TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ABFIT

Übersetzung der Originalanleitung (Original in italienischer Sprache). Lesen Sie die Anleitung sehr aufmerksam und bewahren Sie sie stets griffbereit in der Nähe des Produkts auf.

Code: GRLDTOORXABFIT

Revision: 00

Ausgabe: 07/23

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. 1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS.....S. 1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – SYMBOLE.....S. 1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 1.4 TECHNISCHE DATEN.....S. 3 4 5 6 7

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 8 2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSINHALT.....S. 8 2.2 MONTAGETEILE.....S. 9 2.3 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10 2.4 EINSTELLUNG KLAPPBEIN.....S. 11

3.0 REGELN FÜR EIN RICHTIGES TRAINING.....S. 12 3.1 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG.....S. 13 3.2 COMPUTERFUNKTIONEN.....S. 13

4.0 WARTUNG .....S. 14

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 15

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 15 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE.....S. 16

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 17

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.

• Verwenden Sie das Gerät nur in Wohnräumen. Erklären Sie Bedienung und Warnhinweise allen Familienmitgliedern und Freunden, die das Gerät benutzen dürfen.

• Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Untergrund und decken Sie Boden oder Teppich unter dem Gerät ab, um Schäden zu vermeiden.

• Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer die Anleitung gut verstanden haben, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Die Bedienungsanleitung muss sich stets in der Nähe des Geräts befinden, damit sie bei Bedarf schnell nachgeschlagen werden kann.

• Das Gerät darf nur von Personen über 16 Jahren in guter körperlicher Verfassung benutzt werden. Es darf immer nur eine Person gleichzeitig trainieren.

• Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie stets geeignete Sportschuhe und einen Trainingsanzug aus Baumwolle.

• Treten während der Benutzung Schwindel oder Atemnot auf, brechen Sie das Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

• Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen und alle Teile des Geräts unbeschädigt sind.

• Das Gerät hat bewegliche Teile; achten Sie genau darauf, sich selbst und anderen nicht die Finger einzuklemmen.

• Installieren Sie das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen oder Fitnessstudios; es ist nicht für intensiven professionellen Einsatz oder für medizinische Rehabilitation ausgelegt.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder in feuchten Bereichen auf und setzen Sie es nicht der Witterung aus (Regen, Sonne usw.).

• Beschädigen Sie die Polster des Geräts NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien.

• Bauen Sie KEINE Teile des Geräts ab, außer wenn dieser Vorgang in der Bedienungsanleitung beschrieben ist.

• Kinder und Haustiere während des Trainings NICHT in die Nähe des Geräts lassen, da bewegliche Teile Personen in der Nähe treffen und verletzen können. Es empfiehlt sich außerdem, das Gerät in einem eigenen Raum mit Tür aufzustellen, damit Unbefugte keinen Zugang haben.

• Das Gerät NIE von mehr als einer Person gleichzeitig benutzen; während des Trainings dürfen sich andere Personen nicht nähern, um Kontakt mit beweglichen Teilen zu vermeiden. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile demontiert oder Schrauben nicht festgezogen sind. Für Reparaturen oder Ersatzteile wenden Sie sich nur an einen autorisierten Kundendienst.

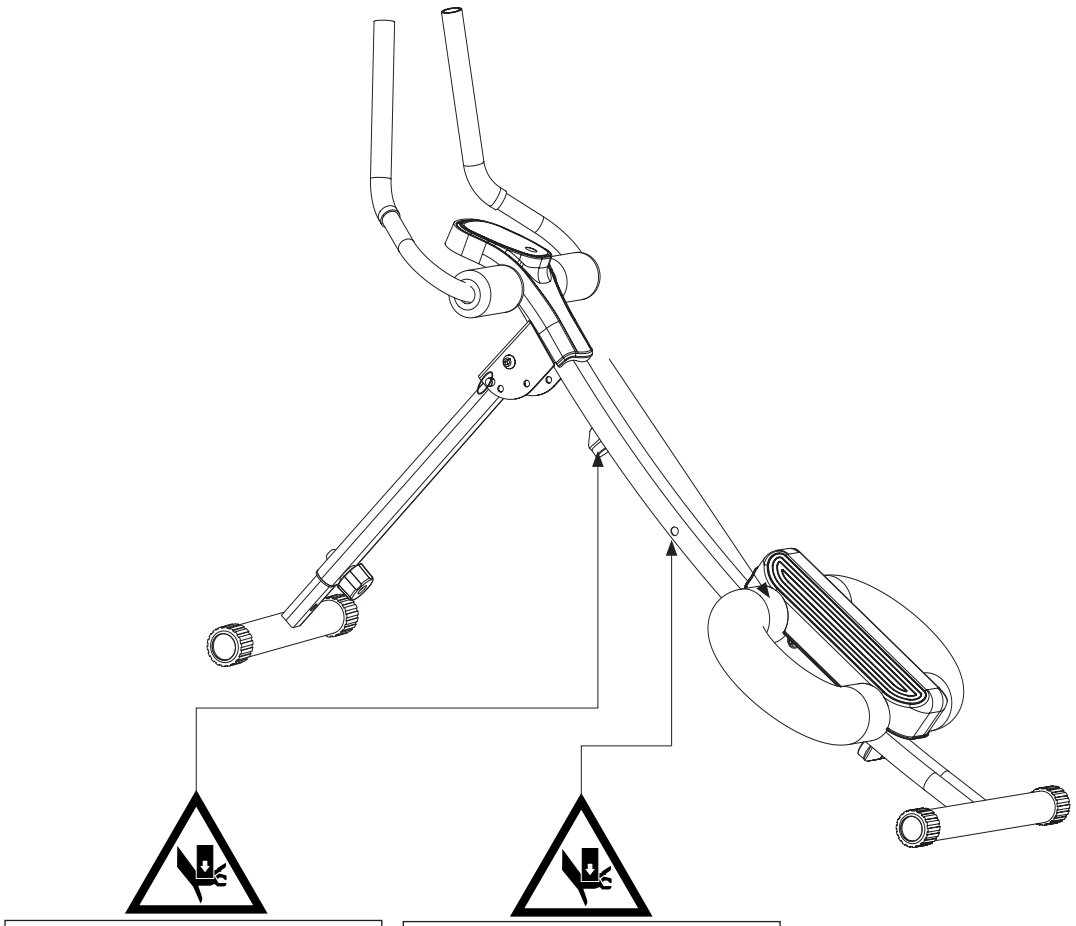
• KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen, die das Schwitzen beim Training behindert. Ungeeignete Kleidung kann die Bewegung einschränken und hygienische Probleme verursachen.

1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS

Das Produkt besteht aus beweglichen Teilen, die bei normalem Gebrauch Risiken bergen können, wenn es nicht gemäß dieser Anleitung und mit der nötigen Vorsicht benutzt wird. Die folgende Zeichnung zeigt die beweglichen Teile und Bereiche des Produkts, die ein Sicherheitsrisiko für den Benutzer darstellen können und besondere Aufmerksamkeit erfordern.

GEFAHR

Während des Trainings die Griffe des Lenkers mit den Händen halten, damit die Finger nicht versehentlich zwischen Schlitten und den festen Teilen von Führung und Klappbein eingeklemmt werden.



Quetschgefahr: für die Finger zwischen dem fahrenden Gleitschlitten und den festen Teilen des Hauptrahmens

Quetschgefahr: für die Finger beim Zusammenklappen des Klappbeins

1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist ein Trainingsgerät für die Bauchmuskulatur; es benötigt zu Hause wenig Platz und hat ein modernes Design. Das Gerät führt die Bewegung auf einer Schiene und unterstützt so eine korrekte Körperhaltung beim Bauchmuskeltraining. Trainiert werden die oberen, unteren und seitlichen Bauchmuskeln.

Das Produkt ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich ausgelegt und zertifiziert; es ist ein Sportgerät und nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendbar. Für ein sicheres Training müssen alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung befolgt werden; intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung, daher sind die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen zu beachten. Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen verboten:

• Schwangerschaft; • Bluthochdruck, Herzerkrankungen; • Glaukom, Netzhauterkrankungen, Bindehautentzündung; • Verletzungen der Wirbelsäule, kürzlich erlittene Knochenbrüche, Knochenprothesen, Gelenkschwellungen, Osteoporose; • Leisten- oder Bandscheibenbruch.

Die Herstellergarantie erlischt in folgenden Fällen (gesetzliche Rechte bleiben unberührt):

• nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch abweichend von der Bedienungsanleitung; • Nichteinhaltung der Wartungsintervalle und -vorgaben; • Eingriffe am Produkt; • Verwendung nicht originaler Ersatzteile; • Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise auf Piktogrammen und in der Bedienungsanleitung.

Diese Anleitung enthält alle Informationen zur Aufstellung, Wartung und richtigen Benutzung des Produkts. Der Benutzer sowie alle Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt benutzen, müssen die Informationen dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige Benutzung zu gewährleisten. Die Beachtung der Anleitung dient Ihrer Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett hervorgehoben und mit den nachfolgend dargestellten und erklärten Symbolen gekennzeichnet.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Teile ohne Vorankündigung ändern.

I.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

I) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

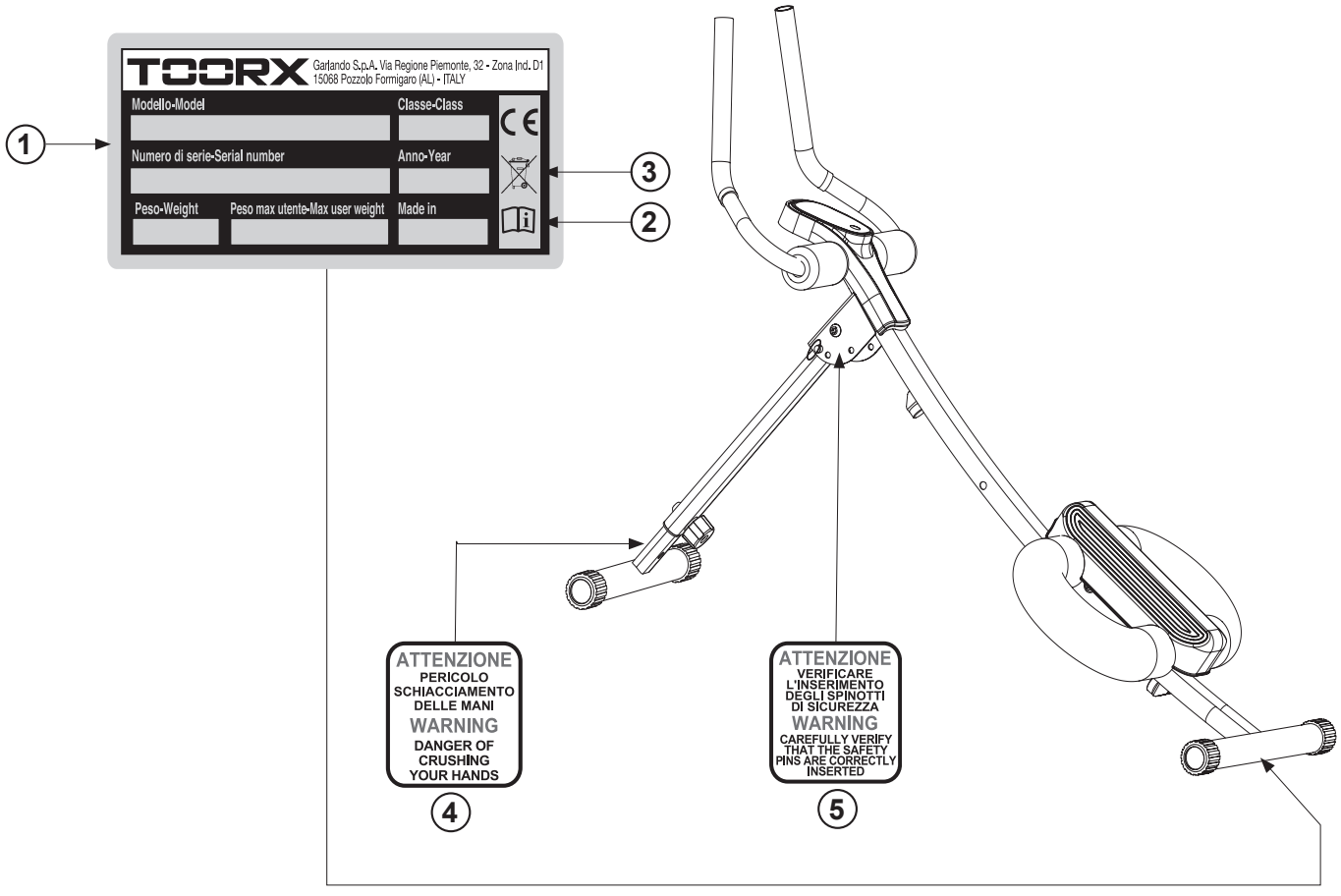
2) Symbol: Vor jeder Montage und jeder Wartung des Produkts muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

3) Symbole zur Konformität des Produkts mit den EU-Richtlinien über die Behandlung und Entsorgung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.

4) Warnhinweis auf Quetschgefahr für die Finger zwischen Klappbein und Führung beim Zusammenklappen in die platzsparende Position, wenn das Gerät in kleinen Räumen verstaut wird.

5) Hinweis auf die Pflicht, den Sicherungsbolzen des Klappbeins stets in die vorgesehenen Bohrungen zu stecken – sowohl in Trainingsstellung als auch in platzsparender Stellung.

Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.



1.4 TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LXBXH)	1165 x 420 x 600 mm
MASSE ZUSAMMENGEKLAPPT (LXBXH)	1290 X 420 X 215 mm
VERPACKUNGSMASSE (LXBXH)	940 X 150 X 490 mm
NETTOGEWICHT	6.7 kg
BRUTTOGEWICHT	8.4 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	100 kg
KONFORMITÄT	EMV-Richtlinie (2004/108/EG) - RoHS-Richtlinie (2011/65/EU) Produktsicherheitsrichtlinie (2001/95/EG) - Normen EN ISO 20957-1 :2013
STROMVERSORGUNG COMPUTER	2 Alkaline-Batterien 1,5 V DC, Typ Micro (AAA) – nicht enthalten

Bolzen in Position geringere Intensität (Produktmaße): 1. 1165 x 420 x 600 mm. 2. 1135 x 420 x 655 mm. 3. 1110 x 420 x 705 mm. 4. 1150 x 420 x 750 mm. 5. 1190 x 420 x 790 mm.

Bolzen in Position höhere Intensität (Produktmaße):

1. 1120 x 420 x 690 mm.
2. 1070 x 420 x 760 mm.
3. 1020 x 420 x 825 mm.
4. 970 x 420 x 885 mm.
5. 960 x 420 x 940 mm.

2.0 AUFSTELLRAUM FÜR DAS PRODUKT

EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss: – überdacht und ausreichend groß sein, – über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, – ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, – eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % aufweisen. Das Produkt darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

EIGENSCHAFTEN DER AUFSTELLFLÄCHE: • Die Fläche, auf der das Produkt aufgestellt wird, muss: - vollkommen eben sein, - das Gewicht des Produkts bei normalem Gebrauch tragen können. Empfindliche Böden (z. B. Teppichboden oder Parkett) an den Auflagepunkten immer durch eine weiche Unterlage schützen, z. B. eine Holzplatte oder Gummimatte.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Wählen Sie den Aufstellort so, dass seitlich genügend Platz für alle Übungen bleibt.

• Das Produkt muss in einem abschließbaren Raum aufbewahrt werden, damit es für Kinder nicht zugänglich ist.

VORBEREITUNG DES RAUMS FÜR DIE MONTAGE: • Halten Sie vor der Montage einen ausreichend großen Bereich frei. Damit die Teile leichter zu erkennen sind, empfiehlt es sich, den Inhalt der Verpackungen auf dem Boden auszubreiten, nachdem der Boden mit Stoffplanen oder Karton abgedeckt wurde, um ihn nicht zu beschädigen (Fliesen, Teppichboden, Parkett usw.). Der Bereich muss frei von Gefahrenquellen sein (z. B. Kanten, an denen man sich stoßen kann). Achten Sie nach der Montage darauf, rund um das Gerät ausreichend Platz zu lassen, damit die Übungen ohne Behinderung ausgeführt werden können.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist. Beim Abstellen des Kartons auf den Boden die Angabe „Oben“ (Pfeil auf dem Karton) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchtrennen und eventuelle Metallklammern mit einer Zange entfernen.

GEFAHR

Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; bei der Entsorgung der Verpackung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling beachten.

Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.

Prüfen Sie, nachdem Sie alle Montageteile aus dem Karton genommen haben, ob der Rahmen beim Transport beschädigt wurde und alle Montageteile vollständig und unbeschädigt sind.

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

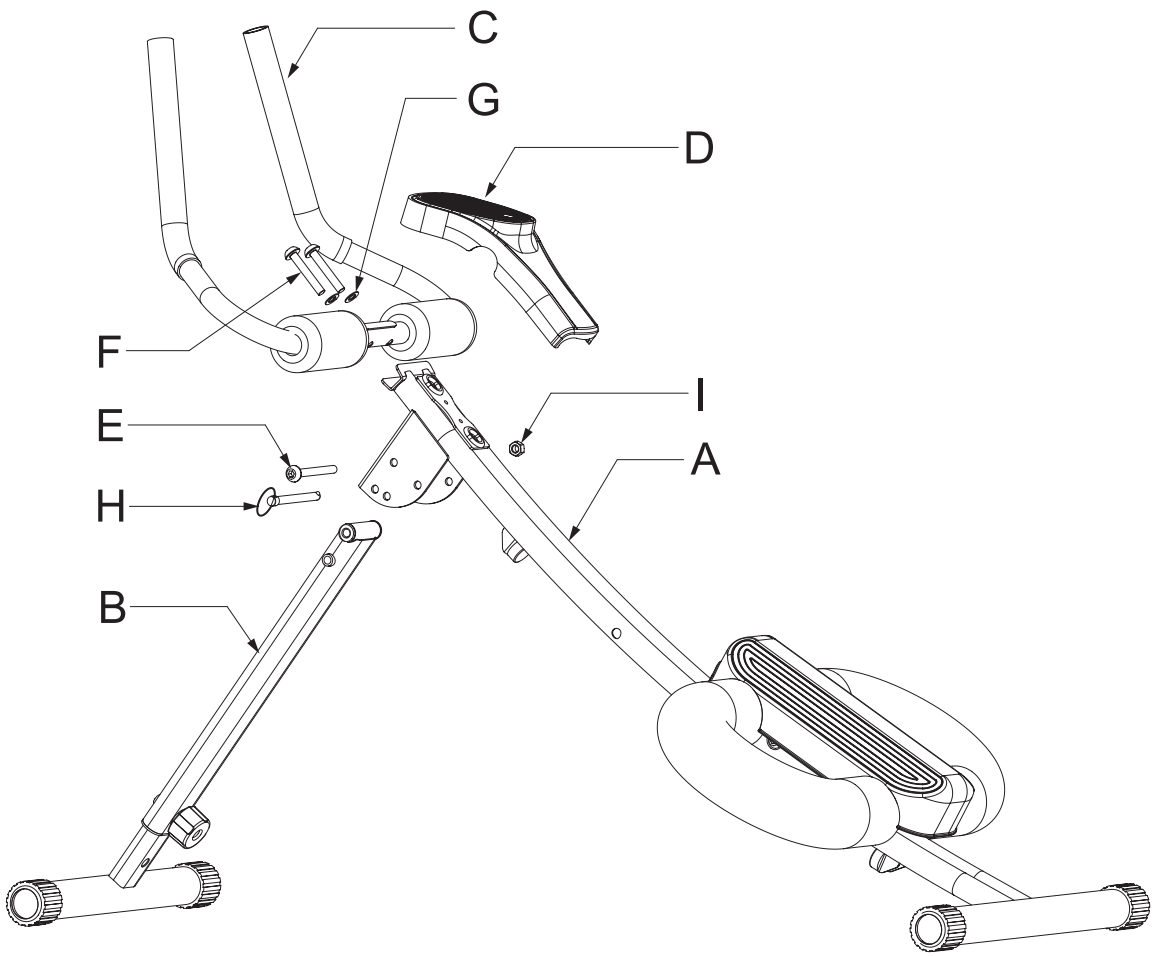
06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

04 PE-LD — Kunststoffbeutel (Kleinteile und Zubehör) – Kunststoff

ACHTUNG

Die Metalloberfläche der Teile und Schrauben ist mit einem dünnen Schmierfilm überzogen, Die Metalloberflächen der Teile und Schrauben sind mit einem dünnen Schmierfilm überzogen, der bei der Lagerung Rost verhindert. Legen Sie die Teile nicht auf Möbel, Stühle, Teppiche oder Textilien, um Verschmutzungen zu vermeiden. Schützen Sie den Boden während der Montage mit Schutzmaterial (Karton, Planen usw.).

2.2 MONTAGETEILE



Den gesamten Packungsinhalt auf dem Boden ausbreiten, damit die Teile bei der Montage schnell erkannt werden, und den Beutel mit den für die Montage nötigen Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben öffnen:

A. Führung und Schlitten.

B. Klappbein mit ausziehbarer Stütze.

C. Lenker.

D. Computer.

E. Befestigungsschraube Klappbein.

F. Befestigungsschrauben Lenker.

G. Flache Unterlegscheiben.

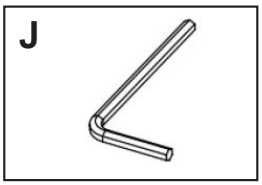
H. Steckbolzen zur Einstellung des Klappbeins.

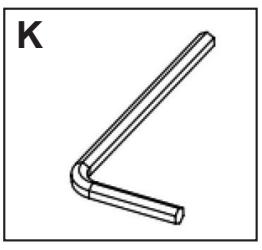
I. Sicherungsmutter Klappbein.

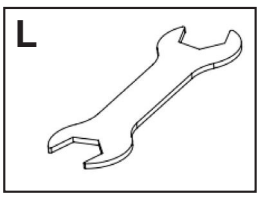
J. Innensechskantschlüssel M4.

K. Innensechskantschlüssel M5.

L. Gabelschlüssel.



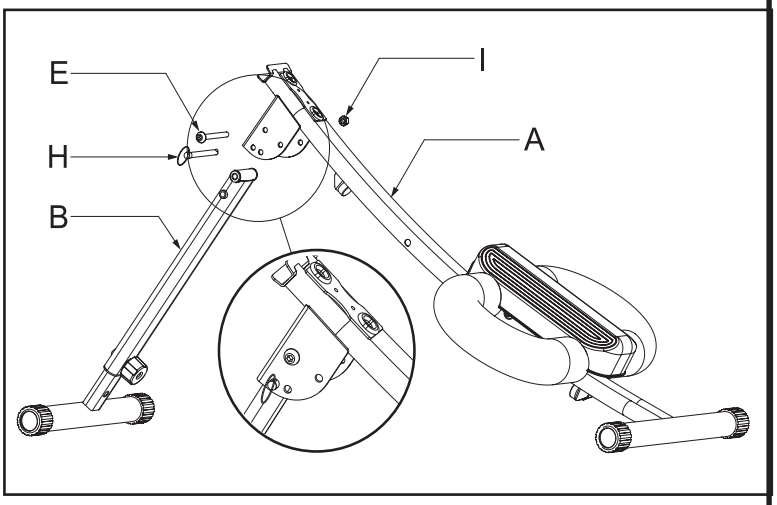




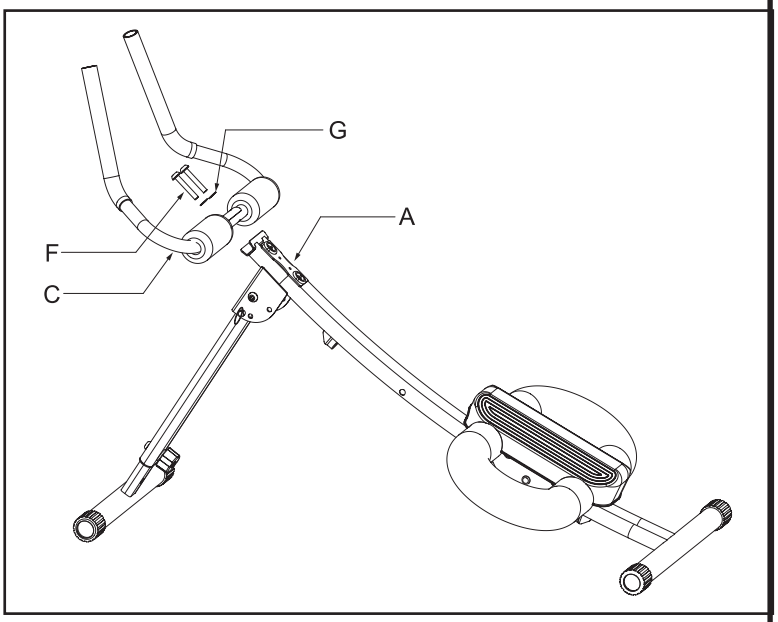
2.3 MONTAGE DES PRODUKTS

Das Produkt wird platzsparend in mehrere Teile zerlegt verpackt; vor der Benutzung muss es anhand der folgenden Abbildungen montiert werden.

• Das Klappbein B in die vorgesehene Aufnahme der Führung A stecken, das Ende an der oberen Bohrung ausrichten und mit der Schraube E und der Sicherungsmutter I befestigen. Das Klappbein in geöffneter Stellung sichern, indem der Sicherungsbolzen H in die äußerste Bohrung gesteckt wird.



• Den Lenker C auf die vorgesehene Aufnahme am Kopf der Führung A setzen und mit zwei Schrauben F und flachen Unterlegscheiben G befestigen.

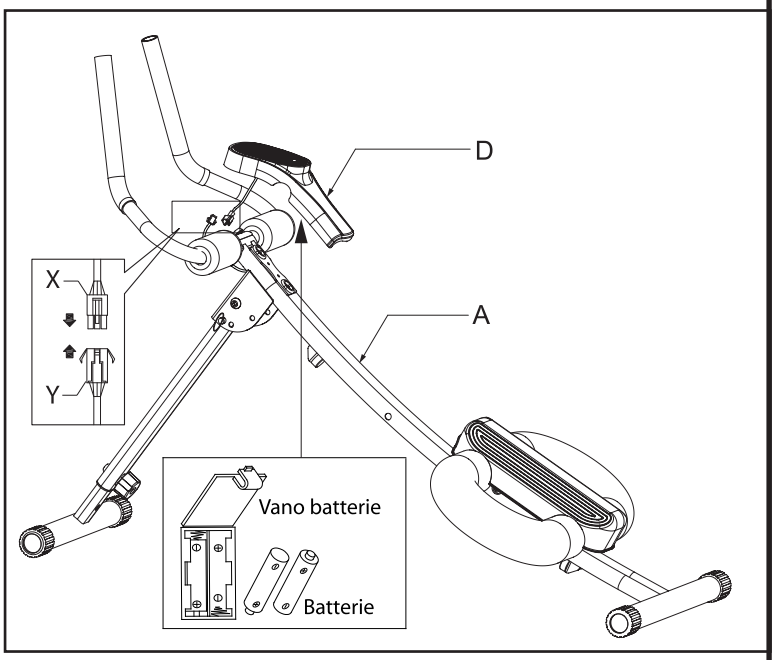


• Zwei Micro-Batterien 1,5 V (nicht enthalten) in das Batteriefach auf der Rückseite des Computers D einlegen.

• **Den Computer D heranführen und den Stecker X an der Rückseite mit dem passenden Stecker Y des Wiederholungssensors verbinden, der unter dem Ende der Führung A herausragt.**

• Die beiden Haltezapfen auf der Rückseite des Computers D mit leichtem Druck in die beiden gummierten Bohrungen am Kopf der Führung A stecken.

• Die Montage ist damit abgeschlossen. Lesen Sie vor dem Gebrauch die übrigen Kapitel der Anleitung, um alle Informationen zum sicheren Gebrauch des Produkts zu kennen.



2.4 EINSTELLUNG KLAPPBEIN

Das Klappbein hat eine ausziehbare Stütze, mit der die Neigung der Schlittenführung und damit die Trainingsintensität verändert werden kann.

• Die ausziehbare Stütze kann in 5 Einstellbohrungen gesetzt werden; so lässt sich die Neigung der Führung in 5 Intensitätsstufen verändern.

• Zum Einstellen der Stütze den Feststellknopf abschrauben und die Schraube entfernen, dann die Stütze auf eine der 5 Bohrungen verschieben, die Schraube wieder in die entsprechende Bohrung stecken, den Knopf aufschrauben und die Schraube mit dem Innensechskantschlüssel M5 festziehen.

• Für eine noch höhere Intensität kann das Klappbein in die zweite Bohrung versetzt werden; dadurch ändert sich die Neigung der Führung und es stehen 5 weitere Stufen mit höherer Intensität zur Verfügung.

• Zum Versetzen des Klappbeins den Sicherungsbolzen herausziehen, das Klappbein von der ersten in die zweite Bohrung versetzen und den Sicherungsbolzen wieder einstecken.

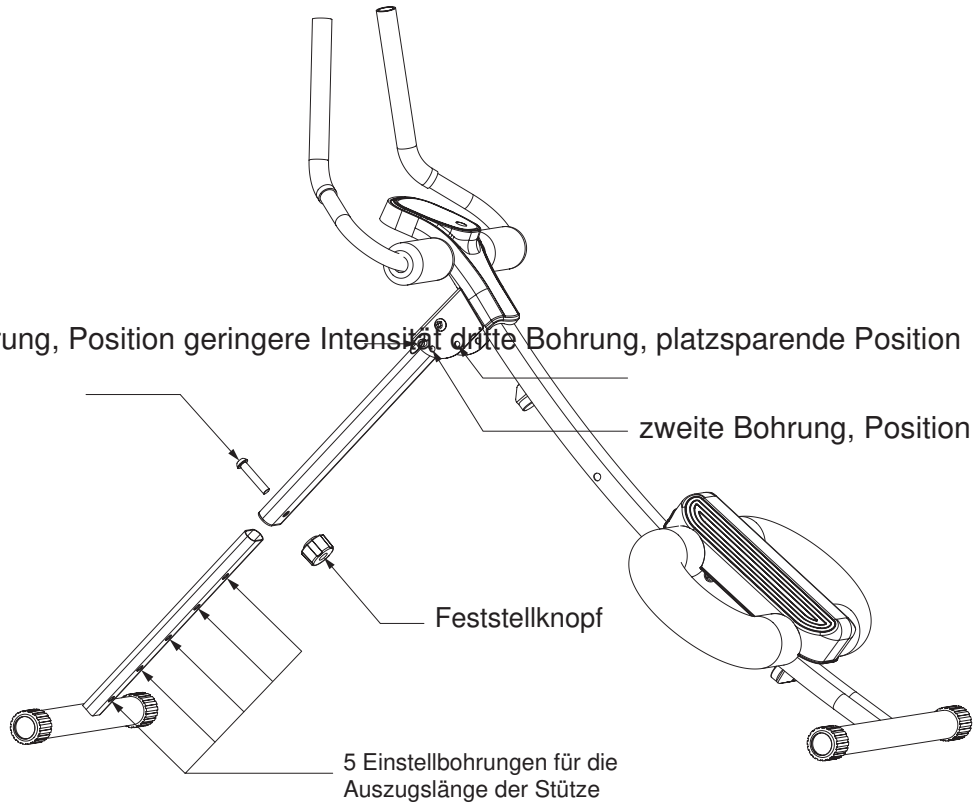
Bei Nichtbenutzung lässt sich das Produkt platzsparend zusammenklappen. Um das Gerät in die Ruheposition zu bringen und es z. B. unter dem Bett oder in schmalen Zwischenräumen (etwa zwischen Wand und Schrank) zu verstauen, wie folgt vorgehen.

• Den Sicherungsbolzen entfernen und das Klappbein zuklappen, bis es an der Schlittenführung anliegt.

• Das Klappbein in geschlossener Stellung sichern, indem der Sicherungsbolzen in die dritte Bohrung (platzsparende Position) gesteckt wird.

• Bolzen in Position geringere Intensität: 1. 1165 x 420 x 600 mm. 2. 1135 x 420 x 655 mm. 3. 1110 x 420 x 705 mm. 4. 1150 x 420 x 750 mm. 5. 1190 x 420 x 790 mm.

• Bolzen in Position höhere Intensität: 1. 1120 x 420 x 690 mm. 2. 1070 x 420 x 760 mm. 3. 1020 x 420 x 825 mm. 4. 970 x 420 x 885 mm. 5. 960 x 420 x 940 mm.



3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING

Geräte für das isotonische Training sind so gestaltet, dass für die jeweilige Übung eine angenehme Körperhaltung möglich ist. Achten Sie auf eine korrekte Haltung, um spätere Muskel- und Gelenkschmerzen zu vermeiden.

Zur Benutzung von Bänken oder Geräten mit Langhanteln, Kurzhanteln und anderem Zubehör befolgen Sie das Programm und die Anweisungen des Trainers im Fitnesscenter bzw. bei privater Nutzung Ihres Personal Trainers.

Kraft und Muskelmasse entwickeln sich nur an den gezielt trainierten Muskeln. Zur Benutzung beachten Sie die Informationen dieser Anleitung und lassen Sie sich von Ihrem Trainer oder „Personal Trainer“ einen Trainingsplan erstellen, der Ihrer körperlichen Verfassung entspricht. Regelmäßigkeit ist beim isotonischen Training sehr wichtig: Trainieren Sie mindestens 3-mal pro Woche, um den Trainingsfortschritt zu halten.

Lassen Sie vor der ersten Benutzung Ihre körperliche Verfassung ärztlich überprüfen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt eventuell nötige Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training.

Wenig Trainierte sollten das Produkt anfangs nur kurz benutzen, mit kurzen Trainingseinheiten beginnen und die tägliche Trainingsdauer schrittweise steigern, dabei aber regelmäßig trainieren. Übertreiben Sie es anfangs nicht – beginnen Sie stets auf Ihrem eigenen Leistungsniveau. Andernfalls riskieren Sie Verletzungen oder zumindest am nächsten Tag Schmerzen, die normale Bewegungen erschweren.

So bauen Sie Ihr Training auf

Aufwärmen: Lockern Sie vor jeder Übung die Muskeln und bringen Sie den Körper auf Betriebstemperatur; dabei werden Kreislauf und Atmung aktiviert.

Übung: Die Dauer der Übung hängt von der Anzahl der Wiederholungen und damit vom Trainingszustand ab. Zu Beginn umfassen die Einheiten meist mehrere Wiederholungen mit geringer Intensität und geringem Gewicht; im Vordergrund steht eine langsame, kontrollierte Bewegung, um die Ausführungstechnik richtig zu erlernen.

Abwärmen: Machen Sie nach dem Training einige Minuten Dehn- und Entspannungsübungen.

10 Regeln für ein wirksames Muskeltraining

1. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie nicht in guter körperlicher Verfassung sind oder Muskelschmerzen haben.

. Steigern Sie Gewicht und Wiederholungen erst, wenn Sie die Technik jeder Übung richtig beherrschen.

. Trainieren Sie nicht jeden Tag denselben Muskel; warten Sie mindestens 36–48 Stunden.

. Wärmen Sie den beanspruchten Muskel vor dem Training auf und halten Sie die Muskulatur während des Trainings warm.

. Machen Sie bei der Übung kein Hohlkreuz; halten Sie den Rücken gerade und mit der Bauchmuskulatur gut gestützt.

. Halten Sie nie den Atem an. Atmen Sie gegen Ende der Hebebewegung aus und vor Beginn ein.

. Lassen Sie sich nicht durch Gespräche, Fernsehen oder Lesen ablenken; konzentrieren Sie sich auf die Kontrolle der Muskeln und die Ausführung der Übung.

. Halten Sie die Muskulatur stets angespannt und kontrollieren Sie immer die Rückführgeschwindigkeit.

. Trainieren Sie, ohne zu übertreiben und ohne Ihre körperliche Verfassung zu überschreiten.

10. Wechseln Sie Krafttraining mit Ausdauertraining ab und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

3.1 PRAKTISCHE HINWEISE ZUR BENUTZUNG

AB-FIT ist für das Training der Bauchmuskulatur durch Anheben der Beine konzipiert; ein Führungssystem erleichtert die Bewegung. Anders als bei flachen Bänken, bei denen der obere Muskelbereich von oben nach unten arbeitet, arbeitet AB FIT in umgekehrter Richtung „von unten nach oben“. Dabei heben Sie Knie und Beine an, während Sie die Bauchmuskeln anspannen.

AB FIT besteht aus einem Schlitten, der auf zwei Führungen läuft und die Bewegung beim Anspannen der Bauchmuskeln unterstützt. In der Ausgangsposition ein Knie nach dem anderen zwischen die Schaumstoffrollen des Schlittens setzen und die Arme auf die Armauflagen des Lenkers legen. Dann den Schlitten mit den Bauchmuskeln nach oben bewegen, nicht mit dem Oberkörper. Für eine korrekte Ausführung konzentrieren Sie sich auf das Anspannen der oberen Bauchmuskeln, während Sie den Schlitten nach oben bewegen. Der Oberkörper soll während der Übung stabil, aber nicht starr bleiben. Vor der ersten Benutzung den vorhergehenden Abschnitt „Regeln für ein richtiges Training“ aufmerksam lesen.

Zur Benutzung muss das Produkt vollständig montiert und in Trainingsstellung sein; achten Sie darauf, dass der Sicherungsbolzen richtig eingesteckt ist.

• Darauf achten, dass das Gerät auf einem glatten und stabilen Boden steht.

• Seitlich an das Gerät herantreten, nicht von hinten.

• Unterarme und Ellbogen auf die Armauflagen des Lenkers legen.

• Den Lenker halten und ein Knie nach dem anderen auf die beiden Schaumstoffrollen setzen.

• In der Ausgangsposition zeigen die Füße nach hinten und Sie knien auf dem Schlitten; der Rücken ist gerade und nicht gekrümmt, das Gewicht lastet auf den Knien, nie auf Ellbogen und Schultern.

• Jetzt können Sie mit dem Training beginnen: Die Beine langsam anheben und den Schlitten entlang der Führungen gleiten lassen.

3.2 COMPUTERFUNKTIONEN

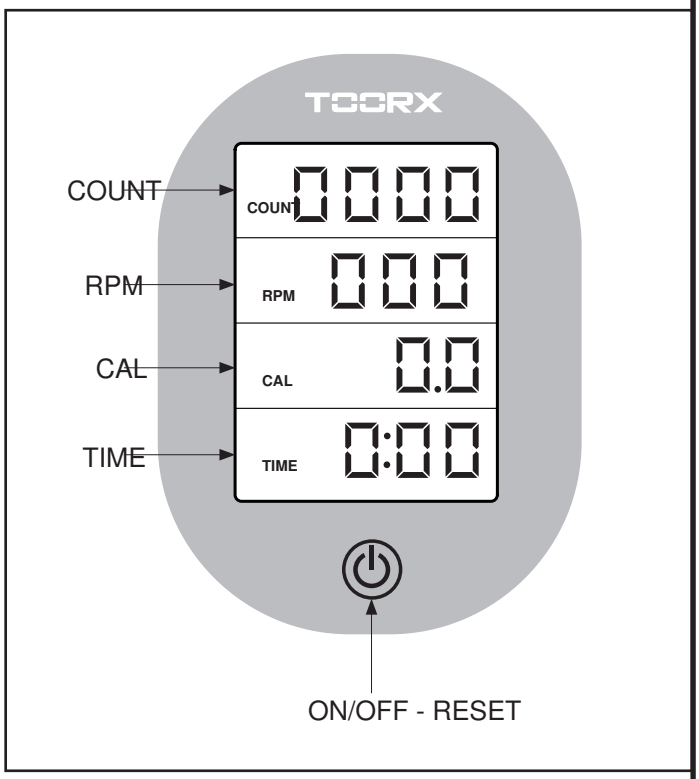
COUNT – Anzahl der Wiederholungen seit Übungsbeginn – Die seit Beginn der Übung gezählten Wiederholungen.

TIME – Trainingsdauer – Die DAUER der Übung, ab null gezählt.

CALORIE – der KALORIENVERBRAUCH während der Übung. Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und keinesfalls als medizinischer Wert zu verstehen.

RPM – Zyklen pro Minute – Die Anzahl der Auf-/Ab-Zyklen der Beine pro Minute.

Taste On/Off – Reset: Taste drücken, um den Computer ein- oder auszuschalten; Taste gedrückt halten, um alle Werte (außer COUNT) zurückzusetzen. Wird das Gerät nicht benutzt, schaltet sich der Computer ab und alle Daten der laufenden Übung bleiben gespeichert. Zum Wiedereinschalten genügt ein Tastendruck.



4.0 MANUTENZIONE

ACHTUNG

• KEINE brennbaren oder gesundheitsschädlichen Stoffe zur Reinigung verwenden. Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln reinigen, sondern nur mit Neutralseife und weichen, feuchten Tüchern.

• Reinigen Sie das Gerät NICHT mit Wasserstrahl; schmieren Sie die beweglichen Teile regelmäßig mit Silikonspray.

• Schmieren Sie Teile des Produkts NIEMALS mit Öl oder Fett.

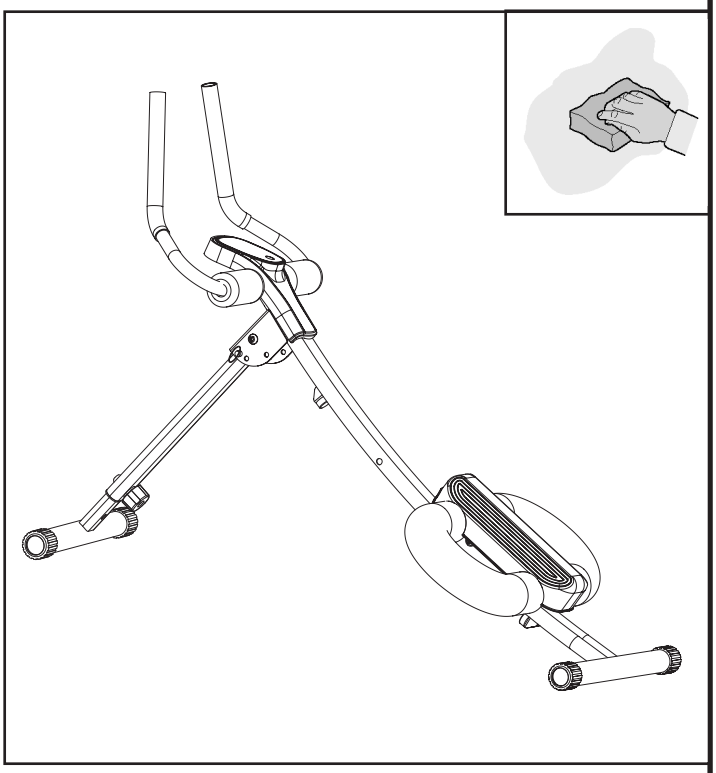
Das Gerät benötigt weder Schmierung noch besondere Wartungsarbeiten.

• Die Außenflächen wöchentlich mit einem Kunstfasertuch reinigen, das mit Wasser und Neutralseife angefeuchtet ist. • Staub von den Führungen mit einem trockenen Baumwoll- oder Mikrofasertuch entfernen.

ACHTUNG

Die gebogenen Führungen, die den Bewegungsablauf für das Bauchmuskeltraining ermöglichen, dürfen KEINESFALLS geschmiert werden. Öl und Staub zusammen können das Gleitsystem des Schlittens beeinträchtigen.

Treten Geräusche oder Reibung durch festsitzende Laufrollen des Schlittens auf, das Gerät nicht mehr benutzen und den Kundendienst kontaktieren.



BATTERIEWECHSEL COMPUTER

GEFAHR

• Auf die Polarität achten: Lage von Plus- und Minuspol anhand des Aufdrucks prüfen.

• Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.

• Verbrauchte Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgen. In den dafür vorgesehenen Batterie-Sammelbehältern getrennt entsorgen.

• Verbrauchte Batterien nicht aufladen; nur neue Batterien vom Typ Micro (AAA) verwenden.

Zeigt das Display die Zahlen verzögert an, müssen die Batterien gewechselt werden. Dazu den Computer aus seiner Halterung ziehen, die verbrauchten Batterien an der Rückseite des Computers entnehmen und durch neue Micro-Batterien (Typ AAA) ersetzen.

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG

Dieses Produkt darf NICHT über den Hausmüll entsorgt werden, sondern muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung und Verwertung abgegeben werden.

Garlando S.p.A. bittet Verbraucher außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und Verwertung zu beachten und, wo möglich, elektrische und elektronische Geräte sowie wiederverwertbare Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) getrennt zu sammeln.

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Beziehen Sie sich bei der Bestellung von Ersatzteilen auf die Zeichnungen in Kapitel 2.1 (Auspacken – Inhalt der Verpackung) und auf die Ersatzteilliste auf der folgenden Seite.

Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Gewünschte Menge 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Bestellformular für Ersatzteile, das der Anleitung beiliegt

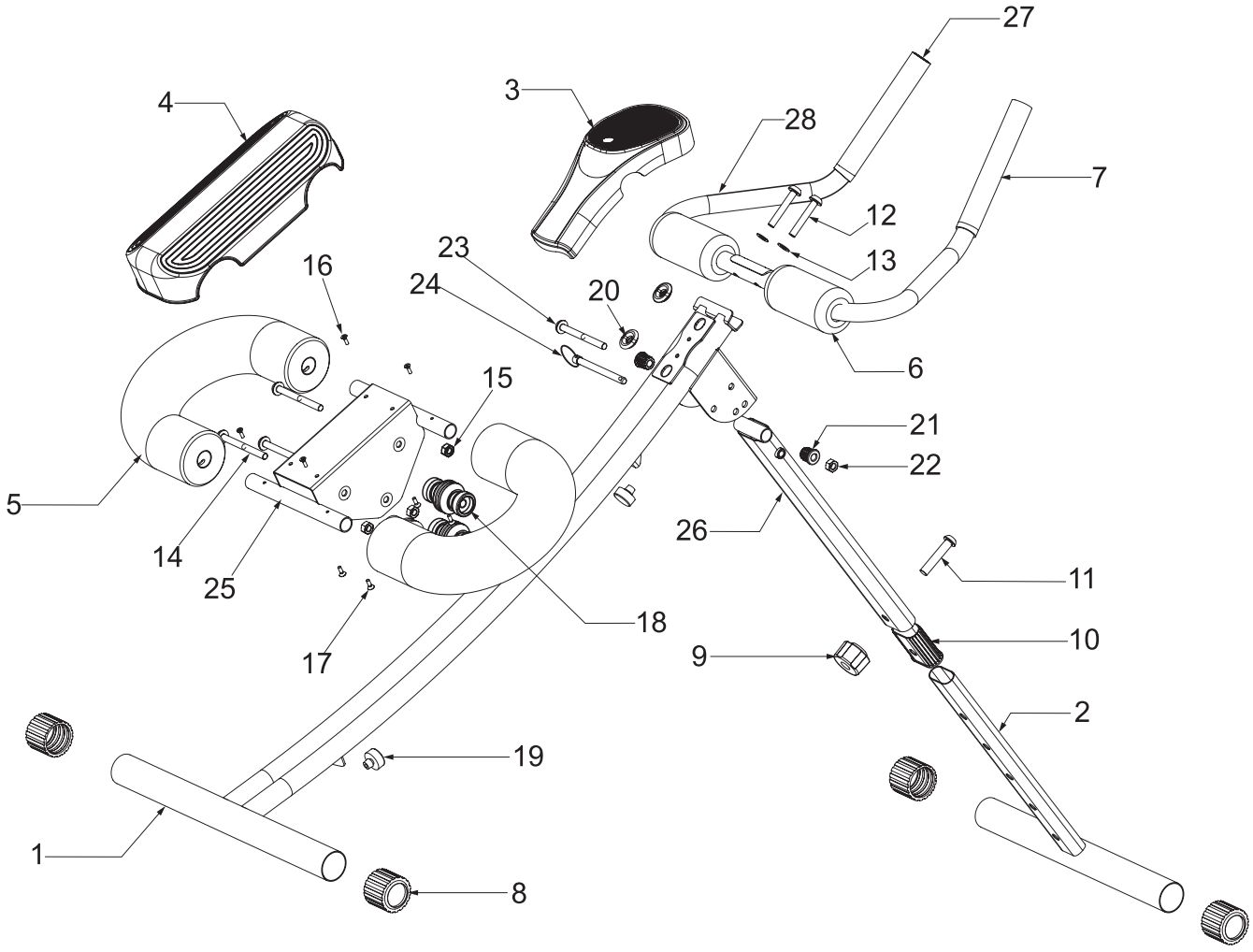
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

Fax +39 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

Dieser Katalog kann in Details vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind möglicherweise nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: +39 0143/318500

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Schlittenführung	1
2	Ausziehbare Stütze	1
3	Computer	1
4	Kunststoffabdeckung Schlitten	1
5	Knieauflage aus Schaumstoff	2
6	Ellbogenauflage aus Schaumstoff	2
7	Schaumstoffgriff	2
8	Gummi-Auflagezylinder	4
9	Feststellknopf ausziehbare Stütze	1
10	Gleithülse	1
11	Schraube	1
12	Befestigungsschraube Lenker	2
13	Unterlegscheibe	2
14	Befestigungsschraube Schlittenrollen	3

Pos.	Beschreibung	Menge
15	Befestigungsmutter Schlittenrollen	3
16	Befestigungsschraube Knieauflagen	4
17	Befestigungsschraube Schlittenabdeckung	4
18	Laufrolle Schlitten	3
19	Gummipuffer	2
20	Gummiauflage Computer	2
21	Kunststoffstift	2
22	Mutter	1
23	Schraube	1
24	Sicherungsbolzen Klappbein	1
25	Schlitten	1
26	Klappbein	1
27	Runder Stopfen Lenker	2
28	Lenker	1

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden. Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt. Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH
Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt.

Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus.

Für Schäden an Personen, Haustieren und Sachen,
die direkt oder indirekt durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung.

Das Produkt ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet.
Unfälle oder Erkrankungen infolge einer solchen Fehlanwendung können nicht dem Hersteller angelastet werden.

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



Falls Ihr Gerät Batterien oder Akkus enthält, finden Sie Typ und Lage in der Anleitung Ihres Geräts. So entfernen und tauschen Sie sie:

1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Strom.
2. Öffnen Sie das Batteriefach, falls vorhanden, wie in der Anleitung beschrieben, und nehmen Sie alle Batterien heraus.
3. Setzen Sie neue Batterien des in der Anleitung genannten Typs ein und achten Sie auf die richtige Polung.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

Ist eine Batterie fest eingebaut, kontaktieren Sie uns: info@bodyfit-shop.at.

Sicherheit

- Schließen Sie Batterien und Akkus nicht kurz, öffnen Sie sie nicht und werfen Sie sie nicht ins Feuer.
- Laden Sie nicht wiederaufladbare Batterien nicht auf.
- Fassen Sie auslaufende Batterien nicht mit bloßen Händen an.
- Halten Sie Batterien von Kindern fern.
- Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Gerät länger nicht benutzen.

Rückgabe

Altbatterien und Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Sie können sie kostenlos zurückgeben. Alle Rückgabemöglichkeiten:
Bodyfit: bodyfit-shop.at/pages/batterien-entsorgung
Toorx Professional: toorxprofessional.com/pages/entsorgung

Bodyfit Handels KG · Wiener Straße 190 · 4020 Linz · Österreich · info@bodyfit-shop.at

Vertrieb in Österreich: Bodyfit Handels KG · Wiener Straße 190 · 4020 Linz · info@bodyfit-shop.at

Garlando

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