TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



iConsole App Manual

DOWNLOAD

www.toorx.it/iconsole

BRX300

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: GRLDTOORXBRX300

Revision: 05

Ausgabe: 06/16

CE

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. 1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – KONVENTIONEN.....S. 1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 1.3 TECHNISCHE DATEN.....S. 3 4 5 6

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS.....S. 7 2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....S. 8 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 16 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 17 3.2 PRAKTISCHE HINWEISE UND TIPPS ZUR BENUTZUNG.....S. 18 3.3 KONSOLENFUNKTIONEN - DISPLAY.....S. 19 3.4 KONSOLENFUNKTIONEN - TASTEN.....S. 20 3.5 EINSCHALTEN - MANUELLES PROGRAMM.....S. 21 3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME.....S. 22 3.7 CARDIO-PROGRAMME.....S. 23 3.8 WATT-PROGRAMM.....S. 24 3.9 BODY FAT TEST.....S. 25 3.10 BLUETOOTH-VERBINDUNG.....S. 26

4.0 WARTUNG.....S. 27

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 28

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 28 6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG.....S. 29 6.2 TEILELISTE.....S. 30

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 31

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.

• Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren benutzt wird, die sich in guter körperlicher Verfassung befinden.

• Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie stets geeignete Sportschuhe.

• Halten Sie beim Training den Lenker mit den Händen gut fest. Behalten Sie während des Trainings Ihre Herzfrequenz im Blick und passen Sie die Intensität entsprechend an.

• Wenn beim Gebrauch des Geräts Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot auftreten, das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

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

• Das Gerät NICHT in Fitnessstudios oder gewerblich bzw. im Verleih genutzten Räumen aufstellen; es ist nicht für intensive professionelle Nutzung oder für Rehabilitationszwecke ausgelegt.

• KEINE Gläser oder Flaschen mit Getränken neben oder auf das Gerät stellen.

• Konsole und Kunststoffteile NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien beschädigen.

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

• Das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder in feuchten Räumen aufstellen und nicht der Witterung (Regen, Sonne usw.) aussetzen.

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Stellen Sie das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür auf, die Unbefugten den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und nicht selbst eingreifen. Für Reparaturen nur an einen Fachkundendienst wenden.

• Treten Sie NIEMALS barfuß in die Pedale und tragen Sie keine Schuhe mit Leder- oder anderen harten Sohlen.

• KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen, die das Schwitzen behindert. Ungeeignete Kleidung kann zu hygienischen Problemen und zu elektrostatischen Aufladungen führen.

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich konstruiert und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät, das die Bewegung beim herkömmlichen Radfahren nachbildet und regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining ermöglicht. Mit diesem Gerät können Sie zu Hause trainieren, auch wenn das Wetter es nicht zulässt oder Sie keine Zeit oder Lust haben, für eine Radtour oder ins Fitnessstudio aus dem Haus zu gehen. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung. Intensive und lange Belastungen setzen eine gute körperliche Verfassung voraus; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

• Benutzer unter 16 Jahren; • Benutzer, deren Gewicht die auf dem Typenschild und in den technischen Daten angegebene Grenze überschreitet; • Schwangere; • Benutzer mit Diabetes; • Benutzer mit Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankungen.

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 zu Aufstellung, Wartung und richtiger Benutzung des Bikes. Der Benutzer und alle weiteren Personen (Freunde, Familienmitglieder), die das Gerät verwenden, müssen die Informationen in dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige Benutzung zu gewährleisten.

Die Beachtung der Hinweise in dieser Anleitung dient Ihrer persönlichen Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett hervorgehoben und mit den nachfolgend erläuterten 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.

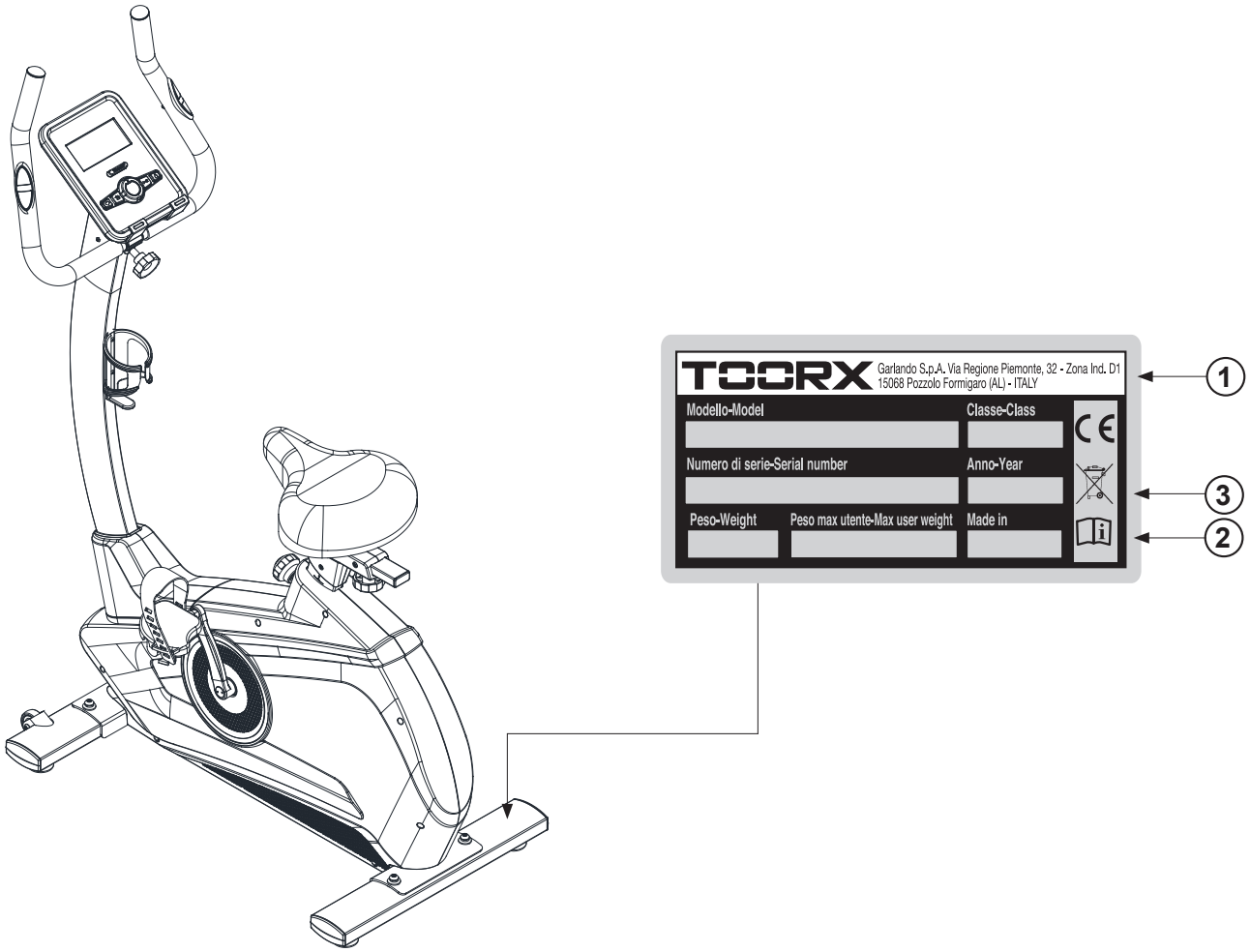
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

1) 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.

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



1.3 TECHNISCHE DATEN

INTENSITÄTSEINSTELLUNG	elektronisch, 32 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt, Recovery-Index
VERFÜGBARE PROGRAMME	Manuelles Programm, 4 Programme Beginner, 4 Programme Advance, 4 Programme Sporty, 4 Programme Cardio, Watt-Programm, BodyFat Test
SCHWUNGMASSE	14 kg
MAX. ABMESSUNGEN (LXBXH)	1090 x 560 x 1490 mm
NETTOGEWICHT	52 kg
BRUTTOGEWICHT	46 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	zur Verbindung mit geeigneten Apps auf Tablet/Smartphone
SATTELVERSTELLUNG	Drehknöpfe für vertikale und horizontale Einstellung
LENKERVERSTELLUNG	Drehknopf zur Neigungsverstellung
KONFORMITÄT	Normen : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU
NETZTEIL	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [9 VDC - 500 mA - 4.5 VA]

(*) Der eingebaute kabellose HR-Empfänger ist mit dem uncodierten Polar®-Brustgurtsender T31 oder T34 kompatibel. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich.

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

ANFORDERUNGEN AN DEN RAUM: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Geräts muss: - ein Wohnraum sein, - überdacht und ausreichend groß sein, - über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, - ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, - eine Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C aufweisen, - eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % aufweisen. Das Gerät darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

BODENBESCHAFFENHEIT: • Der Boden für die Aufstellung des Produkts muss: - vollkommen eben sein, - eine für das Produktgewicht ausreichende Tragfähigkeit haben. Hochwertige Böden (z. B. Teppich oder Parkett) sind an den Auflagestellen mit einer Gummimatte oder Filzstücken zu schützen.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Aufstellbereich darf nicht der Sonne ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen ist ein blickdichter Vorhang anzubringen. Halten Sie das Produkt auch von Klima- und Heizungsanlagen fern, damit Sie beim Training keinem Luftzug ausgesetzt sind.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Das Gerät muss in einem Raum mit abschließbarer Tür aufgestellt werden, damit es für Kinder und Haustiere nicht zugänglich ist.

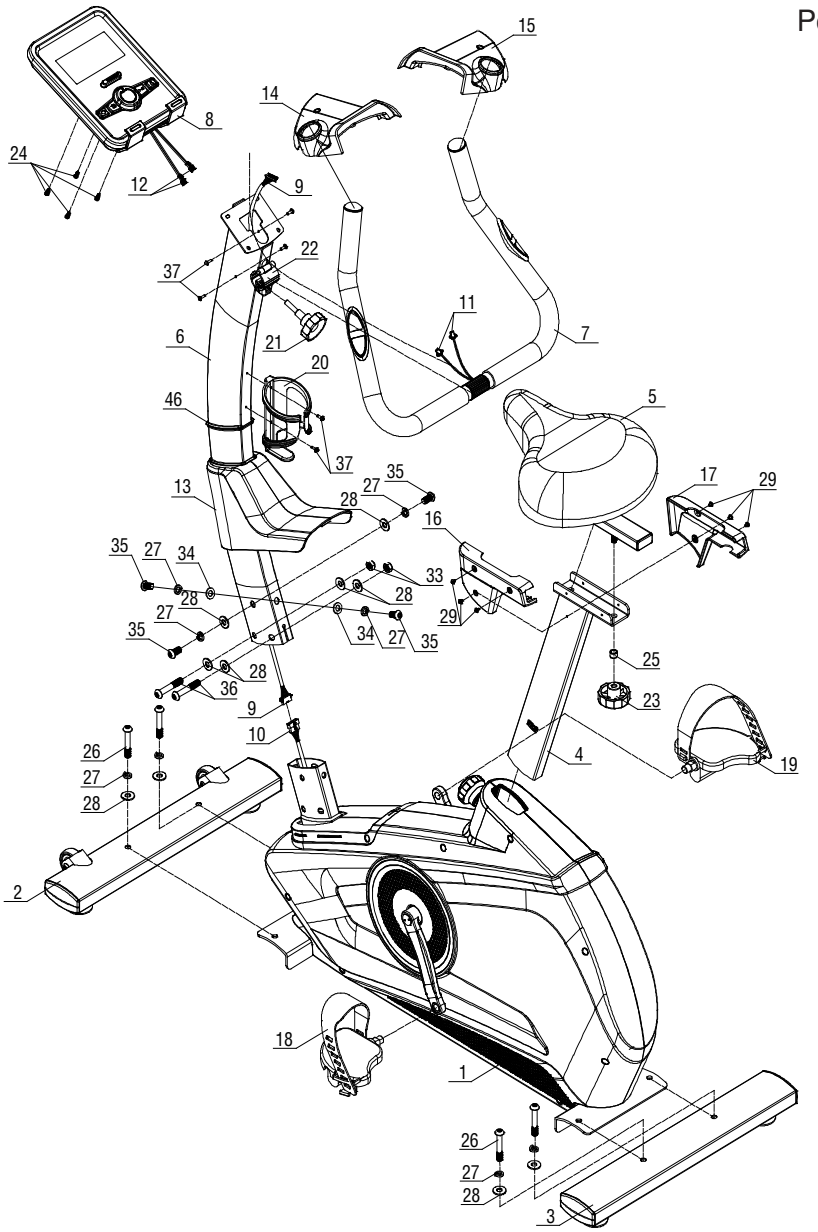
2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Karton. Lassen Sie sich bei großen und schweren Verpackungen von anderen Personen beim Anheben und Tragen helfen. Beachten Sie beim Abstellen des Kartons den Hinweis „Oben“ (Pfeil auf dem Karton). Schneiden Sie zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durch und entfernen Sie die Metallklammern mit einer Zange.

ACHTUNG

Beschädigen Sie die Originalverpackung nicht und bewahren Sie sie nach Möglichkeit auf, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur oder ein Austausch erforderlich wird.

MONTAGETEILE



Pos.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Sattelstütze	1
5	Sattel	1
6	Lenkerständer	1
7	Lenker	1
8	Konsole	1
9	Konsolenkabel oben	1
10	Konsolenkabel unten	1
11	Unterer Kabelbaum Handpulssensoren	2
12	Oberer Kabelbaum Handpulssensoren	1
13	Abdeckung Ständerfuß	1
14	Kunststoffabdeckung Lenker links	1
15	Kunststoffabdeckung Lenker rechts	1
16	Kunststoffabdeckung Sattelschlitten links	1
17	Kunststoffabdeckung Sattelschlitten rechts	1
18	Pedal links	1
19	Pedal rechts	1
20	Flaschenhalter	1
21	Drehknopf	
22	Lenkerklemmung	1
23	Lenkerklemme	1
24	Drehknopf Sattelschlittenklemmung	1
25	Schraube M5x10	4
26	Buchse Ø10.5×Ø14×10	1
27	Schraube M10×60×25	4
28	Federring Ø10	8
29	Gewölbte Unterlegscheibe Ø10.5×R100×t2.0	10
33	Schraube M4X6	6
34	Sicherungsmutter M10	2
35	Unterlegscheibe Ø10	2
36	Schraube M10x20	4
37	Schraube M10×55×20	2
46	Schraube M4x16	6
	Kunststoffdichtung	1

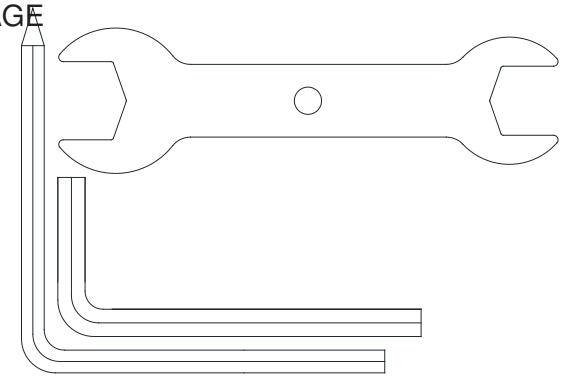
GEFAHR

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

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

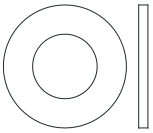
Prüfen Sie nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden und kontrollieren Sie, ob alle abgebildeten Teile vorhanden sind.

KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE

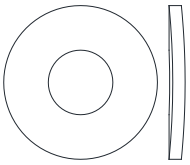




27. Ø10 - (8 Stk.)



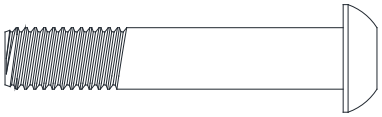
34. Ø10 - (2 Stk.)



28. Ø10xR100xt2.0 - (10 Stk.)



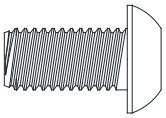
29. M4x6 - (6 Stk.)



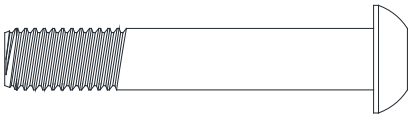
36. M10x55x20 - (2 Stk.)



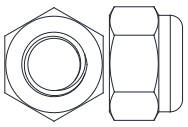
37. M4x16 - (6 Stk.)



35. M10x20 - (4 Stk.)



26. M10x60x25 - (4 Stk.)



33. M10 - (2 Stk.)

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

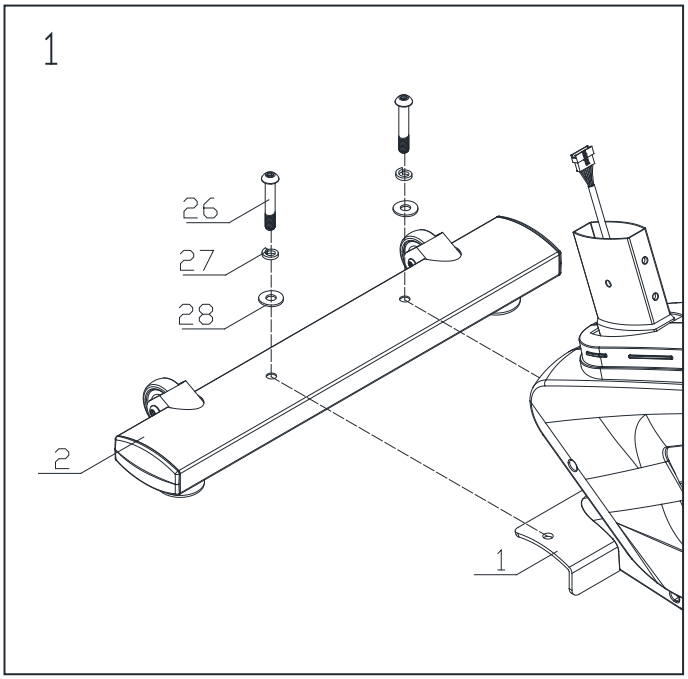
Schaffen Sie nach dem Öffnen der Originalverpackung am Aufstellort eine freie Fläche ohne Möbel, um die Montage zu erleichtern. Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie montagebereit auf den Boden. Das Montagematerial und das benötigte Werkzeug befinden sich in einem Beutel.

GEFAHR

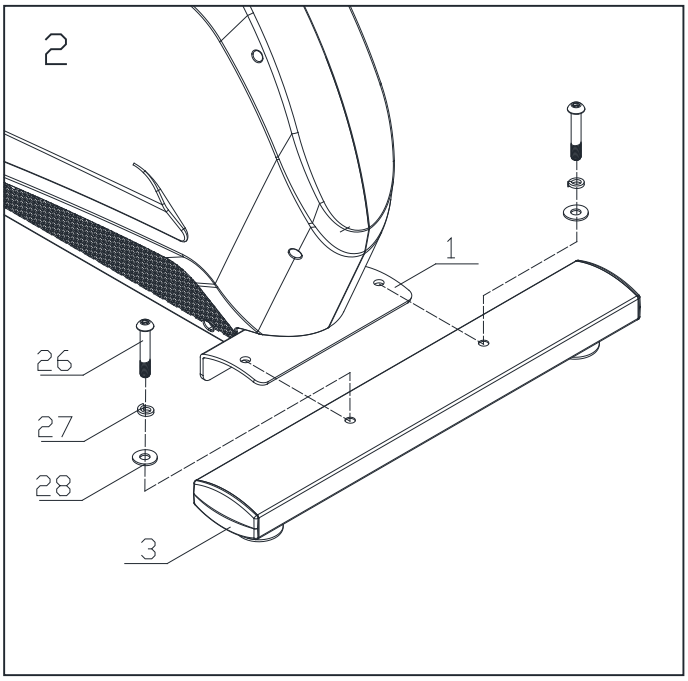
Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

Montage der Standfüße

1. Den vorderen Standfuß 2 am Hauptrahmen 1 mit zwei Schrauben 26 [M10×60×25], zwei Federringen 27 [Ø10 mm] und zwei gewölbten Unterlegscheiben 28 [Ø10.5×R100×t2.0 mm] befestigen.

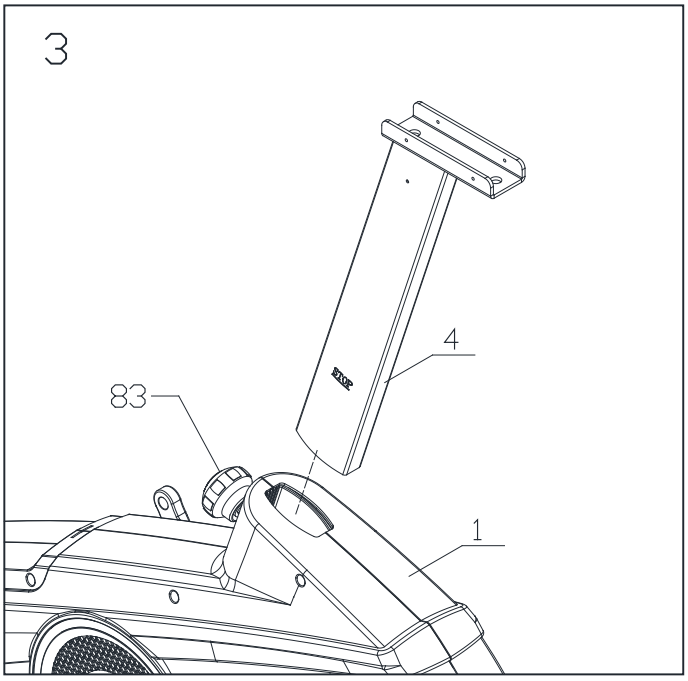


2. Den hinteren Standfuß 3 am Hauptrahmen 1 mit zwei Schrauben 26 [M10×60×25], zwei Federringen 27 [Ø10 mm] und zwei gewölbten Unterlegscheiben 28 [Ø10.5×R100×t2.0 mm] befestigen.



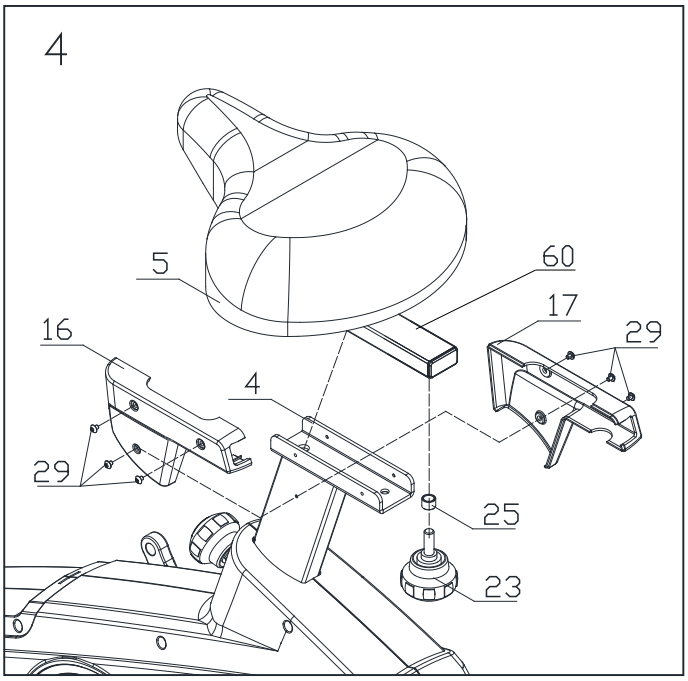
Montage des Sattels

3. Mit einer Hand den Drehknopf 83 gegen den Uhrzeigersinn lösen und herausziehen, gleichzeitig mit der anderen Hand die Sattelstütze 4 in die Aufnahme am Mittelrahmen 1 stecken. Den Sattel anheben oder absenken und an einem der Löcher der Stütze positionieren (NIE über die STOP-Markierung an der Sattelstütze hinaus), dann den Drehknopf 83 loslassen und prüfen, dass der Rastbolzen richtig im Loch eingerastet ist; den Drehknopf im Uhrzeigersinn festdrehen, um die Sattelstütze zu fixieren.



4. Den horizontalen Verstellschlitten 60 mit dem Sattel 5 am Ende der Sattelstütze 4 mit dem Drehknopf 23 samt Buchse 25 festklemmen.

• Die linke Kunststoffabdeckung des Schlittens 16 und die rechte Kunststoffabdeckung des Sattelschlittens 17 mit sechs Blechschrauben 29 [M4×6 mm] zusammenfügen, wie abgebildet.



Hinweis: Für mehr Komfort oder eine höhere Steifigkeit kann der Benutzer den serienmäßigen Sattel je nach Bedarf durch einen handelsüblichen Sattel ersetzen.

Montage des Lenkers

GEFAHR

Beim Befestigen des Lenkerständers am Hauptrahmen kann der Kabelbaum zwischen den Rohren abgetrennt oder von den Schrauben gequetscht werden; äußerst vorsichtig vorgehen.

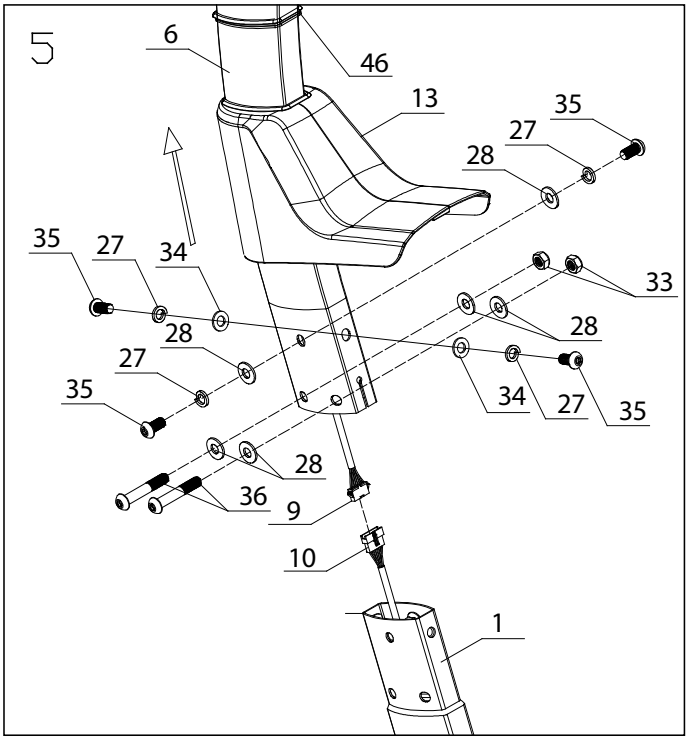
5. Den Lenkerständer 6 an die Aufnahme am Hauptrahmen 1 heranführen, dann von unten die Kunststoffdichtung 46 zusammen mit der Abdeckung des Ständerfußes 13 aufschieben; dabei auf die Ausrichtung achten, wie in der nebenstehenden Abbildung gezeigt.

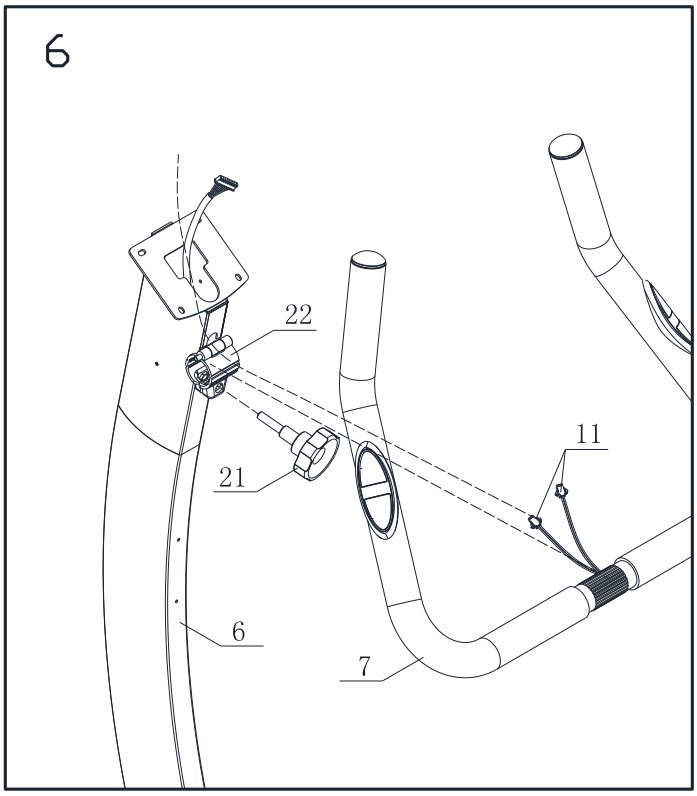
• Den Stecker des oberen Kabels 9 aus dem Lenkerständer 6 mit der zugehörigen Buchse 10 aus dem Hauptrahmen 1 verbinden.

• Den Lenkerständer 6 in die vorgesehene Aufnahme am Hauptrahmen 1 stecken und befestigen: rechts und links am Ständer je eine Schraube 35 [M10×20 mm] mit Federring 27 [Ø10 mm] und gewölbter Unterlegscheibe 28 [Ø10.5×R100×t2.0 mm], vorne und hinten je eine Schraube 35 [M10×20 mm] mit Federring 27 [Ø10 mm] und Unterlegscheibe 34 [Ø10 mm]. Abschließend durch die seitlichen Durchgangslöcher zwei Schrauben 36 [M10×55×20 mm] mit gewölbten Unterlegscheiben 28 [Ø10.5×R100×t2.0 mm] und zwei Sicherungsmuttern 33 [M10] mit gewölbten Unterlegscheiben 28 [Ø10.5×R100×t2.0 mm] festziehen.

• Die Abdeckung des Ständerfußes 13 nach unten schieben, sodass sie die Rohrverbindung und die Köpfe der Befestigungsschrauben abdeckt.

6. Den Lenker 7 an die Klemme 22 heranführen, dann die beiden Stecker der Handpulssensoren 11 zusammen mit dem Stecker des oberen Kabelbaums bis zum Austritt aus der oberen Öffnung des Lenkerständers schieben. • Den Lenker 7 in der Klemme mit dem Drehknopf 21 befestigen.



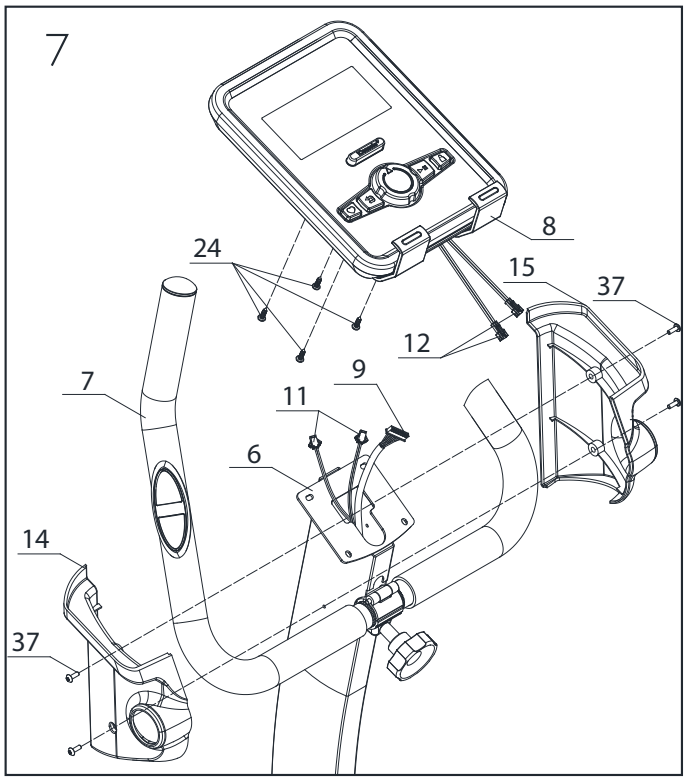


Montage von Konsole und Pedalen

7. Die Konsole 8 an die Befestigungsstelle heranführen, den Stecker des oberen Kabels 9 mit der Buchse auf der Konsolenrückseite und die beiden Stecker 11 der Handpulssensoren mit den entsprechenden Steckern 12 aus der Konsole verbinden.

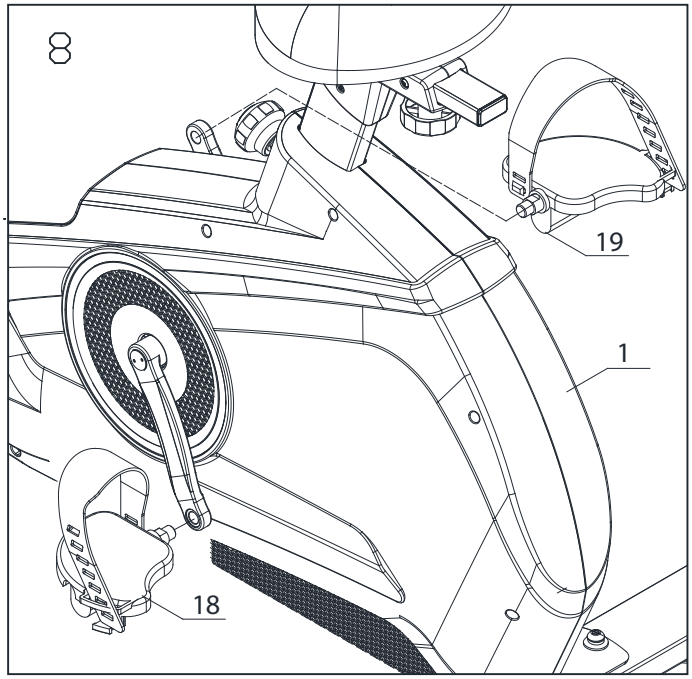
• Die Konsole 8 auf die Auflageplatte am Ende des Lenkerständers 6 setzen, die Verbindungskabel in den Ständer schieben (darauf achten, dass sie nicht zwischen Platte und Konsole gequetscht werden) und mit vier Schrauben 24 [M5x10 mm] befestigen.

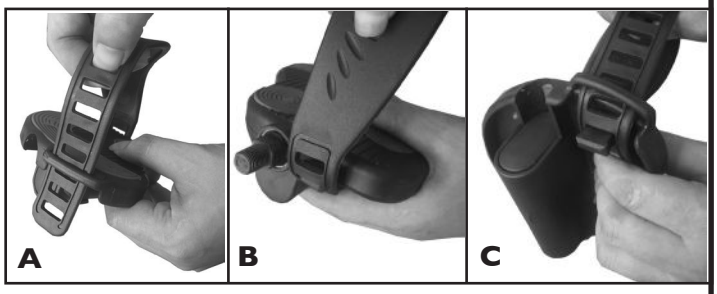
• Die linke Kunststoffabdeckung 14 und die rechte Kunststoffabdeckung 15 mit ihrer Öffnung über die Enden des Lenkers 7 schieben, bis sie unter der Konsole zusammentreffen. Die beiden Abdeckungen mit vier Blechschrauben 37 [M4x16 mm] miteinander verbinden.



8. Das linke Pedal 18 (Kennzeichnung L) gegen den Uhrzeigersinn an der linken Tretkurbel festschrauben. Auf der anderen Seite das rechte Pedal 19 (Kennzeichnung R) im Uhrzeigersinn an der rechten Tretkurbel festschrauben.

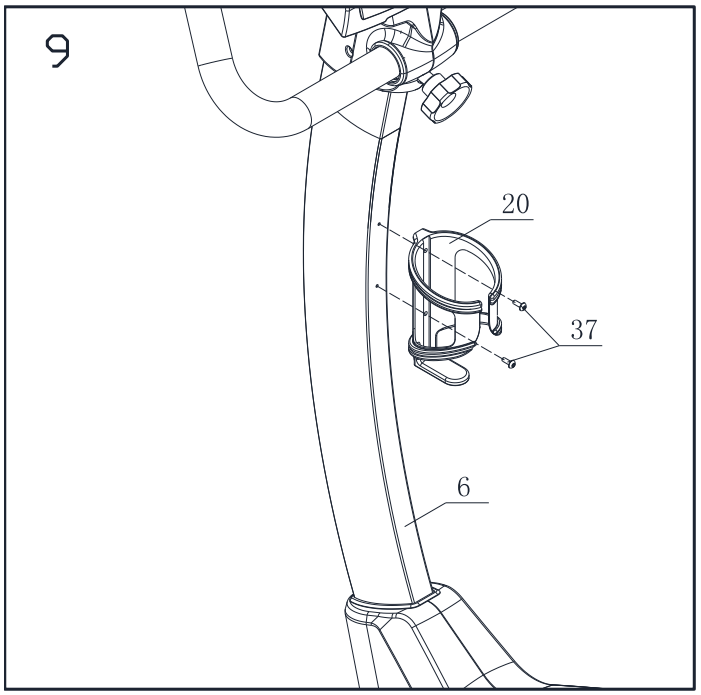
• Falls noch nicht montiert, befestigen Sie die Gummi-Fußschlaufen am rechten und linken Pedal, indem Sie die Ösen in die vorgesehenen Zapfen einhängen; beachten Sie die Einbaurichtung (siehe Abbildung A-B-C).





Montage Flaschenhalter

9. Den Flaschenhalter 20 mit zwei Schrauben 37 [M4×16 mm] am Lenkerständer 6 befestigen.



Ausrichten

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Gerät unter den Standfüßen vier Stellfüße 48, die mit dem passenden Schlüssel eingestellt werden.

• 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.

GEFAHR

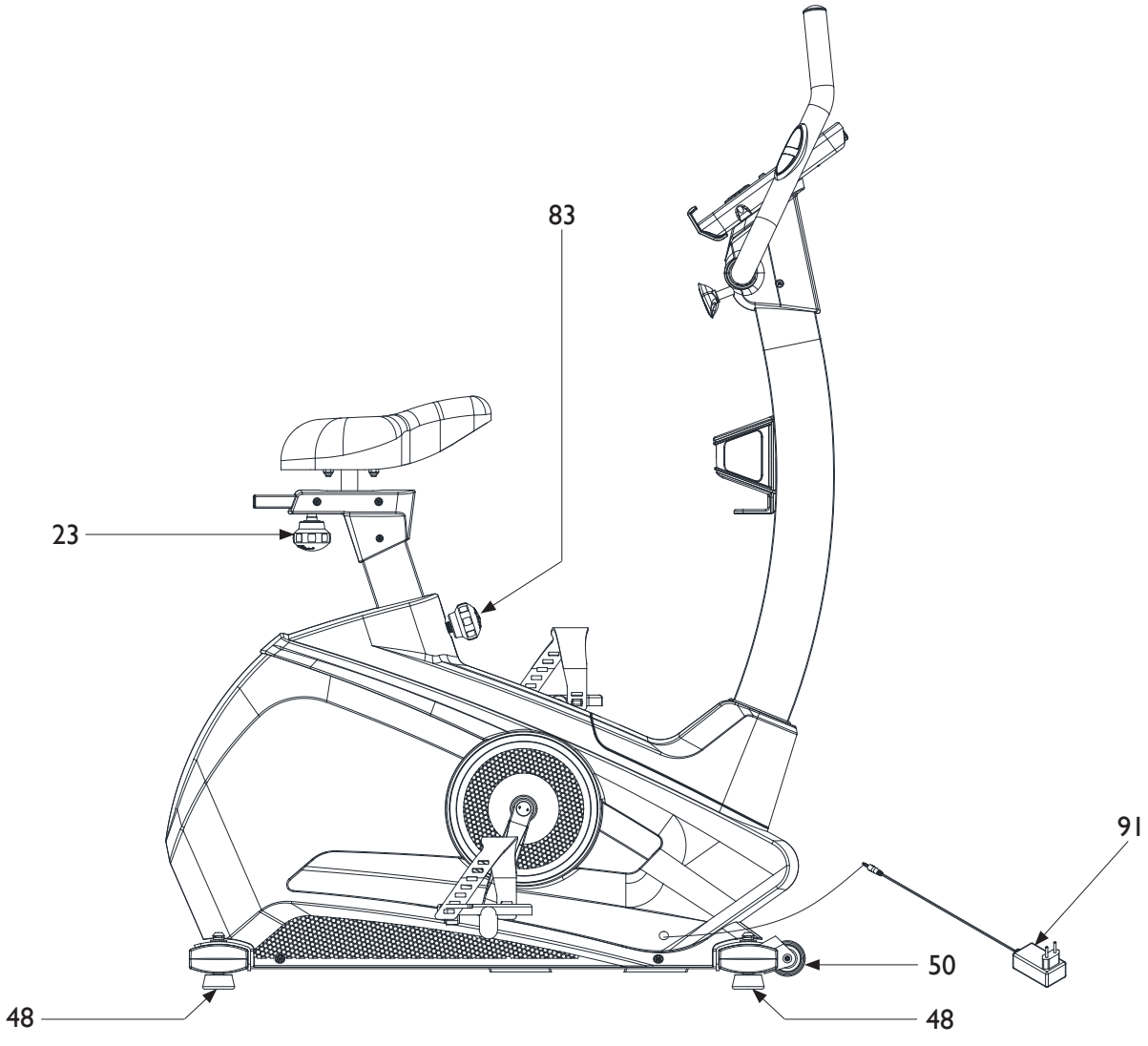
Vor dem Aufsteigen immer prüfen, ob der Sattel fest sitzt und die Drehknöpfe 23 und 83 angezogen sind.

Transport des Produkts

• An beiden Enden des vorderen Standfußes befinden sich Rollen 50. Für kurze Wege im Raum das Netzteil abziehen, die Enden des Lenkers greifen, den vorderen Standfuß mit dem Fuß festhalten und das Gerät kippen, bis es im Gleichgewicht auf den Rollen steht. Das Gerät auf den beiden Rollen an die gewünschte Stelle schieben und dann mit Armkraft vorsichtig absenken.

Elektrischer Anschluss

• Das mitgelieferte Netzteil 91 anschließen und den Stecker in die Netzbuchse an der Vorderseite des Geräts stecken.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

Lassen Sie vor Beginn des Trainings Ihre körperliche Verfassung von Ihrem Arzt prüfen und besprechen Sie mit ihm eventuell erforderliche Vorsichtsmaßnahmen. Untrainierte Personen sollten behutsam beginnen: höchstens drei Einheiten pro Woche, mit kurzen Zeiten und niedriger Geschwindigkeit, um sich mit der Konsole vertraut zu machen und sich langsam an die Belastung zu gewöhnen. Sportlich Aktiven, die das Produkt ergänzend zu ihrem Training nutzen möchten, empfehlen wir, Trainingseinheiten und Trainingsplan mit einem Personal Trainer zu erstellen. Anhand der Herzfrequenz während des Trainings lassen sich 3 Trainingsbereiche unterscheiden:

- Grundlagenbereich: Herzfrequenz zwischen 60% und 75%, Training mit geringer Belastung; - Aerober Bereich: Herzfrequenz zwischen 75% und 85%, Training im aeroben Bereich; - Anaerober Bereich: Herzfrequenz zwischen 85% und 95%, Training im anaeroben Bereich.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

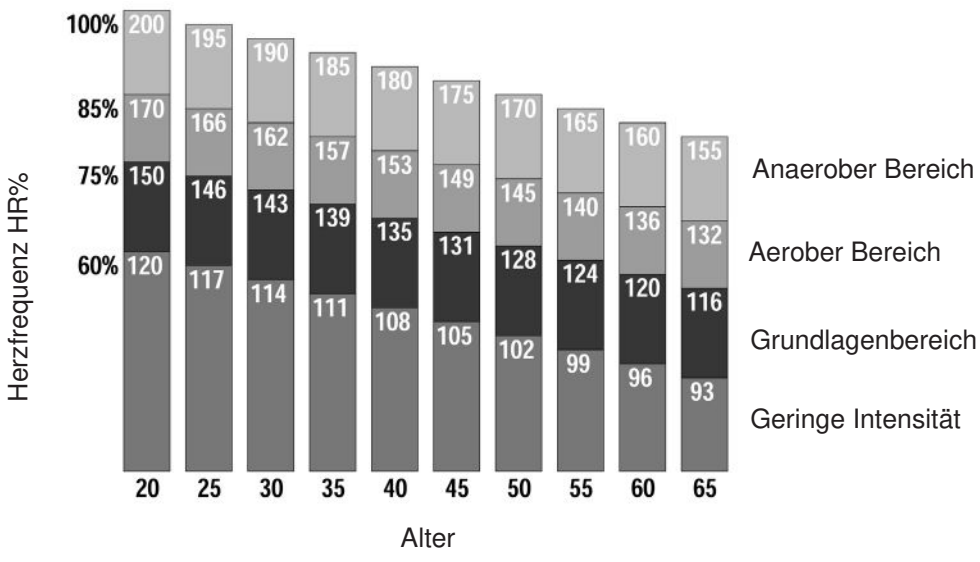
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

TRAINING: Beginnen Sie mit geringer Belastung und steigern Sie nach dem Aufwärmen die Intensität schrittweise, bis die Herzfrequenz den gewünschten Zielwert erreicht. Halten Sie die Herzfrequenz im gewünschten Trainingsbereich konstant. In den ersten Wochen sollten die Trainingseinheiten nicht länger als 20 Minuten dauern; mit zunehmender Übung können sie auf bis zu 60 Minuten verlängert werden.

ABKÜHLEN: Entspannen Sie sich nach dem Training einige Minuten mit Dehnübungen.

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

- Lesen Sie vor der Verwendung des Brustgurts die Anweisungen auf dieser Seite und gegebenenfalls die des Herstellers sorgfältig durch.

- Trennen Sie den Sender nach jedem Gebrauch vom elastischen Gurt, reinigen Sie beide von Schweiß und trocknen Sie sie gründlich ab.

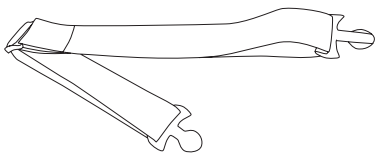
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

- Bewahren Sie Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder anderen Behältern auf; hängen Sie sie am besten an die Wand, damit sie vollständig trocknen.

Dieses Gerät besitzt einen kabellosen HR-Empfänger, kompatibel mit den uncodierten Brustgurt-Sendern Polar® T31 oder T34. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich.

1) Haken Sie ein Ende des Senders am elastischen Gurt ein. 2) Stellen Sie die Länge des Gurts mit der Schnalle passend zu Ihrem Brustumfang ein. Legen Sie den Gurt direkt unterhalb der Brustmuskeln an (siehe Abbildung) und haken Sie das andere Ende am Sender ein. 3) Heben Sie den Sender an und befeuchten Sie die Elektroden auf der Rückseite mit nassen Fingern. 4) Prüfen Sie, ob die Elektrodenfläche gut auf der Haut aufliegt.

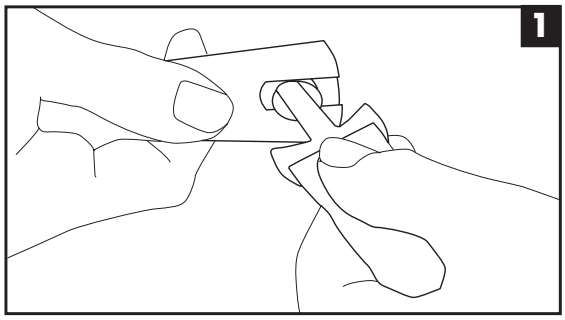
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

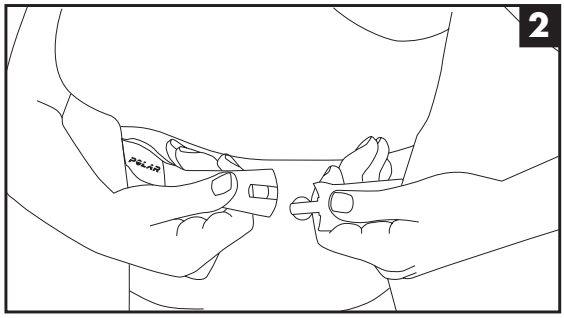


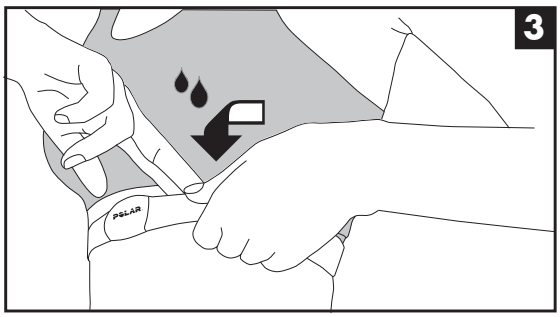
Elastischer Gurt

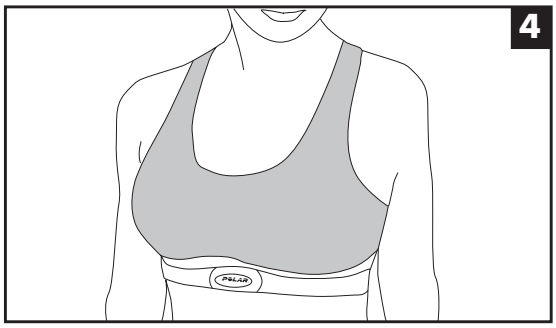


Sender









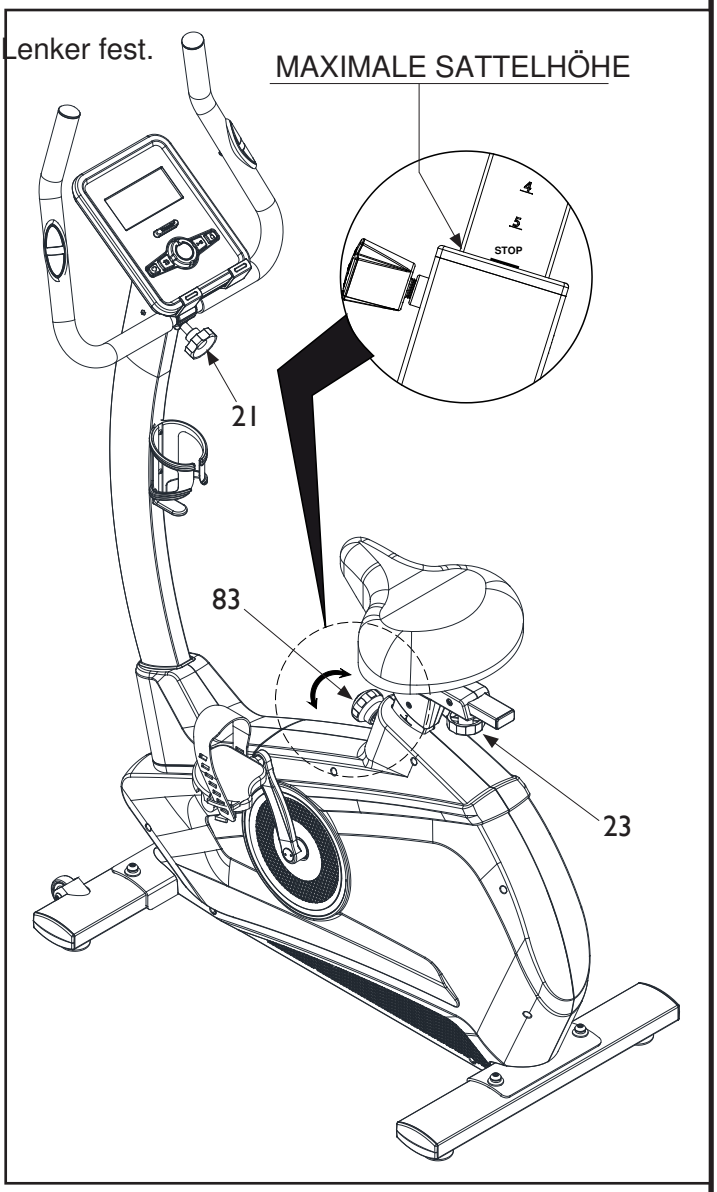
3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

Setzen Sie sich auf den Sattel und halten Sie sich am Lenker fest.

GEFAHR

Steigen Sie NICHT auf den Sattel, indem Sie sich auf einem Pedal abstützen; das gesamte Gewicht auf einem Pedal kann das Produkt beschädigen.

Ein Pedal nach oben stellen, die Fußspitze in den Fußriemen stecken und den Vorfuß mittig auf das Pedal setzen; dann die Sattelhöhe prüfen: Das Bein muss bei maximaler Streckung auf dem Pedal im Knie leicht gebeugt bleiben. Ist das Bein zu gestreckt oder passt der Fuß nicht ganz in den Pedalriemen, den Sattel tiefer stellen. Ist das Bein zu stark gebeugt, den Sattel höher stellen. Die Sattelhöhe je nach Körpergröße wie folgt einstellen: - vom Gerät absteigen, - Drehknopf 83 gegen den Uhrzeigersinn lösen und herausziehen, - gleichzeitig die Sattelstütze anheben oder absenken und auf das passende Loch stellen, - Drehknopf 83 loslassen und im Uhrzeigersinn festziehen. Die horizontale Sattelposition (Abstand Lenker - Sattel) wie folgt einstellen: - vom Gerät absteigen und Drehknopf 23 gegen den Uhrzeigersinn lösen; - Schlitten in die gewünschte Position bringen, - Drehknopf 23 im Uhrzeigersinn festziehen.



GEFAHR

Achten Sie auf eine korrekte Haltung und treten Sie nur im Sitzen. Ein zu hoch oder zu tief eingestellter Sattel führt zu falschen Bewegungsabläufen, was häufig Muskelschmerzen verursacht.

Die Lenkerneigung kann je nach Körpergröße wie folgt eingestellt werden: - auf den in der Höhe richtig eingestellten Sattel setzen, - Drehknopf 21 so weit lösen, dass sich der Lenker drehen lässt, - Lenker nach vorne oder hinten drehen, bis die angenehmste Griffposition erreicht ist, - Drehknopf 21 wieder festziehen.

GEFAHR

Den Sattel NICHT über die maximal zulässige Höhe anheben. Auf der Sattelstütze ist die Markierung für die maximale Verstellhöhe eingraviert (siehe Abbildung); sie darf nie überschritten werden, da sonst die Sattelstütze brechen oder sich lösen und der Benutzer stürzen kann.

Vor dem Aufsteigen immer prüfen, ob der Rastbolzen des Drehknopfs 83 richtig im Loch der Sattelstütze sitzt und der Drehknopf festgezogen ist (zum Festziehen im Uhrzeigersinn drehen). Den Sattel greifen und mit Kraft prüfen, ob er fest sitzt.

3.3 KONSOLENFUNKTIONEN – DISPLAY

Die Konsole besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt:

SPEED - RPM - Die aktuelle GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h. - Die ANZAHL DER UMDREHUNGEN PRO MINUTE der Fußplatten während des Trainings.

TIME – TRAININGSZEIT ab null bzw. Countdown von der eingestellten Zielzeit auf null.

DISTANCE – Seit Trainingsbeginn zurückgelegte DISTANZ bzw. Countdown der eingestellten Zieldistanz auf null.

CALORIES – KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal bzw. Countdown des eingestellten Zielverbrauchs auf null (*).

PULSE - Die HERZFREQUENZ, gemessen über die Sensoren am Lenker oder über den Brustgurt (optional). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angegeben (*).

LOAD - WATT - Zeigt die INTENSITÄTSSTUFE des Trainings, d. h. den Tretwiderstand der Pedale; sie ist elektrisch in mehreren Stufen einstellbar.

- Zeigt die während des Trainings erbrachte LEISTUNG in Watt.

RECOVERY - ERHOLUNGSINDEX, Zahlenwert in sechs Stufen (L1 ÷ L6), der die Erholungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems angibt und einen Richtwert zur eigenen Fitness liefert.

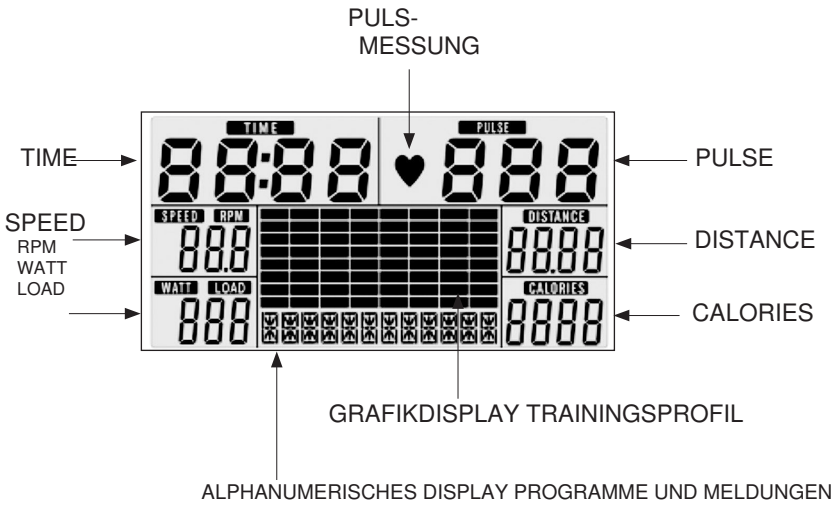
Das grafische MATRIX-DISPLAY zeigt das Profil der voreingestellten Programme, ermöglicht das Bearbeiten der Benutzerprogramme und zeigt in jeder Betriebsart die Intensitätsstufe an.

Das ALPHANUMERISCHE DISPLAY unten hat mehrere Anzeigefunktionen: gewähltes Programm (Manual, Beginner, Advance, Sporty, Cardio, Watt usw.) oder Programmfunktionen (AGE, WEIGHT, STOP, START usw.).

(*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

Hinweis: Ohne den optionalen Brustgurt müssen zur Anzeige der Herzfrequenz die Handpulssensoren am Lenker mit beiden Händen umfasst werden. Die Messung erfolgt nach einigen Sekunden; ist sie schwierig, die Hände anfeuchten, um den Kontakt zu den Sensoren zu verbessern. Zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste drücken. Fünf Minuten nach Trainingsende schaltet sich die Konsole automatisch ab.





3.4 KONSOLENFUNKTIONEN – TASTEN

Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: - ENTER in der Mitte des Drehreglers drücken, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu bestätigen: Manuelles Programm, Programm Beginner x 4, Programm Advance x 4, Programm Sporty x 4, Cardio-Programm, Watt-Programm; - ENTER drücken, um die Einstellung aller Trainingsparameter eines Programms zu bestätigen (Zeit, Distanz, Kalorien, Puls).

Taste START / STOP Vor Trainingsbeginn: - START/STOP drücken, um das Training in jeder Betriebsart zu starten; die Displays beginnen zu zählen und das gewählte Programm läuft. Während des Trainings: - START/STOP drücken, um die Zählung sofort anzuhalten (Modus „STOP“) und zur Dateneingabe zurückzukehren.

Drehregler: nach rechts (+) - nach links (-) Vor Trainingsbeginn: - mit dem Drehregler +/- eines der verfügbaren Programme wählen, - mit dem Drehregler +/- eine der Trainingsvorgaben einstellen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls, - mit dem Drehregler +/- alle Daten der Trainingspro

gramme eingeben.
Während des Trainings:

- mit dem Drehregler +/- die Trainingsintensität erhöhen oder verringern (32 Stufen). Taste RESET Drücken, um im Eingabemodus den einzelnen Wert zu löschen. RESET länger als 3 Sekunden gedrückt halten, um alle eingestellten Werte auf null zurückzusetzen.

Taste BODY FAT Wenn kein Training läuft und die Konsole im Stopp-Modus ist, BODY FAT drücken, um die Messung des Körperfettanteils zu starten.

Taste RECOVERY • Nach Trainingsende RECOVERY drücken,
drücken, um die Funktion Pulse Recovery zu starten. Die Funktion RECOVERY liefert einen Index

Kennwert zur Kontrolle der Entwicklung Ihrer Ausdauerleistung im Verlauf des Trainings. Empfohlen werden wöchentliche Tests nach einem Training mit konstanter Dauer von 30 Minuten, nach dessen Ende das Treten beenden, die Taste RECOVERY drücken und die Hände auf die Handpulssensoren legen. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Leistungsindex in sechs Stufen: Stufe 1 = SEHR GUTER Leistungsindex Stufe 2 = AUSGEZEICHNETER Leistungsindex Stufe 3 = GUTER Leistungsindex Stufe 4 = BEFRIEDIGENDER Leistungsindex Stufe 5 = AUSREICHENDER Leistungsindex Stufe 6 = UNGENÜGENDER Leistungsindex. Erfassen die Handpulssensoren kein Signal, zeigt das Grafikdisplay einen Fehler an.

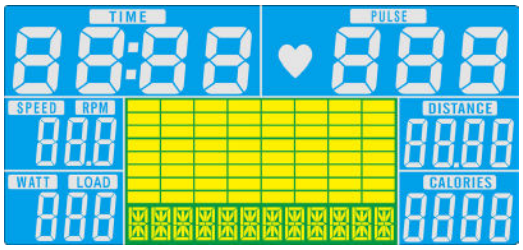
AUTO ON/OFF Zum Einschalten der Konsole eine Taste drücken oder zu treten beginnen. Einige Minuten nach Trainingsende (nach dem Aufhören zu treten) schaltet sich die Konsole automatisch ab.



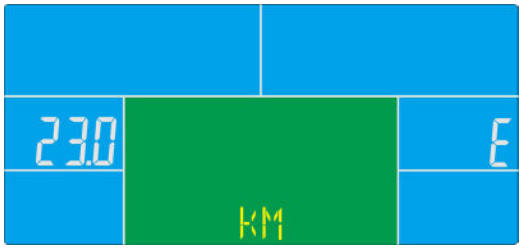
3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM

• Den Stecker des Netzteils in die Buchse an der Vorderseite des Geräts stecken.

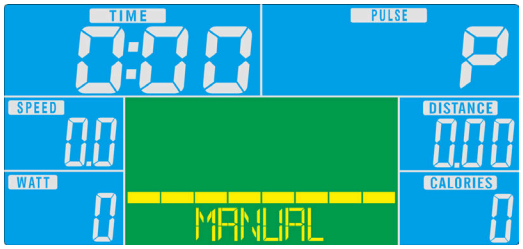
• Stecken Sie den Netzstecker des Netzteils in die nächstgelegene Wandsteckdose; ein Signalton ertönt und alle Anzeigen leuchten kurz auf.



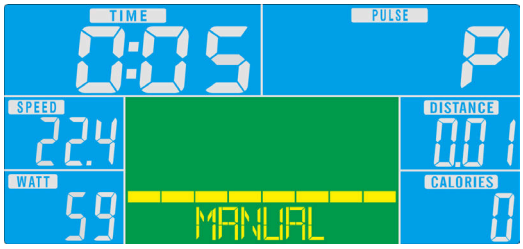
• Danach zeigt das Display die voreingestellte Maßeinheit (km oder Meilen) und den Kalibrierdurchmesser des Rads.



• Zuletzt erscheint die Hauptseite, auf der Sie eines der Trainingsprogramme der Konsole wählen können.

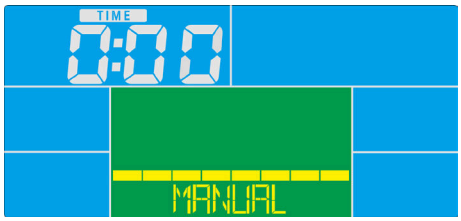


• Nach dem Einschalten der Konsole oder dem Drücken der Taste RESET blinkt im Grafikdisplay die Anzeige MANUAL (oder mit dem Drehregler +/- den manuellen Modus MANUAL wählen), dann mit ENTER bestätigen.

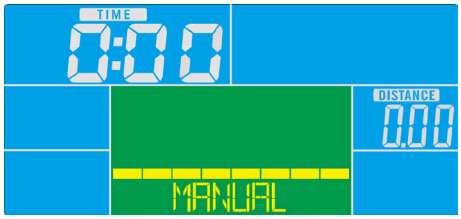


• Mit dem Drehregler +/- eines der vier Trainingsziele wählen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls; die entsprechende Anzeige blinkt, mit ENTER eines der vier Ziele auswählen.

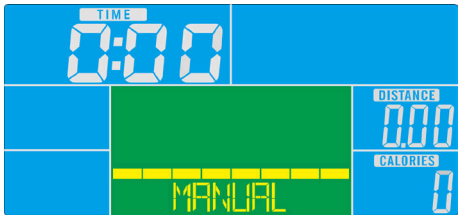
Dauer



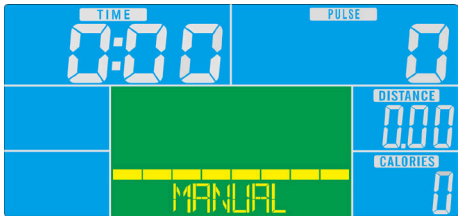
Distanz



Kalorien



Puls



• Mit dem Drehregler +/- das gewählte Ziel einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Nach Eingabe aller Daten zum Starten des manuellen Programms die Taste START/STOP drücken; mit dem Drehregler +/- die Trainingsintensität einstellen.

• Ist eine Trainingsvorgabe (Time, Distance, Calorie, Pulse) eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert bis null herunter.

• Während des Trainings kann die Intensität mit dem Drehregler +/- verändert werden.

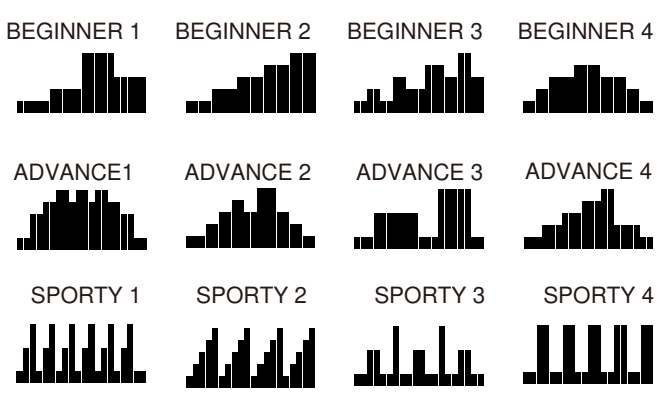
• Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

• Zum Pausieren START/STOP drücken; zum Abbrechen des Trainings und Zurückkehren in den Ausgangszustand RESET drücken.

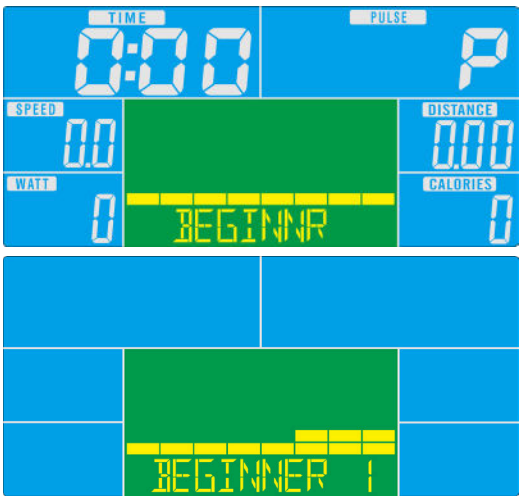
3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Mit den Programmen BEGINNER X4, ADVANCE X4, SPORTY X4 wählen Sie ein voreingestelltes Training, bei dem die Konsole die Intensität nach dem im Matrixdisplay gezeigten Profil regelt.

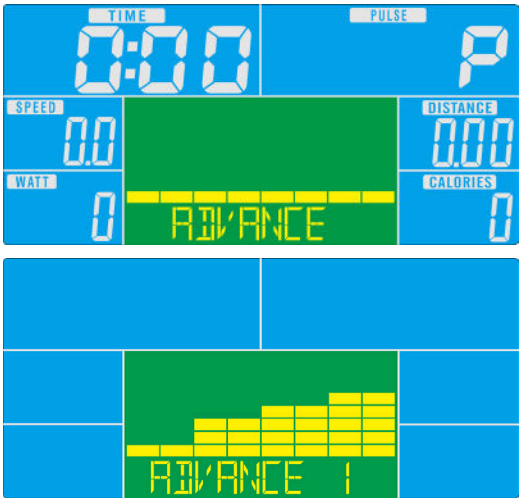
- Nach dem Einschalten der Konsole oder dem Drücken der Taste RESET blinkt im Grafikdisplay die Anzeige MANUAL; mit dem Drehregler +/- das Programm BEGINNER, ADVANCE oder SPORTY wählen, dann mit ENTER bestätigen.
- Nach Auswahl eines der drei Programme kann mit dem Drehregler +/- eine der 4 Schwierigkeitsstufen des gewählten voreingestellten Programms gewählt werden, dann mit ENTER bestätigen.
- Die Anzeige „Time“ blinkt; mit dem Drehregler +/- die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.
- Zum Starten des Programms START/STOP drücken; die Anzeige TIME zählt vom eingestellten Wert bis null herunter.
- Die Konsole variiert die Intensität automatisch gemäß dem Profil des gewählten Programms; während des Trainings kann die Intensität jedoch mit dem Drehregler +/- manuell verändert werden.
- Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.
- Zum Unterbrechen START/STOP drücken; zum Abbrechen und Zurückkehren zur Hauptseite RESET drücken.



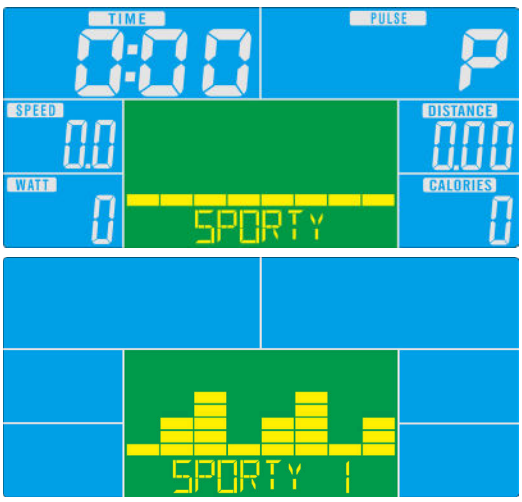
Programm BEGINNER



Programm ADVANCE



Programm SPORTY



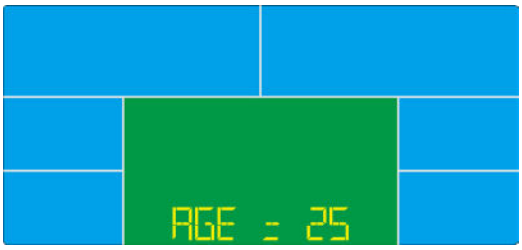
3.7 CARDIO-PROGRAMME

Mit dem Programm CARDIO wird ein Training gewählt, bei dem die Konsole die Intensität automatisch abhängig von der Herzfrequenz regelt, die über die Handpulssensoren am Lenker oder den optionalen Brustgurt gemessen wird. • Nach dem Einschalten der Konsole oder dem Drücken der Taste RESET blinkt im Grafikdisplay die Anzeige MANUAL; mit dem Drehregler +/- das Programm CARDIO wählen, dann mit ENTER bestätigen.

Programm CARDIO



Alter einstellen



• **Mit dem Drehregler +/- einen der drei voreingestellten** Herzfrequenzbereiche wählen oder die gewünschte Herzfrequenzschwelle einstellen. 55% = Herzfrequenzbereich mit niedriger Belastung. 75% = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. 90% = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training. Pulse Input = persönliche Einstellung der Herzfrequenzschwelle. Bei den drei voreingestellten Bereichen (55%, 75%, 90%) wird die Herzfrequenzschwelle automatisch anhand des Alters berechnet. Nach Auswahl des gewünschten Bereichs mit ENTER bestätigen.

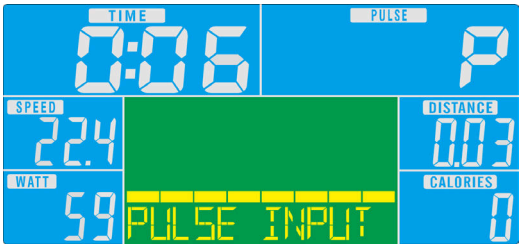
voreingestellter Bereich

55%
75%
90%



• Mit PULSE INPUT kann die gewünschte Herzfrequenzschwelle wie folgt eingegeben werden: In der blinkenden Anzeige „Pulse“ die Herzfrequenzschwelle einstellen, die gehalten werden soll. Wert mit dem Drehregler +/- einstellen und mit ENTER bestätigen.

einstellbarer Bereich



• Nach Auswahl eines Programms mit dem Drehregler +/- das Alter des Benutzers einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Nun kann die Programmdauer eingestellt werden; die Anzeige „Time“ blinkt, mit dem Drehregler +/- die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten des Programms CARDIO die Taste START/STOP drücken, dann den optionalen Brustgurt anlegen oder den Lenker greifen und die Handflächen auf die Handpulssensoren legen.

• Während des Trainings ändert die Konsole die Intensität automatisch nach der Herzfrequenz; die Anzeige TIME zählt vom eingestellten Wert bis null herunter.

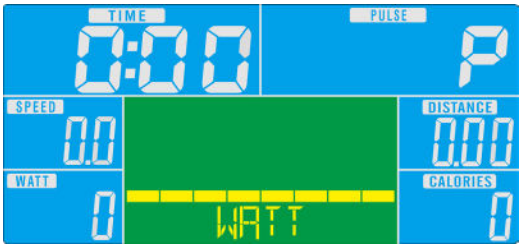
• Zum Unterbrechen START/STOP drücken; zum Abbrechen und Zurückkehren zur Hauptseite RESET drücken.

Hinweise - Für das Programm CARDIO wird der optionale Brustgurt empfohlen, da er genauere Werte liefert als die Handpulssensoren am Lenker. - Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, beendet die Konsole das Training und gibt eine Fehlermeldung aus. - Die gewählte Herzfrequenzschwelle hat eine Sicherheits-Hysterese; überschreitet die gemessene Herzfrequenz den Hysteresewert länger als 30 Sekunden oder hat sie die Schwelle bereits bei minimaler Belastung erreicht, beendet die Konsole das Training und gibt ein akustisches Signal aus.

3.8 WATT-PROGRAMM

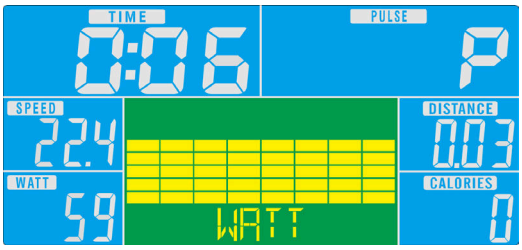
Im Programm Watt trainieren Sie mit konstanter Leistung, unabhängig von der Trittgeschwindigkeit: Die Konsole regelt die Intensität so, dass sie bei langsamem Treten steigt und bei schnellerem Treten sinkt. Die Intensität hängt vom eingestellten WATT-Sollwert ab, der wie folgt eingestellt wird.

Programm WATT



Intensität einstellen





- Nach dem Einschalten der Konsole oder dem Drücken der Taste RESET blinkt im Grafikdisplay die Anzeige MANUAL; mit dem Drehregler +/- bis zur Anzeige WATT drehen. Mit ENTER die Auswahl des Watt-Modus bestätigen.

- Die Anzeige „Watt“ blinkt; hier wird die Trainingsintensität eingestellt. Wert mit dem Drehregler +/- einstellen und mit ENTER bestätigen.

- Zum Starten des Programms die Taste START/STOP drücken; die Belastung wird von der Konsole gesteuert, während des Trainings kann die Intensität jedoch mit dem Drehregler +/- manuell verändert werden.

- Zum Unterbrechen START/STOP drücken; zum Abbrechen und Zurückkehren zur Hauptseite RESET drücken.

3.9 BODY FAT TEST

Mit dem Test „Body Fat“ kann über die Handpulssensoren der Körperfettanteil ermittelt werden. Dieser Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und kein medizinischer Befund; er dient zur Einschätzung der Entwicklung Ihrer Fitness bei längerfristigem Training.

• Zum Starten der Körperfettmessung im Modus Stop ruhig auf den Pedalen stehen bleiben, die Taste BODY FAT drücken und die persönlichen Daten eingeben.

• Das Display zeigt SEX, dann blinkt die Anzeige zur Auswahl des Geschlechts (Männlich/Weiblich). Mit dem Drehregler +/- Männlich oder Weiblich einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display zeigt AGE, dann blinkt die Anzeige zur Auswahl des Alters. Mit dem Drehregler +/- das Alter einstellen und mit ENTER bestätigen.

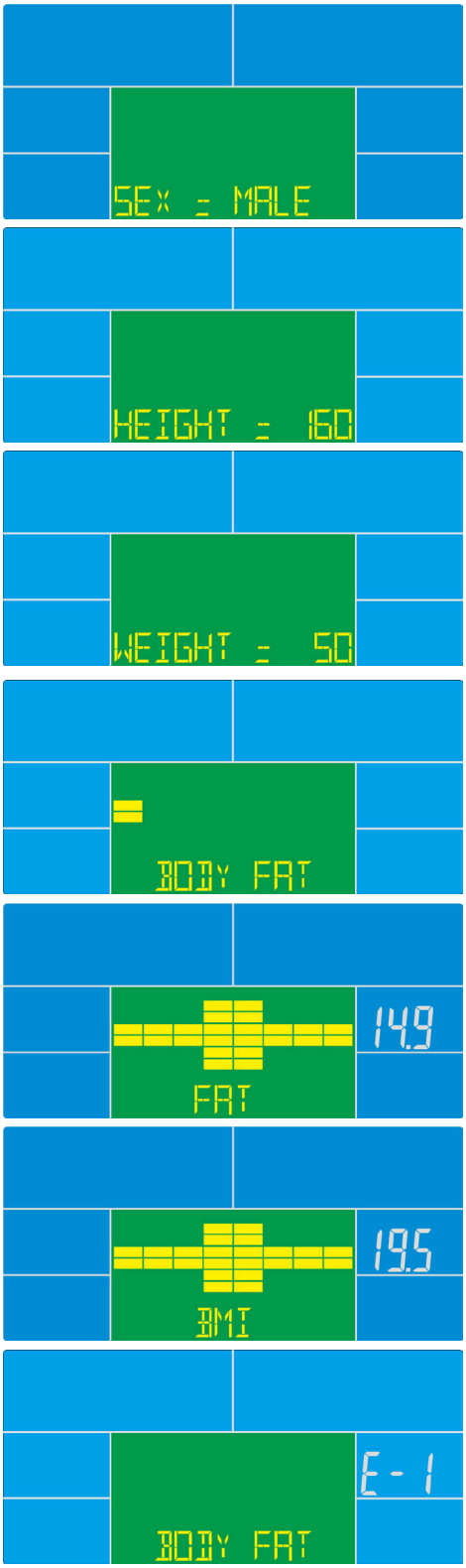
• Nun zeigt das Display HEIGHT, dann blinkt die An zeige zur Auswahl der Körpergröße. Mit dem Drehregler +/- die Größe in (cm) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Nun zeigt das Display WEIGHT, dann blinkt die An zeige zur Auswahl des Körpergewichts. Mit dem Drehregler +/- das Gewicht in (kg) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Dann die Handpulssensoren am Lenker mit beiden Händen fest umfassen und einige Sekunden warten, bis die Konsole die Messung durchgeführt hat.

• Nach der Messung zeigen die Displays: - FAT % = Körperfettanteil in Prozent (siehe Tabelle unten) - BMI = Body-Mass-Index

• Wird keine Herzfrequenz erkannt, erscheint eine Fehlermeldung; in diesem Fall die Messung wiederholen und die Sensoren am Lenker fest umfassen.



Sesso/Età	Sottopeso	Peso forma	Lievemente sovrappeso	Sovrappeso	Obeso
Maschio ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Maschio > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femmina ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femmina > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

3.10 BLUETOOTH-VERBINDUNG

Unterstützte Geräte:

Apple Devices: • Mindestsystem: iOS 8 oder höher • Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibel

Android Devices: • Mindestsystem: Android 4.3 oder höher • Auflösung: 1280x800 Pixel • Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibel + Smartphone: • Mindestsystem: Android 4.3 oder höher • Auflösungen: 480x800 - 720x1280 - 1280x800 Pixel • Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibel

Um ein kompatibles Gerät mit der Konsole zu koppeln, Bluetooth am Gerät aktivieren, die Suche starten und die Konsole auswählen (Standard-Kopplungscode 0000 eingeben). Die App i-Console auf dem gekoppelten Gerät starten und das Gerät über die App bedienen; sobald die App geladen ist, schaltet sich die Konsole ab.

Bei Apple-Geräten zur normalen Nutzung die App beenden, Bluetooth ausschalten und das Gerät aus- und wieder einschalten.

iConsole+

GET IT ON Google play

iConsole+

Download on the App Store

4.0 MANUTENZIONE



• Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei.

• Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

• Lösungsmittel wie Petroleum, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

REINIGUNG DES GERÄTS • Reinigen Sie die Außenflächen wöchentlich mit einem mit Wasser und milder Seife befeuchteten Schwamm.

• Reinigen Sie die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch, ohne kräftig zu reiben.

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass die Produkte in den Anwendungsbereich der EU-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE) fallen.

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.



Die CE-Kennzeichnung bedeutet, dass das Produkt der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU entspricht und keines der eingebauten elektrischen und elektronischen Bauteile bestimmte gesundheitsgefährdende Stoffe über den zulässigen Grenzwerten enthält.

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

Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung 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

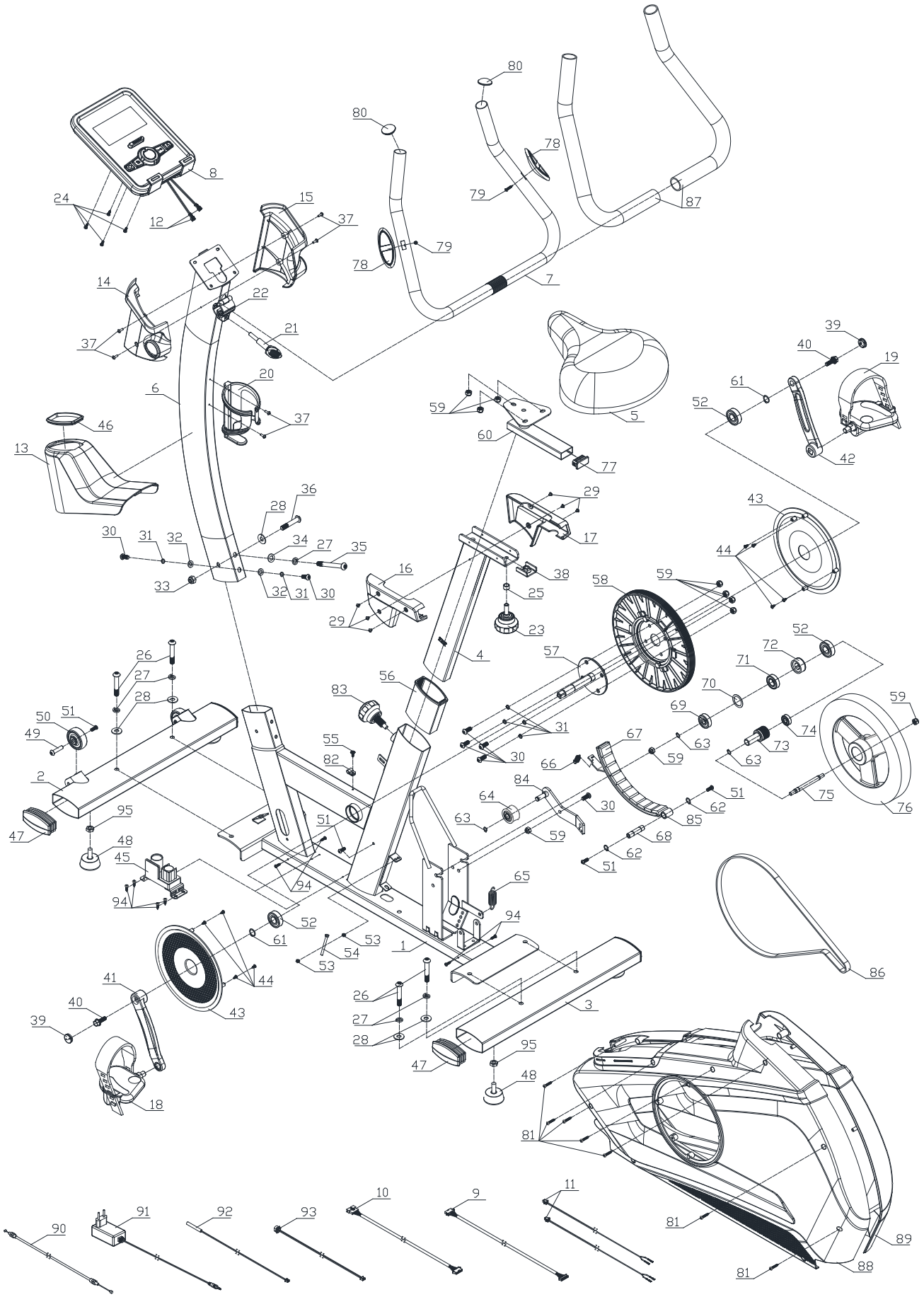
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

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

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: 0143/318540, Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG



6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Sattelstütze	1
5	Sattel	1
6	Lenkerstütze	1
7	Lenker	1
8	Konsole	1
9	Konsolenkabel oben	1
10	Konsolenkabel unten	1
11	Unteres Kabel Handpulssensoren	2
12	Oberes Kabel Handpulssensoren	1
13	Kunststoffabdeckung Stützenfuß	1
14	Kunststoffabdeckung Lenker links	1
15	Kunststoffabdeckung Lenker rechts	1
16	Kunststoffabdeckung Sattelschlitten links	1
17	Kunststoffabdeckung Sattelschlitten rechts	1
18	Pedal links	1
19	Pedal rechts	1
20	Flaschenhalter	1
21	Drehknopf Lenkerklemmung	1
22	Lenkerklemme	1
23	Drehknopf Sattelschlittenklemmung	1
24	Schraube M5x10	4
25	Buchse Ø10.5×Ø14×10	1
26	Schraube M10×60×25	4
27	Federring Ø10	9
28	Gebogene Unterlegscheibe Ø10.5×R100×t2.0	10
29	Schraube M4X6	6
30	Schraube M8x20	5
31	Federring Ø8	4
32	Unterlegscheibe Ø8.5xØ20xt1.5	3
33	Sicherungsmutter M10	2
34	Unterlegscheibe Ø10	2
35	Schraube M10×20	4
36	Schraube M10×55×20	2
37	Schraube M4x16	6
38	Plättchen mit Gewindebohrung	1
39	Runde Kurbelkappe	2
40	Schraube 5/16-18UNC-1”	2
41	Tretkurbel links	1
42	Tretkurbel rechts	1
43	Kunststoff-Zierscheibe	2
44	Blechschraube ST4x12	8
45	Motor Magnetbremse	1
46	Kunststoffdichtung	1
47	Ovale Kappe	4
48	Stellfuß	4
49	Mutter Ø8×33×M6×15	2
50	Transportrolle	2
51	Schraube M6x15	5
52	Lager 6203-2RS	3
53	Mutter M5	2
54	Schraube M5x60	1

Pos.	Beschreibung	Menge
55	Blechschraube ST4x12	1
56	Gleithülse Sattelstütze	1
57	Tretlagerwelle	1
58	Antriebsriemenscheibe	1
59	Sicherungsmutter M8	7
60	Schlitten horizontale Sattelverstellung	1
61	Sicherungsring Ø17	2
62	Sicherungsring Ø12	2
63	Sicherungsring Ø10	3
64	Riemenspannrolle	1
65	Riemenspannfeder	1
66	Spannfeder Magnetplatte	1
67	Vierkant-Permanentmagnet	10
68	Welle Magnetplatte	1
69	Lager 6300-2RS	1
70	Unterlegscheibe Ø34×Ø25×t1.0	1
71	Lager 6003-2RS	1
72	Freilauflager Ø35×Ø17×16	1
73	Kleine Riemenscheibe Ø30×64	1
74	Lager 6000-2RS	1
75	Schwungradwelle	1
76	Schwungrad	1
77	Vierkantkappe 20x40	1
78	Handpulssensoren	2
79	Blechschraube ST4×20	2
80	Runde Kappe Ø28	2
81	Blechschraube ST4×25	7
82	Halterung Permanentmagnet	1
83	Drehknopf Sattelstützenklemmung	1
84	Halterung Riemenspanner	1
85	Permanentmagnetplatte	1
86	Riemen	1
87	Lenkerbezug	2
88	Rahmenabdeckung links	1
89	Rahmenabdeckung rechts	1
90	Stahlseil Magnetbremse	1
91	Netzteil	1
92	Geschwindigkeitssensor mit Kabel	1
93	Kabel mit Netzbuchse	1
94	Blechschraube ST4x16	8
95	Mutter M10	4
96	Schraube M10x38	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.

3.2

3.3

3.4

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.

5.1

6.1

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

Garlando

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