TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG

OPTIMA LINE



iConsole App Manual

DOWNLOAD

www.toorx.it/iconsole

BRX3000

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: GRLDTOORXBRX3000

Revision: 01

Ausgabe: 07/18

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 – KARTONINHALT.....S. 8 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10 2.3 AUSRICHTEN.....S. 10 2.4 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 10

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 16 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 17 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE 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 MANUELLES PROGRAMM - VORDEFINIERTE PROGRAMME.....S. 22 3.7 HRC-PROGRAMME.....S. 23 3.8 WATT-PROGRAMM.....S. 24 3.9 BENUTZERPROGRAMM.....S. 24 3.10 FUNKTION BODY FAT.....S. 25 3.11 FUNKTION RECOVERY.....S. 26 3.12 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

ZULÄSSIGES VERHALTEN

• Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und alle beiliegenden Anleitungen sorgfältig durch.

• Das Gerät nur im häuslichen Bereich oder in gewerblichen Umgebungen mit gemischter, nicht durchgehender Nutzung (sog. Light Commercial) verwenden, z. B. private Clubs, Hotels, Wellnesseinrichtungen. Die Anweisungen zum korrekten Gebrauch und die Warnhinweise müssen allen Personen erklärt werden, 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 jeder Benutzer die Anleitung verstanden hat, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung stets griffbereit in der Nähe des Geräts auf.

• 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 Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Tragen Sie stets geeignete Sportschuhe.

• Halten Sie den Lenker während des Trainings mit beiden Händen fest. Überwachen Sie während des Trainings Ihre Herzfrequenz und passen Sie die Trainingsintensität entsprechend an.

• Treten während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot auf, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.

• Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Bolzen sowie den einwandfreien Zustand aller Geräteteile.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

• Das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen oder Fitnessstudios aufstellen; es ist nicht für den intensiven professionellen Einsatz oder für Rehabilitationszwecke im medizinischen Bereich ausgelegt.

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

• Beschädigen Sie Konsole und Kunststoffteile 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.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder in feuchten Räumen auf und setzen Sie es keinen Witterungseinflüssen (Regen, Sonne usw.) aus.

• Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät FERN. Stellen Sie das Gerät nach Möglichkeit in einem eigenen Raum mit Tür auf, der Unbefugten den Zugang verwehrt. • Verwenden Sie das Gerät NIEMALS, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt oder Fehlfunktion schalten Sie das Gerät aus und nehmen Sie keine Eingriffe vor. Wenden Sie sich für Reparaturen nur an einen Fachkundendienst.

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

• Tragen Sie KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe, 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 Sportgerät ermöglicht ein aerobes Training der Beine, das den Bewegungsablauf des Radfahrens nachbildet. Das Gerät ist in Klasse „S“ ausgelegt und zertifiziert, für die gemeinschaftliche Nutzung im gewerblichen Bereich (Hotels, Wellnesseinrichtungen, Sportvereine, private Clubs usw.), und kann auch privat im häuslichen Bereich verwendet werden. Mit diesem Gerät können Sie zu jeder Jahreszeit zu Hause trainieren. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie deshalb 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 korrektem Gebrauch des Fahrradergometers. Der Benutzer sowie alle Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt verwenden, müssen die Informationen dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und einen korrekten Gebrauch 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.

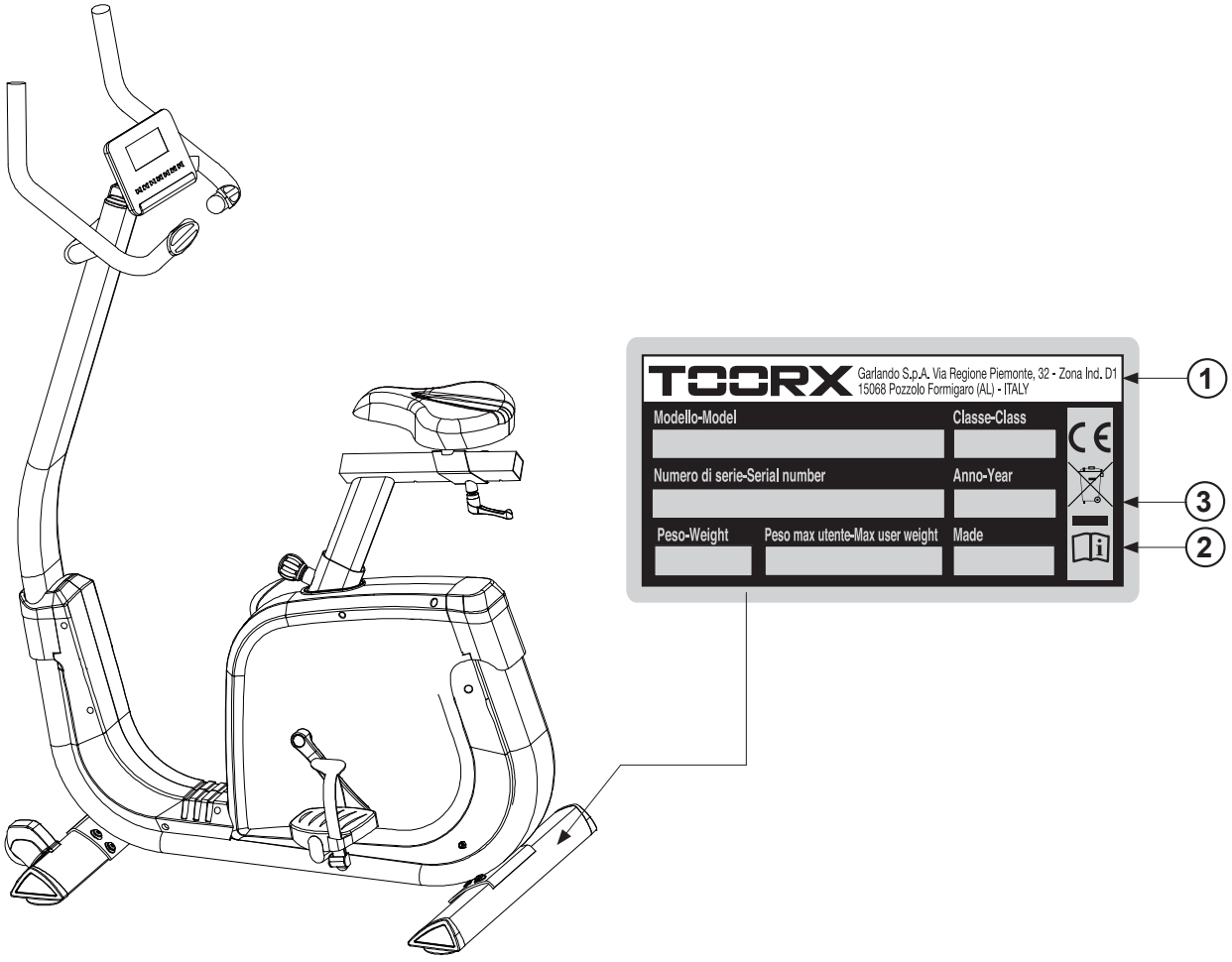
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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	elektronisch geregelte elektromagnetische Induktionsbremse
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt
VERFÜGBARE PROGRAMME	Manuelles Programm, 12 vordefinierte Programme, 4 HRC-Programme, Watt-Programm, Benutzerprogramm, Funktionen Recovery und Body Fat
MAX. ABMESSUNGEN (LXBXH)	960 x 560 x 1430 mm
GERÄTEGEWICHT	52 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	160 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	zur Verbindung mit geeigneten Apps auf Tablet/Smartphone
SATTELVERSTELLUNG	vertikal und horizontal
NETZTEIL	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [26 VDC - 2.3 A]
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-5 (Klasse SB) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU

(*) 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

UMGEBUNGSBEDINGUNGEN: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss sein: - ein Wohn- oder Geschäftsraum, - überdacht und ausreichend groß, - mit geeigneter künstlicher und natürlicher Beleuchtung, - mit einem oder mehreren Fenstern zur Belüftung, - mit Betriebstemperatur zwischen 5°C und 32°C, - mit relativer Luftfeuchtigkeit zwischen 20% und 90%. Das Produkt 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: • Bei privater Nutzung zu Hause stellen Sie das Gerät vorzugsweise in einem abschließbaren Raum auf, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.

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.

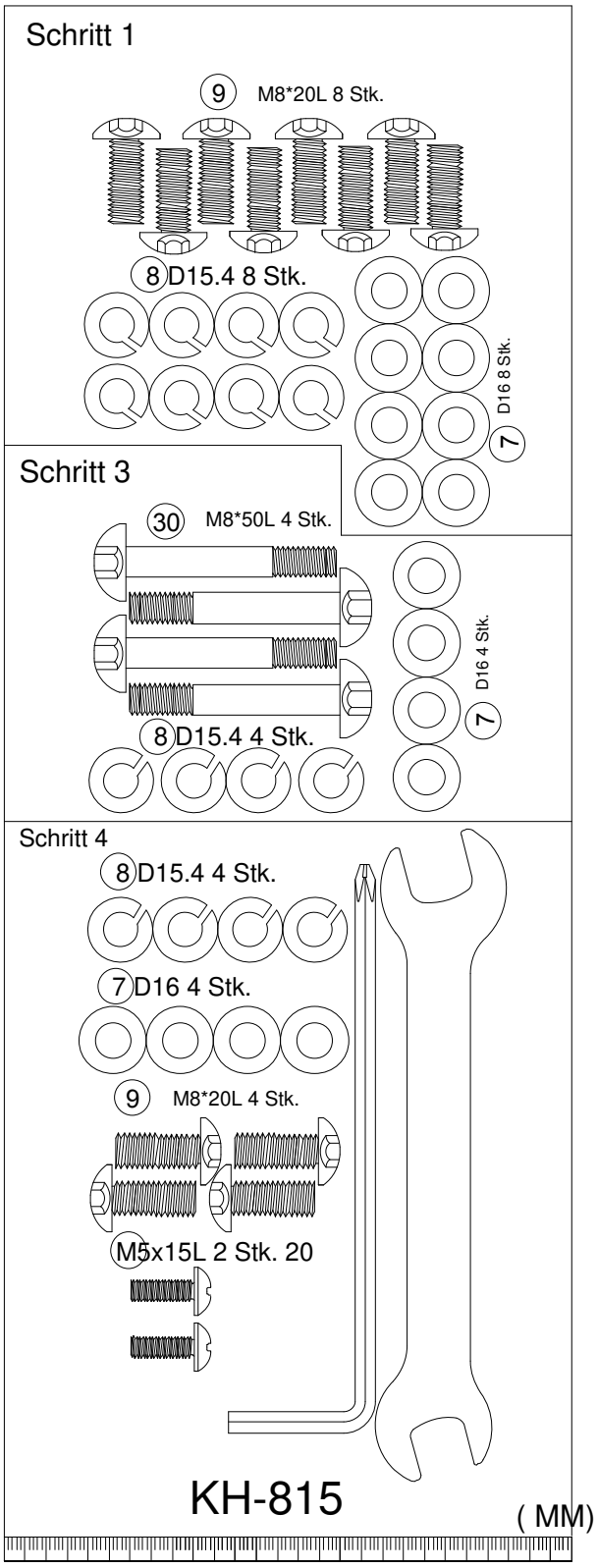
GEFAHR

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

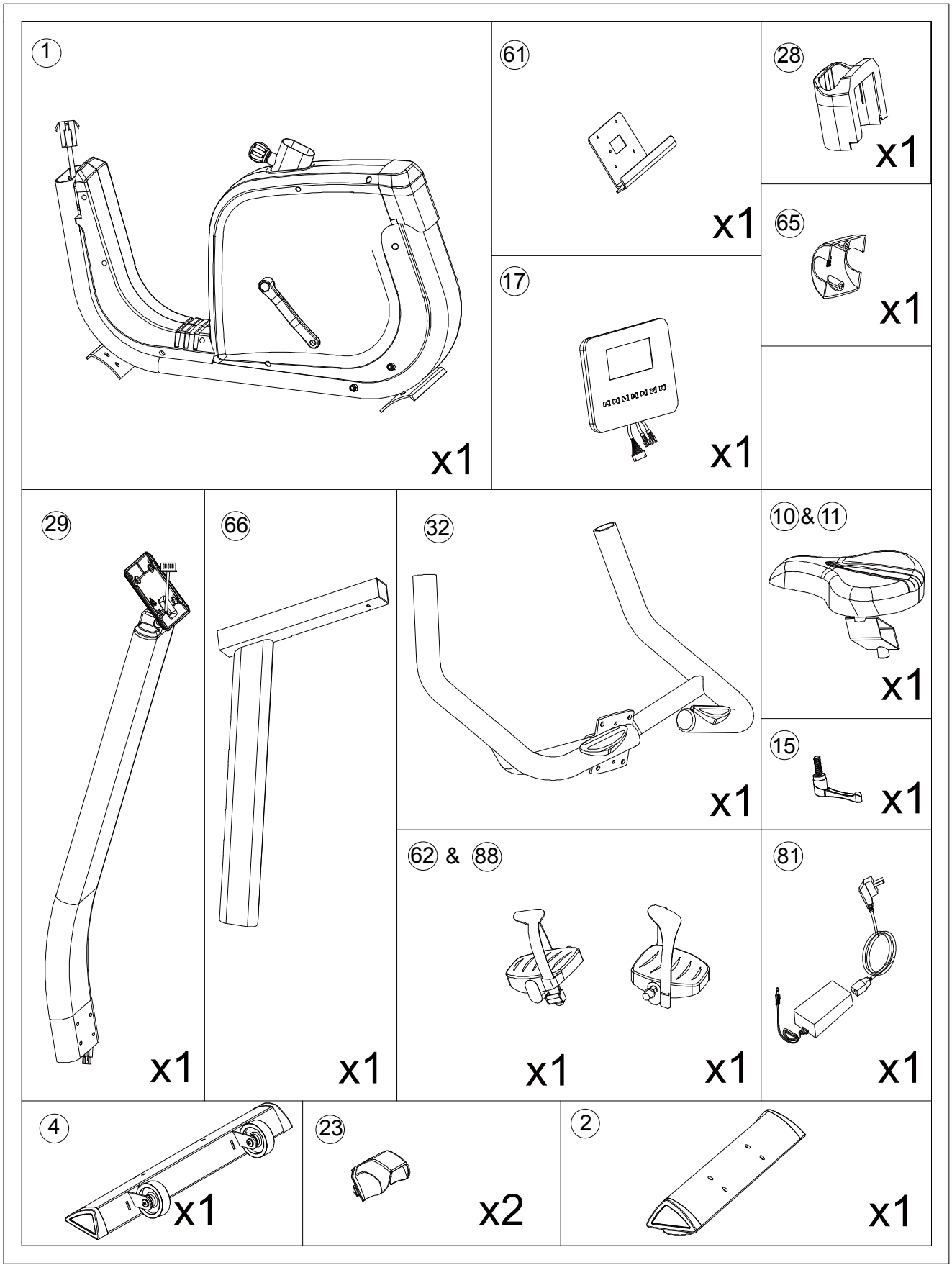
Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.

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

KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



MONTAGETEILE



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

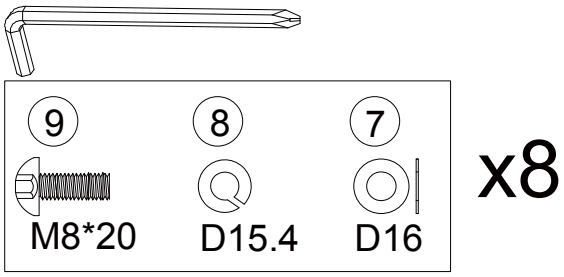
Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

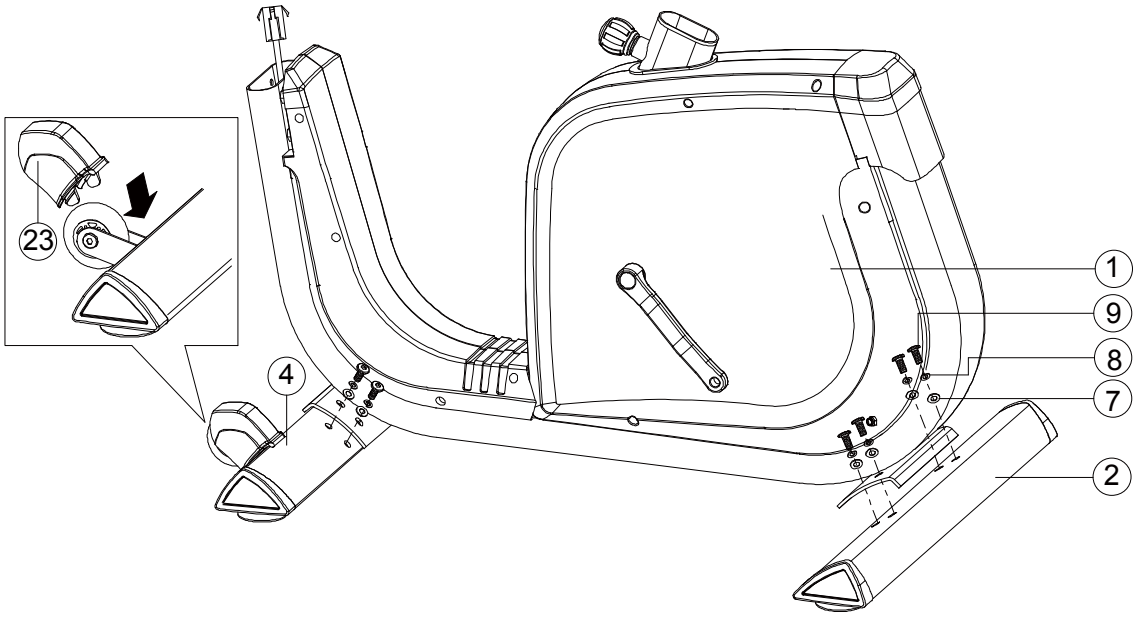
Montage der Standfüße

• Den hinteren Standfuß 2 mit vier Schrauben 9 [M8x20 mm], vier Federringen 8 [Ø15.4 xØ8.2 mm] und vier flachen Unterlegscheiben 7 [Ø16xØ8.5 mm] am Hauptrahmen 1 befestigen.

• Den vorderen Standfuß 4 mit vier Schrauben 9 [M8x20 mm], vier Federringen 8 [Ø15.4 xØ8.2 mm] und vier flachen Unterlegscheiben 7 [Ø16xØ8.5 mm] am Hauptrahmen 1 befestigen. Die beiden Rollenabdeckungen 23 mit leichtem Druck auf die beiden Transportrollen am vorderen Standfuß 4 aufsetzen.

Zum Anziehen der Schrauben den mitgelieferten Innensechskantschlüssel verwenden.





Montage des Sattels

• Die Sattelklemme 10 auf den Sattelstützbolzen des Schlittens 11 schieben und die Klemme mit dem mitgelieferten Schlüssel durch Anziehen der beiden Muttern unter dem Sattel auf beiden Seiten fixieren.

Hinweis: Die Sattelstütze ist mit handelsüblichen Fahrradsätteln kompatibel. Der Benutzer kann den mitgelieferten Sattel nach Bedarf durch einen anderen handelsüblichen Sattel ersetzen.

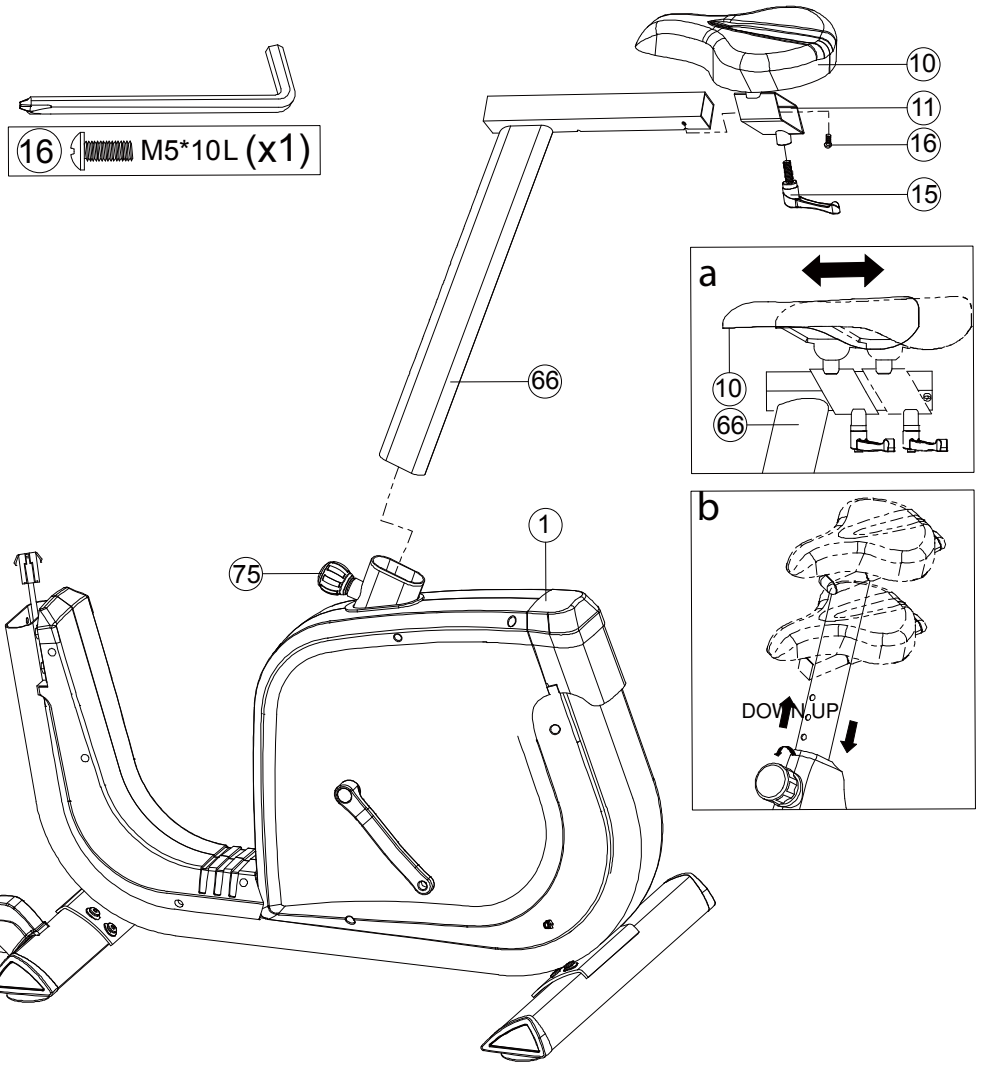
a. Den Sattelschlitten 11 in das Vierkantrohr am Ende des Sattelhöhenverstellrohrs 66 einsetzen und mit dem Klemmhebel 15 in Position fixieren.

• Eine Endanschlagschraube 16 [M5x10 mm] am Ende des Vierkantrohrs einschrauben.

b. Den Drehknopf 75 lösen und herausziehen, dann das Sattelhöhenverstellrohr 66 in die Aufnahme am Hauptrahmen einsetzen. Zum Einstellen der Sattelhöhe entsprechend der Körpergröße des Benutzers am Drehknopf 75 ziehen, den Sattel anheben oder absenken und im passenden Loch des Trägerrohrs positionieren (oberhalb des untersten Lochs der Mindesthöhe), dann den Drehknopf 75 loslassen, bis das Rohr arretiert ist.

GEFAHR

Die Sattelhöhe NIE über die Markierung für den maximalen Verstellweg hinaus einstellen, die auf dem Sattelhöhenverstellrohr aufgedruckt ist.



Montage des Lenkerrohrs

GEFAHR

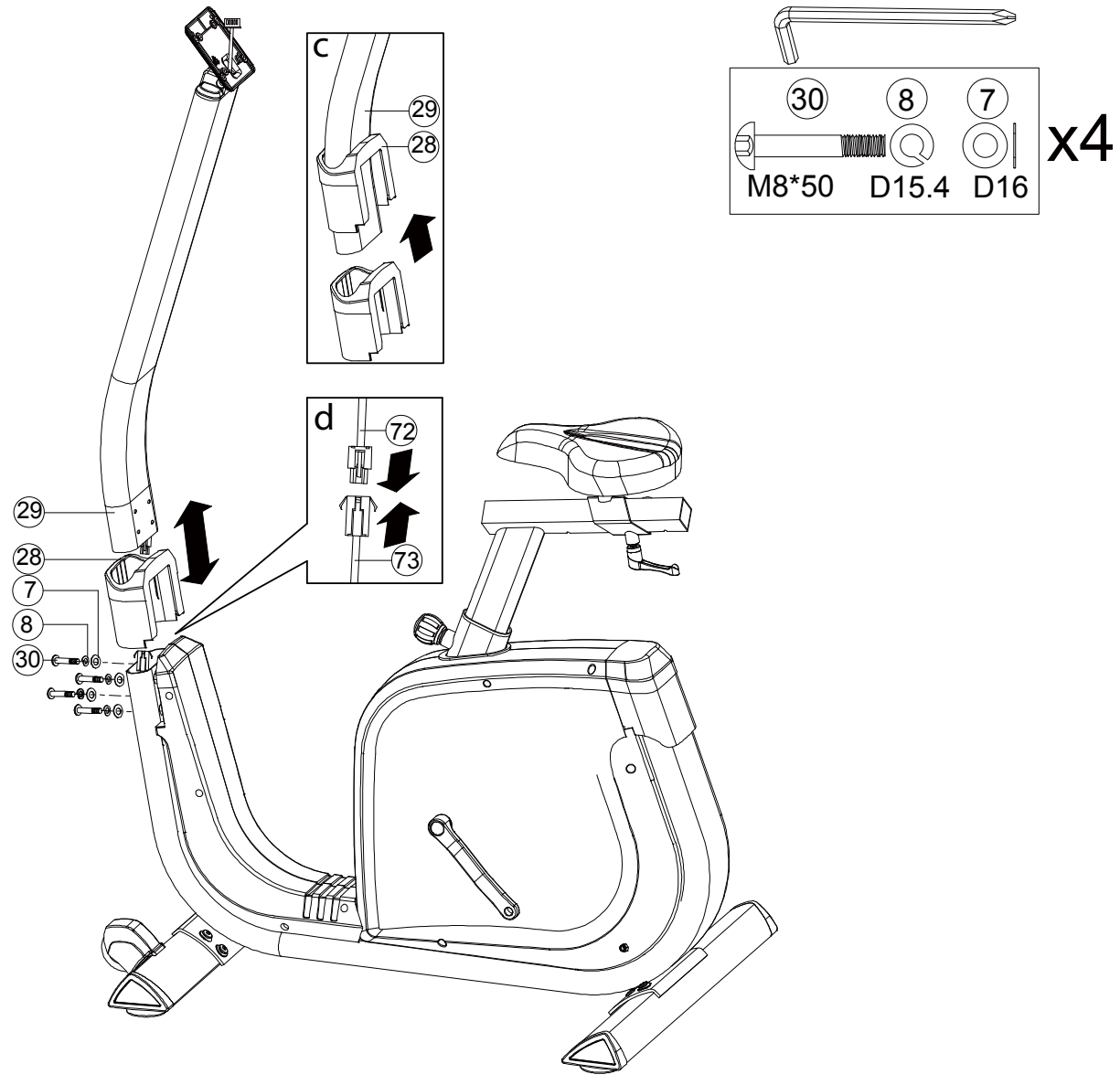
Beim Befestigen des Lenkerrohrs am Hauptrahmen kann das Verbindungskabel zwischen den Rohren abgeschert oder von den Bolzen gequetscht werden; äußerst vorsichtig vorgehen.

c. Das Konsolenträgerrohr 29 an die Aufnahme am Hauptrahmen heranführen und von unten die vordere Verkleidung 28 aufschieben; dabei die Ausrichtung gemäß der Abbildung unten beachten.

d. Den Stecker des oberen Konsolenkabels 72 vom Konsolenträgerrohr 29 mit der zugehörigen Buchse 73 am Hauptrahmen verbinden.

• Das Konsolenträgerrohr 29 in die vorgesehene Aufnahme am Hauptrahmen einsetzen und von vorne mit vier Bolzen 30 [M8×50 mm] mit Federring 8 [Ø15.4 xØ8.2 mm] und flacher Unterlegscheibe 7 [Ø16xØ8.5 mm] befestigen.

• Die vordere Verkleidung 28 nach unten schieben, sodass die Rohrverbindung und die Köpfe der Befestigungsbolzen abgedeckt sind.



Montage des Lenkers

f. Den Lenker 32 an die Befestigungsstelle heranführen und

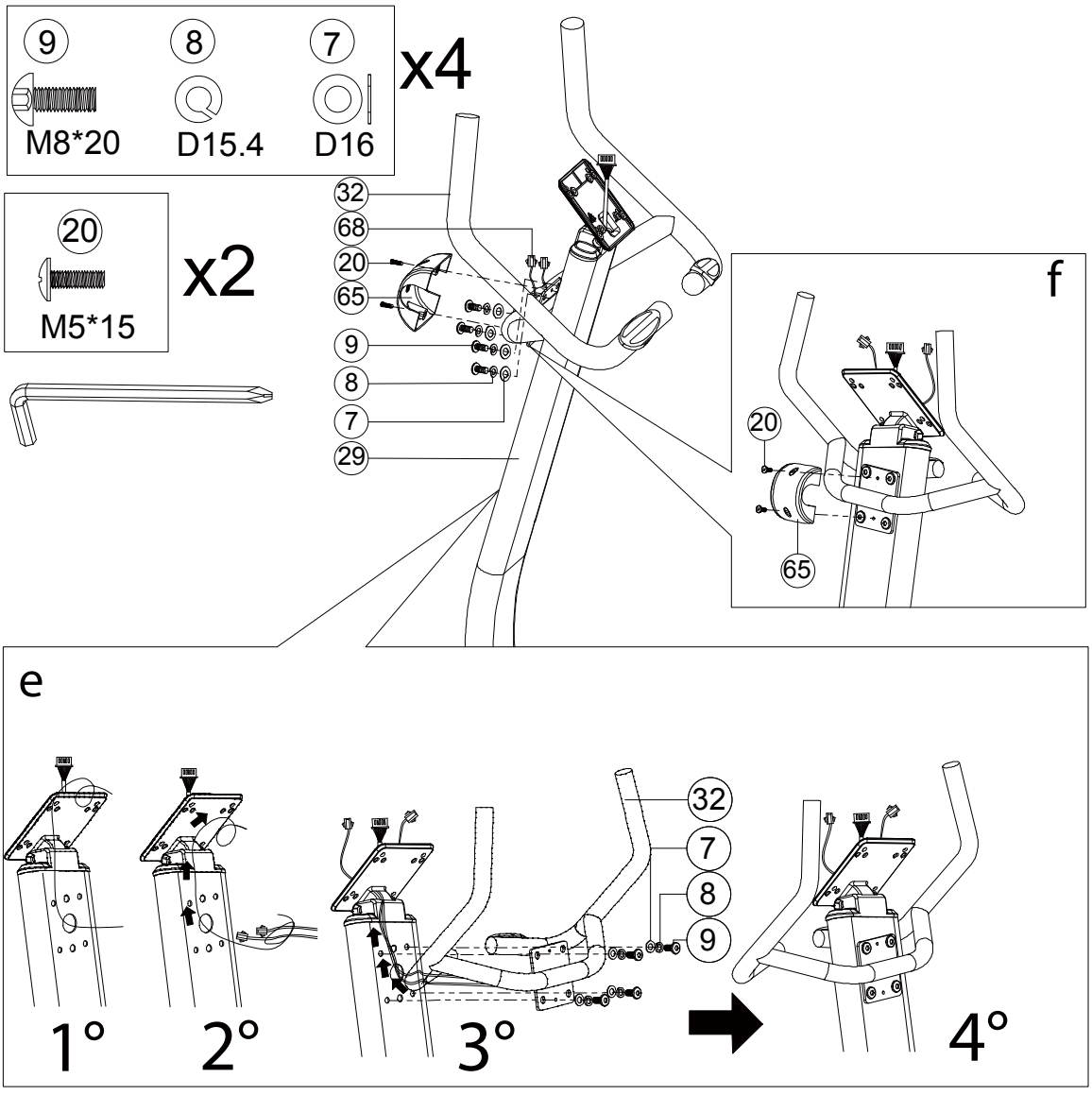
zuerst die beiden Stecker der Herzfrequenzsensoren in das Loch in der Mitte der Befestigungsstelle schieben, bis sie zusammen mit dem Stecker des oberen Kabelbaums aus dem oberen Loch des Lenkerträgerrohrs austreten (siehe Schritte 1–4).

Hinweis: Um die Stecker der Herzfrequenzsensoren aus der oberen Öffnung des Rohrs zu führen, empfiehlt es sich, einen halbsteifen Draht daran zu befestigen und durch die obere Öffnung zu ziehen.

• Den Lenker 32 mit vier Bolzen 9 [M8x20 mm] mit Federring 8 [Ø15.4 xØ8.2 mm] und flacher Unterlegscheibe 7 [Ø16xØ8.5 mm] fest am Konsolenträgerrohr 29 befestigen.

e. Die Lenkeranschluss-Verkleidung 65 mit zwei Schrauben

20 [M5x15 mm] am Konsolenträgerrohr 29 befestigen.



Montage von Konsole und Pedalen

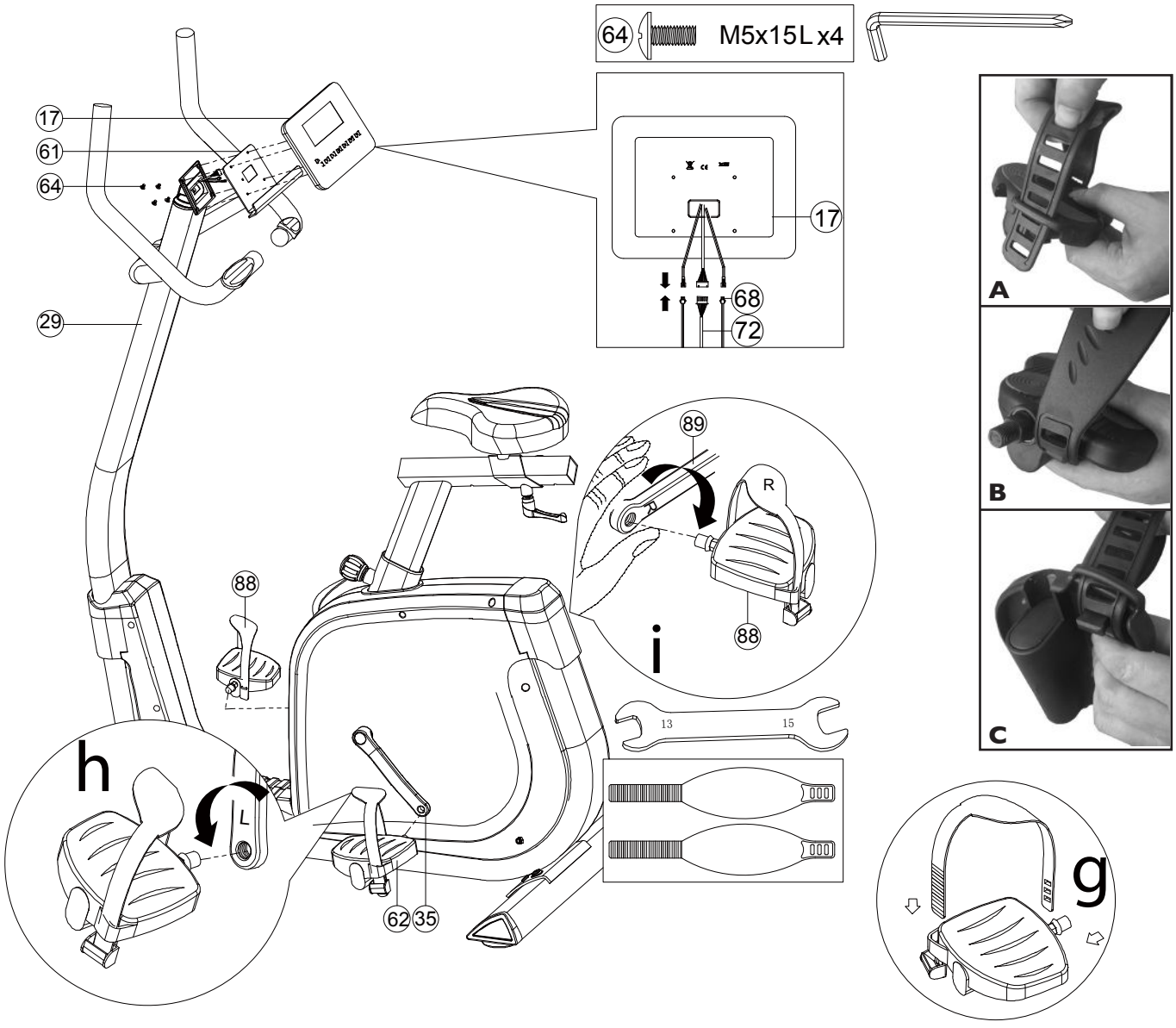
• Die Konsole 17 an die Befestigungsstelle heranführen und den Stecker des oberen Kabelbaums 72 sowie die beiden Stecker 68 des Kabelbaums der Herzfrequenzsensoren mit den entsprechenden Steckern der Konsole 17 verbinden; die Kabel dabei durch die Öffnung der Aufnahmeplatte 61 führen.

• Die Konsole 17 auf die Aufnahmeplatte 61 am Ende des Konsolenträgerrohrs 29 setzen, die Verbindungskabel in das Rohr schieben (darauf achten, dass sie nicht zwischen Platte und Konsole eingeklemmt werden), dann die Befestigungslöcher ausrichten und die Konsole mit vier Schrauben 64 [M5x15 mm] befestigen.

h. Das linke Pedal 62, gekennzeichnet mit dem Buch-
staben (L), an der linken Tretkurbel 35 festschrauben; den Schlüssel dabei gegen den Uhrzeigersinn drehen.

i. Auf der anderen Seite das rechte Pedal 88, gekenn-
zeichnet mit dem Buchstaben (R), an der rechten Tretkurbel 89 festschrauben; den Schlüssel dabei im Uhrzeigersinn drehen.

g. Falls noch nicht montiert, die Fußriemen einhängen
am rechten und linken Pedal einhängen, indem die Ösen in die vorgesehenen Zapfen eingehängt werden; die Montagerichtung des Riemens beachten (siehe Abbildung A-B-C).



Ausrichten

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten verfügt das Produkt über vier verstellbare Stellfüße 3 unter dem vorderen und hinteren Standfuß.

• 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

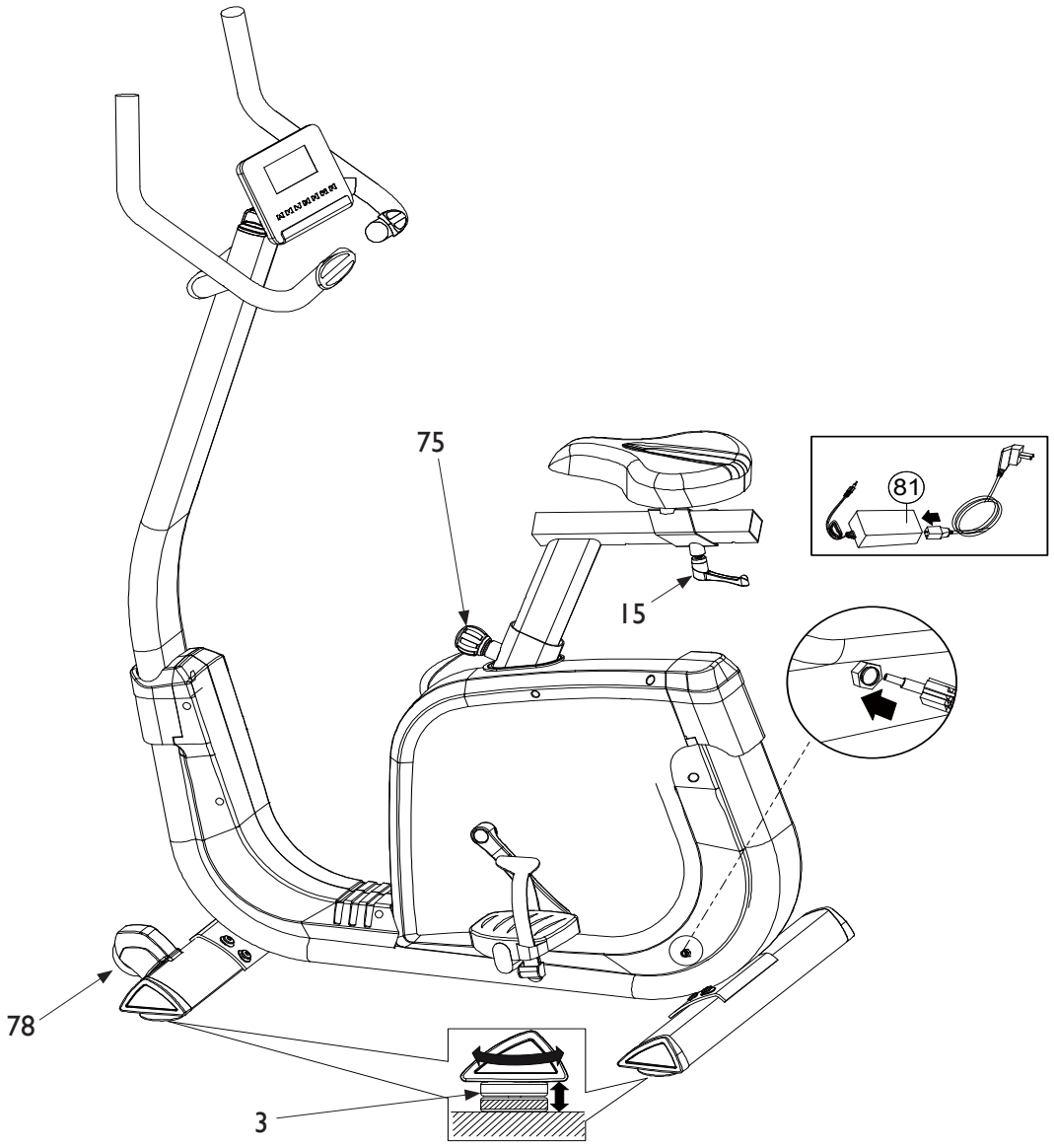
Vor dem Aufsteigen immer prüfen, ob der Sattel fest arretiert ist: Drehknopf 75 und Klemmhebel 15 auf festen Sitz kontrollieren.

Transport des Produkts

• Die beiden Enden des vorderen Standfußes sind mit Rollen 78 ausgestattet. Für kurze Strecken innerhalb des Raums die Lenkerenden fassen, den vorderen Standfuß mit dem Fuß fixieren und das Gerät kippen, bis es im Gleichgewicht auf den Rollen steht. Das Gerät auf den beiden Rollen bis zur gewünschten Stelle schieben und dann mit Armkraft vorsichtig absetzen.

Elektrischer Anschluss

• Das mitgelieferte Netzteil 81 anschließen und den Stecker in die Anschlussbuchse an der Seite 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:

- niedrige Intensität: bei einer Herzfrequenz zwischen 60% und 75% wird mit geringer Belastung trainiert; - mittlere Intensität: bei einer Herzfrequenz zwischen 75% und 85% wird im aeroben Bereich trainiert; - hohe Intensität: bei einer Herzfrequenz zwischen 85% und 100% wird im anaeroben Bereich trainiert.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

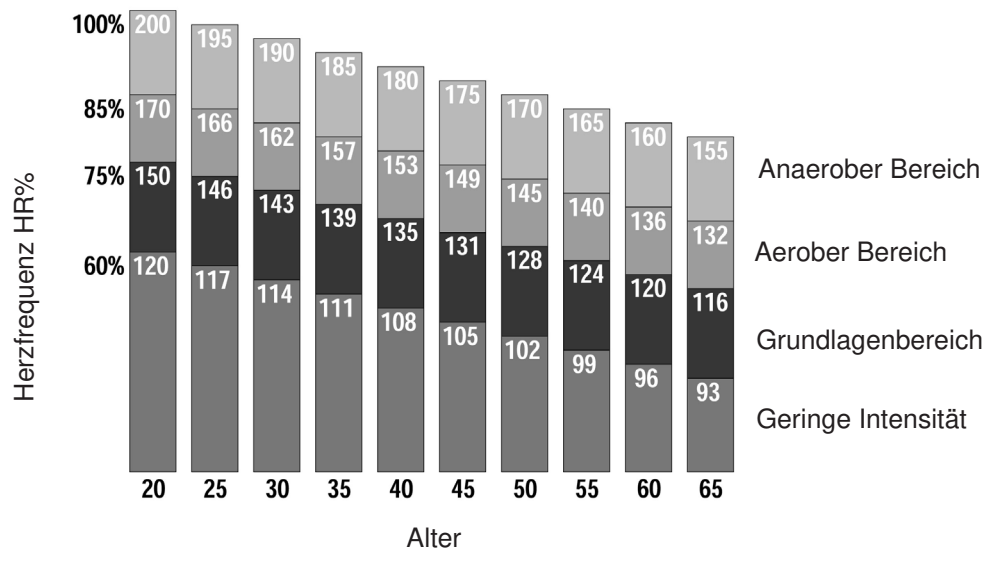
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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.

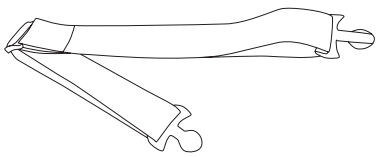
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

- 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.

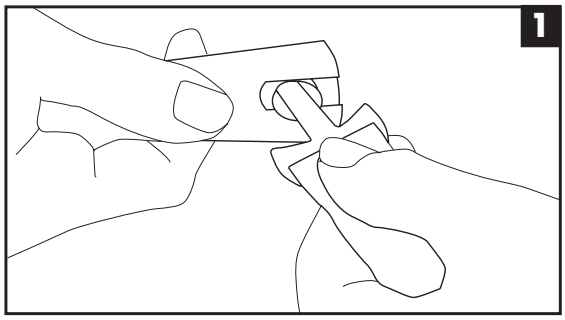
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

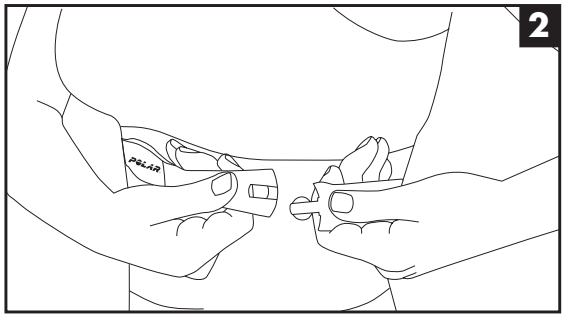


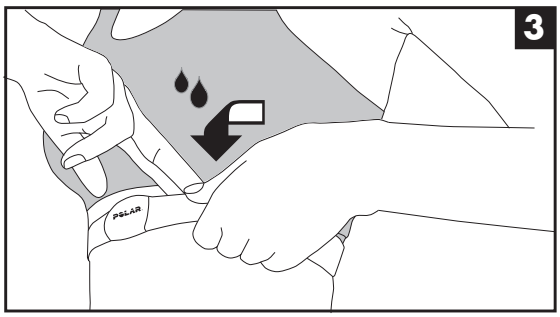
Elastischer Gurt

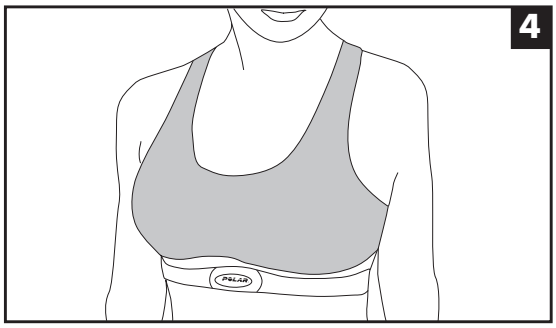


Sender









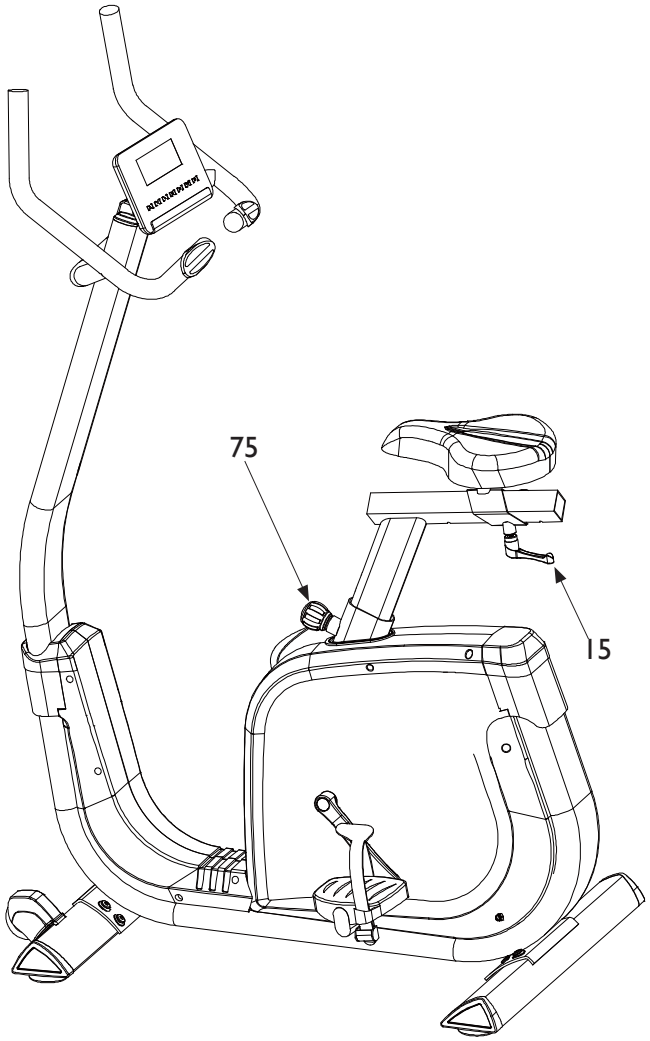
3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

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, den Fuß in den Fußriemen setzen und den Vorfuß mittig auf dem Pedal platzieren. Das Bein soll im Knie leicht gebeugt sein. Ist das Bein zu gestreckt oder erreicht der Fuß das Pedal nicht, den Sattel tiefer stellen. Ist das Bein zu stark gebeugt, den Sattel höher stellen. Die Sattelhöhe entsprechend der Körpergröße wie folgt einstellen: - vom Gerät absteigen, - den Drehknopf 75 gegen den Uhrzeigersinn lösen und herausziehen, - gleichzeitig den Sattel anheben oder absenken und im passenden Loch positionieren, - den Drehknopf 75 loslassen und im Uhrzeigersinn festziehen.



Die horizontale Sattelposition (Abstand zwischen Lenker und Sattel) wie folgt einstellen: - vom Gerät absteigen und den Klemmhebel 15 gegen den Uhrzeigersinn lösen; - den Schlitten in die gewünschte Position schieben, - den Klemmhebel 15 im Uhrzeigersinn wieder festziehen.

GEFAHR

Ein zu hoch oder zu tief eingestellter Sattel führt zu falschen Bewegungsabläufen und häufig zu Muskelschmerzen.

Setzen Sie sich mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper auf den Sattel, halten Sie den Rücken stets gerade und legen Sie die Hände auf die Lenkerenden; die Arme bleiben leicht gebeugt.

GEFAHR

Achten Sie auf eine gute Körperhaltung und treten Sie nur im Sitzen in die Pedale.

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 (*).

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

LEVEL - WATT - Zeigt die INTENSITÄTSSTUFE des Trainings, bezogen auf den Widerstand der Pedale; sie lässt sich elektrisch in verschiedenen Stufen einstellen.

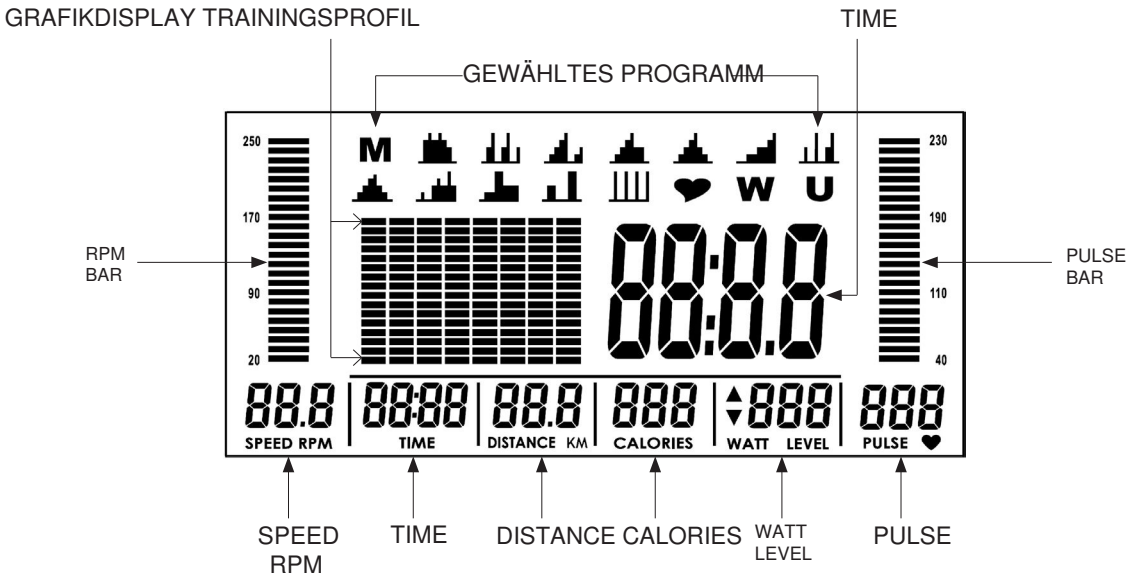
- Zeigt die während des Trainings erbrachte LEISTUNG in Watt.

RECOVERY - ERHOLUNGSINDEX, Zahlenwert in sechs Stufen (F1 ÷ F6), der die Erholungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems angibt und einen Anhaltspunkt für Ihre 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 GEWÄHLTE PROGRAMM wird durch Symbole im oberen Bereich des Displays angezeigt.

Hinweis: Ohne optionalen Brustgurt müssen Sie zur Anzeige der Herzfrequenz die Pulssensoren am Lenker mit beiden Händen umfassen. Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; ist die Messung schwierig, die Hände anfeuchten, um den Kontakt 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 drücken, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu bestätigen; - ENTER drücken, um eingegebene Daten und alle Programmparameter zu bestätigen.

Taste START / PAUSE-STOP Vor Trainingsbeginn: - START/STOP drücken, um ein Training in einer beliebigen Betriebsart zu starten; die Displayzählung und die Funktionen des gewählten Programms beginnen. Während des Trainings: - START/STOP drücken, um die Zählung sofort im Modus „PAUSE“ anzuhalten; Taste gedrückt halten, um das Training abzubrechen und die Daten zu löschen.

Tasten UP/DOWN Vor Trainingsbeginn: - mit UP/ DOWN eines der verfügbaren Programme wählen: Manuelles Programm, vordefinierte Programme, Cardio-Programm, Watt-Programm, Benutzerprogramm; - mit UP/DOWN einen Trainingsparameter einstellen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls, Watt; - mit UP/DOWN alle Daten der Trainingsprogramme eingeben. Während des Trainings:

- mit UP/DOWN die Trainingsintensität erhöhen oder verringern (32 Stufen),

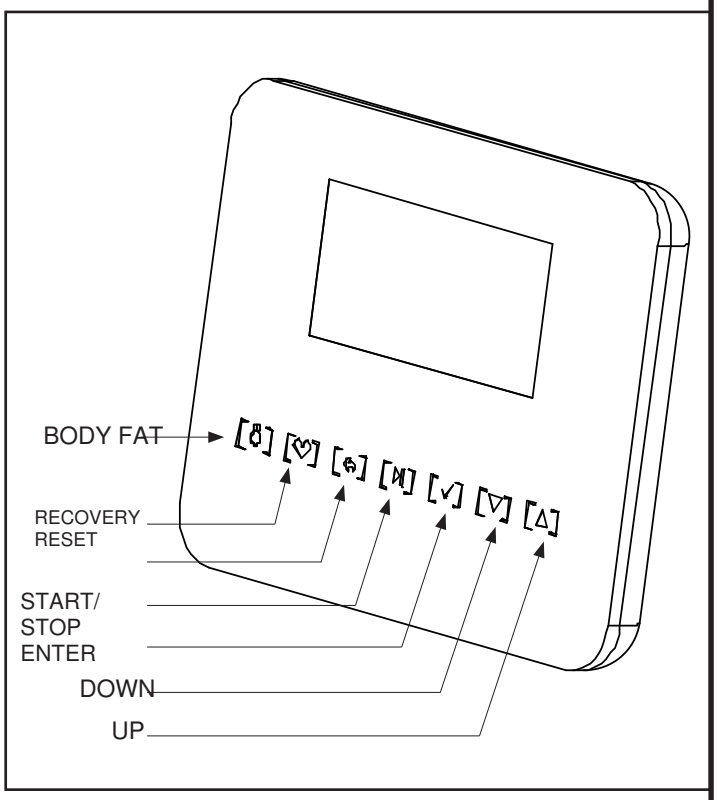
Taste RESET Im Eingabemodus löscht die Taste den einzelnen Wert. Im Start- oder Pausenmodus bricht sie das laufende Training ab.

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

AUTO ON/OFF Zum Einschalten der Konsole mit dem Treten beginnen, um den Stromkreis zu versorgen. Einige Minuten nach Trainingsende (nach Ende der Tretbewegung) schaltet sich die Konsole automatisch ab.

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

zur Entwicklung Ihrer Herz-Kreislauf-Fitness im Verlauf Ihres Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem gleichbleibenden Training von 30 Minuten: danach mit dem Treten aufhören, RECOVERY drücken und die Hände auf die Pulssensoren legen. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Leistungsindex in sechs Stufen an. F1 = Leistungsindex SEHR GUT F2 = Leistungsindex AUSGEZEICHNET F3 = Leistungsindex GUT F4 = Leistungsindex BEFRIEDIGEND F5 = Leistungsindex AUSREICHEND F6 = Leistungsindex UNGENÜGEND. Erfassen die Pulssensoren kein Signal, zeigt das grafische Display einen Fehler an.

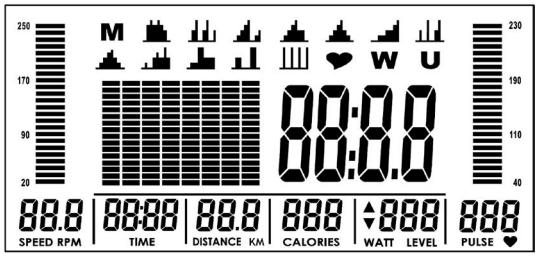


3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM

Einschalten - Benutzerprofil

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

• Den Netzstecker des Netzteils in die nächstgelegene Wandsteckdose stecken; ein Signalton ertönt und alle Displaysegmente leuchten kurz auf (Selbsttest).

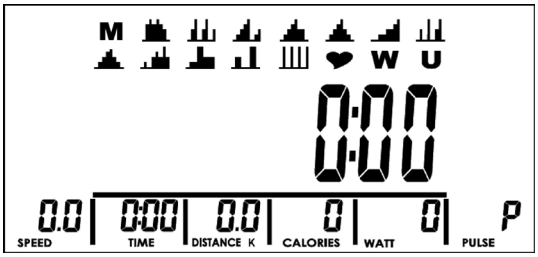


• Nach dem Einschalten werden die persönlichen Benutzerprofile abgefragt. Es können Profile für 4 Benutzer angelegt werden, die im Matrix-Display als U1, U2, U3, U4 erscheinen. Ein Profil mit UP/DOWN wählen und mit ENTER bestätigen. Beim ersten Anlegen eines Profils die persönlichen Daten in der Konsole speichern: männlich/weiblich, Alter, Größe und Gewicht, wie nachfolgend beschrieben.

• Das eingestellte Profil bleibt im Speicher der Konsole und kann beim nächsten Einschalten aufgerufen oder für einen anderen Benutzer neu eingestellt werden; anschließend zeigt die Konsole die Programmauswahl und ist für den manuellen Modus Quick Start bereit.

Manuelles Programm - Quick Start

• Der QuickStart-Modus ist der einfachste und schnellste Weg, das Gerät sofort zu benutzen. Nach dem Aufsitzen mit den Tasten UP/DOWN das persönliche Benutzerprofil wählen und mit ENTER bestätigen.



• START drücken, um sofort mit dem Training zu beginnen.

• Im Modus QuickStart beginnen die Anzeigen Time, Distance, Calories sofort ab null zu zählen und zählen während des gesamten Trainings.

• Während des Trainings die Intensität mit UP/DOWN in 32 Stufen verändern.

• Durch einmaliges Drücken von START/STOP wird das Training in den Pausenmodus versetzt. Im Pausenmodus bleiben die Trainingsdaten gespeichert, auch wenn sich das Display nach 4 Minuten Inaktivität abschaltet. Zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken, oder RESET drücken, um das Training abzubrechen und alle Trainingsdaten zu löschen.

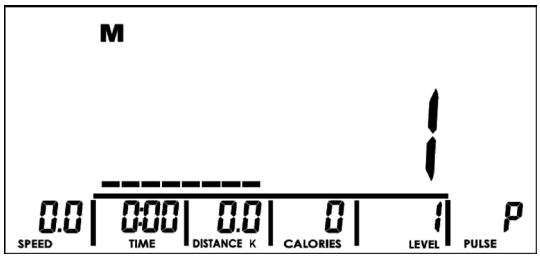
Hinweis: Das Display Pulse zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der Brustgurt (optional) getragen wird.

3.6 MANUELLES PROGRAMM - VORDEFINIERTE PROGRAMME

Manuelles Programm - Countdown

• Nach dem Aufsitzen mit den Tasten UP/DOWN das persönliche Benutzerprofil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das manuelle Programm wählen – erkennbar am Symbol „M“ im oberen Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



• Nach Auswahl des manuellen Programms mit UP/DOWN die Trainingsintensität erhöhen oder verringern (der Balken im grafischen Display steigt mit UP bzw. sinkt mit DOWN, der Wert erscheint im Display Watt); mit ENTER bestätigen.

• Nun kann die „Dauer“ als Trainingsziel gewählt werden; durch weiteres Drücken von ENTER werden die übrigen drei Trainingsziele gewählt: Distanz, Kalorien und Puls. Das gewählte Ziel ist am blinkenden Display erkennbar; mit UP/DOWN das gewählte Ziel einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Nach Eingabe aller Daten START/STOP drücken, um das manuelle Programm zu starten.

• Während des Trainings zählt das Display des gewählten Ziels (Dauer, Distanz, Kalorien, Puls) vom eingestellten Wert bis null herunter; die Intensität kann jederzeit mit UP/DOWN verändert werden.

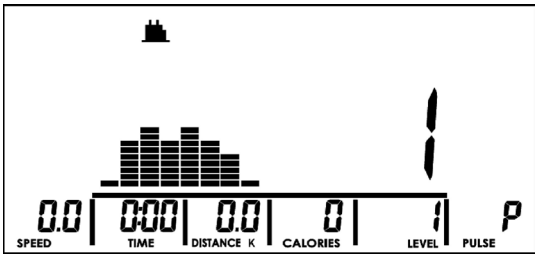
• Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

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

Vordefinierte Programme

• Nach dem Aufsitzen mit den Tasten UP/DOWN das persönliche Benutzerprofil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN die vordefinierten Programme (P1÷P12) wählen – erkennbar an den Symbolen mit grafischem Profil im oberen Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



• Nach Auswahl eines der 12 Programme zeigt das grafische Display das Profil des Programms; mit UP/DOWN lässt sich die Gesamtintensität erhöhen oder verringern (die Grafik steigt mit UP bzw. sinkt mit DOWN, der Wert erscheint im Display Watt); mit ENTER bestätigen.

• Die Programmdauer einstellen: Das Display Time blinkt; mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten des Trainingsprogramms START/STOP drücken.

• Die Konsole verändert die Intensität automatisch gemäß dem Profil des gewählten Programms; während des Trainings kann die Intensität mit UP/DOWN auch manuell verändert werden. Das Display Time zählt die eingestellte Dauer bis null herunter.

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

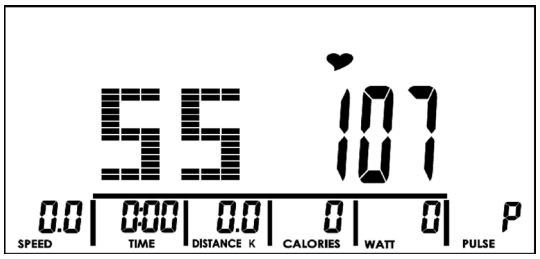
• Zum Pausieren START/STOP drücken; zum Abbrechen des Trainings und Zurückkehren in den Ausgangszustand RESET drücken.

3.7 HRC-PROGRAMM

Im HRC-Programm regelt die Konsole die Trainingsintensität automatisch nach der Herzfrequenz, die über die Sensoren am Lenker oder den optionalen Brustgurt gemessen wird.

• Nach dem Aufsitzen mit den Tasten UP/DOWN das persönliche Benutzerprofil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das HRC-Programm wählen – erkennbar am Herzsymbol im oberen Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



• Mit UP/DOWN einen der drei vordefinierten Bereiche wählen oder die gewünschte Herzfrequenz-Schwelle einstellen. 55 % = Herzfrequenzbereich für Training mit niedriger Intensität. 75 % = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. 90 % = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training. TAG = persönliche Einstellung der Herzfrequenz-Schwelle. Die ersten drei Bereiche (55 %, 75 %, 90 %) setzen die Schwelle automatisch nach dem Alter des Benutzers. Nach Wahl des Bereichs mit ENTER bestätigen.

• Mit TAG geben Sie die gewünschte Herzfrequenz-Schwelle wie folgt ein: Im blinkenden Display „Pulse“ die Schwelle einstellen, die gehalten werden soll. Mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Dauer des HRC-Programms einstellen: Das Display Time blinkt; mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten des HRC-Programms START/STOP drücken.

• Während des Trainings verändert die Konsole die Intensität automatisch nach der gemessenen Herzfrequenz; die Intensität kann mit UP/DOWN auch manuell verändert werden. Das Display Time zählt die eingestellte Dauer bis null herunter.

• 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.

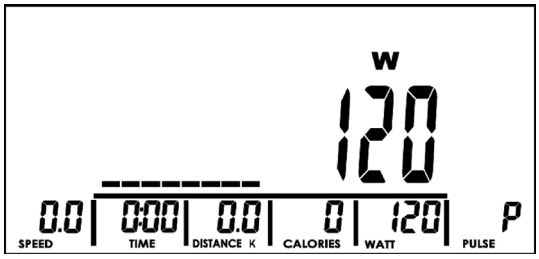
Hinweise - Für das HRC-Programm wird der optionale Brustgurt empfohlen, da er genauere Werte liefert als die Sensoren am Lenker. - Wird die Herzfrequenz nicht durchgehend erfasst, stoppt die Konsole das Training und zeigt eine Fehlermeldung. - Die gewählte Schwelle hat eine Sicherheits-Hysterese: Überschreitet die gemessene Herzfrequenz den Hysteresewert länger als 30 Sekunden oder erreicht sie die Schwelle bereits bei minimaler Intensität, stoppt die Konsole das Training und gibt einen Signalton aus.

3.8 WATT-PROGRAMM

Im Watt-Programm trainieren Sie mit konstanter Leistung, die umgekehrt proportional zur Trittgeschwindigkeit ist. Die Konsole steuert die Intensität: Bei niedriger Geschwindigkeit steigt sie, bei höherer Geschwindigkeit sinkt sie. Die Intensität hängt vom eingestellten WATT-Sollwert ab, der wie folgt eingestellt wird.

• Nach dem Aufsitzen mit den Tasten UP/DOWN das persönliche Benutzerprofil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das Watt-Programm wählen – erkennbar am Symbol „W“ im oberen Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



• Das Display „Watt“ blinkt; hier die Trainingsintensität einstellen. Mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Danach kann eines der 4 Trainingsziele gewählt werden: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls; das jeweilige Display blinkt. Mit ENTER eines der 4 Ziele wählen und mit UP/DOWN einstellen.

• Zum Starten des Programms START/STOP drücken; die Konsole steuert die Intensität, die während des Trainings mit UP/DOWN auch manuell verändert werden kann.

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

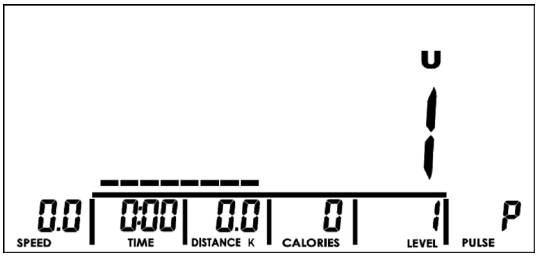
• Zum Pausieren START/STOP drücken; zum Abbrechen des Trainings und Zurückkehren in den Ausgangszustand RESET drücken.

3.9 BENUTZERPROGRAMM

Im Programm USER erstellen Sie ein eigenes Trainingsprogramm: Die Intensität wird auf einem grafischen Profil aus Säulen frei festgelegt, jede Säule mit einer eigenen Intensitätsstufe.

• Nach dem Aufsitzen mit den Tasten UP/DOWN das persönliche Benutzerprofil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das Programm User wählen – erkennbar am Symbol „U“ im oberen Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



• Die erste Säule im grafischen Display blinkt; hier die Intensität für den ersten Trainingsabschnitt einstellen. Mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen. Alle Säulen auf die gleiche Weise einstellen; danach ENTER einige Sekunden gedrückt halten, um zu bestätigen. Das soeben programmierte und gespeicherte Profil wird angezeigt und die Dauer abgefragt: Das Display Time blinkt; mit UP/DOWN die Programmdauer einstellen.

• Zum Starten des Benutzerprogramms START/STOP drücken. Während des Trainings verändert die Konsole die Intensität automatisch nach dem eingestellten Profil; das Display Time zählt die eingestellte Dauer bis null herunter.

• 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.

3.10 FUNKTION BODY FAT

• Nach dem Aufsitzen mit den Tasten UP/DOWN das persönliche Benutzerprofil wählen und mit ENTER bestätigen.

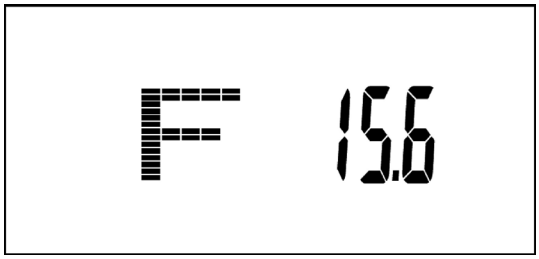
• Zum Start der Körperfettmessung ruhig auf dem Sattel sitzen bleiben, ohne zu treten, und die Taste BODY FAT drücken. Das Display zeigt zwei Sekunden lang das gewählte Benutzerprofil „UX“, dann beginnt die Messung: die Pulssensoren am Lenker mit beiden Händen fest umfassen und einige Sekunden warten, bis die Konsole die Messung abgeschlossen hat.

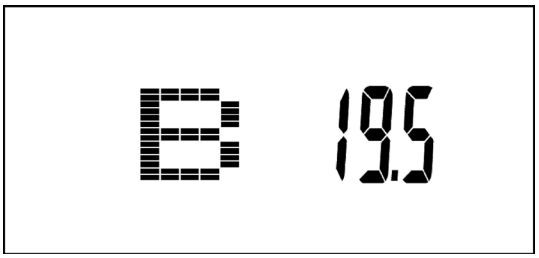
• Soll keines der 4 gespeicherten Profile verwendet werden, BODY FAT einige Sekunden gedrückt halten und die Daten des neuen Benutzers eingeben: männlich/weiblich, Alter, Größe, Gewicht; mit ENTER die Messung starten.

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

HINWEISE: Wird keine Herzfrequenz erfasst, erscheint der Fehler E-1; die Messung wiederholen und dabei die Sensoren am Lenker fest umfassen. Erscheint der Fehler E-4, die Messung wiederholen, da die erfassten Werte nicht korrekt sind.

Dieser Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und kein medizinischer Befund; er dient dazu, Veränderungen Ihrer Fitness im Verlauf eines längeren Trainingsprogramms einzuschätzen.





body shape / FAT% / Age Gender	slim	healthy	fleshy	over wt	obese
	body 1	body 2	body 3	body4	body 5
Male ≤30 years old	<14%	14%—20%	20.1%—25%	25.1%—35%	〉35%
Male >30 years old	<17%	17%—23%	23.1%—28%	28.1—38%	〉38%
Female ≤30 years old	<17%	17%—24%	24.1%—30%	30.1-40%	〉40%
Female >30 years old	<20%	20%—27%	27.1%—33%	33.1%—43%	〉43%

Tabelle zum Körperfettanteil (FAT %)

Body condition	Thin	Realistic weiht	Overweight	Mild obesity	Moderate obesity	Severely obesity
Body mass index(BMI)	< 18.5	18.5-23	23-25	25-30	30-35	<35

Tabelle zum Body-Mass-Index (BMI).

3.11 FUNKTION RECOVERY

• Nach Trainingsende RECOVERY drücken, um die Funktion Pulse Recovery zu starten.

Die Funktion RECOVERY liefert einen Kenn wert zur Entwicklung Ihrer Herz-Kreislauf-Fitness im Verlauf Ihres Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem gleichbleibenden Training von 30 Minuten: danach mit dem Treten aufhören und mit angelegtem Brustgurt RECOVERY drücken. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Leistungsindex in sechs Stufen (F1÷F6) an.



F1 = Leistungsindex SEHR GUT F2 = Leistungsindex AUSGEZEICHNET F3 = Leistungsindex GUT F4 = Leistungsindex BEFRIEDIGEND F5 = Leistungsindex AUSREICHEND F6 = Leistungsindex UNGENÜGEND.



Erfasst der Brustgurt kein Signal, zeigt das Display einen Fehler an.

• Wird keine Herzfrequenz erfasst, erscheint ein Fehler; die Messung mit besser sitzendem Brustgurt wiederholen.

• Erneut RECOVERY drücken, um die Funktion zu verlassen und zur Hauptseite zurückzukehren.

3.12 APP iCONSOLE

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.

HINWEISE: • Zeigt die Konsole falsche Ziffern oder arbeitet sie unregelmäßig, ausschalten, das Netzteil abziehen und wieder einschalten. • Ist die Konsole per Bluetooth mit einem Tablet verbunden, schaltet sich das Konsolendisplay ab. • Vor dem erneuten Einschalten der Konsole die App i-Console beenden und Bluetooth am Tablet trennen.

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.

AUSTAUSCH DES AKKUPACKS • Die Pufferbatterien in der Konsole versorgen die Displayplatine und halten die Daten eine gewisse Zeit im Speicher, auch wenn nicht mehr getreten wird und der Generator die Konsolenelektronik nicht versorgt. Der Akkupack ist wiederaufladbar und wird während der Nutzung beim Treten laufend geladen.

Mit der Zeit lässt die Ladekapazität nach und der werkseitig mitgelieferte Akkupack muss ersetzt werden. Neue Pufferbatterien beim Kundendienst bestellen.

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. empfiehlt auch außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften für Entsorgung und Recycling einzuhalten und, wo möglich, Elektro- und Elektronikgeräte sowie verwertbare 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

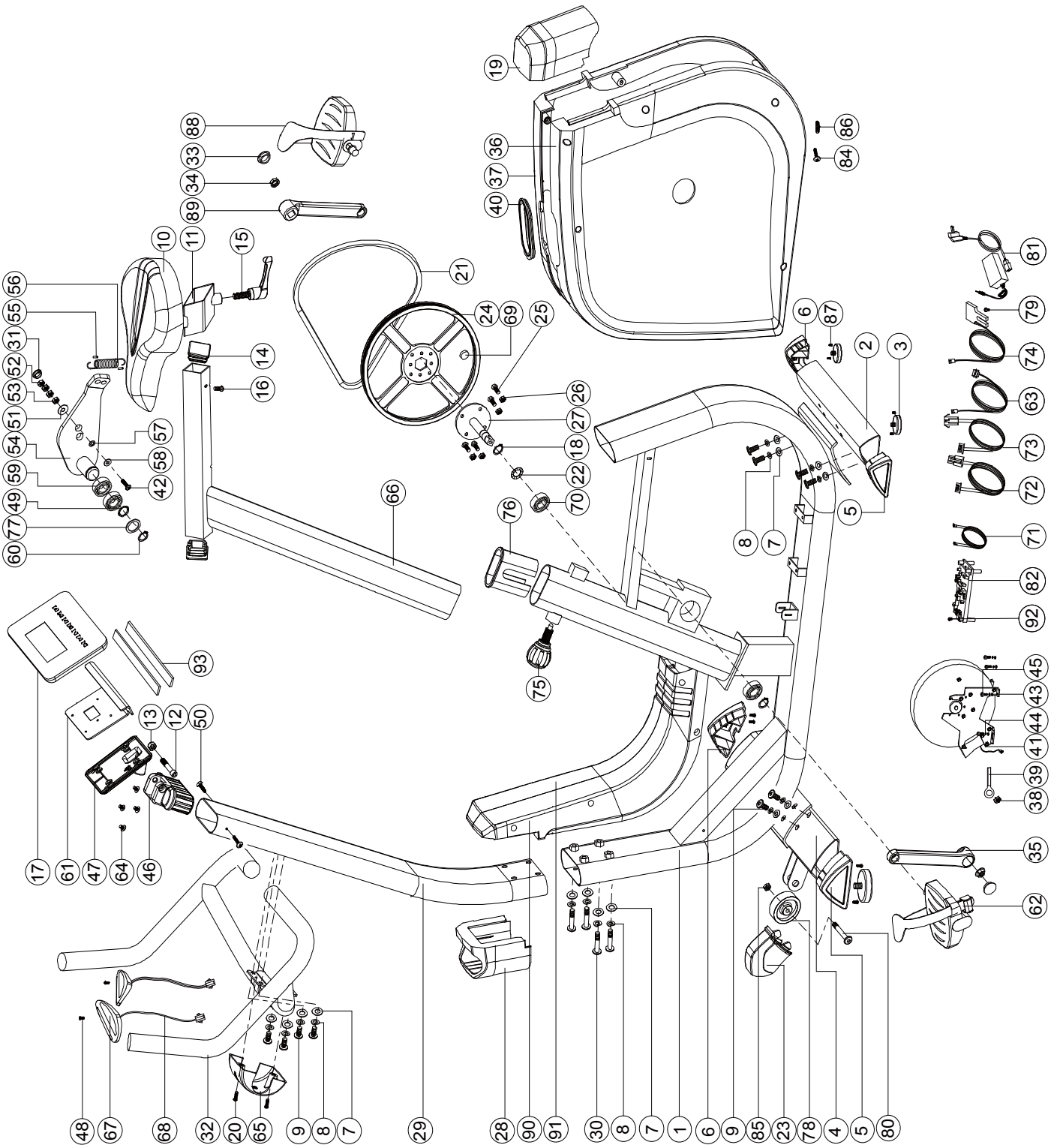
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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	Hinterer Standfuß	1
3	Stellfüße	4
4	Vorderer Standfuß	1
5	Dreieckskappe links Standfüße	2
6	Dreieckskappe rechts Standfüße	2
7	Unterlegscheibe Ø16xØ8.5x1.2T	16
8	Federring Ø15.4 xØ8.2x2T	16
9	Bolzen M8x1.25x20L,8.8	12
10	Sattel	1
11	Sattelschlitten	1
12	Schraube M8x1.25x45L	1
13	Mutter M8x1.25x8T	1
14	Vierkantkappe 38x38x18L	2
15	Klemmhebel	1
16	Schraube M5x0.8x10L	2
17	Konsole	1
18	O-Ring Ø22.5xØ18.5x1.2T	2
19	Hintere Verkleidung	1
20	Bolzen M5x0.8x15L	2
21	Riemen 995J6	1
22	Wellscheibe Ø27xØ20.3x0.5T	1
23	Rollenabdeckung	2
24	Riemenscheibe	1
25	Bolzen M6x1.0x15L,8.8	4
26	Mutter M6x1.0x6T	4
27	Tretlagerwelle	1
28	Vordere Verkleidung	1
29	Konsolenträgerrohr	1
30	Bolzen M8x1.25x50L,8.8	4
31	Mutternabdeckung Ø29x21L	1
32	Lenker	1
33	Mutternabdeckung Ø26x11L	2
34	Sicherungsmutter M10x1.25x10T	2
35	Tretkurbel links	1
36	Verkleidung links	1
37	Verkleidung rechts	1
38	Mutter M6x1x6T	2
39	Stellschraube M6x1.0x46	1
40	Oberer Verkleidungseinsatz	1
41	Schwungrad mit elektronischer Bremse	1
42	Bolzen M8x1.25x50L,8.8	1
43	Unterlegscheibe Ø13xØ6.5x1.0T	4
44	Federring Ø10.5xØ6.1x1.3T	4
45	Schraube M6x1.0x15L,8.8	4
46	Gelenkhalterung Konsolenbügel	1
47	Konsolen-Verbindungsbügel	1
48	Blechschraube ST4x25L	2
49	Wellscheibe Ø21xØ16.2x0.3T	1
50	Blechschraube ST4.2x1.4x15L	2
51	Kunststoffscheibe Ø50xØ10x1.0T	1
52	Mutter M8x1.25x8T	2
53	Sicherungsmutter M8x1.25x6T	2
54	Befestigungsplatte	1

Pos.	Beschreibung	Menge
55	Mutternabdeckung D3x30L Feder	2
56	Kunststoffscheibe Ø10xØ24x0.4T	1
57	Unterlegscheibe Ø28xØ8.5x3T Lager	1
58	99502 O-Ring S-16	1
59	Konsolenaufnahmeplatte Pedal links	2
60	Kabelbaum 1250L Bolzen M5x0.8x15L	1
61	Verkleidung Lenkeranschluss	1
62	Sattelhöhenverstellrohr	1
63	Herzfrequenzsensoren Kabelbaum	1
64	Pulssensoren 700L Runder	4
65	Dauermagnet Lager 6004-2RS	1
66	Verbindungskabel 350L Oberer	1
67	Konsolenkabelbaum 1000L Unterer	2
68	Konsolenkabelbaum 1800L	2
69	Geschwindigkeitssensor mit Kabel 450L	1
70	Drehknopf Sattelhöhenverstellung	2
71	Gleithülse Sattelhöhenverstellrohr	1
72	Unterlegscheibe Ø24xØ16x1.5T	1
73	Transportrolle Ø70.5x23 Bolzen	1
74	M5x0.8x12L Bolzen M8x1.25x40L,8	1
75	Netzteil Steuerelektronik Blechschraube	1
76	ST4.2x1.4x20L Mutter M8x1.25x8T	1
77	Passfeder Ø6x26.5x7.7 Blechschraube	1
78	ST4x1.41x15L Pedal rechts Tretkurbel	2
79	rechts Vordere Verkleidung links Vordere	1
80	Verkleidung rechts Blechschraube	2
81	ST4.2x1.4x15L Gummierter	1
82	Klebestreifen Innensechskantschlüssel	1
84	M6 + Schraubendreher	13
85	Doppelmaulschlüssel 13/15	2
86		3
87		8
88		1
89		1
90		1
91		1
92		2
93		2
/		1
/		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.

3.1

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