TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



BRXFLEXI

Code: GRLDTOORXBRXFLX

Revision: 03

Ausgabe: 09/13

CE

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.

INHALTSVERZEICHNIS

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

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS.....S. 7
2.1 AUSPACKEN – LIEFERUMFANG.....S. 7
2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 8
2.3 AUSRICHTEN.....S. 12
2.4 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 12
2.5 PRODUKT IN RUHEPOSITION.....S. 13

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 14
3.1 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 15
3.2 COMPUTERFUNKTIONEN.....S. 17

4.0 WARTUNG.....S. 18
4.1 BATTERIEWECHSEL.....S. 18

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 19

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 19
6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 20
6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 21

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 22

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

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

• Verwenden Sie das Gerät nur im häuslichen Bereich. Die Bedienung und die Warnhinweise müssen allen Familienmitgliedern oder Freunden erklärt werden, denen die Benutzung dieses Geräts gestattet wird.

• 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

• Stellen Sie das Gerät NICHT in Fitnessstudios oder in gewerblich bzw. zur Vermietung genutzten Räumen auf; es ist nicht für die intensive gewerbliche Nutzung oder für Rehabilitationszwecke ausgelegt.

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

• Computer und Kunststoffteile des Geräts 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.

• 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 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

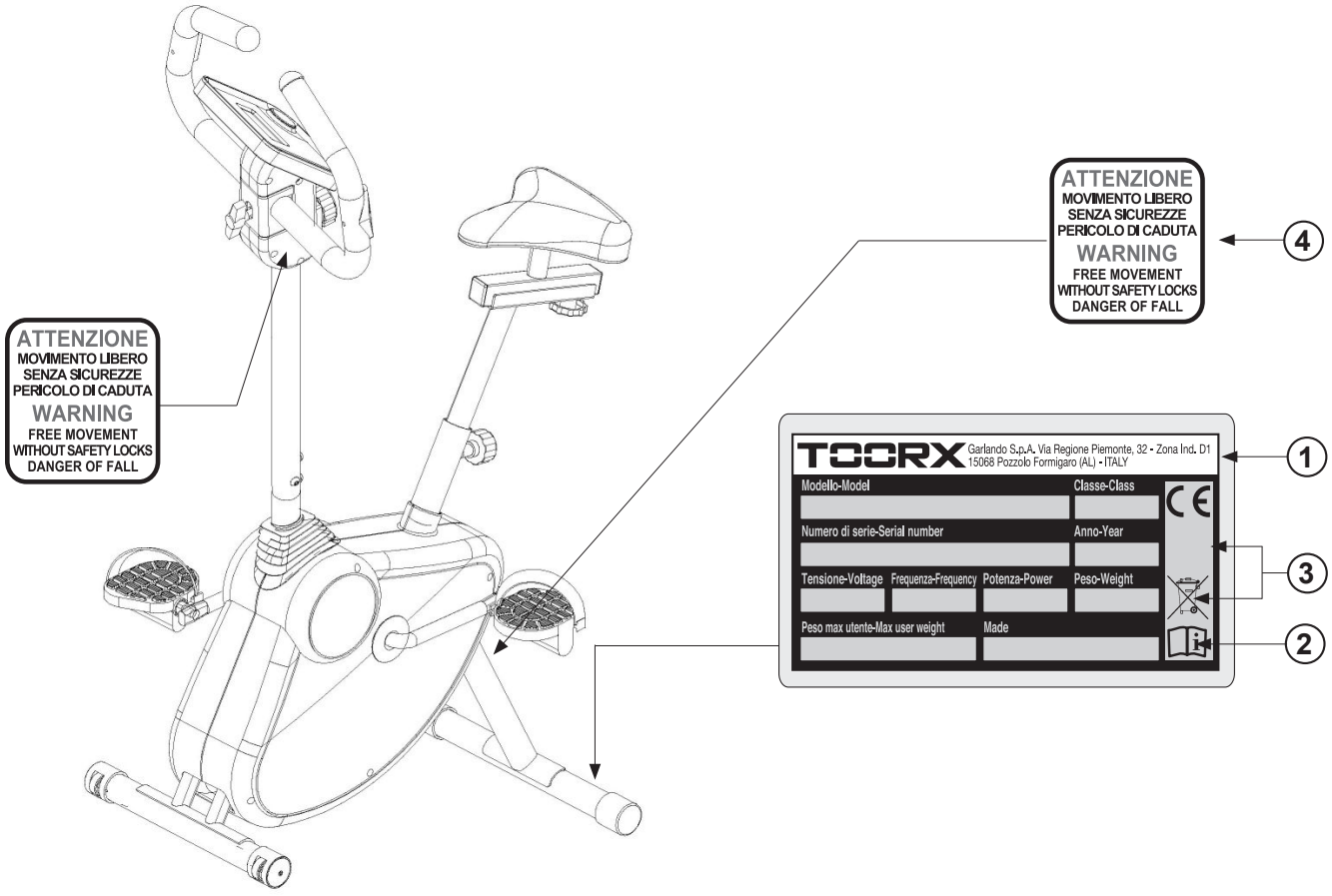
I) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

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

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

4) Warnsymbol: Quetschgefahr für die Finger zwischen den Rohren des hinteren Standfußes beim Zusammenklappen des Rahmens, wenn das Gerät platzsparend verstaut wird.

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



1.3 TECHNISCHE DATEN

WIDERSTANDSEINSTELLUNG	manuell mit Drehknopf, 8 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse
COMPUTERANZEIGEN	Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls, Gesamtkilometer
GEWICHT SCHWUNGRAD	6 kg
MASSE GEÖFFNET (LXBXH) 800 x 440	x 1210 mm
MASSE ZUSAMMENGEKLAPPT (LXBXH)	470 x 440 x 1240 mm
GEWICHT NETTO	20 kg
GEWICHT BRUTTO	22 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	100 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren am Lenker
SATTELVERSTELLUNG	Schnellverstellknopf für die Höheneinstellung
KONFORMITÄT	EMV-Richtlinie (2004/108/EG) - RoHS-Richtlinie (2011/65/EU) Produktsicherheitsrichtlinie (2001/95/EG) - Normen EN 957-1/5 Klasse HC
STROMVERSORGUNG COMPUTER	2 Alkaline-Batterien 1,5 V DC, Typ Micro (Größe AAA)

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 keiner Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen einen blickdichten Vorhang anbringen. Das Produkt von Klima- und Heizungsanlagen fernhalten, 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 Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist.

Bei großen und schweren Verpackungen den Karton mit Hilfe weiterer Personen anheben und tragen.

Beim Abstellen des Kartons die Kennzeichnung „Oben“ (aufgedruckter Pfeil) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen.

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.

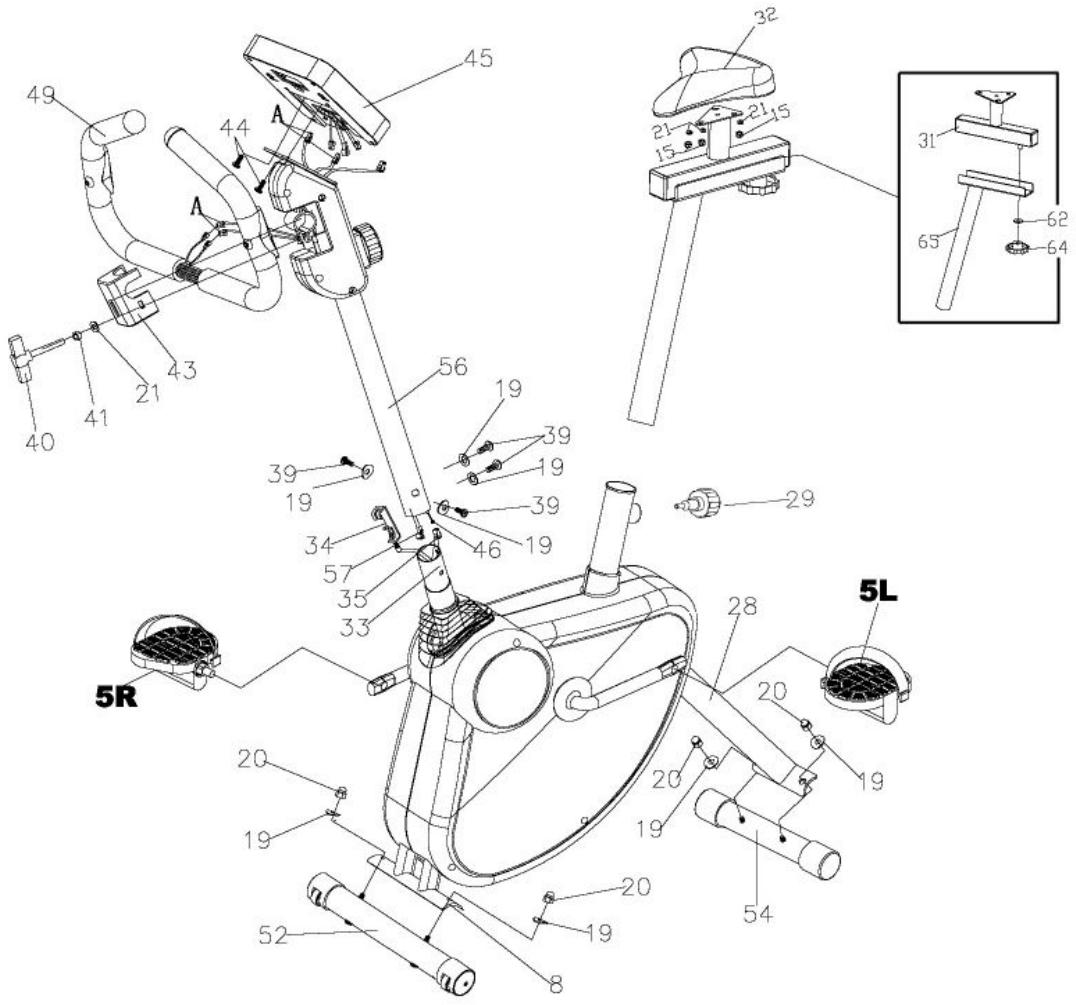
Prüfen Sie nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden und kontrollieren Sie, ob alle abgebildeten Teile vorhanden sind.

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.

Montageteile:

5L/R	Pedal	2
8	Rahmen	1
15	Mutter M8	8
19	Gebogene Unterlegscheibe Ø22 mm	9
20	Hutmutter	4
21	Unterlegscheibe Ø8 mm	5
28	Beweglicher Stützfuß	1
29	Drehknopf M32	1
31	Sattelschlitten	1
32	Sattel	1
33	Stützrohr unterer Teil	1
34	Stahlseil der Magnetbremse - Anschluss	1
35	Geschwindigkeitssensor mit Kabel	1
39	Schraube M8x15	4
40	T-Griff	1
41	Distanzstück	1
43	Abdeckung Lenkeraufnahme	1
44	Schraube M5x10	2
45	Computer	1
46	Intensitätsknopf + Zugstange	1
49	Lenker	1
52	Vorderer Standfuß	1
54	Hinterer Standfuß	1
56	Lenkerstütze	1
57	Verlängerungskabel Geschwindigkeitssensor	1
62	Gebogene Unterlegscheibe	2
64	Drehknopf horizontale Sattelverstellung	1
65	Sattelrohr (Höhenverstellung)	1
A	Verlängerungskabel Handpulssensoren	2



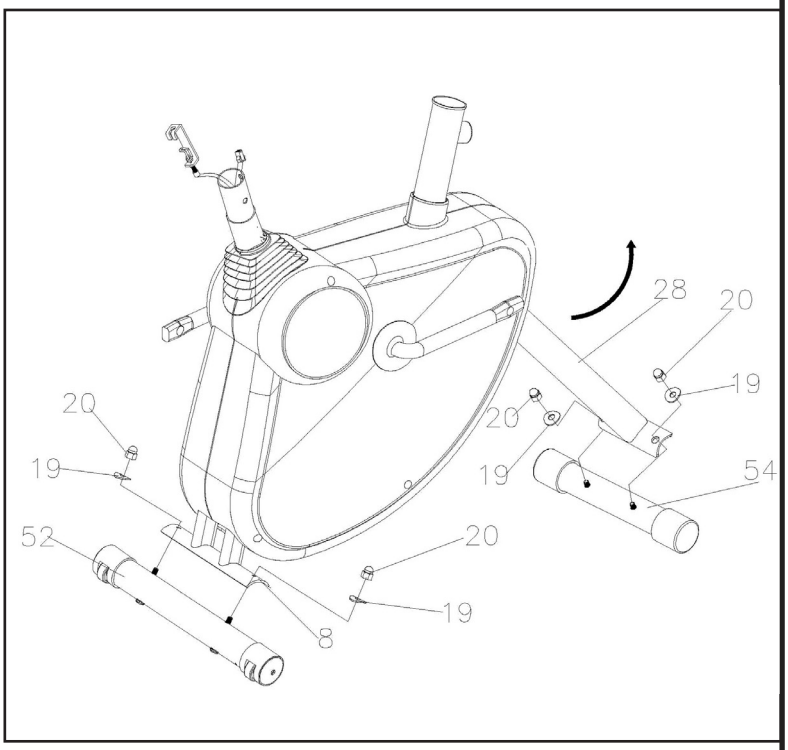
Montage der Standfüße

• Den hinteren Standfuß 54 am beweglichen Stützfuß 28 befestigen: zwei Hutmuttern 20 mit zwei gebogenen Unterlegscheiben 19 [Ø 22 mm] festziehen.

• Den vorderen Standfuß 52 am Rahmen 12 befestigen: zwei Hutmuttern 20 mit zwei gebogenen Unterlegscheiben 19 [Ø 22 mm] festziehen.

GEFAHR

Auf die freie Bewegung des beweglichen Stützfußes achten und bei der Montage der Standfüße die Hände nicht einklemmen.



Montage der Lenkerstütze

ACHTUNG

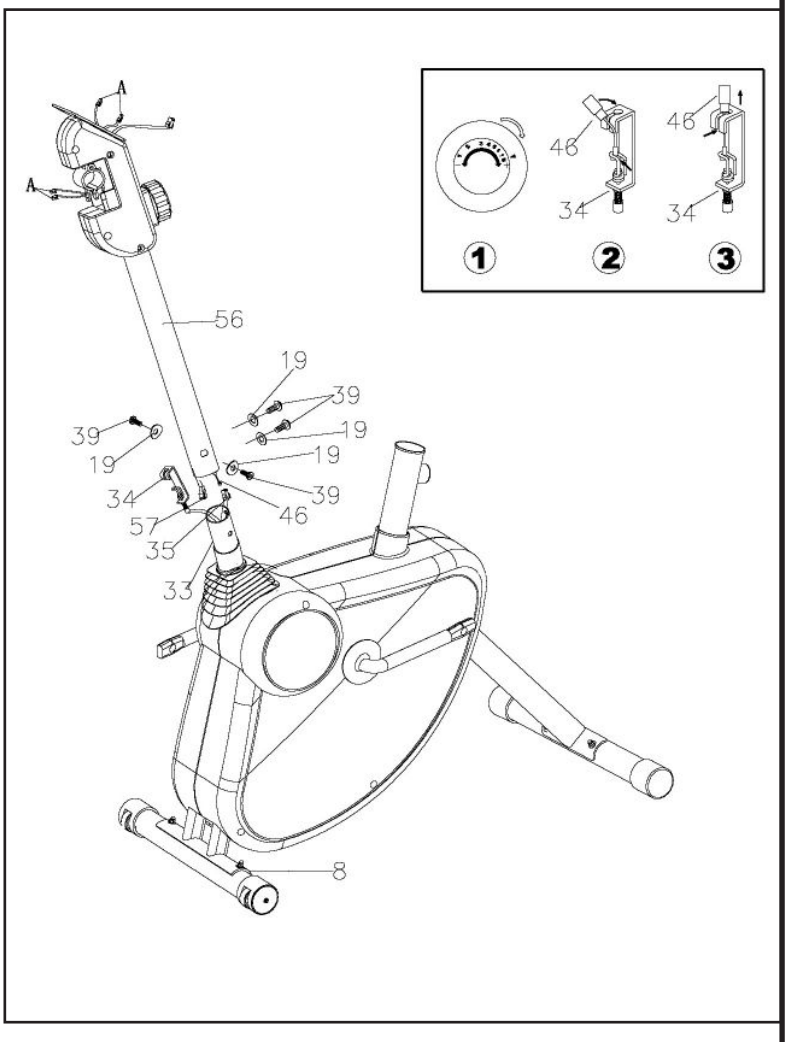
Beim Befestigen der Lenkerstütze am Hauptrahmen kann das Kabel des Geschwindigkeitssensors zwischen den Rohren durchtrennt oder von den Schrauben gequetscht werden; sehr vorsichtig vorgehen.

• Die Lenkerstütze 56 an die Aufnahme am unteren Stützrohr 33 heranführen.

• Sicherstellen, dass der Intensitätsknopf auf Stufe ACHT (8) steht, damit der Metallkopf der Zugstange 46 ganz herausragt; dann ihn wie im Detail gezeigt (1 - 2 - 3) in den Anschluss 34 einhängen.

• Den Stecker des Verlängerungskabels 46 aus der Lenkerstütze 56 mit der Buchse 35 des Geschwindigkeitssensors aus dem Rahmen verbinden.

• Zum Schluss die Lenkerstütze 56 in die Aufnahme am unteren Stützrohr 33 stecken und mit vier Schrauben 39 [M8x15] mit je einer gebogenen Unterlegscheibe 19 [Ø22 mm] befestigen.



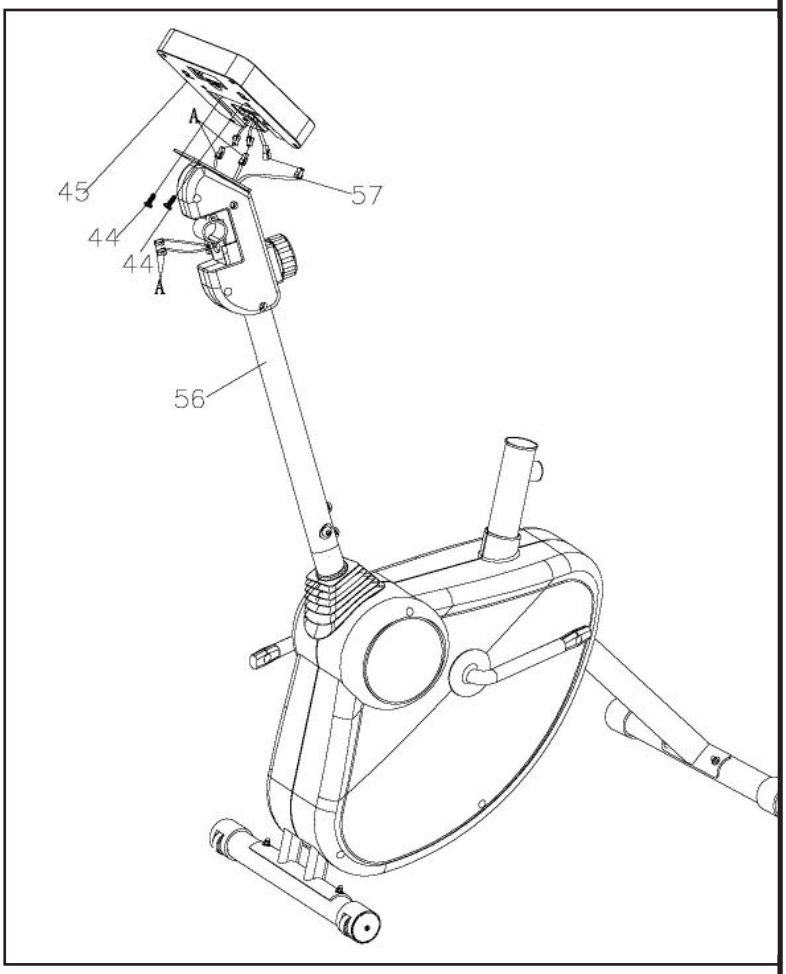
Montage des Computers

• Prüfen, ob die nötigen Batterien im Batteriefach auf der Rückseite des Computers 45 eingesetzt sind. Eventuelle Isolierstreifen (zwischen den Batteriekontakten gegen vorzeitiges Entladen) entfernen und prüfen, ob die Batterien geladen sind.

• Den Stecker 57 des Verlängerungskabels des Geschwindigkeitssensors mit dem passenden Stecker an der Rückseite des Computers verbinden.

• Die Stecker A der Verlängerungskabel der Handpulssensoren mit den passenden Steckern an der Rückseite des Computers verbinden.

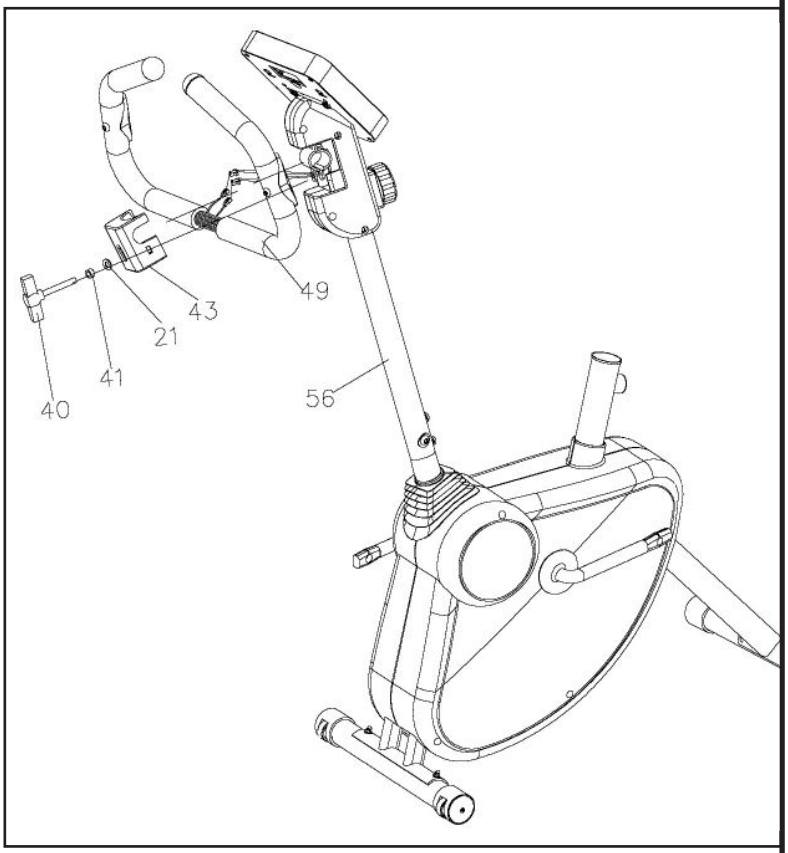
• Den Computer 45 auf die Halteplatte oben an der Lenkerstütze 56 setzen und mit zwei Schrauben 44 [M5x10] befestigen.



Montage des Lenkers

• Den Lenker 49 an den Computer 45 heranführen und die Stecker A der Verlängerungskabel der Handpulssensoren mit den passenden Steckern aus dem Lenker verbinden.

• Den Lenker 49 in die Klemme oben an der Lenkerstütze 56 einsetzen und mit dem T-Griff 40 befestigen; dabei Abdeckung 43, Unterlegscheibe 21 [Ø8 mm] und Distanzstück 41 in der abgebildeten Reihenfolge aufsetzen



GEFAHR

Den T-Griff 40 fest anziehen, damit der Lenker sicher arretiert ist.

Montage des Sattels

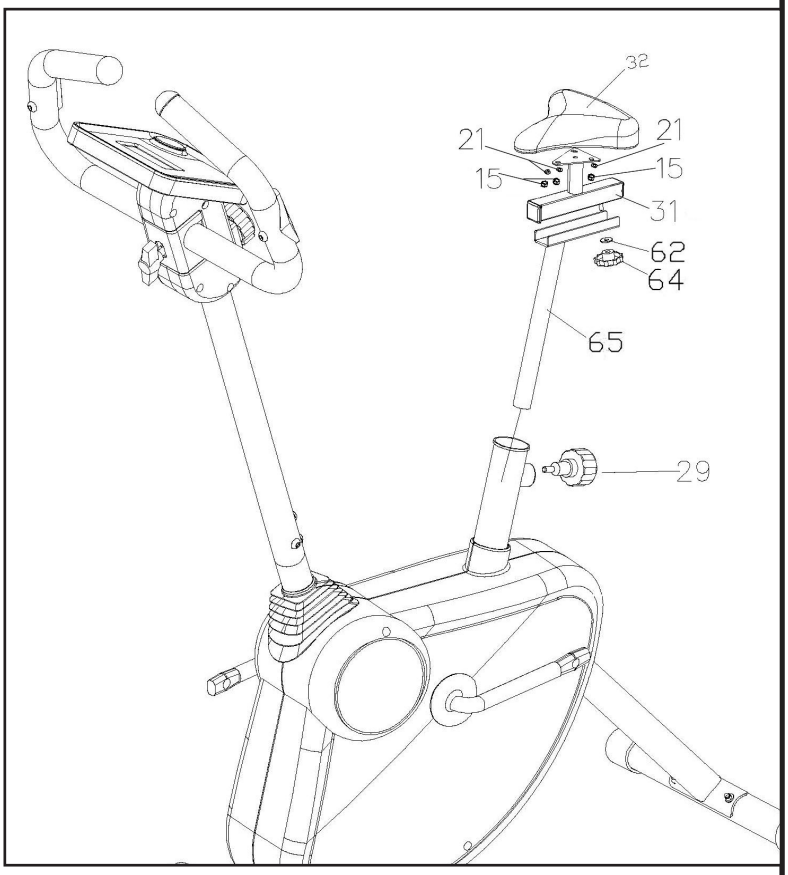
• Den Sattel 32 mit drei Sicherungsmuttern 15 [M8] und Unterlegscheiben 21 [Ø8 mm] am Sattelschlitten 31 befestigen.

• Den Sattelschlitten 31 am Ende des Sattelrohrs 65 befestigen, indem Sie den Drehknopf 64 mit der gebogenen Unterlegscheibe 62 festziehen.

• Den Arretierknopf 29 in das Gewinde schrauben, dann das Sattelrohr 65 in die Öffnung am Rahmen stecken. Zum Einstellen der Sattelhöhe (je nach Körpergröße) den Knopf 29 herausziehen, den Sattel anheben oder absenken und in die passende Bohrung des Rohrs setzen (oberhalb der letzten Bohrung der Mindesthöhe); dann den Knopf 29 loslassen und festdrehen, bis das Rohr arretiert ist.



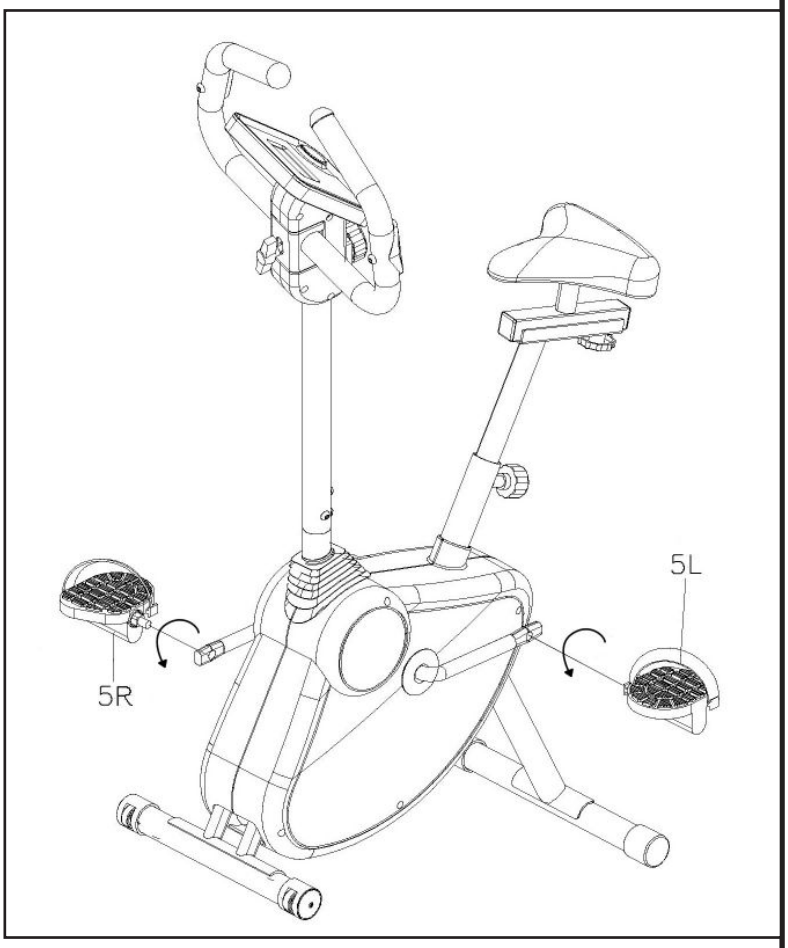
Vor dem Aufsteigen prüfen, ob der Sattel fest arretiert ist.



Montage der Pedale

• Falls noch nicht montiert, die Gummi-Fußschlaufen am rechten und linken Pedal anbringen, indem Sie die Ösen in die Zapfen einhängen.

• Das linke Pedal 5L (Kennzeichnung L) gegen den Uhrzeigersinn an die linke Tretkurbel schrauben. Auf der anderen Seite das rechte Pedal 5R (Kennzeichnung R) im Uhrzeigersinn an die rechte Tretkurbel schrauben.

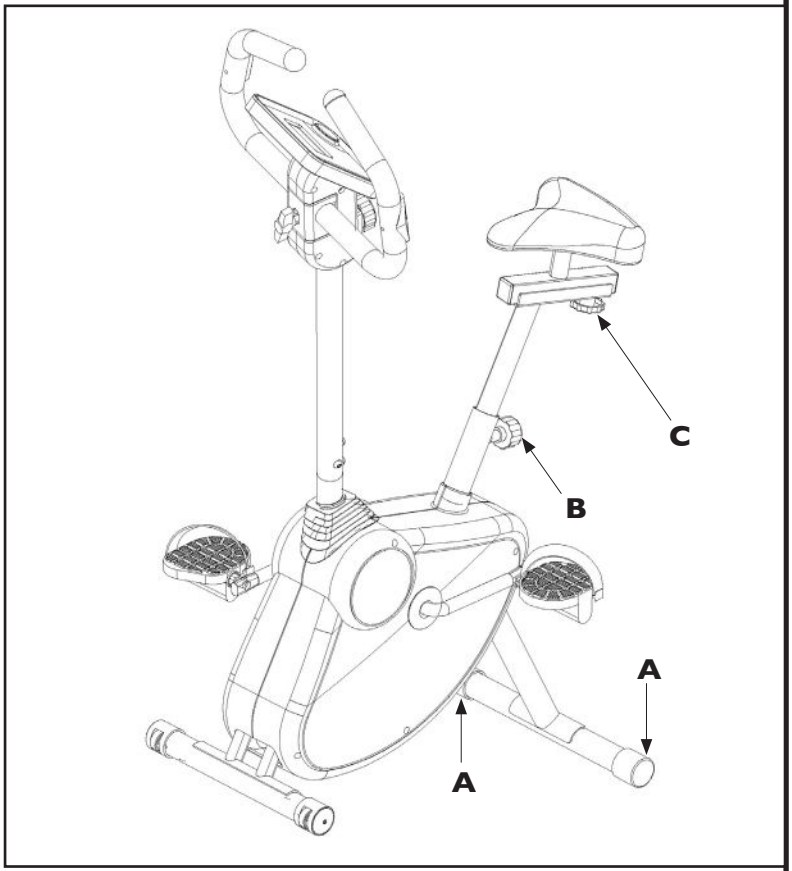


2.3 LIVELLAMENTO

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Produkt zwei exzentrische Niveauausgleicher A an den Enden des hinteren Standfußes.

GEFAHR

Damit sich der Sattel beim Treten nicht bewegt, muss er mit dem korrekt eingesteckten Knopf B und dem Knopf C fest arretiert sein.



2.4 TRANSPORT DES PRODUKTS

• An beiden Enden des vorderen Standfußes befinden sich Rollen D. Zum Verschieben im Raum das Produkt zusammenklappen (siehe nächster Abschnitt), vor das Gerät treten, den Lenker fassen und das Gerät auf den beiden Rollen D ziehen.



2.5 PRODUKT IN RUHEPOSITION

• Nach dem Training lässt sich der Platzbedarf verringern, indem Sie den hinteren Stützfuß und die Lenkerstütze wie abgebildet einklappen; so können Sie das Produkt z. B. in einem Abstellraum oder unter dem Bett verstauen.

GEFAHR

Beim Auf- und Zuklappen des Produkts sehr vorsichtig vorgehen, damit Sie sich nicht die Hände zwischen den beweglichen Teilen einklemmen

• Zum Zusammenklappen den Lenker zum Sattel führen und gleichzeitig das Produkt am Sattel anheben, sodass sich der bewegliche Stützfuß schließt.

• Um das Produkt wieder betriebsbereit zu machen, das Produkt am Sattel leicht anheben und den Lenker nach vorn führen.





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.

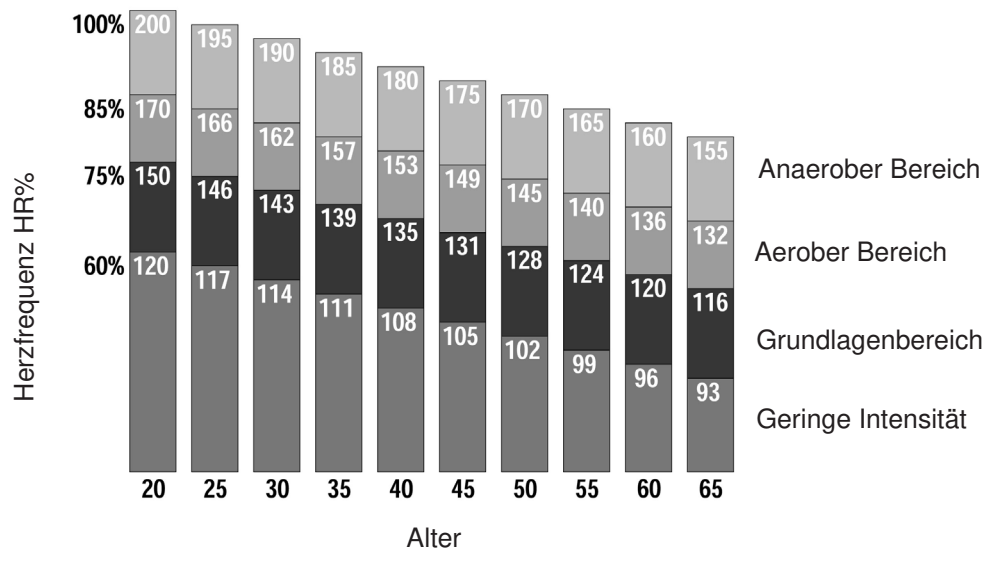
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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.

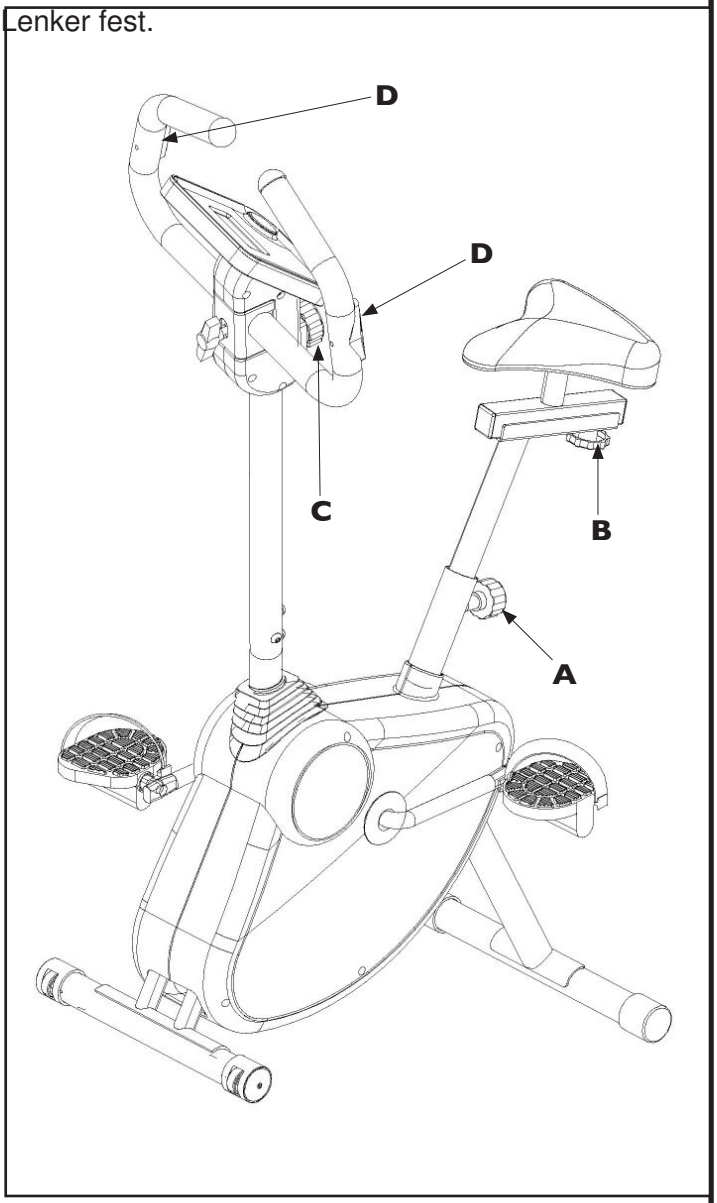
GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE 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 die Fußschlaufe setzen und den Vorfuß mittig auf dem Pedal platzieren. Das Bein muss 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. Zum Einstellen der Sattelhöhe (je nach Körpergröße) vom Gerät absteigen und den Knopf A herausziehen; dann den Sattel anheben oder absenken, in die passende Bohrung setzen, den Knopf loslassen und im Uhrzeigersinn festdrehen. Zum Einstellen der horizontalen Sattelposition (Abstand Lenker – Sattel) vom Gerät absteigen und den Knopf B gegen den Uhrzeigersinn lösen; den Schlitten in die gewünschte Position schieben und den Knopf B im Uhrzeigersinn wieder festdrehen.

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.

Mit dem Drehknopf C lässt sich die Trainingsintensität schnell und genau einstellen. Während des Trainings regelmäßig den Puls kontrollieren, indem Sie die Handpulssensoren D mit beiden Händen umfassen.

Das Produkt hat einen beweglichen Lenker, mit dem beim Treten auch der Oberkörper mitbewegt werden kann. Für eine richtige Zieh- und Schubbewegung des Lenkers den Oberkörper möglichst aufrecht halten und den Rücken nicht mitbewegen. Treten und Armbewegung aufeinander abstimmen: beim Ziehen des Lenkers einatmen, beim Schieben ausatmen; die Arme parallel zum Oberkörper führen, wie abgebildet.

GEFAHR

Achten Sie auf eine gute Haltung auf dem Gerät und vermeiden Sie einen runden Rücken, da der bewegliche Lenker beim Treten mit Ruderbewegung keine geeignete Stütze ist.





3.2 COMPUTERFUNKTIONEN

Der Computer besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt:

SCAN - automatischer Wechsel der Anzeigen im mittleren Display (Scan, Time, Speed, Distance, Calories, Pulse, Scan). Das Dreieck oben zeigt an, welcher Wert gerade angezeigt wird.

TIME - Die TRAININGSDAUER, beginnend bei null.

SPEED – Aktuelle GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h.

DISTANCE - Zurückgelegte Strecke - Die TEILSTRECKE seit Trainingsbeginn.

CALORIES - Der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings. (*)

ODO - Die GESAMTSTRECKE seit dem letzten Batteriewechsel.

PULSE - die HERZFREQUENZ, gemessen über die Handpulsplatten am Lenker. 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.



Taste MODE Während des Trainings drücken, um den angezeigten Wert zu wählen: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse, Scan. Mit SCAN werden die Werte automatisch nacheinander angezeigt, ohne dass MODE gedrückt werden muss. Die Taste 2 Sekunden gedrückt halten, um alle Anzeigen auf null zu setzen.

Hinweise zum Computer: 1. Bleibt das Gerät länger als vier Minuten unbenutzt, schaltet sich der Computer zur Schonung der Batterie ab. Zum Einschalten genügt ein Tastendruck oder Treten. 2. Für die Pulsanzeige die Handpulsplatten an den Lenkergriffen mit beiden Händen umfassen und MODE drücken, bis die Pulsanzeige gewählt ist. Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; ist die Messung schwierig, die Hände etwas anfeuchten, um den Kontakt zu den Platten zu verbessern.

4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

• 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.

• Den Computer mit einem feuchten, nicht nassen Tuch ohne starkes Reiben reinigen.

BATTERIEWECHSEL

GEFAHR

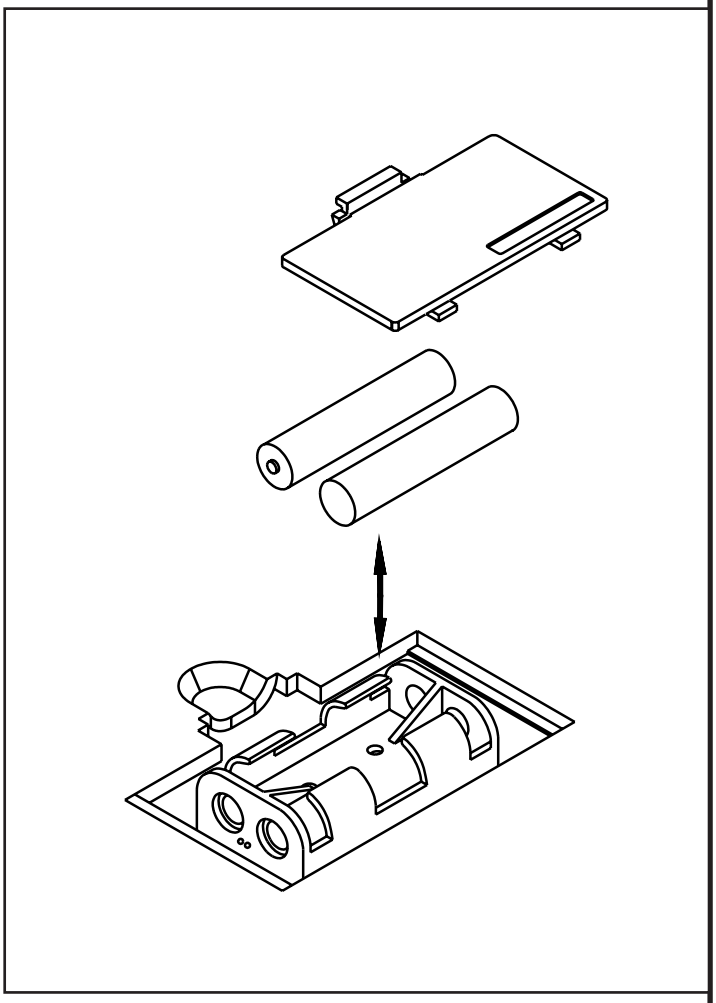
• Auf die Polarität achten: Lage von Plus- und Minuspol anhand des Aufdrucks prüfen.

• Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.

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

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

Wenn das Display die Zahlen nur noch langsam anzeigt, müssen die Batterien gewechselt werden. Dazu die Abdeckung auf der Rückseite des Computers abnehmen, die verbrauchten Batterien herausnehmen und durch zwei neue Micro-Batterien (Typ AAA) ersetzen.



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.



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.

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

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

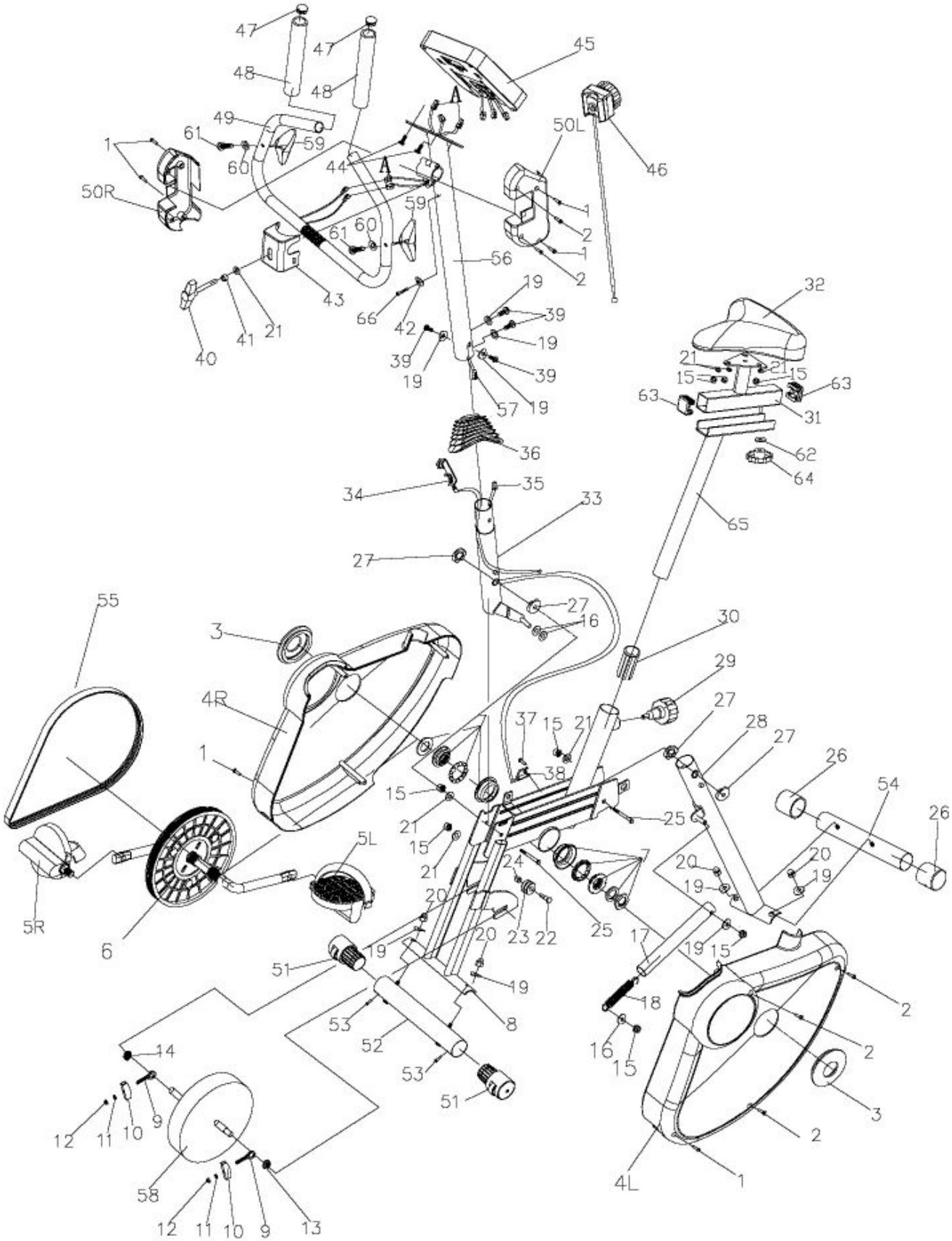
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

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

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

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE



6.2 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Blechschraube ST4.2x19L	6
2	Blechschraube ST4.2x25L	5
3	Runde Seitenkappe	2
4L	Verkleidung links	1
4R	Verkleidung rechts	1
5L/R	Pedal	2
6	Tretkurbel 1-tlg. mit Riemenscheibe	1
7	Tretlagersatz	1
8	Rahmen	1
9	Schraube M6 (Riemenspanner)	2
10	U-Bügel	2
11	Federring Ø6 mm	2
12	Mutter M6	2
13	Sicherungsmutter M10	1
14	Sicherungsmutter M8	1
15	Mutter M8	8
16	Kunststoffscheibe Ø20 mm	3
17	Kunststoffrohr	1
18	Feder	1
19	Gebogene Unterlegscheibe Ø22 mm	9
20	Hutmutter	4
21	Unterlegscheibe Ø8 mm	5
22	Bolzen	1
23	Lager 6000Z	2
24	Mutter	1
25	Schraube M8x60	2
26	Hinterer Fuß mit Niveauausgleich	2
27	Kunststoffdichtung	4
28	Beweglicher Stützfuß	1
29	Drehknopf M32	1
30	Kunststoffbuchse	1
31	Sattelschlitten	1
32	Sattel	1
33	Lenkerstütze - unterer Teil	1
34	Stahlseil der Magnetbremse - Anschluss	1
35	Geschwindigkeitssensor mit Kabel	1
36	Gummibuchse	1
37	Blechschraube ST4.2x10L	1
38	Halter Geschwindigkeitssensor	1
39	Schraube M8x15	4
40	T-Griff	1
41	Distanzstück	1
42	Gebogene Unterlegscheibe Ø5 mm	1
43	Abdeckung Lenkeraufnahme	1
44	Schraube M5x10	2
45	Computer	1
46	Intensitätsknopf + Zugstange	1
47	Runde Lenkerkappe	2
48	Lenkerbezug	2
49	Lenker	1
50L	Lenkerblende links	1
50R	Lenkerblende rechts	1
51	Vorderer Fuß mit Transportrolle	2
52	Vorderer Standfuß	1

Pos.	Beschreibung	Menge
53	Blechschraube ST4.8x15L	2
54	Hinterer Standfuß	1
55	Riemen	1
56	Lenkerstütze	1
57	Verlängerungskabel Geschwindigkeitssensor	1
58	Schwungrad	1
59	Handpulssensoren	2
60	Unterlegscheibe	2
61	Blechschraube ST4.2x25L	2
62	Gebogene Unterlegscheibe	2
63	Quadratischer Stopfen	2
64	Drehknopf horizontale Sattelverstellung	1
65	Sattelrohr (Höhenverstellung)	1
66	Schraube M5x30	1
A	Verlängerungskabel Handpulssensoren	2

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH

Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden.

Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt.

Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH

Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt. Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus.

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

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

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.

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