TOORX

FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG



## BRXR 65 COMFORT

**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: GRLDTOORXBRXR65COMFORT

Revision: 00

Ausgabe: 11/18

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 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....S. 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 7 8 9

**3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 17 3.1 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 18 3.2 COMPUTERFUNKTIONEN.....S. 19**

**4.0 WARTUNG.....S. 20 4.1 BATTERIEWECHSEL.....S. 20**

**5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 21**

**6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 21 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 22 6.2 TEILELISTE.....S. 23**

**7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 24**

# 1.0 SICHERHEITSHINWEISE

## ZULÄSSIGES VERHALTEN

• Vor Montage und Benutzung diese Bedienungsanleitung und alle weiteren beiliegenden Anleitungen sorgfältig lesen.

• Das Gerät nur in Wohnräumen benutzen. Benutzung und Warnhinweise müssen allen Familienmitgliedern und Freunden erklärt werden, die das Gerät benutzen dürfen.

• Das Gerät nur auf ebenem Untergrund benutzen und Boden bzw. Teppich unter dem Gerät abdecken, um Schäden zu vermeiden.

• Sicherstellen, dass Benutzer die Anleitung verstanden haben, und die ersten Trainingseinheiten beaufsichtigen. Die Bedienungsanleitung immer griffbereit beim Gerät aufbewahren.

• Sicherstellen, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren in guter körperlicher Verfassung benutzt wird.

• Immer geeignete Sportkleidung tragen, die die Bewegung nicht behindert. Immer geeignete Sportschuhe tragen.

• Den Lenker während des Trainings fest mit den Händen halten. Während des Trainings den Puls kontrollieren und die Intensität entsprechend anpassen.

• Bei Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot während der Benutzung das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.

• Regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Muttern sowie den einwandfreien Zustand aller Teile des Geräts prüfen.

## UNZULÄSSIGES VERHALTEN

• Das Gerät NICHT in Fitnessstudios oder gewerblichen Räumen bzw. zur Vermietung aufstellen; es ist nicht für intensive gewerbliche Nutzung oder für Rehabilitationszwecke ausgelegt.

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

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

• KEINE Teile des Geräts demontieren, außer wenn dies in der Bedienungsanleitung angegeben ist.

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

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür aufstellen, damit Unbefugte keinen Zugang haben.

• Das Gerät NIEMALS benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und nicht selbst eingreifen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst ausführen lassen.

• NIEMALS barfuß treten und keine Schuhe mit Leder- oder anderer harter Sohle tragen.

• KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen, die das Schwitzen behindert. Ungeeignete Kleidung kann zu hygienischen Problemen und zu elektrostatischer Aufladung 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 Aufbau, Wartung und richtiger Benutzung des Liegeergometers. Der Benutzer und alle weiteren Personen (Freunde, Familienmitglieder), die das Produkt benutzen, müssen die Informationen in dieser Anleitung sorgfältig lesen, um einen sicheren Aufbau und eine 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.

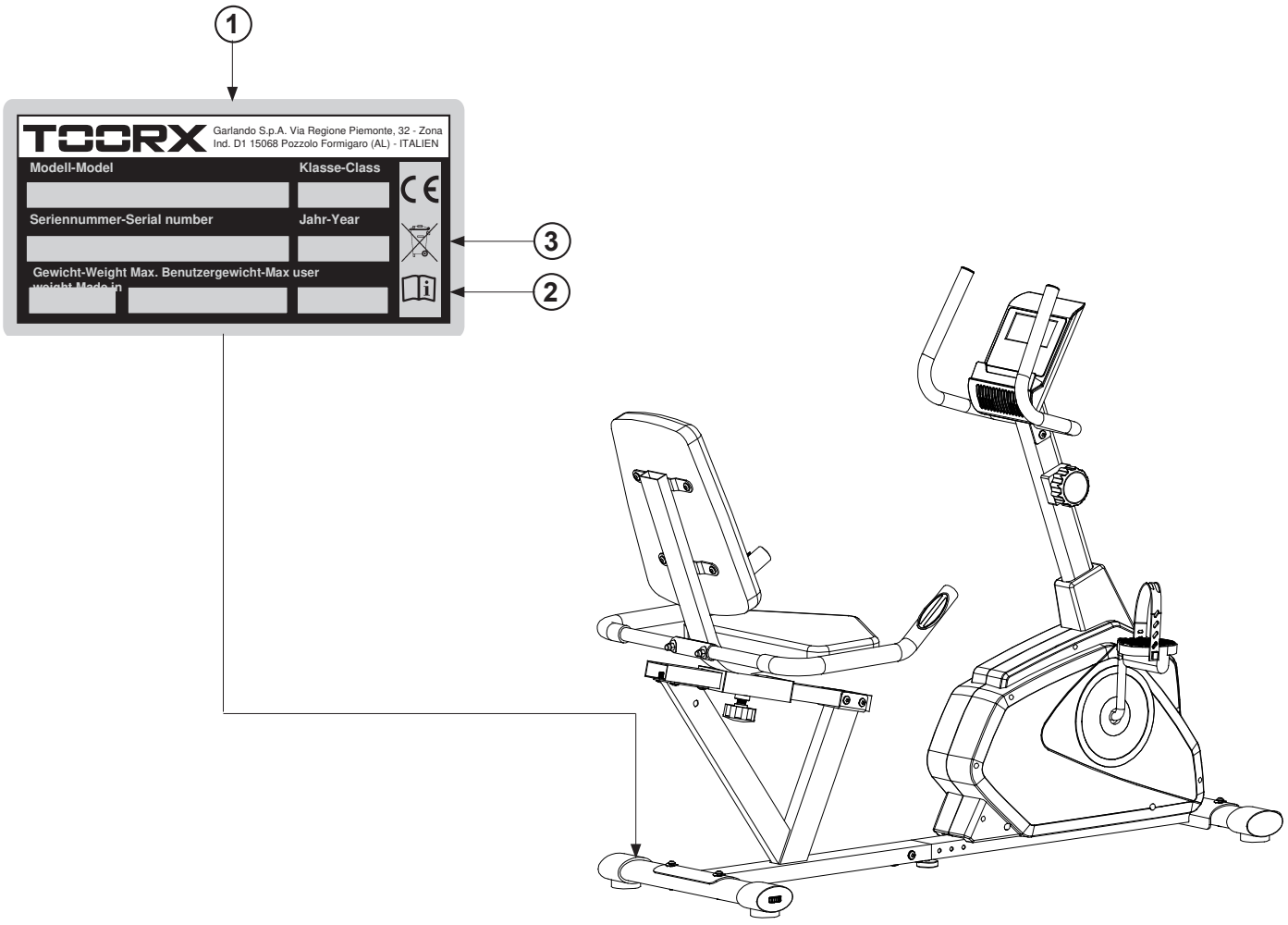
# 1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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.**

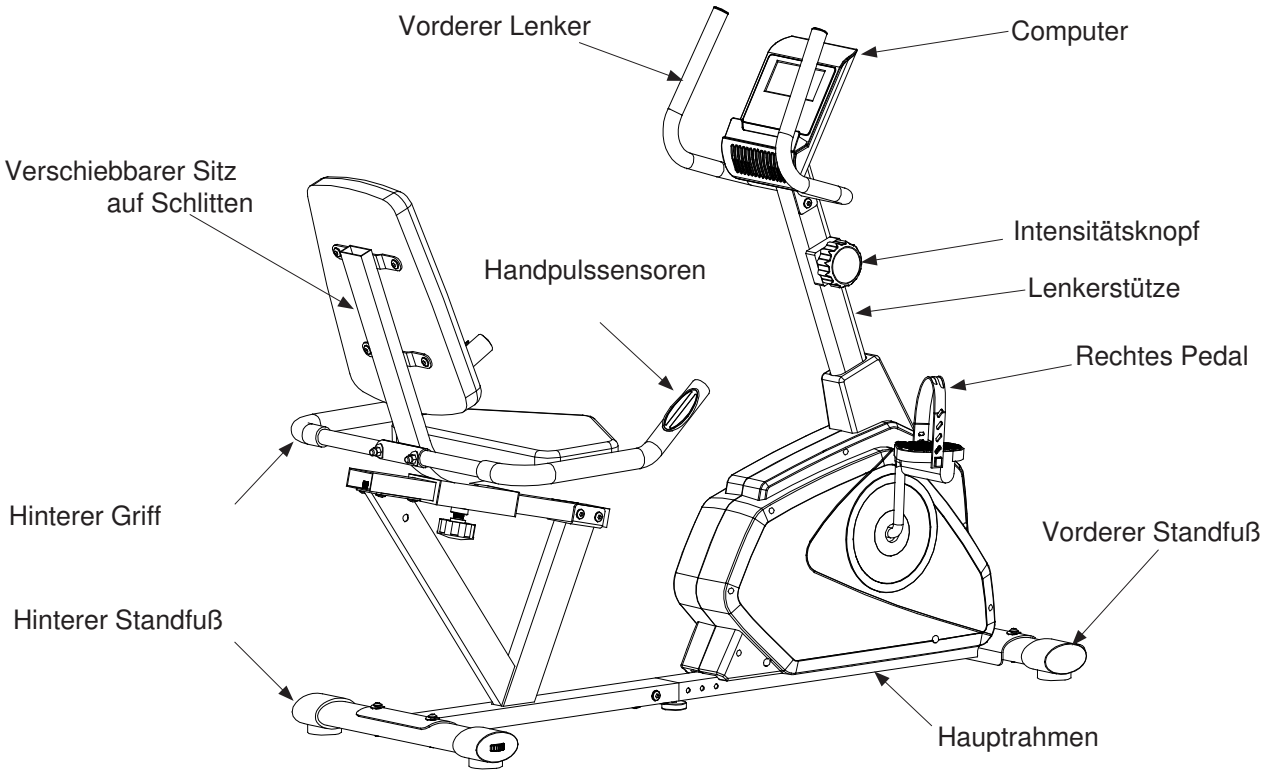
Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.



## 1.3 TECHNISCHE DATEN

| | |
|---|---|
| EINSTELLUNG DER INTENSITÄT | manuelle Einstellung per Drehknopf, 8 Stufen |
| BREMSSYSTEM | Magnetbremse |
| COMPUTERANZEIGEN | Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls, Gesamtkilometer |
| SCHWUNGMASSE | 7 kg |
| MAX. MASSE (LXBXH) | 1300 x 630 x 970 mm |
| VERPACKUNGSMASSE (LXBXH) | 780 x 280 x 330 mm |
| GEWICHT NETTO | 29,5 kg |
| GEWICHT BRUTTO | 33 kg |
| MAX. BENUTZERGEWICHT | 110 kg |
| PULSMESSUNG | Handpulssensoren |
| SITZVERSTELLUNG | horizontal auf Schlitten |
| KONFORMITÄT | EMV-Richtlinie (2004/108/EG) - RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)<br>Produktsicherheitsrichtlinie (2001/95/EG) - Normen EN 957-1/5 Klasse HC |
| STROMVERSORGUNG COMPUTER | 2 Alkaline-Batterien 1,5 V DC, Typ Mignon (Größe AA) |

BEZEICHNUNG DER HAUPTTEILE DES PRODUKTS



## 2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

BESCHAFFENHEIT DER UMGEBUNG: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss: - ein Wohnraum sein, - überdacht und ausreichend groß sein, - geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung haben, - ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, - eine Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C haben, - eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % haben. Das Produkt darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

BODENANFORDERUNGEN: • Der Boden für die Aufstellung des Produkts muss: - vollkommen eben sein, - eine dem Produktgewicht entsprechende Tragfähigkeit haben. Empfindliche Böden (z. B. Teppichboden oder Parkett) mit einer Gummimatte oder Filzstücken an den Auflagepunkten schützen.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Bereich des Raums, in dem das Produkt steht, darf nicht der Sonne ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen einen blickdichten Vorhang anbringen. Das Produkt außerdem von Klima- und Heizungsanlagen fernhalten, damit Sie beim Training nicht im Luftzug stehen.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Das Produkt muss in einem abschließbaren Raum aufgestellt werden, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.

## 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**

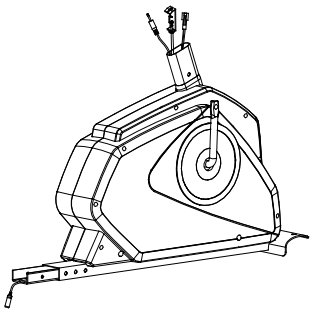
**Beschädigen Sie die Originalverpackung nicht und bewahren Sie sie nach Möglichkeit auf, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur oder ein Austausch erforderlich wird.**

**GEFAHR**

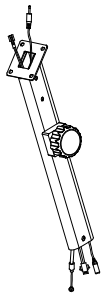
**Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.**

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

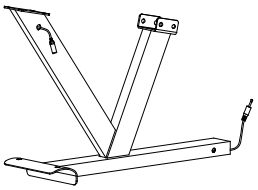
Prüfen Sie nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden und kontrollieren Sie, ob alle abgebildeten Teile vorhanden sind.



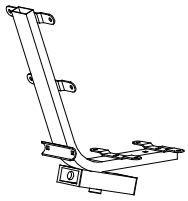
**1 Hauptrahmen**



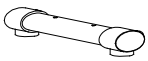
**9 Lenker-**
stütze



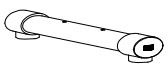
**40 Mittelrahmen**



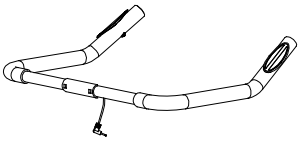
**43 Sitzträger**



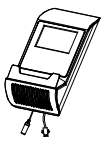
**10 Computer 3 Vorderer**
Standfuß

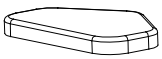


**7 Hinterer**
**Standfuß**

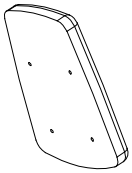


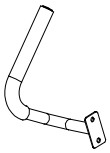
**13 Hinterer**
**Griff**





**45**
Sitz 44 Rückenpolster





**12 Vorderer**
**Lenker links**



**11 Vorderer**
**Lenker rechts**



**37**
Linkes Pedal



**36**
Rechtes Pedal



**46**
Ständerabdeckung



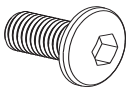
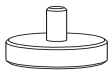
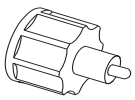
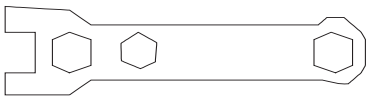
41 Sitzschlitten

## 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.**

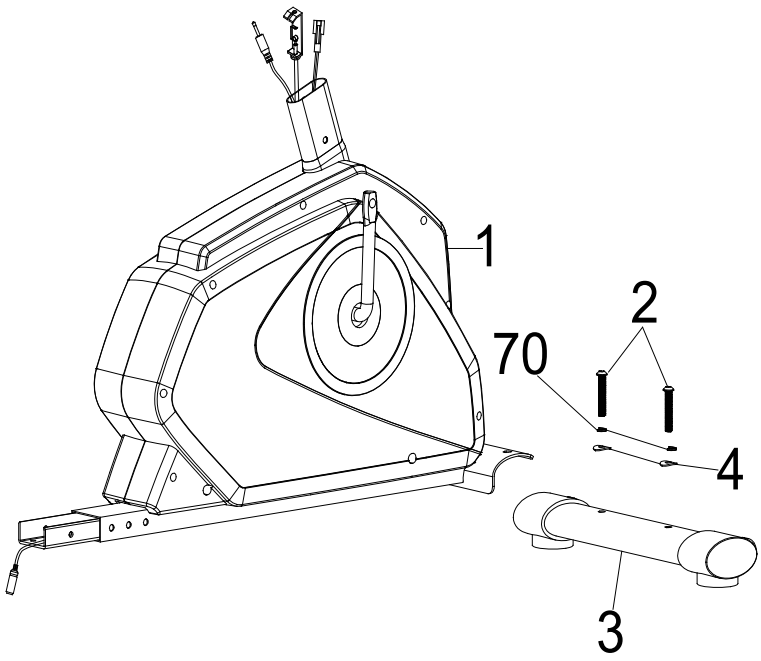
| Nr. | Beschreibung | Menge | Abbildung |
|---|---|---|---|
| 2 | Innensechskantschraube M8x55 | 4 |  |
| 4 | Gebogene Unterlegscheibe Ø8xØ20x1.5T | 8 |  |
| 21 | Innensechskantschraube M8x16 | 30 |  |
| 28 | Senkkopfschraube M8x40 | 2 |  |
| 29 | Hutmutter M8 | 2 |  |
| 38 | Unterlegscheibe Ø17xØ | 8 |  |
| 39 | Mittlerer Stellfuß | 1 |  |
| 42 | Drehknopf Sitzverstellung | 1 |  |
| 70 | Federring | 4 |  |
| | Mehrfachschlüssel | 1 |  |
| | Innensechskantschlüssel + Schraubendreher | 1 |  |

**ACHTUNG**

**Vorderer Lenker, Pedale und Verkleidungen sind seitenspezifisch für die rechte oder linke Seite. Sie sind mit einem Aufkleber gekennzeichnet: L (left) für Teile der linken Seite, R (right) für Teile der rechten Seite.**

**Montage der vorderen Stützstange**

• Den vorderen Standfuß 3 in der Aufnahme am Hauptrahmen 1 mit zwei Schrauben 2 [M8x55 mm] mit je einem Federring 70 [Ø8 mm] und einer gebogenen Unterlegscheibe 4 [Ø8 mm] befestigen.



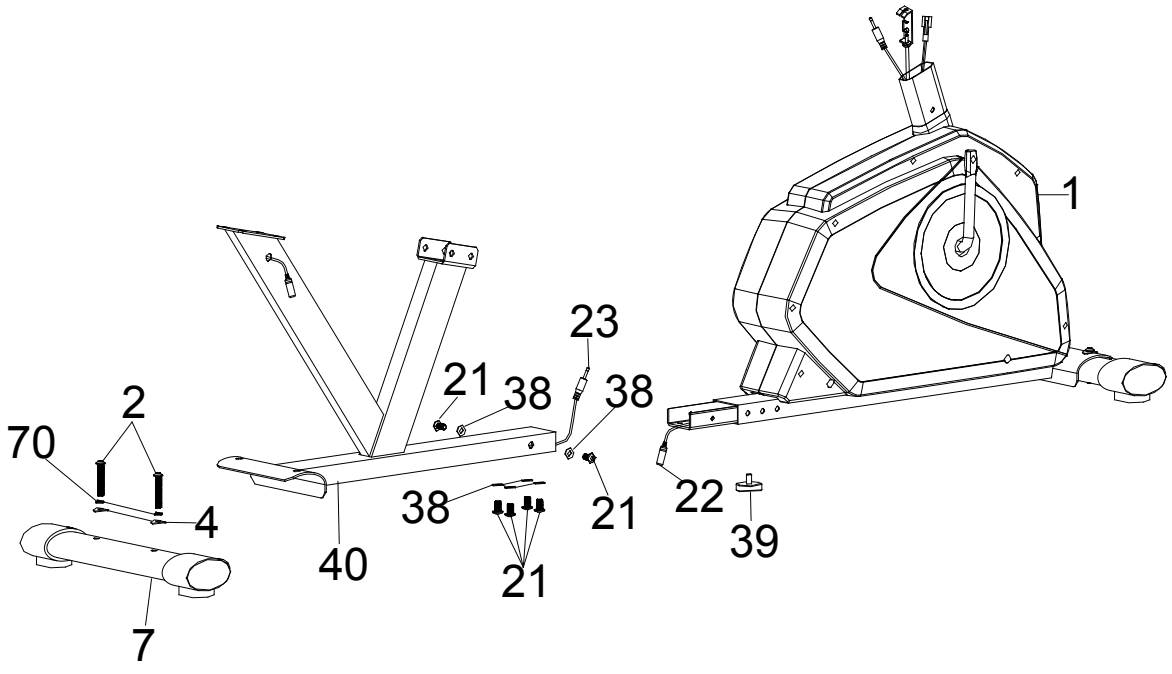
**Montage von Mittelrahmen und hinterem Standfuß**

• Den Stecker 23 der Handpulssensoren aus dem Mittelrahmen 40 mit der Buchse 22 aus dem Hauptrahmen 1 verbinden.

• Den Mittelrahmen 40 an den Hauptrahmen 1 ansetzen und seitlich mit zwei Schrauben 21 [M8x16 mm] mit Unterlegscheiben 38 [Ø17xØ8.5 mm] sowie unten mit vier Schrauben 21 [M8x16 mm] mit Unterlegscheiben 38 [Ø17xØ8.5 mm] befestigen.

• An der Verbindungsstelle des Mittelrahmens 40 den mittleren Stellfuß 39 einschrauben.

• Den hinteren Standfuß 7 mit zwei Schrauben 2 [M8x55 mm] mit je einem Federring 70 [Ø8 mm] und einer gebogenen Unterlegscheibe 4 [Ø8 mm] am Rahmen befestigen.



**Montage der Lenkerstütze**

**ACHTUNG**

**Beim Befestigen der Computerstütze am Rahmen sehr vorsichtig vorgehen: Die Verbindungskabel können zwischen den Rohren durchtrennt oder von den Schrauben gequetscht werden.**

• Die Ständerabdeckung 46 in der abgebildeten Richtung auf das untere Ende der Lenkerstütze 9 schieben.

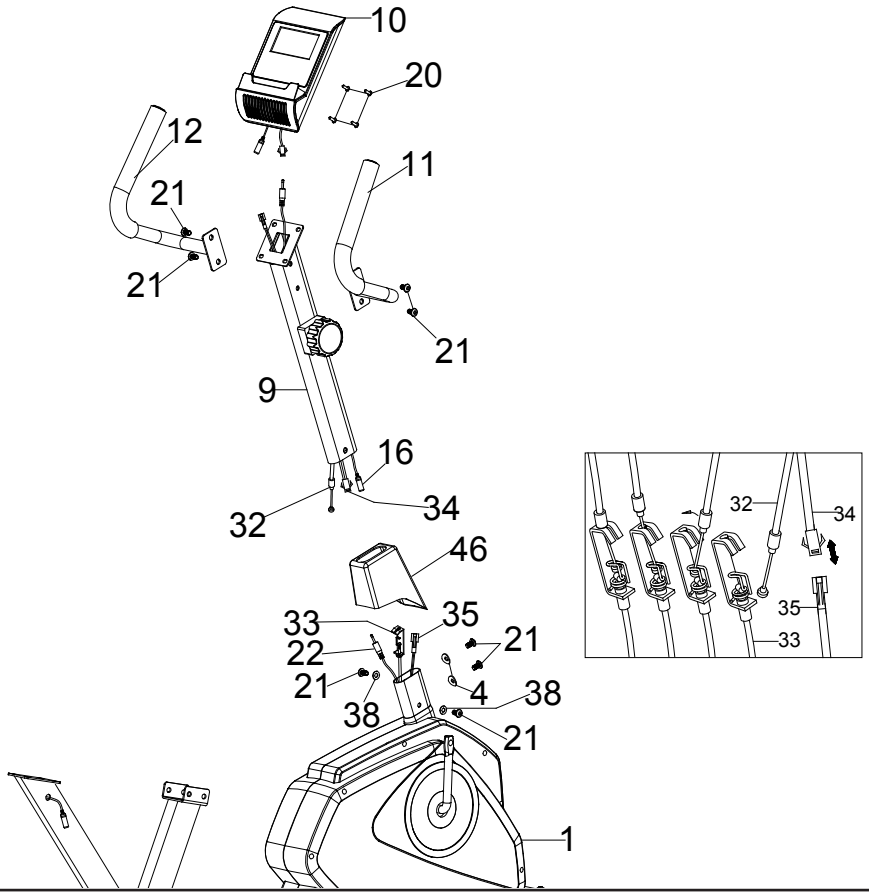
• Sicherstellen, dass der Intensitätsknopf 54 auf Stufe ACHT steht, damit der Metallkopf der Zugstange 32 (A) ganz herausragt; dann den Metallkopf wie abgebildet in den Anschluss 33 (B) einhängen.

• Den Stecker 34 aus der Lenkerstütze 9 mit der Buchse 35 des Geschwindigkeitssensors aus dem Rahmen 1 verbinden. Dann den Stecker 22 des mittleren Kabels mit der Buchse 16 des oberen Kabels für die Handpulssensoren verbinden.

• Die Lenkerstütze 9 in die Aufnahme am Rahmen stecken und seitlich mit zwei Schrauben 21 [M8x16 mm] mit Unterlegscheiben 38 [Ø17xØ8.5 mm] sowie vorn mit zwei Schrauben 21 [M8x16 mm] mit gebogenen Unterlegscheiben 4 [Ø8 mm] befestigen.

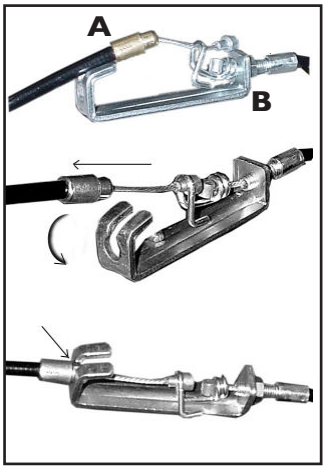
• Den rechten vorderen Lenker 11 am rechten Ende der Lenkerstütze 9 mit zwei Schrauben 21 [M8x16 mm] befestigen. Den linken vorderen Lenker 12 am linken Ende der Lenkerstütze 9 mit zwei Schrauben 21 [M8x16 mm] befestigen.

• Den Stecker des Geschwindigkeitssensors 34 mit dem passenden Stecker an der Rückseite des Computers verbinden. Den Stecker 16 des Kabels der Handpulssensoren mit der passenden Buchse an der Rückseite des Computers verbinden. • Prüfen, ob die nötigen Batterien im Batteriefach auf der Rückseite des Computers 10 eingesetzt sind. Eventuelle Isolierstreifen (zwischen den Batteriekontakten gegen vorzeitiges Entladen) entfernen und prüfen, ob die Batterien geladen sind. Den Computer 10 oben auf die Lenkerstütze setzen, die Kabel in die Aussparung der Stütze schieben und den Computer mit vier Schrauben 20 [M5x10 mm] befestigen.









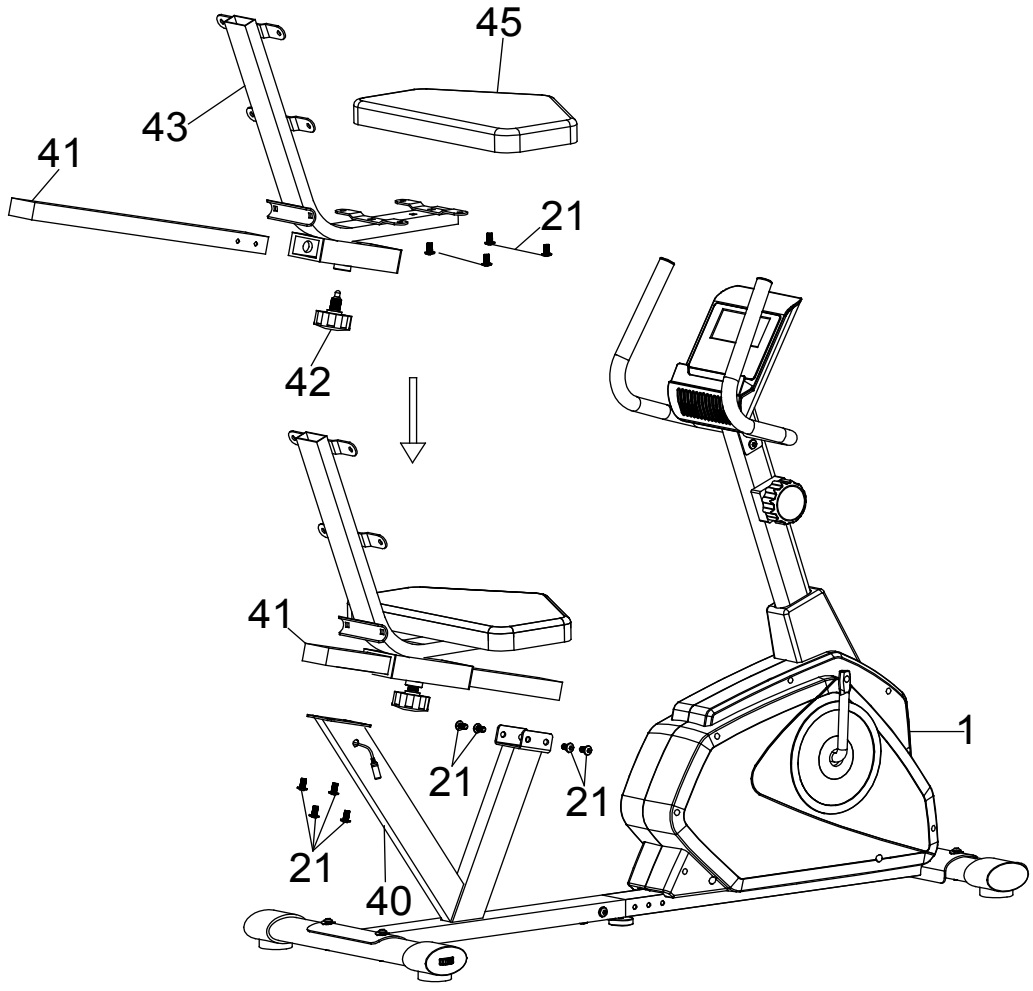

Reihenfolge beim Einhängen des Zugseils in die Aufnahme

**Montage des Sitzträgers**

• Den Sitzschlitten 41 durch die quadratische Aussparung des Sitzträgers 43 bis etwa zur Hälfte schieben und durch Einschrauben des Drehknopfs 42 in das Gewinde arretieren.

• Den Sitz 45 von unten mit vier Schrauben 21 [M8x16 mm] am Sitzträger 43 befestigen.

• Die Enden des Schlittens 41 auf die beiden Stützrohre des Mittelrahmens 40 setzen und an beiden Enden mit acht Schrauben 21 [M8x16 mm] fest verschrauben.

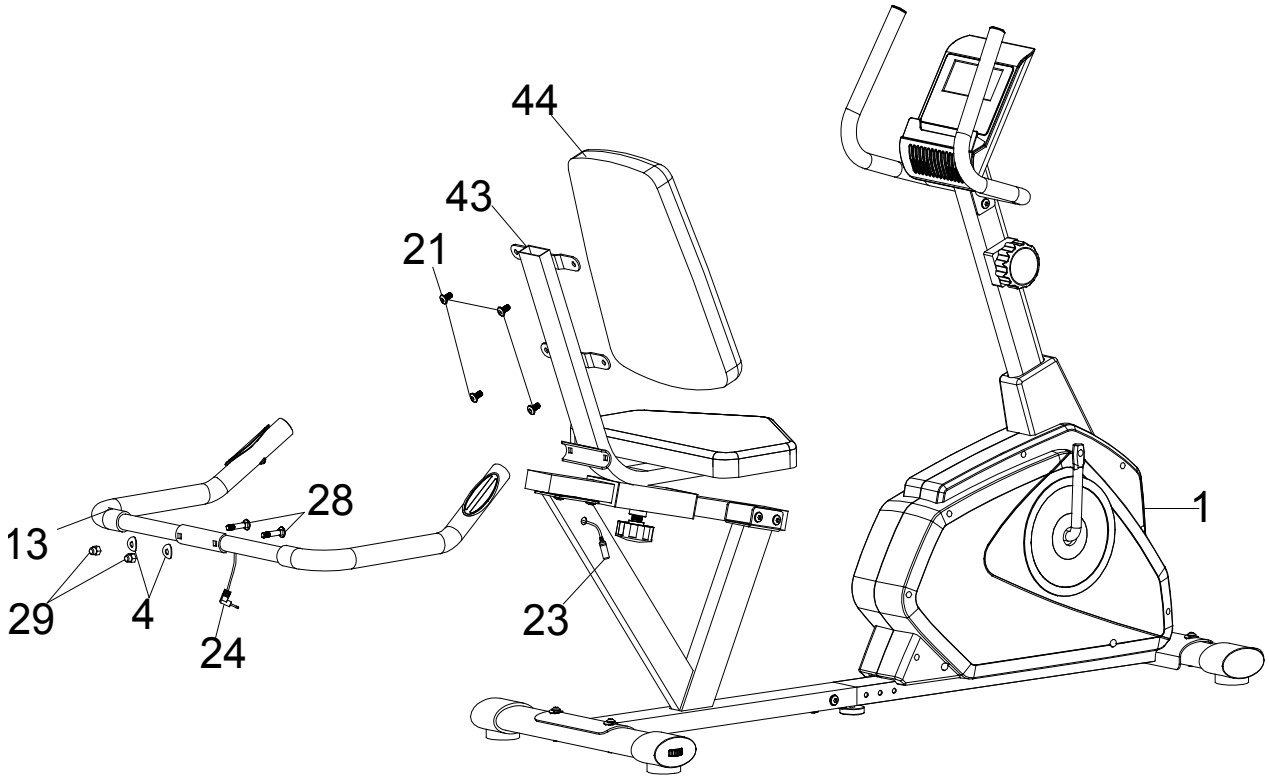


**Montage von Rückenpolster und hinterem Griff**

• Den hinteren Griff 13 an die Aufnahme heranführen und den Stecker 24 der Handpulssensoren aus dem hinteren Griff mit der Buchse 23 aus dem Mittelrahmen 40 verbinden.

• Den hinteren Griff 13 an der Halterung auf der Rückseite des Sitzträgers 43 befestigen: zwei Hutmuttern 29 mit Unterlegscheiben 4 [Ø8 mm] auf zwei Senkkopfschrauben 28 [M8x40 mm] in der abgebildeten Reihenfolge festziehen.

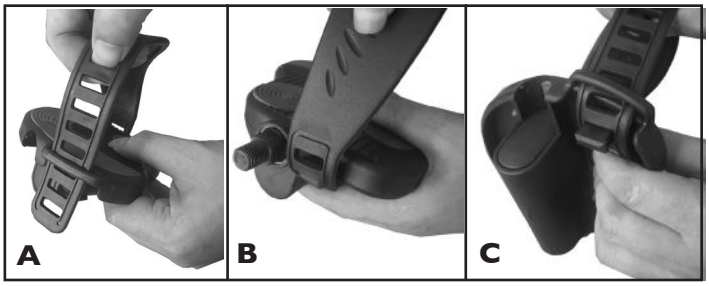
• Das Rückenpolster 44 von hinten mit vier Schrauben 21 [M8x16 mm] am Sitzträger 43 befestigen.

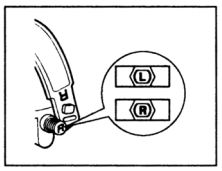


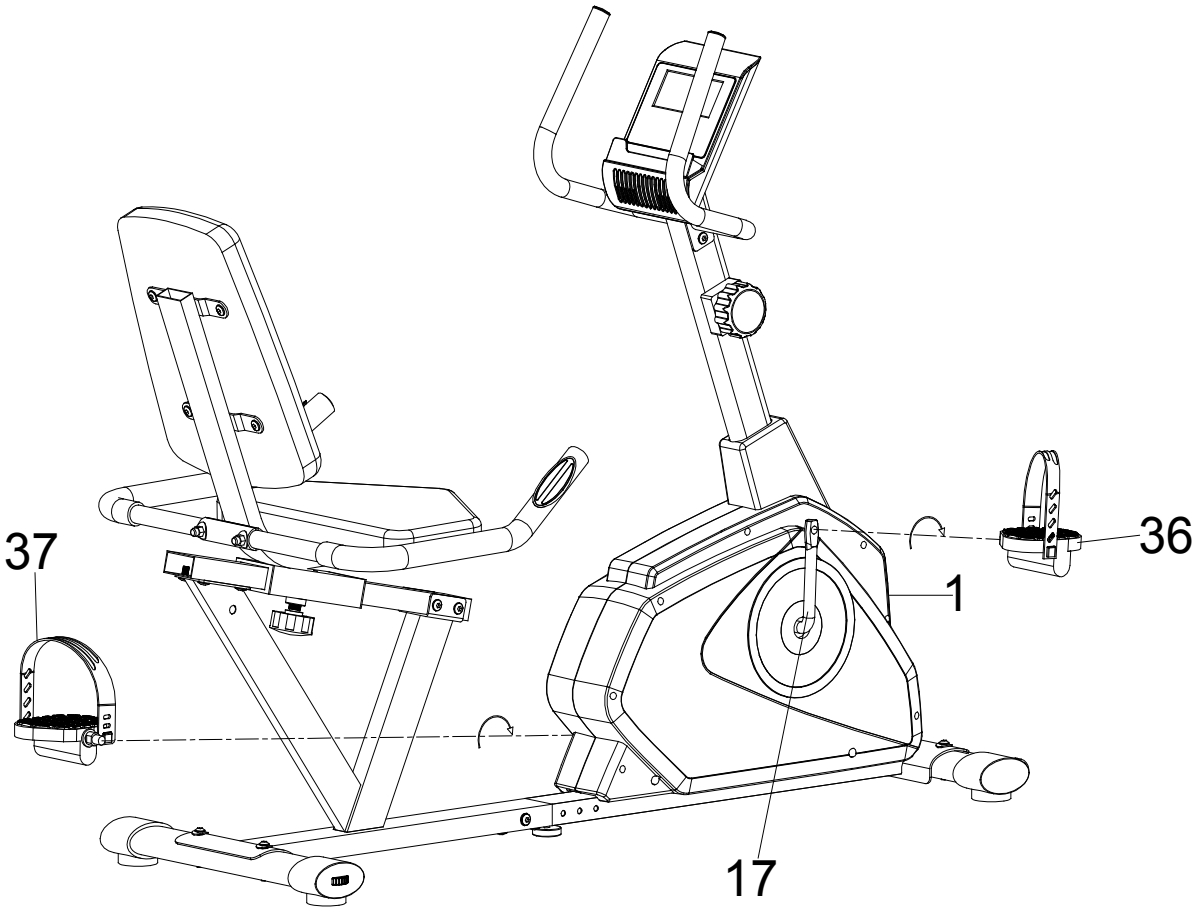
**Montage der Pedale**

• Falls noch nicht montiert, die Gummi-Fußschlaufen am rechten und linken Pedal anbringen, indem Sie die Ösen in die Zapfen einhängen; auf die Einbaurichtung der Schlaufe achten (siehe Abbildung A, B, C).

• Das linke Pedal 37 (Kennzeichnung L) gegen den Uhrzeigersinn an die linke Tretkurbel 17 schrauben. Auf der anderen Seite das rechte Pedal 36 (Kennzeichnung R) im Uhrzeigersinn an die rechte Tretkurbel 17 schrauben.



**Ausrichten**

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Produkt zwei verstellbare Stellfüße A an den Enden des hinteren Standfußes. Die beiden hinteren Stellfüße durch Drehen des mittleren Rings in die passende Position bringen. Danach auch den mittleren Stellfuß B so einstellen, dass er auf dem Boden aufliegt.

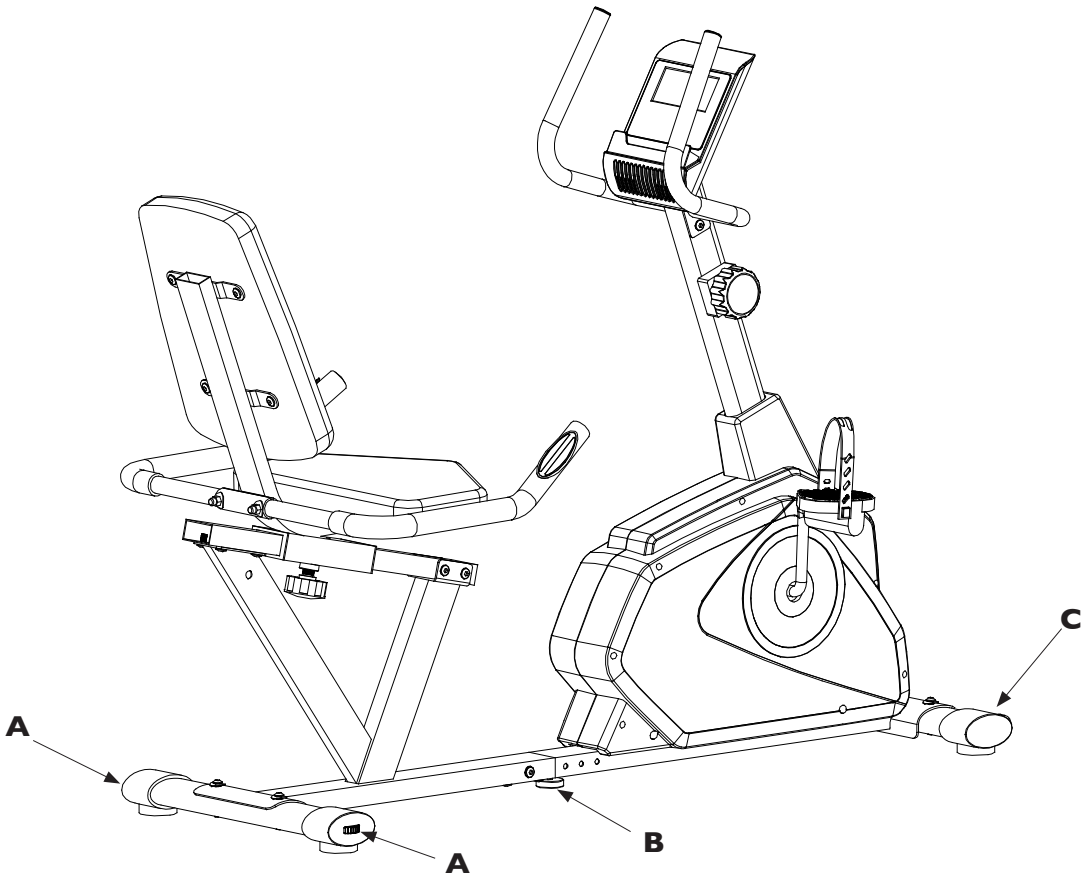
• Damit ist die Montage abgeschlossen.
Vor der Benutzung den festen Sitz aller Schrauben prüfen und die übrigen Teile der Anleitung lesen, um alle Informationen zur sicheren Benutzung des Produkts zu kennen.

**GEFAHR**

**Vor dem Aufsitzen immer prüfen, ob der Sitz fest arretiert ist, indem Sie den Drehknopf darunter kontrollieren.**

**Transport des Produkts**

• An beiden Enden des vorderen Standfußes befinden sich zwei Rollen C. Zum Verschieben im Raum die Enden des hinteren Griffs fassen und das Produkt anheben, bis die Rollen auf dem Boden aufliegen. Das Gerät auf den Rollen an die gewünschte Stelle schieben und dann mit Kraft aus den Armen vorsichtig absetzen.



# 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: Herzfrequenz zwischen 60 % und 75 %, Training ohne große Anstrengung; - mittlere Intensität: Herzfrequenz zwischen 75 % und 85 %, Training im aeroben Bereich; - hohe Intensität: Herzfrequenz zwischen 85 % und 100 %, Training im anaeroben Bereich.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

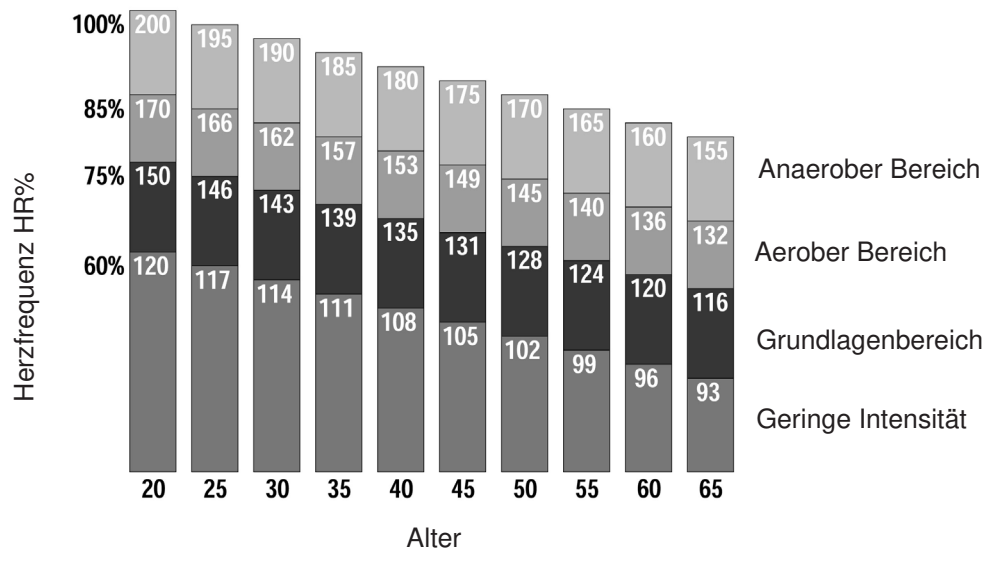
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Wer das Gerät zum ersten Mal benutzt, sollte sich zuerst mit dem Computer und seiner Funktion vertraut machen, bevor er ein Trainingsprogramm beginnt.

• Auf den Sitz A setzen. Den hinteren Griff B fassen und nacheinander die Füße in die Pedalschlaufen C setzen. Sind die Schlaufen zu weit oder zu eng, die Einstelllasche lösen und in die gewünschte Öse stecken.

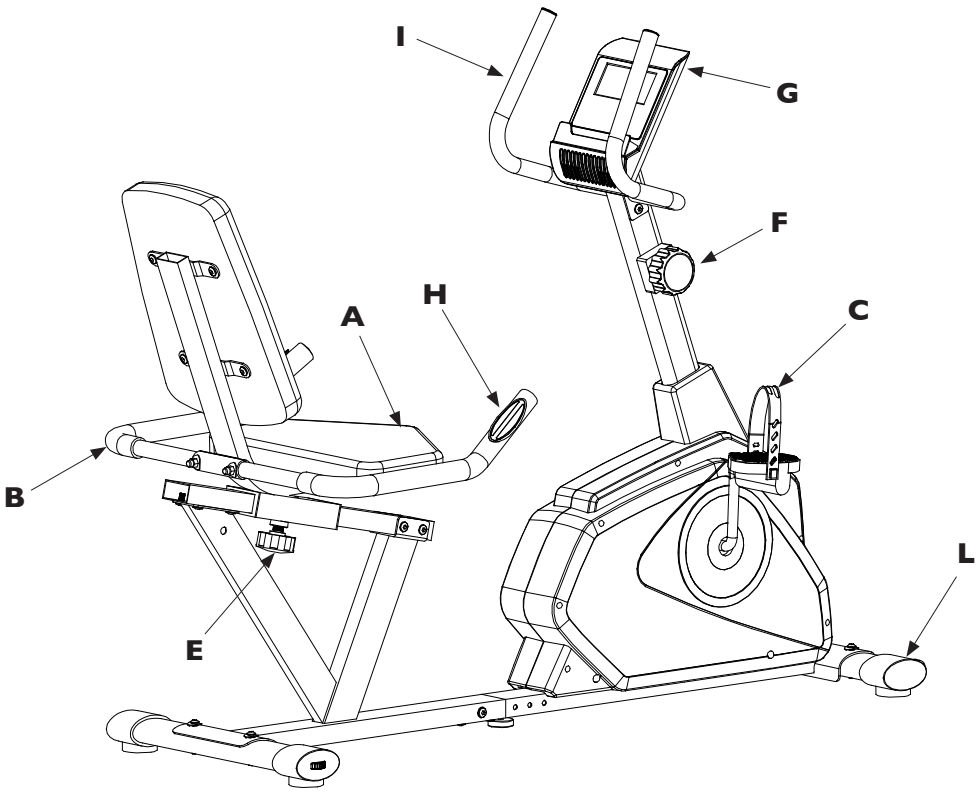
• Prüfen, ob der Sitz Ihrer Körpergröße entsprechend eingestellt ist. Zum Verschieben des Sitzes auf dem Schlitten den Drehknopf E gegen den Uhrzeigersinn lösen und nach außen ziehen, um den Bolzen zu entriegeln; dann den Sitz frei verschieben. In der passenden Position den Knopf E loslassen und im Uhrzeigersinn festdrehen.

**GEFAHR**

**Der Sitz darf weder zu weit von den Pedalen entfernt noch zu nah daran eingestellt sein. In der Position der größten Pedalstreckung dürfen die Beine weder ganz gestreckt noch zu stark gebeugt sein, sondern leicht angewinkelt, um Muskelzerrungen zu vermeiden. Für eine gute Haltung auf dem Gerät den Rücken gerade und am Rückenpolster halten und den Kopf nicht zu weit nach vorn schieben.**

• Mit dem Drehknopf F unter dem Computer G lässt sich der Widerstand und damit die Trainingsintensität schnell und genau in acht Stufen einstellen. Beim normalen Training den hinteren Griff B halten; er hat Sensoren H zur Pulsmessung. Bei Intervallen mit hoher Intensität können Sie umgreifen und den vorderen Lenker I unter dem Computer fassen.

• Für kurze Ortswechsel hat das Gerät vorne zwei Transportrollen L; heben Sie das Gerät am hinteren Lenker an, bis die Rollen den Boden berühren, und schieben Sie es in die gewünschte Richtung.



## 3.2 COMPUTERFUNKTIONEN

Der Computer besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt: • (TIME) – Die TRAININGSDAUER ab null oder der Countdown von der eingestellten Zeit bis null.

• (CALORIES): der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal (*).

• (ODO) – Die GESAMTDISTANZ ist die seit dem letzten Batteriewechsel zurückgelegte Strecke.

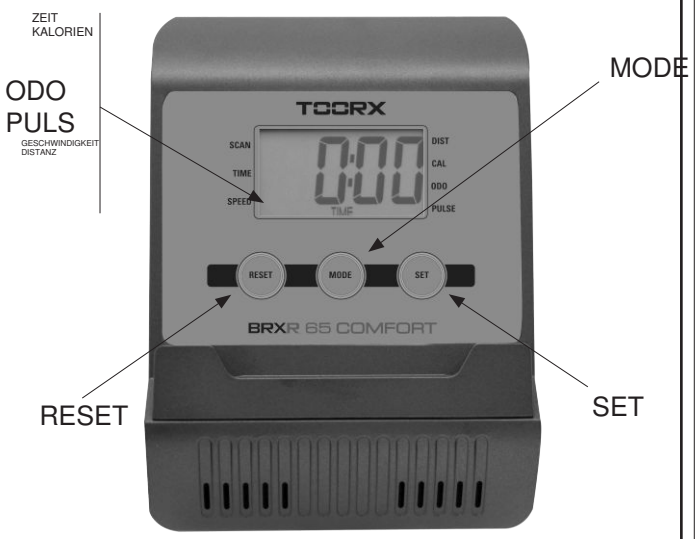
• (PULSE): die HERZFREQUENZ, gemessen über die Handsensoren am Lenkerbogen. Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angezeigt (*).

• (SPEED) – Die momentane GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h.

• (DISTANCE) – Die seit Trainingsbeginn zurückgelegte Teil-DISTANZ.

• (SCAN): automatischer Wechsel der Anzeigen im mittleren Display alle 6 Sekunden (Scan: Time, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Distance).

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




Taste MODE • Drücken Sie vor dem Training MODE, um ein Trainingsziel zu wählen: Dauer (Time), Distanz (Distance), Kalorien (Calorie).

• Drücken Sie MODE, um einen mit der Taste SET eingegebenen Wert zu bestätigen.

• Drücken Sie MODE während des Trainings, um den Wert im mittleren Display zu wählen, oder drücken Sie bis zur Anzeige SCAN für den automatischen Wechsel der Daten.

Taste SET • Nach Wahl der Trainingsart mit der Taste MODE stellen Sie mit SET den gewünschten Wert ein: Dauer (Time), Distanz (Distance), Kalorien (Calorie).

• Drücken Sie SET, um den Wert um eine Einheit zu erhöhen; Taste gedrückt halten, um ihn schnell zu erhöhen.

Taste RESET • Nach Wahl eines gespeicherten Trainingsziels – Dauer (Time), Distanz (Distance), Kalorien (Calorie) – drücken Sie RESET, um es vor einer neuen Eingabe mit SET auf null zu setzen. Die übrigen gespeicherten Werte früherer Trainings bleiben erhalten und stehen für weitere Trainings zur Verfügung, bis sie mit RESET gelöscht werden.

• Halten Sie RESET länger als zwei Sekunden gedrückt, werden alle gespeicherten Daten außer dem Gesamtkilometerzähler gelöscht.

Hinweis: Für die Herzfrequenzanzeige umfassen Sie die Handsensoren am hinteren Lenker mit beiden Händen. Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; bei schlechter Messung die Hände leicht befeuchten, um den Kontakt 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 Schwamm, angefeuchtet mit Wasser und Neutralseife.

• Reinigen Sie den Computer mit einem feuchten, nicht nassen Tuch, ohne fest zu reiben.

BATTERIEWECHSEL

**GEFAHR**

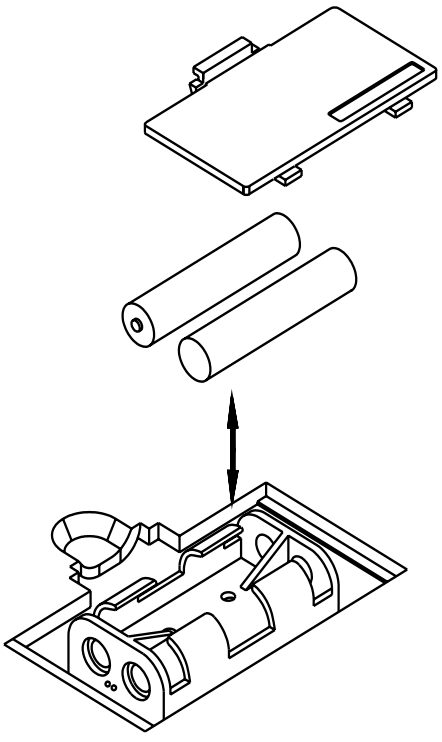
**• Auf die Polarität achten: Lage von Plus- und Minuspol anhand des Aufdrucks prüfen.**

**• Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.**

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

**• Leere Batterien nicht wieder aufladen; nur neue Mignon-Batterien (Typ AA) verwenden.**

Zeigt das Display die Zahlen verzögert an, müssen die Batterien gewechselt werden. Entfernen Sie dazu die Abdeckung an der Rückseite des Computers, nehmen Sie die leeren Batterien heraus und setzen Sie zwei neue Mignon-Batterien (Typ AA) ein.



## 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**

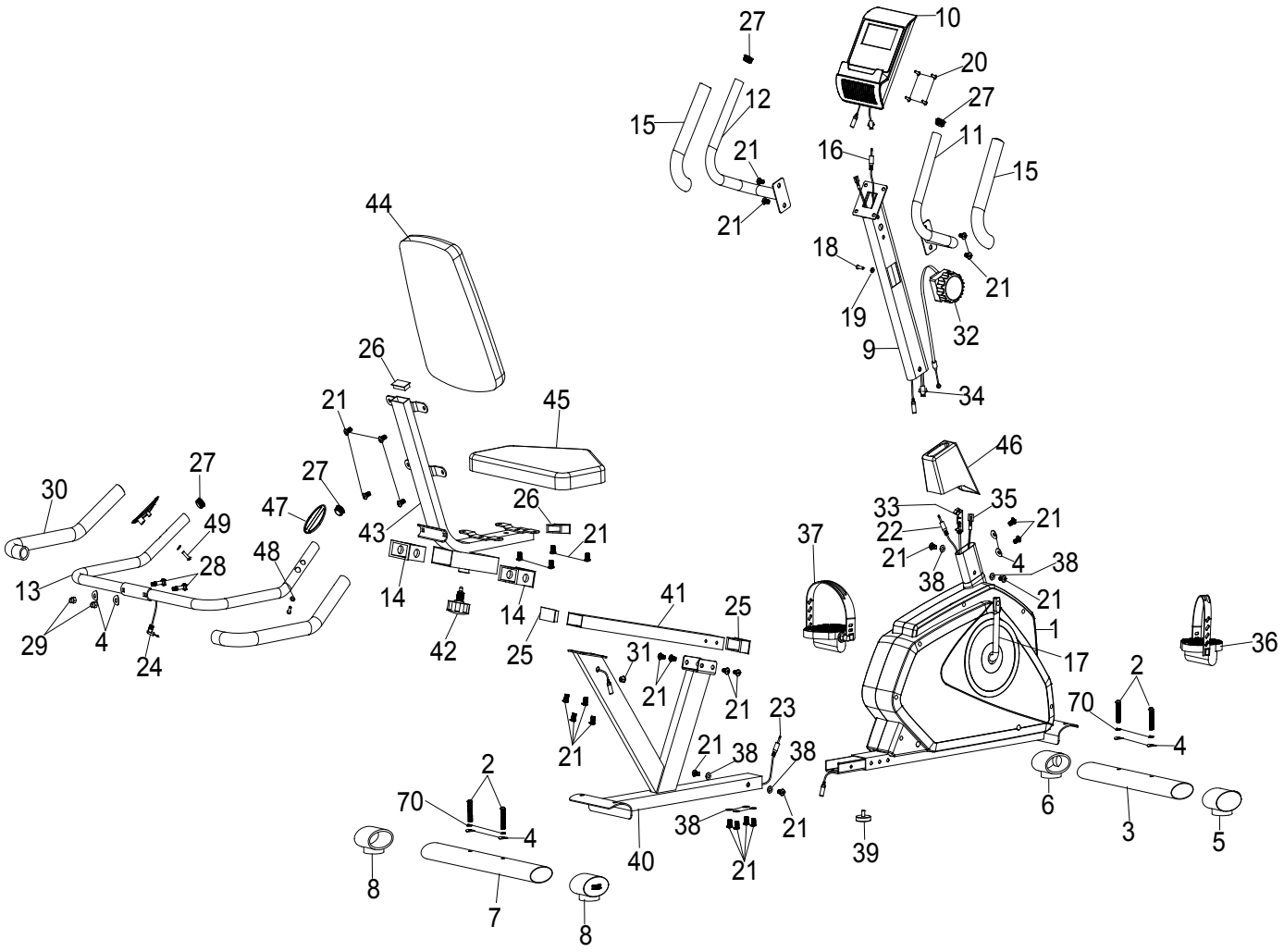
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

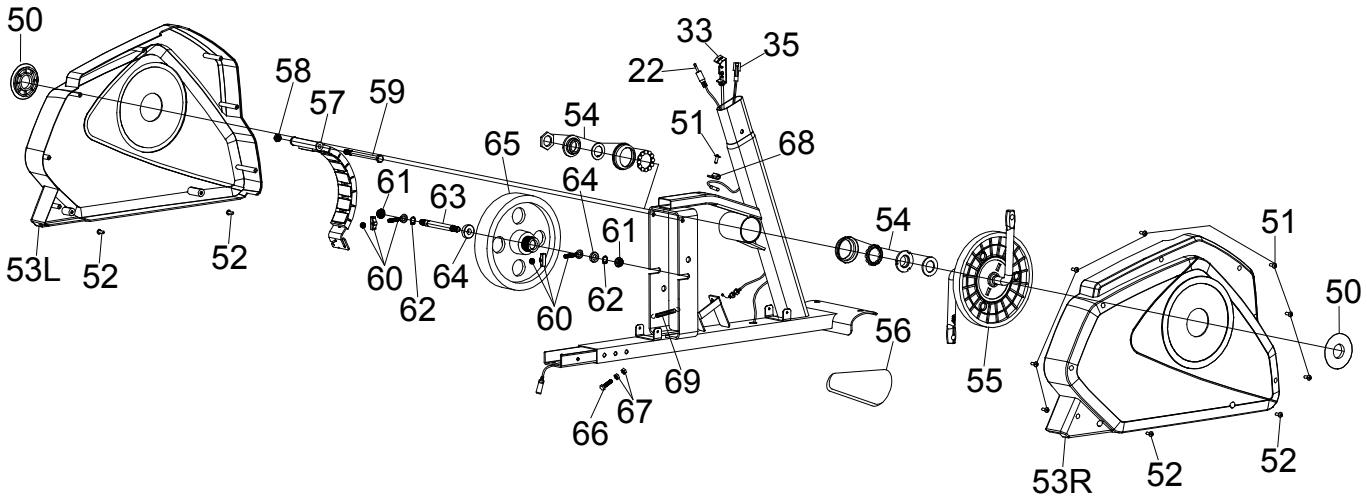
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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 TEILELISTE

| Pos. | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 2 | Schraube M8x55 mm | 4 |
| 3 | Vordere Standfußstange | 1 |
| 4 | Gebogene Unterlegscheibe Ø8 mm | 8 |
| 5 | Vordere Stütze rechts mit Transportrolle | 1 |
| 6 | Vordere Stütze links mit Transportrolle | 1 |
| 7 | Hintere Standfußstange | 1 |
| 8 | Hintere Stütze mit Höhenausgleich | 2 |
| 9 | Lenkerständer | 1 |
| 10 | Computer | 1 |
| 11 | Vorderer Lenker rechts | 1 |
| 12 | Vorderer Lenker links | 1 |
| 13 | Hinterer Lenker | 1 |
| 14 | Buchse | 2 |
| 15 | Verkleidung vorderer Lenker | 2 |
| 16 | Obere Verkabelung Pulssensoren | 1 |
| 17 | Tretkurbel 1 Stk. | 1 |
| 18 | Schraube M5 | 1 |
| 19 | Flache Unterlegscheibe Ø12xØ6 mm | 1 |
| 20 | Schraube M5x10 mm | 4 |
| 21 | Schraube M8x16 mm | 30 |
| 22 | Mittlere Verkabelung Pulssensoren | 1 |
| 23 | Untere Verkabelung Pulssensoren | 1 |
| 24 | Verkabelung Pulssensoren | 1 |
| 25 | Vierkantstopfen für Schlitten | 2 |
| 26 | Vierkantstopfen für Sitzträger | 2 |
| 27 | Rundstopfen für Lenker | 4 |
| 28 | Senkkopfschraube M8x40 mm | 2 |
| 29 | Hutmutter M8 | 2 |
| 30 | Verkleidung hinterer Lenker | 2 |
| 31 | Kabeldurchführung aus Gummi | 1 |
| 32 | Drehknopf Widerstandsverstellung | 1 |
| 33 | Stahlseil Bremsverstellung | 1 |
| 34 | Verkabelung Geschwindigkeitssensor | 1 |
| 35 | Geschwindigkeitssensor mit Kabel | 1 |
| 36 | Pedal rechts | 1 |
| 37 | Pedal links | 1 |
| 38 | Flache Unterlegscheibe Ø17xØ8,5 mm | 8 |
| 39 | Mittlerer Standfuß | 1 |
| 40 | Mittelstrebe | 1 |
| 41 | Sitzschlitten | 1 |
| 42 | Drehknopf Sitzverstellung | 1 |
| 43 | Sitzträger | 1 |
| 44 | Rückenlehne | 1 |
| 45 | Sattel | 1 |
| 46 | Ständerabdeckung | 1 |
| 47 | Pulssensoren | 2 |
| 48 | Unterlegscheibe | 2 |
| 49 | Blechschraube | 2 |
| 50 | Ring Kurbeldurchführung | 2 |
| 51 | Blechschraube ST5x20 mm | 8 |
| 52 | Blechschraube ST5x20 mm | 4 |
| 53L | Verkleidung links | 1 |
| | | |

| Pos. | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|
| 53R | Verkleidung rechts | 1 |
| 54 | Tretlagergarnitur | 1 |
| 55 | Riemenscheibe | 1 |
| 56 | Riemen | 1 |
| 57 | Magnetbremsen-Kit | 1 |
| 58 | Mutter M8 | 1 |
| 59 | Bolzen M8x105 mm | 1 |
| 60 | Schwungrad-Einsteller | 2 |
| 61 | Spezialmutter | 2 |
| 62 | O-Ring | 2 |
| 63 | Schwungradachse | 1 |
| 64 | Lager 6001 | 2 |
| 65 | Schwungrad | 1 |
| 66 | Schraube M6 | 1 |
| 67 | Mutter M6 | 2 |
| 68 | Halter Geschwindigkeitssensor | 1 |
| 69 | Feder | 1 |
| 70 | Federring Ø8 | 4 |

# 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