TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



BRX R MULTIFIT

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: GRLDTOORXBRXRMUL

Revision: 00

Ausgabe: 07/23

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 – PACKUNGSINHALT.....S. 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 7 7 9

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 18 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 19 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 20 3.3 KONSOLENFUNKTIONEN - DISPLAY.....S. 22 3.4 KONSOLENFUNKTIONEN - TASTEN.....S. 23 3.5 EINSCHALTEN - MANUELLER MODUS - (PROGRAM 1).....S. 24 3.6 VORDEFINIERTE PROGRAMME - (PROGRAM 2÷11).....S. 25 3.7 PROGRAMM BODY FAT - (PROGRAM 12).....S. 26 3.8 WATT-PROGRAMM - (PROGRAM 13).....S. 28 3.9 H.R.C.-PROGRAMME - (PROGRAM 14÷17).....S. 29 3.10 BENUTZERPROGRAMME - (PROGRAM 18÷21).....S. 31 3.11 FITNESS APP.....S. 32

4.0 WARTUNG.....S. 32

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG..... S. 33

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 33 6.1 ERSATZTEILTAFEL.....S. 34 6.2 TEILELISTE.....S. 36

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 38

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

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

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

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

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

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

Diese Anleitung enthält alle Informationen zu 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.

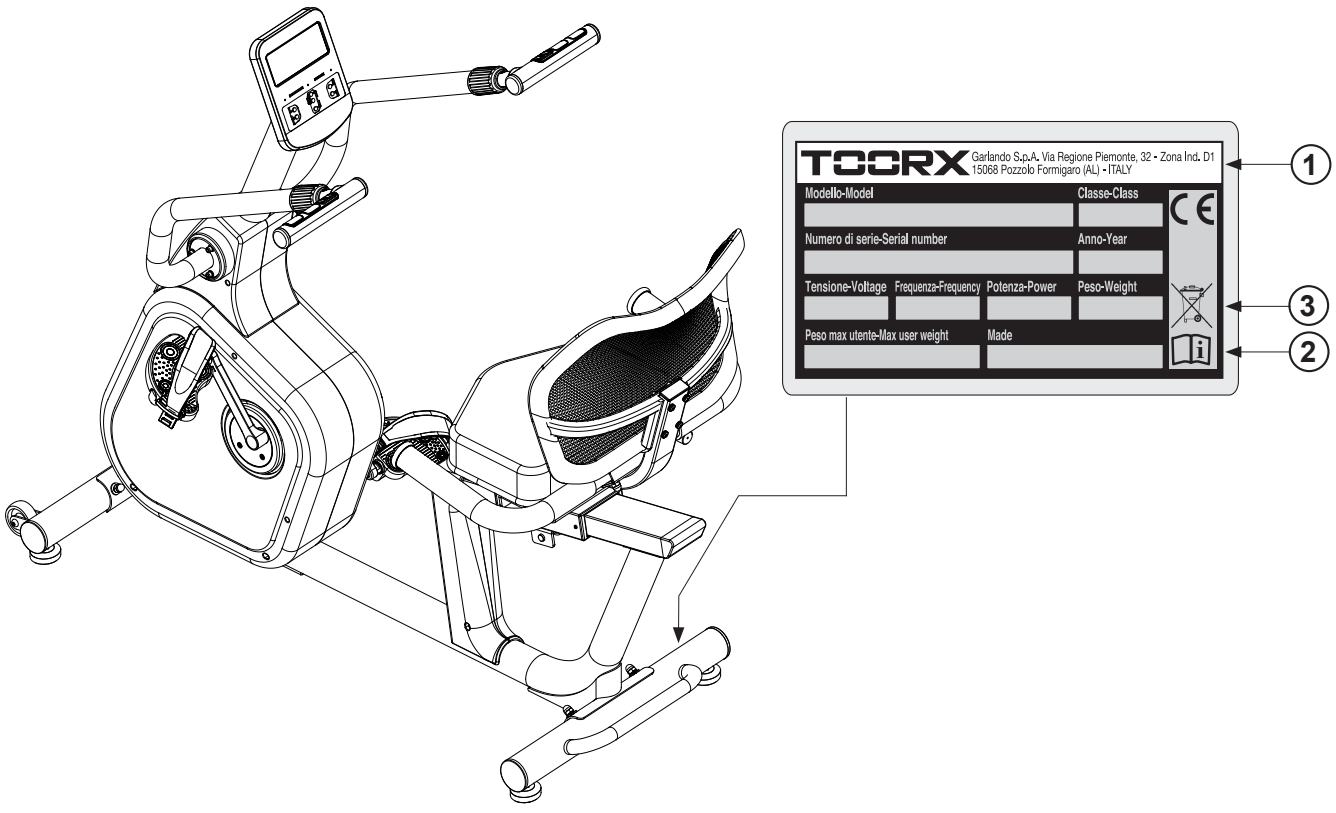
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

WIDERSTANDSEINSTELLUNG	elektronisch, 16 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt, Recovery-Index
VERFÜGBARE PROGRAMME	manuelles Programm, 10 voreingestellte Programme, 4 Benutzerprogramme, 4 HRC-Programme, Watt-Programm, BodyFat-Test
SCHWUNGMASSE	14 kg
AUSSENMASSE (LXBXH)	1470 x 750 x 1140 mm
NETTOGEWICHT	52 kg
BRUTTOGEWICHT	46 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	integriertes Modul V. 4.0 BLE (**)
SITZVERSTELLUNG	horizontal auf Laufschiene (***)
LENKERVERSTELLUNG	Buchsen zur Längenverstellung der Griffe
KONFORMITÄT	Normen : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2006/95/EG - 2004/108/EG - 2011/65/EU
NETZTEIL	IN: [230 VAC - 50 Hz] - OUT: [9 VDC- 1 A / 4,5 VA]

(*) Der integrierte HR-Empfänger ist mit allen „nicht codierten“ Brustgurten mit 5,0/5,3 kHz Übertragung kompatibel. Der Brustgurt ist auf Anfrage erhältlich.

(**) Die Bluetooth®-Schnittstelle ermöglicht die drahtlose Verbindung der Konsole mit elektronischen Geräten wie Tablets und Smartphones zur Steuerung des Produkts und für zusätzliche Funktionen. Kompatibel mit Zwift und Kinomap Fitness App (Abonnement nicht inbegriffen) mit geolokalisierten Videos aus aller Welt.

(***) Der Sitz lässt sich zum leichteren Ein- und Aussteigen per Hebel auf -90°, 0° und +90° drehen.

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

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

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

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

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

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

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

ACHTUNG

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

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:



Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier



Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff



Kunststoffbeutel – (Zubehör) Entsorgung als Kunststoff

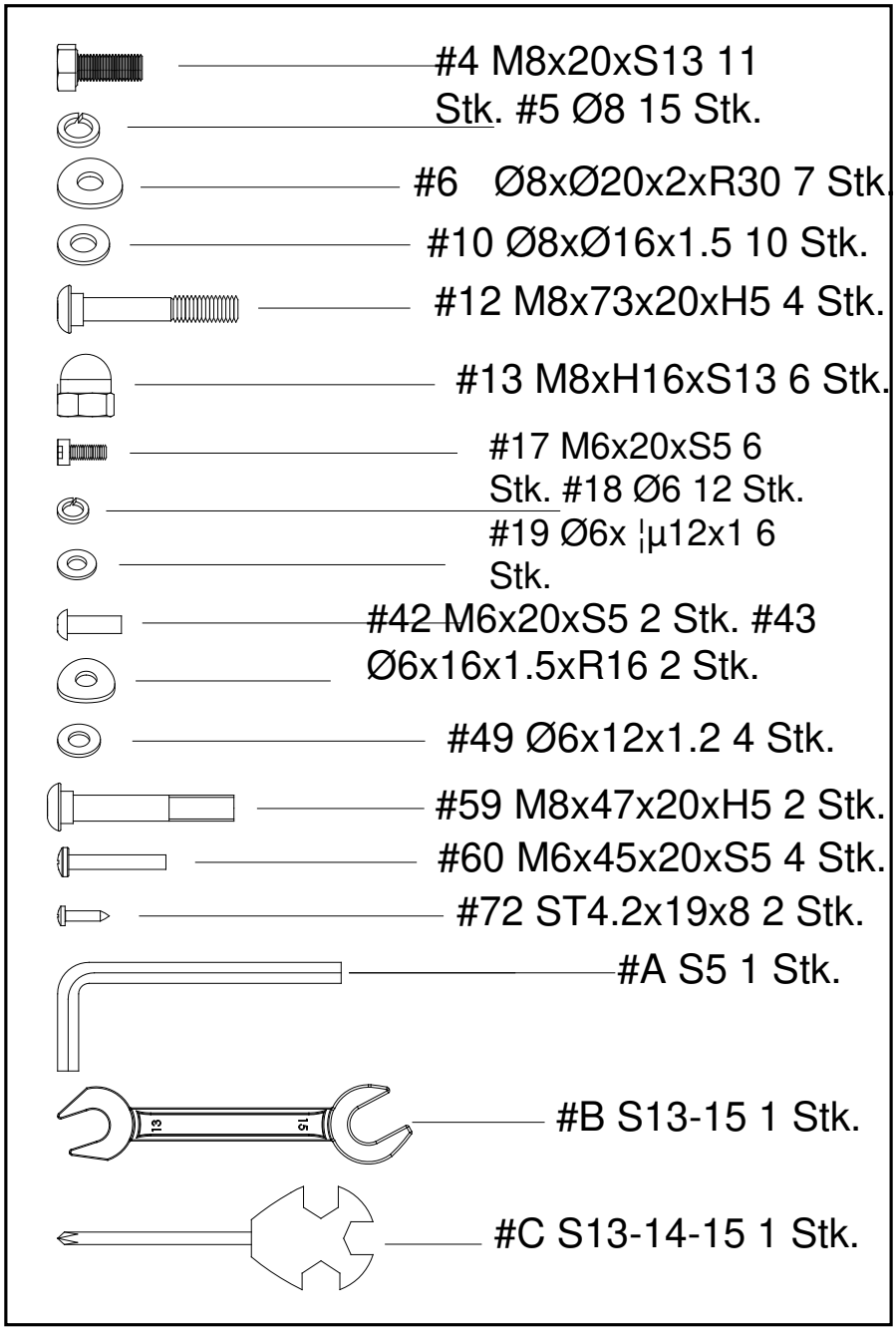
GEFAHR

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

KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



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.

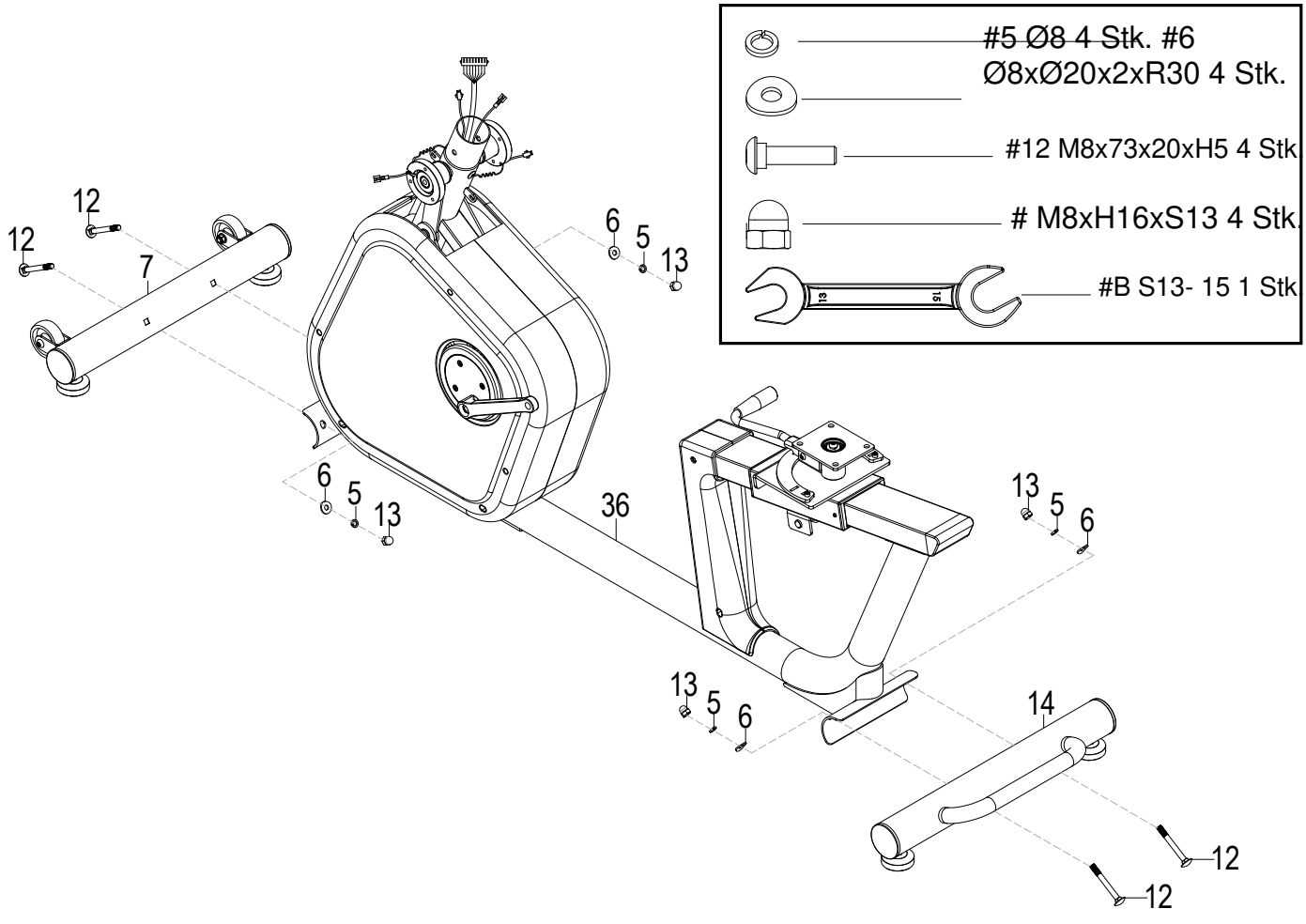
GEFAHR

Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

Montage der Standfüße

• Den vorderen Standfuß 7 am Hauptrahmen 36 befestigen: zwei Schlossschrauben 12 [M8×73×20 mm] einsetzen und mit dem Schlüssel B zwei Hutmuttern 13 [M8] mit zwei Federringen 5 [Ø8 mm] und zwei gebogenen Unterlegscheiben 6 [Ø8xØ20x2R30 mm] festziehen.

• Den hinteren Standfuß 14 am Hauptrahmen 36 befestigen: zwei Schlossschrauben 12 [M8×73×20 mm] einsetzen und mit dem Schlüssel B zwei Hutmuttern 13 [M8] mit zwei Federringen 5 [Ø8 mm] und zwei gebogenen Unterlegscheiben 6 [Ø8xØ20x2R30 mm] festziehen.



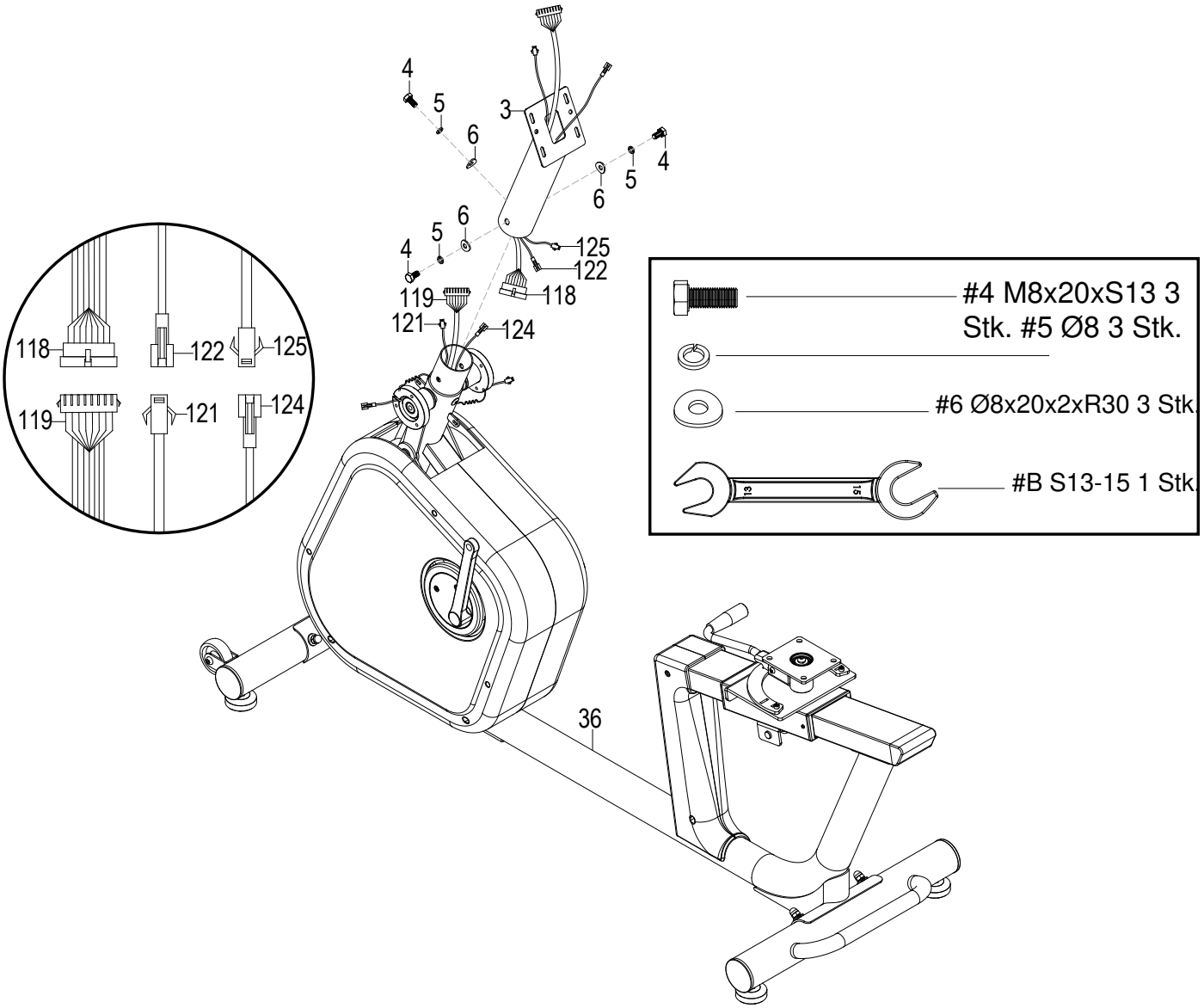
Montage Konsolenstütze

GEFAHR

Beim Befestigen der Konsolenstütze am Hauptrahmen kann das Verbindungskabel zwischen den Rohren abgeschnitten oder von den Schrauben gequetscht werden.

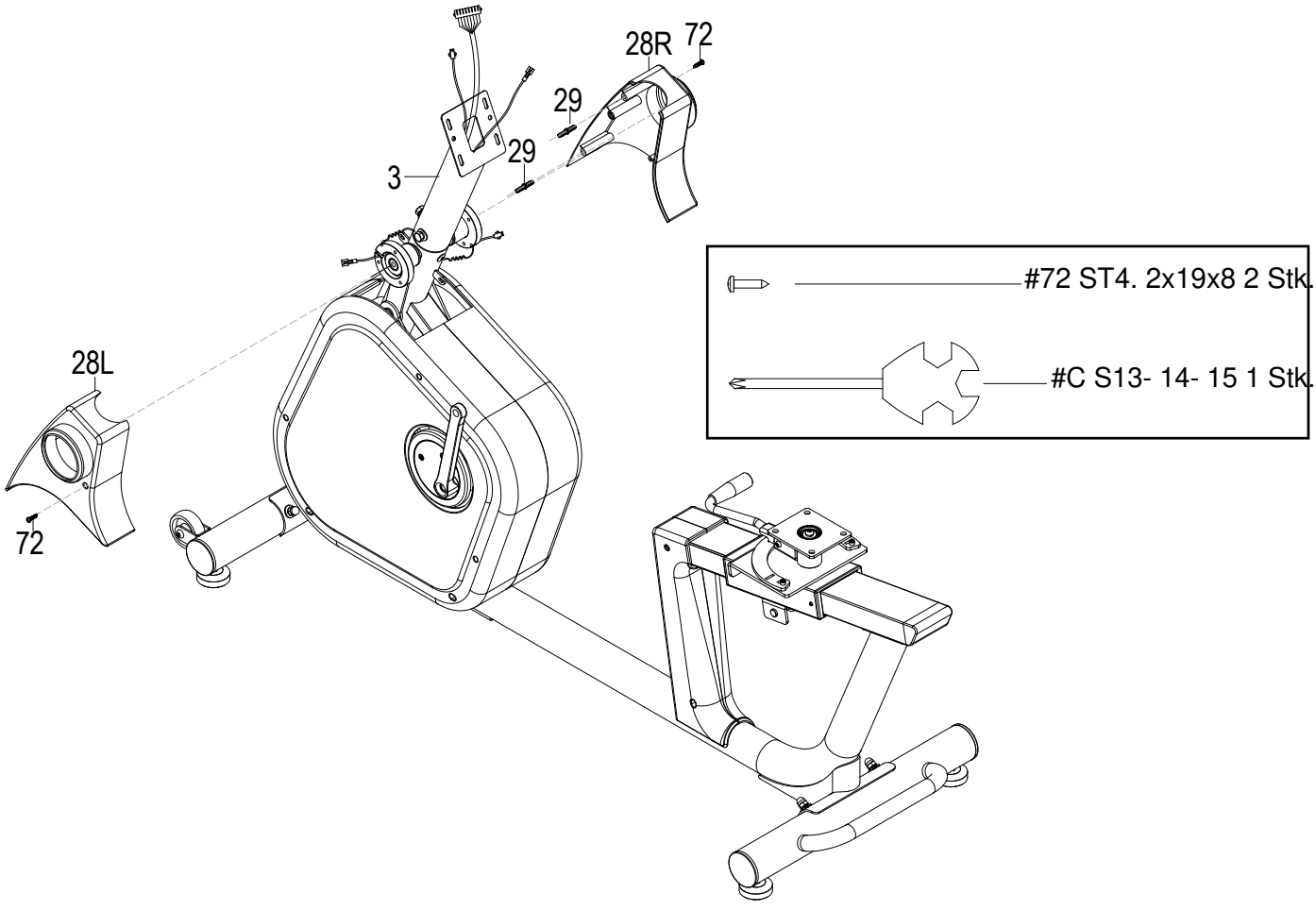
• Die Konsolenstütze 3 an die Aufnahme am Hauptrahmen 36 heranführen und den Stecker des oberen Flachkabels 118 mit der Buchse des unteren Flachkabels 119 verbinden. Den Stecker der linken Handpulssensoren 121 mit dem zugehörigen Stecker 122 verbinden. Den Stecker der rechten Handpulssensoren 124 mit dem zugehörigen Stecker 125 verbinden.

• Die Konsolenstütze 3 mit dem Schlüssel B mit drei Schrauben 4 [M8x20 mm] mit Federringen 5 [Ø8 mm] und gebogenen Unterlegscheiben 6 [Ø8xØ20x2xR30 mm] am Hauptrahmen 36 befestigen.



Montage seitliche Abdeckungen der Konsolenstütze

• Die linke Kunststoffabdeckung 28L und die rechte Kunststoffabdeckung 28R mit zwei Stiften 29 seitlich an der Konsolenstütze 3 zusammenfügen und mit dem Schlüssel C mit zwei Blechschrauben 72 [ST4x12 mm] befestigen.



Montage beweglicher Lenker und Pedale

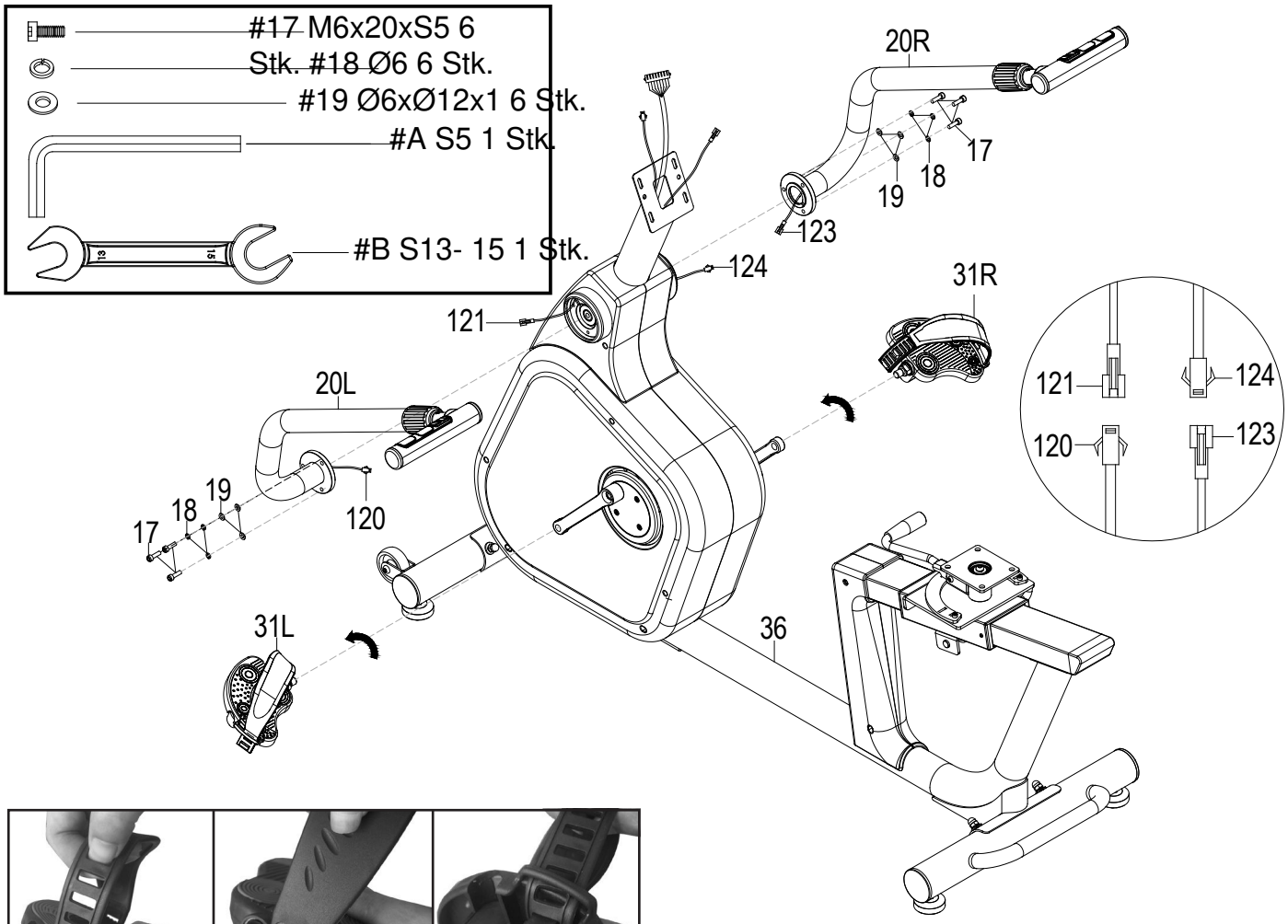
• Den linken beweglichen Lenker 20L heranführen und den Stecker der linken Handpulssensoren 120 mit dem zugehörigen Stecker 121 verbinden.

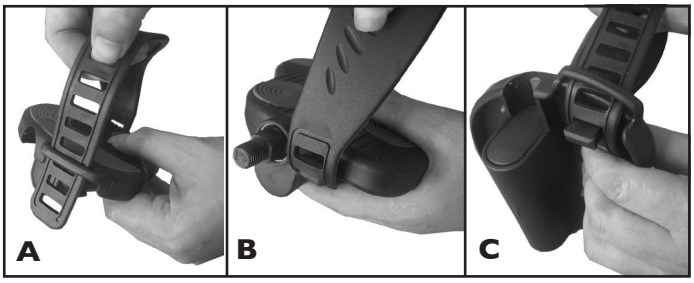
• Den rechten beweglichen Lenker 20R heranführen und den Stecker der rechten Handpulssensoren 123 mit dem zugehörigen Stecker 124 verbinden.

• Den linken beweglichen Lenker 20L und den rechten beweglichen Lenker 20R mit dem Schlüssel B jeweils mit drei Schrauben 17 [M6x20 mm] mit Federringen 18 [Ø6 mm] und Unterlegscheiben 19 [Ø6xØ12x1 mm] am Hauptrahmen 36 befestigen.

• Das linke Pedal 31L (Kennzeichnung L) gegen den Uhrzeigersinn an die linke Tretkurbel 71L schrauben. Auf der anderen Seite das rechte Pedal 31R (Kennzeichnung R) im Uhrzeigersinn an die rechte Tretkurbel 71R schrauben.

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

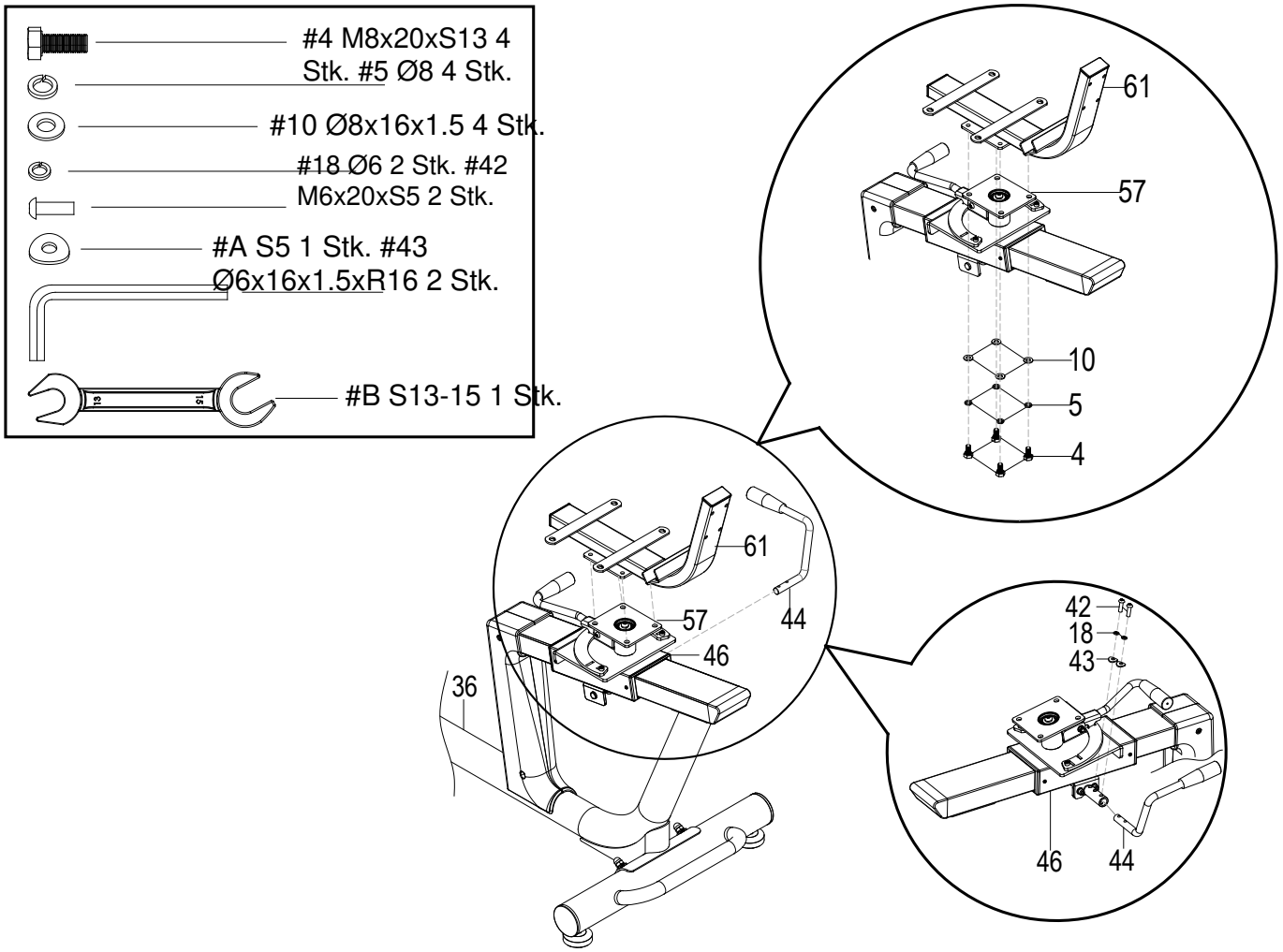




Montage Sitzträger

• Den Sitzträger 61 mit dem Schlüssel B mit vier Schrauben 4 [M8x30 mm] mit Federringen 5 [Ø8 mm] und Unterlegscheiben 10 [Ø8xØ16x1.5 mm] an der Anschlussplatte 57 befestigen.

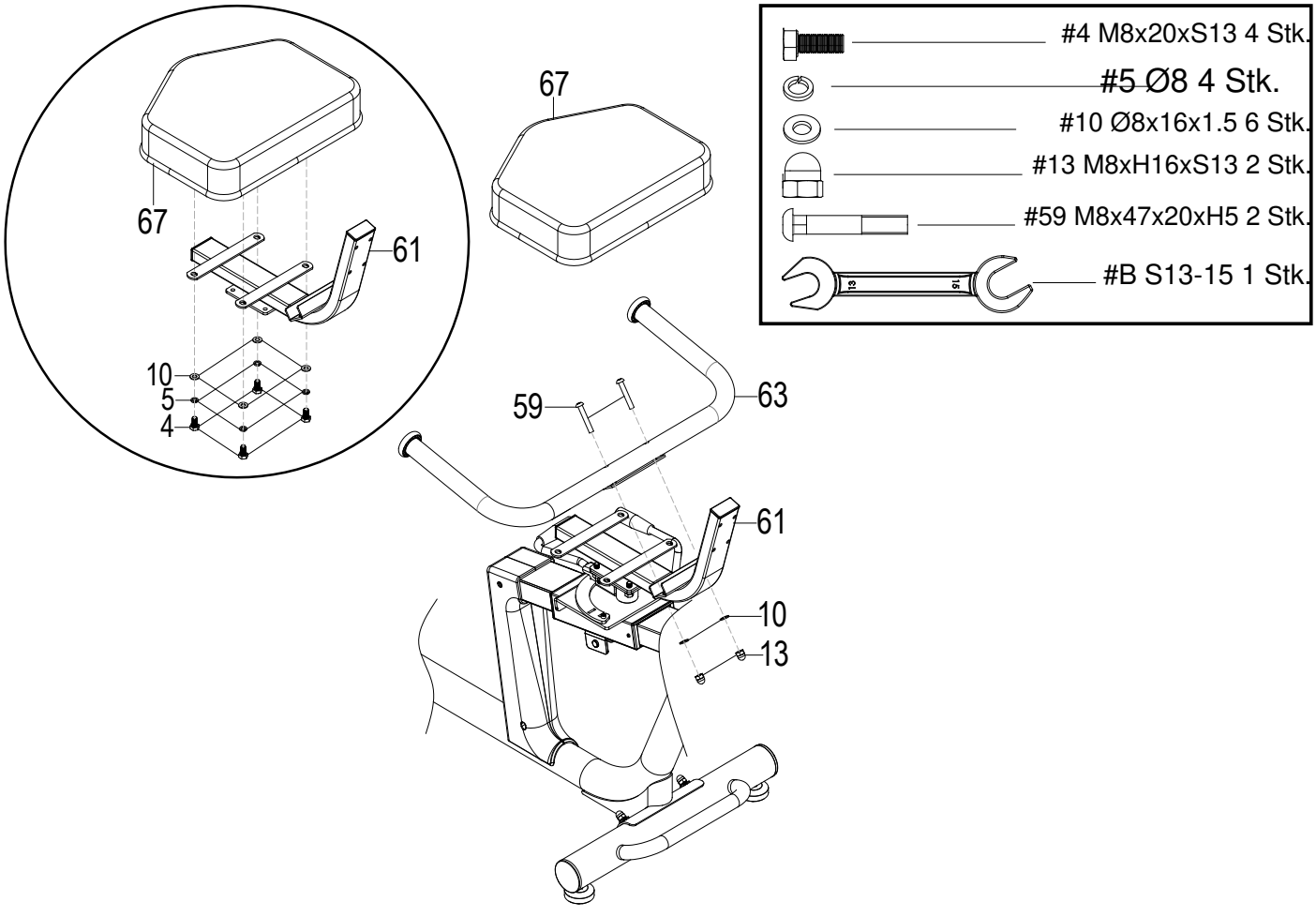
• Den Hebel zur Sitzpositionierung 44 mit dem Schlüssel A mit zwei Schrauben 42 [M6x20 mm] mit Federringen 18 [Ø6 mm] und gebogenen Unterlegscheiben 43 [Ø6xØ16x1.5 mm] seitlich am Sitzwagen 46 befestigen.



Montage Sitz und fester Lenker

• Den festen Lenker 63 am Sitzträger 61 befestigen: zwei Schlossschrauben 59 [M8x47x20 mm] einsetzen und mit dem Schlüssel B zwei Hutmuttern 13 [M8] mit Unterlegscheiben 10 [Ø8xØ16x1,5 mm] festziehen.

• Den Sitz 67 mit dem Schlüssel B mit vier Schrauben 4 [M8x20 mm] mit Federringen 5 [Ø8 mm] und Unterlegscheiben 10 [Ø8xØ16x1,5 mm] am Sitzträger 61 befestigen.

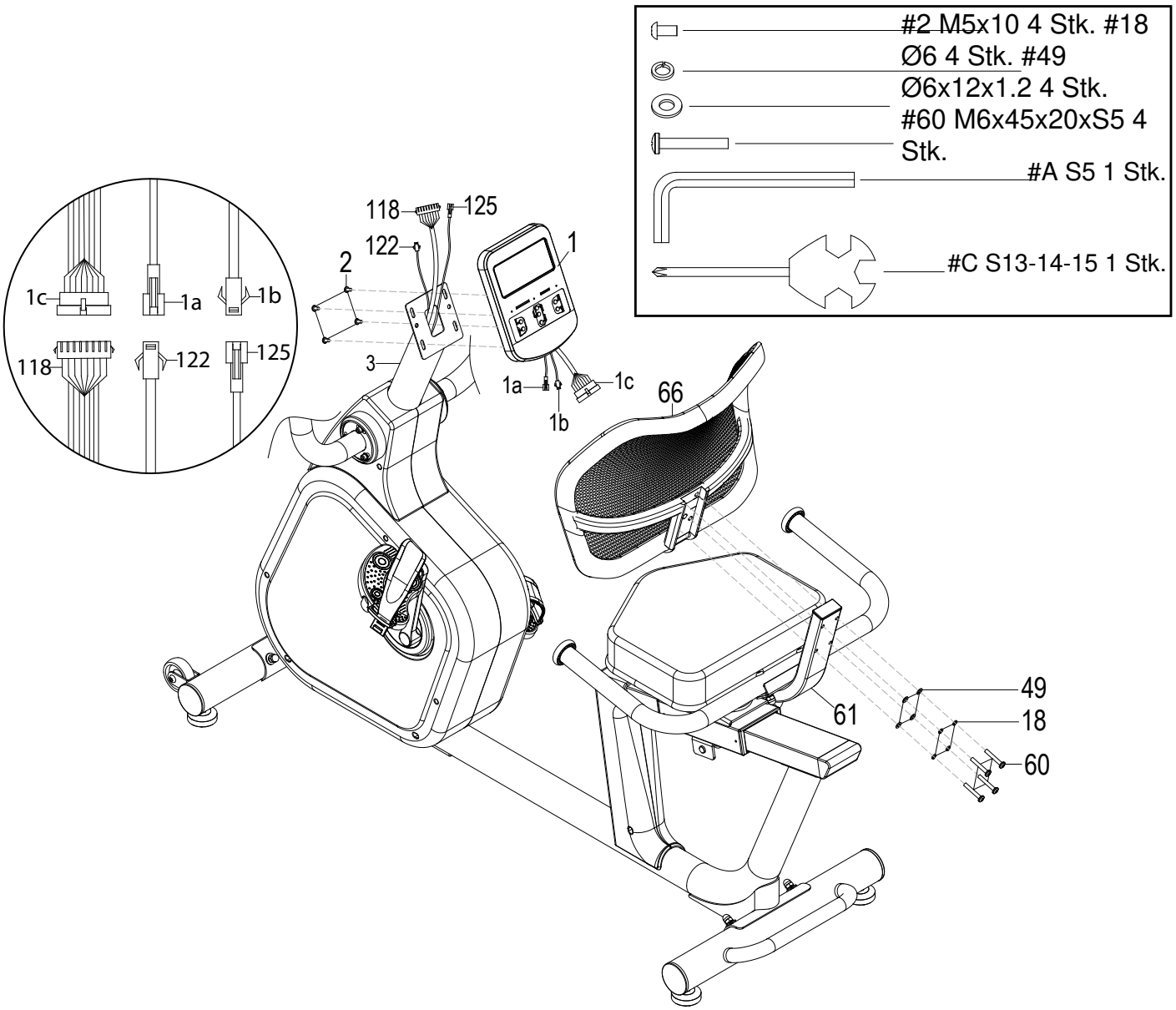


Montage Rückenlehne und Konsole

• Die Rückenlehne 66 mit dem Schlüssel A mit vier Schrauben 60 [M6x45x20 mm] mit Federringen 18 [Ø6 mm] und Unterlegscheiben 49 [Ø6xØ12x1,2 mm] am Sitzträger 61 befestigen.

• Die Konsole 1 an die Halterung oben an der Konsolenstütze 3 heranführen, dann den Stecker des oberen Kabels 118 und die beiden Stecker 122 und 125 der Handpulssensor-Kabel mit den jeweiligen Anschlüssen 1c, 1a, 1b der Konsole 1 verbinden; die Kabel dabei durch die mittlere Öffnung der Konsolenhalteplatte führen.

• Die Konsole 1 auf die Platte oben an der Konsolenstütze 3 setzen, die Kabel in das Rohr schieben und darauf achten, dass sie nicht zwischen Platte und Konsole gequetscht werden; dann die Befestigungslöcher ausrichten und die Konsole mit dem Schlüssel C mit vier Schrauben 2 [M5x10 mm] befestigen.



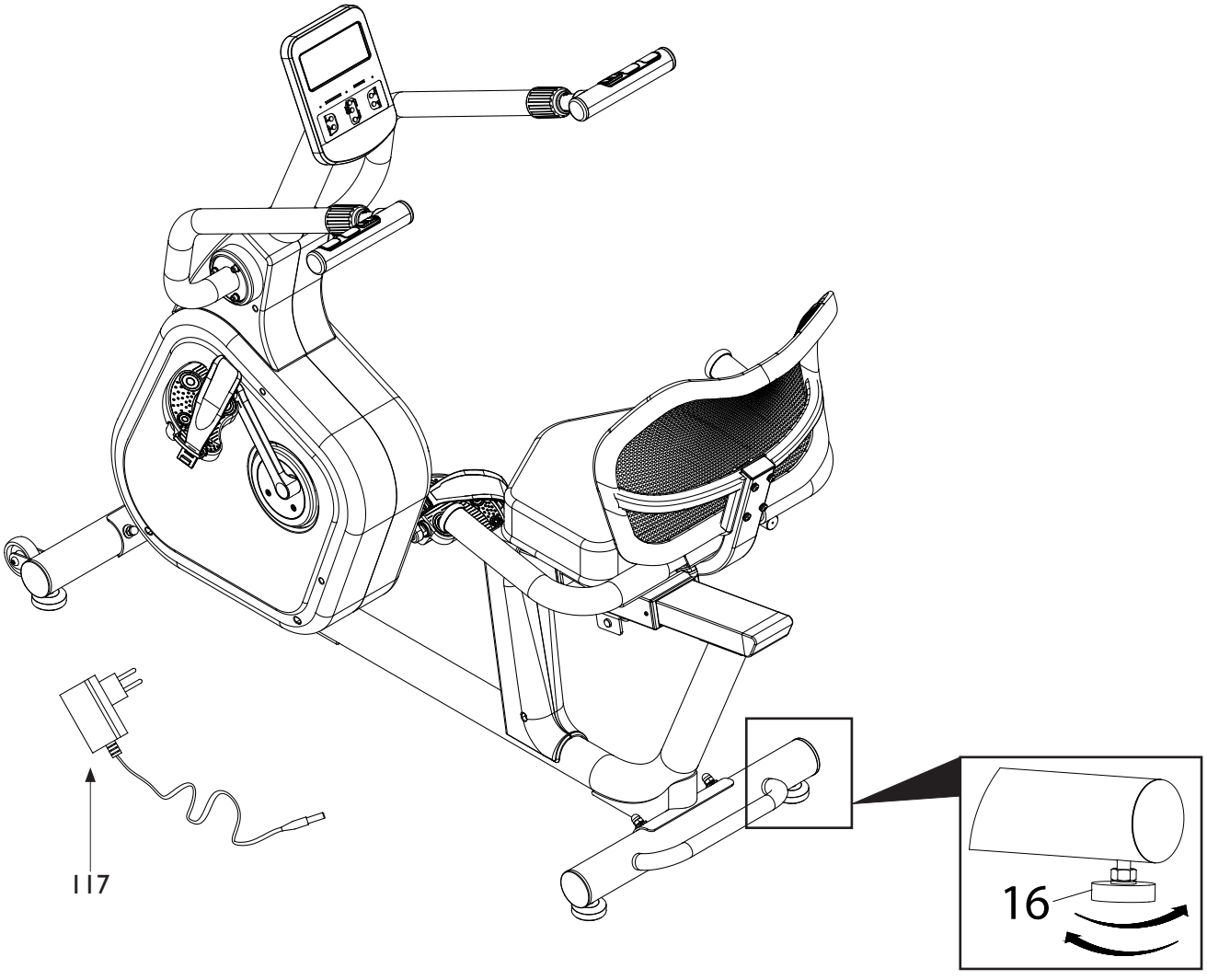
Ausrichten

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Gerät vier Stellfüße 16 unter den Standfüßen, die mit dem passenden Schlüssel eingestellt werden.

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

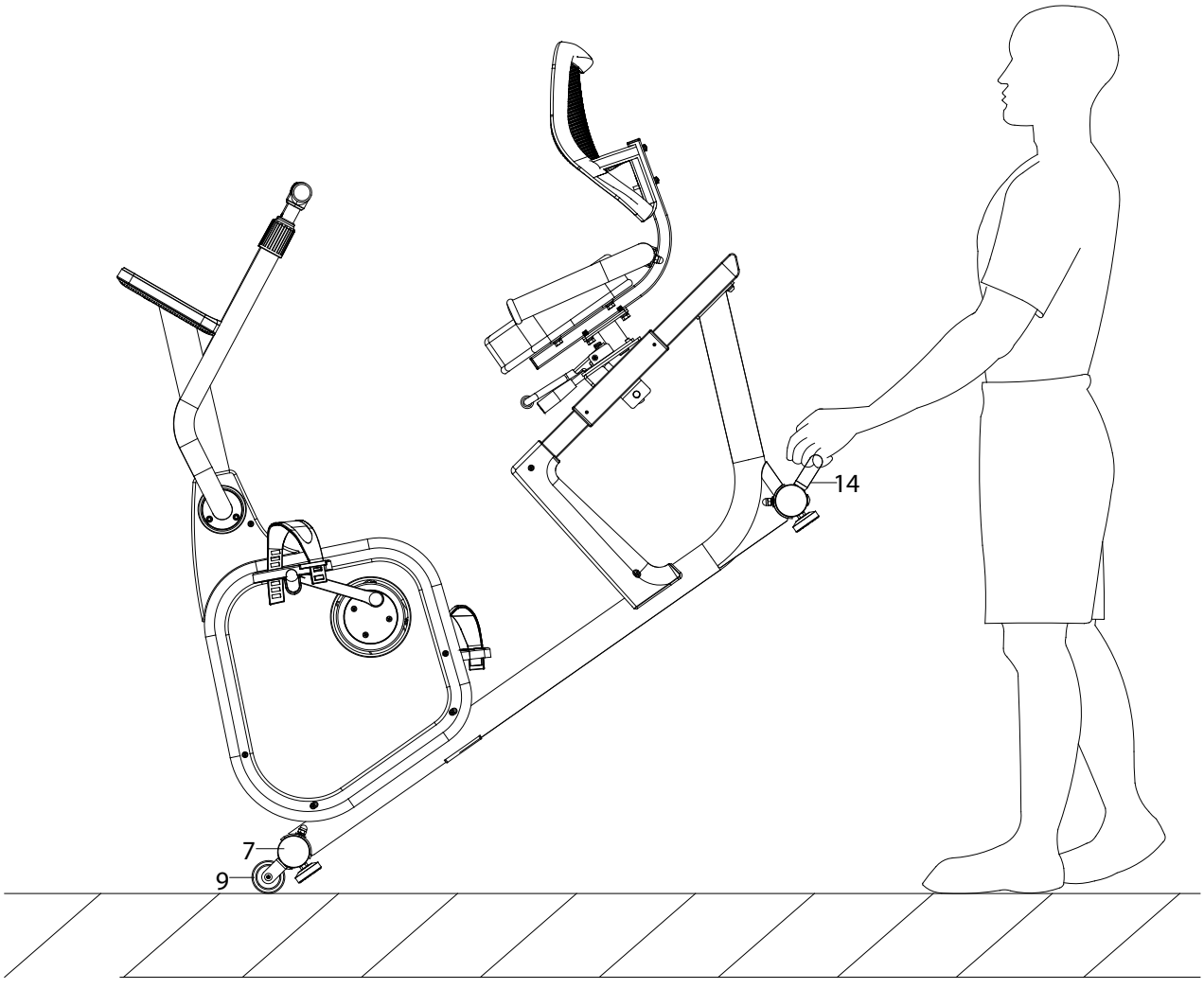
Elektrischer Anschluss

• Das mitgelieferte Netzteil 117 anschließen und den Stecker in die Netzbuchse an der Vorderseite des Geräts stecken.



Transport des Produkts

• Die beiden Enden des vorderen Standfußes 7 haben Rollen 9. Zum Verschieben im Raum das Netzteil abziehen, den Griff am hinteren Standfuß 14 fassen und das Gerät kippen, bis es auf den Rollen balanciert. Das Gerät auf den Rollen nach vorne an die gewünschte Stelle schieben und dann mit Armkraft vorsichtig absenken.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

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

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

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

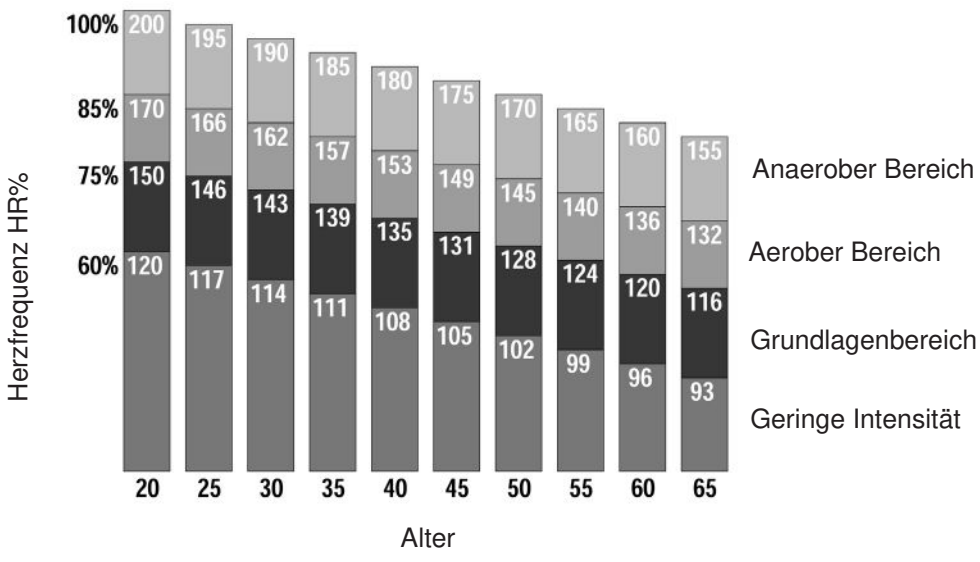
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

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

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

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

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

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

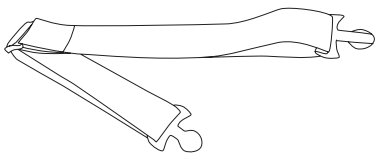
- Bewahren Sie Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder anderen Behältern auf; hängen Sie sie am besten an die Wand, damit sie vollständig trocknen.

Der Brustgurt ist auf Anfrage erhältlich. Der Sender ist nicht codiert (Frequenzbereich 5,0/5,3 kHz) und besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole überträgt, und dem elastischen Gurt, der den Sender am Brustkorb hält.

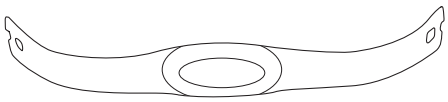
Spezielle Anweisungen zum Brustgurt finden Sie in der Anleitung, die dem Brustgurt beiliegt.

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.

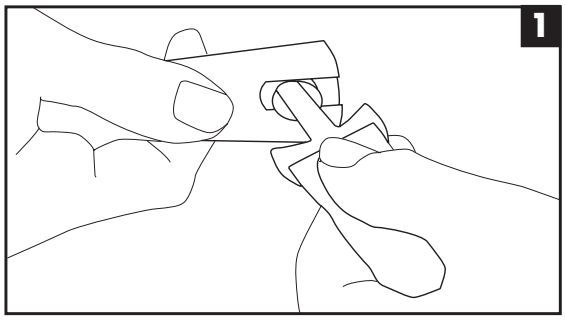
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

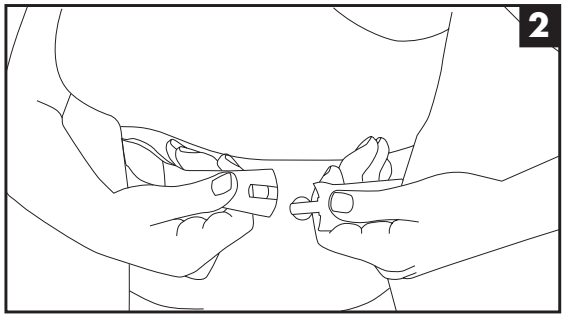


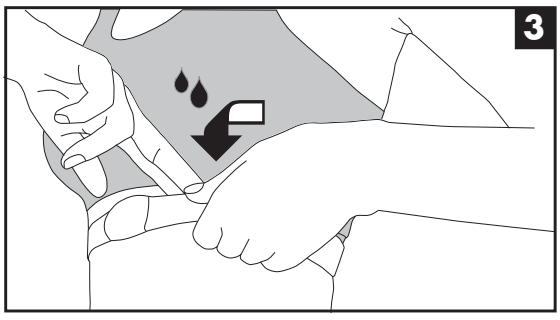
Elastischer Gurt

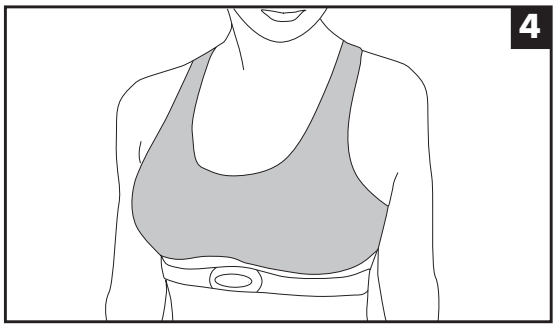


Sender







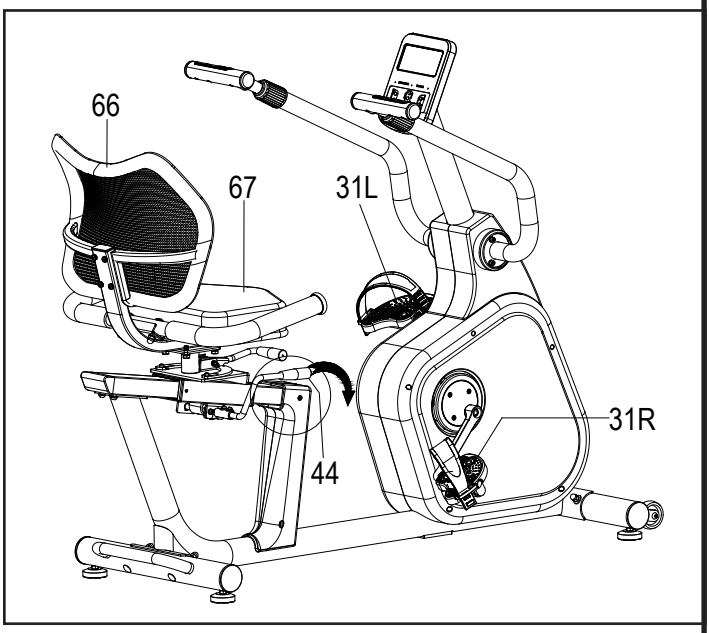


3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

Machen Sie sich vor der ersten Benutzung mit der Konsole, ihrer Funktionsweise und den Verstellmöglichkeiten vertraut.

• Auf den Sitz 67 setzen und den Rücken an die Rückenlehne lehnen. Den festen Lenker 63 greifen und nacheinander die Füße auf die Pedale 31L/R stellen. Sind die Pedalriemen zu weit oder zu eng, nachstellen: die Verstelllasche lösen und in das gewünschte Loch stecken.

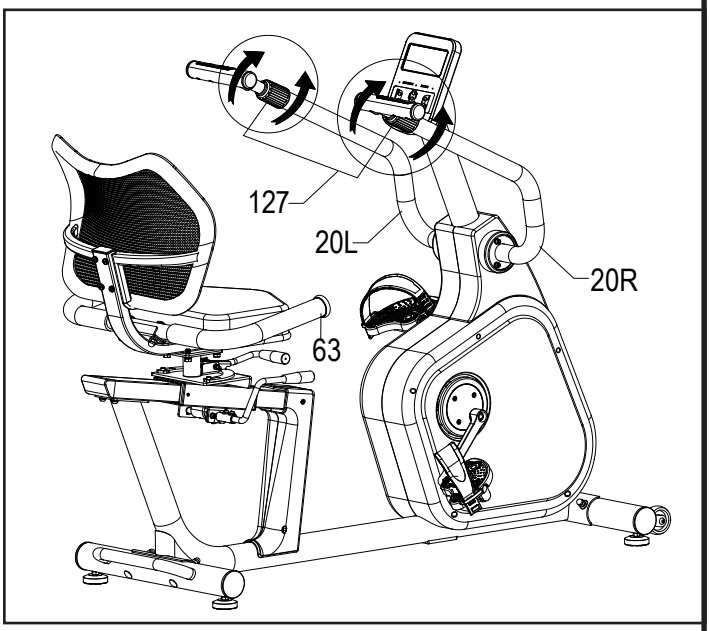
• Prüfen, ob die Sitzposition auf der Laufschiene zur Körpergröße passt: Das Bein muss fast gestreckt sein, mit leicht gebeugtem Knie. Zum Verstellen den seitlichen Hebel 44 nach unten drücken, um den Sitz zu entriegeln, und den Sitz entlang der Laufschiene verschieben. In der richtigen Position den Hebel 44 anheben, um den Sitzwagen zu arretieren.



GEFAHR

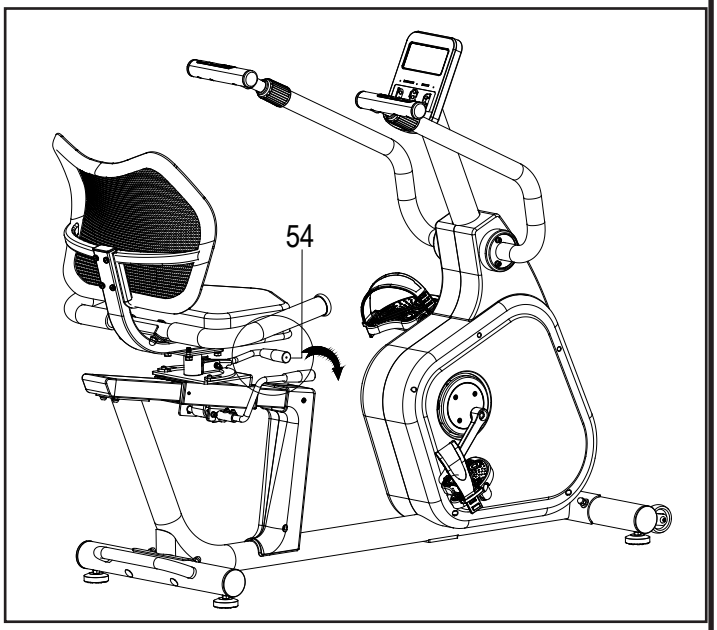
Der Sitz darf weder zu weit von den Pedalen entfernt noch zu nah daran eingestellt sein. Bei maximaler Pedalstellung dürfen die Beine weder durchgestreckt noch zu stark gebeugt sein, sondern leicht gebeugt, um Zerrungen zu vermeiden. Halten Sie den Rücken gerade an der Rückenlehne und schieben Sie den Kopf nicht zu weit nach vorne.

• Beim normalen Training den festen Lenker 63 halten, um die Kraft auf die Beine zu konzentrieren. Bei intensivem Training oder um Beine und Arme gleichzeitig zu trainieren, kann der bewegliche Lenker 20L/R verwendet werden. Durch einen anderen Griff ändert sich die Übung und bezieht den ganzen Körper stärker ein.



• Die Griffe des beweglichen Lenkers 20L/R haben Handpulssensoren und lassen sich an die Körpergröße anpassen, für eine bequeme Haltung beim Training. Zum Verstellen der Grifflänge die Buchsen 127 gegen den Uhrzeigersinn drehen und die Griffe auf die gewünschte Länge herausziehen oder einschieben. Danach die beiden Buchsen im Uhrzeigersinn wieder festdrehen.

• Dieses Liegeergometer hat einen drehbaren Sitz zum leichteren Ein- und Aussteigen. Der Sitz lässt sich in drei feste Positionen drehen: - Normalposition: 0° (Training), - äußere Position rechts: +90° (Ein-/Aussteigen), - äußere Position links: -90° (Ein-/Aussteigen). Zum Drehen den Hebel 54 nach oben ziehen, um den Sitz zu entriegeln, dann mit Hilfe von Beinen und Armen nach rechts oder links drehen und den Hebel loslassen; in jeder der drei Positionen rastet der Sitz hörbar (Klick) ein.



• Zum Einsteigen bei nach außen gedrehtem Sitz auf den Sitz setzen, den Hebel 54 nach oben ziehen und sich mit Hilfe von Beinen und Armen in die Mitte (Normalposition) drehen; sobald der Sitz hörbar eingerastet ist, kann das Gerät benutzt werden.

• Zum bequemen Aussteigen den Hebel 54 nach unten drücken; so lässt sich der Sitz nach rechts oder links nach außen drehen. Sobald der Sitz hörbar eingerastet ist, kann man aussteigen.

3.3 KONSOLENFUNKTIONEN – DISPLAY

Die Konsole hat ein hintergrundbeleuchtetes LCD-Display mit folgenden Anzeigen.

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

TIME Die TRAININGSDAUER ab null oder der Countdown von der eingestellten Zielzeit bis null.

DISTANCE Die seit Trainingsbeginn zurückgelegte DISTANZ oder der Countdown von der eingestellten Zieldistanz bis null.

CALORIES Der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal oder der Countdown vom eingestellten Kalorienziel bis null (*).

PULSE Die HERZFREQUENZ, gemessen über die Handpulssensoren am Lenker oder den Brustgurt (optional); bpm (Schläge pro Minute) (*).

WATT Die während des Trainings erzeugte LEISTUNG in Watt.

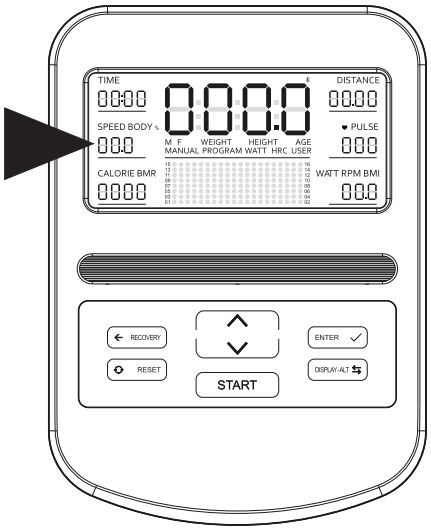
(*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

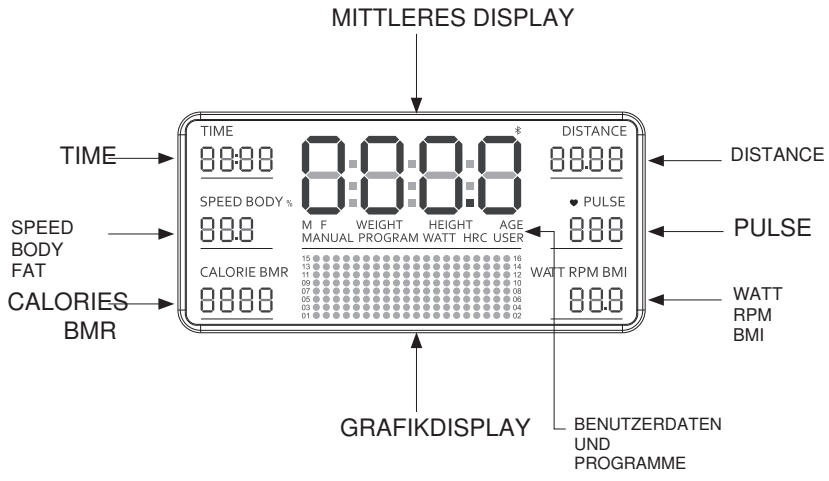
Das LED-Matrix-GRAFIKDISPLAY zeigt das Programmprofil, ermöglicht das Bearbeiten der Benutzerprogramme und zeigt die Widerstandsstufe während des Trainings. Vor Trainingsbeginn zeigt das Grafikdisplay je nach gewähltem Programm und Funktion verschiedene Kürzel.

Das MITTLERE DISPLAY zeigt während des Trainings die wichtigsten Werte: TIME - DISTANCE - SPEED - PULSE - CALORIE - WATT, automatisch im Wechsel alle 6 Sekunden, oder wählen Sie den gewünschten Wert manuell mit der Taste DISPLAY ALT. Vor Trainingsbeginn zeigt das mittlere Display die Programmnummer: Programm 1 (Manuell), Programme 2÷11 (vordefinierte Programme), Programm 12 (Body Fat Test), Programm 13 (Watt-Programm), Programme 14÷17 (H.R.C.-Programme), Programme 18÷21 (Benutzerprogramme).

Die Anzeigen **BENUTZERDATEN UND PROGRAMME** sind Leuchtanzeigen, die das in der unteren Zeile gewählte Programm und die Einstellungen des Benutzerprofils anzeigen (Geschlecht, Gewicht, Größe, Alter).

HINWEIS: Ohne den optionalen Brustgurt müssen zur Pulsmessung die Handpulssensoren am Lenker mit beiden Händen umfasst werden. Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; bei schwieriger Messung die Hände leicht befeuchten, um den Kontakt zu verbessern.





3.4 KONSOLENFUNKTIONEN – TASTEN

Taste START / STOP Vor Trainingsbeginn: - START/STOP drücken, um ein Training in jedem Modus zu starten; die Anzeigen beginnen zu zählen und die Funktionen des gewählten Programms laufen an. Während des Trainings: - START/STOP drücken, um die Zählung sofort anzuhalten (Modus „STOP“) und zur Dateneingabe zurückzukehren.

Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: - ENTER drücken, um den Countdown-Modus mit einer der Trainingsvariablen Dauer, Distanz oder Kalorien einzustellen und das Alter des Benutzers einzugeben. ENTER wiederholt drücken, um zur nächsten Variablen zu wechseln. Während des Trainings: - ENTER drücken, um die Anzeige zwischen RPM und WATT umzuschalten.

Tasten UP/DOWN Vor Trainingsbeginn: - mit UP/DOWN eines der verfügbaren Programme wählen, - mit UP/DOWN alle Daten der Trainingsprogramme eingeben. Während des Trainings:

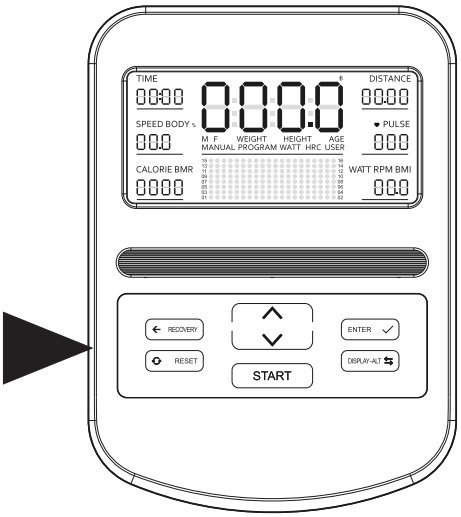
- mit UP/DOWN die Intensität erhöhen oder verringern (16 Stufen).

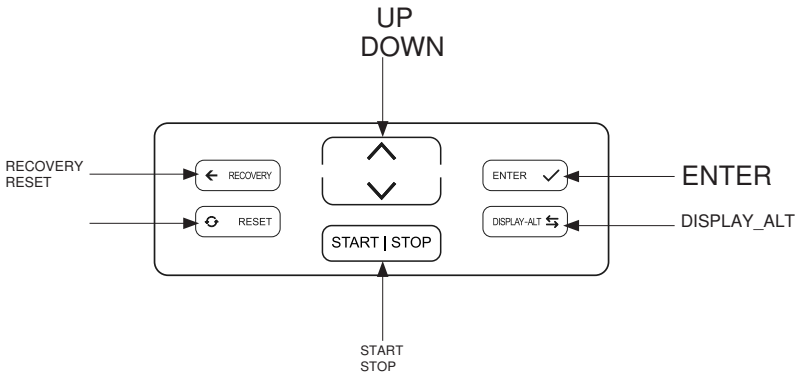
Taste DISPLAY ALT Während des Trainings DISPLAY ALT drücken, um den Wert für die Anzeige im mittleren Display zu wählen.

Taste RESET RESET drücken, um die Teildaten zu löschen und zum manuellen Programm (Programm 1) zurückzukehren. Hinweis: RESET löscht keine gespeicherten Benutzerprogramme und keine Einstellungen der Programme Watt und H.R.C.

Taste RECOVERY Nach Trainingsende RECOVERY drücken, um die Funktion Pulse Recovery zu starten. Die Funktion RECOVERY liefert einen Kontrollwert zur Entwicklung Ihrer Ausdauerleistung im Verlauf des Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem Training von gleichbleibend 30 Minuten: Danach mit dem Treten aufhören, die Taste RECOVERY drücken und die Hände auf die Pulssensoren legen. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Index in sechs Stufen: F1 = HERVORRAGEND F2 = AUSGEZEICHNET F3 = GUT F4 = BEFRIEDIGEND F5 = AUSREICHEND F6 = UNGENÜGEND. Erkennen die Pulssensoren kein Signal, zeigt das grafische Display einen Fehler an.

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





3.5 EINSCHALTEN – MANUELLER MODUS (PROGRAM 1)

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

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

• Nach dem Einschalten der Konsole oder nach Drücken von RESET zeigt das Display „Benutzerdaten und Programme“ MANUAL, im „mittleren Display“ blinkt die Zahl 1 (Programm 1). Mit UP/DOWN kann die Programmliste durchgeblättert und Programm 1 gewählt werden. START/STOP drücken, um sofort im manuellen Modus QuickStart zu trainieren; dabei zählen die Anzeigen Time, Distance, Calories während des gesamten Trainings ab null.

• Nach der Programmwahl ENTER drücken, um die DAUER als Trainingsziel zu wählen; durch weiteres Drücken von ENTER wählen Sie die beiden anderen Trainingsziele: DISTANZ oder KALORIENVERBRAUCH. Das gewählte Ziel wird durch Blinken der jeweiligen Anzeige angezeigt, siehe Abbildungen.

• Mit UP/DOWN das gewählte Ziel einstellen und mit ENTER bestätigen; zuletzt wird das ALTER des Benutzers für die Berechnung des Kalorienverbrauchs abgefragt.

• Nach Eingabe aller Daten START/STOP drücken, um den manuellen Modus Count-down zu starten.

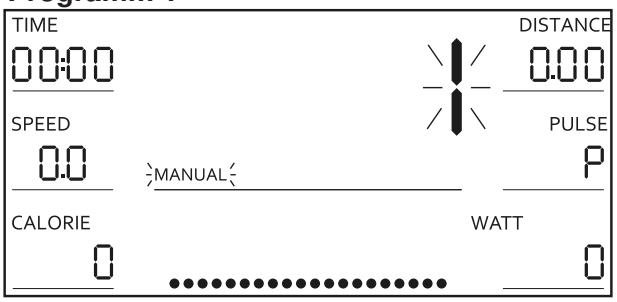
• Ist eines der Trainingsziele (Time, Distance oder Calorie) eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert auf null herunter.

• Während des Trainings kann der Widerstand mit den Tasten UP/DOWN geändert werden.

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

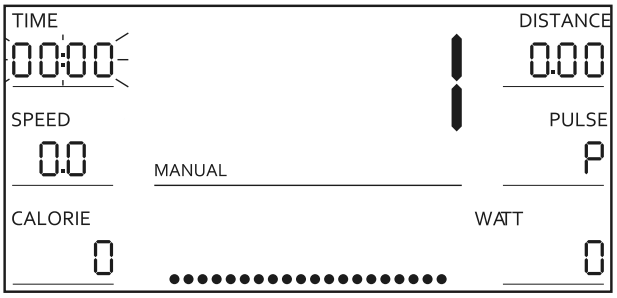
• Ist der eingestellte Wert auf null heruntergezählt, endet das Training und die Konsole gibt ein akustisches Signal aus; das Training kann jederzeit mit START/STOP beendet werden.

Programm 1



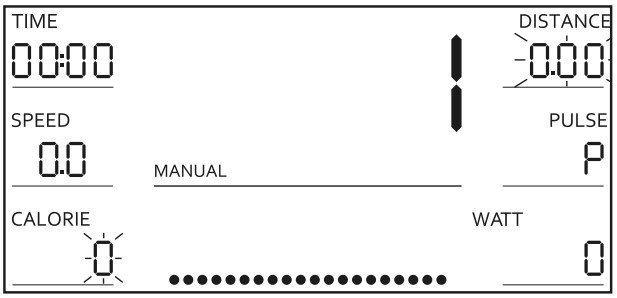
ENTER

Dauer



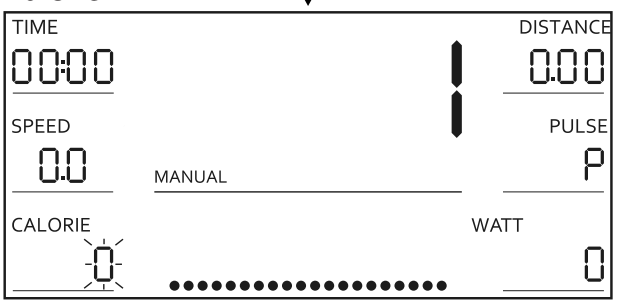
ENTER

Distanz



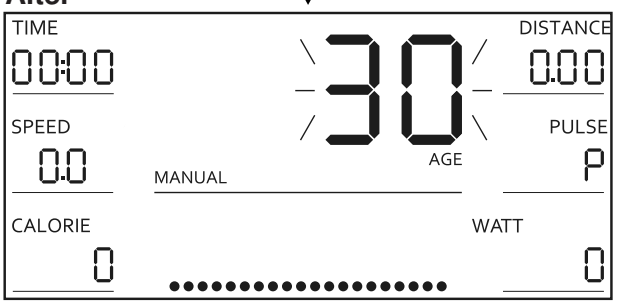
ENTER

Kalorien



ENTER

Alter



3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME – (PROGRAM 2÷11)

• Nach dem Einschalten der Konsole kann mit UP/DOWN die Liste der verfügbaren Trainingsprogramme durchgeblättert werden; für ein voreingestelltes Programm eines der Programme 2 bis 11 wählen. Das Display „Benutzerdaten und Programme“ zeigt PROGRAM, im „mittleren Display“ blinkt die Zahl 2 bis 11 und das grafische Display zeigt das Profil des gewählten Programms. • START/STOP drücken, um sofort im Programmmodus zu trainieren; die Anzeigen Time, Distance, Calories zählen während des gesamten Trainings ab null.

• Wird nach der Programmwahl ENTER gedrückt, können die Trainingsparameter eingestellt werden: die Dauer des Programms oder, durch weiteres Drücken von ENTER, die Distanz bzw. der Kalorienverbrauch. Der gewählte Parameter wird durch Blinken der jeweiligen Anzeige angezeigt, siehe Abbildungen.

• Mit UP/DOWN den gewählten Parameter einstellen und mit ENTER bestätigen; zuletzt wird das Alter des Benutzers für die Berechnung des Kalorienverbrauchs abgefragt.

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

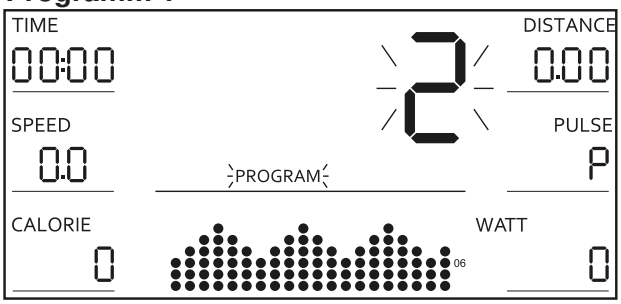
• Ist einer der Programmparameter (Time, Distance oder Calorie) eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert auf null herunter.

• Während des Trainings ändert die Konsole die Intensität automatisch gemäß dem Programmprofil; mit UP/DOWN kann die Intensitätsstufe jederzeit nach Bedarf angepasst werden.

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

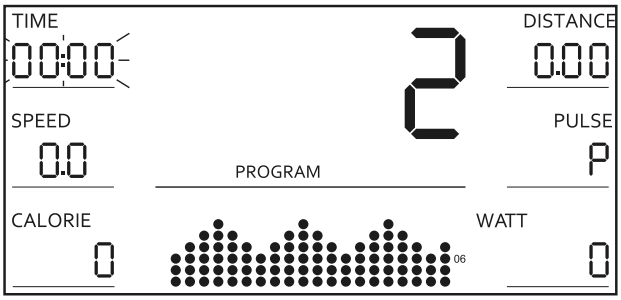
• Ist der eingestellte Wert auf null heruntergezählt, endet das Training und die Konsole gibt ein akustisches Signal aus; das Training kann jederzeit mit START/STOP beendet werden.

Programm 1



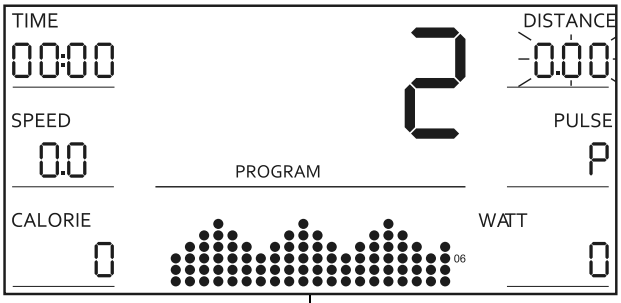
ENTER

Dauer



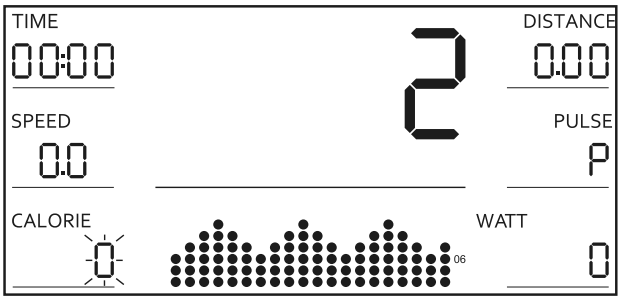
ENTER

Distanz



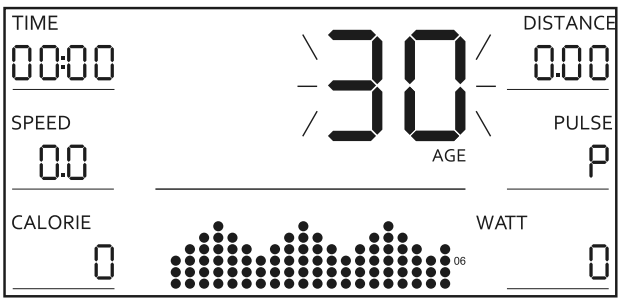
ENTER

Kalorien



ENTER

Alter



3.7 PROGRAMM BODY FAT – (PROGRAM 12)

Mit dem Programm „Body Fat“ kann über die Pulssensoren der Körperfettanteil in Prozent gemessen werden. Dieser Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und kein medizinischer Befund; er dient dazu, die Entwicklung der Fitness im Verlauf eines längeren Trainingsprogramms zu verfolgen.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN die Liste der verfügbaren Trainingsprogramme bis Programm 12 durchblättern. Das Display „Benutzerdaten und Programme“ zeigt PROGRAM, im „mittleren Display“ blinkt die Zahl 12, das grafische Display zeigt FAT.

• Zum Starten der Körperfettmessung auf dem Sitz sitzen bleiben, ohne zu treten, die Taste BODY FAT drücken und mit ENTER die persönlichen Daten des Benutzers eingeben.

• Geschlecht einstellen: Im Display „Benutzerdaten und Programme“ blinkt M (männlich) oder F (weiblich); mit UP/DOWN das Geschlecht wählen und mit ENTER bestätigen.

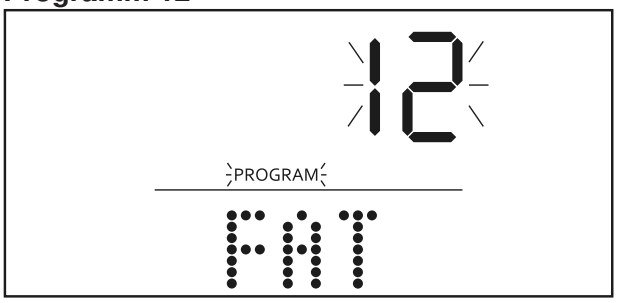
• Körpergröße einstellen: Im Display „Benutzerdaten und Programme“ blinkt HEIGHT; mit UP/DOWN die Größe im mittleren Display einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Gewicht einstellen: Im Display „Benutzerdaten und Programme“ blinkt WEIGHT; mit UP/DOWN das Gewicht im mittleren Display einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Alter einstellen: Im Display „Benutzerdaten und Programme“ blinkt AGE; mit UP/DOWN das Alter im mittleren Display einstellen und mit ENTER bestätigen.

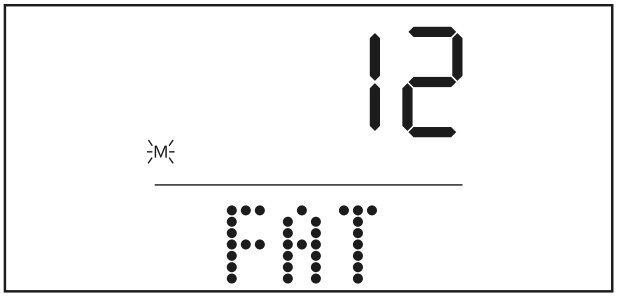
• Nach Eingabe aller Daten START/STOP drücken, dann die Pulssensoren am Lenker mit beiden Händen fest umfassen und acht Sekunden warten, bis die Konsole die Messung durchgeführt hat.

Programm 12



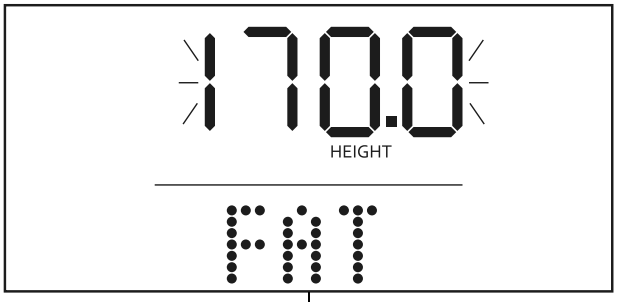
ENTER

Geschlecht



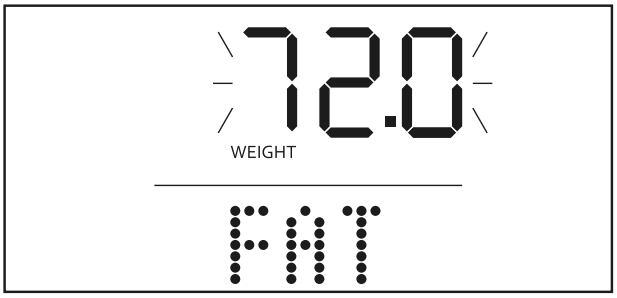
ENTER

Körpergröße



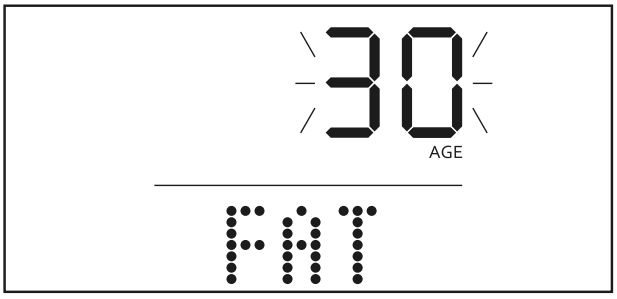
ENTER

Gewicht



ENTER

Alter



• Nach der Messung zeigen die Displays folgende Werte: - BMI = Body-Mass-Index - FAT % = Körperfettanteil in Prozent - BMR = Grundumsatz

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

BMI = Body-Mass-Index

Genere / Età	sottopeso	peso forma	sovrappeso	grasso	obeso
Maschio ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Maschio > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Femmina ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Femmina > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

FAT % = Körperfettanteil in Prozent

Geschlecht	Niedrig	Mittel	Mittel/hoch	Hoch
Männlich	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Weiblich	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR = Grundumsatz

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
sehr mager	· mager	· relativ mager · Untergewicht	· normal	· Übergewicht	· hoch	· sehr hoch	· extrem hoch	

3.8 PROGRAMM WATT – (PROGRAM 13)

Im Programm WATT trainieren Sie mit konstanter Leistung in Watt, unabhängig von der Trittfrequenz. Der Wattwert bleibt konstant und ergibt sich aus Drehmoment und Drehzahl. Die Konsole steuert die Intensität: Bei niedriger Trittfrequenz steigt sie, bei höherer Trittfrequenz sinkt sie. Bei schnellem Treten nimmt der Widerstand also ab, bei langsamem Treten nimmt er zu, damit der Wattwert konstant bleibt.

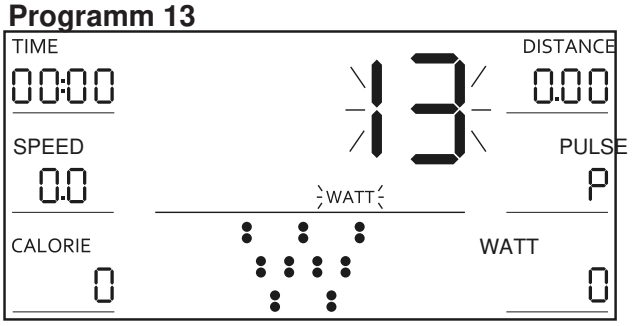
• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN die Liste der verfügbaren Trainingsprogramme bis Programm 13 durchblättern. Das Display „Benutzerdaten und Programme“ zeigt WATT, im „mittleren Display“ blinkt die Zahl 13, das grafische Display zeigt W.

• Wird nach der Programmwahl ENTER gedrückt, können die Trainingsparameter eingestellt werden: die Dauer des Programms und, durch weiteres Drücken von ENTER, die Distanz und der Wattwert. Der gewählte Parameter wird durch Blinken der jeweiligen Anzeige angezeigt, siehe Abbildungen.

• START/STOP drücken, um das Programm zu starten; die Konsole steuert die Belastung. Die Anzeige PULSE zeigt die Herzfrequenz pro Minute, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

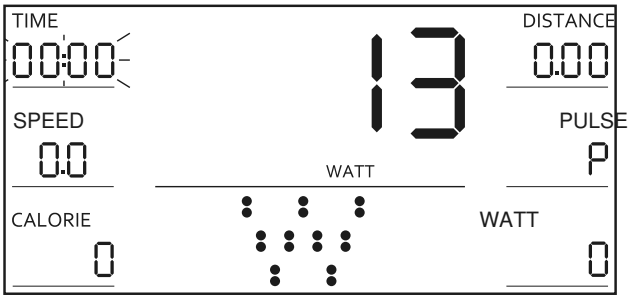
• Ist der eingestellte Wert (Dauer oder Distanz) auf null heruntergezählt, endet das Training und die Konsole gibt ein akustisches Signal aus; das Training kann jederzeit mit START/STOP beendet werden.

Programm 13



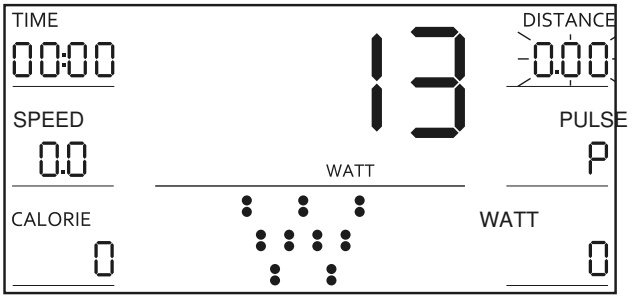
ENTER

Dauer



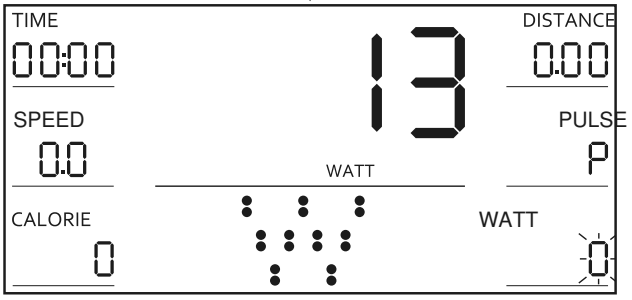
ENTER

Distanz



ENTER

Watt



3.9 H.R.C.-PROGRAMME – (PROGRAM 14÷17)

Mit einem H.R.C.-Programm wählen Sie ein Training, bei dem die Konsole die Intensität automatisch an die Herzfrequenz anpasst, die über die Sensoren am Lenker oder den optionalen Brustgurt gemessen wird.

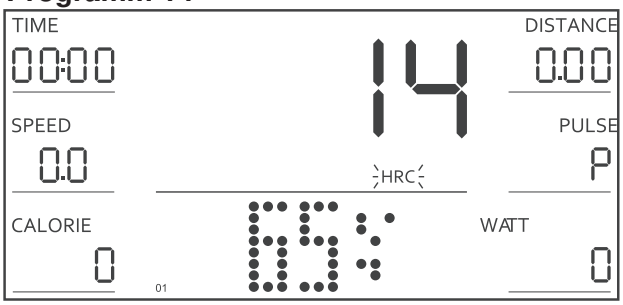
• Nach dem Einschalten der Konsole kann mit UP/DOWN die Liste der verfügbaren Trainingsprogramme durchgeblättert werden; eines der Programme 14 bis 17 wählen. Das Display „Benutzerdaten und Programme“ zeigt HRC, im „mittleren Display“ blinkt die Zahl 14 bis 17 und das grafische Display zeigt den Herzfrequenz-Grenzwert der voreingestellten Bereiche in Prozent: 65%, 75%, 85% und TAG.

• Mit UP/DOWN einen der drei voreingestellten Bereiche wählen oder den gewünschten Herzfrequenz-Grenzwert einstellen. 65% = Herzfrequenzbereich für Training mit niedriger Intensität. 75% = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. 85% = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training. TAG = eigene Einstellung des Herzfrequenz-Grenzwerts. Die ersten drei Bereiche sind voreingestellt (Programme 14, 15, 16) und legen den Grenzwert automatisch anhand des Alters des Benutzers fest. Nach Wahl des gewünschten Bereichs mit ENTER bestätigen.

• Bei TAG (Programm 17) geben Sie den gewünschten Herzfrequenz-Grenzwert wie folgt ein: In der blinkenden Anzeige „Pulse“ den Wert der Herzfrequenz einstellen, die gehalten werden soll. Mit UP/DOWN den Wert einstellen und mit ENTER bestätigen.

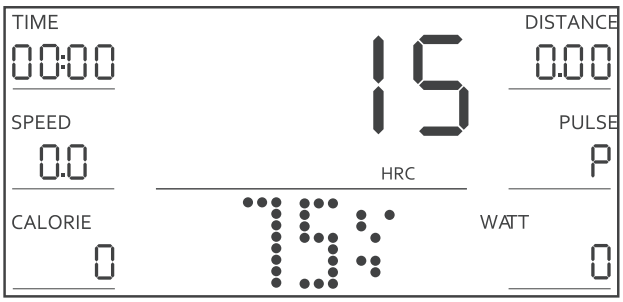
Hinweise - Für die H.R.C.-Programme wird der optionale Brustgurt empfohlen, da er genauere Werte liefert als die Sensoren am Lenker. - Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, beendet die Konsole das Training und zeigt eine Fehlermeldung an. - Der gewählte Herzfrequenz-Grenzwert hat eine Sicherheits-Hysterese: Überschreitet die gemessene Herzfrequenz den Hysteresewert länger als 30 Sekunden oder hat sie den Grenzwert bereits bei der niedrigsten Belastungsstufe erreicht, beendet die Konsole das Training und gibt ein akustisches Signal aus.

Programm 14



UP DOWN

Programm 15



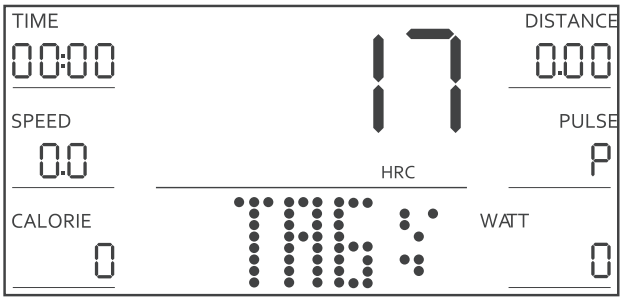
UP DOWN

Programm 16



UP DOWN

Programm 17



• Wird nach der Programmwahl ENTER gedrückt, können die Parameter eingestellt werden: die DAUER des Programms oder, durch weiteres Drücken von ENTER, die DISTANZ bzw. der KALORIENVERBRAUCH. Der gewählte Parameter wird durch Blinken der jeweiligen Anzeige angezeigt, siehe Abbildungen.

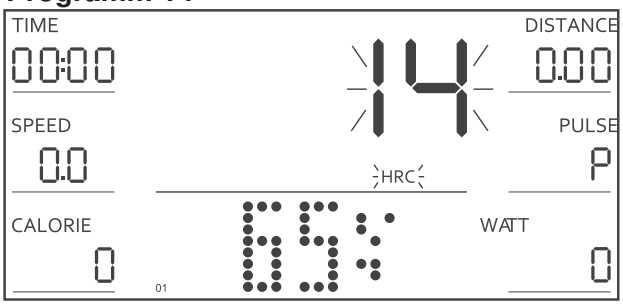
• Mit UP/DOWN den gewählten Parameter einstellen und mit ENTER bestätigen; zuletzt wird das ALTER des Benutzers für die Berechnung des Kalorienverbrauchs abgefragt.

• Nach Eingabe aller Daten START/STOP drücken, dann den optionalen Brustgurt anlegen oder den Lenker greifen und die Handflächen auf die Pulssensoren legen.

• Während des Trainings ändert die Konsole die Intensität automatisch je nach der in der Anzeige PULSE angezeigten Herzfrequenz; beim eingestellten Parameter (Time, Distance oder Calorie) zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert auf null herunter, das grafische Display zeigt das Profil des laufenden Programms.

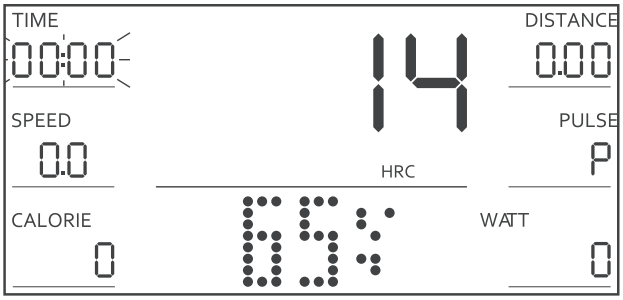
• Ist der eingestellte Wert auf null heruntergezählt, endet das Training und die Konsole gibt ein akustisches Signal aus; das Training kann jederzeit mit START/STOP beendet werden.

Programm 14



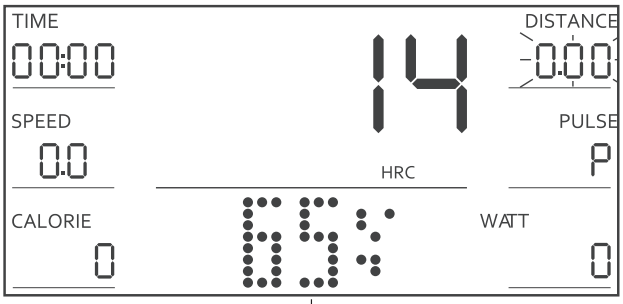
ENTER

Dauer



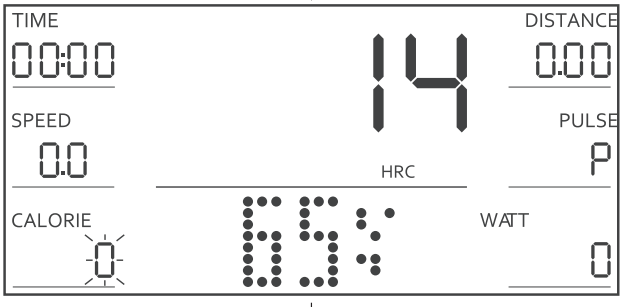
ENTER

Distanz



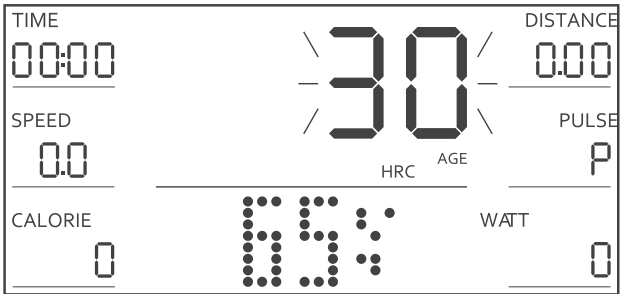
ENTER

Kalorien



ENTER

Alter



3.10 BENUTZERPROGRAMME – (PROGRAM 18÷21)

• Nach dem Einschalten der Konsole kann mit UP/DOWN die Liste der verfügbaren Trainingsprogramme durchgeblättert werden; für ein voreingestelltes Programm eines der Programme 2 bis 11 wählen. Das Display „Benutzerdaten und Programme“ zeigt PROGRAM, im „mittleren Display“ blinkt die Zahl 2 bis 11 und das grafische Display zeigt das Profil des gewählten Programms. • START/STOP drücken, um sofort im Programmmodus zu trainieren; die Anzeigen Time, Distance, Calories zählen während des gesamten Trainings ab null.

• Wird nach der Programmwahl ENTER gedrückt, können die Trainingsparameter eingestellt werden: die Dauer des Programms oder, durch weiteres Drücken von ENTER, die Distanz bzw. der Kalorienverbrauch. Der gewählte Parameter wird durch Blinken der jeweiligen Anzeige angezeigt, siehe Abbildungen.

• Mit UP/DOWN den gewählten Parameter einstellen und mit ENTER bestätigen; zuletzt wird das Alter des Benutzers für die Berechnung des Kalorienverbrauchs abgefragt.

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

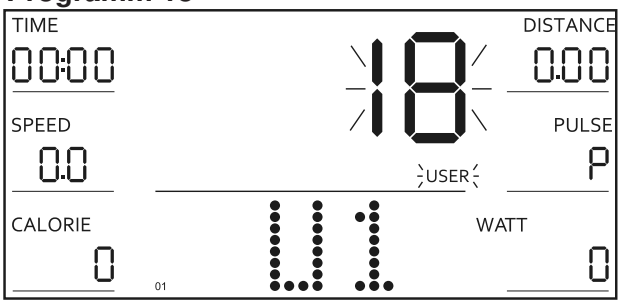
• Ist einer der Programmparameter (Time, Distance oder Calorie) eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert auf null herunter.

• Während des Trainings ändert die Konsole die Intensität automatisch gemäß dem Programmprofil; mit UP/DOWN kann die Intensitätsstufe jederzeit nach Bedarf angepasst werden.

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

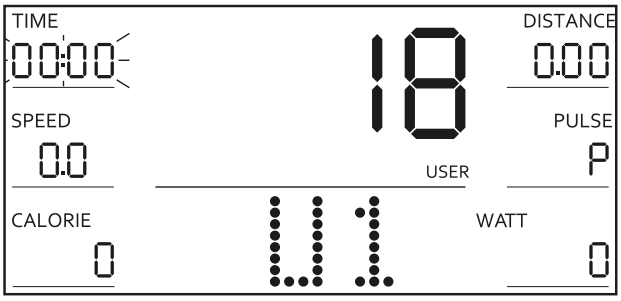
• Ist der eingestellte Wert auf null heruntergezählt, endet das Training und die Konsole gibt ein akustisches Signal aus; das Training kann jederzeit mit START/STOP beendet werden.

Programm 18



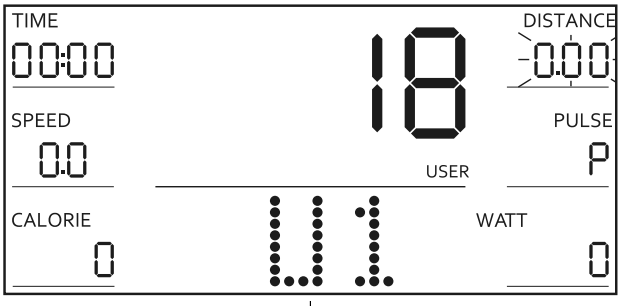
ENTER

Dauer



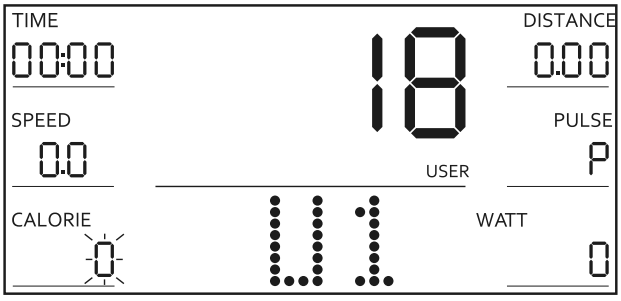
ENTER

Distanz



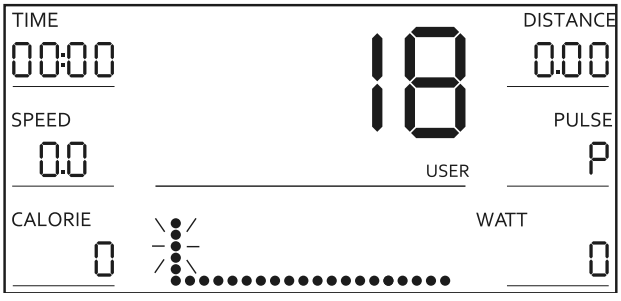
ENTER

Kalorien



ENTER

Alter



3.11 FITNESS APP

Die integrierte Bluetooth-Schnittstelle (Single 4.0) ermöglicht die Steuerung des Geräts mit kompatiblen Apps von Drittanbietern (Kinomap und Zwift) für das Indoor-Training mit Multimedia-Inhalten.

HINWEIS: Der Umfang der Interaktion mit Drittanbieter-Apps ist nicht gewährleistet und kann sich durch deren Updates ändern.

4.0 MANUTENZIONE



- **Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei.**
- **Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.**
- **Lösungsmittel wie Petroleum, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.**

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

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

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



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

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



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

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung auf der folgenden Seite.

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

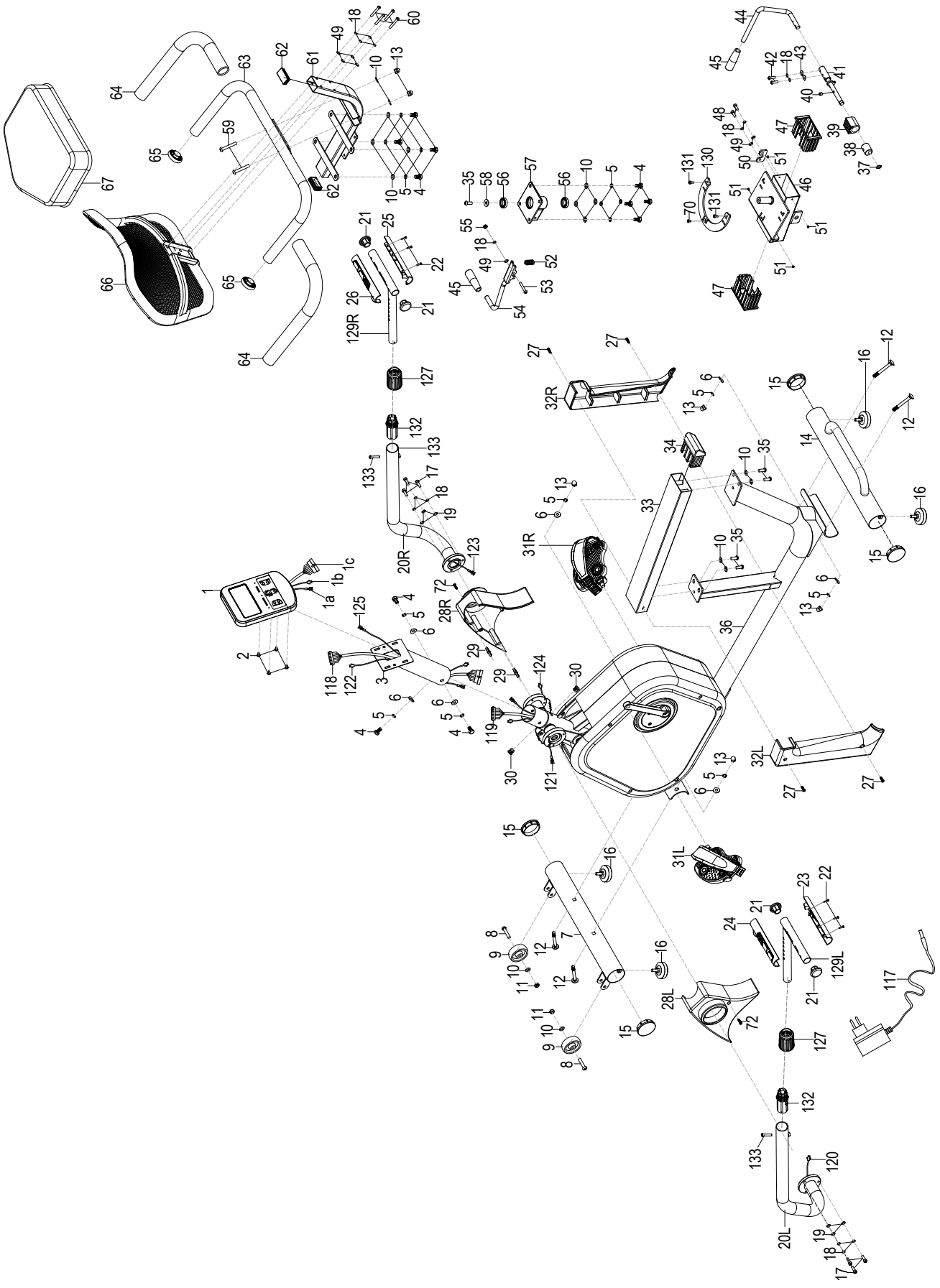
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

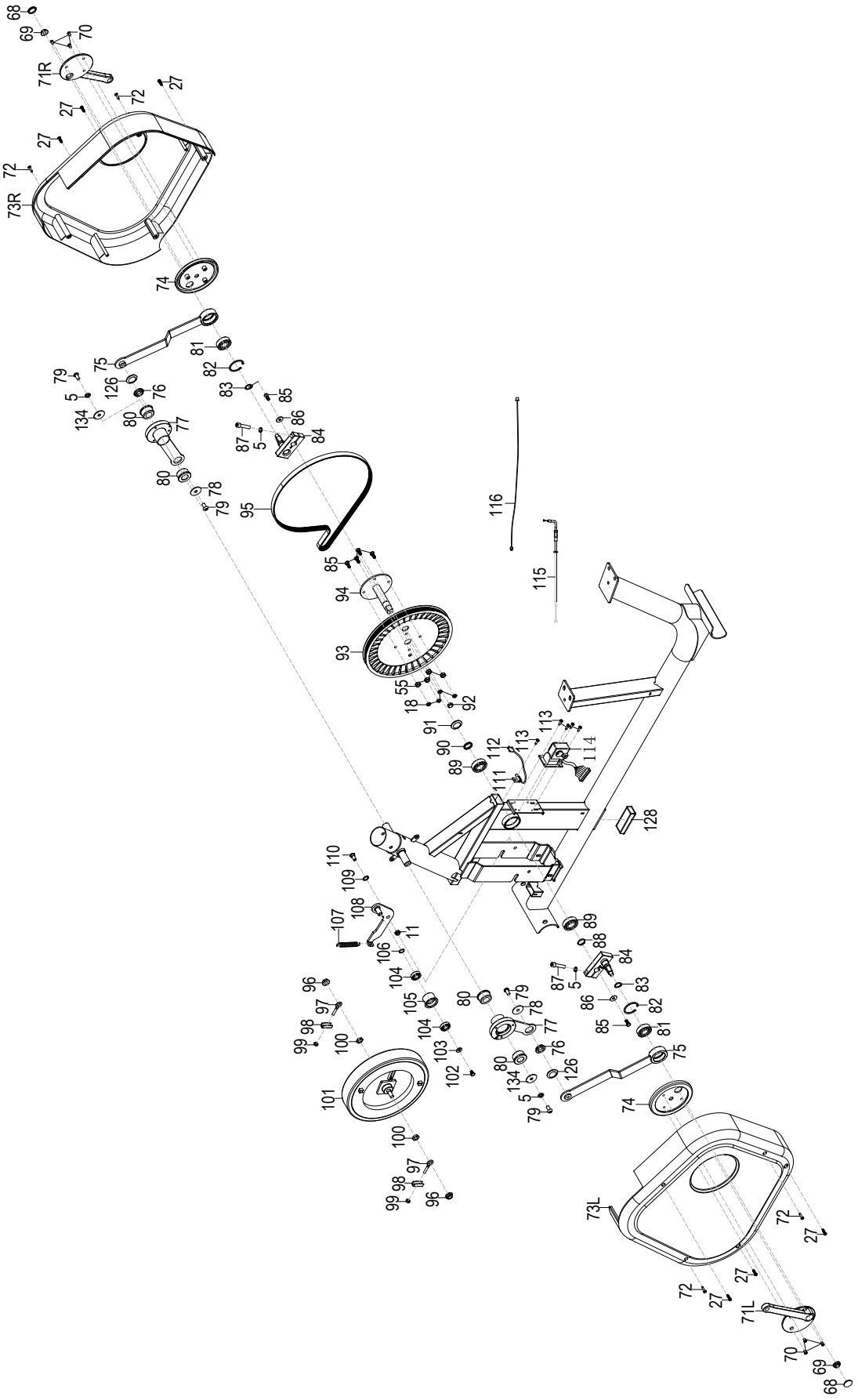
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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

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

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG




68
69
70
71R
27
72
73R
74
75
81
82
83
85
86
84
87
5
79
126
76
134
80
77
78
95
116
115
94
93
55
18
92
91
90
89
112
113
114
111
128
110
109
108
107
11
106
104
105
96
97
98
99
100
101
102
103
88
73L
71L

6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Konsole	1
2	Schraube M5x10 mm	4
3	Konsolenständer	1
4	Schraube M8x20 mm	11
5	Federring Ø8 mm	17
6	Gebogene Unterlegscheibe Ø8xØ20x2.0xR30	7
7	Vorderer Standfuß	1
8	Schraube M8x42 mm	2
9	Transportrolle	2
10	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5	16
11	Sicherungsmutter M8xH7.5	3
12	Schraube M8x73 mm	4
13	Hutmutter M8xH16	6
14	Hinterer Standfuß	1
15	Runde Kappe Standfüße Ø60.5	4
16	Stellfuß	4
17	Schraube M6x20 mm	6
18	Federring Ø6 mm	19
19	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1	6
20L	Beweglicher Lenkerarm links	1
20R	Beweglicher Lenkerarm rechts	1
21	Runde Kappe Griff Lenkerarm	4
22	Blechschraube ST3×16 mm	6
23	Obere Abdeckung Pulssensoren links	1
24	Untere Abdeckung Pulssensoren links	1
25	Untere Abdeckung Pulssensoren rechts	1
26	Obere Abdeckung Pulssensoren rechts	1
27	Blechschraube ST4.2×16 mm	10
28L	Seitliche Ständerabdeckung links	1
28R	Seitliche Ständerabdeckung rechts	1
29	Metallstift	2
30	Runde Kappe Ø12 mm	2
31L	Pedal links	1
31R	Pedal rechts	1
32L	Mittlere Abdeckung Hauptrahmen links	1
32R	Mittlere Abdeckung Hauptrahmen rechts	1
33	Aluminiumschiene	1
34	Rechteckkappe Aluminiumschiene	1
35	Schraube M8x20 mm	5
36	Hauptrahmen	1
37	O-Ring Ø12 mm	1
38	Exzenterrad	1
39	Abdeckung Exzenterrad	1
40	Schraube M8x10 mm	1
41	Arretierwelle Sitz	1
42	Schraube M6x20 mm	2
43	Gebogene Unterlegscheibe Ø6xØ16x1.5xR16	2
44	Hebel horizontale Sitzverstellung	1
45	Griff für Sitzhebel	2
46	Sitzwagen	1
47	Buchse	2
48	Schraube M6x16 mm	2
49	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1.2	7
50	Bremsklotz Sitzwagen	1

Pos.	Beschreibung	Menge
51	Blechschraube ST3×6 mm	4
52	Druckfeder	1
53	Schraube M6x40 mm	1
54	Hebel Sitzdrehung	1
55	Sicherungsmutter M6xH6	5
56	Lager 6804	2
57	Befestigungsplatte	1
58	Unterlegscheibe Ø8xØ22x2	1
59	Schraube M8x47 mm	2
60	Schraube M6x45 mm	4
61	Sitzträger	1
62	Vierkantkappe 50 mm	2
63	Fester Lenker	1
64	Griffbezug fester Lenker	2
65	Runde Kappe Ø32	2
66	Rückenpolster	1
67	Sattel	1
68	Runde Kappe Tretkurbel	2
69	Mutter M10x1,25	2
70	Schraube M5x15 mm	7
71L	Tretkurbel links	1
71R	Tretkurbel rechts	1
72	Blechschraube ST4,2×19 mm	6
73L	Seitenabdeckung links	1
73R	Seitenabdeckung rechts	1
74	Runde Platte Tretkurbel	2
75	Tretkurbelhalter	2
76	Metallbuchse	2
77	Schwingarm	2
78	Unterlegscheibe Ø8xØ32x2	2
79	Schraube M8x16 mm	2
80	Buchse Ø38 mm	4
81	Lager 6203	2
82	O-Ring Ø40 mm	2
83	O-Ring Ø17 mm	2
84	Tretkurbelbolzen	2
85	Schraube M6x16 mm	6
86	Unterlegscheibe Ø6xØ20x1	2
87	Schraube M8x40 mm	2
88	O-Ring Ø20 mm	1
89	Lager 6004-ZZ	2
90	Buchse Ø20,1xØ25x4.0	1
91	Wellscheibe Ø20x26x0,3	1
92	Magnet für Geschwindigkeitssensor	1
93	Riemenscheibe	1
94	Tretlagerwelle	1
95	Riemen	1
96	Mutter M10xH8	2
97	Einstellschraube Schwungrad M6x40 mm	2
98	U-Bügel	2
99	Mutter M6xH5	2
100	Mutter M10x1xH5	2
101	Schwungrad	1
102	Schraube M6x10 mm	1

Pos.	Beschreibung	Menge
103	Unterlegscheibe Ø6xØ16x1.5	1
104	Lager 6001-2RS	2
105	Riemenspannrolle	1
106	Wellscheibe Ø12xØ15.5x0,3	1
107	Spannfeder Ø2.0xØ12x79xN27	1
108	Welle für Riemenspannrolle	1
109	Unterlegscheibe Ø12xØ17x0.5	1
110	Schraube M8×12 mm	1
111	Sensorhalter	1
112	Geschwindigkeitssensor	1
113	Blechschraube ST4,2×8 mm	5
114	Stellmotor Widerstand	1
115	Stellkabel Widerstand	1
116	Kabel DC-Stromeingang	1
117	Netzteil	1
118	Konsolenkabel – oberer Teil	1
119	Konsolenkabel – unterer Teil	1
120	Kabel Pulssensoren links	1
121	Unteres Sensorkabel links	1
122	Oberes Sensorkabel links	1
123	Kabel Pulssensoren rechts	1
124	Unteres Sensorkabel rechts	1
125	Oberes Sensorkabel rechts	1
126	Gebogene Unterlegscheibe	2
127	Verstellbuchse Lenkergriff	2
128	Vierkantkappe	1
129L	Griff Lenkerarm links	1
129R	Griff Lenkerarm rechts	1
130	Trägerplatte verstellbarer Sitz	1
131	Schraube M5×10 mm	2
132	Innenbuchse	2
133	Schraube M6x42 mm	2
134	Unterlegscheibe Ø8xØ25x2 mm	2
A	Innensechskantschlüssel 5	2
B	Gabelschlüssel 13/15	1
C	Kreuzschlitzschraubendreher + Gabelschlüssel 13/14/15	1

Pos.	Beschreibung	Menge

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

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

Garlando

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