TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



CITY COMPACT

Code: GRLDTOORXTCTYCPT

Revision: 00

Ausgabe: 08/19

CE

Übersetzung der Originalanleitung (Original in italienischer Sprache). Lesen Sie die Anleitung sehr aufmerksam und bewahren Sie sie stets griffbereit in der Nähe des Produkts auf.

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. 1.1 3
BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN - KONVENTIONEN.....S. 4
1.2 SICHERHEITSEINRICHTUNGEN.....S. 1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 1.4 TECHNISCHE DATEN.....S. 5 6 7

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 8 2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....S. 9 2.2 LAUFFLÄCHE IN BETRIEBSSTELLUNG.....S. 10 2.3 LAUFFLÄCHE IN RUHESTELLUNG.....S. 12 2.4 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 14 2.5 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 15

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 16 3.1 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 17 3.2 KONSOLE.....S. 18 3.3 PRAKTISCHE BEDIENUNG: STARTEN UND STOPPEN.....S. 19

4.0 WARTUNG - SCHMIERUNG LAUFBRETT.....S. 20 4.1 SPANNEN - ZENTRIEREN DES LAUFBANDS.....S. 21

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 22

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 22 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 23 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 24

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 25

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

• Lesen Sie vor Montage und Benutzung diese Anleitung und alle eventuell beiliegenden Anweisungen sehr aufmerksam durch.

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

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

• Stellen Sie sicher, dass jeder Benutzer die Anleitung verstanden hat, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung stets griffbereit in der Nähe des Geräts auf.

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

• Immer geeignete Sportkleidung tragen, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Stets zum Laufen geeignete Sportschuhe verwenden. Keine Kleidung tragen, die die Atmungsaktivität behindert, und keine Schuhe mit Leder- oder anderen harten Sohlen.

• Hände und Füße von beweglichen Teilen (z. B. Laufband und hintere Riemenscheibe) fernhalten, solange das Gerät in Betrieb ist.

• Wenn Sie beim Laufen Schwindel, Schmerzen in der Brust oder Atemnot verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

• Regelmäßig den festen Sitz der Bolzen an Ständern und Handlauf sowie den Zustand aller Geräteteile prüfen.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

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

• Schließen Sie das Gerät NICHT an das Stromnetz an, bevor die Montage vollständig abgeschlossen ist.

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

• Beschädigen Sie die Konsole und die Kunststoffteile des Geräts NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien.

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

• Das Gerät NICHT mit eingestecktem Netzstecker verschieben.

• NICHT am Netzkabel ziehen, um den Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen.

• Stellen Sie das Gerät NICHT im Freien auf und setzen Sie es keinen Witterungseinflüssen (Regen, Sonne usw.) aus.

• Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät FERN. Ziehen Sie nach jeder Benutzung den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. • Benutzen Sie das Gerät NIEMALS, wenn es beschädigt oder das Netzkabel defekt ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und keine Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst ausführen lassen.

• Verwenden Sie das Gerät NICHT über längere Zeit zum Gehen mit niedriger Geschwindigkeit (ca. 3 km/h): Gefahr von Überhitzung und Motorschaden.

• Beim Training KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen. Ungeeignete Kleidung kann hygienische Probleme verursachen und elektrostatische Aufladung erzeugen.

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 Laufbewegung auf der Straße nachbildet, jedoch mit einer gedämpften Lauffläche. Mit diesem Laufband können Sie zu Hause trainieren – auch bei schlechtem Wetter oder wenn Sie keine Zeit haben, zum Laufen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

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

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

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

Diese Anleitung enthält alle Informationen zu Aufstellung, Wartung und richtigem Gebrauch des Laufbands. Der Benutzer und alle Freunde und Familienmitglieder, die das Gerät verwenden, sind verpflichtet, die Informationen dieser Anleitung sehr aufmerksam zu lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige Benutzung zu gewährleisten.

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

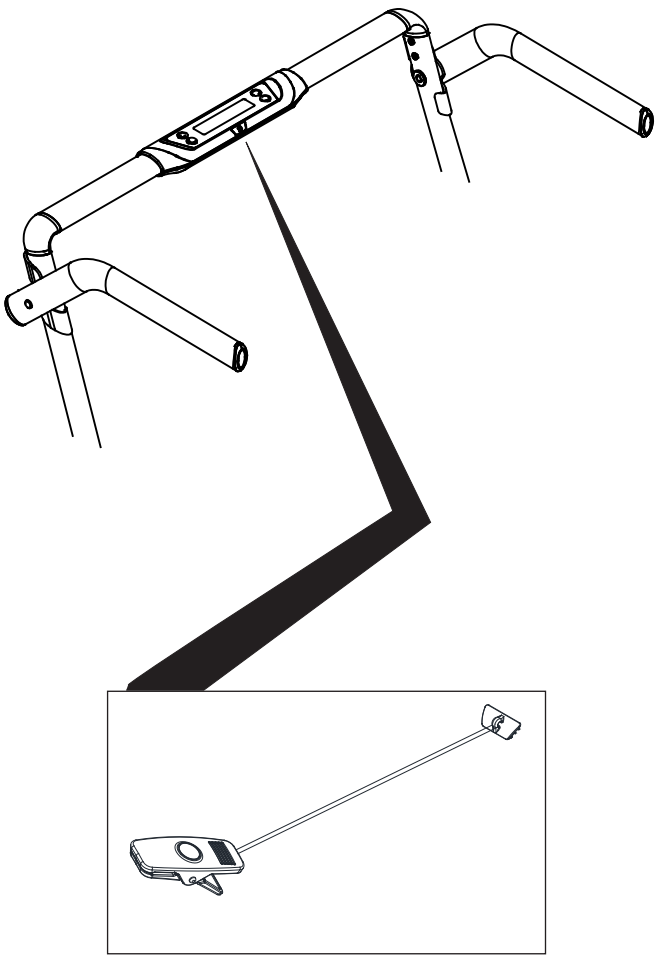
GEFAHR

• Stecken Sie vor dem Training den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme an der Konsole und befestigen Sie den Federclip an Ihrer Kleidung.

• Ziehen Sie nach jeder Benutzung des Laufbands den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. Das Abziehen des Sicherheitsschlüssels ist wichtig, um ein unbeabsichtigtes Einschalten durch Freunde oder Kinder zu verhindern.

Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel an der Konsole an, um das Gerät in Betrieb zu nehmen und ein Training zu beginnen.

Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab, um das Training sofort zu stoppen und alle gespeicherten Daten zu löschen.



Sicherheitsschlüssel

1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

1) Das Typenschild des Produkts enthält die technischen Daten und die Seriennummer.

2) Symbol: Vor Gebrauch die Bedienungsanleitung lesen.

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

4) Hinweiszeichen: Erinnerung, die Lauffläche regelmäßig in den in der Anleitung angegebenen Intervallen und nach der dort beschriebenen Methode zu schmieren.

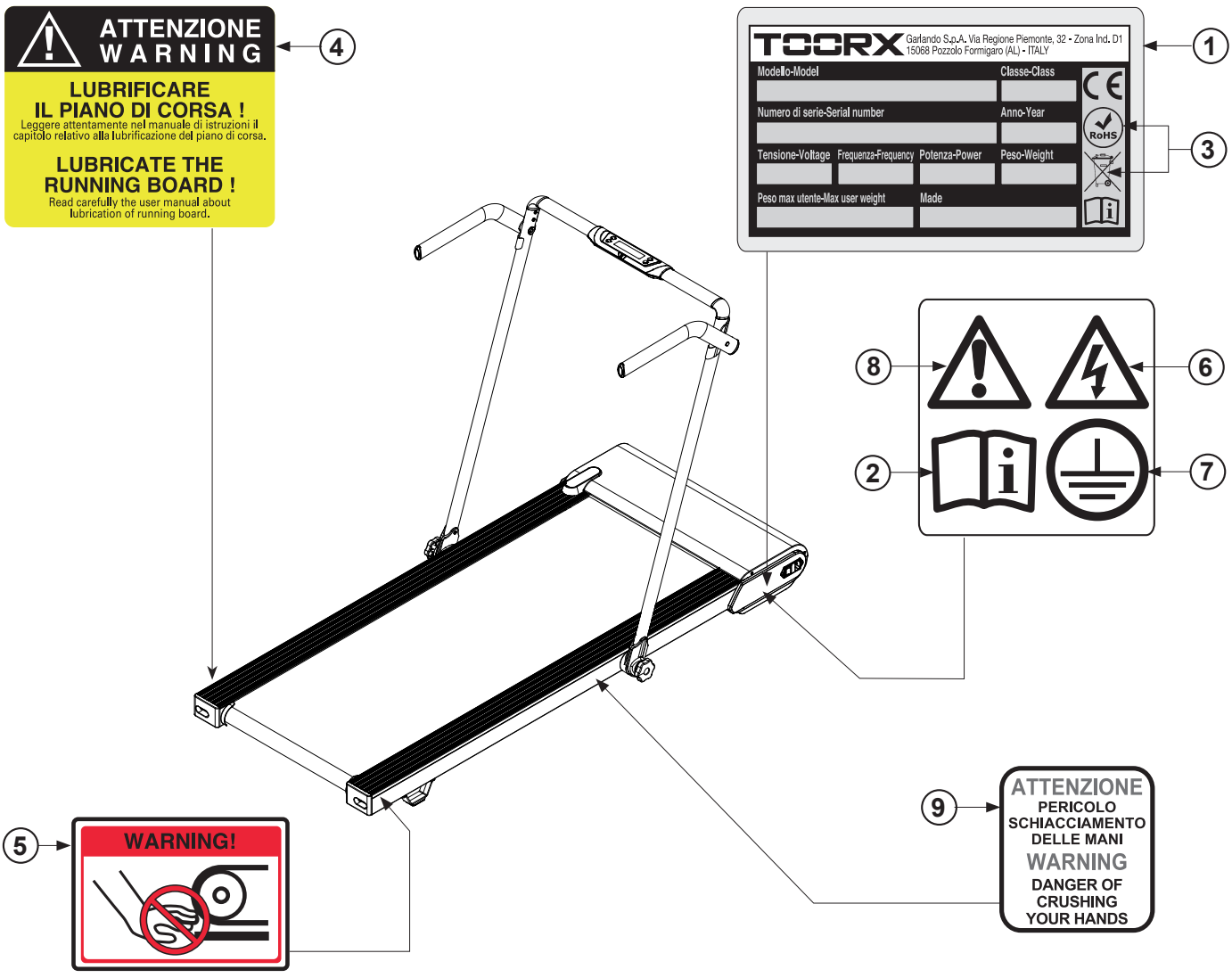
5) Sicherheitszeichen: Gefahr des Einziehens und Quetschens der Finger zwischen hinterer Rolle und Lauffläche bei laufendem Laufband.

6) Sicherheitszeichen: Gefahr eines elektrischen Schlags. Das Zerlegen des Produkts oder das Öffnen des Motorraums ist verboten.

7) Sicherheitszeichen: Das Produkt muss an eine Schutzkontakt-Steckdose angeschlossen werden. Für den sicheren Betrieb die Qualität der Erdung der Elektroanlage prüfen, an die der Netzstecker angeschlossen wird.

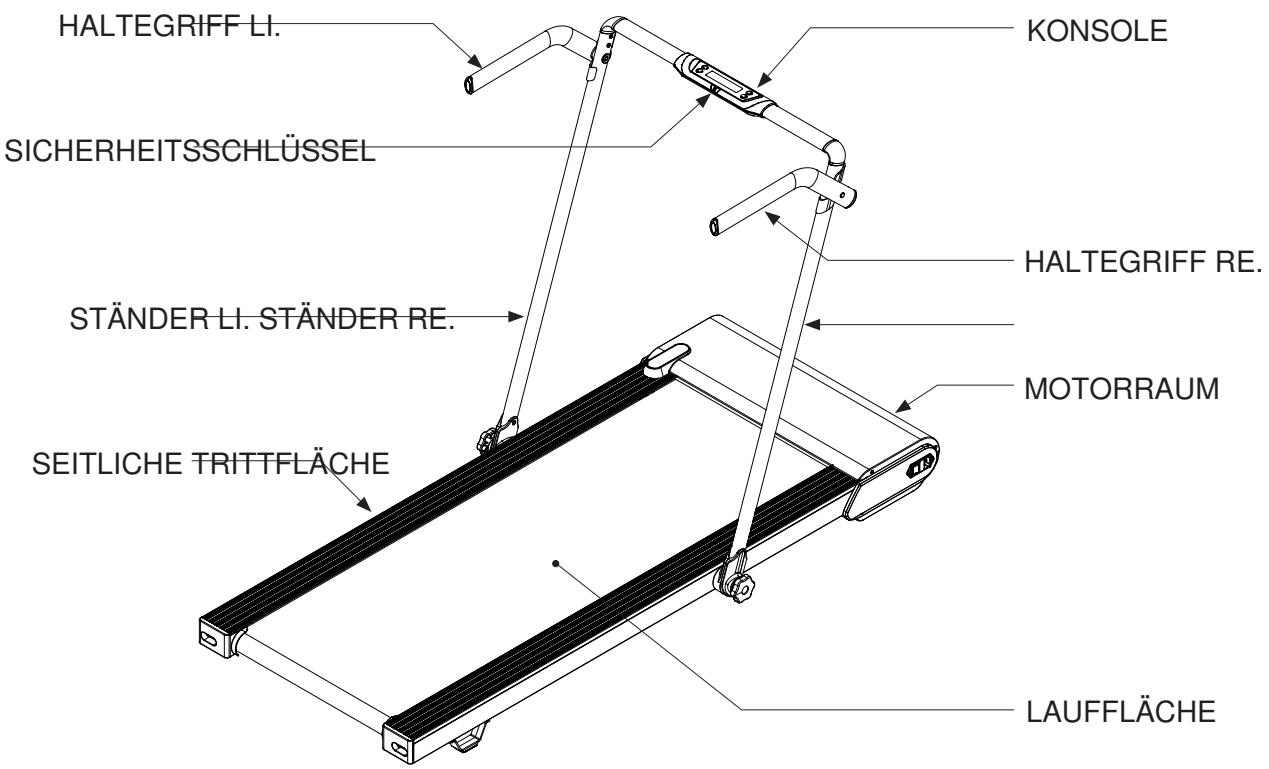
8) Hinweiszeichen: weist auf produktbedingte Gefahren hin. Vor jeder Montage- oder Wartungsarbeit am Produkt muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

9) Sicherheitszeichen: Quetschgefahr für Finger und Hände zwischen den Ständern und den beweglichen Teilen beim Hoch- und Herunterklappen der Lauffläche.



1.4 TECHNISCHE DATEN

GESCHWINDIGKEIT	1.0 km/h (min.) ÷ 14 km/h (max.)
LAUFFLÄCHE	445 x 1250 mm
STÄRKE LAUFBAND	1,6 mm
MASSE AUFGEKLAPPT (L x B x H)	1515 x 800 x 980 mm (mit montierten Handläufen)
MASSE ZUSAMMENGEKLAPPT (L x B x H)	1520 x 800 x 138 mm
VERPACKUNGSMASSE (L x B x H)	1645 x 800 x 165 mm
MOTORLEISTUNG	1,75 HP (Dauerleistung) - 2,75 HP (Spitzenwert)
NETTOGEWICHT	36 kg
BRUTTOGEWICHT	42 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	100 kg
VERSORGUNGSSPANNUNG	230 V AC
NETZFREQUENZ	50/60 Hz
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (Klasse HB)
	Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU



Bezeichnung der Hauptbauteile:

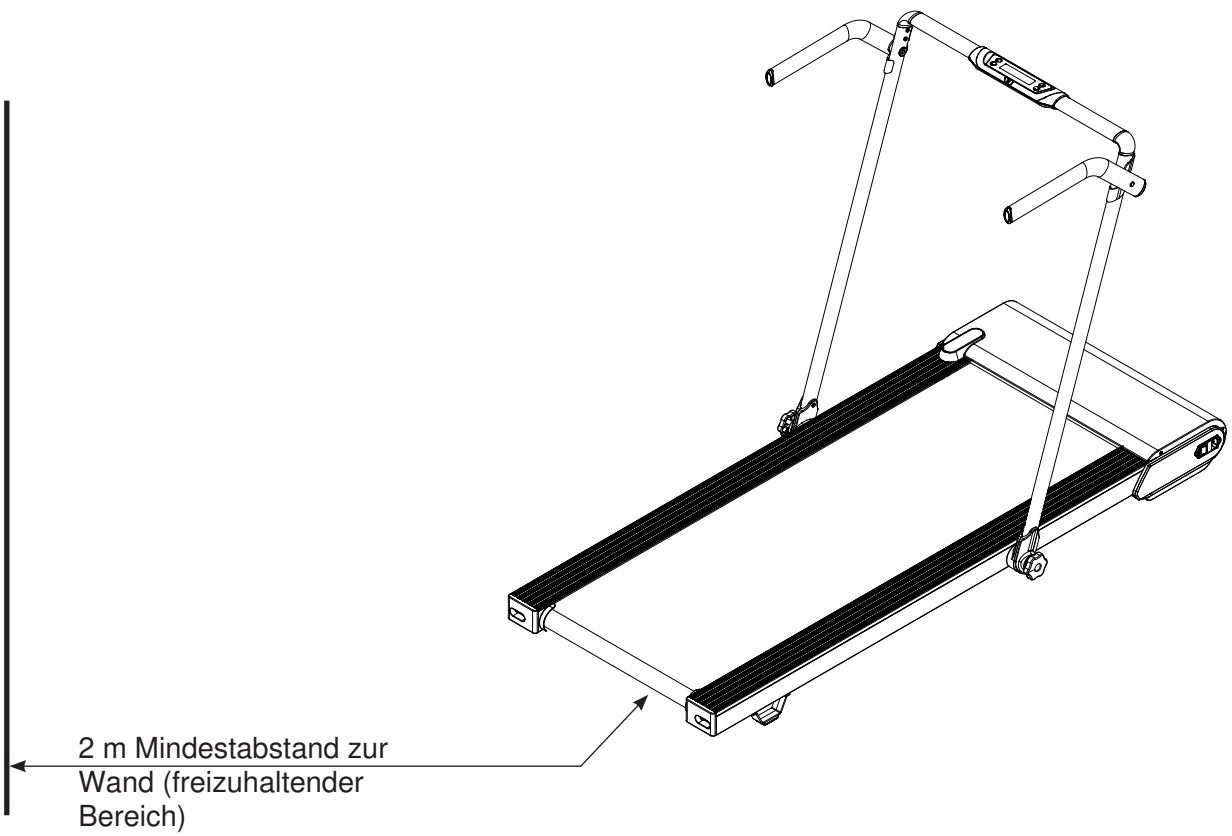
2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss sein: - ein Wohnraum, - überdacht und ausreichend groß, - mit geeigneter Steckdose, - mit geeigneter künstlicher und natürlicher Beleuchtung, - mit einem oder mehreren Fenstern zur Belüftung, - mit einer Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C, - mit einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 %. Das Gerät darf NICHT im Freien oder in feuchten oder salzhaltiger Luft ausgesetzten Räumen aufgestellt werden.

BODENANFORDERUNGEN: • Der Boden für die Aufstellung muss: - vollkommen eben sein, - eine für das Produktgewicht ausreichende Tragfähigkeit haben. Empfindliche Bodenbeläge (z. B. Teppichboden oder Parkett) MÜSSEN an den Auflagepunkten mit einer Gummimatte oder Filzstücken geschützt werden.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der gewählte Raum darf NICHT enthalten: - Quellen elektromagnetischer Störungen wie Fernseher, Elektromotoren, Antennen, Hochspannungsleitungen, Funksender, WLAN-Netze usw.; - Wärmequellen (z. B. nahe einem Heizkörper oder Fenster).

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Zwischen der Rückseite des Laufbands und der Wand MUSS ein freier Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern eingehalten werden. Im freien Sicherheitsbereich hinter dem Laufband dürfen KEINE Gegenstände abgestellt werden.



2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist. Zum Anheben und Bewegen des Kartons eine zweite Person hinzuziehen; beim Abstellen auf dem Boden die Angabe „Oben“ beachten, die durch den aufgedruckten Pfeil gekennzeichnet ist. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen und entsorgen.

GEFAHR

Ziehen Sie das Laufband beim Auspacken nicht an den Handläufen heraus, da dies die Konsole beschädigen kann; beachten Sie die Hinweise auf dieser Seite.

- **Nach dem Durchschneiden der Umreifungsbänder den** Kartondeckel abnehmen und die vier Seiten des Kartons öffnen, indem Sie die Ecken aufschneiden.
- **Entfernen Sie alle Styroporteile und Kartontrenn-** teile, die Transportschäden verhindern, und ziehen Sie das Laufband mit Hilfe der vorderen Transportrollen aus dem Karton.

GEFAHR

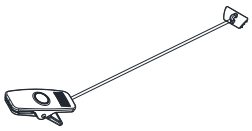
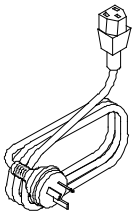
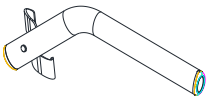
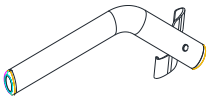
Die Originalverpackung möglichst nicht beschädigen und aufbewahren, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur im Rahmen der Gewährleistung nötig wird.

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.

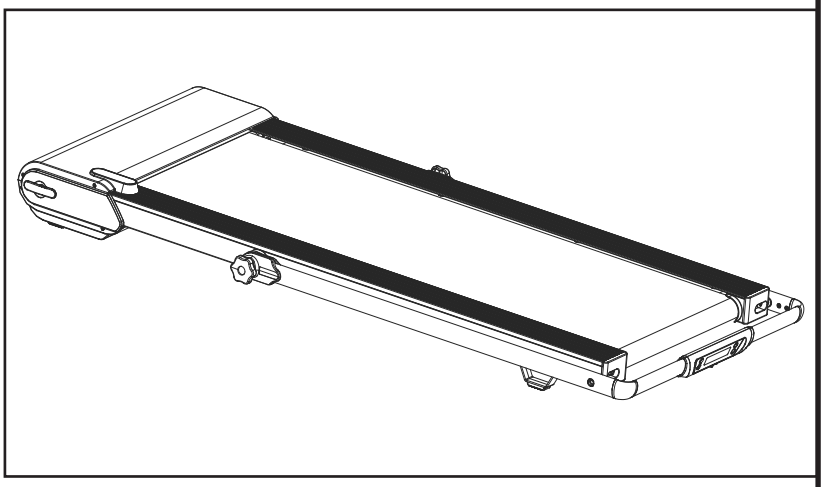
Beiliegende Kleinteile: 19 Sicherheitsschlüssel (1 St.) 19 Silikon-Schmiermittel (1 St.) 74 Netzkabel (1 St.) 84 Handlauf li. (1 St.) 85 Handlauf re. (1 St.)

				
19. Sicherheits-schlüssel	39. Silikon-Schmiermittel	74. Netzkabel	84. Handlauf li.	85. Handlauf re.

2.2 LAUFFLÄCHE IN BETRIEBSSTELLUNG

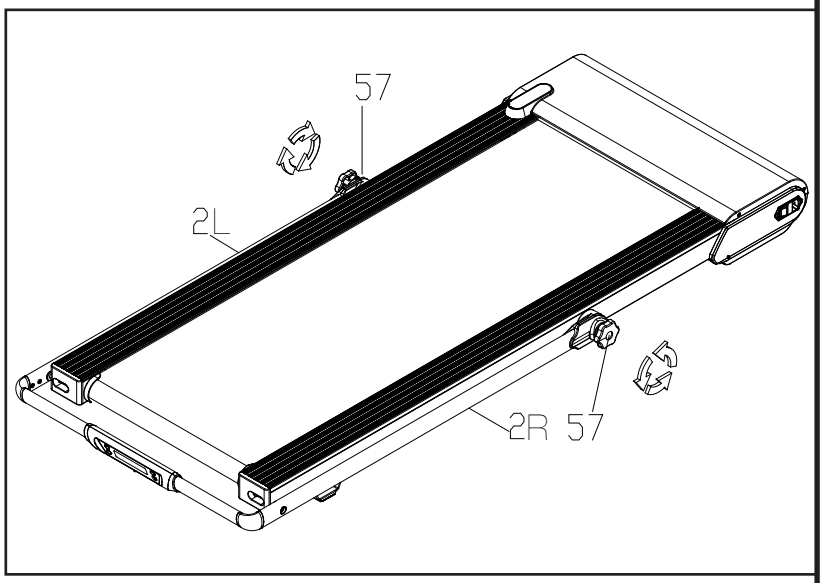
ACHTUNG

Die Lauffläche muss von mindestens zwei Personen angehoben werden.

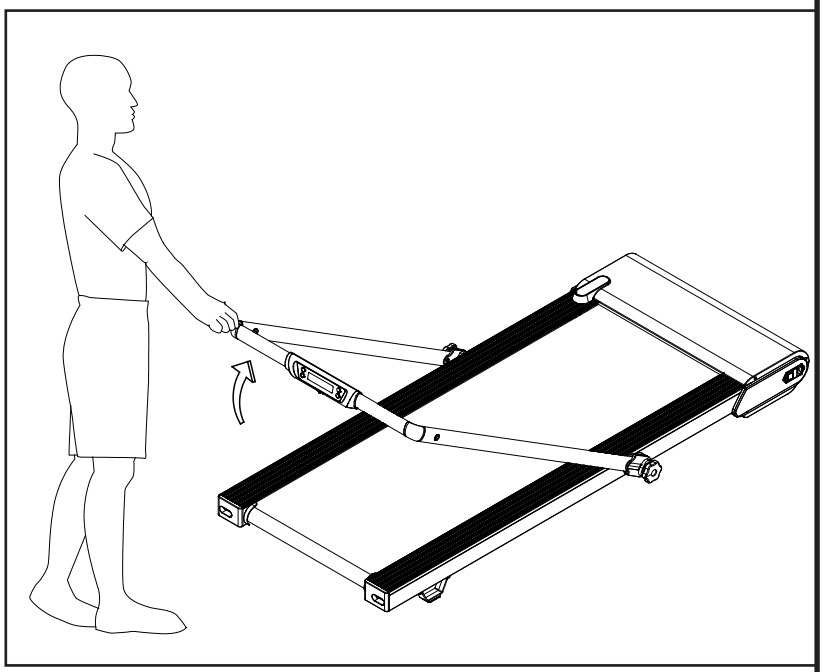


• Heben Sie das Gerät nach dem Öffnen der Originalverpackung an und stellen Sie es an einer geeigneten Stelle des Raums in der Nähe einer Steckdose auf.

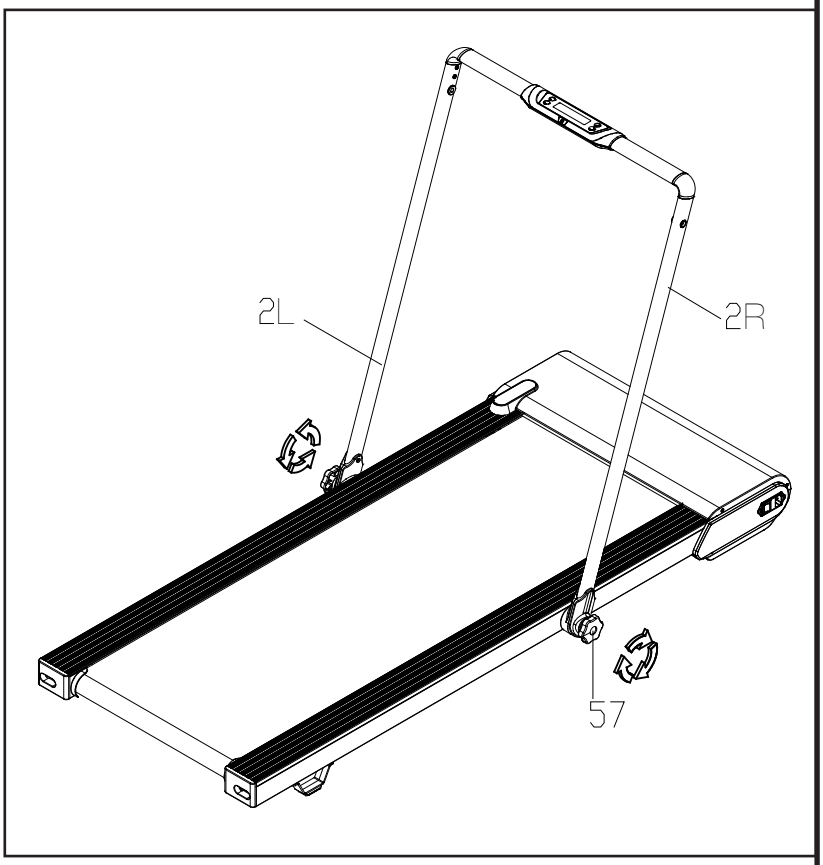
• Drehen Sie die Drehknöpfe 57 gegen den Uhrzeigersinn, um die seitlichen Ständer 2L 2R zu entriegeln.



• Heben Sie die Ständer an, bis sie senkrecht stehen.

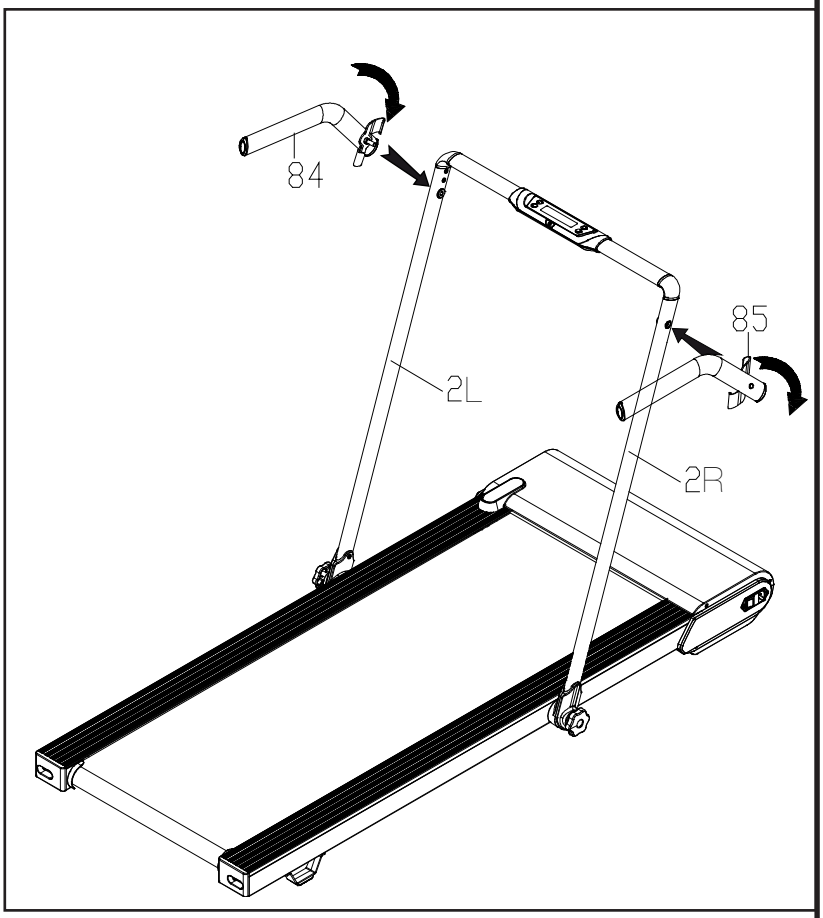


• Fixieren Sie die Ständer 2L/R in senkrechter Stellung, indem Sie die Drehknöpfe 57 im Uhrzeigersinn festdrehen.



• Stecken Sie den mittleren Bolzen des linken Handlaufs 84 und des rechten Handlaufs 85 in die vorgesehenen Bohrungen der Ständer; drehen Sie dann beide Handläufe nach unten, um sie zwischen den Rohren der Ständer zu verriegeln.

• Das Produkt ist in Arbeitsposition und betriebsbereit. Lesen Sie vor der Benutzung die übrigen Teile der Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise.



GEFAHR

Für eine sichere und bestimmungsgemäße Benutzung ist es VORGESCHRIEBEN, das Gerät stets mit korrekt an den Ständern montierten Handläufen zu verwenden (siehe Abbildung).

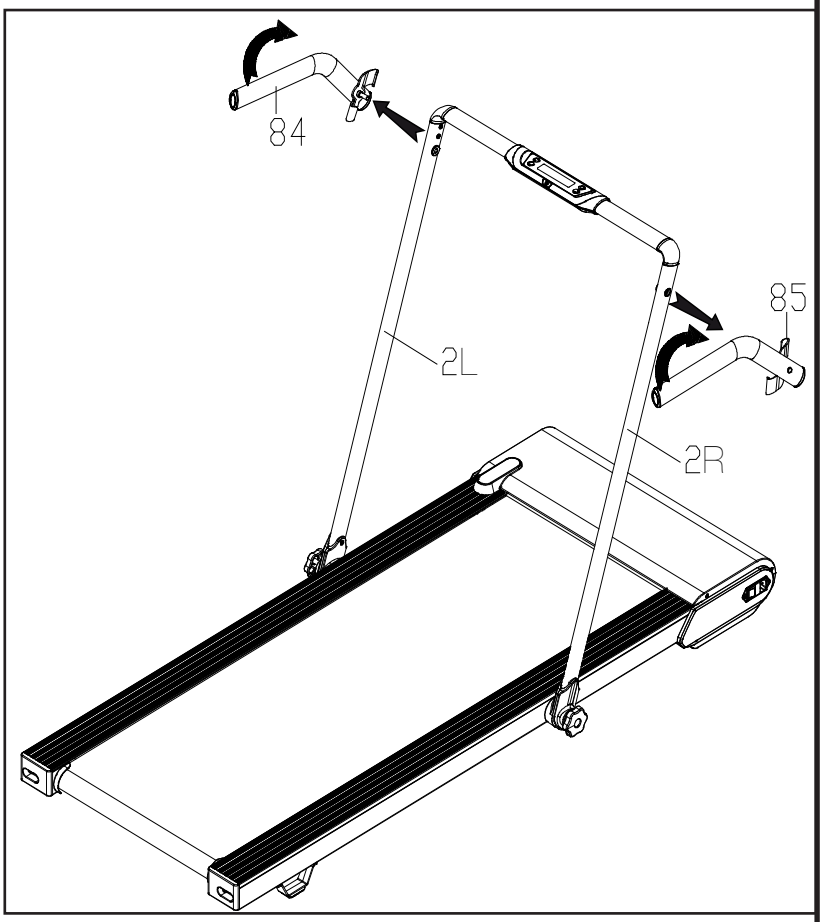
2.3 LAUFFLÄCHE IN RUHEPOSITION

Das Laufband kann bei Nichtbenutzung platzsparend senkrecht aufgestellt werden. Gehen Sie dazu wie folgt vor.

GEFAHR

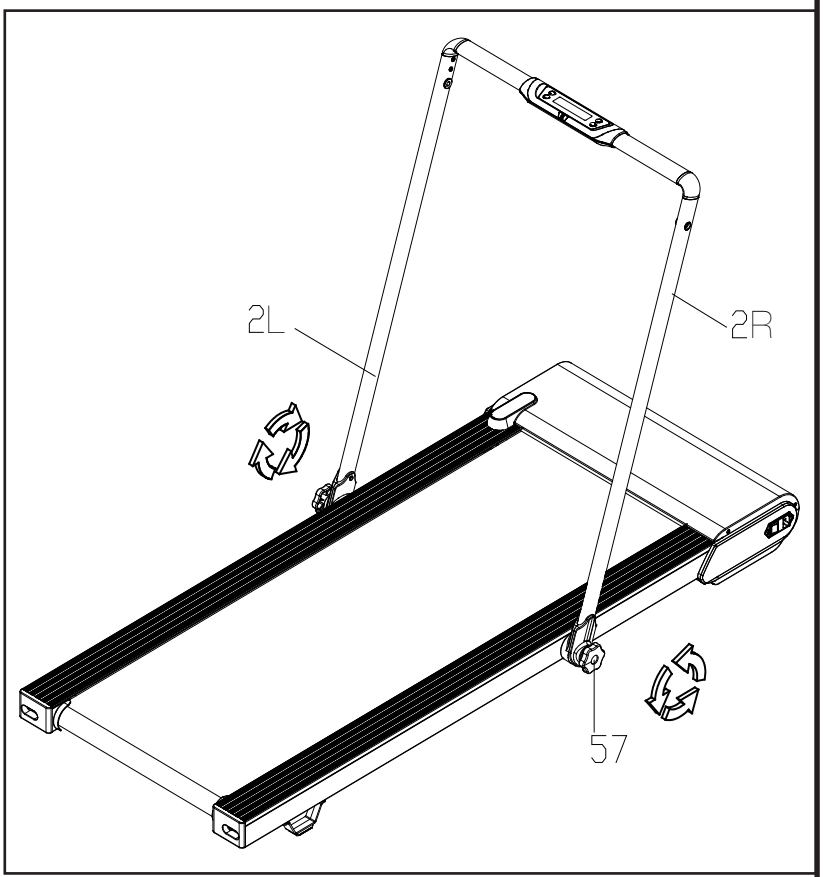
Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose neben dem Hauptschalter.

Nachdem das Gerät senkrecht gestellt wurde, muss es an einem sicheren Ort aufbewahrt werden, an dem es die Bewegungsfreiheit im Raum nicht behindert. Aus Sicherheitsgründen ist die senkrecht gestellte Lauffläche stets zwischen einer Wand und einem Schrank abzustellen.

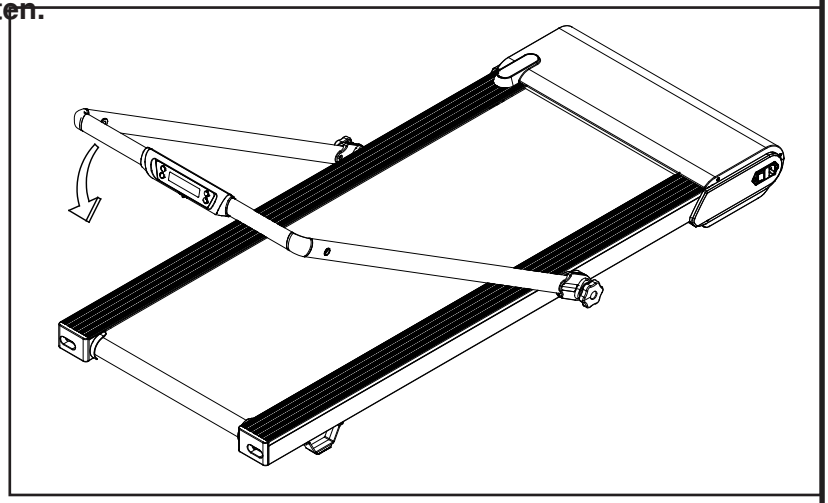


• Drehen Sie die Handläufe 84 und 85 nach oben, um sie aus der Verriegelung zwischen den Rohren der Ständer zu lösen, und ziehen Sie sie dann aus den Ständern.

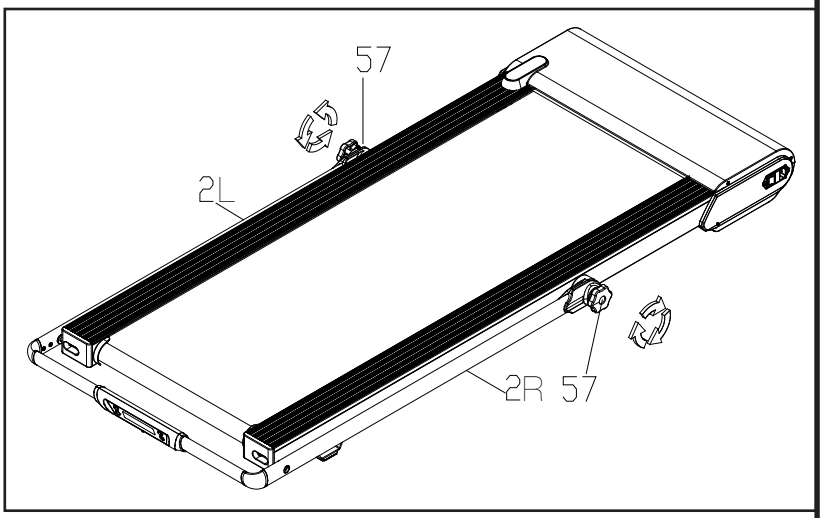
• Entriegeln Sie die Ständer 2L/R, indem Sie die Drehknöpfe 57 gegen den Uhrzeigersinn drehen.



• **Führen Sie die Ständer langsam nach unten.**



• Drehen Sie die Drehknöpfe 57 im Uhrzeigersinn, um die seitlichen Ständer 2L 2R in Ruhestellung zu fixieren.

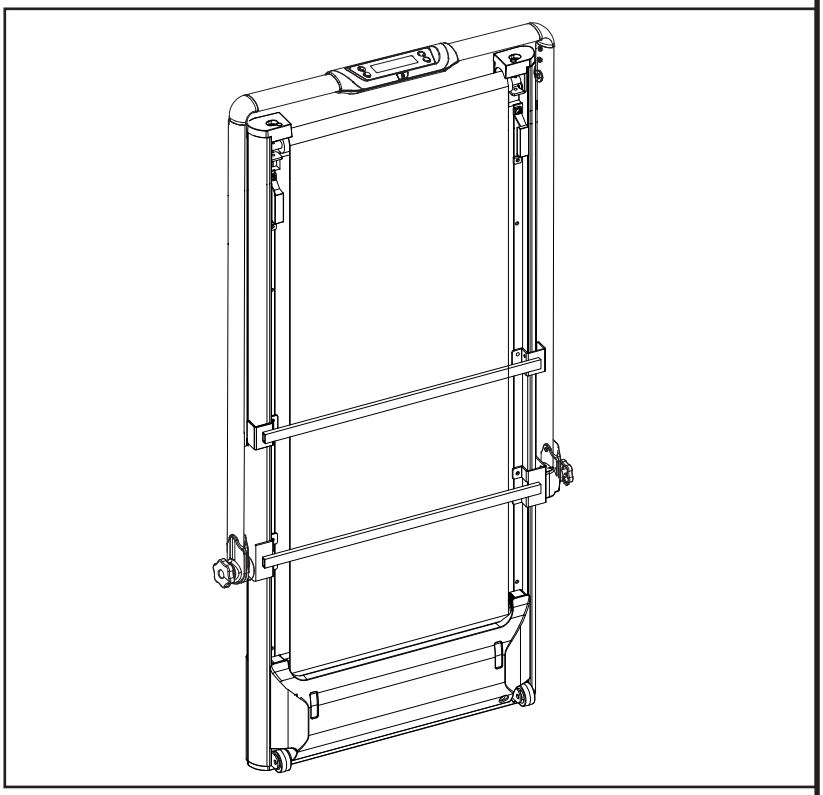


GEFAHR

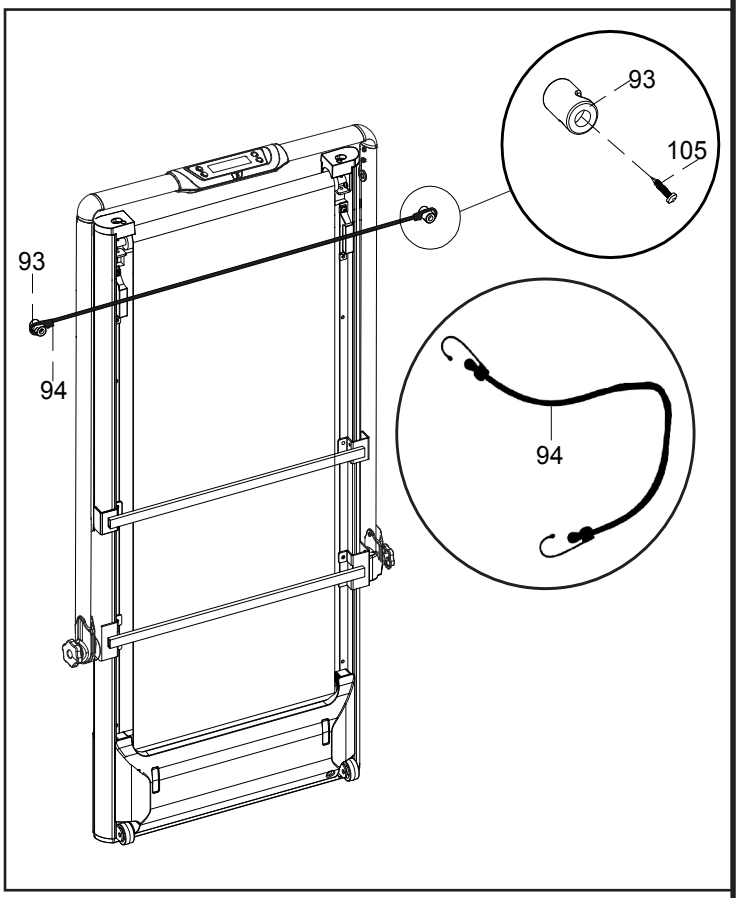
Prüfen Sie vor dem Senkrechtstellen des Geräts, ob die Drehknöpfe 57 fest angezogen sind.

In Ruhestellung kann das Gerät am hinteren Ende angehoben und leicht verstaut werden.

In dieser Stellung kann das Gerät in einem Schrank, im Zwischenraum zwischen Wand und Möbelstück oder an einem dafür vorgesehenen Platz an der Wand abgestellt werden – mit den Haken und dem Gummiseil, wie auf der folgenden Seite beschrieben.



• Steht eine freie Wand zur Verfügung, montieren Sie die Haken 93 für das Gummiseil 94 seitlich des oberen Endes der Lauffläche. Die Haken müssen in gleicher Höhe ca. 1200 mm über dem Boden und 900 mm voneinander entfernt angebracht werden. Bohren Sie zur Befestigung Löcher mit einem geeigneten Ø5-mm-Bohrer in die Wand, setzen Sie passende Dübel nach Angaben einer Fachkraft ein und befestigen Sie die Haken mit den mitgelieferten Schrauben 95 [M5x35 mm] in der mittleren Durchgangsbohrung; die Hakenöffnung muss nach außen zeigen. Sind die Haken montiert, muss das Laufband jedes Mal, wenn es senkrecht gestellt wird, mit dem Gummiseil 94 gesichert werden.



• Bei der Befestigung der Haken an der Wand ist das jeweilige Wandmaterial zu berücksichtigen. Lassen Sie sich unbedingt von einer Fachkraft die geeignete Befestigungslösung nennen, um Schäden an der Wand oder eine unzuverlässige Befestigung zu vermeiden.

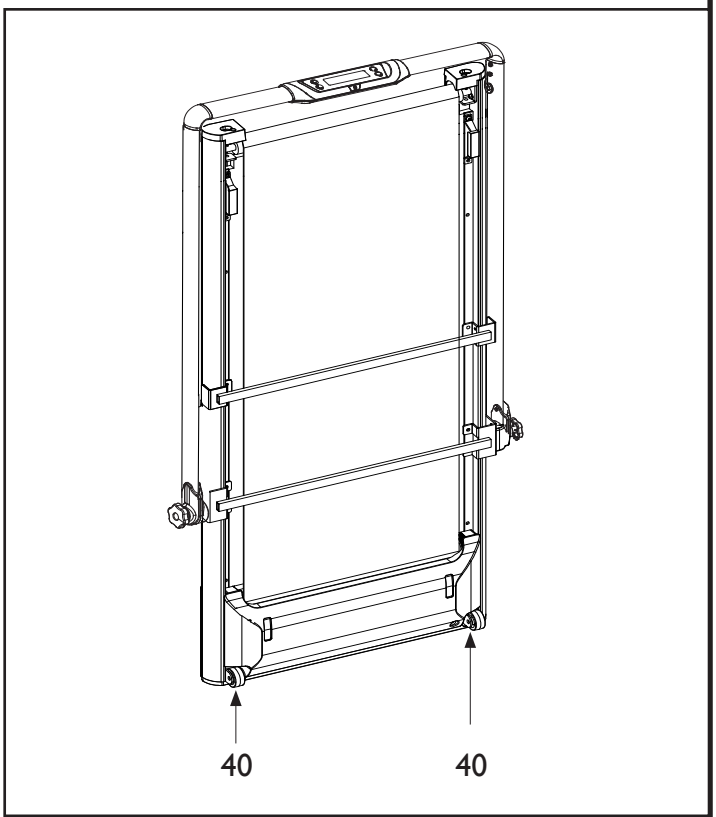
2.4 TRANSPORT DES PRODUKTS

GEFAHR

Ziehen Sie vor dem Bewegen des Geräts den Netzstecker.

Prüfen Sie, ob die Drehknöpfe zur Verriegelung der Ständer fest angezogen sind.

Das Laufband hat vorne vier Rollen 40 für den Transport. Klappen Sie dazu das Gerät in die senkrechte Stellung, fassen Sie die hinteren Ecken der Lauffläche mit den Händen und kippen Sie das Laufband, bis die vorderen Transportrollen auf dem Boden aufliegen; schieben Sie es dann in die gewünschte Richtung. Bringen Sie das Laufband am Zielort wieder in Betriebsstellung, wie in Abschnitt 2.2 beschrieben.



2.5 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS

ACHTUNG

VOR DEM ANSCHLIESSEN DES NETZSTECKERS Prüfen Sie anhand der technischen Daten auf dem Typenschild, ob die Elektroinstallation geeignet ist.

Prüfen Sie, ob die Wandsteckdose zum Netzstecker passt und einen Schutzkontakt (Erdung) besitzt.

Prüfen Sie, ob der rote Hauptschalter auf „O“ - Off steht.

ACHTUNG

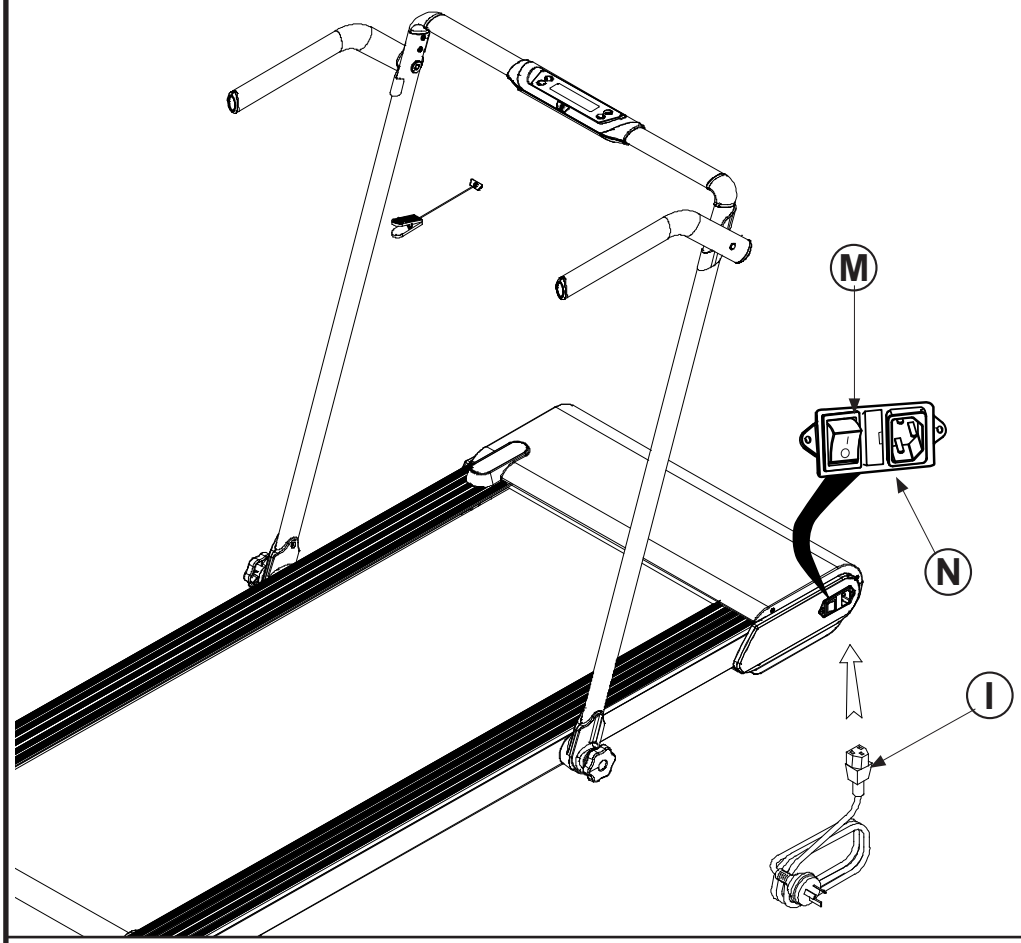
VORSICHTSMASSNAHMEN ZUM NETZKABEL Schließen Sie den Stecker an eine Steckdose an, die ausreichend weit vom Produkt entfernt ist, um Kurzschlüsse durch Schweißtropfen und Wasser zu vermeiden.

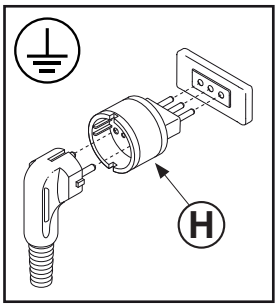
KEINE Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel verwenden, nur normgerechte Adapter H.

Das Produkt wird mit einem Netzkabel mit Schuko-Netzstecker I geliefert, der an eine geeignete Schutzkontakt-Steckdose mit einer Nennspannung bis 230 VAC angeschlossen werden muss.

An der Vorderseite des Motorraums befinden sich das Netzkabel, der Hauptschalter M zum Ein- und Ausschalten des Produkts sowie eine Sicherung N gegen Spannungsspitzen.

Löst die Schutzeinrichtung aus, erlöschen die Anzeigen und die rote Kontrollleuchte des Hauptschalters sofort. Warten Sie mindestens fünf Minuten und aktivieren Sie die Schutzeinrichtung dann wieder durch Drücken der Rückstelltaste N.





3.0 TRAININGSPROGRAMM

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

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

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

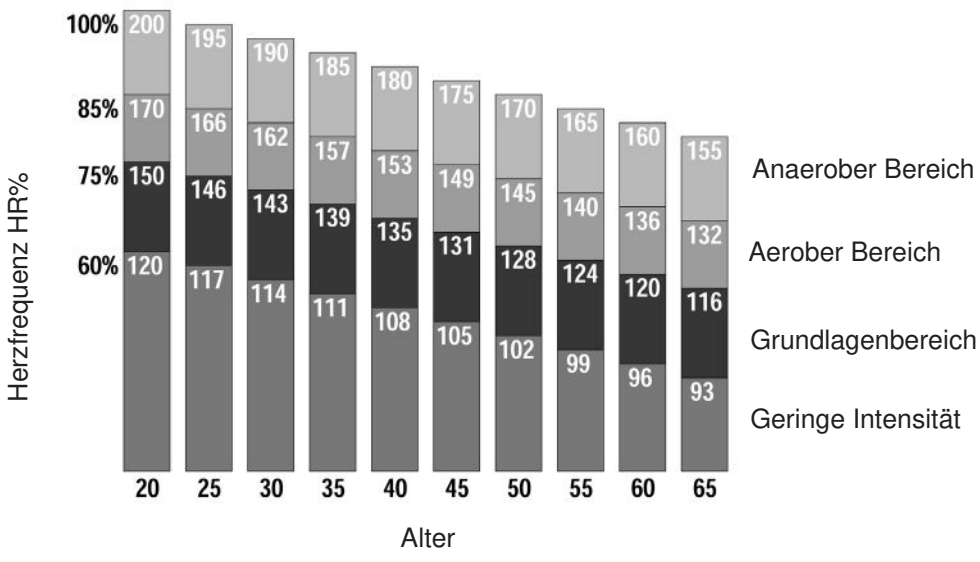
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

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

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Bringen Sie vor Trainingsbeginn den Sicherheitsschlüssel korrekt an, indem Sie den Clip an der Kleidung in Taillenhöhe befestigen. Um das Laufband sofort anzuhalten, ziehen Sie einfach an der Schnur, damit sich der magnetische Sicherheitsschlüssel von der Konsole löst. Zum Fortsetzen des Trainings den Schlüssel wieder in die Aufnahme an der Konsole setzen.

• Ziehen Sie bei Nichtbenutzung des Laufbands den Sicherheitsschlüssel ab und bewahren Sie ihn sicher auf. Halten Sie den Sicherheitsschlüssel von Kindern fern.

• Steigern Sie die Benutzung des Geräts schrittweise. Benutzen Sie bei Bedarf die Handläufe. Gehen Sie bei niedriger Bandgeschwindigkeit langsam. Bleiben Sie nicht stehen, während sich das Laufband bewegt.

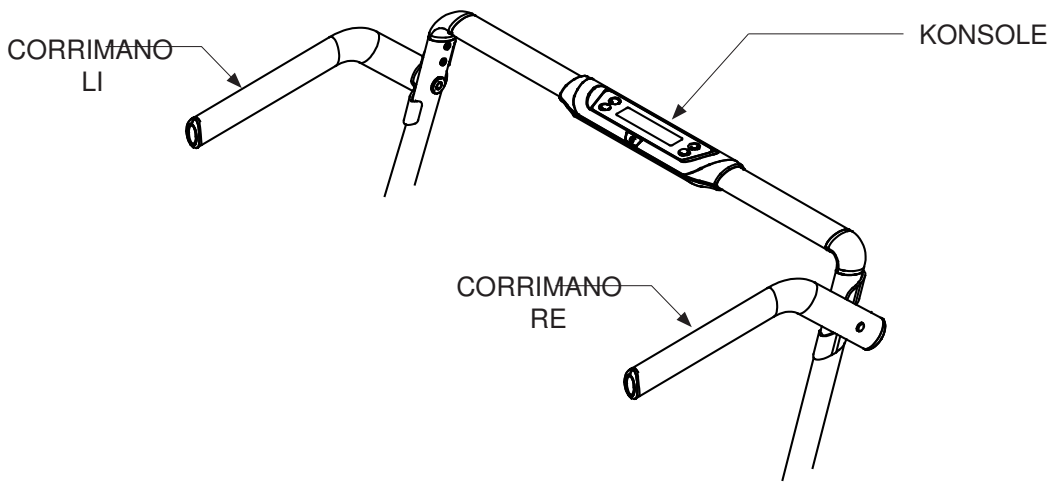
• Versuchen Sie nicht, die Laufrichtung zu ändern; halten Sie Gesicht und Körpervorderseite zur Konsole gerichtet.

• Das Gerät nie einschalten, während jemand auf dem Band steht.

• Das Gerät nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzen.

• Starten Sie das Training mit den Füßen auf den seitlichen Trittflächen; sobald das Laufband mit minimaler Geschwindigkeit läuft, langsam darauf zu gehen beginnen.

Wer das Laufband zum ersten Mal benutzt, sollte sich zuerst mit der Konsole vertraut machen und die Funktion des Laufbands prüfen, bevor er ein Trainingsprogramm startet. a. Schalten Sie das Gerät mit dem Hauptschalter ein; die rote Kontrollleuchte des Schalters leuchtet. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme; die Konsole führt kurz einen Test durch, bei dem alle Anzeigen aufleuchten, und gibt dann einen Signalton aus. b. Steigen Sie seitlich auf die Lauffläche und stellen Sie sich mittig mit den Füßen auf die seitlichen Trittleisten. c. Drücken Sie START, um sofort mit Mindestgeschwindigkeit zu beginnen; halten Sie sich an den Handläufen fest, gehen Sie in normalem Tempo und lockerem Schritt und bleiben Sie eine Weile bei niedriger Geschwindigkeit, um sich an das laufende Band zu gewöhnen. d. Wenn Sie sich sicher fühlen, erhöhen Sie die Bandgeschwindigkeit mit der Taste GESCHWINDIGKEIT + und lassen die Handläufe los, bis Sie sich ruhig bewegen. e. Bleiben Sie während des Trainings konzentriert, um Unfälle zu vermeiden. f. Halten Sie eine korrekte Laufhaltung mit Blick nach vorne ein und ändern Sie Ihre Position vor allem bei höheren Geschwindigkeiten nicht. g. Kontrollieren Sie während des Trainings häufig die Herzfrequenz mit einem Pulsmesser am Handgelenk.



3.2 KONSOLE

TIME - Dauer Zeigt die seit Trainingsbeginn vergangenen Minuten.

CALORIES - Kalorien Zeigt die seit Trainingsbeginn verbrauchten Kalorien oder den Countdown von den eingestellten Kalorien bis null (*) (Kalorien bei Trainingsende).

SPEED - Bandgeschwindigkeit Zeigt die Bandgeschwindigkeit in km/h.

DISTANCE / STEPS - Distanz / Schrittzahl Zeigt die seit Trainingsbeginn zurückgelegte Gesamtdistanz und abwechselnd die Anzahl der Schritte.

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

START / PAUSE Bei stehendem Band: Taste drücken, um das Training zu starten; das Band läuft mit Mindestgeschwindigkeit an. Während des Trainings: Taste drücken, um das Training zu PAUSIEREN; die Trainingsdaten bleiben im Display erhalten.

STOP Während des Trainings: Taste drücken, um das Band anzuhalten und das laufende Training abzubrechen.

SPEED UP/DOWN (Bandgeschwindigkeit) Erhöhen oder verringern Sie während des Trainings mit den Tasten SPEED die Bandgeschwindigkeit. Einmal drücken für kleine Änderungen, gedrückt halten für schnelle Änderungen.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL Der Sicherheitsschlüssel ist eine sehr wichtige Sicherheitseinrichtung. Ziehen Sie den Schlüssel nach jeder Benutzung ab. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel vor Trainingsbeginn ein; ohne Schlüssel bleibt die Konsole ausgeschaltet. Der Sicherheitsschlüssel hat eine Schnur mit Clip, der an der Hose befestigt werden muss.



3.3 PRAKTISCHE BEDIENUNG: STARTEN UND STOPPEN

GERÄT EINSCHALTEN • Stellen Sie den Hauptschalter auf I=ON; die integrierte rote Kontrollleuchte zeigt an, dass das Gerät mit Strom versorgt wird. Der Schalter befindet sich vorne neben dem Netzkabel. Stecken Sie nach dem Einschalten den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme an der Konsole; die Anzeigen führen eine Segmentprüfung durch, leuchten kurz alle auf und es ertönt ein Signalton.



Für eine sichere und bestimmungsgemäße Benutzung ist es VORGESCHRIEBEN, das Gerät stets mit aufgerichteten Ständern und montierten Handläufen zu verwenden. Beachten Sie den Abschnitt zur korrekten Montage der Handläufe auf Seite 11.

TRAINING BEENDEN • Während des Trainings die Taste STOP drücken, um das Band anzuhalten; die Bandgeschwindigkeit verringert sich schrittweise bis zum Stillstand, • die Daten des vorherigen Trainings werden gelöscht.

NOTHALT Um ein Training sofort zu beenden, das Band anzuhalten und die Stromversorgung des Laufbands zu unterbrechen, den Sicherheitsschlüssel aus seiner Aufnahme ziehen.

QUICKSTART • Schalten Sie das Produkt mit dem Hauptschalter ein

auf ON stellen und den Sicherheitsschlüssel einstecken.

• Steigen Sie auf das Laufband, die Füße auf den seitlichen Trittleisten, und drücken Sie START; nach 3 Sekunden und einem Signalton läuft das Band mit Mindestgeschwindigkeit an.

• Stellen Sie mit SPEED UP/DOWN die Geschwindigkeit ein; sie wird in der zugehörigen Anzeige angezeigt.

• TIME, DISTANCE, CALORIES zählen entsprechend dem Trainingsverlauf hoch; STEPS wechselt mit der Distanzanzeige ab und zeigt die Schrittzahl während des Trainings.

• Drücken Sie während des Trainings START, um das Training zu PAUSIEREN; die Daten bleiben im Display erhalten. Drücken Sie erneut START, um das pausierte Training fortzusetzen.

• Das Training kann jederzeit mit der Taste STOP beendet werden.

• Schalten Sie das Gerät mit dem Hauptschalter aus, wenn es nicht benutzt wird.

4.0 WARTUNG – SCHMIERUNG DER LAUFFLÄCHE

GEFAHR

Schalten Sie das Gerät vor allen Reinigungs- und Wartungsarbeiten am Hauptschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

ACHTUNG

KEINE brennbaren, giftigen oder schädlichen Stoffe zur Reinigung verwenden, sondern nur Produkte auf Wasserbasis und weiche Tücher.

KEINE erdölhaltigen Lösungsmittel wie Aceton oder Benzol, chlorhaltige Öle, Tetrachlorkohlenstoff oder Ammoniak verwenden; diese können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

• Wöchentlich Lauffläche und seitliche Trittflächen mit einem mit Wasser und Neutralseife angefeuchteten Schwamm reinigen. • Die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch reinigen. • Beim Reinigen nicht zu fest über das Bedienfeld reiben.

SCHMIERUNG DER LAUFFLÄCHE

ACHTUNG

Die Lauffläche muss etwa alle 40÷50 Betriebsstunden, nach längerer Nichtbenutzung und immer dann, wenn sie trocken wirkt, mit dem vorgesehenen Silikon-Schmiermittel geschmiert werden.

ACHTUNG

Die Schmierung der Lauffläche ist wichtig und muss vor der Benutzung erfolgen. Fehlende Schmierung der Lauffläche führt zu einem Motorschaden, und die Herstellergarantie erlischt.

Bei der ersten Benutzung ist eine reichliche Menge Schmiermittel nötig: mit Silikon-Sprühschmiermittel mindestens 10 Sprühstöße, mit der mitgelieferten Pipette so viel, dass der Ölstand um 1 cm sinkt.

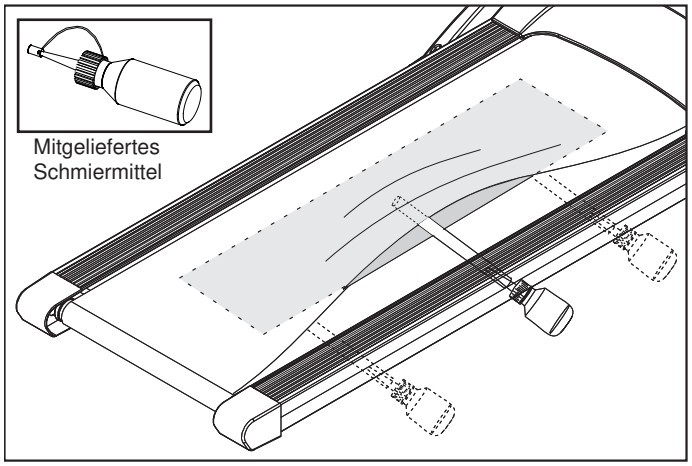
Regelmäßige Schmierung der Lauffläche: • Das Laufband anhalten.

• Den Rand des Laufbands auf der linken Seite anheben.

• Geben Sie das Schmiermittel möglichst in die Mitte der Lauffläche: mit der mitgelieferten Pipette zehn Tropfen unter das Band (oder vier Sprühstöße mit Silikonöl-Spray).

• Den Vorgang auf der rechten Seite des Laufbands wiederholen.

• Das Laufband mit Mindestgeschwindigkeit starten und einige Minuten gehen, um das Schmiermittel auf der Lauffläche zu verteilen.



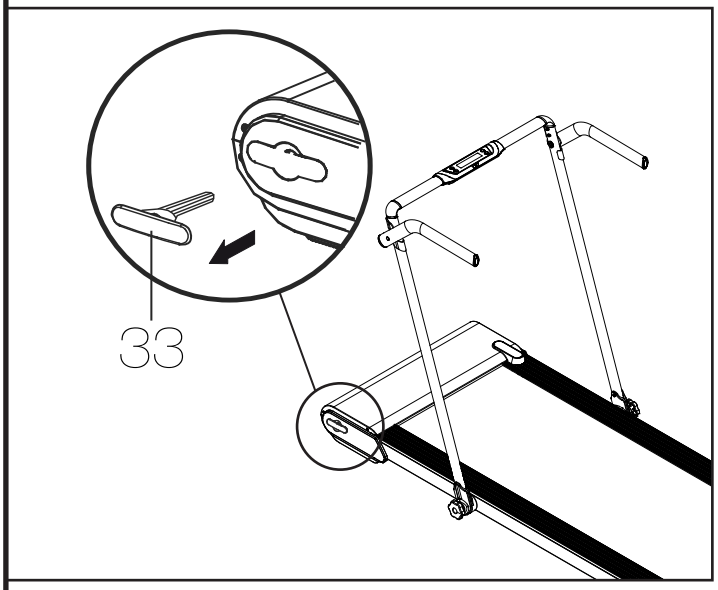
BAND AN BEIDEN SEITEN ANHEBEN
UND MITTLEREN BEREICH
DER LAUFFLÄCHE SCHMIEREN

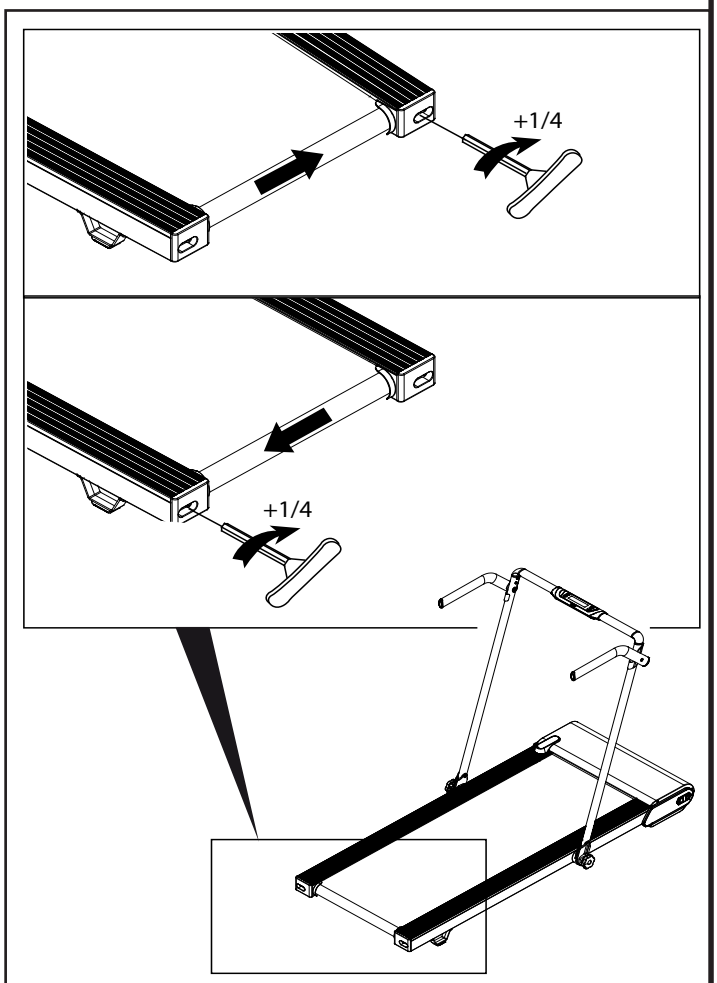
4.1 SPANNEN - ZENTRIEREN DES LAUFBANDS

GEFAHR

Schalten Sie das Gerät vor dem Zentrieren oder Spannen am Hauptschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

• Verwenden Sie für Arbeiten am Laufband den zugehörigen Innensechskantschlüssel 33, der an der linken Seite integriert ist.

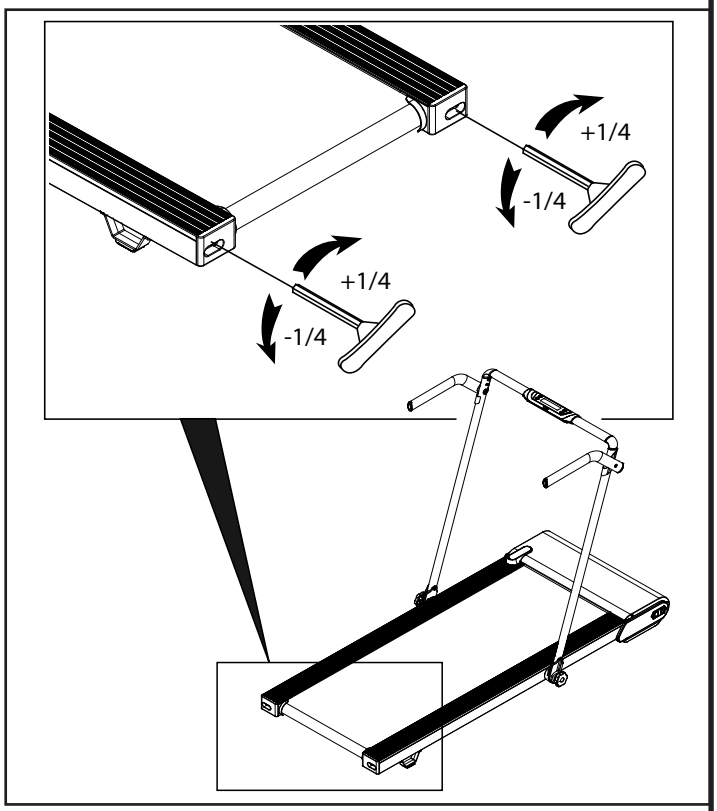




• Läuft das Band nach rechts, die rechte Einstellschraube jeweils um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn drehen.

• Nach jeder Einstellung das Laufband laufen lassen, um das Ergebnis zu prüfen.

• Läuft es weiter nach rechts, die linke Schraube um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen. Läuft das Band nach links, gilt dasselbe sinngemäß.

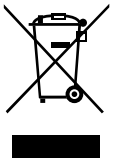


ACHTUNG

Drehen Sie die Spannschrauben jeweils um höchstens 1/4 Umdrehung. Eine zu hohe Bandspannung kann zu vorzeitigem Verschleiß von Riemenscheiben, Lagern und Motor führen.

• Ist das Band zu locker, beide Schrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn anziehen; ist es zu straff, beide Schrauben um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn lösen.

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 ist (in den Ländern der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen für Entsorgung und Recycling solcher Produkte abzugeben.

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

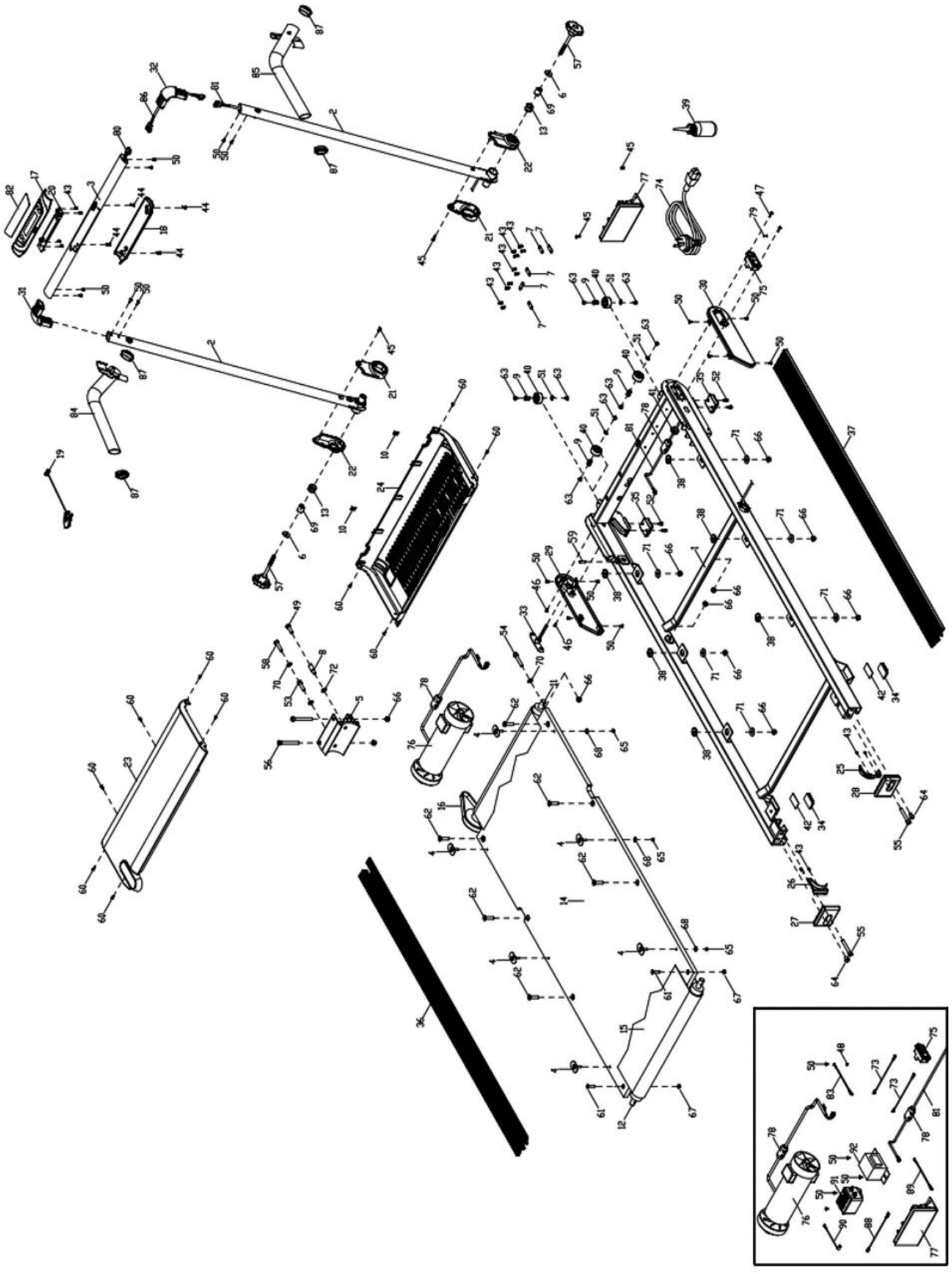
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

6.0 EXPLOSIONSZEICHNUNG



6.1 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Rahmen Lauffläche	1
2L/R	Ständer li./re.	1/1
3	Mittlerer Handlauf	1
4	Schelle T1.5x40x24.5	6
5	Motorhalterung	1
6	Große Unterlegscheibe	2
7	Kabelschelle T1.5x10x30L	5
8	Riemenspannschraube	1
9	Achse Transportrollen	4
10	Gewindeclip M4	2
11	Vordere Rolle mit Riemenscheibe	1
12	Hintere Umlenkrolle	1
13	Druckfeder	2
14	Laufbrett	1
15	Laufband (Gurt)	1
16	Riemen	1
17	Obere Abdeckung Computer	1
18	Untere Abdeckung Computer	1
19	Sicherheitsschlüssel (Safety Key)	1
20	Computerplatine	1
21	Innere Verkleidung Ständerfuß	2
22	Äußere Verkleidung Ständerfuß	2
23	Obere Motorabdeckung	1
24	Untere Motorabdeckung	1
25	Abdeckung hintere Rolle re.	1
26	Abdeckung hintere Rolle li.	1
27	Verkleidung hintere Rolle li.	1
28	Verkleidung hintere Rolle re.	1
29	Motorabdeckung li.	1
30	Motorabdeckung re.	1
31	Oberer Eckwinkel Ständer li.	1
32	Oberer Eckwinkel Ständer re.	1
33	Einstellschlüssel Laufband	1
34	Gummiplatte Auflage hinten	2
35	Gummiplatte Auflage vorne	2
36	Seitliche Trittleiste li.	1
37	Seitliche Trittleiste re.	1
38	Dämpfungselement Laufbrett	6
39	Silikon-Schmiermittel	1
40	Rolle	4
41	Ovale Dichtung	1
42	Doppelklebeband für Gummiplatten	1
43	Blechschraube ST3x8 mm	18
44	Blechschraube ST4x10 mm	4
45	Blechschraube ST4x15 mm	4
46	Schraube M4x10 mm	2
47	Schraube M4x15 mm	2
48	Federring Ø4.1xØ4.4xt1.0	1
49	Schraube M8x25 mm	1
50	Schraube M4x8 mm	21
51	O-Ring Ø10 mm	4
52	Schraube M5x10 mm	4
53	Schraube M8x12 mm	1
54	Schraube M8x50 mm	1

Pos.	Beschreibung	Menge
55	Schraube M8x55 mm	2
56	Schraube M8x70 mm	2
57	Drehknopf	2
58	Schraube M8x40 mm	1
59	Schraube M6x15 mm	1
60	Schraube M4x12 mm	10
61	Schraube M6x28 mm	2
62	Schraube M8x35 mm	6
63	Schraube M5x8 mm	8
64	Schraube M8x12 mm	2
65	Mutter M5	6
66	Mutter M8	11
67	Kunststoffmutter M6	2
68	Unterlegscheibe Ø5xØ10xt1.0	6
69	Hülse	2
70	Unterlegscheibe Ø9xØ16xt1.6	2
71	Unterlegscheibe Ø9xØ23xt1.6	6
72	Federring Ø8.1xØ12.3xt2.1	2
73	Einzelkabel [200 mm]	2
74	Netzkabel	1
75	Schalter + Buchse + Sicherung Stromversorgung	1
76	DC-Motor	1
77	Leistungsplatine	1
78	Entstörfilter	2
79	Sicherung	1
80	Konsolenkabel - oberer Teil	1
81	Konsolenkabel - unterer Teil	1
82	Overlay-Paneel	1
83	Erdungskabel	1
84	Handlauf li.	1
85	Handlauf re.	1
86	Konsolenkabel - mittlerer Teil	1
87	Ovaler Stopfen	4
88	Einzelkabel [150 mm]	1
89	Erdungskabel [250 mm]	1
90	Erdungskabel [150 mm]	1
91	Netzfilter 6A	1
92	Transformator 6A	1

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden. Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt. Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

3.2

3.3

3.4

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt. Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus. Für Schäden an Personen, Haustieren und Sachen, die direkt oder indirekt durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet. Unfälle oder Erkrankungen infolge einer solchen Fehlanwendung können nicht dem Hersteller angelastet werden.

5.1

6.1

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



Falls Ihr Gerät Batterien oder Akkus enthält, finden Sie Typ und Lage in der Anleitung Ihres Geräts. So entfernen und tauschen Sie sie:

1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Strom.
2. Öffnen Sie das Batteriefach, falls vorhanden, wie in der Anleitung beschrieben, und nehmen Sie alle Batterien heraus.
3. Setzen Sie neue Batterien des in der Anleitung genannten Typs ein und achten Sie auf die richtige Polung.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

Ist eine Batterie fest eingebaut, kontaktieren Sie uns: info@bodyfit-shop.at.

Sicherheit

- Schließen Sie Batterien und Akkus nicht kurz, öffnen Sie sie nicht und werfen Sie sie nicht ins Feuer.
- Laden Sie nicht wiederaufladbare Batterien nicht auf.
- Fassen Sie auslaufende Batterien nicht mit bloßen Händen an.
- Halten Sie Batterien von Kindern fern.
- Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Gerät länger nicht benutzen.

Rückgabe

Altbatterien und Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Sie können sie kostenlos zurückgeben. Alle Rückgabemöglichkeiten:
Bodyfit: bodyfit-shop.at/pages/batterien-entsorgung
Toorx Professional: toorxprofessional.com/pages/entsorgung

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

Garlando

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