TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ERX100

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: GRLDTOORXERX100

Revision: 00

Ausgabe: 05/16

CE

INHALTSVERZEICHNIS

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

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

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 16 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 17 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 18 3.3 COMPUTERFUNKTIONEN - (DISPLAY).....S. 19 3.4 COMPUTERFUNKTIONEN - (TASTEN).....S. 20 3.5 EINSCHALTEN - MANUELLES PROGRAMM.....S. 21 3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME.....S. 22 3.7 BENUTZERPROGRAMME.....S. 23 3.8 H.R.C.-PROGRAMME.....S. 24 3.9 WATT-PROGRAMM.....S. 25 3.10 BODY FAT TEST.....S. 25

4.0 WARTUNG.....S. 26

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 27

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 27 6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG.....S. 28 6.2 TEILELISTE.....S. 29

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 30

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

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

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

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

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

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

• Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Tragen Sie stets geeignete Sportschuhe.

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

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

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

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

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

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

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

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

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

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

• Das Gerät NIE barfuß benutzen und keine Schuhe mit Leder- oder anderer harter Sohle tragen.

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

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die private Nutzung in Wohnräumen entwickelt und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät, das eine gehende Bewegung ohne Bodenstoß nachbildet und dabei auch die Arme einbezieht. So können Sie zu Hause trainieren, auch wenn das Wetter es nicht zulässt oder Ihnen Zeit und Lust fehlen, zum Radfahren oder ins Fitnessstudio zu gehen. Befolgen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, damit Sie sicher trainieren; intensive und längere Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung, daher sind die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen zu beachten.

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 bestimmungsgemäßem Gebrauch des Crosstrainers. Der Benutzer sowie alle weiteren Personen, z. B. Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt verwenden, müssen die Informationen dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und korrekte 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.

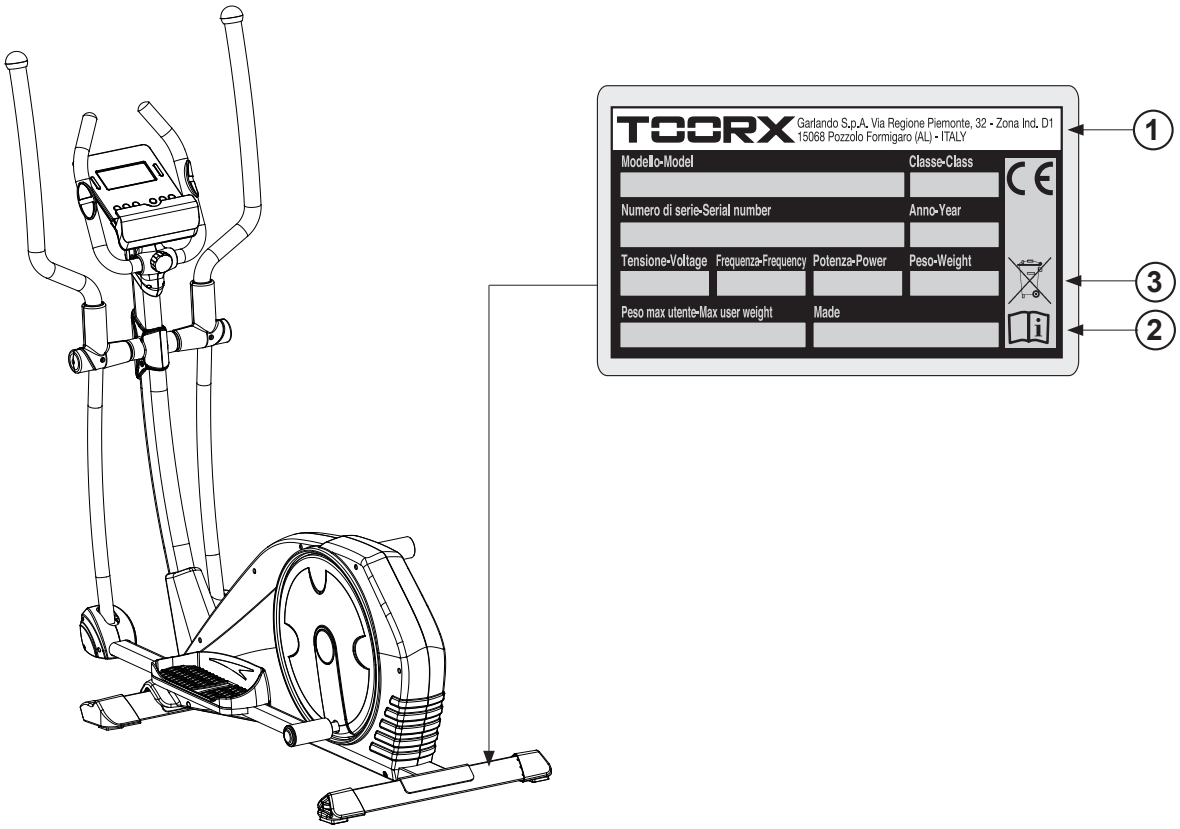
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

1) Das Typenschild des Produkts enthält die Adresse des Vertriebspartners, 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.

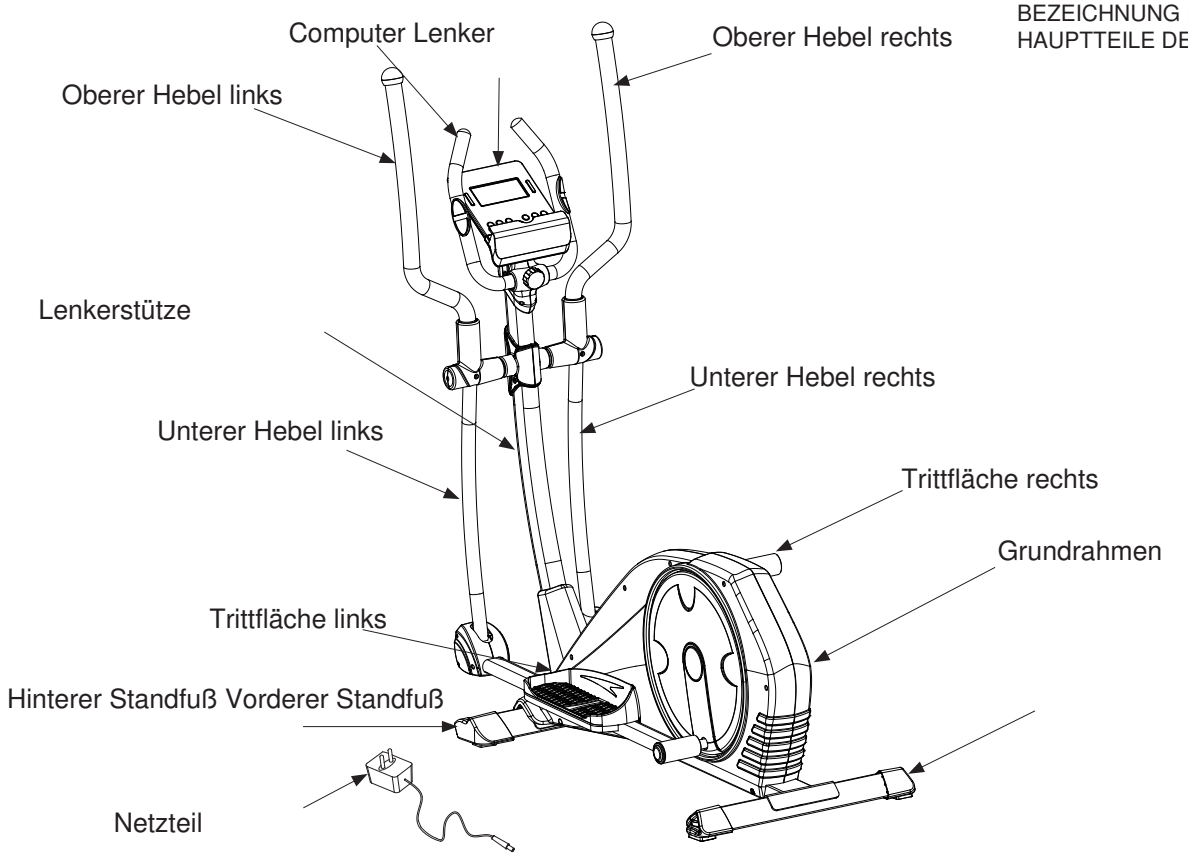


1.3 TECHNISCHE DATEN

WIDERSTANDSEINSTELLUNG	elektrisch, 16 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse
COMPUTERANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt, Recovery-Index
PROGRAMME	1 manuelles Programm, 12 voreingestellte Programme, 4 Benutzerprogramme, 4 HRC Programme, 1 Programm konstante Watt, Body Fat Test
SCHWUNGMASSE	14 kg
MAX. ABMESSUNGEN (LXBXH)	1480 x 600 x 1600 mm
NETTOGEWICHT	52 kg
BRUTTOGEWICHT	56 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger (*)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-9 (Klasse HA) Richtlinien: 2001/95/EG - 2006/95/EG - 2004/108/EG - 2011/65/EU
NETZTEIL	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9VDC - 500 mA]

(*) Der eingebaute kabellose HR-Empfänger ist mit dem uncodierten Polar®-Brustgurtsender T31 oder T34 kompatibel. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich.

BEZEICHNUNG DER HAUPTTEILE DES PRODUKTS



2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

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

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

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Aufstellbereich darf keiner Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen einen blickdichten Vorhang anbringen. Das Produkt von Klima- und Heizungsanlagen fernhalten, damit Sie beim Training keinem Luftzug ausgesetzt sind.

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

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist.

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

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

ACHTUNG

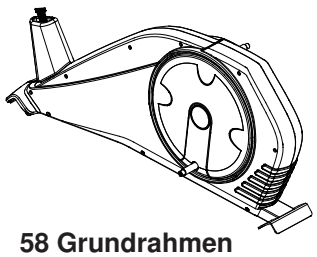
Beschädigen Sie die Originalverpackung nicht und bewahren Sie sie nach Möglichkeit auf, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur oder ein Austausch erforderlich wird.

GEFAHR

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

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

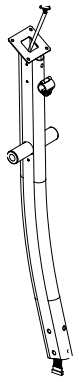
Prüfen Sie nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden und kontrollieren Sie, ob alle abgebildeten Teile vorhanden sind.



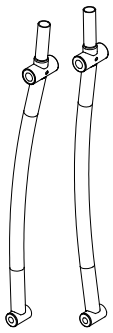
58 Grundrahmen



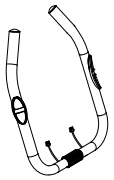
3L/R Oberer Hebelarm li./re.



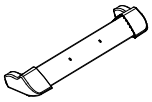
24 Lenkerstütze



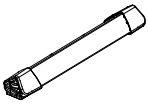
27 Unterer Hebelarm li./re.



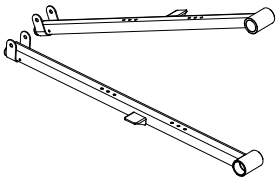
9 Lenker 48L/R Pedalträger



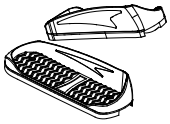
46 Standfuß Standfuß



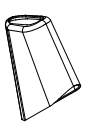
94 Standfuß Rückseite



li./re.



31L/R Pedal li./re.



42 Stützenabdeckung



14L/R Abdeckung Lenkerstütze li./re.



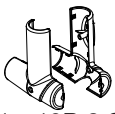
1 Computer



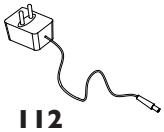
34L/R x 2 Untere Hebelabdeckungen li./re.



19L-1 _ 19L-2 Obere Hebelabdeckungen links



19R-1 _ 19R-2 Obere Hebelabdeckungen rechts



112 Netzteil

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.

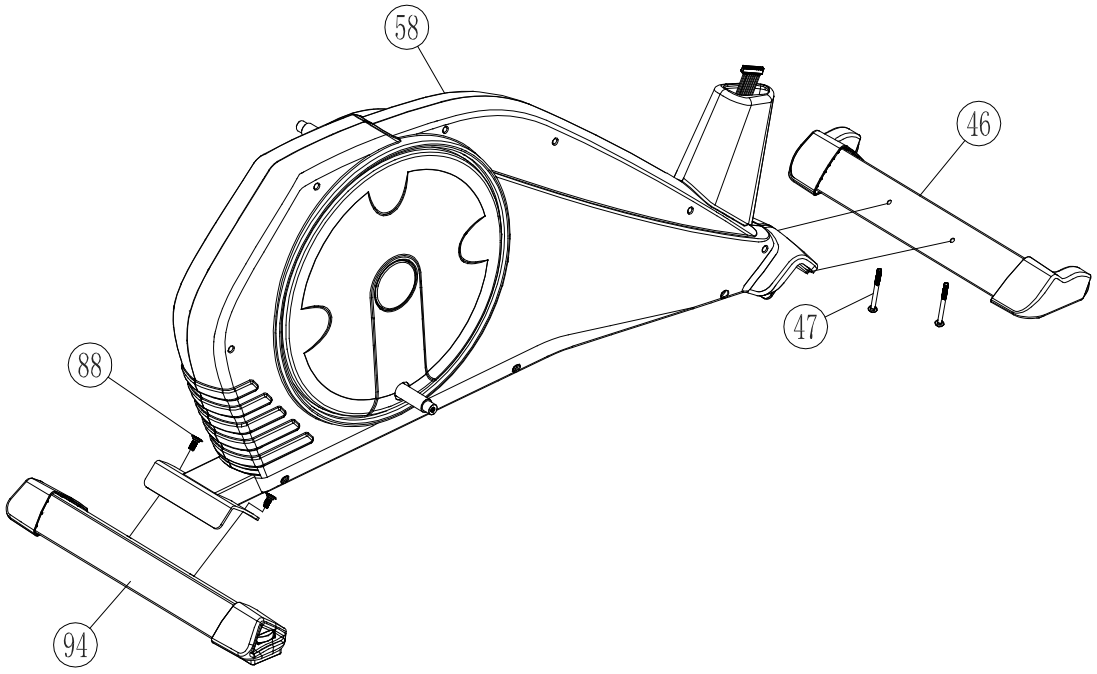
GEFAHR

Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

Montage der Standfüße

• Den vorderen Standfuß 46 mit zwei Schrauben 47 [M8x57 mm] am Grundrahmen 58 befestigen.

• Den hinteren Standfuß 94 mit zwei Schrauben 88 [M8x20 mm] am Grundrahmen 58 befestigen.



Montage der Lenkerstütze

GEFAHR

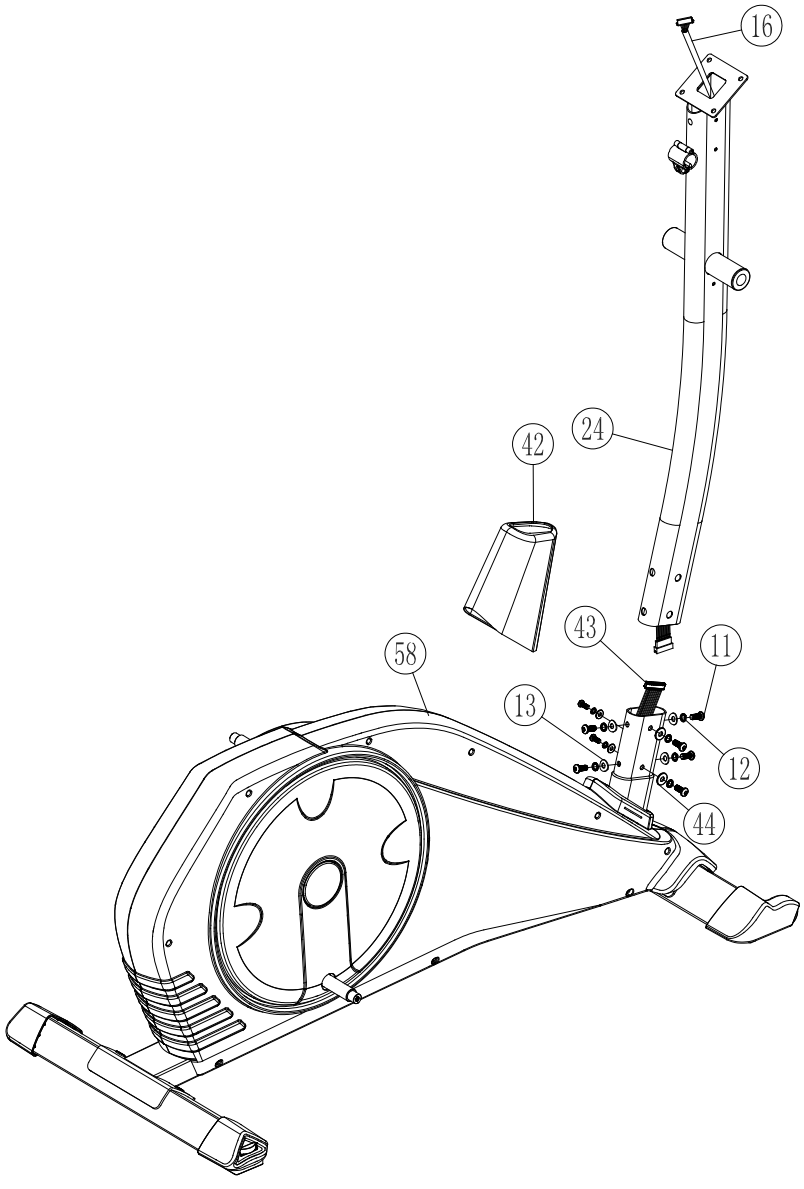
Beim Befestigen des Lenkerständers am Hauptrahmen kann das Verbindungskabel zwischen den Rohren abgeschert oder von den Schrauben gequetscht werden; besonders vorsichtig vorgehen.

• Die Lenkerstütze 24 an die Aufnahme am Grundrahmen 58 heranführen und von unten die Stützenabdeckung 42 aufschieben; dabei die Ausrichtung laut Abbildung beachten.

• Den Stecker 16 aus der Lenkerstütze 24 mit der Buchse 43 aus dem Grundrahmen 58 verbinden.

• Die Lenkerstütze 24 in die Aufnahme vorne am Grundrahmen 58 stecken und mit acht Schrauben 11 [M8x20 mm] mit acht Federringen 12 [M8] befestigen; zusätzlich bei den seitlichen Schrauben vier Unterlegscheiben 44 [M8] und bei den vorderen und hinteren Schrauben vier gebogene Unterlegscheiben 13 [M8] verwenden.

• Die Stützenabdeckung 42 nach unten schieben, sodass sie die Rohrverbindung und die Schraubenköpfe abdeckt.



Montage untere und obere Hebelarme

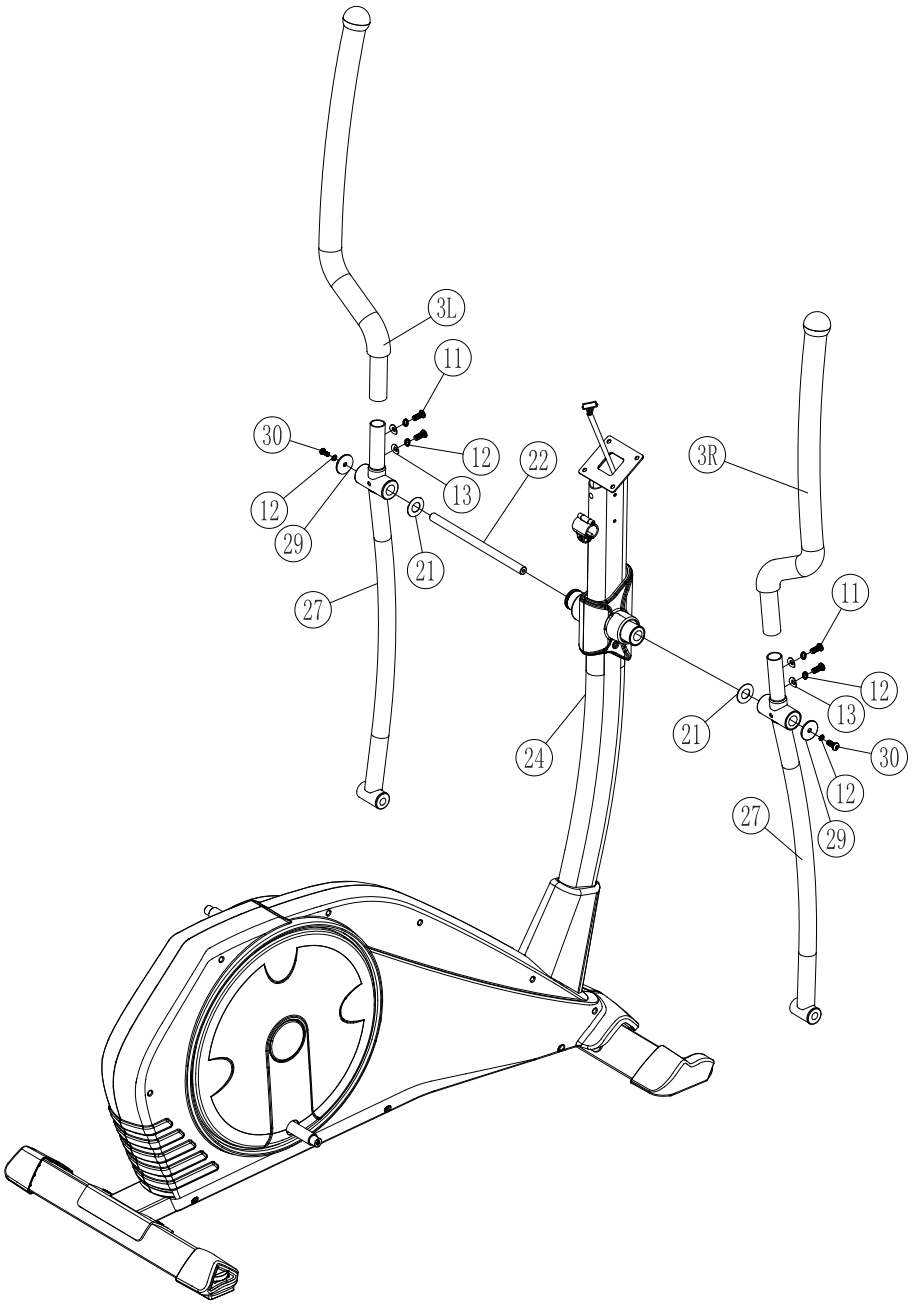
• Die Hebelachse 22 in die Bohrung an der Lenkerstütze 24 stecken.

• Die Drehpunkte der unteren Hebelarme 27 auf die Enden der Achse 22 setzen, jeweils mit einer vorangestellten Unterlegscheibe 21 [Ø19.5xØ38x0.5mm] auf jeder Seite.

• Die beiden Hebelarme 27 links und rechts an der Achse 22 mit je einer Schraube 30 [M8x20 mm] mit Unterlegscheibe 29 [Ø8.5xØ36x3T] und Federring 12 [Ø8 mm] sichern, wie abgebildet.

• Den linken oberen Hebelarm 3L und den rechten oberen Hebelarm 3R mit den jeweiligen unteren Hebelarmen 27 verbinden.

• Jeden oberen Hebelarm mit zwei Schrauben 11 [M8x20 mm] mit Federringen 12 [Ø8 mm] und gebogenen Unterlegscheiben 13 [Ø8 mm] befestigen, wie abgebildet.



Montage Pedalträger und Pedale • Die hintere Bohrung des linken Pedalträgers 48L auf den Drehzapfen der linken Kurbel stecken. Den Träger mit einer Schraube 69 [M8x20 mm] mit Federring 12 [Ø8 mm] und Unterlegscheibe 68 [Ø8xØ21x2T] befestigen. Die hintere Bohrung des Trägers 48L mit einer runden Kappe 70 abdecken.

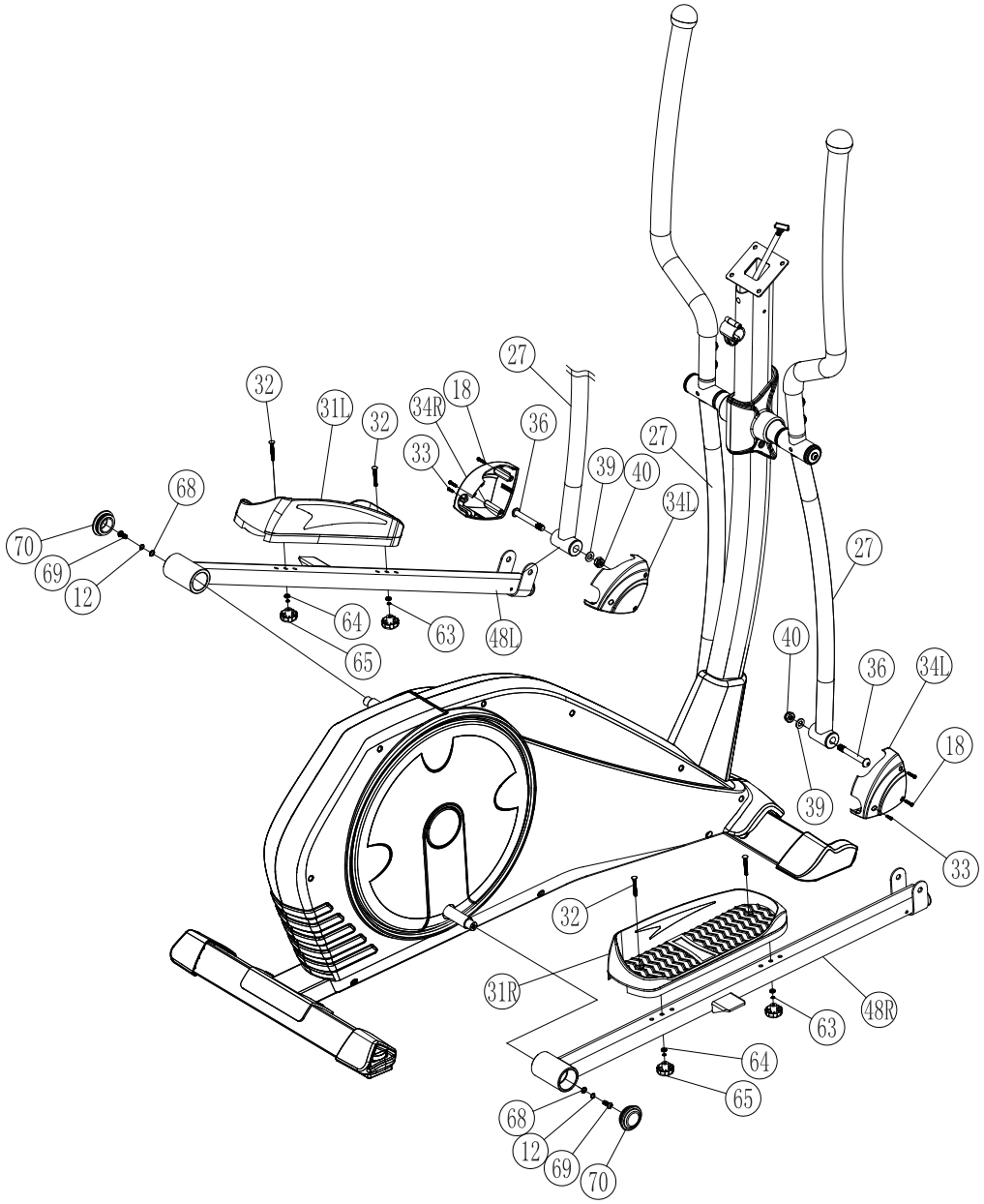
• Das vordere Ende des linken Pedalträgers 48L mit dem Ende des linken unteren Hebelarms 27 verbinden: eine Schraube 36 [M10x78 mm] mit Sicherungsmutter 40 und vorangestellter Unterlegscheibe 39 [Ø39xØ19x2T] festziehen.

• Die Gelenkabdeckungen 34L und 34R an der Verbindung zwischen linkem Träger 48L und linkem Hebelarm 27 zusammensetzen und mit zwei Schrauben 33 [M5x15 mm] und einer Blechschraube 18 [M4x15 mm] befestigen.

• Die für den linken Pedalträger 48L beschriebenen Schritte ebenso für den rechten Pedalträger 48R ausführen.

• Das linke Pedal 31L mit zwei Senkschrauben 32 [M6x50 mm] auf dem linken Pedalträger 48L befestigen; von unten zwei Drehknöpfe 65 mit je einem Federring 64 [Ø6 mm] festziehen.

• Die Schritte für das linke Pedal ebenso für das rechte Pedal 31R am rechten Träger 48R ausführen.



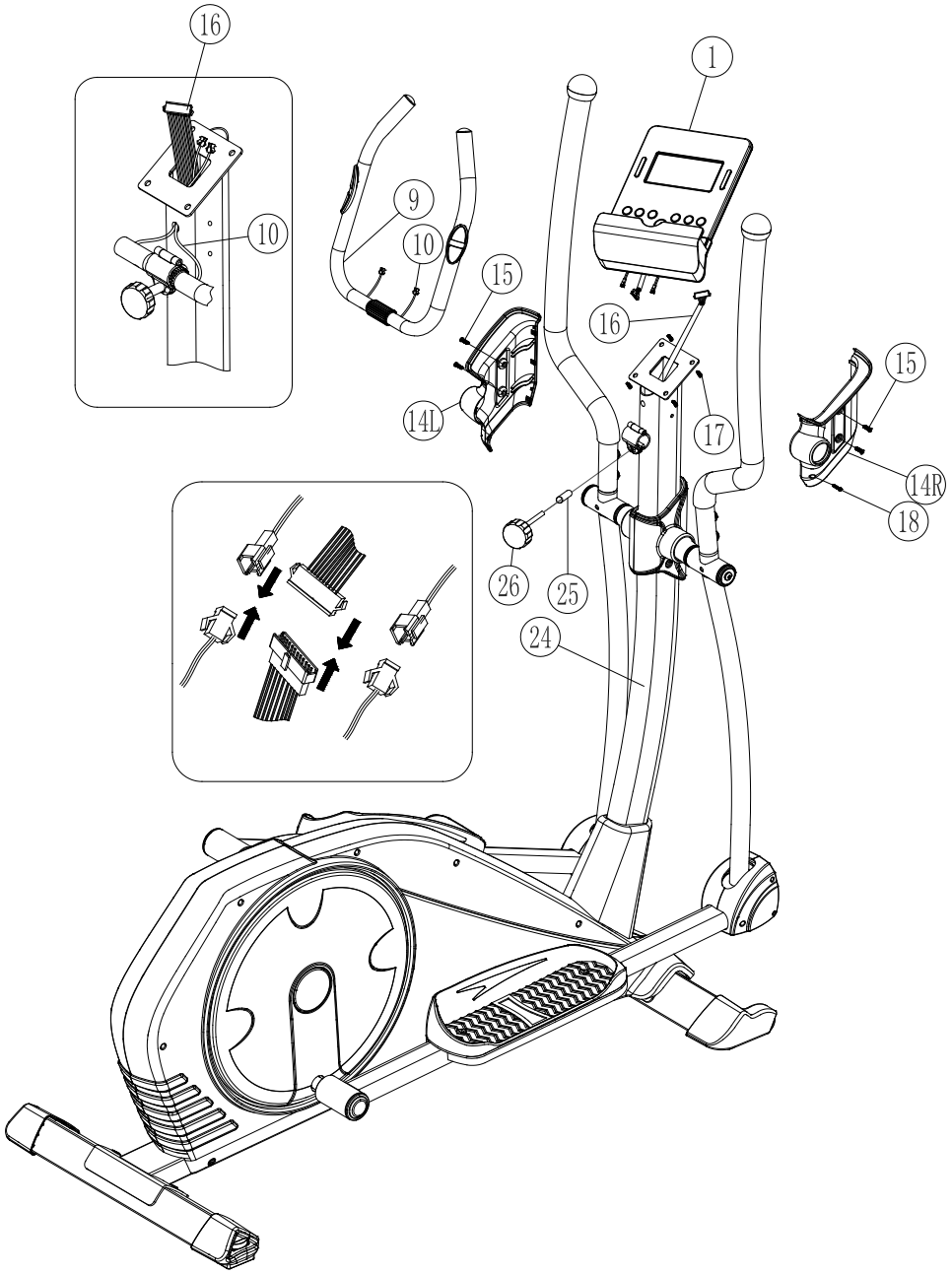
Montage Lenker, Computer und Abdeckungen • Den Lenker 9 an die Klemme der Lenkerstütze 24 heranführen, die beiden Stecker der Handpulssensoren durch die Kabeldurchführung oberhalb der Klemme führen und zusammen mit dem Stecker des oberen Kabelstrangs 16 bis zur oberen Öffnung der Lenkerstütze durchschieben.

• Den Lenker 9 in der Klemme mit einem Drehknopf 26 mit zylindrischem Distanzstück 25 befestigen.

• Den Computer 1 an die Halterung heranführen und den Stecker 16 sowie die beiden Stecker 10 der Handpulssensoren mit den entsprechenden Buchsen auf der Rückseite des Computers 1 verbinden.

• Den Computer 1 oben auf die Lenkerstütze 24 setzen und mit den vier werkseitig auf der Rückseite vormontierten Schrauben 17 [M5x12 mm] befestigen.

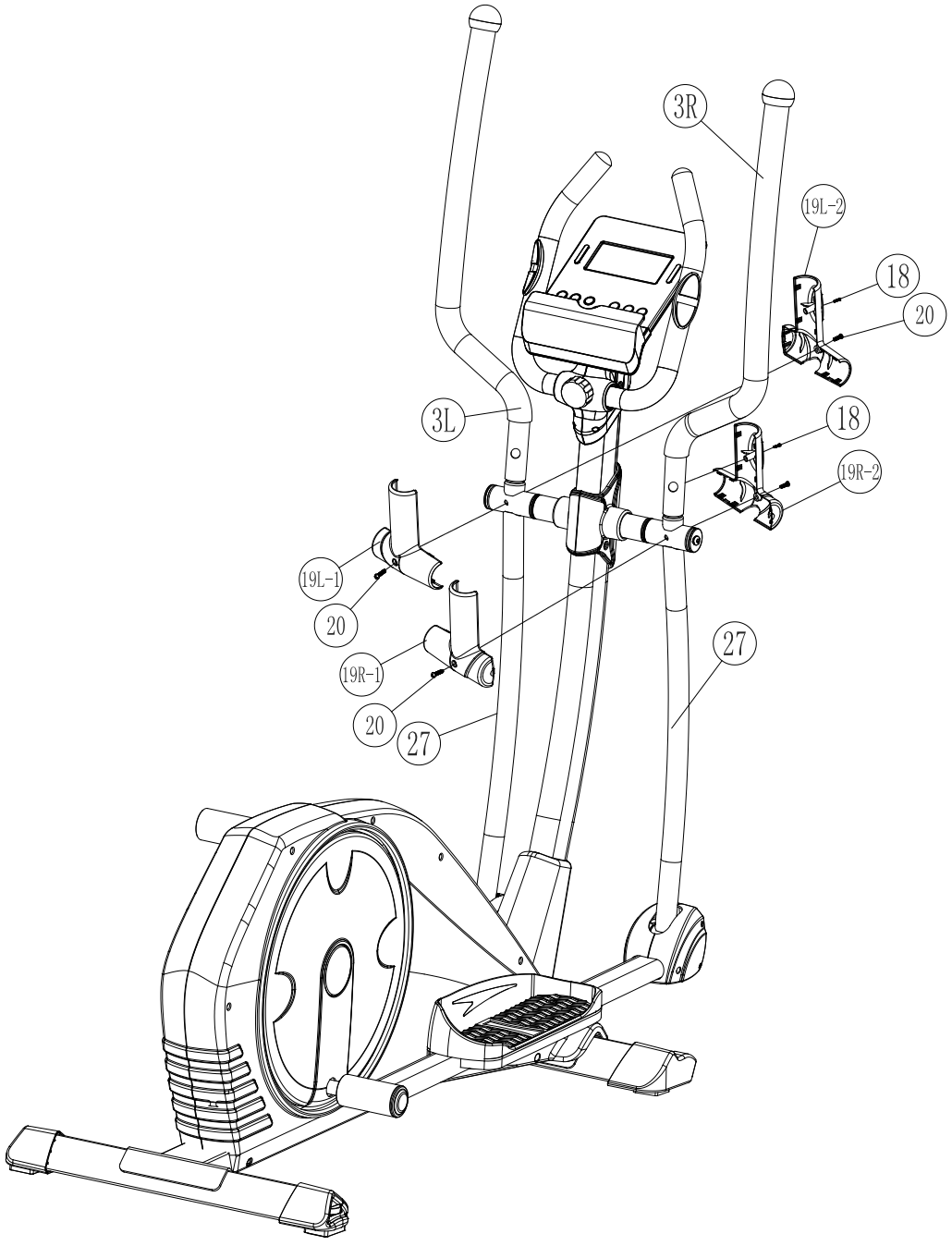
• Die Kunststoffabdeckungen 14R und 14L seitlich an der Klemme ansetzen und mit vier Gewindeschrauben 15 [M5x12 mm] und einer Blechschraube 18 [M4x15 mm] befestigen, wie abgebildet.



Montage Abdeckungen Hebelgelenke

• Die Kunststoffabdeckungen 19R-1 und 19R-2 an der Verbindung der rechten Hebelarme 3R+27 zusammensetzen: vorne mit zwei Blechschrauben 18 [M4x15 mm], hinten mit einer Schraube 20 [M5x8 mm] befestigen.

• Die Kunststoffabdeckungen 19L-1 und 19L-2 an der Verbindung der linken Hebelarme 3L+27 zusammensetzen: vorne mit zwei Blechschrauben 18 [M4x15 mm], hinten mit einer Schraube 20 [M5x8 mm] befestigen.



Ausrichten

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Produkt an den Enden der hinteren Standfußstange zwei Stützen mit verstellbaren Stellfüßen, die über die Ringmuttern A eingestellt werden.

• Die Montage ist damit abgeschlossen. Lesen Sie vor der Benutzung die übrigen Kapitel dieser Anleitung, um alle Informationen zur sicheren Benutzung zu erhalten.

GEFAHR

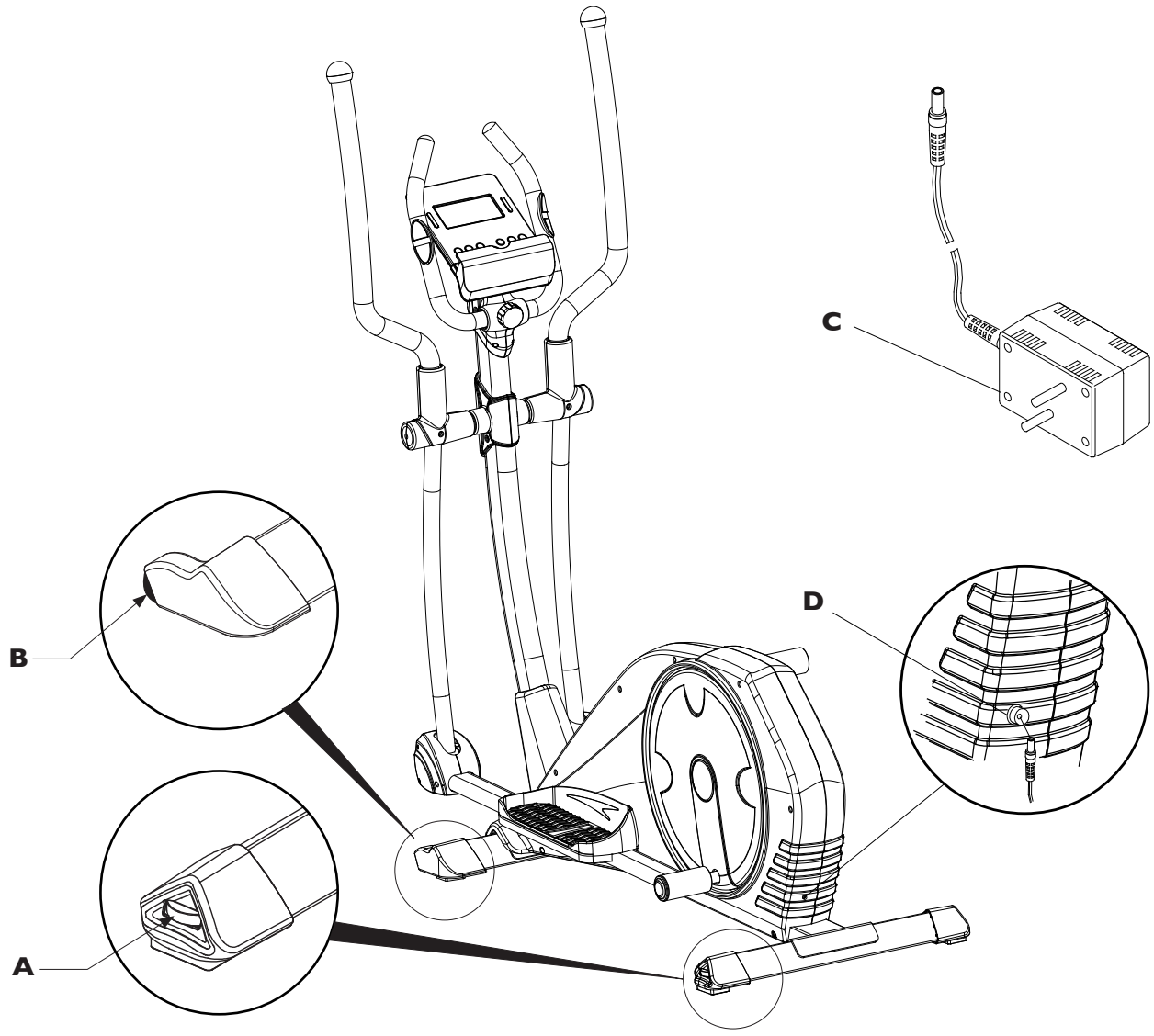
Prüfen Sie vor dem Betreten stets, ob die Trittflächen fest sitzen, indem Sie die Schrauben darunter kontrollieren.

Transport des Produkts

• Die beiden Enden des vorderen Standfußes haben zwei Rollen B. Zum Verschieben im Raum die Lenkerenden greifen, den vorderen Standfuß mit dem Fuß fixieren und das Gerät kippen, bis es auf den Rollen im Gleichgewicht ist. Das Gerät auf den Rollen zur gewünschten Stelle schieben und anschließend mit Armkraft vorsichtig absenken.

Elektrischer Anschluss

• Das mitgelieferte Netzteil C anschließen und den Stecker in die Netzbuchse D auf der Rückseite des Geräts stecken.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

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

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

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

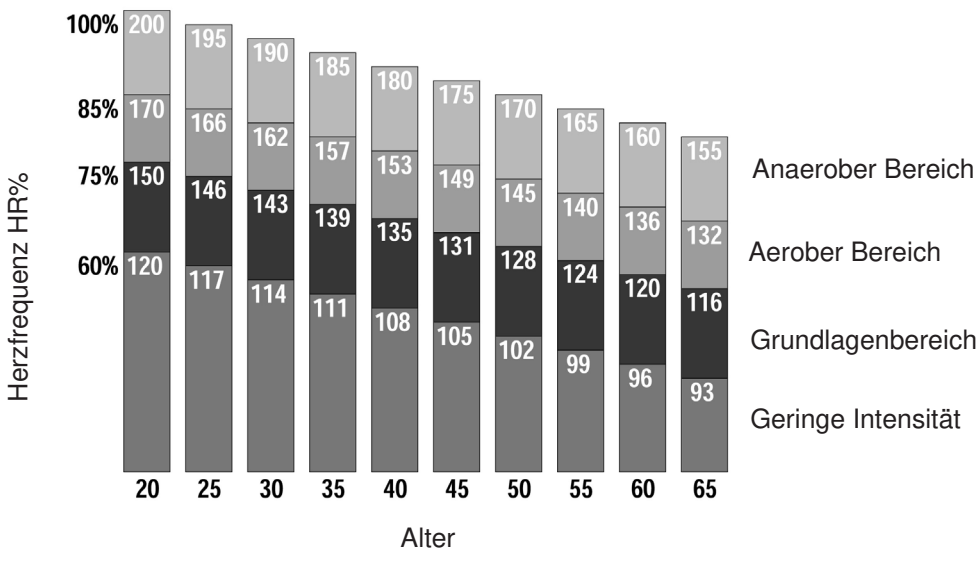
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

TRAINING: Mit geringer Intensität beginnen und nach dem Aufwärmen die Intensität schrittweise steigern, bis die gewünschte Zielherzfrequenz erreicht ist. Die Herzfrequenz entsprechend dem eigenen Trainingsziel (z. B. Ausdauer- oder Grundlagentraining) im gewünschten Bereich konstant halten. In den ersten Wochen sollten die Trainingseinheiten nicht länger als 20 Minuten dauern; mit zunehmender Übung können sie auf bis zu 60 Minuten verlängert werden.

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

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

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

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

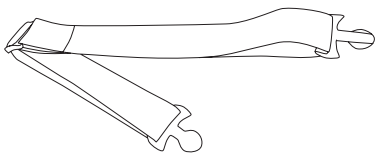
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

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

Dieses Gerät besitzt einen kabellosen HR-Empfänger, kompatibel mit den uncodierten Brustgurt-Sendern Polar® T31 oder T34. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich.

1) Haken Sie ein Ende des Senders am elastischen Gurt ein. 2) Stellen Sie die Länge des Gurts mit der Schnalle passend zu Ihrem Brustumfang ein. Legen Sie den Gurt direkt unterhalb der Brustmuskeln an (siehe Abbildung) und haken Sie das andere Ende am Sender ein. 3) Heben Sie den Sender an und befeuchten Sie die Elektroden auf der Rückseite mit nassen Fingern. 4) Prüfen Sie, ob die Elektrodenfläche gut auf der Haut aufliegt.

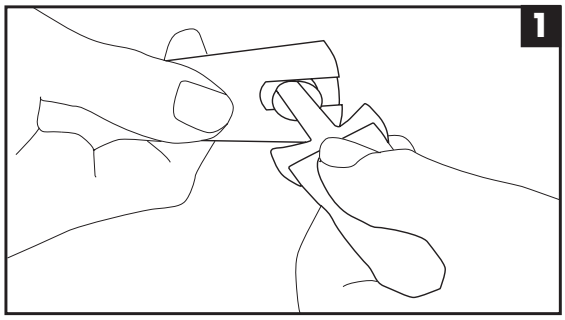
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

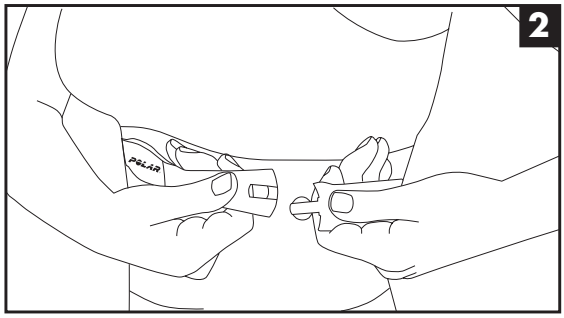


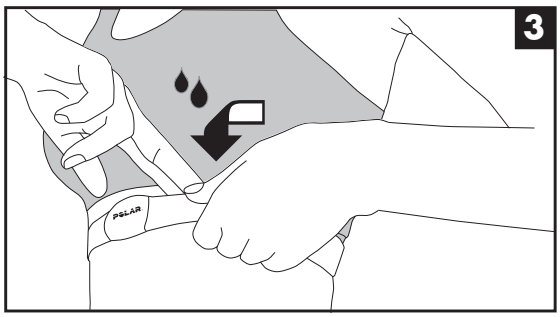
Elastischer Gurt

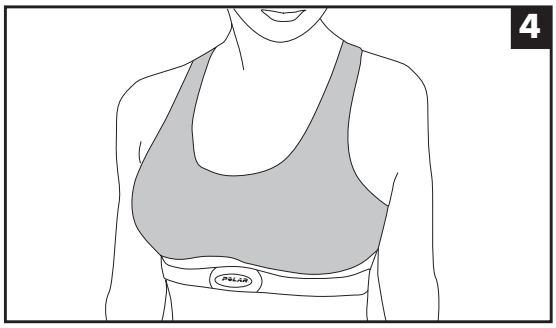


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

Wer das Produkt zum ersten Mal benutzt, sollte sich vor Beginn eines Trainingsprogramms mit dem Computer und seiner Bedienung vertraut machen. Ebenso wichtig ist es, sich an die schwebende Bewegung des Crosstrainers zu gewöhnen und die Muskulatur richtig zu kontrollieren, damit das Training wirksam bleibt.

1) Steigen Sie von hinten mit einem Fuß nach dem anderen auf die Trittflächen A und halten Sie sich dabei mit den Händen am Lenker B fest.

GEFAHR

Beim Aufsteigen auf die Pedale NICHT das Gleichgewicht verlieren; zuerst sicheren Halt am Lenker suchen.

2) Setzen Sie die Fußspitzen vorne an den Trittflächen an.

3) Lösen Sie die Hände vom Lenker, fassen Sie die oberen Hebel C und drücken Sie mit den Beinen auf die Trittflächen, um sich an den Bewegungsrhythmus des Geräts zu gewöhnen.

4) Stellen Sie die gewünschte Trainingsart am Computer ein; lesen Sie dazu den folgenden Abschnitt.

GEFAHR

Für eine gute Haltung auf dem Gerät den Rücken gerade halten und den Körper nicht nach vorne oder hinten verlagern. Stets mit Beinen und Armen koordiniert drücken; liegen die Hände nur auf den oberen Hebeln und wird nur mit den Beinen gedrückt, wird der Oberkörper nicht trainiert.

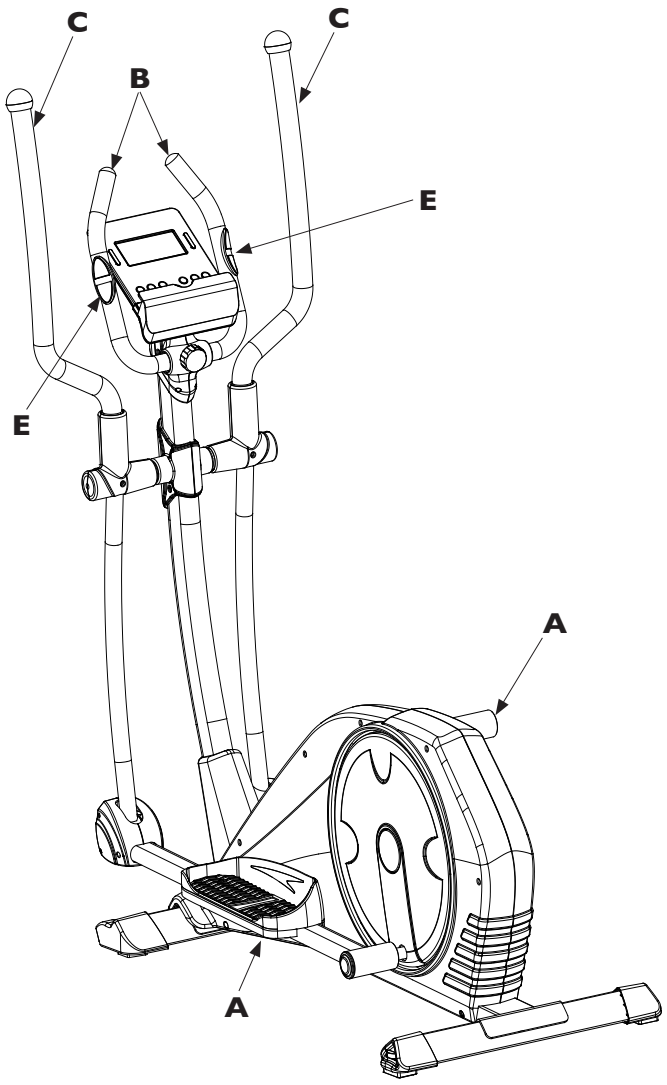
5) Während des Trainings kann die Herzfrequenz über die Handpulssensoren E am Lenker gemessen werden.

Es wird empfohlen, die beanspruchten Muskeln mit geeigneten Dehnübungen (Stretching) vorzubereiten, möglichst unter Anleitung eines qualifizierten Trainers; dies lockert steife Gelenke und dehnt die Muskulatur. Wie bei jeder – besonders neuen – Technik sollte man sich anfangs an erfahrene Personen wenden.

6) Mit dem Drehknopf F lässt sich die Neigung des Lenkers an die Körpergröße anpassen.

ACHTUNG

Nach dem Einstellen der Lenkerneigung den Drehknopf 26 fest anziehen, damit der Lenker fest arretiert ist.



3.3 COMPUTERFUNKTIONEN - DISPLAY

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

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

RPM – UMDREHUNGEN PRO MINUTE der Pedale während des Trainings.

TIME – TRAININGSZEIT ab null bzw. Countdown von der eingestellten Zielzeit auf null.

DISTANCE – Seit Trainingsbeginn zurückgelegte DISTANZ bzw. Countdown der eingestellten Zieldistanz auf null.

CALORIES – KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal bzw. Countdown des eingestellten Zielverbrauchs auf null (*).

PULSE - Die HERZFREQUENZ, gemessen über die Sensoren am Lenker oder über den Brustgurt (optional). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angegeben (*).

LOAD - Zeigt die WIDERSTANDSSTUFE des Trainings, d. h. den Tretwiderstand der Pedale; elektrisch in mehreren Stufen einstellbar.

WATT - Zeigt die während des Trainings erbrachte LEISTUNG in Watt an.

RECOVERY - ERHOLUNGSINDEX, Zahlenwert in sechs Stufen (L1 ÷ L6), der die Erholungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems angibt und einen Richtwert zur eigenen Fitness liefert.

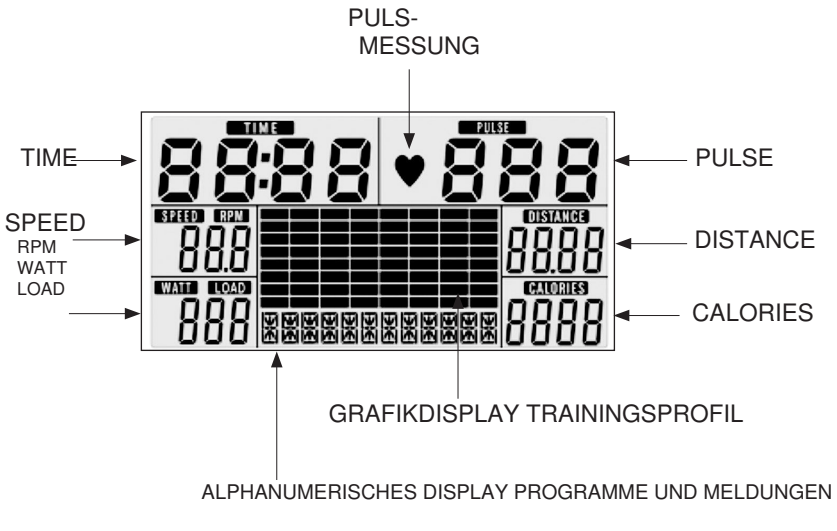
GRAFIKDISPLAY Matrix-Display zeigt grafisch das Profil der voreingestellten Programme, ermöglicht das Bearbeiten der Benutzerprogramme und zeigt in jeder Betriebsart die Widerstandsstufe an.

Das untere ALPHANUMERISCHE DISPLAY hat mehrere Anzeigefunktionen: gewähltes Programm (Manual, P1÷P12, USER, H.R.C. usw.) oder Programmfunktionen (AGE, WEIGHT, STOP, START usw.).

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

Hinweis: Ohne den optionalen Brustgurt beide Hände an die Handpulssensoren am Lenker legen, um die Herzfrequenz anzuzeigen. Die Anzeige erfolgt nach einigen Sekunden; bei Schwierigkeiten die Hände leicht befeuchten, um den Kontakt zu verbessern. Zum Einschalten des Computers eine beliebige Taste drücken. Fünf Minuten nach Trainingsende schaltet sich der Computer automatisch aus.





3.4 COMPUTERFUNKTIONEN - TASTEN

Taste MODE Vor Trainingsbeginn: - MODE drücken, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu bestätigen: Manuell, voreingestellte Programme P1÷P12, Benutzerprogramm, konstante Herzfrequenz, konstante Watt; - MODE drücken, um alle Trainingsparameter eines Programms zu bestätigen (Zeit, Distanz, Kalorien, Puls, Watt).

Taste START / STOP Vor Trainingsbeginn: - START/STOP drücken, um das Training in jeder Betriebsart zu starten; die Displays beginnen zu zählen und das gewählte Programm läuft. Während des Trainings: - START/STOP drücken, um die Zählung sofort anzuhalten (Modus „STOP“) und zur Dateneingabe zurückzukehren.

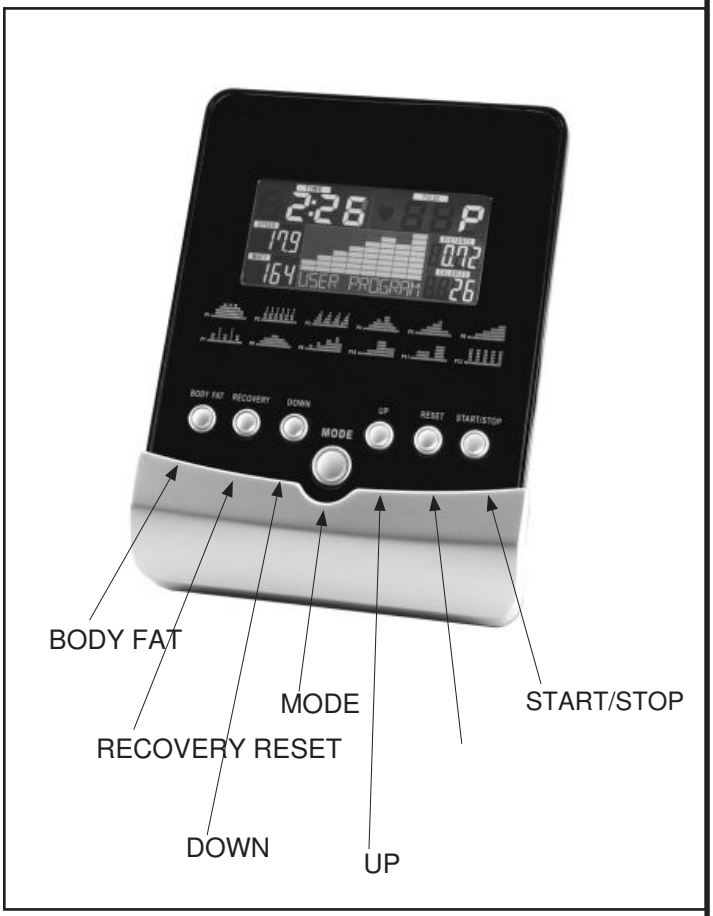
Tasten UP / DOWN Vor Trainingsbeginn: - mit UP/ DOWN eines der verfügbaren Programme wählen, - mit UP/DOWN eine Trainingsvorgabe einstellen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls, - mit UP/DOWN alle Daten der Trainingsprogramme eingeben. Während des Trainings:

- mit Up/Down den Widerstand erhöhen oder verringern (16 Stufen). Taste RESET Drücken, um einen einzelnen Wert bei der Dateneingabe zu löschen. RESET länger als 3 Sekunden gedrückt halten, um alle eingestellten Werte auf null zu setzen.

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

Taste RECOVERY • Nach Trainingsende RECOVERY drücken,
drücken, um die Funktion Pulse Recovery zu starten. Die Funktion RECOVERY liefert einen Index zur Entwicklung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit im Verlauf des Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem 30-minütigen Training mit konstanter Dauer; danach das Treten beenden und die Taste RECOVERY drücken und die Hände an die Handpulssensoren legen. Nach einem 60-Sekunden-Countdown zeigt das Display den ermittelten Index in sechs Stufen: Stufe 1 = SEHR GUT Stufe 2 = AUSGEZEICHNET Stufe 3 = GUT Stufe 4 = BEFRIEDIGEND Stufe 5 = AUSREICHEND Stufe 6 = UNGENÜGEND. Erkennen die Handpulssensoren kein Signal, zeigt das Grafikdisplay einen Fehler an.

AUTO ON/OFF Zum Einschalten eine Taste drücken oder zu treten beginnen. Einige Minuten nach Trainingsende (wenn nicht mehr getreten wird) schaltet sich der Computer automatisch aus.



3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM

Einschalten

• Stecken Sie den Stecker des Netzteils in die Buchse an der Rückseite des Geräts.

• Den Netzstecker des Netzteils in die nächstgelegene Wandsteckdose stecken.

• Nach dem Einschalten werden die persönlichen Benutzerdaten abgefragt (Daten für 4 Benutzer speicherbar [User 1÷4]): Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht.

• Das Display zeigt SEX, danach blinkt die Auswahl des Geschlechts (Männlich/Weiblich). Mit UP/DOWN Männlich oder Weiblich wählen und mit MODE bestätigen.

• Das Display zeigt AGE, danach blinkt die Altersauswahl. Mit UP/DOWN das Alter einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nun zeigt das Display HEIGHT, danach blinkt die Auswahl der Körpergröße. Mit UP/DOWN die Größe (cm) einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nun zeigt das Display WEIGHT, danach blinkt die Auswahl des Körpergewichts. Mit UP/DOWN das Gewicht (kg) einstellen und mit MODE bestätigen.

Quick-Start-Modus

Der QuickStart-Modus ist der einfachste und schnellste Weg, das Gerät sofort zu benutzen. Auf die Pedale steigen und START/STOP drücken, um sofort mit dem Training zu beginnen.

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

• Während des Trainings kann der Widerstand mit Up/Down verändert werden.

• Während des Trainings zeigt das Speed-Display abwechselnd die Geschwindigkeit und die Trittfrequenz (RPM). Das Display PULSE zeigt die Herzfrequenz pro Minute an, wenn die Handpulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

Manueller Modus (MANUAL)

• Nach dem Einschalten oder nach Drücken von RESET blinkt im Grafikdisplay MANUAL. MODE drücken, um den manuellen Modus zu bestätigen.

• Das Display „Time“ blinkt; hier wird die Programmdauer eingestellt. Mit Up/Down die Dauer einstellen und mit MODE bestätigen.

• Das Display „Distance“ blinkt; hier wird die Zieldistanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit MODE bestätigen.

• Das Display „Calories“ blinkt; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Programm einstellen und MODE drücken.

• Das Display „Pulse“ blinkt; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach Eingabe aller Daten START/STOP drücken, um das manuelle Programm zu starten; mit Up/Down den Widerstand einstellen.

• Ist eine Vorgabe (Time, Distance, Calorie) eingestellt, zählt das entsprechende Display vom eingestellten Wert auf null herunter; am Trainingsende ertönt ein Signalton.

3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Mit PROGRAM wählen Sie eines von 12 voreingestellten Programmen (P1 ÷ P12); der Computer regelt den Widerstand gemäß dem auf dem Matrix-Display dargestellten Profil.

• Nach dem Einschalten oder nach Drücken von RESET blinkt im Grafikdisplay MANUAL. Mit UP/DOWN den Modus für voreingestellte Programme (Anzeige PROGRAM) wählen und mit MODE bestätigen.

• Mit UP/DOWN durch die 12 Programme (P1 ÷ P12) blättern; das Grafikdisplay zeigt abwechselnd die Programmnummer und das zugehörige Profil. Zum Auswählen MODE drücken.

• Das Training kann sofort mit START/STOP gestartet werden, oder vorher die Dauer einstellen: dazu MODE drücken, bis das Display „Time“ blinkt, und mit UP/DOWN die Dauer einstellen.

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

• Bei individuell eingestellter Dauer zählt das Display TIME vom eingestellten Wert auf null herunter.

• Nach dem dritten Drücken von MODE blinkt das Display „CALORIES“; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem vierten Drücken von MODE blinkt das Display „PULSE“; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach Eingabe des gewünschten Werts START/STOP drücken, um das Trainingsprogramm zu starten.

• Während des Trainings verändert der Computer den Widerstand automatisch gemäß dem Profil des gewählten Programms.

• Bei individuell eingestellter Dauer zählt das Display TIME vom eingestellten Wert auf null herunter.

• Am Programmende ertönt ein Signalton.

• Das Training kann jederzeit mit START/STOP beendet werden.

3.7 BENUTZERPROGRAMME

Mit USER wählen Sie ein Training, bei dem Sie den Widerstandsverlauf selbst festlegen: Das grafische Profil besteht aus Säulen, deren Widerstandsstufen einzeln einstellbar sind; persönliche Daten für 4 Benutzer (U1 ÷ U4) speicherbar.

• Nach dem Einschalten oder nach Drücken von RESET blinkt im Grafikdisplay MANUAL. Mit UP/DOWN den Benutzerprogramm-Modus (Anzeige USER 1÷4) wählen und mit MODE bestätigen.

• Die erste Säule des Grafikdisplays blinkt; hier wird der Widerstand für den ersten Trainingsabschnitt eingestellt. Mit UP/DOWN den Wert einstellen und mit MODE bestätigen. Alle weiteren Säulen ebenso einstellen; danach zeigt das Grafikdisplay das soeben programmierte und gespeicherte Widerstandsprofil. • Zum Starten des Benutzerprogramms START/STOP drücken.

• Während des Trainings verändert der Computer den Widerstand automatisch gemäß dem eingestellten persönlichen Profil.

• Das Training kann jederzeit mit START/STOP beendet werden.

3.8 H.R.C.-PROGRAMME

Mit H.R.C. wählen Sie ein Training, bei dem der Computer den Widerstand automatisch an die Herzfrequenz anpasst, die über die Handpulssensoren oder den optionalen Brustgurt gemessen wird.

• Nach dem Einschalten UP drücken, bis der herzfrequenzgesteuerte Modus (Anzeige H.R.C.) gewählt ist, und mit MODE bestätigen.

• Mit UP/DOWN eine der drei Voreinstellungen wählen oder die gewünschte Zielherzfrequenz selbst einstellen. 55% = Herzfrequenzbereich für Training mit niedriger Intensität. 75% = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. 90% = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training. HRC-TAG = persönliche Einstellung der Zielherzfrequenz. Mit UP/DOWN einstellen und mit MODE bestätigen. Die drei Voreinstellungen (HRC 55%, 75%, 90%) berechnen die Zielherzfrequenz automatisch aus dem in den persönlichen Daten eingegebenen Alter. Nach Auswahl des gewünschten Bereichs mit MODE bestätigen.

• Mit HRC T.A.G. geben Sie die gewünschte Zielherzfrequenz so ein: Im blinkenden Display „Pulse“ die Herzfrequenz einstellen, die gehalten werden soll. Mit UP/DOWN einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach Auswahl des gewünschten Bereichs mit MODE bestätigen. Das Training kann sofort mit START/STOP gestartet werden, oder vorher die Dauer einstellen: dazu MODE drücken, bis das Display „Time“ blinkt, und mit UP/DOWN die Dauer einstellen.

• Zum Starten des HRC-Programms START/STOP drücken, dann den optionalen Brustgurt anlegen oder den Lenker greifen und die Handflächen auf die Handpulssensoren legen.

• Während des Trainings verändert der Computer den Widerstand automatisch abhängig von der Herzfrequenz.

• Ist eine Programmdauer eingestellt, zählt das Display TIME vom eingestellten Wert auf null herunter.

• Das Training kann jederzeit mit START/STOP beendet werden.

Hinweise - Für das H.R.C.-Programm wird der optionale Brustgurt empfohlen, da er genauere Werte liefert als die Handpulssensoren. - Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, beendet der Computer das Training und zeigt eine Fehlermeldung. - Die gewählte Zielherzfrequenz hat eine Sicherheits-Hysterese: Überschreitet die gemessene Herzfrequenz den Hysteresewert länger als 30 Sekunden oder ist die Zielherzfrequenz bereits bei niedrigster Widerstandsstufe erreicht, beendet der Computer das Training und gibt einen Signalton aus.

3.9 WATT-PROGRAMM

Beim Programm Konstante Watt trainieren Sie mit gleichbleibender Leistung; der Widerstand verhält sich umgekehrt proportional zur Trittgeschwindigkeit. In diesem Programm ist der Widerstand nicht manuell einstellbar: Der Computer erhöht ihn bei niedriger Trittgeschwindigkeit und verringert ihn bei höherer. Die Belastung hängt vom eingestellten WATT-Sollwert ab, der wie folgt eingestellt wird.

• Nach dem Einschalten oder nach Drücken von RESET blinkt im Grafikdisplay MANUAL. Mit UP/DOWN bis zur Anzeige WATT blättern und mit MODE den Modus Konstante Watt bestätigen.

• Das Display „Watt“ blinkt; hier wird die Trainingsbelastung eingestellt. Mit UP/DOWN den Wert einstellen und mit MODE bestätigen.

• Zum Starten des Programms START/STOP drücken. Ist die Belastung zu hoch, das Training beenden und das Programm mit einem niedrigeren WATT-Wert neu einstellen.

3.10 BODY FAT TEST

Mit dem Test „Body Fat“ kann über die Handpulssensoren der Körperfettanteil in Prozent gemessen werden.

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

• Zum Starten der Körperfettmessung, ohne zu treten, im STOP-Modus BODY FAT drücken, mit UP/DOWN ein gespeichertes Benutzerprofil (U1÷U4) wählen und mit MODE bestätigen; dann die Handpulssensoren am Lenker mit beiden Händen fest umfassen und einige Sekunden warten, bis der Computer die Messung durchgeführt hat.

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

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

Sesso/Età	Sottopeso	Peso forma	Lievemente sovrappeso	Sovrappeso	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%

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.

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

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

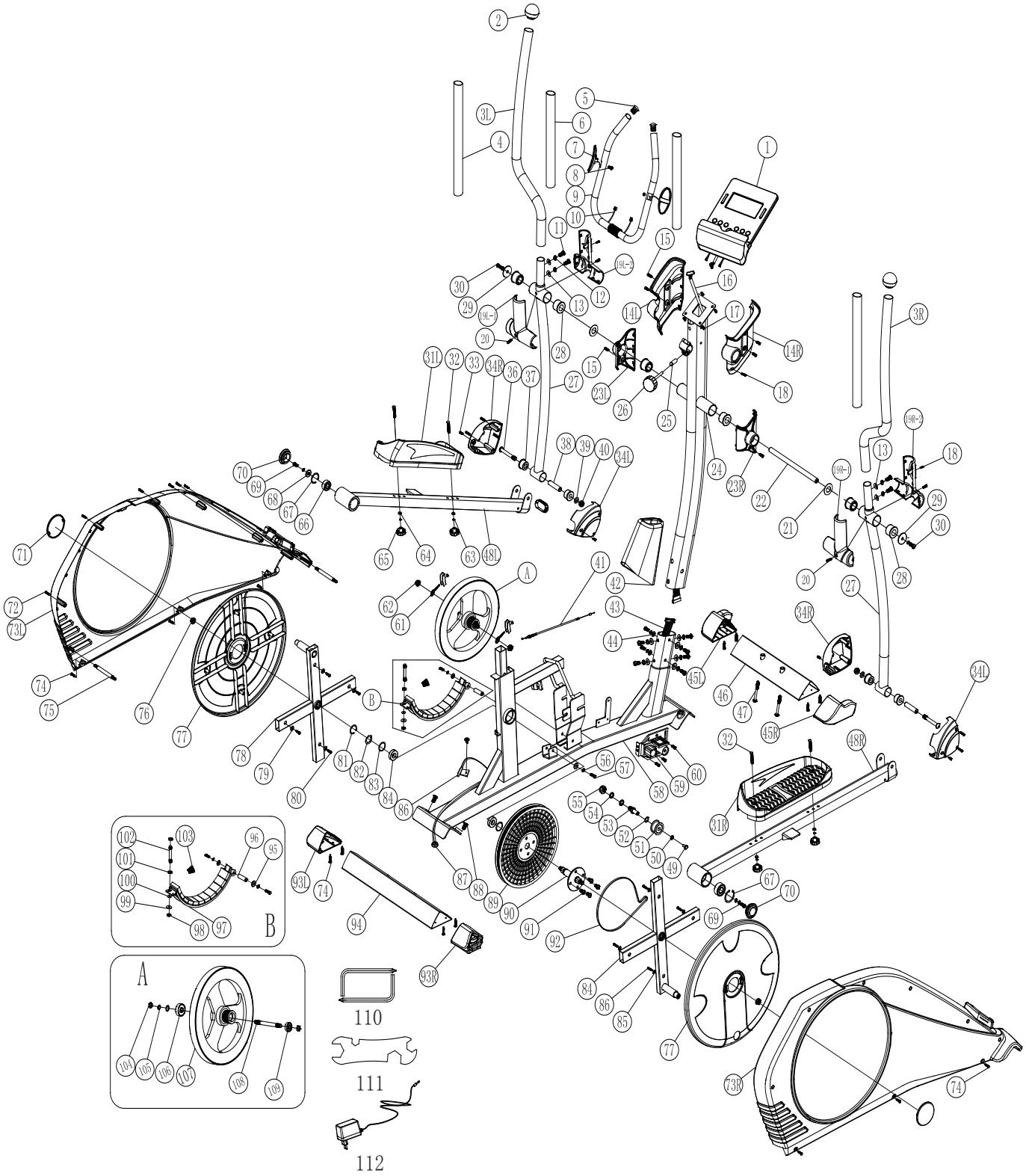
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

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

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

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG



6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Computer	1
2	Griff oberer Hebelarm	2
3L/R	Oberer Hebelarm li./re.	1/1
4	Bezug oberer Hebelarm	2
5	Runde Kappe für Lenker	2
6	Lenkerbezug	2
7	Handpulssensoren	2
8	Blechschraube M3.2x15	2
9	Lenker	1
10	Kabelstrang Handpulssensoren	2
11	Schraube M8x20	12
12	Unterlegscheibe Ø8	16
13	Gebogene Unterlegscheibe Ø8xØ19x1.5T	8
14L/R	Kunststoffabdeckung Stütze li./re.	1/1
15	Schraube M5x12	7
16	Oberer Kabelstrang Computer	2
17	Schraube M5x12	4
18	Blechschraube M4x15	1
19L1-2	Abdeckung Hebelgelenk links	1/1
19R1-2	Abdeckung Hebelgelenk rechts	1/1
20	Schraube M5x8	4
21	Unterlegscheibe Ø19.5xØ38x0.5	2
22	Hebelachse	1
23L/R	Kunststoffabdeckung Achse li./re.	1/1
24	Lenkerstütze	1
25	Distanzstück Ø8xØ13x35	1
26	Klemmknopf	1
27	Unterer Hebelarm	2
28	Buchse	6
29	Unterlegscheibe Ø8.5xØ36x3T	2
30	Schraube M8x20	2
31L/R	Pedal li./re.	1/1
32	Schraube M6x50	4
33	Schraube M4x15	7
34L/R	Gelenkabdeckungen Hebel	2/2
36	Schraube M10x78	2
37	Buchse	4
38	Zylindrisches Distanzstück	2
39	Unterlegscheibe Ø10xØ19x2	2
40	Mutter M10	2
41	Stahlseil Magnetbremse	1
42	Stützenabdeckung	1
43	Unterer Kabelstrang Computer	1
44	Unterlegscheibe Ø8xØ19x1.5T	4
45L/R	Vorderer Fuß mit Rolle li./re.	1/1
46	Vorderer Standfuß	1
47	Schraube M8x57	2
48L/R	Pedalträger li./re.	1/1
49	Schraube M6x12	1
50	Unterlegscheibe Ø6xØ13x1T	1
51	Umlenkrolle	1
52	Gebogene Unterlegscheibe	2
53	Welle für Umlenkrolle	1
54	Unterlegscheibe Ø10xØ19x1.5T	2
55	Mutter M10	1
56	Federring Ø6	2
57	Schraube M6x16	2
58	Grundrahmen	1
59	Motor Widerstandsverstellung	1
60	Schraube M5x15	3
61	Ösenschraube	2
62	Schraube M10x1.25x4T	2
63	Federring Ø6	4
64	Unterlegscheibe Ø6xØ16x2	4
65	Drehknopf für Pedal	4
66	Lager	2
67	O-Ring	2
68	Unterlegscheibe Ø8xØ21x2T	2
69	Schraube M8x20	2
70	Runde Kappe	2
71	Kunststoff-Abdeckring	2
72	Blechschraube	6
73L/R	Verkleidung li./re.	1/1
74	Schraube M5x15	14
75	Gewindebolzen	2
76	Mutter M10x1.25	2
77	Abdeckplatte Kurbeln	2
78	Kreuzkurbel	2
79	Unterlegscheibe Ø5xØ16x1	8
80	Blechschrauben	8
81	O-Ring	1
82	Gebogene Unterlegscheibe	1
83	Unterlegscheibe	2
84	Lager 6004RS	2
86	Sensor	1
87	Kabelstrang mit Netzbuchse	1
88	Schraube M8x20	2
89	Riemenscheibe	1
90	Tretlager	1
91	Sechskantschraube	4
92	Riemen	1
93L/R	Hinterer Fuß mit Höhenausgleich	2
94	Hinterer Standfuß	1
95	Unterlegscheibe Ø6xØ13x1.5T	1
96	Welle Magnetbremse	1
97	Magnethalteplatte	1
98	Mutter M6	2
99	Unterlegscheibe Ø6.5xØ19x1.5T	1
100	Kunststoff-Unterlegscheibe Ø6.5xØ22x1.5T	1
101	Mutter M6	1
102	Schraube M6x75	1
103	Feder	1
104	Mutter	2
105	O-Ring	1
106	Lager	1
107	Schwungrad 6300RS	1
108	Schwungradwelle	1
109	Lager 6000RS	1
110	Innensechskantschlüssel	2
111	Kombi-Gabelschlüssel	1
112	Netzteil	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