TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



iConsole App Manual

DOWNLOAD

www.toorx.it/iconsole

ERX300

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: GRLDTOORXERX300

Revision: 04

Ausgabe: 07/16

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. 7 2.1 AUSPACKEN – KARTONINHALT.....S. 7 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 11

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 17 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 18 3.2 PRAKTISCHE HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 19 3.3 KONSOLENFUNKTIONEN – (DISPLAY).....S. 20 3.4 KONSOLENFUNKTIONEN – (TASTEN).....S. 21 3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM.....S. 22 3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME.....S. 23 3.7 CARDIO-PROGRAMME.....S. 24 3.8 WATT-PROGRAMM.....S. 25 3.9 BODY FAT TEST.....S. 26 3.10 BLUETOOTH-VERBINDUNG.....S. 27

4.0 WARTUNG.....S. 28

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 29

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 29 6.1 ERSATZTEILTAFEL 1.....S. 30 6.2 ERSATZTEILTAFEL 2.....S. 31 6.3 TEILELISTE.....S. 32

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 33

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.

• Beschädigen Sie Konsole und Kunststoffteile 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.

• 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.

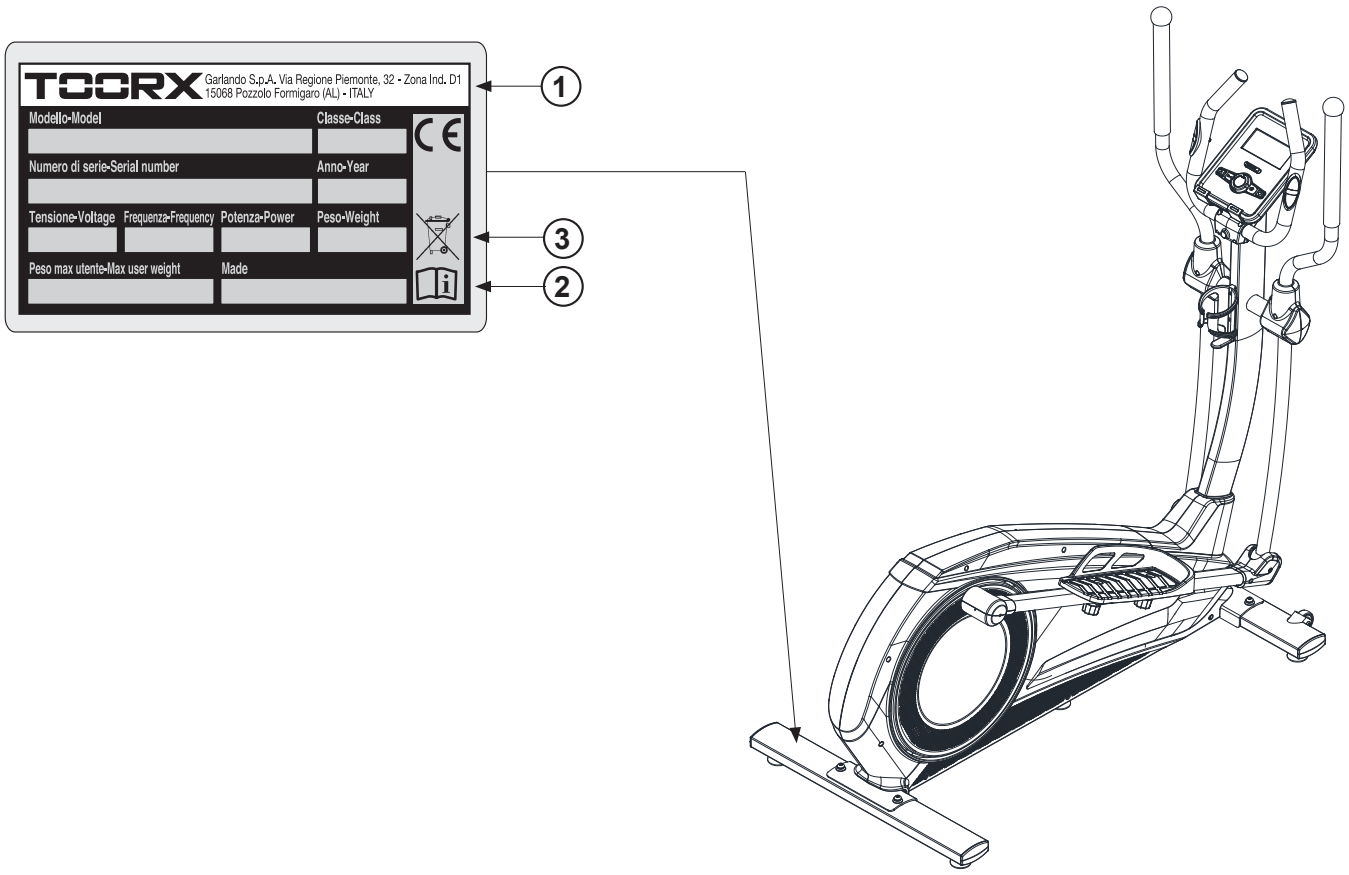
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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	elektronische Einstellung in 32 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt, Recovery-Index
VERFÜGBARE PROGRAMME	Programm Manuell, 4 Programme Beginner, 4 Programme Advance, 4 Programme Sporty, 4 Programme Cardio, Programm Watt, BodyFat Test
SCHWUNGMASSE	16 kg
PRODUKTMASSE (LXBXH)	1620 x 720 x 1520 mm
NETTOGEWICHT	68 kg
BRUTTOGEWICHT	76 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	zur Synchronisation mit passenden Apps auf Tablet/Smartphone
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-9 (Klasse HA) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU
NETZTEIL	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [9 VDC - 1.3 A]

(*) 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.

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

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

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

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

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

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

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



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

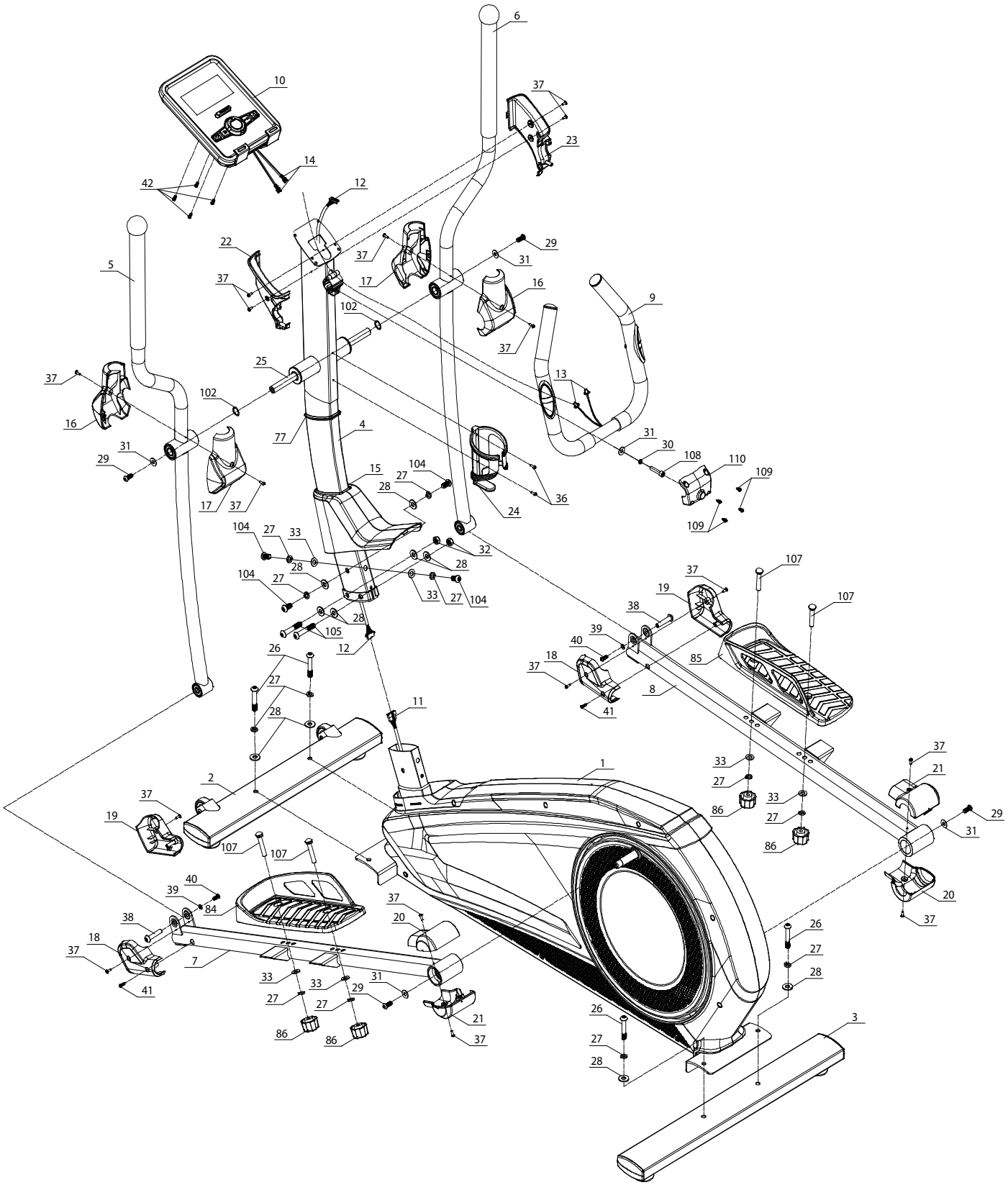
Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.



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.

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

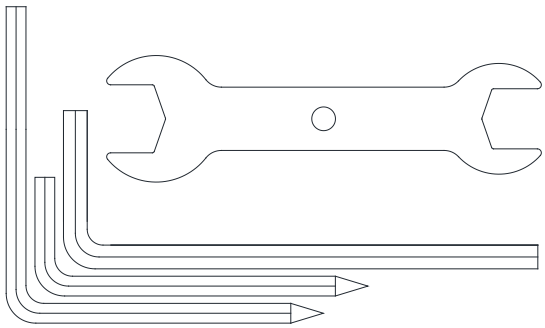
EXPLOSIONSZEICHNUNG DER FÜR DIE MONTAGE RELEVANTEN TEILE



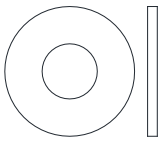
LISTE DER FÜR DIE MONTAGE RELEVANTEN TEILE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Konsolenstütze	1
5	Hebelarm li.	1
6	Hebelarm re.	1
7	Pedalstange li.	1
8	Pedalstange re.	1
9	Lenker	1
10	Konsole	1
11	Konsolenkabel – unterer Teil	1
12	Konsolenkabel – oberer Teil	1
13	Unteres Kabel Handpulssensoren	2
14	Oberes Kabel Handpulssensoren	2
15	Kunststoffabdeckung Stützenfuß	1
16	Verkleidung vorn Hebel 5 / hinten Hebel 6	2
17	Verkleidung hinten Hebel 5 / vorn Hebel 6	2
18	Linke Verkleidung Hebelgelenk	2
19	Rechte Verkleidung Hebelgelenk	2
20	Obere Verkleidung Schwungradgelenk	2
21	Untere Verkleidung Schwungradgelenk	2
22	Stützenabdeckung li.	1
23	Stützenabdeckung re.	1
24	Flaschenhalter	1
25	Drehachse Hebelarme	1
26	Schraube M10×60×25	4
27	Federring Ø10 mm	12
28	Gebogene Unterlegscheibe Ø10.5×R100×t2.0	10
29	Schraube M8x20 mm	4
30	Federring Ø8 mm	1
31	Unterlegscheibe Ø8.5×Ø20×t1.5	5
32	Sicherungsmutter M10	2
33	Unterlegscheibe Ø10 mm	6
36	Schraube M4x16	2
37	Schraube M4x10	16
38	Schraube mit Innengewinde Ø10×45×M6×20	2
39	Unterlegscheibe Ø6 mm	2
40	Schraube M6x15	2
41	Blechschraube ST4x15 mm	2
42	Schraube M5x10	4
84	Pedal links	1
85	Pedal rechts	1
86	Feststellknopf Pedal	4
102	Wellenscheibe Ø17 mm	2
104	Schraube M10x20	4
105	Schraube M10x55×25	2
107	Senkbolzen M10×55×20	4
108	Schraube M8x30	1
109	Blechschraube ST4x12	4
110	Abdeckung Lenkerklemme	1

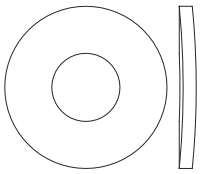
LISTE DER FÜR DIE MONTAGE VERWENDETEN KLEINTEILE

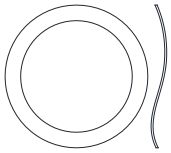



Ø6 (2 St.)


Ø8.5×Φ20×t1.5 (5 St.)

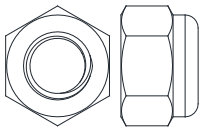

Ø10 (6 St.)


Ø10.5×R100×t2.0 (10 St.)


Ø17 (2 St.)

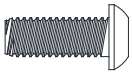

Ø8 (1 St.)

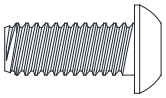

Ø10 (8 St.)


M10 (2 St.)


ST4×15 (2 St.) M4x10 (16 St.)

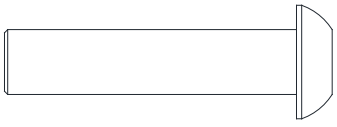

M4x16 (2 St.)

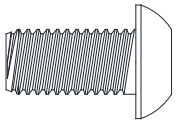

M6x15 (2 St.)

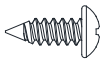

M8x20 (4 St.)


M10×55×20 (4 St.)


M8x30 (1 St.)


Φ10×45×M6×20 (2 St.)


M10×20 (4 St.)


ST4×12 (4 St.)


M10×55×25 (2 St.)


M10×60×25 (4 St.)

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

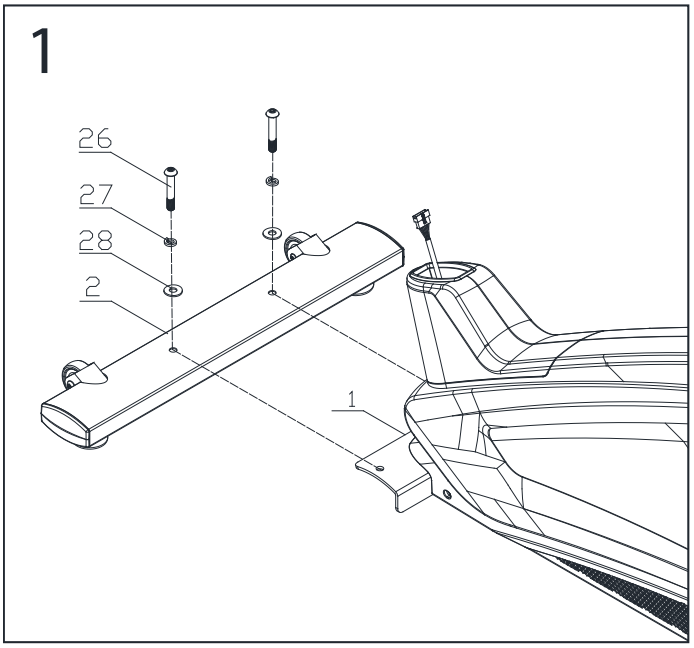
Schaffen Sie nach dem Öffnen der Originalverpackung am Aufstellort eine freie Fläche ohne Möbel, um die Montage zu erleichtern. Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie montagebereit auf den Boden. Das Montagematerial und das benötigte Werkzeug befinden sich in einem Beutel.

GEFAHR

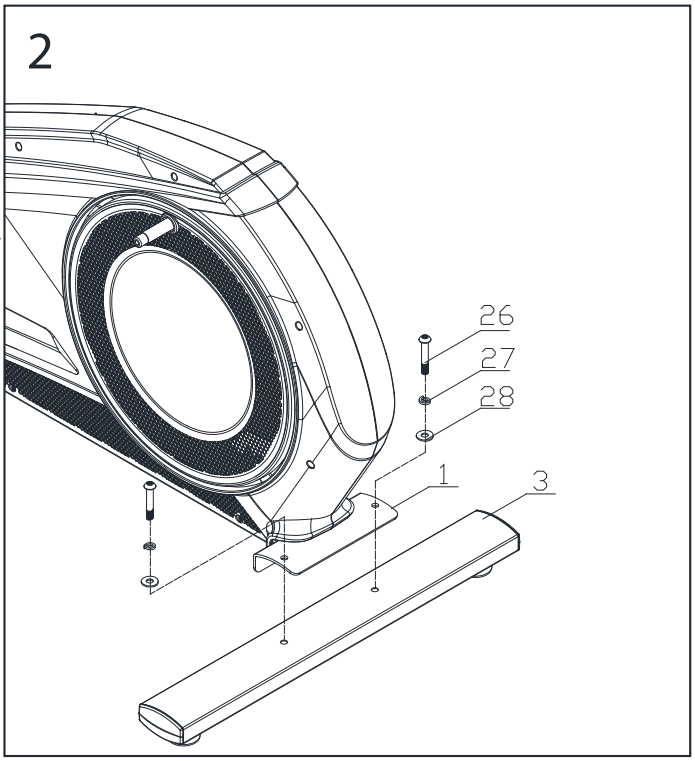
Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

1-2) Montage der Standfüße

• Befestigen Sie den vorderen Standfuß 2 am Hauptrahmen 1 mit zwei Schrauben 26 [M10×60×25], zwei Federringen 27 [Ø10 mm] und zwei gebogenen Unterlegscheiben 28 [Ø10.5×R100×t2.0 mm].



• Befestigen Sie den hinteren Standfuß 3 am Hauptrahmen 1 mit zwei Schrauben 26 [M10×60×25], zwei Federringen 27 [Ø10 mm] und zwei gebogenen Unterlegscheiben 28 [Ø10.5×R100×t2.0 mm].



3) Montage der Konsolenstütze

GEFAHR

Beim Befestigen der Konsolenstütze am Grundrahmen darauf achten, das Verbindungskabel der Konsole nicht zwischen den Rohren einzuklemmen oder zu beschädigen.

• Führen Sie die Konsolenstütze 4 an die Aufnahme am Hauptrahmen 1 heran und schieben Sie von unten die Dichtung 77 zusammen mit der Kunststoffabdeckung 15 auf; Ausrichtung wie in der Abbildung beachten.

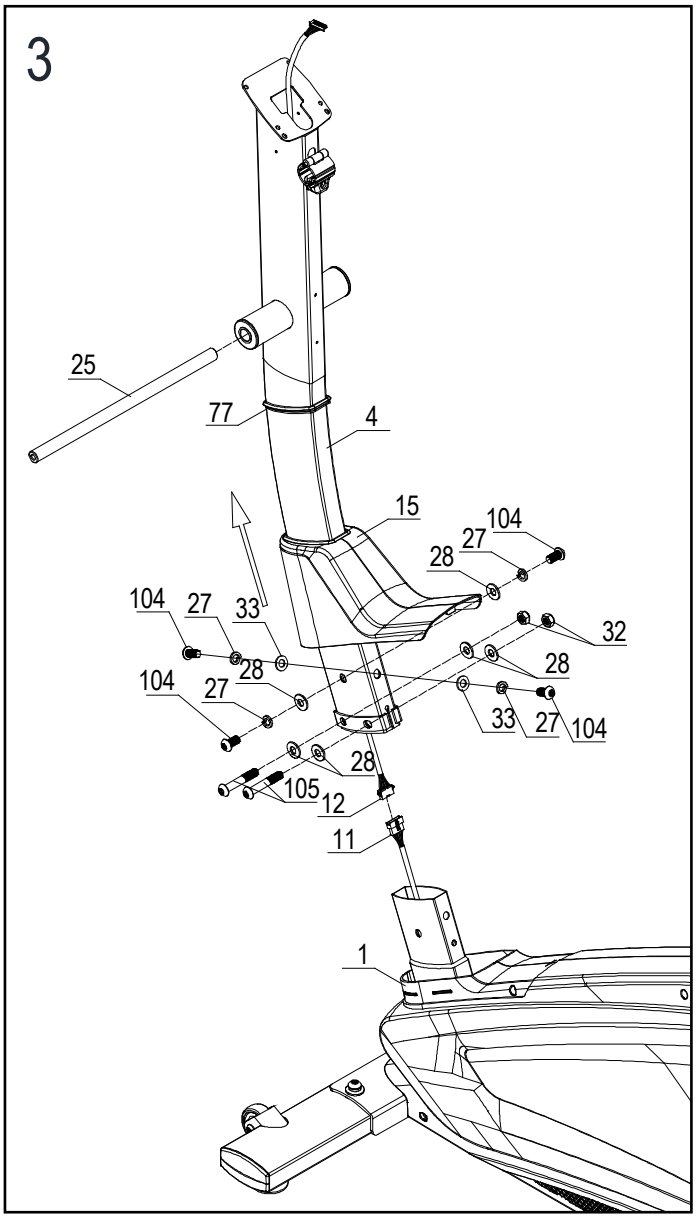
• Verbinden Sie den Stecker des oberen Kabels 12 aus der Konsolenstütze 4 mit der Buchse des unteren Kabels 11, das aus dem Hauptrahmen 1 kommt.

I.

• Setzen Sie die Konsolenstütze 4 in die Aufnahme am Hauptrahmen 1 und befestigen Sie sie vorn und hinten mit je einer Schraube 104 [M10×20 mm] mit Federring 27 [Ø10 mm] und Unterlegscheibe 33 [Ø10 mm]. Befestigen Sie die Stütze auch seitlich mit zwei Schrauben 104 [M10×20 mm] mit Federring 27 [Ø10 mm] und gewellter Unterlegscheibe 28 [Ø10.5×R100×t2.0]. Befestigen Sie zuletzt den unteren Teil mit zwei Schrauben 105 [M10×55×25 mm] mit gebogenen Unterlegscheiben 28 [Ø10.5×R100×t2.0] und zwei Sicherungsmuttern 32 [M10] mit zwei gebogenen Unterlegscheiben 28 [Ø10.5×R100×t2.0].

• Schieben Sie die Kunststoffabdeckung 15 nach unten, sodass sie die Rohrverbindung und die Schraubenköpfe abdeckt.

• Stecken Sie die Achse 25 in die Durchgangsbohrung am Ende der Konsolenstütze 4.



4) Montage der Hebelarme

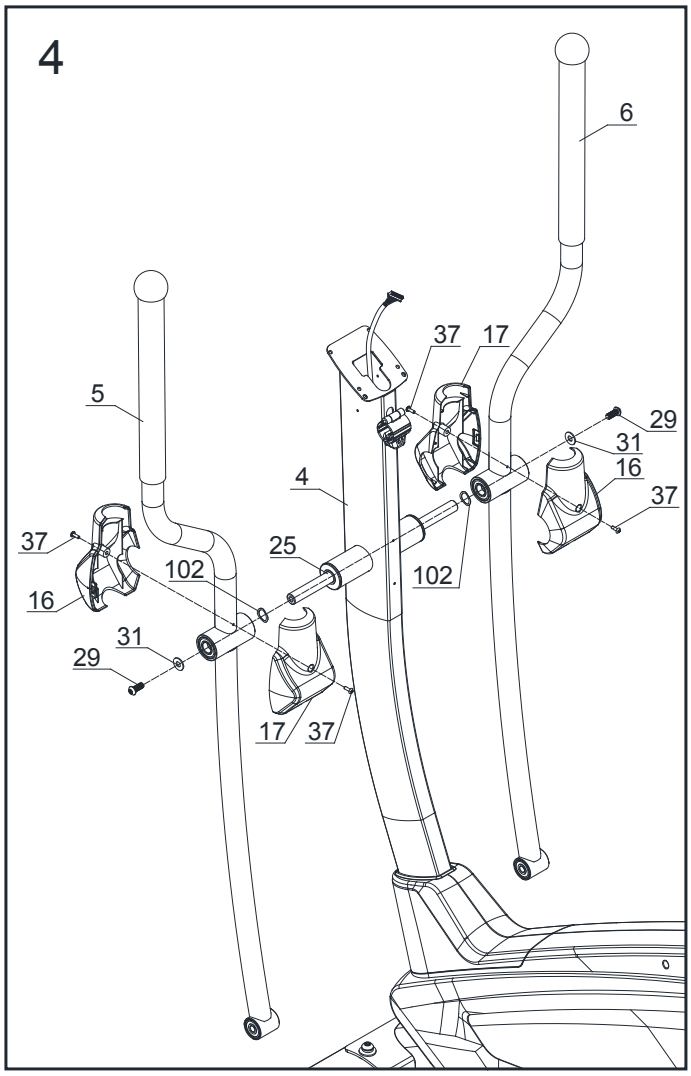


Schmieren Sie vor den folgenden Montageschritten die Achsen 25 mit etwas Silikonfett.

• Setzen Sie zwei Wellenscheiben 102 [Ø17 mm] auf die seitlichen Achsenenden 25 der Konsolenstütze.

• Setzen Sie den Drehpunkt des linken Hebelarms 5 und des rechten Hebelarms 6 auf die Enden der Achse 25 in der Konsolenstütze 4 und sichern Sie jeden Hebelarm mit einer Schraube 29 [M8x20 mm] mit Unterlegscheibe 31 [Ø8.5×Ø20×t1.5] in der abgebildeten Reihenfolge.

• Setzen Sie in der abgebildeten Reihenfolge die Verkleidungen 16 und 17 am Drehpunkt des linken Hebelarms 5 und des rechten Hebelarms 6 zusammen und befestigen Sie jede Abdeckung mit einer Schraube 37 [M4x10 mm].

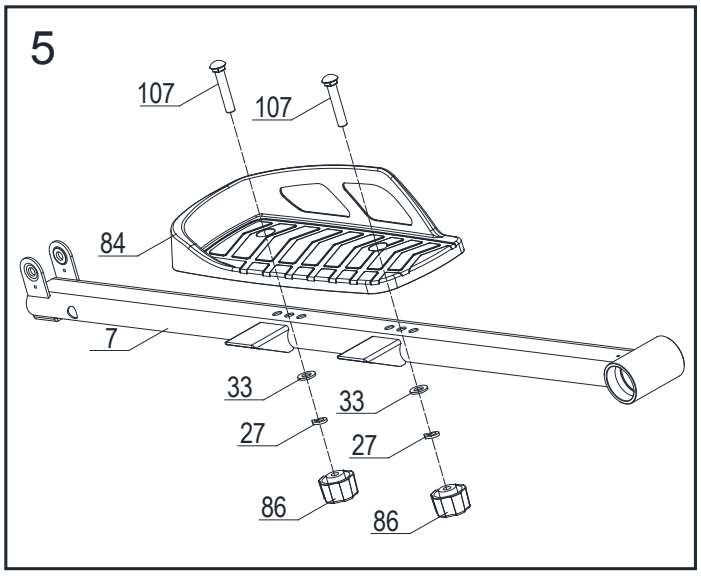


5) Montage der Pedale

• Befestigen Sie das linke Pedal 84 mit zwei Senkbolzen 107 [M10×55×20 mm] an der linken Stange 7 und ziehen Sie zwei Feststellknöpfe 86 mit je einem Federring 27 [Ø10 mm] und einer Unterlegscheibe 33 [Ø10 mm] an, wie abgebildet.

• Befestigen Sie das rechte Pedal 85 auf die gleiche Weise an der rechten Stange 8.

HINWEIS: Mit den Feststellknöpfen 86 lässt sich das Pedal an der Pedalstange in einer von drei Bohrungen positionieren. Das linke Pedal 84 und das rechte Pedal 85 müssen in denselben Bohrungen sitzen.



6) Montage der Pedalstangen



Schmieren Sie vor den folgenden Montageschritten die Drehzapfen der Kurbeln und die Oberfläche der Bolzen 38 mit etwas Silikonfett.

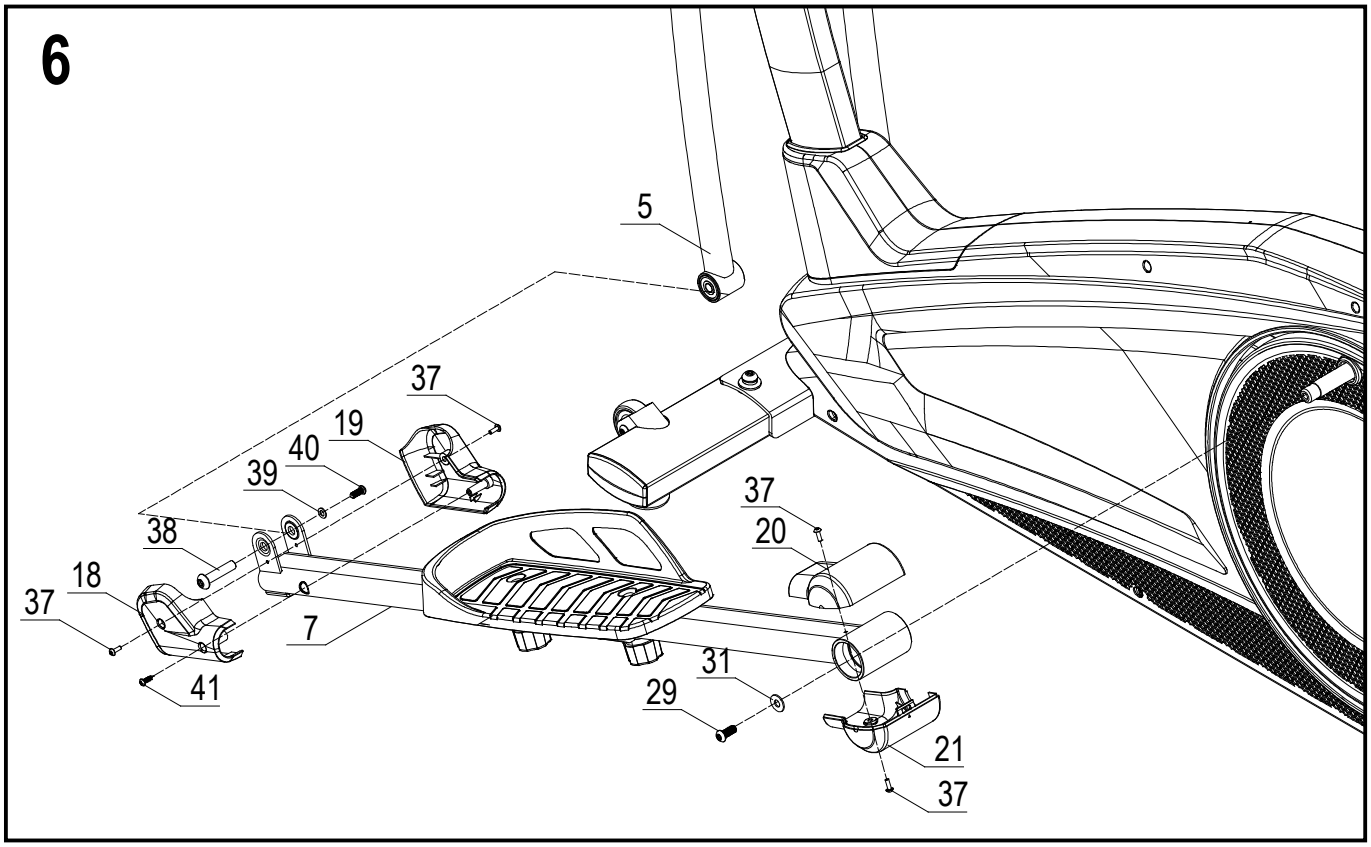
• Stecken Sie die hintere Bohrung der linken Pedalstange 7 auf den Drehzapfen der linken Schwungradkurbel. Befestigen Sie die Stange mit einer Schraube 29 [M8x20 mm] mit Unterlegscheibe 31 [Ø8.5×Ø20×t1.5].

• Verbinden Sie das vordere Ende der linken Pedalstange 7 mit dem Ende des linken unteren Hebelarms 5 mit einem Bolzen mit Innengewinde 38 [Ø10×45×M6×20] und einer Schraube 40 [M6x15 mm] mit Unterlegscheibe 39 [Ø6 mm].

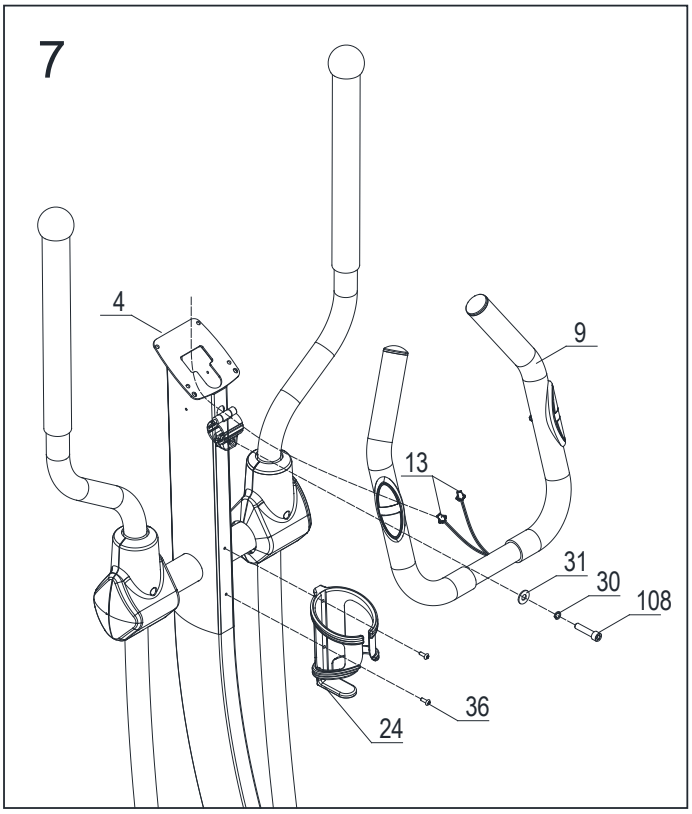
• Setzen Sie die Verkleidungen 18 und 19 an der Verbindung zwischen linker Stange 7 und linkem Hebelarm 5 zusammen und befestigen Sie sie mit zwei Schrauben 37 [M4x10 mm] und einer Blechschraube 41 [ST4x15 mm].

• Setzen Sie die obere Verkleidung 20 und die untere Verkleidung 21 an der Verbindung zwischen linker Stange 7 und linker Kurbel zusammen und befestigen Sie sie mit zwei Schrauben 37 [M4x10 mm].

• Montieren Sie die rechte Pedalstange 8 auf die gleiche Weise wie die linke Pedalstange 7.



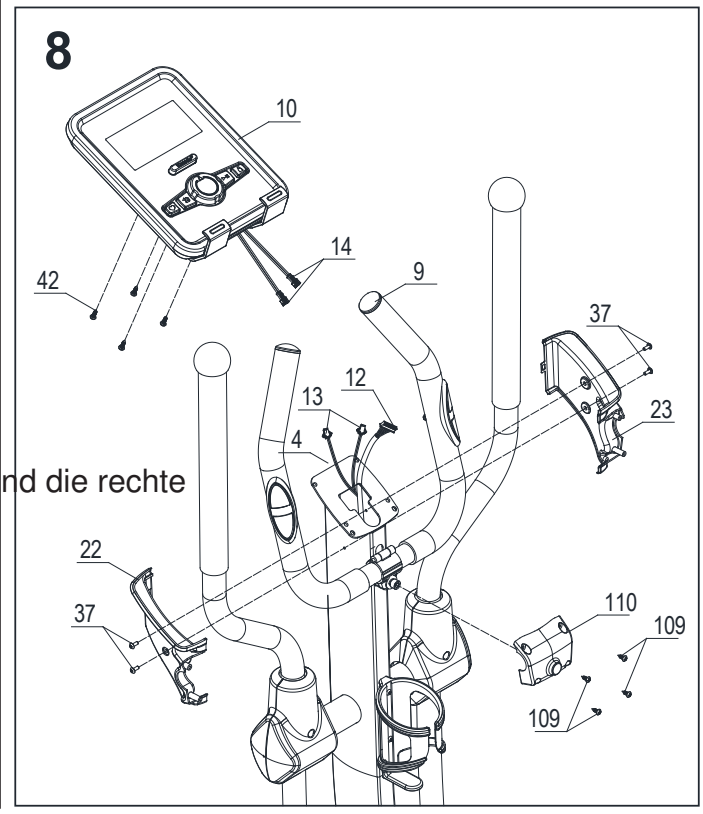
7) Montage des Lenkers • Führen Sie den Lenker 9 an die Klemme der Konsolenstütze 4 heran, fädeln Sie die beiden Stecker der Handpulssensoren 13 durch die Aussparung über der Klemme und führen Sie sie zusammen mit dem Stecker des oberen Kabels aus der oberen Öffnung der Konsolenstütze heraus.



• Befestigen Sie den Lenker 9 in der Klemme mit einer Schraube 108 [M8x30 mm] mit Federring 30 [Ø8 mm] und Unterlegscheibe 31 [Ø8.5×Ø20×t1.5].

• Befestigen Sie den Flaschenhalter 24 mit zwei Schrauben 36 [M4×16 mm] an der Konsolenstütze 4.

8) Montage der Konsole • Führen Sie die Konsole 10 an die Halterung heran, verbinden Sie den Stecker des oberen Kabels 12 mit der Buchse an der Konsolenrückseite und die beiden Stecker 13 der Handpulssensoren mit den Steckern 14 aus der Konsole.



• Setzen Sie die Konsole 10 auf die Auflageplatte am Ende der Konsolenstütze 4, schieben Sie die Kabel in die Stütze (Kabel nicht zwischen Platte und Konsole einklemmen) und befestigen Sie die Konsole mit vier Schrauben 42 [M5x10 mm].

• Befestigen Sie die linke Stützenabdeckung 22 und die rechte Stützenabdeckung 23 am Ende der Konsolenstütze 4 seitlich am Lenker mit je zwei Schrauben 37 [M4x10 mm]. Befestigen Sie die Abdeckung der Lenkerklemme 110 mit vier Blechschrauben 109 [ST4x12 mm].

Ausrichten

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Produkt an den Enden des hinteren Standfußes zwei verstellbare Stellfüße 58.

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

GEFAHR

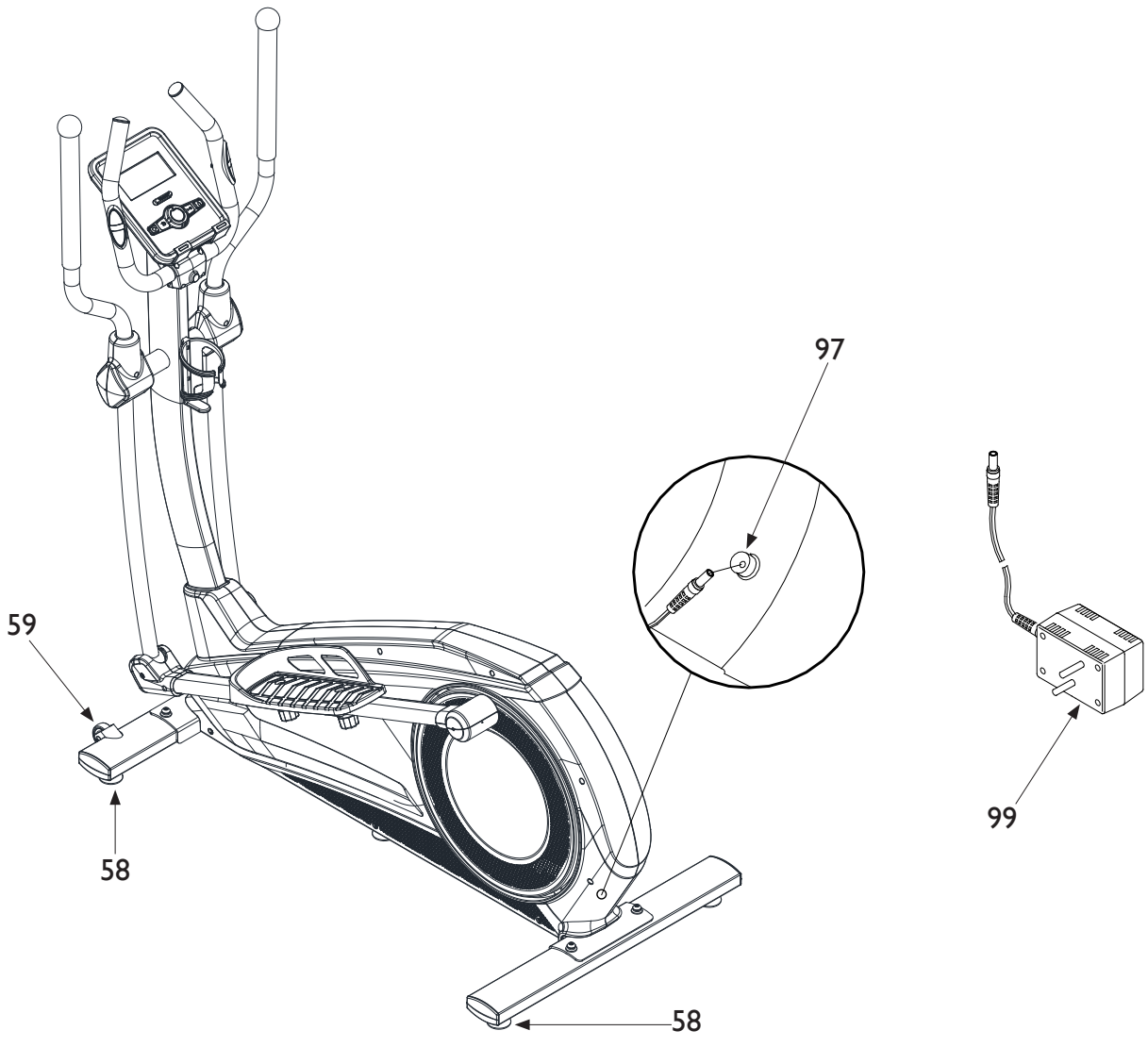
Prüfen Sie vor dem Betreten stets, ob die Trittflächen fest sitzen, indem Sie die Schrauben darunter kontrollieren.

Transport des Produkts

• Zum Verschieben im Raum das Gerät schließen (siehe folgende Anleitung), den Lenker an den Enden fassen und das Gerät mit Armkraft kippen, bis es auf den vorderen Transportrollen 59 im Gleichgewicht steht. Das Gerät auf den Rollen an die gewünschte Stelle schieben und anschließend vorsichtig absetzen.

Elektrischer Anschluss

• Schließen Sie das mitgelieferte Netzteil 99 an und stecken Sie den Stecker in die Netzbuchse 97 an der Vorderseite des Produkts.



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.

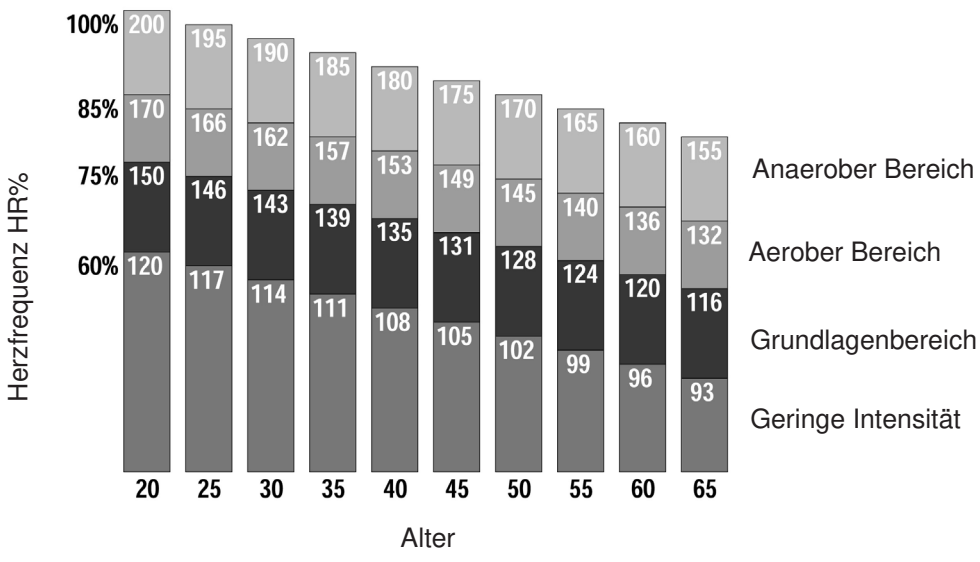
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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.

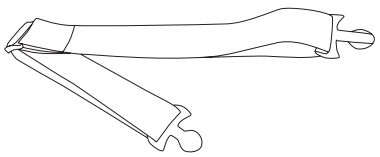
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

- 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.

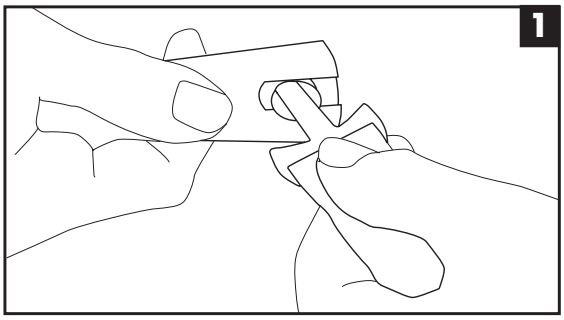
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

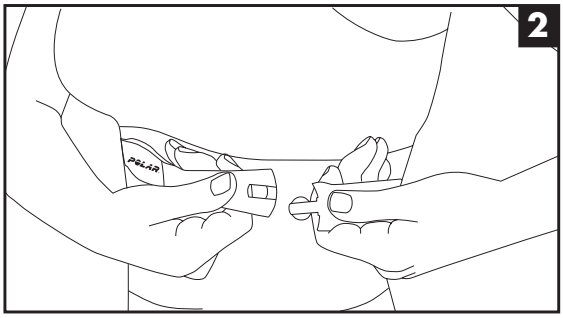


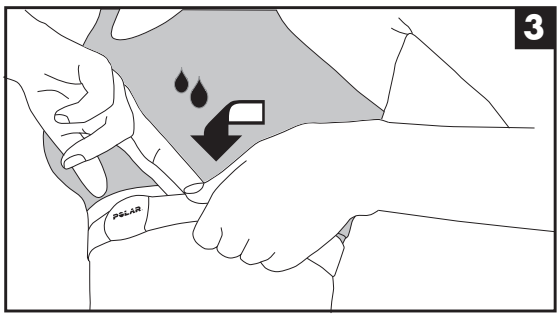
Elastischer Gurt

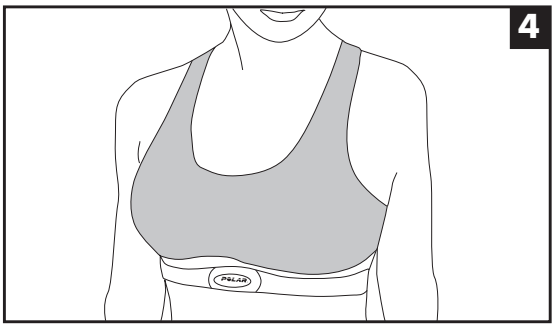


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

Wer das Produkt zum ersten Mal benutzt, sollte sich vor dem Training zuerst mit der Konsole und ihrer Bedienung vertraut machen und sich an den schwebenden Bewegungsablauf des Crosstrainers gewöhnen; achten Sie auf eine kontrollierte Muskelführung. 1) Steigen Sie nacheinander mit je einem Fuß von hinten auf die Pedale 84-85 und halten Sie sich dabei mit beiden Händen fest am Lenker 9.

GEFAHR

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

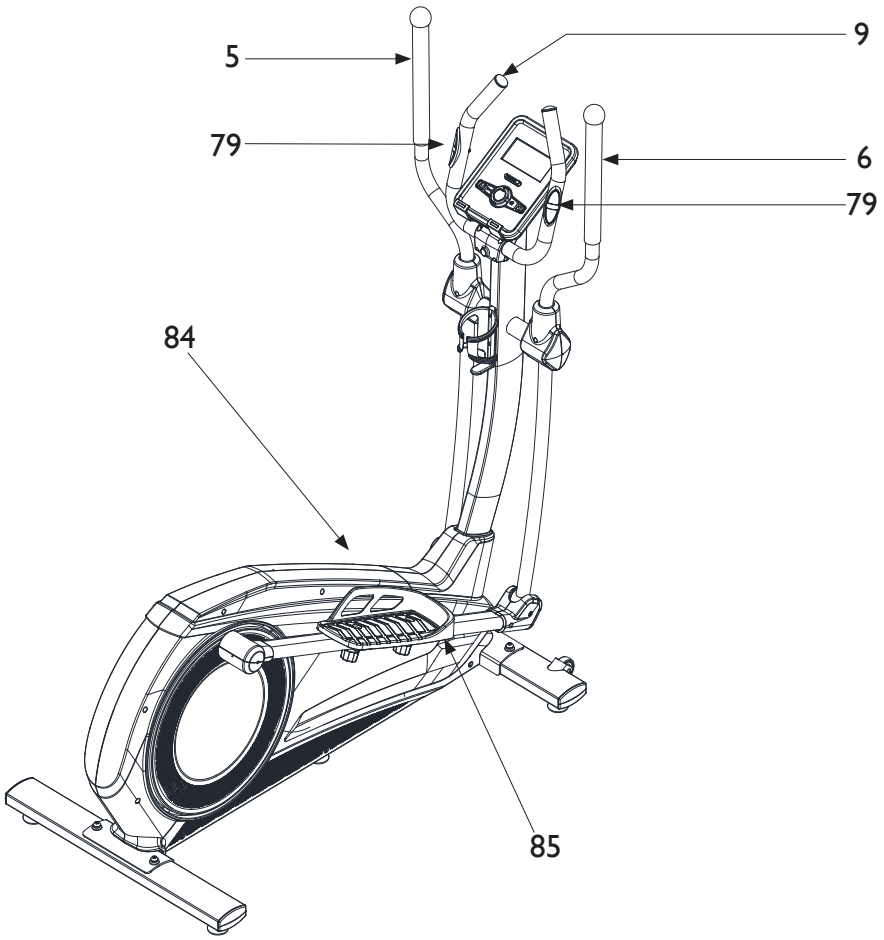
2) Bringen Sie die Fußspitzen an den vorderen Teil der Pedale. 3) Lassen Sie den Lenker los und fassen Sie die oberen Hebelarme 5-6; drücken Sie dann mit den Beinen auf die Pedale, um sich an den Rhythmus des Geräts zu gewöhnen. 4) Stellen Sie an der Konsole das gewünschte Training ein (siehe folgenden 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 können Sie Ihren Puls über die Handpulssensoren 79 am Lenker messen.

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.



3.3 KONSOLENFUNKTIONEN – DISPLAY

Die Konsole besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt:

SPEED - RPM - Die aktuelle GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h. - Die ANZAHL DER UMDREHUNGEN PRO MINUTE der Fußplatten 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 - WATT - Zeigt die INTENSITÄTSSTUFE des Trainings, d. h. den Tretwiderstand der Pedale; sie ist elektrisch in mehreren Stufen einstellbar.

- Zeigt die während des Trainings erbrachte LEISTUNG in Watt.

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

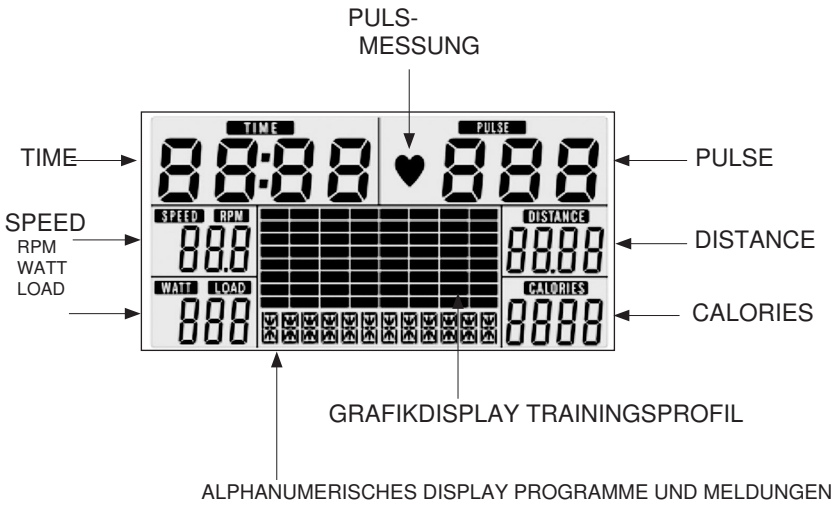
Das grafische MATRIX-DISPLAY zeigt das Profil der voreingestellten Programme, ermöglicht das Bearbeiten der Benutzerprogramme und zeigt in jeder Betriebsart die Intensitätsstufe an.

Das ALPHANUMERISCHE DISPLAY unten hat mehrere Anzeigefunktionen: gewähltes Programm (Manual, Beginner, Advance, Sporty, Cardio, Watt 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 müssen zur Anzeige der Herzfrequenz die Handpulssensoren am Lenker mit beiden Händen umfasst werden. Die Messung erfolgt nach einigen Sekunden; ist sie schwierig, die Hände anfeuchten, um den Kontakt zu den Sensoren zu verbessern. Zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste drücken. Fünf Minuten nach Trainingsende schaltet sich die Konsole automatisch ab.





3.4 KONSOLENFUNKTIONEN – TASTEN

Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: - ENTER in der Mitte des Drehreglers drücken, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu bestätigen: Manuelles Programm, Programm Beginner x 4, Programm Advance x 4, Programm Sporty x 4, Cardio-Programm, Watt-Programm; - ENTER drücken, um die Einstellung aller Trainingsparameter eines Programms zu bestätigen (Zeit, Distanz, Kalorien, Puls).

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.

Drehregler: nach rechts (+) - nach links (-) Vor Trainingsbeginn: - mit dem Drehregler +/- eines der verfügbaren Programme wählen, - mit dem Drehregler +/- eine der Trainingsvorgaben einstellen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls, - mit dem Drehregler +/- alle Daten der Trainingspro

gramme eingeben.
Während des Trainings:

- mit dem Drehregler +/- die Trainingsintensität erhöhen oder verringern (32 Stufen). Taste RESET Drücken, um im Eingabemodus den einzelnen Wert zu löschen. RESET länger als 3 Sekunden gedrückt halten, um alle eingestellten Werte auf null zurückzusetzen.

Taste BODY FAT Wenn kein Training läuft und die Konsole im Stopp-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

Kennwert zur Kontrolle der Entwicklung Ihrer Ausdauerleistung im Verlauf des Trainings. Empfohlen werden wöchentliche Tests nach einem Training mit konstanter Dauer von 30 Minuten, nach dessen Ende das Treten beenden, die Taste RECOVERY drücken und die Hände auf die Handpulssensoren legen. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Leistungsindex in sechs Stufen: Stufe 1 = SEHR GUTER Leistungsindex Stufe 2 = AUSGEZEICHNETER Leistungsindex Stufe 3 = GUTER Leistungsindex Stufe 4 = BEFRIEDIGENDER Leistungsindex Stufe 5 = AUSREICHENDER Leistungsindex Stufe 6 = UNGENÜGENDER Leistungsindex. Erfassen die Handpulssensoren kein Signal, zeigt das Grafikdisplay einen Fehler an.

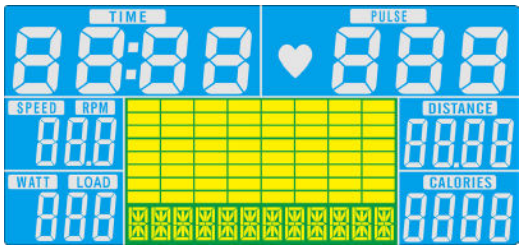
AUTO ON/OFF Zum Einschalten der Konsole eine Taste drücken oder zu treten beginnen. Einige Minuten nach Trainingsende (nach dem Aufhören zu treten) schaltet sich die Konsole automatisch ab.



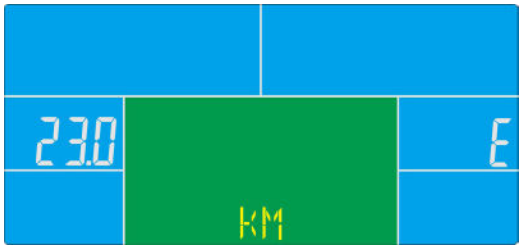
3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM

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

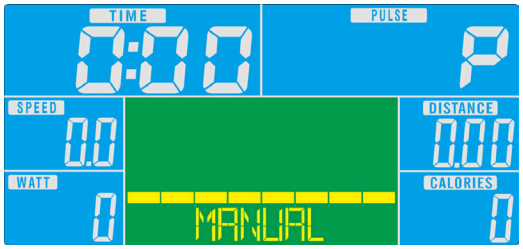
• Stecken Sie den Netzstecker des Netzteils in die nächstgelegene Wandsteckdose; ein Signalton ertönt und alle Anzeigen leuchten kurz auf.



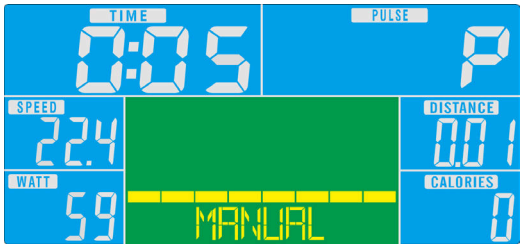
• Danach zeigt das Display die voreingestellte Maßeinheit (km oder Meilen) und den Kalibrierdurchmesser des Rads.



• Zuletzt erscheint die Hauptseite, auf der Sie eines der Trainingsprogramme der Konsole wählen können.

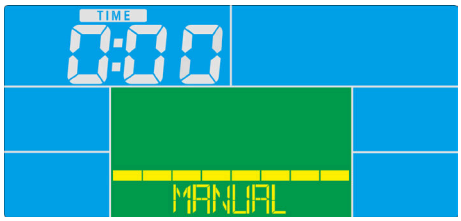


• Nach dem Einschalten der Konsole oder dem Drücken der Taste RESET blinkt im Grafikdisplay die Anzeige MANUAL (oder mit dem Drehregler +/- den manuellen Modus MANUAL wählen), dann mit ENTER bestätigen.

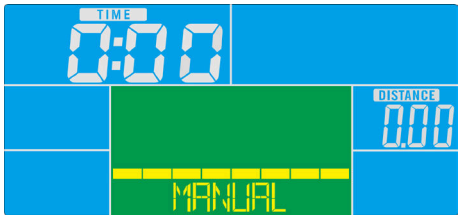


• Mit dem Drehregler +/- eines der vier Trainingsziele wählen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls; die entsprechende Anzeige blinkt, mit ENTER eines der vier Ziele auswählen.

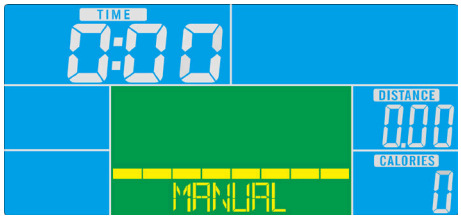
Dauer



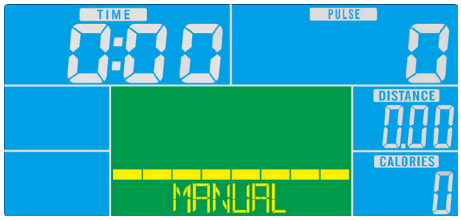
Distanz



Kalorien



Puls



• Mit dem Drehregler +/- das gewählte Ziel einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Nach Eingabe aller Daten zum Starten des manuellen Programms die Taste START/STOP drücken; mit dem Drehregler +/- die Trainingsintensität einstellen.

• Ist eine Trainingsvorgabe (Time, Distance, Calorie, Pulse) eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert bis null herunter.

• Während des Trainings kann die Intensität mit dem Drehregler +/- verändert werden.

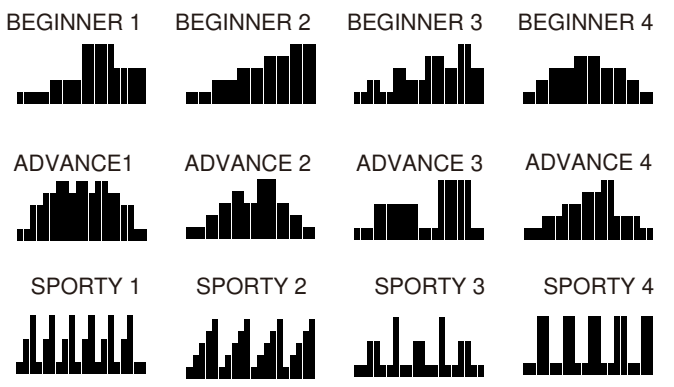
• Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

• Zum Pausieren START/STOP drücken; zum Abbrechen des Trainings und Zurückkehren in den Ausgangszustand RESET drücken.

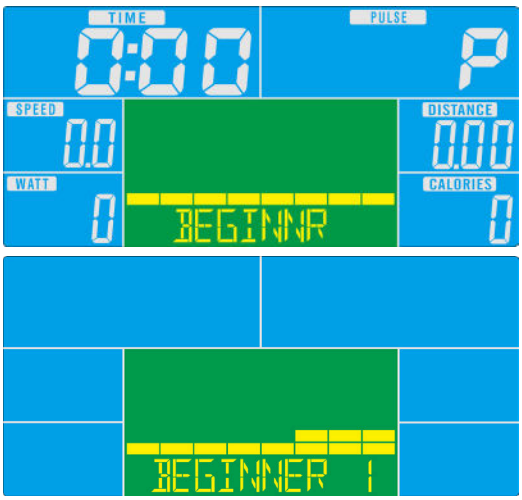
3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Mit den Programmen BEGINNER X4, ADVANCE X4, SPORTY X4 wählen Sie ein voreingestelltes Training, bei dem die Konsole die Intensität nach dem im Matrixdisplay gezeigten Profil regelt.

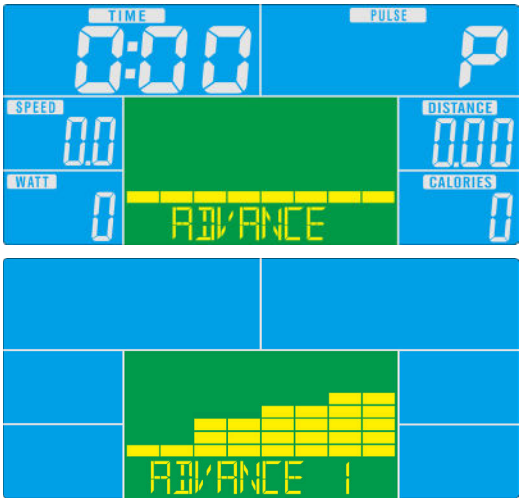
- Nach dem Einschalten der Konsole oder dem Drücken der Taste RESET blinkt im Grafikdisplay die Anzeige MANUAL; mit dem Drehregler +/- das Programm BEGINNER, ADVANCE oder SPORTY wählen, dann mit ENTER bestätigen.
- Nach Auswahl eines der drei Programme kann mit dem Drehregler +/- eine der 4 Schwierigkeitsstufen des gewählten voreingestellten Programms gewählt werden, dann mit ENTER bestätigen.
- Die Anzeige „Time“ blinkt; mit dem Drehregler +/- die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.
- Zum Starten des Programms START/STOP drücken; die Anzeige TIME zählt vom eingestellten Wert bis null herunter.
- Die Konsole variiert die Intensität automatisch gemäß dem Profil des gewählten Programms; während des Trainings kann die Intensität jedoch mit dem Drehregler +/- manuell verändert werden.
- Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.
- Zum Unterbrechen START/STOP drücken; zum Abbrechen und Zurückkehren zur Hauptseite RESET drücken.



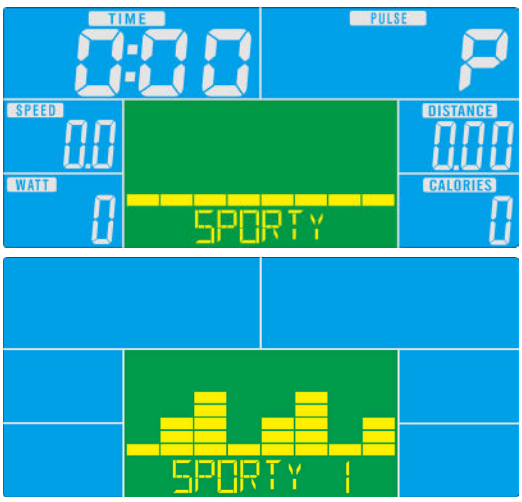
Programm BEGINNER



Programm ADVANCE



Programm SPORTY



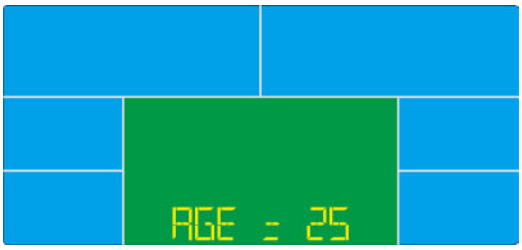
3.7 CARDIO-PROGRAMME

Mit dem Programm CARDIO wird ein Training gewählt, bei dem die Konsole die Intensität automatisch abhängig von der Herzfrequenz regelt, die über die Handpulssensoren am Lenker oder den optionalen Brustgurt gemessen wird. • Nach dem Einschalten der Konsole oder dem Drücken der Taste RESET blinkt im Grafikdisplay die Anzeige MANUAL; mit dem Drehregler +/- das Programm CARDIO wählen, dann mit ENTER bestätigen.

Programm CARDIO



Alter einstellen



• **Mit dem Drehregler +/- einen der drei voreingestellten** Herzfrequenzbereiche wählen oder die gewünschte Herzfrequenzschwelle einstellen. 55% = Herzfrequenzbereich mit niedriger Belastung. 75% = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. 90% = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training. Pulse Input = persönliche Einstellung der Herzfrequenzschwelle. Bei den drei voreingestellten Bereichen (55%, 75%, 90%) wird die Herzfrequenzschwelle automatisch anhand des Alters berechnet. Nach Auswahl des gewünschten Bereichs mit ENTER bestätigen.

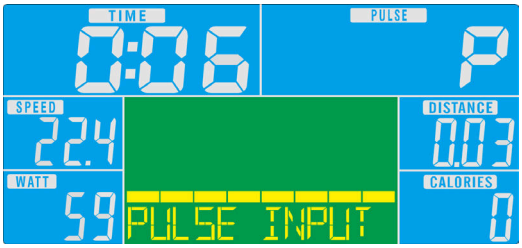
voreingestellter Bereich

55%
75%
90%



• Mit PULSE INPUT kann die gewünschte Herzfrequenzschwelle wie folgt eingegeben werden: In der blinkenden Anzeige „Pulse“ die Herzfrequenzschwelle einstellen, die gehalten werden soll. Wert mit dem Drehregler +/- einstellen und mit ENTER bestätigen.

einstellbarer Bereich



• Nach Auswahl eines Programms mit dem Drehregler +/- das Alter des Benutzers einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Nun kann die Programmdauer eingestellt werden; die Anzeige „Time“ blinkt, mit dem Drehregler +/- die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

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

• Während des Trainings ändert die Konsole die Intensität automatisch nach der Herzfrequenz; die Anzeige TIME zählt vom eingestellten Wert bis null herunter.

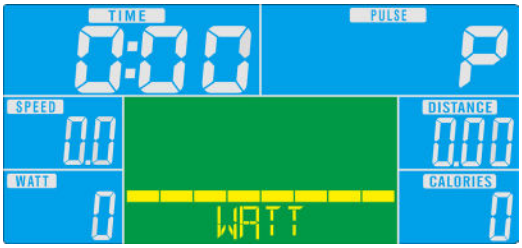
• Zum Unterbrechen START/STOP drücken; zum Abbrechen und Zurückkehren zur Hauptseite RESET drücken.

Hinweise - Für das Programm CARDIO wird der optionale Brustgurt empfohlen, da er genauere Werte liefert als die Handpulssensoren am Lenker. - Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, beendet die Konsole das Training und gibt eine Fehlermeldung aus. - Die gewählte Herzfrequenzschwelle hat eine Sicherheits-Hysterese; überschreitet die gemessene Herzfrequenz den Hysteresewert länger als 30 Sekunden oder hat sie die Schwelle bereits bei minimaler Belastung erreicht, beendet die Konsole das Training und gibt ein akustisches Signal aus.

3.8 WATT-PROGRAMM

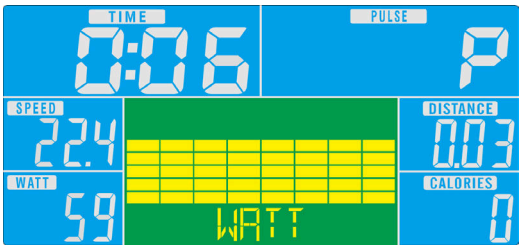
Im Programm Watt trainieren Sie mit konstanter Leistung, unabhängig von der Trittgeschwindigkeit: Die Konsole regelt die Intensität so, dass sie bei langsamem Treten steigt und bei schnellerem Treten sinkt. Die Intensität hängt vom eingestellten WATT-Sollwert ab, der wie folgt eingestellt wird.

Programm WATT



Intensität einstellen





- Nach dem Einschalten der Konsole oder dem Drücken der Taste RESET blinkt im Grafikdisplay die Anzeige MANUAL; mit dem Drehregler +/- bis zur Anzeige WATT drehen. Mit ENTER die Auswahl des Watt-Modus bestätigen.

- Die Anzeige „Watt“ blinkt; hier wird die Trainingsintensität eingestellt. Wert mit dem Drehregler +/- einstellen und mit ENTER bestätigen.

- Zum Starten des Programms die Taste START/STOP drücken; die Belastung wird von der Konsole gesteuert, während des Trainings kann die Intensität jedoch mit dem Drehregler +/- manuell verändert werden.

- Zum Unterbrechen START/STOP drücken; zum Abbrechen und Zurückkehren zur Hauptseite RESET drücken.

3.9 BODY FAT TEST

Mit dem Test „Body Fat“ kann über die Handpulssensoren der Körperfettanteil ermittelt werden. Dieser Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und kein medizinischer Befund; er dient zur Einschätzung der Entwicklung Ihrer Fitness bei längerfristigem Training.

• Zum Starten der Körperfettmessung im Modus Stop ruhig auf den Pedalen stehen bleiben, die Taste BODY FAT drücken und die persönlichen Daten eingeben.

• Das Display zeigt SEX, dann blinkt die Anzeige zur Auswahl des Geschlechts (Männlich/Weiblich). Mit dem Drehregler +/- Männlich oder Weiblich einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display zeigt AGE, dann blinkt die Anzeige zur Auswahl des Alters. Mit dem Drehregler +/- das Alter einstellen und mit ENTER bestätigen.

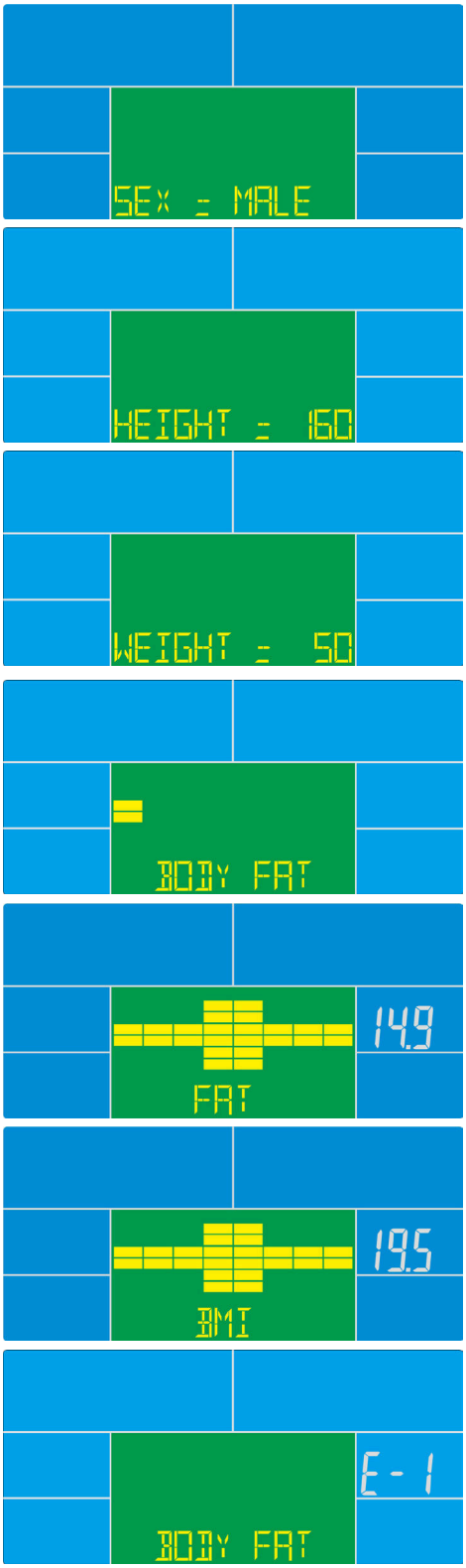
• Nun zeigt das Display HEIGHT, dann blinkt die An zeige zur Auswahl der Körpergröße. Mit dem Drehregler +/- die Größe in (cm) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Nun zeigt das Display WEIGHT, dann blinkt die An zeige zur Auswahl des Körpergewichts. Mit dem Drehregler +/- das Gewicht in (kg) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Dann die Handpulssensoren am Lenker mit beiden Händen fest umfassen und einige Sekunden warten, bis die Konsole 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%

3.10 BLUETOOTH-VERBINDUNG

Unterstützte Geräte:

Apple Devices: • Mindestsystem: iOS 8 oder höher • Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibel

Android Devices: • Mindestsystem: Android 4.3 oder höher • Auflösung: 1280x800 Pixel • Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibel + Smartphone: • Mindestsystem: Android 4.3 oder höher • Auflösungen: 480x800 - 720x1280 - 1280x800 Pixel • Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibel

Um ein kompatibles Gerät mit der Konsole zu koppeln, Bluetooth am Gerät aktivieren, die Suche starten und die Konsole auswählen (Standard-Kopplungscode 0000 eingeben). Die App i-Console auf dem gekoppelten Gerät starten und das Gerät über die App bedienen; sobald die App geladen ist, schaltet sich die Konsole ab.

Bei Apple-Geräten zur normalen Nutzung die App beenden, Bluetooth ausschalten und das Gerät aus- und wieder einschalten.

iConsole+

GET IT ON Google play

iConsole+

Download on the App Store

4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

• Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei.

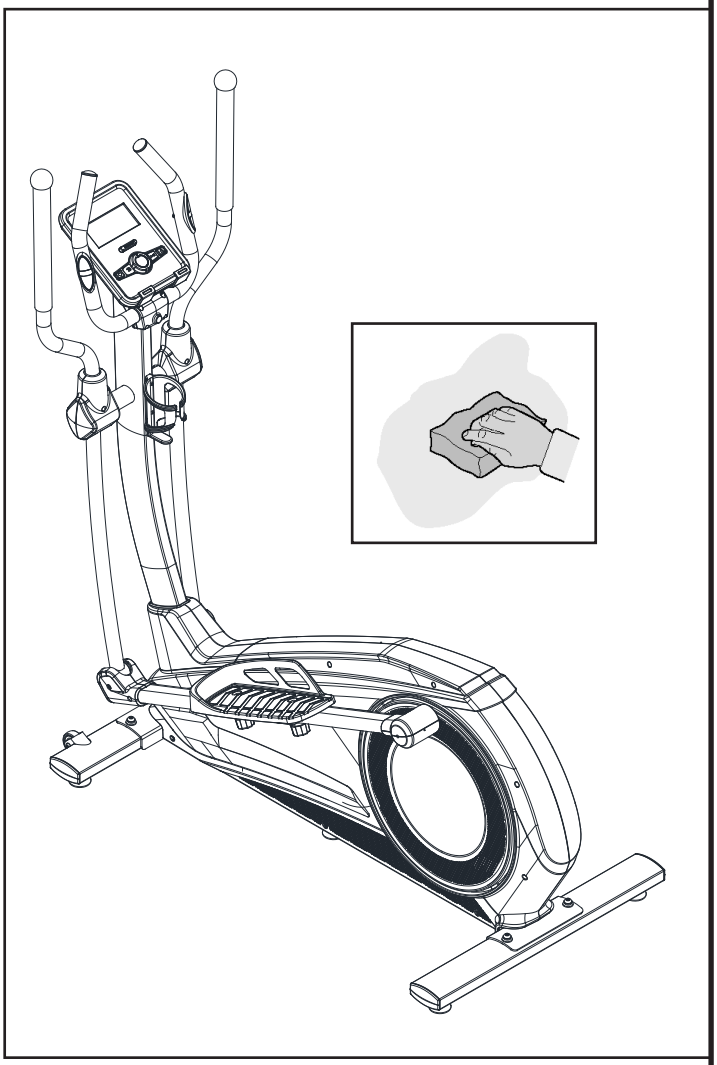
• Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

• Lösungsmittel wie Petroleum, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

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

• Einmal im Monat die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch ohne starkes Reiben reinigen.

• Einmal im Jahr den festen Sitz der Schrauben und Bolzen an den Hebelarmen prüfen.



5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



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

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



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

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

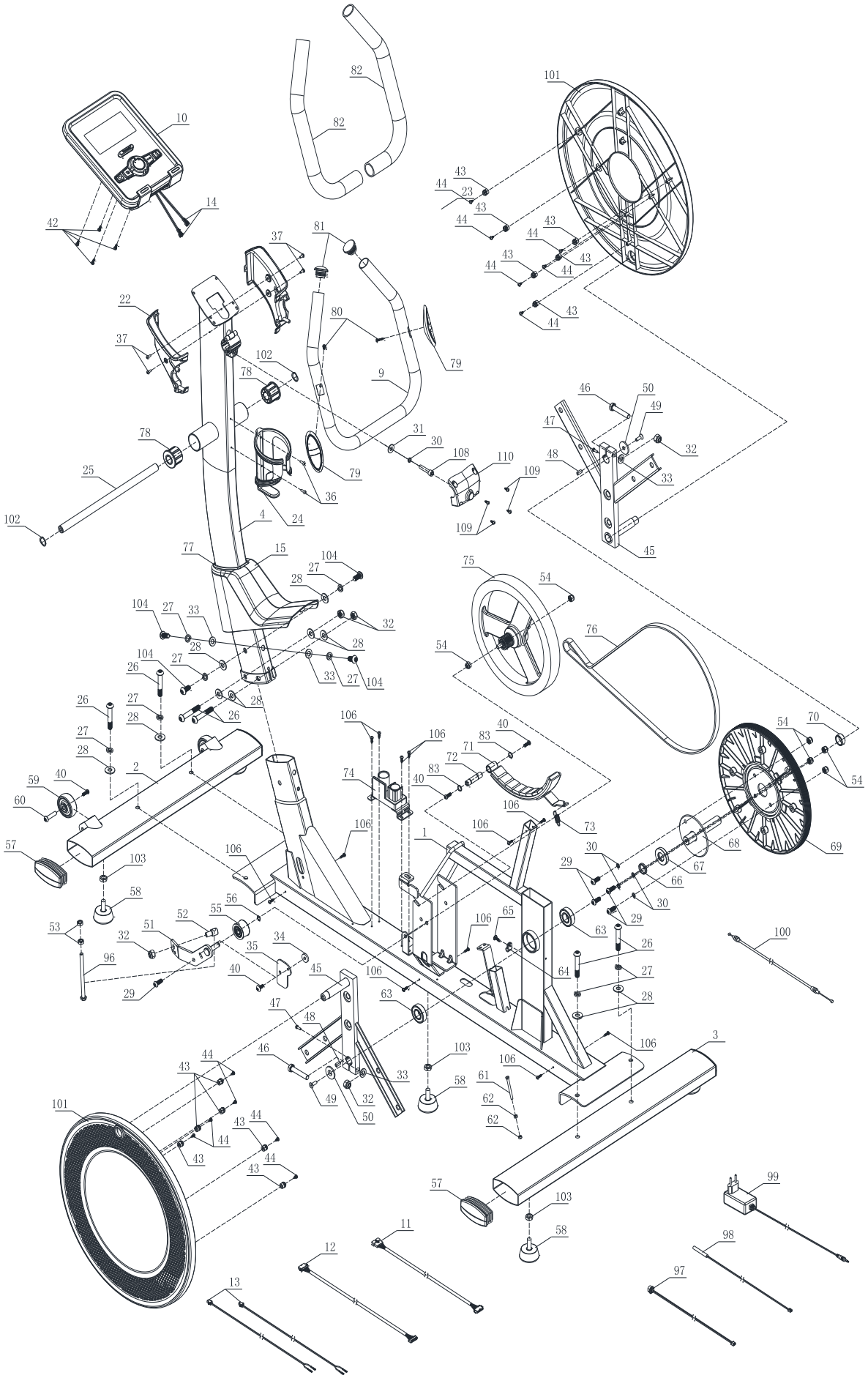
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

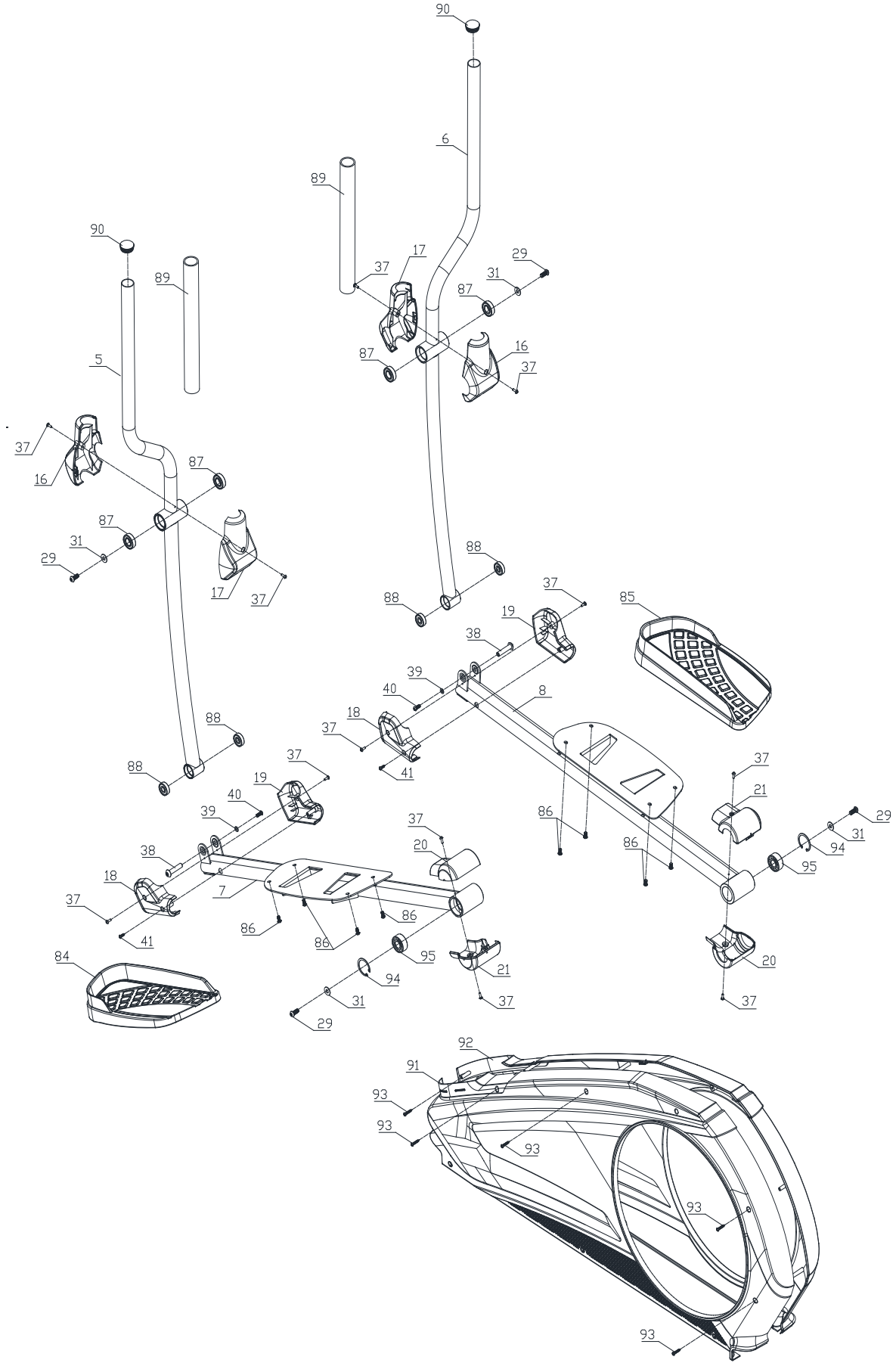
Fax 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

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

6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG I



6.2 ERSATZTEILZEICHNUNG 2



6.3 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Konsolenstütze	1
5	Hebelarm li.	1
6	Hebelarm re.	1
7	Pedalstange li.	1
8	Pedalstange re.	1
9	Lenker	1
10	Konsole	1
11	Konsolenkabel – unterer Teil	1
12	Konsolenkabel – oberer Teil	1
13	Unteres Kabel Handpulssensoren	2
14	Oberes Kabel Handpulssensoren	2
15	Kunststoffabdeckung Stützenfuß	1
16	Verkleidung vorn Hebel 5 / hinten Hebel 6	2
17	Verkleidung hinten Hebel 5 / vorn Hebel 6	2
18	Linke Verkleidung Hebelgelenk	2
19	Rechte Verkleidung Hebelgelenk	2
20	Obere Verkleidung Schwungradgelenk	2
21	Untere Verkleidung Schwungradgelenk	2
22	Stützenabdeckung li.	1
23	Stützenabdeckung re.	1
24	Flaschenhalter	1
25	Drehachse Hebelarme	1
26	Schraube M10×60×25	4
27	Federring Ø10 mm	12
28	Gebogene Unterlegscheibe Ø10.5×R100×t2.0	10
29	Schraube M8x20 mm	4
30	Federring Ø8 mm	5
31	Unterlegscheibe Ø8.5×Ø20×t1.5	5
32	Sicherungsmutter M10	5
33	Unterlegscheibe Ø10 mm	8
34	Unterlegscheibe	1
35	Hubbegrenzungsplatte	1
36	Schraube M4x16	2
37	Schraube M4x10	16
38	Schraube mit Innengewinde Ø10×45×M6×20	2
39	Unterlegscheibe Ø6 mm	2
40	Schraube M6x15	7
41	Blechschraube ST4x15 mm	2
42	Schraube M5x10	4
43	Haken für Kunststoffscheibe	12
44	Blechschraube ST4x10 mm	12
45	Y-Kurbel	2
46	Schraube M10×55×20	2
47	Schraube M4x12	2
48	Passfeder	2
49	Schraube M6×15	2
50	Unterlegscheibe Ø8×Ø30×t3.0	2
51	Halterung Riemenspannrolle	1
52	Bolzen für Halterung	1
53	Mutter M8	2
54	Sicherungsmutter M8	6
55	Riemenspannrolle	1

Pos.	Beschreibung	Menge
56	O-Ring Ø10 mm	1
57	Ovale Kappe	4
58	Stellfuß	5
59	Transportrolle	2
60	Schraube Ø8×33×M6×15	2
61	Schraube M5×60	1
62	Mutter M5	2
63	Lager 6004-2RS	2
64	Halterung Geschwindigkeitssensor	1
65	Blechschraube ST4×12	1
66	Ring 1 für Tretlager	1
67	Ring 2 für Tretlager	1
68	Tretlager	1
69	Antriebsriemenscheibe	1
70	Ring 3 für Tretlager	1
71	Dauermagnetplatte	1
72	Welle für Dauermagnetplatte	1
73	Feder für Dauermagnetplatte	1
74	Motor Magnetbremse	1
75	Schwungrad	1
76	Riemen	1
77	Dichtung für Stützenfuß-Abdeckung	1
78	Kunststoffbuchse	2
79	Handpulssensoren	2
80	Blechschraube ST4×20	2
81	Runde Lenkerkappe	2
82	Lenkerbezug	2
83	O-Ring 12 mm	2
84	Pedal links	1
85	Pedal rechts	1
86	Feststellknopf Pedal	4
87	Lager 6003-2RS	4
88	Lager 6200-2RS	4
89	Hebelbezug li./re.	2
90	Runder Knauf für Hebel	2
91	Verkleidung li.	1
92	Verkleidung re.	1
93	Blechschraube ST4×25	5
94	O-Ring 40 mm	2
95	Lager 2203-2RS	2
96	Schraube M8x120	1
97	Kabel mit Netzbuchse	1
98	Geschwindigkeitssensor mit Kabel	1
99	Netzteil	1
100	Stahlseil Magnetbremse	1
101	Kunststoffscheibe	2
102	Wellenscheibe Ø17 mm	2
103	Mutter M10	5
104	Schraube M10x20	4
105	Schraube M10×55x25	2
106	Blechschraube ST4×16	12
107	Senkbolzen M10×55×20	4
108	Schraube M8x30	1
109	Blechschraube ST4x12	4
110	Abdeckung Lenkerklemme	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