TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



iConsole App Manual

DOWNLOAD

www.toorx.it/iconsole

ERX3500

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: GRLDTOORXERX3500
Revision: 00
Ausgabe: 07/18

CE

INHALTSVERZEICHNIS

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

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS.....S. 7 2.1 AUSPACKEN – KARTONINHALT.....S. 8 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10 2.3 AUSRICHTEN.....S. 10 2.4 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 10

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 17 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 18 3.2 PRAKTISCHE TIPPS 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 MANUELLES PROGRAMM – VORDEFINIERTE PROGRAMME.....S. 23 3.7 HRC-PROGRAMME.....S. 24 3.8 WATT-PROGRAMM.....S. 25 3.9 BENUTZERPROGRAMM.....S. 25 3.10 FUNKTION BODY FAT.....S. 26 3.11 FUNKTION RECOVERY.....S. 27 3.12 BLUETOOTH-VERBINDUNG.....S. 27

4.0 WARTUNG.....S. 28

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 29 6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG.....S. 30 6.2 TEILELISTE.....S. 31

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.

• Das Gerät nur im häuslichen Bereich oder in gewerblichen Umgebungen mit gemischter, nicht durchgehender Nutzung (sog. Light Commercial) verwenden, z. B. private Clubs, Hotels, Wellnesseinrichtungen. Die Anweisungen zum korrekten Gebrauch und die Warnhinweise müssen allen Personen erklärt werden, die das Gerät benutzen dürfen.

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

• Stellen Sie sicher, dass 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

• Das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen oder Fitnessstudios aufstellen; es ist nicht für den intensiven professionellen Einsatz oder für Rehabilitationszwecke im medizinischen Bereich 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.

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

• 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 Sportgerät ermöglicht ein aerobes Training, das den Bewegungsablauf des Gehens nachbildet, ohne Aufprall der Füße auf den Boden; die Bewegung bezieht auch die Arme mit ein. Das Gerät ist in Klasse „S“ ausgelegt und zertifiziert, für die gemeinschaftliche Nutzung im gewerblichen Bereich (Hotels, Wellnesseinrichtungen, Sportvereine, private Clubs usw.), und kann auch privat im häuslichen Bereich verwendet werden. Mit diesem Gerät können Sie zu jeder Jahreszeit zu Hause trainieren. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie deshalb die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

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

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

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

Diese Anleitung enthält alle Informationen zu Aufstellung, Wartung und 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.

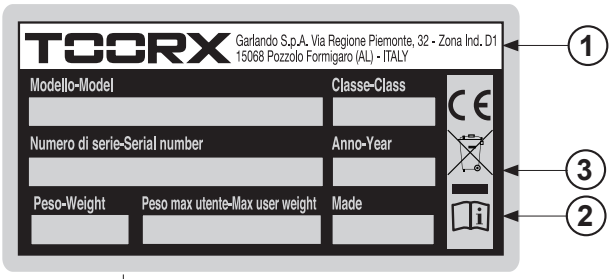
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

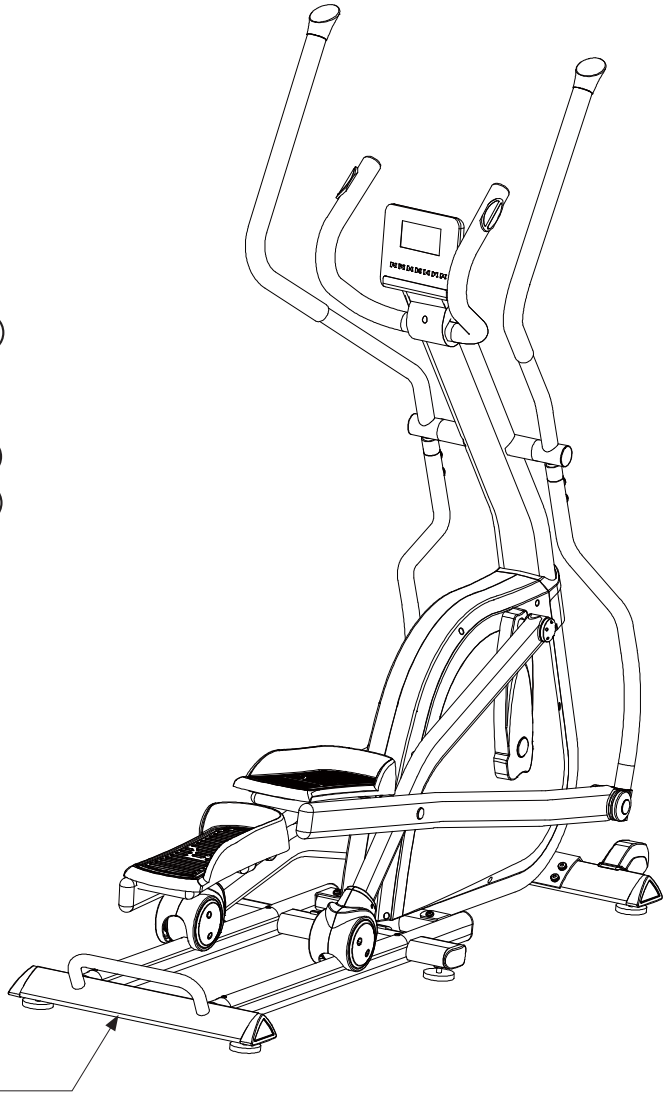
1) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

2) Symbol: Vor jeder Montage und jeder Wartung des Produkts muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

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

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





1.3 TECHNISCHE DATEN

INTENSITÄTSEINSTELLUNG	elektronisch, 32 Stufen
BREMSSYSTEM	elektronisch geregelte elektromagnetische Induktionsbremse
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt
VERFÜGBARE PROGRAMME	Manuelles Programm, 12 vordefinierte Programme, 4 HRC-Programme, Watt-Programm, Benutzerprogramm, Funktionen Recovery und Body Fat
SCHWUNGMASSE	20 kg
MAX. ABMESSUNGEN (LXBXH)	1760 x 700 x 1730 mm
PRODUKTGEWICHT	89 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	160 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	zur Verbindung mit geeigneten Apps auf Tablet/Smartphone
NETZTEIL	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [26 VDC - 2.3 A]
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-9 (Klasse SB) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU

(*) 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

UMGEBUNGSBEDINGUNGEN: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss sein: - ein Wohn- oder Geschäftsraum, - überdacht und ausreichend groß, - mit geeigneter künstlicher und natürlicher Beleuchtung, - mit einem oder mehreren Fenstern zur Belüftung, - mit Betriebstemperatur zwischen 5°C und 32°C, - mit relativer Luftfeuchtigkeit zwischen 20% und 90%. Das Produkt 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: • Bei privater Nutzung zu Hause stellen Sie das Gerät vorzugsweise in einem abschließbaren Raum auf, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

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

ACHTUNG

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

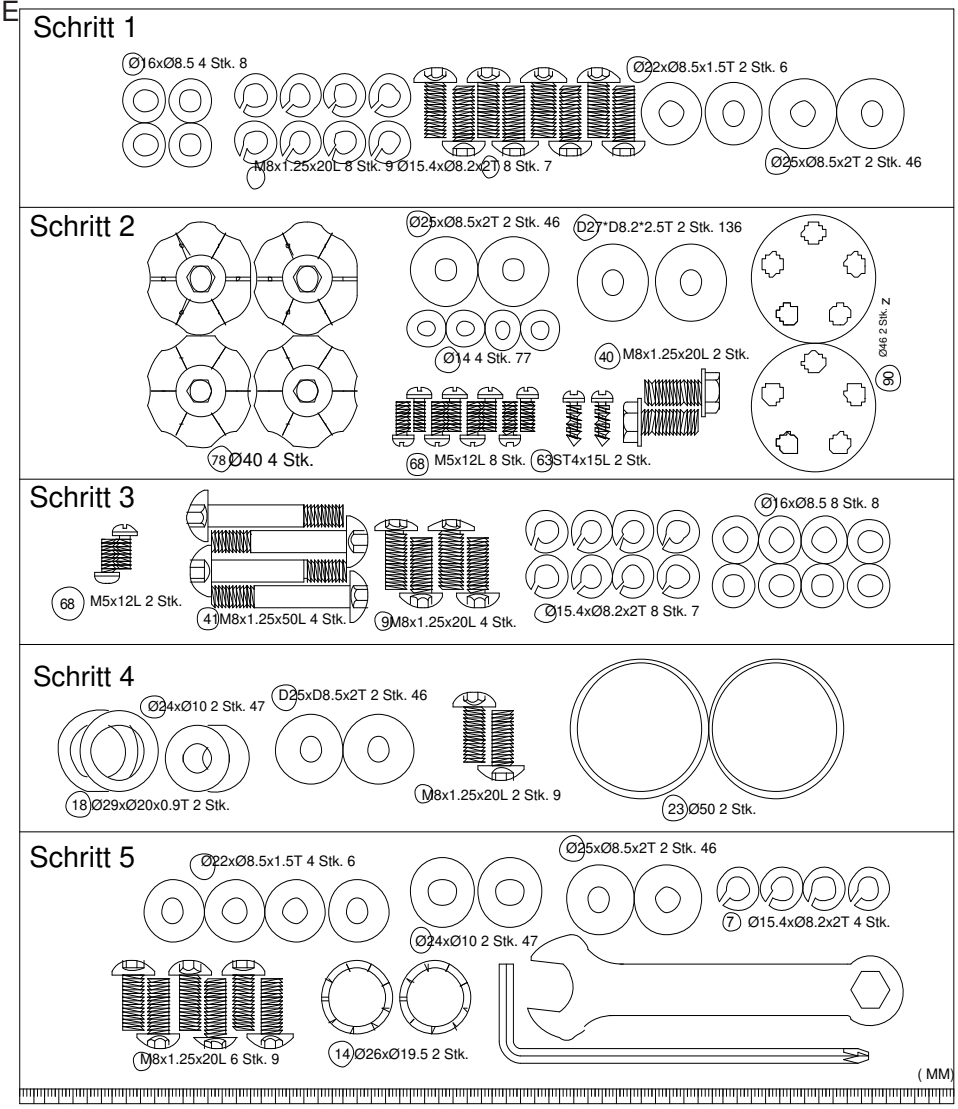
GEFAHR

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

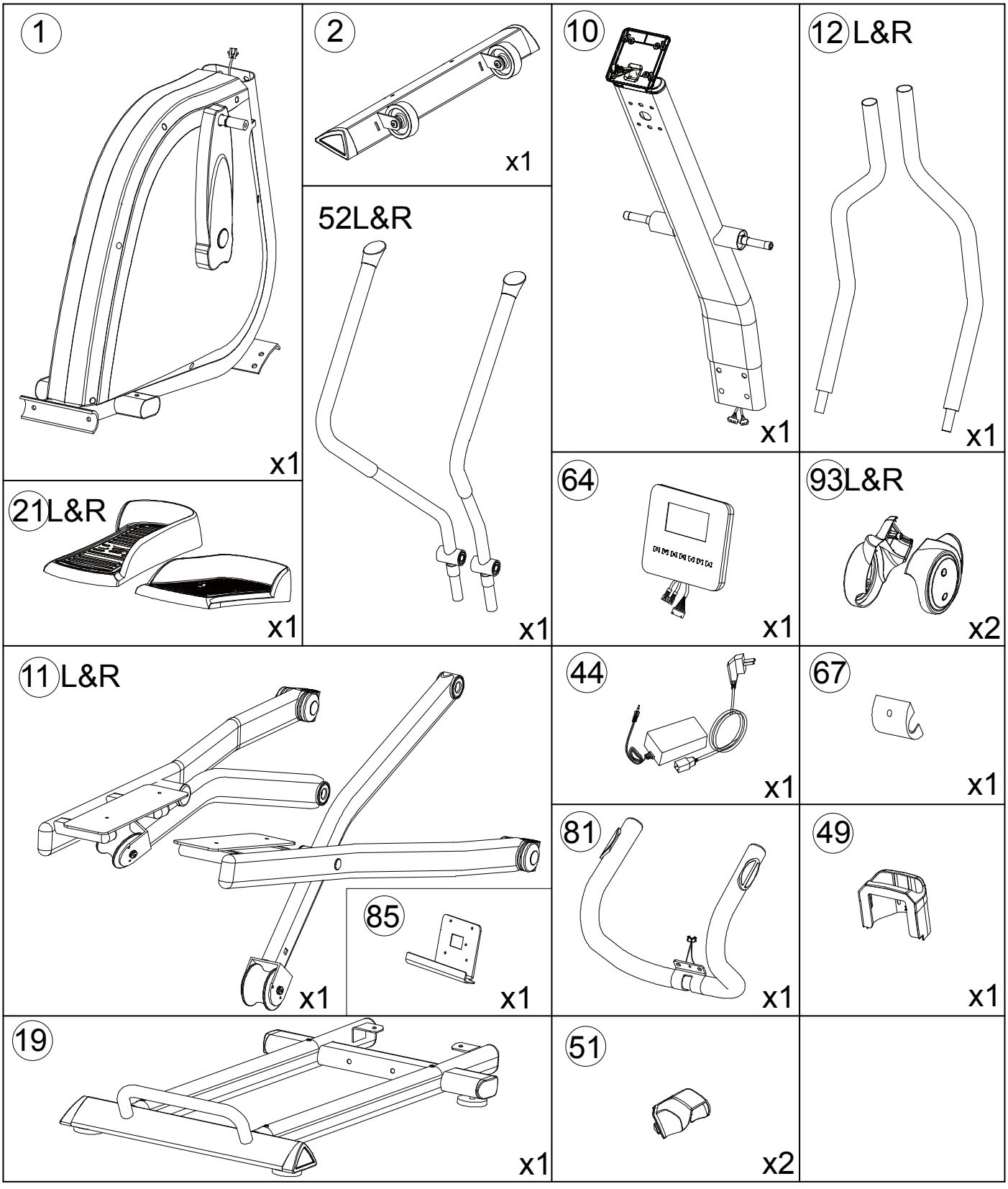
Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.

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

KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



BAUTEILE UND MONTAGEMATERIAL



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

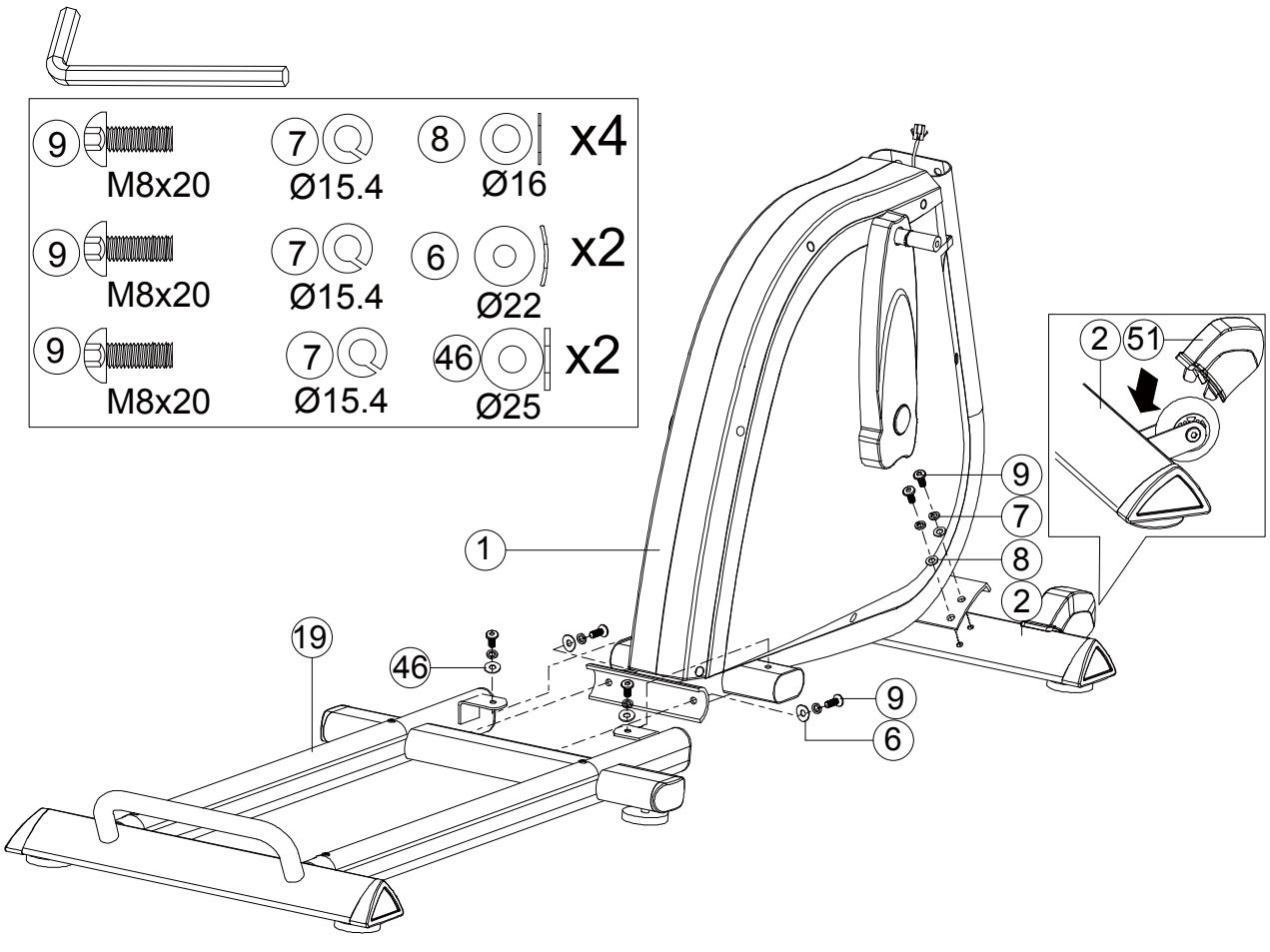
Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

Montage der Standfüße

• Die vordere Standstrebe 2 mit vier Schrauben 9 [M8x20 mm] mit je einem Federring 7 [Ø15.4 xØ8.2 mm] und einer Unterlegscheibe 8 [Ø16xØ8.5 mm] am Hauptrahmen 1 befestigen.

• Den hinteren Standrahmen 19 mit vier Schrauben 9 [M8x20 mm] mit je einem Federring 7 [Ø15.4 xØ8.2 mm] sowie zwei gebogenen Unterlegscheiben 6 [Ø22 mm] an der Vorderseite und zwei gebogenen Unterlegscheiben 46 [Ø25 mm] an der Oberseite am Hauptrahmen 1 befestigen, wie in der Abbildung gezeigt.

• Zwei Radabdeckungen 51 mit leichtem Druck auf die beiden Transportrollen an der vorderen Standstrebe 2 aufstecken.



Montage der Verbindungsstangen und Fußplatten

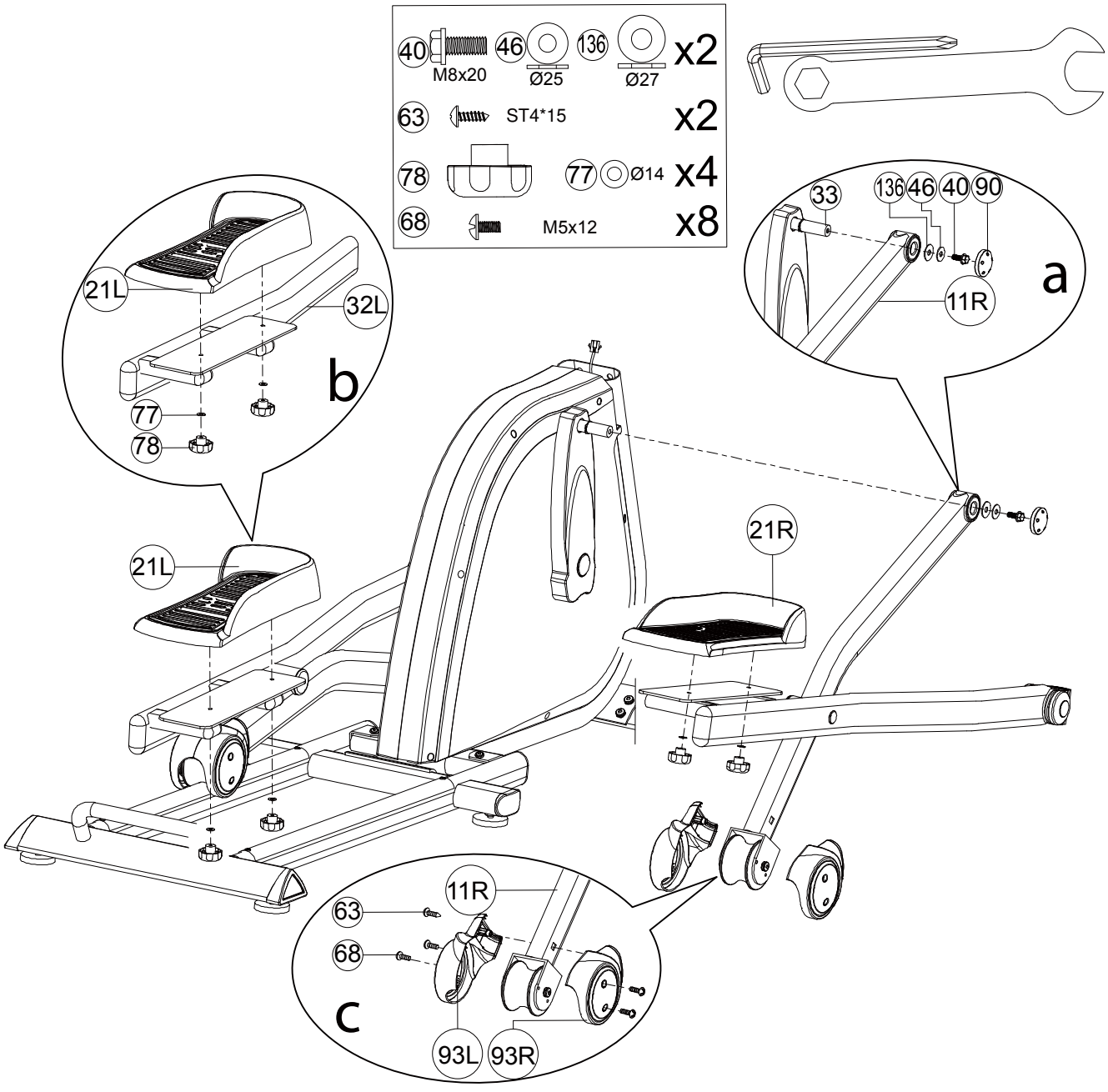
a. Die rechte Verbindungsstange 11R an der rechten Kurbel 33 mit einem Bolzen 40 [M8x20 mm] mit Unterlegscheibe 46 [Ø25 mm] und Gummischeibe 136 [Ø27 mm] befestigen und die Abdeckkappe 90 einsetzen. • Den Vorgang zur Befestigung der linken Verbindungsstange 11L an der linken Kurbel 33 wiederholen.

b. Die linke Fußplatte 21L auf der linken Fußplattenstange 32L mit zwei Drehknöpfen 78 mit je einer Unterlegscheibe 77 [Ø14 mm] befestigen.

• Den Vorgang zur Befestigung der rechten Fußplatte 21R auf der rechten Stange 11R wiederholen.

HINWEIS: Mit den Drehknöpfen 77 lässt sich die Fußplatte entlang der Stange in eines der vorgebohrten Löcher versetzen. Beide Fußplatten müssen in denselben Löchern positioniert werden.

c. Seitlich an jeder Laufrolle die Abdeckungen 93L und 93R ansetzen und mit einer Blechschraube 63 [ST4x15 mm] und vier Schrauben 68 [M5x12 mm] an den abgebildeten Positionen miteinander verschrauben.



Montage Konsolenrohr und Lenker

GEFAHR

Beim Befestigen des Konsolenrohrs am Hauptrahmen kann das Verbindungskabel zwischen den Rohren abgeschert oder von den Bolzen gequetscht werden; äußerst vorsichtig vorgehen.

d. Das Konsolenrohr 10 an die Aufnahme am Hauptrahmen heranführen und von unten die vordere Verkleidung 49 aufschieben; dabei die Ausrichtung gemäß der Abbildung unten beachten.

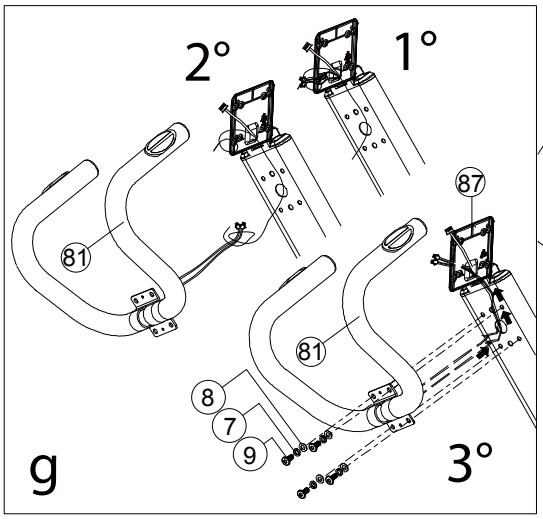
e. Den Stecker des oberen Konsolenkabels 29 aus dem Konsolenrohr 10 mit der entsprechenden Buchse 30 aus dem Hauptrahmen verbinden.

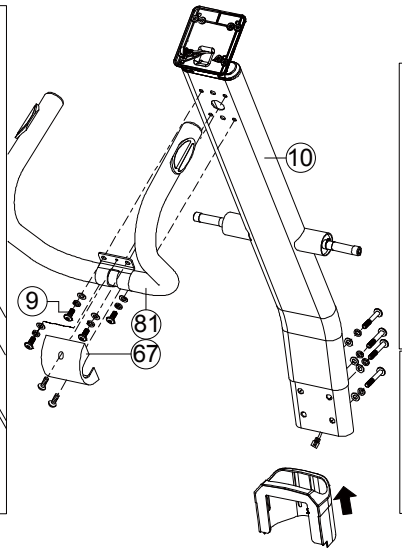
f. Das Konsolenrohr 10 in die vorgesehene Aufnahme am Hauptrahmen stecken und von vorne mit vier Bolzen 41 [M8×50 mm] mit Federring 7 [Ø15.4 xØ8.2 mm] und Unterlegscheibe 8 [Ø16xØ8.5 mm] befestigen. Die vordere Verkleidung 49 nach unten schieben, sodass Verbindungsstelle und Bolzenköpfe abgedeckt sind.

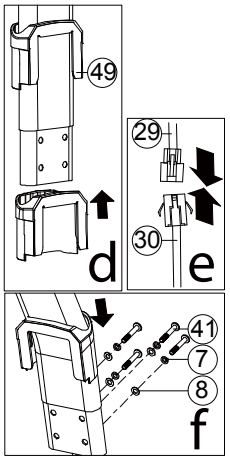
g. Den Lenker 72 an die Befestigungsstelle heranführen und zuerst die beiden Stecker der Herzfrequenzsensoren durch die Bohrung in der Mitte der Befestigungsstelle schieben, bis sie zusammen mit dem Stecker des oberen Kabels aus der oberen Öffnung des Lenkerrohrs austreten (siehe Abbildungen 1–3).

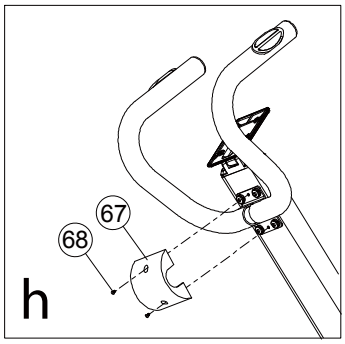
• Die Neigung des Lenkers 72 einstellen und ihn mit vier Bolzen 9 [M8x20 mm] mit Federring 7 [Ø15.4 xØ8.2 mm] und Unterlegscheibe 3 [Ø16xØ8.5 mm] am Rohr 10 befestigen.

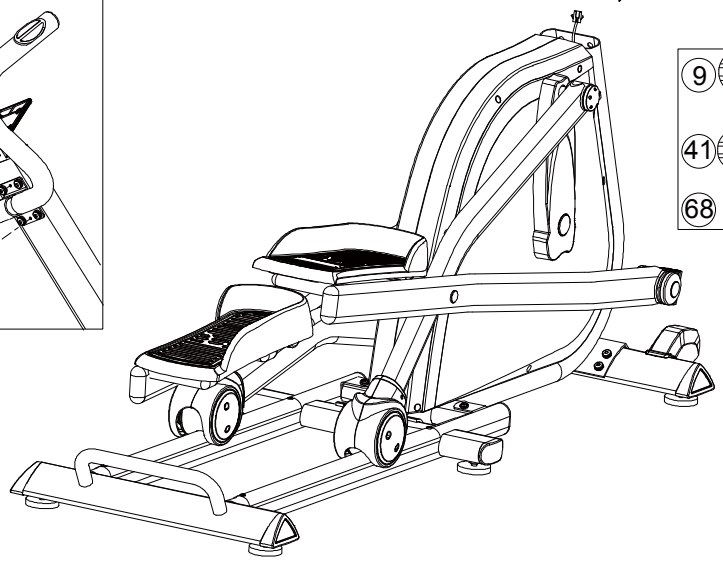
h. Die Lenkerabdeckung 67 mit zwei Schrauben 68 [M5x12 mm] am Konsolenrohr 10 befestigen.

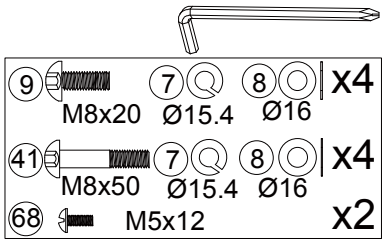












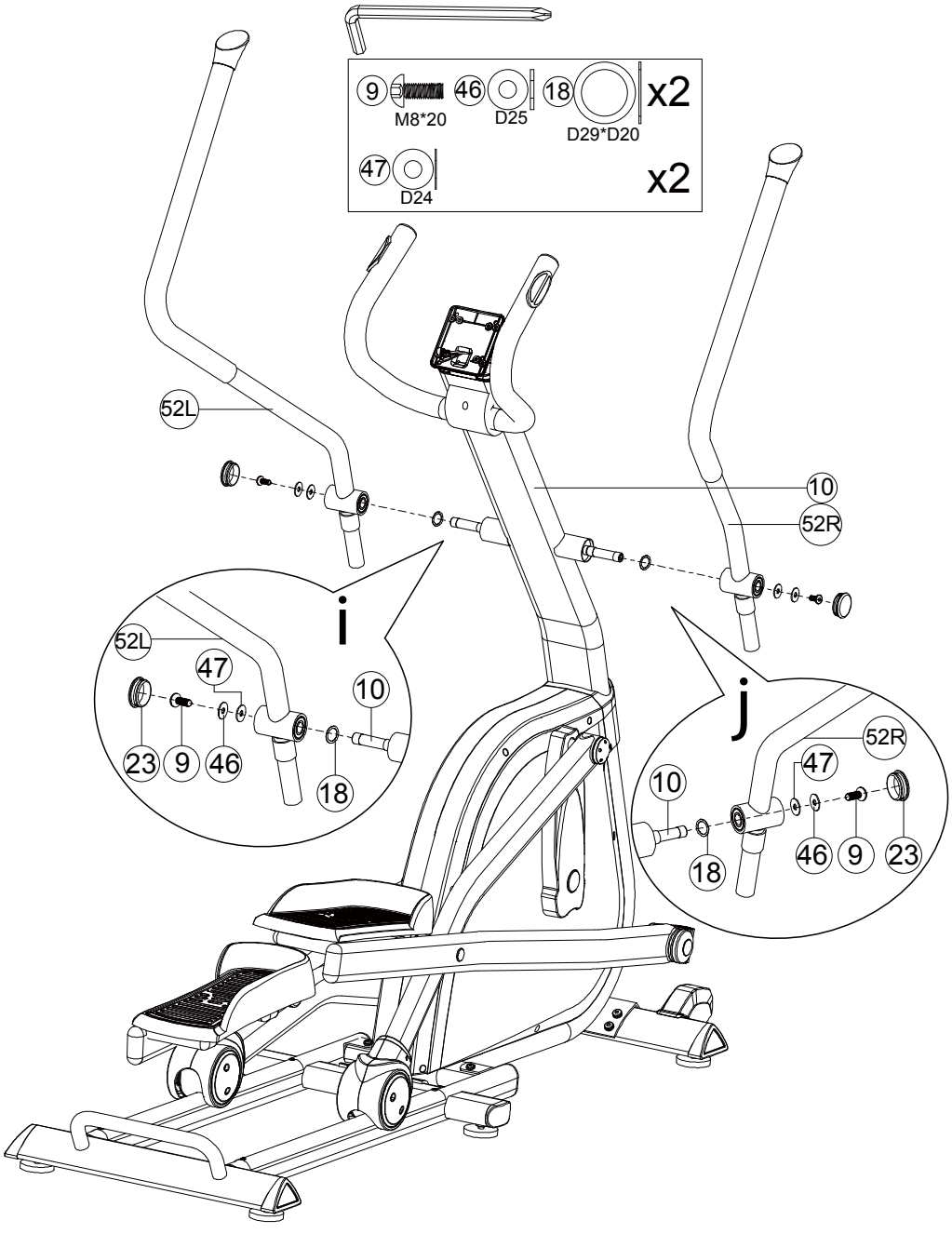
Hinweis: Um die Stecker der Herzfrequenzsensoren aus der oberen Öffnung des Rohrs zu führen, empfiehlt es sich, einen halbsteifen Draht daran zu befestigen und durch die obere Öffnung zu ziehen.

Montage der oberen Hebel i. Auf den linken Seitenzapfen des Konsolenrohrs

10 nacheinander eine Kunststoffscheibe 18 [Ø29xØ20 mm], den Drehpunkt des linken oberen Hebels 52L, die Unterlegscheibe 47 [Ø24 mm] und die Unterlegscheibe 46 [Ø24 mm] aufstecken, alles mit einer Schraube 9 [M8x20 mm] festziehen und zuletzt eine Abdeckkappe 23 aufdrücken.

j. Auf den rechten Seitenzapfen des Konsolenrohrs

10 nacheinander eine Kunststoffscheibe 18 [Ø29xØ20 mm], den Drehpunkt des rechten oberen Hebels 52R, die Unterlegscheibe 47 [Ø24 mm] und die Unterlegscheibe 46 [Ø24 mm] aufstecken, alles mit einer Schraube 9 [M8x20 mm] festziehen und zuletzt eine Abdeckkappe 23 aufdrücken.



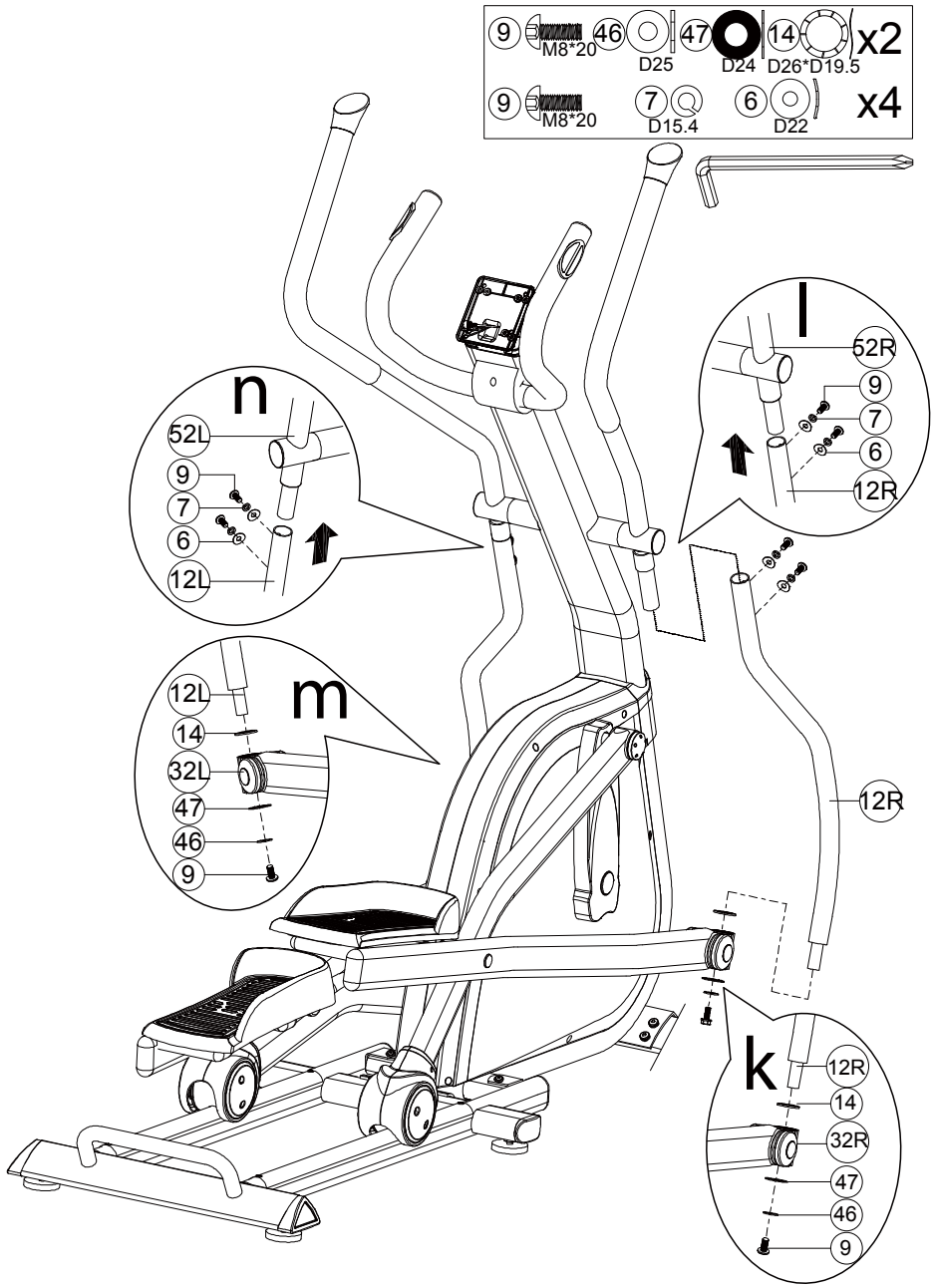
Montage der unteren Hebel

k. Den rechten unteren Hebel 12R am Ende der rechten Verbindungsstange 32R befestigen; gemäß Abbildung eine Wellscheibe 14 [Ø26xØ19.5 mm], eine Kunststoffscheibe 47 [Ø24 mm] und eine Unterlegscheibe 46 [Ø25 mm] dazwischenlegen und alles mit einem Bolzen 9 [M8x20 mm] festziehen.

l. Den rechten unteren Hebel 12R in das Ende des rechten oberen Hebels 52R stecken und mit zwei Bolzen 9 [M8x20 mm] mit Federring 7 [Ø15.4 xØ8.2 mm] und Unterlegscheibe 6 [Ø22 mm] befestigen.

m. Den linken unteren Hebel 12L am Ende der linken Verbindungsstange 32L befestigen; gemäß Abbildung eine Wellscheibe 14 [Ø26xØ19.5 mm], eine Kunststoffscheibe 47 [Ø24 mm] und eine Unterlegscheibe 46 [Ø25 mm] dazwischenlegen und alles mit einem Bolzen 9 [M8x20 mm] festziehen.

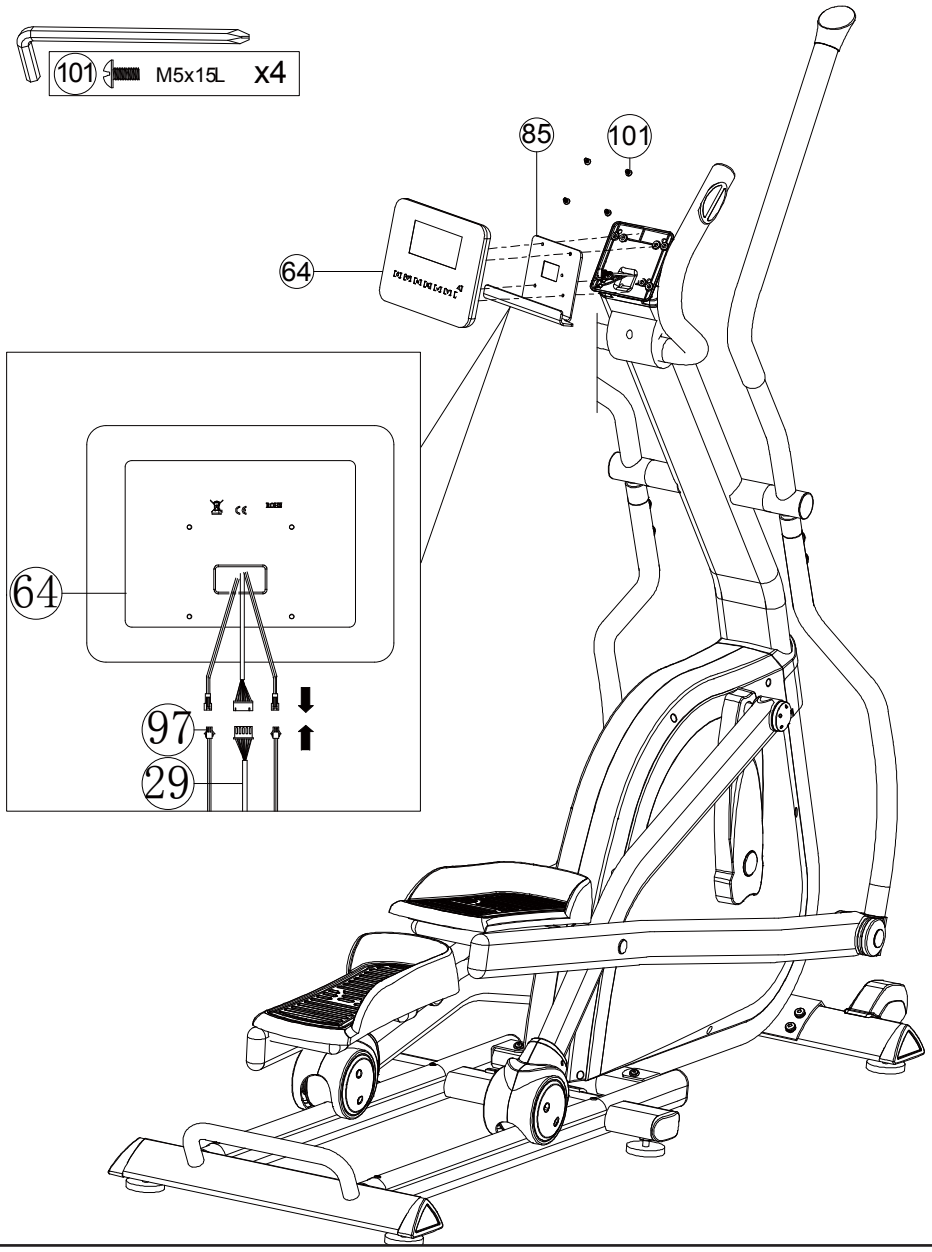
n. Den linken unteren Hebel 12L in das Ende des linken oberen Hebels 52L stecken und mit zwei Bolzen 9 [M8x20 mm] mit Federring 7 [Ø15.4 xØ8.2 mm] und Unterlegscheibe 6 [Ø22 mm] befestigen.



Montage der Konsole

• Die Konsole 64 an die Befestigungsstelle heranführen und den Stecker des oberen Kabels 29 sowie die beiden Stecker 97 der Herzfrequenzsensoren durch die Öffnung der Halteplatte 85 führen und mit den entsprechenden Anschlüssen der Konsole 64 verbinden.

• Die Konsole 64 auf die Halteplatte 85 am Ende des Konsolenrohrs 10 setzen, die Kabel in das Rohr schieben (darauf achten, dass sie nicht zwischen Platte und Konsole eingeklemmt werden), die Befestigungslöcher ausrichten und mit vier Schrauben 101 [M5x15 mm] befestigen.



Ausrichten

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten besitzt das Produkt vier verstellbare Stellfüße 22 unter der vorderen und der hinteren Standstrebe.

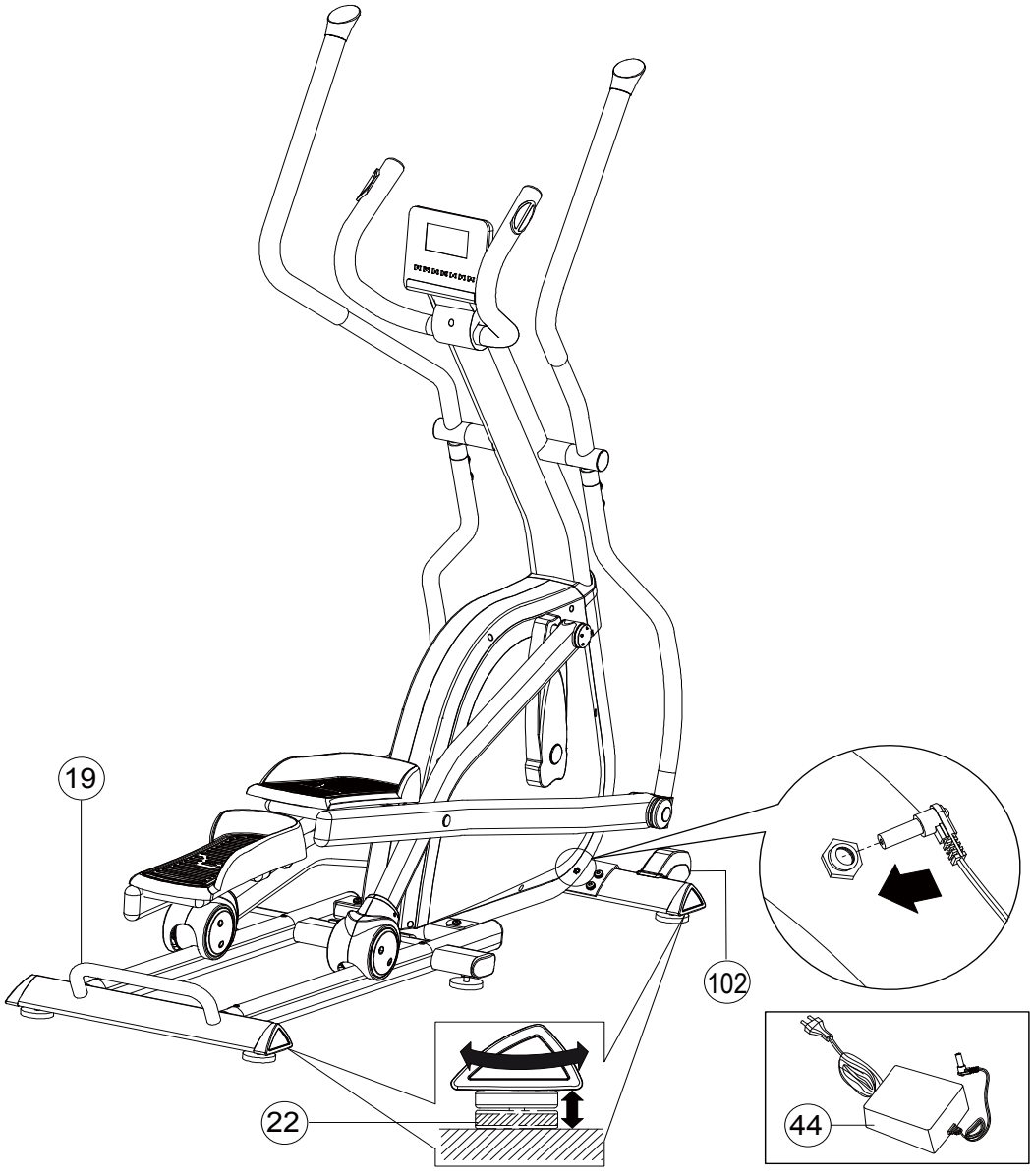
• Die Montage ist damit abgeschlossen. Lesen Sie vor dem Gebrauch die übrigen Kapitel der Anleitung, um alle Informationen zum sicheren Gebrauch des Produkts zu kennen.

Transport des Produkts

• An beiden Enden der vorderen Standstrebe befinden sich Rollen 102. Für kurze Wege im Raum den Griff 19 der hinteren Stütze fassen und das Gerät kippen, bis es im Gleichgewicht auf den Rollen steht. Das Gerät auf den Rollen nach vorne an die gewünschte Stelle schieben und anschließend mit Armkraft vorsichtig absenken.

Elektrischer Anschluss

• Das mitgelieferte Netzteil 44 anschließen und den Stecker in die Strombuchse seitlich am Gerät 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.

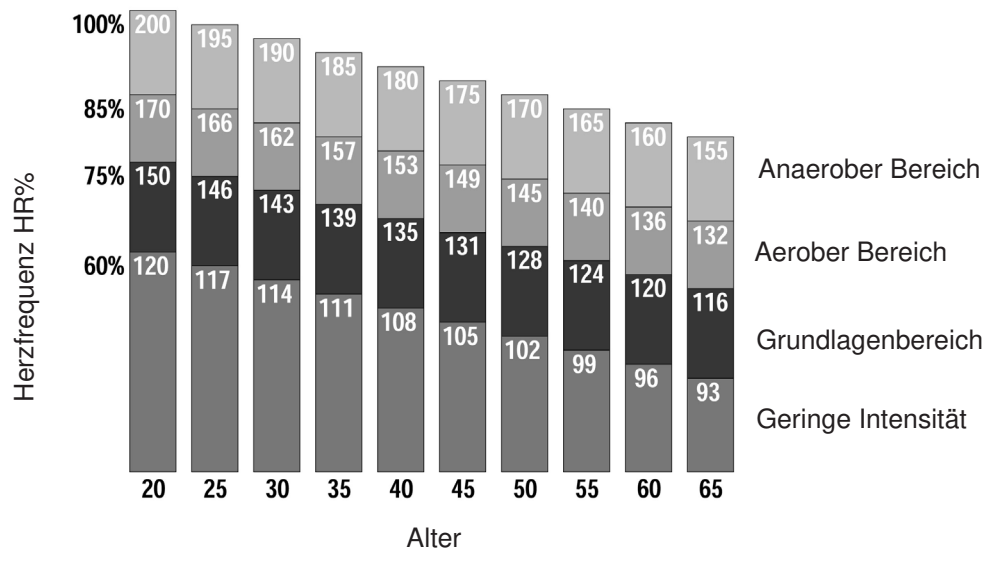
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

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

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

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

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

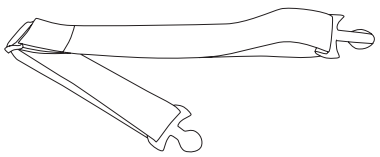
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

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

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.

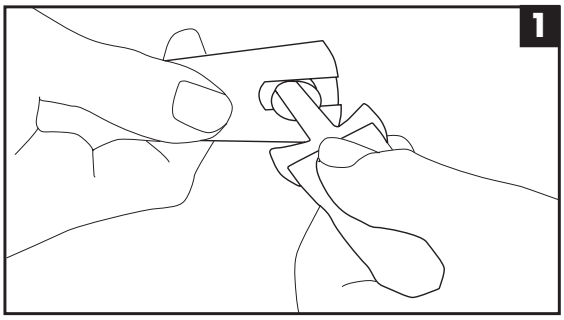
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

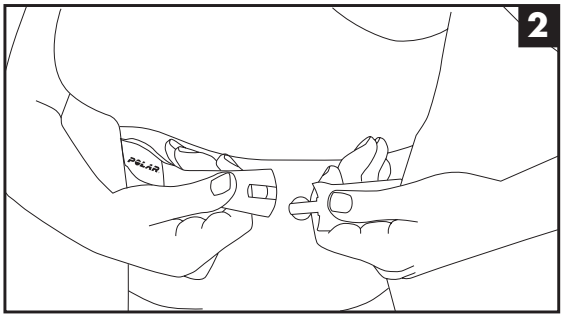


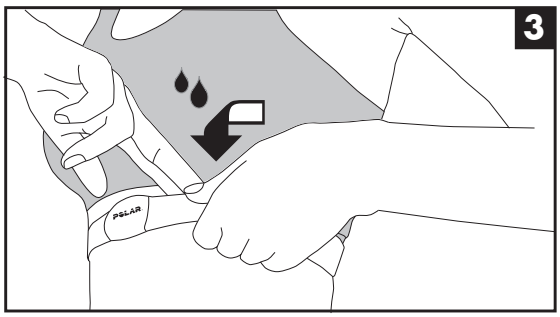
Elastischer Gurt

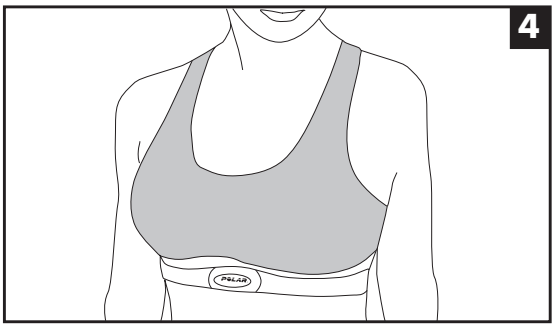


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

Machen Sie sich vor der ersten Benutzung zunächst mit der Konsole und ihrer Funktionsweise vertraut, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Gewöhnen Sie sich außerdem an den schwebenden Bewegungsablauf des Crosstrainers und an eine korrekte Muskelkontrolle. 1) Steigen Sie von hinten nacheinander mit je einem Fuß auf die Fußplatten 21R-L und halten Sie sich dabei mit beiden Händen fest am Lenker 81 fest.

GEFAHR

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

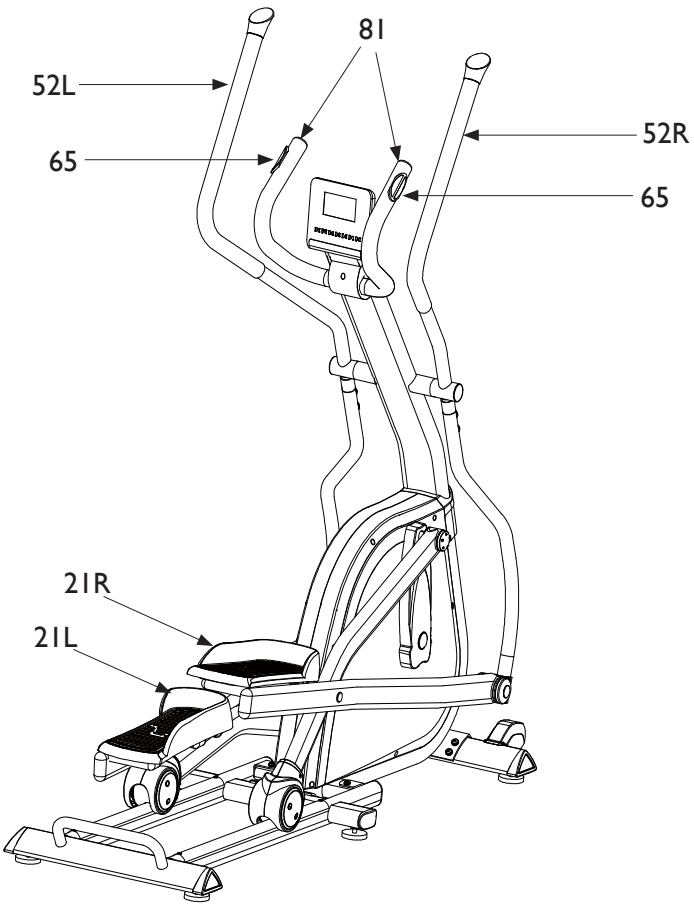
2) Die Fußspitzen an den vorderen Teil der Fußplatten setzen. 3) Den Lenker loslassen, die oberen Hebel 52R-L greifen und mit den Beinen auf die Fußplatten drücken, um sich an den Bewegungsrhythmus des Geräts zu gewöhnen. 4) Die gewünschte Trainingsart an der Konsole einstellen; lesen Sie dazu die folgenden Anweisungen.

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 Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie die Herzfrequenzsensoren 65 am Lenker umfassen.

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 (*).

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

LEVEL - WATT - Zeigt die INTENSITÄTSSTUFE des Trainings, bezogen auf den Widerstand der Pedale; sie lässt sich elektrisch in verschiedenen Stufen einstellen.

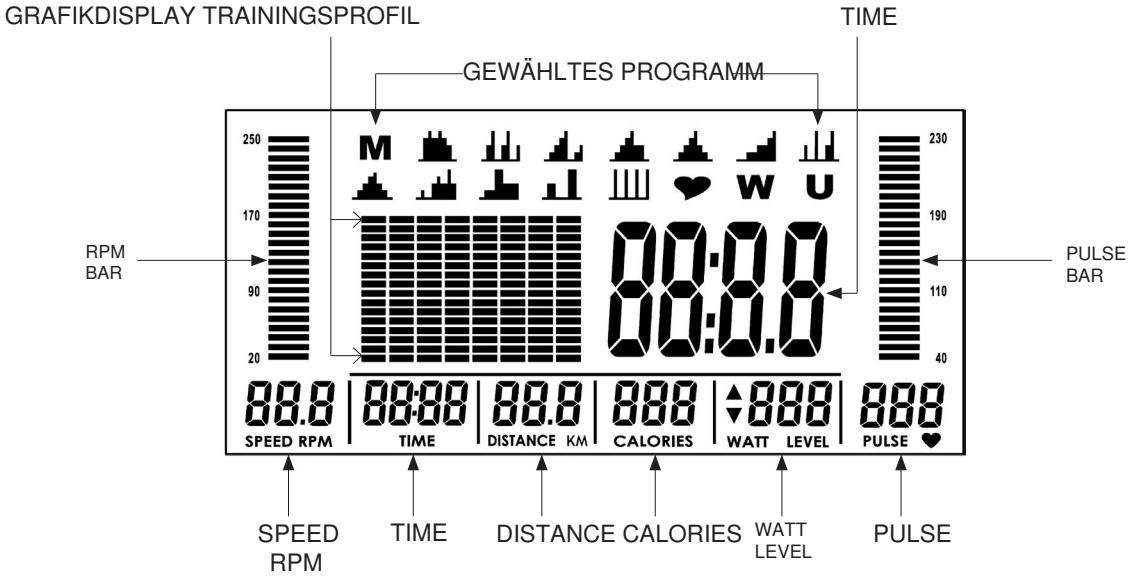
- Zeigt die während des Trainings erbrachte LEISTUNG in Watt.

RECOVERY - ERHOLUNGSINDEX, Zahlenwert in sechs Stufen (F1 ÷ F6), der die Erholungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems angibt und einen Anhaltspunkt für Ihre 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 GEWÄHLTE PROGRAMM wird durch Symbole im oberen Bereich des Displays angezeigt.

Hinweis: Ohne optionalen Brustgurt müssen Sie zur Anzeige der Herzfrequenz die Pulssensoren am Lenker mit beiden Händen umfassen. Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; ist die Messung schwierig, die Hände anfeuchten, um den Kontakt 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 drücken, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu bestätigen; - ENTER drücken, um eingegebene Daten und alle Programmparameter zu bestätigen.

Taste START / PAUSE-STOP Vor Trainingsbeginn: - START/STOP drücken, um ein Training in einer beliebigen Betriebsart zu starten; die Displayzählung und die Funktionen des gewählten Programms beginnen. Während des Trainings: - START/STOP drücken, um die Zählung sofort im Modus „PAUSE“ anzuhalten; Taste gedrückt halten, um das Training abzubrechen und die Daten zu löschen.

Tasten UP/DOWN Vor Trainingsbeginn: - mit UP/ DOWN eines der verfügbaren Programme wählen: Manuelles Programm, vordefinierte Programme, Cardio-Programm, Watt-Programm, Benutzerprogramm; - mit UP/DOWN einen Trainingsparameter einstellen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls, Watt; - mit UP/DOWN alle Daten der Trainingsprogramme eingeben. Während des Trainings:

- mit UP/DOWN die Trainingsintensität erhöhen oder verringern (32 Stufen),

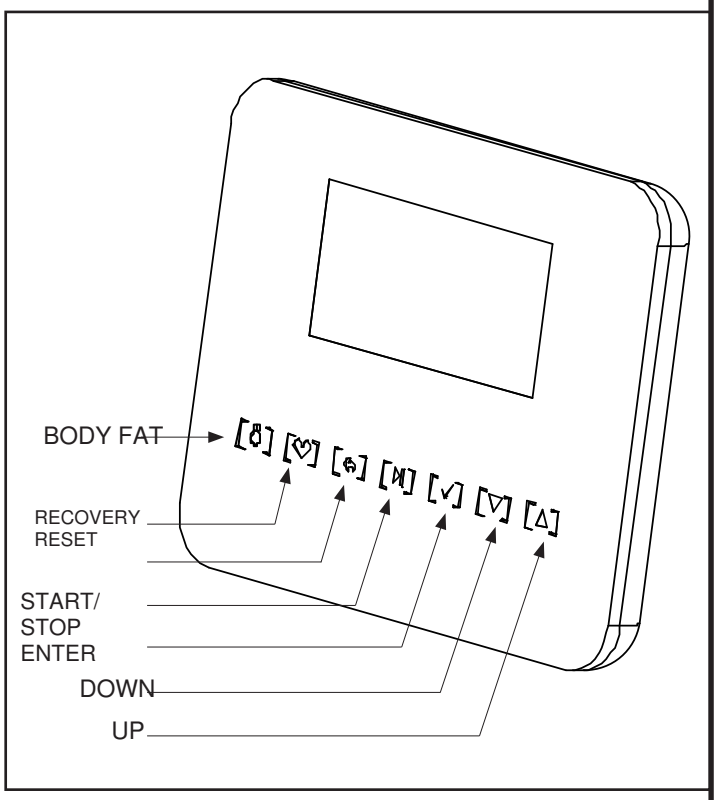
Taste RESET Im Eingabemodus löscht die Taste den einzelnen Wert. Im Start- oder Pausenmodus bricht sie das laufende Training ab.

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

AUTO ON/OFF Zum Einschalten der Konsole mit dem Treten beginnen, um den Stromkreis zu versorgen. Einige Minuten nach Trainingsende (nach Ende der Tretbewegung) schaltet sich die Konsole automatisch ab.

Taste RECOVERY • Nach Trainingsende RECOVERY drücken,
um die Funktion Pulse Recovery zu starten. Die Funktion RECOVERY liefert einen Kennwert

zur Entwicklung Ihrer Herz-Kreislauf-Fitness im Verlauf Ihres Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem gleichbleibenden Training von 30 Minuten: danach mit dem Treten aufhören, RECOVERY drücken und die Hände auf die Pulssensoren legen. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Leistungsindex in sechs Stufen an. F1 = Leistungsindex SEHR GUT F2 = Leistungsindex AUSGEZEICHNET F3 = Leistungsindex GUT F4 = Leistungsindex BEFRIEDIGEND F5 = Leistungsindex AUSREICHEND F6 = Leistungsindex UNGENÜGEND. Erfassen die Pulssensoren kein Signal, zeigt das grafische Display einen Fehler an.

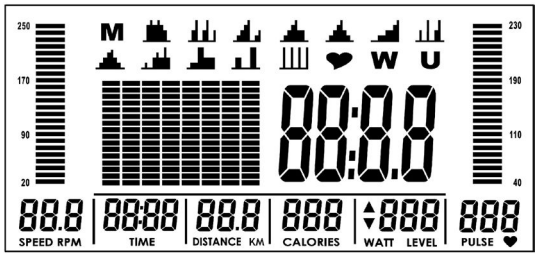


3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM

Einschalten - Benutzerprofil

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

• Den Netzstecker des Netzteils in die nächstgelegene Wandsteckdose stecken; ein Signalton ertönt und alle Displaysegmente leuchten kurz auf (Selbsttest).

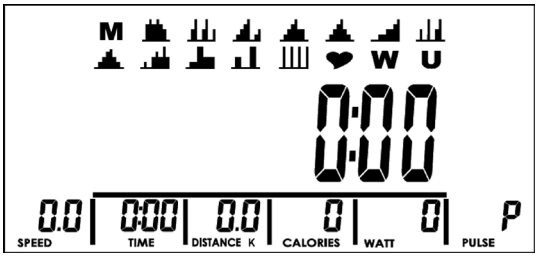


• Nach dem Einschalten werden die persönlichen Benutzerprofile abgefragt. Es können Profile für 4 Benutzer angelegt werden, die im Matrix-Display als U1, U2, U3, U4 erscheinen. Ein Profil mit UP/DOWN wählen und mit ENTER bestätigen. Beim ersten Anlegen eines Profils die persönlichen Daten in der Konsole speichern: männlich/weiblich, Alter, Größe und Gewicht, wie nachfolgend beschrieben.

• Das eingestellte Profil bleibt im Speicher der Konsole und kann beim nächsten Einschalten aufgerufen oder für einen anderen Benutzer neu eingestellt werden; anschließend zeigt die Konsole die Programmauswahl und ist für den manuellen Modus Quick Start bereit.

Manuelles Programm - Quick Start

• Der QuickStart-Modus ist der einfachste und schnellste Weg, das Gerät sofort zu benutzen. Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.



• START 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 die Intensität mit UP/DOWN in 32 Stufen verändern.

• Durch einmaliges Drücken von START/STOP wird das Training in den Pausenmodus versetzt. Im Pausenmodus bleiben die Trainingsdaten gespeichert, auch wenn sich das Display nach 4 Minuten Inaktivität abschaltet. Zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken, oder RESET drücken, um das Training abzubrechen und alle Trainingsdaten zu löschen.

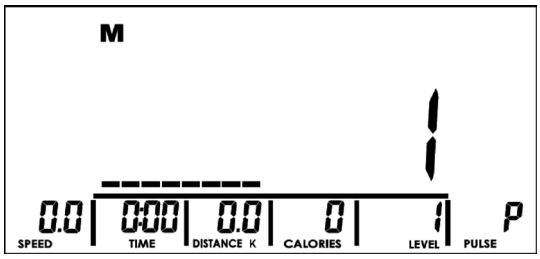
Hinweis: Das Display Pulse zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der Brustgurt (optional) getragen wird.

3.6 MANUELLES PROGRAMM - VORDEFINIERTE PROGRAMME

Manuelles Programm - Countdown

• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das manuelle Programm wählen – erkennbar am Symbol „M“ im oberen Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



• Nach Auswahl des manuellen Programms mit UP/DOWN die Trainingsintensität erhöhen oder verringern (der Balken im grafischen Display steigt mit UP bzw. sinkt mit DOWN, der Wert erscheint im Display Watt); mit ENTER bestätigen.

• Nun kann die „Dauer“ als Trainingsziel gewählt werden; durch weiteres Drücken von ENTER werden die übrigen drei Trainingsziele gewählt: Distanz, Kalorien und Puls. Das gewählte Ziel ist am blinkenden Display erkennbar; mit UP/DOWN das gewählte Ziel einstellen und mit ENTER bestätigen.

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

• Während des Trainings zählt das Display des gewählten Ziels (Dauer, Distanz, Kalorien, Puls) vom eingestellten Wert bis null herunter; die Intensität kann jederzeit mit UP/DOWN verändert werden.

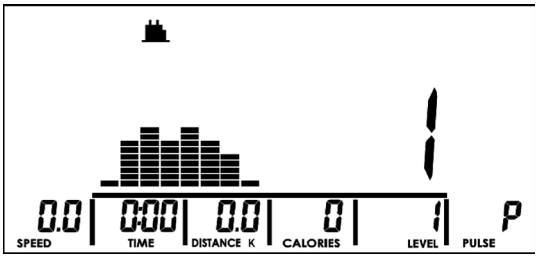
• Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

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

Vordefinierte Programme

• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN die vordefinierten Programme (P1÷P12) wählen – erkennbar an den Symbolen mit grafischem Profil im oberen Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



• Nach Auswahl eines der 12 Programme zeigt das grafische Display das Profil des Programms; mit UP/DOWN lässt sich die Gesamtintensität erhöhen oder verringern (die Grafik steigt mit UP bzw. sinkt mit DOWN, der Wert erscheint im Display Watt); mit ENTER bestätigen.

• Die Programmdauer einstellen: Das Display Time blinkt; mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten des Trainingsprogramms START/STOP drücken.

• Die Konsole verändert die Intensität automatisch gemäß dem Profil des gewählten Programms; während des Trainings kann die Intensität mit UP/DOWN auch manuell verändert werden. Das Display Time zählt die eingestellte Dauer bis null herunter.

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

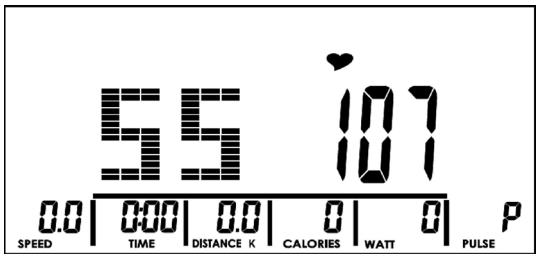
• Zum Pausieren START/STOP drücken; zum Abbrechen des Trainings und Zurückkehren in den Ausgangszustand RESET drücken.

3.7 HRC-PROGRAMM

Im HRC-Programm regelt die Konsole die Trainingsintensität automatisch nach der Herzfrequenz, die über die Sensoren am Lenker oder den optionalen Brustgurt gemessen wird.

• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das HRC-Programm wählen – erkennbar am Herzsymbol im oberen Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



• Mit UP/DOWN einen der drei vordefinierten Bereiche wählen oder die gewünschte Herzfrequenz-Schwelle einstellen. 55 % = Herzfrequenzbereich für Training mit niedriger Intensität. 75 % = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. 90 % = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training. TAG = persönliche Einstellung der Herzfrequenz-Schwelle. Die ersten drei Bereiche (55 %, 75 %, 90 %) setzen die Schwelle automatisch nach dem Alter des Benutzers. Nach Wahl des Bereichs mit ENTER bestätigen.

• Mit TAG geben Sie die gewünschte Herzfrequenz-Schwelle wie folgt ein: Im blinkenden Display „Pulse“ die Schwelle einstellen, die gehalten werden soll. Mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Dauer des HRC-Programms einstellen: Das Display Time blinkt; mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten des HRC-Programms START/STOP drücken.

• Während des Trainings verändert die Konsole die Intensität automatisch nach der gemessenen Herzfrequenz; die Intensität kann mit UP/DOWN auch manuell verändert werden. Das Display Time zählt die eingestellte Dauer bis null herunter.

• 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.

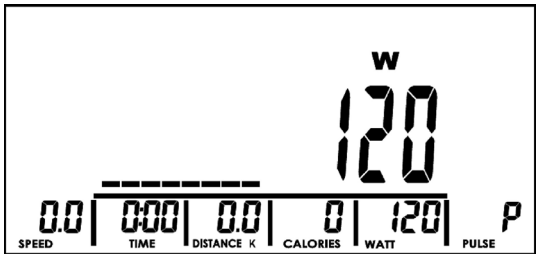
Hinweise - Für das HRC-Programm wird der optionale Brustgurt empfohlen, da er genauere Werte liefert als die Sensoren am Lenker. - Wird die Herzfrequenz nicht durchgehend erfasst, stoppt die Konsole das Training und zeigt eine Fehlermeldung. - Die gewählte Schwelle hat eine Sicherheits-Hysterese: Überschreitet die gemessene Herzfrequenz den Hysteresewert länger als 30 Sekunden oder erreicht sie die Schwelle bereits bei minimaler Intensität, stoppt die Konsole das Training und gibt einen Signalton aus.

3.8 WATT-PROGRAMM

Im Watt-Programm trainieren Sie mit konstanter Leistung, die umgekehrt proportional zur Trittgeschwindigkeit ist. Die Konsole steuert die Intensität: Bei niedriger Geschwindigkeit steigt sie, bei höherer Geschwindigkeit sinkt sie. Die Intensität hängt vom eingestellten WATT-Sollwert ab, der wie folgt eingestellt wird.

• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das Watt-Programm wählen – erkennbar am Symbol „W“ im oberen Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



• Das Display „Watt“ blinkt; hier die Trainingsintensität einstellen. Mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Danach kann eines der 4 Trainingsziele gewählt werden: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls; das jeweilige Display blinkt. Mit ENTER eines der 4 Ziele wählen und mit UP/DOWN einstellen.

• Zum Starten des Programms START/STOP drücken; die Konsole steuert die Intensität, die während des Trainings mit UP/DOWN auch manuell verändert werden kann.

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

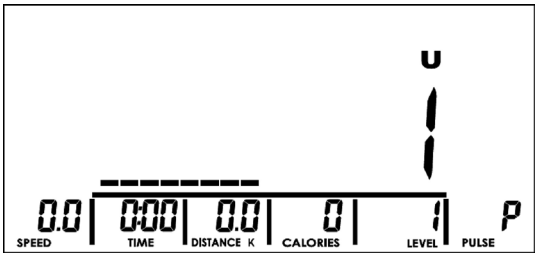
• Zum Pausieren START/STOP drücken; zum Abbrechen des Trainings und Zurückkehren in den Ausgangszustand RESET drücken.

3.9 BENUTZERPROGRAMM

Im Programm USER erstellen Sie ein eigenes Trainingsprogramm: Die Intensität wird auf einem grafischen Profil aus Säulen frei festgelegt, jede Säule mit einer eigenen Intensitätsstufe.

• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das Programm User wählen – erkennbar am Symbol „U“ im oberen Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



• Die erste Säule im grafischen Display blinkt; hier die Intensität für den ersten Trainingsabschnitt einstellen. Mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen. Alle Säulen auf die gleiche Weise einstellen; danach ENTER einige Sekunden gedrückt halten, um zu bestätigen. Das soeben programmierte und gespeicherte Profil wird angezeigt und die Dauer abgefragt: Das Display Time blinkt; mit UP/DOWN die Programmdauer einstellen.

• Zum Starten des Benutzerprogramms START/STOP drücken. Während des Trainings verändert die Konsole die Intensität automatisch nach dem eingestellten Profil; das Display Time zählt die eingestellte Dauer bis null herunter.

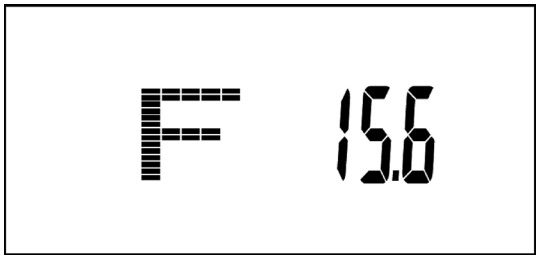
• Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

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

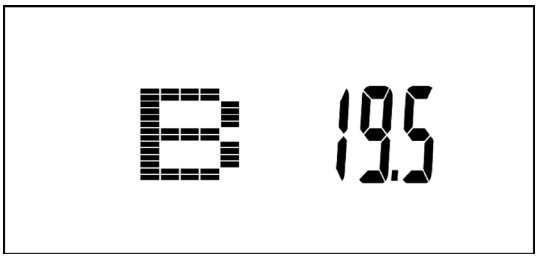
3.10 FUNKTION BODY FAT

• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/ DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten der Körperfettmessung stillstehen (nicht treten) und BODY FAT drücken; das Display zeigt zwei Sekunden lang das gewählte Benutzerprofil „UX“, dann beginnt die Messung: Die Pulssensoren am Lenker mit beiden Händen fest umfassen und einige Sekunden warten, bis die Konsole die Messung abgeschlossen hat.



• Soll keines der 4 gespeicherten Profile verwendet werden, BODY FAT einige Sekunden gedrückt halten und die Daten des neuen Benutzers eingeben: männlich/weiblich, Alter, Größe, Gewicht; mit ENTER die Messung starten.



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

HINWEISE: Wird keine Herzfrequenz erfasst, erscheint der Fehler E-1; die Messung wiederholen und dabei die Sensoren am Lenker fest umfassen. Erscheint der Fehler E-4, die Messung wiederholen, da die erfassten Werte nicht korrekt sind.

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

body shape / FAT% / Age Gender	slim	healthy	fleshy	over wt	obese
	body 1	body 2	body 3	body4	body 5
Male ≤30 years old	<14%	14%—20%	20.1%—25%	25.1%—35%	〉35%
Male >30 years old	<17%	17%—23%	23.1%—28%	28.1—38%	〉38%
Female ≤30 years old	<17%	17%—24%	24.1%—30%	30.1-40%	〉40%
Female >30 years old	<20%	20%—27%	27.1%—33%	33.1%—43%	〉43%

Tabelle zum Körperfettanteil (FAT %)

Body condition	Thin	Realistic weiht	Overweight	Mild obesity	Moderate obesity	Severely obesity
Body mass index(BMI)	< 18.5	18.5-23	23-25	25-30	30-35	<35

Tabelle zum Body-Mass-Index (BMI).

3.11 FUNKTION RECOVERY

• Nach Trainingsende RECOVERY drücken, um die Funktion Pulse Recovery zu starten.

Die Funktion RECOVERY liefert einen Kenn wert zur Entwicklung Ihrer Herz-Kreislauf-Fitness im Verlauf Ihres Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem gleichbleibenden Training von 30 Minuten: danach mit dem Treten aufhören und mit angelegtem Brustgurt RECOVERY drücken. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Leistungsindex in sechs Stufen (F1÷F6) an.



F1 = Leistungsindex SEHR GUT F2 = Leistungsindex AUSGEZEICHNET F3 = Leistungsindex GUT F4 = Leistungsindex BEFRIEDIGEND F5 = Leistungsindex AUSREICHEND F6 = Leistungsindex UNGENÜGEND.



Erfasst der Brustgurt kein Signal, zeigt das Display einen Fehler an.

• Wird keine Herzfrequenz erfasst, erscheint ein Fehler; die Messung mit besser sitzendem Brustgurt wiederholen.

• Erneut RECOVERY drücken, um die Funktion zu verlassen und zur Hauptseite zurückzukehren.

3.12 APP iCONSOLE

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.

HINWEISE: • Zeigt die Konsole falsche Ziffern oder arbeitet sie unregelmäßig, ausschalten, das Netzteil abziehen und wieder einschalten. • Ist die Konsole per Bluetooth mit einem Tablet verbunden, schaltet sich das Konsolendisplay ab. • Vor dem erneuten Einschalten der Konsole die App i-Console beenden und Bluetooth am Tablet trennen.

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.

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

AUSTAUSCH DES AKKUPACKS • Die Pufferbatterien in der Konsole versorgen die Displayplatine und halten die Daten eine gewisse Zeit im Speicher, auch wenn nicht mehr getreten wird und der Generator die Konsolenelektronik nicht versorgt. Der Akkupack ist wiederaufladbar und wird während der Nutzung beim Treten laufend geladen.

Mit der Zeit lässt die Ladekapazität nach und der werkseitig mitgelieferte Akkupack muss ersetzt werden. Neue Pufferbatterien beim Kundendienst bestellen.

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



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

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



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

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

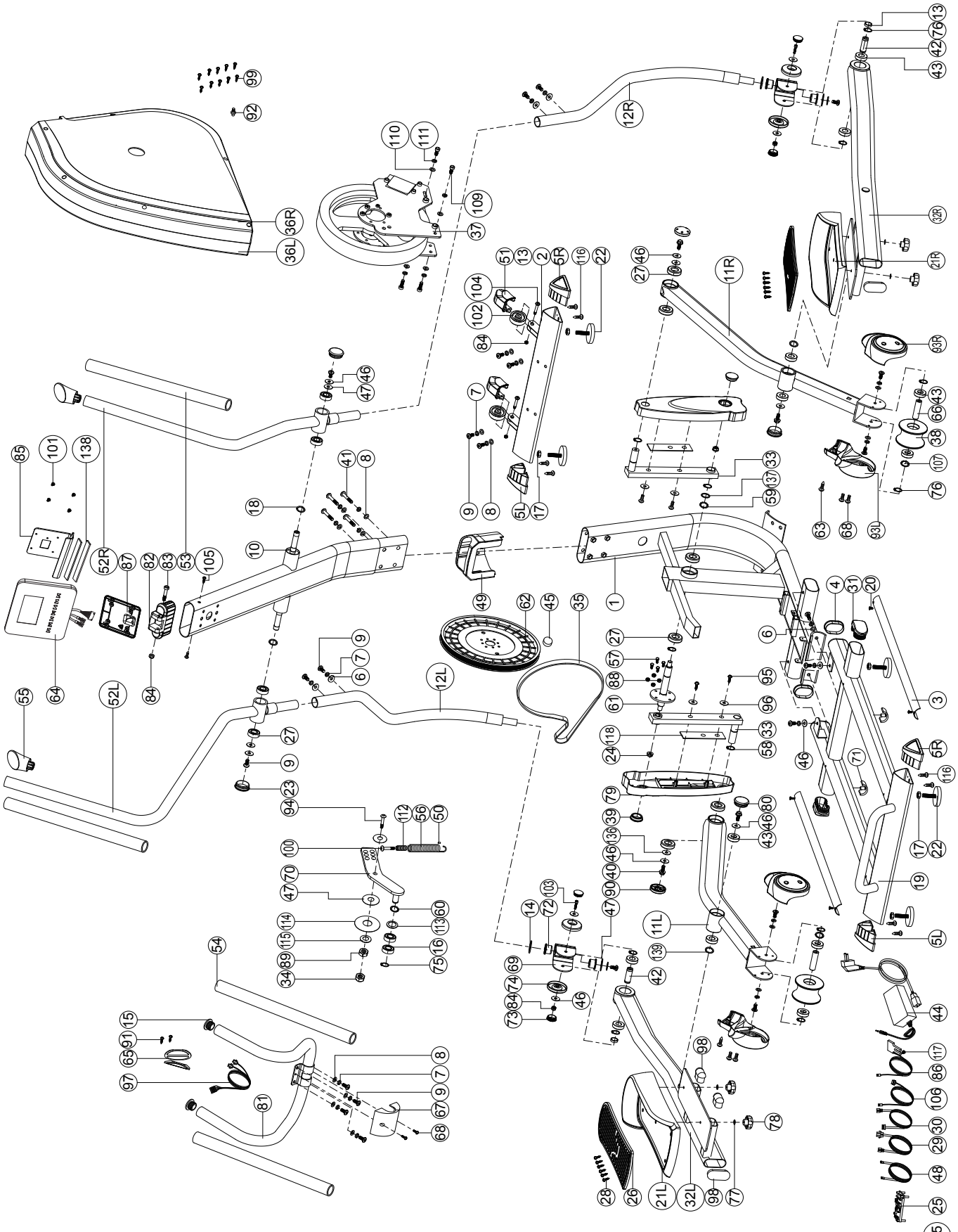
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

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

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

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG



6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vordere Standstrebe	1
3	Laufschiene der Rollen	2
4	Ovale Kappe	2
5L	Dreieckige Kappe Standstrebe links	2
5R	Dreieckige Kappe Standstrebe rechts	2
6	Gebogene Unterlegscheibe Ø22xØ8.5x1.5T	6
7	Federring Ø15.4 xØ8.2x2T	24
8	Unterlegscheibe Ø16xØ8.5x1.2T	16
9	Bolzen M8x1.25x20L,8.8	22
10	Konsolenrohr	1
11L/R	Verbindungsstange links/rechts	1/1
12L/R	Unterer Hebel links/rechts	1
13	Distanzstück Ø21xØ17.1x5T	2
14	Wellscheibe Ø26xØ19.5x0.3T	2
15	Runde Kappe Lenker	2
16	Lager 99502	2
17	Mutter M10x1.5x8T	6
18	Kunststoffscheibe Ø29xØ20x0.9T	2
19	Hinterer Standrahmen	1
20	Bolzen M6x1x15L	4
21L/R	Fußplatte links/rechts	1/1
22	Stellfuß	6
23	Runde Kappe Hebel	2
24	Sicherungsmutter M10x1.25x7T	2
25	Steuereinheit	1
26	Formmatte für Fußplatte	2
27	Lager 6004ZZ	10
28	Blechschraube ST4x1.41x14L	12
29	Oberes Konsolenkabel 1000 mm	1
30	Unteres Konsolenkabel 1500 mm	1
31	Ovale Kappe	2
32L/R	Fußplattenstange links/rechts	1/1
33	Kurbel	2
34	Mutter M8x1.25x8T	1
35	Riemen	1
36L/R	Verkleidung links/rechts	1
37	Schwungrad mit elektronischer Bremse	1
38	Laufrolle	2
39	Seitliche Abdeckscheibe	2
40	Bolzen M8x1.25x20L	6
41	Bolzen M8x1.25x50L,8.8	4
42	Welle Ø17x48L	2
43	Lager 6003ZZ	12
44	Netzteil	1
45	Runder Magnet für Geschwindigkeitssensor	1
46	Unterlegscheibe Ø25xØ8.5x2T	14
47	Kunststoffscheibe Ø10xØ24x0.4T	6
48	Verbindungskabel	1
49	Vordere Verkleidung	1
50	Kunststoffabdeckung	1
51	Radabdeckung	2
52L/R	Oberer Hebel links/rechts	2
53	Verkleidung oberer Hebel	2

Pos.	Beschreibung	Menge
54	Lenkerverkleidung	2
55	Konische Kappe oberer Hebel	2
56	Feder für Riemenspannrolle	1
57	Bolzen M6x1.0x15L, 8.8	4
58	Sicherungsring Ø22.5xØ18.5x1.2T	4
59	Wellscheibe Ø27xØ20.3x0.5T	1
60	Wellscheibe Ø21xØ16.2x0.3T	1
61	Tretlagerwelle	1
62	Riemenscheibe	1
63	Blechschraube ST4x1.41x15L	2
64	Konsole	1
65	Herzfrequenzsensoren	2
66	Welle für Laufrollen	2
67	Abdeckung Lenkeraufnahme	1
68	Bolzen M5x0.8x12L	10
69	Verbindungsbügel	2
70	Halterung für Riemenspannrolle	1
71	Gummipuffer	2
72	Metallbuchse	4
73	Runde Seitenabdeckung Ø29.1x13L	4
74	Wellenabdeckung D60x13.5L	4
75	Sicherungsring S-16	1
76	Sicherungsring S-17	8
77	Unterlegscheibe Ø14xØ6.5x0.8T	4
78	Verstellknopf Fußplatte	4
79	Seitliche Abdeckung	2
80	Runde Kappe Ø45x15	2
81	Lenker	1
82	Gelenkhalter für Konsolenbügel	1
83	Schraube M8x1.25x45L	1
84	Mutter M8x1.25x8T	5
85	Konsolen-Halteplatte	1
86	Kabel Geschwindigkeitssensor 250L	1
87	Konsolen-Halteplatte	1
88	Mutter M6x1.0x6T	4
89	Mutter M8x1.25x6T	2
90	Abdeckkappe Verbindungsstange	2
91	Blechschraube ST4x25L	2
92	Bolzen	1
93L/R	Laufrollenabdeckung links/rechts	2/2
94	Bolzen M8x1.25x30L ,8.8	1
95	Blechschraube ST4x1.41x15L	4
96	Unterlegscheibe Ø15xØ5.2x1.0T	4
97	Kabel Herzfrequenzsensoren 700L	2
98	Ovale Kappe	6
99	Blechschraube ST4.2x1.4x20L	10
100	Bolzen M8x1.25x50L	1
101	Bolzen M5x0.8x15L,8.8	4
102	Transportrolle	2
103	Schraube M8x1.25x75L,8.8	2
104	Bolzen M8x1.25x40L,8.8	2
105	Blechschraube ST4.2x1.4x15L	4
106	Elektrokabel 700L	1
107	Wellscheibe Ø22xØ17x0.3T	10

Pos.	Beschreibung	Menge
109	Schraube M6x1.0x15L,8.8	4
110	Unterlegscheibe Ø13xØ6.5x1.0T	4
111	Federring Ø10.5xØ6.1x1.3T	4
112	Mutter Ø15x13L Unterlegscheibe	1
113	Ø24xØ16x1.5T Unterlegscheibe	1
114	Ø50xØ10x3T Unterlegscheibe	1
115	Ø28xØ8.5x3T Blechschraube	1
116	ST4x1.41x12L Bolzen	8
117	M5x0.8x10L Gummierter Bügel	1
118	PVC-Scheibe Ø27xØ8.2x2.5T	2
136	Unterlegscheibe Ø26xØ21x1.5T	2
137	Gummierter Klebestreifen	1
138	Federring Ø27xØ18x1.0T	2
139	Innensechskantschlüssel M6 +	2
/	Schraubendreher	1
/	Doppelmaulschlüssel 13/15	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.

3.1

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