TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



APP READY

ERX400

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: GRLDTOORXERX400

Revision: 00

Ausgabe: 06/20

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 - PACKUNGSINHALT.....S. 7 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 9 2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 15 2.4 PLATZSPARENDE POSITION.....S. 16

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 17 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 18 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND 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 VORDEFINIERTE PROGRAMME.....S. 23 3.7 CUSTOM-PROGRAMME.....S. 24 3.8 WATT-PROGRAMM.....S. 25 3.9 CARDIO-PROGRAMME.....S. 26

4.0 WARTUNG.....S. 27

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 28

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 28 6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG 1.....S. 29 6.2 ERSATZTEILZEICHNUNG 2.....S. 30 6.3 TEILELISTE.....S. 31

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

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• Das Gerät NIE barfuß benutzen und keine Schuhe mit Leder- oder anderen harten Sohlen tragen.

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

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die private Nutzung 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.

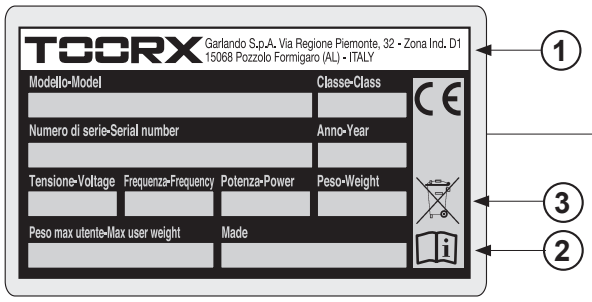
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

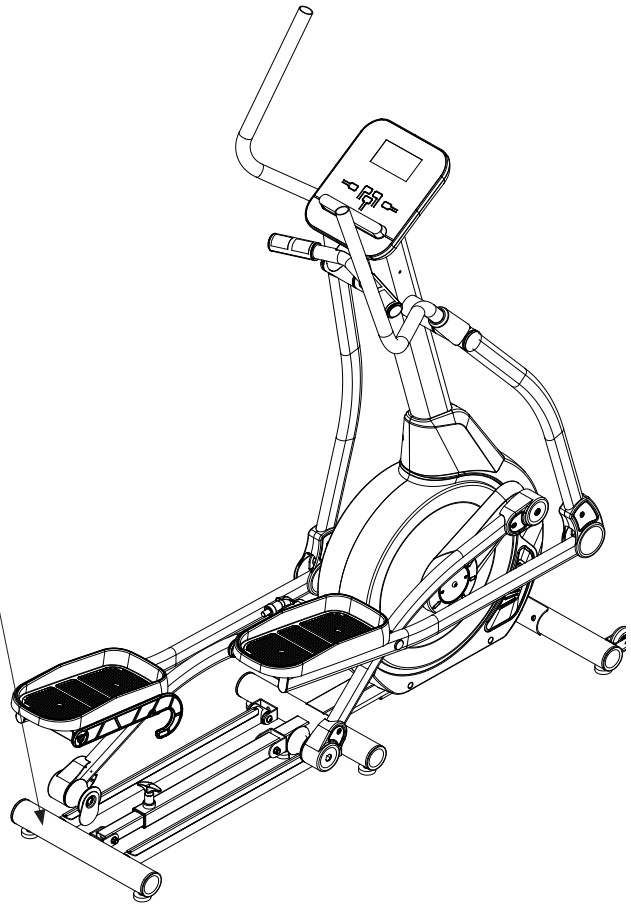
1) Das Typenschild des Produkts enthält die Adresse des Vertriebspartners, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

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	elektronisch, 16 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt, Recovery-Index
PROGRAMME	Manuelles Programm, 12 vordefinierte Programme, 3 Cardio-Programme, Watt-Programm, BodyFat Test
SCHWUNGMASSE	16 kg
PRODUKTMASSE (LXBXH)	1500 x 590 x 1790 mm
PLATZSPARENDE POSITION (LXBXH)	995 x 590 x 1790 mm
NETTOGEWICHT	60 kg
BRUTTOGEWICHT	66 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	130 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	Integriertes Modul V. 4.0 (**)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-9 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU
NETZTEIL	240 VAC - 50 Hz - 4,5 VA

(*) Der eingebaute kabellose HR-Empfänger ist für TOORX-Brustgurte geeignet und mit nicht codierten Sendern mit 5 kHz kompatibel. Der Brustgurt ist auf Anfrage erhältlich.

(**) Die Bluetooth®-Schnittstelle ermöglicht die drahtlose Verbindung der Konsole mit elektronischen Geräten wie Tablets und Smartphone, um das Produkt zu steuern und weitere Funktionen zu nutzen. Kompatibel mit der Kinomap Fitness App (Abonnement nicht enthalten) mit 120.000 km geolokalisierten Videos aus aller Welt.

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.

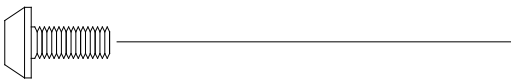
Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.



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.

LISTE DER FÜR DIE MONTAGE VERWENDETEN KLEINTEILE



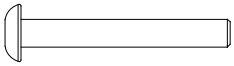
11. M8x20xS5 (6 Stk.)



12. Ø8 (4 Stk.)



14. Ø8xØ20x2xR30 (2 Stk.)



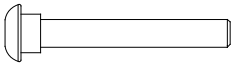
16. M8x70x25xS5 (1 Stk.)



17. M8xH7.5xS13 (5 Stk.)



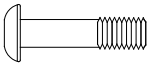
19. ST4.2x19xØ8 (3 Stk.)



24. M8x73x20xH5 (2 Stk.)



25. M8xH16xS13 (2 Stk.)



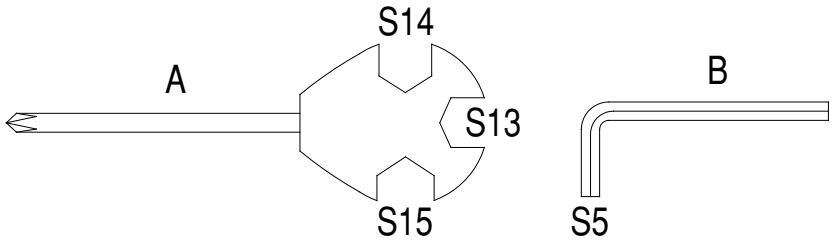
32. M8x40x15xS5 (4 Stk.)



34. Ø8xØ20x2xR16 (4 Stk.)



112. Ø8xØ16x1.5 (3 Stk.)



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.

ACHTUNG

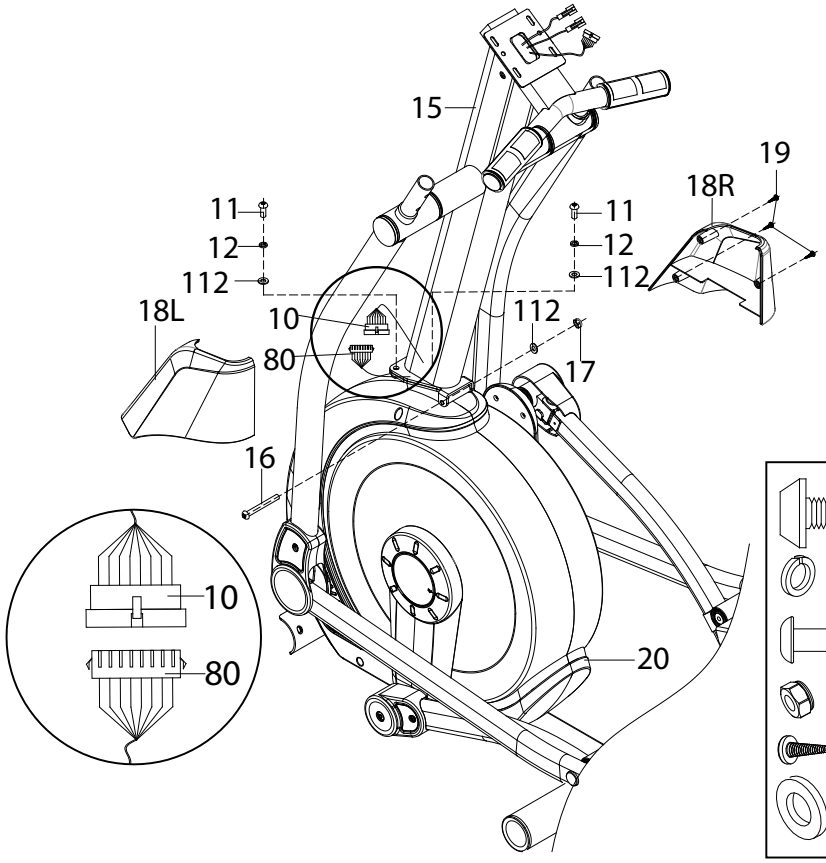
Beim Befestigen der Konsolenstütze am Grundrahmen darauf achten, das Verbindungskabel der Konsole nicht zwischen den Rohren einzuklemmen oder zu beschädigen.

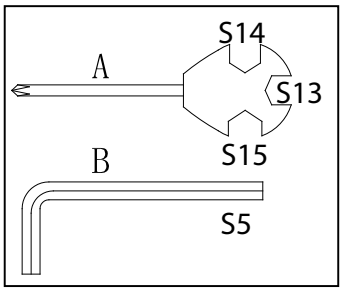
Montage Konsolenstütze

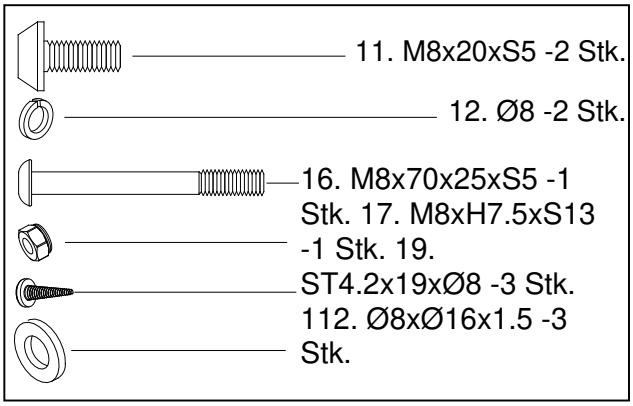
• Die Stütze 15 an den Grundrahmen 20 heranführen und den Stecker des oberen Kabelstrangs 10 aus der Konsolenstütze 15 mit der Buchse des unteren Kabelstrangs 80 aus dem Grundrahmen 20 verbinden.

• Den Bolzen 16 durch die Bohrungen der Konsolenstütze 15 an der Aufnahme am Grundrahmen 20 stecken und mit einer Sicherungsmutter 17 mit Unterlegscheibe 112 festziehen; dazu den Gabelschlüssel A und den Innensechskantschlüssel B verwenden.

• Die Vorderseite der Stütze 15 mit zwei Bolzen 11 mit Federringen 12 und Unterlegscheiben 112 befestigen. • Die Stützenabdeckungen 18L/R unten an der Stütze 15 zusammensetzen und mit drei Blechschrauben 19 mit dem Schraubendreher des Schlüssels A befestigen.

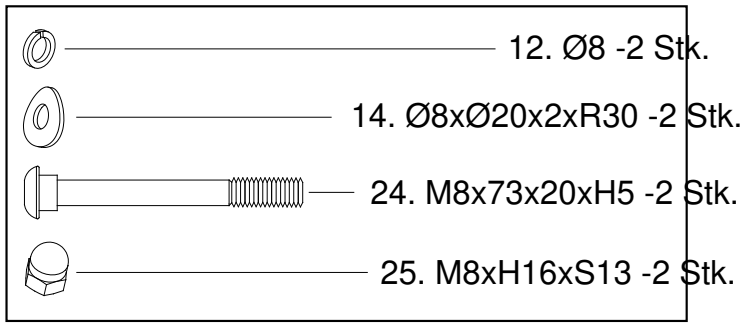


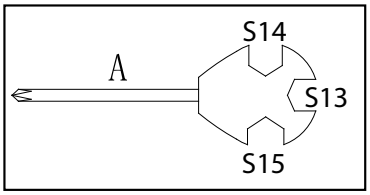




Montage der vorderen Stützstange

• Den vorderen Standfuß **21 am Grundrahmen** **20** mit zwei Senkkopfbolzen **24** und zwei Hutmuttern **25 mit zwei Federringen 12** und zwei gebogenen **14** Unterlegscheiben befestigen.

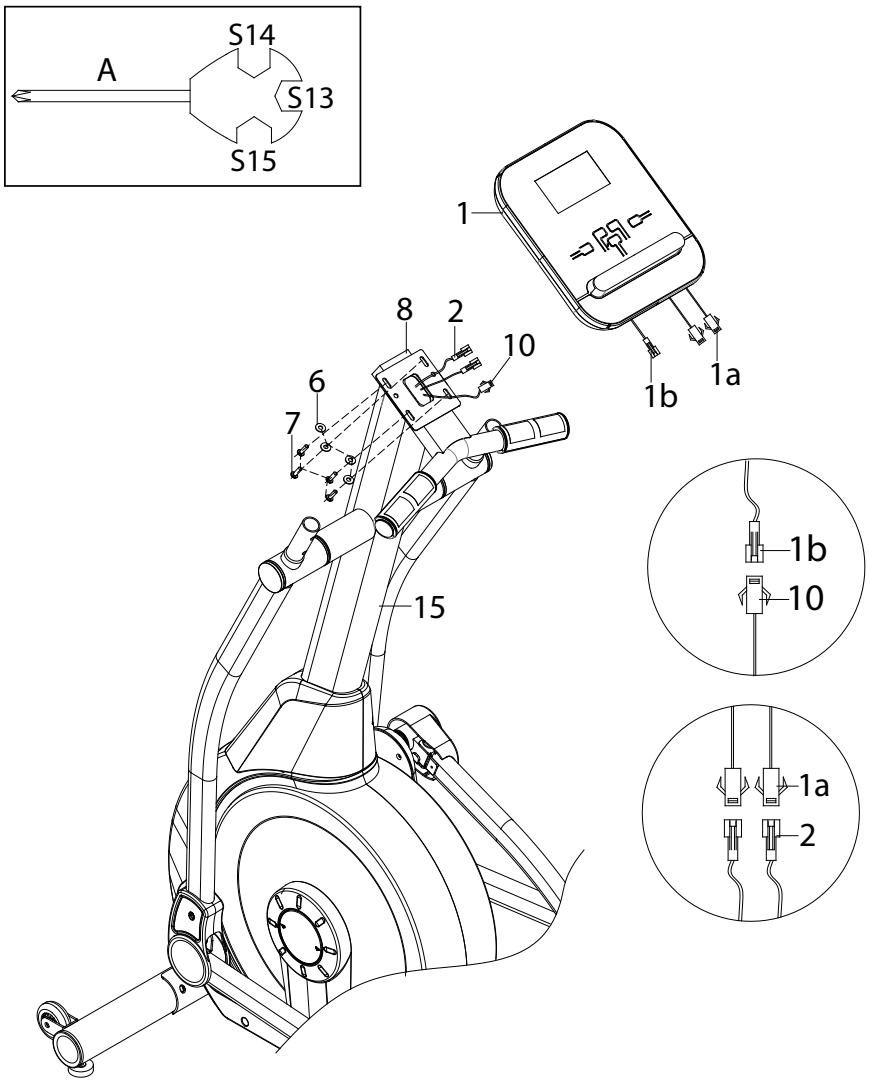




Montage der Konsole

• Die Konsole 1 an die Stütze 15 heranführen, den Stecker des oberen Kabelstrangs 10 mit der Buchse 1b der Konsole und die beiden Stecker 2 der Handpulssensoren mit den Anschlüssen 1a der Konsole verbinden.

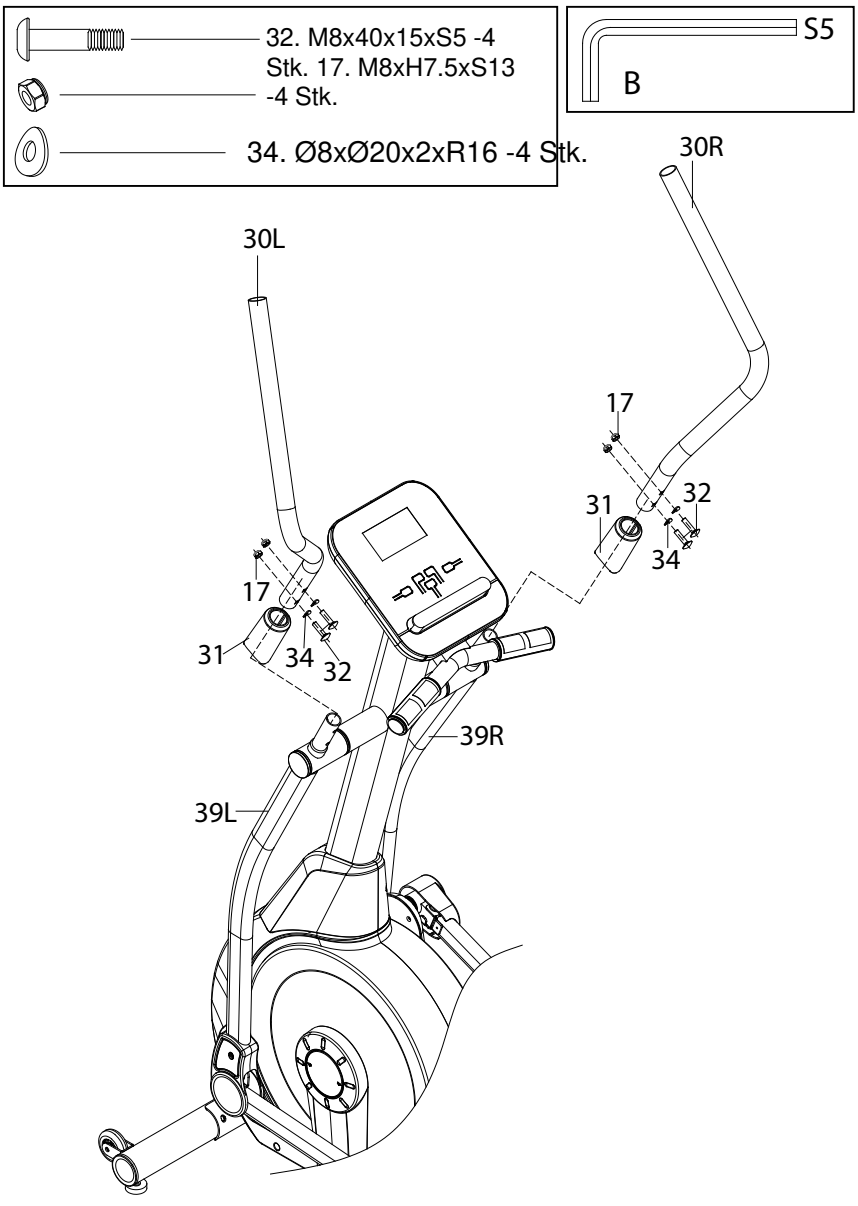
• Die Konsole 1 auf die Halteplatte 8 setzen, die Kabel in die Stütze schieben (nicht zwischen Platte und Konsole einklemmen) und mit vier Schrauben 7 mit Unterlegscheiben 6 mit dem Schraubendreher des Schlüssels A befestigen.



Montage Hebelarme

• Die konischen Abdeckungen 31 auf das untere Ende des linken Hebelarms 30L und des rechten Hebelarms 30R stecken; Ausrichtung laut Abbildung beachten.

• Das untere Ende des linken Hebelarms 30L und des rechten Hebelarms 30R auf den Zapfen der jeweiligen unteren Hebel 39L und 39R stecken und jeden Hebelarm mit zwei Bolzen 32 mit Wellscheiben 34 und zwei Sicherungsmuttern 17 befestigen.

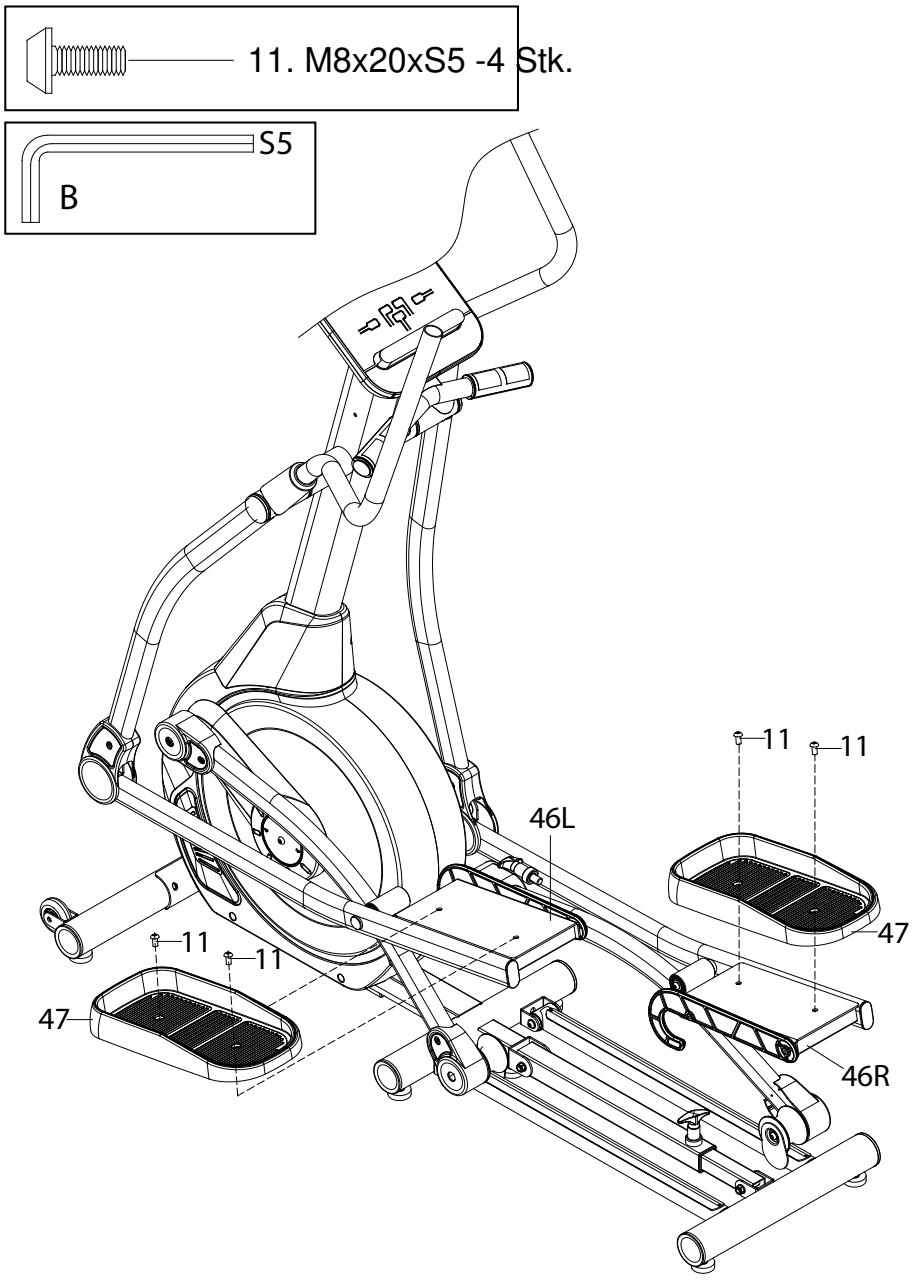


Montage der Fußstützen

• Je ein Pedal 47 mit zwei Bolzen 11 auf dem linken Pedalträger 46L und auf dem rechten Pedalträger 46R befestigen; dazu den Innensechskantschlüssel B verwenden.

GEFAHR

Vor dem Betreten prüfen, ob die Pedale fest montiert sind; den festen Sitz der Bolzen 11 regelmäßig kontrollieren.



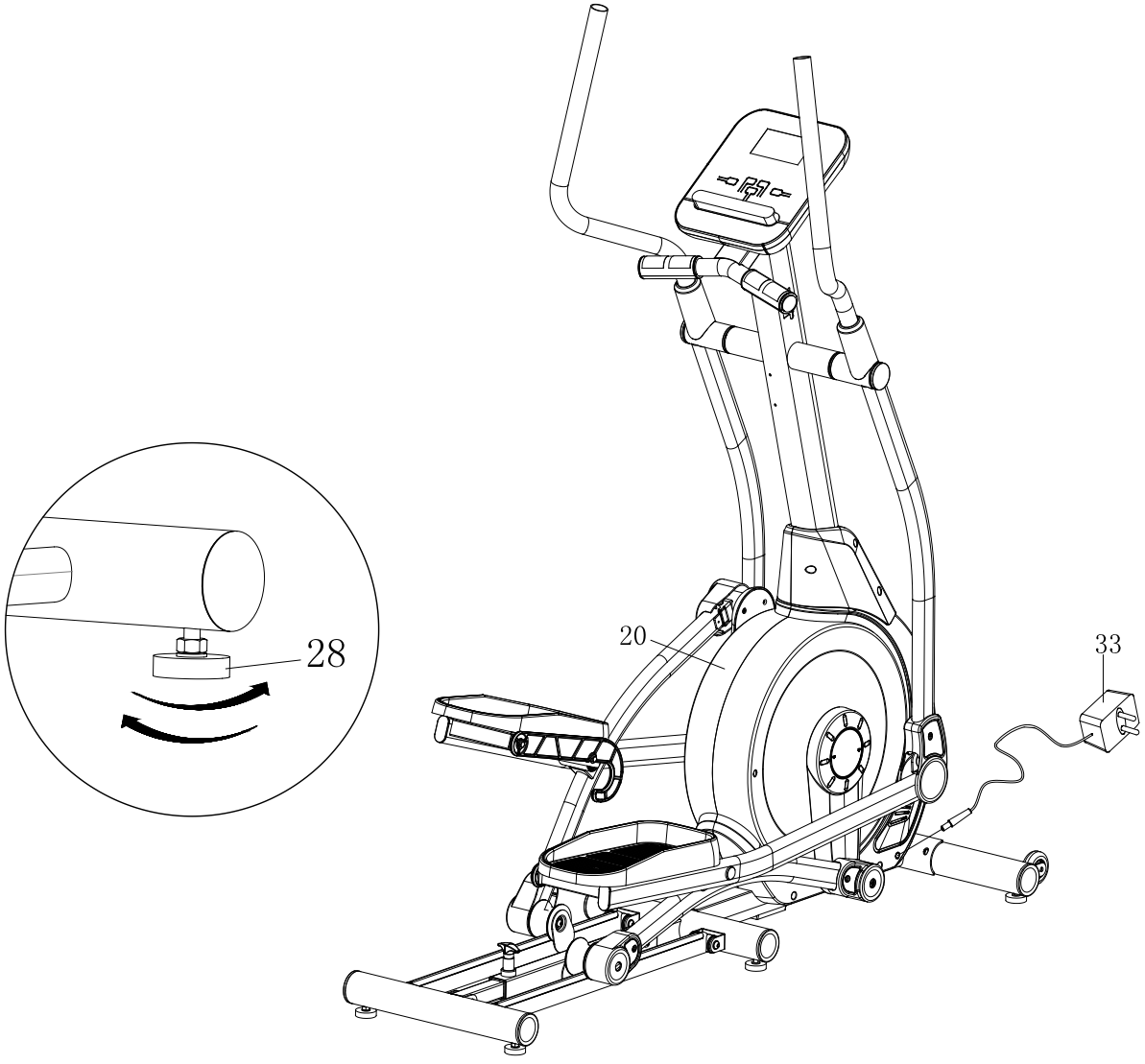
Ausrichten

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Gerät sechs Stellfüße 28, die an den Enden mit dem Gabelschlüssel A eingestellt werden.

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

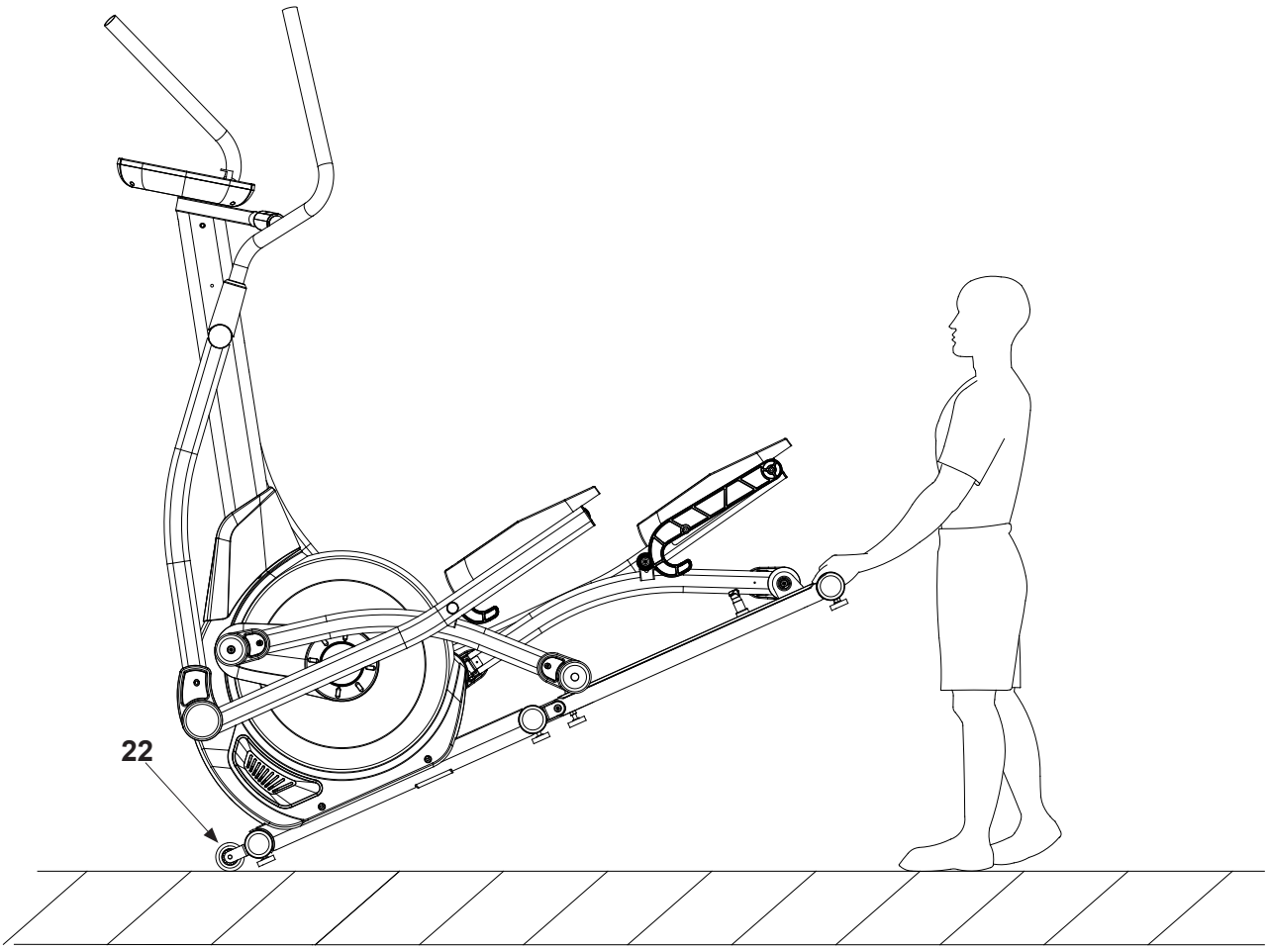
Elektrischer Anschluss

• Das mitgelieferte Netzteil 33 anschließen und den Stecker in die Netzbuchse vorne am Gerät stecken.



2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS

• Die beiden Enden des vorderen Standfußes haben Rollen 22. Zum Verschieben im Raum den Griff des hinteren Standfußes fassen und das Gerät hinten anheben, bis es auf den vorderen Rollen im Gleichgewicht ist. Das Gerät auf den Rollen zur gewünschten Stelle schieben und anschließend mit Armkraft vorsichtig absenken.



2.4 PLATZSPARENDE POSITION

Bei längerer Nichtbenutzung kann das Gerät in die platzsparende Position gebracht werden.

• Den Sicherungshaken 120 an der Innenseite des linken Pedalträgers 46L anheben.

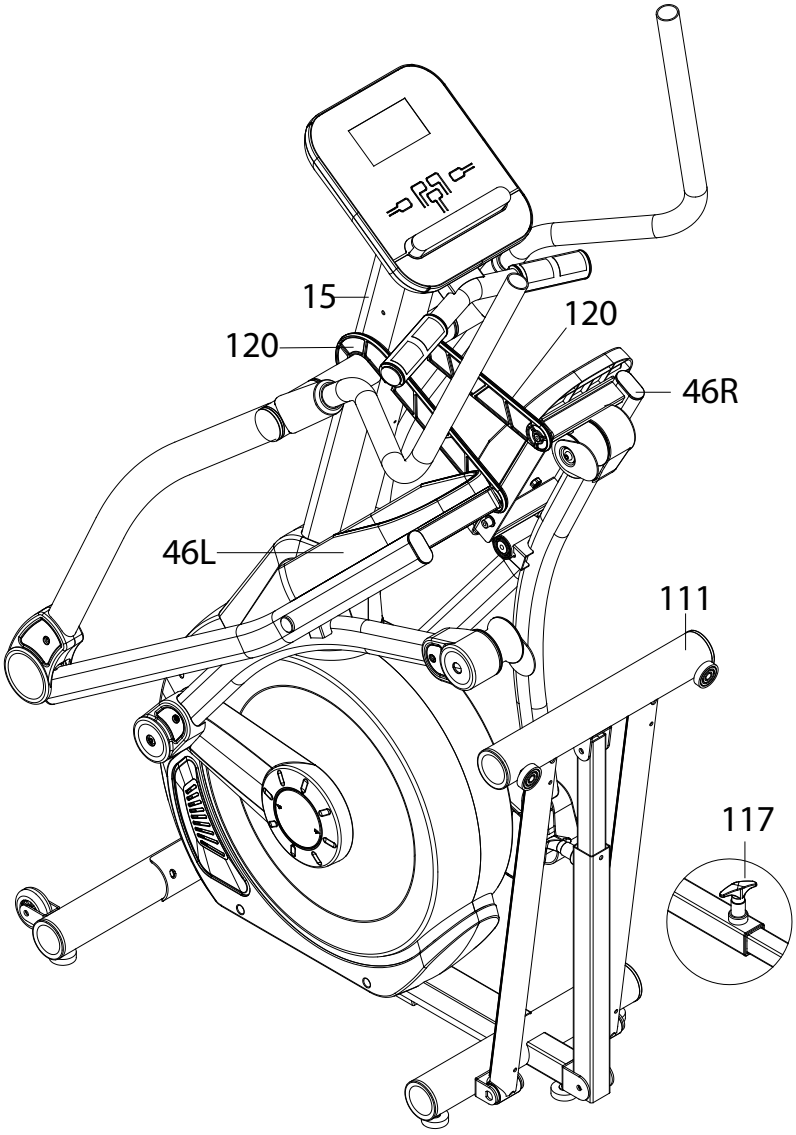
• Den linken Pedalträger 46L anheben und den Sicherungshaken 120 drehen, bis er wie abgebildet in die Halterung an der Stütze 15 einrastet.

• Den Sicherungshaken 120 an der Innenseite des rechten Pedalträgers 46R anheben.

• Den rechten Pedalträger 46R anheben und den Sicherungshaken 120 drehen, bis er wie abgebildet in die Halterung an der Stütze 15 einrastet.

• Mit einer Hand den Knopf 117 nach oben ziehen, um die Teleskopstange zu entriegeln; mit der anderen Hand den hinteren Standfuß 111 fassen und zusammen mit den Laufschienen anheben.

• **Die Laufschienen bis in die senkrechte Position anheben und den Knopf 117 loslassen, um sie in dieser Position zu arretieren.**



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.

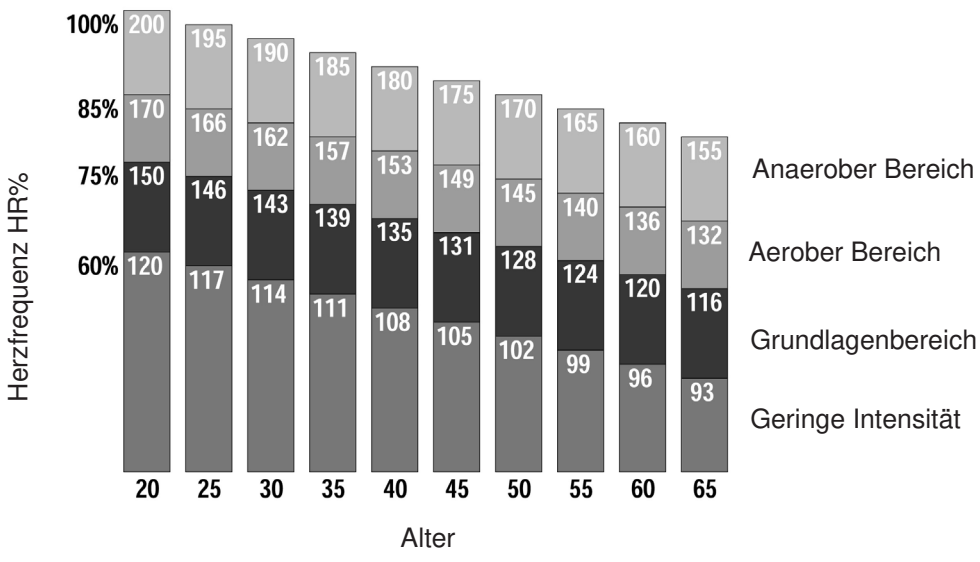
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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.

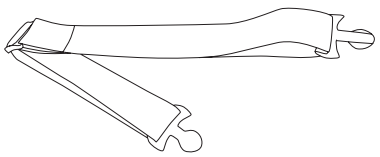
- Bewahren Sie Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder anderen Behältern auf; hängen Sie sie am besten an die Wand, damit sie vollständig trocknen.

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

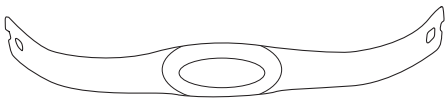
Spezielle Anweisungen zum Brustgurt finden Sie in der Anleitung, die dem Brustgurt beiliegt.

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

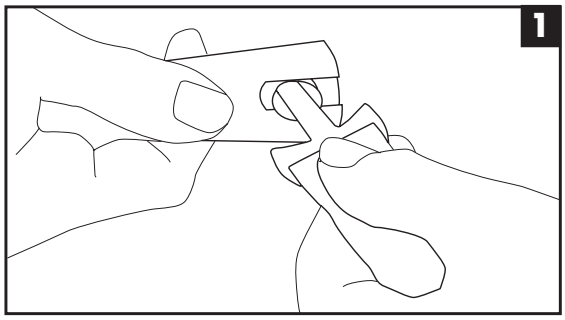
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

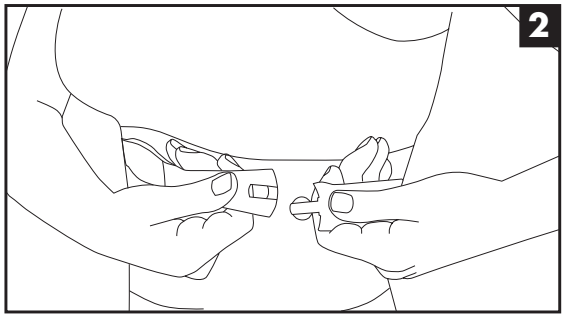


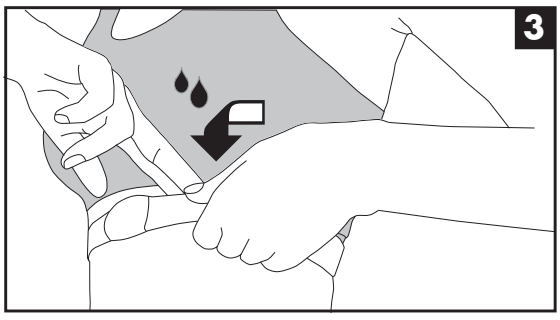
Elastischer Gurt

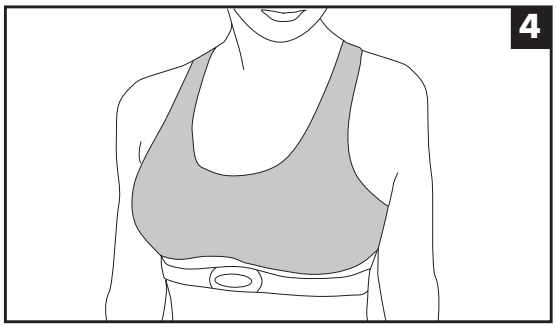


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

Wer das Produkt zum ersten Mal benutzt, sollte sich vor dem ersten Trainingsprogramm mit der Konsole und ihrer Bedienung vertraut machen und sich außerdem an den besonderen, gleitenden Bewegungsablauf des Crosstrainers gewöhnen und auf eine kontrollierte Muskelführung achten. 1) Mit einem Fuß eines der Pedale 47 in die tiefste Position bringen und dann auf das Pedal steigen; dabei den Lenker 8 mit beiden Händen fest greifen.

GEFAHR

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

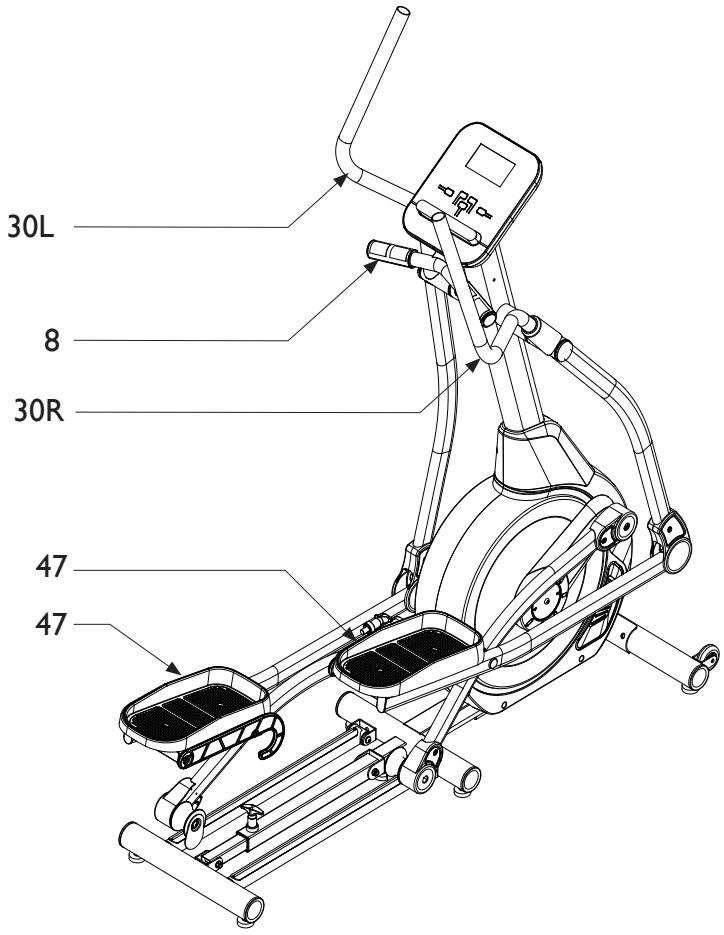
2) Den zweiten Fuß auf das andere Pedal stellen und die Fußspitzen gegen den vorderen Teil der Pedale drücken. 3) Den Lenker loslassen, die oberen Hebelarme 30L/R greifen und mit den Beinen auf die Pedale drücken, um sich an den Bewegungsrhythmus des Geräts zu gewöhnen. 4) Die gewünschte Trainingsart an der Konsole einstellen, 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 kann die Herzfrequenz über die Handpulssensoren am Lenker 8 gemessen werden.

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



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 TRITTFREQUENZ (Pedalumdrehungen pro Minute) während des Trainings.

TIME / WATT - Die TRAININGSDAUER ab null oder der Countdown von der eingestellten Zielzeit auf null. - Die während des Trainings erbrachte LEISTUNG in Watt.

DISTANCE / CALORIE - Die seit Trainingsbeginn zurückgelegte DISTANZ oder der Countdown der eingestellten Zieldistanz auf null. - Der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal oder der Countdown des eingestellten Kalorienziels 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 (*).

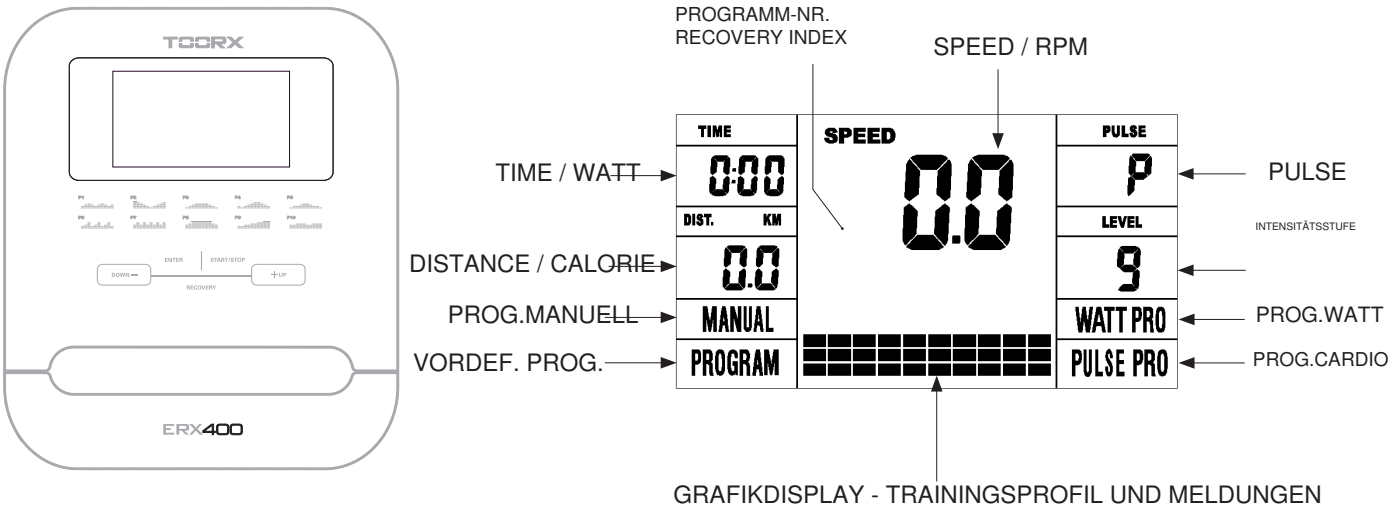
LEVEL - Zeigt die WIDERSTANDSSTUFE des Trainings, d. h. den Tretwiderstand der Pedale; elektrisch in mehreren Stufen einstellbar.

RECOVERY - ERHOLUNGSINDEX, Zahlenwert in sechs Stufen (F1 ÷ F6), der die Erholungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems angibt und einen Anhaltspunkt für Ihre Fitness liefert.

Das **GRAFIKDISPLAY** Matrix-Display zeigt grafisch das Profil der vordefinierten Programme, ermöglicht das Bearbeiten der Benutzerprogramme und zeigt in jeder Betriebsart die Widerstandsstufe an. Außerdem zeigt das Display einige Programmfunktionen an (AGE, HR%, STOP, START usw.).

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

Hinweis: Ohne optionalen Brustgurt umfassen Sie für die Herzfrequenzanzeige die Handsensoren am Lenker mit beiden Händen. Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; bei schlechter Messung die Hände leicht befeuchten, um den Kontakt zu verbessern. Zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste drücken. Vier Minuten nach Trainingsende schaltet sich die Konsole automatisch aus.



3.4 KONSOLENFUNKTIONEN – TASTEN

Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: - ENTER drücken, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu bestätigen: Manual - P1÷P20; - ENTER drücken, um alle Trainingsparameter eines Programms zu bestätigen.

Während des Trainings: - ENTER drücken, um zwischen Geschwindigkeit und Trittfrequenz RPM umzuschalten oder die Anzeige automatisch wechseln zu lassen.

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.

Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten, um alle eingestellten Werte auf null zu setzen (Reset).

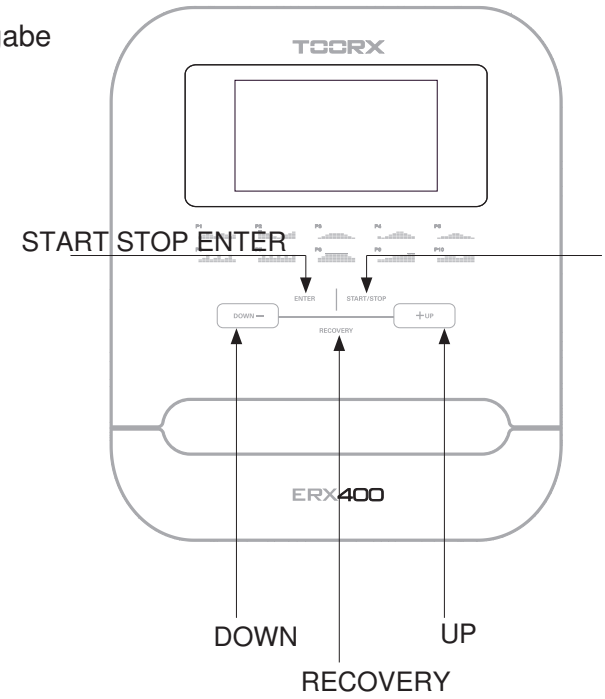
Tasten UP / DOWN
Vor Trainingsbeginn:
- UP/DOWN drücken, um eines der verfügbaren Programme zu wählen (Manual - P1÷P20),
- **UP/DOWN** drücken, um eine Trainingsvorgabe einzustellen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls, und um alle Daten der Trainingsprogramme einzugeben.

Während des Trainings:
- UP/DOWN drücken, um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern (24 Stufen).

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

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

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



3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM

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

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

• Nach dem Einschalten ist die Konsole im Quick-Start-Modus.

Quick-Start-Modus

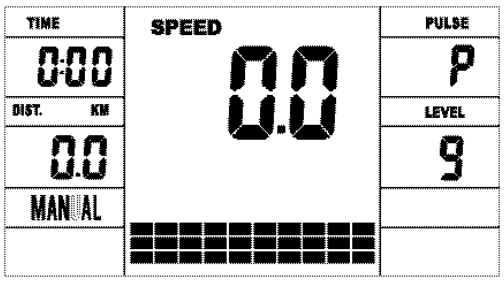
Der Quick-Modus ist der einfachste und schnellste Weg, das Gerät sofort zu benutzen. Nach dem Anschließen an den Strom und dem Aufsteigen START/STOP drücken und zu treten beginnen, um sofort mit dem Training zu starten.

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

• Der manuelle Modus startet mit Stufe 1; während des Trainings kann der Widerstand jederzeit mit Up/Down verändert werden.

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

Manueller Modus



• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN den manuellen Modus Manual wählen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display „Time“ blinkt; hier wird die Programmdauer eingestellt (Voreinstellung 99 Minuten). Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Distance“ blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

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

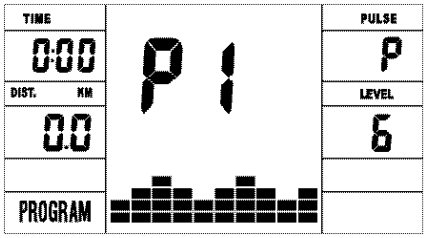
• Das Display „Pulse“ blinkt; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit ENTER bestätigen.

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

• Ist eine Vorgabe (Time, Distance, Calorie) eingestellt, zählt das entsprechende Display vom eingestellten Wert auf null herunter; am Trainingsende gibt die Konsole einen Signalton aus.

3.6 VORDEFINIERTE PROGRAMME

Mit den Programmen P1 ÷ P10 wählen Sie ein voreingestelltes Training, bei dem die Konsole den Widerstand gemäß den im Grafikdisplay dargestellten Profilen regelt. P1: Rolling, P2: Valley, P3: Fatburn, P4: Ramp, P5:Mountain, P6: Interval, P7: Cardio, P8: Endurance, P9: Slope, P10:Rally.



• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN durch die verfügbaren Programme (vordefinierte Programme P1 ÷ P10) blättern; das mittlere Display zeigt die Programmnummer, das Grafikdisplay das zugehörige Profil. Zum Auswählen ENTER drücken.

• Nach der Programmauswahl können Zielvorgaben eingestellt werden. Das Display „Time“ blinkt (Voreinstellung 30 Minuten); hier wird die Gesamtdauer des Trainings eingestellt. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Distance“ blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

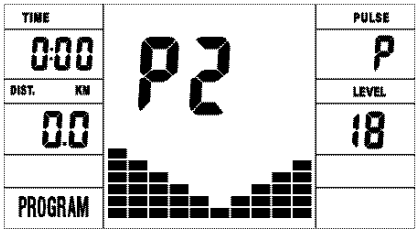
• Das Display „Calories“ blinkt; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und ENTER drücken.

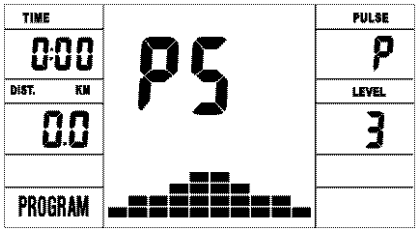
• Das Display „Pulse“ blinkt; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit ENTER bestätigen.

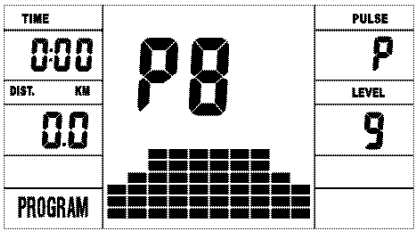
• Nach Eingabe aller Daten START/STOP drücken, um das voreingestellte Programm sofort zu starten.

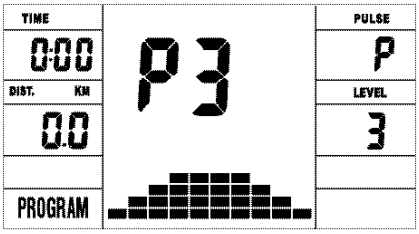
• Für eine Pause START/STOP einmal drücken; zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken. Zum Löschen aller Daten des laufenden Trainings START/STOP länger als zwei Sekunden gedrückt halten.

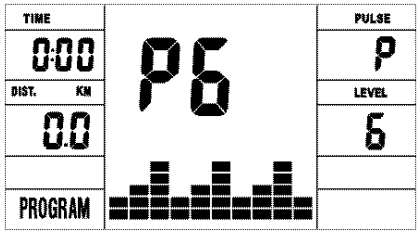
• Ist eine Zielvorgabe eingestellt, zählt das entsprechende Display vom eingestellten Wert auf null herunter.

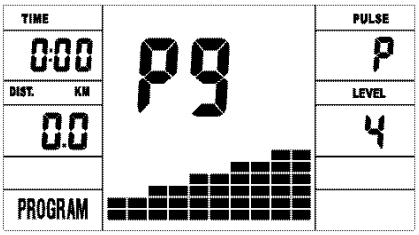


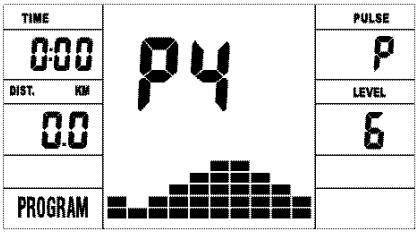


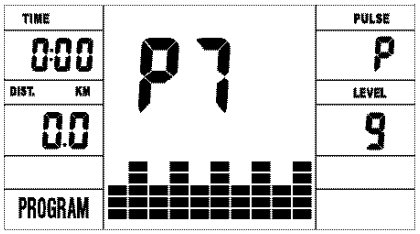


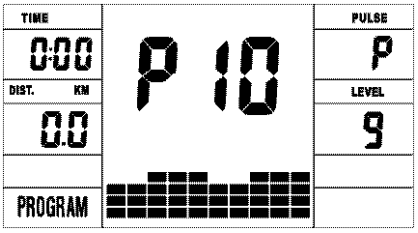












3.7 CUSTOM-PROGRAMME

Mit den Custom-Programmen erstellen Sie eigene Trainingsprofile mit frei eingestelltem Widerstandsverlauf. Einmal eingestellt, werden sie gespeichert und können später wieder aufgerufen werden. • Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN bis zu den Custom-Programmen (P11 ÷ P15) blättern, die im Grafikdisplay als U1 ÷ U5 angezeigt werden. Mit ENTER eines der Programme auswählen.

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

• Nach Fertigstellung des Widerstandsprofils können Zielvorgaben eingestellt werden. Das Display „Time“ blinkt; hier wird die Gesamtdauer des Trainings eingestellt (Voreinstellung 30 Minuten). Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

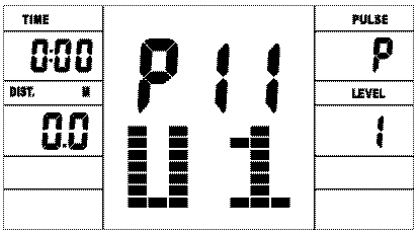
• Die Anzeige „Distance“ blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

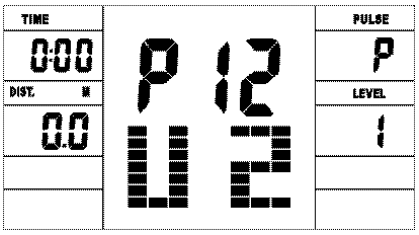
• Das Display „Calories“ blinkt; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und ENTER drücken.

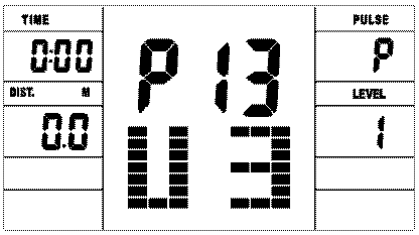
• Das Display „Pulse“ blinkt; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit ENTER bestätigen.

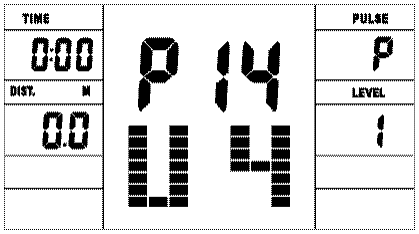
• Zum Starten des Benutzerprogramms START/STOP drücken; die Konsole verändert den Widerstand gemäß Ihrer Programmierung, Sie können ihn jedoch jederzeit mit UP/DOWN manuell anpassen.

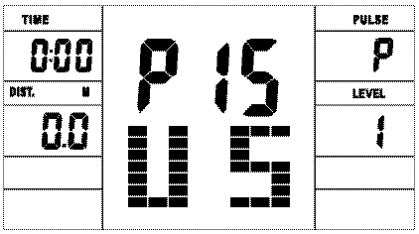
• Für eine Pause START/STOP einmal drücken; zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken. Zum Löschen aller Daten des laufenden Trainings START/STOP länger als zwei Sekunden gedrückt halten. • Ist eine Zielvorgabe eingestellt, zählt das entsprechende Display vom eingestellten Wert auf null herunter.







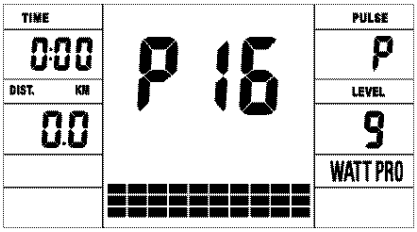




3.8 WATT-PROGRAMM

Beim Watt-Programm trainieren Sie mit gleichbleibender Leistung; der Widerstand verhält sich umgekehrt proportional zur Trittgeschwindigkeit. Die Konsole regelt den Widerstand: Bei langsamer Bewegung steigt er, bei schnellerer sinkt er. Die Belastung hängt vom eingestellten WATT-Sollwert ab, der wie folgt eingestellt wird.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN bis zum Programm P16 „WATT PROGRAM“ blättern und mit ENTER bestätigen.



• Nach Auswahl des WATT-Programms können Zielvorgaben eingestellt werden. Das Display „Time“ blinkt; hier wird die Gesamtdauer des Trainings eingestellt. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Distance“ blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

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

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

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

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

• Für eine Pause START/STOP einmal drücken; zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken. Zum Löschen aller Daten des laufenden Trainings START/STOP länger als zwei Sekunden gedrückt halten.

3.9 CARDIO-PROGRAMME

Beim Cardio-Programm passt die Konsole den Widerstand automatisch an die gemessene Herzfrequenz an.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN bis zu den Programmen P17÷P20 blättern, die folgende vier Voreinstellungen bieten: P17=HRC55% = Herzfrequenzbereich für Training mit niedriger Intensität P18=HRC75% = Herzfrequenzbereich für aerobes Training P19=HRC95% = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training P20=HRC-T.A.G. = persönliche Einstellung der Zielherzfrequenz. Die drei ersten Voreinstellungen berechnen die Zielherzfrequenz automatisch aus dem eingegebenen Alter nach der Formel HRC = (220 - Alter) x (55%, 75%, 95%).

• Nach Auswahl des gewünschten Herzfrequenzbereichs mit ENTER bestätigen.

• Nach Auswahl eines Cardio-Programms wird das Alter abgefragt: Das Grafikdisplay zeigt „Age“; mit UP/DOWN das Alter einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Nach Auswahl des Programms P20 (HRC T.A.G.) wird die „Zielherzfrequenz“ abgefragt. Das Display „Pulse“ blinkt; hier wird die Herzfrequenz eingestellt, die konstant gehalten werden soll. Mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display „Time“ blinkt; hier wird die Gesamtdauer des Trainings eingestellt. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

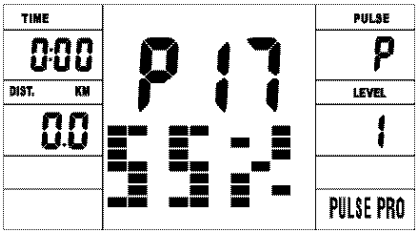
• Die Anzeige „Distance“ blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

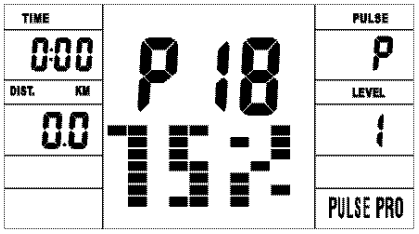
• Das Display „Calories“ blinkt; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und ENTER drücken.

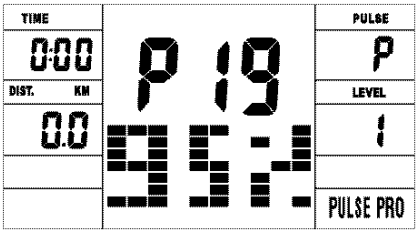
• Zum Starten des Programms START/STOP drücken und den Brustgurt anlegen.

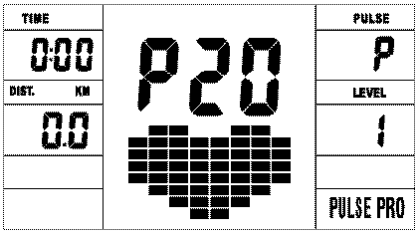
• Für eine Pause START/STOP einmal drücken; zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken. Zum Löschen aller Daten des laufenden Trainings ENTER länger als zwei Sekunden gedrückt halten. • Ist eine Zielvorgabe eingestellt, zählt das entsprechende Display vom eingestellten Wert auf null herunter.

Hinweise - Für das H.R.C.-Programm wird der Brustgurt empfohlen, da er genauere Werte liefert als die Handpulssensoren. - Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, beendet die Konsole das Training und zeigt eine Fehlermeldung.









4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

• Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei.

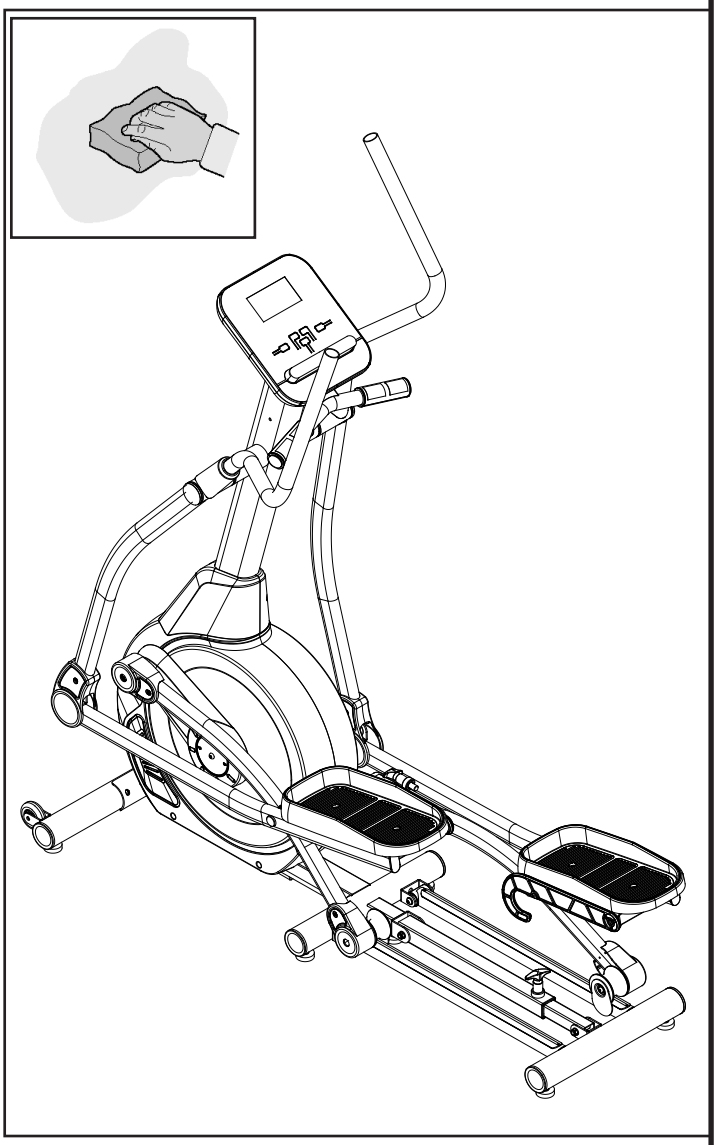
• Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

• 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

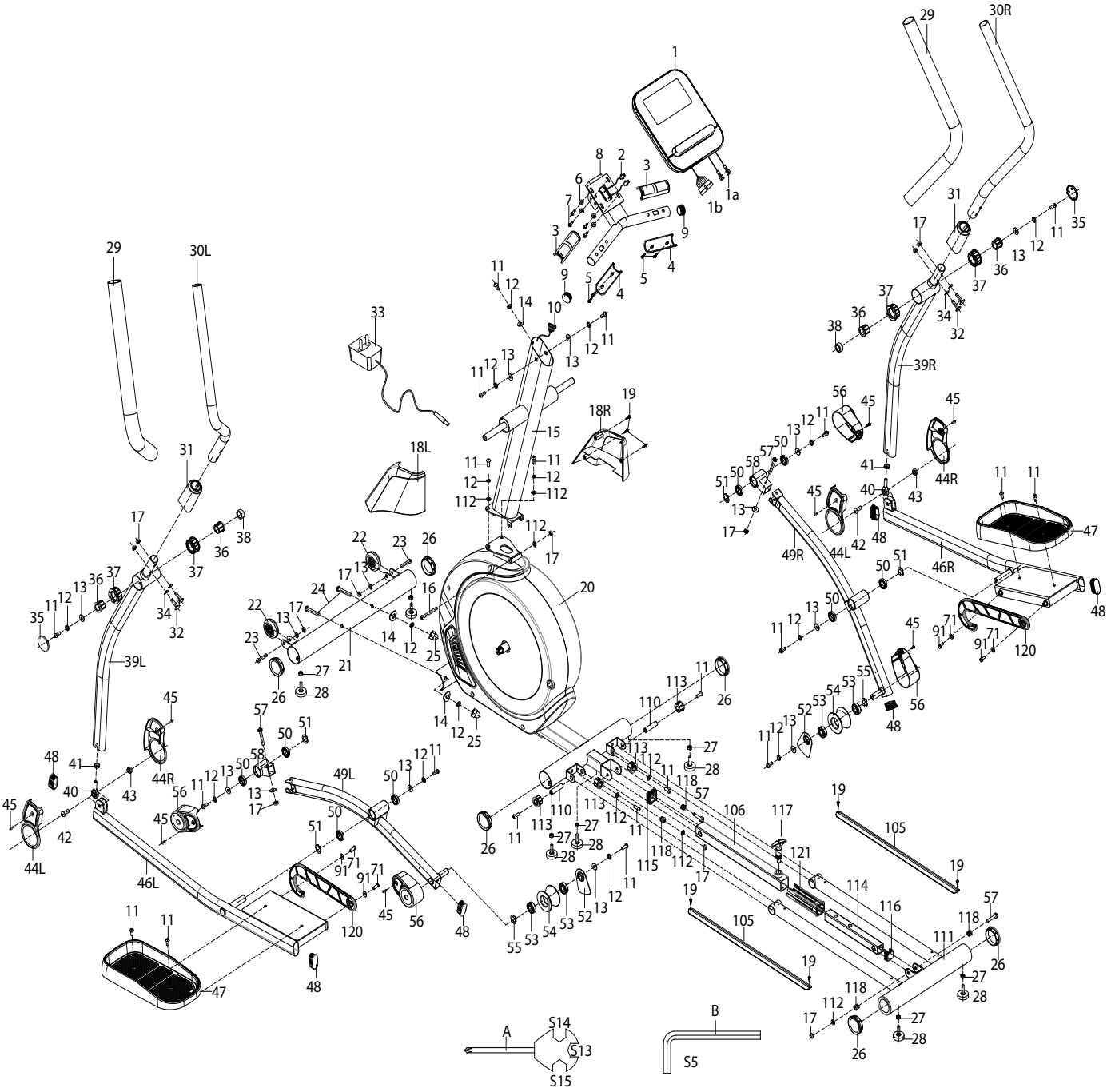
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

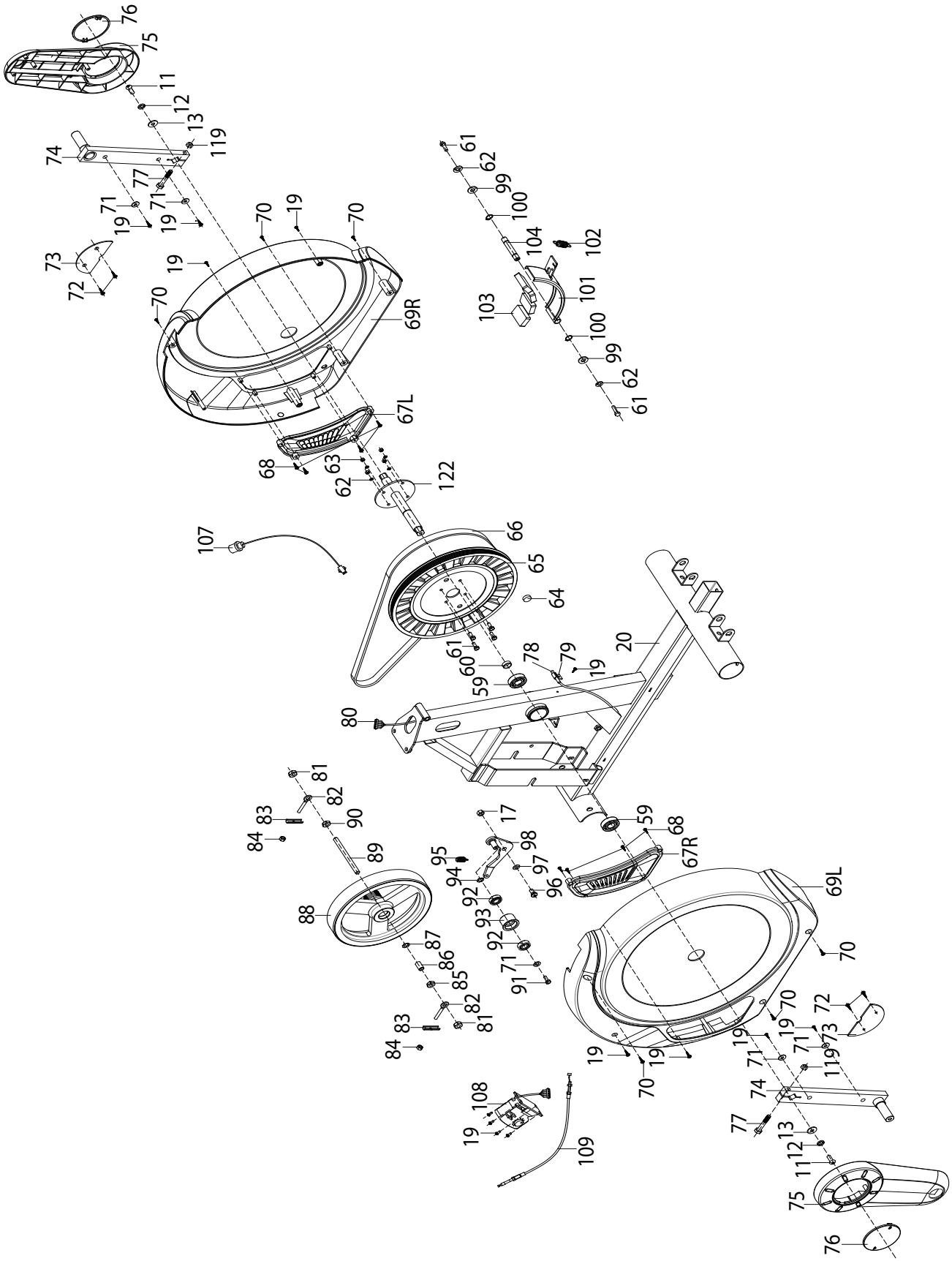
Fax 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

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	Konsole	1
2	Kabelstrang Handpulssensoren	1
3	Platte 1 Handpulssensoren	2
4	Platte 2 Handpulssensoren	2
5	Blechschraube ST3x25xØ5.6	4
6	Unterlegscheibe Ø4	4
7	Schraube M4	4
8	Lenker	1
9	Runde Kappe Lenker	2
10	Verbindungskabel Konsole - oberer Teil	1
11	Schraube M8x20	23
12	Federring Ø8	17
13	Unterlegscheibe Ø8xØ22x2	16
14	Gebogene Unterlegscheibe Ø8xØ20x2xR30	3
15	Konsolenstütze	1
16	Schraube M8x70	12
17	Sicherungsmutter M8xH7.5xS13	2
18L/R	Stützenabdeckung li./re.	1/1
19	Blechschraube ST4,2x19xØ8	20
20	Grundrahmen	1
21	Vorderer Standfuß	1
22	Transportrolle	2
23	Schraube M8x42	2
24	Senkkopfbolzen M8x73	2
25	Mutter M8xH16xS13	2
26	Runde Kappe Standfüße	6
27	Mutter M8xH5.5xS14	7
28	Verstellbarer Stellfuß	7
29	Hebelbezug	2
30L/R	Hebelarm li./re.	1/1
31	Konische Hebelabdeckung	2
32	Schraube M8x40	4
33	Externes Netzteil	1
34	Gebogene Unterlegscheibe Ø8xØ20x2xR16	4
35	Runde Kappe Hebelgelenk	2
36	Distanzstück Ø32x3.3	4
37	Distanzstück Ø50xØ28x20	4
38	Gummi-Distanzstück Ø30xØ20x10	2
39L/R	Unterer Hebel li./re.	1/1
40	Lager	2
41	Mutter M10xH7xS17	2
42	Bolzen Ø12x22xM8xS8	2
43	Schraube M8x10	2
44L/R	Gelenkabdeckung Hebel li./re.	2/2
45	Schraube M4x10	8
46L/R	Pedalträger li./re.	1/1
47	Pedal	2
48	Ovale Kappe Pedalträger	6
49L/R	Verbindungsstange li./re.	1/1
50	Lager 6804-ZZ	8
51	Wellscheibe Ø17xØ22x0.3	4
52	Rutschschutzplatte	2
53	Lager 6003-ZZ	4
54	Laufrolle	2
55	Wellscheibe Ø25xØ30x0.3	2

Pos.	Beschreibung	Menge
56	Abdeckung Verbindungsstange	4
57	Bolzen M8x50	3
58	Drehpunkt Hebel/Verbindungsstange	2
59	Lager 6004-ZZ	2
60	Distanzstück	1
61	Schraube M6×16	6
62	Federring Ø6	6
63	Sicherungsmutter M6xH6xS10	4
64	Magnet für Geschwindigkeitssensor	1
65	Antriebsscheibe	1
66	Riemen	1
67L/R	Verkleidungsabdeckung li./re.	1/1
68	Blechschraube ST4x10xØ6	8
69L/R	Verkleidung li./re.	1/1
70	Blechschraube ST4,2x16xØ8	6
71	Unterlegscheibe Ø6xØ16x1.5	9
72	Blechschraube ST4x13xØ8	4
73	Halbrunde Abdeckung	2
74	Kurbel	2
75	Kurbelabdeckung	2
76	Runde Abdeckung	2
77	Bolzen M10x50	2
78	Geschwindigkeitssensor	1
79	Halterung Geschwindigkeitssensor	1
80	Verbindungskabel Konsole - unterer Teil	1
81	Mutter M10	2
82	Riemenspannschraube M6x40	2
83	U-Bügel	2
84	Mutter M6xH5xS10	2
85	Flache Mutter M10	1
86	Distanzstück Ø15xØ10.2x9	1
87	Wellscheibe	1
88	Schwungrad	1
89	Schwungradwelle	1
90	Flache konische Mutter M10	1
91	Bolzen M6x10	5
92	Lager 6001-2RS	2
93	Riemenspannrolle	1
94	Wellscheibe	1
95	Spannfeder	1
96	Bolzen M8x12	1
97	Unterlegscheibe Ø12xØ17x0.5	1
98	Halter Riemenspannrolle	1
99	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1.2	2
100	Unterlegscheibe Ø12	2
101	Gebogene Platte für Dauermagnete	1
102	Rückstellfeder	1
103	Dauermagnete für Magnetbremse	8
104	Welle für gebogene Platte	1
105	Abdeckung Aluminiumschienen	2
106	Stützstange Platzsparposition, Außenrohr	1
107	Netzkabel mit Stecker	1
108	Motor Magnetbremsverstellung	1
109	Stahlseil Bremsverstellung	1
110	Distanzstück Ø14x55xM8	2

Pos.	Beschreibung	Menge
111	Laufschienen	1
112	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5	4
113	Buchse 3	4
114	Stützstange Platzsparposition, Innenrohr	1
115	Vierkantstopfen Außenrohr	1
116	Vierkantstopfen Innenrohr	1
117	Klemmknopf Stützstange	1
118	Buchse	4
119	Mutter M10x8xS16	2
120	Haken	2
121	Kunststoff-Gleithülse	1
122	Tretlagerwelle	1
A	Mehrfachschlüssel S13-14-15	1
B	Innensechskantschlüssel S5	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