TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ERX65

Code: GRLDTOORXERX65

Revision: 02

Ausgabe: 07/18

CE

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

INHALTSVERZEICHNIS

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

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

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 14 3.1 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 15 3.2 COMPUTERFUNKTIONEN.....S. 16

4.0 WARTUNG.....S. 17

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 18

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 18 6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG – (TAF. 1).....S. 19 6.2 ERSATZTEILZEICHNUNG – (TAF. 2).....S. 20 6.3 TEILELISTE.....S. 21

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 22

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

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

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

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

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

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

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

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

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

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

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

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

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

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

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

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

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



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Teile ohne Vorankündigung ändern.

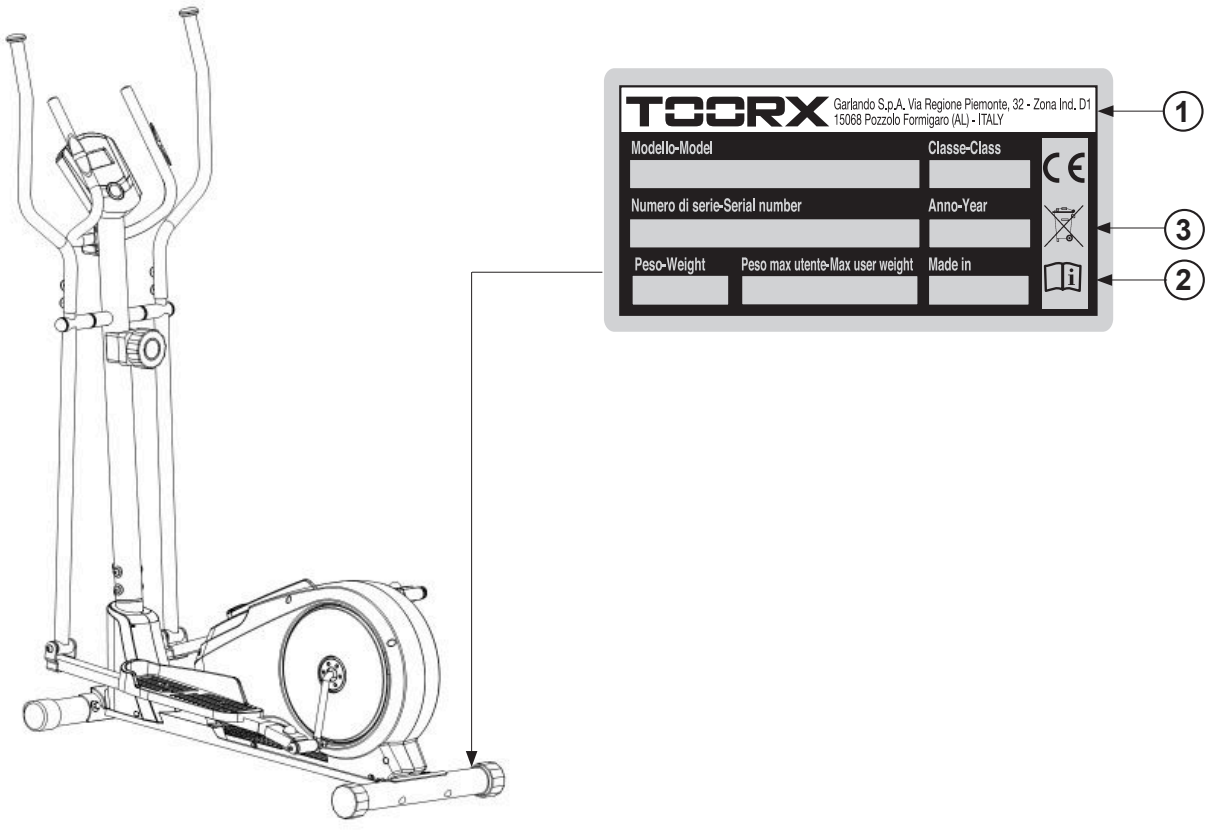
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

1) Das Typenschild des Produkts enthält die 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.

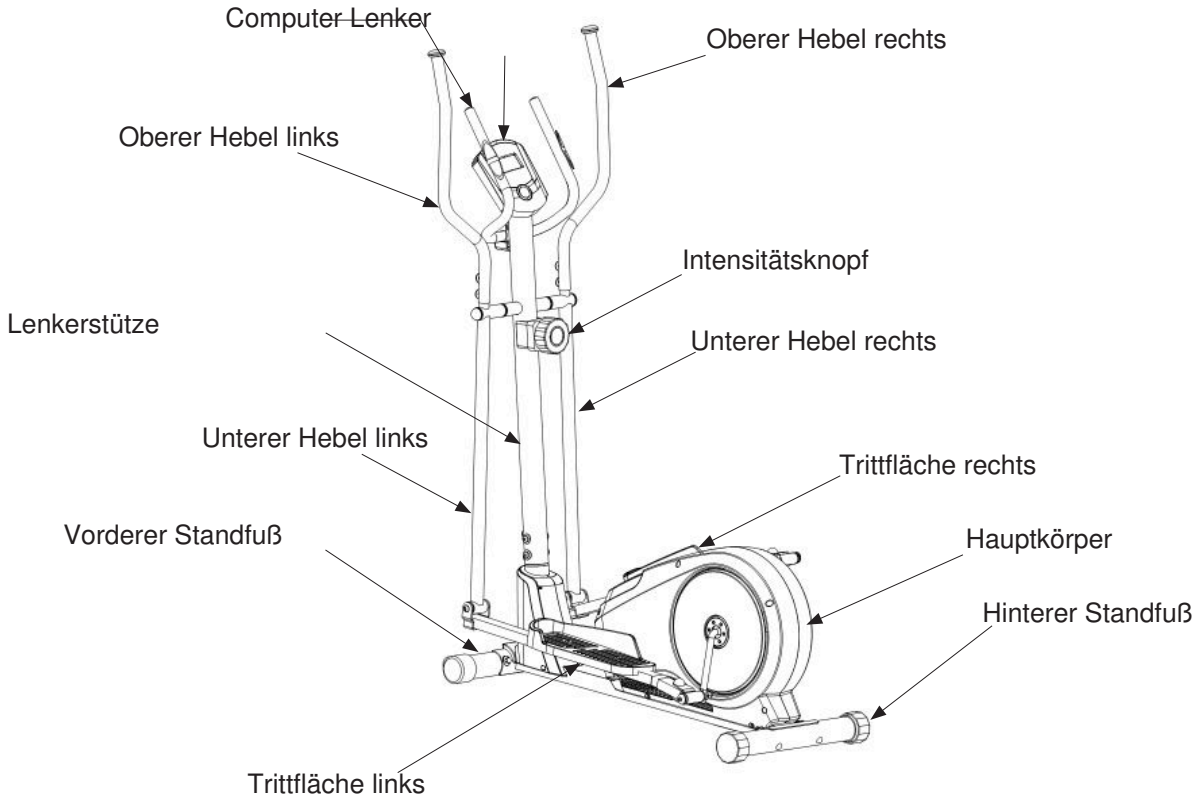
Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.



1.3 TECHNISCHE DATEN

INTENSITÄTSVERSTELLUNG	manuell in 8 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse
COMPUTERANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Puls, Scan
SCHWUNGMASSE	8 kg
MAX. ABMESSUNGEN (LXBXH)	1250 x 690 x 1620 mm
NETTOGEWICHT	36 kg
BRUTTOGEWICHT	39 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	110 kg
PULSMESSUNG	Handpulssensoren
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU
STROMVERSORGUNG COMPUTER	2 Alkaline-Batterien 1,5 V DC, Typ Mignon (Größe AA)

BEZEICHNUNG DER HAUPTTEILE DES PRODUKTS



2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

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

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

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

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

2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG

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

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

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

ACHTUNG

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

GEFAHR

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

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

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

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

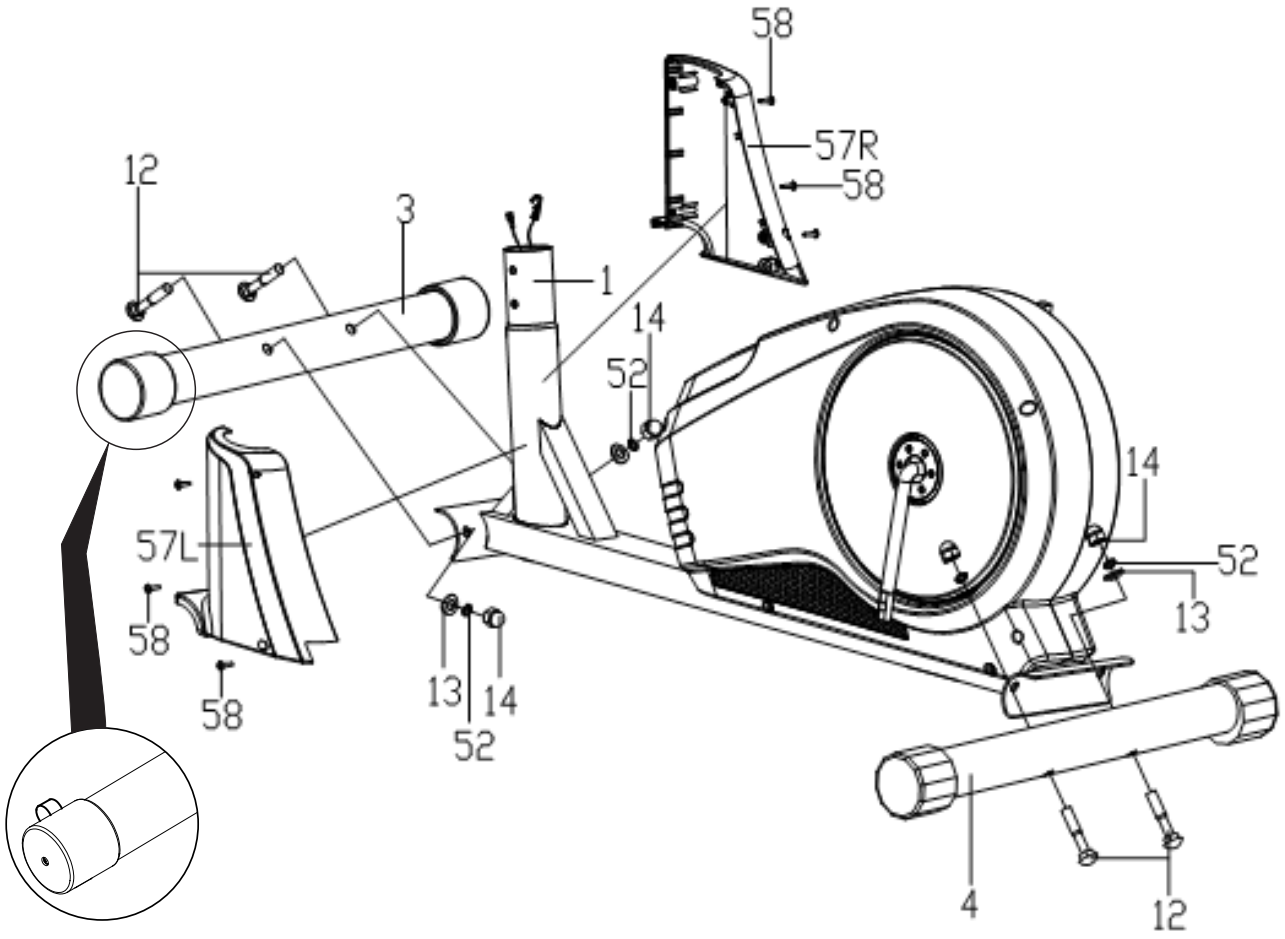
Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

Montage der Standfußstangen • Befestigen Sie die hintere Standfußstange 4 am Hauptrahmen 1 mit zwei Senkkopfschrauben 12 [M8x76 mm], zwei Hutmuttern 14 [M8], je einem Federring 52 [Ø8 mm] und einer gebogenen Unterlegscheibe 13 [Ø20xØ8.5xR30].

Hinweis: Vor dem Befestigen der vorderen Standfußstange 3 sicherstellen, dass die Transportrollen nach vorne zeigen.

• Befestigen Sie die vordere Standfußstange 3 am Hauptrahmen 1 mit zwei Senkkopfschrauben 12 [M8x76 mm], zwei Hutmuttern 14 [M8], je einem Federring 52 [Ø8 mm] und einer gebogenen Unterlegscheibe 13 [Ø20xØ8.5xR30].

• Setzen Sie die vorderen Abdeckungen links/rechts 57L/57R zusammen und verschrauben Sie sie mit sechs Blechschrauben 58 [ST4.2x18 mm].



Montage der Lenkerstütze

ACHTUNG

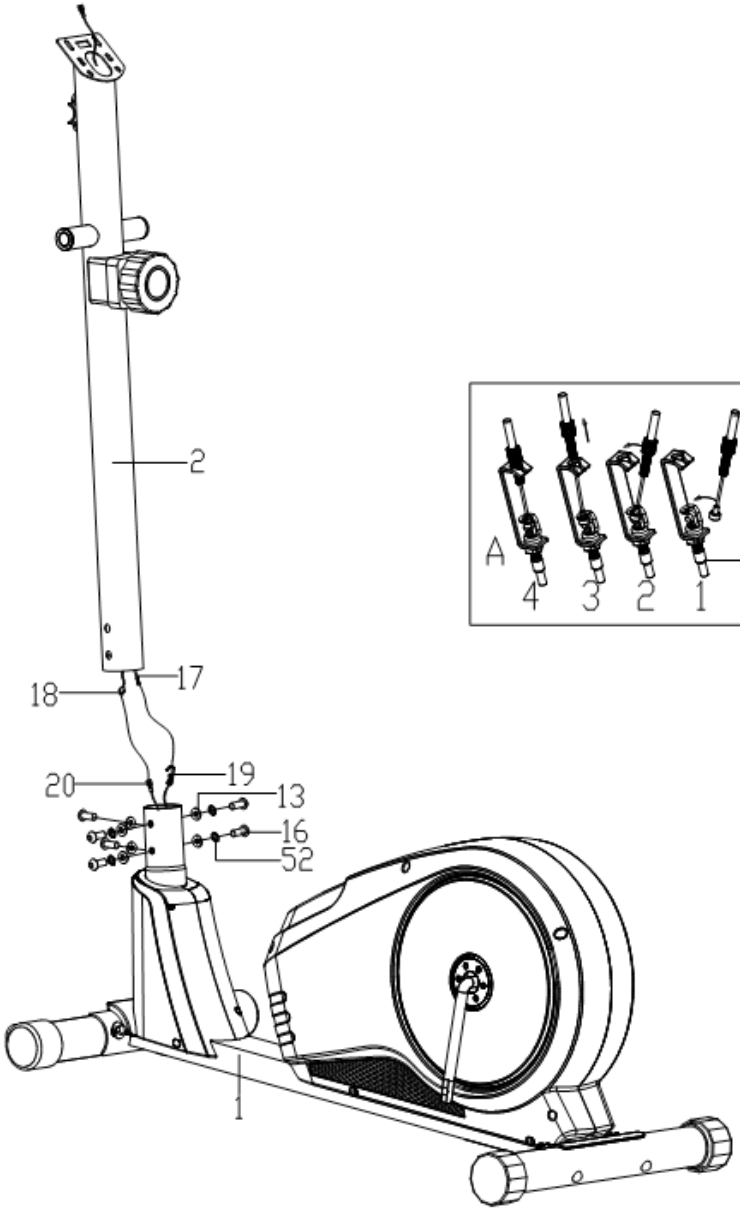
Beim Befestigen des Lenkerständers am Hauptrahmen kann das Verbindungskabel zwischen den Rohren abgeschert oder von den Schrauben gequetscht werden; besonders vorsichtig vorgehen.

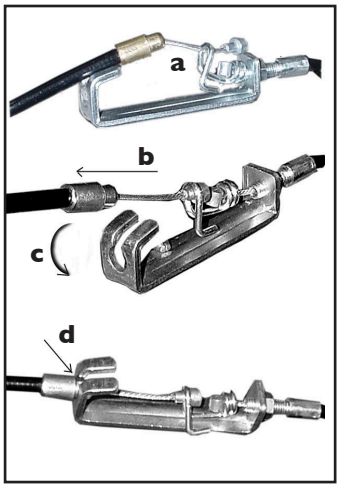
• Führen Sie den Ständer 2 an die Aufnahme am Hauptrahmen 1 heran.

• Stellen Sie sicher, dass der Drehknopf der Intensitätsverstellung auf ACHT (8) steht, damit der Metallkopf des Zugseils 17 ganz herausragt; hängen Sie ihn dann wie in der Detailzeichnung gezeigt in die Aufnahme 19 aus dem Hauptrahmen ein.

• Verbinden Sie den Stecker 18 aus dem Ständer 2 mit der Buchse 20 des Geschwindigkeitssensors aus dem Hauptrahmen 1.

• Setzen Sie den Ständer 2 in die Aufnahme an der Vorderseite des Hauptrahmens ein und befestigen Sie ihn mit vier Bolzen **16** [M8x16 mm] mit Federringen 52 [Ø8 mm] und gebogenen Unterlegscheiben **13** [Ø20x Ø8.5x T3].





Reihenfolge beim Einhängen des Zugseils in die Aufnahme

Montage der unteren Stangen und Hebel links/rechts

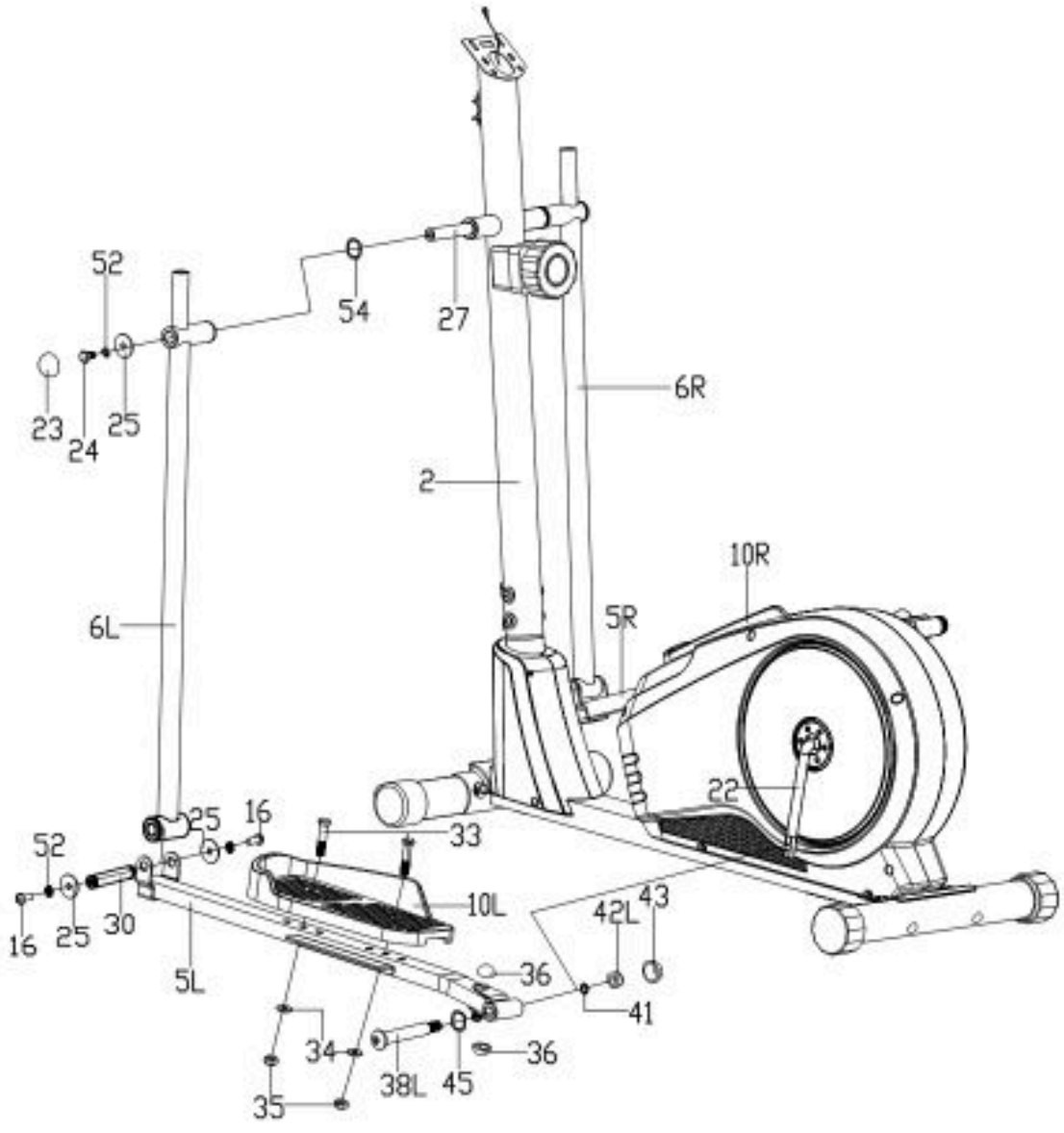
• Stecken Sie den Hebelbolzen 27 in die Bohrung des Ständers 2, schieben Sie am linken Ende die Wellscheibe 54 auf und setzen Sie den Drehpunkt des unteren Hebels links 6L auf. Sichern Sie den Hebel 6L mit einem Bolzen 24 [M8x20 mm], einem Federring 52 und einer flachen Unterlegscheibe 25 und setzen Sie die Mutterabdeckung 23 auf.

• Führen Sie eine Schraube 38L mit vorgesetzter Wellscheibe 45 durch den Drehpunkt der Trittflächen-Trägerstange 5L und dann durch die Bohrung der linken Tretkurbel 22. Ziehen Sie die Schraube 38L mit der Sicherungsmutter 42L und dem Federring 41 [Ø13 mm] an und setzen Sie die Mutterabdeckung 23 und die Mutterabdeckungen 26 auf. Hinweis: Zum Anziehen der Schraube 38L den Schlüssel gegen den Uhrzeigersinn drehen.

• Verbinden Sie das vordere Ende der linken Trittflächen-Trägerstange 5L mit dem Ende des unteren Hebels links 6L und stecken Sie den Gewindezylinder 30 durch die Bohrungen. Verschrauben Sie beide Teile mit zwei Schrauben 16 [M8x16 mm] mit je einer flachen Unterlegscheibe 25 [Ø8.2×Ø32×2] und einem Federring 52 [Ø8 mm].

• Befestigen Sie die linke Trittfläche 10L auf der linken Trägerstange 5L mit zwei Bolzen 33 [M10x45 mm], zwei Sicherungsmuttern 35 [M10] und flachen Unterlegscheiben 34 [Ø10 mm].

• Wiederholen Sie die Schritte für unteren Hebel und Trittflächen-Trägerstange links 6L+5L auch für die rechte Seite 6R+5R. Hinweis: Zum Anziehen der Schraube 38R den Schlüssel im Uhrzeigersinn drehen.



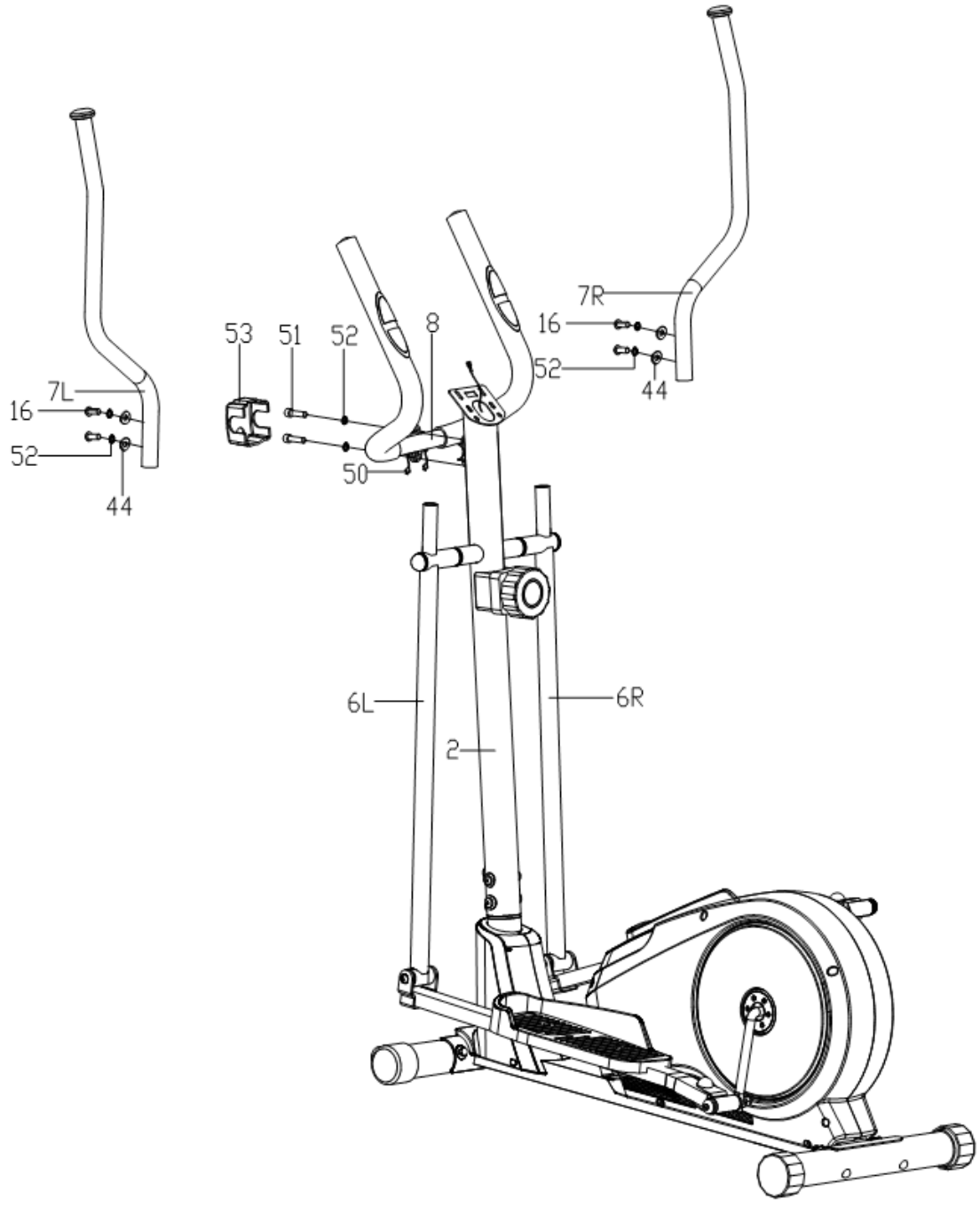
Montage der oberen Hebel und des Lenkers

• Führen Sie den Lenker 8 an das Ende des Ständers 2 heran und ziehen Sie die Stecker 50 mit den Kabeln der Pulssensoren aus den Lenkerrohren durch die Gummi-Kabeldurchführung am oberen Ende des Ständers, bis sie aus der oberen Öffnung des Ständers herauskommen.

• Montieren Sie den Lenker 8 am Ende des Ständers 2 und befestigen Sie ihn mit zwei Schrauben 51 [M8x30 mm] mit zwei Federringen 52 [Ø8 mm]; setzen Sie zum Schluss die Kunststoffabdeckung 53 auf.

• Stecken Sie den oberen Hebel links 7L und den oberen Hebel rechts 7R in die jeweiligen unteren Hebel 6L und 6R.

• Befestigen Sie jeden Griff mit zwei Schrauben 16 [M8x16 mm], Federringen 52 [Ø8 mm] und gebogenen Unterlegscheiben 44 [Ø20×Ø8.5×R12.5].



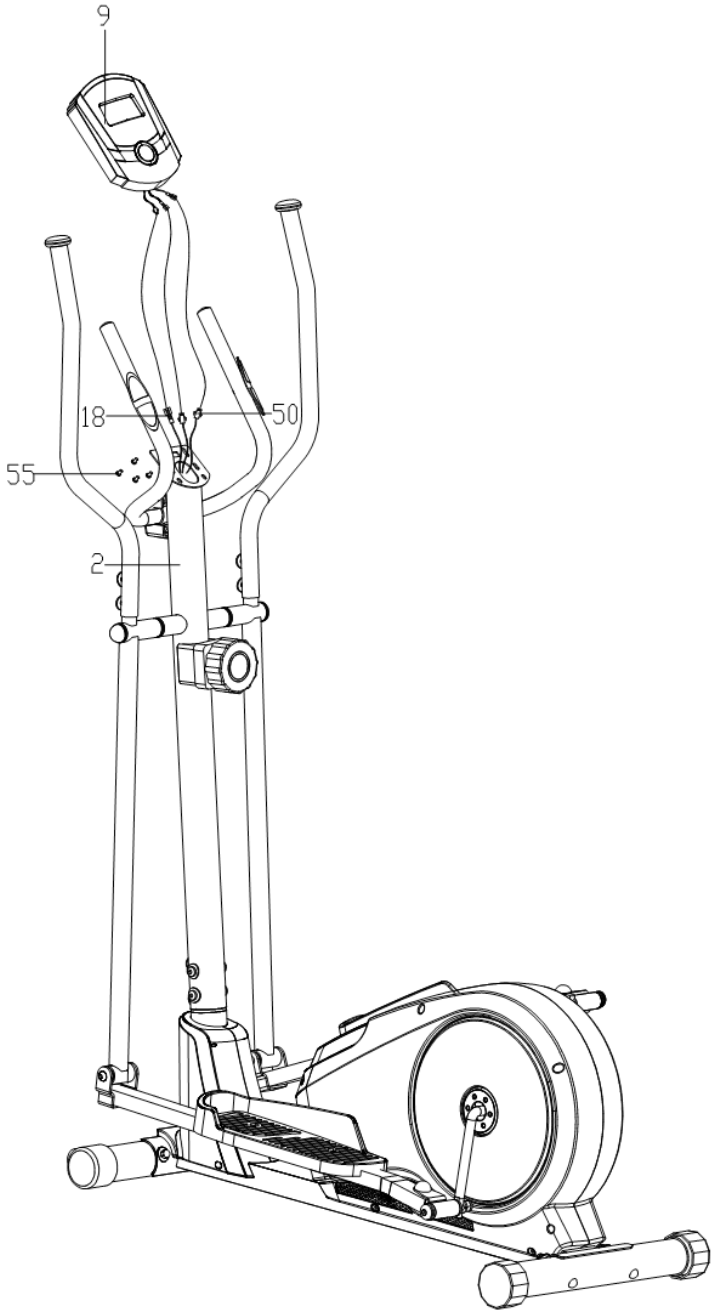
Montage des Computers

• Prüfen Sie, ob die Batterien im Fach an der Rückseite des Computers 9 eingesetzt und geladen sind, und entfernen Sie gegebenenfalls Isolierstreifen zwischen den Kontakten.

• Führen Sie den Computer 9 an die Befestigungsplatte am oberen Ende des Ständers 2 heran.

• Verbinden Sie den Stecker des Geschwindigkeitssensors 18 mit dem passenden Stecker aus dem Computer. Verbinden Sie die Stecker 50 der Pulssensoren mit den jeweiligen Buchsen an der Computerrückseite.

• Schieben Sie Stecker und Kabel des Computers 9 in die Öffnung am Kopf des Ständers 2, setzen Sie den Computer auf die Befestigungsplatte und befestigen Sie ihn mit den vier Schrauben 55 [M4x12 mm].



Ausrichten

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

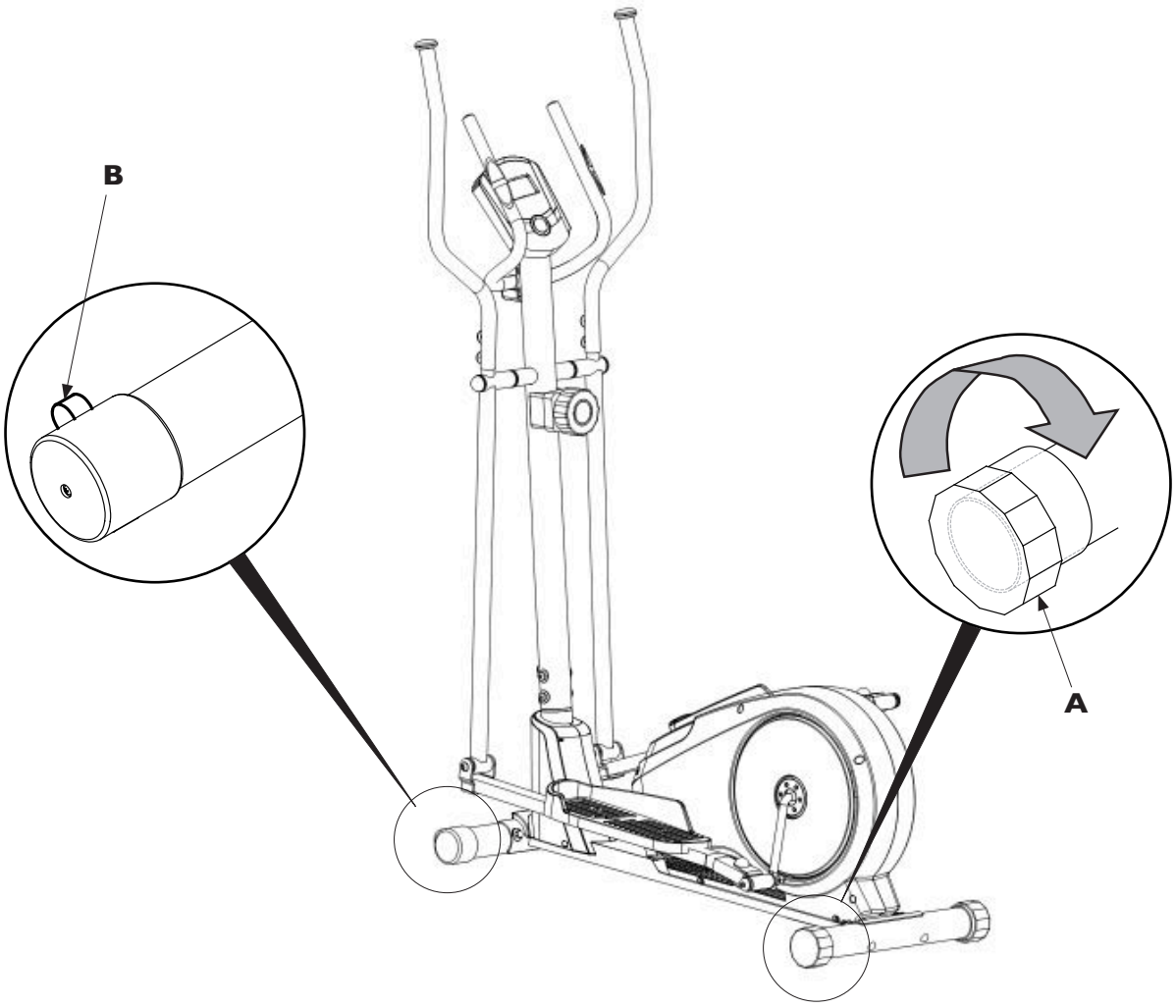
• Die Montage ist damit abgeschlossen. Lesen Sie vor dem Gebrauch die übrigen Kapitel der Anleitung, um alle Informationen zum sicheren Gebrauch des Produkts zu kennen.

GEFAHR

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

Transport des Produkts

• An beiden Enden der vorderen Standfußstange befinden sich Rollen B. Für kurze Ortswechsel im Raum die Enden des Lenkers fassen, die vordere Standfußstange mit dem Fuß festhalten und das Gerät kippen, bis es auf den Rollen balanciert. Das Gerät auf den Rollen an die gewünschte Stelle schieben und danach vorsichtig absenken; dabei mit den Armen abstützen.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

Lassen Sie vor der ersten Benutzung Ihre körperliche Verfassung ärztlich prüfen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt mögliche Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training. Wer ohne Trainingserfahrung beginnt, sollte behutsam vorgehen: höchstens drei Einheiten pro Woche, mit kurzer Dauer und niedrigem Tempo, um sich mit dem Computer vertraut zu machen und sich langsam an die Bewegung zu gewöhnen. Wer bereits Sport treibt und das Produkt ergänzend nutzen möchte, sollte sich für die Planung der Einheiten und den Trainingsplan an einen Personal Trainer wenden. Mit Kontrolle der Herzfrequenz während des Trainings lässt sich das Training auf 3 Ziele ausrichten:

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

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

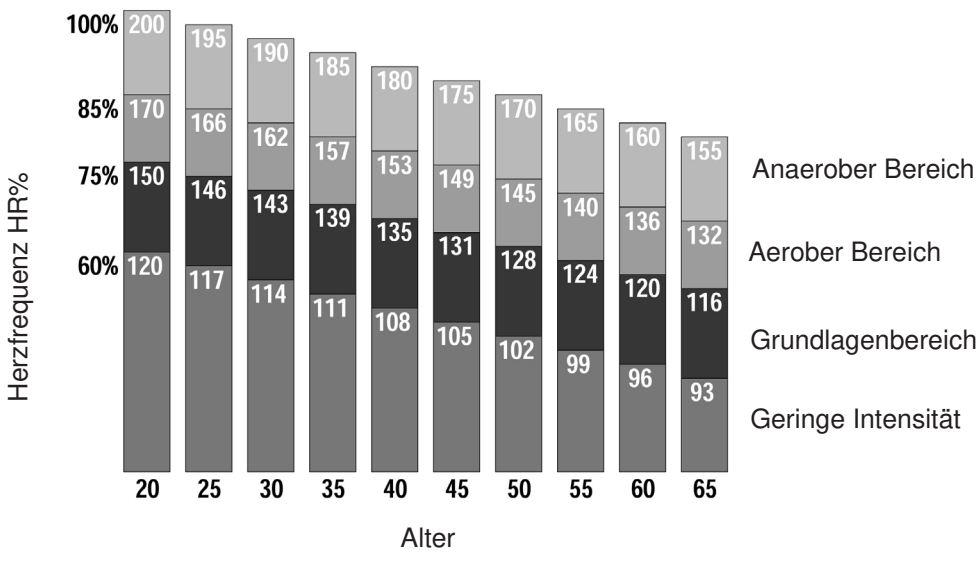
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

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

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

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

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

GEFAHR

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

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

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

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

GEFAHR

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

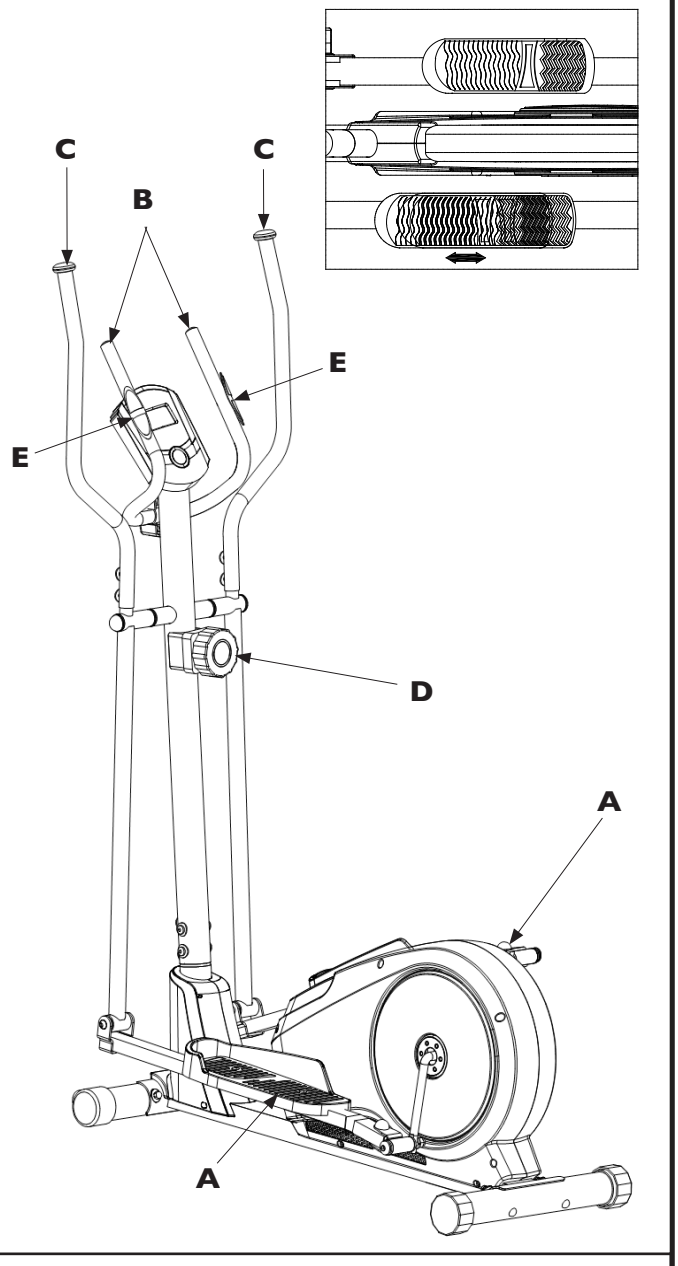
5) Während des Trainings können Sie Ihre Herzfrequenz über die Pulssensoren E am Lenker messen. Mit dem Drehknopf D stellen Sie die Intensität schnell und genau ein.

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.

POSITION DER TRITTFLÄCHEN Zum Verstellen beide Muttern unter jeder Trittfläche lösen und die Bolzen herausnehmen, die Trittflächen in eine der drei Positionen setzen und Muttern und Bolzen wieder anziehen. Meist passt die mittlere Position. Die vordere Position ist für kleinere, die hintere für größere Personen.

Hinweis: Rechte und linke Trittfläche müssen in denselben Bohrungen der Trägerstange sitzen. Eine unterschiedliche Position der beiden Trittflächen kann zu Muskel- und Gelenkschmerzen führen.

POSITION DER TRITTFLÄCHEN



3.2 COMPUTERFUNKTIONEN

Der Computer besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt: • (TIME) – Die TRAININGSDAUER ab null oder der Countdown von der eingestellten Zeit bis null.

• (SPEED) – Die momentane GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h.

• (DISTANCE) – Die seit Trainingsbeginn zurückgelegte Teil-DISTANZ.

• (CALORIES): der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal (*).

• (ODO) – Die GESAMTDISTANZ ist die seit dem letzten Batteriewechsel zurückgelegte Strecke.

• (PULSE): die HERZFREQUENZ, gemessen über die Sensoren am Lenker. Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angezeigt (*).

• (SCAN): automatischer Wechsel der Anzeigen im mittleren Display alle 6 Sekunden (Scan: Time, Speed, Distance, Calories, Odometer, Pulse).

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



Taste MODE • Drücken Sie vor dem Training MODE, um ein Trainingsziel zu wählen: Dauer (Time), Distanz (Distance), Kalorien (Calorie). Nach Einstellen eines der drei Ziele beginnt das Training, und der Countdown läuft vom eingestellten Wert bis null; das Trainingsende wird durch einen Signalton angezeigt. • Drücken Sie MODE, um einen mit der Taste SET eingegebenen Wert zu bestätigen. • Drücken Sie MODE während des Trainings, um den Wert im mittleren Display zu wählen, oder drücken Sie bis zur Anzeige SCAN für den automatischen Wechsel der Daten. • Halten Sie MODE länger als zwei Sekunden gedrückt, werden alle gespeicherten Daten außer dem Gesamtkilometerzähler gelöscht.

Taste SET • Nach Wahl der Trainingsart mit der Taste MODE stellen Sie mit SET den gewünschten Wert ein: Dauer (Time), Distanz (Distance), Kalorien (Calorie). • Drücken Sie SET, um den Wert um eine Einheit zu erhöhen; Taste gedrückt halten, um ihn schnell zu erhöhen.

Taste RESET • Nach Wahl eines gespeicherten Trainingsziels – Dauer (Time), Distanz (Distance), Kalorien (Calorie) – drücken Sie RESET, um es vor einer neuen Eingabe mit SET auf null zu setzen. Die übrigen gespeicherten Werte früherer Trainings bleiben erhalten und stehen für weitere Trainings zur Verfügung, bis sie mit RESET gelöscht werden.

Hinweis: Für die Herzfrequenzanzeige umfassen Sie die Pulssensoren 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 des Computers eine Taste drücken oder mit dem Training beginnen. Acht Minuten nach Trainingsende (wenn keine Bewegung mehr erfolgt) schaltet sich der Computer automatisch aus.

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.

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

BATTERIEWECHSEL

ACHTUNG

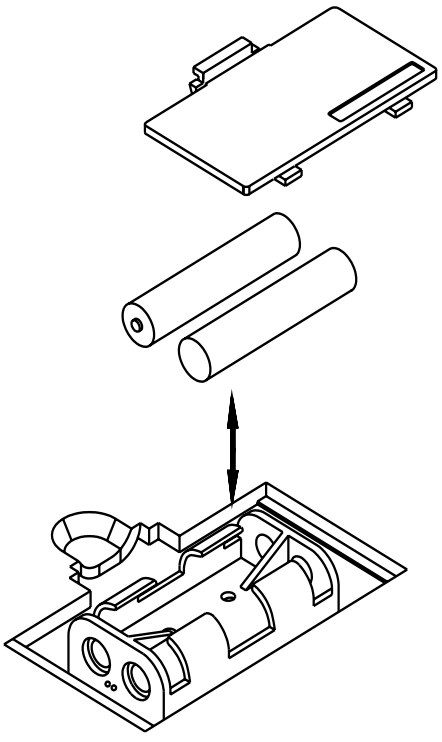
• Auf die Polarität achten: Lage von Plus- und Minuspol anhand des Aufdrucks prüfen.

• Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.

• Verbrauchte Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgen. In den dafür vorgesehenen Batterie-Sammelbehältern getrennt entsorgen.

• Leere Batterien nicht wieder aufladen; nur neue Mignon-Batterien (Typ AA) verwenden.

Zeigt das Display die Zahlen verzögert an, müssen die Batterien gewechselt werden. Entfernen Sie dazu die Abdeckung an der Rückseite des Computers, nehmen Sie die leeren Batterien heraus und setzen Sie zwei neue Mignon-Batterien (Typ AA) ein.



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 – ERSATZTEILBESTELLUNG

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

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

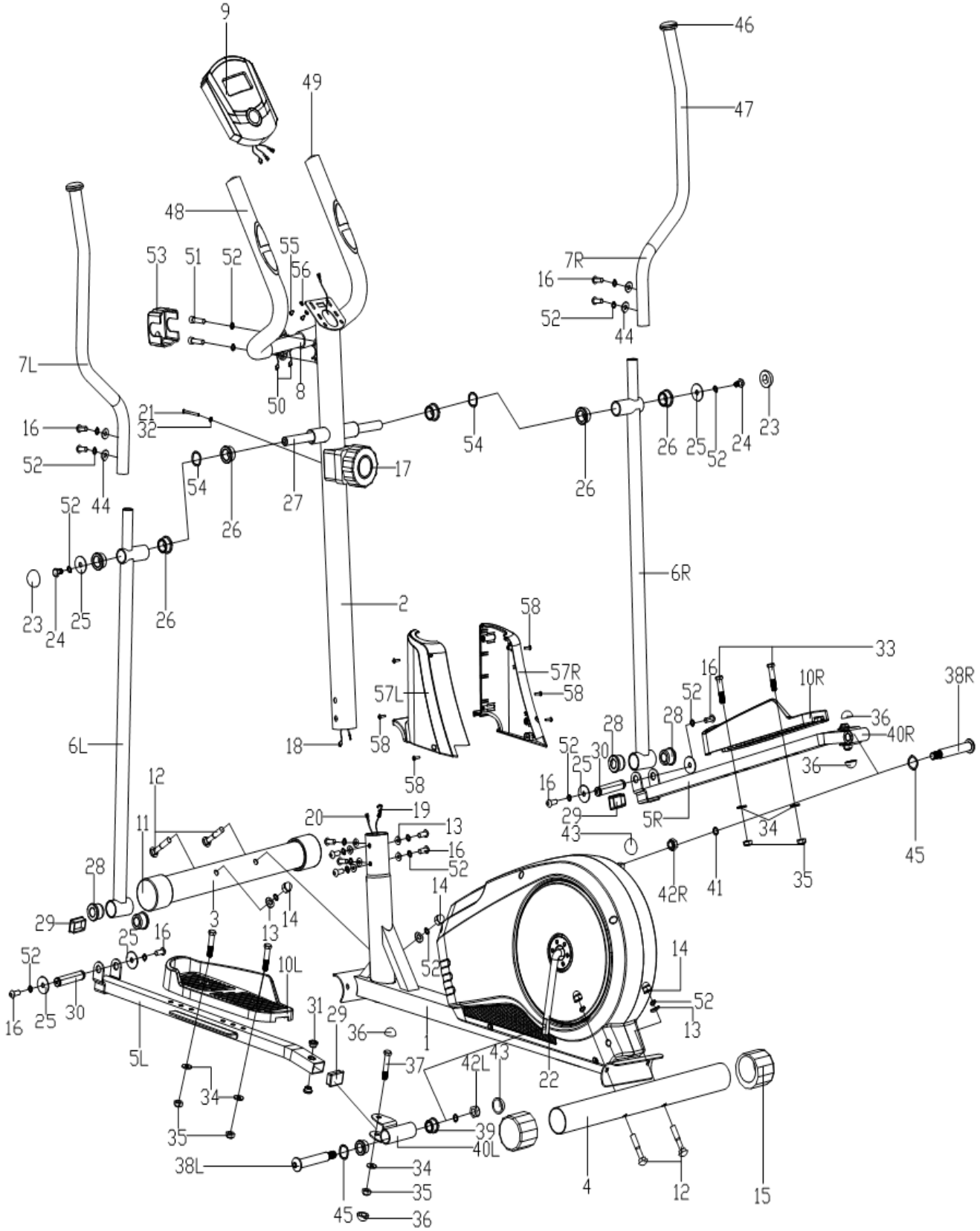
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

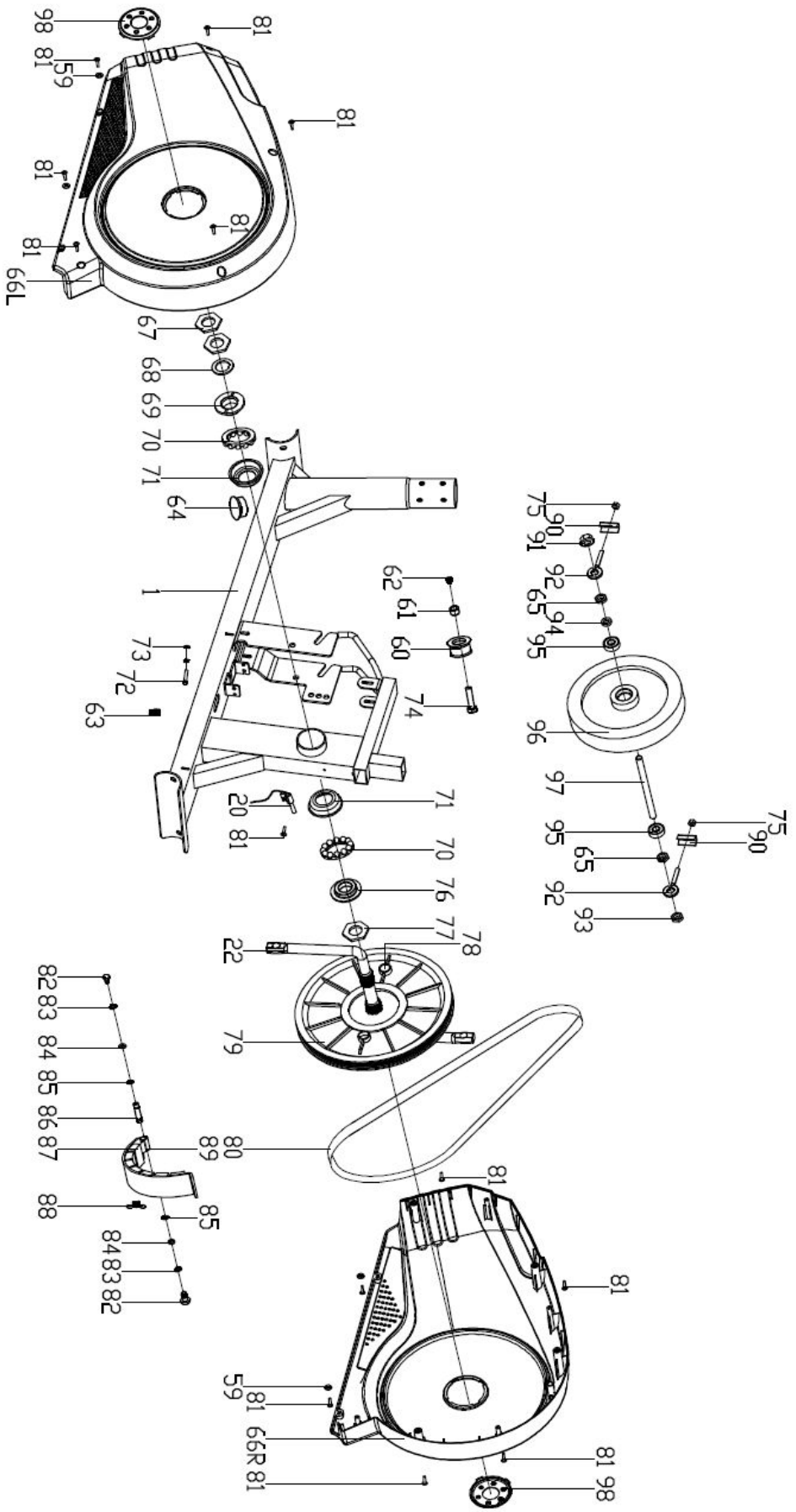
Fax +39 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

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

6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG – (TAF. 1)



6.2 ERSATZTEILZEICHNUNG – (TAF. 2)



6.3 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Lenkerständer	1
3	Vordere Standfußstange	1
4	Hintere Standfußstange	1
5L/R	Trittflächen-Trägerstange links/rechts	1/1
6L/R	Unterer Hebel links/rechts	1/1
7L/R	Oberer Hebel links/rechts	1/1
8	Lenker	1
9	Computer	1
10L/R	Trittfläche links/rechts	1/1
11	Vorderer Fuß rechts mit Transportrolle	2
12	Senkkopfschraube M8x76 mm	4
13	Gebogene Unterlegscheibe Ø20×Ø8.5×R30	10
14	Hutmutter M8	4
15	Hinterer Fuß mit Höhenausgleich	2
16	Schraube M8x16 mm	14
17	Drehknopf Intensitätsverstellung mit Stahlseil	1
18	Obere Verkabelung Geschwindigkeitssensor	1
19	Stahlseil – unterer Teil	1
20	Geschwindigkeitssensor mit Kabel	1
21	Schraube M5x55 mm	1
22	Tretkurbel 1 Stk. mit Riemenscheibe	1
23	Mutterabdeckung S14	2
24	Bolzen M8x20 mm	2
25	Flache Unterlegscheibe Ø8.2×Ø32×2	6
26	Buchse Ø32x2.5	6
27	Hebelbolzen	1
28	Buchse	4
29	Vierkantstopfen 40x25x1.5	4
30	Gewindezylinder	2
31	Buchse Ø14×10×Ø10.1	4
32	Gebogene Unterlegscheibe	1
33	Bolzen M10x45 mm	4
34	Flache Unterlegscheibe Ø10	6
35	Sicherungsmutter M10	6
36	Mutterabdeckung S17	4
37	Bolzen M10x50 mm	2
38L/R	Gelenkschraube links/rechts	1/1
39	Buchse Ø24×20×Ø16.1	4
40L/R	Kurbeldrehpunkt links/rechts	1/1
41	Federring Ø13×B2	2
42L/R	Sicherungsmutter links/rechts	1/1
43	Mutterabdeckung S19	2
44	Gebogene Unterlegscheibe Ø20×Ø8.5×R12.5	4
45	Wellscheibe Ø17×0.3	2
46	Rundstopfen obere Hebel	2
47	Griffbezug obere Hebel	2
48	Griffbezug Lenker	2
49	Rundstopfen Ø25 mm	2
50	Pulssensoren	2
51	Schraube M8x30 mm	2
52	Federring Ø8 mm	22
53	Kunststoffabdeckung	1

Pos.	Beschreibung	Menge
54	Wellscheibe Ø20×Ø28×0.3	2
55	Schraube M4x12 mm	2
56	Unterlegscheibe	2
57L/R	Vordere Abdeckungen li./re.	1/1
58	Blechschraube ST4.2x18 mm	6
59	Unterlegscheibe	4
60	Riemenspannrolle	1
61	Distanzstück	1
62	Sicherungsmutter M10	2
63	Feder	1
64	Runde Kappe	1
65	Flache Mutter	2
66L/R	Verkleidung li./re.	1/1
67	Mutter	2
68	Unterlegscheibe	1
69	Mutter	1
70	Kugellagerring	2
71	Lagerschale für Kugellagerring	2
72	Bolzen	1
73	Mutter M5	2
74	Bolzen	1
75	Mutter M6	2
76	Mutter	1
77	Große Unterlegscheibe	1
78	Magnet für Geschwindigkeitssensor	1
79	Antriebsscheibe	1
80	Riemen	1
81	Blechschraube ST4,2x18 mm	13
82	Bolzen	2
83	Federring	2
84	Unterlegscheibe	2
85	Unterlegscheibe	2
86	Welle für Magnetbremse	1
87	Quadratischer Dauermagnet für Bremse	8
88	Rückstellfeder Bremse	1
89	Gebogene Platte Magnetbremse	1
90	U-förmige Unterlegscheibe	2
91	Flanschmutter	1
92	Riemenspannbolzen	2
93	Mutter M10	1
94	Distanzstück	1
95	Lager 6000Z	2
96	Schwungrad	1
97	Schwungradwelle	1
98	Runde Zierkappe Verkleidung	2

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