TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ERX75

Code: GRLDTOORXERX75

Revision: 03

Ausgabe: 07/18

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. 16 3.1 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 17 3.2 COMPUTERFUNKTIONEN.....S. 18

4.0 WARTUNG.....S. 19

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 20

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 20 6.1 ERSATZTEILTAFEL - (TAF. 1).....S. 21 6.2 ERSATZTEILTAFEL - (TAF. 2).....S. 22 6.3 TEILELISTE.....S. 23

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 24

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.

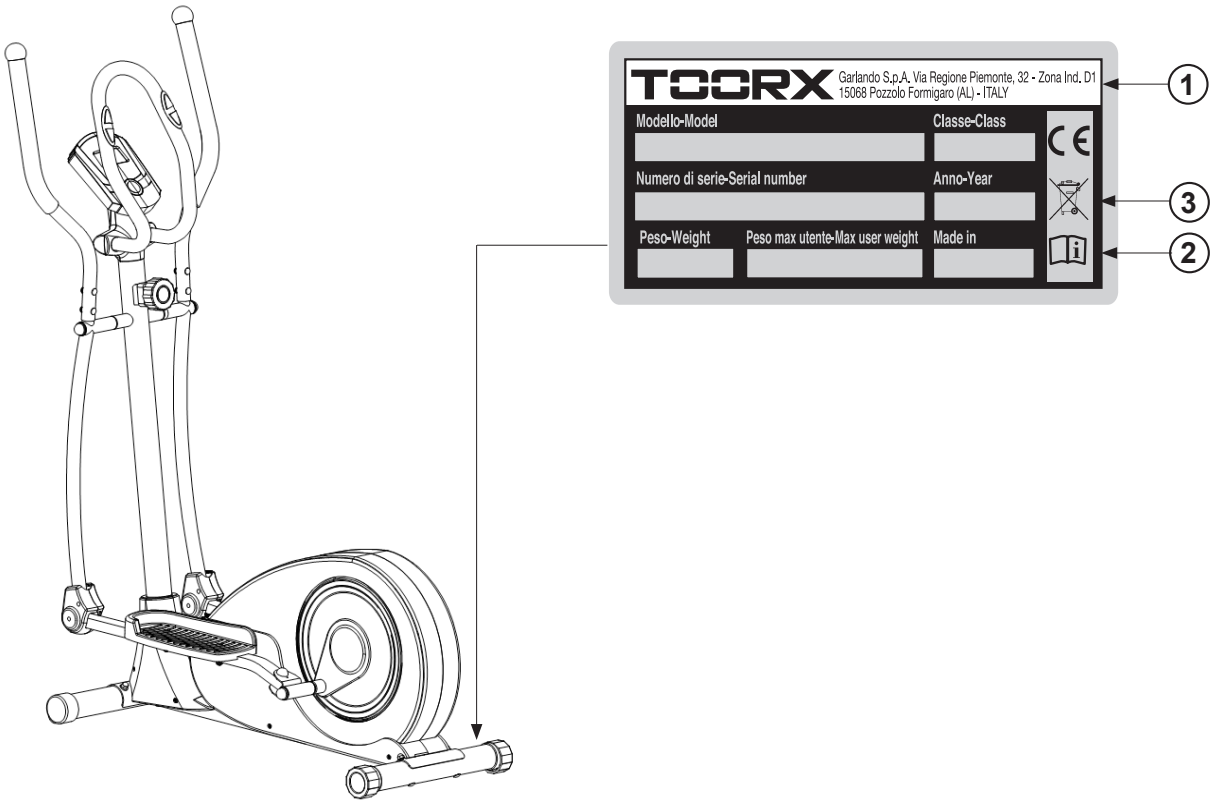
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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.

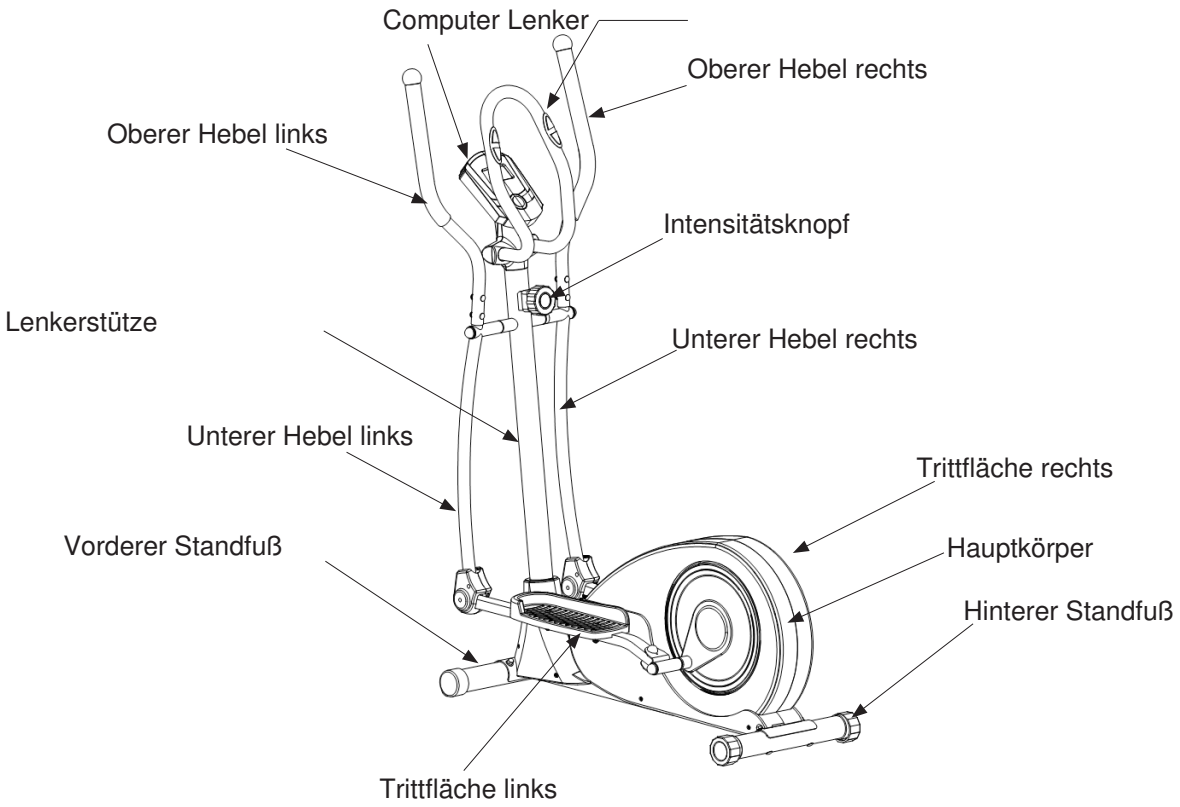
Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.



1.3 TECHNISCHE DATEN

BELASTUNGSVERSTELLUNG	manuell, 8 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse
COMPUTERANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Puls, Gesamtdistanz, Scan
SCHWUNGMASSE	12 kg
MAX. AUFSTELLMASSE (LXBXH)	1240 x 640 x 1660 mm
NETTOGEWICHT	40 kg
BRUTTOGEWICHT	45 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	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

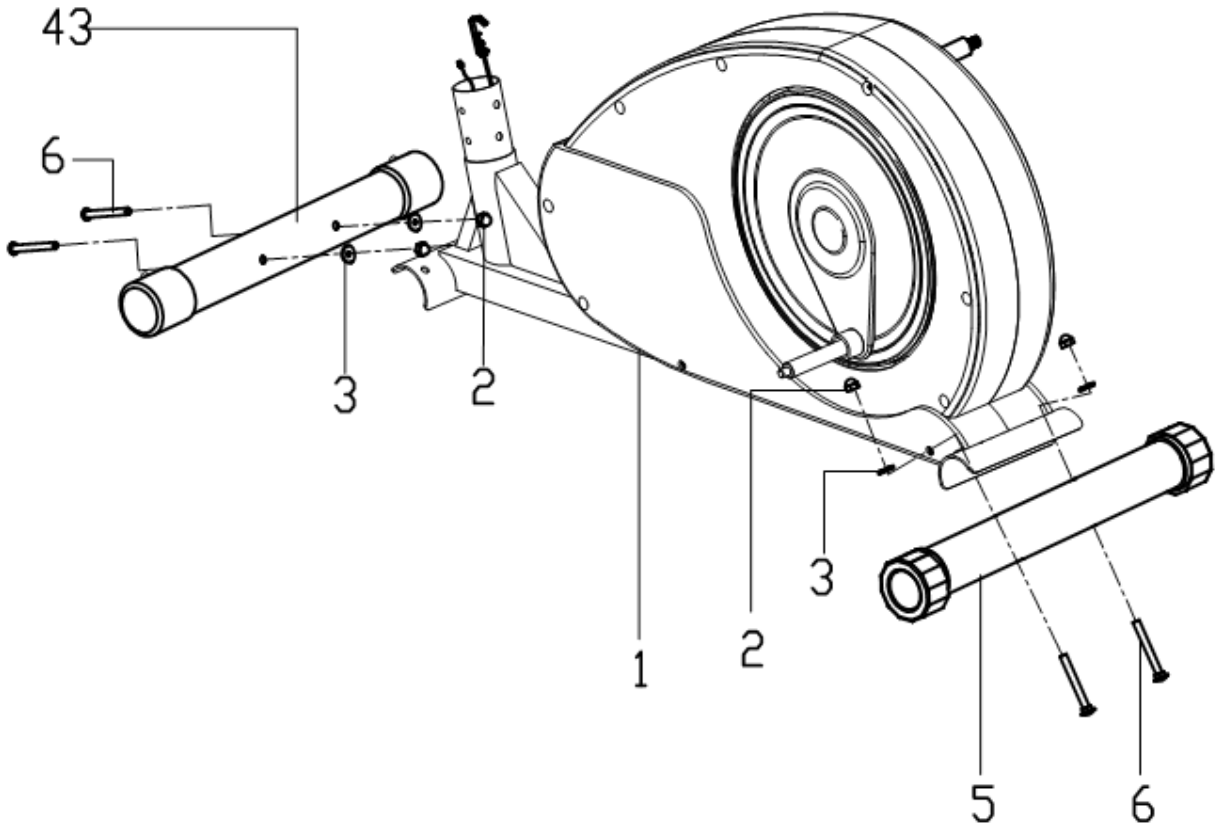
Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

Montage der Standfüße

• Den hinteren Standfuß 5 am Hauptrahmen 1 mit zwei Senkkopfbolzen 6 [M8], zwei Hutmuttern 2 [M8] und je einer gewölbten Unterlegscheibe 3 [Ø20XØ8.5XR30] befestigen.

Hinweis: Vor dem Befestigen des vorderen Standfußes 43 sicherstellen, dass die Transportrollen nach vorne zeigen.

• Den vorderen Standfuß 43 am Hauptrahmen 1 mit zwei Senkkopfbolzen 6 [M8], zwei Hutmuttern 2 [M8] und je einer gewölbten Unterlegscheibe 3 [Ø20XØ8.5XR30] befestigen.



Montage der Lenkerstütze

ACHTUNG

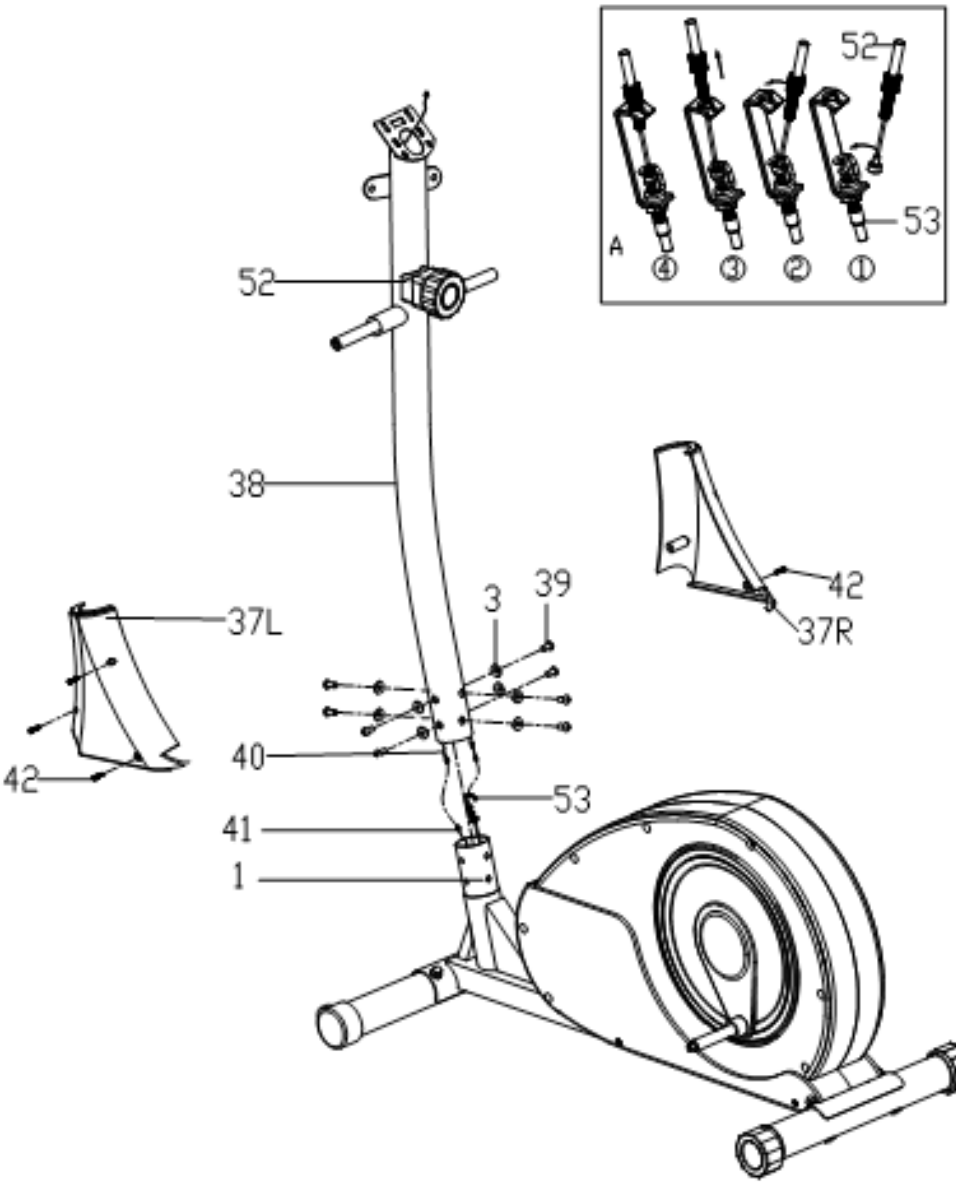
Beim Befestigen des Lenkerständers am Hauptrahmen kann das Verbindungskabel zwischen den Rohren abgeschert oder von den Schrauben gequetscht werden; besonders vorsichtig vorgehen.

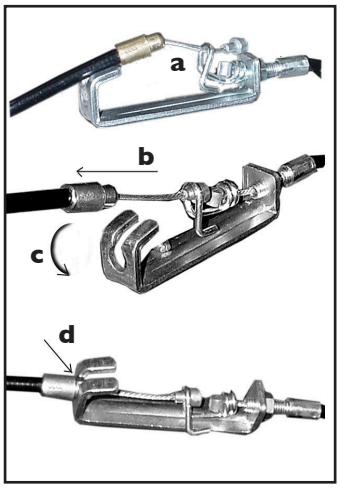
• Den Ständer 38 an die Aufnahme am Hauptrahmen 1 heranführen und sicherstellen, dass der Drehknopf der Belastungsverstellung auf Position ACHT (8) steht, damit der Metallkopf des Zugseils 52 vollständig herausragt; diesen dann wie in der Detailzeichnung gezeigt in den Anschluss 53 aus dem Hauptrahmen einhängen.

• Den Stecker 40 aus dem Ständer 38 mit der Buchse 41 des Geschwindigkeitssensors aus dem Hauptrahmen 1 verbinden.

• Den Ständer 38 in die Aufnahme vorne am Hauptrahmen 1 einsetzen und mit acht Bolzen 39 [M8x20 mm] und gewölbten Unterlegscheiben 3 [Ø20XØ8.5XR30] befestigen.

• Die vorderen Abdeckungen li/re 37L/37R zusammensetzen und mit sechs Blechschrauben 42 [ST4.2x18 mm] miteinander verschrauben.





Reihenfolge beim Einhängen des Zugseils in die Aufnahme

Montage der unteren Stangen und Hebel links/rechts

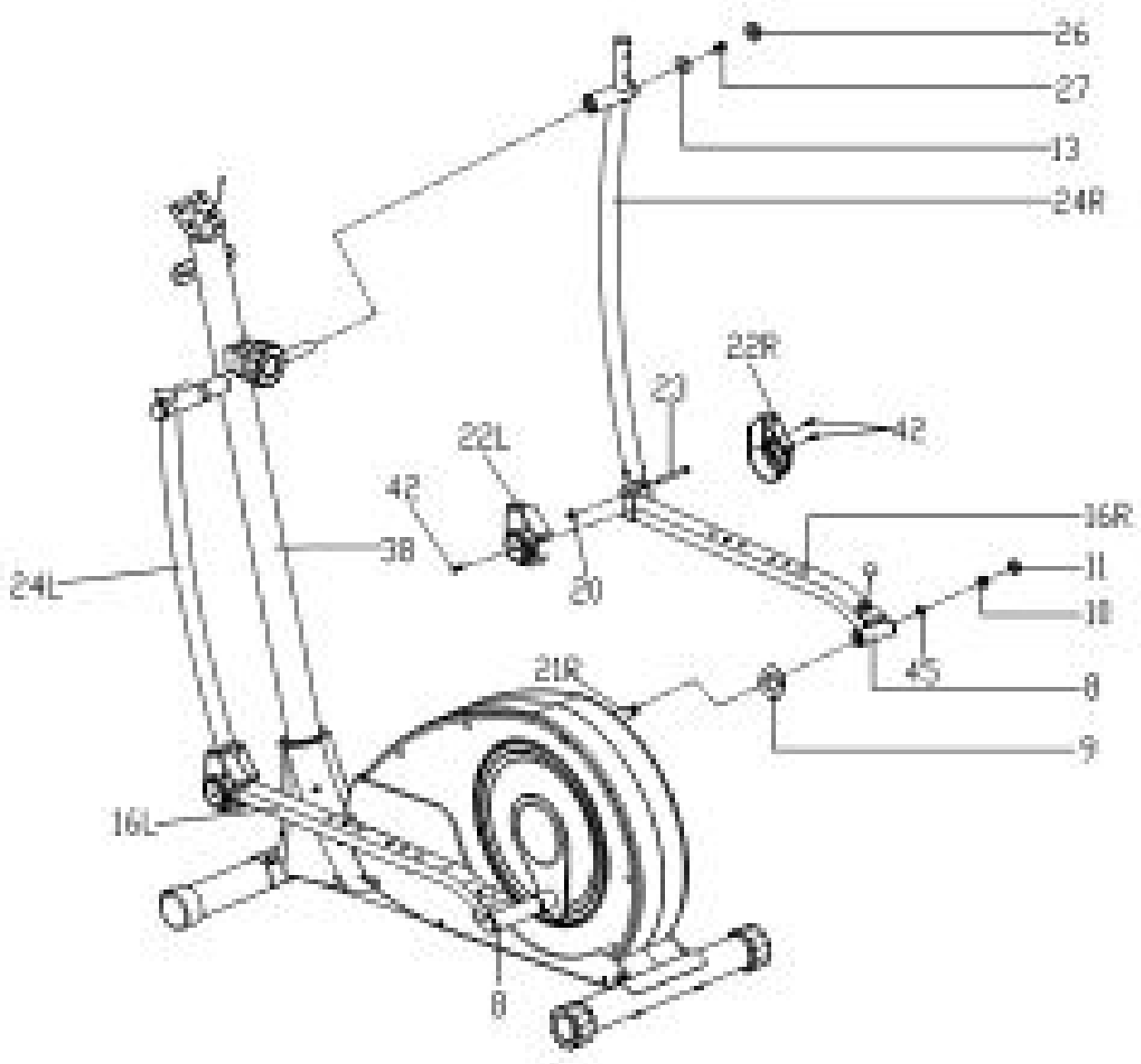
• Den Drehpunkt des unteren rechten Hebels 24R auf den Bolzen am Ende des Ständers 38 setzen, mit einer Schraube 27 [M8x15 mm] und flacher Unterlegscheibe 13 [Ø8.2XØ32X2] fixieren und die Mutternabdeckung 26 aufsetzen.

• Das hintere Ende des rechten Fußplattenträgers 16R über die Wellscheibe 9 [Ø20x Ø26x0.3] an der rechten Tretkurbel 21R mit einer Sicherungsmutter 10 [M10] und flacher Unterlegscheibe 45 [Ø10.5XØ32X2] befestigen und die Mutternabdeckung 11 aufsetzen.

• Das vordere Ende des rechten Fußplattenträgers 16R mit dem Ende des unteren rechten Hebels 24R verbinden und beide Teile mit einer Schraube 23 [M8x55 mm] und einer Mutter 20 [Ø8 mm] verschrauben.

• Die Abdeckungen 22L und 22R am vorderen Ende des Fußplattenträgers 16R zusammensetzen und mit drei Blechschrauben 42 [ST4.2x12] befestigen.

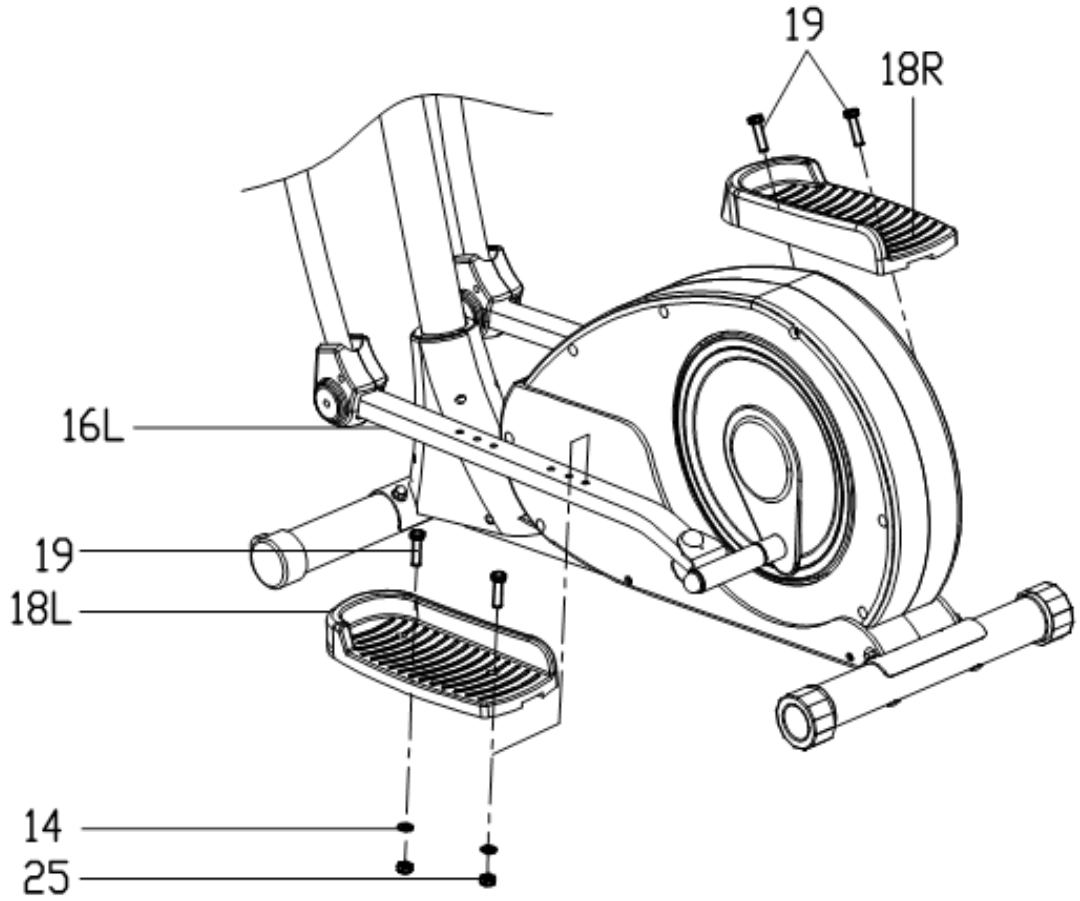
• Die Montageschritte für unteren Hebel und Fußplattenträger rechts 16R+24R ebenso für unteren Hebel und Fußplattenträger links 16L+24L durchführen.



Montage der Fußstützen

• Die linke Fußplatte 18L mit zwei Bolzen 19 [M10x45 mm], zwei Sicherungsmuttern 25 [M10] und flachen Unterlegscheiben 14 [Ø10.5xØ20x2] am Fußplattenträger 16L befestigen.

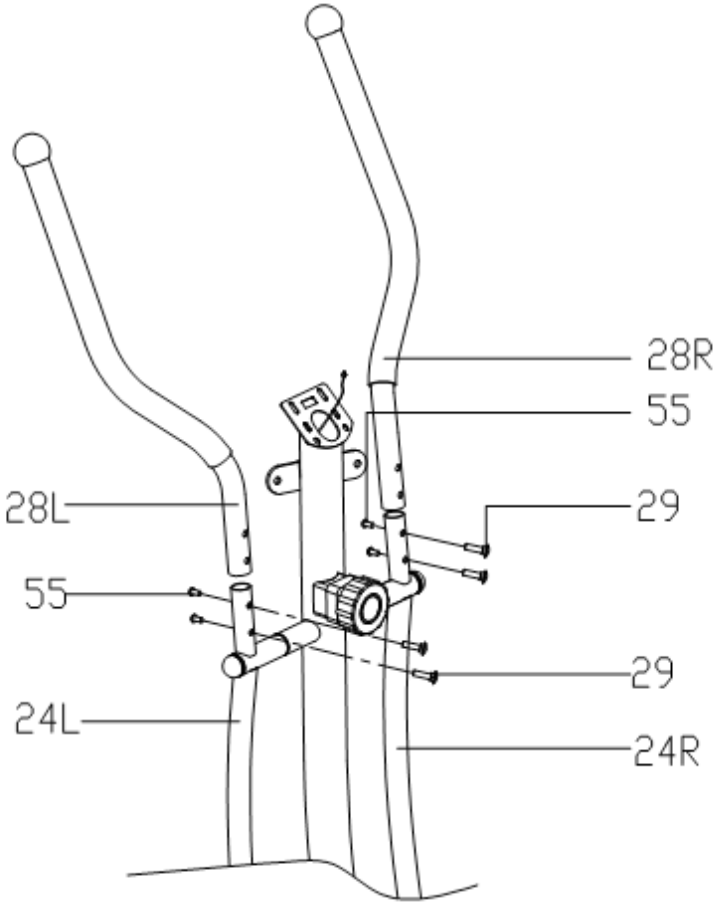
• Die rechte Fußplatte 18R mit zwei Bolzen 19 [M10x45 mm], zwei Sicherungsmuttern 25 [M10] und flachen Unterlegscheiben 14 [Ø10.5xØ20x2] am Fußplattenträger 16R befestigen.



Montage der oberen Hebel

• Den oberen linken Hebel 28L und den oberen rechten Hebel 28R in die jeweiligen unteren Hebel 24L und 24R einsetzen.

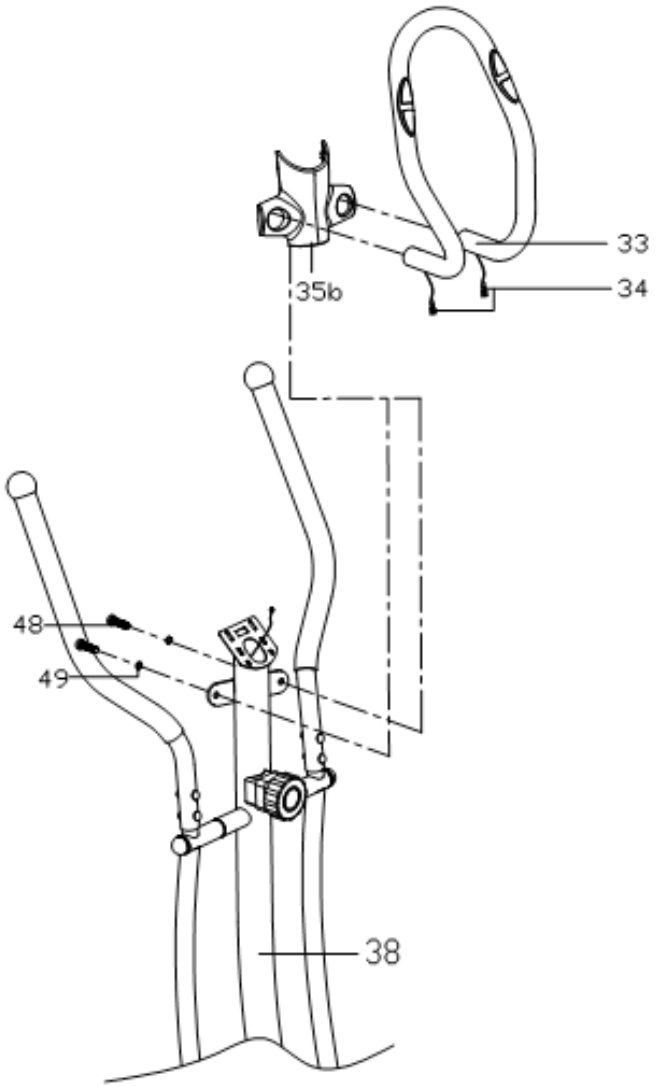
• Jeden oberen Hebel wie abgebildet mit zwei Bolzen 55 [M6x15 mm] und zwei Senkkopfbolzen 29 [Ø8x27,5 mm] befestigen.



Montage des Lenkers

• Den Lenker 33 an das Ende des Ständers 38 heranführen und die Stecker 50 mit den Kabeln der Handpulssensoren aus den Lenkerhüllen durch die Gummi-Kabeldurchführung am oberen Ende des Ständers ziehen, bis sie aus der Öffnung am oberen Ende des Ständers herausragen.

• Die Enden des Lenkers 33 durch die Öffnungen der Verkleidung 35b führen und mit zwei Bolzen 48 [M8x30 mm] und zwei Federringen 49 [Ø8 mm] befestigen.



Montage des Computers

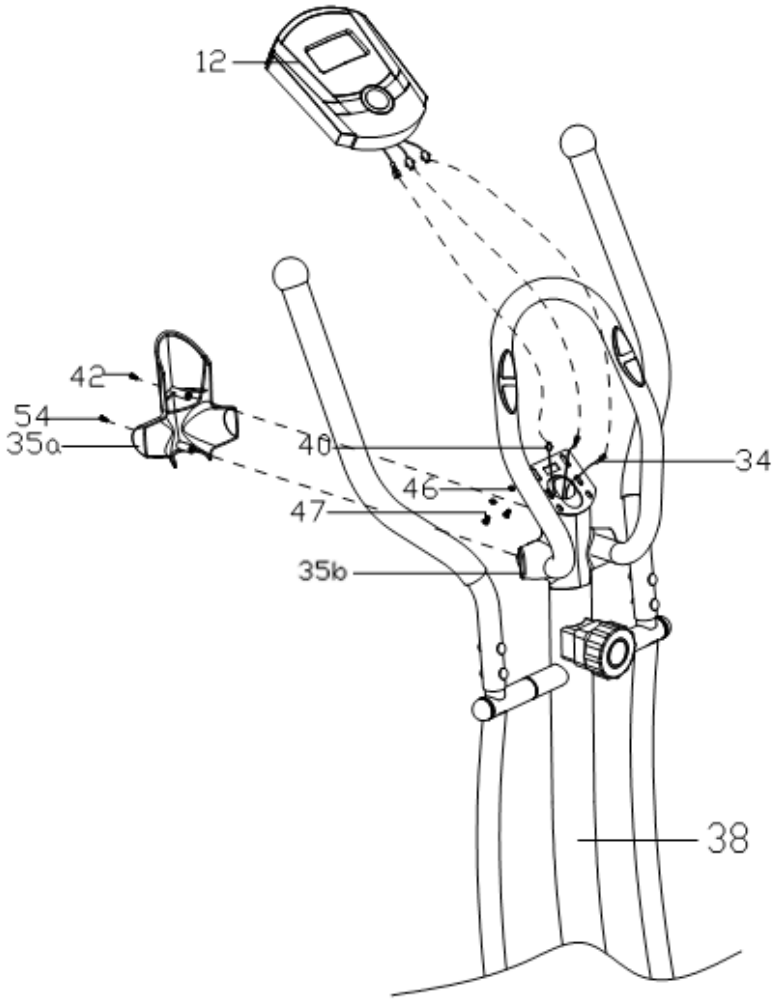
• Sicherstellen, dass im Batteriefach auf der Rückseite des Computers 12 die erforderlichen Batterien eingelegt sind. Prüfen, ob die Batterien geladen sind, und eventuelle Isolierstreifen zwischen den Kontakten entfernen.

• Den Computer 12 an die Befestigungsplatte oben am Ständer 38 heranführen.

• Den Stecker des Geschwindigkeitssensors 40 mit dem zugehörigen Stecker des Computers verbinden. Die Stecker 34 der Handpulssensoren an die zugehörigen Buchsen auf der Rückseite des Computers anschließen.

• Stecker und Kabel in die Öffnung am Kopf des Ständers 38 schieben, dann den Computer auf die Befestigungsplatte setzen und mit den vier Schrauben 47 [M4x12 mm] fixieren.

• Die Verkleidung 35a mit der Verkleidung 35b zusammensetzen und mit einer Blechschraube 42 [ST4,2x18 mm] und einer Blechschraube 54 [ST4,2x12 mm] miteinander verschrauben.



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.

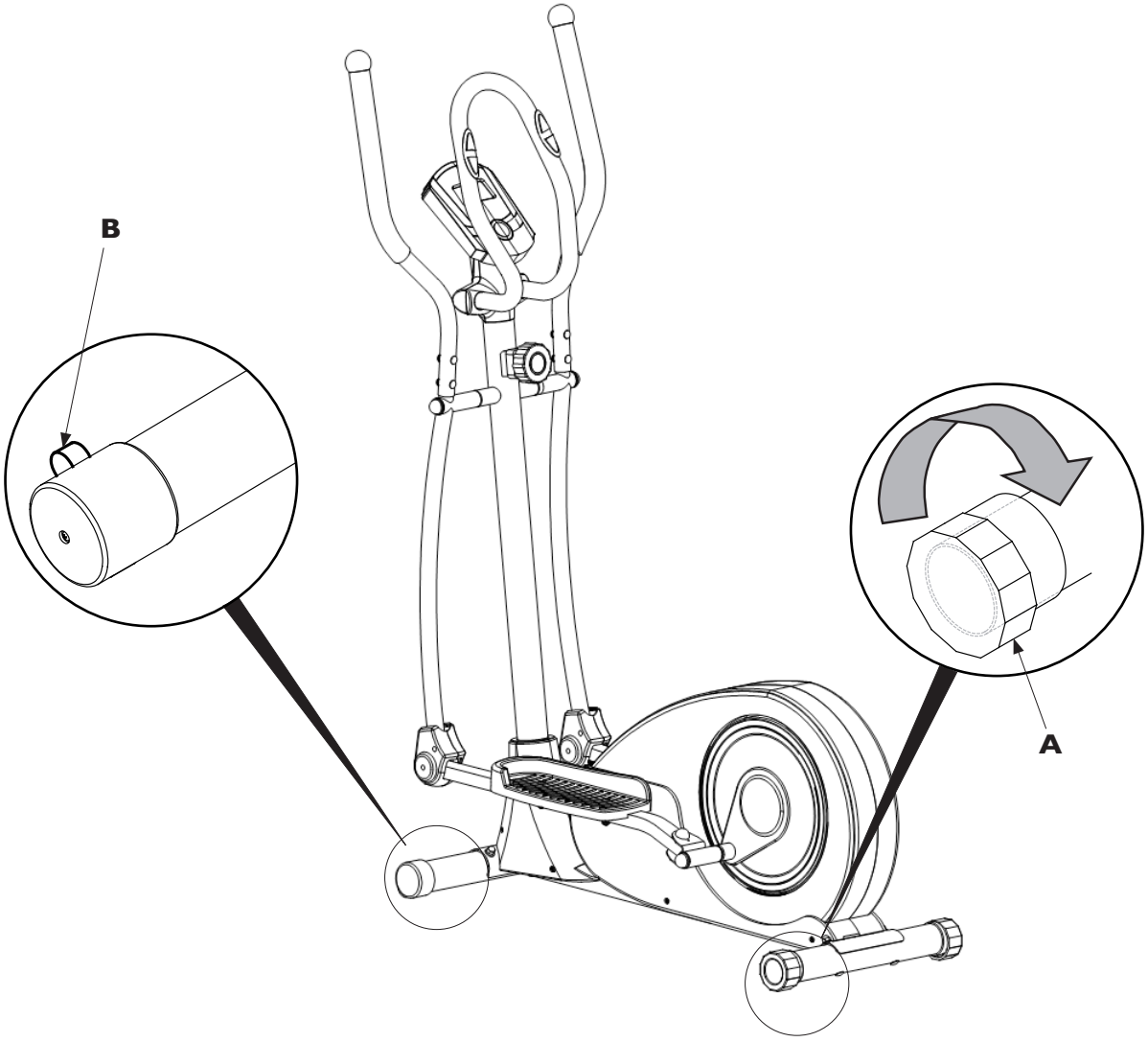
• Die Montage ist damit abgeschlossen. Lesen Sie vor dem Gebrauch die übrigen Kapitel der Anleitung, um alle Informationen zum sicheren Gebrauch des Produkts zu kennen.

GEFAHR

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

Transport des Produkts

• Die beiden Enden des vorderen Standfußes sind mit zwei Rollen B ausgestattet. Für kurze Wege im Raum die Enden des Lenkers greifen, den vorderen Standfuß mit dem Fuß festhalten und das Gerät kippen, bis es auf den Rollen balanciert. Das Gerät auf den beiden Rollen nach vorne an die gewünschte Stelle schieben und dann mit den Armen vorsichtig absenken.



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.

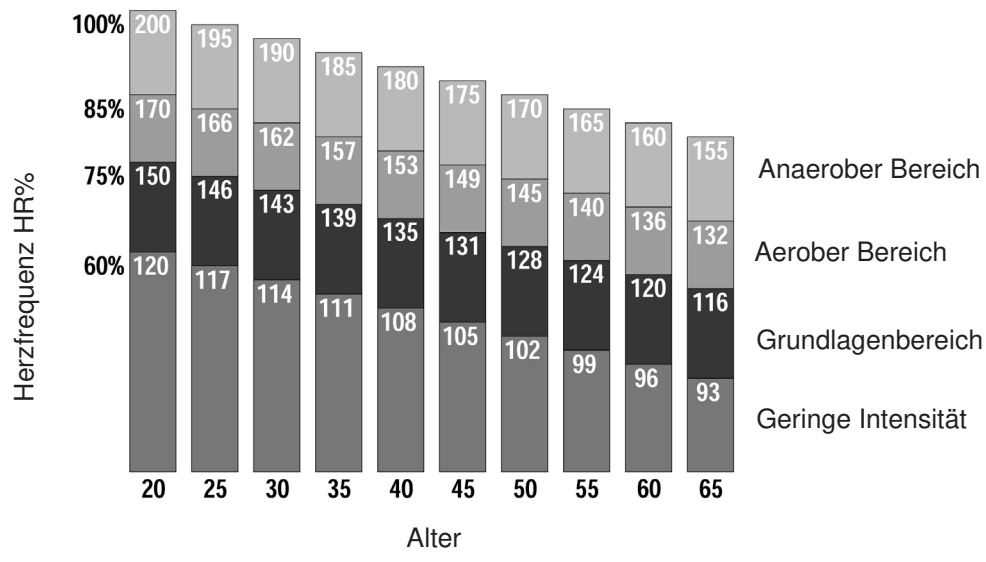
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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 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.

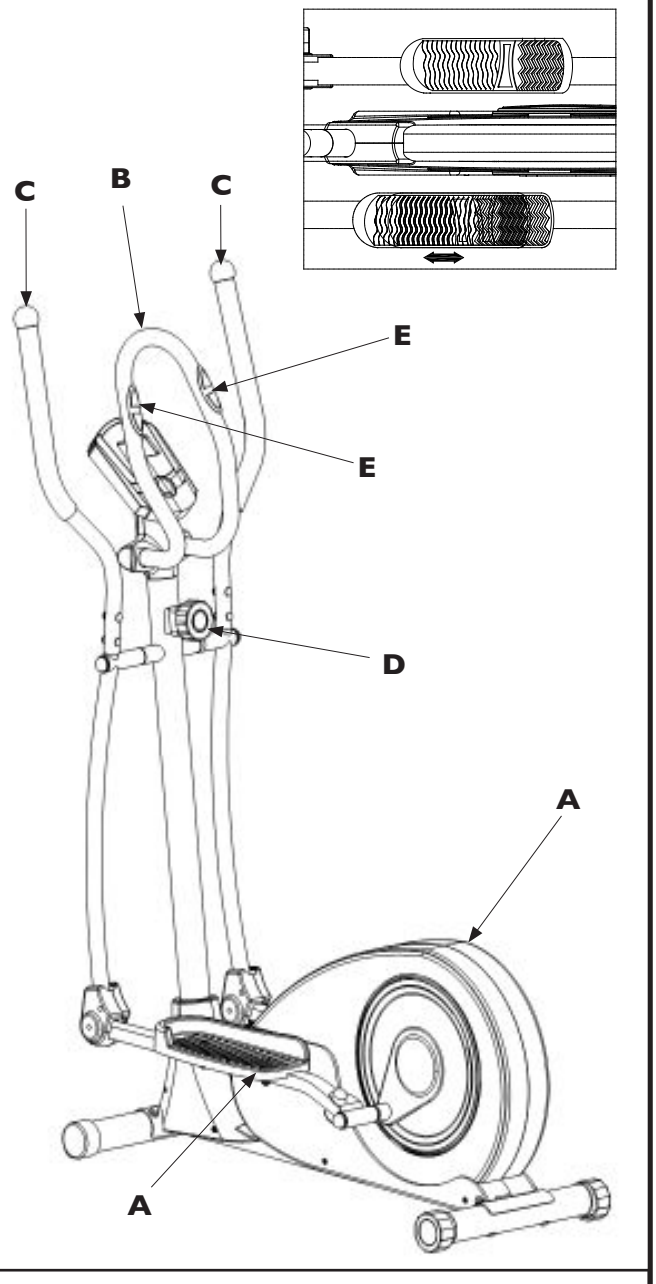
5) Während des Trainings können Sie Ihre Herzfrequenz über die Pulssensoren E am Lenker messen. Mit dem Drehknopf D stellen Sie die Intensität schnell und genau ein.

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

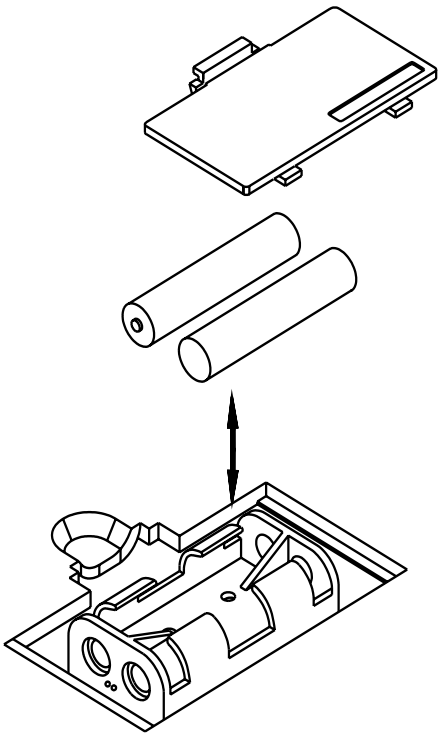
• Auf die Polarität achten: Lage von Plus- und Minuspol anhand des Aufdrucks prüfen.

• 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.



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.

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.

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

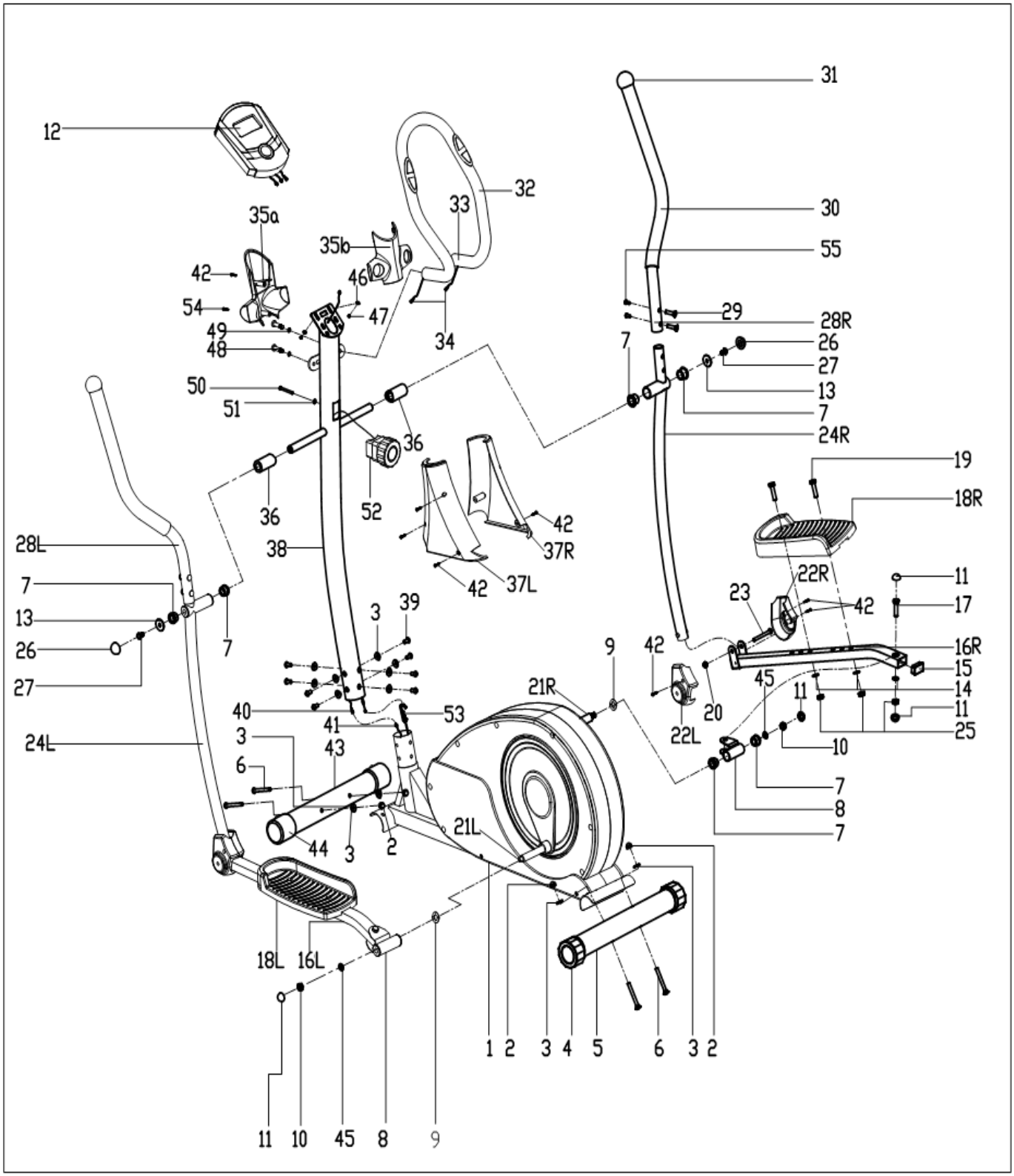
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

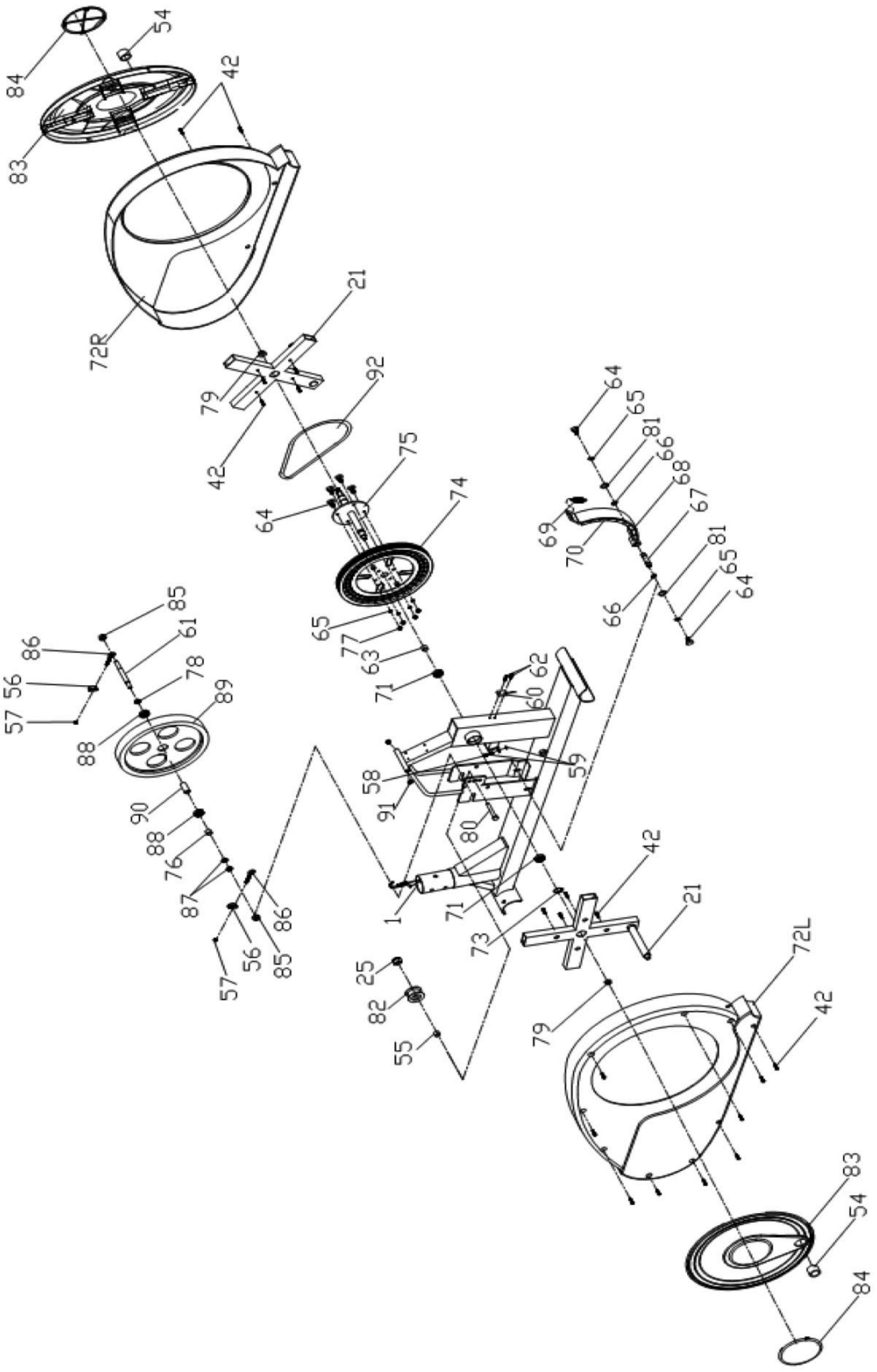
Fax +39 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

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 ERSATZTEILTAFEL - (TAF. 1)



6.2 ERSATZTEILTAFEL - (TAF. 2)



6.3 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Hutmutter M8	4
3	Gewölbte Unterlegscheibe Ø20XØ8.5XR30	12
4	Hinterer Fuß mit Niveauausgleich	2
5	Hinterer Standfuß	1
6	Senkkopfbolzen M8	4
7	Metallbuchse	8
8	Drehpunkt Tretkurbel	2
9	Wellscheibe Ø20x Ø26x0.3	2
10	Sicherungsmutter M10	2
11	Mutternabdeckung S-17	6
12	Computer	1
13	Flache Unterlegscheibe Ø8.2XØ32X2	2
14	Flache Unterlegscheibe Ø10.5XØ20X2	6
15	Vierkantkappe	2
16	Fußplattenträger li/re	1/1
17	Schraube M10x50 mm	2
18L/R	Fußplatte li/re	1/1
19	Schraube M10x45	4
20	Sicherungsmutter M10	2
21L/R	Tretkurbel 1 Stk. mit Riemenscheibe	1/1
22L/R	Verkleidung li/re	1/1
23	Schraube M8x55 mm	2
24L/R	Unterer Hebel li/re	1/1
25	Sicherungsmutter M10	6
26	Hutmutter M10	2
27	Schraube M8x15 mm	2
28	Griff li/re	1/1
29	Senkkopfbolzen Ø8X 27.5	4
30	Bezug obere Hebel	2
31	Kappe obere Hebel	2
32	Lenkerbezug	1
33	Lenker	1
34	Handpulssensoren	2
35a/b	Lenkerverkleidung a/b	1/1
36	Distanzstück Ø32X59	2
37L/R	Vordere Abdeckung li/re	1/1
38	Lenkerständer	1
39	Bolzen M8x20 mm	8
40	Oberer Kabelbaum Geschwindigkeitssensor	1
41	Geschwindigkeitssensor mit Kabel	1
42	Blechschraube ST4,2x18 mm	11
43	Vorderer Standfuß	1
44	Vorderer Fuß re mit Transportrolle	2
45	Flache Unterlegscheibe Ø10.5XØ32X2	2
46	Flache Unterlegscheibe Ø5	2
47	Schraube M4x12 mm	2
48	Bolzen M8x30 mm	2
49	Federring Ø8	2
50	Schraube M5x55 mm	1
51	Gewölbte Unterlegscheibe Ø5 mm	1
52	Drehknopf Belastung mit Stahlseil	1
53	Stahlseil – unterer Abschnitt	1

Pos.	Beschreibung	Menge
54	Distanzstück Ø32xØ26	2
55	Konisches Distanzstück Ø10,2xØ15x6	1
56	U-förmige Formscheibe	2
57	Mutter M6	2
58	Schraube M5x45	1
59	Mutter M5	2
60	Geschwindigkeitssensor	1
61	Schwungradachse	1
62	Blechschraube ST2,9x12	2
63	Distanzstück Ø21xØ25x4	1
64	Schraube M6x16	6
65	Federring Ø6	6
66	Sicherungsring Ø12	2
67	Achse Magnetbremse	1
68	Platte Magnetbremse	1
69	Rückholfeder	1
70	Quadratischer Permanentmagnet für Bremse	5
71	Lager 6904RS	2
72L/R	Verkleidung li/re	1/1
73	Sicherungsring Ø20	1
74	Antriebsriemenscheibe	1
75	Tretlagerachse	1
76	Konisches Distanzstück Ø12xØ16x11,5	1
77	Sicherungsmutter M6	4
78	Konische Mutter M10x1,25	1
79	Flanschmutter M10x1,25	2
80	Schraube M10x40	1
81	Flache Unterlegscheibe Ø6	2
82	Riemenspannrolle	1
83	Abdeckscheibe Verkleidung li/re	2
84	Runde Zierkappe Verkleidung	2
85	Flanschmutter M10x1.0	2
86	Riemenspannschraube	2
87	Flache Mutter M10x1.0	2
88	Lager 6001Z	2
89	Schwungrad	1
90	Schwungradachse	1
91	Kunststoffkappe	1
92	Riemen	1
93	Zylindrisches Distanzstück Ø32xØ26	2
94	Konisches Distanzstück Ø10.2xØ15x6	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