TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ERX80

Code: GRLDTOORXERX80

Revision: 02

Ausgabe: 04/16

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 8 9

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 17 3.1 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 18 3.2 COMPUTERFUNKTIONEN.....S. 19

4.0 WARTUNG .....S. 21

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 22

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 22 6.1 ERSATZTEILTAFEL - 1.....S. 23 6.2 ERSATZTEILTAFEL - 2.....S. 24 6.3 TEILELISTE.....S. 25

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 26

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.

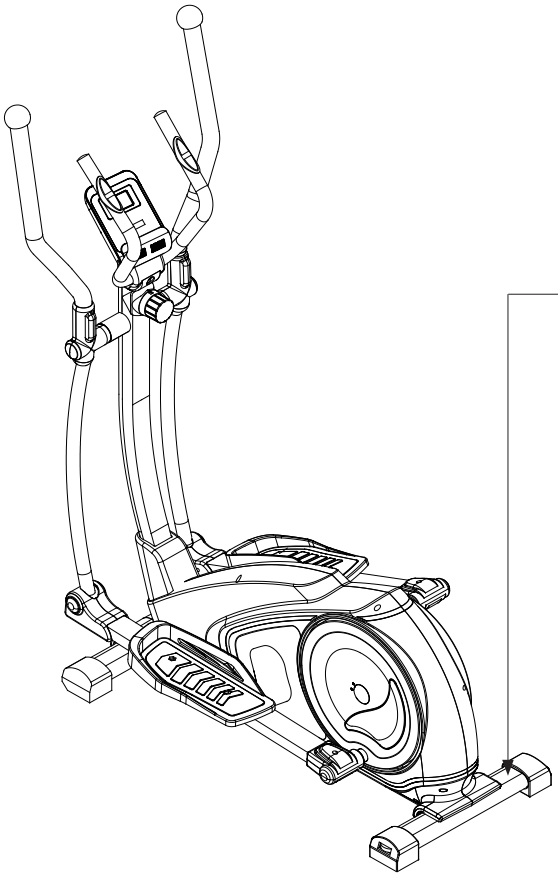
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

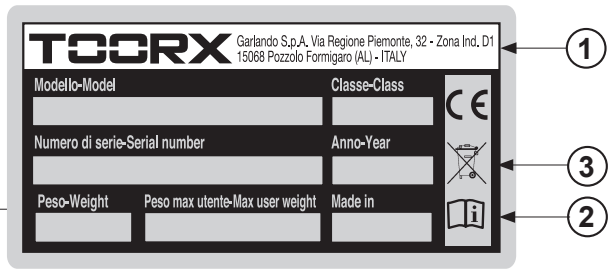
1) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

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.

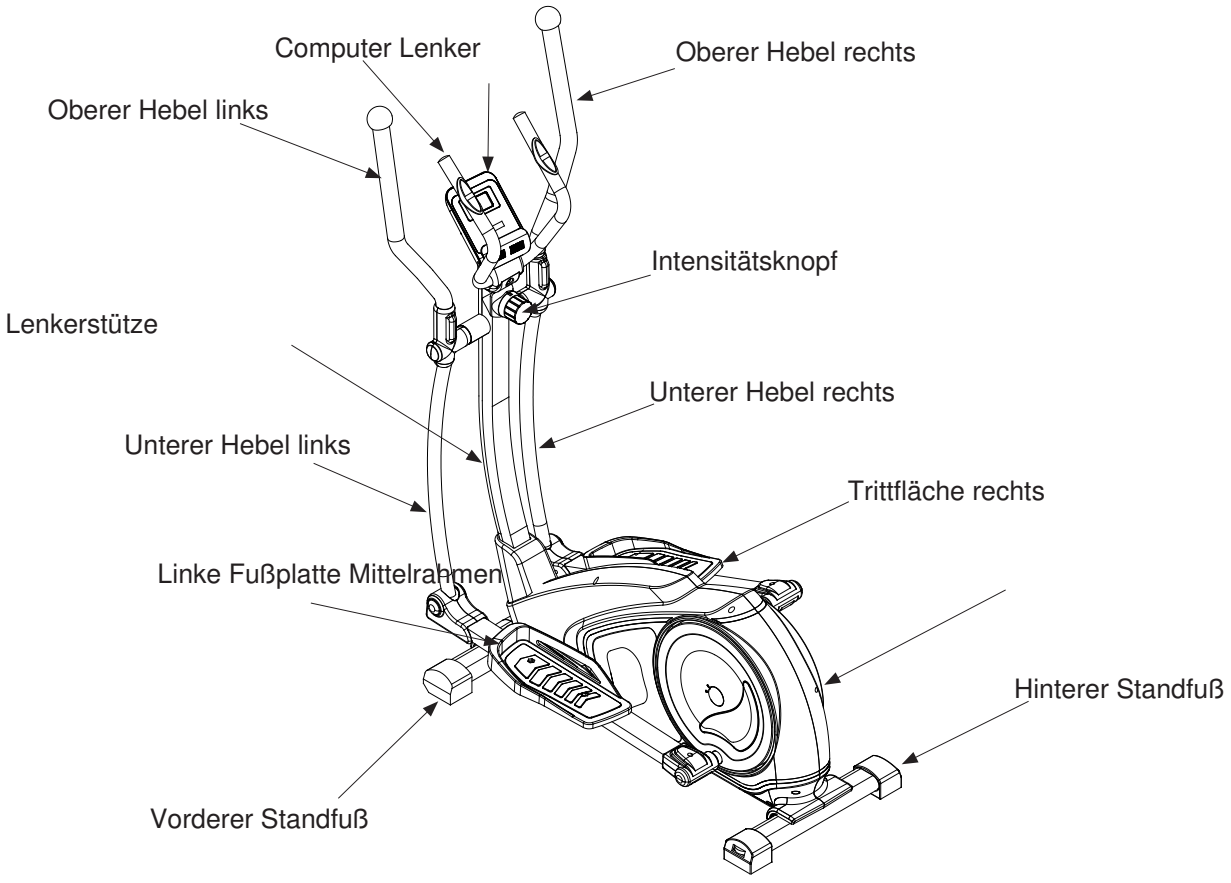




1.3 TECHNISCHE DATEN

BELASTUNGSVERSTELLUNG	manuell, 8 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse
COMPUTERANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Puls, Raumtemperatur
SCHWUNGMASSE	14 kg
MAX. AUFSTELLMASSE (LXBXH)	1600 x 610 x 1350 mm
NETTOGEWICHT	44 kg
BRUTTOGEWICHT	50 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 -9 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU
STROMVERSORGUNG COMPUTER	2 Alkaline-Batterien 1,5 Vdc (Größe AAA)

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 – INHALT DER VERPACKUNG

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

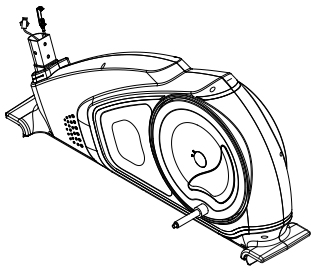
Beschädigen Sie die Originalverpackung nicht und bewahren Sie sie nach Möglichkeit auf, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur oder ein Austausch erforderlich wird.

GEFAHR

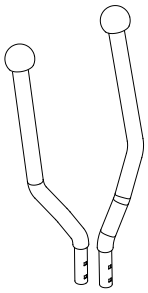
Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.

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

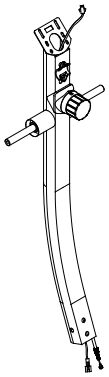
Prüfen Sie nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden und kontrollieren Sie, ob alle abgebildeten Teile vorhanden sind.



40 Mittelrahmen



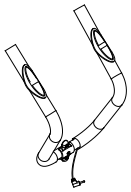
14R/L Oberer Hebel
re/li



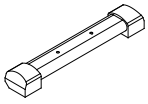
31 Lenkerständer



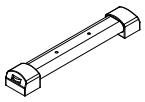
27R/L Unterer Hebel
li./re.



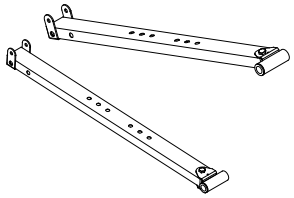
4 Lenker 44 Träger



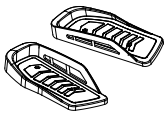
49L Standfuß
Standfuß



49R Standfuß
Rückseite



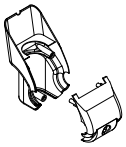
li./re.



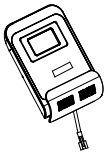
43R/L
Fußplatte re/li



41
Ständermanschette



17L/R
Ständerabdeckung
li/re



I
Computer



37R/L - 38R/L Untere
Hebelabdeckungen
re/li



46R/L - 47R/L
Abdeckungen Träger
re/li



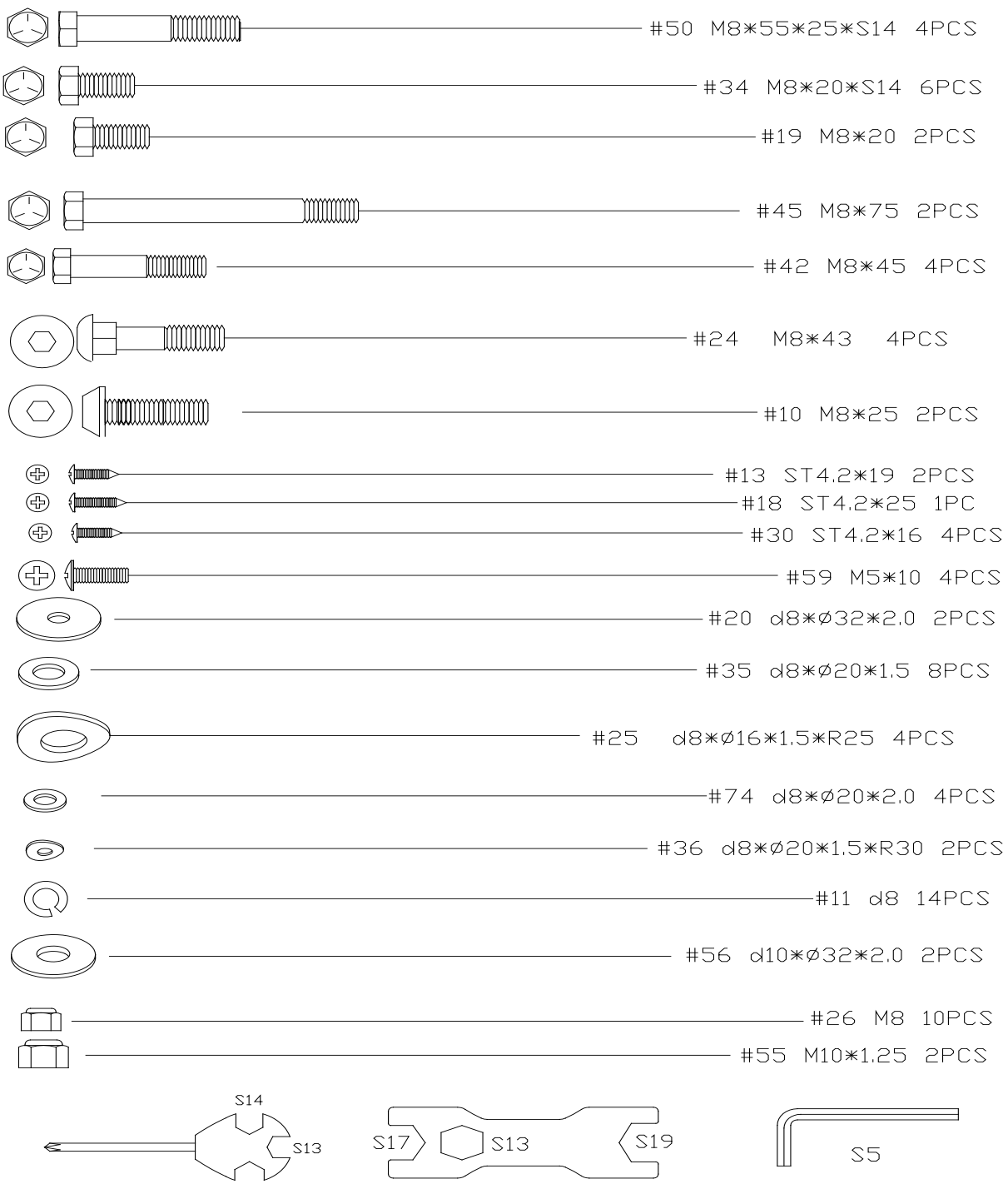
28R/L - 29R/L
Obere Abdeckungen
Hebel re/li

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

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

GEFAHR

Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

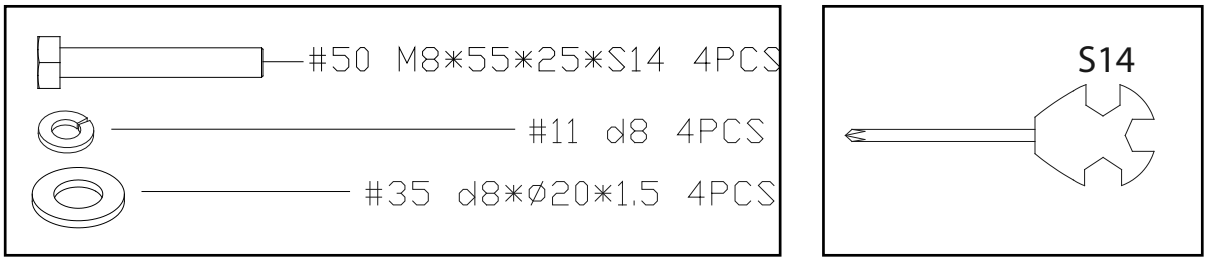


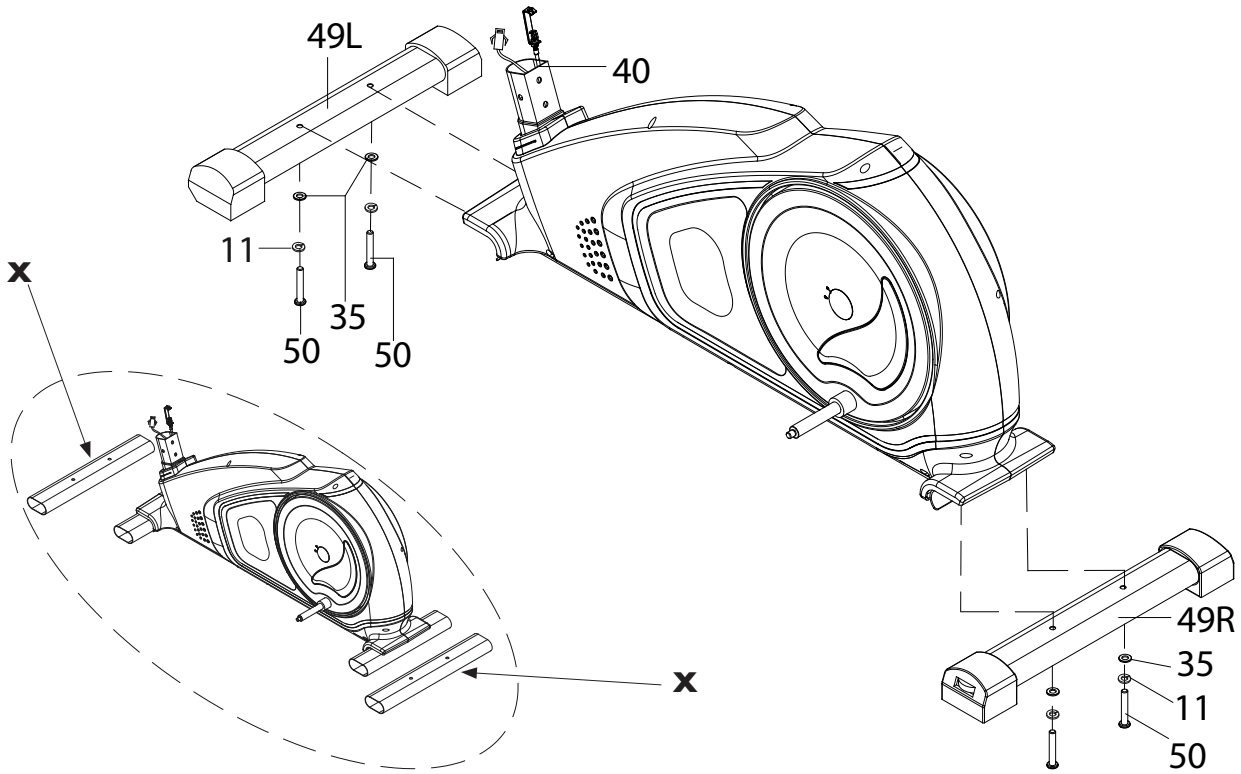
Montage der Standfüße

• Die in der Abbildung mit X gekennzeichneten Verpackungsteile durch Lösen der Befestigungsbolzen entfernen.

• Den vorderen Standfuß 49L am Mittelrahmen 40 mit zwei Bolzen 50, zwei Federringen 11 und zwei flachen Unterlegscheiben 35 befestigen.

• Den hinteren Standfuß 49R am Mittelrahmen 40 mit zwei Bolzen 50, zwei Federringen 11 und zwei flachen Unterlegscheiben 35 befestigen.





Montage der Lenkerstütze

GEFAHR

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

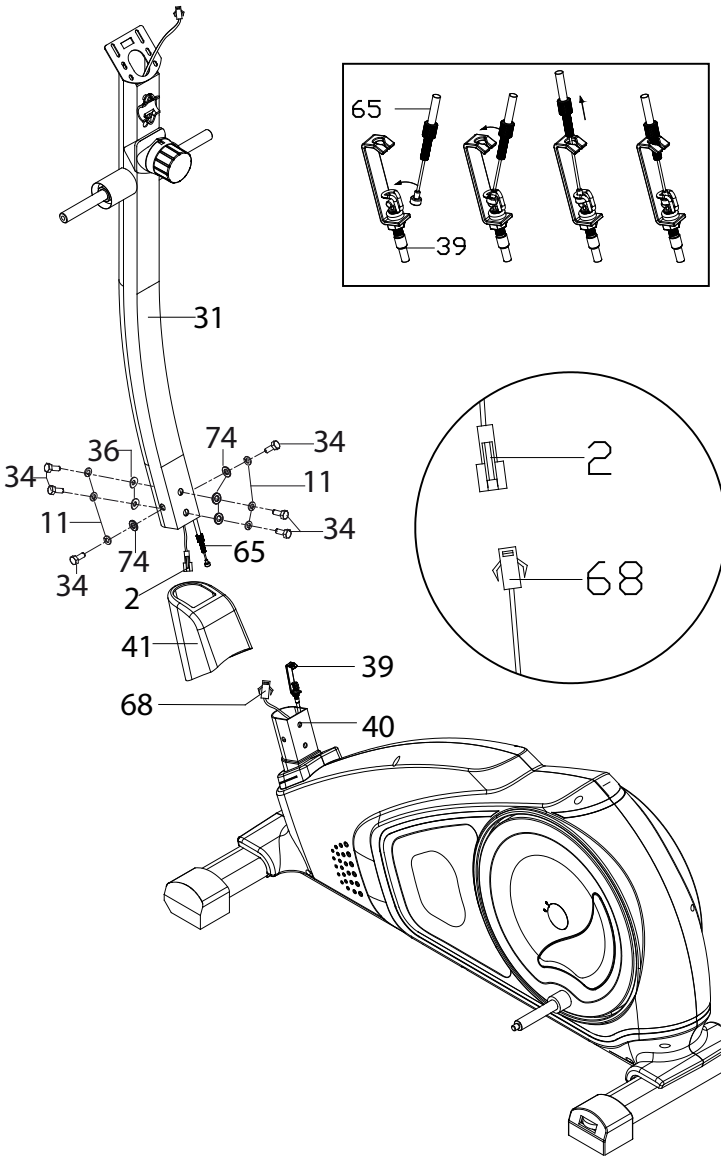
• Den Ständer 31 an die Aufnahme am Mittelrahmen 40 heranführen und von unten die Ständermanschette 41 in der abgebildeten Ausrichtung aufschieben.

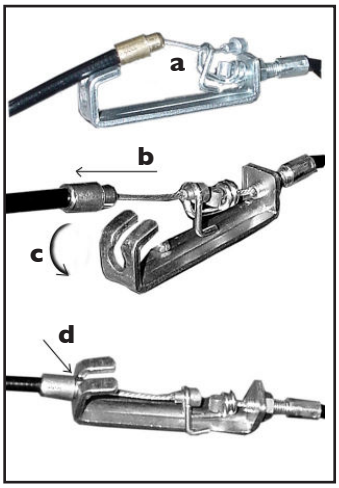
• Den Stecker 2 aus dem Ständer 31 mit der Buchse 68 des Geschwindigkeitssensors aus dem Mittelrahmen 40 verbinden.

• Sicherstellen, dass der Drehknopf der Belastungsverstellung auf Position ACHT (8) steht, damit der Metallkopf des Zugseils 65 vollständig herausragt; diesen dann wie in der Detailzeichnung gezeigt in den Anschluss 39 aus dem Mittelrahmen einhängen.

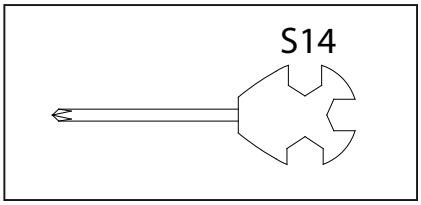
• Den Ständer 31 in die Aufnahme vorne am Mittelrahmen 40 einsetzen und mit sechs Bolzen 34 und Federringen 11 befestigen; zusätzlich an den beiden vorderen Schrauben je eine gewölbte Unterlegscheibe 36 und an den übrigen Schrauben vier flache Unterlegscheiben 74 verwenden.

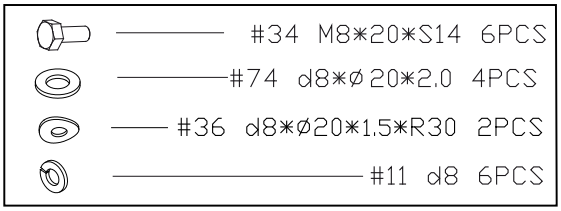
• Die Ständermanschette 41 nach unten schieben, sodass sie die Rohrverbindung und die Schraubenköpfe abdeckt.





Reihenfolge beim Einhängen des Zugseils in die Aufnahme





Montage untere Hebel und Träger re/li

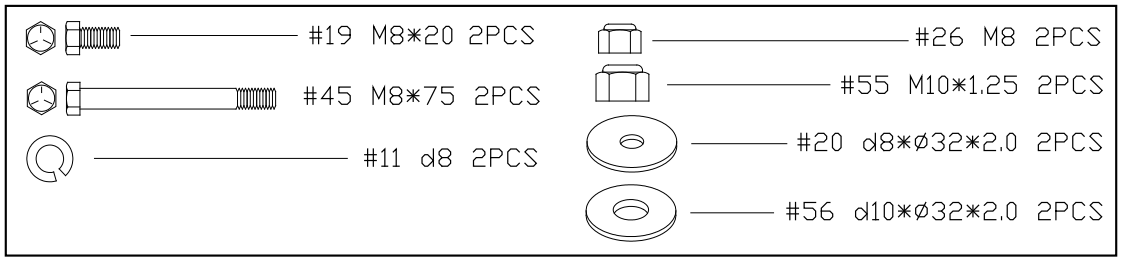
• Den Drehpunkt des unteren linken Hebels 27L auf den Bolzen links am Ständer 31 setzen. Den Hebel mit einem Bolzen 19, einem Federring 11 und einer flachen Unterlegscheibe 20 fixieren.
20.

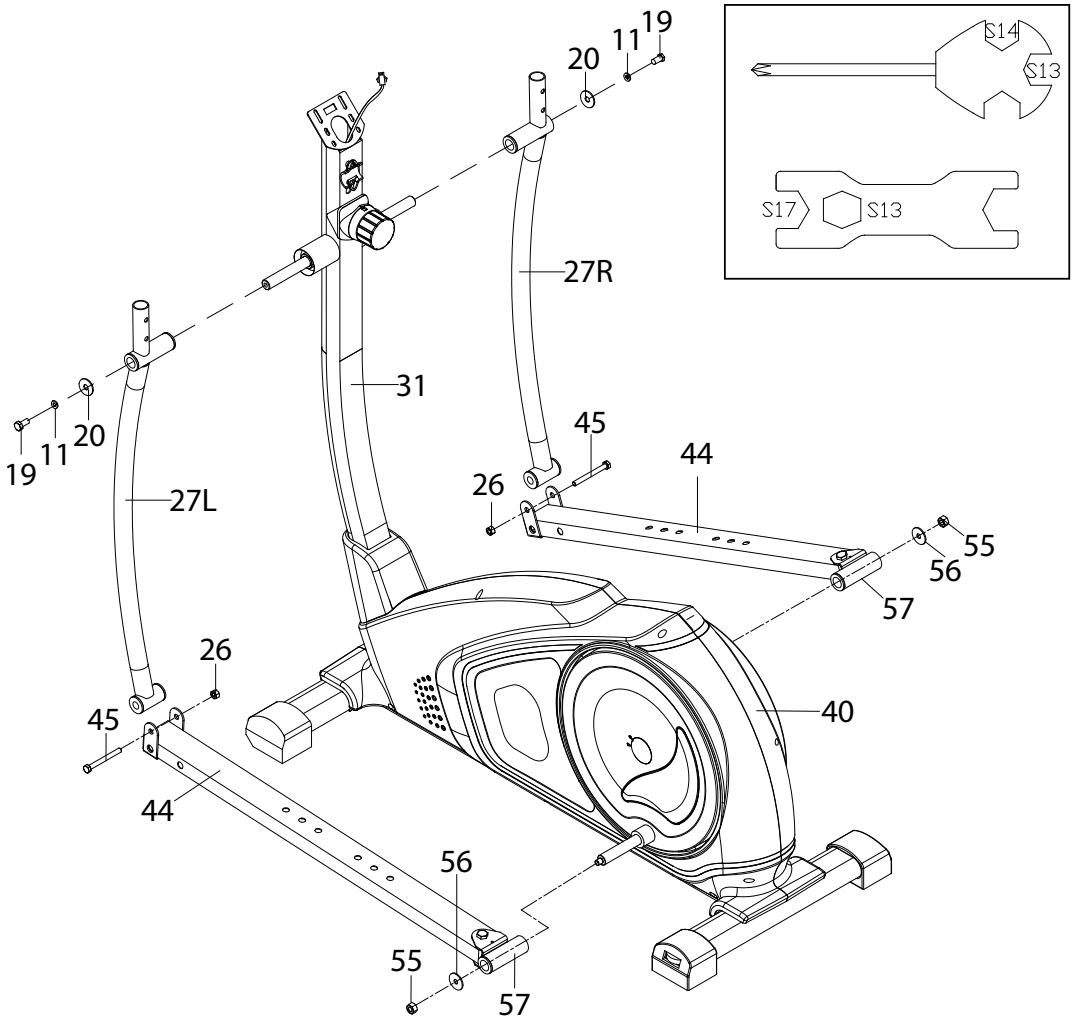
• Den Drehpunkt des unteren rechten Hebels 27R auf die gleiche Weise befestigen.

• Das hintere Ende der beiden Träger li und re 44 verbinden, indem der Drehpunkt 57 auf den Zapfen der beiden Tretkurbeln gesetzt wird; dann jeden mit einer Sicherungsmutter 55 und einer flachen Unterlegscheibe 56 befestigen.

56.

• Das vordere Ende der beiden Fußplattenträger li und re 44 mit den Enden der unteren Hebel li 27L und re 27R verbinden und jeweils mit einem Bolzen 45 und einer Sicherungsmutter 26 verschrauben.





Montage von Fußplatten und Abdeckungen

• Die linke Fußplatte 43L mit zwei Schrauben 42 am linken Fußplattenträger 44 befestigen und von unten zwei Sicherungsmuttern 26 mit zwei flachen Unterlegscheiben 35 festziehen.

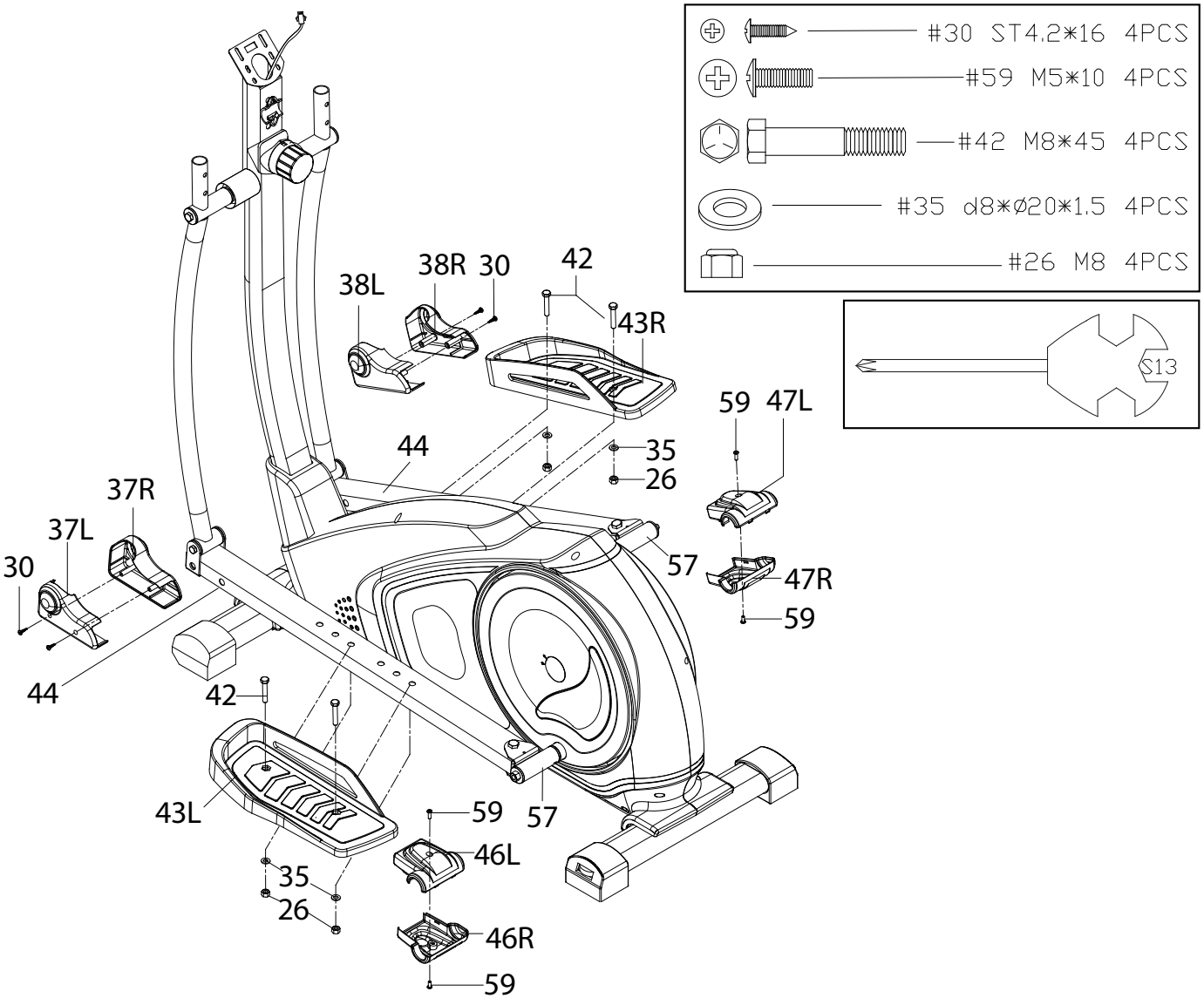
• Die rechte Fußplatte 43R auf die gleiche Weise am rechten Fußplattenträger 44 befestigen.

• Die Gelenkabdeckungen 37L und 37R an der Verbindung zwischen linkem Träger 44 und linkem Hebel 27L zusammensetzen und mit zwei Schrauben 30 befestigen.

• Die Gelenkabdeckungen 38L und 38R an der Verbindung zwischen rechtem Träger 44 und rechtem Hebel 27R zusammensetzen und mit zwei Schrauben 30 befestigen.

• Die linken Kurbelzapfenabdeckungen 46L und 46R am Drehpunkt am Ende des linken Trägers 44 zusammensetzen und mit zwei Schrauben 59 befestigen.

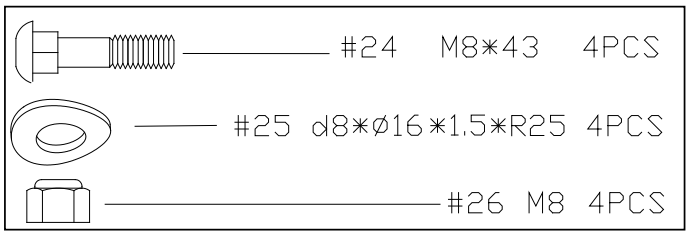
• Die rechten Kurbelzapfenabdeckungen 47L und 47R am Drehpunkt am Ende des rechten Trägers 44 zusammensetzen und mit zwei Schrauben 59 befestigen.

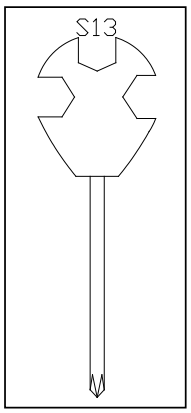


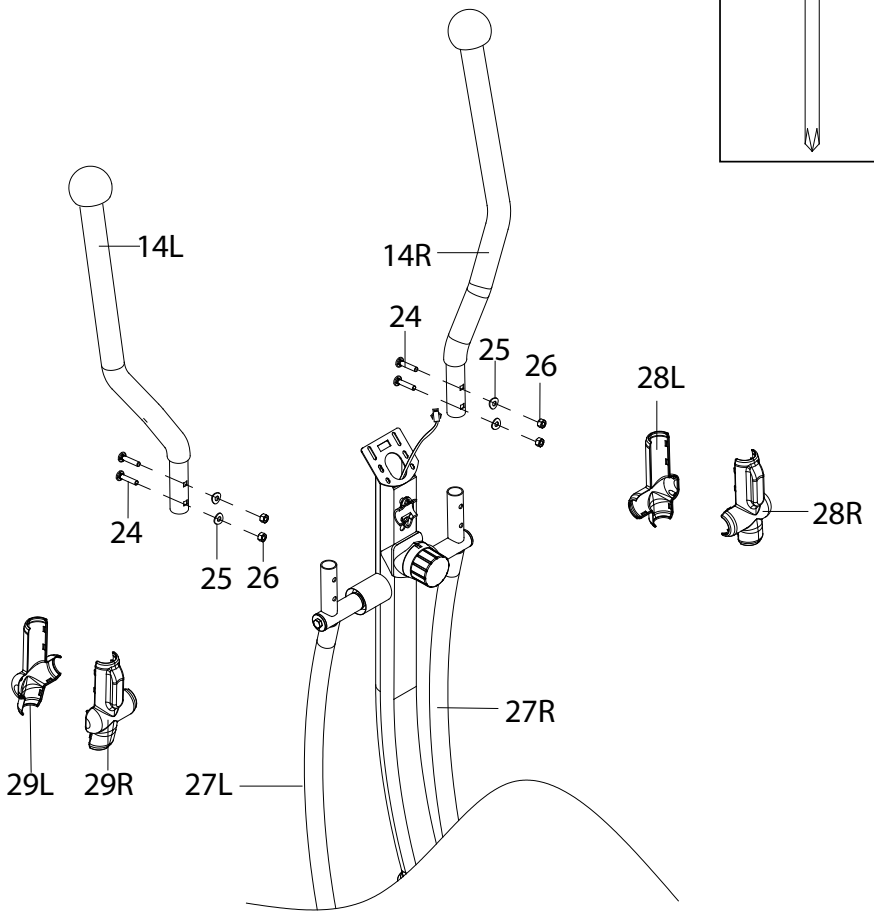
Montage obere Hebel und Abdeckungen • Den oberen linken Hebel 14L und den oberen rechten Hebel 14R mit den jeweiligen unteren Hebeln 27L und 27R verbinden.

• Jeden oberen Hebel mit zwei Senkkopfbolzen 24, zwei Sicherungsmuttern 26 und gewölbten Unterlegscheiben 25 befestigen.

• Die Abdeckungen 29L und 29R an der Verbindung der linken Hebel und die Abdeckungen 28L und 28R an der Verbindung der rechten Hebel aufstecken.







Montage von Lenker und Computer

• Den Lenker 4 am Ständer 31 montieren und mit zwei Schrauben 10 und zwei Federringen 11 befestigen.

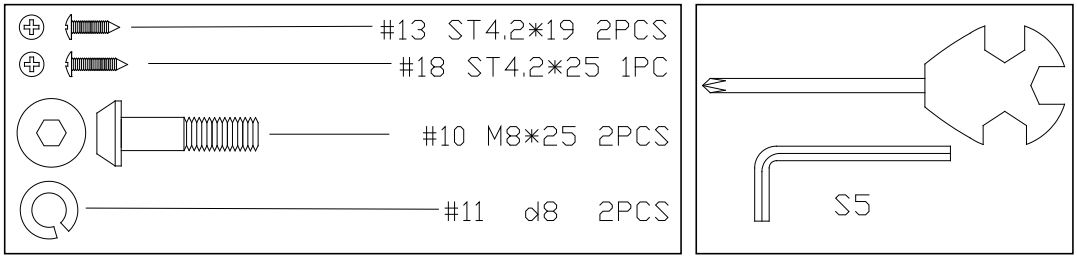
• Sicherstellen, dass im Batteriefach auf der Rückseite des Computers 1 die erforderlichen Batterien eingelegt sind. Prüfen, ob die Batterien geladen sind, und eventuelle Isolierstreifen zwischen den Kontakten entfernen.

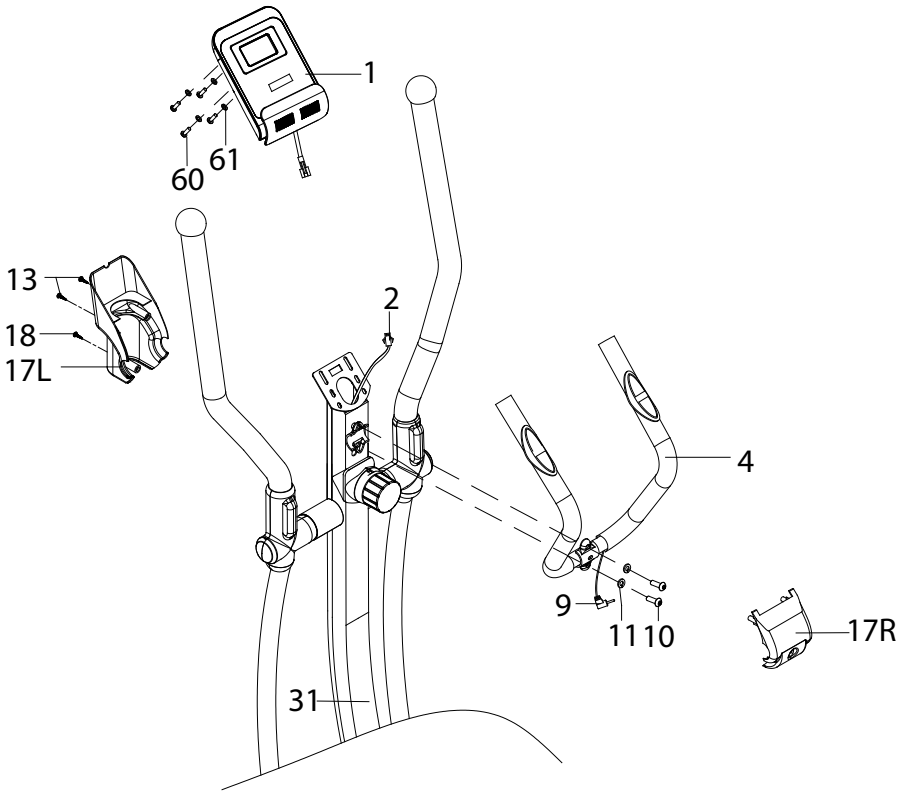
• Den Computer 1 an die Befestigungsplatte oben am Ständer 31 heranführen.

• Den Stecker des Geschwindigkeitssensors 2 mit dem zugehörigen Stecker des Computers verbinden. Den Klinkenstecker 9 der Handpulssensoren an die Buchse auf der Rückseite des Computers anschließen.

• Stecker und Kabel des Computers 1 in die Öffnung am Kopf des Ständers 31 schieben, dann den Computer auf die Befestigungsplatte setzen und mit den zwei Schrauben 60 und zwei Unterlegscheiben 61 fixieren (zuvor vom Computer abgenommen).

• Schraubenköpfe und Klemme mit der Ständerabdeckung 17R und der Abdeckung 17L abdecken und diese wie abgebildet mit zwei Blechschrauben 13 und einer Blechschraube 18 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.

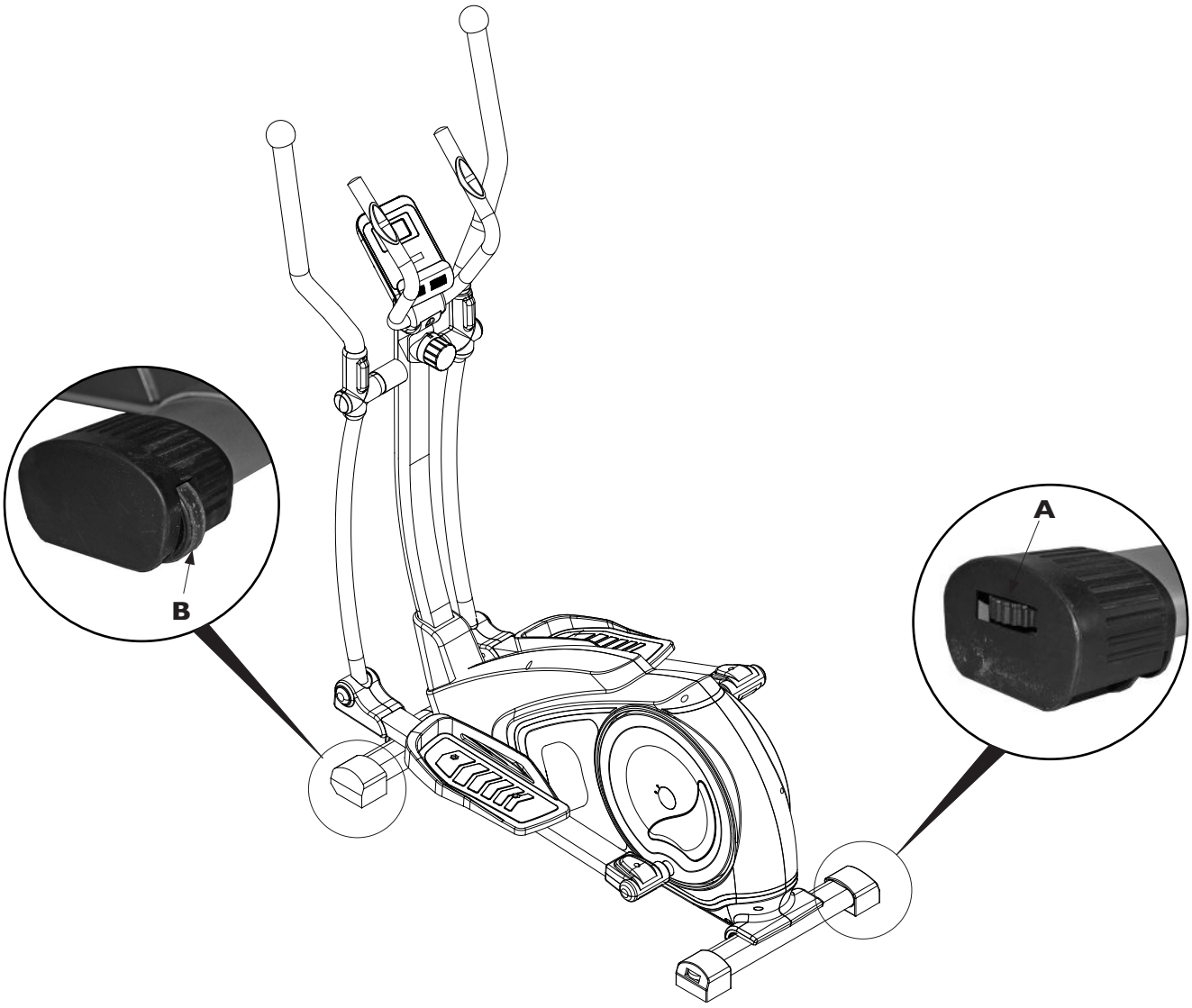
• Die Montage ist damit abgeschlossen. Lesen Sie vor der Benutzung die übrigen Kapitel dieser Anleitung, um alle Informationen zur sicheren Benutzung zu erhalten.

GEFAHR

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

Transport des Produkts

• 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.

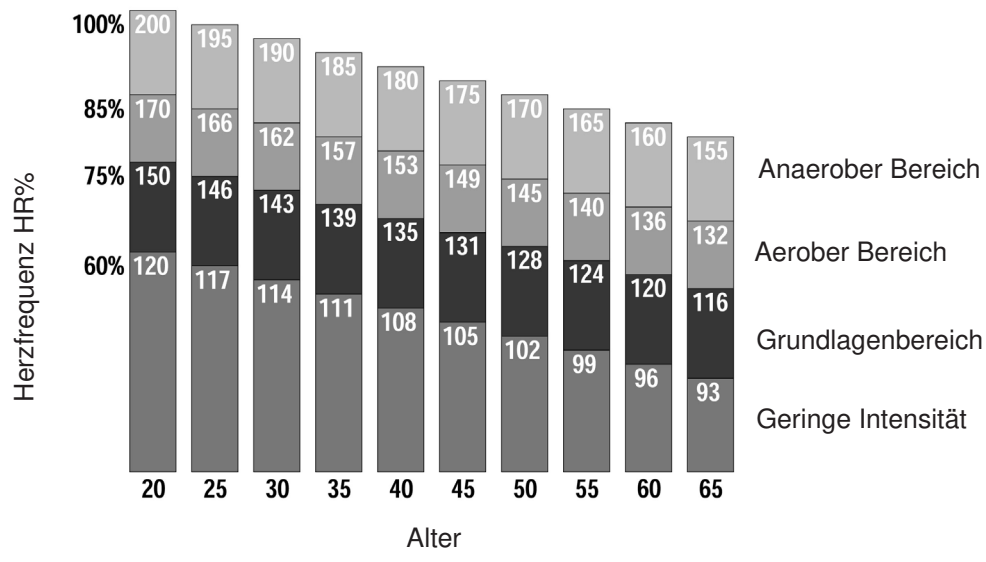
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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 UND HINWEISE 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.

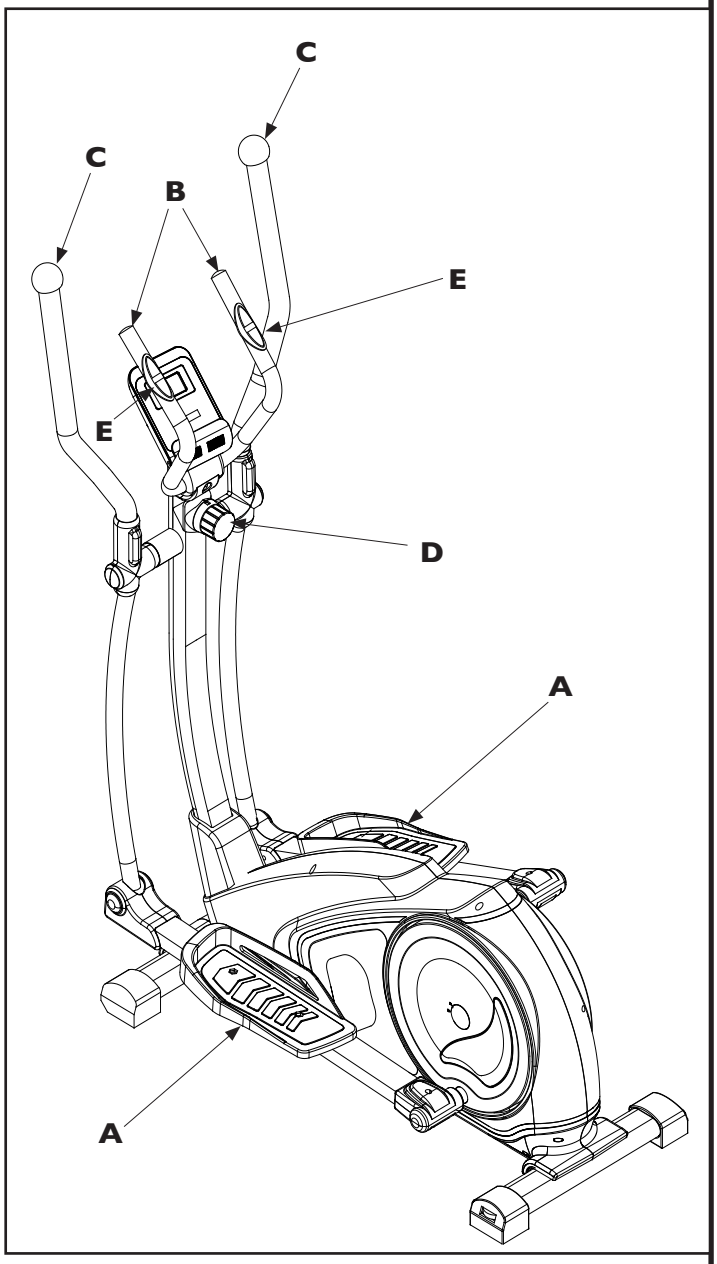
4) Stellen Sie die gewünschte Trainingsart am Computer ein; lesen Sie dazu den folgenden Abschnitt.

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 kann der Puls über die Handpulssensoren E am Lenker gemessen werden. Mit dem Drehknopf D lässt sich die Belastung schnell und genau einstellen.

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.



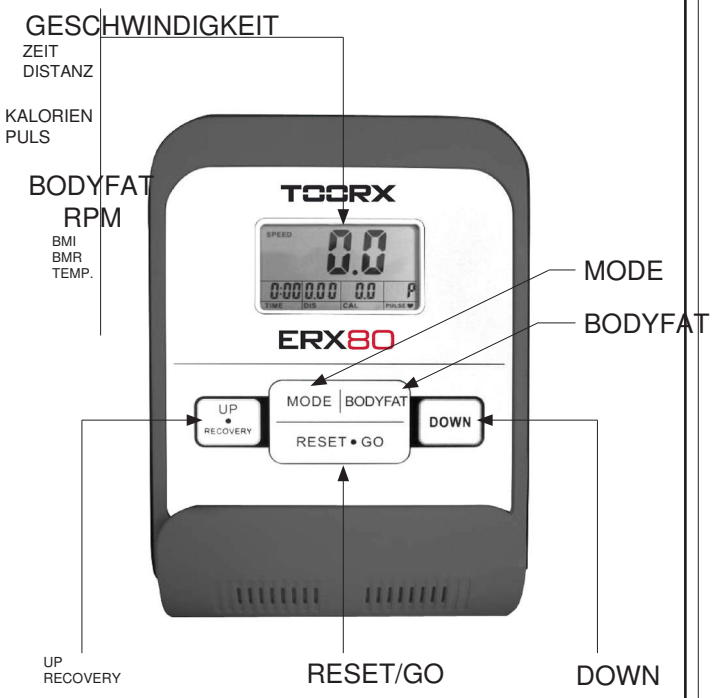
3.2 COMPUTERFUNKTIONEN

Der Computer besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt:

SPEED / BODYFAT% / RPM - Die momentane GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h. - Der KÖRPERFETTANTEIL in Prozent, gemessen über die Handpulssensoren, wenn nicht trainiert wird. - Die ANZAHL DER UMDREHUNGEN PRO MINUTE während des Trainings.

TIME / BMI (Body-Mass-Index) - Die TRAININGSZEIT ab null oder der Countdown von der eingestellten Zielzeit bis null. - Der BMI wird in der Funktion BodyFat angezeigt.

DISTANCE / BMR - Die seit Trainingsbeginn zurückgelegte DISTANZ oder der Countdown von der eingestellten Zieldistanz bis null. - Der BMR (Grundumsatz) wird in der Funktion BodyFat angezeigt.



CALORIES / TEMPERATURE - Der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal oder der Countdown vom eingestellten Kalorienziel bis null (*). - Beim Einschalten und im Stand-by zeigt das Display die Raumtemperatur.

PULSE - Die HERZFREQUENZ, gemessen über die Handpulssensoren am Lenker, in bpm (Schläge pro Minute) (*).

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

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

Hinweise: Zur Pulsanzeige die Handpulssensoren am hinteren Lenker mit beiden Händen umfassen. Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; bei schwieriger Messung die Hände anfeuchten, um den Kontakt zu verbessern. Zum Einschalten des Computers eine Taste drücken oder zu treten beginnen. Acht Minuten nach Trainingsende (Treten beendet) schaltet sich der Computer automatisch ab.

Taste MODE • Vor dem Training MODE drücken, um ein Trainingsziel zu wählen: Dauer (Time), Distanz (Distance), Kalorien (Calories) sowie Temperatur (Auswahl der Einheit °C oder °F).

• MODE drücken, um die eingegebenen Werte zu bestätigen.

Taste RECOVERY/UP • Nach Auswahl des Trainingsmodus mit der Taste MODE (der gewählte Modus blinkt im Display) mit der Taste RECOVERY/UP den einzustellenden Wert erhöhen: Dauer, Distanz oder Kalorien. Kurz drücken = Schritte von einer Einheit, gedrückt halten = schnelles Erhöhen.

• Nach Trainingsende die Taste RECOVE RY/UP drücken, um die Funktion Pulse Recovery zu starten. Die Funktion RECOVERY liefert einen Index als Richtwert für die Entwicklung der Pulserholung im Verlauf des Trainings. Empfohlen werden wöchentliche Tests nach einem gleichmäßigen Training von 30 Minuten: Danach mit dem Treten aufhören, RECOVERY/UP drücken und die Hände auf die Handpulssensoren legen. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Leistungsindex in sechs Stufen: Stufe 1 = Leistungsindex SEHR GUT Stufe 2 = Leistungsindex AUSGEZEICHNET Stufe 3 = Leistungsindex GUT Stufe 4 = Leistungsindex BEFRIEDIGEND Stufe 5 = Leistungsindex AUSREICHEND Stufe 6 = Leistungsindex UNGENÜGEND.

Taste DOWN • Nach Auswahl des Trainingsmodus mit der Taste MODE (der gewählte Modus blinkt im Display) mit der Taste DOWN den einzustellenden Wert verringern: Dauer, Distanz oder Kalorien. Kurz drücken = Schritte von einer Einheit, gedrückt halten = schnelles Verringern.

Taste RESET/GO • Vor dem Training drücken, um den mit MODE gewählten Wert (Dauer, Distanz oder Kalorien, blinkend angezeigt) auf null zu setzen. • Vor dem Training mindestens drei Sekunden gedrückt halten, um alle eingestellten Werte zurückzusetzen. • Nach Einstellung der Parameter in der Funktion Bodyfat drücken, um die Messung des Körperfettanteils (bodyfat%) zu starten.

Taste BODYFAT • Außerhalb des Trainings BODYFAT drücken, um die Parameter der Körperfettmessung aufzurufen.

Mit der Funktion Body Fat wird der Körperfettanteil in Prozent über die Handpulssensoren gemessen. Dieser Wert ist nur ein theoretischer Richtwert, um Veränderungen der Fitness im Verlauf eines längeren Trainingsprogramms einzuschätzen. • Vor dem Drücken der Taste BODYFAT müssen die persönlichen Daten des Benutzers eingegeben werden. • Mit den Tasten RECOVERY/UP und DOWN Gewicht (KG), Größe (CM), Alter (YEAR) und Geschlecht einstellen. • Nach Eingabe aller Daten RESET/GO drücken, um die Messung zu starten, und die Handpulssensoren mit beiden Händen umfassen. Die Sensoren kurz halten, bis der Computer die Messung durchgeführt hat.

Sesso/Età	Sottopeso	Peso forma	Lievemente sovrappeso	Sovrappeso	Obeso
Maschio ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Maschio > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femmina ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femmina > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

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

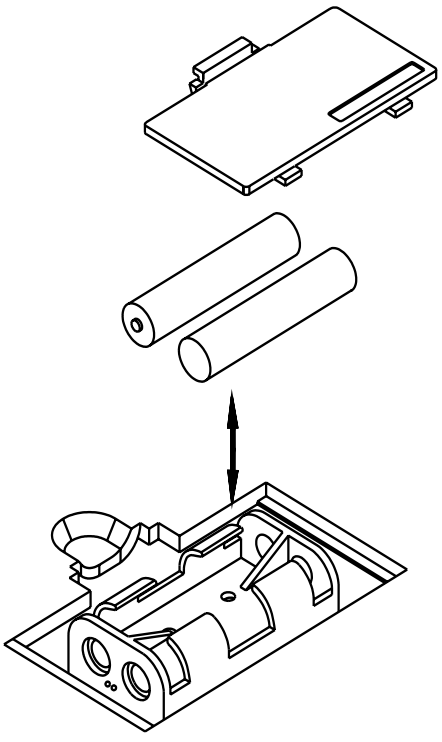
• Auf die Polarität achten: Lage von Plus- und Minuspol anhand des Aufdrucks prüfen.

• Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.

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

• Leere Batterien nicht aufladen; nur neue Batterien (Typ AAA) verwenden.

Zeigt das Display die Ziffern nur noch verzögert an, müssen die Batterien gewechselt werden. Dazu die Abdeckung auf der Rückseite des Computers abnehmen, die leeren Batterien herausnehmen und durch zwei neue Micro-Batterien (Typ AAA) ersetzen.



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

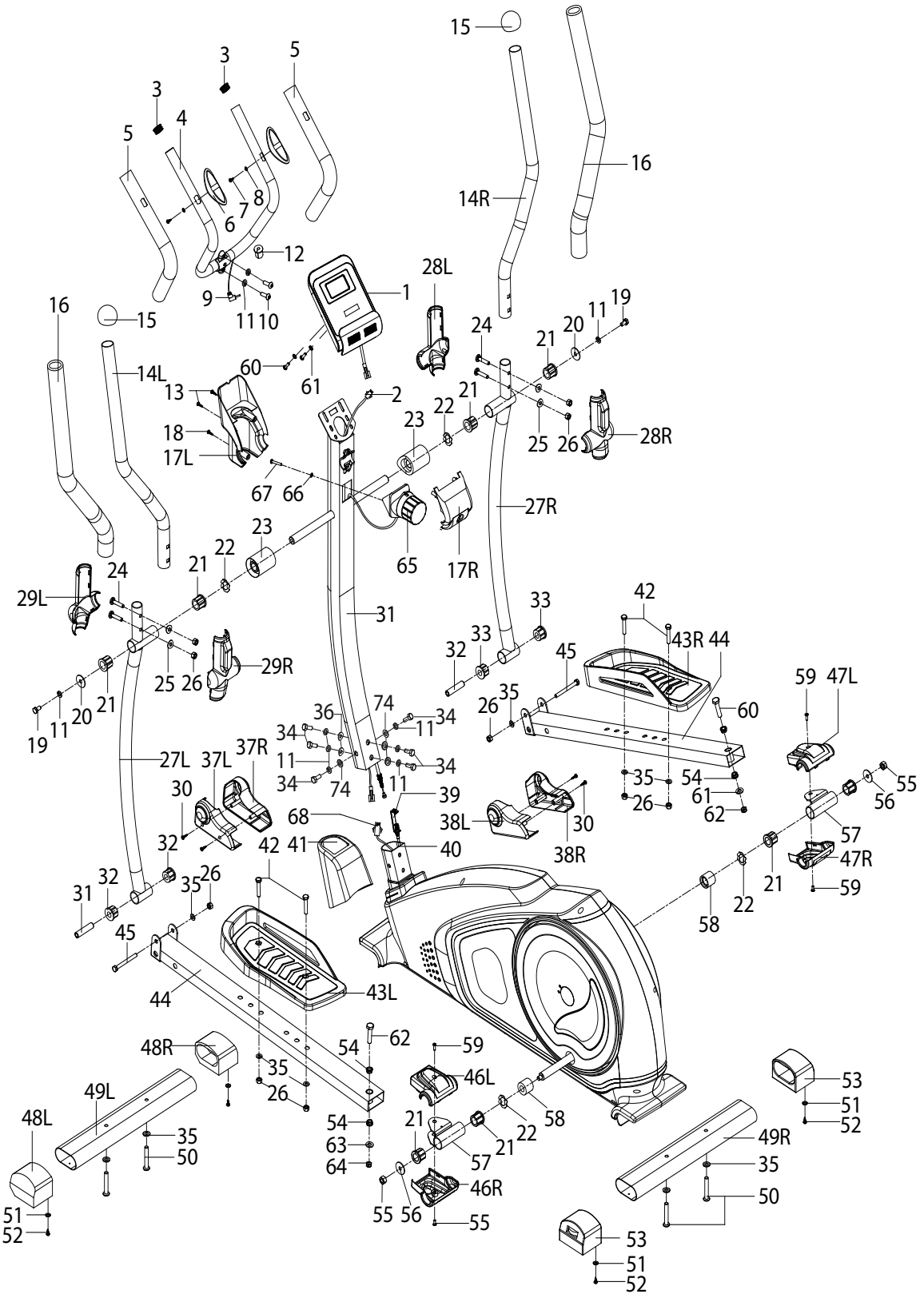
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

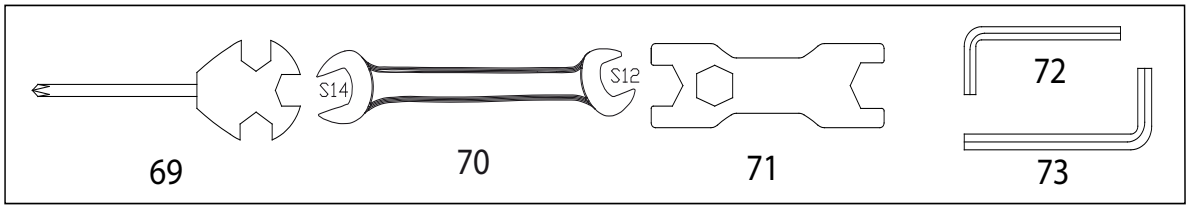
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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

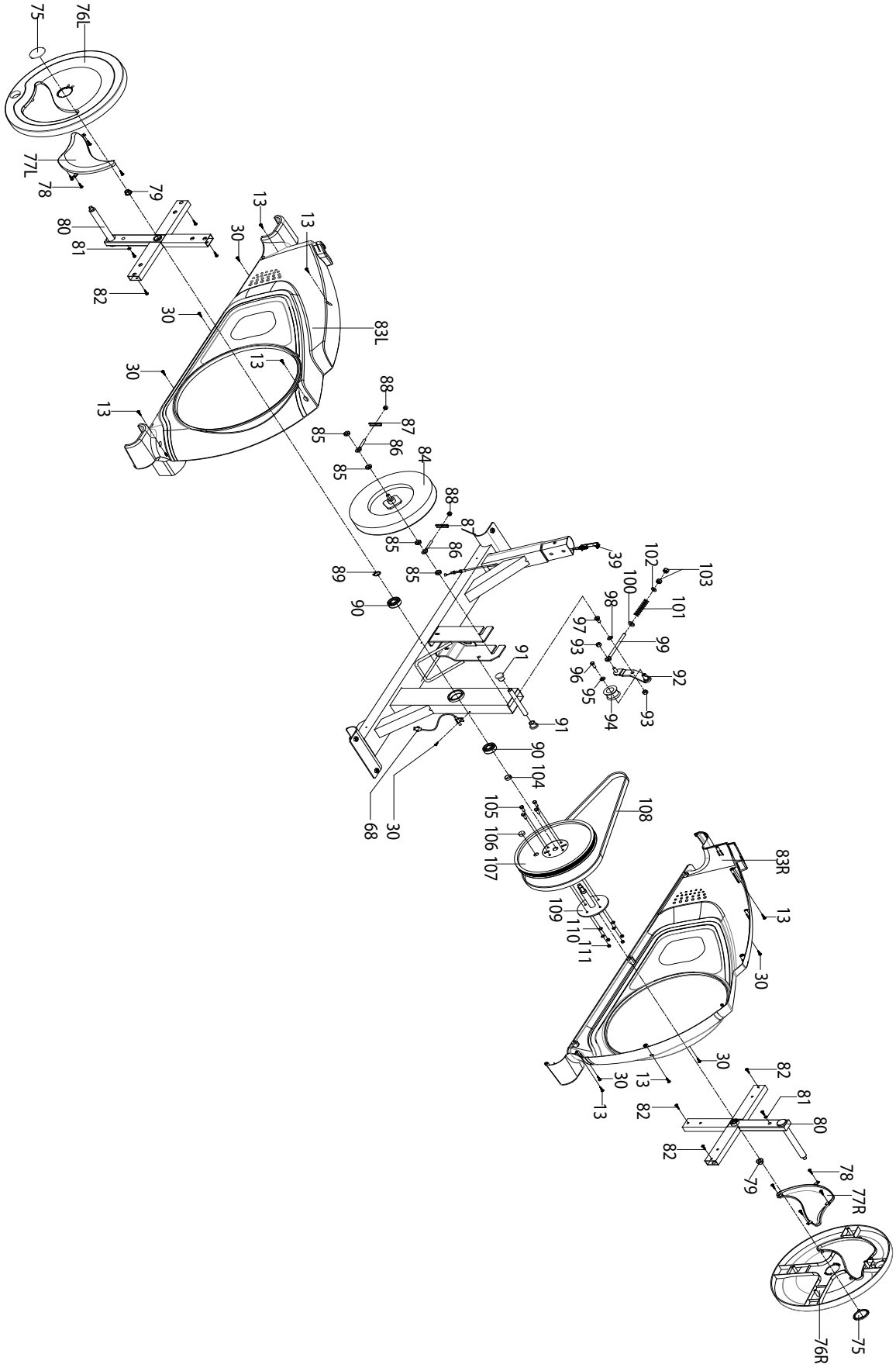
Dieser Katalog kann geringfügig vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: 0143/318540, Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG - 1





6.2 ERSATZTEILZEICHNUNG - 2



6.3 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Computer	1
2	Kabel Geschwindigkeitssensor	1
3	Runde Endkappe Lenker	2
4	Lenker	1
5	Lenkerbezug	2
6	Handpulssensoren	2
7	Blechschraube ST4.0x19	2
8	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1	2
9	Kabel Handpulssensoren	1
10	Schraube M8x25	2
11	Federring Ø8	14
12	Kabeldurchführung Gummi	1
13	Blechschraube ST4.2x19	13
14L/R	Oberer Hebelarm li./re.	2
15	Kugelkappe Hebelarm	2
16	Bezug oberer Hebelarm	2
17L/R	Ständerabdeckung li./re.	1
18	Blechschraube ST4.2x25	1
19	Bolzen M8x16	2
20	Unterlegscheibe Ø8xØ32x2	2
21	Stahlbuchse 1	8
22	Gewölbte Scheibe Ø19xØ25x0.3	4
23	Distanzstück	2
24	Senkbolzen M8x43	4
25	Gewölbte Scheibe Ø8xØ16x1,5xR25	4
26	Sicherungsmutter M8	10
27L/R	Unterer Hebelarm li./re.	2
28L/R	Obere Abdeckung li./re. rechter Hebelarm	2
29L/R	Obere Abdeckung li./re. linker Hebelarm	2
30	Blechschraube ST4.2x16	10
31	Lenkerständer	1
32	Distanzstück	2
33	Stahlbuchse 2	4
34	Bolzen M8x20xS14	6
35	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5	10
36	Gewölbte Scheibe Ø8xØ20x2xR30	2
37L/R	Untere Abdeckung li./re. linker Hebelarm	2
38L/R	Untere Abdeckung li./re. rechter Hebelarm	2
39	Stahlseil - unterer Abschnitt	1
40	Hauptrahmen	1
41	Ständerabdeckung	1
42	Bolzen M8x45	4
43L/R	Fußplatte li./re.	2
44	Fußplattenträger	2
45	Bolzen M8x75	2
46L/R	Abdeckung linker Träger li./re.	2
47L/R	Abdeckung rechter Träger li./re.	2
48L/R	Vorderer Standfuß mit Rolle li./re.	2
49L/R	Vordere/hintere Standstrebe	2
50	Bolzen M8x55x25xS14	4
51	Unterlegscheibe Ø5xØ13x1	4
52	Blechschraube ST4.2x25	4
53	Hinterer Standfuß mit Höhenausgleich	2
54	Ring	4
55	Sicherungsmutter M10x1.25	2

Pos.	Beschreibung	Menge
56	Unterlegscheibe Ø10xØ32x2	2
57	Drehpunkt Tretkurbel	2
58	Zylindrisches Distanzstück	2
59	Schraube M5x10	4
60	Schraube M4x12	4
61	Unterlegscheibe Ø4xØ12x1	4
62	Schraube M10x55	2
63	Unterlegscheibe Ø10xØ20x2	2
64	Sicherungsmutter M10	2
65	Drehknopf Widerstandsverstellung mit Stahlseil	1
66	Gewölbte Scheibe Ø5xØ20xR30x1.5	1
67	Schraube M5x55	1
68	Geschwindigkeitssensor mit Kabel	1
69	Mehrfachschlüssel S13-14-15 + Schraubendreher	1
70	Zylindrische Welle 1	1
71	Gabelschlüssel S17-19	1
72	Innensechskantschlüssel S5	1
73	Zylindrische Welle 2	1
74	Unterlegscheibe Ø8xØ25x2.0	4
75	Runder Kunststoffstopfen	2
76L/R	Runde Verkleidungsabdeckung li./re.	1/1
77L/R	Kunststoff-Zierteil li./re.	1/1
78	Blechschraube ST3x10	8
79	Mutter M10x1.25	2
80	Tretkurbel	2
81	Unterlegscheibe Ø5xØ13x1	2
82	Blechschraube ST4x19	8
83L/R	Verkleidung li./re.	1/1
84	Schwungrad	1
85	Flache Mutter M10	4
86	Bolzen	2
87	U-Bügel	2
88	Mutter M6	2
89	Unterlegscheibe Ø17	1
90	Lager 6203-2RS	2
91	Buchse	4
92	Spannstange Riemenspanner	1
93	Sicherungsmutter M8	2
94	Spannrolle	1
95	Unterlegscheibe Ø6xØ16x1.2	1
96	Schraube M6x10	1
97	Schraube M8x12xØ10x5.5xS5	1
98	Unterlegscheibe Ø12xØ17x0.5	1
99	Halter Spannrolle	1
100	Unterlegscheibe Ø8xØ25x2	1
101	Feder	1
102	Unterlegscheibe Ø8xØ20x1.5	1
103	Mutter M8	2
104	Distanzstück Ø22xØ18x4	1
105	Schraube M6x16	4
106	Runder Magnet	1
107	Kunststoffrad Ø260	1
108	Riemen 6PJ430	1
109	Welle	1
110	Federring Ø6	4
111	Sicherungsmutter M6	4

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