TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ERX90

Code: GRLDTOORXERX90

Revision:

Ausgabe: 04/16

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 8 9

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 17 3.1 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 18 3.2 COMPUTERFUNKTIONEN – (DISPLAY).....S. 19 3.3 COMPUTERFUNKTIONEN – (TASTEN).....S. 20 3.4 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM.....S. 21 3.5 VOREINGESTELLTE PROGRAMME.....S. 22 3.6 BENUTZERPROGRAMM.....S. 23 3.7 PROGRAMM TARGET H.R.....S. 24

4.0 WARTUNG.....S. 25

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 26

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 26 6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG – 1.....S. 27 6.2 ERSATZTEILZEICHNUNG – 2.....S. 28 6.3 TEILELISTE.....S. 29

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 30

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

• Vor Montage und Benutzung diese Bedienungsanleitung und alle weiteren beiliegenden Anleitungen sorgfältig lesen.

• Das Gerät nur in Wohnräumen benutzen. Benutzung und Warnhinweise müssen allen Familienmitgliedern und Freunden erklärt werden, die das Gerät benutzen dürfen.

• Das Gerät nur auf ebenem Untergrund benutzen und Boden bzw. Teppich unter dem Gerät abdecken, um Schäden zu vermeiden.

• Sicherstellen, dass Benutzer die Anleitung verstanden haben, und die ersten Trainingseinheiten beaufsichtigen. Die Bedienungsanleitung immer griffbereit beim Gerät aufbewahren.

• Sicherstellen, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren in guter körperlicher Verfassung benutzt wird.

• Immer geeignete Sportkleidung tragen, die die Bewegung nicht behindert. Immer geeignete Sportschuhe tragen.

• Den Lenker während des Trainings fest mit den Händen halten. Während des Trainings den Puls kontrollieren und die Intensität entsprechend anpassen.

• Bei Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot während der Benutzung das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.

• Regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Muttern sowie den einwandfreien Zustand aller Teile des Geräts prüfen.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

• Das Gerät NICHT in Fitnessstudios oder gewerblichen Räumen bzw. zur Vermietung aufstellen; es ist nicht für intensive gewerbliche Nutzung oder für Rehabilitationszwecke ausgelegt.

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

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

• KEINE Teile des Geräts demontieren, außer wenn dies in der Bedienungsanleitung angegeben ist.

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

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür aufstellen, damit Unbefugte keinen Zugang haben.

• Das Gerät NIEMALS benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und nicht selbst eingreifen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst ausführen lassen.

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

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

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

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

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

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

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

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

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

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



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



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

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

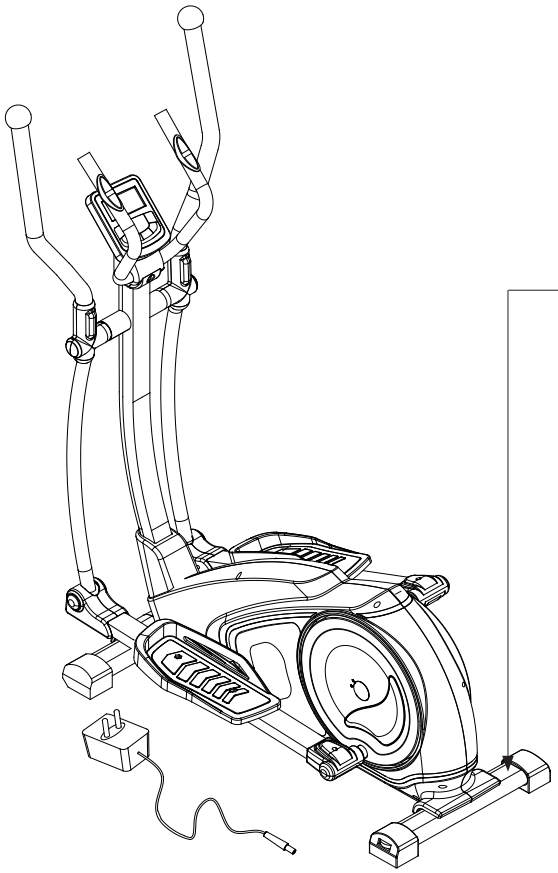
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

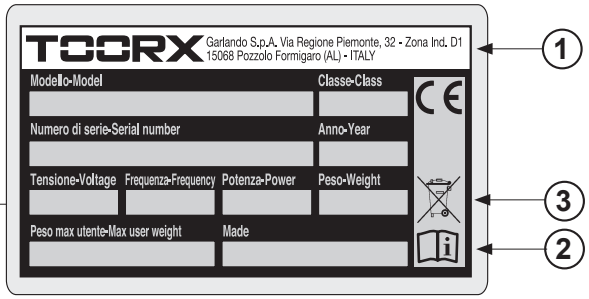
1) Das Typenschild des Produkts enthält die Adresse des Vertriebspartners, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

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

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

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

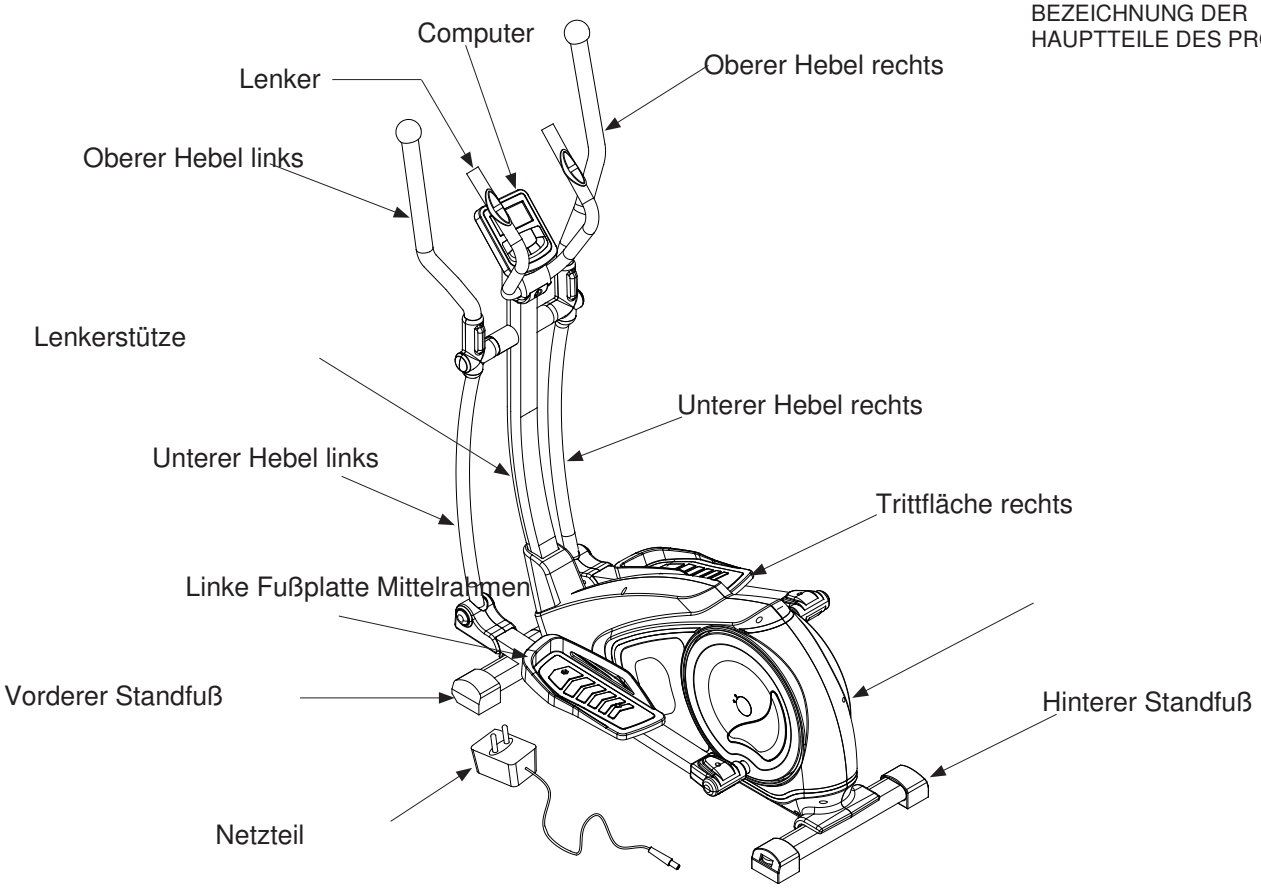




1.3 TECHNISCHE DATEN

WIDERSTANDSEINSTELLUNG	elektrische Einstellung in 16 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse
COMPUTERANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt
VERFÜGBARE PROGRAMME	1 manuelles Programm, 12 voreingestellte Programme, 1 Programm (benutzerdefiniert), 1 HRC-Programm,
SCHWUNGMASSE MAX.	14 kg
ABMESSUNGEN (LXBXH)	1385 x 595 x 1640 mm
NETTOGEWICHT	45 kg
BRUTTOGEWICHT	51 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2006/95/EG - 2004/108/EG - 2011/65/EU
NETZTEIL	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [8VDC - 500 mA]

BEZEICHNUNG DER HAUPTTEILE DES PRODUKTS



2.0 AUFSTELLORT 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 – PACKUNGSINHALT

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

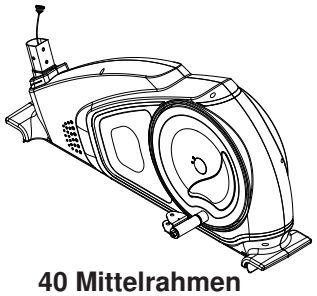
Beschädigen Sie die Originalverpackung nicht und bewahren Sie sie nach Möglichkeit auf, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur oder ein Austausch erforderlich wird.

GEFAHR

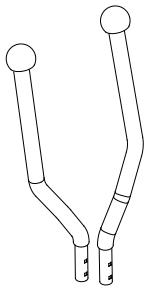
Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.

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

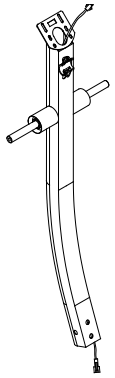
Prüfen Sie nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden und kontrollieren Sie, ob alle abgebildeten Teile vorhanden sind.



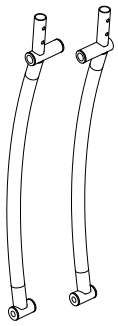
40 Mittelrahmen



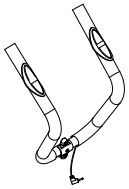
14R/L Oberer Hebel re/li



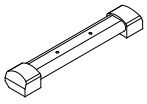
li./re. 31 Lenkerständer



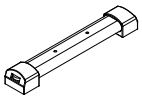
27R/L Unterer Hebel



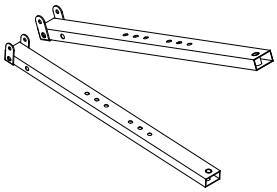
hinten 4 Lenker 44 Trägerstange



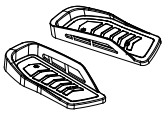
49L Standfuß
Standfuß



49R Standfuß



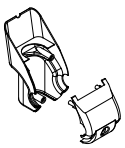
li./re.



43R/L Pedal re./li. 1 Computer



41
Ständermanschette



17L/R
Ständerabdeckung
li/re

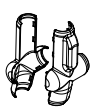




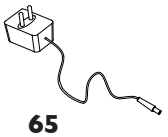
37R/L - 38R/L Untere Hebelabdeckungen re/li



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



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



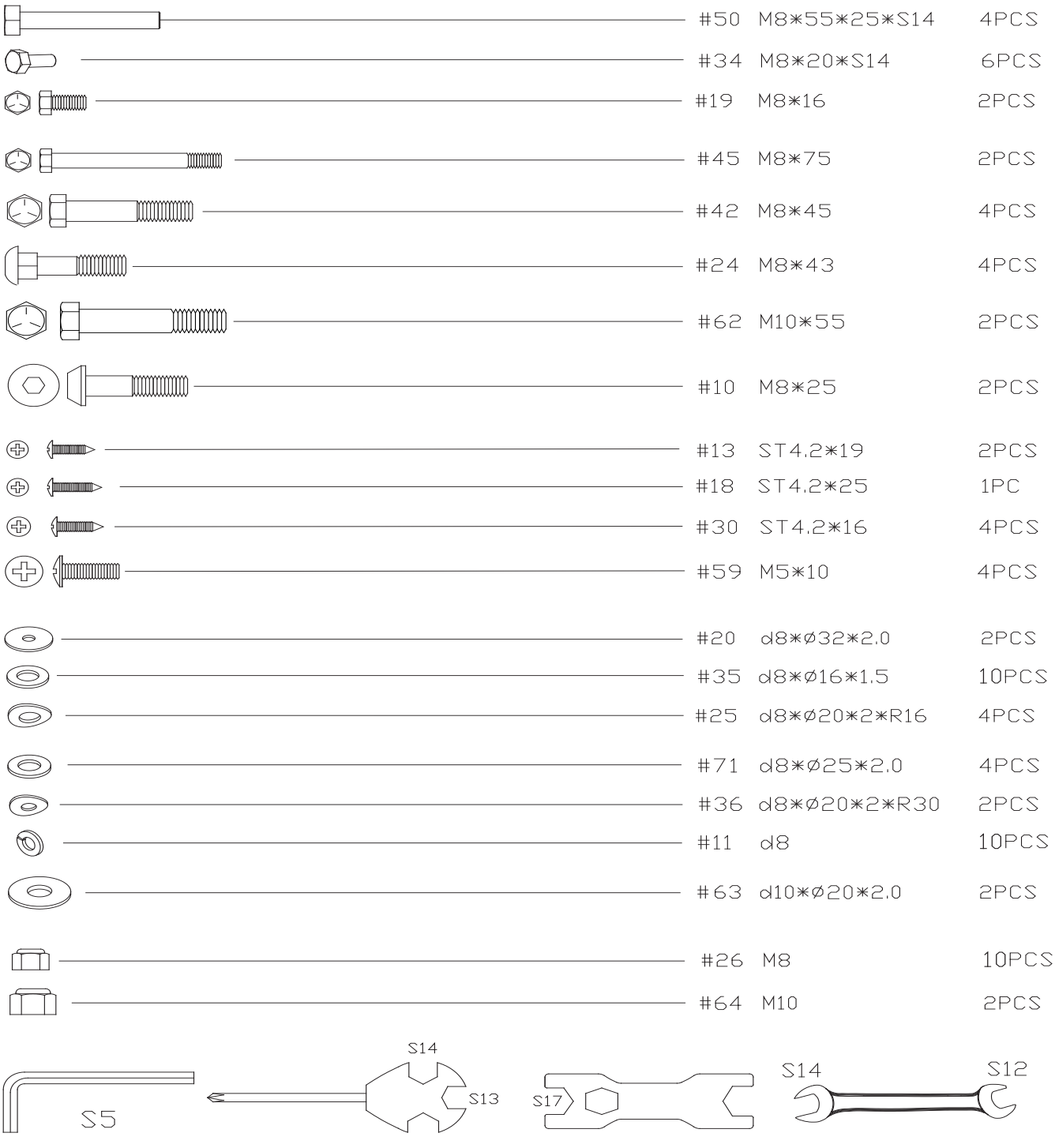
65
Netzteil

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

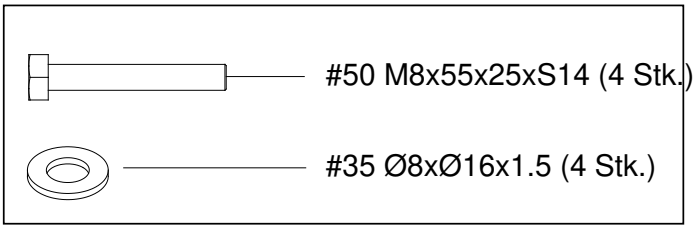
Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.

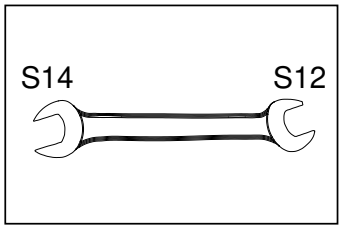


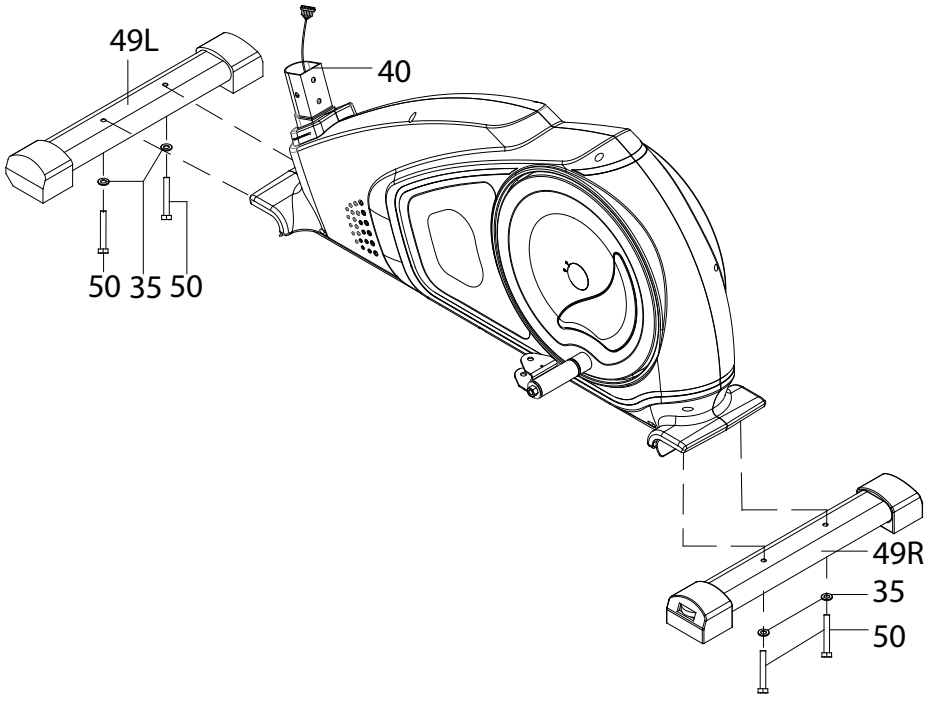
Montage der Standfüße

• Den vorderen Standfuß 49L mit zwei Bolzen 50 und zwei Unterlegscheiben 35 am Mittelteil 40 befestigen.

• Den hinteren Standfuß 49R mit zwei Bolzen 50 und zwei Unterlegscheiben 35 am Mittelteil 40 befestigen.







Montage der Lenkerstütze

GEFAHR

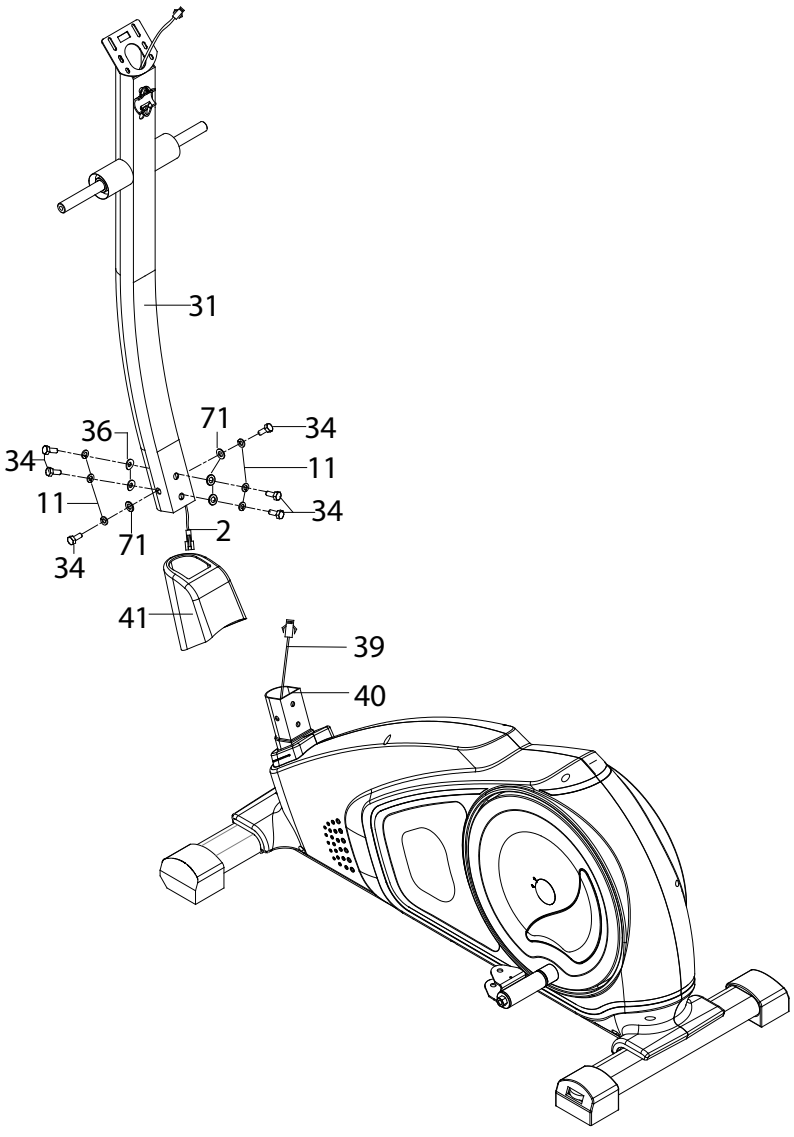
Beim Befestigen des Lenkerständers am Hauptrahmen kann das Verbindungskabel zwischen den Rohren abgeschert oder von den Schrauben gequetscht werden; besonders vorsichtig vorgehen.

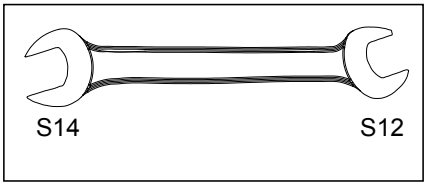
• Den Ständer 31 an die Aufnahme am Mittelrahmen 40 heranführen und von unten die Ständermanschette 41 in der abgebildeten Ausrichtung aufschieben.

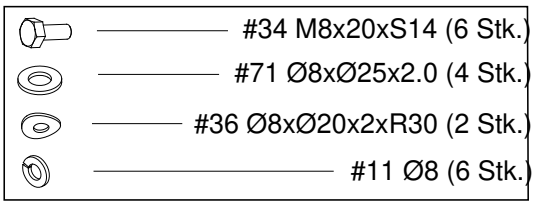
• Den Stecker 2 aus dem Ständer 31 mit der zugehörigen Buchse 39 aus dem Mittelteil 40 verbinden.

• Den Ständer 31 in die Aufnahme vorne am Mittelteil 40 stecken und mit sechs Schrauben 34 mit Federringen 11 befestigen; an den beiden vorderen Schrauben zusätzlich je eine gebogene Unterlegscheibe 36, an den übrigen vier Schrauben je eine Unterlegscheibe 71 verwenden.

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







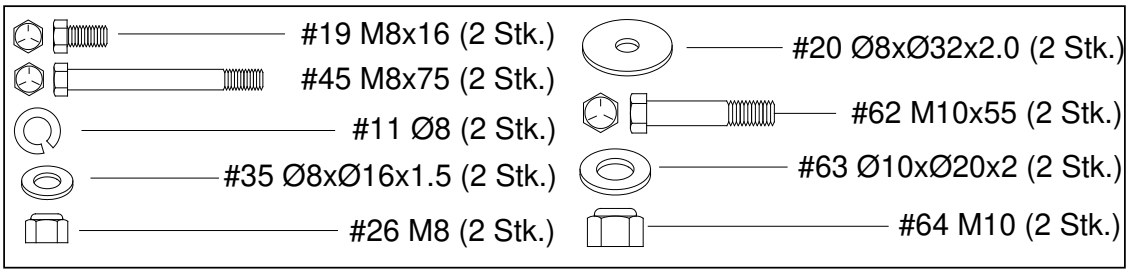
Montage untere Hebel und Träger re/li

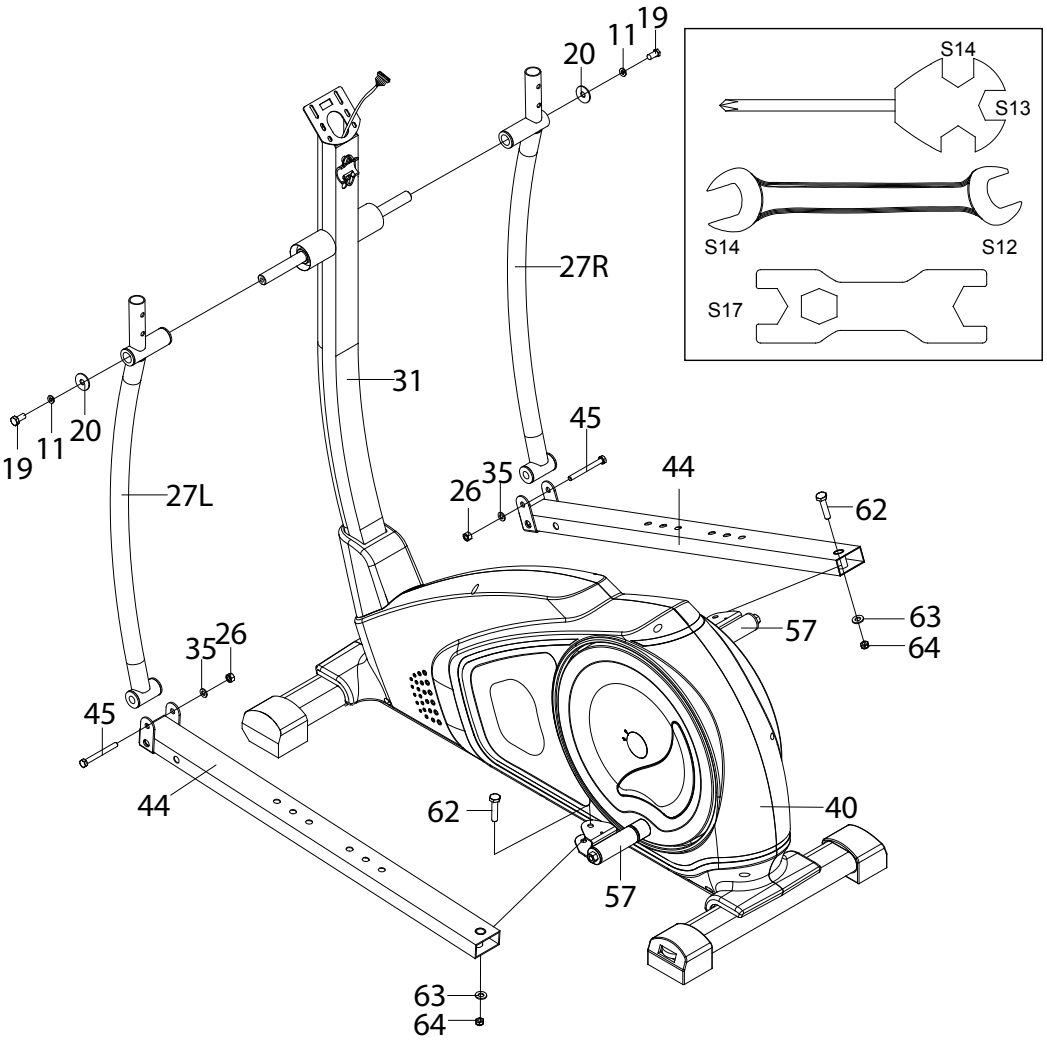
• Den Drehpunkt des unteren Hebels links 27L auf den Bolzen links am Ständer 31 stecken. Den Hebel mit einer Sechskantschraube 19 mit Federring 11 und Unterlegscheibe 20 fixieren.

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

• Die hinteren Enden der beiden Stangen links und rechts 44 am Drehpunkt der beiden Tretkurbeln befestigen, jeweils mit einer Schraube 62, einer Sicherungsmutter 64 und einer Unterlegscheibe 63.

• Die vorderen Enden der beiden Pedalträgerstangen 44 mit den Enden der unteren Hebel links 27L und rechts 27R verbinden und jeweils mit einer Schraube 45, einer Sicherungsmutter 26 und einer Unterlegscheibe 35 befestigen.





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.

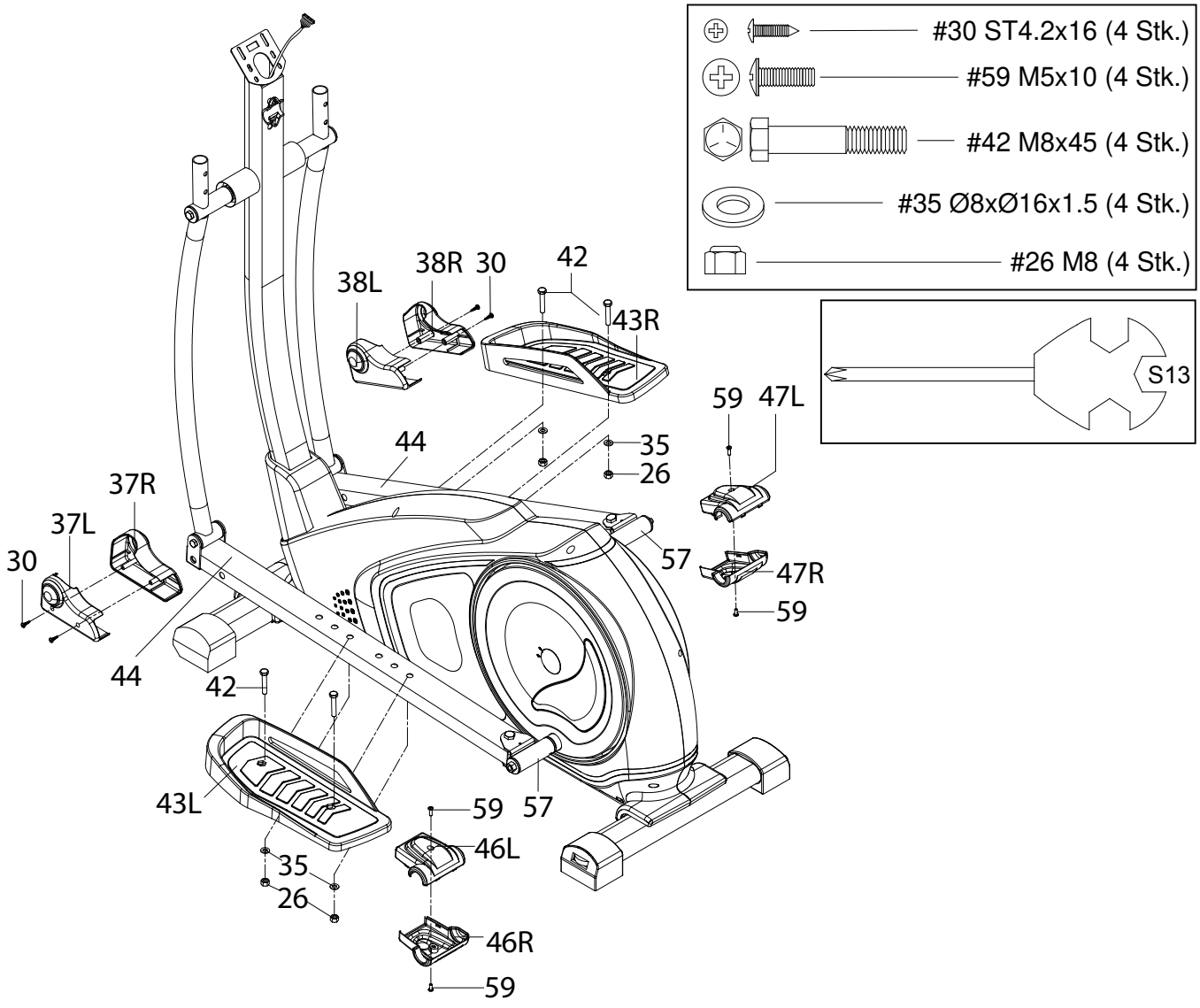
• Die rechte Fußplatte 43R auf die gleiche Weise am rechten Fußplattenträger 44 befestigen.

• 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.

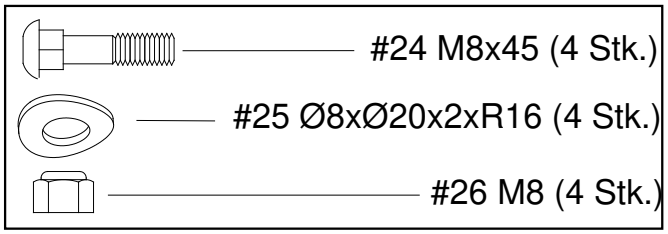


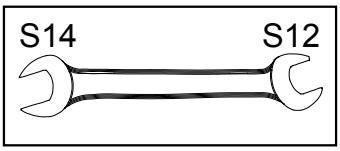
Montage obere Hebel und Abdeckungen • Den oberen linken Hebel 14L und den oberen rechten Hebel 14R mit den jeweiligen unteren Hebeln 27L und 27R verbinden.

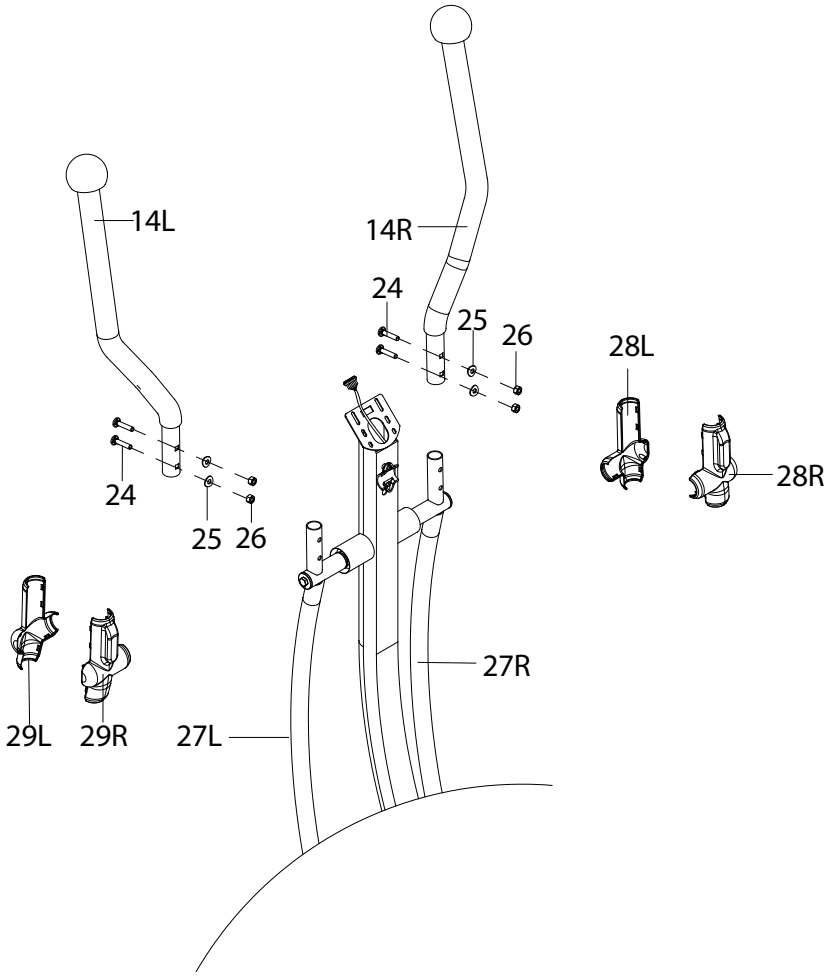
• Jeden oberen Hebel mit zwei Schrauben 24 und zwei Sicherungsmuttern 26 mit gebogenen Unterlegscheiben 25 befestigen.

• Die Abdeckungen 29L und 29R an der Verbindung der linken Hebel zusammensetzen und mit zwei Schrauben 24 und zwei Sicherungsmuttern 26 mit gebogenen Unterlegscheiben 25 befestigen.

• Die Abdeckungen 28L und 28R an der Verbindung der rechten Hebel zusammensetzen und mit zwei Schrauben 24 und zwei Sicherungsmuttern 26 mit gebogenen Unterlegscheiben 25 befestigen.







Montage von Lenker und Computer

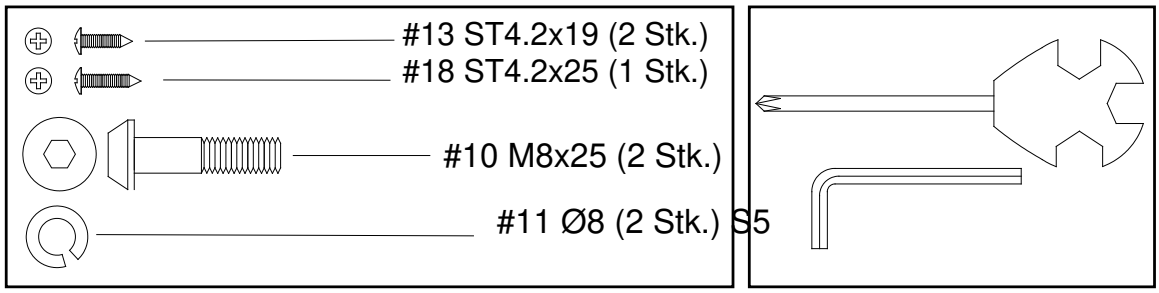
• Den Lenker 4 am Ständer 31 montieren und mit zwei Schrauben 10 und zwei Federringen 11 befestigen.

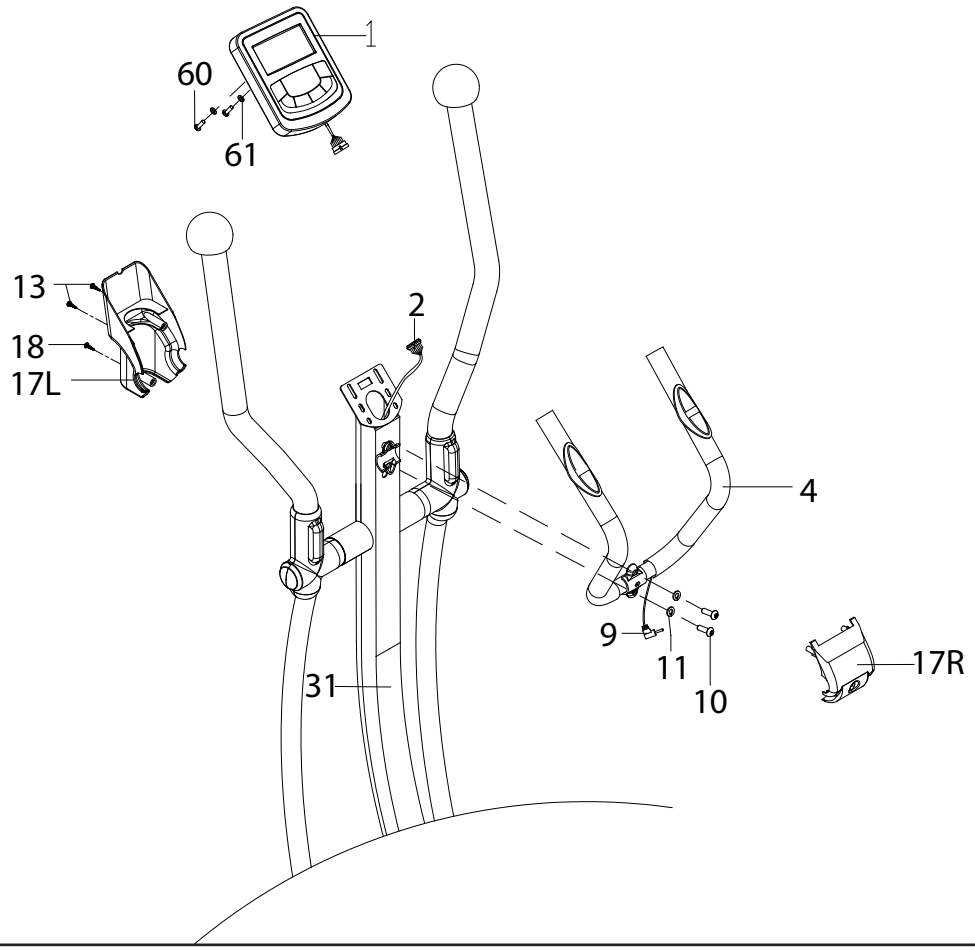
• Den Computer 1 an die Befestigungsplatte oben am Ständer 31 heranführen.

• Den Stecker 2 mit dem entsprechenden Stecker aus dem Computer verbinden. Den Klinkenstecker 9 der Pulssensoren in die Buchse an der Rückseite des Computers stecken.

• Die Stecker und Kabel des Computers 1 in die Öffnung am Kopf des Ständers 31 schieben, den Computer auf die Befestigungsplatte setzen und mit den beiden Schrauben 60 und zwei Unterlegscheiben 61 fixieren.

• Die Schraubenköpfe und die Klemme mit der Ständerabdeckung 17R und der Abdeckung 17L abdecken; beide Teile mit zwei Blechschrauben 13 und einer Blechschraube 18 miteinander verbinden, wie in der Abbildung gezeigt.





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

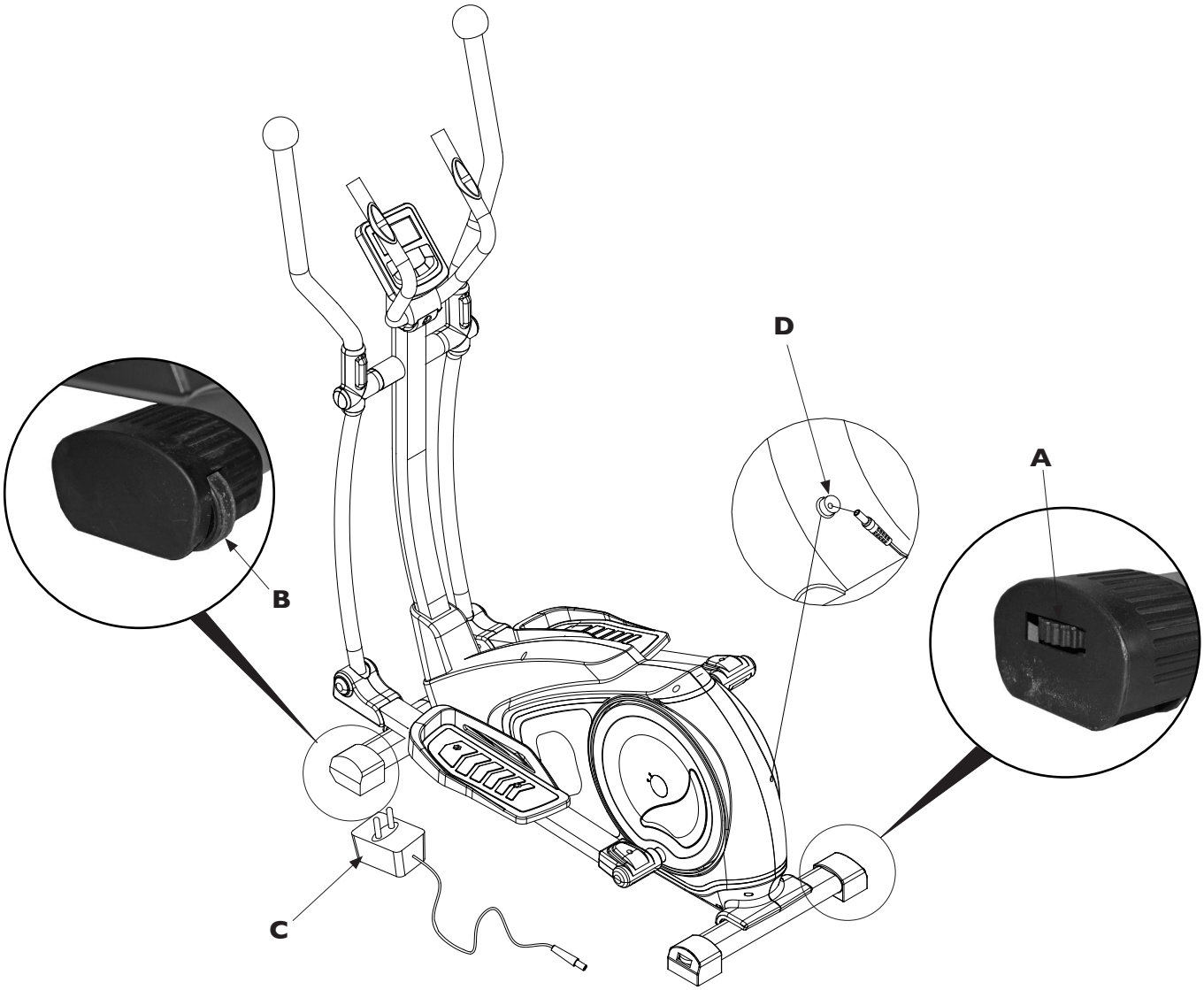
Prüfen Sie vor dem Betreten stets, ob die Trittflächen fest sitzen, indem Sie die Schrauben darunter kontrollieren.

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.

Elektrischer Anschluss

• Das mitgelieferte Netzteil C anschließen und den Stecker in die Strombuchse D an der Rückseite des Produkts stecken.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

Lassen Sie vor Beginn des Trainings Ihre körperliche Verfassung von Ihrem Arzt prüfen und besprechen Sie mit ihm eventuell erforderliche Vorsichtsmaßnahmen. Untrainierte Personen sollten behutsam beginnen: höchstens drei Einheiten pro Woche, mit kurzen Zeiten und niedriger Geschwindigkeit, um sich mit der Konsole vertraut zu machen und sich langsam an die Belastung zu gewöhnen. Sportlich Aktiven, die das Produkt ergänzend zu ihrem Training nutzen möchten, empfehlen wir, Trainingseinheiten und Trainingsplan mit einem Personal Trainer zu erstellen. Anhand der Herzfrequenz während des Trainings lassen sich 3 Trainingsbereiche unterscheiden:

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

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

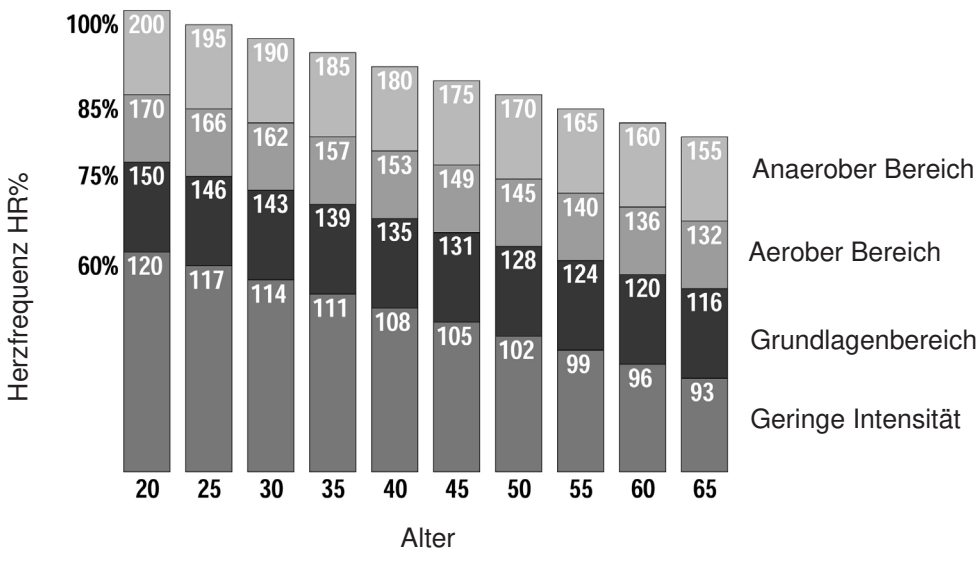
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

TRAINING: Mit geringer Intensität beginnen und nach dem Aufwärmen die Intensität schrittweise steigern, bis die gewünschte Zielherzfrequenz erreicht ist. Die Herzfrequenz entsprechend dem eigenen Trainingsziel (z. B. Ausdauer- oder Grundlagentraining) im gewünschten Bereich konstant halten. In den ersten Wochen sollten die Trainingseinheiten nicht länger als 20 Minuten dauern; mit zunehmender Übung können sie auf bis zu 60 Minuten verlängert werden.

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

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.2 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.

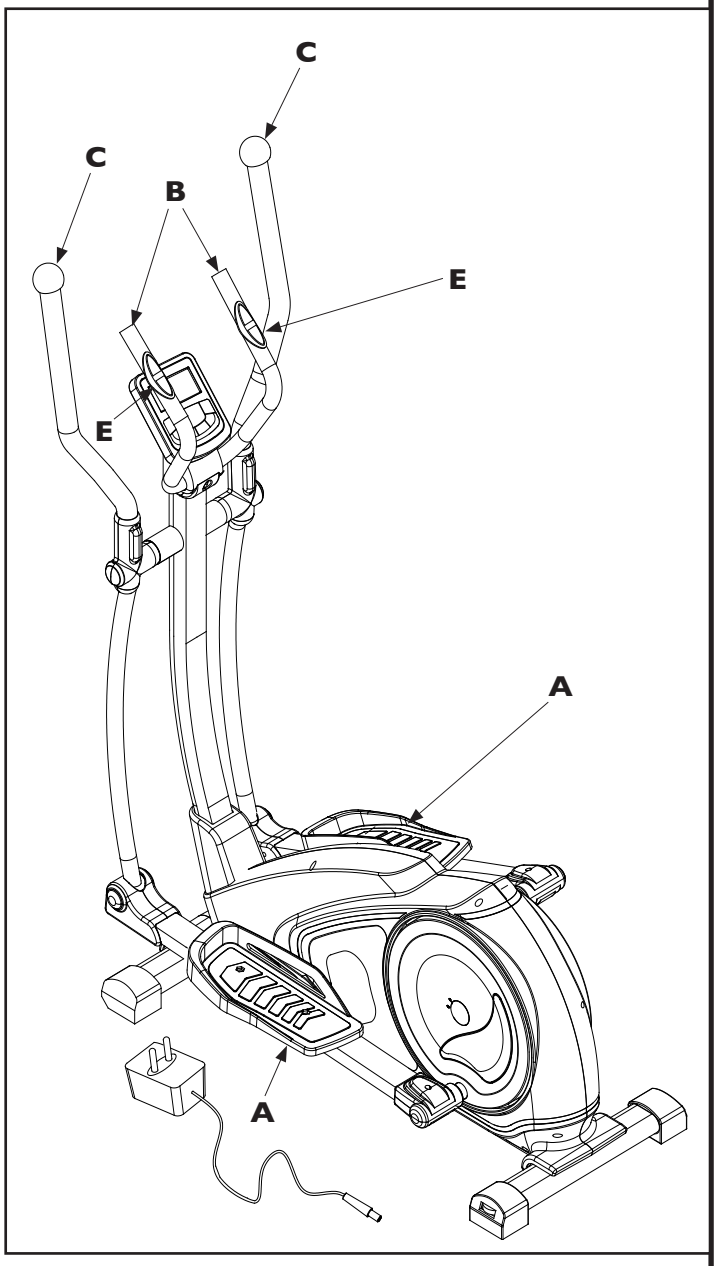
4) Stellen Sie die gewünschte Trainingsart am Computer ein; lesen Sie dazu den folgenden Abschnitt.

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 die Herzfrequenz über die Handpulssensoren E am Lenker gemessen werden.

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



3.3 COMPUTERFUNKTIONEN – DISPLAY

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

SPEED - RPM - Die aktuelle GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h. - Die ANZAHL DER UMDREHUNGEN PRO MINUTE der Fußplatten während des Trainings.

TIME – TRAININGSZEIT ab null bzw. Countdown von der eingestellten Zielzeit auf null.

DISTANCE – Seit Trainingsbeginn zurückgelegte DISTANZ bzw. Countdown der eingestellten Zieldistanz auf null.

CALORIES - WATT - Der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal oder der Countdown des als Ziel eingestellten Kalorienverbrauchs bis null (*). - Zeigt die LEISTUNG in Watt, die während

des Trainings erbracht wird.

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

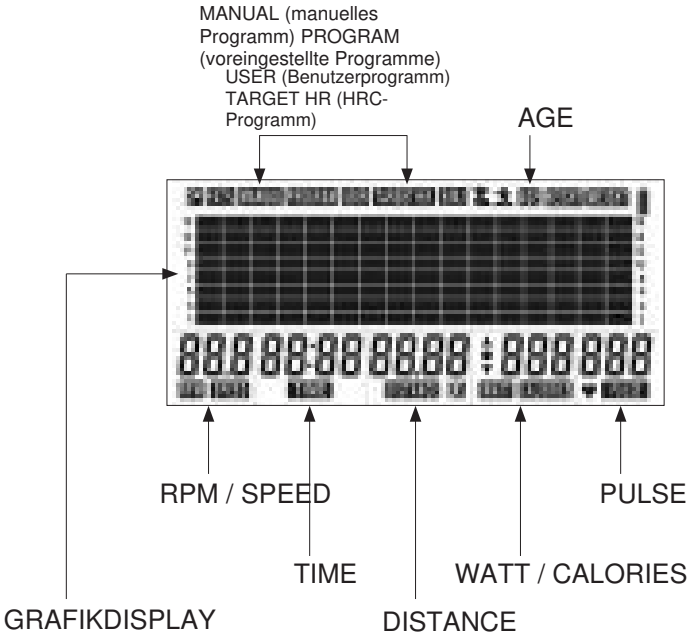
RECOVERY - ERHOLUNGSINDEX, Zahlenwert in sechs Stufen (L1 ÷ L6), der die Erholungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems angibt und einen Richtwert zur eigenen Fitness liefert.

Der **GRAFIKDISPLAY** Matrix-Display zeigt grafisch das Profil der voreingestellten Programme, ermöglicht das Bearbeiten der Benutzerprogramme und zeigt in jeder Betriebsart die Widerstandsstufe an.

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

Hinweis: Zur Anzeige der Herzfrequenz die Pulssensoren am hinteren Lenker mit beiden Händen umfassen. Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; bei Problemen mit der Messung die Hände anfeuchten, um den Kontakt zu den Sensoren zu verbessern. Zum Einschalten des Computers eine beliebige Taste drücken. Fünf Minuten nach Trainingsende schaltet sich der Computer automatisch aus.





3.4 COMPUTERFUNKTIONEN – TASTEN

Taste MODE Vor Trainingsbeginn: - MODE drücken, um einen Trainingsmodus zu wählen, mit einem der folgenden Felder: Dauer (Time), Distanz (Distance), Kalorien (Calorie), Puls (Pulse); - MODE drücken, um alle eingegebenen Daten zu bestätigen.

Taste START / STOP Vor Trainingsbeginn: - START/STOP drücken, um ein Training in jedem Modus zu starten; die Anzeigen und die Funktionen des gewählten Trainingsprogramms beginnen zu laufen.

Während des Trainings: - START/STOP drücken, um die Zählung sofort anzuhalten („PAUSE“); zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken.

Tasten UP / DOWN Vor Trainingsbeginn: - mit UP/DOWN eines der verfügbaren Programme wählen, - mit UP/DOWN eine der Trainingsvorgaben einstellen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls, - mit UP/DOWN alle Daten der Trainingsprogramme eingeben.

Während des Trainings:
- mit Up/Down die Trainingsintensität erhöhen oder verringern (16 Stufen),

Taste RESET Während der Programmierung eines Trainings: - RESET drücken, um alle eingestellten Daten zu löschen und zum Ausgangszustand zurückzukehren.

Bei pausiertem Training:
- RESET drücken, um das laufende Training abzubrechen, alle Daten zu löschen und zum Ausgangszustand zurückzukehren.

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

zur Kontrolle der Entwicklung Ihrer Ausdauerleistung im Verlauf des Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem Training von gleichbleibend 30 Minuten: Danach mit dem Treten aufhören, die Taste RECOVERY drücken und die Hände auf die Pulssensoren legen. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Index in sechs Stufen: Stufe 1 = HERVORRAGEND Stufe 2 = AUSGEZEICHNET Stufe 3 = GUT Stufe 4 = BEFRIEDIGEND Stufe 5 = AUSREICHEND Stufe 6 = UNGENÜGEND.



3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM

Einschalten

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

• Den Netzstecker des Netzteils in die nächstgelegene Steckdose stecken. Nach dem Einschalten stehen folgende Trainingsmodi zur Wahl: - MANUAL (manuelles Programm), - PROGRAM P1-P12 (voreingestellte Programme), - USER (benutzerdefiniertes Programm), - TARGET H.R. (herzfrequenzgesteuertes Programm).

Quick-Start-Modus

Der Modus Quick Start ist der einfachste und schnellste Weg, das Gerät sofort zu benutzen. Nach dem Anschließen an den Strom die Taste START/ STOP drücken und zu treten beginnen, um sofort im manuellen Modus (Manual) zu trainieren.

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

• Während des Trainings kann die Intensitätsstufe mit UP/DOWN beliebig verändert werden.

• Während des Trainings zeigt die Anzeige SPEED abwechselnd die Geschwindigkeit und die Trittfrequenz pro Minute (RPM), die Anzeige WATT abwechselnd die erbrachte Leistung und den Kalorienverbrauch (CALORIES). Die Anzeige PULSE zeigt die Herzfrequenz pro Minute, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden.

• Zum Anhalten des Trainings (PAUSE) START/ STOP drücken. Zum Fortsetzen erneut START/ STOP drücken, zum Abbrechen RESET drücken.

Manueller Modus (MANUAL)

• Nach dem Einschalten des Computers die Taste UP drücken, bis das manuelle Programm (MANUAL) gewählt ist, dann mit MODE bestätigen.

• START/STOP drücken, um sofort im Modus Quick Start zu trainieren, oder MODE drücken, um ein Trainingsziel zu wählen: Dauer, Distanz, Kalorien oder Puls.

• Nach Drücken von MODE blinkt die Anzeige ‚TIME', in der die Programmdauer eingestellt wird. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem zweiten Drücken von MODE blinkt die Anzeige ‚DISTANCE', in der die gewünschte Distanz eingestellt wird. Mit UP/DOWN die Distanz einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem dritten Drücken von MODE blinkt das Display „CALORIES"; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem vierten Drücken von MODE blinkt das Display „PULSE"; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach Eingabe des gewünschten Werts START/ STOP drücken, um das manuelle Programm zu starten; anschließend mit UP/DOWN die Trainingsintensität einstellen.

• Ist eine der Vorgaben (Time, Distance, Calorie, Pulse) eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert auf null herunter; am Trainingsende gibt der Computer ein akustisches Signal aus und oben links im Display erscheint ein P.

3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Mit PROGRAM wählen Sie eines von 12 voreingestellten Programmen (P1 ÷ P12); der Computer regelt den Widerstand gemäß dem auf dem Matrix-Display dargestellten Profil.

• Nach dem Einschalten des Computers die Taste UP drücken, bis der Modus voreingestellte Programme (PROGRAM) gewählt ist, dann mit MODE bestätigen.

• Mit UP/DOWN durch die 12 verfügbaren Programme (P1 ÷ P12) blättern; das Display zeigt die Programmnummer und das zugehörige Profil. Zur Auswahl eines Programms MODE drücken.

• Nach der Programmwahl kann der Schwierigkeitsgrad mit UP/DOWN eingestellt werden; die Änderung wird direkt in der Profilgrafik angezeigt. Anschließend mit START/STOP sofort starten oder MODE drücken, um ein Trainingsziel zu wählen: Dauer, Distanz, Kalorien oder Puls.

• Nach Drücken von MODE blinkt die Anzeige ‚TIME', in der die Programmdauer eingestellt wird. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem zweiten Drücken von MODE blinkt die Anzeige ‚DISTANCE', in der die gewünschte Distanz eingestellt wird. Mit UP/DOWN die Distanz einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem dritten Drücken von MODE blinkt das Display „CALORIES"; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem vierten Drücken von MODE blinkt das Display „PULSE"; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach Eingabe des gewünschten Werts START/STOP drücken, um das Trainingsprogramm zu starten.

• Während des Trainings verändert der Computer den Widerstand automatisch gemäß dem Profil des gewählten Programms.

• Während des Trainings zeigt die Anzeige SPEED abwechselnd die Geschwindigkeit und die Trittfrequenz pro Minute (RPM), die Anzeige WATT abwechselnd die erbrachte Leistung und den Kalorienverbrauch (CALORIES). Die Anzeige PULSE zeigt die Herzfrequenz pro Minute, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden.

• Ist eine der Vorgaben (Time, Distance, Calorie, Pulse) eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert auf null herunter; am Trainingsende gibt der Computer ein akustisches Signal aus und oben links im Display erscheint ein P.

• Zum Anhalten des Trainings (PAUSE) START/STOP drücken. Zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken, zum Abbrechen RESET drücken.

3.7 BENUTZERPROGRAMM

Mit USER wählen Sie ein Training, bei dem Sie ein eigenes Programm erstellen: Die Intensität wird frei auf einem Profil aus 16 Säulen mit ebenso vielen einstellbaren Intensitätsstufen programmiert.

• Nach dem Einschalten des Computers die Taste UP drücken, bis das Benutzerprogramm (USER) gewählt ist, dann mit MODE bestätigen.

• Die erste Säule des grafischen Displays blinkt; hier wird die Intensität für den ersten Trainingsabschnitt eingestellt. Mit UP/DOWN den Wert einstellen und mit MODE bestätigen. Alle 16 Säulen auf dieselbe Weise einstellen; danach zeigt das grafische Display das programmierte und gespeicherte Intensitätsprofil. • Nach Fertigstellung des Profils kann der allgemeine Schwierigkeitsgrad mit UP/DOWN eingestellt werden; die Änderung wird direkt in der Profilgrafik angezeigt. Anschließend mit START/STOP sofort starten oder MODE drücken, um ein Trainingsziel zu wählen: Dauer, Distanz, Kalorien oder Puls. • Nach Drücken von MODE blinkt die Anzeige ‚TIME', in der die Programmdauer eingestellt wird. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem zweiten Drücken von MODE blinkt die Anzeige ‚DISTANCE', in der die gewünschte Distanz eingestellt wird. Mit UP/DOWN die Distanz einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem dritten Drücken von MODE blinkt das Display „CALORIES"; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem vierten Drücken von MODE blinkt das Display „PULSE"; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit MODE bestätigen.

• Zum Starten des Benutzerprogramms START/STOP drücken.

• Während des Trainings verändert der Computer den Widerstand automatisch gemäß dem eingestellten persönlichen Profil.

• Während des Trainings zeigt die Anzeige SPEED abwechselnd die Geschwindigkeit und die Trittfrequenz pro Minute (RPM), die Anzeige WATT abwechselnd die erbrachte Leistung und den Kalorienverbrauch (CALORIES). Die Anzeige PULSE zeigt die Herzfrequenz pro Minute, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden.

• Ist eine der Vorgaben (Time, Distance, Calorie, Pulse) eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert auf null herunter; am Trainingsende gibt der Computer ein akustisches Signal aus und oben links im Display erscheint ein P.

• Zum Anhalten des Trainings (PAUSE) START/STOP drücken. Zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken, zum Abbrechen RESET drücken.

3.8 PROGRAMM TARGET H.R.

Mit TARGET H.R. wählen Sie ein Training, bei dem der Computer die Intensität automatisch an die über die Sensoren am Lenker gemessene Herzfrequenz anpasst.

• Nach dem Einschalten des Computers die Taste UP drücken, bis der Modus TARGET H.R. gewählt ist, dann mit MODE bestätigen.

• Das Display zeigt das einzustellende (bzw. gespeicherte) Alter; mit UP/DOWN das Alter einstellen und mit MODE bestätigen.

• Das Display zeigt den ersten voreingestellten Bereich, 55 %. Wählen Sie einen der drei voreingestellten Bereiche oder stellen Sie den gewünschten Herzfrequenz-Grenzwert ein. 55 % = Herzfrequenzbereich für Training mit niedriger Intensität. 75 % = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. 90 % = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training. THR = eigene Einstellung des Herzfrequenz-Grenzwerts. Mit UP/DOWN einstellen und mit MODE bestätigen. Die ersten drei Bereiche berechnen den Grenzwert nach der Formel HRC = 220 – Alter x (55 %, 75 %, 90 %) automatisch anhand des eingegebenen Alters (der Grenzwert wird in der Anzeige ‚PULSE' angezeigt).

• Nach Wahl des gewünschten Bereichs mit MODE bestätigen; anschließend mit START/STOP sofort starten oder MODE drücken, um ein Trainingsziel zu wählen: Dauer, Distanz, Kalorien. • Nach Drücken von MODE blinkt die Anzeige ‚TIME', in der die Programmdauer eingestellt wird. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem zweiten Drücken von MODE blinkt die Anzeige ‚DISTANCE', in der die gewünschte Distanz eingestellt wird. Mit UP/DOWN die Distanz einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach dem dritten Drücken von MODE blinkt die Anzeige ‚CALORIES', in der der angestrebte Kalorienverbrauch eingestellt wird. Mit UP/DOWN die Kalorienmenge einstellen, die während des Trainings verbraucht werden soll, und mit MODE bestätigen.

• Zum Starten des Programms Target HR START/STOP drücken, dann den Lenker greifen und die Handflächen auf die Pulssensoren legen.

• Während des Trainings verändert der Computer den Widerstand automatisch abhängig von der Herzfrequenz.

• Während des Trainings zeigt die Anzeige SPEED abwechselnd die Geschwindigkeit und die Trittfrequenz pro Minute (RPM), die Anzeige WATT abwechselnd die erbrachte Leistung und den Kalorienverbrauch (CALORIES). Die Anzeige PULSE zeigt die Herzfrequenz pro Minute, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden.

• Ist eine der Vorgaben (Time, Distance, Calorie) eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert auf null herunter; am Trainingsende gibt der Computer ein akustisches Signal aus und oben links im Display erscheint ein P.

• Zum Anhalten des Trainings (PAUSE) START/STOP drücken. Zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken, zum Abbrechen RESET drücken.

Hinweise - Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, beendet der Computer das Training und zeigt eine Fehlermeldung an.

4.0 MANUTENZIONE



• 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.

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

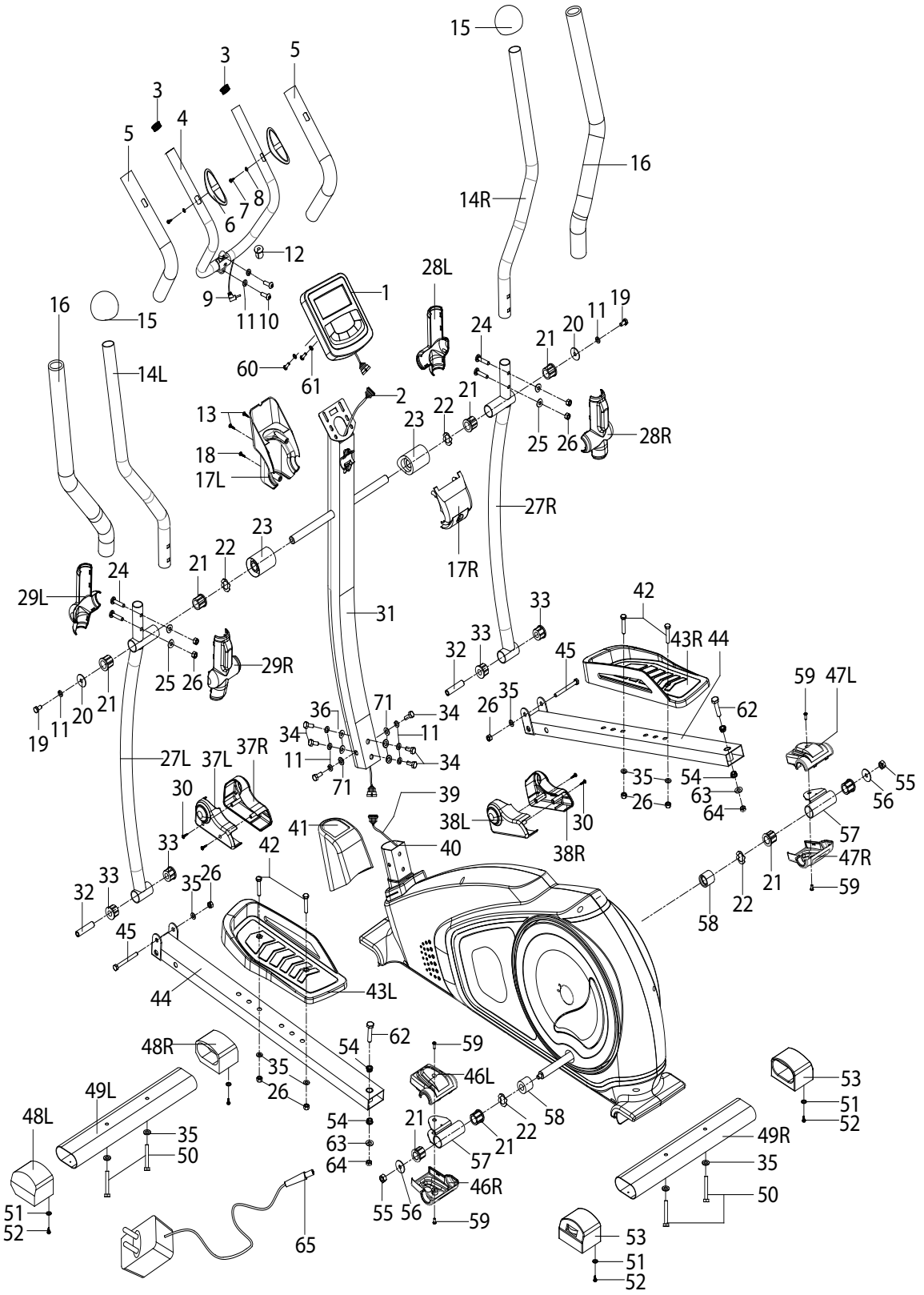
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

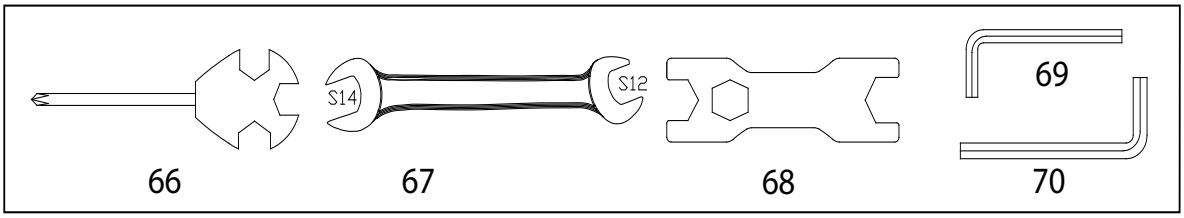
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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

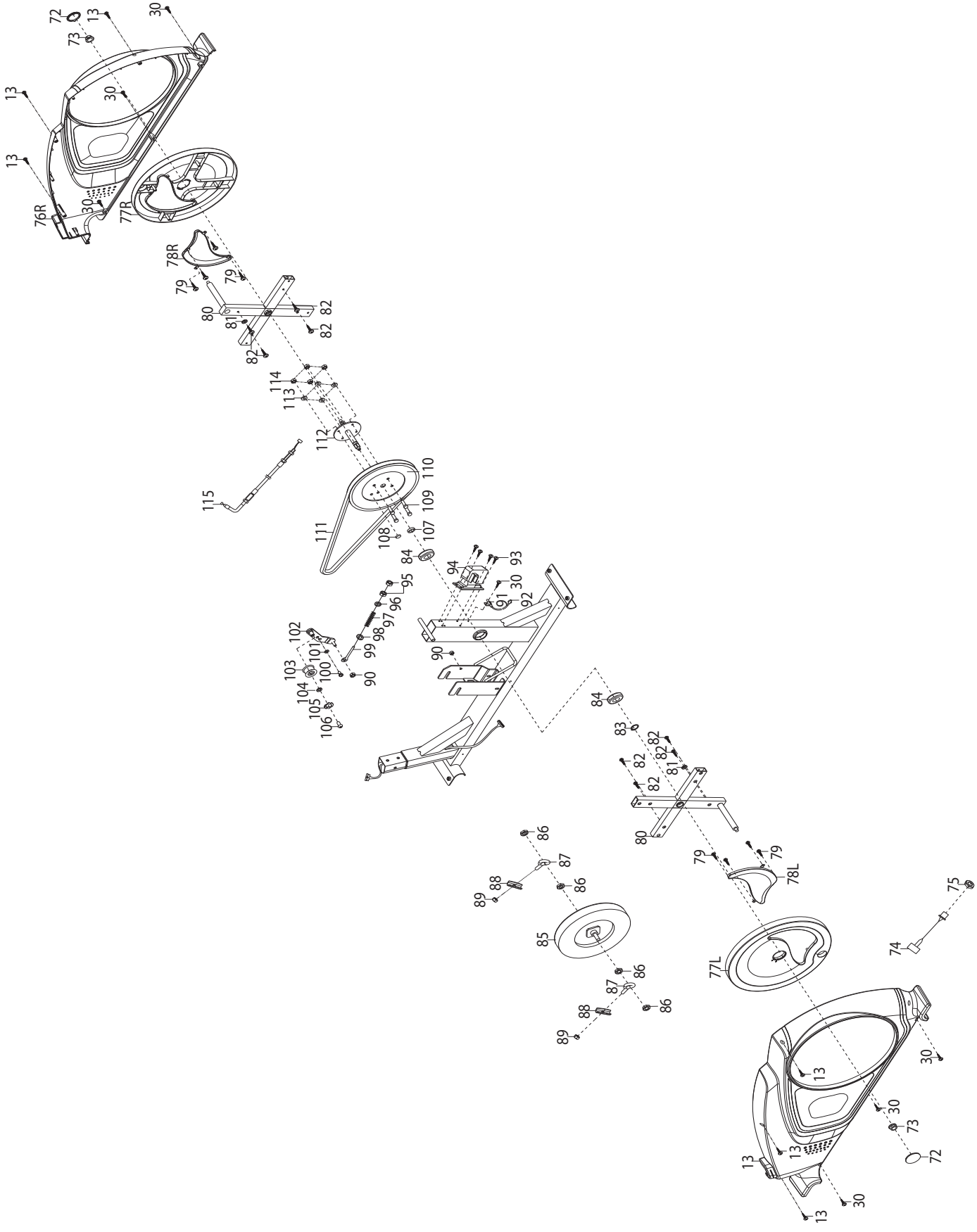
Dieser Katalog kann geringfügig vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: 0143/318540, Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG – 1





6.2 ERSATZTEILZEICHNUNG – 2



6.3 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Computer	1
2	Kabel Geschwindigkeitssensor	1
3	Runde Kappe Lenker	2
4	Lenker	1
5	Griffbezug Lenker	2
6	Pulssensoren	2
7	Blechschraube ST4.0x19	2
8	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1	2
9	Kabel Pulssensoren	1
10	Schraube M8x25	2
11	Federring Ø8	10
12	Kabeldurchführung aus Gummi	1
13	Blechschraube ST4.2x19	2
14L/R	Oberer Hebelarm li./re.	1/1
15	Kugelkappe für Hebel	2
16	Griffbezug oberer Hebel	2
17L/R	Ständerabdeckung li./re.	1/1
18	Blechschraube ST4.2x25	1
19	Schraube M8x16	2
20	Unterlegscheibe Ø8xØ32x2	2
21	Stahlbuchse 2	8
22	Gebogene Unterlegscheibe Ø19xØ25x0.3	4
23	Distanzstück	2
24	Schraube M8x45x20xH5	4
25	Gebogene Unterlegscheibe Ø8xØ20x2xR16	4
26	Sicherungsmutter M8	10
27L/R	Unterer Hebelarm li./re.	1/1
28L/R	Obere Abdeckung li./re. rechter Hebel	1/1
29L/R	Obere Abdeckung li./re. linker Hebel	1/1
30	Blechschraube ST4.2x16	4
31	Lenkerständer	1
32	Distanzstück	2
33	Stahlbuchse 1	4
34	Schraube M8x20xS14	6
35	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5	10
36	Gebogene Unterlegscheibe Ø8xØ20x2xR30	2
37L/R	Untere Abdeckung li./re. linker Hebel	1/1
38L/R	Untere Abdeckung li./re. rechter Hebel	1/1
39	Stahlseil – unterer Teil	1
40	Mittelteil	1
41	Ständerabdeckung	1
42	Schraube M8x45	4
43L/R	Pedal li./re.	2
44	Pedalträgerstange	2
45	Schraube M8x75	2
46L/R	Abdeckung linke Stange li./re.	1/1
47L/R	Abdeckung rechte Stange li./re.	1/1
48L/R	Vorderer Fuß mit Rolle li./re.	1/1
49L/R	Vorderer/hinterer Standfuß	1/1
50	Schraube M8x55x25xS14	4
51	Unterlegscheibe Ø5xØ13x1	4
52	Blechschraube ST4.2x25	4
53	Hinterer Fuß mit Höhenausgleich	2
54	Ring	4
55	Sicherungsmutter M10	2
56	Unterlegscheibe Ø10xØ32x2	2
57	Drehpunkt Tretkurbel	2

Pos.	Beschreibung	Menge
58	Zylindrisches Distanzstück	2
59	Schraube M5x10	4
60	Schraube M4x12	2
61	Unterlegscheibe Ø4xØ12x1	2
62	Schraube M10x55	2
63	Unterlegscheibe Ø10xØ20x2	2
64	Sicherungsmutter M10	2
66	Mehrfachschlüssel S13-14-15 + Schraubendreher	1
67	Gabelschlüssel S12-14	1
68	Gabelschlüssel S17-19	1
69	Innensechskantschlüssel S5	1
70	Innensechskantschlüssel S6	1
71	Unterlegscheibe Ø8xØ25x2.0	4
72	Runde Kappe Verkleidung	2
73	Mutter M10x1.25xH7.5xS14	2
74	Kabelhalter	1
76L/R	Verkleidung li./re.	1/1
77L/R	Runde Zierkappe Verkleidung	1/1
78L/R	Kunststoffeinsatz li./re.	1/1
79	Schraube ST3x10xØ5.6	8
80	Tretkurbel	2
81	Unterlegscheibe Ø5xØ13x1	2
82	Schraube ST4x19xØ7	8
83	Unterlegscheibe Ø17	1
84	Lager 6203-2RS	2
85	Schwungrad	1
86	Flache Mutter M10x1.0xH5xS17	4
87	Schraube M6x40xØ10x2.5	2
88	U-Bügel 30x10x1.5	2
89	Mutter M6xH5xS10	2
90	Mutter M8xH7.5xS13	2
91	Sensorhalter	1
92	Geschwindigkeitssensor	1
93	Schraube M5x16xØ10	4
94	Stellmotor Magnetbremse	1
95	Mutter M8xH5.5xS14	2
96	Unterlegscheibe d8xØ20x2	1
97	Feder Ø2.7xØ16x65xN8	1
98	Unterlegscheibe Ø8xØ25x2	1
99	Einstellstange Riemenspanner	1
100	Schraube M8x12xØ10x5.5xS5	1
101	Unterlegscheibe d12xØ17x0.5	1
102	Halter Riemenspannrolle	1
103	Riemenspannrolle	1
104	Wellscheibe d12xØ15.5x0.3	1
105	Unterlegscheibe Ø6xØ16x1.2	1
106	Bolzen	1
107	Distanzstück Ø 22xØ 18x4	1
108	Rundmagnet Ø15x7	1
109	Schraube M6x16xS10	4
110	Kunststoffscheibe	1
111	Riemen 6PJ430	1
112	Welle	1
113	Federring Ø6	4
114	Sicherungsmutter M6xH6xS10	4
115	Stahlseil Widerstandseinstellung	

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