TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ERX900

Code: GRLDTOORXERX900L

Revision: 00

Ausgabe: 02/22

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. BESTIMMUNGSGEMÄSSE UND NICHT 3
1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG - KONVENTIONEN.....S. 4
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. TECHNISCHE DATEN.....S. 5
1.3 6

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 7 AUSPACKEN - PACKUNGSINHALT.....S. 8 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10 AUSRICHTEN.....S. 10
2.1 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 10
2.2
2.3
2.4

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 20 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 21 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 22 3.3 EINSTELLUNG SCHRITTLÄNGE.....S. 23 3.4 KONSOLENFUNKTIONEN - DISPLAY.....S. 24 3.5 KONSOLENFUNKTIONEN - TASTEN.....S. 25 3.6 EINSCHALTEN UND BENUTZERPROFIL EINSTELLEN.....S. 27 3.7 MANUELLES PROGRAMM.....S. 28 3.8 VORDEFINIERTE PROGRAMME.....S. 29 3.9 BENUTZERPROGRAMME.....S. 31 3.10 WATT-PROGRAMM.....S. 32 3.11 HRC-PROGRAMM.....S. 33 3.12 RECOVERY-FUNKTION.....S. 34 3.13 APP iCONSOLE.....S. 35 3.14 BLUETOOTH & USB.....S. 35 3.15 AKTIVITÄTSVERWALTUNG.....S. 36

4.0 WARTUNG .....S. 37

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 38

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 38
6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 1.....S. 39
6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 2.....S. 40
6.3 TEILELISTE.....S. 41

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 43

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• 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.

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

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

• Treten Sie NIEMALS barfuß in die Pedale und tragen Sie keine Schuhe mit Leder- oder anderen harten Sohlen.

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

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

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

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

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

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

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

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

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



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



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

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

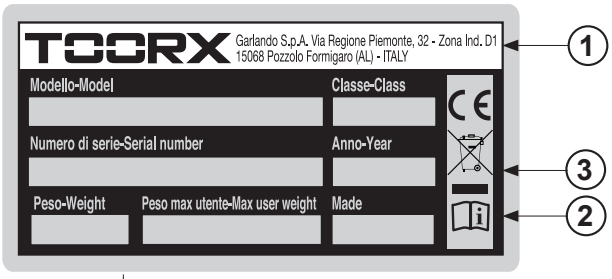
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

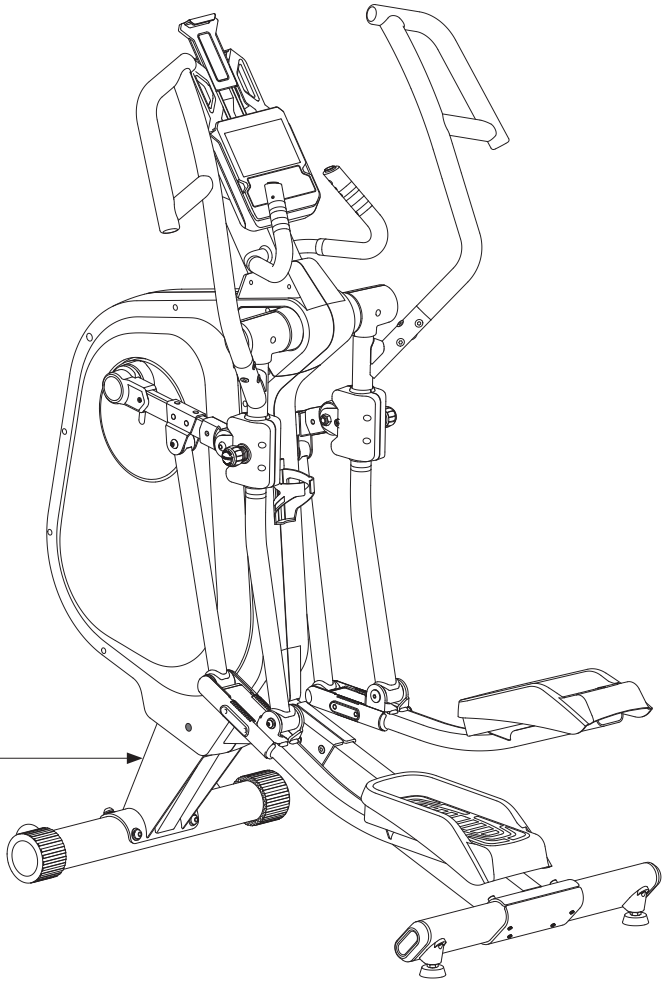
1) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

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

WIDERSTANDSEINSTELLUNG	elektronisch, 16 Stufen
BREMSSYSTEM	Magnetbremse mit motorischer Verstellung
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt, Recovery-Index
VERFÜGBARE PROGRAMME	Manuelles Programm, 12 vordefinierte Programme, 4 HRC-Programme, 4 Benutzerprogramme, Watt-Programm, Funktionen Recovery und Body Fat SCHWUNGMASSE 20 kg
SCHRITTLÄNGE	manuell in zwei Stufen verstellbar: 430 mm oder 560 mm
MAX. ABMESSUNGEN (LxBxH)	1230 x 575 x 880 mm
PRODUKTGEWICHT	85 kg
GEWICHT MIT VERPACKUNG	95 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	Integriertes Modul V. 4.0 (**)
NETZTEIL	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [9 VDC - 2 A]
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-9 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU

(*) Der integrierte HR-Empfänger ist mit allen „nicht codierten“ Brustgurten mit 5,0/5,3 kHz Übertragung kompatibel. Der Brustgurt ist auf Anfrage erhältlich.

(**) Die Bluetooth®-Schnittstelle ermöglicht die kabellose Verbindung der Konsole mit Tablets und Smartphones zur Steuerung des Geräts und für weitere Funktionen. iConsole+ App inklusive. Kompatibel mit Zwift und Kinomap Fitness App (Abo nicht inklusive) mit 120.000 km geolokalisierten Videos aus aller Welt.

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

UMGEBUNGSBEDINGUNGEN: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss sein: - ein Wohn- oder Geschäftsraum, - überdacht und ausreichend groß, - mit geeigneter künstlicher und natürlicher Beleuchtung, - mit einem oder mehreren Fenstern zur Belüftung, - mit Betriebstemperatur zwischen 5°C und 32°C, - mit relativer Luftfeuchtigkeit zwischen 20% und 90%. Das Produkt darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

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

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Aufstellbereich darf nicht der Sonne ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen ist ein blickdichter Vorhang anzubringen. Halten Sie das Produkt auch von Klima- und Heizungsanlagen fern, damit Sie beim Training keinem Luftzug ausgesetzt sind.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Bei privater Nutzung zu Hause stellen Sie das Gerät vorzugsweise in einem abschließbaren Raum auf, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist. Zum Anheben und Bewegen des Kartons eine zweite Person hinzuziehen; beim Abstellen auf dem Boden die Angabe „Oben“ beachten, die durch den aufgedruckten Pfeil gekennzeichnet ist. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen und entsorgen.

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.

• Nach dem Durchtrennen der Umreifungsbänder den Kartondeckel abheben und Lenker, vordere und hintere Standfußstange, mittleres Verbindungsrohr, Konsole, Beutel mit Montagematerial und Bedienungsanleitung aus dem Karton nehmen. • Die oberen Styroporteile entfernen: Nr. (1), (2),

(3), (4), die Transportschäden verhindern. Hauptrahmen A und die unteren Styroporteile Nr. (5) und (6) im Karton lassen. Nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden prüfen und kontrollieren, ob alle auf den folgenden Seiten abgebildeten Teile vorhanden sind.

GEFAHR

Die Originalverpackung möglichst nicht beschädigen und aufbewahren, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur im Rahmen der Gewährleistung nötig wird.

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

dürfen nicht in Reichweite von Kindern gelassen werden, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.

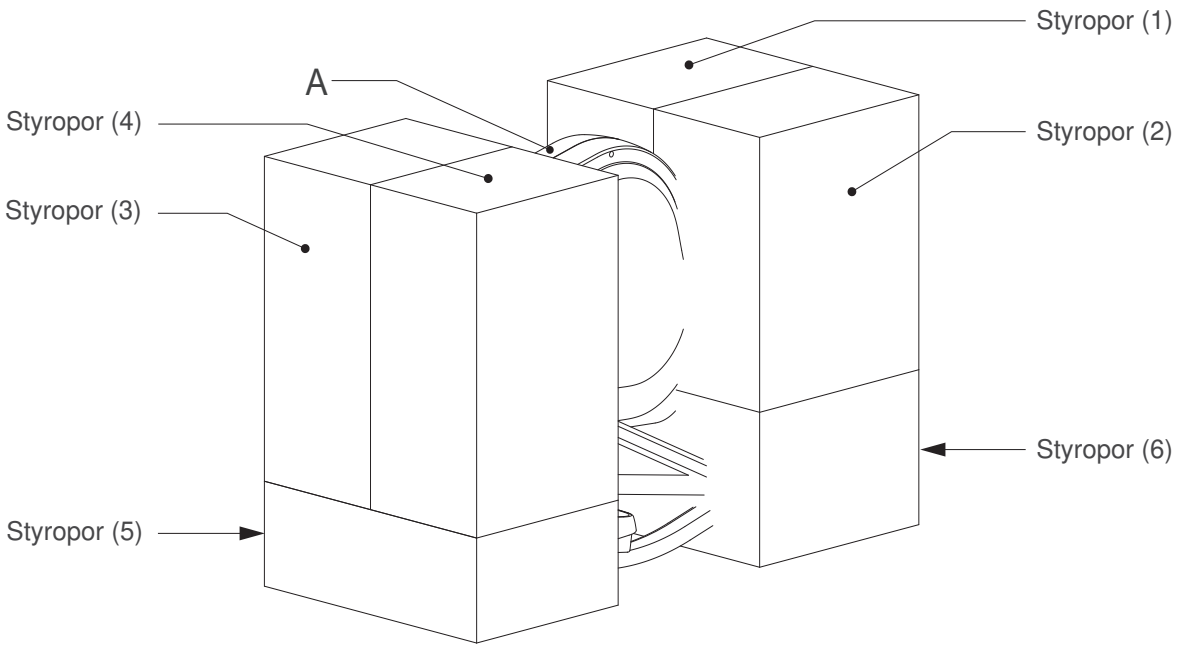
Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

04 PE-LD — Kunststoffbeutel – (Zubehör) Entsorgung als Kunststoff

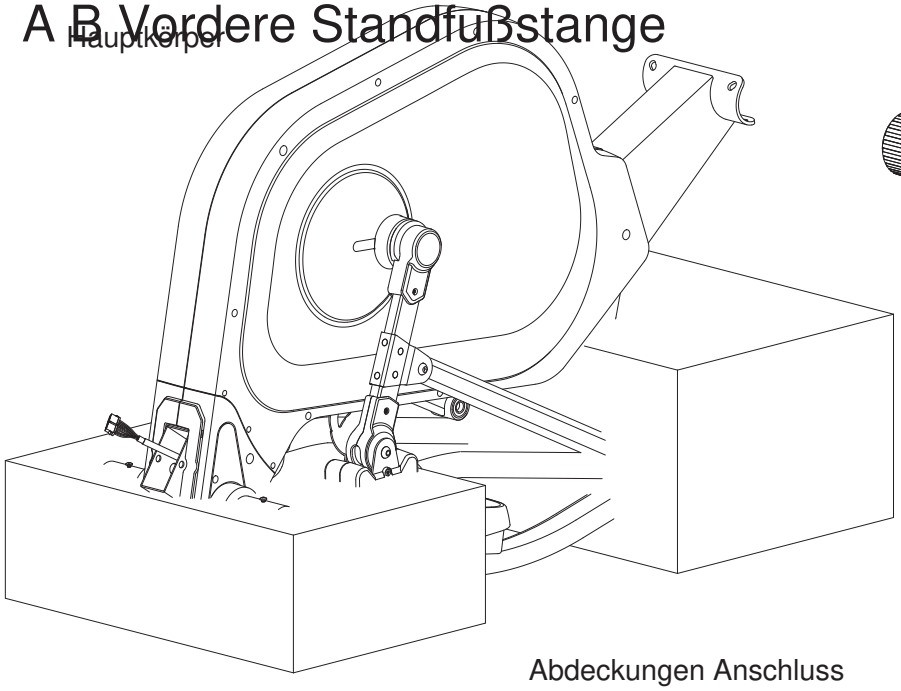
• Tiefziehblister – Restmüll

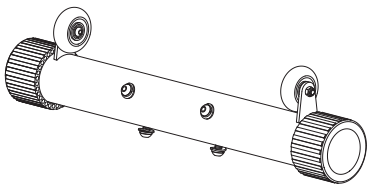


MONTAGETEILE

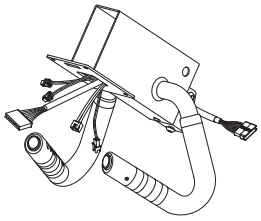
A B Vordere Standfußstange

Hauptkörper

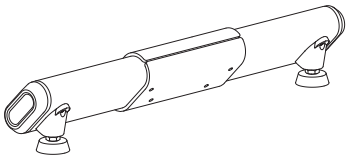




D Konsolenträgerrohr



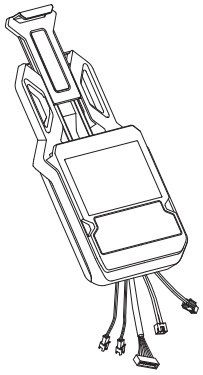
Hintere Standfußstange C

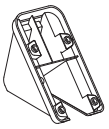


Abdeckungen Anschluss Konsolenträgerrohr (L&R)

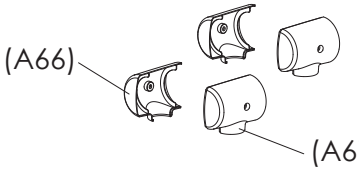


G Konsole (**G1**) + Abdeckung Konsolenplatte (G2)





Abdeckungen Hebelanschluss li./re.

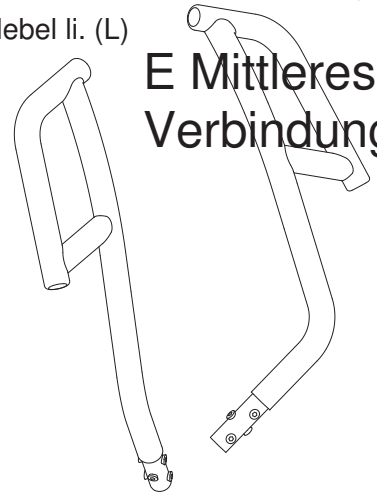


Netzteil I

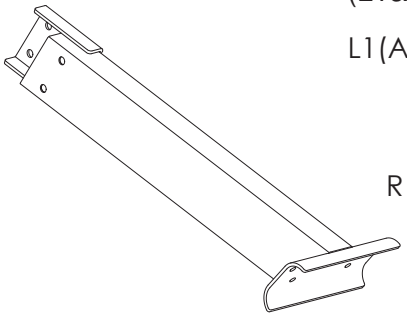


E2 - Hebel re. (R)

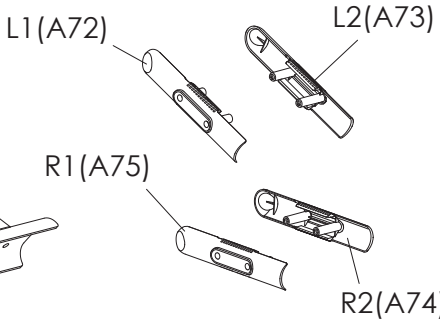
E1 - Hebel li. (L)



E Mittleres Verbindungsrohr F

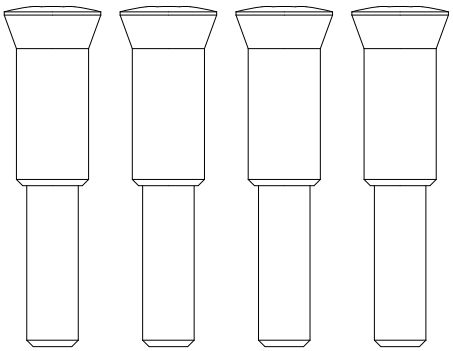


Abdeckungen Pedalträger (L1&L2),(R1&R2)

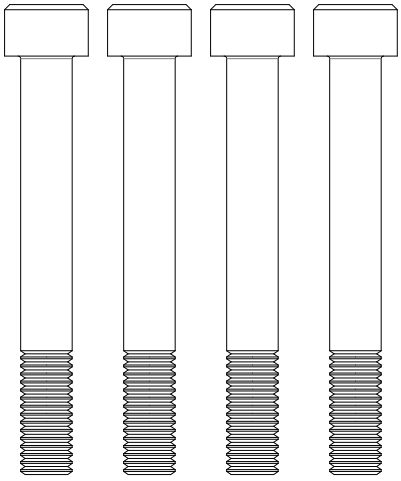


KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE

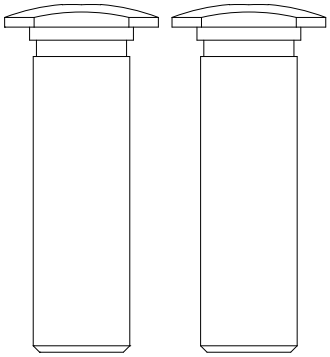
(F4) Bolzen M8x28



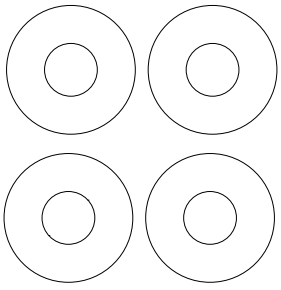
(F2) Bolzen M8x65



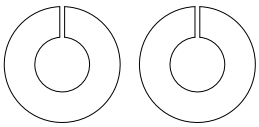
(A107) Bolzen Ø15x50.5



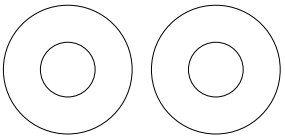
(F3) Unterlegscheibe M8



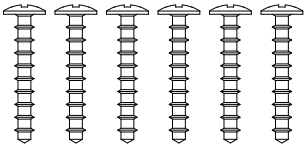
(A62) Federring M8



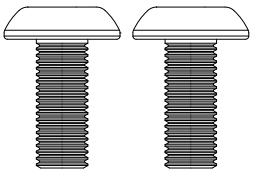
(A61) Unterlegscheibe M8



(A78) Blechschraube M3x20

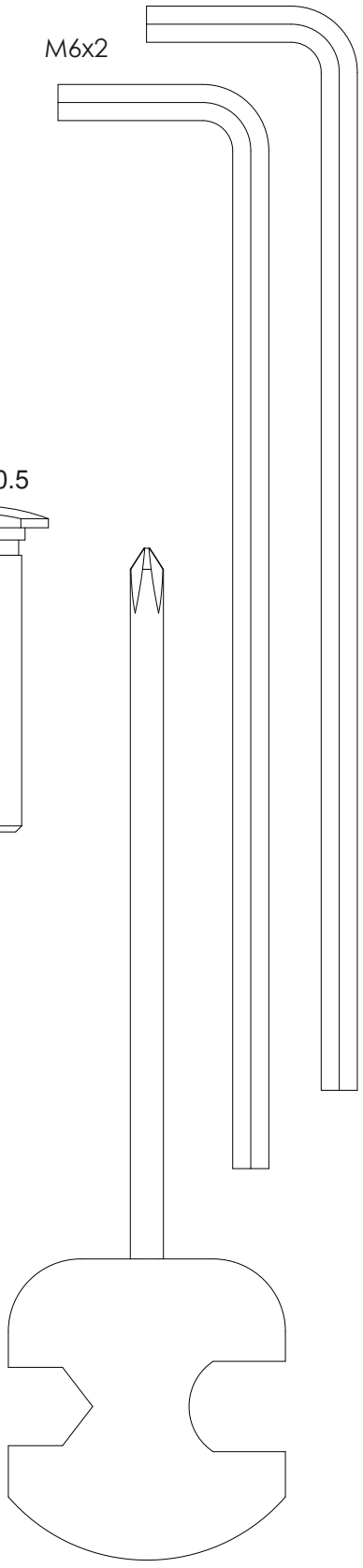


(A63) Schraube M8x20



ATTREZZI

M6x2



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.

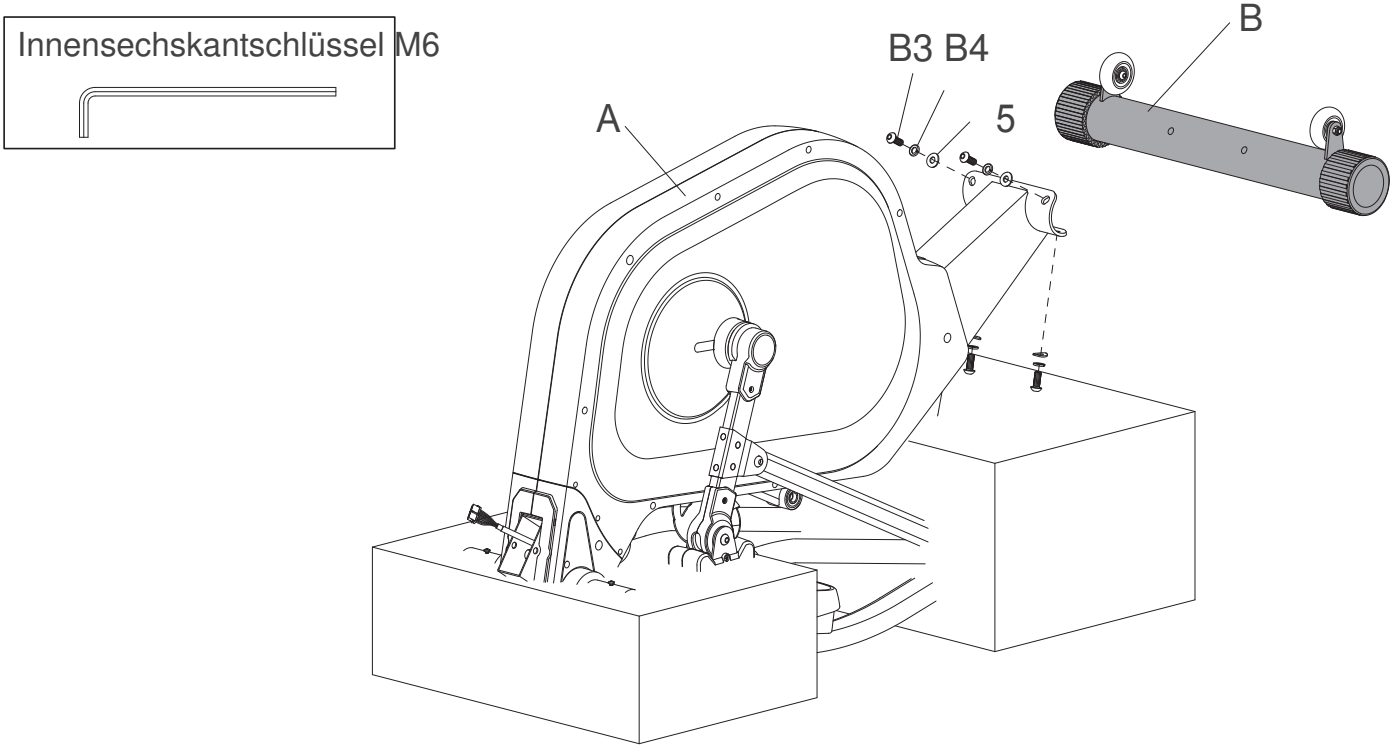
Montage der vorderen Stützstange

• Die vier in der vorderen Standfußstange B vormontierten Schrauben B3 [M10x25 mm] samt Federringen B4 [M10] und Unterlegscheiben B5 [3/8”xØ23x2T] entfernen.

• Die vordere Standfußstange B in die vorgesehene Aufnahme am Hauptrahmen A setzen und mit den zuvor entfernten vier Schrauben B3 [M10x25 mm] samt Federringen B4 [M10] und Unterlegscheiben B5 [3/8”xØ23x2T] festziehen.

• Zum Festziehen den mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 verwenden.

Innensechskantschlüssel M6



Montage Konsolenträgerrohr

• Die drei im Konsolenträgerrohr D vormontierten Schrauben D2 [M8x12 mm] entfernen.

• Das Konsolenträgerrohr D an den Hauptrahmen A heranführen und den Kabelstecker K1 mit dem Stecker K2 verbinden.

• Das Konsolenträgerrohr D mit je einer Schraube D2 (links) und D2 (rechts) am Hauptrahmen A befestigen.

ACHTUNG

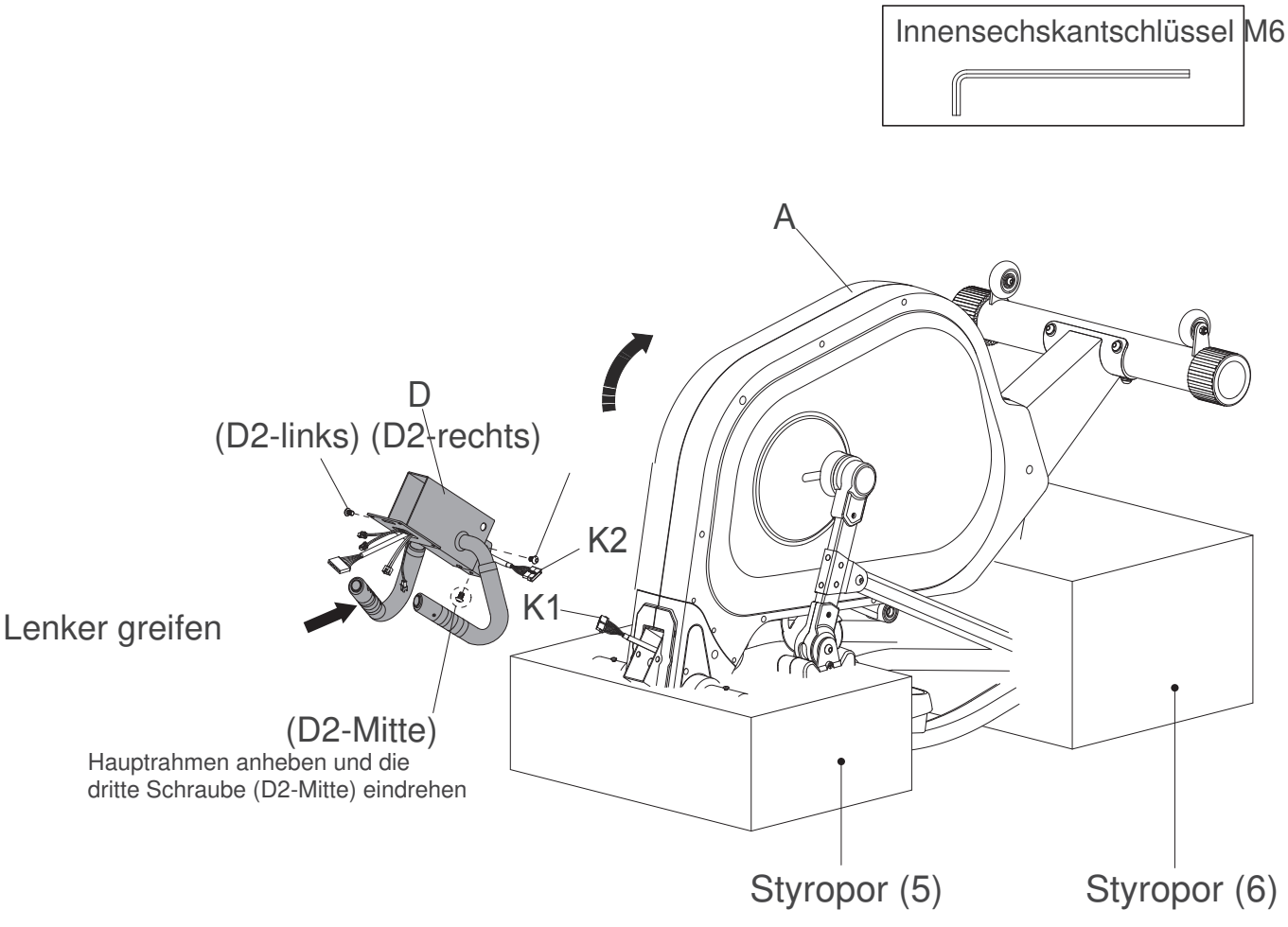
Um den Hauptrahmen in Position zu halten und die folgenden Montageschritte auszuführen, ist eine zweite Person erforderlich.

• Den Lenker mit beiden Händen greifen und den Hauptrahmen A anheben, bis die vordere Standfußstange auf dem Boden aufliegt.

• Während eine Person den Hauptrahmen A angehoben hält, zieht eine zweite Person die dritte Schraube D2 (Mitte) fest und schließt damit die Befestigung des Konsolenträgerrohrs D mit den zuvor entfernten Schrauben ab.

• Die beiden Styroporteile (5) vom Boden entfernen e (6).

• Zum Festziehen den mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 verwenden.



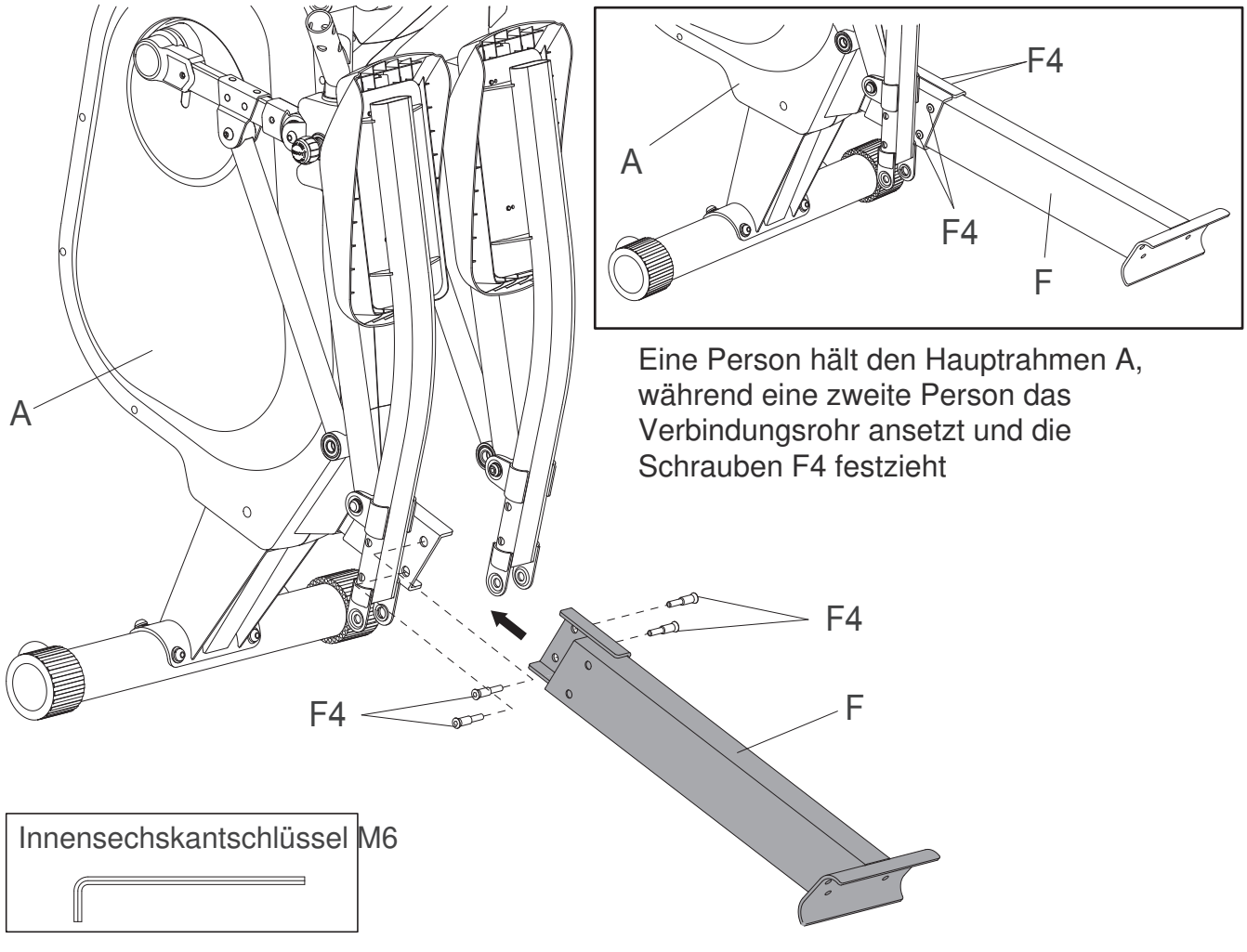
Montage Verbindungsrohr

ACHTUNG

Um den Hauptrahmen in Position zu halten und die folgenden Montageschritte auszuführen, ist eine zweite Person erforderlich.

• Während eine Person den Hauptrahmen A hält, setzt eine zweite Person das Verbindungsrohr F in die vorgesehene Aufnahme am Hauptrahmen A und befestigt es mit vier Schrauben F4 [M8x28 mm].

• Zum Festziehen den mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 verwenden.



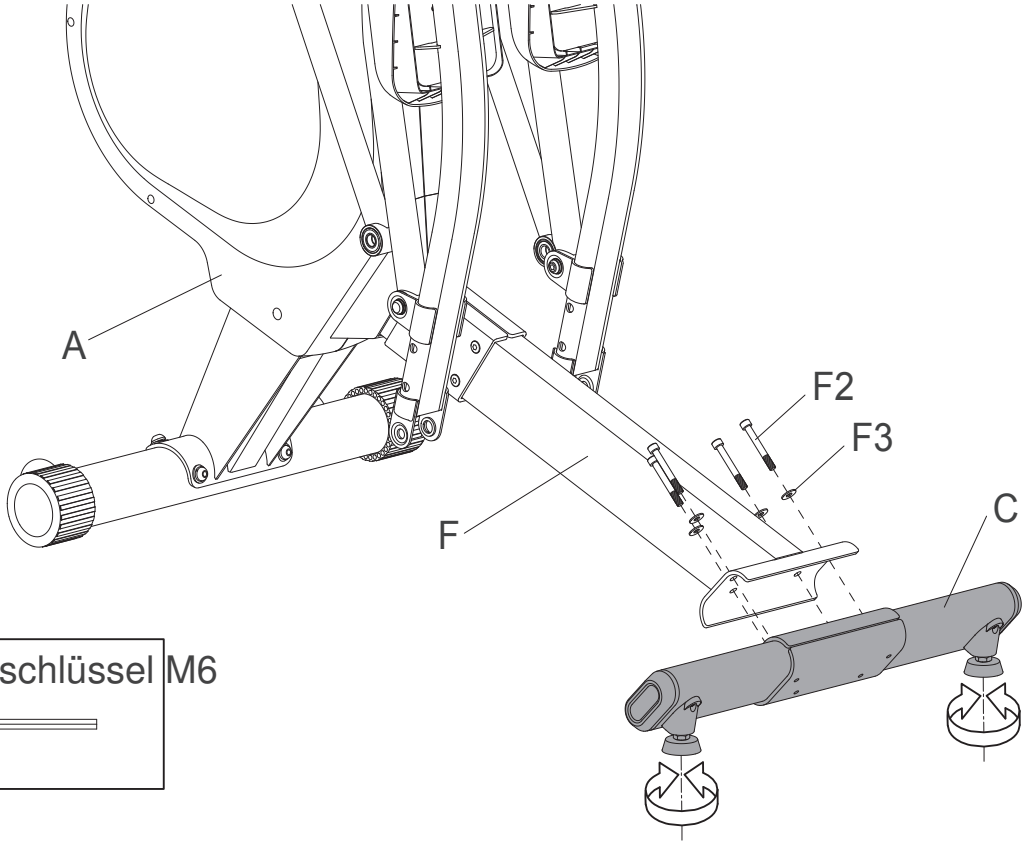
Eine Person hält den Hauptrahmen A, während eine zweite Person das Verbindungsrohr ansetzt und die Schrauben F4 festzieht

Montage hintere Standfußstange

• Die hintere Standfußstange C an das Verbindungsrohr F setzen und mit vier Schrauben F2 [M8x65 mm] samt Unterlegscheiben F3 [M8x2TxØ20] befestigen.

• Die hintere Standfußstange auf den Boden absetzen und Bodenunebenheiten mit den beiden hinteren Stellfüßen ausgleichen.

• Zum Festziehen den mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 verwenden.



Innensechskantschlüssel M6



Montage der Konsole

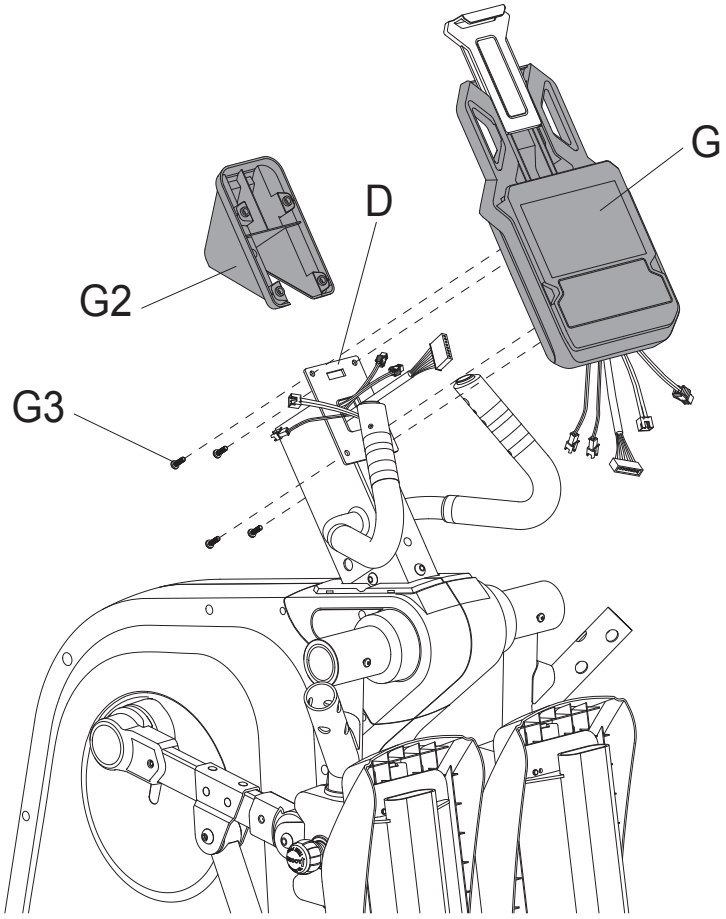
• Die vier an der Rückseite der Konsole G vormontierten Schrauben G3 [M5x16 mm] entfernen.

• Die Konsole G an die Halterung heranführen und den Stecker des Hauptkabels sowie die beiden Stecker der Handpuls-Sensorkabel mit den entsprechenden Anschlüssen der Konsole verbinden.

• Die Stecker zusammenfassen und die Kabel in das Trägerrohr schieben, dann die Konsole G auf die Platte am Ende des Konsolenträgerrohrs D setzen.

• Die Abdeckung G2 an der Rückseite der Befestigungsplatte am Ende des Trägerrohrs D ansetzen, die Bohrungen mit denen von Platte und Konsole ausrichten und mit vier Schrauben G3 [M5x16 mm] befestigen.

• Zum Festziehen den mitgelieferten Kreuzschlitzschraubendreher verwenden.



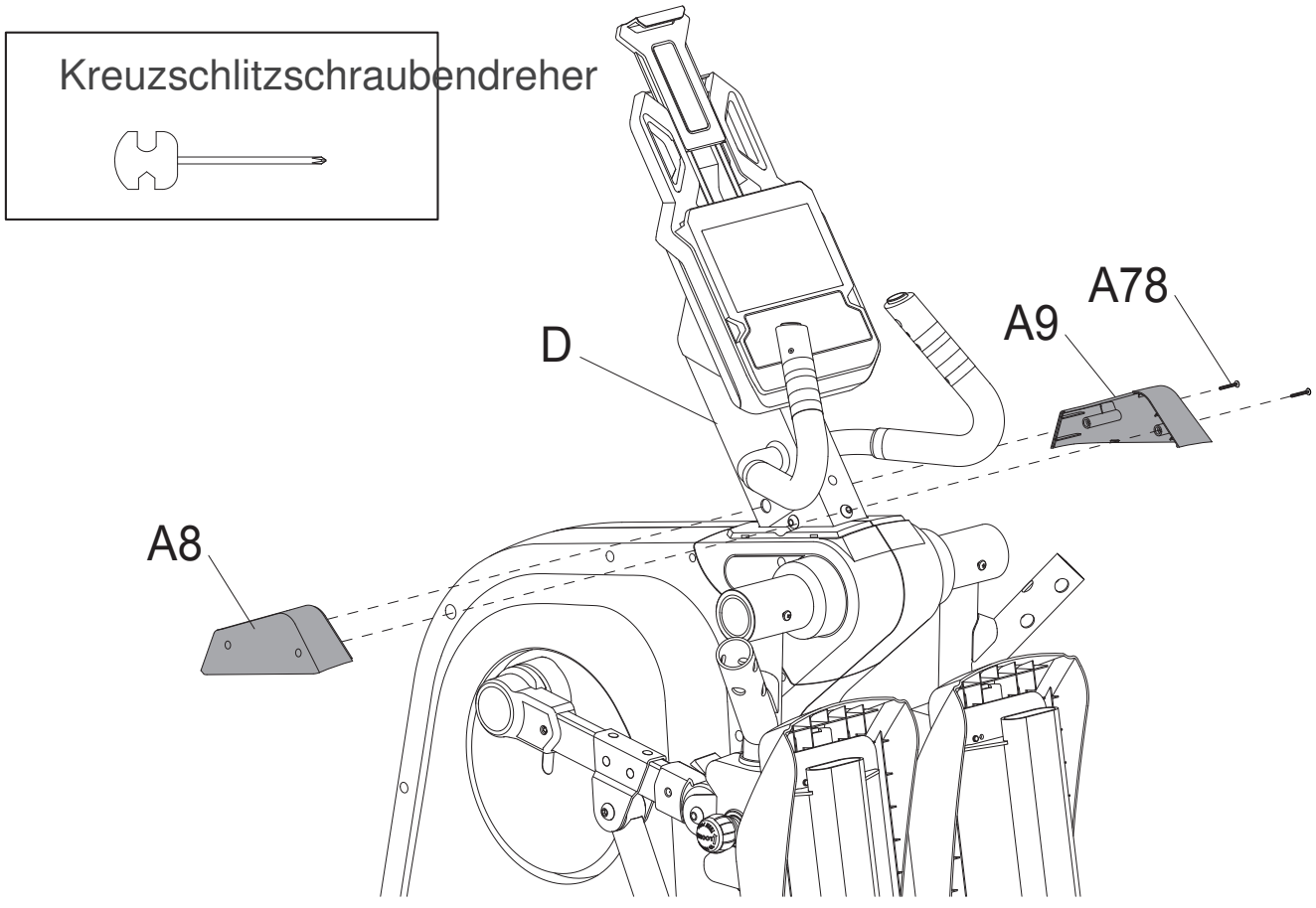
Kreuzschlitzschraubendreher



Montage Abdeckungen Konsolenträgerrohr

• Die linke Abdeckung A8 und die **rechte Abdeckung A9 seitlich am Fuß des Konsolenträgerrohrs D ansetzen und jeweils mit zwei Blechschrauben A78 [M3x20 mm] befestigen.**

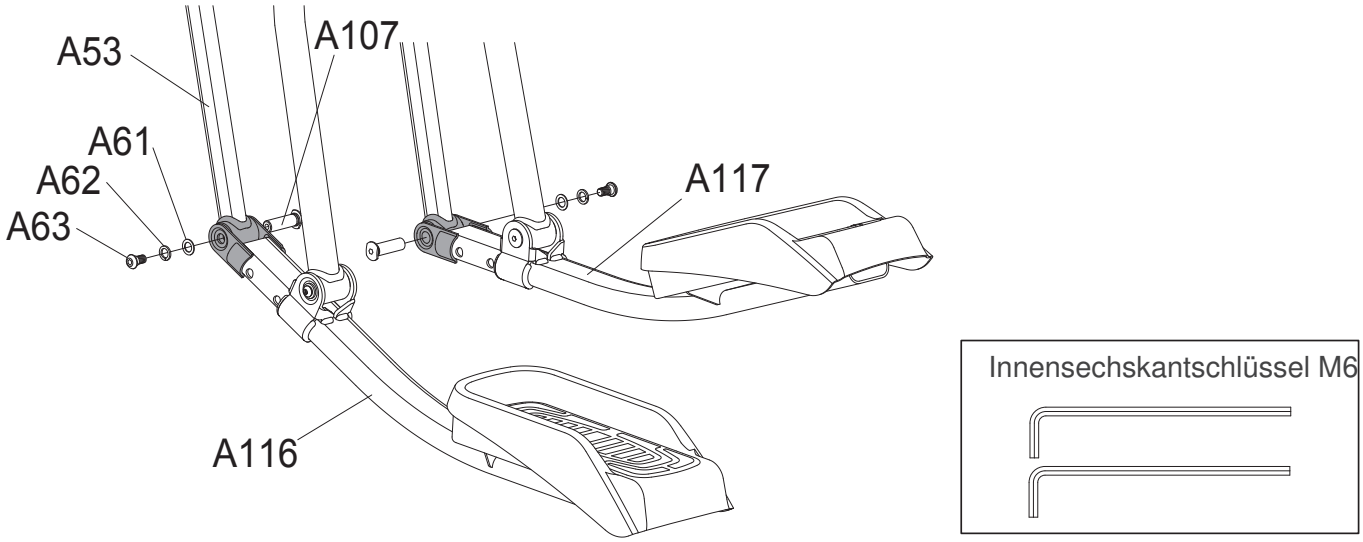
• Zum Festziehen den mitgelieferten Kreuzschlitzschraubendreher verwenden.



Montage Pedalträger

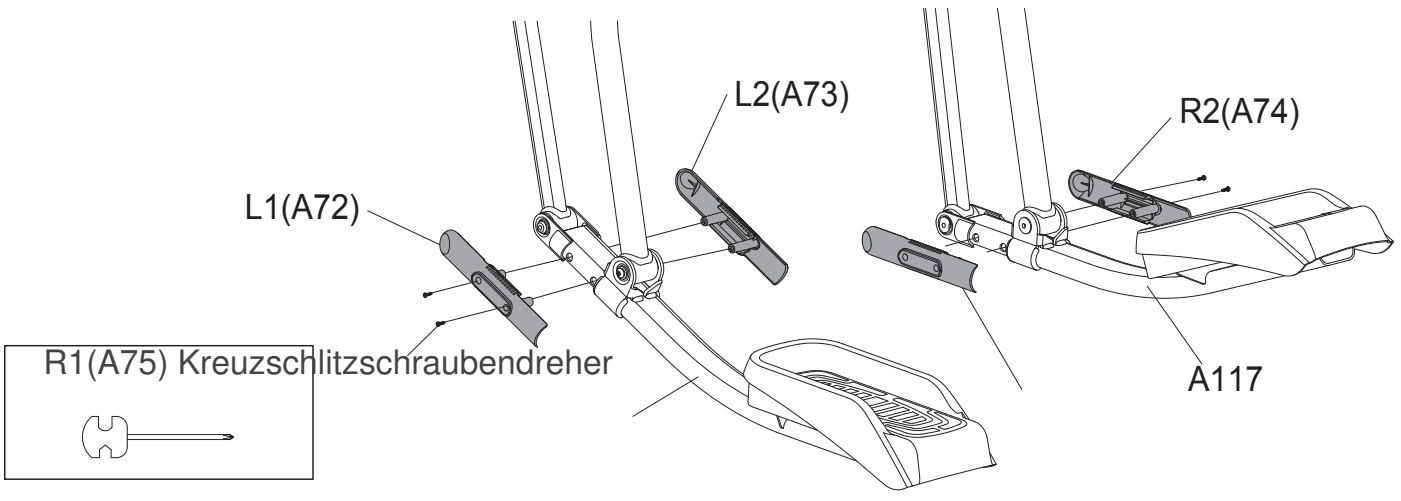
• Die Pedale absenken und den linken Pedalträger A116 mit der linken Verbindungsstange A53 verbinden: Schraube A63 [M8x16 mm] mit Federring A62 [M8] und Unterlegscheibe A61 [M8] sowie Bolzen A107 [Ø15 x 50,5 mm] in der abgebildeten Reihenfolge festziehen. Den rechten Pedalträger A117 ebenso befestigen.

• Zum Festziehen die beiden mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 verwenden.



• Die linken Abdeckungen (L1-L2) A72 und A73 über die Durchgangsbohrungen des linken Pedalträgers A116 ansetzen und mit zwei Blechschrauben A78 [M3x20 mm] befestigen. Die rechten Abdeckungen (R1-R2) A75 und A74 über die Durchgangsbohrungen des rechten Pedalträgers A117 ansetzen und mit zwei Blechschrauben A78 [M3x20 mm] befestigen.

• Zum Festziehen den mitgelieferten Kreuzschlitzschraubendreher verwenden.



Montage Hebel und Abdeckungen

• **Die drei Schrauben E4 [M8x28 mm] und die zugehörigen** drei Muttern E5 entfernen, die im linken Hebel E1 vormontiert sind.

• Die zwei am linken Drehpunkt des Hauptrahmens A vormontierten Schrauben A108 entfernen.

• Den linken Hebel E1 in die linke Hebelverlängerung stecken, Bohrungen ausrichten und mit drei Schrauben E4 [M8x28 mm] und drei Muttern E5 befestigen.

• Die linken Abdeckungen A66 und A67 am linken Drehpunkt des Hauptrahmens ansetzen, Bohrungen ausrichten und mit zwei Schrauben A108 befestigen.

• **Die drei Schrauben E4 [M8x28 mm] und die zugehörigen drei Muttern E5 entfernen, die im rechten Hebel E2 vormontiert sind.**

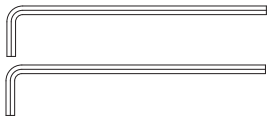
• Die zwei am rechten Drehpunkt des Hauptrahmens A vormontierten Schrauben A108 entfernen.

• Den rechten Hebel E2 in die rechte Hebelverlängerung stecken, Bohrungen ausrichten und mit drei Schrauben E4 [M8x28 mm] und drei Muttern E5 befestigen.

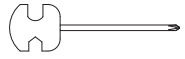
• Die rechten Abdeckungen A67 und A66 am rechten Drehpunkt des Hauptrahmens ansetzen, Bohrungen ausrichten und mit zwei Schrauben A108 befestigen.

• Zum Festziehen die beiden mitgelieferten Innensechskantschlüssel M6 und den Kreuzschlitzschraubendreher verwenden.

Innensechskantschlüssel M6

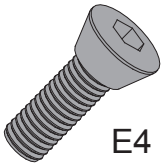


Kreuzschlitzschraubendreher

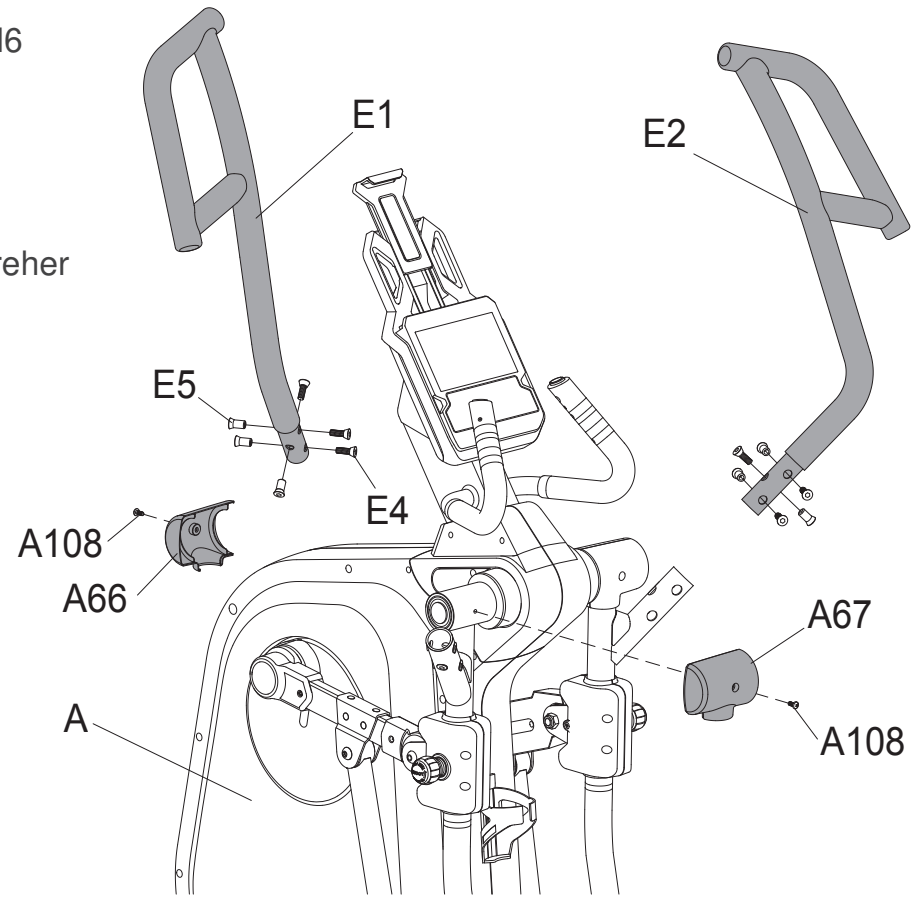




E5

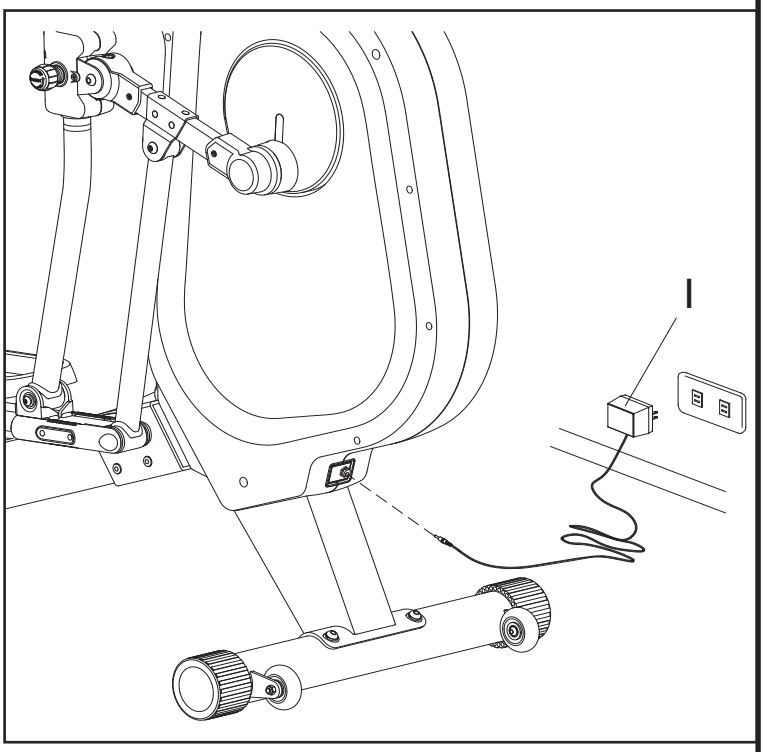


E4



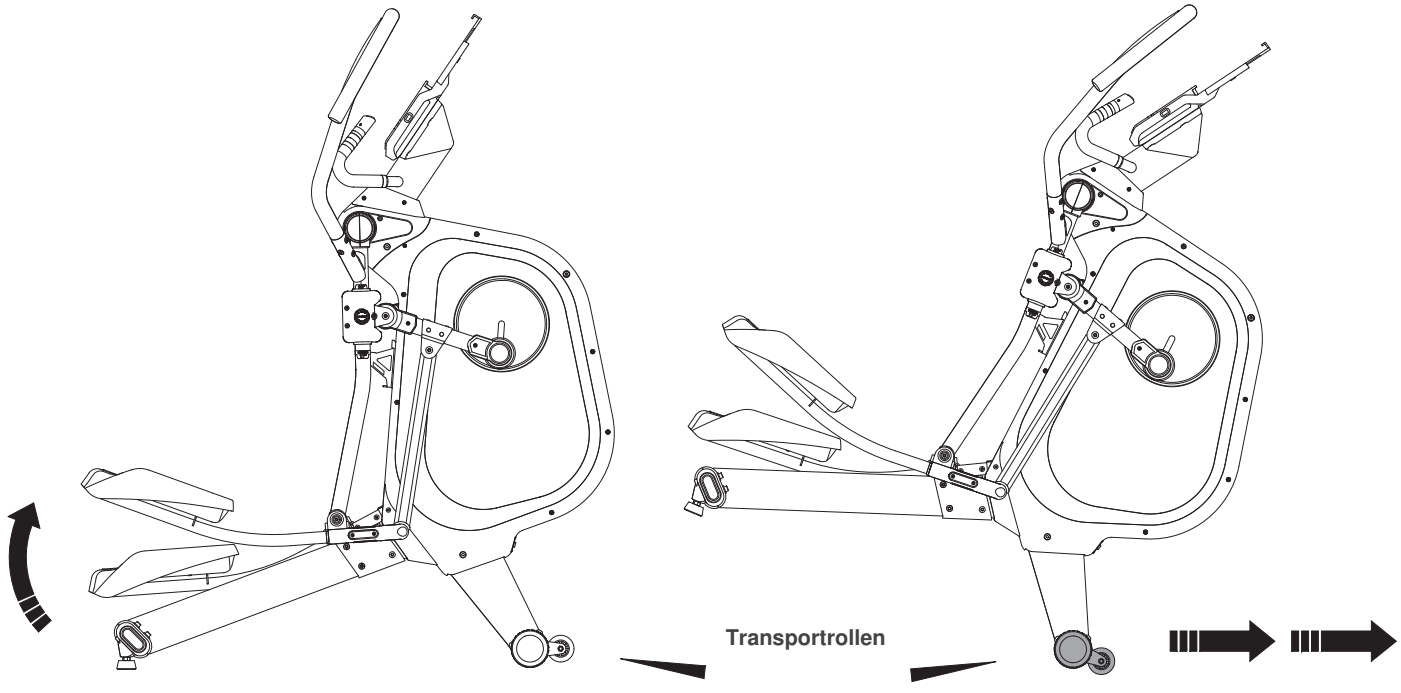
Elektrischer Anschluss

• Das mitgelieferte Netzteil I an eine Steckdose anschließen, dann den Stecker in die Netzbuchse an der Vorderseite des Geräts stecken.



Transport des Produkts

• Am Ende der vorderen Standfußstange befinden sich zwei Rollen. Für kurze Wege im Raum die hintere Standfußstange greifen und das Gerät kippen, bis es auf den Rollen balanciert. Das Gerät auf den beiden Rollen nach vorne an die gewünschte Stelle schieben und anschließend mit Armkraft behutsam 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:

- Grundlagenbereich: Herzfrequenz zwischen 60% und 75%, Training mit geringer Belastung; - Aerober Bereich: Herzfrequenz zwischen 75% und 85%, Training im aeroben Bereich; - Anaerober Bereich: Herzfrequenz zwischen 85% und 95%, Training im anaeroben Bereich.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

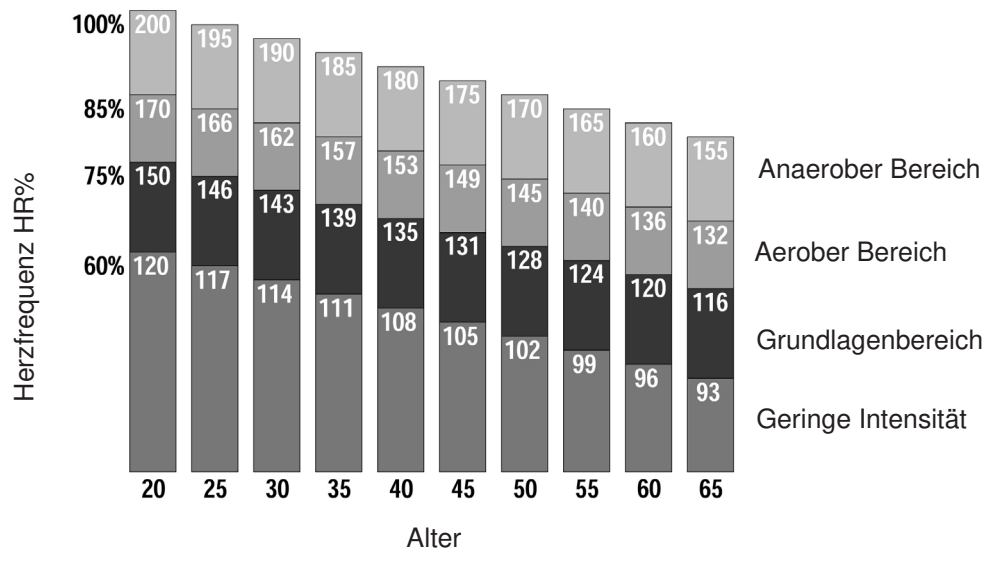
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

- Lesen Sie vor der Verwendung des Brustgurts die Anweisungen auf dieser Seite und gegebenenfalls die des Herstellers sorgfältig durch.

- Trennen Sie den Sender nach jedem Gebrauch vom elastischen Gurt, reinigen Sie beide von Schweiß und trocknen Sie sie gründlich ab.

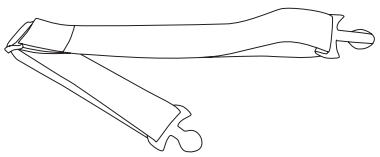
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

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

Dieses Gerät besitzt einen kabellosen HR-Empfänger, kompatibel mit den uncodierten Brustgurt-Sendern Polar® T31 oder T34. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich.

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

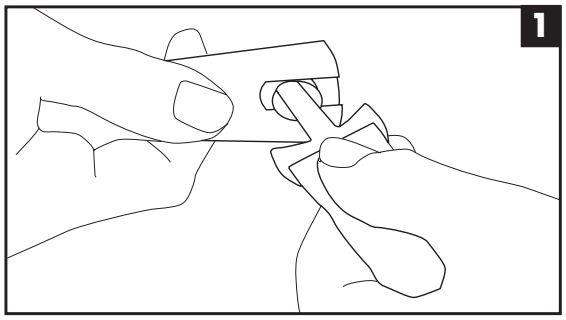
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

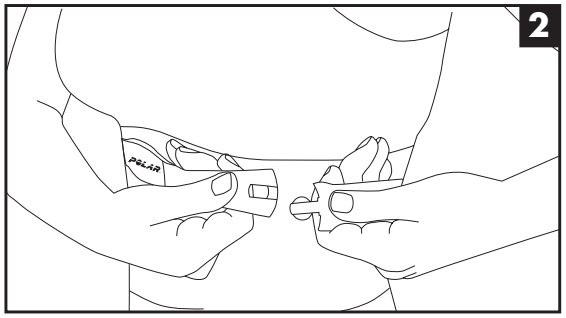


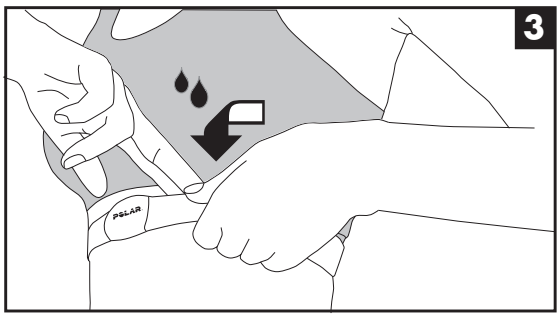
Elastischer Gurt

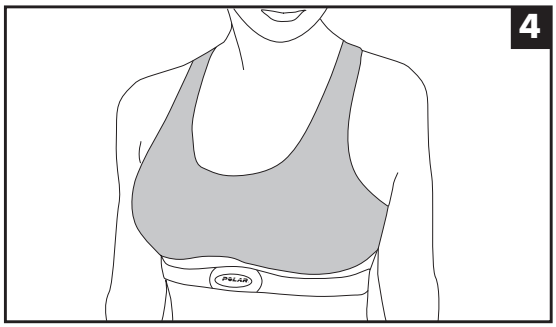


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

Wer das Produkt zum ersten Mal benutzt, sollte sich zuerst mit der Konsole und deren Bedienung vertraut machen, bevor er ein Trainingsprogramm beginnt; ebenso wichtig ist es, sich an die schwebende Bewegung des Crosstrainers zu gewöhnen und die Muskulatur richtig zu kontrollieren, um die Wirkung des Trainings nicht zu beeinträchtigen.

1) Nacheinander mit je einem Fuß auf die Pedale H1 (li.-re.) steigen und dabei von hinten aufsteigen und den Lenker D1 mit den Händen fest greifen.

GEFAHR

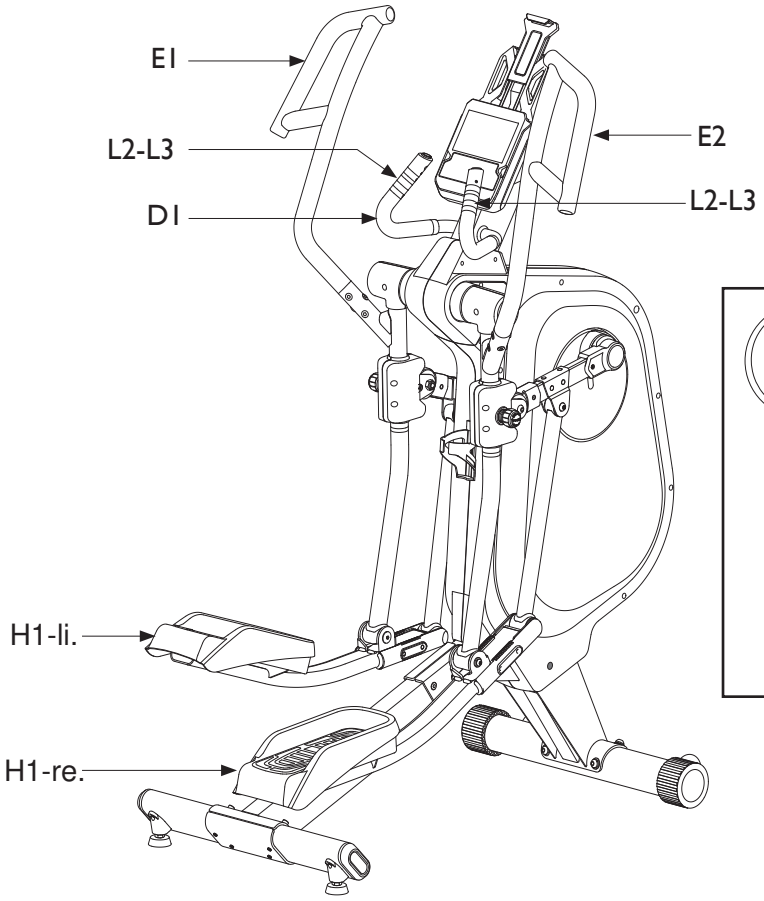
Beim Aufsteigen auf die Pedale NICHT das Gleichgewicht verlieren; zuerst sicheren Halt am Lenker suchen.

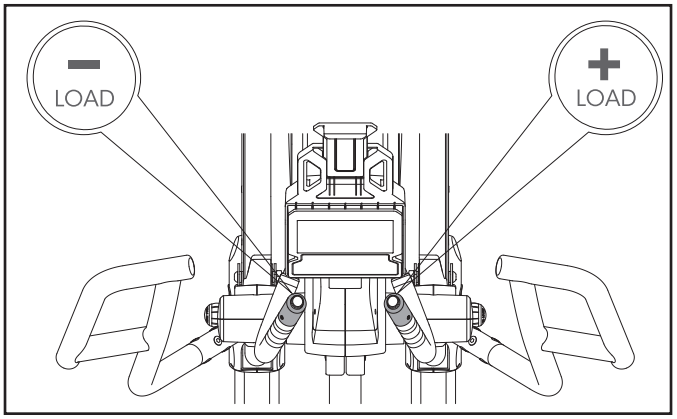
2) Die Fußspitzen an den vorderen Teil der Pedale führen. 3) Den Lenker loslassen und die oberen Hebel E1-E2 greifen, dann mit den Beinen auf die Pedale drücken, um sich an den Bewegungsrhythmus des Geräts zu gewöhnen. 4) Die gewünschte Trainingsart an der Konsole einstellen, siehe dazu die folgenden Anweisungen.

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) Die Intensität mit den Tasten Load +/- am Lenkerende einstellen; während des Trainings kann die Herzfrequenz über die Handpuls-Sensoren L2-L3 am Lenker gemessen werden. Es empfiehlt sich, die beanspruchte Muskulatur mit geeigneten Dehnübungen (Stretching) vorzubereiten, angeleitet von einem qualifizierten Trainer; das lockert die Gelenke und dehnt die Muskulatur. Wie bei allen, vor allem neuen Techniken sollte man sich anfangs an erfahrene Personen halten.





3.3 EINSTELLUNG SCHRITTLÄNGE

Bei diesem Produkt lässt sich die Schrittlänge (Bewegungsweite der Beine) in zwei Stufen einstellen, um den Schritt an die Körpergröße des Benutzers anzupassen. Davon hängt auch der Komfort beim Training ab.

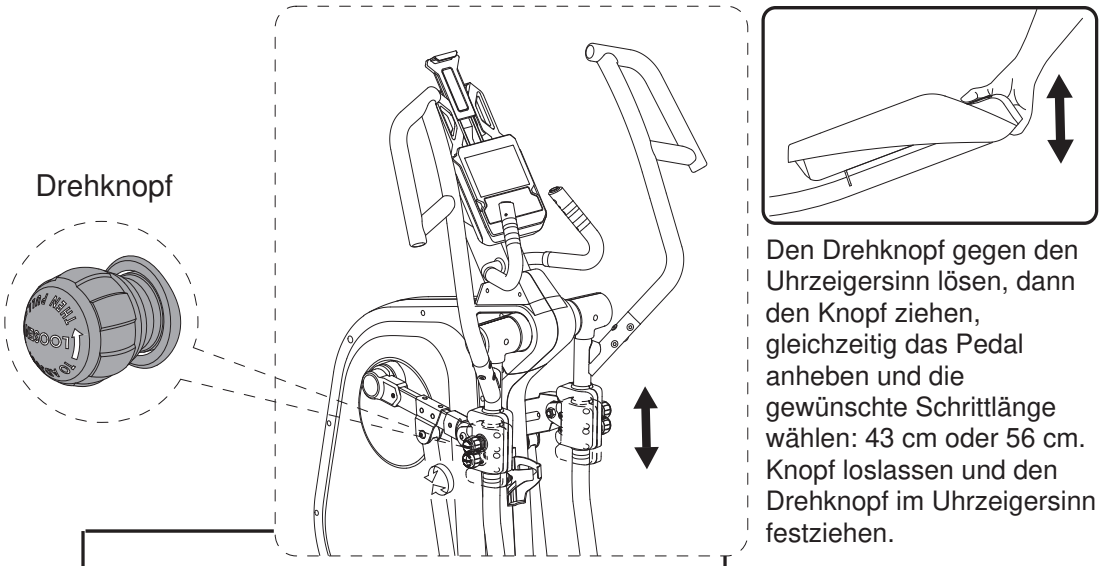
GEFAHR

Die Schrittlänge NICHT verstellen, während Sie auf den Pedalen stehen. Rechtes und linkes Pedal auf dieselbe Schrittlänge einstellen.

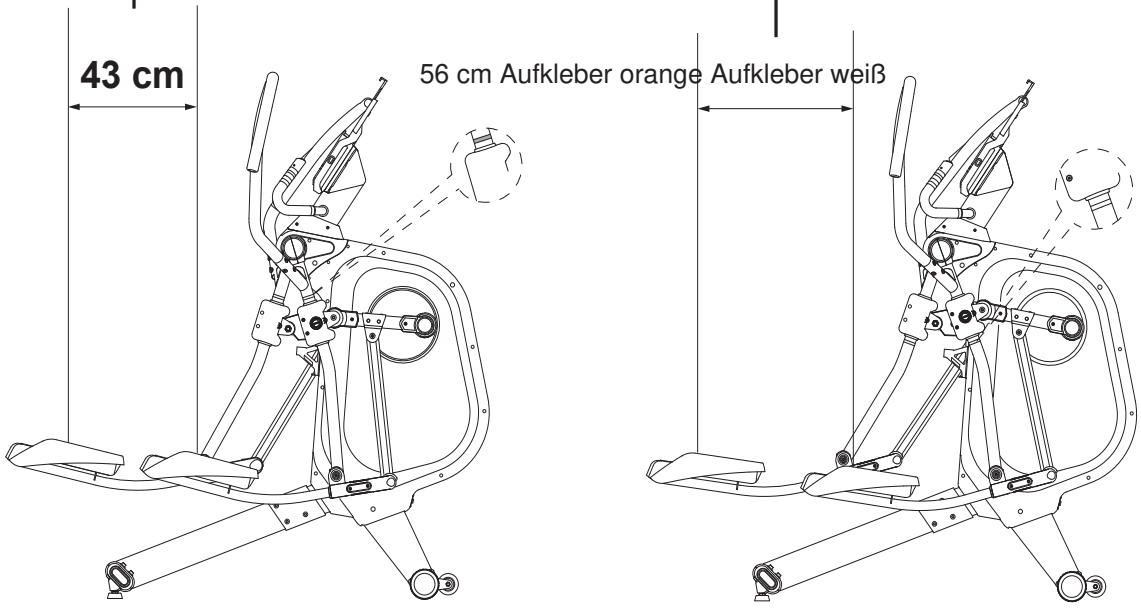
1) Das Produkt hat zwei Einstellstufen: - 43 cm: für Personen unter 1,90 m Körpergröße, - 56 cm: für Personen über 1,90 m Körpergröße.

2) Zum Einstellen einer der beiden Schrittlängen den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn lösen, herausziehen und das Pedal anheben oder absenken, bis die Bohrung der gewünschten Stufe erreicht ist: - Pedal anheben Richtung oranger Aufkleber = 43 cm; - Pedal absenken Richtung weißer Aufkleber = 56 cm.

3) Den Vorgang am zweiten Pedal wiederholen und dann beide Drehknöpfe im Uhrzeigersinn festziehen.



Den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn lösen, dann den Knopf ziehen, gleichzeitig das Pedal anheben und die gewünschte Schrittlänge wählen: 43 cm oder 56 cm. Knopf loslassen und den Drehknopf im Uhrzeigersinn festziehen.



3.4 KONSOLENFUNKTIONEN – DISPLAY

Die Konsole besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt:

SPEED - Die aktuelle GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h. RPM - Die Anzahl der PEDALUMDREHUNGEN PRO MINUTE 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 – KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal bzw. Countdown des eingestellten Zielverbrauchs auf null (*).

HEART RATE - Die HERZFREQUENZ, gemessen über die Handpuls-Sensoren am Lenker oder über den Brustgurt (optional). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angegeben (*).

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

LOAD - USER - LOAD zeigt die INTENSITÄTSSTUFE des Trainings, also den Widerstand der Pedale; sie wird elektrisch in mehreren Stufen eingestellt. - USER bezeichnet den gewählten BENUTZER (U1÷U4) mit den bei der ersten Benutzung eingegebenen persönlichen Daten.

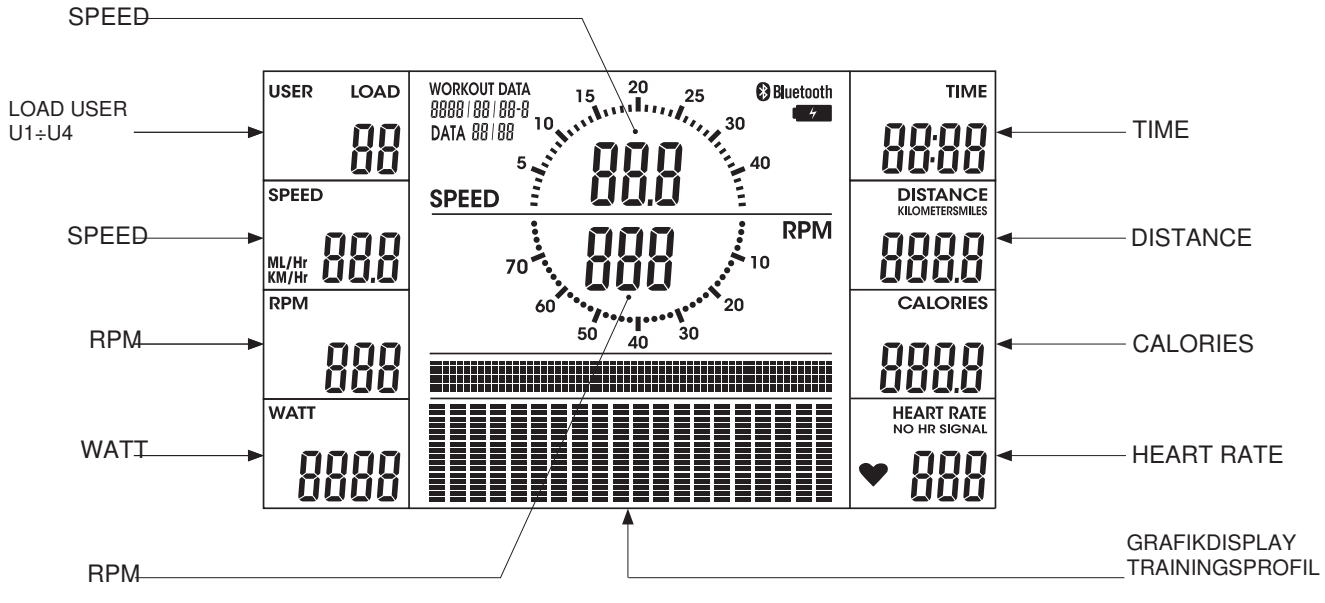
WATT - Zeigt die während des Trainings erbrachte LEISTUNG in Watt an.

RECOVERY

- ERHOLUNGSINDEX, Zahlenwert in sechs Stufen (F1 ÷ F6), der die Erholung der Herzfrequenz als Richtwert für die eigene Fitness angibt.

GRAFIKDISPLAY Matrix-Display zeigt grafisch das Profil der voreingestellten Programme, ermöglicht die Bearbeitung der Benutzerprogramme und zeigt die Intensitätsstufe in jeder Betriebsart des Geräts.

HINWEIS: Ohne optionalen Brustgurt zur Anzeige der Herzfrequenz die Handpuls-Sensoren am Lenker mit beiden Händen umfassen. Die Messung erfolgt nach einigen Sekunden; ist sie schwierig, die Hände anfeuchten, um den Kontakt zu verbessern. Zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste drücken. Wird nicht mehr getreten, schaltet die Konsole nach vier Minuten in den Energiesparmodus; die Daten eines laufenden Trainings bleiben bis zum Neustart gespeichert.



3.5 KONSOLENFUNKTIONEN – TASTEN

Tasten UP/DOWN Vor Trainingsbeginn: - mit UP/DOWN eines der verfügbaren Programme wählen, - mit UP/DOWN die Trainingsparameter einstellen, - mit UP/DOWN alle Daten der Trainingsprogramme eingeben. Während des Trainings:

- mit UP/DOWN die Intensität erhöhen oder verringern (16 Stufen).

Taste START/STOP Vor Trainingsbeginn: - START/STOP drücken, um ein Training in beliebiger Betriebsart zu starten; die Anzeigen beginnen zu zählen und das gewählte Programm läuft. Während des Trainings: - START/STOP drücken, um das Training abzubrechen und dessen Daten zu löschen.

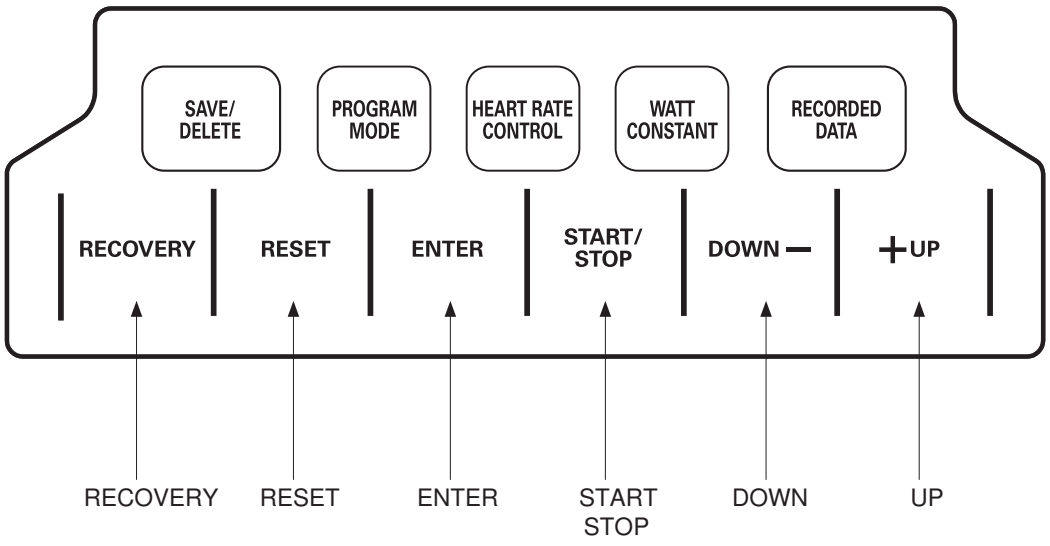
Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: - ENTER drücken, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu bestätigen; - ENTER drücken, um eingegebene Daten und alle Programmparameter zu bestätigen.

Taste RESET Drücken, um bei der Dateneingabe den einzelnen Wert zu löschen. Länger als zwei Sekunden gedrückt halten, um alle Daten zu löschen und in den Bereitschaftszustand (Console Pronta) zurückzukehren.

Taste RECOVERY • Nach Trainingsende RECOVERY drücken,

drücken, um die Funktion Pulse Recovery zu starten. Die Funktion RECOVERY liefert einen Index

Index zur Kontrolle der Entwicklung Ihrer Ausdauerleistung im Verlauf des Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem 30-minütigen Training mit gleichbleibender Dauer: danach aufhören zu treten, die Taste RECOVERY drücken und die Hände auf die Handpuls-Sensoren legen. Nach einem 60-Sekunden-Countdown zeigt das Display den ermittelten Leistungsindex in sechs Stufen. F1 = SEHR GUT F2 = AUSGEZEICHNET F3 = GUT F4 = BEFRIEDIGEND F5 = AUSREICHEND F6 = UNGENÜGEND. Erfassen die Handpuls-Sensoren kein Signal, zeigt das Grafikdisplay einen Fehler an.



Taste RECORDED DATA Wurde das Training mit STOP beendet, die Taste RECORDED DATA drücken, um die Daten des absolvierten Trainings anzuzeigen.

Taste SAVE / DELETE SAVE: Wurde das Training mit STOP beendet, SAVE drücken, um die Trainingsdaten zu speichern. DELETE: Nach dem Aufrufen der Trainingsdaten mit RECORDED DATA die Taste DELETE drücken, um die Daten des Trainings aus dem Speicher zu löschen.

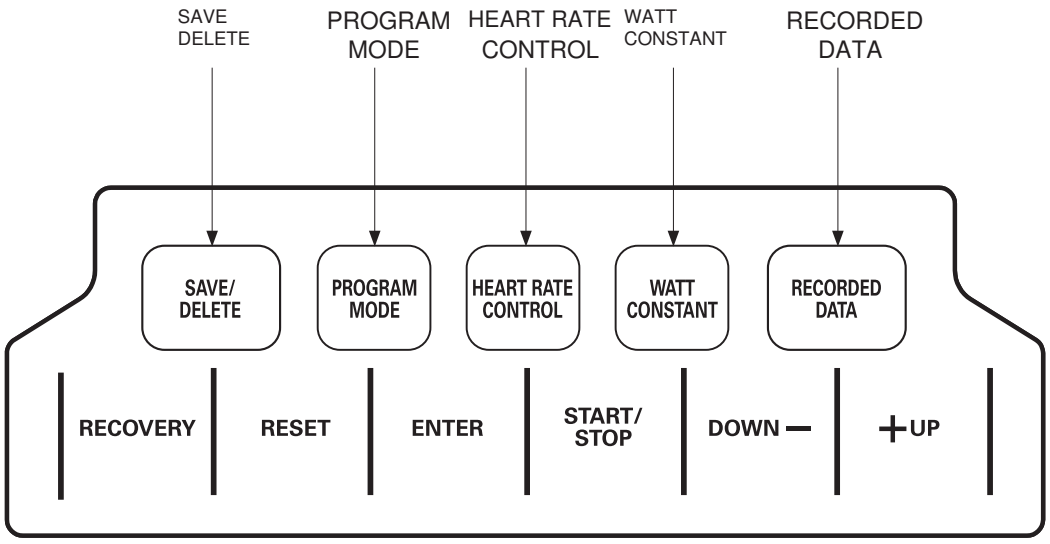
SCHNELLWAHL PROGRAMME:

WATT CONSTANT Taste WATT CONSTANT drücken, um direkt das Programm WATT zu wählen.

HEART RATE CONTROL Taste HEART RATE CONTROL drücken, um direkt das Programm HRC zu wählen.

PROGRAM MODE Taste PROGRAM MODE drücken, um direkt die voreingestellten Programme P1÷P12 zu wählen.

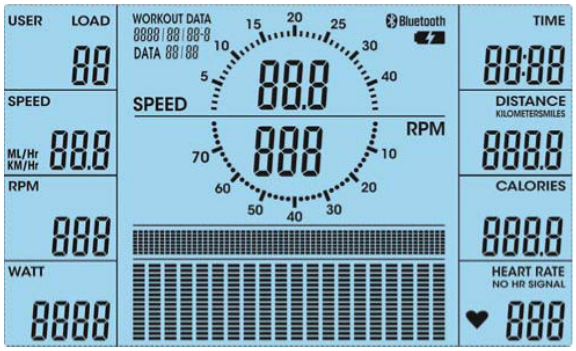
MANUELLES PROGRAMM START drücken, um direkt das MANUELLE Programm zu wählen.



3.6 EINSCHALTEN UND BENUTZERPROFIL EINRICHTEN

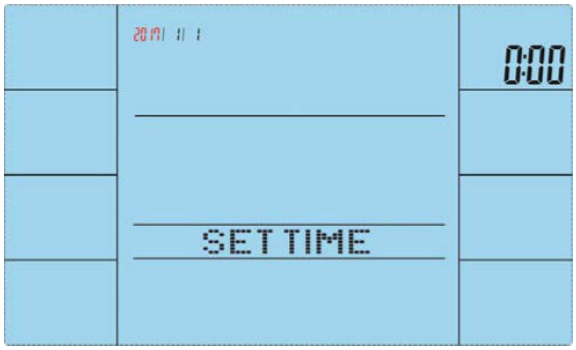
Einschalten

• Den Stecker des Netzteils in die Buchse an der Vorderseite des Geräts stecken. Den Netzstecker des Netzteils in die nächstgelegene Wandsteckdose stecken; ein Signalton ertönt und alle Anzeigen leuchten kurz auf (Selbsttest).



SELBSTTEST ANZEIGEN – KONSOLE BEREIT

• Nach dem Einschalten oder nachdem RESET 2 Sekunden gedrückt wurde, führen die Anzeigen den Selbsttest aus; danach ist die Konsole bereit.

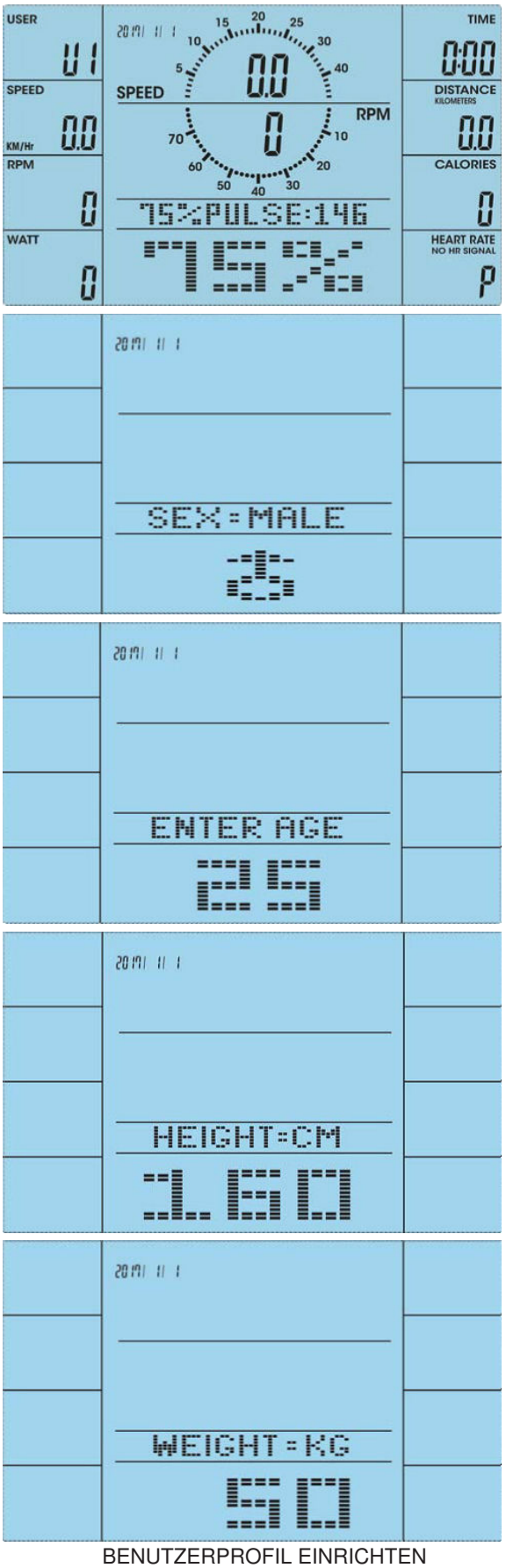


DATUM UND UHRZEIT EINSTELLEN

• Bei der ersten Benutzung Datum und Uhrzeit mit UP oder DOWN einstellen und jeden Wert mit ENTER bestätigen. Nacheinander erscheinen Jahr, Monat, Tag, dann Stunden und Minuten.

Benutzerprofil

• Es lassen sich persönliche Profile für 4 Benutzer einrichten, die im Matrix-Display als U1, U2, U3, U4 angezeigt werden. Ein Profil mit UP/DOWN wählen und mit ENTER bestätigen. Beim ersten Einrichten des Profils die persönlichen Daten Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht mit UP/DOWN und ENTER eingeben.



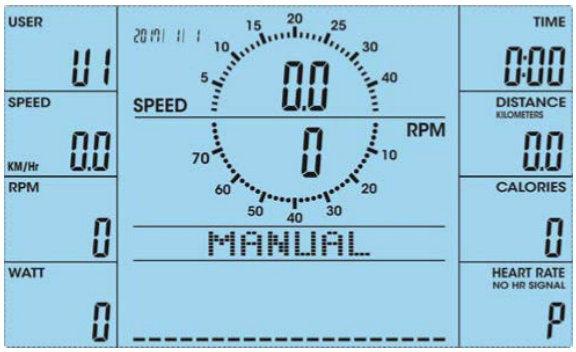
BENUTZERPROFIL EINRICHTEN

3.7 PROGRAMM MANUELL

Manuelles Programm – QUICKSTART

• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Die Taste START drücken, um sofort im Quickstart-Modus zu trainieren.



• Der Quickstart-Modus ist die einfachste und schnellste Art, das Gerät sofort zu nutzen. • Im Quickstart-Modus zählen die Anzeigen Time, Distance, Calories sofort ab null und während des gesamten Trainings.

• Während des Trainings die Intensität mit UP/DOWN in 16 Stufen verändern.

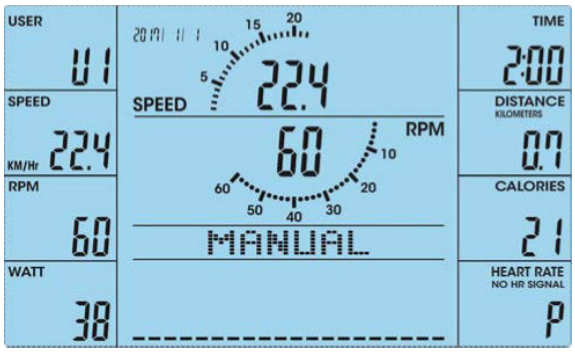
• Das Training kann jederzeit mit der Taste START/STOP beendet werden.

Hinweis: Das Display Pulse zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der Brustgurt (optional) getragen wird.

Manuelles Programm – COUNTDOWN

• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das manuelle Programm wählen (Anzeige MANUAL in der Displaymitte) und mit ENTER bestätigen.



• Nach Wahl des manuellen Programms mit UP/DOWN die Intensitätsstufe (1÷16) einstellen: UP erhöht, DOWN verringert; der Wert erscheint in der Anzeige Watt. Mit ENTER bestätigen.

• Nun kann die „Dauer“ als Trainingsziel gewählt werden; durch weiteres Drücken von ENTER werden die übrigen drei Trainingsziele gewählt: Distanz, Kalorien und Puls. Das gewählte Ziel ist am blinkenden Display erkennbar; mit UP/DOWN das gewählte Ziel einstellen und mit ENTER bestätigen.

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

• Während des Trainings zählt das Display des gewählten Ziels (Dauer, Distanz, Kalorien, Puls) vom eingestellten Wert bis null herunter; die Intensität kann jederzeit mit UP/DOWN verändert werden.

• Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

• Zum Beenden START/STOP drücken; um ein Training abzubrechen und in den Bereitschaftszustand zurückzukehren, RESET zwei Sekunden gedrückt halten.

3.8 VORDEFINIERTE PROGRAMME

Vordefinierte Programme

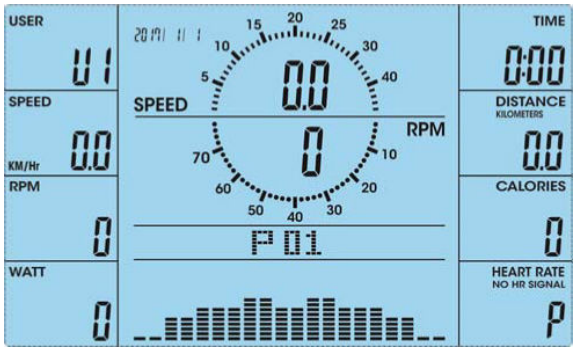
• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN die voreingestellten Programme (Program Mode) wählen – erkennbar an den leuchtenden Profilsymbolen im unteren Displaybereich – und mit ENTER bestätigen.



VOREINGESTELLTE PROGRAMME

• Mit UP/DOWN eines der voreingestellten Programme (P01÷P12) wählen – angezeigt in der Displaymitte und als Profil im unteren Bereich – und mit ENTER bestätigen.



PROGRAMM P01

• Nach der Programmwahl blinkt die Anzeige Time; mit UP/DOWN die Programmdauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

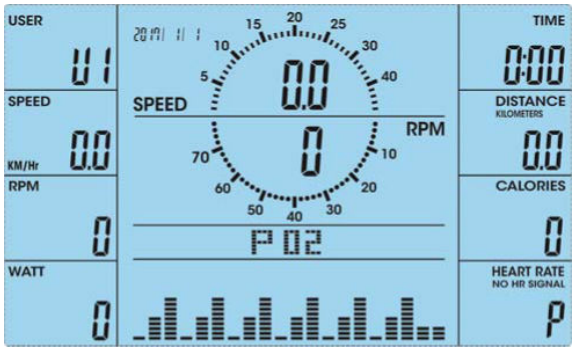
• Zum Starten des Trainingsprogramms START/STOP drücken.

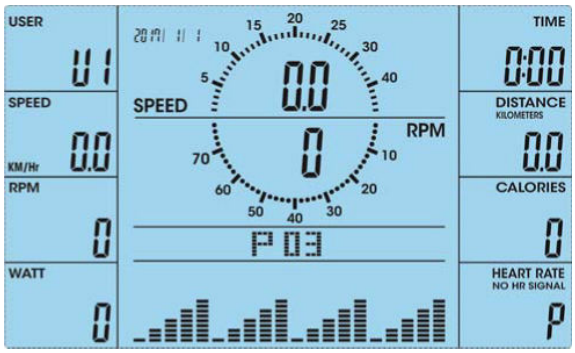
• Die Intensität wird von der Konsole gemäß dem gewählten Programmprofil geregelt; während des Trainings kann sie jedoch mit UP/DOWN verändert werden. Die Anzeige Time zählt von der eingestellten Dauer auf null herunter.

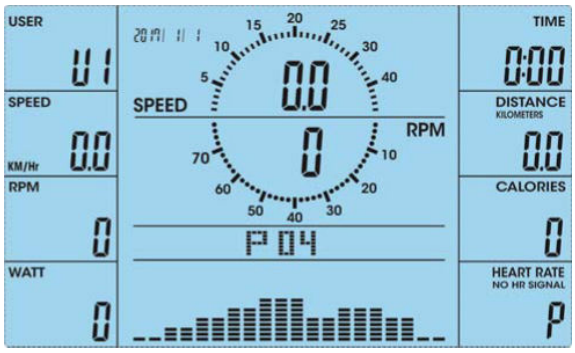
• Die Anzeige PULSE zeigt die Schläge pro Minute, wenn die Handsensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

• Nach Ablauf des Countdowns blinkt die Konsole und ein Dauersignal ertönt; zum Abschalten des Signals eine beliebige Taste drücken.

• Zum Beenden jederzeit START/STOP drücken; um ein Training abzubrechen und in den Bereitschaftszustand zurückzukehren, RESET zwei Sekunden gedrückt halten.

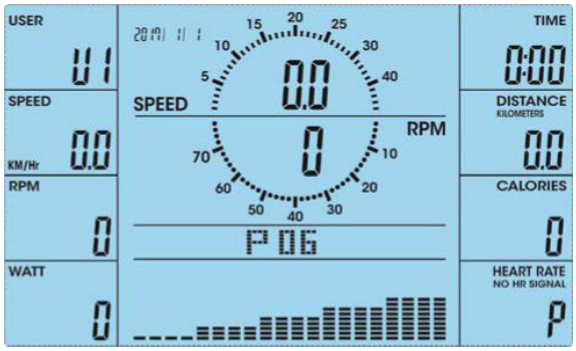


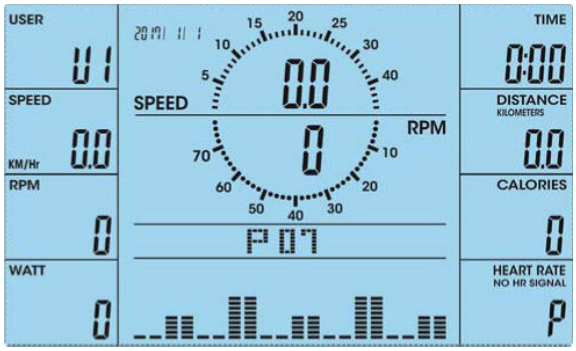


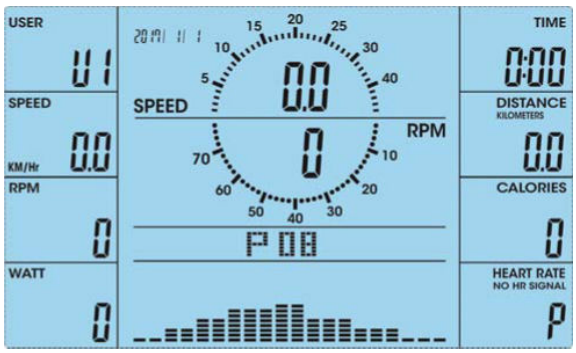


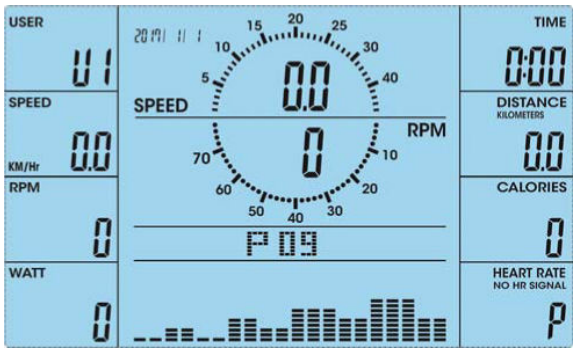
PROGRAMME P02 - P04

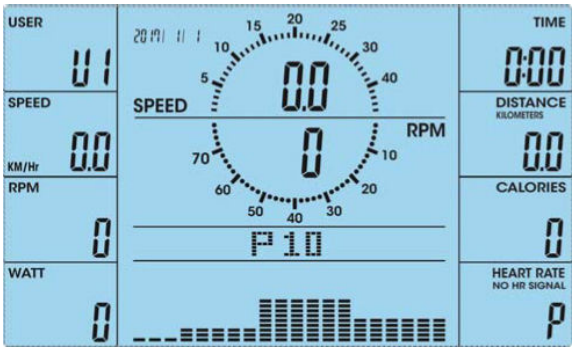


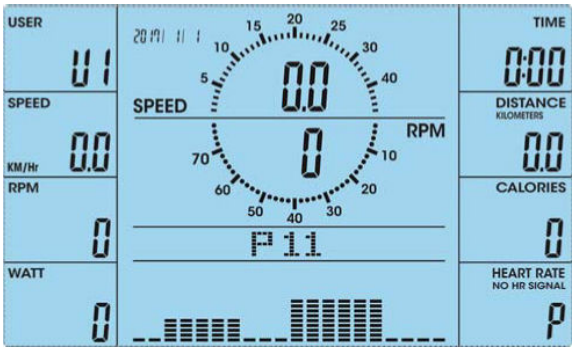


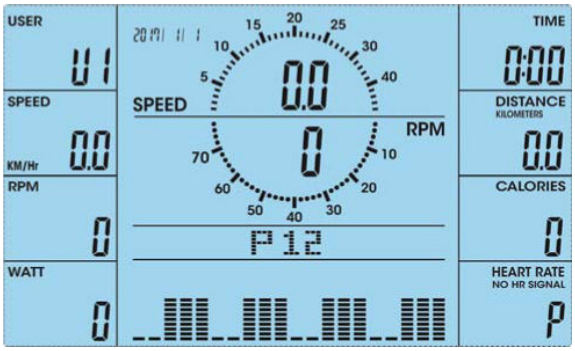












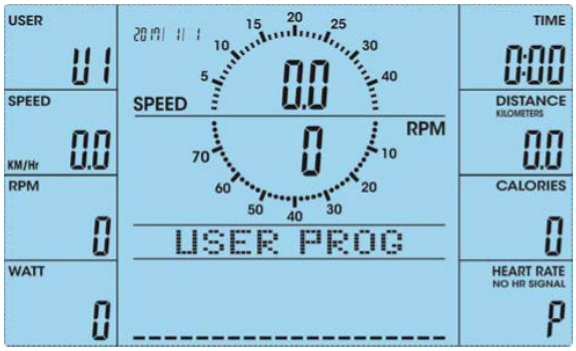
PROGRAMME P05 - P12

3.9 BENUTZERPROGRAMME

Mit dem BENUTZER-Programm erstellen Sie ein eigenes Trainingsprogramm: Die Intensität wird frei in einem Balkenprofil festgelegt, jede Säule entspricht einer individuell einstellbaren Intensitätsstufe.

• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das Benutzerprogramm wählen (Anzeige USER PROG in der Displaymitte) und mit ENTER bestätigen.



• Die erste Säule des Grafikdisplays blinkt; hier die Intensität für den ersten Trainingsabschnitt einstellen. Mit UP/DOWN den Wert einstellen und mit ENTER bestätigen. Alle Säulen auf dieselbe Weise einstellen; danach ENTER einige Sekunden gedrückt halten, um zu bestätigen. Das gerade programmierte und gespeicherte Intensitätsprofil wird angezeigt.

• Als Trainingsziel kann die „Dauer“ eingestellt werden; durch weiteres Drücken von ENTER werden die übrigen Trainingsziele gewählt: Distanz, Kalorien sowie Puls und Intensität. Die gewählte Zielanzeige blinkt; mit UP/DOWN den Zielwert einstellen und mit ENTER bestätigen.

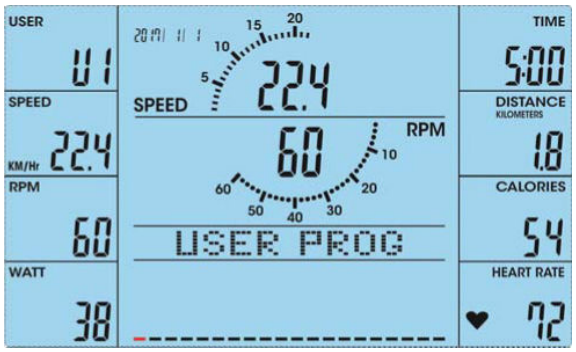
• Nach Eingabe aller Daten das Benutzerprogramm mit START/STOP starten.

• Während des Trainings zählt die Anzeige des gewählten Ziels (Dauer, Distanz, Kalorien, Puls) vom eingestellten Wert auf null herunter; die Intensität kann jederzeit mit UP/DOWN verändert werden.

• Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

• Nach Ablauf des Countdowns blinkt die Konsole und ein Dauersignal ertönt; zum Abschalten des Signals eine beliebige Taste drücken.

• Zum Beenden jederzeit START/STOP drücken; um ein Training abzubrechen und in den Bereitschaftszustand zurückzukehren, RESET zwei Sekunden gedrückt halten.

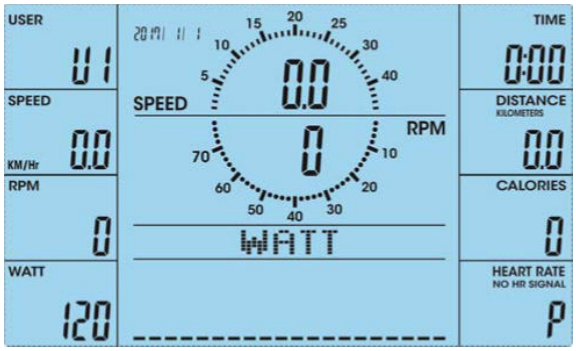


3.10 PROGRAMM WATT

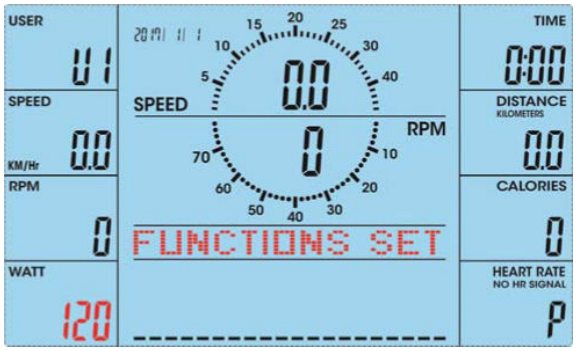
Im Watt-Programm trainieren Sie mit konstanter Leistung, die umgekehrt proportional zur Trittgeschwindigkeit ist. Die Konsole steuert die Intensität: Bei niedriger Geschwindigkeit steigt sie, bei höherer Geschwindigkeit sinkt sie. Die Intensität hängt vom eingestellten WATT-Sollwert ab, der wie folgt eingestellt wird.

• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

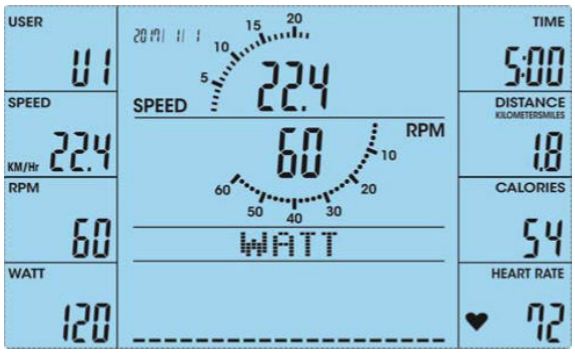
• Mit UP/DOWN das Programm WATT wählen (Anzeige in der Displaymitte) und mit ENTER bestätigen.



• Die Anzeige „Watt“ leuchtet und zeigt blinkend den Standardwert (120 W); hier die Trainingsintensität einstellen. Mit UP/DOWN den Wert einstellen und mit ENTER bestätigen.



• Das Programm kann sofort mit START gestartet werden, oder eines der 5 Trainingsziele gewählt werden: Intensität, Dauer, Distanz, Kalorien, Puls; die jeweilige Anzeige blinkt. Mit ENTER eines der 5 Ziele wählen und mit UP/DOWN den Zielwert einstellen.



• Zum Starten des Programms START/STOP drücken; die Belastung wird von der Konsole geregelt.

• Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

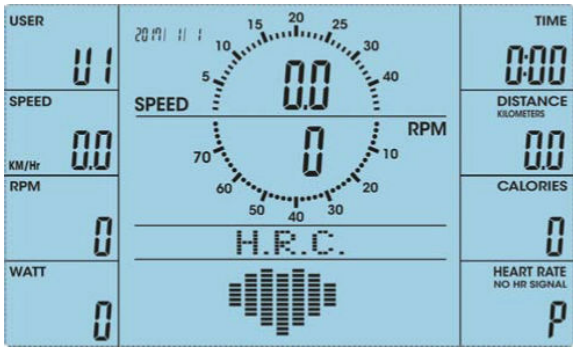
• Zum Beenden jederzeit START/STOP drücken; um ein Training abzubrechen und in den Bereitschaftszustand zurückzukehren, RESET zwei Sekunden gedrückt halten.

3.11 HRC-PROGRAMM

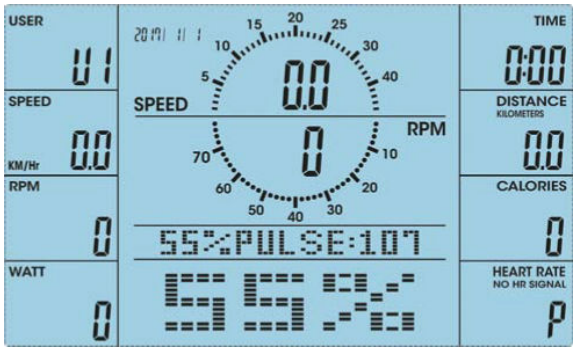
Im HRC-Programm regelt die Konsole die Trainingsintensität automatisch nach der Herzfrequenz, die über die Sensoren am Lenker oder den optionalen Brustgurt gemessen wird.

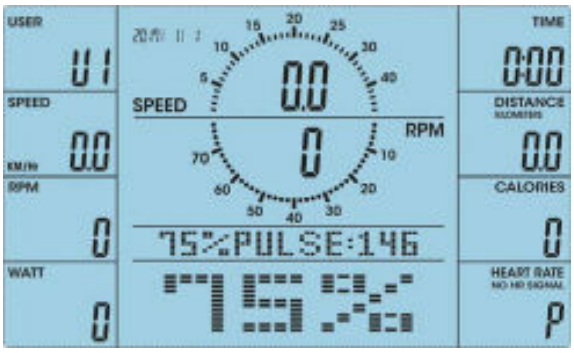
• Nach dem Aufsteigen auf die Fußplatten mit UP/DOWN das persönliche Profil wählen und mit ENTER bestätigen.

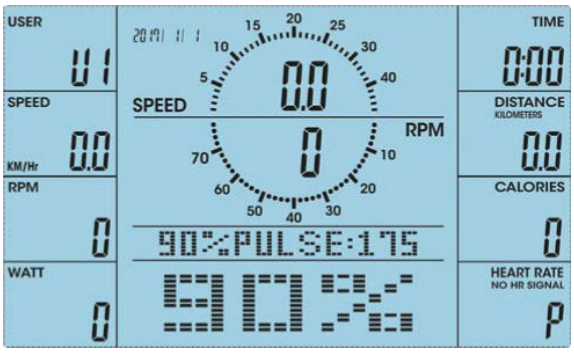
• Mit UP/DOWN das Programm H.R.C. wählen (Anzeige in der Displaymitte) und mit ENTER bestätigen.

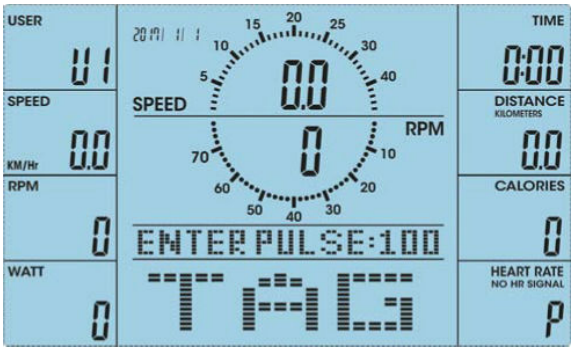


• Mit UP/DOWN einen der drei vordefinierten Bereiche wählen oder die gewünschte Herzfrequenz-Schwelle einstellen. 55 % = Herzfrequenzbereich für Training mit niedriger Intensität. 75 % = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. 90 % = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training. TAG = persönliche Einstellung der Herzfrequenz-Schwelle. Die ersten drei Bereiche (55 %, 75 %, 90 %) setzen die Schwelle automatisch nach dem Alter des Benutzers. Nach Wahl des Bereichs mit ENTER bestätigen.





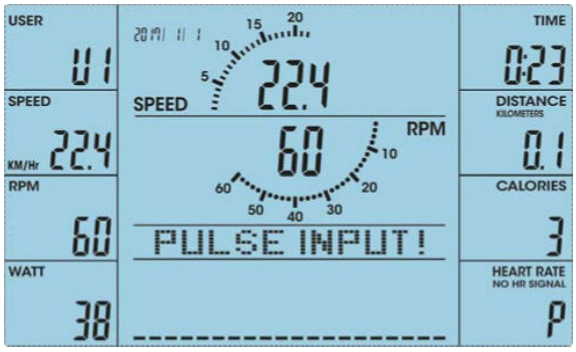




• Mit TAG geben Sie die gewünschte Herzfrequenz-Schwelle wie folgt ein: Im blinkenden Display „Pulse“ die Schwelle einstellen, die gehalten werden soll. Mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Dauer des HRC-Programms einstellen: Das Display Time blinkt; mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten des HRC-Programms START/STOP drücken.



• Während des Trainings regelt die Konsole die Intensität entsprechend der gemessenen Herzfrequenz; sie kann jedoch mit UP/DOWN manuell verändert werden. Die Anzeige Time zählt von der eingestellten Dauer auf null herunter.

• Das Display PULSE zeigt die Schläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

• Zum Beenden jederzeit START/STOP drücken; um ein Training abzubrechen und in den Bereitschaftszustand zurückzukehren, RESET zwei Sekunden gedrückt halten.

Hinweise - Für das HRC-Programm wird der optionale Brustgurt empfohlen, da er genauere Werte liefert als die Handpuls-Sensoren am Lenker. - Wird das Herzfrequenzsignal nicht kontinuierlich erfasst, beendet die Konsole das Training und zeigt eine Fehlermeldung. - Der gewählte Herzfrequenz-Grenzwert hat eine Sicherheits-Hysterese: Überschreitet die gemessene Herzfrequenz den Hysteresewert länger als 30 Sekunden oder ist der Grenzwert bereits bei der niedrigsten Intensität erreicht, beendet die Konsole das Training und gibt ein akustisches Signal aus.

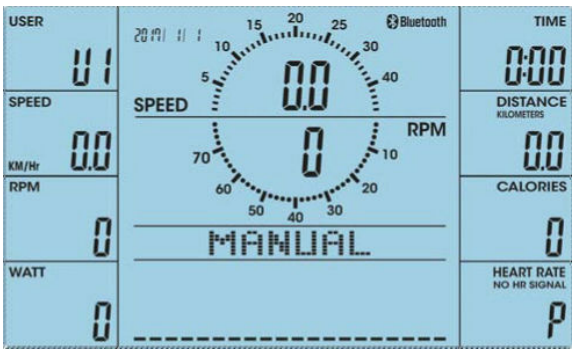
FUN

• Nach Abschluss eines Trainings die Taste RECOVERY drücken, um die Funktion Pulse Recovery zu starten.

Die Funktion RECOVERY liefert einen Kenn wert zur Entwicklung Ihrer Herz-Kreislauf-Fitness im Verlauf Ihres Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem gleichbleibenden Training von 30 Minuten: danach mit dem Treten aufhören und mit angelegtem Brustgurt RECOVERY drücken. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Leistungsindex in sechs Stufen (F1÷F6) an.



60-SEKUNDEN-COUNTDOWN FÜR PULSE RECOVERY



ERGEBNIS LEISTUNGSINDEX

F1 = Leistungsindex SEHR GUT F2 = Leistungsindex AUSGEZEICHNET F3 = Leistungsindex GUT F4 = Leistungsindex BEFRIEDIGEND F5 = Leistungsindex AUSREICHEND F6 = Leistungsindex UNGENÜGEND.

• Wird keine Herzfrequenz erfasst, erscheint eine Fehlermeldung; in diesem Fall die Messung mit besser angelegtem Brustgurt wiederholen. • Erneut RECOVERY drücken, um die Funktion zu verlassen und zur Hauptseite zurückzukehren.

3.13 APP iCONSOLE

Unterstützte Geräte: Apple Devices: • Mindestsystem: iOS 8 oder höher • Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibel

Android Devices: • Mindestsystem: Android 4.3 oder höher • Auflösung: 1280x800 Pixel • Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibel + Smartphone: • Mindestsystem: Android 4.3 oder höher • Auflösungen: 480x800 - 720x1280 - 1280x800 Pixel • Bluetooth single 4.0 (BLE) kompatibel

Um ein kompatibles Gerät mit der Konsole zu koppeln, Bluetooth am Gerät aktivieren, die Suche starten und die Konsole auswählen (Standard-Kopplungscode 0000 eingeben). Die App i-Console auf dem gekoppelten Gerät starten und das Gerät über die App bedienen; sobald die App geladen ist, schaltet sich die Konsole ab.

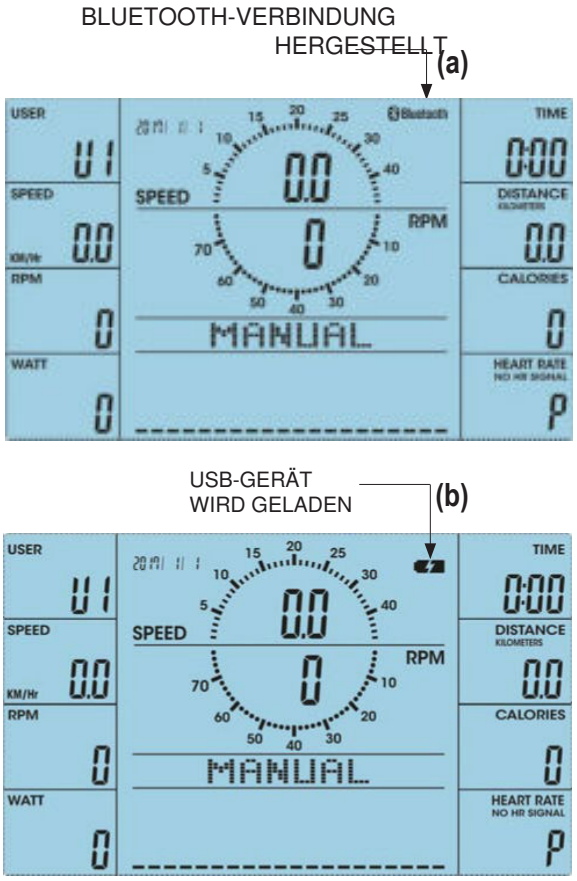
Bei Apple-Geräten zur normalen Nutzung die App beenden, Bluetooth ausschalten und das Gerät aus- und wieder einschalten.

HINWEISE: • Zeigt die Konsole falsche Ziffern oder arbeitet sie unregelmäßig, ausschalten, das Netzteil abziehen und wieder einschalten. • Ist die Konsole per Bluetooth mit einem Tablet verbunden, schaltet sich das Konsolendisplay ab. • Vor dem erneuten Einschalten der Konsole die App i-Console beenden und Bluetooth am Tablet trennen.

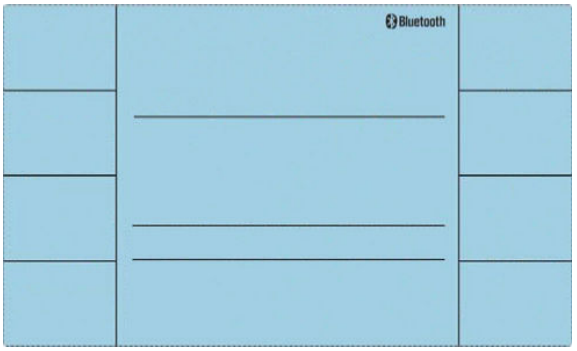


3.14 BLUETOOTH & USB

• Die beiden Symbole oben im Display zeigen: a) die bestehende Kopplung mit kompatiblen Bluetooth-Geräten, b) die Verbindung eines kompatiblen Geräts zum Laden am USB-Anschluss seitlich an der Konsole,



c) Ist die Konsole per Bluetooth mit einem Gerät (Smartphone oder Tablet) verbunden, zeigt das Konsolendisplay keine Daten an.



3.15 TRAININGSVERWALTUNG

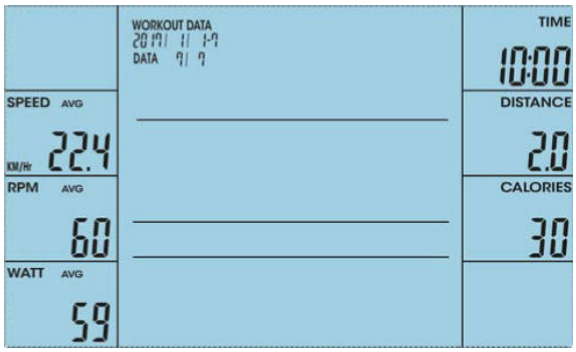
Die Konsole speichert absolvierte Trainings in chronologischer Reihenfolge. So lassen sich Trainings aufzeichnen und die Gesamtdaten früherer Einheiten anzeigen, um die Entwicklung über die Zeit zu vergleichen.

Trainingsdaten speichern: Nach Abschluss eines Trainings oder nach dem Beenden mit START/ STOP die Taste SAVE/DELETE drücken, um die Daten zu speichern. Das Display zeigt SAVE FINISH, die Daten sind gespeichert.



ANZEIGE TRAININGSDATEN GESPEICHERT

Gespeicherte Daten anzeigen: Um die Daten früherer Trainings anzuzeigen, nach dem Einschalten im Bereitschaftszustand RECORDED DATA drücken und mit UP/DOWN durch die nach Datum gespeicherten Trainings blättern.



BEISPIEL ANZEIGE GESPEICHERTES TRAINING

Einzelnes gespeichertes Training löschen: Während der Anzeige der gespeicherten Trainings kann ein einzelnes Training gelöscht werden, indem SAVE/DELETE gedrückt und mit ENTER bestätigt wird.



DATEN EINES TRAININGS LÖSCHEN

Alle gespeicherten Trainings löschen: Während der Anzeige der gespeicherten Trainings oder bei der Eingabe des Datums können alle gespeicherten Trainings gelöscht werden: SAVE/ DELETE sechs Sekunden gedrückt halten und mit ENTER bestätigen.



Nach dem Drücken von ENTER werden alle gespeicherten Daten gelöscht; nach 15 Sekunden schaltet sich die Konsole aus und übernimmt beim Neustart die neuen Einstellungen. Der Systemkalender wird auf die Werkseinstellung zurückgesetzt: 2017/01/01.



ALLE GESPEICHERTEN TRAININGSDATEN LÖSCHEN

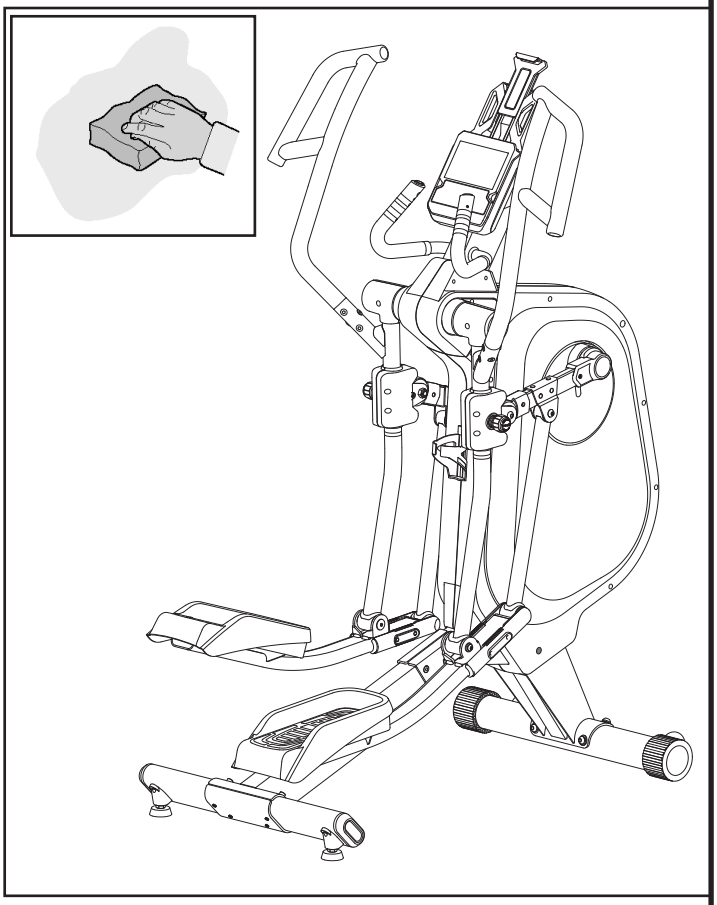
4.0 MANUTENZIONE

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.

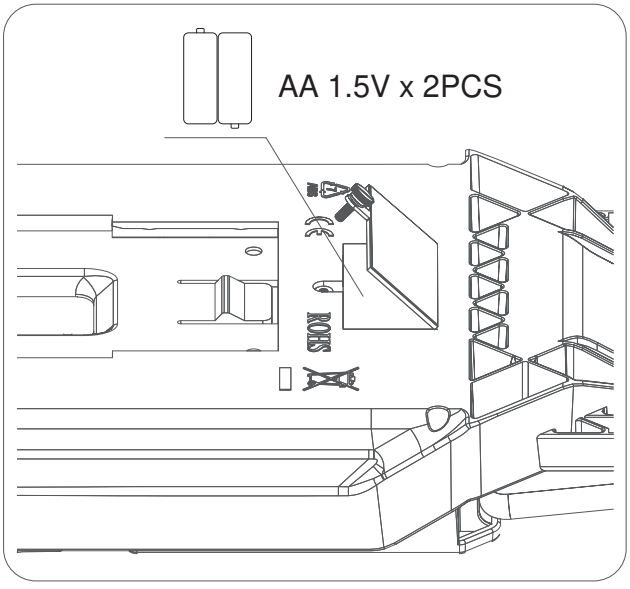
• Lösungsmittel wie Petroleum, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.



REINIGUNG DES GERÄTS • Reinigen Sie die Außenflächen wöchentlich mit einem mit Wasser und milder Seife befeuchteten Schwamm.

• Reinigen Sie die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch, ohne kräftig zu reiben.

BATTERIEWECHSEL • Die Pufferbatterien in der Konsole speichern Uhrzeit und Datum, wenn das Produkt nicht am Netzteil angeschlossen ist.



• Es handelt sich um Alkali-Mignonbatterien (Größe AA); sie sind zu ersetzen, wenn Uhrzeit und Datum beim Abziehen des Netzteils auf null zurückgesetzt werden.

• Zum Wechseln der Batterien die mit einer Kreuzschlitzschraube verschlossene Fachklappe an der Rückseite der Konsole öffnen.

• Die beiden leeren Batterien entnehmen und durch neue ersetzen; dabei die Polarität laut Abbildung beachten. Anschließend die Klappe an der Rückseite wieder schließen und die Sicherungsschraube festziehen.

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

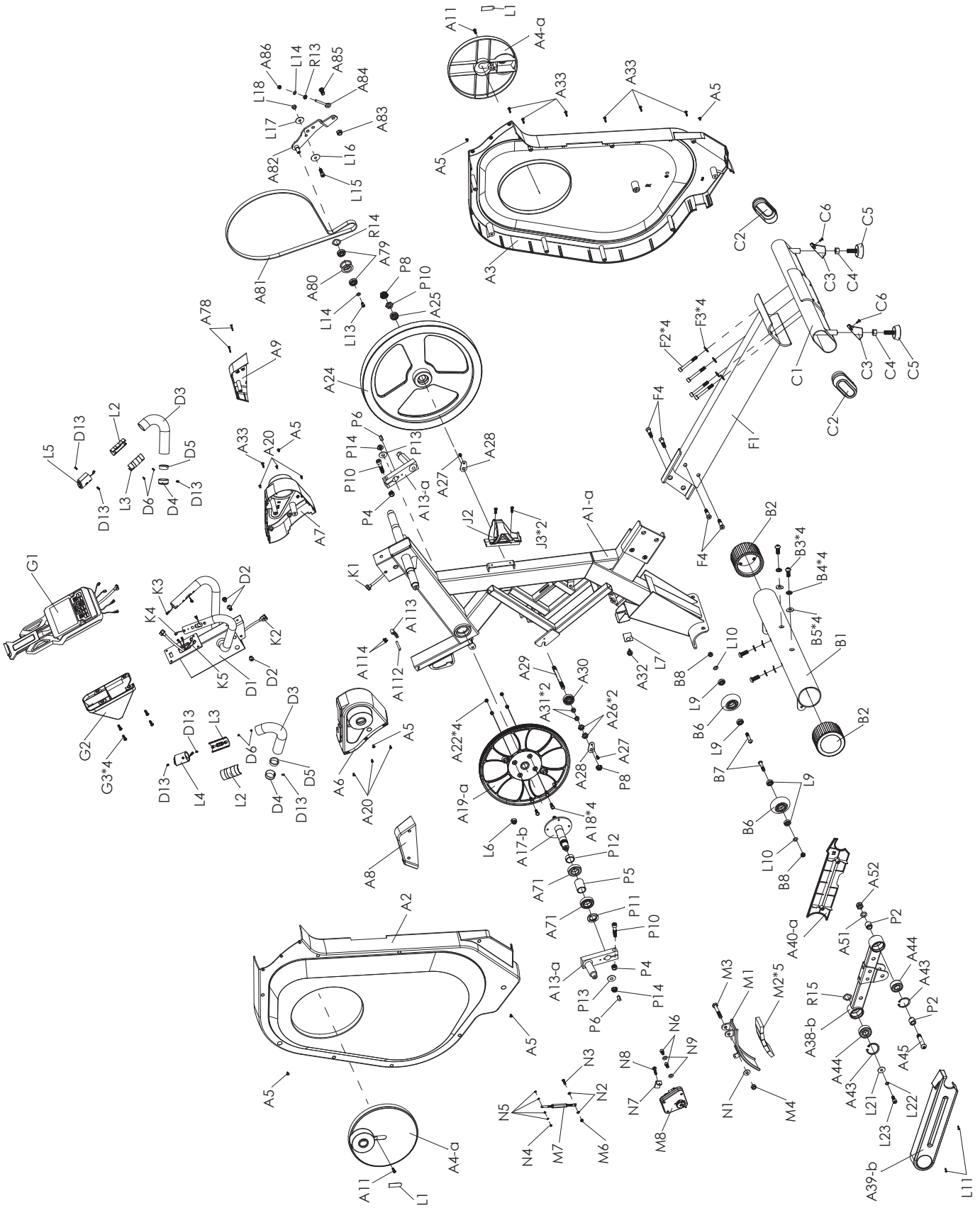
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

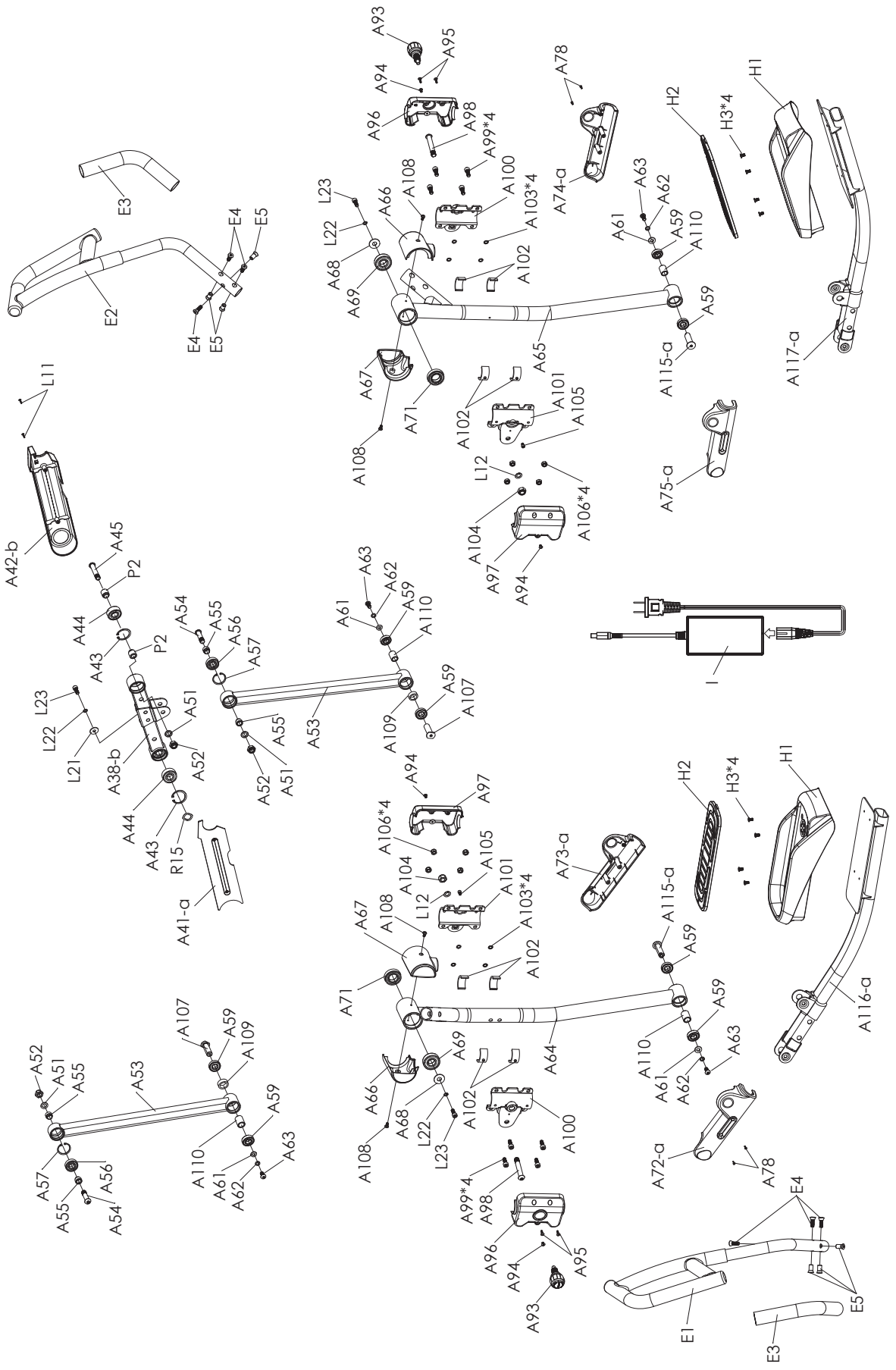
Fax 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

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 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 1



6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 2



6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
A1-a	Hauptrahmen	1
A2	Seitenverkleidung li.	1
A3	Seitenverkleidung re.	1
A4-a	Kurbelabdeckscheibe	2
A5	Schraube	6
A6	Zusatzabdeckung Seitenverkleidung li.	1
A7	Zusatzabdeckung Seitenverkleidung re.	1
A8	Abdeckung li. Konsolenrohranschluss	1
A9	Abdeckung re. Konsolenrohranschluss	1
A11	Schraube M5x16 mm	2
A13-a	Kurbel	2
A17-b	Tretlagerwelle	1
A18	Schraube M6x16 mm	4
A19-a	Riemenscheibe	1
A20	Schraube	6
A22	Mutter M6	4
A24	Schwungrad	1
A25	Lager 6000 2RS	1
A26	Mutter 3/8”-26*3.8T	3
A27	Schraube M6x10 mm	2
A28	Ovale Lochplatte	2
A29	Schwungradwelle	1
A30	Lager	1
A31	Buchse PA66 Ø10xØ15.8x9mm	2
A32	Netzbuchse + Kabel 1000 mm	1
A33	Schraube	7
A38-b	Kurbel-Verbindungsstange	2
A39-b	Außenabdeckung li. Kurbel-Verbindungsstange	1
A40-a	Innenabdeckung li. Kurbel-Verbindungsstange	1
A41-a	Innenabdeckung re. Kurbel-Verbindungsstange	1
A42-b	Außenabdeckung re. Kurbel-Verbindungsstange	1
A43	Sicherungsring Ø40 mm	4
A44	Lager 2203	4
A45	Schraube M12x73 mm	2
A51	Unterlegscheibe Ø12xØ25x2T	4
A52	Mutter M12	4
A53	Verbindungsstange	2
A54	Schraube M12x53 mm	2
A55	Buchse	4
A56	Lager 6202	2
A57	Sicherungsring Ø35 mm	2
A59	Lager 6002zz TPX	8
A61	Unterlegscheibe M8	4
A62	Federring M8	4
A63	Schraube M8x20 mm	4
A64	Hebelverlängerung li.	1
A65	Hebelverlängerung re.	1
A66	Abdeckung A Hebelanschluss Verlängerung	2
A67	Abdeckung B Hebelanschluss Verlängerung	2
A68	Unterlegscheibe Ø12xØ30x2T	2
A69	Lager 6204zz	2
A71	Lager 6005zz	4
A72-a	Außenabdeckung Pedalträger L	1
A73-a	Innenabdeckung Pedalträger L	1

Pos.	Beschreibung	Menge
A74-a	Außenabdeckung Pedalträger R	1
A75-a	Innenabdeckung Pedalträger R	1
A78	Blechschraube ST2.9x20 mm	6
A79	Lager 6000ZZ	2
A80	Riemenspannrolle	1
A81	Riemen	1
A82	Halter Riemenspannrolle	1
A83	Mutter M10	1
A84	Einstellschraube Riemenspannerhalter	1
A85	Schraube M10x20 mm	1
A86	Mutter	1
A93	Drehknopf Schrittlängenverstellung	2
A94	Schraube M5x12 mm	2
A95	Blechschraube ST3.9x16 mm	4
A96	Zierabdeckung außen	2
A97	Zierabdeckung innen	2
A98	Schraube M12x72 mm	2
A99	Schraube M8x20 mm	8
A100	Basis Schrittlängenverstellung außen	2
A101	Basis Schrittlängenverstellung innen	2
A102	Hülse	8
A103	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1T	8
A104	Mutter M12	2
A105	Schraube M5x16 mm	2
A106	Mutter M8	8
A107	Hohlbolzen Ø15x50,5 mm	2
A108	Schraube M5x12 mm	4
A109	Gummiabstandhalter	2
A110	Buchse Ø15.2xØ20x27 mm	4
A112	Geschwindigkeitssensor mit Kabel 200 mm	1
A113	Halterung Geschwindigkeitssensor	1
A114	Schraube	2
A115-a	Bolzen Ø15x56.5mm	2
A116-a	Pedalträger li.	1
A117-a	Pedalträger re.	1
B1	Vordere Standfußstange	1
B2	Vorderer Fuß	2
B3	Schraube M8x20 mm	4
B4	Federring M8	4
B5	Unterlegscheibe Ø8xØ19x2T	4
B6	Transportrolle	2
B7	Schraube M8x40 mm	2
B8	Mutter M8	2
C1	Hintere Standfußstange	1
C2	Ovale Kappe	2
C3	Abdeckung Stellfuß	2
C4	Kontermutter	2
C5	Stellfuß	2
C6	Blechschraube ST3.9x16 mm	2
D1	Konsolenträgerrohr	1
D2	Schraube M8x16 mm	3
D3	Gummierter Lenkerbezug	2
D4	Oberer Ring Handpuls-Sensoren	2
D5	Unterer Ring Handpuls-Sensoren	2

Pos.	Beschreibung	Menge
D6	Blechschraube ST2.9x12 mm	4
D13	Schraube M3x10 mm	6
E1	Hebel li.	1
E2	Hebel re.	1
E3	Gummierter Hebelbezug	2
E4	Schraube M8x28 mm	6
E5	Mutter M8	6
F1	Verbindungsrohr	1
F2	Schraube M8x65 mm	4
F3	Unterlegscheibe Ø8xØ16x2T	4
F4	Schraube M8x45 mm	4
G1	Konsole	1
G2	Abdeckung Konsolenplatte	1
G3	Schraube M5x16 mm	4
I	Netzteil	1
H1	Pedal	2
H2	Rutschfeste Pedalplatte	2
J2	Flaschenhalter	1
J3	Schraube M5x16 mm	2
K1	Sensorkabel 600 mm	1
K2	Sensorkabel 350 mm	1
K3	Sensorkabel 600 mm	1
K4	Sensorkabel 600 mm	1
K5	Sensorkabel 600 mm	2
L1	Aufkleber	2
L2	Handpuls-Sensoren – oben	2
L3	Handpuls-Sensoren – unten	2
L4	Taste li. Intensität (-)	1
L5	Taste re. Intensität (+)	1
L6	Magnet für Geschwindigkeitssensor	1
L7	Kunststoffrahmen Netzbuchse	1
L9	Lager 608ZZ	4
L10	Unterlegscheibe	2
L11	Schraube	4
L12	Unterlegscheibe	2
L13	Schraube M6x10 mm	1
L14	Unterlegscheibe Ø6.5XØ13x1.5T	3
L15	Schraube M8x25 mm	1
L16	Unterlegscheibe Ø8xØ30x1T	1
L17	Unterlegscheibe Ø8xØ28x2T	1
L18	Mutter M8	1
L19	Feder Ø9.8xØ15.2xØ1.2x50.4L	1
L20	Kabel 1000 mm	1
L21	Unterlegscheibe Ø8xØ25x2T	2
L22	Federring M8	4
L23	Schraube M8x20 mm	4
M1	Magnetträgerplatte Magnetbremse	1
M2	Permanentmagnete Magnetbremse	5
M3	Schraube M8x55 mm	1
M4	Mutter	1
M6	Mutter	2
M7	Bolzen	1
M8	Stellmotor Magnetbremse	1

Pos.	Beschreibung	Menge
N1	Unterlegscheibe Ø8xØ19x2T	1
N2	Unterlegscheibe Ø5xØ10x1T	2
N3	Schraube M4x16 mm	1
N4	Mutter M3	1
N5	Unterlegscheibe Ø3xØ6x0.5T	4
N6	Schraube M6x10 mm	2
N7	Befestigungsplatte	1
N8	Schraube M5x25 mm	1
N9	Unterlegscheibe	2
P2	Buchse	4
P4	Mutter M10	2
P5	Abstandhalter Ø25,2xØ30x43,5L	1
P6	Passfeder 7x7x20 mm	2
P8	Mutter M10	2
P10	Schraube M10X50LXP1.5	2
P11	Sicherungsmutter M25XP1.5X7T	1
P12	Abstandhalter Ø25,2xØ30x3L	1
P13	Unterlegscheibe Ø5xØ10x1T	2
P14	Mutter M10	4
R7	Lager 6005	2
R13	Mutter	1
R14	Wellscheibe Ø10.2xØ13x0.3T	1
R15	Wellscheibe Ø17.5xØ22x0.3T	2

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden. Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt. Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

3.2

3.3

3.4

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt. Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus. Für Schäden an Personen, Haustieren und Sachen, die direkt oder indirekt durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet. Unfälle oder Erkrankungen infolge einer solchen Fehlanwendung können nicht dem Hersteller angelastet werden.

5.1

6.1

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



Falls Ihr Gerät Batterien oder Akkus enthält, finden Sie Typ und Lage in der Anleitung Ihres Geräts. So entfernen und tauschen Sie sie:

1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Strom.
2. Öffnen Sie das Batteriefach, falls vorhanden, wie in der Anleitung beschrieben, und nehmen Sie alle Batterien heraus.
3. Setzen Sie neue Batterien des in der Anleitung genannten Typs ein und achten Sie auf die richtige Polung.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

Ist eine Batterie fest eingebaut, kontaktieren Sie uns: info@bodyfit-shop.at.

Sicherheit

- Schließen Sie Batterien und Akkus nicht kurz, öffnen Sie sie nicht und werfen Sie sie nicht ins Feuer.
- Laden Sie nicht wiederaufladbare Batterien nicht auf.
- Fassen Sie auslaufende Batterien nicht mit bloßen Händen an.
- Halten Sie Batterien von Kindern fern.
- Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Gerät länger nicht benutzen.

Rückgabe

Altbatterien und Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Sie können sie kostenlos zurückgeben. Alle Rückgabemöglichkeiten:
Bodyfit: bodyfit-shop.at/pages/batterien-entsorgung
Toorx Professional: toorxprofessional.com/pages/entsorgung

Bodyfit Handels KG · Wiener Straße 190 · 4020 Linz · Österreich · info@bodyfit-shop.at

Vertrieb in Österreich: Bodyfit Handels KG · Wiener Straße 190 · 4020 Linz · 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