TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



APP READY 3.0

MIRAGE C60

Code: GRLDTOORXTRXMC6

Revision: 02

Ausgabe: 03/21

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 3
BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN - KONVENTIONEN.....S. 4
1.2 SICHERHEITSEINRICHTUNGEN.....S. 1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 1.4 TECHNISCHE DATEN.....S. 5 6 7

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS.....S. 8 2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....S. 9 2.2 LAUFFLÄCHE IN BETRIEBSSTELLUNG.....S. 10 2.3 LAUFFLÄCHE IN PLATZSPARSTELLUNG.....S. 12 2.4 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 14 2.5 AUSRICHTEN.....S. 15 2.6 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 16

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 17 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 18 3.2 SONDERAUSSTATTUNG.....S. 19 3.3 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 20 3.4 BEDIENKONSOLE - (DISPLAY).....S. 21 3.5 BEDIENKONSOLE - (TASTEN).....S. 22 3.6 PRAKTISCHE ANWENDUNG - MANUELLES PROGRAMM.....S. 23 3.7 VORDEFINIERTE PROGRAMME (P01÷P24).....S. 24 3.8 BENUTZERPROGRAMM (U01÷U04).....S. 25 3.9 CARDIO-PROGRAMM (HP1÷HP4).....S. 26 3.10 BODY FAT TEST.....S. 27

4.0 WARTUNG.....S. 28 4.1 SCHMIERUNG DES LAUFBRETTS.....S. 29 4.2 SPANNEN - ZENTRIEREN DES LAUFBANDS.....S. 30 4.3 AUSSERORDENTLICHE WARTUNG.....S. 31

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 31

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 31 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG - TAF. 1.....S. 32 6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG - TAF. 2.....S. 33 6.3 ERSATZTEILLISTE.....S. 34

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 36

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Lesen Sie vor Montage und Benutzung diese Anleitung und alle eventuell beiliegenden Anweisungen sehr aufmerksam durch.

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

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

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

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

• Trinkflaschen dürfen nur in den dafür vorgesehenen Ablagen bzw. Flaschenhaltern abgestellt werden.

• Stets geeignete Sportkleidung tragen, die die Bewegungen nicht behindert.

• Turn- oder Laufschuhe mit sauberer Sohle ohne Erde oder Steinchen tragen.

• Beim Starten und Anhalten des Laufbands die Handläufe festhalten, um das Gleichgewicht zu halten. Während des Trainings die Herzfrequenz überwachen und die Trainingsintensität entsprechend anpassen.

• Wenn Sie beim Laufen Schwindel, Schmerzen in der Brust oder Atemnot verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

• Prüfen Sie regelmäßig den einwandfreien Zustand aller Teile des Geräts.

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

• Schließen Sie das Gerät NICHT an das Stromnetz an, bevor die Montage vollständig abgeschlossen ist.

• Beschädigen Sie die Konsole und die Kunststoffteile des Geräts NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien.

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

• Bewegen Sie das Gerät NICHT bei eingestecktem Netzstecker.

• NICHT am Netzkabel ziehen, um den Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen.

• Stellen Sie das Gerät NICHT im Freien auf und setzen Sie es keinen Witterungseinflüssen (Regen, Sonne usw.) aus.

• Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät FERN. Ziehen Sie nach jeder Benutzung den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. • Benutzen Sie das Gerät NIEMALS, wenn es beschädigt oder das Netzkabel defekt ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und keine Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst ausführen lassen.

• Verwenden Sie das Gerät NICHT über längere Zeit zum Gehen mit niedriger Geschwindigkeit (ca. 3 km/h): Gefahr von Überhitzung und Motorschaden.

• Beim Training KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen. Ungeeignete Kleidung kann hygienische Probleme verursachen und elektrostatische Aufladung erzeugen.

• NIEMALS verschmutzte, im Freien zum Laufen benutzte Schuhe verwenden.

• KEINE Schuhe mit profilierter Sohle verwenden, wie sie für Trekking oder Trailrunning üblich sind.

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich konstruiert und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät, das die Laufbewegung auf der Straße nachbildet, jedoch mit einer gedämpften Lauffläche. Mit diesem Laufband können Sie zu Hause trainieren – auch bei schlechtem Wetter oder wenn Sie keine Zeit haben, zum Laufen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

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 richtigem Gebrauch des Laufbands. Der Benutzer und alle Freunde und Familienmitglieder, die das Gerät verwenden, sind verpflichtet, die Informationen dieser Anleitung sehr aufmerksam zu lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige 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 abgebildeten und 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 SICHERHEITSEINRICHTUNGEN

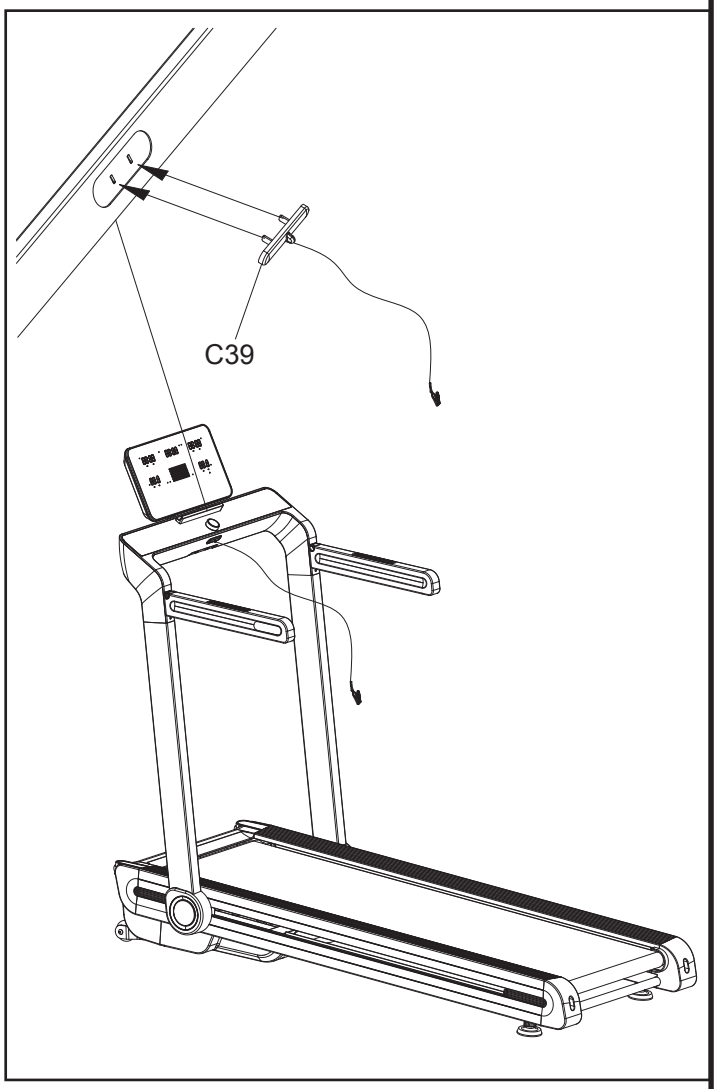
GEFAHR

• Stecken Sie vor dem Training den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme an der Konsole und befestigen Sie den Federclip an Ihrer Kleidung.

• Ziehen Sie nach jeder Benutzung des Laufbands den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. Das Abziehen des Sicherheitsschlüssels ist wichtig, um ein unbeabsichtigtes Einschalten durch Freunde oder Kinder zu verhindern.

Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel C39 an der Konsole ein, um das Gerät in Betrieb zu nehmen und ein Training zu beginnen.

Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab, um das Training sofort zu stoppen und alle gespeicherten Daten zu löschen.



GEFAHR

• Bei Modellen mit elektrischer Steigungsverstellung stoppt beim Abziehen des Sicherheitsschlüssels das Laufband, und die Lauffläche bleibt auf der zuletzt eingestellten Steigung. Wird der Sicherheitsschlüssel wieder eingesetzt, fährt die Lauffläche automatisch auf Steigung null zurück.

1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

1) Das Typenschild des Produkts enthält die technischen Daten und die Seriennummer.

2) Symbol: Vor Gebrauch die Bedienungsanleitung lesen.

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

4) Hinweiszeichen: Erinnerung, die Lauffläche regelmäßig in den in der Anleitung angegebenen Intervallen und nach der dort beschriebenen Methode zu schmieren.

5) Sicherheitszeichen: Gefahr des Einziehens und Quetschens der Finger zwischen hinterer Rolle und Lauffläche bei laufendem Laufband.

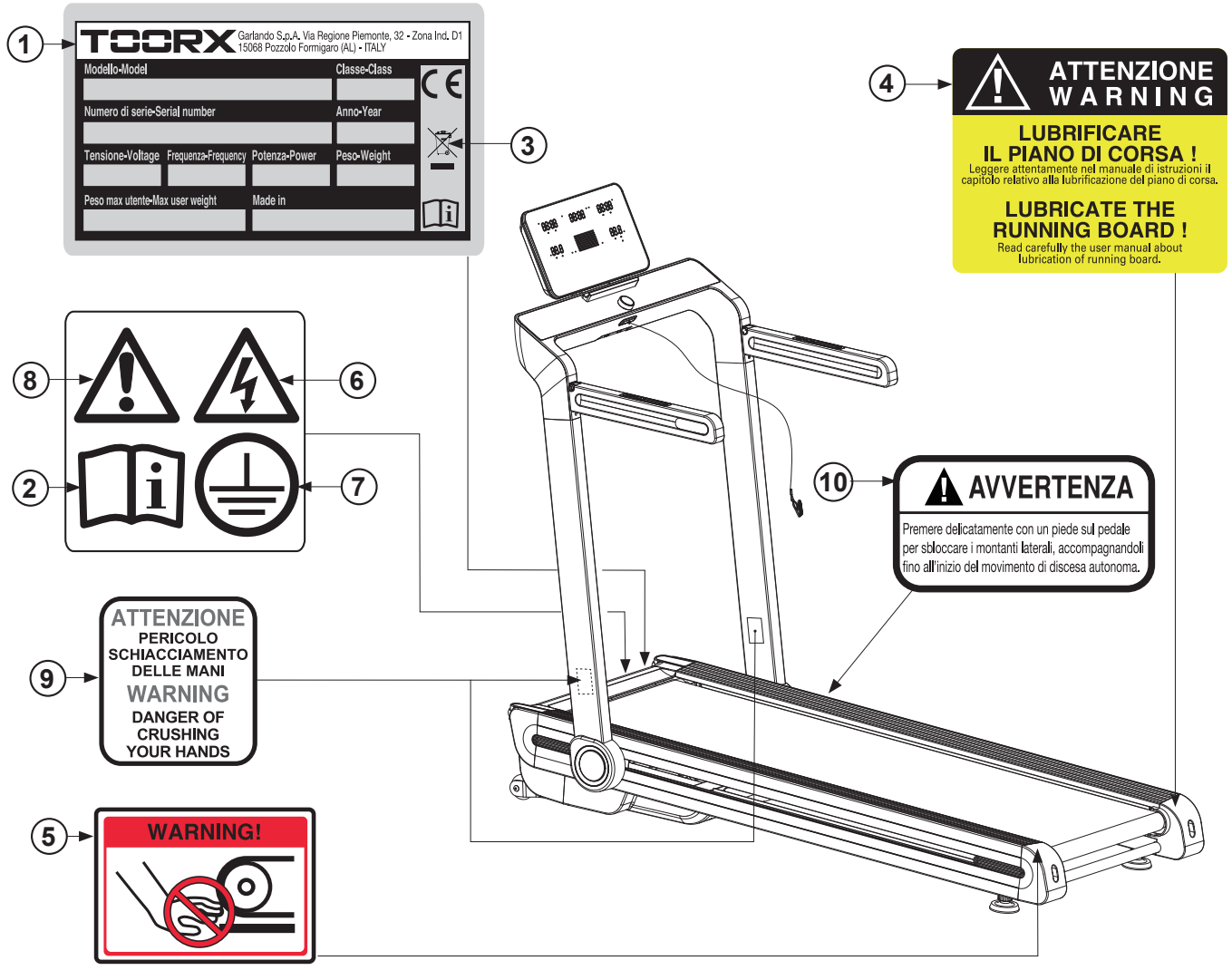
6) Sicherheitszeichen: Gefahr eines elektrischen Schlags. Das Zerlegen des Produkts oder das Öffnen des Motorraums ist verboten.

7) Sicherheitszeichen: Das Produkt muss an eine Schutzkontakt-Steckdose angeschlossen werden. Für den sicheren Betrieb muss die Qualität der Erdung der Anlage, an die die Steckdose angeschlossen ist, geprüft werden.

8) Hinweiszeichen: weist auf produktbedingte Gefahren hin. Vor jeder Montage- oder Wartungsarbeit am Produkt muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

9) Sicherheitszeichen: Quetschgefahr für Finger und Hände zwischen den Ständern und den beweglichen Teilen beim Hoch- und Herunterklappen der Lauffläche.

10) Warnzeichen: weist auf die Gefahr einer Beschädigung des Schließmechanismus der seitlichen Ständer hin, wenn beim Zusammenklappen Kraft auf diese ausgeübt wird.

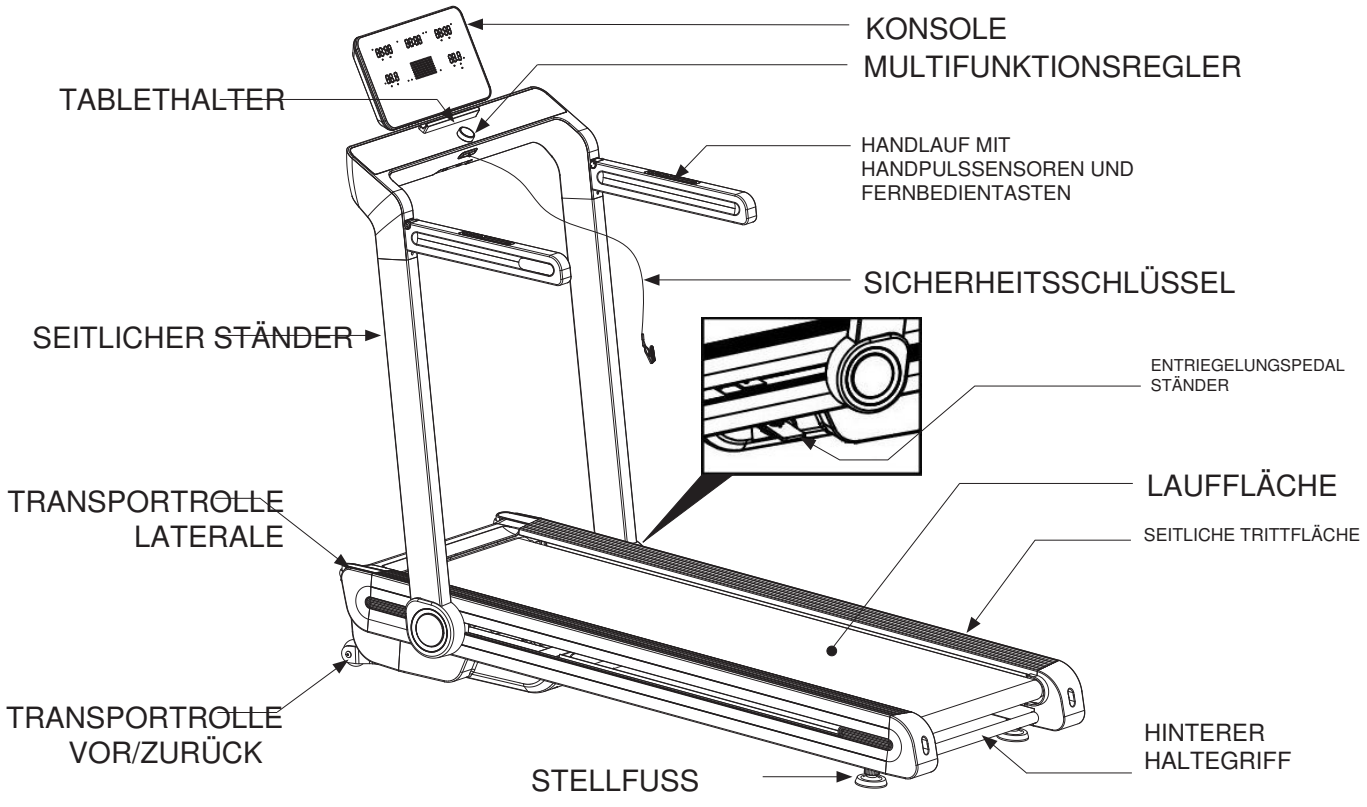


1.4 TECHNISCHE DATEN

BANDGESCHWINDIGKEIT	1.0 km/h (min.) ÷ 18 km/h (max)
STEIGUNG LAUFFLÄCHE	12 % in 12 Stufen, elektronisch einstellbar
LAUFFLÄCHE	480 x 1420 mm
MASSE AUFGEBAUT (LXBXH)	1690 x 770 x 1410 mm
MASSE ZUSAMMENGEKLAPPT (LXBXH)	1630 x 770 x 290 mm
MOTORLEISTUNG	3.0 HP (Dauerleistung) - 4.0 HP (Spitzenwert)
PRODUKTGEWICHT	69 kg (mit Verpackung 82 kg)
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
NETZSPANNUNG	230 V AC
NETZFREQUENZ	50/60 Hz
MAX. LEISTUNG	1250 W
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und HR-Empfänger (*)
USB-ANSCHLUSS	für Bluetooth-Dongle ® optional (**)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (Klasse HB)
	Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU

(*) Der eingebaute kabellose HR-Empfänger ist für TOORX-Brustgurte geeignet und mit nicht codierten Sendern mit 5 kHz kompatibel. Der Brustgurt ist auf Anfrage erhältlich.

(**) Ermöglicht die Bluetooth®-Verbindung zwischen Konsole und Geräten wie Tablet und Smartphone, um das Pro dukt zu steuern und weitere Funktionen zu nutzen.



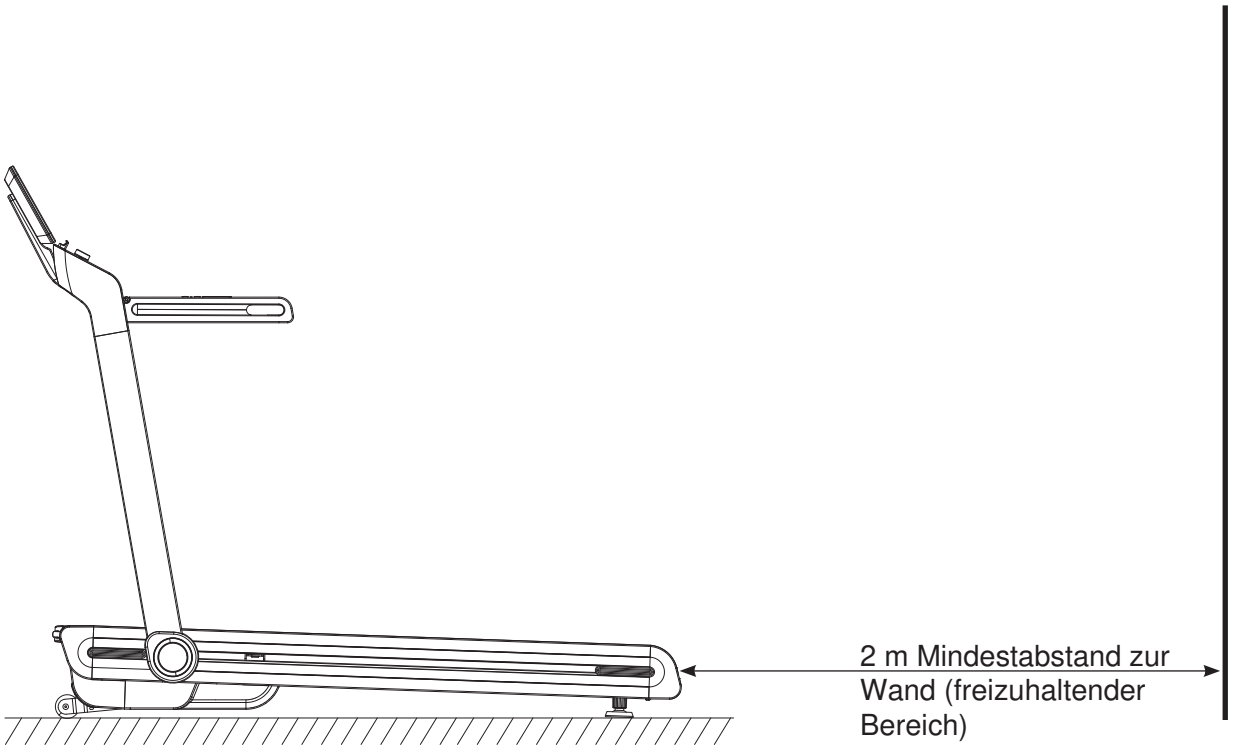
2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss sein: - ein Wohnraum, - überdacht und ausreichend groß, - mit geeigneter Steckdose, - mit geeigneter künstlicher und natürlicher Beleuchtung, - mit einem oder mehreren Fenstern zur Belüftung, - mit einer Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C, - mit einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 %. Das Gerät darf NICHT im Freien oder in feuchten oder salzhaltiger Luft ausgesetzten Räumen aufgestellt werden.

BODENANFORDERUNGEN: • Der Boden für die Aufstellung muss: - vollkommen eben sein, - eine für das Produktgewicht ausreichende Tragfähigkeit haben. Empfindliche Bodenbeläge (z. B. Teppichboden oder Parkett) MÜSSEN an den Auflagepunkten mit einer Gummimatte oder Filzstücken geschützt werden.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der gewählte Raum darf NICHT enthalten: - Quellen elektromagnetischer Störungen, z. B. Wechselstrommotoren, Hochspannungsleitungen, Funksender oder andere Elemente, die den normalen Betrieb stören können; - direkte Wärmequellen, z. B. die Nähe eines Heizkörpers oder ein Fenster, durch das das Produkt direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Zwischen der Rückseite des Laufbands und der Wand MUSS ein freier Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern eingehalten werden. Im freien Sicherheitsbereich hinter dem Laufband dürfen KEINE Gegenstände abgestellt werden.



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

Ziehen Sie das Laufband beim Auspacken nicht an den Handläufen heraus, da dies die Konsole beschädigen kann; beachten Sie die Hinweise auf dieser Seite.

- **Nach dem Durchschneiden der Umreifungsbänder den** Kartondeckel abnehmen und die vier Seiten des Kartons öffnen, indem Sie die Ecken aufschneiden.
- **Entfernen Sie alle Styroporteile und Kartontrenn-** teile, die Transportschäden verhindern, und ziehen Sie das Laufband mit Hilfe der vorderen Transportrollen aus dem Karton.

GEFAHR

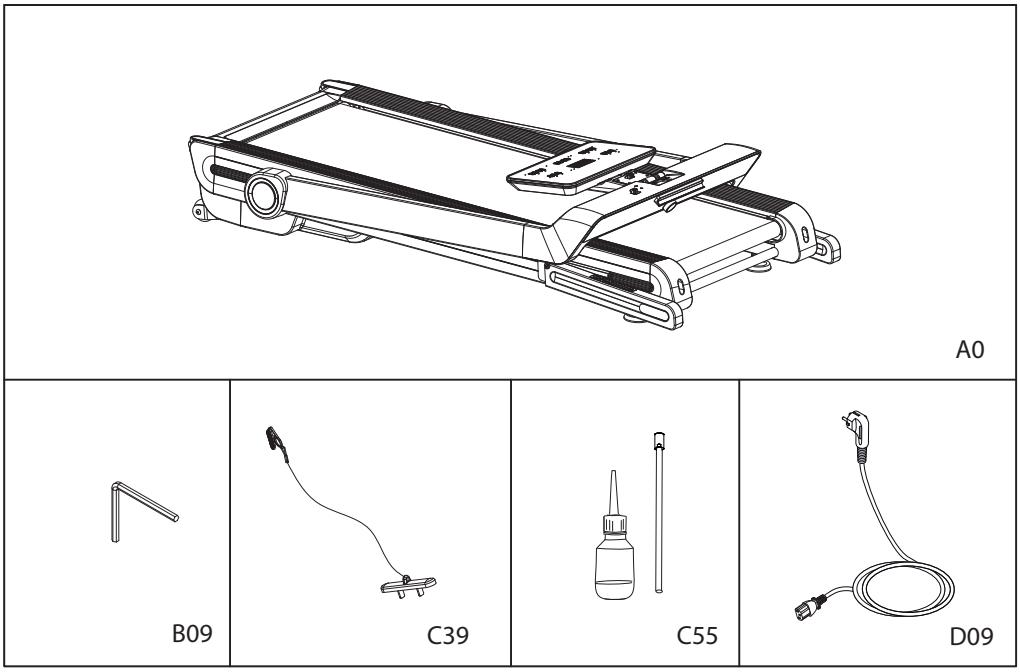
Die Originalverpackung möglichst nicht beschädigen und aufbewahren, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur im Rahmen der Gewährleistung nötig wird.

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.

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

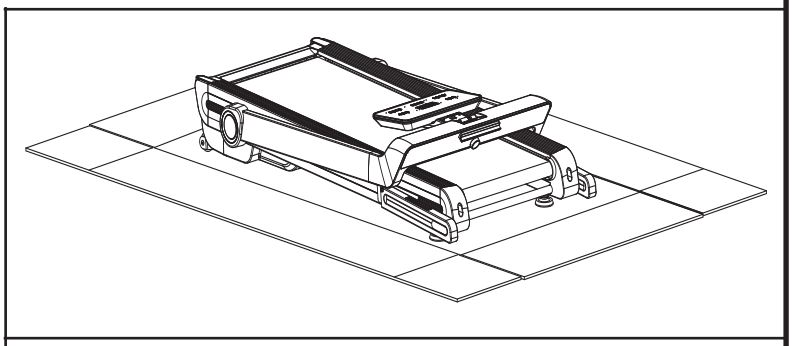
Kleinteile im Lieferumfang: A0. Hauptkörper in Platzsparstellung. B09. Innensechskantschlüssel zum Spannen/Zentrieren des Bands. C39. Sicherheitsschlüssel. C55. Fläschchen Silikon-Schmiermittel mit Röhrchen. D09. Netzkabel.



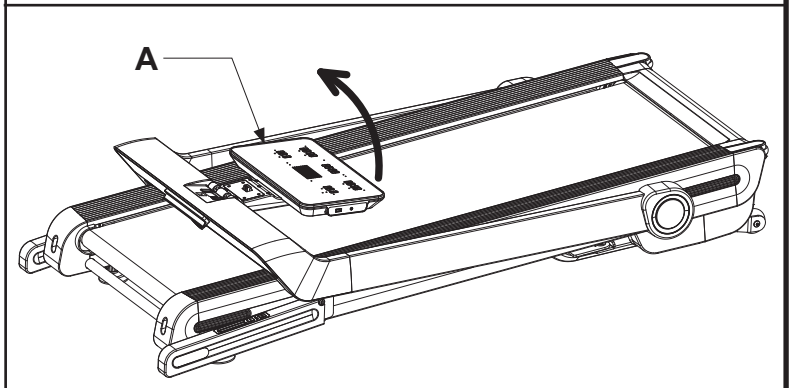
2.2 LAUFFLÄCHE IN BETRIEBSSTELLUNG

ACHTUNG

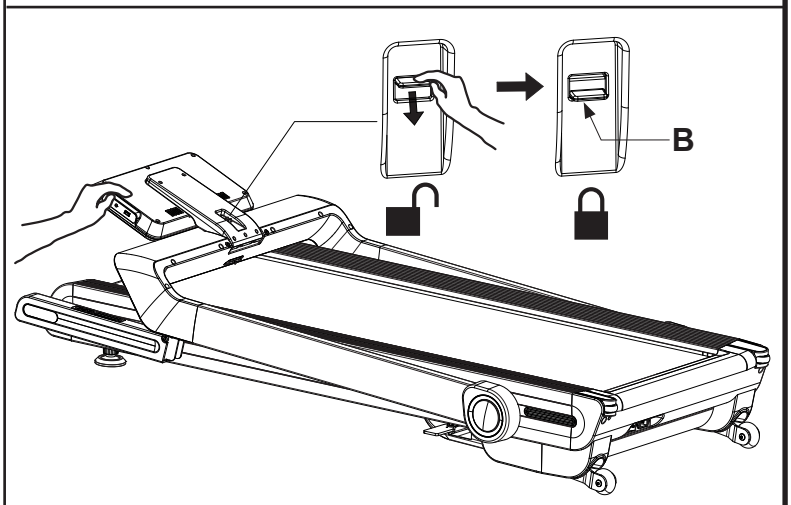
Nehmen Sie den Kartondeckel ab und entfernen Sie die Schutzleisten aus Styropor; nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung, heben Sie es mittig am hinteren Haltegriff an und verschieben Sie es mit den vorderen Transportrollen.



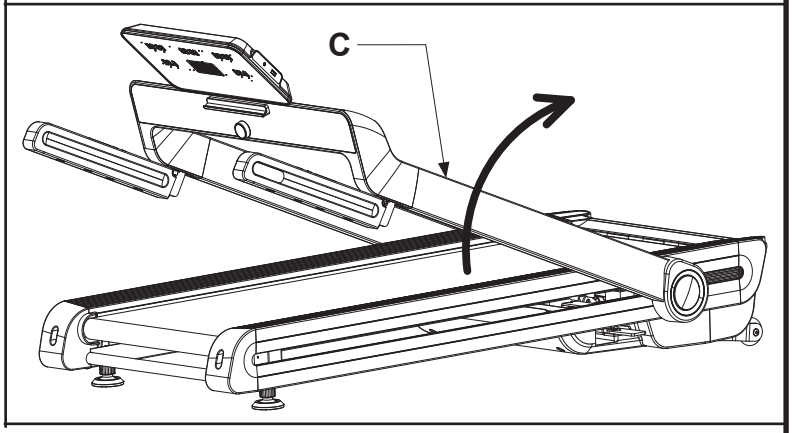
• Öffnen Sie die Verpackung, indem Sie die vier Seitenwände des Kartons aufklappen, sodass Sie das Gerät verschieben können, ohne es anheben zu müssen. • Stellen Sie das Gerät nach dem Auspacken an einer für die Nutzung geeigneten Stelle im Raum in der Nähe einer Steckdose auf.



• Heben Sie die Konsole A an und drehen Sie sie um 180 Grad in die Betriebsstellung.

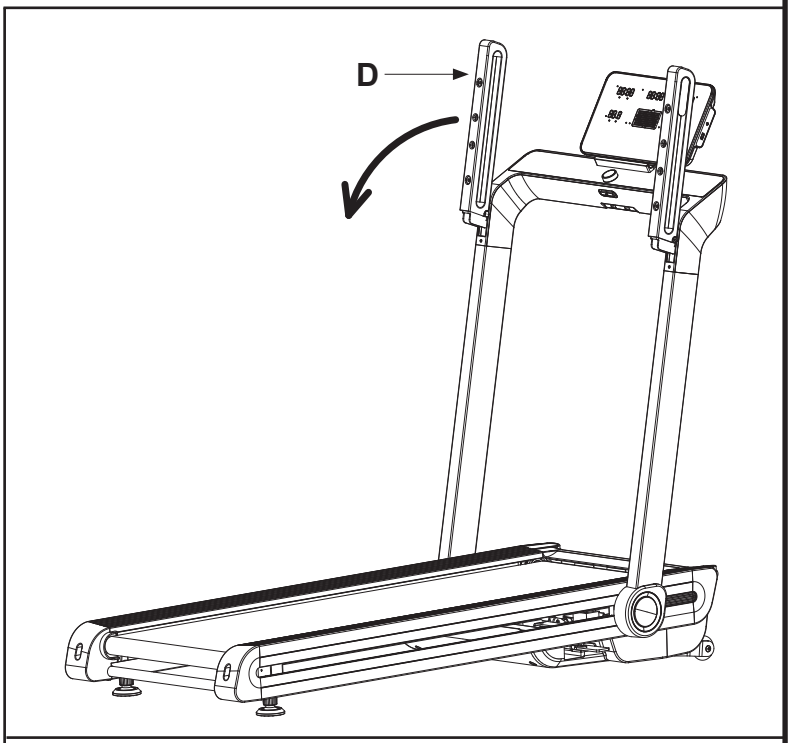


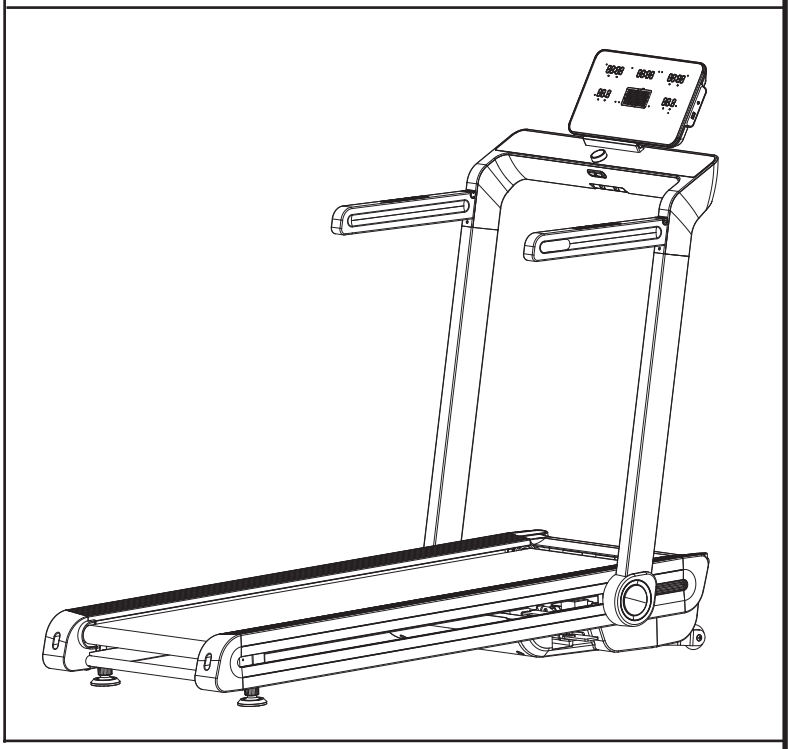
• Verriegeln Sie die Konsole in der Betriebsstellung, indem Sie den Hebel B nach unten in die Sperrposition bewegen.



• Heben Sie die seitlichen Ständer C bis zum senkrechten Anschlag an.

• Senken Sie die beiden Handläufe D bis zum waagrechten Anschlag ab.





GEFAHR

Das Gerät ist jetzt in Betriebsstellung. Prüfen Sie vor der Benutzung, ob die Konsole mit dem Sperrhebel fixiert ist, und lesen Sie die übrigen Teile der Anleitung zur sicheren Benutzung.

2.3 LAUFFLÄCHE IN PLATZSPARPOSITION

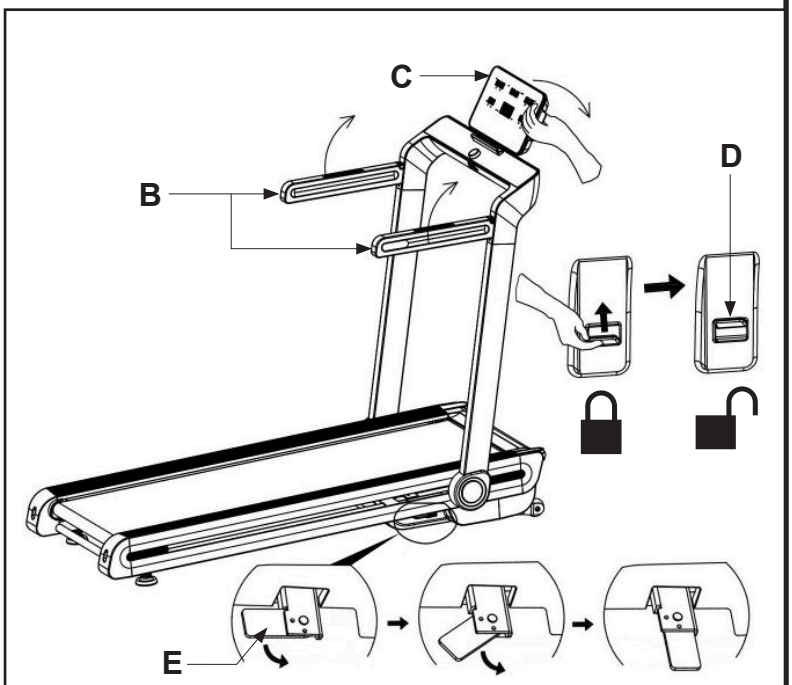
Bei Nichtbenutzung kann das Gerät wie folgt in die Platzsparstellung gebracht werden.

GEFAHR

Stellen Sie sicher, dass die Lauffläche nicht geneigt ist; schalten Sie dann das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker.

• Heben Sie den Hebel D in die Entriegelungsposition und klappen Sie die Konsole C nach unten.

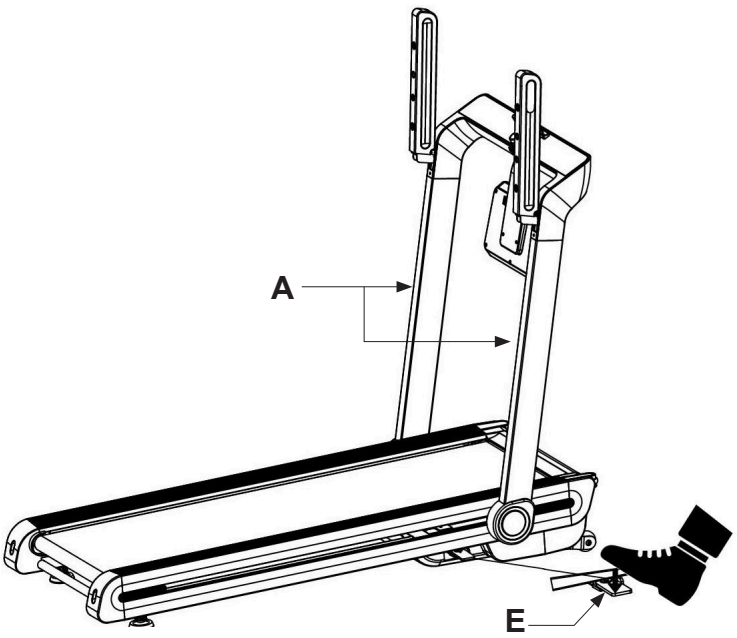
• Heben Sie die beiden Handläufe B nach oben; ziehen Sie dann an der rechten Seite der Lauffläche das Pedal E heraus, das die Ständer entriegelt, indem Sie sein Ende wie abgebildet nach außen drehen.



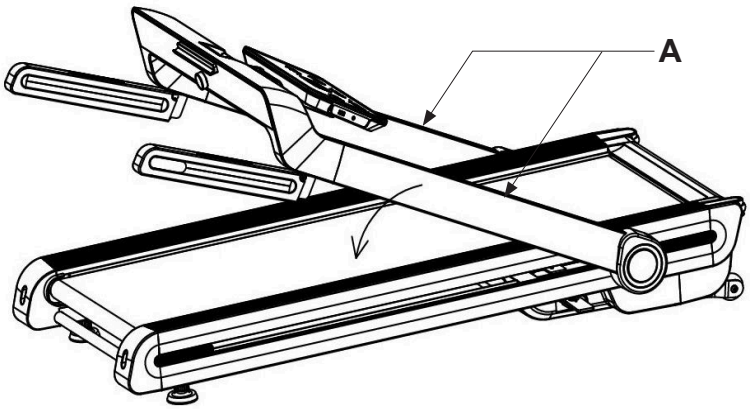
• Drücken Sie mit dem Fuß leicht auf das Pedal E, um die seitlichen Ständer A zu entriegeln, und führen Sie sie, bis sie selbstständig absinken.

ACHTUNG

Drücken oder heben Sie die Ständer nach dem Betätigen des Entriegelungspedals nicht mit Kraft, um Schäden am Schließmechanismus zu vermeiden.

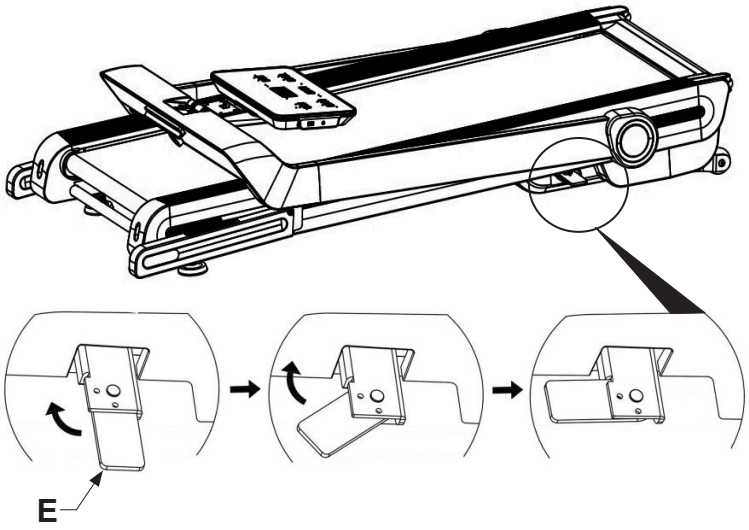


• Warten Sie, bis die seitlichen Ständer A vollständig abgesenkt sind; das langsame Absinken bis zur Lauffläche erfolgt über zwei Gasdruckfedern.



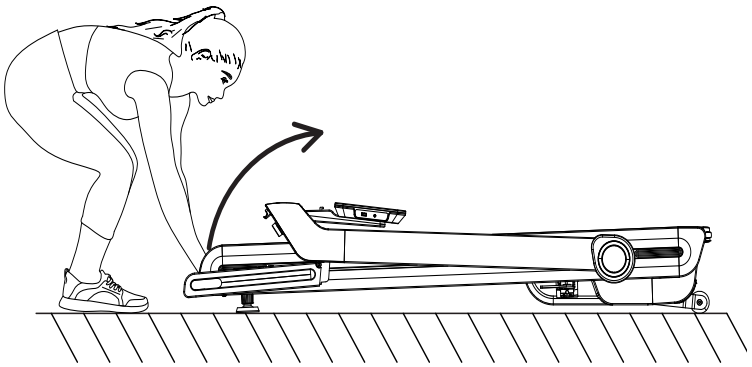
• Schieben Sie das ausziehbare Pedal E wieder ein, indem Sie sein Ende wie abgebildet nach innen drehen.

• Das Gerät kann jetzt verschoben und an einer sicheren Stelle der Wohnung abgestellt werden, an der es nicht im Weg ist, z. B. unter einem Bett.



• Alternativ kann das Gerät senkrecht abgestellt werden, wenn ein Zwischenraum zwischen Möbel und Wand oder ein Fach in einem Schrank zur Verfügung steht.

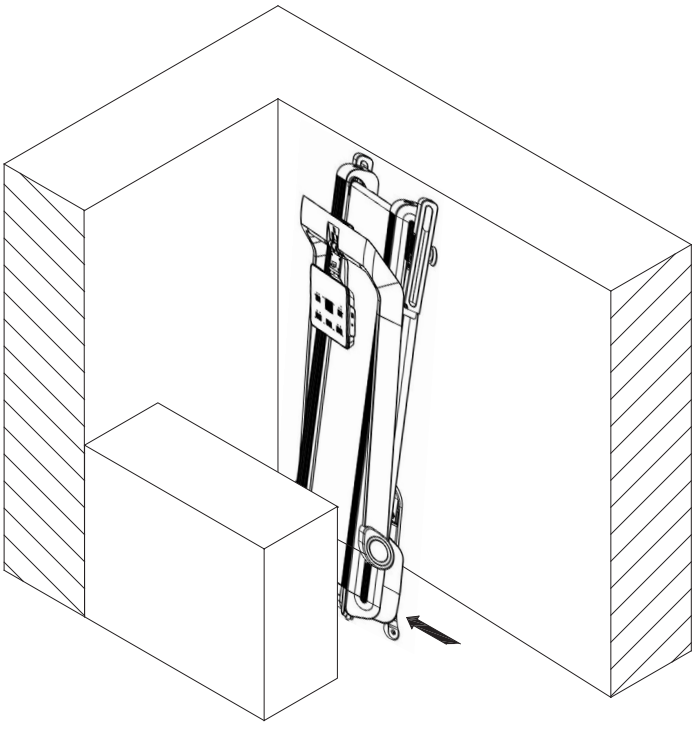
• Stellen Sie das Gerät senkrecht auf, indem Sie das hintere Ende mittig am Haltegriff anheben, und bringen Sie es an eine sichere Stelle.



GEFAHR

In der Platzsparstellung ist das Gerät an einer sicheren Stelle der Wohnung abzustellen, an der es nicht im Weg ist, z. B. unter dem Bett oder unter einem Tisch.

Das Gerät kann auch senkrecht abgestellt werden, sofern es sicher zwischen zwei Wänden, zwischen Wand und Möbel oder in einem Schrank steht, damit es nicht durch versehentliches Anstoßen umfallen kann oder durch Kinder oder Haustiere, die sich beim Spielen an Rahmen oder Handlauf festhalten könnten.



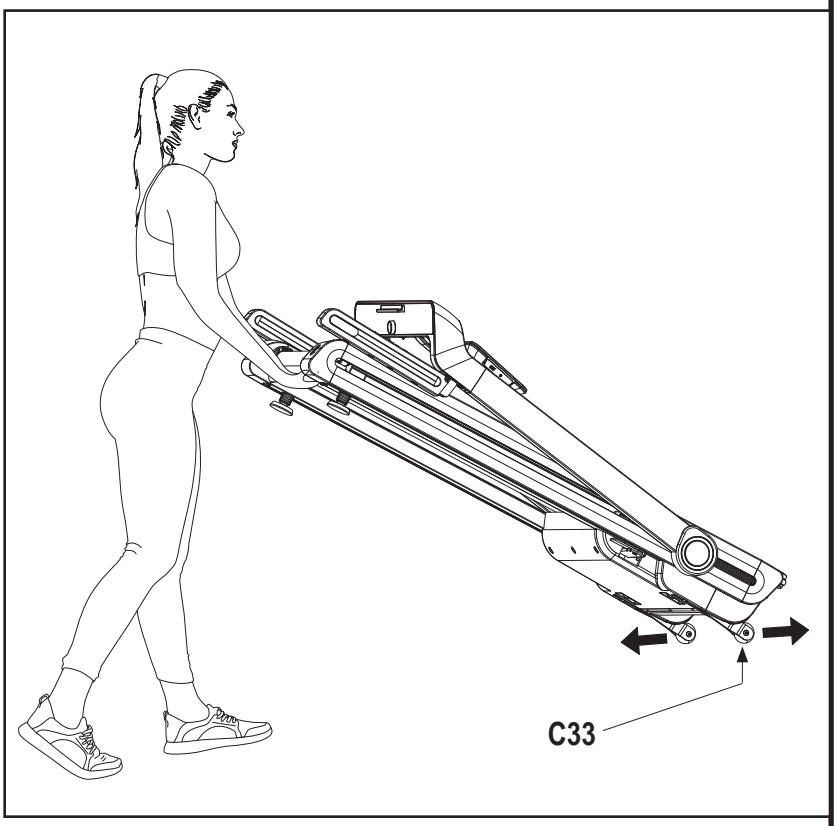
2.4 TRANSPORT DES PRODUKTS

GEFAHR

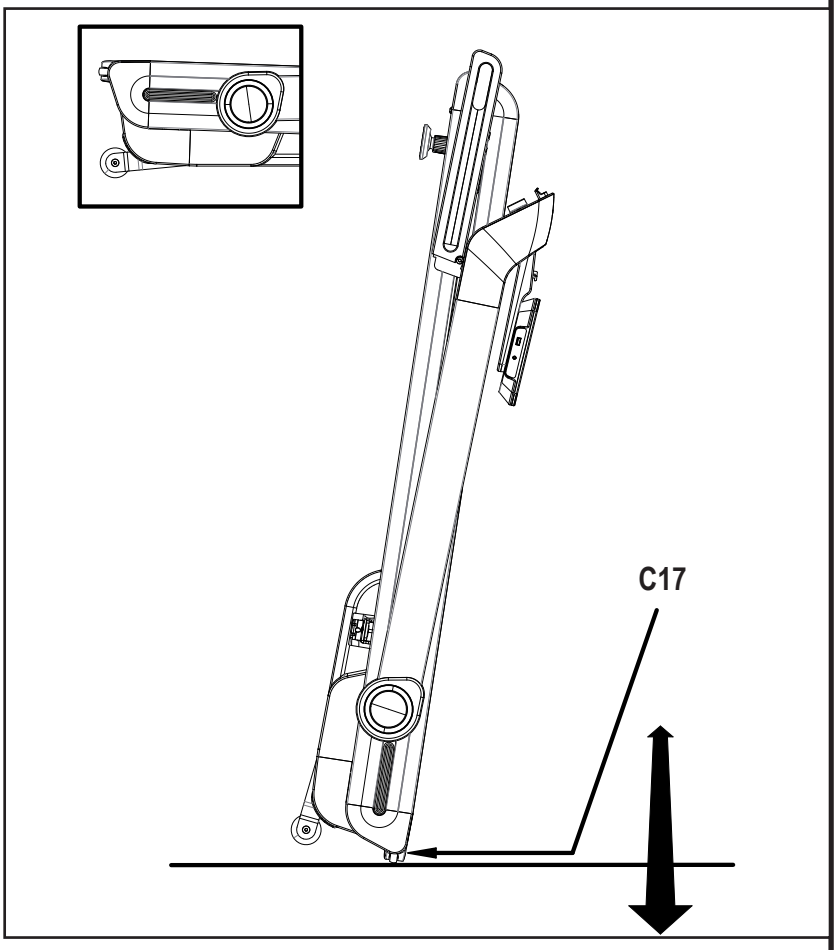
Ziehen Sie vor dem Bewegen des Geräts den Netzstecker.

Prüfen Sie, ob das Laufband in der Platzsparstellung sicher verriegelt ist.

Verschieben vor und zurück: An der Unterseite des Motorraums sind zwei Rollen C33 montiert, mit denen das Produkt in der Wohnung verschoben wird. Klappen Sie das Gerät dazu in die Platzsparstellung, heben Sie es mittig am hinteren Haltegriff an und kippen Sie es, bis die beiden Rollen C33 auf dem Boden aufliegen; schieben Sie das Laufband dann vor oder zurück an die gewünschte Stelle.



Seitliches Verschieben: An der Oberseite des Motorraums sind zwei Rollen C17 zum seitlichen Verschieben montiert, praktisch für kleine Verschiebungen, wenn das Produkt senkrecht steht. Stellen Sie sich dazu auf die Konsolenseite, fassen Sie die Lauffläche seitlich im Bereich der Trittflächen, kippen Sie das Produkt leicht zu sich und verschieben Sie es seitlich an die gewünschte Stelle.

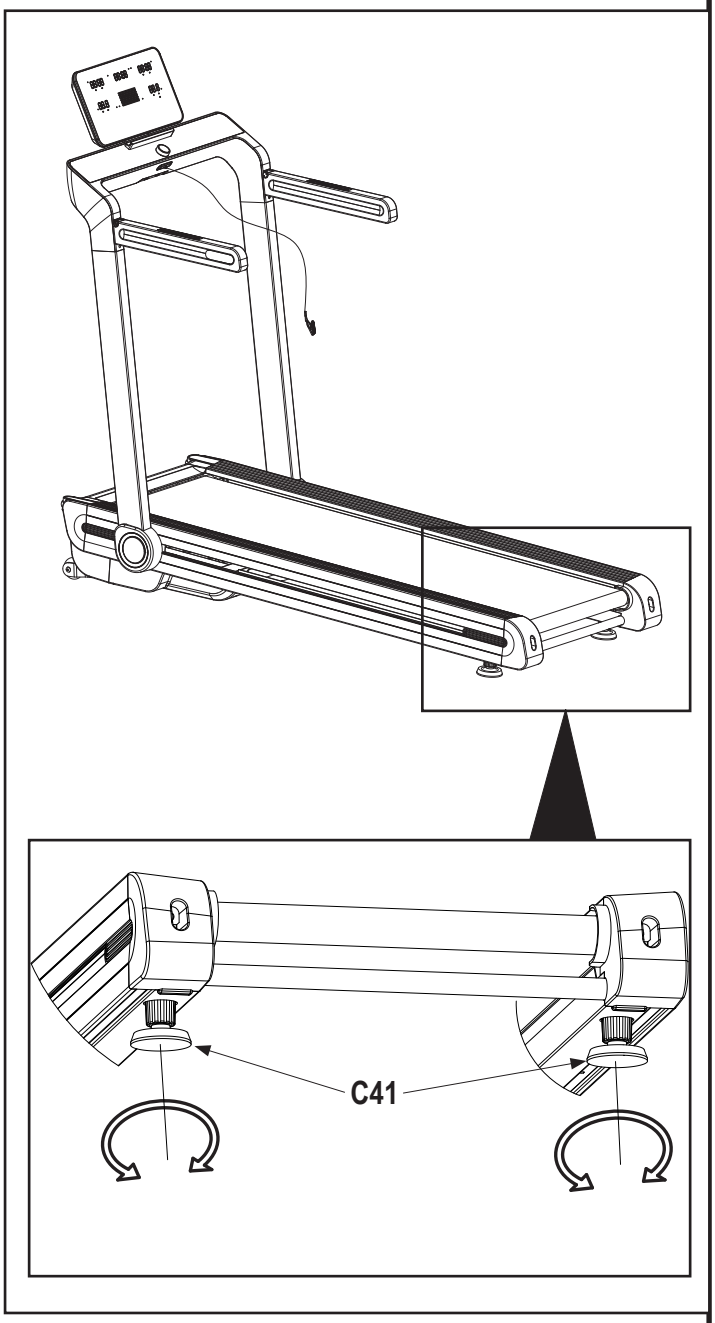


2.5 LIVELLAMENTO

Gleichen Sie Bodenunebenheiten mit den beiden Stellfüßen C41 an der Rückseite aus. Prüfen Sie nach dem Ausrichten die Standfestigkeit des Geräts.

ACHTUNG

Ein korrektes Ausrichten ist für die Standfestigkeit und den einwandfreien Betrieb des Geräts sowie für eine längere Lebensdauer der mechanischen Bauteile erforderlich.



2.6 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS

ACHTUNG

VOR DEM ANSCHLIESSEN DES NETZSTECKERS Prüfen Sie anhand der technischen Daten auf dem Typenschild, ob die Elektroinstallation geeignet ist.

Prüfen Sie, ob die Wandsteckdose zum Netzstecker passt und einen Schutzkontakt (Erdung) besitzt.

Prüfen Sie, ob der rote Netzschalter auf „O" – Off steht.

ACHTUNG

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR NETZSTECKER UND NETZKABEL Schließen Sie den Netzstecker an eine Wandsteckdose an, die ausreichend weit vom Produkt entfernt ist, um Kurzschlüsse durch Schweißtropfen und Wasser zu vermeiden.

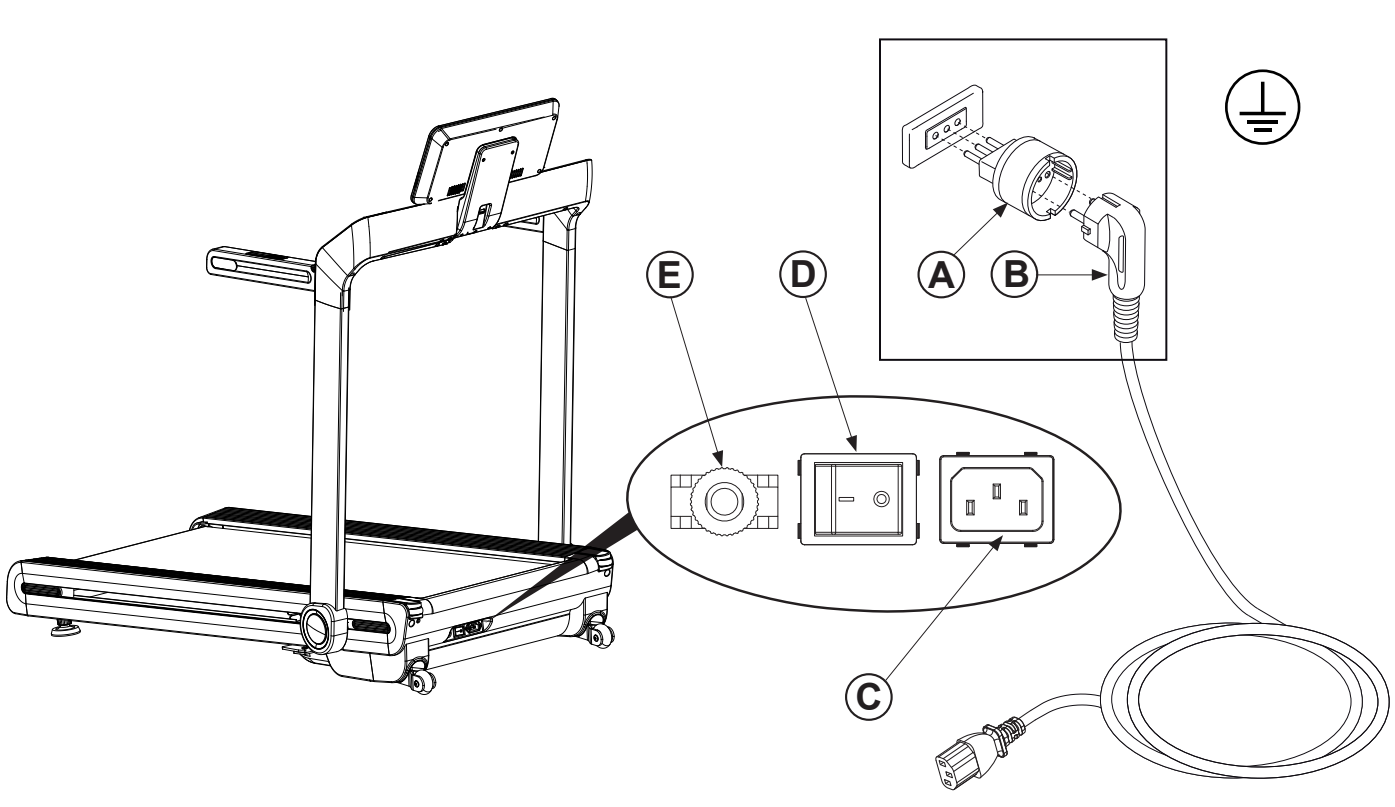
Führen Sie das Netzkabel NICHT unter dem Rahmen und zwischen den beweglichen Teilen der Steigungsverstellung hindurch.

KEINE Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel verwenden, nur normgerechte Adapter A (Adapter nicht im Lieferumfang).

Das Produkt wird mit einem Netzkabel mit Schuko-Stecker B geliefert, der an eine geeignete Schutzkontakt-Wandsteckdose mit einer Nennspannung bis 230 VAC angeschlossen werden muss.

An der Vorderseite des Motorraums befinden sich die Buchse C für das Netzkabel, der Hauptschalter D zum Ein- und Ausschalten des Produkts sowie eine Schutzeinrichtung E gegen Spannungsspitzen.

Löst die Schutzeinrichtung aus, erlöschen die Displays und die rote Kontrollleuchte des Netzschalters sofort. Um den normalen Betrieb wiederherzustellen, mindestens fünf Minuten warten und dann die Schutzeinrichtung durch Drücken der Rückstelltaste E wieder aktivieren.



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.

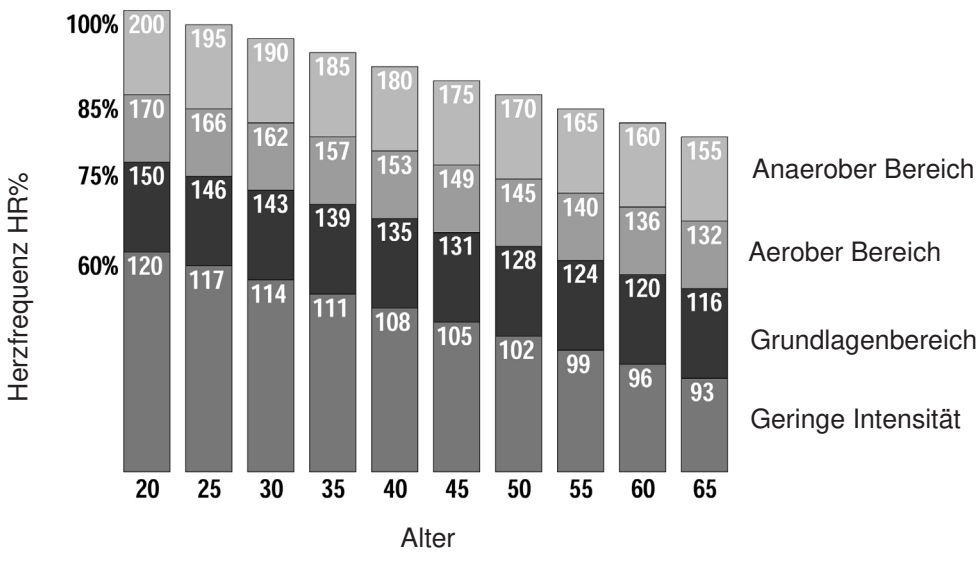
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

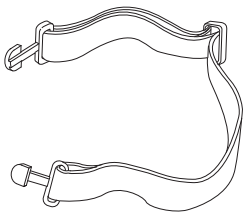
• Lesen Sie vor Gebrauch des Brustgurts die Hinweise auf dieser Seite und etwaige Herstellerangaben sorgfältig. • Sender und Gurt nach jedem Gebrauch gründlich reinigen und trocknen, um eine vorzeitige Entladung der Batterie zu vermeiden; den Sender danach abnehmen und getrennt vom Gurt aufbewahren. • Den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife reinigen, den Gurt von Hand mit normalem Waschmittel waschen. • Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder Behältern aufbewahren; am besten an einer Wand aufhängen, damit sie vollständig trocknen.

Das Produkt hat einen eingebauten HR-Empfänger für nicht codierte Brustgurtsender mit 5-kHz-Protokoll (Brustgurt nicht im Lieferumfang). Er besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole überträgt, und dem elastischen Gurt, der den Sender am Brustkorb hält. Der Sender wird von einer Knopfzelle versorgt, die bei zu schwachem Signal ersetzt werden muss (siehe Wartung - Batteriewechsel).

1) Ein Ende des Senders am Gurt einhaken. 2) Die Gurtlänge mit der Schnalle an Ihren Brustumfang anpassen. Den Gurt wie abgebildet direkt unterhalb der Brustmuskeln bzw. der Brust anlegen und das andere Gurtende am Sender einhaken. 3) Den Sender anheben und die Elektroden auf der Rückseite mit nassen Fingern befeuchten. 4) Prüfen, ob die Elektrodenfläche gut auf der Haut aufliegt.

ACHTUNG

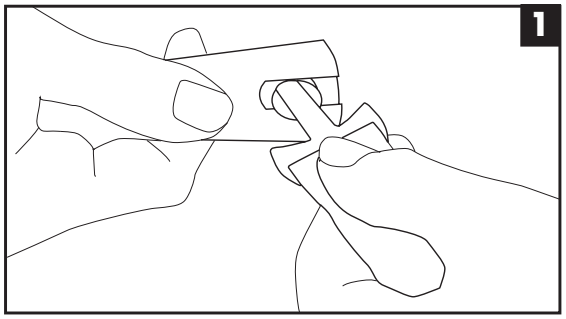
Der mit dem Brustgurt gemessene Puls ist nur ein Richtwert zur Kontrolle der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Abschätzung des Kalorienverbrauchs. Die vom Gerät angezeigte Messung ist in keinem Fall ein medizinischer Wert.

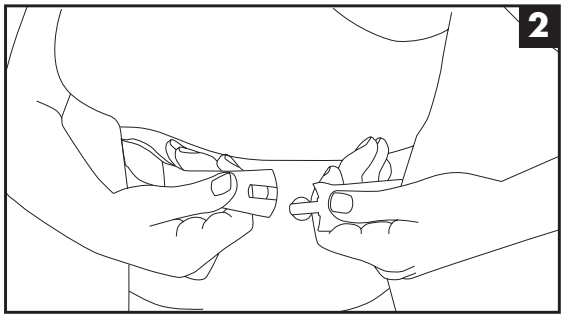


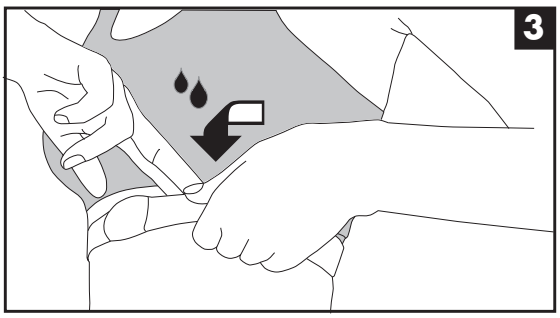
Elastischer Gurt

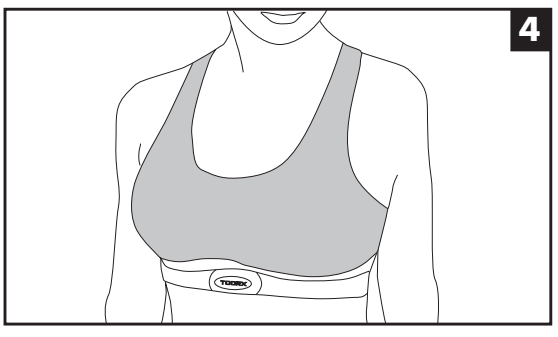


Sender









3.2 SONDERAUSSTATTUNG

INTEGRIERTES AUDIOSYSTEM Die Konsole verfügt serienmäßig über integrierte Lautsprecher, die an einen Verstärker mit Bluetooth-Schnittstelle angeschlossen sind. Für das Pairing und die Musikwiedergabe von Ihrem Gerät aktivieren Sie Bluetooth am Gerät (Tablet/Smartphone/ Musikplayer) und koppeln es mit dem Audiosystem der Konsole mit der Kennung SYMK. Die Lautstärke wird direkt über die Lautstärketasten von Tablet/ Smartphone/Musikplayer geregelt.

TRX APP GATE 3.0 (OPTIONAL) Der Bluetooth-Adapter für Laufbänder APP READY 3.0 stellt eine kabellose Verbindung zwischen Laufband und externen Geräten mit Bluetooth wie Tablet oder Smartphone her.

Er wird einfach in den dafür vorgesehenen USB-Anschluss an der Konsole des Laufbands gesteckt.

Ermöglicht die sofortige Nutzung von Apps für das Laufbandtraining. Enthält die iConsole+ Training App mit Karten, Strecken, Trainingsplänen und Trainingsdaten.

Kompatibel mit der Zwift App (Abonnement nicht enthalten), die Training mit Videospiel-Elementen verbindet.

Kompatibel mit der Kinomap Fitness App (Abonnement nicht enthalten) mit 120.000 km geolokalisierter Videos aus aller Welt.

Das neue TRX APP GATE hat eine Doppelfunktion: Neben dem Bluetooth-Modul zur Verbindung des Laufbands mit kompatiblen Apps dient es auch als Empfänger für Bluetooth-Brustgurte.

ACHTUNG

Der Bluetooth-Adapter darf NICHT an USB-Anschlüsse von Computern, Laptops, Tablets oder Smartphones angeschlossen werden, da er sonst beschädigt werden kann.

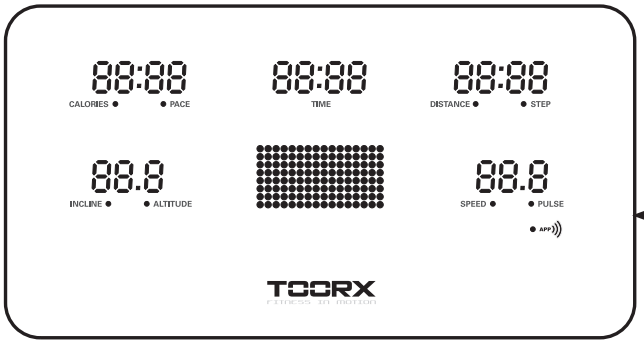
Der USB-Anschluss seitlich an der Konsole dient ausschließlich zur Stromversorgung des TRX APP GATE 3.0, das eine Spannung von 3,3 Vdc benötigt. Der USB-Anschluss darf nicht zur Versorgung oder zum Laden anderer Geräte als dem TRX APP GATE 3.0 verwendet werden.

- Nach erfolgter Kopplung von Konsole und Gerät (Tablet oder Smartphone) erlöschen die Displays der Konsole; nur die Schnellwahltasten für Geschwindigkeit und Steigung und die Kopplungsanzeige zwischen Konsole und Gerät (Tablet oder Smartphone) bleiben an.

- Bei aktiver Bluetooth-Verbindung zwischen Laufband und Tablet/Smartphone können Sie Apps für das Laufbandtraining nutzen.

TRX APP GATE 3.0 - (OPTIONAL)





USB-ANSCHLUSS FÜR TRX APP GATE 3.0

3.3 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Bringen Sie vor Trainingsbeginn den Sicherheitsschlüssel korrekt an, indem Sie den Clip an der Kleidung in Taillenhöhe befestigen. Um das Laufband sofort anzuhalten, ziehen Sie einfach an der Schnur, damit sich der magnetische Sicherheitsschlüssel von der Konsole löst. Zum Fortsetzen des Trainings den Schlüssel wieder in die Aufnahme an der Konsole setzen.

• Ziehen Sie bei Nichtbenutzung des Laufbands den Sicherheitsschlüssel ab und bewahren Sie ihn sicher auf. Halten Sie den Sicherheitsschlüssel von Kindern fern.

• Steigern Sie die Benutzung des Geräts schrittweise. Benutzen Sie bei Bedarf die Handläufe. Gehen Sie bei niedriger Bandgeschwindigkeit langsam. Bleiben Sie nicht stehen, während sich das Laufband bewegt.

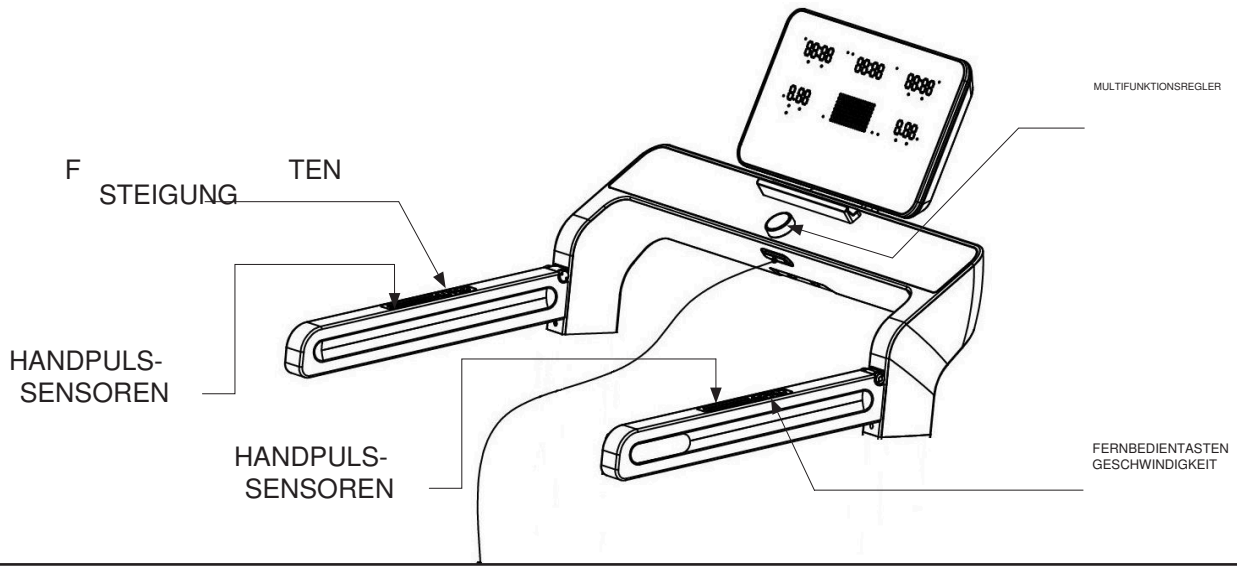
• Versuchen Sie nicht, die Laufrichtung zu ändern; halten Sie Gesicht und Körpervorderseite zur Konsole gerichtet.

• Das Gerät nie einschalten, während jemand auf dem Band steht.

• Das Gerät nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzen.

• Starten Sie das Training mit den Füßen auf den seitlichen Trittflächen; sobald das Laufband mit minimaler Geschwindigkeit läuft, langsam darauf zu gehen beginnen.

Wer das Laufband zum ersten Mal benutzt, sollte sich zunächst mit der Bedienkonsole vertraut machen und die Funktion des Laufbands prüfen, bevor ein Trainingsprogramm begonnen wird. a. Schalten Sie das Gerät am Netzschalter ein; die rote Kontrollleuchte des Schalters leuchtet. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme; die Konsole führt kurz einen Test durch, bei dem alle Displays aufleuchten, und gibt dann einen Signalton aus. b. Steigen Sie seitlich auf die Lauffläche und stellen Sie sich mittig mit den Füßen auf die seitlichen Trittflächen. c. Drücken Sie die Taste START, um sofort mit Mindestgeschwindigkeit zu starten; halten Sie sich an den Handläufen fest, gehen Sie in normalem Tempo und lockerem Schritt und behalten Sie eine Zeit lang eine niedrige Geschwindigkeit bei, um sich an das laufende Band zu gewöhnen. d. Wenn Sie sich sicher fühlen, erhöhen Sie die Geschwindigkeit mit der Taste GESCHWINDIGKEIT UP oder durch Drehen des Multifunktionsreglers im Uhrzeigersinn; lassen Sie dann die Handläufe los und laufen Sie mit synchroner Armbewegung. e. Bleiben Sie während des Trainings konzentriert, um Unfälle zu vermeiden. f. Halten Sie eine korrekte Laufhaltung mit Blick nach vorne ein und ändern Sie Ihre Position vor allem bei höheren Geschwindigkeiten nicht. g. Kontrollieren Sie während des Trainings häufig die Herzfrequenz, indem Sie mit beiden Händen die Pulssensoren an den Handläufen umfassen oder den Brustgurt (optional) tragen; der Wert wird im Display ‚PULSE' angezeigt.



3.4 BEDIENKONSOLE (Display)

TIME - Dauer (min) - Zeigt die TRAININGSDAUER ab null oder den Countdown von der als Ziel eingestellten Zeit bis null.

CALORIES - Kalorienverbrauch (Cal.) - Zeigt die seit Trainingsbeginn verbrauchten KALORIEN oder den Countdown von den eingestellten Kalorien bis null (*). PACE - Tempo (min/km) - Zeigt das TEMPO, d. h. die Zeit in Minuten, die bei der aktuellen Geschwindigkeit für einen Kilometer benötigt wird.

INCLINE - Steigung der Lauffläche (Stufe) - Zeigt die STEIGUNGSSTUFE der Lauffläche. ALTITUDE - Höhenunterschied (m) - Zeigt den während des Trainings insgesamt überwundenen HÖHENUNTERSCHIED anhand der verwendeten Steigungsstufen.

DISTANCE - Zurückgelegte Strecke (km) - Zeigt die gesamte seit Trainingsbeginn zurückgelegte STRECKE oder die Reststrecke von der eingestellten Strecke bis null (Strecke bis Trainingsende). - STEP Schrittzähler - Zeigt die ANZAHL DER SCHRITTE seit Trainingsbeginn (*).

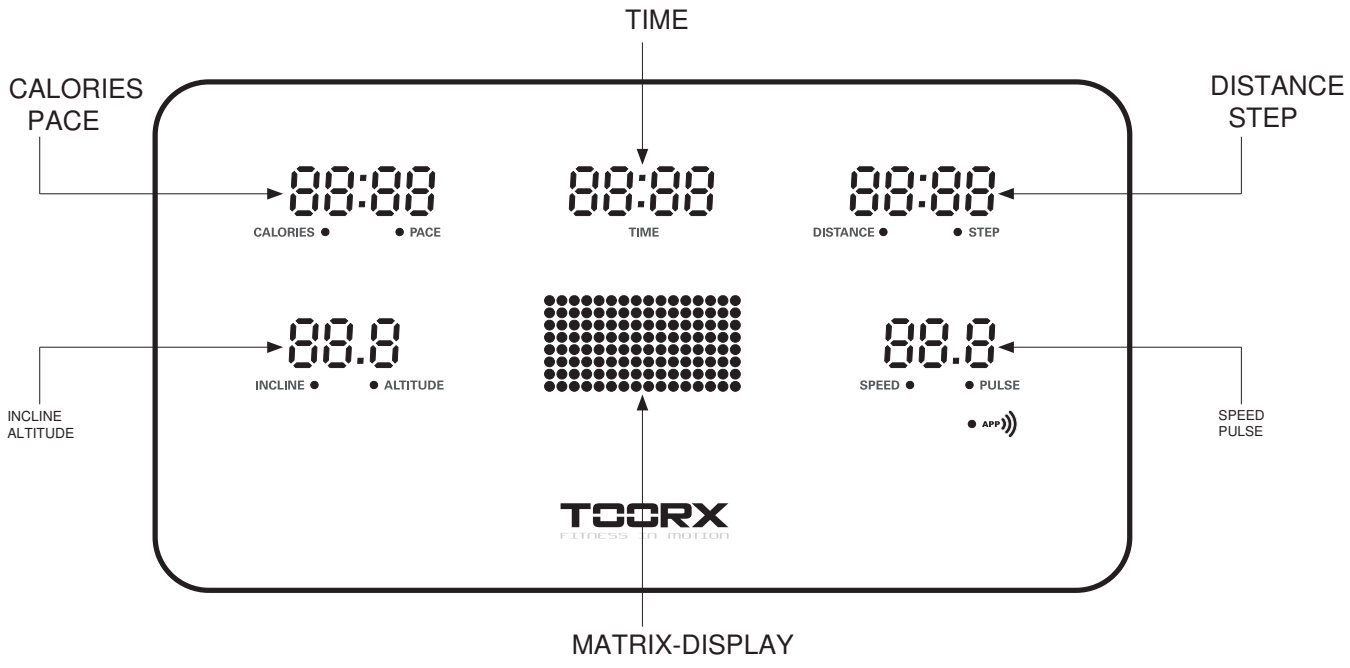
HINWEIS: Displays mit Doppelfunktion wechseln die Anzeige alle 5 Sekunden.

SPEED - Geschwindigkeit des Laufbands (km/h) - Zeigt die GESCHWINDIGKEIT des Laufbands. PULSE - Herzfrequenz (bpm) - Wenn Sie beide Handflächen auf die Handpulssensoren legen oder den Brustgurt (optional) tragen, zeigt das Display die Herzfrequenz an (*).

GRAFIKDISPLAY - Das mittlere Display ist eine Matrixanzeige, die das Profil des laufenden Trainings anhand von Steigung und Geschwindigkeit grafisch darstellt. - Grafisches Programmprofil: Bei der Auswahl vordefinierter Programme und Benutzerprogramme wird das grafische Profil des Programms angezeigt. - Ringanzeige: Der im manuellen Modus angezeigte Leuchtring in der Mitte besteht aus Leuchtpunkten, die während des Trainings nacheinander aufleuchten, und stellt eine 400-m-Leichtathletikbahn dar.

(*) Die von der Konsole angezeigten Daten sind je nach Nutzungsbedingungen Näherungswerte und dürfen nicht als medizinische Referenz verwendet werden.

HINWEIS: Nach einigen Minuten ohne Benutzung schaltet sich die Konsole automatisch ab.



3.5 BEDIENKONSOLE (Tasten)

START Die Taste drücken, um in allen Betriebsarten das Training zu beginnen und aus der Pause fortzusetzen.

STOP Taste drücken, um das Laufband anzuhalten und das laufende Training zu pausieren; mindestens 3 Sekunden gedrückt halten, um das Training zu beenden und die Daten zu löschen.

GESCHWINDIGKEIT - (Bandgeschwindigkeit) Mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT Up/Down blättern Sie durch die Programmliste bzw. stellen die Trainingsparameter ein. Während des Trainings erhöhen oder verringern Sie mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT Up/Down die Bandgeschwindigkeit (bei gedrückter Taste ändern sich die Werte schnell).

STEIGUNG - (Steigung der Lauffläche) Mit den Tasten INCLINE Up/Down blättern Sie durch die Programmliste bzw. stellen die Trainingsparameter ein. Während des Trainings erhöhen oder verringern Sie mit den Tasten INCLINE Up/Down die Steigung der Lauffläche (bei gedrückter Taste ändern sich die Werte schnell).

SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG Beim Drücken einer Schnellwahltaste für Geschwindigkeit oder Steigung stellt sich das Laufband auf den auf der Taste angegebenen Wert ein.

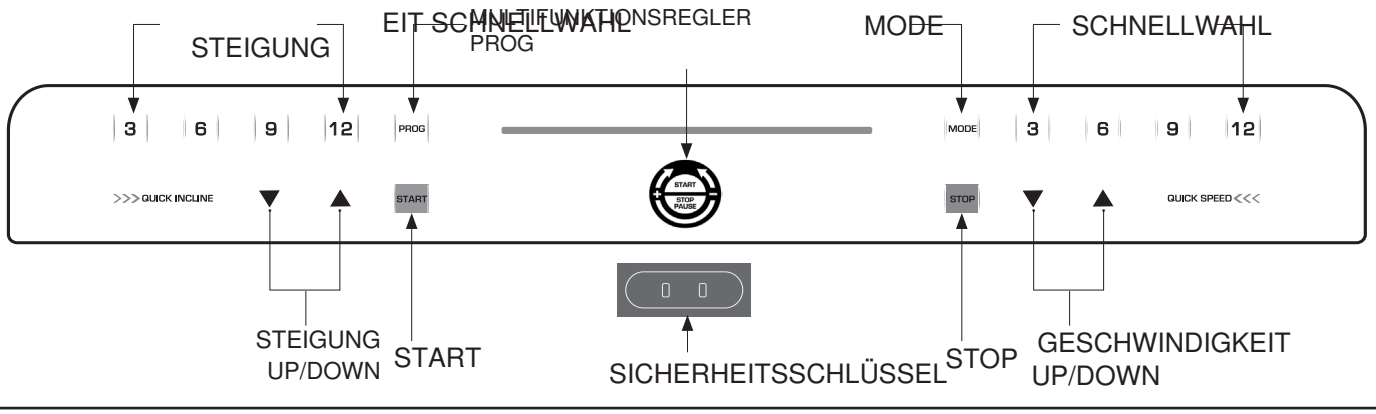
MULTIFUNKTIONSREGLER Vor Trainingsbeginn: • Funktion START: Mittlere Taste drücken, um das Training in allen Betriebsarten zu starten bzw. nach einer Pause fortzusetzen. • Funktion Programmauswahl: Multifunktionsregler drehen, um durch die Programmliste zu blättern. • Funktion Dateneingabe: Multifunktionsregler drehen, um alle Programmwerte zu ändern; mittlere Taste drücken, um einen eingegebenen Wert zu bestätigen.

Während des Trainings: • Funktion PAUSE/STOP: Mittlere Taste drücken, um das Training zu pausieren; mindestens 3 Sekunden gedrückt halten, um das Training zu beenden und die Daten zu löschen. • Funktion Geschwindigkeit: Multifunktionsregler im Uhrzeigersinn drehen, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu verringern.

PROG Im Stand-by-Modus Taste drücken, um die Liste der verfügbaren Trainingsprogramme aufzurufen: Vordefinierte Programme P01÷P24, Benutzerprogramme U01÷U04, Cardio-Programme HP1÷HP4, Body FAT Test.

MODE Drücken Sie im Stand-by die Taste, um Ihr Training auf eines von 4 frei einstellbaren Zielen auszurichten: Trainingsdauer, zurückzulegende Strecke, zu verbrauchende Kalorien, Anzahl der Schritte. Werden Werte für Time, Distance, Calorie oder Step eingegeben, zählt das jeweilige Display während des Trainings vom eingestellten Wert bis null herunter; dann endet das Training. Bei der Programmeinstellung dient die Taste MODE zum Bestätigen der Eingaben, während des Trainings zum Umschalten der Anzeigen auf den Displays.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL Der Sicherheitsschlüssel ist eine sehr wichtige Sicherheitseinrichtung. Ziehen Sie den Schlüssel nach jeder Benutzung ab. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel vor Trainingsbeginn ein; ohne eingesteckten Schlüssel bleibt die Konsole ausgeschaltet. Der Sicherheitsschlüssel hat eine Schnur mit Clip, der an der Kleidung (z. B. Hosenbund) befestigt werden muss.



3.6 EINSCHALTEN/PAUSE/STOPP - MANUELLER MODUS

GERÄT EINSCHALTEN • Hauptschalter auf I=ON stellen; die integrierte rote Kontrollleuchte zeigt an, dass das Gerät mit Strom versorgt wird. Der Schalter befindet sich vorne neben dem Netzkabel. Nach dem Einschalten den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme an der Konsole stecken; es wird ein Diagnosetest von Steuerplatine und Display durchgeführt, danach erscheint die Firmware-Version der Konsole. Nach einigen Sekunden ist das Gerät betriebsbereit. • Die Konsole schaltet sich nach einigen Minuten ohne Aktivität automatisch ab.

TRAINING PAUSIEREN UND BEENDEN • Läuft das Band, Taste STOP drücken, um es anzuhalten und das Training zu „PAUSIEREN“. Die aktuellen Daten bleiben 10 Minuten gespeichert; in dieser Zeit können Sie das Training mit START an derselben Stelle fortsetzen.

Beim Fortsetzen eines pausierten Trainings kehrt das Band nach einem Countdown von 3 Sekunden zu Geschwindigkeit und Steigung vor der Pause zurück.

• Um das Training abzubrechen und die aktuellen Daten zu löschen, STOP 3 Sekunden gedrückt halten; das Band läuft langsam aus und bleibt stehen.

NOTHALT • Um ein Training sofort zu beenden und das Band anzuhalten, den Sicherheitsschlüssel aus der Aufnahme ziehen. Es ertönt sofort ein Signalton und das Band stoppt umgehend.

MANUELLER MODUS QUICKSTART • Gerät einschalten: Hauptschalter auf ON stellen und Sicherheitsschlüssel einstecken.

• Auf das Laufband steigen, Füße auf den seitlichen Trittflächen lassen, dann START drücken; nach 3 Sekunden startet das Band mit Mindestgeschwindigkeit.

• Mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG regeln Sie in Echtzeit die Bandgeschwindigkeit und die Steigung der Lauffläche.

• TIME, DISTANCE, CALORIES zählen während des Trainings hoch; das Training läuft, bis STOP länger als 3 Sekunden gedrückt oder der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird.

MANUELLER MODUS COUNTDOWN • Gerät einschalten: Hauptschalter auf ON stellen und Sicherheitsschlüssel einstecken.

• Drücken Sie die Taste MODE, um P00, den manuellen Modus „Countdown“, zu wählen, und legen Sie Ihr Training anhand eines „Zielwerts“ fest (Dauer, Strecke, Kalorien, Schrittzahl); das Display der gewählten Funktion blinkt. Durch wiederholtes Drücken von MODE wählen Sie Dauer, Strecke oder Kalorienverbrauch als Zielwert.

• Mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG das gewählte „Trainingsziel“ einstellen, das im jeweiligen Display angezeigt wird: - Dauer (Vorgabe: 15 Minuten), - Distanz (Vorgabe: 1 km), - Kalorienverbrauch (Vorgabe: 50 Cal), - Schrittzahl (Vorgabe: 5000 Schritte). Mit MODE bestätigen.

• Nach Eingabe der Trainingsdaten, Füße auf den seitlichen Trittflächen, START drücken; nach 3 Sekunden startet das Band mit Mindestgeschwindigkeit.

• Mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG regeln Sie in Echtzeit die Bandgeschwindigkeit und die Steigung der Lauffläche.

• Das Display des gewählten „Zielwerts“ zählt vom eingestellten Wert bis null herunter.

• Das Training endet, wenn das eingestellte „Trainingsziel“ heruntergezählt ist. Es kann jederzeit beendet werden, indem STOP länger als 3 Sekunden gedrückt oder der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird.

3.7 VORDEFINIERTE PROGRAMME (P01÷P24)

Die Konsole verfügt über 24 vordefinierte Programme für ein abwechslungsreiches Cardiotraining mit folgenden Merkmalen: - Programme 01 bis 06: Die Konsole ändert die Bandgeschwindigkeit nach dem vordefinierten Profil; - Programme 07 bis 18: Die Konsole ändert Bandgeschwindigkeit und Steigung nach dem vordefinierten Profil; - Programme 19 bis 24: Die Konsole ändert die Steigung nach dem vordefinierten Profil.

• Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen und den Sicherheitsschlüssel einstecken.

• Auf das Laufband steigen, Füße auf den seitlichen Trittflächen lassen, dann PROG drücken und mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT oder STEIGUNG eines der vordefinierten Programme 01÷24 wählen; im Display „Pulse“ erscheint die Programmnummer.

• Das Display TIME blinkt und zeigt die vorgegebene DAUER von 30 Minuten; mit dem Multifunktionsregler den gewünschten Wert einstellen und mit MODE bestätigen.

• START drücken, um das Programm zu starten; nach einem Countdown von drei Sekunden läuft das Band gemäß dem gewählten Programmprofil an.

• Während der Programme P01÷P06 kann die Steigung manuell eingestellt werden.

• Während der Programme P07÷P18 können Geschwindigkeit und Steigung mit den entsprechenden Tasten erhöht oder verringert werden. Die Änderung gilt für das aktuelle Segment des Profils; beim Wechsel ins nächste Segment werden wieder die im Programm vorgesehenen Werte für Geschwindigkeit/Steigung übernommen.

• Während der Programme P19÷P24 kann die Bandgeschwindigkeit manuell eingestellt werden.

• Die Programmdauer entspricht der eingestellten Zeit (bis das Display TIME null erreicht). Das Training kann jederzeit beendet werden, indem STOP länger als 3 Sekunden gedrückt oder der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird.

MODE \ TIME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P01	SPD	P02	3	4	5	5	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	3	4	5	5	4	4	3	3	1
SPD	P03	SPD	6	6	6	5	4	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	2
P04	SPD	P05	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2
SPD	P06	SPD	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	3	2
P07	SPD	1 INC	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	5	3	2
P08	SPD	INC 1	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	3	2
P09	SPD	INC	3	4	5	5	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	3	4	5	5	4	4	3	3	1
P10	SPD	INC	3	4	4	6	6	4	4	3	0	3	3	4	4	6	6	4	4	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0
P11	SPD	INC	6	6	6	5	4	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	2
P12	SPD	2 INC	3	5	5	6	6	5	5	3	1	3	3	4	4	6	6	4	4	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0
P13	spd	2 2 INC	6	6	6	5	4	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	2
P14	SPD	2 INC	3	5	5	6	6	5	5	3	1	3	3	4	4	6	6	4	4	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0
P15	SPD	2 INC	6	6	6	5	4	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	2
P16	SPD	2 INC	3	5	9	4	2	4	6	8	10	10	5	5	5	4	4	6	7	8	7	4	4	4	5	7	7	6	4	0
P17	SPD	2 INC	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2
P18	SPD	2 INC	4	3	3	4	4	3	3	10	8	6	6	4	3	4	5	6	10	8	6	3	3	5	5	3	3	5	4	0
10	P19	INC 3 3 3	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2
3 0	P20	INC 3 3	4	3	4	5	5	4	4	8	7	9	9	5	5	4	6	6	8	7	6	6	3	3	4	6	6	4	4	0
4 2	4	4 4 4 4 4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	3	2
0	P21	INC 4 4 3	4	3	4	4	5	6	7	7	10	8	6	5	6	7	9	7	8	10	10	8	6	5	7	7	10	8	5	0
3 4 4	3	4 3 4 3	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	3	2
3 3 4	0	P22 INC 4 9 5	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	3	2
4 5	5	4 5 5 4	7	5	7	4	6	6	7	8	10	10	3	3	5	5	7	7	8	8	10	8	6	4	6	6	8	8	10	0
P23	INC	8 8 5 4 8	9	8	5	6	5	7	8	6	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	3	2
4 8	5	5 8 P24 INC 10	6	5	4	3	4	5	6	6	10	6	6	4	3	4	6	8	10	12	10	8	4	3	4	6	8	10	12	0
9 8	5	5 6 7 6 5 6 7	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	3	2
			8	7	6	5	6	7	8	10	12	8	7	6	5	6	7	8	10	12	10	8	6	5	6	7	8	10	12	0
			4	3	3	4	5	5	8	10	8	8	6	4	3	4	6	6	8	8	10	10	8	4	3	4	8	8	10	0
			6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	5	3	2
			6	5	4	6	8	8	9	9	10	10	6	5	4	5	6	6	8	8	10	10	6	5	4	6	8	8	10	0
			6	7	8	10	8	6	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2
			6	5	6	5	6	8	8	10	10	8	6	4	6	6	8	8	10	8	6	5	5	8	6	8	10	10	12	0
			6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	3	2
			6	5	4	3	4	5	6	6	10	6	6	4	3	4	6	8	10	12	10	8	4	3	4	6	8	10	12	0
			6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	3	2
			8	7	6	5	6	7	8	10	12	8	7	6	5	6	7	8	10	12	10	8	6	5	6	7	8	10	12	0
			3	4	4	6	6	4	4	3	0	3	3	4	4	6	6	4	4	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0
			3	5	9	4	2	4	6	8	10	10	5	5	5	4	4	6	7	8	7	4	4	4	5	7	7	6	4	0
			4	3	3	4	4	3	3	10	8	6	6	4	3	4	5	6	10	8	6	3	3	5	5	3	3	5	4	0
			6	5	4	6	8	8	9	9	10	10	6	5	4	5	6	6	8	8	10	10	6	5	4	6	8	8	10	0
			6	5	4	6	6	8	6	10	10	8	6	4	6	6	8	8	10	8	6	5	5	8	6	8	10	10	12	0
			8	7	6	5	6	7	8	10	12	8	7	6	5	6	7	8	10	12	10	8	6	5	6	7	8	10	12	0

3.8 BENUTZERPROGRAMM BENUTZERPROGRAMM (U01÷U04)

• Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen, und prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist.

• Auf das Laufband steigen, Füße auf den seitlichen Trittflächen lassen, dann PROG drücken und mit dem Multifunktionsregler bis zu den individuell einstellbaren Programmen U01÷U04 blättern; im Display „Pulse“ erscheint die Programmnummer. Mit MODE eines der vier Benutzerprogramme wählen.

• Das Benutzerprogramm besteht aus 30 Segmenten (Steps); in jedem Segment können Bandgeschwindigkeit und Steigung eingestellt werden. Die 30 Segmente bilden das Profil des Benutzerprogramms.

SEGMENT 01:
- mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT die Geschwindigkeit für Segment 01 einstellen; sie wird im Display „Geschwindigkeit“ angezeigt; - mit den Tasten STEIGUNG die Steigung für Segment 01 einstellen, dann mit MODE bestätigen und zum nächsten Segment wechseln. SEGMENT 02 :

- mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT die Geschwindigkeit für Segment 02 einstellen; sie wird im Display „Geschwindigkeit“ angezeigt; - mit den Tasten STEIGUNG die Steigung für Segment 02 einstellen, dann mit MODE bestätigen und zum nächsten Segment wechseln.

• Nach Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung für alle 30 Segmente blinkt das Display TIME und zeigt die vorgegebene DAUER von 30 Minuten; mit dem Multifunktionsregler den gewünschten Wert einstellen (jedes Segment dauert ein Dreißigstel der Gesamtzeit) und mit MODE die Dauer des Benutzerprogramms bestätigen. • Das fertige Profil bleibt in der Konsole gespeichert. Sind alle vier Benutzerprogramme belegt, kann ein neues nur durch Ändern eines bestehenden Benutzerprogramms angelegt werden.

• START drücken, um das Benutzerprogramm zu starten; nach einem Countdown von drei Sekunden läuft das Band gemäß dem programmierten Profil an. • Geschwindigkeit und Steigung können jederzeit mit den entsprechenden Tasten erhöht oder verringert werden. Die Änderung gilt für das aktuelle Segment des Profils; beim Wechsel ins nächste Segment werden wieder die im Programm vorgesehenen Werte für Geschwindigkeit/Steigung übernommen.

• Die Programmdauer entspricht der eingestellten Zeit (bis das Display TIME null erreicht). Das Training kann jederzeit beendet werden, indem STOP länger als 3 Sekunden gedrückt oder der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird.

3.9 BENUTZERPROGRAMM CARDIO-PROGRAMM (HP1÷HP4)

Beim Cardio-Programm regelt der Computer Steigung und Geschwindigkeit automatisch je nach gemessener Herzfrequenz. Der Benutzer muss den Herzfrequenz-Zielwert gemäß den Angaben und der Referenztabelle im Abschnitt „Das Trainingsprogramm“ einstellen – immer und nur nach Rücksprache mit dem Arzt.



Vor der Nutzung der Cardio-Programme ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen.

• Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen, und prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist.

• Auf das Laufband steigen, Füße auf die seitlichen Trittflächen stellen, dann PROG drücken und mit dem Multifunktionsregler eines der Cardio-Programme wählen, angezeigt als HP1 ÷ HP4.

• Mit MODE eines der vier Cardio-Programme HP1 ÷ HP4 bestätigen. Die vier Programme haben unterschiedliche Trainingsintensitäten, bezogen auf 60 %, 70 %, 80 % bzw. 90 % der maximalen Herzfrequenz. HP1 = Herzfrequenzbereich niedrige Intensität, 60 % HP2 = Herzfrequenzbereich aerobes Training, 70 % HP3 = Herzfrequenzbereich anaerobes Training, 80 % HP4 = Herzfrequenzbereich anaerobes Training, 90 % Die von den vier Programmen VORGESCHLAGENEN Herzfrequenzwerte können mit dem Multifunktionsregler an Ihren Gesundheitszustand und Trainingsstand angepasst werden (ohne den Maximalwert HF (max) = 220 - Alter zu überschreiten).

• ALTER des Benutzers einstellen: AGE mit dem Multifunktionsregler eingeben und mit MODE bestätigen.

• GEWICHT des Benutzers einstellen: WEIGHT mit dem Multifunktionsregler eingeben und mit MODE bestätigen.

• Das Display zeigt die von der Konsole HRC vorgeschlagene Herzfrequenz, berechnet aus Alter, Gewicht und Programmstufe. Der Wert kann mit dem Multifunktionsregler an Ihren Gesundheitszustand und Trainingsstand angepasst werden. Danach mit MODE bestätigen.

• Das Display TIME blinkt und zeigt die vorgegebene DAUER von 30 Minuten; mit dem Multifunktionsregler den gewünschten Wert einstellen und mit MODE bestätigen.

• Nach Eingabe aller oben genannten Parameter muss zum Starten des Cardio-Programms der Brustgurt (optional) angelegt sein.

• Prüfen, ob die Konsole das Signal des Brustgurts einwandfrei empfängt, und START drücken. Nach einem Countdown von drei Sekunden läuft das Band an und das Programm startet mit den eingegebenen Parametern.

• Bandgeschwindigkeit und Steigung werden vom Computer gesteuert und erhöht oder verringert, je nachdem ob sich die gemessene Herzfrequenz vom eingestellten Zielwert entfernt oder ihm nähert. • Die Programmdauer entspricht der eingestellten Zeit (bis das Display TIME null erreicht). Das Training kann jederzeit beendet werden, indem STOP länger als 3 Sekunden gedrückt oder der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird.

WICHTIGE HINWEISE: - Für das Cardio-Programm ist der Brustgurt-Sender (optional) erforderlich, da er die Herzfrequenz genauer erfasst als die Handpulssensoren an den Handläufen, die zudem das Gleichgewicht beim Laufen beeinträchtigen.

- Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, werden Bandgeschwindigkeit und Steigung auf null gesetzt, die Konsole beendet das Training und zeigt eine Meldung „kein Puls“ an.



Zeigt das Display Pulse unplausible oder stark schwankende Herzfrequenzwerte an, verwenden Sie das HRC-Programm NICHT und prüfen Sie, ob sich in der Nähe des Geräts elektromagnetische Störquellen befinden. Besteht das Problem weiter, wenden Sie sich an den Kundendienst.

3.10 BODY FAT TEST

Über die Handpulssensoren Hand Pulse ermittelt das Programm Body Fat Test den Körperfettanteil in Prozent. Bitte beachten Sie: Der Wert ist nur ein ungefährer, theoretischer Richtwert, um den Verlauf Ihres Trainingsstands während eines Trainingsprogramms zu verfolgen.



• Für Träger von Herzschrittmachern oder anderen elektronischen Implantaten ist das Programm Body Fat Test verboten. • Das Programm Body Fat Test nur bei vollständig stillstehendem Band durchführen.

• Gerät einschalten: Hauptschalter auf ON stellen.

• Auf das Laufband steigen, Füße auf den seitlichen Trittflächen lassen, dann PROG drücken, bis im Display Distance „FAT“ (Body Fat Test) erscheint, um die Messung des Körperfettanteils aufzurufen.

• MODE drücken; das Display zeigt F1 und fragt das Geschlecht ab. Mit dem Multifunktionsregler 01 für männlich bzw. 02 für weiblich einstellen.

• Erneut MODE drücken; das Display zeigt F2 und fragt das Alter ab. Wert mit dem Multifunktionsregler eingeben.

• Erneut MODE drücken; das Display zeigt F3 und fragt die Körpergröße ab. Wert mit dem Multifunktionsregler eingeben.

• Erneut MODE drücken; das Display zeigt F4 und fragt das Gewicht ab. Wert mit dem Multifunktionsregler eingeben.

• Zum Schluss MODE drücken, um die Messung des Körperfettanteils zu starten; das Display zeigt F5. Beide Hände fest auf die Pulssensoren legen, bis nach einigen Sekunden das Testergebnis im Display erscheint.

• Kann die Konsole den Körperfettanteil nicht berechnen, liegt das an falsch eingegebenen Benutzerdaten oder an zu trockener Haut, die keinen ausreichenden Kontakt zu den Sensoren zulässt. In diesem Fall STOP drücken und die Messung wiederholen; die Hände dabei leicht anfeuchten.

Referenztabelle zur Anzeige F5 des Body Fat Test:

	Femmina				Maschio			
Età	Snello	Normale	Grasso	Obeso	Snello	Normale	Grasso	Obeso
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38

4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

Vor jeder Reinigung oder Wartung das Gerät mit dem Netzschalter ausschalten und den Netzstecker aus der Wandsteckdose ziehen.

ACHTUNG

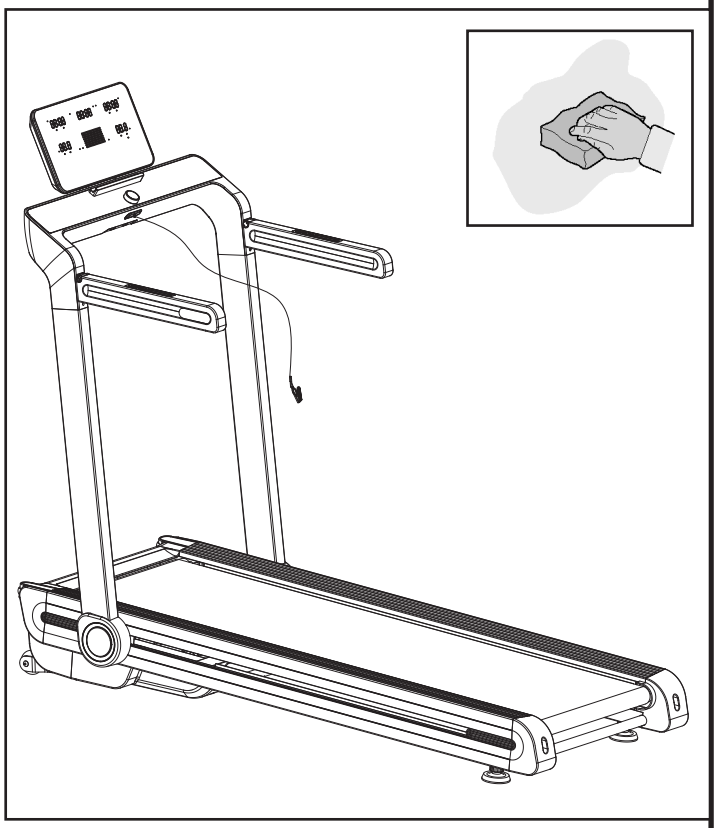
KEINE brennbaren, giftigen oder schädlichen Stoffe zur Reinigung verwenden, sondern nur Produkte auf Wasserbasis und weiche Tücher.

KEINE erdölhaltigen Lösungsmittel wie Aceton oder Benzol, chlorhaltige Öle, Tetrachlorkohlenstoff oder Ammoniak verwenden; diese können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

• Schweiß ist eine Körperflüssigkeit mit Salzen, die Metall angreifen können; reinigen Sie das Gerät daher nach jedem Training gründlich mit einem mit Neutralseife angefeuchteten Mikrofasertuch, um Schweißrückstände zu entfernen. Behandeln Sie vor allem die Metallteile, um Schäden an Rahmen und Lackierung vorzubeugen, die die Garantie beeinträchtigen können.

• Reinigen Sie die Konsole mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch, um Kratzer auf glänzenden Oberflächen zu vermeiden.

• Reiben Sie beim Reinigen nicht zu fest über die Konsole.



4.1 SCHMIERUNG DES LAUFBANDS

ACHTUNG

Die Lauffläche ist werkseitig vorgeschmiert; vor der ersten Benutzung ist kein Schmieren nötig.

Die Schmierung des Laufbands ist wichtig und muss wie nachfolgend beschrieben durchgeführt werden. Ohne Schmierung entsteht mehr Reibung zwischen Band und Laufbrett; dies führt zum Ausfall von Motor und Leistungsplatine sowie zu vorzeitigem Verschleiß von Band und Laufbrett. Die Garantie deckt keine Schäden durch Nachlässigkeit oder unterlassene Wartung.

Die Lauffläche muss mit dem vorgesehenen Silikonschmiermittel nach den ersten 40÷50 km, danach etwa alle 300 km, nach längerer Nichtbenutzung und in jedem Fall immer dann geschmiert werden, wenn sie Ihnen trocken erscheint.

• Zur Pflege von Lauffläche und Band verfügt die Konsole über eine Anzeige „LUBE“, die an die regelmäßig fällige Schmierung erinnert: Die Schmierung ist alle 300 km fällig. Um die Gesamtstrecke und die Nutzungsdauer anzuzeigen, die Tasten GESCHWINDIGKEIT UP und GESCHWINDIGKEIT DOWN 5 Sekunden gedrückt halten.

• Vor dem Schmieren der Lauffläche den Zähler zurücksetzen und die Anzeige „LUBE“ löschen: Taste PROG mindestens fünf Sekunden gedrückt halten, bis der Signalton für den Reset ertönt; danach das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.

• Zum Schmieren die Schmiermittelflasche A vorbereiten: Tülle abschneiden und das Röhrchen B in die Öffnung stecken, dann die Kappe C abnehmen.

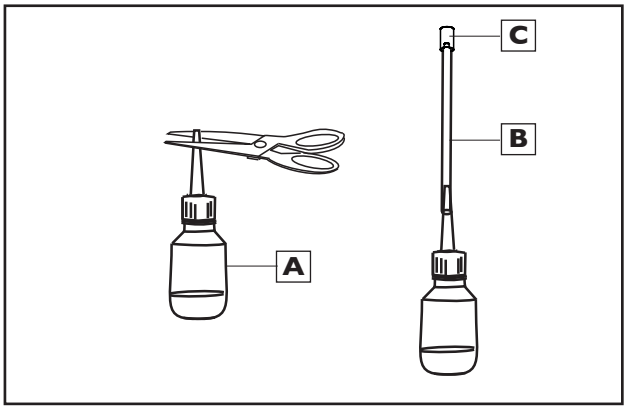
• Das Band an den Rändern der Trittflächen anheben, etwa 50 cm vom Motorraum entfernt; zuerst die linke Seite anheben, wie in der Abbildung, Punkt D, gezeigt.

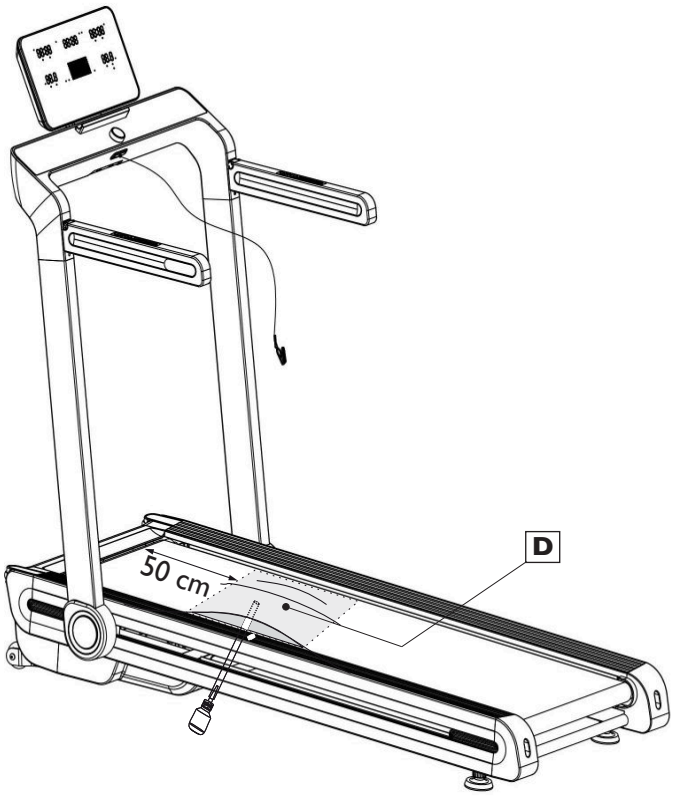
• Mit dem mitgelieferten Schmiermittel je Seite eine Menge von etwa 5 mm des Flascheninhalts unter das Band geben und möglichst mittig auf der Lauffläche verteilen.

• Vorgang auf der rechten Seite wiederholen (Bandrand anheben), dann das Schmiermittel mit der Kappe C gut verschlossen aufbewahren.

• Alternativ kann mit einem Silikon-Schmierspray (nicht mitgeliefert) geschmiert werden: je Seite viermal zwei Sekunden sprühen.

• Stecken Sie nach dem Schmieren den Netzstecker ein, schalten Sie das Gerät ein und gehen Sie im manuellen Modus 2 bis 3 Minuten mit niedriger Geschwindigkeit auf dem Band, damit sich das Schmiermittel gleichmäßig auf dem Laufbrett verteilt.





4.2 SPANNEN - ZENTRIEREN DES LAUFBANDS

GEFAHR

Vor dem Zentrieren oder Spannen das Gerät mit dem Netzschalter ausschalten und den Netzstecker aus der Wandsteckdose ziehen.

• Läuft das Band nach rechts, die rechte Einstellschraube jeweils um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn drehen.

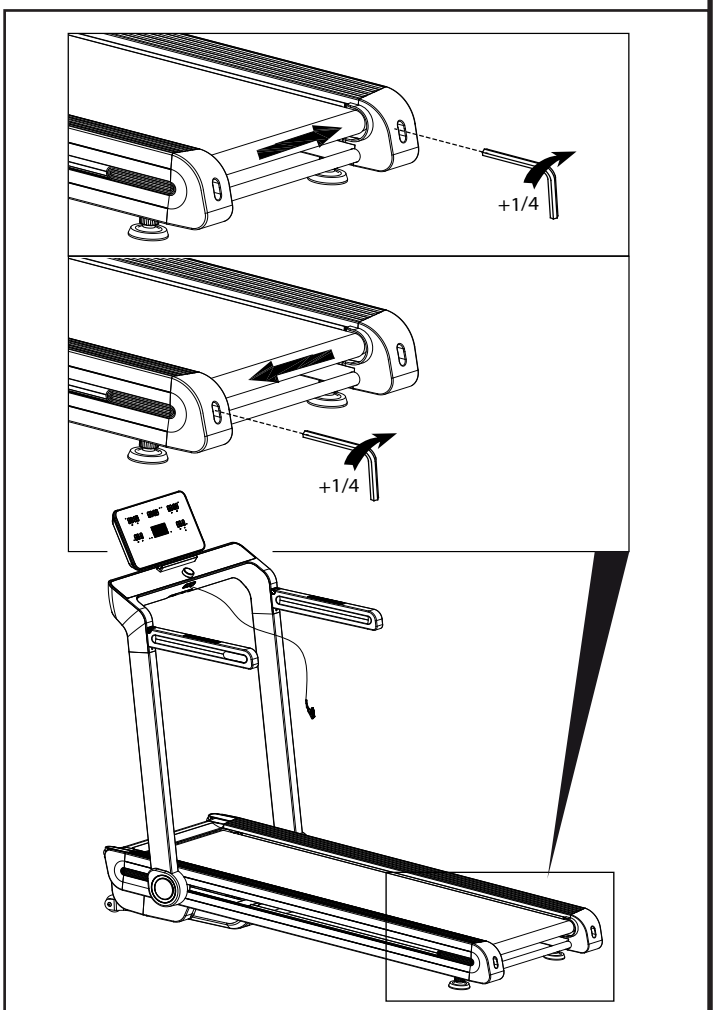
• Lassen Sie nach jeder Einstellung das Band, ohne es zu betreten, im manuellen Modus mindestens zwei Minuten mit 3-4 km/h laufen, um das Ergebnis zu prüfen.

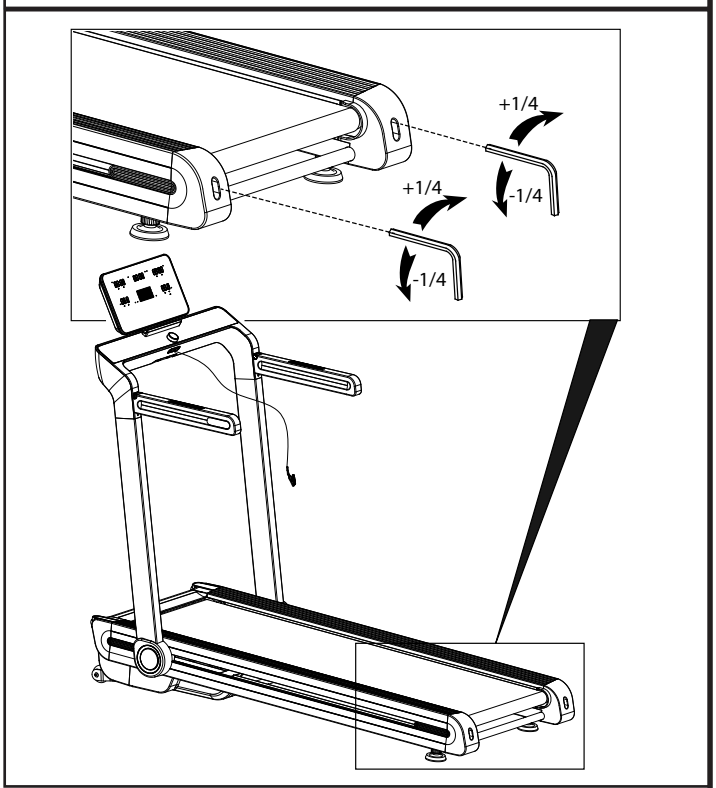
• Läuft das Band weiterhin nach rechts, drehen Sie die linke Schraube um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn. Läuft das Band nach links, gilt dasselbe entsprechend.

ACHTUNG

Drehen Sie die Spannschrauben jeweils um höchstens 1/4 Umdrehung. Eine zu hohe Bandspannung kann zu vorzeitigem Verschleiß von Riemenscheiben, Lagern und Motor führen.

• Ist das Band zu locker, beide Schrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn anziehen; ist es zu straff, beide Schrauben um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn lösen.





4.3 AUSSERORDENTLICHE WARTUNG

LAUFBAND (GURT) ERSETZEN Das Laufband nutzt sich vor allem an der Unterseite ab, die auf der Lauffläche aufliegt, und ist alle 2500-3000 km zu ersetzen; die angegebene Lebensdauer hängt jedoch vom Gewicht des Benutzers und den Nutzungsbedingungen ab. Um die Gesamtstrecke und die Nutzungsdauer anzuzeigen, die Tasten GESCHWINDIGKEIT UP und GESCHWINDIGKEIT DOWN 5 Sekunden gedrückt halten.

- Ein verschlissenes Band erhöht die Reibung auf dem Laufbrett und gefährdet den Motor, der zunächst überhitzt und dann irreparabel beschädigt wird.

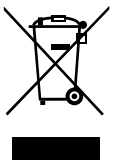
- Wird das Laufband nicht im vorgesehenen Intervall ersetzt, erlischt die Herstellergarantie auf den Motor (gesetzliche Rechte bleiben unberührt).

- Auch wenn es nicht vollständig abgenutzt ist, muss das Laufband alle 5 Jahre ersetzt werden, da seine Materialien altern.

ACHTUNG

Der Austausch des Laufbands ist ausschließlich dem Personal des Technischen Kundendienstes vorbehalten.

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass die Produkte in den Anwendungsbereich der EU-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE) fallen.



Die CE-Kennzeichnung bedeutet, dass das Produkt der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU entspricht und keines der eingebauten elektrischen und elektronischen Bauteile bestimmte gesundheitsgefährdende Stoffe über den zulässigen Grenzwerten enthält.

Dieses Produkt darf NICHT über den Hausmüll entsorgt werden, sondern ist (in den Ländern der Europäischen Union) getrennt zu entsorgen und bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen für Entsorgung und Recycling solcher Produkte abzugeben.

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

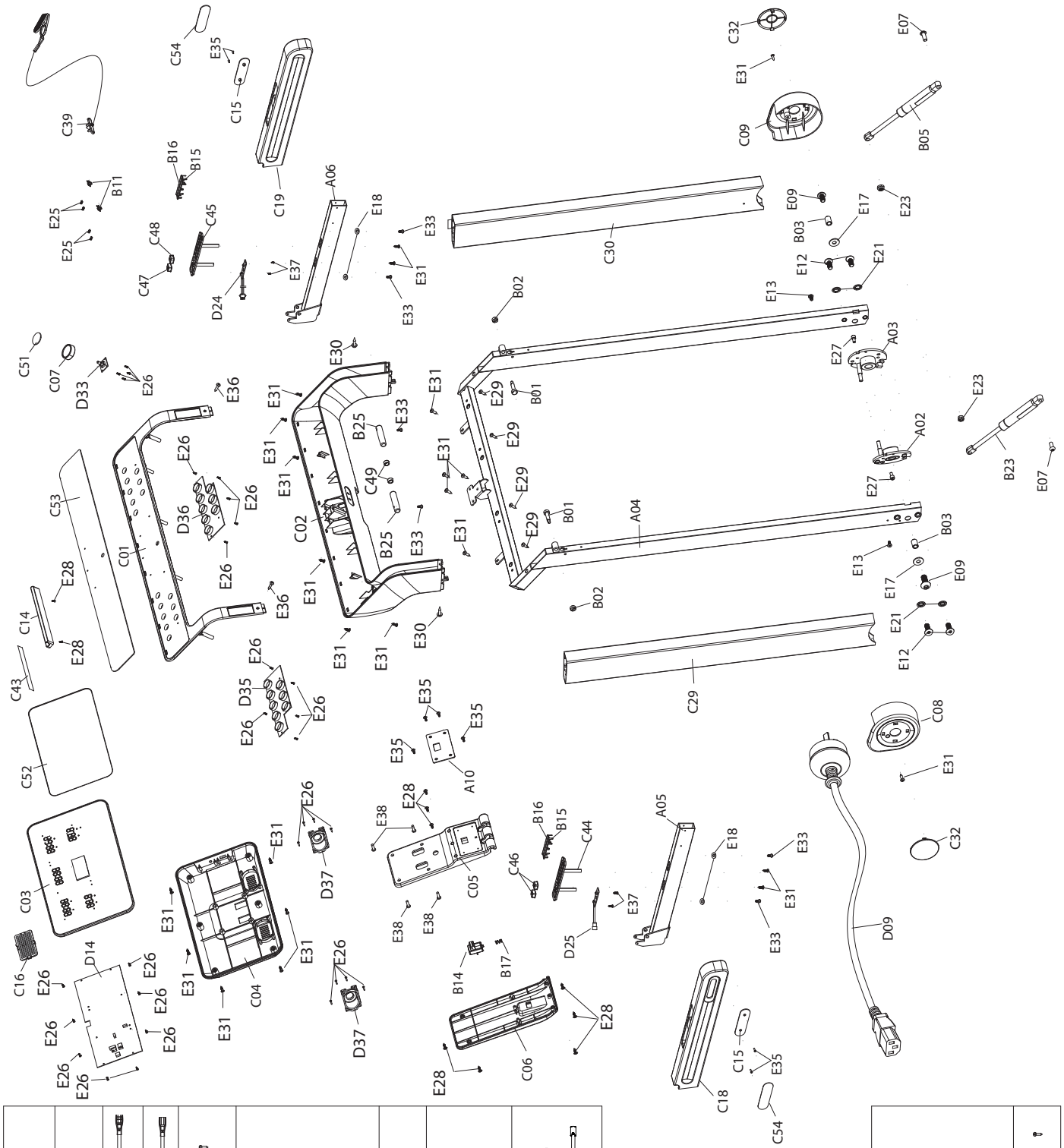
Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung auf der folgenden Seite. Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts - siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils - siehe Ersatzteilliste 3. Referenznummer des Teils - siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge 5. Anschrift und Versandangaben - siehe Ersatzteil-Bestellformular im Anhang der Anleitung. Verwenden Sie zur besseren Übersicht für die Bestellung eine Kopie des Ersatzteil-Bestellformulars auf dem beiliegenden Karton dieser Anleitung, zusammen mit dem Garantieschein.

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

Fax +39 0143.318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorliegenden Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Verständnisfragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den Kundendienst: +39 0143/318540 (Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr).

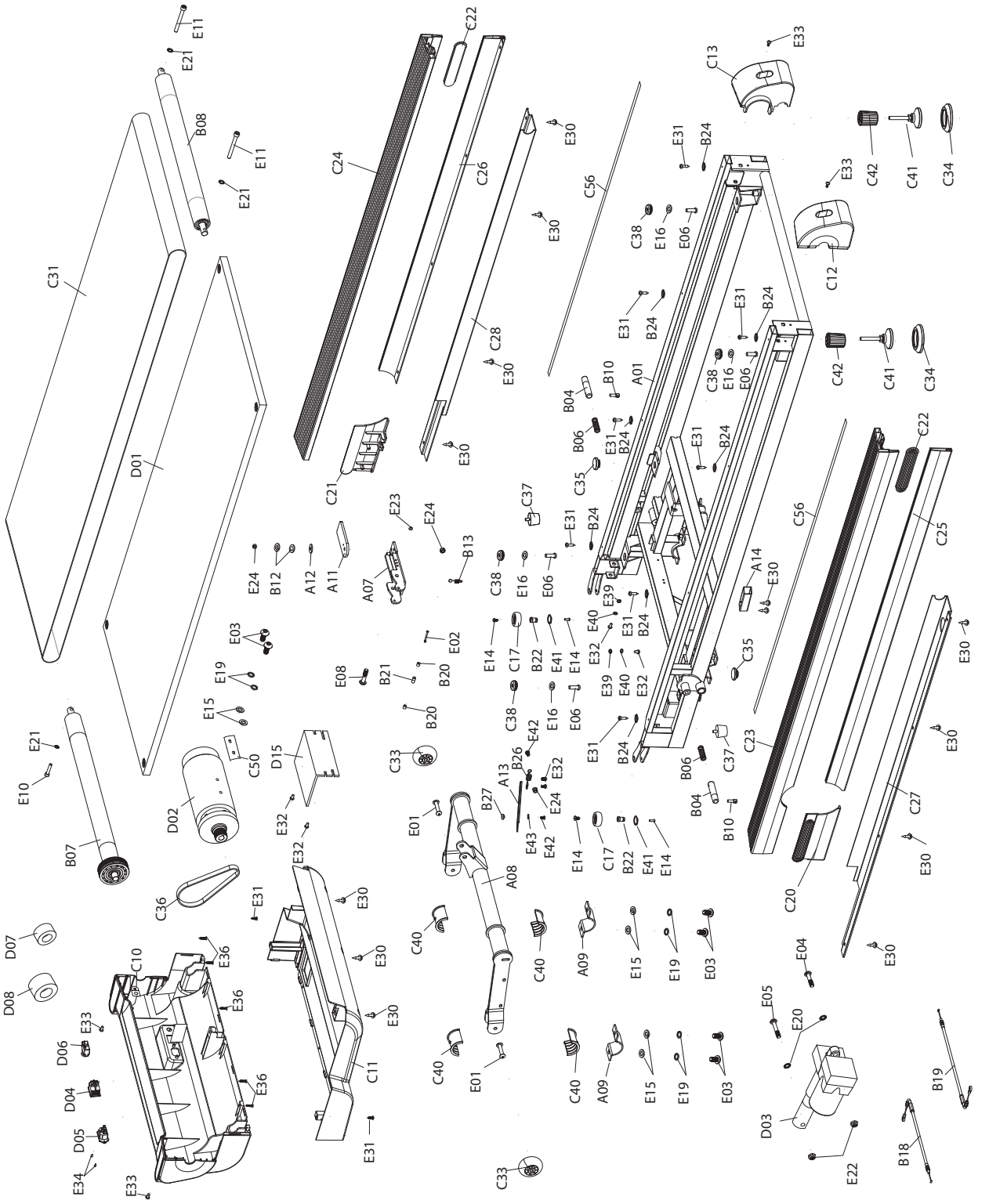
6.0 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE - TAFEL 1



F01	F02	F03	F04	F05	H01	H02	H03	B09	C55

G01	G02	G03

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE - TAFEL 2



D10	D11	D12	D13	D16	D17	D18	D19	D20	D21	D22	D23	D26	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D34

6.1 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
A01	Rahmen	1
A02	Schwenkhalterung Ständer links	1
A03	Schwenkhalterung Ständer rechts	1
A04	Rahmen Ständer links/rechts und Konsolenhalterung	1
A05	Handlauf links	1
A06	Handlauf rechts	1
A07	Halterung Pedal Ständerentriegelung	1
A08	Rahmen Steigungsverstellung Lauffläche	1
A09	Arretierhalterung Steigungsrahmen	2
A10	Quadratische Verstärkungsplatte	1
A11	Pedal Ständerentriegelung	1
A12	Verdrehsicherungsscheibe	1
A13	Pendelstange	1
A14	Dämpfer	1
B01	Gewindewelle Drehpunkt Handlauf	2
B02	Bolzen Drehpunkt Handlauf	2
B03	Buchse Ø14x20.5	2
B04	Arretierbolzen	2
B05	Gasdruckfeder 1 zum Absenken der Ständer	1
B06	Feder für Arretierbolzen	2
B07	Vordere Rolle mit Riemenscheibe	1
B08	Hintere Rolle	1
B09	Innensechskantschlüssel M6	1
B10	Zugstange Arretierbolzen Ø9x23.5	2
B11	Feder für Sicherheitsschlüssel	2
B12	Flache Unterlegscheibe Ø6	2
B13	Gummiseil Ø16x33	1
B14	Schiebeschnalle 39x24x35	1
B15	Pulssensor - Platte links	2
B16	Pulssensor - Platte rechts	2
B17	Feder für Platte 2 Ø0.8xØ8x15	1
B18	Stahlseil geflochten 2 (410 mm)	1
B19	Stahlseil geflochten 1 (550 mm)	1
B20	Endanschlagbuchse kurz Ø7x7.5	2
B21	Endanschlagbuchse lang Ø7x15	1
B22	Welle für seitliches Transportrad	2
B23	Gasdruckfeder 2 zum Absenken der Ständer	1
B24	Dämpferhalterung seitliche Trittfläche	8
B25	Distanzstück Ø10x36.5	2
B26	Gummischnur Ø1.5xØ10x53	1
B27	Drehlager Ø15xØ8x7.5	1
C01	Obere Abdeckung Konsolenträger	1
C02	Untere Abdeckung Konsolenträger	1
C03	Oberes Konsolenpaneel	1
C04	Unteres Konsolenpaneel	1
C05	Konsolenhalterung	1
C06	Abdeckung Konsolenhalterung	1
C07	Kappe für Multifunktionsregler	1
C08	Abdeckung Ständerfuß links	1
C09	Abdeckung Ständerfuß rechts	1
C10	Vordere Motorabdeckung	1
C11	Untere Motorabdeckung	1
C12	Abdeckung hintere Rolle links	1
C13	Abdeckung hintere Rolle rechts	1
C14	Tablet-Halteprofil	1

Pos.	Beschreibung	Menge
C15	Platte für Logo-Aufkleber am Handlauf	2
C16	LED-Matrix-Platine	1
C17	Seitliches Transportrad	2
C18	Verkleidung Handlauf links	1
C19	Verkleidung Handlauf rechts	1
C20	Seitenabdeckung vorne links	1
C21	Seitenabdeckung vorne rechts	1
C22	Einsatz hintere Seitenabdeckung	2
C23	Seitliche Trittfläche links	1
C24	Seitliche Trittfläche rechts	1
C25	Seitenabdeckung hinten links	1
C26	Seitenabdeckung hinten rechts	1
C27	Untere Seitenabdeckung links	1
C28	Untere Seitenabdeckung rechts	1
C29	Verkleidung Ständer links	1
C30	Verkleidung Ständer rechts	1
C31	Laufband (Gurt)	1
C32	Runde Verkleidung Ständerfuß	2
C33	Transportrad	2
C34	Auflage Stellfuß	2
C35	Dämpfungselement	2
C36	Antriebsriemen	1
C37	Konische Gummiauflage	2
C38	Dämpfungsring Lauffläche	4
C39	Sicherheitsschlüssel	1
C40	Halbring-Buchse Nylon	4
C41	Stellfuß	2
C42	Buchse für Stellfuß	2
C43	Auflage für Tablet-Halteprofil	1
C44	Rahmen für Fernbedienungstasten Steigung	1
C45	Rahmen für Fernbedienungstasten Geschwindigkeit	1
C46	Tasten Steigung Up/Down	2
C47	Taste Geschwindigkeit +	1
C48	Taste Geschwindigkeit -	1
C49	Sicherungsscheibe	2
C50	Motor-Schwingungsdämpfer	1
C51	Folienaufkleber Multifunktionsregler	1
C52	Folienaufkleber Konsolen-Displaypaneel	1
C53	Folienaufkleber Tastenfeld	1
C54	Logo-Aufkleber Handlauf	2
C55	Silikonschmiermittel-Flasche mit Röhrchen	1
C56	EVA-Streifen 1300x15x2.0	2
D01	Lauffläche (Laufbrett)	1
D02	Antriebsmotor	1
D03	Steigungsmotor	1
D04	Netzschalter	1
D05	Netzbuchse	1
D06	Thermomagnetischer Schutzschalter	1
D07	Ringkern	1
D08	Entstörfilter	1
D09	Netzkabel	1
D10	AC-Einzelkabel (200 mm)	1
D11	AC-Einzelkabel (350 mm)	2
D12	AC-Einzelkabel (350 mm)	2

Pos.	Beschreibung	Menge
D13	Erdungskabel (350 mm)	1
D14	Konsolenplatine	1
D15	Motorsteuerplatine	1
D16	Kabelbaum Konsole oben 450 mm	1
D17	Kabelbaum Konsole Mitte 1 650 mm	1
D18	Kabelbaum Konsole Mitte 2 1100 mm	1
D19	Kabelbaum Konsole unten 500 mm	1
D20	Kabelbaum Schnelltasten Speed 450 mm	1
D21	Kabelbaum Schnelltasten Incline 450 mm	1
D22	Kabelbaum oben Fernbedienungstasten Speed 650 mm	1
D23	Kabelbaum oben Fernbedienungstasten Incline 650 mm	1
D24	Kabelbaum unten Fernbedienungstasten Speed 300 mm	1
D25	Kabelbaum unten Fernbedienungstasten Incline 300 mm	1
D26	Kabelbaum oben Pulssensoren	1
D27	Kabelbaum Mitte Pulssensoren	2
D28	Kabelbaum unten Pulssensoren	2
D29	Kabelbaum oben Sicherheitsschlüssel	1
D30	Kabelbaum unten Sicherheitsschlüssel	1
D31	Kabelbaum Tastenfeld 1	1
D32	Kabelbaum Tastenfeld 2	1
D33	Multifunktionsregler	1
D34	Flachkabel 5-adrig 150 mm	1
D35	Tastenfeld Konsolenträger links	1
D36	Tastenfeld Konsolenträger rechts	1
D37	Lautsprecher mit Kabel	2
E01	Bolzen für Transportrollen Ø8x36.5	2
E02	Schraube M5x50 mm	1
E03	Schraube M8x20 mm	6
E04	Schraube M10x55 mm	1
E05	Schraube M10x40 mm	1
E06	Schraube M8x24 mm	4
E07	Schraube M8x20 mm	2
E08	Schraube M8x60 mm	1
E09	Schraube M10x35 mm	2
E10	Schraube M8x50 mm	1
E11	Schraube M8x65 mm	2
E12	Schraube M8x32 mm	4
E13	Schraube M6x15 mm	2
E14	Schraube M5x10 mm	4
E15	Flache Unterlegscheibe Ø8 mm	6
E16	Große Unterlegscheibe Ø8xØ22x2.0 mm	4
E17	Große Unterlegscheibe Ø10 mm	2
E18	Große Unterlegscheibe Ø5 mm	4
E19	Federring Ø8 mm	6
E20	Federscheibe Ø10 mm	2
E21	Federscheibe Ø8 mm	7
E22	Mutter M10	2
E23	Mutter M8	3
E24	Mutter M6	3
E25	Blechschraube ST2.5x6 mm	4
E26	Blechschraube ST2.9x6 mm	30
E27	Schraube M6x12 mm	2
E28	Blechschraube ST2.9x12 mm	10
E29	Blechschraube ST4.2x35 mm	4
E30	Blechschraube ST4.2x12 mm	15
E31	Blechschraube ST4.2x12 mm	33
E32	Schraube M5x8 mm	4

Pos.	Beschreibung	Menge
E33	Bolzen M5x12 mm	10
E34	Blechschraube ST2.9x8 mm	2
E35	Blechschraube ST2.9x12 mm	8
E36	Blechschraube ST4.2x12 mm	7
E37	Blechschraube ST2.5x6 mm	4
E38	Schraube M5x16 mm	4
E39	Federring Ø5 mm	2
E40	Wellscheibe Ø5 mm	2
E41	Sicherungsring Ø10 mm	2
E42	Bolzen M6x10	2
E43	Wellscheibe Ø8 mm	1
F01	Netzfilter	1
F02	Drossel	1
F03	Einzelkabel 500 mm	1
F04	Erdungskabel 350 mm	1
F05	Blechschraube ST4.2x12 mm	4
G01	HR-Empfängermodul	1
G02	Anschlusskabel HR-Modul	1
G03	Blechschraube ST2.9x6.0 mm	4
H01	Bluetooth-Modul	1
H02	Anschlusskabel Bluetooth-Modul	1
H03	Blechschraube ST2.9x6.0 mm	1

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

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

3.2

3.3

3.4

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

5.1

6.1

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



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

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

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

Sicherheit

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

Rückgabe

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

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

Garlando

GARLANDO SPA Via Regione Piemonte,
32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) -
Italien · www.toorx.it · info@toorx.it