TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



RACE CROSS PRO

Code: TOXPRFRACECRSP

Revision: 01

Ausgabe: 04/24

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. 3 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH,
1.1 GEGENANZEIGEN – KONVENTIONEN..... S. 4 AUFKLEBER AM PRODUKT..... S.
1.2 5 TECHNISCHE DATEN..... S. 6 GERÄUSCHPEGEL..... S. 6
1.3
1.4

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS..... S. 7 HEBEN UND TRANSPORT..... S. 8
2.1 MONTAGE DES PRODUKTS..... S. 9 AUSRICHTEN..... S. 13
2.2
2.3

3.0 TRAININGSPROGRAMM..... S. 14 3.1 BENUTZUNG DES BRUSTGURTS..... S. 15 3.2 PRAKTISCHE HINWEISE ZUR BENUTZUNG..... S. 16 3.3 TRANSPORT DES GERÄTS..... S. 17 3.4 EINSTELLUNG DER INTENSITÄT..... S. 17 3.5 KONSOLENFUNKTIONEN – DISPLAY..... S. 18 3.6 KONSOLENFUNKTIONEN – TASTEN..... S. 19 3.7 MANUELLER MODUS..... S. 20 3.8 INTERVALL-MODUS..... S. 21 3.9 ZIEL-MODUS..... S. 24 3.10 ENTSPANNUNG UND DEHNEN..... S. 25

4.0 WARTUNG..... S. 26

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG..... S. 27

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG..... S. 27
6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – TAF. 1..... S. 28
6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – TAF. 2..... S. 29
6.3 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – TAF. 3..... S. 30
EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – TAF. 4..... S. 31
6.4

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG..... S. 32

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und alle beiliegenden Anleitungen sorgfältig durch.

• Das Gerät ist nach Klasse S zertifiziert und für die Aufstellung in Fitnessstudios sowie in Hotels oder Wellnesseinrichtungen zur gemeinschaftlichen Nutzung geeignet. Wird das Gerät in Fitnesscentern, Hotels, Vereinen oder privaten Clubs aufgestellt, müssen die Benutzer eine ärztliche Bestätigung der Sporttauglichkeit besitzen.

• 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.

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

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

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

• Treten während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot auf, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.

• Regelmäßig den festen Sitz der Schrauben an Ständern und Handläufen sowie den einwandfreien Zustand aller Geräteteile prüfen.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen auf; das Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.

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

• Die Konsolenfolie und die Kunststoffteile des Geräts NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien beschädigen.

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

• Stellen Sie das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder in feuchten Räumen auf und setzen Sie es keinen Witterungseinflüssen (Regen, Sonne usw.) aus.

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Sind Kinder oder Haustiere anwesend, muss das Gerät in einem abschließbaren Raum aufgestellt werden. • Das Gerät NIEMALS benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion das Gerät nicht mehr verwenden und keine Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst durchführen lassen.

• Während das Gerät benutzt wird, NICHT mit den Fingern in die Nähe beweglicher Teile kommen.

• 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 UND GEGENANZEIGEN – KONVENTIONEN

Das in dieser Anleitung beschriebene Sportgerät dient dem Ausdauertraining der Beine und bildet die Laufbewegung nach. Das Produkt ist in Klasse „S“ für die gemeinschaftliche Nutzung im professionellen Bereich (Fitnessstudios) konstruiert und zertifiziert und kann auch in Vereinen, Hotels und Wellnesseinrichtungen eingesetzt werden. Das beschriebene Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendbar. Für ein sicheres Training müssen alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung befolgt werden. 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 zur Aufstellung, Wartung und richtigen Benutzung des Produkts. Alle Benutzer dieses Produkts müssen die Informationen in dieser Anleitung sorgfältig lesen, um das Produkt richtig und sicher zu verwenden.

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.



GEFAHR

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



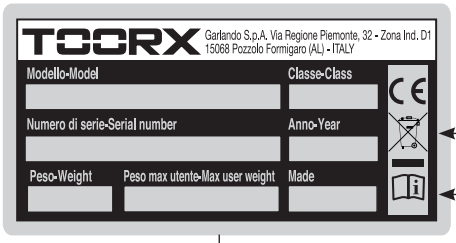
ACHTUNG

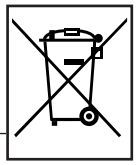
Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

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

Das Typenschild des Produkts enthält die wichtigsten Daten und die Seriennummer, die bei Kundendienstanfragen anzugeben ist.





Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne zeigt an, dass das Produkt gemäß den EU-Richtlinien zur Behandlung und Entsorgung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten hergestellt ist. Das Produkt muss getrennt vom Hausmüll entsorgt werden.

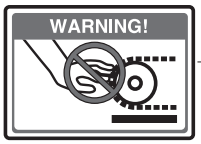


Vor der Benutzung des Produkts diese Anleitung mit den Hinweisen zur sicheren Benutzung aufmerksam lesen.

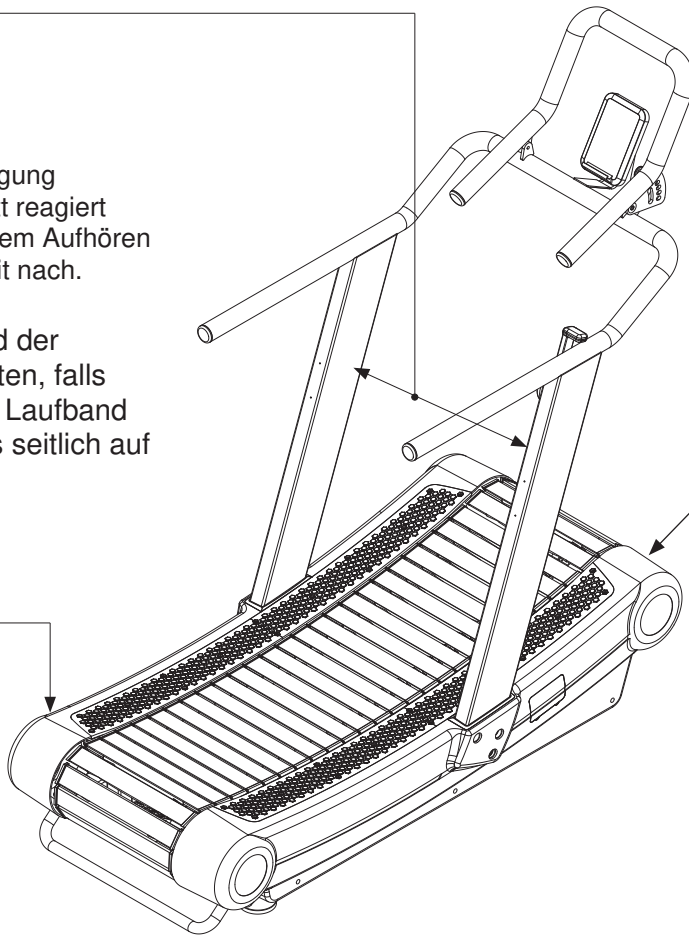


Das Laufband wird durch die Beinbewegung angetrieben; auf einen plötzlichen Antritt reagiert das Band schnell und läuft auch nach dem Aufhören des Gehens mit einer gewissen Trägheit nach.

Stets die Position der Handläufe und der seitlichen Trittflächen im Blick behalten, falls das Training unterbrochen oder das Laufband rasch verlassen werden muss. Stets seitlich auf das Laufband auf- und absteigen.



Warnhinweis: Gefahr des Einziehens und Quetschens der Finger zwischen den Rollen und den Lamellen des Laufbands, wenn sich Personen während der Benutzung beweglichen Teilen nähern.



Vor der Benutzung des Produkts den eigenen Gesundheitszustand ärztlich abklären lassen.



1.3 TECHNISCHE DATEN

LAUFFLÄCHE	450 x 1620 mm
ABMESSUNGEN (LxBxH)	1800 x 890 x 1700 mm
GEWICHT	162 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	180 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	eingebauter HR-Empfänger (*)
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls, Watt, Pace, 8 Programme
PROGRAMME	interval 20-10, interval 10-20, interval custom, target time, target distance, target calorie, target HR
EINSTELLUNG DER INTENSITÄT	per Handhebel in 6 Stufen über die Magnetbremse
STROMVERSORGUNG KONSOLE	4 Batterien Typ Mignon 1,5 V - AA
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1:2013 (Klasse S) - EN 957-6:2010+A1:2014 Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU

(*) Der drahtlose HF-Empfänger des Produkts ist mit Polar®-kompatiblen, uncodierten Brustgurt-Sendern kompatibel.

1.4 GERÄUSCHPEGEL

Bei der Konstruktion wurden die Richtlinien zur Geräuschminderung befolgt und alle rotierenden Teile dynamisch ausgewuchtet. Der tatsächliche Geräuschpegel am Benutzerplatz liegt je nach Trainingsintensität zwischen 75 dB(A) und 85 dB(A).

Weitere Faktoren, die den Gesamtgeräuschpegel beeinflussen können: • die Expositionsdauer; • andere Geräte in Betrieb neben dem Produkt; • Art und Beschaffenheit des Gebäudes, in dem das Produkt betrieben wird; • Verwendung von Gehörschutz.

Die Geräuschemission lässt sich verringern durch: • angemessene Einstellung der Trainingsintensität; • regelmäßige Wartung der mechanischen Teile; • Verlegen schalldämmender Unterlagsmatten.

Länger andauernde Lärmbelastung kann gesundheitliche Beschwerden verursachen; daher ist geeignete persönliche Schutzausrüstung (z. B. Ohrstöpsel, Gehörschutz usw.) zu verwenden. Der Betreiber des Fitnesscenters ist in diesen Fällen gesetzlich verpflichtet: • die Expositionszeit durch eine maximale Benutzungsdauer zu begrenzen, • persönliche Schutzausrüstung bereitzustellen und die Benutzer in deren Gebrauch einzuweisen, • die Benutzer über die Risiken länger andauernder Lärmbelastung zu informieren.

2.0 AUFSTELLRAUM FÜR DAS PRODUKT

RAUMANFORDERUNGEN: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss: - belüftet, beleuchtet und temperiert (beheizt, klimatisiert) sein, - überdacht und ausreichend groß sein, - über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, - ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, - eine Betriebstemperatur zwischen 5°C und 32°C aufweisen, - eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20% und 90% aufweisen. Das Gerät darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

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.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Hinter dem Laufband MUSS ein freier Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern zur Wand eingehalten werden. Im Sicherheitsbereich dürfen KEINERLEI Gegenstände abgestellt werden. • Das Produkt möglichst in einem abschließbaren Raum aufstellen, damit es für Kinder und Haustiere nicht zugänglich ist. Während der Benutzung dürfen sich Kinder und Tiere niemals dem Produkt nähern.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Aufstellbereich darf nicht der Sonne ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen einen blickdichten Vorhang anbringen. Das Produkt von Klima- und Heizanlagen fernhalten, damit der Benutzer während des Trainings keinem Luftzug ausgesetzt ist. Das Produkt außerdem von elektromagnetischen Störquellen fernhalten, z. B. Fernseher, Elektromotoren, Antennen, Hochspannungsleitungen, Funksender, WLAN-Netze usw.;

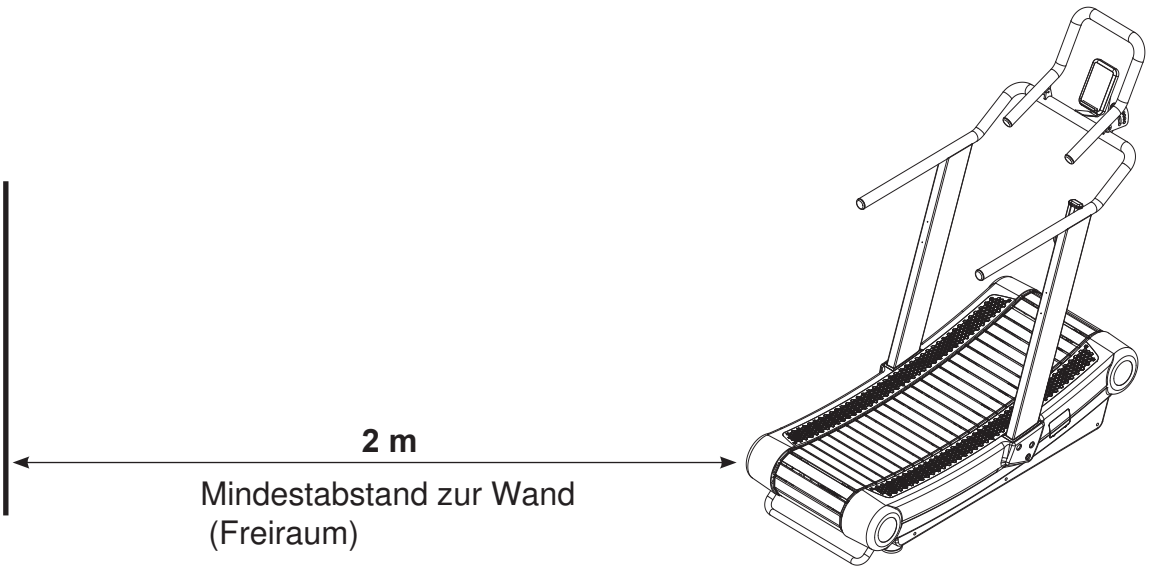
GEFAHR

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

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

ACHTUNG

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



2.1 HEBEN UND TRANSPORT

GEFAHR

Zum Anheben und Transportieren des Produkts ausschließlich einen Hubwagen (hydraulisch oder elektrohydraulisch) mit ausreichender Tragfähigkeit verwenden. Bei jedem anderen Verfahren erlischt der Versicherungsschutz für eventuelle Schäden am Produkt.

Heben, Abladen und Verschieben des Produkts dürfen nur von qualifiziertem, entsprechend ausgerüstetem Personal durchgeführt werden.

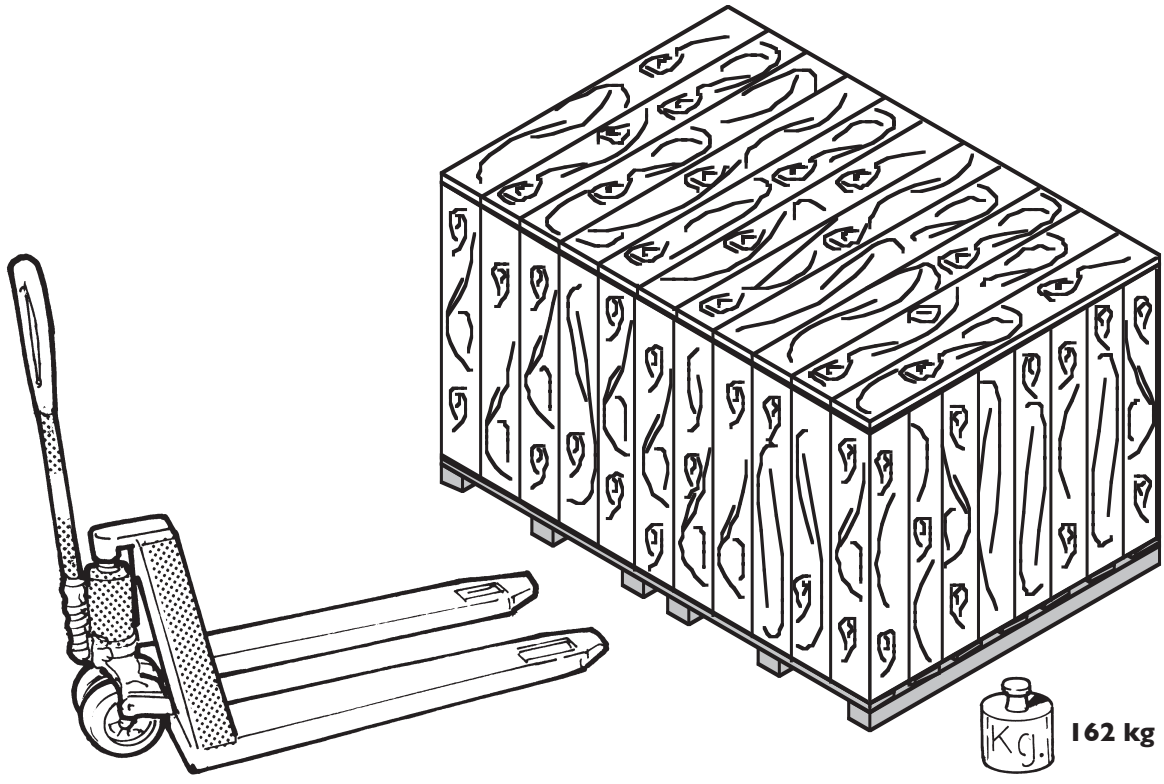
Zum Anheben und Verschieben des in einer Holzkiste verpackten Produkts einen Handhubwagen oder Gabelstapler verwenden.

Die Gabeln des Hubwagens seitlich in die Mitte der Palette einführen. Das Hebegerät muss für die Last (162 kg) ausgelegt sein. Das verpackte Produkt anheben und in die Nähe des gewählten Aufstellorts bringen.

Die Verpackung besteht aus einer Holzkiste; das Produkt ist mit Schutzmaterial umhüllt und mit Umreifungsbändern gesichert.

Zum Öffnen der Kiste den Holzdeckel abheben, die Umreifungsbänder durchschneiden und das gesamte Schutzmaterial entfernen; anschließend müssen mindestens 4 Personen das Produkt anheben und am Aufstellort positionieren.



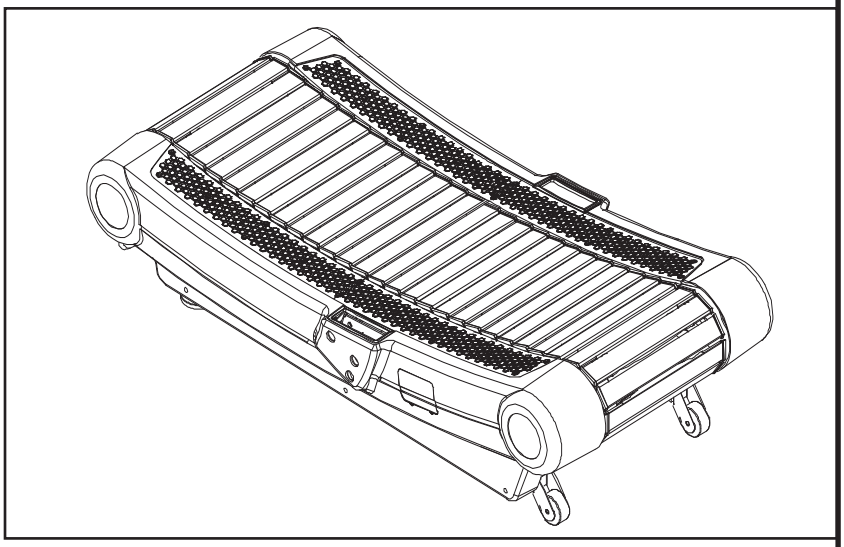


2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

GEFAHR

Den vormontierten Grundkörper am hinteren Griffbügel fassen und auf den vorderen Transportrollen bewegen.

Für eine sichere Montage des Geräts müssen die folgenden Schritte von zwei Personen durchgeführt werden.



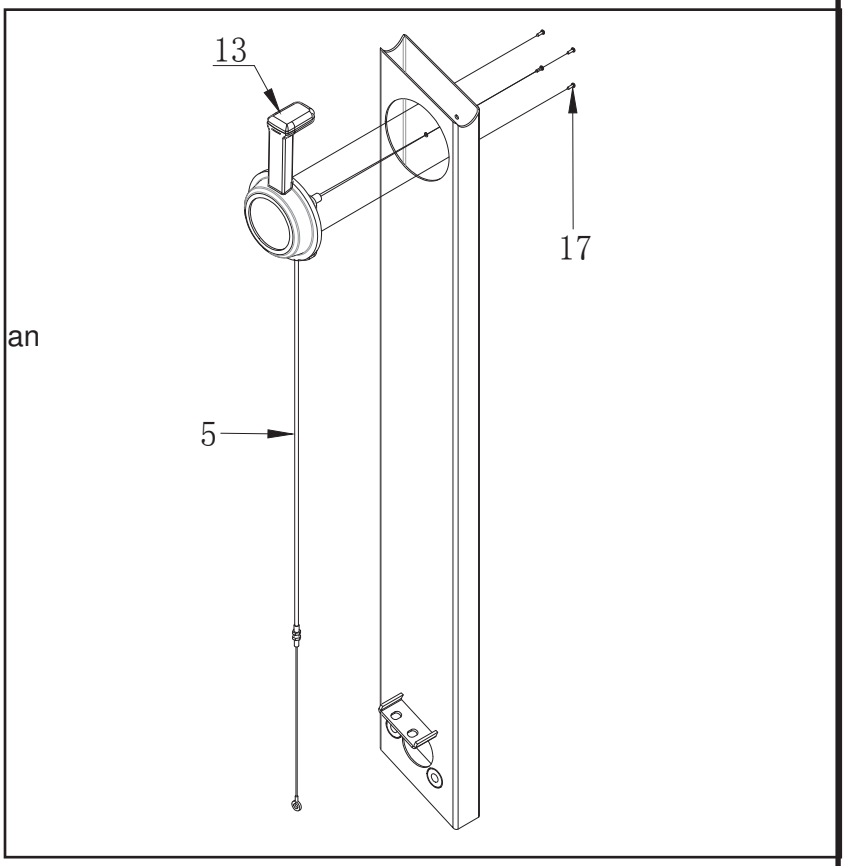
Auspacken und Positionieren des Grundkörpers

Nach dem Öffnen der Originalverpackung das Produkt zum endgültigen Aufstellort bringen: am Griffbügel fassen, das hintere Ende anheben und auf den vorderen Rollen an die gewünschte Stelle schieben. Alle Teile aus dem Karton nehmen und zur Montage auf dem Boden auslegen.

Befestigung des Intensitätshebels

• Den Intensitätshebel 13 an die rechte Seitenstrebe halten und das Stahlseil 5 in die Strebe einführen (in der bereits die mittlere Verkabelung des Geschwindigkeitssensors liegt), bis es unten heraustritt.

• Die Befestigungsbohrungen des Hebels 13 an denen der Strebe ausrichten und mit vier Schrauben 17 [M5x16 mm] festziehen.



Anschluss Geschwindigkeitssensor

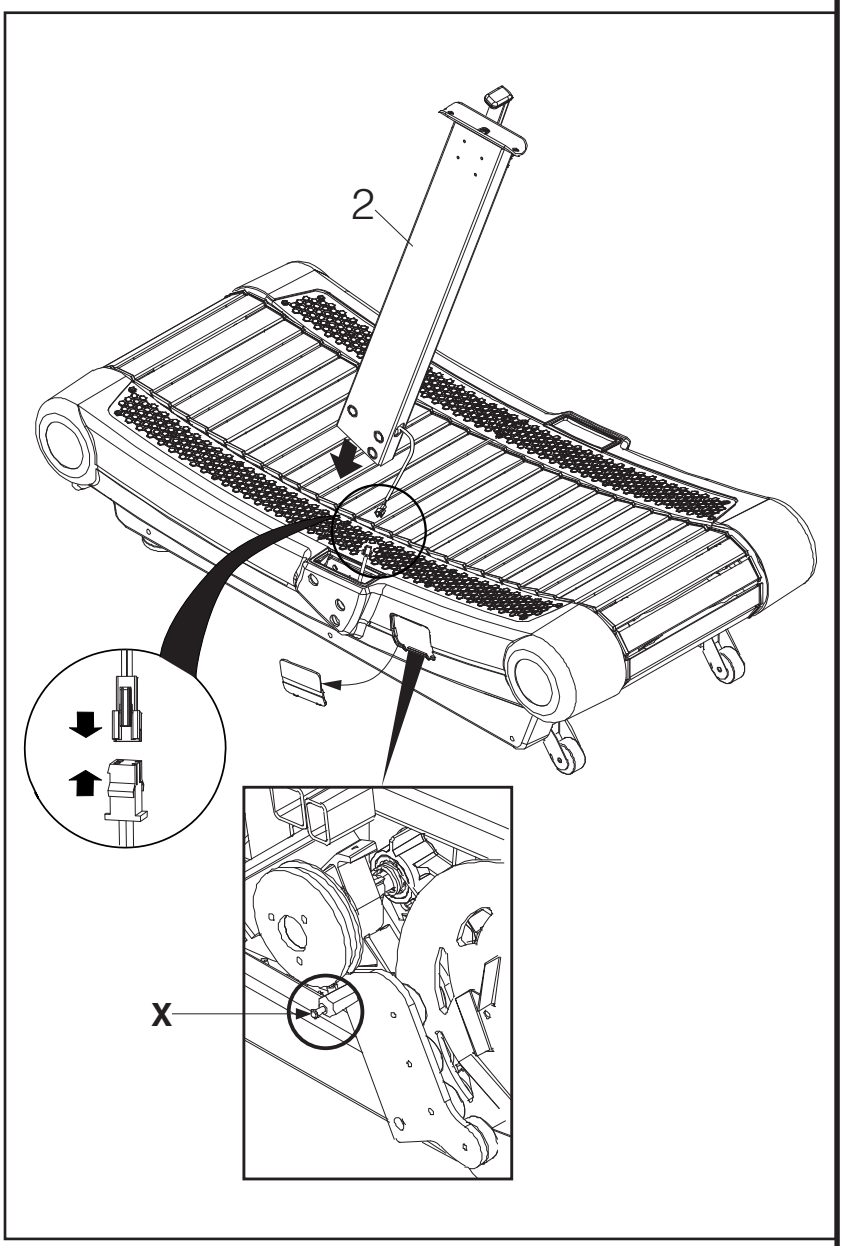
ACHTUNG

Beim Befestigen der rechten Stütze darauf achten, dass das Kabel des Geschwindigkeitssensors nicht gequetscht oder beschädigt wird.

• In der rechten Seitenstrebe liegt die mittlere Verkabelung des Geschwindigkeitssensors.

• Die rechte Stütze 2 anheben und an die Montageaufnahme am Grundkörper heranführen; gleichzeitig den Stecker des mittleren Kabelstrangs vorsichtig aus dem unteren Ende der Stütze ziehen und mit dem Stecker des Geschwindigkeitssensors aus dem Grundkörper verbinden.

• Die seitliche Inspektionsklappe öffnen und die Öse am Ende des Stahlseils der Intensitätseinstellung in die Aufnahme X an der Bremssteuerplatte einhängen.



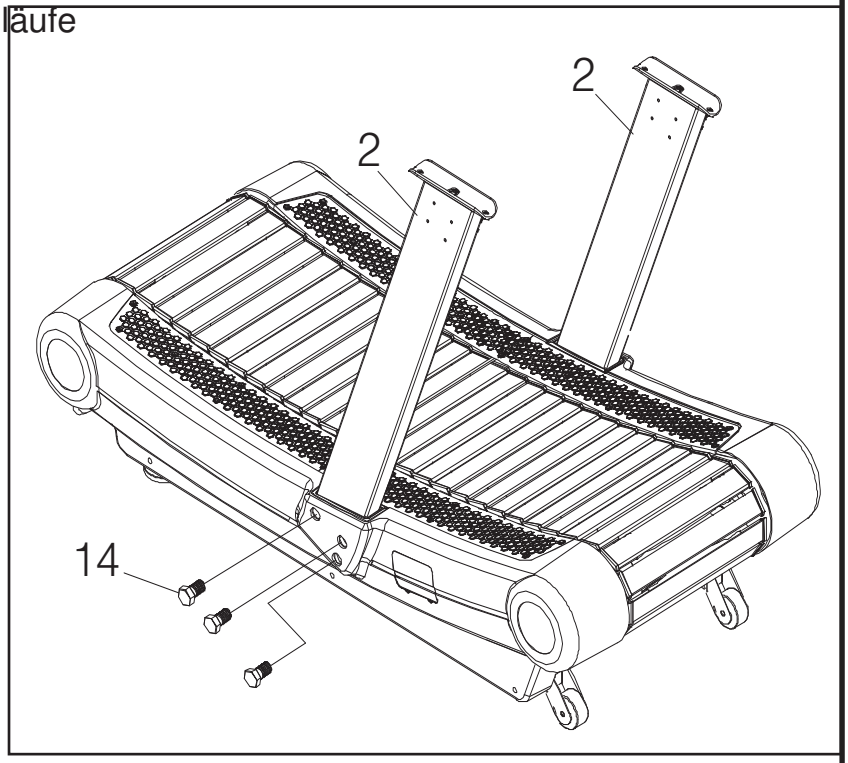
Montage der Seitenstützen und Handläufe

ACHTUNG

Beim Befestigen der rechten Stütze und des Handlaufs darauf achten, dass das Kabel des Geschwindigkeitssensors nicht gequetscht oder beschädigt wird.

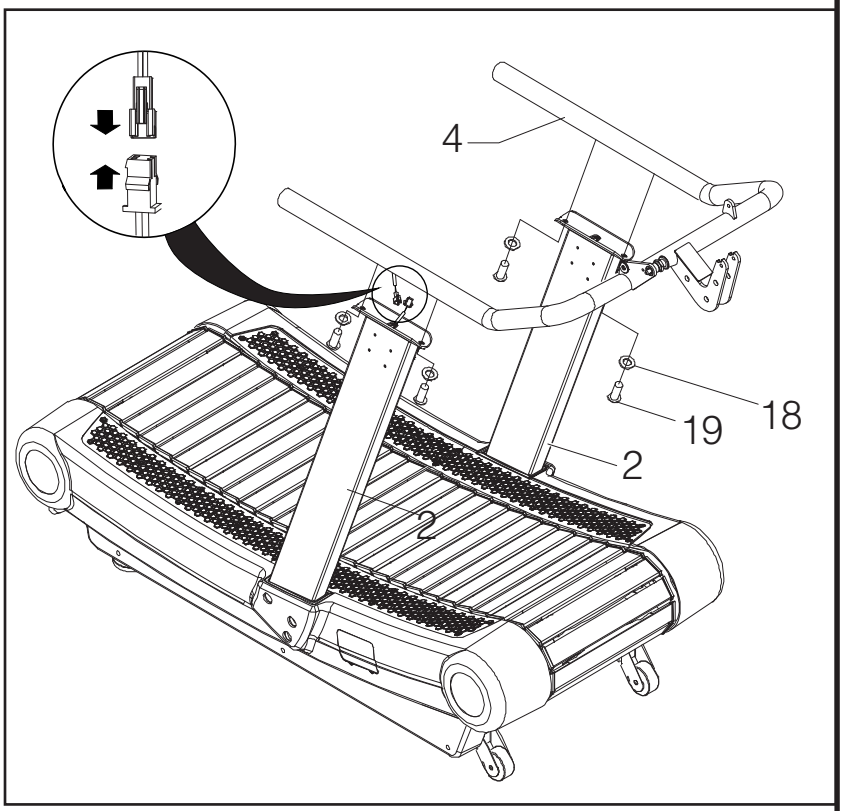
• Die Seitenstreben 2 wie abgebildet in die beiden vorgesehenen Aufnahmen am Grundkörper einsetzen.

• Die drei Durchgangsbohrungen jeder Strebe an den Gewindebohrungen des Grundkörpers ausrichten und mit je drei Bolzen 14 [M12x65 mm] festziehen.



• Den Handlauf 4 zwischen die Seitenstreben 2 halten und den Stecker der mittleren Verkabelung mit dem Stecker der oberen Verkabelung aus dem Handlauf verbinden.

• Den Handlauf 4 zwischen den Seitenstreben 2 befestigen; jedes Ende mit zwei Bolzen 19 [M10x20 mm] und Unterlegscheibe 18 [Ø10 mm] festziehen.



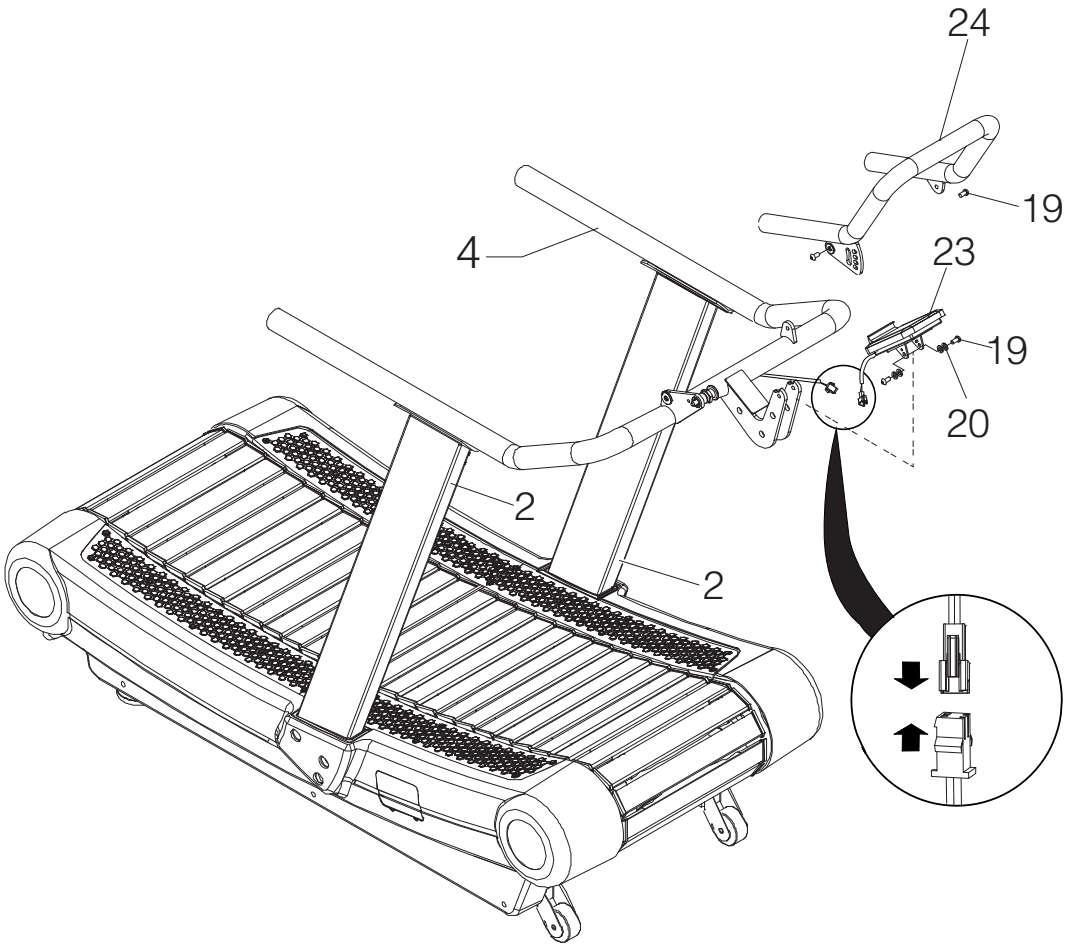
Montage von Lenker und Konsole

• Den Lenker 24 an den Aufnahmen in der Mitte des Handlaufs 4 anbringen und mit zwei Schrauben 19 [M10x20 mm] festziehen.

• Die Konsole 23 an die Aufnahme am Handlauf 4 halten und den Stecker der oberen Verkabelung aus dem Handlauf mit dem passenden Stecker der Konsole 23 verbinden.

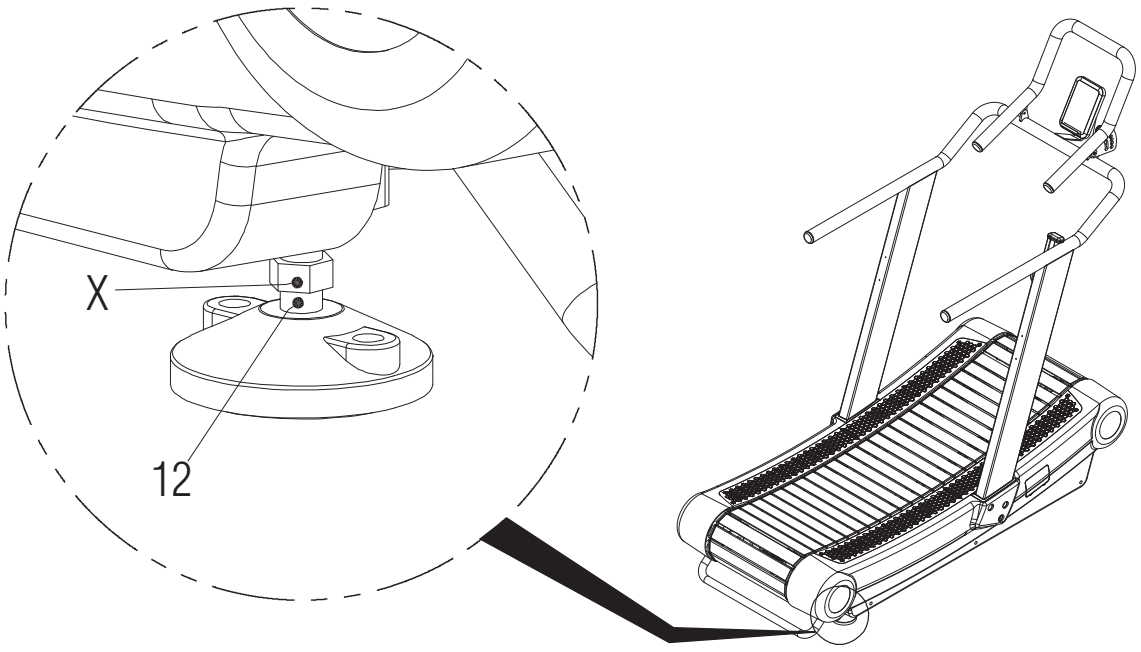
• **Die Konsole 23 an der Aufnahme in der Mitte des Handlaufs 4 ansetzen und mit zwei Schrauben 19 [M10x20 mm] und Federringen 20 [Ø10 mm] befestigen.**

• Damit ist die Montage abgeschlossen. Lesen Sie vor der Benutzung die übrigen Teile der Bedienungsanleitung, um alle Informationen zum sicheren Gebrauch des Produkts zu kennen.



2.3 LIVELLAMENTO

Nach dem Aufstellen zum Ausgleich von Bodenunebenheiten die Kontermutter X lösen und die hinteren Stellfüße 12 verstellen, bis das Gerät fest aufliegt; danach die Kontermutter X wieder festziehen.



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.

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

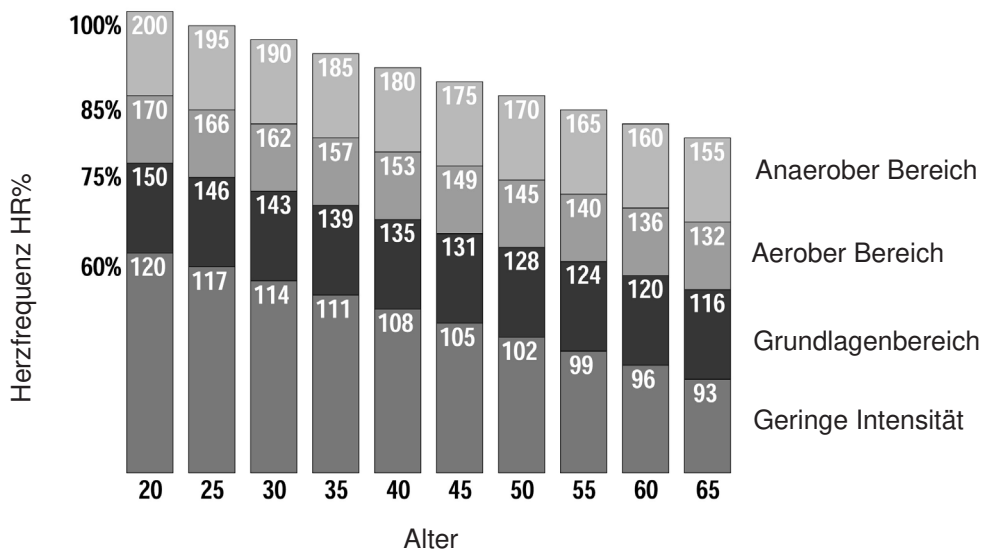
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

ACHTUNG: Bei gewerblicher und/oder gemeinschaftlicher Nutzung ist die Anwesenheit eines Personal Trainers oder eines erfahrenen Benutzers erforderlich, der diese Anleitung sorgfältig gelesen hat und das Produkt sowie die Grundlagen des Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Trainings gut kennt.



3.1 BENUTZUNG DES BRUSTGURTS

ACHTUNG

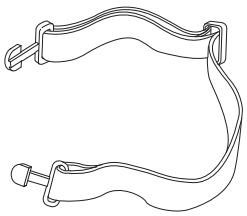
• Lesen Sie vor Gebrauch des Brustgurts die Hinweise auf dieser Seite und etwaige Herstellerangaben sorgfältig. • Sender und Gurt nach jedem Gebrauch gründlich reinigen und trocknen, um eine vorzeitige Entladung der Batterie zu vermeiden; den Sender danach abnehmen und getrennt vom Gurt aufbewahren. • 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.

Auf Wunsch ist das Produkt mit einem Brustgurt-Sender Modell TOORX erhältlich, der mit dem im Gerät eingebauten Empfänger kompatibel ist. Er besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der Funksignale an die Konsole überträgt, und dem elastischen Gurt, der den Sender am Brustkorb hält. Der Sender wird mit einer Knopfzelle betrieben, die bei zu schwachem Signal zu ersetzen ist (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

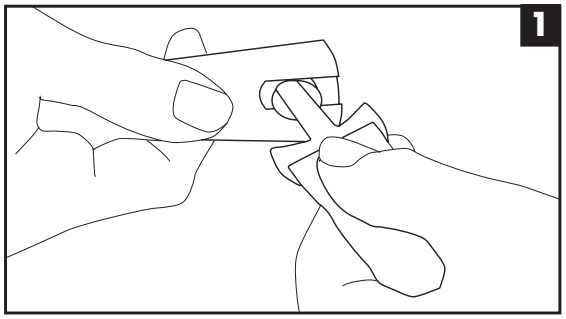
Der mit dem Brustgurt gemessene Puls ist nur ein Richtwert zur Kontrolle der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Abschätzung des Kalorienverbrauchs. Die vom Gerät angezeigte Messung ist in keinem Fall ein medizinischer Wert.

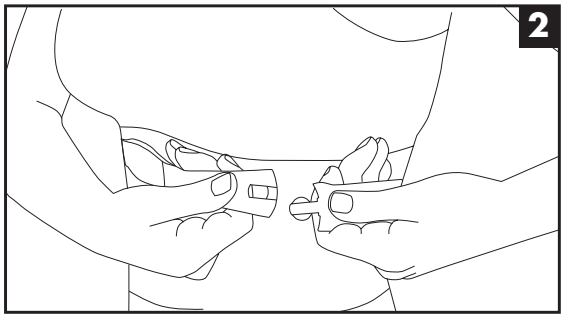


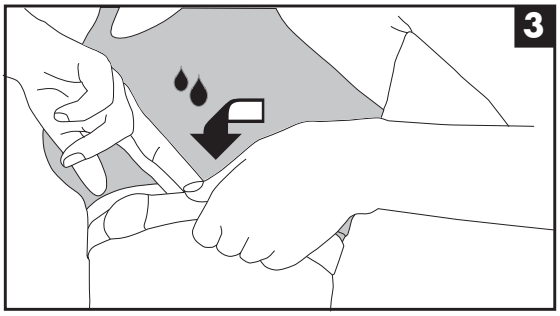
Elastischer Gurt

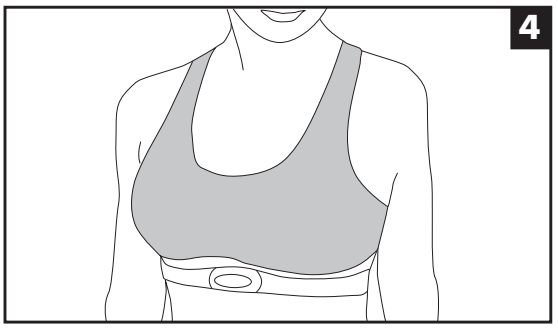


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Das Gerät nur unter Aufsicht von qualifiziertem Personal benutzen, das die Grundlagen zum sicheren Gebrauch des Produkts vermitteln kann.

• Dieses Laufband erfordert eine Einweisung durch einen erfahrenen Trainer. Die Lauftechnik unterscheidet sich von der auf einem herkömmlichen Laufband.

• Das Gerät hat keine Notstopp-Bremse.

• Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

• Nicht barfuß benutzen; Laufschuhe ohne Stollen oder grobes Sohlenprofil tragen.

• Zuerst die Handläufe sicher greifen, dann die Füße auf die seitlichen Trittflächen und anschließend auf die Lauffläche stellen.

• Die Lauffläche hat eine hohe Trägheit; sie stoppt daher nicht sofort, und die Abbremszeit ist umso länger, je höher die Geschwindigkeit ist.

• In den ersten Trainingseinheiten sich an das Gleichgewicht auf der gekrümmten Lauffläche und an ihr Verhalten beim Antreiben und Abbremsen gewöhnen.

• Zum Kennenlernen des Geräteverhaltens: Mehr Belastung im vorderen Bereich bewirkt stärkere Beschleunigung und höhere Geschwindigkeit, Belastung nach hinten verringert die Geschwindigkeit bis zum Stillstand. Für Letzteres sich mit der Länge der Lauffläche vertraut machen, damit der Fuß nicht hinten von der Lauffläche gerät – Sturz- und Verletzungsgefahr.

• Bei diesem Gerät steigert man die Geschwindigkeit leicht unbewusst. Abrupte Beschleunigungen über die eigene Leistungsfähigkeit hinaus vermeiden, sonst droht beim Abbremsen ein unkontrollierter, gefährlicher Laufstil.

GEFAHR

• Die Lauffläche wird durch die Beinbewegung angetrieben; ein plötzlicher Antritt bewirkt eine schnelle Reaktion der Lauffläche, die auch nach dem Stehenbleiben noch nachläuft.

• Die Position der Handläufe und seitlichen Trittflächen stets im Blick behalten, falls das Training abgebrochen oder die Lauffläche rasch verlassen werden muss. Immer seitlich auf- und absteigen.

• Beim Absteigen vorsichtig sein, da das Gerät höher ist als ein herkömmliches Laufband, besonders nach einem Lauf, der die Beinmuskulatur stark beansprucht hat.

Bei der ersten Benutzung mit den Funktionen des Computers und dem Gefühl der rollenden Lauffläche unter den Füßen vertraut machen.

• Die Konsole schaltet sich ein, sobald man auf der Lauffläche zu gehen beginnt oder eine beliebige Taste drückt.

• Mit normalem Tempo und lockerem Schritt zu gehen beginnen; einige Zeit langsam bleiben, um sich an das Gerät zu gewöhnen.

• Das Gerät schrittweise nutzen. Die seitlichen Handläufe für normales Gehen und langsames Laufen, den mittleren Handlauf für mehr Schub bei höherem Lauftempo verwenden.

• Während des Trainings konzentriert bleiben, um Unfälle zu vermeiden. Eine korrekte Laufhaltung mit den verschiedenen Griffpositionen der Handläufe einnehmen, nach vorne blicken und die Haltung besonders bei höherem Tempo nicht verändern.

• Während des Trainings die Herzfrequenz regelmäßig mit dem Herzfrequenzmesser (optional) kontrollieren; der Wert erscheint im Display „PULSE“.

3.3 TRANSPORT DES GERÄTS

GEFAHR

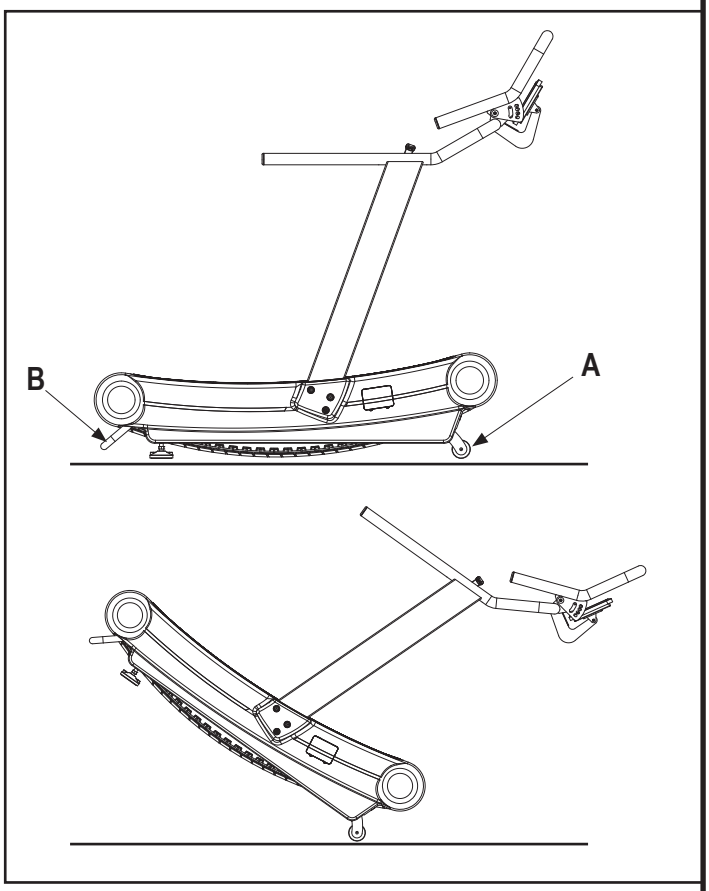
• Wegen des hohen Gewichts das Anheben des hinteren Teils und das Verschieben des Geräts immer zu zweit durchführen.

• Beim Anheben des hinteren Teils aus den Beinen heraus heben, um den unteren Rücken nicht zu belasten.

• Die beiden vorderen Auflagen sind mit Rollen A ausgestattet.

Zum Verschieben innerhalb des Raums den hinteren Griff B fassen und das Gerät kippen, bis es auf den Rollen A im Gleichgewicht ist.

Das Gerät auf den beiden Rollen nach vorne an die gewünschte Stelle schieben und dann mit Armkraft vorsichtig absenken.



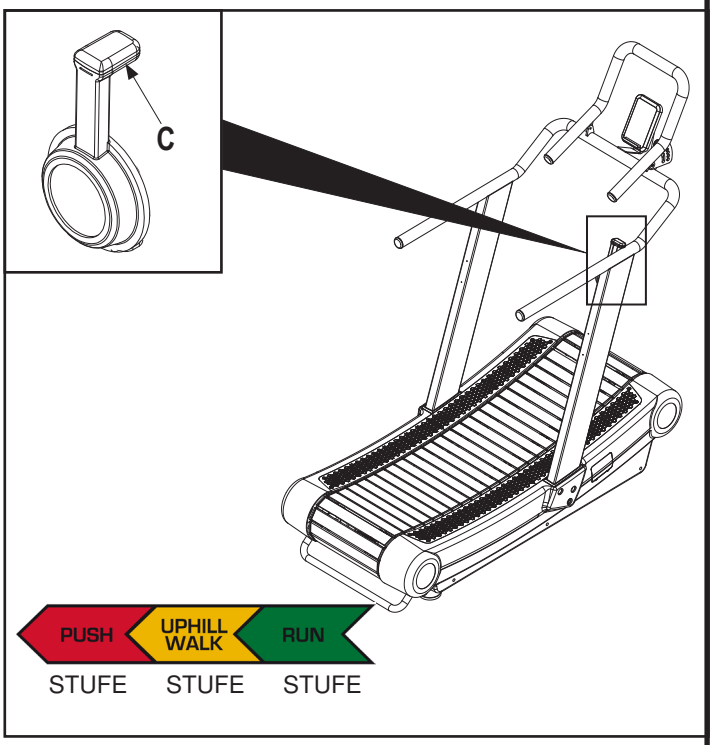
3.4 EINSTELLUNG DER INTENSITÄT

Die Trainingsintensität wird in 6 Stufen mit dem Hebel C eingestellt, der die Leichtgängigkeit der Lauffläche wie folgt verändert:

- – Stufe 1 und 2 für schnelles Laufen; die Arme schwingen normal gegengleich zum Ausbalancieren. – Stufe 3 und 4 für Gehen
- bergauf; die Arme dienen zum Ausbalancieren oder halten den Handlauf zur Unterstützung. – Stufe 5 und 6 für Schubtraining; mit den Armen
- den Handlauf greifen, um mit langen Schritten kräftig über die Fußballen abzudrücken.

GEFAHR

Stufe 5 und 6 nicht zum Laufen oder Gehen verwenden, nur für Schubtraining mit langen Schritten und festem Griff am Handlauf.



3.5 KONSOLENFUNKTIONEN – DISPLAY

ZEIT – Zeigt die seit Trainingsbeginn vergangenen Minuten oder die Restzeit von der eingestellten Dauer bis null (Minuten bei Trainingsende).

KALORIEN – Zeigt die seit Trainingsbeginn verbrauchten Kalorien oder die Restkalorien vom eingestellten Wert bis null (*) (Kalorien bei Trainingsende).

DISTANZ – Zeigt die seit Trainingsbeginn zurückgelegte DISTANZ oder die Restdistanz vom eingestellten Wert bis null (Distanz bei Trainingsende).

PACE – Zeigt das DURCHSCHNITTSTEMPO beim Gehen oder Laufen in Minuten pro Kilometer.

GESCHWINDIGKEIT – Zeigt die aktuelle GESCHWINDIGKEIT der Lauffläche in km/h.

WATT – Zeigt die während des Trainings erbrachte LEISTUNG in Watt.

ALTER – Zeigt das ALTER des Benutzers; es wird bei herzfrequenzgesteuerten Programmen eingegeben. Im linken Display erscheinen Mindest- und Höchstpuls, im rechten der aktuelle Puls sowie ein Pfeil nach oben oder unten, wenn der Wert unter dem Mindest- oder über dem Höchstwert liegt.

PULS – Zeigt die HERZFREQUENZ, gemessen mit dem Brustgurt-Sender (optional). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angegeben (*).

INTERVALLPROGRAMM: AKTIV-/PAUSENZEITEN – zeigt die gesamten Aktiv- und Pausenzeiten eines Trainings sowie das gewählte Programm.

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



3.6 KONSOLENFUNKTIONEN – TASTEN

Taste START Vor Trainingsbeginn: – START drücken, um das Training zu starten; Displayzählung und Funktionen des gewählten Programms beginnen. Während des Trainings: – START drücken, um die Zählung sofort anzuhalten (Modus „PAUSE“); erneut START drücken, um mit den Werten vor der Pause weiterzutrainieren.

Taste STOP Während des Trainings: – STOP drücken, um die Zählung sofort anzuhalten (Modus „PAUSE“); START drücken, um mit den Werten vor der Pause weiterzutrainieren. – STOP drei Sekunden gedrückt halten, um alle Daten des laufenden Trainings zu löschen.

Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: – ENTER drücken, um alle mit UP/DOWN eingestellten Werte zu bestätigen.

PROGRAMM-Tasten Eine der sieben Tasten drücken, um das gewünschte Programm zu wählen: Interval 20 / 10: (20 s Training – 10 s Pause) Interval 10 / 20: (10 s Training – 20 s Pause) Interval Custom: (bis zu 99 Intervalle zu je 20 Sekunden einstellbar; der Benutzer bestimmt die Aufteilung von Training und Pause. [z. B.: 4 Intervalle eingestellt, das Display zeigt 01/04; nach den ersten 20 Sekunden 02/04) Target Time: Trainingsdauer einstellen. Target distance: Trainingsdistanz einstellen. Target Calorie: Kalorienverbrauch einstellen. Target HR: Herzfrequenz-Zielwert einstellen.

Tasten UP/DOWN Mit UP/DOWN alle Programmwerte eingeben (Dauer, Distanz, Kalorien, Alter).

Auto On/Off Zum Einschalten eine beliebige Taste drücken oder zu gehen beginnen. Nach 60 Sekunden ohne Benutzung (nicht mehr gegangen) schaltet sich die Konsole automatisch in den Energiesparmodus.



3.7 MANUELLER MODUS

ACCENSIONE

• Nach dem Einlegen der Batterien führt das Display einen Selbsttest durch (alle Anzeigen leuchten) und die Konsole gibt einen langen Signalton aus; dann wird das ALTER des Benutzers abgefragt: mit UP/ DOWN eingeben und mit ENTER bestätigen, um in den Stand-by-Modus zu wechseln.

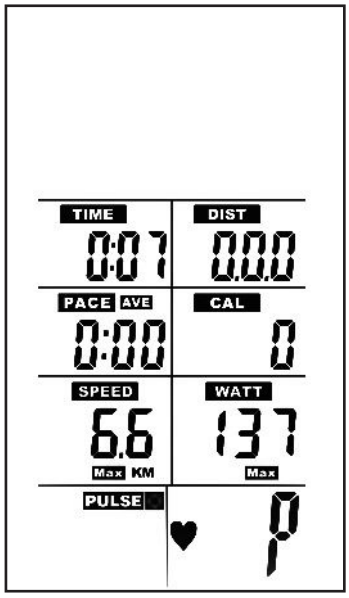


Stand-by-Modus

Im Stand-by-Modus zeigt das Display nacheinander je eine Sekunde lang: 20/10, 10/20, Custom, Work, Rest, Total Time, Ready, Time, Dist, Pace, Cal, Speed, Watt, Pulse. Die Konsole schaltet sich automatisch ab, wenn im Stand-by-Modus länger als 60 Sekunden weder gegangen noch eine Taste gedrückt wird.

Manueller Modus (QUICK START)

• Aus dem Stand-by-Modus auf die Lauffläche steigen und zu gehen beginnen, um sofort den manuellen Modus (Quick Start) zu starten; ein anhaltender Signalton zeigt den Start an.



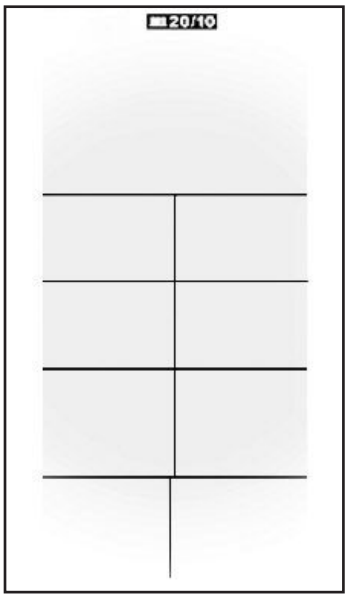
• Im manuellen Modus zählen die Displays Total Time, Time, Distance, Calories, Watt, Speed und Pace sofort ab null aufwärts, solange das Training dauert. Ohne Brustgurt zeigt das Display Pulse ein blinkendes P; wird die Herzfrequenz per Brustgurt erfasst, zeigt Pulse den Wert und das Herzsymbol blinkt.

• START drücken, um das Training anzuhalten (PAUSE). Im PAUSE-Modus blinken die erfassten Werte. Mit START kann das Training fortgesetzt werden und die Zählung läuft weiter; andernfalls bleibt die Konsole 5 Minuten im PAUSE-Modus, danach wird das Training zurückgesetzt und die Konsole kehrt in den Stand-by-Modus.

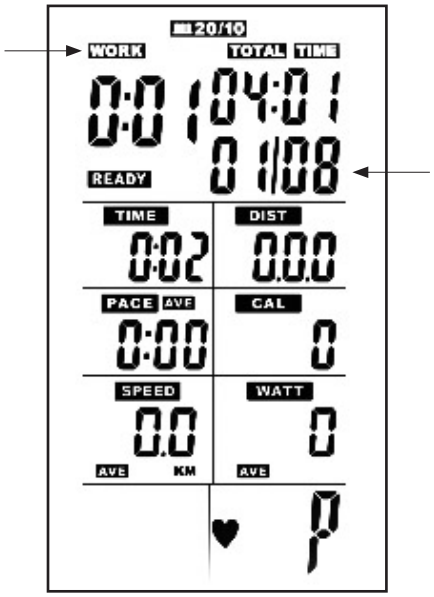
• STOP drücken, um das Training zu beenden; die Konsole gibt einen Signalton aus und die Displays zeigen eine Zusammenfassung: TIME die Trainingszeit, DISTANCE die Distanz, CALORIES die verbrauchten Kalorien, WATT, SPEED, PACE die Durchschnitts- und Höchstwerte, PULSE die maximale Herzfrequenz sowie die Werte bei 65 % und 85 %.

3.8 INTERVALL-MODUS

INTERVAL 20/10: Intervallprogramm mit wiederholtem Wechsel von Aktivzeit (20 Sekunden) und Erholungszeit (10 Sekunden). • Im Stand-by-Modus die Taste INTERVAL 20/10 und dann ENTER drücken, um das Programm zu wählen; das Display zeigt blinkend 20/10 und die Konsole gibt einen Signalton aus.



• START drücken, um INTERVAL 20/10 zu starten; das Display zeigt READY und einen 3-Sekunden-Countdown mit Signalton, dann startet die Funktion und das Display zeigt „WORK“ und „01/08“. TIME zählt 20 Sekunden Gehzeit rückwärts. Die Displays Total Time, Time, Distance, Calories, Watt, Speed und Pace zählen während des gesamten Trainings aufwärts.



• Nach 20 Sekunden Gehen zeigt das Display „REST“ und blinkend „01/08“. TIME zählt 10 Sekunden rückwärts, in denen jede Aktivität unterbrochen und durchgeatmet wird. In den letzten 3 Sekunden des Countdowns erscheint READY und der Zyklus mit 20 Sekunden Aktivität und 10 Sekunden Pause wiederholt sich.

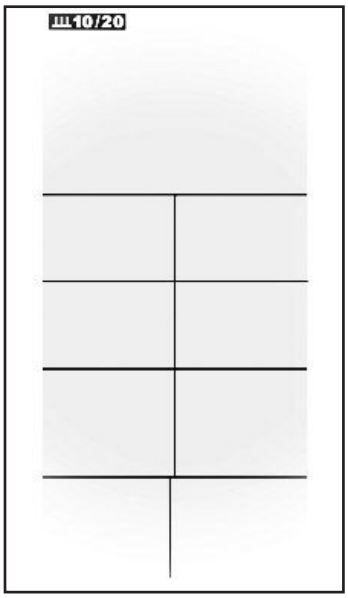
• Die Intervallzyklen „WORK“ und „REST“ wiederholen sich bis zum Wert „08/08“.

• Nach Abschluss des Intervalltrainings stoppt das Training im Modus STOP, angezeigt durch ein blinkendes Symbol oben im Display. Die Displaywerte zeigen eine Zusammenfassung des Trainings.

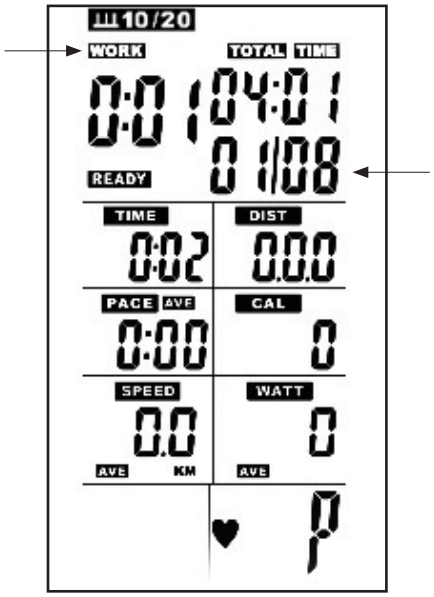
• START drücken, um das Training anzuhalten (PAUSE). Im PAUSE-Modus blinken die erfassten Werte. Mit START kann das Training fortgesetzt werden und die Zählung läuft weiter; andernfalls bleibt die Konsole 5 Minuten im PAUSE-Modus, danach wird das Training zurückgesetzt und die Konsole kehrt in den Stand-by-Modus.

• STOP drücken, um das Training zu beenden; die Konsole gibt einen Signalton aus und die Displays zeigen eine Zusammenfassung: TIME die Trainingszeit, DISTANCE die Distanz, CALORIES die verbrauchten Kalorien, WATT, SPEED, PACE die Durchschnitts- und Höchstwerte, PULSE die maximale Herzfrequenz sowie die Werte bei 65 % und 85 %.

INTERVAL 10/20: Intervallprogramm mit wiederholtem Wechsel von Aktivzeit (10 Sekunden) und Erholungszeit (20 Sekunden). • Im Stand-by-Modus die Taste INTERVAL 10/20 und dann ENTER drücken, um das Programm zu wählen; das Display zeigt blinkend 10/20 und die Konsole gibt einen Signalton aus.



• START drücken, um INTERVAL 10/20 zu starten; das Display zeigt READY und einen 3-Sekunden-Countdown mit Signalton, dann startet die Funktion und das Display zeigt „WORK“ und „01/08“. TIME zählt 10 Sekunden Gehzeit rückwärts. Die Displays Total Time, Time, Distance, Calories, Watt, Speed und Pace zählen während des gesamten Trainings aufwärts.



• Nach 10 Sekunden Gehen zeigt das Display „REST“ und blinkend „01/08“. TIME zählt 20 Sekunden rückwärts, in denen jede Aktivität unterbrochen und durchgeatmet wird. In den letzten 3 Sekunden des Countdowns erscheint READY und der Zyklus mit 10 Sekunden Aktivität und 20 Sekunden Pause wiederholt sich.

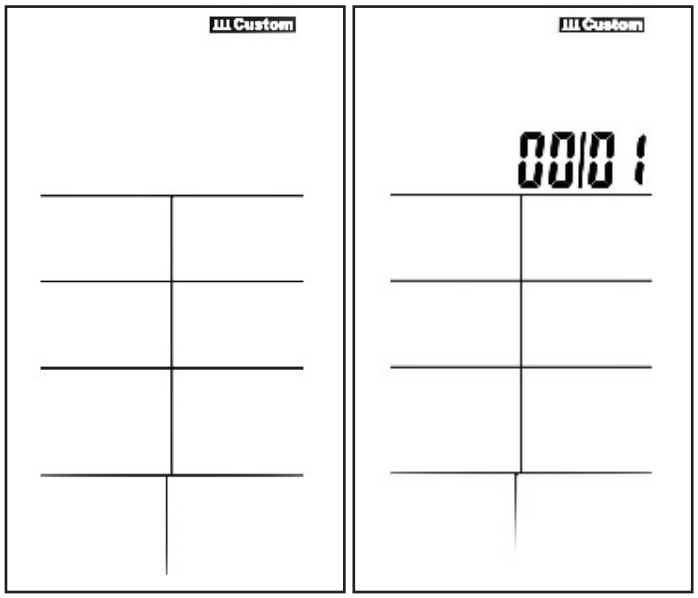
• Die Intervallzyklen „WORK“ und „REST“ wiederholen sich bis zum Wert „08/08“.

• Nach Abschluss des Intervalltrainings stoppt das Training im Modus STOP, angezeigt durch ein blinkendes Symbol oben im Display. Die Displaywerte zeigen eine Zusammenfassung des Trainings.

• START drücken, um das Training anzuhalten (PAUSE). Im PAUSE-Modus blinken die erfassten Werte. Mit START kann das Training fortgesetzt werden und die Zählung läuft weiter; andernfalls bleibt die Konsole 5 Minuten im PAUSE-Modus, danach wird das Training zurückgesetzt und die Konsole kehrt in den Stand-by-Modus.

• STOP drücken, um das Training zu beenden; die Konsole gibt einen Signalton aus und die Displays zeigen eine Zusammenfassung: TIME die Trainingszeit, DISTANCE die Distanz, CALORIES die verbrauchten Kalorien, WATT, SPEED, PACE die Durchschnitts- und Höchstwerte, PULSE die maximale Herzfrequenz sowie die Werte bei 65 % und 85 %.

INTERVAL CUSTOM: Intervallprogramm mit wiederholtem Wechsel von frei einstellbarer Trainings- und Erholungszeit. • Im Stand-by-Modus die Taste INTERVAL CUSTOM und dann ENTER drücken, um das Programm zu wählen; das Display zeigt blinkend 00/XX und die Konsole gibt einen Signalton aus. Die Anzahl der Zyklen 00/XX (Bereich XX = 1÷99) mit Up/Down einstellen und mit ENTER bestätigen.



• Das Display zeigt „WORK“, im Fenster TIME blinkt 0:01. Mit Up/Down die Trainingszeit in Sekunden einstellen (0:00÷9:59), dann ENTER drücken, um zu bestätigen und die Erholungszeit einzustellen.

• Das Display zeigt „REST“, im Fenster TIME blinkt 0:01. Mit Up/Down die Erholungszeit in Sekunden einstellen (0:00÷9:59), dann mit ENTER bestätigen; die Anzeige „INTERVAL CUSTOM“ blinkt.

• START drücken, um INTERVAL CUSTOM zu starten; das Display zeigt READY und einen 3-Sekunden-Countdown mit Signalton, dann startet die Funktion und das Display zeigt „WORK“ und den eingestellten Wert „01/ XX“. TIME zählt die Sekunden der Gehphase. Die Displays Total Time, Time, Di

stance, Calories, Watt, Speed und Pace zählen während des gesamten Trainings aufwärts.

• Nach der Gehphase zeigt das Display „REST“ und blinkend „01/XX“. TIME zählt die Sekunden, in denen jede Aktivität unterbrochen und durchgeatmet wird. In den letzten 3 Sekunden des Countdowns erscheint READY und der Zyklus mit XX Sekunden Training und XX Sekunden Erholung wiederholt sich.

• Die Intervallzyklen „WORK“ und „REST“ wiederholen sich bis zur eingestellten Zyklenzahl.

• Nach Abschluss des Intervalltrainings stoppt das Training im Modus STOP, angezeigt durch ein blinkendes Symbol oben im Display. Die Displaywerte zeigen eine Zusammenfassung des Trainings.

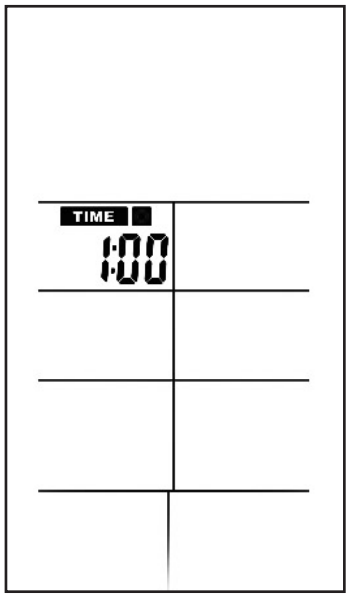
• START drücken, um das Training anzuhalten (PAUSE). Im PAUSE-Modus blinken die erfassten Werte. Mit START kann das Training fortgesetzt werden und die Zählung läuft weiter; andernfalls bleibt die Konsole 5 Minuten im PAUSE-Modus, danach wird das Training zurückgesetzt und die Konsole kehrt in den Stand-by-Modus.

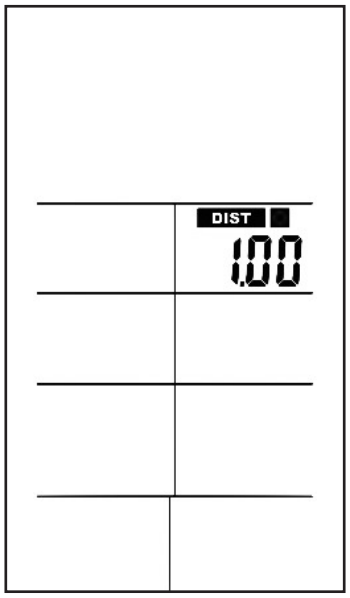
• STOP drücken, um das Training zu beenden; die Konsole gibt einen Signalton aus und die Displays zeigen eine Zusammenfassung: TIME die Trainingszeit, DISTANCE die Distanz, CALORIES die verbrauchten Kalorien, WATT, SPEED, PACE die Durchschnitts- und Höchstwerte, PULSE die maximale Herzfrequenz sowie die Werte bei 65 % und 85 %.

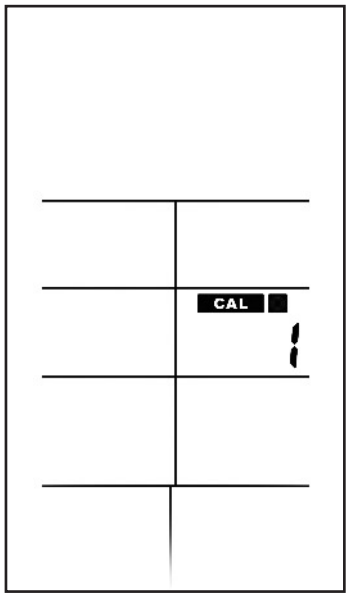
3.9 ZIEL-MODUS

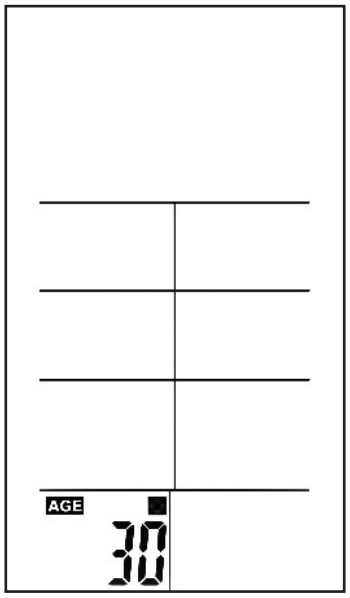
TARGET-TIME: Im Modus TARGET wählt der Benutzer ein Trainingsziel: Dauer, Distanz, Kalorien oder HR (Herzfrequenz).

• Im Stand-by-Modus eine der TARGET-Tasten drücken (Target-Time, Target Distance, Target Calories, Target HR); das entsprechende Display blinkt und ein Signalton ertönt.









TARGET TIME - TARGET DISTANCE - TARGET CALORIE • Nach Wahl des TARGET-Modus (TIME, DISTANCE oder CALORIE) mit Up/Down den Zielwert einstellen und mit ENTER bestätigen. • START drücken, um das Training im TARGET-Modus zu starten; der gewählte Zielwert zählt im Display vom eingestellten Wert bis null rückwärts, die anderen Displays zählen ab null aufwärts.

TARGET HR • Nach Wahl von TARGET HR mit Up/Down das ALTER des Benutzers einstellen und mit ENTER bestätigen. START drücken, um das Training im Modus TARGET HR zu starten; das Training richtet sich nach der Herzfrequenz: – liegt die Herzfrequenz unter 65 % der maximalen Herzfrequenz (berechnet aus dem Alter), zeigt das Display den Pfeil UP – Intensität erhöhen; – liegt sie über 85 % der maximalen Herzfrequenz (berechnet aus dem Alter), zeigt das Display den Pfeil DOWN – Intensität verringern; – liegt sie zwischen 65 % und 85 %, blinkt das Herzsymbol im Fenster Pulse.

• START drücken, um das Training anzuhalten (PAUSE). Im PAUSE-Modus blinken die erfassten Werte. Mit START kann das Training fortgesetzt werden und die Zählung läuft weiter; andernfalls bleibt die Konsole 5 Minuten im PAUSE-Modus, danach wird das Training zurückgesetzt und die Konsole kehrt in den Stand-by-Modus.

• STOP drücken, um das Training zu beenden; die Konsole gibt einen Signalton aus und die Displays zeigen eine Zusammenfassung: TIME die Trainingszeit, DISTANCE die Distanz, CALORIES die verbrauchten Kalorien, WATT, SPEED, PACE die Durchschnitts- und Höchstwerte, PULSE die maximale Herzfrequenz sowie die Werte bei 65 % und 85 %.

3.10 ENTSPANNUNG UND DEHNEN

Nach jedem Training 5 bis 10 Minuten mit Dehnübungen abwärmen. So klingt das Training ruhig aus.

1 - Rumpfbeuge Mit gestreckten Beinen nach vorne beugen, bis die Finger die Füße erreichen.

2 - Wadendehnung Nach vorne geneigt mit den Händen an der Wand abstützen, das rechte Bein nach vorne, das linke gestreckt nach hinten.

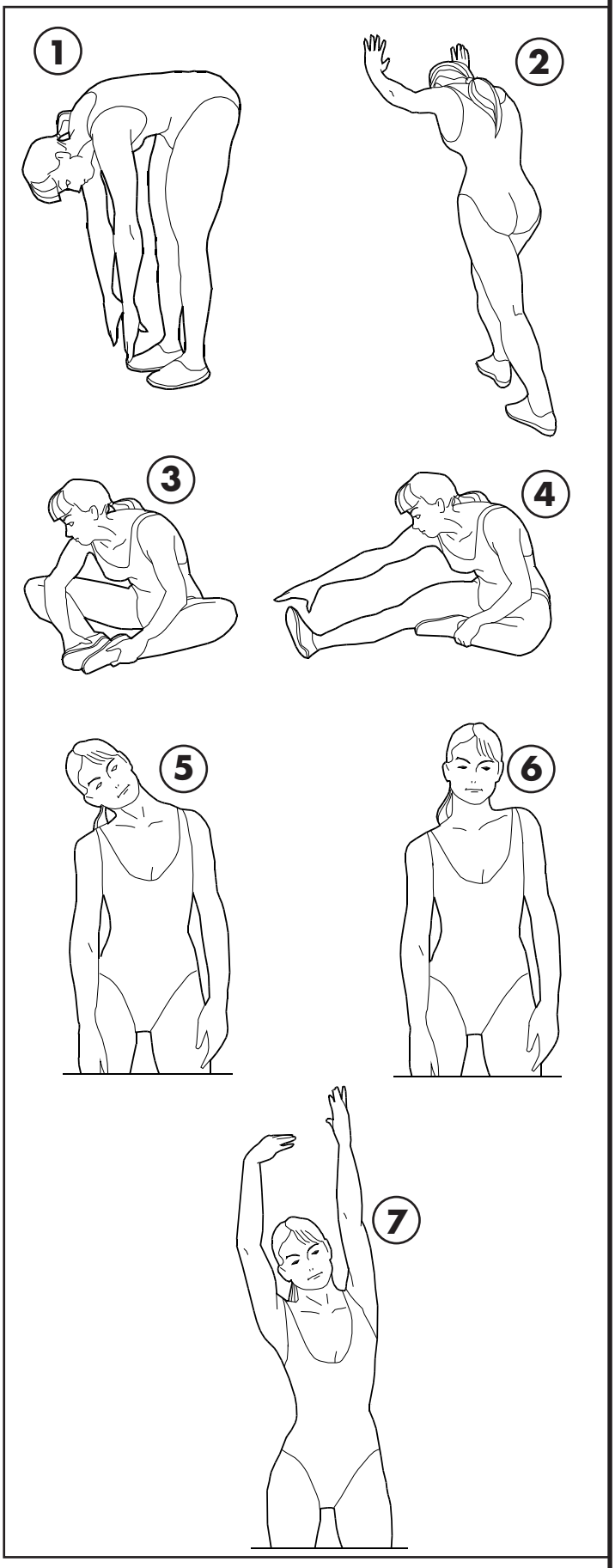
3 - Oberschenkeldehnung Hinsetzen, Schuhsohlen aneinander, Knie nach außen. Die Knie langsam Richtung Boden drücken.

4 - Beindehnung Mit gestrecktem rechtem Bein hinsetzen. Die linke Schuhsohle an die Innenseite des rechten Oberschenkels legen. Zum rechten Fuß strecken. Entspannen, dann Seite wechseln.

5 - Nackenrotation Den Kopf nach rechts drehen und die Dehnung der Nackenmuskeln spüren, dann nach links, nach vorne und nach hinten – stets sehr langsam.

6 - Schulterübung Die rechte Schulter zum Ohr heben und bis 3 zählen. Schulter wechseln und wiederholen.

7 - Armdehnung Die Arme öffnen und über den Kopf heben. Den rechten Arm so weit wie möglich zur Decke strecken und die Dehnung der rechten Seite spüren. Seite wechseln und wiederholen.



4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

Das Gerät stets sauber und staubfrei halten.

ACHTUNG

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

KEINE Lösungsmittel mit Erdölderivaten wie Aceton, Benzol oder chlorhaltige Öle, Tetrachlorkohlenstoff oder Ammoniak verwenden; sie können Kunststoff-, Gummi- und Schaumstoffteile beschädigen und angreifen.

SCHMIEREN DER LAGER • Die Lager vor der ersten Benutzung und danach immer dann schmieren, wenn bei der Benutzung übermäßige Geräusche auftreten.

• Zum Schmieren der Lager ein Silikon-Schmierspray verwenden: die Lauffläche auf einer Seite anheben und das Schmiermittel innen entlang der gesamten Seite verteilen; den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen.

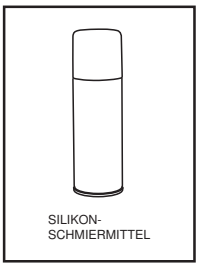
• Auf der Lauffläche gehen, um das Schmiermittel in den Lagern zu verteilen, und prüfen, ob keine Geräusche mehr auftreten.

REINIGUNG • Wöchentlich die Lamellen der Lauffläche und die seitlichen Trittflächen mit einem mit Wasser und Neutralseife befeuchteten Mikrofasertuch reinigen. Zusätzlich mit der Düse eines Staubsaugers Staub und Schmutz unter und hinter dem Gerät entfernen.

• Die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch reinigen.

• Beim Reinigen Tastenfeld und Display nicht zu fest abreiben.


SCHWAMM MIT NEUTRALSEIFE


SILIKON-SCHMIERMITTEL

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



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



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

Dieses Produkt darf NICHT über den Hausmüll entsorgt werden, sondern muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung und Verwertung abgegeben werden.

Garlando S.p.A. bittet Verbraucher außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und Verwertung zu beachten und, wo möglich, elektrische und elektronische Geräte sowie wiederverwertbare Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) getrennt zu sammeln.

6.0 ERSATZTEILKATALOG – 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

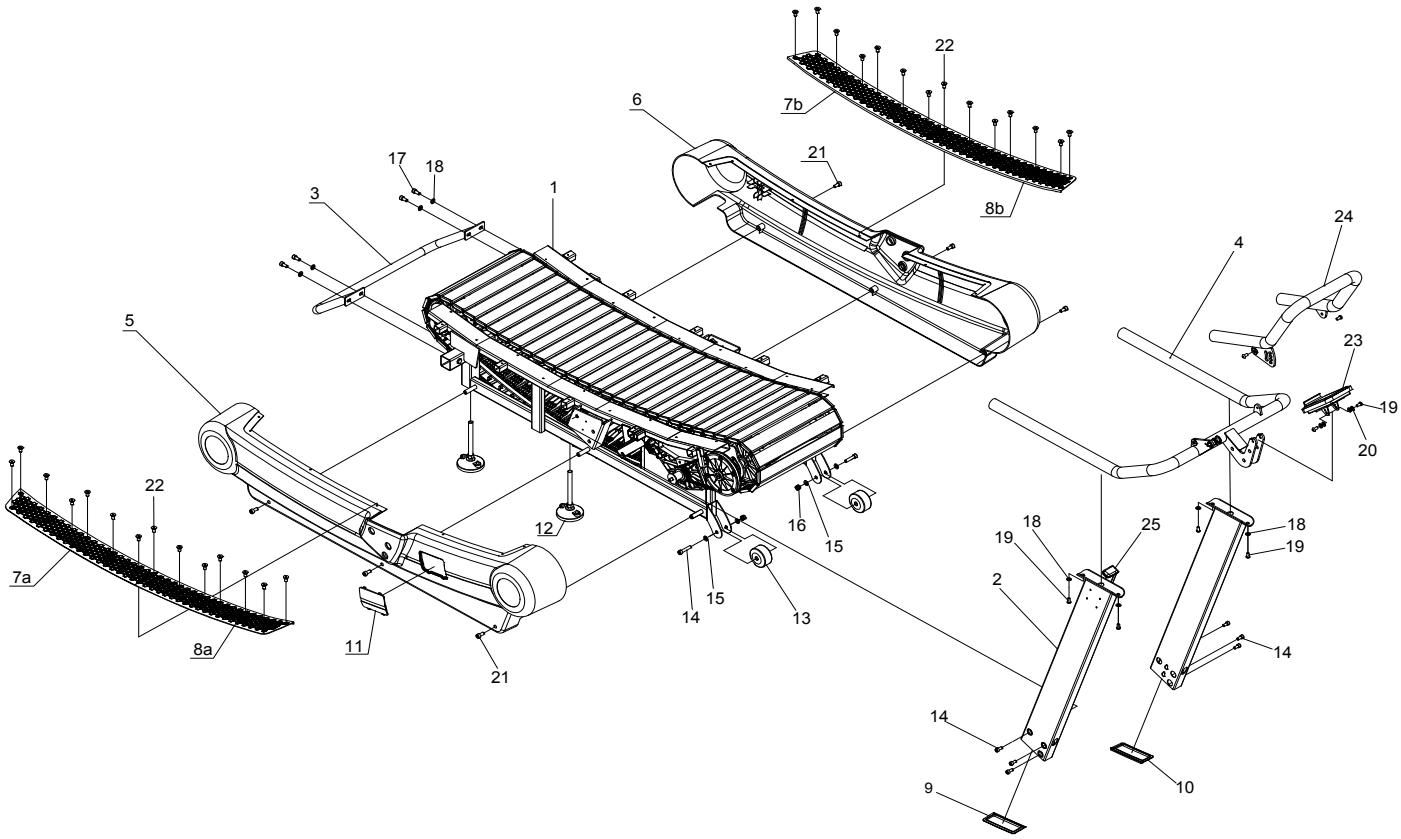
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

Fax 0143/318594 ·
assistenza.toorxprofessional@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

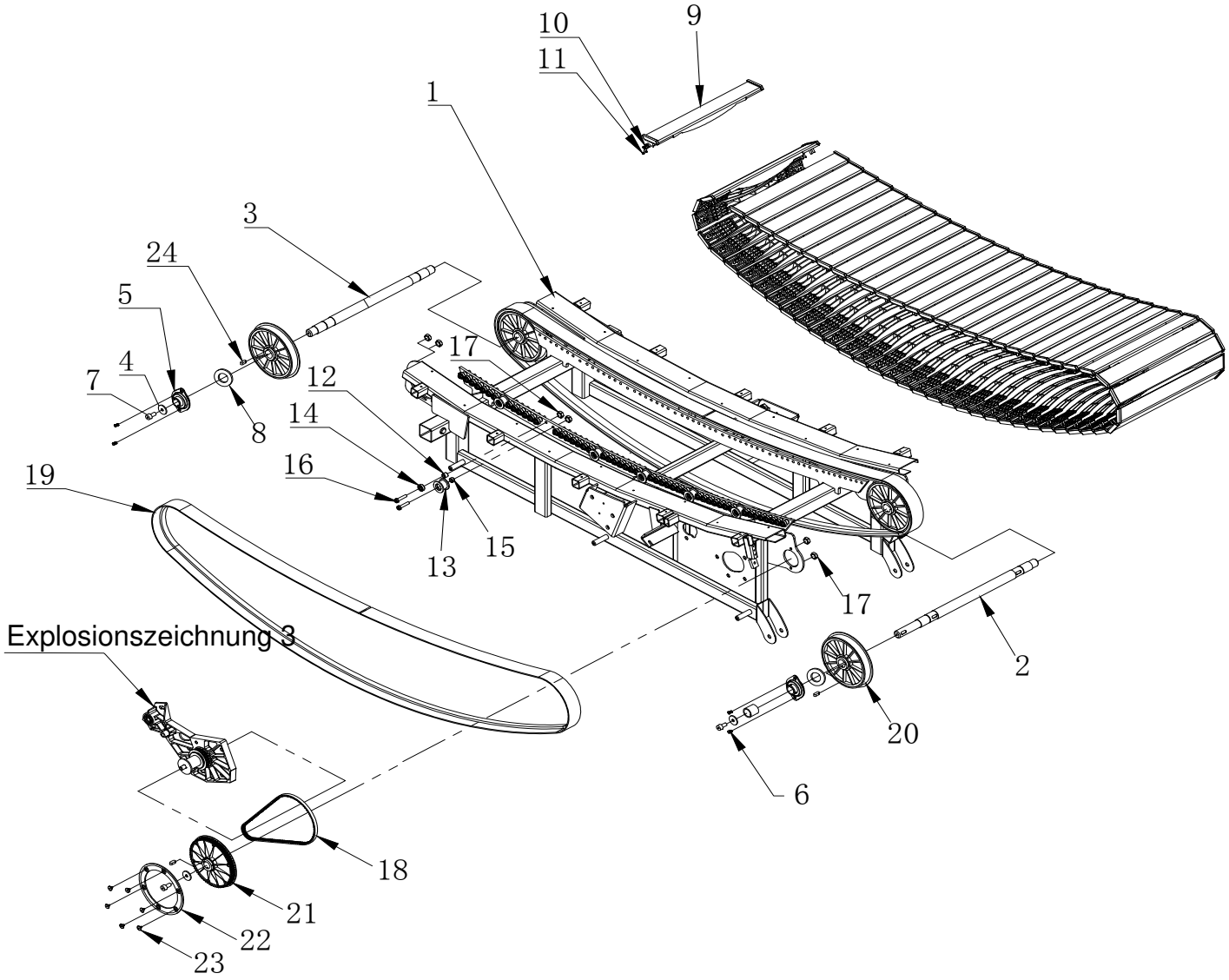
6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – TAF. 1



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Rahmen Lauffläche	1
2	Seitenstrebe	2
3	Hinterer Griff	1
4	Handlauf	1
5	Seitenverkleidung re.	1
6	Seitenverkleidung li.	1
7a	Trittfläche unten re.	1
7b	Trittfläche unten li.	1
8a	Trittfläche oben re.	1
8b	Trittfläche oben li.	1
9	Abdeckleiste re.	1
10	Abdeckleiste li.	1
11	Inspektionsdeckel	1
12	Stellfuß	2

Pos.	Beschreibung	Menge
13	Transportrolle	2
14	Schraube M12x65	2
15	Unterlegscheibe Ø12	4
16	Sicherungsmutter M12	2
17	Schraube M10x20	4
18	Unterlegscheibe Ø10	8
19	Schraube M10x20	6
20	Federring Ø10	4
21	Schraube M6x20	6
22	Schraube M5x20	28
23	Konsole	1
24	Verstellbarer Lenker	1
25	Intensitätshebel mit Seil	1

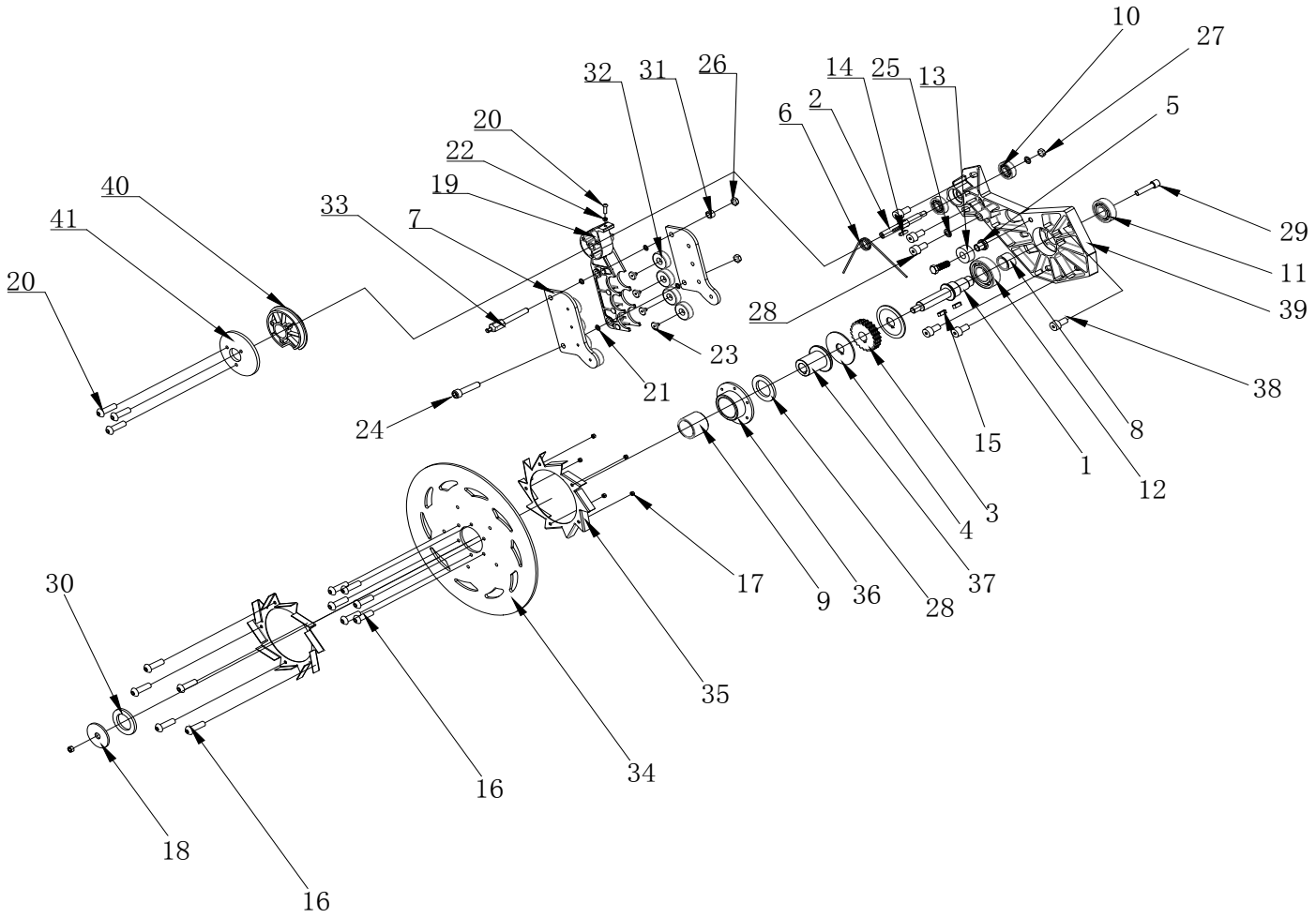
6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – TAF. 2



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Rahmen Lauffläche	1
2	Welle vordere Riemenscheiben	1
3	Welle hintere Riemenscheiben	1
4	Dichtring	4
5	Lagerbock	4
6	Schraube M8x20	8
7	Schraube M8x16	4
8	O-Ring Ø28	4
9	Aluminiumlamelle	62
10	Sicherungsmutter M5	248
11	Formdichtung	124
12	Stützbuchse	100

Pos.	Beschreibung	Menge
13	Führungsrollen	12
14	Kugellager 8x22x7	100
15	Distanzzylinder	12
16	Schraube M8x40	112
17	Sicherungsmutter M8	120
18	Synchronisierriemen	1
19	Riemenscheiben-Verbindungsriemen	2
20	Antriebsriemenscheibe	4
21	Synchronisier-Riemenscheibe	1
22	Sicherungsring	1
23	Spezialbolzen Ø15x10	6
24	Passfeder 8x7x20	5

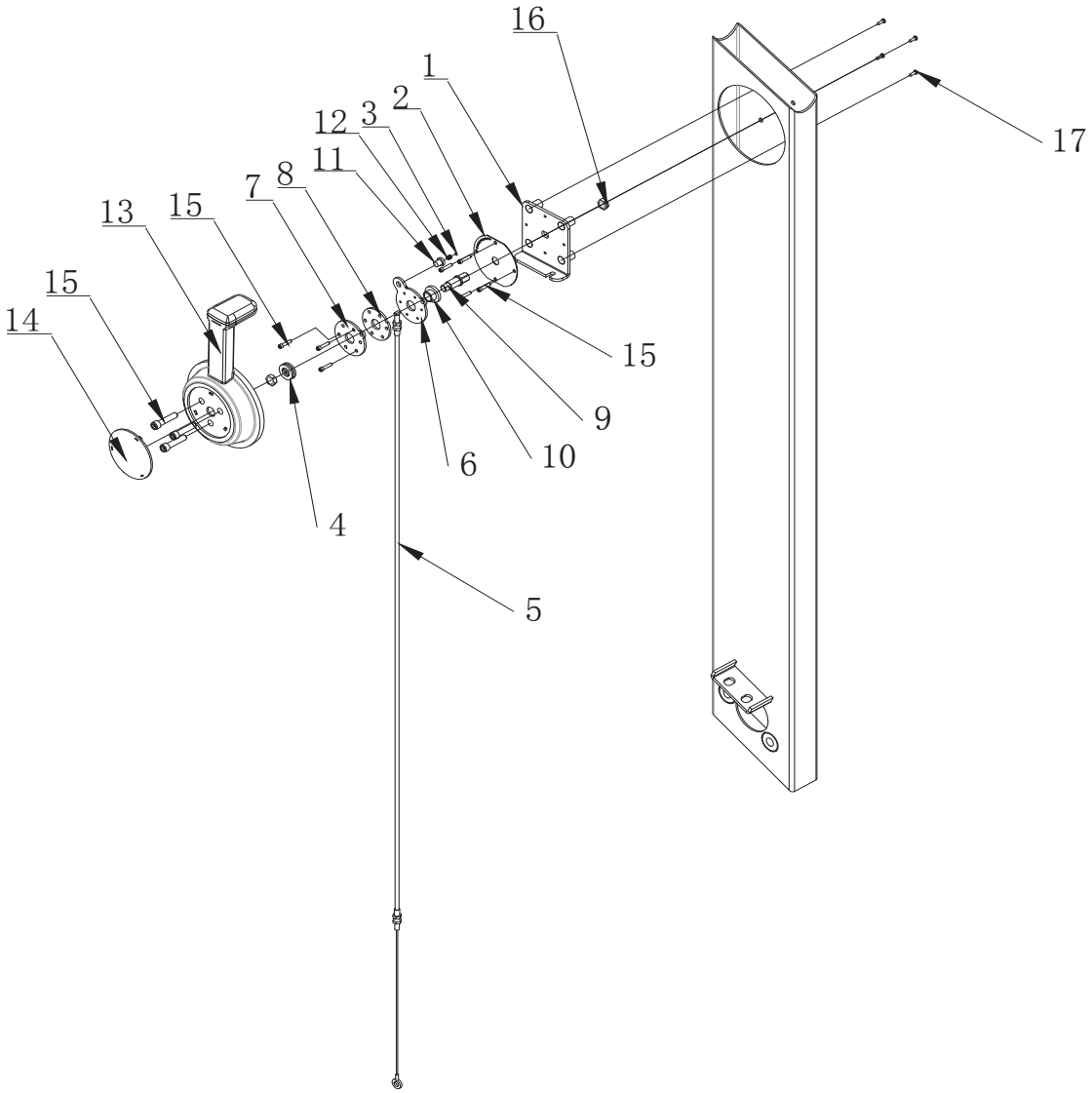
6.3 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – TAF. 3



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Synchronisierwelle Ø30x125 mm	1
2	Gegenwelle Ø12,5x93,5 mm	1
3	Kleines Synchronisierrad Ø55x13 mm	1
4	Abdeckplatte kleines Rad Ø60 mm	2
5	Lagerbuchse Ø18x16	1
6	Torsionsfeder Ø2x374 mm	1
7	Magnethalteplatte	2
8	Freilauflager 30x37x30	1
9	Distanzstück Ø20xØ26x16 mm	1
10	Lager 6200	2
11	Lager 6203	1
12	Lager 6205ZZ	1
13	Lager 63001	1
14	Passfeder 4x4x16 mm	1
15	Passfeder 5x5x16 mm	2
16	Innensechskantschraube M5x15 mm	11
17	Sicherungsmutter M5	5
18	Große Unterlegscheibe Ø45	1
19	Magnetbremsgehäuse Aluminium	1
20	Sechskantschraube M5x40 mm	4
21	Unterlegscheibe Ø8 mm	4

Pos.	Beschreibung	Menge
22	Mutter M5 Senkschraube	1
23	Innensechskant M6x20 mm	8
24	Innensechskantschraube M8x45 mm	1
25	Unterlegscheibe M8 Sicherungsmutter	2
26	M8 Sicherungsmutter M10	3
27	Inbusschraube Schraube M8x15 Große	1
28	Unterlegscheibe Buchse Ø12x7,5 mm	2
29	Rundmagnet Ø30x10 mm Drehachse	1
30	Magnetbremse Lochscheibe Aluminium	1
31	Axiallüfter Buchse Ø76x30 mm Buchse	1
32	Ø35x41.5 mm Schraube M6x20	8
33	Synchronisiergehäuse Aluminium	1
34	Untere Lagerschale Obere Lagerschale	1
35		1/1
36		1
37		1
38		6
39		1
40		1
41		1

6.4 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – TAF. 4



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hebelsockel	1
2	Drehscheibe Stahl	1
3	Stahlkugel	1
4	Nadel-Axiallager 12x24x2 mm	1
5	Stahlseil Magnetbremse	1
6	Untere Platte Ø55xT3	1
7	Obere Platte Ø55xT10	1
8	Mittlere Platte Ø50xT3	1
9	Einstellwelle Ø15x44	1

Pos.	Beschreibung	Menge
10	Formscheibe Nylon Ø25x12	1
11	Feder Ø12x11	1
12	Feder Ø4.2x12	1
13	Intensitätshebel	1
14	Runde Abdeckung Hebel	1
15	Innensechskantschraube M4x20 mm	10
16	Sicherungsmutter M10	1
17	Schraube M5x16 mm	4

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH

Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden.

Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt.

Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

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.

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.

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.toorxprofessional.it ·
contact@toorxprofessional.it