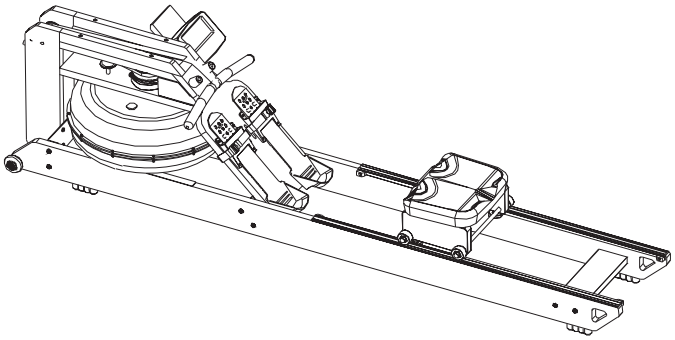
TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG

APP READY 3.0



ROWERCRAFT

Code: GRLDTOORXRWXCRAFT

Revision: 00

Ausgabe: 07/24

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

2.0 AUFSTELLRAUM DES GERÄTS.....S. 7 2.1 AUSPACKEN – LIEFERUMFANG.....S. 7 2.2 MONTAGE DES GERÄTS.....S. 9 2.3 AUSRICHTEN DES GERÄTS UND EINSTELLEN DER FUSSSTÜTZEN.....S. 13 2.4 TRANSPORT DES GERÄTS.....S. 14 2.5 PLATZSPARENDE POSITION.....S. 15

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 16 3.1 BENUTZUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 17 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 18 3.3 BEFÜLLEN UND ENTLEEREN DES WASSERTANKS.....S. 20 3.4 KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY).....S. 21 3.5 KONSOLENFUNKTIONEN (TASTEN).....S. 22 3.6 PROGRAMM QUICKSTART.....S. 23 3.7 PROGRAMM TARGET GOALS.....S. 24 3.8 PROGRAMM RACE.....S. 25 3.9 FUNKTION RECOVERY.....S. 26

4.0 WARTUNG.....S. 27

- REINIGUNG DES GERÄTS.....S. 27
- BATTERIEWECHSEL.....S. 28

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 29

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 29 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 30 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 31

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

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung sowie etwaige beiliegende Anleitungen sorgfältig durch.

• Befüllen Sie den Tank mit destilliertem Wasser, um Kalkablagerungen an den Tankwänden zu vermeiden. Bleibt das Wasser länger im Tank, das vorgesehene Reinigungsmittel auflösen, das Algenbildung und Trübung verhindert; Angaben zum Mittel stehen auf der Seite zum Befüllen/ Entleeren des Tanks. Das Wasser im Tank ist nach 4 Monaten zu wechseln.

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

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

• Stellen Sie sicher, dass Benutzer die Anleitung verstanden haben, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Die Bedienungsanleitung muss stets griffbereit beim Gerät aufbewahrt werden.

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

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

• Halten Sie beim Zusammenklappen des Geräts zur Aufbewahrung Kinder fern bzw. achten Sie darauf, dass sie die Klappteile nicht mit den Händen berühren.

• Treten beim Training Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot auf, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.

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

• 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.

• Das Wasser aus dem Tank NICHT als Trinkwasser für Mensch oder Tier verwenden; nach dem Entleeren des Tanks das Wasser über den Ausguss des Waschbeckens entsorgen.

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

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

• 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. Stellen Sie das Gerät am besten in einem eigenen, abschließbaren Raum auf, zu dem Unbefugte keinen Zugang haben. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion keine eigenmächtigen Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst durchführen lassen.

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

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 für das „Rowing“ und bildet den Bewegungsablauf des Ruderns nach, der sich in vier Phasen gliedert: Fassen, Durchzug, Endzug und Vorrollen. Beim Rudern werden Arme, Beine und Rumpf gemeinsam bewegt. Mit diesem Gerät können Sie zu Hause trainieren, auch wenn das Wetter es nicht zulässt oder Sie keine Zeit oder Lust haben, mit dem Rad zu fahren oder ein Fitnessstudio zu besuchen. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen setzen eine gute körperliche Verfassung voraus; beachten Sie deshalb 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 Geräts. Der Benutzer des Geräts sowie alle Freunde und Familienangehörigen, die es benutzen, sind verpflichtet, die Informationen in dieser Anleitung 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 erläuterten Symbolen gekennzeichnet.



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



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

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

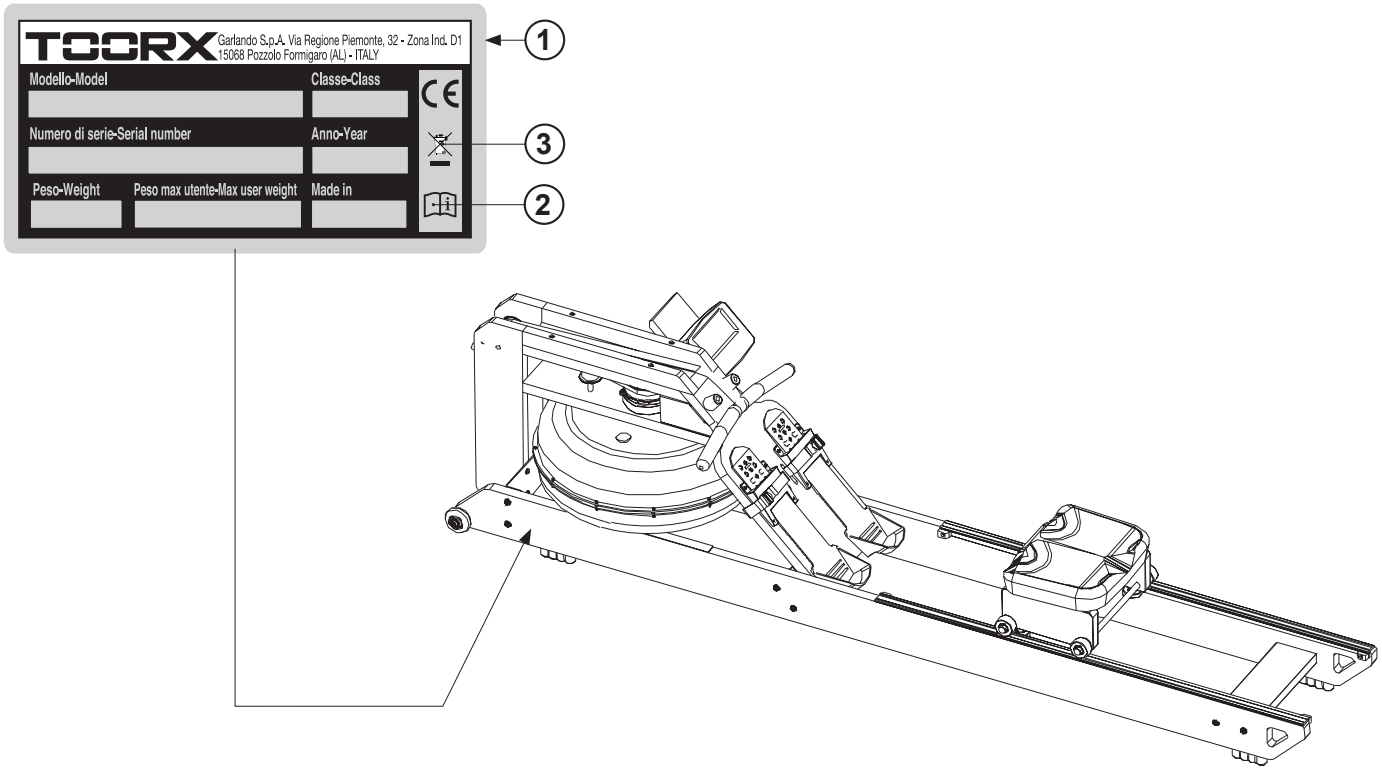
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

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

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

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



1.3 TECHNISCHE DATEN

WIDERSTANDSSYSTEM	hydraulisches System, das die Dynamik eines Ruderboots nachbildet
EINSTELLUNG DER ZUGINTENSITÄT	6 Stufen, je nach Wassermenge im Tank
KONSOLENANZEIGEN	aktuelle Ruderschläge, Schläge/Min., Ruderschläge gesamt, Kalorien, Zeit, Zeit/500 Distanz, Puls.
SITZ RUDERGERÄT	auf kugelgelagerten Rollen laufend
HERZFREQUENZMESSUNG	kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	integriertes Modul V. 4.0 (**)
STELLFLÄCHE WAAGRECHT (LXBXH)	2165 x 540 x 515 mm
STELLFLÄCHE SENKRECHT (LXBXH)	515 x 540 x 2165 mm
PRODUKTGEWICHT	30 kg
GEWICHT VERPACKT	37 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2011/65/EU
STROMVERSORGUNG KONSOLE	2 Alkali-Batterien 1,5 VDC Mignon (Größe AA)

(*) Der eingebaute kabellose HR-Empfänger ist mit nicht codierten Brustgurt-Sendern (5,3 kHz) kompatibel. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich.

(**) Die Bluetooth®-Schnittstelle ermöglicht die kabellose Verbindung der Konsole mit Tablets und Smartphones zur Steuerung des Produkts und für zusätzliche Funktionen. Kompatibel mit der Kinomap Fitness App (Abo nicht enthalten) mit 120.000 km geolokalisierten Videos weltweit. Auf der Konsole befindet sich eine Ablage für das Smartphone.

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

ANFORDERUNGEN AN DEN RAUM: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Geräts muss: - ein Wohnraum sein, - überdacht und ausreichend groß sein, - über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, - ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, - eine Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C aufweisen, - eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % aufweisen. Das Gerät darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

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

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Aufstellbereich darf keiner Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen einen blickdichten Vorhang anbringen. Das Produkt von Klima- und Heizungsanlagen fernhalten, damit Sie beim Training keinem Luftzug ausgesetzt sind.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Das Gerät muss in einem Raum mit abschließbarer Tür aufgestellt werden, damit es für Kinder und Haustiere nicht zugänglich ist.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist.

Bei großen und schweren Verpackungen den Karton mit Hilfe weiterer Personen anheben und tragen.

Beim Abstellen des Kartons die Kennzeichnung „Oben“ (aufgedruckter Pfeil) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen.

ACHTUNG

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

Prüfen Sie das Produkt nach dem Auspacken auf Transportschäden und auf Vollständigkeit aller auf der folgenden Seite abgebildeten Teile.

GEFAHR

Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; entsorgen Sie die Verpackungsteile gemäß den örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling. Verpackungsteile (Karton und Beutel) nicht in Reichweite von Kindern lassen, da sie eine Gefahrenquelle darstellen.

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

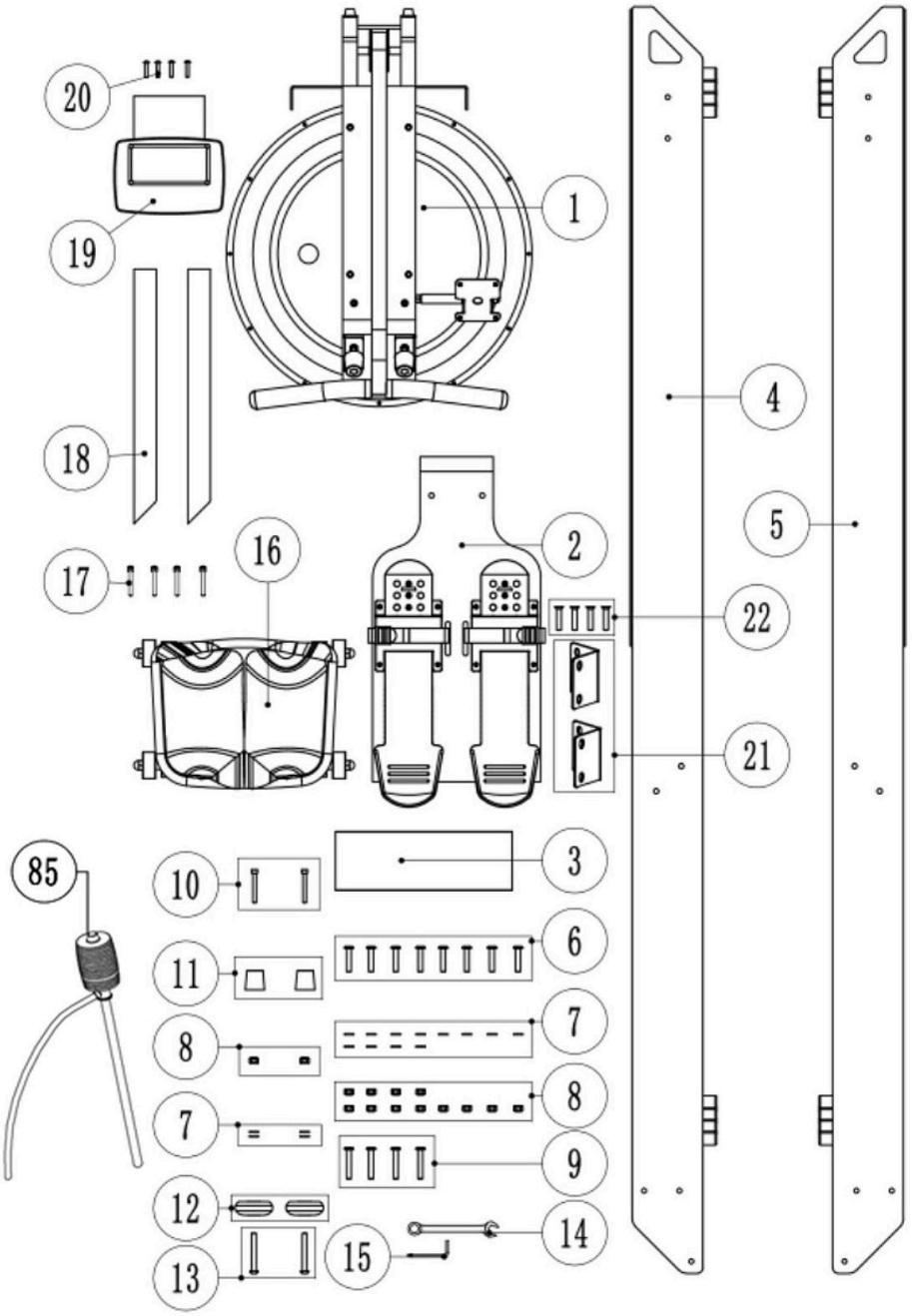
06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

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

- Tiefziehblister – Restmüll

LISTE DER TEILE IM KARTON:

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptkörper	1	13	Schraube M8 x 60 mm	2
2	Fußstütze	1	14	Gabelschlüssel	1
3	Hintere Verbindungsplatte	1	15	Innensechskantschlüssel	1
4	Längsträger links	1	16	Sitz	1
5	Längsträger rechts	1	17	Schraube M8 x 50 mm	4
6	Schraube M8 x 40 mm	8	18	Leiste obere Platte	2
7	Unterlegscheibe Ø8,5xØ16x1,6T	12	19	Konsole	1
8	Sicherungsmutter M8	12	20	Schraube M5 x 10 mm	4
9	Schraube M8 x 50 mm	4	21	Halter Fußstütze	2
10	Schraube M6 x 50 mm	2	22	Schraube M8 x 40 mm	4
11	Schraube M6 x 30 mm	6	85	Handpumpe (Heber)	1
12	Transportrolle	2			



2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

GEFAHR

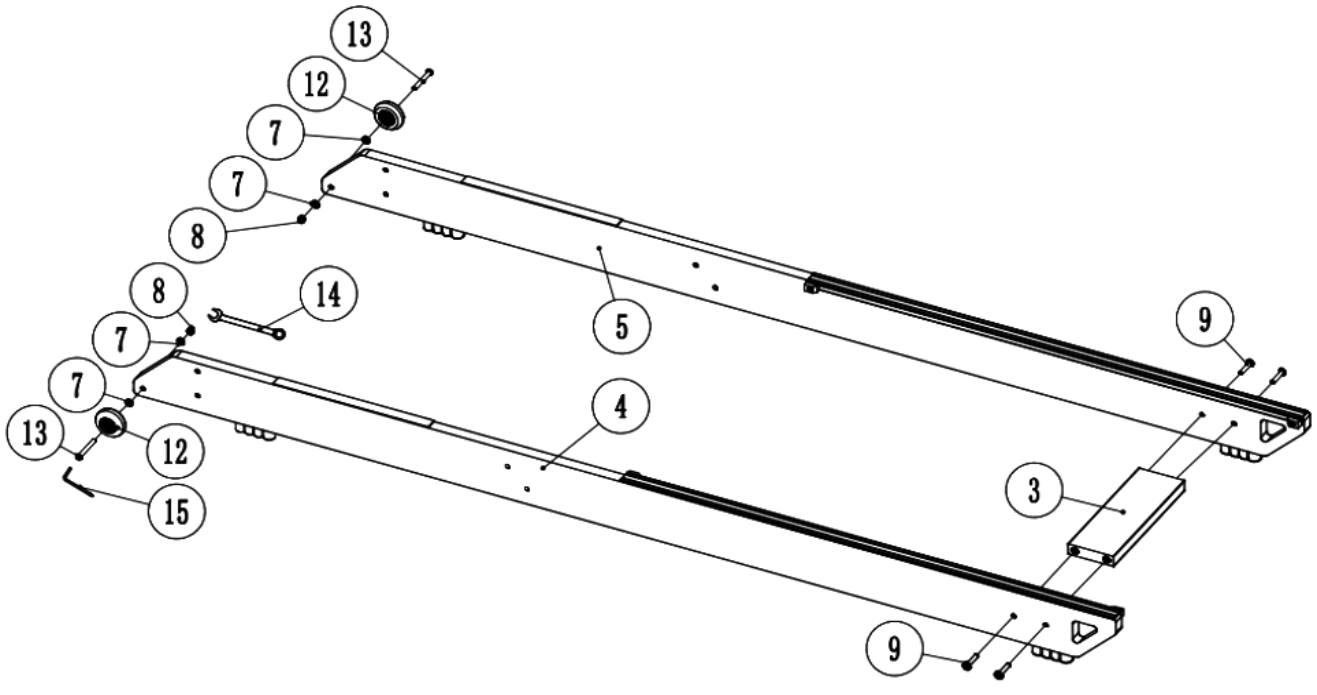
Der Hauptkörper muss von mindestens zwei Personen angehoben und bewegt werden; vorsichtig auf dem Boden absetzen, da der Wassertank empfindlich ist.

• Nach dem Öffnen der Verpackung den vormontierten Hauptkörper mit einer zweiten Person anheben und in der Nähe des gewählten Aufstellorts auf den Boden stellen. Alle Teile aus dem Karton nehmen und für die Montage auf dem Boden auslegen.

SCHRITT 1 (Montage der Längsträger rechts/links)

• Zwei Transportrollen 12 außen am vorderen Ende der Längsträger 5 rechts und 4 links befestigen, jeweils mit einer Schraube 13 [M8x60 mm], zwei Unterlegscheiben 7 [Ø8,5xØ16x1,6T] und einer Sicherungsmutter 8 [M8]; die Schraube 12 wie abgebildet mit dem Innensechskantschlüssel 15 und dem Gabelschlüssel 14 festziehen. HINWEIS: Die Achse der Transportrolle nicht zu fest anziehen, sonst kann sich die Rolle nicht mehr frei drehen.

• Die hintere Verbindungsplatte 3 wie abgebildet am Ende der Längsträger 5 rechts und 4 links ansetzen und mit vier Schrauben 9 [M8x50 mm] von Hand vorschrauben. HINWEIS: Die Schrauben 9 noch nicht festziehen; zuerst den Rollsitz einsetzen und die Schrauben erst danach mit dem Innensechskantschlüssel 15 festziehen.



SCHRITT 2 (Montage Sitz und Hauptkörper)

ACHTUNG

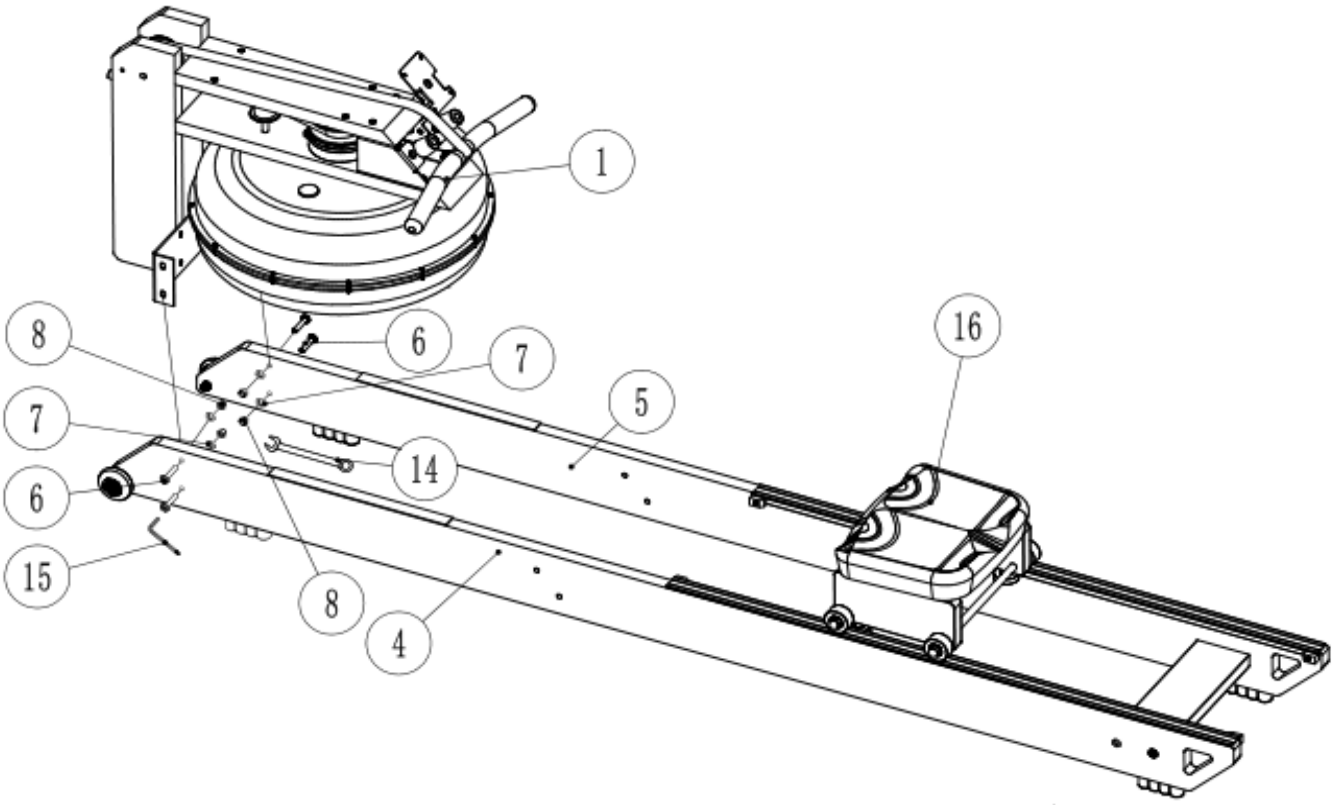
Der Rollsitz liegt vormontiert im Karton. Die Führungsrollen des Sitzwagens müssen unter der Laufschiene eingesetzt werden; nach dem Einsetzen ist der Sitzwagen recht instabil, bis der Hauptkörper auf den Schienen montiert ist.

• Zum Einsetzen des Rollsitzes 16 die Längsträger 5 rechts und 4 links leicht auseinanderziehen und den Sitzwagen mit den Laufrollen auf die Aluminiumschienen setzen; dabei die abgebildete Ausrichtung beachten.

HINWEIS Aussparung des Sitzes muss wie abgebildet nach hinten zeigen.

Hinweis: Die vier Schrauben 9 seitlich an der hinteren Verbindungsplatte mit dem Innensechskantschlüssel 15 festziehen.

• Den Hauptkörper 1 wie abgebildet auf die beiden Längsträger 5 rechts und 4 links setzen. Den Hauptkörper an den vorderen Enden mit vier Schrauben 6 [M8x40 mm] und vier Sicherungsmuttern 8 [M8] mit Unterlegscheiben 7 [Ø8,5xØ16x1,6T] befestigen; dazu den Innensechskantschlüssel 15 und den Gabelschlüssel 14 verwenden.



SCHRITT 3 (Montage Fußstütze)

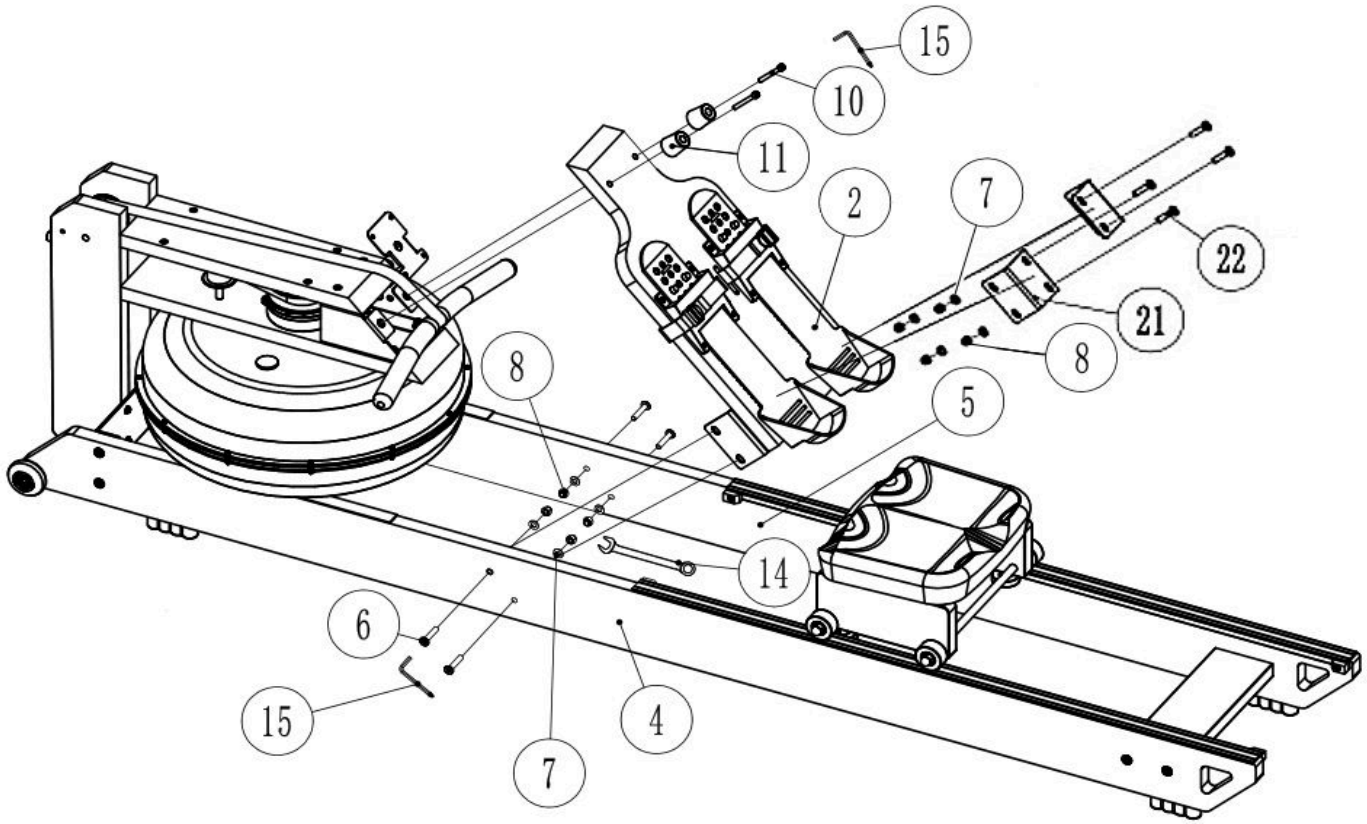
• Unter der Fußstütze 2 zwei L-Winkel 21 mit je zwei Schrauben 22 [M8x40 mm] und zwei Sicherungsmuttern 8 [M8] mit Unterlegscheiben 7 [Ø8,5xØ16x1,6T] befestigen.

• Die vormontierte Fußstütze 2 wie abgebildet zwischen die Längsträger 5 rechts und 4 links setzen und mit vier Schrauben 6 [M8x40 mm] und vier Sicherungsmuttern 8 [M8] mit Unterlegscheiben 7 [Ø8,5xØ16x1,6T] befestigen; dazu den Innensechskantschlüssel 15 und den Gabelschlüssel 14 verwenden.

• Den oberen Teil der Fußstütze 2 mit zwei Schrauben 10 [M6x50 mm] durch zwei Stützkonen 11 am Hauptkörper 1 befestigen; dazu den Innensechskantschlüssel 15 verwenden.

15.

• Die Montage ist abgeschlossen. Vor der Benutzung prüfen, ob die Batterien der Konsole geladen sind und das Gerät eben auf dem Boden steht.

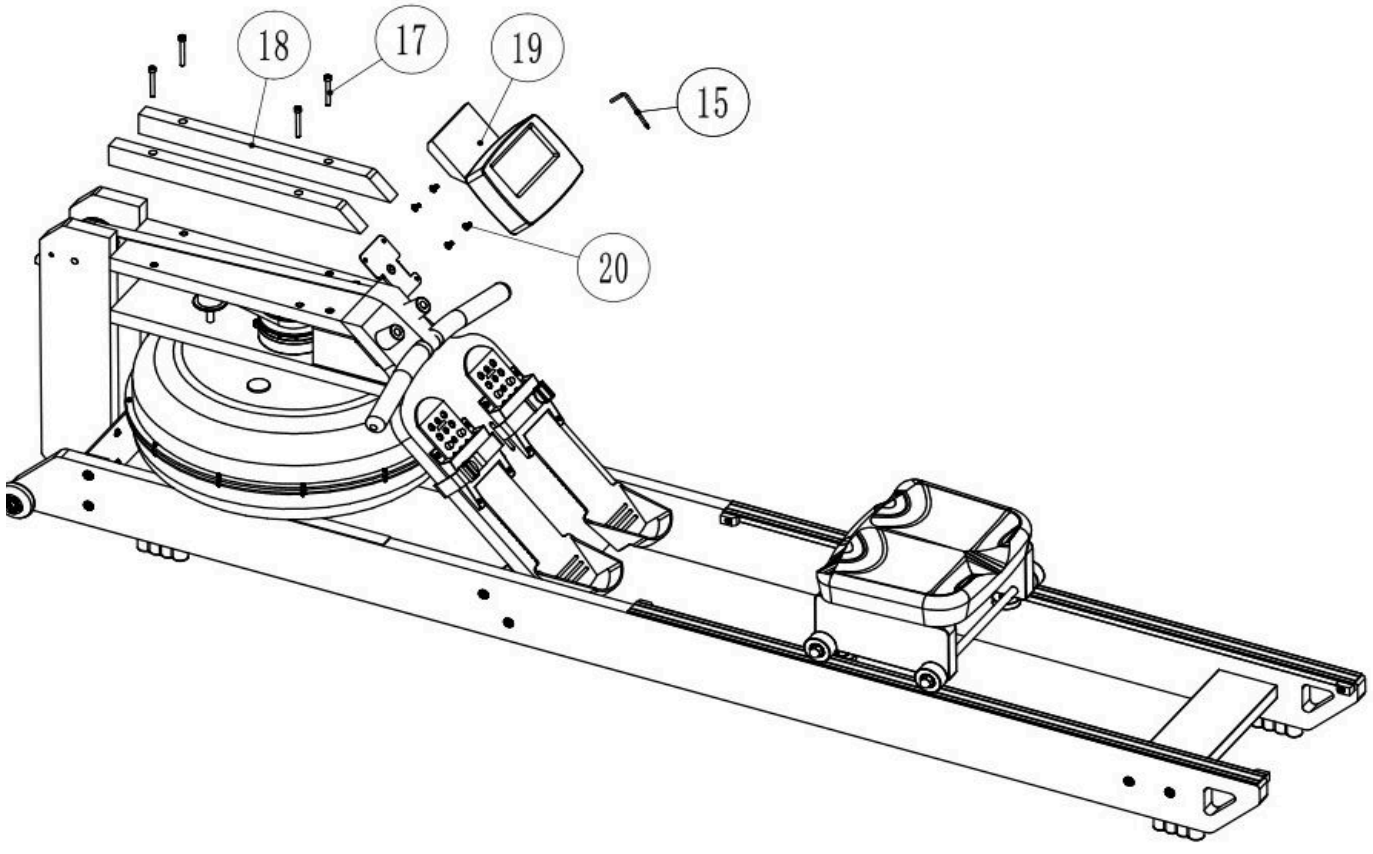


SCHRITT 4 (Montage Konsole)

• Die beiden Holzleisten 18 mit vier Schrauben 17 [M8x50 mm] an der oberen Platte befestigen; dazu den Innensechskantschlüssel 15 verwenden.

• Die Konsole 19 auf die Halterung am Hauptkörper setzen und mit vier Schrauben 20 [M5x10 mm] befestigen; dazu den Innensechskantschlüssel 15 verwenden.

• Die Montage ist abgeschlossen. Vor der Benutzung prüfen, ob die Batterien der Konsole geladen sind und das Gerät gleichmäßig und eben auf dem Boden steht.



2.3 AUSRICHTEN DES GERÄTS UND EINSTELLEN DER FUSSSTÜTZEN

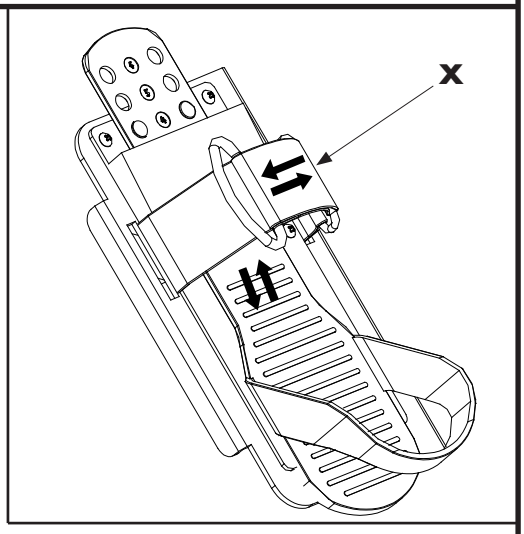
Ausrichten

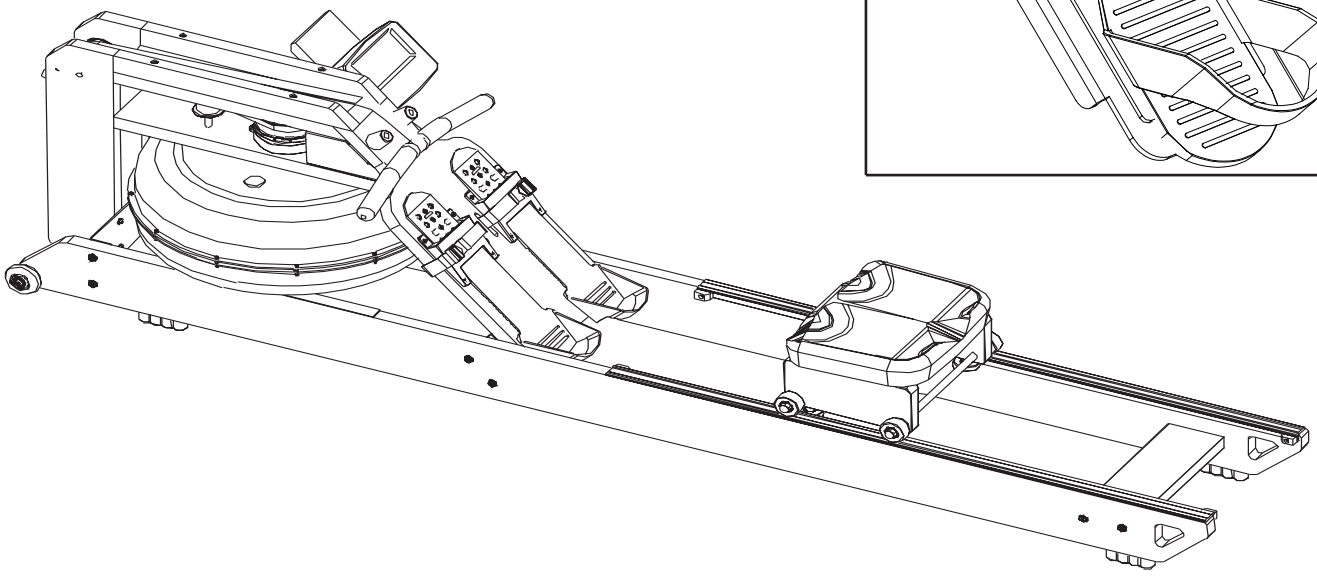
• Bodenunebenheiten durch geeignete Unterlagen unter den Standfüßen an den Enden ausgleichen.

Einstellung der Fußstützen

• Zum Anpassen der Fußstütze an die Fußgröße das Klettende des Fußriemens X auf der Seite des Netzbands nach oben abziehen, auf die Fußbreite einstellen und dann nach links ziehen.

• Bei gelöstem Klettende kann auch die Knöchelauflage an die Fußlänge angepasst werden, indem das Netzband nach oben oder unten und nach rechts gezogen wird. • Zum Festziehen und Fixieren das Klettende des Riemens nach oben, dann nach rechts und unten ziehen und an der Schnallenseite des Riemens befestigen.





2.4 TRANSPORT DES PRODUKTS

• Vor dem Bewegen des Geräts den Sitz zu den Fußstützen schieben, damit er beim Anheben nicht gegen den Endanschlag schlägt.

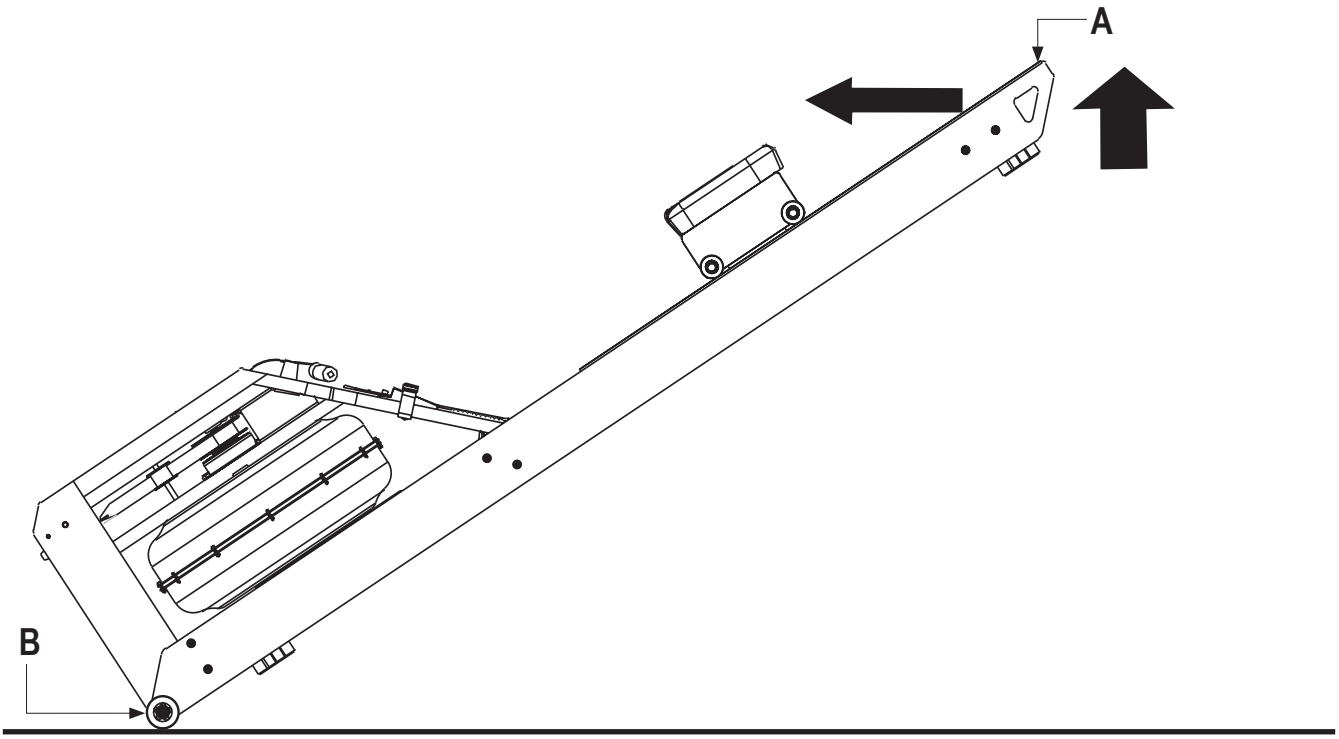
• Für größere Transporte an einen weiter entfernten Ort muss der Wassertank entleert werden; das Gerät an den Enden der Schienen anheben. Anheben und Transport sind von zwei Personen durchzuführen.

• Zum Verschieben im Raum das hintere Ende A mit den Händen fassen und das Gerät mit Armkraft kippen, bis es auf den vorderen Transportrollen B im Gleichgewicht steht. Das Gerät auf den beiden Rollen an die gewünschte Stelle schieben und dann vorsichtig absenken, bis die hintere Auflage den Boden berührt.

Zur Erleichterung des Transports empfiehlt es sich, vorher den Wassertank zu entleeren.

ACHTUNG

Das Gerät darf nicht am Wassertank angehoben oder bewegt werden, da dieser beschädigt werden kann.



2.5 PLATZSPARENDE POSITION

Das Gerät kann bei Nichtgebrauch senkrecht aufgestellt werden, um Platz zu sparen.

GEFAHR

• Um Rost an Metallteilen zu vermeiden, das Gerät nicht in Kellern oder feuchten Räumen lagern. Zum Schutz vor Staub mit einem Baumwolltuch abdecken.

• In der platzsparenden Position muss das Gerät in einem geschlossenen Raum aufbewahrt oder zwischen Schrank und Wand gestellt werden, um ein versehentliches Umfallen durch spielende Kinder oder Tiere zu vermeiden.

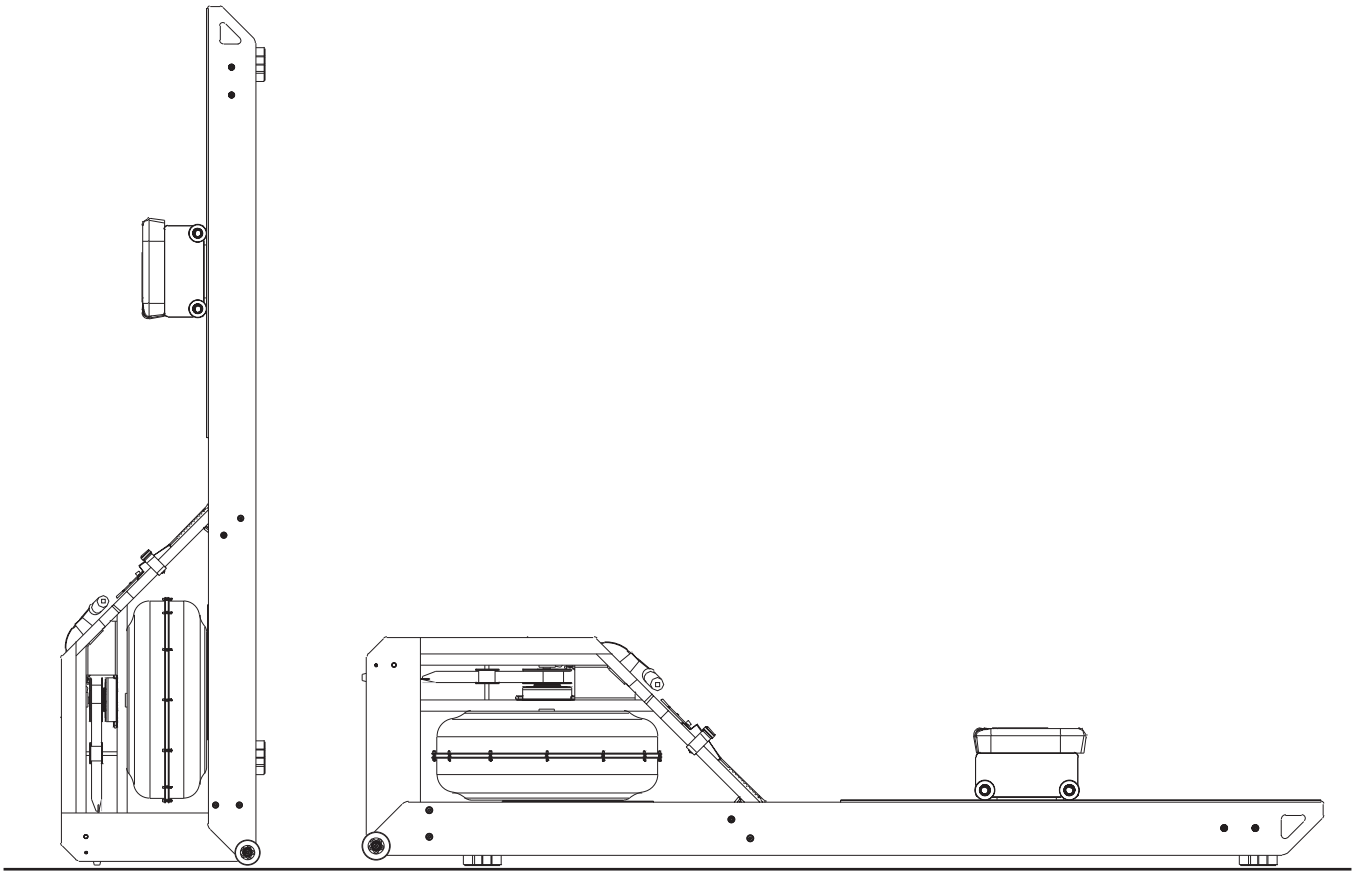
Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, wie folgt in die platzsparende Position bringen.

• Das Gerät mit einem Tuch reinigen.

• Mit Silikonspray einen dünnen Schutzfilm auf die Metallteile auftragen.

• Das Gerät an den Griffmulden hinten an den Schienen anheben und vorsichtig weiter aufrichten, bis es stabil senkrecht steht, wie in der Abbildung unten gezeigt.

• Wird das Gerät länger als einen Monat nicht benutzt, muss der Wassertank entleert werden.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

Lassen Sie vor Beginn des Trainings Ihre körperliche Verfassung ärztlich prüfen und besprechen Sie besondere Vorsichtsmaßnahmen für diese Art von Training. Untrainierte sollten langsam beginnen: höchstens drei Einheiten pro Woche mit kurzer Dauer und niedriger Schlagzahl pro Minute, um sich an das Gerät und die Belastung zu gewöhnen. Wer bereits Sport treibt und das Gerät ergänzend nutzen möchte, sollte die Trainingseinheiten und den Trainingsplan mit einem Personal Trainer erstellen. Mit der Kontrolle der Herzfrequenz während des Trainings können Sie auf 3 Ziele hin trainieren:

- 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.

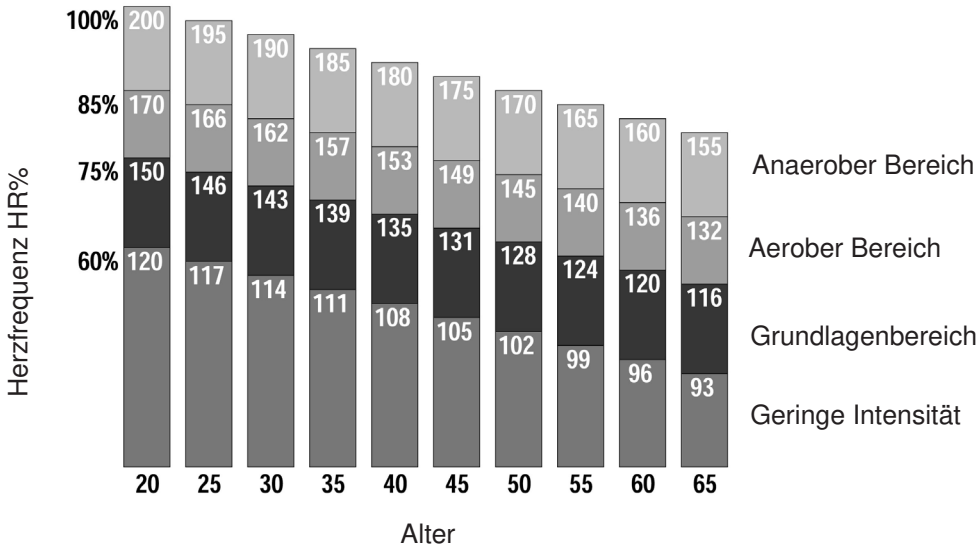
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

• Vor der Verwendung des Brustgurts die Anweisungen auf dieser Seite und ggf. die des Herstellers aufmerksam lesen.

• Nach jeder Benutzung den Sender vom elastischen Gurt abnehmen, beide vom Schweiß reinigen und gründlich trocknen.

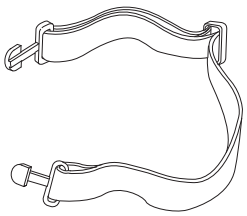
• Den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife reinigen; den elastischen Gurt regelmäßig waschen, am besten in der Waschmaschine zusammen mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

• Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder anderen Behältern aufbewahren; am besten an einer Wand aufhängen, damit sie vollständig trocknen.

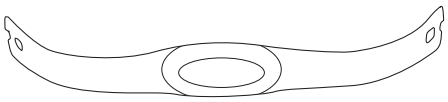
Dieses Gerät besitzt einen kabellosen HR-Empfänger, kompatibel mit den uncodierten Brustgurt-Sendern Polar® T31 oder T34. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich.

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

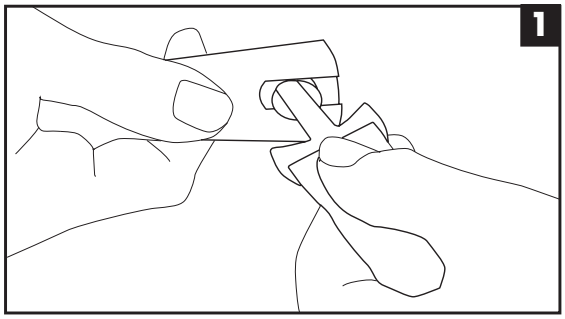
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

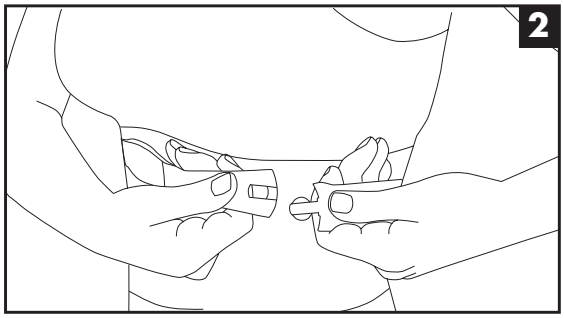


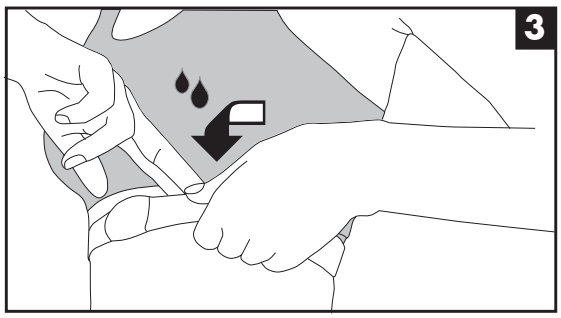
Elastischer Gurt

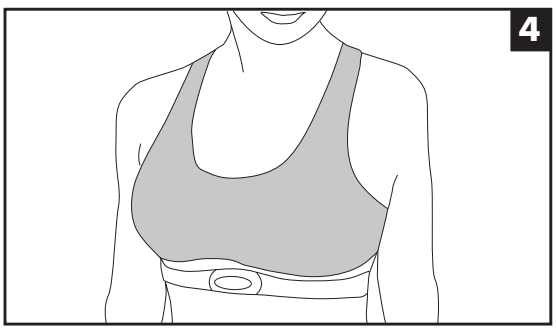


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Das Gerät vorsichtig benutzen. Kinder und Tiere während des Trainings fernhalten.

• Bei Erkrankungen der Wirbelsäule wird von der Benutzung abgeraten

• Das Gerät nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzen.

• Das Training durch Ziehen an der Zugstange beginnen; die Ruderbewegung startet die automatische Zählung der Konsolenwerte.

Bei der ersten Benutzung vor intensivem Training mit der Koordination von Ruderbewegung und Rollsitz vertraut machen.

1) Auf den Rollsitz A setzen, die Füße auf die Fußstützen B stellen und die Zugstange C greifen.

2) Die Zählung an der Konsole D startet automatisch mit dem ersten Zug am Griff oder durch Drücken der Taste START an der Konsole.

3) Mit gestrecktem Rücken eine gleichmäßige Ruderbewegung ausführen. Anfangs einige Zeit langsam rudern, um sich mit dem Bewegungsablauf vertraut zu machen.

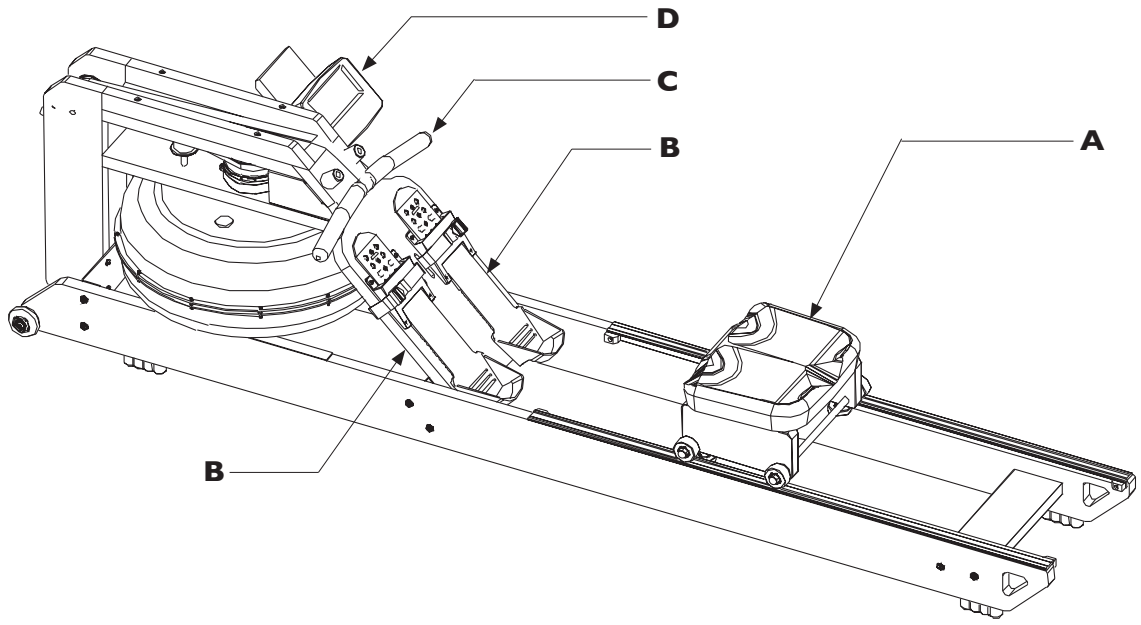
4) Die Intensität des Ruderschlags hängt von der Wassermenge im Tank ab. Zum Befüllen siehe nächsten Abschnitt.

5) Während des Trainings Bewegung und Atmung koordinieren und eine korrekte Haltung einnehmen.

GEFAHR

Für eine gute Haltung den Rücken gerade halten und den Körper nicht nach vorne oder hinten verlagern. Immer mit beiden Beinen und Armen koordiniert ziehen; werden nur die Beine eingesetzt und die Hände bloß auf die Zugstange gelegt, wird der Oberkörper nicht trainiert.

6) Vor der Benutzung die beanspruchten Muskeln mit geeigneten Dehnübungen vorbereiten, angeleitet von einem professionellen Trainer; dies lockert steife Gelenke und dehnt die Muskulatur. Wie bei allen, besonders neuen Techniken sich anfangs von erfahrenen Personen anleiten lassen.



Die Grundhaltung beim Rudern

• Setzen Sie sich auf den Sitz, fixieren Sie die Füße mit den Klettriemen auf den Fußstützen und fassen Sie die Zugstange.

• Ausgangsposition: Arme nach vorne gestreckt, Knie gebeugt, wie in (Abb. 1) gezeigt.

• Auf dem Sitz nach hinten abdrücken und die Arme vollständig gestreckt halten, wie in (Abb. 2) gezeigt.

• Die Beine vollständig strecken, den Rücken gerade halten und den Griff zum Bauch ziehen, die Ellbogen leicht nach außen, wie in (Abb. 3) gezeigt.

Abschließend in die Ausgangsposition (Abb. 1) zurückkehren und wiederholen.

Trainingsdauer

Rudern ist körperlich anspruchsvoll. Beginnen Sie daher mit kurzen Einheiten geringer Intensität und steigern Sie Dauer und Intensität schrittweise.

Rudertechniken abwechseln

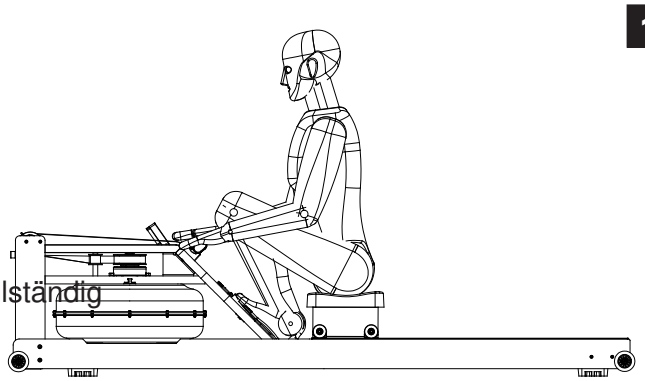
Nur Armbewegung: Diese Übung beansprucht die Muskulatur von Armen, Schultern, Rücken und Bauch.

Nur Beinbewegung: Diese Übung beansprucht die Muskulatur von Beinen und Rücken.

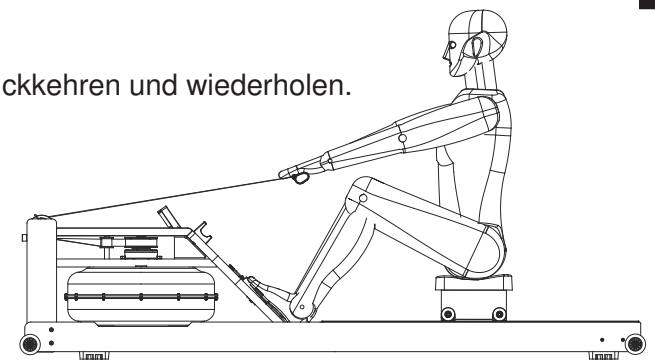
GEFAHR

Bei jeder Technik und Trainingsart muss die Zugstange mit den Händen gehalten werden, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

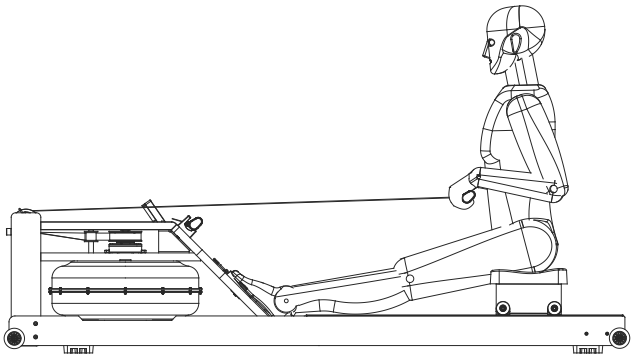
1



2



3



3.3 BEFÜLLEN UND ENTLEEREN DES WASSERTANKS

GEFAHR

• Um den Tank sauber zu halten und Kalkablagerungen zu vermeiden, nur destilliertes Wasser einfüllen. Damit das Wasser über längere Zeit im Tank bleiben kann, ohne dass sich Algen bilden oder es trüb wird, ein geeignetes Granulat zur Wasseraufbereitung aus dem Fachhandel für Wasseraufbereitung im Tank auflösen: Dichlor-Granulat 55 %. Wasser mit einem Gramm Dichlor-Granulat 55 % behandeln und alle 4 Monate wechseln. Ohne Wasseraufbereitung bilden sich Ablagerungen im Tank; die Herstellergarantie erlischt.

• Zur Wasserreinigung KEIN Flüssigchlor, keine Säuren und keine Entkalker verwenden; dies kann den Tank beschädigen und zum Erlöschen der Herstellergarantie führen.

• Das Wasser aus dem Tank darf nicht als Trinkwasser für Menschen oder Tiere verwendet werden, sondern muss über den Ausguss des Waschbeckens entsorgt werden.

• Stufe 6 auf dem Tankschild ist die maximal zulässige Füllmenge; mehr Wasser kann das Produkt beschädigen und die Herstellergarantie erlöschen lassen.

1) Zum Befüllen oder Entleeren den Einfüllverschluss E vom Tank abnehmen.

2) Befüllen des Tanks siehe (Abb. 1). Einen Eimer mit der benötigten Wassermenge links neben das Gerät stellen. Den Saugschlauch der Heberpumpe F in den Eimer und den Auslaufschlauch in die Einfüllöffnung stecken; dann mit der Handpumpe das Wasser aus dem Eimer in den Tank pumpen. Nach dem Befüllen den Einfüllverschluss E wieder aufsetzen.

3) Entleeren des Tanks siehe (Abb. 2). Einen leeren Eimer links neben das Gerät stellen. Den Saugschlauch der Heberpumpe F in den Tank und den Auslaufschlauch in den Eimer stecken; dann mit der Handpumpe das Wasser aus dem Tank in den Eimer pumpen.

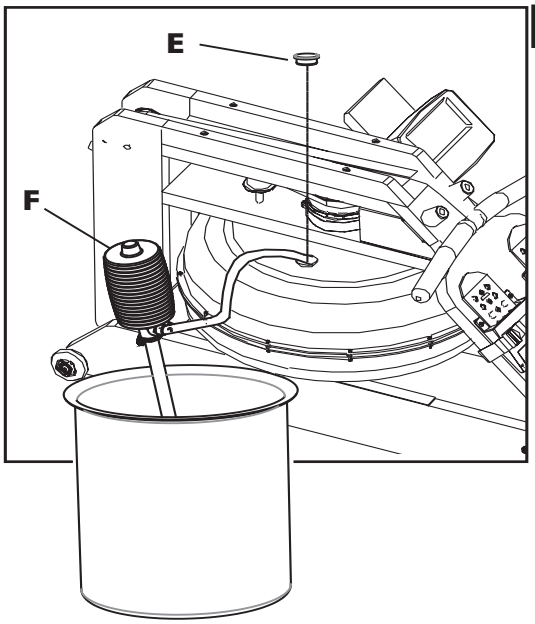
4) Außen am Tank befindet sich eine Skala mit sechs Füllständen, die sechs

Intensitätsstufen beim Rudern entsprechen: Stufe 1 = geringste Intensität, Stufe 6 = höchste Intensität. Nicht über den zulässigen Höchststand „Stufe 6“ befüllen.

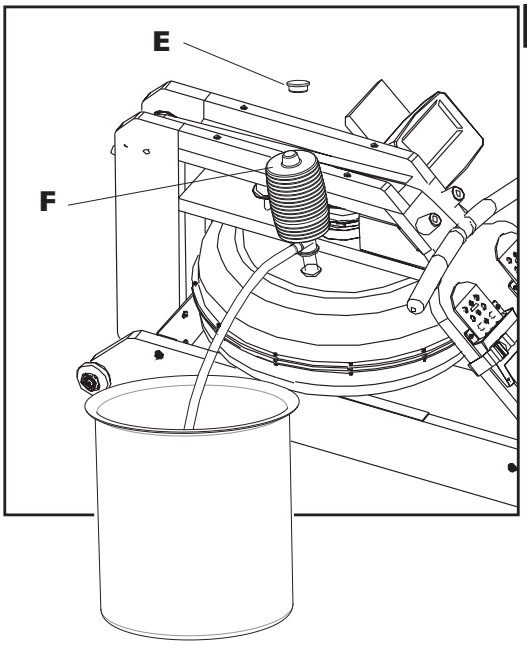
GEFAHR

Zur Handhabung und Verwendung des Wasseraufbereitungsmittels ausschließlich die Anweisungen des jeweiligen Mittels beachten. Bei Kontakt mit Augen oder Haut die Hinweise auf dem Produkt befolgen.

1



2



3.4 KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY)

Die Konsole hat ein LCD-Display mit folgenden Anzeigen:

STROKES – Die ANZAHL DER RUDERSCHLÄGE im aktuellen Training.

SPM – (STROKES/MIN) – Die RUDERSCHLÄGE PRO MINUTE im aktuellen Training.

TOTAL STROKES – Die GESAMTZAHL DER RUDERSCHLÄGE seit dem letzten Batteriewechsel (bis max. 99999).

TIME – Die TRAININGSDAUER ab null bzw. im Programm TARGET der Countdown von der eingestellten Zeit bis null.

DISTANCE – Die entsprechende STRECKE seit Trainingsbeginn bzw. im Programm TARGET GOALS der Countdown der eingestellten Gesamtstrecke bis null.

CALORIES – Der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal bzw. im Programm TARGET GOALS der Countdown des eingestellten Kalorienverbrauchs bis null (*).

PULSE – Die HERZFREQUENZ, gemessen über den Brustgurt (optional), in bpm (Schläge pro Minute) (*). Im Programm TARGET GOALS der eingestellte Herzfrequenz-Grenzwert.

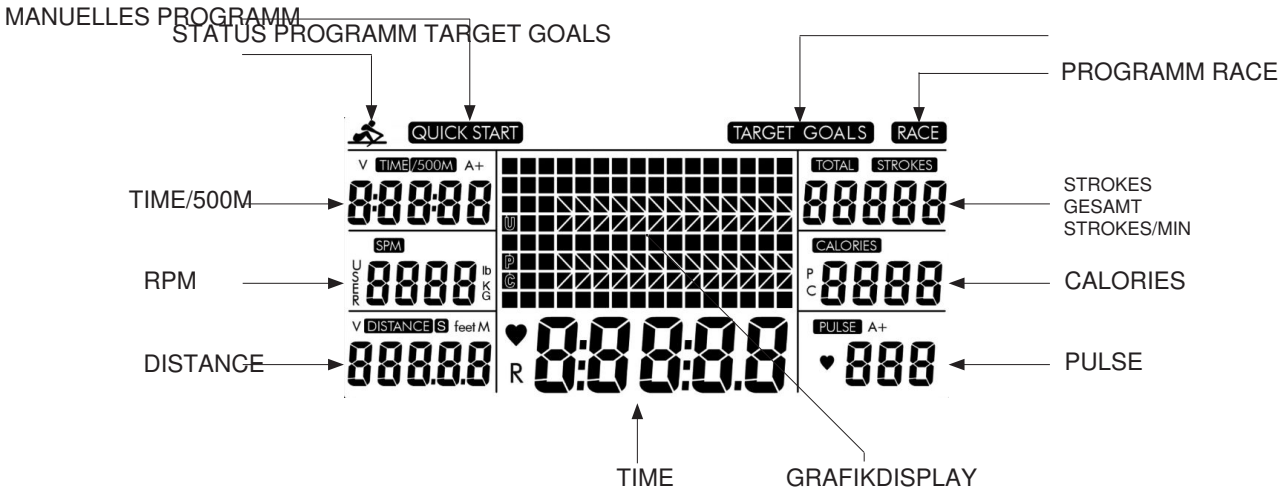
TIME/500 m – Die durchschnittliche ZEIT für 500 Meter Rudern; ein Standardmaß im Rudersport.

A+ – Zeigt den Durchschnittswert von Zeit, Kalorien und Herzfrequenz.

ANZEIGE FUNKTION UND STATUS - Zeigt die laufende Funktion und den aktuellen Status der Konsole: START oder STOP.

Das GRAFIKDISPLAY (Matrix) zeigt das Trainingsprofil in den verschiedenen Betriebsarten des Geräts grafisch an.

Hinweis: (*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und keinesfalls ein medizinischer Messwert. Zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste drücken. Etwa vier Minuten nach Trainingsende wechselt die Konsole in den Stand-by-Modus.



3.5 KONSOLENFUNKTIONEN (TASTEN)

Taste START / STOP Vor dem Training: – START/ STOP drücken, um ein Training in jedem Modus zu starten; die Anzeigen und die Funktionen des gewählten Programms beginnen. Während des Trainings: – START/STOP drücken, um das laufende Training zu beenden.

Tasten UP / DOWN Vor dem Training: – mit UP/ DOWN eine der verfügbaren Trainingsfunktionen wählen, – mit UP/DOWN eines der PROGRAMME wählen: QUICKSTART, TARGET GOALS, RACE. – mit UP/DOWN alle Werte der Trainingsfunktionen eingeben.

Taste RESET – Im Eingabemodus RESET drücken, um den voreingestellten Wert wiederherzustellen; erneut drücken, um in den Stand-by-Modus zurückzukehren. – Im STOP-Modus RESET drücken, um in den Stand-by-Modus zurückzukehren. – RESET 2 Sekunden gedrückt halten, um die Trainingsdaten zu löschen und in den Stand-by-Modus zurückzukehren.

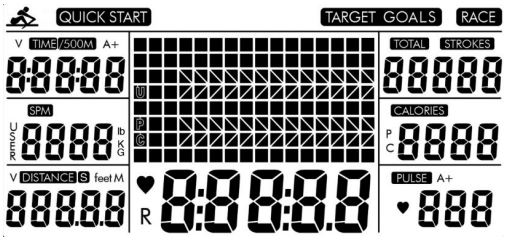
Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: - ENTER drücken, um die Auswahl einer Funktion und die Eingabe aller Daten der Trainingseinheit zu bestätigen. Während des Trainings: - ENTER drücken, um die Anzeige der Doppelfunktionsfelder und des Grafikdisplays umzuschalten (erfolgt normalerweise automatisch).

Taste RECOVERY • Nach Trainingsende RECOVERY drücken,
um die Funktion Pulse Recovery zu starten. Pulse Recovery ermittelt den „ERHOLUNGSINDEX“, einen Zahlenwert in sechs Stufen (L1 ÷ L6), der die Pulserholung nach dem Training angibt und einen Anhaltspunkt zum eigenen Trainingszustand liefert.



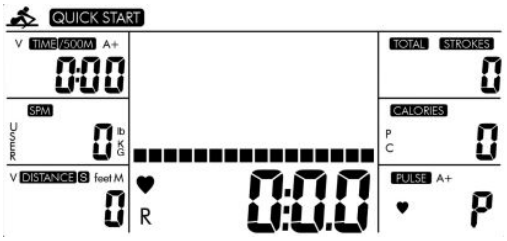
3.6 PROGRAMM QUICKSTART

Zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste drücken oder die Zugstange bewegen. Alle Anzeigen leuchten zwei Sekunden lang auf, danach wechselt die Konsole in den Stand-by-Modus.



Im Stand-by-Modus schaltet sich die Konsole nach vier Minuten ohne Benutzung automatisch aus; vorhandene Daten werden gelöscht.

Das Programm QuickStart ist der einfachste Weg, sofort zu trainieren. Setzen Sie sich auf den Sitz, wählen Sie mit UP/DOWN das Programm QUICK START und drücken Sie START/STOP, um sofort zu beginnen.



• Im Programm QuickStart zählen die Anzeigen Time, Spm, Strokes, Distance, Calories sofort ab null und während des gesamten Trainings.

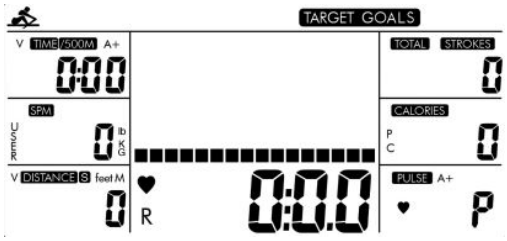
• Mit START/STOP kann das Training jederzeit beendet werden. Hinweis: Ist keine Dauer eingestellt (Zeit zählt aufwärts), entspricht jede der 16 Säulen der Grafikanzeige 100 Metern.

• Um in den Stand-by-Modus zurückzukehren, die Taste RESET gedrückt halten.

3.7 PROGRAMM TARGET GOALS

Im Programm Target mit Einzelziel legen Sie ein Training mit einem frei wählbaren Wert für Dauer, Distanz oder Kalorienverbrauch fest oder stellen den Herzfrequenz-Grenzwert T.H.R. ein, bei dessen Überschreitung ein Signalton ertönt.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN das Programm TARGET GOALS wählen und mit ENTER bestätigen. Danach eines der vier Trainingsziele wählen: Dauer, Distanz, Kalorien und T.H.R.



• Die Anzeige „Time“ blinkt; hier wird die Programmdauer eingestellt. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Distance“ blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Calories“ blinkt; hier wird der gewünschte Kalorienwert eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Programm einstellen und ENTER drücken.

• Die Anzeige „Pulse“ blinkt; hier wird der Herzfrequenz-Grenzwert (T.H.R.) eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz einstellen, die Sie im Programm halten möchten, und ENTER drücken. Hinweis: Überschreitet die Herzfrequenz den eingestellten Grenzwert, ertönt ein Signalton.

• Nach Eingabe der Werte für ein Ziel START/STOP drücken, um das Training zu starten.

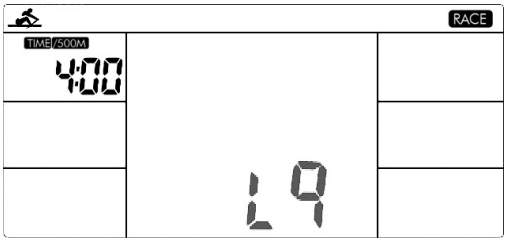
• Ist einer der Parameter (Dauer, Distanz, Kalorien) eingestellt und wird START/STOP gedrückt, zählt die zugehörige Anzeige vom eingestellten Wert bis null herunter. Nach Programmende zeigt die Konsole den Status STOP und die Anzeigen zeigen die Daten des Trainings.

• Um das Programm Target Goals zu verlassen und in den Stand-by-Modus zurückzukehren, die Taste RESET gedrückt halten.

3.8 PROGRAMM RACE

Im Programm RACE rudern Sie ein simuliertes Rennen gegen die Konsole über eine bestimmte Distanz.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN das Programm RACE wählen (Anzeige RACE oben im Display) und mit ENTER bestätigen.



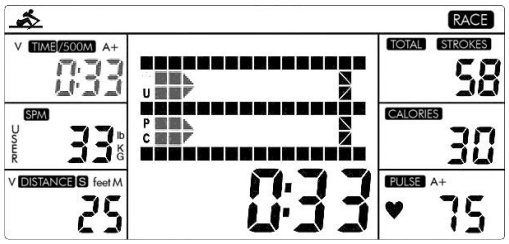
• Die Anzeige TIME/500 blinkt mit 4:00; mit UP/ DOWN die Schwierigkeitsstufe zwischen L1 und L15 einstellen und mit ENTER bestätigen. Voreinstellung L9 = 4:00. Schwierigkeitsstufen: 15 Stufen L1 = 1:00 TIME/500, L15 = 8:00 TIME/500, Standardschritt: 0:30 TIME/500.

L1	8:00		L6	5:30	L11	3:00
L2	7:30		L7	5:00	L12	2:30
L3	7:00		L8	4:30	L13	2:00
L4	6:30		L9	4:00	L14	1:30
L5	6:00		L10	3:30	L15	1:00

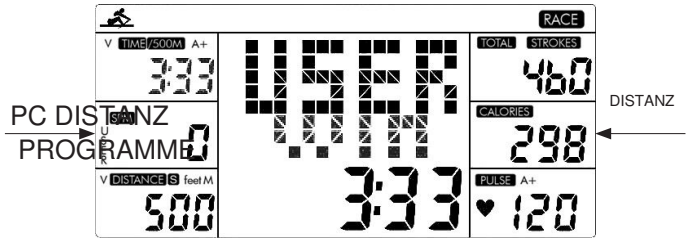
• Die Anzeige DISTANCE blinkt; mit UP/DOWN die Distanz einstellen und mit ENTER bestätigen. Hinweis: Im Programm RACE ist nur die Distanz einstellbar; Zeit/500 m ist fest, der Schwierigkeitsgrad ergibt sich aus der obigen Tabelle.



• START/STOP drücken, um das Programm RACE sofort zu starten; das Grafikdisplay zeigt den Rennverlauf, oben die Position des Benutzers (U) und unten die Position der Konsole (PC).



• Die zurückgelegte Distanz des Benutzers (U) und der Konsole (PC) wird in den jeweiligen Anzeigen rechts und links angezeigt.



• Sobald der PC oder der Benutzer das Ende des Trainings erreicht, zeigt die Konsole den Status STOP und gibt einen 8 Sekunden langen Signalton aus, der mit einer beliebigen Taste beendet werden kann. Die Anzeigen zeigen die Daten des Rennens, getrennt nach Benutzer und Konsole. Während des Trainings zeigen die Anzeigen: – Distance: Strecke seit Trainingsbeginn. – Calories: Kalorienverbrauch seit Trainingsbeginn. – Pulse: gemessene Herzfrequenz. – Time: Zeit seit Trainingsbeginn; mit ENTER wird TIME/500m A+ angezeigt. – SPM: Ruderschläge pro Minute; mit ENTER wird SPM A+ angezeigt. – Strokes: Ruderschläge seit Trainingsbeginn; mit ENTER werden die Ruderschläge gesamt (Total Strokes) angezeigt. • Das Training kann jederzeit

mit START/STOP beendet werden. Um das Programm RACE zu verlassen und in den Stand-by-Modus zurückzukehren, die Taste RESET gedrückt halten.

3.9 FUNKTION RECOVERY

• Legen Sie nach dem Training den optionalen Brustgurt an und drücken Sie RECOVERY, um die Funktion Pulse Recovery zu starten; alle Anzeigen werden ausgeblendet außer Time (Zählbeginn 0:60) und Pulse (Herzfrequenz des Benutzers mit Brustgurt).



• Die Funktion RECOVERY ermittelt einen Erholungswert der Herzfrequenz, mit dem Sie Ihren Trainingsfortschritt verfolgen können. Wir empfehlen einen wöchentlichen Test nach einem 30-minütigen Training mit gleichbleibender Belastung: danach mit dem Rudern aufhören und RECOVERY drücken; dabei einen kompatiblen Brustgurt tragen. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Wert in sechs Stufen: Stufe 1 = SEHR GUT Stufe 2 = AUSGEZEICHNET Stufe 3 = GUT Stufe 4 = BEFRIEDIGEND Stufe 5 = AUSREICHEND Stufe 6 = UNGENÜGEND.



Wird kein Signal vom optionalen Brustgurt empfangen, zeigt das Grafikdisplay einen Fehler an und die Funktion wird beendet.

4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

• Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei.

• Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

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

• Schweißtropfen, die nach dem Training auf dem Gerät verbleiben, können Metallteile korrodieren oder elektrische Teile beschädigen. Während des Trainings Handtücher oder Schweißbänder verwenden; nach dem Training Laufschiene, Sitzwagen und alle Teile, die mit Schweiß in Berührung gekommen sind, sorgfältig reinigen.

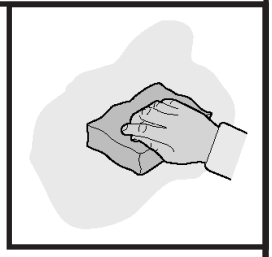
REINIGUNG DES GERÄTS

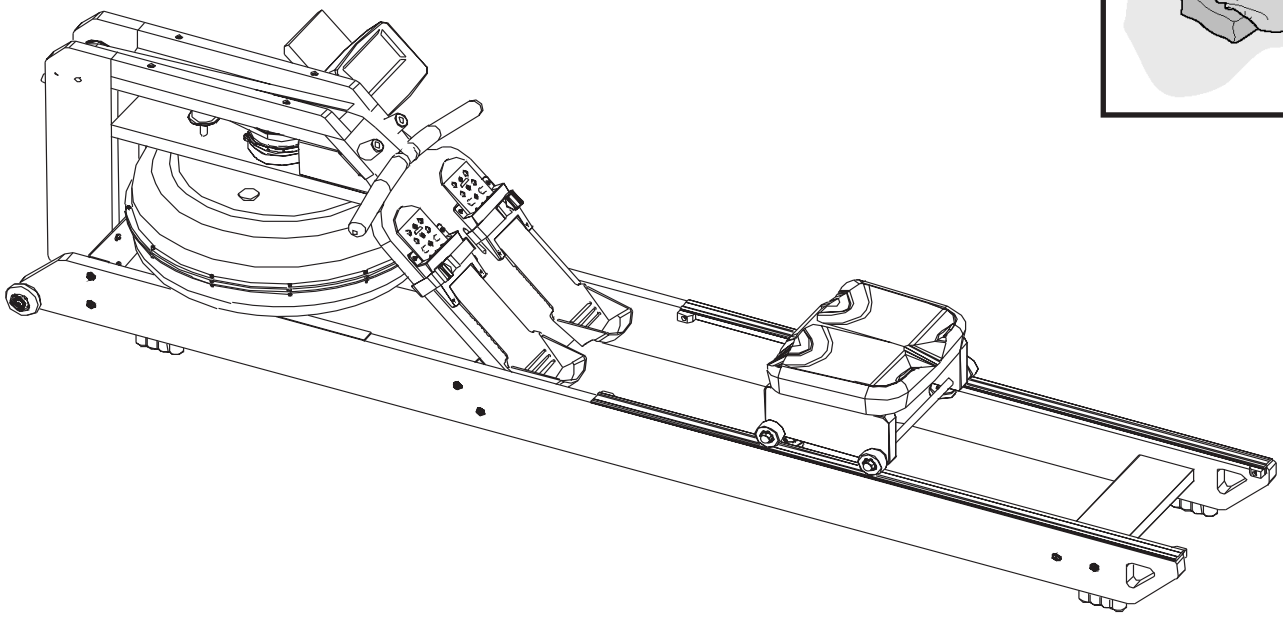
• Den Rahmen mit einem feuchten, nicht nassen Tuch reinigen.

• Lager und Laufschiene sorgfältig reinigen.

• Beim Reinigen nicht zu fest über das Konsolendisplay reiben.

• Metallteile und die Laufschiene des Sitzwagens mit Silikonspray schmieren.





BATTERIEWECHSEL

GEFAHR

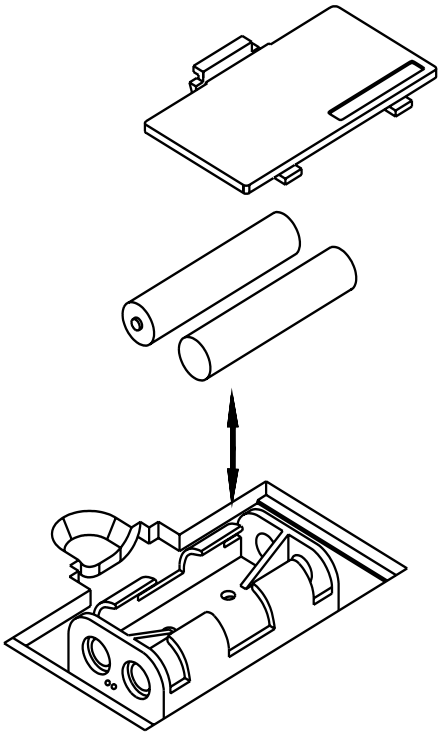
• Auf richtige Polung achten; Lage von Minus- und Pluspol am Aufdruck prüfen.

• Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.

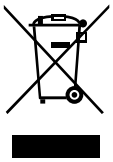
• Verbrauchte Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgen. In den dafür vorgesehenen Batterie-Sammelbehältern getrennt entsorgen.

• Leere Batterien nicht aufladen; nur neue Batterien vom Typ AA verwenden.

Zeigt das Display die Zahlen verzögert an, müssen die Batterien gewechselt werden. Dazu die Klappe an der Rückseite der Konsole abnehmen, die leeren Batterien entnehmen und durch zwei neue Batterien (Typ AA) ersetzen.



5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



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

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



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

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung auf der folgenden Seite.

Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Referenznummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge. 5. Anschrift und Versandinformationen

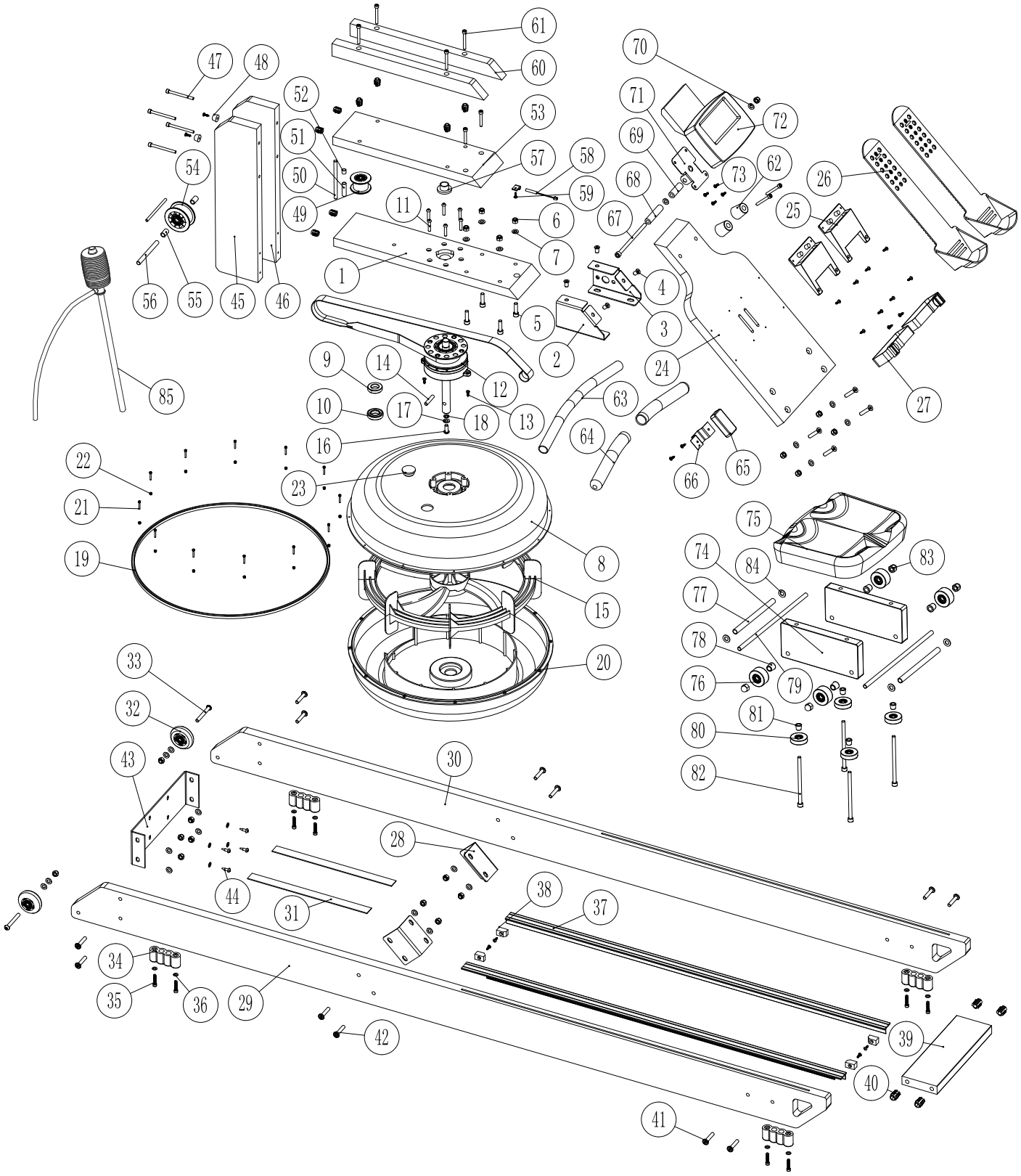
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorliegenden Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind möglicherweise nicht enthalten. Bei Unklarheiten zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst unter:

0143/318540 Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE



6.2 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Untere Platte	1
2	Verbindungsstück links untere Platte	1
3	Verbindungsstück rechts untere Platte	1
4	Einnietmutter M6 x 15 mm	4
5	Schraube M8 x 30 mm	4
6	Sicherungsmutter M8 x 9 mm	20
7	Unterlegscheibe	20
8	Wassertank, Oberteil	1
9	Lager	1
10	Wellendichtring	1
11	Schraube M6 x 30 mm	6
12	Aufrolleinheit Spiralfeder	1
13	Selbstsichernde Schraube ST3.8 x 16 mm	22
14	Bolzen	1
15	Flügelrad	1
16	Schraube M8 x 20 mm	1
17	Unterlegscheibe	1
18	Federring	1
19	Gummidichtung Tankteile	1
20	Wassertank, Unterteil	1
21	Schraube M3 x 20 mm	12
22	Mutter M3 x 4 mm	12
23	Einfüllverschluss Wasser	1
24	Fußstütze - Unterteil	1
25	Halter Fußriemen	2
26	Fußstütze - Oberteil	2
27	Fußriemen	2
28	L-Winkel	2
29	Längsträger links	2
30	Längsträger rechts	2
31	Gummistreifen	2
32	Transportrolle	2
33	Schraube M8 x 60 mm	2
34	Gummifuß	4
35	Schraube M6 x 30 mm	12
36	Unterlegscheibe Ø6.6 x Ø12 x 1.0 mm	12
37	Laufschiene Sitz	2
38	Endanschlag Schienen	4
39	Hintere Verbindungsplatte	1
40	Drehmutter M8 x 17 mm	4
41	Schraube M8 x 50 mm	4
42	Schraube M8 x 40 mm	8
43	Vordere Verbindungsplatte	1
44	Blechschraube ST6 x 16 mm	4
45	Seitenplatte links	1
46	Seitenplatte rechts	1
47	Gewindehülse M6 x 65 mm	6
48	Zylindrische Gewindemutter	2
49	Seilrolle Ø53 mm	1
50	Achse Seilrolle Ø53 mm	2
51	Kunststoffbuchse Ø10.3 x Ø8.3 x 36.5 mm	1
52	Kunststoffbuchse Ø10.3 x Ø8.3 x 8.5 mm	1
53	Obere Platte	1
54	Seilrolle Ø55 mm	1
55	Buchse Ø10,3 x Ø8.3 x 20 mm	2
56	Achse Seilrolle Ø55 mm	1

Pos.	Beschreibung	Menge
57	T-Wellenhülse oben aus Buche	1
58	Kabel Ruderschlagsensor + Kabeldurchführung	1
59	Blechschraube ST3.5 x 13 mm	2
60	Leiste obere Platte	2
61	Schraube M6 x 50 mm	6
62	Stützkonus Griff	2
63	Zuggriff	1
64	Bezug Zuggriff	2
65	HR-Funkempfänger	1
66	Halter Bluetooth-Empfänger	1
67	Schraube M8 x 145 mm	2
68	Buchse Ø16 x Ø8.3 x 69 mm	1
69	Buchse Ø16 x Ø8.3 x 47,5 mm	1
70	Kunststoff-Unterlegscheibe	2
71	Konsolenhalter	1
72	Konsole	1
73	Kreuzschlitzschraube M5 x 6 mm	4
74	Sitzhalter	2
75	Rollsitz	1
76	Vertikale Laufrolle Sitz	4
77	Buchse Ø13 x Ø10,3 x 230 mm	2
78	Konusnabe	4
79	Achse vertikale Laufrollen	2
80	Horizontale Laufrolle Sitz	4
81	Konusnabe	4
82	Schraube M8x140 mm	4
83	Hutmutter M10x18 mm	4
84	Unterlegscheibe	4
85	Handpumpe (Heber)	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

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

Garlando

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