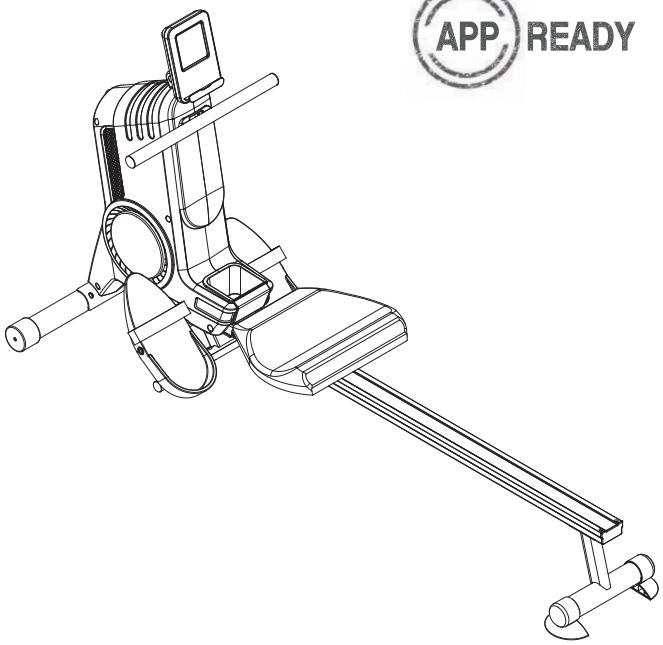
TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



APP READY

ROWERCUP PRO

Code: GRLDTOORXRCUPP

Revision: 00

Ausgabe: 01/25

CE

Übersetzung der Originalanleitung (Original in italienischer Sprache). Lesen Sie die Anleitung sehr aufmerksam und bewahren Sie sie stets griffbereit in der Nähe des Produkts auf.

INHALTSVERZEICHNIS

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

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSINHALT.....S. 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 7 7 9

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 14 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 15 3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG.....S. 16 3.3 KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY).....S. 17 3.4 KONSOLENFUNKTIONEN (TASTEN).....S. 18 3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM.....S. 19 3.6 VORDEFINIERTE PROGRAMME.....S. 20 3.7 RACE-PROGRAMME.....S. 20 3.8 H.R.C.-PROGRAMM.....S. 21 3.9 BENUTZERPROGRAMM.....S. 22 3.10 SENKRECHTE POSITION – TRANSPORT.....S. 23

4.0 WARTUNG .....S. 24

· REINIGUNG DES GERÄTS.....S. 24

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 25

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 25 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 1.....S. 26 6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 2.....S. 27 6.3 ERSATZTEILLISTE.....S. 28

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 29

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

• Beim Zusammenklappen des Geräts zur Aufbewahrung Kinder fernhalten bzw. sicherstellen, dass sie mit den Händen nicht an die klappbaren Teile gelangen.

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

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

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

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

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

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

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

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür aufstellen, die den Zutritt Unbefugter verhindert. • 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 zu hygienischen Problemen und zu elektrostatischen Aufladungen führen.

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für den privaten Gebrauch im häuslichen Bereich konstruiert und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät für das Rudertraining („Rowing“) und bildet die Ruderbewegung nach, die sich in vier Phasen gliedert: Auslage, Durchzug, Endzug und Rücklauf. Beim Rudern arbeiten Arme, Beine und Rumpf zusammen. Mit dem Gerät können Sie zu Hause trainieren, auch bei ungünstigem Wetter oder wenn Sie nicht außer Haus trainieren möchten. Befolgen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen setzen eine gute körperliche Verfassung voraus; 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 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.

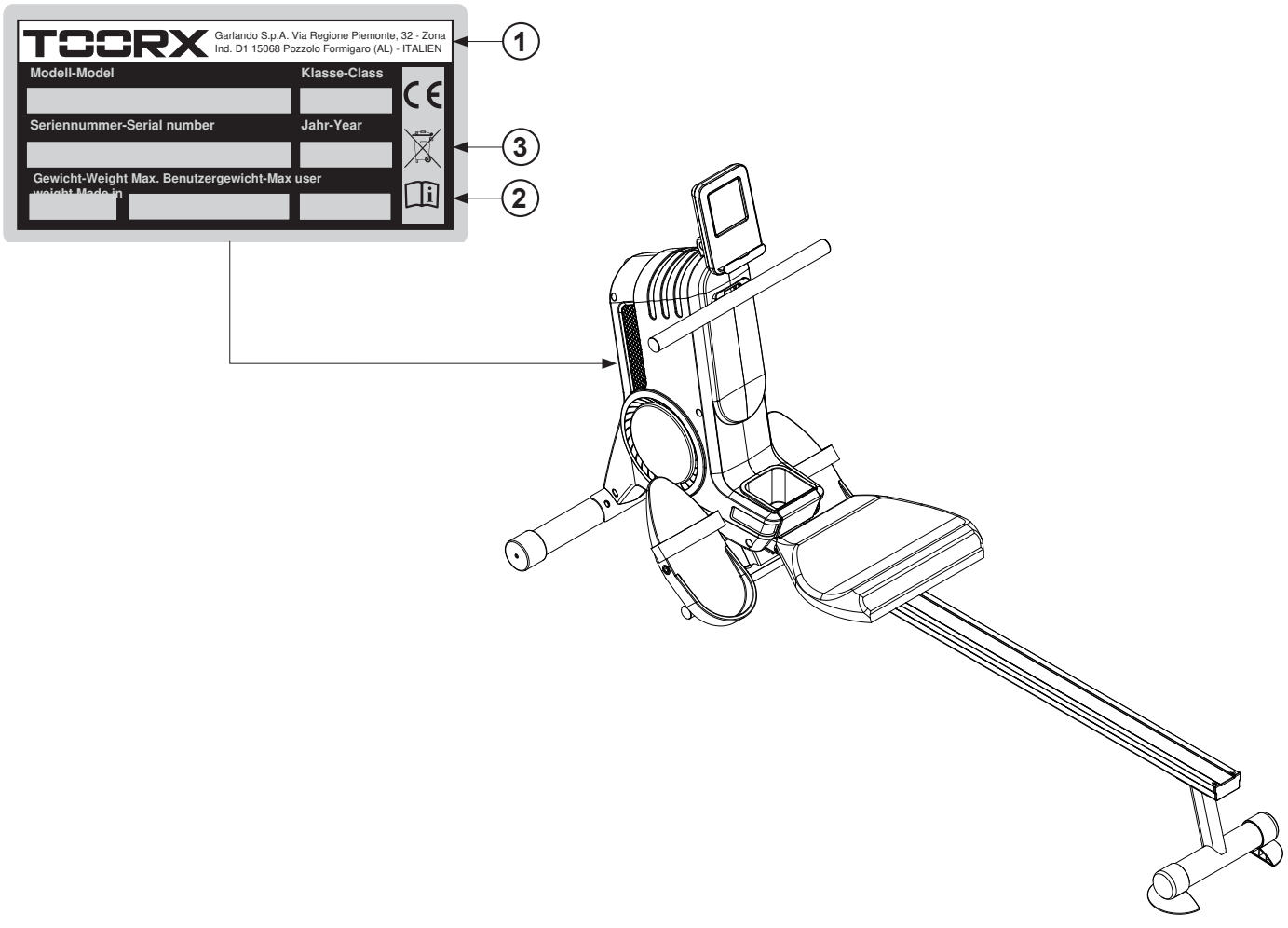
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

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

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

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



1.3 TECHNISCHE DATEN

WIDERSTANDSSYSTEM RUDERN	Magnetbremse
WIDERSTANDSVERSTELLUNG	elektronische Verstellung in 16 Stufen
KONSOLENANZEIGEN	Schläge/Min., Ruderschläge gesamt, Kalorien, Zeit, Distanz, Puls, Watt, Zeit/500, Recovery-Index
VERFÜGBARE PROGRAMME	manuelles Programm, Race-Programm, 12 vordefinierte Programme, Benutzerprogramm, H.R.C.-Programm
SITZ RUDERGERÄT	Sitzwagen mit Rollen auf Aluminium-Laufschiene
SCHWUNGMASSE	6 kg
STELLMASSE WAAGRECHT	1620 x 550 x 870 mm
STELLMASSE SENKRECHT	870 x 550 x 1620 mm
VERPACKUNGSMASSE	1420 x 530 x 200 mm
PRODUKTGEWICHT	21,5 kg
GEWICHT MIT VERPACKUNG	25 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	110 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	integriertes BLE-Modul (**)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1:2024 - EN ISO 20957-7:2021 (Klasse H) Richtlinien: 2014/30/EU (EMV) - 2014/35/EU (NSR) - 2011/65/EU (RoHS) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)
NETZTEIL	IN: [230 VAC - 50 Hz] - OUT: [8 VDC- 500 mA]

(*) 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 in die Konsole integrierte Bluetooth-Schnittstelle ermöglicht die Verbindung mit einem Mobilgerät (Smartphone oder Tablet), über das mit der installierten App Kinomap Fitness (Abonnement nicht enthalten) das Gerät gesteuert und um weitere Funktionen ergänzt werden kann.

BLUETOOTH-HINWEIS: Die Konsole muss eingeschaltet sein, um die Bluetooth-Verbindung mit dem Mobilgerät (Smartphone oder Tablet) herzustellen. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth am Mobilgerät eingeschaltet ist, und erlauben Sie in den Einstellungen die Verbindung mit der Konsole. Sobald die Konsole mit dem Mobilgerät verbunden ist, auf dem die Kinomap Fitness App installiert ist, schaltet sich das Display ab, die Tasten der Konsole sind gesperrt und das Gerät wird nur noch über Kinomap auf dem verbundenen Mobilgerät gesteuert.

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:

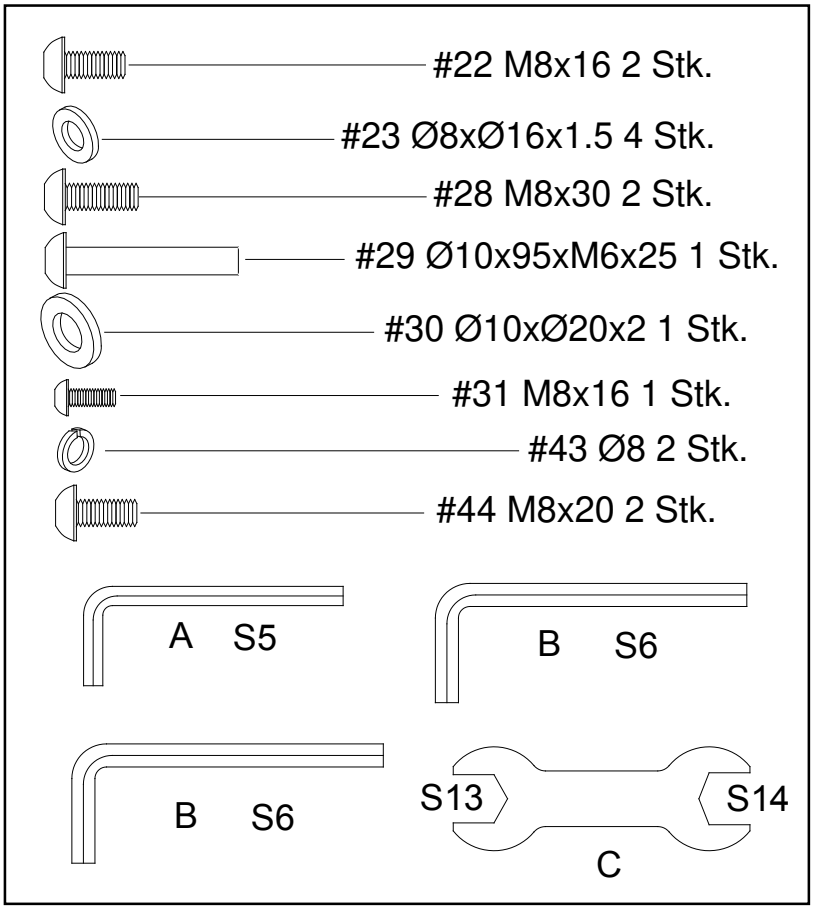
20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

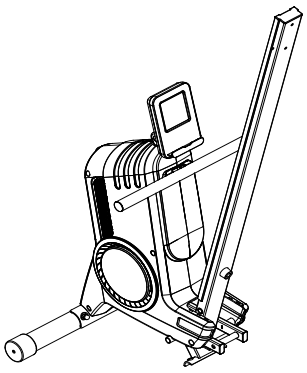
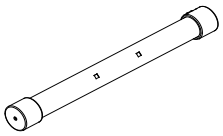
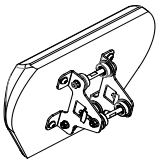
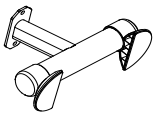
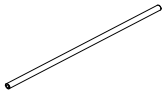
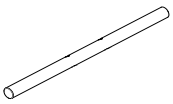
04 PE-LD — Kunststoffbeutel – (Zubehör) Entsorgung als Kunststoff

- Tiefziehblister – Restmüll

MONTAGEMATERIAL:



BEZEICHNUNG DER HAUPTBAUTEILE

 **24. Frontabdeckung**	 **12. Vordere Standstrebe**	 **32. Rollsitz**	 **18. Flaschenhalter**
	 **40. Hintere Standstrebe**	 **20L. Linke Fußstütze**	 **20R. Rechte Fußstütze**
 **21. Verbindungsstange Fußstützen**	 **26. Stützstange Fußstützen**		

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

Nach dem Öffnen der Originalverpackung am Aufstellort einen möbelfreien Bereich für die Montage schaffen, dann den gesamten Inhalt der Verpackung herausnehmen und montagebereit auf dem Boden auslegen.

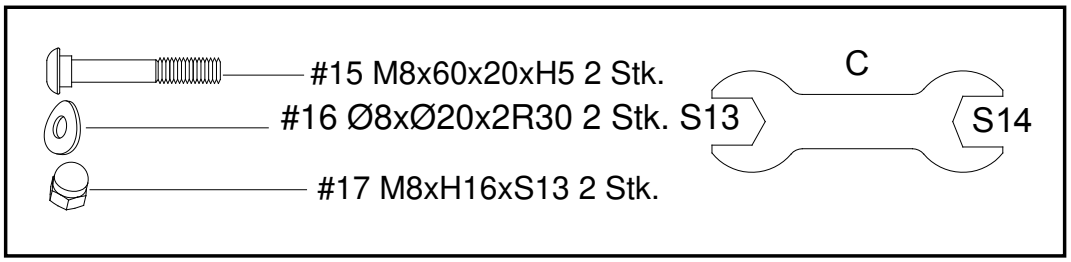
• Den vormontierten Hauptkörper wie abgebildet auf den Boden legen.

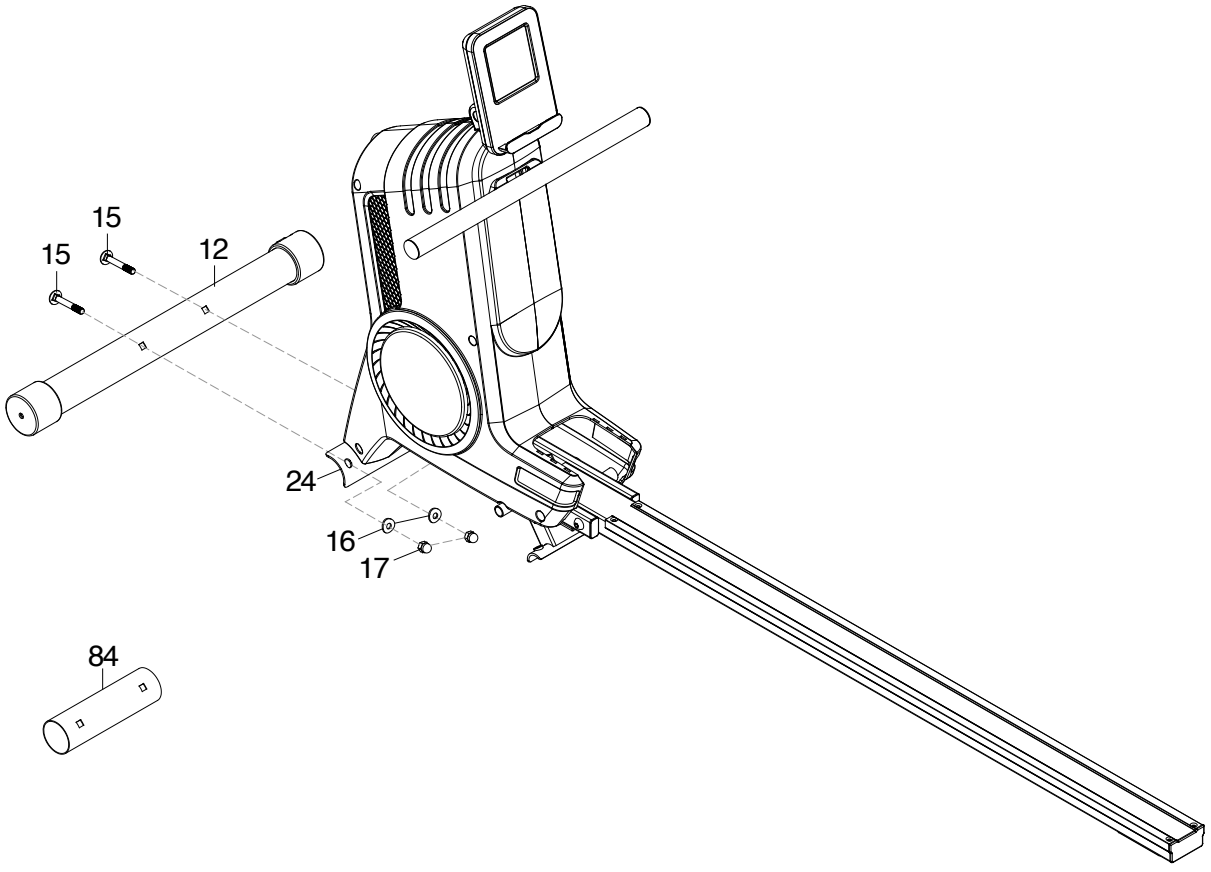
• **Die beiden Hutmuttern 17 abschrauben, zwei Unterlegscheiben 16 und zwei Bolzen 15 entfernen und dann das Transportschutzrohr 84 abnehmen.**

Montage der vorderen Stützstange

• Die vordere Standstrebe 12 an der Halterung des Hauptkörpers 24 befestigen: zwei Bolzen 15 [M8x60xH5] einsetzen und zwei Hutmuttern 17 [M8xH16xS13] mit Unterlegscheiben 16 [Ø8xØ20x2R30] festziehen.

• Gabelschlüssel verwenden **C** [S13/S14].



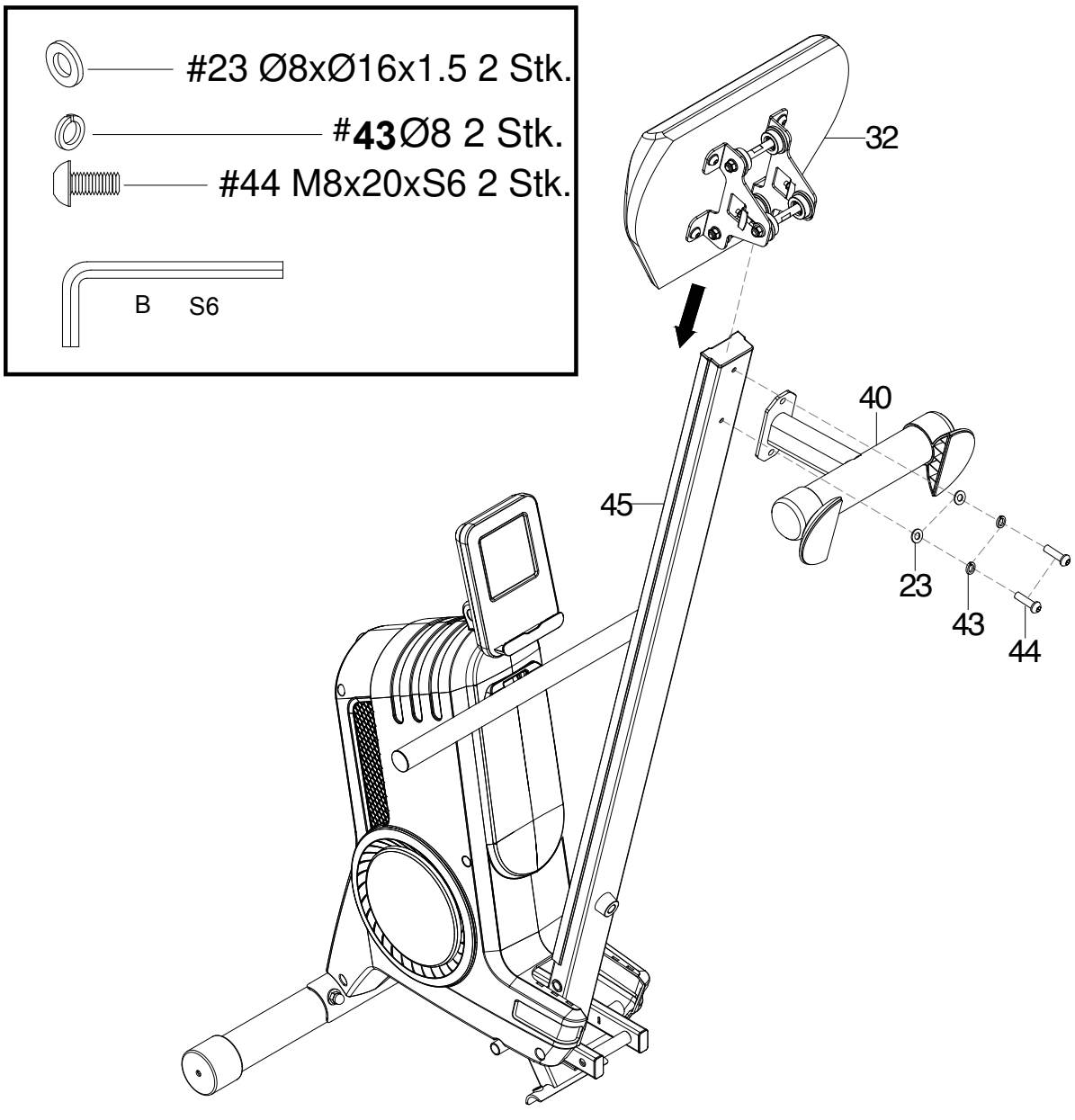


Montage hintere Standstrebe und Rollsitz

• Die Laufschiene 45 senkrecht aufstellen und von einer zweiten Person halten lassen. Den Sitzwagen des Rollsitzes 32 in die Laufschiene 45 einsetzen (Ausrichtung vorne/hinten beachten) und bis zum Anschlag führen.

• Die hintere Standstrebe 40 am Ende der Laufschiene 45 mit zwei Schrauben 44 [M8x20xS6], Unterlegscheiben 23 [Ø8xØ16x1.5] und Federringen 43 [Ø8] befestigen.

• Innensechskantschlüssel B [S6] verwenden.

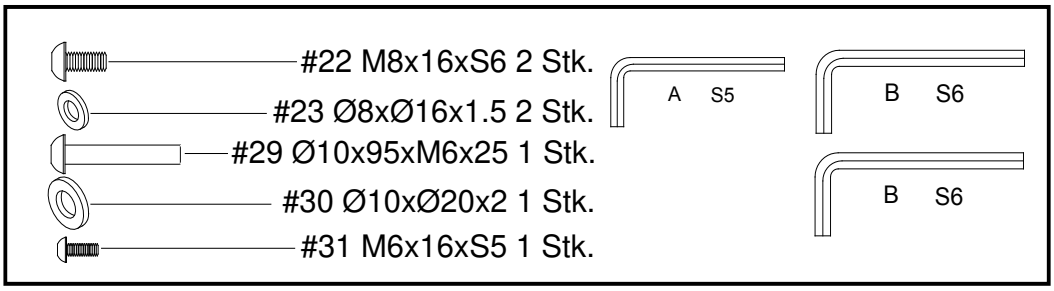


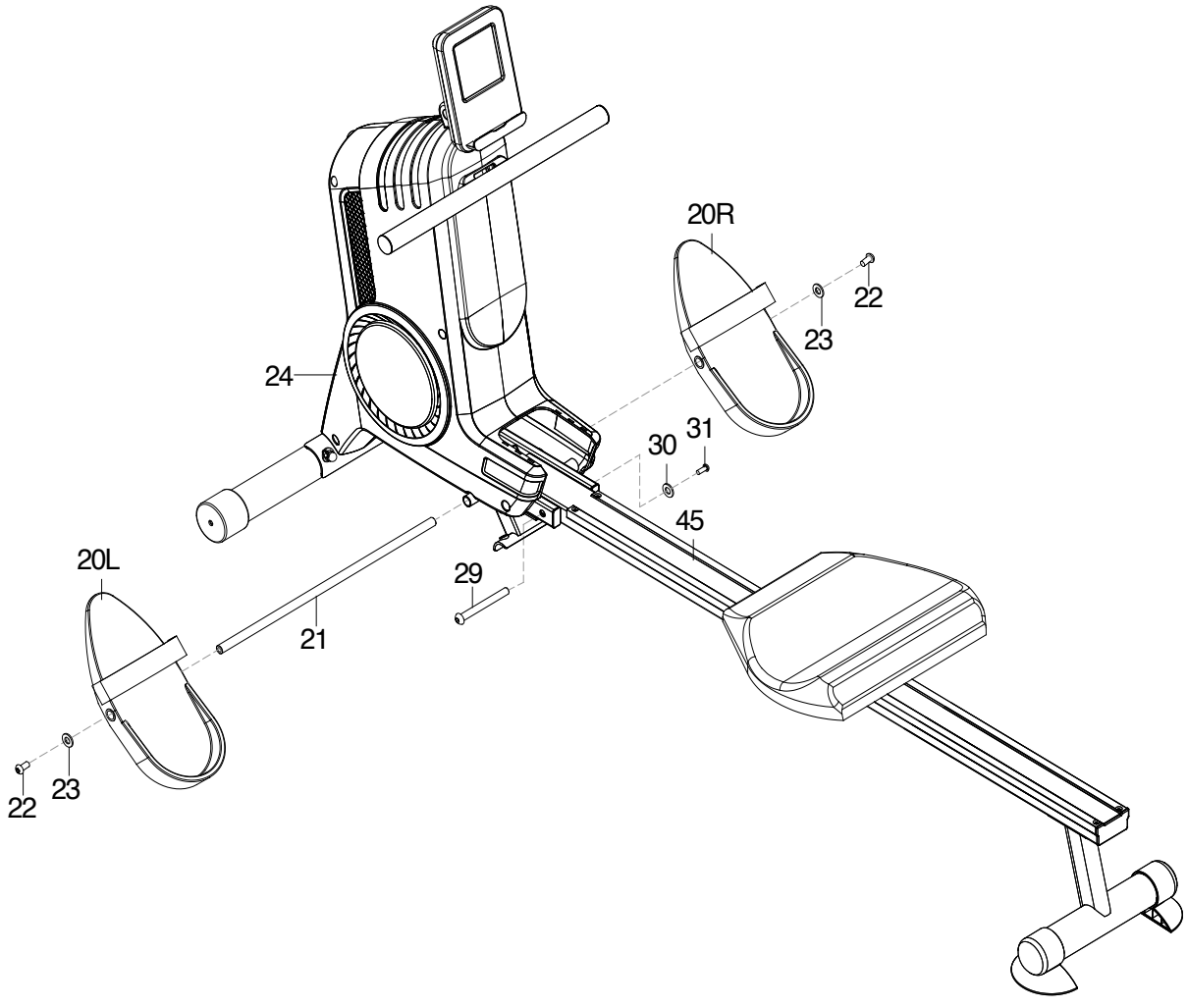
Montage Fußstützen links/rechts

• Die Verbindungswelle der Fußstützen 21 [1] durch die Bohrungen im Hauptkörper 24 stecken, dann die Fußstützen 20L und 20R auf die Enden der Verbindungsstange 21 setzen und mit zwei Schrauben 22 [M8x16xS6] und Unterlegscheiben 23 [Ø8xØ16x1.5] wie abgebildet befestigen.

• Innensechskantschlüssel B [S6] verwenden.

• Die Laufschiene 45 am Hauptkörper 24 befestigen: eine Gewindehülse 29 [Ø10x95xM6x25] mit einer Schraube 31 [M6x16xS5] und Unterlegscheibe 30 [Ø10xØ20x2] festziehen. • Innensechskantschlüssel B [S6] zusammen mit Innensechskantschlüssel A [S5] verwenden.





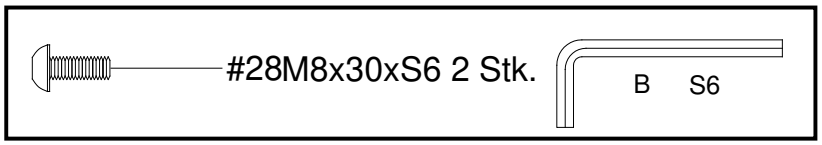
Montage Ablage

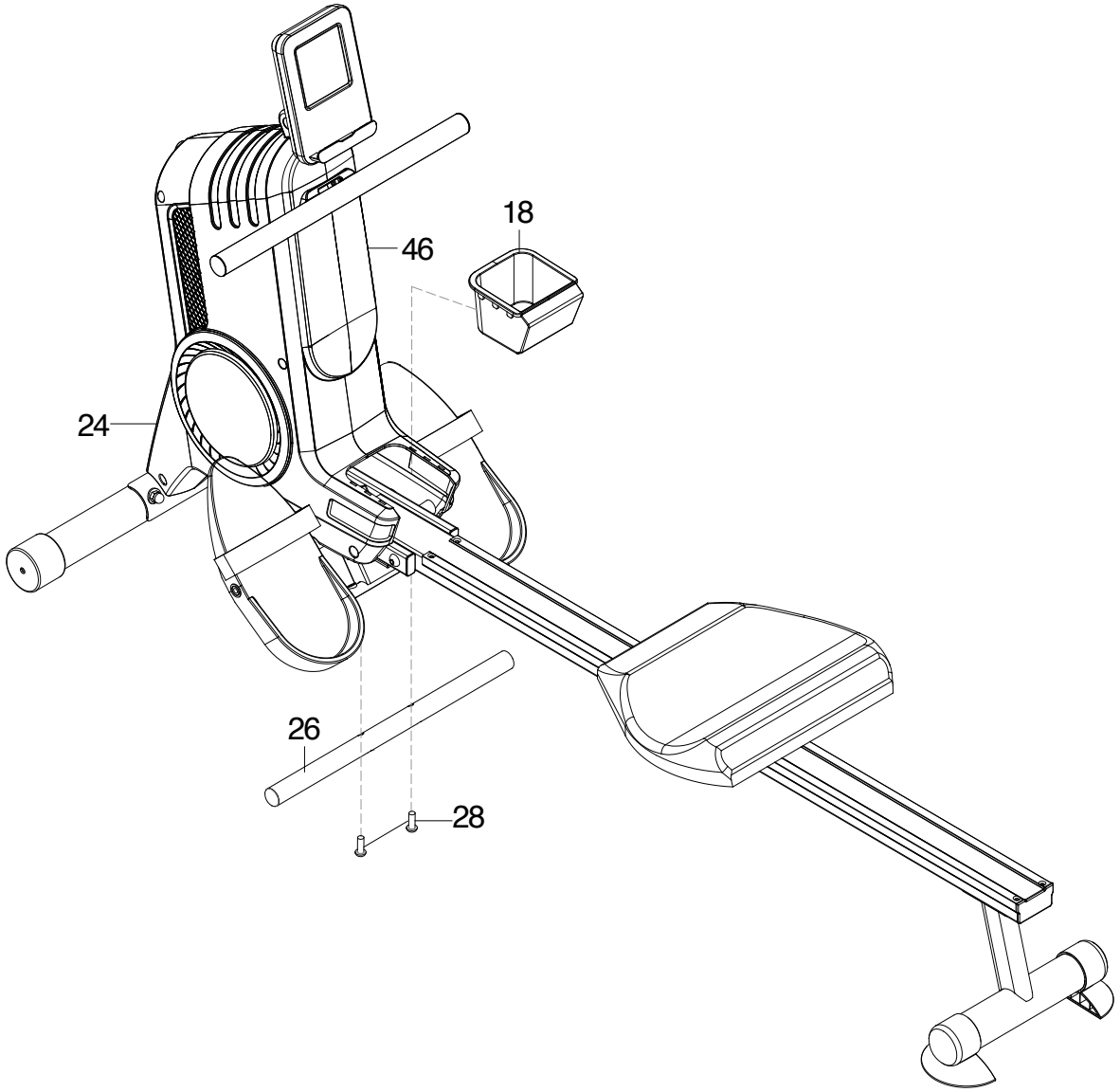
• Die Ablage 18 in der abgebildeten Ausrichtung im Zwischenraum zwischen Hauptkörper und Laufschiene auf die Schiene schieben.

• Die Stützstange der Fußstützen 26 unten zwischen den beiden Fußstützen am Hauptkörper 24 mit zwei Schrauben 28 [M8x30xS6] befestigen.

• Innensechskantschlüssel A [S5] verwenden.

• Damit ist die Montage abgeschlossen. Lesen Sie vor der Benutzung die übrigen Teile der Anleitung, um alle Informationen zum sicheren Gebrauch zu erhalten.





Einstellen der Fußriemen

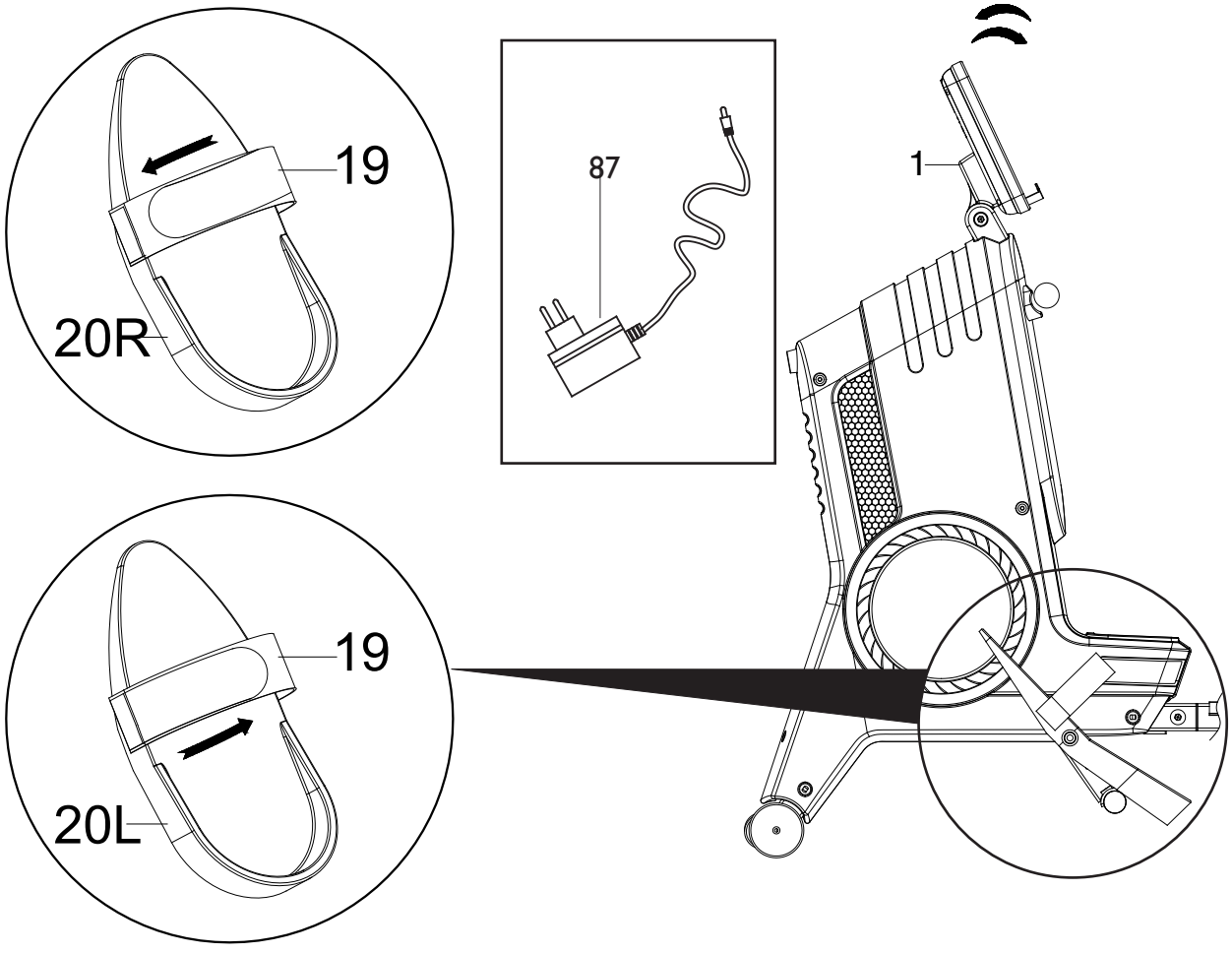
• Zum Anpassen der Fußstützen an die Fußgröße das Klettende des Fußriemens 19 an der Mesh-Seite nach oben abziehen, an die Fußbreite anpassen und dann bei der rechten Fußstütze 20R nach links bzw. bei der linken Fußstütze 20L nach rechts ziehen.

Neigung der Konsole einstellen

• Für bessere Ablesbarkeit des Displays kann die Konsole um einige Grad um ihre Befestigungsachse gedreht werden. Dazu die Konsole 1 greifen und nach vorne oder hinten in die gewünschte Position drücken.

Elektrischer Anschluss

• Das mitgelieferte Netzteil 87 an eine geeignete Steckdose anschließen, dann den Stecker in die Netzbuchse an der Vorderseite des Produkts stecken.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

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

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

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

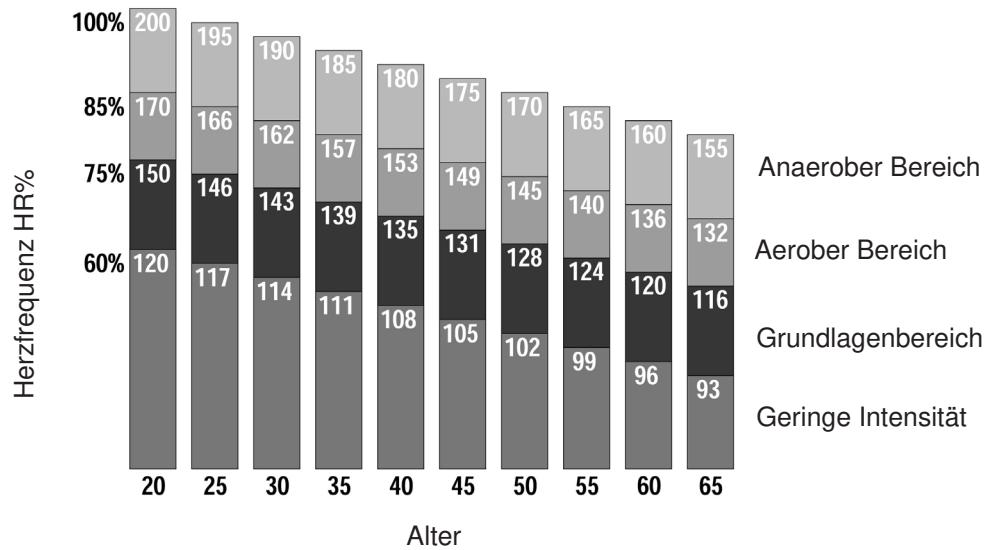
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

TRAINING: Beginnen Sie mit geringer Belastung und steigern Sie nach dem Aufwärmen die Intensität schrittweise, bis die Herzfrequenz den gewünschten Zielwert erreicht. Halten Sie die Herzfrequenz im gewünschten Trainingsbereich konstant. In den ersten Wochen sollten die Trainingseinheiten nicht länger als 20 Minuten dauern; mit zunehmender Übung können sie auf bis zu 60 Minuten verlängert werden.

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

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

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

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

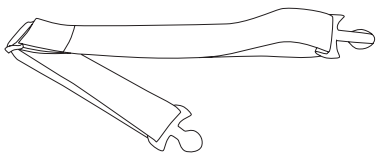
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

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

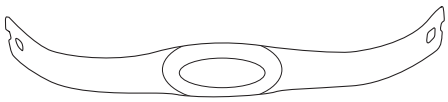
Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich. Der Sender ist uncodiert, sein Frequenzbereich ist mit Polar®-Produkten kompatibel. Er besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole sendet, und dem elastischen Gurt, der den Sender an der Brust hält. Spezifische Anweisungen zum Brustgurt finden Sie in der Anleitung in dessen Verpackung.

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.

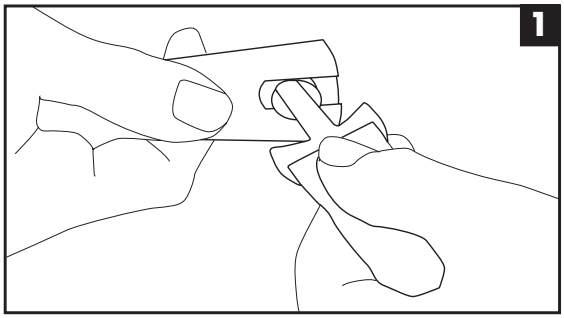
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

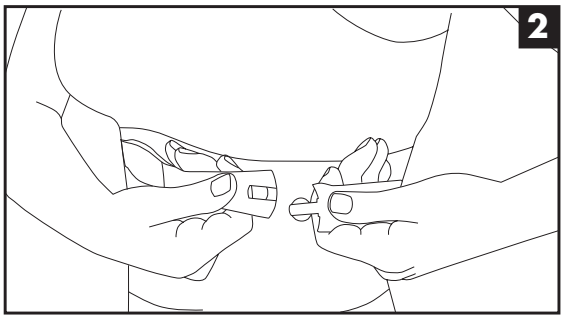


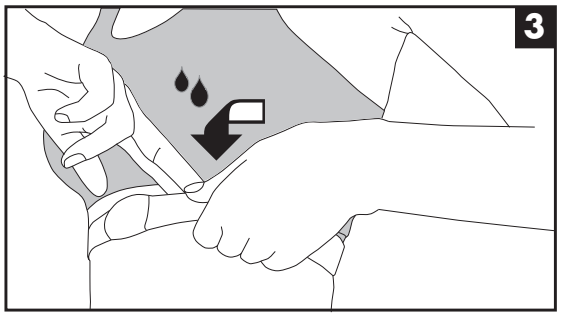
Elastischer Gurt

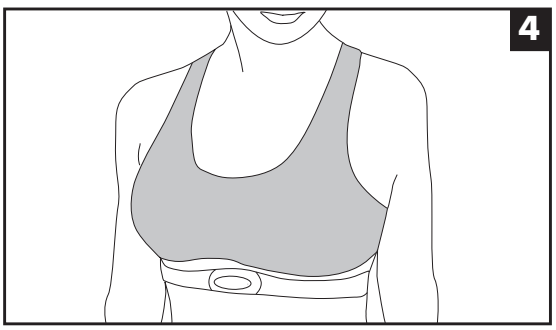


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Das Gerät mit Vorsicht benutzen. Kinder und Tiere während des Trainings fernhalten. • Bei Erkrankungen der Wirbelsäule wird von der Benutzung abgeraten. • Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden. • Die Übung mit Zug am Zuggriff beginnen; mit der Ruderbewegung startet die automatische Datenzählung auf der Konsole.

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 einer Taste an der Konsole.

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

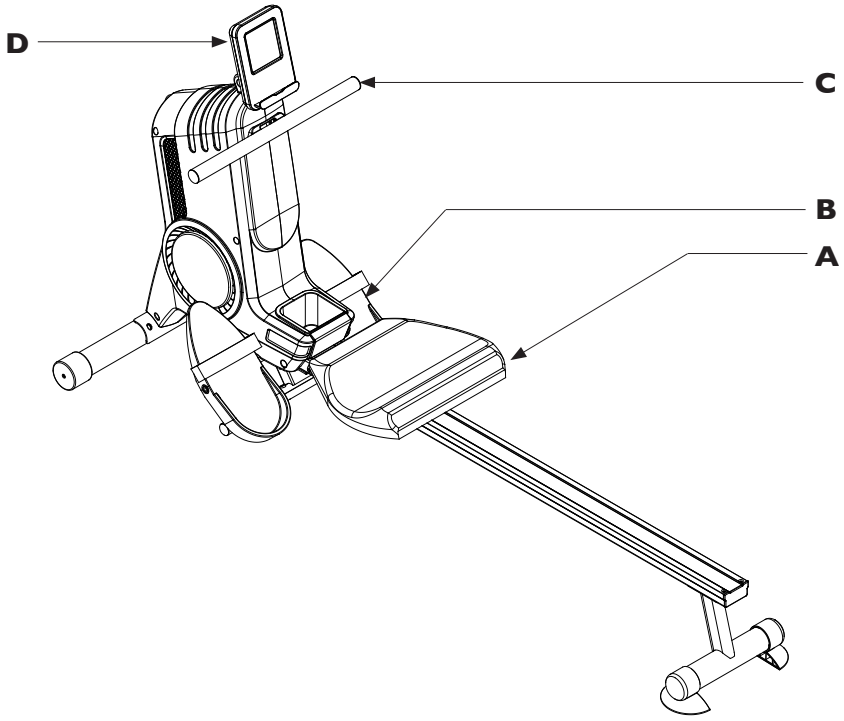
4) Die Intensität wird mit dem Drehknopf E eingestellt; wählen Sie sie nach Ihrem Leistungsvermögen und Ihrem Belastungsempfinden oder nach Ihrer Herzfrequenz. Dafür wird ein Brustgurt (nicht im Lieferumfang) empfohlen.

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 aus dem Gleichgewicht bringen. Immer mit beiden Beinen und Armen koordiniert arbeiten; wer nur mit den Beinen drückt und die Hände lediglich an den Zuggriffen hält, trainiert den Oberkörper nicht.

6) Vor der Benutzung die beanspruchten Muskeln mit geeigneten Dehnübungen (Stretching) vorbereiten, idealerweise unter Anleitung eines qualifizierten Trainers; so werden steife Gelenke gelockert und die Muskulatur gedehnt. Wie bei jeder Technik, vor allem bei neuen, sollten Sie sich anfangs von erfahrenen Personen anleiten lassen.



3.3 KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY)

Die Konsole hat ein LCD-Display mit folgenden Anzeigen:

STROKES – (RUDERSCHLÄGE TRAINING) – Die ANZAHL DER RUDERSCHLÄGE im aktuellen Training.

SPM – (SCHLÄGE PRO MINUTE) – Die RUDERSCHLÄGE PRO MINUTE im aktuellen Training.

TOTAL STROKES – (RUDERSCHLÄGE GESAMT) – Die GESAMTZAHL DER RUDERSCHLÄGE bis max. 99999.

TIME – (DAUER) – Die TRAININGSDAUER ab null bzw. im Programm MANUAL MODE der Countdown von der eingestellten Zeit bis null.

TIME/500 m – (SCHLAGRHYTHMUS) – Die durchschnittliche ZEIT für 500 Meter Rudern; ein Standardmaß im Rudersport. METERS – (DISTANZ) – Die entsprechende STRECKE seit Trainingsbeginn bzw. im Programm MANUAL MODE der Countdown der eingestellten Gesamtstrecke bis null.

CALORIES – (ENERGIEVERBRAUCH) (*) – Der KALORIENVERBRAUCH während der Übung in kcal bzw. im Programm MANUAL MODE der Countdown des eingestellten Kalorienwerts bis null.

PULSE – (HERZFREQUENZ) (*) – Die HERZFREQUENZ, gemessen über den Brustgurt (optional). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angezeigt. Im Programm MANUAL MODE ist die Herzfrequenz auf dem eingestellten Schwellenwert zu halten.

WATT – (RUDERLEISTUNG) – Zeigt die momentane LEISTUNG in Watt, die durch die Ruderbewegung erbracht wird und sich mit der Intensität ändert. Im Programm MANUAL MODE ist die Ruderintensität auf dem eingestellten WATT-Wert zu halten.

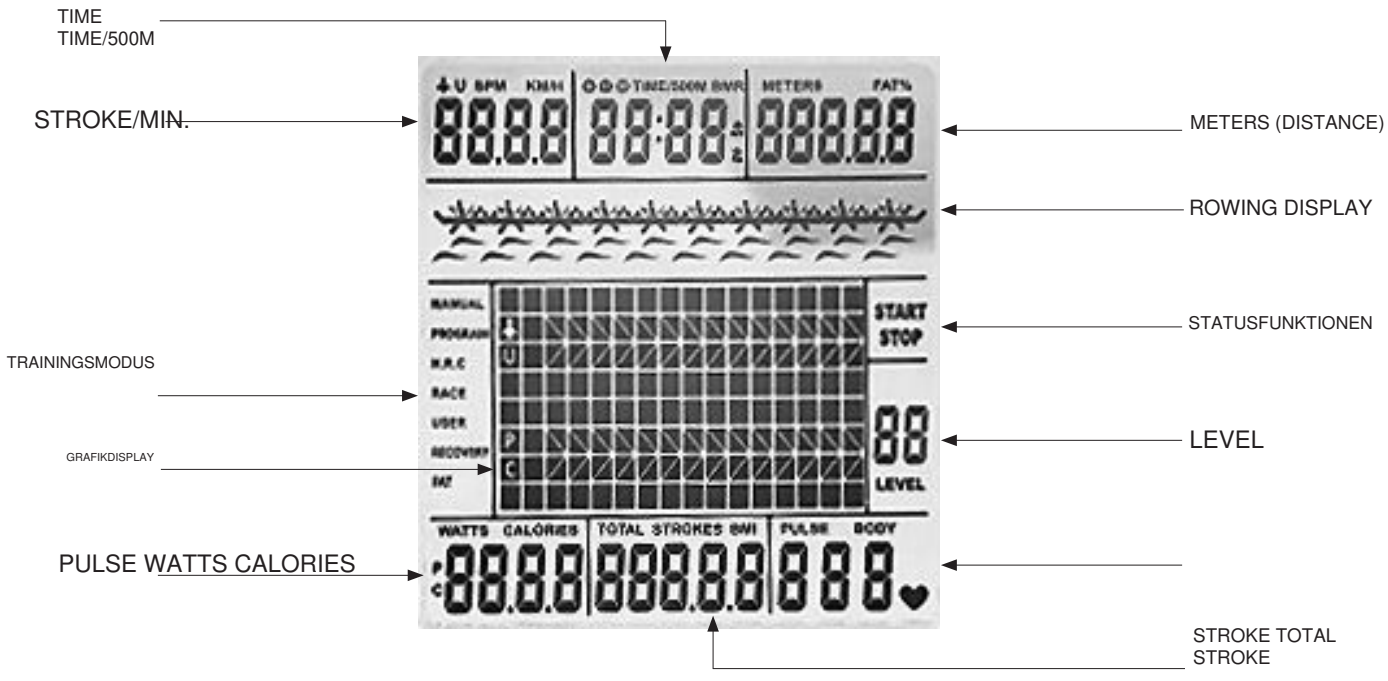
LEVEL – (WIDERSTANDSSTUFE) – Zeigt die eingestellte Widerstandsstufe, von Stufe 1 (niedrigste) bis Stufe 16 (höchste).

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

Das grafische Matrix-DISPLAY zeigt verschiedene Grafiken an, u. a. das Profil der Trainingsprogramme in den einzelnen Betriebsarten des Geräts.

Das **ROWINGDISPLAY** zeigt den Ruderablauf grafisch mit der Position zwischen Beginn und Ende der Übung.

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



3.4 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 eines der PROGRAMME wählen: MANUAL MODE, VORDEFINIERTE PROGRAMME, BENUTZERPROGRAMM, HRC-PROGRAMME, RACE, – mit UP/DOWN alle Werte der Trainingsfunktionen eingeben. Während des Trainings: – mit UP/DOWN die Intensitätsstufe erhöhen oder verringern.

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.

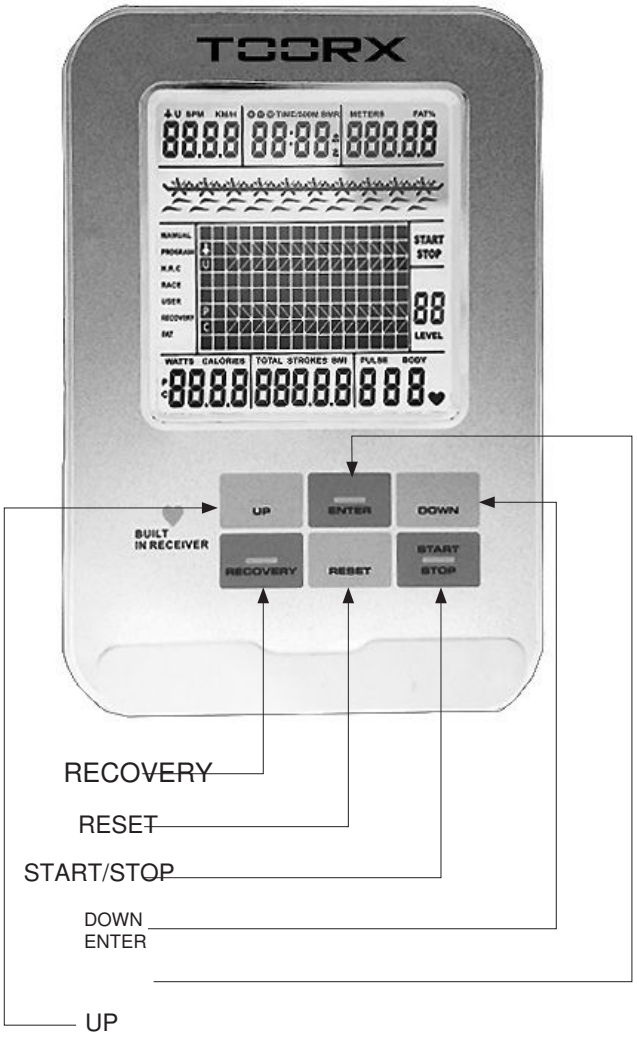
Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: - ENTER drücken, um die Auswahl einer Funktion und die Eingabe aller Daten der Trainingseinheit zu bestätigen. Während des Trainings: - ENTER drücken, um die Anzeige der Doppelfunktionsfelder und des Grafikdisplays umzuschalten (erfolgt normalerweise automatisch).

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

Kennwert zur Entwicklung der Ausdauerleistung im Verlauf des Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einer Übung von gleichbleibend 30 Minuten: Am Ende das Rudern beenden, die Taste RECOVERY drücken und die Hände auf die Pulssensoren legen.

Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Leistungsindex in sechs Stufen an: F1 = HERVORRAGEND F2 = SEHR GUT F3 = GUT F4 = BEFRIEDIGEND F5 = AUSREICHEND F6 = UNGENÜGEND. Erfassen die Pulssensoren kein Signal, wird auf dem grafischen Display ein Fehler angezeigt.

HINWEIS:
Zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste drücken. Etwa vier Minuten nach Ende der Übung wechselt die Konsole in den Stand-by-Modus.



3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM

ACCENSIONE

• Den Stecker des Netzteils in die Buchse an der Vorderseite des Geräts stecken.

• Den Netzstecker des Netzteils in die nächstgelegene Wandsteckdose stecken: Es ertönt ein Signalton und alle Displaysegmente leuchten kurz auf (Selbsttest); die Konsole bleibt im Stand-by-Modus und schaltet sich nach vier Minuten ohne Benutzung automatisch aus.

QUICKSTART

Der Modus QuickStart ist der einfachste Weg, sofort zu trainieren. Setzen Sie sich auf den Sitz und drücken Sie START/STOP, um sofort zu beginnen.

• Im Modus QuickStart zählen die Anzeigen Time, Spm, Strokes, Distance, Calories sofort ab null und während des gesamten Trainings. Jede der 16 Säulen der Grafikanzeige entspricht 100 Metern.

• Mit START/STOP kann das Training jederzeit unterbrochen werden (PAUSE). Um das Training endgültig zu beenden und in den Stand-by-Modus zurückzukehren, RESET drücken.

MANUAL MODE

• Nach dem Einschalten der Konsole mit den Tasten UP/DOWN den Modus MANUAL wählen (Kürzel MANUAL links im Display) und mit ENTER bestätigen.

Im Modus MANUAL können eine oder mehrere der folgenden Trainingsvorgaben gewählt werden: - Eingestellte maximale Widerstandsstufe. - Eingestellte Trainingsdauer. - Eingestellte zurückzulegende Distanz. - Eingestellter Kalorienverbrauch. - Eingestellte Anzahl Ruderschläge. - Eingestellte konstante Wattleistung. - Eingestellte konstante Herzfrequenz. Hinweis: Pro Übung können mehrere Vorgaben eingestellt werden, Dauer und Distanz jedoch nicht gleichzeitig.

• Mit ENTER zur nächsten Vorgabe wechseln; mit UP/DOWN einen Wert einstellen oder ändern und mit ENTER bestätigen.

• START/STOP drücken, um das Programm zu starten. Ist Dauer oder Distanz eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige herunter, die übrigen Anzeigen zeigen den Trainingsverlauf. Nach Programmende ertönt ein Signalton, die Konsole zeigt den Status STOP und die Anzeigen zeigen die Daten des Trainings.

• Mit START/STOP kann das Training jederzeit unterbrochen werden (PAUSE). Um das Training endgültig zu beenden und in den Stand-by-Modus zurückzukehren, RESET drücken.

HINWEIS: Bei der Vorgabe konstante Watt hält das Gerät die Leistung konstant: Bei schnellem Rudern sinkt der Widerstand an der Zugstange, bei langsamem Rudern steigt er.

DEFINIERTE PROGRAMME

• Nach dem Einschalten der Konsole mit den Tasten UP/DOWN den Modus vordefinierte Programme wählen (Kürzel PROGRAM links im Display) und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN eines der 12 voreingestellten Programme (P01 ÷ P12) wählen, bei denen die Konsole den Widerstand nach den im Grafikdisplay dargestellten Profilen regelt, dann mit ENTER bestätigen.

• Im Modus PROGRAM können Sie eine oder mehrere Trainingsvorgaben wählen: – maximale Intensitätsstufe – Trainingsdauer – zu rudernde Strecke – Kalorienverbrauch – Anzahl Ruderschläge – maximale Herzfrequenz. Hinweis: Pro Training sind mehrere Vorgaben möglich, Dauer und Distanz jedoch nicht gleichzeitig.

• Mit ENTER zur nächsten Vorgabe wechseln; mit UP/DOWN einen Wert einstellen oder ändern und mit ENTER bestätigen.

• START/STOP drücken, um das vordefinierte Programm sofort zu starten. Ist Dauer oder Distanz eingestellt, zählt die zugehörige Anzeige herunter, die übrigen Anzeigen zeigen den Trainingsverlauf. Während des Trainings ändert die Konsole die Intensität automatisch nach dem Profil des gewählten Programms; mit UP/DOWN kann die Intensität jederzeit angepasst werden.

• Nach Programmende ertönt ein Signalton, die Konsole zeigt den Status STOP und die Anzeigen zeigen die Daten des Trainings.

• Mit START/STOP kann das Training jederzeit unterbrochen werden (PAUSE). Um das Training endgültig zu beenden und in den Stand-by-Modus zurückzukehren, RESET drücken.

PR

• Nach dem Einschalten der Konsole mit den Tasten UP/DOWN den Modus Race (Wettkampfsimulation) wählen (Kürzel RACE links im Display) und mit ENTER bestätigen. Im Programm RACE besteht das Training aus einem simulierten Rennen gegen die Konsole über die Distanz. Im unteren Bereich des grafischen Displays wird das Boot mit der Bezeichnung PC (Konsole bzw. gegnerische Mannschaft) dargestellt, im oberen Bereich das Boot mit der Bezeichnung U (Benutzer). Die Boote bewegen sich auf einer waagrechten Strecke; jedes der 16 Segmente entspricht einer zurückgelegten Distanz von 500 m.

• Mit UP/DOWN den Schlagrhythmus (Time/500) einstellen – jedes Segment der Grafikanzeige entspricht 500 m (Voreinstellung: 4.0 Minuten) – und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN die Gesamtdistanz des Rennens einstellen (Voreinstellung: 500 – Bereich 500 m ÷ 8000 m in Schritten von 500 m) und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN die Leistungsstufe des Boots PC zwischen L1 und L15 wählen und mit ENTER bestätigen. Für die Wahl der Stufe des von der Konsole gesteuerten Gegners gilt: L1 entspricht dem schnellsten Rhythmus mit 1:00 Minute für 500 m, L15 dem langsamsten mit 8:00 Minuten für 500 m.

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

• Nach Erreichen der eingestellten Distanz endet das Training; es ertönt ein Signalton, die Konsole zeigt den Status STOP und die Anzeigen zeigen die Daten des Rennens, getrennt nach Benutzer und Konsole.

• Mit START/STOP kann das Training jederzeit unterbrochen werden (PAUSE). Um das Training endgültig zu beenden und in den Stand-by-Modus zurückzukehren, RESET drücken.

3.8 PROGRAMM H.R.C.

Mit H.R.C. wählen Sie ein Training, bei dem die Konsole die Intensität automatisch an die über den optionalen Brustgurt gemessene Herzfrequenz anpasst.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit den Tasten UP/DOWN den Modus HRC-Programm wählen, angezeigt durch das Kürzel links im Display, und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN das ALTER des Benutzers (AGE) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN einen der drei vordefinierten Bereiche wählen oder den gewünschten Herzfrequenz-Grenzwert TAG einstellen. 55 % = niedriger Herzfrequenzbereich. 75 % = Herzfrequenzbereich für aerobes Training. 90 % = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training. TAG = persönliche Einstellung des Herzfrequenz-Grenzwerts. Die drei vordefinierten Bereiche (HRC 55 %, 75 %, 90 %) berechnen den Grenzwert automatisch aus dem eingegebenen Alter. Nach Wahl des Bereichs mit ENTER bestätigen.

• Mit TAG geben Sie den gewünschten Herzfrequenz-Grenzwert wie folgt ein:

• In der blinkenden Anzeige „Pulse“ mit UP/DOWN den Grenzwert einstellen, den Sie halten möchten (TA – Voreinstellung 100 bpm), und mit ENTER bestätigen.

• Im Modus H.R.C. können Sie eine oder mehrere Trainingsvorgaben wählen: – maximale Intensitätsstufe – Trainingsdauer – zu rudernde Strecke – Kalorienverbrauch – Anzahl Ruderschläge – maximale Herzfrequenz. Hinweis: Pro Training sind mehrere Vorgaben möglich, Dauer und Distanz jedoch nicht gleichzeitig.

• Mit ENTER zur nächsten Vorgabe wechseln; mit UP/DOWN einen Wert einstellen oder ändern und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten des Programms H.R.C. den optionalen Brustgurt anlegen und die Taste START/STOP drücken. Erkennt die Konsole keine Herzfrequenz, zeigt das Display das Herzsymbol; sobald die Herzfrequenz erkannt wird, startet die Übung sofort. Während des Trainings passt die Konsole den Widerstand automatisch an die gemessene Herzfrequenz an. Ist Dauer oder Distanz eingestellt, zählt der jeweilige Wert im Display rückwärts, die übrigen Werte zeigen den Verlauf der Übung.

• Nach Programmende ertönt ein Signalton, die Konsole zeigt den Status STOP und die Anzeigen zeigen die Daten des Trainings.

• Mit START/STOP kann das Training jederzeit unterbrochen werden (PAUSE). Um das Training endgültig zu beenden und in den Stand-by-Modus zurückzukehren, RESET drücken.

Hinweis: Wird länger als 30 Sekunden kein Herzfrequenzsignal empfangen, beendet die Konsole das Training und zeigt eine Fehlermeldung.

3.9 BENUTZERPROGRAMM

Mit dem Programm USER erstellen Sie ein eigenes Trainingsprogramm, dessen Intensität Sie über ein Grafikprofil aus einstellbaren Säulen frei festlegen.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit den Tasten UP/DOWN den Modus BENUTZER-Programme wählen (Kürzel USER links im Display) und mit ENTER bestätigen.

• Die erste Spalte des Grafikdisplays blinkt; hier wird die Intensität des ersten Trainingsabschnitts eingestellt. Wert mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen, um zur nächsten Spalte zu wechseln. Alle 16 Spalten auf dieselbe Weise einstellen; danach zeigt das Grafikdisplay das Diagramm mit dem soeben programmierten und gespeicherten Intensitätsverlauf. Nach Einstellung aller Spalten ENTER länger als 2 Sekunden gedrückt halten, um fortzufahren.

• Im Modus USER können eine oder mehrere der verfügbaren Trainingsvorgaben gewählt werden: - Eingestellte maximale Intensitätsstufe. - Eingestellte Trainingsdauer. - Eingestellte zurückzulegende Distanz. - Eingestellter zu erreichender Kalorienverbrauch. - Eingestellte zu erreichende Anzahl Ruderschläge. - Eingestellte maximale Herzfrequenz. Hinweis: Pro Training können mehrere Vorgaben eingestellt werden, Dauer und Distanz jedoch nicht gleichzeitig.

• Mit ENTER zur nächsten Vorgabe wechseln; mit UP/DOWN einen Wert einstellen oder ändern und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten des Benutzerprogramms die Taste START/STOP drücken. Während des Trainings ändert die Konsole die Intensität automatisch gemäß dem eingestellten Profil des laufenden Benutzerprogramms; mit den Tasten UP/DOWN kann die Intensität jedoch jederzeit nach Wunsch angepasst werden.

• Nach Programmende ertönt ein Signalton, die Konsole zeigt den Status STOP und die Anzeigen zeigen die Daten des Trainings.

• Das Training kann jederzeit mit der Taste START/STOP angehalten werden (PAUSE). Um das Training endgültig zu beenden und in den Stand-by-Ausgangszustand zurückzukehren, die Taste RESET drücken

3.10 SENKRECHTE POSITION – TRANSPORT

Das Gerät kann platzsparend senkrecht aufgestellt werden.

GEFAHR

• Um Korrosion der Metallteile zu vermeiden, das Gerät nicht in Kellern oder feuchten Räumen abstellen. Das Gerät mit einer Baumwollplane vor Staub schützen.

• Vor dem Aufstellen in senkrechte Position oder dem Verschieben des Geräts den Netzstecker ziehen.

Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, es wie folgt einlagern: • Das Gerät mit einem Tuch reinigen. • Mit Sprühschmiermittel einen dünnen Ölfilm auf die Metallteile auftragen.

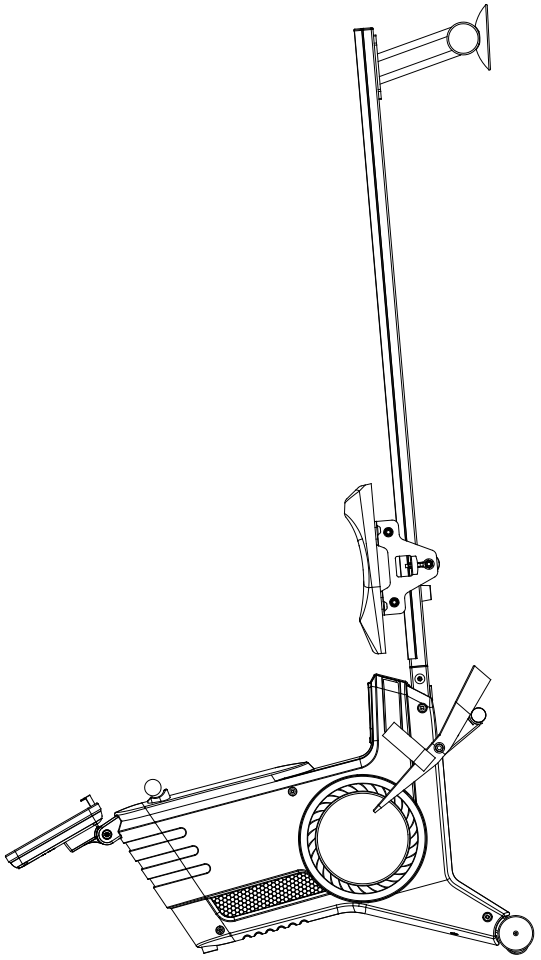
GEFAHR

Zum Verschieben das Gerät mit beiden Händen an den Enden der hinteren Stützstange greifen. Das Gerät NICHT am Sitz anheben – Quetschgefahr für die Finger.

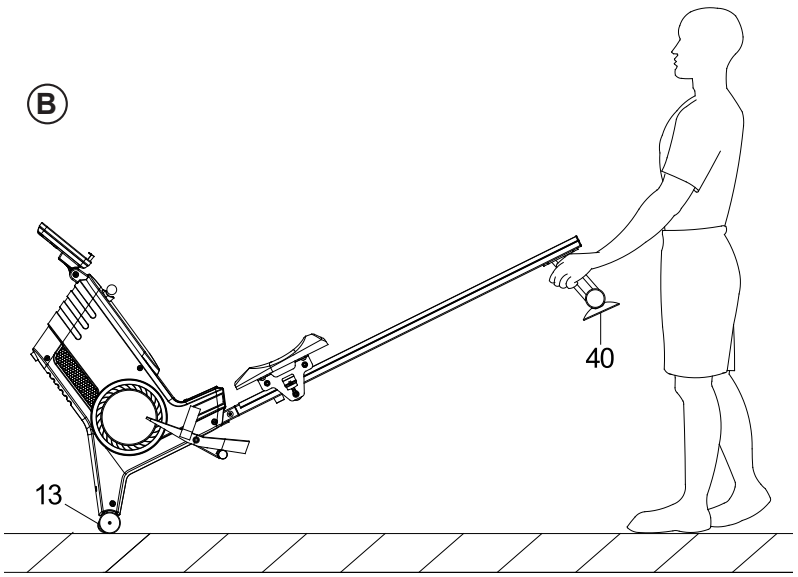
• Das Gerät an den Enden der hinteren Stützstange greifen und senkrecht aufstellen, bis der Hauptkörper auf der mittleren Auflage steht, siehe Abbildung A.

• In dieser Stellung kann das Rudergerät wie abgebildet verstaut oder an der hinteren Auflage 40 angehoben und mithilfe der Rollen 13 an den Enden der vorderen Stützstange leicht verschoben werden, siehe Abbildung B.

A



B



4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

• Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei.

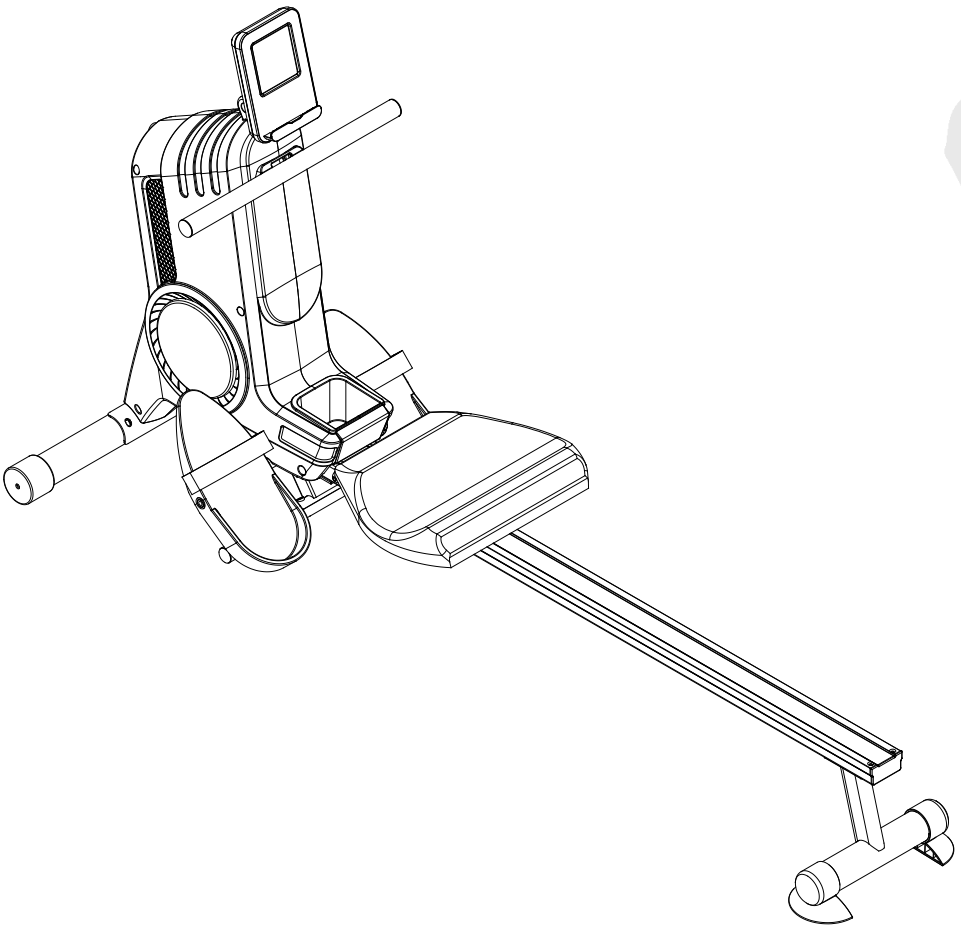
• Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

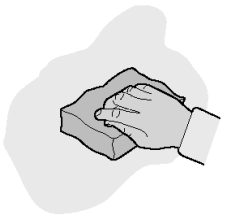
• Lösungsmittel wie Petroleum, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

• Schweißtropfen auf dem Gerät können Metallteile korrodieren oder elektrische Teile beschädigen. Verwenden Sie beim Training ein Handtuch oder Schweißband und reinigen Sie danach sorgfältig Schiene, Schlitten und alle Teile, die mit Schweiß in Berührung kamen.

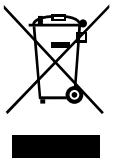
REINIGUNG DES GERÄTS

• Den Rahmen mit einem feuchten, nicht nassen Tuch reinigen. • Lager und Laufschiene sorgfältig reinigen. • Beim Reinigen nicht zu fest über das Bedienfeld reiben. • Metallteile und Laufschiene des Sitzwagens mit Silikon-Sprühschmiermittel schmieren.





5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



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

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

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

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

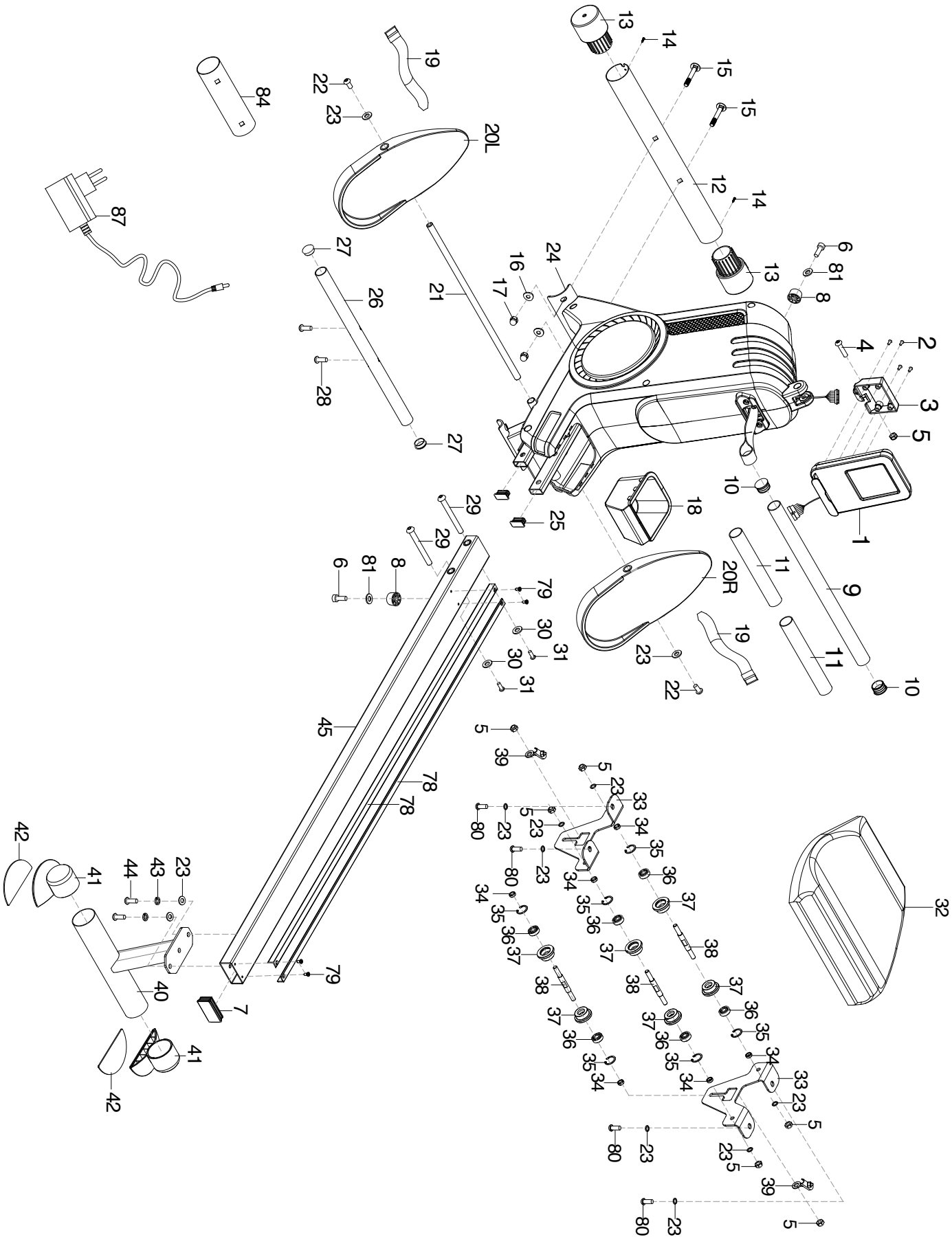
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge 5. Anschrift und Versandinformationen.

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

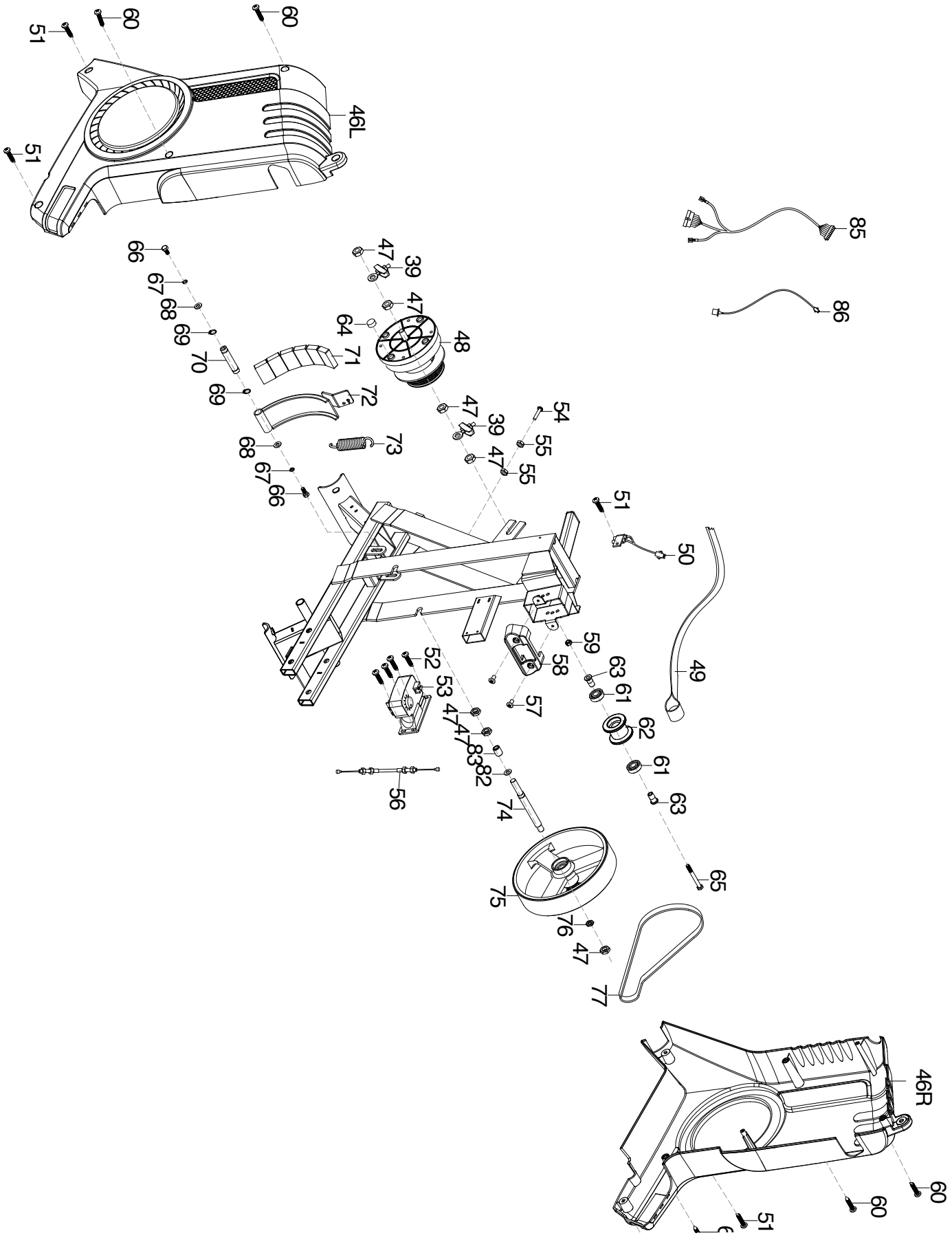
Fax 0143/318594 ·
assistenza@garlando.it

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 - BLATT 1



6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG - BLATT 2



6.2 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Konsole	1
2	Schraube M5x20	4
3	Befestigungsplatte Konsole	1
4	Schraube M8x35x18xS5	1
5	Sicherungsmutter M8xH7.5xS13	7
6	Schraube M6x30xS5	2
7	Rechteckstopfen Laufschiene 60x30	1
8	Endanschlagpuffer Sitzwagen	2
9	Zugstange	1
10	Runder Stopfen Zugstange	2
11	Griffbezug Zugstange	2
12	Vordere Stützstange	1
13	Vorderer Fuß – Transportrolle	2
14	Blechschraube ST4x10xØ6	2
15	Schraube M8x60x20xH5	2
16	Gebogene Unterlegscheibe Ø8xØ20x2xR30	2
17	Mutter M8xH16xS13	2
18	Ablage	1
19	Fußriemen mit Klettverschluss	2
20L/R	Fußstütze links/rechts	1/1
21	Verbindungsstange Fußstützen	1
22	Schraube M8x16xS6	2
23	Flache Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5	12
24	Hauptkörper	1
25	Rechteckstopfen 30x15	2
26	Stützstange Fußstützen	1
27	Runder Stopfen Ø25x15	2
28	Schraube M8x30xS6	2
29	Schraube Ø10x95xM6x25	2
30	Flache Unterlegscheibe Ø10xØ20x2	2
31	Schraube M6x16xS5	2
32	Rollsitz	1
33	Sitzwagenplatte	2
34	Distanzstück	6
35	Unterlegscheibe Ø22x1.0	6
36	Lager 608ZZ	6
37	Laufrolle Sitzwagen Ø36x14	6
38	Achse Sitzwagenrollen	3
39	Befestigungsbolzen Rollen	4
40	Hintere Stützstange	1
41	Hinterer Standfuß	2
42	Puffer hinterer Fuß	2
43	Federring Ø8	2
44	Schraube M8x20xS6	2
45	Laufschiene	1
46L/R	Seitenabdeckung Hauptkörper links/rechts	1/1
47	Mutter M10x1xH5xS17	7
48	Seilrolle für Zugband	1
49	Zugband t1.5x22x2150	1
50	Ruderschlagsensor	2
51	Bolzen	5
52	Blechschraube ST4.2x16	4

Pos.	Beschreibung	Menge
53	Stellmotor Magnetbremse	1
54	Schraube M6x55xS10	1
55	Mutter M6xH5xS10	2
56	Stahlseil Widerstandsverstellung	1
57	Schraube M5x10xØ8	2
58	Ablage Zugstange	1
59	Sicherungsmutter M6xH6xS10	1
60	Blechschraube ST4.2x19	5
61	Lager 6000	2
62	Seilrolle	1
63	Distanzstück	2
64	Runder Magnet Ø12x2	1
65	Schraube M6x55x15xS10	1
66	Schraube M6x16xS10	2
67	Federring Ø6	2
68	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1.2	2
69	Unterlegscheibe Ø12	2
70	Achse Magnetbremsplatte	1
71	Permanentmagnete Magnetbremse	6
72	Trägerplatte Magnetbremse	1
73	Feder Ø1.5xØ15x50xN14	1
74	Schwungradachse	1
75	Schwungrad	1
76	Mutter M10x1xH5xS17	1
77	Antriebsriemen 5PJ240	1
78	Aluminiumführung	2
79	Blechschraube ST4.8x13xØ8	4
80	Schraube M8x20xS5	4
81	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1	2
82	Wellscheibe Ø10xØ13.5x0.3	1
83	Distanzstück Ø10.2xØ15x20	1
84	Verpackungsrohr	1
85	Kabelbaum Konsole	1
86	Netzbuchse mit Kabel	1
87	Netzteil	1
A	Innensechskantschlüssel S5	1
B	Innensechskantschlüssel S6	2
C	Gabelschlüssel S13-S14	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.

3.1

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