TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ROWERCUP

Code: GRLDTOORXRCUP

Revision: 00

Ausgabe: 12/24

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 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 UND HINWEISE ZUR NUTZUNG.....S. 16 3.3 FUNKTIONEN DES COMPUTERS.....S. 17 3.4 SENKRECHTE AUFBEWAHRUNG – TRANSPORT.....S. 18

4.0 WARTUNG .....S. 19

- REINIGUNG DES GERÄTS.....S. 19
- BATTERIEWECHSEL.....S. 20

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 21

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 21 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 1.....S. 22 6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF. 2.....S. 23 6.3 ERSATZTEILLISTE.....S. 24

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 25

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

• Halten Sie beim Zusammenklappen des Geräts zur Lagerung Kinder fern bzw. stellen Sie sicher, 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.

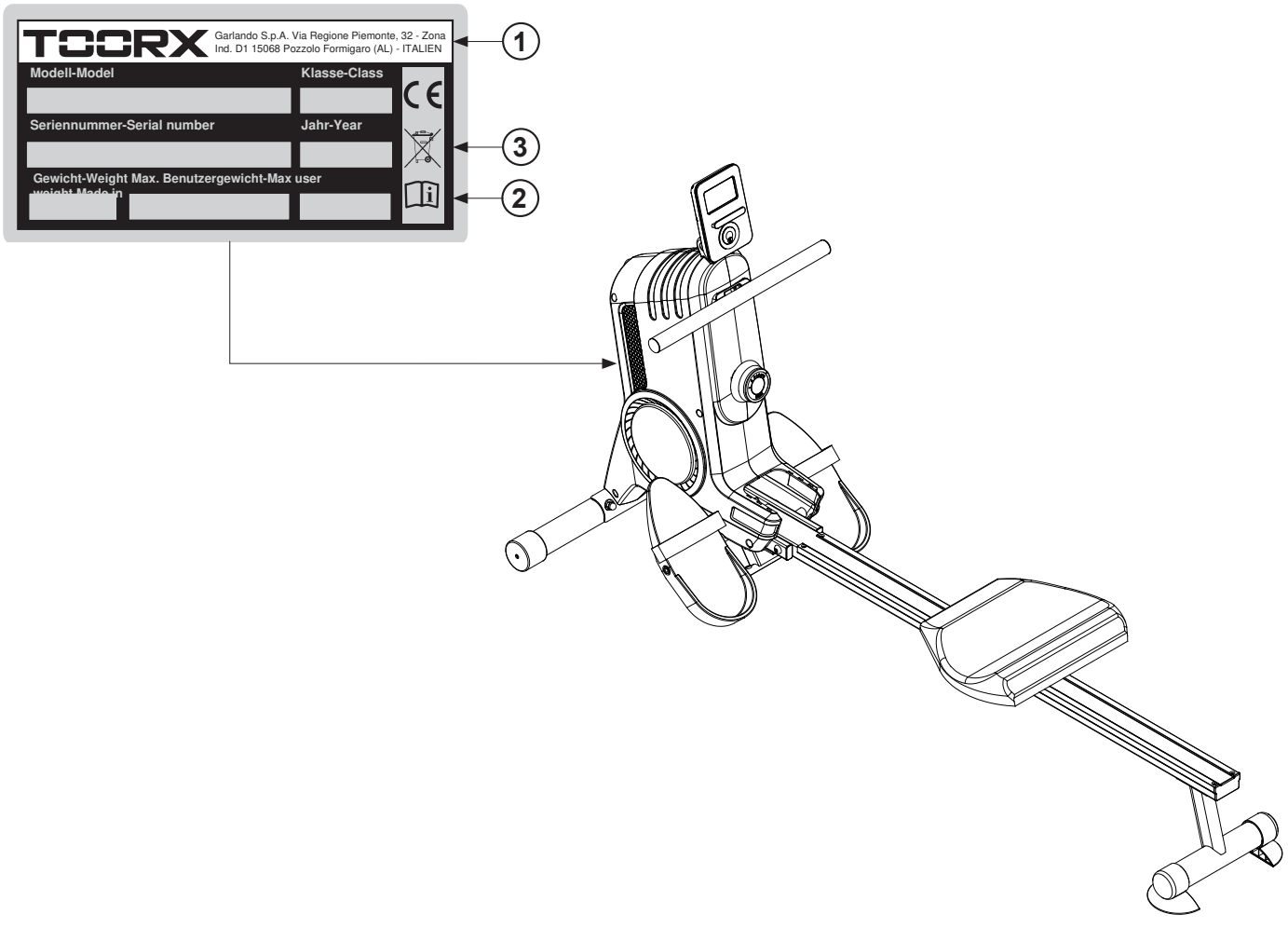
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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
EINSTELLUNG RUDERWIDERSTAND	manuelle Einstellung per Drehknopf in 8 Stufen
COMPUTERANZEIGEN	Ruderschläge pro Minute, Ruderschläge gesamt, Kalorien, Zeit, Distanz, Puls, Scan
SITZ RUDERGERÄT	Sitzwagen mit Rollen auf Aluminium-Laufschiene
SCHWUNGMASSE	5 kg
STELLMASSE WAAGRECHT	1620 x 550 x 870 mm
STELLMASSE SENKRECHT	870 x 550 x 1620 mm
VERPACKUNGSMASSE	1420 x 530 x 200 mm
NETTOGEWICHT	21,5 kg
BRUTTOGEWICHT	25 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	110 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	kabelloser HR-Empfänger (*)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (Klasse HC) Richtlinien: 2014/30/EU (EMV) - 2014/35/EU (NSR) - 2011/65/EU (RoHS) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)
STROMVERSORGUNG COMPUTER	2 Alkali-Batterien 1,5 V DC Typ Micro (AAA)

(*) 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.

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:

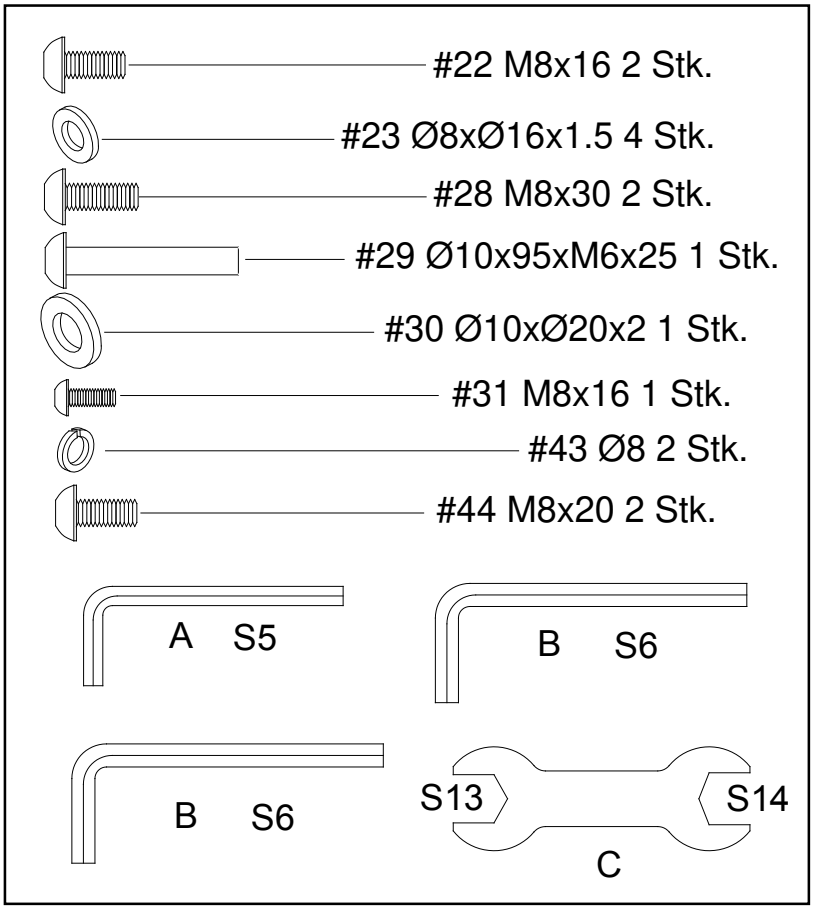
20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

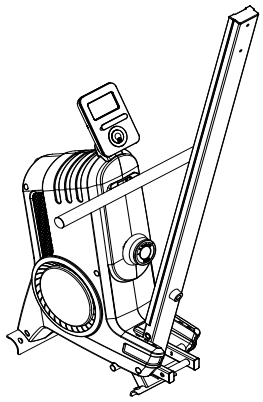
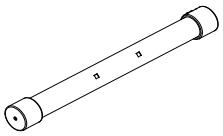
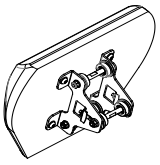
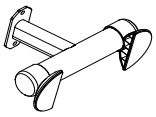
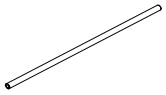
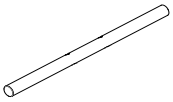
04 PE-LD — Kunststoffbeutel – (Zubehör) Entsorgung als Kunststoff

- 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. Verbindungswelle Fußstützen (1)**	 **26. Verbindungswelle Fußstützen (2)**	 **84. Transportschutzrohr**	

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.

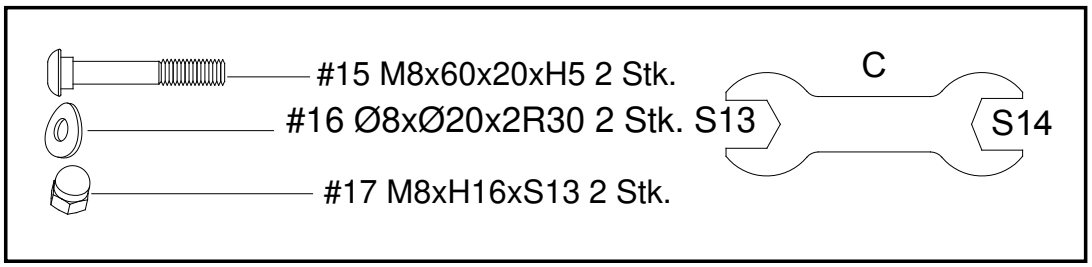
• Den vormontierten Hauptkörper wie abgebildet auf den Boden legen.

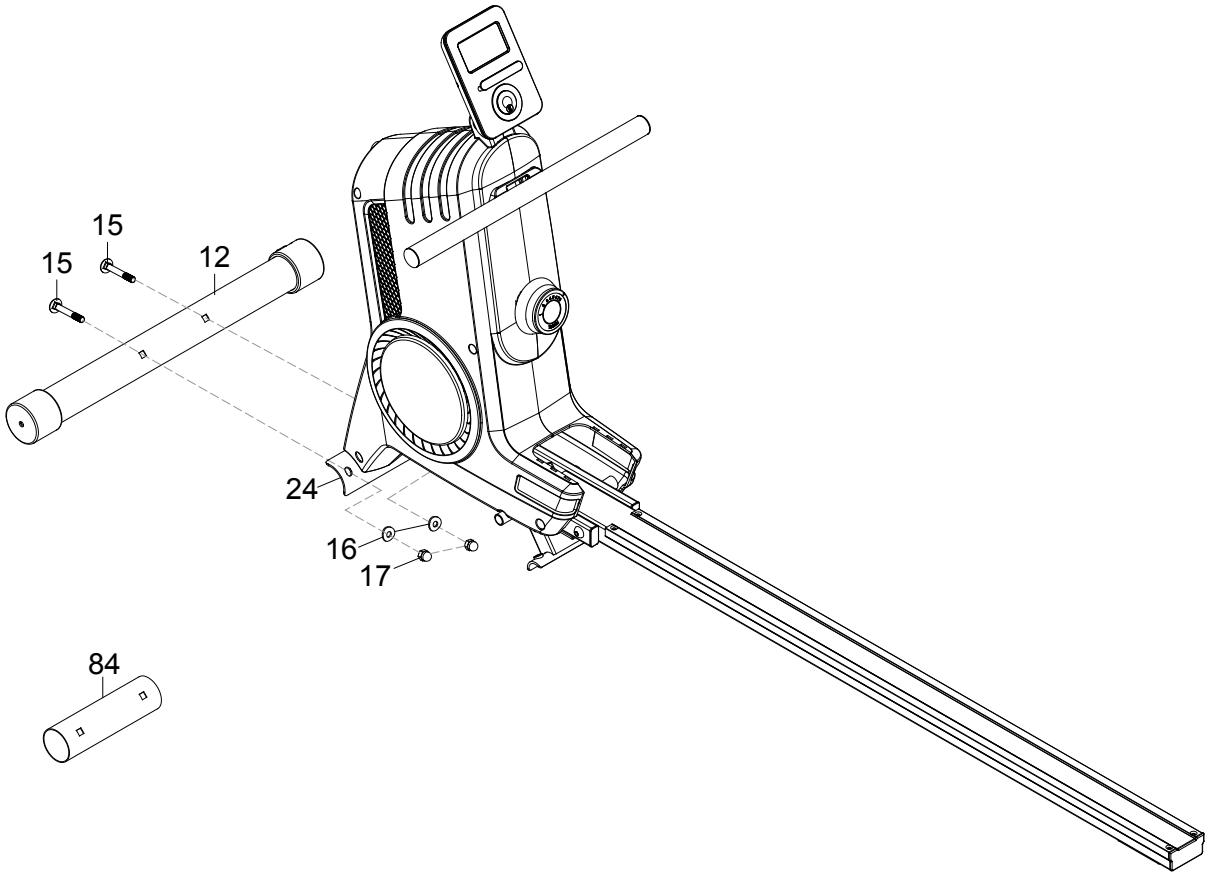
• **Die beiden Hutmuttern 17 abschrauben, zwei Unterlegscheiben 16 und zwei Bolzen 15 entfernen und dann das Transportschutzrohr 84 abnehmen.**

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].



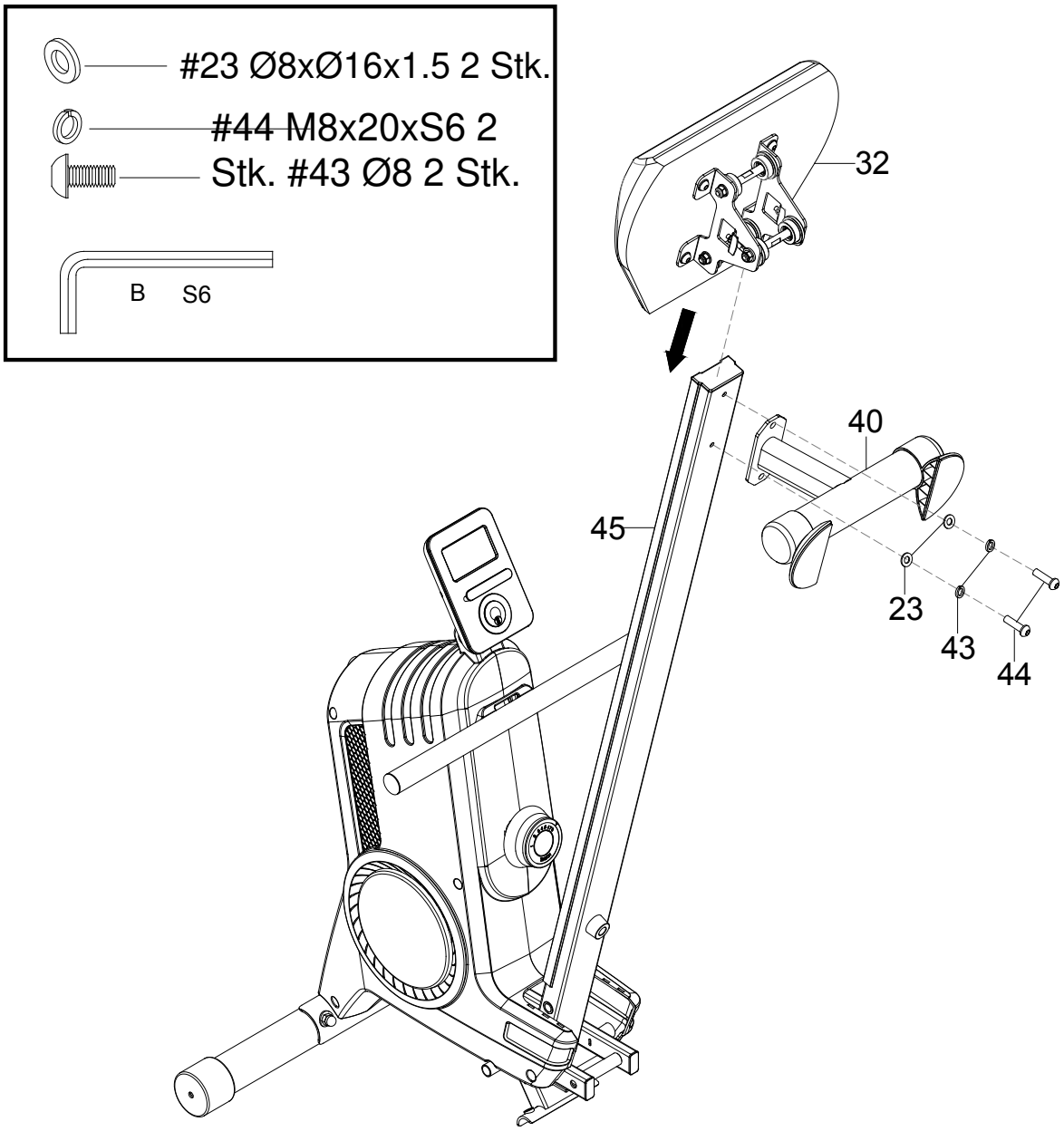


Montage hintere Standstrebe und Rollsitz

• 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.

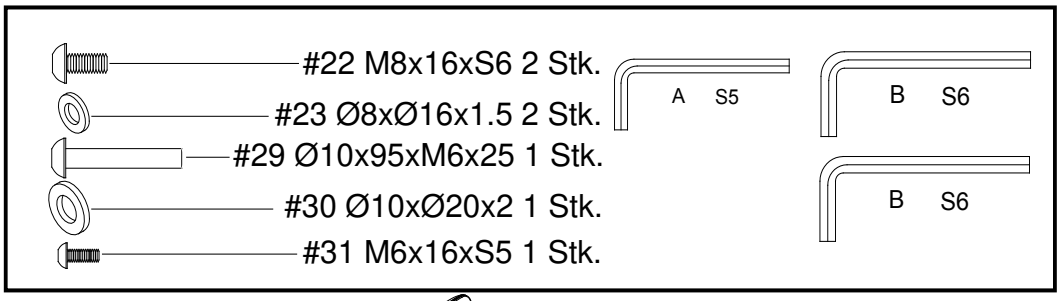


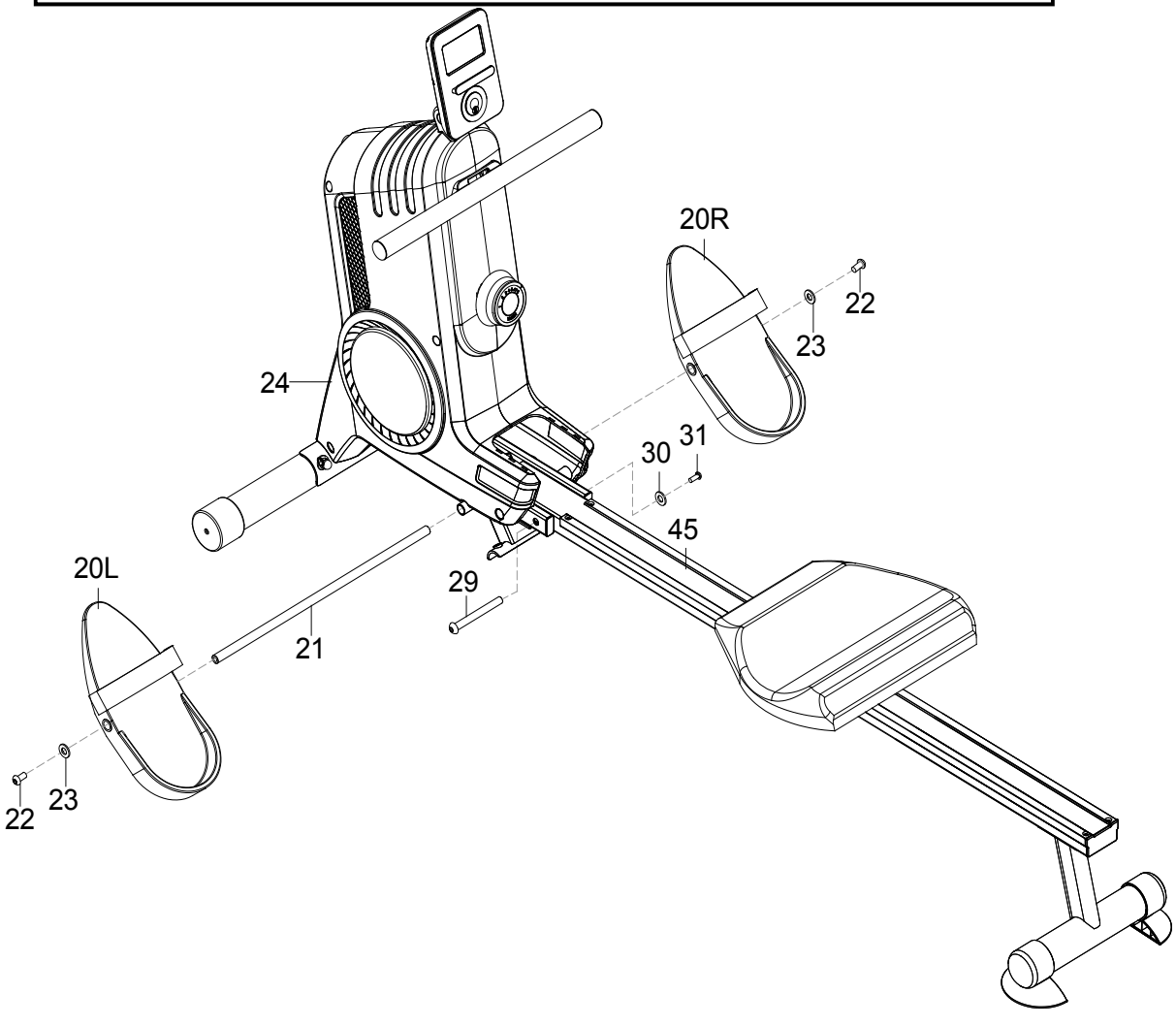
Montage Fußstützen links/rechts

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

• 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.





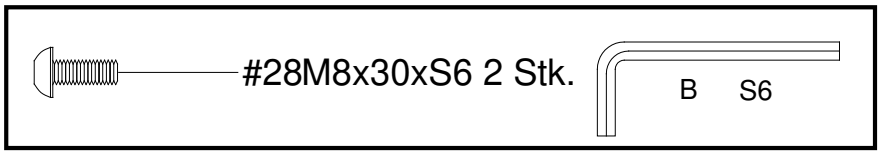
Montage Ablage

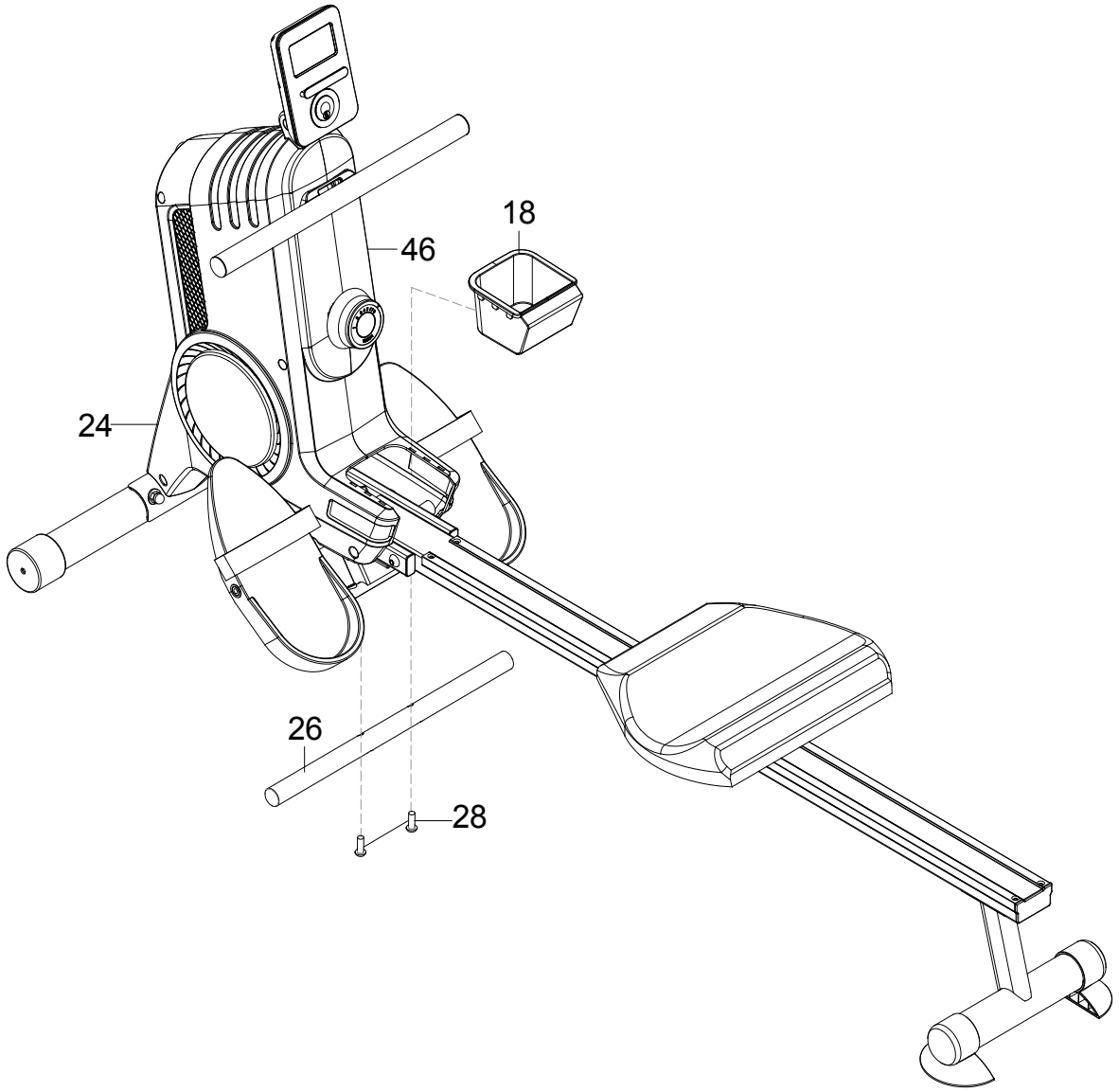
• Die Ablage 18 in der abgebildeten Ausrichtung im Zwischenraum zwischen Hauptkörper und Laufschiene auf die Schiene schieben.

• **Die Verbindungswelle der Fußstützen 26 [2] unten zwischen den beiden Fußstützen mit zwei Schrauben 28 [M8x30xS6] am Hauptkörper 24 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.

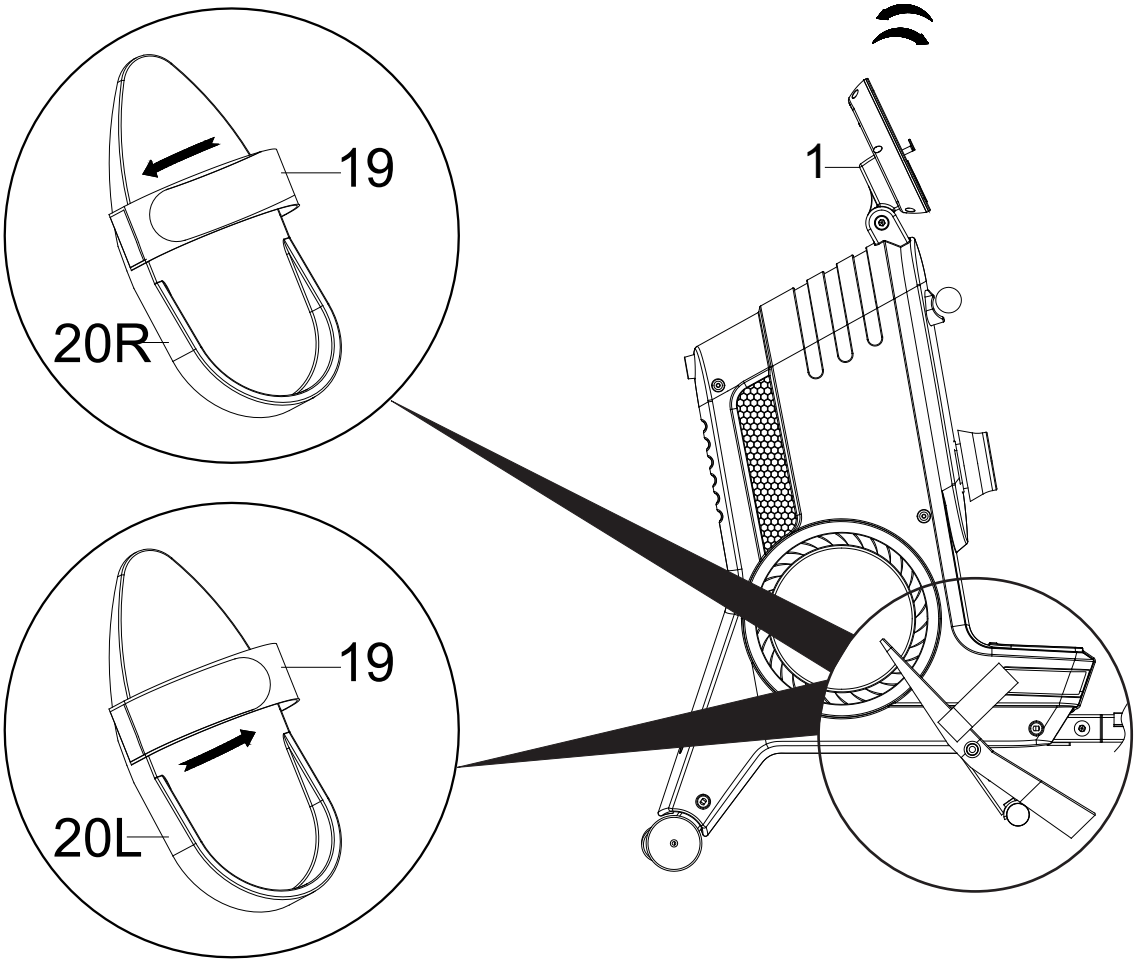




Einstellen der Fußriemen und des Computers

• 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.

• Für bessere Ablesbarkeit lässt sich die Konsole um einige Grad um ihre Befestigungsachse drehen. Dazu den Computer 1 fassen und bis zur gewünschten Position nach vorne oder hinten drücken.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

Lassen Sie vor der ersten Benutzung Ihre körperliche Verfassung ärztlich prüfen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt mögliche Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training. Wer ohne Trainingserfahrung beginnt, sollte behutsam vorgehen: höchstens drei Einheiten pro Woche, mit kurzer Dauer und niedrigem Tempo, um sich mit dem Computer vertraut zu machen und sich langsam an die Bewegung zu gewöhnen. Wer bereits Sport treibt und das Produkt ergänzend nutzen möchte, sollte sich für die Planung der Einheiten und den Trainingsplan an einen Personal Trainer wenden. Mit Kontrolle der Herzfrequenz während des Trainings lässt sich das Training auf 3 Ziele ausrichten:

- 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.

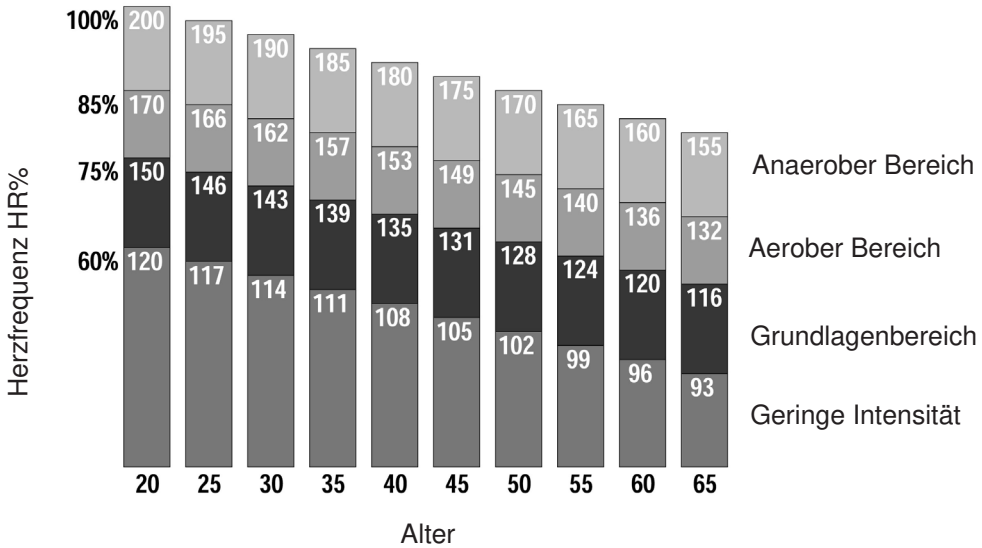
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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.

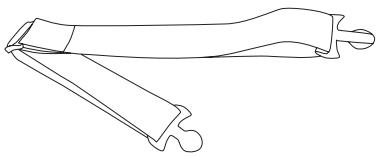
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

- 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.

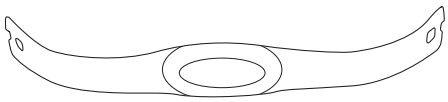
Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich. Der Sender ist uncodiert, sein Frequenzbereich ist mit Polar®-Produkten kompatibel. Er besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole sendet, und dem elastischen Gurt, der den Sender an der Brust hält.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

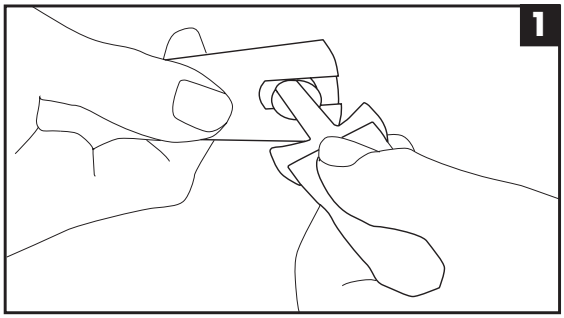
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

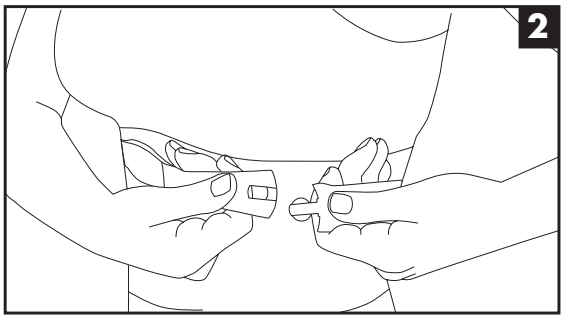


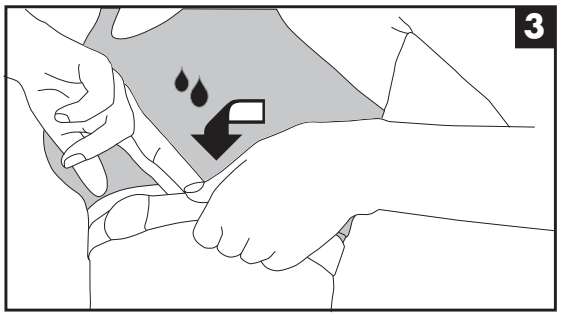
Elastischer Gurt

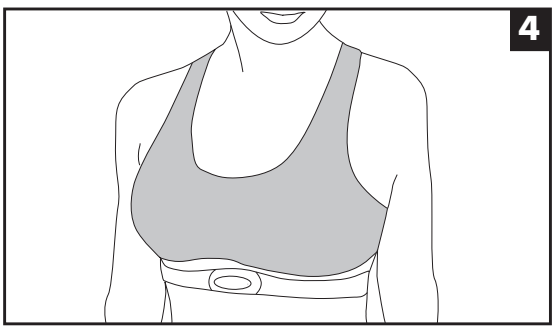


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

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

• Personen mit Erkrankungen der Wirbelsäule wird von der Benutzung abgeraten. • Das Gerät nicht von mehr als einer Person gleichzeitig benutzen.

• Beginnen Sie das Training durch Ziehen an den Zuggriffen; die Ruderbewegung startet automatisch die Datenerfassung des Computers.

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 am Computer D startet automatisch mit dem ersten Zug am Griff oder durch Drücken der Taste am Computer.

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

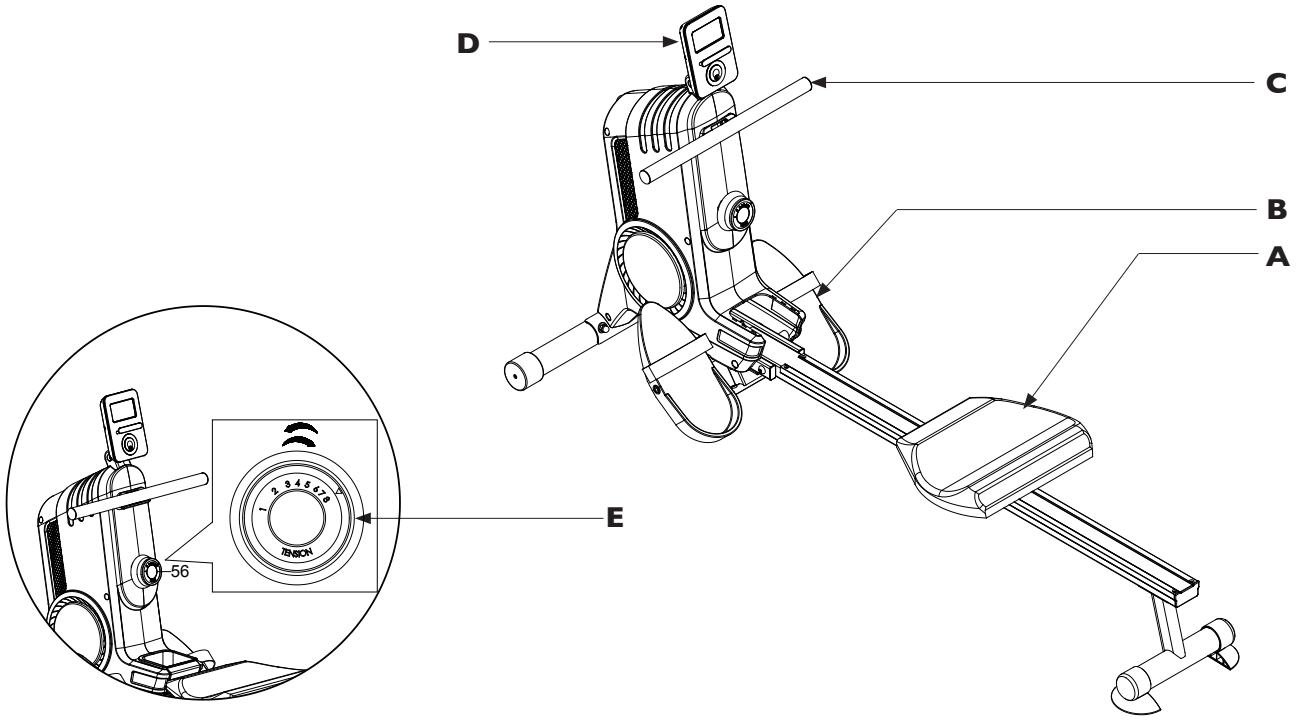
4) Die Intensität wird mit dem Drehknopf E eingestellt; wählen Sie sie nach Ihrem Leistungsvermögen und Ihrem Belastungsempfinden oder nach Ihrer Herzfrequenz. Dafür wird ein Brustgurt (nicht im Lieferumfang) empfohlen.

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 FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt:

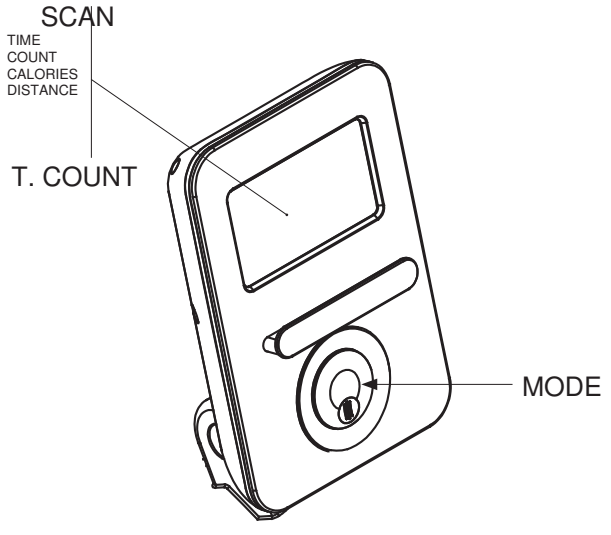
SCAN – Zum Wählen der Funktion SCAN die Taste MODE drücken, bis das schwarze Dreieck oben links im Display unter SCAN steht. Bei aktiver SCAN-Funktion werden die Werte (Scan, Time, Count, Distance, Calories und Total Count) nacheinander im Wechsel angezeigt, ohne dass während des Trainings wiederholt MODE gedrückt werden muss.

TIME - Das Display zeigt die Trainingszeit von null bis 99.59 Minuten in Sekundenschritten an.

COUNT – Das Display zeigt die Anzahl der Ruderschläge im laufenden Training. TOTAL COUNT – Das Display zeigt die Gesamtzahl der Ruderschläge.

CALORIES – Das Display zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings bis max. 999,9 Cal. Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und keinesfalls als medizinischer Referenzwert zu verstehen.

DISTANCE – Das Display zeigt die seit Trainingsbeginn zurückgelegte entsprechende Strecke bis max. 999,9 km.



Taste MODE: Während des Trainings drücken, um den angezeigten Wert zu wählen: Scan, Time, Count, Distance, Calories und Total Count. Mit SCAN werden die Werte automatisch im Wechsel angezeigt, ohne MODE drücken zu müssen. Taste 2 Sekunden gedrückt halten, um alle Daten des vorherigen Trainings zu löschen (Reset-Funktion).

Hinweise zum Computer: 1. Ist das Gerät länger als vier Minuten unbenutzt, schaltet sich der Computer zum Schonen der Batterie ab. Zum Einschalten genügt es, die Taste zu drücken oder mit dem Training zu beginnen.

3.4 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.

• Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, die Batterien entnehmen, um Schäden am Computer zu vermeiden.

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.

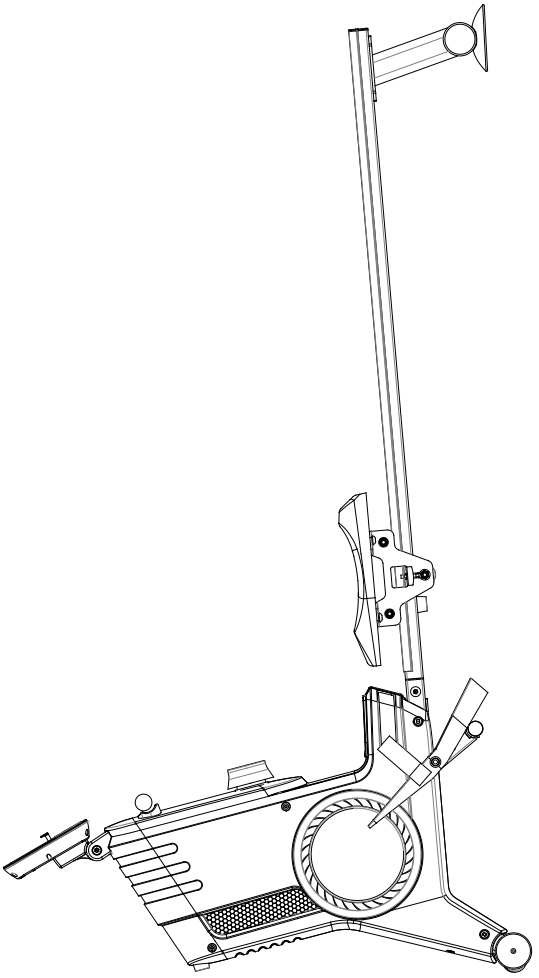
GEFAHR

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

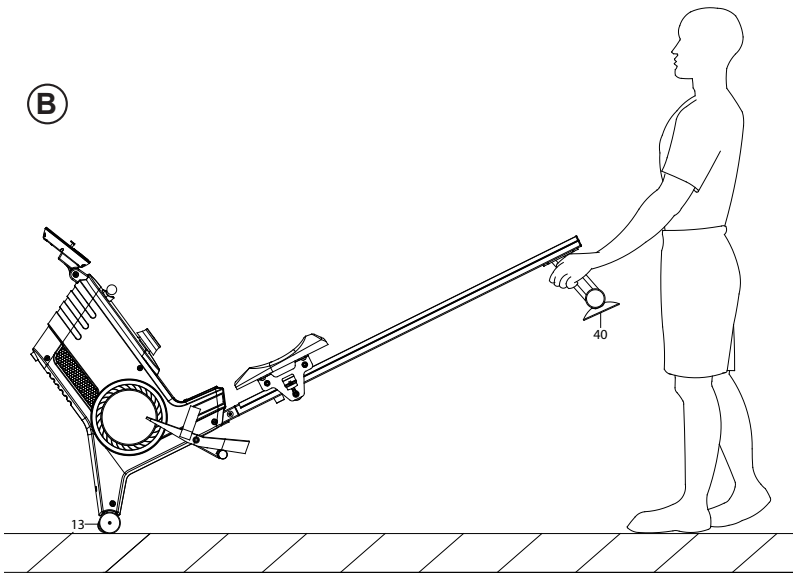
• Das Gerät an den Enden der hinteren Stützstange greifen und senkrecht aufstellen, bis der Hauptkörper auf der mittleren Auflage steht, siehe Abbildung A.

• In dieser Stellung kann das Rudergerät wie abgebildet verstaut oder mithilfe der Rollen 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.

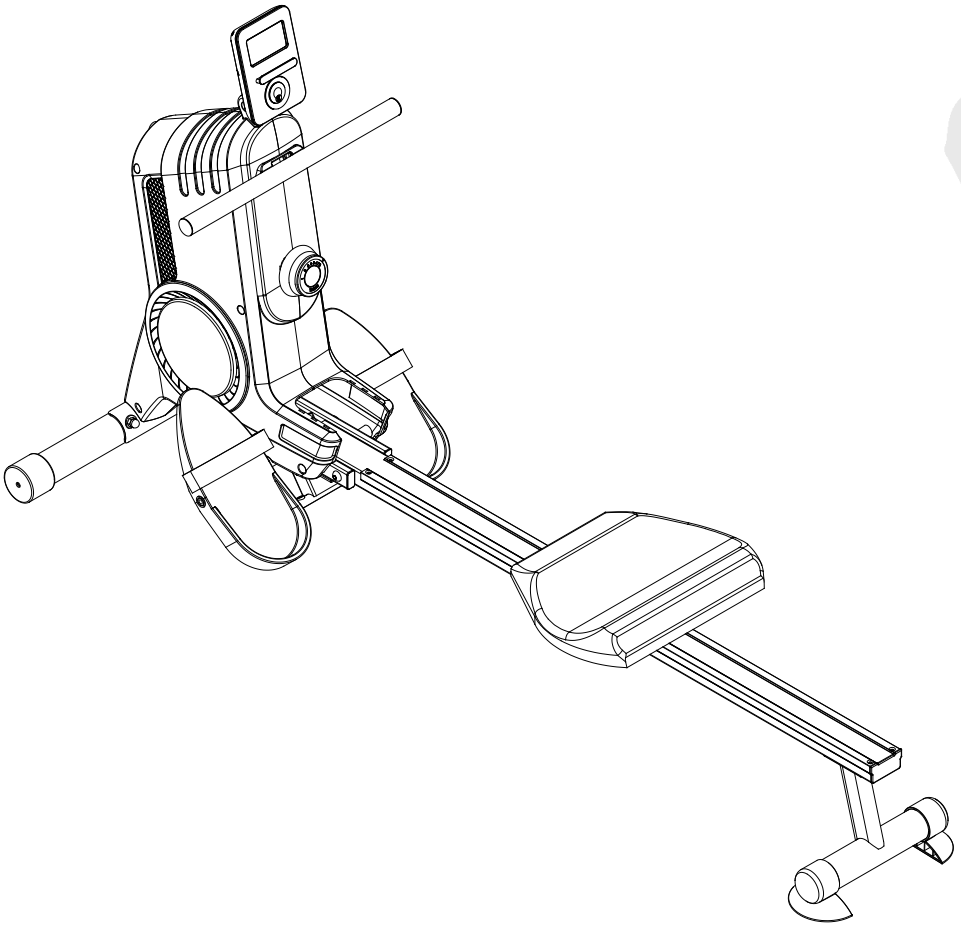
• Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

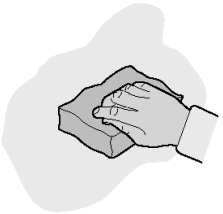
• Lösungsmittel wie Petroleum, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

• 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.





BATTERIEWECHSEL

GEFAHR

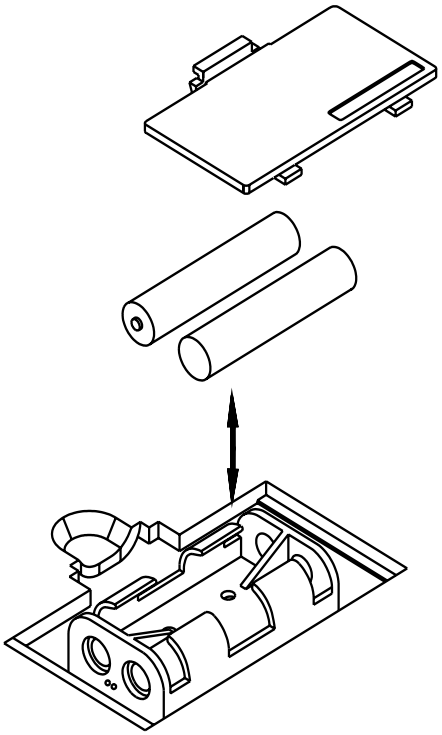
• Auf richtige Polung achten; Lage von Minus- und Pluspol am Aufdruck prüfen.

• Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.

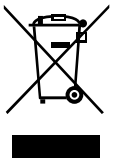
• Verbrauchte Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgen. In den dafür vorgesehenen Batterie-Sammelbehältern getrennt entsorgen.

• Leere Batterien nicht aufladen; nur neue Batterien Typ Micro (AAA) verwenden.

Wenn das Display die Zahlen verzögert anzeigt, müssen die Batterien gewechselt werden. Dazu die Klappe auf der Rückseite der Konsole abnehmen, die leeren Batterien entnehmen und durch zwei neue Micro-Batterien (AAA) 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.

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.

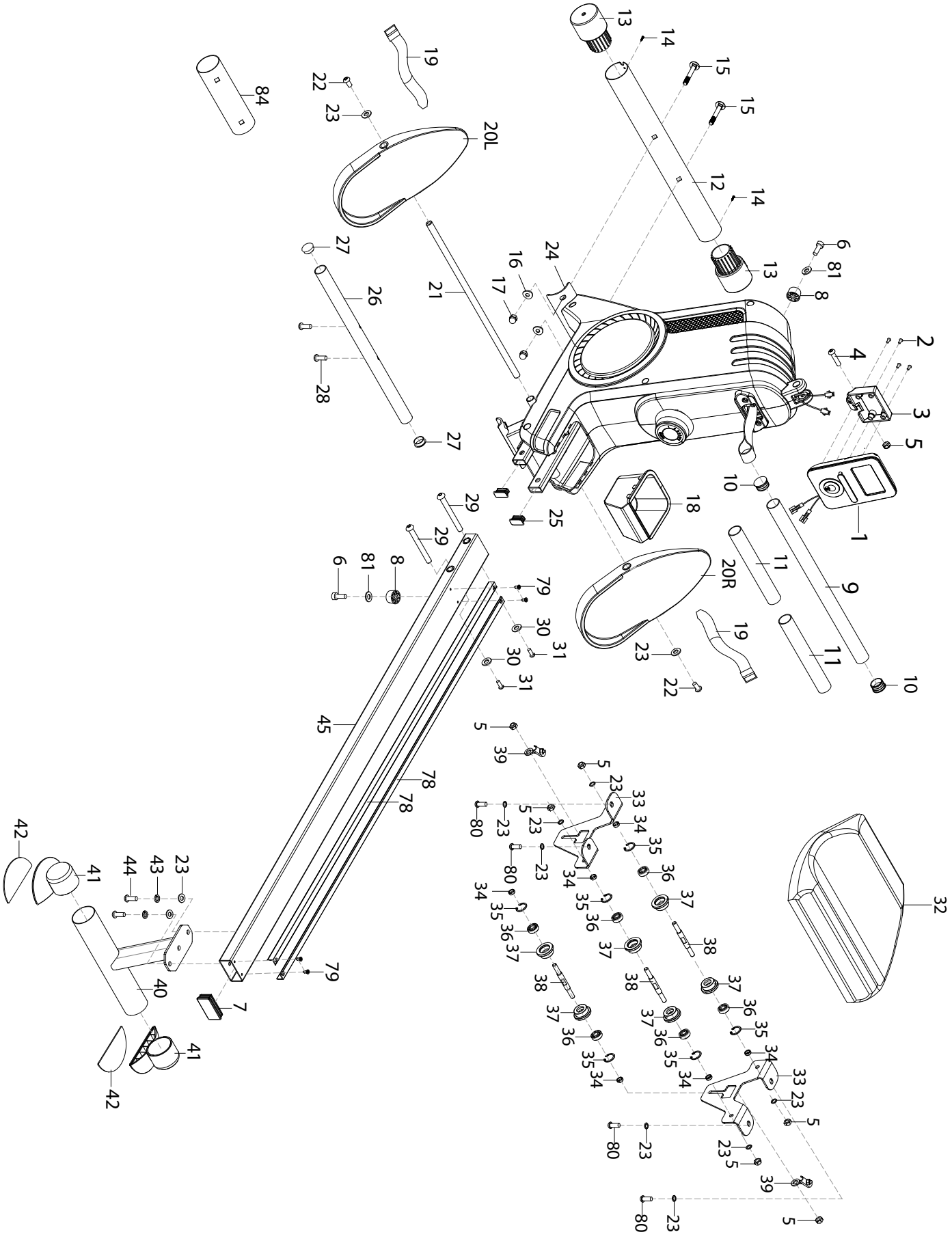
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge 5. Anschrift und Versandinformationen.

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

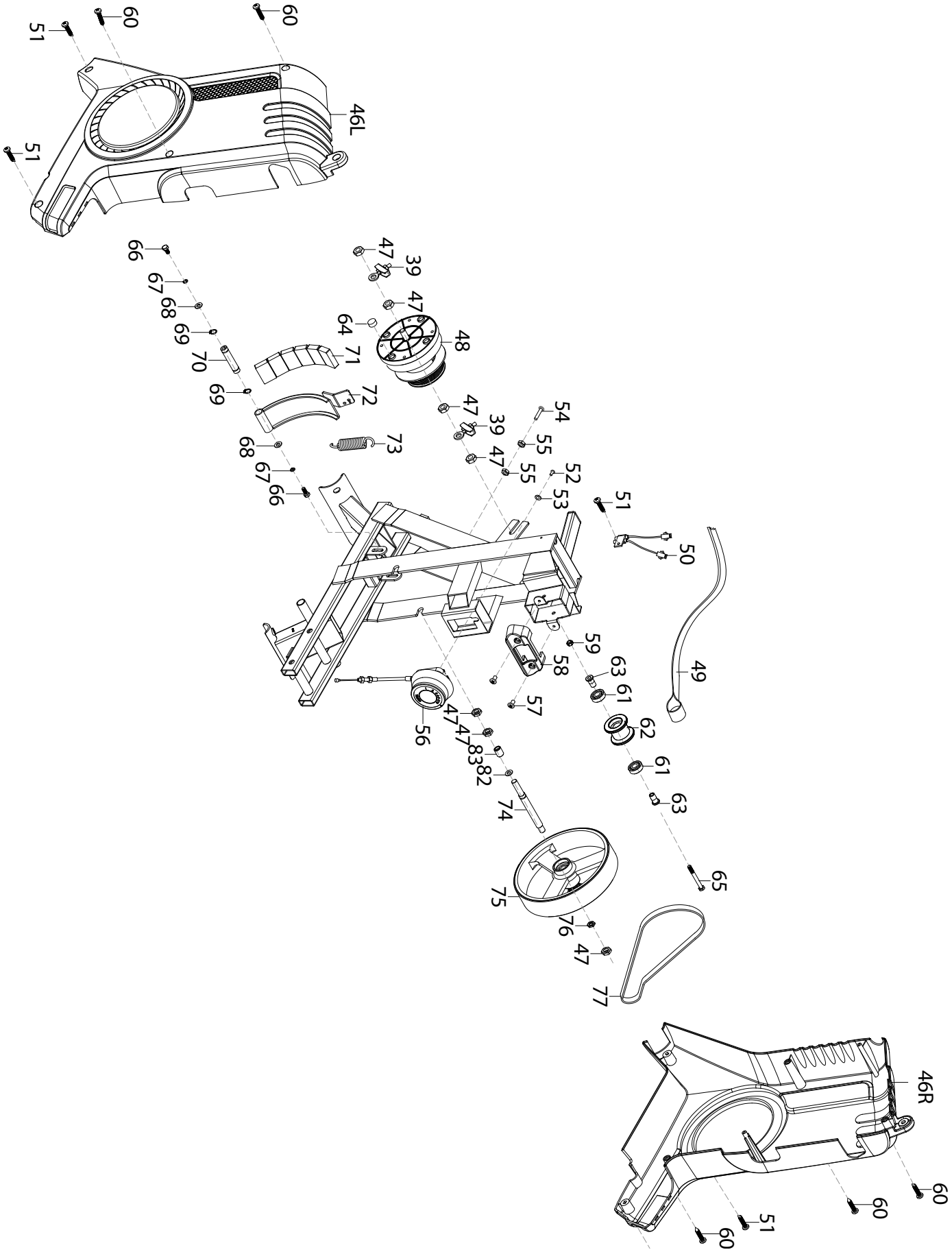
Fax 0143/318594 ·
assistenza@garlando.it

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	Computer	1
2	Schraube M5x25	4
3	Befestigungsplatte Computer	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	Verbindungswelle Fußstützen [1]	1
22	Schraube M8x16xS6	2
23	Flache Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5	12
24	Hauptkörper	1
25	Rechteckstopfen 30x15	2
26	Verbindungswelle Fußstützen [2]	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	2
47	Mutter M10x1xH5xS17	7
48	Seilrolle für Zugband	1
49	Zugband t1.5x22x2150	1
50	Ruderschlagsensor	2
51	Bolzen	5
52	Schraube M5x25	1

Pos.	Beschreibung	Menge
53	Flache Unterlegscheibe Ø5xØ20	1
54	Schraube M6x55xS10	1
55	Mutter M6xH5xS10	2
56	Drehknopf 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 2kg	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
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