TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ROWERMASTER

Code: GRLDTOORXRWMSE

Revision: 00

Ausgabe: 04/19

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 - LIEFERUMFANG.....S. 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 7 8 9

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 12
3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 13 3.2 EINSTELLUNGEN UND PRAKTISCHE TIPPS.....S. 14 3.3 FUNKTIONEN DES COMPUTERS.....S. 15 3.4 PLATZSPARENDE POSITION.....S. 16

4.0 WARTUNG .....S. 17

- REINIGUNG DES GERÄTS.....S. 17
- BATTERIEWECHSEL .....S. 17

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 18

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 18 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 19 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 20

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 21

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

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

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

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

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

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

• Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Tragen Sie stets geeignete Sportschuhe.

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

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

• Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Bolzen sowie den einwandfreien Zustand aller Geräteteile.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

• 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.

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

• 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.

• 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. Das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür aufstellen, die unbefugten Personen den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion keine eigenen Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst durchführen lassen.

• Tragen Sie KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe, 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.

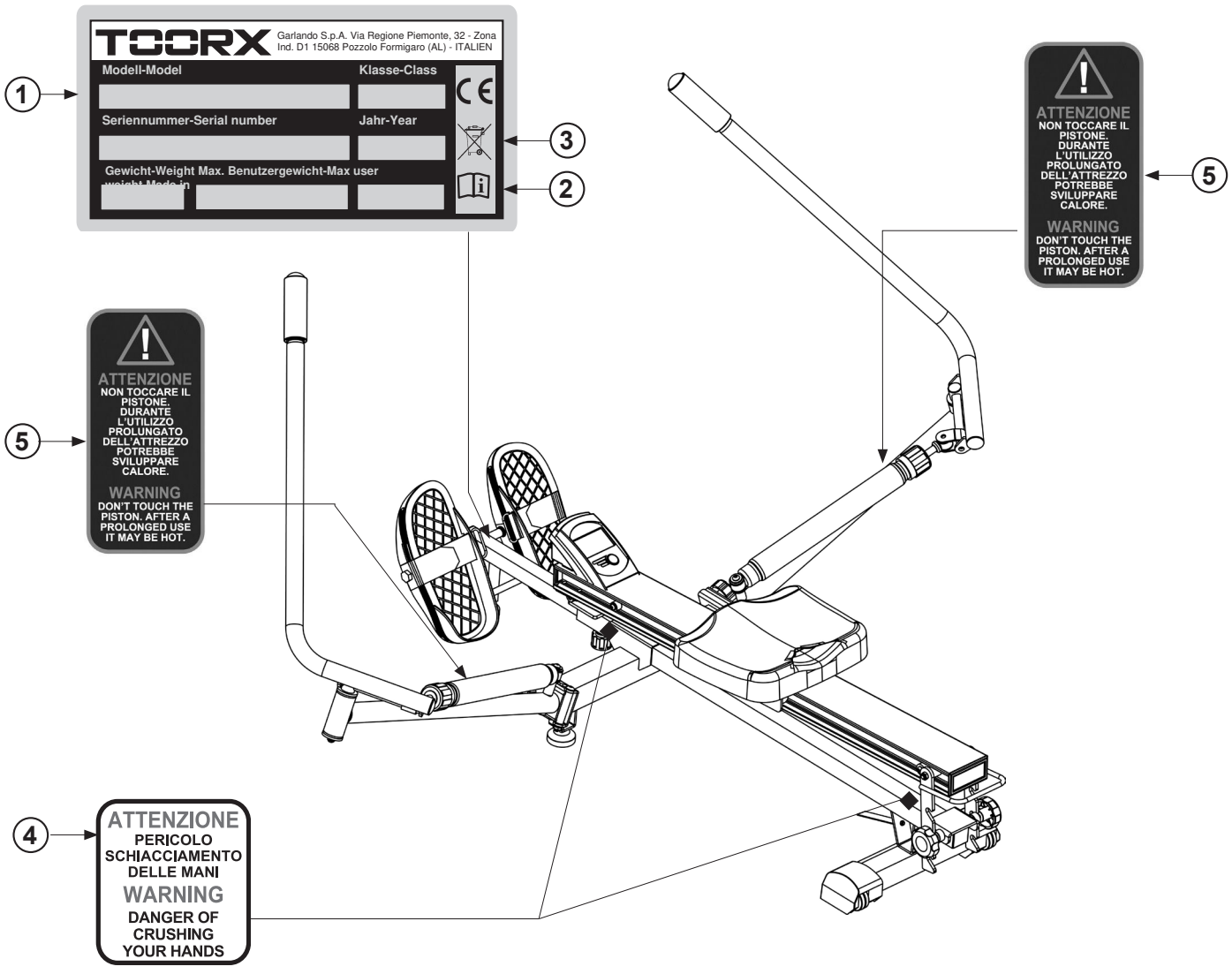
3) Symbole zur Konformität des Produkts mit den EU-Richtlinien über die Behandlung und Entsorgung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.

4) Warnschild: Quetschgefahr für die Finger zwischen Zughebeln und Verlängerungsarmen beim Zusammenklappen des Rahmens in die Ruheposition.

5) Sicherheitshinweis: Verbrennungsgefahr durch Erhitzung des Zylinders während der Benutzung.

6) Sicherheitsvorschriften für die Benutzung des Produkts.

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



1.3 TECHNISCHE DATEN

RUDERWIDERSTANDSSYSTEM	über 2 Hydraulikzylinder
EINSTELLUNG RUDERWIDERSTAND	über 12-stufigen Stellring an den Zylindern
COMPUTER-INFORMATIONEN	Ruderschläge pro Minute, Ruderschläge gesamt, Ruderschläge pro Einheit, Kalorien, Distanz,
	Puls, Distanz, Scan
SITZ RUDERGERÄT	auf Rollen gleitend auf Aluminium-Laufschiene
MASSE AUFGEKLAPPT (LXBXH)	1460 x 1740/1180 x 450 mm
MASSE ZUSAMMENGEKLAPPT (LXBXH)	1190 X 600 X 310 MM
NETTOGEWICHT	26 kg
BRUTTOGEWICHT	29 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	130 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	kabelloser HR-Empfänger (*)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (Klasse HC)
	Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU
STROMVERSORGUNG COMPUTER	2 Alkaline-Batterien 1,5 V DC, Typ 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.

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 mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Karton. Große und schwere Kartons nur mit Hilfe weiterer Personen anheben und bewegen.

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.

GEFAHR

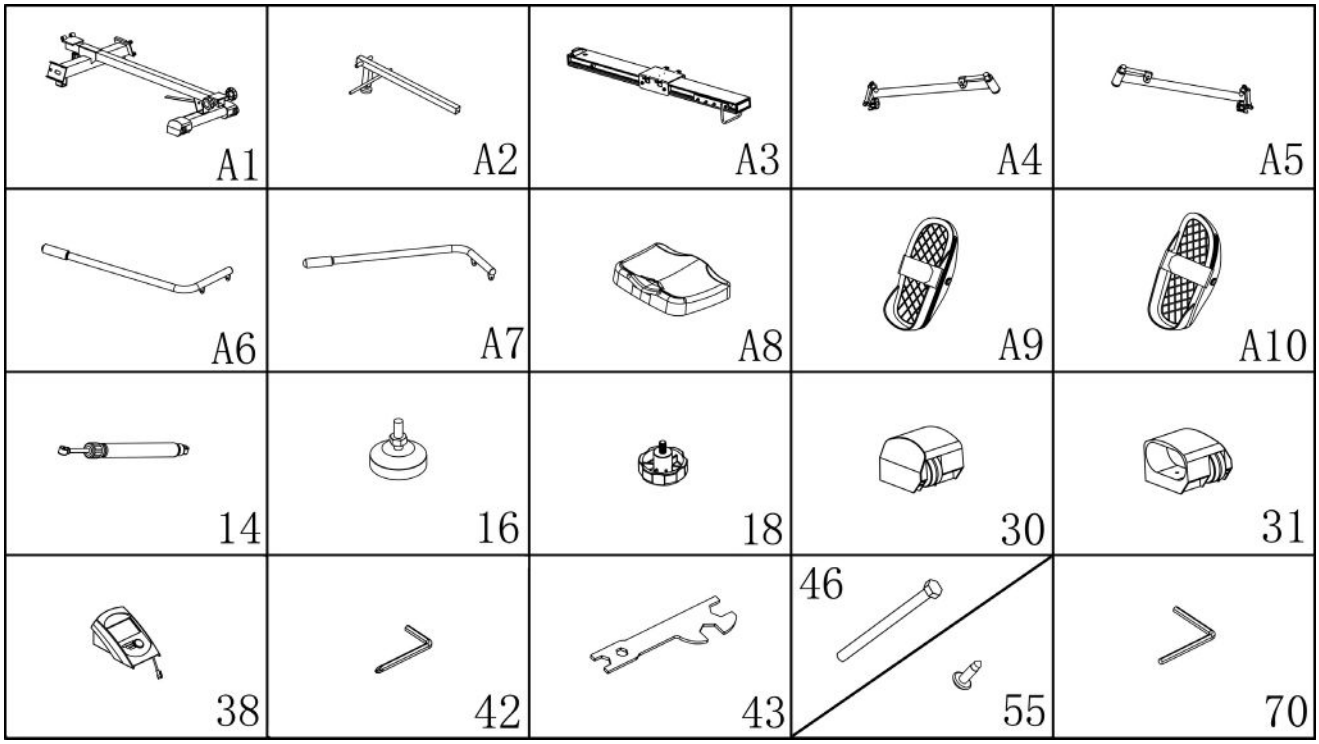
Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.

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

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

Die Abbildung zeigt die Bezeichnung der Hauptteile im Karton, bereit zur Montage. Ein Teil der Schrauben ist bereits vormontiert.

Bezeichnung der Montageteile:

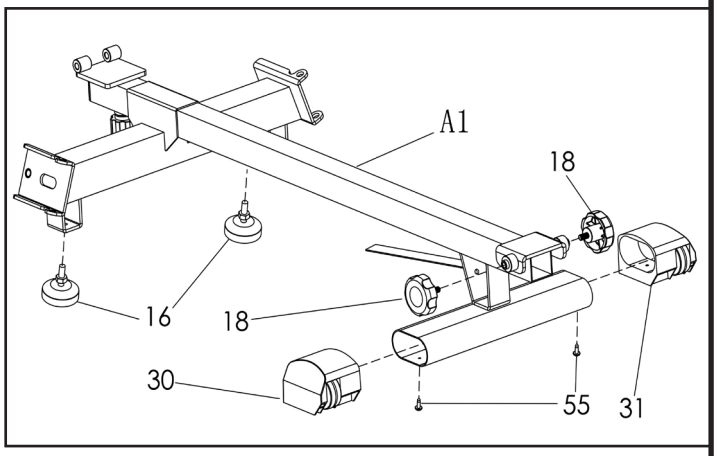


A1	Hauptrahmen	1
A2	Schiebestange mit Fußstützen	1
A3	Aluminium-Laufschiene mit Gleitschlitten	1
A4	Halterung Zughebel links	1
A5	Halterung Zughebel rechts	1
A6	Zughebel links	1
A7	Zughebel rechts	1
A8	Sitz	1
A9	Fußstütze links	1
A10	Fußstütze rechts	1

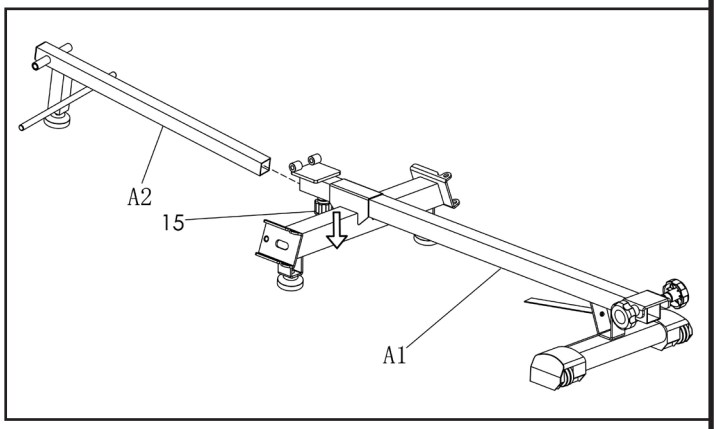
14	Gasdruckzylinder	2
16	Stellfuß	2
18	Drehknopf hinten M8	2
30	Standfuß links mit Transportrolle	1
31	Standfuß rechts mit Transportrolle	1
38	Computer	1
42	Innensechskantschlüssel M5 mit Kreuzschraubendreher	1
43	Mehrfachschlüssel: 10 - 13 - 17 - 19	1
46	Bolzen M12x150	2
55	Blechschraube ST4,2x25	2
70	Innensechskantschlüssel M6	1

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.

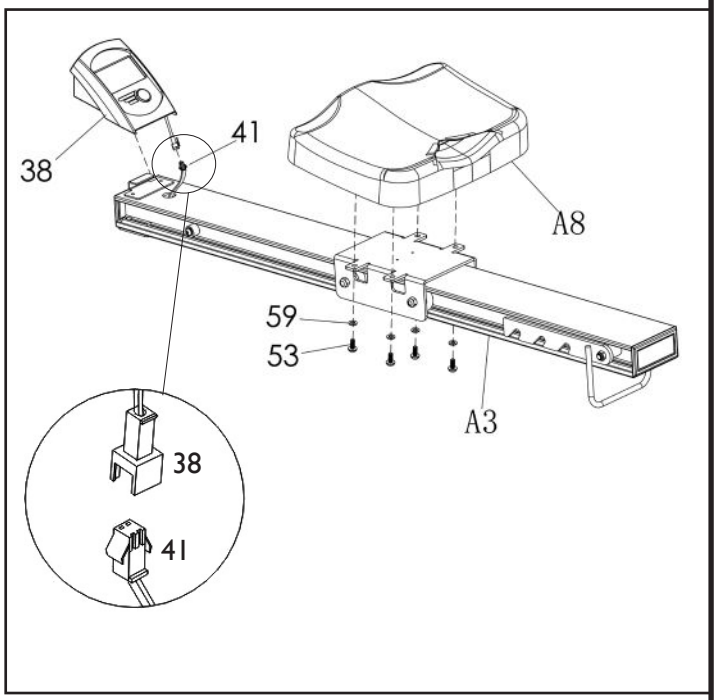


• Heben Sie den Hauptrahmen A1 an und legen Sie ihn auf den Boden. Befestigen Sie wie abgebildet die hinteren Standfüße links/rechts 30/31 mit je einer Blechschraube 55 mit dem Schraubendreher 42. Schrauben Sie vorne am Hauptrahmen zwei Stellfüße 16 ein. Schrauben Sie zwei hintere Drehknöpfe 18 ein.



• Schrauben Sie den Drehknopf 15 aus dem Hauptrahmen A1, schieben Sie die Schiebestange mit Fußstützen A2 in der abgebildeten Richtung vollständig in das Rohr des Hauptrahmens A1 und ziehen Sie den Drehknopf 15 zum Arretieren fest.

• Befestigen Sie den Sitz A8 auf dem Gleitschlitten der Aluminium-Laufschiene A3 mit vier Schrauben 53 und Unterlegscheiben 59; verwenden Sie den Innensechskantschlüssel 42.

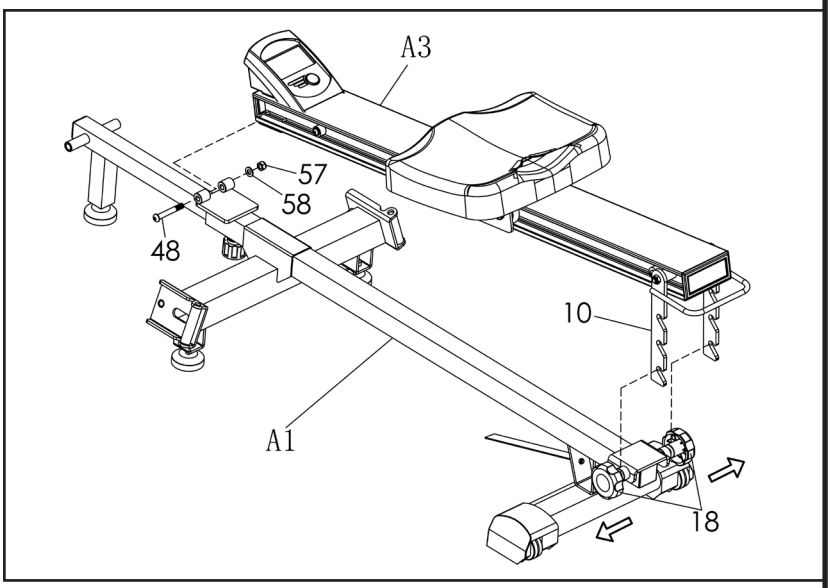


• Legen Sie zwei 1,5-V-Batterien Typ „AA“ in das Fach auf der Rückseite des Computers 38 ein.

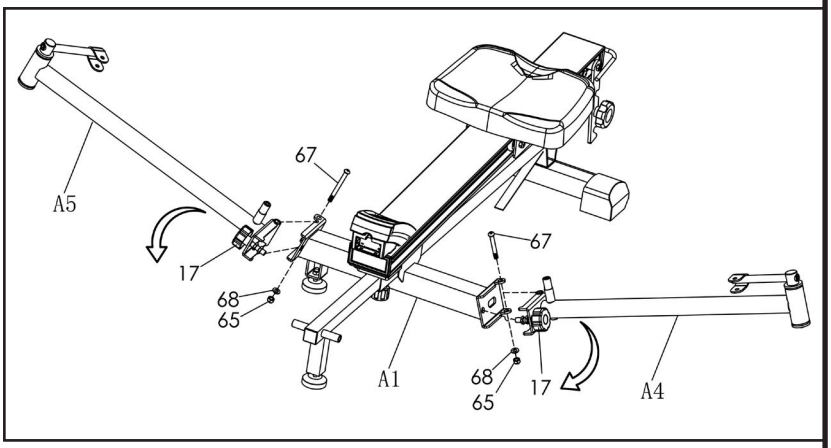
• Verbinden Sie den Stecker des Computers 38 mit dem Stecker des Ruderschlag-Sensors 41, führen Sie den Stecker in die Öffnung der Schiene und setzen Sie den Computer 25 in die Aufnahme an der Aluminium-Laufschiene A3.

• Setzen Sie die Aluminium-Laufschiene A3 auf den Hauptrahmen A1 und befestigen Sie sie vorne mit der Schraube 48, Sicherungsmutter 57 und Unterlegscheibe 58; verwenden Sie den Innensechskantschlüssel 42 und den Mehrfachschlüssel 43.

• Lösen Sie die beiden Drehknöpfe 18 am hinteren Ende des Hauptrahmens A1, senken Sie die Aluminium-Laufschiene A3 am Tragegriff haltend ab und ziehen Sie die Drehknöpfe 18 in einer der drei Nuten 10 wieder fest; so wählen Sie die gewünschte Neigung der Schiene.

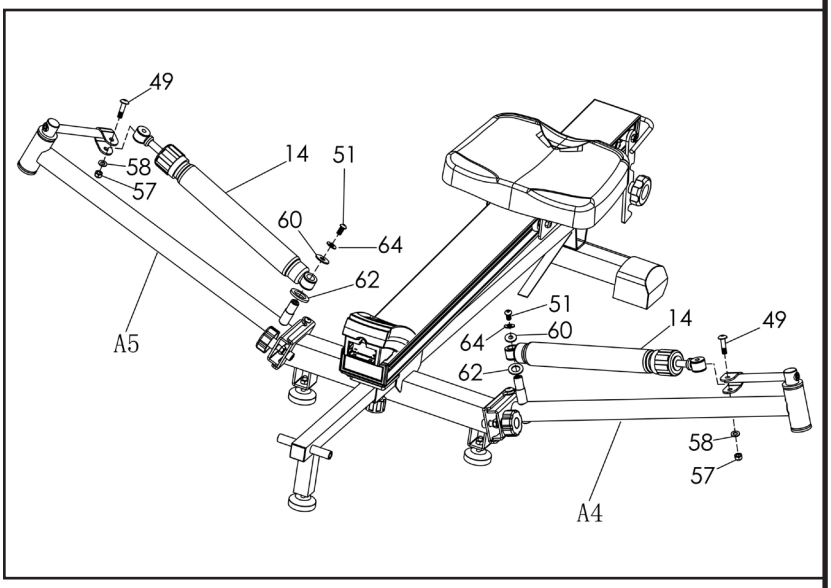


• Befestigen Sie die Zughebelhalterung links A4 und die Zughebelhalterung rechts A5 wie abgebildet in den Scharnieren seitlich am Hauptrahmen A1 mit je einem Bolzen 67, Sicherungsmutter 65 und Unterlegscheibe 68; verwenden Sie den Innensechskantschlüssel 70 und den Mehrfachschlüssel 43. • Klappen Sie die Zughebelhalterungen nach vorne und schließen Sie die Scharniere mit den Drehknöpfen 17.



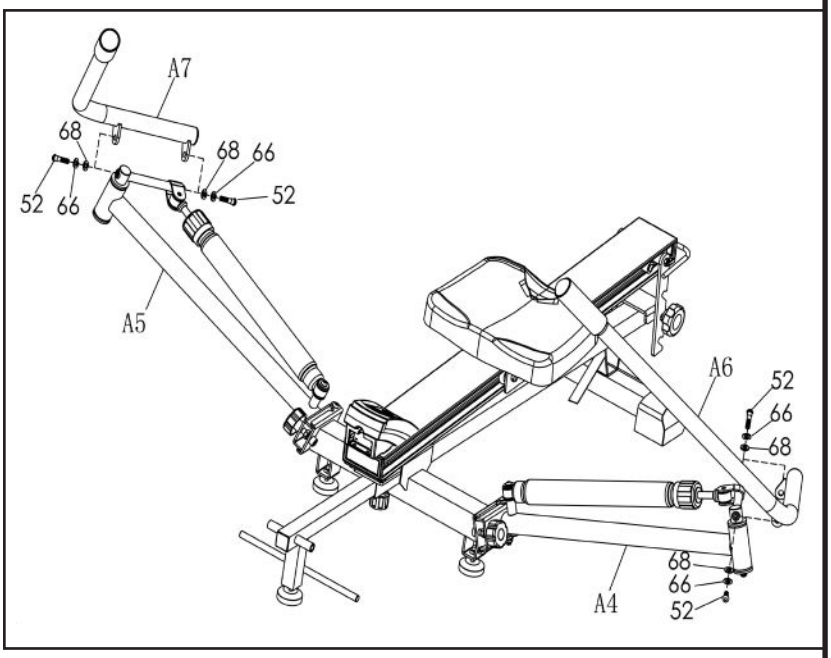
• Schließen Sie wie abgebildet die Gasdruckzylinder 14 zwischen den Zughebelhalterungen links/rechts A4/A5 an. Stecken Sie nach Auflegen einer Unterlegscheibe 62 die Öse des Zylinderkörpers auf den Bolzen am Scharnier und befestigen Sie jeden mit einer Schraube 51, Unterlegscheibe 60 und Federring 64; verwenden Sie den Innensechskantschlüssel 42 und den Mehrfachschlüssel 43.

• Befestigen Sie die Öse der Kolbenstange jedes Zylinders an der Aufnahme mit je einer Schraube 49, Sicherungsmutter 57 und Unterlegscheibe 58; verwenden Sie den Innensechskantschlüssel 42.



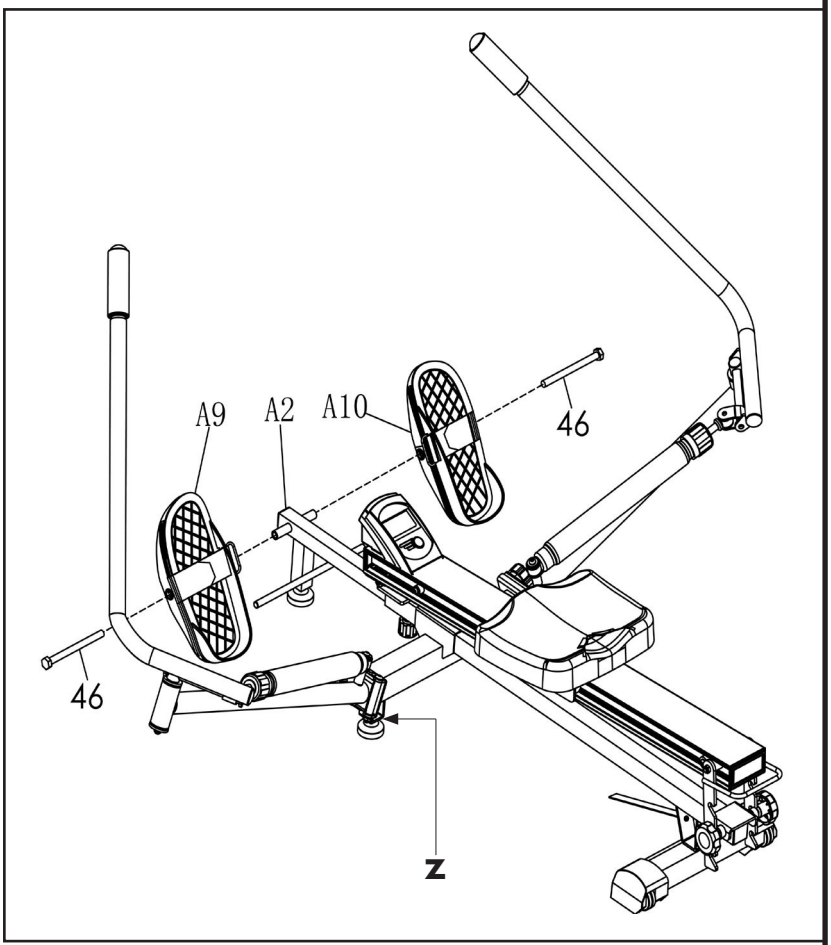
HINWEIS Achten Sie darauf, dass die Zylinder korrekt mit den Kolbenstangen nach außen montiert sind, wie in der Abbildung oben dargestellt.

• Montieren Sie die Zughebel links/rechts A6/A7 an den Halterungen A4/A5 und befestigen Sie sie wie abgebildet mit je zwei Schrauben 52, Federringen 66 und Unterlegscheiben 68.



• Stecken Sie die Fußstützen links/rechts A9/A10 auf die Gewindebolzen am Ende der Schiebestange A2 und befestigen Sie jede mit einem Bolzen 46.

• Das Gerät ist nun vollständig montiert. Prüfen Sie vor der Benutzung sorgfältig, ob alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind und das Gerät stabil am Boden steht; ggf. mit einem Schlüssel an den Stellfüßen Z ausrichten.



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:

- niedrige Intensität: bei einer Herzfrequenz zwischen 60% und 75% wird mit geringer Belastung trainiert; - mittlere Intensität: bei einer Herzfrequenz zwischen 75% und 85% wird im aeroben Bereich trainiert; - hohe Intensität: bei einer Herzfrequenz zwischen 85% und 100% wird im anaeroben Bereich trainiert.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

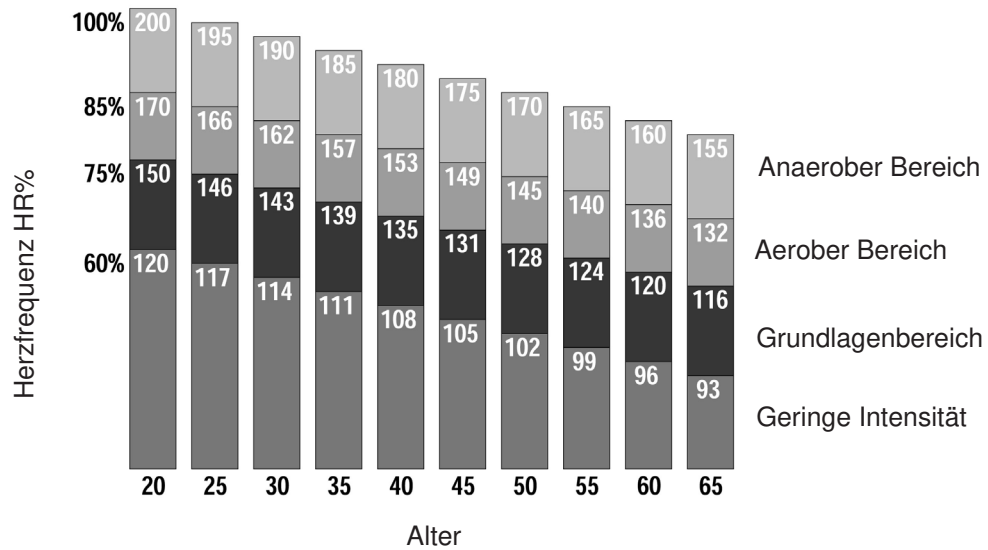
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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.

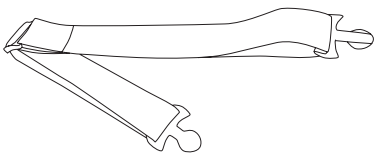
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

- 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.

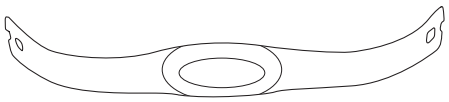
Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich. Der Sender ist uncodiert, sein Frequenzbereich ist mit Polar®-Produkten kompatibel. Er besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole sendet, und dem elastischen Gurt, der den Sender an der Brust hält.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

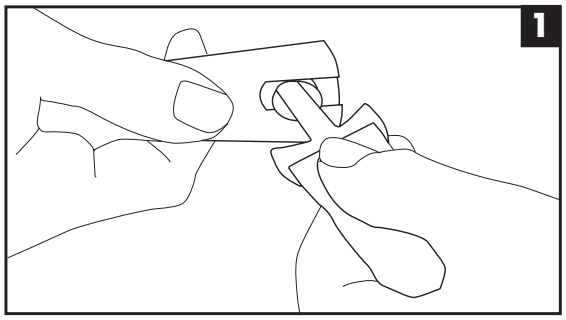
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

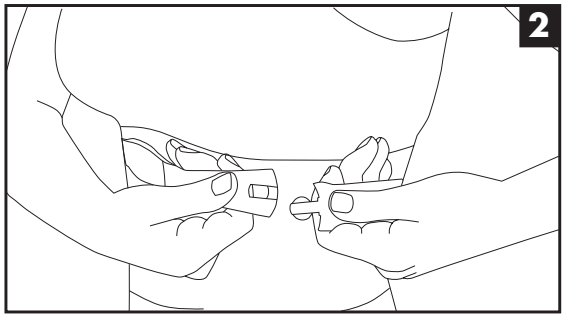


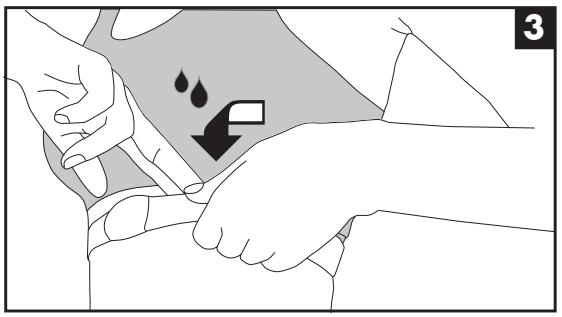
Elastischer Gurt

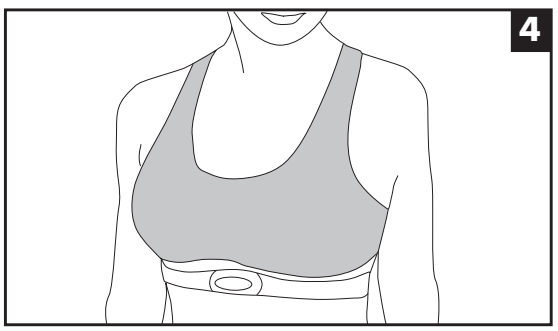


Sender









3.2 EINSTELLUNGEN UND PRAKTISCHE TIPPS

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.

EINSTELLUNG KÖRPERGRÖSSE: Je nach Körpergröße lässt sich der Abstand der Fußstützen einstellen: Rastbolzen 15 lösen und ziehen, Schiebestange in eines der zehn Einstelllöcher bringen, Rastbolzen 15 loslassen und festziehen. Außerdem lässt sich die Neigung der Laufschiene A3 in drei Positionen einstellen: Drehknöpfe 18 lösen, Schiene einstellen und die Drehknöpfe 18 wieder festziehen.

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

1) Setzen Sie sich auf den Sitz 19 und stellen Sie die Schnallen 22 der Fußstützen passend zu Ihren Füßen ein.

2) Halten Sie die Taste des Computers 38 gedrückt, um gespeicherte Daten des vorherigen Trainings zu löschen (Reset-Funktion).

3) Fassen Sie die Zughebel links/rechts und führen Sie mit gestrecktem Rücken eine gleichmäßige Ruderbewegung aus. Rudern Sie anfangs langsam, um sich mit dem Bewegungsablauf vertraut zu machen.

4) Die Belastung ist nach der eigenen Leistungsfähigkeit und dem persönlichen Empfinden oder anhand der Herzfrequenz (gemessen mit optionalem Brustgurt) einzustellen.

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

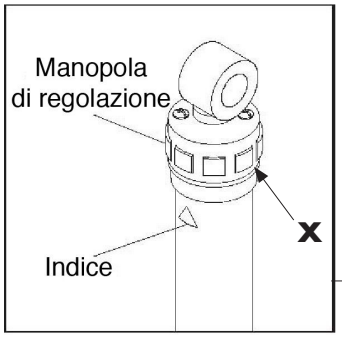
GEFAHR

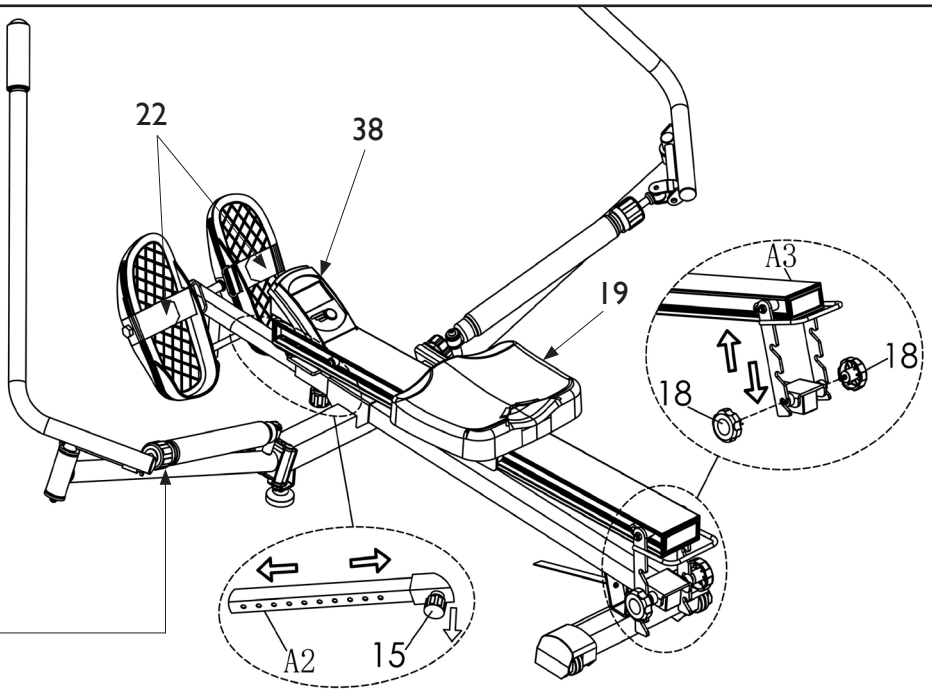
Für eine gute Haltung den Rücken gerade halten und den Körper nicht nach vorne oder hinten aus dem Gleichgewicht bringen. Immer mit beiden Beinen und Armen koordiniert arbeiten; wer nur mit den Beinen drückt und die Hände lediglich an den Zuggriffen hält, trainiert den Oberkörper nicht.

6) Vor Trainingsbeginn können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen oder verringern, indem Sie die Belastung mit dem Drehknopf X am Gasdruckzylinder in 12 Stufen einstellen.

GEFAHR

Bei Benutzung des Geräts erhitzt sich die Außenseite des Gasdruckzylinders. Warten Sie, bis der Zylinder abgekühlt ist, bevor Sie ihn berühren.





3.3 FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display mit oberem und unterem Bereich, das folgende Daten anzeigt:

SCAN - Drücken Sie die Taste MODE, bis das schwarze Dreieck im oberen Display bei SCAN steht. Bei SCAN werden die Daten (Scan, Time, Count, Calories und Total Count) automatisch nacheinander 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.

DISTANCE - Das Display zeigt die seit Trainingsbeginn zurückgelegte entsprechende Strecke an.

COUNT - Das Display zeigt die Anzahl der Ruderschläge in einer Trainingseinheit.

TOTAL COUNT - Das Display zeigt die Gesamtzahl der Ruderschläge seit dem letzten Batteriewechsel.

COUNT MIN. - Das Display zeigt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute.

CALORIES - Das Display zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings an (*).

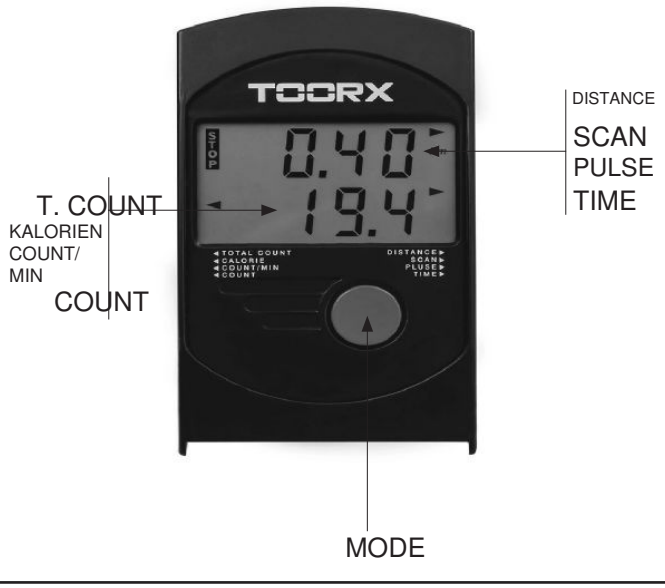
PULSE - Das Display zeigt die über den Brustgurt-Empfänger erfasste Herzfrequenz an (Brustgurt nicht enthalten, optional). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angegeben (*).

Hinweise zum Computer:

(*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und keinesfalls als medizinischer Referenzwert anzusehen.

(**) Wird das Gerät länger als vier Minuten nicht benutzt, schaltet sich der Computer zur Batterieschonung ab. Zum Einschalten die Taste drücken oder mit dem Rudern beginnen.

Taste MODE: Drücken Sie die Taste während des Trainings, um den angezeigten Wert zu wählen: Scan, Time, Distance, Count, Calories, Total Count, Count Min., Scan. Mit SCAN werden die Daten automatisch nacheinander angezeigt, ohne MODE zu drücken. Taste 3 Sekunden gedrückt halten, um alle Daten des vorherigen Trainings zu löschen (Reset-Funktion).



3.4 PLATZSPARENDE POSITION

Das Gerät lässt sich platzsparend zusammenklappen und auch senkrecht in einem Schrank verstauen (siehe Abbildung).



ACHTUNG

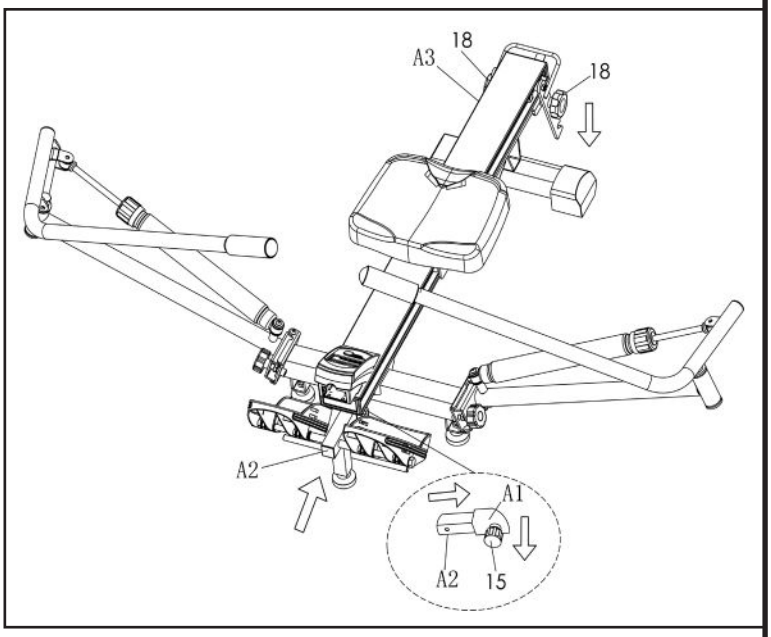
- **Um Korrosion der Metallteile zu vermeiden, das Gerät nicht in Kellern oder feuchten Räumen lagern. Decken Sie das Gerät mit einem Baumwolltuch gegen Staub ab.**
- **Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, entnehmen Sie die Batterien, um Schäden am Computer zu vermeiden.**

Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, können Sie es platzsparend zusammenklappen:

• Reinigen Sie die Oberflächen des Geräts mit einem Tuch.

• Tragen Sie mit Sprühschmiermittel einen dünnen Ölfilm auf die Metallteile auf.

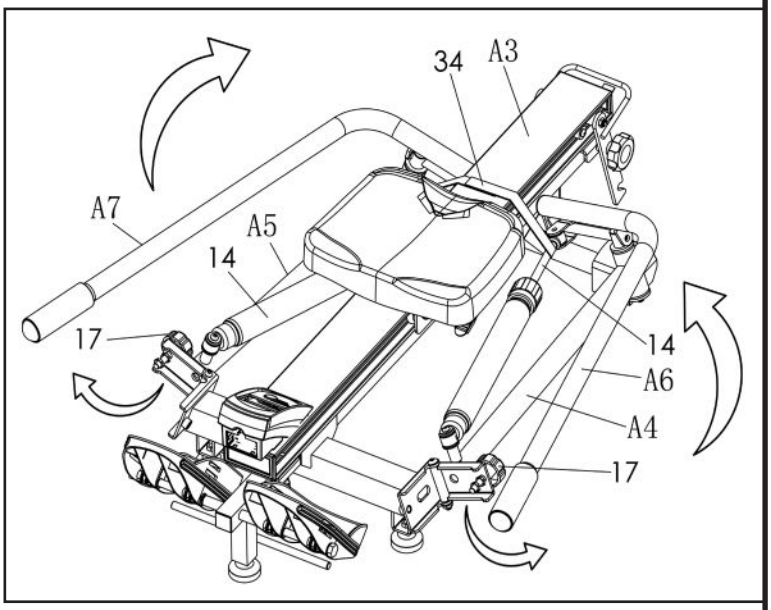
• Um Platz zu sparen, lösen und ziehen Sie den Rastbolzen 15, schieben Sie gleichzeitig die Schiebestange A2 vollständig in den Hauptrahmen A1, lassen Sie dann den Rastbolzen 15 los und ziehen Sie ihn fest.



• Lösen Sie die Drehknöpfe 18, senken Sie die Laufschiene vollständig ab und ziehen Sie die Drehknöpfe 18 wieder fest.

• Lösen Sie die Drehknöpfe 17, öffnen Sie die Scharniere und klappen Sie die Hebel A6/A7 und die Zughebelhalterungen A4/A5 zur Laufschiene A3. Sichern Sie die Kolbenstangen mit dem Band 34 unter dem Hauptrahmen.

• Sind die Zughebelhalterungen mit dem Band 34 gesichert, kann das Gerät am hinteren Tragegriff angehoben und senkrecht aufgestellt werden, z. B. zum Verstauen in einem Schrank.



ACHTUNG

Um das Gerät senkrecht aufzustellen, fassen Sie den Tragegriff an der Rückseite. Das Gerät NIE am Sitz anheben.

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.

• Reiben Sie beim Reinigen des Geräts nicht zu fest über das Bedienfeld.

• Schmieren Sie die Metallteile und die Laufschiene des Sitzschlittens mit Sprühschmiermittel.

• Prüfen Sie die Spannungseinstellung des Gasdruckzylinders.

• Prüfen Sie, ob alle Bolzen und Schrauben fest angezogen sind.

BATTERIEWECHSEL

GEFAHR

• Auf die Polarität achten: Lage von Plus- und Minuspol anhand des Aufdrucks prüfen.

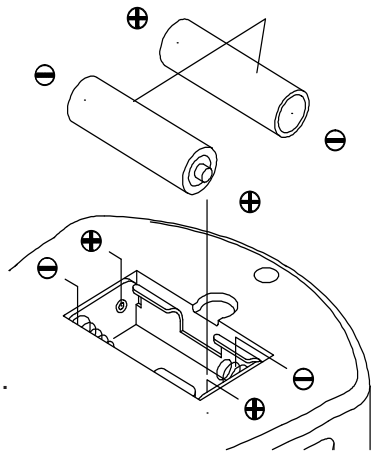
• Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.

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

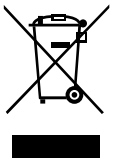
• Leere Batterien nicht wieder aufladen; nur neue Mignon-Batterien (Typ AA) verwenden.

Zeigt das Display die Zahlen verzögert an, müssen die Batterien gewechselt werden. Entfernen Sie dazu die Abdeckung an der Rückseite des Computers, nehmen Sie die leeren Batterien heraus und setzen Sie zwei neue Mignon-Batterien (Typ AA) ein.

Batterien Typ AA



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. Gewünschte Menge 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Bestellformular für Ersatzteile, das der Anleitung beiliegt

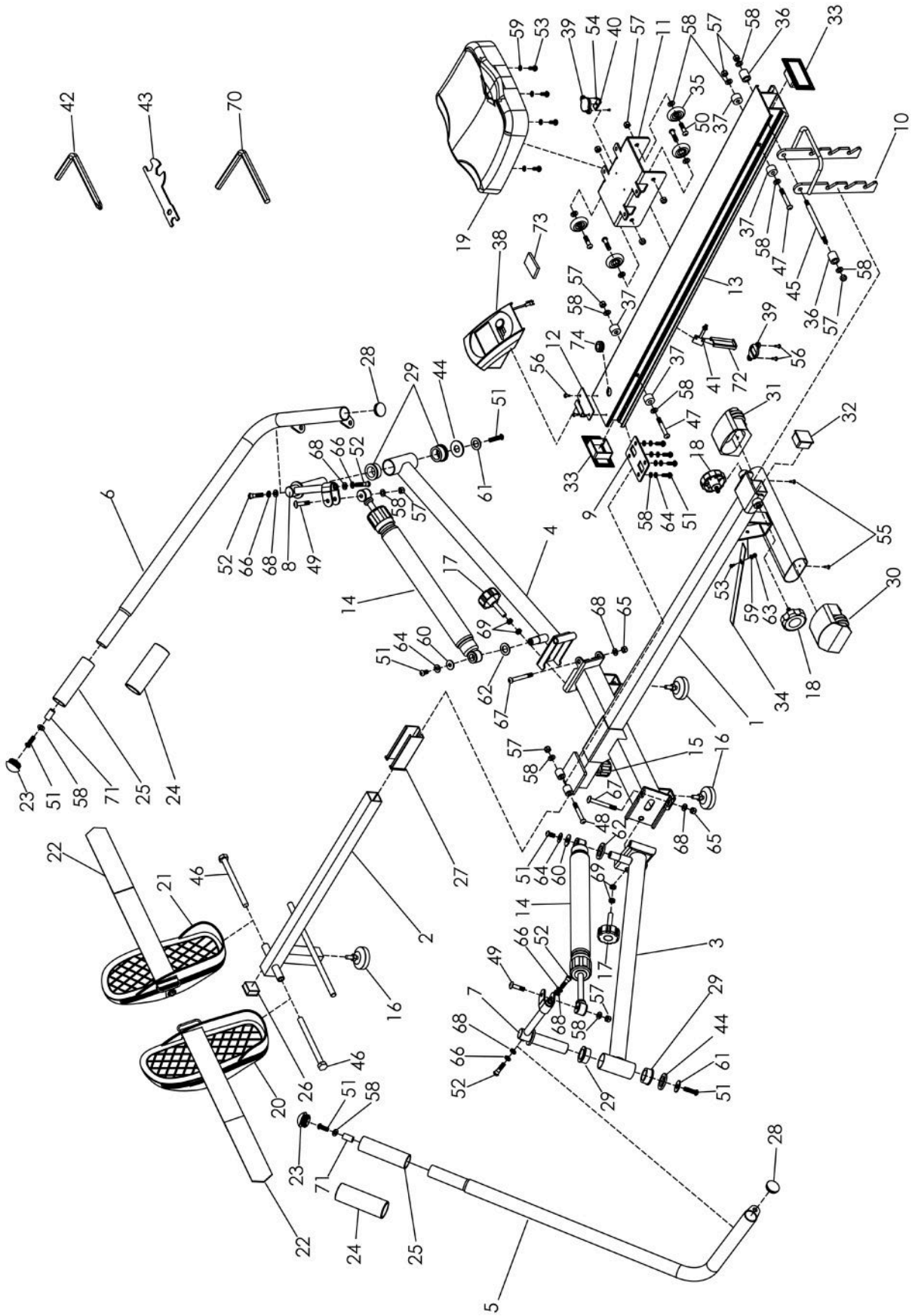
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

Fax +39 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

Dieser Katalog kann in Details vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind möglicherweise nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: +39 0143/318500

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE



6.2 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Schiebestange mit Fußstützen	1
3	Halterung Zughebel links	1
4	Halterung Zughebel rechts	1
5	Zughebel links	1
6	Zughebel rechts	1
7	Zylinderaufnahme an Halterung links	1
8	Zylinderaufnahme an Halterung rechts	1
9	Befestigungsplatte Laufschiene	1
10	Tragegriff	1
11	Gleitschlitten	1
12	Computerhalterung	1
13	Aluminium-Laufschiene	1
14	Gasdruckzylinder	2
15	Rastbolzen	1
16	Stellfuß	3
17	Drehknopf vorne M10	2
18	Drehknopf hinten M8	2
19	Sitz	1
20	Fußstütze links	1
21	Fußstütze rechts	1
22	Fußschnalle	2
23	Abdeckkappe für Zughebel	2
24	Griffbezug Zughebel	2
25	Griff Zughebel	2
26	Vierkantstopfen 30x30	1
27	Vierkanthülse	1
28	Rundstopfen	2
29	Buchse	4
30	Standfuß links mit Transportrolle	1
31	Standfuß rechts mit Transportrolle	1
32	Vierkantstopfen 38x38	1
33	Rechteckstopfen für Aluminium-Laufschiene	2
34	Sicherungsband für Hebel	1
35	Rolle für Gleitschlitten	4
36	Zylindrischer Abstandhalter	2
37	Gummianschlag	4
38	Computer	1
39	Magnetsatz	2
40	Dauermagnet	1
41	Ruderschlag-Sensor	1
42	Innensechskantschlüssel M5 mit Kreuzschraubendreher	1
43	Mehrfachschlüssel: 10 - 13 - 17 - 19	1
44	Distanzring	2
45	Doppelgewindeschraube Ø10x136xM8	1
46	Bolzen M12x150	2
47	Schraube M8x95	2
48	Schraube M8x85	1
49	Schraube M8x40	2
50	Schraube M8x32	6
51	Schraube M8x20	8
52	Flachkopfschraube M8x23xØ10	4
53	Schraube M6x15	5
54	Kreuzschlitzschraube M4x5	2
55	Blechschraube ST4.2x25	2
56	Blechschraube ST4.2x12	4
57	Sicherungsmutter M8	11
58	Unterlegscheibe 8x16x1.5	13
59	Unterlegscheibe 6x12x1.5	5
60	Unterlegscheibe 8x22x1.5	2
61	Unterlegscheibe 8x30x2	1
62	Unterlegscheibe 16x28x2	2
63	Sicherungsmutter M6	1
64	Federring Ø8	6
65	Sicherungsmutter M10	2
66	Federring Ø10	4
67	Bolzen M10x85	2
68	Unterlegscheibe 10x20x2	4
69	Mutter M10	4
70	Innensechskantschlüssel M6	1
71	Rohr	2
72	Gehäuse Ruderschlag-Sensor	1
73	Gummiplatte	1
74	Gummi-Kabeldurchführung	1

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

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

3.2

3.3

3.4

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

5.1

6.1

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



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

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

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

Sicherheit

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

Rückgabe

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

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

Garlando

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