TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ROWERSEA70

Code: GRLDTOORXRWXSEA70

Revision: 00

Ausgabe: 12/21

CE

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

INHALTSVERZEICHNIS

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

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

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 16
3.1 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 17 3.2 BEFÜLLEN UND ENTLEEREN DES WASSERTANKS.....S. 19 3.3 FUNKTIONEN DER KONSOLE.....S. 20

4.0 WARTUNG .....S. 21

- REINIGUNG DES GERÄTS.....S. 21
- BATTERIEWECHSEL.....S. 22

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 24

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 24 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 25 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 26

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 27

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• Stellen Sie das Gerät NICHT in Fitnessstudios oder in gewerblich bzw. zur Vermietung genutzten Räumen auf; es ist nicht für die intensive gewerbliche Nutzung oder für Rehabilitationszwecke ausgelegt.

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

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

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

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

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

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

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich konstruiert und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät für das „Rowing“ und bildet den Bewegungsablauf des Ruderns nach, der sich in vier Phasen gliedert: Fassen, Durchzug, Endzug und Vorrollen. Beim Rudern werden Arme, Beine und Rumpf gemeinsam bewegt. Mit diesem Gerät können Sie zu Hause trainieren, auch wenn das Wetter es nicht zulässt oder Sie keine Zeit oder Lust haben, mit dem Rad zu fahren oder ein Fitnessstudio zu besuchen. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen setzen eine gute körperliche Verfassung voraus; beachten Sie deshalb die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

• Benutzer unter 16 Jahren; • Benutzer, deren Gewicht die auf dem Typenschild und in den technischen Daten angegebene Grenze überschreitet; • Schwangere; • Benutzer mit Diabetes; • Benutzer mit Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankungen.

Die Herstellergarantie erlischt in folgenden Fällen (gesetzliche Rechte bleiben unberührt):

• nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch abweichend von der Bedienungsanleitung; • Nichteinhaltung der Wartungsintervalle und -vorgaben; • Eingriffe am Produkt; • Verwendung nicht originaler Ersatzteile; • Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise auf Piktogrammen und in der Bedienungsanleitung.

Diese Anleitung enthält alle Informationen zur Aufstellung, Wartung und richtigen Benutzung des Geräts. Der Benutzer des Geräts sowie alle Freunde und Familienangehörigen, die es benutzen, sind verpflichtet, die Informationen in dieser Anleitung aufmerksam zu lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige Benutzung zu gewährleisten.

Die Beachtung der Hinweise in dieser Anleitung dient Ihrer persönlichen Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett hervorgehoben und mit den nachfolgend erläuterten Symbolen gekennzeichnet.



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



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

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

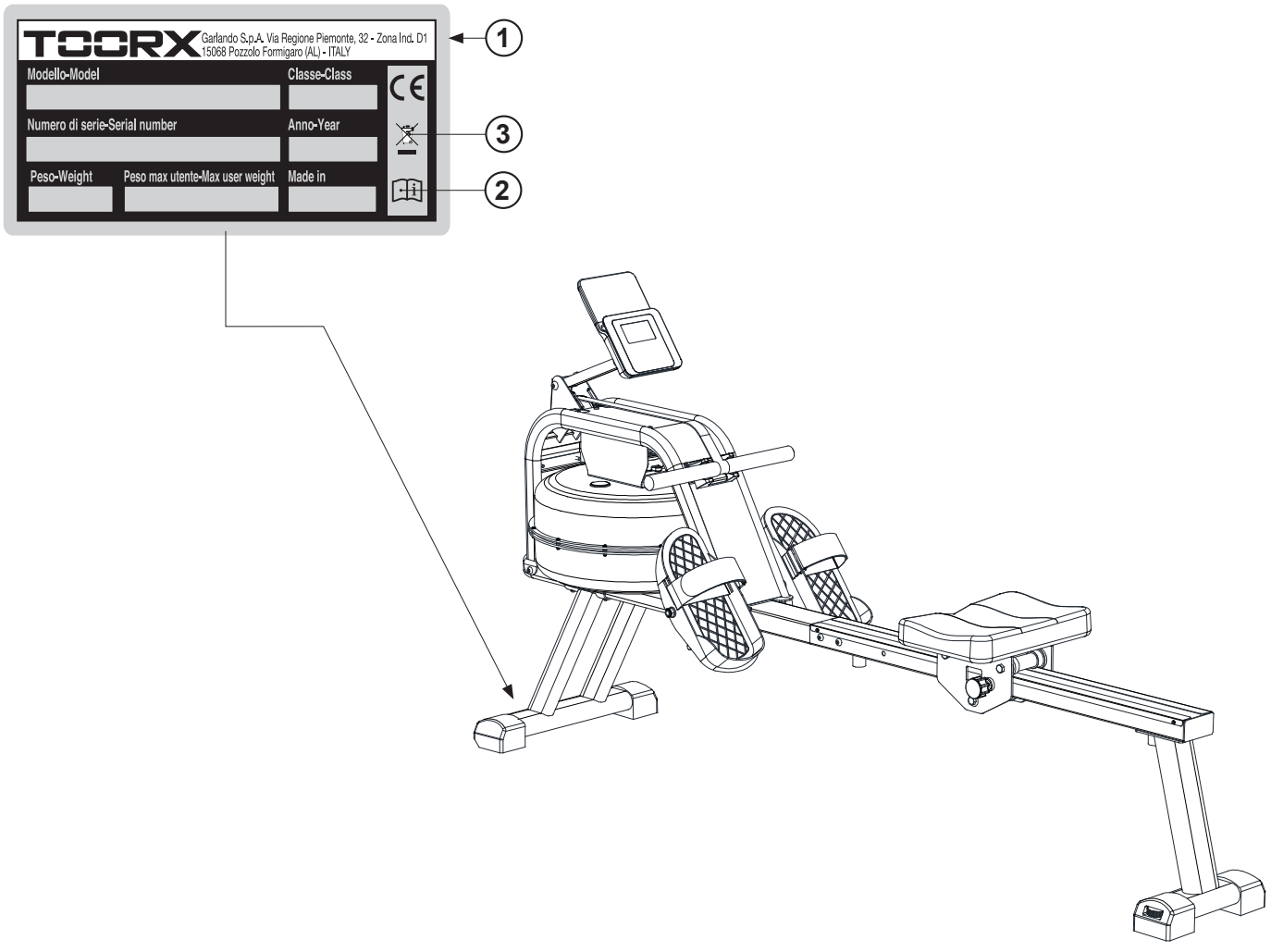
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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	hydraulisches System, das die Dynamik eines Ruderboots nachbildet
EINSTELLUNG DER ZUGINTENSITÄT	6 Stufen, je nach Wassermenge im Tank
KONSOLENANZEIGEN	Ruderschläge, Ruderschläge gesamt, Zeit, Kalorien, Distanz, Scan
SITZ RUDERGERÄT	auf kugelgelagerten Rollen auf Stahlschiene verschiebbar
STELLMASSE HORIZONTAL (LXBXH)	1860 x 440 x 1035 mm
STELLMASSE VERTIKAL (LXBXH)	800 x 440 x 1860 mm
VERPACKUNGSMASSE	980 x 455 x 420 mm
NETTOGEWICHT	26 kg
BRUTTOGEWICHT	29,5 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	130 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2011/65/EU
STROMVERSORGUNG KONSOLE	2 Alkali-Batterien 1,5 VDC Typ Micro (size AAA)

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.

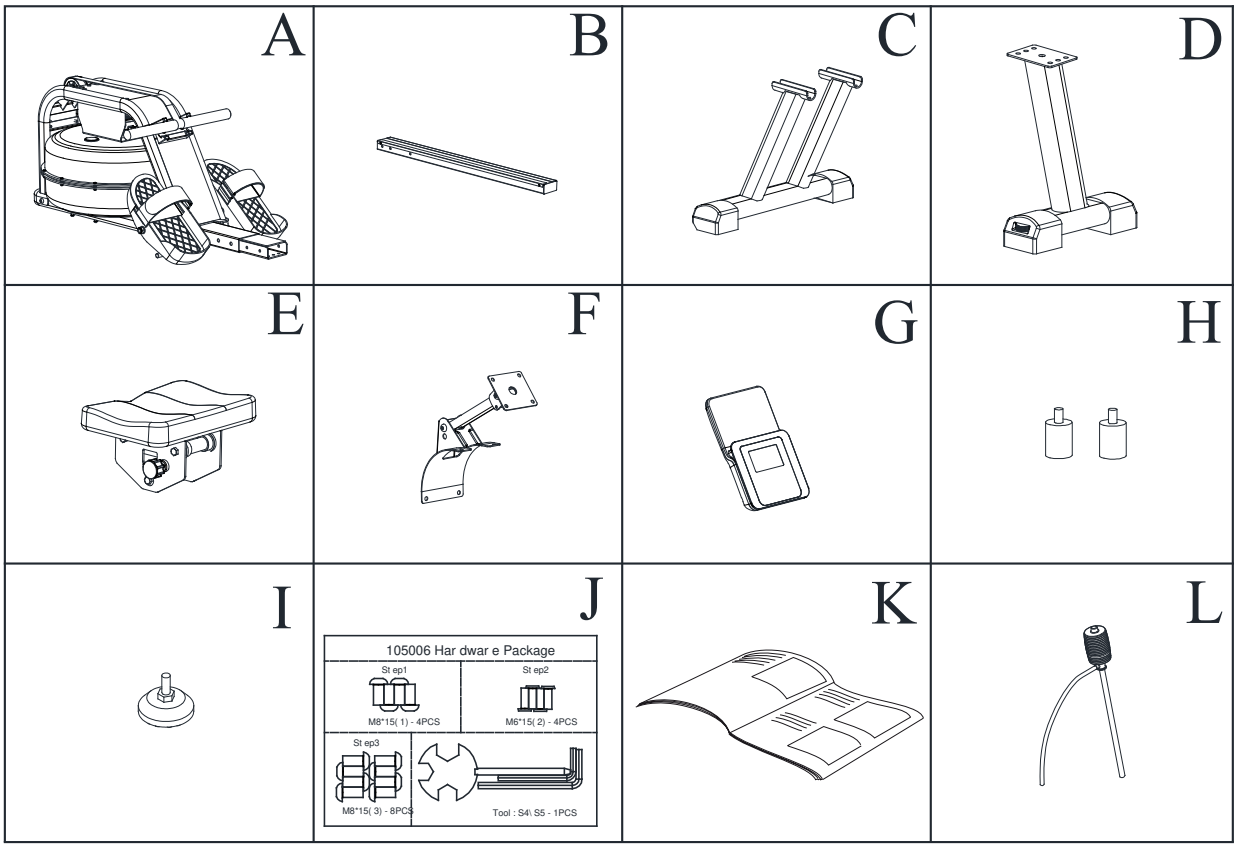
Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

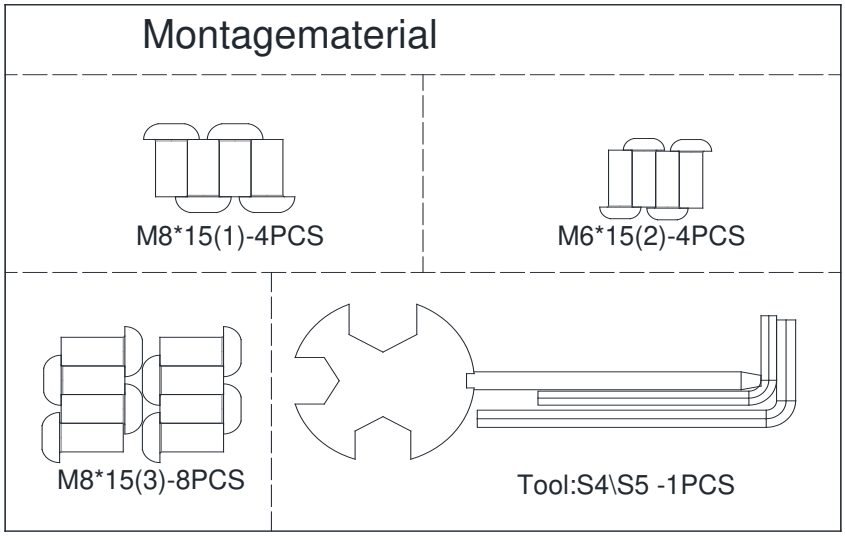
20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

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

- Tiefziehblister – Restmüll


A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
105006 Har dwar e Package
St ep1
M8*15(1) - 4PCS
St ep2
M6*15(2) - 4PCS
St ep3
M8*15(3) - 8PCS
Tool : S4\ S5 - 1PCS
K
L


Montagematerial
M8*15(1)-4PCS
M6*15(2)-4PCS
M8*15(3)-8PCS
Tool:S4\S5 -1PCS

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

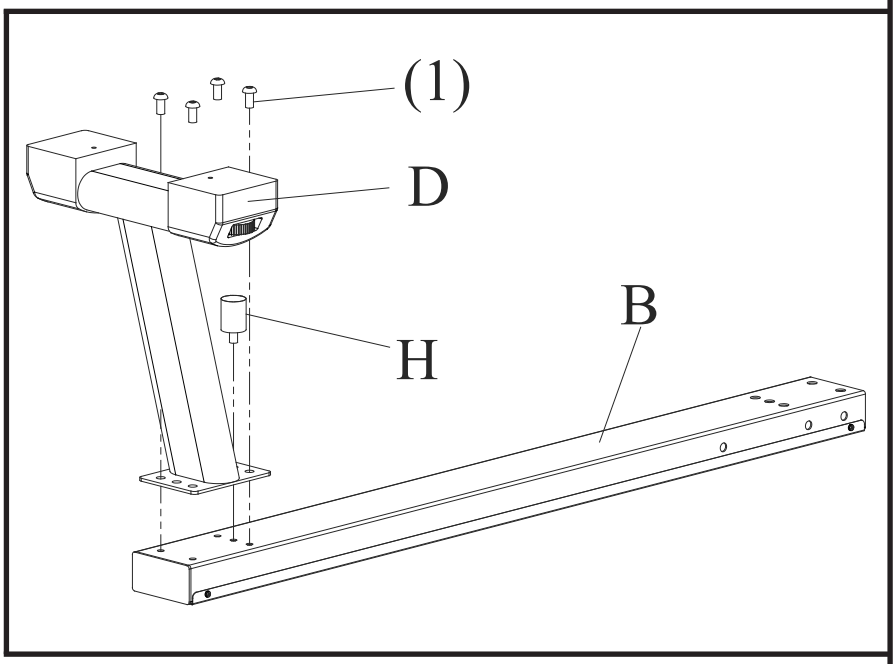
Nach dem Öffnen der Originalverpackung am Aufstellort einen möbelfreien Bereich für die Montage schaffen, dann den gesamten Inhalt der Verpackung herausnehmen und montagebereit auf dem Boden auslegen.

Montage hintere Stütze

• Legen Sie die Laufschiene B wie abgebildet umgedreht auf den Boden.

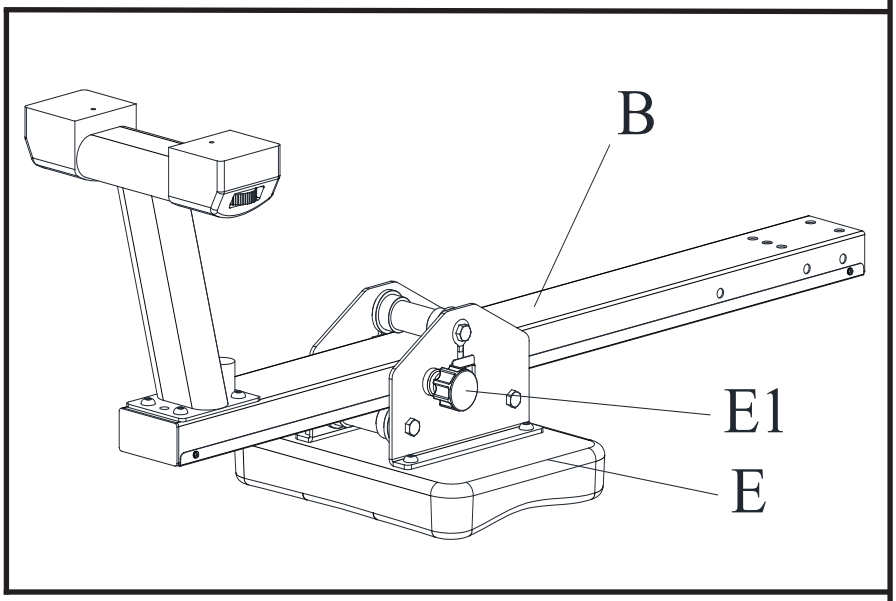
• Befestigen Sie die hintere Stütze D am Ende der Laufschiene B mit vier Schrauben (1) [M8x15 mm].

• Schrauben Sie den Gewindebolzen des Gummianschlags H wie abgebildet mittig in den hinteren Fuß.



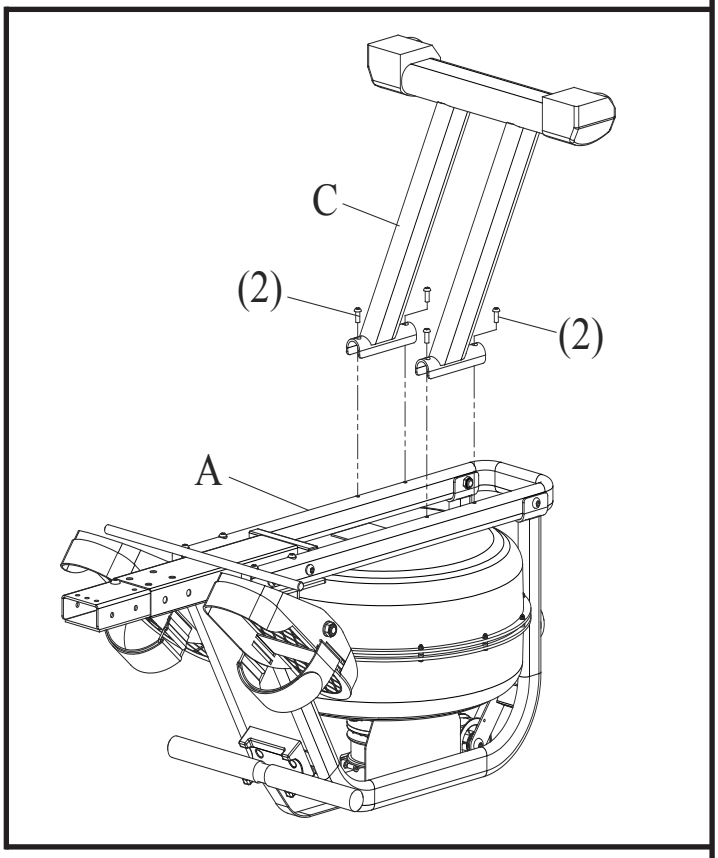
Montage Sitz

• Lösen Sie den Knauf E1, ziehen Sie ihn heraus und schieben Sie den Sitz E in der abgebildeten Richtung auf die Laufschiene B. Drehen Sie den Knauf E1 im Uhrzeigersinn, um den Sitz zu arretieren.



Montage vordere Stütze

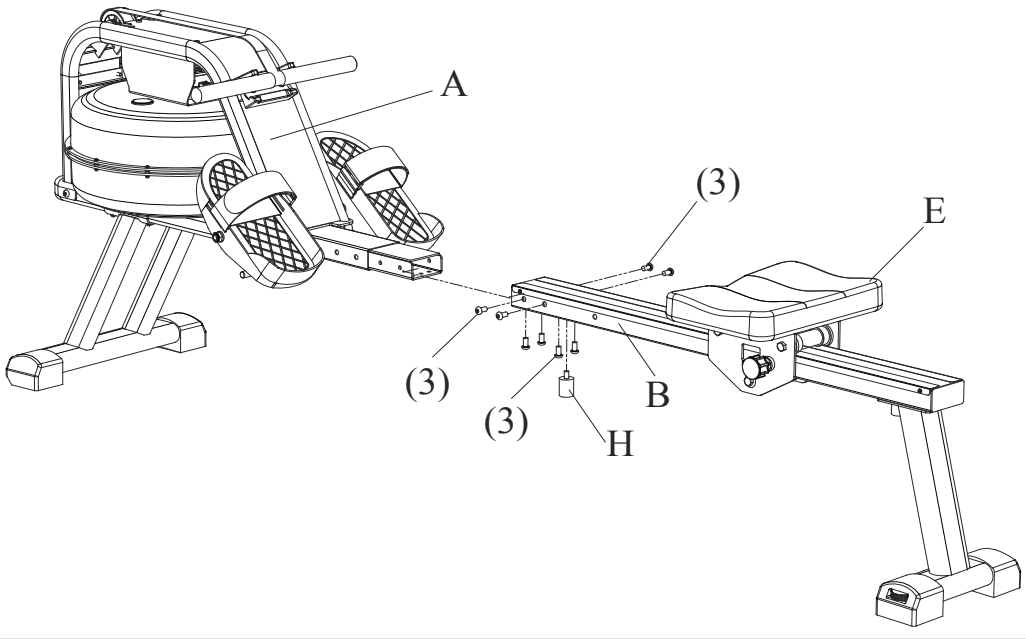
• Befestigen Sie die vordere Stütze C mit den zugehörigen Halterungen und vier Schrauben (2) [M6x15 mm] am Hauptkörper A.



Montage Laufschiene am Hauptkörper

• Befestigen Sie die Laufschiene B mit acht Schrauben (3) [M8x15 mm] an der vorgesehenen Aufnahme des Hauptkörpers A.

• Schrauben Sie den Gewindebolzen des Gummianschlags H wie abgebildet mittig in die Laufschiene.



Montage der Konsole

• Entfernen Sie mit dem beiliegenden Kreuzschlitzschraubendreher die vier Schrauben c mit den Unterlegscheiben d von der Rückseite der Konsole G.

• Legen Sie zwei Batterien 1,5 VDC Typ Micro („AAA size“) in das Fach auf der Rückseite der Konsole ein.

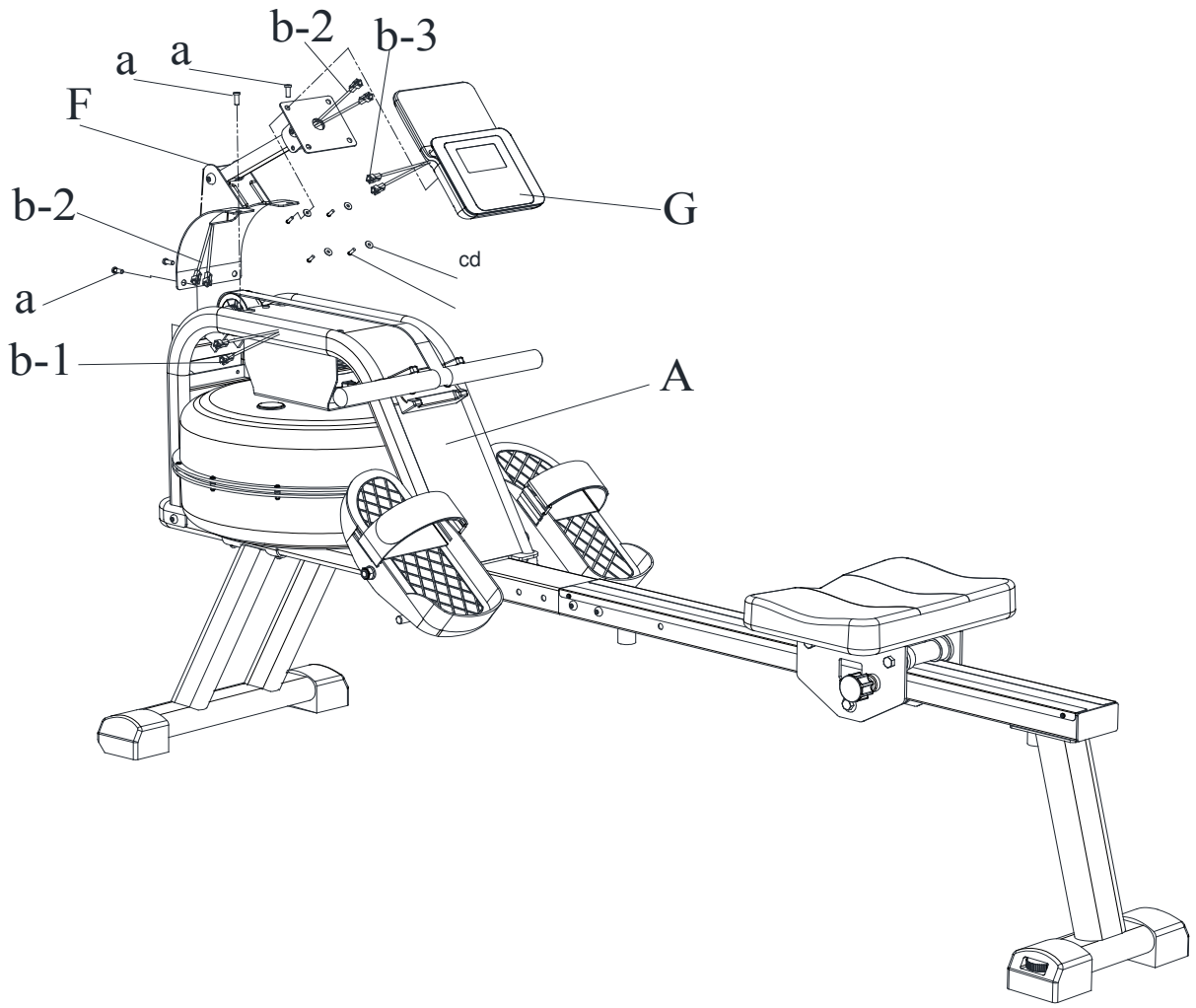
• Halten Sie die Konsole G heran und verbinden Sie die Stecker b-3 der Konsole mit den Steckern b-2 des Konsolenständers F. Befestigen Sie die Konsole G mit den zuvor entfernten vier Schrauben c und Unterlegscheiben d am Konsolenständer F.

• Entfernen Sie mit dem beiliegenden Innensechskantschlüssel die vier Schrauben a vom Hauptkörper A. Befestigen Sie den Konsolenständer F mit den zuvor entfernten vier Schrauben a am Hauptkörper A.

• Verbinden Sie die Stecker b-1 des Hauptkörpers mit den Steckern b-2 des Konsolenständers F.

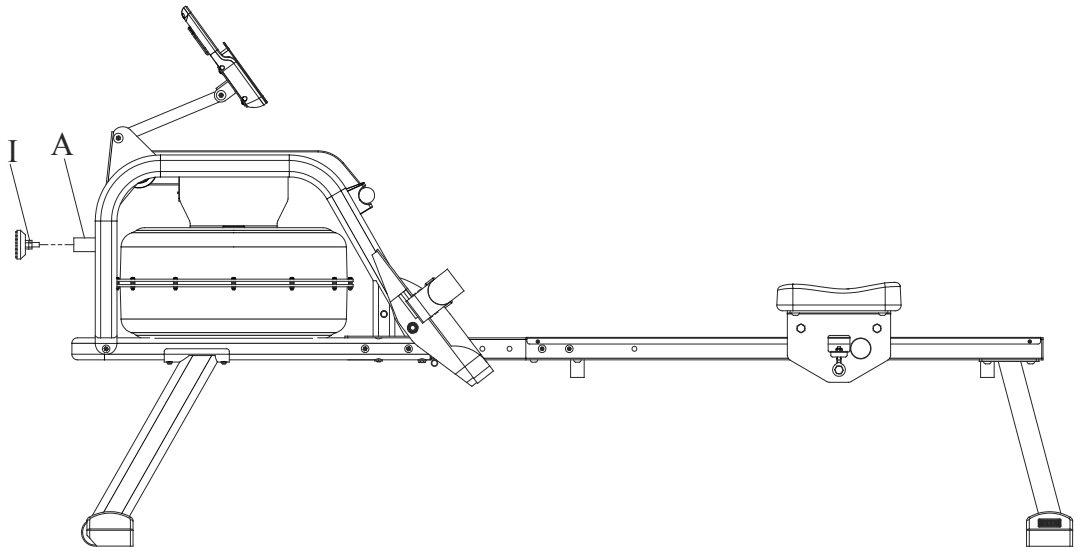
ACHTUNG

Achten Sie beim Befestigen der Konsole am Ständer und des Ständers am Hauptkörper darauf, die Verbindungskabel nicht einzuklemmen oder zu beschädigen.



Montage Stellfuß für die senkrechte Aufbewahrung

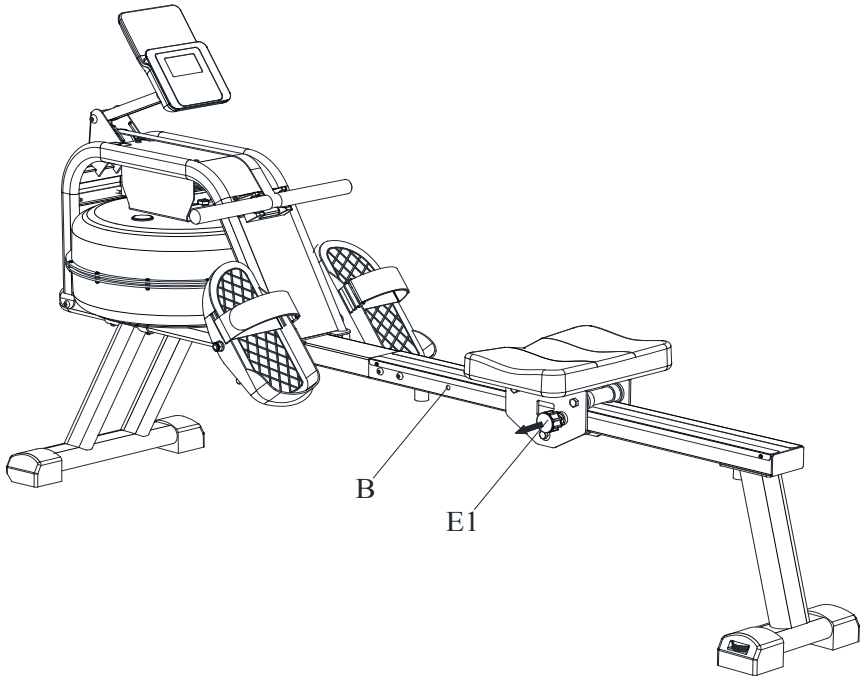
• Schrauben Sie den Stellfuß für die senkrechte Position I in die Gewindebohrung des Hauptkörpers A.



Vorbereitung zur Benutzung

• Prüfen Sie vor der Benutzung, dass der Sitz entriegelt ist und frei gleitet. Ziehen und drehen Sie den Knauf E1 gegen den Uhrzeigersinn in die Entriegelungsstellung (grüne Markierung) und schieben Sie den Sitz aus der Rastbohrung B.

• Prüfen Sie außerdem, ob die Batterien der Konsole geladen sind und das Gerät eben auf dem Boden steht.



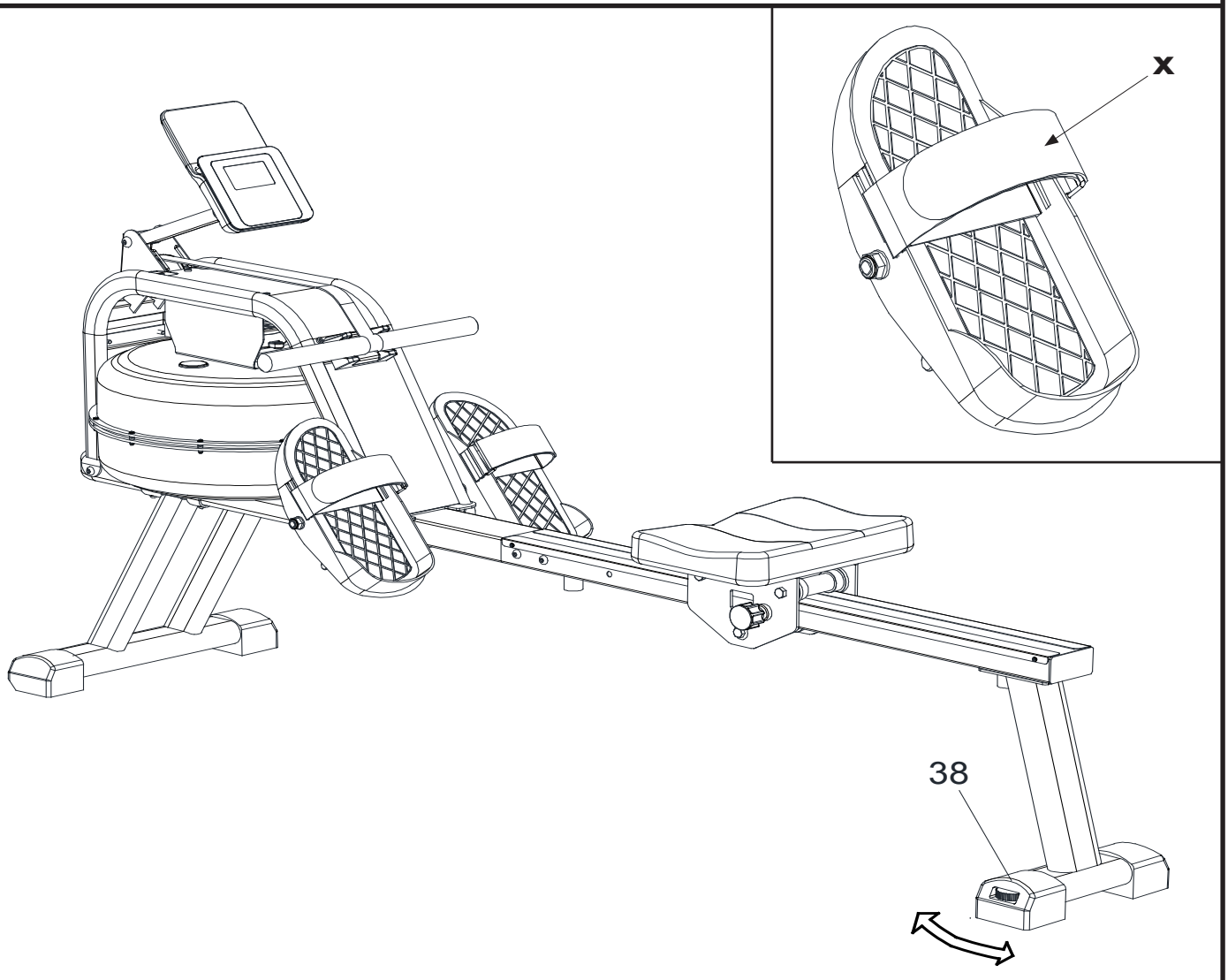
2.3 AUSRICHTEN DES GERÄTS UND EINSTELLEN DER FUSSSTÜTZEN

Ausrichten

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Gerät zwei Stellschrauben 38 an den Enden der hinteren Auflagen.

Einstellung der Fußstützen

• Um die Fußstütze an die Fußgröße anzupassen, lösen Sie das Klettende des Fußriemens X an der Netzseite nach oben, stellen Sie ihn auf die Fußbreite ein und ziehen Sie ihn je nach Fußstütze nach links bzw. rechts.



2.4 TRANSPORT DES PRODUKTS

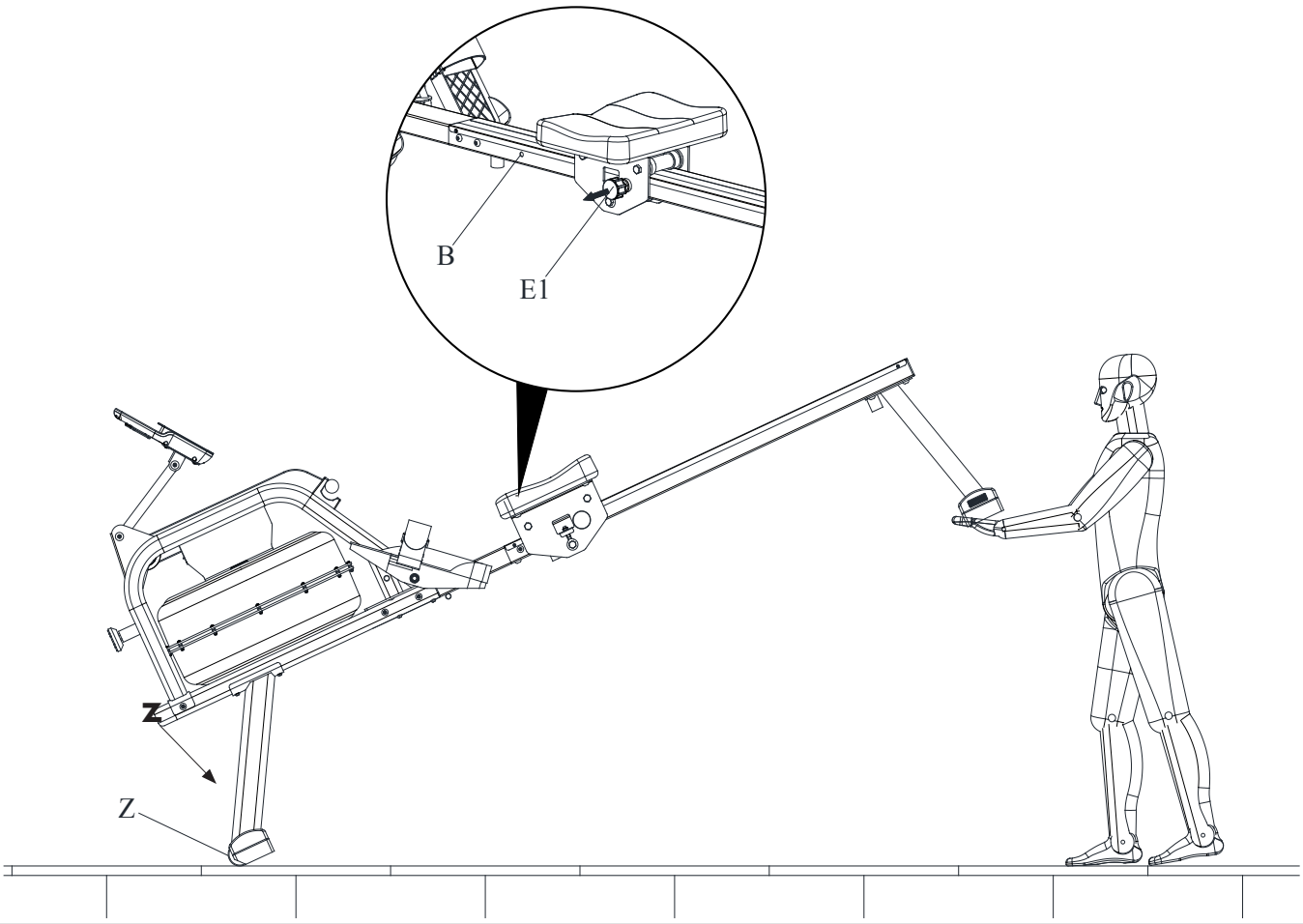
• Arretieren Sie vor dem Verschieben des Geräts den Sitz, damit er sich nicht bewegen kann. Drehen Sie den Knauf E1 im Uhrzeigersinn und lassen Sie ihn in der Verriegelungsstellung (rote Markierung) los; schieben Sie dann den Sitz Richtung Fußstützen, bis der Bolzen hörbar in die Rastbohrung B einrastet („Klick“).

• Zum Verschieben im Raum fassen Sie die hintere Auflage mit beiden Händen und kippen das Gerät, bis es auf den vorderen Transportrollen Z im Gleichgewicht steht. Schieben Sie es auf den Rollen an die gewünschte Stelle und setzen Sie die hintere Auflage langsam wieder auf den Boden ab.

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

ACHTUNG

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



2.5 PLATZSPARENDE POSITION

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

GEFAHR

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

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

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

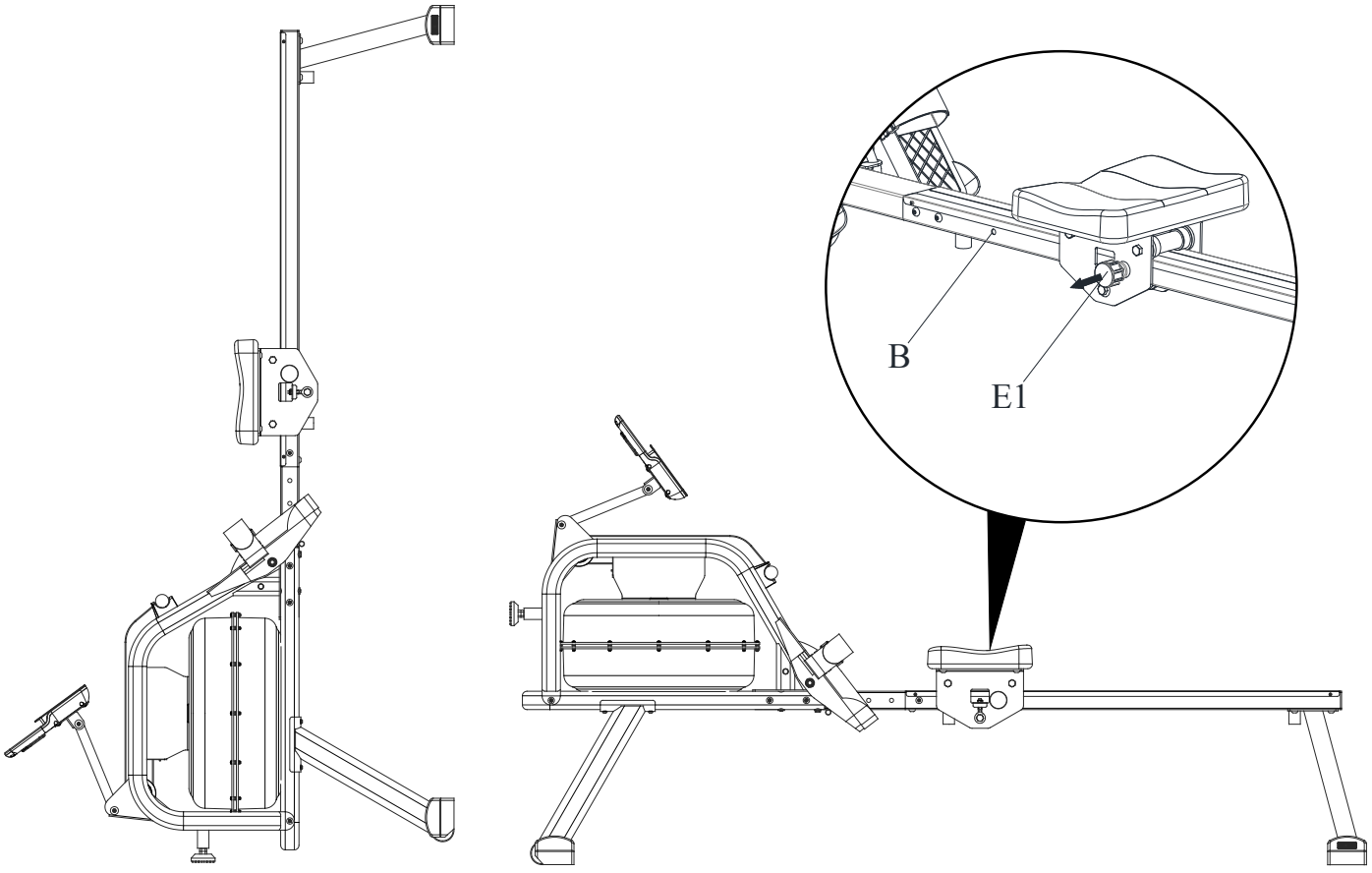
• Das Gerät mit einem Tuch reinigen.

• Mit Silikonspray einen dünnen Schutzfilm auf die Metallteile auftragen.

• Arretieren Sie vor dem Aufstellen in die Senkrechte den Sitz, damit er sich nicht bewegen kann. Drehen Sie den Knauf E1 im Uhrzeigersinn und lassen Sie ihn in der Verriegelungsstellung (rote Markierung) los; schieben Sie dann den Sitz Richtung Fußstützen, bis der Bolzen hörbar in die Rastbohrung B einrastet („Klick“).

• Heben Sie das Gerät an der hinteren Auflage an und richten Sie es langsam auf, bis es wie unten abgebildet stabil senkrecht steht.

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



3.0 TRAININGSPROGRAMM

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

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

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

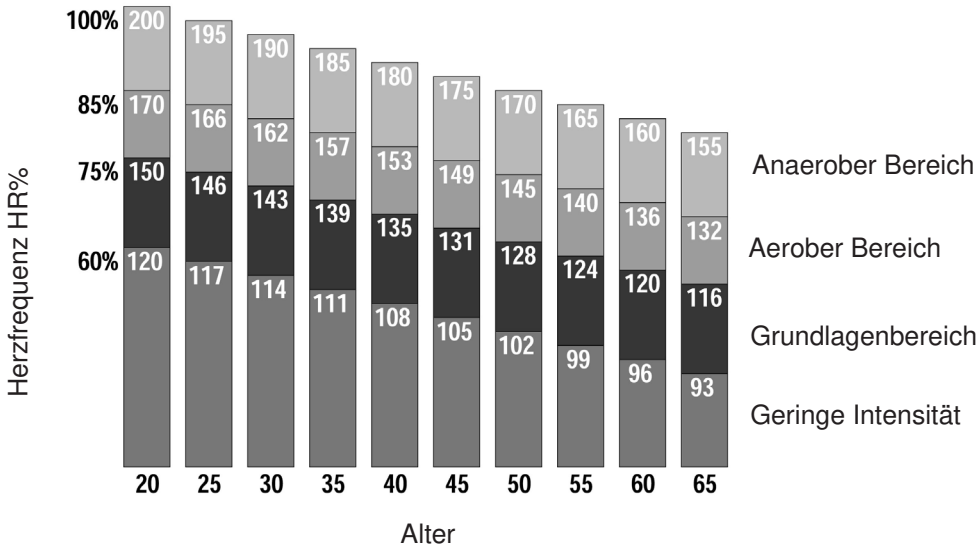
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

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

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

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

• Bei Erkrankungen der Wirbelsäule wird von der Benutzung abgeraten

• Das Gerät nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzen.

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

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

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

2) Die Zählung an der Konsole D startet automatisch beim ersten Zug am Griff.

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

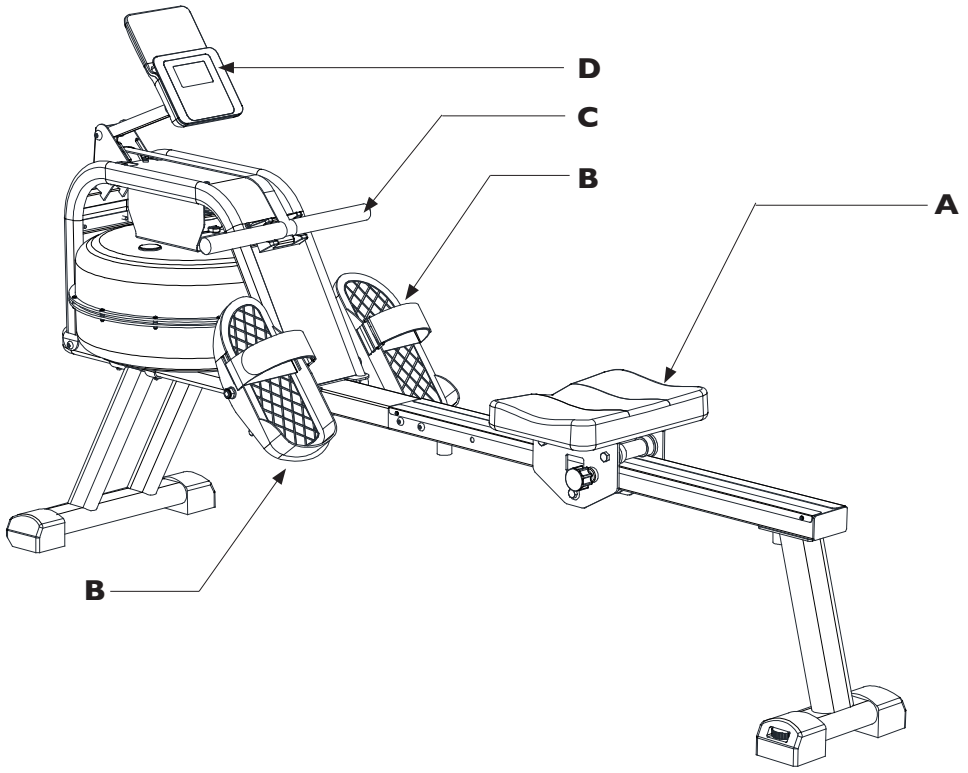
4) Die Intensität des Ruderschlags hängt von der Wassermenge im Tank ab. Zum Befüllen siehe nächsten Abschnitt.

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

GEFAHR

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

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



Die Grundhaltung beim Rudern

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

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

• Schieben Sie sich auf dem Sitz nach hinten, die Arme bleiben gestreckt (2).

• Strecken Sie die Beine vollständig, halten Sie den Rücken gerade und ziehen Sie die Stange zum Bauch, die Ellbogen leicht nach außen (3). Kehren Sie dann in die Ausgangsposition (1) zurück und wiederholen Sie die Bewegung.

Trainingsdauer

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

Rudertechniken abwechseln

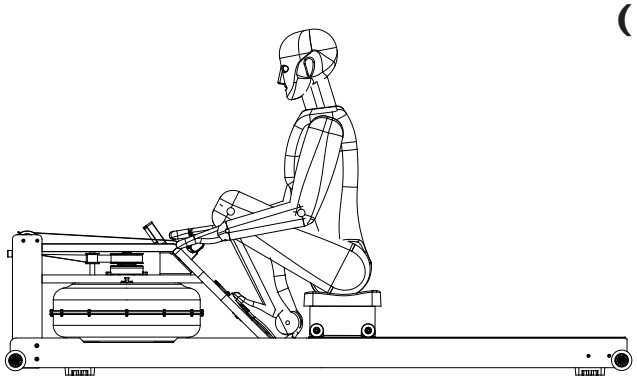
Nur Armbewegung: Diese Übung beansprucht die Muskulatur von Armen, Schultern, Rücken und Bauch.

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

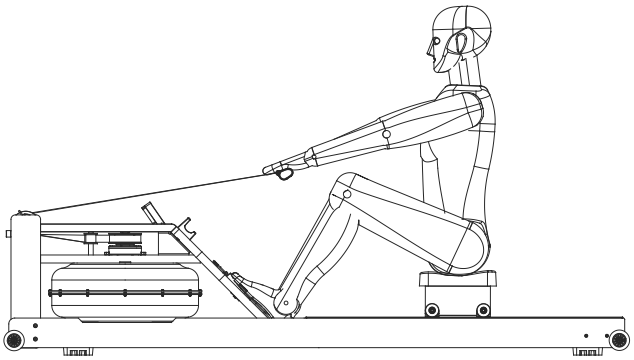
GEFAHR

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

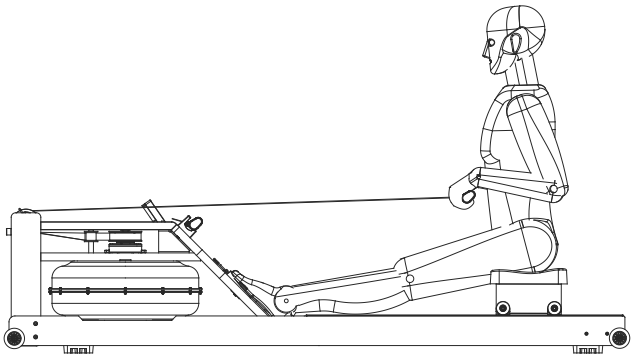
(1)



(2)



(3)



3.2 BEFÜLLEN UND ENTLEEREN DES WASSERTANKS

GEFAHR

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

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

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

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

1) Zum Befüllen oder Entleeren den Einfüllstopfen P vom Tank abnehmen.

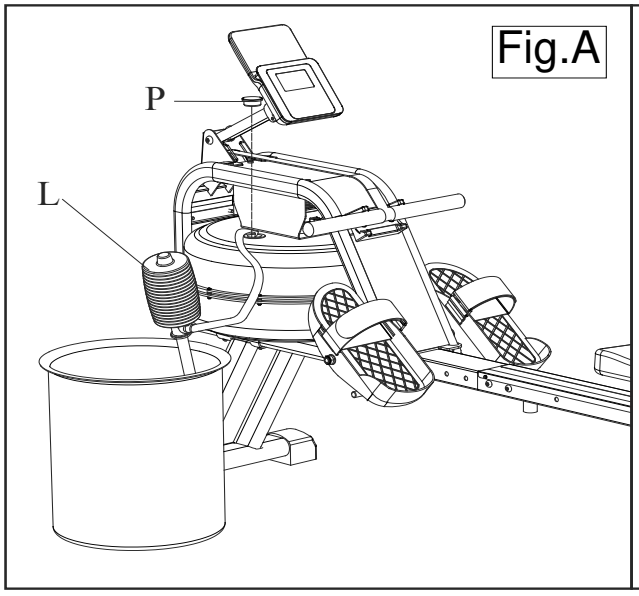
2) Befüllen siehe Fig. A. Stellen Sie links neben das Gerät einen Eimer mit der benötigten Wassermenge. Den Ansaugschlauch der Siphonpumpe L in den Eimer und den Auslaufschlauch in die Einfüllöffnung stecken, dann mit der Handpumpe das Wasser aus dem Eimer in den Tank pumpen; danach den Einfüllstopfen P wieder einsetzen.

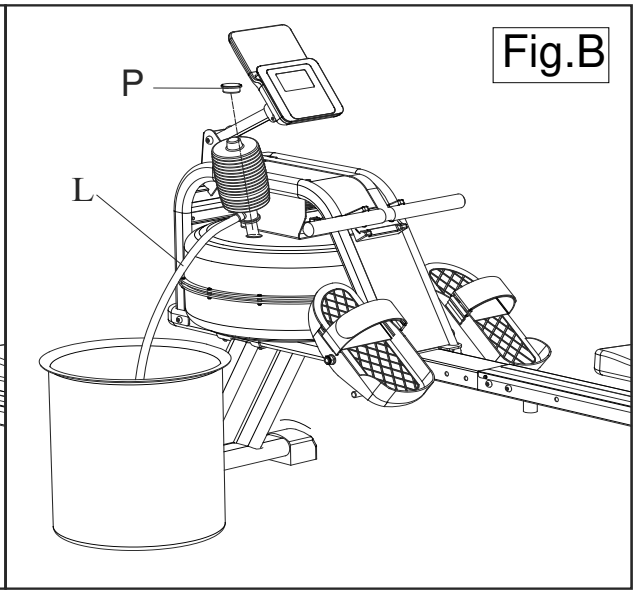
3) Entleeren siehe Fig. B. Stellen Sie links neben das Gerät einen leeren Eimer. Den Ansaugschlauch der Siphonpumpe L in den Tank und den Auslaufschlauch in den Eimer stecken und mit der Handpumpe das Wasser aus dem Tank in den Eimer pumpen.

4) Außen am Tank befindet sich eine Skala mit sechs Füllstufen, die sechs Intensitätsstufen des Zugwiderstands entsprechen: Stufe 1 = geringste Intensität, Stufe 6 = höchste Intensität. Nicht über die höchstzulässige „Stufe 6“ hinaus befüllen.

GEFAHR

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





3.3 FUNKTIONEN DER KONSOLE

Die Konsole besteht im Wesentlichen aus einem großen LCD-Display mit folgenden Anzeigen:

• (TIME) – Die TRAININGSDAUER ab null bzw. der Countdown von der eingestellten Zeit bis null.

• (CALORIES): der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings bzw. der Countdown der eingestellten Kalorien bis null. (*)

• (COUNT) – Die ANZAHL DER RUDERSCHLÄGE während des Trainings.

• (TOTAL COUNT) – Die GESAMTZAHL DER RUDERSCHLÄGE seit dem letzten Batteriewechsel.

• (DISTANCE) – Die ENTSPRECHENDE STRECKE seit Trainingsbeginn bzw. der Countdown der eingestellten Strecke bis null.

• (SCAN): automatischer Wechsel der Anzeigen im mittleren Display (Time, Calories, Count, Total Count, Distance); mit der Taste MODE werden die Werte manuell durchgeschaltet.

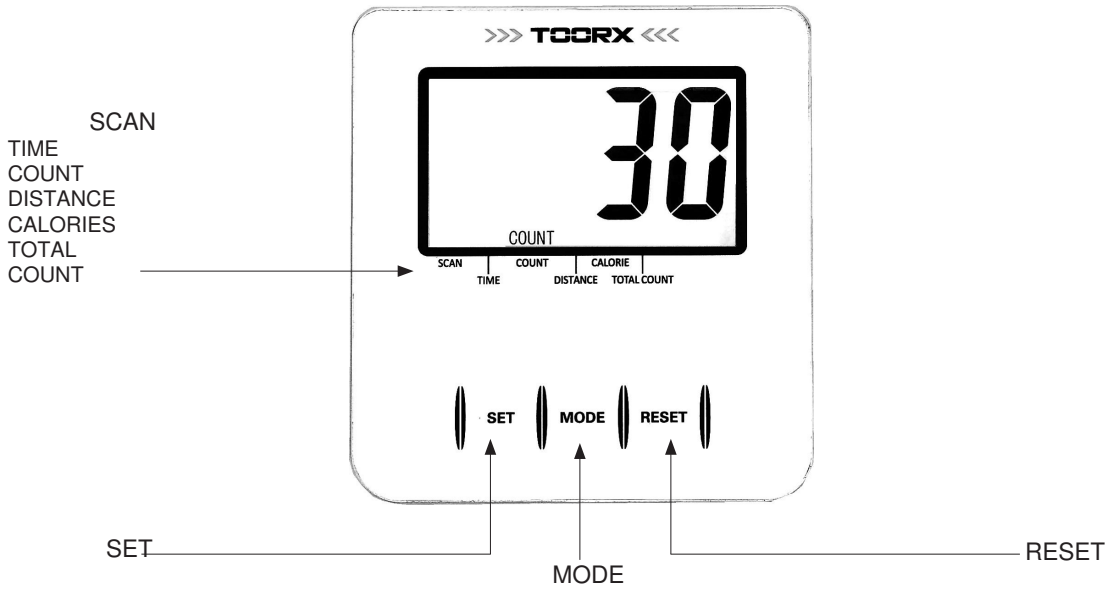
(*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und keinesfalls ein medizinischer Messwert.

Taste MODE – Vor dem Training drücken, um die Vorgabe für das Training zu wählen: • Dauer, • Distanz, • Kalorien. – Während des Trainings drücken, um den angezeigten Wert zu wählen, oder bis SCAN drücken, um die automatische Anzeige zu aktivieren. – 3 Sekunden gedrückt halten, um alle gespeicherten Werte außer der Gesamtzahl der Ruderschläge zurückzusetzen.

Taste SET Nach Wahl der Trainingsart mit MODE mit SET den Vorgabewert einstellen: Dauer, Distanz, Kalorien. Jeder Druck auf SET erhöht den Wert um eins, gedrückt halten erhöht ihn schnell.

Taste RESET Nach Wahl eines gespeicherten Trainingswerts (Time, Distance, Calories) vor der Neueinstellung mit SET die Taste RESET drücken, um ihn auf null zu setzen. 3 Sekunden gedrückt halten, um alle gespeicherten Werte außer der Gesamtzahl der Ruderschläge zurückzusetzen.

AUTO ON/OFF Zum Einschalten der Konsole eine Taste drücken oder zu rudern beginnen. Einige Minuten nach Trainingsende (wenn das Rudergerät nicht mehr benutzt wird) schaltet sich die Konsole automatisch aus.



4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

• Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei.

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

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

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

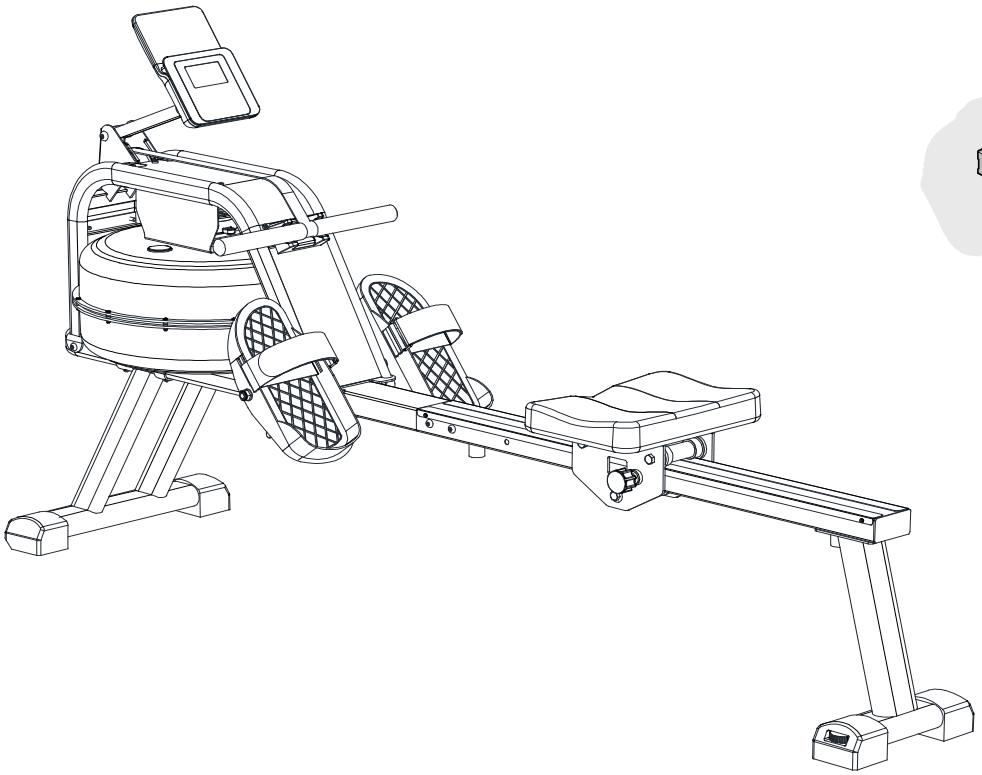
REINIGUNG DES GERÄTS

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

• Lager und Laufschiene sorgfältig reinigen.

• Beim Reinigen nicht zu fest über das Konsolendisplay reiben.

• Metallteile und die Laufschiene des Sitzwagens mit Silikonspray schmieren.



BATTERIEWECHSEL

GEFAHR

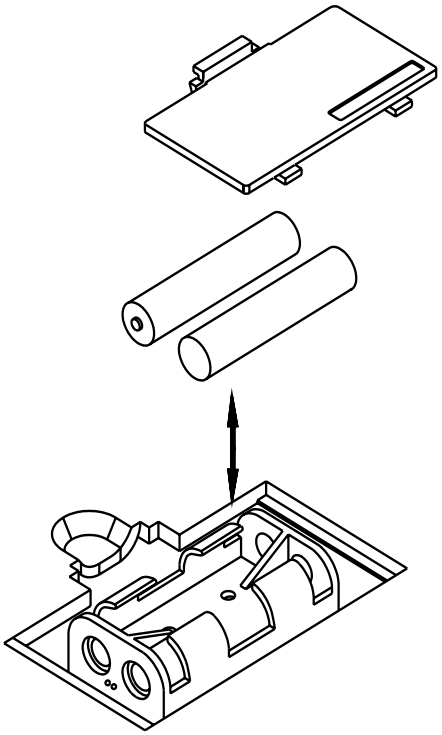
• Auf richtige Polung achten; Lage von Minus- und Pluspol am Aufdruck prüfen.

• Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.

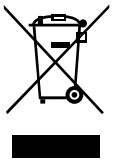
• Verbrauchte Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgen. In den dafür vorgesehenen Batterie-Sammelbehältern getrennt entsorgen.

• Leere Batterien nicht aufladen; nur neue Batterien 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.

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



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

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Gewünschte Menge 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Bestellformular für Ersatzteile, das der Anleitung beiliegt

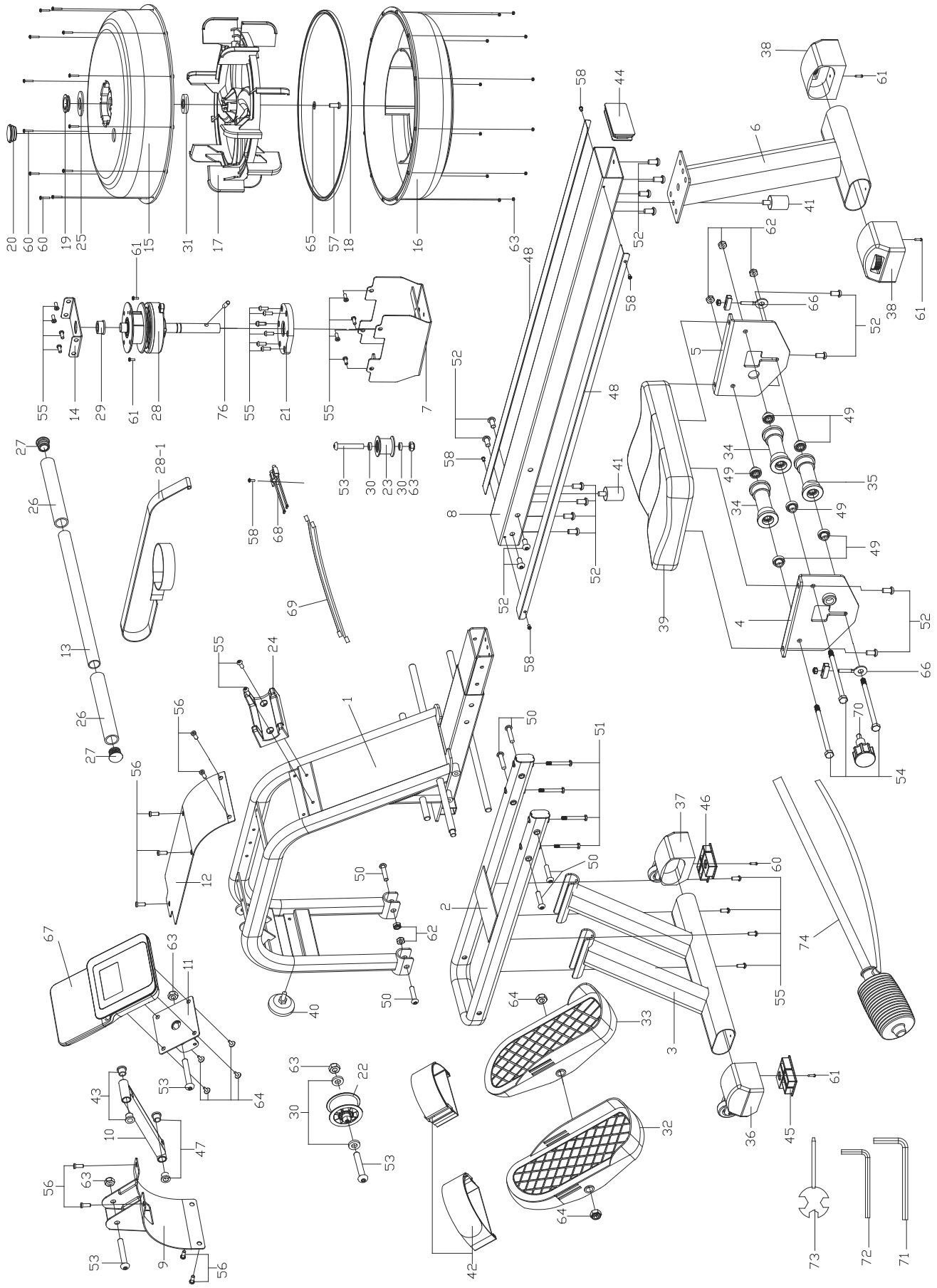
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

Fax 0143/318594 ·
assistenza.toorx@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 ERSATZTEILE



6.2 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Oberer Rahmen Unterer Rahmen	1
2	Vordere Stütze Sitzträgerplatte li.	1
3	Sitzträgerplatte re. Hintere Stütze	1
4	Halterung Wassertank Laufschiene	1
5	Befestigungsplatte Konsolenständer	1
6	Konsolenständer Befestigungsplatte	1
7	Konsole Obere Abdeckung Zugstange	1
8	Halterung Laufrad Wassertank, Oberteil	1
9	Wassertank, Unterteil Laufrad	1
10	Gummidichtung Tankteile Dichtung	1
11	Tankoberteil Einfüllstopfen Flansch	1
12	Laufradsicherung Riemenscheibe	1
13	Zugriemen Kunststoffrolle Ablage	1
14	Zugstange Kunststoffscheibe	1
15	Ø52xØ20.5x3 Griff Zugstange	1
16	Rundstopfen Zugstange Flansch mit	1
17	Laufradwelle Zugriemen Obere Buchse	1
18	Ø20.5x3 PVC-Buchse Ø16x4.5 Dichtring	1
19	Laufrad Ø20xØ40x8 Fußstütze li.	1
20	Fußstütze re. Laufrolle Sitz, Polycarbonat	1
21	Laufrolle Sitz, Polycarbonat Vordere	1
22	Auflage li. mit Transportrolle Vordere	1
23	Auflage re. mit Transportrolle Hintere	1
24	Auflage, verstellbar mit Ring Sitz Stellfuß	1
25	senkrechte Position Gummianschlag	1
26	Fußriemen Kunststoffbuchse	2
27	Konsolenständer Rechteckstopfen	2
28	Laufschiene Stellfuß li. Stellfuß re.	1
28-1	Kunststoffbuchse Konsolenständer	1
29	Aluminiumschiene Lager 608ZZ	1
30	Schraube M8×35×15×S5 Schraube	4
31	M6×50×10×S10 Schraube M8×15×S5	1
32	Schraube M10×65×15×S6 Schraube	1
33	M8×125×20×S14 Schraube M6×15×S5	1
34	Schraube M6×15×S5	2
35		1
36		1
37		1
38		2
39		1
40		1
41		2
42		2
43		2
44		1
45		1
46		1
47		2
48		2
49		6
50		6
51		4
52		16
53		4
54		3
55		16
56		9

Pos.	Beschreibung	Menge
57	Schraube M8×20×S5	1
58	Schraube M4x6xØ7	1
59	Schraube M4x4xØ7	4
60	Schraube M3x20xØ6	12
61	Blechschraube ST4.2x16xØ7	6
62	Mutter M8xH7.5xS13	5
63	Mutter M3xH3.8xS6	12
64	Mutter M10x1.25xH12xS17	6
65	Unterlegscheibe Ø8×Ø16×1.5	1
66	Stellschraube Sitzwagen	2
67	Konsole	1
68	Schlagzahlsensor	2
69	Kabel Schlagzahlsensor	2
70	Federknauf	1
71	Innensechskantschlüssel S5	1
72	Innensechskantschlüssel S4	1
73	Kreuzschlitzschraubendreher	1
74	Siphon-Handpumpe	1
76	Bolzen	1

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

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

3.2

3.3

3.4

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

5.1

6.1

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



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

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

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

Sicherheit

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

Rückgabe

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

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

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

Garlando

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