TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



RWX200

Code: GRLDTOORXRWX200

Revision: 00

Ausgabe: 10/22

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. 7 2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSINHALT.....S. 8 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 9 2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 15 2.4 PLATZSPARENDE AUFBEWAHRUNG.....S. 16

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 17 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 18 3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG.....S. 19 3.3 KONSOLENFUNKTIONEN.....S. 20

4.0 WARTUNG.....S. 21 · REINIGUNG DES GERÄTS.....S. 21

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 22

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 22 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF.1.....S. 23 6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG – TAF.2.....S. 24 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 25

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 26

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• 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.

• 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.

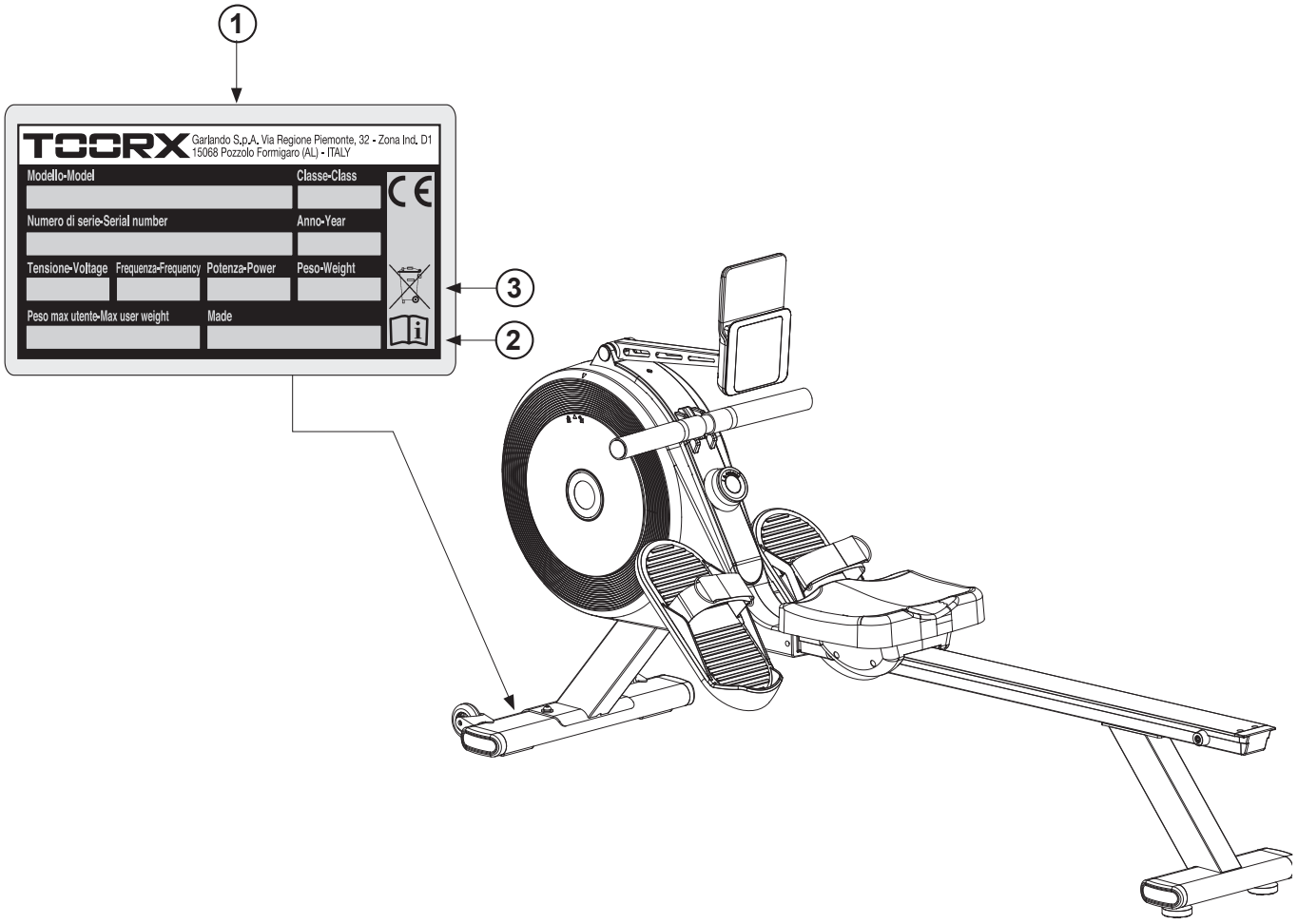
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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.

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



1.3 TECHNISCHE DATEN

WIDERSTANDSSYSTEM	Luft- und Magnetbremse mit manueller Verstellung
WIDERSTANDSVERSTELLUNG	manuelle Verstellung des Widerstands
KONSOLENANZEIGEN	Ruderschläge, Ruderschläge gesamt, Zeit, Kalorien, Distanz, Puls, Scan
SITZ RUDERGERÄT	Sitzwagen mit Rollen auf Aluminium-Laufschiene
SCHWUNGMASSE	5 kg + Luftwiderstand
STELLMASSE HORIZONTAL (LXBXH)	1810 x 500 x 880 mm
STELLMASSE VERTIKAL (LXBXH)	880 x 500 x 1810 mm
VERPACKUNGSMASSE (LXBXH)	1180 x 230 x 670 mm
NETTOGEWICHT	28 kg
BRUTTOGEWICHT	33 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	kabelloser HR-Empfänger (*)
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)

(*) Der eingebaute kabellose HR-Empfänger ist mit dem uncodierten Polar®-Brustgurtsender T31 oder T34 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.

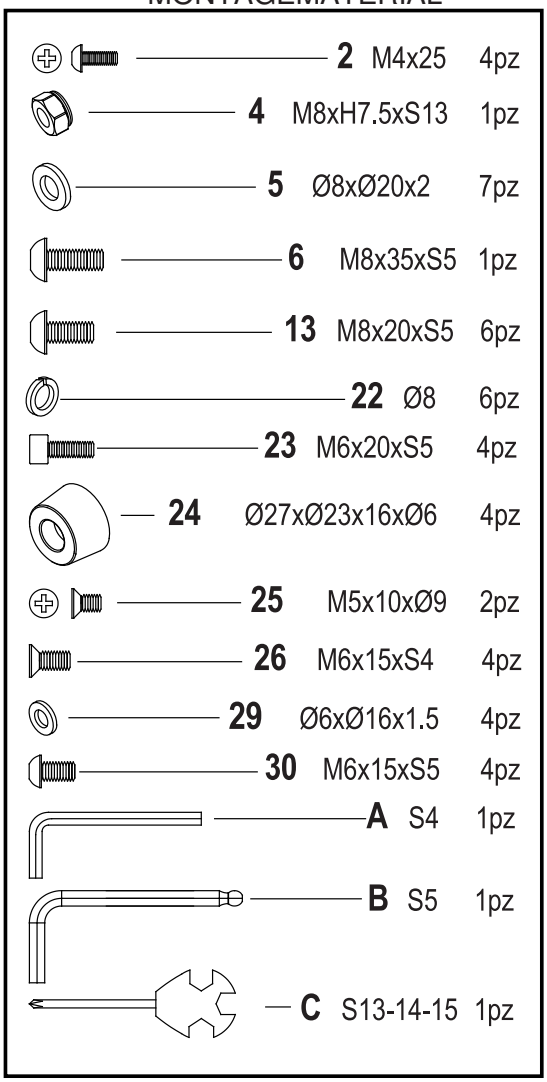
Bei großen und schweren Verpackungen den Karton mit Hilfe weiterer Personen anheben und tragen.

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.

MONTAGEMATERIAL



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

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

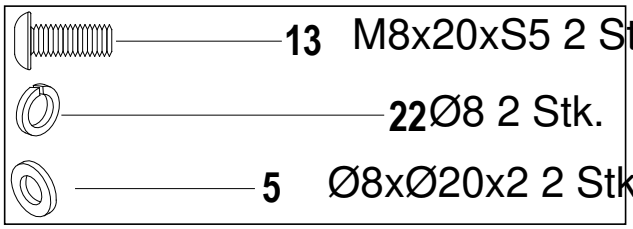
2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

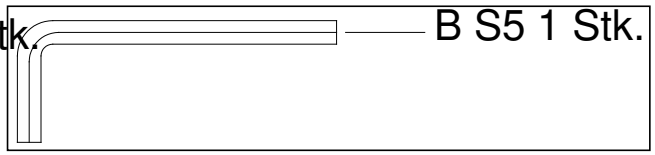
Nach dem Öffnen der Originalverpackung am Aufstellort einen möbelfreien Bereich für die Montage schaffen, dann den gesamten Inhalt der Verpackung herausnehmen und montagebereit auf dem Boden auslegen.

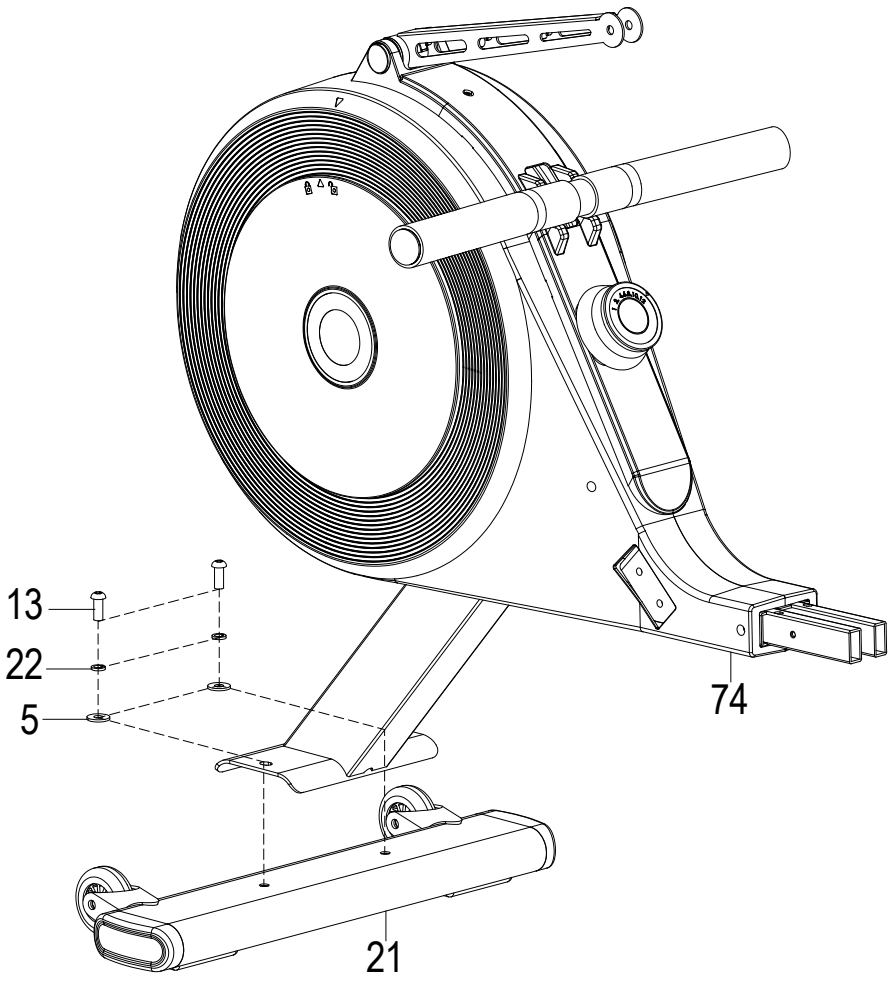
Montage vordere Auflage:

• Legen Sie die vordere Auflage 21 wie abgebildet mit den Befestigungsbohrungen nach oben auf den Boden.

• Heben Sie den Hauptkörper 74 an, setzen Sie ihn auf die vordere Auflage 21, richten Sie die Bohrungen aus und befestigen Sie ihn mit dem Innensechskantschlüssel B mit zwei Schrauben 13, Federringen 22 und Unterlegscheiben 5.

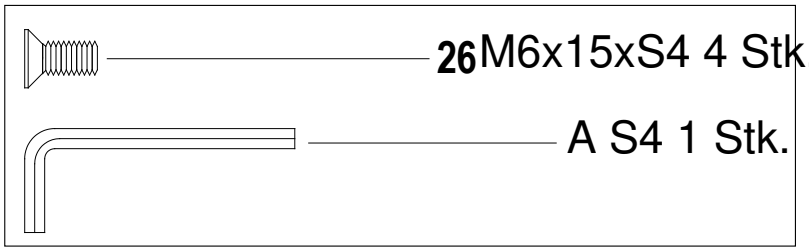


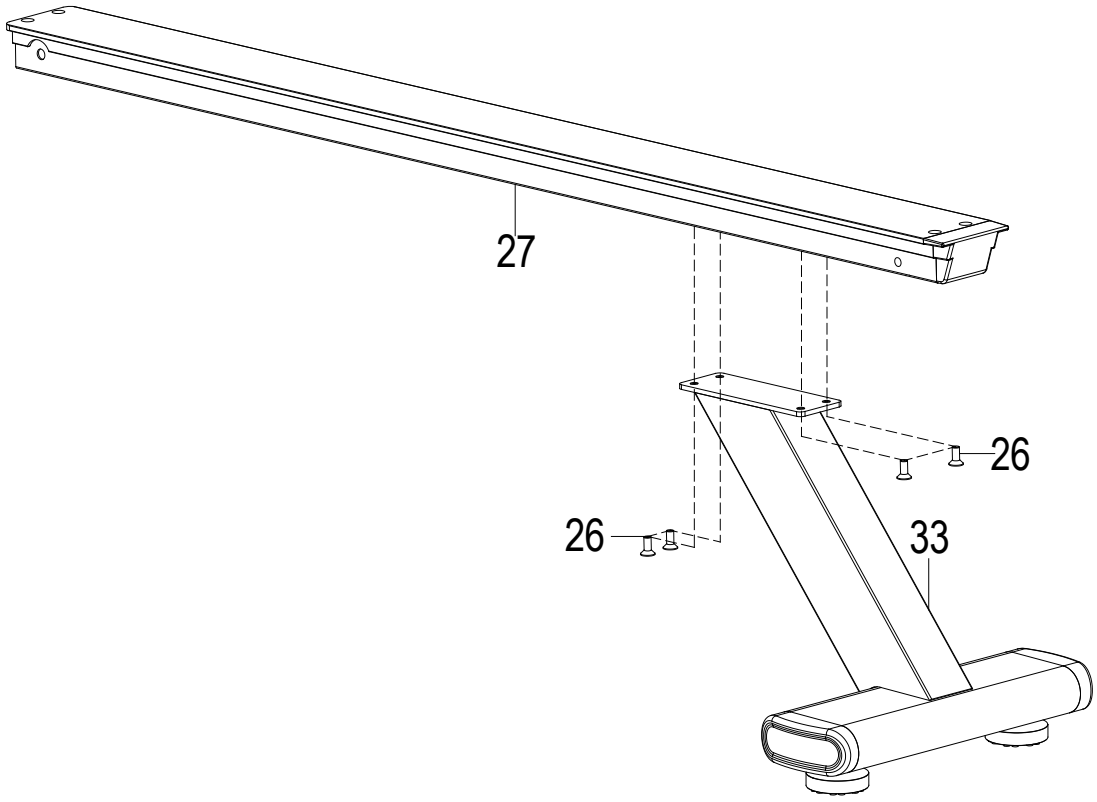




Montage hintere Auflage:

• Setzen Sie das hintere Ende der Laufschiene 27 auf die Platte der hinteren Auflage 33, richten Sie die Bohrungen aus und befestigen Sie sie mit dem Innensechskantschlüssel A mit vier Schrauben 26.



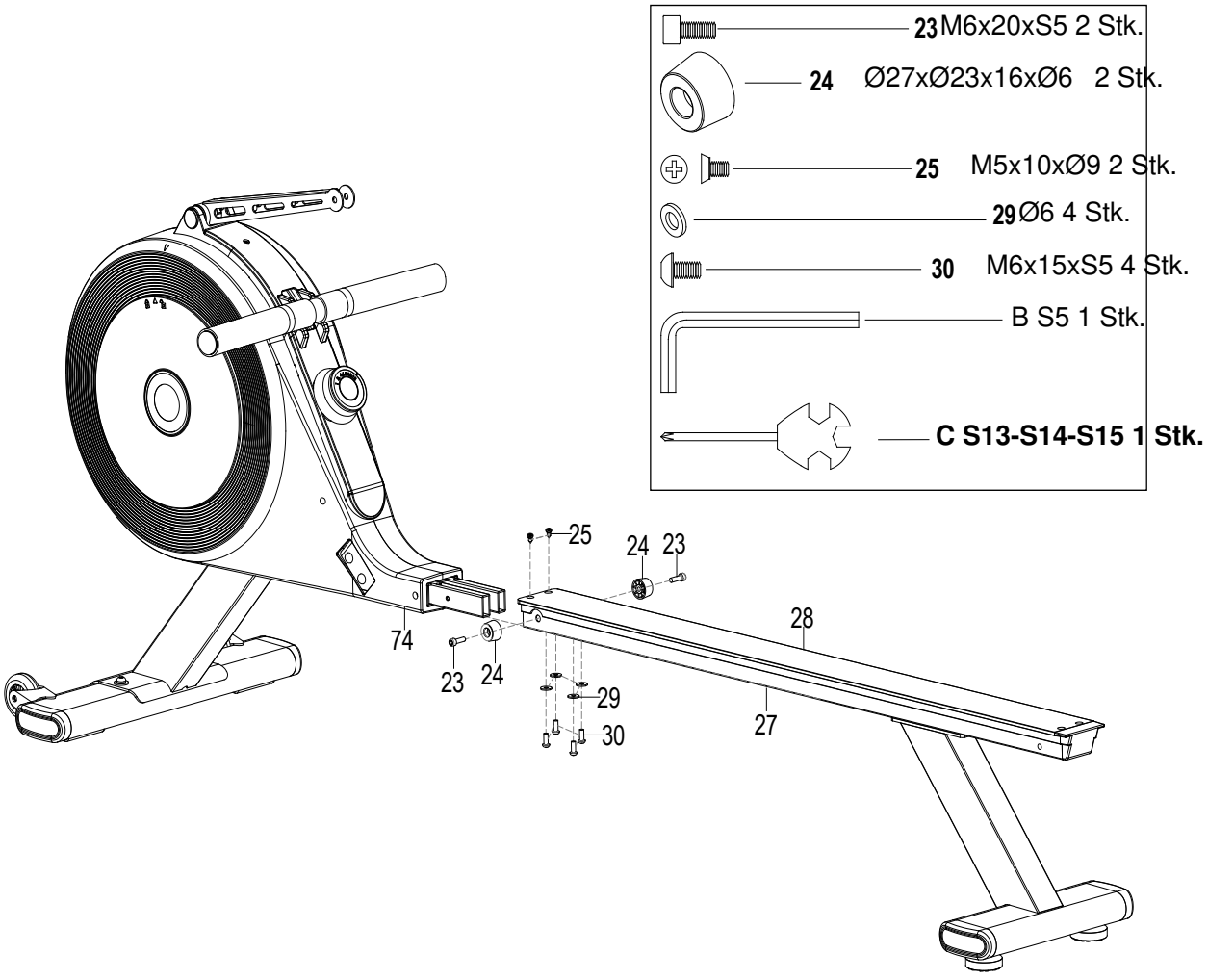


Montage Laufschiene:

• Stecken Sie das vordere Ende der Laufschiene 27 wie abgebildet in die Aufnahme des Hauptkörpers 74 und befestigen Sie sie von unten mit dem Innensechskantschlüssel B mit vier Schrauben 30 und Unterlegscheiben 29.

• Die Aluminiumplatte 28 mit zwei Schrauben 25 und dem Schraubendreher C am Hauptkörper befestigen. **4**

• Befestigen Sie mit dem Innensechskantschlüssel B zwei Endanschläge 24 seitlich an der Laufschiene 27, jeweils mit einer Schraube 23.



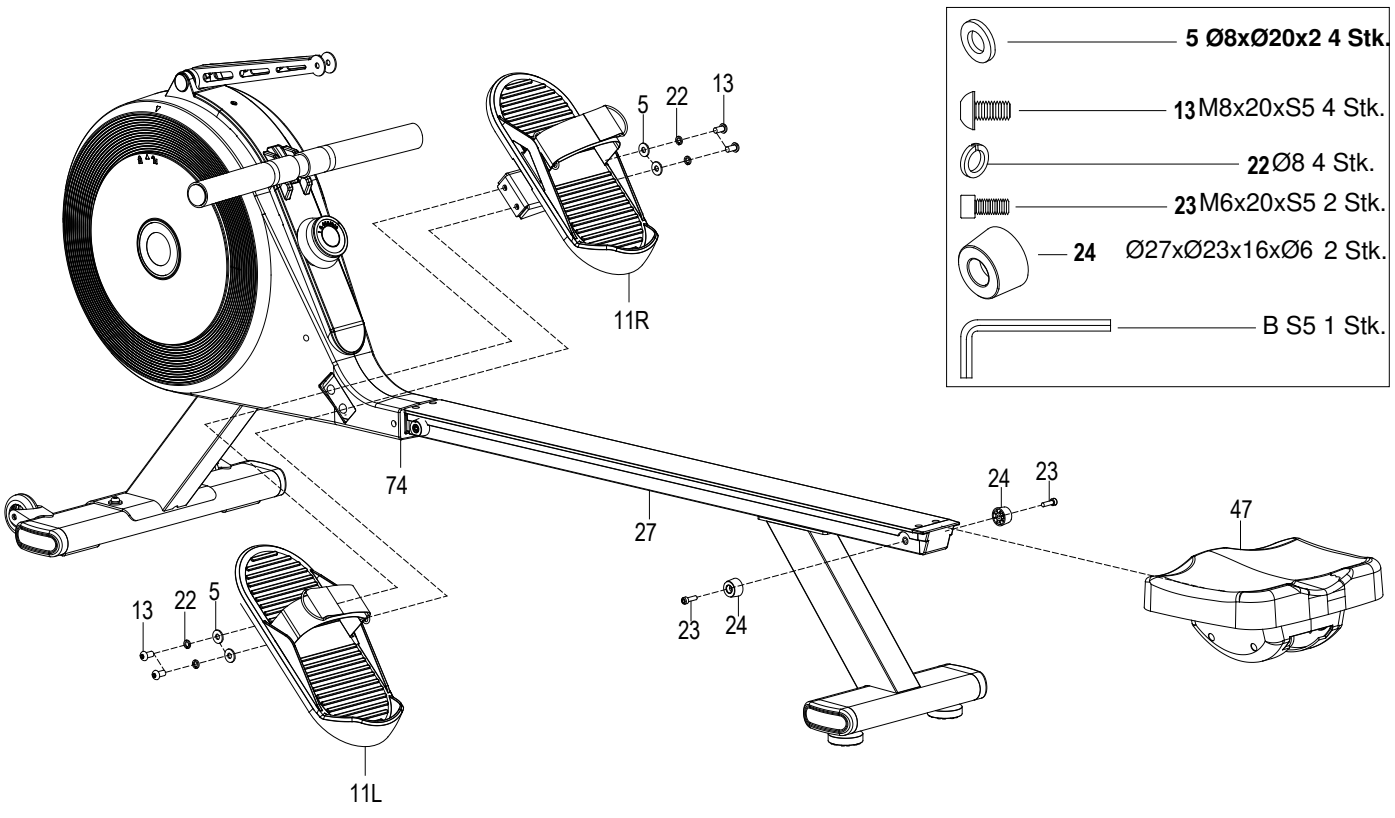
Montage Sitzwagen und Fußstützen:

• Schieben Sie den Sitzwagen 47 in der abgebildeten Ausrichtung vom hinteren Ende auf die Laufschiene 27. Sichern Sie den Sitzwagen mit zwei Endanschlägen 24 seitlich an der Schiene, jeweils mit einer Schraube 23 (Innensechskantschlüssel B).

• Befestigen Sie die linke Fußstütze 11L (Aufkleber L) mit dem Innensechskantschlüssel B mit zwei Schrauben 13, Federringen 22 und Unterlegscheiben 5 an den Gewindeaufnahmen der linken Seite des Hauptkörpers 74.

• Befestigen Sie die rechte Fußstütze 11R (Aufkleber R) mit dem Innensechskantschlüssel B mit zwei Schrauben 13, Federringen 22 und Unterlegscheiben 5 an den Gewindeaufnahmen der rechten Seite des Hauptkörpers 74.

HINWEIS: Befestigungsschrauben 13 der Fußstützen 11L/R fest anziehen.

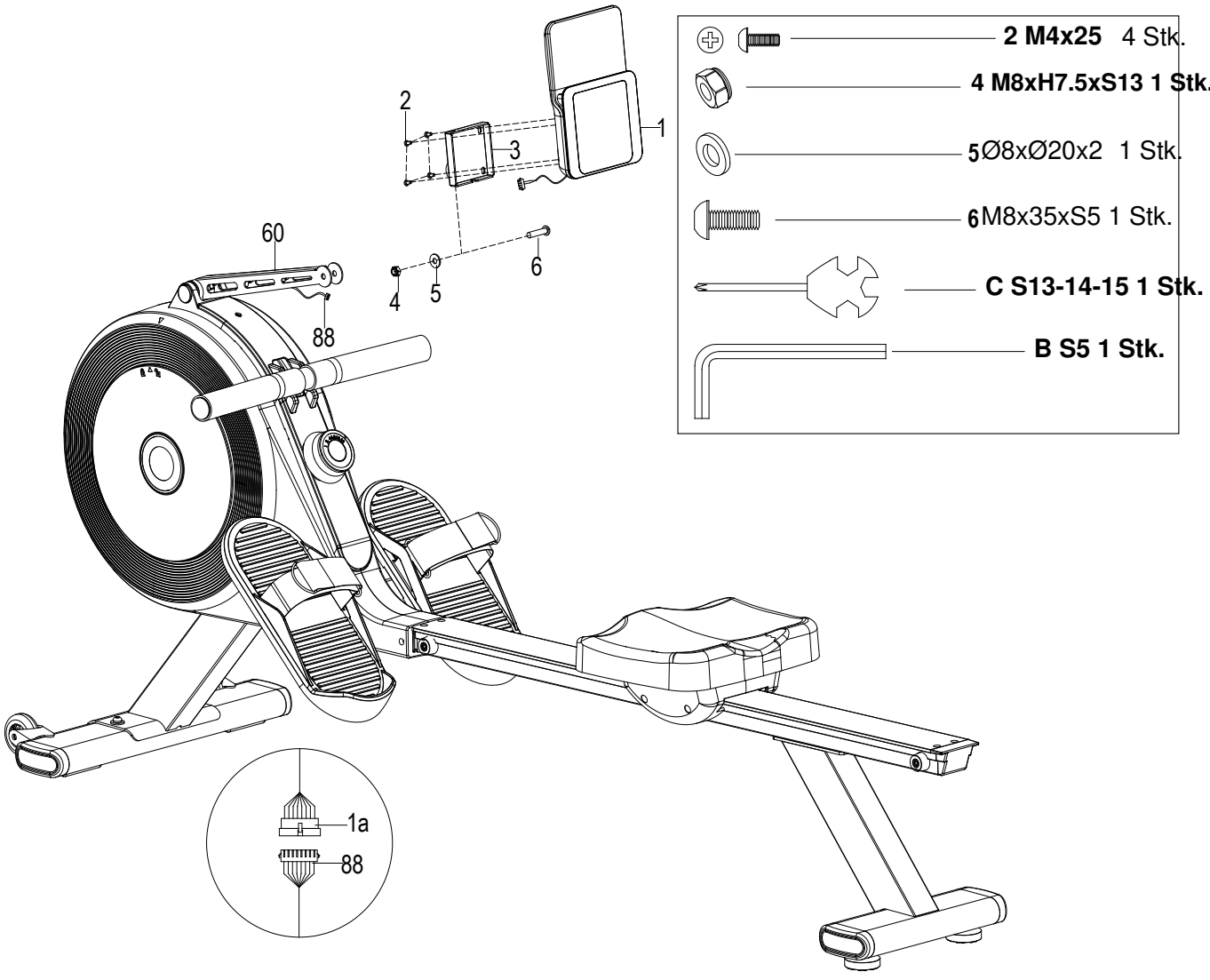


Montage der Konsole:

• Befestigen Sie die Konsolenplatte 3 mit dem Innensechskantschlüssel B und dem Gabelschlüssel C mit einer Schraube 6, Sicherungsmutter 4 und Unterlegscheibe 5 am Konsolenarm 60.

• Die Konsole 1 heranführen und das Ausgangskabel 1a mit dem Kabel des Ruderschlagsensors 88 verbinden.

• Befestigen Sie die Konsole 1 mit dem Gabelschlüssel C mit vier Schrauben 2 an der Konsolenplatte 3.

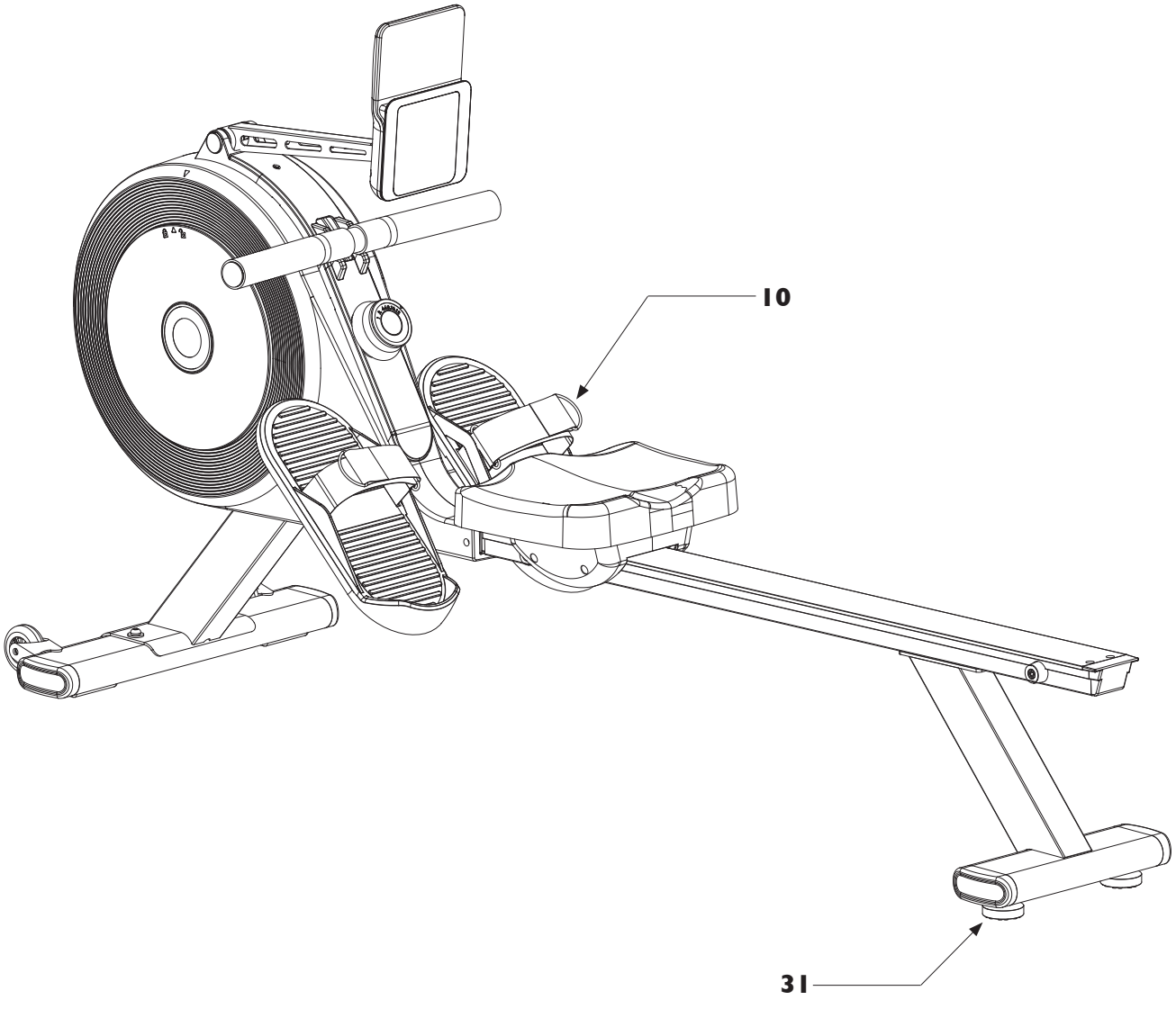


Einstellung der Riemen:

• Für mehr Komfort beim Training empfehlen wir die Fußriemen 10. Stellen Sie die Riemen mit der Schnalle auf Ihre Fußgröße ein.

Ausrichten:

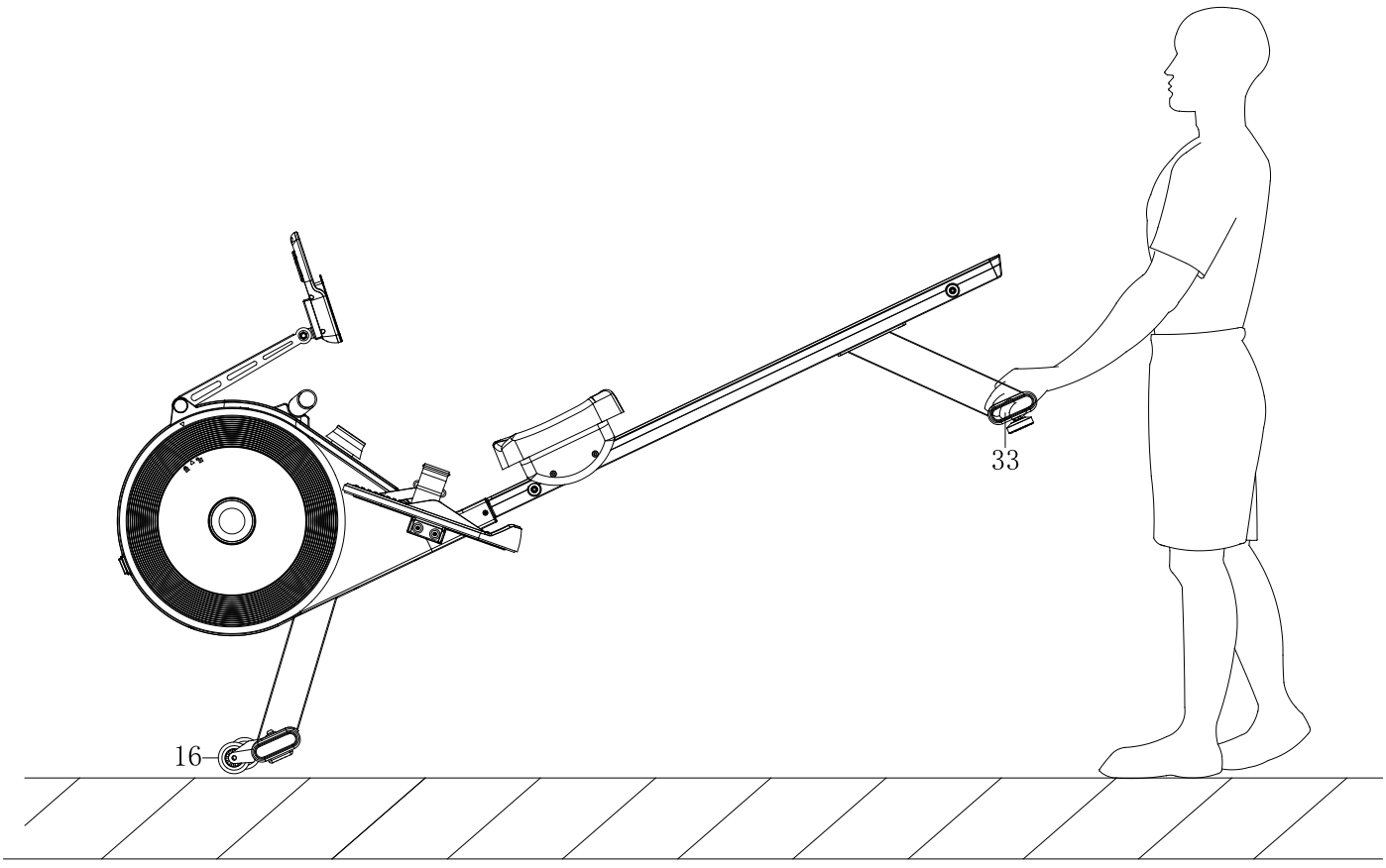
• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Gerät zwei Stellfüße 31 an den Enden der hinteren Auflage.



2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS

• Schieben Sie vor dem Verschieben des Geräts den Sitz zu den Fußstützen, damit er beim Anheben nicht heftig anschlägt.

• Zum Verschieben im Raum fassen Sie die hintere Auflage 33 mit beiden Händen und kippen das Gerät, bis es auf den vorderen Transportrollen 16 im Gleichgewicht steht. Schieben Sie es auf den Rollen an die gewünschte Stelle und setzen Sie es langsam ab, bis die hintere Auflage den Boden berührt.



2.4 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.

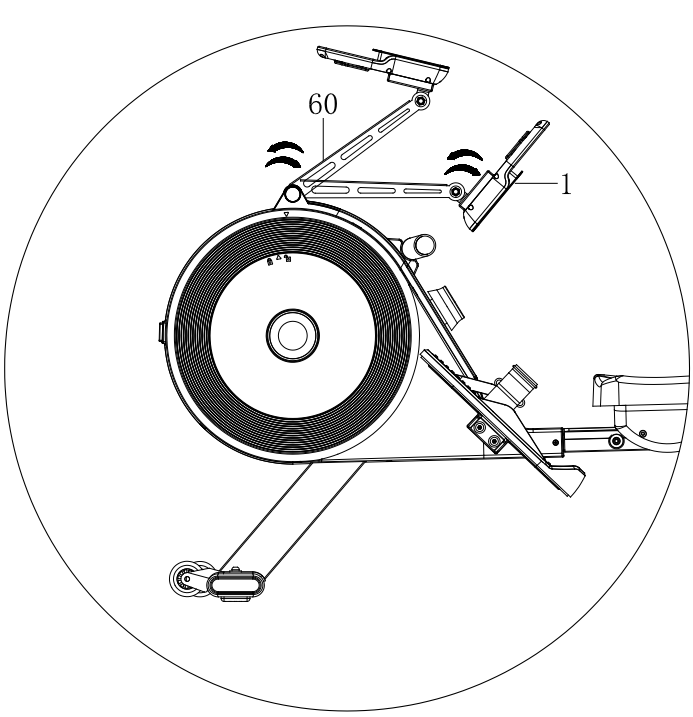
• Das Gerät mit einem Tuch reinigen.

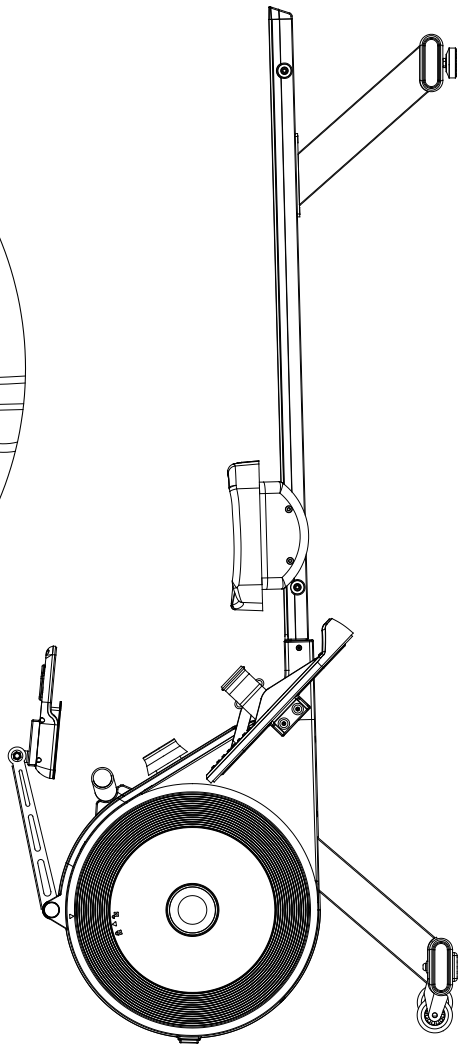
• Mit Silikonspray einen dünnen Schutzfilm auf die Metallteile auftragen.

• Klappen Sie den Konsolenarm 60 nach unten und drehen Sie die Konsole 1 nach unten, um den Platzbedarf zu verringern.

• Schieben Sie vor dem Aufstellen in die Senkrechte den Sitz nach vorne zu den Fußstützen, damit er beim Anheben nicht heftig anschlägt.

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





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.

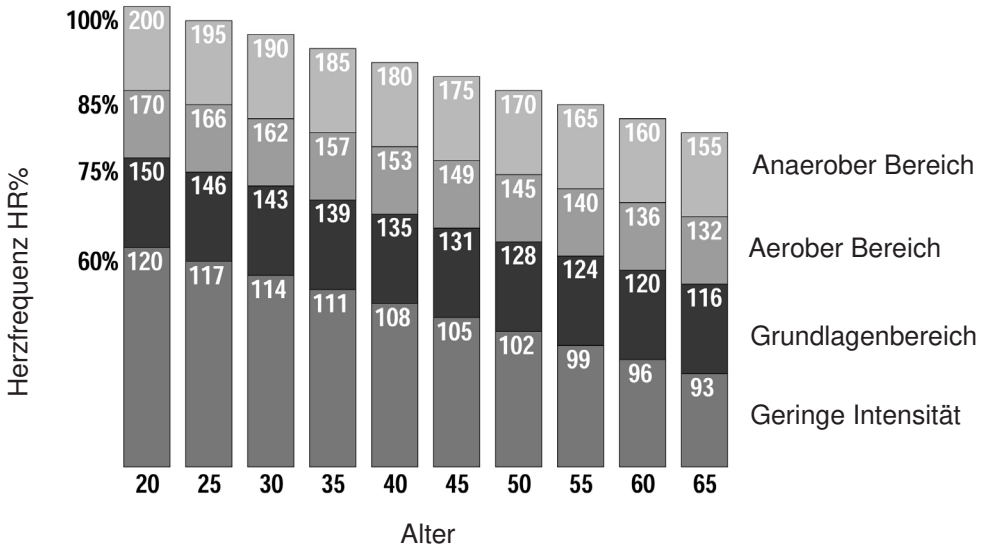
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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.

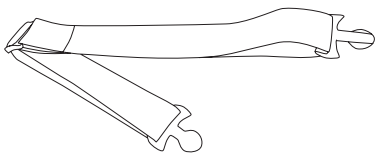
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

- 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.

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

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

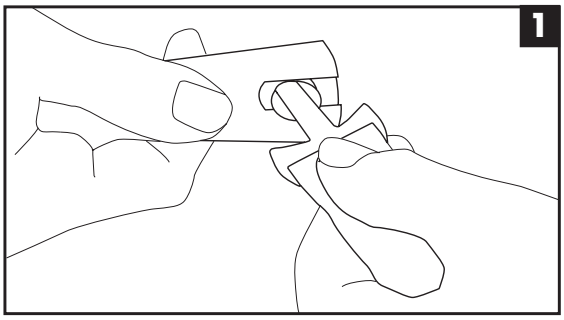
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

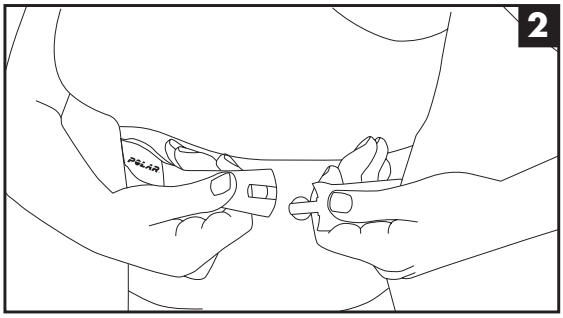


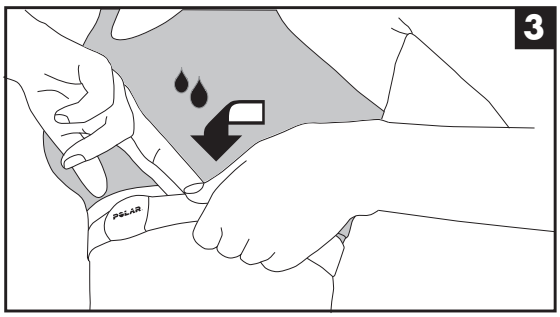
Elastischer Gurt

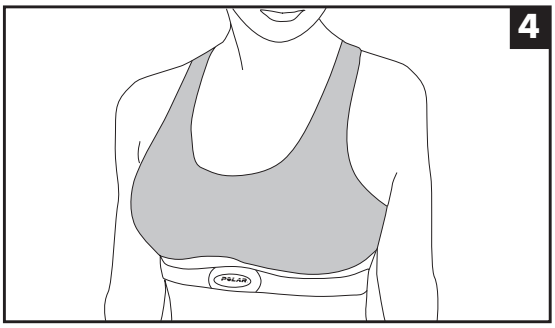


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Das Gerät 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.

• Das Training durch Ziehen am Zuggriff beginnen; die Ruderbewegung startet automatisch die Zählung der Konsolendaten.

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

1) Setzen Sie sich auf den Sitz 47, stellen Sie die Füße auf die Fußstützen 11L/R und fassen Sie die Zugstange 7.

2) Die Zählung an der Konsole 1 startet automatisch beim ersten Zug am Griff oder durch Drücken einer Taste an der Konsole.

3) Rudern Sie mit gestrecktem Rücken in gleichmäßigem Bewegungsablauf. Rudern Sie anfangs eine Zeit lang langsam, um sich an den Bewegungsablauf zu gewöhnen.

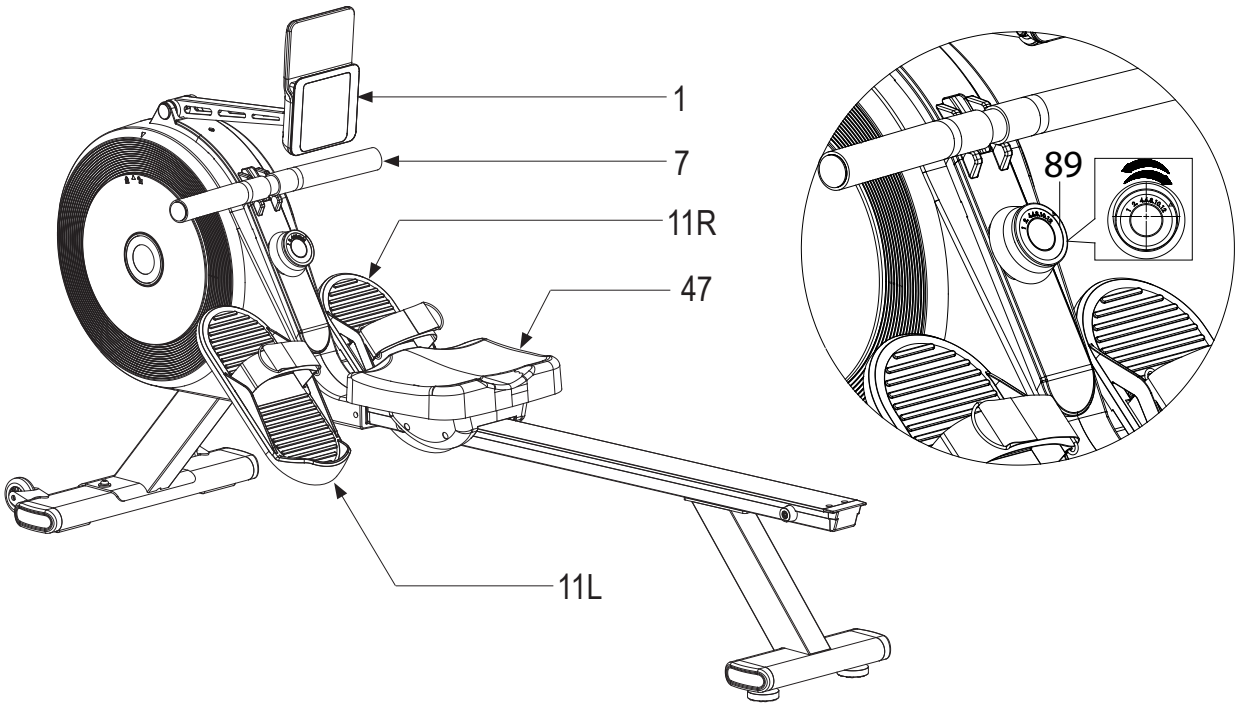
4) Der Widerstand wird mit dem Drehknopf 89 eingestellt (acht Stufen) und ist an die eigene Leistungsfähigkeit und das persönliche Belastungsempfinden oder an die Herzfrequenz anzupassen; dafür wird der Brustgurt (nicht im Lieferumfang) empfohlen.

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

GEFAHR

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

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



3.3 KONSOLENFUNKTIONEN

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.

• (PULSE) – Die HERZFREQUENZ, gemessen über den Brustgurt (optional). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angezeigt (*).

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

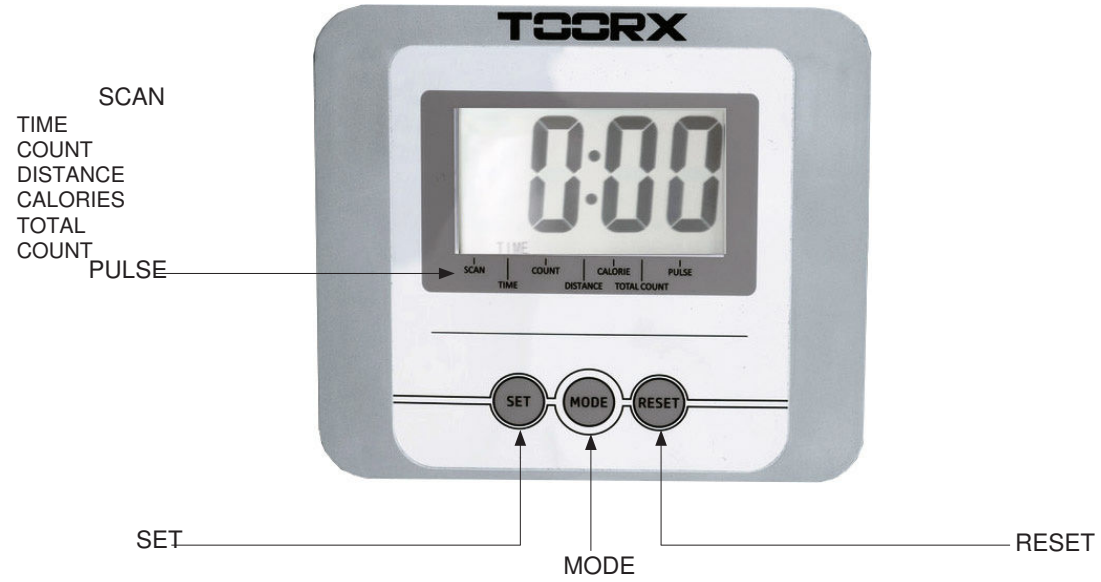
(*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und keinesfalls ein medizinischer Messwert.

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.

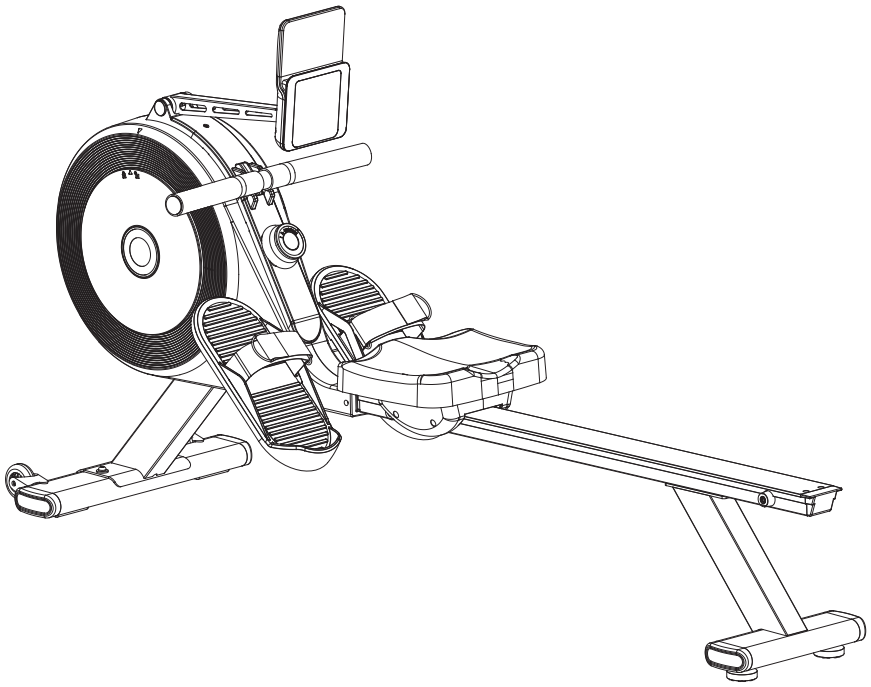
• Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

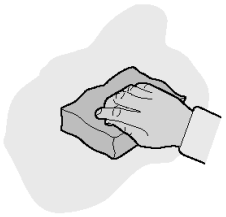
• Lösungsmittel wie Petroleum, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

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

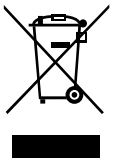
REINIGUNG DES GERÄTS

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





5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



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

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

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

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

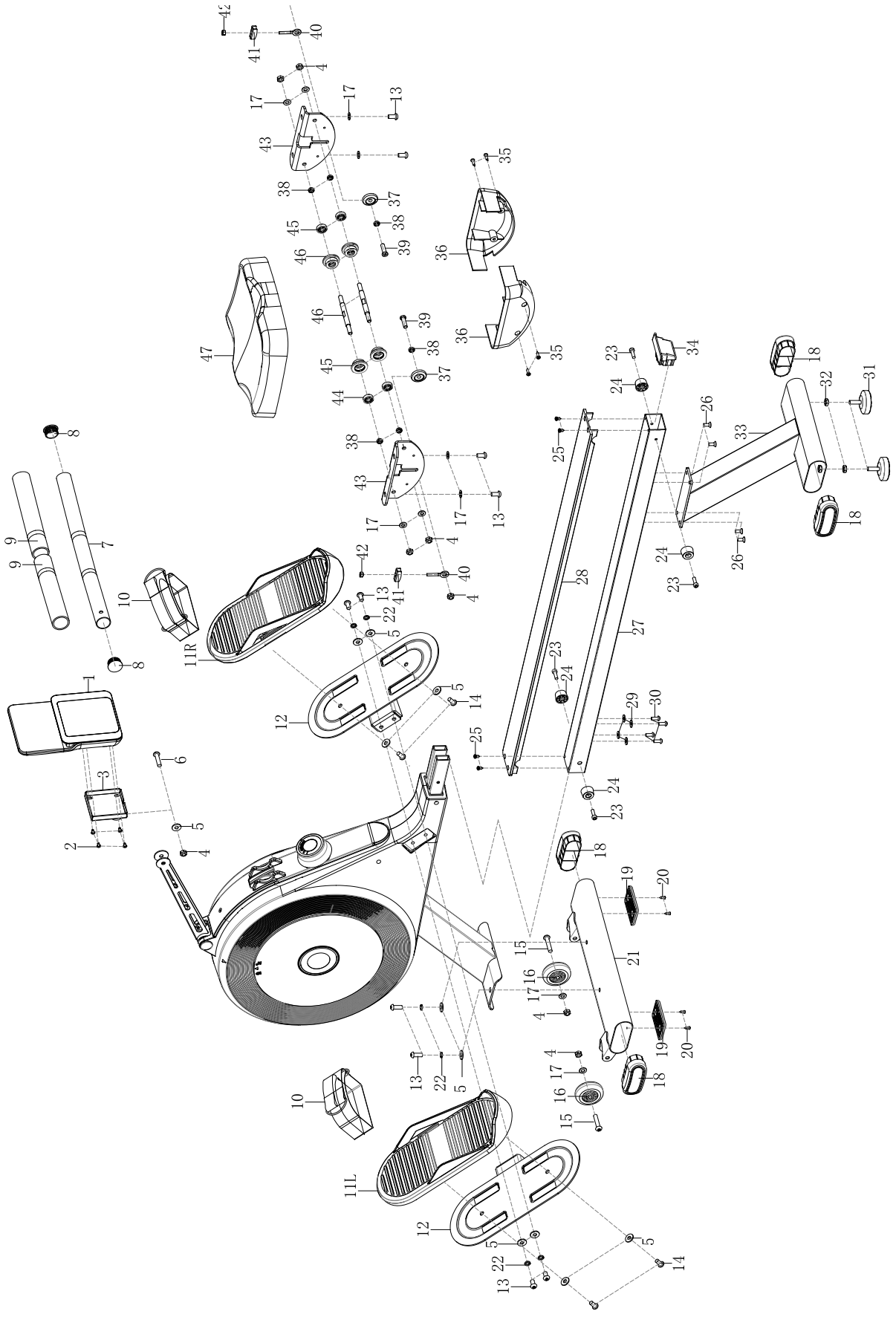
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

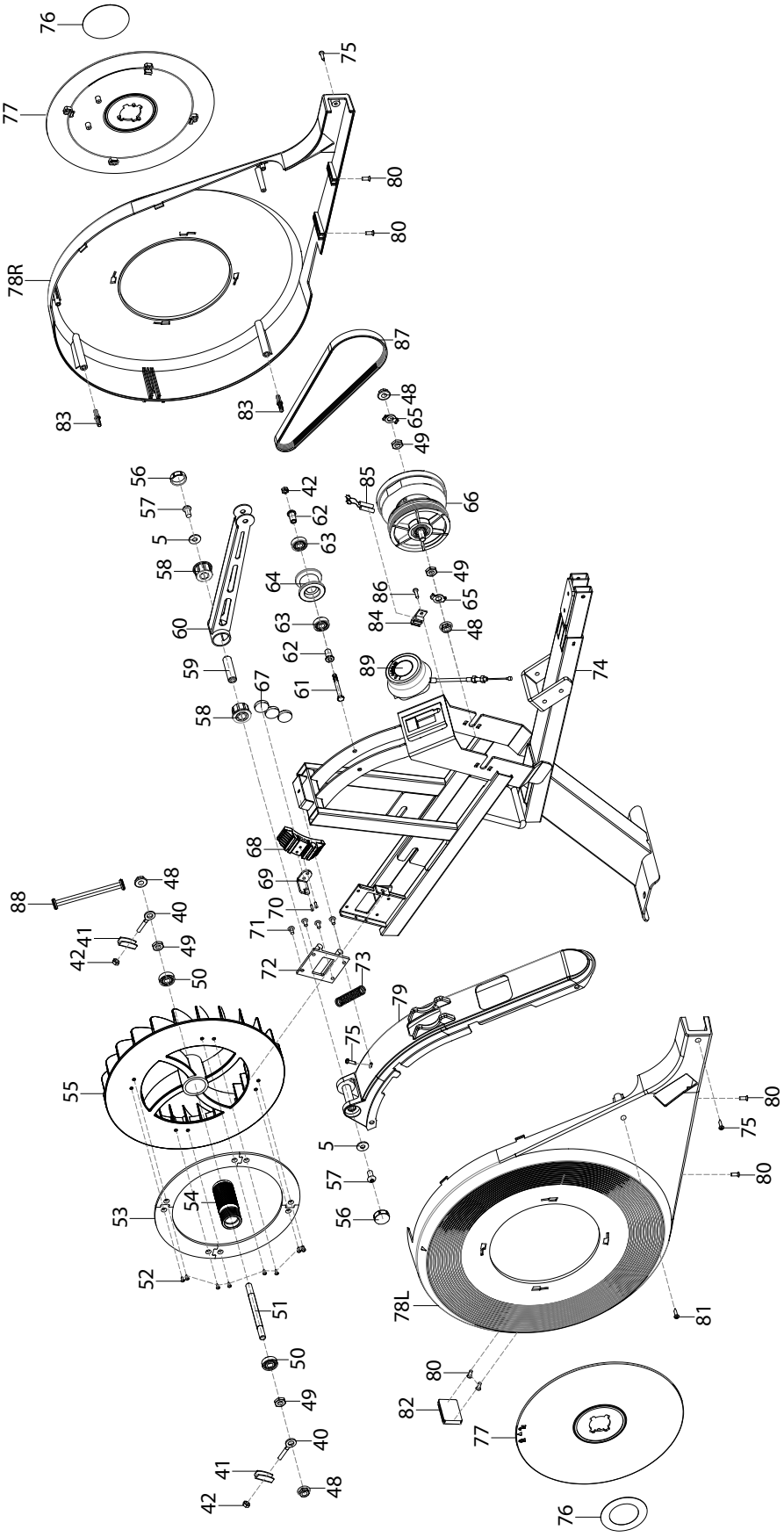
Fax 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

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 - TAF.1



6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE - TAF.2



6.3 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Konsole	1
2	Schraube M4x25	4
3	Befestigungsplatte Konsole	1
4	Sicherungsmutter M8xH7,5	9
5	Unterlegscheibe Ø8xØ20x2	13
6	Schraube M8x35	1
7	Zugstange	1
8	Kappe für Zugstange	2
9	Verkleidung Zugstange	2
10	Fußriemen	2
11L/R	Fußstütze links/rechts	1/1
12	Befestigungsplatte Fußstütze	2
13	Schraube M8x20	10
14	Schraube M8x12	4
15	Schraube M8x42	2
16	Transportrolle	2
17	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1,5	10
18	Ovaler Stopfen Standfuß	4
19	Rutschfeste Platte für vorderen Standfuß	2
20	Blechschraube ST4x19	4
21	Vorderer Standfuß	1
22	Federring Ø8	6
23	Schraube M6x20	4
24	Endanschlag-Puffer aus Gummi	4
25	Schraube M5x10	4
26	Schraube M6x15xS4	4
27	Laufschiene	1
28	Aluminiumverkleidung	1
29	Unterlegscheibe Ø6xØ16x1,5	4
30	Schraube M6x15xS5	4
31	Stellfuß	2
32	Mutter M8xH5,5	2
33	Hinterer Standfuß	1
34	Hinterer Stopfen Laufschiene	1
35	Schraube M5x12	4
36	Verkleidungskappe Sitzwagen	2
37	Laufrolle Sitzwagen Ø35xØ8	2
38	Distanzstück Ø12,5xØ8,2x4,5	6
39	Schraube M8x28	2
40	Riemenspannbolzen	4
41	U-Bügel für Riemenspannbolzen	4
42	Sicherungsmutter M6xH6	5
43	Seitenplatte Sitzwagen	2
44	Lager 608ZZ	4
45	Laufrolle Sitzwagen Ø36xØ14	4
46	Verbindungswelle Laufrollen Sitzwagen	2
47	Sitz	1
48	Mutter M10x1xH8xS15	4
49	Mutter M10x1xH5xS17	4
50	Lager 6000-2RS	2
51	Schwungradwelle Ø10x130	1
52	Blechschraube ST4,2x13	8
53	Aluminiumring für Lüfterrad	4

Pos.	Beschreibung	Menge
54	Buchse für Lüfterrad	1
55	Lüfterrad Luftschwungrad	1
56	Runder Stopfen	2
57	Schraube M8x16xS5	2
58	Buchse	2
59	Achse Konsolen-Tragarm	1
60	Konsolen-Tragarm	1
61	Schraube M6x55x15xS10	1
62	Distanzstück	2
63	Lager 6000ZZ	2
64	Seilrolle für Zugband	1
65	Sicherungsring mit Laschen	2
66	Magnetschwungrad	1
67	Runder Permanentmagnet Ø24x5	3
68	Geformte Magnetplatte	1
69	L-Winkel	1
70	Blechschraube ST4,2x16xØ8	2
71	Schraube M5x10	4
72	Magnetträgerplatte	1
73	Feder	1
74	Hauptrahmen	1
75	Blechschraube ST4,2x16xØ10	3
76	Typenschild (Aufkleber)	2
77	Runde Platte	2
78L/R	Seitenabdeckung links/rechts	1/1
79	Obere Abdeckung	1
80	Blechschraube ST4,8x19xØ8	6
81	Blechschraube ST4,2x19xØ8	1
82	Rutschfeste Platte für senkrechte Position	1
83	Kupplungsstift	2
84	Sensorgehäuse	1
85	Ruderschlagsensor	1
86	Blechschraube ST4,2x8xØ8	1
87	Riemen	1
88	Sensorkabel	1
89	Drehknopf Widerstandsverstellung	1
A	Innensechskantschlüssel S4	1
B	Innensechskantschlüssel S5	1
C	Gabelschlüssel S13/14/15 + Kreuzschlitzschraubendreher	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