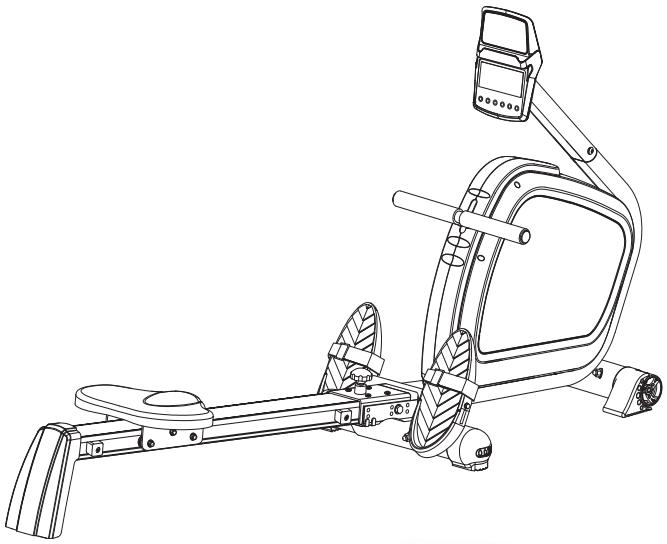
TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG

CHRONO LINE



APP READY

RWX500

Code: GRLDTOORXRWX500

Revision: 02

Ausgabe: 09/17

CE

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

INHALTSVERZEICHNIS

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

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

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 14 3.1 GEBRAUCH DES BRUSTGURT-SENDERS (OPTIONAL).....S. 15 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUM GEBRAUCH.....S. 16 3.3 KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY).....S. 17 3.4 KONSOLENFUNKTIONEN (TASTEN).....S. 18 3.5 EINSCHALTEN - PROGRAMM MANUELL.....S. 19 3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P2÷P13).....S. 20 3.7 BENUTZERPROGRAMME (P14÷P17).....S. 21 3.8 PROGRAMM H.R.C. (P18÷P22).....S. 22 3.9 PROGRAMM WATT (P23).....S. 23 3.10 INTERVALLPROGRAMME.....S. 24 3.11 FUNKTION RECOVERY.....S. 25 3.12 FITNESS APP.....S. 25 3.13 PLATZSPARENDE AUFBEWAHRUNGSPOSITION.....S. 26

4.0 WARTUNG .....S. 27

· REINIGUNG DES GERÄTS.....S. 27

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 28

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 28 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 29 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 30

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 31

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür aufstellen, die den Zutritt Unbefugter verhindert. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion keine eigenmächtigen Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst durchführen lassen.

• KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen, die das Schwitzen behindert. Ungeeignete Kleidung kann zu hygienischen Problemen und zu elektrostatischen Aufladungen führen.

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

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

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

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

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

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

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

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



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



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

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

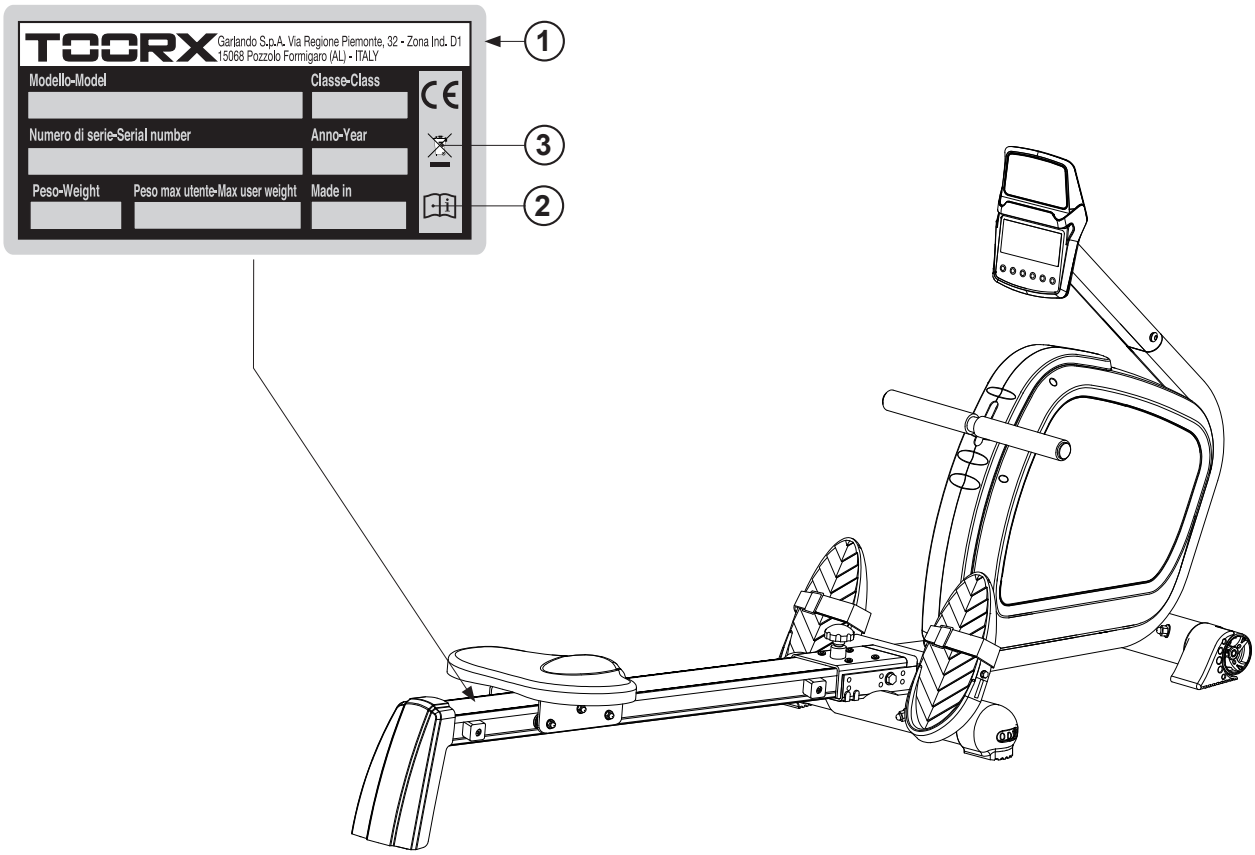
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

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

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

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



1.3 TECHNISCHE DATEN

WIDERSTANDSSYSTEM RUDERN	Magnetbremse
EINSTELLUNG RUDERWIDERSTAND	elektronisch, 32 Widerstandsstufen
KONSOLENANZEIGEN	Schläge pro Minute, Schläge gesamt, Kalorien, Zeit, Strecke, Puls, Watt
PROGRAMME	Quickstart-Programm, Programm Manuell, 12 voreingestellte Programme, 4 Benutzerprogramme, 5 HRC-Programme, Watt-Programm, Intervallprogramme, Funktion Recovery
SITZ RUDERGERÄT	Sitzwagen mit Rollen auf Aluminium-Laufschiene
SCHWUNGMASSE	9 kg
ABMESSUNGEN WAAGRECHT	2220 x 510 x 975 mm
ABMESSUNGEN SENKRECHT	960 x 510 x 1515 mm
VERPACKUNGSMASSE	1340 x 235 x 650 mm
NETTOGEWICHT	33 kg
BRUTTOGEWICHT	39 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	130 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	kabelloser HR-Empfänger (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	Integriertes Modul V. 4.0 (**)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (Klasse HC) Richtlinien: 2014/30/EU (EMV) - 2014/35/EU (NSR) - 2011/65/EU (RoHS) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)
NETZTEIL	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9VDC - 1 A]

(*) Der eingebaute kabellose HF-Empfänger ist kompatibel mit Brustgurt-Sendern vom Typ uncodiert 5,3 kHz. Der Brustgurt-Sender ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich.

(**) Die Bluetooth®-Schnittstelle ermöglicht die drahtlose Verbindung der Konsole mit elektronischen Geräten wie Tablets und Smartphone, um das Produkt zu steuern und zusätzliche Funktionen zu nutzen. Über der Konsole befindet sich eine Ablage für das Smartphone.

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:

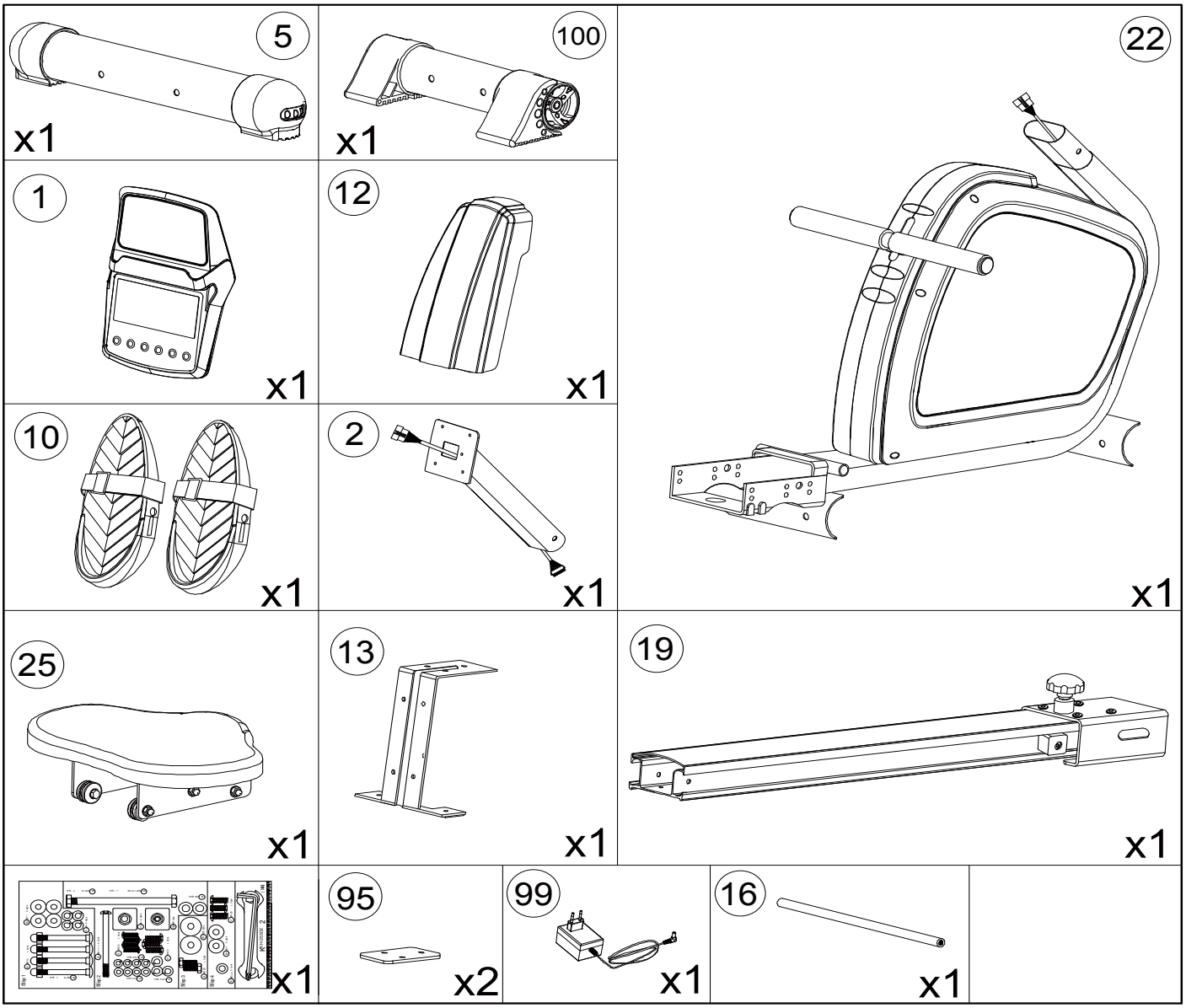
20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

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

- Tiefziehblister – Restmüll

VERPACKUNGSINHALT



2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

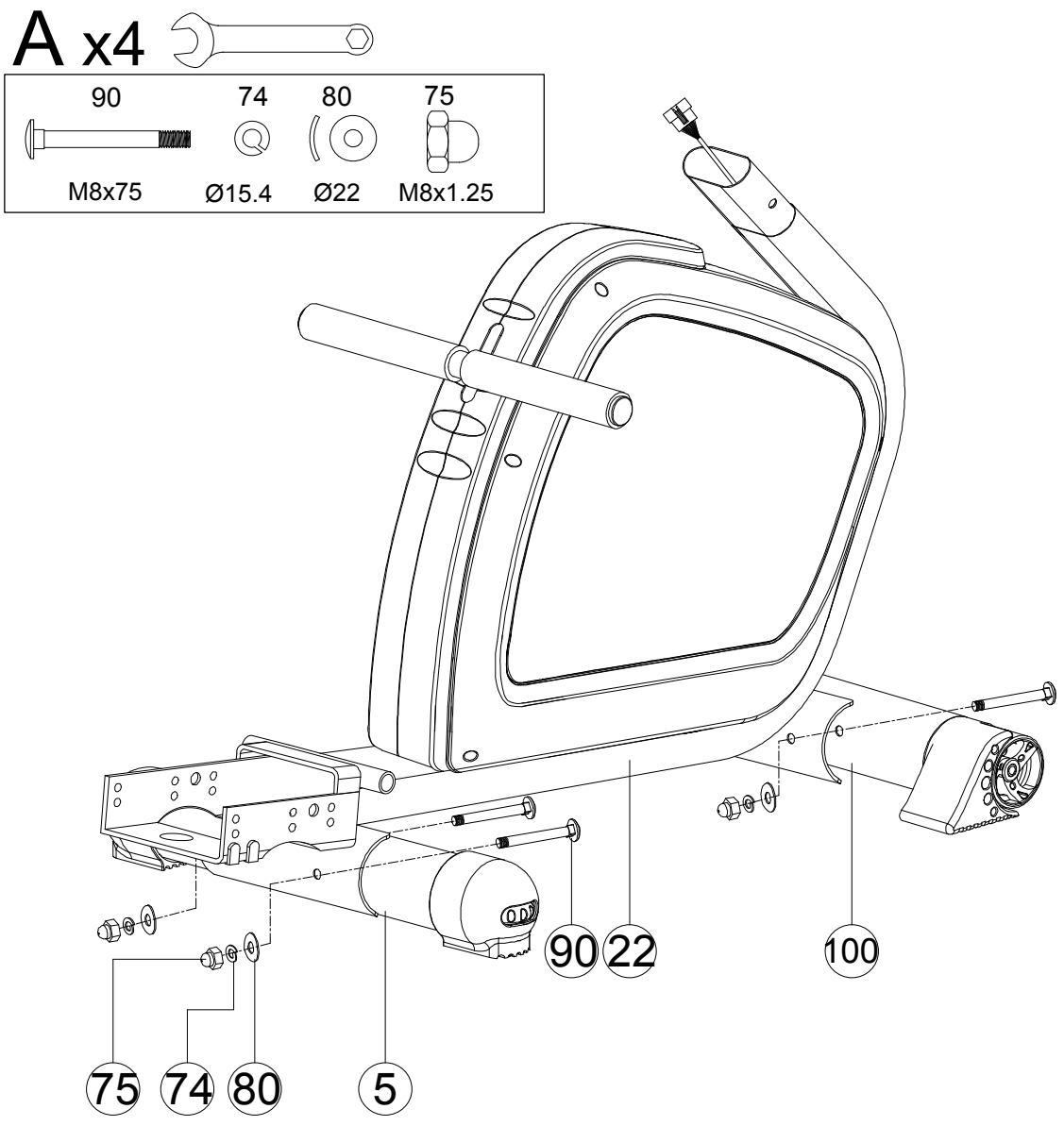
Nach dem Öffnen der Originalverpackung am Aufstellort einen möbelfreien Bereich für die Montage schaffen, dann den gesamten Inhalt der Verpackung herausnehmen und montagebereit auf dem Boden auslegen.

Montage der Standfüße:

• Den vormontierten Hauptkörper wie abgebildet auf den Boden legen.

A. Den mittleren Standfuß 5 an der vorgesehenen Aufnahme in der Mitte unter dem Hauptkörper anbringen und mit zwei Schrauben 90, zwei Hutmuttern 75, gewölbten Unterlegscheiben 80 und Federringen 74 befestigen.

• Den vorderen Standfuß 100 an der vorgesehenen Aufnahme vorne unter dem Hauptkörper anbringen und mit zwei Schrauben 90, zwei Hutmuttern 75, gewölbten Unterlegscheiben 80 und Federringen 74 befestigen.



Montage der Laufschiene und des Rollsitzes:

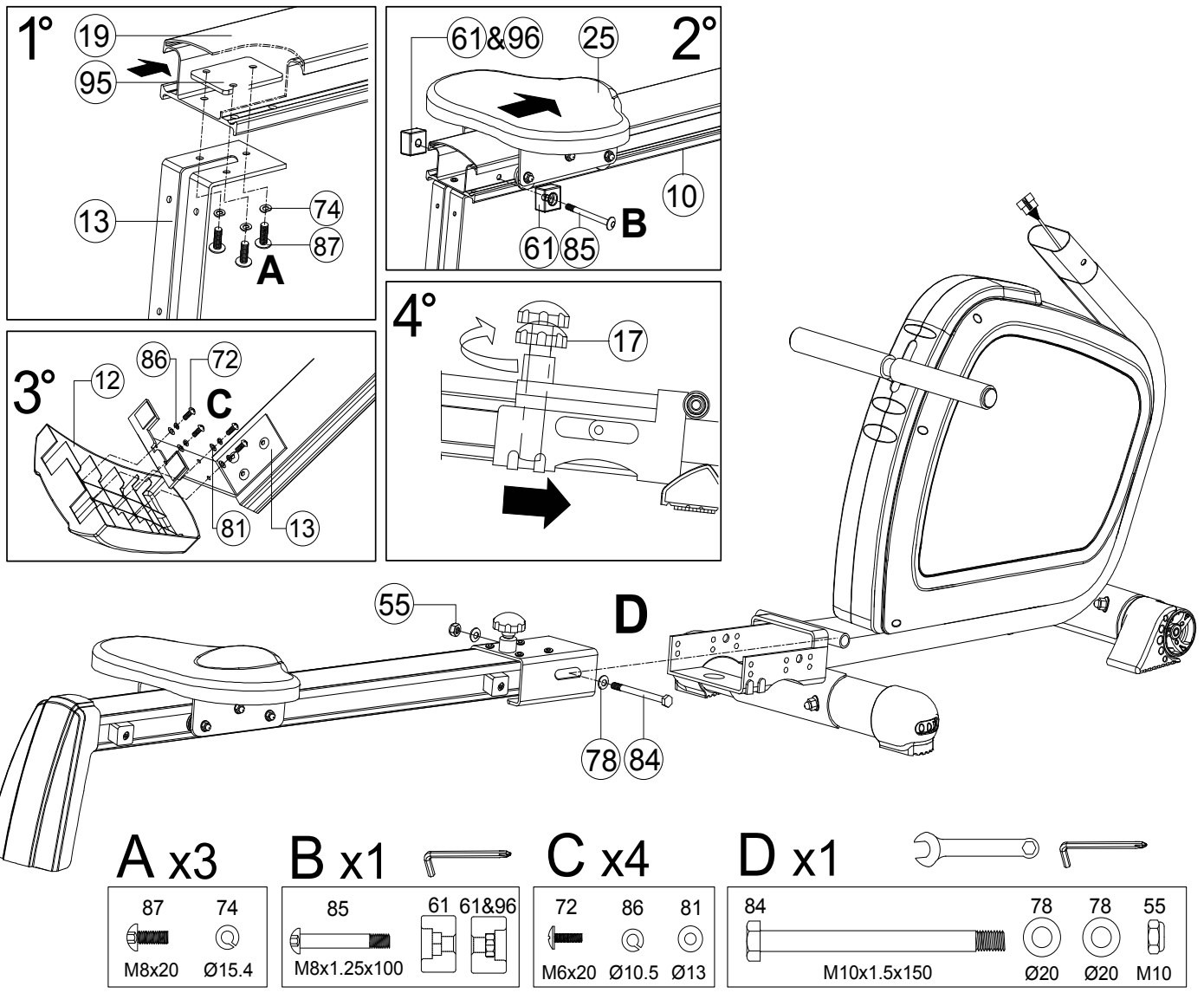
A. Den hinteren Standfuß 13 wie abgebildet an der Aluminium-Laufschiene 19 anbringen und mit der Platte 95 und drei Schrauben 87 mit Federringen 74 befestigen.

B. Den Sitzwagen 25 von hinten auf die Laufschiene 10 schieben und mit zwei quadratischen Endanschlägen 61, einer Schraube 85 und einer Mutter 96 sichern.

C. Die Kunststoffabdeckung 12 mit vier Schrauben 72, Federringen 86 und flachen Unterlegscheiben 81 am hinteren Standfuß 13 befestigen.

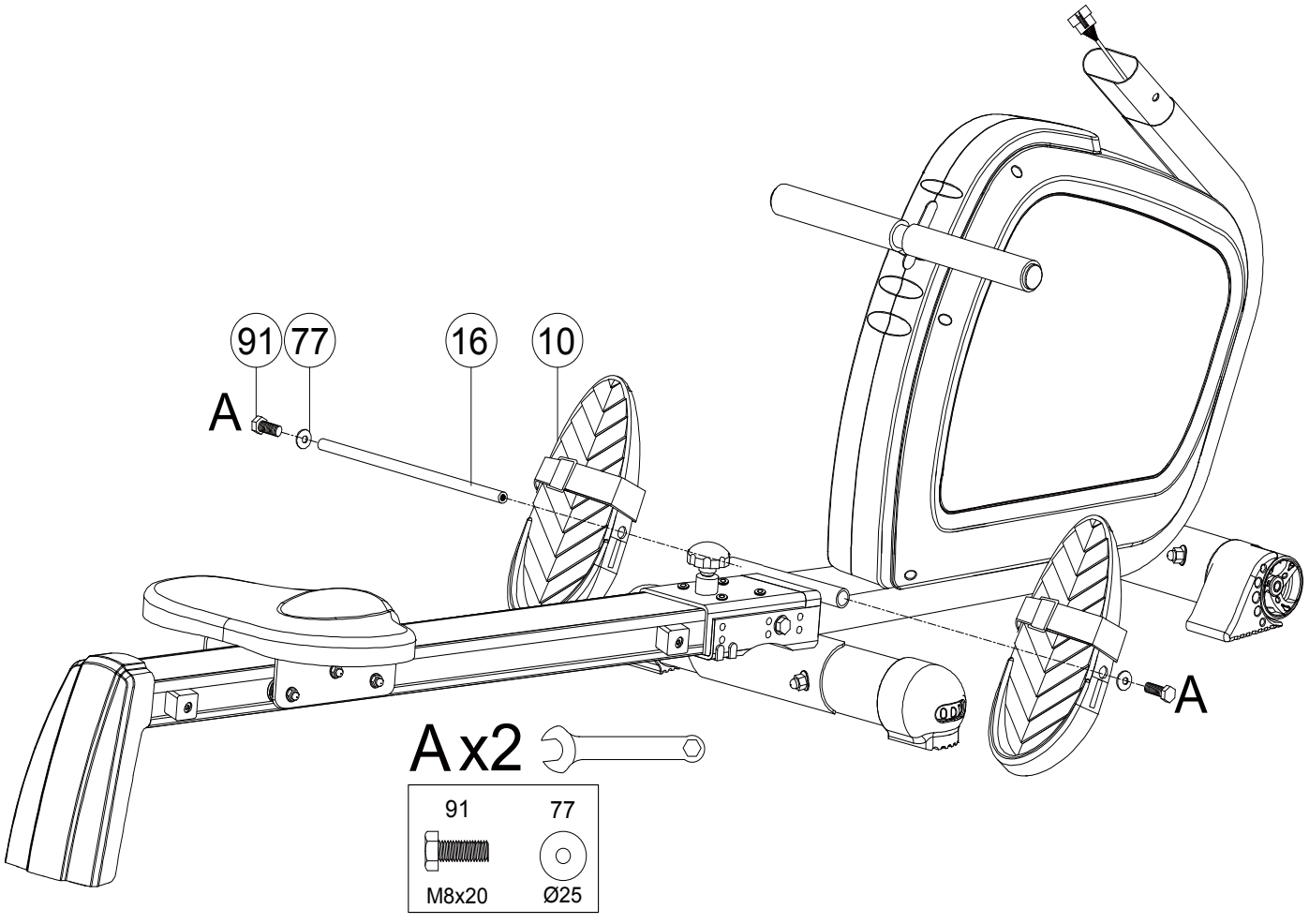
D. Die Aluminium-Laufschiene mit einer Schraube 84, einer Sicherungsmutter 55 und flachen Unterlegscheiben 78 an der Aufnahme des Hauptkörpers befestigen.

E. Der hintere Teil kann nun durch Lösen des Drehknopfs 17 und Anheben der Laufschiene von Hand hochgeklappt werden.



Montage der Fußstützen:

A. Die Fußstützenachse 16 wie abgebildet durch das am Hauptkörper angeschweißte Rohr schieben, dann die Fußstützen 10 auf die Enden der Achse 16 setzen und wie in der Abbildung gezeigt mit zwei Schrauben 91 und großen Unterlegscheiben 77 befestigen.



Montage von Halterung und Konsole:

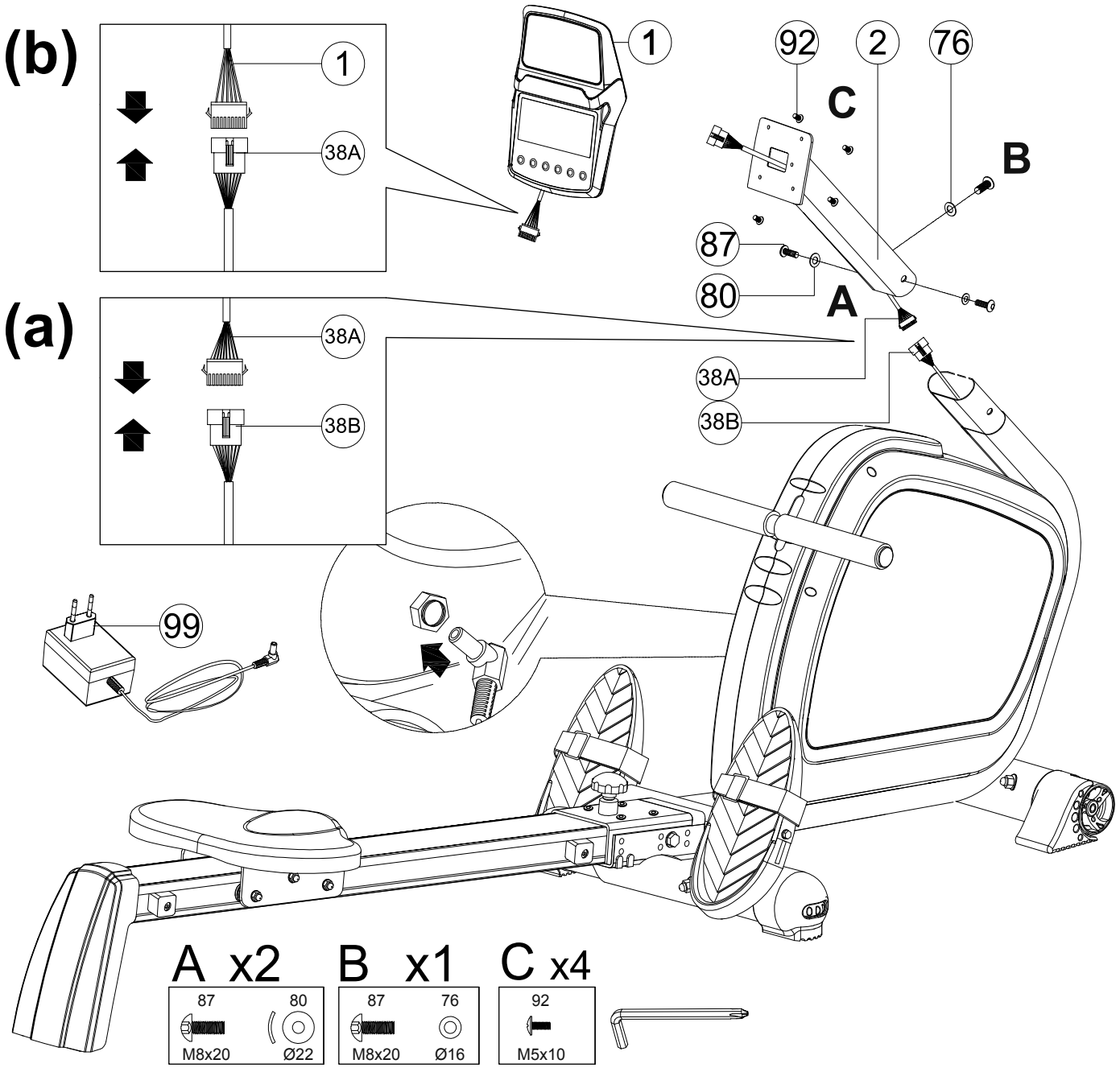
A. Die Konsolenhalterung an den Hauptkörper heranführen und den Steckverbinder 38B mit dem Steckverbinder 38A verbinden. Die Konsolenhalterung 2 seitlich mit zwei Schrauben 87 und zwei gewölbten Unterlegscheiben 80 am Hauptkörper befestigen.

B. Die Konsolenhalterung 2 von vorne mit einer Schraube 87 und einer flachen Unterlegscheibe 76 am Hauptkörper befestigen.

C. Die Konsole 1 an die Konsolenhalterung 2 heranführen und den Steckverbinder 38A aus dem Hauptkörper mit dem Steckverbinder der Konsole 1 verbinden. Die Konsole 1 mit vier Schrauben 92 an der Konsolenhalterung 2 befestigen.

Elektrischer Anschluss:

• Das mitgelieferte Netzteil 99 an eine Steckdose anschließen und den Stecker in die Versorgungsbuchse vorne am Gerät stecken.



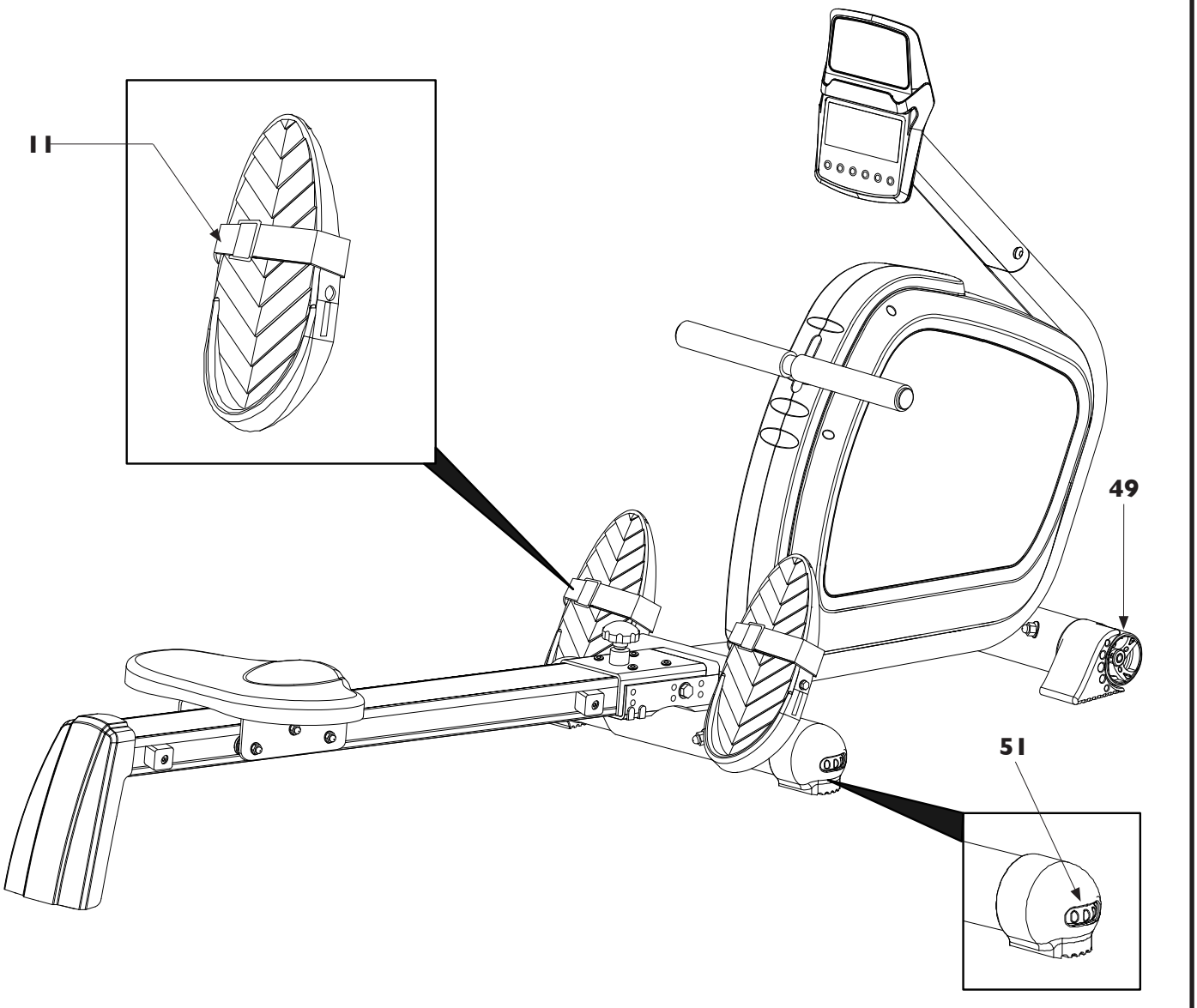
Einstellen der Fußriemen und Ausrichten:

• Für mehr Komfort beim Training die Fußriemen 11 verwenden. Die Riemenlänge mit der Schnalle an die Fußgröße anpassen.

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Produkt zwei Stellfüße 51 an den Enden des mittleren Standfußes.

Bewegen des Produkts:

• Für kurze Wege im Raum den hinteren Standfuß mit beiden Händen greifen und das Gerät mit Armkraft kippen; dabei den Sitzwagen nach unten mitführen, bis das Gerät auf den vorderen Transportrollen 49 im Gleichgewicht ist. Das Gerät auf den beiden Rollen an die gewünschte Stelle schieben und dann behutsam absenken, bis der hintere Standfuß den Boden berührt.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

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

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

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

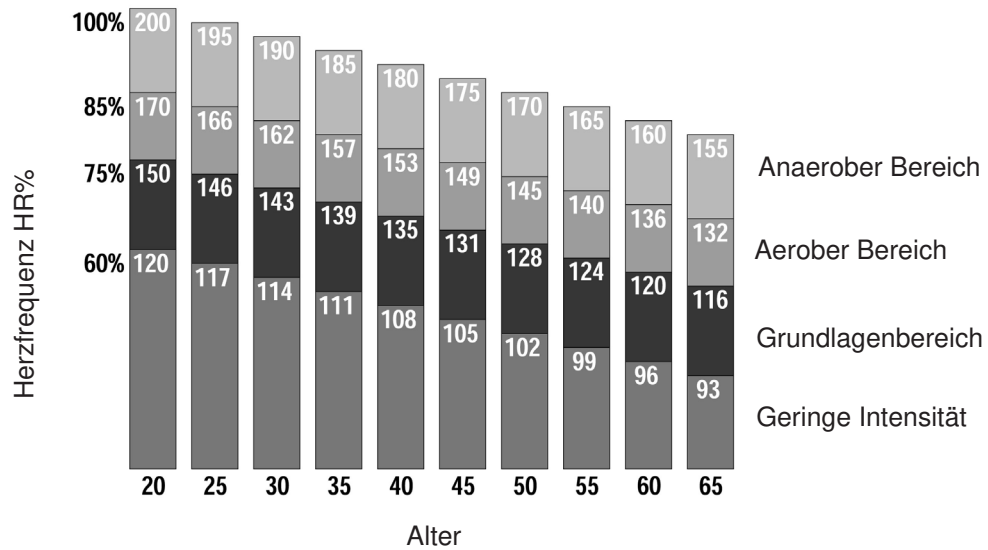
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

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

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

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

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

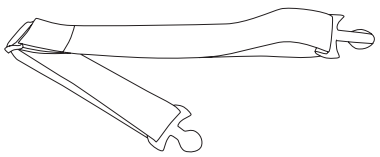
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

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

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

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

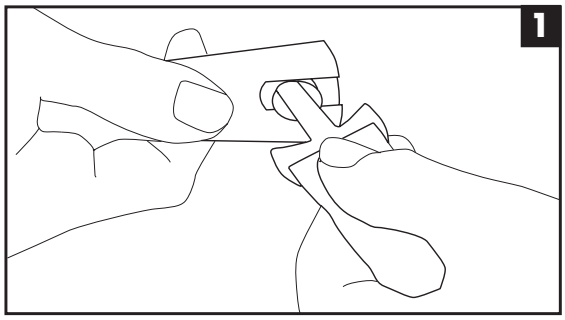
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

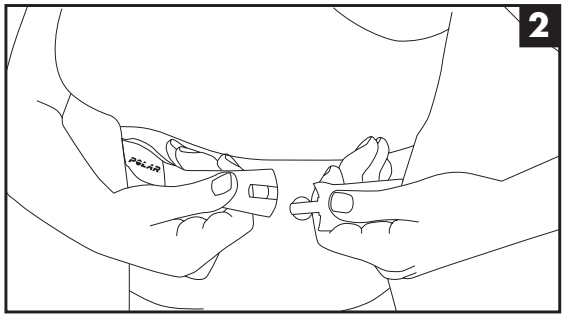


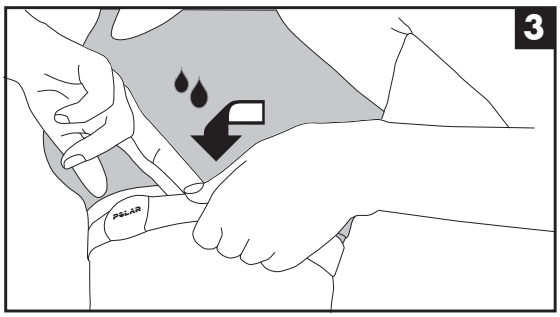
Elastischer Gurt

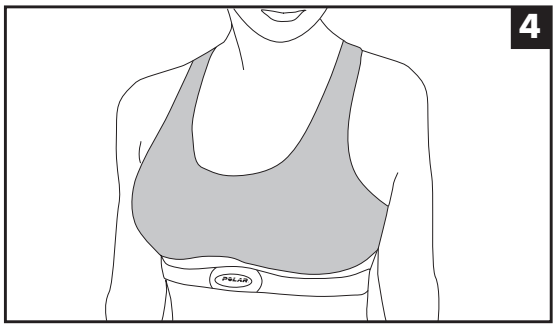


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

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

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

2) Die Zählung an der Konsole D startet automatisch mit dem ersten Zug am Griff oder durch Drücken einer Taste an der Konsole.

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

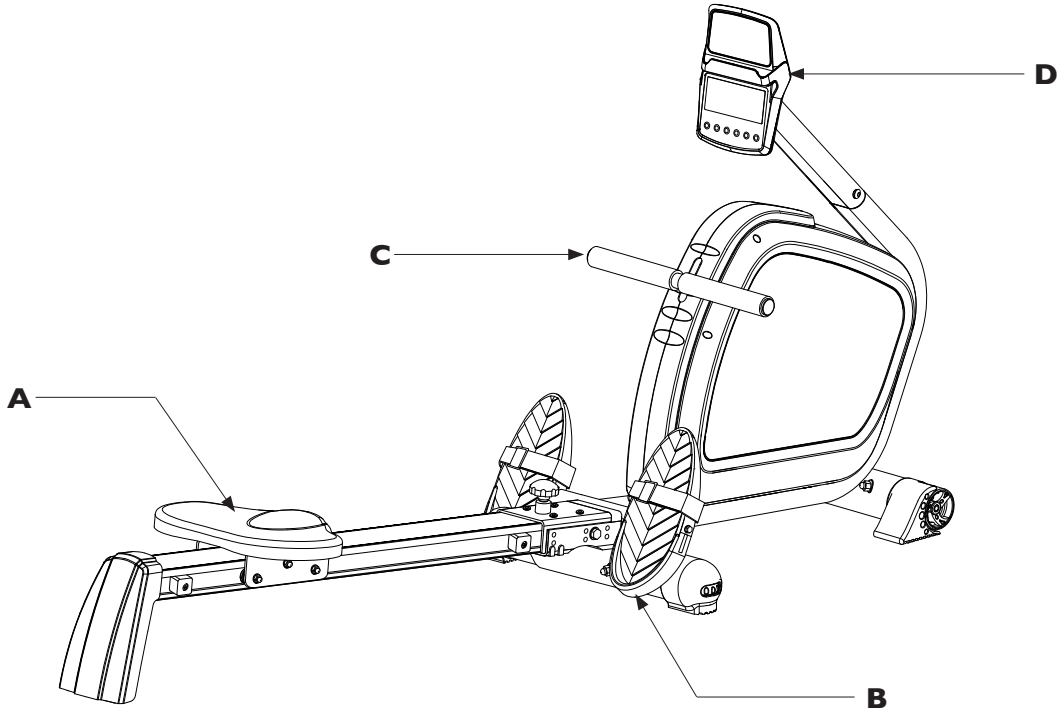
4) Die Widerstandsstufe wird mit den Tasten an der Konsole eingestellt und ist an die eigene Leistungsfähigkeit und das persönliche Belastungsempfinden oder an die Herzfrequenz anzupassen; dafür empfiehlt sich der nicht mitgelieferte Brustgurt-Sender.

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

GEFAHR

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

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



3.3 KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY)

Die Konsole besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt:

COUNT - ZÄHLUNG DER RUDERSCHLÄGE während des Trainings oder Countdown von der als Ziel eingestellten Schlagzahl bis null.

STROKES/MIN - BERECHNUNG DER RUDERSCHLÄGE PRO MINUTE während des Trainings.

TIME – TRAININGSZEIT ab null bzw. Countdown von der eingestellten Zielzeit auf null.

DISTANCE - Die seit Trainingsbeginn zurückgelegte äquivalente STRECKE oder Countdown der als Ziel eingestellten Gesamtstrecke bis null.

CALORIES – KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal bzw. Countdown des eingestellten Zielverbrauchs auf null (*).

TIME/500 m - ZEIT für eine Ruderstrecke von 500 Metern; ein Standardmaß bei Ruderwettkämpfen.

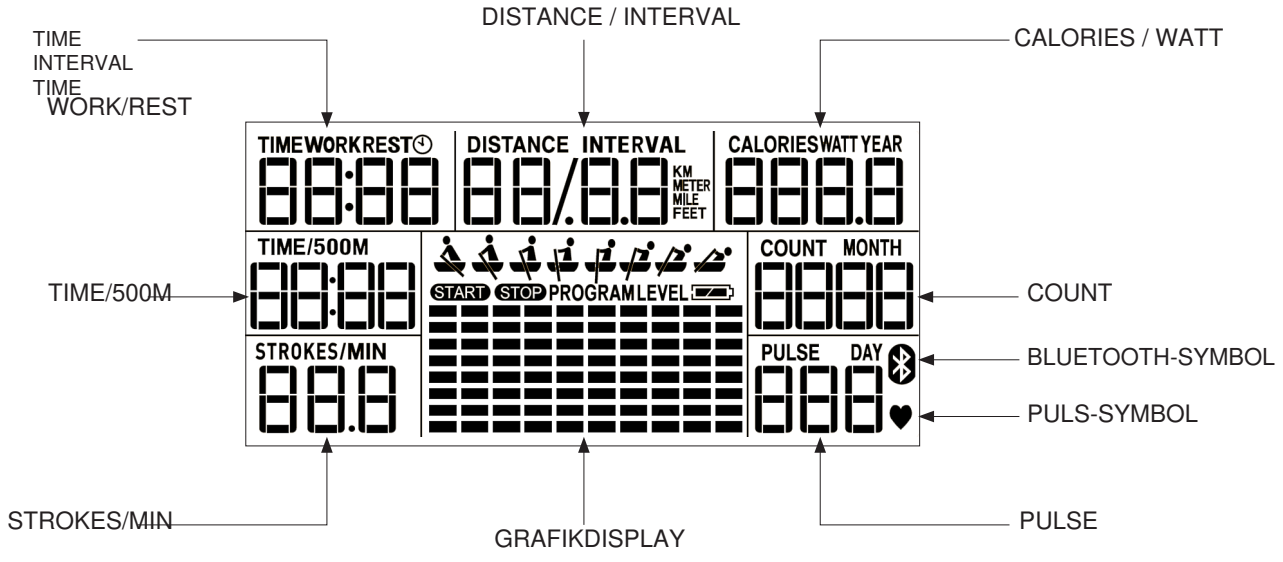
PULSE - HERZFREQUENZ, gemessen über den Brustgurt (optional). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angezeigt (*).

INTERVAL - Widerstandsstufe auf einer Skala mit 16 Stufen.

WATT - Zeigt die momentane LEISTUNG in Watt, die durch die Ruderbewegung erzeugt wird; sie ändert sich je nach eingestelltem Widerstand.

Das **GRAFIKDISPLAY** (Matrix) dient zur grafischen Darstellung der Profile der voreingestellten Programme, ermöglicht das Bearbeiten der Benutzerprogramme und zeigt die Widerstandsstufe in jeder Betriebsart des Geräts.

Hinweise: (*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und keinesfalls als medizinischer Referenzwert anzusehen. (**) Zur Anzeige der Herzfrequenz ist der optionale Brustgurt erforderlich. (***) Zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste drücken. Etwa vier Minuten nach Trainingsende schaltet sich die Konsole automatisch aus (Auto On/Off).



3.4 KONSOLENFUNKTIONEN (TASTEN)

Taste START / STOP Vor Trainingsbeginn: - START/STOP drücken, um ein Training in einem beliebigen Modus zu starten; die Zählung der Anzeigen und die Funktionen des gewählten Trainingsprogramms beginnen. Während des Trainings: - START/STOP drücken, um das laufende Training anzuhalten (Modus „PAUSE“); zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken.

Tasten UP / DOWN Vor Trainingsbeginn: - mit UP/DOWN eines der verfügbaren Programme wählen, - mit UP/DOWN eine Trainingsvorgabe einstellen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls, - mit UP/DOWN alle Daten der Trainingsprogramme eingeben. Während des Trainings:

- mit den Tasten Up/Down den Widerstand erhöhen oder verringern (10 Stufen).

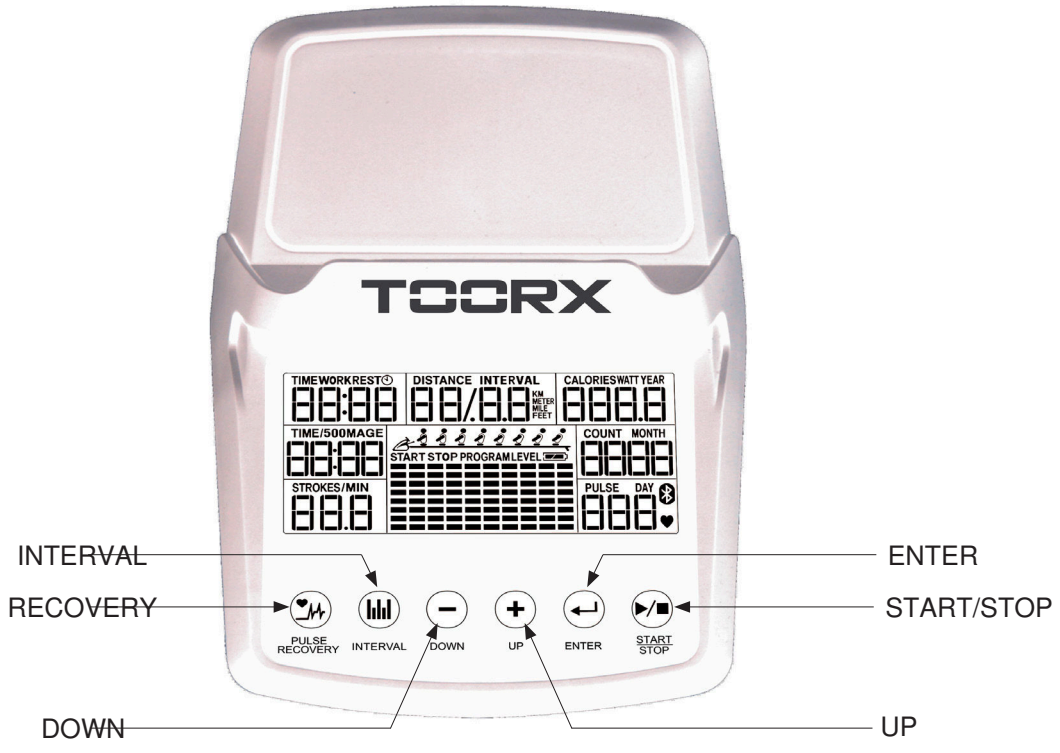
Taste INTERVAL Die Taste drücken, um eines der drei Intervallprogramme zu wählen.

Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: - ENTER drücken, um die Programmauswahl und die Eingabe aller Trainingsdaten zu bestätigen. Während des Trainings: - ENTER drücken, um die Anzeige der Doppelfunktions-Displays und des Grafikdisplays umzuschalten (erfolgt normalerweise automatisch alle 6 Sekunden). - Bei angehaltenem Training im Modus „PAUSE“ die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten, um alle gespeicherten Daten zurückzusetzen.

Taste RECOVERY • Nach Trainingsende RECOVERY drücken,

um die Funktion Pulse Recovery zu starten. Pulse Recovery ermittelt den „ERHOLUNGSINDEX“, einen

Zahlenwert in sechs Stufen (L1 ÷ L6), der die Pulserholung nach dem Training angibt und einen Anhaltspunkt zum eigenen Trainingszustand liefert.



3.5 EINSCHALTEN - PROGRAMM MANUELL (P1)

Einschalten

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

• Den Netzstecker des Netzteils in die nächstgelegene Wandsteckdose stecken; ein Signalton ertönt und alle Displaysegmente leuchten kurz auf (Selbsttest).

HINWEIS
Nach vier Minuten ohne Aktivität nach Trainingsende schaltet sich die Konsole automatisch in den Energiesparmodus. Zum Wiedereinschalten eine beliebige Taste drücken oder an der Zugstange ziehen.

Quick-Start-Modus

Der Modus QuickStart ist der einfachste und schnellste Weg, das Gerät sofort zu benutzen. Auf den Sitz setzen und START/STOP drücken, um sofort mit dem Training zu beginnen.

• Im Modus QuickStart zählen die Displays Time, Count, Strike/min, Distance und Calories sofort ab null und während des gesamten Trainings.

• Während des Trainings kann der Widerstand mit den Tasten UP/DOWN geändert werden.

• Mit der Taste START/STOP kann das Training jederzeit beendet werden.

Modus Manuell (P1)

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN den Modus Manuell wählen (Kennung P1). Dann die Trainingsziele einstellen: Dauer, Strecke, Kalorien, Puls.

• Das Display ‚Time' blinkt; hier wird die Programmdauer eingestellt. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Distance" blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Calories" blinkt; hier wird der gewünschte Kalorienwert eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Programm einstellen und ENTER drücken.

• Die Anzeige „Pulse" blinkt; hier wird die Herzfrequenz eingestellt, die gehalten werden soll. Mit UP/DOWN die gewünschte Herzfrequenz für das Programm einstellen und ENTER drücken.

• Sind alle gewünschten Daten eingegeben, START/STOP drücken, um das Programm Manuell zu starten. Die voreingestellte Widerstandsstufe ist 5; mit UP/DOWN den Widerstand an die eigene körperliche Verfassung anpassen.

• Die Displays TIME, DISTANCE und CALORIE zählen vom eingestellten Wert bis null herunter. Die erste Größe, die null erreicht, beendet das Programm. Das Display PULSE zeigt die Pulsschläge pro Minute, wenn der optionale Brustgurt getragen wird; der Puls sollte möglichst nahe am eingestellten Grenzwert gehalten werden.

• Das Training kann jederzeit mit START/STOP angehalten werden. Zum Löschen aller Daten ENTER einige Sekunden gedrückt halten.

3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P2÷P13)

Mit einem der voreingestellten Programme (P2 ÷ P13) wählen Sie ein Training, bei dem die Konsole den Widerstand nach einem voreingestellten, im Grafikdisplay dargestellten Profil verändert. Es gibt 12 voreingestellte Programme mit folgenden Bezeichnungen: P2: Steps - P3: Hill - P4: Rolling - P5: Valley - P6: Fat Burn P7: Ramp - P8: Mountain - P9: Intervals - P10: Random P11: Plateau - P12: Fartlek - P13: Precipice

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN eines der VOREINGESTELLTEN Programme (Kennung P2÷P13) wählen und mit ENTER bestätigen.

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

• Das Display ‚TIME' blinkt; hier kann die Programmdauer eingestellt werden. Mit UP/DOWN die gewünschte Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display ‚DISTANCE' blinkt; hier wird die gewünschte Strecke eingestellt. Mit UP/DOWN die Strecke (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Calories" blinkt; hier wird der gewünschte Kalorienwert eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Programm einstellen und ENTER drücken.

• Die Anzeige „Pulse" blinkt; hier wird die Herzfrequenz eingestellt, die gehalten werden soll. Mit UP/DOWN die gewünschte Herzfrequenz für das Programm einstellen und ENTER drücken.

• START/STOP drücken, um das voreingestellte Programm sofort zu starten. Während des Trainings verändert die Konsole den Widerstand automatisch nach dem Profil des gewählten Programms; mit UP/DOWN kann der Widerstand jedoch beliebig geändert werden.

• Die Displays TIME, DISTANCE und CALORIE zählen vom eingestellten Wert bis null herunter. Die erste Größe, die null erreicht, beendet das Programm. Das Display PULSE zeigt die Pulsschläge pro Minute, wenn der optionale Brustgurt getragen wird; der Puls sollte möglichst nahe am eingestellten Grenzwert gehalten werden.

• Das Training kann jederzeit mit START/STOP angehalten werden. Zum Löschen aller Daten ENTER einige Sekunden gedrückt halten.

3.7 BENUTZERPROGRAMME (P14÷P17)

Mit einem der BENUTZERPROGRAMME (U1÷U4) können Sie ein eigenes Training erstellen, dessen Widerstandsverlauf Sie auf einem grafischen Profil aus individuell einstellbaren Säulen festlegen.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN eines der BENUTZERPROGRAMME (Kennung P14÷P17) wählen und mit ENTER bestätigen.

• Die erste Säule des Grafikdisplays blinkt; hier wird der Widerstand für den ersten Trainingsabschnitt eingestellt. Mit UP/DOWN den Wert einstellen und mit ENTER bestätigen, um zur nächsten Säule zu wechseln. Alle 10 Säulen auf dieselbe Weise einstellen; danach zeigt das Grafikdisplay das soeben programmierte und gespeicherte Widerstandsprofil. Sind alle Säulen eingestellt, mit ENTER fortfahren.

• Das Display ‚TIME' blinkt; hier kann die Programmdauer eingestellt werden. Mit UP/DOWN die gewünschte Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display ‚DISTANCE' blinkt; hier wird die gewünschte Strecke eingestellt. Mit UP/DOWN die Strecke (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Calories" blinkt; hier wird der gewünschte Kalorienwert eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Programm einstellen und ENTER drücken.

• Die Anzeige „Pulse" blinkt; hier wird die Herzfrequenz eingestellt, die gehalten werden soll. Mit UP/DOWN die gewünschte Herzfrequenz für das Programm einstellen und ENTER drücken.

• Zum Starten des Benutzerprogramms START/STOP drücken. Während des Trainings verändert die Konsole den Widerstand automatisch nach dem im laufenden Benutzerprogramm eingestellten Profil.

• Die Displays TIME, DISTANCE und CALORIE zählen vom eingestellten Wert bis null herunter. Die erste Größe, die null erreicht, beendet das Programm. Das Display PULSE zeigt die Pulsschläge pro Minute, wenn der optionale Brustgurt getragen wird; der Puls sollte möglichst nahe am eingestellten Grenzwert gehalten werden.

• Während des Trainings kann der Nutzer den Widerstand mit UP/DOWN manuell ändern; die Änderung wird jedoch nicht im laufenden Programm gespeichert.

• Das Training kann jederzeit mit START/STOP angehalten werden. Zum Löschen aller Daten ENTER einige Sekunden gedrückt halten.

3.8 PROGRAMME H.R.C. (P18÷P22)

Mit einem der H.R.C.-Programme wählen Sie ein Training, bei dem die Konsole den Widerstand automatisch anhand der über den optionalen Brustgurt gemessenen Herzfrequenz regelt.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN den Modus HRC-Programme wählen, gekennzeichnet mit **P18÷P22,** und mit ENTER die Wahl eines der Programme bestätigen.

• Die ersten vier voreingestellten Bereiche (55 %, 65 %, 75 %, 85 %) setzen den Herzfrequenz-Grenzwert automatisch anhand des eingegebenen Alters; beim letzten Programm stellen Sie den Grenzwert THR selbst ein. P18 (55 %): Herzfrequenzbereich sehr niedrige Intensität. P19 (65 %): Herzfrequenzbereich niedrige Intensität. P20 (75 %): Herzfrequenzbereich aerobes Training. P21 (85 %): Herzfrequenzbereich anaerobes Training. P22 (THR): individuelle Einstellung des Herzfrequenz-Grenzwerts.

• Bei den Programmen mit voreingestelltem Bereich (P18÷P21) wird das Alter des Nutzers abgefragt. Das Display AGE blinkt; mit UP/DOWN das ALTER einstellen (Voreinstellung: 35 Jahre) und mit ENTER bestätigen.

• Beim Programm P22 wird der Herzfrequenz-Grenzwert abgefragt. Das Display PULSE blinkt; mit UP/DOWN den gewünschten Grenzwert THR im Bereich 80÷180 bpm einstellen (Voreinstellung: 120 bpm) und mit ENTER bestätigen.

• Das Display ‚TIME' blinkt; hier kann die Programmdauer eingestellt werden. Mit UP/DOWN die gewünschte Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display ‚DISTANCE' blinkt; hier wird die gewünschte Strecke eingestellt. Mit UP/DOWN die Strecke (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display ‚Calories' blinkt; hier wird der gewünschte Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN die Kalorienmenge für das Programm einstellen und ENTER drücken.

• Zum Starten des HRC-Programms START/STOP drücken und den optionalen Brustgurt-Sender anlegen. Erkennt die Konsole keine Herzfrequenz, zeigt das Display das Herzsymbol; sobald die Herzfrequenz erkannt wird, startet das Training sofort. Während des Trainings verändert die Konsole den Widerstand automatisch je nach gemessener Herzfrequenz. Die Displays TIME, DISTANCE und CALORIE zählen vom eingestellten Wert bis null herunter. Die erste Größe, die null erreicht, beendet das Programm.

• Das Training kann jederzeit mit START/STOP angehalten werden. Zum Löschen aller Daten ENTER einige Sekunden gedrückt halten.

Hinweis – Wird länger als 30 Sekunden kein Herzfrequenzsignal erkannt, beendet die Konsole das Training und zeigt eine Fehlermeldung an.

3.9 PROGRAMM WATT (P23)

Im Programm Watt wird eine konstante Leistung vorgegeben, die sich umgekehrt proportional zur Geschwindigkeit verhält, mit der Sie an der Zugstange ziehen. Die Konsole steuert die Intensität: Bei langsamen Bewegungen steigt sie, bei schnellerer Ausführung sinkt sie. Die Intensität wird anhand des WATT-Referenzwerts berechnet, der wie folgt eingestellt wird.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit den Tasten UP/DOWN das Programm WATT (Kürzel P23) wählen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display ‚TIME' blinkt; hier kann die Programmdauer eingestellt werden. Mit UP/DOWN die gewünschte Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display ‚DISTANCE' blinkt; hier wird die gewünschte Strecke eingestellt. Mit UP/DOWN die Strecke (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige ‚WATT' blinkt; hier wird die Trainingsintensität eingestellt. Wert mit den Tasten UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Calories" blinkt; hier wird der gewünschte Kalorienwert eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Programm einstellen und ENTER drücken.

• Die Anzeige „Pulse" blinkt; hier wird die Herzfrequenz eingestellt, die gehalten werden soll. Mit UP/DOWN die gewünschte Herzfrequenz für das Programm einstellen und ENTER drücken.

• Zum Starten des Programms WATT die Taste START/STOP drücken. Die Anzeigen TIME, DISTANCE, CALORIE zählen vom eingestellten Wert bis null herunter. Die erste Größe, die null erreicht, beendet das Programm WATT.

• Während des Trainings steuert die Konsole die Intensität; sie kann nicht verändert werden. In diesem Programm bleibt der WATT-Wert konstant: Bei schnellem Rudern sinkt der Widerstand, bei langsamem Rudern steigt er. Versuchen Sie, stets den eingestellten Watt-Wert zu halten.

• Die Anzeige PULSE zeigt die Herzfrequenz pro Minute, wenn der optionale Brustgurt getragen wird; die Herzfrequenz sollte möglichst nahe am eingestellten Grenzwert gehalten werden.

• Das Training kann jederzeit mit START/STOP angehalten werden. Zum Löschen aller Daten ENTER einige Sekunden gedrückt halten.

3.10 INTERVALLPROGRAMME

• Nach dem Einschalten der Konsole die Taste INTERVAL drücken, mit den Tasten UP/DOWN eines der drei Intervallprogramme wählen und mit ENTER bestätigen.

1) INTERVAL 20/10: Trainingsprogramm für Schnellkraft mit wiederholtem Wechsel aus Belastung (20 Sekunden) und Erholung (10 Sekunden).

2) INTERVAL 10/20: Trainingsprogramm für Schnellkraft mit wiederholtem Wechsel aus Belastung (10 Sekunden) und Erholung (20 Sekunden).

3) INTERVAL 10/10: Trainingsprogramm für Schnellkraft mit wiederholtem Wechsel aus frei einstellbarer Belastungs- und Erholungszeit. ENTER drücken, die Belastungszeit (TIME WORK) mit den Tasten UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen; die Erholungszeit (TIME REST) mit den Tasten UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten des Intervallprogramms die Taste START/STOP drücken. Während des Programms zeigt die Anzeige TIME abwechselnd die Belastungs- und die Erholungszeit des jeweiligen Intervalls gemäß den eingestellten Werten.

3.11 FUNKTION RECOVERY

• Nach Trainingsende sicherstellen, dass der optionale Brustgurt angelegt ist, und RECOVERY drücken, um die Funktion Pulse Recovery zu starten; alle Anzeigen werden unterbrochen außer Time (Zählbeginn: 0:60) und Pulse (zeigt die Herzfrequenz des Benutzers mit Brustgurt).

• Die Funktion RECOVERY liefert einen Vergleichswert, mit dem sich die Pulserholung im Verlauf des Trainings verfolgen lässt. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem Training mit gleichbleibender Dauer von 30 Minuten: danach das Training beenden und RECOVERY drücken; dabei muss ein kompatibler Brustgurt getragen werden. Nach einem 60-Sekunden-Countdown zeigt das Display den ermittelten Index in sechs Stufen: Stufe 1 = SEHR GUT, Stufe 2 = AUSGEZEICHNET, Stufe 3 = GUT, Stufe 4 = BEFRIEDIGEND, Stufe 5 = AUSREICHEND, Stufe 6 = UNGENÜGEND.

Wird kein Signal vom optionalen Brustgurt empfangen, zeigt das Grafikdisplay einen Fehler an und die Funktion wird beendet.

3.12 FITNESS-APP

• Über die integrierte Bluetooth-Schnittstelle lässt sich das Gerät mit kompatiblen Apps von Drittanbietern steuern, z. B. Kinomap (Abo nicht enthalten) mit 120.000 km geolokalisierten Videos aus aller Welt, für ein Indoor-Training mit Multimedia-Inhalten.

App im jeweiligen Store herunterladen (siehe QR-Code):

Kinomap

iOS

Android

Apple-Geräte: • Mindestanforderung: iOS 12 oder höher • Bluetooth Single 4.0 (BLE) kompatibel Android-Geräte: • Mindestanforderung: Android 8 oder höher • Auflösung: 1280x800 Pixel • Bluetooth Single 4.0 (BLE) kompatibel

Zum Koppeln eines Smartphones mit der Konsole Bluetooth in den Geräteeinstellungen aktivieren, die Suche starten und die Konsole auswählen. Nach erfolgreicher Kopplung leuchtet die Bluetooth-Anzeige im Display der Konsole. Die App Kinomap auf dem gekoppelten Gerät starten und das Gerät über die App steuern.

HINWEISE: • Zeigt die Konsole falsche Ziffern oder arbeitet sie unregelmäßig, ausschalten, Netzteil abziehen und wieder einschalten. • Das Zusammenspiel mit Apps von Drittanbietern ist nicht garantiert und kann sich durch deren Updates ändern.

3.13 PLATZSPARENDE POSITION

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

GEFAHR

• Um Oxidation der Metallteile zu vermeiden, das Gerät nicht in Kellern oder feuchten Räumen abstellen. Das Gerät zum Schutz vor Staub mit einer Baumwollplane abdecken.

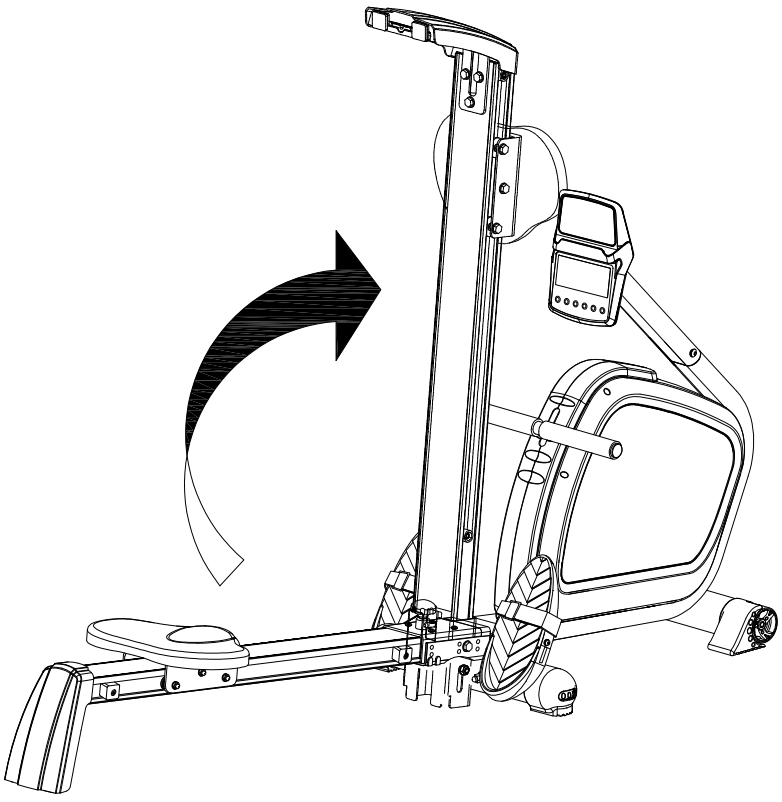
Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, in platzsparende Position bringen und wie folgt vorgehen: • Das Gerät mit einem Tuch reinigen.

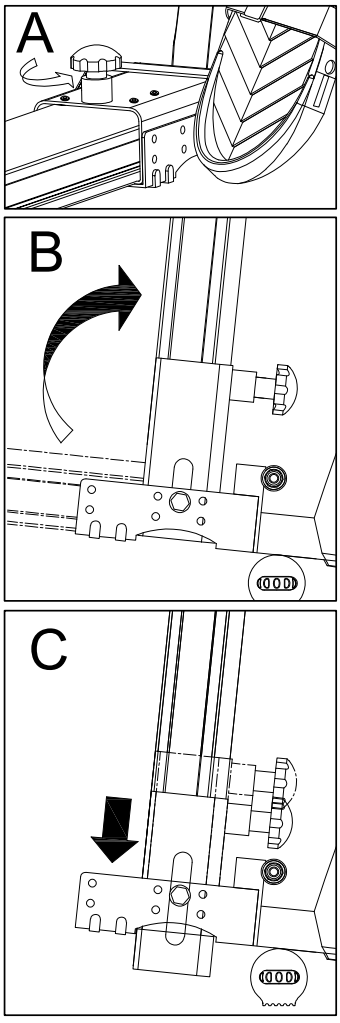
• Mit Sprühschmiermittel einen dünnen Ölfilm auf die Metallteile auftragen. A. Den Drehknopf zwischen den Fußstützen gegen den Uhrzeigersinn lösen.

B. Die Laufschiene anheben und dabei den Sitzwagen mit der anderen Hand nach unten führen.

C. Sobald die Laufschiene senkrecht steht, nach unten drücken, um sie in der vertikalen Position zu verriegeln.

Das Rudergerät befindet sich nun in Ruheposition. Zur erneuten Benutzung die Laufschiene anheben und drehen, bis die hintere Stützstange auf dem Boden steht, dann den Drehknopf zwischen den Fußstützen festziehen, um das Gerät in Betriebsposition zu arretieren.





4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

• Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei.

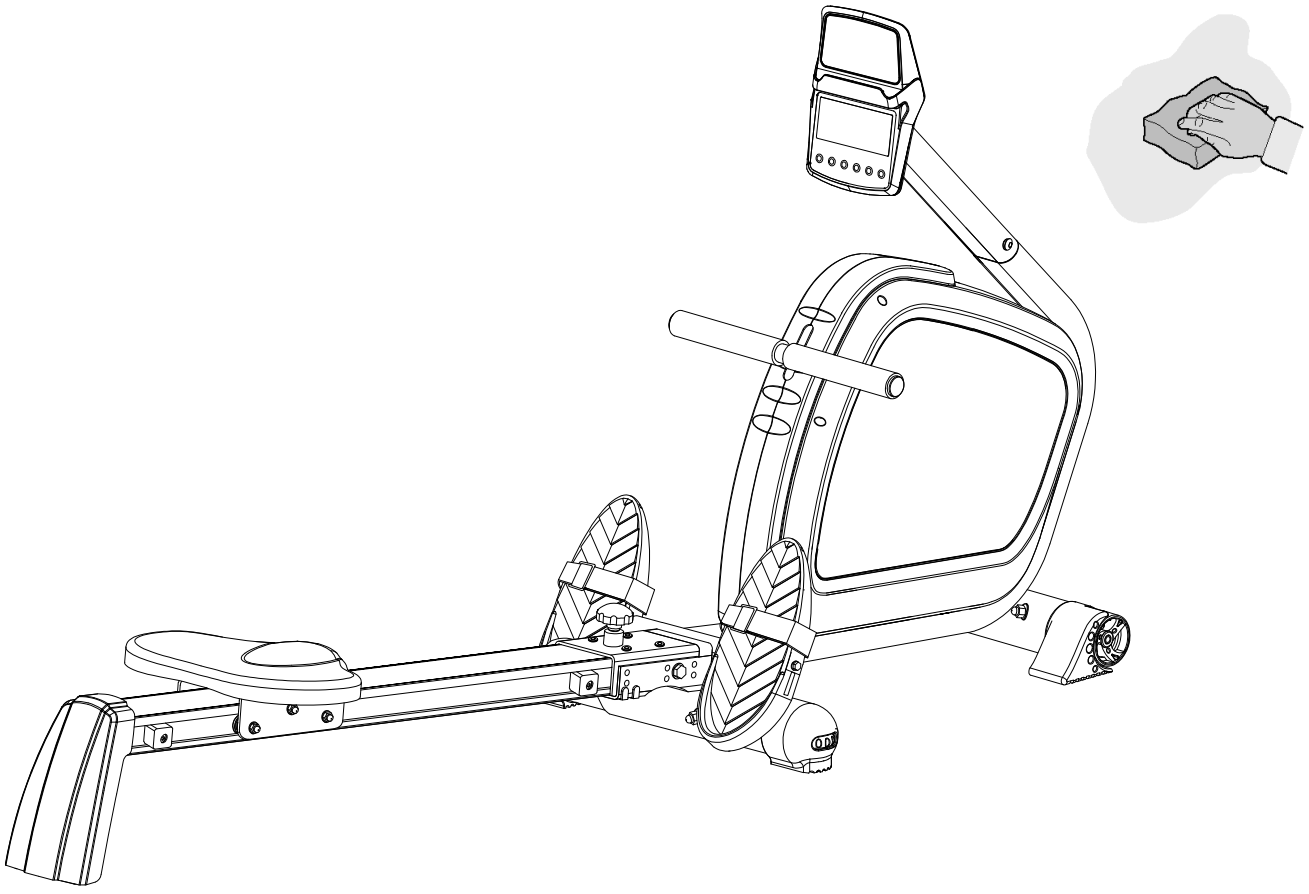
• Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

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

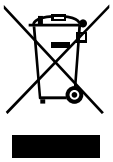
• Schweißtropfen, die nach dem Training auf dem Gerät bleiben, können Metallteile angreifen oder elektrische Teile beschädigen. Während des Trainings Handtücher oder Schweißbänder verwenden; nach dem Training Laufschiene, Sitzwagen und alle mit Schweiß in Berührung gekommenen Teile sorgfältig reinigen.

REINIGUNG DES GERÄTS

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



5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



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

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

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

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

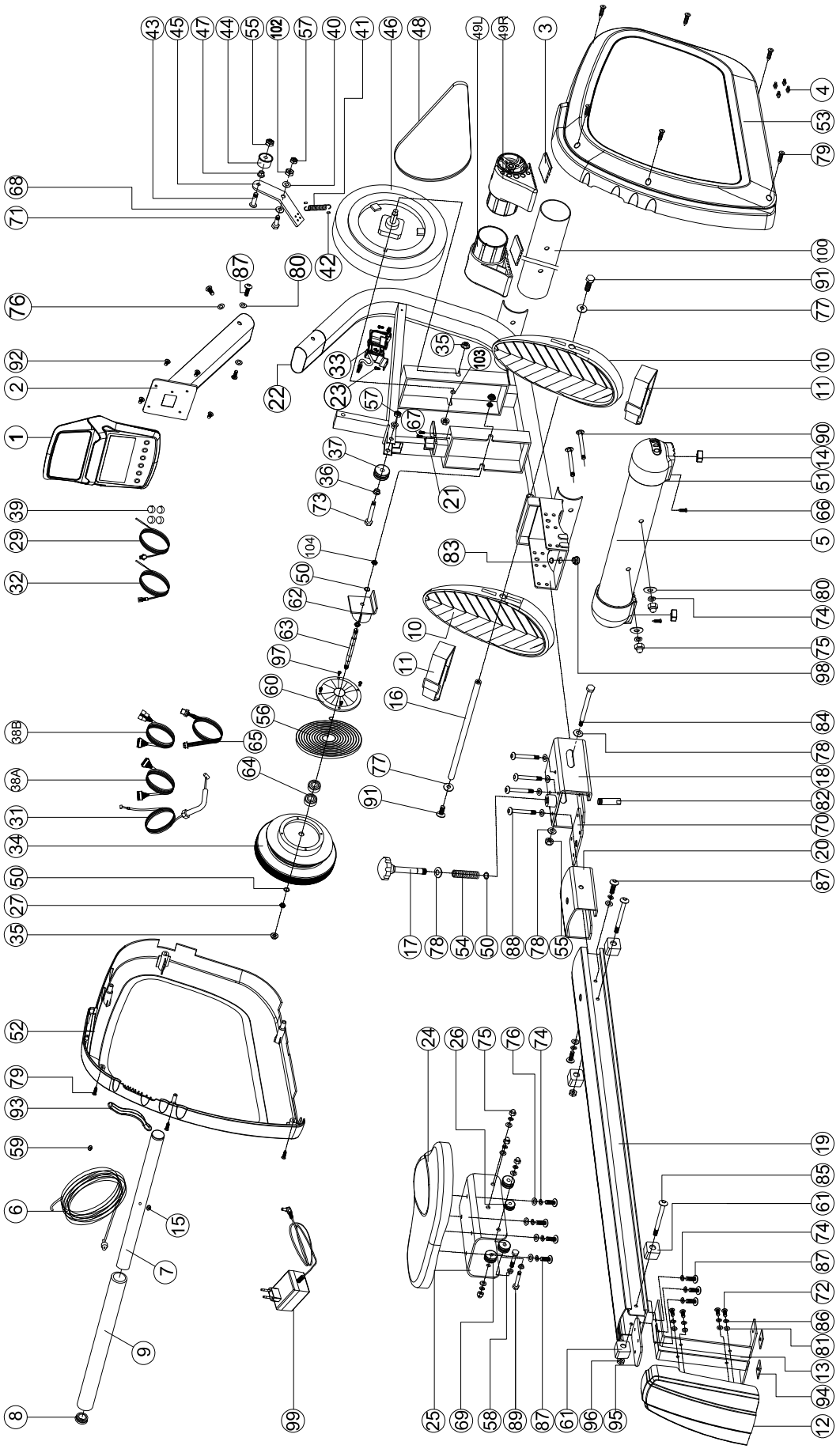
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge 5. Anschrift und Versandinformationen.

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

Fax 0143/318594 ·
assistenza@garlando.it

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: 0143/318540, Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE



6.2 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Konsole	1
2	Konsolenhalterung	1
3	Gummieinsatz für vordere Stütze	2
4	Bolzen Ø6x26.5x7.7	2
5	Mittlere Stützstange	1
6	Zugseil	1
7	Zugstange	1
8	Kappe für Zugstange	2
9	Bezug Zugstange	1
10	Fußstütze	2
11	Fußriemen	2
12	Abdeckung hintere Stütze	1
13	Hintere Stütze	1
14	Gummieinsatz für mittlere Stütze	2
15	Buchse Ø10.5*Ø7.5*9T	1
16	Achse Fußstützen	1
17	Drehknopf	1
18	Laufschienenanschluss	1
19	Laufschiene Sitzwagen	1
20	Adapter für Laufschienenanschluss	1
21	Gehäuse Ruderschlagsensor	1
22	Hauptrahmen	1
23	Blechschraube ST4.2x1.4x15L	2
24	Sitz	1
25	Sitzwagen	1
26	Laufrolle Sitzwagen Ø32xØ18x10	2
27	Mutter Ø9.5x5T	1
29	Sensor A mit Kabel -350 mm (Zugstange)	1
31	Stahlseil Verstellung Magnetbremse	1
32	Sensor B mit Kabel -350 mm (Sitzwagen)	1
33	Motor Verstellung Magnetbremse	1
34	Seilrolle für Zugseil	1
35	Sicherungsmutter 3/8”-26UNFx6.5T	4
36	Buchse Ø13.5xØ10x9	2
37	Seilrolle Ø45x26L	1
38A	Oberes Konsolenkabel 450 mm	1
38B	Unteres Konsolenkabel 750 mm	1
39	Runder Magnet	4
40	Kunststoffscheibe Ø10xØ24x0.4T	1
41	Feder Ø2.2xØ14x65L	1
42	Kunststoffabdeckung	2
43	Schraube M10x35L	1
44	Riemenspannrolle	1
45	Halter für Riemenspannrolle	1
46	Magnet-Schwungrad	1
47	Buchse Ø20xØ14x11.5	1
48	Riemen	1
49L/R	Vordere Stütze li./re. + Transportrolle	1
50	Seeger-Ring S10	3
51	Verstellbarer Stellfuß	2
52	Verkleidung li.	1
53	Verkleidung re.	1
54	Feder	1
55	Sicherungsmutter M10x1.5x10T	2

Pos.	Beschreibung	Menge
56	Spiralfeder 20x0.8T Sicherungsmutter	1
57	M8x1.25x8T Buchse Ø12xØ8.2x12.6L	2
58	Runder Gummipuffer Halteplatte	6
59	Spiralfeder Vierkant-Gummianschlag	1
60	Verbindungshalter Spiralfeder	1
61	Schwungradachse Lager 6000ZZ	4
62	Stromkabel 700 mm Blechschraube	1
63	ST4x1.41x10L Schraube M5x0.8x10L	1
64	Unterlegscheibe Ø21xØ8.5x1.5T	2
65	Laufrolle Sitzwagen Ø37.4xØ8x11	1
66	Verstärkungsplatte Schraube M8x25,15	2
67	mm Schraube M6x1.0x20L Schraube	2
68	M8x1.25x55.5L Federring	1
69	Ø15.4xØ8.2x2T Hutmutter M8x1.25x15L	4
70	Unterlegscheibe Ø16xØ8.5x1.2T	1
71	Unterlegscheibe Ø25xØ8.5x2.0T	1
72	Unterlegscheibe Ø20xØ11x2T	4
73	Blechschraube ST4.2x1.4x20 mm	1
74	Gewölbte Unterlegscheibe	16
75	Ø22xØ8.5x1.5T Unterlegscheibe	10
76	Ø13xØ6.5x1.0T Verbindungsachse	17
77	Seeger-Ring S16(1T) Schraube	2
78	M10x1.5x150L Schraube M8x1.25x100L	3
79	Federring Ø10.5xØ6.1x1.3T Schraube	7
80	M8x1.25x20L Schraube M8x1.25x75L	6
81	Schraube M8x1.25x35L Schraube	4
82	M8x1.25x75L Schraube M8x1.25x20L	1
83	Schraube M5x0.8x10L Führungsplatte	2
84	Zugseil Vierkant-Gummipuffer	1
85	Befestigungsplatte Mutter M8xP1.25x6T	2
86	Blechschraube ST4.2x15L Mutter	4
87	M10x1.5x13 Netzteil Vordere	12
88	Stützstange Mutter M8x1.25x6T Kleiner	4
89	Abstandhalter Ø10xØ14x3T Mutter	6
90	Ø9.5x4T Gabelschlüssel	4
91	Innensechskantschlüssel M6 +	2
92	Schraubendreher	4
93		1
94		2
95		1
96		2
97		4
98		1
99		1
100		1
102		1
103		1
104		2
/		2
/		1

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

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

3.1

3.2

3.3

3.4

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

5.1

6.1

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



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

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

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

Sicherheit

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

Rückgabe

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

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

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

Garlando

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