TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



RWX
AIR 5000

Code: GRLDTOORXRWXAI5

Revision: 00

Ausgabe: 10/24

CE

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

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE..... S. 1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN - KONVENTIONEN..... S. 1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT..... S. 1.3 TECHNISCHE DATEN..... S. 1.4 GERÄUSCHPEGEL..... S. 3 4 5 6 6

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS..... S. 7 2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG..... S. 8 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS..... S. 10 2.3 EINSTELLUNG DER INTENSITÄT..... S. 16 2.4 EINSTELLUNG DER FUSSSTÜTZEN..... S. 17 2.5 VERSCHIEBEN DES PRODUKTS..... S. 17 2.6 PLATZSPARENDE AUFBEWAHRUNG..... S. 18

3.0 TRAININGSPROGRAMM..... S. 19 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)..... S. 20 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR NUTZUNG..... S. 21 3.3 KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY)..... S. 22 3.4 KONSOLENFUNKTIONEN (TASTEN)..... S. 23 3.5 PROGRAMME: MANUELL, DISTANZ, DAUER, KALORIEN..... S. 24 3.6 SPIELPROGRAMM - INTERVALLPROGRAMME..... S. 25 3.7 PROGRAMM 10/10 MIT EINSTELLBAREM INTERVALL..... S. 26

4.0 WARTUNG..... S. 27

- REINIGUNG DES GERÄTS..... S. 27
- AUSTAUSCH DER BATTERIEN..... S. 28
- SPANNEN DES GUMMISEILS..... S. 28

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 30

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 30 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 31 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 32

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 34

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

• Das Gerät ist nach Klasse S zertifiziert und für die Aufstellung in Fitnessstudios, Hotels oder Wellnesszentren zur gemeinschaftlichen Nutzung geeignet. Bei Aufstellung in Fitnesscentern, Hotels, Vereinen oder privaten Clubs müssen die Benutzer ein ärztliches Attest über die Sporttauglichkeit besitzen.

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

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

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

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

• Halten Sie beim Zusammenklappen des Geräts zur Lagerung Kinder fern bzw. stellen Sie sicher, dass sie mit den Händen nicht an die klappbaren Teile gelangen.

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

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

• Stellen Sie das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen auf; das Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.

• 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 Tiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Stellen Sie das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür auf, der Unbefugten den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIEMALS benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt oder Fehlfunktion keine Eingriffe am Gerät 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 nachfolgend beschriebene Produkt ist ein Sportgerät für das „Rowing“; es bildet die Ruderbewegung nach, die in vier Phasen unterteilt ist: Einsatz, Durchzug, Endzug und Rücklauf. Beim Rudern werden Arme, Beine und Rumpf gleichzeitig bewegt. Das Produkt verfügt über Trainingsprogramme, die für das Training in Zirkeln des funktionellen Trainings, z. B. Cross Fit, ausgelegt sind.

Das Produkt ist in Klasse ‚S‘ ausgelegt und zertifiziert für die gemeinschaftliche Nutzung im professionellen Bereich (Fitnesscenter und Studios) und kann auch in Vereinen, Hotels und Wellnesseinrichtungen eingesetzt werden. Das Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendbar. Alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung sind zu befolgen, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; 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 des Produkts, abweichend von der Bedienungsanleitung; • Nichteinhaltung der Wartungsintervalle und -vorgaben; • Manipulation am Produkt • Verwendung von Nicht-Originalersatzteilen; • Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise auf den Piktogrammen und in der Bedienungsanleitung; • fehlende ärztliche Untersuchung und fehlendes Attest über die Eignung des Benutzers für Sport unter Belastung.

Diese Anleitung enthält alle Informationen zu Aufstellung, Wartung und richtigem Gebrauch des Geräts. Die Benutzer müssen die Informationen dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und einen korrekten Gebrauch zu gewährleisten. Die Beachtung der Anweisungen dient der persönlichen Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett hervorgehoben und mit den nachfolgend dargestellten und erklärten 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.

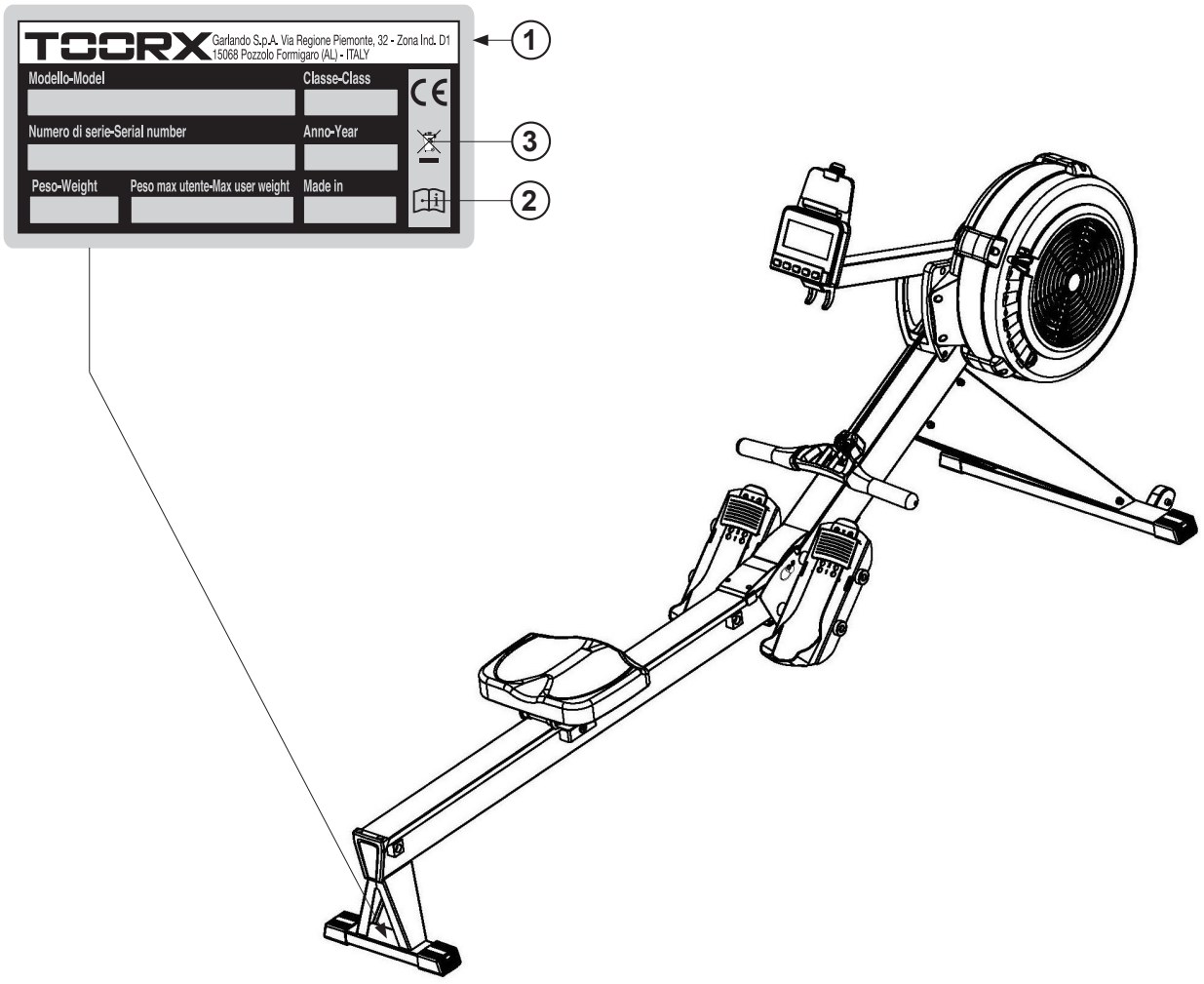
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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 Luftwiderstand	
EINSTELLUNG DER INTENSITÄT	manuell in 16 Stufen – L1 ÷ L10 mit Luftstromregler
KONSOLENANZEIGEN	Züge pro Minute, Gesamtzüge, Kalorien, Zeit, Zeit/500, Distanz, Distanz/Zug, Puls, Watt.
VERFÜGBARE PROGRAMME	Manuelles Programm, Spielprogramm, Countdown-Programme: Dauer-Distanz-Kalorien, Intervallprogramme: 10/20-20/10-10/10
RUDERSITZ	Rollensitz mit Kugellagern auf Aluminiumschiene
ABMESSUNGEN IN TRAININGSPOSITION (LXWXH)	2370 x 625 x 1130 mm
GEWICHT PRODUKT	52 kg
GEWICHT INKL. VERPACKUNG	60 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	kabelloser HR-Empfänger (*)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-7 (Klasse S) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU
STROMVERSORGUNG KONSOLE	teilweise selbstversorgend über Generator Pufferbatterien: zwei 1,5-V-Babyzellen (Größe C)

(*) Der kabellose HR-Empfänger des Produkts ist mit uncodierten Brustgurt-Sendern (5.3 kHz) kompatibel. Der Brustgurt ist auf Anfrage erhältlich.

GERÄUSCHPEGEL

Bei der Konstruktion wurden die Richtlinien zur Geräuschminderung befolgt und alle rotierenden Teile dynamisch ausgewuchtet. Der tatsächliche Geräuschpegel am Benutzerplatz liegt je nach Trainingsintensität zwischen 75 dB(A) und 85 dB(A).

Weitere Faktoren, die den Gesamtgeräuschpegel beeinflussen können: • die Expositionsdauer; • andere Geräte in Betrieb neben dem Produkt; • Art und Beschaffenheit des Gebäudes, in dem das Produkt betrieben wird; • Verwendung von Gehörschutz.

Die Geräuschemission lässt sich verringern: • durch eine angemessene Einstellung der Trainingsintensität; • durch die vorgesehene regelmäßige Wartung der mechanischen Teile, insbesondere muss das Gitter des Luftstromreglers staubfrei gehalten werden; • durch geeignete schalldämmende Bodenmatten. Beachten Sie, dass längere Lärmbelastung gesundheitliche Beschwerden verursachen kann; daher ist geeignete persönliche Schutzausrüstung (z. B. Ohrstöpsel, Kapselgehörschutz) zu verwenden. In diesen Fällen ist der Betreiber des Fitnessstudios gesetzlich verpflichtet, folgende Maßnahmen zu treffen: • die Expositionszeit durch eine maximale Nutzungsdauer des Produkts begrenzen, • persönliche Schutzausrüstung bereitstellen und die Benutzer in deren Gebrauch unterweisen, • die Benutzer über die Risiken längerer Lärmbelastung informieren.

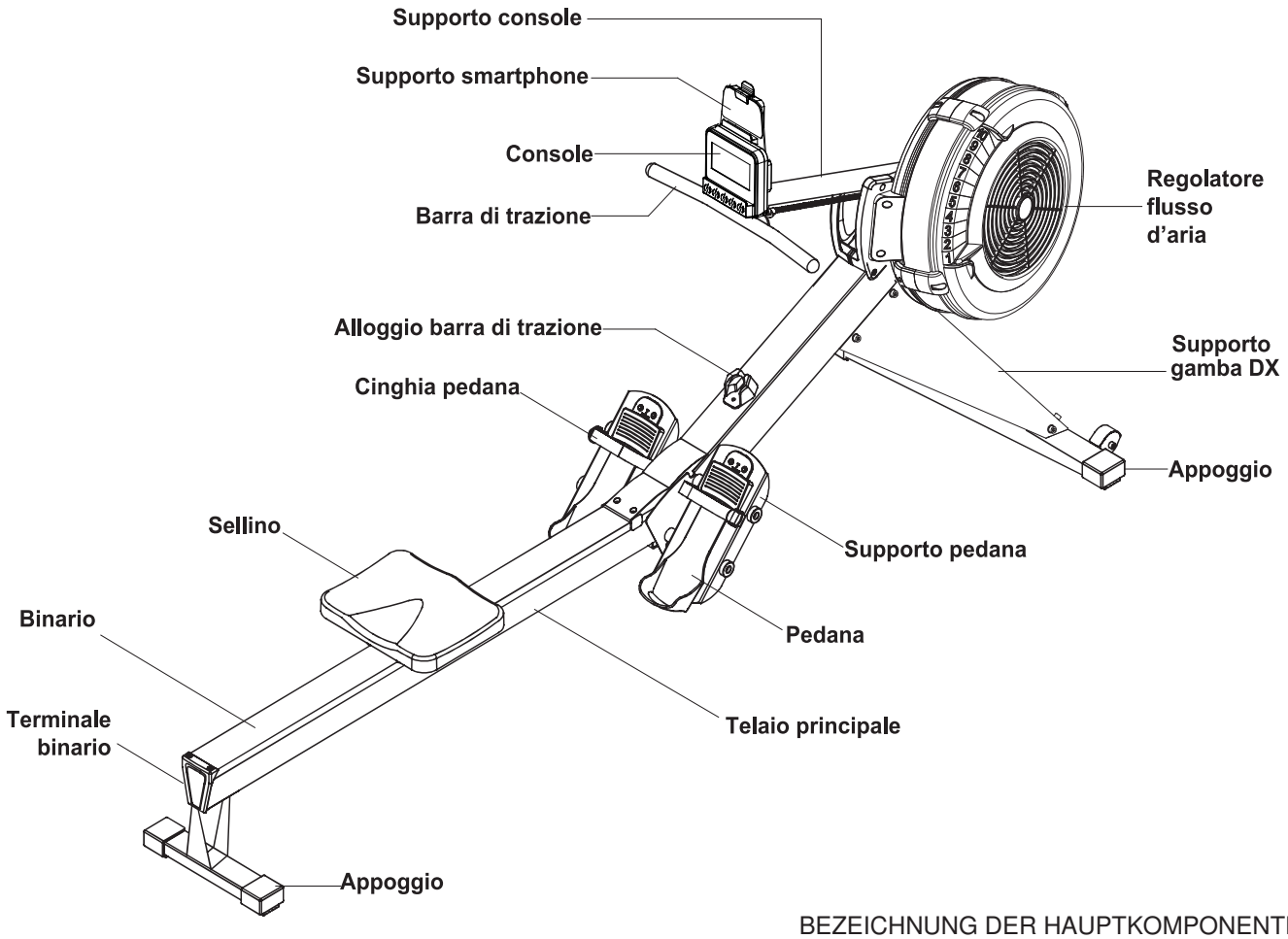
2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

RAUMBEDINGUNGEN: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss: - überdacht und ausreichend groß sein, - ausreichend künstlich und natürlich beleuchtet sein, - über ein oder mehrere Fenster zur Belüftung verfügen, - eine Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C haben, - eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % haben. Das Produkt 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 Produkt muss in einem Raum mit abschließbarer Tür aufgestellt werden, damit Kinder oder Tiere keinen Zugang haben.



BEZEICHNUNG DER HAUPTKOMPONENTEN

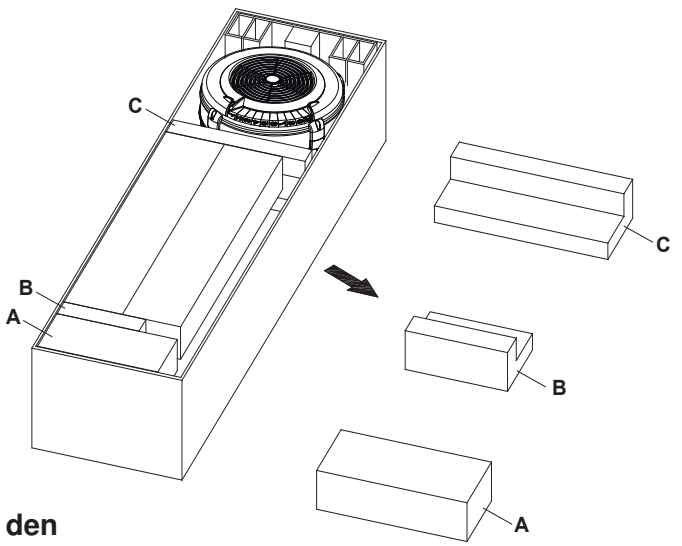
2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Karton. Zum Heben und Tragen des Kartons zwei weitere Personen hinzuziehen; beim Abstellen die Markierung „Oben“ (Pfeil auf dem Karton) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern entfernen und entsorgen.

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.

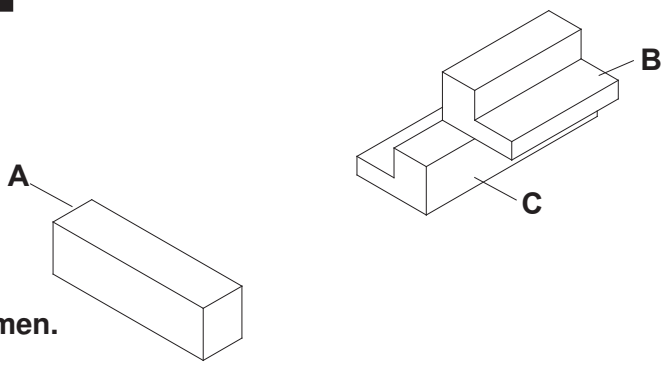
1



- **Nach dem Durchschneiden der Umreifungsbänder den** Kartondeckel abheben und entfernen.

1. **Die beiden oberen Styroporblöcke (in der Abbildung** mit X gekennzeichnet) entfernen. Die drei Styroporformteile A, B, C herausnehmen und beiseitelegen.
2. **Die drei Styroporformteile A, B, C wie abgebildet auf den Boden legen.**
3. **Mit einer zweiten Person den vormontierten** Hauptrahmen 133 anheben und wie abgebildet auf die drei Styroporformteile A, B, C legen.

2



- **Das gesamte Montagematerial aus dem Karton nehmen.**

GEFAHR

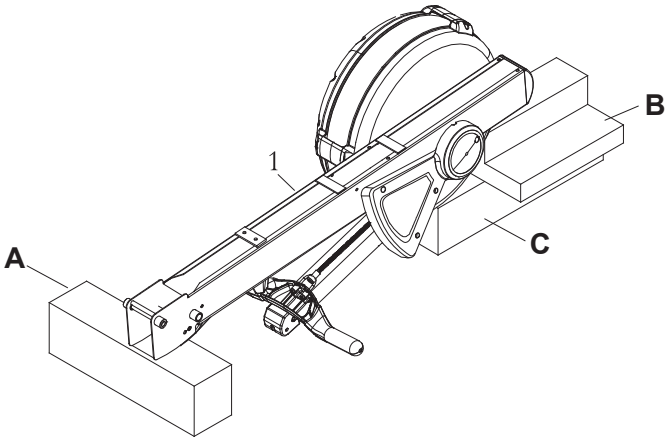
Verpackungsteile (Karton und Beutel) außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können. Verpackungsteile gemäß den örtlichen Vorschriften nach der Verordnung (EU) 2025/40 über Verpackungen und Verpackungsabfälle entsorgen.

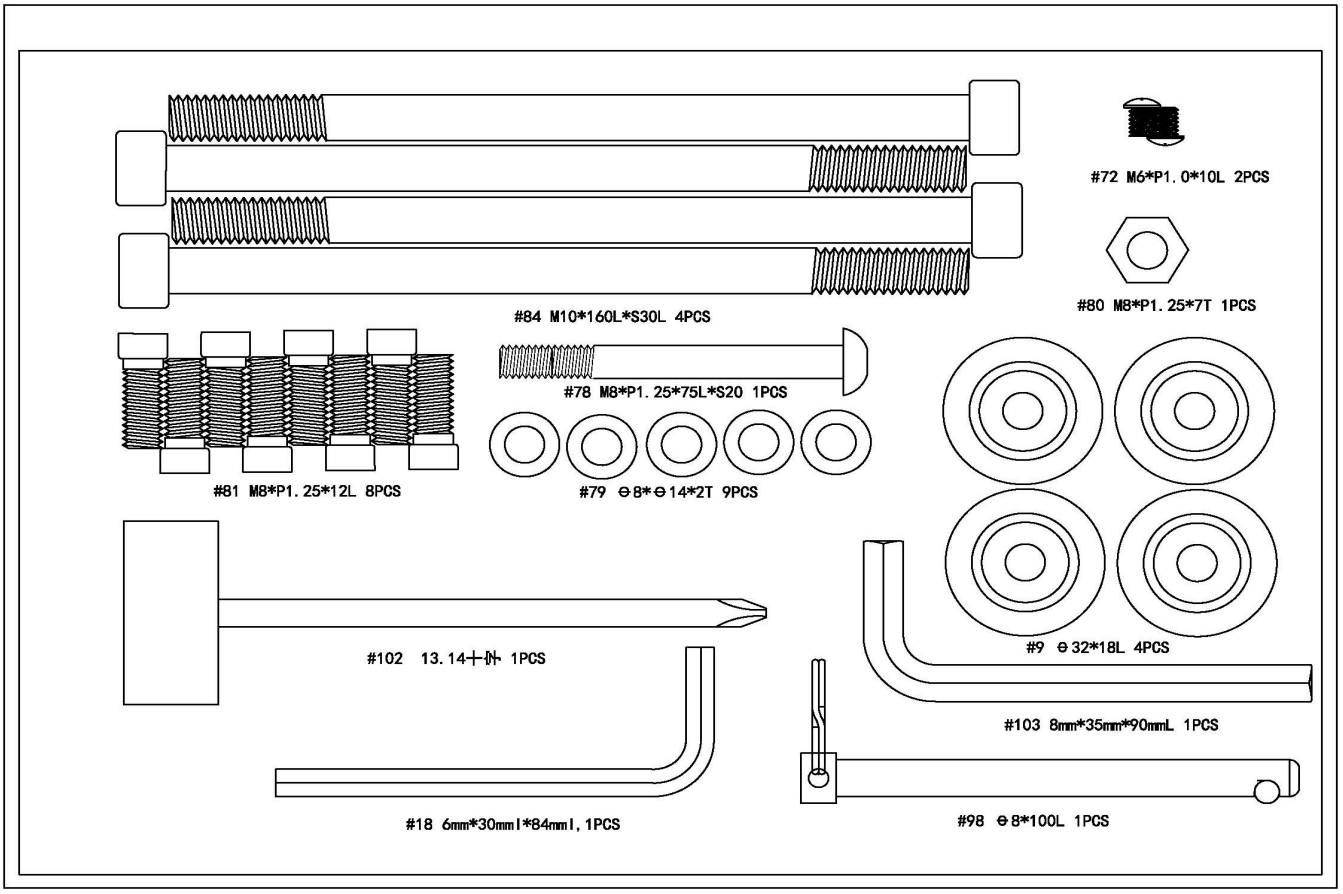
Verpackungsmaterialien und Entsorgung: Wellpappe – (Außenverpackung) Altpapier/ Karton.

Styropor – (Schutzverpackung) Kunststoff.

Kunststoffbeutel – (Zubehörverpackung) Kunststoff.

3





KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE

Nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden prüfen und kontrollieren, ob alle auf den folgenden Seiten abgebildeten Teile vorhanden sind.

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.

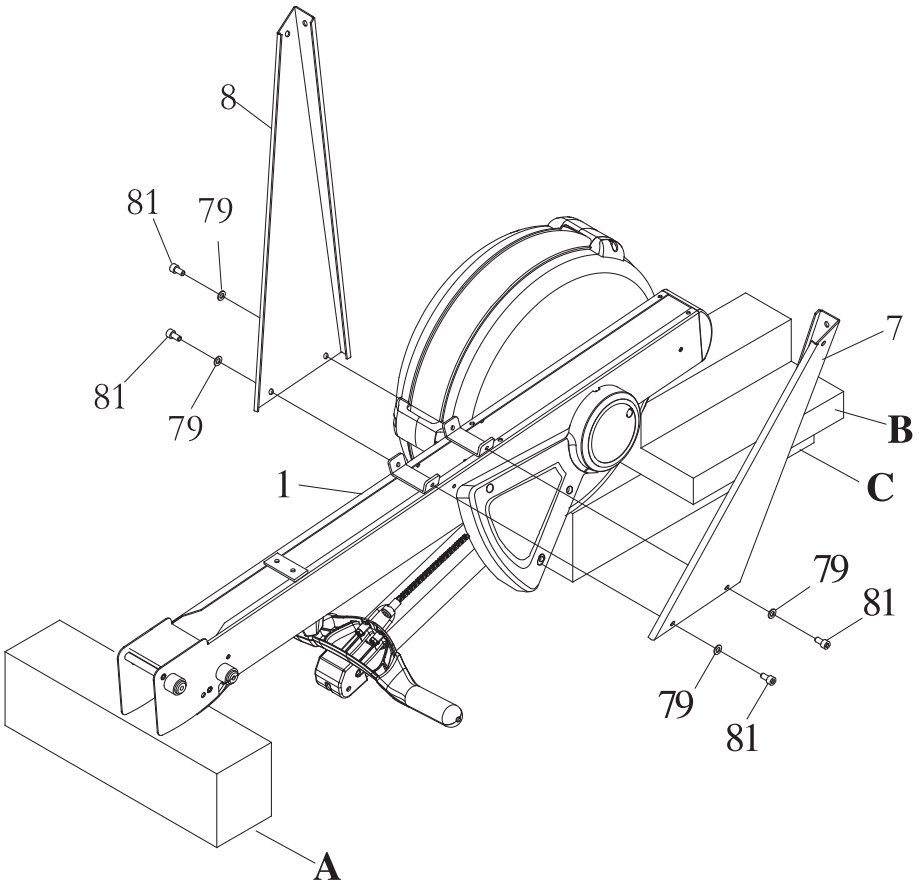
Montage der Halter für die vordere Stützstange

• Den Hauptrahmen zum Schutz der Struktur umgedreht auf die drei zuvor wie abgebildet auf den Boden gelegten Styroporformteile A, B und C legen.

• Die linke Halterung 7 und die rechte Halterung 8 seitlich am Hauptrahmen 1 befestigen: je zwei Schrauben 81 [M8x1.25x12mm] mit Unterlegscheiben 79 [M8] festziehen.

HINWEIS Schrauben 81 nur eindrehen, nicht festziehen; erst nach Befestigung der vorderen Stützstange 4 fest anziehen.

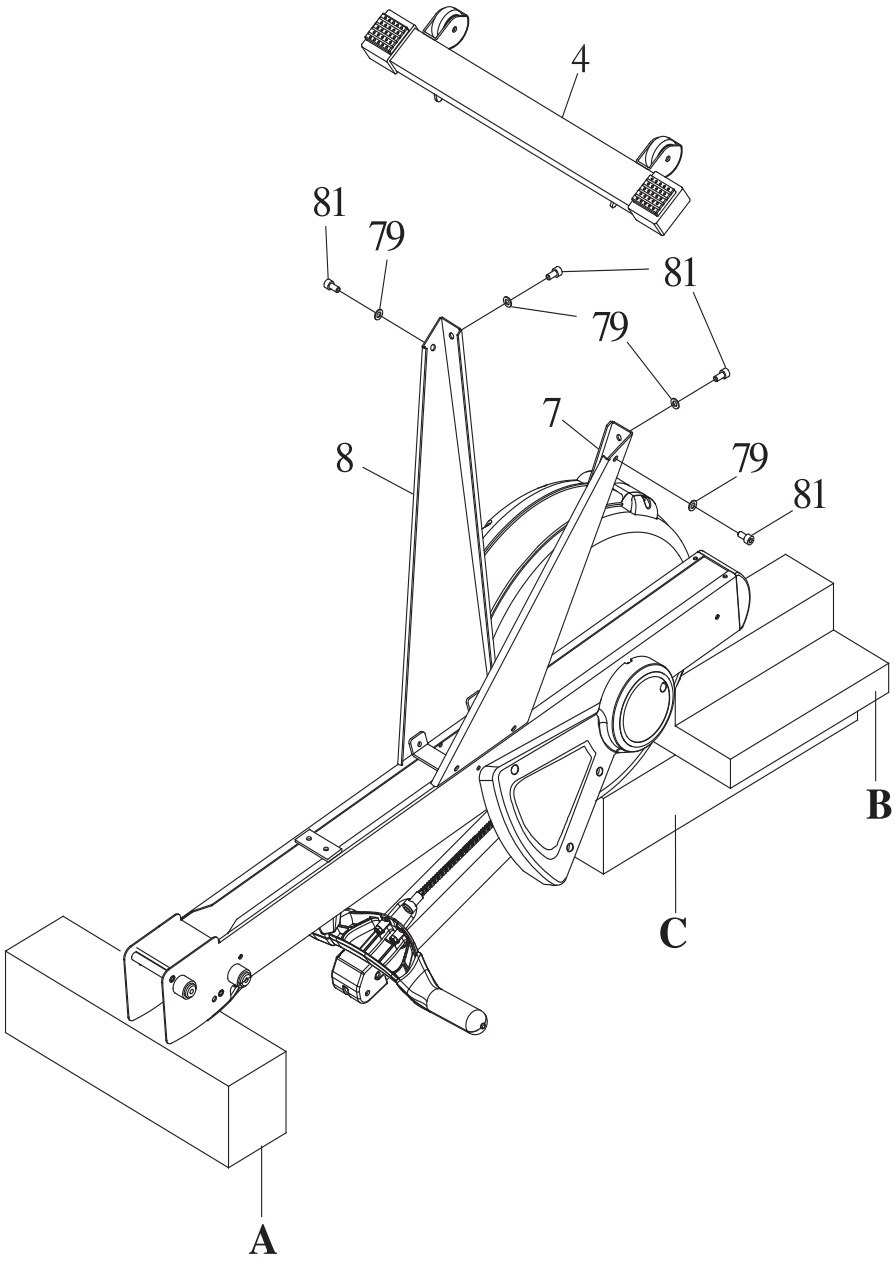
4.



Montage der vorderen Stützstange

• Die vordere Stützstange 4 wie abgebildet zwischen dem linken Halter 7 und dem rechten Halter 8 an beiden Enden mit je vier Schrauben 81 [M8x12 mm] und Unterlegscheiben 79 [M8] befestigen.

Alle Befestigungsschrauben 81 der Halter 7 (links) und 8 (rechts) fest anziehen.



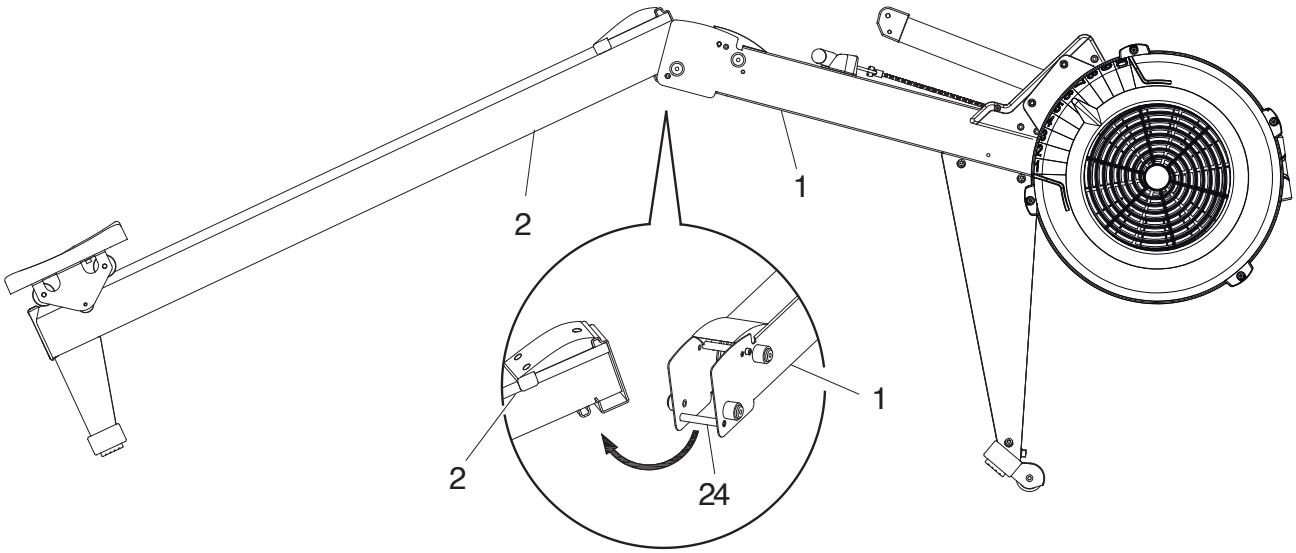
Montage der Aluminiumschiene

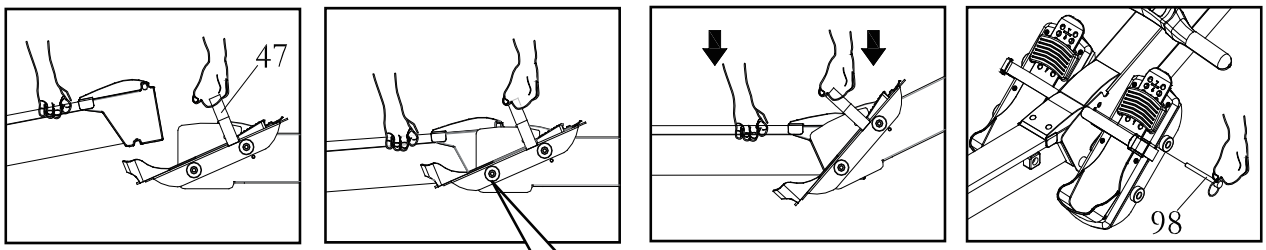
• Mit Hilfe einer zweiten Person den Hauptrahmen 1 am Riemen 47 der Fußstütze vom Boden anheben und die vordere Standfußstange auf den Boden aufsetzen. • Die Laufschiene 2 mit dem Hauptrahmen 1 verbinden: Beide Teile wie in der Abbildung unten geneigt halten und die Aussparung 2a am Ende der Laufschiene in die Fußstützenachse 24 einhängen, an der der Hauptrahmen so gelenkig gelagert wird.

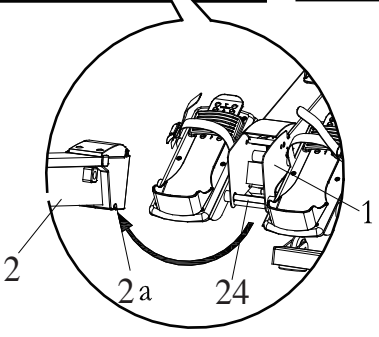
• Die Laufschiene 2 absenken, bis die Bohrungen fluchten, und den Bolzen 98 einsetzen, der das Gelenk zwischen Laufschiene und Hauptrahmen verriegelt.

GEFAHR

Beim Absenken der Schiene auf den frei beweglichen Rollsitz achten, damit er nicht gegen die Hände stößt.

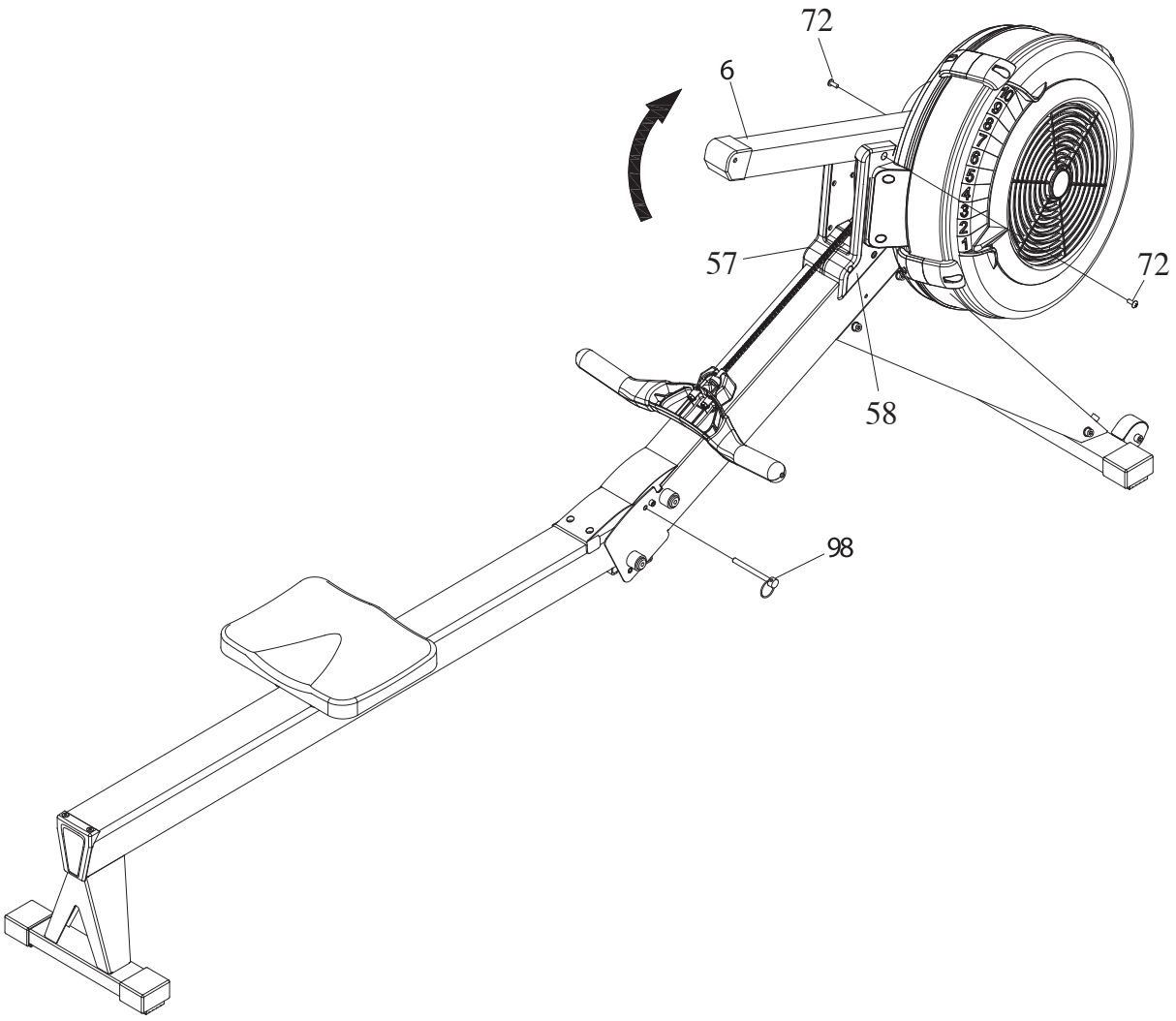






Befestigung des Konsolenrohrs

• Das Konsolenrohr 6 nach oben stellen und die linke Verkleidung 57 und die rechte Verkleidung 58 mit zwei Schrauben 72 [M6x1x10 mm] befestigen.

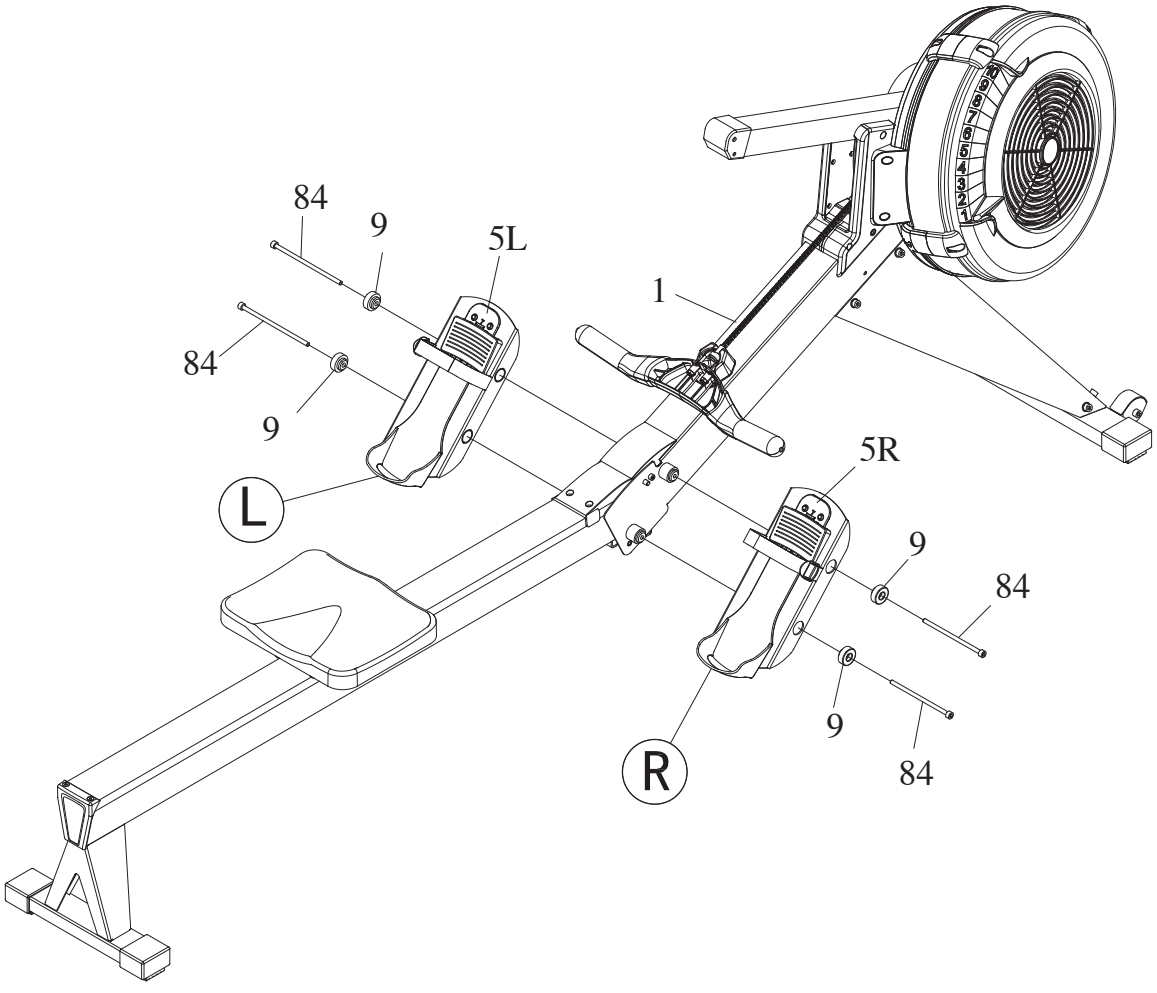


Montage der Fußstützen

• Das teilmontierte Produkt von den Styroporformteilen nehmen und auf die Transportrollen und den Lüfterschutz stellen.

• Gemäß Abbildung die Fußstützenplatte 5L (mit dem Buchstaben L auf einem Aufkleber gekennzeichnet) auf die Befestigungsbohrungen an der linken Seite des Hauptrahmens 1 ausrichten und durch Einstecken der Fußstützenachse 84 in die Durchgangsbohrungen fixieren.

• Die Fußstützenplatte 5R (mit dem Buchstaben R auf einem Aufkleber gekennzeichnet) auf die Befestigungsbohrungen an der rechten Seite des Hauptrahmens 1 ausrichten, die Fußstützenachse 84 in die Durchgangsbohrungen einstecken und mit zwei Schrauben 84 (M8x20 mm) durch zwei Buchsen 9 befestigen.



Montage der Konsole

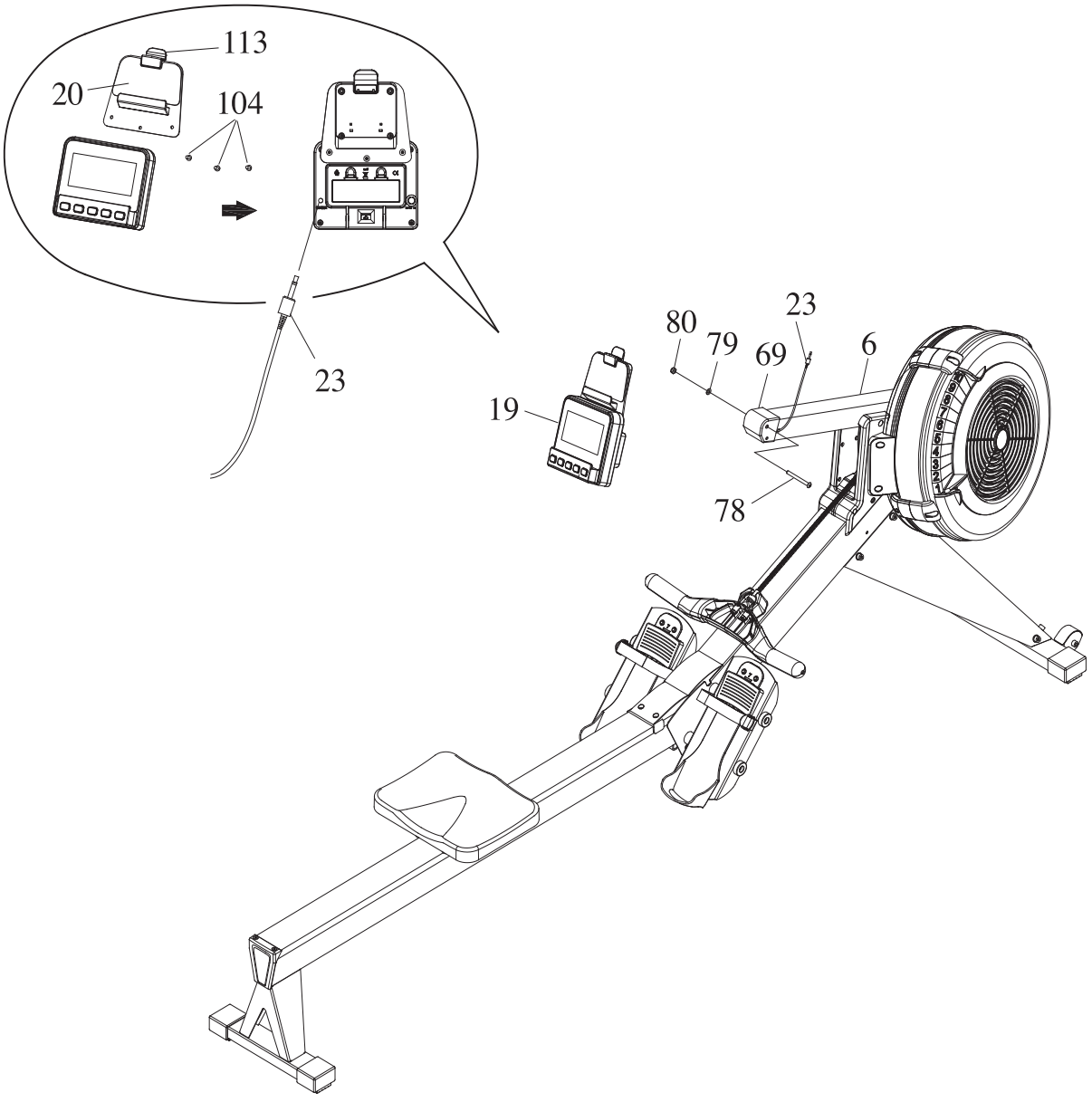
• Zwei Batterien (1,5 V DC, Typ D) auf der Rückseite der Konsole einsetzen; siehe dazu Kapitel Wartung, Batteriewechsel.

• Die Konsole 19 an der Halterung 69 befestigen: eine Schraube 78 [M8x75 mm] mit Sicherungsmutter 80 [M8] und Unterlegscheibe 79 [M8] festziehen.

• Den Stecker des Kabels 23 des Zugzählersensors in die dafür vorgesehene Buchse an der Rückseite der Konsole 19 stecken.

19.

• Die Smartphone-Halterung 20 lässt sich an Geräte unterschiedlicher Größe anpassen. Die Klemme 113 anheben und das Smartphone wie abgebildet zwischen Klemme und Konsole 19 einschieben. Die Klemme 113 absenken, um das Smartphone festzuhalten und in Position zu fixieren.



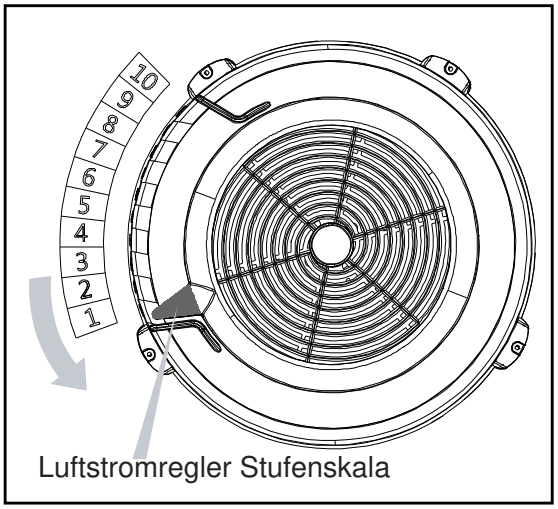
2.3 INTENSITÄTSEINSTELLUNG

Die Trittintensität wird vor dem Training manuell eingestellt, indem der Luftstromregler auf die gewünschte Stufe gedreht wird (Skala mit 10 Stufen: L1 = geringe Intensität – L10 = hohe Intensität).

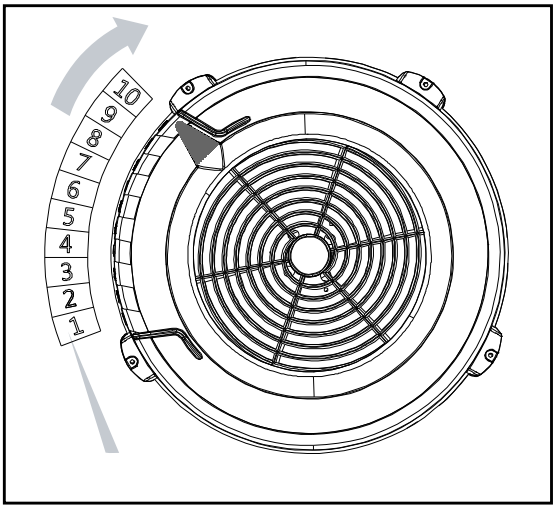
Die Widerstandsstufen entsprechen den Zahlen auf der Stufenskala. Den Pfeil des Intensitätsreglers auf die gewünschte Stufenzahl stellen.

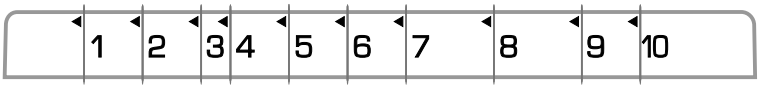
Einige Hinweise zur Wahl der passenden Widerstandsstufe: Probieren Sie für das Ausdauertraining verschiedene Widerstandsstufen aus und wählen Sie eine Belastung, die Sie den Großteil des Trainings halten können. Niedrigere Widerstandsstufen sind eher auf Ausdauer ausgerichtet, höhere Widerstandsstufen eher auf Kraft.

HINWEIS: Die Position auf der Zahlenskala dient nur zur Orientierung. Prüfen Sie die tatsächliche Widerstandsstufe auf der Konsole.



Luftstromregler Stufenskala

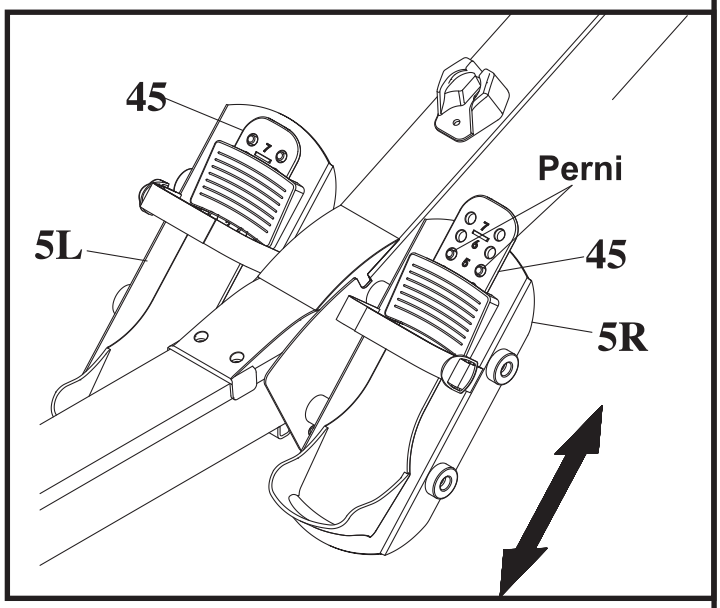




2.4 EINSTELLUNG DER FUSSSTÜTZEN

• Zum Anpassen der Fußstütze 5L/R an die Fußgröße den oberen Teil der Fersenschale 45 anheben und herausziehen, bis sie sich von den festen Einstellstiften löst; dann die Fersenschale je nach Fußlänge auf die passenden Einstellbohrungen schieben und den oberen Teil andrücken, bis die Bohrungen auf den Stiften einrasten. Hinweis: Rechte und linke Fußstütze müssen gleich eingestellt sein.

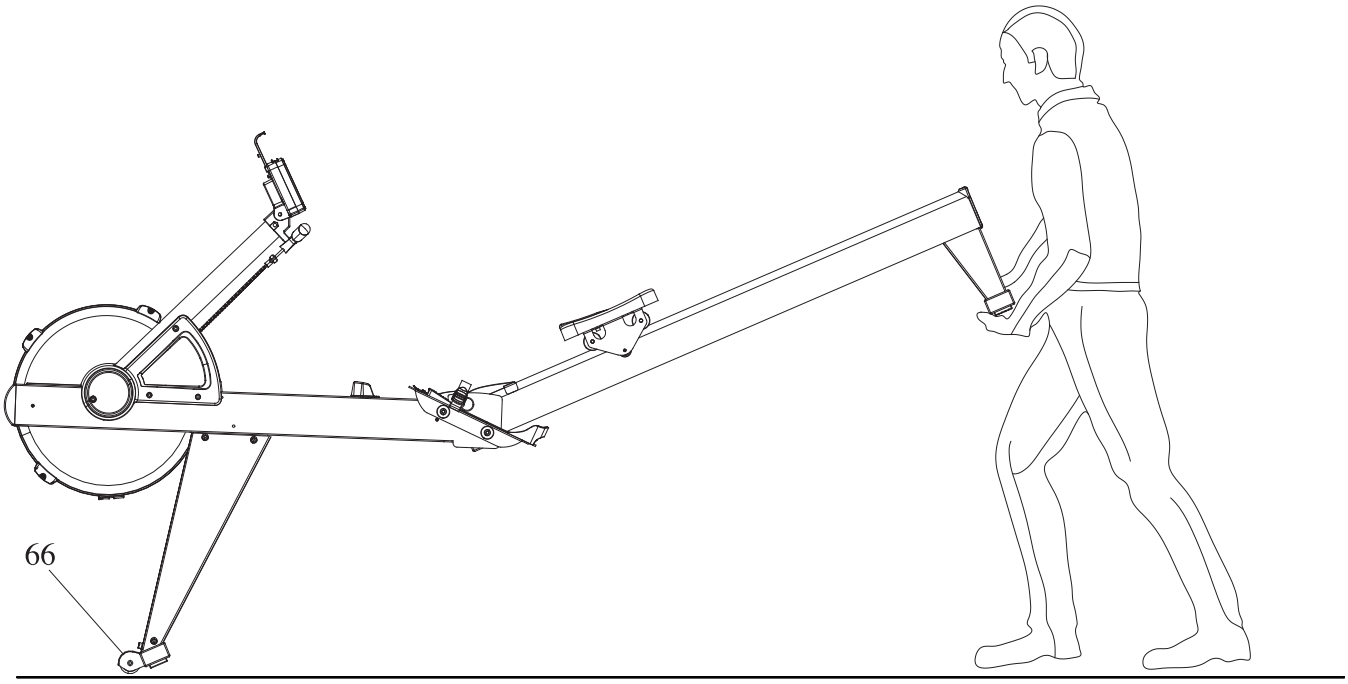
• Je nach Fußgröße die Schnallen der Nylonriemen einstellen, um den Fuß sicher zu fixieren.



2.5 VERSCHIEBEN DES PRODUKTS

• Zum Verschieben innerhalb des Raums die hintere Auflage mit beiden Händen fassen und das Gerät mit Kraft aus den Armen kippen (vorher den Rollsitz langsam zu den Fußstützen schieben, um Rückschläge zu vermeiden), bis es auf den vorderen Transportrollen 66 im Gleichgewicht ist.

• Das Gerät auf den beiden Rollen nach vorne an die gewünschte Stelle schieben und dann die hintere Standfußstange langsam auf den Boden absenken.



2.6 PLATZSPARENDE AUFBEWAHRUNG

Das Gerät lässt sich bei Nichtbenutzung platzsparend in zwei Teile zerlegen.

GEFAHR

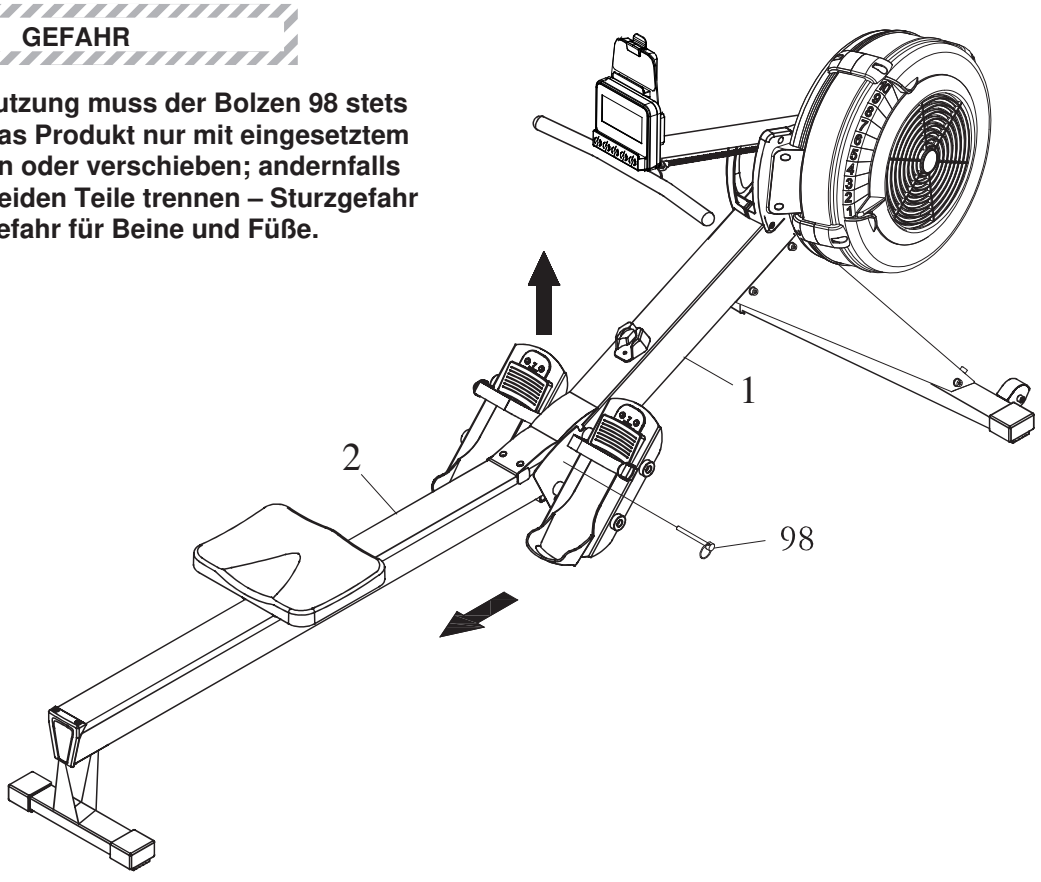
• Um Rost an Metallteilen zu vermeiden, das Gerät nicht in Kellern oder feuchten Räumen lagern. Zum Schutz vor Staub mit einem Baumwolltuch abdecken.

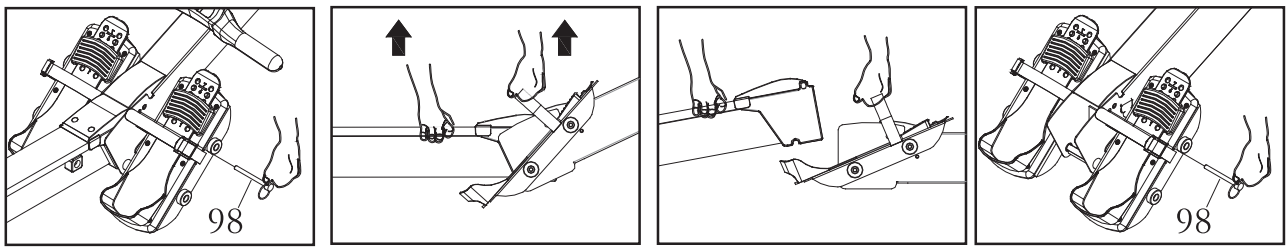
• Beim Trennen der Schiene vom Hauptrahmen besonders auf den frei beweglichen Rollsitz achten, damit er nicht gegen die Hände stößt.

Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, platzsparend wie folgt aufbewahren. • Das Gerät mit einem Tuch reinigen. • Mit Silikonspray einen dünnen Schutzfilm auf die Metallteile auftragen. • Die obere Halterung absenken und gleichzeitig die Konsole 19 nach unten drehen, das Batteriefach öffnen und die Batterien entnehmen. • Den Verriegelungsbolzen 98 herausziehen und den Hauptrahmen 1 nach oben anheben, wobei er mit der vorderen Standfußstange auf dem Boden bleibt; dann mit Hilfe einer zweiten Person die Laufschiene 2 wie abgebildet nach unten ziehen und abnehmen. Den Bolzen 98 in die Bohrung des Hauptrahmens stecken, damit er nicht verloren geht.

GEFAHR

Während der Benutzung muss der Bolzen 98 stets eingesetzt sein. Das Produkt nur mit eingesetztem Bolzen 98 anheben oder verschieben; andernfalls können sich die beiden Teile trennen – Sturzgefahr und Verletzungsgefahr für Beine und Füße.





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.

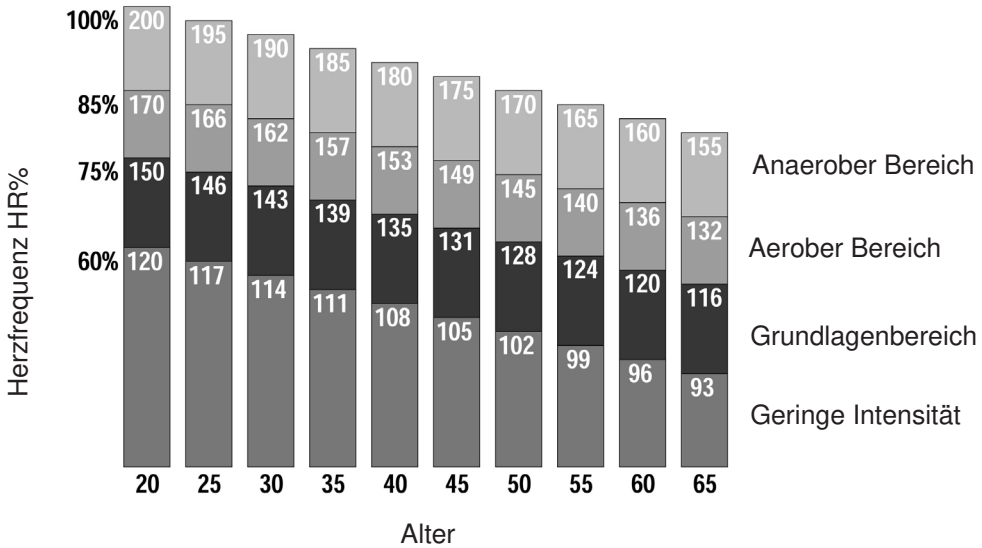
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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.

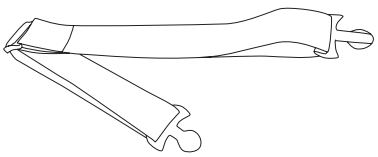
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

- 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.

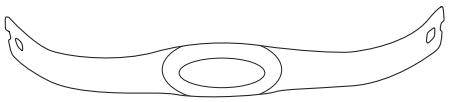
Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich. Der Sender ist uncodiert, sein Frequenzbereich ist mit Polar®-Produkten kompatibel. Er besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole sendet, und dem elastischen Gurt, der den Sender an der Brust hält.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

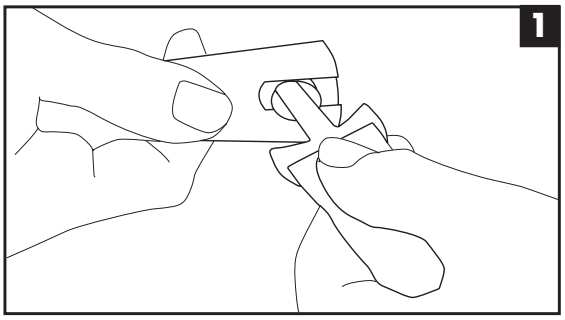
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

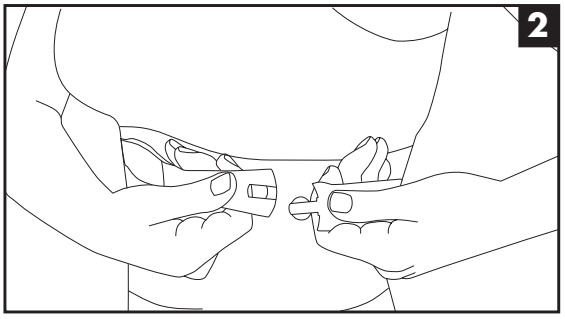


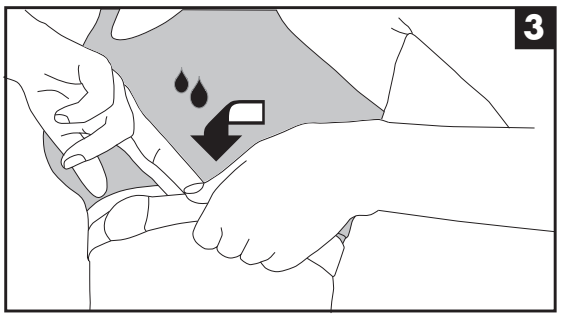
Elastischer Gurt

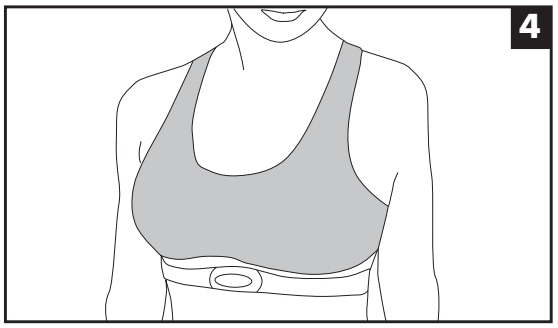


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Das Gerät 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 an der Stange. 3) Mit gestrecktem Rücken eine gleichmäßige Ruderbewegung ausführen. Einige Zeit langsam rudern, um sich an den Bewegungsablauf zu gewöhnen.

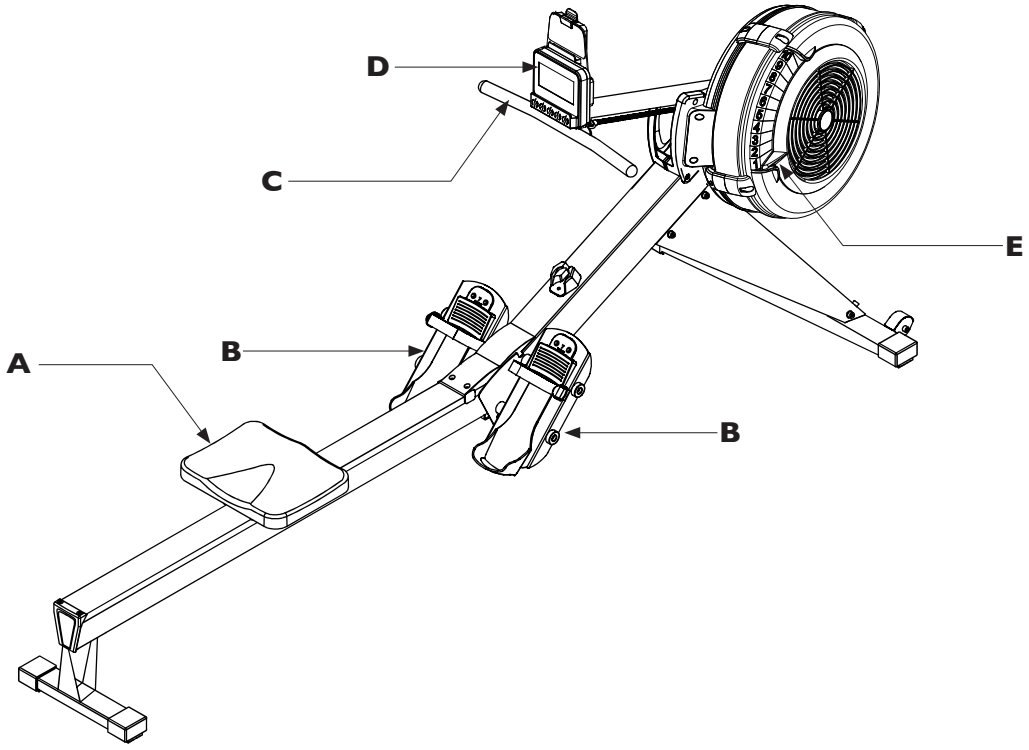
4) Vor dem Training am Luftstromregler die Intensität des Ruderzugs einstellen: Am Regler E sind 10 Stufen manuell einstellbar.

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.



3.3 KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY)

Die Konsole besitzt ein hintergrundbeleuchtetes LCD-Display, das folgende Daten anzeigt:

DAUER - Die Dauer wird in allen Trainingsarten erfasst; das Display zeigt die Trainingsdauer von null bis ‚99:59' Minuten. - Im Modus Zeit-Countdown zeigt das Display blinkend ‚00:00', um die Trainingsdauer einzustellen. Nach dem Start läuft die Zeit von der eingestellten Dauer rückwärts bis null (Bereich 1:00 ÷ 99:00 Minuten).

DISTANZ - ZYKLEN - Im Manuellen Programm zeigt das Display die seit Trainingsbeginn zurückgelegte Distanz von 1 bis 9999 Metern. - Im Modus Distanz-Countdown zeigt das Display blinkend ‚500', um die Trainingsdistanz einzustellen. Nach dem Start läuft der Countdown von der eingestellten Distanz bis null (Bereich 500 ÷ 9999 m). - Bei Wahl eines Intervallprogramms zeigt das Display mit der Funktion ZYKLEN blinkend ‚8' – die Anzahl der im Intervallprogramm einstellbaren Countdown-Zyklen (1 bis 99 Zyklen).

HERZFREQUENZ - Die Herzfrequenz wird über den Brustgurt (optional) gemessen. Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angegeben. Hinweis: Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und kann keinesfalls als medizinischer Messwert gelten.

KALORIEN - Im Manuellen Programm zeigt das Display den Kalorienverbrauch während des Trainings (Bereich 0 bis 999 kcal). - Im Programm Kalorien-Countdown zeigt das Matrix-Display blinkend ‚100', um die Kalorien für das Training einzustellen. Nach dem Start läuft der Countdown von den eingestellten Kalorien bis null (Bereich 10 ÷ 2999 kcal). Hinweis: Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und kann keinesfalls als medizinischer Messwert gelten.

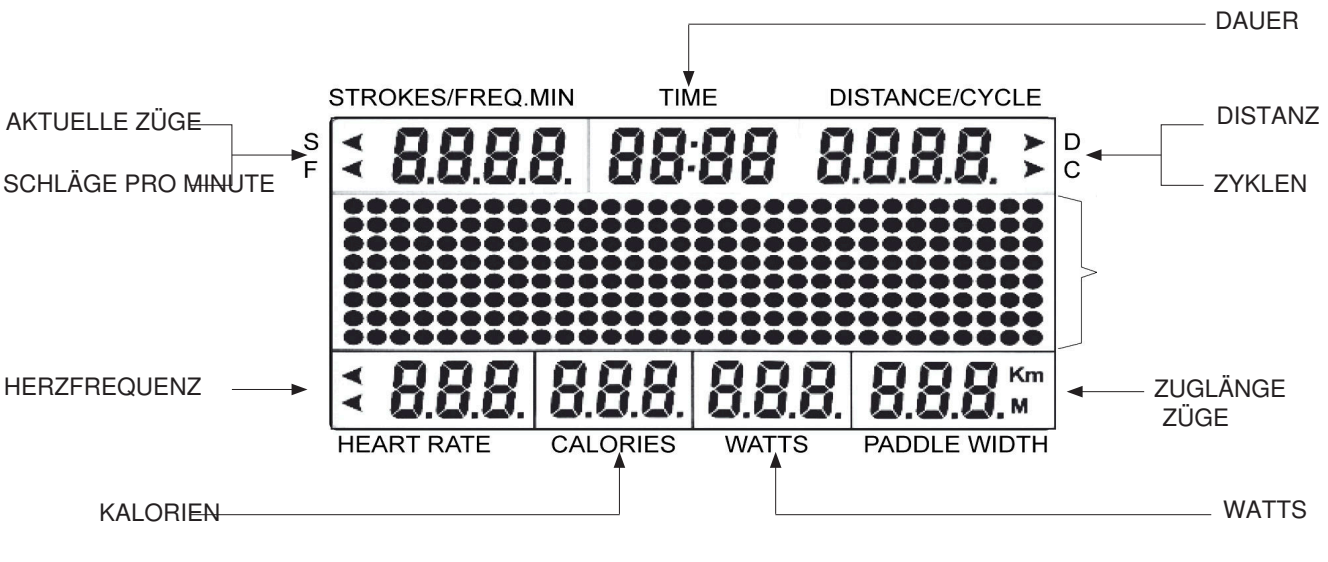
GESAMTZÜGE - ZÜGE PRO MINUTE - Anzahl der Ruderzüge im laufenden Training (Bereich 0÷9999). - Aktuelle Zugfrequenz pro Minute im laufenden Training (Bereich 1÷99).

ZUGLÄNGE - Zeigt die beim Ruderzug erreichte Länge in Metern (Bereich 0 ÷ 999 m).

LEISTUNG IN WATT - Zeigt die aktuelle Leistung in Watt im laufenden Training (Bereich 0 ÷ 999).

Das MATRIX-DISPLAY stellt das Trainingsprofil in den verschiedenen Funktionen des Geräts grafisch dar.

Hinweis: Um die Konsole aus dem Stand-by zu wecken, eine beliebige Taste drücken oder an der Zugstange ziehen. Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich nach einem Tastendruck ein und bleibt 10 Sekunden aktiv.



3.4 KONSOLENFUNKTIONEN (TASTEN)

Einschalten der Konsole Zum Einschalten der Konsole genügt ein Druck auf eine beliebige Taste oder Betätigen der Griffe.

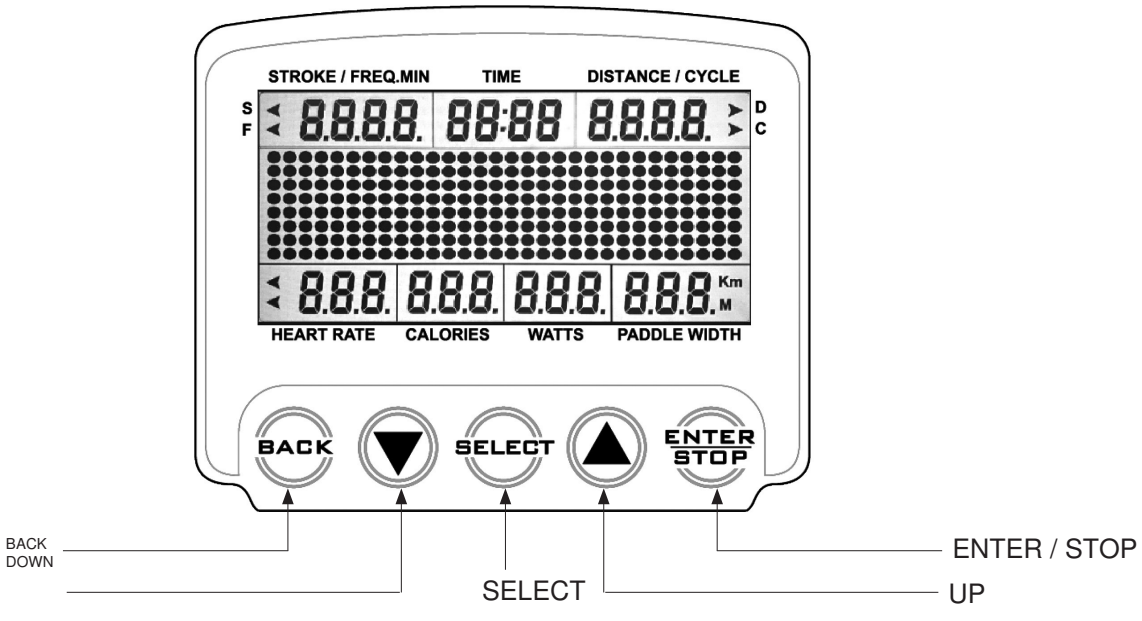
Taste BACK Bei der Programmwahl mit dieser Taste zum vorherigen Programm zurückkehren. Nach Ende eines laufenden Programms mit dieser Taste in den Stand-by wechseln.

Tasten UP und DOWN Mit den Tasten Up und Down alle Trainingsdaten einstellen. Jeder Druck auf Up oder Down erhöht bzw. verringert den Wert um eine Einheit; bei gedrückter Taste ändert sich der Wert schnell.

Taste ENTER/STOP Vor Trainingsbeginn: - ENTER/STOP drücken, um die Wahl eines Trainingsprogramms und die Eingabe aller Trainingsdaten zu bestätigen. Während des Trainings: - ENTER/STOP einmal drücken, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten (falls aus), ein zweites Mal, um alle Zählungen im PAUSE-Modus anzuhalten, ein drittes Mal, um das Training und die Zählung fortzusetzen. - ENTER/STOP 3 Sekunden gedrückt halten, um alle Daten des laufenden Trainings zu löschen und in den Stand-by zurückzukehren.

Taste SELECT Vor Trainingsbeginn: Mit SELECT eines der verfügbaren Trainingsprogramme wählen: - Manual Program: Training im manuellen Modus. - Distance Program: Training mit einstellbarer Distanz. - Time Program: Training mit einstellbarer Dauer. - Calories Program: Training mit einstellbarem Kalorienverbrauch. - Game: Training mit Punktewertung im Spielmodus. - 20/10 Interval Program: Intervalltraining 20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Erholung. - 10/20 Interval Program: Intervalltraining 10 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Erholung. - 10/10 User Interval Program: Intervalltraining mit frei einstellbarer Belastungs- und Erholungszeit zwischen 10 und 99 Sekunden. Während des Trainings: SELECT 5 Sekunden gedrückt halten, um die Kalorien anzuzeigen; weitere 5 Sekunden gedrückt halten, um die Distanz anzuzeigen; weitere 5 Sekunden gedrückt halten, um automatisch zwischen Distanz und Kalorien zu wechseln.

Ausschalten der Konsole - Im Stand-by schaltet sich die Konsole nach 20 Sekunden Inaktivität automatisch aus. - Bei einem Intervallprogramm schaltet sich die Konsole nach 2 Minuten Inaktivität automatisch aus. - In allen anderen Programmen schaltet sie sich nach 30 Sekunden Inaktivität automatisch aus.



3.5 PROGRAMME: Manuell, Distanz, Dauer, Kalorien

Wird das Gerät nicht benutzt, schaltet sich das Display aus; zum Aktivieren eine beliebige Taste drücken oder die Zugstange greifen. Am einfachsten starten Sie mit dem Manuellen Programm oder einem der drei Zielprogramme: Distanz/Dauer/ Kalorien.

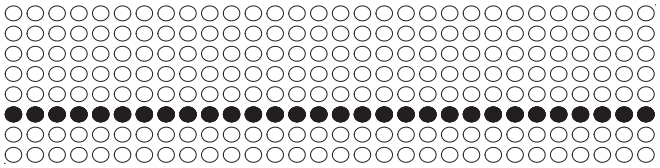
Manuelles Programm (Manual Program)

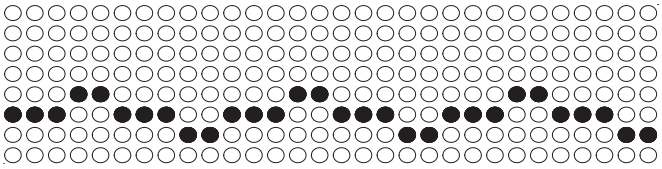
Mit dem Manuellen Programm starten Sie direkt ins Training: Auf dem Rollsitz Platz nehmen und an der Zugstange ziehen – das Training beginnt sofort.

• In diesem Modus beginnen die Displays Time, Distance, Strokes und Calories sofort ab null zu zählen, über die gesamte Trainingsdauer.

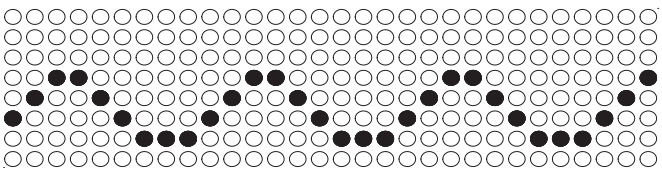
• Mit der Taste ENTER/STOP lässt sich das Training pausieren; halten Sie die Taste länger als 3 Sekunden gedrückt, wird es beendet.

Hinweis: Das manuelle Programm ist die einzige Betriebsart, die ohne Batterien (Eigenstromversorgung) funktioniert, wenn die Konsolenbatterien leer oder nicht eingesetzt sind.

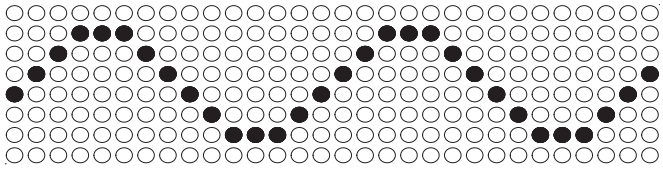




Niedrige Sinuskurve = niedrige Zuggeschwindigkeit



Mittlere Sinuskurve = mittlere Zuggeschwindigkeit



Hohe Sinuskurve = hohe Zuggeschwindigkeit

Distanzprogramm (Distance Program)

• Drücken Sie SELECT, bis das Distanzprogramm (Distance Program) gewählt ist, und stellen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Distanz im Display ein.

• Läuft das Programm Distanz, zählt das Matrix-Display vom eingestellten Wert bis null rückwärts, die übrigen Anzeigen zählen vorwärts. Das Matrix-Display zeigt die voraussichtliche Zeit für 500 m, abhängig von der tatsächlichen Zuggeschwindigkeit an der Zugstange.

• Am Programmende zeigt das Matrix-Display „Winner“ und ein Signalton ertönt. Mit der Taste ENTER/STOP lässt sich das Training pausieren oder endgültig beenden.

Zeitprogramm (Time Program)

• Drücken Sie SELECT, bis das Zeitprogramm (Time Program) gewählt ist, und stellen Sie mit UP/DOWN die gewünschte Dauer im Display ein.

• Läuft das Programm Dauer, zählt das Matrix-Display vom eingestellten Wert bis null rückwärts, die übrigen Anzeigen zählen vorwärts. Das Matrix-Display zeigt ein Sinusprofil, abhängig von der tatsächlichen Zuggeschwindigkeit an der Zugstange.

• Am Programmende ertönt ein Signalton. Mit der Taste ENTER/STOP lässt sich das Training pausieren oder endgültig beenden.

Kalorienprogramm (Calories Program)

• Drücken Sie SELECT, bis das Kalorienprogramm (Calories Program) gewählt ist, und stellen Sie mit UP/DOWN den gewünschten Wert im Display ein.

• Läuft das Programm Kalorien, zählt das Matrix-Display vom eingestellten Wert bis null rückwärts, die übrigen Anzeigen zählen vorwärts. Das Matrix-Display zeigt ein Sinusprofil, abhängig von der tatsächlichen Zuggeschwindigkeit an der Zugstange.

• Am Programmende zeigt das Matrix-Display „End“ und ein Signalton ertönt. Mit der Taste ENTER/ STOP lässt sich das Training pausieren oder endgültig beenden.

3.6 SPIELPROGRAMM – INTERVALLPROGRAMME

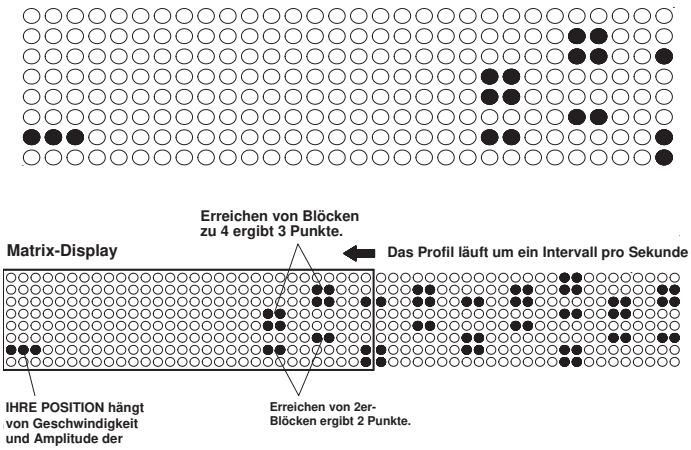
Spielprogramm (Game Program)

HINWEIS: Bei den folgenden Programmen können keine Werte voreingestellt werden. Die Funktionsweise ist nachfolgend beschrieben.

• SELECT drücken, bis das Spielprogramm (Game Program) ausgewählt ist. Es ist ein Ausdauerprogramm, das auf der erreichten Endpunktzahl basiert. Die Dauer des Spielprogramms ist fest auf 5 Minuten eingestellt und nicht veränderbar; zum Starten die Zugstange greifen.

• Während des Spielprogramms zeigt das Matrix-Display Ihre aktuelle Position (drei leuchtende LEDs) im Verhältnis zu Zielmarken (zwei leuchtende LEDs); jede erreichte Marke bringt zwei Punkte.

• Am Programmende zeigt das Matrix-Display die erreichte Punktzahl und ein Signalton ertönt. Mit der Taste ENTER/STOP lässt sich das Training pausieren oder endgültig beenden.

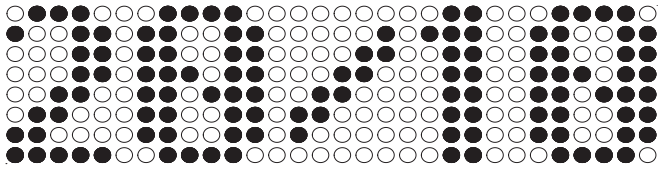


Intervallprogramm 20/10 (Interval Program)

• SELECT drücken, bis das Programm Intervall 20/10 (20/10 Interval Program) ausgewählt ist. Es ist ein Schnellkraft-Trainingsprogramm mit wiederholtem Wechsel von Belastung (20 Sekunden) und Erholung (10 Sekunden). Mit UP/ DOWN die Anzahl der Intervalle (1 bis 99) und damit die Programmdauer einstellen, mit ENTER/STOP bestätigen und zum Starten die Zugstange greifen.

• Während des Programms zählt das Matrix-Display von der eingestellten Intervallanzahl auf null herunter, die übrigen Displays zählen aufwärts.

• Am Programmende ertönt ein Signalton. Mit der Taste ENTER/STOP lässt sich das Training pausieren oder endgültig beenden.

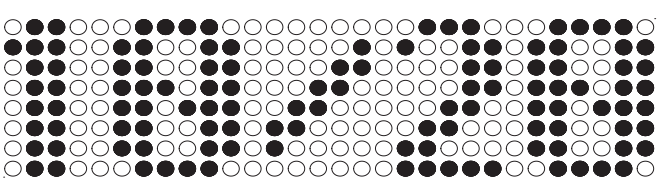


Intervallprogramm 10/20 (Interval Program)

• SELECT drücken, bis das Programm Intervall 10/20 (10/20 Interval Program) ausgewählt ist. Es ist ein Schnellkraft-Trainingsprogramm mit wiederholtem Wechsel von Belastung (10 Sekunden) und Erholung (20 Sekunden). Mit UP/ DOWN die Anzahl der Intervalle (1 bis 99) und damit die Programmdauer einstellen, mit ENTER/STOP bestätigen und zum Starten die Zugstange greifen.

• Während des Programms zählt das Matrix-Display von der eingestellten Intervallanzahl auf null herunter, die übrigen Displays zählen aufwärts.

• Am Programmende ertönt ein Signalton. Mit der Taste ENTER/STOP lässt sich das Training pausieren oder endgültig beenden.



3.7 PROGRAMM 10/10 MIT EINSTELLBAREM INTERVALL

Programm 10/10 mit einstellbarem Intervall (User Interval Program)

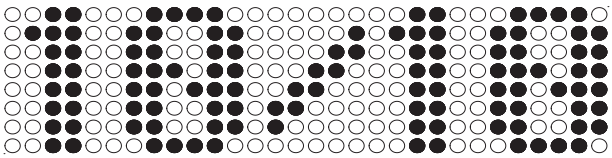
• Drücken Sie SELECT, bis das Intervallprogramm 10/10 (10/10 User Interval Program) gewählt ist. Das Programm wechselt wiederholt zwischen einstellbaren Belastungs- und Erholungszeiten.

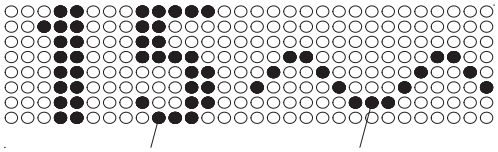
• Stellen Sie mit UP/DOWN die Dauer (10 bis 99 Sekunden) des Belastungs- und des Erholungsintervalls ein und bestätigen Sie jeweils mit ENTER/STOP.

• Mit den Tasten UP/DOWN die Anzahl der Intervalle (1 bis 99) einstellen, die die Dauer des Trainingsprogramms bestimmen, mit ENTER/STOP bestätigen und dann die Zugstange greifen, um das Training zu starten.

• Während des Programms zählt das Matrix-Display gemäß nebenstehender Grafik von der eingestellten Intervallanzahl auf null herunter, die übrigen Displays zählen aufwärts.

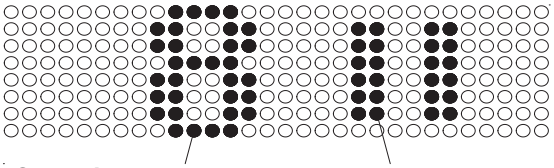
• Am Programmende ertönt ein Signalton. Mit der Taste ENTER/STOP lässt sich das Training pausieren oder endgültig beenden.





Countdown, Belastungsintervall

Sinusprofil, zeigt die Zuggeschwindigkeit.



Countdown, Erholungsintervall

Pausensymbol für Erholungsintervall

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.

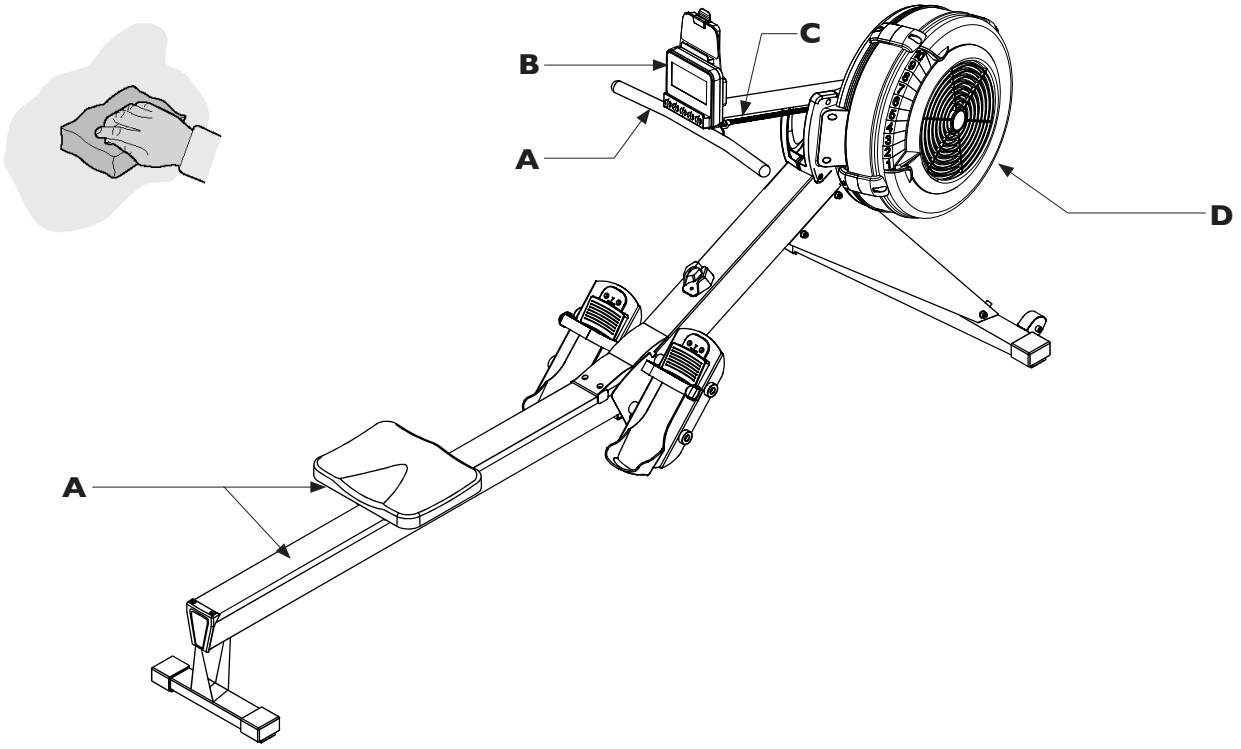
• Schweißtropfen, die nach dem Training am Gerät verbleiben, können Metallteile angreifen oder elektrische Teile beschädigen. Während des Trainings ein Handtuch verwenden und nach dem Training alle mit Schweiß in Berührung gekommenen Teile sorgfältig reinigen.

REINIGUNG DES GERÄTS

A. Nach jeder Benutzung Rahmen, Laufschiene, Sitz und Zugstange mit einem mit Reinigungsspray oder Wasser und Neutralseife befeuchteten Papiertuch reinigen. B. Die Konsole mit einem trockenen oder

leicht feuchten Baumwolltuch reinigen und dabei nicht zu fest reiben.

C. Wöchentlich die Zugstange ganz herausziehen und die Kette mit einem saugfähigen Papiertuch mit wenig Silikon-Schmiermittel schmieren, dann die Zugstange wieder in die Ablage zurückführen. D. Das Luftansauggitter mit einem Staubsauger reinigen.



BATTERIEWECHSEL

GEFAHR

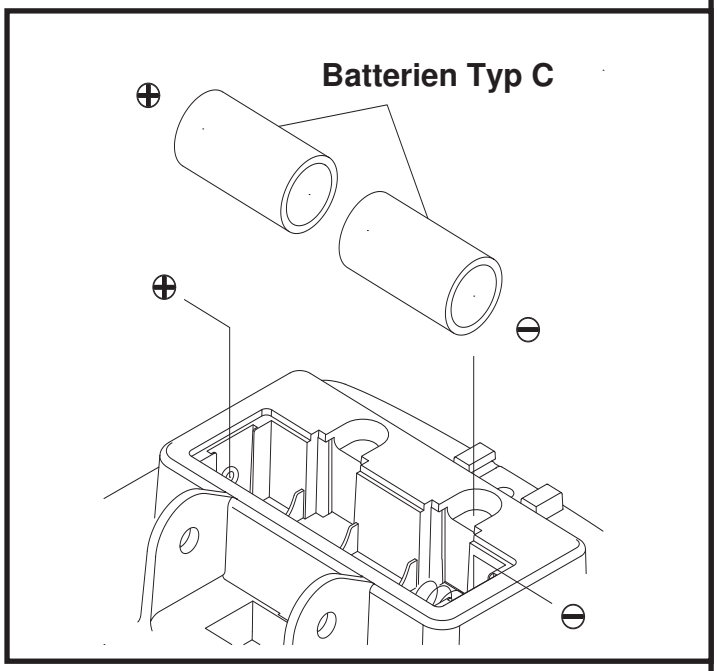
• Auf richtige Polung achten; Lage von Minus- und Pluspol am Aufdruck prüfen.

• 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 Babyzellen (Typ C) verwenden.

Nach etwa eineinhalb Jahren bzw. wenn das Display die Ziffern verzögert oder kontrastarm anzeigt, sind die Batterien zu wechseln. Entfernen Sie dazu die Abdeckung an der Rückseite der Konsole, nehmen Sie die leeren Batterien heraus und setzen Sie zwei neue Babyzellen (Typ C) ein.

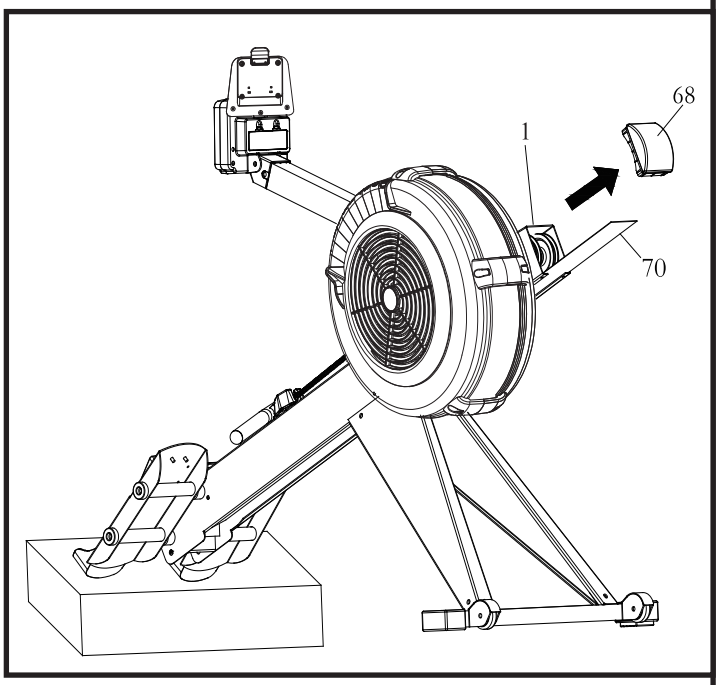


SPANNEN DES GUMMISEILS Die Zugstange ist mit der Kette verbunden, die auf das Lüfterschwungrad wirkt, und verfügt zusätzlich über ein Gummiseil, das die Zugstange in die Ablage zurückzieht.

Alle zwölf Monate die Spannung des Rückholseils der Zugstange prüfen: Die Stange muss vollständig in die Ablage unter der Konsole bzw. am Rahmen zurückkehren. Ist das Gummiseil nicht ausreichend gespannt, wie folgt vorgehen.

1 • Die beiden Teile des Hauptrahmens gemäß den Anweisungen in Abschnitt 2.7 trennen und das Ende des Hauptrahmens mit den Fußstützen auf eine Erhöhung aus einem 10 cm dicken Holz- oder Styroporblock legen.

• Die Abdeckkappe 68 entfernen und die Kunststoffverkleidung 70 nach außen vom Rahmen abziehen (siehe nebenstehende Abbildung).



• Das vordere Ende des Hauptrahmens auf eine Unterlage aus einem Holz- oder Styroporblock (10 cm dick) legen.

• Den Haken des linken Gummiseils 12L lösen, indem die Öse, die ihn am Hauptrahmen hält, angehoben wird, und die Schritte 1 bis 6 der Abbildung befolgen.

1. Das Gummiseil 38 herausziehen, indem das Ende aus der Durchgangsbohrung des Hakens 12L gedrückt wird.

2. Das Gummiseil 38 aus den Metallzungen des Hakens 12L lösen: das Ende zuerst Richtung A drücken, dann das Seil Richtung Pfeil B freigeben.

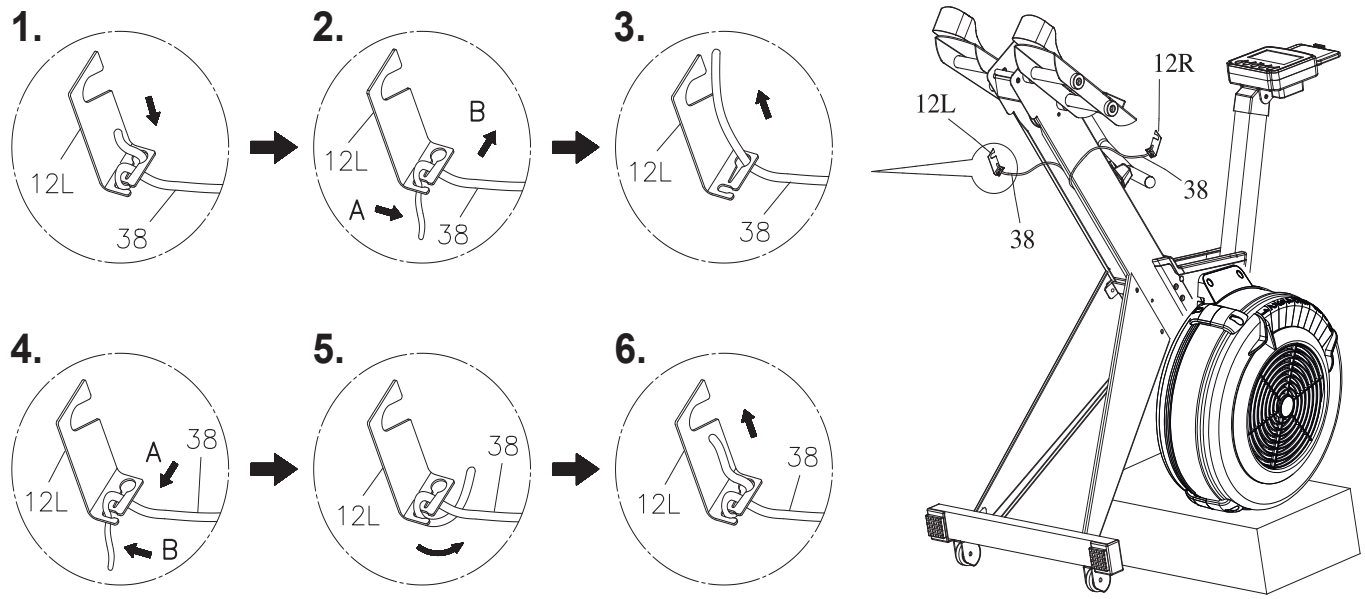
3. Zum Nachspannen das Gummiseil 38 aus den Metallzungen des Hakens 12L ziehen und um mindestens 1,5 cm spannen (siehe Schritt 3).

4. Das Gummiseil 38 wieder zwischen die Metallzungen des Hakens 12L drücken: zuerst das Seil Richtung Pfeil A, dann das freie Ende Richtung Pfeil B fixieren.

5. Das freie Ende des Gummiseils 38 wie in Schritt 5 gezeigt aufwickeln.

6. Zuletzt das Ende des Gummiseils 38 in die andere Bohrung des Hakens 12L stecken und die Öse des Hakens am vorgesehenen Bolzen des Hauptrahmens einhängen.

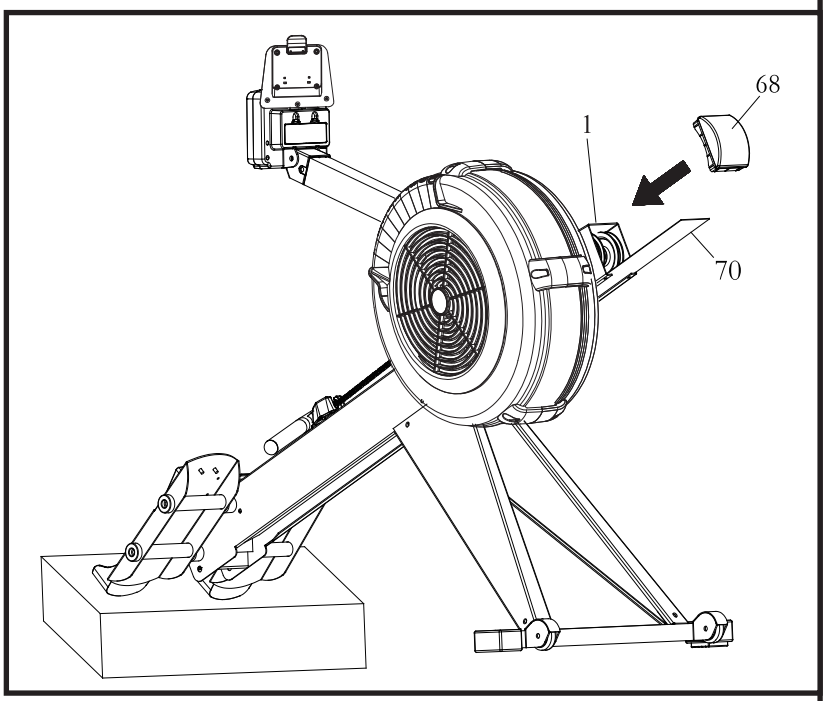
• Den Haken des rechten Gummiseils 12R lösen, indem die Öse am Hauptrahmen angehoben wird, und das Nachspannen wie beim Haken 12L wiederholen.



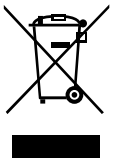
• Das Ende des Hauptrahmens mit den Fußstützen auf eine Erhöhung aus einem 10 cm dicken Holz- oder Styroporblock legen.

• Die Kunststoffverkleidung 70 wieder entlang der Führungen des Rahmens aufschieben und die Abdeckkappe 68 wieder einsetzen (siehe nebenstehende Abbildung).

1



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.

Die Garlando S.p.A. empfiehlt, auch außerhalb der Europäischen Union die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und zum Recycling zu beachten und nach Möglichkeit die getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikgeräten sowie der zahlreichen wiederverwertbaren Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) zu nutzen.

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

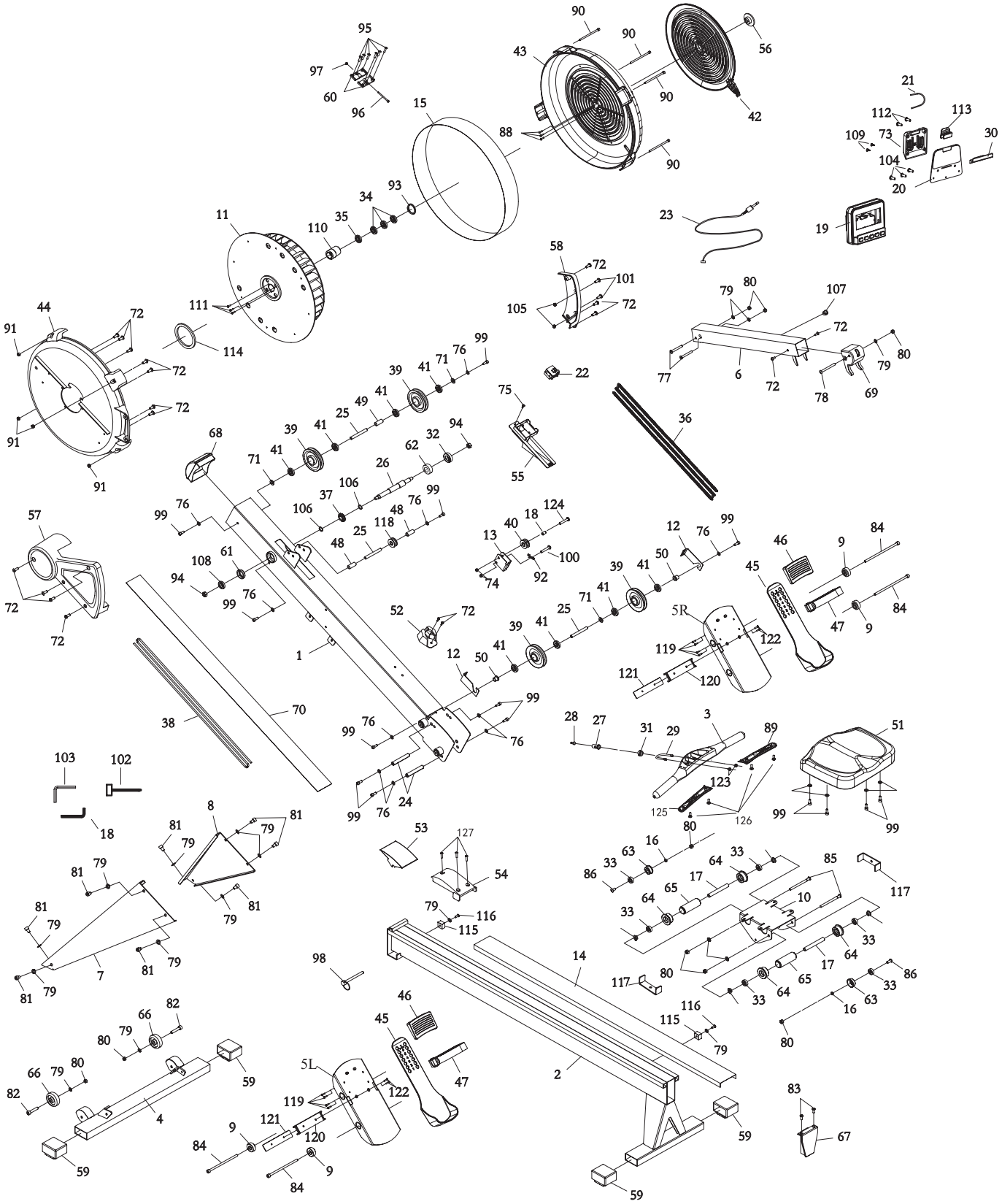
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Referenznummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge. 5. Anschrift und Versandinformationen

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	Hauptrahmen	1
2	Aluminium-Laufschiene	1
3	Zugstange	1
4	Vordere Standfußstange	1
5L/R	Fußstützenhalter	1/1
6	Konsolenrohr	1
7	Halterung links vorderer Standfuß	1
8	Halterung rechts vorderer Standfuß	1
9	Kunststoffring Fußstütze	4
10	Sitzwagen	1
11	Luftschwungrad	1
12	Haken für Gummiseil	1
13	Kettenhalter	1
14	Abdeckleiste Laufschiene	1
15	Abdeckring Luftschwungrad	1
16	Distanzstück [Ø8.2xØ12x3.2mm]	2
17	Achse Sitzwagenrollen [Ø8.2xØ12x71.6mm]	1
18	Distanzstück Kettenrolle [Ø6.2xØ10x15.5mm]	1
19	Konsole	1
20	Auflage Smartphone-Halter	1
21	Gummirand Auflage Konsole	1
22	Generator	1
23	Sensor Zugzähler mit Kabel	1
24	Drehpunkt [M6, Ø12 x 8 - 80 mm]	2
25	Rollenachse [M6, Ø10 x 7 - 6.5 mm]	3
26	Lüfterachse	1
27	Ringschraube	1
28	Kettenschloss	1
29	U-Bolzen	1
30	Inneres Distanzstück	1
31	Äußerer Bund	1
32	Lager 6003RS	1
33	Lager 6082Z	8
34	Lager 62012RS	3
35	Freilauflager HF2016	1
36	Kette 1/4”	1
37	Zahnrad Ø32x13 mm	1
38	Gummiseil	1
39	Führungsrolle Gummiseil	4
40	Kettenrad	1
41	Lager 6000-2RS	1
42	Luftstromregler	1
43	Äußere Lüfterradabdeckung	1
44	Innere Lüfterradabdeckung	1
45	Verstellbare Fersenstütze	2
46	Fußauflage	2
47	Fußriemen	2
48	Distanzstück Zahnrad [Ø10xØ16x30.5mm]	2
49	Distanzstück Rolle [Ø10xØ16x26.5mm]	1
50	Rollenbuchse	2
51	Sitz	1
52	Ablage Zugstange	1
53	Abdeckung Verbindung Hauptrahmen	1
54	Abdeckung Verbindung Aluminium-Laufschiene	1

Pos.	Beschreibung	Menge
55	Befestigungsplatte Generator	1
56	Zierkappe Luftklappenverstellung	1
57	Zierverkleidung links	1
58	Zierverkleidung rechts	1
59	Kappe Vierkant-Standfuß	4
60	Verbindungsplatte	2
61	Lagerschale Ø35x10 mm	1
62	Lagerschale Ø42x13 mm	1
63	Führungsrolle	2
64	Rollen Sitzwagen	4
65	Rollenzylinder Sitzwagen	2
66	Transportrolle	2
67	Abdeckstopfen Aluminium-Laufschiene	1
68	Abdeckstopfen Hauptrahmen	1
69	Konsolenbefestigung	1
70	Untere Kunststoffverkleidung	1
71	Kunststoffscheibe [Ø10.2 x Ø14 x 1 mm]	3
72	Schraube [M6 x 10mm]	15
73	Trägerstruktur Smartphone-Halter	1
74	Sicherungsmutter M4	2
75	Schraube [M4 x 16 mm]	1
76	Unterlegscheibe Ø6x Ø12x0.5T	10
77	Schraube [M8 x 65 mm]	2
78	Schraube [M8 x 75 mm]	1
79	Unterlegscheibe Ø8x Ø14x2T	1
80	Sicherungsmutter [M8]	3
81	Schraube [M8 x 12 mm]	8
82	Schraube [M8 x 40 mm]	2
83	Schraube [M6 x 12 mm]	2
84	Schraube [M8 x 160 mm]	4
85	Schraube [M8 x 110 mm]	2
86	Schraube [M8 x 25 mm]	2
87	Hülse Sitzwagenrolle	2
88	Blechschraube [ST4.2 x 16 mm]	3
89	Verkleidung rechts Zugstange	1
90	Schraube [M5 x 90 mm]	4
91	Mutter [M5]	4
92	Kettenhaken	1
93	O-Ring Ø34.4 x Ø29.5 x 1.2T mm	1
94	Sicherungsmutter [M10]	2
95	Blechschraube [ST3.9 x 7 mm]	6
96	Schraube [M4 x 45 mm]	1
97	Mutter [M4 x 0.7]	1
98	Steckbolzen	1
99	Innensechskantschraube M8x16 mm	14
100	Schraube für Kettenhaken [Ø51x53 mm]	1
101	Schraube [M6 x 16 mm]	2
102	Doppelmaulschlüssel 13/14	1
103	Innensechskantschlüssel 8 mm	1
104	Kreuzschlitzschraube M5x8 mm	3
105	Mutter M6	2
106	Kunststoff-Distanzstück	2
107	Gummi-Kabeldurchführung	1
108	Lager 6001-2RS	1

Pos.	Beschreibung	Menge
109	Blechschraube [ST3.5 x 12 mm]	2
110	Lagerkäfig Ø41 x 53 mm	1
111	Schraube [M4x8 mm]	3
112	Schraube [M5x8 mm]	2
113	Smartphone-Klemme	1
114	Magnetring	1
115	Gummi-Endanschläge Sitzwagen	2
116	Schraube [M8x20 mm]	2
117	Halterung Endanschläge	2
118	Kettenantriebsrad	1
119	Blechschraube [ST3.9 x 10 mm]	8
120	Stoffbezug Fußstütze	2
121	Verstärkungsplatte Fußstütze	2
122	Schraube [M5x12 mm]	4
123	Sicherungsmutter M5	2
124	Befestigungsschraube Kettenantrieb	1
125	Verkleidung links Zugstange	1
126	Blechschraube [ST2.9 x 12 mm]	4
127	Blechschraube [ST4.2 x 16 mm]	3

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.

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.

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.

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.toorxprofessional.it ·
contact@toorxprofessional.it