TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



RWX
AIRMAG 7000

Code: GRLDTOORXRWXAM7
Revision: 01
Ausgabe: 10/24

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 3
BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – KONVENTIONEN.....S. 1.2 4
AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 1.3 TECHNISCHE DATEN.....S. 1.4 5
GERÄUSCHPEGEL.....S. 6
7

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS..... S. 8 2.1 AUSPACKEN – LIEFERUMFANG..... S. 9 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS..... S. 11 2.3 EINSTELLUNG DER INTENSITÄT..... S. 17 2.4 EINSTELLUNG DER FUSSSTÜTZEN..... S. 18 2.5 EINSTELLUNG DER KONSOLENPOSITION..... S. 18 2.6 TRANSPORT DES PRODUKTS..... S. 19 2.7 PLATZSPARENDE POSITION..... S. 20

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 21

3.1 BENUTZUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 22

3.2 PRAKTISCHE HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 23

3.3 KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY LINKS).....S. 24

- KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY RECHTS).....S. 25

3.4 KONSOLENFUNKTIONEN (TASTEN).....S. 26

3.5 MODUS QUICKSTART – COUNTDOWN-PROGRAMME.....S. 27

3.6 INTERVALLPROGRAMME.....S. 28

3.7 SPEICHER FÜR TRAININGSERGEBNISSE.....S. 29

4.0 WARTUNG.....S. 30

· REINIGUNG DES GERÄTS.....S. 30
· BATTERIEWECHSEL.....S. 31
· SPANNEN DES GUMMISEILS.....S. 31

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG..... S. 33

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG..... S. 33 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG..... S. 34 6.2 ERSATZTEILLISTE..... S. 35

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG..... S. 37

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.

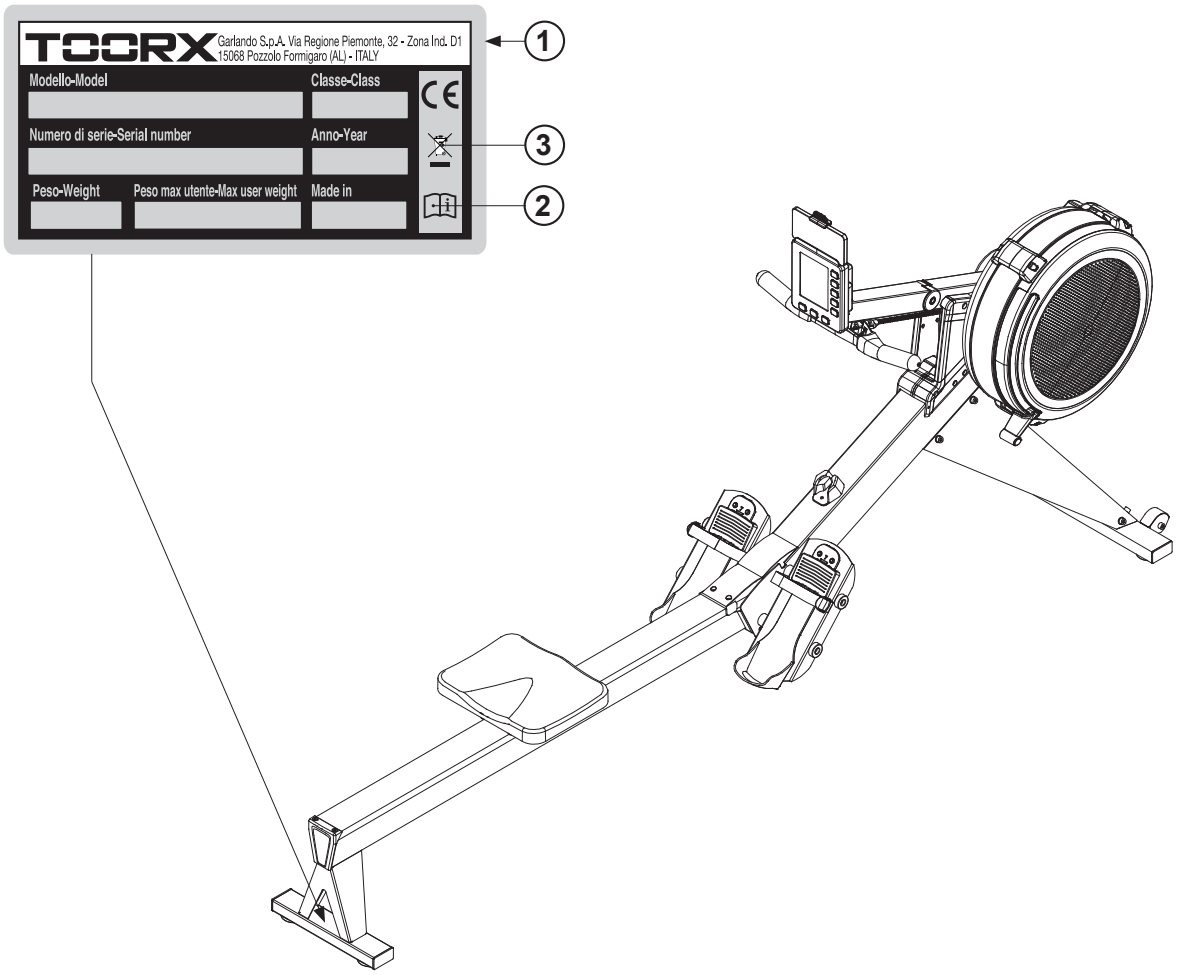
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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 Luft- und Magnetbremse	
EINSTELLUNG DER INTENSITÄT	manuell in 16 Stufen – L1 ÷ L10 mit Luftstromregler L11 ÷ L16 kombiniert: Luftstrom + Magnet
KONSOLENANZEIGEN	Schläge/Minute, Schläge gesamt, Kalorien, Kalorien/h, Zeit, Zeit/500 m, Durchschnittszeit/500, Distanz, Distanz/30 Minuten, Distanz/Schlag, Puls, Watt, mittlere Watt, Intensitätsstufe, Programmzyklus, Split Zeit/500, Split Kalorien, Kalender, Trainingsergebnis-Speicher
VERFÜGBARE PROGRAMME	QuickStart, 3 Countdown-Programme, 3 Intervallprogramme
RUDERSITZ	Rollensitz mit Kugellagern auf Aluminiumschiene
ABMESSUNGEN IN BETRIEB (LXBXH)	2420 x 620 x 1230 mm
GEWICHT	47,6 kg
GEWICHT VERPACKT	54,9 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
HERZFREQUENZMESSUNG	kabelloser HR-Empfänger (*)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1:2024 - EN ISO 20957-7:2021 - (Klasse H) Richtlinien: 2014/30/EU(EMC) - 2014/35/EU(LVD) - 2011/65/EU(RoHS) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)
STROMVERSORGUNG KONSOLE	teilweise selbstversorgend über Generator Pufferbatterien: zwei 1,5-V-Monozellen (Größe D)

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

1.4 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 Geräuschemissionen lassen sich verringern: • durch passende Einstellung der Trainingsintensität; • durch regelmäßige Wartung der mechanischen Teile, insbesondere das Gitter des Luftstromreglers staubfrei halten; • durch schalldämmende Unterlagsmatten.

Eine längere Lärmexposition kann gesundheitliche Beschwerden verursachen; daher ist geeignete persönliche Schutzausrüstung (z. B. Ohrstöpsel, Kapselgehörschutz usw.) zu verwenden.

In diesen Fällen ist der Betreiber des Fitnesscenters gesetzlich verpflichtet, folgende Maßnahmen zu treffen: • die Expositionsdauer durch eine maximale Nutzungsdauer des Produkts begrenzen, • persönliche Schutzausrüstung bereitstellen und die Benutzer in deren Gebrauch einweisen, • die Benutzer über die Risiken längerer Lärmexposition informieren.

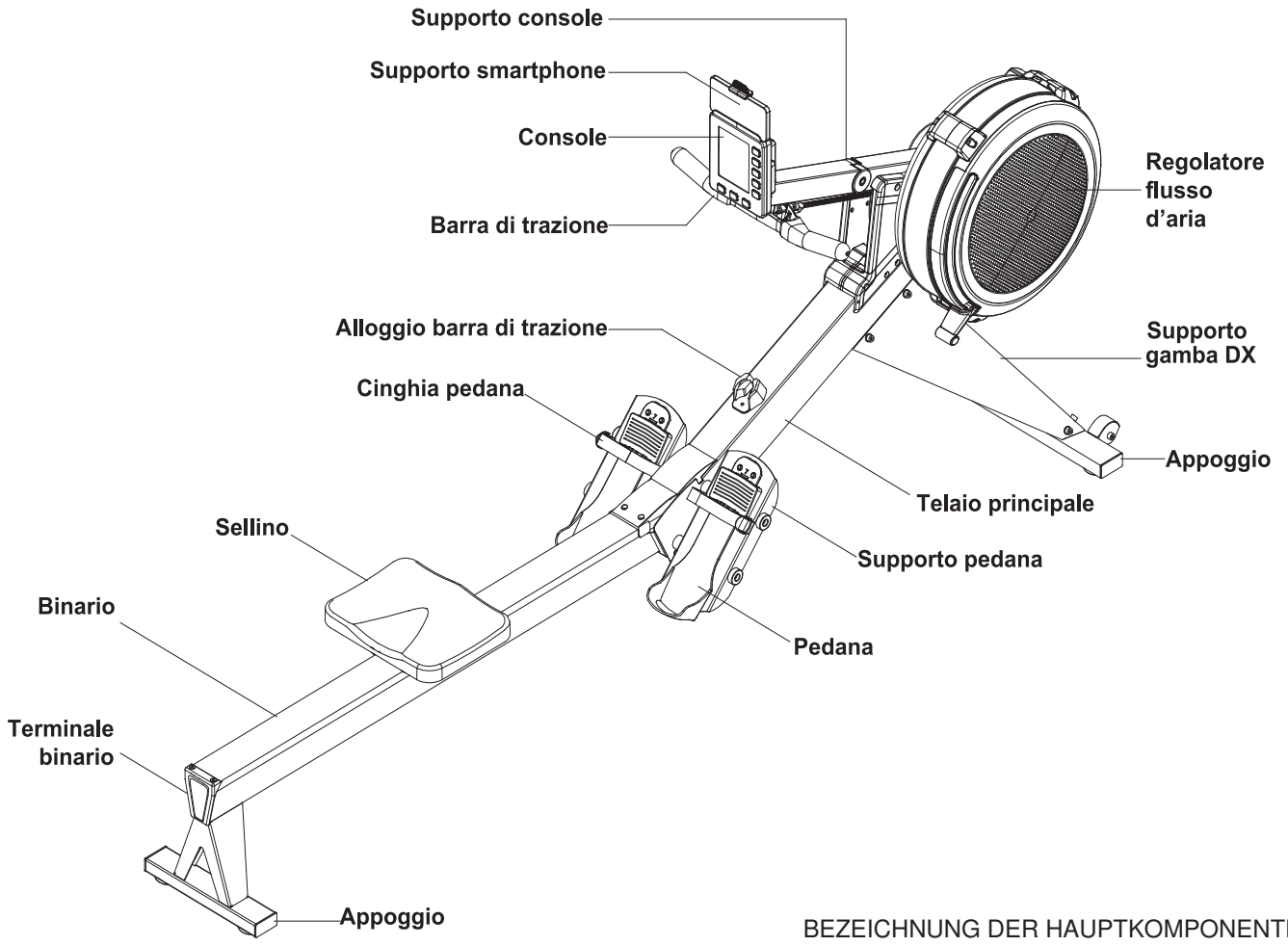
2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

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

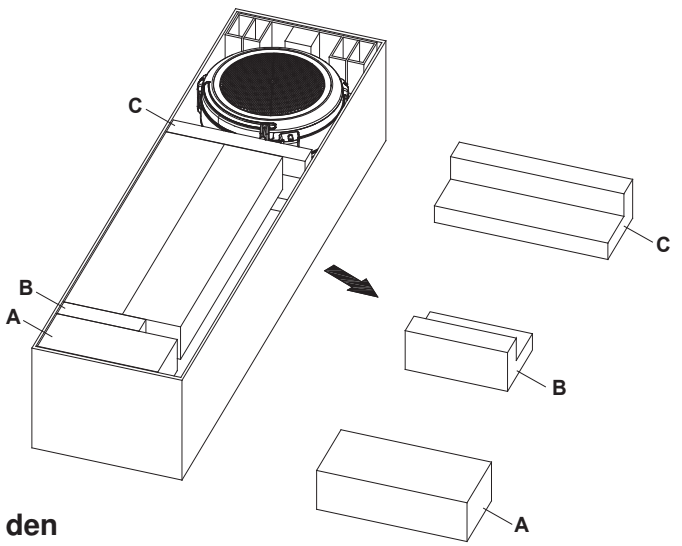
2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

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.

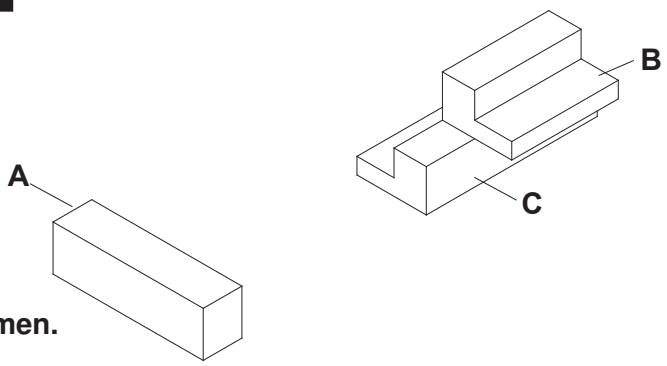
1



- **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

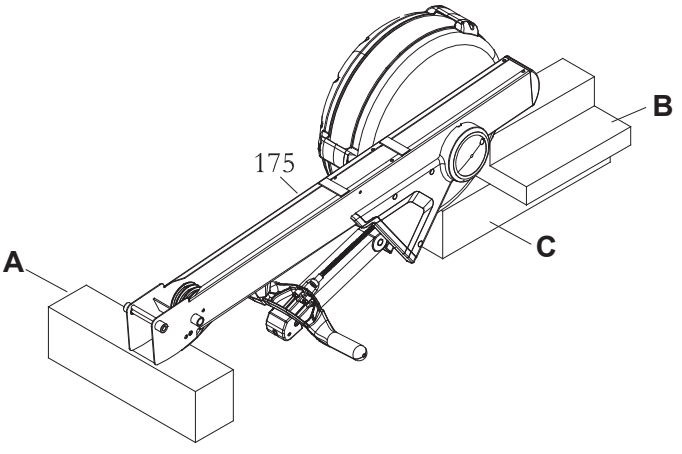
Die Verpackung besteht aus Wellpappe, Styropor und Kunststoffbeuteln. Verpackungsteile gemäß den örtlichen Vorschriften im Sinne der Verordnung (EU) 2025/40 über Verpackungen und Verpackungsabfälle entsorgen. Verpackungsteile (Karton und Beutel) außer Reichweite von Kindern aufbewahren – Gefahrenquelle.

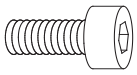
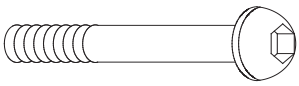
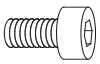
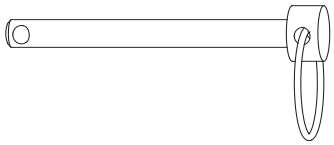
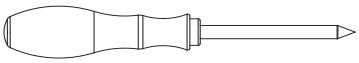
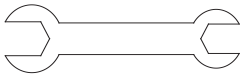
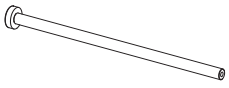
Verpackungsmaterialien und Entsorgung: Wellpappe – (Außenverpackung) Altpapier/ Karton.

Styropor – (Schutzverpackung) Kunststoff.

Kunststoffbeutel – (Zubehörverpackung) Kunststoff.

3



Zeichnung	Teil-Nr.	Beschreibung	Menge
	173	Inbusschraube M8x20 mm	2
	131	Kreuzschlitzschraube M6x12 mm	3
	78	Innensechskantschraube M8x75 mm	1
	81	Inbusschraube M8x12 mm	8
	79	Unterlegscheibe M8	9
	98	Verriegelungsbolzen Schiene	1
	178	Kunststoffring Fußstütze	2
	80	Sicherungsmutter M8	1
	102	Kreuzschlitzschraubendreher	1
	103	Inbusschlüssel 6mm	2
	104	Gabelschlüssel 13-15 mm	1
	139	Fußstützenachse 16mm	1
	140	Fußstützenachse 12mm	1

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.

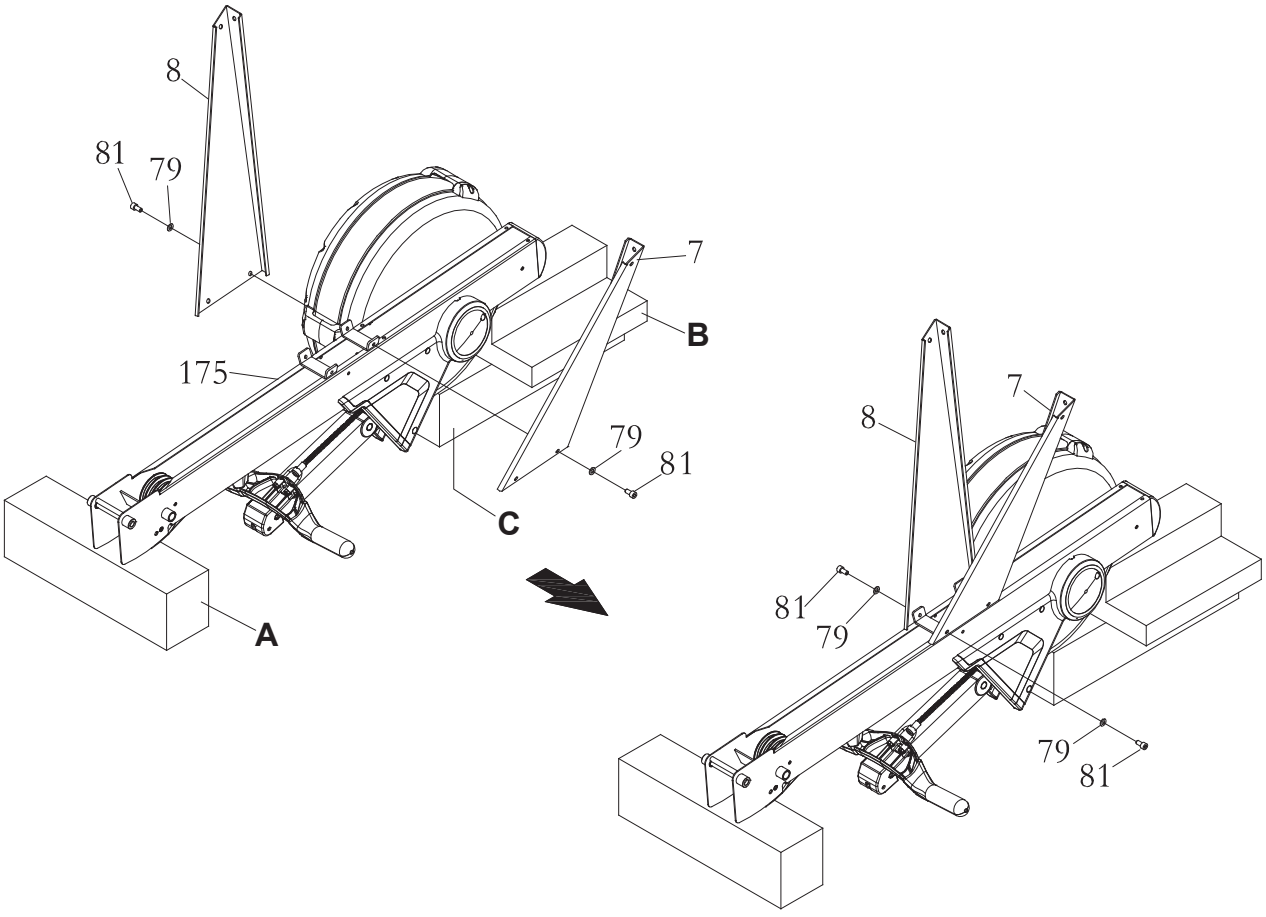
Montage der Halter für die vordere Stützstange

• Den Hauptrahmen 175 auf den Boden legen, zum Schutz umdrehen und wie abgebildet auf die drei zuvor ausgelegten Styroporformteile A, B und C legen.

• Den linken Halter 7 und den rechten Halter 8 seitlich am Hauptrahmen 175 mit je zwei Schrauben 81 [M8x1.25x12mm] und Unterlegscheiben 79 [M8] befestigen.

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

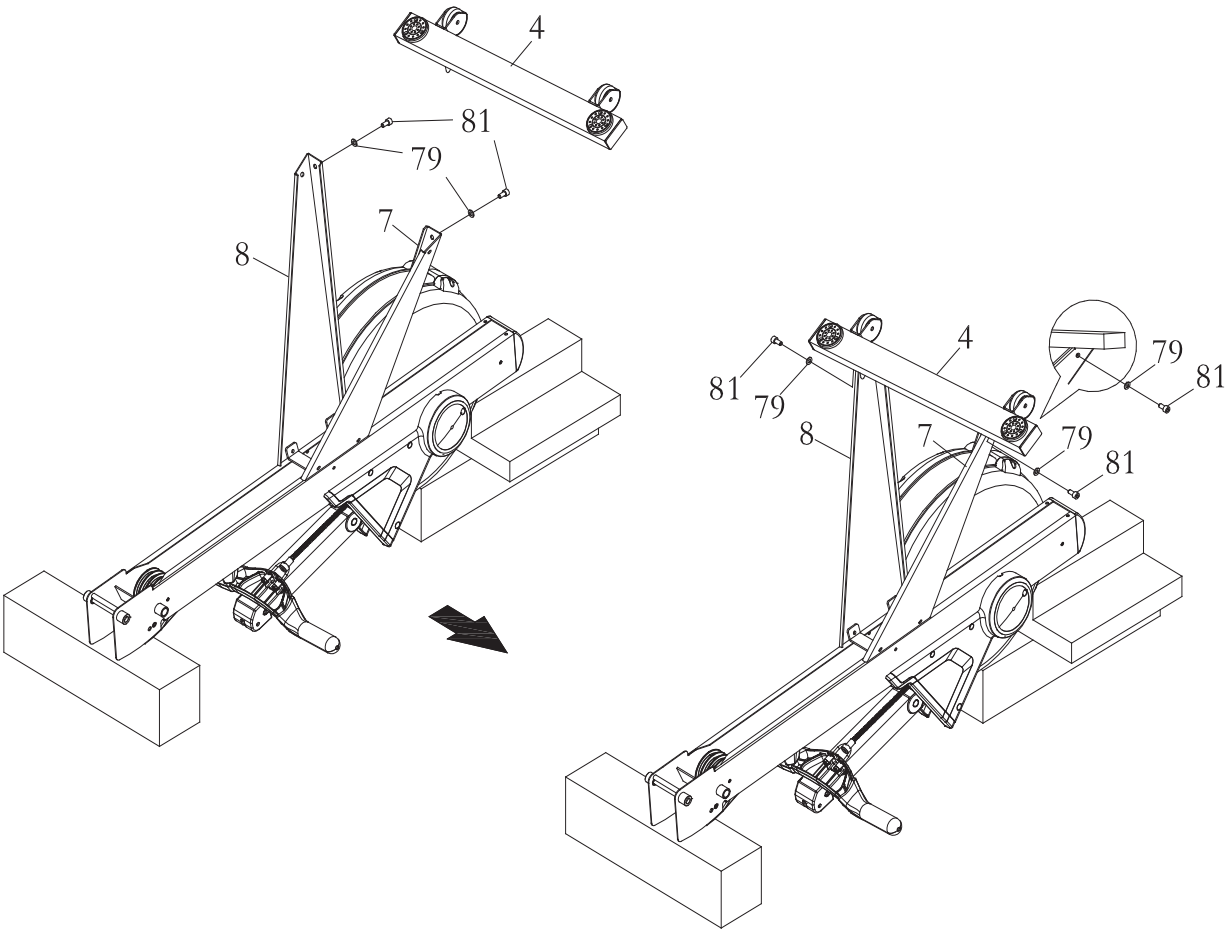
4.



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.

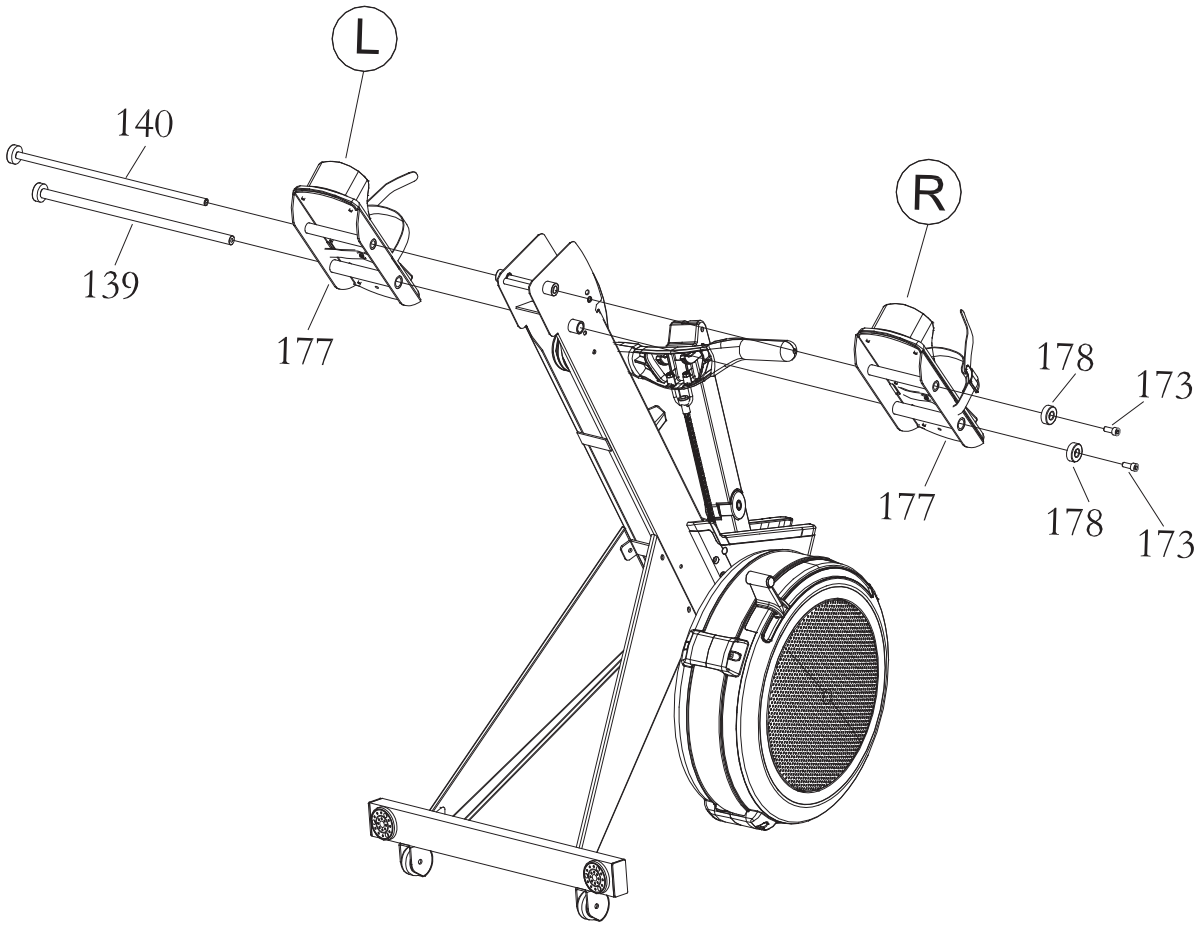


Montage der Fußstützen

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

• Gemäß Abbildung die Fußstützen-
Trägerplatte **177L** (mit Buchstabe L auf einem Aufkleber) an den Bohrungen auf der linken Seite des Hauptrahmens **175 ausrichten und fixieren, indem** zuerst die Fußstützenachse 139 (16 mm) und dann die Fußstützenachse **140 (12 mm) durch die Bohrungen gesteckt werden,**

• Die Fußstützen-Trägerplatte 177R (mit Buchstabe R auf einem Aufkleber) an den Bohrungen auf der rechten Seite des Hauptrahmens 175 ausrichten, die Fußstützenachsen 139 (16 mm) und 140 (12 mm) durch die Bohrungen stecken und mit zwei Schrauben 173 (M8x20 mm) über zwei Buchsen 178 befestigen.



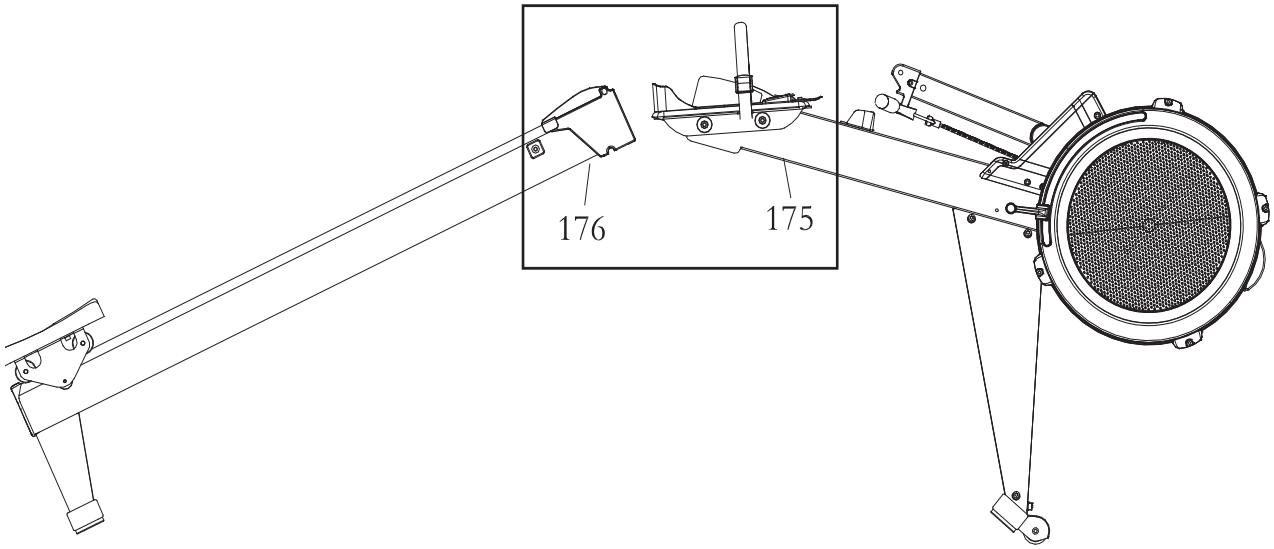
Montage der Aluminiumschiene

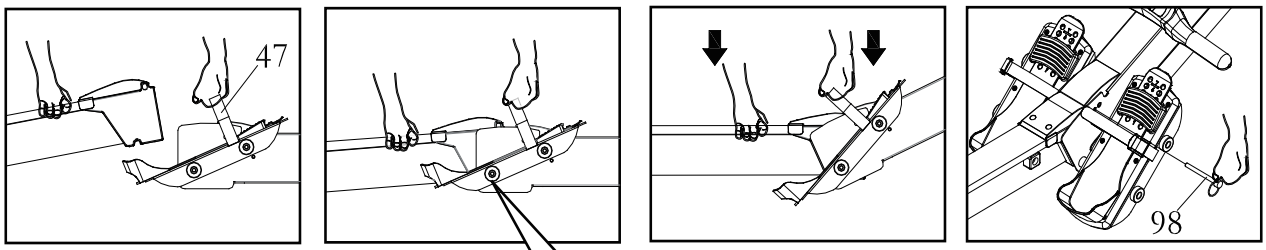
• Mit einer zweiten Person den Hauptrahmen 175 am Riemen 47 der Fußstütze vom Boden anheben und die vordere Stützstange auf den Boden stellen. • Die Schiene 176 mit dem Hauptrahmen 175 verbinden: beide Teile wie unten abgebildet schräg halten und die Aussparung 176a am Schienenende in die Fußstützenachse 140 einhängen, an der der Hauptrahmen so gelenkig gelagert ist.

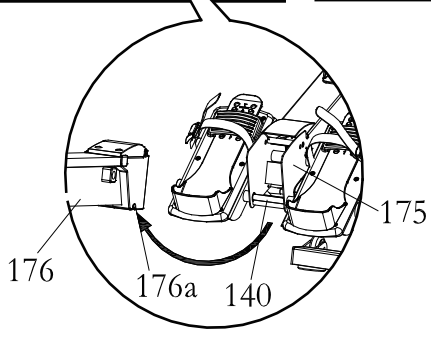
• Die Schiene 176 absenken, bis die Bohrungen fluchten und der Bolzen 98 eingesetzt werden kann, der das Gelenk zwischen Schiene und Hauptrahmen verriegelt.

GEFAHR

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

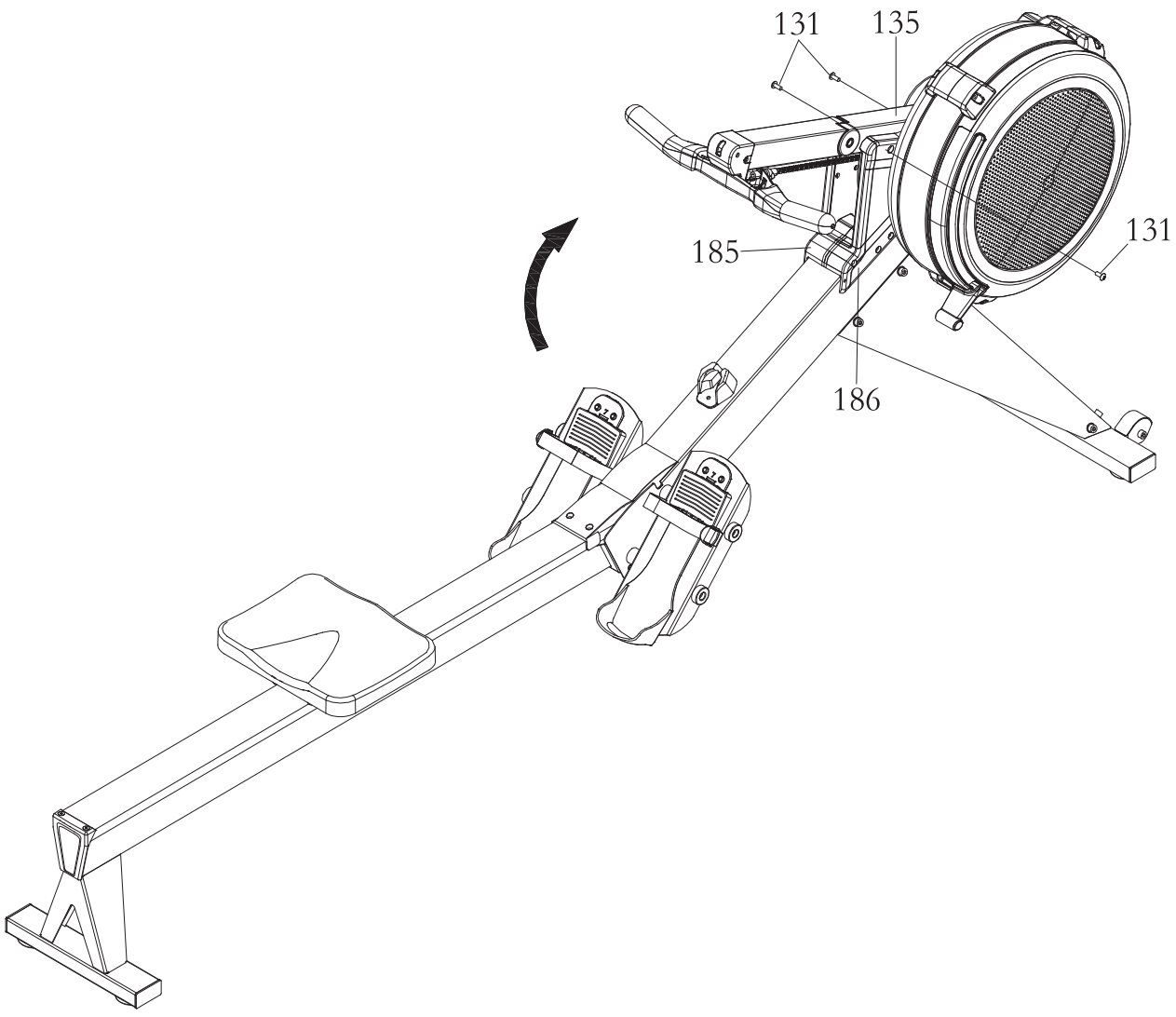






Befestigung des Konsolenrohrs

• Das Konsolenrohr 135 nach oben stellen und die Verkleidungen LI 185 und RE 186 mit drei Schrauben 131 [M6x1x12 mm] befestigen.



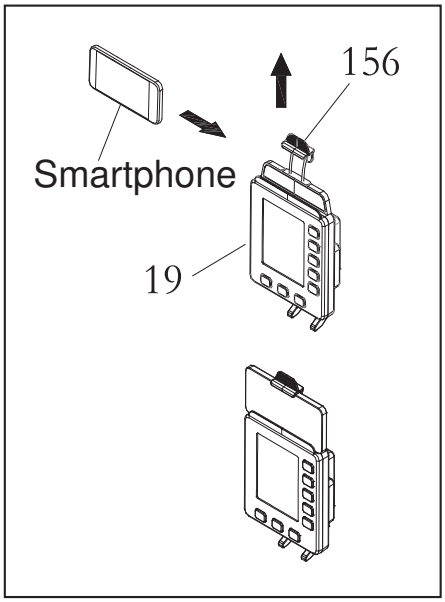
Montage der Konsole

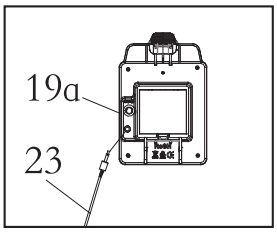
• Zwei Batterien (1,5 V DC, Typ D) auf der Rückseite der Konsole einsetzen; siehe dazu Kapitel Wartung, Batteriewechsel.

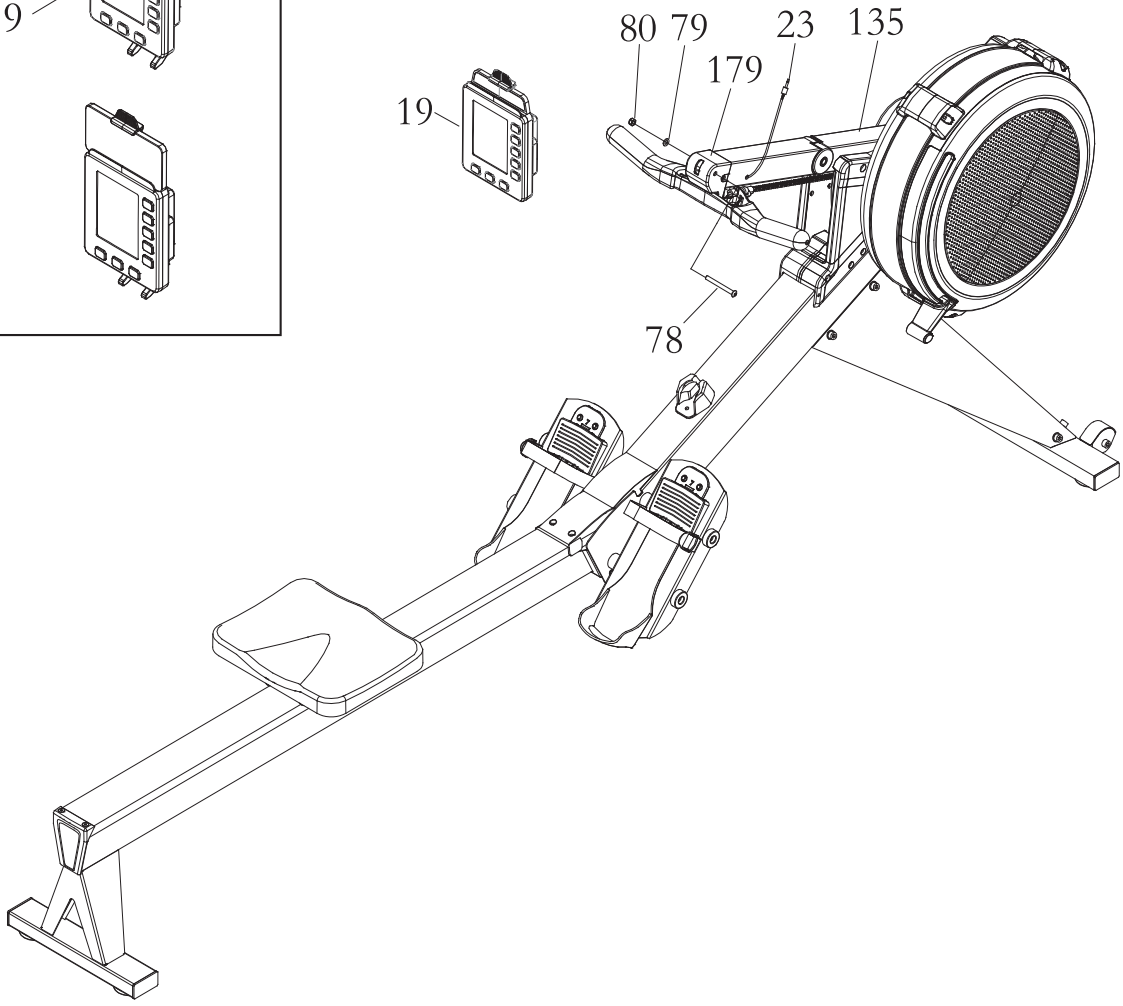
• Die Konsole 19 an der Halteplatte 179 mit einer Schraube 78 [M8x1.25x75mm], Sicherungsmutter 80 [M8] und Unterlegscheibe 79 [M8] befestigen.

• Den Stecker des Kabels 23 vom Schlagzähler-Sensor an die Buchse auf der Rückseite der Konsole 19a anschließen.

• Die Smartphone-Halterung 156 passt sich Geräten unterschiedlicher Größe an. Halterung 156 anheben und das Smartphone wie abgebildet in den Spalt zwischen Halterung und Konsole 19 schieben. Halterung 156 absenken, um das Smartphone in Position zu fixieren.







2.3 INTENSITÄTSEINSTELLUNG

Die Ruderintensität wird vor dem Training manuell eingestellt, indem der Luftstromregler auf die gewünschte Stufe gedreht wird (16 Stufen: L1 = niedrige Intensität – L16 = hohe Intensität).

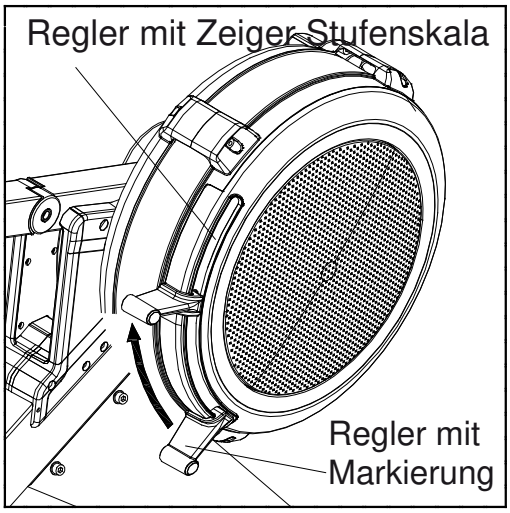
Die Stufen L1 bis L10 arbeiten nur mit Luft, die Stufen L11 bis L16 kombinieren Luft mit Magnetinduktion. Hinweise zur Wahl des Widerstands: Probieren Sie verschiedene Stufen aus und wählen Sie eine Belastung, die Sie über den Großteil des Trainings halten können. Niedrigere Widerstandsstufen betonen die Ausdauer, höhere Stufen die Kraft.

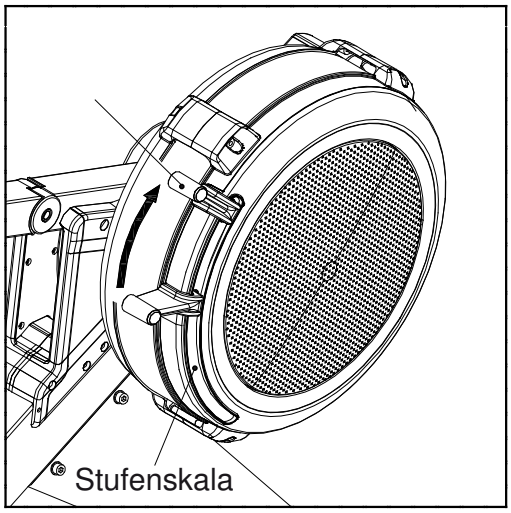
Zur Einstellung der Intensität befinden sich auf dem Regler sechzehn Zahlen für die jeweilige Intensitätsstufe, die auf die Markierung ausgerichtet werden.

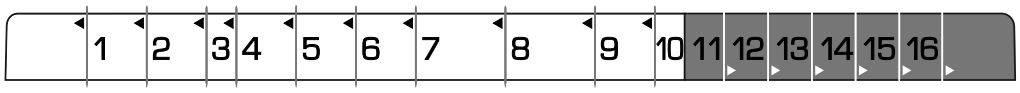
HINWEIS: Die Position des Pfeils dient nur zur Orientierung. Prüfen Sie die tatsächliche Widerstandsstufe auf der Konsole.

Bei den Stufen 1 bis 10 befindet sich die Position der Widerstandsstufe an der Pfeilmarkierung knapp unter der jeweiligen Zahl. Den Hebel des Intensitätsreglers auf den Pfeil unter der gewünschten Stufenzahl stellen.

Bei den Stufen 11 bis 16 liegt die Widerstandsposition an der Pfeilmarkierung knapp über der jeweiligen Stufenzahl. Den Hebel des Intensitätsreglers auf den Pfeil über der gewünschten roten Stufenzahl stellen.



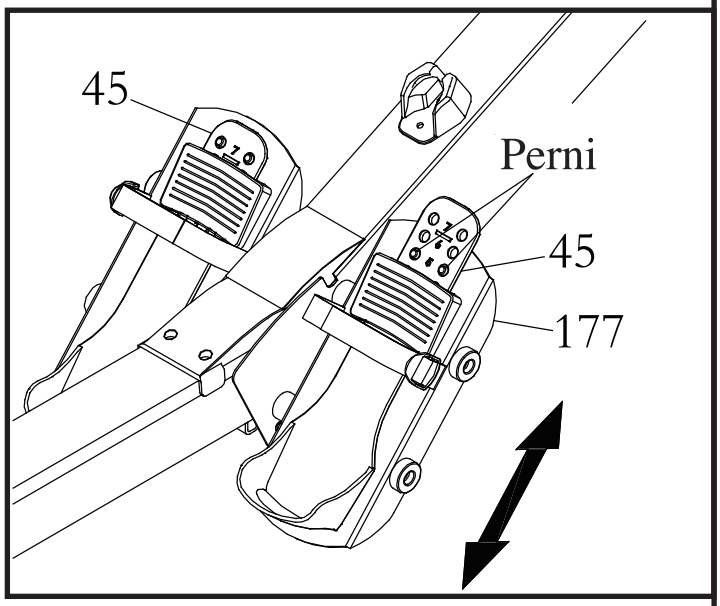




2.4 EINSTELLUNG DER FUSSSTÜTZEN

• Zur Anpassung der Fußstütze 177 an die Fußgröße den oberen Teil der Fersenstütze 45 anheben und von den festen Einstellstiften lösen, die Fersenstütze je nach Fußlänge auf die passenden Einstellbohrungen schieben und dann den oberen Teil andrücken, bis die Bohrungen in den Stiften einrasten. Hinweis: Die Einstellung muss an der rechten und linken Fußstütze gleich sein.

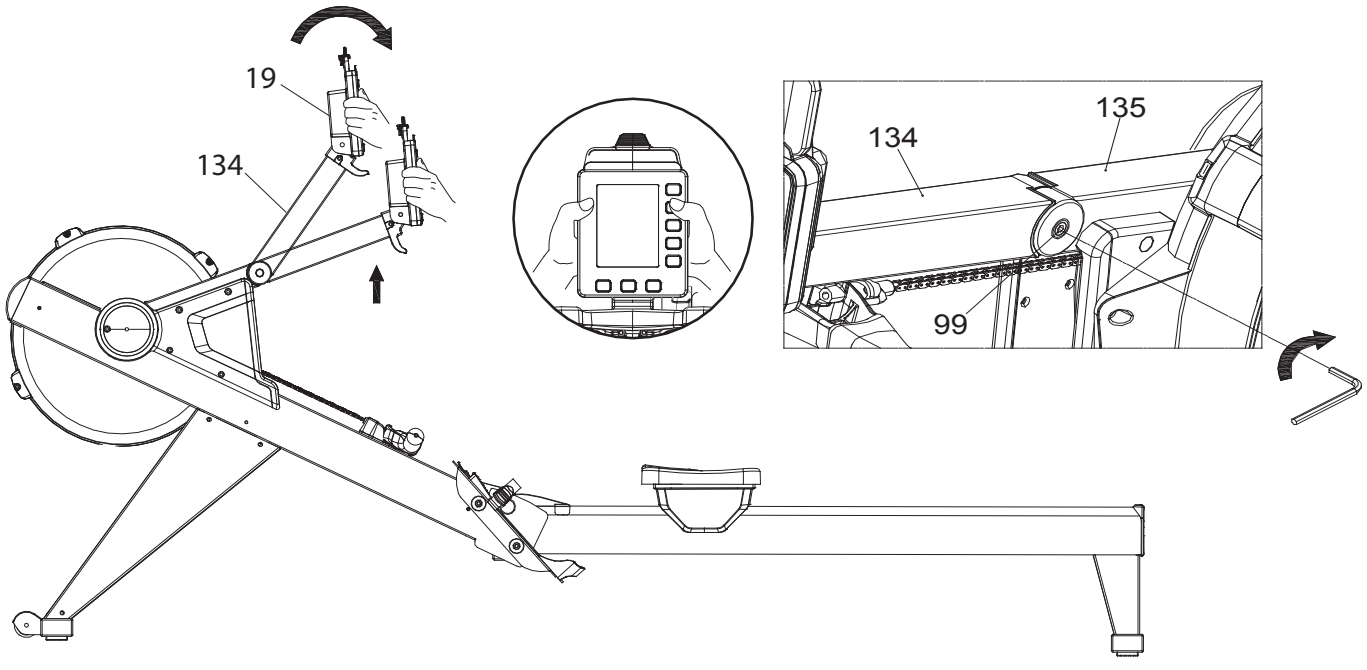
• Je nach Fußgröße die Schnallen der Nylonriemen einstellen, um den Fuß sicher zu fixieren.



2.5 EINSTELLUNG DER KONSOLENPOSITION

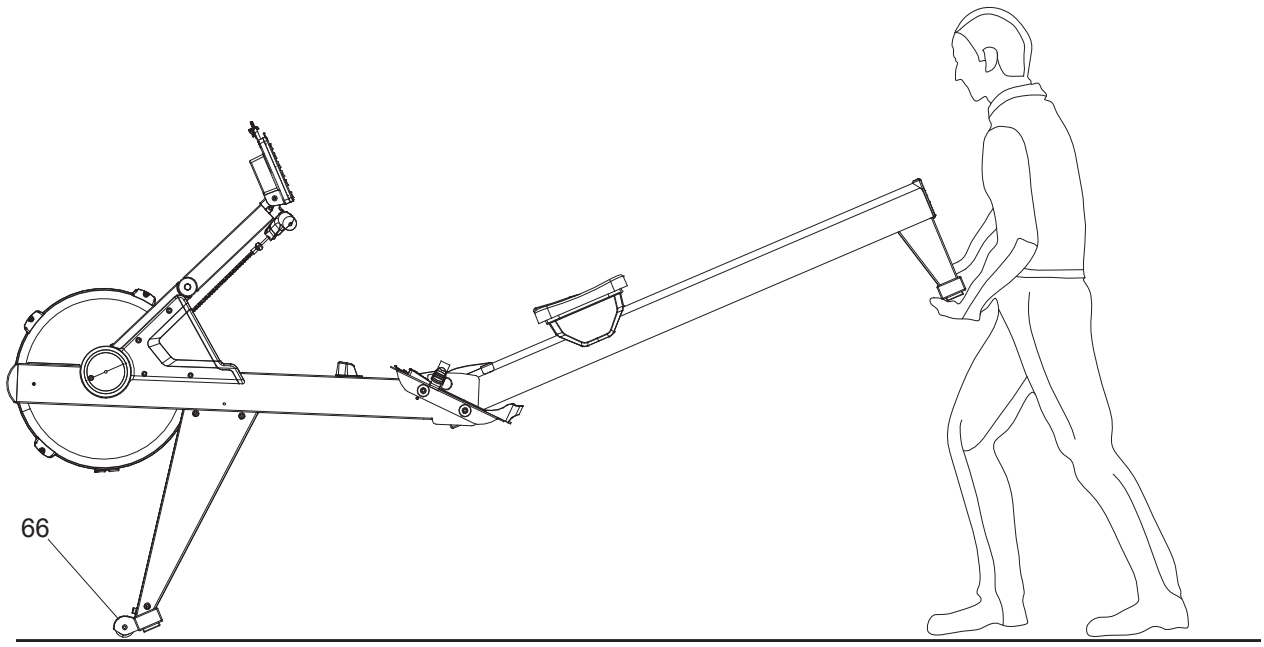
• Die obere Konsolenhalterung 134 lässt sich nach oben oder unten verstellen: Konsole 19 mit beiden Händen fassen und die Halterung anheben oder nach unten drücken, bis der Ablesewinkel passt.

• Wenn sich die obere Konsolenhalterung 134 lockert, die Inbusschraube 99 (M6x16mm) zur Verbindung mit der unteren Halterung 135 mit einem Inbusschlüssel (5mm) festziehen.



2.6 TRANSPORT DES PRODUKTS

• Zum Verschieben innerhalb des Raums die hintere Auflage mit den Händen fassen und das Gerät mit Armkraft 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 an die gewünschte Stelle schieben und dann die hintere Stützstange vorsichtig auf den Boden absenken.



2.7 PLATZSPARENDE POSITION

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

GEFAHR

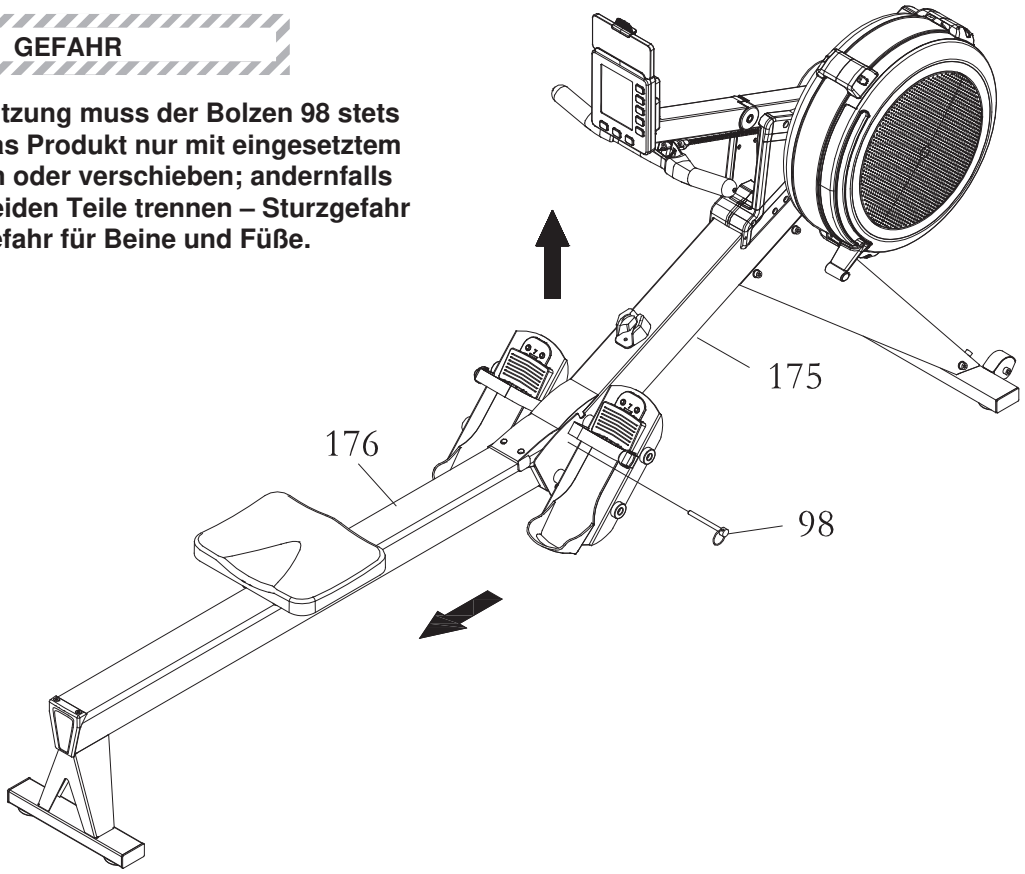
• Um Rost an Metallteilen zu vermeiden, das Gerät nicht in Kellern oder feuchten Räumen lagern. Zum Schutz vor Staub mit einem Baumwolltuch abdecken.

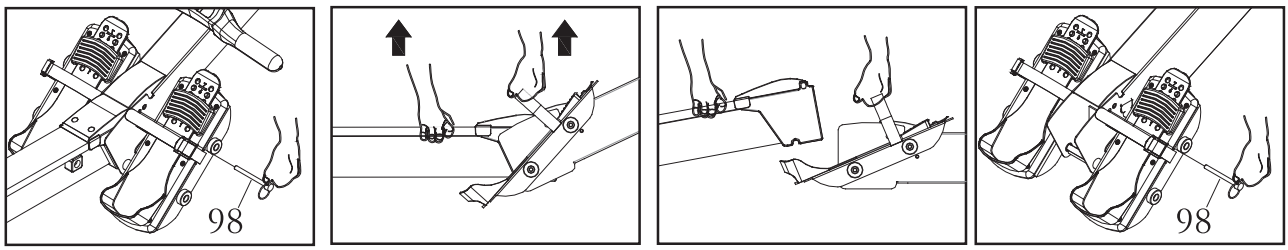
• Beim Trennen der Schiene vom Hauptrahmen besonders auf den frei beweglichen Rollsitz achten, damit er nicht gegen die Hände stößt.

Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, wie folgt in die platzsparende Position bringen. • Das Gerät mit einem Tuch reinigen. • Mit Silikonspray einen dünnen Schutzfilm auf die Metallteile auftragen. • Die obere Halterung 134 absenken und gleichzeitig die Konsole 19 nach unten drehen, das Batteriefach öffnen und die Batterien entnehmen. • Den Verriegelungsbolzen 98 herausziehen und den Hauptrahmen 175 anheben, sodass er mit der vorderen Stange auf dem Boden bleibt; dann mit Hilfe einer zweiten Person die Schiene 176 nach unten abziehen (siehe Abbildungen). 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.

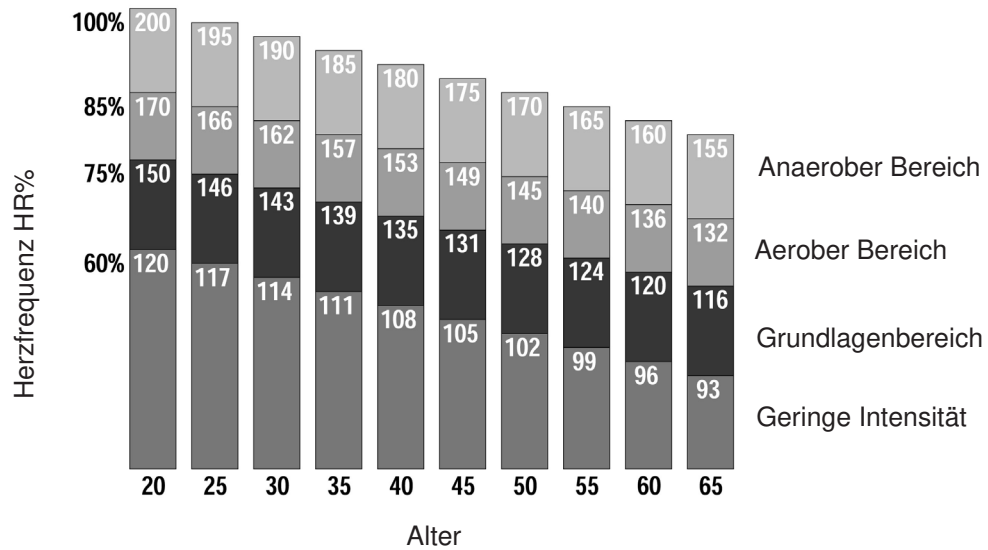
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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.

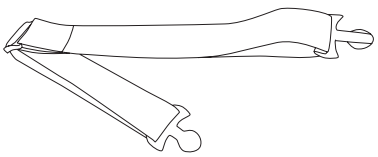
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

- 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.

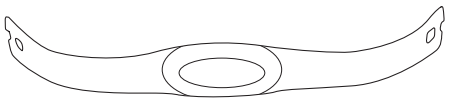
Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich. Der Sender ist uncodiert, sein Frequenzbereich ist mit Polar®-Produkten kompatibel. Er besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole sendet, und dem elastischen Gurt, der den Sender an der Brust hält.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

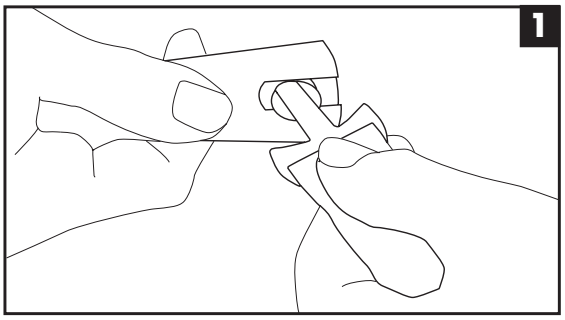
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

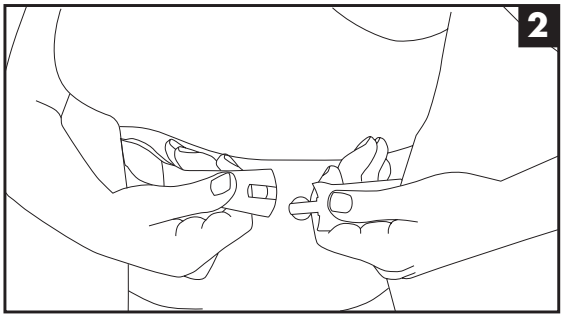


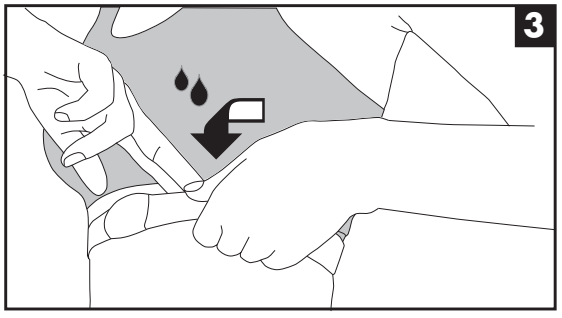
Elastischer Gurt

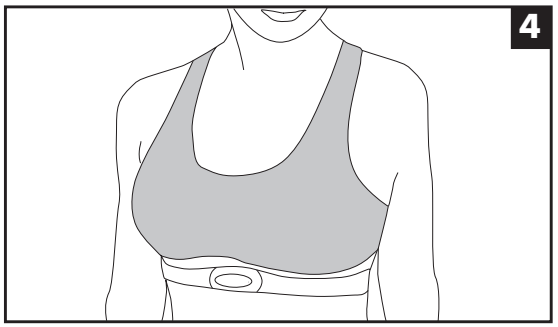


Sender









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.

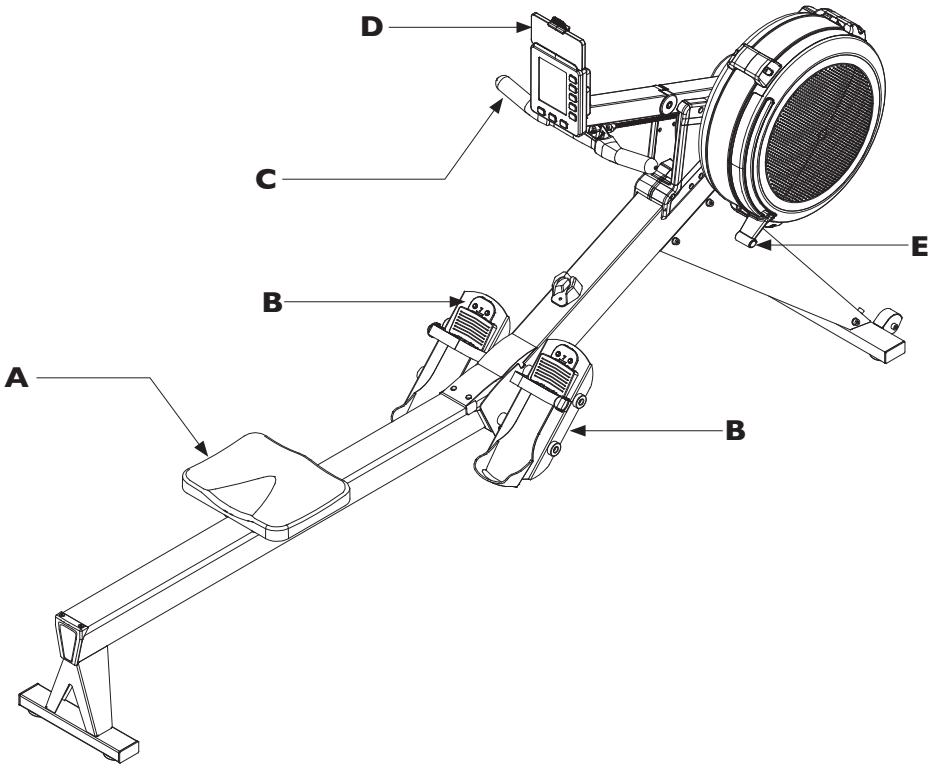
4) Vor dem Training mit dem Luftstromregler die Ruderintensität einstellen; 16 Stufen sind manuell über den Regler E einstellbar.

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 – LI.)

DAUER – KALENDER UHR - Die Dauer wird in allen Trainingsmodi erfasst; das Display zeigt die Trainingsdauer ab null bis 17h:59m:59s (im QuickStart-Modus begrenzt auf 02h:34m:59s). - Im Countdown-Programm Zeit zählt das Display von der eingestellten Zeit bis null zurück. - Kalender mit Uhr wird nur im Energiesparmodus und im Trainingsspeicher angezeigt.

ZEIT/500 - DURCHSCHNITTSZEIT/500 - PAUSENZEIT - Aktuelle Zeit für Ruderschläge entsprechend einer Distanz von 500 Metern. - Durchschnittszeit für Ruderschläge entsprechend einer Distanz von 500 Metern. - In den Intervallprogrammen eingestellte Pausenzeit.

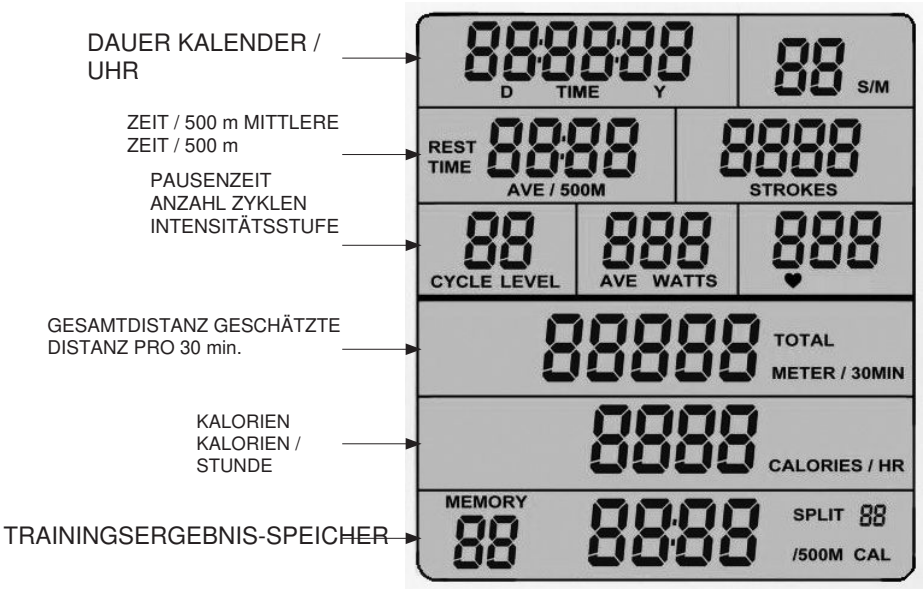
ANZAHL ZYKLEN – INTENSITÄTSSTUFE - Cycles wird nur im Intervallprogramm angezeigt.
Zeigt fortlaufend an, in welchem Intervallzyklus Sie sich befinden (Bereich 0 ÷ 35 Zyklen). - Zeigt die aktuelle Widerstandsstufe an. Die Stufen 1 bis 10 werden über den Luftwiderstand geregelt, die Stufen 11 bis 16 über das kombinierte System aus Luft- und Magnetwiderstand.

DISTANZ – GESCHÄTZTE DISTANZ PRO 30 min - Zeigt die zurückgelegte Distanz im Intervallprogramm. Das Display springt auf null, wenn der Höchstwert von 99999 überschritten wird (Bereich 0 ÷ 99999).

- Im Programm Distanz-Countdown: das Display zählt von der eingestellten Distanz bis null rückwärts (Bereich 100 ÷ 50000 m). - Zeigt die geschätzte Distanz für 30 Minuten bei der aktuellen Schlagfrequenz.

KALORIEN – KALORIEN/STUNDE - Zeigt die verbrauchten Kalorien im Intervallprogramm. Das Display springt auf null zurück, wenn der Höchstwert von 9999 Kalorien überschritten wird (Bereich 0 ÷ 9999). - Im Programm Kalorien-Countdown zählt das Display vom eingestellten Kalorienverbrauch bis null rückwärts (Bereich 10÷5000 Cal). - Der stündliche Kalorienverbrauch ist eine Schätzung der Kalorien pro Stunde bei der aktuellen Schlagfrequenz. Hinweis: Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und keinesfalls ein medizinischer Referenzwert.

TRAININGSERGEBNIS-SPEICHER - Zeigt die Daten des aktuellen und früherer Trainings nach Datum geordnet; gespeichert werden bis zu 35 Trainings. Hinweis: Die Daten werden fortlaufend gespeichert; nach 35 gespeicherten Einheiten werden beim Speichern weiterer Trainings automatisch die ältesten Einträge gelöscht.



KONSOLENFUNKTIONEN (DISPLAY – RE.)

SCHLÄGE PRO MINUTE - Aktuelle Anzahl der Ruderschläge pro Minute im laufenden Training (Bereich 1÷99).

SCHLÄGE GESAMT - Gesamtzahl der Ruderschläge im laufenden Training (Bereich 0÷9999).

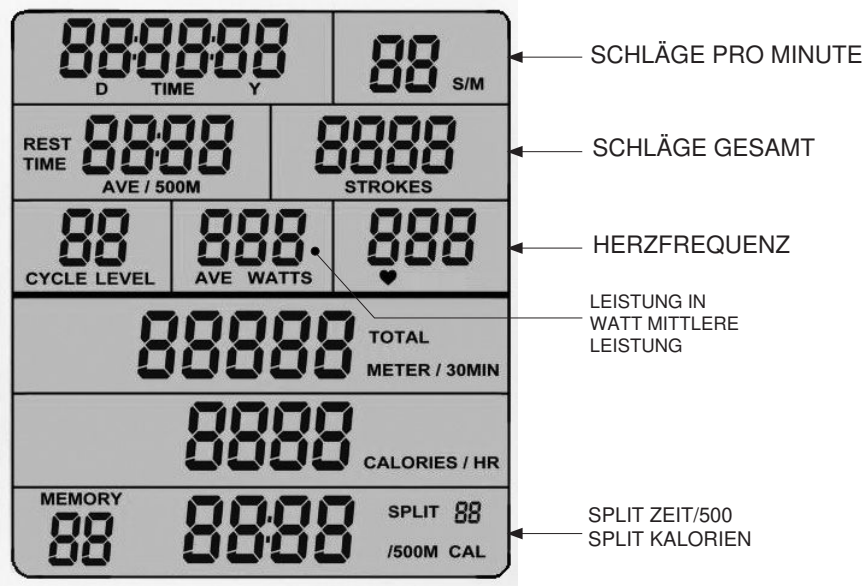
HERZFREQUENZ - Die mit dem Brustgurt (optional) gemessene Herzfrequenz in bpm (Schläge pro Minute). Hinweis: Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und keinesfalls ein medizinischer Messwert.

LEISTUNG IN WATT – MITTLERE LEISTUNG - Zeigt die aktuelle Leistung in Watt im laufenden Training (Bereich 0 ÷ 999). - Zeigt die mittlere Gesamtleistung in Watt über das gesamte Training.

SPLIT ZEIT/500 – SPLIT KALORIEN – SPLIT XX - Zeigt die mittlere Zeit/500 der aktuellen Teilzeit (Bereich 00:00 ÷ 99:59). - Zeigt den mittleren Kalorienverbrauch der aktuellen Teilzeit (Bereich 0 ÷ 9999). - SPLIT XX wird in der Trainingszusammenfassung und im Trainingsspeicher angezeigt.

Einschalten der Konsole - Durch Drücken einer beliebigen Taste oder Ziehen an der Zugstange wird die Konsole eingeschaltet und das Training im Modus QuickStart begonnen. - Beim ersten Einschalten werden DATUM und UHRZEIT abgefragt. Mit den Pfeiltasten das DATUM einstellen. - Durch weiteres Drücken der linken Taste lässt sich auch die UHRZEIT einstellen. Nach Einstellen von DATUM und UHRZEIT die Taste ENTER drücken.

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



3.4 KONSOLENFUNKTIONEN (TASTEN)

Taste PROG Im Stand-by die Taste PROG mehrmals drücken, um durch die Programmliste zu blättern und das gewünschte Programm zu wählen: - QuickStart-Modus - Countdown-Programme: Distanz, Zeit und Kalorien. - Intervallprogramme: Distanz, Zeit und Kalorien. - Trainingsergebnis-Speicher.

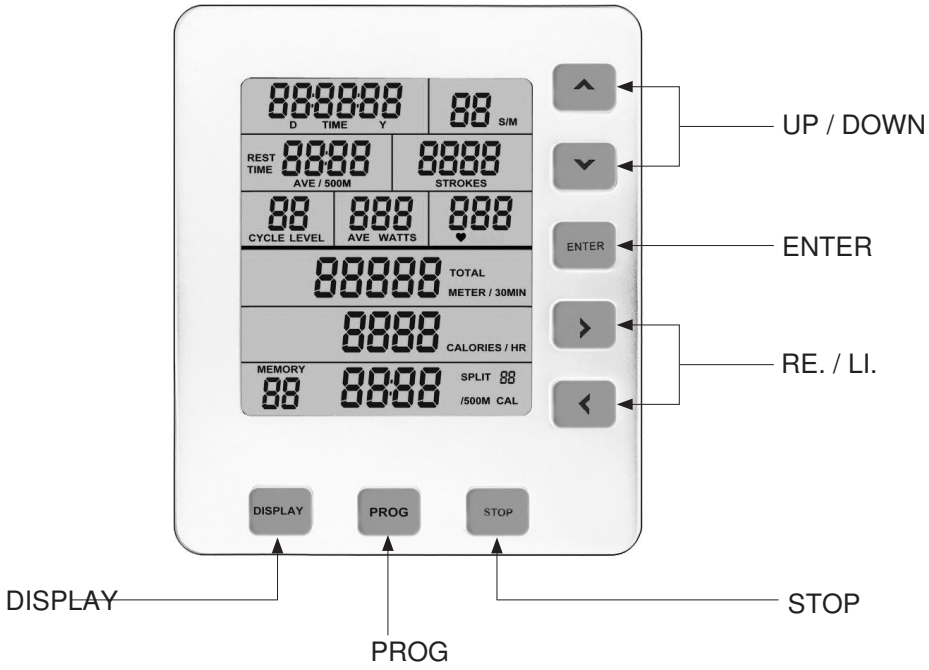
Taste DISPLAY - In jedem Trainingsmodus ertönt beim Drücken der Taste DISPLAY ein einfacher Signalton und die Anzeige der Doppelfunktions-Displays wechselt. Erneutes Drücken erzeugt einen doppelten Signalton und aktiviert den automatischen Wechsel zwischen den 2 Datensätzen. - In der Trainingszusammenfassung oder im Speichermodus mit der Taste DISPLAY zwischen den beiden Datensätzen der Doppelfunktions-Displays wechseln.

Tasten UP und DOWN - Mit den Tasten Up und Down alle Trainingsdaten einstellen. Jeder Druck auf Up/Down erhöht bzw. verringert den Wert um eine Einheit; bei gedrückter Taste ändert sich der Wert schnell. - Im Speichermodus mit Up und Down durch die gespeicherten Trainings blättern.

Taste STOP - Bei der Programmwahl oder der Einstellung der Programmparameter mit STOP zur vorherigen Einstellung zurückkehren. - In jedem Trainingsmodus unterbricht einmaliges Drücken von STOP das Training. Kalorien und Watt gehen auf 0. Zweites Drücken von STOP zeigt die Trainingszusammenfassung. Drittes Drücken von STOP bringt die Konsole in den Stand-by. - Bei laufenden Programmen (außer QuickStart) muss STOP gedrückt werden, um die Trainingsdaten zu speichern. - STOP gedrückt halten, um alle Daten zu löschen und in den Stand-by zurückzukehren.

Taste ENTER Bei der Programmwahl oder der Einstellung der Programmparameter mit ENTER den eingegebenen Wert bestätigen und zum nächsten wechseln.

Tasten RE. und LI. - Mit den Tasten Re. und Li. zwischen den Ziffern wechseln, um den gewünschten Wert schneller einzustellen. - Im Trainingsspeicher und in der Trainingszusammenfassung mit Re. und Li. verschiedene Teilzeiten anzeigen.



3.5 MODUS QUICKSTART – COUNTDOWN-PROGRAMME

Einschalten der Konsole - Durch Drücken einer beliebigen Taste oder Ziehen an der Zugstange wird die Konsole eingeschaltet und das Training im Modus QuickStart begonnen. - Beim ersten Einschalten aktuelles DATUM und UHRZEIT mit den Pfeiltasten einstellen und mit ENTER bestätigen. - Um DATUM und UHRZEIT später zu ändern, im Stand-by gleichzeitig die Tasten PROG und DISPLAY drücken.

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.

Beenden der Programme (außer QuickStart) - Einmal STOP drücken, um die Zählung anzuhalten; Kalorien und Watt werden mit „0“ angezeigt. Erneut STOP drücken – die Konsole zeigt die Trainingszusammenfassung. In der Zusammenfassung ein drittes Mal STOP drücken, um das Training im Speicher zu sichern.

QuickStart-Modus

QuickStart ist der einfachste und schnellste Weg, das Gerät sofort zu nutzen. Zugstange greifen, korrekte Haltung einnehmen und sofort losrudern – bei ausgeschalteter Konsole oder im Stand-by.

• Im QuickStart-Modus beginnen alle Datenanzeigen der Konsole sofort ab null zu zählen, über die gesamte Trainingsdauer.

• Mit der Taste DISPLAY werden die Daten der Doppelfunktions-Displays angezeigt; zweimaliges Drücken von DISPLAY aktiviert den automatischen Wechsel der Anzeige.

• Mit der Taste STOP wird das Training beendet und die Displays zeigen die Zusammenfassung des Trainings.

Hinweis: Trainingsdaten aus dem QuickStart-Modus können nicht im Trainingsergebnis-Speicher gesichert werden.

Programm Distanz-Countdown • PROG drücken, bis das Programm Distanz-Countdown gewählt ist, mit ENTER bestätigen und mit UP/DOWN die gewünschte Distanz einstellen (100 ÷ 50000 Meter). Zum Starten an der Zugstange ziehen.

• Während das Programm Distanz-Countdown läuft, zählt das zugehörige Display vom eingestellten Wert bis null rückwärts, die anderen Displays zählen entsprechend der tatsächlichen Zuggeschwindigkeit aufwärts.

• Am Programmende zeigt die Konsole die Zusammenfassung des Trainings. Mit STOP kann die Trainingseinheit im Speicher der Konsole gesichert werden.

Programm Zeit-Countdown • PROG drücken, bis das Programm Zeit-Countdown gewählt ist, mit ENTER bestätigen und mit UP/DOWN die gewünschte Dauer einstellen (bis 09h:59m:59s). Zum Starten an der Zugstange ziehen.

• Während das Programm Zeit-Countdown läuft, zählt das zugehörige Display vom eingestellten Wert bis null rückwärts, die anderen Displays zählen entsprechend der tatsächlichen Zuggeschwindigkeit aufwärts.

• Am Programmende zeigt die Konsole die Zusammenfassung des Trainings. Mit STOP kann die Trainingseinheit im Speicher der Konsole gesichert werden.

Programm Kalorien-Countdown • PROG drücken, bis das Programm Kalorien-Countdown gewählt ist, mit ENTER bestätigen und mit UP/DOWN den gewünschten Wert einstellen (10 ÷ 5000 Cal). Zum Starten an der Zugstange ziehen.

• Während das Programm Kalorien-Countdown läuft, zählt das zugehörige Display vom eingestellten Wert bis null rückwärts, die anderen Displays zählen entsprechend der tatsächlichen Zuggeschwindigkeit aufwärts.

• Am Programmende zeigt die Konsole die Zusammenfassung des Trainings. Mit STOP kann die Trainingseinheit im Speicher der Konsole gesichert werden.

3.6 INTERVALLPROGRAMME

Programm Zeitintervall • Mit PROG das Programm Zeitintervall wählen und mit ENTER bestätigen. Die Displays TIME und TIME REST leuchten auf, das erste blinkt.

• Mit UP/DOWN im Display TIME die Belastungszeit je Intervall einstellen (zwischen 00:00:20 und 09h:59m:59s) und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN im Display TIME REST die Erholungszeit je Intervall einstellen (00:10 ÷ 30m:00s), mit ENTER bestätigen und die Stange greifen, um das Training zu starten.

• Während das Programm läuft, wechseln auf den Displays Belastungszeit und Erholungszeit je Intervall entsprechend der eingestellten Dauer.

• Das Programm führt bis zu 35 Zyklen (Intervalle) aus, in denen Belastungs- und Pausenzeit wechseln. Nach Programmende zeigt das Display die Zusammenfassung des Trainings. In der Zusammenfassung mit STOP die Trainingseinheit im Speicher der Konsole sichern.

Programm Distanzintervall • Mit PROG das Programm Distanzintervall wählen und mit ENTER bestätigen. Die Displays TOTAL METER und TIME REST leuchten auf, das erste blinkt.

• Mit UP/DOWN im Display TOTAL METER die Distanz je Intervall einstellen (zwischen 100 und 50000 m) und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN im Display TIME REST die Erholungszeit je Intervall einstellen (00:10 ÷ 30m:00s), mit ENTER bestätigen und die Stange greifen, um das Training zu starten.

• Während das Programm läuft, wechseln auf den Displays die Distanz je Intervall und die Erholungszeit entsprechend den eingestellten Werten.

• Das Programm führt bis zu 35 Zyklen (Intervalle) aus, in denen die eingestellte Distanz je Intervall und die Pausenzeit wechseln. Nach Programmende zeigt das Display die Zusammenfassung des Trainings. In der Zusammenfassung mit STOP die Trainingseinheit im Speicher der Konsole sichern.

Programm Kalorienintervall • Mit PROG das Programm Kalorienintervall wählen und mit ENTER bestätigen. Die Displays CALORIES und TIME REST leuchten auf, das erste blinkt.

• Mit UP/DOWN im Display CALORIES die Kalorien je Intervall einstellen (zwischen 10 und 5000 Cal) und mit ENTER bestätigen.

• Mit UP/DOWN im Display TIME REST die Erholungszeit je Intervall einstellen (00:10 ÷ 30m:00s), mit ENTER bestätigen und die Zugstange greifen, um das Training zu starten.

• Während das Programm läuft, wechseln auf den Displays die Kalorien je Intervall und die Erholungszeit entsprechend den eingestellten Werten.

• Das Programm führt bis zu 35 Zyklen (Intervalle) aus, in denen die eingestellten Kalorien je Intervall und die Pausenzeit wechseln. Nach Programmende zeigt das Display die Zusammenfassung des Trainings. In der Zusammenfassung mit STOP die Trainingseinheit im Speicher der Konsole sichern.

3.7 TRAININGSERGEBNIS-SPEICHER

• Mit PROG den Modus MEMORY wählen und mit ENTER bestätigen. Das Display zeigt die Ergebnisse des zuletzt gespeicherten Trainings; mit UP/DOWN durch alle zuvor gespeicherten Trainings blättern. Das Fenster TIME wechselt alle 5 Sekunden automatisch zwischen dem Datum des gewählten Trainings (Tag / Monat / Jahr) und der Uhrzeit (mit der Taste DISPLAY lässt sich die Anzeige des Fensters wechseln).

• Nach Wahl eines gespeicherten Trainings mit UP/DOWN die Taste ENTER drücken, um alle Daten des Trainings anzuzeigen. Danach mit RE./LI. die aufgeteilten Daten (der Doppelfunktions-Displays) anzeigen. Mit STOP zurück zur Liste der gespeicherten Trainings. Hinweis: Nur Trainingszusammenfassungen der Programme können gespeichert werden; Trainingsdaten aus dem QuickStart-Modus nicht.

• Der Konsolenspeicher fasst höchstens 80 Trainingsdatensätze bzw. 80 Splits. Die Konsole speichert nur bis zu 35 Trainings. Beispiel: Bei einem Programm Distanz Countdown über 1000 Meter werden drei Datensätze gespeichert – die Gesamtmittelwerte und zwei Teilabschnitte für die Doppelfunktions-Displays.

• Ist der Speicher voll, löscht die Konsole bei jedem neuen Speichervorgang automatisch das älteste Training (die neuesten Trainings haben die niedrigste laufende Nummer; z. B. ist Training 1 das zuletzt gespeicherte, Training 2 das vorletzte usw.).

• Zeigt das Display SPLIT „00“, hat der Gesamtmittelwert des Trainings keine Unterteilungen. Die Tabellen daneben zeigen, wie die Konsole die Daten aufteilt.

Hinweis: Wird der Trainingswert abweichend von den Teilwerten eingestellt, wird der letzte Teilabschnitt bei der Anzeige der Teilwerte nicht angezeigt. Er wird aber zum Trainingsgesamtwert SPLIT „00“ hinzugerechnet.

Beispiel: Bei Einstellung von 1200 m zeigt SPLIT „00“ am Trainingsende den Gesamtmittelwert über 1200 m, bei den Zwischenzeiten gibt es jedoch nur 2 Abschnitte zu 500 m und keinen dritten zu 200 m. Dasselbe gilt bei Abbruch mitten im Training.

Programma DURATA Coutdown

Regola	Divisione
10 ore> Durata >5 ore	30min
5 ore >=Durata>200min	15min
200min>= Durata>100min	10min
100min>= Durata>60min	5min
60min>= Durata>20min	3min
20min>= Durata>5min	1min
5min>= Durata>1min	30sec
1min>= Durata	20sec

Programma DISTANZA Coutdown

Regola	Divisione
500>= Distanza >250	20km
250>= Distanza >100	10km
100>= Distanza >50	5km
50>= Distanza >20	2km
20>= Distanza	1km

Programma CALORIE Coutdown

Regola	Divisione
5000>= Calorie >4000	250cal
4000>= Calorie >3000	200cal
3000>= Calorie >2000	150cal
2000>= Calorie >1000	100cal
1000>= Calorie >500	50cal
500>= Calorie >100	20cal
100>= Calorie	10cal

Programmi a Intervallo

Regola	Divisione
1 Intervallo = 1 Divisione	Fino 35

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.

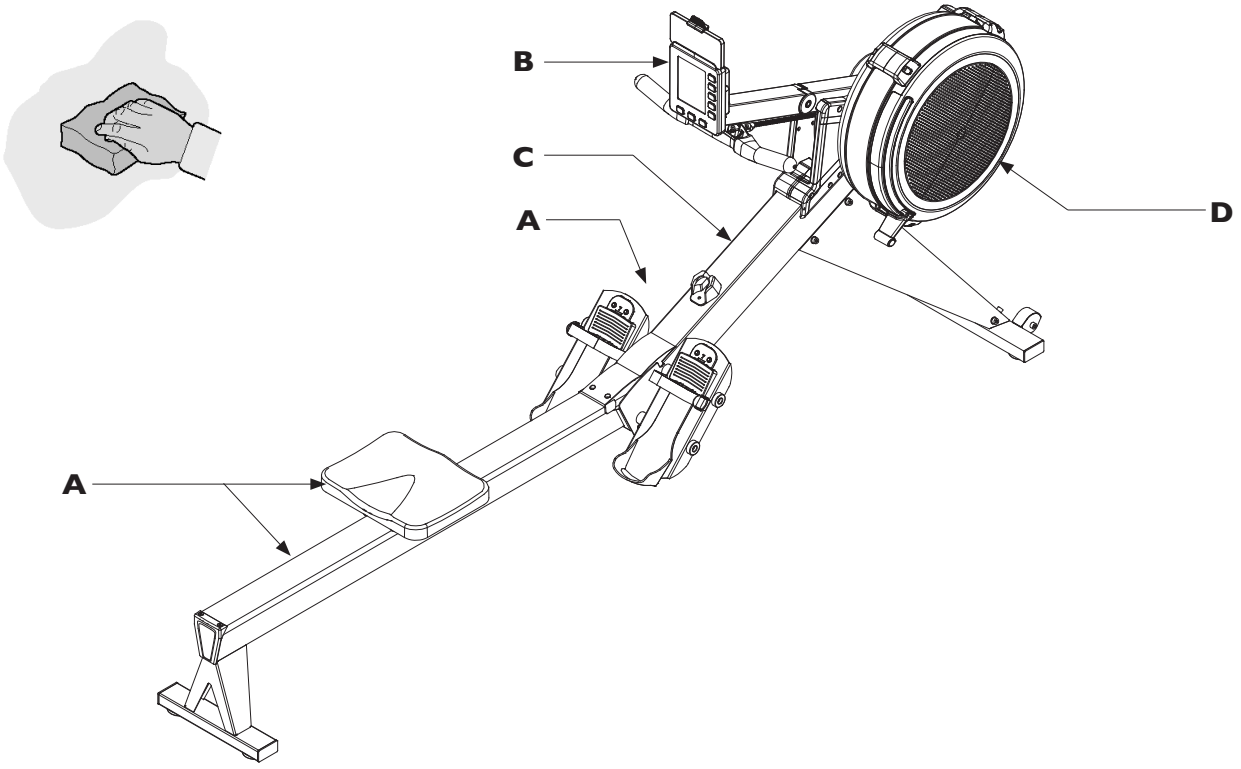
• Schweißtropfen, die nach dem Training am Gerät verbleiben, können Metallteile angreifen oder elektrische Teile beschädigen. Während des Trainings ein Handtuch verwenden und nach dem Training alle mit Schweiß in Berührung gekommenen Teile sorgfältig reinigen.

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

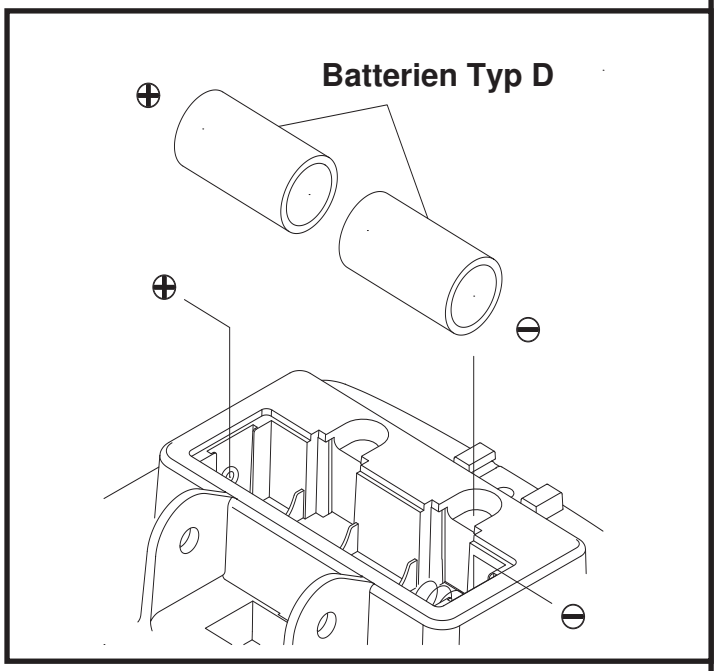
• Auf richtige Polung achten; Lage von Minus- und Pluspol am Aufdruck prüfen.

• 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 Zahlen verzögert und mit schwachem Kontrast anzeigt, müssen die Batterien gewechselt werden. Dazu die Klappe auf der Rückseite der Konsole abnehmen, die leeren Batterien entnehmen und durch zwei neue Batterien Typ D ersetzen.

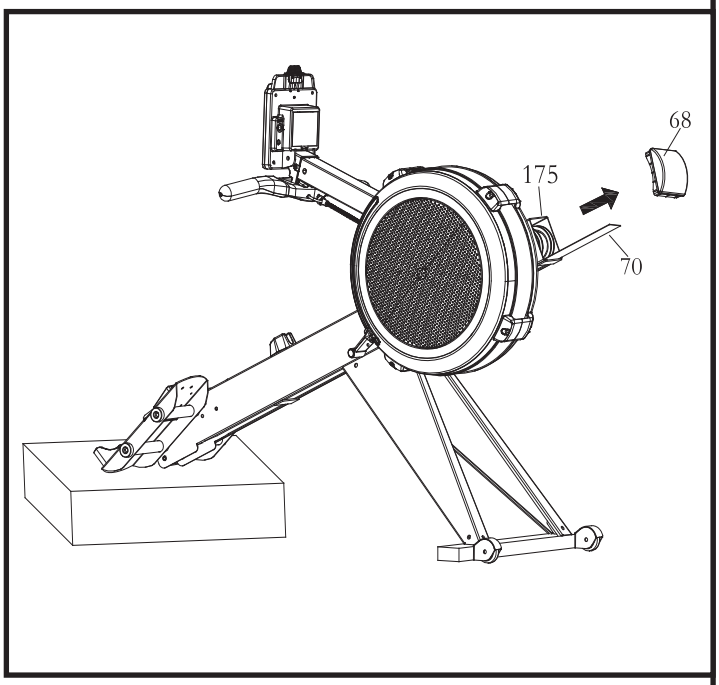


SPANNEN DES GUMMISEILS Die Zugstange ist mit der Kette verbunden, die auf das Lüfterschwungrad wirkt, und verfügt zusätzlich über ein Gummiseil, das die Zugstange in die Ablage zurückzieht.

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.

• Die beiden Teile des Hauptrahmens 175 gemäß Abschnitt 2.7 trennen und das Ende des Hauptrahmens mit den Fußstützen auf eine 10 cm dicke Unterlage aus Holz oder Styropor 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.

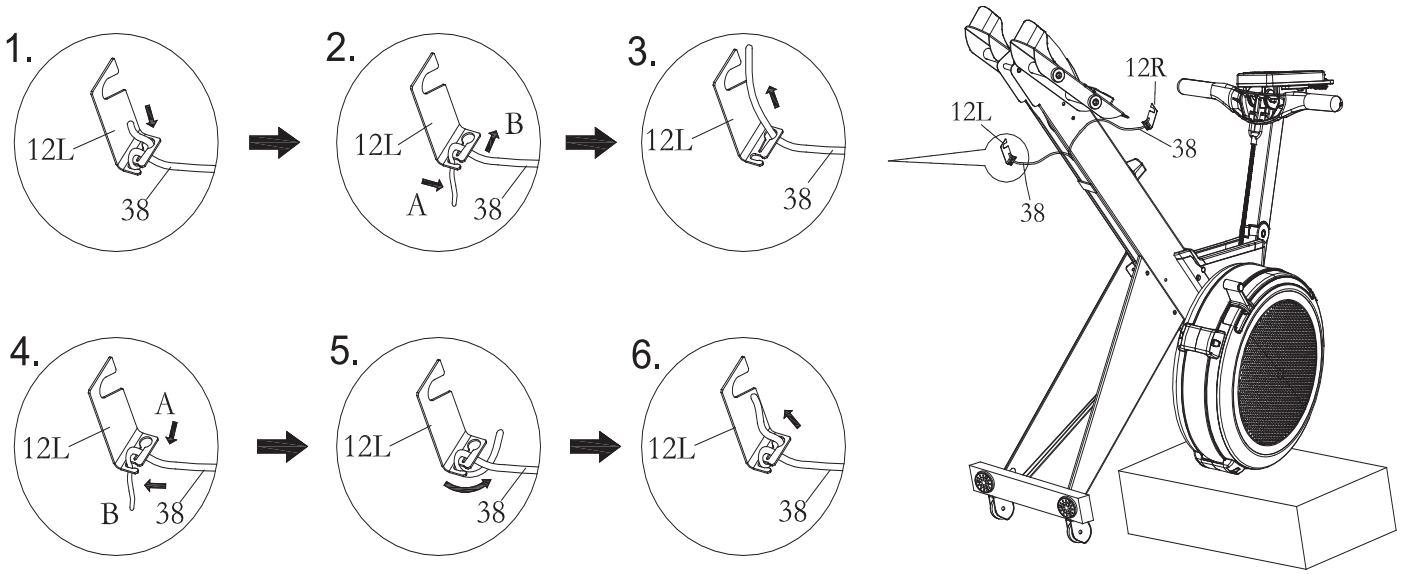
3. Zum Nachspannen das Gummiseil 38 aus den Metallzungen des Hakens 12L ziehen und um mindestens 1,5 cm spannen (siehe Schritt 3).

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.

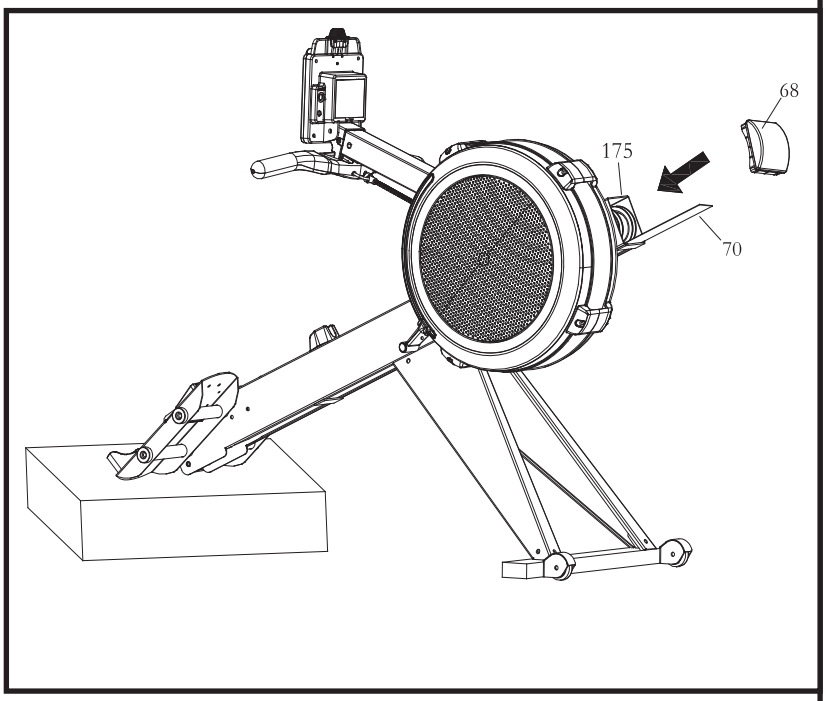
6. Zuletzt das Ende des Gummiseils 38 in die andere Bohrung des Hakens 12L stecken und die Öse des Hakens am vorgesehenen Bolzen des Hauptrahmens einhängen.

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

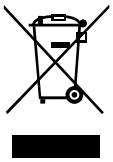


• Das Ende des Hauptrahmens 175 mit den Fußstützen auf eine Unterlage aus einem Holz- oder Styroporblock (10 cm dick) legen.

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



5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass die Produkte unter die WEEE-Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte fallen.

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



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

Garlando S.p.A. empfiehlt auch außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften für Entsorgung und Recycling einzuhalten und, wo möglich, Elektro- und Elektronikgeräte sowie verwertbare 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.

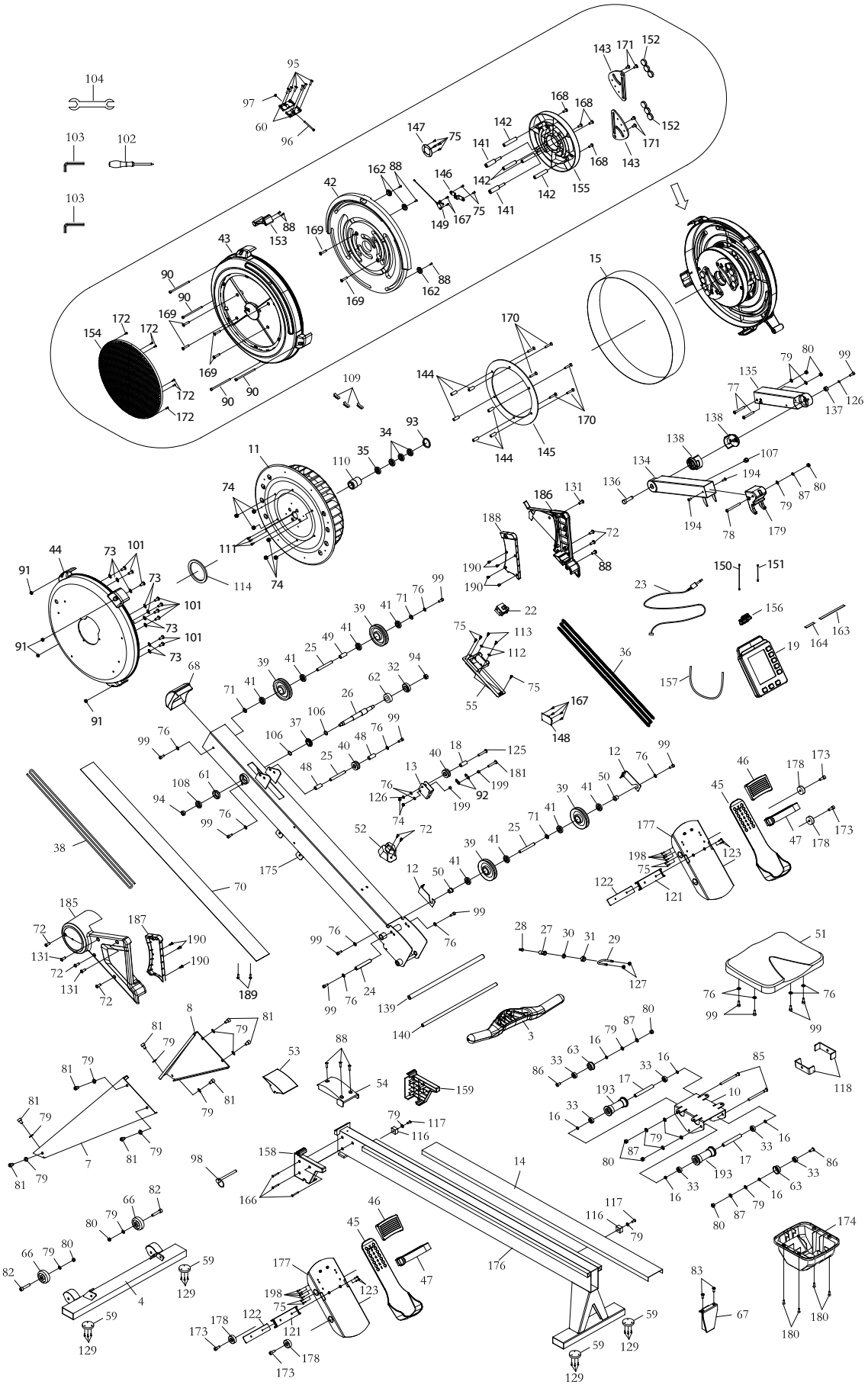
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Referenznummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge. 5. Anschrift und Versandinformationen

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
3	Zugstange	1
4	Vordere Stützstange	1
7	Halter LI vordere Stütze	1
8	Halter RE vordere Stütze	1
10	Rollwagen	1
11	Lüfterschwungrad	1
12	Haken für Gummiseil	2
13	U-Bügel Kettenspanner	1
14	Schiene	1
15	Abdeckring	1
16	Distanzstück [Ø8.2xØ12x3.2mm]	6
17	Radachse Rollwagen [Ø8.2xØ12x71.6mm]	2
18	Distanzstück Kettenrolle [Ø6.2xØ10x15.5mm]	1
19	Konsole	1
22	Generator	1
23	Schlagzähler-Sensor mit Kabel	1
24	Drehpunkt [M6x Ø12 x 80 mm]	1
25	Riemenscheibenachse [M6 x Ø10 x 76.5 mm]	3
26	Lüfterwelle	1
27	Ringschraube	1
28	Kettenschloss	1
29	U-Bolzen	1
30	Innendistanzstück	1
31	Außenring	1
32	Lager 6003RS	1
33	Lager 608ZZ	6
34	Lager 6201RS	3
35	Freilauflager HF2016	1
36	Kette 1/4”	1
37	Zahnrad	1
38	Gummiseil	1
39	Umlenkrolle Gummiseil	4
40	Kettenrolle	2
41	Lager 6000ZZ	8
42	Luftstromregler (Damper)	1
43	Lüfterflügelabdeckung LI	1
44	Lüfterflügelabdeckung RE	1
45	Verstellbare Fersenstütze	2
46	Fußauflage	2
47	Fußriemen	2
48	Distanzstück Zahnrad [Ø10xØ16x30.5mm]	2
49	Distanzstück Riemenscheibe [Ø10xØ16x26.5mm]	1
50	Riemenscheibenbuchse	2
51	Sitz	1
52	Ablage Zugstange	1
53	Abdeckung Rahmenverbindung	1
54	Abdeckung Verbindung Aluminiumschiene	1
55	Generator-Befestigungsplatte	1
59	Gummifuß	4
60	Verbindungsplatte	2
61	Lagerschale 6001	1
62	Lagerschale 6003	1
63	Führungsrolle	2

Pos.	Beschreibung	Menge
66	Transportrolle	2
67	Abdeckkappe Aluminiumschiene	1
68	Abdeckkappe Hauptrahmen	1
70	Untere Kunststoffverkleidung	1
71	Kunststoff-Unterlegscheibe [Ø10.2 x Ø14 x 1 mm]	3
72	Schraube [M6 x 10mm]	7
73	Zahnscheibe innen M6	9
74	Sicherungsmutter M6	8
75	Blechschraube [ST4.2 x 10 mm]	13
76	Unterlegscheibe M6	14
77	Schraube [M8 x 65 mm]	2
78	Schraube [M8 x 75 mm]	1
79	Unterlegscheibe M8	19
80	Sicherungsmutter [M8]	9
81	Schraube [M8 x 12 mm]	8
82	Schraube [M8 x 45 mm]	2
83	Schraube [M6 x 16 mm]	2
85	Schraube [M8 x 110 mm]	2
86	Schraube [M8 x 25 mm]	2
87	Federring M8	4
88	Blechschraube [ST4.2 x 16 mm]	9
89	Schraube [M5 x 12 mm]	4
90	Schraube [M5 x 92 mm]	4
91	Mutter [M5]	4
92	Kettenhaken	2
93	O-Ring Ø32 mm	1
94	Sicherungsmutter [M10]	2
95	Blechschraube [ST4.2 x 6 mm]	6
96	Schraube [M4 x 45 mm]	1
97	Mutter [M4]	1
98	Schienen-Arretierbolzen	1
99	Schraube [M6 x 16 mm]	13
101	Schraube [M6 x 10 mm]	9
102	Kreuzschraubendreher	1
103	Inbusschlüssel M6	2
104	Gabelschlüssel 13/15 mm	1
106	Kunststoff-Distanzstück	2
107	Gummi-Kabeldurchführung	1
108	Lager 6001RS	1
109	Ausgleichsgewichte	3
110	Lagerkäfig	1
111	Schraube [M4 x 12 mm]	3
112	Unterlegscheibe [Ø3.5 x Ø12 x 1 mm]	2
113	Schraube [ST3,5 x 12 mm]	2
114	Magnetring	1
116	Gummipuffer Sitz	2
117	Schraube [M8 x 20 mm]	2
118	Halter für Gummipuffer	2
121	Schutz für Fußgurt	2
122	Stopper für Fußgurt	2
123	Schraube [M5x12 mm]	4
125	Schraube [M6x30 mm]	1
126	Federring M6	2

Pos.	Beschreibung	Menge
127 Sicherungsmutter M6 129 Blechschraube		2
[ST4.2 x 19 mm] 131 Gewindeschraube M6x12		12
mm 134 Oberer Konsolenhalter 135 Unterer		3
Konsolenhalter 136 Befestigungsschraube		1
unterer Halter 137 Kleine Buchse 138		1
Drehhülse 139 Fußstützenachse 16 mm 140		1
Fußstützenachse 12 mm 141 Gewindebolzen		1
M6x77 mm 142 Gewindebolzen M6x63 mm		2
143 Magnethalter 144 Stahl-Distanzstück		1
Ø10xØ6x25 mm 145 Runde Aluminiumplatte		1
146 Sensorhalter 147 Ring 148 Adapterplatine		2
149 Schlagzahlsensor 150 Sensorkabel 151		4
Generatorkabel 152 Rundmagnet 153 Regler		2
mit Skala 154 Lüfterschutzgitter 155 Magnet-		6
Schwungrad 156 Smartphone-Halter 157		1
Gummirand Smartphone-Auflage 158		1
Verkleidung Schienenkopf links 159		1
Verkleidung Schienenkopf rechts 162		1
Bundscheibe 163 EVA-Profil Smartphone-		1
Halter 164 EVA-Profil Smartphone-Auflage 166		1
Blechschraube [ST4.2 x 35 mm] 167		1
Blechschraube [ST3.0 x mm] 168 Schraube		6
[M6 x 12 mm] 169 Schraube [M6 x 20 mm] 170		1
Schraube [M6 x 40 mm] 171 Schraube [M6 x		1
16 mm] 172 Blechschraube [ST4.2 x 16 mm]		1
173 Schraube [M8 x 20 mm] 174 Untere		1
Abdeckung Sitzschlitten 175 Hauptrahmen 176		1
Schiene 177L/R Trägerplatte Fußstütze 178		1
Seitliche Buchse Fußstütze 179		1
Formanschluss Konsolenbefestigung 180		3
Schraube [M6 x 15 mm] 181 Schraube [M6 x		1
28 mm] 185 Verkleidung Konsolenfuß außen		1
links 186 Verkleidung Konsolenfuß außen		3
rechts 187 Verkleidung Konsolenfuß innen		6
links 188 Verkleidung Konsolenfuß innen		4
rechts 189 Blechschraube [M6 x 10 mm] 190		6
Blechschraube [ST4.2 x 10 mm] 193 Rolle		6
Sitzschlitten 194 Inbusschraube M6x10 mm		4
198 Blechschraube [ST4.2 x 13 mm] 8 199		6
Zylindrisches Distanzstück		4
		1
		1
		1
		1/1
		4
		1
		4
		1
		1
		1
		1
		1
		2
		7
		2
		2
		8
		2

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