TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



SRX70S

Code: GRLDTOORXSRX70

Revision: 00

Ausgabe: 09/18

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 SICHERHEITSEINRICHTUNGEN.....S. 1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 1.4 TECHNISCHE DATEN.....S. 3 4 5 6 7

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 8 2.1 Auspacken – Kartoninhalt.....S. 8 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 9 2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 12

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 13 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 14 3.2 Praktische Hinweise zur Benutzung.....S. 15 3.3 COMPUTERFUNKTIONEN.....S. 17

4.0 Wartung.....S. 18 4.1 BATTERIEWECHSEL.....S. 19

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 20

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 20 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 21 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 22

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 23

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

• Vor Montage und Benutzung diese Bedienungsanleitung und alle beiliegenden Anleitungsblätter sorgfältig lesen.

• Das Gerät nur in Innenräumen im häuslichen Bereich verwenden. Benutzung und Warnhinweise müssen allen Familienmitgliedern und Freunden erklärt werden, denen die Benutzung des Geräts erlaubt wird.

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

• Sicherstellen, dass jeder Benutzer die Anweisungen verstanden hat; die ersten Trainingseinheiten beaufsichtigen. Die Bedienungsanleitung immer griffbereit beim Gerät aufbewahren.

• 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, und laufgeeignete Sportschuhe. Keine Kleidung tragen, die das Schwitzen behindert, und keine Schuhe mit Leder- oder anderer harter Sohle.

• Den Lenker während des Trainings mit den Händen fest halten. Die Herzfrequenz während des Trainings kontrollieren und die Trainingsintensität entsprechend anpassen.

• Treten während der Benutzung Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot auf, das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

• Regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Bolzen sowie den einwandfreien Zustand aller Geräteteile prüfen.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

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

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

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

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

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

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Betätigen Sie nach dem Training beim Verlassen des Geräts die Notbremse. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion Gerät ausschalten und nicht selbst eingreifen. Reparaturen nur durch eine Fachwerkstatt durchführen lassen.

• Beim Training KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen. Ungeeignete Kleidung kann hygienische Probleme verursachen und zu elektrostatischer Aufladung führen.

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich konstruiert und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät, das die Bewegung des Radfahrens nachbildet und ein regelmäßiges, auch intensives Training von Ausdauer und Kraftausdauer ermöglicht. Mit diesem Indoor Cycle können Sie zu Hause trainieren – auch bei schlechtem Wetter oder wenn Sie keine Zeit oder Lust haben, zum Radfahren oder in ein Fitnessstudio zu gehen. Befolgen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen setzen eine gute körperliche Verfassung voraus; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

• Benutzer unter 16 Jahren; • Benutzer, deren Gewicht die auf dem Typenschild und in den technischen Daten angegebene Grenze überschreitet; • schwangere Benutzerinnen; • Benutzer mit Diabetes; • Benutzer mit Erkrankungen von Herz, Lunge oder Nieren.

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

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

Diese Anleitung enthält alle Informationen zur Aufstellung, Wartung und richtigen Benutzung des Indoor Cycle. Der Benutzer sowie alle weiteren Personen (Freunde, Familienmitglieder), die das Gerät nutzen, sind verpflichtet, diese Anleitung aufmerksam zu lesen, um das Gerät sicher aufzustellen und richtig zu benutzen.

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



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Seien Sie besonders aufmerksam, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Seien Sie besonders aufmerksam, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

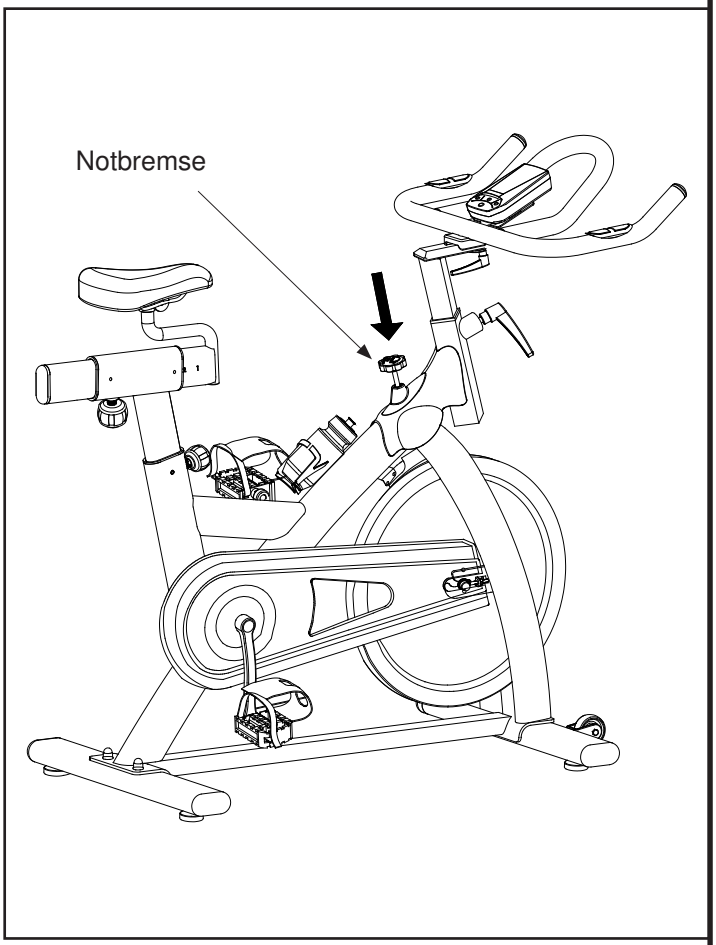
HINWEIS:
Die Zeichnungen in dieser Anleitung dienen der Vereinfachung und Veranschaulichung. Da die Produkte laufend weiterentwickelt werden, können einzelne Zeichnungen vom gekauften Produkt abweichen; dies betrifft nur das Aussehen, die Sicherheitsinformationen bleiben gültig. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Änderungen ohne Vorankündigung vornehmen.

1.2 SICHERHEITSEINRICHTUNGEN

GEFAHR

• Das Gerät darf nicht benutzt werden, wenn Kinder oder Tiere im Raum spielen.

• Wenn sich Kinder im Gebäude aufhalten, muss das Produkt in einem abschließbaren Raum aufgestellt werden. Bei Nichtbenutzung die Notbremse betätigen und die Pedale mit einem Seil festbinden, damit sich Kinder beim Spielen nicht verletzen können.



Das Gerät hat eine im Intensitäts-Drehknopf integrierte Sicherheitsvorrichtung. Die Notbremse wird durch Drücken auf den Intensitäts-Drehknopf betätigt.

Der Antrieb mit starrem Ritzel (durchgehende Verbindung zwischen Pedalen und Schwungrad, kein „Freilauf“) bewirkt, dass die Pedale entsprechend der Schwungradgeschwindigkeit mitgedreht werden. NIE durch Gegendruck mit den Beinen abbremsen oder anhalten: Das gefährdet die Bänder, und der Fuß kann vom Pedal rutschen und gegen die Fersen schlagen.

GEFAHR

ZUM SCHNELLEN ANHALTEN DER PEDALE IMMER NUR DIE NOTBREMSE VERWENDEN.

I.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

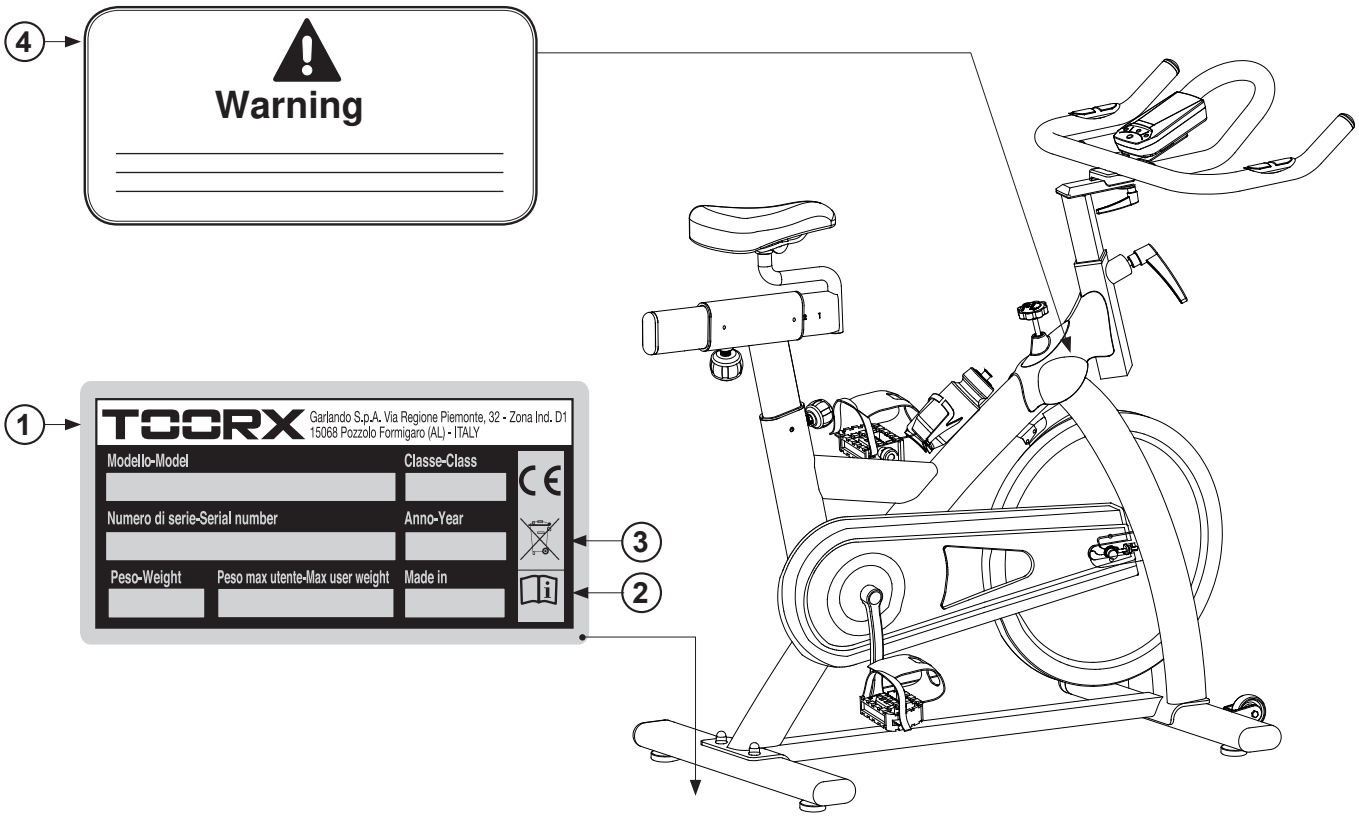
1) Das Typenschild des Produkts enthält die technischen Daten und die Seriennummer.

2) Symbol: Vor Gebrauch die Bedienungsanleitung lesen.

3) Warnsymbol: Das Produkt fällt in den Anwendungsbereich der EU-Richtlinie RoHS zur Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE). Das Produkt darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden, sondern muss bei einer geeigneten Sammelstelle zur Entsorgung und Verwertung abgegeben oder beim Kauf eines Ersatzprodukts dem Händler zurückgegeben werden.

4) Gefahrenzeichen: weist auf die Risiken des sogenannten „Starrantriebs“ hin. Pedale und Schwungrad drehen zwangsgekoppelt; versucht man, die Tretbewegung mit den Beinen abzubremsen, besteht Verletzungsgefahr für die Beine. Das Schild trägt folgenden Text:

Achtung! Wenn Sie aufhören zu treten, drehen sich Schwungrad und Pedale durch die Trägheit weiter. Verwenden Sie zur Unfallvermeidung immer die Sicherheitsbremse (siehe Anleitung), die die Pedale ruckfrei anhält.



1.4 TECHNISCHE DATEN

WIDERSTANDSEINSTELLUNG	Filzbremse
BREMSSYSTEM	Feineinstellung über Drehknopf
ANTRIEB	Riemenantrieb mit Starrlauf
SCHWUNGMASSE	22 kg
Max. Abmessungen (LxBxH)	1070 x 510 x 1150 mm
NETTOgewicht	47 kg
BRUTTOgewicht	52 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	125 kg
Herzfrequenzmessung	Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger (*)
SATTELVERSTELLUNG	vertikal und horizontal
LENKERVERSTELLUNG	vertikal und horizontal
COMPUTERANZEIGEN	RPM, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, kcal, Puls
STROMVERSORGUNG COMPUTER	2 Alkali-Batterien 1,5 V DC Typ Micro (AAA)
KONFORMITÄT	Normen: EN 957-1/10 (Klasse HB)
	Richtlinien: 2001/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

(*) Der kabellose HR-Empfänger des Produkts ist mit dem uncodierten Brustgurt Polar® T31 oder T34 kompatibel. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten und auf Anfrage erhältlich.

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

UMGEBUNGSBEDINGUNGEN: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss sein: - ein Wohnraum, - überdacht und ausreichend groß, - mit geeigneter künstlicher und natürlicher Beleuchtung, - mit einem oder mehreren Fenstern zur Belüftung, - mit Betriebstemperatur zwischen 5°C und 32°C, - mit relativer Luftfeuchtigkeit zwischen 20% und 90%. Das Produkt darf NICHT im Freien oder in feuchten oder salzhaltiger Luft ausgesetzten Räumen aufgestellt werden.

ANFORDERUNGEN AN DEN BODEN: • Der Aufstellboden muss: - vollkommen eben sein, - eine dem Produktgewicht entsprechende Tragfähigkeit haben. Empfindliche Böden (z. B. Teppichboden oder Parkett) MÜSSEN an den Auflagepunkten mit einer Gummimatte oder Filzstücken geschützt werden.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Bereich des Raums, in dem das Produkt steht, darf nicht der Sonne ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen einen blickdichten Vorhang anbringen. Das Produkt außerdem von Klima- und Heizungsanlagen fernhalten, damit Sie beim Training nicht im Luftzug stehen.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Stellen Sie das Produkt möglichst in einem abschließbaren Raum auf, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Karton. Zum Anheben und Tragen des Kartons eine zweite Person zu Hilfe nehmen; beim Abstellen die Kennzeichnung „Oben“ (Pfeil auf dem Karton) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen.



Die Originalverpackung möglichst nicht beschädigen und aufbewahren, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur im Rahmen der Gewährleistung nötig wird.



Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.

Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.

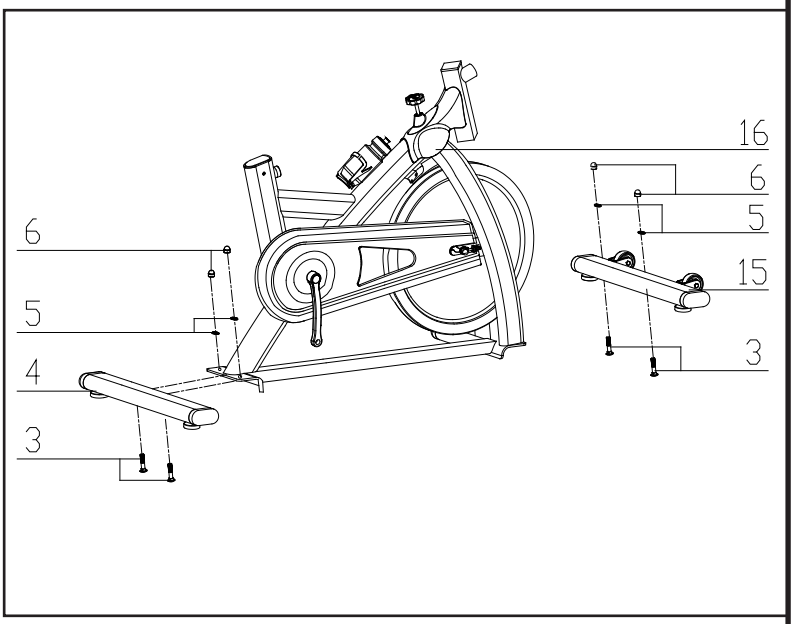
Prüfen Sie nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden und kontrollieren Sie, ob alle abgebildeten Teile vorhanden sind.

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

Montage der Standfüße

• Befestigen Sie den vorderen Standfuß 15 am Hauptrahmen 16 mit zwei Senkbolzen 3 [M8x52 mm], zwei Unterlegscheiben 5 [Ø8 mm] und zwei Hutmuttern 6 [M8].

• Befestigen Sie den hinteren Standfuß 4 am Hauptrahmen 16 mit zwei Senkbolzen 3 [M8x52 mm], zwei Unterlegscheiben 5 [Ø8 mm] und zwei Hutmuttern 6 [M8].

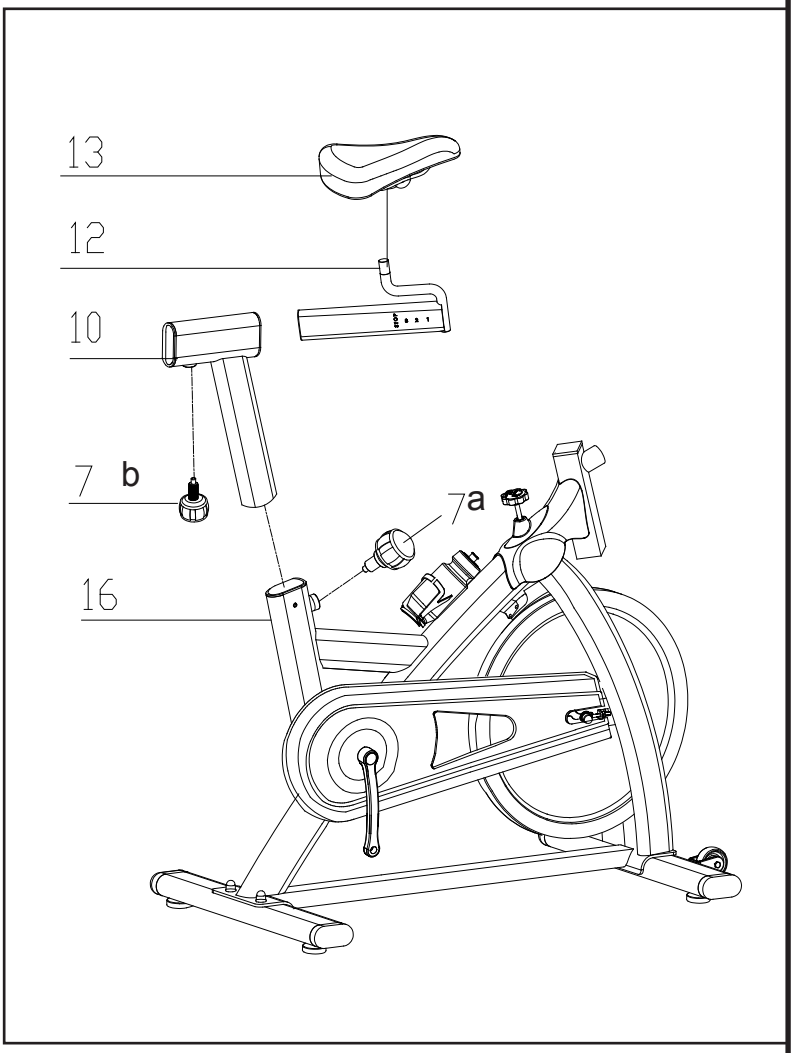


Montage des Sattels

• Setzen Sie den Feststellknopf 7a ein und schrauben Sie ihn in die Aufnahme; stecken Sie dann das Sattelrohr 10 in die Hülse am Rahmen 16. Stellen Sie die gewünschte Höhe des Rohrs 10 ein (über der Markierung MAX) und ziehen Sie den Höhen-Feststellknopf 7a an, bis das Rohr fixiert ist.

• Schieben Sie den Schlitten 12 auf das obere Ende des Sattelrohrs 10 und fixieren Sie ihn mit dem Feststellknopf 7b.

• Setzen Sie die Sattelklemme 13 auf die Sattelstütze am Schlitten 12 am oberen Ende des Sattelrohrs 10. Richten Sie den Sattel waagrecht und quer aus und ziehen Sie die beiden Muttern der Klemme mit dem mitgelieferten Schlüssel fest an.



Montage von Lenker und Computer

• Lösen Sie den Klemmhebel 19a und stecken Sie das Lenkerrohr 17 in die Aufnahme am Rahmen 16. Ziehen Sie den Griff 19a fest.

• Setzen Sie den Lenker 18 auf das Lenkerrohr 17, richten Sie den horizontalen Gleitschlitten aus und befestigen Sie ihn mit dem Klemmhebel 19b mit Unterlegscheibe 20 durch das Langloch.

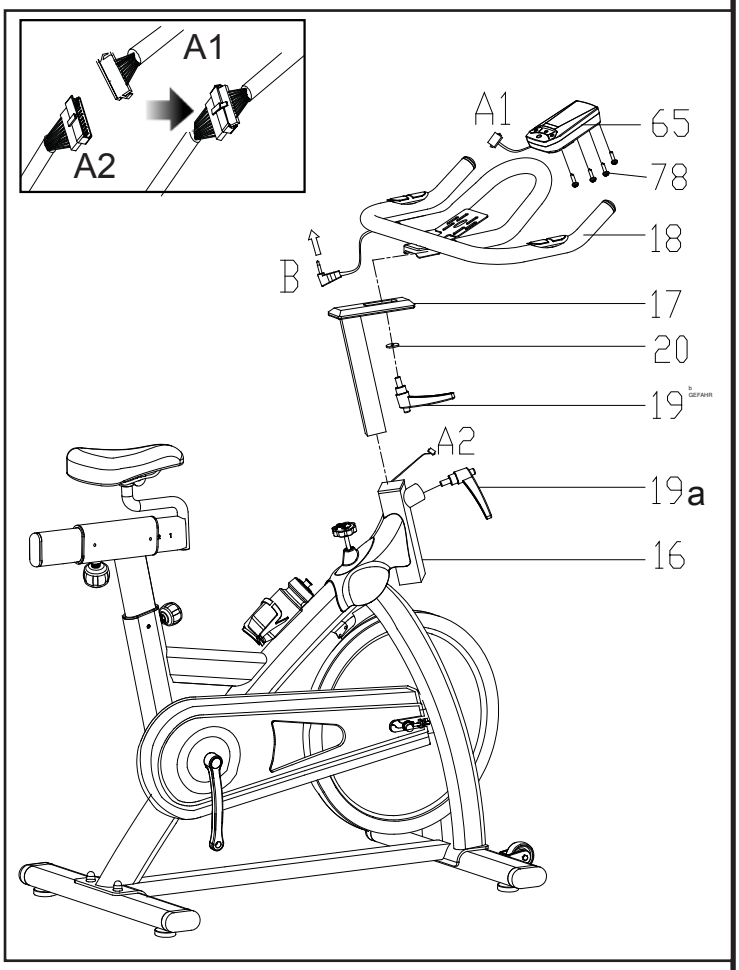
GEFAHR

Ziehen Sie die Klemmhebel 19a und b fest an, damit der Lenker fest sitzt.

• Setzen Sie den Computer 65 auf die Halteplatte am Lenker und befestigen Sie ihn mit vier Schrauben 78 [M5x7 mm].

• Stecken Sie den Klinkenstecker der Handpulssensoren B, der aus dem Lenker kommt, in die zugehörige Buchse an der Rückseite des Computers 65.

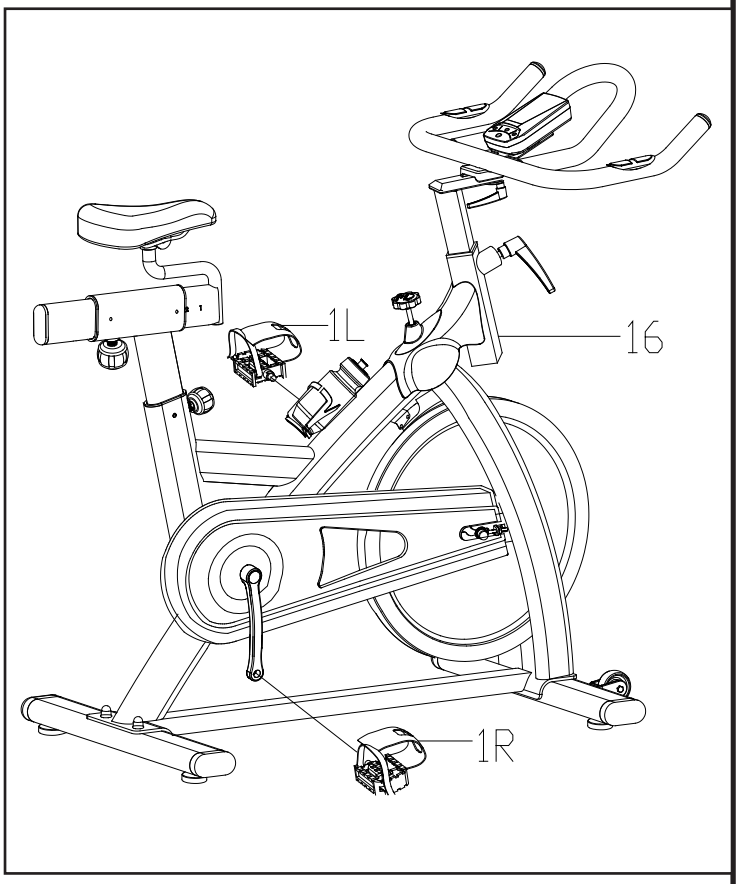
• Verbinden Sie den Stecker des Geschwindigkeitssensors A2 mit der Buchse A1, die aus dem Computer kommt.



Montage der Pedale

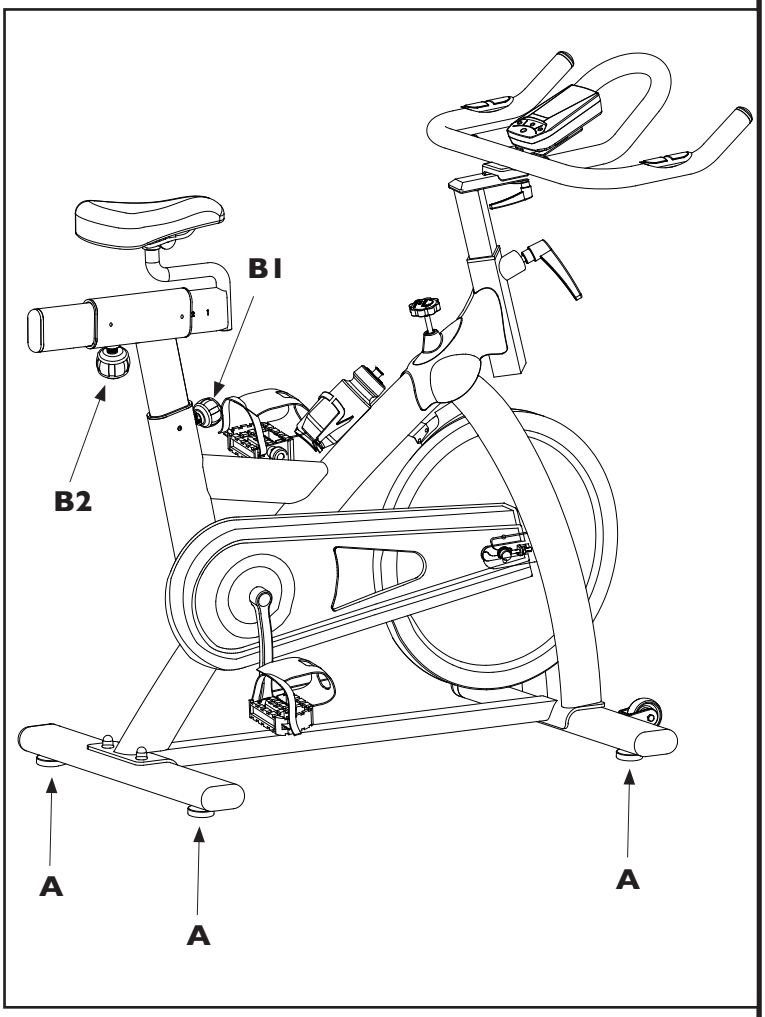
• Das linke Pedal 1L (Kennzeichnung L) gegen den Uhrzeigersinn an der linken Tretkurbel festschrauben. Auf der Gegenseite das rechte Pedal 1R (Kennzeichnung R) im Uhrzeigersinn an der rechten Tretkurbel festschrauben.

• Falls die Riemen der Fußschlaufen nicht vormontiert sind, diese in die vorgesehenen Öffnungen einführen; die Schnalle muss stets zur Außenseite des Pedals zeigen.



Ausrichten • Gleichen Sie Bodenunebenheiten durch Drehen der Stellfüße A unter dem hinteren und vorderen Standfuß aus.

• Damit ist die Montage abgeschlossen. Lesen Sie vor der Benutzung die übrigen Teile der Anleitung, um alle Informationen zur sicheren Benutzung des Produkts zu kennen.

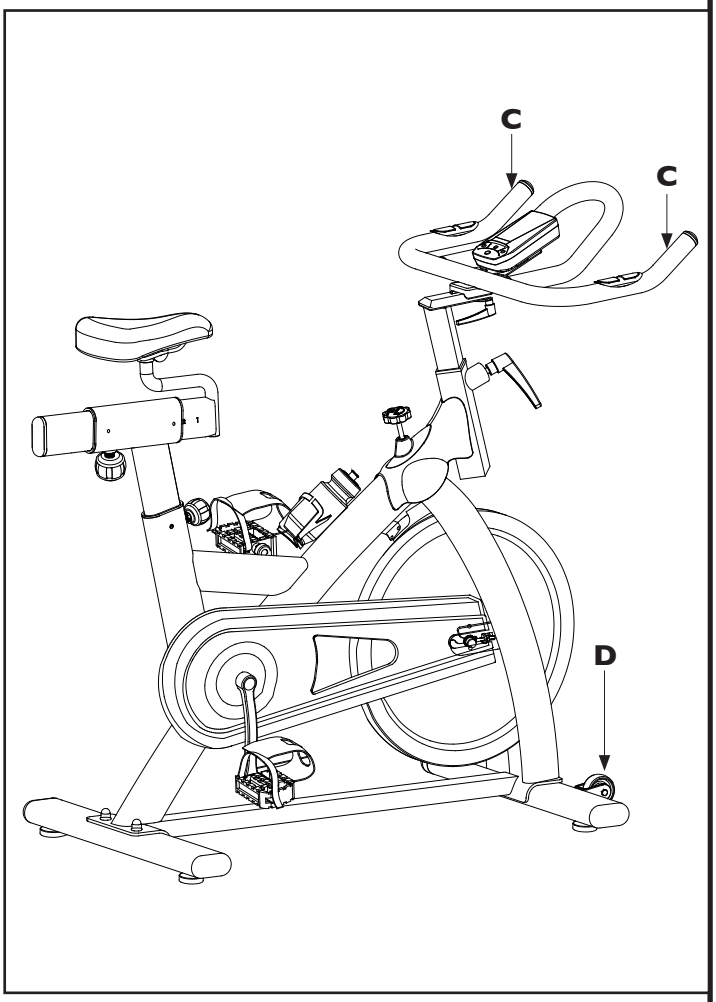


GEFAHR

Damit sich der Sattel beim Treten nicht bewegt, muss er mit den Drehknöpfen B1 und B2 fest fixiert sein.

2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS

Zum Verschieben im Raum den Lenker C vorn fassen und das Gerät hinten anheben, sodass es auf den vorderen Rollen D kippt. Sobald die Rollen D den Boden berühren, das Gerät in die gewünschte Richtung schieben.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

Vor der ersten Benutzung des Produkts wird empfohlen, Ihren Arzt aufzusuchen, um Ihre körperliche Verfassung prüfen zu lassen und mit ihm besondere Vorsichtsmaßnahmen für diese körperliche Aktivität abzustimmen. Wer ohne Trainingserfahrung beginnt, sollte es ruhig angehen: höchstens drei Einheiten pro Woche, mit kurzen Zeiten und niedriger Geschwindigkeit, um sich mit der Konsole vertraut zu machen und sich langsam an Bewegung zu gewöhnen. Wer bereits Sport treibt und das Produkt ergänzend nutzen möchte, sollte sich für die Planung der Einheiten und den Trainingsplan an einen Personal Trainer wenden. Mit Pulskontrolle während des Trainings lassen sich 3 Belastungsbereiche unterscheiden: - niedrige Intensität: Herzfrequenz zwischen 60 % und 75 %, Training ohne große Anstrengung; - mittlere Intensität: Herzfrequenz zwischen 75 % und 85 %, Training im aeroben Bereich; - hohe Intensität: Herzfrequenz zwischen 85 % und 100 %, Training im anaeroben Bereich.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

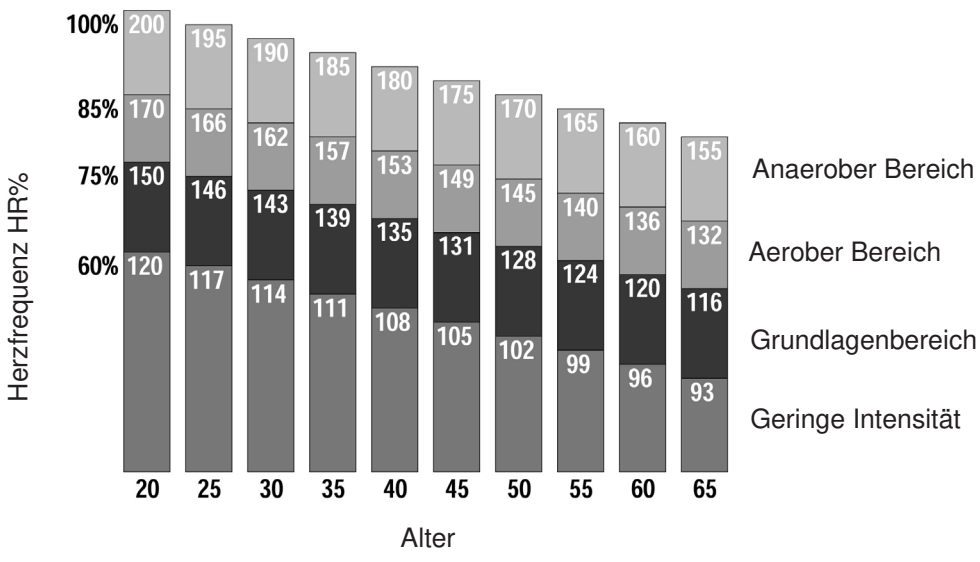
Aufwärmen: Vor jedem Training mit dem Produkt einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur machen, um den Körper auf Temperatur zu bringen und auf die Belastung vorzubereiten.

Training: Mit geringer Belastung beginnen und nach dem Aufwärmen die Intensität schrittweise steigern, bis die gewünschte Herzfrequenz erreicht ist. Die Herzfrequenz im gewünschten Bereich entsprechend Ihrem Ziel konstant halten (niedrige, mittlere oder hohe Intensität). 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.

Abwärmen: Nach der Trainingseinheit einige Minuten locker ausklingen lassen und Dehnübungen machen.

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.

- Nach jeder Benutzung den Sender vom elastischen Gurt lösen, beide vom Schweiß reinigen und sorgfältig trocknen.

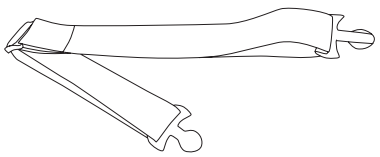
- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

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

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

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

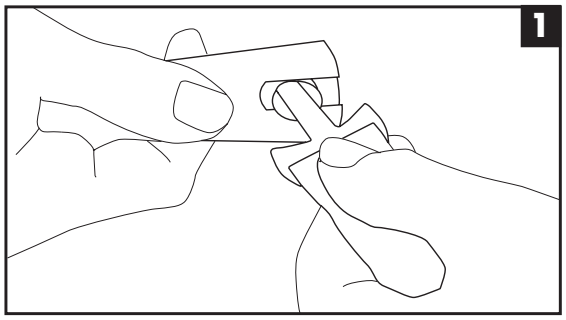
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

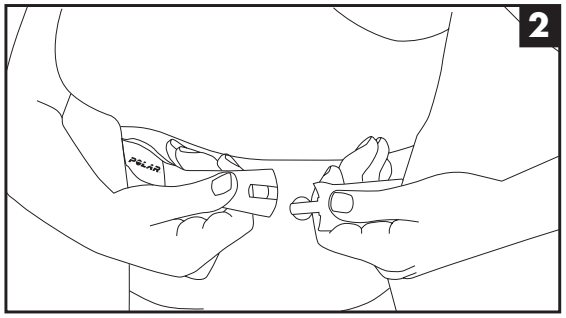


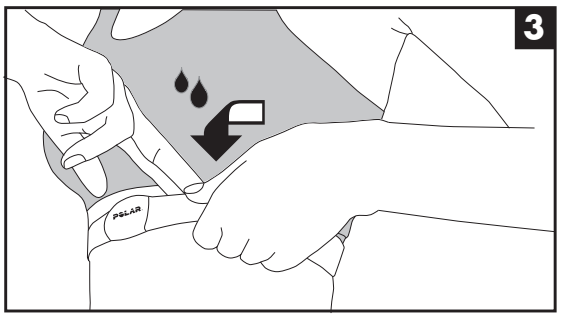
Elastischer Gurt

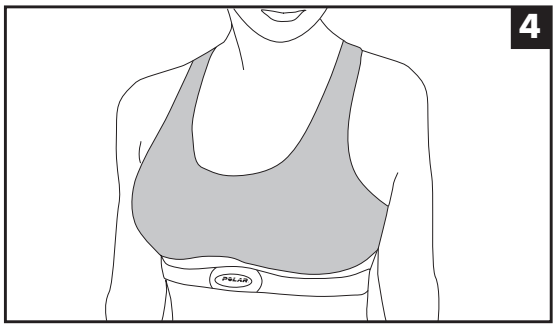


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Sattelverstellung Der Sattel wird wie folgt an die Körpergröße angepasst.

GEFAHR

Prüfen Sie vor der Benutzung die Satteleinstellung: Eine zu hohe oder zu niedrige Position führt zu falschen Bewegungsabläufen und häufig zu Muskelschmerzen.

Bringen Sie ein Pedal nach oben, stellen Sie den Fuß in den Fußhalter und setzen Sie den Vorfuß mittig auf das Pedal. Das Bein soll im Knie leicht gebeugt sein. Ist das Bein zu gestreckt oder erreicht der Fuß das Pedal nicht, den Sattel tiefer stellen. Ist das Bein zu stark gebeugt, den Sattel höher stellen. Zur Höhenverstellung des Sattels (je nach Körpergröße) vom Gerät absteigen und den Drehknopf A gegen den Uhrzeigersinn lösen. Den Sattel auf die gewünschte Höhe bringen und den Drehknopf im Uhrzeigersinn wieder festziehen. Zur horizontalen Verstellung des Sattels vom Gerät absteigen und den Drehknopf B gegen den Uhrzeigersinn lösen. Den Sattel in die gewünschte Position nach vorn oder hinten schieben und den Drehknopf im Uhrzeigersinn wieder festziehen.

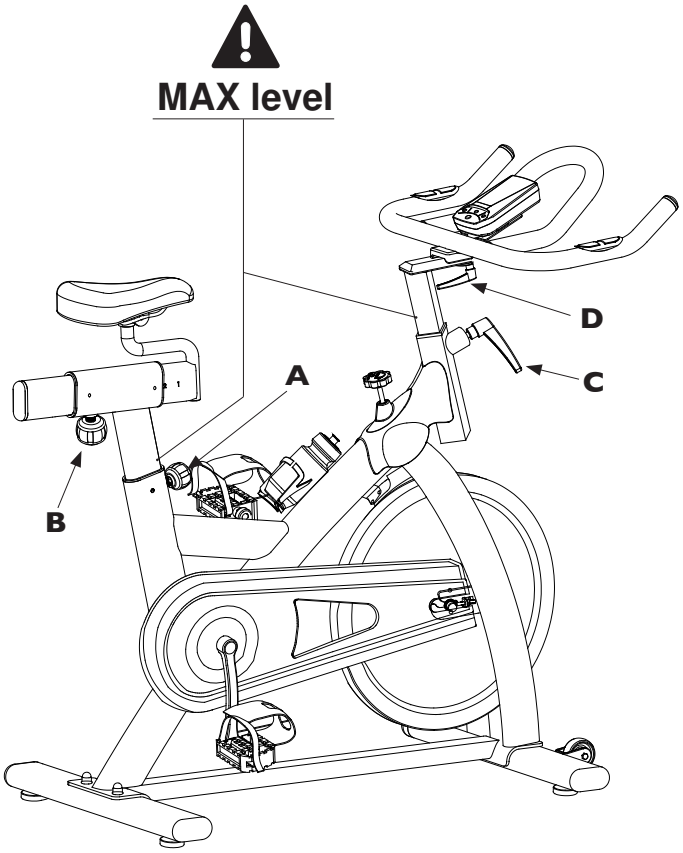
GEFAHR

Prüfen Sie vor dem Aufsteigen immer, dass die Drehknöpfe A und B festgezogen sind (im Uhrzeigersinn), und rütteln Sie am Sattel, um sicherzugehen, dass er fest sitzt.

Lenkerverstellung Zum Heben oder Senken des Lenkers den Klemmhebel C lösen, für die horizontale Position den Klemmhebel D lösen; den Lenker in die gewünschte Position bringen und die Hebel C und D im Uhrzeigersinn wieder festziehen.

ACHTUNG

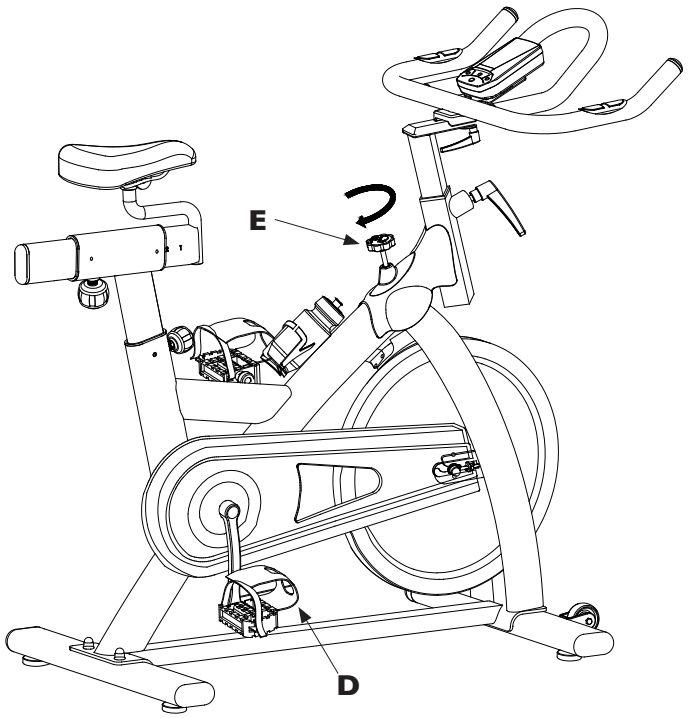
Für eine gute Einstellung sollte sich der Lenker auf gleicher Höhe wie der Sattel befinden.



GEFAHR

Die Markierung MAX level auf den Höhenverstellrohren von Sattel und Lenker kennzeichnet den maximalen Auszug des Rohrs. Sattel- oder Lenkerrohr dürfen nicht über die MAX-Markierung hinaus ausgezogen werden.

Einstellen der Pedalkörbe Stellen Sie den rechten Fuß in den Korb des rechten Pedals D und schieben Sie ihn nach vorn, bis die Schuhspitze den Anschlag berührt. Ziehen Sie mit einer Hand das freie Ende des Riemens durch die Schnalle, bis der Pedalkorb den Fuß rundum umschließt, und fixieren Sie den Riemen in der Schnalle. Wiederholen Sie dies für den linken Fuß. Richten Sie Füße und Knie gerade nach vorn aus, um gleichmäßig zu treten.



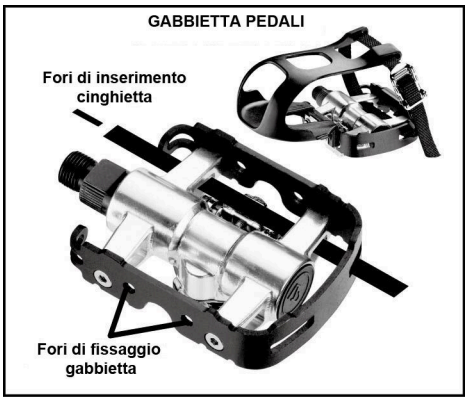
Einstellen der Trainingsintensität Die Intensität wird mit dem Drehknopf E unter dem Lenker eingestellt; dabei wird die Wirkung des Bremsklotzes auf das Schwungrad verringert oder erhöht. • Drehen im Uhrzeigersinn: höherer Tretwiderstand. • Drehen gegen den Uhrzeigersinn: geringerer Tretwiderstand. Der Widerstand kann auch während des Tretens eingestellt werden.

GEFAHR

Durch Drücken des Drehknopfs für die Intensität wird die Notstoppvorrichtung ausgelöst; die Bremse stoppt das Schwungrad dann sofort.

ACHTUNG

Vor dem Aufsteigen den Zustand des Bremsklotzes und die Funktion des Intensitätsreglers prüfen.



3.3 FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer zeigt auf einem großen Flüssigkristalldisplay die nachfolgend aufgeführten Informationen. Display und Training starten, sobald Sie zu treten beginnen.

Anzeigefunktionen: • (SPEED): aktuelle GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h (max. 99.9 km/h).

• (RPM): TRITTFREQUENZ (Umdrehungen pro Minute) während des Trainings.

• (TIME): TRAININGSZEIT von null bis 99.59 Minuten in 1-Sekunden-Schritten. Im Modus mit vorgegebener Zeit zählt die Anzeige von der eingestellten Zeit bis null herunter.

• (DISTANCE): seit Trainingsbeginn zurückgelegte DISTANZ (max. 999.9 km). Im Modus mit vorgegebenem Wert zählt die Anzeige vom eingestellten Wert bis null herunter.

• (CALORIES): der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings. Im Trainingsmodus mit Kalorienvorgabe zählt das Display vom eingestellten Kalorienwert bis null rückwärts (*).

• (PULSE): die HERZFREQUENZ, gemessen über die Handpulssensoren am Lenker oder mit einem kompatiblen Brustgurt (optional). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angezeigt (*).

• (SCAN): Mit der Funktion SCAN werden im oberen Display alle Daten des laufenden Trainings nacheinander angezeigt (Rpm, Speed, Time, Distance, Calories, Pulse), ohne die Taste MODE zu drücken.

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

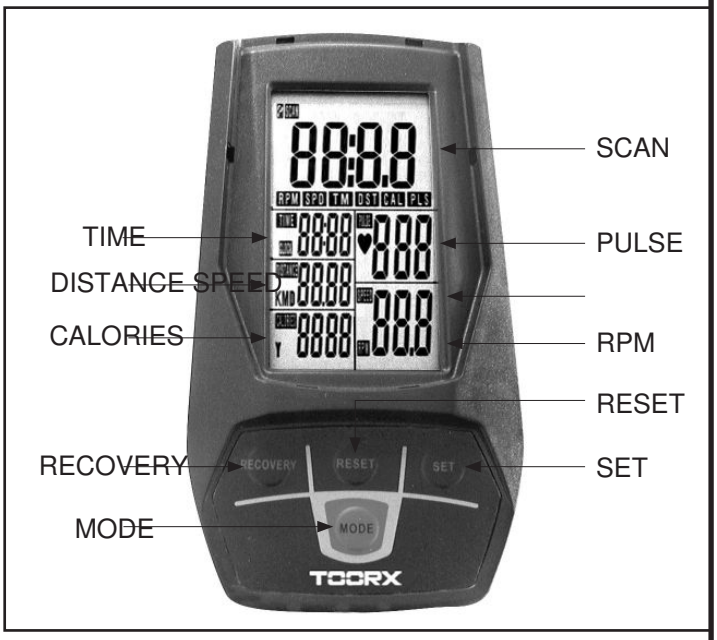
• Ist das Gerät länger als vier Minuten unbenutzt, schaltet sich der Computer aus und alle Daten des laufenden Trainings werden zurückgesetzt; zum Einschalten genügt es, wieder zu treten. • Zur Pulsanzeige die Sensoren am Lenker mit beiden Händen umfassen (oder den optionalen Brustgurt tragen). Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; bei Problemen die Hände leicht befeuchten, um den Kontakt zu den Sensoren zu verbessern.

Tastenfunktionen Taste MODE • Vor dem Training MODE drücken, um den Trainingsmodus zu wählen: Time, Distance, Calories oder Pulse. • Während des Trainings MODE drücken, um die Daten im oberen Display manuell durchzublättern (manueller Scan). • Wird die Taste MODE länger als 4 Sekunden gedrückt, werden alle eingestellten Daten zurückgesetzt.

Taste RESET Drücken, um einzelne Werte zurückzusetzen: Time, Distance, Calories oder Pulse, bevor eine neue Einstellung vorgenommen wird.

Taste SET Nach der Wahl des Trainingsmodus mit der Taste MODE mit der Taste SET den Wert der gewählten Größe (Dauer, Distanz, Kalorien und Herzfrequenzbereich) auf den gewünschten Wert einstellen.

Taste RECOVERY Funktion, die einen Erholungswert als Vergleichsgröße im Verlauf des Trainingsprogramms ermittelt. Dazu empfiehlt sich ein Test pro Woche nach einem Training mit konstanter Dauer von 30 Minuten: Danach das Treten beenden, die Handpulssensoren am Lenker mit beiden Händen umfassen und „Recovery“ drücken. Das Display Time zeigt nun einen Countdown von 60 Sekunden, das Display Pulse anschließend einen Wert von F1 bis F6 entsprechend dem gemessenen Ergebnis (F1 = bester Wert, F6 = schwächster Wert).



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 die Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

Reinigung des Geräts Nach jeder Benutzung den Rahmen sorgfältig trocknen und reinigen, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen. Verwenden Sie einen nicht scheuernden, milden Reiniger in Wasser und zum Trocknen weiche Baumwolltücher oder Küchenpapier. Alle Flächen nachspülen, um Reinigungsmittelreste zu entfernen.

ACHTUNG

• Den Riemen nicht nass machen und nicht mit Seife behandeln.

• Bremsbacken bei der Reinigung nicht nass machen.

• Zum Reinigen und Schmieren Silikonölspray auf ein sauberes Tuch sprühen und damit arbeiten; kein Schmiermittel auf andere Flächen sprühen oder tropfen lassen.

Folgende Teile sind aus hygienischen Gründen und zum Schutz vor Korrosion zu reinigen und zu schmieren: • Lenker und Sattel mit den zugehörigen Rohren, Gleitführungen und Klemmgriffen, • Pedale und Kurbeln, • Rahmen und Riemenabdeckung, besonders der Intensitätsregler, • das Schwungrad, besonders die obere Kontaktfläche zur Bremsbacke und die verchromten Seitenteile, • korrosionsgefährdete Schrauben und Bolzen, besonders die beiden Riemenspannschrauben hinten an den vorderen Gabeln der Schwungradaufnahme.

Spannen des ANTRIEBSRIEMENS Prüfen Sie regelmäßig die Riemenspannung, damit der Riemen nicht durchrutscht. Zum Spannen die beiden Befestigungsmuttern der Schwungradachse leicht lösen und die Riemenspannbolzen vorn an den Gabeln, an denen das Schwungrad befestigt ist, verstellen: im Uhrzeigersinn spannen, gegen den Uhrzeigersinn lockern. Danach die Befestigungsmuttern des Schwungrads wieder festziehen.

VIERTELJÄHRLICHE KONTROLLEN • Alle Ecken des Rahmens und der beweglichen Teile, Schrauben und Bolzen gründlich von Schmutz reinigen. • Besonders auf die Sauberkeit der Bremsbacke achten: Um Verschleiß vorzubeugen, die Reibfläche des Schwungrads reinigen und schmieren. Bei starker Verschmutzung die Bremsbacke ausbauen und reinigen oder ersetzen. • Einstellung der Stellfüße sorgfältig prüfen. • Festen Sitz der Pedale und der Kurbelmuttern prüfen. • Riemenspannung prüfen. • Riemenabdeckung nach Abschluss der Arbeiten wieder montieren.

GEFAHR

DAS GERÄT NIE OHNE KORREKT MONTIERTE RIEMENABDECKUNG BENUTZEN.

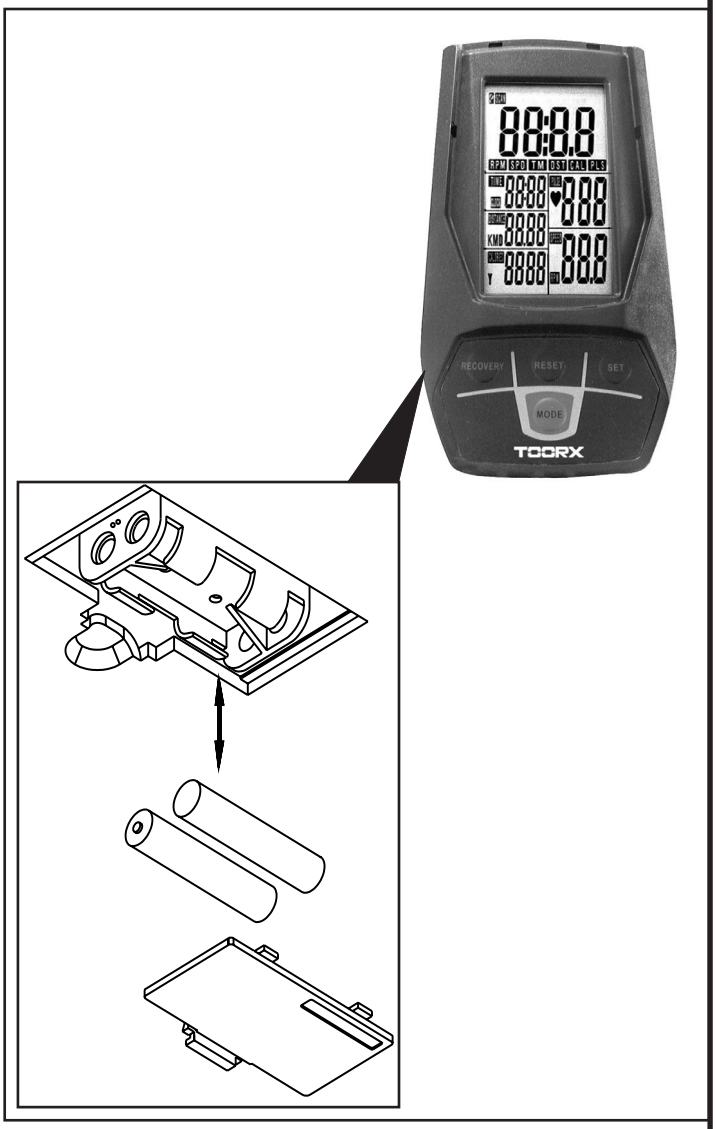
Kratzer oder Abschürfungen am Rahmen mit Rostschutzlack ausbessern, um Rostbildung an Metallteilen vorzubeugen.

4.1 BATTERIEWECHSEL

GEFAHR

- **Auf die Polarität achten: Die Lage von Plus- und Minuspol ist im Batteriefach aufgedruckt.**
- **Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.**
- **Verbrauchte Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in den dafür vorgesehenen Batterie-Sammelbehältern.**
- **Leere Batterien nicht aufladen; nur neue Batterien Typ Micro (AAA) verwenden.**

Werden die Zahlen im Display nur noch langsam angezeigt, müssen die Batterien gewechselt werden. Nehmen Sie dazu den Deckel an der Rückseite des Computers ab, entnehmen Sie die beiden leeren Batterien und ersetzen Sie sie durch zwei neue Alkali-Batterien Micro (AAA) Typ LR6.



5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne zeigt an, dass die Produkte in den Anwendungsbereich der europäischen Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) fallen.



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

Dieses Produkt darf NICHT über den Hausmüll entsorgt werden, sondern muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung und Verwertung abgegeben werden.

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

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

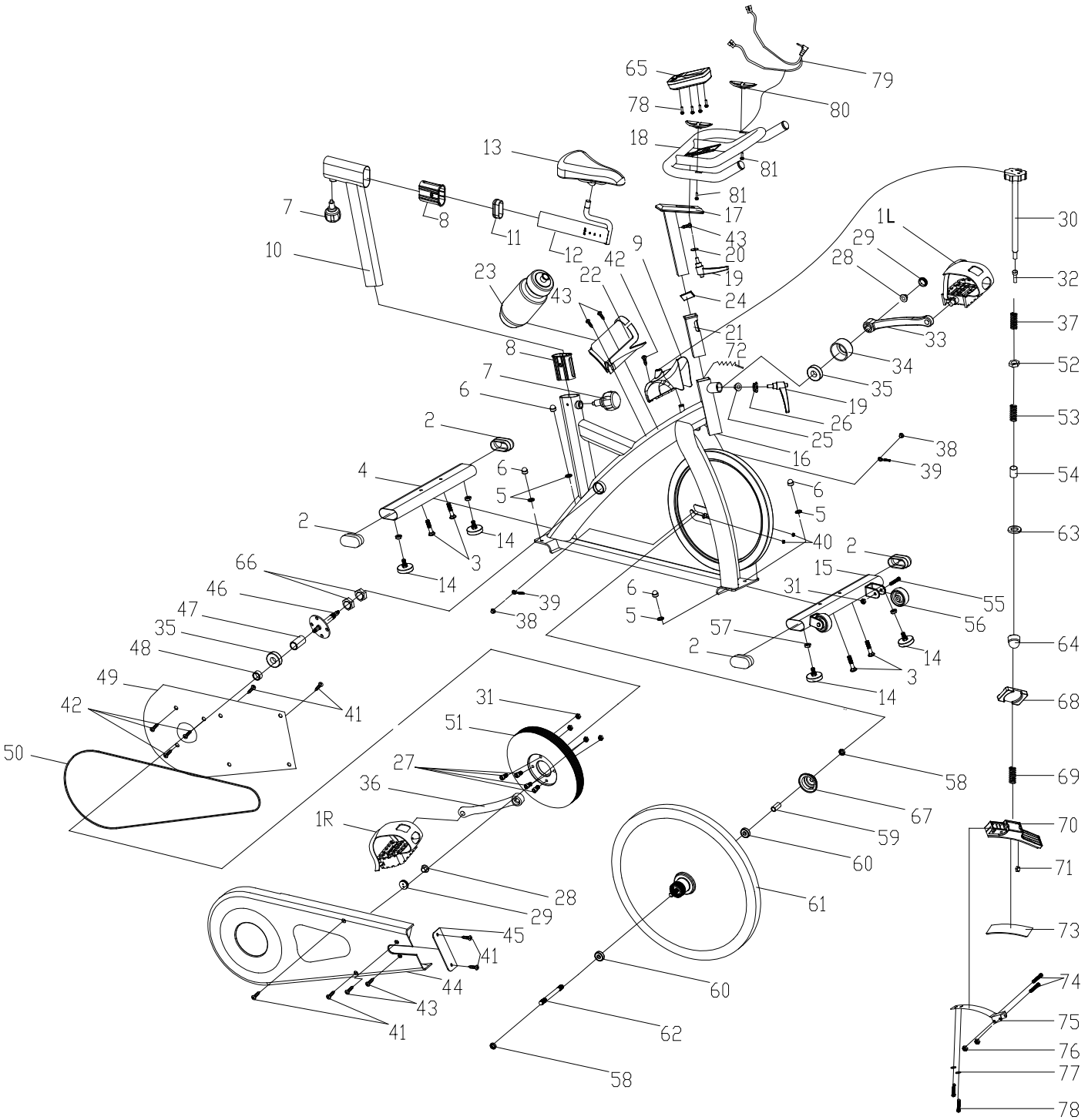
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

Fax +39 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

Dieser Katalog kann in Details vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind möglicherweise nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: +39 0143/318500

6.1 Explosionszeichnung



6.2 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1R	Pedal re.	1
1L	Pedal li.	1
2	Kappe Standfüße	4
3	Senkbolzen [M8x52]	4
4	Hinterer Standfuß	1
5	Unterlegscheibe Ø8	8
6	Hutmutter M8	4
7	Drehknopf	2
8	Gleithülse	2
9	Abdeckung Drehknopf Widerstand	1
10	Sattelrohr (Höhenverstellung)	1
11	Kappe	1
12	Sattelschlitten (horizontal)	1
13	Sattel	1
14	Stellfuß	4
15	Vorderer Standfuß	1
16	Rahmen	1
17	Lenkerrohr	1
18	Lenker	1
19a	Klemmhebel horizontale Verstellung	1
19b	Klemmhebel Höhenverstellung	1
20	Unterlegscheibe Ø45xØ10.5x5	1
21	Gleithülse	1
22	Flaschenhalter	1
23	Trinkflasche	1
24	Kappe	1
25	Distanzbuchse	1
26	Befestigungsmutter	1
27	Bolzen M8x15	4
28	Befestigungsmutter [M10x1.25]	2
29	Mutternabdeckung	2
30	Drehknopf Widerstand / Notbremse	1
31	Mutter M8	6
32	Kunststoffbuchse Ø18xØ10xØ10	1
33	Kurbel li.	1
34	Kurbelabdeckung	1
35	Lager 6004ZZ	2
36	Kurbel re.	1
37	Feder 1 Ø1,8x40	1
38	Befestigungsmutter [M12X1.25]	2
39	Befestigungsmutter [M6X57]	2
40	Mutter M6	2
41	Blechschraube [ST4.2X19]	8
42	Blechschraube [ST4.2X19]	6
43	Blechschraube [ST4.8X13]	2
44	Kettenschutz groß	1
45	Kettenschutz klein	1
46	Tretlagerwelle	1
47	Lange Distanzbuchse Ø25xØ20.5x41	1
48	Kurze Distanzbuchse Ø25xØ20.5x9	1
49	Kettenschutz innen	1
50	Riemen	1
51	Riemenscheibe	1
52	Sicherungsmutter M10	1

Pos.	Beschreibung	Menge
53	Feder 2 Ø1x55	1
54	Kurzes Befestigungsrohr Ø14xØ10,2x25,5	1
55	Bolzen M8x40	2
56	Transportrolle	2
57	Mutter M8	4
58	Sicherungsmutter M12	2
59	Kurzes Befestigungsrohr Ø16xØ12,1x35	1
60	Lager 6001ZZ	2
61	Schwungrad	1
62	Schwungradachse	1
63	Unterlegscheibe Ø6	1
64	Hutmutter M6	1
65	Computer	1
66	Sicherungsmutter M20	2
67	Abdeckring Schwungrad	1
68	Federabdeckung	1
69	Feder 3 Ø2,2	1
70	Bremsklotzhalter	1
71	Kunststoffeinsatz	1
72	Geschwindigkeitssensor	1
73	Bremsklotz	1
74	Bolzen M5x30	2
75	Bremsfeder	1
76	Sicherungsmutter M5	2
77	Federring Ø5	2
78	Bolzen M5x10	2
79	Kabelbaum Handpulssensoren	1
80	Handpulssensoren	2
81	Blechschraube ST 4,2x25	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.

2.12

3.2

3.3

3.4

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

5.1

6.1

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



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

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

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

Sicherheit

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

Rückgabe

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

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

Garlando

GARLANDO SPA Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1 15068 - Pozzolo 1 Formigaro (AL) - Italien www.toorx.it - info@toorx.it