TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



SRX90

Code: GRLDTOORXSRX90

Revision: 06

Ausgabe: 03/17

CE

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

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. 1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN - KONVENTIONEN.....S. 1.2 SICHERHEITSEINRICHTUNGEN.....S. 1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 1.4 TECHNISCHE DATEN.....S. 3 4 5 6 7

2.0 AUFSTELLRAUM.....S. 8 2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....S. 9 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10 2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 12

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 13 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS.....S. 14 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND 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.

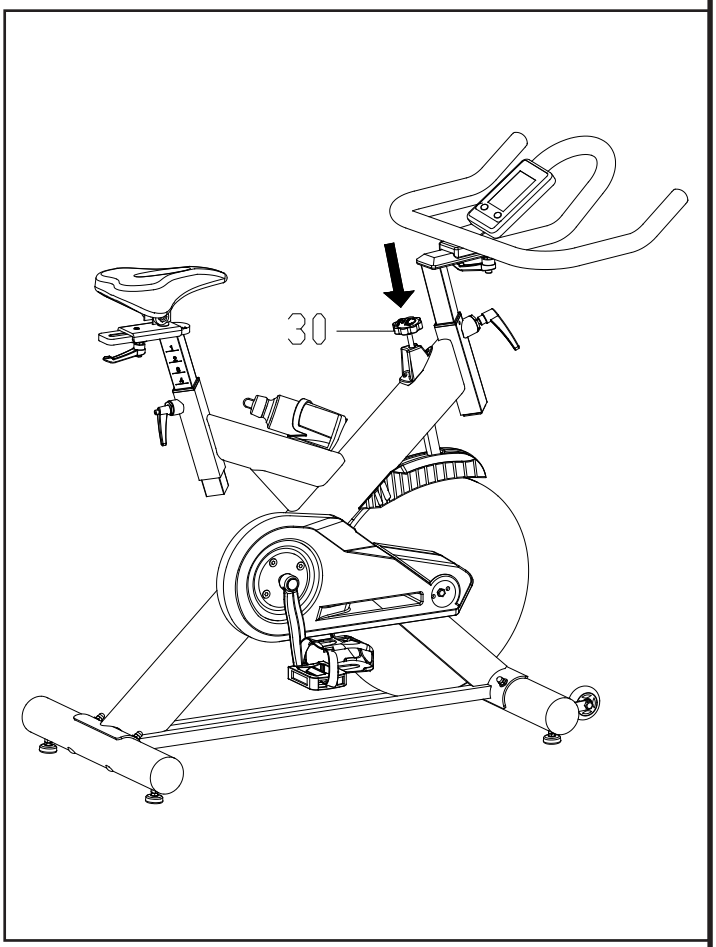
HINWEIS:
Die Zeichnungen in dieser Anleitung dienen der Vereinfachung und Veranschaulichung. Da die Produkte laufend weiterentwickelt werden, können einzelne Zeichnungen vom gekauften Produkt abweichen; dies betrifft nur das Aussehen, die Sicherheitsinformationen bleiben gültig. Der Hersteller entwickelt 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 verfügt über eine im Intensitätsregler integrierte Sicherheitseinrichtung. Die Notbremse wird durch Drücken auf den Intensitätsregler 30 ausgelöst.

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.

1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

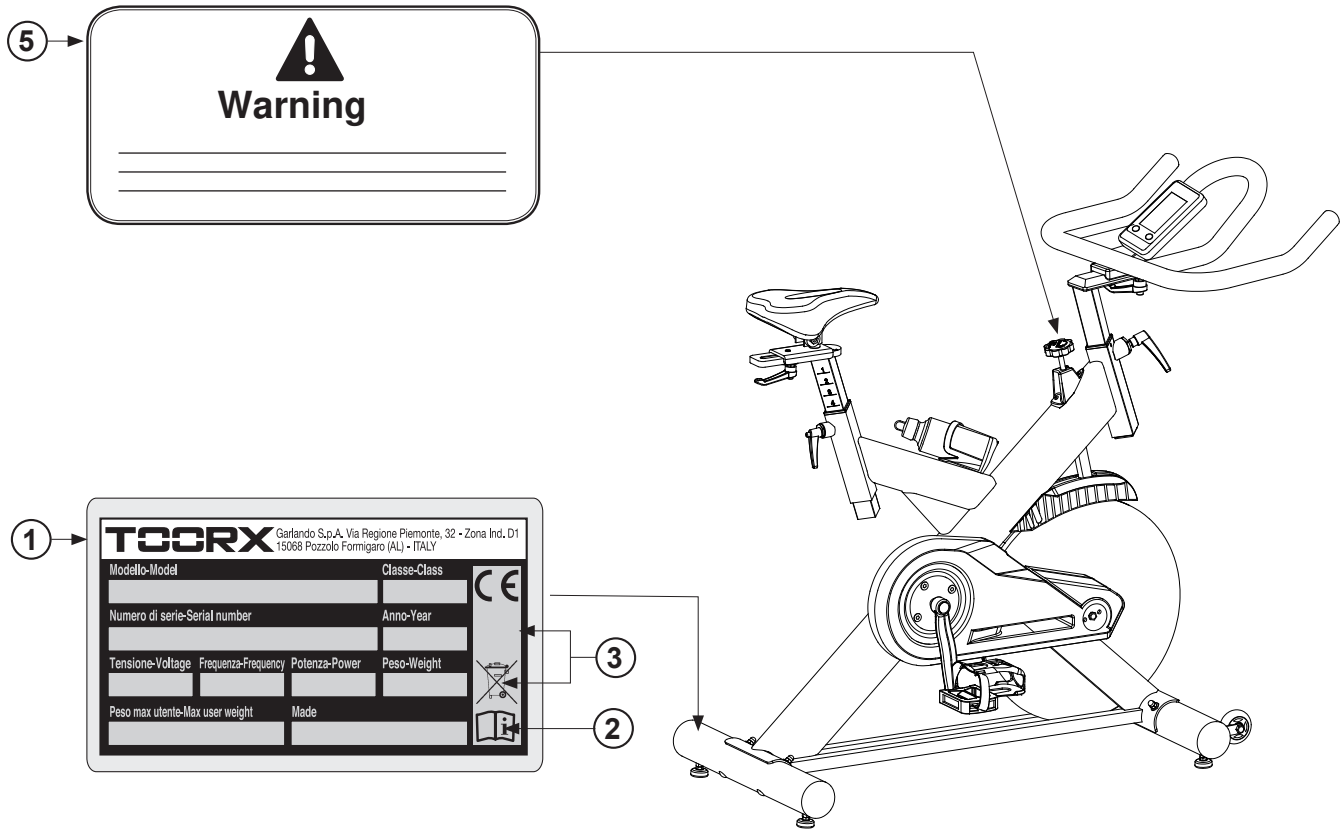
2) Symbol: Vor Gebrauch die Bedienungsanleitung lesen.

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

4) Warnzeichen: weist auf Gefahren hin, die vom Produkt ausgehen. Vor jeder Montage und jeder Wartung ist die Bedienungsanleitung zu lesen.

5) Gefahrenzeichen: Weist auf die Risiken des Antriebs mit „starrem Ritzel“ hin, bei dem Pedale und Schwungrad fest gekoppelt sind; beim Versuch, die Tretbewegung mit den Beinen abzubremsen, drohen Verletzungen der 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	manuelle Einstellung über Drehknopf
ANTRIEB	Riemenantrieb mit Starrlauf
SCHWUNGRADGEWICHT	24 kg
MAX. ABMESSUNGEN (LxBxH)	1250 x 540 x 1250 mm
NETTOGEWICHT	57 kg
BRUTTOGEWICHT	62 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	140 kg
Herzfrequenzmessung	Brustgurt (*)
SATTELVERSTELLUNG	vertikal und horizontal
LENKERVERSTELLUNG	vertikal und horizontal
STROMVERSORGUNG COMPUTER	eine Knopfzelle 3 Vdc Typ CR2032
KONFORMITÄT	Normen: EN 957-1/10 (Klasse HB)
	Richtlinien: 2001/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

(*) Der drahtlose HF-Empfänger des Produkts ist mit Polar®-kompatiblen, uncodierten Brustgurt-Sendern kompatibel.

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 - LIEFERUMFANG

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.

ACHTUNG

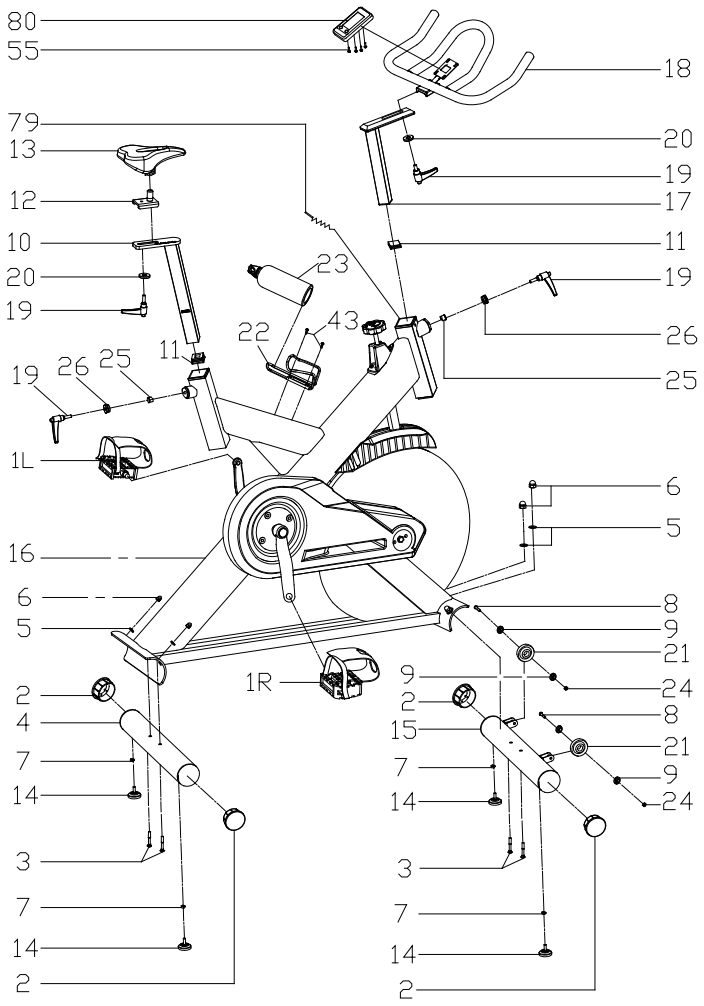
Die Originalverpackung möglichst nicht beschädigen und aufbewahren, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur im Rahmen der Gewährleistung nötig wird.

GEFAHR

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.



Bezeichnung der Montageteile:

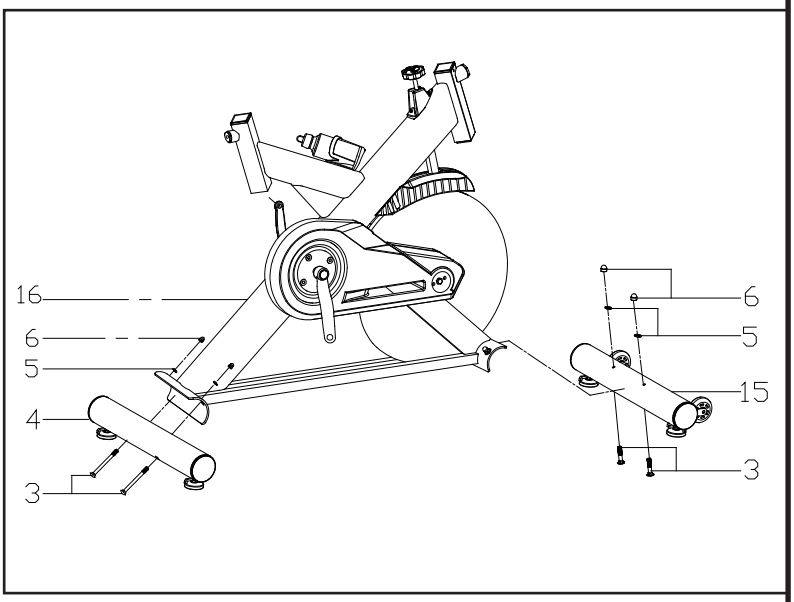
1L	Linkes Pedal mit SPD-Klicksystem	1
1R	Rechtes Pedal mit SPD-Klicksystem	1
2	Kunststoffkappe Standfüße	4
3	Senkkopfbolzen M10x90	4
4	Hinterer Standfuß	1
5	Gebogene Unterlegscheibe Ø10	4
6	Hutmutter M10	5
7	Mutter M8	4
8	Bolzen M8x40	2
9	Lager 608ZZ	4
10	Rohr vertikale Sattelverstellung	1
11	Vierkantstopfen	2
12	Sattelschlitten	1
13	Sattel	1
14	Stellfuß	4
15	Vorderer Standfuß	1
16	Rahmen	1
17	Lenkerrohr	1
18	Lenker	1
19	Klemmgriff	4
20	Unterlegscheibe Ø45xØ10.5x5	2
21	Transportrolle	2
22	Flaschenhalter	1
23	Trinkflasche	1
24	Mutter M8	6
25	Klemmeinsatz	2
26	Mutter Klemmeinsatz	2
43	Schraube ST4,8x13	2
55	Bolzen M5x10	8
79	Geschwindigkeitssensor	1
80	Computer	1

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

Montage der Standfüße

• Befestigen Sie den vorderen Standfuß 15 am Hauptrahmen 16 mit zwei Bolzen 3 [M8x90 mm], zwei gebogenen Unterlegscheiben 5 [Ø8 mm] und zwei Hutmuttern 6 [M8].

• Befestigen Sie den hinteren Standfuß 4 am Hauptrahmen 16 mit zwei Bolzen 3 [M8x90mm], zwei gebogenen Unterlegscheiben 5 [Ø8 mm] und zwei Hutmuttern 6 [M8].



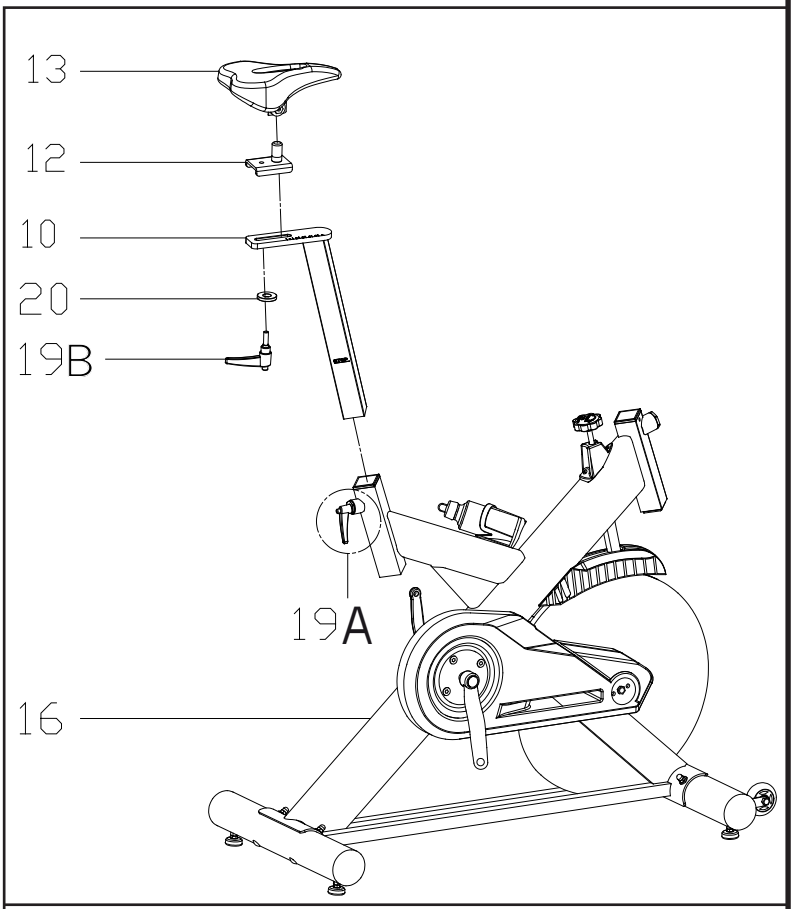
Montage des Sattels

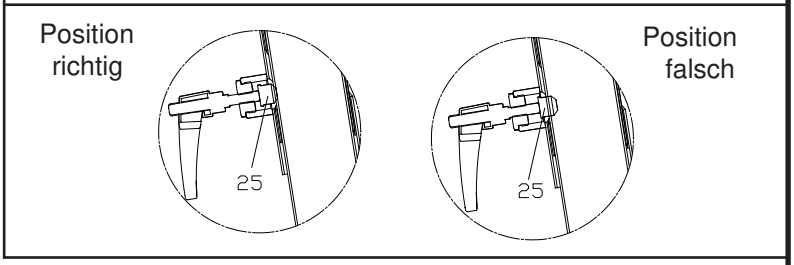
• Lösen Sie den Klemmhebel 19A vollständig; beim Einsetzen des Sattelrohrs 10 in die Aufnahme am Rahmen 16 ziehen Sie den Klemmhebel 19A heraus. Halten Sie den Hebel 19A mit einer Hand gezogen, stellen Sie die Sattelhöhe ein (Markierung „Max“ auf dem Rohr nicht überschreiten), lassen Sie den Hebel los und ziehen Sie ihn fest, bis das Rohr arretiert ist.

• Befestigen Sie den Sattel 13 am Schlitten 12 der horizontalen Verstellung, indem Sie die Sattelklemme festziehen.

• Setzen Sie den Schlitten 12 in das Langloch am Ende des Sattelrohrs 10 und arretieren Sie ihn mit dem Klemmhebel 19B samt Unterlegscheibe 20.

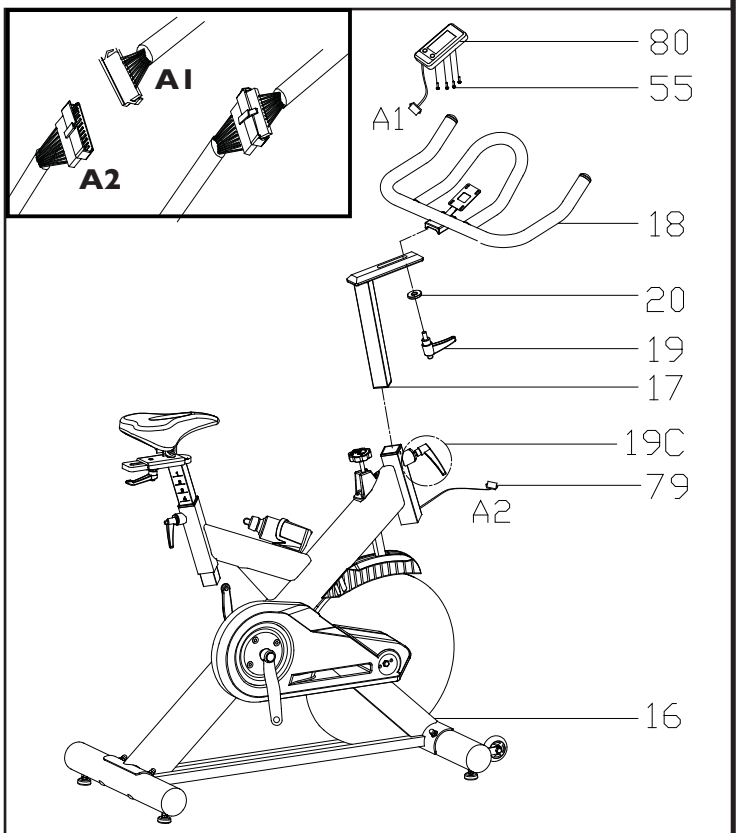
Hinweis: Prüfen Sie nach dem Einstellen der horizontalen und vertikalen Sattelposition, ob die Klemmhebel fest angezogen sind.





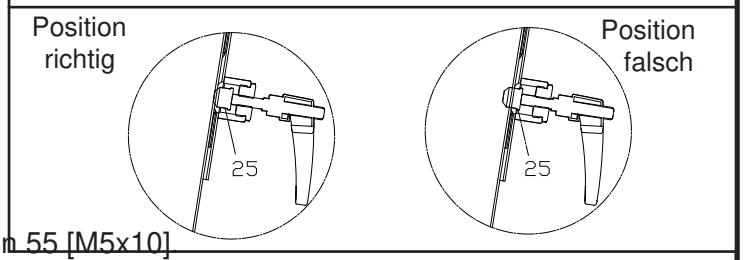
Montage von Lenker und Computer

• Lösen Sie den Klemmhebel 19C vollständig; beim Einsetzen des Lenkerrohrs 17 in die Aufnahme am Rahmen 16 ziehen Sie den Klemmhebel 19C heraus. Halten Sie den Hebel mit einer Hand gezogen, stellen Sie die Höhe des Lenkerrohrs ein, lassen Sie den Hebel 19C los und ziehen Sie ihn fest, bis das Rohr arretiert ist.



• Setzen Sie den Lenker 18 in das Langloch am Ende des Lenkerrohrs 17 und befestigen Sie ihn mit dem Klemmgriff 19 (mit Unterlegscheibe 20); damit lässt sich der Lenker horizontal an die Körpermaße anpassen.

• Prüfen Sie, ob die Batterie im Fach auf der Rückseite des Computers 80 eingesetzt ist. Entfernen Sie gegebenenfalls Isolierstreifen zwischen den Batteriekontakten (Schutz vor Entladung) und prüfen Sie, ob die Batterie geladen ist. • Setzen Sie den Computer 80 auf die Halteplatte in der Lenkermitte und richten Sie die Befestigungslöcher aufeinander aus.



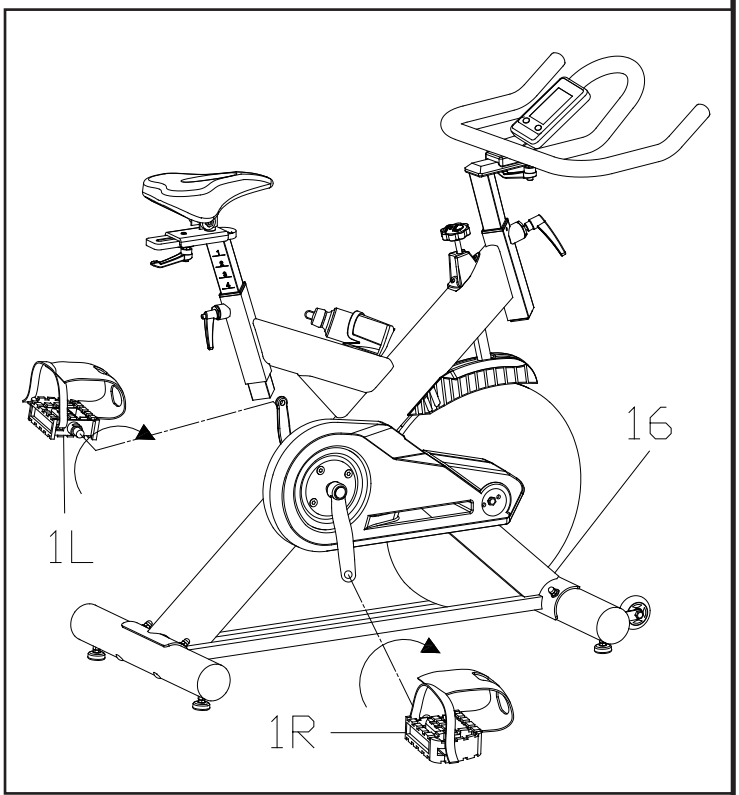
• Befestigen Sie den Computer 80 mit vier Schrauben 55 [M5x10]

Verbinden Sie den Stecker A1 des Computers mit der Buchse A2 des Geschwindigkeitssensors.

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 nicht werkseitig montiert: Setzen Sie die Gummi-Pedalriemen in das rechte (R) und linke (L) Pedal ein, haken Sie die Ösen an den vorgesehenen Stellen ein und beachten Sie die Einbaurichtung.



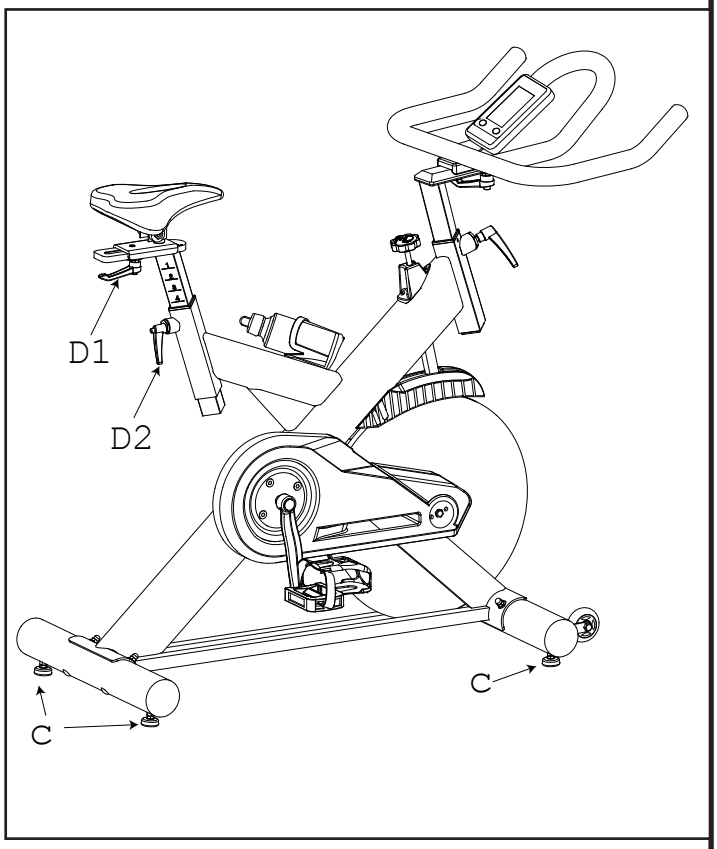
Ausrichten • Gleichen Sie Bodenunebenheiten durch Drehen der beiden Stellfüße C unter dem hinteren und vorderen Standfuß aus.

• Die Montage ist damit abgeschlossen. Lesen Sie vor dem Gebrauch die übrigen Kapitel der Anleitung, um alle Informationen zum sicheren Gebrauch des Produkts zu kennen.



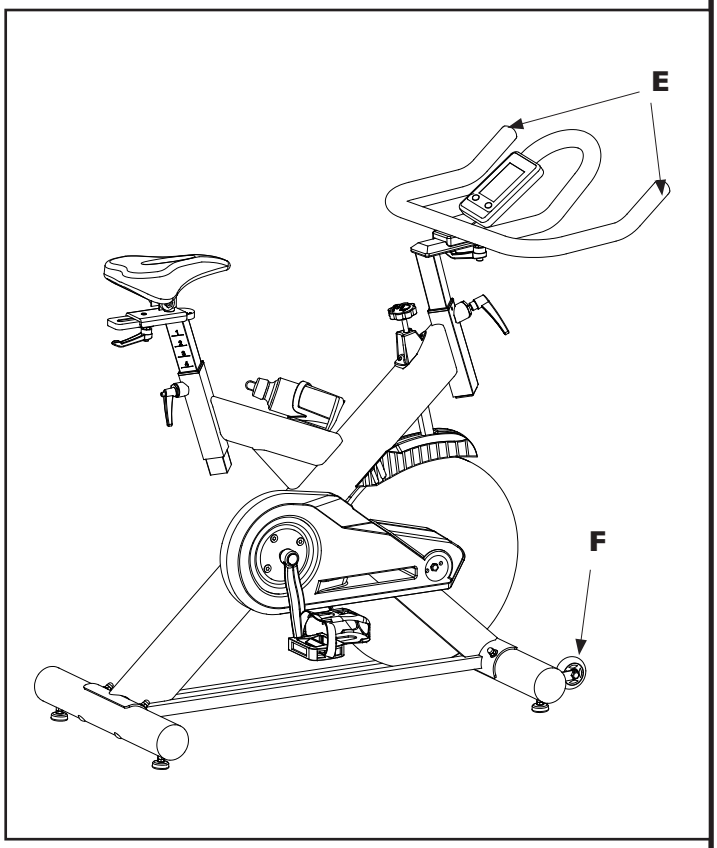
GEFAHR

Damit sich der Sattel beim Treten nicht bewegt, muss er mit den Klemmgriffen D1 und D2 fest arretiert sein.



2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS

Zum Verschieben im Raum fassen Sie den Lenker E vorne und heben das Gerät hinten an, sodass es auf den vorderen Rollen F steht. Sobald die Rollen F den Boden berühren, schieben Sie das Gerät in die gewünschte Richtung.



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.

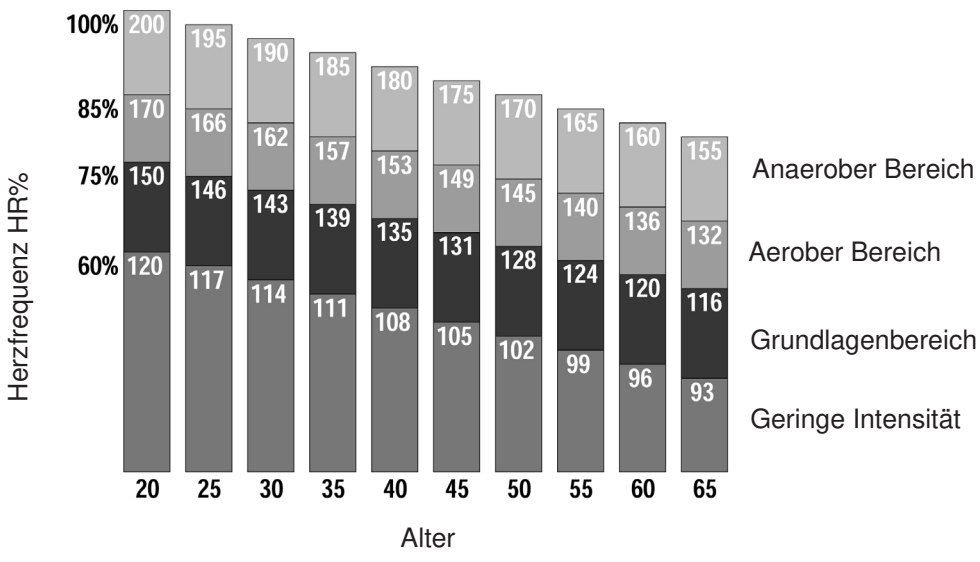
Aufwärmen: Vor jedem Training mit dem Produkt einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur machen, um den Körper auf Temperatur zu bringen und auf die Belastung vorzubereiten.

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 BENUTZUNG DES BRUSTGURTS

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.

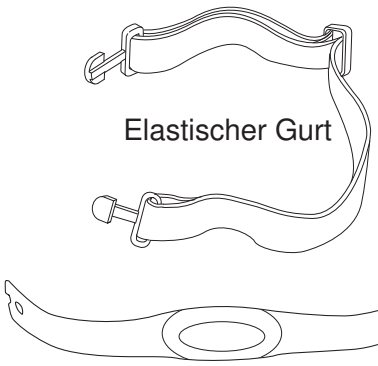
- Bewahren Sie Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder anderen Behältern auf; hängen Sie sie am besten an die Wand, damit sie vollständig trocknen.

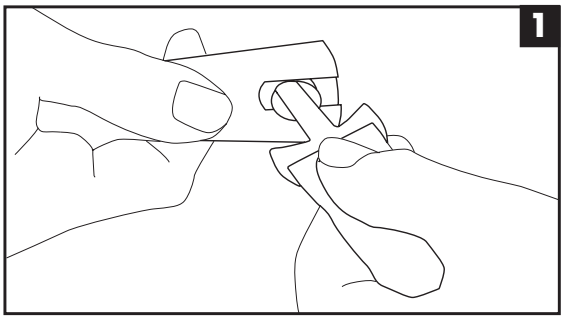
Der mitgelieferte Brustgurt ist nicht codiert und im Frequenzbereich mit Polar®-Produkten kompatibel. Er besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole überträgt, und dem elastischen Gurt, der den Sender am Brustkorb hält. Hinweise zum Brustgurt finden Sie in der beiliegenden Anleitung.

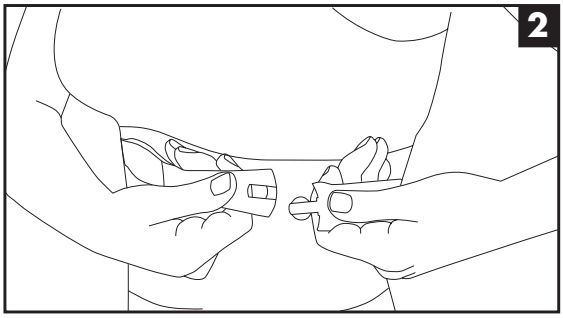
1) Haken Sie ein Ende des Senders am elastischen Gurt ein. 2) Stellen Sie die Länge des Gurts mit der Schnalle passend zu Ihrem Brustumfang ein. Legen Sie den Gurt direkt unterhalb der Brustmuskeln an (siehe Abbildung) und haken Sie das andere Ende am Sender ein. 3) Heben Sie den Sender an und befeuchten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

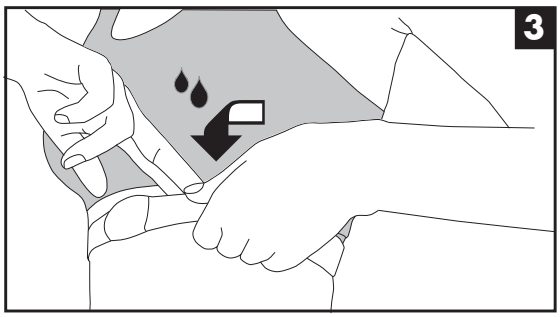
ACHTUNG

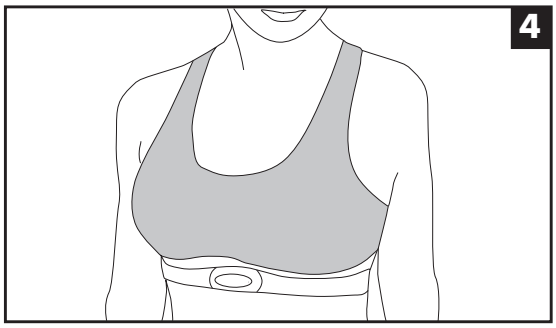
Die mit dem Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert, um die Herzfrequenz je nach Trainingsbereich zu beobachten und einen Anhaltspunkt für den Kalorienverbrauch zu erhalten. Der am Gerät gemessene Wert ist in keinem Fall ein medizinischer Messwert.











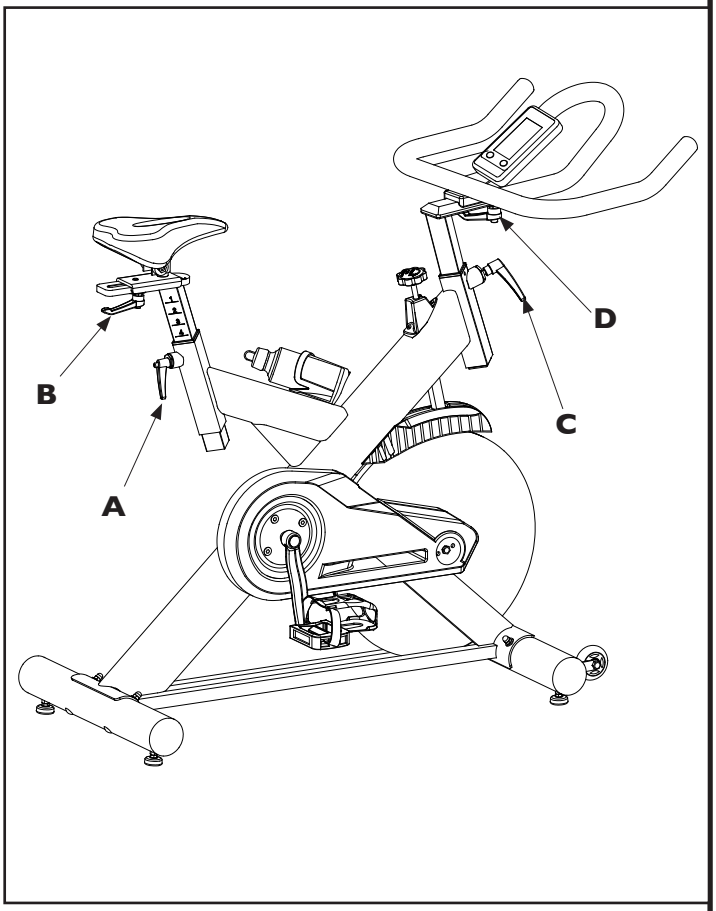
3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG

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.

Stellen Sie ein Pedal nach oben, setzen Sie den Fuß in den Pedalkorb und 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, senken Sie den Sattel ab. Ist das Bein zu stark gebeugt, stellen Sie den Sattel höher. Für die Höhenverstellung (je nach Körpergröße) steigen Sie ab und lösen den Klemmgriff A gegen den Uhrzeigersinn. Stellen Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe und ziehen Sie den Klemmgriff im Uhrzeigersinn wieder fest. Für die horizontale Verstellung steigen Sie ab und lösen den Klemmgriff B gegen den Uhrzeigersinn. Schieben Sie den Sattel in die gewünschte Position und ziehen Sie den Klemmgriff im Uhrzeigersinn wieder fest.



GEFAHR

Prüfen Sie vor dem Aufsteigen immer, ob die Griffe A und B angezogen sind (im Uhrzeigersinn), und rütteln Sie am Sattel, um den festen Sitz zu kontrollieren.

Lenkerverstellung Zum Heben oder Senken des Lenkers lösen Sie den Hebel C, stellen den Lenker in die gewünschte Position und ziehen den Hebel mit Kraft wieder fest. Zur Anpassung an die Körpermaße lässt sich der Lenker mit dem Hebel D horizontal verstellen.

ACHTUNG

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

PEDALKÖRBE EINSTELLEN Setzen Sie den rechten Fuß in den Pedalkorb des rechten Pedals E und schieben Sie ihn nach vorne, bis die Schuhspitze anliegt. Ziehen Sie mit einer Hand das freie Riemenende aus der Schnalle, bis der Pedalkorb den Fuß umschließt, und fixieren Sie den Riemen in der Schnalle. Wiederholen Sie dies für den linken Fuß. Richten Sie Füße und Knie gerade nach vorne aus, um gleichmäßig zu treten.

KLICKPEDALE Die Pedale haben eine Doppelfunktion: Auf einer Seite befindet sich zusätzlich eine Aufnahme für SPD-Klickschuhe.

GEFAHR

Zur Unfallvermeidung müssen bei Verwendung der Klickaufnahmen die Riemen und Pedalkörbe entfernt werden (die beiden Befestigungsschrauben lösen).

Bei Verwendung der Klickpedale muss die Auslösung mit der dafür vorgesehenen Schraube (siehe Abbildung) mit einem Schraubendreher sorgfältig eingestellt werden. Lassen Sie sich dabei am besten von einem Fahrrad-Fachmann helfen.

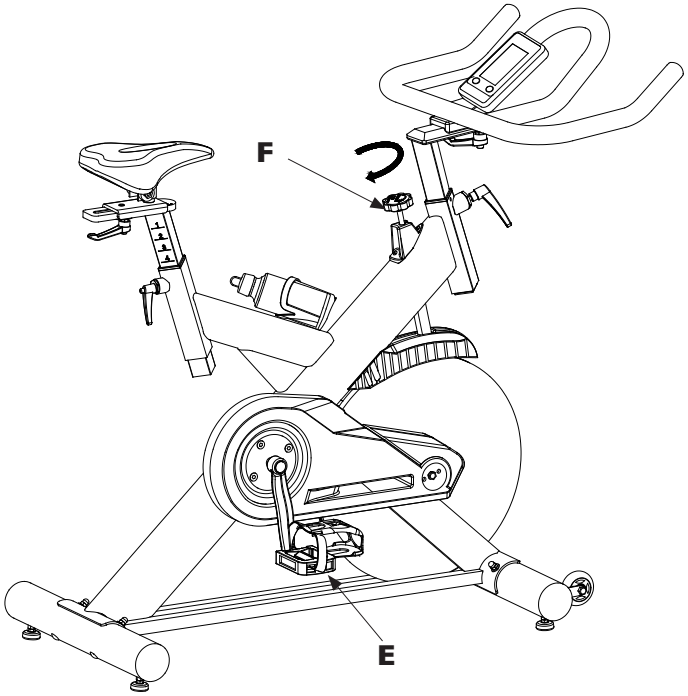
Trainingsintensität einstellen Die Intensität stellen Sie mit dem Drehknopf F unter dem Lenker ein; er verringert oder erhöht die Wirkung der Bremsbacke auf das Schwungrad. • Im Uhrzeigersinn: höherer Tretwiderstand. • Gegen den Uhrzeigersinn: geringerer Tretwiderstand. Der Widerstand kann auch während des Tretens verstellt werden.

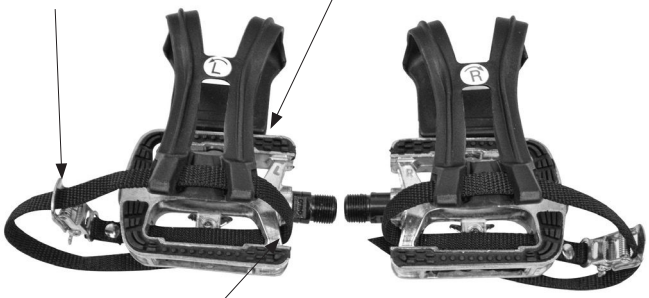
GEFAHR

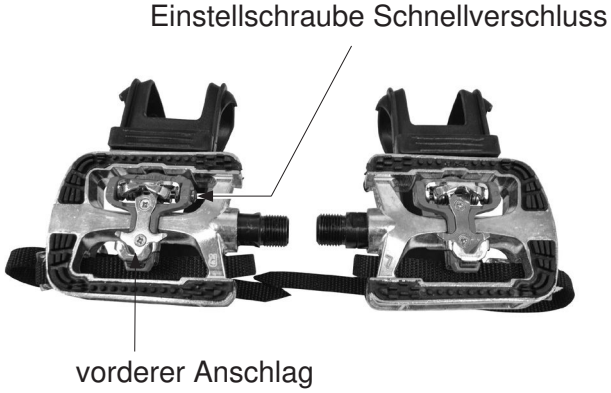
Durch Drücken des Intensitätsreglers mit einer Hand wird die Notbremse ausgelöst; die Bremse stoppt das Schwungrad sofort.

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): KALORIENVERBRAUCH während des Trainings. Im Modus mit vorgegebenen Kalorien zählt die Anzeige vom eingestellten Wert bis null herunter (*).

• (PULSE): HERZFREQUENZ, gemessen mit dem Brustgurt (Anzeige in bpm (Schläge pro Minute) im Bereich 30 bis 240 bpm) (*).

• (SCAN): Mit der SCAN-Funktion zeigt die obere Anzeige nacheinander alle Daten des laufenden Trainings (Rpm, Speed, Time, Distance, Calorie, Pulse), ohne dass die Taste MODE gedrückt werden muss.

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 in der oberen Anzeige manuell durchzuschalten (manueller Scan). • MODE länger als 4 Sekunden gedrückt halten: alle eingestellten Werte werden gelöscht (RESET).

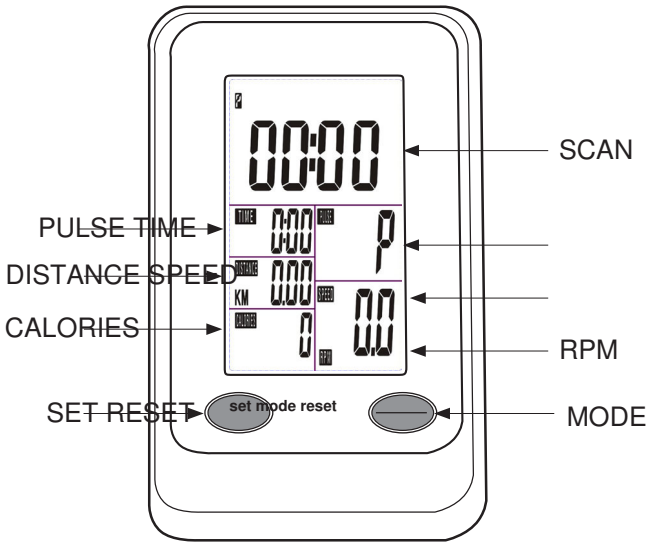
Taste RESET Drücken, um einzelne Werte (Time, Distance, Calorie oder Pulse) vor einer neuen Einstellung zu löschen.

Taste SET Nach Auswahl des Trainingsmodus mit MODE stellen Sie mit SET den Wert der gewählten Größe ein: Dauer, Distanz, Kalorien und Herzfrequenzbereich.

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

• Bleibt das Gerät länger als vier Minuten unbenutzt, schaltet sich der Computer aus und alle Daten des laufenden Trainings werden gelöscht; zum Einschalten einfach wieder treten.

• Für die Herzfrequenzanzeige muss der Brustgurt getragen werden.



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.

• Die Bremsklötze beim Reinigen weder nass machen noch schmieren.

• 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.

ANTRIEBSRIEMEN SPANNEN Prüfen Sie regelmäßig die Riemenspannung, damit der Riemen nicht durchrutscht. Lösen Sie dazu die beiden Befestigungsmuttern der Schwungradachse leicht und drehen Sie die Spannschrauben vorne an den Gabeln der Schwungradaufnahme: im Uhrzeigersinn zum Spannen, gegen den Uhrzeigersinn zum Lockern. Ziehen Sie danach die Befestigungsmuttern des Schwungrads wieder fest.

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.

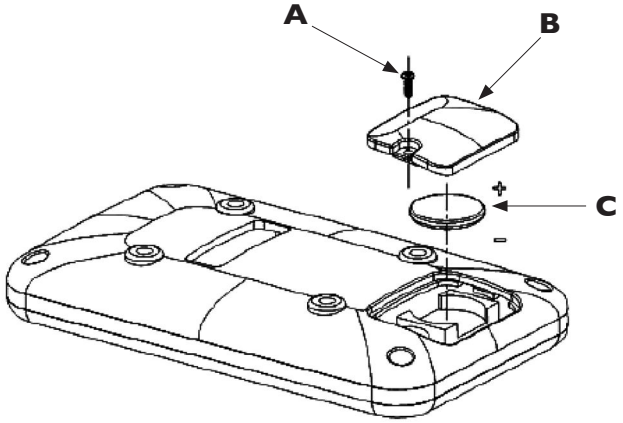
Kratzer oder Abschürfungen am Rahmen mit Rostschutzlack ausbessern, um Rostbildung an Metallteilen vorzubeugen.

4.1 BATTERIEWECHSEL

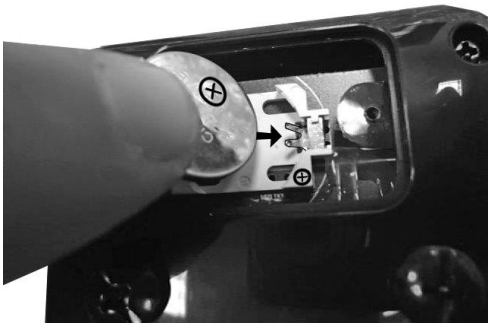
GEFAHR

- **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 Batterie nicht aufladen; nur neue Knopfzellen Typ CR2032 verwenden.**

Werden die Ziffern verzögert angezeigt, ist die Batterie des Computers zu wechseln. Nehmen Sie dazu den Computer ab, indem Sie die vier Befestigungsschrauben auf der Rückseite lösen. Schraube A lösen, Deckel B abnehmen, leere Batterie C entnehmen und durch eine neue Knopfzelle CR2032 ersetzen; Polarität laut Abbildung beachten.

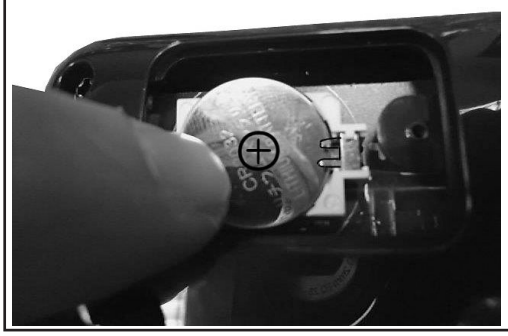


1. Die neue Batterie mit dem Pluspol (+) unter die Lasche des Pluskontakts schieben.



I

2. Danach auf die Batterie drücken, damit der Minuspol Kontakt hat.



2

Nach dem Batteriewechsel Deckel B schließen und mit Schraube A befestigen; den Computer mit den vier Schrauben wieder an der Halterung am Lenker befestigen.

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

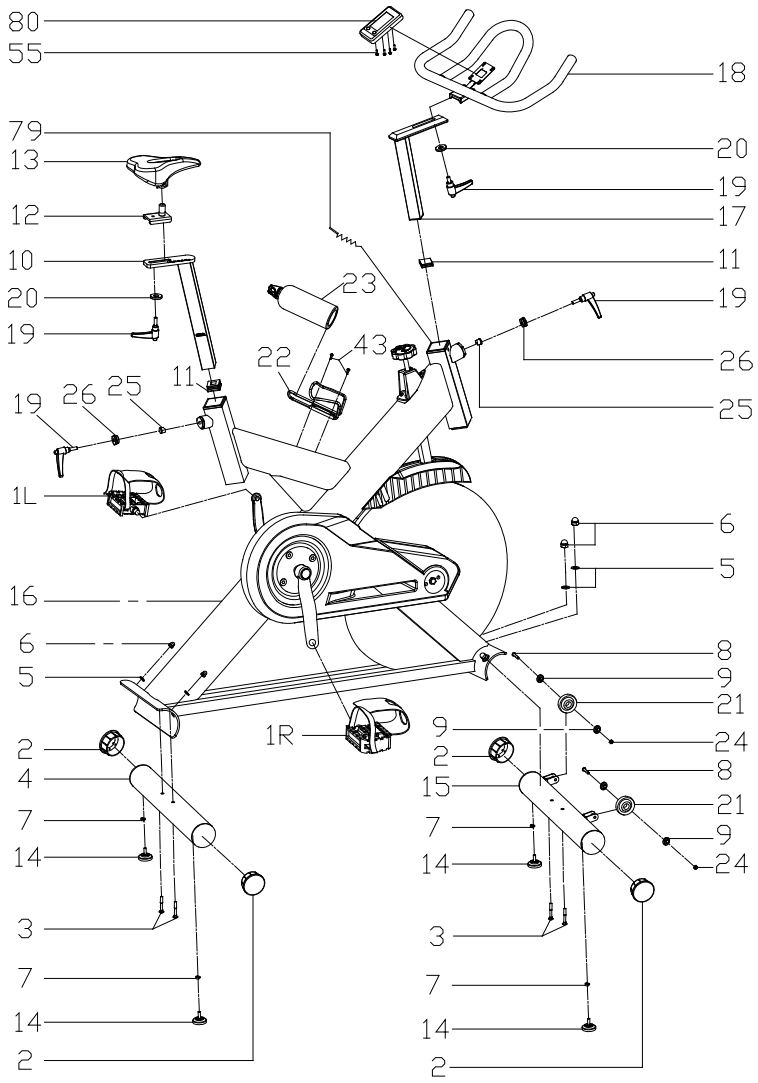
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

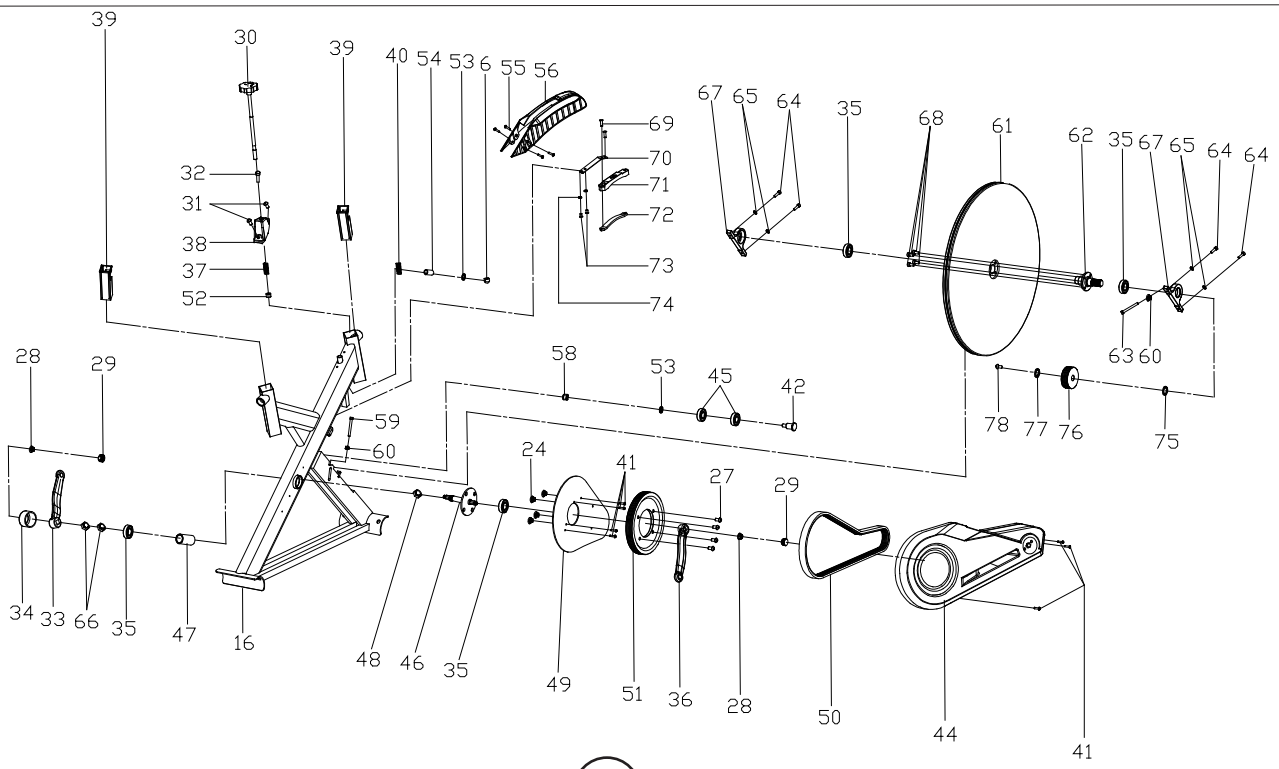
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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
1L	Linkes Pedal mit SPD-Klicksystem	1
1R	Rechtes Pedal mit SPD-Klicksystem	1
2	Kunststoffkappe Standfüße	4
3	Senkkopfbolzen M10x90	4
4	Hinterer Standfuß	1
5	Gebogene Unterlegscheibe Ø10	4
6	Hutmutter M10	5
7	Mutter M8	4
8	Bolzen M8x40	2
9	Lager 608ZZ	4
10	Rohr vertikale Sattelverstellung	1
11	Vierkantstopfen	2
12	Sattelschlitten	1
13	Sattel	1
14	Stellfuß	4
15	Vorderer Standfuß	1
16	Rahmen	1
17	Lenkerrohr	1
18	Lenker	1
19	Klemmgriff	4
20	Unterlegscheibe Ø45xØ10.5x5	2
21	Transportrolle	2
22	Flaschenhalter	1
23	Trinkflasche	1
24	Mutter M8	6
25	Klemmeinsatz	2
26	Mutter Klemmeinsatz	2
27	Bolzen M8x15	4
28	Mutter M10x1,25	2
29	Kurbelabdeckkappe	2
30	Intensitätsregler	1
31	Bolzen M6x16	2
32	Buchse Ø18xØ10x10	1
33	Linke Kurbel	1
34	Lagerschale	1
35	Lager 6004ZZ	4
36	Rechte Kurbel	1
37	Feder Ø1,8x60	1
38	Blende Bremsknopf	1
39	Gleithülse	2
40	Feder Ø1x55	1
41	Schraube ST4,2x19	9
42	Kleine Welle	1
43	Schraube ST4,8x13	2
44	Äußere Kettenabdeckung	1
45	Lager 6203ZZ	2
46	Tretlagerwelle Ø20x134L	1
47	Langer Zylinder Ø25xØ20,5x41	1
48	Kurzer Zylinder Ø25xØ20,5x9	1
49	Innere Kettenabdeckung	1
50	Riemen	1
51	Riemenscheibe	1
52	Mutter M10	1
53	Unterlegscheibe Ø10	1
54	Kurzer Zylinder Ø14xØ10,2x25,5	1
55	Bolzen M5x10	8
56	Schwungradabdeckung	1
57	Unterlegscheibe M10	2
58	Gewindewelle Ø18x11	1
59	Bolzen M6x40	1
60	Mutter M6	2
61	Schwungrad	1
62	Schwungradachse	1
63	Bolzen M6x20	1
64	Bolzen M6x30	4
65	Unterlegscheibe Ø6	8
66	Mutter 27xM20x1	2
67	Halterung Schwungradachse	2
68	Bolzen M6x12	4
69	Bolzen M6x12	2
70	Bremsbackenstange	1
71	Bremsklemme	1
72	Bremsbacke	1
73	Bolzen M5x10	2
74	Unterlegscheibe	2
75	Dichtung Ø28xØ19x5	1
76	Riemenspannrolle	1
77	Unterlegscheibe Ø32xØ8,2x2	1
78	Bolzen M8x16	1
79	Geschwindigkeitssensor	1
80	Computer	1

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH

Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden.

Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt.

Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

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

Garlando

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