TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



STEPPER FORCE

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.

Code: GRLDTOORXSTEPF

Revision: 00

Ausgabe: 03/15

CE

INHALTSVERZEICHNIS

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

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSINHALT.....S. 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 7 8 9

3.0 TRAININGSPROGRAMM .....S. 12 3.1 PRAKTISCHE HINWEISE UND TIPPS ZUR BENUTZUNG .....S. 13 3.2 COMPUTERFUNKTIONEN .....S. 14 3.3 ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFKLAPPEN DES GERÄTS .....S. 15

4.0 WARTUNG.....S. 16 4.1 BATTERIEN WECHSELN.....S. 16

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 17

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 17 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 18 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 19

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 20

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 Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Tragen Sie stets geeignete Sportschuhe.

• 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. Das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür aufstellen, die unbefugten Personen den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und keine Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einer Fachwerkstatt durchführen lassen.

• Treten Sie NIEMALS barfuß in die Pedale und tragen Sie keine Schuhe mit Leder- oder anderen harten Sohlen.

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

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich ausgelegt und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät, das das Steigen von Stufen simuliert und so Gesäß und Oberschenkel trainiert. Mit diesem Gerät können Sie zu Hause trainieren – auch bei schlechtem Wetter oder wenn Sie keine Zeit haben, zum Laufen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung müssen befolgt werden, 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 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 für Aufstellung, Wartung und korrekte Benutzung des Produkts. Der Benutzer sowie alle Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt benutzen, sind verpflichtet, die Informationen dieser Anleitung sorgfältig zu lesen, um eine sichere Aufstellung und korrekte Benutzung zu gewährleisten.

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



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. 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 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

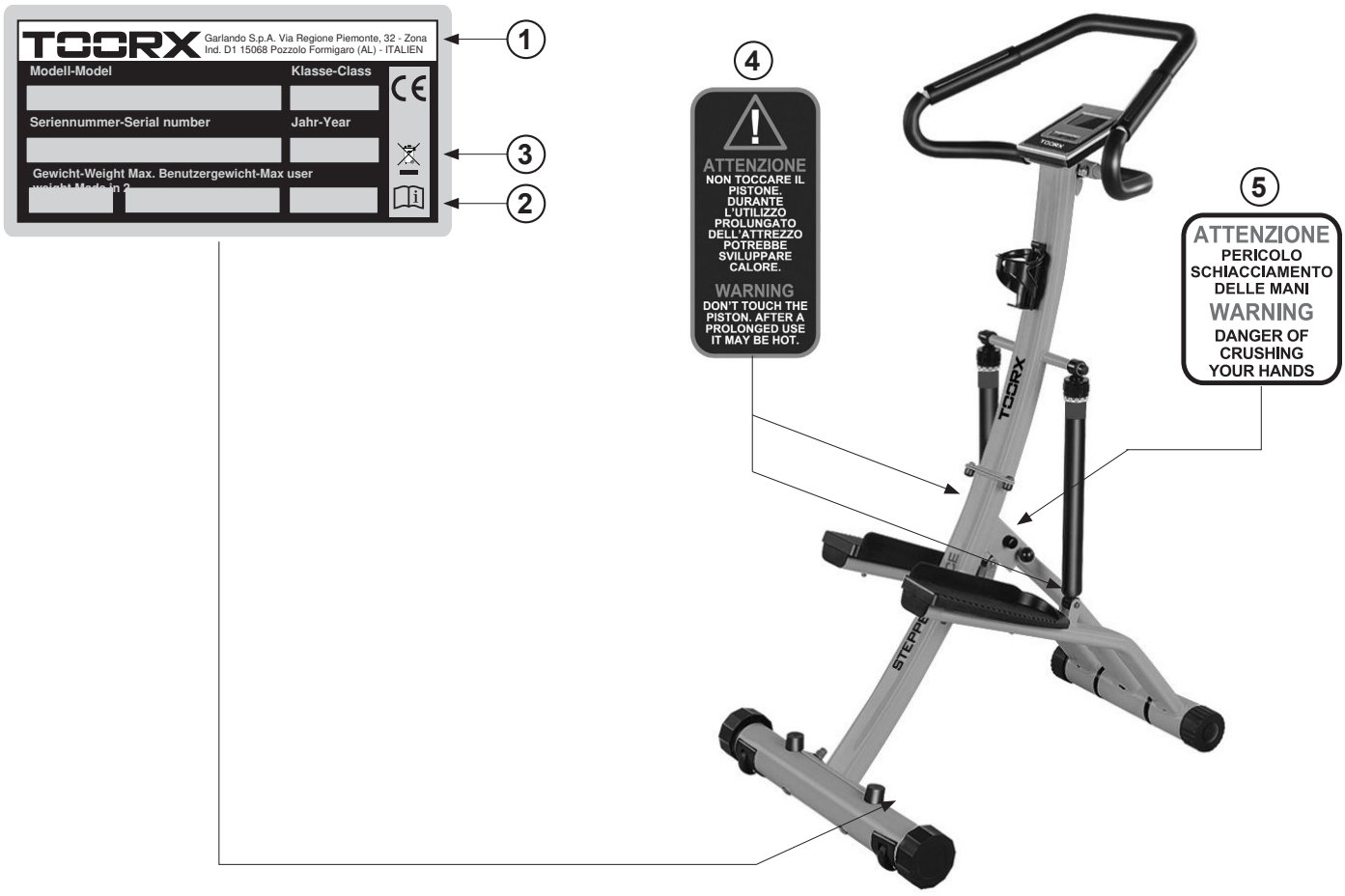
2) Symbol: Vor jeder Montage und jeder Wartung des Produkts muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

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.

4) Sicherheitshinweis: Verbrennungsgefahr durch Erhitzung der Zylinder während der Benutzung.

5) Sicherheitshinweis: Quetschgefahr beim Auf- und Zuklappen des Geräts. Beim Auf- und Zuklappen besonders auf die Position der Hände achten.



1.3 TECHNISCHE DATEN

WIDERSTANDSVERSTELLUNG	manuell in 12 Stufen über den Einstellring am Hydraulikzylinder
COMPUTERANZEIGEN	Gesamtschrittzahl, Zeit, Kalorien, Schritte pro Minute
MASSE ZUSAMMENGEKLAPPT	620 X 150 X 1520 mm
MASSE AUFGEKLAPPT	800 X 620 X 1400 mm
NETTOGEWICHT	22 kg
BRUTTOGEWICHT	24 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
KONFORMITÄT	Richtlinien: EMV (2004/108/EG) - RoHS2 (2011/65/EU) - Produktsicherheit (2001/95/EG) Normen: ISO EN 957-1 - EN 957- 8 Klasse HC
STROMVERSORGUNG COMPUTER	2 Alkali-Batterien 1,5 V DC, Typ Micro (AAA)

2.0 AUFSTELLRAUM FÜR DAS PRODUKT

ANFORDERUNGEN AN DEN RAUM: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Geräts muss: - ein Wohnraum sein, - überdacht und ausreichend groß sein, - über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, - ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, - eine Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C aufweisen, - eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % aufweisen. Das Gerät darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

BESCHAFFENHEIT DES BODENS: • Der Boden für die Aufstellung des Produkts muss: - vollkommen eben sein, - eine dem Gewicht des Produkts angemessene Tragfähigkeit haben. Empfindliche Böden (z. B. Teppichboden oder Parkett) an den Auflagepunkten mit einer Gummimatte oder Filzstücken schützen.

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: • Das Produkt muss in einem abschließbaren Raum aufgestellt werden, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist.

Beim Abstellen des Kartons die Kennzeichnung „Oben“ (aufgedruckter Pfeil) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen.

ACHTUNG

Beschädigen Sie die Originalverpackung nicht und bewahren Sie sie nach Möglichkeit auf, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur oder ein Austausch erforderlich wird.

GEFAHR

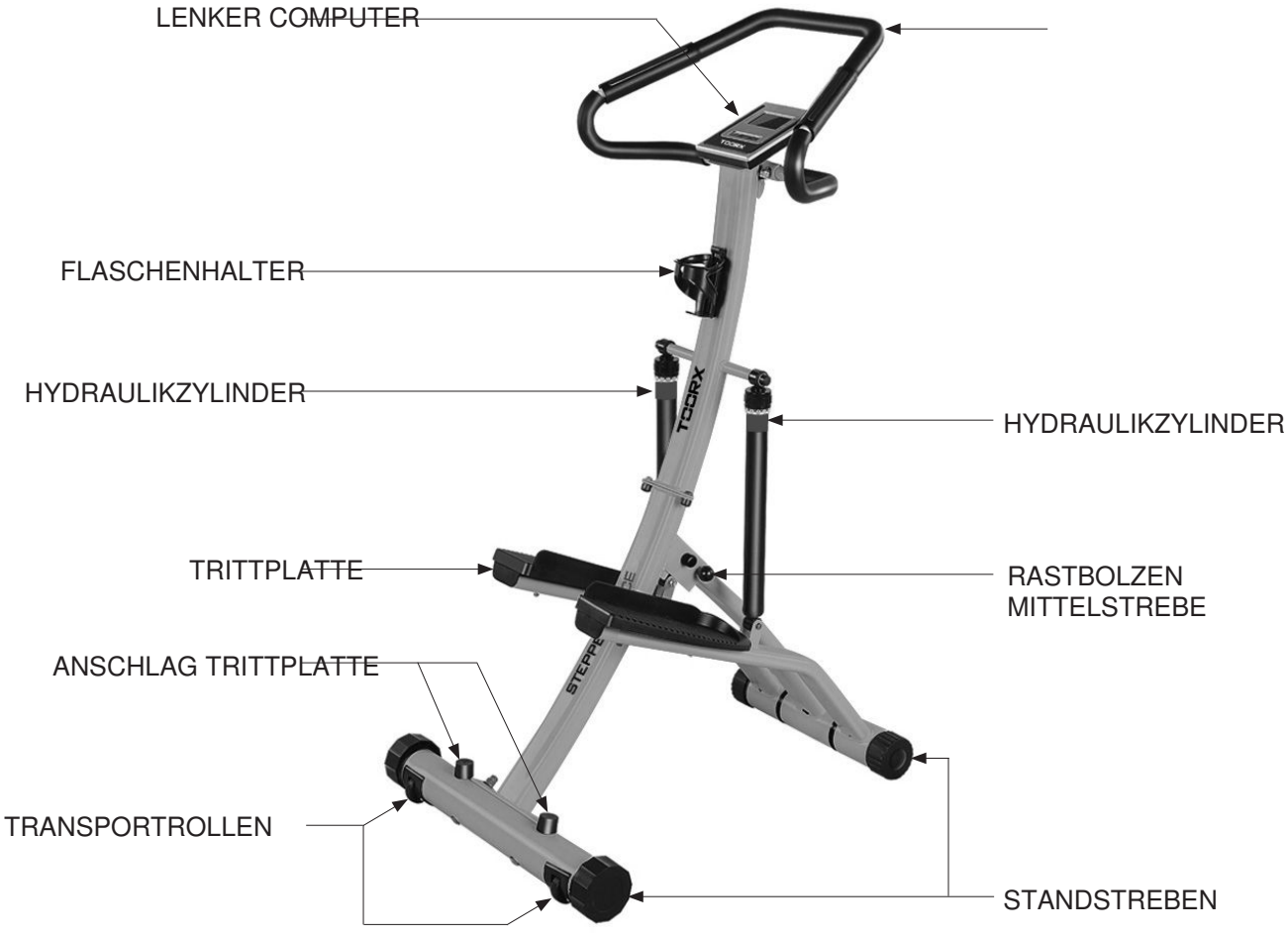
Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.

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

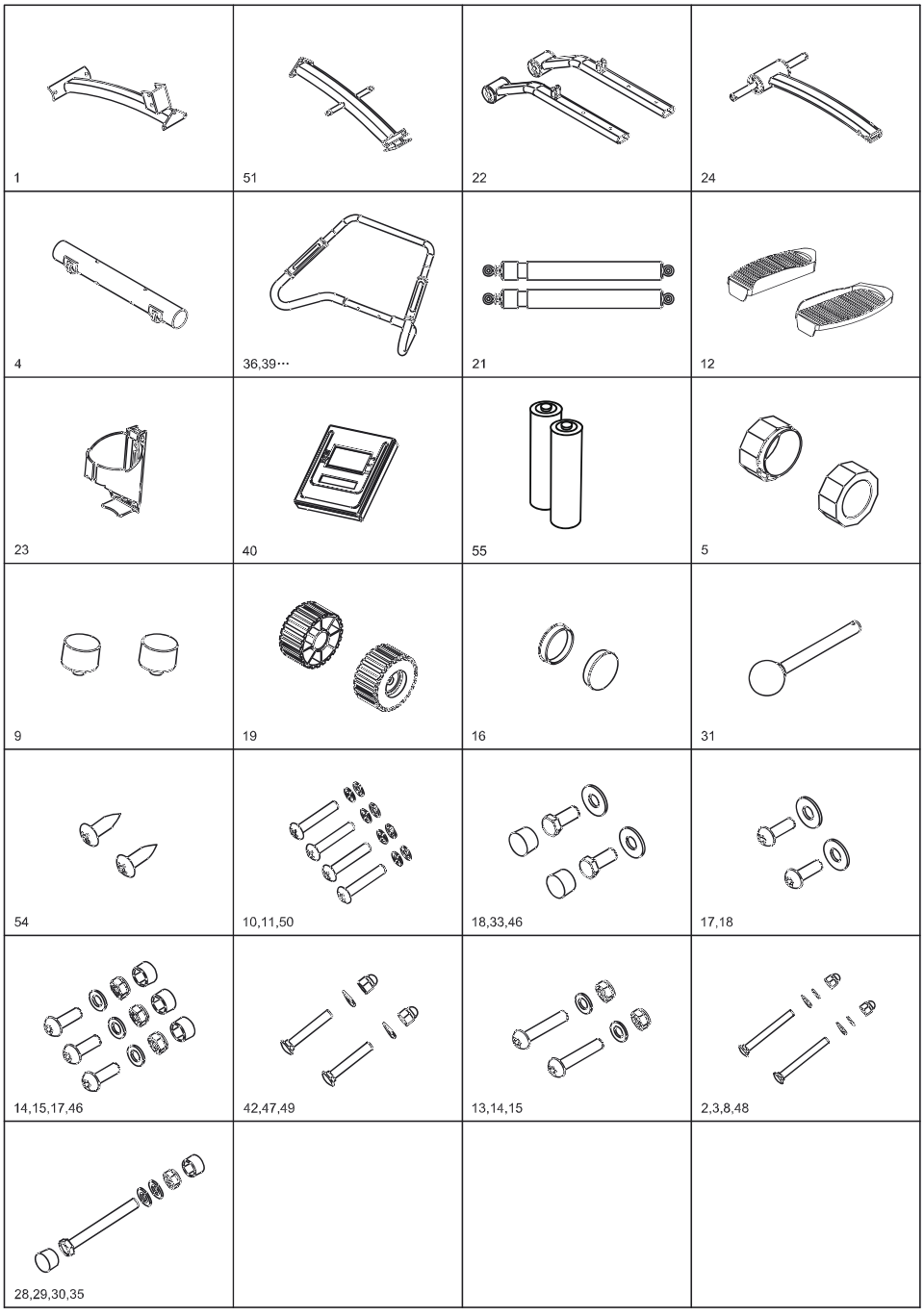
Prüfen Sie das Produkt nach dem Auspacken auf Transportschäden und auf Vollständigkeit aller auf der folgenden Seite abgebildeten Teile.

Für die Montage werden folgende Werkzeuge benötigt: Gabelschlüssel SW 17, Gabelschlüssel SW 14, Innensechskantschlüssel 6, Kreuzschlitz-Schraubendreher

Hauptbestandteile des Produkts



MONTAGETEILE



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Unterer Ständer	1
51	Oberer Ständer	1
22	Trittplattenträger	2
24	Mittlere Rahmenstrebe	1
4	Hintere Standstrebe	1
36	Lenker - unterer Teil	1
39	Lenker - oberer Teil	1
21	Hydraulikzylinder	2
12R	Trittplatte re.	1
12L	Trittplatte li.	1
23	Flaschenhalter	1
40	Computer	1
55	Batterien Micro 1,5 V DC / R03 / AAA	2
5	Hintere Kappe - Höhenausgleich	2

Pos.	Beschreibung	Menge
9	Anschlag Trittplatte	2
19	Vordere Kappe	2
16	Runde Abdeckkappe	2
31	Rastbolzen Mittelstrebe	1
54	Kreuzschlitzschraube	2
10/11/50	Montagematerial Trittplatten	2
18/33/46	Montagematerial Zylinder oben	1
17/18	Montagematerial vorderer Fuß	2
14/15/17/46	Montagematerial Rahmen	4
42/47/49	Montagematerial Lenker	2
13/14/15	Montagematerial Zylinder unten	2
/3/8/48	Montagematerial Standstreben 2	3
28/29/30/35	Montagematerial Mittelstrebe	2

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

Alle Montageteile aus der Verpackung nehmen und auf den Boden legen; auch den Beutel mit Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben öffnen und den Inhalt möglichst nach Art getrennt in Behältern bereitlegen.

A)

• Den Flaschenhalter 23 mit zwei Schrauben 54 und einem Kreuzschlitz-Schraubendreher am oberen Ständer befestigen. **5 I**

B)

• Die hinteren Kappen 5 auf die Enden der hinteren Standstrebe 4 stecken.

• Die beiden Gummianschläge 9 oben in die hintere Standstrebe 4 stecken. Gemäß Abbildung darauf achten, dass die Transportrollen nach unten zeigen.

• Die hintere Standstrebe 4 mit zwei Hutmuttern 2 mit Unterlegscheiben 3 und Federringen 48 sowie zwei Senkschrauben 8 am unteren Ständer 1 befestigen und gut festziehen; die in der Abbildung gezeigte Reihenfolge einhalten.

Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten können die beiden Kappen 5 an den Enden der hinteren Standstrebe gedreht werden; sie sind exzentrische Höhenausgleicher.

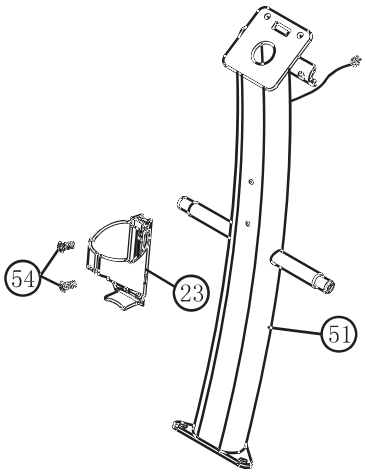
C)

• An die Zapfen der Mittelstrebe 24 die beiden Trittplattenträger 22 setzen, dann zwei vordere Kappen 19 aufstecken und jede mit einer Schraube 19 mit Unterlegscheibe 18 befestigen. In beide Bohrungen der vorderen Kappen je eine Abdeckkappe 16 drücken, um die Befestigungsschraube zu verdecken.

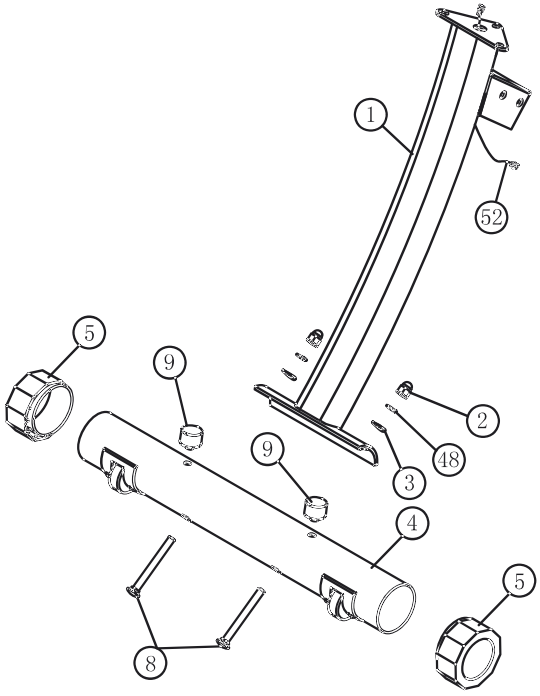
ACHTUNG

Vor dem Zusammenbau der beiden Trittplattenträger 22 auf die Einbaurichtung achten und die Seiten rechts „R“ und links „L“ gemäß den Aufklebern einhalten. Werden die beiden Träger 22 vertauscht, kann der Computer die Schritte nicht zählen.

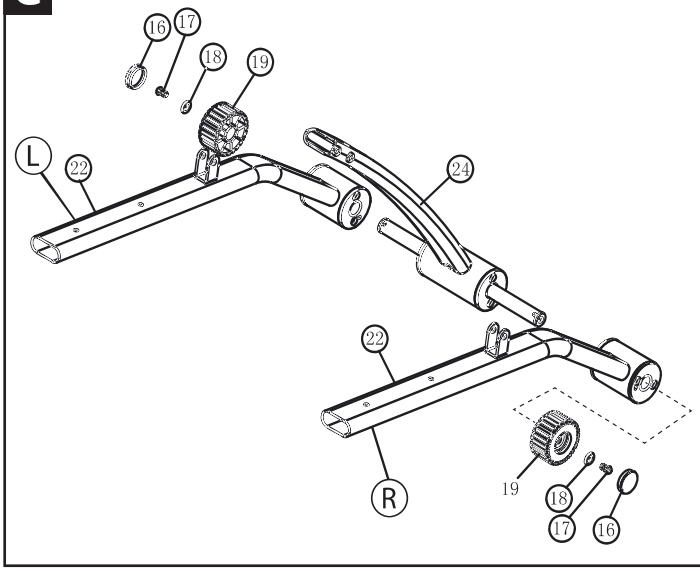
A



B



C



D)

• Den unteren Ständer 1 mit einer Schraube 30 mit Unterlegscheibe 29 sowie einer Sicherungsmutter 28 mit Unterlegscheibe 29 an der Mittelstrebe 24 befestigen. Eine Mutter-Abdeckkappe 35 auf die Mutter 28 und den Kopf der Schraube 30 setzen. Den Rastbolzen 31 in die freie Bohrung neben der Schraube 30 an der Mittelstrebe 24 stecken.

Darauf achten, dass die Schraube 30 in die obere Bohrung und der Rastbolzen 31 in die untere Bohrung kommt.

• Den Stecker 27 (Schrittzählersensor) mit dem Stecker 52 (mittleres Kabel des Schrittzählersensors) verbinden (siehe Detail A).

Das Sensorkabel sorgfältig verlegen, damit es die Bewegung des unteren Ständers beim Zu- und Aufklappen nicht behindert.

• Die rechte Trittplatte 12R und die linke Trittplatte 12L auf die jeweiligen Träger 22R und 22L setzen und jeweils von unten mit zwei Schrauben 10 mit zwei Unterlegscheiben 50 und zwei Federringen 11 befestigen.

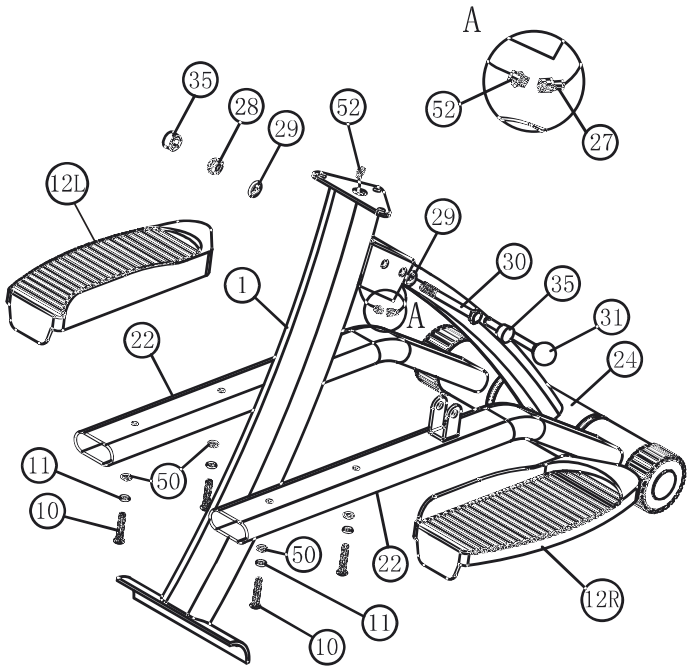
E)

• Den oberen Ständer 51 an den unteren Ständer 1 heranführen; in der abgebildeten Position den Stecker 52 (mittleres Kabel des Schrittzählersensors) mit dem Stecker 53 (oberes Kabel des Schrittzählersensors) verbinden (siehe Detail A).

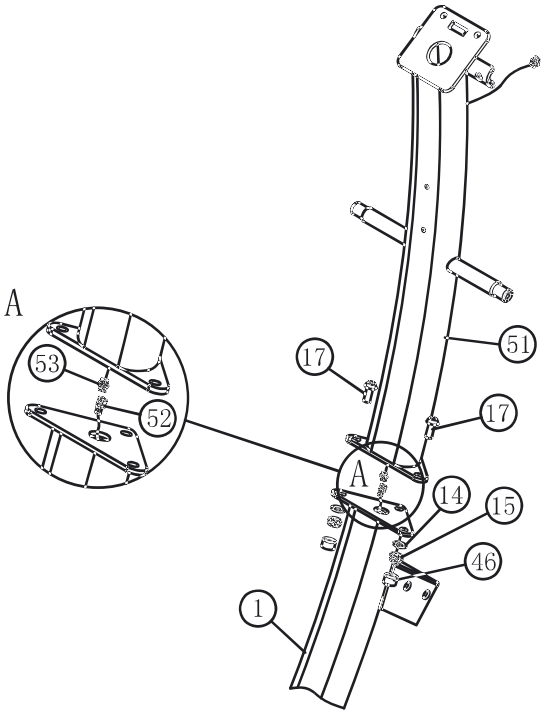
Das Sensorkabel sorgfältig verlegen, damit es nicht zwischen den Trägern 1 und 51 eingeklemmt wird.

• Den unteren Ständer 1 und den oberen Ständer 51 zusammenfügen und mit drei Schrauben 17 und drei Sicherungsmuttern 46 mit Unterlegscheiben 14 und Federringen 15 verschrauben.

D



E



F)

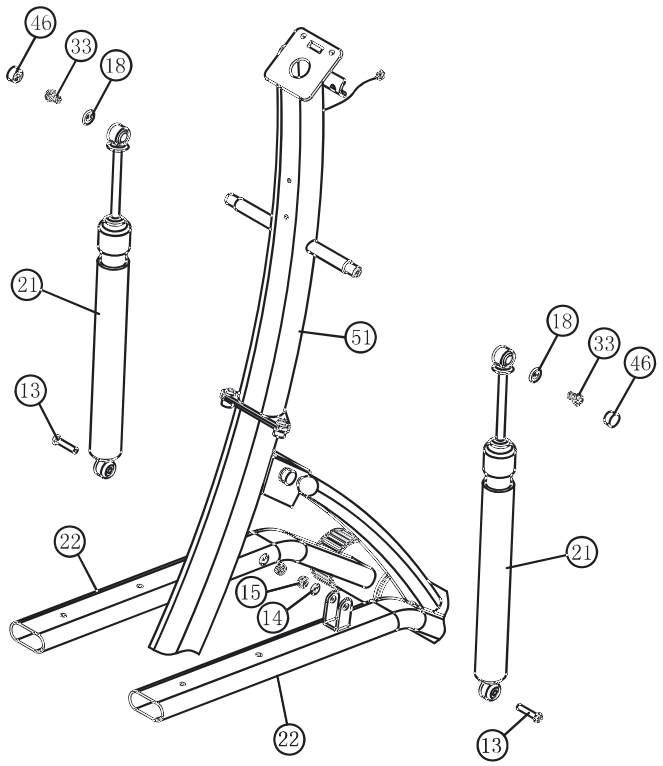
• Die oberen Ösen der beiden Zylinder auf die Zapfen 21 des oberen Ständers 51 stecken und jede mit einer Schraube 33 mit Unterlegscheibe 18 befestigen. Die Köpfe der beiden Schrauben 33 mit je einer Kappe 46 abdecken.

Vor der Montage der Zylinder sicherstellen, dass beide Einstellringe auf Position 1 stehen.

• Die unteren Ösen der beiden Zylinder 21 zwischen die U-Bügel an den Trittplattenträgern stecken.

Den unteren Teil der Zylinder 21 jeweils mit einer Schraube 13 und einer Sicherungsmutter 15 mit Unterlegscheibe 14 befestigen.

F



G)

• Den Lenker 36 mit zwei Schrauben 42 und zwei Sicherungsmuttern 49 mit Wellscheiben 47 auf der Aufnahme am oberen Ständer 51 befestigen.

Beim Befestigen des Lenkers darauf achten, die Kabel der Handpulssensoren nicht einzuklemmen oder zu beschädigen.

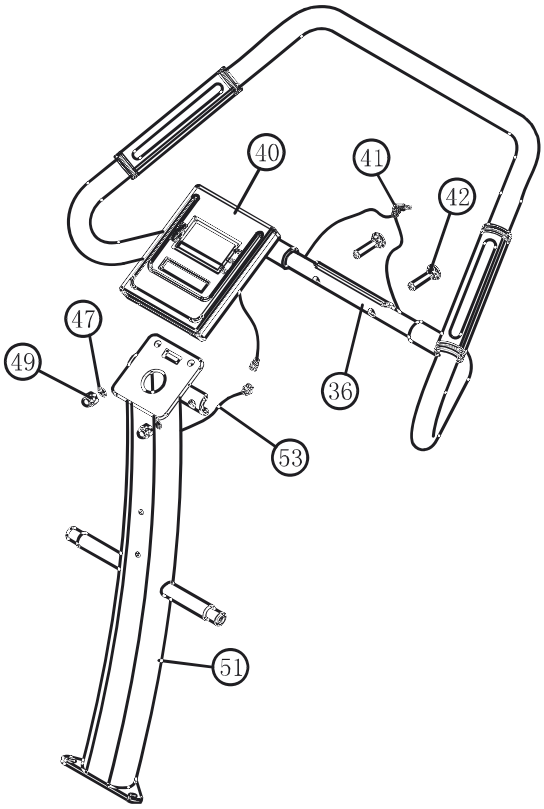
Sicherstellen, dass der Computer 40 die nötigen Batterien im Batteriefach auf der Rückseite enthält. Eventuelle Isolierstreifen (zwischen den Batteriekontakten gegen vorzeitiges Entladen) entfernen und prüfen, ob die Batterien geladen sind.

• Die beiden vormontierten Schrauben an der Rückseite des Computers entfernen. Den Computer 40 auf die Befestigungsplatte am oberen Ende des oberen Ständers 51 setzen und mit den beiden zuvor entfernten Schrauben befestigen.

• Den Stecker des oberen Kabels des Schrittzählersensors 53 mit der Buchse an der Rückseite des Computers 40 verbinden.

• Den Klinkenstecker 41 der Handpulssensoren in die entsprechende Buchse an der Rückseite des Computers 40 stecken.

G



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.

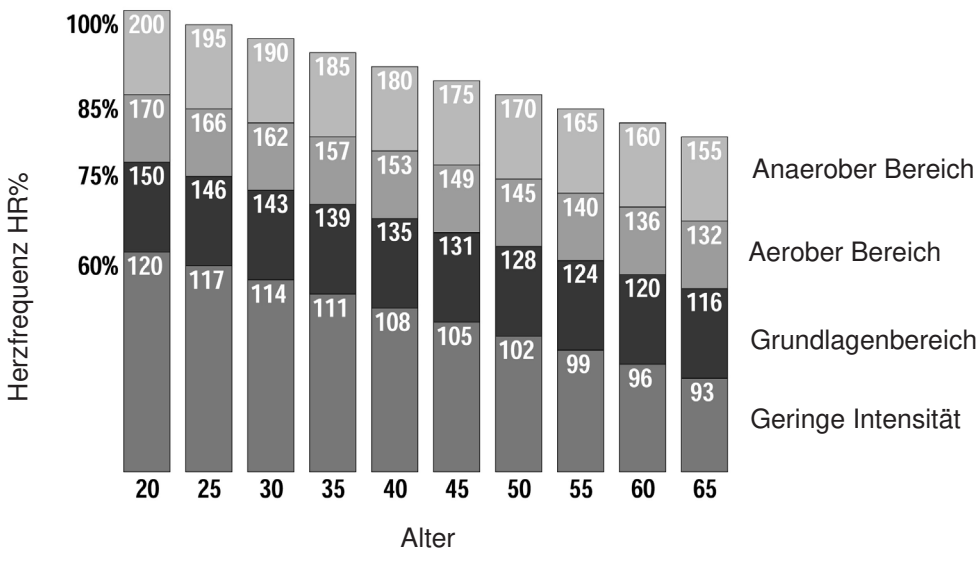
Aufwärmen: Vor jedem Training mit dem Produkt einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur machen, um den Körper auf Temperatur zu bringen und auf die Belastung vorzubereiten.

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 PRAKTISCHE HINWEISE UND TIPPS ZUR BENUTZUNG

Das Gerät ist auf eine bequeme Körperhaltung für diese Übung ausgelegt. Um Beschwerden an Rücken und Gelenken zu vermeiden, auf eine korrekte Haltung achten: - Lenker mit den Händen an den Enden fassen, - Oberkörper leicht nach vorne geneigt halten, - mit den Armen die Körperneigung so anpassen, dass sie dem Neigungswinkel des Ständers folgt, - Kopf hoch, Blick nach vorne.

GEFAHR

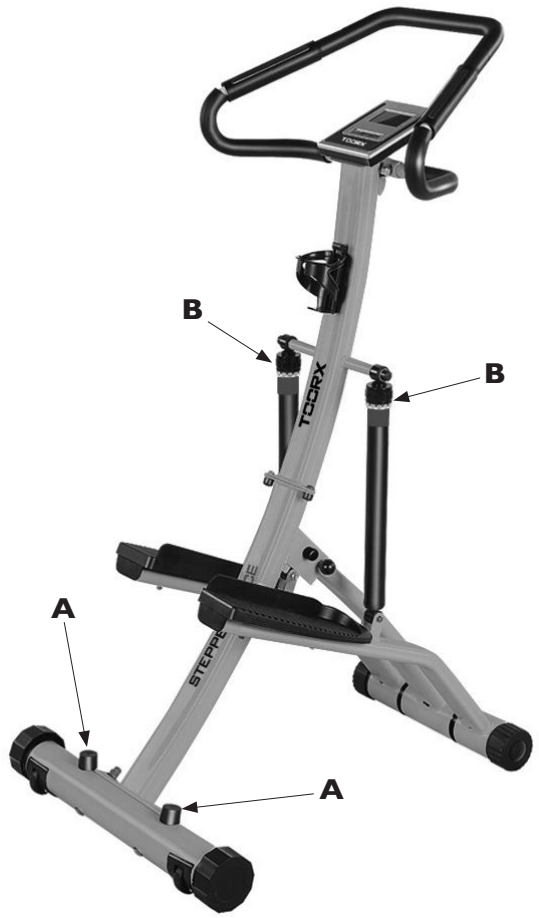
Eine gute Haltung auf dem Gerät ist wichtig, um Überlastungen im unteren Rücken zu vermeiden. Den Lenker an einer zur Körpergröße passenden Stelle greifen, damit der Rücken nicht gekrümmt ist.

Die Benutzung ist einfach und natürlich wie Treppensteigen: Es muss nicht der volle Zylinderhub genutzt werden, kleine, schnelle Schritte genügen; dabei die Anschläge A nicht auf den Boden aufsetzen. Kontrollieren Sie Ihre Herzfrequenz durch Pulsmessen am Handgelenk oder mit einem Herzfrequenzmessgerät.

Die Trainingsintensität wird durch Drehen der Einstellringe B oben an den beiden Hydraulikzylindern eingestellt; so wird der Widerstand verringert oder erhöht. Die Einstellringe vor dem Betreten der Trittplatten einstellen, wenn die Zylinder in Ruhestellung sind. Auf den Ringen befinden sich eine Zahlenskala und eine Markierung; die Intensität ist in 12 Stufen einstellbar. Für gleichen Widerstand am rechten und linken Fuß beide Ringe auf denselben Wert stellen.

GEFAHR

Während des Trainings können die Hydraulikzylinder sehr heiß werden. Die Zylinder einige Minuten abkühlen lassen, bevor Sie sie mit den Händen berühren.



C

3.2 COMPUTERFUNKTIONEN

Der Computer besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt:

SCAN - Automatischer Wechsel der Anzeigen im unteren Display (Gesamtschrittzahl, Kalorien, Schritte pro Minute, Puls, Zeit, Scan). Die Dreiecke am Displayrand zeigen den angezeigten Wert an.

STEPS (Count) - Aktuelle Schrittzahl - Zählung der Schritte seit Trainingsbeginn. Die Schrittzahl wird während des gesamten Trainings im oberen Display angezeigt.

TOTAL STEPS (T. CNT) - Gesamtschrittzahl - Zählung aller Schritte seit dem letzten Batteriewechsel.

STEPS/MIN - Schritte pro Minute (RPM) - Durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Minute auf den Trittplatten in der laufenden Trainingseinheit.

PULSE - Herzfrequenz - Messung der Herzfrequenz über die Handpulssensoren am Lenker. Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angezeigt (*).

TIME - Dauer - Zählung der Zeit seit Trainingsbeginn. Die Trainingsdauer wird nur in der Funktion SCAN angezeigt.

CAL - Kalorien - Kalorienverbrauch während des Trainings (*).

Funktion der Tasten:

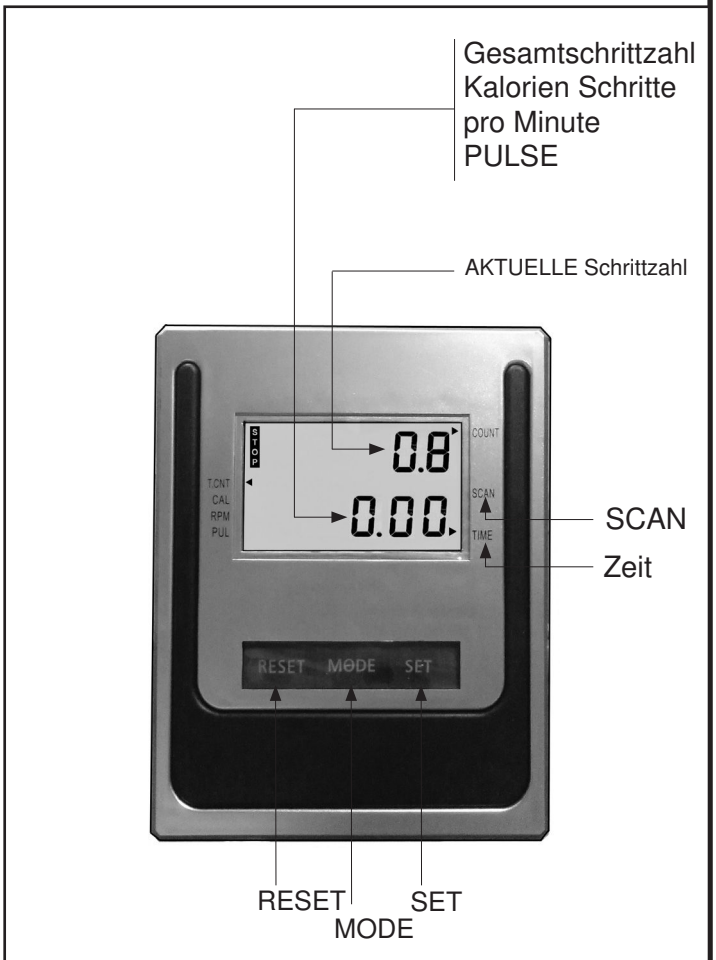
Taste MODE Während des Trainings drücken, um den angezeigten Wert zu wählen, oder bis zur Anzeige SCAN drücken, um den automatischen Wechsel der Anzeigen zu aktivieren.

Taste RESET Die Taste RESET drücken, um alle Werte auf null zu setzen (vor Beginn eines neuen Trainings ausführen).

Taste SET Nach Auswahl von PULSE mit der Taste MODE mit der Taste SET die gewünschte Ziel-Herzfrequenz einstellen. Bei Erreichen der eingestellten Herzfrequenz ertönt ein Signalton.

Hinweise zum Computer: 1. Ist das Gerät länger als vier Minuten nicht in Betrieb, schaltet sich der Computer ab und alle Daten des laufenden Trainings werden gespeichert. Zum Reaktivieren genügt es, die Taste zu drücken oder auf die Trittplatten zu treten. 2. Die Funktion SCAN zeigt die Werte während des Trainings automatisch im Wechsel an, ohne dass die Taste MODE gedrückt werden muss.

(*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.



3.3 ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFKLAPPEN DES GERÄTS

Der Stepper ist für den häuslichen Bereich und den begrenzten Platz in modernen Wohnungen ausgelegt. Deshalb ist der Rahmen klappbar: Bei Nichtgebrauch lässt sich das Gerät einfach zusammenklappen und auf kleinem Raum verstauen.

Zum Zusammenklappen des Rahmens wie folgt vorgehen: • Den Einstellring beider Zylinder drehen und Stufe 1 an der Markierung einstellen.

• Den Bolzen 31 aus der Aufnahme ziehen.

• Den Lenker mit einer Hand festhalten und mit der anderen Hand die vordere Standstrebe bis an die hintere Standstrebe schieben.

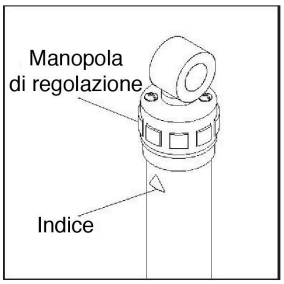
• Den Bolzen **31** in die Aufnahme stecken, um die Mittelstrebe zu fixieren. Das Gerät kann nun zusammengeklappt auch senkrecht abgestellt werden.

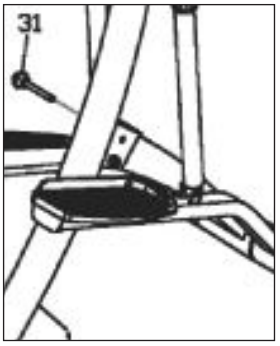
Zum Aufklappen die Schritte in umgekehrter Reihenfolge ausführen.

GEFAHR

Beim Auf- und Zuklappen des Geräts Kinder fernhalten und auf die Hände achten. Bei der Scherenbewegung beim Auf- und Zuklappen können die Hände eingeklemmt werden.

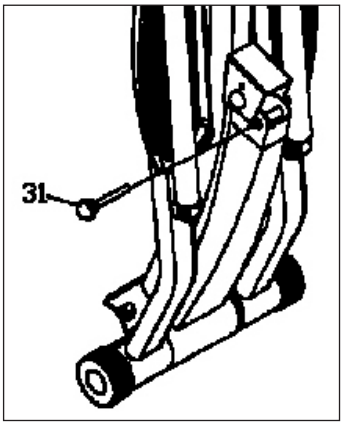
A







B





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 • Die Außenflächen wöchentlich mit einem Schwamm und Wasser mit Neutralseife reinigen.

• Den Computer mit einem feuchten, nicht nassen Tuch ohne starkes Reiben reinigen.

BATTERIEWECHSEL

GEFAHR

• Auf die Polarität achten: Die Lage von Plus- und Minuspol ist im Batteriefach aufgedruckt.

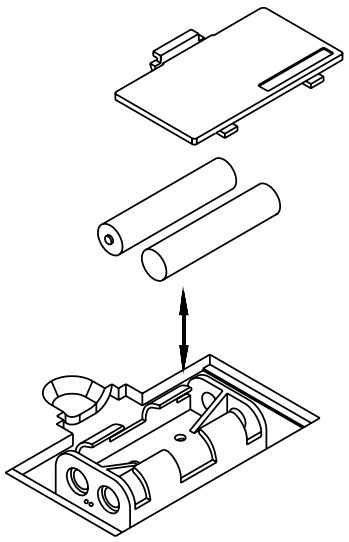
• Verbrauchte Batterien nicht ins Feuer werfen.

• Verbrauchte Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in den dafür vorgesehenen Batterie-Sammelbehältern.

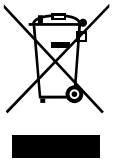
• Leere Batterien nicht aufladen; nur neue Batterien Typ Micro (AAA) verwenden.

Zeigt das Display die Zahlen nur noch verzögert an, müssen die Batterien gewechselt werden. Dazu die Klappe an der Rückseite des Computers abnehmen, die leeren Batterien entnehmen und durch zwei neue Batterien Typ Micro (AAA) ersetzen.





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.

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



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.

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

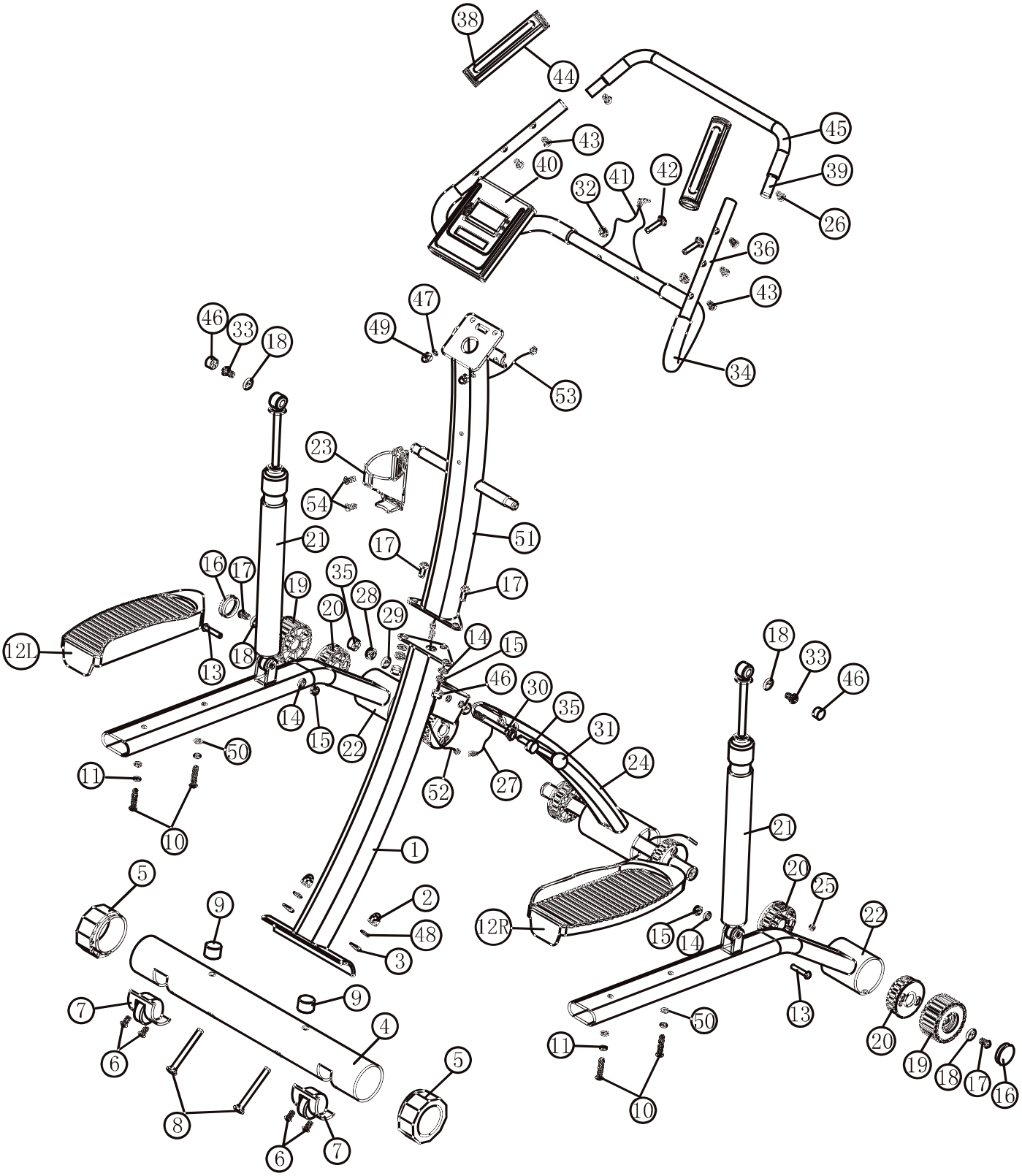
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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
1	Unterer Ständer	1
2	Mutter M10	2
3	Gewölbte Scheibe	2
4	Hintere Standstrebe	1
5	Hintere Kappe - Höhenausgleich	2
6	Kreuzschlitzschraube	4
7	Transportrolle	2
8	Senkschraube	2
9	Anschlag Trittplatte	2
10	Kreuzschlitzschraube	4
11	Unterlegscheibe	4
12R	Trittplatte re.	1
12L	Trittplatte li.	1
13	Innensechskantbolzen	2
14	Unterlegscheibe	5
15	Sicherungsmutter	5
16	Runde Abdeckkappe	2
17	Innensechskantbolzen	5
18	Unterlegscheibe	4
19	Vordere Kappe	2
20	Buchse vordere Kappe	2
21	Hydraulikzylinder	2
22	Trittplattenträger	2
23	Flaschenhalter	1
24	Mittlere Rahmenstrebe	1
25	Magnet Schrittzählersensor	1
26	Kreuzschlitzschraube M5x10	2
27	Schrittzählersensor mit Kabel	1
28	Sicherungsmutter	1
29	Unterlegscheibe	2
30	Sechskantbolzen	1
31	Rastbolzen Mittelstrebe	1
32	Kabeldurchführung Gummi	5
33	Sechskantbolzen	2
34	Lenkerbezug - unterer Teil	2
35	Mutter-Abdeckkappe	2
36	Lenker - unterer Teil	1
38	Handpulssensor - oberer Teil	2
39	Lenker - oberer Teil	1
40	Computer	1
41	Kabel Handpulssensor	1
42	Bolzen	2
43	Kreuzschlitzschraube	6
44	Handpulssensor - unterer Teil	2
45	Lenkerbezug - oberer Teil	2
46	Bolzen-Abdeckkappe	5
47	Unterlegscheibe	2
48	Federring	2
49	Mutter	2
50	Federring	4
51	Oberer Ständer	1
52	Kabel Schrittzählersensor - Mittelteil	1
53	Kabel Schrittzählersensor - oberer Teil	1
54	Kreuzschlitzschraube	2
55	Batterie Micro 1,5 V DC / R03 / AAA	2

Pos.	Beschreibung	Menge

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

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

3.2

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