TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



APP READY 3.0

TRAVELLER

Code: GRLDTOORXTRAVELL

Revision: 00

Ausgabe: 09/24

CE

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

INHALTSVERZEICHNIS

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

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 8 2.1 AUSPACKEN – KARTONINHALT.....S. 9 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10 2.3 LAUFFLÄCHE IN SENKRECHTER POSITION.....S. 12 2.4 LAUFFLÄCHE IN WAAGRECHTER POSITION.....S. 13 2.5 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 14 2.6 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 15

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 16 3.1 BRUSTGURT-SENDER (OPTIONAL).....S. 17 3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 18 3.3 KONSOLE – (DISPLAY).....S. 19 3.4 KONSOLE – (TASTEN).....S. 20 3.5 PRAKTISCHE ANWENDUNG – MANUELLES PROGRAMM.....S. 21 3.6 VORDEFINIERTE PROGRAMME (P01 ÷ P24).....S. 22 3.7 BENUTZERPROGRAMME (U01 ÷ U03).....S. 23 3.8 HRC-PROGRAMME (HP1 ÷ HP2).....S. 24 3.9 PROGRAMM BODY FAT TEST.....S. 26

4.0 WARTUNG.....S. 27 4.1 SCHMIERUNG DER LAUFFLÄCHE.....S. 28 4.2 SPANNEN – ZENTRIEREN DES LAUFBANDS.....S. 29

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

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

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 33

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

• Verwenden Sie das Gerät nur in Wohnräumen. Erklären Sie Bedienung und Warnhinweise allen Familienmitgliedern und Freunden, die das Gerät benutzen dürfen.

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

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

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

• Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie in jedem Fall geeignete Laufschuhe. Vermeiden Sie Kleidung, die die Atmung der Haut behindert, sowie Schuhe mit Ledersohle oder anderem harten Material.

• Hände und Füße von beweglichen Teilen (z. B. Laufband und hintere Rolle) fernhalten, solange das Gerät in Betrieb ist.

• Bei Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot während des Laufens das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

• Regelmäßig den festen Sitz der Schrauben an Ständern und Haltegriff sowie den Zustand aller Geräteteile prüfen.

• Das Gerät NICHT in Fitnessstudios oder gewerblich bzw. im Verleih genutzten Räumen aufstellen; es ist nicht für intensive professionelle Nutzung oder für Rehabilitationszwecke ausgelegt.

• Schließen Sie das Gerät NICHT an das Stromnetz an, bevor die Montage vollständig abgeschlossen ist.

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

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

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

• Das Gerät NICHT mit eingestecktem Netzstecker bewegen.

• NICHT am Netzkabel ziehen, um den Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen.

• Das Gerät NICHT im Freien aufstellen und nicht der Witterung (Regen, Sonne usw.) aussetzen.

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Nach jeder Benutzung den Sicherheitsschlüssel von der Konsole abziehen.

• Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt oder das Netzkabel defekt ist. Bei Defekt und/ oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und keine Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst ausführen lassen.

• Das Gerät NICHT über längere Zeit als Gehsimulator (langsames Gehen - 3 km/h) benutzen: Gefahr der Überhitzung und Beschädigung des Motors.

• Während des Trainings KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischung 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 Laufbewegung auf der Straße nachbildet, jedoch mit einer gedämpften Lauffläche. Mit diesem Laufband können Sie zu Hause trainieren – auch bei schlechtem Wetter oder wenn Sie keine Zeit haben, zum Laufen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

• Benutzer unter 16 Jahren; • Benutzer, deren Gewicht die auf dem Typenschild und in den technischen Daten angegebene Grenze überschreitet; • Schwangere; • Benutzer mit Diabetes; • Benutzer mit Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankungen.

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

• nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch 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 zu Aufstellung, Wartung und richtigem Gebrauch des Laufbands. Der Benutzer und alle Freunde und Familienmitglieder, die das Gerät verwenden, sind verpflichtet, die Informationen dieser Anleitung sehr aufmerksam zu lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige 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 abgebildeten und erläuterten Symbolen gekennzeichnet.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Teile ohne Vorankündigung ändern.

HINWEIS:
Gibt die Konsole während des Trainings bei eingestecktem Sicherheitsschlüssel wiederholt einen Ton ab, das Training abbrechen und den Kundendienst kontaktieren.

1.2 SICHERHEITSEINRICHTUNGEN

GEFAHR

• Stecken Sie vor dem Training den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme an der Konsole und befestigen Sie den Federclip an Ihrer Kleidung.

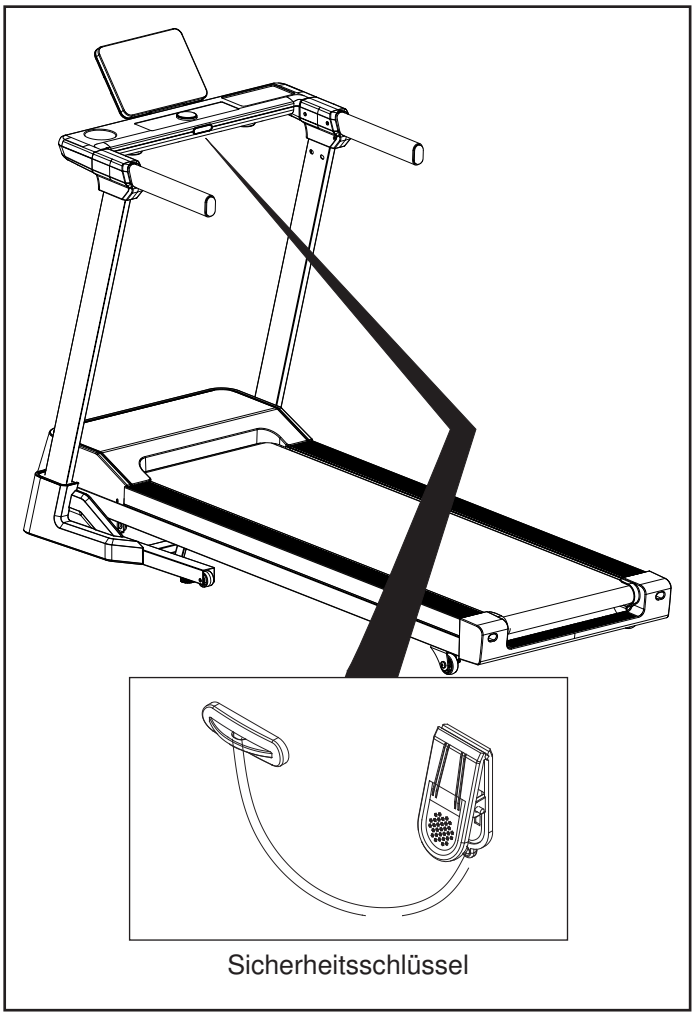
• Ziehen Sie nach jeder Benutzung des Laufbands den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. Das Abziehen des Sicherheitsschlüssels ist wichtig, um ein unbeabsichtigtes Einschalten durch Freunde oder Kinder zu verhindern.

Den Sicherheitsschlüssel an der Konsole anbringen, um das Gerät in Betrieb zu nehmen und ein Training zu beginnen.

Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab, um das Training sofort zu stoppen und alle gespeicherten Daten zu löschen.

GEFAHR

• Bei Modellen mit elektrischer Steigungsverstellung stoppt beim Abziehen des Sicherheitsschlüssels das Laufband, und die Lauffläche bleibt auf der zuletzt eingestellten Steigung. Wird der Sicherheitsschlüssel wieder eingesetzt, fährt die Lauffläche automatisch auf Steigung null zurück.



Sicherheitsschlüssel

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) Hinweiszeichen: Erinnerung, die Lauffläche regelmäßig in den in der Anleitung angegebenen Intervallen und nach der dort beschriebenen Methode zu schmieren.

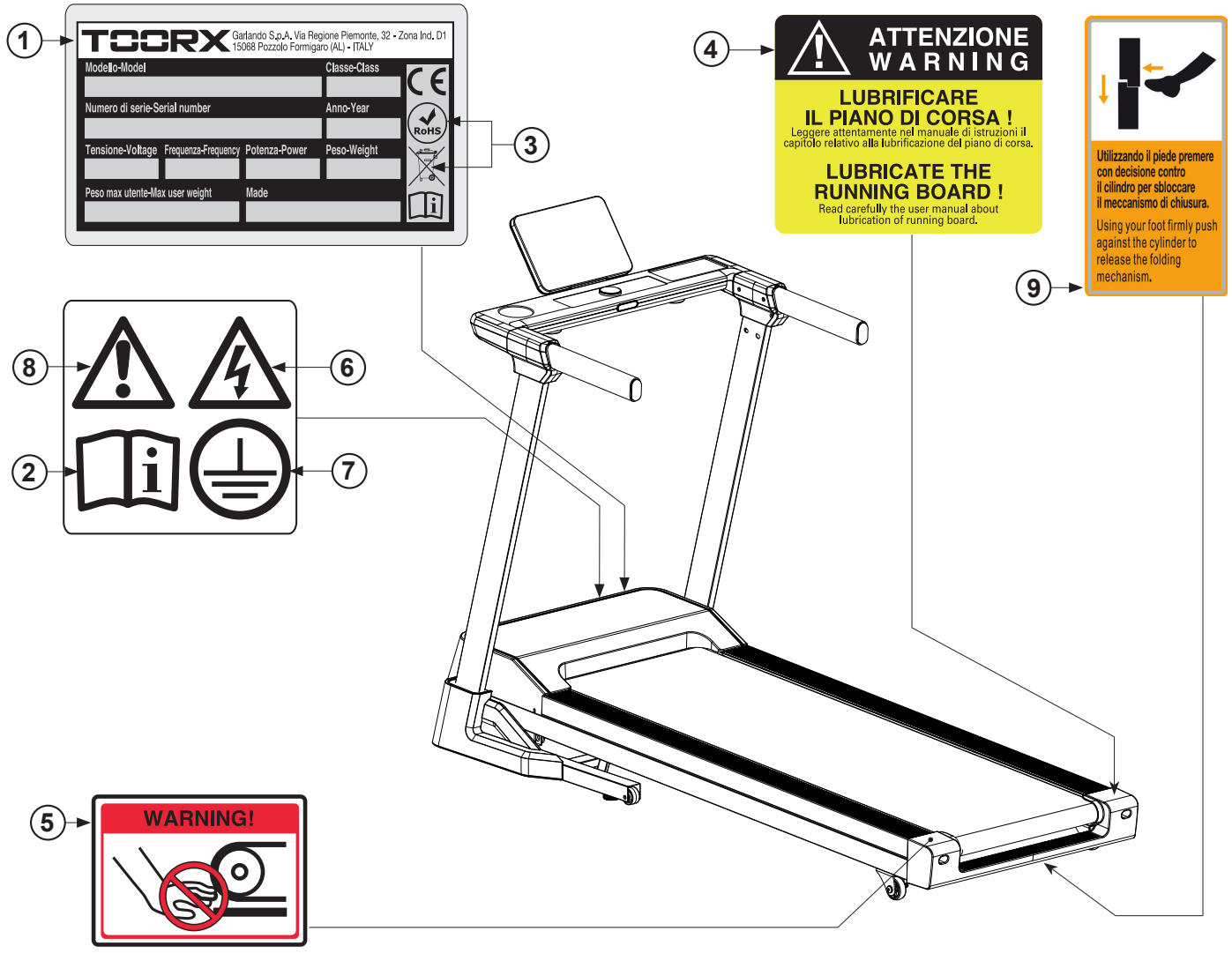
5) Sicherheitszeichen: Warnt vor Einzugs- und Quetschgefahr für die Finger zwischen hinterer Rolle und Lauffläche bei laufendem Band.

6) Sicherheitszeichen: Gefahr eines elektrischen Schlags. Das Zerlegen des Produkts oder das Öffnen des Motorraums ist verboten.

7) Sicherheitszeichen: Das Produkt muss an eine Schutzkontakt-Steckdose angeschlossen werden. Für den sicheren Betrieb muss die Qualität der Erdung der Anlage, an die die Steckdose angeschlossen ist, geprüft werden.

8) Hinweiszeichen: weist auf produktbedingte Gefahren hin. Vor jeder Montage- oder Wartungsarbeit am Produkt muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

9) Warnhinweis: In senkrechter Stellung des Laufbands ist der Aufkleber mit der Anleitung zum Entriegeln des Sicherheitshakens sichtbar.



1.4 TECHNISCHE DATEN

BANDGESCHWINDIGKEIT	1,0 km/h (min.) ÷ 18 km/h (max.)
STEIGUNG LAUFFLÄCHE	12 % in 15 Stufen, elektrisch verstellbar
LAUFFLÄCHE	470 x 1400 mm
STÄRKE LAUFBAND	1,6 mm
MASSE AUFGEKLAPPT (LXBXH)	1750 x 740 x 1200 mm
MASSE ZUSAMMENGEKLAPPT (LXBXH)	1200 x 740 x 1440 mm
VERPACKUNGSMASSE (LXBXH)	1790 x 765 x 295 mm
MOTORLEISTUNG	2.5 HP (Dauerleistung) – 3.5 HP (Spitzenwert)
NETTOGEWICHT	60,8 kg
BRUTTOGEWICHT	70 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
NETZSPANNUNG	230 V AC
NETZFREQUENZ	50/60 Hz
MAX. LEISTUNG	1200 W
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und Bluetooth-Brustgurt (*)
BLUETOOTH-MODUL:	integriertes Bluetooth-Modul rx/tx (**)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (Klasse HB) Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU

(*) Der Bluetooth-Brustgurt-Sender ist nicht im Lieferumfang enthalten, aber auf Anfrage erhältlich.

(**) Ermöglicht die Bluetooth®-Verbindung zwischen Konsole und elektronischen Geräten wie Tablet, Smartphone, Smartwatch oder Brustgurt, um das Gerät zu steuern und weitere Funktionen zu nutzen. Kompatible Apps: Kinomap, Zwift.

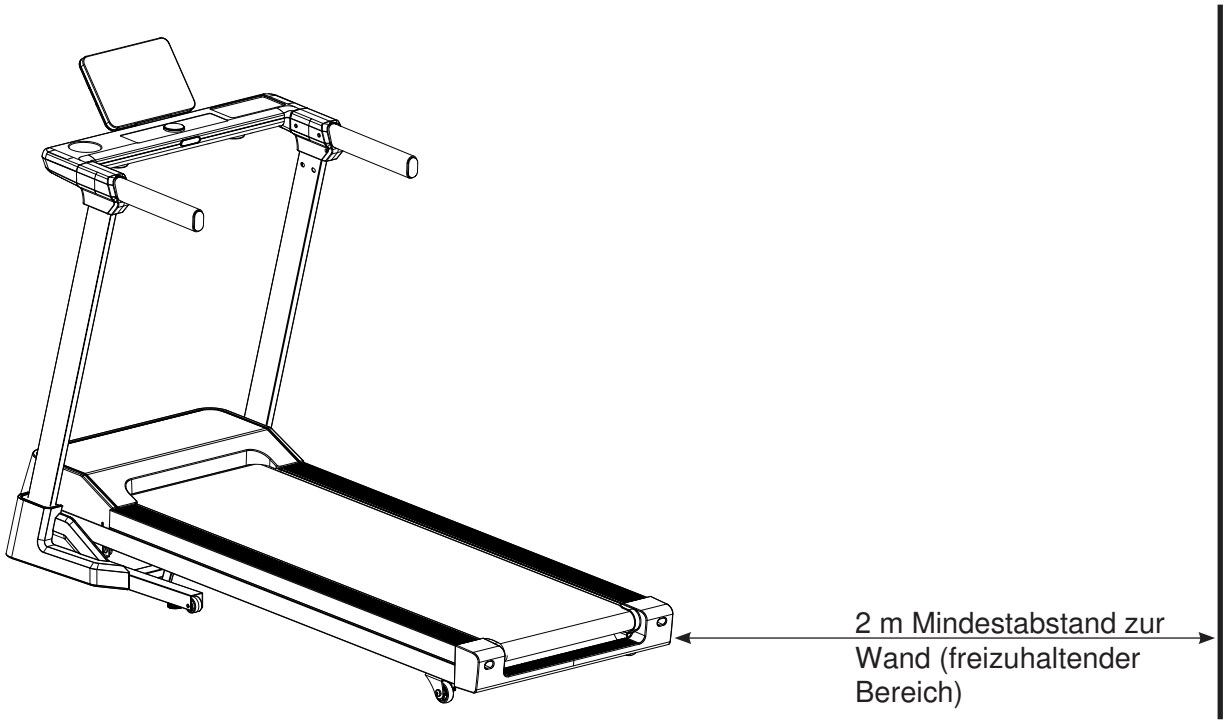
2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

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

BODENANFORDERUNGEN: • Der Boden für die Aufstellung muss: - vollkommen eben sein, - eine für das Produktgewicht ausreichende Tragfähigkeit haben. Empfindliche Bodenbeläge (z. B. Teppichboden oder Parkett) MÜSSEN an den Auflagepunkten mit einer Gummimatte oder Filzstücken geschützt werden.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der gewählte Raum darf NICHT enthalten: - Quellen elektromagnetischer Störungen wie Fernseher, Elektromotoren, Antennen, Hochspannungsleitungen, Funksender, WLAN-Netze usw.; - Wärmequellen (z. B. nahe einem Heizkörper oder Fenster).

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Zwischen der Rückseite des Laufbands und der Wand MUSS ein freier Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern eingehalten werden. Im freien Sicherheitsbereich hinter dem Laufband dürfen KEINE Gegenstände abgestellt werden.



2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist. Zum Anheben und Bewegen des Kartons eine zweite Person hinzuziehen; beim Abstellen auf dem Boden die Angabe „Oben“ beachten, die durch den aufgedruckten Pfeil gekennzeichnet ist. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen und entsorgen.

GEFAHR

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; entsorgen Sie die Verpackungsteile gemäß den örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling. Verpackungsteile (Karton und Beutel) nicht in Reichweite von Kindern lassen, da sie eine Gefahrenquelle darstellen.

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

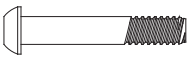
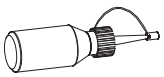
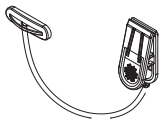
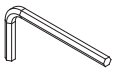
20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

04 PE-LD — Kunststoffbeutel – (Zubehör) Entsorgung als Kunststoff

Bei der Montage die Abbildungen der Montageschritte und gegebenenfalls die Explosionszeichnung im Ersatzteilkatalog verwenden. Der Ersatzteilkatalog mit Teileliste am Ende der Bedienungsanleitung hilft zusätzlich, Kleinteile zu identifizieren.

Beutel mit Montagematerial und Zubehör:

61		×8 M8×16 mm
62		×2 M8×45 mm
40		×6 ST4.2x16 mm
47		×10 Unterlegscheibe M8 (Ø16xØ9x1.6T)
24		×1 Silikon-Schmiermittel
12		×1 Safety Key
42		×1 Innensechskantschlüssel
73		×1 Bedienungsanleitung

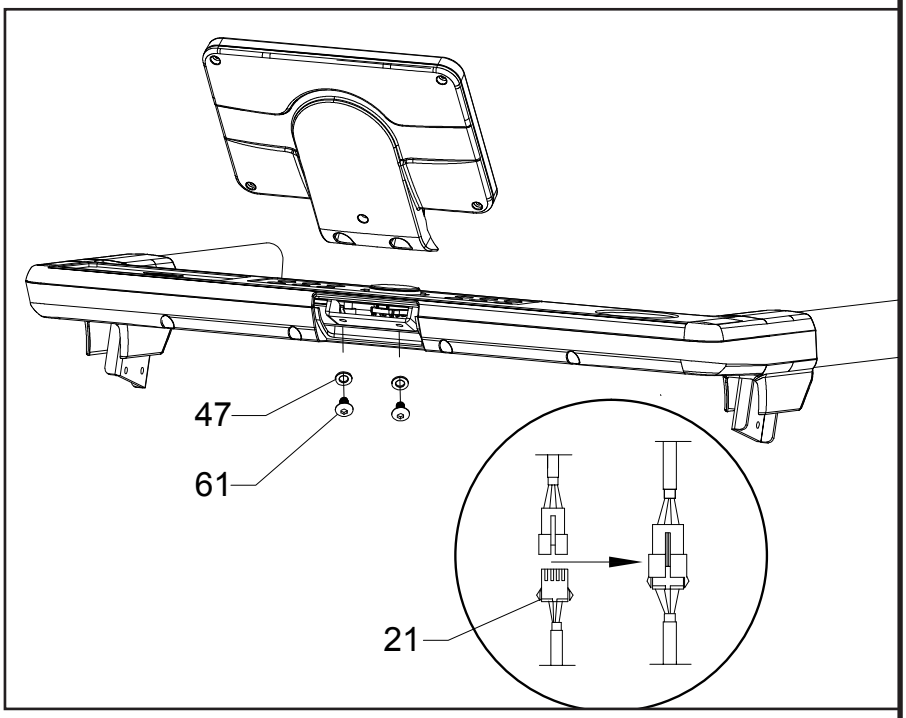
Prüfen Sie nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden und kontrollieren Sie, ob alle abgebildeten Teile vorhanden sind.

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

• Öffnen Sie die Originalverpackung, entnehmen Sie das gesamte Material aus dem Karton und legen Sie es zur Montage auf dem Boden aus. Das Produkt ist weitgehend vormontiert, es sind nur wenige Schritte nötig; zuerst wird die Konsole (Displayteil) mit dem Bedienpult (Tastaturteil) verbunden.

• Heben Sie die Konsole an, führen Sie sie zum Bedienpult und verbinden Sie den Stecker des oberen Kabelstrangs 21 des Bedienpults mit dem entsprechenden Stecker der Konsole.

• Verstauen Sie die Stecker im Bedienpult und befestigen Sie die Konsole mit zwei Schrauben 61 [M8x16 mm] und Unterlegscheiben 47 [M8].



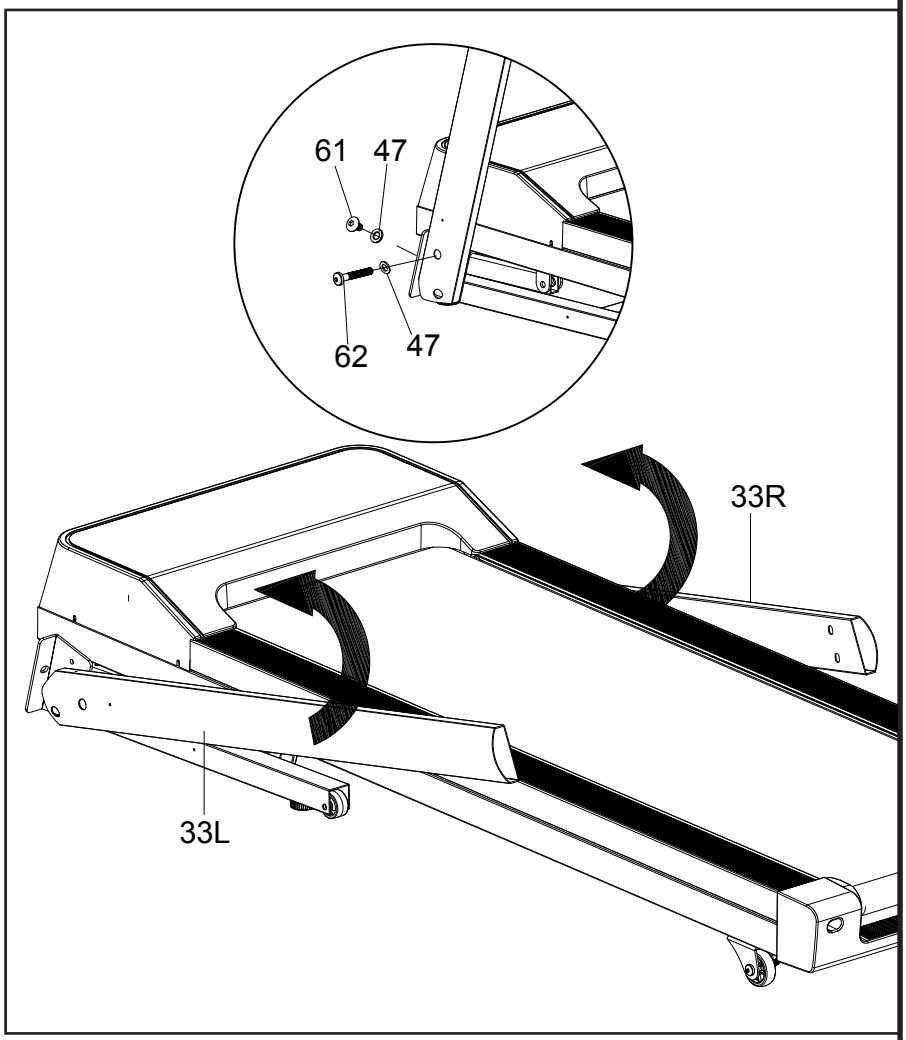
GEFAHR

Die Lauffläche muss von mindestens zwei Personen angehoben werden.

• Heben Sie die montierte Lauffläche mit einer zweiten Person an und stellen Sie sie am gewählten Aufstellort auf den Boden.

• Heben Sie die seitlichen Ständer 33L und 33R an, die gelenkig seitlich an der Lauffläche befestigt sind.

• Befestigen Sie jeden seitlichen Ständer mit einer Schraube 61 [M8x16 mm] mit Unterlegscheibe 47 [M8] und einer Schraube 62 [M8x45 mm] mit Unterlegscheibe 47 [M8].

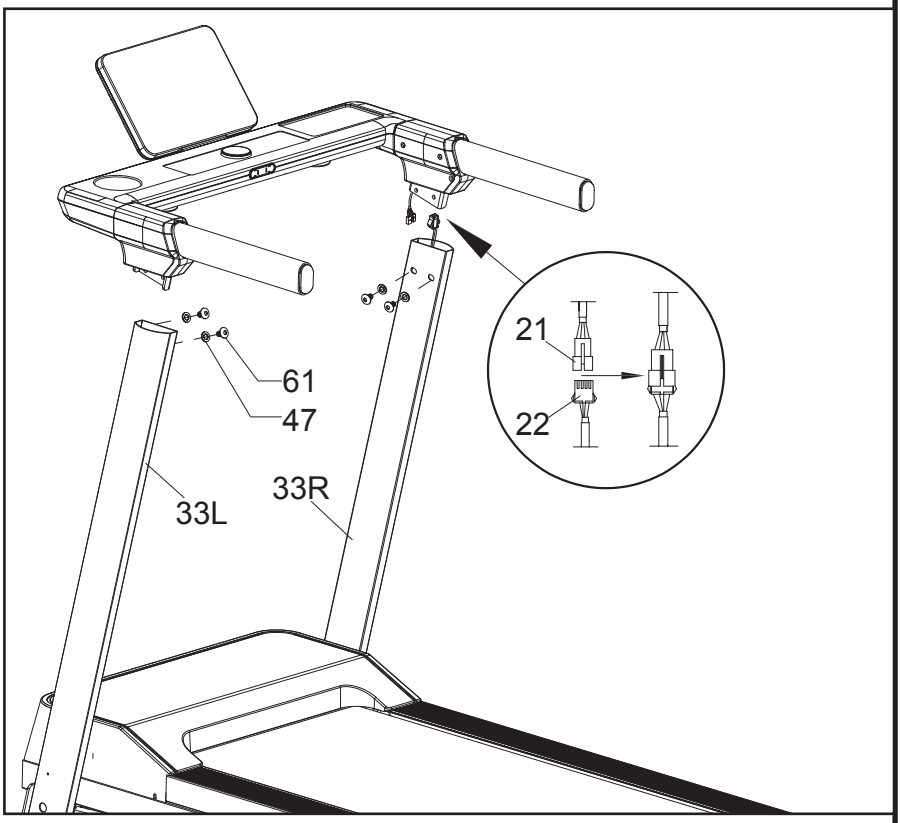


ACHTUNG

Achten Sie beim Befestigen des Bedienpults am rechten Ständer darauf, den Verbindungskabelstrang der Konsole nicht zwischen den Rohren einzuklemmen oder zu beschädigen.

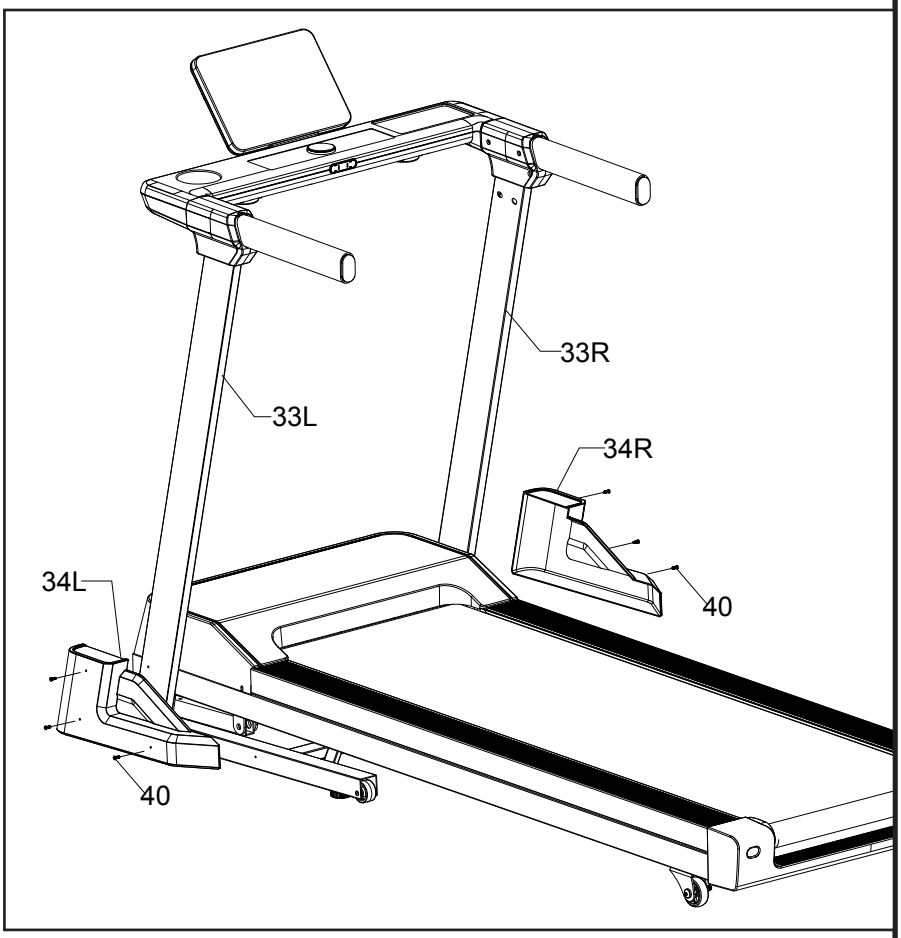
• Heben Sie das Bedienpult an, führen Sie es zu den Ständern und verbinden Sie den Stecker des oberen Kabelstrangs 21 vom Bedienpult mit dem Stecker des mittleren Kabelstrangs 22 aus dem rechten Ständer 33R.

• Verstauen Sie Kabelstrang und Stecker im rechten Ständer, setzen Sie das Bedienpult auf die beiden Ständer und befestigen Sie es mit vier Schrauben 61 [M8x16 mm] und Unterlegscheiben 47 [M8].



• Setzen Sie die Ständerabdeckungen rechts 34R und links 34L unten an den rechten Ständer 33R bzw. linken Ständer 33L und befestigen Sie jede Abdeckung mit drei Blechschrauben 40 (ST4,2x16 mm).

• Das Gerät ist nun montiert. Prüfen Sie vor der Benutzung, ob alle bei der Montage verwendeten Schrauben fest angezogen sind, und lesen Sie die übrigen Teile der Anleitung zur sicheren Benutzung.



2.3 LAUFFLÄCHE IN SENKRECHTER POSITION

Bei Nichtgebrauch kann die Lauffläche senkrecht gestellt werden, um Platz zu sparen. Gehen Sie dazu wie folgt vor.

GEFAHR

Stellen Sie die Lauffläche auf die niedrigste Steigung, sonst lässt sie sich nicht hochklappen.

Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Buchse neben dem Netzschalter.

• Das hintere Ende des Laufbretts fassen, dabei die Hände unter die Ecken A schieben.

• Heben Sie die Lauffläche mit beiden Händen bis in die Nähe der Handläufe an und weiter, bis der Sicherheitshaken B einrastet.

• Die Gasdruckfeder an der Basis unterstützt das Anheben und Absenken der Lauffläche.

GEFAHR

Vor dem Loslassen der Lauffläche prüfen, ob der Sicherheitshaken richtig eingerastet ist: dazu die Lauffläche mit den Händen nach unten ziehen.





2.4 LAUFFLÄCHE IN WAAGRECHTER POSITION

GEFAHR

Entfernen Sie vor dem Absenken der Lauffläche alle Gegenstände vom Boden im Bereich der Lauffläche. Achten Sie außerdem darauf, dass sich keine Haustiere oder spielenden Kinder in der Nähe befinden.

Um die Lauffläche in die waagrechte Position zu bringen, greifen Sie sie hinten an den Ecken an den Punkten C, drücken Sie mit einem Fuß auf den Sicherheitshaken D, bis er sich löst, und begleiten Sie die Lauffläche mit beiden Händen langsam nach unten, bis sie auf dem Boden aufliegt.





2.5 TRANSPORT DES PRODUKTS

GEFAHR

- **Vor dem Verschieben des Geräts den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.**
- **Vor dem Verschieben prüfen, ob der Sicherheitshaken richtig eingerastet ist.**

Das Laufband hat vorne zwei Rollen für den Transport. Dazu hinter die senkrecht gestellte Lauffläche treten, die Handläufe E fassen, einen Fuß auf den Rahmen F setzen und das Laufband kräftig zu sich kippen, bis die Rückseite der Lauffläche an den Armen anliegt. Nun stehen die beiden Transportrollen G auf dem Boden; das Laufband in die gewünschte Richtung schieben.



2.6 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS

ACHTUNG

VOR DEM ANSCHLIESSEN DES NETZSTECKERS Prüfen Sie anhand der technischen Daten auf dem Typenschild, ob die Elektroinstallation geeignet ist.

Prüfen Sie, ob die Wandsteckdose zum Netzstecker passt und einen Schutzkontakt (Erdung) besitzt.

Prüfen, ob der rote Ein-/Ausschalter auf „O“ – Off steht.

ACHTUNG

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR NETZSTECKER UND ALIMENTAZIONE

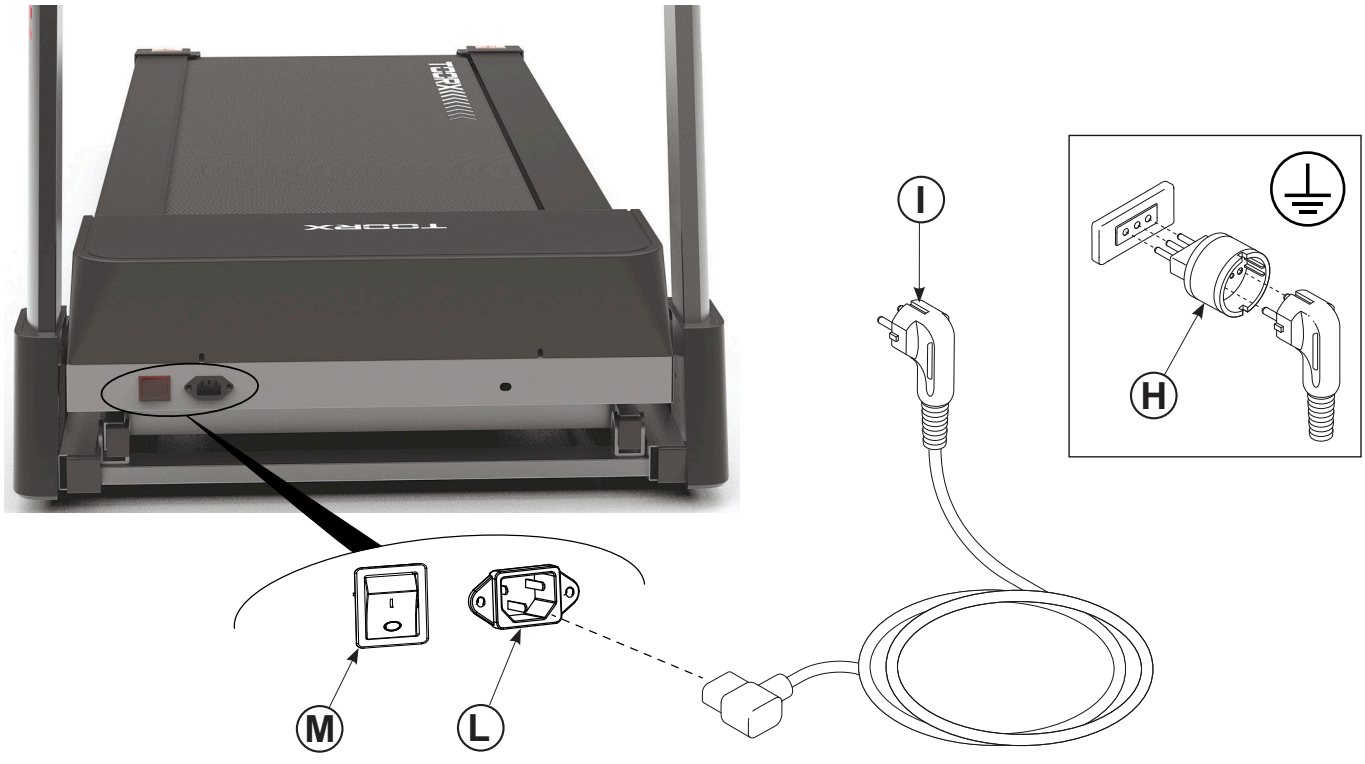
Den Netzstecker an eine Wandsteckdose anschließen, die weit genug vom Produkt entfernt ist, um Kurzschlüsse durch Schweißtropfen oder Wasser zu vermeiden.

Führen Sie das Netzkabel NICHT unter dem Rahmen oder zwischen beweglichen Teilen der Steigungsverstellung hindurch.

KEINE Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel verwenden, nur normgerechte Adapter H.

Das Produkt hat ein Netzkabel mit Schuko-Stecker I, der an eine geeignete Schutzkontakt-Steckdose mit einer Nennspannung bis 230 VAC angeschlossen werden muss.

An der Vorderseite des Motorraums befinden sich die Buchse L für das Netzkabel und der Schalter M zum Ein- und Ausschalten des Produkts.



3.0 TRAININGSPROGRAMM

Lassen Sie vor Beginn des Trainings Ihre körperliche Verfassung von Ihrem Arzt prüfen und besprechen Sie mit ihm eventuell erforderliche Vorsichtsmaßnahmen. Untrainierte Personen sollten behutsam beginnen: höchstens drei Einheiten pro Woche, mit kurzen Zeiten und niedriger Geschwindigkeit, um sich mit der Konsole vertraut zu machen und sich langsam an die Belastung zu gewöhnen. Sportlich Aktiven, die das Produkt ergänzend zu ihrem Training nutzen möchten, empfehlen wir, Trainingseinheiten und Trainingsplan mit einem Personal Trainer zu erstellen. Anhand der Herzfrequenz während des Trainings lassen sich 3 Trainingsbereiche unterscheiden:

- Grundlagenbereich: Herzfrequenz zwischen 60% und 75%, Training mit geringer Belastung; - Aerober Bereich: Herzfrequenz zwischen 75% und 85%, Training im aeroben Bereich; - Anaerober Bereich: Herzfrequenz zwischen 85% und 95%, Training im anaeroben Bereich.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

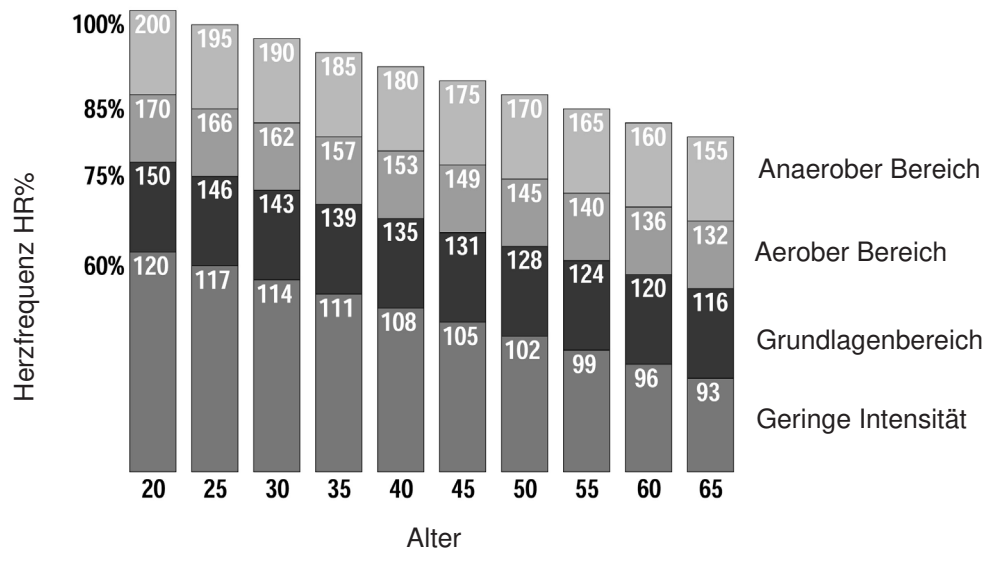
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

TRAINING: Beginnen Sie mit geringer Belastung und steigern Sie nach dem Aufwärmen die Intensität schrittweise, bis die Herzfrequenz den gewünschten Zielwert erreicht. Halten Sie die Herzfrequenz im gewünschten Trainingsbereich konstant. In den ersten Wochen sollten die Trainingseinheiten nicht länger als 20 Minuten dauern; mit zunehmender Übung können sie auf bis zu 60 Minuten verlängert werden.

ABKÜHLEN: Entspannen Sie sich nach dem Training einige Minuten mit Dehnübungen.

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 BRUSTGURT-SENDER (OPTIONAL)

ACHTUNG

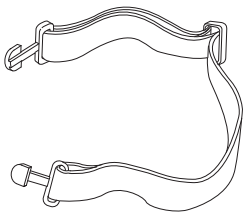
• Lesen Sie vor Gebrauch des Brustgurts die Hinweise auf dieser Seite und etwaige Herstellerangaben sorgfältig. • Sender und Gurt nach jedem Gebrauch gründlich reinigen und trocknen, um eine vorzeitige Entladung der Batterie zu vermeiden; den Sender danach abnehmen und getrennt vom Gurt aufbewahren. • Den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife reinigen, den Gurt von Hand mit normalem Waschmittel waschen. • Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder Behältern aufbewahren; am besten an einer Wand aufhängen, damit sie vollständig trocknen.

Auf Wunsch ist das Produkt mit einem Brustgurt-Sender Modell TOORX erhältlich, der mit dem im Gerät eingebauten Empfänger kompatibel ist. Er besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der Funksignale an die Konsole überträgt, und dem elastischen Gurt, der den Sender am Brustkorb hält. Der Sender wird mit einer Knopfzelle betrieben, die bei zu schwachem Signal zu ersetzen ist (siehe Wartung – Batteriewechsel).

1) Ein Ende des Senders am Gurt einhaken. 2) Die Gurtlänge mit der Schnalle an Ihren Brustumfang anpassen. Den Gurt wie abgebildet direkt unterhalb der Brustmuskeln bzw. der Brust anlegen und das andere Gurtende am Sender einhaken. 3) Den Sender anheben und die Elektroden auf der Rückseite mit nassen Fingern befeuchten. 4) Prüfen, ob die Elektrodenfläche gut auf der Haut aufliegt.

ACHTUNG

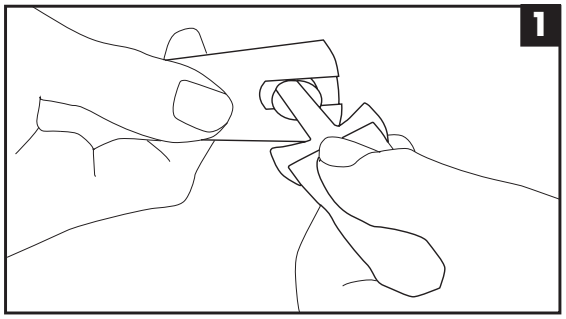
Der mit dem Brustgurt gemessene Puls ist nur ein Richtwert zur Kontrolle der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Abschätzung des Kalorienverbrauchs. Die vom Gerät angezeigte Messung ist in keinem Fall ein medizinischer Wert.

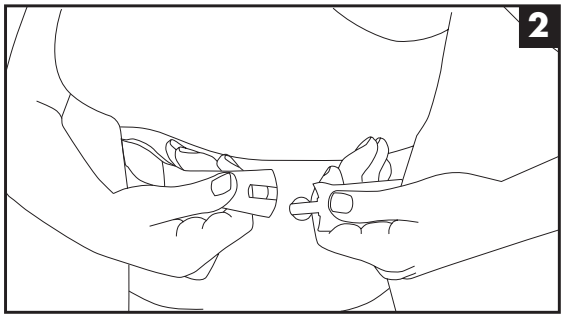


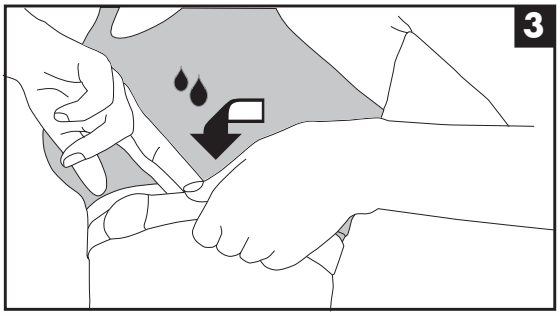
Elastischer Gurt

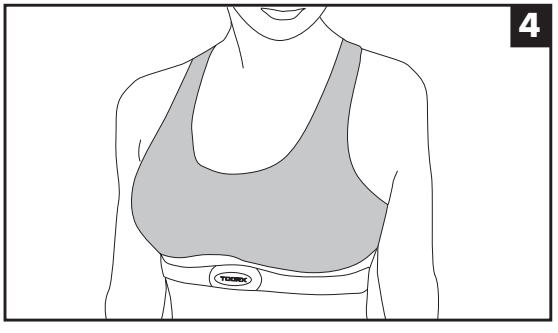


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Bringen Sie vor Trainingsbeginn den Sicherheitsschlüssel korrekt an, indem Sie den Clip an der Kleidung in Taillenhöhe befestigen. Um das Laufband sofort anzuhalten, ziehen Sie einfach an der Schnur, damit sich der magnetische Sicherheitsschlüssel von der Konsole löst. Zum Fortsetzen des Trainings den Schlüssel wieder in die Aufnahme an der Konsole setzen.

• Ziehen Sie bei Nichtbenutzung des Laufbands den Sicherheitsschlüssel ab und bewahren Sie ihn sicher auf. Halten Sie den Sicherheitsschlüssel von Kindern fern.

• Das Gerät schrittweise benutzen. Bei Bedarf die Handläufe benutzen. Bei niedriger Geschwindigkeit langsam gehen. Bei laufendem Band nicht stehen bleiben.

• Versuchen Sie nicht, die Laufrichtung zu ändern; halten Sie Gesicht und Körpervorderseite zur Konsole gerichtet.

• Das Gerät nie einschalten, während jemand auf dem Band steht.

• Das Gerät nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzen.

• Starten Sie das Training mit den Füßen auf den seitlichen Trittflächen; sobald das Laufband mit minimaler Geschwindigkeit läuft, langsam darauf zu gehen beginnen.

Wer das Laufband zum ersten Mal benutzt, sollte sich zunächst mit der Konsole vertraut machen und die Funktion des Laufbands prüfen, bevor er ein Trainingsprogramm beginnt. a. Schalten Sie das Gerät am Netzschalter ein, die rote Leuchte des Schalters leuchtet. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme; die Konsole führt kurz einen Test durch, schaltet alle Displays ein und gibt einen langen Signalton aus. b. Steigen Sie seitlich auf das Laufband und stellen Sie sich mittig mit den Füßen auf die seitlichen Trittflächen. c. Drücken Sie START, um sofort mit Mindestgeschwindigkeit zu beginnen. Halten Sie sich an den Handläufen fest, gehen Sie in normalem Tempo und lockerem Schritt und bleiben Sie einige Zeit bei niedriger Geschwindigkeit, um sich an das laufende Band zu gewöhnen. d. Wenn Sie sich sicher fühlen, erhöhen Sie die Bandgeschwindigkeit mit der Taste GESCHWINDIGKEIT FAST und lösen Sie die Hände, bis Sie sich ruhig bewegen. Bequemer ist die Bedienung über die Geschwindigkeitstasten an den Handläufen. e. Bleiben Sie während des Trainings konzentriert, um Unfälle zu vermeiden. f. Halten Sie eine korrekte Laufhaltung mit Blick nach vorne ein und verändern Sie Ihre Position vor allem bei höheren Geschwindigkeiten nicht. g. Kontrollieren Sie während des Trainings häufig Ihre Herzfrequenz, indem Sie die Pulssensoren an den Handläufen mit beiden Händen umfassen oder den Brustgurt (optional) tragen; der Wert wird im Display ‚PULSE' angezeigt.



3.3 KONSOLE (Display)

Das mittlere Fenster der Konsole umfasst ein 4-stelliges Display und einen Ring aus LED-Leuchten.
• Im Stand-by bei stehendem Band zeigt das mittlere Display durch Drücken von PROG die Programmkürzel: – P01 ÷ P24: vordefinierte Programme – U01 ÷ U03: Benutzerprogramme – HP1 ÷ HP3: herzfrequenzgesteuerte Programme – FAT: Body Fat Test. • Während des Trainings bei laufendem Band zeigt das mittlere Display abwechselnd Dauer und Geschwindigkeit.

TIME – Trainingsdauer – Zeigt die seit Trainingsbeginn vergangenen Minuten oder den Countdown der eingestellten Dauer bis null (Minuten bis Trainingsende).

SPEED – Bandgeschwindigkeit – Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbands in km/h.

400M RUNWAY LIGHT – Ringanzeige – Der mittlere Leuchtring besteht aus LED-Leuchten, die während des Trainings nacheinander aufleuchten und eine 400-Meter-Runde einer Leichtathletikbahn darstellen.

INCLINE – Steigung der Lauffläche – Zeigt die Steigungsstufe der Lauffläche.

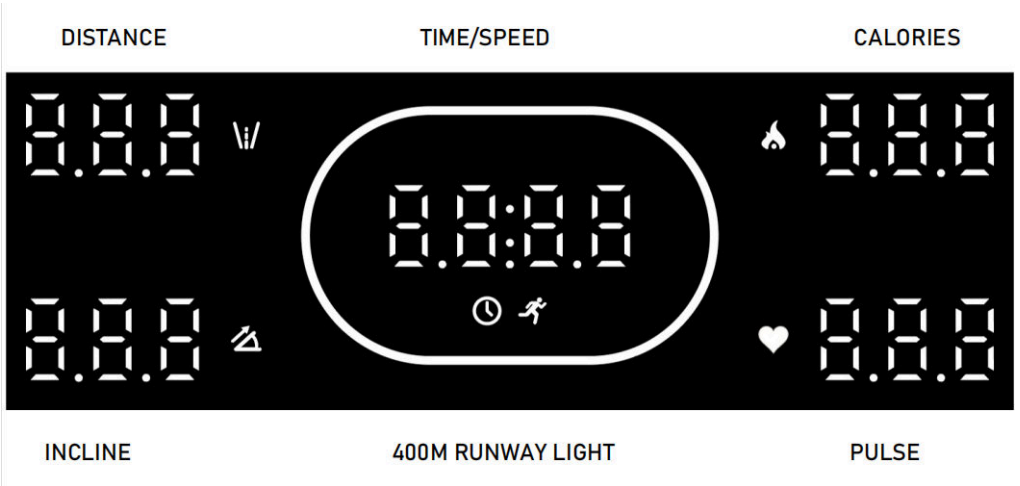
DISTANCE – Zurückgelegte Strecke – Zeigt die gesamte Strecke seit Trainingsbeginn oder den Countdown der eingestellten Strecke bis null (Strecke bis Trainingsende).

CALORIES – Kalorienverbrauch – Zeigt die seit
- Trainingsbeginn verbrauchten Kalorien oder den Countdown der eingestellten Kalorien bis null (*) (Kalorien bis Trainingsende).

PULSE – Herzfrequenz – Wenn beide Griffe der Handläufe umfasst werden und die Handflächen auf den Pulssensoren (Hand Pulse) liegen oder der Brustgurt mit Funksender (optional) getragen wird, zeigt das Display die Herzfrequenz an (*).

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

HINWEIS: Die Displays der Konsole schalten sich nach 10 Minuten Inaktivität automatisch in den Energiesparmodus.



3.4 KONSOLE (Tasten)

START Die Taste START drücken, um in allen Betriebsarten das Training zu beginnen und das Band zu starten.

STOP Drücken Sie STOP, um das Band anzuhalten und das Training zu beenden.

SPEED +/- (Bandgeschwindigkeit) • Drehen Sie den mittleren Geschwindigkeitsregler, um die Bandgeschwindigkeit zu erhöhen (im Uhrzeigersinn) oder zu verringern (gegen den Uhrzeigersinn). Die eingestellte Geschwindigkeit erscheint im LED-Display in der Mitte des Reglers. • Bei der Programmeinstellung dient der Regler zur Eingabe der Trainingsziele (Dauer, Distanz, Kalorien).

PROG. Drücken Sie im Stand-by die Taste, um die verfügbaren Trainingsprogramme zu durchlaufen: – Vordefinierte Programme: P01÷P24, – Benutzerprogramme: U01÷U03, – HRC-Programme: HP1÷HP3, – Programm Body Fat Test: FAT.

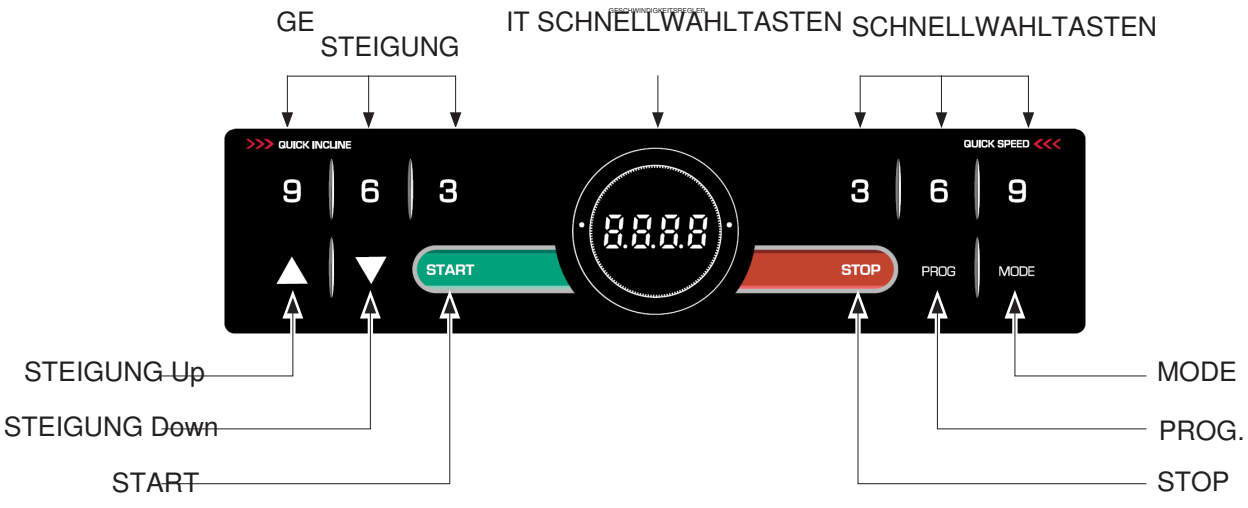
SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG Beim Drücken einer Schnellwahltaste für Geschwindigkeit oder Steigung stellt sich das Laufband auf den auf der Taste angegebenen Wert ein.

INCLINE UP/DOWN (Steigung der Lauffläche) Mit den Tasten INCLINE Up/Down erhöhen oder verringern Sie die Steigung der Lauffläche.

MODE Drücken Sie im Stand-by die Taste, um das Training auf eines von drei frei wählbaren Zielen auszurichten: – H-1. Trainingsdauer, – H-2. zurückzulegende Distanz, – H-3. zu verbrauchende Kalorien. Werden Werte für Time, Distance oder Calories eingegeben, zählt das betreffende Display während des Trainings vom eingestellten Wert bis null herunter; dann endet das Training. Im Programm Body Fat Test dient MODE zur Eingabe der Benutzerdaten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht), die für die Berechnung des Körperfetts nötig sind.

FERNTASTEN Am rechten Handlauf befinden sich zusätzliche Tasten zur bequemen Steuerung der Bandgeschwindigkeit, am linken Handlauf die Tasten für die Steigung.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL Der Sicherheitsschlüssel ist eine sehr wichtige Sicherheitseinrichtung. Den Schlüssel nach jeder Benutzung abziehen. Den Sicherheitsschlüssel vor Trainingsbeginn einstecken; ohne Schlüssel bleibt die Konsole ausgeschaltet. Der Sicherheitsschlüssel hat eine Schnur mit Clip, der am Hosenbund befestigt werden muss.



3.5 PRAKTISCHER GEBRAUCH – MANUELLES PROGRAMM

EINSCHALTEN DES GERÄTS

• Zum Einschalten stellen Sie den Hauptschalter auf I=ON; die integrierte rote Leuchte zeigt an, dass das Gerät mit Strom versorgt wird. Der Schalter befindet sich vorne neben dem Netzkabel. Setzen Sie nach dem Einschalten den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme am Bedienpult; es folgt ein Diagnosetest der Steuerplatine und der Displays, danach ist das Gerät betriebsbereit.

• Die Konsole schaltet nach 10 Minuten Inaktivität automatisch in den Energiesparmodus.

TRAINING BEENDEN

• Drücken Sie bei laufendem Band einmal STOP, um es anzuhalten und das Training zu pausieren. Die aktuellen Daten bleiben zehn Minuten gespeichert; in dieser Zeit können Sie das Training mit START an der unterbrochenen Stelle fortsetzen.

NOTHALT

• Um das Training sofort zu beenden und das Band anzuhalten, den Sicherheitsschlüssel aus der Aufnahme ziehen.

QuickStart-Modus • Das Produkt einschalten: Netzschalter
auf ON stellen und den Sicherheitsschlüssel einstecken.

• Auf die Lauffläche steigen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen, dann START drücken; nach 3 Sekunden läuft das Band mit Mindestgeschwindigkeit an.

• Mit den Tasten SPEED und INCLINE Geschwindigkeit und Steigung in Echtzeit einstellen (Anzeige in den jeweiligen Displays) oder mit den Schnellwahltasten direkt auf die dort angegebenen Werte wechseln.

• TIME, DISTANCE, CALORIES zählen während des Trainings hoch, bis es mit STOP oder durch Abziehen des Schlüssels beendet wird.

Countdown-Modus • Das Produkt einschalten: Netzschalter
auf ON stellen und den Sicherheitsschlüssel einstecken.

• Durch wiederholtes Drücken von MODE wählen Sie Dauer [H-1], Distanz [H-2] oder Kalorienverbrauch [H-3] als Ziel im manuellen Modus „Countdown“; das Display der gewählten Funktion blinkt.

• Den Zielwert für das gewählte Training mit den SPEED-Tasten einstellen, z. B. eine Trainingsdauer von 30 Minuten.

• Auf die Lauffläche steigen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen, START drücken; nach 3 Sekunden startet das Band mit Mindestgeschwindigkeit.

• Mit den Tasten SPEED und INCLINE Geschwindigkeit und Steigung in Echtzeit einstellen (Anzeige in den jeweiligen Displays) oder mit den Schnellwahltasten direkt auf die dort angegebenen Werte wechseln.

• TIME zählt von der eingestellten Zeit herunter, DISTANCE und CALORIES zählen während des Trainings hoch.

• Das Training läuft für die eingestellte Dauer, danach verlangsamt das Band allmählich bis zum Stillstand. Das Training kann jederzeit mit der Taste STOP oder durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels beendet werden.

3.6 VORDEFINIERTE PROGRAMME (P01÷P24)

Die Konsole bietet 24 vordefinierte Programme für das Ausdauertraining. • Schalten Sie das Produkt ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen und den Sicherheitsschlüssel einsetzen.

• Steigen Sie auf die Lauffläche, die Füße auf den seitlichen Trittflächen, und drücken Sie PROG, bis eines der vordefinierten Programme P01÷P24 gewählt ist; das Display „Distance“ zeigt die Programmnummer.

• Das Display TIME blinkt und zeigt die voreingestellte DAUER von 30 Minuten; stellen Sie mit SPEED oder INCLINE den gewünschten Wert ein und drücken Sie START. Nach einem Countdown von drei Sekunden läuft das Band gemäß dem Profil des gewählten Programms an.

• Geschwindigkeit und Steigung können jederzeit mit den entsprechenden Tasten erhöht oder verringert werden. Die Änderung gilt nur für das aktuelle Segment des Profils; beim Übergang zum nächsten Segment werden wieder die im Programm vorgesehenen Werte für Geschwindigkeit/Steigung übernommen.

• Das Programm läuft für die eingestellte Zeit (bis das Display TIME null zeigt). Jedes vordefinierte Programm besteht aus 16 Segmenten, die im Grafikdisplay dargestellt werden; jedes Segment dauert 1/16 der eingestellten Gesamtzeit. Nach Ende eines vordefinierten Programms ertönt ein Signal und die Displays blinken.

• Das Training kann jederzeit mit STOP oder durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels abgebrochen werden.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	No speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline		
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18		P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	No speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline		
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

3.7 BENUTZERPROGRAMME (U01÷U03)

• Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen, und prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist.

• Steigen Sie auf die Lauffläche, die Füße auf den seitlichen Trittflächen, und drücken Sie PROG, bis eines der Benutzerprogramme U01÷U03 gewählt ist; das Display „Distance“ zeigt die Programmnummer. Drücken Sie dann MODE, um ein neues Benutzerprogramm einzustellen oder ein gespeichertes zu ändern.

• Das Benutzerprogramm besteht aus 16 Segmenten (Schritten); für jedes Segment können Bandgeschwindigkeit und Steigung eingestellt werden. Die 16 Segmente bilden das Profil des Benutzerprogramms.

SEGMENT 01:
– Stellen Sie mit dem Regler SPEED die Geschwindigkeit für Segment 01 ein (Anzeige im Display „Speed“); – stellen Sie mit den Tasten INCLINE die Steigung für Segment 01 ein (Anzeige im Display „Incline“). Bestätigen Sie mit MODE und gehen Sie zum nächsten Segment.

SEGMENT 02:
– Stellen Sie mit dem Regler SPEED die Geschwindigkeit für Segment 02 ein (Anzeige im Display „Speed“); – stellen Sie mit den Tasten INCLINE die Steigung für Segment 02 ein (Anzeige im Display „Incline“). Bestätigen Sie mit MODE und gehen Sie zum nächsten Segment.

• Sind Geschwindigkeit und Steigung für alle 16 Segmente eingestellt, blinkt das Display TIME und zeigt die voreingestellte DAUER von 30 Minuten; stellen Sie mit dem Regler SPEED den gewünschten Wert ein (jedes Segment dauert ein Sechzehntel der Gesamtzeit) und bestätigen Sie die Programmdauer mit MODE.

• Das fertige Profil bleibt in der Konsole gespeichert. Sind alle drei Benutzerprogramme belegt, kann ein neues Benutzerprogramm nur durch Ändern eines bestehenden angelegt werden.

• Drücken Sie START, um das Benutzerprogramm zu starten; nach einem Countdown von drei Sekunden läuft das Band gemäß dem programmierten Profil an.

• Geschwindigkeit und Steigung können jederzeit mit den entsprechenden Tasten erhöht oder verringert werden. Die Änderung gilt nur für das aktuelle Segment des Profils; beim Übergang zum nächsten Segment werden wieder die im Programm vorgesehenen Werte für Geschwindigkeit/Steigung übernommen.

• Das Programm läuft für die eingestellte Zeit (bis das Display TIME null zeigt). Jedes Benutzerprogramm besteht aus 16 Segmenten, die im Grafikdisplay dargestellt werden; jedes Segment dauert 1/16 der eingestellten Gesamtzeit. Nach Programmende ertönt ein Signal und die Displays blinken.

• Das Training kann jederzeit mit STOP oder durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels abgebrochen werden.

3.8 HRC-PROGRAMME (HP1÷HP3)

Beim HRC-Programm regelt die Konsole Steigung und Geschwindigkeit automatisch abhängig von der gemessenen Herzfrequenz. Stellen Sie den Herzfrequenz-Grenzwert nach den Angaben und der Tabelle im Abschnitt „Das Trainingsprogramm“ ein – immer und nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.



Vor der Nutzung der HRC-Programme ist eine ärztliche Rücksprache zwingend erforderlich.

• Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen, und prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist.

• Steigen Sie auf die Lauffläche, die Füße auf den seitlichen Trittflächen, und drücken Sie PROG, bis eines der HRC-Programme gewählt ist; das Display „Distance“ zeigt die Kürzel HP1 ÷ HP3. Die drei Programme haben unterschiedliche Merkmale und Intensitäten: HP1 = Programm mit gesteuerter Steigung (max. Geschwindigkeit 8 km/h) – Standard (Alter 30 – 124 bpm); HP2 = Programm mit gesteuerter Geschwindigkeit (max. Geschwindigkeit 9 km/h) – Standard (Alter 30 – 143 bpm); HP3 = Programm mit gesteuerter Geschwindigkeit und Steigung (max. Geschwindigkeit 10 km/h) – Standard (Alter 30 – 162 bpm).

• Drücken Sie nach der Wahl eines HRC-Programms MODE; das Display „Pulse“ leuchtet und das Display „Calories“ zeigt blinkend die Einstellung des ALTERS (Voreinstellung: 30 Jahre). Geben Sie mit dem Regler SPEED Ihr genaues Alter ein und bestätigen Sie mit MODE. Das Display „Pulse“ zeigt nun den voreingestellten Herzfrequenz-Grenzwert, berechnet aus dem eingestellten Alter (HF (max) = 220 – Alter). Der Wert kann mit dem Regler SPEED innerhalb des Bereichs min.÷max. laut Tabelle auf der folgenden Seite geändert werden. Bestätigen Sie den gewünschten Wert mit MODE.

• Die DAUER des Programms wird abgefragt (Voreinstellung 10:00); das Display Time blinkt. Sie können den Wert mit dem Regler SPEED auf bis zu 99 Minuten erhöhen; bestätigen Sie mit MODE.

• Nach Eingabe aller genannten Parameter muss für das HRC-Programm der optionale Brustgurt getragen werden. Prüfen Sie, ob die Konsole das Signal des Gurts empfängt, und drücken Sie START.

• Das HRC-Programm besteht aus drei Phasen: – Aufwärmen (warm-up, Dauer 3 Minuten), – Training mit gesteuerter Herzfrequenz (HRC-Programm), – Abwärmen (cool-down). Bandgeschwindigkeit und Steigung werden von der Konsole gesteuert und erhöht oder verringert, je nachdem, ob sich die gemessene Herzfrequenz vom eingestellten Grenzwert entfernt oder ihm nähert. Sie können Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten an den Handläufen ändern; die Änderung wirkt jedoch nur vorübergehend. Das Training läuft, bis der Countdown im Display TIME null erreicht.

• Das Programm endet nach Ablauf der eingestellten Dauer; es kann jederzeit mit STOP oder durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels abgebrochen werden.

WICHTIGE HINWEISE: – Für das HRC-Programm ist der auf Anfrage erhältliche Brustgurt-Sender erforderlich, da er die Herzfrequenz genauer erfasst als die Pulssensoren an den Handläufen, die zudem das Gleichgewicht beim Laufen beeinträchtigen.

- Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, werden Bandgeschwindigkeit und Steigung auf null gesetzt, die Konsole beendet das Training und zeigt eine Meldung „kein Puls“ an.



Zeigt das Display Pulse unplausible oder stark schwankende Herzfrequenzwerte an, verwenden Sie das HRC-Programm NICHT und prüfen Sie, ob sich in der Nähe des Geräts elektromagnetische Störquellen befinden. Besteht das Problem weiter, wenden Sie sich an den Kundendienst.

HF-Grenzwert: min./max. HF-Grenzwert: min./max. – Die nebenstehende Tabelle zeigt die voreingestellten Herzfrequenz-

Grenzwerte je nach Alter sowie den zugehörigen Bereich (Höchst- und Mindestwert), innerhalb dessen Sie den von der Konsole vorgeschlagenen Grenzwert ändern können.

Programm HP1				Programm HP2				Programm HP3			
	HF-Grenzwert: min./max.				HF-Grenzwert: min./max.				HF-Grenzwert: min./max.		
Alter	min.	Std.	max.	Alter	min.	Std.	max.	Alter	min.	Std.	max.
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

3.9 PROGRAMM BODY FAT TEST

Über die Handpulssensoren Hand Pulse ermittelt das Programm Body Fat Test den Körperfettanteil in Prozent. Bitte beachten Sie: Der Wert ist nur ein ungefährer, theoretischer Richtwert, um den Verlauf Ihres Trainingsstands während eines Trainingsprogramms zu verfolgen.



• Für Träger von Herzschrittmachern oder anderen elektronischen Implantaten ist das Programm Body Fat Test verboten. • Das Programm Body Fat Test nur bei vollständig stillstehendem Band durchführen.

• Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen und den Sicherheitsschlüssel einstecken.

• Auf die Lauffläche steigen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen, dann die Taste PROG drücken, bis das Display das Programm FAT (Body Fat Test) zeigt, um die Messung des Körperfettanteils zu starten.

• Drücken Sie MODE; das Display zeigt F-1, das Geschlecht wird abgefragt. Stellen Sie mit den Tasten SPEED 01 für männlich oder 02 für weiblich ein.

• Erneut MODE drücken; das Display zeigt F-2 und fragt das Alter ab. Den Wert mit den SPEED-Tasten eingeben.

• Erneut MODE drücken; das Display zeigt F-3 und fragt die Körpergröße ab. Den Wert mit den SPEED-Tasten eingeben.

• Erneut MODE drücken; das Display zeigt F-4 und fragt das Körpergewicht ab. Den Wert mit den SPEED-Tasten eingeben.

• Drücken Sie abschließend MODE, um die Messung des Körperfettanteils zu starten; das Display zeigt F-5. Drücken Sie beide Hände fest auf die Pulssensoren, bis nach einigen Sekunden das Testergebnis im Display erscheint.

• Kann die Konsole den Körperfettanteil nicht berechnen, kann dies an falsch eingegebenen Benutzerdaten liegen oder an zu trockener Haut der Hände, die keinen ausreichenden Kontakt zu den Sensoren ermöglicht. In diesem Fall den Sicherheitsschlüssel abziehen, wieder einstecken und die Messung wiederholen; dabei die Hände leicht anfeuchten.

Referenztabelle zur Anzeige F-5 des Body Fat Test:

	Femmina				Maschio			
Età	Snello	Normale	Grasso	Obeso	Snello	Normale	Grasso	Obeso
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38

4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

Vor jeder Reinigung oder Wartung das Gerät mit dem Netzschalter ausschalten und den Netzstecker aus der Wandsteckdose ziehen.

ACHTUNG

KEINE brennbaren, giftigen oder schädlichen Stoffe zur Reinigung verwenden, sondern nur Produkte auf Wasserbasis und weiche Tücher.

KEINE erdölhaltigen Lösungsmittel wie Aceton oder Benzol, chlorhaltige Öle, Tetrachlorkohlenstoff oder Ammoniak verwenden; diese können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

• Schweiß ist eine Körperflüssigkeit mit Salzen, die Metall angreifen können; reinigen Sie das Gerät daher nach jedem Training gründlich mit einem mit Neutralseife angefeuchteten Mikrofasertuch, um Schweißrückstände zu entfernen. Behandeln Sie vor allem die Metallteile, um Schäden an Rahmen und Lackierung vorzubeugen, die die Garantie beeinträchtigen können.

• Reinigen Sie die Konsole mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch, um Kratzer auf glänzenden Oberflächen zu vermeiden.

• Reiben Sie beim Reinigen nicht zu fest über die Konsole.



4.1 SCHMIEREN DER LAUFFLÄCHE

ACHTUNG

Die Schmierung des Laufbands ist wichtig und muss wie nachfolgend beschrieben erfolgen. Ohne Schmierung entsteht mehr Reibung zwischen Band und Laufbrett; dies kann zum Defekt von Motor und Leistungsplatine sowie zu vorzeitigem Verschleiß von Band und Laufbrett führen. Schäden durch Nachlässigkeit oder fehlende Wartung sind von der Herstellergarantie nicht gedeckt.

Die Lauffläche ist werkseitig vorgeschmiert; vor der ersten Benutzung ist kein Schmieren nötig.

Die Lauffläche muss nach den ersten 50 km und danach etwa alle 300 km mit dem vorgesehenen Silikon-Schmiermittel geschmiert werden. Schmieren Sie außerdem nach längerem Stillstand und immer dann, wenn sich die Lauffläche trocken anfühlt.

• Damit Lauffläche und Laufband in gutem Zustand bleiben, müssen sie in regelmäßigen Abständen geschmiert werden.

• Die erste Schmierung erfolgt nach den ersten 50 km, danach etwa alle 300 km. Zur Einhaltung der Wartungsintervalle verfügt die Konsole über einen Zähler der Gesamtstrecke „ODO“.

• Um die Gesamtstrecke „ODO“ anzuzeigen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel vom Bedienpult ab und halten Sie die Taste PROG gedrückt; das Display zeigt die gesamten Kilometer und die Gesamtnutzungszeit des Geräts. Zum Verlassen setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder in die Aufnahme am Bedienpult ein.

• Schalten Sie das Gerät vor dem Schmieren aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

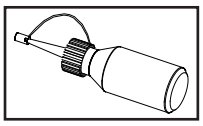
• Heben Sie das Laufband an den Rändern der Trittflächen an und arbeiten Sie etwa 40 cm vom Motorraum entfernt; heben Sie zuerst die linke Seite an, wie abgebildet.

• Mit dem mitgelieferten Schmiermittel etwa 5 mm des Flascheninhalts unter das Band geben und möglichst mittig auf dem Laufbrett verteilen.

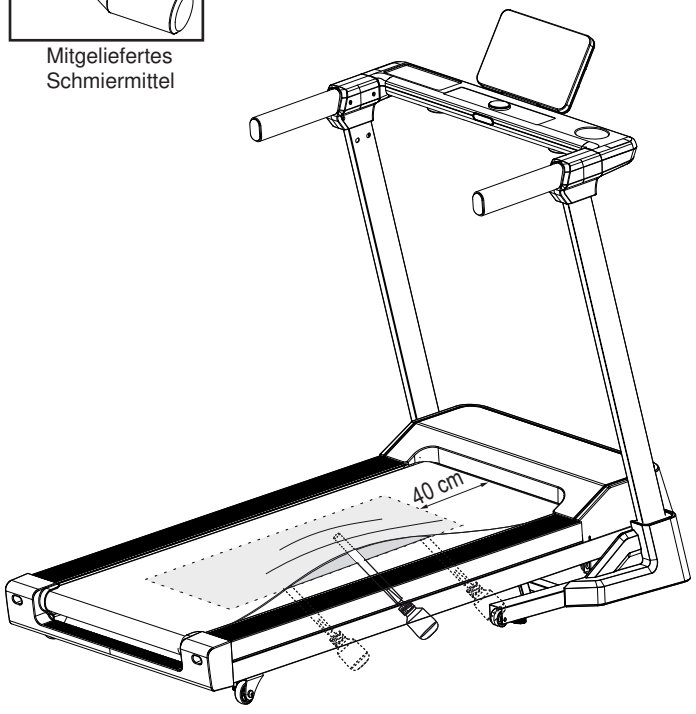
• Den Vorgang an der rechten Seite wiederholen und dazu den Bandrand rechts anheben.

• Alternativ kann mit einem Silikon-Schmierspray (nicht mitgeliefert) geschmiert werden: je Seite viermal zwei Sekunden sprühen.

• Das Laufband mit Mindestgeschwindigkeit starten und einige Minuten gehen, um das Schmiermittel auf der Lauffläche zu verteilen.



Mitgeliefertes Schmiermittel



DAS BAND AN BEIDEN SEITEN ANHEBEN
UND DEN MITTELBEREICH
DES LAUFBRETTS SCHMIEREN

4.2 SPANNEN - ZENTRIEREN DES LAUFBANDS

GEFAHR

Vor dem Zentrieren oder Spannen das Gerät mit dem Netzschalter ausschalten und den Netzstecker aus der Wandsteckdose ziehen.

• Läuft das Band nach rechts, die rechte Einstellschraube jeweils um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn drehen.

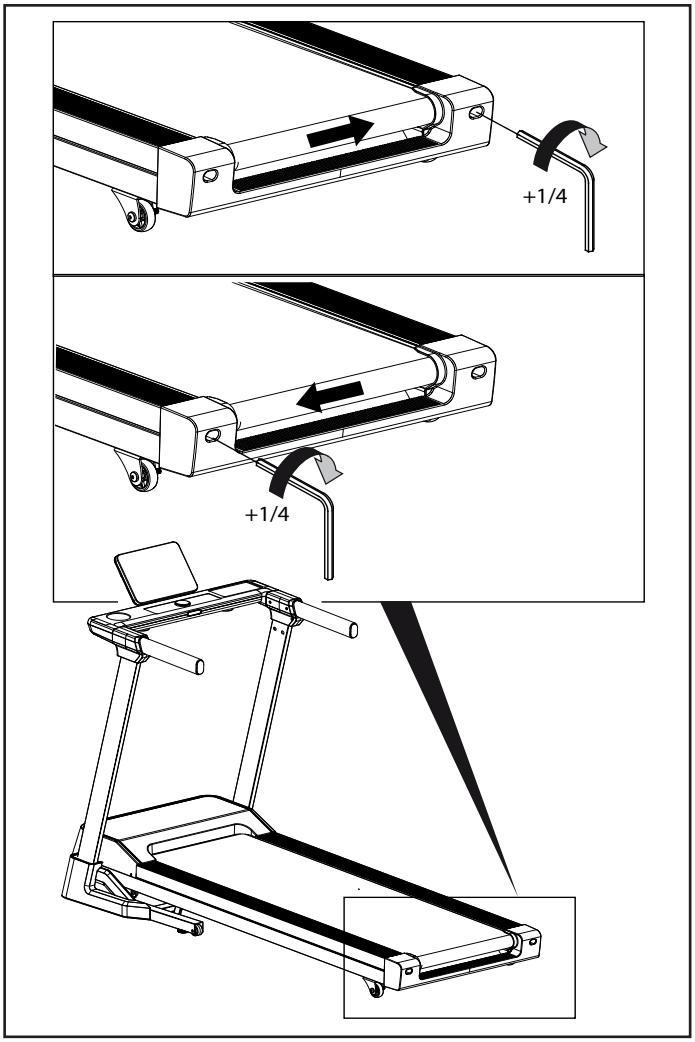
• Nach jeder Einstellung das Laufband laufen lassen, um das Ergebnis zu prüfen.

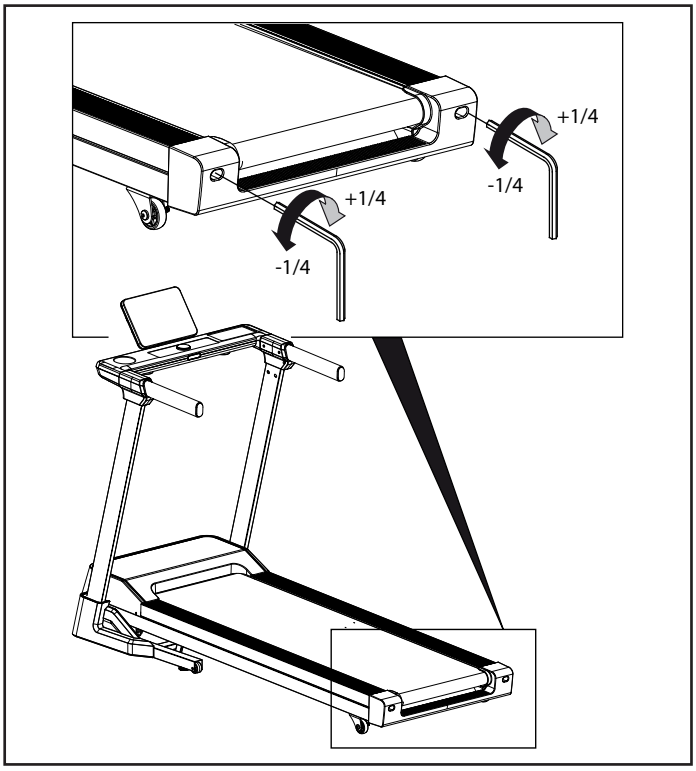
• Läuft es weiter nach rechts, die linke Schraube um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen. Läuft das Band nach links, gilt dasselbe sinngemäß.

ACHTUNG

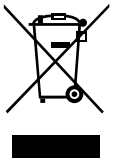
Die Spannschrauben jeweils höchstens um 1/4 Umdrehung drehen. Zu hohe Bandspannung kann zu vorzeitigem Verschleiß von Rollen, Lagern und Motor führen.

• Ist das Laufband zu locker, beide Schrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn anziehen; ist es zu straff, die Schrauben um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn lösen.





5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass die Produkte in den Anwendungsbereich der EU-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE) fallen.

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

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

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.

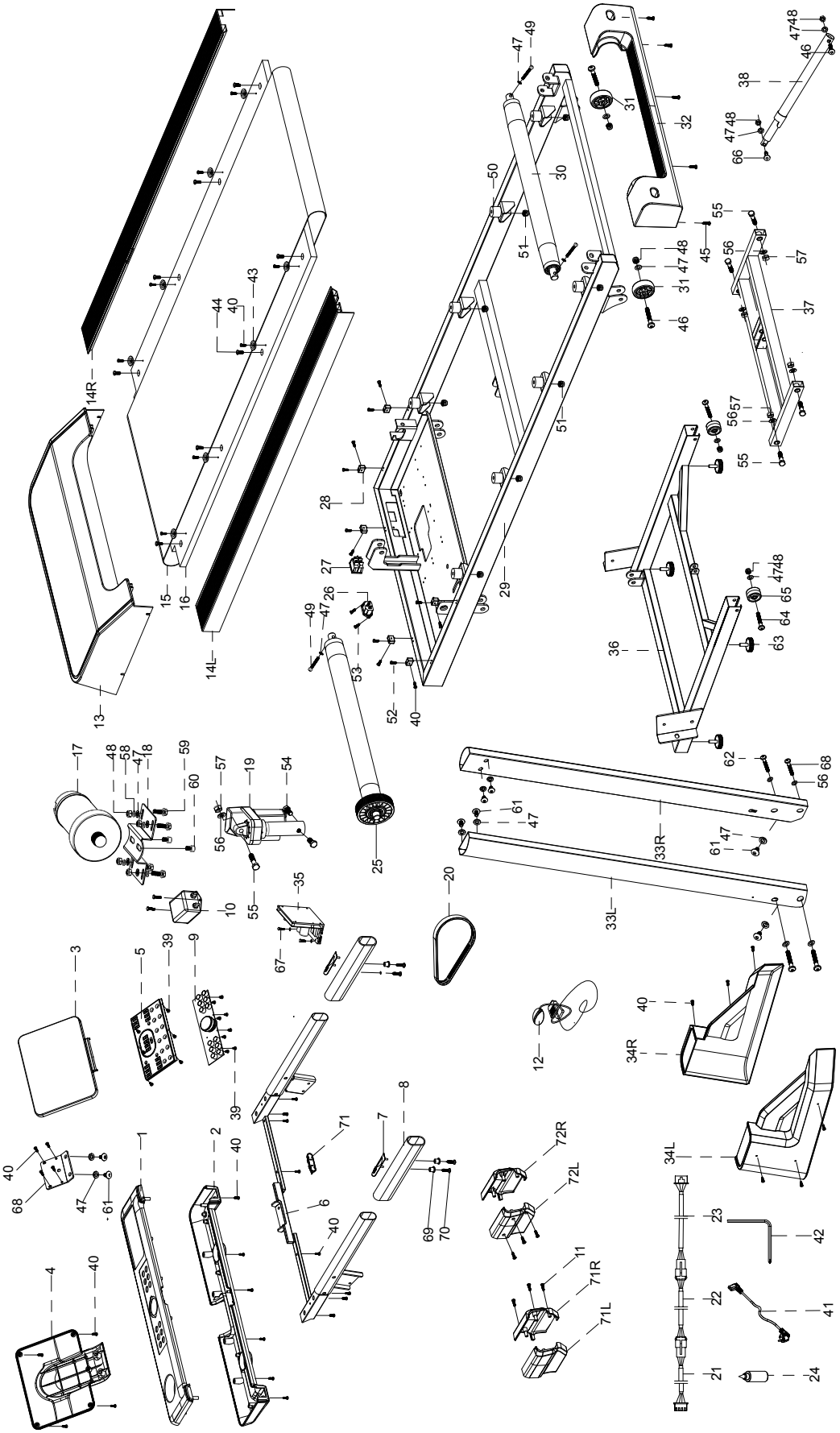
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Referenznummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge. 5. Anschrift und Versandinformationen –

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

Fax +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 ERSATZTEILE



6.2 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Obere Abdeckung Bedienpult	1
2	Untere Abdeckung Bedienpult	1
3	Vordere Konsolenblende	1
4	Hintere Konsolenblende	1
5	Konsolenplatine mit Display	1
6	Rahmen Bedienpult	1
7	Platine Handpulssensoren und Ferntasten	2
8	Schaumstoffbezug Handlauf	2
9	Tastaturplatine	1
10	Netzfilter	1
11	Schraube Ø4x16 mm	6
12	Sicherheitsschlüssel (Safety Key)	1
13	Abdeckung Motorraum	1
14L/R	Seitliche Trittfläche links/rechts	1/1
15	Laufband	1
16	Laufbrett	1
17	Hauptmotor	1
18	Befestigungsplatte Hauptmotor	1
19	Steigungsmotor	1
20	Riemen	1
21	Oberer Kabelstrang	1
22	Mittlerer Kabelstrang	1
23	Unterer Kabelstrang	1
24	Silikon-Schmiermittel	1
25	Vordere Rolle mit Riemenscheibe	1
26	Netzbuchse	1
27	Netzschalter	1
28	Befestigungsanker Abdeckung Motorraum	6
29	Rahmen Lauffläche	1
30	Hintere Rolle	1
31	Stützrolle Rahmen Lauffläche	2
32	Abdeckung hintere Rolle	1
33L/R	Ständer links/rechts	1/1
34L/R	Ständerabdeckung links/rechts	1/1
35	Leistungsplatine	1
36	Rahmen Motorraum	1
37	Rahmen Steigung	1
38	Gasdruckfeder	1
39	Schraube Ø3x7 mm	14
40	Schraube Ø4,2x13 mm	43
41	Netzkabel	1
42	Innensechskantschlüssel S5	1
43	Befestigungsanker seitliche Trittfläche	8
44	Schraube M6x25 mm	8
45	Blechschraube ST4,2x13 mm	9
46	Schraube M8x45 mm	3
47	Unterlegscheibe Ø9xØ16x1.6 mm	21
48	Mutter M8	10
49	Schraube M8x55 mm	3
50	Dämpfungselastomer M6	8
51	Mutter M6	8
52	Schraube M4,2x25 mm	6
53	Schraube M4,2x13 mm	2
54	Schraube M10x30 mm	2
55	Schraube M10x45 mm	5

Pos.	Beschreibung	Menge
56	Unterlegscheibe Ø11xØ21x1.5 mm	7
57	Mutter M10	5
58	Federring Ø8 mm	4
59	Schraube M8x20 mm	4
60	Schraube M8x10 mm	2
61	Schraube M8x16 mm	8
62	Schraube M8x50 mm	2
63	Stellfuß	4
64	Schraube M8x50 mm	2
65	Transportrolle	2
66	Schraube M8x30 mm	1
67	Schraube M4x10 mm	2
68	Konsolenträgerplatte	1
69	Kunststoffbuchse	4
70	Schraube Ø4x35 mm	1
71L/R	Abdeckung Handlaufbefestigung links	1/1
72L/R	Abdeckung Handlaufbefestigung rechts	1/1
73	Bedienungsanleitung	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.

3.1

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

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

Garlando

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