TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



APP READY

TRX100

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.

CE

Code: GRLDTOORXTRX100

Revision: 00

Ausgabe: 07/16

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 – PACKUNGSINHALT.....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.....S. 17 3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG.....S. 18 3.3 TRX ROUTE KEY (BLUETOOTH-ADAPTER OPTIONAL).....S. 19 3.4 KONSOLE – (DISPLAY).....S. 20 3.5 KONSOLE – (TASTEN).....S. 21 3.6 BEDIENUNG – MANUELLES PROGRAMM.....S. 22 3.7 VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P01 ÷ P15).....S. 23 3.8 BENUTZERPROGRAMME (U01 ÷ U03).....S. 24 3.9 PROGRAMM BODY FAT TEST.....S. 25 3.10 HRC-PROGRAMME (HR1 ÷ HR3).....S. 26

4.0 WARTUNG – SCHMIERUNG LAUFBRETT.....S. 27 4.1 SPANNEN – ZENTRIEREN DES LAUFBANDS.....S. 28

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 29

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 29 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 30 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 31

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 32

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

• Lesen Sie vor Montage und Benutzung diese Anleitung und alle eventuell beiliegenden Anweisungen sehr aufmerksam durch.

• Verwenden Sie das Gerät nur im häuslichen Bereich. Die Bedienung und die Warnhinweise müssen allen Familienmitgliedern oder Freunden erklärt werden, denen die Benutzung dieses Geräts gestattet wird.

• 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 jeder Benutzer die Anleitung verstanden hat, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung stets griffbereit in der Nähe des Geräts auf.

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

• Immer geeignete Sportkleidung tragen, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Stets zum Laufen geeignete Sportschuhe verwenden. Keine Kleidung tragen, die die Atmungsaktivität behindert, und keine Schuhe mit Leder- oder anderen harten Sohlen.

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

• Wenn Sie beim Laufen Schwindel, Schmerzen in der Brust oder Atemnot verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

• Regelmäßig den festen Sitz der Bolzen an Ständern und Handlauf sowie den 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.

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

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

• Beschädigen Sie die Konsole und die Kunststoffteile des Geräts NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien.

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

• Bewegen Sie das Gerät NICHT bei eingestecktem Netzstecker.

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

• Stellen Sie das Gerät NICHT im Freien auf und setzen Sie es keinen Witterungseinflüssen (Regen, Sonne usw.) aus.

• Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät FERN. Ziehen Sie nach jeder Benutzung den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. • Benutzen Sie das Gerät NIEMALS, 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.

• Verwenden Sie das Gerät NICHT über längere Zeit zum Gehen mit niedriger Geschwindigkeit (ca. 3 km/h): Gefahr von Überhitzung und Motorschaden.

• Beim Training KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen. Ungeeignete Kleidung kann hygienische Probleme verursachen und elektrostatische Aufladung erzeugen.

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.

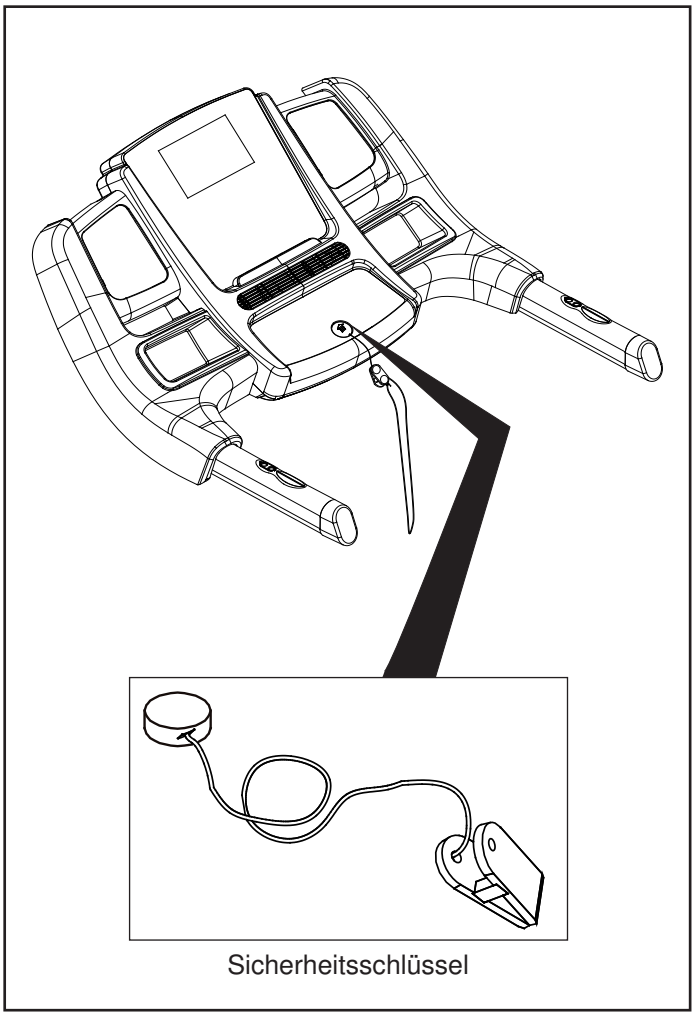
• Ziehen Sie nach jeder Benutzung des Laufbands den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. Das Abziehen des Sicherheitsschlüssels ist wichtig, um ein unbeabsichtigtes Einschalten durch Freunde oder Kinder zu verhindern.

Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel an der Konsole an, 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.

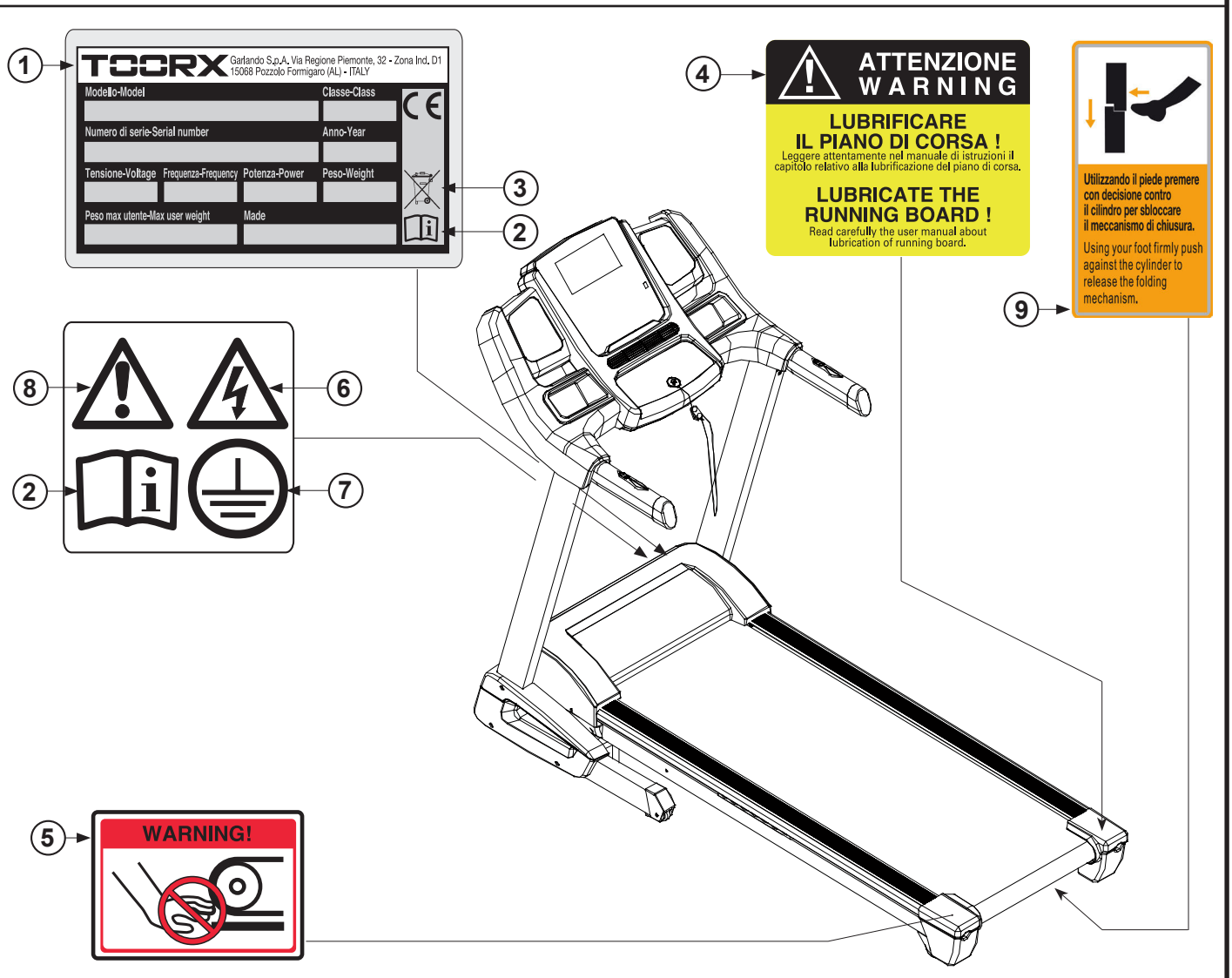
5) Sicherheitszeichen: Warnt vor Einzugs- und Quetschgefahr für die Finger zwischen hinterer Rolle und Lauffläche bei laufendem Band.

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

GESCHWINDIGKEIT LAUFBAND	1.0 km/h (min.) ÷ 22 km/h (max.)
STEIGUNG LAUFFLÄCHE	13 % in 15 Stufen, elektronisch verstellbar
LAUFFLÄCHE	530 x 1520 mm
STÄRKE LAUFBAND	2.5 mm
MASSE AUFGEKLAPPT (LXBXH)	1930 x 850 x 1450 mm
MASSE ZUSAMMENGEKLAPPT (LXBXH)	1100 x 850 x 1700 mm
VERPACKUNGSMASSE (LXBXH)	2020 x 910 x 380 mm
MOTORLEISTUNG AC	4.0 HP (Dauerleistung) – 7.0 HP (Spitzenwert)
NETTOGEWICHT	105 kg
BRUTTOGEWICHT	113 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	140 kg
NETZSPANNUNG	230 V AC
NETZFREQUENZ	50/60 Hz
MAX. LEISTUNG	2100 W
HERZFREQUENZMESSUNG	Pulssensoren und HR-Empfänger (*)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG - 2006/95/EG - 2004/108/EG - 2011/65/EU

(*) Der Funkempfänger ist mit dem mitgelieferten Toorx-Brustgurt kompatibel.

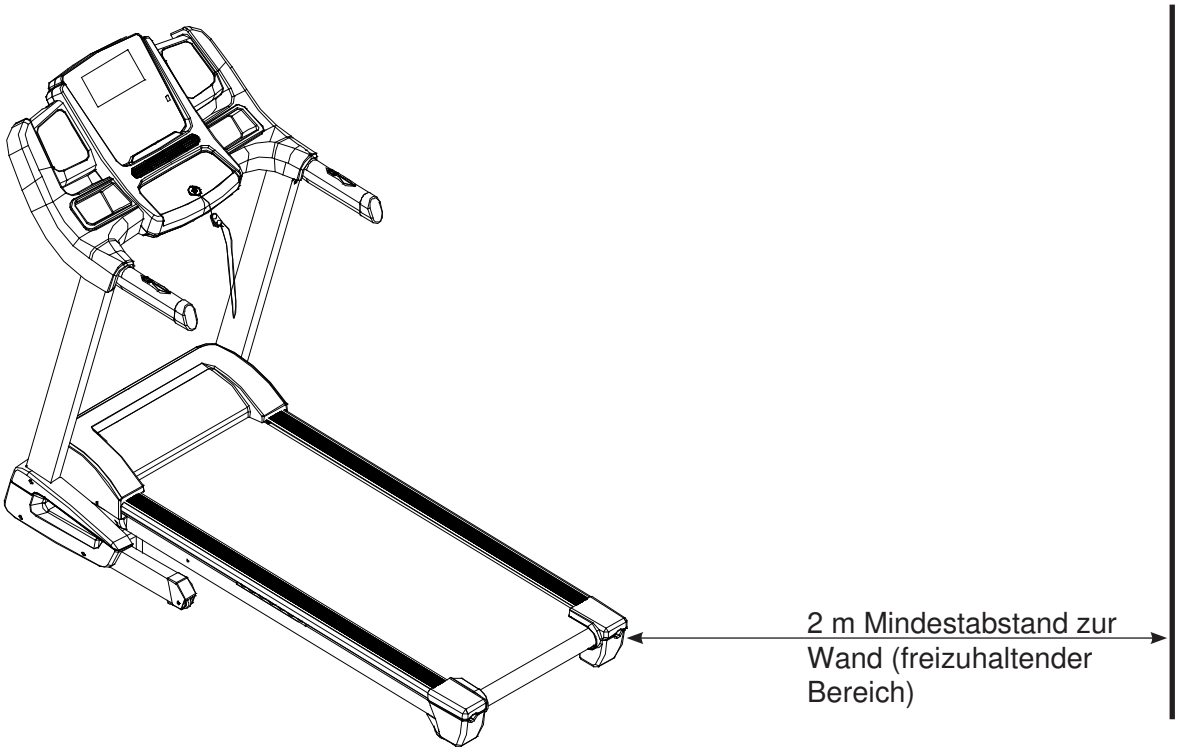
2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

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.

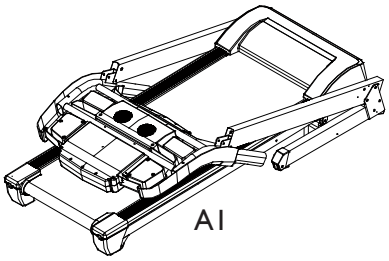
Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; entsorgen Sie die Verpackungsteile gemäß den örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling. Verpackungsteile (Karton und Beutel) nicht in Reichweite von Kindern lassen, da sie eine Gefahrenquelle darstellen.

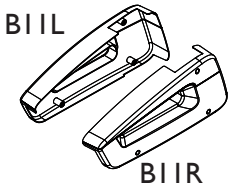
Montageteile:

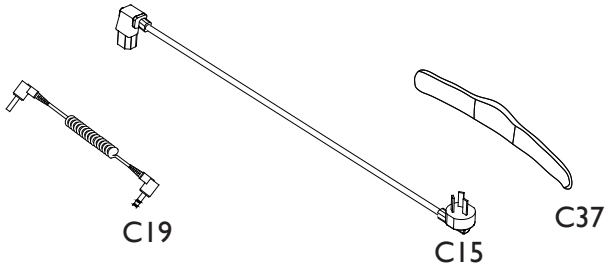
A1	Rahmen	(1 Stk.)
B11L	**Verkleidung Ständer links**	(1 Stk.)
B11R	**Verkleidung Ständer rechts**	(1 Stk.)
B18	Silikonschmiermittel	(1 Stk.)
C13	Safety key (Sicherheitsschlüssel)	(1 Stk.)
C15	Netzkabel	(1 Stk.)
C19	Audio-Verbindungskabel	(1 Stk.)
C37	Brustgurt	(1 Stk.)
D1	Mehrfachschlüssel + Schraubendreher	(1 Stk.)
D2	Sechskantschlüssel	(1 Stk.)
D8	Schraube [M10x15 mm]	(4 Stk.)
D12	Schraube [M10x55 mm]	(4 Stk.)
D21	Unterlegscheibe M10	(8 Stk.)
D48	Blechschraube [ST4,2x19 mm]	(6 Stk.)
•	Bedienungsanleitung	(1 Stk.)

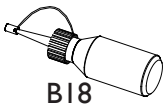
Bei der Montage die Abbildungen der Montageschritte und gegebenenfalls die Explosionszeichnung im Ersatzteilkatalog verwenden. Der Ersatzteilkatalog mit Teileliste am Ende der Bedienungsanleitung hilft zusätzlich, Kleinteile zu identifizieren.

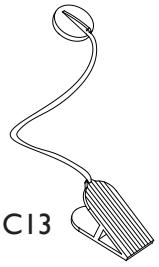
Prüfen Sie nach dem Auspacken das Produkt auf Transportschäden und kontrollieren Sie, ob alle abgebildeten Teile vorhanden sind.

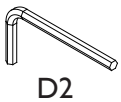


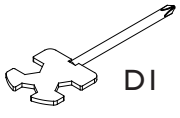


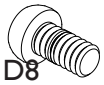


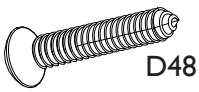


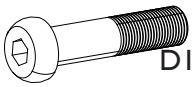










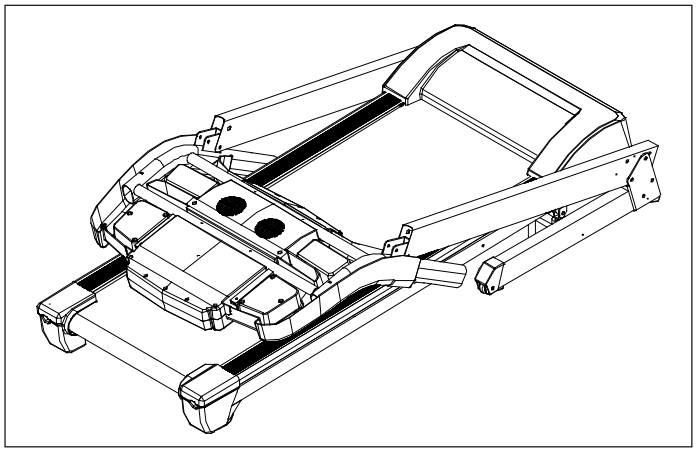




2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

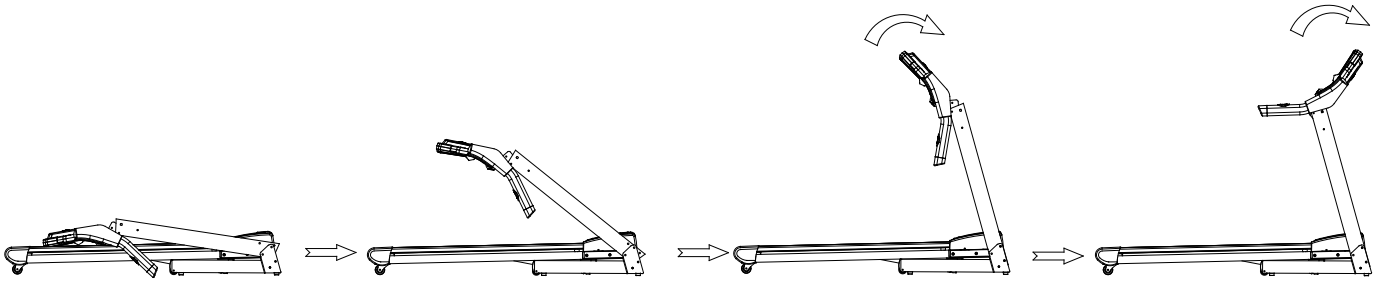
GEFAHR

Die Lauffläche muss von mindestens zwei Personen angehoben werden.



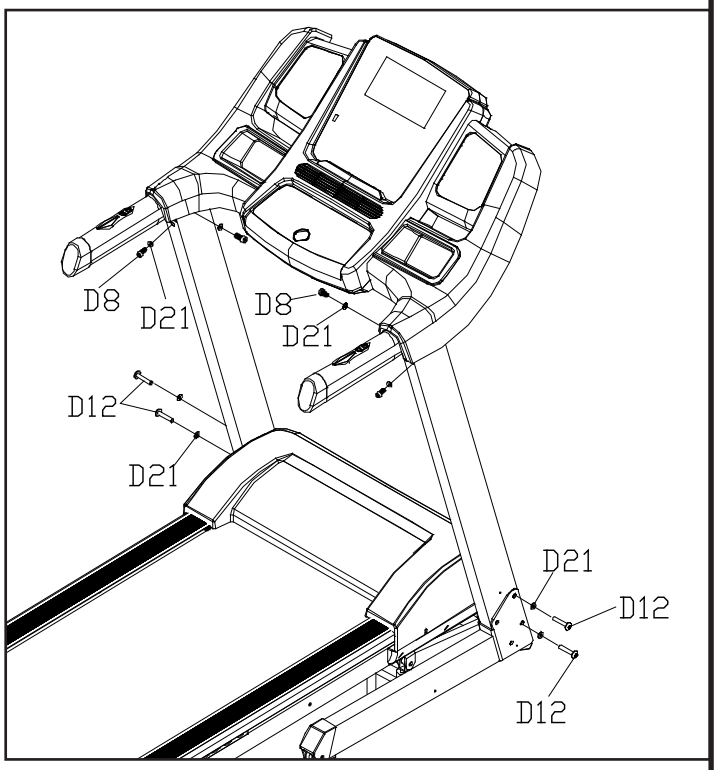
• Nach dem Öffnen der Originalverpackung die vormontierte Lauffläche mit Hilfe einer zweiten Person anheben und am gewählten Aufstellort auf den Boden legen (wie abgebildet). Alle Teile aus dem Karton nehmen und montagebereit auf dem Boden auslegen. Das Produkt ist weitgehend vormontiert, es sind nur wenige Arbeitsschritte nötig.

• Die seitlichen Ständer um ihre Achse nach oben schwenken, wie abgebildet.

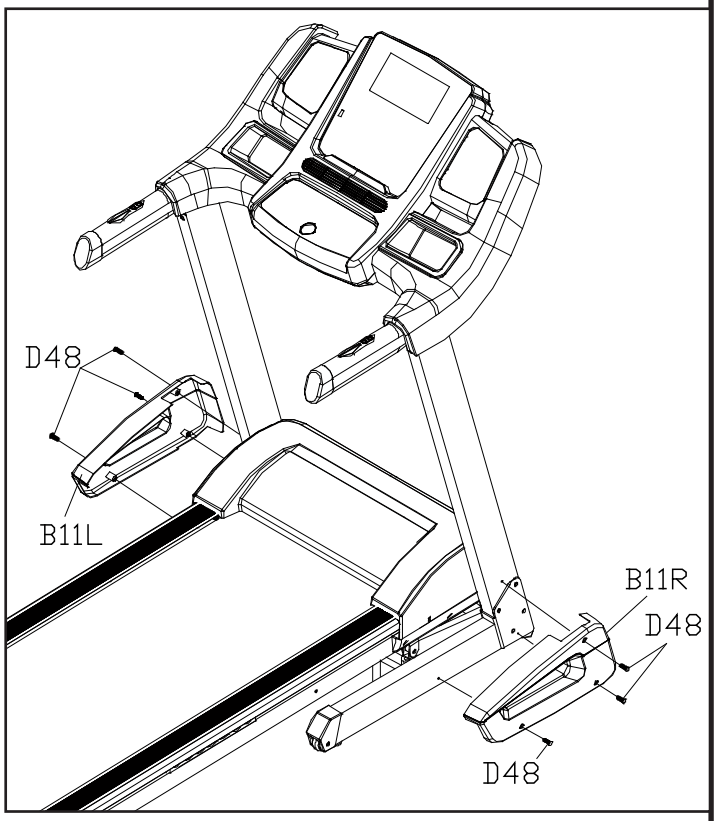


• Das untere Ende des rechten und linken Ständers mit je zwei Schrauben D12 (M10x55 mm) und Unterlegscheiben D21 [M10] mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel am Rahmen festziehen.

• Die Handläufe oben an den seitlichen Ständern mit zwei Schrauben D8 (M10x15 mm) und Unterlegscheiben D21 [M10] mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel festziehen.



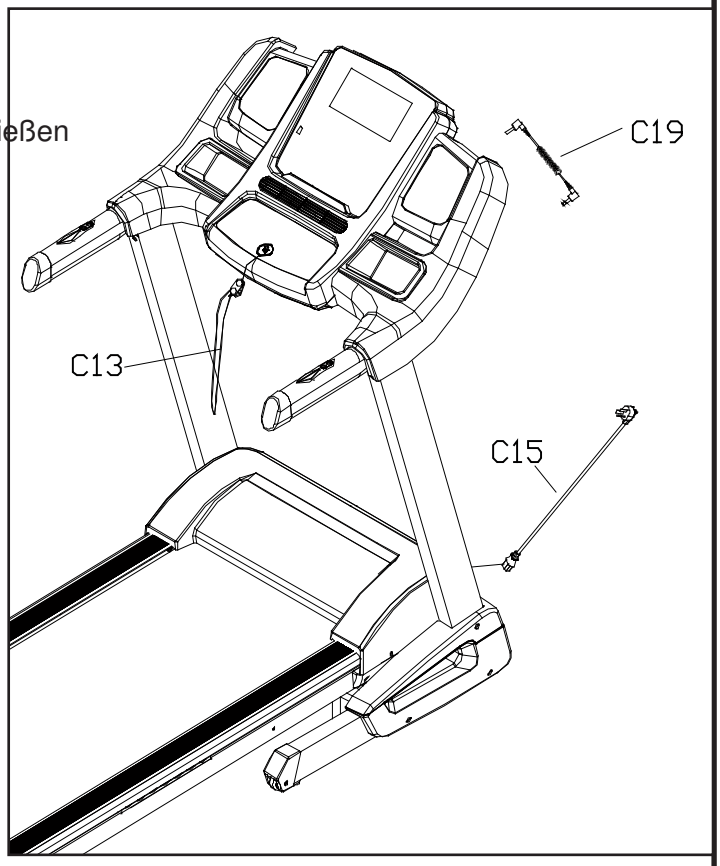
• Die Verkleidungen B11R und B11L am rechten und linken Ständer an den vorderen Rahmenecken mit je drei Blechschrauben D48 (ST4,2x19 mm) befestigen.



• Den Sicherheitsschlüssel C13 an der Konsole anbringen und das Netzkabel C15 in die Buchse an der Rückseite des Motorraums stecken.

• Das Audio-Verbindungskabel an der Konsole anschließen **C19**.

• Das Gerät ist nun montiert. Vor der Benutzung prüfen, ob alle bei der Montage verwendeten Schrauben fest angezogen sind, und die übrigen Teile der Anleitung zum sicheren Gebrauch lesen.



2.3 LAUFFLÄCHE IN SENKRECHTER POSITION

Das Laufband kann bei Nichtgebrauch platzsparend senkrecht gestellt werden. Gehen Sie dazu wie folgt vor.

GEFAHR

- **Die Lauffläche auf die niedrigste Steigung stellen, sonst lässt sie sich nicht zusammenklappen.**
- **Das Gerät ausschalten und den Netzstecker aus der Steckdose neben dem Netzschalter ziehen.**

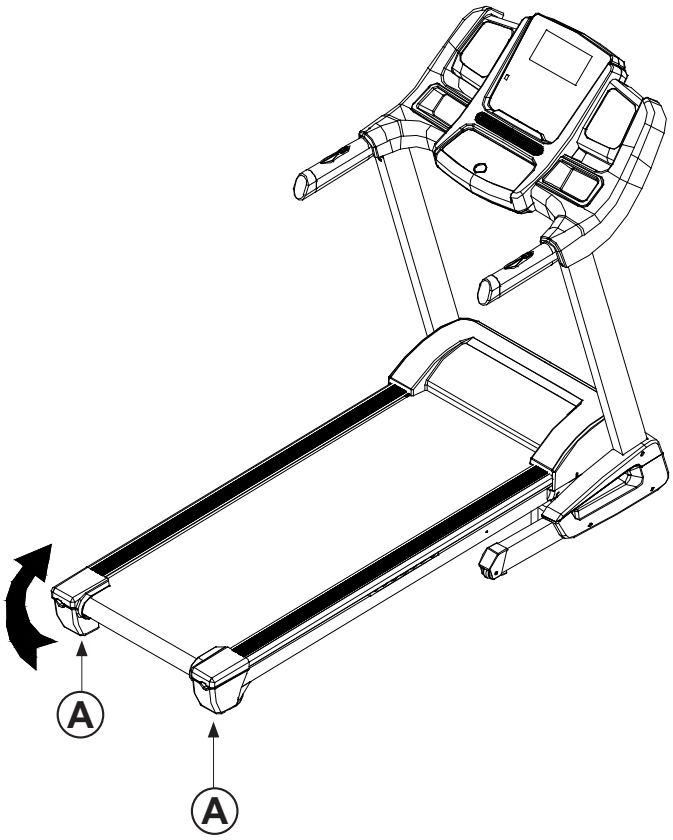
• Das hintere Ende des Laufbretts fassen, dabei die Hände unter die Ecken A schieben.

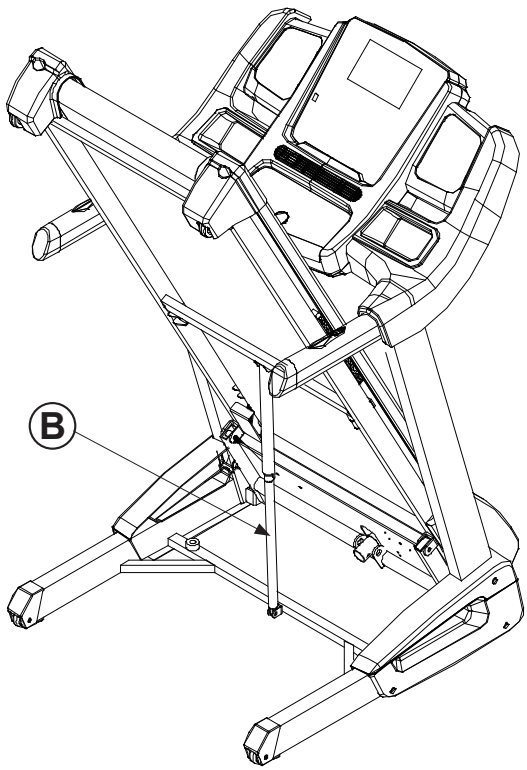
• Die Lauffläche mit beiden Händen bis in die Nähe der Handläufe anheben und weiter anheben, bis der Hebel des Sicherheitshakens B einrastet.

• 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.



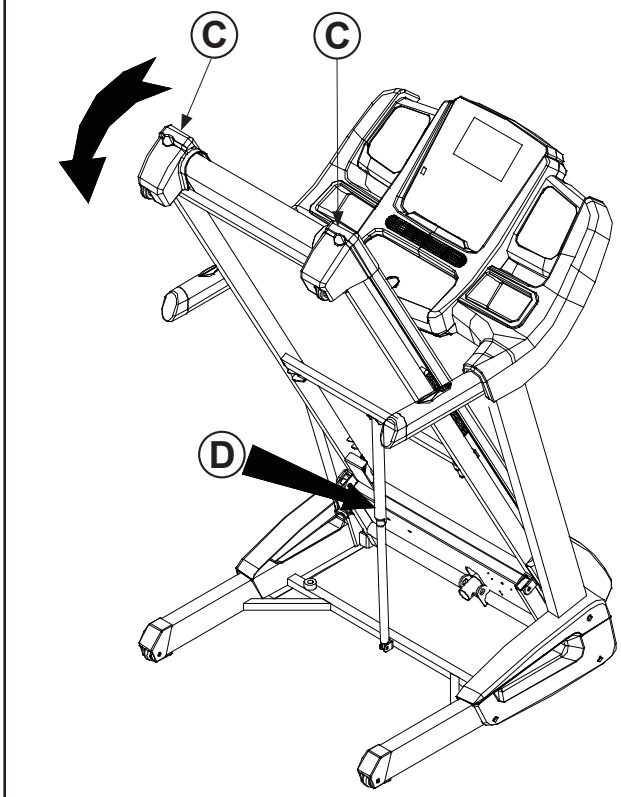


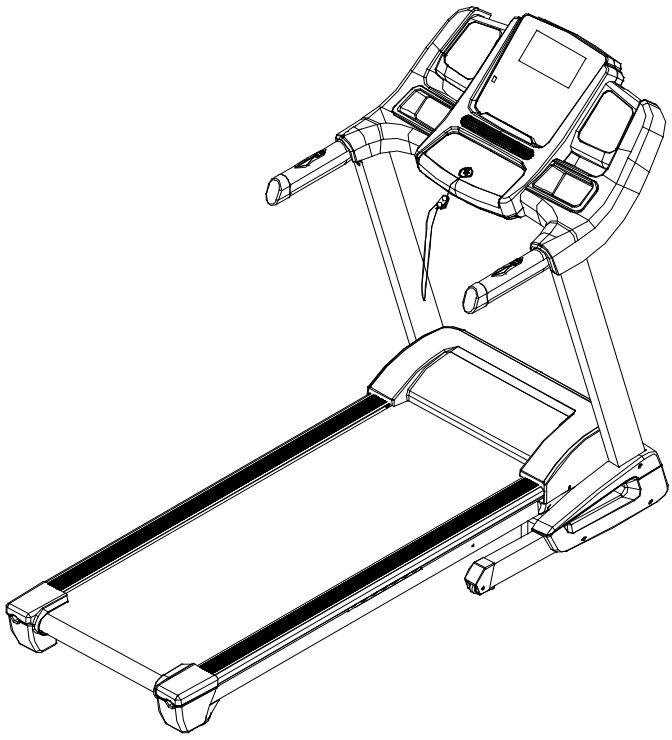
2.4 LAUFFLÄCHE IN WAAGRECHTER POSITION

GEFAHR

Bevor das Laufband waagrecht gestellt wird, alle Gegenstände von der Bodenfläche entfernen, die die Lauffläche einnimmt. Sicherstellen, dass sich keine Haustiere oder spielenden Kinder in der Nähe befinden.

• Zum Waagrechtstellen die hinteren Enden der Lauffläche an den Punkten C fassen, mit einem Fuß auf den Sicherheitshaken D drücken, bis er sich löst, und die Lauffläche dann mit beiden Händen an den Ecken langsam bis ganz auf den Boden absenken.



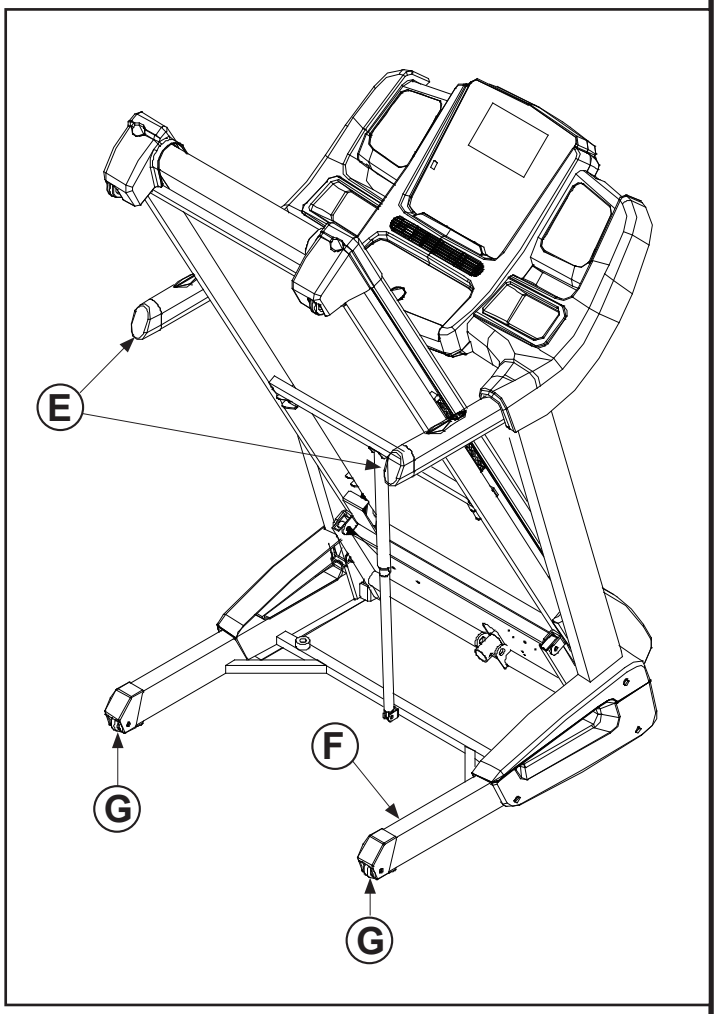


2.5 TRANSPORT DES PRODUKTS

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 Sie, ob der rote Netzschalter auf „O" – Off steht.

ACHTUNG

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR NETZSTECKER UND NETZKABEL Schließen Sie den Netzstecker an eine Wandsteckdose an, die ausreichend weit vom Produkt entfernt ist, um Kurzschlüsse durch Schweißtropfen und Wasser zu vermeiden.

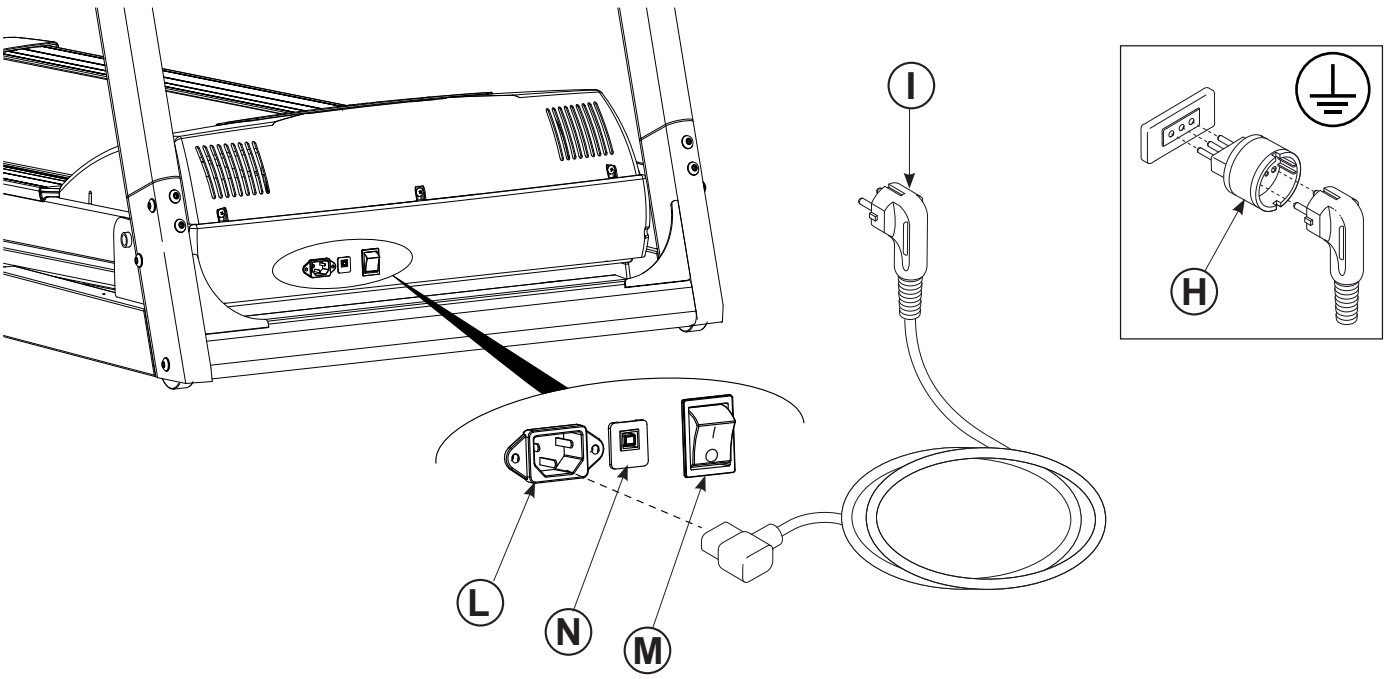
Führen Sie das Netzkabel NICHT unter dem Rahmen und zwischen den beweglichen Teilen der Steigungsverstellung hindurch.

KEINE Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel verwenden, nur normgerechte Adapter H.

Das Produkt ist mit einem Netzkabel mit Schuko-Stecker I ausgestattet, 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, der Hauptschalter M zum Ein- und Ausschalten des Produkts und eine Schutzeinrichtung N gegen Überspannung.

Löst die Schutzvorrichtung aus, erlöschen die Displays und die rote Kontrollleuchte des Netzschalters sofort. Für den normalen Betrieb mindestens fünf Minuten warten und dann die Schutzvorrichtung mit der Rückstelltaste N wieder einschalten.



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:

- niedrige Intensität: bei einer Herzfrequenz zwischen 60% und 75% wird mit geringer Belastung trainiert; - mittlere Intensität: bei einer Herzfrequenz zwischen 75% und 85% wird im aeroben Bereich trainiert; - hohe Intensität: bei einer Herzfrequenz zwischen 85% und 100% wird im anaeroben Bereich trainiert.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

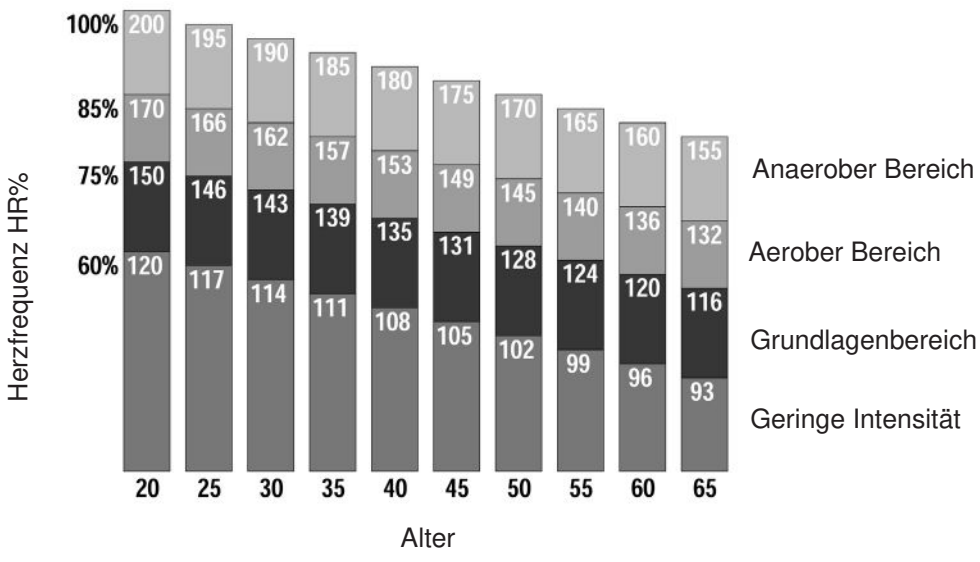
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

ACHTUNG

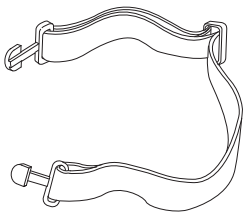
• Lesen Sie vor Gebrauch des Brustgurts die Hinweise auf dieser Seite und etwaige Herstellerangaben sorgfältig. • Sender und Gurt nach jedem Gebrauch gründlich reinigen und trocknen, um eine vorzeitige Entladung der Batterie zu vermeiden; den Sender danach abnehmen und getrennt vom Gurt aufbewahren. • 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

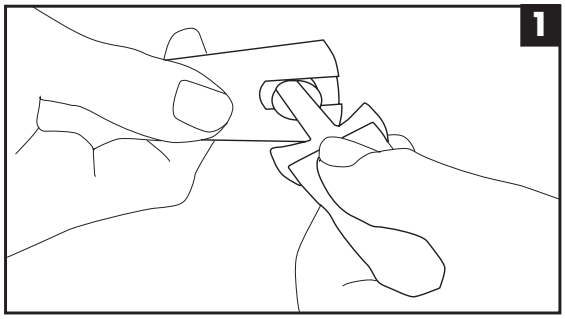
Der mit dem Brustgurt gemessene Puls ist nur ein Richtwert zur Kontrolle der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Abschätzung des Kalorienverbrauchs. Die vom Gerät angezeigte Messung ist in keinem Fall ein medizinischer Wert.

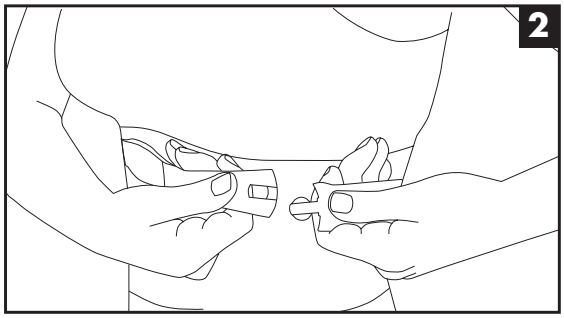


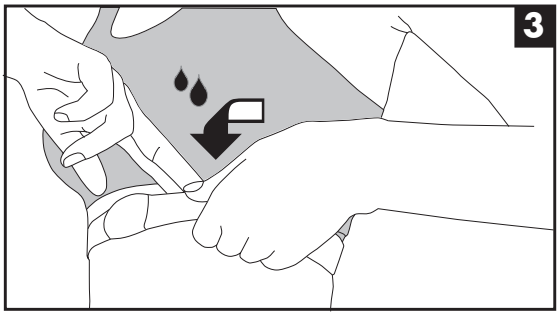
Elastischer Gurt

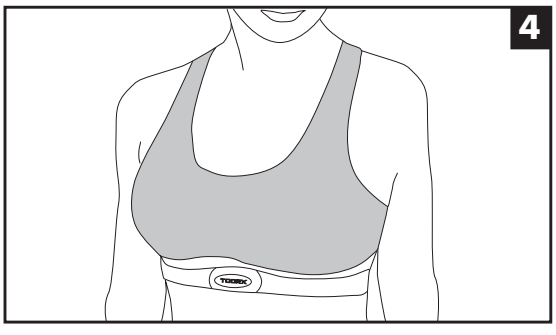


Sender









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.

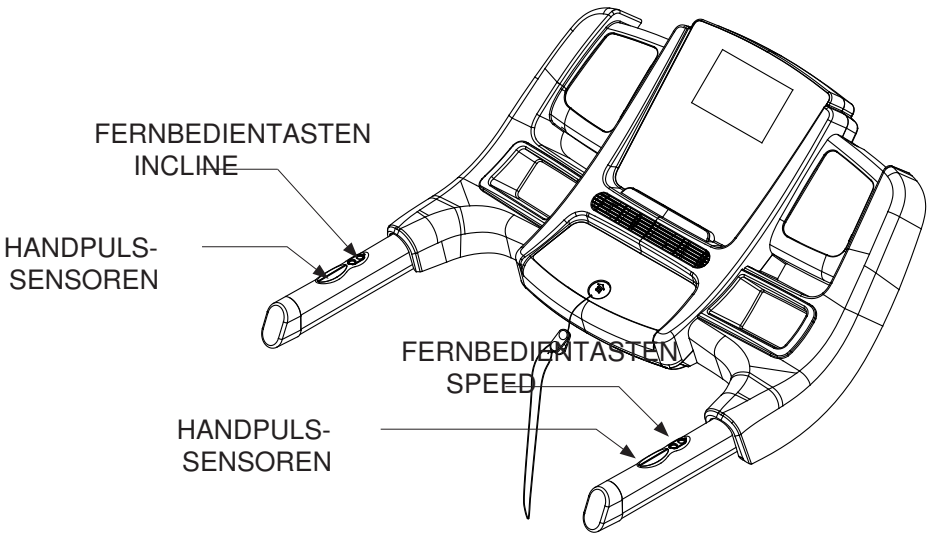
• Versuchen Sie nicht, die Laufrichtung zu ändern; halten Sie Gesicht und Körpervorderseite zur Konsole gerichtet.

• 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. Gerät am Netzschalter einschalten, die rote Leuchte im Schalter leuchtet; den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme stecken. Die Konsole führt kurz einen Test durch, schaltet alle Displays ein und gibt einen langen Ton ab. b. Seitlich auf das Laufband steigen und sich mittig hinstellen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen. c. START drücken, um sofort mit Mindestgeschwindigkeit zu beginnen; an den Handläufen festhalten, in normalem Tempo und lockerem Schritt gehen und einige Zeit langsam bleiben, um sich an das laufende Band zu gewöhnen. d. Wenn Sie sich sicher fühlen, die Bandgeschwindigkeit mit der Taste GESCHWINDIGKEIT FAST erhöhen und die Handläufe loslassen, 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 und ändern Sie Ihre Position vor allem bei höheren Geschwindigkeiten nicht. g. Kontrollieren Sie während des Trainings häufig die Herzfrequenz, indem Sie die Pulssensoren an den Handläufen mit beiden Händen umfassen oder den Brustgurt tragen; der Wert erscheint im Display ‚PULSE'.



TRX

Der Bluetooth-Adapter stellt eine Funkverbindung zwischen Laufband und externen Geräten mit Bluetooth wie Tablet oder Smartphone her. Für Tablet oder Smartphone gibt es passende Apps mit verschiedenen Funktionen und Werkzeugen für das Fitnesstraining.

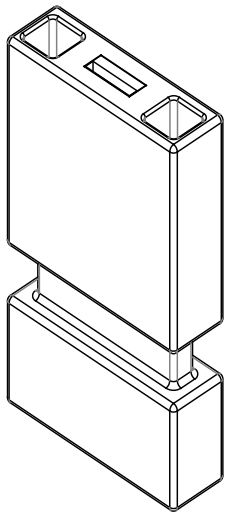
ACHTUNG

Den Bluetooth-Adapter NICHT an USB-Buchsen von Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone anschließen, sonst kann er beschädigt werden. Dieser Bluetooth-Adapter benötigt eine Versorgungsspannung von 3,3 Vdc und ist nur für das in dieser Anleitung beschriebene Produkt bestimmt.

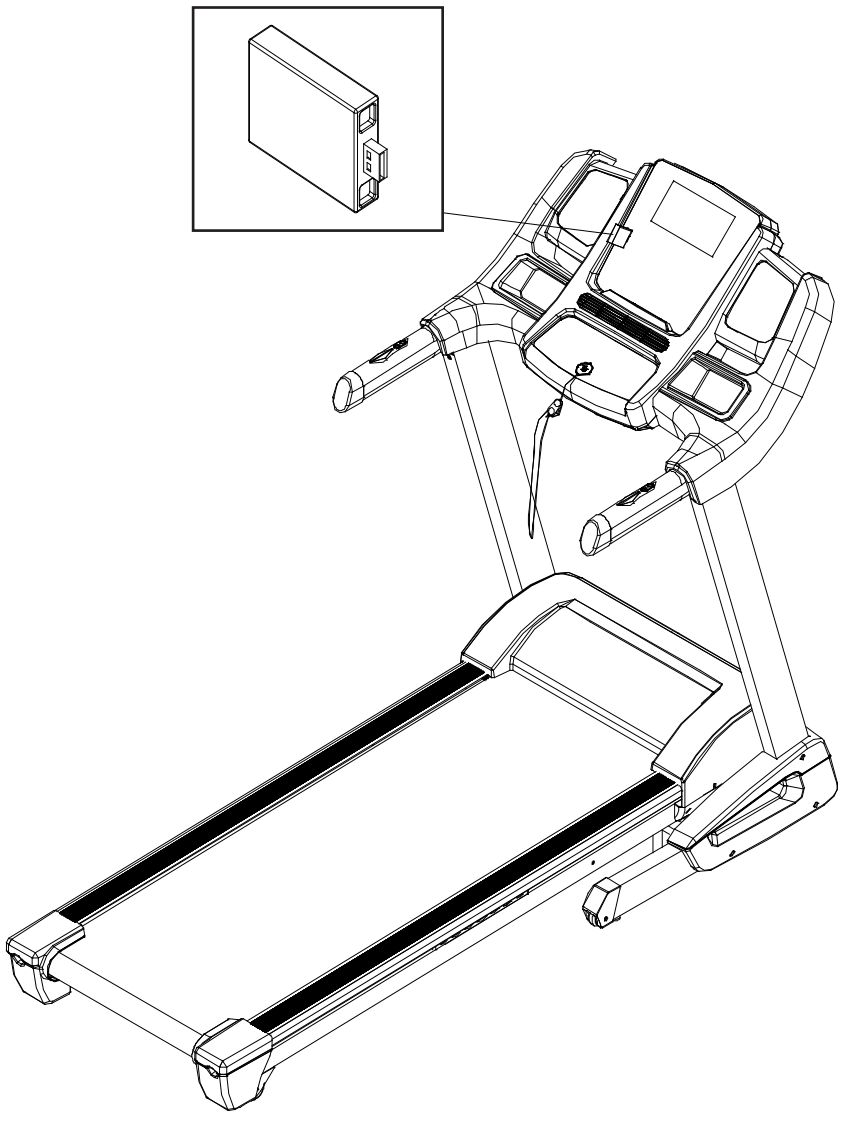
– Nach dem Einstecken des Bluetooth-Adapters in die Buchse links an der Konsole (sie dient ausschließlich zur Aufnahme des TRX Route Key) leuchtet die Bluetooth-Anzeige.

– Nach dem Einstecken des Adapters kann der Benutzer wählen, ob die Trainingsdaten an der Konsole oder in der App auf dem externen Gerät angezeigt werden. Bei Auswahl der Verbindung über Tablet oder Smartphone zeigt das Display BTH.

– Bei aktiver Bluetooth-Verbindung zwischen Laufband und Tablet/Smartphone können Apps für das Laufbandtraining genutzt werden.



Bluetooth-Adapter



3.4 BEDIENKONSOLE (Display)

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

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

PULSE – Beim Umfassen beider Handlaufgriffe mit den Handflächen auf den Pulssensoren (Hand Pulse) oder beim Tragen des Brustgurts mit Funksender zeigt das Display die Herzfrequenz (*).

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

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

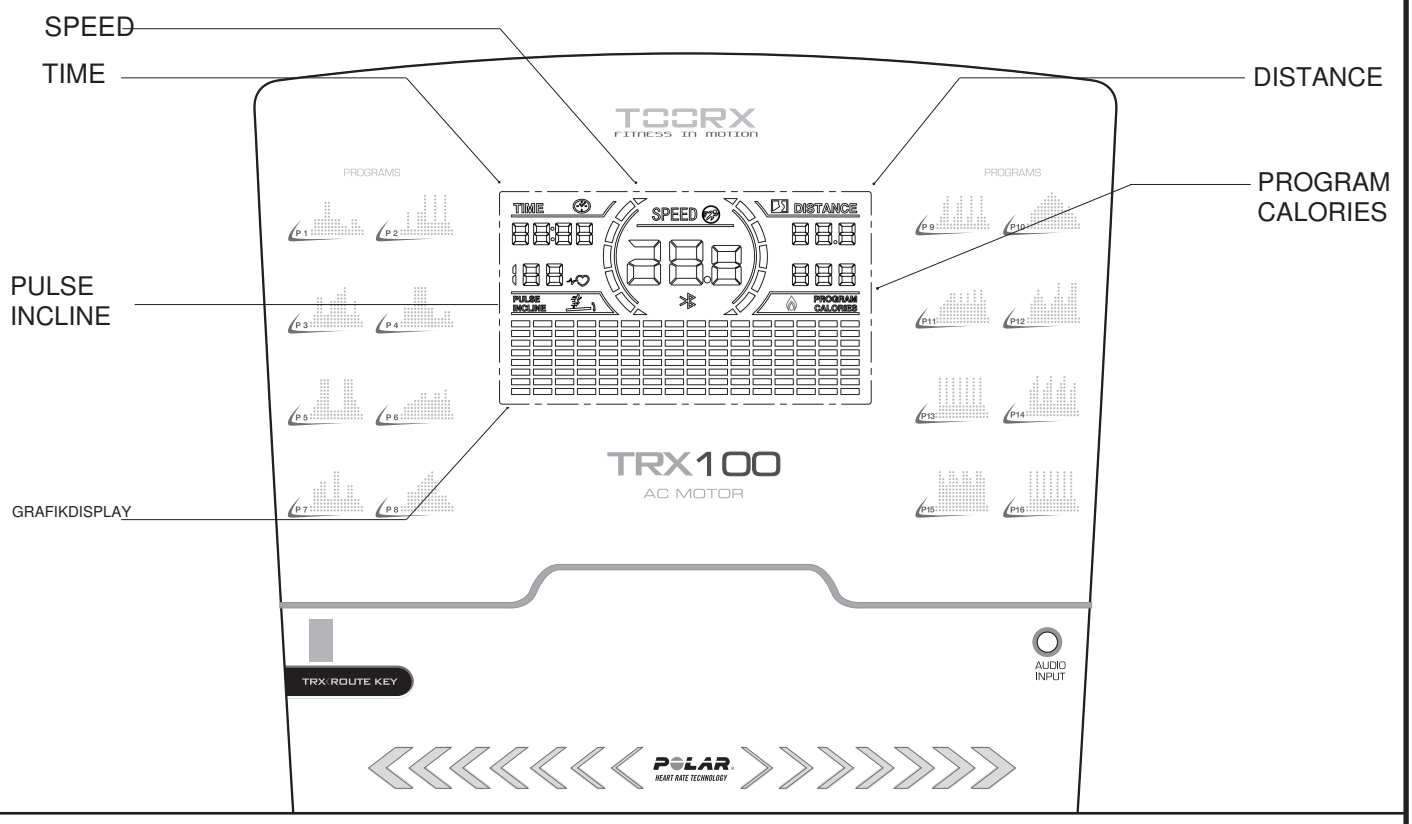
DISTANCE – Zurückgelegte Strecke – Zeigt die gesamte Strecke seit Trainingsbeginn oder den Countdown der eingestellten Strecke bis null (Strecke bis Trainingsende).

PROGRAM – Zeigt Nummer und Art des gewählten Programms:
- P01 ÷ P16: voreingestellte Programme • U01 ÷ U03: vom Benutzer einstellbare Programme • HR1 ÷ HR3: herzfrequenzgesteuerte Programme • FAT: Body-Fat-Test.

GRAFIKDISPLAY - Das mittlere Display ist eine Matrixanzeige, die das Profil des laufenden Trainings nach Steigung und Geschwindigkeit grafisch darstellt. - Programmprofil: Bei der Auswahl von voreingestellten Programmen und Benutzerprogrammen wird das Profil des Programms angezeigt.

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

HINWEIS Nach einigen Minuten ohne Benutzung schaltet sich die Konsole automatisch ab.



3.5 BEDIENKONSOLE (Tasten)

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

STOP – PAUSE Taste STOP-PAUSE drücken, um das laufende Training anzuhalten (PAUSE); die Trainingsdaten bleiben 10 Minuten gespeichert und werden dann gelöscht. Zum Fortsetzen START drücken. Zum Löschen der Trainingsdaten STOP-PAUSE zweimal drücken.

SPEED +/- (Bandgeschwindigkeit) • Mit den SPEED-Tasten die Bandgeschwindigkeit erhöhen oder verringern. • Bei der Programmeingabe dienen sie zum Einstellen der Trainingsziele (Dauer, Strecke, Kalorien).

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

PROG. • Mit PROG. durch die verfügbaren Programme blättern: P01÷P16 für eines der voreingestellten Programme, U01÷U03 für ein Benutzerprogramm, HR1÷HR3 für ein herzfrequenzgesteuertes Programm, Body Fat Test zur Messung des Körperfettanteils.

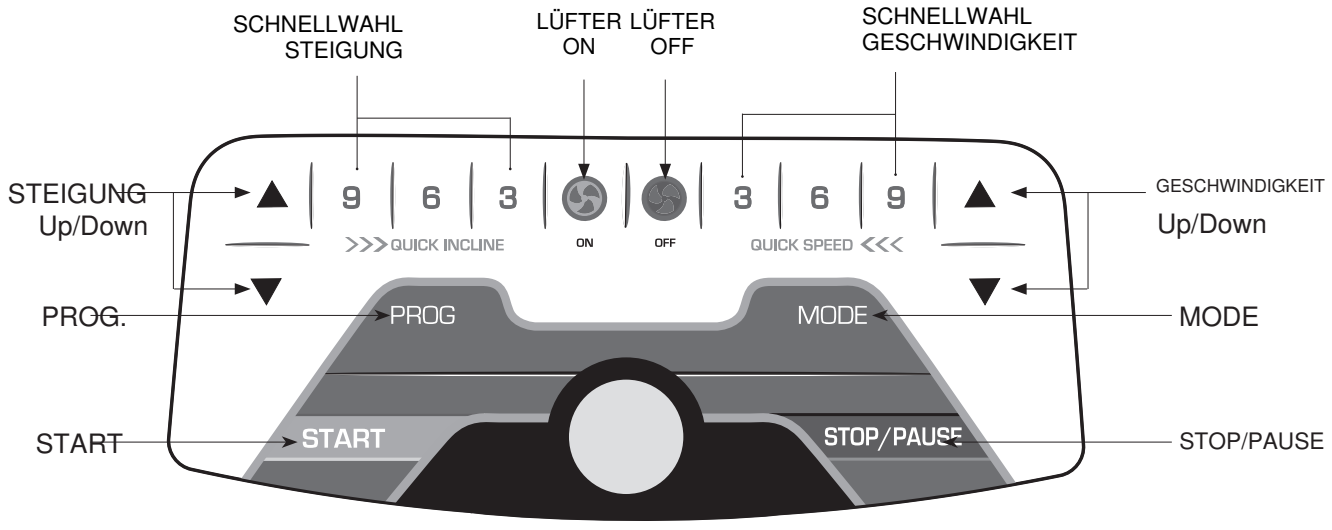
SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG Beim Drücken einer Schnellwahltaste für Geschwindigkeit oder Steigung stellt sich das Laufband auf den auf der Taste angegebenen Wert ein.

MODE • Mit MODE legen Sie eines von drei frei einstellbaren Trainingszielen fest: H-1. Trainingsdauer, H-2. Strecke, H-3. Kalorienverbrauch. Wurden Werte für Time, Distance oder Calories eingegeben, zählt das jeweilige 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 zur Berechnung des Körperfettanteils (Body Fat, in Prozent) nötig sind.

ERGONOMISCHE TASTEN 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.

TASTEN LÜFTER ON/OFF Mit den Tasten ON bzw. OFF den in die Konsole integrierten Lüfter ein- oder ausschalten.



3.6 PRAKTISCHE ANWENDUNG - MANUELLES PROGRAMM

EINSCHALTEN DES GERÄTS

• Zum Einschalten den Netzschalter auf I=ON stellen; die eingebaute rote Kontrollleuchte zeigt an, dass das Gerät mit Strom versorgt ist. Der Schalter befindet sich vorne neben dem Netzkabel. Nach dem Einschalten den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme an der Konsole stecken. • Die Konsole schaltet sich nach einigen Minuten ohne Aktivität automatisch aus.

Die Bedienung ist einfach und in folgenden Betriebsarten möglich: – Manuell Quickstart, – Manuell Countdown (Time/Distance/Calories), – Voreingestellte Programme (P01÷P16), – Benutzerprogramme (U01÷U03), – Body Fat Test, – Herzfrequenzprogramme (HR1÷HR3).

PAUSE UND BEENDEN DES TRAININGS

• Bei laufendem Band einmal STOP-PAUSE drücken, um es anzuhalten und das Training zu pausieren. Die aktuellen Daten bleiben zehn Minuten gespeichert; in dieser Zeit kann das Training mit START an derselben Stelle fortgesetzt werden. Dauert die Pause länger als zehn Minuten, wird das Training automatisch beendet.

GEFAHR

Beim Fortsetzen eines pausierten Trainings auf die Beschleunigung des Bands achten: Es kehrt zu Geschwindigkeit und Steigung vor der Pause zurück.

• Zum Abbrechen eines laufenden Trainings und Löschen aller Daten STOP-PAUSE zweimal drücken; das Band stoppt und die Konsole kehrt in den Ausgangszustand zurück.

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 im Trainingsverlauf hoch, bis mit STOP-PAUSE oder durch Abziehen des Schlüssels gestoppt wird.

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

• MODE drücken, um eines der drei Trainingsziele (‚Target') zu wählen: H1=Time, H2=Distance, H3=Calories – also Dauer, Strecke oder Kalorienverbrauch als Trainingsziel.

• 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 STOP-PAUSE oder durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels beendet werden.

3.7 VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P01÷P16)

• 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 PROG. drücken, bis eines der voreingestellten Programme P01÷P16 gewählt ist; das Display zeigt die Programmnummer, das Programmprofil den grafischen Verlauf. Weiter PROG. drücken, bis das gewünschte Programm gewählt ist.

• Nun kann die Dauer des Programms eingestellt oder das Training sofort mit START begonnen werden; die Dauer ist dann voreingestellt.

• Zum Ändern der Dauer des Programms (Bereich 05÷99 Minuten, Anzeige im Display TIME) nach der Programmwahl MODE drücken, dann mit den Tasten SPEED die gewünschte Dauer einstellen und zum Schluss START drücken, um das Programm zu starten.

• Jedes Programm besteht aus 16 Intervallen, die auf die eingestellte Dauer aufgeteilt werden. Jedem Intervall sind eine Bandgeschwindigkeit und eine Steigung zugeordnet, die der Computer gemäß Programmprofil selbständig steuert. In jedem der sechzehn Intervalle kann die Geschwindigkeit mit den Tasten SPEED und die Steigung mit den Tasten INCLINE geändert werden.

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

Profile der voreingestellten Programme

TIME / MODE	SET TIME / **16** = EVERY GRADE TIME															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01 SPD	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
INC P02	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
SPD INC	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
P03 SPD	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
INC P04	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
SPD INC	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P05 SPD	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
INC P06	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
SPD INC	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
P07 SPD	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
INC P08	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
SPD INC	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P09 SPD	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
INC P10	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
SPD INC	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
P11 SPD	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
INC P12	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
SPD INC	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P13 SPD	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
INC P14	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
SPD INC	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
P15 SPD	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
INC P16	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
SPD INC	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0

3.8 BENUTZERPROGRAMME (U01÷U03)

• 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 PROG. drücken, bis eines der frei einstellbaren Programme U01÷U03 gewählt ist; das Display zeigt die Programmnummer. Weiter PROG. drücken, bis das gewünschte der drei Benutzerprogramme gewählt ist; START drücken, um sofort mit dem gespeicherten Programm zu beginnen, oder MODE drücken, um ein Programm anzupassen oder neu zu erstellen.

• Zum Ändern der Dauer Gesamtdauer des Programms (Bereich 05÷99 Minuten, Anzeige im Display TIME) nach der Wahl des Benutzerprogramms mit den Tasten SPEED den gewünschten Wert einstellen, dann MODE drücken, um Geschwindigkeit und Steigung jedes Programmintervalls einzustellen.

• Jedes Benutzerprogramm besteht aus 16 Intervallen; in jedem Intervall können Bandgeschwindigkeit und Steigung eingestellt werden, jedes Intervall dauert ein Sechzehntel der eingestellten Gesamtzeit.

• Einstellen von Geschwindigkeit und Steigung:
Nach dem Einstellen der Gesamtdauer zeigt das Programmprofil das Profil; die erste Spalte steht für das erste einzustellende Intervall. Eingabe der Geschwindigkeit im Display SPEED:

– Mit den Tasten SPEED die Geschwindigkeit für Intervall Nr. 1 einstellen; sie erscheint im Display Speed und grafisch in der Matrixspalte des Programmprofils. Eingabe der Steigung im Display INCLINE:

– Mit den Tasten INCLINE die Steigung für Intervall Nr. 1 einstellen; sie erscheint im Display Incline und grafisch in der Matrixspalte des Programmprofils. – Nach Eingabe von Geschwindigkeit und Steigung für das erste Intervall mit MODE bestätigen. Die Matrix des Programmprofils zeigt dann die erste Spalte links leuchtend, die zweite blinkt zusammen mit dem Display Speed. – Geschwindigkeit und Steigung für Intervall Nr. 2 eingeben, dann MODE drücken und die Eingabe für alle 16 Intervalle wiederholen.

• Ein eingestelltes Benutzerprogramm bleibt auch nach dem Ausschalten in der Konsole gespeichert. Sind alle drei Benutzerprogramme belegt, kann ein neues nur durch Ändern eines der drei bestehenden Programme angelegt werden.

• Sind Geschwindigkeit und Steigung für alle 16 Intervalle eingestellt, das Training mit START beginnen; das Training lässt sich erst starten, wenn alle Intervalle eingestellt sind.

• Das Programm läuft nach dem eingestellten Profil; Geschwindigkeit und Steigung können jederzeit mit den Tasten SPEED und INCLINE erhöht oder verringert werden. Die Änderung gilt für die aktuelle Spalte des Profils; beim Wechsel zur nächsten Spalte gelten wieder die gespeicherten Werte für Geschwindigkeit/Steigung.

• Das Programm dauert die eingestellte Zeit (bis das Display TIME null erreicht) oder bis zum Abbruch des Trainings (Taste STOP-PAUSE oder Abziehen des Sicherheitsschlüssels).

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.

• Die Taste MODE drücken; das Display zeigt F-1 und fragt das Geschlecht ab. Mit den SPEED-Tasten 01 für männlich oder 02 für weiblich einstellen.

• 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.

• Zum Schluss MODE drücken, um die Messung des Körperfettanteils zu starten; das Display zeigt F-5. Dann beide Hände fest auf die Pulssensoren legen, bis nach einigen Sekunden das Testergebnis im Display erscheint.

• Kann die Konsole den Körperfettanteil nicht berechnen, liegt das an falsch eingegebenen Benutzerdaten oder an zu trockener Haut an den Händen, die keinen guten Kontakt zu den Sensoren zulässt. Dann den Sicherheitsschlüssel abziehen, wieder einstecken und die Messung mit leicht befeuchteten Händen wiederholen.

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

3.10 HRC-PROGRAMME (HR1÷HR3)

Beim Programm HRC regelt der Computer Steigung und/oder Geschwindigkeit automatisch nach der gemessenen Herzfrequenz. Das Programm HRC erfordert den Brustgurt, da die Sensoren an den Handläufen die Herzfrequenz nicht durchgehend erfassen und zudem ständiges Festhalten erfordern, was die Bewegungsfreiheit und das Gleichgewicht beim Laufen beeinträchtigt. Stellen Sie den Herzfrequenz-Zielwert gemäß den Angaben und der Referenztabelle im Abschnitt „Das Trainingsprogramm“ ein.

• Gerät einschalten, auf die Lauffläche steigen und den Sicherheitsschlüssel an der Konsole anbringen.

• PROG. drücken, bis eines der drei Programme HR1-HR2-HR3 gewählt ist; START drücken, um sofort mit den Standardeinstellungen zu beginnen, oder MODE, um die Einstellungen anzupassen. Die drei HRC-Programme unterscheiden sich in der Trainingsintensität, bezogen auf die maximale Herzfrequenz: 60 %, 70 %, 80 %. HR1 = Herzfrequenzbereich niedrige Intensität, 60 % HR2 = Herzfrequenzbereich aerobes Training, 70 % HR3 = Herzfrequenzbereich anaerobes Training, 80 % Die voreingestellten Zielwerte der drei Programme können bei der Parametereingabe angepasst werden, dürfen aber den Höchstwert HF (max) = 220 - Alter nicht überschreiten.

• Nach Drücken von MODE wird das ALTER des Benutzers abgefragt; das Display Calorie blinkt bis zur Eingabe. Mit SPEED oder INCLINE den Wert eingeben; im Display Pulse erscheint die automatisch berechnete maximale Herzfrequenz (HF max) für das gewählte HRC-Programm.

• Um den vom Programm vorgeschlagenen HF-max-Wert zu ändern (Bereich 60 % ÷ 85 % der HF max), MODE drücken; das Display Pulse zeigt den Wert blinkend, der nun mit SPEED oder INCLINE geändert werden kann. Mit MODE bestätigen.

• Die DAUER des Programms wird abgefragt (Vorgabe 30:00); das Display Time zeigt den Wert blinkend. Mit SPEED oder INCLINE einstellen und mit MODE bestätigen.

• Wenn alle oben genannten Parameter eingegeben sind, legen Sie zum Start des HRC-Programms den Brustgurt an und drücken die Taste START; nach einem Countdown von drei Sekunden beginnt das Training mit den eingegebenen Parametern. Um die eingestellten Werte zu ändern, drücken Sie vor dem Start die Taste MODE. • Das HRC-Programm besteht aus drei Phasen: - Aufwärmen - (Warm-up, 3 Minuten), - pulsgesteuertes Training - (HRC-Programm), - Abwärmen - (Cool-down). Bandgeschwindigkeit und Steigung werden vom Computer gesteuert: Er erhöht oder verringert sie, je nachdem, ob sich die gemessene Herzfrequenz vom eingestellten Zielwert entfernt oder ihm nähert. Das Training läuft, bis der Countdown in der Anzeige TIME null erreicht.



Zeigt das Display Pulse unplausible oder stark schwankende Pulswerte, das Programm HRC NICHT verwenden und prüfen, ob sich in der Nähe elektromagnetische Störquellen befinden. Besteht das Problem weiter, den Kundendienst kontaktieren.

4.0 WARTUNG – SCHMIERUNG DER LAUFFLÄCHE

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 Lösungsmittel mit Erdölderivaten wie Aceton, Benzol, chlorhaltige Öle, Tetrachlorkohlenstoff oder Ammoniak verwenden, da sie Kunststoffteile beschädigen und angreifen können.

• Wöchentlich Lauffläche und seitliche Trittflächen mit einem mit Wasser und Neutralseife angefeuchteten Schwamm reinigen; außerdem die Steigung auf die höchste Stufe stellen und den Boden darunter mit einem Staubsauger reinigen. • Die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch reinigen. • Beim Reinigen nicht zu fest über das Bedienfeld reiben.

SCHMIERUNG DER LAUFFLÄCHE

ACHTUNG

Das Schmieren des Laufbretts ist wichtig und muss in den vorgeschriebenen Abständen vor der Benutzung erfolgen. Ohne Schmierung entsteht mehr Reibung beim Lauf des Laufbands; dies führt zum Defekt des Motors und der Leistungsplatine sowie zu vorzeitigem Verschleiß von Laufband und Laufbrett. Die Herstellergarantie deckt keine Schäden durch Nachlässigkeit oder unterlassene Wartung.

Das Laufbrett ist mit dem mitgelieferten Silikon-Schmiermittel alle 40÷50 Betriebsstunden oder nach längerer Nichtbenutzung zu schmieren, in jedem Fall immer dann, wenn das Laufbrett trocken wirkt.

ACHTUNG

Bei der ersten Benutzung ist eine größere Menge Schmiermittel nötig: mit Silikon-Sprühschmiermittel mindestens 10 Sprühstöße, mit dem mitgelieferten Schmiermittel so viel verteilen, dass der Ölstand in der Flasche um 1 cm sinkt.

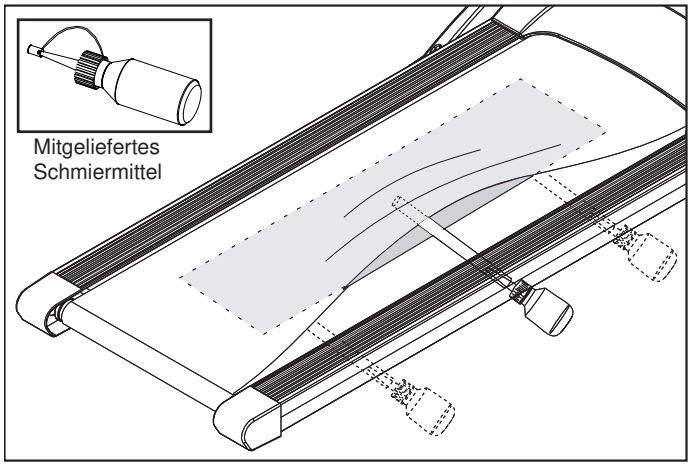
Regelmäßige Schmierung der Lauffläche: • Das Laufband anhalten.

• Den Rand des Laufbands auf der linken Seite anheben.

• Mit der mitgelieferten Flasche zehn Tropfen Schmiermittel (oder vier Sprühstöße Silikonöl-Spray) unter das Laufband geben, möglichst in die Mitte der Lauffläche.

• Den Vorgang auf der rechten Seite des Laufbands wiederholen.

• Das Laufband mit Mindestgeschwindigkeit starten und einige Minuten gehen, um das Schmiermittel auf der Lauffläche zu verteilen; überschüssiges Schmiermittel an den Rändern gegebenenfalls mit einem trockenen Tuch entfernen.



LAUFBAND AUF BEIDEN SEITEN ANHEBEN UND DEN MITTLEREN BEREICH DES LAUFBRETTS SCHMIEREN

4.1 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.

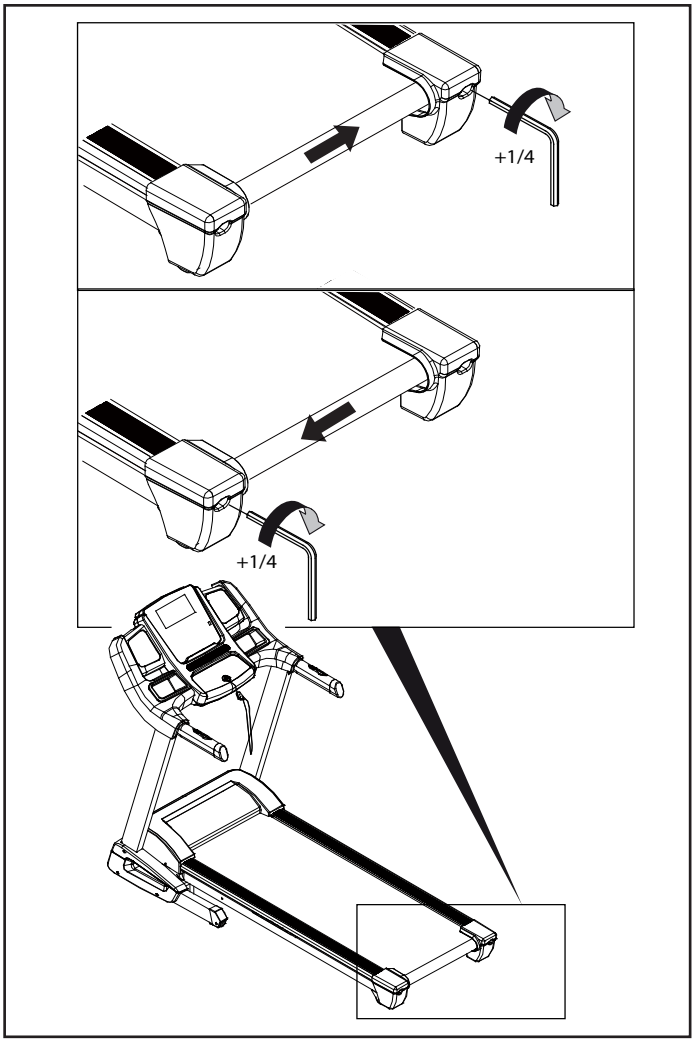
• Nach jeder Einstellung das Laufband laufen lassen, um das Ergebnis zu prüfen.

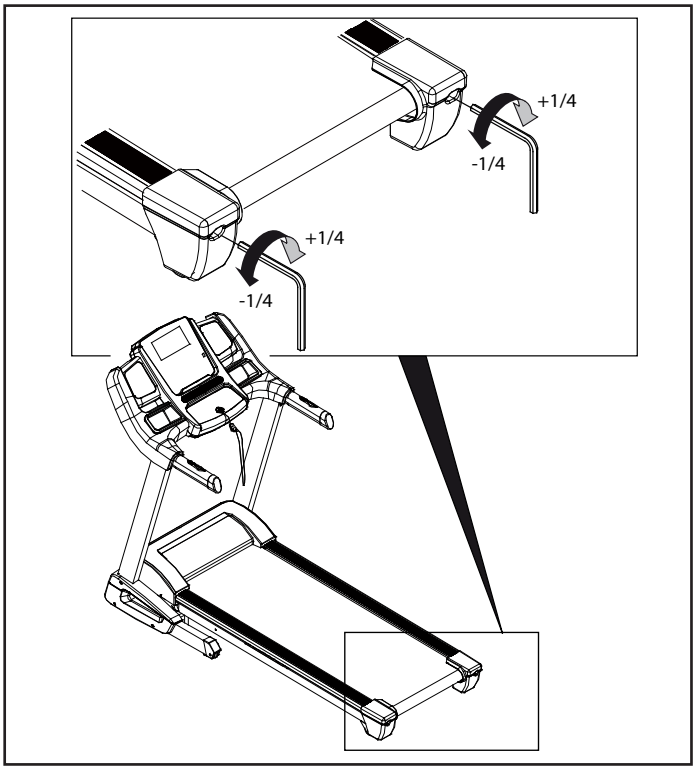
• Läuft es weiter nach rechts, die linke Schraube um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen. Läuft das Band nach links, gilt dasselbe sinngemäß.

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 Band zu locker, beide Schrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn anziehen; ist es zu straff, beide 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.

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



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

Garlando S.p.A. 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

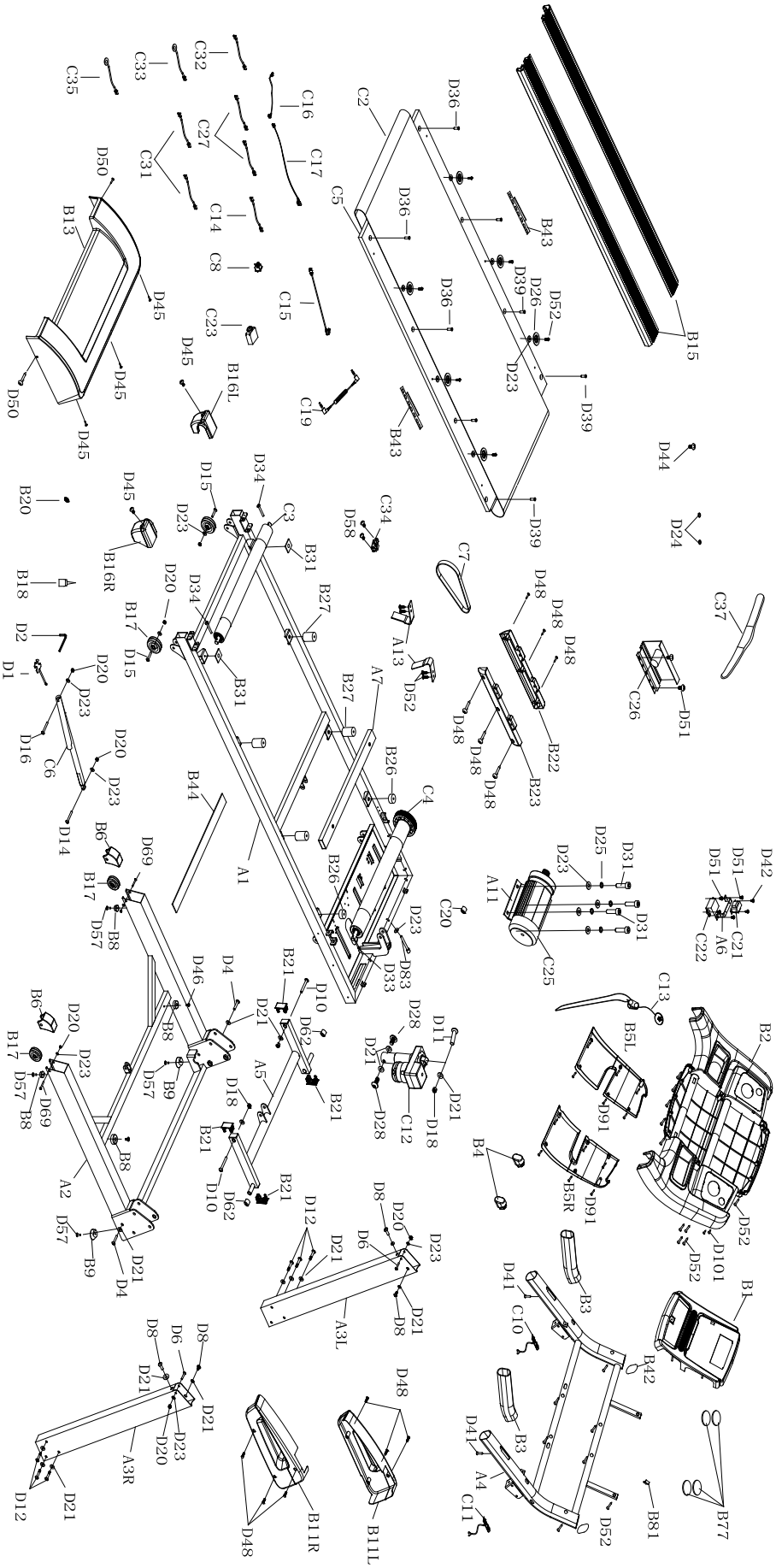
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

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

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: 0143/318540, Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE



6.2 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
A1	Rahmen Lauffläche	1
A2	Rahmen Motorraum	1
A3L/R	Ständer li./re.	1/1
A4	Konsolenträger	1
A5	Steigungsarm	1
A6	Halterung Netzfilter	1
A7	Verstärkungsbügel Laufbrett	1
A11	Motorhalterung	1
A13	Bandführungsbügel	2
B1	Konsolenpaneel	1
B1-1	Konsolenfolie (bedruckt)	1
B1-2	Folientastatur	1
B1-3	Konsolenplatine	1
B2	Paneel Konsolenträger	1
B3	Gummibezug Handlauf	2
B4	Ovale Endkappe Handlauf	2
B5L/R	Hintere Abdeckung Konsolenträger li./re.	1/1
B6	Abdeckung Transportrollen	2
B8	Fester Standfuß	4
B9	Pendelstandfuß	2
B11L/R	Verkleidung Ständer li./re.	1/1
B13	Obere Motorabdeckung	1
B15	Seitliche Trittleiste	2
B16L/R	Abdeckung hintere Rolle li./re.	1/1
B17	Rolle	4
B18	Silikon-Schmiermittel	1
B20	Kabeldurchführung (Gummi)	1
B21	Vierkantstopfen Steigungsarm	4
B22	Seitliche Motorabdeckung li.	1
B23	Seitliche Motorabdeckung re.	1
B26	Gummielastomer rund	2
B27	Dämpfungselastomer zylindrisch	4
B31	Gummielastomer eckig	2
B42	Ovaler Stopfen Konsolenträger	2
B43	Seitliches Elastomer Multi-Air-System	2
B44	Gummiprofil	1
B77	Gummiprofil	4
B81	USB-Anschluss	1
C2	Laufband (Gurt)	1
C3	Hintere Rolle	1
C4	Vordere Rolle mit Riemenscheibe	1
C5	Laufbrett	1
C6	Gasdruckfeder	1
C7	Antriebsriemen	1
C8	Netzschalter	1
C10	Handlauftasten li. - Incline + Pulssensoren	1
C11	Handlauftasten re. - Speed + Pulssensoren	1
C12	Steigungsmotor	1
C13	Sicherheitsschlüssel (Safety key)	1
C14	Einzelkabel	1
C15	Netzkabel	1
C16	Konsolenkabel, oberer Teil	1

Pos.	Beschreibung	Menge
C17	Konsolenkabel, unterer Teil	1
C19	Audio-Eingangskabel	1
C20	Ringkern	1
C21	Netztransformator	1
C22	Netzfilter	1
C23	Thermischer Überstromschutz	1
C25	Hauptmotor (Wechselstrom)	1
C26	Elektronischer Wechselrichter Motorsteuerung	1
C27	Einzelkabel	2
C31	Einzelkabel	2
C32	Einzelkabel	1
C33	Einzelkabel Erdung	1
C34	Netzbuchse	1
C35	Einzelkabel Erdung	1
C37	Brustgurt	1
D1	Mehrfachschlüssel 13/15/17 + Kreuzschlitzschraubendreher	1
D2	Innensechskantschlüssel M6	1
D4	Schraube M10x65 mm	2
D6	Schraube M8x50 mm	2
D8	Schraube M10x15 mm	4
D10	Schraube M10x45 mm	2
D11	Schraube M10x50 mm	1
D12	Schraube M10x55 mm	6
D14	Schraube M8x30 mm	1
D15	Schraube M8x40 mm	2
D16	Schraube M8x45 mm	1
D18	Sicherungsmutter M10	3
D20	Sicherungsmutter M8	8
D21	Unterlegscheibe M10	17
D23	Unterlegscheibe M8	19
D24	Federring M5	2
D25	Federring M8	4
D26	Gewölbte Unterlegscheibe	6
D28	Schraube M10x20 mm	2
D31	Schraube M8x20 mm	4
D33	Schraube M8x55 mm	1
D34	Schraube M8x60 mm	2
D36	Kreuzschlitzschraube M6x25	4
D39	Kreuzschlitzschraube M6x40	4
D41	Blechschraube ST4,2x70	2
D42	Kreuzschlitzschraube M4x10	2
D44	Kreuzschlitzschraube M5x12	1
D45	Kreuzschlitzschraube M5x15	5
D46	Kreuzschlitzschraube M5x20	2
D48	Blechschraube ST4,2x19	12
D50	Blechschraube ST4,2x25	2
D51	Blechschraube M5x8	6
D52	Blechschraube ST4,2x16	40
D57	Blechschraube ST4,2x25	4
D58	Blechschraube ST3,5x16	2
D62	Verkleidung Steigungsarm	2
D69	Rundkopfschraube M8x55	2
D83	Schraube M8x45	1
D91	Blechschraube ST4.2x20	12
D101	Blechschraube ST3.5x12	4

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 Formigaro (AL) -
Italien · www.toorx.it · info@toorx.it