TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



APP READY 3.0

TRX 3500

Code: TOXPRFTRX3500

Revision: 00

Ausgabe: 10/22

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

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS.....S. 8
2.1 ANHEBEN UND TRANSPORT.....S. 9
2.2 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....S. 10
2.3 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 11
2.4 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 17

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 18 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURT-SENDERS.....S. 19 3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG DES GERÄTS.....S. 20 3.3 KONSOLE - DISPLAY-MONITOR.....S. 21 3.4 KONSOLE - TASTENFELD.....S. 22 3.5 EINSCHALTEN - QUICKSTART.....S. 23 3.6 PROGRAMM HRC.....S. 24 3.7 PROGRAMM CUSTOM.....S. 25 3.8 PROGRAMM MANUELL.....S. 25 3.9 PROGRAMM TARGET.....S. 26 3.10 PROGRAMM HILL.....S. 26 3.11 PROGRAMM FAT BURN.....S. 27 3.12 PROGRAMM CARDIO.....S. 27 3.13 PROGRAMM STRENGTH.....S. 28 3.14 FUNKTION FIT TEST.....S. 29 3.15 AUDIO-STEUERTASTEN.....S. 30 3.16 ENTSPANNUNG UND DEHNEN.....S. 31

4.0 WARTUNG .....S. 32
4.1 SCHMIERUNG DER LAUFFLÄCHE .....S. 33
4.2 ZENTRIEREN UND SPANNEN DES LAUFBANDS .....S. 34
4.3 AUSTAUSCH DES LAUFBANDS.....S. 35

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 36

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 36
6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 37
6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 38

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 39

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und alle beiliegenden Anleitungen sorgfältig durch.

• Das Gerät nur im häuslichen Bereich oder in gewerblichen Umgebungen mit gemischter, nicht durchgehender Nutzung (sog. Light Commercial) verwenden, z. B. private Clubs, Hotels, Wellnesseinrichtungen. Die Anweisungen zum korrekten Gebrauch und die Warnhinweise müssen allen Personen erklärt werden, 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 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.

• Beim Starten und Anhalten des Laufbands die Handläufe festhalten, um das Gleichgewicht zu halten. Während des Trainings die Herzfrequenz überwachen und die Trainingsintensität entsprechend anpassen.

• Treten während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot auf, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.

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

• Das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen oder Fitnessstudios aufstellen; es ist nicht für den intensiven professionellen Einsatz oder für Rehabilitationszwecke im medizinischen Bereich ausgelegt.

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

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

• Das Gerät NICHT mit eingestecktem Netzstecker verschieben.

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

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

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

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Nach jeder Benutzung die Not-Aus-Taste drücken. • Das Gerät NIEMALS benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und keine Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst durchführen lassen.

• Hände und Füße NICHT in die Nähe beweglicher Teile (z. B. Laufband und hintere Rolle) bringen, während das Gerät benutzt wird.

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

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – KONVENTIONEN

Das in dieser Anleitung beschriebene Sportgerät ermöglicht ein aerobes Training der unteren Extremitäten und bildet die Bewegung des Laufens nach, sodass Sie durch regelmäßiges Training in Form bleiben und Ausdauer sowie Kraftausdauer trainieren können. Das Gerät ist für die Klasse „S“ ausgelegt und zertifiziert, also für die gemeinschaftliche gewerbliche Nutzung (Hotels, Wellnesseinrichtungen, Sportvereine, private Clubs usw.), und kann auch privat zu Hause verwendet werden – für alle, die ein Produkt nach den Qualitätsstandards eines professionellen Geräts wünschen. Mit diesem Gerät können Sie zu jeder Jahreszeit trainieren, ohne das Haus zu verlassen. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen setzen eine gute körperliche Verfassung voraus; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

• Benutzer unter 16 Jahren; • Benutzer, deren Gewicht die auf dem Typenschild und in den technischen Daten angegebene Grenze überschreitet; • Schwangere; • 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 zur Aufstellung, Wartung und richtigen Benutzung des Produkts. Alle Benutzer dieses Produkts müssen die Informationen in dieser Anleitung sorgfältig lesen, um das Produkt richtig und sicher zu verwenden.

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



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. 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.

1.2 SICHERHEITSEINRICHTUNGEN

GEFAHR

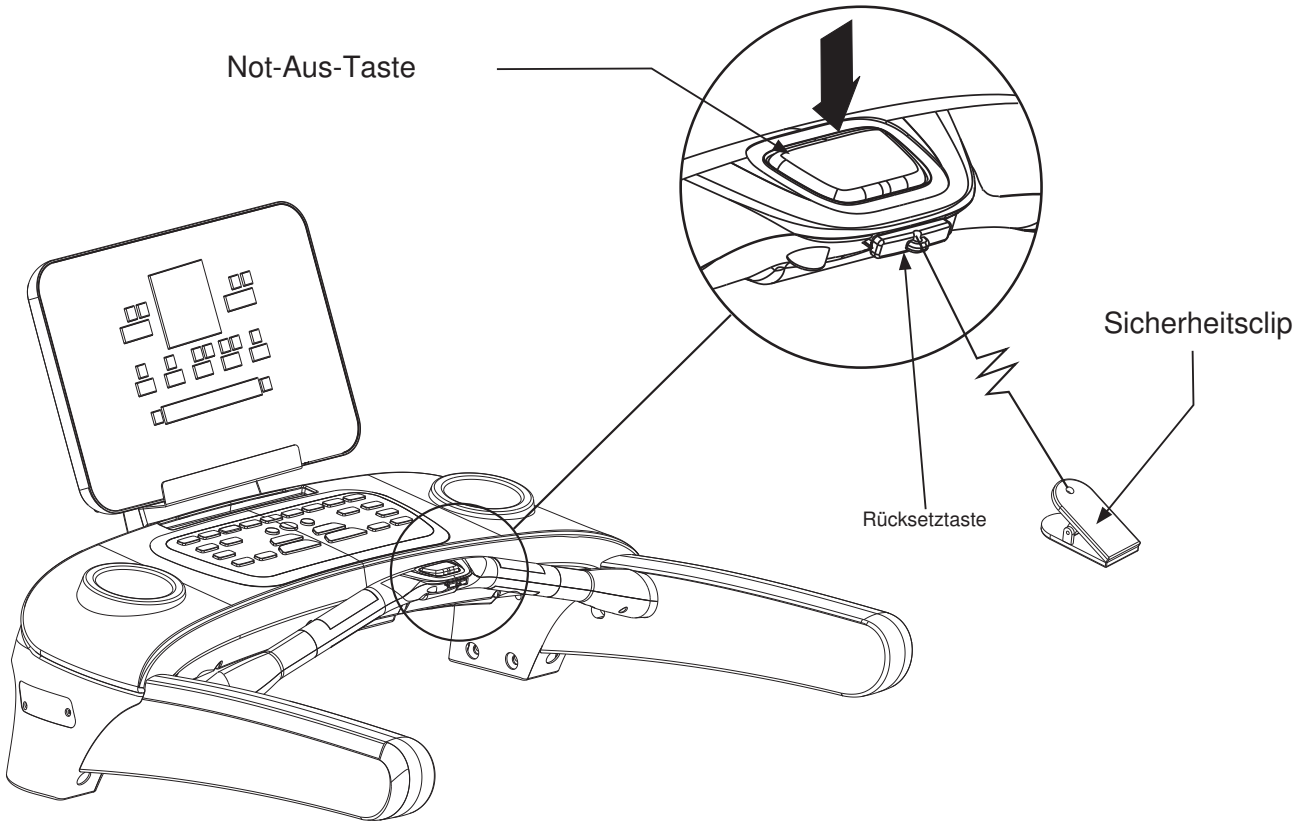
Vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip immer am Hosenbund befestigen.

Nach jeder Benutzung des Laufbands die Sicherheitstaste drücken, um ein unbeabsichtigtes Einschalten durch unerfahrene Benutzer oder Kinder zu verhindern, die das Rücksetzen nicht kennen.

Den SICHERHEITSCLIP immer an der Hose befestigen, bevor das Band gestartet und das Training begonnen wird. Spannt sich die Schnur, an der der Clip befestigt ist, löst die Sicherheitsvorrichtung aus: Das Training wird beendet, das Band sofort angehalten und alle Trainingsdaten werden zurückgesetzt.

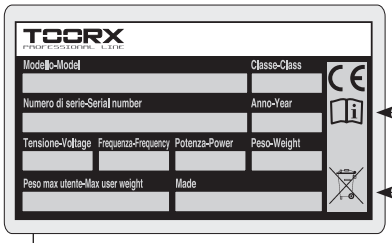
Können Sie die Bandgeschwindigkeit beim Laufen nicht halten, die Konsole aber noch mit der Hand erreichen, genügt ein Druck auf die NOT-AUS-TASTE: Das Training wird beendet, das Band sofort angehalten und alle Trainingsdaten werden zurückgesetzt.

Nach Auslösen des SICHERHEITSCLIPS oder Drücken der NOT-AUS-TASTE muss zum Zurücksetzen der Konsole die RÜCKSETZTASTE gedrückt werden, mit der die Clipschnur verbunden ist. Danach befindet sich die Konsole im Pausenmodus; für ein neues Training ein Programm wählen und die grüne Taste START drücken.



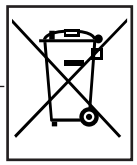
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

Das Typenschild des Produkts enthält die wichtigsten Daten und die Seriennummer, die bei Kundendienstanfragen anzugeben ist.

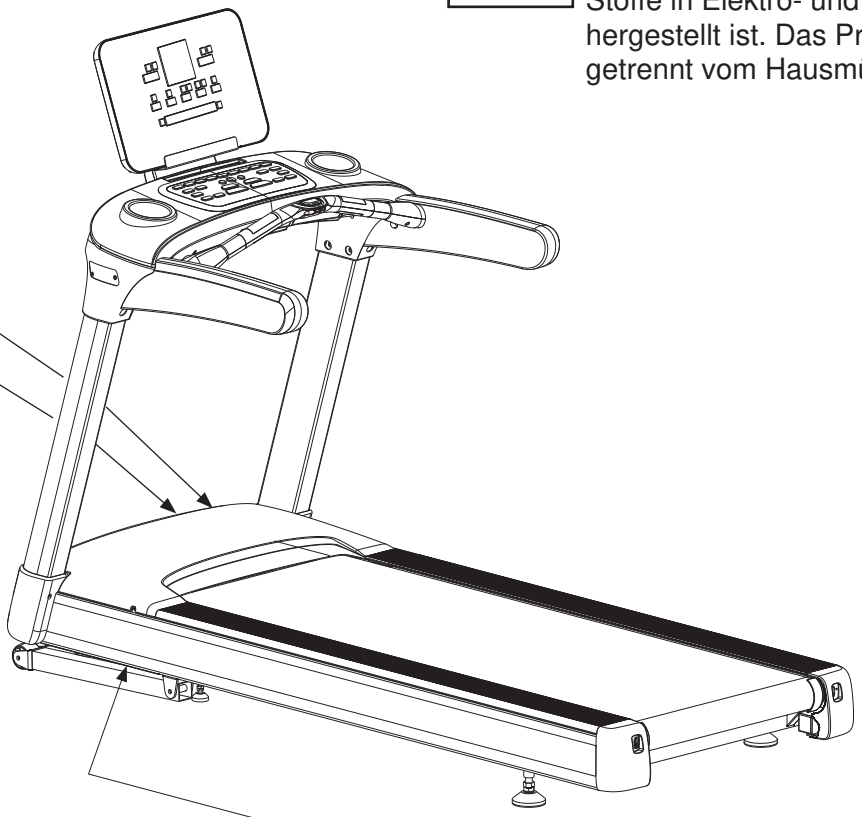




Vor der Benutzung des Produkts diese Anleitung mit den Hinweisen zur sicheren Benutzung aufmerksam lesen.

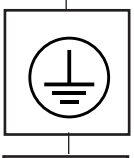


Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne zeigt an, dass das Produkt gemäß den EU-Richtlinien zur Behandlung und Entsorgung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten hergestellt ist. Das Produkt muss getrennt vom Hausmüll entsorgt werden.





Stromschlaggefahr. Das Produkt darf nicht zerlegt und der Motorraum nicht geöffnet werden.



Die Netzsteckdose muss zum mitgelieferten Netzstecker (Schuko) passen und einen Schutzleiter haben.



Vor der Benutzung des Produkts den eigenen Gesundheitszustand ärztlich abklären lassen.



Quetschgefahr für die Füße von Personen neben dem Gerät, wenn die Lauffläche auf die niedrigste Steigung abgesenkt wird. Bei laufendem Gerät keine Füße unter den Rahmen bzw. zwischen die Scherenarme der Steigungsverstellung bringen.

1.4 TECHNISCHE DATEN

BANDGESCHWINDIGKEIT	0,8 km/h (min.) ÷ 24 km/h (max.)
STEIGUNG LAUFFLÄCHE	15 elektronisch einstellbare Stufen (15 %)
LAUFFLÄCHE	600 x 1640 mm
AUSSENMASSE (LxBxH):	2100 x 930 x 1610 mm
NETTOGEWICHT:	145 kg
BRUTTOGEWICHT:	165 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT:	160 kg
NETZSPANNUNG:	230 VAC
NETZFREQUENZ:	50 Hz
MOTORLEISTUNG AC:	4.5 HP (Dauerleistung) - 7.0 HP (Spitzenleistung)
LEISTUNGSAUFNAHME (max.):	2240 W
USB-ANSCHLUSS:	zum Abspielen von Mediendateien vom USB-Stick und Laden von Geräten
HF-EMPFÄNGER:	integrierter Empfänger für uncodierten Brustgurt (*)
BLUETOOTH-MODUL:	integriertes Bluetooth-Modul rx/tx (**)
KONSOLENANZEIGEN:	Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls, Steigung, Pace, METs Schrittzähler, Raumtemperatur
PROGRAMME:	P1: HRC, P2: Custom (18 voreingestellte Programme, 5 Benutzerprogramme), P3: Manuell (einstellbare Ziele: Dauer, Distanz und Kalorien), P4: Target, P5: Hill, P6: Fat Burn, P7: Cardio, P8: Strength, P9: Fit Test.
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (Klasse SA)
	Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU

(*) Der integrierte HR-Empfänger ist mit allen „nicht codierten“ Brustgurt-Sendern mit 5.0/5.3 kHz kompatibel. Der Brustgurt-Sender ist im Lieferumfang enthalten.

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

2.0 AUFSTELLRAUM FÜR DAS PRODUKT

RAUMANFORDERUNGEN: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss: - belüftet, beleuchtet und temperiert (beheizt, klimatisiert) sein, - überdacht und ausreichend groß sein, - eine geeignete Steckdose haben, - ausreichend künstlich und natürlich beleuchtet sein, - ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, - eine Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C haben, - eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % haben. Das Gerät darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft 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.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Hinter dem Laufband MUSS ein freier Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern zur Wand eingehalten werden. Im Sicherheitsbereich dürfen KEINE Gegenstände stehen. • Das Produkt möglichst in einem abschließbaren Raum aufstellen, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben. Während der Benutzung dürfen sich Kinder und Tiere dem Produkt nie nähern.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Aufstellbereich darf nicht der Sonne ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen einen blickdichten Vorhang anbringen. Das Produkt von Klima- und Heizanlagen fernhalten, damit der Benutzer während des Trainings keinem Luftzug ausgesetzt ist. Das Produkt außerdem von elektromagnetischen Störquellen fernhalten, z. B. Fernseher, Elektromotoren, Antennen, Hochspannungsleitungen, Funksender, WLAN-Netze usw.;

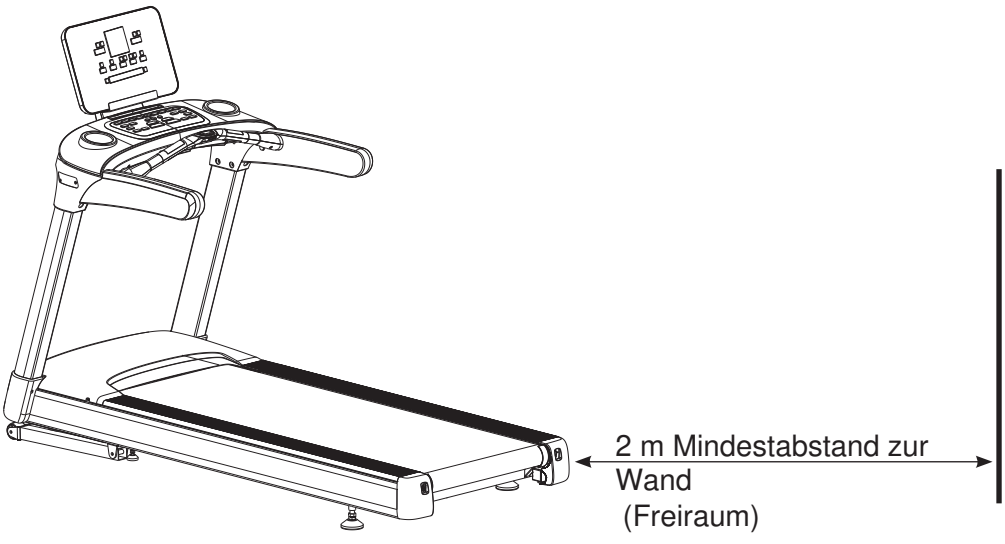
GEFAHR

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

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

ACHTUNG

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



2.1 HEBEN UND TRANSPORT

GEFAHR

Zum Anheben und Transportieren des Produkts ausschließlich einen Hubwagen (hydraulisch oder elektrohydraulisch) mit ausreichender Tragfähigkeit verwenden. Bei jeder anderen Methode entfällt der Versicherungsschutz für Schäden am Produkt.

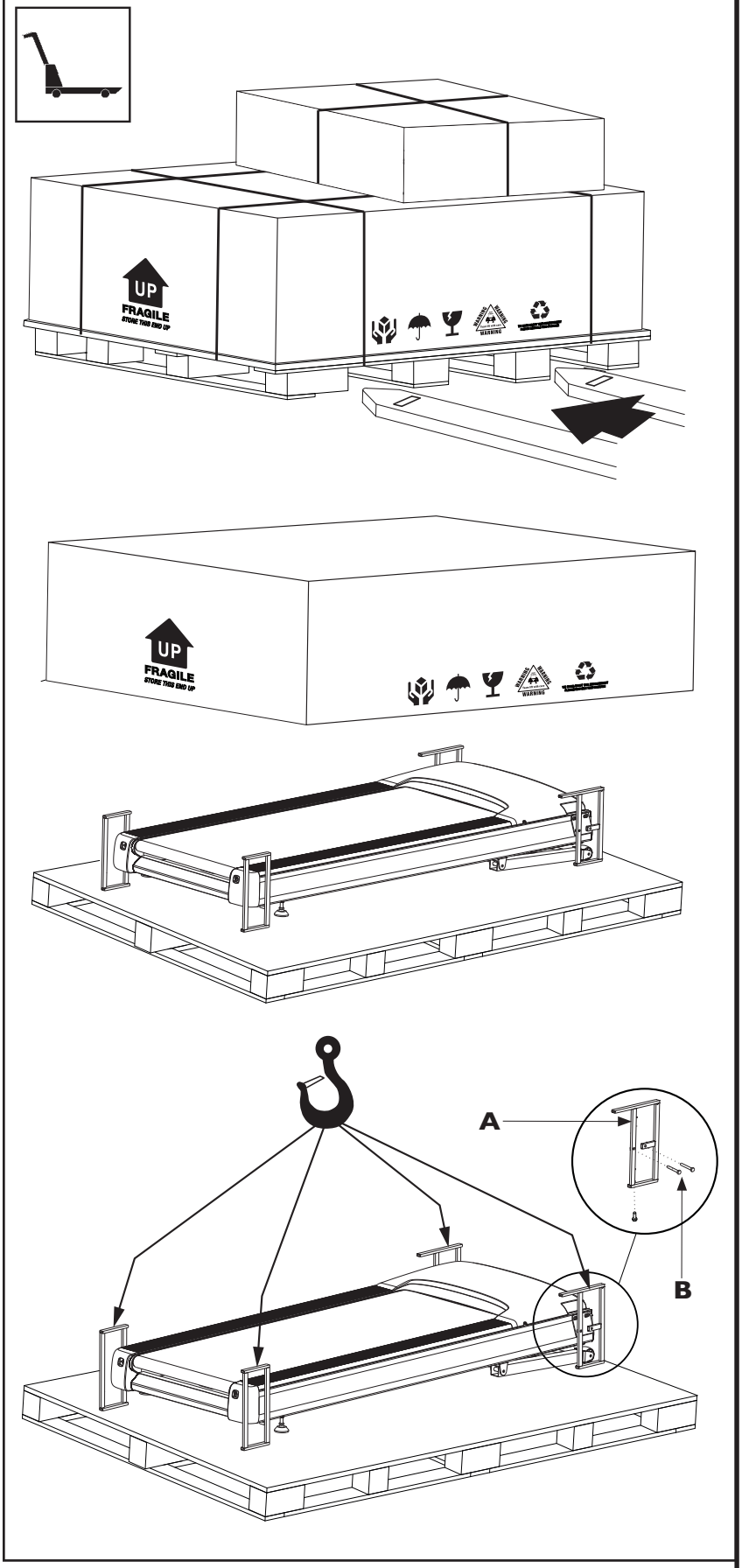
Heben, Abladen und Verschieben des Produkts dürfen nur von qualifiziertem, entsprechend ausgerüstetem Personal durchgeführt werden.

Das Produkt ist in 2 Kartons verpackt: Ein kleiner Karton enthält die Konsoleneinheit und kann von Hand gehoben und bewegt werden; die Lauffläche befindet sich in einem zweiten Karton auf einer Palette und muss mit mechanischen Hilfsmitteln gehoben und bewegt werden.

Zum Anheben und Bewegen des verpackten, auf der Palette befestigten Produkts einen Handhubwagen oder Gabelstapler verwenden. Die Gabeln in die Öffnungen unter dem Karton einführen. Die Tragfähigkeit des Hebegeräts muss für die Last ausreichen. Das verpackte Produkt anheben und in die Nähe des Aufstellorts bringen.

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern verschlossen und mit Umreifungsbändern auf der Palette befestigt ist. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchtrennen und die Metallklammern mit einer Zange entfernen.

Nach Abnehmen des Kartondeckels kann die Lauffläche mit dem Hubwagen (oder einem Kran) über Hebegurte, die in die 4 an den Ecken befestigten Halterungen A eingehängt werden, angehoben und am Aufstellort auf den Boden gesetzt werden. Danach an jeder Halterung die drei Bolzen B herausdrehen, die Halterung vorsichtig abnehmen und die Lauffläche auf den Boden absenken.



2.2 AUSPACKEN – LIEFERUMFANG

Nachdem der Rahmen der Lauffläche von der Palette gehoben und aufgestellt wurde, auf Transportschäden prüfen und kontrollieren, ob alle unten aufgeführten Montageteile vorhanden sind.

A8. Sechskantbolzen [M8x20 mm] (4 St.). A9. Sechskantbolzen [M8x40 mm] (4 St.). A10. Selbstschneidende Schraube [M10x20 mm] (10 St.). A18. Selbstschneidende Schraube [ST4,2x12 mm] (6 St.). C2. Unterlegscheibe [Ø8 mm] (8 St.). C3. Unterlegscheibe [Ø10 mm] (6 St.). C9. Federring [Ø10 mm] (6 St.). D1. Gabelschlüssel S14/S17 (1 St.). D2. Kreuzschraubendreher (1 St.). D3. Innensechskantschlüssel M5 (1 St.). D4. Innensechskantschlüssel M6 (1 St.). D5. T-Innensechskantschlüssel M8 (1 St.). D6. Fläschchen Laufbandschmiermittel (1 St.).

ACHTUNG

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

GEFAHR

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

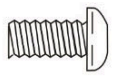
Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.

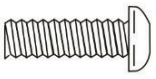
Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

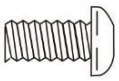
20 PAP – Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

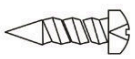
06 PS – Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

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


(A8)M8X20
4 pz.


(A9)M8X40
4 pz.

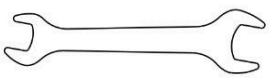

(A10)M10X20
10 pz.


(A18)ST4.2X12
6 pz.


(C2) ϕ8
8 pz.


(C3) ϕ10
6 pz.


(C9) ϕ10
6 pz.

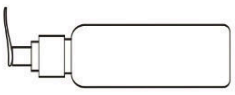

(D1) S=14/17
1 pz.


(D2)
1 pz.


(D3)
1 pz.


(D4) S=6
1 pz.


(D5) S=8
1 pz.


(D6)
1 pz.

2.3 MONTAGE DES PRODUKTS

GEFAHR

Rahmen und Lauffläche müssen mit geeigneten mechanischen Hebemitteln gehoben und bewegt werden.

Für eine sichere Montage müssen die folgenden Schritte von zwei Personen ausgeführt werden.

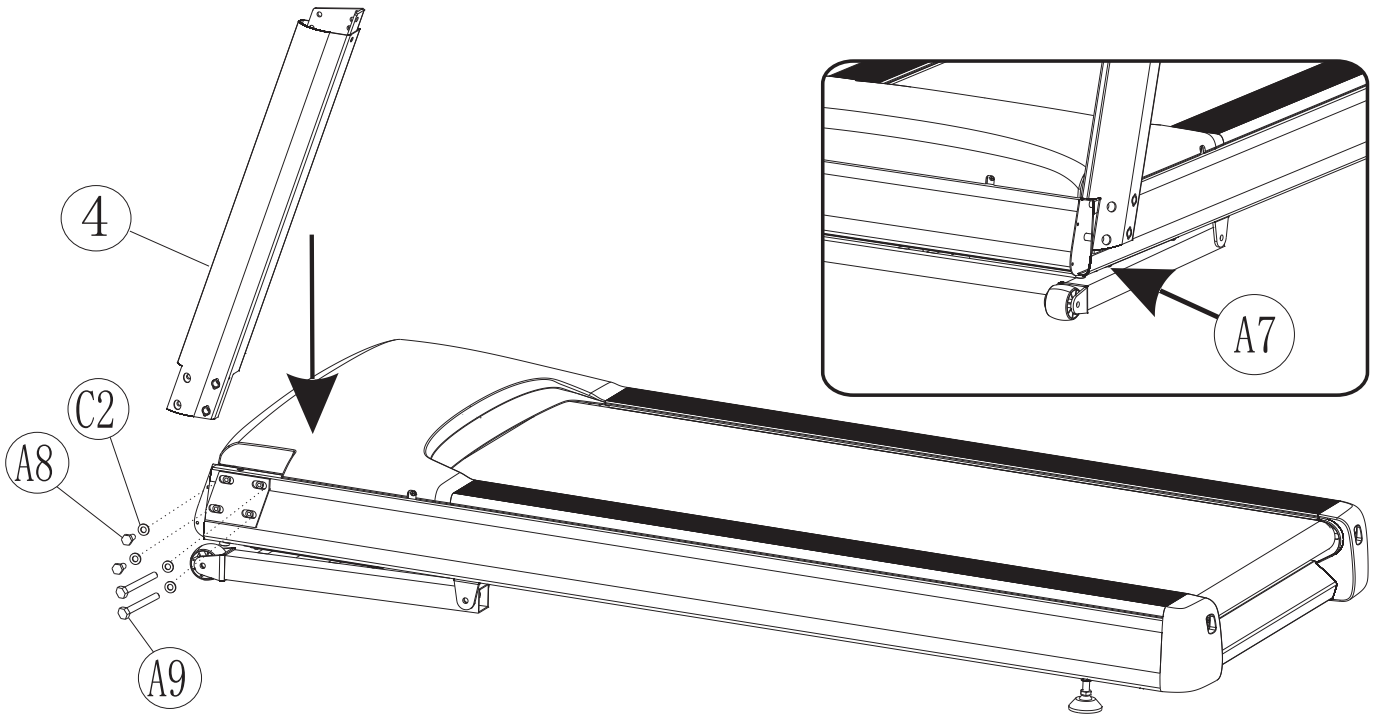
Das Gerät erst nach Abschluss der Montage an das Stromnetz anschließen.

Nach dem Öffnen der Originalverpackung die vormontierte Lauffläche mit mechanischen Hebemitteln anheben und am gewählten Aufstellort auf den Boden setzen. Alle Teile aus dem Karton nehmen und für die Montage auf dem Boden auslegen.

SCHRITT 1 (Montage linker Seitenholm)

Die Befestigungsbohrungen des linken Holms 4 auf den Hauptrahmen 1 ausrichten und seitlich mit zwei Bolzen A8 [M8x20 mm] mit Unterlegscheiben C2 [Ø10 mm] außen und zwei Bolzen A9 [M8x40 mm] mit Unterlegscheiben C2 [Ø10 mm] innen locker anschrauben. Anschließend die zwei Bolzen A8 und die zwei Bolzen A9 fest anziehen.

Außen den am Hauptrahmen vormontierten Bolzen A7 [M10X160 mm] festziehen. Hinweis: Der Bolzenkopf befindet sich unten vorne (siehe Kasten).



SCHRITT 2 (Montage rechter Seitenholm)

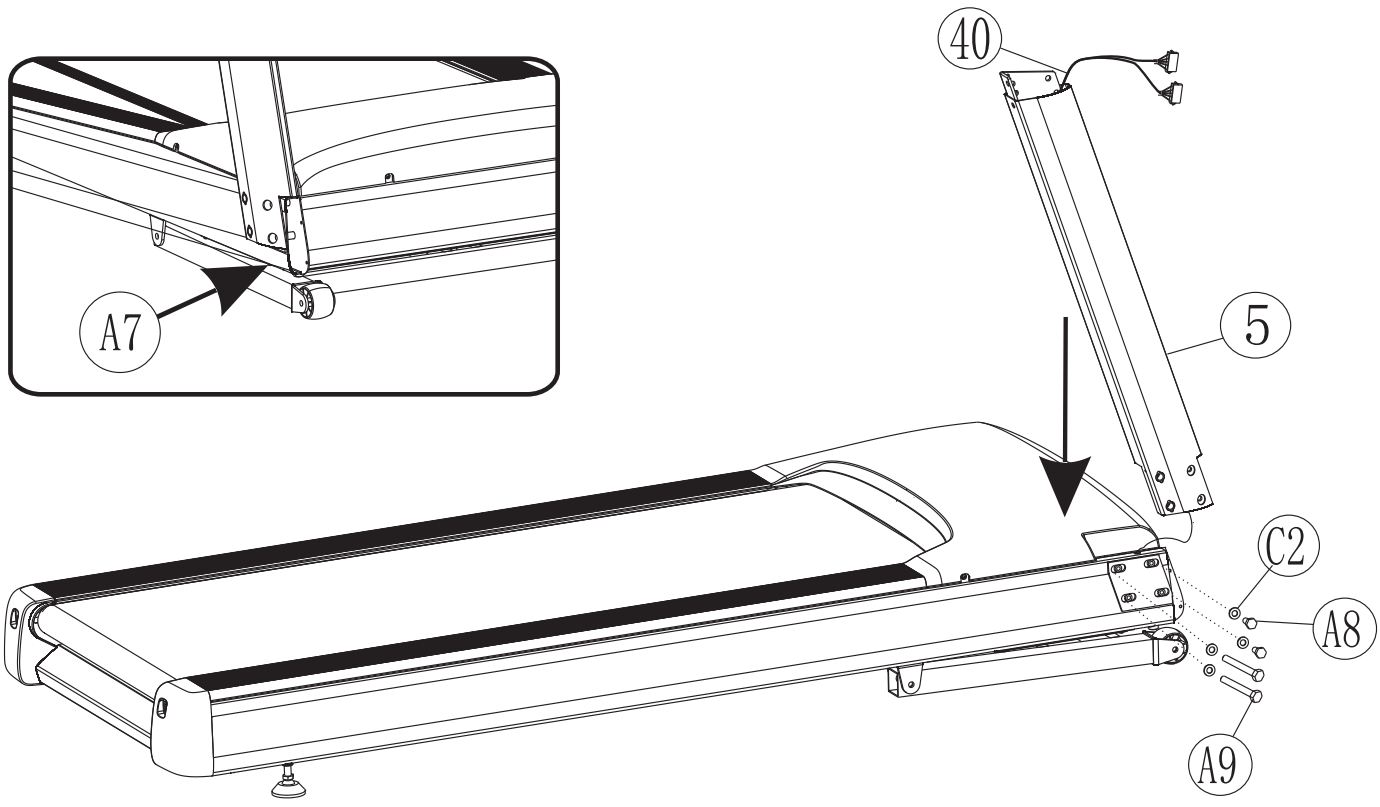
ACHTUNG

Beim Befestigen des rechten Holms darauf achten, dass die elektrischen Verbindungskabel nicht gequetscht oder beschädigt werden.

Den rechten Holm 5 anheben und an die Montagestelle am Hauptrahmen 1 heranführen. Den Doppelstecker mit Kabel 40 aus dem Hauptrahmen von unten durch den Holm 5 führen, bis er oben herauskommt (siehe Abbildung).

Die Befestigungsbohrungen des rechten Holms 5 auf den Hauptrahmen 1 ausrichten und seitlich mit zwei Bolzen A8 [M8x20 mm] mit Unterlegscheiben C2 [Ø10 mm] außen und zwei Bolzen A9 [M8x40 mm] mit Unterlegscheiben C2 [Ø10 mm] innen locker anschrauben. Anschließend die zwei Bolzen A8 und die zwei Bolzen A9 fest anziehen.

Außen den am Hauptrahmen vormontierten Bolzen A7 [M10X160 mm] festziehen. Hinweis: Der Bolzenkopf befindet sich unten vorne (siehe Kasten).



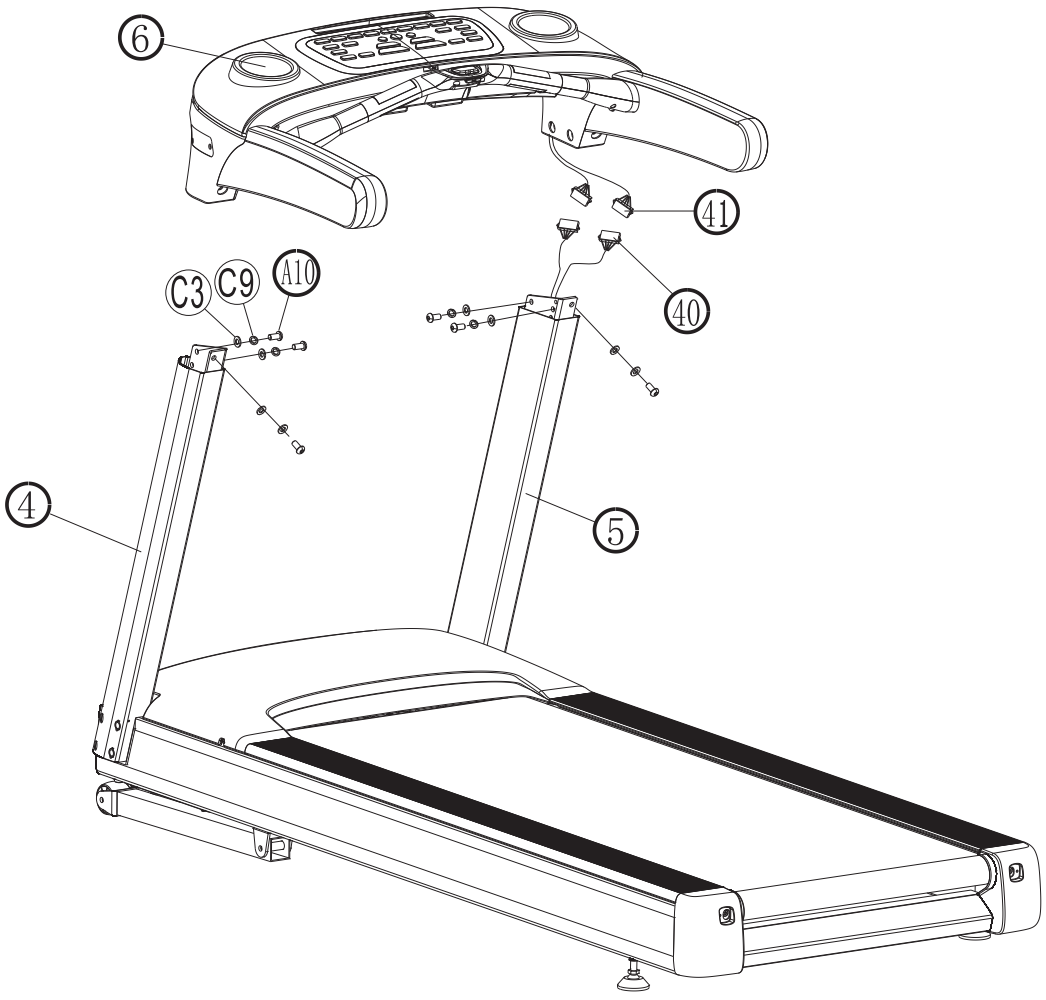
SCHRITT 3 (Montage Konsolenträger mit Handläufen)

ACHTUNG

Beim Montieren des Konsolenträgers auf die Holme darauf achten, dass die elektrischen Verbindungskabel nicht gequetscht oder beschädigt werden.

Den Konsolenträger 6 an die Holme heranführen und den Doppelstecker des Kabels 41 mit dem Doppelstecker 40 aus dem rechten Holm verbinden. Hinweis: Die Doppelstecker sind verpolungssicher (Stecker/Buchse), eine falsche Verbindung ist nicht möglich.

Den Konsolenträger 6 auf die Seitenholme 4 und 5 setzen und an jedem Holm mit drei Bolzen A10 [M10x20 mm], drei Federringen C9 [Ø10 mm] und drei Unterlegscheiben C3 [Ø10 mm] festschrauben.

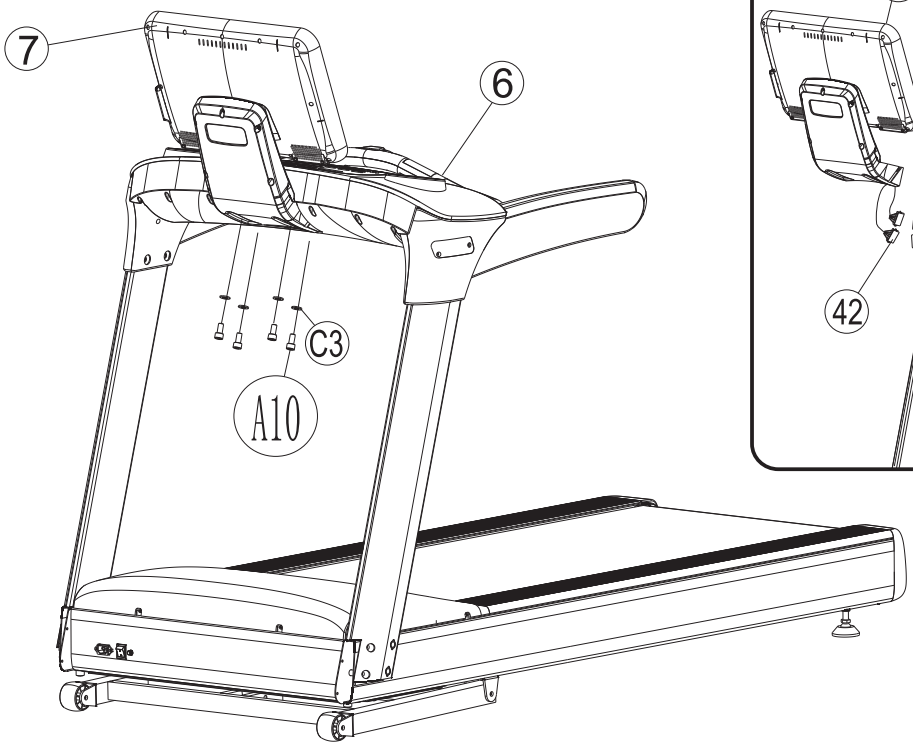


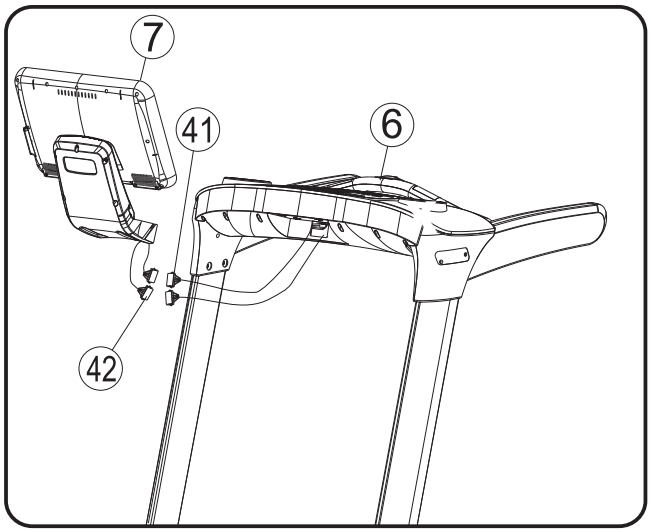
SCHRITT 4 (Montage Konsole)

ACHTUNG

Beim Montieren der Konsole auf den Konsolenträger darauf achten, dass die elektrischen Verbindungskabel nicht gequetscht oder beschädigt werden.

Die Konsole 7 an den Träger 6 heranführen. Den Doppelstecker 42 mit dem Doppelstecker 41 aus dem Träger verbinden (siehe Kasten). Die Konsole 7 auf den Träger 6 setzen, Bohrungen ausrichten und mit vier Bolzen A10 [M10x20 mm] samt Unterlegscheiben C3 [Ø10 mm] befestigen.

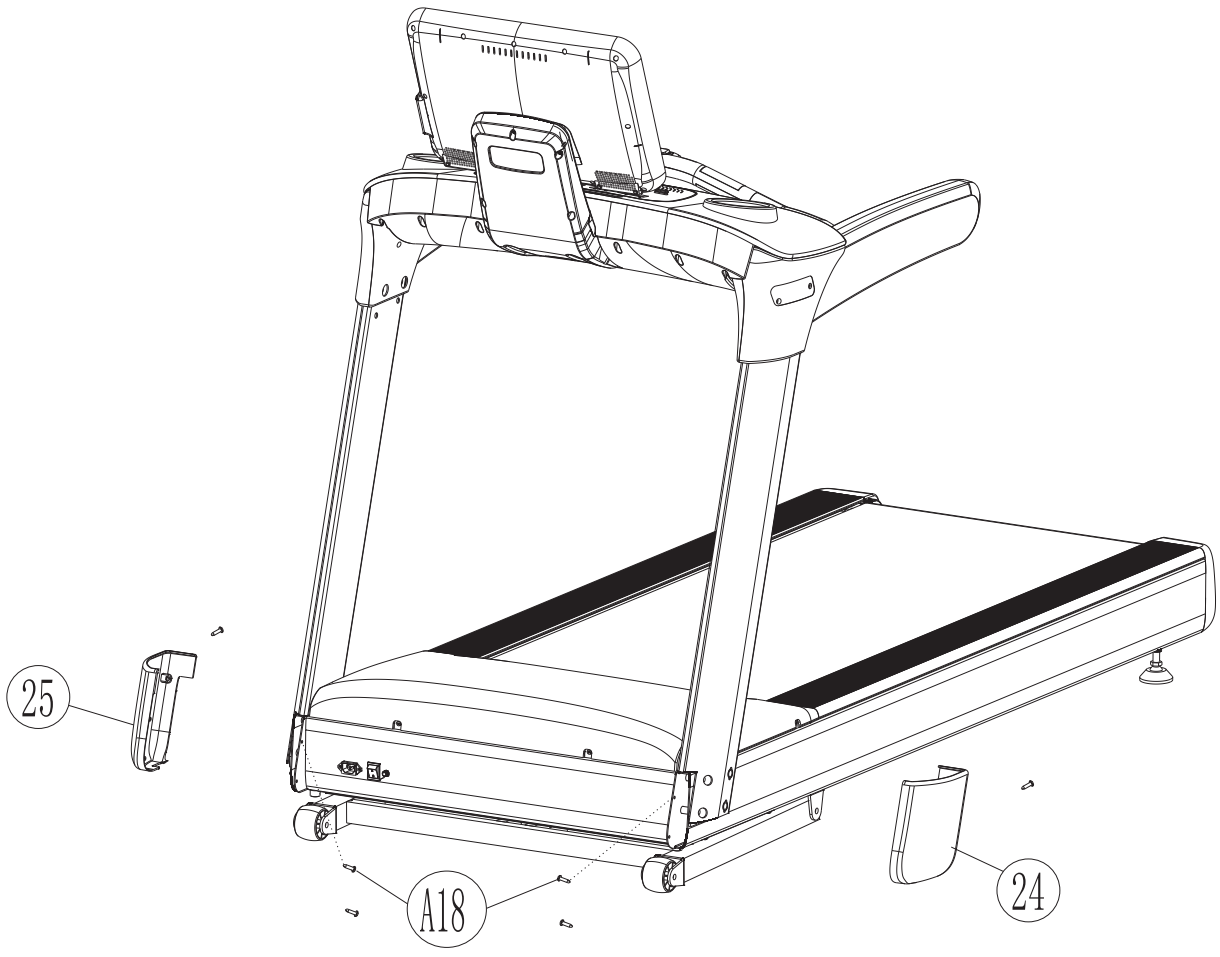




SCHRITT 5 (Montage seitliche Motorraumabdeckungen)

Die linke Seitenabdeckung 24 am Fuß des linken Holms ansetzen, Bohrungen ausrichten und mit drei selbstschneidenden Schrauben A18 [ST4,2x12 mm] befestigen.

Die rechte Seitenabdeckung 25 am Fuß des rechten Holms ansetzen, Bohrungen ausrichten und mit drei selbstschneidenden Schrauben A18 [ST4,2x12 mm] befestigen.



SCHRITT 6 (Ausrichten)

Bodenunebenheiten mit den zwei Stellfüßen an den hinteren Enden der Lauffläche ausgleichen.

Die Montage ist damit abgeschlossen. Lesen Sie vor der Benutzung die übrigen Teile der Bedienungsanleitung, um alle Informationen zum sicheren Gebrauch des Produkts zu kennen.



Stellfüße

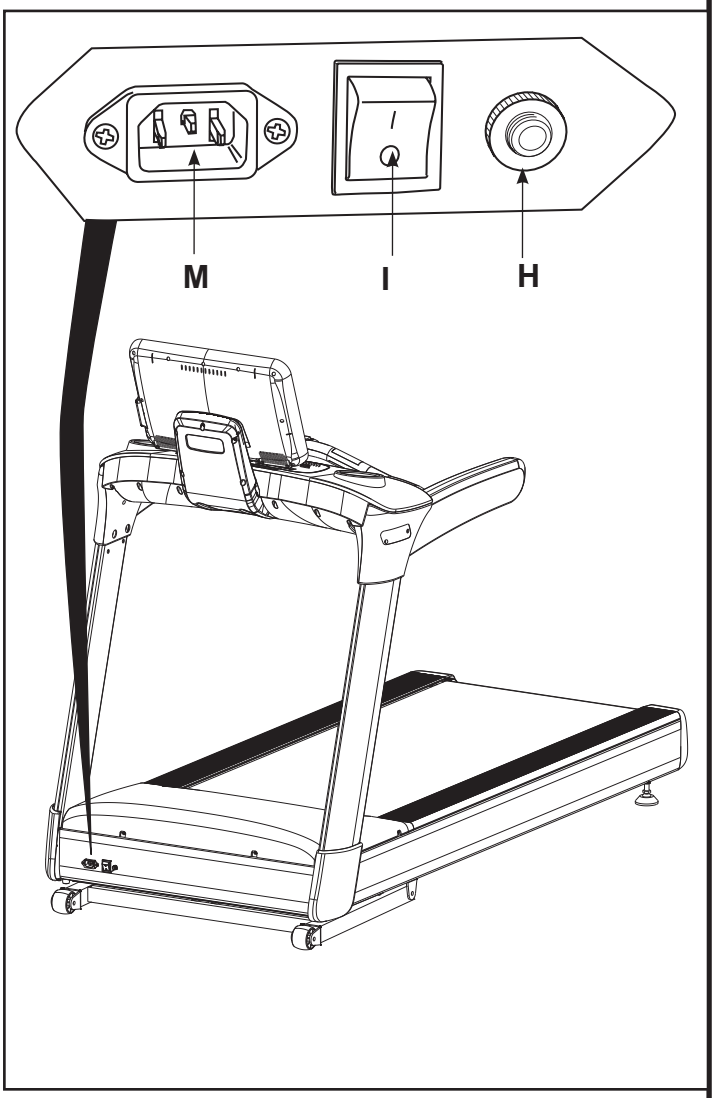
2.4 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS

ACHTUNG

• VOR DEM EINSTECKEN DES NETZSTECKERS: - anhand des Typenschilds prüfen, ob die Elektroinstallation geeignet ist; - prüfen, ob die Wandsteckdose zum Stecker passt und einen Schutzleiter hat; - prüfen, ob der Netzschalter I auf „O“ - Off steht.

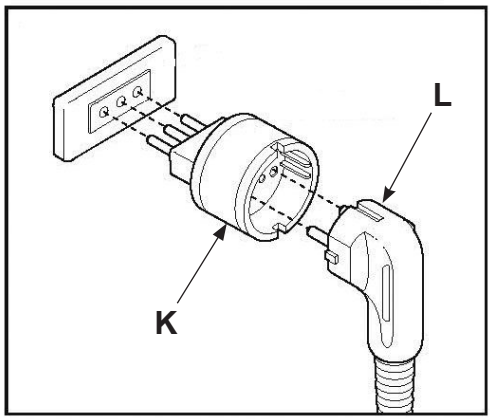
ACHTUNG

• VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR NETZSTECKER UND NETZKABEL: - den Netzstecker in eine Wandsteckdose stecken, die ausreichend weit vom Produkt entfernt ist, um Kurzschlüsse durch Schweißtropfen oder Wasser zu vermeiden; - das Netzkabel NICHT unter dem Rahmen zwischen den beweglichen Teilen der Steigungsverstellung verlegen; - KEINE Mehrfachsteckdosen oder nicht normgerechten Adapter verwenden, nur geeignete Adapter K für Schuko-Stecker (Adapter nicht mitgeliefert).



Das Produkt wird mit einem Netzkabel mit Schuko-Stecker L geliefert, der an eine geeignete, geerdete Wandsteckdose mit Nennspannung bis 230 VAC angeschlossen werden muss.

Im Motorraum befinden sich die Buchse M für das Netzkabel, der Hauptschalter zum Ein- und Ausschalten des Produkts sowie eine Schutzvorrichtung gegen Spannungsspitzen und Störungen. Hat die Schutzvorrichtung ausgelöst, zum Zurücksetzen die Reset-Taste H drücken.



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.

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

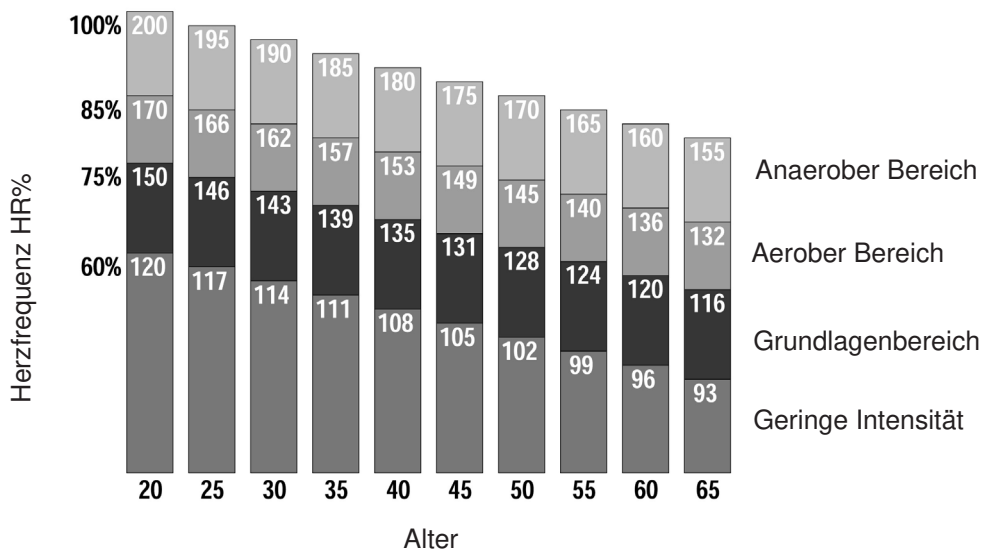
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

ACHTUNG: Bei gewerblicher und/oder gemeinschaftlicher Nutzung ist die Anwesenheit eines Personal Trainers oder eines erfahrenen Benutzers erforderlich, der diese Anleitung sorgfältig gelesen hat und das Produkt sowie die Grundlagen des Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Trainings gut kennt.



3.1 BRUSTGURT-SENDER

ACHTUNG

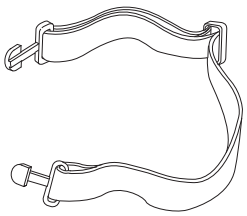
• Lesen Sie vor Gebrauch des Brustgurts die Hinweise auf dieser Seite und etwaige Herstellerangaben sorgfältig. • Sender und Gurt nach jedem Gebrauch gründlich reinigen und trocknen, um eine vorzeitige Entladung der Batterie zu vermeiden; den Sender danach abnehmen und getrennt vom Gurt aufbewahren.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

Das Produkt wird mit einem TOORX-Brustgurt-Sender geliefert, der mit dem im Gerät eingebauten Empfänger kompatibel ist. Für die gemeinschaftliche Nutzung sind weitere Brustgurte auf Anfrage erhältlich. Der Brustgurt besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole sendet, und dem elastischen Gurt, der den Sender am Brustkorb hält. Der Sender wird von einer Knopfzelle versorgt, die zu ersetzen ist, wenn das Signal zu schwach ist (siehe Anleitung des Brustgurts).

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

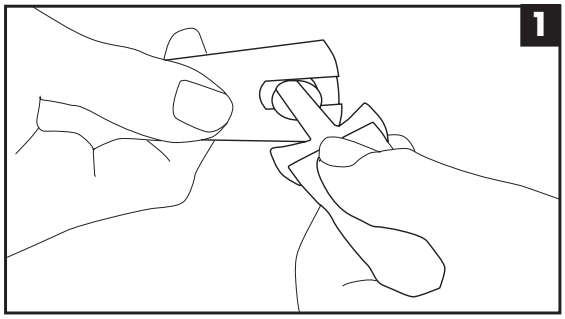
Der mit dem Brustgurt gemessene Puls ist nur ein Richtwert zur Kontrolle der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Abschätzung des Kalorienverbrauchs. Die vom Gerät angezeigte Messung ist in keinem Fall ein medizinischer Wert.

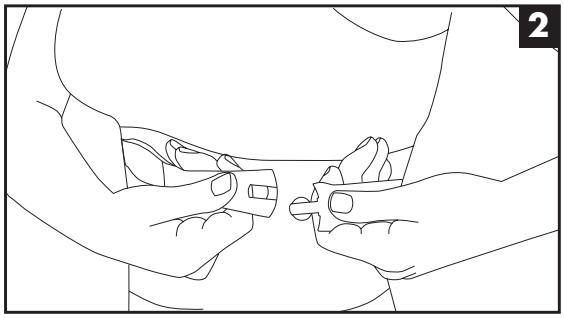


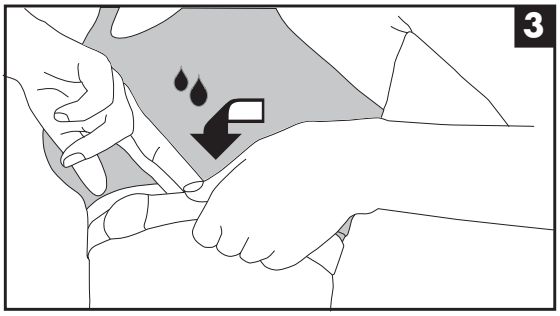
Elastischer Gurt

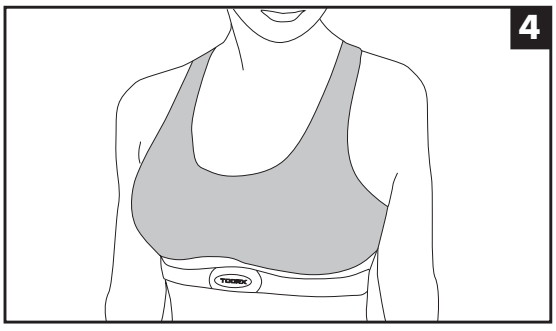


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip korrekt an der Kleidung an der Taille befestigen. Zum sofortigen Anhalten des Bands einfach an der Schnur ziehen oder die Not-Aus-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings die Taste gemäß S. 5 zurücksetzen.

• Wird das Laufband nicht benutzt, die Not-Aus-Taste drücken, um ein unbeabsichtigtes Starten zu verhindern.

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

• Nicht die Richtung wechseln; Gesicht und Körpervorderseite immer zur Konsole gerichtet halten.

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

• Das Gerät nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzen.

• Das Training mit den Füßen auf den seitlichen Trittflächen starten; erst wenn das Band mit Mindestgeschwindigkeit läuft, langsam darauf gehen.

Wer das Laufband zum ersten Mal benutzt, sollte sich zuerst mit der Konsole vertraut machen und die Funktion des Laufbands prüfen, bevor er ein Trainingsprogramm startet. 1) Schalten Sie das Gerät mit dem Netzschalter ein; die rote Kontrollleuchte des Schalters leuchtet. Prüfen Sie, ob der Not-Aus-Taster gemäß Seite 5 entriegelt ist. 2) Steigen Sie seitlich auf das Laufband und stellen Sie sich mittig mit den Füßen auf die seitlichen Trittleisten. 3) 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 eine Weile bei niedriger Geschwindigkeit, um sich an das laufende Band zu gewöhnen. 4) Wenn Sie sich sicher fühlen, erhöhen Sie die Bandgeschwindigkeit mit der Taste GESCHWINDIGKEIT FAST und lassen die Handläufe los, bis Sie sich ruhig bewegen. Bequemer ist die Bedienung über die Tasten für Geschwindigkeit und Steigung an den Handläufen. 5) Bleiben Sie während des Trainings konzentriert, um Unfälle zu vermeiden. 6) Halten Sie eine korrekte Laufhaltung mit Blick nach vorne ein und ändern Sie Ihre Position vor allem bei höheren Geschwindigkeiten nicht. 7) Kontrollieren Sie während des Trainings häufig die Herzfrequenz, indem Sie die Pulssensoren mit beiden Händen umfassen oder den mitgelieferten Brustgurt tragen; der Wert erscheint in der Anzeige „PULSE“.



3.3 KONSOLENFUNKTIONEN - MONITOR MIT DISPLAY

TIME - RAUMTEMPERATUR - Zeigt die seit Trainingsbeginn vergangenen Minuten oder die verbleibende Zeit der eingestellten Dauer bis null an. - Zeigt im Stand-by bei stehendem Band die gemessene Raumtemperatur an.

INCLINE - (Steigung der Lauffläche) - Zeigt die Steigungsstufe der Lauffläche an.

Nr. PROGRAM - Nr. BENUTZER - Zeigt Nummer und Art des gewählten Programms an. - Zeigt die Nummer des gewählten Benutzers an.

PULSE - METs - Werden beide Griffe der Handläufe umfasst und die Handflächen auf die Pulssensoren (Hand Pulse) gelegt oder ein Brustgurt mit Funksender getragen, zeigt das Display die Herzfrequenz an (*). - Ein MET (Metabolic Equivalent of Task) ist die Maßeinheit für die Intensität einer körperlichen Belastung.

CALORIES - PACE - Zeigt die seit Trainingsbeginn verbrauchten Kalorien oder die verbleibenden Kalorien der Vorgabe bis null an (*). - Zeigt den PACE an: die Zeit in Minuten, die beim aktuellen Tempo für einen Kilometer benötigt wird.

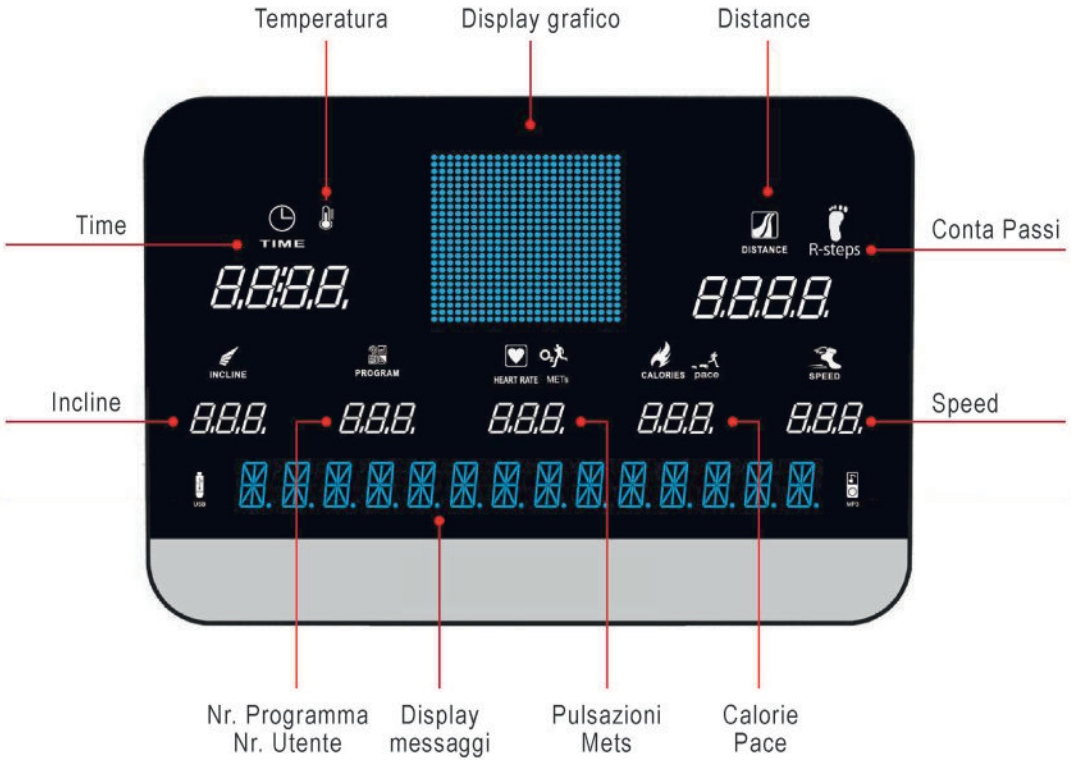
SPEED - (Bandgeschwindigkeit) - Zeigt die Bandgeschwindigkeit in km/h an.

DISTANCE (Distanz) - SCHRITTZÄHLER - Zeigt die seit Trainingsbeginn zurückgelegte Distanz oder die verbleibende Distanz der Vorgabe bis null an. - Zeigt die Anzahl der Schritte seit Trainingsbeginn an.

MELDUNGSDISPLAY Das alphanumerische Meldungsdisplay zeigt während des Trainings alle Trainingsdaten im Wechsel an: Time - Distance - Calories - Pulse, mit Incline, METs, Pace, Speed. Außerdem zeigt es alle Bedienhinweise beim Einstellen der Programme und in den einzelnen Modi sowie Warnungen und Störungen an.

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.



3.4 KONSOLENFUNKTIONEN - TASTENFELD

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

STOP/PAUSE Die Taste STOP-PAUSE drücken, um das laufende Training anzuhalten (PAUSE); die Trainingsdaten bleiben 10 Minuten gespeichert, bevor sie gelöscht werden. Zum Fortsetzen START drücken. Zum Zurücksetzen der Trainingsdaten STOP-PAUSE zweimal drücken.

SPEED +/- (Bandgeschwindigkeit) • Mit den Tasten SPEED die Bandgeschwindigkeit erhöhen oder verringern. • Beim Einstellen der Trainingsparameter mit den Tasten die Trainingsdaten eingeben.

INCLINE UP/DOWN (Steigung der Lauffläche) • Mit den Tasten INCLINE Up/Down die Steigung der Lauffläche erhöhen oder verringern. • Beim Einstellen der Trainingsparameter mit den Tasten die Trainingsdaten eingeben.

PROGRAMME • Eine der neun Programmtasten im oberen Teil des Tastenfelds drücken, um ein Trainingsprogramm zu wählen: P1: HRC, P2: Custom, P3: Manuell, P4: Target, P5: Hill, P6: Fat Burn, P7: Cardio, P8: Strength, P9: Fit Test.

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

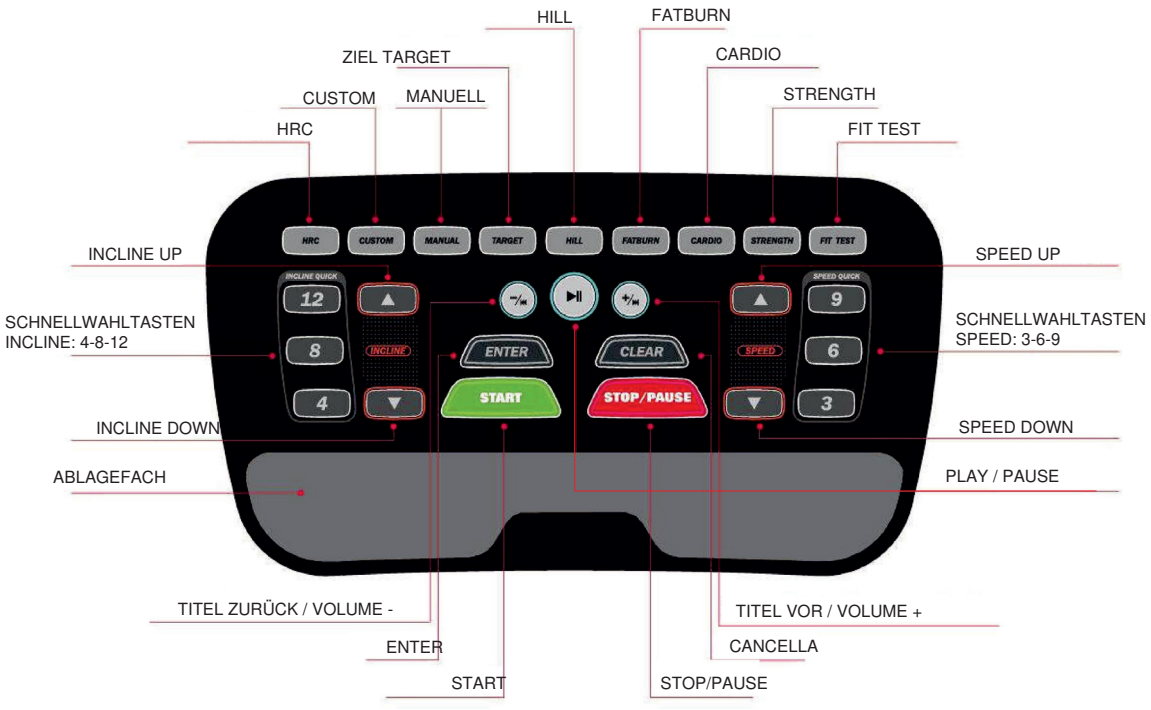
ENTER Beim Einstellen der Trainingsparameter ENTER drücken, um die Eingabe zu bestätigen.

CLEAR Nach dem Einstellen der Programmdaten und vor dem Drücken von START die Taste CLEAR drücken, um Änderungen vorzunehmen.

SICHERHEITSCLIP UND NOT-AUS-TASTE Sicherheitsclip und Not-Aus-Taste sind Sicherheitsvorrichtungen, die zusammenwirken und beide das sofortige Anhalten des Bands wie auf S. 5 beschrieben ermöglichen.

BEDIENTASTEN USB/MP3-PLAYER

ZURÜCK: drücken für den vorherigen Titel.
VOLUME -: einige Sekunden gedrückt halten, um die Lautstärke zu verringern.
VOR: drücken für den nächsten Titel.
VOLUME +: einige Sekunden gedrückt halten, um die Lautstärke zu erhöhen.
PLAY: drücken, um die Wiedergabe zu starten.
PAUSE: drücken, um die Wiedergabe anzuhalten.



3.5 EINSCHALTEN - QUICKSTART

ACCENSIONE

Zum Einschalten den roten Schalter I=ON - O=OFF vorne neben der Buchse betätigen; bei eingeschaltetem Gerät leuchtet die rote Kontrollleuchte im Schalter. Prüfen, ob die Not-Aus-Taste gemäß S. 5 zurückgesetzt ist. Nach dem Einschalten führen die Displays einen Segmenttest durch; danach wechselt die Konsole in den Stand-by: Das Display Time zeigt die Raumtemperatur, das Display Program das gewählte Programm, die übrigen Displays zeigen „0“.

PAUSE UND BEENDEN DES TRAININGS

• Bei laufendem Band einmal STOP drücken, um es anzuhalten und das Training zu pausieren. Die aktuellen Daten bleiben einige Minuten erhalten; in dieser Zeit kann das Training mit START an derselben Stelle fortgesetzt werden.

Beim Fortsetzen eines pausierten Trainings kehrt das Band nach einem Countdown von 3 Sekunden zu Geschwindigkeit und Steigung vor der Pause zurück.

• Zum Abbrechen des aktuellen Trainings zweimal STOP drücken; das Band hält an und die Konsole zeigt eine Zusammenfassung der Trainingsdaten.

NOTHALT • Zum sofortigen Beenden des Trainings und Anhalten
des Laufbands wie auf S. 5 beschrieben vorgehen.

5.

QUICKSTART

• Auf das Laufband steigen und START drücken, um das Band mit Mindestgeschwindigkeit zu starten.

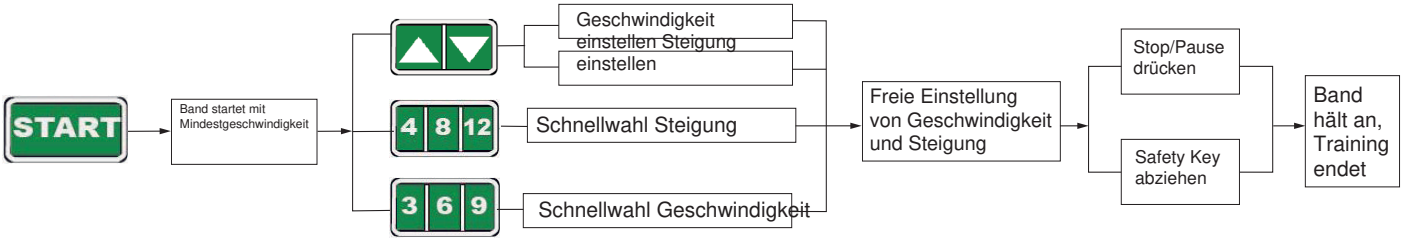
• Mit den Tasten SPEED und INCLINE Geschwindigkeit und Steigung jederzeit einstellen; die Werte erscheinen in den jeweiligen Displays.

• TIME, DISTANCE, CALORIES zählen während des Trainings hoch; das Grafikdisplay zeigt einen Leuchtring, der eine 400-m-Laufbahn darstellt.

• Mit den Schnellwahltasten lassen sich die auf der Taste angegebenen Werte für Geschwindigkeit oder Steigung direkt wählen.

• Zum Pausieren des Trainings die Taste Stop/Pause drücken, zum Beenden ein zweites Mal Stop/Pause drücken.

Hinweis: Die Anzeige Pulse zeigt die Schläge pro Minute, wenn Sie die Pulssensoren am Handlauf umfassen oder den mitgelieferten Brustgurt tragen.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN QUICKSTART

3.6 PROGRAMM HRC

P1 - Das HRC-Programm ist ein Trainingsprogramm, bei dem die Konsole die Belastung (Bandgeschwindigkeit und Steigung) automatisch an die von den Handsensoren oder dem Brustgurt gemessene Herzfrequenz anpasst.

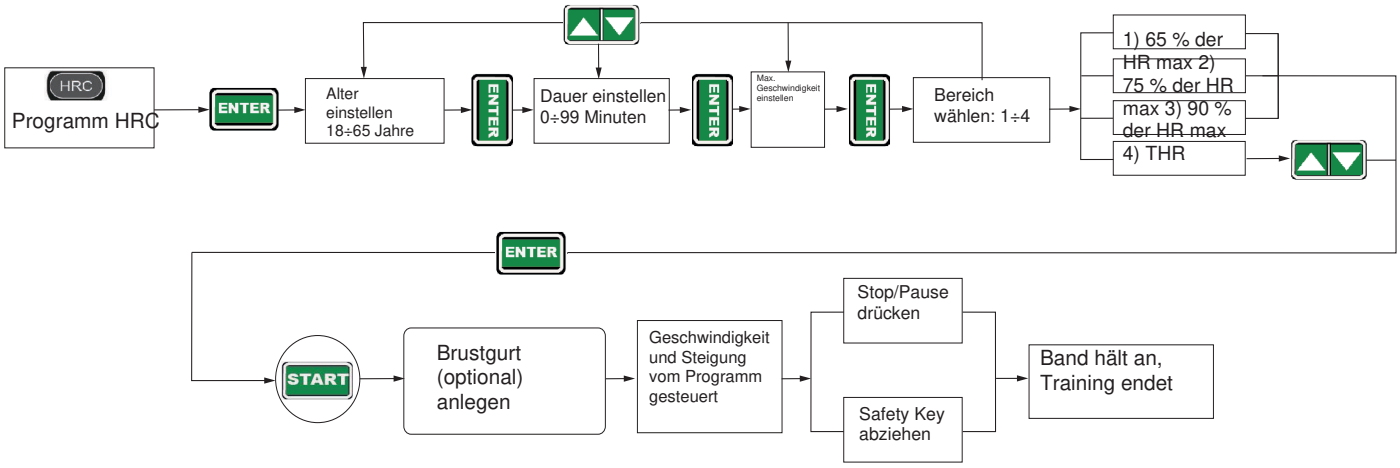
Das Programm bietet drei voreingestellte Herzfrequenzbereiche oder die Eingabe einer gewünschten Zielherzfrequenz. 65 % = Bereich niedriger Intensität. 75 % = Bereich für aerobes Training. 90 % = Bereich für anaerobes Training. THR = die Zielherzfrequenz wird vom Benutzer eingestellt.

In den drei voreingestellten Bereichen berechnet die Konsole die Zielherzfrequenz automatisch nach dem Alter des Benutzers mit der Formel: 65 % der HR max = (220 - Alter) x 65 % 75 % der HR max = (220 - Alter) x 75 % 90 % der HR max = (220 - Alter) x 90 %

Damit die Programme korrekt arbeiten, muss das richtige Alter eingegeben werden. Im Bereich THR (Target Heart Rate) kann der Benutzer die Zielherzfrequenz frei zwischen 55 % und 95 % der maximalen Herzfrequenz (HR max) einstellen, bezogen auf das eingegebene Alter.

Hinweis - Für das HRC-Programm ist der mitgelieferte Brustgurt-Sender erforderlich, da er die Herzfrequenz kontinuierlich erfasst und genauer misst als die Sensoren am Lenker.

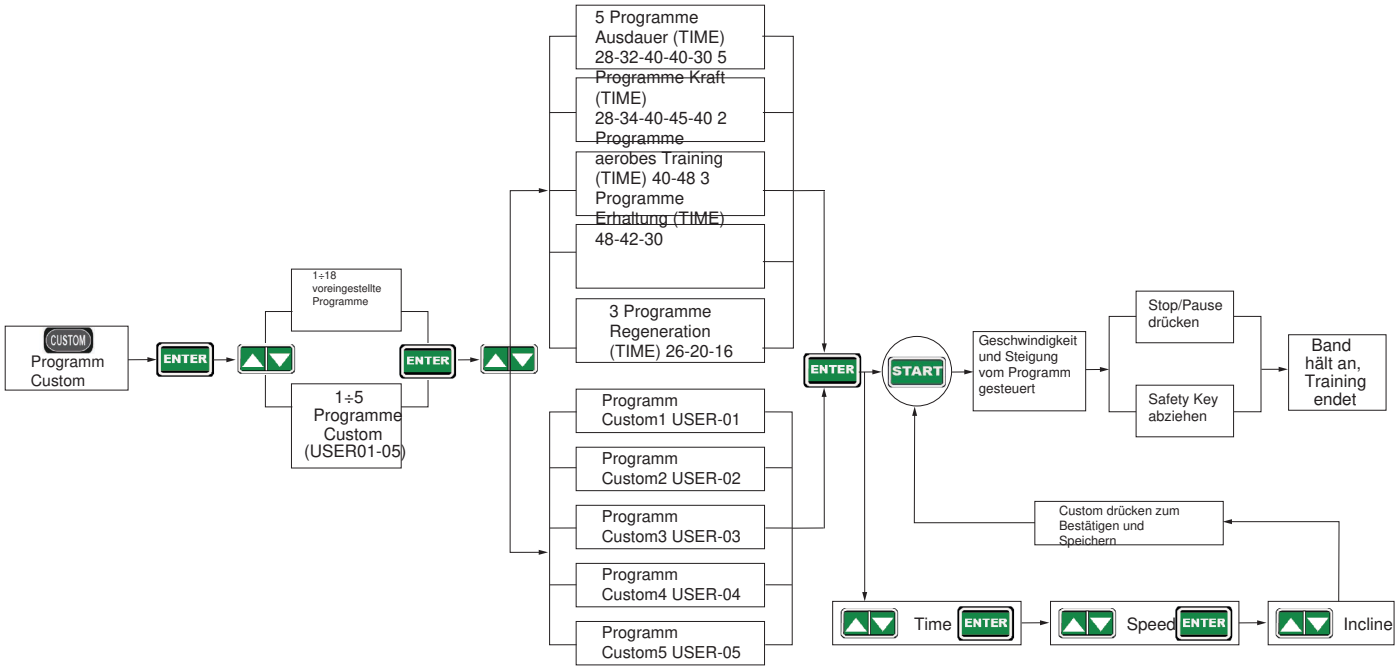
- Wird die Herzfrequenz nicht kontinuierlich erfasst, beendet die Konsole das Training und zeigt eine Fehlermeldung an.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM HRC

3.7 PROGRAMM CUSTOM

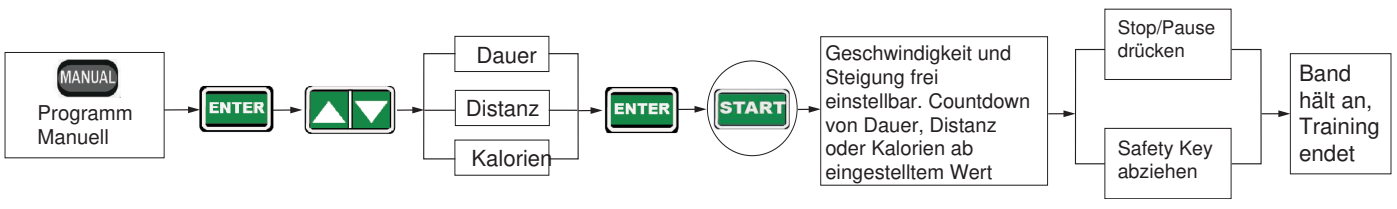
P2 - Das Programm Custom bietet 18 voreingestellte Trainingsprogramme für einen schnellen Einstieg; zusätzlich können 5 eigene Trainingsprogramme erstellt werden (CUSTOM 01÷05).



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM CUSTOM

3.8 PROGRAMM MANUELL

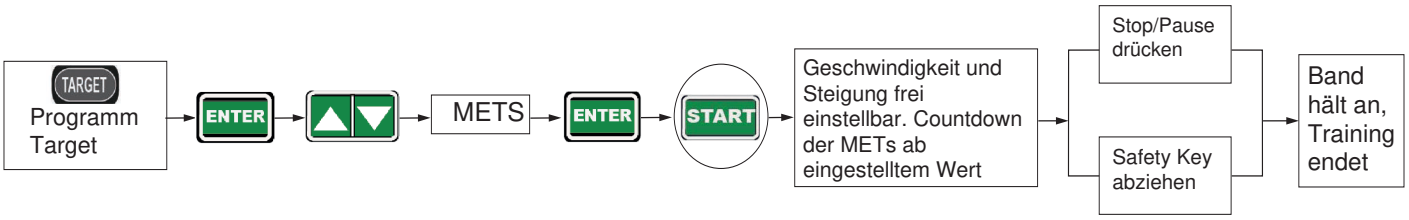
P3 - Im Programm Manuell legen Sie das Training über die gewünschte Dauer, die Distanz oder den Kalorienverbrauch fest.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM MANUELL

3.9 PROGRAMM TARGET

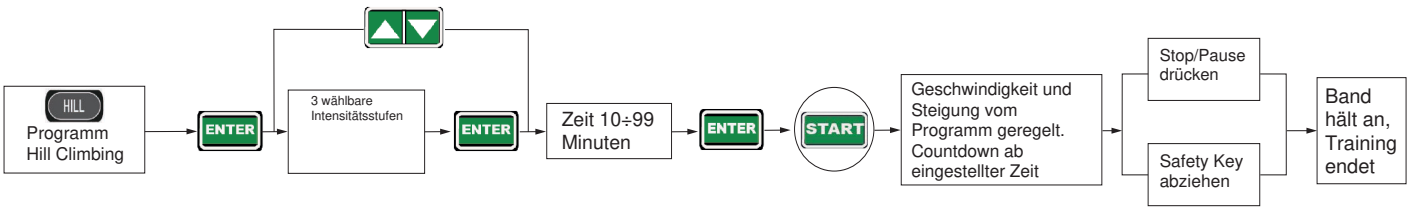
P4 - Im Programm Target legen Sie das Training über METs fest. Ein MET (Metabolic Equivalent of Task) ist die Maßeinheit für die Intensität einer körperlichen Belastung; sie beruht auf Vielfachen des Sauerstoffverbrauchs in Ruhe. Ein MET entspricht 3,5 ml x kg -1 x min -1 bzw. 1 kcal/kg/h.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM TARGET

3.10 PROGRAMM HILL

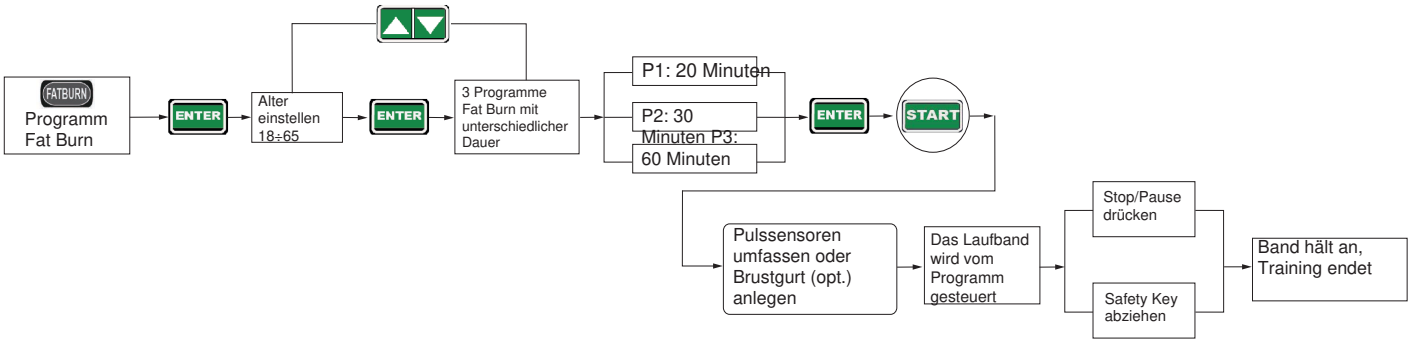
P5 - Das Programm Hill simuliert ein Training im Hügelland mit allmählich steigender und danach sinkender Geschwindigkeit und Steigung, in drei Stufen wählbar.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM HILL

3.11 PROGRAMM FAT BURN

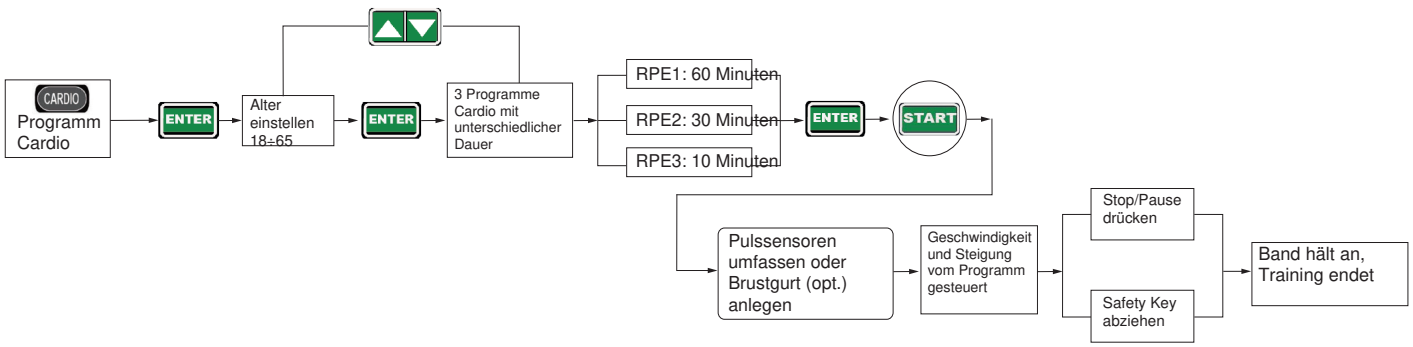
P6 - Das Programm Fatburn ist für eine längere Belastung im Bereich von 60 % bis 70 % der maximalen Herzfrequenz ausgelegt. Es stehen drei Dauern zur Wahl: p1 = 20 Minuten, p2 = 30 Minuten, p3 = 60 Minuten.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM FAT BURN

3.12 PROGRAMM CARDIO

P7 - Das Programm Cardio ist für das Herz-Kreislauf-Training ausgelegt. Es zählt rückwärts und bietet drei Dauern zur Wahl: RPE-1 = 60 Minuten, RPE-2 = 30 Minuten, RPE-3 = 10 Minuten.

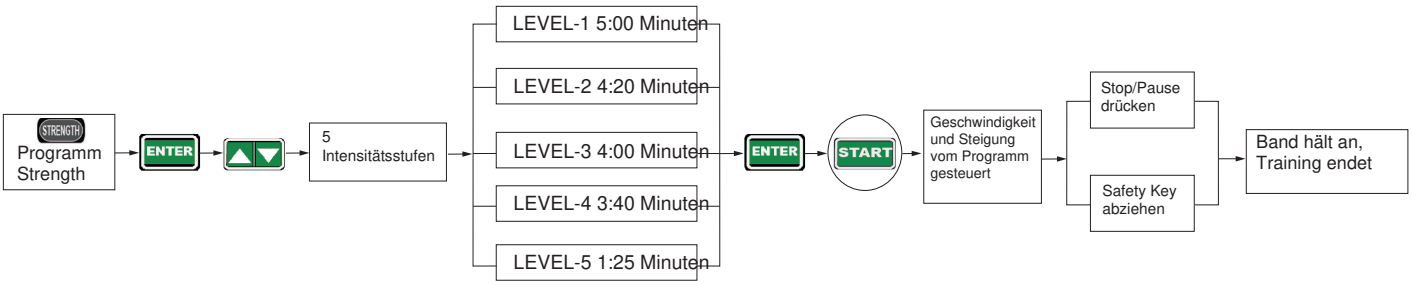


ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM CARDIO

3.13 PROGRAMM STRENGTH

P8 - Das Programm Strength beansprucht Beine und Gesäß; die Geschwindigkeit steigt schrittweise bis zum Höchstwert, der für 25 % der Trainingsdauer gehalten wird. Das Programm hat fünf Intensitätsstufen:

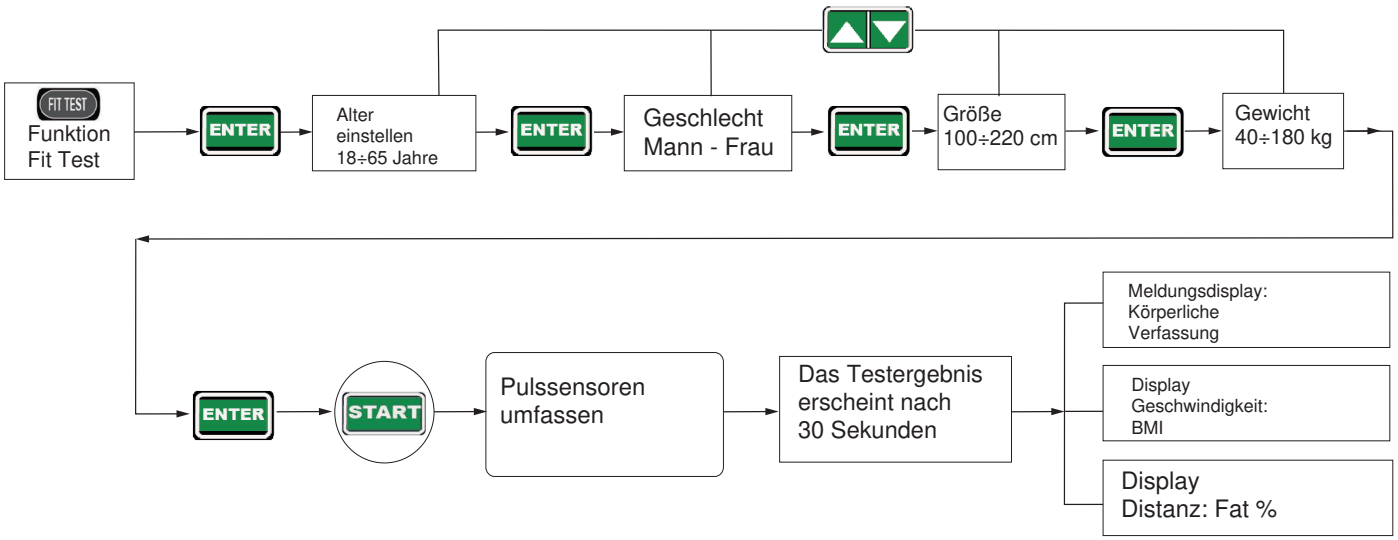
Level-1 = Aufwärmen durch Gehen, Level-2 = Marathon mit eingestellter Dauer, Level-3 = Zeitlauf, Level-4 = Intervalllauf, Level-5 = Wiederholungsläufe.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM STRENGTH

3.14 FUNKTION FIT TEST

P9 - Die Funktion Fit Test ermittelt den Körperfettanteil FAT % und den Body-Mass-Index BMI; sie wird am Trainingsende durchgeführt und dauert 30 Sekunden.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN FUNKTION FIT TEST

body shape / FAT% / Age Gender	slim	healthy	fleshy	over wt	obese
	body 1	body 2	body 3	body4	body 5
Male ≤30 years old	<14%	14%—20%	20.1%—25%	25.1%—35%	〉35%
Male >30 years old	<17%	17%—23%	23.1%—28%	28.1—38%	〉38%
Female ≤30 years old	<17%	17%—24%	24.1%—30%	30.1-40%	〉40%
Female >30 years old	<20%	20%—27%	27.1%—33%	33.1%—43%	〉43%

Tabelle zum Körperfettanteil (FAT %)

Body condition	Thin	Realistic weiht	Overweight	Mild obesity	Moderate obesity	Severely obesity
Body mass index(BMI)	< 18.5	18.5-23	23-25	25-30	30-35	<35

Tabelle zum Body-Mass-Index (BMI).

3.15 AUDIO-BEDIENTASTEN

Der Konsolenträger hat integrierte Lautsprecher und einen Verstärker zum Abspielen von Musik von einem eigenen USB-Stick oder einem angeschlossenen MP3-Player. Die Audio-Bedientasten befinden sich in der Mitte des Konsolenträgers.

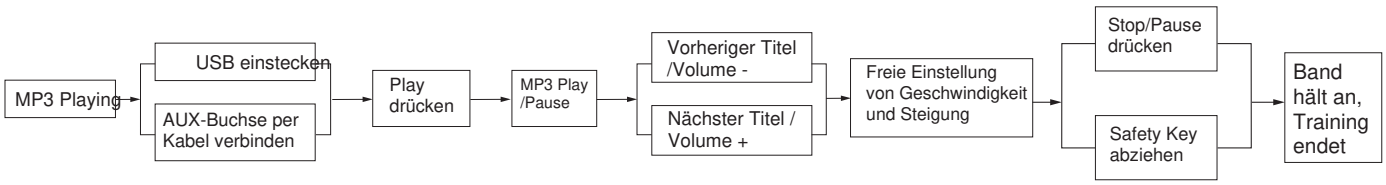
USB-Anschluss - Über den USB-Anschluss können MP3-Musikdateien von einem USB-Stick (FAT32-formatiert) über die integrierten Lautsprecher abgespielt werden. Nach dem Einstecken des USB-Sticks startet die Wiedergabe der MP3-Dateien automatisch.

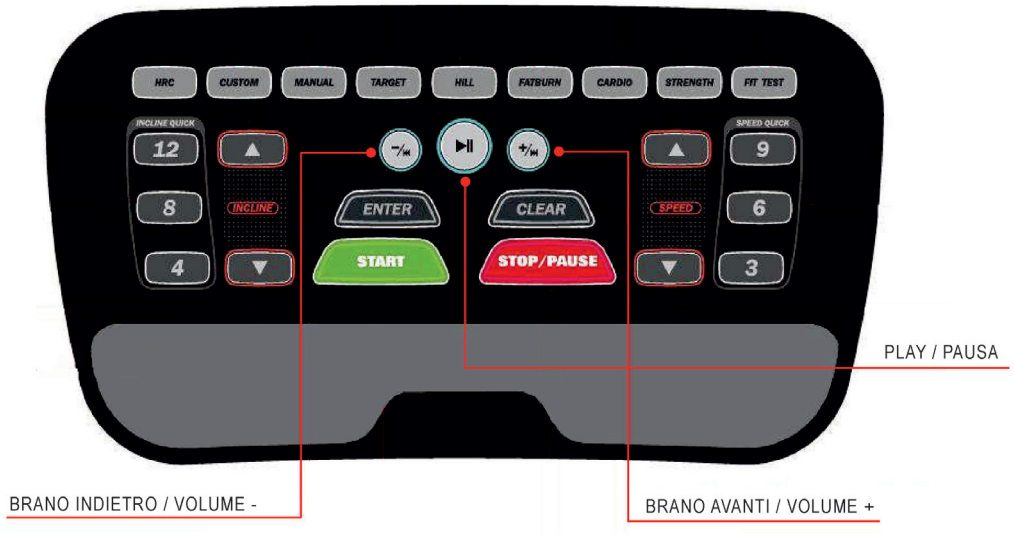
Audio IN (analoger AUX-Eingang) - Klinkenbuchse für das Audiosignal von Player oder tragbarem Radio, um Musik über die integrierten Lautsprecher zu hören.

BEDIENTASTEN

ZURÜCK: drücken für den vorherigen Titel VOLUME -: einige Sekunden gedrückt halten, um die Lautstärke zu verringern VOR: drücken für den nächsten Titel VOLUME +: einige Sekunden gedrückt halten, um die Lautstärke zu erhöhen PLAY: drücken, um die Wiedergabe zu starten PAUSE: drücken, um die Wiedergabe anzuhalten

HINWEIS:
Bei Verwendung des Brustgurt-Senders das in die Konsole integrierte Audiosystem nicht verwenden, um Störungen der Empfängersignale zu vermeiden.





3.16 ENTSPANNUNG UND DEHNÜBUNGEN

Nach jedem Training 5 bis 10 Minuten mit Dehnübungen abwärmen. So klingt das Training ruhig aus.

1 - Rumpfbeuge Mit gestreckten Beinen nach vorne beugen, bis die Finger die Füße erreichen.

2 - Wadendehnung Nach vorne geneigt mit den Händen an der Wand abstützen, das rechte Bein nach vorne, das linke gestreckt nach hinten.

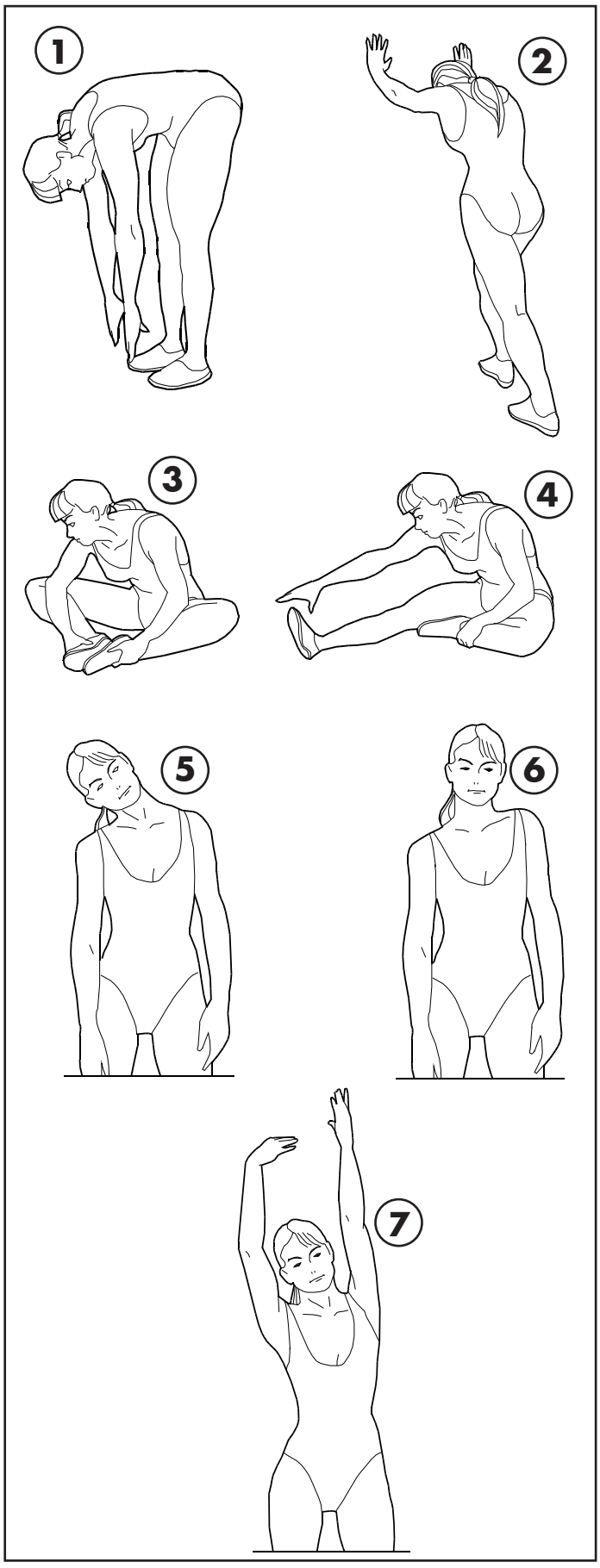
3 - Oberschenkeldehnung Hinsetzen, Schuhsohlen aneinander, Knie nach außen. Die Knie langsam Richtung Boden drücken.

4 - Beindehnung Mit gestrecktem rechtem Bein hinsetzen. Die linke Schuhsohle an die Innenseite des rechten Oberschenkels legen. Zum rechten Fuß strecken. Entspannen, dann Seite wechseln.

5 - Nackenrotation Den Kopf nach rechts drehen und die Dehnung der Nackenmuskeln spüren, dann nach links, nach vorne und nach hinten – stets sehr langsam.

6 - Schulterübung Die rechte Schulter zum Ohr heben und bis 3 zählen. Schulter wechseln und wiederholen.

7 - Armdehnung Die Arme öffnen und über den Kopf heben. Den rechten Arm so weit wie möglich zur Decke strecken und die Dehnung der rechten Seite spüren. Seite wechseln und wiederholen.



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.

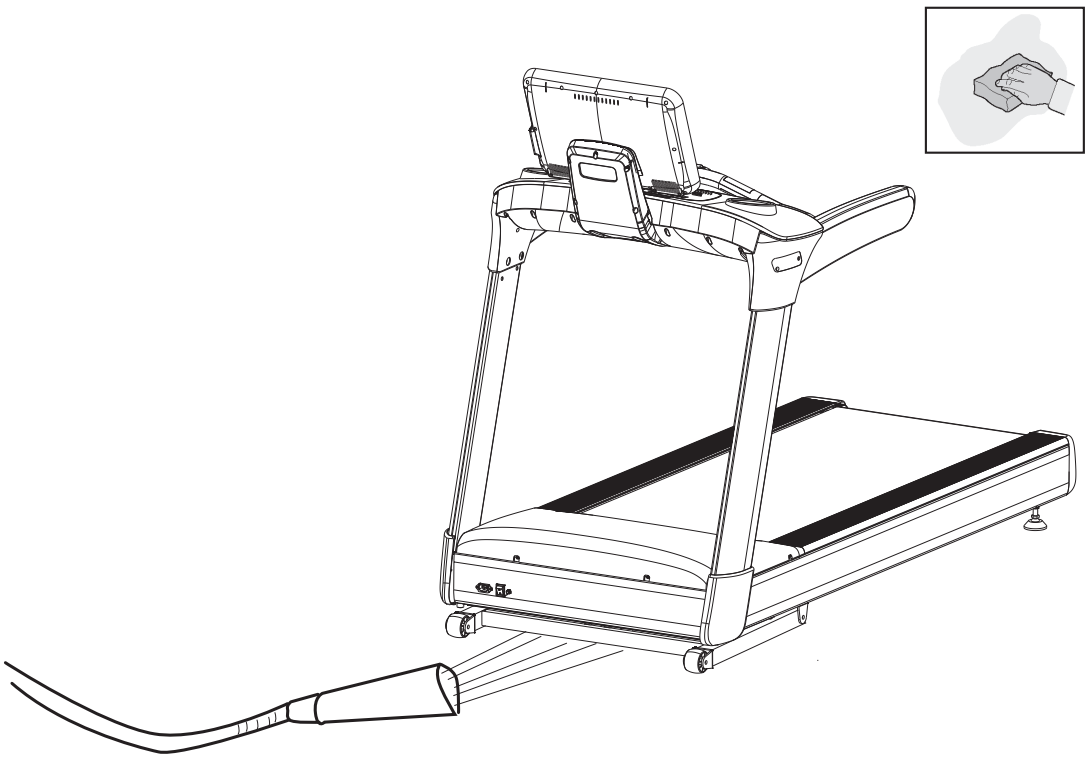
KEINE erdölhaltigen Lösungsmittel wie Aceton oder Benzol, chlorhaltige Öle, Tetrachlorkohlenstoff oder Ammoniak verwenden; diese können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

• Reinigen Sie wöchentlich die Lauffläche und die seitlichen Trittleisten mit einem Mikrofasertuch, angefeuchtet mit Wasser und Neutralseife.

• Reinigen Sie die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch.

• Reiben Sie beim Reinigen nicht zu fest über Tastenfeld und Display.

• Stecken Sie den Netzstecker ein, schalten Sie das Gerät ein und heben Sie die Lauffläche auf die maximale Steigung an; reinigen Sie dann mit dem Schlauch eines Staubsaugers den Boden darunter und das Lufteinlassgitter des Motorraums.



4.1 SCHMIEREN DER LAUFFLÄCHE

• Damit Laufbrett und Laufband in einwandfreiem Zustand bleiben, müssen sie gemäß Herstellerangaben geschmiert werden. Für eine regelmäßige Schmierung erscheint alle 800 km unten in der Konsole die Meldung LUBRICATE. Führen Sie die Schmierung nach den folgenden Abschnitten durch und löschen Sie die Meldung. Zu wenig oder zu viel Schmiermittel verschlechtert den Lauf des Bandes und kann den Motor beschädigen. Bei Nichteinhaltung des Schmierplans erlischt die Herstellergarantie (gesetzliche Rechte bleiben unberührt).

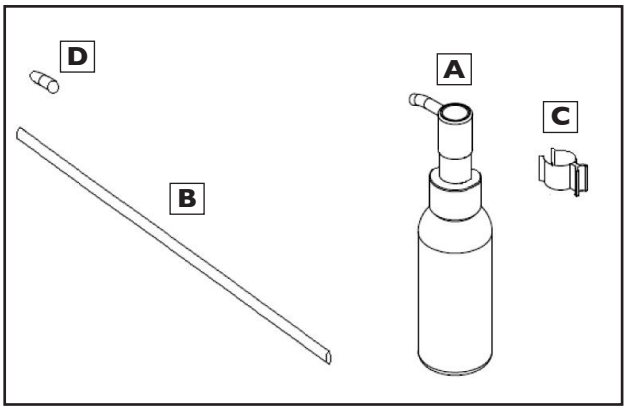
• Drücken Sie vor dem Schmieren ENTER, um die Anzeige „Lubricate“ zurückzusetzen, schalten Sie dann das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker. Möchten Sie das Gerät weiter benutzen und die Schmierung verschieben, drücken Sie CLEAR; die Anzeige „Lubricate“ erlischt und leuchtet nach 50 km erneut auf.

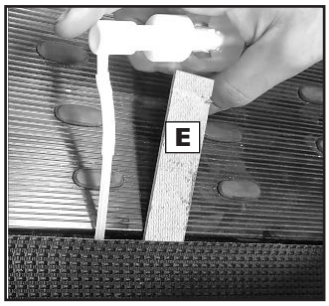
• Bereiten Sie zum Schmieren die Schmiermittelflasche A vor, indem Sie die Kanüle B in die Ausgabeöffnung stecken; entfernen Sie dann die Sicherung C und den Verschluss D.

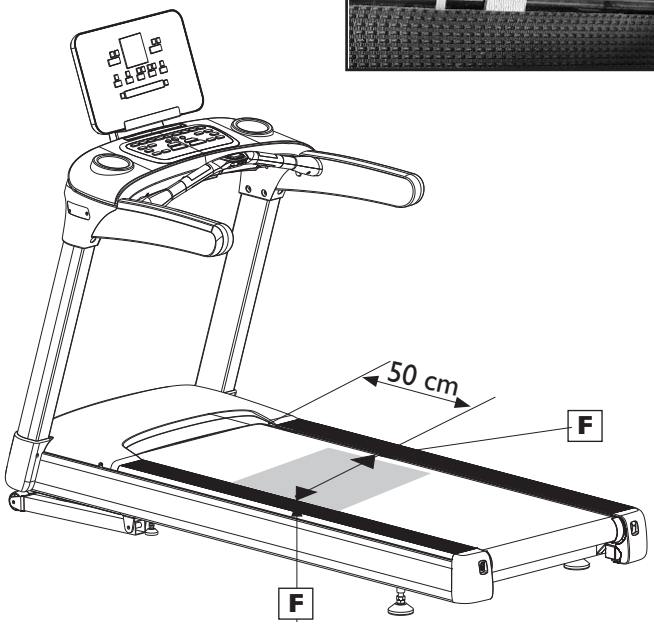
• Heben Sie das Band an den Rändern der Trittleisten mit einem Holz- oder Kunststoffstab E an, ca. 50 cm vom Motorraum entfernt (siehe Punkte F in der Abbildung), schieben Sie die Kanüle ganz unter das Band und geben Sie je zwei Pumpstöße auf der rechten und der linken Seite.

• Legen Sie das Laufband danach wieder korrekt unter die seitlichen Trittleisten, schalten Sie das Gerät ein und gehen Sie mit niedriger Geschwindigkeit, um das Schmiermittel auf dem Laufbrett zu verteilen.









4.2 ZENTRIEREN UND SPANNEN DES LAUFBANDS

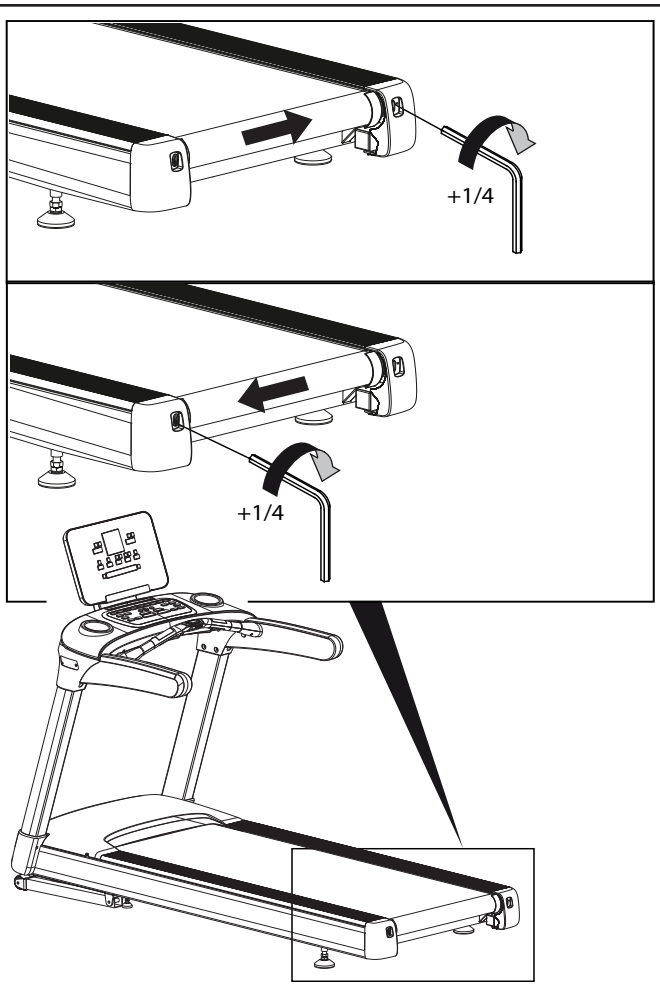
GEFAHR

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

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

• Lassen Sie das Band nach jeder Einstellung laufen, um das Ergebnis zu prüfen.

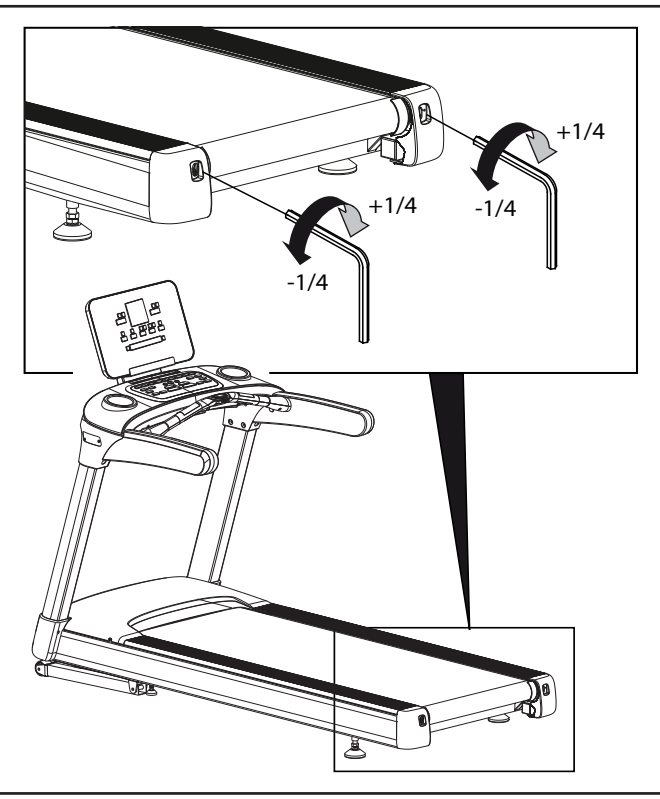
• Läuft es weiterhin nach rechts, drehen Sie die linke Schraube um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn. Läuft das Band nach links, gilt dasselbe umgekehrt.



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, drehen Sie beide Schrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn; ist es zu straff, drehen Sie beide Schrauben um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn.



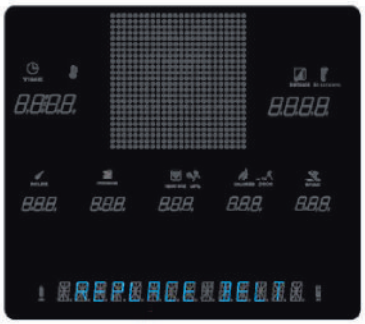
4.3 AUSTAUSCH DES LAUFBANDS

ACHTUNG

Der Austausch des Laufbands erfolgt ausschließlich vor Ort durch das Technikpersonal des Kundendienstes.

Das Laufband (Gurt) nutzt sich im Lauf der Zeit stark ab und ist daher ein Verschleißteil. Die Konsole verfügt über die Anzeige „REPLACE BELT“, die nach 15000 km an den Austausch des Laufbands erinnert. Wenn die Anzeige aufleuchtet, wenden Sie sich umgehend an den Kundendienst, um einen Termin zu vereinbaren. Möchten Sie das Gerät bis zum Austausch weiter benutzen, drücken Sie CLEAR; die Anzeige „Replace belt“ erlischt und leuchtet nach 50 km erneut auf. Drücken Sie nach dem Austausch des Laufbands ENTER, um die Anzeige „Replace belt“ zurückzusetzen.

Wird das Band nicht ersetzt, wird der Motor beschädigt und die Herstellergarantie erlischt (gesetzliche Rechte bleiben unberührt).



REPLACE BELT

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 muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung und Verwertung abgegeben werden.



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

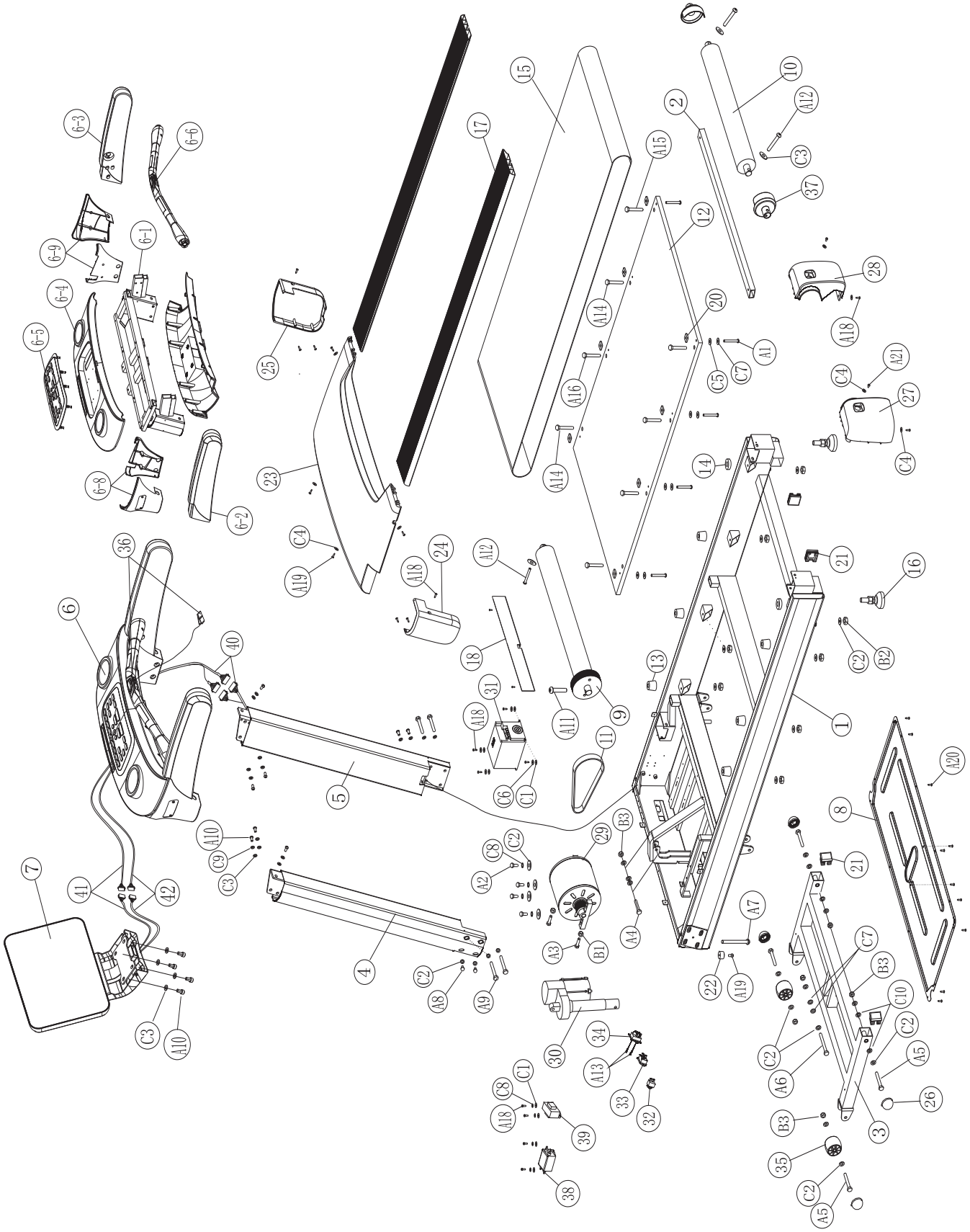
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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
1	Hauptrahmen Trägerstange Lauffläche	1
2	Steigungsrahmen Holm li. Holm re.	1
3	Konsolenträger komplett Rahmen	1
4	Konsolenträger Handlauf li. Handlauf re.	1
5	Obere Abdeckung Konsolenträger	1
6	Tastenfeld Mittlerer Handlauf Untere	1
6-1	Abdeckung Konsolenträger Konsole	1
6-2	Untere Platte Motorraum Vordere Rolle	1
6-3	mit Riemenscheibe Hintere Rolle	1
6-4	Antriebsriemen Lauffläche	1
6-5	Dämpfungselemente Lauffläche Gummi-	1
6-6	Pufferringe Laufband Stellfuß Seitliche	1
6-7	Trittfläche Vordere Platte Motorraum	1
7	Positioniermutter für seitliche Trittflächen	1
8	Vierkantstopfen Gummipuffer Obere	1
9	Abdeckung Motorraum Abdeckung li.	1
10	Motorraum Abdeckung re. Motorraum	1
11	Mutternabdeckung Verkleidung li. hintere	1
12	Rolle Verkleidung re. hintere Rolle	1
13	Hauptmotor AC Steigungsmotor	8
14	Elektronischer Wechselrichter	2
15	Sicherungsautomat Netzschalter	1
16	Netzbuchse Rad für Steigungsrahmen	2
17	Integriertes Modul: Sicherheitsclip +	2
18	Rücksetztaste und Not-Aus-Taste	1
20	Schalldämmhaube hintere Rolle	8
21	Netzfilter Netztransformator Kabel	4
22	Konsolenträger unterer Teil Kabel	1
23	Konsolenträger mittlerer Teil Kabel	1
24	Konsolenträger oberer Teil Kabel A	1
25	Konsolenträger/Konsole Kabel B	1
26	Konsolenträger/Konsole	4
27		1
28		1
29		1
30		1
31		1
32		1
33		1
34		1
35		2
36		1
37		2
38		1
39		1
40		1
41		1
42		1
42		1
43		1

Pos.	Beschreibung	Menge
A1	Schraube M5x35 mm	8
A2	Schraube M8X35 mm	4
A3	Schraube M8X50 mm	2
A4	Schraube M10X50 mm	1
A5	Schraube M10X75 mm	4
A6	Schraube M10X90 mm	1
A7	Schraube M10x160 mm	2
A8	Schraube M8x20 mm	4
A9	Schraube M8x40 mm	4
A10	Schraube M10x20 mm	10
A11	Schraube M10x60 mm	1
A12	Schraube M10x90 mm	3
A13	Schraube M3x8 mm	2
A14	Schraube M8x25 mm	4
A15	Schraube M8x30 mm	2
A16	Schraube M8x35 mm	2
A18	Selbstschneidende Schraube ST4,2x12 mm	16
A19	Selbstschneidende Schraube ST4,2x16 mm	11
A20	Selbstschneidende Schraube ST4,2x12 mm	14
A21	Selbstschneidende Schraube ST4,2x25 mm	2
B1	Mutter M8	2
B2	Sicherungsmutter M8	4
B3	Sicherungsmutter M10	6
C1	Unterlegscheibe Ø4 mm	8
C2	Unterlegscheibe Ø8 mm	11
C3	Unterlegscheibe Ø10 mm	20
C4	Große Unterlegscheibe Ø4 mm	8
C5	Große Unterlegscheibe Ø5 mm	8
C6	Federring Ø4 mm	8
C7	Federring Ø5 mm	8
C8	Federring Ø8 mm	4
C9	Federring Ø10 mm	8
C10	Kunststoffscheibe Ø10 mm	4
D1	Gabelschlüssel (S=14/17)	1
D2	Kreuzschraubendreher	1
D3	Kreuzschraubendreher + Innensechskantschlüssel (S=5)	1
D4	Innensechskantschlüssel (S=6)	1
D5	T-Innensechskantschlüssel (S=8)	1
D6	Silikonschmiermittel	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.toorxprofessional.it ·
contact@toorxprofessional.it