TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



TRX 9000

Code: TOXPRFTRX9000

Revision: 02

Ausgabe: 07/18

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 BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 19 3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG.....S. 20 3.3 KONSOLE - DISPLAY.....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-TASTEN.....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 FEHLERSUCHE.....S. 39

8.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 40

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

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

• Das Gerät ist nach Klasse S zertifiziert und für den privaten Gebrauch zu Hause sowie für den gemeinschaftlichen Gebrauch in Fitnessstudios geeignet. Bei Aufstellung in Fitnesscentern, Hotels, Vereinen oder privaten Clubs müssen die Benutzer ein sportärztliches Attest über ihre körperliche Eignung besitzen.

• 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.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

• Stellen Sie das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen auf; das Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.

• 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 dient dem aeroben Training der Beine und simuliert die Bewegung beim Laufen. Regelmäßiges Training kann zur Erhaltung der Fitness beitragen. Das Produkt ist nach Klasse ‚S' ausgelegt und zertifiziert, für die gemeinschaftliche Nutzung im professionellen Bereich (Fitnesscenter und Studios), und kann auch privat im Haushalt verwendet werden. Das Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke geeignet. Befolgen Sie 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

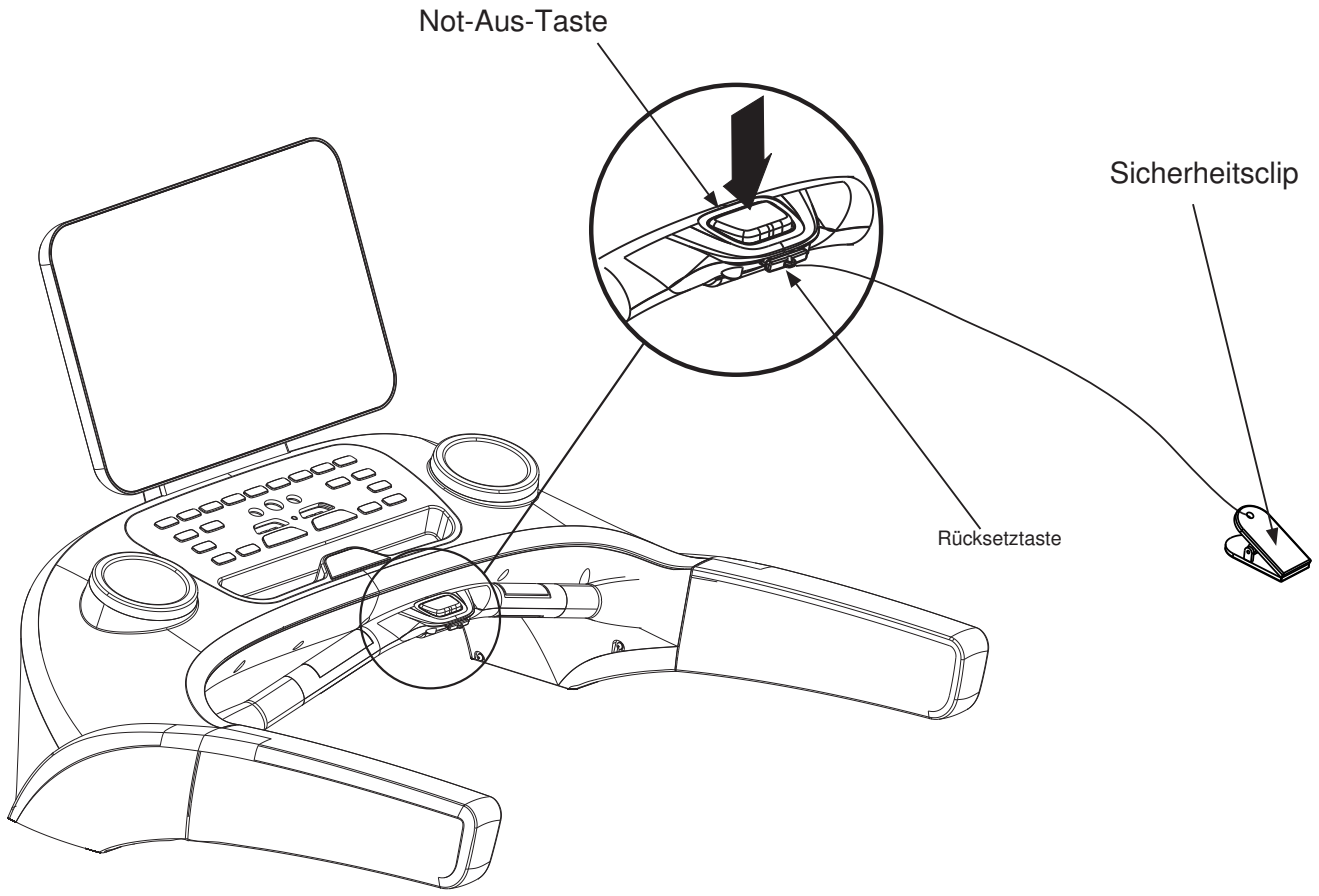
Vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip immer am Hosenbund befestigen.

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.

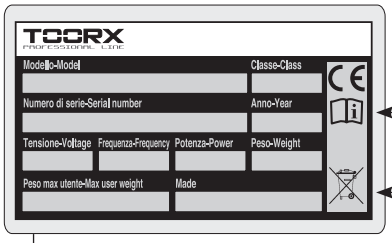
Können Sie die Bandgeschwindigkeit beim Laufen nicht halten, die Konsole aber noch mit der Hand erreichen, genügt ein Druck auf die NOT-AUS-TASTE: Das Training wird beendet, das Band sofort angehalten und alle Trainingsdaten werden zurückgesetzt.

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.



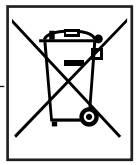
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

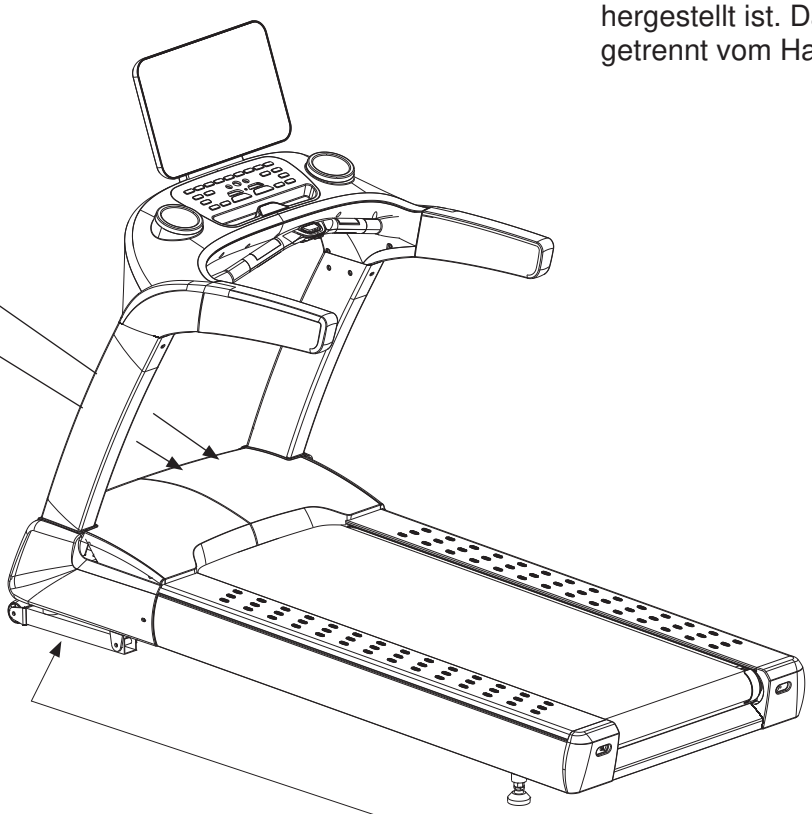




Vor der Benutzung des Produkts diese Anleitung mit den Hinweisen zur sicheren Benutzung aufmerksam lesen.

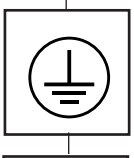


Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne zeigt an, dass das Produkt gemäß den EU-Richtlinien zur Behandlung und Entsorgung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten hergestellt ist. Das Produkt muss getrennt vom Hausmüll entsorgt werden.





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	0,5 km/h (min.) ÷ 24 km/h (max.)
STEIGUNG	20 elektronisch einstellbare Stufen (19 %)
LAUFFLÄCHE	560 x 1600 mm
ABMESSUNGEN (LxBxH):	2160 x 930 x 1720 mm
NETTOGEWICHT:	220 kg
BRUTTOGEWICHT:	235 KG
MAX. BENUTZERGEWICHT:	180 kg
NETZSPANNUNG:	230 VAC
NETZFREQUENZ:	50 Hz
MOTORLEISTUNG AC:	6.0 HP (Dauerleistung) - 8.0 HP (Spitzenleistung)
LEISTUNGSAUFNAHME (max.):	2240 W
HF-EMPFÄNGER:	integrierter Empfänger für uncodierten Polar®-Brustgurt
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

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 jedem anderen Verfahren erlischt der Versicherungsschutz für eventuelle Schäden am Produkt.

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

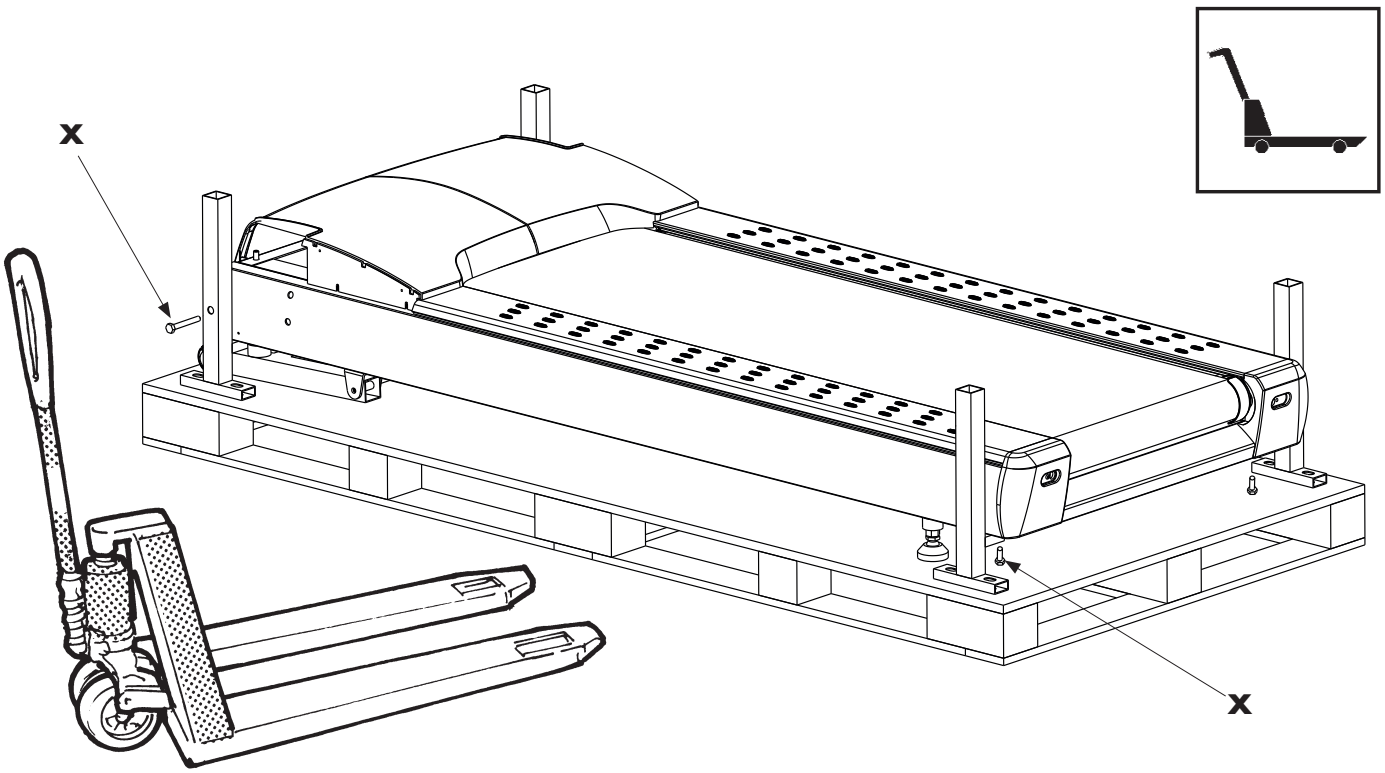
Zum Anheben und Transportieren des verpackten, auf der Palette befestigten Geräts ist ein Hubwagen oder Gabelstapler erforderlich.

Setzen Sie die Gabeln des Hubwagens mittig an der Längsseite der Palette an. Die Tragfähigkeit des Hebegeräts muss für die Last (235 kg) ausreichen. Heben Sie das verpackte Gerät an und bringen Sie es in die Nähe des Aufstellorts.

Die Verpackung besteht aus einem mit Heftklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Karton, der das auf der Palette befestigte Gerät vollständig umschließt.

Schneiden Sie zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durch und entfernen Sie die Heftklammern mit einer Zange.

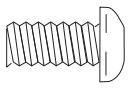
Lösen Sie nach Entfernen des Kartons den Rahmen der Lauffläche von den Befestigungssäulen, die das Gerät auf der Palette halten. Schrauben Sie die vier abgebildeten Bolzen X heraus, heben Sie den Rahmen an und stellen Sie ihn am Aufstellort ab.



2.2 AUSPACKEN – LIEFERUMFANG

Prüfen Sie nach dem Abheben von der Palette und dem Aufstellen des Rahmens, ob beim Transport Schäden entstanden sind, und kontrollieren Sie, ob alle nachfolgend aufgeführten Montageteile vorhanden sind.

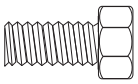
Liste der Montageteile: A4.
Sechskantbolzen [M10x25 mm] (8 St.) A8. Sechskantbolzen [M10x20 mm] (12 St.) A9. Blechschraube [ST4x30 mm] (2 St.) A17. Blechschraube [ST4x16 mm] (6 St.) B4. Sicherungsmutter [M10] (2 St.) C2. Unterlegscheibe [Ø10 mm] (22 St.) C5. Federring [Ø10 mm] (8 St.) D1. Gabelschlüssel S17 (1 St.) D2. Kreuzschraubendreher (1 St.) D3. Innensechskantschlüssel M5 (1 St.) D4. Innensechskantschlüssel M8 (1 St.) D5. Fläschchen Laufband-Schmiermittel (1 St.)



(A8)M10X20
12



(C2)φ10
22



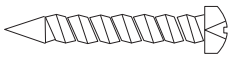
(A4)M10X25
8



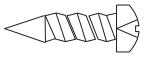
(B4)M10
2



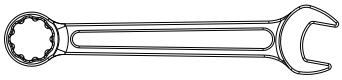
(C5)φ10
8



(A9)ST4X30
2



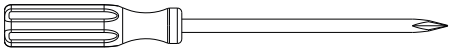
(A17)ST4X16
6



（D1）S=17
1



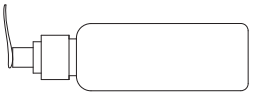
（D3）



（D2)



（D4）
（S＝8）
1



（D5）
1

2.3 MONTAGE DES PRODUKTS

GEFAHR

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

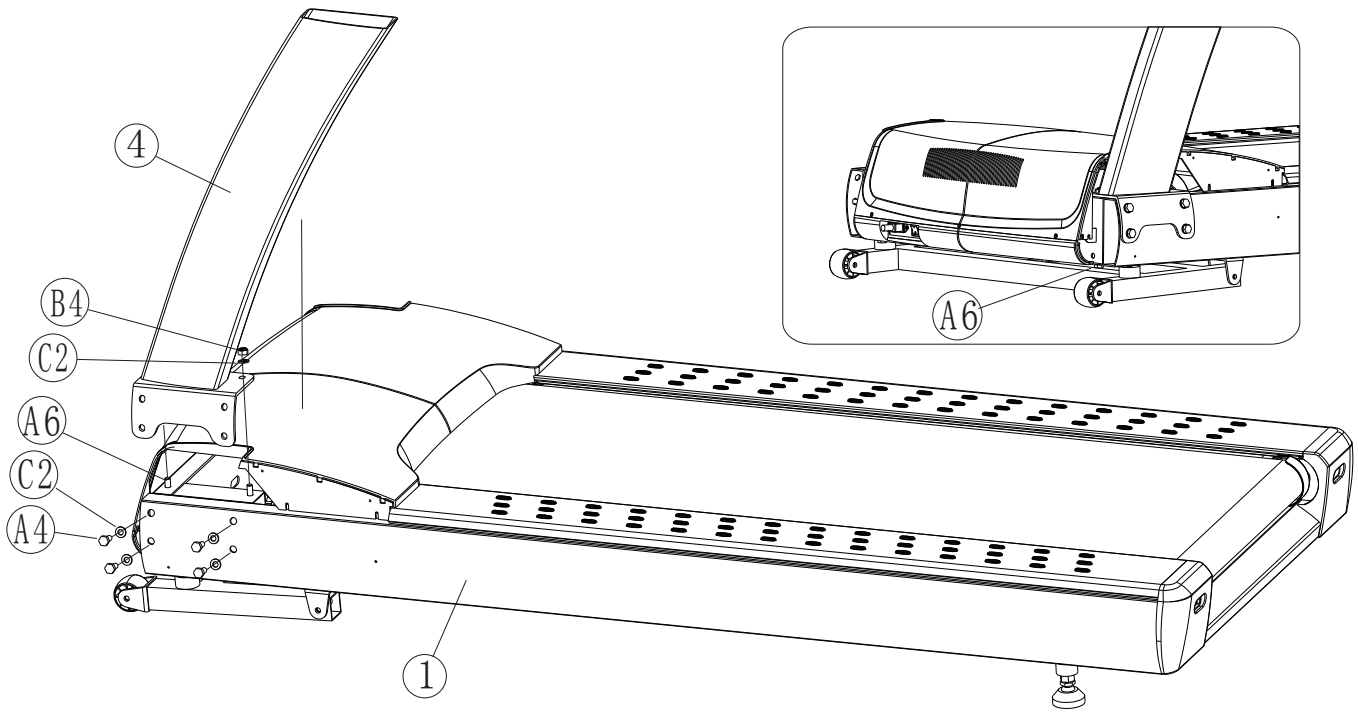
Für eine sichere Montage müssen die folgenden Schritte von zwei Personen ausgeführt werden.

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)

Richten Sie die Befestigungslöcher des linken Ständers 4 am Rahmen 1 aus und befestigen Sie ihn seitlich mit vier Bolzen A4 [M10x25 mm] und Unterlegscheiben C2 [Ø10 mm], ohne sie festzuziehen. Ziehen Sie oben an der Befestigungsplatte des Ständers 4 eine Sicherungsmutter B4 [M10] mit Unterlegscheibe C2 [Ø10 mm] fest. Ziehen Sie vorne einen Bolzen A6 [M10x165 mm] fest und ziehen Sie abschließend die vier noch lockeren Bolzen A4 fest an.



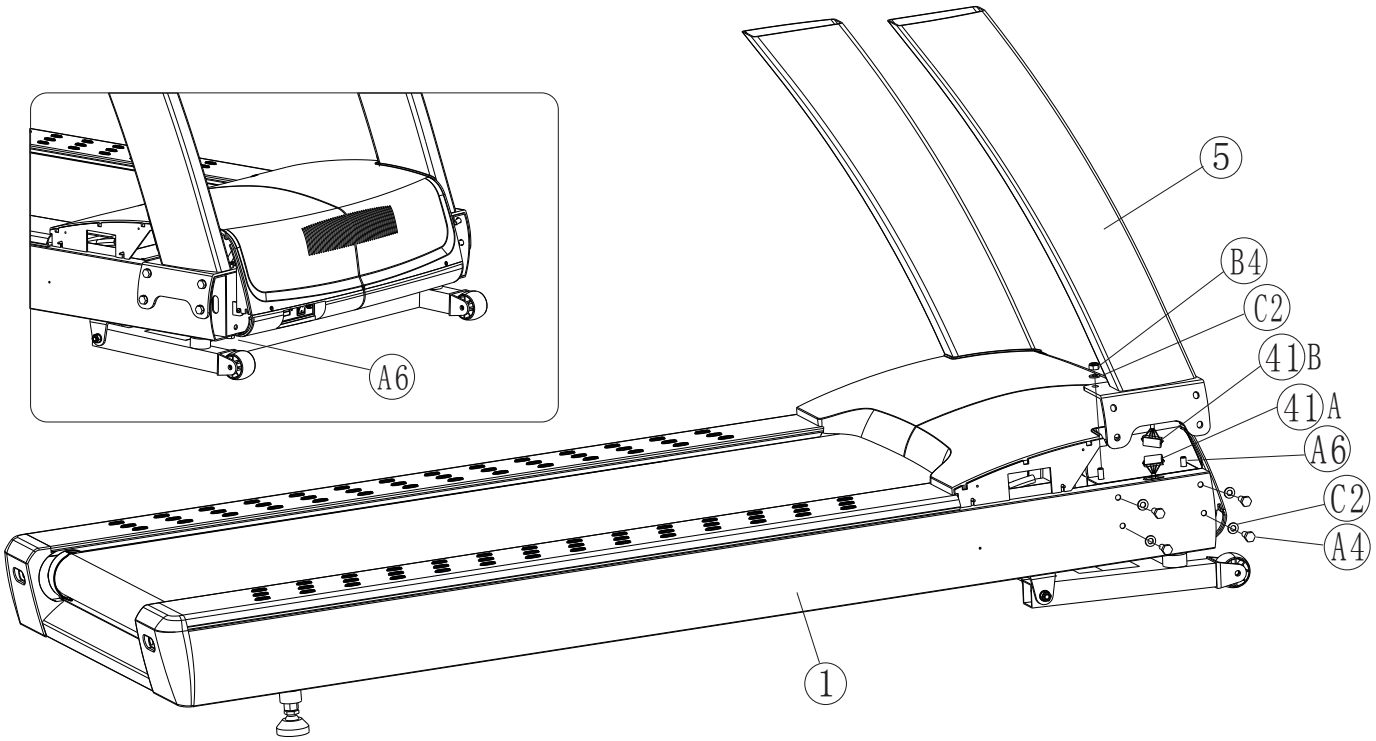
SCHRITT 2 (Montage rechter Seitenholm)

ACHTUNG

Achten Sie bei der Montage des rechten Ständers darauf, dass keine Stromkabel gequetscht oder beschädigt werden.

Im rechten Seitenständer 5 befindet sich das Zwischen-Verlängerungskabel 41B. Heben Sie den rechten Ständer an und führen Sie ihn an die Montagestelle am Rahmen 1; ziehen Sie dabei den Stecker 41B vorsichtig aus dem unteren Ende des Ständers und verbinden Sie ihn mit dem Stecker 41A, der aus der Montagestelle kommt.

Richten Sie die Befestigungslöcher des rechten Ständers 5 am Rahmen 1 aus und befestigen Sie ihn seitlich mit vier Bolzen A4 [M10x25 mm] und Unterlegscheiben C2 [Ø10 mm], ohne sie festzuziehen. Ziehen Sie oben an der Befestigungsplatte des Ständers 5 eine Sicherungsmutter B4 [M10] mit Unterlegscheibe C2 [Ø10 mm] fest. Ziehen Sie vorne einen Bolzen A6 [M10x165 mm] fest und ziehen Sie abschließend die vier noch lockeren Bolzen A4 fest an.



SCHRITT 3 (Montage Konsolenträger mit Handläufen)

ACHTUNG

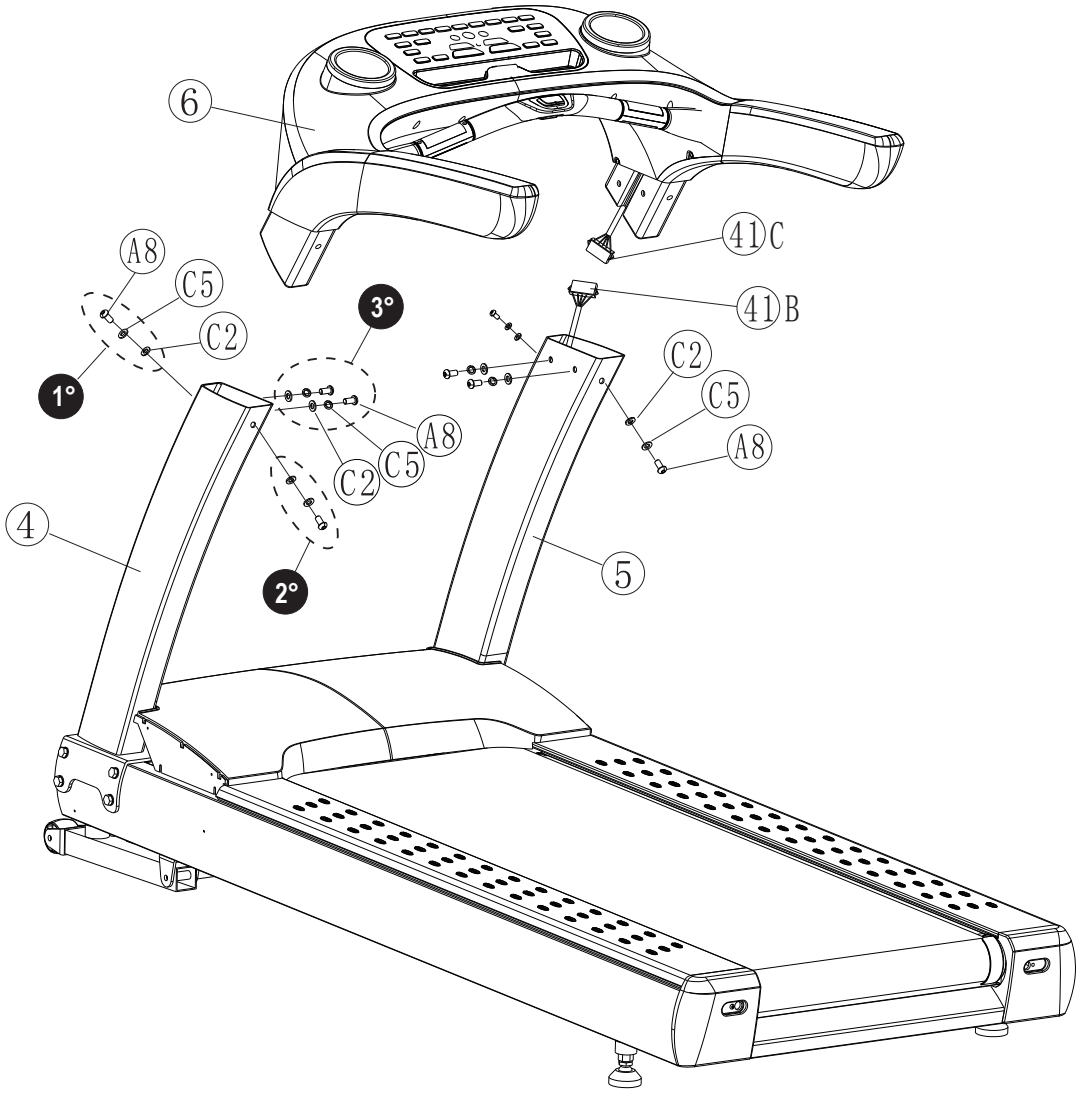
Achten Sie bei der Montage des Konsolenträgers an den Ständern darauf, dass keine Stromkabel gequetscht oder beschädigt werden.

Führen Sie den Konsolenträger 6 an die Ständer heran und verbinden Sie den Stecker des Kabels 41C mit dem Stecker 41B, der aus dem rechten Ständer kommt.

Befestigen Sie den Konsolenträger 6 an den Seitenständern 4 und 5 in folgender Reihenfolge:

1. Schrauben Sie vorne an den Ständern zwei Bolzen A8 [M10x20 mm] mit zwei Federringen C5 [Ø10 mm] und zwei Unterlegscheiben C2 [Ø10 mm] von Hand ein. 2. Schrauben Sie hinten an den Ständern zwei Bolzen A8 [M10x20 mm] mit zwei Federringen C5 [Ø10 mm] und zwei Unterlegscheiben C2 [Ø10 mm] von Hand ein. 3. Schrauben Sie innen an den Ständern vier Bolzen A8 [M10x20 mm] mit vier Federringen C5 [Ø10 mm] und vier Unterlegscheiben C2 [Ø10 mm] von Hand ein.

Ziehen Sie die acht Befestigungsbolzen des Konsolenträgers mit dem mitgelieferten Innensechskantschlüssel fest.

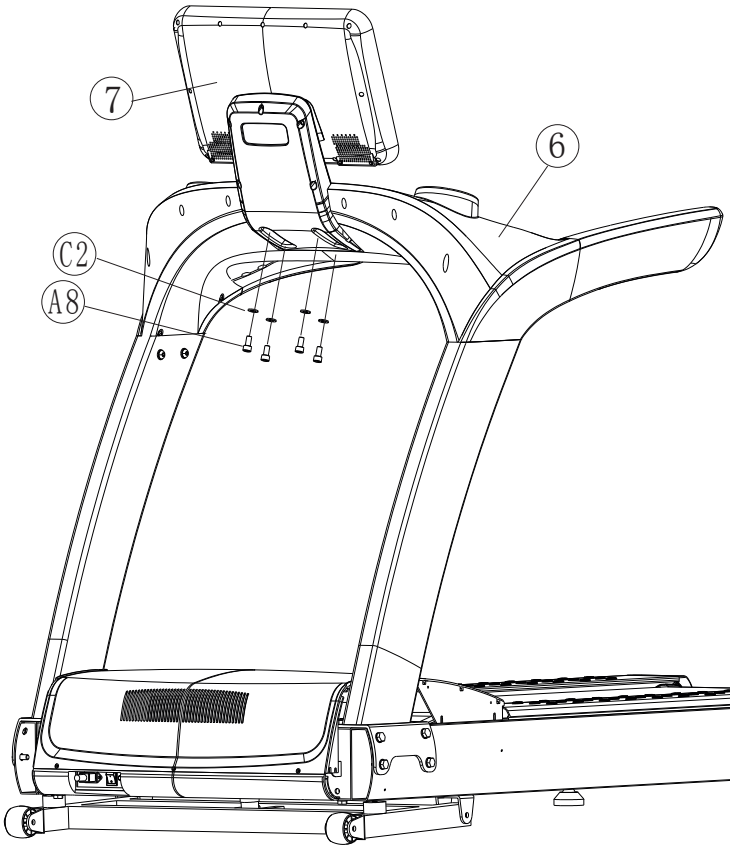


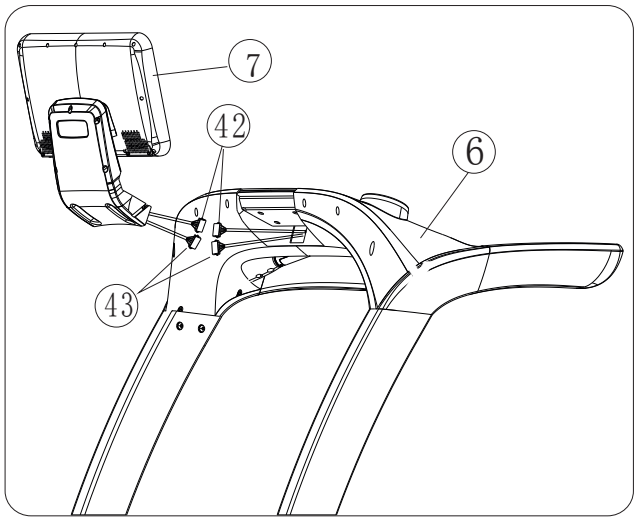
SCHRITT 4 (Montage Konsole)

ACHTUNG

Achten Sie bei der Montage der Konsole am Konsolenträger darauf, dass keine Stromkabel gequetscht oder beschädigt werden.

Führen Sie die Konsole 7 an den Konsolenträger 6 heran. Verbinden Sie die Stecker 42A mit 42B und 43A mit 43B wie in der Detailansicht gezeigt. Setzen Sie die Konsole 7 auf den Konsolenträger 5, richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie mit vier Bolzen A8 [M10x20 mm] und Unterlegscheiben C2 [Ø10 mm].

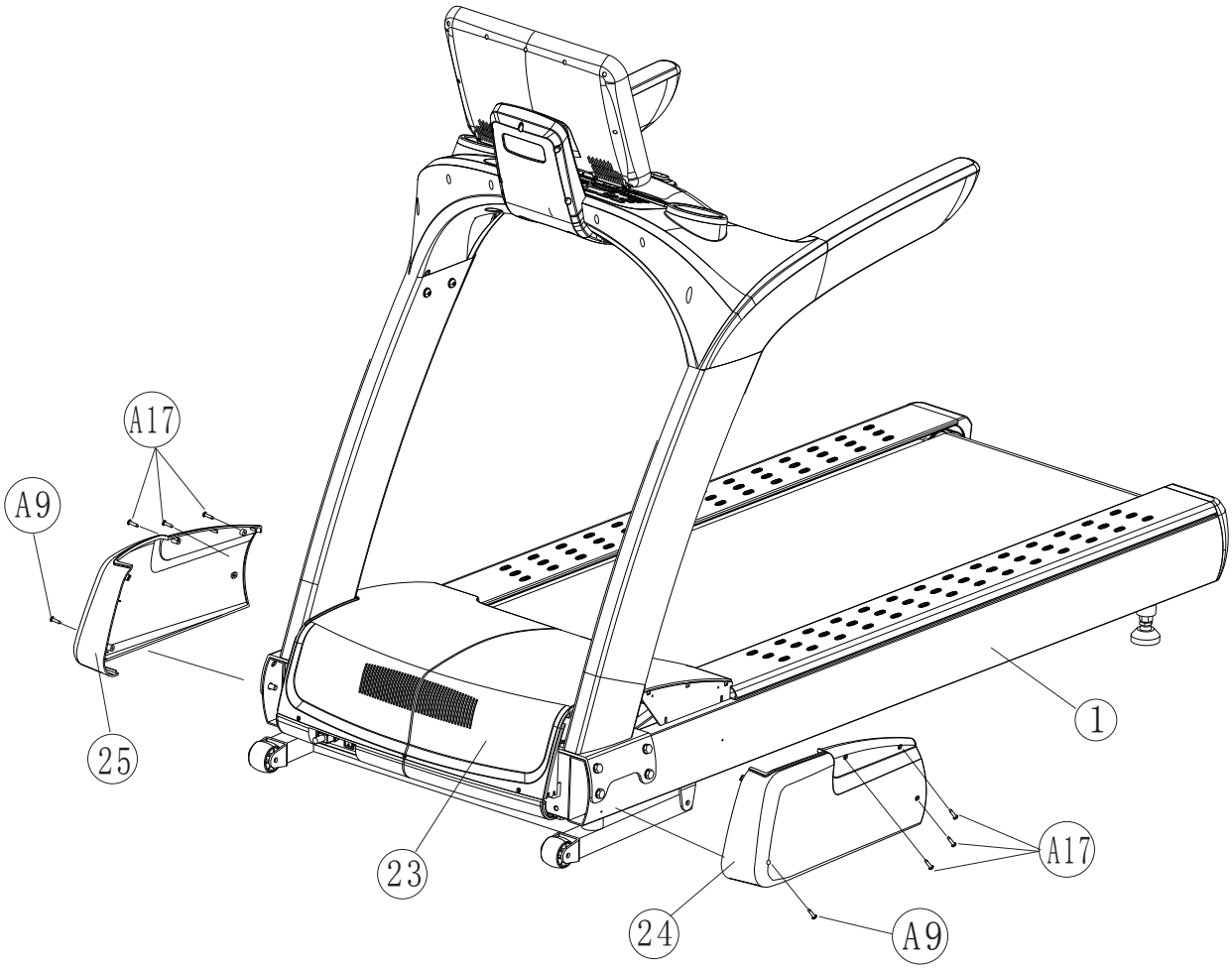




SCHRITT 5 (Montage seitliche Motorraumabdeckungen)

Setzen Sie die linke Seitenabdeckung 24 unten an den linken Ständer, richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie oben mit drei Blechschrauben A17 [ST4x16 mm] und vorne mit einer Schraube A9 [ST4x30 mm].

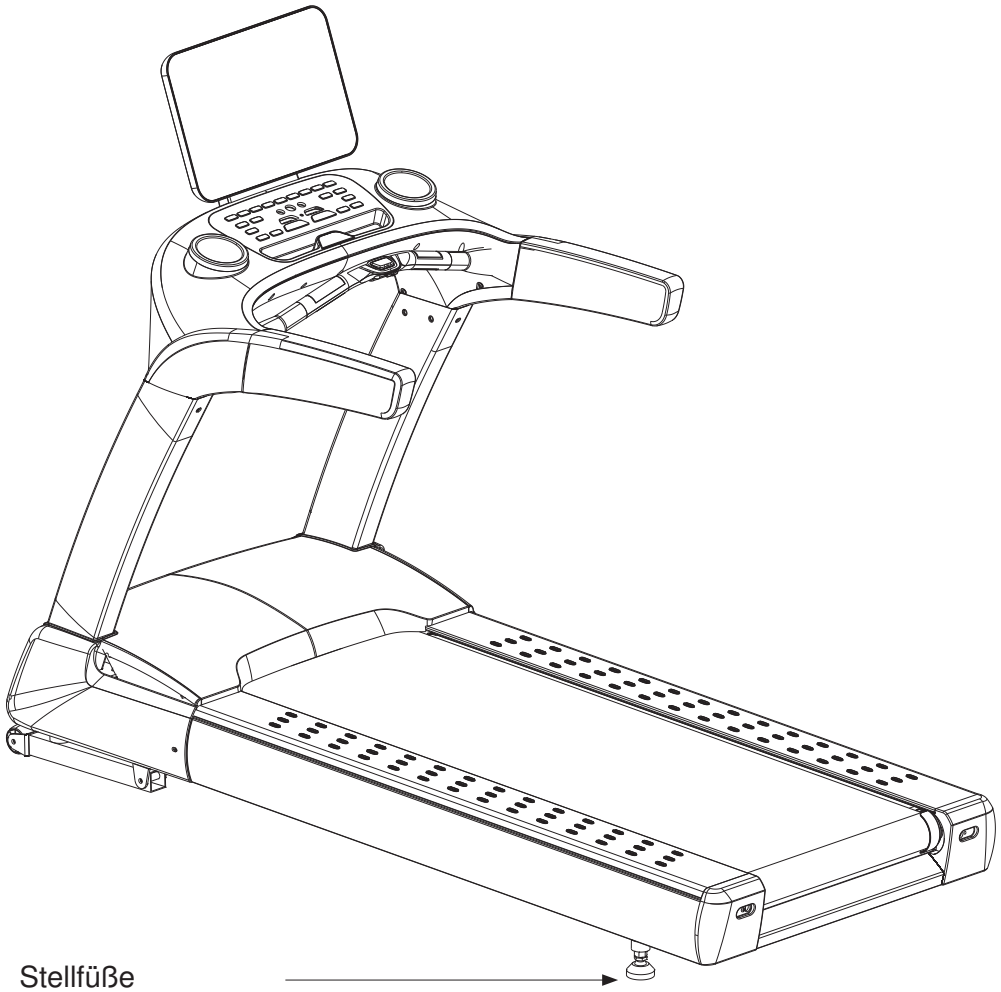
Setzen Sie die rechte Seitenabdeckung 25 unten an den rechten Ständer, richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie oben mit drei Blechschrauben A17 [ST4x16 mm] und vorne mit einer Schraube A9 [ST4x30 mm].



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

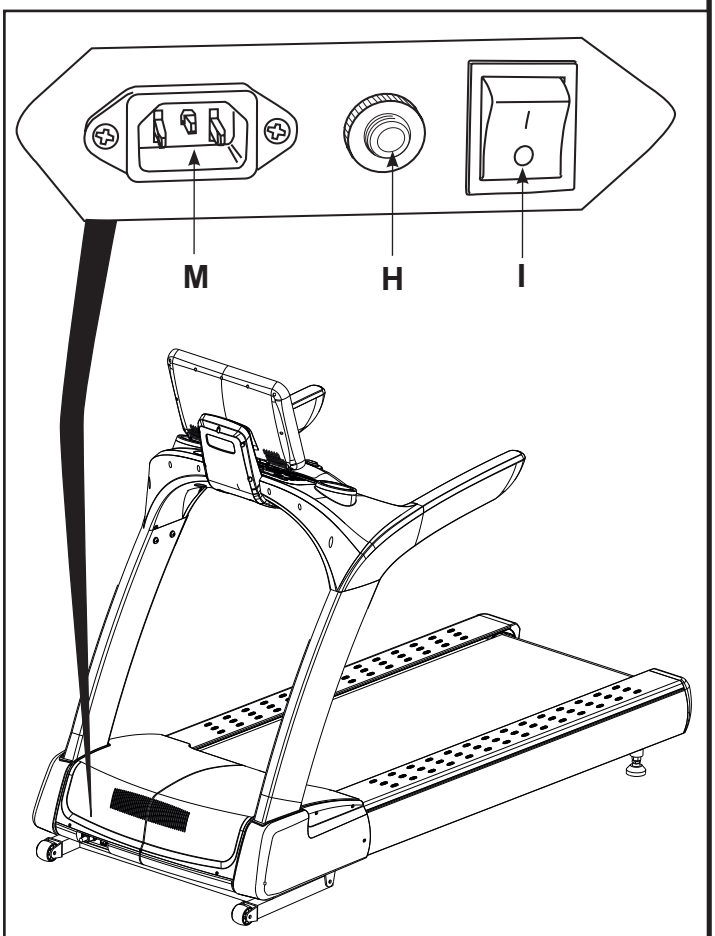
2.4 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS

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.

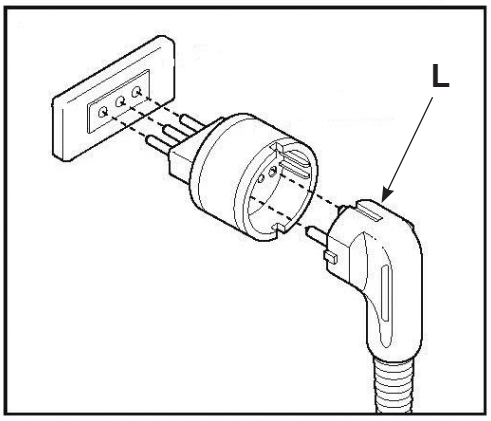
ACHTUNG

• VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR NETZSTECKER UND NETZKABEL: - Schließen Sie den Netzstecker an eine Wandsteckdose an, die ausreichend weit vom Gerät entfernt ist, um Kurzschlüsse durch Schweißtropfen oder Wasser zu vermeiden; - Führen Sie das Netzkabel NICHT unter dem Rahmen zwischen den beweglichen Teilen der Steigungsverstellung hindurch; - Verwenden Sie KEINE Mehrfachsteckdosen, sondern nur zulässige Adapter des abgebildeten Typs.



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:

- 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.

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

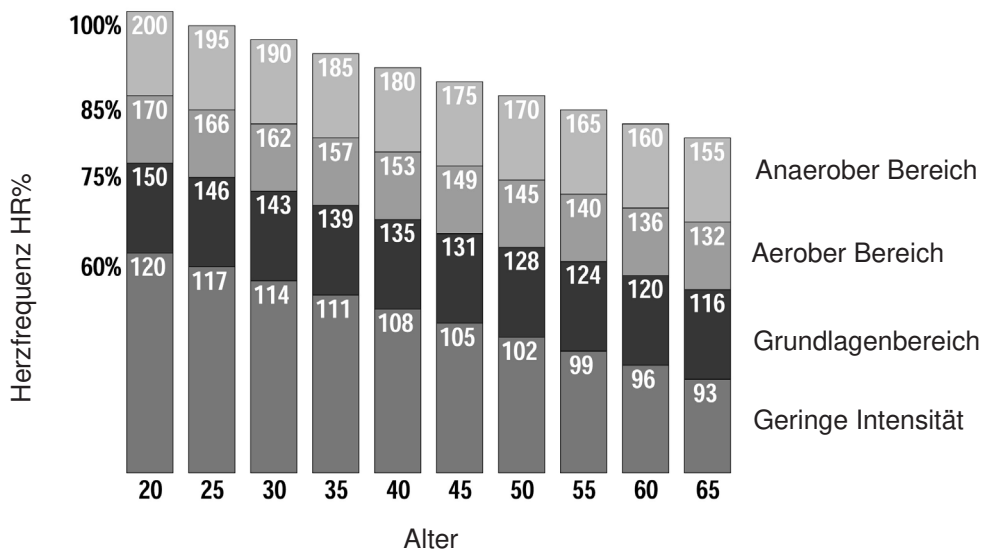
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

- Lesen Sie vor der Verwendung des Brustgurts die Anweisungen auf dieser Seite und gegebenenfalls die des Herstellers sorgfältig durch.

- Trennen Sie den Sender nach jedem Gebrauch vom elastischen Gurt, reinigen Sie beide von Schweiß und trocknen Sie sie gründlich ab.

- Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Waschen Sie den elastischen Gurt regelmäßig, z. B. in der Waschmaschine mit der Sportkleidung bei unter 40 °C.

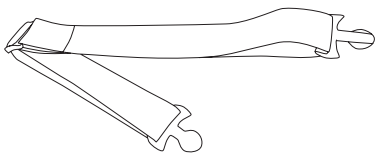
- Bewahren Sie Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder anderen Behältern auf; hängen Sie sie am besten an die Wand, damit sie vollständig trocknen.

- Zeigt das Display Pulse durch Funkstörungen oder eine Fehlfunktion von Brustgurt oder Empfänger unplausible Werte, keine HR-Programme verwenden.

Dieses Gerät hat einen integrierten Empfänger, der mit uncodierten Polar®-Brustgurtsendern kompatibel ist. Ein oder mehrere Brustgurte sind auf Anfrage erhältlich, auch für die gemeinschaftliche Nutzung.

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

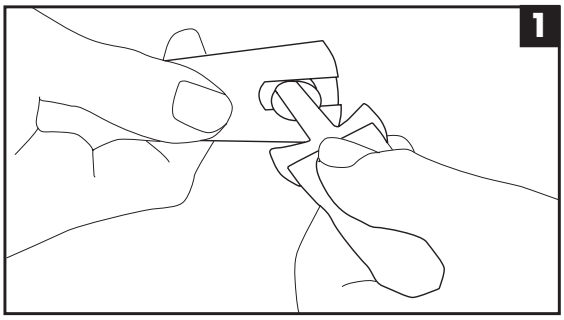
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

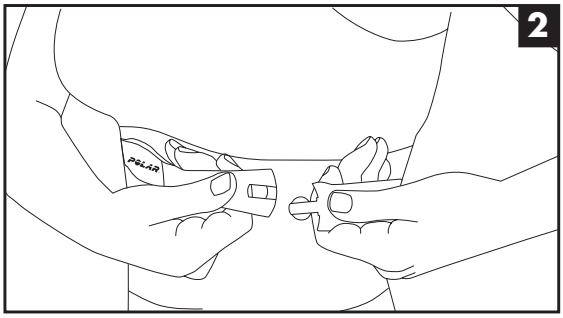


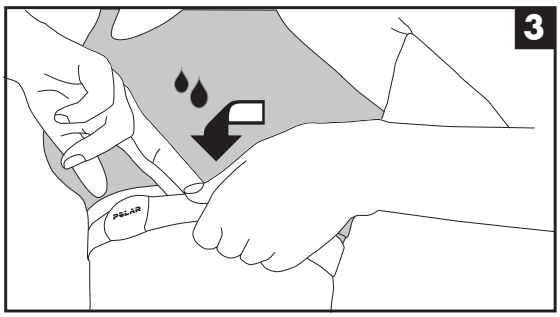
Elastischer Gurt

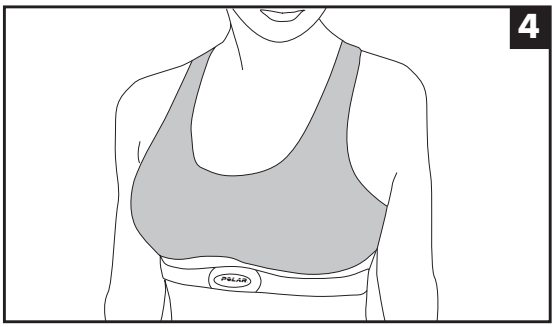


Sender









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 zunächst mit der Konsole vertraut machen und die Funktion des Laufbands prüfen, bevor ein Trainingsprogramm gestartet wird. 1) Das Gerät mit dem Netzschalter einschalten, die rote Kontrollleuchte des Schalters leuchtet; prüfen, ob die Not-Aus-Taste gemäß S. 5 zurückgesetzt ist. 2) Seitlich auf das Laufband steigen und mittig mit den Füßen auf den seitlichen Trittflächen stehen. 3) START drücken, um sofort mit Mindestgeschwindigkeit zu beginnen; an den Handläufen festhalten, mit normalem, lockerem Schritt gehen und einige Zeit langsam bleiben, um sich an das laufende Band zu gewöhnen. 4) Wenn Sie sich sicher fühlen, die Geschwindigkeit mit der Taste SPEED FAST erhöhen und die Handläufe loslassen, bis Sie sich sicher bewegen. Bequemer ist die Bedienung über die Tasten für Geschwindigkeit und Steigung an den Handläufen. 5) Während des Trainings konzentriert bleiben, um Unfälle zu vermeiden. 6) Eine korrekte Laufhaltung mit Blick nach vorne einhalten und die Position vor allem bei hohen Geschwindigkeiten nicht verändern. 7) Während des Trainings regelmäßig den Puls kontrollieren, indem Sie die Pulssensoren mit beiden Händen umfassen oder den Brustgurt (optional) tragen; der Wert wird in der Anzeige ‚PULSE' angezeigt.



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 Restkalorien vom eingestellten Wert bis null (*) (Kalorien am Trainingsende). - Zeigt das DURCHSCHNITTSTEMPO beim Gehen oder Laufen in Minuten pro Kilometer.

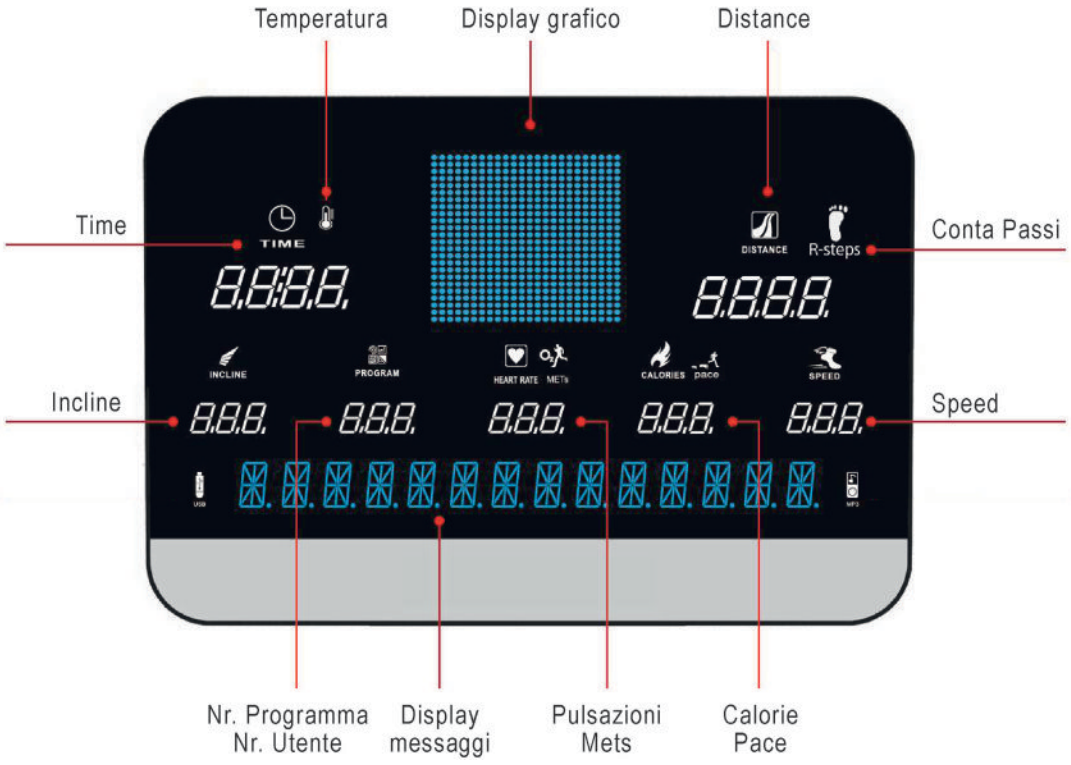
SPEED - (Bandgeschwindigkeit) - Zeigt die Bandgeschwindigkeit in km/h an.

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.

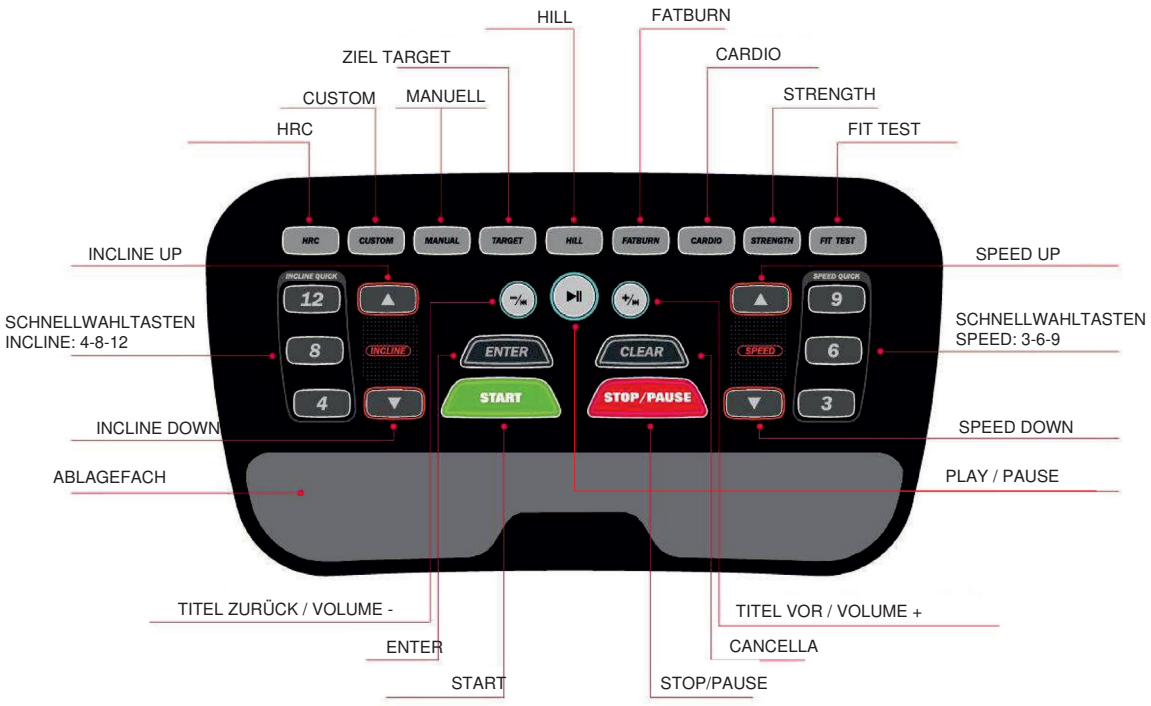
ENTER Beim Einstellen der Trainingsparameter ENTER drücken, um die Eingabe zu bestätigen.

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.

QUICKSTART

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

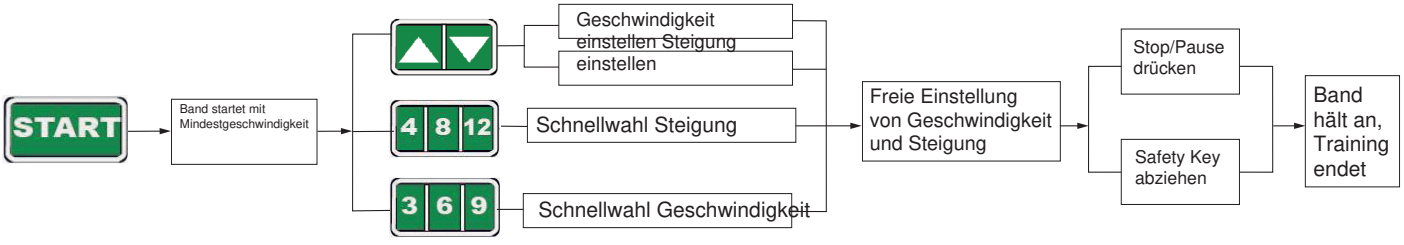
• Mit den Tasten SPEED und INCLINE Geschwindigkeit und Steigung jederzeit einstellen; die Werte erscheinen in den jeweiligen Displays.

• 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: Das Display Pulse zeigt die Pulsschläge pro Minute an, wenn die Pulssensoren am Handlauf umfasst werden oder der Brustgurt (optional) getragen wird.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN QUICKSTART

3.6 PROGRAMM HRC

P1 - Beim Programm HRC regelt die Konsole die Trainingsintensität (Bandgeschwindigkeit und Steigung) automatisch nach der Herzfrequenz, die über die Handsensoren oder den Brustgurt (optional) gemessen wird.

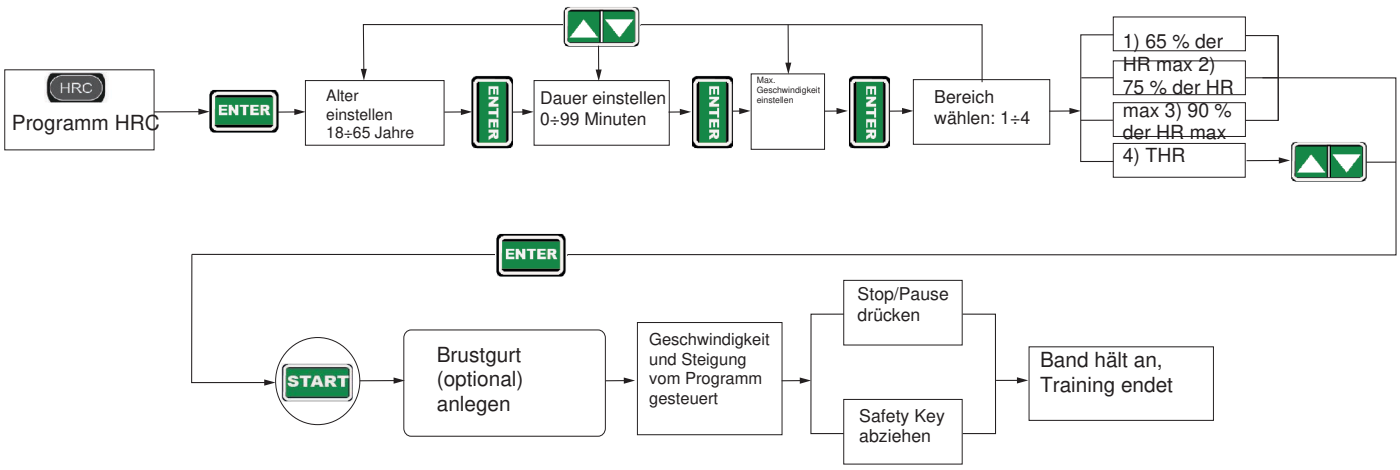
Das Programm bietet drei voreingestellte Herzfrequenzbereiche oder die Eingabe einer gewünschten Zielherzfrequenz. 65 % = Bereich niedriger Intensität. 75 % = Bereich für aerobes Training. 90 % = Bereich für anaerobes Training. THR = die Zielherzfrequenz wird vom Benutzer eingestellt.

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.

Hinweise - Für das Programm HRC ist der Brustgurt-Sender (optional) erforderlich, da er die Herzfrequenz kontinuierlich und genauer erfasst als die Sensoren am Lenker.

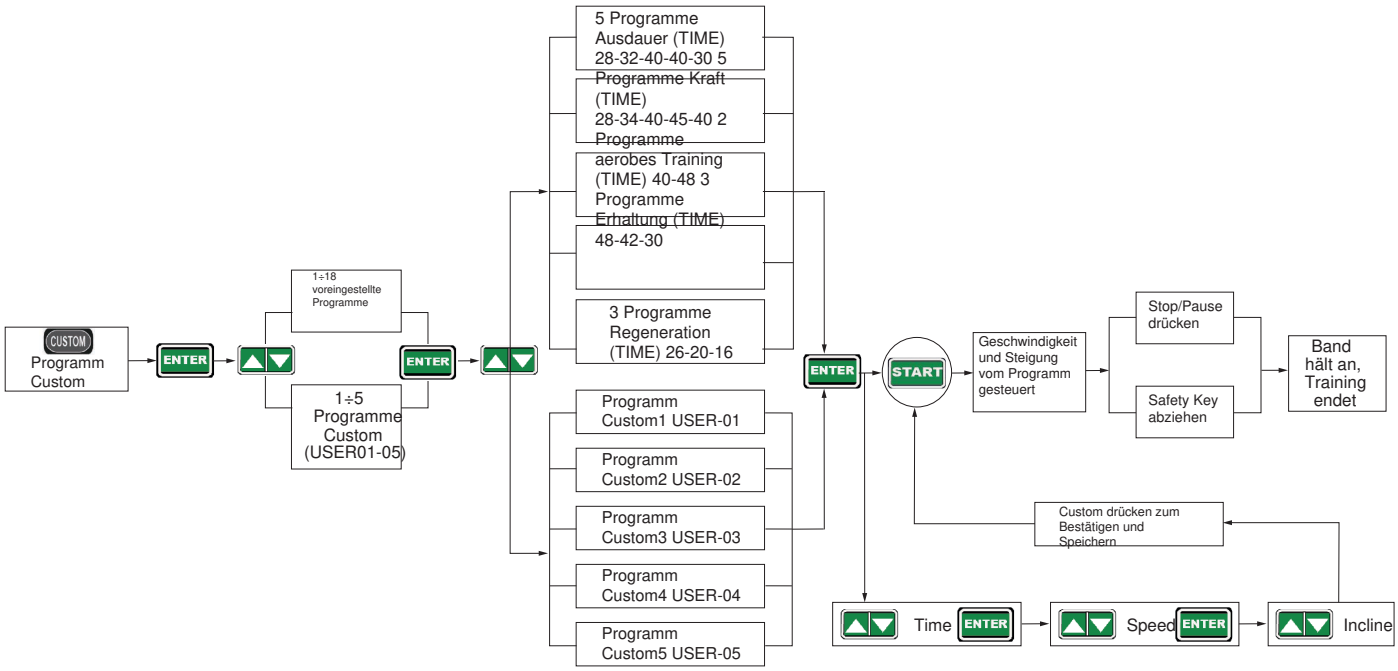
- Wird die Herzfrequenz nicht kontinuierlich erfasst, beendet die Konsole das Training und zeigt eine Fehlermeldung an.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM HRC

3.7 PROGRAMM CUSTOM

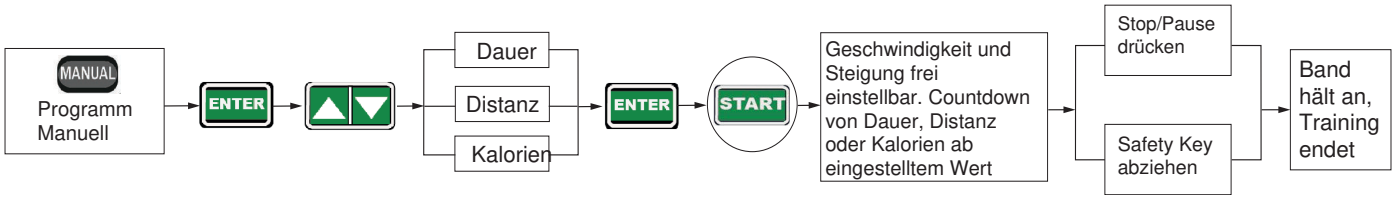
P2 - Das Programm Custom bietet 18 voreingestellte Trainingsprogramme für einen schnellen Einstieg; zusätzlich können 5 eigene Trainingsprogramme erstellt werden (CUSTOM 01÷05).



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM CUSTOM

3.8 PROGRAMM MANUELL

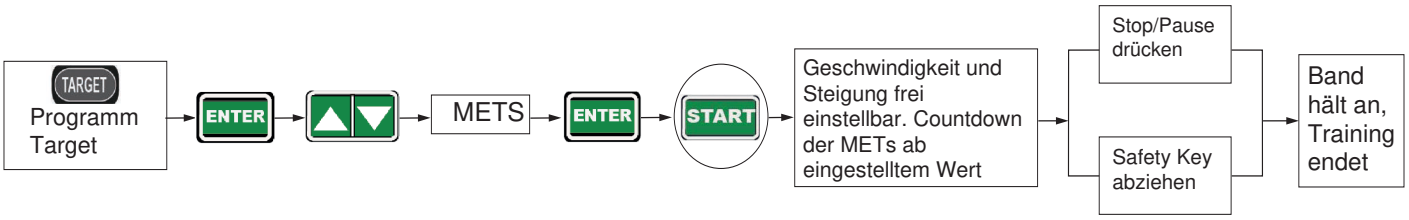
P3 - Im Programm Manuell legen Sie das Training über die gewünschte Dauer, die Distanz oder den Kalorienverbrauch fest.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM MANUELL

3.9 PROGRAMM TARGET

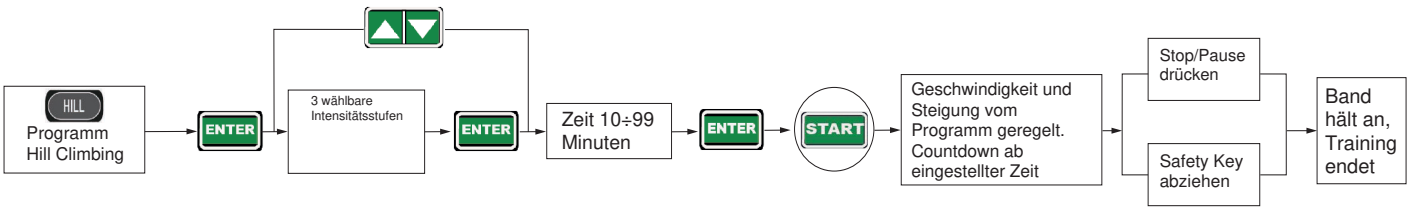
P4 - Im Programm Target legen Sie das Training über METs fest. Ein MET (Metabolic Equivalent of Task) ist die Maßeinheit für die Intensität einer körperlichen Belastung; sie beruht auf Vielfachen des Sauerstoffverbrauchs in Ruhe. Ein MET entspricht 3,5 ml x kg -1 x min -1 bzw. 1 kcal/kg/h.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM TARGET

3.10 PROGRAMM HILL

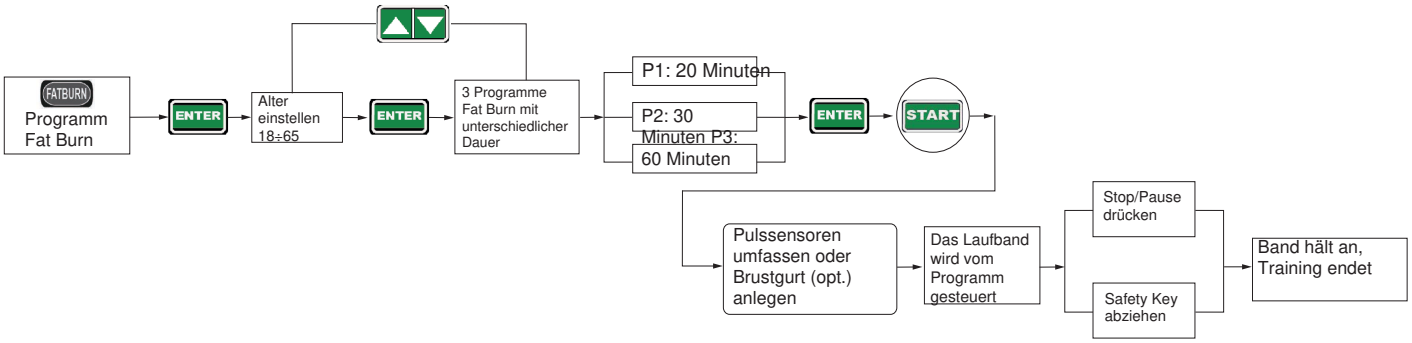
P5 - Das Programm Hill simuliert ein Training im Hügelland mit allmählich steigender und danach sinkender Geschwindigkeit und Steigung, in drei Stufen wählbar.



ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM HILL

3.11 PROGRAMM FAT BURN

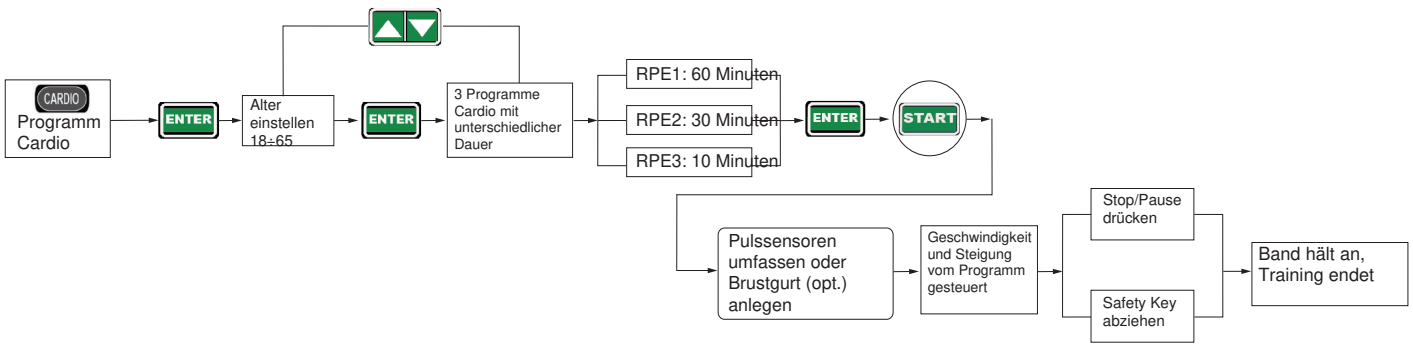
P6 - Das Programm Fatburn ist für eine längere Belastung im Bereich von 60 % bis 70 % der maximalen Herzfrequenz ausgelegt. Es stehen drei Dauern zur Wahl: p1 = 20 Minuten, p2 = 30 Minuten, p3 = 60 Minuten.



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.

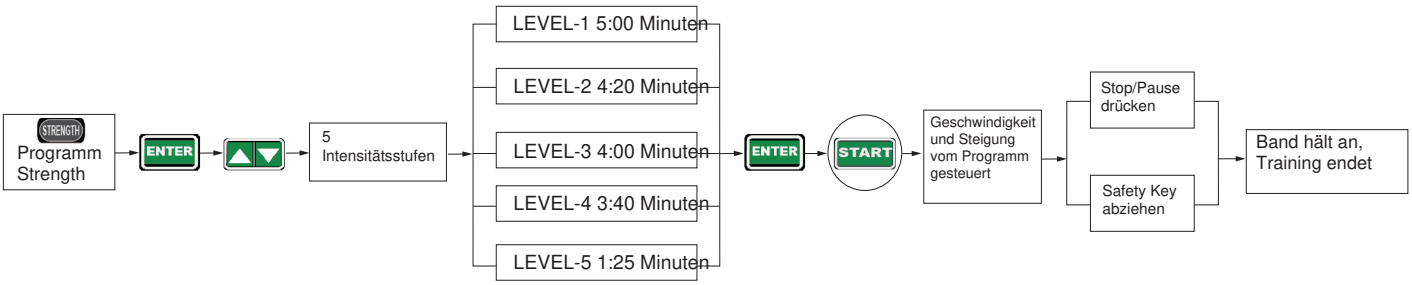


ABLAUFDIAGRAMM TASTEN PROGRAMM CARDIO

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:

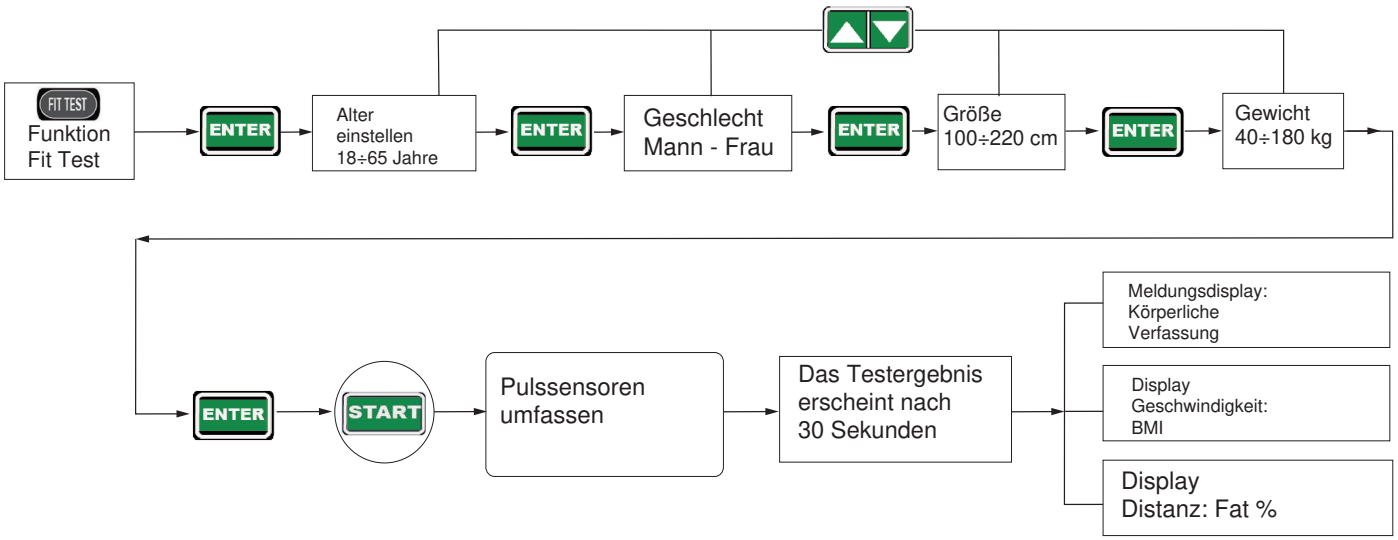
Level-1 = Aufwärmen durch Gehen, Level-2 = Marathon mit eingestellter Dauer, Level-3 = Zeitlauf, Level-4 = Intervalllauf, Level-5 = Wiederholungsläufe.



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.

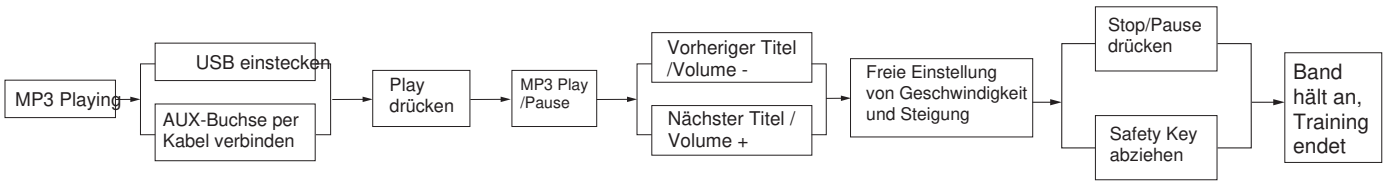
USB-Anschluss - Über den USB-Anschluss können MP3-Musikdateien von einem USB-Stick (FAT32-formatiert) über die integrierten Lautsprecher abgespielt werden. Nach dem Einstecken des USB-Sticks startet die Wiedergabe der MP3-Dateien automatisch.

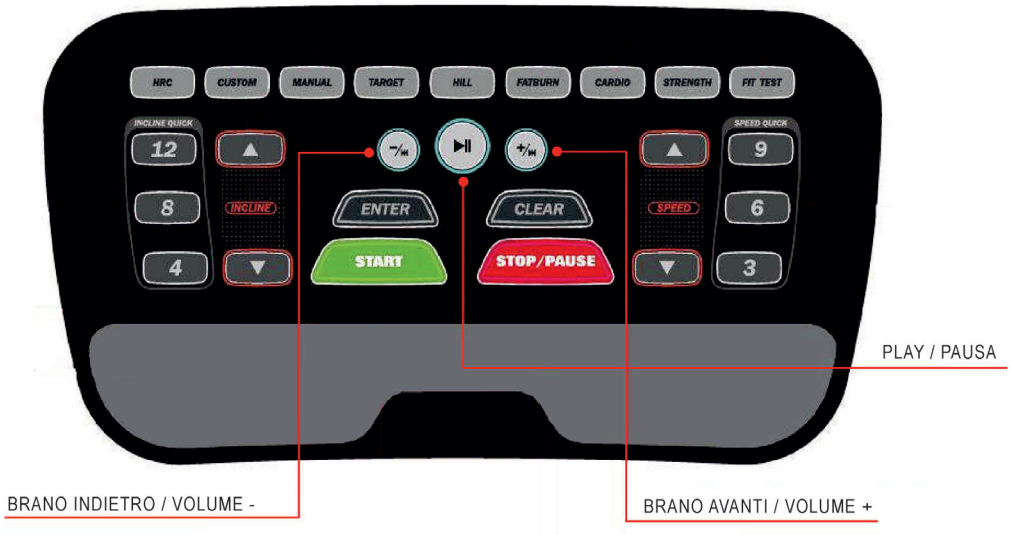
Audio IN (analoger AUX-Eingang) - Klinkenbuchse für das Audiosignal von Player oder tragbarem Radio, um Musik über die integrierten Lautsprecher zu hören.

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 (optional) die integrierten Lautsprecher nicht benutzen, um Störungen des Empfängersignals 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.

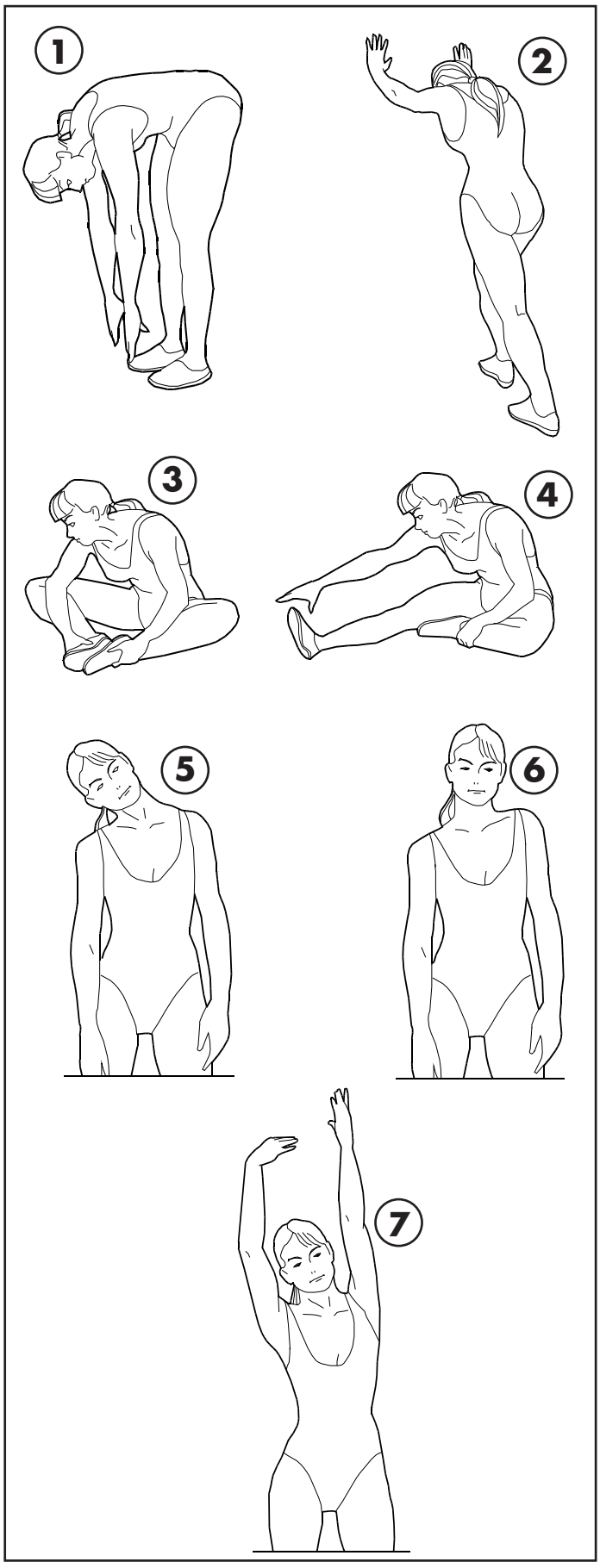
3 - Oberschenkeldehnung Hinsetzen, Schuhsohlen aneinander, Knie nach außen. Die Knie langsam Richtung Boden drücken.

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.

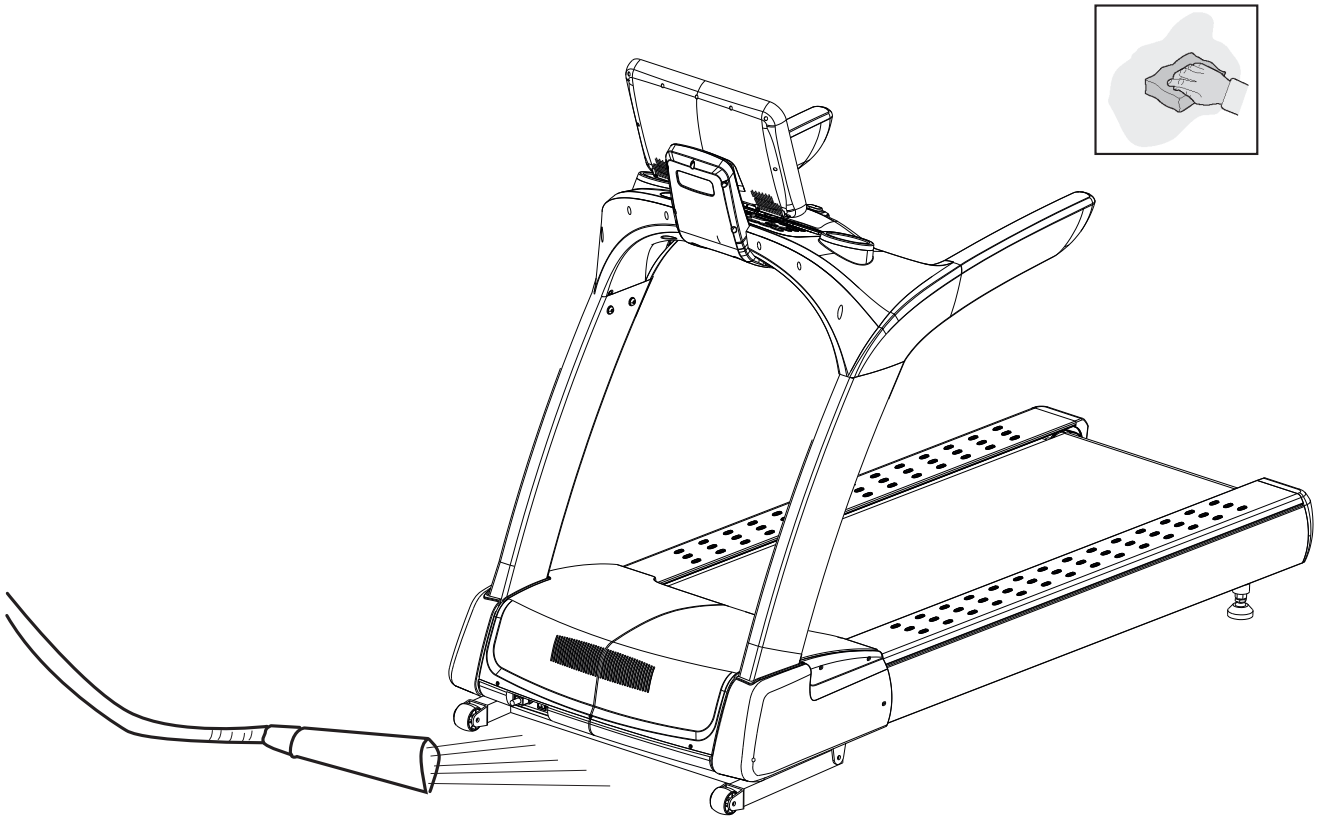
KEINE erdölhaltigen Lösungsmittel wie Aceton oder Benzol, chlorhaltige Öle, Tetrachlorkohlenstoff oder Ammoniak verwenden; diese können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.

• Lauffläche und seitliche Trittflächen wöchentlich mit einem Mikrofasertuch reinigen, das mit Wasser und Neutralseife befeuchtet ist.

• Die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch reinigen.

• Beim Reinigen nicht zu fest über Tastenfeld und Display reiben.

• Netzstecker einstecken, Gerät einschalten und die Lauffläche auf die höchste Steigung anheben; dann mit dem Schlauch eines Staubsaugers den Boden darunter und das Lufteinlassgitter des Motorraums reinigen.



4.1 SCHMIEREN DER LAUFFLÄCHE

ACHTUNG

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

• Damit Lauffläche und Laufband in gutem Zustand bleiben, hat die Konsole eine Anzeige „LUBRICATE“, die an das Schmieren in regelmäßigen Abständen erinnert: Das erste Schmieren ist nach 9000 km fällig, danach leuchtet die Anzeige alle 1000 km.

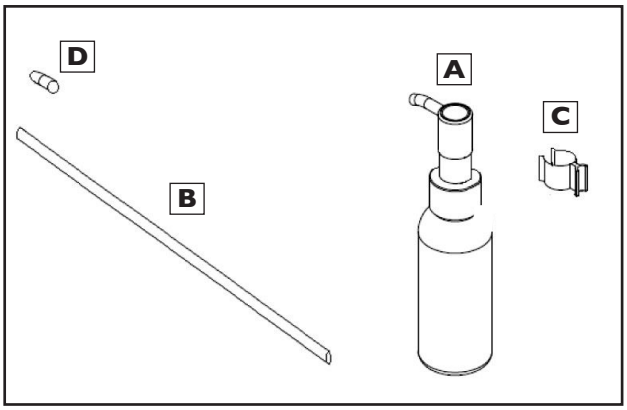
• Vor dem Schmieren der Lauffläche ENTER drücken, um die Anzeige „Lubricate“ zurückzusetzen; dann das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen. Soll das Gerät weiter benutzt und das Schmieren verschoben werden, CLEAR drücken; die Anzeige „Lubricate“ erlischt und leuchtet nach 50 km erneut.

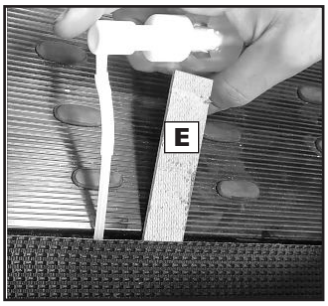
• Zum Schmieren die Schmiermittelflasche A vorbereiten: das Röhrchen B in die Düse stecken, dann die Sicherung C und die Kappe D entfernen.

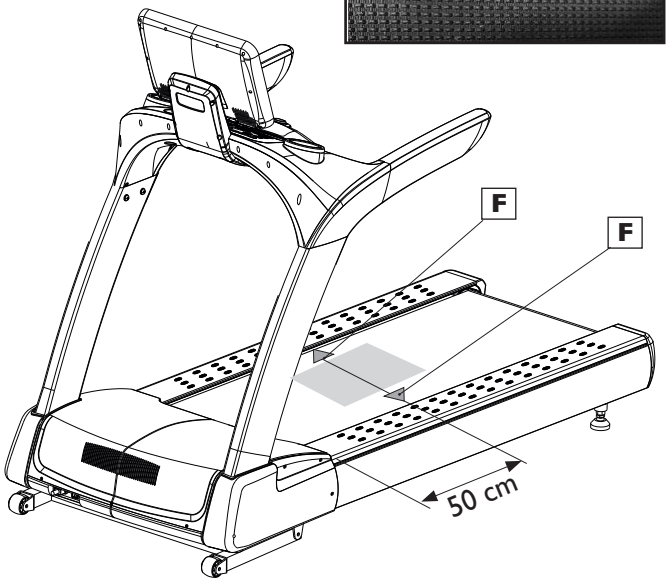
• Das Laufband an den Rändern der Trittflächen mit einem Holz- oder Kunststoffstab E etwa 50 cm vom Motorraum entfernt anheben (Punkte F in der Abbildung), das Röhrchen ganz unter das Band schieben und je zweimal rechts und links Schmiermittel einpumpen.

• Danach das Laufband wieder korrekt unter die seitlichen Trittflächen legen, das Gerät einschalten und mit niedriger Geschwindigkeit auf dem Band gehen, um das Schmiermittel auf der Lauffläche 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, die rechte Einstellschraube jeweils um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn drehen.

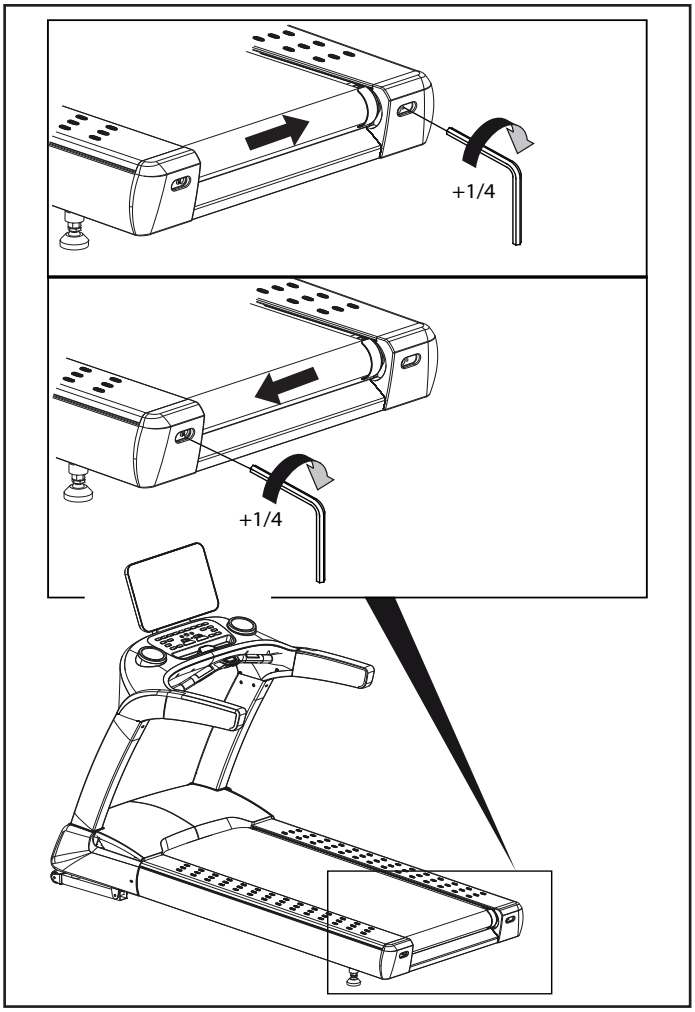
• Nach jeder Einstellung das Band laufen lassen und das Ergebnis prüfen.

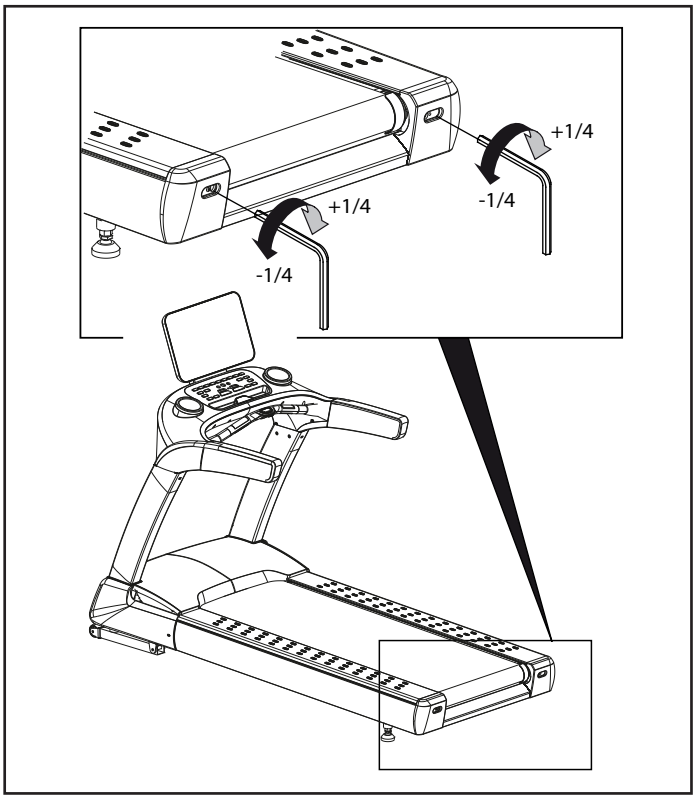
• Läuft es weiter nach rechts, die linke Schraube um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen. Läuft das Band nach links, gilt dasselbe sinngemäß.

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.



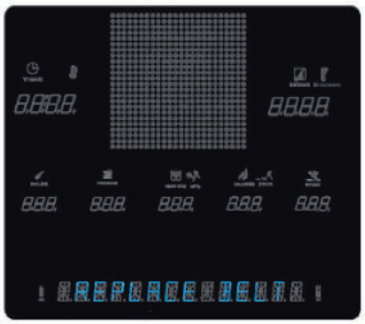


4.3 AUSTAUSCH DES LAUFBANDS

ACHTUNG

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

Das Laufband nutzt sich mit der Zeit ab und ist ein Verschleißteil. Die Konsole hat eine Anzeige „REPLACE BELT“, die nach 25000 km an den Austausch des Laufbands erinnert. Leuchtet die Anzeige, umgehend den Kundendienst kontaktieren, um einen Termin zu vereinbaren. Soll das Gerät bis zum Austausch weiter benutzt werden, CLEAR drücken; die Anzeige „Replace belt“ erlischt und leuchtet nach 50 km erneut. Nach dem Austausch des Laufbands ENTER drücken, um die Anzeige „Replace belt“ zurückzusetzen.



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.



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

Dieses Produkt darf NICHT über den Hausmüll entsorgt werden, sondern muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung und Verwertung abgegeben werden.

Garlando S.p.A. empfiehlt auch außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften für Entsorgung und Recycling einzuhalten und, wo möglich, Elektro- und Elektronikgeräte sowie verwertbare 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

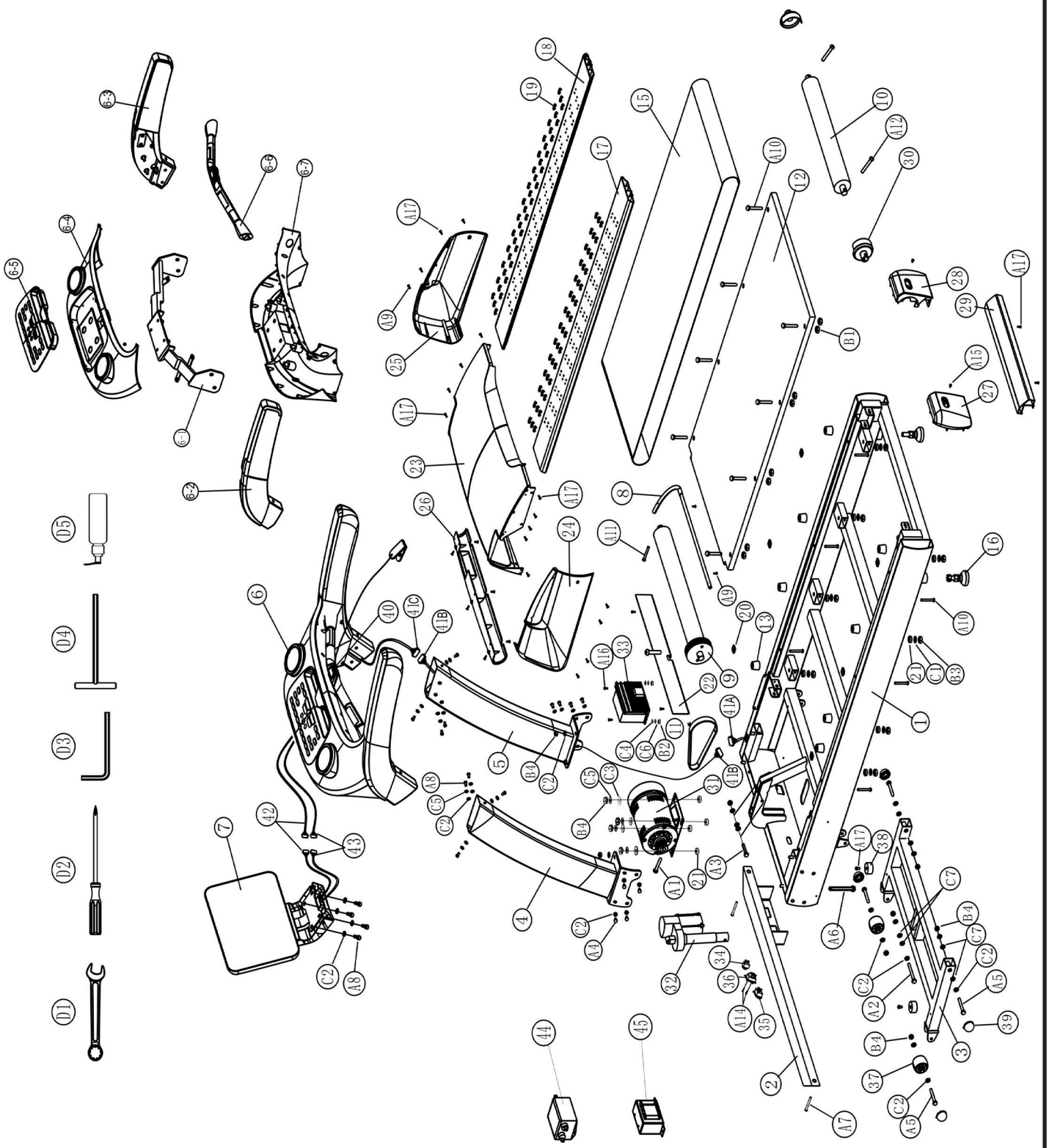
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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	Rahmen Lauffläche	1
2	Abdeckblech Motorraum	1
3	Rahmen Steigungsverstellung	1
4	Ständer links	1
5	Ständer rechts	1
6	Konsolenträger komplett	1
6-1	Rahmen Konsolenträger	1
6-2	Handlauf links	1
6-3	Handlauf rechts	1
6-4	Obere Abdeckung Konsolenträger	1
6-5	Tastatur	1
6-6	Mittlerer Handlauf	1
6-7	Untere Abdeckung Konsolenträger	1
7	Konsole	1
9	Vordere Rolle mit Riemenscheibe	1
10	Hintere Rolle	1
11	Antriebsriemen	1
12	Laufdeck	1
13	Dämpfungselemente Laufdeck	8
14	Gummipuffer	8
15	Laufband	1
16	Stellfuß	2
17	Trittfläche links	1
18	Trittfläche rechts	1
19	Rutschfester Einsatz für Trittfläche	84
20	Positioniermutter	6
21	Schwingungsdämpfer (Gummi)	4
22	Schalldämmplatte	1
23	Obere Abdeckung Motorraum	1
24	Abdeckung Motorraum links	1
25	Abdeckung Motorraum rechts	1
26	Vordere Abdeckung Motorraum	1
27	Rollenabdeckung links	1
28	Rollenabdeckung rechts	1
29	Verkleidung hintere Rolle	1
30	Endkappe hintere Rolle	2
31	AC-Hauptmotor	1
32	Steigungsmotor	1
33	Elektronischer Wechselrichter	1
34	Sicherungsautomat	1
35	Netzschalter	1
36	Netzbuchse	1
37	Rad für Steigungsrahmen	2
38	Gummiring	2
39	Mutternabdeckung	4
40	Integriertes Modul: Sicherheitsclip + Reset-Taste und Not-Aus-Taste	1
41A	Kabel Konsolenträger unten	1
41B	Kabel Konsolenträger Mitte	1
41C	Kabel Konsolenträger oben	1
42	Kabel A Konsolenträger/Konsole	2
43	Kabel B Konsolenträger/Konsole	2
44	Netzfilter	1
45	Netztransformator	1

Pos.	Beschreibung	Menge
A1	Schraube M8x55 mm	1
A2	Schraube M10X95 mm	1
A3	Schraube M10X55 mm	1
A4	Schraube M10X25 mm	8
A5	Schraube M10X75 mm	4
A6	Schraube M10X165 mm	2
A7	Schraube M8x20 mm	2
A8	Schraube M10x20 mm	10
A9	Blechschraube ST4x30 mm	4
A10	Schraube M8x45 mm	6
A11	Schraube M10x60 mm	2
A12	Schraube M10x90 mm	2
A13	Schraube M8x70 mm	8
A14	Schraube M3x8 mm	2
A15	Schraube M5x40 mm	2
A16	Schraube M5x20 mm	2
A17	Blechschraube ST4x16 mm	27
B1	Mutter M8	8
B2	Sicherungsmutter M5	2
B3	Sicherungsmutter M8	8
B4	Sicherungsmutter M10	14
C1	Unterlegscheibe Ø8 mm	8
C2	Unterlegscheibe Ø10 mm	24
C3	Große Unterlegscheibe Ø10 mm	4
C4	Unterlegscheibe Ø5 mm	2
C5	Federring Ø10 mm	10
C6	Federring Ø5 mm	2
C7	Kunststoffscheibe Ø10 mm	4
D1	Gabelschlüssel S17	1
D2	Kreuzschraubendreher	1
D3	Innensechskantschlüssel S6	1
D4	Innensechskantschlüssel S8	1
D5	Silikon-Schmiermittel	1

7.0 FEHLERSUCHE

PROBLEM	URSACHE	ABHILFE
Die Konsole zeigt Fehler E01	Spannungsabfall während der Benutzung	A. Gerät aus- und wieder einschalten und prüfen, ob der Fehler weiter besteht B. Zustand des Netzkabels prüfen
Die Konsole zeigt Fehler E02	Fehlerhafte Messung des Raumtemperatursensors	A. Prüfen, ob die Raumtemperatur zu hoch ist B. Temperatursensor ersetzen (*)
Die Konsole zeigt Fehler E04	Zu hoher Versorgungsstrom	A. Anschlüsse und Kabel am Transformator prüfen: U/T1, V/T2, W/T3 (*)
Die Konsole zeigt Fehler E06	Schutzabschaltung: Versorgungsspannung über dem zulässigen Höchstwert	A. Netzspannung über 270 V: Gerät ausschalten und Elektroinstallation prüfen lassen (*)
Die Konsole zeigt Fehler E08	Die elektrische Anlage ist nicht ordnungsgemäß geerdet	A. Erdungsklemmen am Transformator und am Motor prüfen (*)
Die Konsole zeigt Fehler E09	Wechselrichter-Sperre wegen abnormaler Temperatur	A. Raumtemperatur zu hoch: Gerät ausschalten, abkühlen lassen und wieder einschalten B. Lüfter des Wechselrichters ersetzen (*)
Die Konsole zeigt Fehler E10	Überlast am Hauptmotor	A. Schmierung des Laufdecks prüfen B. Antriebsriemen prüfen (*) C. Wechselrichter prüfen (*)
Die Konsole zeigt Fehler E11	Überlast am Leistungs-Wechselrichter	A. Schmierung des Laufdecks prüfen B. Motor ersetzen (*) C. Wechselrichter ersetzen (*)
Die Konsole zeigt Fehler E12	Zu hoher Laufwiderstand des Laufbands	A. Schmierung des Laufdecks prüfen B. Verschleiß von Rollen und Lagern prüfen (*) C. Einstellungen des Wechselrichters F_065 bis F_069 prüfen (*)
Die Konsole zeigt Fehler E13	Fehlerhafter Anschluss des Hauptmotors	A. Motorkabel prüfen (*) B. Verschleiß der Kohlebürsten prüfen (*)
Die Konsole zeigt Fehler E33	Schreibfehler im Flash-Speicher	A. Steuerplatine der Konsole ersetzen (*)
Die Konsole zeigt Fehler E34	Schreibfehler im EEPROM-Speicher	A. Steuerplatine der Konsole ersetzen (*)
Die Konsole zeigt Fehler E35	Schutzabschaltung: Versorgungsspannung unter dem zulässigen Mindestwert	A. Netzspannung unter 160 V: Gerät ausschalten und Elektroinstallation prüfen lassen (*) B. Verbindungskabel zwischen Motor und Leistungsplatine prüfen (*) C. Leistungsplatine ersetzen (*)

(*) Arbeiten ausschließlich durch den Kundendienst.

8.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH

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

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

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

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH

Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt. Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus.

Für Schäden an Personen, Haustieren und Sachen, die direkt oder indirekt durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung.

Das Produkt ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet. Unfälle oder Erkrankungen infolge einer solchen Fehlanwendung können nicht dem Hersteller angelastet werden.

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



Falls Ihr Gerät Batterien oder Akkus enthält, finden Sie Typ und Lage in der Anleitung Ihres Geräts. So entfernen und tauschen Sie sie:

1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Strom.
2. Öffnen Sie das Batteriefach, falls vorhanden, wie in der Anleitung beschrieben, und nehmen Sie alle Batterien heraus.
3. Setzen Sie neue Batterien des in der Anleitung genannten Typs ein und achten Sie auf die richtige Polung.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

Ist eine Batterie fest eingebaut, kontaktieren Sie uns: info@bodyfit-shop.at.

Sicherheit

- Schließen Sie Batterien und Akkus nicht kurz, öffnen Sie sie nicht und werfen Sie sie nicht ins Feuer.
- Laden Sie nicht wiederaufladbare Batterien nicht auf.
- Fassen Sie auslaufende Batterien nicht mit bloßen Händen an.
- Halten Sie Batterien von Kindern fern.
- Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Gerät länger nicht benutzen.

Rückgabe

Altbatterien und Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Sie können sie kostenlos zurückgeben. Alle Rückgabemöglichkeiten:
Bodyfit: bodyfit-shop.at/pages/batterien-entsorgung
Toorx Professional: toorxprofessional.com/pages/entsorgung

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

Garlando

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