TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



TRX 9500 CROSS TFT

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

Code: TOXPRFTRX9500CT
Revision: 00
Ausgabe: 10/25

CE

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 AUFSTELLORT DES GERÄTS.....S. 8
2.1 ANHEBEN UND TRANSPORT.....S. 9
2.2 AUSPACKEN – LIEFERUMFANG.....S. 10
2.3 MONTAGE DES GERÄTS.....S. 12
2.4 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 16

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 17 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 18 3.2 PRAKTISCHE HINWEISE UND TIPPS.....S. 19 3.3 AUSSTATTUNG DER KONSOLE.....S. 20 3.4 TRANSPORT DES GERÄTS.....S. 20 3.5 HAUPTMENÜ.....S. 21 3.6 MODUS RESISTANCE.....S. 22 3.7 MODUS FREE RUN.....S. 23 3.8 MODUS RUNNING.....S. 24 3.9 EINSCHALTEN / PAUSE / STOPP.....S. 25 3.10 QUICK START.....S. 26 3.11 VOREINGESTELLTE PROGRAMME.....S. 27 3.12 TARGET-PROGRAMME, HRC- UND BMI-PROGRAMME.....S. 29 3.13 HRC-PROGRAMM.....S. 31 3.14 BODY FAT TEST (BMI).....S. 32 3.15 VIRTUELLER SIMULATOR.....S. 33 3.16 MULTIMEDIA CENTER.....S. 34 3.17 EINSTELLUNGEN.....S. 35 3.18 ENTSPANNUNG UND DEHNÜBUNGEN.....S. 36

4.0 WARTUNG.....S. 37

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 38

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 38
6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 39 ERSATZTEILLISTE.....S. 40
6.2

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 42

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• 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 Anlaufen 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.

• 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.

• 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. Sind Kinder oder Haustiere anwesend, muss das Gerät in einem abschließbaren Raum aufgestellt werden. • Das Gerät NIEMALS benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion das Gerät nicht mehr verwenden und keine Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst durchführen lassen.

• Während das Gerät benutzt wird, NICHT mit den Fingern in die Nähe beweglicher Teile kommen.

• 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

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

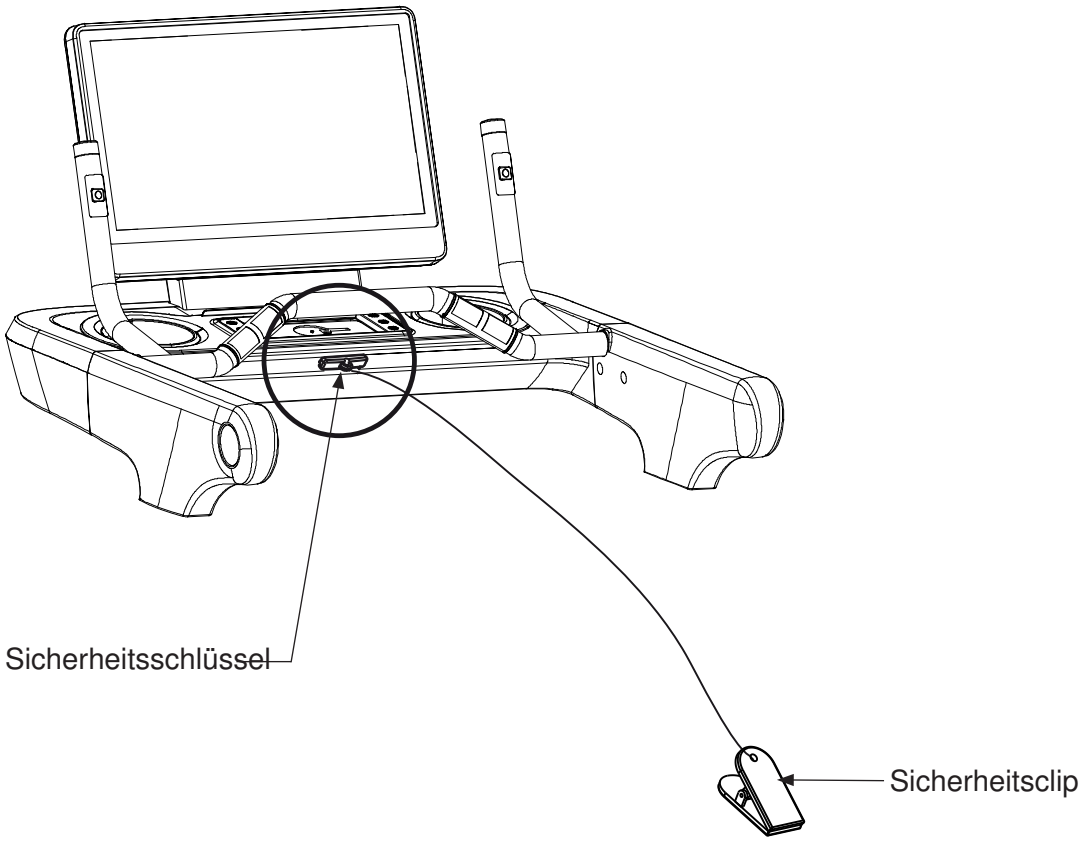
• Ziehen Sie nach jeder Benutzung den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. Das ist wichtig, um ein unbeabsichtigtes Einschalten durch Dritte oder Kinder zu verhindern.

Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel an der Konsole an, um das Gerät in Betrieb zu nehmen und ein Training zu beginnen.

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

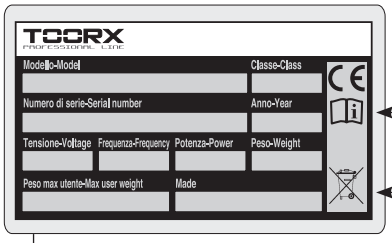
GEFAHR

• Bei Modellen mit elektrischer Steigungsverstellung stoppt beim Abziehen des Sicherheitsschlüssels das Laufband, die Lauffläche bleibt auf der aktuellen Steigung. Nach erneutem Anstecken des Sicherheitsschlüssels kehrt die Lauffläche automatisch auf Stufe null zurück.



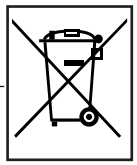
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

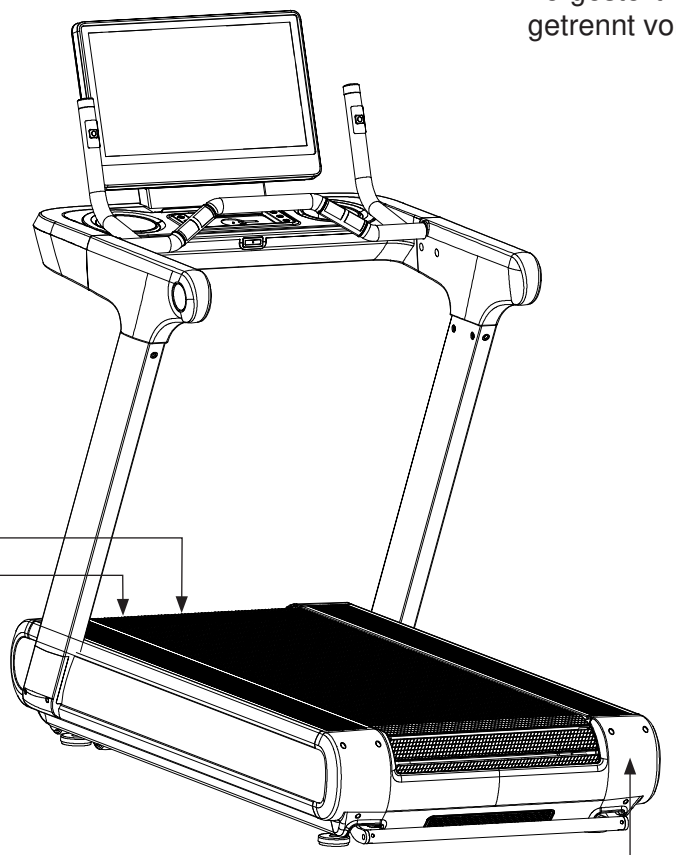




Vor der Benutzung des Produkts diese Anleitung mit den Hinweisen zur sicheren Benutzung aufmerksam lesen.

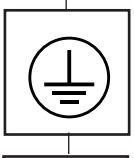


Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne zeigt an, dass das Produkt gemäß den EU-Richtlinien zur Behandlung und Entsorgung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten hergestellt ist. Das Produkt muss getrennt vom Hausmüll entsorgt werden.





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



Die Steckdose muss zum mitgelieferten Netzstecker (Schuko) passen und einen Schutzleiteranschluss 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	1,0 km/h (min.) ÷ 22 km/h (max.) im Modus Running
SCHUBWIDERSTAND	5÷36 Stufen im Modus Resistance
ELEKTRISCHE STEIGUNG 15 Stufen	(-2%÷15%) Running, 9 Stufen (6%÷15%) Resistance
LAUFFLÄCHE	550 x 1600 mm
ABMESSUNGEN (LxBxH)	1830 x 940 x 1680 mm
NETTOGEWICHT	236 kg
BRUTTOGEWICHT	252 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	180 kg
VERSORGUNGSSPANNUNG	230 VAC
NETZFREQUENZ	50 Hz
LEISTUNG SERVOMOTOR	5.0 HP (Dauerleistung) - 6.0 HP (Spitzenleistung)
LEISTUNGSAUFNAHME (max.)	2240 W
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und Bluetooth-Brustgurt (*)
BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE	integriertes BT/BLE-Modul zur Verbindung mit kompatiblen Geräten (**)
KONSOLENFUNKTIONEN	Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls, Steigung, Pace, Schrittzahl, grafisches Profil
PROGRAMME	Manuelles Programm (einstellbare Ziele: Dauer, Distanz und Kalorien) 36 voreingestellte Programme, 3 Benutzerprogramme, 3 HRC-Programme, Body Fat Test (BMI)
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1:2024 - EN ISO 20957-6:2021 - (Klasse S) Richtlinien: 2014/30/EU (EMV) - 2014/35/EU (NSR) - 2011/65/EU (RoHS) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

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

(**) Über die integrierte Bluetooth-Schnittstelle kann das Gerät mit Apps von Drittanbietern gesteuert werden, die das Protokoll FTMS (Fitness Machine Service) unterstützen, z. B. für Indoor-Training mit Multimedia-Inhalten. Kompatible Apps: Kinomap, Zwift (App-Abonnements nicht enthalten).

BLUETOOTH-HINWEIS: Die Konsole muss eingeschaltet sein, um eine Bluetooth-Verbindung mit Mobilgeräten (z. B. Smartphone, Tablet) und kompatiblen Wearables (z. B. Brustgurte, Smartwatches, Schuhsensoren) herzustellen. Bluetooth muss am Mobilgerät aktiviert sein; erlauben Sie in den Einstellungen die Verbindung mit der Konsole.

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 Gerät MUSS ein Sicherheitsfreiraum von mindestens 2 Metern bis zur Wand frei bleiben. In diesem Freiraum dürfen KEINE Gegenstände abgestellt werden. • Stellen Sie das Gerät möglichst in einem abschließbaren Raum auf, damit Kinder und Haustiere keinen Zugang haben. Während der Benutzung dürfen sich Kinder und Tiere dem Gerät niemals 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.;

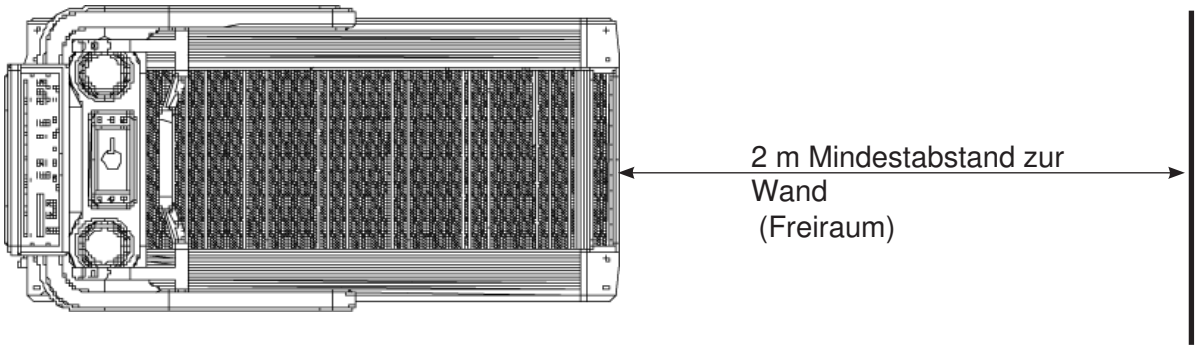
GEFAHR

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.

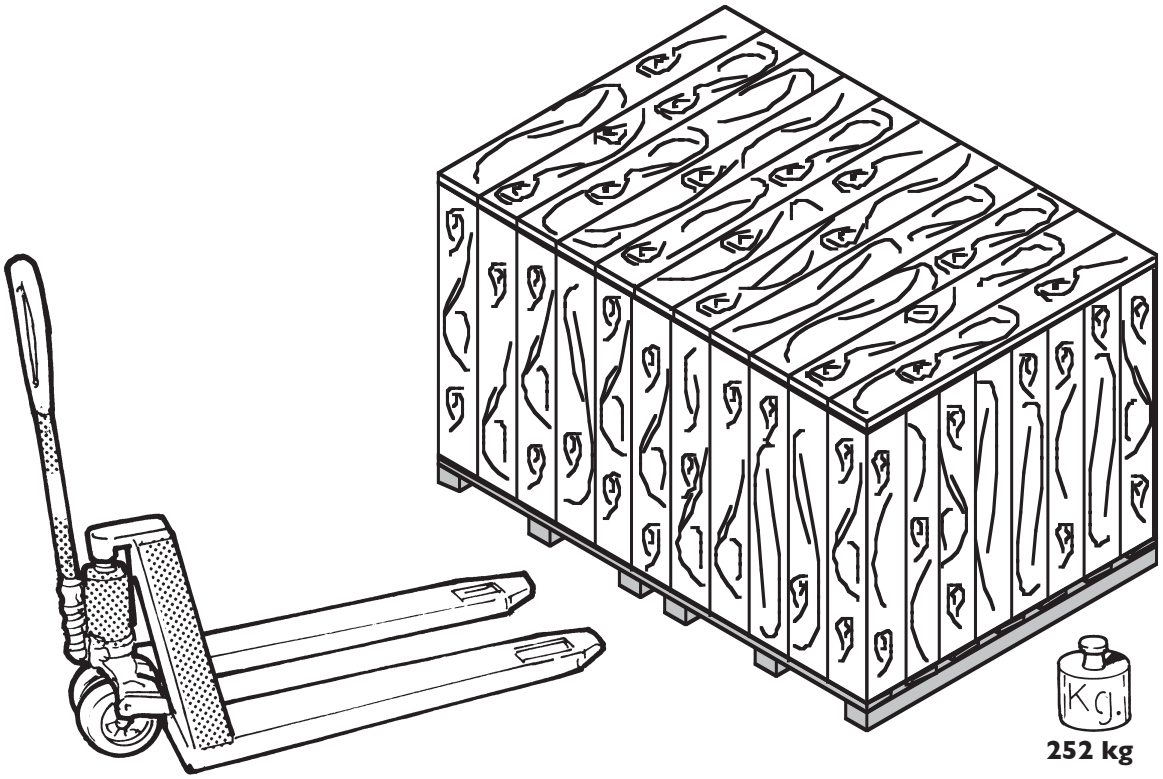
Zum Anheben und Verschieben des in einer Holzkiste verpackten Produkts einen Handhubwagen oder Gabelstapler verwenden.

Setzen Sie die Gabeln des Hubwagens mittig an der Längsseite der Palette an. Die Tragfähigkeit des Hebegeräts muss für die Last (252 kg) ausreichen. Heben Sie das verpackte Gerät an und bringen Sie es in die Nähe des Aufstellorts.

Die Verpackung besteht aus einer Holzkiste; das Produkt ist mit Schutzmaterial umhüllt und mit Umreifungsbändern gesichert.

Heben Sie zum Öffnen die Holzabdeckung ab, schneiden Sie die Umreifungsbänder durch und entfernen Sie das gesamte Schutzmaterial. Bringen Sie dann den Hauptkörper mit den Transportrollen an den Aufstellort: Kippen Sie ihn dazu an der Rückseite an und schieben Sie ihn auf den vorderen Transportrollen nach vorne.



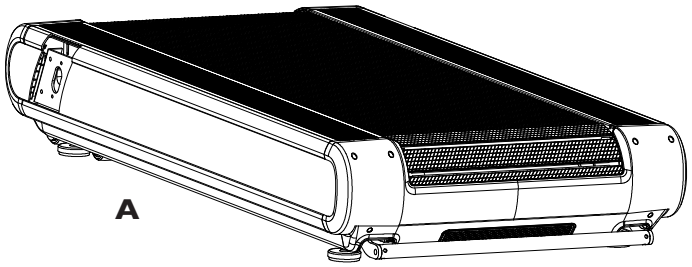


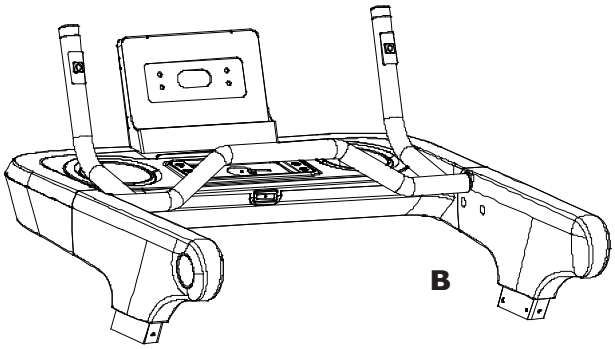
2.2 AUSPACKEN – LIEFERUMFANG

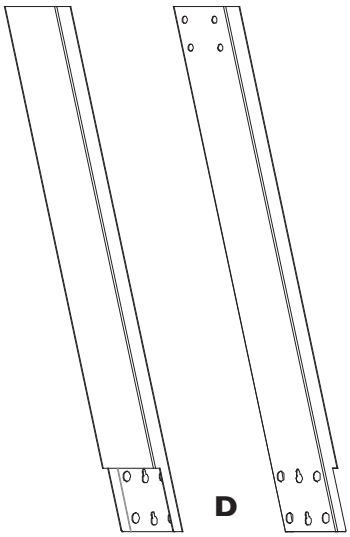
Prüfen Sie nach dem Abheben von der Palette und dem Aufstellen des Rahmens, ob beim Transport Schäden entstanden sind, und kontrollieren Sie, ob alle nachfolgend aufgeführten Montageteile vorhanden sind.

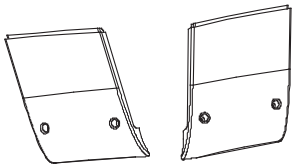
Liste der Montageteile:

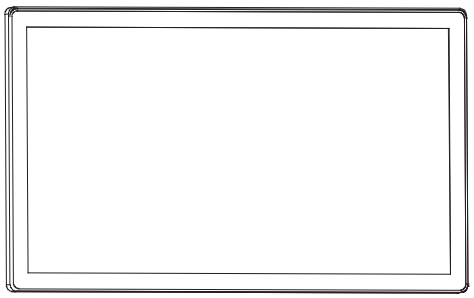
- **A.** Hauptkörper mit Lauffläche
- **B.** Konsolenträger
- **C.** Konsole mit LED-Display
- **D.** Ständer
- **E.** Verkleidung Ständerfuß
- **F.** Beutel mit Kleinteilen und Werkzeug
- **G.** Bedienungsanleitung

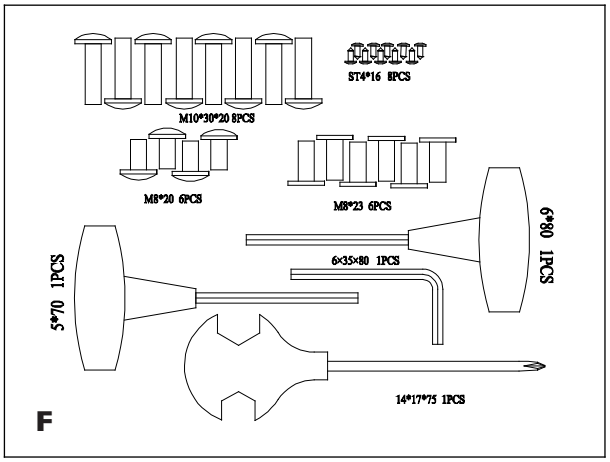

A


B

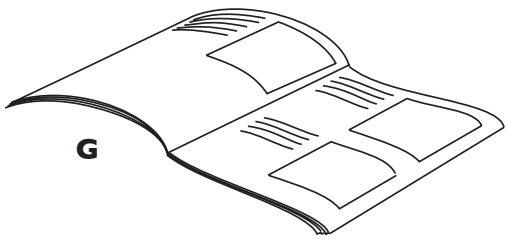

D


E


C

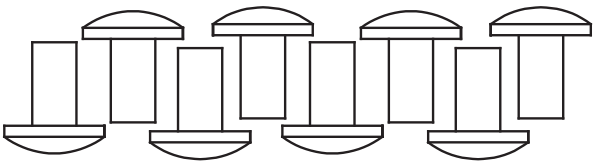


F

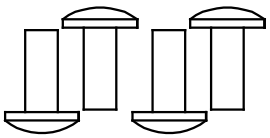

G

Liste der Kleinteile:

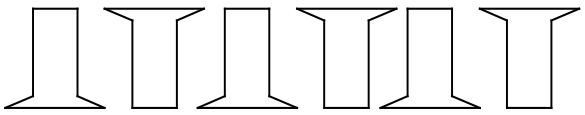
110. Linsenkopfschraube mit Innensechskant M10x30 mm (8 Stk.) 31. Linsenkopfschraube mit Innensechskant M8x20 mm (4 Stk.) 77. Senkkopfschraube mit Innensechskant M8x23 mm (6 Stk.) 46. Blechschraube ST4x16 mm (8 Stk.) H. Kreuzschraubendreher mit Gabelschlüssel 14-17 J. T-Innensechskantschlüssel M5 K. L-Innensechskantschlüssel M6 L. T-Innensechskantschlüssel M6



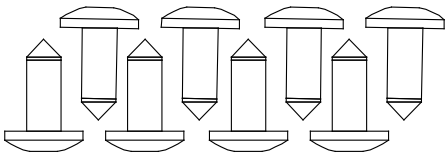
110



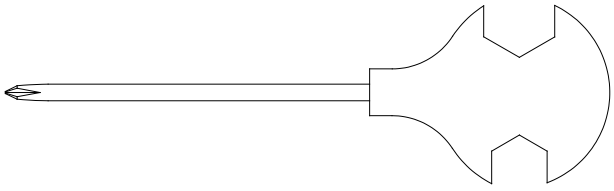
31



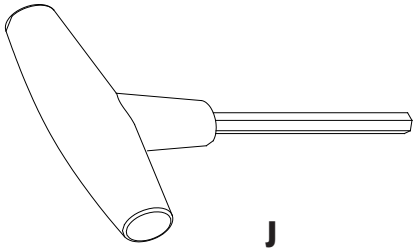
77



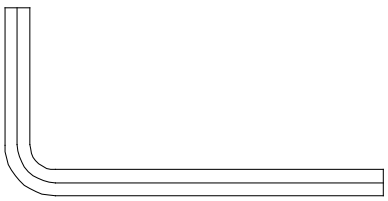
46



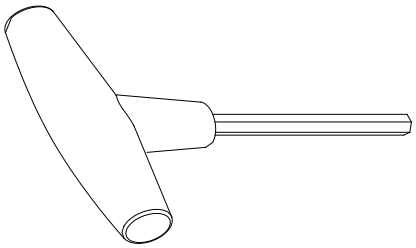
H



J



K



L

2.3 MONTAGE DES PRODUKTS

GEFAHR

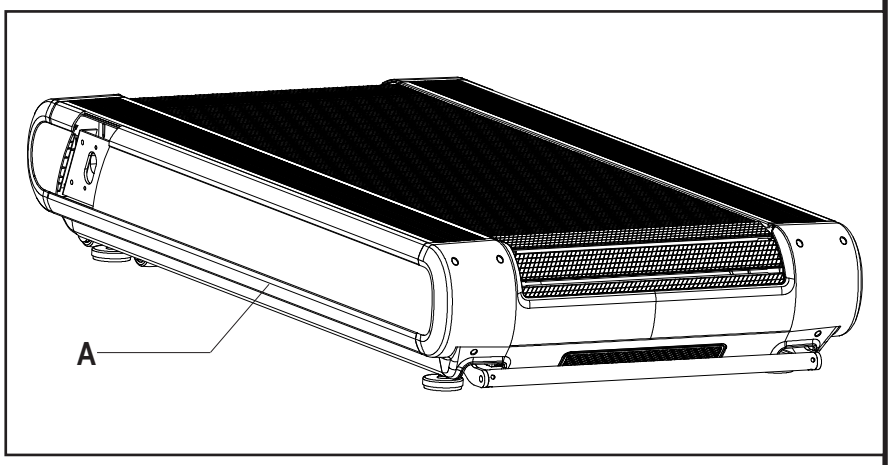
Rahmen und Lauffläche müssen mit geeigneten mechanischen Hebemitteln gehoben und bewegt werden.

GEFAHR

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

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

Stellen Sie den Hauptkörper A am Aufstellort auf den Boden, nehmen Sie alle Teile aus der Holzkiste und legen Sie sie für die Montage auf dem Boden bereit.



Montage der Stützen

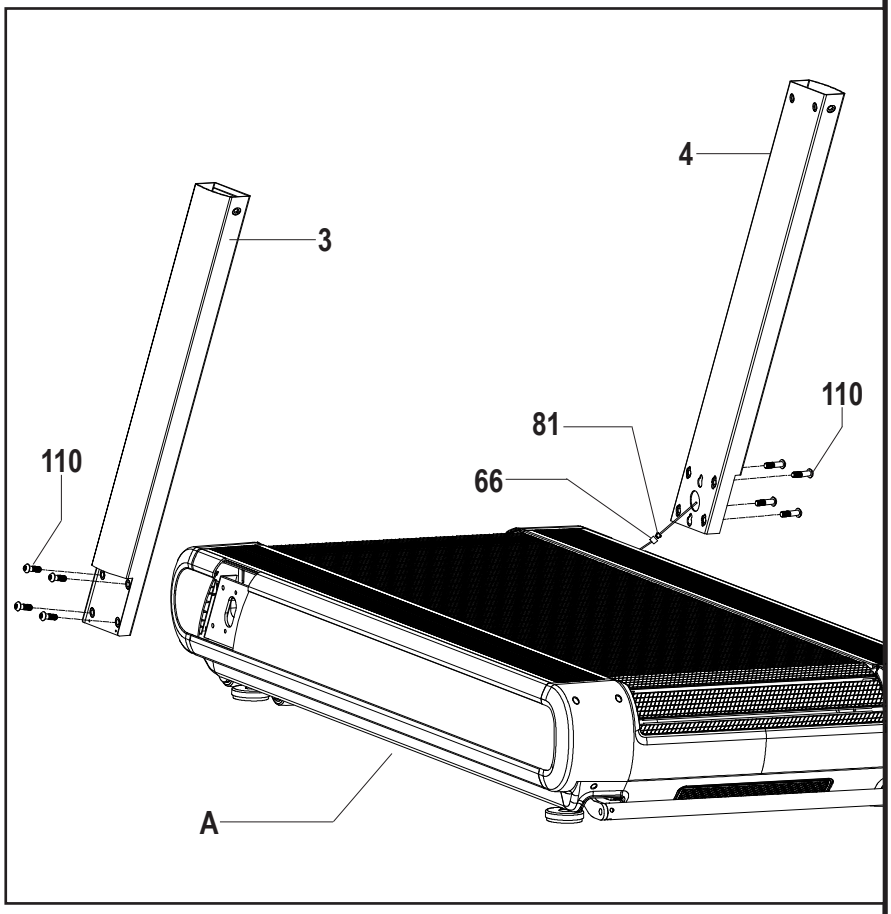
GEFAHR

Achten Sie bei der Montage des rechten Ständers darauf, dass die Stromkabel zwischen den Rohren nicht gequetscht oder beschädigt werden.

Die Ständer müssen von zwei Personen montiert werden.

Heben Sie den rechten Ständer 4 an und setzen Sie ihn am Motorraum bei den Befestigungslöchern am Rahmen des Hauptkörpers A an. Während eine Person den Ständer 4 hält, verbindet eine zweite Person den Stecker 81 am unteren Ende des Ständers 4 mit dem Stecker 66 aus dem Rahmen des Hauptkörpers A.

Befestigen Sie den rechten Ständer 4 und den linken Ständer 3 seitlich am Rahmen des Hauptkörpers A mit jeweils vier Schrauben 110 [M10x30 mm].



Montage Konsolenträger

ACHTUNG

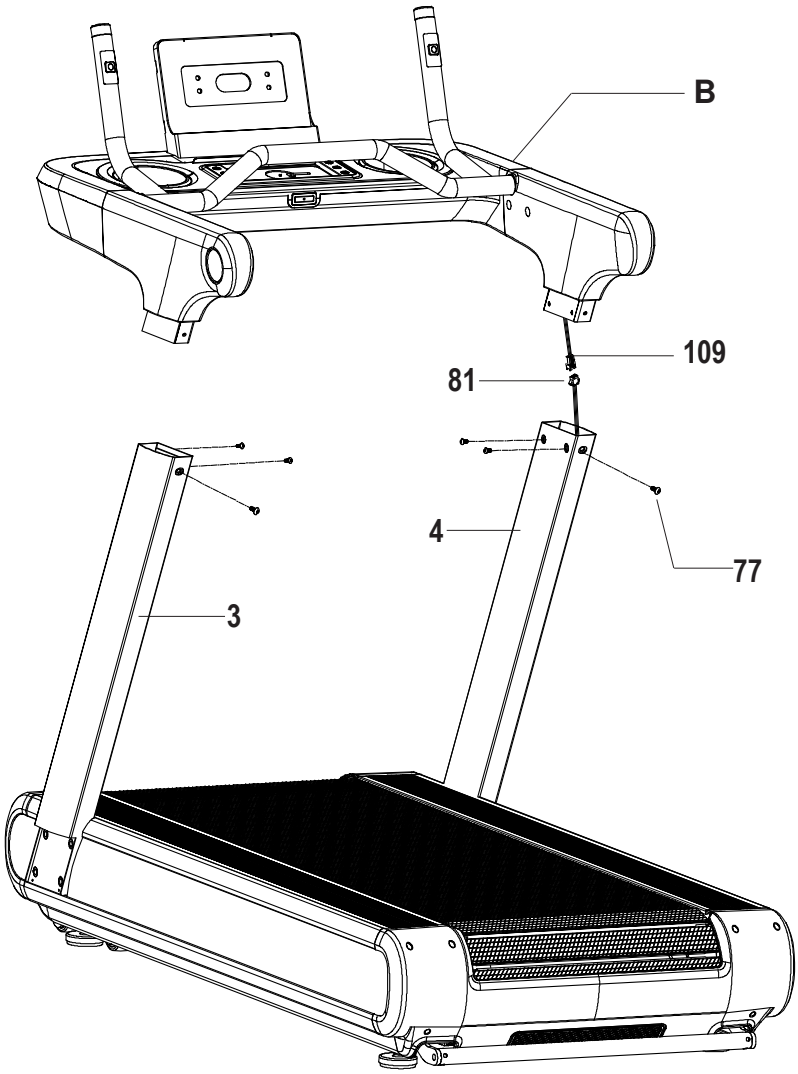
Achten Sie bei der Montage des Konsolenträgers an den Ständern darauf, dass die Stromkabel zwischen den Rohren nicht gequetscht oder beschädigt werden.

Der Konsolenträger muss von zwei Personen montiert werden.

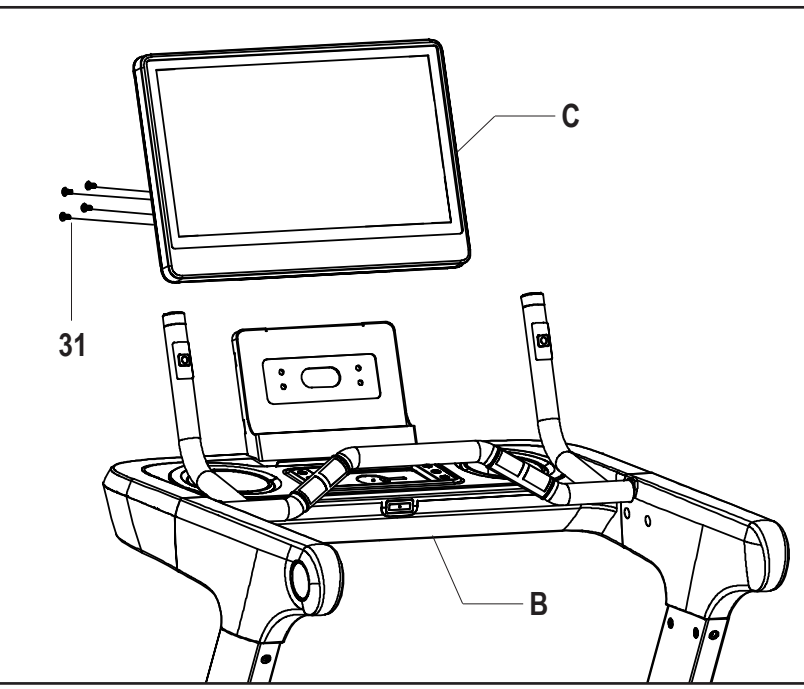
Setzen Sie den Konsolenträger B an die Ständer 3 und 4 und verbinden Sie den Stecker 81 mit dem Stecker 109 aus dem rechten Ständer; verstauen Sie die Stecker im Inneren des Ständers.

HINWEIS Die Stecker haben eine feste Steckrichtung, Verwechslungen sind ausgeschlossen. Ziehen Sie beim Verbinden nicht zu stark an den Kabeln.

Befestigen Sie den Konsolenträger B an den Ständern 3 und 4 mit sechs Senkkopfschrauben 77 [M8x23 mm].

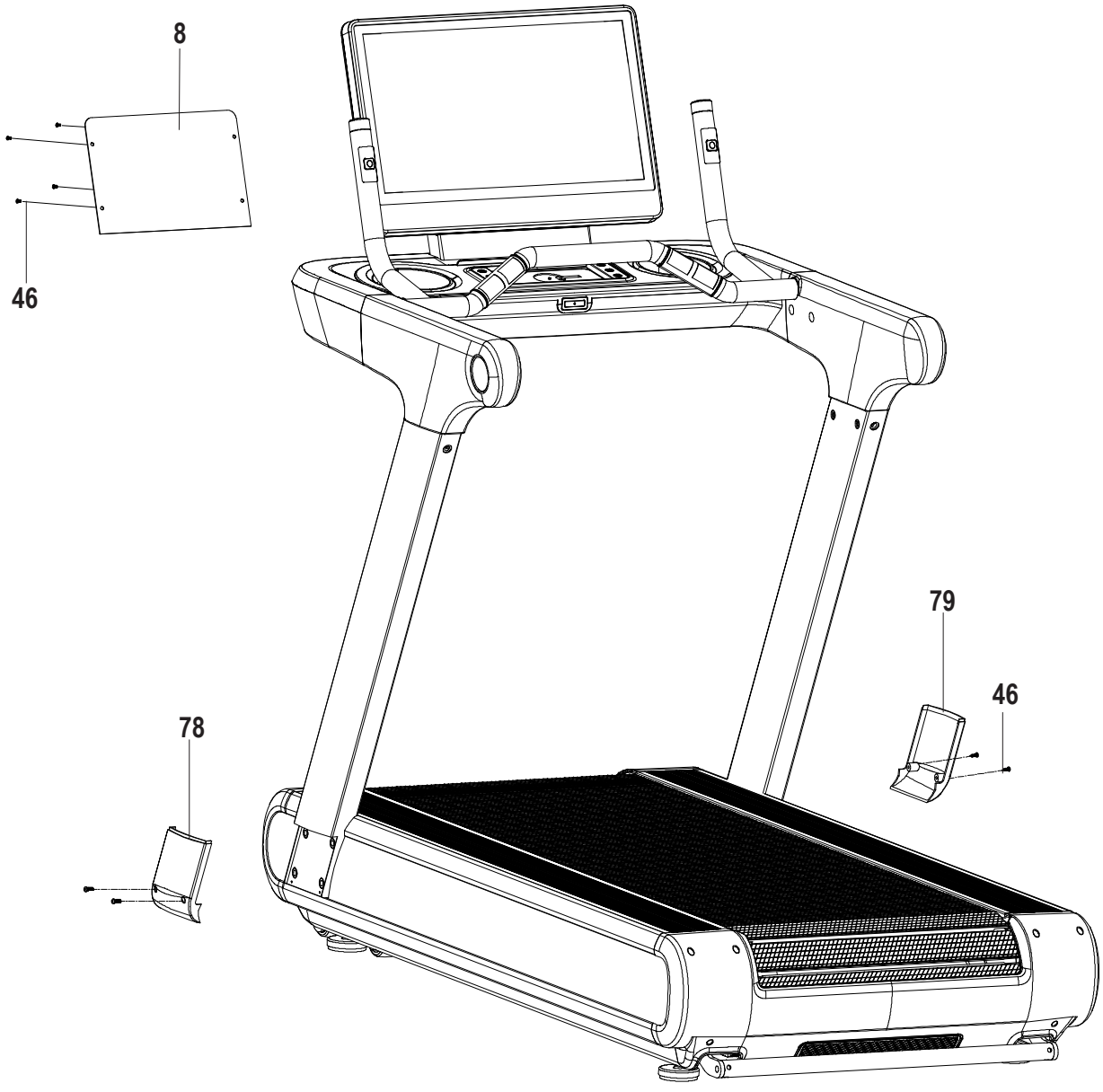


Montage Konsole: Setzen Sie die Konsole C auf die Befestigungsplatte des Konsolenträgers B und befestigen Sie sie mit vier Schrauben 31 [M8x20 mm].



Montage Abdeckungen: Setzen Sie die linke Verkleidung 78 und die rechte Verkleidung 79 an den Fuß des jeweiligen Ständers und befestigen Sie jede mit zwei Schrauben 46 [ST4x16 mm].

Setzen Sie die Abdeckung 8 auf die Rückseite der Konsole C und befestigen Sie sie mit vier Schrauben 46 [ST4x16 mm].



Ausrichten: Gleichen Sie Bodenunebenheiten mit den vier Stellfüßen an den Ecken der Lauffläche aus.

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.



2.4 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS

ACHTUNG

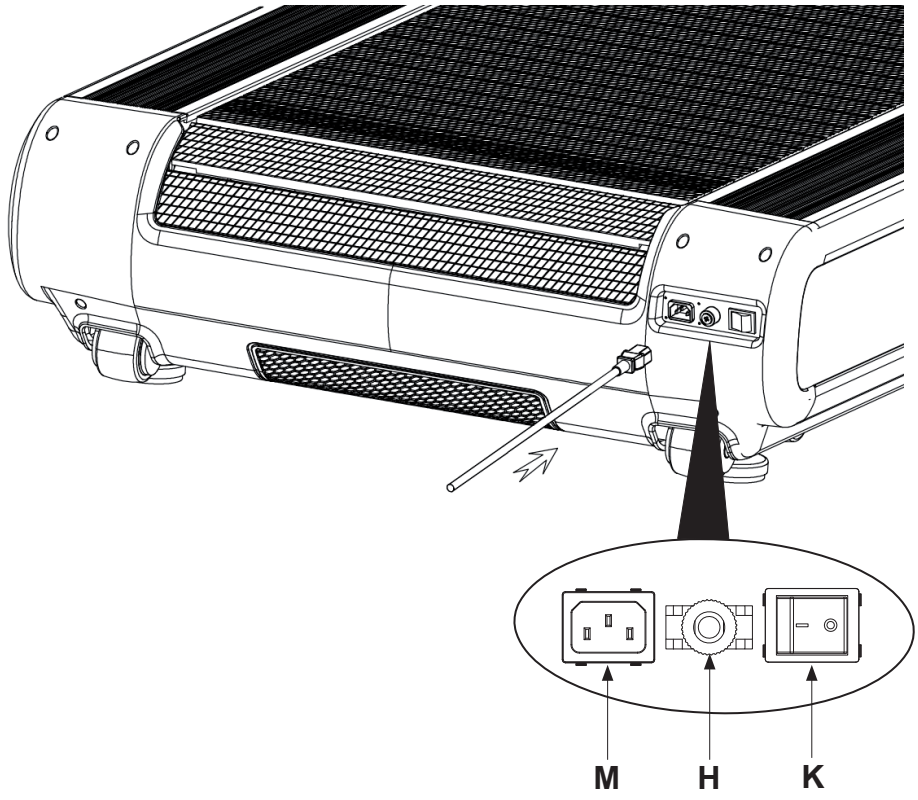
• VOR DEM ANSCHLIESSEN DES NETZSTECKERS: - Prüfen Sie anhand der technischen Daten auf dem Typenschild, ob die Elektroinstallation geeignet ist; - prüfen Sie, ob die Wandsteckdose zum Netzstecker passt und einen Schutzleiter hat; - prüfen Sie, ob der Hauptschalter K auf „O“ - Off steht.

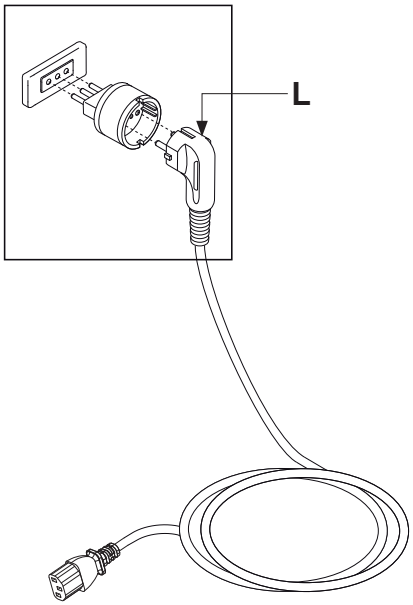
ACHTUNG

• 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 Gerät wird mit einem Netzkabel mit Schuko-Stecker L geliefert, der an eine geeignete, geerdete Wandsteckdose mit 230 VAC Nennspannung anzuschließen ist.

Im Motorraum befinden sich die Buchse M für das Netzkabel, der Hauptschalter zum Ein- und Ausschalten des Geräts sowie eine Schutzeinrichtung gegen Spannungsspitzen und Störungen. Hat die Schutzeinrichtung ausgelöst, drücken Sie zur Wiederherstellung die Reset-Taste H.





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.

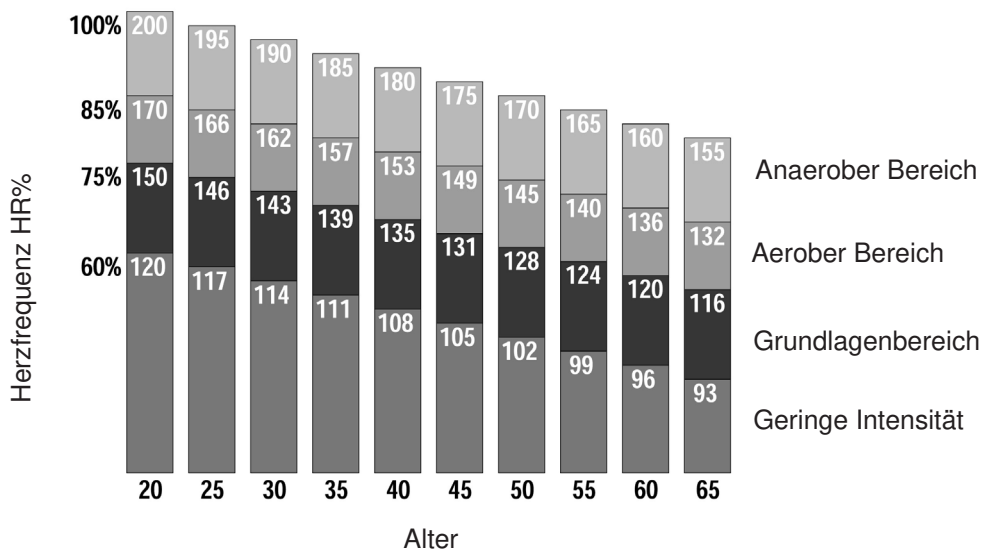
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

ACHTUNG

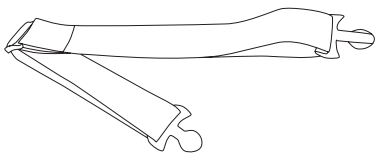
• Lesen Sie vor Gebrauch des Brustgurts die Hinweise auf dieser Seite und etwaige Herstellerangaben sorgfältig. • Sender und Gurt nach jedem Gebrauch gründlich reinigen und trocknen, um eine vorzeitige Entladung der Batterie zu vermeiden; den Sender danach abnehmen und getrennt vom Gurt aufbewahren.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

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

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

ACHTUNG

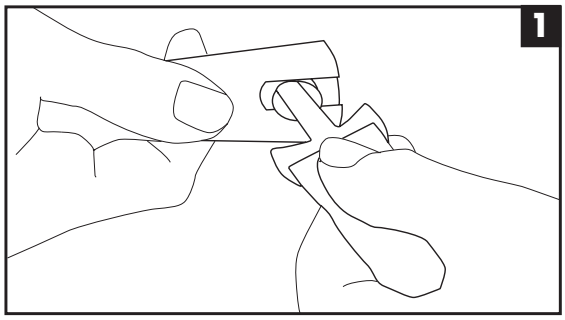
Der mit dem Brustgurt gemessene Puls ist nur ein Richtwert zur Kontrolle der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Abschätzung des Kalorienverbrauchs. Die vom Gerät angezeigte Messung ist in keinem Fall ein medizinischer Wert.

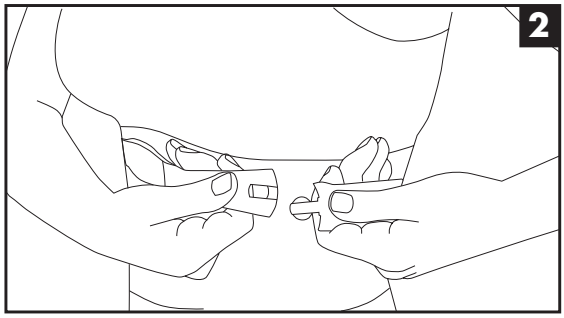


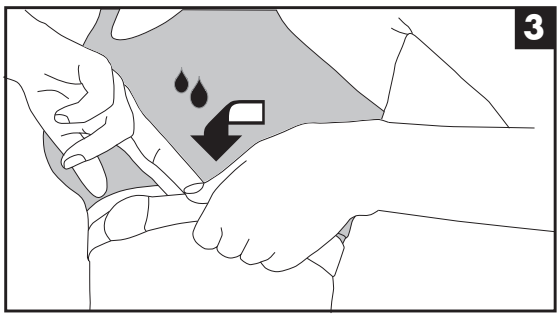
Elastischer Gurt

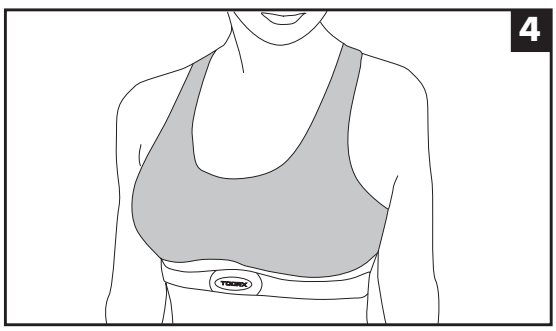


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Befestigen Sie vor dem Training den Sicherheitsclip ordnungsgemäß an der Kleidung in Hüfthöhe. Um das Laufband sofort zu stoppen, ziehen Sie einfach an der Notschnur.

• Drücken Sie bei Nichtbenutzung die Not-Aus-Taste, um ein unbeabsichtigtes Einschalten des Geräts zu verhindern.

• Gewöhnen Sie sich schrittweise an das Gerät. Benutzen Sie bei Bedarf die Handläufe. Gehen Sie bei niedriger Bandgeschwindigkeit langsam. Bleiben Sie nicht stehen, während sich das Laufband bewegt.

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

• Schalten Sie das Gerät niemals ein, während jemand auf dem Laufband steht.

• Das Gerät nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzen.

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

Machen Sie sich vor der ersten Benutzung mit der Konsole vertraut und prüfen Sie die Funktion des Geräts, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

1) Schalten Sie das Gerät am Netzschalter ein; die rote Kontrollleuchte des Schalters leuchtet.

2) Steigen Sie seitlich auf und stellen Sie sich mittig mit den Füßen auf die seitlichen Trittflächen.

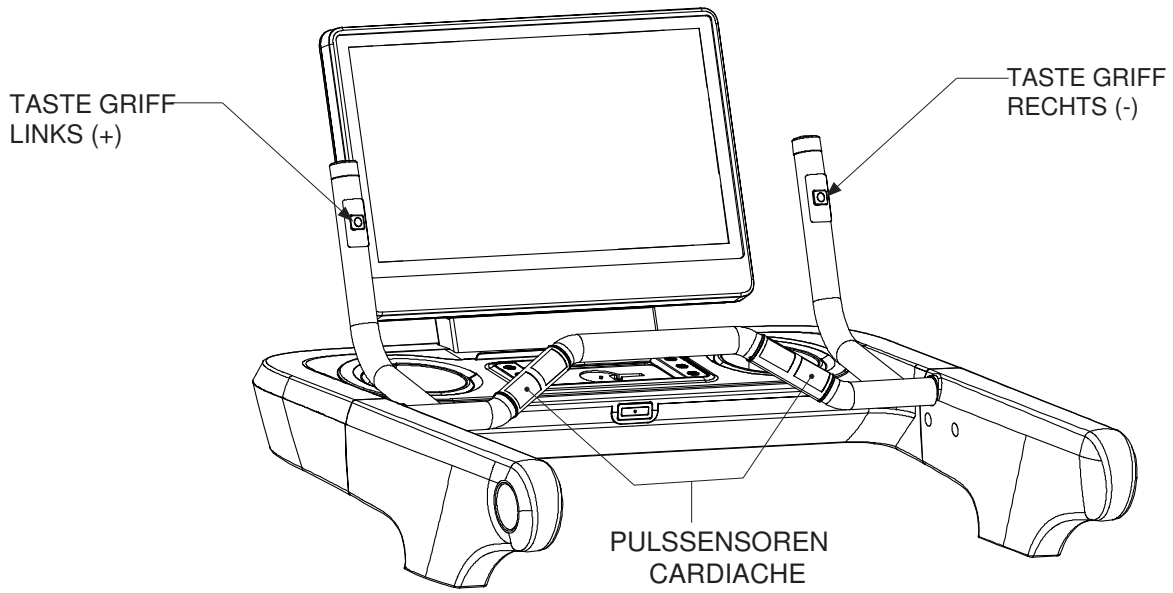
3) Drücken Sie START, um sofort mit Mindestgeschwindigkeit zu beginnen. Halten Sie sich an den Handläufen fest und gehen Sie in normalem Tempo und lockerem Schritt; behalten Sie eine Weile eine niedrige Geschwindigkeit bei, um sich an das laufende Band zu gewöhnen.

4) Wenn Sie sich sicher fühlen, die Bandgeschwindigkeit mit den entsprechenden Tasten an der Konsole erhöhen und die Arme mitschwingen lassen, um beim Laufen das Gleichgewicht zu halten. Bequemer ist die Bedienung über die Tasten an den Griffen.

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 nicht, besonders bei höheren Geschwindigkeiten.

7) Kontrollieren Sie während des Trainings häufig Ihren Puls, indem Sie die Handpulssensoren mit beiden Händen umfassen oder den Brustgurt (optional) tragen; der Wert wird in der Anzeige ‚PULSE' angezeigt.



3.3 AUSSTATTUNG DER KONSOLE

KABELLOSE LADESTATION Bei eingeschaltetem Konsolenträger lädt das kabellose Ladegerät den Akku kompatibler Smartphones ohne Kabel: Gerät einfach mit dem Display nach oben auf die Ladestation legen.

INTEGRIERTES AUDIOSYSTEM: Die Konsole hat zwei eingebaute Lautsprecher mit Verstärker und Bluetooth-Schnittstelle. Zum Koppeln aktivieren Sie Bluetooth am Gerät (Tablet/Smartphone/ Musikplayer) und verbinden das Audiosystem der Konsole über die Einstellungen des Geräts. Die Lautstärke regeln Sie direkt am verbundenen Gerät.

3.4 BEWEGEN DES GERÄTS

GEFAHR

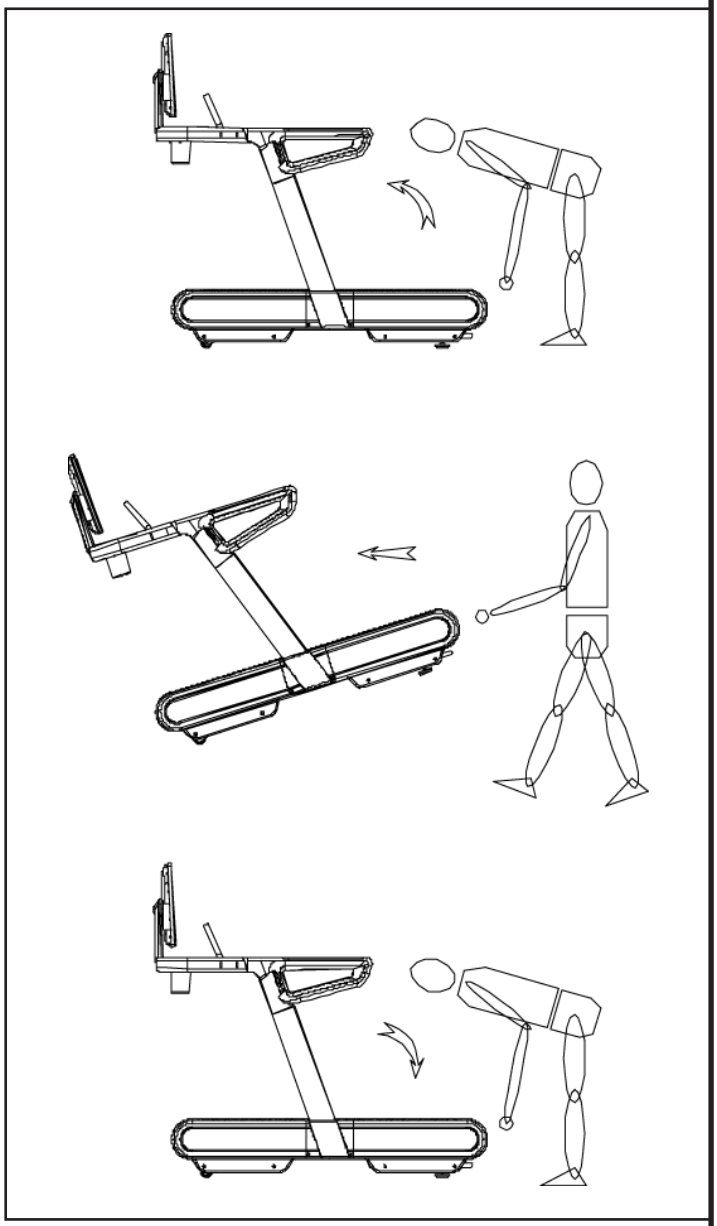
- **Wegen des hohen Gewichts das Anheben des hinteren Teils und das Verschieben des Geräts immer zu zweit durchführen.**

- **Beim Anheben des hinteren Teils aus den Beinen heraus heben, um den unteren Rücken nicht zu belasten.**

Vorne am Gerät befinden sich zwei Transportrollen.

Für kurze Strecken innerhalb des Raums fassen Sie den Griff an der Rückseite und kippen das Gerät, bis es auf den vorderen Rollen im Gleichgewicht steht.

Schieben Sie das Gerät auf den beiden Rollen an die gewünschte Stelle und senken Sie es dann mit Armkraft vorsichtig ab.



3.5 HAUPTMENÜ

Die Konsole hat einen hochauflösenden 23,8"-TFT-Monitor mit Touchscreen, der alle Parameter der Trainingsprogramme anzeigt, sowie eine WLAN-Schnittstelle für Apps von Drittanbietern – zur Unterhaltung und für interaktives Training mit entsprechenden Apps. Nach dem Einschalten zeigt der Monitor das Hauptmenü mit den Betriebsarten des Geräts, den Menüs für Online-Apps und Medien sowie den Tasten für Netzwerk- und Systemeinstellungen. Ohne Internetverbindung (Offline-Betrieb) können keine Drittanbieter-Apps genutzt werden. Das Hauptmenü besteht aus folgenden Tasten für den Zugriff auf alle Softwarefunktionen.

MULTIMEDIA CENTER (APP) Taste für die Multimediafunktionen mit dem Speicherbereich der Unterhaltungs-Apps von Drittanbietern: Audio, Video, Spiele, Internet, soziale Netzwerke, Nachrichten.

MANUELLES PROGRAMM QUICK START Taste zur Wahl des Trainings im manuellen Modus.

MODUS RESISTANCE In dieser Betriebsart (auch Muskelmodus) erzeugt der Motor eine Gegenkraft auf dem Band; das Laufen ähnelt damit eher dem Laufen auf der Straße.

MODUS FREE RUN In dieser Betriebsart bleibt der Motor ausgeschaltet; Sie laufen oder gehen frei auf dem Band. Die Geschwindigkeit ergibt sich aus der Schrittbewegung: Je weiter vorne auf der Lauffläche Sie laufen, desto schneller wird das Band. Das Band läuft gleichmäßig und folgt dem Schrittrhythmus, ohne ihm vorauszueilen.

MODUS RUNNING In dieser Betriebsart (auch motorisierter Modus) treibt der Motor das Band an – wie bei einem herkömmlichen Laufband.

HAUPTMENÜ



3.6 MODUS RESISTANCE

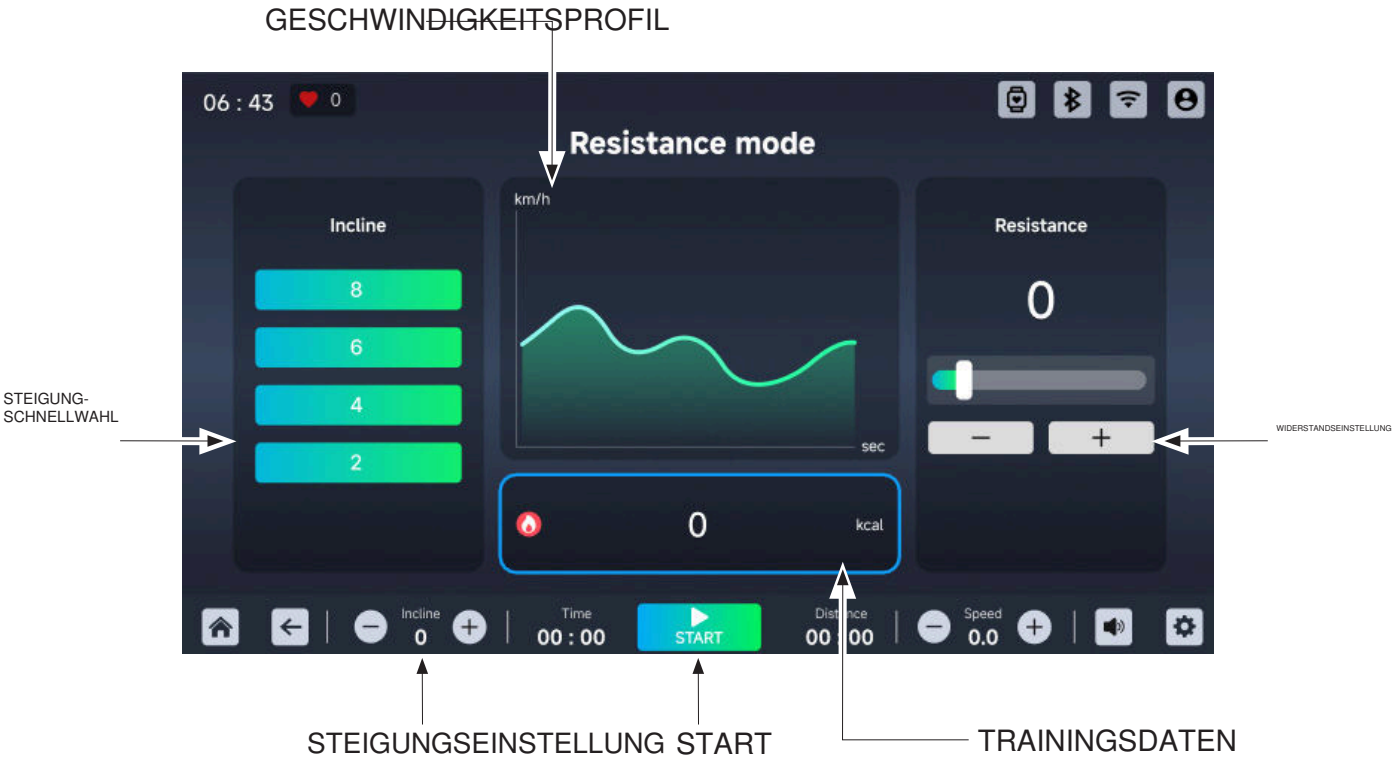
Im Modus RESISTANCE (auch Muskelmodus) erzeugt der Motor eine Gegenkraft auf dem Band; das Laufen ähnelt damit eher dem Laufen auf der Straße. Zur Anpassung der Intensität lässt sich die Gegenkraft des Motors in 32 Stufen und die Steigung der Lauffläche in 15 Stufen einstellen.

RESISTANCE (Widerstand des Bands): Mit den Tasten RESISTANCE +/- oder dem zugehörigen Schieberegler den Widerstand des Bands erhöhen oder verringern.

INCLINE (Steigung der Lauffläche): Mit den Tasten INCLINE +/- die Steigung der Lauffläche erhöhen oder verringern.

STEIGUNG-SCHNELLWAHL: Beim Drücken einer Schnellwahltaste fährt die Lauffläche auf die auf der Taste angegebene Steigungsstufe. Steigung: Stufe 2, Stufe 4, Stufe 6, Stufe 8.

MENÜ MODUS RESISTANCE



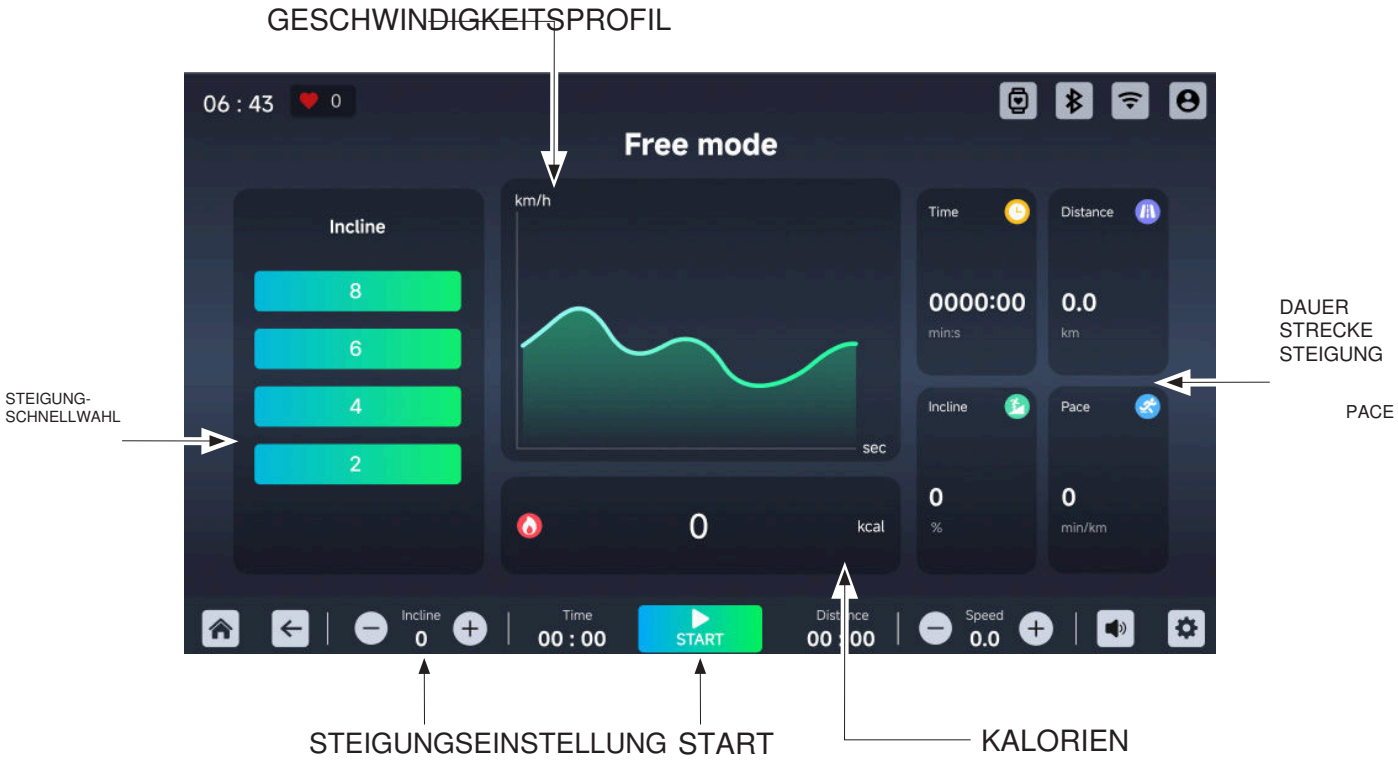
3.7 MODUS FREE RUN

Im Modus FREE RUN bleibt der Motor ausgeschaltet; Sie laufen oder gehen frei auf dem Band. Die Geschwindigkeit ergibt sich aus der Schrittbewegung: Je weiter vorne auf der Lauffläche Sie laufen, desto schneller wird das Band. Das Band läuft gleichmäßig und folgt dem Schrittrhythmus, ohne ihm vorauszueilen. Die voreingestellte Steigung ist Stufe 6; zur Anpassung der Intensität lässt sich die Steigung in 15 Stufen einstellen.

INCLINE (Steigung der Lauffläche): Mit den Tasten INCLINE +/- die Steigung der Lauffläche erhöhen oder verringern.

STEIGUNG-SCHNELLWAHL: Beim Drücken einer Schnellwahltaste fährt die Lauffläche auf die auf der Taste angegebene Steigungsstufe. Steigung: Stufe 2, Stufe 4, Stufe 6, Stufe 8.

MENÜ MODUS FREE RUN



3.8 MODUS RUNNING

Im Modus RUNNING (auch motorisierter Modus) treibt der Motor das Band an – wie bei einem herkömmlichen Laufband. Zur Anpassung der Intensität lässt sich die Bandgeschwindigkeit von 1 km/h bis 22 km/h und die Steigung der Lauffläche in 15 Stufen einstellen.

SPEED (Bandgeschwindigkeit): Mit den Tasten SPEED +/- die Bandgeschwindigkeit erhöhen oder verringern.

INCLINE (Steigung der Lauffläche): Mit den Tasten INCLINE +/- die Steigung der Lauffläche erhöhen oder verringern.

SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG: Beim Drücken einer Schnellwahltaste für Geschwindigkeit oder Steigung fährt das Band auf die auf der Taste angegebene Stufe.

TASTEN AN DEN GRIFFEN An den Griffen rechts und links befinden sich die Tasten + und - zur bequemen Einstellung des gewählten Parameters – je nach Betriebsart GESCHWINDIGKEIT des Bands, STEIGUNG der Lauffläche oder WIDERSTAND des Bands.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME Im Modus RUNNING die Taste PROGRAM MODE drücken, um ein Training zu wählen, bei dem die Konsole die Geschwindigkeit nach einem voreingestellten Profil und mit fester Trainingsdauer variiert. Es stehen 36 voreingestellte Programme (P1 ÷ P36) mit unterschiedlicher Intensität zur Verfügung.

TARGET-PROGRAMME Im Modus RUNNING die Taste TARGET MODE drücken, um ein Trainingsziel zu wählen. Mit den Target-Programmen legen Sie Ihr Training über eines von drei frei einstellbaren Zielen fest: Dauer, Strecke, Kalorien.

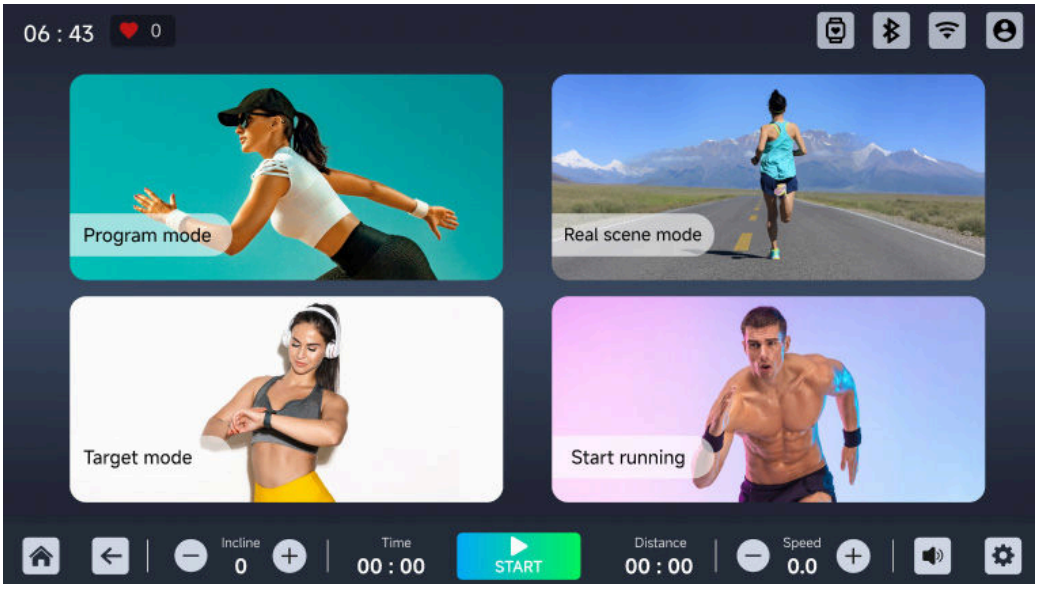
VIRTUELLER SIMULATOR Im Modus RUNNING die Taste REAL SCENE MODE drücken, um das Training mit Videosimulation zu wählen. Am Bildschirm werden Videos von Laufstrecken in der Natur oder in Städten gezeigt, die mit dem Laufrhythmus synchronisiert sind.

START RUNNING Im Modus RUNNING die Taste START RUNNING drücken, um zum Menü Quick Start zu gelangen.

MENÜ MODUS RUNNING

VORDEFINIERTE PROGRAMME

PROGRAMME TARGET



VIRTUELLER SIMULATOR

MENÜ QUICKSTART

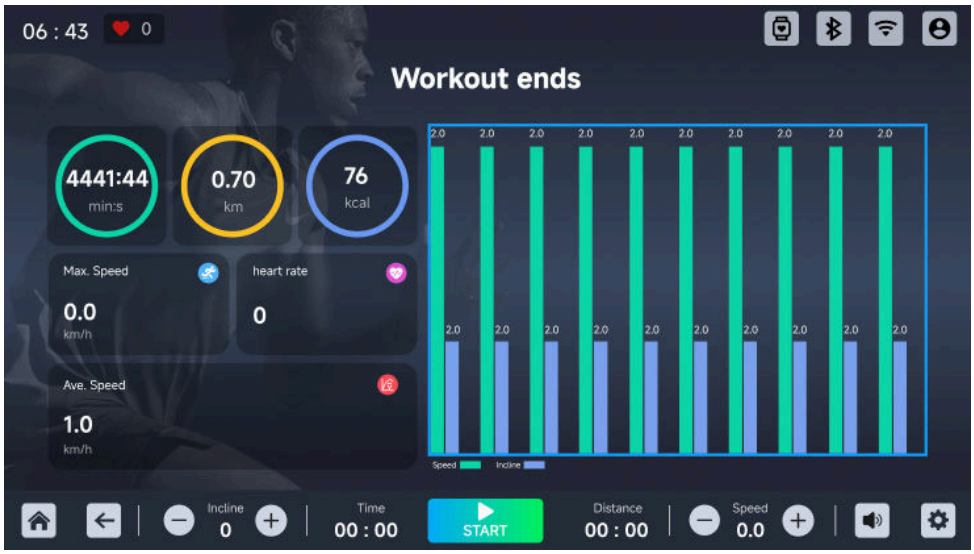
3.9 EINSCHALTEN/PAUSE/STOPP

EINSCHALTEN Zum Einschalten den Netzschalter I=ON - O=OFF vorne neben der Steckdose betätigen; bei eingeschalteter Stromversorgung leuchtet die rote Kontrollleuchte im Schalter. Nach dem Einschalten führt die Konsole einen Selbsttest durch und wechselt dann in den Standby-Modus.

PAUSE UND BEENDEN DES TRAININGS Während des Trainings die Taste START drücken, um das Training zu unterbrechen (Pause). Die aktuellen Daten bleiben einige Minuten gespeichert; in dieser Zeit kann das Training durch erneutes Drücken von START an derselben Stelle fortgesetzt werden. Zum Abbrechen des Trainings die Taste STOP drücken: Das Band hält an und der Monitor zeigt die Zusammenfassung der Trainingsergebnisse wie in der Abbildung unten.

NOT-HALT Um das Training sofort zu beenden und das Band anzuhalten, am Clip der Sicherheitsschnur ziehen.

STOPP-BILDSCHIRM UND ZUSAMMENFASSUNG DER TRAININGSERGEBNISSE

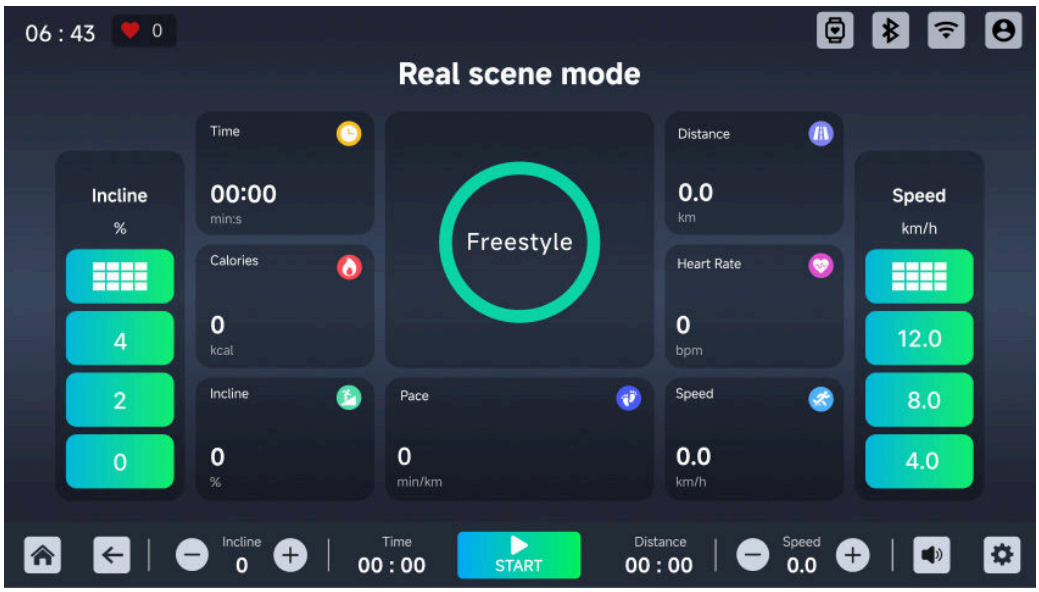


3.10 QUICK START

Das Startmenü „QUICK START“ erreichen Sie direkt aus dem Hauptmenü oder aus dem Modus RUNNING.

Die Abbildung unten zeigt die Übersicht während des Trainings mit allen erfassten Daten und den Bedientasten zur Steuerung des Geräts und des Trainings.

BILDSCHIRM QUICK START



3.11 VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Im Modus RUNNING die Taste PROGRAM MODE drücken, um ein Training zu wählen, bei dem die Konsole die Geschwindigkeit nach einem voreingestellten Profil und mit fester Trainingsdauer variiert. Es stehen 36 voreingestellte Programme (P1 ÷ P36) mit unterschiedlicher Intensität zur Verfügung.

Bei den voreingestellten Programmen werden Steigung und Geschwindigkeit automatisch geregelt; Sie können sich auf das Laufen konzentrieren, ohne Einstellungen vornehmen zu müssen.

MENÜ VOREINGESTELLTE PROGRAMME

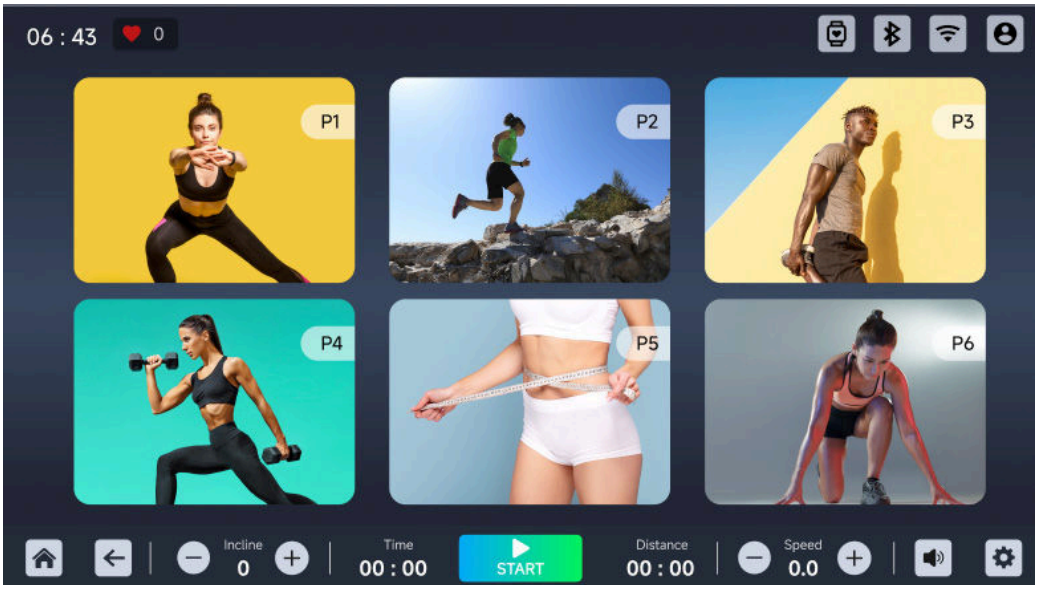


TABELLE VORDEFINIERTE PROGRAMME

PROGR.	FUNKTION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1 SPEED		3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0
INCLINE P2	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
		3.5	4.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	3.5
INCLINE P3	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
		4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	4.0
INCLINE P4	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
		4.5	5.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	4.5
INCLINE P5	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
		5.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	5.0
INCLINE P6	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
		5.5	6.0	6.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	5.5
INCLINE P7	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
		5.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	4.0
INCLINE P8	SPEED	3	4	5	4	5	4	5	4	5	2
		5.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	4.0
INCLINE P9	SPEED	4	5	6	5	6	5	6	5	6	3
		5.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	4.0
INCLINE P10		5	6	7	6	7	6	7	6	7	4
SPEED		5.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	4.0
INCLINE P11		6	7	8	7	8	7	8	7	8	5
SPEED		5.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	4.0
INCLINE P12		7	8	9	8	9	8	9	8	9	6
SPEED		5.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	7.0	6.0	4.0
INCLINE P13		8	9	10	9	10	9	10	9	10	7
SPEED		6.0	8.0	9.0	8.0	9.0	8.0	9.0	8.0	9.0	3.0
INCLINE P14		2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
SPEED		7.0	9.0	10.0	9.0	10.0	9.0	10.0	9.0	10.0	4.0
INCLINE P15		2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
SPEED		8.0	10.0	11.0	10.0	11.0	10.0	11.0	10.0	11.0	5.0
INCLINE P16		2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
SPEED		9.0	11.0	12.0	11.0	12.0	11.0	12.0	11.0	12.0	6.0
INCLINE P17		2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
SPEED		10.0	12.0	13.0	12.0	13.0	12.0	13.0	12.0	13.0	7.0
INCLINE P18		2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
SPEED		11.0	13.0	14.0	13.0	14.0	13.0	14.0	13.0	14.0	8.0
	INCLINE	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0

PROGR.	FUNKTION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P19 SPEED		3.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	3.0
INCLINE P20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SPEED		4.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	4.0
INCLINE P21		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SPEED		5.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	8.0	5.0
INCLINE P22		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SPEED		6.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	9.0	6.0
INCLINE P23		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SPEED		7.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	10.0	7.0
INCLINE P24		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SPEED		8.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	11.0	8.0
INCLINE P25		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
SPEED		4.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	3.0
INCLINE P26		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
SPEED		4.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	3.5
INCLINE P27		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
SPEED		5.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	4.0
INCLINE P28		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
SPEED		5.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	4.5
INCLINE P29		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
SPEED		6.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	5.0
INCLINE P30		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
SPEED		6.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	7.5	5.5
INCLINE P31		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
SPEED		8.0	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	10.0	12.0	10.0	5.0
INCLINE P32		3	6	3	6	3	6	3	6	3	0
SPEED		9.0	13.0	11.0	13.0	11.0	13.0	11.0	13.0	11.0	6.0
INCLINE P33		4	7	4	7	4	7	4	7	4	1
SPEED		10.0	14.0	12.0	14.0	12.0	14.0	12.0	14.0	12.0	7.0
INCLINE P34		5	8	5	8	5	8	5	8	5	2
SPEED		11.0	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	13.0	8.0
INCLINE P35		6	9	6	9	6	9	6	9	6	3
SPEED		12.0	17.0	14.0	17.0	14.0	17.0	14.0	17.0	14.0	9.0
INCLINE P36		7	10	7	10	7	10	7	10	7	4
SPEED		13.0	16.0	14.0	16.0	14.0	16.0	14.0	16.0	14.0	9.0
	INCLINE	8	11	8	11	8	11	8	11	8	5

3.12 TARGET-PROGRAMME, HRC- UND BMI-PROGRAMME

Mit den TARGET-Programmen (auch Countdown-Programme) legen Sie Ihr Training über die gewünschte Dauer, die zurückzulegende Strecke oder den angestrebten Kalorienverbrauch fest. Geschwindigkeit und Steigung können während des Trainings vom Benutzer eingestellt werden; Startwerte: Geschwindigkeit 1,0 km/h, Steigung 0.

ZIELDAUER: Die DAUER des Trainings ist im Bereich 5÷99 Minuten einstellbar, Voreinstellung 5 Minuten. Hinweis: Die gewünschte Dauer am Zähler einstellen (siehe Bildschirm auf der nächsten Seite). Nach Ablauf der Dauer endet das Training; für einen Neustart ist eine neue Einstellung nötig.

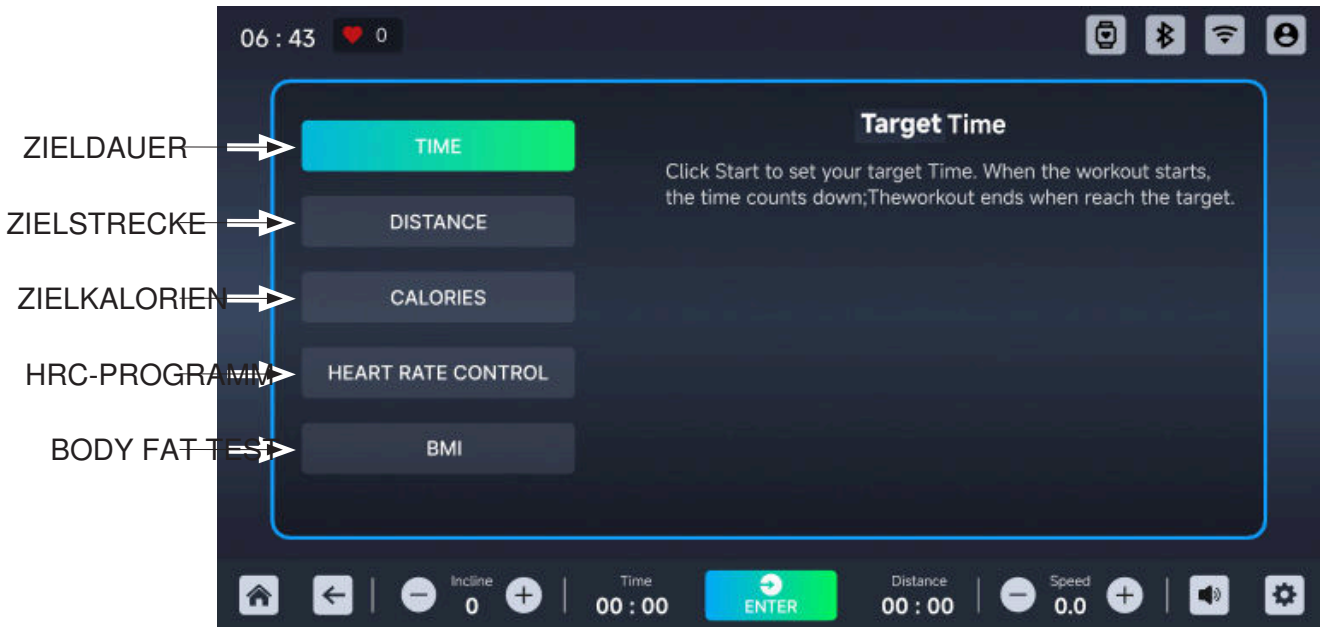
ZIELSTRECKE: Die STRECKE des Trainings ist im Bereich 1÷99 km einstellbar, Voreinstellung 1 km. Hinweis: Die gewünschte Strecke am Zähler einstellen (siehe Bildschirm auf der nächsten Seite). Ist die Strecke erreicht, endet das Training; für einen Neustart ist eine neue Einstellung nötig.

ZIELKALORIEN: Die zu verbrauchenden KALORIEN sind im Bereich 20÷9990 cal einstellbar, Voreinstellung 20 cal. Hinweis: Die gewünschten Kalorien am Zähler einstellen (siehe Bildschirm auf der nächsten Seite). Sind die Kalorien erreicht, endet das Training; für einen Neustart ist eine neue Einstellung nötig.

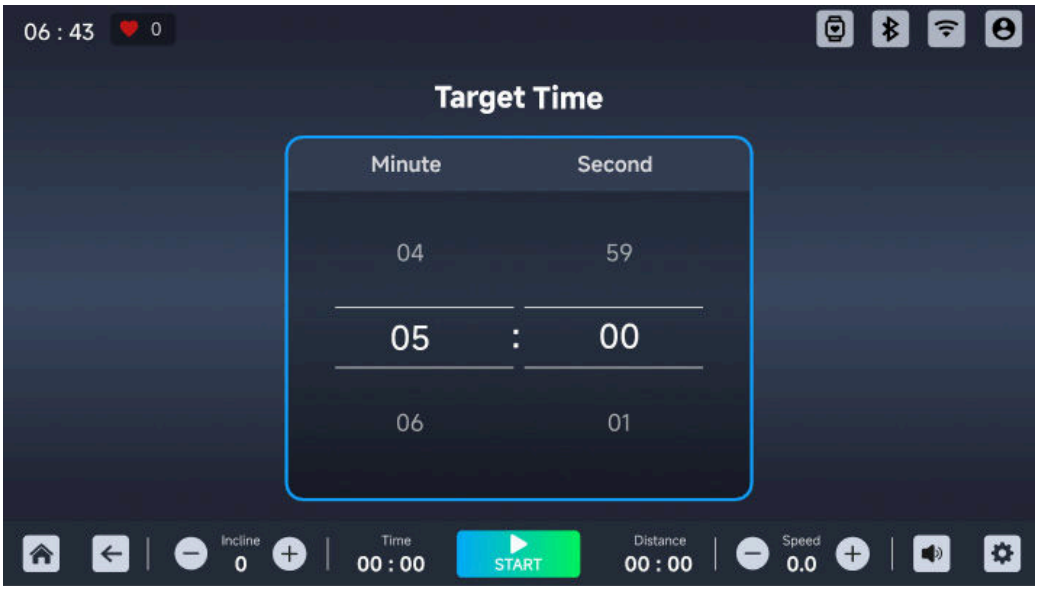
HRC-PROGRAMM: Taste für das Menü des HRC-Programms, bei dem die Konsole die Bandgeschwindigkeit automatisch an die gemessene Herzfrequenz anpasst.

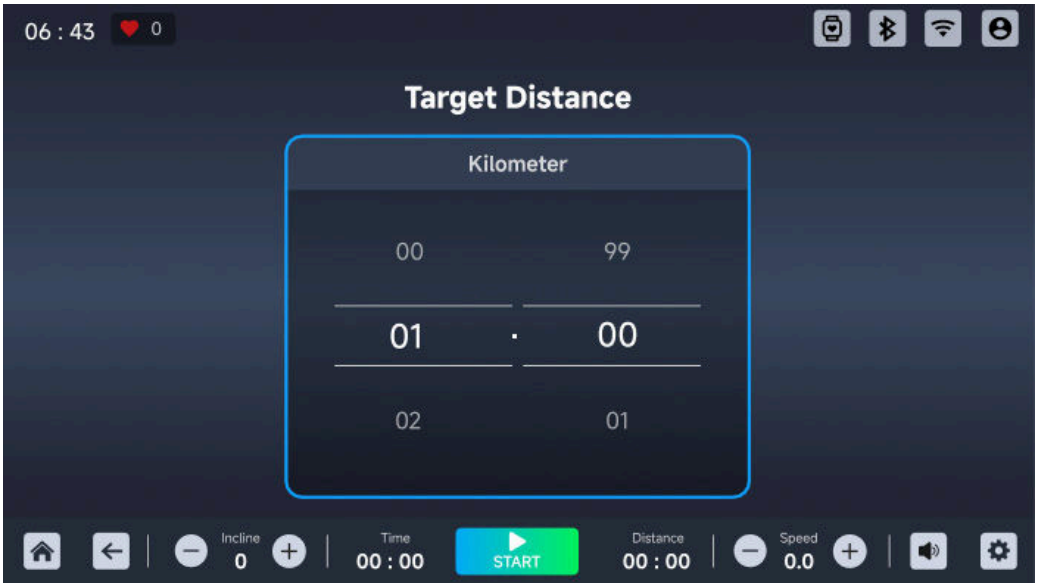
BMI (Body Fat Test): Taste für das Menü des BMI-Programms zur Messung des Körperfettanteils in Prozent.

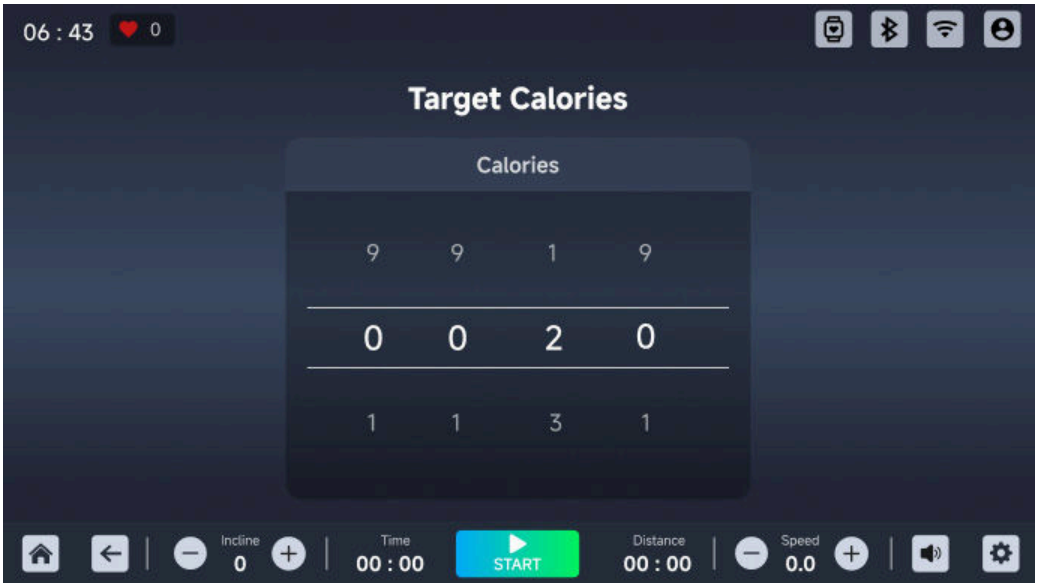
MENÜ TARGET-PROGRAMME, HRC- UND BMI-PROGRAMME



BILDSCHIRME TARGET-PROGRAMM: DAUER / STRECKE / KALORIEN







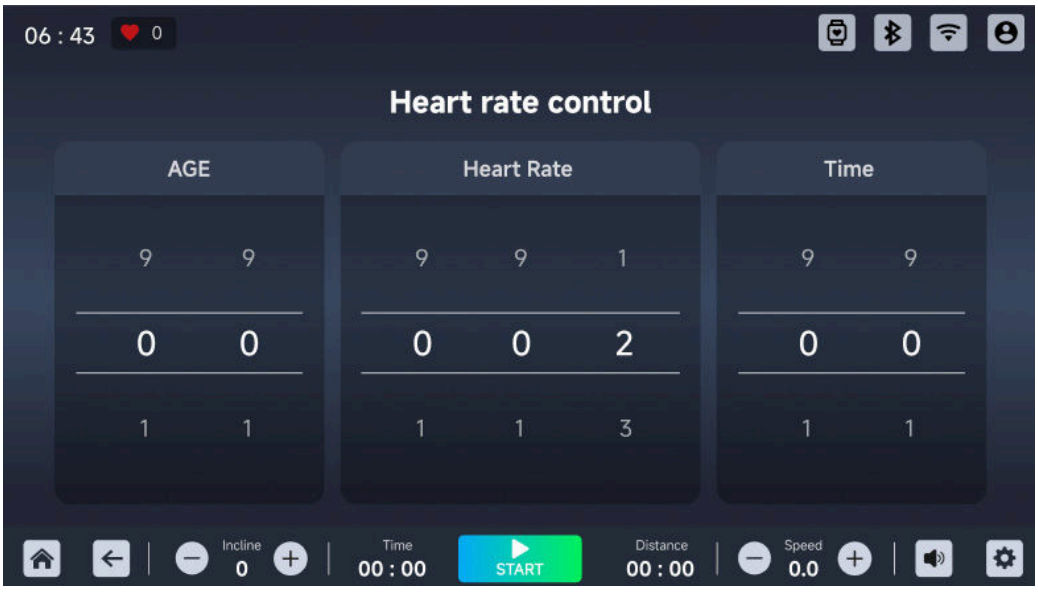
3.13 HRC-PROGRAMM

Im Menü TARGET die Taste HEART RATE CONTROL drücken, um das Training zu wählen, bei dem die Konsole die Bandgeschwindigkeit automatisch an die gemessene Herzfrequenz anpasst. Für das HRC-Programm ist der Brustgurt erforderlich, da die Handlaufsensoren die Herzfrequenz nicht durchgehend erfassen; zudem müssten Sie die Handläufe ständig festhalten, was die Bewegungsfreiheit und das Gleichgewicht beim Laufen einschränkt. Der Benutzer muss den Herzfrequenz-Grenzwert gemäß den Angaben und der Referenztabelle im Abschnitt „Das Trainingsprogramm“ einstellen. Am Bildschirm werden folgende Daten für das HRC-Training abgefragt: - Alter: 15 ÷ 80 Jahre (Voreinstellung 25 Jahre). - Herzfrequenz-Grenzwert: 80 ÷180 bpm (*) - Dauer: 5 ÷ 99 Minuten (Voreinstellung 30 Minuten).

(*) Die Konsole schlägt den Herzfrequenz-Grenzwert (THR) nach der Formel [(220 - Alter) x 0,6] vor. Der Benutzer kann den Wert (je nach Gesundheitszustand und Trainingsstand) im Bereich 80 ÷180 bpm manuell ändern.

ABBRUCHBEDINGUNGEN DES HRC-PROGRAMMS In folgenden Fällen verlangsamt das Band innerhalb von 20 Sekunden auf die Mindestgeschwindigkeit und hält nach 15 Sekunden mit einem akustischen Signal an: A. Wenn 30 Sekunden lang keine Herzfrequenz erfasst wird. B. Wenn die Herzfrequenz bei 1 km/h zu hoch ist. C. Wenn die gemessene Herzfrequenz die maximale Grenzfrequenz (220 - eingestelltes Alter) überschreitet.

MENÜ HRC-PROGRAMM



3.14 BODY FAT TEST (BMI)

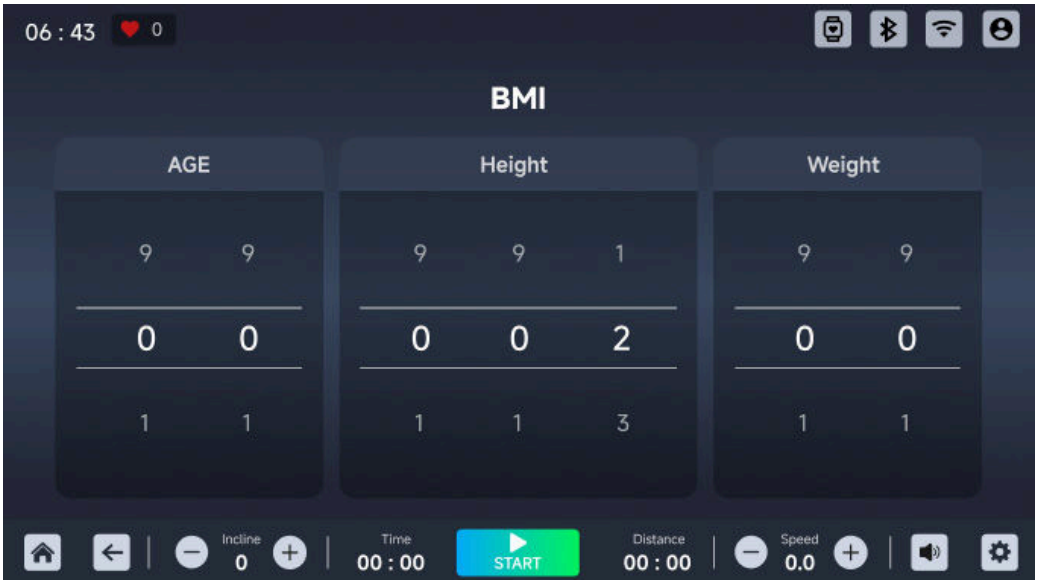
Im Menü TARGET die Taste BMI drücken, um den Test zur Messung des Körperfettanteils zu wählen. Das Programm BMI misst über die Handpulssensoren an den Handläufen den Körperfettanteil in Prozent. Der ermittelte Wert ist nur ein ungefährer, theoretischer Richtwert, um die Entwicklung der eigenen Fitness im Lauf eines Trainingsprogramms zu verfolgen.

Am Bildschirm werden folgende Daten für den Test abgefragt: - Alter: 15 ÷ 80 Jahre (Voreinstellung 25 Jahre). - Körpergröße: 100 ÷220 cm (Voreinstellung 170 cm). - Gewicht: 10 ÷ 150 kg (Voreinstellung 70 kg).

Zuletzt die Taste START drücken, um die Messung des Körperfettanteils zu starten. Beide Hände fest auf die Handpulssensoren legen, bis nach einigen Sekunden (ca. 10 Sekunden) das Testergebnis im Display erscheint.

Kann die Konsole den Körperfettanteil nicht berechnen, wurden eventuell die Benutzerdaten falsch eingegeben oder die Haut der Hände ist zu trocken für einen guten Kontakt mit den Sensoren. In diesem Fall den Sicherheitsschlüssel abziehen, wieder einsetzen und die Messung mit leicht befeuchteten Händen wiederholen.

MENÜ BMI (Body Fat Test)



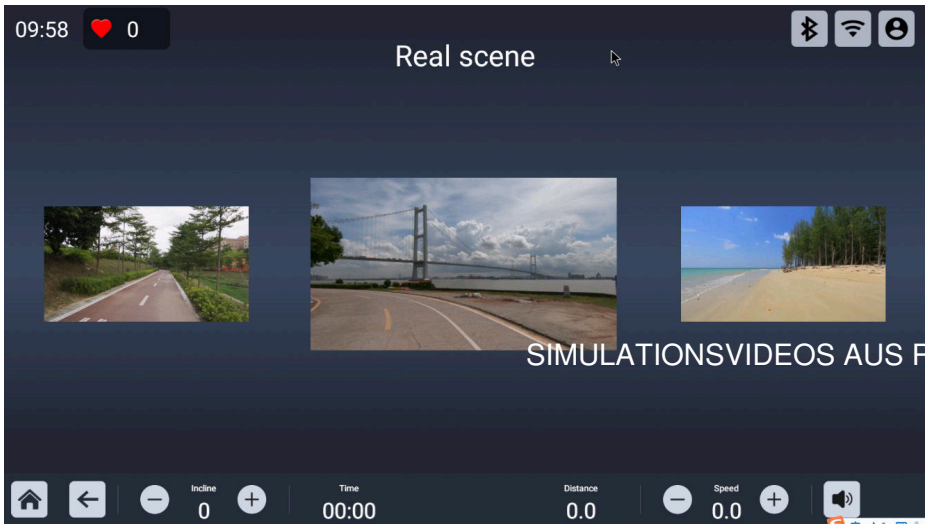
3.15 VIRTUELLER SIMULATOR

Im Modus RUNNING die Taste REAL SCENE MODE drücken, um das Training mit Videosimulation zu wählen. Am Bildschirm werden Videos von Laufstrecken in der Natur oder in Städten gezeigt, die mit dem Laufrhythmus synchronisiert sind.

Im unteren Bereich zeigen Anzeigen die wichtigsten Daten: Kalorien, Schrittfrequenz, Distanz, Dauer, Puls; seitlich die Anzeigen für Steigung und Geschwindigkeit.

Im mittleren Bereich des Bildschirms wird das Video gezeigt, das nach Drücken von START automatisch abgespielt wird. Während des Trainings im Simulationsmodus wird die Steigung der Lauffläche automatisch an das Gelände der realen Szene angepasst.

MENÜ VIRTUELLER SIMULATOR





3.16 MULTIMEDIA CENTER

Mit der Taste APP LIBRARY im Hauptmenü gelangen Sie zu den Online-Anwendungen, die nutzbar sind, wenn die Konsole über WLAN mit dem Internet verbunden ist. Über die integrierte WLAN-Schnittstelle können Unterhaltungs-Apps während des Trainings genutzt werden.

Vorinstalliert sind folgende Apps: Chome, Facebook, Twitter, Instagram, Youtube.

• Während des Trainings können Sie über die Multimedia-Box Unterhaltungs-Apps starten, z. B. Filme ansehen, Musik hören, im Internet surfen, chatten oder soziale Netzwerke nutzen.

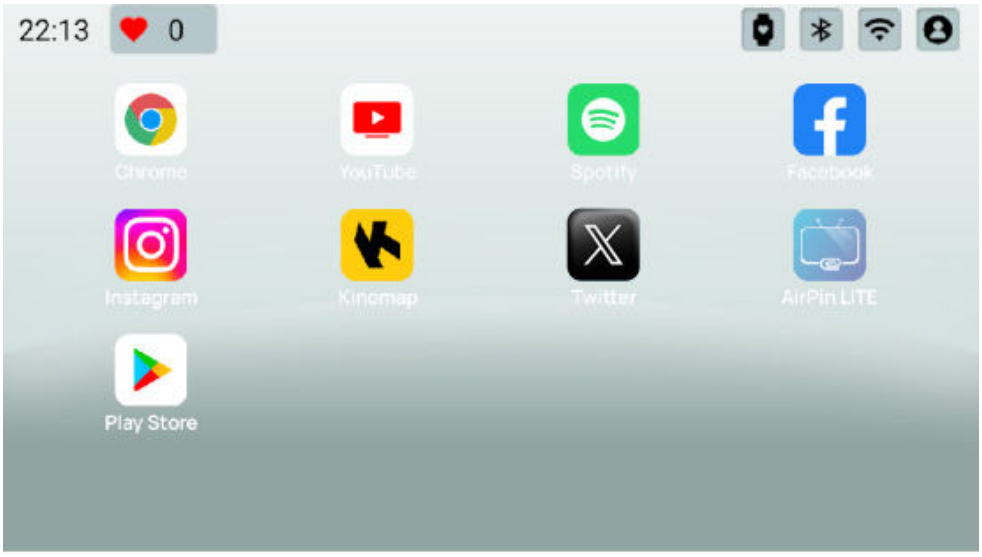
GEFAHR

ACHTUNG: Die Nutzung von Apps beim Laufen lenkt vom Training ab und kann zu Schwindel führen; dies beeinträchtigt die sichere Benutzung des Produkts. Während der Nutzung von Apps die Geschwindigkeit daher auf höchstens 3 km/h einstellen.

Fitness App Die integrierte Bluetooth-Schnittstelle (single 3.0) ermöglicht die Steuerung des Geräts mit kompatiblen Drittanbieter-Apps (Kinomap und Zwift) für Indoor-Training mit Multimedia-Inhalten.

HINWEIS: Der Umfang der Interaktion mit Drittanbieter-Apps ist nicht gewährleistet und kann sich durch deren Updates ändern.

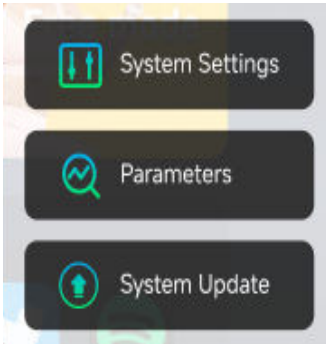
MULTIMEDIA CENTER



3.17 IMPOSTAZIONI

Auf das Symbol drücken, um das Untermenü zu öffnen mit Zugriff auf:

- Systemeinstellungen, - Parameter, - Software-Update der Konsole.



A. Sprache wählen: Das System enthält Chinesisch, Englisch und Portugiesisch.

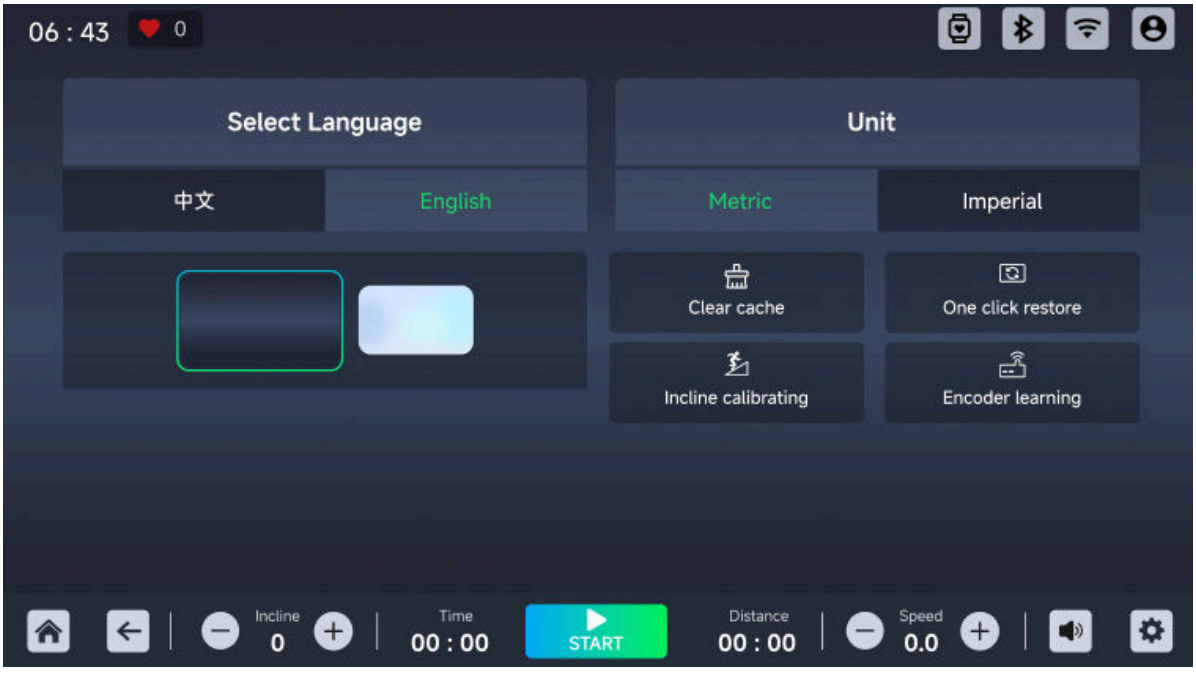
B. Skin: Hintergrundbild des Displays wählen bzw. ändern.

C. Steigungskalibrierung: Bei Fehlern beim Anheben der Lauffläche diese Funktion wählen, um eine automatische Prüfung des Hubmechanismus zu starten. Das Laufband muss vorher im Standby-Modus sein; die Kalibrierung dauert ca. 20 Sekunden, andere Bedienvorgänge sind währenddessen nicht erlaubt.

D. Cache löschen: Werden Seiten im Multimedia Center langsam angezeigt, kann der Systemspeicher durch Löschen des Cache per Tastendruck freigegeben werden.

E. Wiederherstellung mit einem Klick: Bei einer nicht behebbaren Systemblockade setzt diese Funktion das System auf die Werkseinstellungen zurück.

SYSTEMEINSTELLUNGEN



3.18 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.

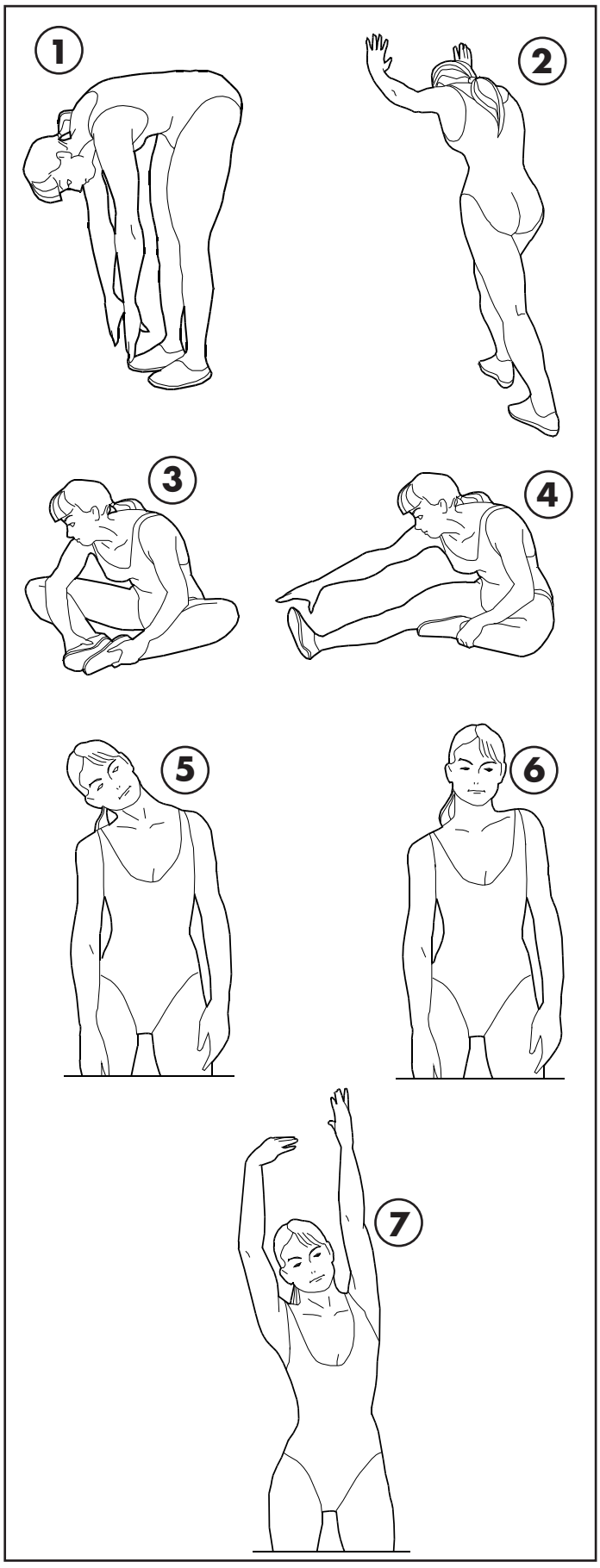
3 - Oberschenkeldehnung Hinsetzen, Schuhsohlen aneinander, Knie nach außen. Die Knie langsam Richtung Boden drücken.

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 am Hauptschalter ausschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.

ACHTUNG

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

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

• Schweiß enthält Salze, die Metall angreifen können. Reinigen Sie das Gerät daher nach jedem Training gründlich mit einem mit Neutralseife befeuchteten Mikrofasertuch, um Schweißrückstände zu entfernen. Vor allem die Metallteile reinigen, um Schäden an Rahmen und Lackierung vorzubeugen, die die Garantie beeinträchtigen können.

• Wöchentlich die Lamellen des Laufbands und die seitlichen Trittflächen mit einem mit Wasser und Neutralseife befeuchteten Mikrofasertuch reinigen.

• 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 maximale Steigung fahren; dann mit dem Schlauch eines Staubsaugers den Boden darunter und das Lufteinlassgitter des Motorraums reinigen.



5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass die Produkte unter die WEEE-Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte 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.

Die Garlando S.p.A. empfiehlt, auch außerhalb der Europäischen Union die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und zum Recycling zu beachten und nach Möglichkeit die getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikgeräten sowie der zahlreichen wiederverwertbaren Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) zu nutzen.

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

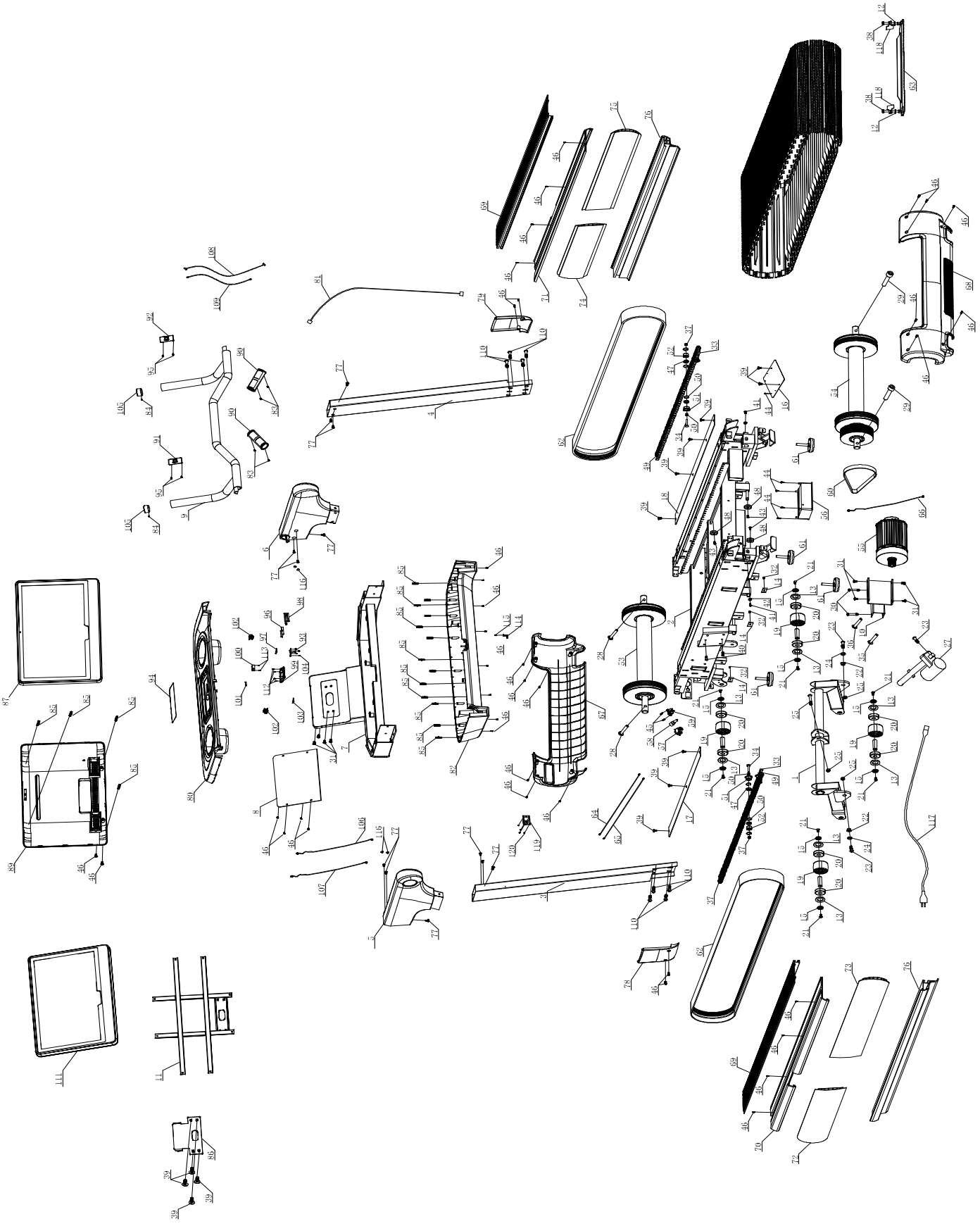
Für die Bestellung von Ersatzteilen beziehen Sie sich auf die Explosionszeichnung und die Teileliste auf den folgenden Seiten. Die Bestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des Teils – siehe Teileliste 3. Referenznummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge 5. Anschrift und Versandangaben

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

Fax 0143/318594 ·
assistenza@garlando.it

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorliegenden Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Verständnisfragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den Kundendienst: +39 0143/318540 (Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr).

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE



6.2 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Bezeichnung	Menge
1	Steigungsarm	1
2	Rahmen Lauffläche	1
3	Ständer links	1
4	Ständer rechts	1
5	Handlauf links	1
6	Handlauf rechts	1
7	Konsolenrahmen	1
8	Rückabdeckung Konsole	1
9	Haltegriff	1
10	Halteplatte Hauptmotor	1
11	Konsolenträger	1
12	Unterlegscheibe 1,5x22x10 mm	120
13	Lagerdichtung 2.0x26x26 mm	8
14	Gewinde-Federclip	6
15	Zierscheibe	8
16	Staubschutzblende	1
17	Seitliches Leitblech links	1
18	Seitliches Leitblech rechts	1
19	Rad	12
20	Kugellager R12Z	14
21	Innensechskantschraube M6x15 mm	8
22	Hülse Ø22×Ø16×Ø10×2 mm	2
23	Innensechskantschraube M10x35 mm	3
24	Flache Unterlegscheibe Ø10 mm	2
25	Selbstsichernde Mutter M10	3
26	Innensechskantschraube M10x65 mm	1
27	Steigungsmotor	1
28	Innensechskantschraube M12x110 mm	2
29	Innensechskantschraube M12x60 mm	2
30	Innensechskantschraube M10x70 mm	2
31	Innensechskantschraube M8x20 mm	4
32	Innensechskantschraube M6x30 mm	6
33	Innensechskantschraube M8x30 mm	90
34	Innensechskantschraube M8x45 mm	18
35	Innensechskantschraube M8x55 mm	1
36	Innensechskantschraube M8x80 mm	1
37	Selbstsichernde Mutter M8	108
38	Selbstsichernde Mutter M6	240
39	Innensechskantschraube M8x15 mm	16
40	Innensechskantschraube M8x15 mm	4
41	Innensechskantschraube M8x30 mm	2
42	Mutter M8	2
43	Innensechskantschraube M6x15 mm	4
44	Innensechskantschraube M4x16 mm	5
45	Blechschraube ST3x10 mm	2
46	Blechschraube ST4x16 mm	36
47	Lager 608-2L	126
48	Rillenkugellager 6200-ZZ	4
49	Hülse Ø12×Ø8.1×7 mm	126
50	Sicherungsring Ø23 mm	54
51	Laufrolle Ø34×Ø26×Ø22×13	18
52	Kugelkäfig Ø26×Ø22×12 mm	18
53	Vordere Rolle	1
54	Hintere Rolle	1

Pos.	Beschreibung	Menge
55	Hauptmotor	1
56	Leistungsplatine	1
57	Hauptschalter	1
58	Sicherung	1
59	Netzbuchse	1
60	Motorriemen	1
61	Stellfuß	4
62	Antriebsriemen Rollen	2
63	Lamelle Laufband	60
64	Leistungskabel 1	1
65	Leistungskabel 2	1
66	Unteres Konsolenkabel L=500 mm	1
67	Vordere Abdeckung Laufband	1
68	Hintere Abdeckung Laufband	1
69	Rutschfeste Platte Trittfläche	2
70	Seitliche Trittfläche links	1
71	Seitliche Trittfläche rechts	1
72	Vordere Seitenabdeckung links	1
73	Hintere Seitenabdeckung links	1
74	Vordere Seitenabdeckung rechts	1
75	Hintere Seitenabdeckung rechts	1
76	Untere seitliche Aluminiumführung	2
77	Senkkopf-Innensechskantschraube M8x23 mm	12
78	Sockelverkleidung Ständer links	1
79	Sockelverkleidung Ständer rechts	1
80	Obere Konsolenverkleidung	1
81	Mittleres Konsolenkabel L=1200 mm	1
82	Untere Konsolenverkleidung	1
83	Blechschraube ST3x25 mm	4
84	Gewindestift M4x3 mm	2
85	Gummistopfen Ø9×Ø6.1×27 mm	17
86	Befestigungsplatte Konsole	1
87	Vordere Konsolenblende	1
88	Gelochte Blende Tastenplatine und Display	1
89	Hintere Konsolenblende	1
90	Handpulssensoren	2
91	Handlauftaste +	1
92	Handlauftaste -	1
93	Aufnahme Sicherheitsschlüssel	1
94	Ablagematte kabelloses Laden	1
95	Blechschraube ST4x12 mm	4
96	Sicherheitsschlüssel	1
97	Schraube Schlüsselaufnahme t1.5×21.8×30.7	1
98	Rahmen Schlüsselaufnahme	1
99	Halterung Sicherheitsschlüssel	1
100	Mikroschalter	1
101	Hebel Mikroschalter	1
102	Lötbare Taste	2
103	Hebel Mikroschalter t0.2×6×20	1
104	Blechschraube ST2x4 mm	4
105	Runde Silberkappe	2
106	Kabel Fernbedientasten A L=1200 mm	1
107	Kabel Pulssensoren L=850 mm	2
108	Kabel Pulssensoren L=450 mm	2

Pos.	Beschreibung	Menge
109	Kabel Fernbedientasten B L=1200 mm	1
110	Innensechskantschraube M10x30 mm	8
111	Konsole mit TFT-Monitor	1
112	Blechschraube ST3x10 mm	2
113	Blechschraube ST3x15 mm	1
114	Klemme Sicherheitsschlüssel	1
115	Blechschraube M4x10 mm	1
116	Rundkappe Handlaufbohrungen	4
117	Netzkabel	1
118	Gummischeibe	120
119	Befestigungsrahmen Netzkabel	1
120	Schraube M3x10 mm	4

Pos.	Beschreibung	Menge

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH

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

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

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

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

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