TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



TRX9500 CROSS

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: TOXPRFTRX9500C
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 BRUSTGURT-SENDERS (OPTIONAL).....S. 18
3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 19
3.3 AUSSTATTUNG DER KONSOLE.....S. 20
3.4 BEWEGEN DES GERÄTS.....S. 20
3.5 KONSOLENFUNKTIONEN – DISPLAY.....S. 21
3.6 KONSOLENFUNKTIONEN – TASTEN.....S. 22
3.7 ENTSPANNUNG UND DEHNEN.....S. 28

4.0 WARTUNG.....S. 29

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

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

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 34

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.

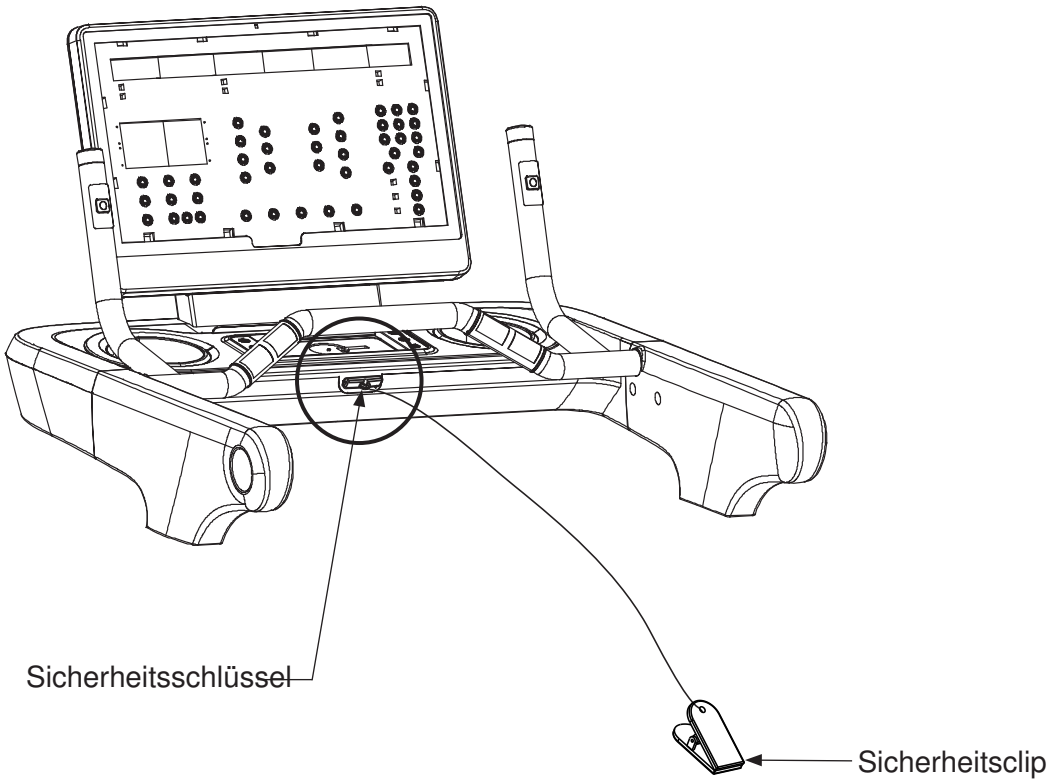
• Ziehen Sie nach jeder Benutzung den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. Das ist wichtig, um ein unbeabsichtigtes Einschalten durch Dritte oder Kinder zu verhindern.

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.

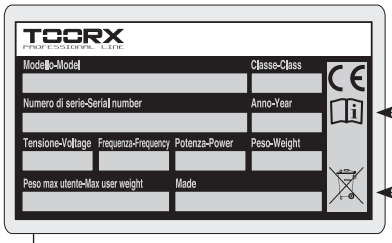
GEFAHR

• 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.



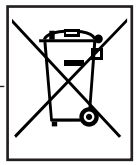
1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

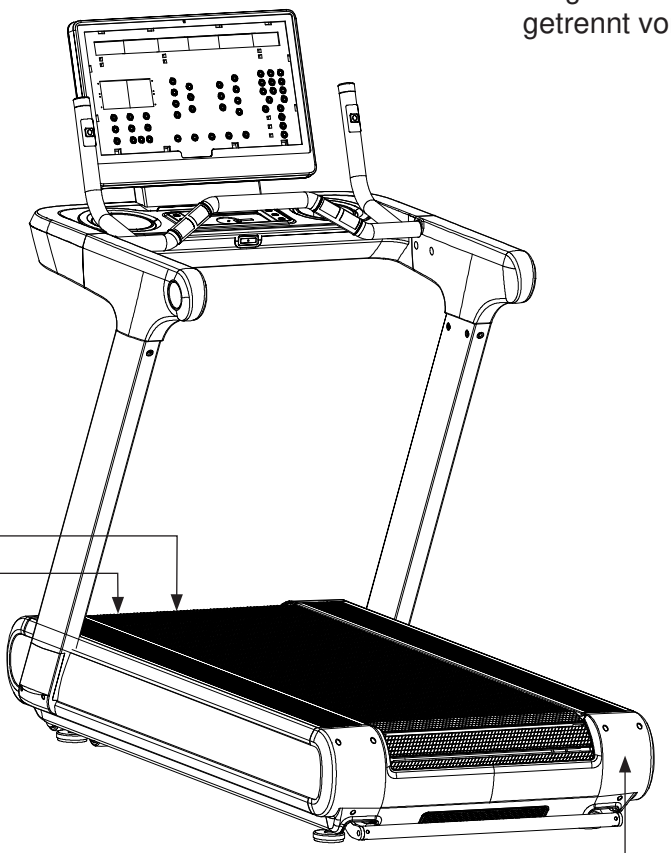




Vor der Benutzung des Produkts diese Anleitung mit den Hinweisen zur sicheren Benutzung aufmerksam lesen.

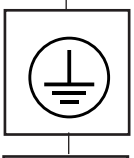


Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne zeigt an, dass das Produkt gemäß den EU-Richtlinien zur Behandlung und Entsorgung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten hergestellt ist. Das Produkt muss getrennt vom Hausmüll entsorgt werden.





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 (**)
KONSOLENANZEIGEN	Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls, Steigung, 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.;

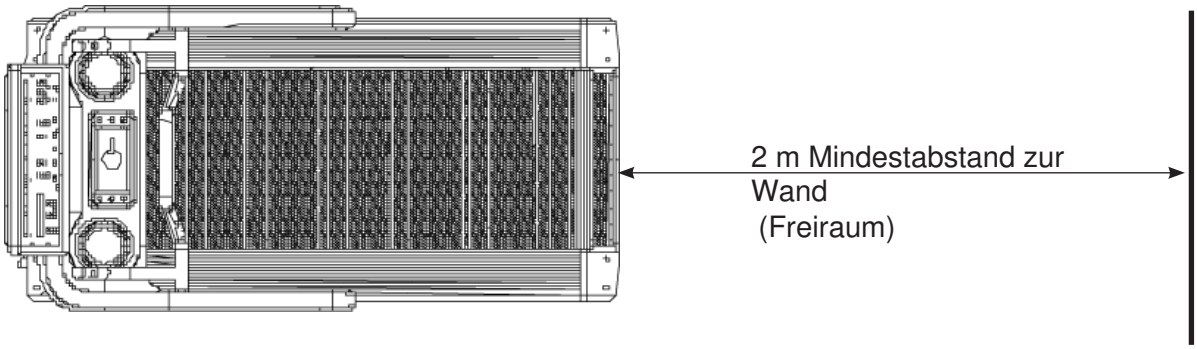
GEFAHR

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.

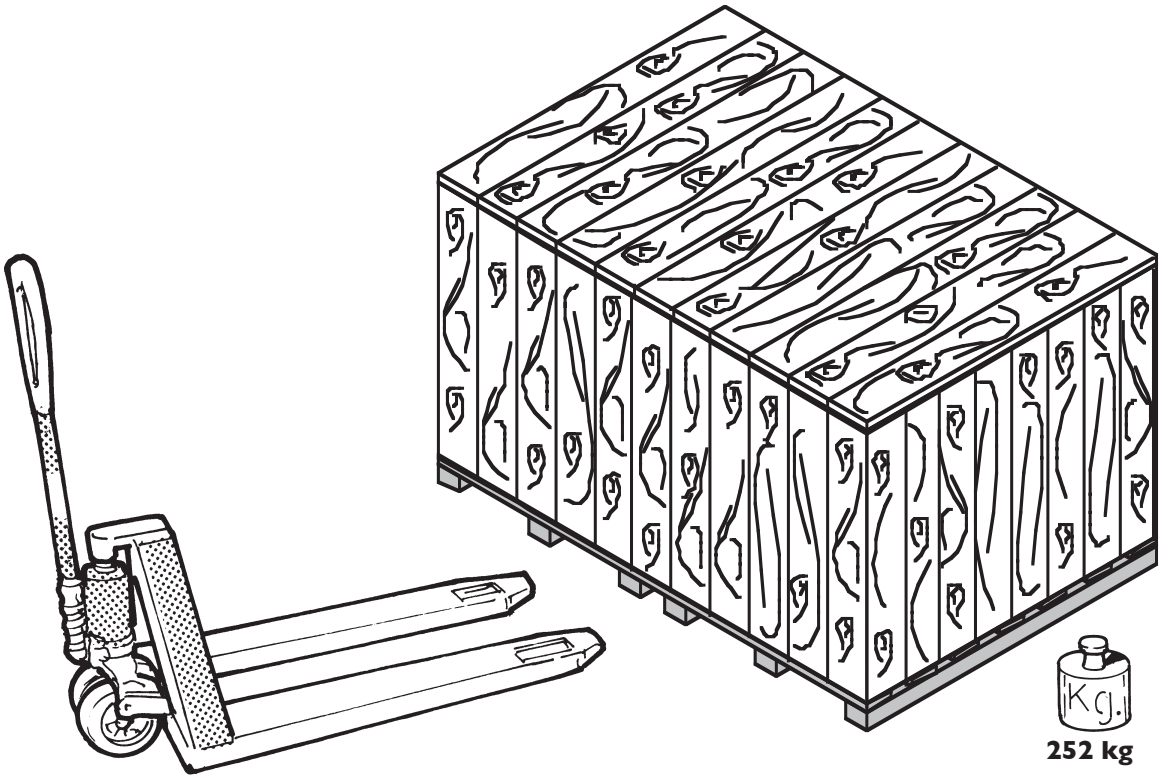
Zum Anheben und Verschieben des in einer Holzkiste verpackten Produkts einen Handhubwagen oder Gabelstapler verwenden.

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.



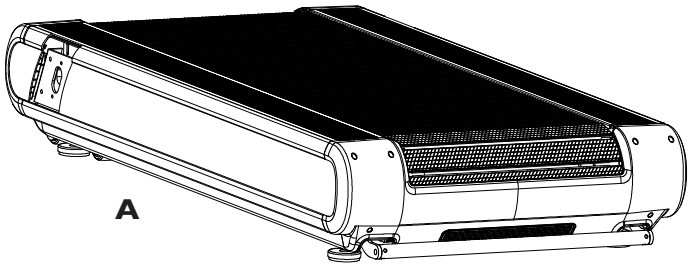


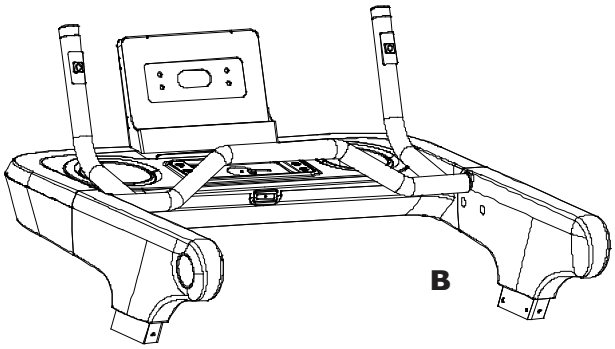
2.2 AUSPACKEN – LIEFERUMFANG

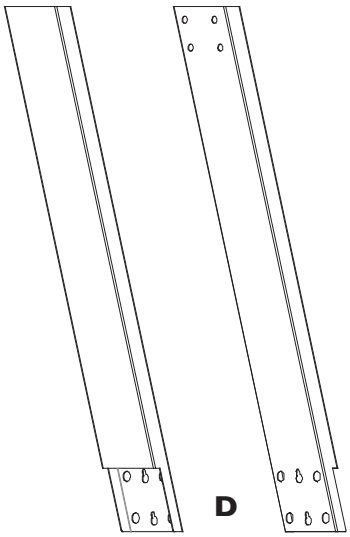
Prüfen Sie nach dem Abheben von der Palette und dem Aufstellen des Rahmens, ob beim Transport Schäden entstanden sind, und kontrollieren Sie, ob alle nachfolgend aufgeführten Montageteile vorhanden sind.

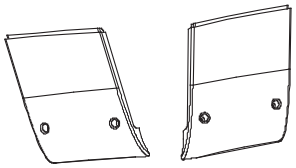
Liste der Montageteile:

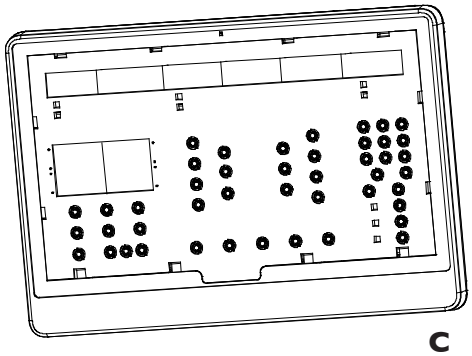
- **A.** Hauptkörper mit Lauffläche
- **B.** Konsolenträger
- **C.** Konsole mit LED-Display
- **D.** Ständer
- **E.** Verkleidung Ständerfuß
- **F.** Beutel mit Kleinteilen und Werkzeug
- **G.** Bedienungsanleitung

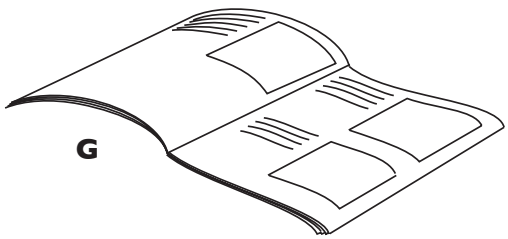

A

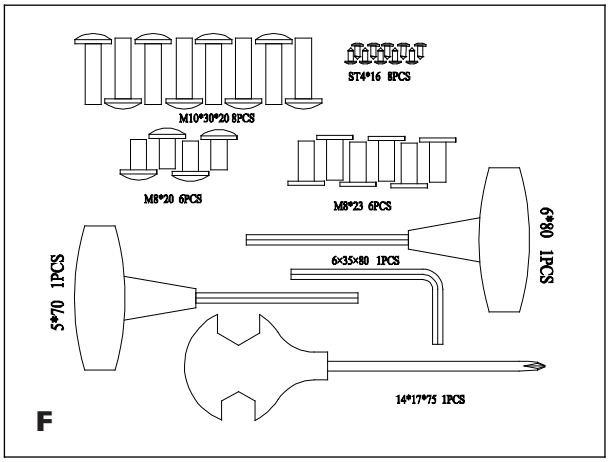

B


D


E


C

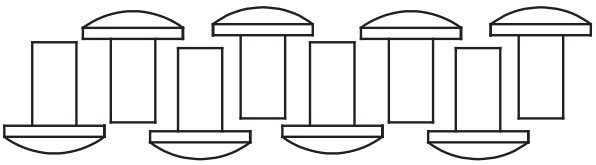

G



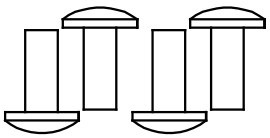
F

Liste der Kleinteile:

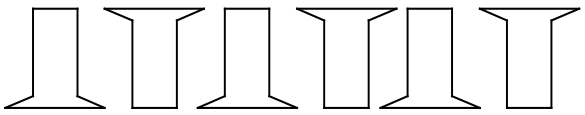
110. Linsenkopfschraube mit Innensechskant M10x30 mm (8 Stk.) 31. Linsenkopfschraube mit Innensechskant M8x20 mm (4 Stk.) 77. Senkkopfschraube mit Innensechskant M8x23 mm (6 Stk.) 46. Blechschraube ST4x16 mm (8 Stk.) H. Kreuzschraubendreher mit Gabelschlüssel 14-17 J. T-Innensechskantschlüssel M5 K.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



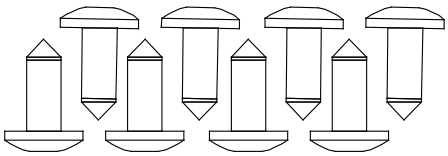
110



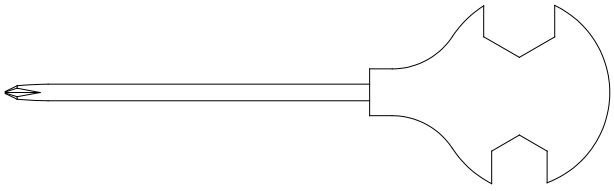
31



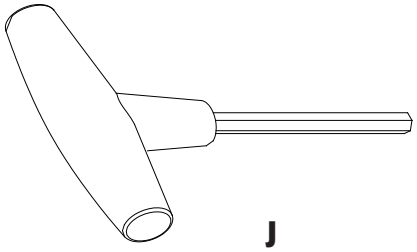
77



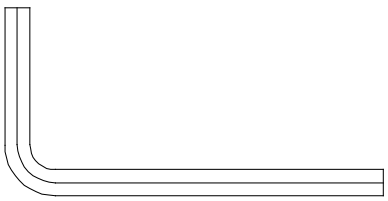
46



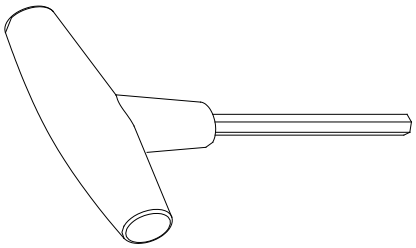
H



J



K



L

2.3 MONTAGE DES PRODUKTS

GEFAHR

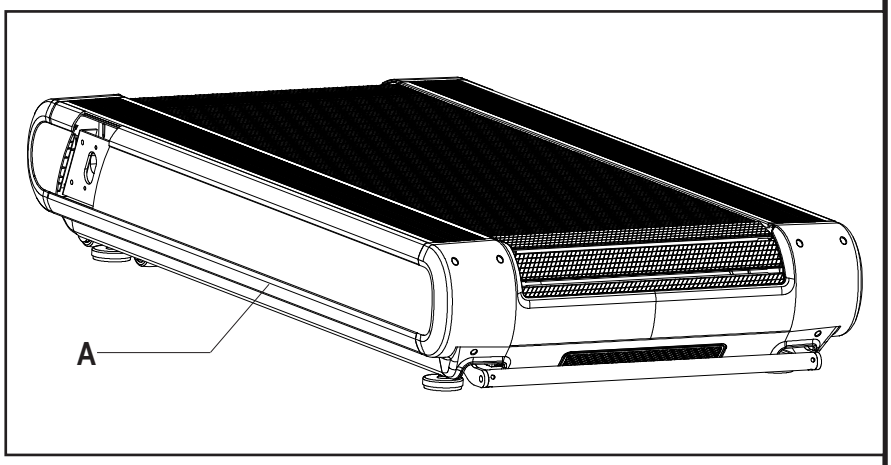
Rahmen und Lauffläche müssen mit geeigneten mechanischen Hebemitteln gehoben und bewegt werden.

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

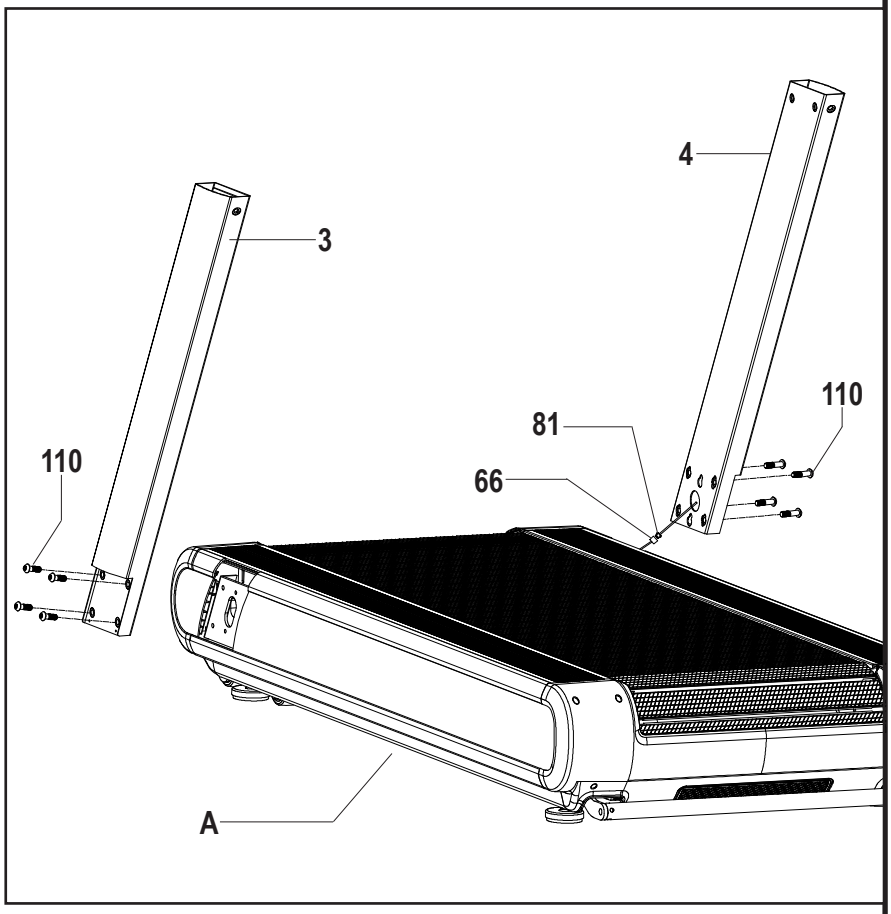
GEFAHR

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.

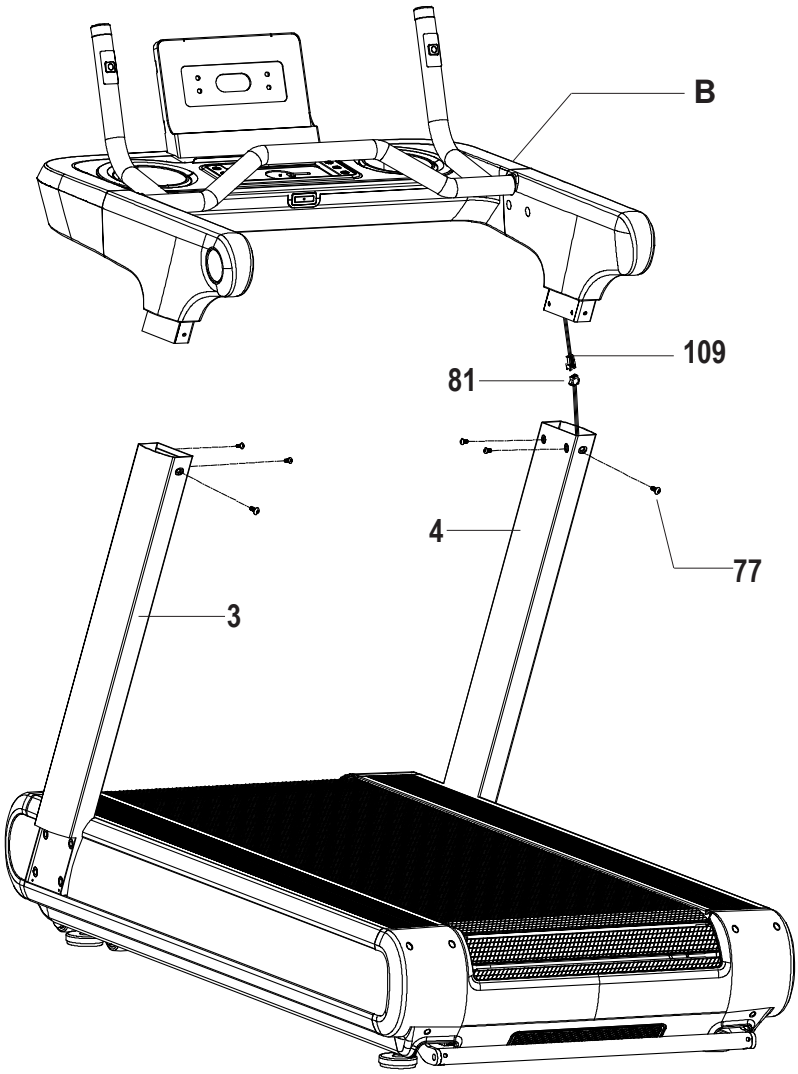
Der Konsolenträger muss von zwei Personen montiert werden.

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.

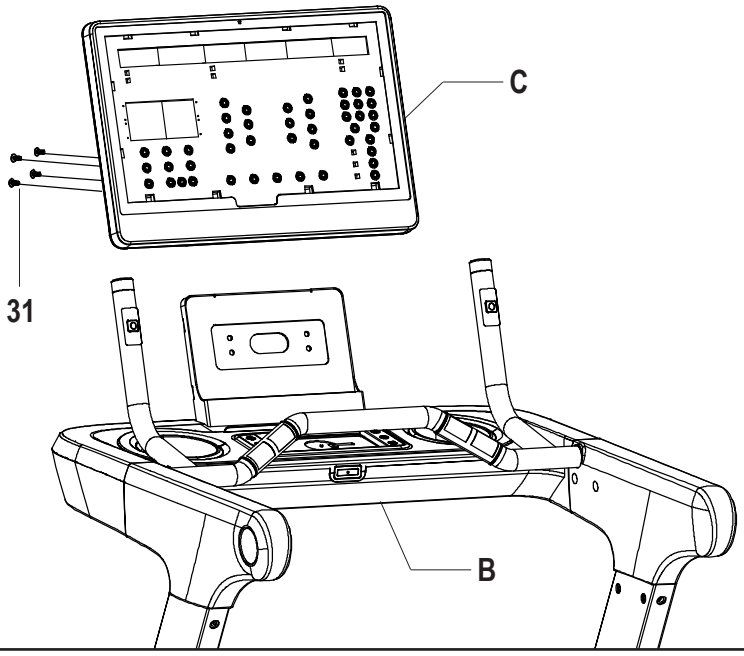
HINWEIS

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].

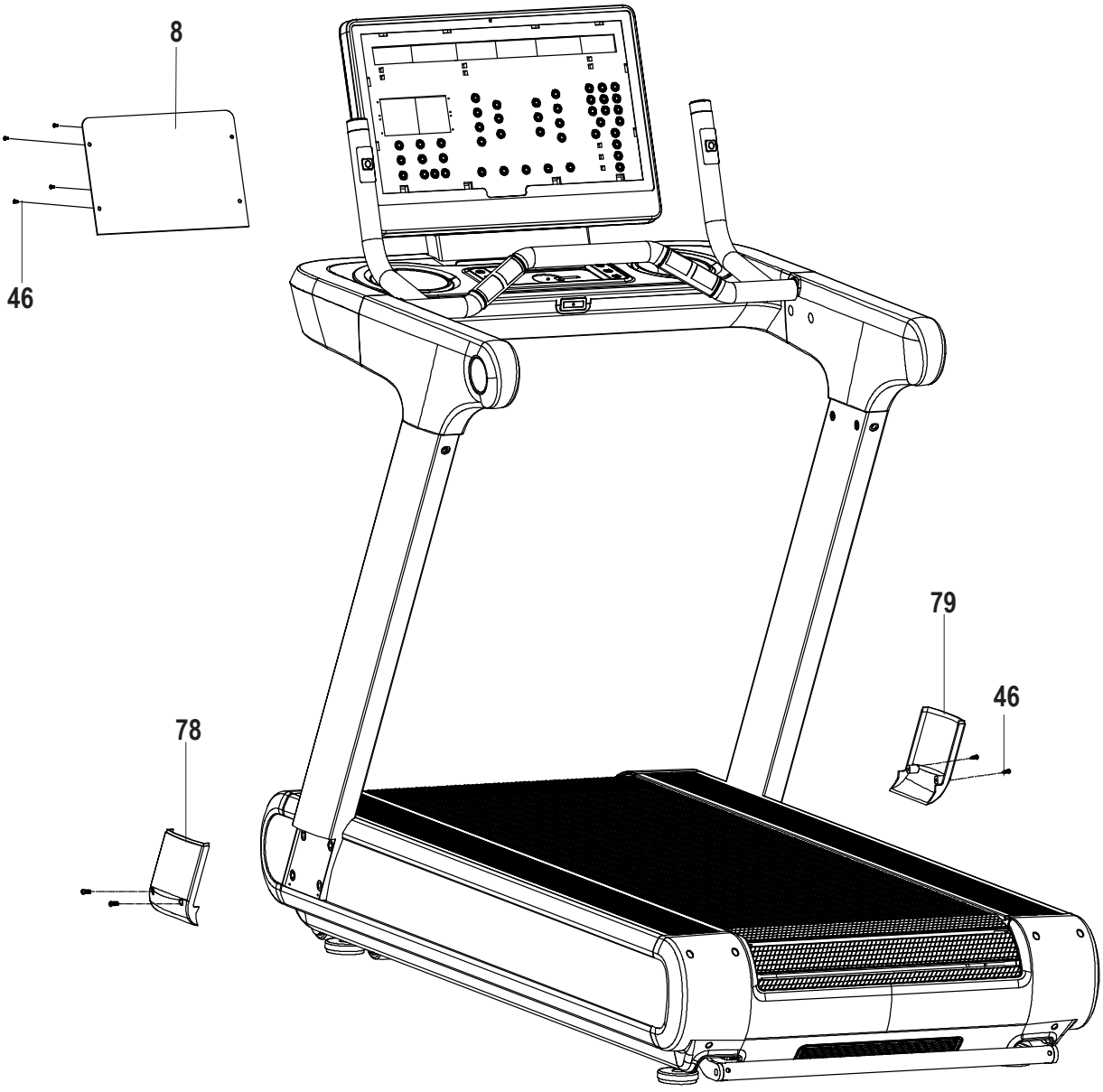


Montage Konsole: Setzen Sie die Konsole C auf die Befestigungsplatte des Konsolenträgers B und befestigen Sie sie mit vier Schrauben 31 [M8x20 mm].



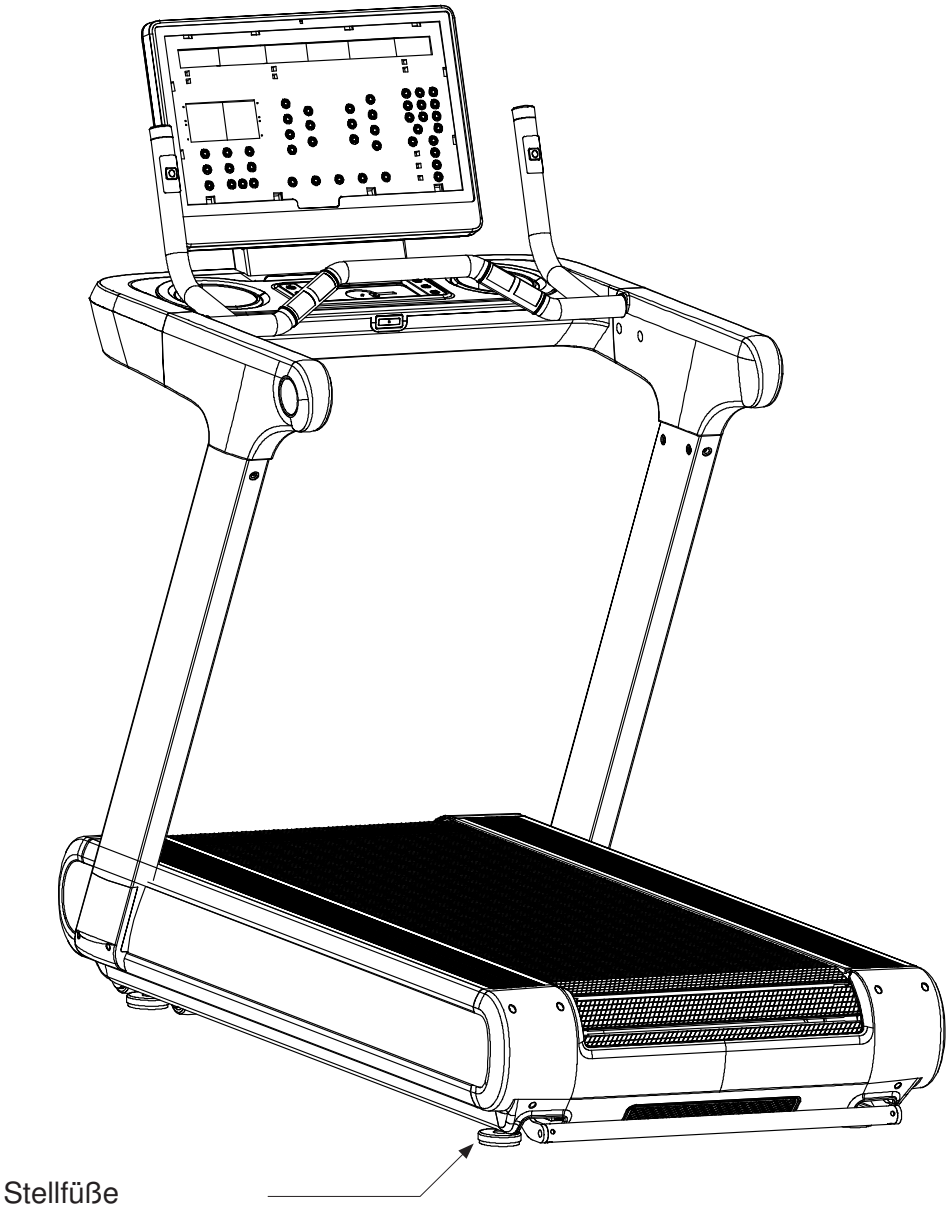
Montage Abdeckungen: Setzen Sie die linke Verkleidung 78 und die rechte Verkleidung 79 an den Fuß des jeweiligen Ständers und befestigen Sie jede mit zwei Schrauben 46 [ST4x16 mm].

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

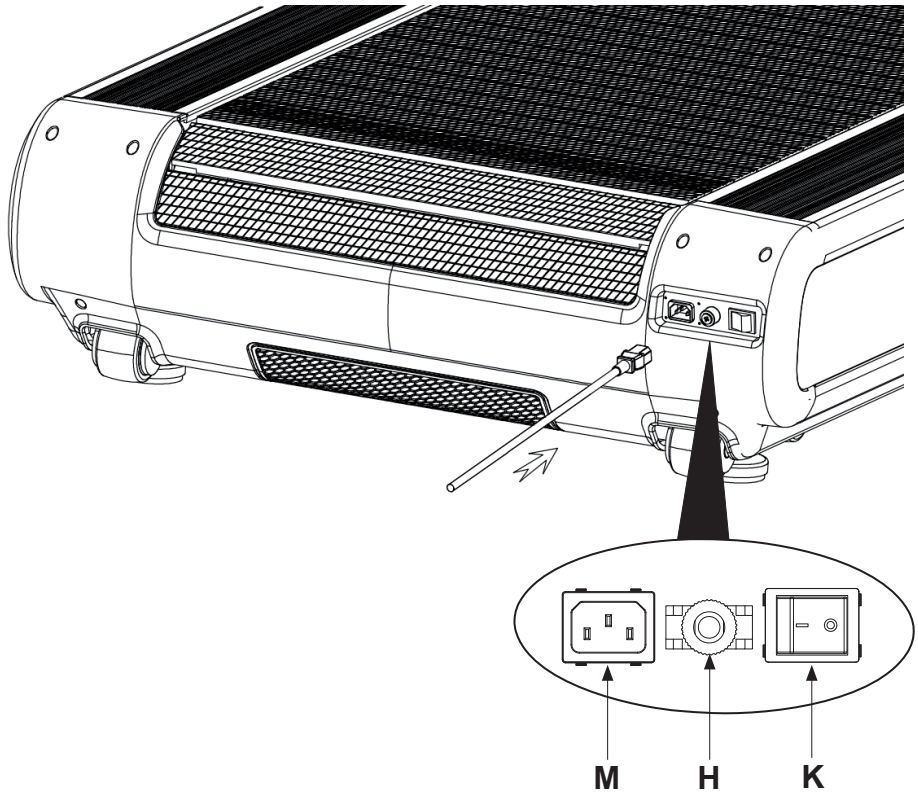
• VOR DEM ANSCHLIESSEN DES NETZSTECKERS: - Prüfen Sie anhand der technischen Daten auf dem Typenschild, ob die Elektroinstallation geeignet ist; - prüfen Sie, ob die Wandsteckdose zum Netzstecker passt und einen Schutzleiter hat; - prüfen Sie, ob der Hauptschalter K auf „O“ - Off steht.

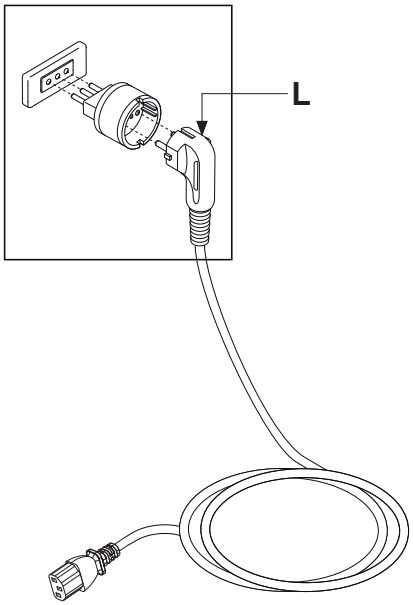
ACHTUNG

• 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.

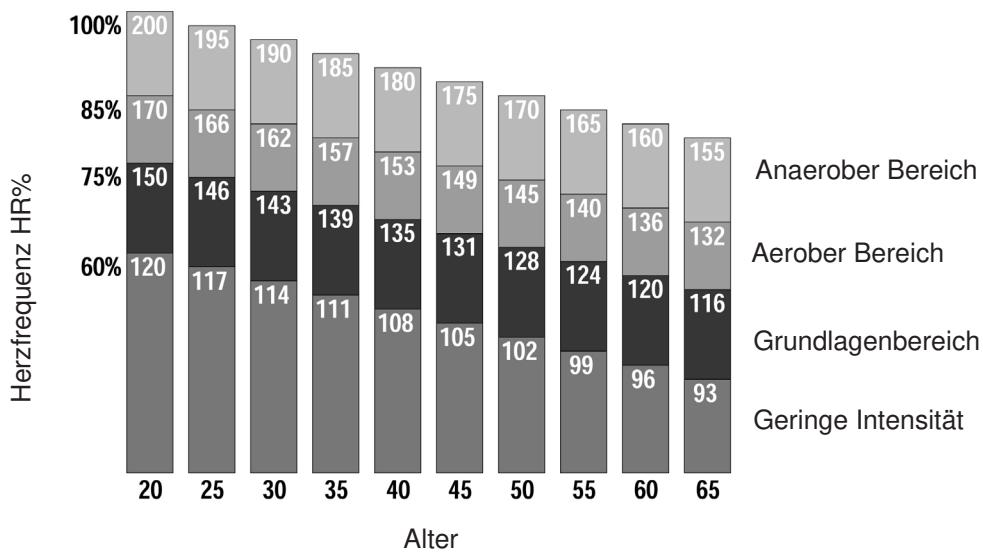
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

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

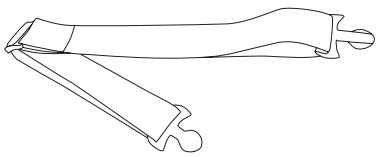
• Lesen Sie vor Gebrauch des Brustgurts die Hinweise auf dieser Seite und etwaige Herstellerangaben sorgfältig. • Sender und Gurt nach jedem Gebrauch gründlich reinigen und trocknen, um eine vorzeitige Entladung der Batterie zu vermeiden; den Sender danach abnehmen und getrennt vom Gurt aufbewahren.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

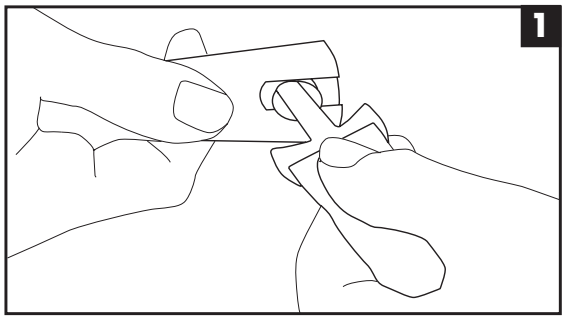
Der mit dem Brustgurt gemessene Puls ist nur ein Richtwert zur Kontrolle der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Abschätzung des Kalorienverbrauchs. Die vom Gerät angezeigte Messung ist in keinem Fall ein medizinischer Wert.

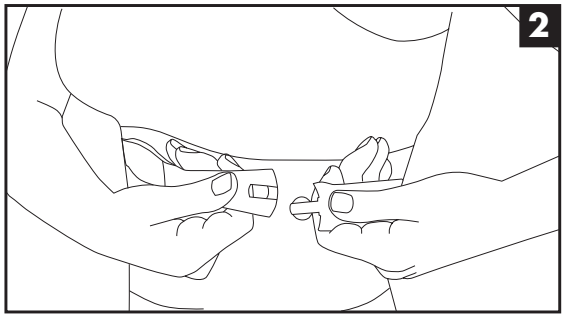


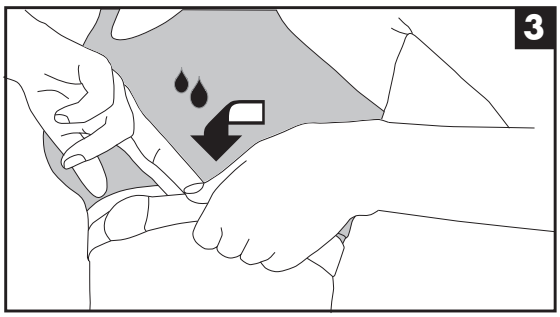
Elastischer Gurt

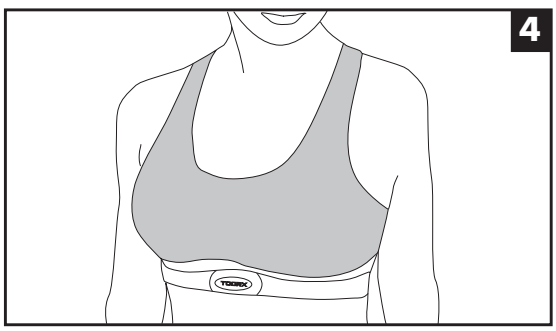


Sender









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.

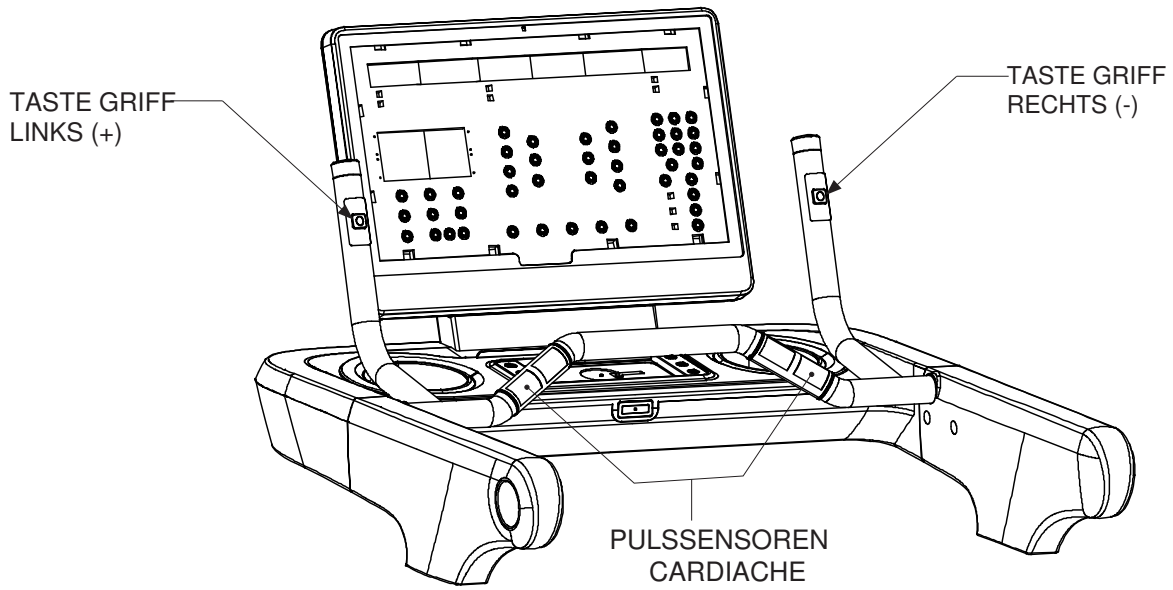
3) Drücken Sie START, um sofort mit Mindestgeschwindigkeit zu beginnen. Halten Sie sich an den Handläufen fest und gehen Sie in normalem Tempo und lockerem Schritt; behalten Sie eine Weile eine niedrige Geschwindigkeit bei, um sich an das laufende Band zu gewöhnen.

4) Wenn Sie sich sicher fühlen, erhöhen Sie die Bandgeschwindigkeit mit den entsprechenden Tasten an der Konsole und bewegen die Arme im Takt, um beim Laufen das Gleichgewicht zu halten. Bequemer ist die Bedienung über die Tasten an den Griffen, nachdem Sie LOCK SPEED gewählt haben.

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

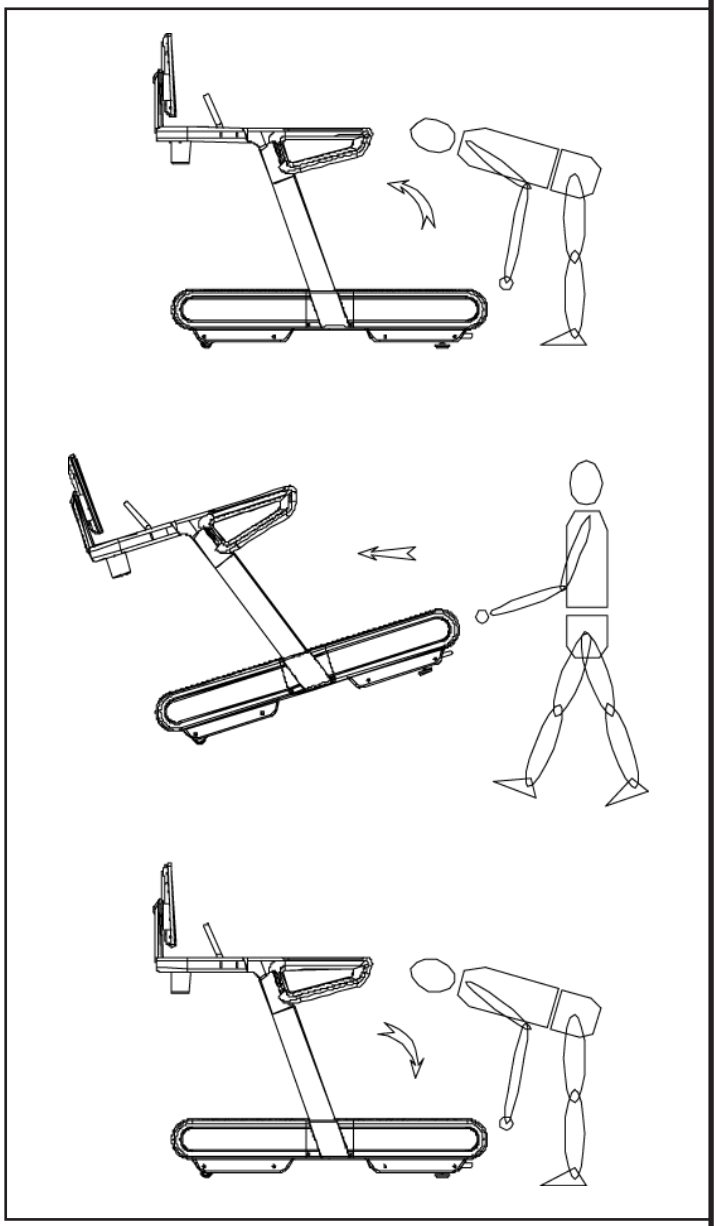
- **Wegen des hohen Gewichts das Anheben des hinteren Teils und das Verschieben des Geräts immer zu zweit durchführen.**

- **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 KONSOLENFUNKTIONEN – DISPLAY

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

TIME (Dauer) - Zeigt die seit Trainingsbeginn vergangenen Minuten oder die Restzeit von der eingestellten Dauer bis null (Minuten am Trainingsende).

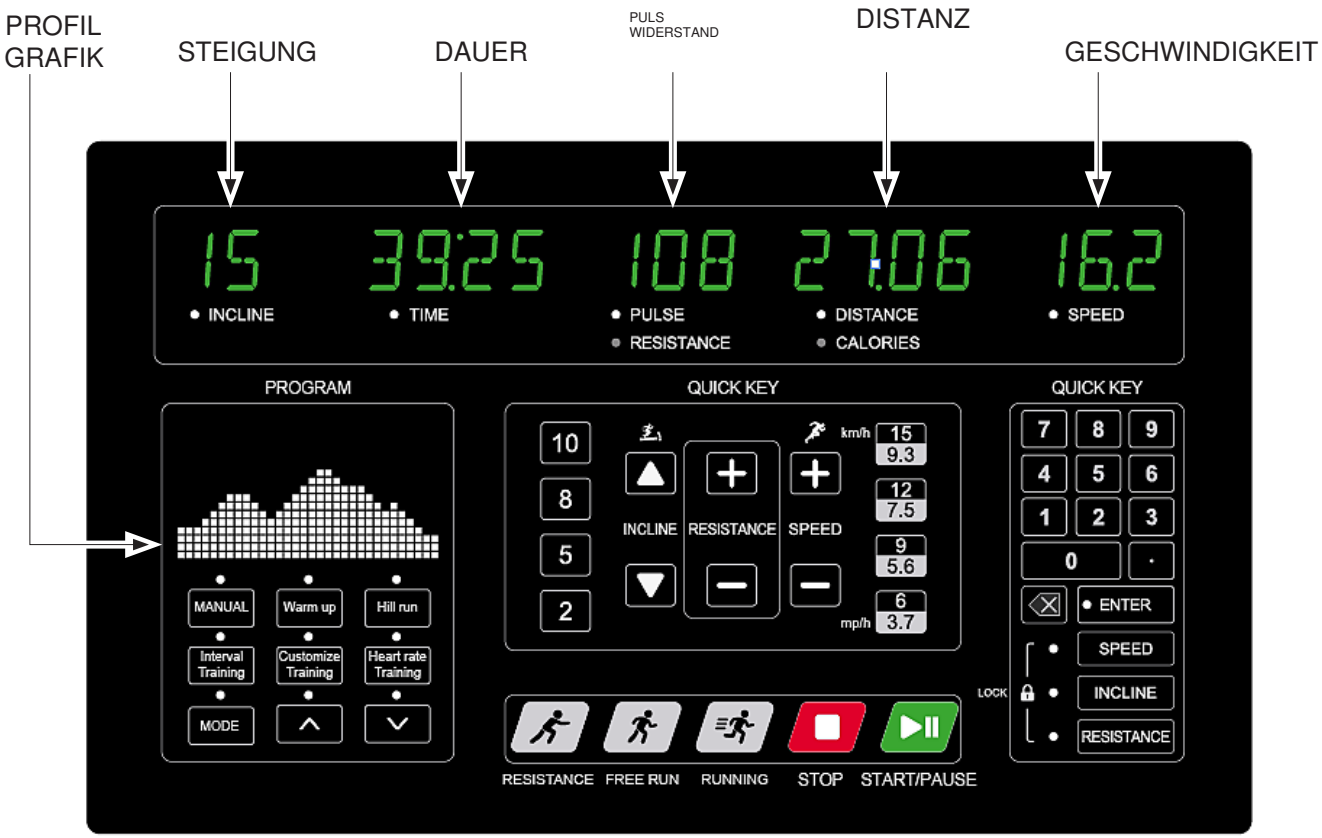
PULSE (Puls) - RESISTANCE (Widerstand) - Wenn Sie beide Griffe der Handläufe mit den Handflächen auf den Pulssensoren (Hand Pulse) umfassen oder den Brustgurt mit Funksender tragen, zeigt das Display die Herzfrequenz an (*). - Zeigt die Widerstandsstufe der Lauffläche an.

DISTANCE (Distanz) - CALORIES (Kalorien) - Zeigt die seit Trainingsbeginn zurückgelegte Gesamtdistanz oder die Restdistanz vom eingestellten Wert bis null (Distanz am Trainingsende). - Zeigt die seit Trainingsbeginn verbrauchten Kalorien oder die Restkalorien vom eingestellten Wert bis null (*) (Kalorien am Trainingsende).

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

PROGRAM (Grafikdisplay) - Das Grafikdisplay ist eine Matrixanzeige, die das Profil des laufenden Trainings mit dem Verlauf von Steigung und Geschwindigkeit darstellt. - Programmprofil: Bei der Auswahl voreingestellter Programme und Benutzerprogramme wird das Profil des Programms angezeigt.

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



3.6 KONSOLENFUNKTIONEN – TASTEN

TASTENFELD FUNKTIONEN

Über das Tastenfeld FUNKTIONEN wählen Sie die Betriebsart des Geräts.

RESISTANCE: In dieser Betriebsart (Kraftmodus) erzeugt der Motor eine Gegenkraft am Laufband; das Laufgefühl ähnelt dem Laufen auf der Straße. Zur Änderung der Trainingsintensität lässt sich die Gegenkraft des Motors in 5 ÷ 36 Stufen und die Steigung der Lauffläche von -2 % ÷ 15 % einstellen.

FREE RUN: In dieser Betriebsart ist der Motor aus und Sie können frei auf dem Laufband laufen oder gehen. Die Geschwindigkeit ergibt sich aus der Schrittführung: Je mehr Sie auf dem Vorfuß laufen, desto stärker beschleunigen Sie. Das Laufband folgt gleichmäßig dem Schrittrhythmus, ohne ihm vorauszueilen. Zur Änderung der Trainingsintensität lässt sich die Steigung der Lauffläche von 6 % ÷ 15 % einstellen.

RUNNING: In dieser Betriebsart (motorisierter Modus) treibt der Motor das Laufband an – wie bei einem herkömmlichen Laufband. Zur Änderung der Trainingsintensität lässt sich die Bandgeschwindigkeit von 1 ÷ 22 km/h und die Steigung der Lauffläche von 0 ÷ 15 % einstellen.

STOP: Drücken Sie die rote Taste, um das Laufband anzuhalten und das laufende Training abzubrechen; die Daten werden gelöscht.

START/PAUSE: Drücken Sie vor dem Training die grüne Taste, um das Training zu starten und das Laufband in allen Betriebsarten anlaufen zu lassen. Während des Trainings drücken Sie die grüne Taste, um das Training anzuhalten (PAUSE); die Trainingsdaten bleiben gespeichert. Um die PAUSE zu beenden und fortzufahren, drücken Sie erneut START/PAUSE.

TASTENFELD FUNKTIONEN



TASTENFELD EINSTELLUNGEN

Über das Tastenfeld EINSTELLUNGEN regeln Sie Bandgeschwindigkeit, Steigung der Lauffläche und Gegenwiderstand des Laufbands.

SPEED (Bandgeschwindigkeit): Mit den Tasten SPEED +/- erhöhen oder verringern Sie die Bandgeschwindigkeit, wenn das Gerät im motorisierten Modus (Running) arbeitet.

INCLINE (Steigung der Lauffläche): Mit den Tasten INCLINE Up/Down erhöhen oder verringern Sie die Steigung der Lauffläche in allen Betriebsarten.

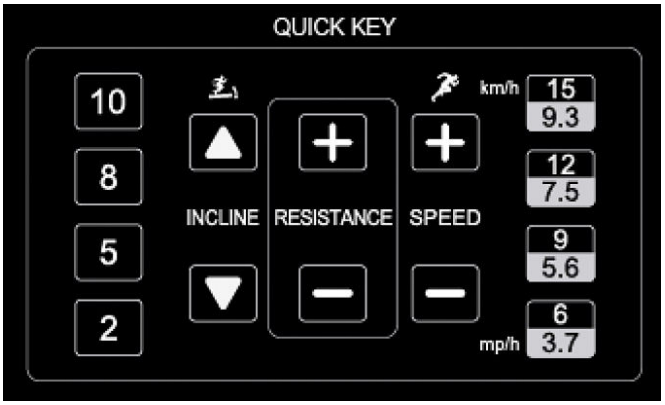
RESISTANCE (Gegenwiderstand des Laufbands): Mit den Tasten RESISTANCE +/- erhöhen oder verringern Sie den Widerstand des Laufbands, wenn das Gerät im Kraftmodus (Resistance) arbeitet.

SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG: Beim Drücken einer Schnellwahltaste für Geschwindigkeit oder Steigung wird das Laufband auf den auf der Taste angegebenen Wert eingestellt.

Steigung: Stufe 2, Stufe 5, Stufe 8, Stufe 10.
Geschwindigkeit: 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h, 15 km/h.

Hinweis: Auf den Schnellwahltasten für die Geschwindigkeit ist auch der Wert in Meilen pro Stunde (mph) angegeben.

TASTENFELD EINSTELLUNGEN



TASTENFELD PROGRAMME

Über das Tastenfeld PROGRAMME wählen Sie das Trainingsprogramm. Drücken Sie dazu die entsprechende Taste; deren LED leuchtet auf.

MANUAL: Taste zur Auswahl des MANUELLEN Programms. Nach dem Einschalten startet die Konsole automatisch im Modus RUNNING mit dem MANUELLEN Programm als Voreinstellung; die Leuchte auf der Taste leuchtet. Für den Schnellstart drücken Sie die grüne Taste „START“; im MANUELLEN Programm zählen Zeit, Distanz und Kalorien ab 0 aufwärts.

WARM UP (Programme P1÷P6): Taste zur Auswahl der voreingestellten Programme für ein Grundlagentraining oder zum Aufwärmen. Wählen Sie nach Drücken von WARM UP mit den Tasten eines der Programme P1÷P6.



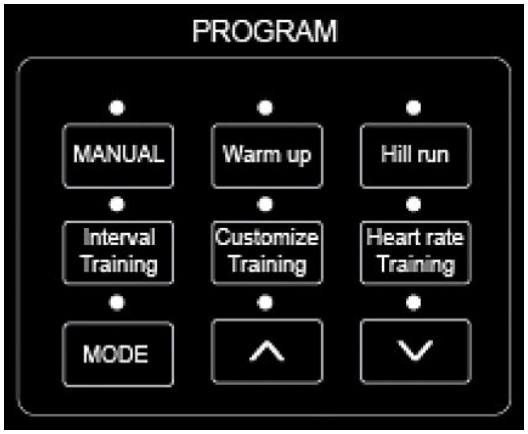
• Stellen Sie die Programmdauer ein: 5÷99 Minuten. • Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen und das Training zu beginnen.

HILL RUN (Programme P13÷P18 und P25÷P36): Taste zur Auswahl der voreingestellten Programme für ein Training mit hoher Intensität. Wählen Sie nach Drücken der Taste mit den Tasten eines der Programme P13÷P18 und P25÷P36.



• Stellen Sie die Programmdauer ein: 5÷99 Minuten. • Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen und das Training zu beginnen.

TASTENFELD PROGRAMME



INTERVAL TRAINING (Programme P7÷P12 und P19÷P24): Taste zur Auswahl der voreingestellten Programme für ein Training mit plötzlichen Intensitätswechseln. Wählen Sie nach Drücken der Taste mit den Tasten eines der Programme P7÷P12 und P19÷P24.



• Stellen Sie die Programmdauer ein: 5÷99 Minuten. • Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen und das Training zu beginnen.

CUSTOMIZE TRAINING (Programme U1÷U3): Taste zur Auswahl der benutzerdefinierten Programme. Drücken Sie nach CUSTOMIZE TRAINING die Tasten:

 um eines der Programme U1÷U3 zu wählen.

• Stellen Sie die Geschwindigkeit für jeden Step ein (1.0÷22 km/h). • Stellen Sie die Steigung für jeden Step ein (0÷15 %). • Stellen Sie die Programmdauer ein: 5÷99 Minuten. • Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen und das Training zu beginnen.

CUSTOMIZE TRAINING umfasst drei Programme: U1, U2 und U3. Sie können diese Trainingsprogramme nach Ihren Anforderungen einstellen.

Stellen Sie die 10 Steps mit den Pfeiltasten ein.

Drücken Sie „MODE“, um jeden Step zu bestätigen und zum nächsten Step (S01-S10) zu wechseln; stellen Sie zuerst die Geschwindigkeit, dann die Steigung ein. Nach der Einstellung speichert das System das Benutzerprogramm automatisch. Drücken Sie „MODE“, um die Programmdauer einzustellen; drücken Sie danach „START“, um das Training zu beginnen.

HEART RATE TRAINING (Programme HRC1÷HRC3-BMI): Taste zur Auswahl der Trainingsprogramme, bei denen die Konsole Steigung und Bandgeschwindigkeit automatisch an die gemessene Herzfrequenz anpasst. Drücken Sie nach HEART RATE TRAINING die Tasten:

 um eines der 3 HRC-Programme zu wählen.

• Stellen Sie die maximale Herzfrequenz ein. • Stellen Sie Ihr Alter ein. • Stellen Sie die Programmdauer ein: 5÷99 Minuten. • Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen und das Training zu beginnen

EINSTELLUNG HRC-PROGRAMME: In den HRC-Programmen ist die Steigung frei einstellbar, die Bandgeschwindigkeit wird nach der gemessenen Herzfrequenz geregelt. Die Höchstgeschwindigkeit ist je Programm begrenzt: HRC1: max. 9 km/h, HRC2: max. 11 km/h, HRC3: max. 13 km/h.

• Stellen Sie mit den Tasten SPEED +/- Ihr ALTER ein (Vorgabe 25 Jahre) und bestätigen Sie mit MODE.

• Stellen Sie die Ziel-Herzfrequenz des HRC-Programms (THR) ein [(220 - Alter) x 0,6]: Das Display zeigt blinkend den Wert für das eingegebene Alter; Sie können ihn (je nach Gesundheitszustand und Trainingsniveau) mit den Tasten SPEED +/- ändern. Bestätigen Sie mit MODE.

• Stellen Sie mit den Tasten SPEED +/- die DAUER des Programms ein (Vorgabe 30 Minuten) und bestätigen Sie mit MODE.

• Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen und das Training zu beginnen.

ZUSAMMENHANG ZWISCHEN GESCHWINDIGKEIT UND HERZFREQUENZ IN DEN HRC-PROGRAMMEN • Die Konsole prüft die Herzfrequenz alle 30 Sekunden (die Herzfrequenz wird ständig angezeigt). • Liegt Ihre Herzfrequenz 30 bpm unter der Ziel-Herzfrequenz (THR), steigt die Bandgeschwindigkeit um 2,0 km/h. • Liegt Ihre Herzfrequenz 6÷29 bpm unter der Ziel-Herzfrequenz (THR), steigt die Bandgeschwindigkeit um 1,0 km/h.

• Liegt Ihre Herzfrequenz 30 bpm über der Ziel-Herzfrequenz (THR), sinkt die Geschwindigkeit um 2,0 km/h. • Liegt Ihre Herzfrequenz 6÷29 bpm über der Ziel-Herzfrequenz (THR), sinkt die Geschwindigkeit um 1,0 km/h. • Weicht Ihre Herzfrequenz um 0÷5 bpm von der Ziel-Herzfrequenz (THR) ab, bleibt die Geschwindigkeit unverändert.

ABSCHALTBEDINGUNGEN DER HRC-PROGRAMME: In folgenden Fällen verlangsamt das Laufband innerhalb von 20 Sekunden auf Mindestgeschwindigkeit und stoppt nach weiteren 15 Sekunden bei Mindestgeschwindigkeit; dabei ertönt jede Sekunde ein Signalton. A. Die Konsole prüft die Herzfrequenz alle 30 Sekunden und erfasst zweimal hintereinander keine Herzfrequenz. B. Die Herzfrequenz bei 1 km/h würde eine weitere Verlangsamung erfordern. C. Die Herzfrequenz überschreitet die maximale Herzfrequenz (220 - eingestelltes Alter).

BETRIEBSBEDINGUNGEN DER HRC-PROGRAMME: Bei Geschwindigkeiten über 1 km/h darf die Geschwindigkeit nicht unter 1 km/h abgesenkt werden. Beispiel: Beträgt die Mindestgeschwindigkeit 1 km/h, läuft das Laufband mit 1,6 km/h und erfordert die Herzfrequenz eine Verlangsamung um 1,0 (2,0) km/h, wird das Laufband auf 1 km/h verlangsamt.

Die Steigung wird nicht von der Herzfrequenz gesteuert und kann während des Programms manuell eingestellt werden. Nach Drücken der Taste START folgt eine einminütige Aufwärmphase, in der die Herzfrequenz die Bandgeschwindigkeit nicht steuert.

WICHTIGE HINWEISE: Für die HRC-Programme ist der optional erhältliche Brustgurt-Sender erforderlich, da er die Herzfrequenz genauer erfasst als die Handpulssensoren an den Handläufen, die zudem das Gleichgewicht beim Laufen beeinträchtigen.

Der Benutzer muss den Herzfrequenz-Grenzwert gemäß den Angaben und der Referenztabelle im Abschnitt „Das Trainingsprogramm“ einstellen – stets und nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

TABELLE
VOREINGESTELLTE PROGRAMME

PROGRAMME	Funktion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

BMI PROGRAM (Body Fat Test) Nach Drücken der Taste HEART RATE TRAINING die Tasten

 drücken, um das Programm BMI 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.

A. Taste MODE drücken: Das Display zeigt F1, das GESCHLECHT wird abgefragt, angezeigt wird 1 (männlich ist voreingestellt). Mit den Tasten SPEED 1 für männlich oder 2 für weiblich einstellen.

B. Taste MODE erneut drücken: Das Display zeigt F2, das ALTER wird abgefragt, angezeigt wird 25 (Voreinstellung). Mit den Tasten SPEED den Wert eingeben.

C. Taste MODE erneut drücken: Das Display zeigt F3, die KÖRPERGRÖSSE wird abgefragt, angezeigt wird 170 cm (Voreinstellung). Mit den Tasten SPEED den Wert eingeben.

D. Taste MODE erneut drücken: Das Display zeigt F4, das GEWICHT wird abgefragt, angezeigt wird 70 kg (Voreinstellung). Mit den Tasten SPEED den Wert eingeben.

E. Zuletzt Taste MODE drücken, um die Messung des Körperfettanteils zu starten: Das Display zeigt F5 und „---“. 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.

MODE (Countdown-Programme: Time/Distance/ Calorie): Taste zur Wahl der Countdown-Programme, mit denen Sie Ihr Training über die gewünschte Dauer, die zurückzulegende Strecke oder den angestrebten Kalorienverbrauch festlegen. Nach Drücken der Taste MODE mit den Tasten eines der Countdown-Programme wählen: Time/ Distance/Calorie.

• Taste MODE mehrmals drücken, um im jeweiligen Display eines der drei Ziele des Countdown-Programms zu wählen:

30 = Time: Dauer im Bereich 5÷99 Minuten.

1.0 = Distance: Strecke im Bereich 1.0÷99 km.

50 = Calories: Kalorien im Bereich 10÷990 cal. So legen Sie Ihr Training nach Dauer, Strecke oder Kalorienverbrauch fest.

• Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen und das Training zu beginnen.

ZIFFERNTASTEN Mit dem Ziffernblock lassen sich alle Daten und Parameter der Trainingsprogramme schnell einstellen. Mit der Pfeiltaste wird der eingegebene Wert gelöscht, mit der Taste ENTER bestätigt. Wird ein zu hoher oder zu niedriger Wert eingegeben, wird automatisch der Grenzwert des Bereichs übernommen. Nach Eingabe eines Parameters über die Zifferntasten leuchtet die Anzeige vor „ENTER“ zur Bestätigung auf.

TASTEN LOCK: SPEED - INCLINE - RESISTANCE: Leuchtet die Anzeige vor der Wahltaste „SPEED“, regeln Ziffernblock und Tasten an den Griffen die GESCHWINDIGKEIT des Laufbands. Leuchtet die Anzeige vor der Wahltaste „INCLINE“, regeln Ziffernblock und Tasten an den Griffen die STEIGUNG der Lauffläche. Leuchtet die Anzeige vor der Wahltaste „RESISTANCE“, regeln Ziffernblock und Tasten an den Griffen den WIDERSTAND des Laufbands.

ZIFFERNTASTEN



PARAMETER-WAHLTASTEN:
SPEED - INCLINE - RESISTANCE

TASTEN AN DEN GRIFFEN An den Griffen rechts und links befinden sich die Tasten - und + zur bequemen Einstellung des mit den Tasten LOCK gewählten Parameters: GESCHWINDIGKEIT des Laufbands, STEIGUNG der Lauffläche oder WIDERSTAND des Laufbands.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL Der Sicherheitsschlüssel ist eine wichtige Sicherheitseinrichtung. Ziehen Sie den Schlüssel nach jeder Benutzung ab. Stecken Sie ihn vor Trainingsbeginn ein; ohne eingesteckten Schlüssel bleibt die Konsole ausgeschaltet. Der Sicherheitsschlüssel hat eine Schnur mit Clip, der an der Kleidung (z. B. Hosenbund) befestigt werden muss.

EINSCHALTEN Zum Einschalten den roten Schalter I=ON - O=OFF vorne neben der Steckdose betätigen; bei eingeschalteter Stromversorgung leuchtet die rote Kontrollleuchte im Schalter. Nach dem Einschalten führen die Displays einen Selbsttest der Segmente durch, danach wechselt die Konsole in den Standby-Modus.

PAUSE UND BEENDEN DES TRAININGS Bei laufendem Band die Taste START/PAUSE 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/PAUSE an derselben Stelle fortgesetzt werden.

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

Zum Abbrechen des Trainings die Taste STOP drücken: Das Band hält an und die Konsole zeigt eine Übersicht der Trainingsdaten.

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

3.7 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.

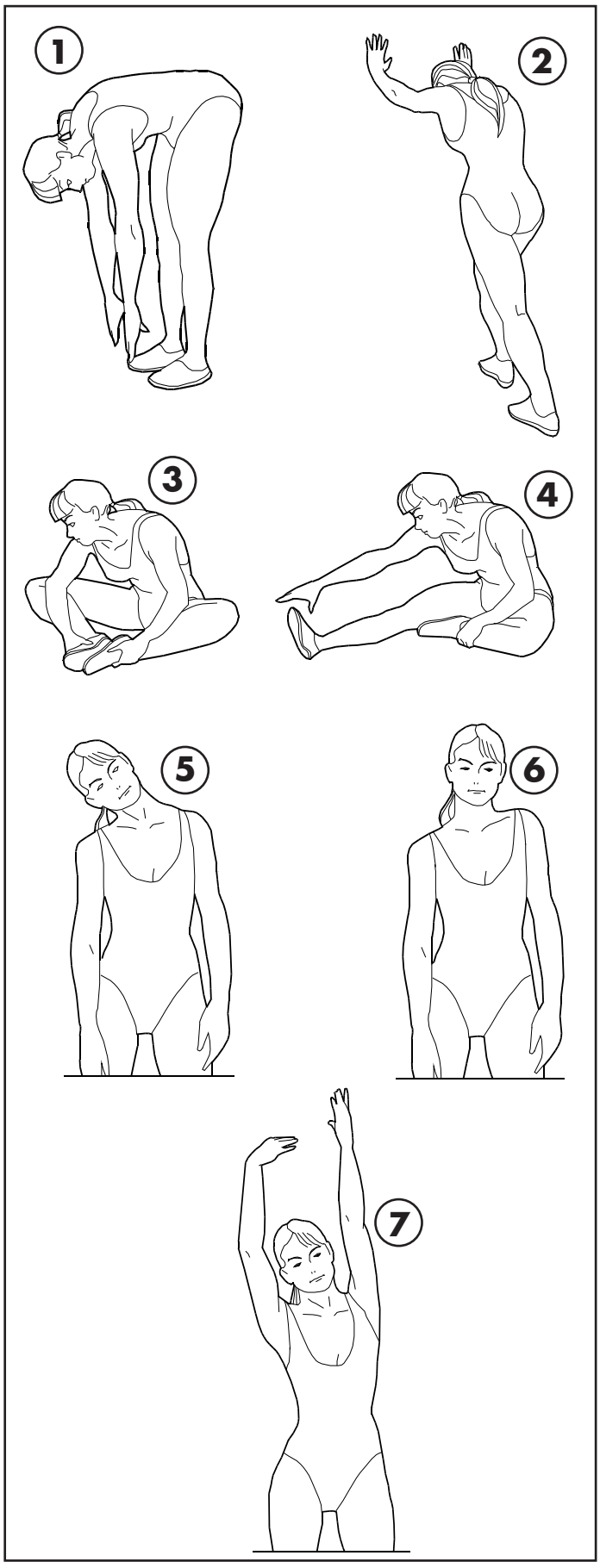
3 - Oberschenkeldehnung Hinsetzen, Schuhsohlen aneinander, Knie nach außen. Die Knie langsam Richtung Boden drücken.

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.

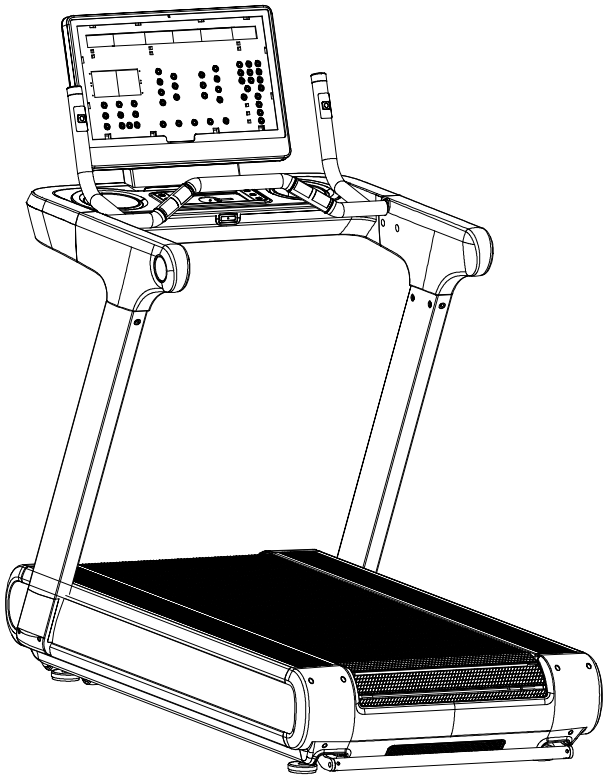
• Schweiß enthält Salze, die Metall angreifen können. Reinigen Sie das Gerät daher nach jedem Training gründlich mit einem mit Neutralseife befeuchteten Mikrofasertuch, um Schweißrückstände zu entfernen. Vor allem die Metallteile reinigen, um Schäden an Rahmen und Lackierung vorzubeugen, die die Garantie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

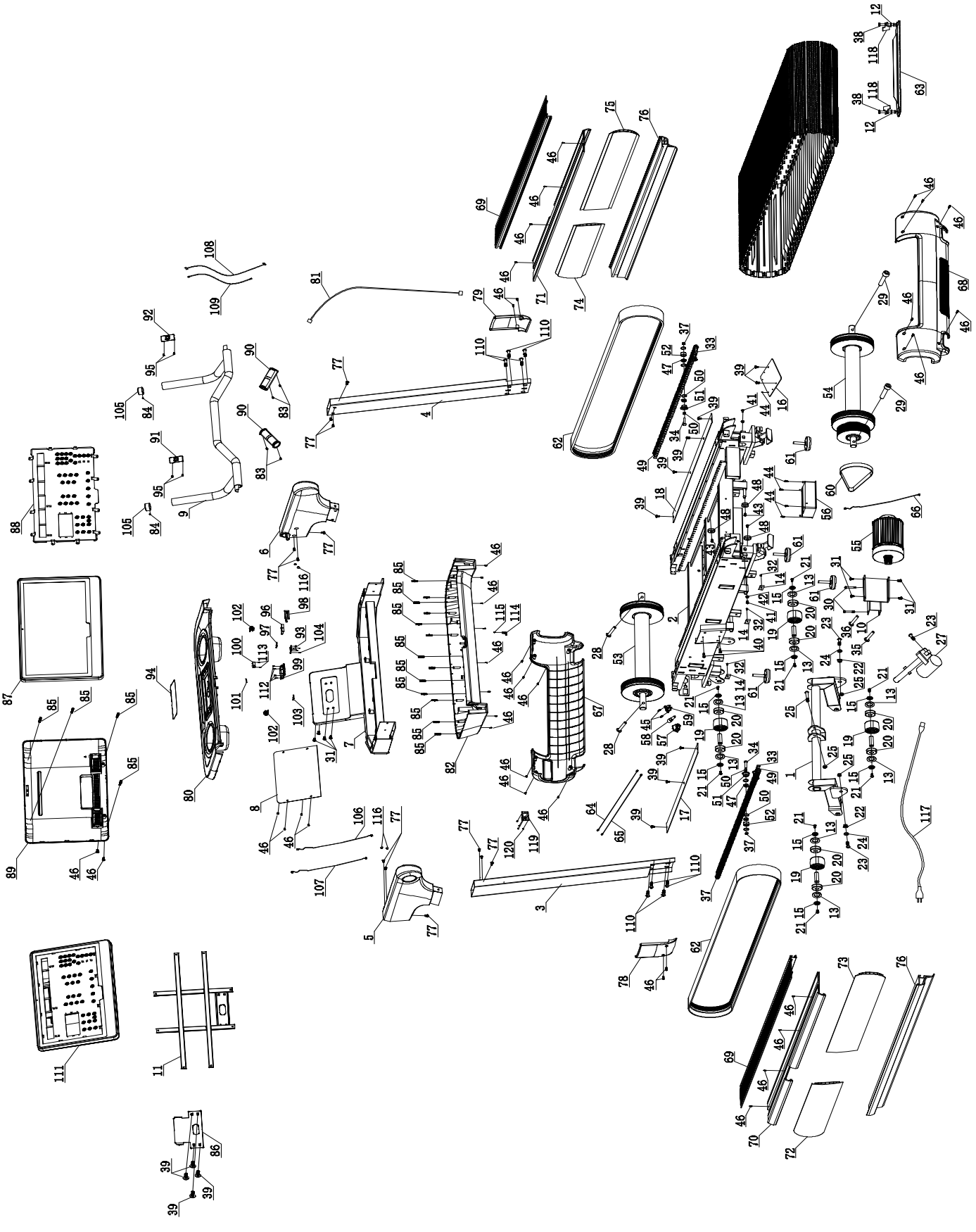
Für die Bestellung von Ersatzteilen beziehen Sie sich auf die Explosionszeichnung und die Teileliste auf den folgenden Seiten. Die Bestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des Teils – siehe Teileliste 3. Referenznummer des Teils – 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	Konsolenplatine Tasten und Display	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