TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



APP READY 2.0

TRX POWER COMPACTS

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: GRLDTOORXTRXPCPS
Revision: 00
Ausgabe: 04/19

CE

INHALTSVERZEICHNIS

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

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 8 2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....S. 9 2.2 LAUFFLÄCHE IN ARBEITSPOSITION.....S. 10 2.3 LAUFFLÄCHE IN SENKRECHTER POSITION.....S. 11 2.4 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 13 2.5 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 14

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 15 3.1 BRUSTGURT-SENDER.....S. 16 3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG.....S. 17 3.3 TRX APP GATE (OPTIONAL).....S. 18 3.4 KONSOLE - (DISPLAY).....S. 19 3.5 KONSOLE - (TASTEN).....S. 20 3.6 PRAKTISCHE ANWENDUNG - MANUELLES PROGRAMM.....S. 21 3.7 VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P01÷P14).....S. 22 3.8 HRC-PROGRAMME (HR1÷HR3).....S. 23 3.9 PROGRAMM BODY FAT TEST.....S. 24

4.0 WARTUNG - SCHMIERUNG DER LAUFFLÄCHE.....S. 25 4.1 SPANNEN - ZENTRIEREN DES LAUFBANDS.....S. 26

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 27

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 27 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 28 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 29

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 31

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

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

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

• Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Untergrund und decken Sie Boden oder Teppich unter dem Gerät ab, um Schäden zu vermeiden.

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

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

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

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

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

• Regelmäßig den festen Sitz der Bolzen an Ständern und Handlauf sowie den Zustand aller Geräteteile prüfen.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

• Stellen Sie das Gerät NICHT in Fitnessstudios oder in gewerblich bzw. zur Vermietung genutzten Räumen auf; es ist nicht für die intensive gewerbliche Nutzung oder für Rehabilitationszwecke ausgelegt.

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

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

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

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

• Bewegen Sie das Gerät NICHT bei eingestecktem Netzstecker.

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

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

• Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät FERN. Ziehen Sie nach jeder Benutzung den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. • Benutzen Sie das Gerät NIEMALS, wenn es beschädigt oder das Netzkabel defekt ist. Bei Defekt und/oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und keine Eingriffe vornehmen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst ausführen lassen.

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

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

1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich konstruiert und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät, das die Laufbewegung auf der Straße nachbildet, jedoch mit einer gedämpften Lauffläche. Mit diesem Laufband können Sie zu Hause trainieren – auch bei schlechtem Wetter oder wenn Sie keine Zeit haben, zum Laufen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

• Benutzer unter 16 Jahren; • Benutzer, deren Gewicht die auf dem Typenschild und in den technischen Daten angegebene Grenze überschreitet; • Schwangere; • Benutzer mit Diabetes; • Benutzer mit Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankungen.

Die Herstellergarantie erlischt in folgenden Fällen (gesetzliche Rechte bleiben unberührt):

• nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch abweichend von der Bedienungsanleitung; • Nichteinhaltung der Wartungsintervalle und -vorgaben; • Eingriffe am Produkt; • Verwendung nicht originaler Ersatzteile; • Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise auf Piktogrammen und in der Bedienungsanleitung.

Diese Anleitung enthält alle Informationen zu Aufstellung, Wartung und richtigem Gebrauch des Laufbands. Der Benutzer und alle Freunde und Familienmitglieder, die das Gerät verwenden, sind verpflichtet, die Informationen dieser Anleitung sehr aufmerksam zu lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige Benutzung zu gewährleisten.

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



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Teile ohne Vorankündigung ändern.

1.2 SICHERHEITSEINRICHTUNGEN

GEFAHR

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

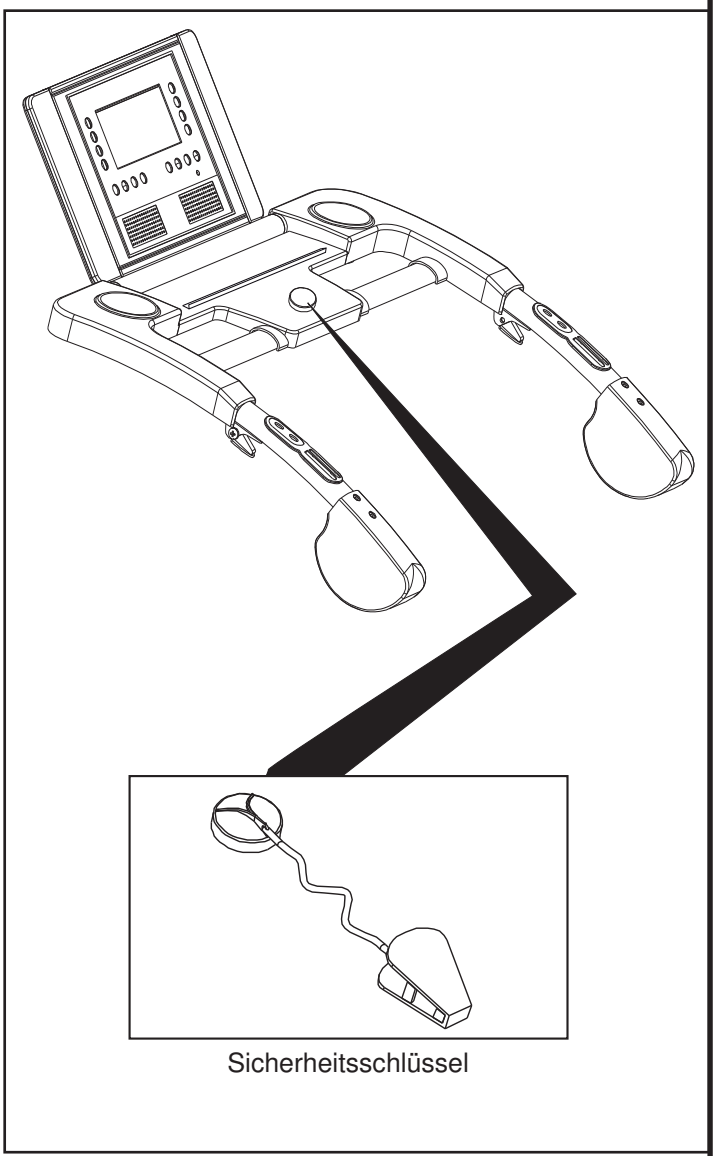
• Ziehen Sie nach jeder Benutzung des Laufbands den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. Das Abziehen des Sicherheitsschlüssels ist wichtig, um ein unbeabsichtigtes Einschalten durch Freunde oder Kinder zu verhindern.

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

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

GEFAHR

• Bei Modellen mit elektrischer Steigungsverstellung stoppt beim Abziehen des Sicherheitsschlüssels das Laufband, und die Lauffläche bleibt auf der zuletzt eingestellten Steigung. Wird der Sicherheitsschlüssel wieder eingesetzt, fährt die Lauffläche automatisch auf Steigung null zurück.



Sicherheitsschlüssel

1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

1) Das Typenschild des Produkts enthält die technischen Daten und die Seriennummer.

2) Symbol: Vor Gebrauch die Bedienungsanleitung lesen.

3) Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne zeigt, 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.

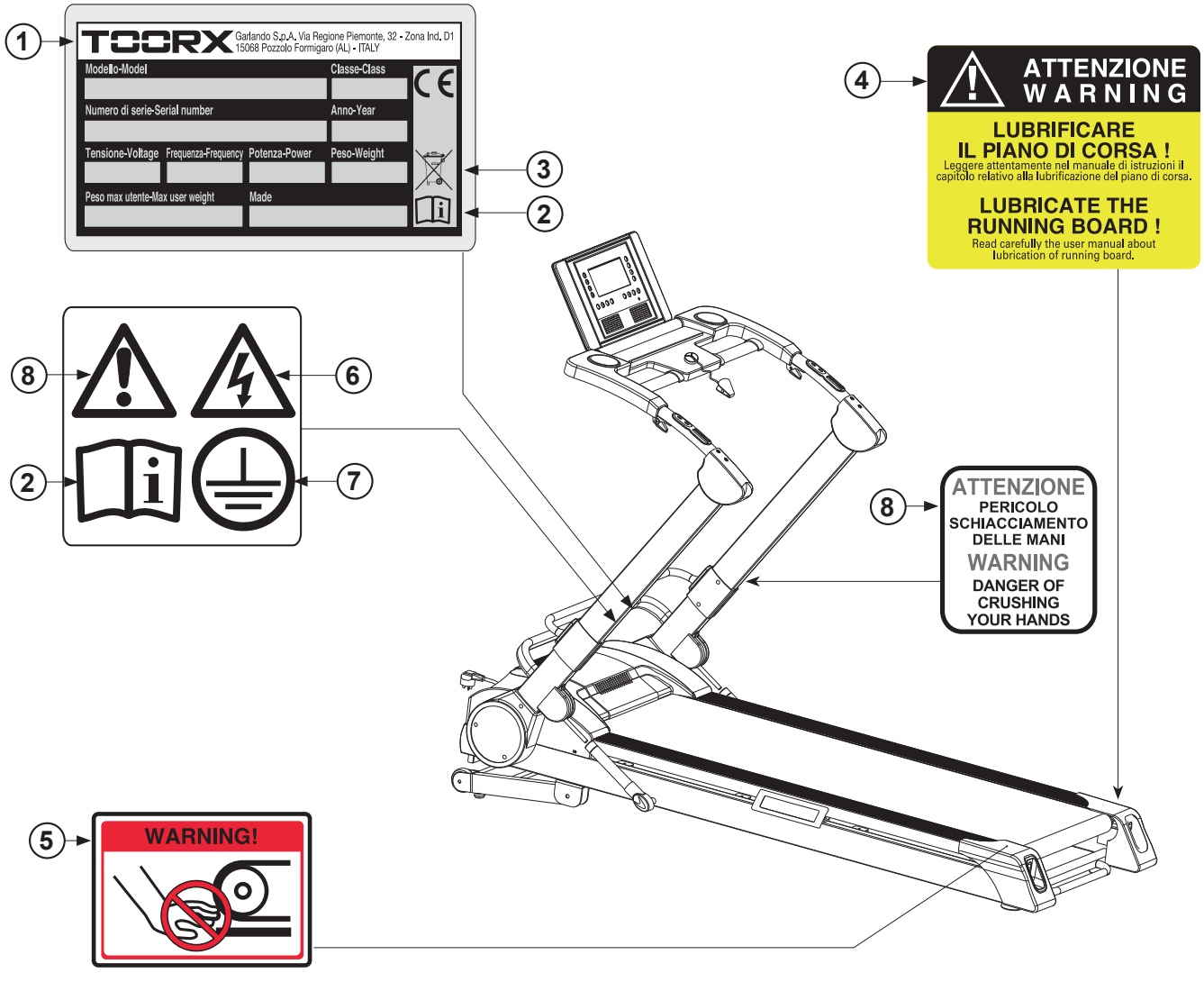
4) Hinweiszeichen: Erinnerung, die Lauffläche regelmäßig in den in der Anleitung angegebenen Intervallen und nach der dort beschriebenen Methode zu schmieren.

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

6) Sicherheitszeichen: Gefahr eines elektrischen Schlags. Das Zerlegen des Produkts oder das Öffnen des Motorraums ist verboten.

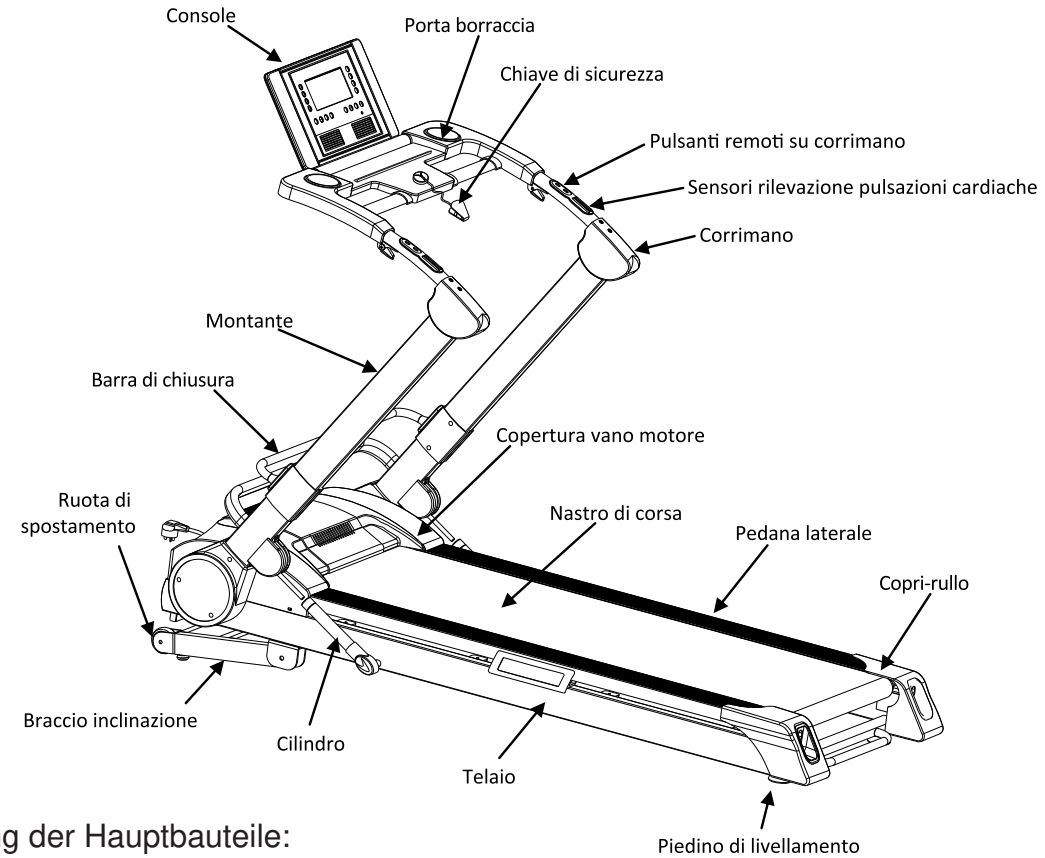
7) Sicherheitszeichen: Das Produkt muss an eine Schutzkontakt-Steckdose angeschlossen werden. Für den sicheren Betrieb muss die Qualität der Erdung der Anlage, an die die Steckdose angeschlossen ist, geprüft werden.

8) Sicherheitszeichen: Quetschgefahr für Finger und Hände zwischen den Ständern und den beweglichen Teilen beim Bringen der Lauffläche in Arbeits- oder senkrechte Position.



1.4 TECHNISCHE DATEN

BANDGESCHWINDIGKEIT	1 km/h (min.) ÷ 20 km/h (max.)
STEIGUNG LAUFFLÄCHE	15 Stufen, elektrisch verstellbar
LAUFFLÄCHE	470 x 1350 mm
BANDSTÄRKE	2,0 mm
MASSE AUFGEKLAPPT (LXBXH)	1775 x 785 x 1385 mm
MASSE ZUSAMMENGEKLAPPT (LXBXH)	280 x 785 x 1775 mm
MOTORLEISTUNG	3,5 HP (Dauerleistung) - 5,0 HP (Spitzenwert)
NETTOGEWICHT	92 kg
BRUTTOGEWICHT	102 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	135 kg
NETZSPANNUNG	230 V AC
NETZFREQUENZ	50/60 Hz
VERBRAUCH - MAX. LEISTUNG	1850 W
HERZFREQUENZMESSUNG	Handpulssensoren und mitgelieferter Brustgurt
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (Klasse HC)
	Richtlinien: 2001/95/EG - 2006/95/EG - 2004/108/EG - 2011/65/EU



Bezeichnung der Hauptbauteile:

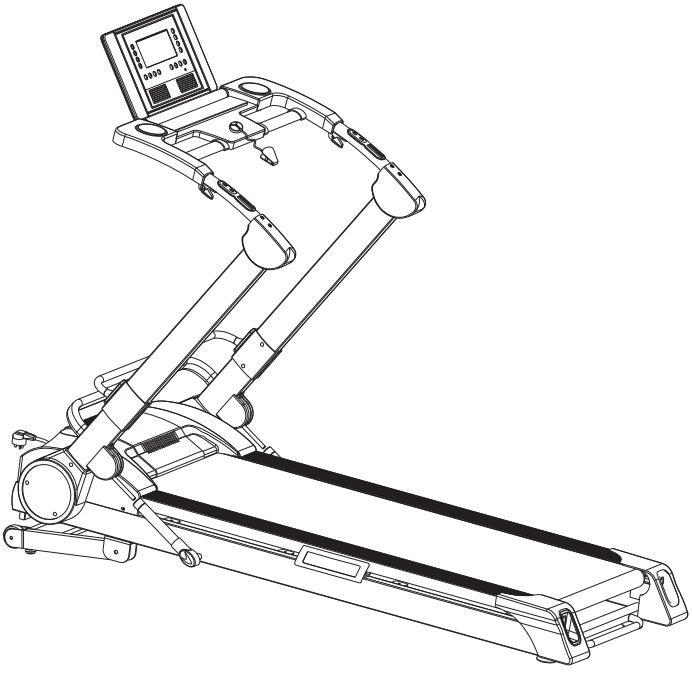
2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss sein: - ein Wohnraum, - überdacht und ausreichend groß, - mit geeigneter Steckdose, - mit geeigneter künstlicher und natürlicher Beleuchtung, - mit einem oder mehreren Fenstern zur Belüftung, - mit einer Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C, - mit einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 %. Das Gerät darf NICHT im Freien oder in feuchten oder salzhaltiger Luft ausgesetzten Räumen aufgestellt werden.

BODENANFORDERUNGEN: • Der Boden für die Aufstellung muss: - vollkommen eben sein, - eine für das Produktgewicht ausreichende Tragfähigkeit haben. Empfindliche Bodenbeläge (z. B. Teppichboden oder Parkett) MÜSSEN an den Auflagepunkten mit einer Gummimatte oder Filzstücken geschützt werden.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der gewählte Raum darf NICHT enthalten: - Quellen elektromagnetischer Störungen wie Fernseher, Elektromotoren, Antennen, Hochspannungsleitungen, Funksender, WLAN-Netze usw.; - Wärmequellen (z. B. nahe einem Heizkörper oder Fenster).

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Zwischen der Rückseite des Laufbands und der Wand MUSS ein freier Sicherheitsabstand von mindestens 2 Metern eingehalten werden. Im freien Sicherheitsbereich hinter dem Laufband dürfen KEINE Gegenstände abgestellt werden.



2 m Mindestabstand zur Wand (freizuhaltender Bereich)

2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist. Zum Anheben und Bewegen des Kartons eine zweite Person hinzuziehen; beim Abstellen auf dem Boden die Angabe „Oben“ beachten, die durch den aufgedruckten Pfeil gekennzeichnet ist. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen und entsorgen.

GEFAHR

Ziehen Sie das Laufband beim Auspacken nicht an den Handläufen heraus, da dies die Konsole beschädigen kann; beachten Sie die Hinweise auf dieser Seite.

- **Nach dem Durchschneiden der Umreifungsbänder den** Kartondeckel abnehmen und die vier Seiten des Kartons öffnen, indem Sie die Ecken aufschneiden.
- **Entfernen Sie alle Styroporteile und Kartontrenn-** teile, die Transportschäden verhindern, und ziehen Sie das Laufband mit Hilfe der vorderen Transportrollen aus dem Karton.

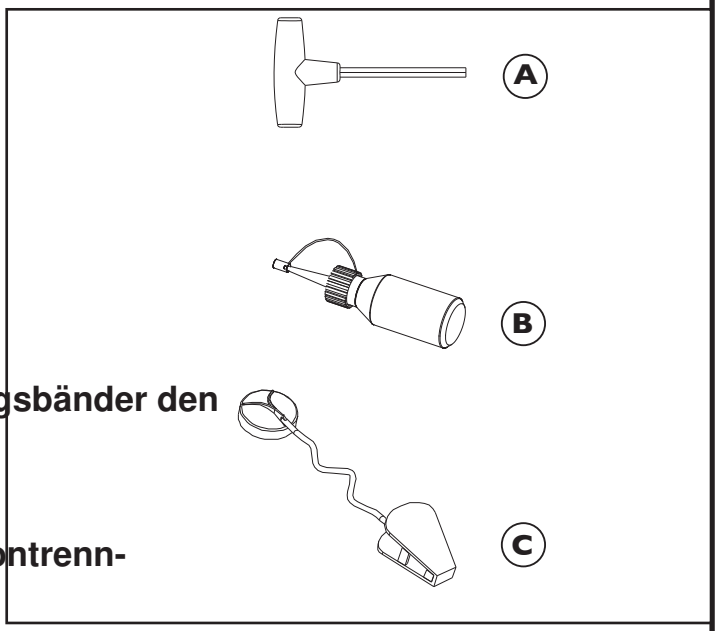
GEFAHR

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

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

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

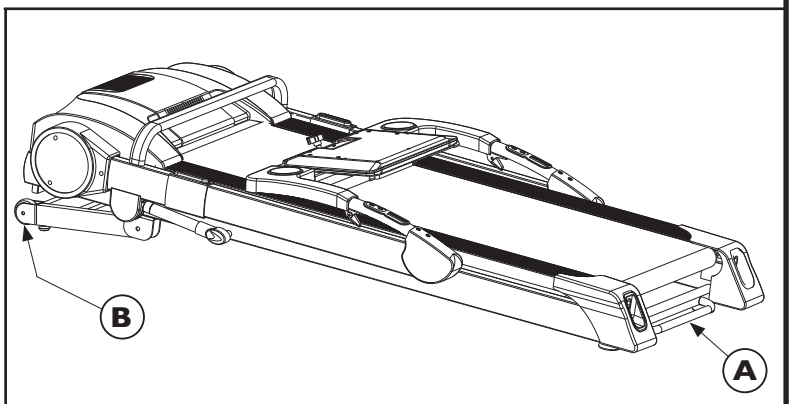
Kleinteile in der Verpackung: A. Innensechskantschlüssel M5 zum Spannen/ Zentrieren des Bands B. Ölfläschchen zur Schmierung der Lauffläche C. Sicherheitsschlüssel



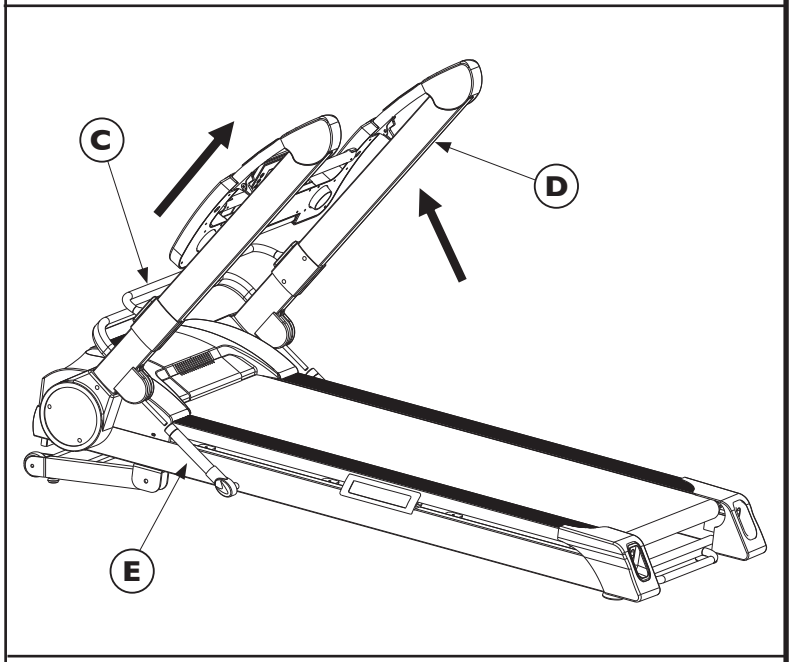
2.2 LAUFFLÄCHE IN BETRIEBSSTELLUNG

• Bringen Sie das Gerät nach dem Öffnen der Originalverpackung an eine für die Benutzung geeignete Stelle im Raum in der Nähe einer Steckdose.

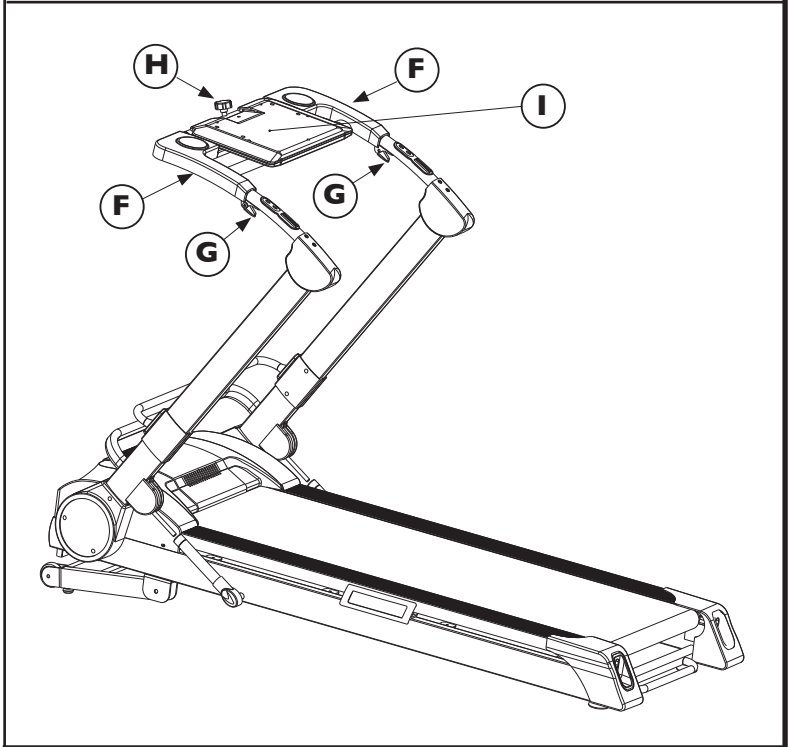
• Zum Auspacken das Gerät am hinteren Griff A anheben und auf den Transportrollen B herausrollen.



• Mit einer Hand den Griff C nach oben ziehen, um die Ständer aus der waagrechten Position zu lösen. Mit der anderen Hand einen der beiden Ständer D greifen und das Anheben mit leichtem Druck begleiten; die Gasdruckfedern E erleichtern das Anheben.



• Die Handläufe F mit beiden Händen anheben, bis die Verriegelungshebel G der Konsole hörbar einrasten. Drehknopf H gegen den Uhrzeigersinn lösen und die Konsole I um ihren Drehpunkt hochschwenken. Neigung der Konsole je nach Körpergröße für gute Ablesbarkeit einstellen, dann Drehknopf H im Uhrzeigersinn festziehen, um die Konsole zu fixieren. Nach dem Anschluss an die Steckdose ist das Produkt betriebsbereit. Vor der Benutzung die übrigen Teile der Anleitung sorgfältig lesen, um alle Funktionen kennenzulernen.



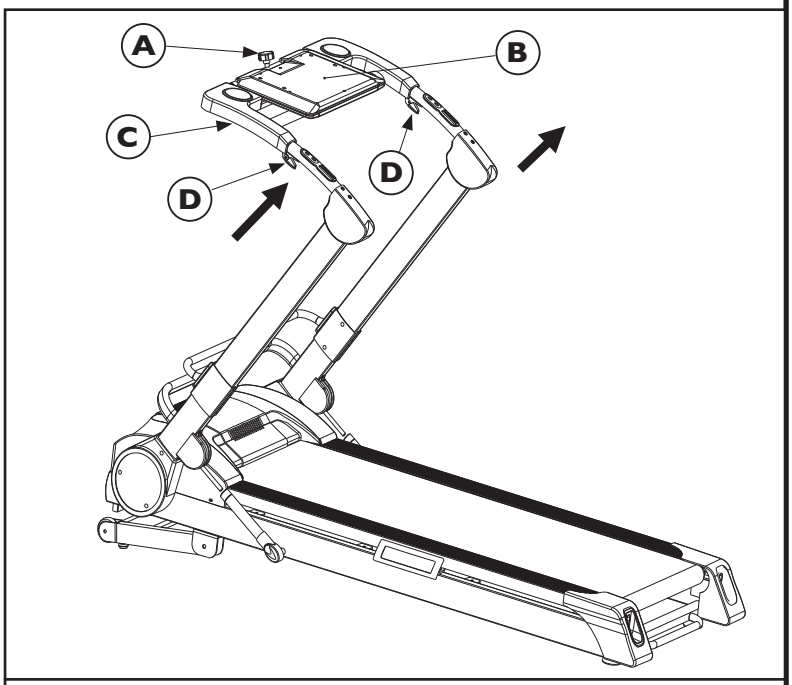
2.3 LAUFFLÄCHE IN SENKRECHTER POSITION

Das Laufband kann senkrecht gestellt werden, um bei Nichtbenutzung weniger Platz zu beanspruchen. Gehen Sie dazu wie folgt vor.

GEFAHR

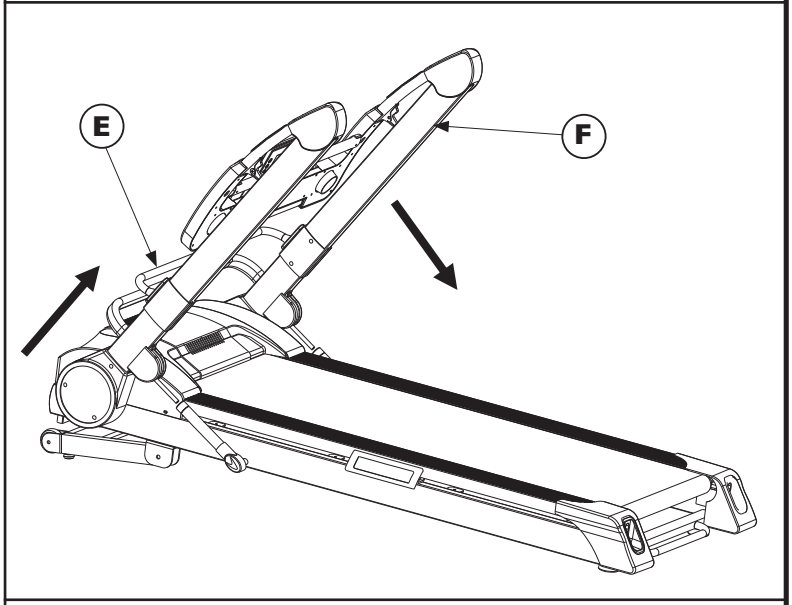
Sicherstellen, dass die Steigung der Lauffläche auf der niedrigsten Stufe steht, dann Gerät ausschalten und Netzstecker aus der Buchse neben dem Netzschalter ziehen.

• Drehknopf A gegen den Uhrzeigersinn lösen, Konsole B um ihren Drehpunkt nach unten schwenken, dann Drehknopf A im Uhrzeigersinn festziehen, um die Konsole in geschlossener Position zu fixieren.

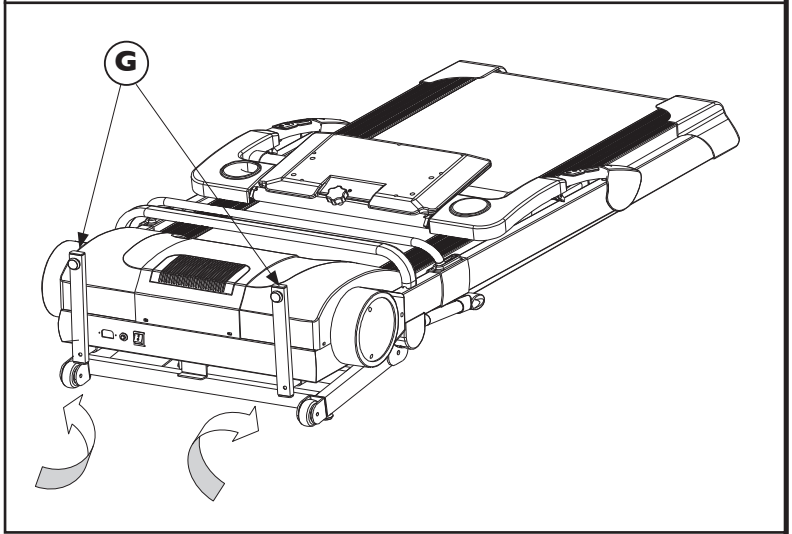


• Die Handläufe C mit beiden Händen an den Entriegelungshebeln D greifen, leicht anheben und mit den Fingern beide Hebel D drücken, um die Handläufe zu entriegeln. Handläufe C mit beiden Händen vorsichtig absenken, bis sie an den Ständern anliegen.

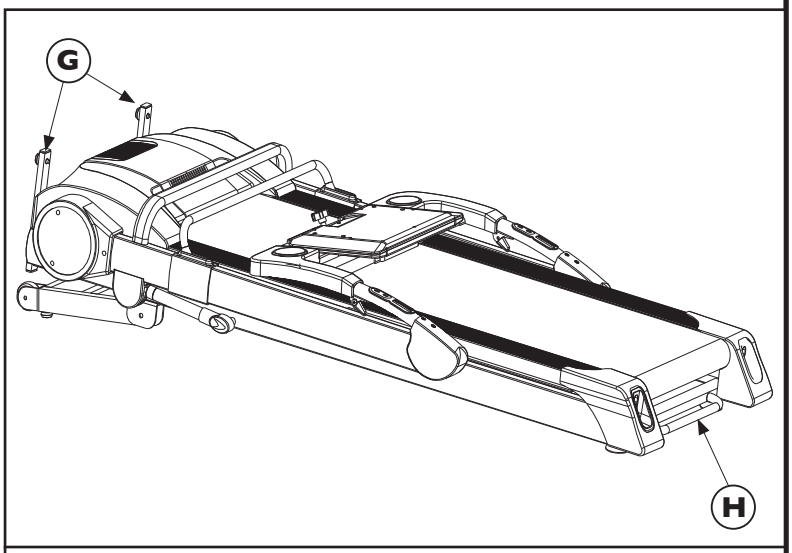
• Mit einer Hand den Griff E nach oben ziehen, um die Ständer F aus der senkrechten Position zu lösen. Mit der anderen Hand einen Ständer greifen und die Ständer mit leichtem Druck langsam in die waagrechte Position absenken, bis sie auf der Lauffläche liegen.



• Die Stützstangen G herausziehen, dann die linke Stange gegen den Uhrzeigersinn und die rechte im Uhrzeigersinn drehen, bis sie senkrecht stehen.



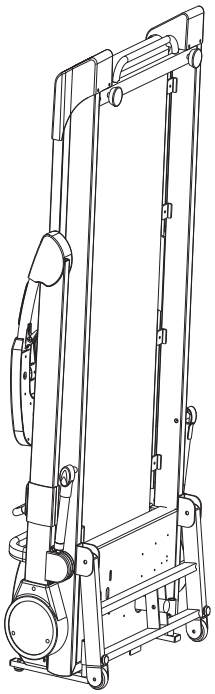
• Nachdem beide Stützstangen G senkrecht stehen, das Produkt am hinteren Griff H anheben und senkrecht stellen.



GEFAHR

Wegen des hohen Gewichts muss das Produkt mit Hilfe einer zweiten Person bewegt werden.

• Das Laufband kann nun bewegt und an einer sicheren Stelle in der Wohnung abgestellt werden, an der es die Bewegungsfreiheit im Raum nicht behindert.



GEFAHR

Das senkrecht gestellte Gerät an einem sicheren Ort in der Wohnung aufstellen, wo es die Bewegungsfreiheit im Raum nicht behindert. Die senkrecht gestellte Lauffläche muss immer an einer Wand angelehnt werden. Sind Kinder im Haushalt, muss das Produkt in einem abgeschlossenen Raum aufbewahrt werden.

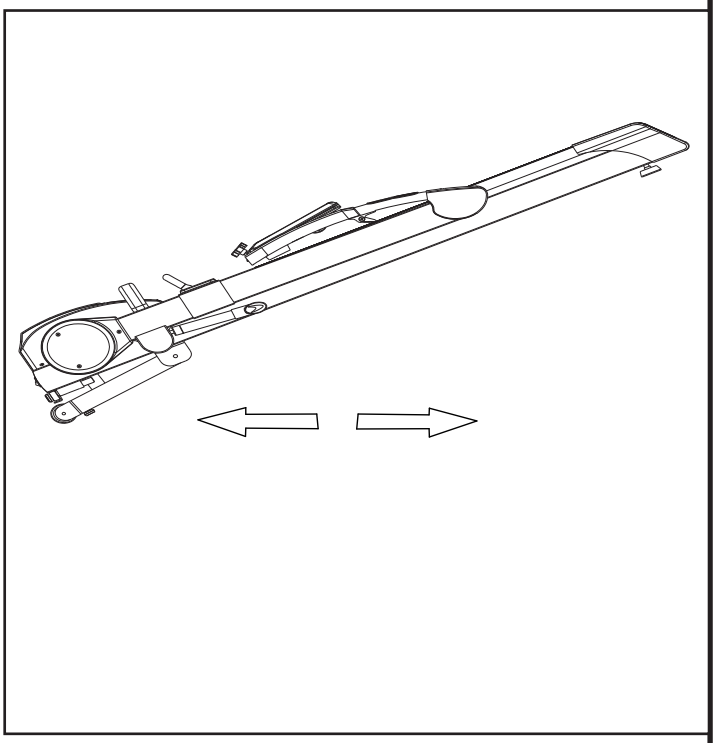
2.4 TRANSPORT DES PRODUKTS

GEFAHR

Vor dem Verschieben des Geräts den Netzstecker ziehen und das Laufband gemäß den Anweisungen auf der vorigen Seite senkrecht stellen.

Vor dem Verschieben sicherstellen, dass Handlauf und Ständer korrekt verriegelt sind.

Wegen des hohen Gewichts muss das Produkt mit Hilfe einer zweiten Person bewegt werden.



Das Laufband hat vorne zwei Rollen, die zum Verschieben erforderlich sind. Das Produkt nur im zusammengeklappten Zustand verschieben (siehe Anweisungen auf der vorigen Seite): den hinteren Griff mit beiden Händen fassen, das Produkt kippen, bis es auf den beiden vorderen Transportrollen steht, und dann in die gewünschte Richtung schieben.

2.5 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS

ACHTUNG

VOR DEM ANSCHLIESSEN DES NETZSTECKERS Prüfen Sie anhand der technischen Daten auf dem Typenschild, ob die Elektroinstallation geeignet ist.

Prüfen Sie, ob die Wandsteckdose zum Netzstecker passt und einen Schutzkontakt (Erdung) besitzt.

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

ACHTUNG

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

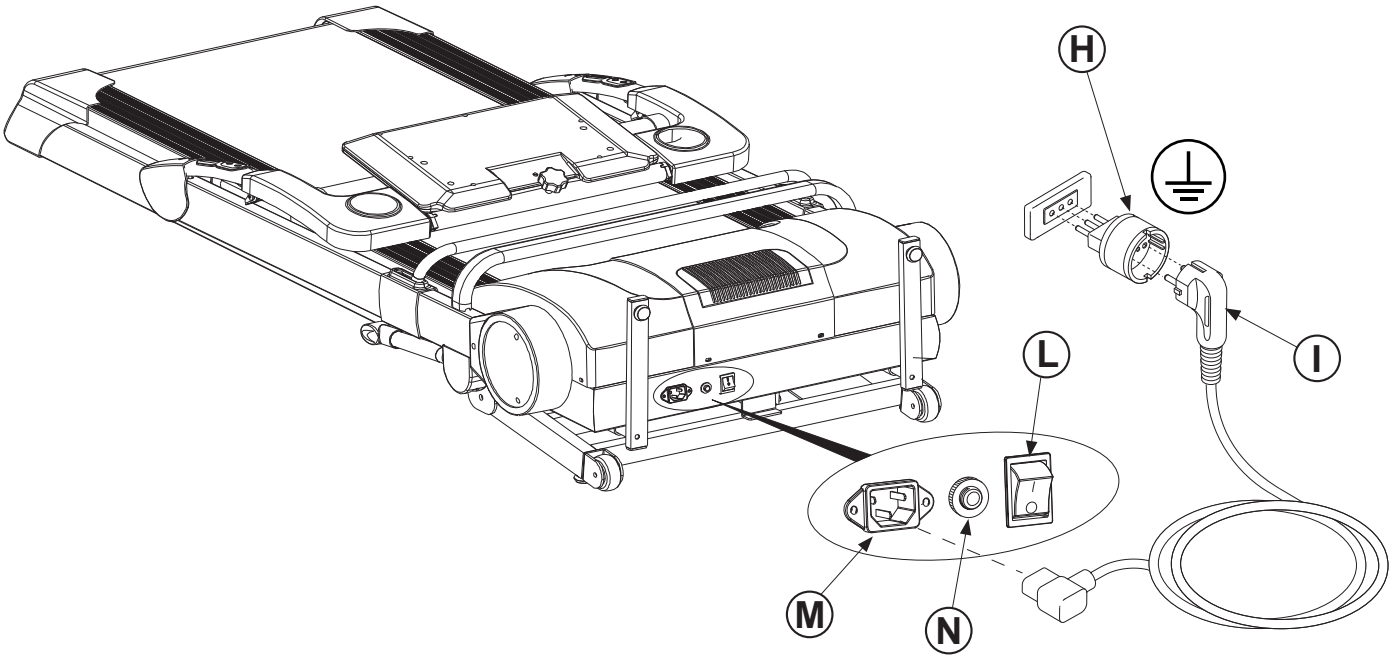
Führen Sie das Netzkabel NICHT unter dem Rahmen und zwischen den beweglichen Teilen der Steigungsverstellung hindurch.

KEINE Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel verwenden, nur normgerechte Adapter H.

Das Produkt ist mit einem Netzkabel mit Schuko-Stecker I ausgestattet, der an eine geeignete Schutzkontakt-Steckdose mit einer Nennspannung bis 230 VAC angeschlossen werden muss.

An der Vorderseite des Motorraums befinden sich die Buchse L für das Netzkabel, der Hauptschalter M zum Ein- und Ausschalten des Produkts und eine Schutzeinrichtung N gegen Überspannung.

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



3.0 TRAININGSPROGRAMM

Lassen Sie vor Beginn des Trainings Ihre körperliche Verfassung von Ihrem Arzt prüfen und besprechen Sie mit ihm eventuell erforderliche Vorsichtsmaßnahmen. Untrainierte Personen sollten behutsam beginnen: höchstens drei Einheiten pro Woche, mit kurzen Zeiten und niedriger Geschwindigkeit, um sich mit der Konsole vertraut zu machen und sich langsam an die Belastung zu gewöhnen. Sportlich Aktiven, die das Produkt ergänzend zu ihrem Training nutzen möchten, empfehlen wir, Trainingseinheiten und Trainingsplan mit einem Personal Trainer zu erstellen. Anhand der Herzfrequenz während des Trainings lassen sich 3 Trainingsbereiche unterscheiden:

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

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

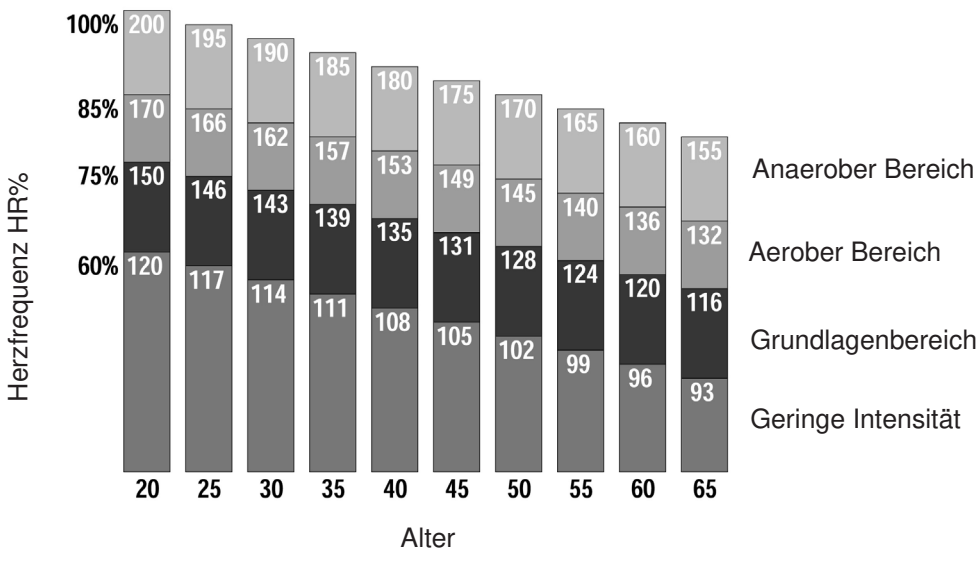
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

TRAINING: Beginnen Sie mit geringer Belastung und steigern Sie nach dem Aufwärmen die Intensität schrittweise, bis die Herzfrequenz den gewünschten Zielwert erreicht. Halten Sie die Herzfrequenz im gewünschten Trainingsbereich konstant. In den ersten Wochen sollten die Trainingseinheiten nicht länger als 20 Minuten dauern; mit zunehmender Übung können sie auf bis zu 60 Minuten verlängert werden.

ABKÜHLEN: Entspannen Sie sich nach dem Training einige Minuten mit Dehnübungen.

GEFAHR

Training im anaeroben Bereich ist nur gut trainierten Leistungssportlern gestattet.



3.1 BRUSTGURT-SENDER

ACHTUNG

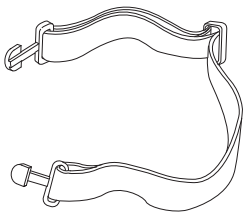
• Lesen Sie vor Gebrauch des Brustgurts die Hinweise auf dieser Seite und etwaige Herstellerangaben sorgfältig. • Sender und Gurt nach jedem Gebrauch gründlich reinigen und trocknen, um eine vorzeitige Entladung der Batterie zu vermeiden; den Sender danach abnehmen und getrennt vom Gurt aufbewahren.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

Das Produkt wird mit einem TOORX-Brustgurt-Sender geliefert, der mit dem im Gerät eingebauten Empfänger kompatibel ist. Er besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole überträgt, und dem elastischen Gurt, mit dem der Sender am Brustkorb befestigt wird. Der Sender wird mit einer Knopfzelle betrieben, die bei zu schwachem Signal ersetzt werden muss (siehe Wartung - Batteriewechsel).

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

ACHTUNG

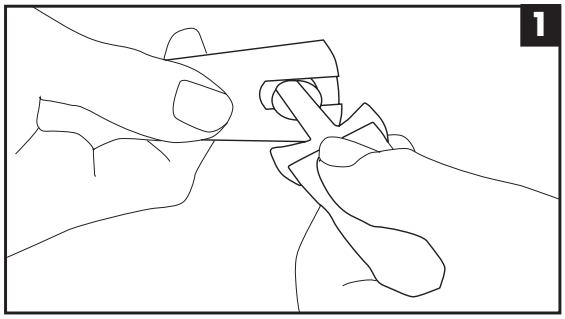
Der mit dem Brustgurt gemessene Puls ist nur ein Richtwert zur Kontrolle der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Abschätzung des Kalorienverbrauchs. Die vom Gerät angezeigte Messung ist in keinem Fall ein medizinischer Wert.

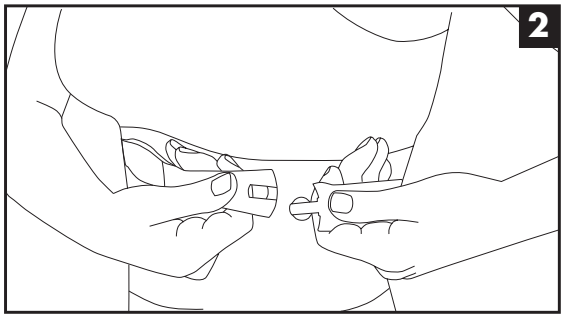


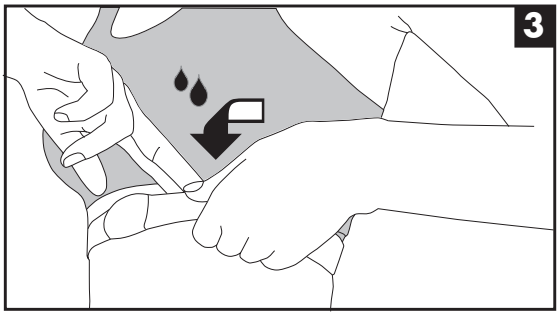
Elastischer Gurt

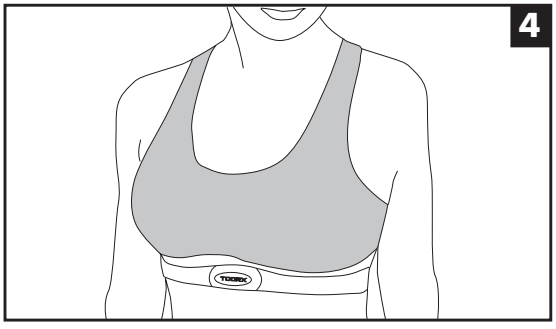


Sender









3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG

GEFAHR

• Bringen Sie vor Trainingsbeginn den Sicherheitsschlüssel korrekt an, indem Sie den Clip an der Kleidung in Taillenhöhe befestigen. Um das Laufband sofort anzuhalten, ziehen Sie einfach an der Schnur, damit sich der magnetische Sicherheitsschlüssel von der Konsole löst. Zum Fortsetzen des Trainings den Schlüssel wieder in die Aufnahme an der Konsole setzen.

• Ziehen Sie bei Nichtbenutzung des Laufbands den Sicherheitsschlüssel ab und bewahren Sie ihn sicher auf. Halten Sie den Sicherheitsschlüssel von Kindern fern.

• Steigern Sie die Benutzung des Geräts schrittweise. Benutzen Sie bei Bedarf die Handläufe. Gehen Sie bei niedriger Bandgeschwindigkeit langsam. Bleiben Sie nicht stehen, während sich das Laufband bewegt.

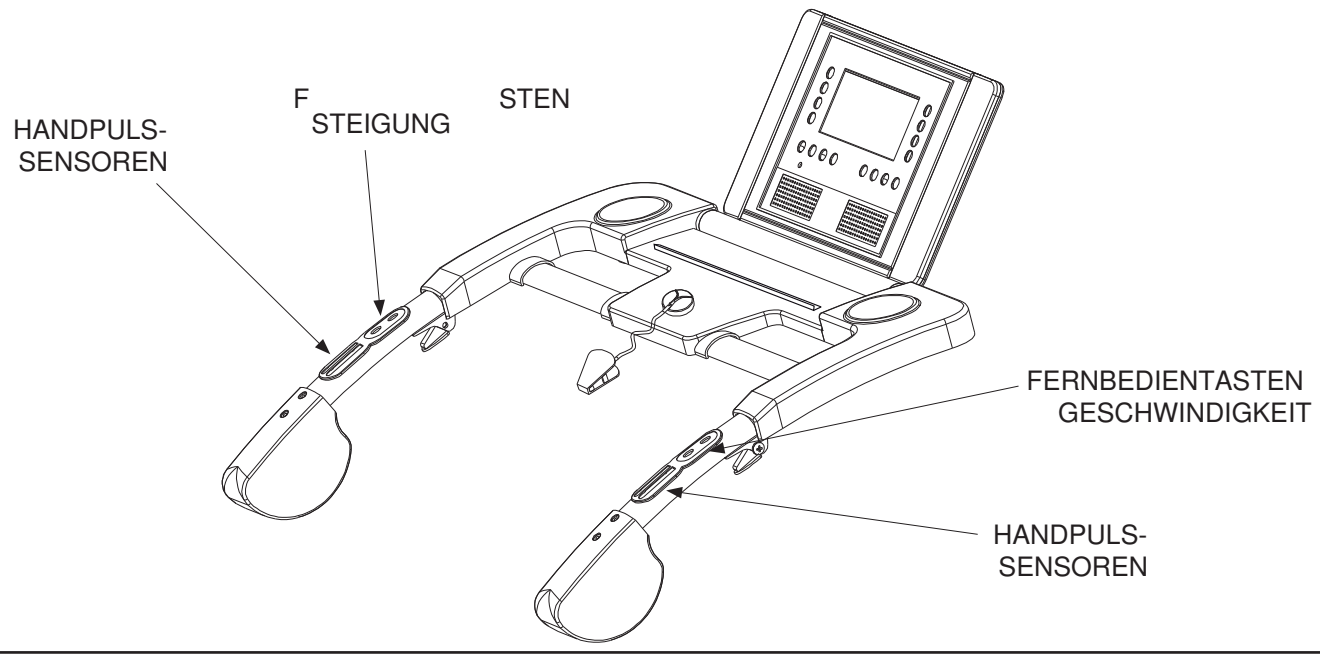
• Versuchen Sie nicht, die Laufrichtung zu ändern; halten Sie Gesicht und Körpervorderseite zur Konsole gerichtet.

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

• Das Gerät nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzen.

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

Wer das Laufband zum ersten Mal benutzt, sollte sich zuerst mit der Konsole vertraut machen und die Funktion des Laufbands prüfen, bevor ein Trainingsprogramm gestartet wird. a. Gerät am Netzschalter einschalten, die rote Kontrollleuchte des Schalters leuchtet; Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme stecken, die Konsole führt kurz einen Test durch, schaltet alle Displays ein und gibt dann ein Signal aus. b. Seitlich auf die Lauffläche steigen und sich mittig hinstellen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen. c. START drücken, um sofort mit minimaler Geschwindigkeit zu beginnen; an den Handläufen festhalten, mit normalem, lockerem Schritt gehen und eine Zeit lang langsam bleiben, um sich an das laufende Band zu gewöhnen. d. Wenn Sie sich sicher fühlen, die Bandgeschwindigkeit mit der Taste GESCHWINDIGKEIT UP erhöhen und die Handläufe loslassen, sobald Sie sich ruhig bewegen. e. Während des Trainings konzentriert bleiben, um Unfälle zu vermeiden. f. Eine korrekte Laufhaltung mit Blick nach vorne einhalten und die Position besonders bei höheren Geschwindigkeiten nicht verändern. g. Während des Trainings häufig die Herzfrequenz kontrollieren, indem Sie die Pulssensoren an den Handläufen mit beiden Händen umfassen; der Wert wird im Display „PULSE“ angezeigt.



3.3 TRX APP GATE (OPTIONAL)

Der Bluetooth-Adapter für Laufbänder APP READY 2.0 stellt eine kabellose Verbindung zwischen dem Laufband und Geräten mit Bluetooth wie Tablets oder Smartphones her. Er wird einfach in die dafür vorgesehene USB-Buchse an der Konsole gesteckt. Damit lassen sich sofort Apps für das Laufbandtraining nutzen. Enthalten ist die iConsole+ Training App mit Karten, Strecken, Trainingsplänen und Trainingsdaten. Kompatibel mit der Kinomap Fitness App (Abo nicht enthalten) mit 120.000 km geolokalisierter Videos weltweit. Das neue TRX APP GATE hat eine Doppelfunktion: Es verbindet als BT-Modul das Laufband mit kompatiblen Apps und dient zugleich als Empfänger für Bluetooth-Brustgurte.

ACHTUNG

Der Bluetooth-Adapter darf NICHT an USB-Anschlüsse von Computern, Laptops, Tablets oder Smartphones angeschlossen werden, da er sonst beschädigt werden kann.

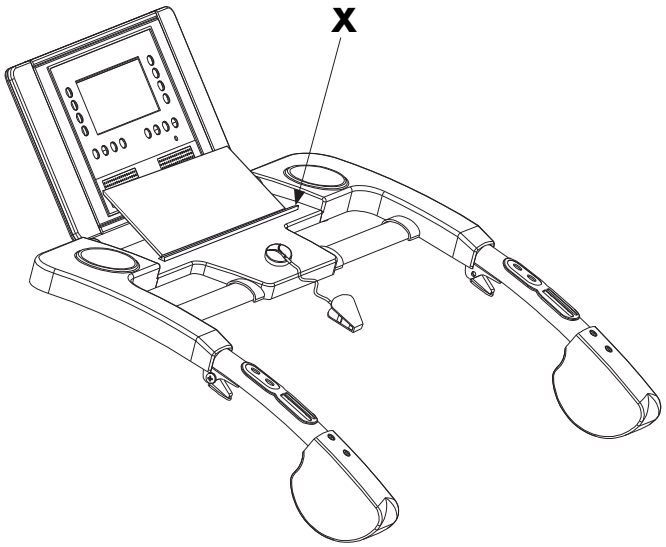
Die USB-Buchse an der Frontblende des Laufbands dient ausschließlich zur Versorgung des TRX APP GATE, das eine Spannung von 3,3 Vdc benötigt. Die USB-Buchse darf nicht zur Versorgung oder zum Laden anderer Geräte als des TRX APP GATE verwendet werden.

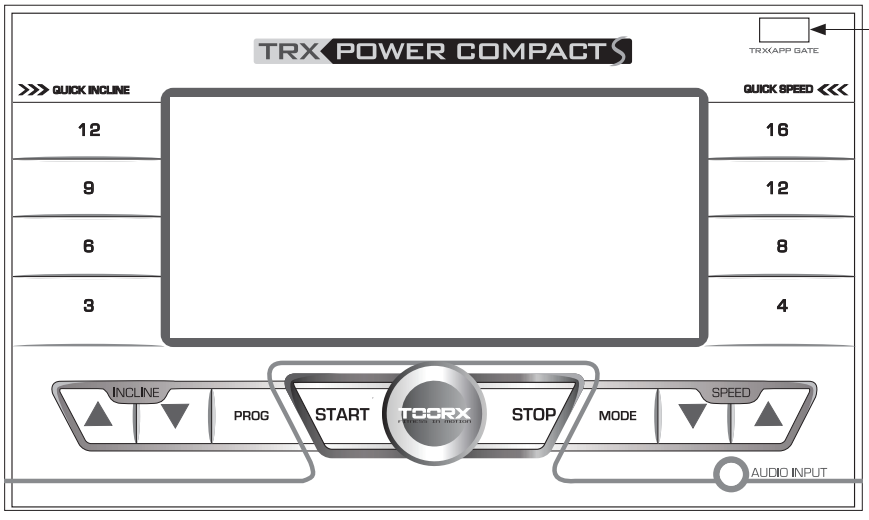
- Nach dem Einstecken des TRX APP GATE in die Buchse links an der Konsole leuchtet die Kontrollleuchte für die kabellose Verbindung.

- Nach dem Einstecken des TRX APP GATE in die USB-Buchse kann der Benutzer wählen, ob die Trainingsdaten an der Konsole oder in der App auf dem externen Gerät angezeigt werden. Bei Fernverbindung über Tablet oder Smartphone zeigt das Display BTH.

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

- Tablet/Smartphone schräg auf die Konsole stellen und dabei die Ablageleiste X verwenden.





USB-BUCHSE FÜR
TRX APP GATE



TRX APP GATE

3.4 BEDIENKONSOLE (Display)

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

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

PULSE - Wenn Sie beide Handgriffe der Handläufe umfassen und die Handflächen auf die Pulssensoren legen, zeigt die Anzeige die Herzfrequenz an (*).

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

INCLINE - Steigung der Lauffläche - Zeigt während des Trainings die Steigungsstufe der Lauffläche.

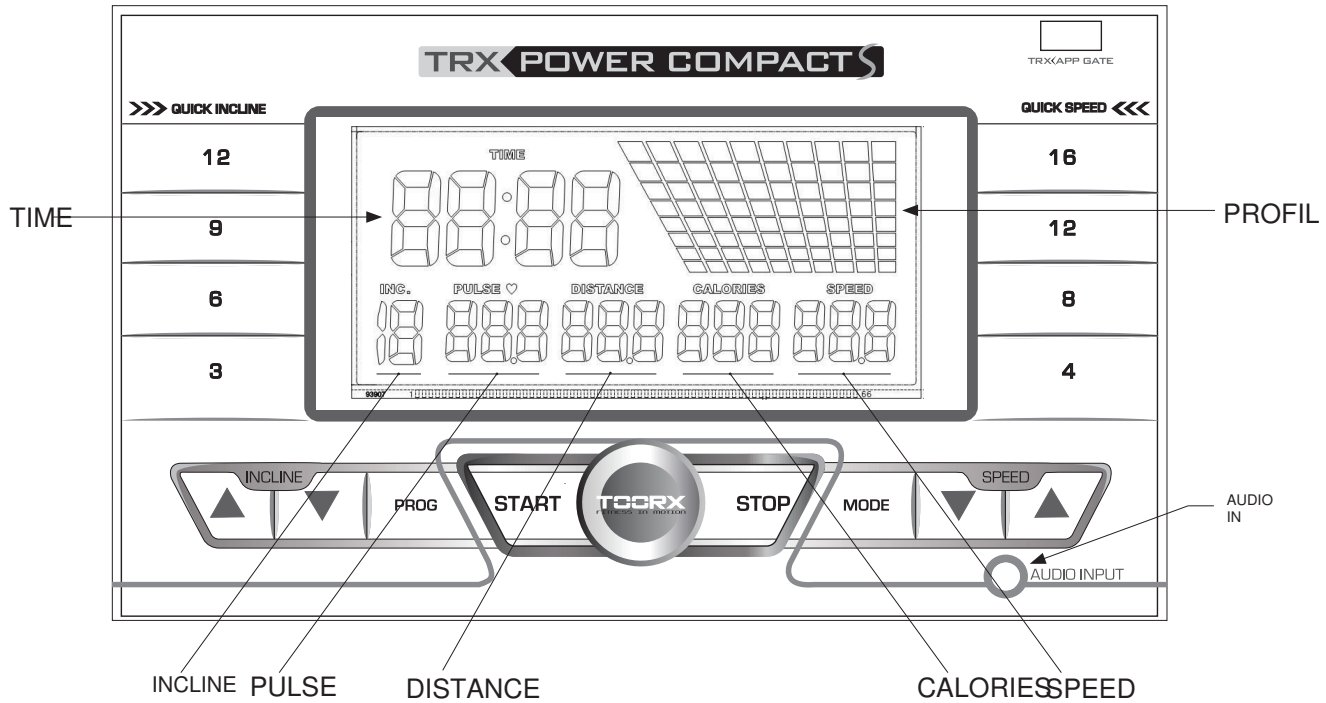
(*) Der angezeigte Wert ist nur ein ungefährer Richtwert und in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

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

PROFILDISPLAY Das Profildisplay besteht aus einer LED-Matrix, die das Profil des laufenden Trainings zeigt, und zwar den Verlauf von Steigung oder Geschwindigkeit, je nachdem, ob die Anzeige Speed oder Incline leuchtet.

AUTOMATISCHES AUSSCHALTEN Nach einigen Minuten ohne Aktivität schalten sich die Displays der Konsole automatisch in den Energiesparmodus; zum Wiedereinschalten eine beliebige Taste drücken.

Audio Input Klinkenbuchse für das Audiosignal von Musikplayern oder tragbaren Radios, um Musik über die eingebauten Lautsprecher zu hören.



3.5 BEDIENKONSOLE (Tasten)

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

STOP STOP drücken, um das Band anzuhalten und das laufende Training zu beenden.

SPEED Up/Down (Bandgeschwindigkeit) • Mit den Tasten SPEED die Bandgeschwindigkeit in Schritten von 0,5 km/h erhöhen oder verringern; Taste gedrückt halten, um den Wert schnell zu ändern. • Bei der Eingabe der Programmdaten dienen sie zum Einstellen der Trainingsziele (Dauer, Strecke, Kalorien).

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

PROG. • PROG. drücken, um durch die verfügbaren Trainingsprogramme (P01÷P14-HR1÷HR3) zu blättern oder das Programm Body Fat Test auszuwählen.

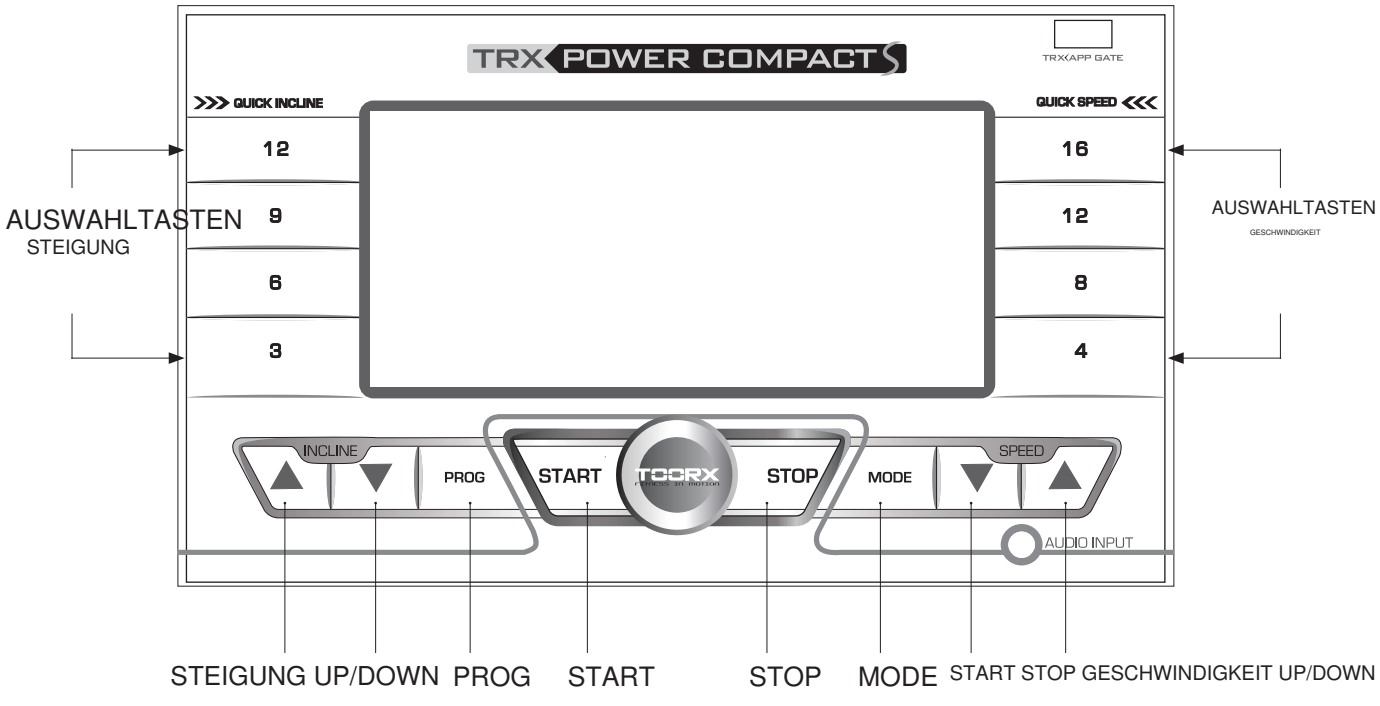
SCHNELLWAHL GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG Beim Drücken einer Schnellwahltaste für Geschwindigkeit oder Steigung stellt sich das Laufband auf den auf der Taste angegebenen Wert ein.

MODE • Mit MODE kann das Training auf eines von drei frei einstellbaren Zielen ausgerichtet werden: 1. Trainingsdauer, 2. gewünschte Strecke, 3. gewünschter Kalorienverbrauch. Sind Werte für Time, Distance oder Calorie eingegeben, zählt das betreffende Display während des Trainings vom eingestellten Wert bis null herunter; dann endet das Training.

In den Programmen HRC und Body Fat Test dient MODE zur Eingabe der Benutzerdaten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht), die zur Berechnung des Body Fat (Körperfettanteil in Prozent) erforderlich sind.

ERGONOMISCHE TASTEN Am rechten Handlauf befinden sich zusätzliche Tasten zur bequemen Steuerung der Bandgeschwindigkeit, am linken Handlauf die Tasten für die Steigung.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL Der Sicherheitsschlüssel ist eine sehr wichtige Sicherheitseinrichtung. Den Schlüssel nach jeder Benutzung abziehen. Den Sicherheitsschlüssel vor Trainingsbeginn einstecken; ohne Schlüssel bleibt die Konsole ausgeschaltet. Der Sicherheitsschlüssel hat eine Schnur mit Clip, der am Hosenbund befestigt werden muss.



3.6 PRAKTISCHE ANWENDUNG - MANUELLES PROGRAMM

EINSCHALTEN DES GERÄTS

• Zum Einschalten den Hauptschalter auf I=ON stellen; die eingebaute rote Kontrollleuchte zeigt an, dass das Gerät mit Strom versorgt ist. Der Schalter befindet sich vorne neben dem Netzkabel. Nach dem Einschalten den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme an der Konsole stecken; die Displays führen nun einen Segmenttest durch, alle Displays leuchten kurz auf, danach wird die Firmware-Version angezeigt. • Die Konsole schaltet sich nach einigen Minuten ohne Aktivität automatisch aus.

TRAINING BEENDEN

• Während des Trainings die Taste STOP drücken, um das Band anzuhalten; die Geschwindigkeit nimmt allmählich bis zum Stillstand ab, die Daten des vorherigen Trainings werden gelöscht.

• Im STOP-Modus bleibt der Computer einige Minuten eingeschaltet, dann schalten die Displays in den Energiesparmodus. Um den Energiesparmodus zu verlassen und den Computer einzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste.

NOTHALT • Um das Training sofort zu beenden, das Band anzuhalten und die Stromversorgung des Laufbands zu unterbrechen, den Sicherheitsschlüssel aus der Aufnahme ziehen.

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

• Auf die Lauffläche steigen, Füße auf den seitlichen Trittflächen, dann START drücken; nach 5 Sekunden läuft das Band mit minimaler Geschwindigkeit an.

• Mit den Tasten SPEED die Bandgeschwindigkeit in Echtzeit regeln, mit den Tasten INCLINE die Steigung der Lauffläche nach Wunsch ändern; alternativ die entsprechenden Schnellwahltasten verwenden.

• TIME, DISTANCE, CALORIES zählen während des Trainings hoch, bis es mit STOP oder durch Abziehen des Schlüssels beendet wird.

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

• MODE drücken, um den Einstellmodus für die Trainingsziele zu wählen.

• Mit MODE nacheinander die Trainingsziele (Dauer, Strecke und Kalorien) durchschalten; das Display der gewählten Funktion blinkt, und Sie können Dauer, Strecke oder Kalorienverbrauch als Trainingsziel festlegen.

• Mit den Tasten SPEED Up/Down das Trainingsziel im blinkenden Display einstellen: Dauer, Strecke oder Kalorienverbrauch.

• Nach Eingabe der gewünschten Werte auf die Lauffläche steigen, Füße auf den seitlichen Trittflächen, dann START drücken; nach 5 Sekunden läuft das Band mit minimaler Geschwindigkeit an.

• Mit den Tasten SPEED die Bandgeschwindigkeit in Echtzeit regeln, mit den Tasten INCLINE die Steigung der Lauffläche nach Wunsch ändern; alternativ die entsprechenden Schnellwahltasten verwenden.

• Das Display des gewählten „Zielwerts“ zählt vom eingestellten Wert bis null herunter.

• Das Training endet, wenn der Countdown des eingestellten Trainingsziels abgelaufen ist. Durch Drücken von STOP oder Abziehen des Sicherheitsschlüssels kann das Training jederzeit beendet werden.

3.7 VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P01÷P14)

Die Konsole verfügt über 14 voreingestellte Programme für das Ausdauertraining.

• Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen und den Sicherheitsschlüssel einstecken.

• Auf die Lauffläche steigen, Füße auf den seitlichen Trittflächen, dann PROG drücken, bis eines der voreingestellten Trainingsprogramme P01÷P14 ausgewählt ist; die folgenden Tabellen zeigen das Verhältnis von Geschwindigkeit und Steigung in den automatischen Einstellungen jedes Programms.

• Sie können das gewählte Programm sofort mit der Taste START beginnen; das Programm dauert dann 30 Minuten.

• Alternativ kann die Trainingsdauer vor dem Drücken von START mit den Tasten Speed Up/ Down eingestellt werden.

• Nach einem Countdown von 5 Sekunden läuft das Band gemäß dem Profil des gewählten Programms an; während des Trainings kann der Benutzer die Bandgeschwindigkeit mit den Tasten SPEED Up/ Down oder die Steigung mit den Tasten INCLINE UP/DOWN manuell ändern.

Mit der Taste STOP oder durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels kann das Training jederzeit beendet werden.

TABELLE DER VOREINGESTELLTEN PROGRAMME

Program	P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07	
S/N	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	in-cline
1	3.0	0	1.0	0	5.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0
2	5.0	0	7.0	1	9.0	1	6.0	1	12.0	2	5.0	1	7.0	1
3	5.0	1	1.0	2	4.0	2	12.0	2	12.0	4	6.0	3	9.0	1
4	10.0	1	7.0	2	8.0	3	12.0	3	12.0	6	8.0	4	4.0	3
5	5.0	1	12.0	3	10.0	4	12.0	4	3.0	4	6.0	4	4.0	3
6	2.0	1	4.0	3	12.0	5	3.0	5	3.0	2	8.0	3	12.0	5
7	3.0	2	12.0	2	4.0	4	3.0	6	3.0	1	6.0	3	4.0	5
8	2.0	2	4.0	2	8.0	5	3.0	7	3.0	0	9.0	1	8.0	7
9	5.0	2	12.0	3	4.0	4	5.0	6	12.0	1	6.0	2	4.0	7
10	3.0	0	2.0	0	4.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0	2.0	0

	P08		P09		P010		P011		P012		P13		P14	
1	2.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0	4.0	0	5.0	0	5.0	0
2	6.0	2	12.0	1	5.0	1	5.0	1	7.0	4	5.0	1	7.0	1
3	6.0	3	2.0	3	6.0	2	7.0	2	10.0	8	7.0	1	9.0	2
4	6.0	4	12.0	5	8.0	4	9.0	3	8.0	4	7.0	3	12.0	4
5	12.0	4	2.0	7	6.0	6	6.0	4	12.0	8	5.0	2	5.0	1
6	5.0	6	2.0	9	8.0	8	9.0	5	6.0	4	12.0	3	7.0	1
7	5.0	6	12.0	7	6.0	6	6.0	6	6.0	8	12.0	3	9.0	1
8	5.0	8	2.0	5	9.0	4	10.0	7	12.0	4	7.0	4	5.0	2
9	3.0	8	2.0	3	3.0	2	7.0	8	12.0	8	10.0	4	7.0	2
10	3.0	0	3.0	0	3.0	0	3.0	0	6.0	0	5.0	0	5.0	0

3.8 HRC-PROGRAMME (HR1÷HR3)

Beim HRC-Programm regelt der Computer Steigung und Geschwindigkeit automatisch nach der gemessenen Herzfrequenz. Das HRC-Programm erfordert den Brustgurt, da die Handpulssensoren keine durchgehende Messung der Herzfrequenz gewährleisten und zudem das Festhalten an den Handläufen erfordern, was die Bewegungsfreiheit einschränkt und das Gleichgewicht beim Laufen beeinträchtigt. Der Benutzer muss den Herzfrequenz-Grenzwert gemäß den Hinweisen und der Tabelle im Abschnitt „Das Trainingsprogramm“ (siehe S. 15) einstellen.

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

• PROG. drücken, bis eines der drei Programme P15-HR1, P16-HR2, P17-HR3 ausgewählt ist, und mit MODE bestätigen. Die drei HRC-Programme unterscheiden sich und ermöglichen eine geringere (HR3) oder höhere (HR1) Trainingsintensität: HR1 = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training HR2 = Herzfrequenzbereich für aerobes Training HR3 = Herzfrequenzbereich mit niedriger Intensität Die voreingestellten maximalen Herzfrequenz-Grenzwerte der drei Programme können bei der Parametereingabe angepasst werden, ohne jedoch den Höchstwert HF (max) = 220-Alter zu überschreiten.

• Nach Auswahl eines der drei HRC-Programme wird das ALTER des Benutzers abgefragt; die Matrixanzeige zeigt A, das Display Pulse zeigt 25 Jahre (Startwert). Mit den Tasten SPEED oder INCLINE das Alter eingeben.

• Nach Eingabe des Alters MODE drücken; die Matrixanzeige zeigt TH. Nun den Herzfrequenz-Grenzwert TH einstellen, den der Benutzer während des HRC-Trainings halten soll: - TH% Der Grenzwert kann im Bereich 60% ÷ 85% des aus dem Alter berechneten Höchstwerts (220-Alter) eingestellt werden; Wert mit den Tasten SPEED oder INCLINE eingeben. Der Grenzwert ist je nach Trainingsziel und körperlicher Verfassung zu wählen; lesen Sie dazu das Kapitel „Trainingsgrundsätze“.

• Nach Eingabe des Grenzwerts MODE drücken; die Matrixanzeige zeigt T. Die DAUER des HRC-Programms mit den Tasten SPEED oder INCLINE eingeben.

• Nach Eingabe aller oben genannten Parameter zum Start des HRC-Programms den Brustgurt anlegen und START drücken; nach einem Countdown von 5 Sekunden beginnt das Training mit den eingegebenen Parametern. • Das HRC-Programm hat drei Hauptphasen: - Aufwärmen (Warm-up, Dauer 1 Minute), - Training mit geregelter Herzfrequenz (HRC-Programm), - Abwärmen (Cool-down). Bandgeschwindigkeit und Steigung werden vom Computer gesteuert, der sie erhöht oder verringert, je nachdem, ob sich die gemessene Herzfrequenz vom eingestellten Grenzwert entfernt oder ihm nähert. Das Training läuft, bis der Countdown im Display TIME null erreicht.



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

3.9 PROGRAMM BODY FAT TEST

Über die Handpulssensoren Hand Pulse ermittelt das Programm Body Fat Test den Körperfettanteil in Prozent. Bitte beachten Sie: Der Wert ist nur ein ungefährer, theoretischer Richtwert, um den Verlauf Ihres Trainingsstands während eines Trainingsprogramms zu verfolgen.



• Für Träger von Herzschrittmachern oder anderen elektronischen Implantaten ist das Programm Body Fat Test verboten. • Das Programm Body Fat Test nur bei vollständig stillstehendem Band durchführen.

• Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen und den Sicherheitsschlüssel einstecken.

• Auf die Lauffläche steigen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen, dann die Taste PROG drücken, bis das Display das Programm FAT (Body Fat Test) zeigt, um die Messung des Körperfettanteils zu starten.

• MODE drücken (die Matrixanzeige zeigt S), das Display Pulse zeigt 01; das Geschlecht des Benutzers wird abgefragt: mit den Tasten SPEED im Display Calorie 01 für männlich oder 02 für weiblich einstellen.

• Erneut MODE drücken (die Matrixanzeige zeigt A), das Display Pulse zeigt 02; das Alter des Benutzers wird abgefragt: mit den Tasten SPEED den Wert im Display Calorie einstellen.

• Erneut MODE drücken (die Matrixanzeige zeigt H), das Display Pulse zeigt 03; die Körpergröße wird abgefragt; des Benutzers dann mit den Tasten SPEED im Display Calorie den Wert einstellen.

• Erneut MODE drücken (die Matrixanzeige zeigt W), das Display Pulse zeigt 04; das Gewicht des Benutzers wird abgefragt: mit den Tasten SPEED den Wert im Display Calorie einstellen.

• Zuletzt MODE drücken (die Matrixanzeige zeigt F), um die Messung des Körperfettanteils zu starten; das Display Pulse zeigt 05. Dann beide Hände fest auf die Pulssensoren legen, bis nach einigen Sekunden im Display Calorie das Testergebnis erscheint.

• Kann die Konsole den Körperfettanteil nicht berechnen, kann dies an falsch eingegebenen Benutzerdaten liegen oder an zu trockener Haut der Hände, die keinen ausreichenden Kontakt zu den Sensoren ermöglicht. In diesem Fall den Sicherheitsschlüssel abziehen, wieder einstecken und die Messung wiederholen; dabei die Hände leicht anfeuchten.

Referenztabelle zur Anzeige 05 des Body Fat Test:

	Femmina				Maschio			
Età	Snello	Normale	Grasso	Obeso	Snello	Normale	Grasso	Obeso
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38

4.0 WARTUNG – SCHMIERUNG DER LAUFFLÄCHE

GEFAHR

Vor jeder Reinigung oder Wartung das Gerät mit dem Netzschalter ausschalten und den Netzstecker aus der Wandsteckdose ziehen.

ACHTUNG

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

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

• Wöchentlich Lauffläche und seitliche Trittflächen mit einem mit Wasser und Neutralseife angefeuchteten Schwamm reinigen. • Die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch reinigen. • Beim Reinigen nicht zu fest über das Bedienfeld reiben.

SCHMIERUNG DER LAUFFLÄCHE

ACHTUNG

Die Lauffläche muss etwa alle 40÷50 Betriebsstunden, nach längerer Nichtbenutzung und immer dann, wenn sie trocken wirkt, mit dem vorgesehenen Silikon-Schmiermittel geschmiert werden.

ACHTUNG

Die Schmierung der Lauffläche ist wichtig und muss vor der Benutzung erfolgen. Fehlende Schmierung der Lauffläche führt zu einem Motorschaden, und die Herstellergarantie erlischt.

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

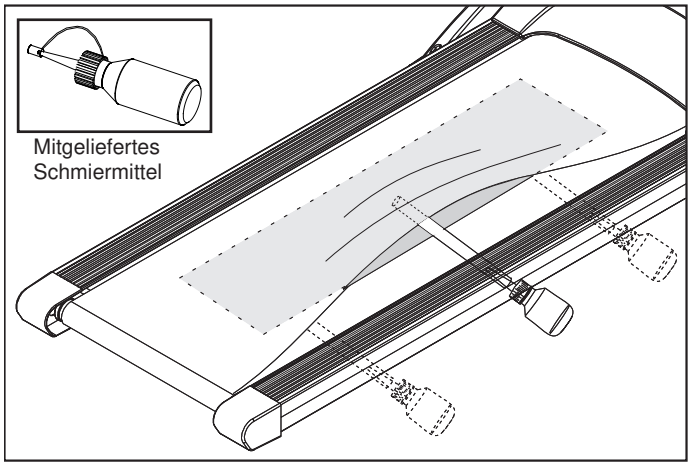
Regelmäßige Schmierung der Lauffläche: • Das Laufband anhalten.

• Den Rand des Laufbands auf der linken Seite anheben.

• Geben Sie das Schmiermittel möglichst in die Mitte der Lauffläche: mit der mitgelieferten Pipette zehn Tropfen unter das Band (oder vier Sprühstöße mit Silikonöl-Spray).

• Den Vorgang auf der rechten Seite des Laufbands wiederholen.

• Das Laufband mit Mindestgeschwindigkeit starten und einige Minuten gehen, um das Schmiermittel auf der Lauffläche zu verteilen.



BAND AN BEIDEN SEITEN ANHEBEN
UND MITTLEREN BEREICH
DER LAUFFLÄCHE SCHMIEREN

4.1 SPANNEN - ZENTRIEREN DES LAUFBANDS

GEFAHR

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

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

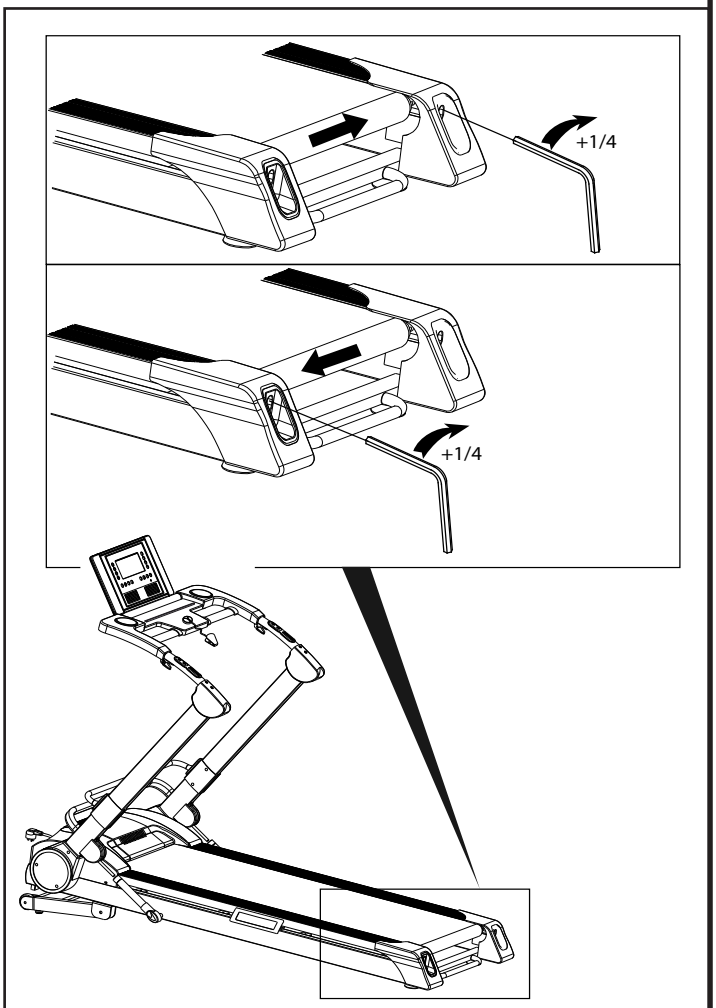
• Nach jeder Einstellung das Laufband laufen lassen, um das Ergebnis zu prüfen.

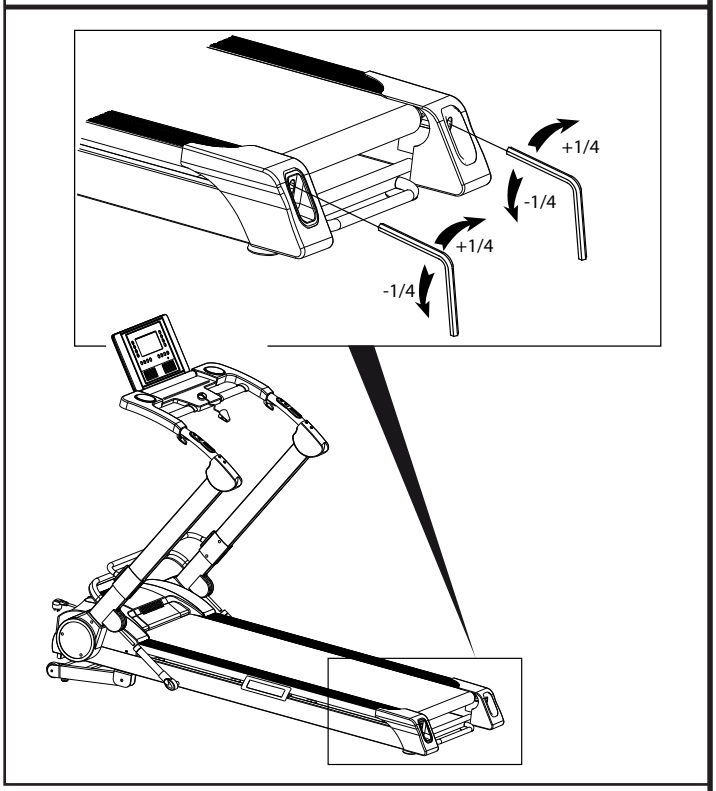
• Läuft es weiter nach rechts, die linke Schraube um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen. Läuft das Band nach links, gilt dasselbe sinngemäß.

ACHTUNG

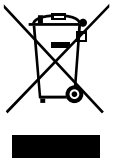
Drehen Sie die Spannschrauben jeweils um höchstens 1/4 Umdrehung. Eine zu hohe Bandspannung kann zu vorzeitigem Verschleiß von Riemenscheiben, Lagern und Motor führen.

• Ist das Band zu locker, beide Schrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn anziehen; ist es zu straff, beide Schrauben um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn lösen.





5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass die Produkte in den Anwendungsbereich der EU-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE) fallen.

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

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

Garlando S.p.A. bittet Verbraucher außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und Verwertung zu beachten und, wo möglich, elektrische und elektronische Geräte sowie wiederverwertbare Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) getrennt zu sammeln.

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung auf der folgenden Seite.

Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Gewünschte Menge 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Bestellformular für Ersatzteile, das der Anleitung beiliegt

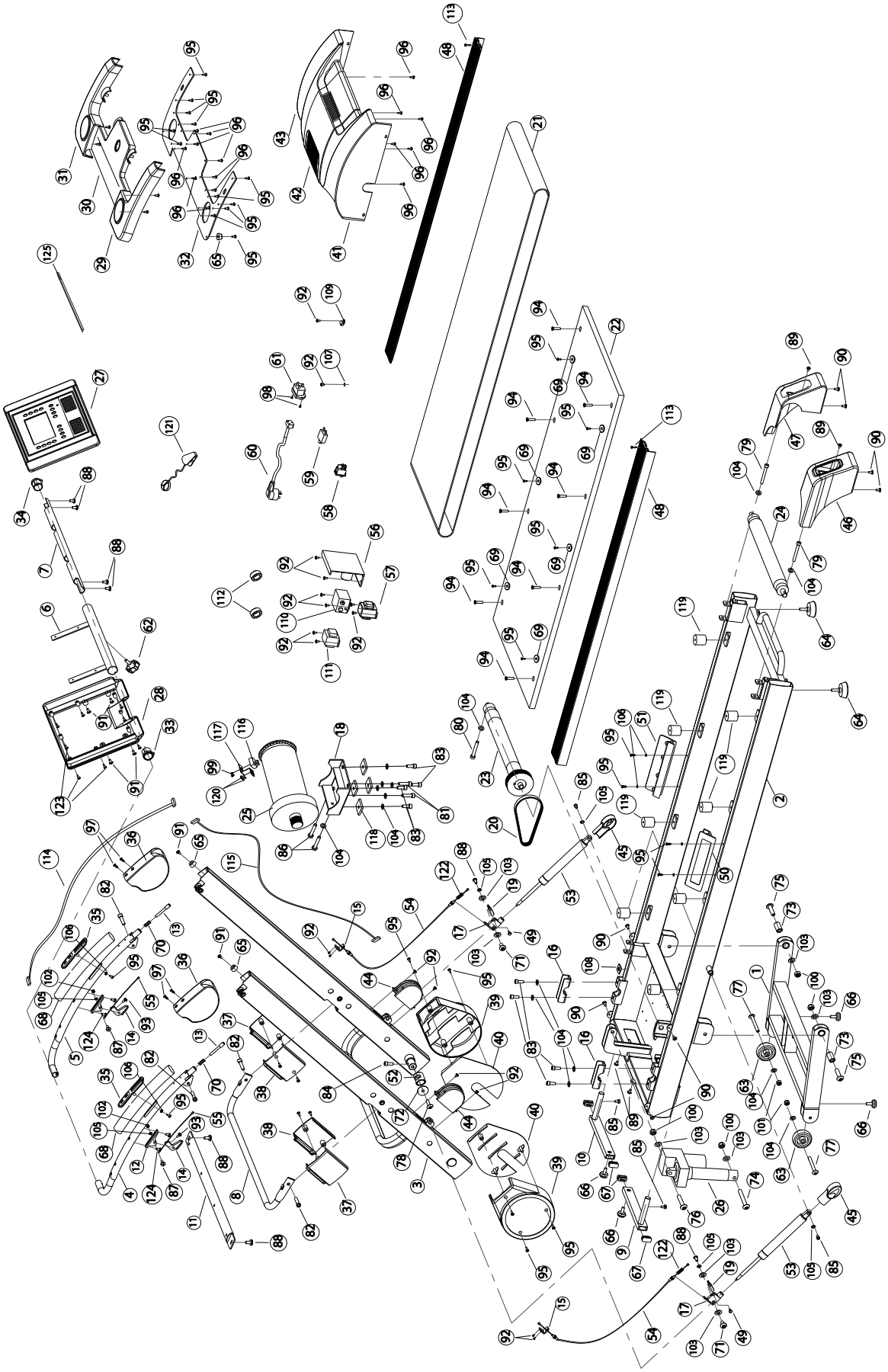
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

Fax +39 0143.318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

Dieser Katalog kann in Details vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind möglicherweise nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: +39 0143/318500

6.0 EXPLOSIONSZEICHNUNG



6.1 ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Neigungsarm Rahmen	1
2	Rahmen Lauffläche	1
3	Ständer Konsolenträger	1
4	Handlauf rechts	1
5	Handlauf links	1
6	Konsolenträgerarm	1
7	Verbindungstraverse Handlauf rechts/links	1
8	Verriegelungsgriff Ständerdrehung	1
9	Linke Stützstange für senkrechte Position	1
10	Rechte Stützstange für senkrechte Position	1
11	Mittlerer Handlauf	1
12	Aufnahme Konsolen-Verriegelungshebel	2
13	Verriegelungsbolzen Konsole	2
14	Verriegelungshebel Konsole	2
15	Obere Aufnahme Stahlseil Konsolenverriegelung	2
16	Führungshülse Stützstange	2
17	Aufnahme Gasdruckfeder	2
18	Motorhalterung	1
19	Befestigungsbolzen Gasdruckfeder	2
20	Riemen	1
21	Laufband	1
22	Lauffläche	1
23	Vordere Rolle mit Antriebsscheibe	1
24	Hintere Umlenkrolle	1
25	Hauptmotor	1
26	Steigungsmotor	1
27	Konsolengehäuse - Oberteil	1
28	Konsolengehäuse - Unterteil	1
29	Flaschenhalter links	1
30	Konsolenabdeckung - Oberteil	1
31	Flaschenhalter rechts	1
32	Konsolenabdeckung - Unterteil	1
33	Hülse links Konsolendrehung	1
34	Hülse rechts Konsolendrehung	1
35	Fernbedientasten + Pulssensoren	2
36	Blende Handlaufgelenk	2
37	Blende außen Griffrand Ständer	2
38	Blende innen Griffrand Ständer	2
39	Blende außen Ständerfuß	2
40	Blende innen Ständerfuß	2
41	Motorabdeckung - links	1
42	Motorabdeckung - Mitte	1
43	Motorabdeckung - rechts	1
44	Obere Abdeckung Gasdruckfeder	2
45	Untere Abdeckung Gasdruckfeder	2
46	Abdeckung hintere Rolle links	1
47	Abdeckung hintere Rolle rechts	1
48	Seitliche Trittfläche	2
49	Stift für Gasdruckfeder	2
50	Zierblende Logo links	1
51	Zierblende Logo rechts	1
52	Kunststoffabdeckung	2
53	Gasdruckfeder	2
54	Stahlseil Konsolenverriegelung, unten	2
55	Stahlseil Konsolenverriegelung, oben	1
56	Leistungsplatine	1
57	Netztransformator	1

Pos.	Beschreibung	Menge
58	Netzschalter	1
59	Thermischer Schutzschalter	1
60	Netzkabel	1
61	Netzbuchse	1
62	Feststellknopf Konsole	1
63	Transportrolle	2
64	Stellfuß	2
65	Gummipuffer	4
66	Gummifuß für Stützstange	4
67	Kunststoffkappe	4
68	Handlaufbezug	2
69	Gummiring	6
70	Feder	4
71	Schraube	2
72	Unterlegscheibe Ø35xØ8,5X2,5	2
73	Vorgeschmierter Zylinder	2
74	Schraube M10x65	1
75	Schraube M10x55	2
76	Schraube M10x45	1
77	Schraube M8x50	2
78	Schraube M8x15	2
79	Schraube M8x65	2
80	Schraube M8x45	1
81	Schraube M8x30	2
82	Schraube M8x25	4
83	Schraube M8x20	8
84	Schraube M8x15	2
85	Schraube M6x15	4
86	Schraube M8x50	2
87	Gewindeschraube M6x20	2
88	Gewindeschraube M6x15	8
89	Gewindeschraube M5x15	4
90	Gewindeschraube M5x10	8
91	Gewindeschraube M4x15	6
92	Gewindeschraube M4x8	19
93	Gewindeschraube M4x12	2
94	Gewindeschraube M6x25	8
95	Blechschraube ST4x15	42
96	Blechschraube ST4x10	15
97	Blechschraube ST4x10	4
98	Blechschraube ST3x10	2
99	Blechschraube ST2,9x6,5	2
100	Sicherungsmutter M10	4
101	Sicherungsmutter M8	2
102	Sicherungsmutter M6	2
103	Unterlegscheibe Ø10	8
104	Unterlegscheibe Ø8	12
105	Unterlegscheibe Ø6	6
106	Unterlegscheibe Ø4	6
107	Zahnscheibe Ø4	1
108	Vierkantplatte mit Kabelführung	2
109	Kabelhalter	1
110	Filter	1
111	Drossel	1
112	Ringkern	2
113	Gewindeschraube ST4x20	2
114	Kabelbaum Konsole - Oberteil	1
115	Kabelbaum Konsole - Unterteil	1

Pos.	Beschreibung	Menge
116	Geschwindigkeitssensor mit Kabel	1
117	Sensorhalter	1
118	Gummi-Schwingungsdämpfer	4
119	Dämpfungselemente Lauffläche	8
120	Schraube M4x8	2
121	Sicherheitsschlüssel - Safety Key	1
122	Haltefeder Stahlseil	2
123	Blechschraube ST4x15	8
124	Schraube M5x15	4
125	Ablageleiste Tablet/Smartphone	1

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden. Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt. Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

3.2

3.3

3.4

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt. Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus. Für Schäden an Personen, Haustieren und Sachen, die direkt oder indirekt durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet. Unfälle oder Erkrankungen infolge einer solchen Fehlanwendung können nicht dem Hersteller angelastet werden.

5.1

6.1

Batterien und Akkus: Entfernen, Austauschen, Sicherheit



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

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

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

Sicherheit

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

Rückgabe

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

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

Garlando

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