TOORX
FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG

# ERX650

**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: GRLDTOORXERX650
Revision: 01
Ausgabe: 03/23

CE

# INHALTSVERZEICHNIS

**1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. 3**
**1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – KONVENTIONEN.....S. 4**
**1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 5**
**1.3 TECHNISCHE DATEN.....S. 6**

**2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS.....S. 7**
**2.1 AUSPACKEN – LIEFERUMFANG.....S. 7**
**2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 9**
**2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 15**

**3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 16**
**3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL).....S. 17**
**3.2 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 18**
**3.3 KONSOLENFUNKTIONEN – (DISPLAY).....S. 19**
**3.4 KONSOLENFUNKTIONEN – (TASTEN).....S. 20**
**3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM.....S. 21**
**3.6 VOREINGESTELLTE PROGRAMME.....S. 22**
**3.7 CUSTOM-PROGRAMME.....S. 23**
**3.8 PROGRAMM WATT.....S. 24**
**3.9 HRC-PROGRAMME.....S. 25**

**4.0 WARTUNG.....S. 26**

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

**6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 27**
**6.1 ERSATZTEILTAFEL 1.....S. 28**
**6.2 ERSATZTEILTAFEL 2.....S. 29**
**6.3 TEILELISTE.....S. 30**

**7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 32**

## 1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.

• Verwenden Sie das Gerät nur in Wohnräumen. Erklären Sie Bedienung und Warnhinweise allen Familienmitgliedern und Freunden, die das Gerät benutzen dürfen.

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

• Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer die Anleitung gut verstanden haben, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Die Bedienungsanleitung muss sich stets in der Nähe des Geräts befinden, damit sie bei Bedarf schnell nachgeschlagen werden kann.

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

• Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie stets geeignete Sportschuhe.

• Halten Sie beim Training den Lenker mit den Händen gut fest. Behalten Sie während des Trainings Ihre Herzfrequenz im Blick und passen Sie die Intensität entsprechend an.

• Wenn beim Gebrauch des Geräts Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot auftreten, das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

• Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen und alle Teile des Geräts unbeschädigt sind.

• Das Gerät NICHT in Fitnessstudios oder gewerblich bzw. im Verleih genutzten Räumen aufstellen; es ist nicht für intensive professionelle Nutzung oder für Rehabilitationszwecke ausgelegt.

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

• Konsole und Kunststoffteile 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.

• Das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder in feuchten Räumen aufstellen und nicht der Witterung (Regen, Sonne usw.) aussetzen.

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Stellen Sie das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür auf, die Unbefugten den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und nicht selbst eingreifen. Für Reparaturen nur an einen Fachkundendienst wenden.

• Das Gerät NIE barfuß benutzen und keine Schuhe mit Leder- oder anderen harten Sohlen tragen.

• KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen, die das Schwitzen behindert. Ungeeignete Kleidung kann zu hygienischen Problemen und zu elektrostatischen Aufladungen führen.

## 1.1 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die private Nutzung in Wohnräumen entwickelt und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät, das eine gehende Bewegung ohne Bodenstoß nachbildet und dabei auch die Arme einbezieht. So können Sie zu Hause trainieren, auch wenn das Wetter es nicht zulässt oder Ihnen Zeit und Lust fehlen, zum Radfahren oder ins Fitnessstudio zu gehen. Befolgen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, damit Sie sicher trainieren; intensive und längere Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung, daher sind die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen zu beachten.

**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 bestimmungsgemäßem Gebrauch des Crosstrainers. Der Benutzer sowie alle weiteren Personen, z. B. Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt verwenden, müssen die Informationen dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und korrekte 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 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.

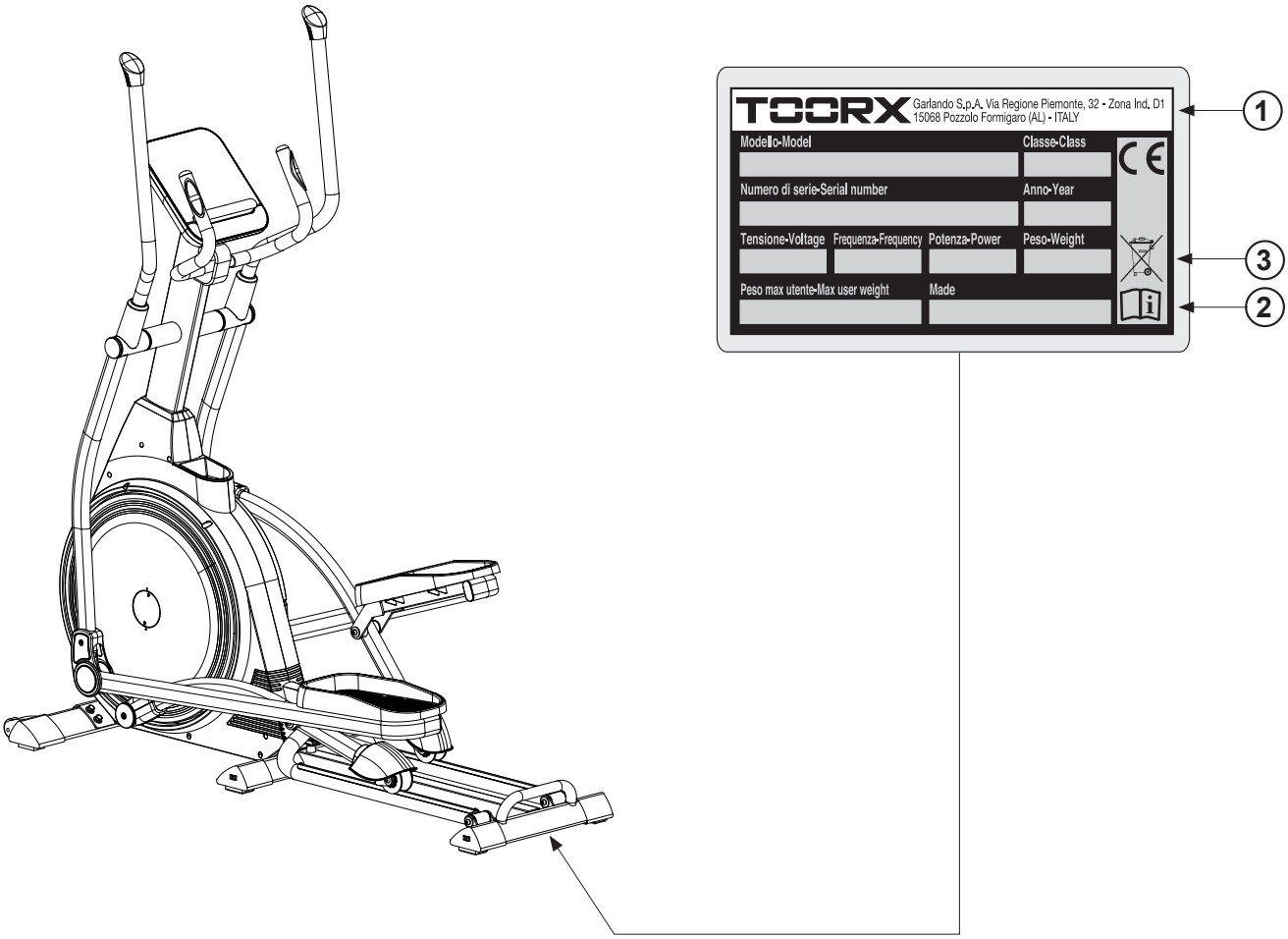
## 1.2 AUFKLEBER AM PRODUKT

**1) Das Typenschild des Produkts enthält die Adresse des Vertriebspartners, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.**

**2**) Symbol: Vor jeder Montage und jeder Wartung des Produkts muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

**3) Symbole zur Konformität des Produkts mit den EU-Richtlinien über die Behandlung und Entsorgung gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.**

Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.



## 1.3 TECHNISCHE DATEN

| | |
|---|---|
| WIDERSTANDSEINSTELLUNG | elektronisch, 24 Stufen |
| BREMSSYSTEM | Magnetbremse |
| KONSOLENANZEIGEN | Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, RPM, Puls, Watt, Recovery-Index |
| PROGRAMME | manuelles Programm, 10 vorgegebene Programme, 5 Custom-Programme, Watt-Programm, 4 HRC-Programme. |
| SCHWUNGMASSE | 16 kg |
| SCHRITTLÄNGE | 510 mm |
| LAUFSCHIENEN | manuell in 3 Stufen neigbar: 0° - 4° - 8° |
| NETTOGEWICHT | 66 kg |
| BRUTTOGEWICHT | 79,5 kg |
| MAX. BENUTZERGEWICHT | 135 kg |
| PRODUKTMASSE (LXBXH) | 1720 x 635 x 1790 mm |
| VERPACKUNGSMASSE (LXBXH) | 1660 x 470 x 740 mm |
| HERZFREQUENZMESSUNG | Handpulssensoren und kabelloser HR-Empfänger ( *) |
| BLUETOOTH-SCHNITTSTELLE | integriertes Modul V. 4.0 BLE (**) |
| KONFORMITÄT | Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-9 (Klasse HC)<br>Richtlinien: 2001/95/EG - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU |
| NETZTEIL | IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [8VDC - 4,5 VA] |

(*) Der integrierte HR-Empfänger ist mit allen „nicht codierten“ Brustgurten mit 5,0/5,3 kHz Übertragung kompatibel. Der Brustgurt ist auf Anfrage erhältlich.

(**) Die Bluetooth®-Schnittstelle ermöglicht die drahtlose Verbindung der Konsole mit elektronischen Geräten wie Tablets und Smartphones zur Steuerung des Produkts und für zusätzliche Funktionen. Kompatibel mit Zwift und Kinomap Fitness App (Abonnement nicht inbegriffen) mit geolokalisierten Videos aus aller Welt.

## 2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

ANFORDERUNGEN AN DEN RAUM: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Geräts muss: - ein Wohnraum sein, - überdacht und ausreichend groß sein, - über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, - ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, - eine Betriebstemperatur zwischen 5 °C und 32 °C aufweisen, - eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % aufweisen. Das Gerät darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

BODENBESCHAFFENHEIT: • Der Boden für die Aufstellung des Produkts muss: - vollkommen eben sein, - eine für das Produktgewicht ausreichende Tragfähigkeit haben. Hochwertige Böden (z. B. Teppich oder Parkett) sind an den Auflagestellen mit einer Gummimatte oder Filzstücken zu schützen.

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der Aufstellbereich darf nicht der Sonne ausgesetzt sein; bei großen Fensterflächen ist ein blickdichter Vorhang anzubringen. Halten Sie das Produkt auch von Klima- und Heizungsanlagen fern, damit Sie beim Training keinem Luftzug ausgesetzt sind.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Das Gerät muss in einem Raum mit abschließbarer Tür aufgestellt werden, damit es für Kinder und Haustiere nicht zugänglich ist.

## 2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Karton. Lassen Sie sich bei großen und schweren Verpackungen von anderen Personen beim Anheben und Tragen helfen. Beachten Sie beim Abstellen des Kartons den Hinweis „Oben“ (Pfeil auf dem Karton). Schneiden Sie zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durch und entfernen Sie die Metallklammern mit einer Zange.

**GEFAHR**

**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 das Produkt nach dem Auspacken auf Transportschäden.

**ACHTUNG**

**Beschädigen Sie die Originalverpackung nicht und bewahren Sie sie nach Möglichkeit auf, falls das Produkt Mängel aufweist und eine Reparatur oder ein Austausch erforderlich wird.**

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

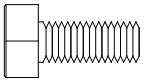
04 PE-LD — Kunststoffbeutel – (Zubehör) Entsorgung als Kunststoff

- Tiefziehblister – Restmüll

LISTE DER FÜR DIE MONTAGE VERWENDETEN KLEINTEILE

**10** Ø8 x Ø20 x 2 4 Stk.

**11** Ø8 4 Stk.



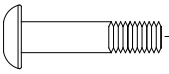
**15** M8 x 25 x S13 4 Stk.

**18** ST4.2 x 16 2 Stk.

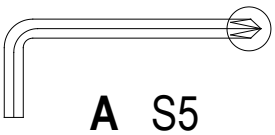
**19** ST4.2 x 19 3 Stk.

**26** M8 x 7.5 x S13 4 Stk.

**27** Ø8 x Ø20 x 2 x R16 4 Stk.



**28** M8 x 40 x 15 x S5 4 Stk.



**A** S5

**B** S13-S15

## 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

Schaffen Sie nach dem Öffnen der Originalverpackung am Aufstellort eine freie Fläche ohne Möbel, um die Montage zu erleichtern. Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie montagebereit auf den Boden. Das Montagematerial und das benötigte Werkzeug befinden sich in einem Beutel.

**GEFAHR**

**Halten Sie Kinder und Haustiere während der Montage fern.**

**ACHTUNG**

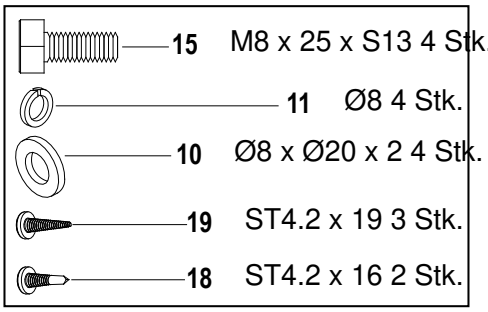
**Beim Befestigen der Konsolenstütze am Grundrahmen darauf achten, das Verbindungskabel der Konsole nicht zwischen den Rohren einzuklemmen oder zu beschädigen.**

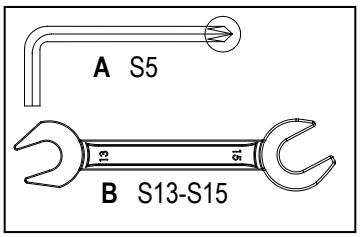
**Montage der Lenkerstütze**

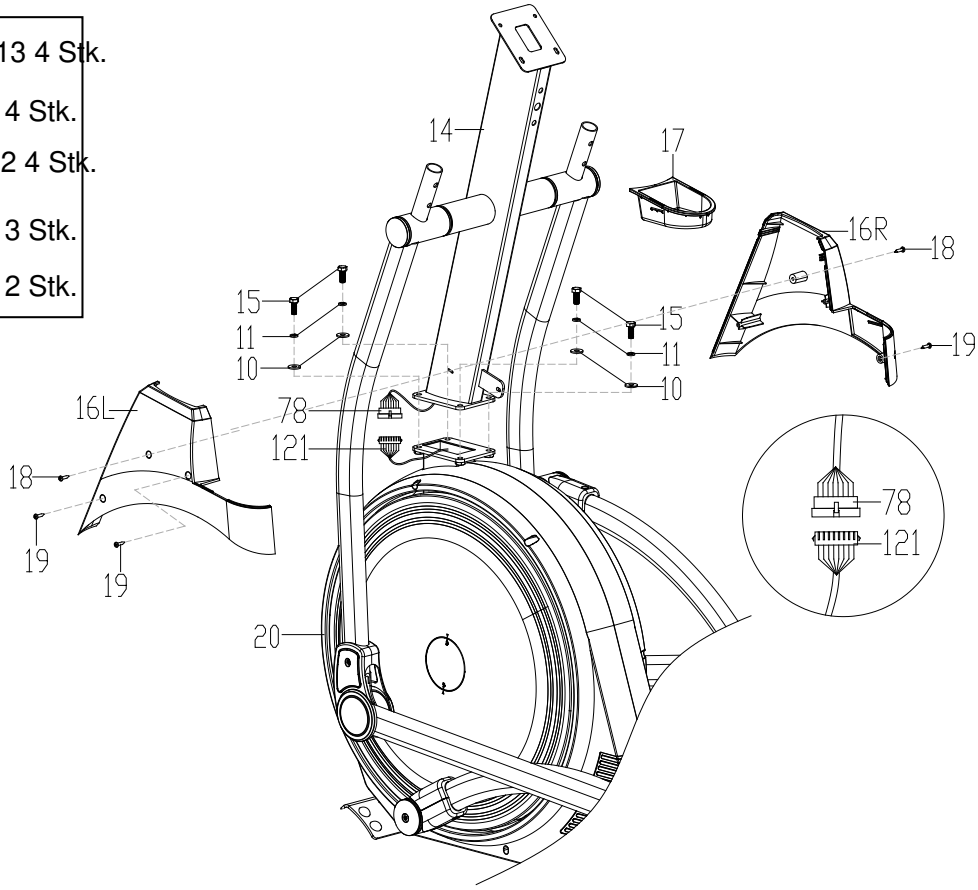
• Den Ständer 14 an den Hauptrahmen 20 heranführen und den Stecker des oberen Kabelbaums 78 (aus dem Ständer 14) mit der Buchse des unteren Kabelbaums 121 (aus dem Hauptrahmen 20) verbinden.

• **Befestigen Sie den Lenkerständer 14 an der vorgesehenen Aufnahme des Hauptrahmens 20 mit vier Bolzen 15 samt Federringen 11 und Unterlegscheiben 10; ziehen Sie die Bolzen mit dem Gabelschlüssel B fest.**

• Setzen Sie die seitlichen Ständerabdeckungen 16L/R wie abgebildet zusammen und legen Sie dabei die Ablage 17 in die vorgesehene Öffnung. Befestigen Sie die linke und rechte Abdeckung mit jeweils zwei Blechschrauben 19 und einer Blechschraube 18; verwenden Sie den Kreuzschlitzschraubendreher des Innensechskantschlüssels A.



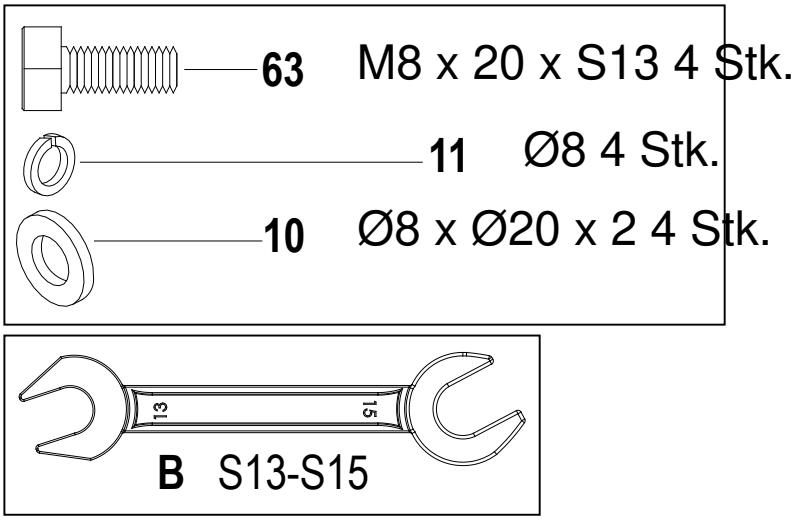



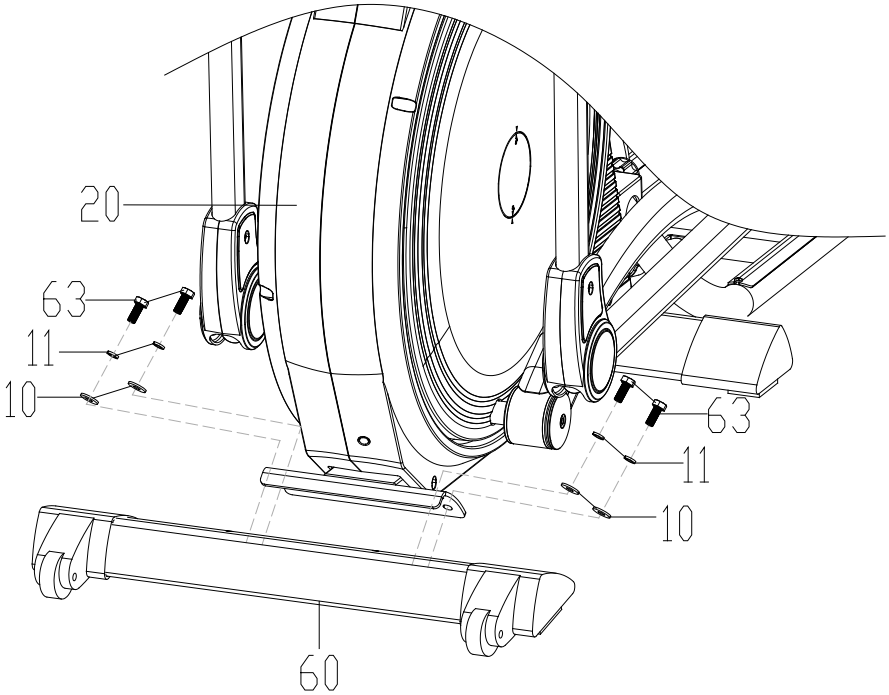



**Montage der vorderen Stützstange**

• Die am vorderen Standfuß vormontierten Bolzen 63 und Unterlegscheiben 10 und 11 entfernen.

• Den vorderen Standfuß 60 am Hauptrahmen 20 mit vier Bolzen 63, vier Federringen 11 und vier flachen Unterlegscheiben 10 befestigen; die Bolzen mit dem Gabelschlüssel B festziehen.



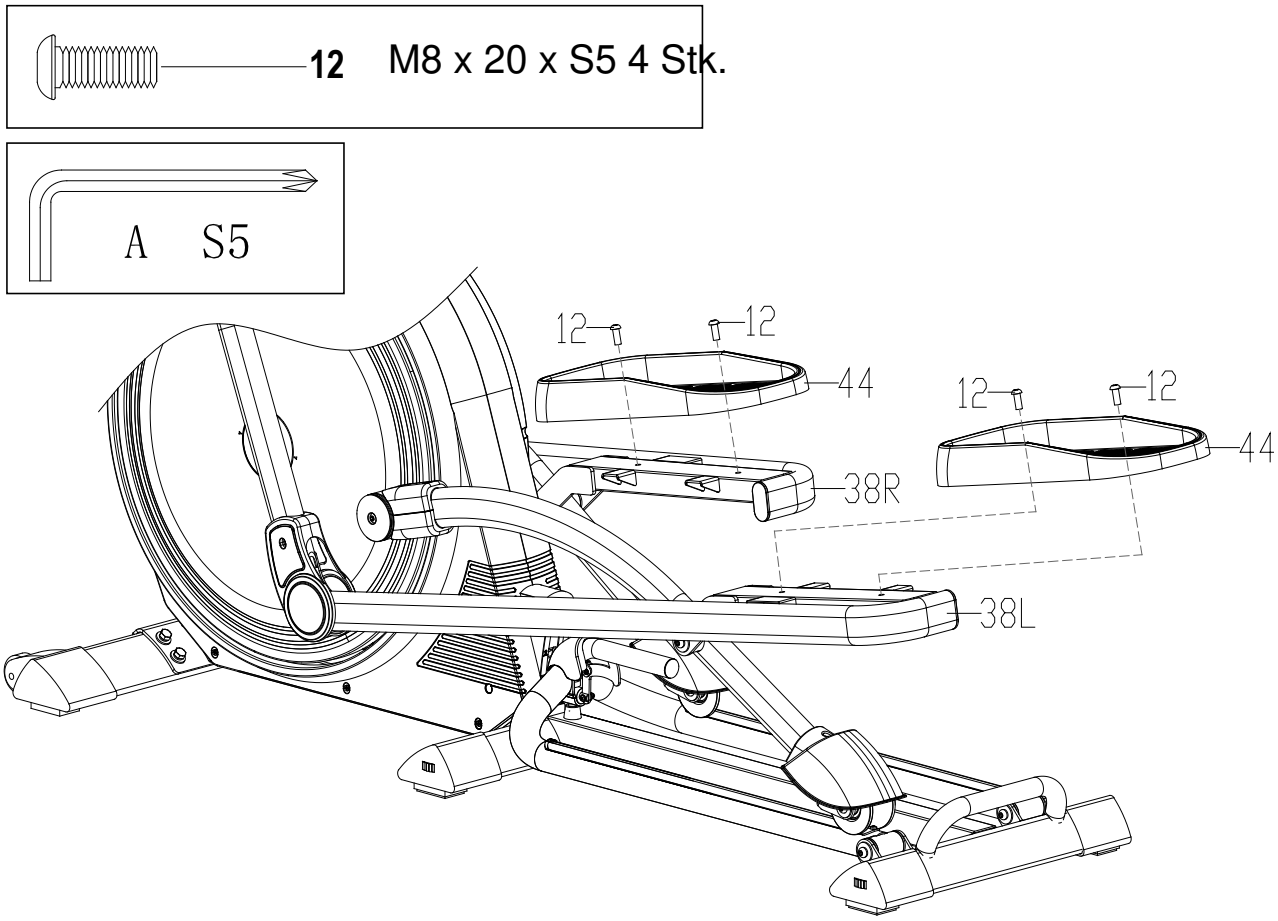



**Montage der Fußstützen**

• Die an den Fußplatten vormontierten Bolzen 12 entfernen.

• Befestigen Sie je ein Pedal 44 mit zwei Bolzen 12 am linken Pedalträger 38L und am rechten Pedalträger 38R; ziehen Sie die Bolzen mit dem Innensechskantschlüssel A fest.

**Prüfen Sie vor dem Betreten den festen Sitz der Pedale und kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Bolzen 12 fest angezogen sind.**



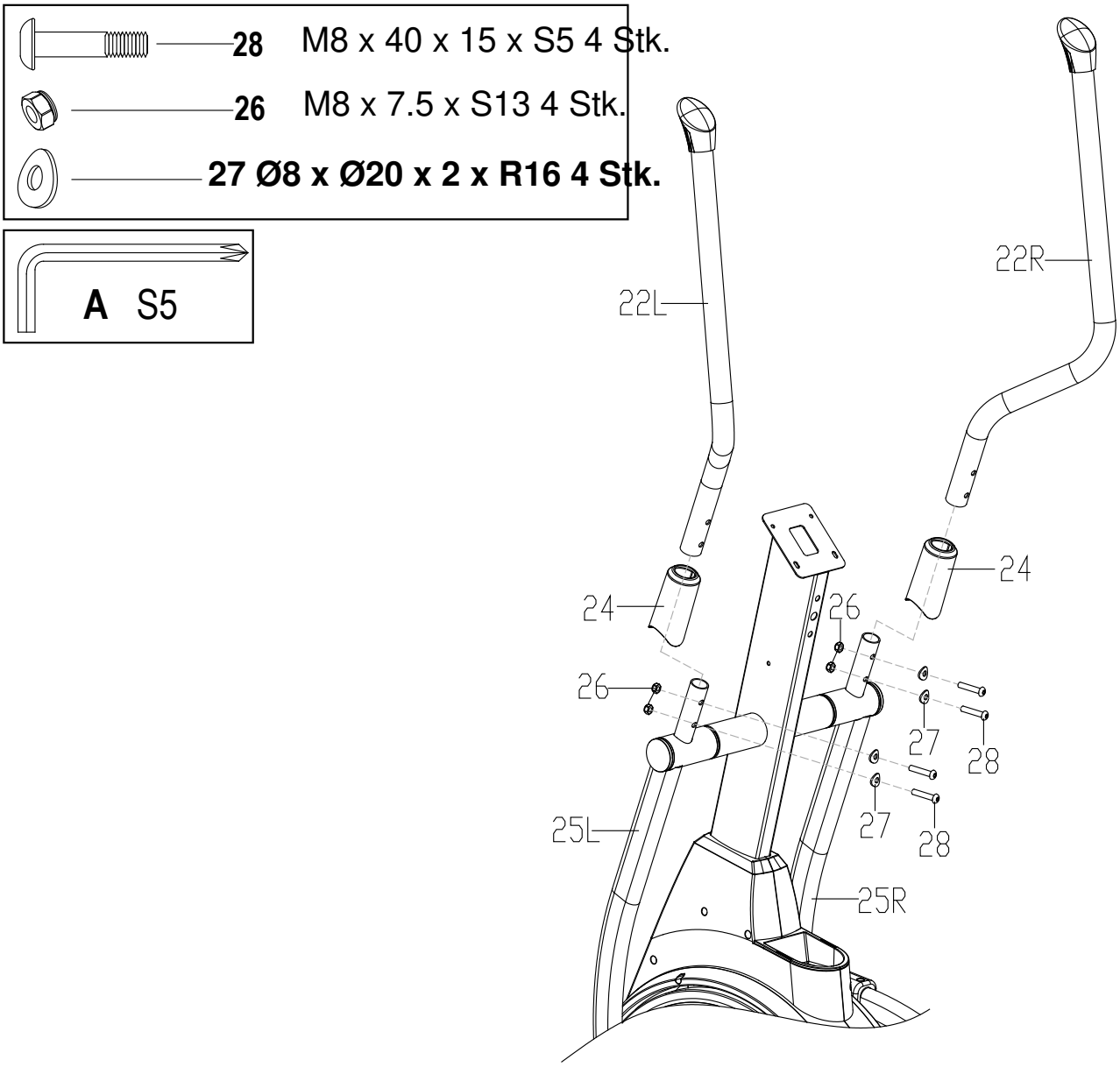
**Montage Hebelarme**

• Schieben Sie die Kegelabdeckungen 24 in der abgebildeten Ausrichtung auf das untere Ende des linken Arms 22L und des rechten Arms 22R.

• Entfernen Sie die vier an den Armen vormontierten Bolzen 28, Unterlegscheiben 27 und Muttern 26.

• Stecken Sie das untere Ende des linken Arms 22L und des rechten Arms 22R auf den Zapfen der jeweiligen unteren Arme 25L und 25R und befestigen Sie jeden Arm mit zwei Bolzen 28 samt Wellscheiben 27 und zwei Sicherungsmuttern 26.

• Schieben Sie die Kegelabdeckungen 24 nach unten über Muttern und Bolzen.



**Montage der Konsole**

• Entfernen Sie die zwei am Ständer 14 vormontierten Bolzen 12 und Unterlegscheiben 11 und 10.

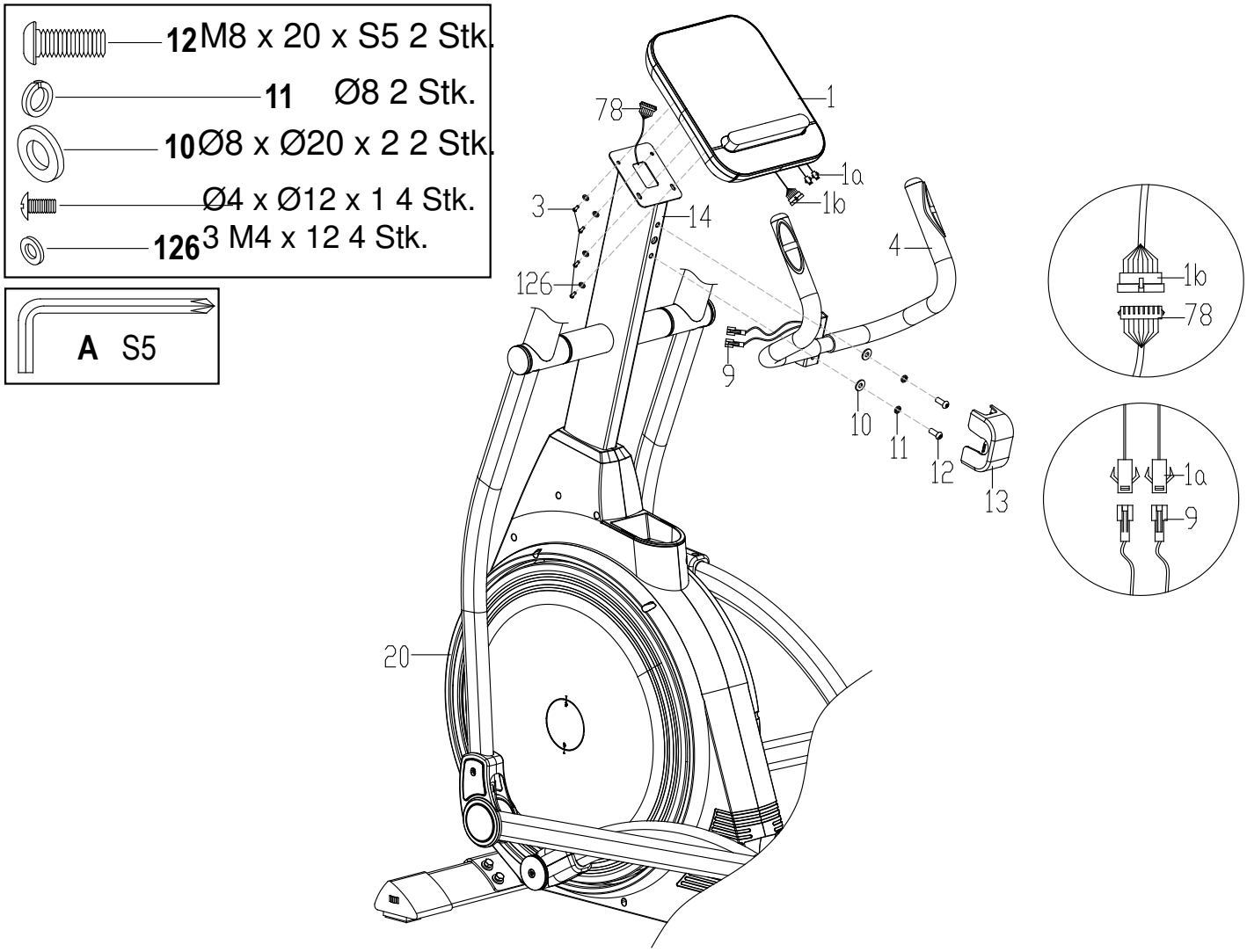
• Führen Sie den Lenker 4 an die Aufnahme heran, stecken Sie die Stecker der Handpulssensoren in die mittlere Durchgangsbohrung und schieben Sie sie durch, bis sie oben aus dem Ständer herauskommen.

• Befestigen Sie den Lenker 4 am Ständer 14 mit zwei Bolzen 12 samt Federringen 11 und Unterlegscheiben 10; ziehen Sie die Bolzen mit dem Innensechskantschlüssel A fest. Setzen Sie die Abdeckung 13 auf die Lenkeraufnahme.

• Die Konsole 1 an den Lenkerständer 14 heranführen, den Stecker des oberen Kabelbaums 78 mit der Buchse 1b der Konsole und die beiden Stecker 9 des Kabelbaums der Handpulssensoren mit den zugehörigen Steckern 1a der Konsole verbinden.

• Setzen Sie die Konsole 1 auf die Auflageplatte am Ende des Ständers 14 und schieben Sie die Kabel in den Ständer; achten Sie darauf, dass sie nicht zwischen Platte und Konsole eingeklemmt werden.

• Die Konsole mit vier Schrauben 3 und Unterlegscheiben 126 an der Platte befestigen; die Schrauben mit dem Kreuzschraubendreher des Innensechskantschlüssels A festziehen.



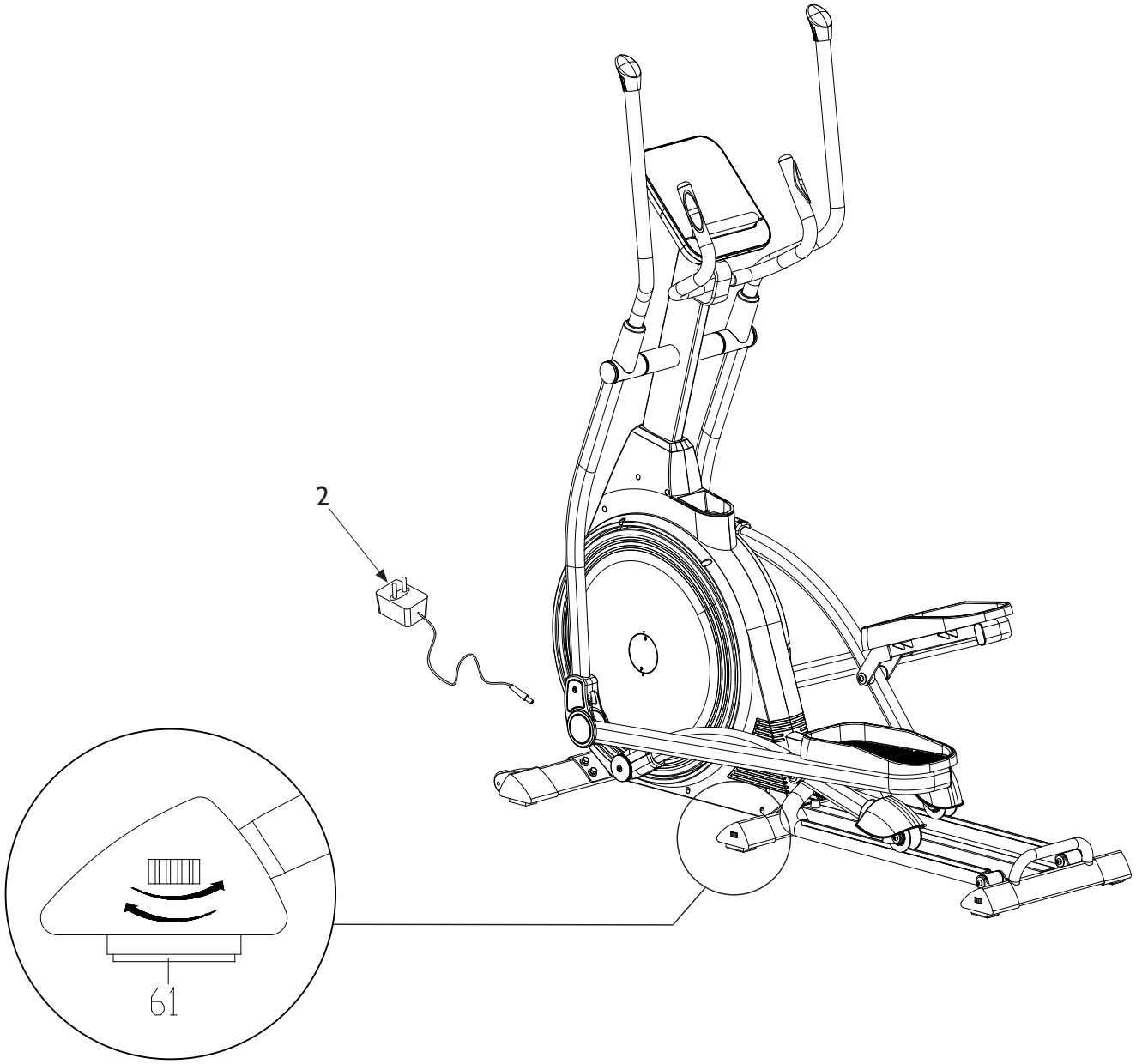
**Ausrichten**

• Zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat der mittlere Standfuß zwei Stellfüße 61L/R, die über das seitliche Stellrad von Hand eingestellt werden.

• Die Montage ist damit abgeschlossen. Lesen Sie vor der Benutzung die übrigen Kapitel dieser Anleitung, um alle Informationen zur sicheren Benutzung zu erhalten.

**Elektrischer Anschluss**

• Das mitgelieferte Netzteil 2 anschließen und den Stecker in die Strombuchse an der Vorderseite des Produkts stecken.



## 2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS

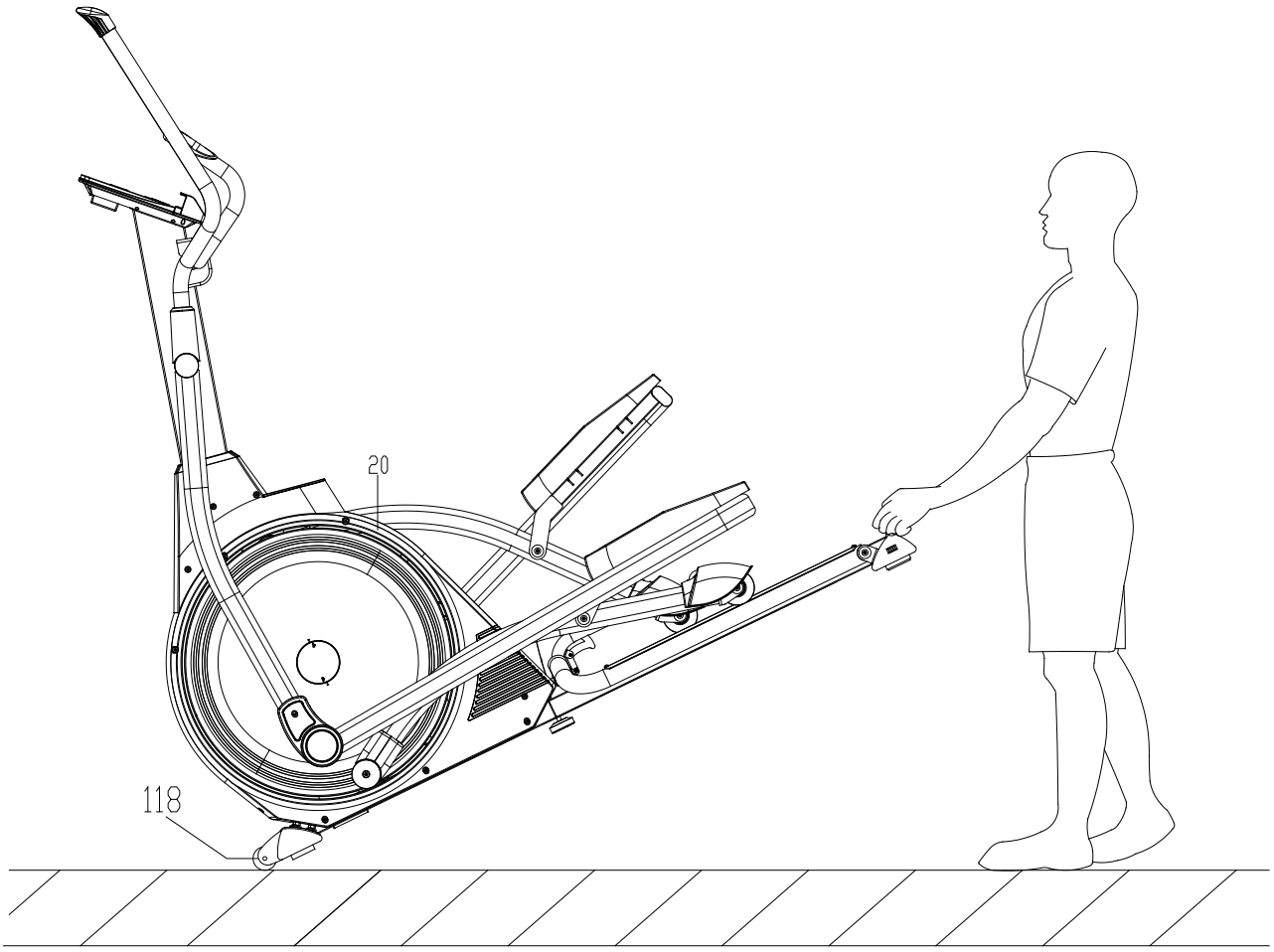
• Die Enden des vorderen Standfußes sind mit zwei Rollen 60 ausgestattet. Für kurze Wege im Raum den dafür vorgesehenen Griff fassen und den hinteren Teil des Geräts anheben, bis es wie abgebildet auf den vorderen Rollen balanciert. Das Gerät auf den beiden Rollen nach vorne an die gewünschte Stelle schieben und dann vorsichtig mit gebeugten Beinen absenken, um Rückenzerrungen zu vermeiden.

**GEFAHR**

**Schicken Sie vor dem Verschieben alle Personen und Haustiere aus dem Raum.**

**GEFAHR**

**Halten Sie das Gerät beim Verschieben auf den Rollen im Gleichgewicht und führen Sie es fest, damit es nicht umfällt.**



## 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.

Das Training mit dem Produkt gliedert sich in drei Phasen.

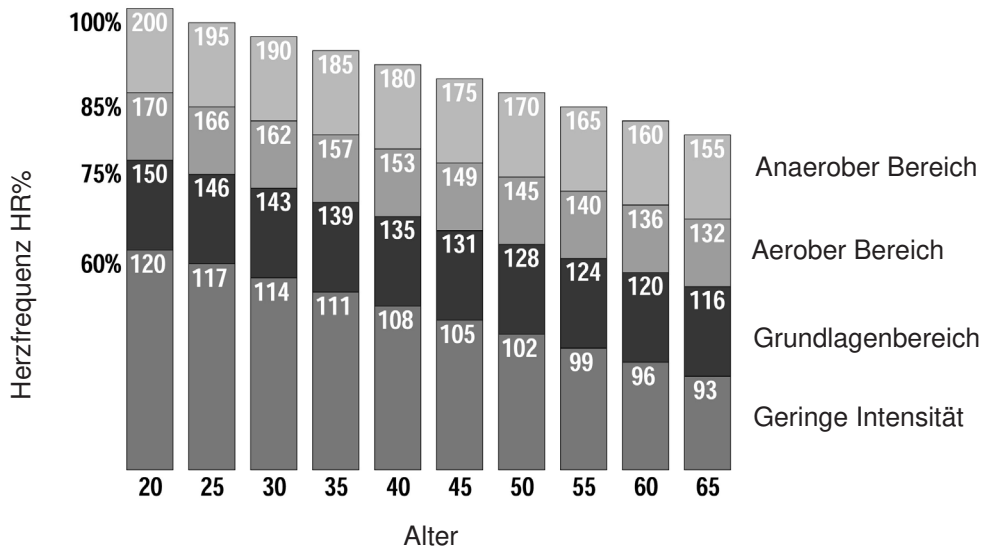
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

TRAINING: Mit geringer Intensität beginnen und nach dem Aufwärmen die Intensität schrittweise steigern, bis die gewünschte Zielherzfrequenz erreicht ist. Die Herzfrequenz entsprechend dem eigenen Trainingsziel (z. B. Ausdauer- oder Grundlagentraining) im gewünschten Bereich konstant halten. 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 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS (OPTIONAL)

**ACHTUNG**

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

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

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

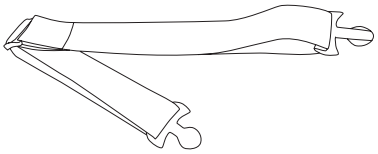
**- Bewahren Sie Gurt und Sender nicht in Schubladen, geschlossenen Beuteln oder anderen Behältern auf; hängen Sie sie am besten an die Wand, damit sie vollständig trocknen.**

Der Brustgurt ist auf Anfrage erhältlich. Der Sender ist nicht codiert (Frequenzbereich 5,0/5,3 kHz) und besteht aus zwei Teilen: dem Sender, der die Funksignale an die Konsole überträgt, und dem elastischen Gurt, der den Sender am Brustkorb hält.

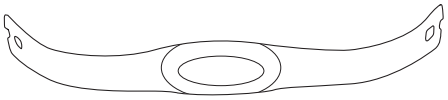
Spezielle Anweisungen zum Brustgurt finden Sie in der Anleitung, die dem Brustgurt beiliegt.

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

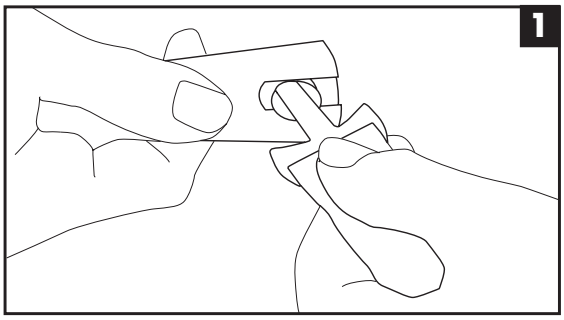
Die über den Brustgurt gemessene Herzfrequenz ist nur ein Richtwert zur Überwachung der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Orientierung beim Kalorienverbrauch. Der vom Sender gemessene Wert ist in keinem Fall als medizinischer Wert zu betrachten.

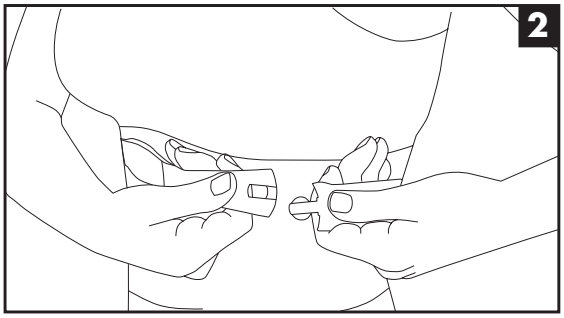


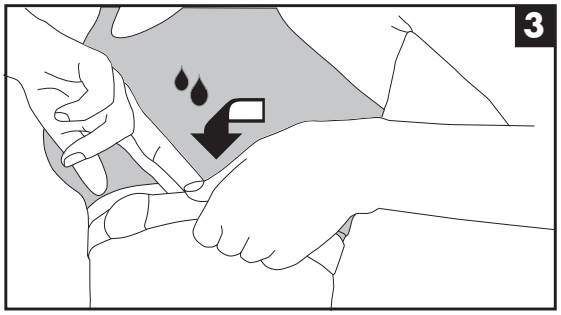
Elastischer Gurt

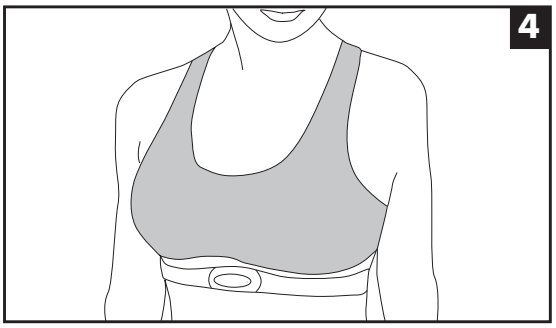


Sender



## 3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG

Wer das Produkt zum ersten Mal benutzt, sollte sich zunächst mit der Konsole und ihrer Bedienung vertraut machen, bevor ein Trainingsprogramm eingestellt wird. Ebenso wichtig ist es, sich an den schwebenden Bewegungsablauf des Crosstrainers zu gewöhnen und die Muskulatur richtig zu kontrollieren.

1) Mit einem Fuß eine der Fußplatten 44 an den tiefsten Punkt bringen, dann auf die Fußplatte steigen und dabei den Lenker 4 mit beiden Händen fest greifen.

**GEFAHR**

**Beim Aufsteigen auf die Pedale NICHT das Gleichgewicht verlieren; zuerst sicheren Halt am Lenker suchen.**

**2) Den zweiten Fuß auf die andere Fußplatte setzen und die Fußspitzen gegen den vorderen Teil der Fußplatten drücken.**

**3) Den Lenker loslassen und die oberen Hebel 22L/R greifen, dann mit den Beinen auf die Fußplatten drücken, um sich mit dem Bewegungsrhythmus des Geräts vertraut zu machen.**

**4) Die gewünschte Trainingsart an der Konsole einstellen; siehe dazu den folgenden Abschnitt.**

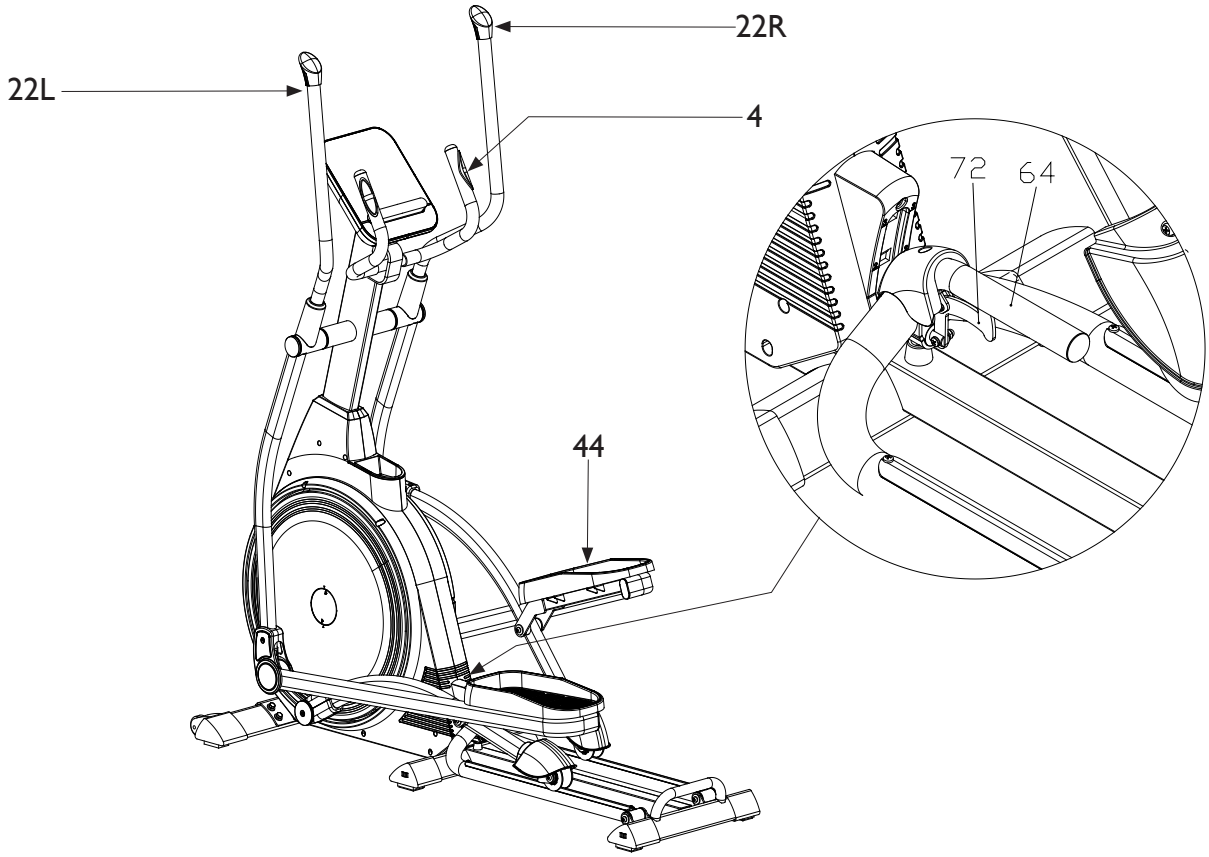
**GEFAHR**

**Für eine gute Haltung auf dem Gerät den Rücken gerade halten und den Körper nicht nach vorne oder hinten verlagern. Stets mit Beinen und Armen koordiniert drücken; liegen die Hände nur auf den oberen Hebeln und wird nur mit den Beinen gedrückt, wird der Oberkörper nicht trainiert.**

**5) Während des Trainings können Sie Ihren Puls messen, indem Sie die Handpulssensoren am Lenker 4 umfassen.**

**6) Um die Belastung zu erhöhen und sich an das Gehen bergauf zu gewöhnen, kann die Neigung der Laufschienen geändert werden: Den Griff 64 fassen und am Hebel 72 ziehen, um den Schienenrahmen auf 4° oder 8° zu stellen oder auf 0° zurückzustellen.**

Es wird empfohlen, die beanspruchten Muskeln mit geeigneten Aufwärm- und Dehnübungen vorzubereiten; so werden steife Gelenke gelockert und die Muskulatur gedehnt.



## 3.3 KONSOLENFUNKTIONEN – DISPLAY

Die Konsole besteht im Wesentlichen aus einem LCD-Display, das folgende Daten anzeigt:

SPEED / RPM - Die aktuelle GESCHWINDIGKEIT während des Trainings in km/h. - Die TRITTFREQUENZ (Pedalumdrehungen pro Minute) während des Trainings.

TIME / WATT - Die TRAININGSDAUER ab null oder der Countdown von der eingestellten Zielzeit auf null. - Die während des Trainings erbrachte LEISTUNG in Watt.

DISTANCE / CALORIE - Die seit Trainingsbeginn zurückgelegte DISTANZ oder der Countdown der eingestellten Zieldistanz auf null. - Der KALORIENVERBRAUCH während des Trainings in kcal oder der Countdown des eingestellten Kalorienziels auf null (*).

PULSE - Die HERZFREQUENZ, gemessen über die Sensoren am Lenker oder über den Brustgurt (optional). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angegeben (*).

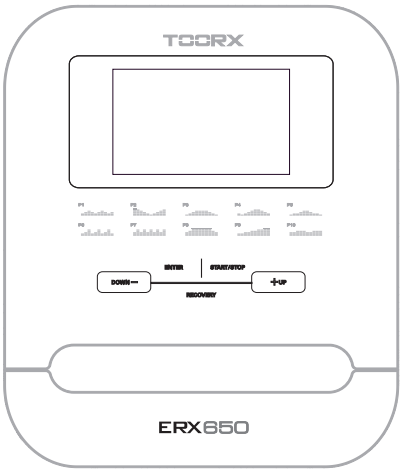
LEVEL - Zeigt die WIDERSTANDSSTUFE des Trainings, d. h. den Tretwiderstand der Pedale; elektrisch in mehreren Stufen einstellbar.

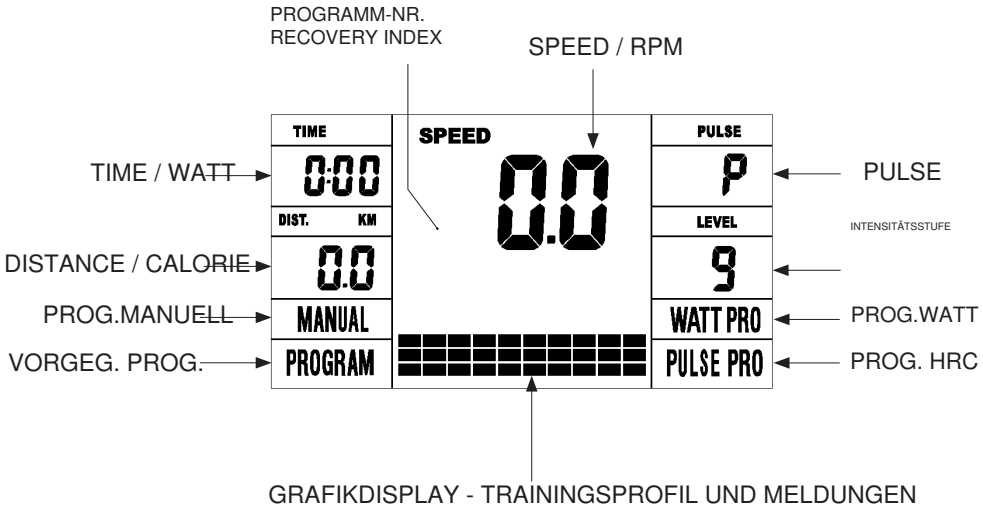
RECOVERY - ERHOLUNGSINDEX, Zahlenwert in sechs Stufen (F1 ÷ F6), der die Erholungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems angibt und einen Anhaltspunkt für Ihre Fitness liefert.

Das **GRAFIKDISPLAY** Matrix-Display zeigt grafisch das Profil der vordefinierten Programme, ermöglicht das Bearbeiten der Benutzerprogramme und zeigt in jeder Betriebsart die Widerstandsstufe an. Außerdem zeigt das Display einige Programmfunktionen an (AGE, HR%, STOP, START usw.).

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

Hinweis: Ohne optionalen Brustgurt umfassen Sie für die Herzfrequenzanzeige die Handsensoren am Lenker mit beiden Händen. Der Wert erscheint nach einigen Sekunden; bei schlechter Messung die Hände leicht befeuchten, um den Kontakt zu verbessern. Zum Einschalten der Konsole eine beliebige Taste drücken. Vier Minuten nach Trainingsende schaltet sich die Konsole automatisch aus.



## 3.4 KONSOLENFUNKTIONEN – TASTEN

Taste ENTER Vor Trainingsbeginn: - ENTER drücken, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu bestätigen: Manual - P1÷P20; - ENTER drücken, um alle Trainingsparameter eines Programms zu bestätigen.

Während des Trainings: - ENTER drücken, um zwischen Geschwindigkeit und Trittfrequenz RPM umzuschalten oder die Anzeige automatisch wechseln zu lassen.

Taste START / STOP Vor Trainingsbeginn: - START/STOP drücken, um das Training in jeder Betriebsart zu starten; die Displays beginnen zu zählen und das gewählte Programm läuft. Während des Trainings: - START/STOP drücken, um die Zählung sofort anzuhalten (Modus „STOP“) und zur Dateneingabe zurückzukehren.

Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten, um alle eingestellten Werte auf null zu setzen (Reset).

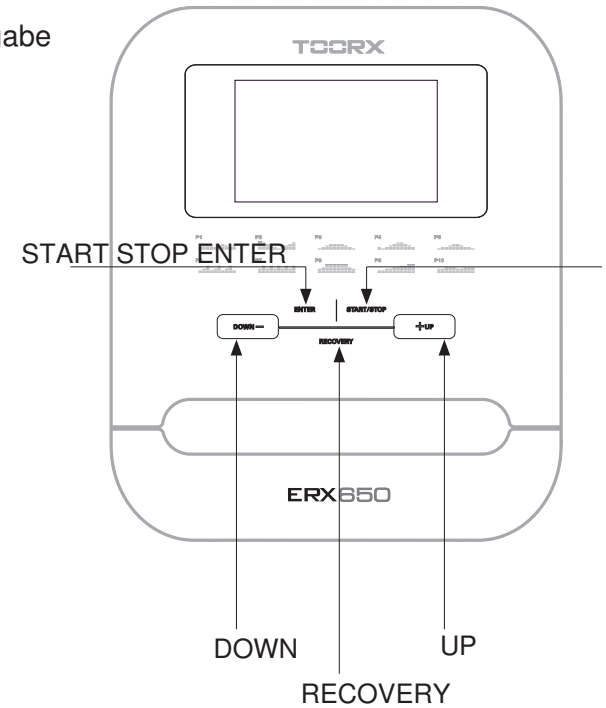
**Tasten UP / DOWN**
Vor Trainingsbeginn:
- UP/DOWN drücken, um eines der verfügbaren Programme zu wählen (Manual - P1÷P20),
- **UP/DOWN** drücken, um eine Trainingsvorgabe einzustellen: Dauer, Distanz, Kalorien, Puls, und um alle Daten der Trainingsprogramme einzugeben.

Während des Trainings:
- UP/DOWN drücken, um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern (24 Stufen).

AUTO ON/OFF Zum Einschalten der Konsole eine Taste drücken oder zu treten beginnen. Einige Minuten nach Trainingsende (wenn nicht mehr getreten wird) schaltet sich die Konsole automatisch aus.

Taste RECOVERY • Nach Trainingsende RECOVERY drücken,
um die Funktion Pulse Recovery zu starten. Die Funktion RECOVERY liefert einen Kennwert

zur Kontrolle der Entwicklung Ihrer Ausdauerleistung im Verlauf des Trainings. Empfohlen wird ein wöchentlicher Test nach einem Training von gleichbleibend 30 Minuten: Danach mit dem Treten aufhören, die Taste RECOVERY drücken und die Hände auf die Pulssensoren legen. Nach einem Countdown von 60 Sekunden zeigt das Display den ermittelten Index in sechs Stufen: F1 = HERVORRAGEND F2 = AUSGEZEICHNET F3 = GUT F4 = BEFRIEDIGEND F5 = AUSREICHEND F6 = UNGENÜGEND. Erkennen die Pulssensoren kein Signal, zeigt das grafische Display einen Fehler an.



## 3.5 EINSCHALTEN – MANUELLES PROGRAMM

• Stecken Sie den Stecker des Netzteils in die Buchse an der Rückseite des Geräts.

• Den Netzstecker des Netzteils in die nächstgelegene Wandsteckdose stecken; es ertönt ein Signalton und alle Displays der Konsole leuchten kurz auf (Selbsttest).

• Nach dem Einschalten ist die Konsole im Quick-Start-Modus.

### Quick-Start-Modus

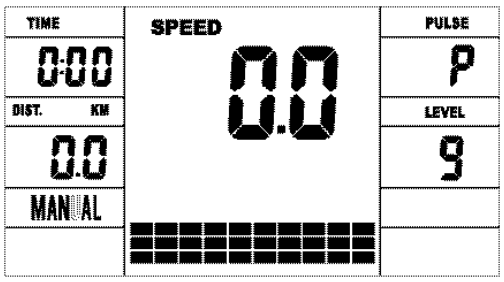
Mit QuickStart können Sie das Gerät ohne Einstellungen sofort benutzen. Schalten Sie das Gerät ein, stellen Sie sich auf die Pedale, drücken Sie START/STOP und beginnen Sie mit der Bewegung – das Training startet sofort.

• Im Modus QuickStart beginnen die Anzeigen Time, Distance, Calories sofort ab null zu zählen und zählen während des gesamten Trainings.

• Der manuelle Modus startet mit Stufe 1; während des Trainings kann der Widerstand jederzeit mit Up/Down verändert werden.

• Während des Trainings zeigt das Speed-Display abwechselnd die Geschwindigkeit und die Trittfrequenz (RPM). Das Display Pulse zeigt die Herzfrequenz pro Minute an, wenn die Handpulssensoren am Lenker umfasst werden oder der optionale Brustgurt getragen wird.

### Manueller Modus




• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN den manuellen Modus Manual wählen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display „Time“ blinkt; hier wird die Programmdauer eingestellt (Voreinstellung 99 Minuten). Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Distance“ blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display „Calories“ blinkt; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und ENTER drücken.

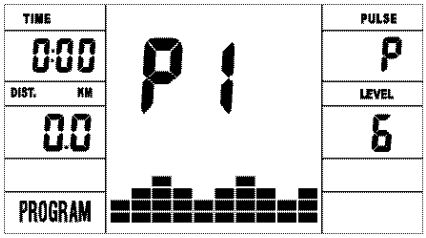
• Das Display „Pulse“ blinkt; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Nach Eingabe aller Daten START/STOP drücken, um das manuelle Programm zu starten; mit Up/Down den Widerstand einstellen.

• Ist eine Vorgabe (Time, Distance, Calorie) eingestellt, zählt das entsprechende Display vom eingestellten Wert auf null herunter; am Trainingsende gibt die Konsole einen Signalton aus.

## 3.6 VORDEFINIERTE PROGRAMME

Mit den Programmen P1 ÷ P10 wählen Sie ein voreingestelltes Training, bei dem die Konsole den Widerstand gemäß den im Grafikdisplay dargestellten Profilen regelt. P1: Rolling, P2: Valley, P3: Fatburn, P4: Ramp, P5:Mountain, P6: Interval, P7: Cardio, P8: Endurance, P9: Slope, P10:Rally.




• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN durch die verfügbaren Programme (vordefinierte Programme P1 ÷ P10) blättern; das mittlere Display zeigt die Programmnummer, das Grafikdisplay das zugehörige Profil. Zum Auswählen ENTER drücken.

• Nach der Programmauswahl können Zielvorgaben eingestellt werden. Das Display „Time“ blinkt (Voreinstellung 30 Minuten); hier wird die Gesamtdauer des Trainings eingestellt. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Distance“ blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

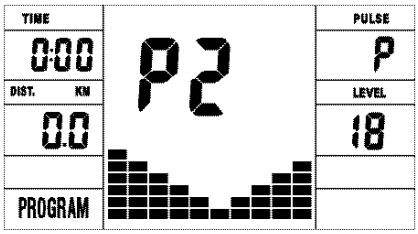
• Das Display „Calories“ blinkt; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und ENTER drücken.

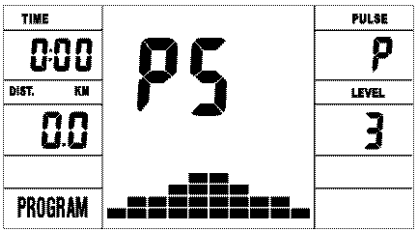
• Das Display „Pulse“ blinkt; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit ENTER bestätigen.

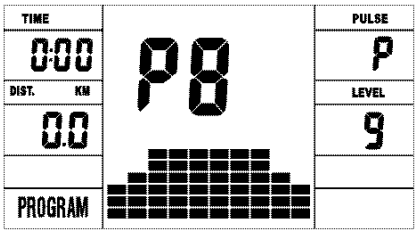
• Nach Eingabe aller Daten START/STOP drücken, um das voreingestellte Programm sofort zu starten.

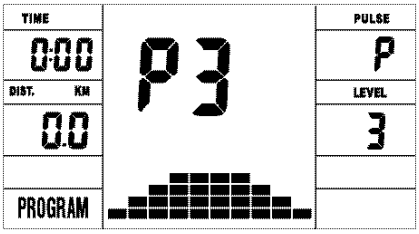
• Für eine Pause START/STOP einmal drücken; zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken. Zum Löschen aller Daten des laufenden Trainings START/STOP länger als zwei Sekunden gedrückt halten.

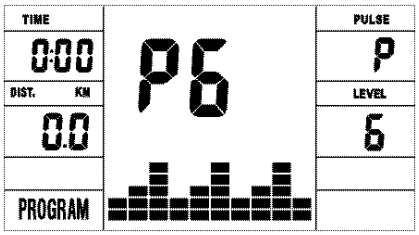
• Ist eine Zielvorgabe eingestellt, zählt das entsprechende Display vom eingestellten Wert auf null herunter.

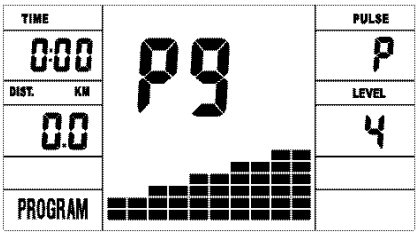


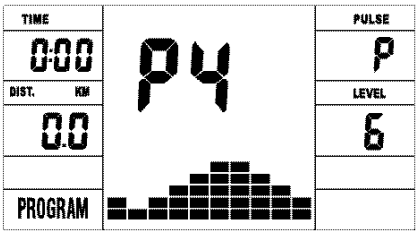



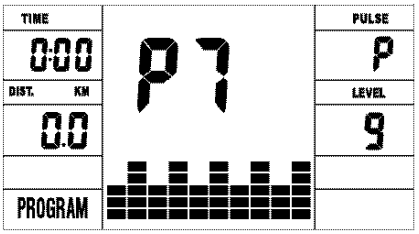



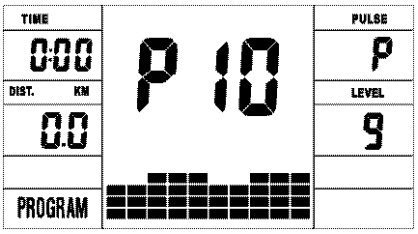



## 3.7 CUSTOM-PROGRAMME

Mit den Custom-Programmen erstellen Sie eigene Trainingsprofile mit frei eingestelltem Widerstandsverlauf. Einmal eingestellt, werden sie gespeichert und können später wieder aufgerufen werden. • Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN bis zu den Custom-Programmen (P11 ÷ P15) blättern, die im Grafikdisplay als U1 ÷ U5 angezeigt werden. Mit ENTER eines der Programme auswählen.

• Die erste Säule des Grafikdisplays blinkt; hier wird der Widerstand für den ersten Trainingsabschnitt eingestellt. Mit UP/DOWN den Wert einstellen und mit ENTER bestätigen. Alle weiteren Säulen ebenso einstellen; danach zeigt das Grafikdisplay das soeben programmierte und gespeicherte Widerstandsprofil.

• Nach Fertigstellung des Widerstandsprofils können Zielvorgaben eingestellt werden. Das Display „Time“ blinkt; hier wird die Gesamtdauer des Trainings eingestellt (Voreinstellung 30 Minuten). Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

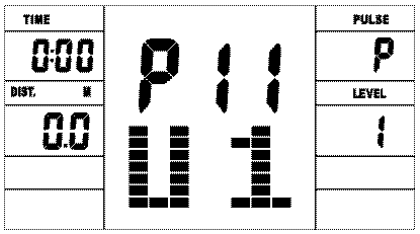
• Die Anzeige „Distance“ blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

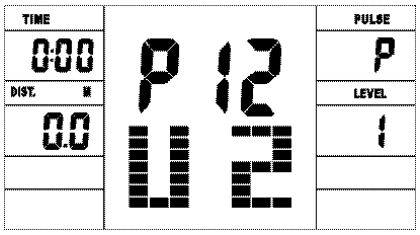
• Das Display „Calories“ blinkt; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und ENTER drücken.

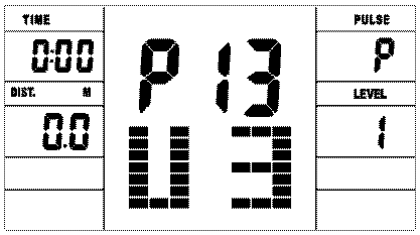
• Zum Starten des Benutzerprogramms START/STOP drücken; die Konsole verändert den Widerstand gemäß Ihrer Programmierung, Sie können ihn jedoch jederzeit mit UP/DOWN manuell anpassen.

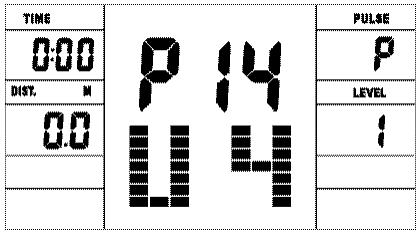
• Für eine Pause START/STOP einmal drücken; zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken. Zum Löschen aller Daten des laufenden Trainings START/STOP länger als zwei Sekunden gedrückt halten.

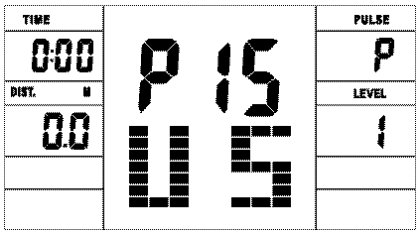
• Ist eine Zielvorgabe eingestellt, zählt das entsprechende Display vom eingestellten Wert auf null herunter.



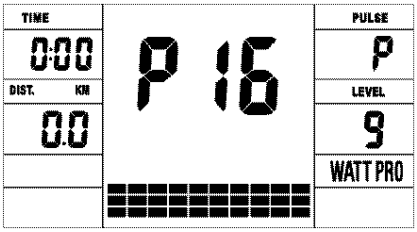



## 3.8 WATT-PROGRAMM

Beim Watt-Programm trainieren Sie mit gleichbleibender Leistung; der Widerstand verhält sich umgekehrt proportional zur Trittgeschwindigkeit. Die Konsole regelt den Widerstand: Bei langsamer Bewegung steigt er, bei schnellerer sinkt er. Die Belastung hängt vom eingestellten WATT-Sollwert ab, der wie folgt eingestellt wird.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN bis zum Programm P16 „WATT PROGRAM“ blättern und mit ENTER bestätigen.




• Nach Auswahl des WATT-Programms können Zielvorgaben eingestellt werden. Das Display „Time“ blinkt; hier wird die Gesamtdauer des Trainings eingestellt. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Die Anzeige „Distance“ blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display „Calories“ blinkt; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und ENTER drücken.

• Das Display „Pulse“ blinkt; hier wird die gewünschte konstante Herzfrequenz eingestellt. Mit UP/DOWN die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display „Watt“ blinkt; hier die Trainingsintensität einstellen. Mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Zum Starten des Programms START/STOP drücken; die Konsole steuert die Intensität, die während des Trainings mit UP/DOWN auch manuell verändert werden kann.

• Für eine Pause START/STOP einmal drücken; zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken. Zum Löschen aller Daten des laufenden Trainings START/STOP länger als zwei Sekunden gedrückt halten.

## 3.9 HRC-PROGRAMME

Bei den HRC-Programmen regelt die Konsole die Trainingsintensität automatisch anhand der gemessenen Herzfrequenz.

• Nach dem Einschalten der Konsole mit UP/DOWN bis zu den Programmen P17÷P20 blättern, die folgende vier Voreinstellungen bieten: P17=HRC55% = Herzfrequenzbereich für Training mit niedriger Intensität P18=HRC75% = Herzfrequenzbereich für aerobes Training P19=HRC95% = Herzfrequenzbereich für anaerobes Training P20=HRC-T.A.G. = persönliche Einstellung der Zielherzfrequenz. Die drei ersten Voreinstellungen berechnen die Zielherzfrequenz automatisch aus dem eingegebenen Alter nach der Formel HRC = (220 - Alter) x (55%, 75%, 95%).

• Nach Auswahl des gewünschten Herzfrequenzbereichs mit ENTER bestätigen.

• Nach Auswahl eines HRC-Programms wird das Alter des Benutzers abgefragt: Das Display zeigt ‚Age'; stellen Sie das Alter mit UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.

• Nach Auswahl des Programms P20 (HRC T.A.G.) wird die „Zielherzfrequenz" abgefragt. Das Display „Pulse" blinkt; hier wird die Herzfrequenz eingestellt, die konstant gehalten werden soll. Mit UP/DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen.

• Das Display „Time" blinkt; hier wird die Gesamtdauer des Trainings eingestellt. Mit UP/DOWN die Dauer einstellen und mit ENTER bestätigen.

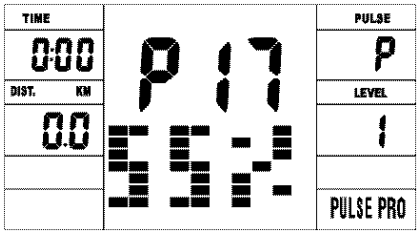
• Die Anzeige „Distance" blinkt; hier wird die gewünschte Distanz eingestellt. Mit UP/DOWN die Distanz (km) einstellen und mit ENTER bestätigen.

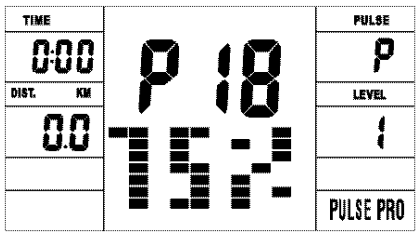
• Das Display „Calories" blinkt; hier wird der Zielwert für den Kalorienverbrauch eingestellt. Mit UP/DOWN den Kalorienwert für das Training einstellen und ENTER drücken.

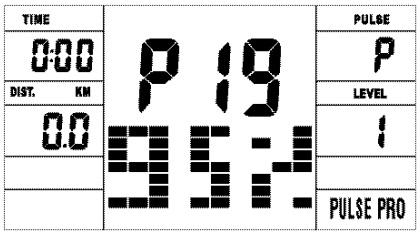
• Zum Starten des Programms START/STOP drücken und den Brustgurt anlegen.

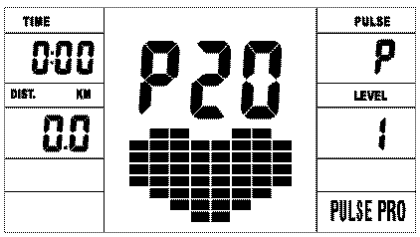
• Für eine Pause START/STOP einmal drücken; zum Fortsetzen erneut START/STOP drücken. Zum Löschen aller Daten des laufenden Trainings ENTER länger als zwei Sekunden gedrückt halten. • Ist eine Zielvorgabe eingestellt, zählt das entsprechende Display vom eingestellten Wert auf null herunter.

Hinweise - Für das H.R.C.-Programm wird der Brustgurt empfohlen, da er genauere Werte liefert als die Handpulssensoren. - Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, beendet die Konsole das Training und zeigt eine Fehlermeldung.



## 4.0 MANUTENZIONE

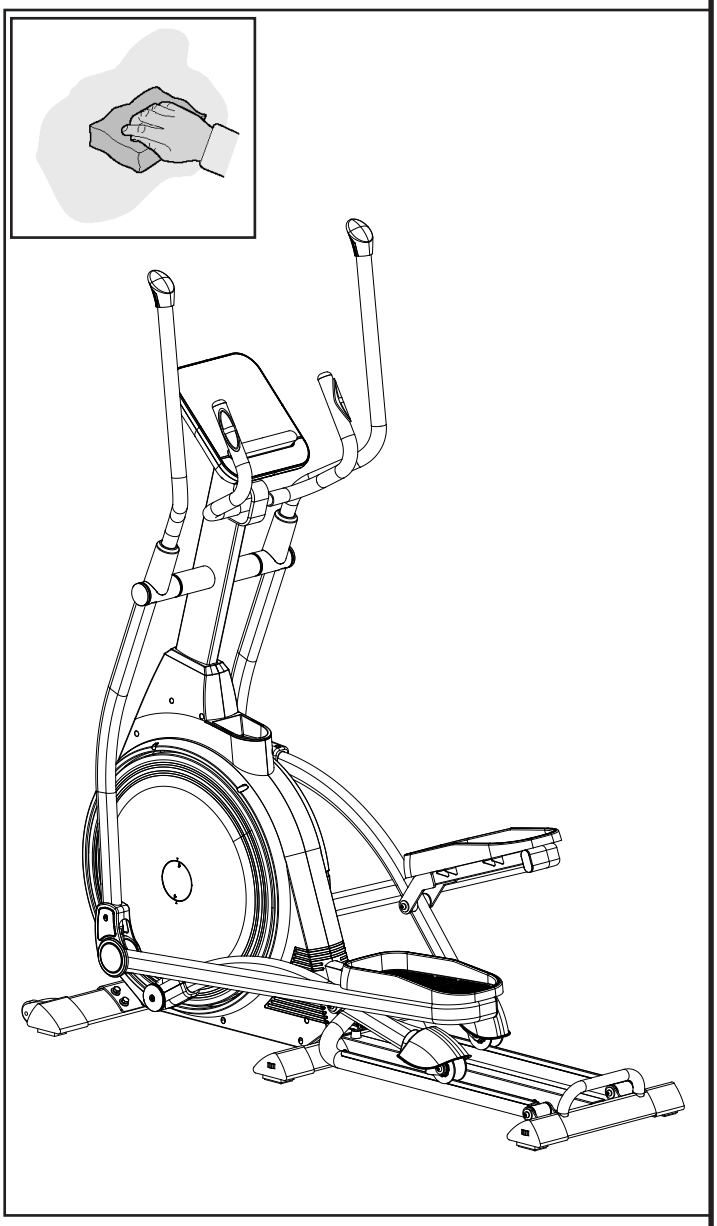
**GEFAHR**

- **Halten Sie das Gerät stets sauber und staubfrei.**
- **Verwenden Sie zur Reinigung keine brennbaren oder schädlichen Mittel. Reinigen Sie Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.**
- **Lösungsmittel wie Petroleum, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können Kunststoffteile beschädigen und angreifen.**

REINIGUNG DES GERÄTS • Reinigen Sie die Außenflächen wöchentlich mit einem mit Wasser und milder Seife befeuchteten Schwamm.

• Einmal im Monat die Konsole mit einem feuchten, nicht nassen Tuch ohne starkes Reiben reinigen.

• Einmal im Jahr den festen Sitz der Schrauben und Bolzen an den Hebelarmen prüfen.



## 5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG

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

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

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

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

## 6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

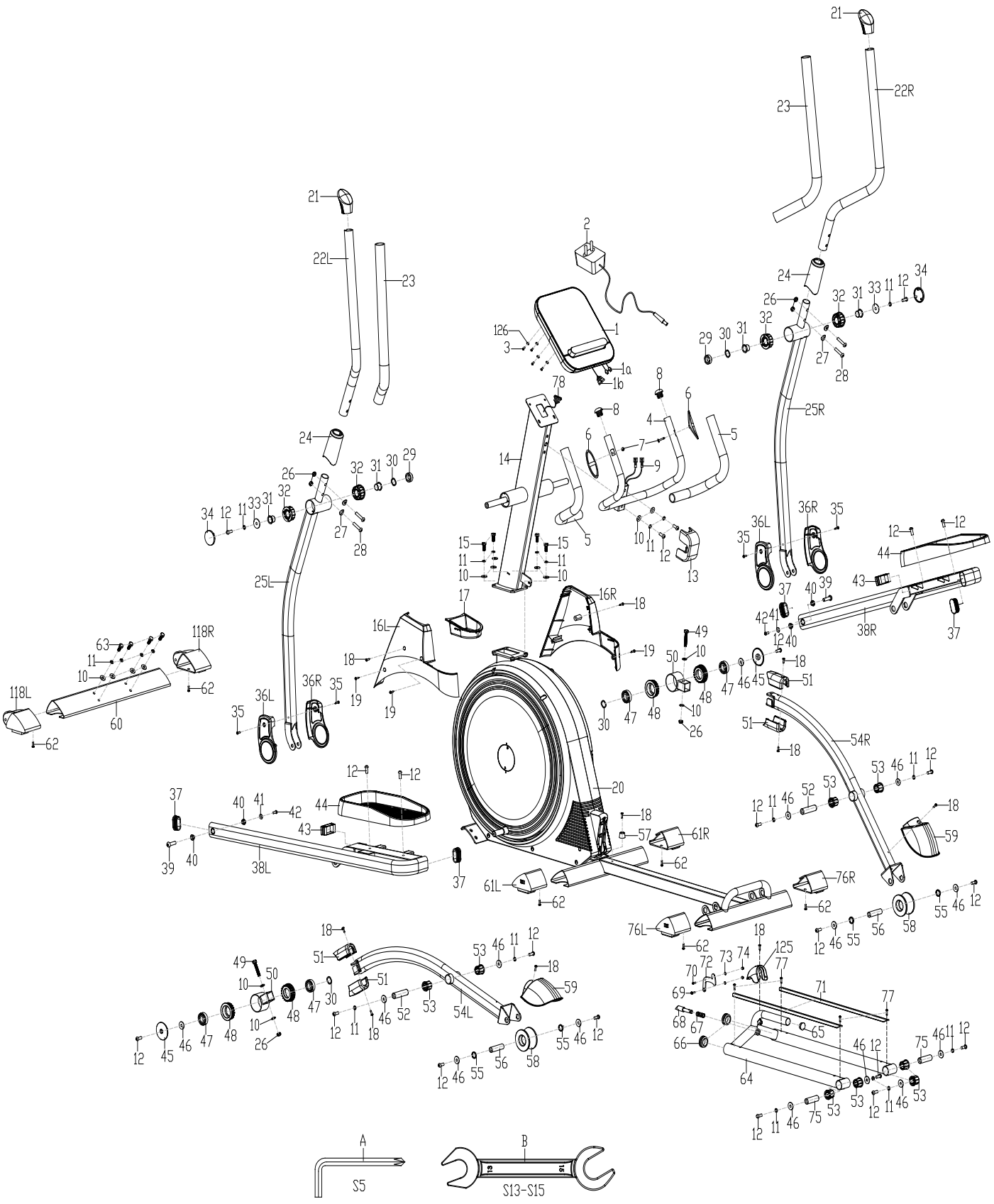
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

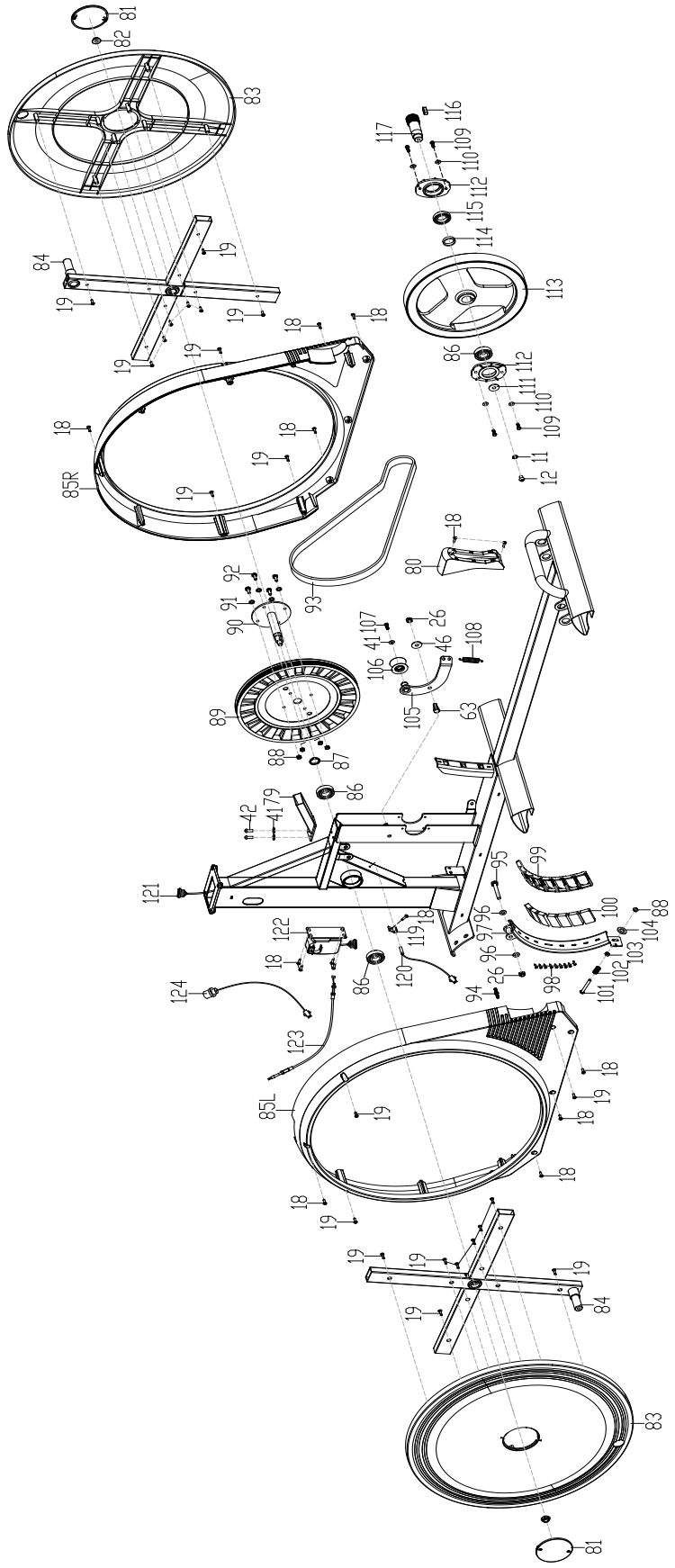
Fax 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: 0143/318540, Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

# 6.1 ERSATZTEILZEICHNUNG I



## 6.2 ERSATZTEILZEICHNUNG 2



## 6.3 TEILELISTE

| Pos. | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|
| 1 | Konsole | 1 |
| 2 | Netzteil | 1 |
| 3 | Bolzen M5x15 mm | 4 |
| 4 | Lenker | 1 |
| 5 | Griffbezug Lenker | 2 |
| 6 | Handpulssensoren | 2 |
| 7 | Blechschraube ST4,2x19 mm | 2 |
| 8 | Runde Kappe Lenker Ø25 | 2 |
| 9 | Kabelbaum Handpulssensoren | 2 |
| 10 | Flache Unterlegscheibe Ø8xØ20x2 | 14 |
| 11 | Federring Ø8 | 21 |
| 12 | Bolzen M8x20 mm | 23 |
| 13 | Abdeckung Lenkeranschluss | 1 |
| 14 | Lenkerständer | 1 |
| 15 | Bolzen M8x25 mm | 4 |
| 16L/R | Seitliche Ständerabdeckung li/re | 1/1 |
| 17 | Ablagefach | 1 |
| 18 | Blechschraube ST4,2x16 mm | 25 |
| 19 | Blechschraube ST4,2x19 mm | 24 |
| 20 | Hauptrahmen | 1 |
| 21 | Endstück oberer Hebel | 2 |
| 22L/R | Oberer Hebel li/re | 1/1 |
| 23 | Griffbezug oberer Hebel | 2 |
| 24 | Konische Abdeckung | 2 |
| 25L/R | Unterer Hebel li/re | 1/1 |
| 26 | Sicherungsmutter M8xH7.5xS13 | 8 |
| 27 | Gewölbte Unterlegscheibe Ø8xØ20x2xR16 | 4 |
| 28 | Bolzen M8x40 mm | 4 |
| 29 | Distanzstück Ø30x20x9 | 2 |
| 30 | Wellscheibe Ø19xØ25x0.3 | 4 |
| 31 | Buchse Ø27x1xØ19.2x16 | 4 |
| 32 | Buchse Ø50xØ21x20 | 4 |
| 33 | Unterlegscheibe Ø8xØ32x2 | 2 |
| 34 | Runde Kappe Hebeldrehpunkt | 2 |
| 35 | Blechschraube ST4,2x13 mm | 4 |
| 36L/R | Abdeckung Hebelgelenk li/re | 2/2 |
| 37 | Ovale Kappe A für Fußplattenträger | 4 |
| 38L/R | Fußplattenträger li/re | 1/1 |
| 39 | Bolzen Ø10x34xM6x15xS6 | 2 |
| 40 | Buchse Ø18x1.5xØ14.6x5xØ10.1 | 4 |
| 41 | Unterlegscheibe Ø6xØ16x1.5 | 5 |
| 42 | Bolzen M6x15 mm | 4 |
| 43 | Ovale Kappe B für Fußplattenträger | 2 |
| 44 | Fußplatte | 2 |
| 45 | Abdeckscheibe | 2 |
| 46 | Unterlegscheibe Ø8xØ25x2 | 15 |
| 47 | Lager R12 | 4 |
| 48 | Buchse Ø60 x16.6x Ø41.18 x13.11 | 4 |
| 49 | Bolzen M8x50 mm | 2 |
| 50 | Verbinder Verbindungsstange | 2 |
| 51 | Abdeckung Verbindungsstange | 4 |
| 52 | Zylinderachse | 2 |
| 53 | Buchse Ø32x3.3xØ28x20.5xØ19.1 | 8 |
| 54L/R | Verbindungsstange li/re | 1/1 |

| Pos. | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|
| 55 | Distanzstück Ø22xØ17.1x8.8 | 4 |
| 56 | Achse für Laufrolle | 2 |
| 57 | Gummipuffer | 1 |
| 58 | Laufrolle | 2 |
| 59 | Abdeckung Laufrolle | 2 |
| 60 | Vorderer Standfuß | 1 |
| 61L/R | Mittlerer Stellfuß mit Einstellrad li/re | 1/1 |
| 62 | Blechschraube ST4,2x16 mm | 6 |
| 63 | Bolzen M8x20 mm | 5 |
| 64 | Neigbarer Schienenrahmen | 1 |
| 65 | Runde Kappe Ø25 mm | 1 |
| 66 | Runde Kappe Ø38 mm | 2 |
| 67 | Feder | 1 |
| 68 | Bolzen | 1 |
| 69 | Bolzen M4x12 mm | 1 |
| 70 | Bolzen M4x16 mm | 1 |
| 71 | Aluminiumleiste für Laufrolle | 2 |
| 72 | Hebel Neigungswahl | 1 |
| 73 | Unterlegscheibe Ø4xØ9x1 | 2 |
| 74 | Hutmutter M4xH7xS7 | 2 |
| 75 | Achse neigbarer Schienenrahmen | 2 |
| 76L/R | Hinterer Stellfuß li/re | 1/1 |
| 77 | Blechschraube ST4,2x8 mm | 4 |
| 78 | Oberer Kabelbaum Konsole | 1 |
| 79 | Befestigungsbügel Verkleidung | 1 |
| 80 | Abdeckung Neigungswähler | 1 |
| 81 | Abdeckkappe Kurbelabdeckscheibe | 2 |
| 82 | Mutter M10 | 2 |
| 83 | Kurbelabdeckscheibe | 2 |
| 84 | Kreuzkurbel | 2 |
| 85L/R | Verkleidung Hauptrahmen li/re | 1/1 |
| 86 | Lager 6004 | 3 |
| 87 | Distanzstück Ø25xØ20.2x4 | 1 |
| 88 | Sicherungsmutter M6 | 5 |
| 89 | Antriebsriemenscheibe | 1 |
| 90 | Tretlager | 1 |
| 91 | Federring Ø6 mm | 4 |
| 92 | Bolzen M6x16 mm | 4 |
| 93 | Riemen | 1 |
| 94 | Kunststoff-Gewindestift | 1 |
| 95 | Bolzen M8x55 mm | 1 |
| 96 | Unterlegscheibe Ø8xØ16x1.5 | 2 |
| 97 | Gebogene Platte Magnetbremse | 1 |
| 98 | Blechschraube ST3,0x10 mm | 9 |
| 99 | Magnethalter | 2 |
| 100 | Permanentmagnete für Magnetbremse | 7 |
| 101 | Bolzen M6x65 mm | 1 |
| 102 | Feder | 1 |
| 103 | Mutter M6xH5xS10 | 1 |
| 104 | Unterlegscheibe Ø6xØ18x2 | 1 |
| 105 | Halterung Riemenspannrolle | 1 |
| 106 | Riemenspannrolle | 1 |
| 107 | Bolzen M6x12 mm | 1 |
| 108 | Feder | 1 |

| Pos. | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|
| 109 | Bolzen M5x16 | 4 |
| 110 | Unterlegscheibe Ø5xØ13x1 | 4 |
| 111 | Unterlegscheibe Ø8xØ28x2 | 1 |
| 112 | Lagerkäfig | 2 |
| 113 | Schwungrad | 1 |
| 114 | Distanzstück Ø30xØ25x6.5 | 1 |
| 115 | Lager 61905 | 1 |
| 116 | Stift 8x7x25 | 1 |
| 117 | Schwungradachse | 1 |
| 118L/R | Vorderer Standfuß mit Rollen li/re | 1 |
| 119 | Aufnahme Geschwindigkeitssensor | 1 |
| 120 | Geschwindigkeitssensor | 1 |
| 121 | Unterer Kabelbaum Konsole | 1 |
| 122 | Verstellmotor Magnetbremse | 1 |
| 123 | Bremsseil (Stahlseil) | 1 |
| 124 | Kabel und Stecker Stromversorgung | 1 |
| 125 | Abdeckung Griff Neigungswahl | 1 |
| 126 | Flache Unterlegscheibe Ø4 x Ø12 x 1 mm | 4 |
| A | Innensechskantschlüssel S5 | 1 |
| B | Gabelschlüssel S13-15 | 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**

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.toorx.it · info@toorx.it