TOORX
FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG

MIRAGE S70

**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: GRLDTOORXTRXMS7
Revision: 00
Ausgabe: 07/22

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 AUFSTELLUNGSORT DES PRODUKTS.....S. 8 2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSINHALT.....S. 9 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10 2.3 AUSRICHTEN.....S. 13 2.4 LAUFBRETT IN PLATZSPARENDER POSITION.....S. 14 2.5 LAUFBRETT IN BETRIEBSPOSITION.....S. 15 2.6 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 16 2.7 ELEKTRISCHER ANSCHLUSS.....S. 17

3.0 TRAININGSPROGRAMM.....S. 18 3.1 VERWENDUNG DES BRUSTGURTS.....S. 19 3.2 SONDERAUSSTATTUNG.....S. 20 3.3 PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 21 3.4 KONSOLE – (DISPLAY).....S. 22 3.5 KONSOLE – (TASTEN).....S. 23 3.6 EINSCHALTEN / PAUSE / STOPP – MANUELLER MODUS.....S. 25 3.7 TARGET-MODUS.....S. 26 3.8 VORDEFINIERTE PROGRAMME (P01÷P24).....S. 27 3.9 BENUTZERPROGRAMM (U01÷U04).....S. 28 3.10 CARDIO-PROGRAMM (HP1÷HP4).....S. 29 3.11 BODY FAT TEST.....S. 30

4.0 WARTUNG.....S. 31 4.1 SPANNEN – ZENTRIEREN DES LAUFBANDS.....S. 32

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG..... S. 33

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG..... S. 33 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG..... S. 34 6.2 ERSATZTEILLISTE..... S. 35

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG..... S. 37

## 1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• 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.

• Trinkflaschen dürfen nur in den dafür vorgesehenen Ablagen bzw. Flaschenhaltern abgestellt werden.

• Stets geeignete Sportkleidung tragen, die die Bewegungen nicht behindert.

• Turn- oder Laufschuhe mit sauberer Sohle ohne Erde oder Steinchen tragen.

• Beim Starten und Anhalten des Laufbands die Handläufe festhalten, um das Gleichgewicht zu halten. Während des Trainings die Herzfrequenz überwachen und die Trainingsintensität entsprechend anpassen.

• 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.

• Prüfen Sie regelmäßig den einwandfreien Zustand aller Teile des Geräts.

• 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.

• 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.

• NIEMALS verschmutzte, im Freien zum Laufen benutzte Schuhe verwenden.

• KEINE Schuhe mit profilierter Sohle verwenden, wie sie für Trekking oder Trailrunning üblich sind.

## 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

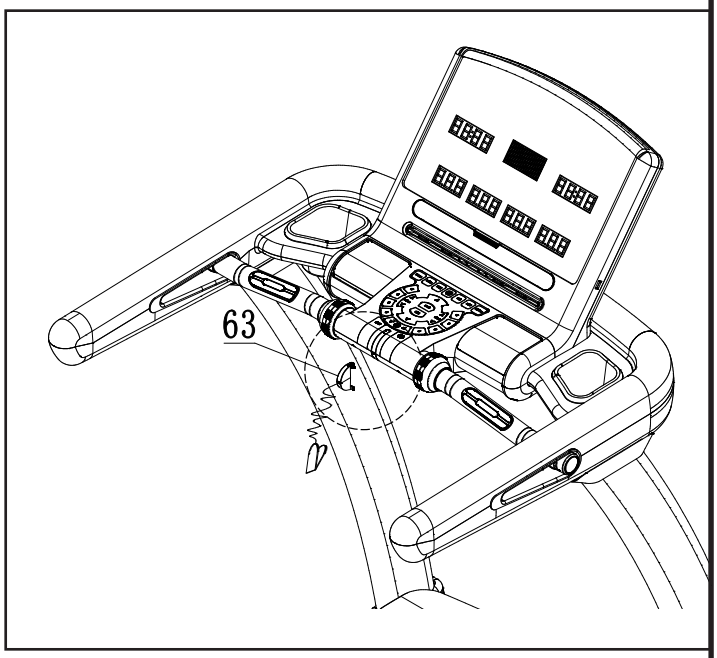
**GEFAHR**

**• 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.**

Den Sicherheitsschlüssel 63 an der Konsole anbringen, um das Gerät in Betrieb zu nehmen und das 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.**

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

**4) Warnzeichen: Das Laufbrett darf nicht geschmiert werden, da es aus Spezialmaterial besteht und durch Schmiermittel beschädigt werden kann.**

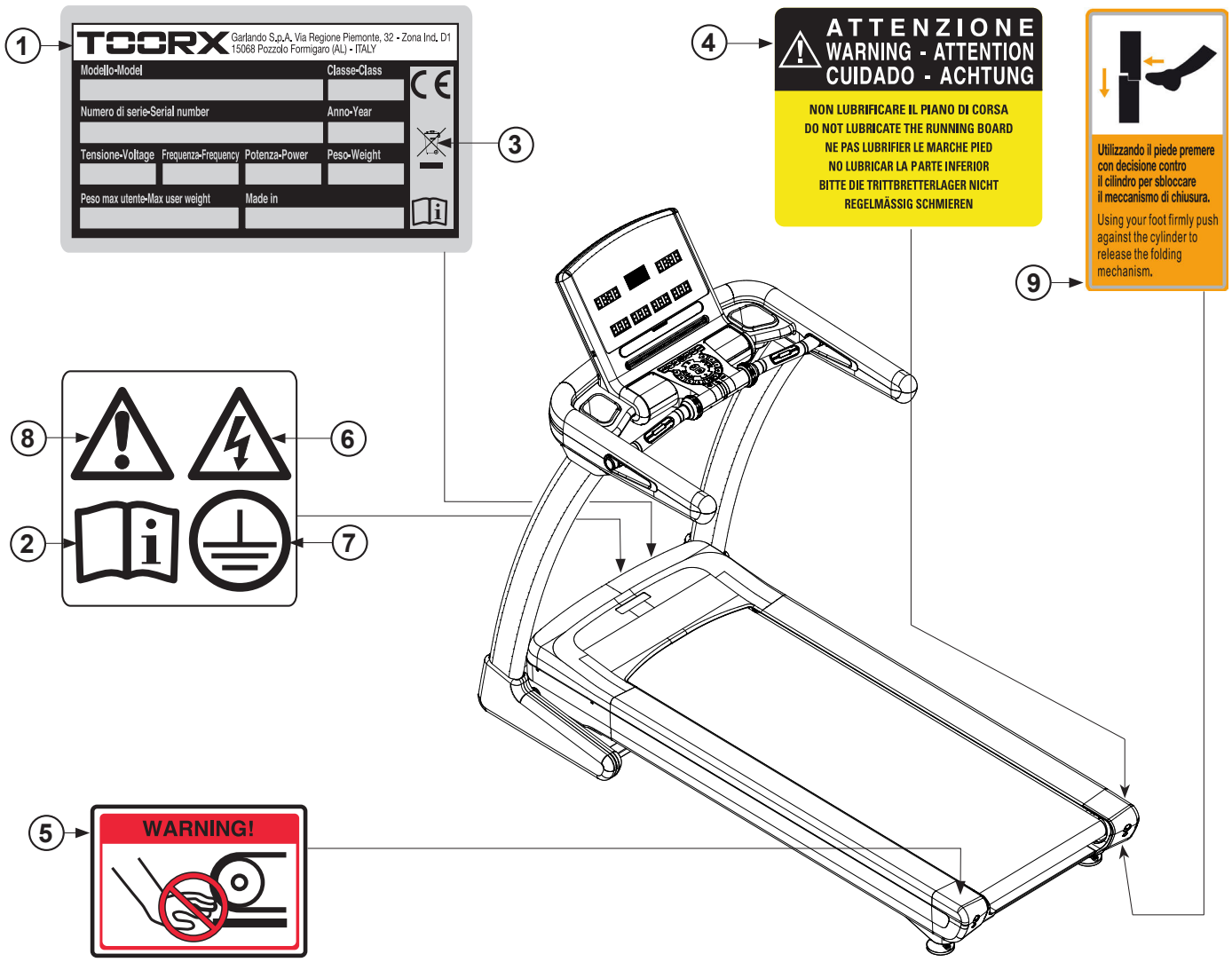
**5) Sicherheitszeichen: Gefahr des Einziehens und Quetschens der Finger zwischen hinterer Rolle und Lauffläche bei laufendem Laufband.**

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) Hinweiszeichen: weist auf produktbedingte Gefahren hin. Vor jeder Montage- oder Wartungsarbeit am Produkt muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.**

**9) Warnhinweis: In senkrechter Stellung des Laufbands ist der Aufkleber mit der Anleitung zum Entriegeln des Sicherheitshakens sichtbar.**



## 1.4 TECHNISCHE DATEN

| | |
|---|---|
| GESCHWINDIGKEIT LAUFBAND | 1.0 km/h (min.) ÷ 22 km/h (max.) |
| STEIGUNG LAUFBRETT | 15 % in 15 Stufen, elektronisch verstellbar |
| LAUFFLÄCHE | 540 x 1530 mm |
| MASSE AUFGEKLAPPT (LXBXH) | 1990 x 940 x 1480 mm |
| MASSE ZUSAMMENGEKLAPPT (LXBXH) | 1120 x 940 x 1720 mm |
| VERPACKUNGSMASSE (LXBXH) | 2070 x 1010 x 450 mm |
| AC-MOTORLEISTUNG | 4.0 HP (Dauerleistung) - 7.0 HP (Spitzenwert) |
| PRODUKTGEWICHT | 110 kg |
| GEWICHT INKL. VERPACKUNG | 125 kg |
| MAX. BENUTZERGEWICHT | 150 kg |
| NETZSPANNUNG | 230 V AC |
| NETZFREQUENZ | 50/60 Hz |
| MAX. LEISTUNG | 2100 W |
| HERZFREQUENZMESSUNG | Handpulssensoren und HR-Empfänger (*) |
| USB-ANSCHLUSS | für Bluetooth-Dongle ® optional (**) |
| KONFORMITÄT | Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (Klasse SB) |
| | Richtlinien: 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE |

(*) Der eingebaute kabellose HR-Empfänger ist für TOORX-Brustgurte geeignet und kompatibel mit nicht codierten Sendern mit 5,3 kHz. Der Brustgurt ist im Lieferumfang enthalten.

(**) Ermöglicht die Bluetooth®-Verbindung zwischen Konsole und Geräten wie Tablet und Smartphone, um das Pro dukt zu steuern und weitere Funktionen zu nutzen.

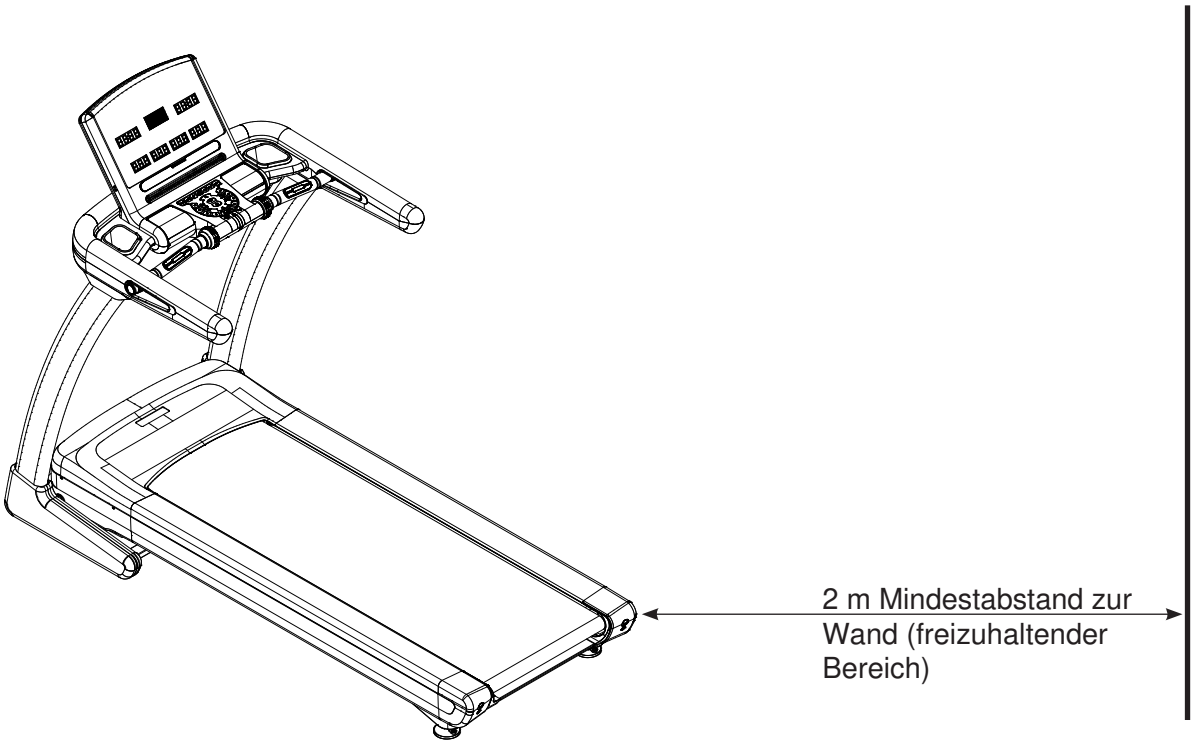
## 2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

RAUMANFORDERUNGEN: • 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 Produkt darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

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

ANFORDERUNGEN AN DEN AUFSTELLRAUM: • Der gewählte Raum darf NICHT enthalten: - Quellen elektromagnetischer Störungen, z. B. Wechselstrommotoren, Hochspannungsleitungen, Funksender oder andere Elemente, die den normalen Betrieb stören können; - direkte Wärmequellen, z. B. die Nähe eines Heizkörpers oder ein Fenster, durch das das Produkt direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist.

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.



## 2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

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**

**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; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.**

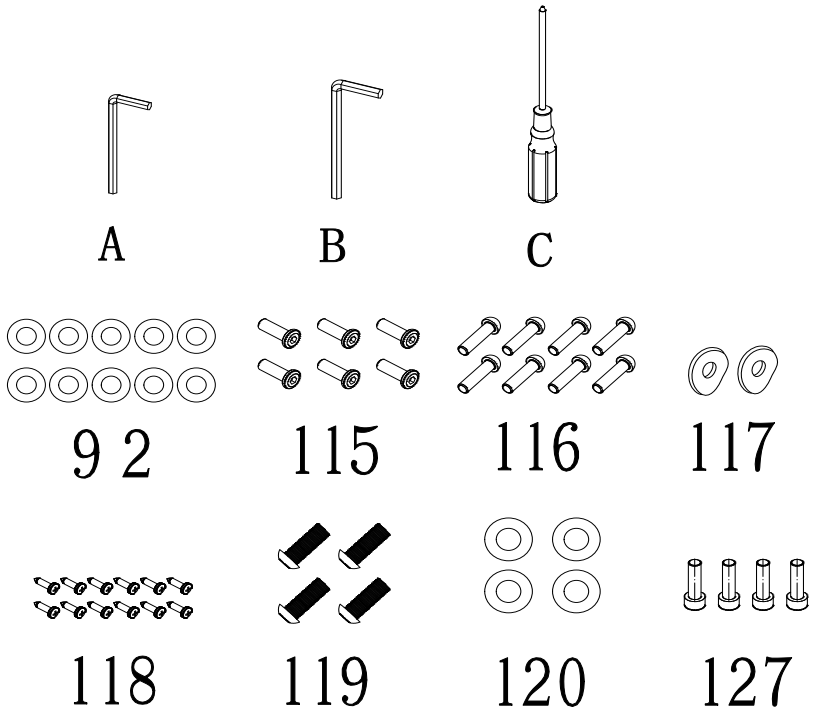
**Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.**

Kennzeichnung Montagematerial:

| | | |
|---|---|---|
| **A** | Innensechskantschlüssel M5 | (1 Stk.) |
| **B** | Innensechskantschlüssel M6 | (1 Stk.) |
| **C** | Kreuzschlitzschraubendreher | (1 Stk.) |
| **92** | Unterlegscheibe Ø8 mm | (10 Stk.) |
| **115** | Schraube [M8x25 mm] | (6 Stk.) |
| **116** | Schraube [M8x25 mm] | (8 Stk.) |
| **117** | Gewölbte Scheibe Ø8 mm | (2 Stk.) |
| **118** | Blechschraube [ST4,2x15 mm] | (6 Stk.) |
| **119** | Schraube [M10x30 mm] | (4 Stk.) |
| **120** | Unterlegscheibe Ø10 mm | (4 Stk.) |
| **127** | Schraube [M8x35 mm] | (4 Stk.) |

Bei der Montage die Abbildungen der Montageschritte und gegebenenfalls die Explosionszeichnung im Ersatzteilkatalog verwenden. Der Ersatzteilkatalog mit Teileliste am Ende der Bedienungsanleitung hilft zusätzlich, Kleinteile zu identifizieren.

Prüfen Sie das Produkt nach dem Auspacken auf Transportschäden und kontrollieren Sie die Vollständigkeit aller Teile.



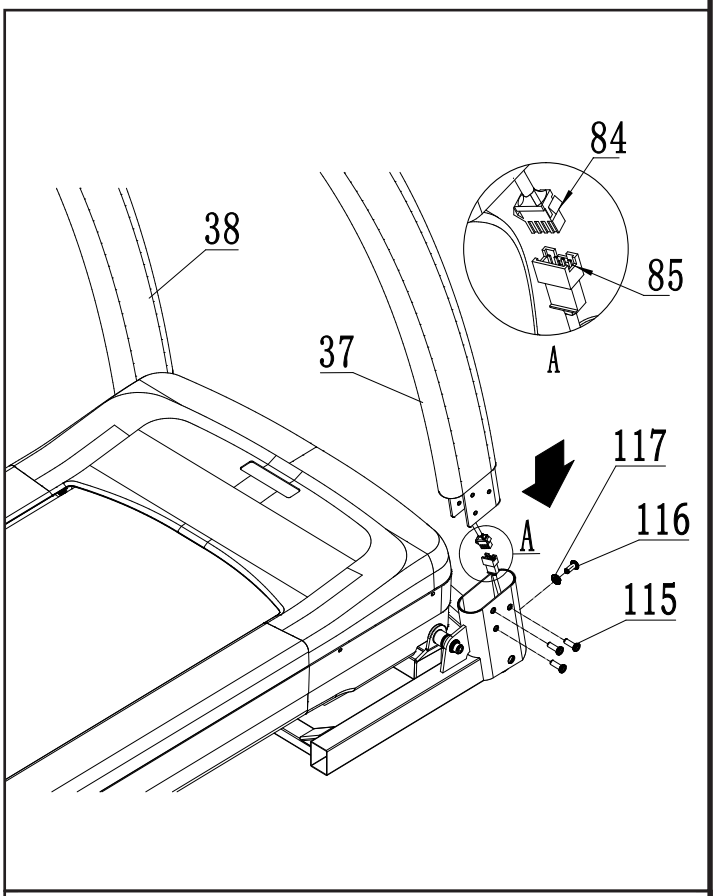
## 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

**GEFAHR**

**Die Lauffläche muss von mindestens zwei Personen angehoben werden.**

• Nach dem Öffnen der Originalverpackung das Laufbrett mit Hilfe einer zweiten Person anheben und am gewählten Aufstellungsort auf den Boden legen (wie abgebildet). Den gesamten Karton-Inhalt entnehmen und montagebereit auf dem Boden auslegen.

• Den rechten Ständer 37 und den linken Ständer 38 an ihre Aufnahmen am Rahmen heranführen. Den Stecker des Zwischenkabels 84 aus dem rechten Ständer mit dem Stecker des unteren Kabels 85 aus dem Rahmen verbinden.




**ACHTUNG**

**Beim Befestigen des rechten Ständers darauf achten, dass die Elektrokabel nicht gequetscht oder durchtrennt werden.**

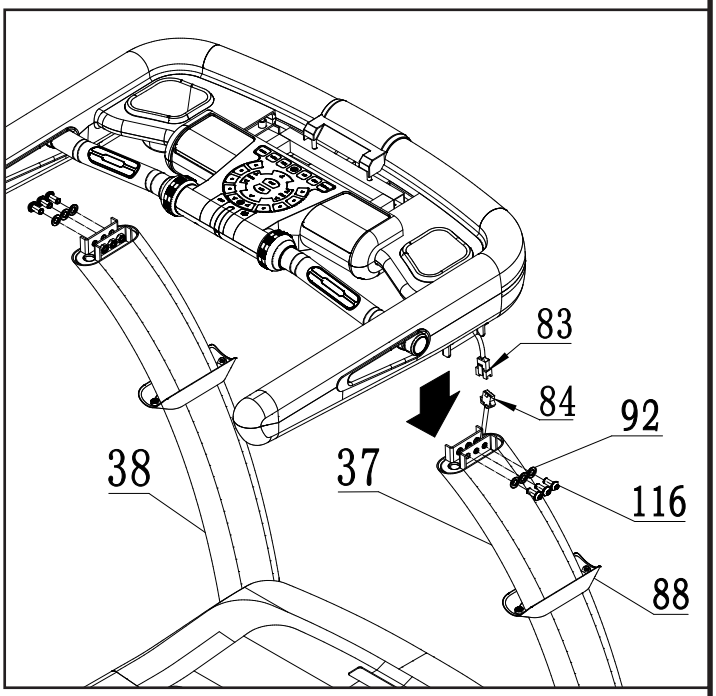
• Den rechten Ständer 37 und den linken Ständer 38 auf die Aufnahmen an den Rahmenenden setzen. Jeden Ständer seitlich mit drei Schrauben 115 (M8x25 mm) und vorne mit einer Schraube 116 (M8x24 mm) mit gebogener Unterlegscheibe 117 (Ø8 mm) befestigen.

**ACHTUNG**

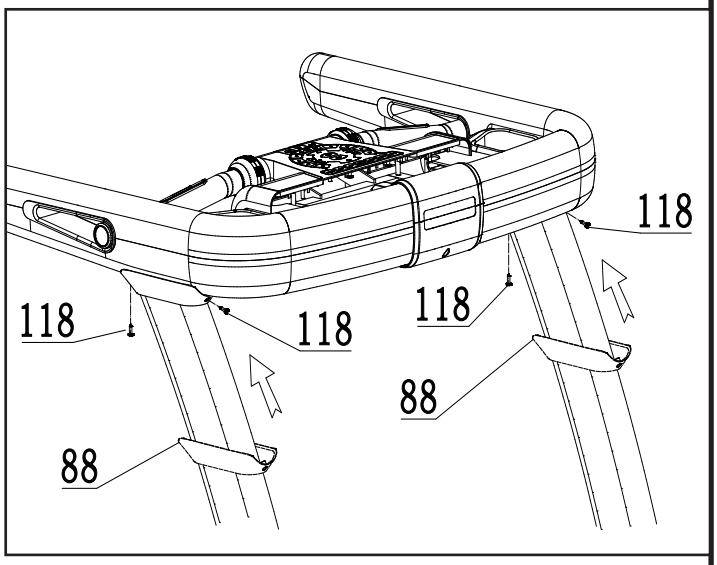
**Beim Befestigen des Konsolenträgers an den Ständern darauf achten, dass die Elektrokabel nicht gequetscht oder durchtrennt werden.**

• Von oben die beiden unteren Verkleidungen 88 auf die Ständer schieben, dabei die Einbaurichtung beachten (siehe nebenstehende Abbildung).

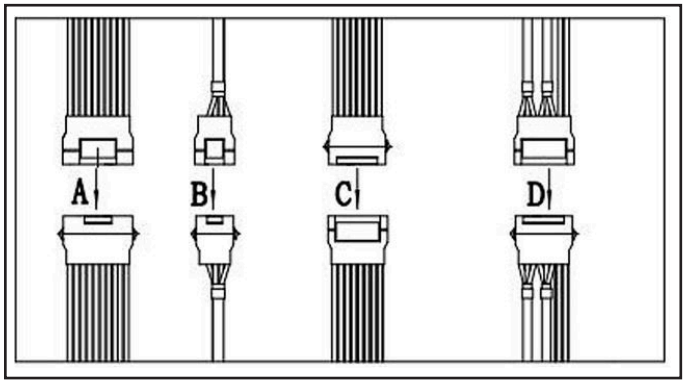
• Den Konsolenträger an die seitlichen Ständer heranführen und den Stecker 83 aus dem Konsolenträger mit dem Stecker 84 des Zwischenkabels aus dem rechten Ständer verbinden.
• Den Konsolenträger an den Ständern 37 und 38 mit je drei Schrauben 116 [M8x25 mm] mit flachen Unterlegscheiben 92 [Ø8 mm] befestigen, wie in der nebenstehenden Abbildung gezeigt.



• Die unteren Verkleidungen 88 bis an den Konsolenträger hochschieben und je mit zwei Blechschrauben 118 [ST4.2x15 mm] befestigen.

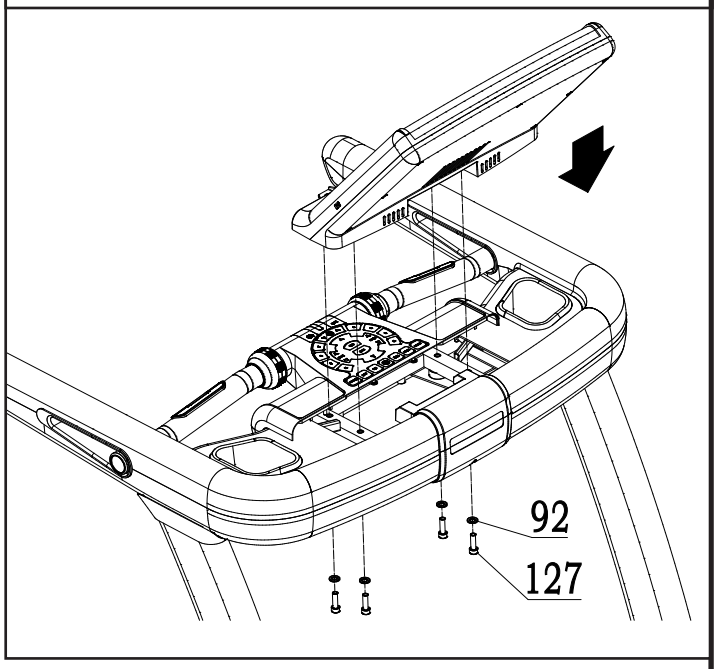



• Die Konsole an den Konsolenträger heranführen und alle Stecker der Konsole (A-B-C-D) mit den zugehörigen Steckern aus dem Konsolenträger verbinden.



**Beim Befestigen der Konsole am Konsolenträger darauf achten, dass die Elektrokabel nicht gequetscht oder durchtrennt werden.**

• Die Konsole auf die Führungen am Konsolenträger setzen und mit den vier Schrauben 127 (M8x35 mm) mit flachen Unterlegscheiben 92 [Ø8 mm] befestigen.

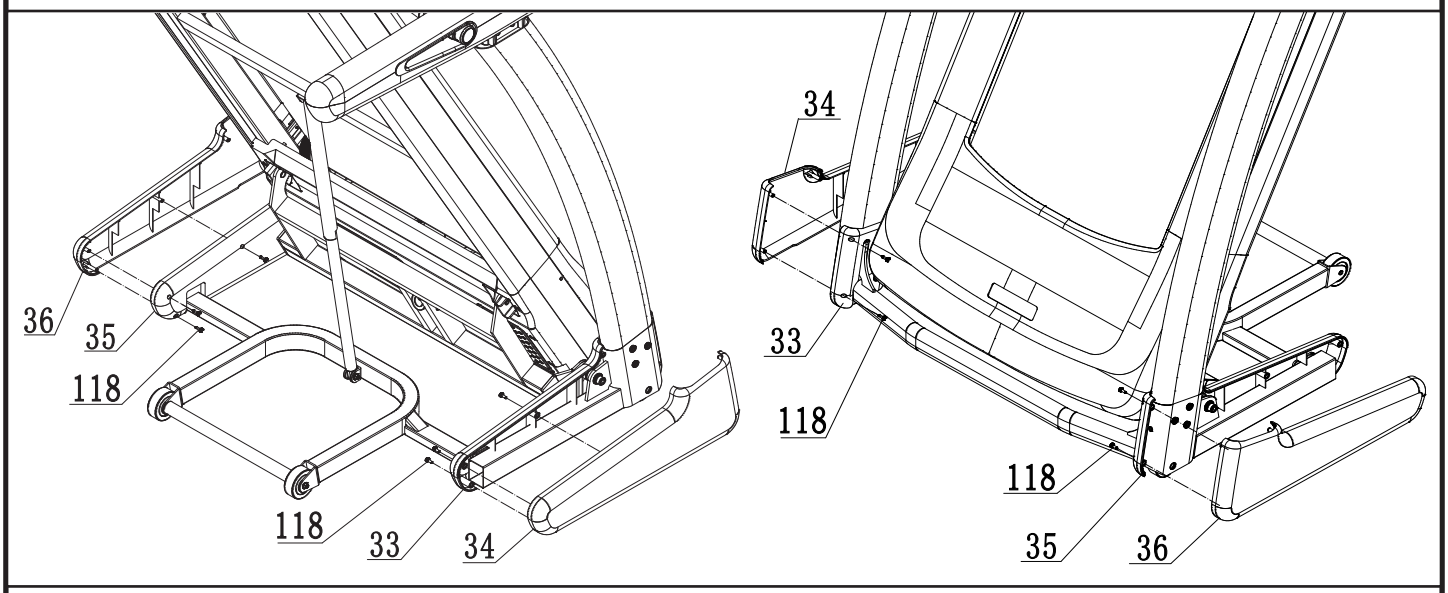


• Die innere rechte Ständerabdeckung 33 mit der äußeren rechten Ständerabdeckung 34 zusammenfügen und mit fünf Blechschrauben 118 (ST4.2x15 mm) am rechten Ständer befestigen.

• Die innere linke Ständerabdeckung 35 mit der äußeren linken Ständerabdeckung 36 zusammenfügen und mit fünf Blechschrauben 118 (ST4.2x15 mm) am linken Ständer befestigen. • Das Gerät ist nun montiert. Vor der Benutzung prüfen, dass alle bei der Montage verwendeten Schrauben fest angezogen sind, und die übrigen Teile der Anleitung zur sicheren Benutzung lesen.

**ACHTUNG**

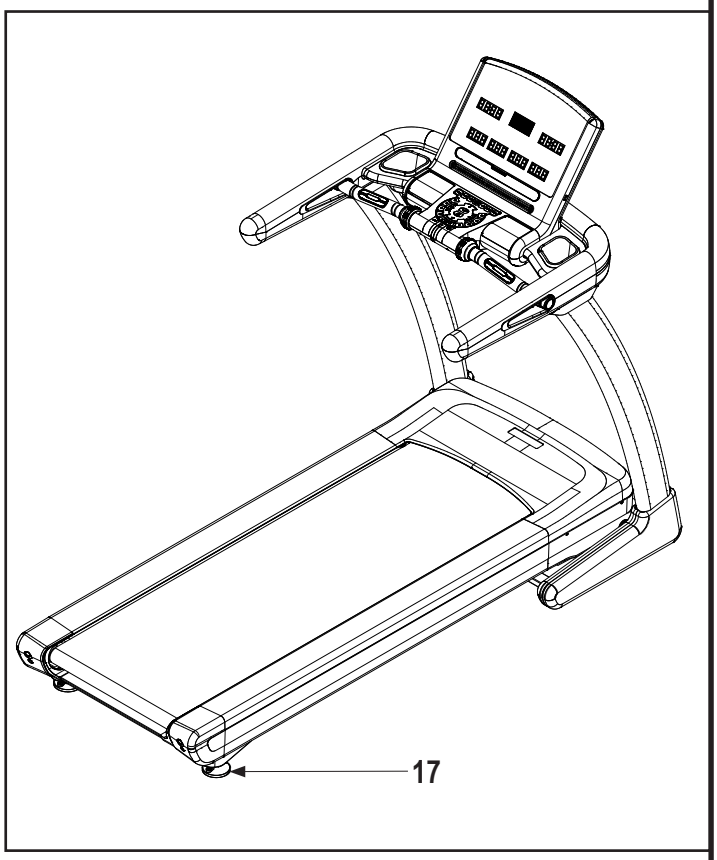
**Damit das Laufband nicht aus der Mitte läuft und sich das Laufbrett nicht verbiegt und die Stabilität beeinträchtigt, muss die korrekte Ausrichtung des Geräterahmens geprüft werden.**



## 2.3 LIVELLAMENTO

Unebenheiten des Bodens mit den zwei Stellfüßen 17 an den vorderen Enden des Produkts ausgleichen. Nach dem Ausrichten die Standfestigkeit des Geräts prüfen.

**Ein korrektes Ausrichten ist für die Standfestigkeit und den einwandfreien Betrieb des Geräts sowie für eine längere Lebensdauer der mechanischen Bauteile erforderlich.**



## 2.4 LAUFBRETT IN PLATZSPARENDER POSITION

Das Gerät lässt sich bei Nichtgebrauch platzsparend hochklappen; dazu wie folgt vorgehen.

**GEFAHR**

**Die Steigung des Laufbretts auf die niedrigste Stufe (Stufe 0) stellen, sonst lässt sich das Laufbrett nicht hochklappen.**

**Das Gerät ausschalten und den Netzstecker aus der Wandsteckdose ziehen.**

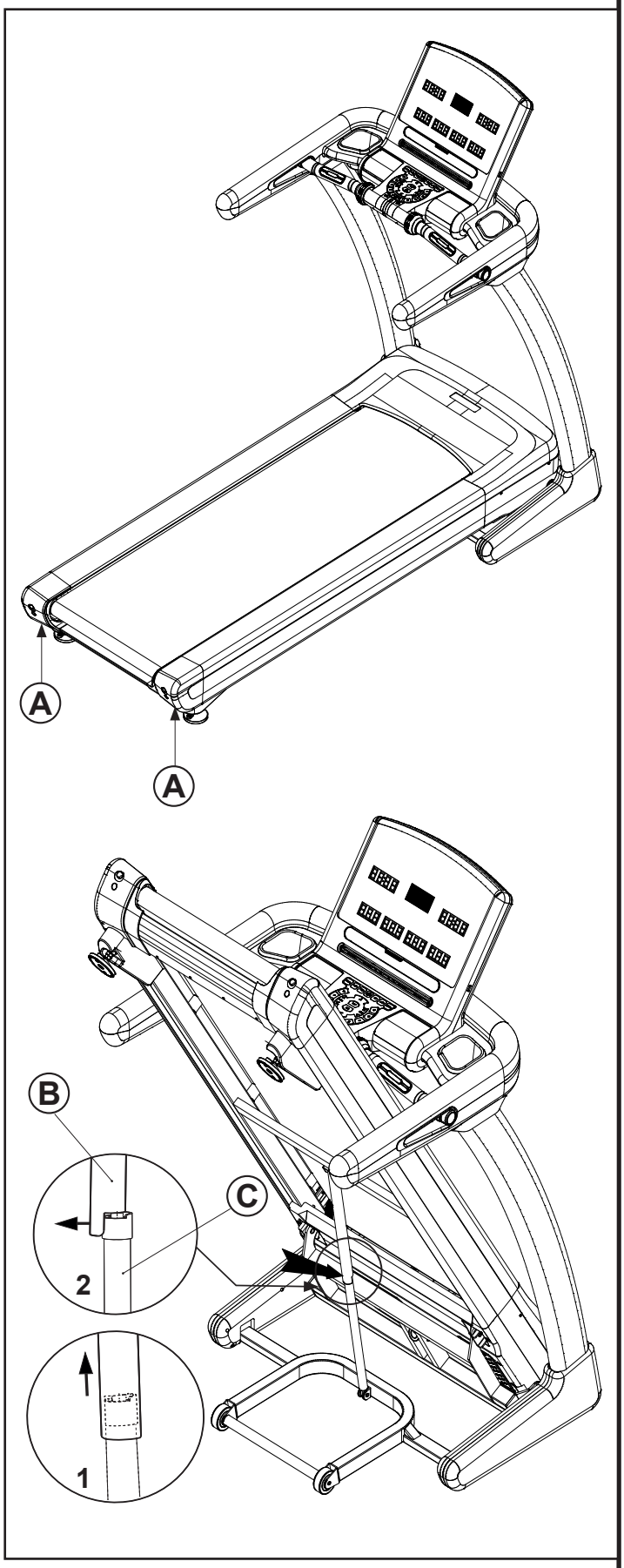
• Das hintere Ende des Laufbretts fassen, dabei die Hände unter die Ecken A schieben.

• Das Laufbrett mit beiden Händen bis in die Nähe der Handläufe anheben und weiter anheben, bis die obere Stützstange B in die untere Stützstange C einrastet.

• Die Gasdruckfeder in der unteren Stützstange unterstützt das Hoch- und Herunterklappen des Laufbretts.

**GEFAHR**

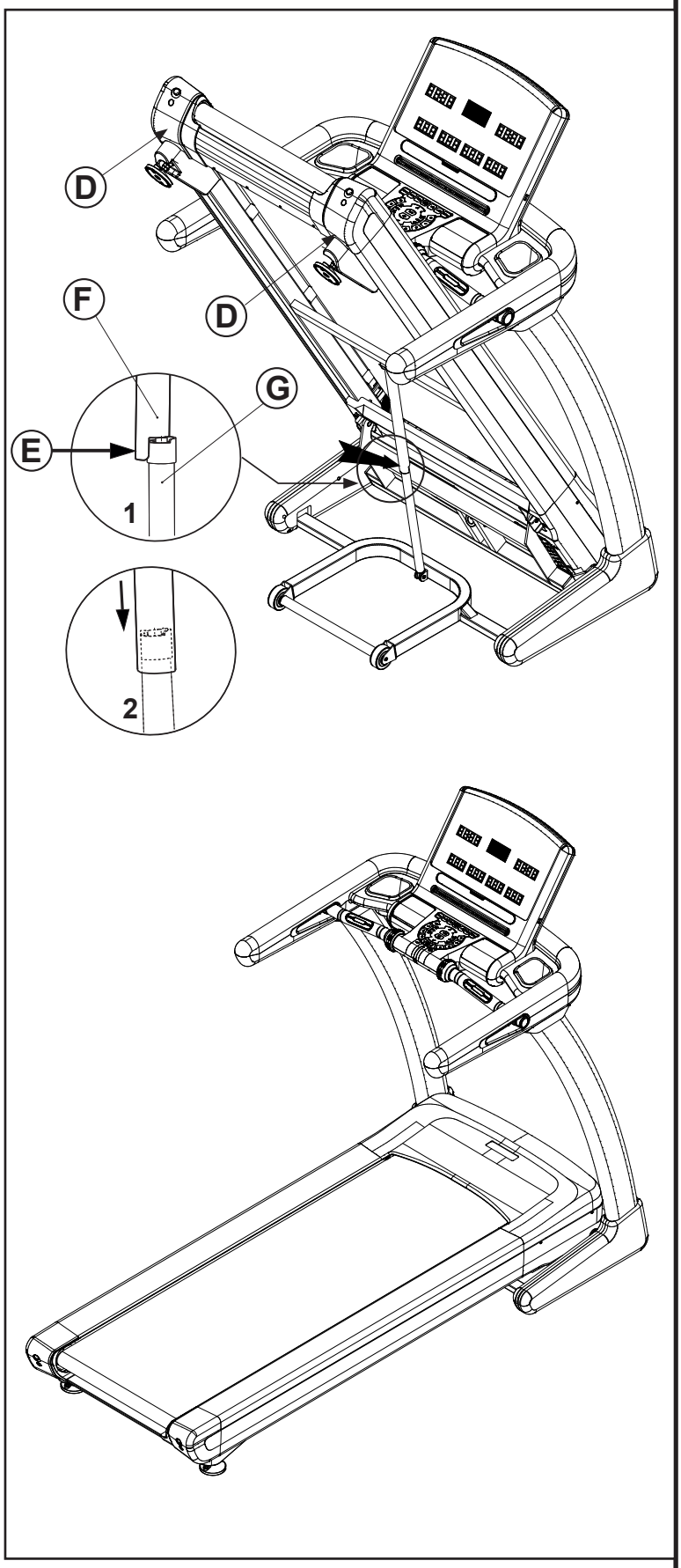
**Nach dem Hochklappen und bevor Sie das Laufbrett loslassen, durch Ziehen nach unten prüfen, dass die Sicherheitsverriegelung fest eingerastet ist.**



## 2.5 LAUFBRETT IN BETRIEBSPOSITION

**Bevor Sie das Gerät in Betriebsposition bringen, alle Gegenstände von der Bodenfläche entfernen, die das Laufbrett einnimmt. Sicherstellen, dass sich keine Haustiere oder spielenden Kinder in der Nähe befinden.**

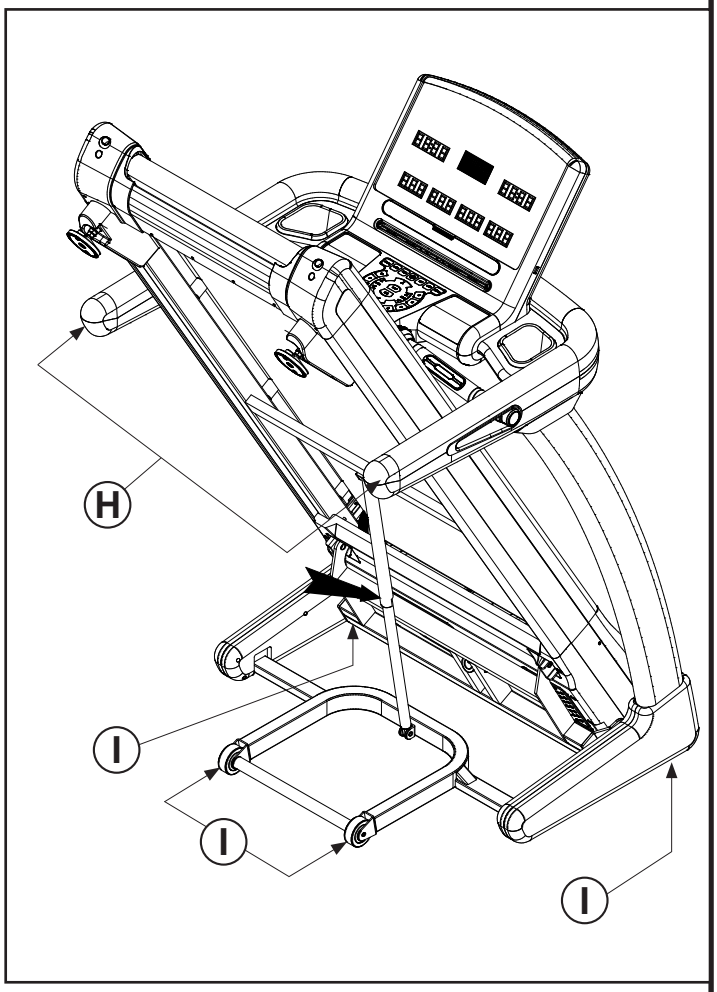
• Um das Gerät in Betriebsposition zu bringen, mit beiden Händen an den Ecken D des hinteren Laufbrettendes nach vorne drücken und gleichzeitig mit einem Fuß auf Punkt E treten, um die obere Stützstange F von der unteren G zu lösen. Das Laufbrett mit beiden Händen nach unten führen; die Gasdruckfeder bremst die Abwärtsbewegung, bis das Laufbrett ganz auf dem Boden aufliegt.



## 2.6 TRANSPORT DES PRODUKTS

- **Vor dem Verschieben des Geräts den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.**
- **Vor dem Verschieben prüfen, ob der Sicherheitshaken richtig eingerastet ist.**
- **Die Fläche, über die das Laufband gerollt wird, muss eben und frei von Hindernissen und Unebenheiten sein.**

Das Gerät hat vorne vier Transportrollen. Zum Verschieben hinter das senkrecht stehende Laufbrett stellen und die Handläufe H fassen. Die vier Transportrollen I stehen auf dem Boden; das Gerät nach vorne in die gewünschte Richtung schieben.



## 2.7 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.**

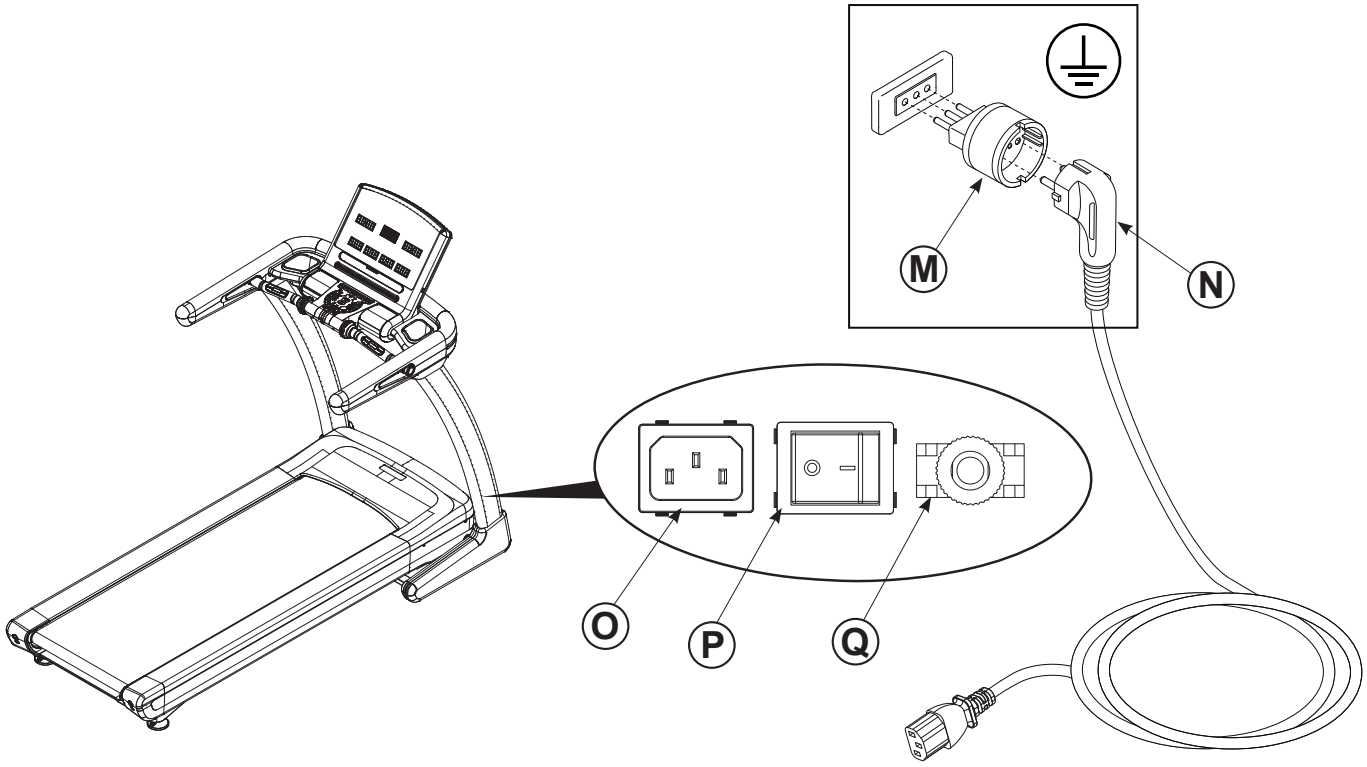
**Führen Sie das Netzkabel NICHT unter dem Rahmen und zwischen den beweglichen Teilen der Steigungsverstellung hindurch.**

**KEINE Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel verwenden, nur normgerechte Adapter M (Adapter nicht im Lieferumfang).**

Das Produkt hat ein Netzkabel mit Schuko-Netzstecker N, der an eine geeignete Schutzkontakt-Steckdose mit Nennspannung bis 230 VAC anzuschließen ist.

**An der Vorderseite des Motorraums befinden sich die Buchse O für das Netzkabel, der Hauptschalter P zum Ein- und Ausschalten des Produkts sowie eine Schutzvorrichtung Q gegen Spannungsspitzen.**

Löst die Schutzvorrichtung aus, erlöschen die Displays und die rote Kontrollleuchte des Netzschalters sofort. Für den Normalbetrieb mindestens fünf Minuten warten und dann die Schutzvorrichtung mit der Rückstelltaste Q wieder aktivieren.



## 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.

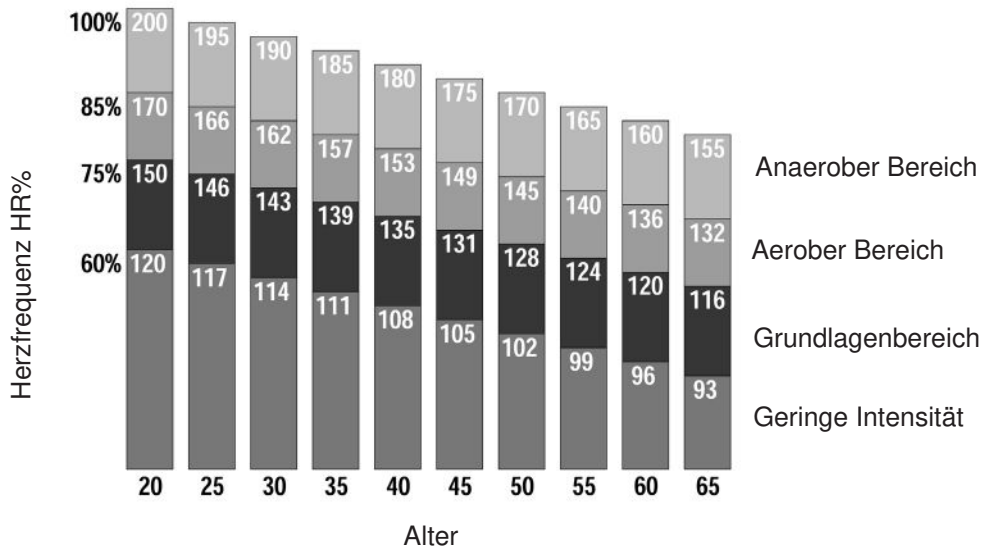
AUFWÄRMEN: Machen Sie vor dem Training mit dem Produkt stets einige Übungen zum Aufwärmen und Lockern der Muskulatur, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten.

TRAINING: 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 BENUTZUNG DES BRUSTGURTS

**ACHTUNG**

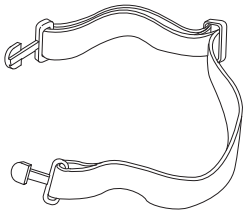
**• Lesen Sie vor Gebrauch des Brustgurts die Hinweise auf dieser Seite und etwaige Herstellerangaben sorgfältig. • Sender und Gurt nach jedem Gebrauch gründlich reinigen und trocknen, um eine vorzeitige Entladung der Batterie zu vermeiden; den Sender danach abnehmen und getrennt vom Gurt aufbewahren.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

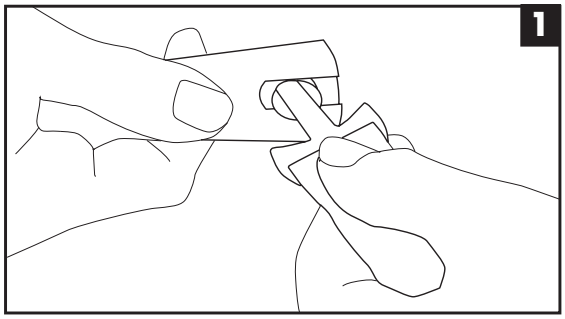
**ACHTUNG**

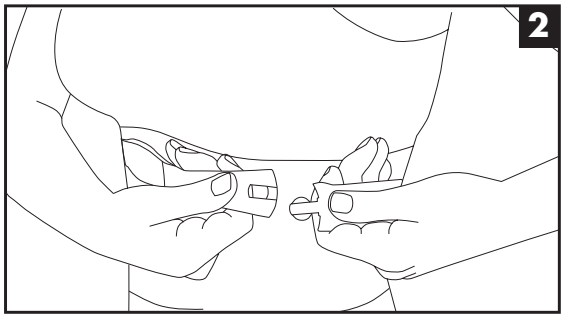
**Der mit dem Brustgurt gemessene Puls ist nur ein Richtwert zur Kontrolle der Herzfrequenz im gewählten Trainingsbereich und zur Abschätzung des Kalorienverbrauchs. Die vom Gerät angezeigte Messung ist in keinem Fall ein medizinischer Wert.**

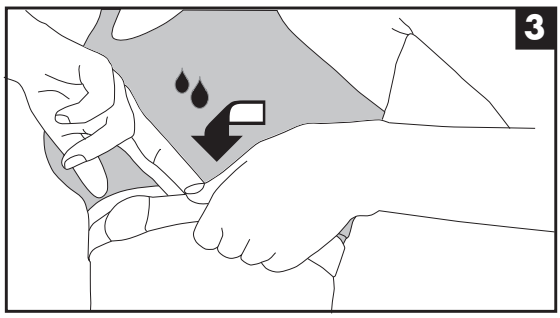


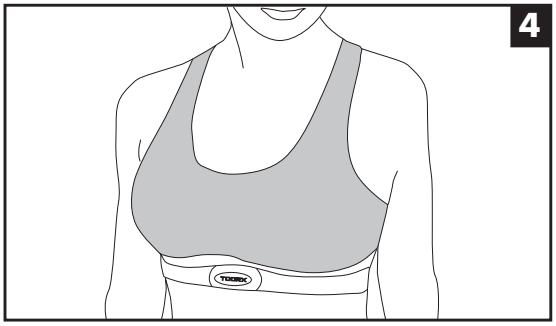
Elastischer Gurt

Sender



## 3.2 SONDERAUSSTATTUNG

INTEGRIERTES AUDIOSYSTEM Der Konsolenträger hat serienmäßig integrierte Lautsprecher mit Verstärker und Bluetooth-Schnittstelle. Zum Koppeln und Abspielen von Musik Bluetooth am Gerät (Tablet/Smartphone/ Musikplayer) aktivieren und mit dem Audiosystem der Konsole verbinden. Die Lautstärke wird direkt über die Lautstärketasten von Tablet/Smartphone/ Musikplayer geregelt.

TRX APP GATE 3.0 (OPTIONAL) Der Bluetooth-Adapter für Laufbänder APP READY 3.0 stellt eine kabellose Verbindung zwischen Laufband und externen Geräten mit Bluetooth wie Tablet oder Smartphone her.

Er wird einfach in den dafür vorgesehenen USB-Anschluss an der Konsole des Laufbands gesteckt.

Ermöglicht die sofortige Nutzung von Apps für das Laufbandtraining. Enthält die iConsole+ Training App mit Karten, Strecken, Trainingsplänen und Trainingsdaten.

Kompatibel mit der Zwift App (Abonnement nicht enthalten), die Training mit Videospiel-Elementen verbindet.

Kompatibel mit der Kinomap Fitness App (Abonnement nicht enthalten) mit 120.000 km geolokalisierter Videos aus aller Welt.

Das neue TRX APP GATE hat eine Doppelfunktion: Neben dem Bluetooth-Modul zur Verbindung des Laufbands mit kompatiblen Apps dient es auch als Empfänger für Bluetooth-Brustgurte.

**ACHTUNG**

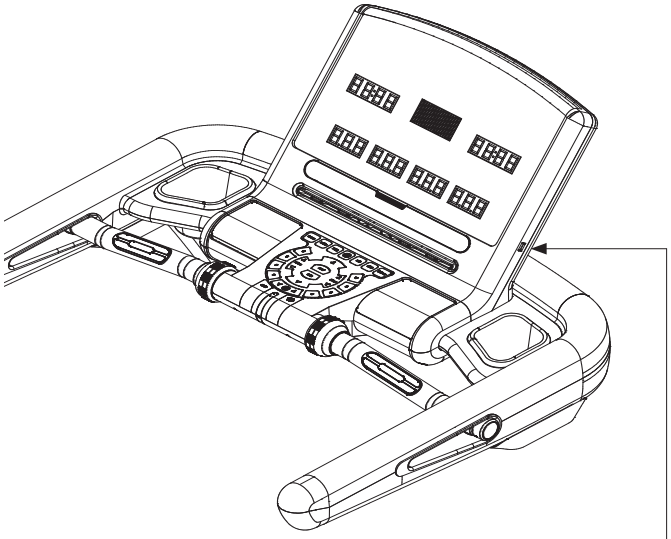
**Der Bluetooth-Adapter darf NICHT an USB-Anschlüsse von Computern, Laptops, Tablets oder Smartphones angeschlossen werden, da er sonst beschädigt werden kann.**

**Der USB-Anschluss seitlich an der Konsole dient ausschließlich zur Stromversorgung des TRX APP GATE 3.0, das eine Spannung von 3,3 Vdc benötigt. Der USB-Anschluss darf nicht zur Versorgung oder zum Laden anderer Geräte als dem TRX APP GATE 3.0 verwendet werden.**

- Nach erfolgter Kopplung von Konsole und Gerät (Tablet oder Smartphone) erlöschen die Displays der Konsole; nur die Schnellwahltasten für Geschwindigkeit und Steigung und die Kopplungsanzeige zwischen Konsole und Gerät (Tablet oder Smartphone) bleiben an.

- Bei aktiver Bluetooth-Verbindung zwischen Laufband und Tablet/Smartphone können Sie Apps für das Laufbandtraining nutzen.

TRX APP GATE 3.0 - (OPTIONAL)



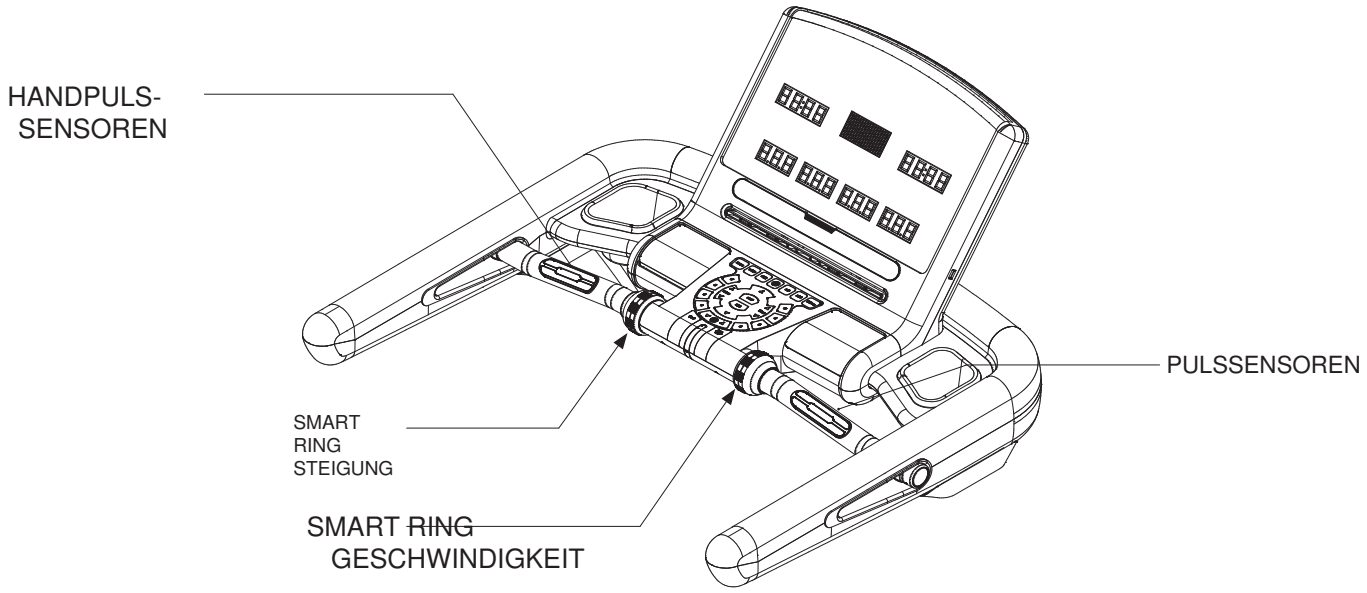
USB-ANSCHLUSS FÜR TRX APP GATE 3.0

## 3.3 PRAKTISCHE TIPPS 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 er ein Trainingsprogramm beginnt. a. Das Gerät am Netzschalter einschalten (die rote Kontrollleuchte leuchtet), den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme stecken; die Konsole führt kurz einen Test durch, bei dem alle Displays aufleuchten, und gibt dann einen Signalton aus. b. Von der Seite auf das Laufbrett steigen und mittig stehen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen. c. START drücken, um sofort mit Mindestgeschwindigkeit zu beginnen; an den Handläufen festhalten, in normalem Tempo und lockerem Schritt gehen und einige Zeit langsam bleiben, um sich an das laufende Band zu gewöhnen. d. Wenn Sie sich sicher fühlen, die Geschwindigkeit mit der Taste GESCHWINDIGKEIT UP oder durch Drehen des rechten Smart Ring erhöhen, dann die Handläufe loslassen und mit mitschwingenden Armen laufen. 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 die Herzfrequenz regelmäßig prüfen: beide Handpulssensoren an den Handläufen umfassen oder den Brustgurt tragen; der Wert erscheint im Display ‚PULSE'.



## 3.4 BEDIENKONSOLE (Display)

TIME - Dauer (min) - Zeigt die TRAININGSDAUER ab null oder den Countdown von der als Ziel eingestellten Zeit bis null. PACE - Tempo (min/km) - Zeigt das TEMPO, d. h. die Zeit in Minuten, die bei der aktuellen Geschwindigkeit für einen Kilometer benötigt wird.

DISTANCE – Zurückgelegte Strecke (km) – Zeigt die gesamte STRECKE seit Trainingsbeginn oder die Restdistanz von der eingestellten Strecke bis null. INCLINE – Steigung des Laufbretts (Stufe) – Zeigt die STEIGUNGSSTUFE des Laufbretts.

CALORIES – Kalorienverbrauch (Cal.) – Zeigt die seit Trainingsbeginn verbrauchten KALORIEN oder den Rest von den eingestellten Kalorien bis null (*)

STEP – Schrittzähler – Zeigt die ANZAHL DER SCHRITTE seit Trainingsbeginn (*). ALTITUDE – Höhenmeter – Zeigt die während des Trainings anhand der genutzten Steigungsstufen insgesamt zurückgelegten HÖHENMETER.

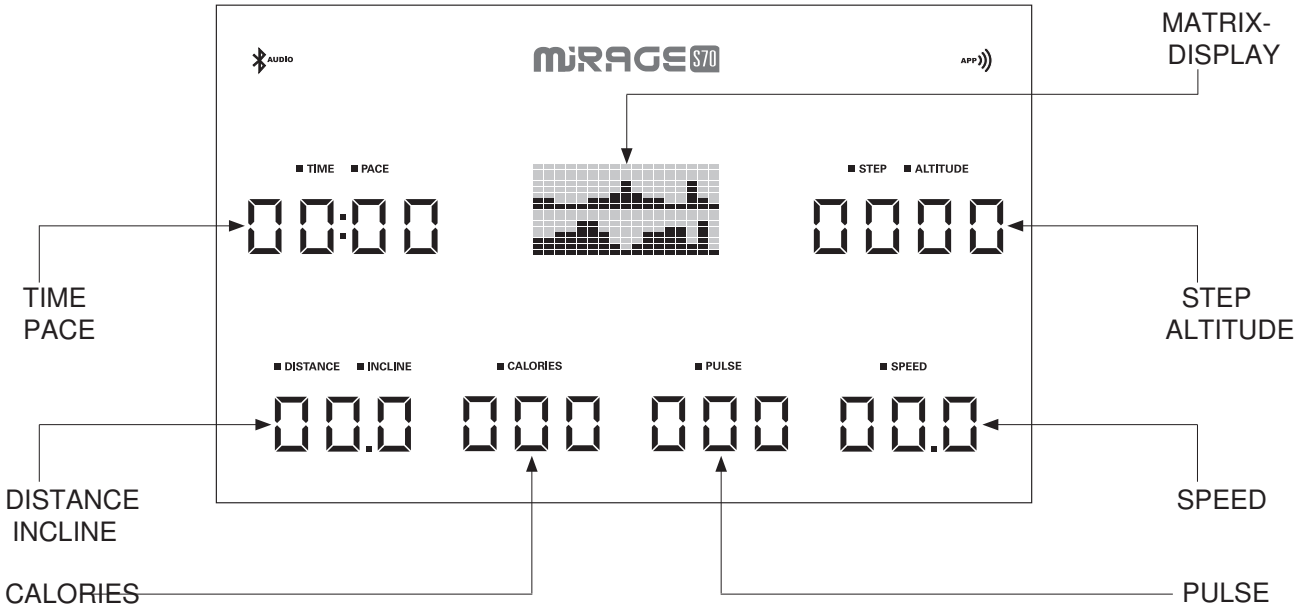
SPEED – Geschwindigkeit des Laufbands (km/h) – Zeigt die GESCHWINDIGKEIT des Laufbands.

PULSE – Herzfrequenz (bpm) – Wenn beide Handflächen auf den Handpulssensoren liegen oder ein Brustgurt (optional) getragen wird, zeigt das Display die Herzfrequenz (*).

GRAFIKDISPLAY - Grafisches Programmprofil: Bei der Auswahl vordefinierter und benutzerdefinierter Programme zeigt das Grafikdisplay das Profil des Programms. - Profil in Echtzeit: Beim Training im Programmmodus zeigt das Grafikdisplay den Trainingsverlauf in zwei Bereichen: oben die Geschwindigkeit, unten die Steigung. - Rundenanzeige: Beim Training im manuellen Modus zeigt das Grafikdisplay einen Ring aus Leuchtpunkten, die während des Trainings nacheinander aufleuchten und eine 400-m-Leichtathletikbahn darstellen. Ein Display daneben zählt die gelaufenen Runden.

(*) Die von der Konsole angezeigten Daten sind je nach Nutzungsbedingungen Näherungswerte und dürfen nicht als medizinische Referenz verwendet werden.

HINWEISE: Displays mit Doppelfunktion wechseln die Anzeige alle fünf Sekunden. Nach einigen Minuten ohne Benutzung schaltet sich die Konsole automatisch ab.



## 3.5 BEDIENKONSOLE (Tasten)

START Die Taste drücken, um in allen Betriebsarten das Training zu beginnen und aus der Pause fortzusetzen.

STOP Taste drücken, um das Laufband anzuhalten und das laufende Training zu pausieren; mindestens 3 Sekunden gedrückt halten, um das Training zu beenden und die Daten zu löschen.

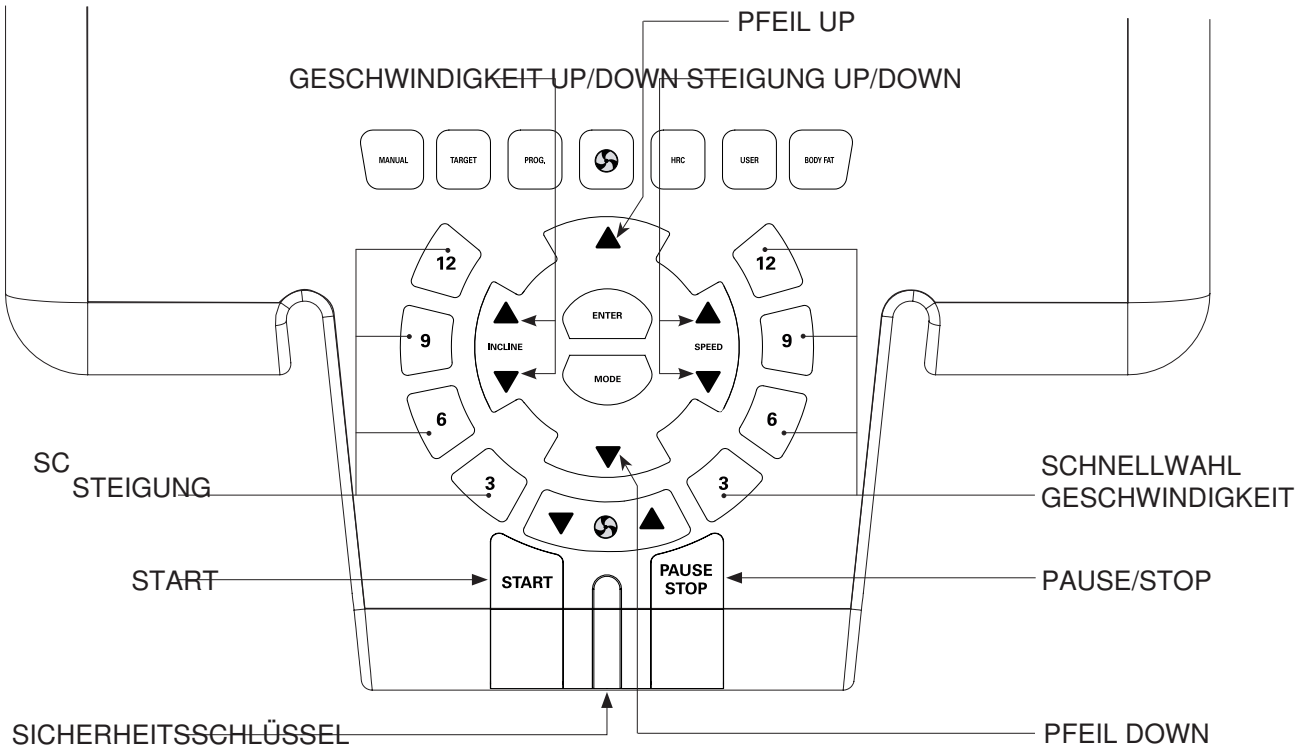
Speed Up/Down – (Geschwindigkeit des Laufbands) • Vor Trainingsbeginn mit den Tasten SPEED Up/Down die Programmparameter eingeben. • Während des Trainings mit den Tasten SPEED Up/Down die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern (bei gedrückter Taste ändern sich die Werte schnell).

INCLINE Up/Down – (Steigung des Laufbretts) • Vor Trainingsbeginn mit den Tasten INCLINE Up/Down die Programmliste durchblättern. • Während des Trainings mit den Tasten INCLINE Up/Down die Steigung erhöhen oder verringern (bei gedrückter Taste ändern sich die Werte schnell).

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

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

SMART RING Die beiden silbernen Drehringe seitlich an der Konsole sind eine Alternative zu den Tasten PFEIL Up/Down der Konsole. Mit dem rechten Drehring wird die Geschwindigkeit des Laufbands, mit dem linken die Steigung des Laufbretts verstellt. Die Smart Ringe lassen sich ebenso zur Eingabe der Programmdaten und zum Blättern in der Programmliste verwenden.



MANUAL – (Manueller Modus) Nach dem Einschalten START drücken, um den manuellen Modus zu starten. Ist ein Programm gewählt, MANUAL drücken, um in den manuellen Modus zu wechseln.

TARGET – (Target-Modus) Im Stand-by die Taste drücken, um ein Countdown-Training festzulegen, wahlweise nach: Dauer, Strecke, Kalorien, Schrittzahl.

PROG – (Vordefinierte Programme: P01÷P24) Im Stand-by die Taste mehrmals drücken, um die vordefinierten Programme P01÷P24 durchzublättern (oder nach PROG mit den Tasten PFEIL Up/Down blättern), und mit ENTER das gewünschte Programm wählen.

HRC – (Cardio-Programme: H01÷H04) Im Stand-by die Taste mehrmals drücken, um die Cardio-Programme H01÷H04 durchzublättern (oder nach HRC mit den Tasten PFEIL Up/Down blättern), und mit ENTER das gewünschte Programm wählen.

USER – (Benutzerprogramme: U01÷U04) Im Stand-by die Taste mehrmals drücken, um die Benutzerprogramme U01÷U04 durchzublättern (oder nach USER mit den Tasten PFEIL Up/Down blättern), und mit ENTER das gewünschte Programm wählen.

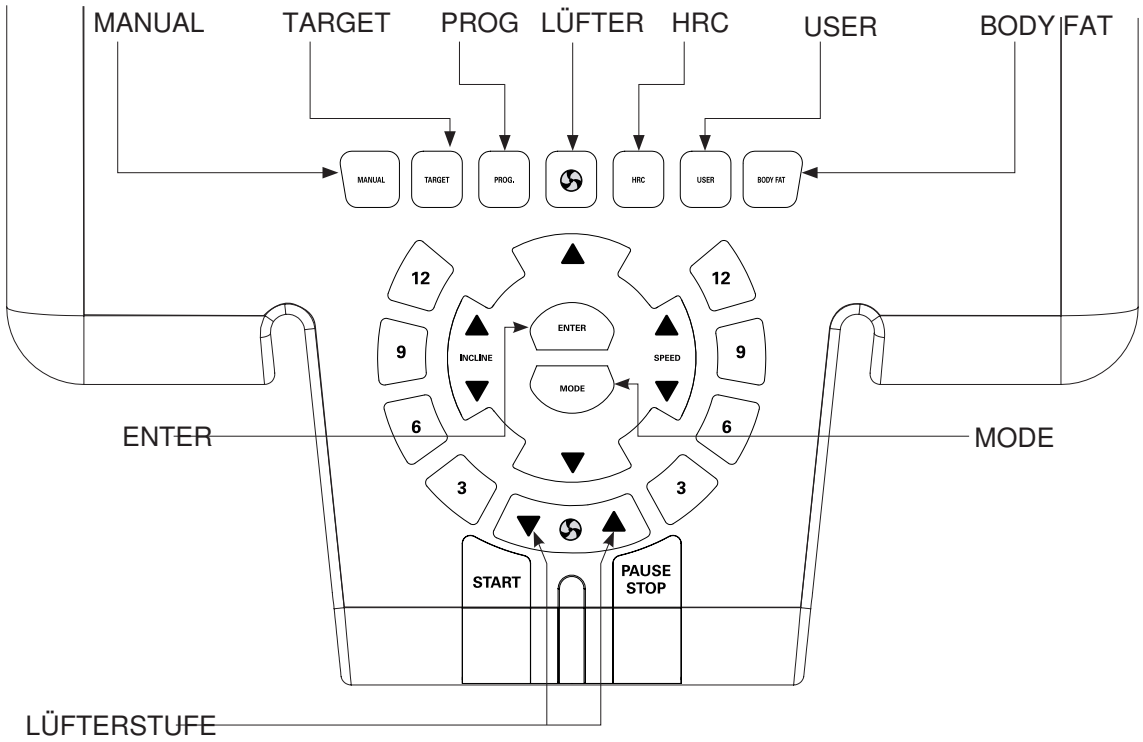
BODY FAT – (Messung des Körperfettanteils in Prozent) Im Stand-by bzw. nach Trainingsende die Taste drücken, um die Messung des Körperfettanteils zu starten.

LÜFTER Taste drücken, um den in die Konsole integrierten Lüfter ein- oder auszuschalten (ON/OFF).

LÜFTERSTUFE Mit den Tasten LÜFTER Up/Down die Drehzahl des integrierten Lüfters erhöhen oder verringern.

MODE Nach Wahl des TARGET-Modus MODE drücken, um das Training auf eines von 4 frei einstellbaren Zielen auszurichten: Trainingsdauer, Strecke, Kalorienverbrauch, Schrittzahl. Sind Werte für Time, Distance, Calorie oder Step eingegeben, zählt das betreffende Display während des Trainings vom eingestellten Wert bis null herunter; dann endet das Training.

ENTER ENTER drücken, um die Programmauswahl oder alle mit PFEIL Up/Down eingestellten Programmparameter zu bestätigen.



## 3.6 EINSCHALTEN/PAUSE/STOPP - MANUELLER MODUS

GERÄT EINSCHALTEN • Zum Einschalten den Hauptschalter auf I=ON stellen; die integrierte rote Kontrollleuchte zeigt an, dass das Gerät mit Strom versorgt wird. Der Schalter befindet sich vorne neben dem Netzkabel. Nach dem Einschalten den Sicherheitsschlüssel in die Aufnahme an der Konsole stecken; es folgt ein Selbsttest von Logikplatine und Display, danach werden die Firmware-Version der Konsolenplatine sowie Gesamtstrecke und Betriebsdauer angezeigt: Nach einigen Sekunden ist das Produkt betriebsbereit.

• Die Konsole schaltet sich nach einigen Minuten ohne Benutzung automatisch ab.

TRAINING PAUSIEREN UND BEENDEN • Bei laufendem Band STOP drücken, um das Training anzuhalten („PAUSE“): Das Band stoppt, das Laufbrett behält die Steigung, und die aktuellen Daten bleiben 2 Minuten auf den Displays; in dieser Zeit lässt sich das Training mit START an derselben Stelle fortsetzen.

**Hinweis: Wird ein pausiertes Training fortgesetzt, läuft das Band nach einem Countdown von drei Sekunden mit der Geschwindigkeit vor der Pause wieder an.**

• Um das Training abzubrechen und die aktuellen Daten zu löschen, STOP 3 Sekunden gedrückt halten; das Band läuft langsam aus und bleibt stehen.

NOTHALT • Um das Training sofort zu beenden und das Band anzuhalten, den Sicherheitsschlüssel aus der Aufnahme ziehen. Sofort ertönt ein Signalton und das Band stoppt umgehend; eine eingestellte Steigung des Laufbretts bleibt erhalten.

**Hinweis: Nach dem Wiedereinstecken des Sicherheitsschlüssels fährt das Laufbrett auf Steigung null, danach sind die Konsolenfunktionen freigegeben.**

MANUELLER MODUS • Das Produkt einschalten: Netzschalter auf ON und Sicherheitsschlüssel einstecken.

• Nach dem Einschalten ist das Produkt automatisch im manuellen Modus; zum Starten genügt START. Aus jedem Konsolenzustand gelangen Sie mit MANUAL in den manuellen Modus.

• Nach Wahl des manuellen Modus auf das Laufbrett steigen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen lassen und START drücken: Nach 3 Sekunden läuft das Band mit Mindestgeschwindigkeit an.

• Mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG oder den zugehörigen Smart Ringen Geschwindigkeit und Steigung in Echtzeit regeln.

• TIME, DISTANCE, CALORIES zählen während des Trainings hoch, bis es durch Gedrückthalten von STOP länger als 3 Sekunden oder durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels beendet wird.

## 3.7 TARGET-MODUS

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

• Den Target-Modus mit der Taste TARGET auf dem mittleren Tastenfeld wählen, um das Training nach einem Zielwert (Dauer, Strecke, Kalorien, Schrittzahl) festzulegen.

• TARGET drücken: Das Display der gewählten Funktion blinkt; durch wiederholtes Drücken von MODE wählen Sie Dauer, Strecke, Kalorienverbrauch oder Schrittzahl als Trainingsziel.

• Mit den Tasten PFEIL Up/Down den gewählten Zielwert einstellen, der im zugehörigen Display erscheint: Dauer: Voreinstellung 30 Minuten – (Bereich: 5:00 ÷ 99:00), Strecke: Voreinstellung 1 km – (Bereich: 1:00 ÷ 99:00), Kalorienverbrauch: Voreinstellung 50 Cal – (Bereich: 10 ÷ 990), Schrittzahl: Voreinstellung 4000 Schritte – (Bereich: 1000 ÷ 9900). Mit ENTER den eingegebenen Wert bestätigen.

• Stellen Sie sich nach Eingabe der Trainingsdaten mit den Füßen auf die seitlichen Trittflächen und drücken Sie START; nach 3 Sekunden läuft das Band mit Mindestgeschwindigkeit an.

• Mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG oder den zugehörigen Smart Ringen Geschwindigkeit und Steigung in Echtzeit regeln.

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

• Das Training endet, wenn der Countdown des eingestellten Zielwerts abgelaufen ist. Es lässt sich jederzeit durch Gedrückthalten von STOP länger als 3 Sekunden oder durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels beenden.

## 3.8 VORDEFINIERTE PROGRAMME (P01÷P24)

Die Konsole bietet 24 vordefinierte Programme für das Cardiotraining mit folgenden Merkmalen: - Programme 01 bis 06: Die Konsole ändert die Geschwindigkeit des Laufbands nach dem vordefinierten Profil; - Programme 07 bis 18: Die Konsole ändert nach dem vordefinierten Profil sowohl die Geschwindigkeit des Laufbands als auch die Steigung des Laufbretts; - Programme 19 bis 24: Die Konsole ändert die Steigung des Laufbretts nach dem vordefinierten Profil.

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

• Auf das Laufbrett steigen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen lassen, PROG drücken und mit den Tasten PFEIL Up/Down eines der vordefinierten Trainingsprogramme 01÷24 wählen; das Display „Pulse“ zeigt die Programmnummer, das Matrix-Display das grafische Profil.

• Das Display TIME blinkt und zeigt die voreingestellte DAUER von 30 Minuten; mit den Tasten PFEIL Up/Down den Wert einstellen und mit ENTER bestätigen.

• START drücken, um das Programm zu starten; nach einem Countdown von drei Sekunden läuft das Band gemäß dem gewählten Programmprofil an.

• Bei den Programmen P01÷P06 lässt sich die Steigung des Laufbretts manuell einstellen.

• Bei den Programmen P07÷P18 lassen sich Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG oder den zugehörigen Smart Ringen erhöhen oder verringern. Die Änderung gilt nur innerhalb des aktuellen Profilsegments; beim Wechsel ins nächste Segment gelten wieder die vom Programm vorgesehenen Werte.

• Bei den Programmen P19÷P24 lässt sich die Geschwindigkeit des Laufbands manuell einstellen.

• Die Programmdauer entspricht der eingestellten Zeit (bis das Display TIME null erreicht). Das Training kann jederzeit beendet werden, indem STOP länger als 3 Sekunden gedrückt oder der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird.

| TIME / MODE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P-01 SPD | P-02 SPD | | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 |
| P-03 SPD | P-04 SPD | | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| P-05 SPD | 10 10 10 | | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| P-06 SPD | 10 12 10 | | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 2 |
| 10 12 10 10 | 12 10 | | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| P-07 spd 1 inc | P-08 spd | | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| spd inc 1 | P-09 spd | | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 |
| inc 10 10 | P-10 spd | | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 0 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 0 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 0 |
| inc 10 10 | P-11 spd | | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| inc P-12 spd | 2 inc | | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 0 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 0 |
| 10 10 10 10 | P-13 | | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| spd 2 2 inc | 10 10 10 | | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 0 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 0 |
| 8 8 8 10 | P-14 spd 8 | | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| 10 8 8 10 8 8 | 10 8 2 | | 3 | 5 | 9 | 4 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 7 | 8 | 7 | 4 | 4 | 4 | 5 | 7 | 7 | 6 | 4 | 0 |
| inc 8 10 8 8 | 8 8 10 | | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 10 8 8 8 10 | P-15 | | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 10 | 8 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 10 | 8 | 6 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 0 |
| spd 8 10 8 8 | 10 8 8 | | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 10 8 2 inc | 8 8 10 | | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 8 | 7 | 9 | 9 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 0 |
| 8 8 10 10 | 8 8 8 | | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 2 |
| P-16 spd 8 | 10 8 2 | | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 10 | 8 | 6 | 5 | 6 | 7 | 9 | 7 | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 | 5 | 7 | 7 | 10 | 8 | 5 | 0 |
| inc 8 8 8 8 | 10 10 8 | | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 2 |
| 8 10 8 8 8 | 10 10 12 | | 7 | 5 | 7 | 4 | 6 | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 0 |
| 0 P-17 spd 8 | 10 12 | | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| 10 8 8 10 12 | 10 8 8 | | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 | 3 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 4 | 3 | 4 | 8 | 8 | 10 | 0 |
| 10 12 10 8 2 | inc 8 8 | | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| 10 8 8 10 12 | 8 8 10 | | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 0 |
| 12 10 8 8 10 | 12 0 | | 6 | 7 | 8 | 10 | 8 | 6 | 5 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| P-19 INC 0 3 | 0 3 3 0 | | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 8 | 6 | 5 | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 0 |
| 3 3 3 0 P-20 | INC 3 3 | | 6 | 4 | 4 | 0 | P-21 | INC 4 | | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 | | |
| 9 4 2 4 8 10 | 10 4 4 8 | | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 10 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 4 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 0 |
| 4 4 4 4 0 | P-21 INC 4 | | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 8 | 6 | 5 | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 0 |
| 4 3 3 4 4 3 | 3 10 8 4 | | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| 3 4 10 8 3 3 | 3 3 4 0 | | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| P-22 INC 5 5 | 4 8 8 9 | | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 10 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 4 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 0 |
| 9 10 10 5 4 5 | 8 8 10 | | 8 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 8 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 0 |
| 10 5 4 0 8 10 | 0 P-23 | | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 0 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 0 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 0 |
| INC 8 8 5 4 8 | 6 10 | | 3 | 5 | 9 | 4 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 7 | 8 | 7 | 4 | 4 | 4 | 5 | 7 | 7 | 6 | 4 | 0 |
| 10 8 6 4 6 6 | 8 8 10 8 | | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 10 | 8 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 10 | 8 | 6 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 0 |
| 6 5 5 8 6 8 | 10 10 12 | | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 0 |
| 0 P-24 INC 10 | 9 8 6 6 | | 6 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 8 | 6 | 5 | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 0 |
| 5 6 7 8 10 | 12 8 7 6 5 | | 8 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 8 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 0 |
| 6 7 8 10 12 | 10 8 6 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 7 8 10 12 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## 3.9 BENUTZERPROGRAMM BENUTZERPROGRAMM (U01÷U04)

• Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen, und prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist.

• Auf das Laufbrett steigen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen lassen, USER drücken und mit den Tasten PFEIL Up/Down eines der individuell einstellbaren Trainingsprogramme U01÷U04 wählen; das Display „Pulse“ zeigt die Programmnummer, das Matrix-Display das zugehörige grafische Profil. Mit ENTER eines der vier Benutzerprogramme bestätigen; ist das gewählte Programm bereits eingestellt und gespeichert, mit START das Training beginnen.

• Das Benutzerprogramm besteht aus 30 Segmenten (Steps); in jedem Segment können Bandgeschwindigkeit und Steigung eingestellt werden. Die 30 Segmente bilden das Profil des Benutzerprogramms.

SEGMENT 01:

- mit den Tasten SPEED oder dem zugehörigen Smart Ring die Geschwindigkeit für Segment 01 einstellen, sie erscheint im Display „Geschwindigkeit“; - mit den Tasten INCLINE oder dem zugehörigen Smart Ring die Steigung für Segment 01 einstellen, dann mit ENTER bestätigen und zum nächsten Segment wechseln.

SEGMENT 02:

- Mit den Tasten SPEED oder dem zugehörigen Smart Ring die Geschwindigkeit für Segment 02 einstellen; sie wird im Display „Geschwindigkeit“ angezeigt; - mit den Tasten INCLINE oder dem zugehörigen Smart Ring die Steigung für Segment 02 einstellen, dann ENTER drücken, um zu bestätigen und zum nächsten Segment zu wechseln.

• Nach Einstellen von Geschwindigkeit und Steigung für alle 30 Segmente blinkt das Display TIME und zeigt die voreingestellte DAUER von 30 Minuten; mit den Pfeiltasten Up/Down den gewünschten Wert einstellen (jedes Segment dauert ein Dreißigstel der Gesamtzeit), dann ENTER drücken, um die Dauer des Benutzerprogramms zu bestätigen. • Das fertige Profil bleibt in der Konsole gespeichert. Sind alle vier Benutzerprogramme belegt, kann ein neues Benutzerprogramm nur durch Ändern eines der vorhandenen angelegt werden.

• START drücken, um das Benutzerprogramm zu starten; nach einem Countdown von drei Sekunden läuft das Band gemäß dem programmierten Profil an. • Geschwindigkeit und Steigung lassen sich jederzeit über die Tasten bzw. Smart Rings erhöhen oder verringern. Die Änderung gilt nur innerhalb des aktuellen Segments; beim Wechsel ins nächste Segment gelten wieder die im Programm vorgesehenen Werte für Geschwindigkeit/Steigung.

• Die Programmdauer entspricht der eingestellten Zeit (bis das Display TIME null erreicht). Das Training kann jederzeit beendet werden, indem STOP länger als 3 Sekunden gedrückt oder der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird.

## 3.10 BENUTZERPROGRAMM CARDIO-PROGRAMM (HP1÷HP4)

Beim Cardio-Programm regelt der Computer Steigung und Geschwindigkeit automatisch je nach gemessener Herzfrequenz. Der Benutzer muss den Herzfrequenz-Zielwert gemäß den Angaben und der Referenztabelle im Abschnitt „Das Trainingsprogramm“ einstellen – immer und nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

**GEFAHR**

**Vor der Nutzung der Cardio-Programme ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen.**

• Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Netzschalter auf ON stellen, und prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist.

• Auf das Laufband steigen und die Füße auf die seitlichen Trittflächen stellen, dann die Taste HRC drücken und mit den Pfeiltasten Up/Down oder MODE eines der Cardio-Programme HP1 ÷ HP4 wählen.

• ENTER drücken, um eines der vier Cardio-Programme HP1 ÷ HP4 zu bestätigen. Die vier Programme unterscheiden sich in der Trainingsintensität, bezogen auf 60 %, 70 %, 80 % bzw. 90 % der maximalen Herzfrequenz. HP1 = Herzfrequenzbereich niedrige Intensität, 60 % HP2 = Herzfrequenzbereich aerobes Training, 70 % HP3 = Herzfrequenzbereich anaerobes Training, 80 % HP4 = Herzfrequenzbereich anaerobes Training, 90 % Die von den vier Programmen VORGESCHLAGENEN Herzfrequenz-Grenzwerte können je nach Gesundheitszustand und Trainingsstand angepasst werden, ohne jedoch die maximale HF (max = 220 – Alter) zu überschreiten.

• Das Display TIME blinkt und zeigt die voreingestellte DAUER von 30 Minuten; mit den Pfeiltasten Up/Down den gewünschten Wert einstellen (05:00 ÷ 99:00 Minuten), dann ENTER zur Bestätigung drücken.

• ALTER des Benutzers einstellen: AGE – mit den Pfeiltasten Up/Down den Wert eingeben (16 ÷ 65 Jahre) und ENTER zur Bestätigung drücken.

• GEWICHT des Benutzers einstellen: WEIGHT – mit den Pfeiltasten Up/Down den Wert eingeben (40 ÷ 130 kg) und ENTER zur Bestätigung drücken.

• Das Display zeigt die von der HRC-Konsole vorgeschlagene Herzfrequenz, berechnet nach einem Algorithmus, der Alter, Gewicht und Programmstufe berücksichtigt. Der vorgeschlagene Wert kann mit den Pfeiltasten Up/Down an Gesundheitszustand und Trainingsstand angepasst werden. Danach ENTER zur Bestätigung drücken.

• Nach Eingabe aller oben genannten Werte muss für das Cardio-Programm der Brustgurt angelegt werden, da er die Herzfrequenz genauer erfasst als die Handsensoren am Haltegriff. Prüfen, ob die Konsole das Signal des Brustgurts regelmäßig empfängt, und START drücken. Nach einem Countdown von drei Sekunden läuft das Band an und das Trainingsprogramm beginnt mit den eingegebenen Werten.

• Geschwindigkeit und Steigung werden vom Computer gesteuert: Er erhöht oder verringert sie, je nachdem, ob sich die gemessene Herzfrequenz vom eingestellten Grenzwert entfernt oder ihm annähert. Geschwindigkeit und Steigung können manuell geändert werden; die Änderung gilt jedoch nur im aktuellen Segment, beim Wechsel ins nächste Segment steuert wieder das Programm nach Herzfrequenz. • Das Programm dauert die eingestellte Zeit (bis das Display TIME null erreicht). Das Training kann jederzeit beendet werden, indem STOP länger als 3 Sekunden gedrückt oder der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird.

HINWEISE: - Wird das Herzfrequenzsignal nicht durchgehend erfasst, werden Geschwindigkeit und Steigung auf null gesetzt, die Konsole beendet das Training und meldet, dass kein Puls erkannt wird.

**GEFAHR**

**Zeigt das Display Pulse unplausible oder stark schwankende Herzfrequenzwerte an, verwenden Sie das HRC-Programm NICHT und prüfen Sie, ob sich in der Nähe des Geräts elektromagnetische Störquellen befinden. Besteht das Problem weiter, wenden Sie sich an den Kundendienst.**

## 3.11 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.**

• Gerät einschalten: Hauptschalter auf ON stellen.

• Auf das Laufband steigen, die Füße auf den seitlichen Trittflächen lassen und die Taste BODY FAT drücken; das Display „Time“ zeigt S1. Das Geschlecht wird abgefragt: mit den Pfeiltasten Up/ Down S1 für männlich oder S2 für weiblich einstellen und ENTER zur Bestätigung drücken.

• Das Display „Kalorien“ zeigt **25** (Standardwert entsprechend dem Alter). Sie werden zur Eingabe des Alters aufgefordert. Mit den Pfeiltasten Up/Down bzw. dem zugehörigen Smart Ring den Wert eingeben und ENTER zur Bestätigung drücken.

• Das Display „Steigung“ zeigt 170 (Standardwert für die Körpergröße in cm). Sie werden zur Eingabe der Körpergröße aufgefordert: mit den Pfeiltasten Up/ Down bzw. dem zugehörigen Smart Ring den Wert eingeben und ENTER zur Bestätigung drücken.

• Das Display „Schrittzahl“ zeigt 70 (Standardwert für das Körpergewicht in kg). Sie werden zur Eingabe des Gewichts aufgefordert: mit den Pfeiltasten Up/ Down bzw. dem zugehörigen Smart Ring den Wert eingeben und ENTER zur Bestätigung drücken.

• Zuletzt ENTER drücken, um die Messung des Körperfettanteils zu starten. Das Grafikdisplay zeigt 0.0; dann beide Hände fest auf die Handpulssensoren legen, bis nach einigen Sekunden das Testergebnis im Grafikdisplay erscheint.

• Kann die Konsole den Körperfettanteil nicht berechnen, liegt das an falsch eingegebenen Benutzerdaten oder an zu trockener Haut, die keinen ausreichenden Kontakt zu den Sensoren zulässt. In diesem Fall STOP drücken und die Messung wiederholen; die Hände dabei leicht anfeuchten.

Referenztabelle zur Anzeige 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 MANUTENZIONE

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

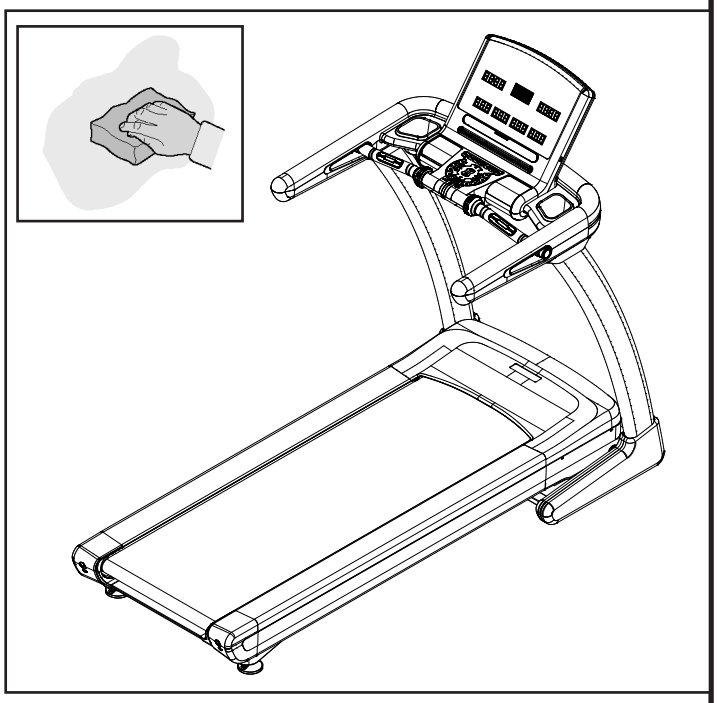
KEINE brennbaren, giftigen oder schädlichen Stoffe zur Reinigung verwenden, sondern nur Produkte auf Wasserbasis und weiche Tücher.

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

• Schweiß ist eine Körperflüssigkeit mit Salzen, die Metall angreifen können; reinigen Sie das Gerät daher nach jedem Training gründlich mit einem mit Neutralseife angefeuchteten Mikrofasertuch, um Schweißrückstände zu entfernen. Behandeln Sie vor allem die Metallteile, um Schäden an Rahmen und Lackierung vorzubeugen, die die Garantie beeinträchtigen können.

• Die Konsole mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch reinigen, damit glänzende Oberflächen nicht verkratzen; Laufband und seitliche Trittflächen mit einem Schwamm und Wasser mit Neutralseife reinigen.

• Reiben Sie beim Reinigen nicht zu fest über die Konsole.



## Laufband und Laufbrett:

• Dieses Produkt hat ein spezielles, vorgeschmiertes Laufband mit einer Laufleistung von ca. 8000 km. Zur Anzeige von Nutzungsdauer und Gesamtstrecke den Sicherheitsschlüssel aus der Konsole ziehen und nacheinander die Tasten ENTER, MODE, ENTER drücken. Zum Verlassen der Anzeige STOP drücken oder den Sicherheitsschlüssel wieder einstecken.

• Nach 8000 km muss der Kundendienst kontaktiert werden, um Laufband und Laufbrett AUSZUTAUSCHEN.

**Ohne Austausch von Laufband und Laufbrett erlischt die Herstellergarantie auf den Motor.**

**Keine Schmiermittel verwenden: Sie können das Laufband dauerhaft beschädigen, die Herstellergarantie auf den Motor erlischt dann.**

• Nach den ersten 5 Jahren Nutzung den Kundendienst kontaktieren, auch wenn die maximale Laufleistung nicht erreicht ist, um prüfen zu lassen, ob ein Austausch des Laufbands sinnvoll ist, da dessen Komponenten altern.

## 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.

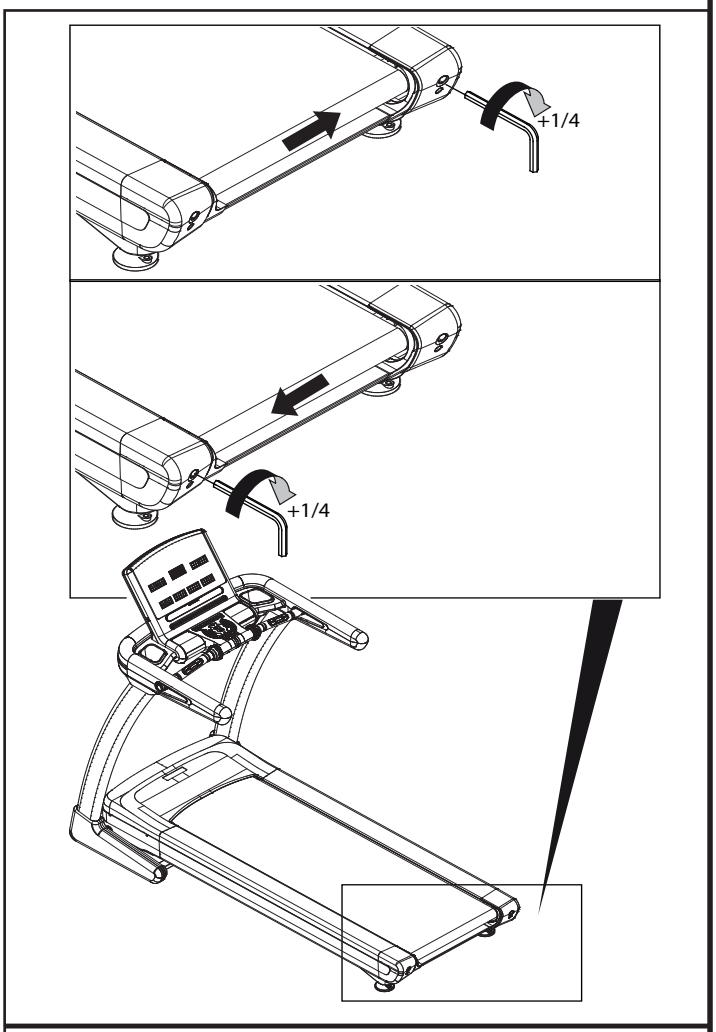
• Lassen Sie nach jeder Einstellung das Band, ohne es zu betreten, im manuellen Modus mindestens zwei Minuten mit 3-4 km/h laufen, um das Ergebnis zu prüfen.

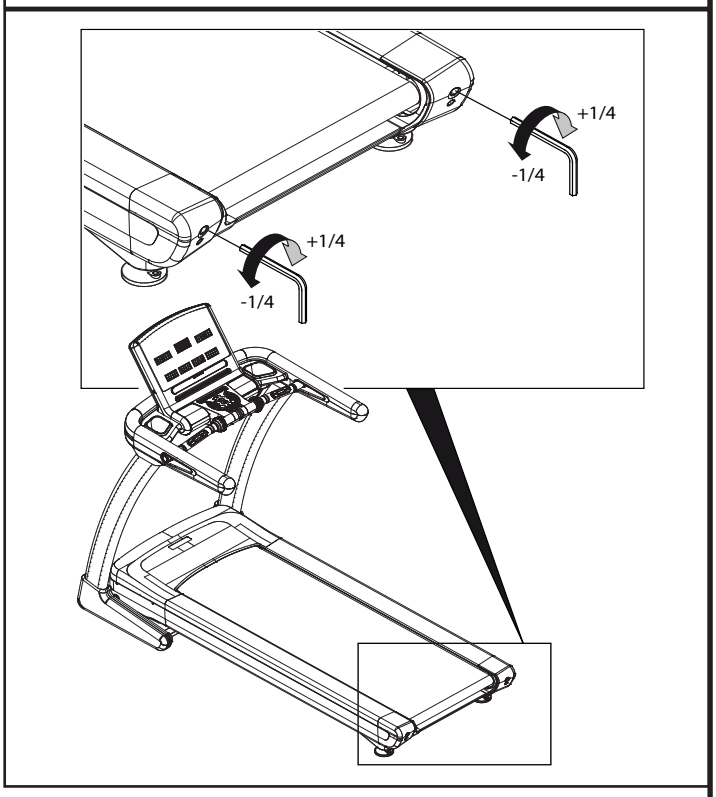
• Läuft das Band weiterhin nach rechts, drehen Sie die linke Schraube um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn. Läuft das Band nach links, gilt dasselbe entsprechend.

**ACHTUNG**

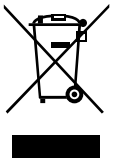
**Drehen Sie die Spannschrauben jeweils um höchstens 1/4 Umdrehung. Eine zu hohe Bandspannung kann zu vorzeitigem Verschleiß von Riemenscheiben, Lagern und Motor führen.**

• 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.

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.

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.

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

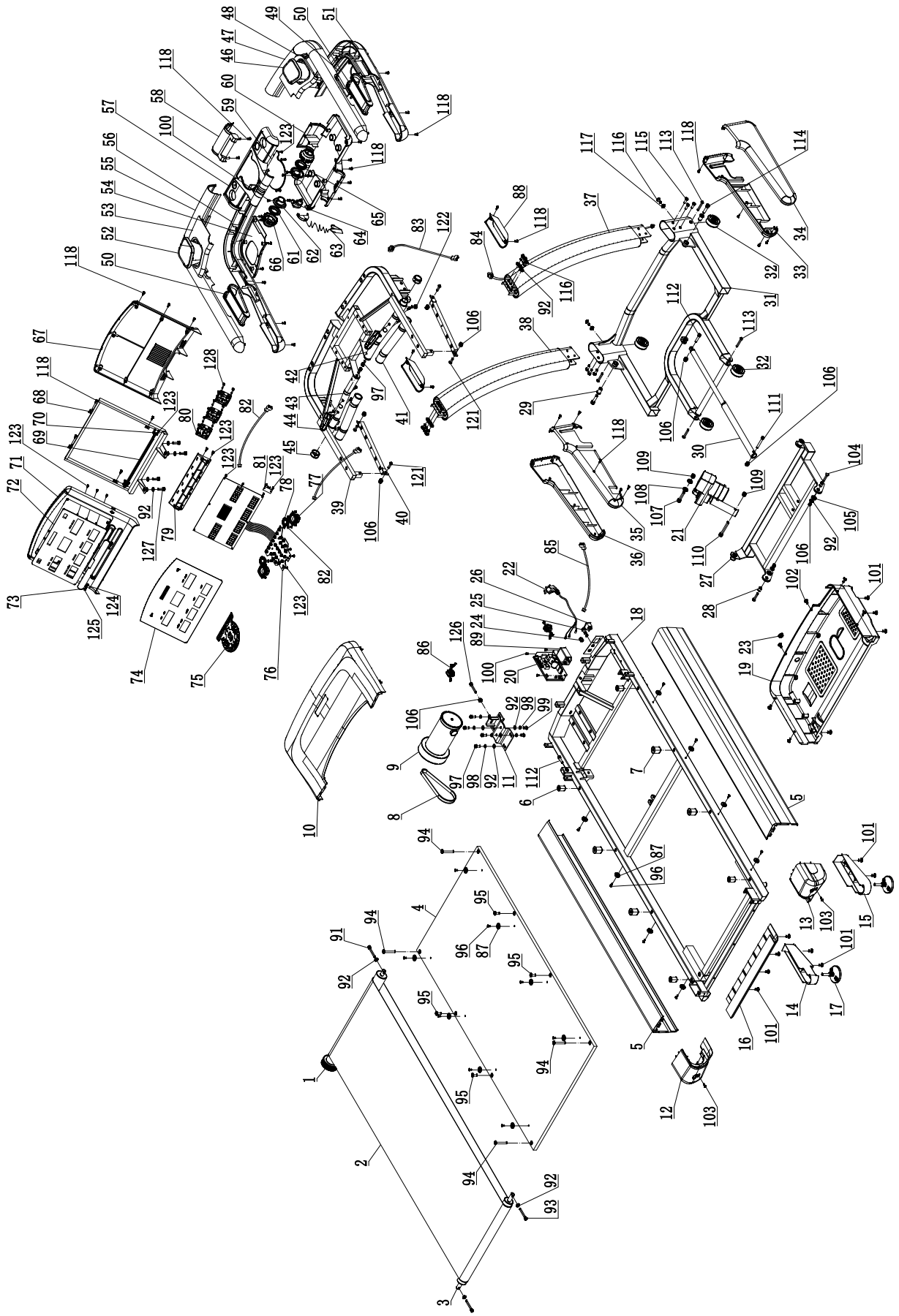
Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung auf der folgenden Seite. Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts - siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils - siehe Ersatzteilliste 3. Referenznummer des Teils - siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge 5. Anschrift und Versandangaben - siehe Ersatzteil-Bestellformular im Anhang der Anleitung. Verwenden Sie zur besseren Übersicht für die Bestellung eine Kopie des Ersatzteil-Bestellformulars auf dem beiliegenden Karton dieser Anleitung, 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 geringfügig vom vorliegenden Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Verständnisfragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den Kundendienst: +39 0143/318540 (Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr).

## 6.0 EXPLOSIONSZEICHNUNG



## 6.1 ERSATZTEILLISTE

| Pos. | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|
| 1 | Vordere Rolle mit Riemenscheibe | 1 |
| 2 | Laufband | 1 |
| 3 | Hintere Rolle | 1 |
| 4 | Laufbrett | 1 |
| 5 | Seitliche Trittfläche | 2 |
| 6 | Feste Distanzstücke Laufbrett | 4 |
| 7 | Dämpfende Distanzstücke Laufbrett | 4 |
| 8 | Motorriemen | 1 |
| 9 | Wechselstrom-Hauptmotor – AC | 1 |
| 10 | Obere Motorabdeckung | 1 |
| 11 | Motorhalterung | 1 |
| 12 | Obere Verkleidung hintere Rolle li. | 1 |
| 13 | Obere Verkleidung hintere Rolle re. | 1 |
| 14 | Verkleidung Stellfuß li. | 1 |
| 15 | Verkleidung Stellfuß re. | 1 |
| 16 | Untere Verkleidung hintere Rolle | 1 |
| 17 | Hinterer Stellfuß | 2 |
| 18 | Rahmen Laufbrett | 1 |
| 19 | Untere Motorabdeckung | 1 |
| 20 | Inverter | 1 |
| 21 | Steigungsmotor | 1 |
| 22 | Netzkabel | 1 |
| 23 | Dichtung Zugangsöffnung Riemenspanner | 1 |
| 24 | Kabelzugentlastung Netzkabel | 1 |
| 25 | Thermoschutz | 1 |
| 26 | Netzschalter | 1 |
| 27 | Steigungsrahmen | 1 |
| 28 | Buchse B Steigungsrahmen und Laufbereich | 2 |
| 29 | Buchse A Steigungsrahmen und Motorraum | 2 |
| 30 | Gasdruckfeder | 1 |
| 31 | Rahmen Motorraum | 1 |
| 32 | Transportrolle | 4 |
| 33 | Ständerabdeckung innen re. | 1 |
| 34 | Ständerabdeckung außen re. | 1 |
| 35 | Ständerabdeckung innen li. | 1 |
| 36 | Ständerabdeckung außen li. | 1 |
| 37 | Ständer re. | 1 |
| 38 | Ständer li. | 1 |
| 39 | Konsolenrahmen | 1 |
| 40 | Untere Verstärkung Haltegriff | 2 |
| 41 | Schaumstoffüberzüge | 2 |
| 42 | Griff re. mit Handpulssensoren | 1 |
| 43 | Griff li. mit Handpulssensoren | 1 |
| 44 | Handpulssensoren | 2 |
| 45 | Runde Aluminiumkappe | 2 |
| 46 | Flaschenhalter re. | 1 |
| 47 | Obere Abdeckung re. Konsolenrahmen | 1 |
| 48 | Oberer Rahmen re. Flaschenhalter | 1 |
| 49 | Unterer Rahmen re. Flaschenhalter | 1 |
| 50 | Ovaler Einsatz Haltegriff | 2 |
| 51 | Untere Abdeckung re. Konsolenrahmen | 1 |
| 52 | Flaschenhalter li. | 1 |
| 53 | Oberer Rahmen li. Flaschenhalter | 1 |
| 54 | Unterer Rahmen li. Flaschenhalter | 1 |
| 55 | Obere Abdeckung li. Konsolenrahmen | 1 |

| Pos. | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|
| 56 | Untere Abdeckung li. Konsolenrahmen | 1 |
| 57 | Obere Tastaturabdeckung | 1 |
| 58 | Verbindungsabdeckung Konsolenrahmen | 1 |
| 59 | Tastaturblende | 1 |
| 60 | Untere Tastaturabdeckung | 1 |
| 61 | Encoder Steigungsverstellung | 1 |
| 62 | Befestigungskappe Smart Ring | 2 |
| 63 | Sicherheitsschlüssel – Safety key | 1 |
| 64 | Aufnahme Safety key | 1 |
| 65 | Encoder Geschwindigkeitsverstellung | 1 |
| 66 | Smart Ring | 2 |
| 67 | Hintere Konsolenabdeckung | 1 |
| 68 | Konsolen-Halterahmen | 1 |
| 69 | Luftführung Lüftung | 1 |
| 70 | Halterung Luftführung | 2 |
| 71 | Vordere Konsolenabdeckung | 1 |
| 72 | Displayblende Konsole | 1 |
| 73 | Tablet-/Smartphone-Halteprofil | 1 |
| 74 | Klebefolie Displayblende | 1 |
| 75 | Tastaturfolie | 1 |
| 76 | Platine Tastatur und Display | 1 |
| 77 | Hauptlautsprecher | 2 |
| 78 | Hochtöner | 2 |
| 79 | Luftleitblech Lüftung | 1 |
| 80 | Ventilator | 3 |
| 81 | Platine USB-Anschluss | 1 |
| 82 | Kabelsatz Konsolenplatine und Display | 1 |
| 83 | Oberer Kabelsatz Konsole | 1 |
| 84 | Mittlerer Kabelsatz Konsole | 1 |
| 85 | Unterer Kabelsatz Konsole | 1 |
| 86 | Ferritkern | 2 |
| 87 | Dämpfungsringe seitliche Trittflächen | 16 |
| 88 | Untere Verkleidung Konsolenträger | 2 |
| 89 | Entstörfilter | 1 |
| 91 | Schraube M8x50 mm | 1 |
| 92 | Unterlegscheibe Ø8 mm | 21 |
| 93 | Schraube M8x85 mm | 2 |
| 94 | Schraube M8x65 mm | 4 |
| 95 | Schraube M8x25 mm | 4 |
| 96 | Blechschraube ST4.2x15 mm | 16 |
| 97 | Schraube M8x20 mm | 6 |
| 98 | Federring Ø8 mm | 6 |
| 99 | Bolzen M8x12 mm | 2 |
| 100 | Blechschraube ST4.2x10 mm | 6 |
| 101 | Blechschraube ST4.2x15 mm | 17 |
| 102 | Blechschraube ST4.8x16 mm | 18 |
| 103 | Blechschraube ST4.8x16 mm | 2 |
| 104 | Bolzen M8x30 mm | 2 |
| 105 | Kunststoffscheibe Ø16 mm | 2 |
| 106 | Sicherungsmutter M8 | 9 |
| 107 | Schraube M10x50 mm | 1 |
| 108 | Kunststoffscheibe Ø13 mm | 2 |
| 109 | Sicherungsmutter M10 | 2 |
| 110 | Schraube M10x90 mm | 1 |

| Pos. | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|
| 111 | Schraube M8x45 mm | 1 |
| 112 | Schraube M8x30 mm | 2 |
| 113 | Schraube M8x40 mm | 4 |
| 114 | Schraube M10x40 mm | 2 |
| 115 | Schraube M8x25 mm | 6 |
| 116 | Schraube M8x25 mm | 8 |
| 117 | Gewölbte Scheibe Ø8 mm | 2 |
| 118 | Blechschraube ST4.2x15 mm | 65 |
| 119 | Schraube M10x30 mm | 4 |
| 120 | Unterlegscheibe Ø10 mm | 4 |
| 121 | Schraube M8x35 mm | 4 |
| 122 | Schraube M8x15 mm | 2 |
| 123 | Blechschraube ST2.9x8 mm | 62 |
| 124 | Bolzen M4x16 mm | 2 |
| 125 | Sicherungsmutter M4 | 2 |
| 126 | Schraube M8x60 mm | 1 |
| 127 | Schraube M8x35 mm | 4 |
| 128 | Blechschraube ST4.2x30 mm | 12 |

| Pos. | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|

# 7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

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

**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