

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG



# ERX95



Codice : GRDLTOORXERX95

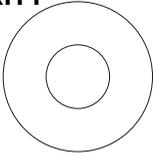
Rev : 00

Ed : 09/17

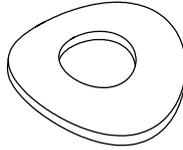


# Montage- und Packliste

## 1. SCHRITT



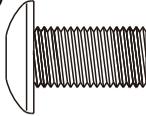
#104-1  $\text{Ø } 8,7 \times 20 \times 1,5\text{T}$   
Flache Unterlegscheibe  
(2 Stück)



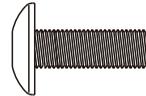
#112.  $3/8" \times 23 \times 1,5\text{T}$   
Gewölbte Unterlegscheibe  
(2 Stück)



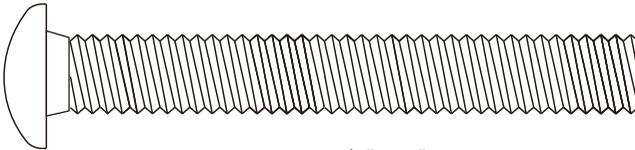
#96.  $3/8"$   
Hutmutter  
(2 Stück)



#80-1  $5/16" \times 15 \text{ mm}$   
Rundkopf-Inbusschraube  
(2 Stück)



#82.  $M5 \times 15 \text{ mm}$   
Kreuzschlitzschraube  
(4 Stück)



#77.  $3/8" \times 3"$   
Schlossschraube (2 Stück)

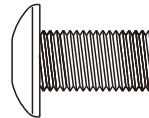
## 2. SCHRITT



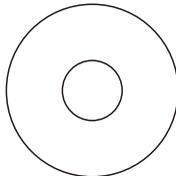
#84.  $M5 \times 10 \text{ mm}$   
Kreuzschlitzschraube (4  
Stück)



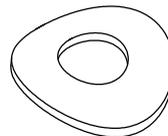
#111.  $5/16" \times 1,5\text{T}$   
Federring  
(6 Stück)



#80.  $5/16" \times 15 \text{ mm}$   
Rundkopf-Inbusschraube  
(6 Stück)

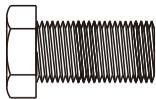


#105.  $5/16" \times 23 \times 1,5\text{T}$   
flache Unterlegscheibe  
(4 Stück)

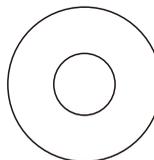


#113.  $5/16" \times 23 \times 1,5\text{T}$   
Gewölbte Unterlegscheibe  
(2 Stück)

## 3. SCHRITT

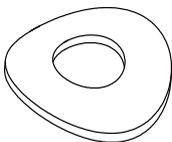


#74. 5/16" × 15 mm  
Sechskantschraube  
(2 Stück)



#102. Ø 8,7 × 20 × 1,5T  
Flache Unterlegscheibe  
(2 Stück)

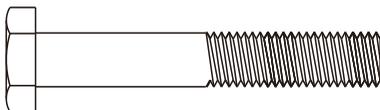
## 4. SCHRITT



#113. 5/16" × 23 × 1,5T  
gewölbte Unterlegscheibe  
(4 Stück)



#91. 5/16" × 7T  
Nyloc-Mutter  
(6 Stück)



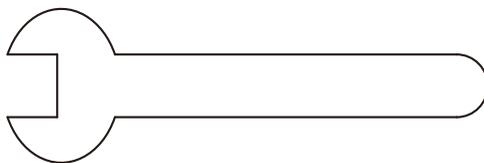
#76. 5/16" × 1-3/4"  
Sechskantschraube  
(6 Stück)



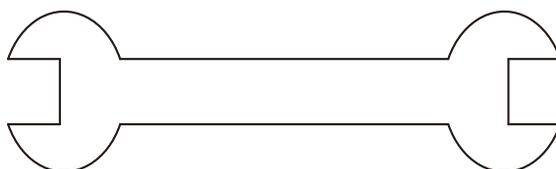
#87. Ø 3,5 × 12 mm  
Blechschaube  
(8 Stück)

# Montage- und Packliste

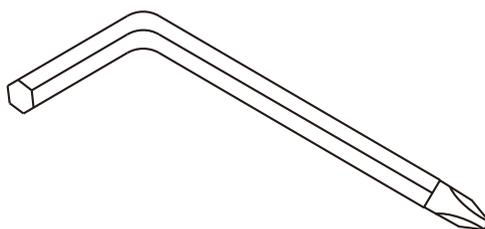
## WERKZ



#116. 12 mm Schraubenschlüssel  
(1 Stück)



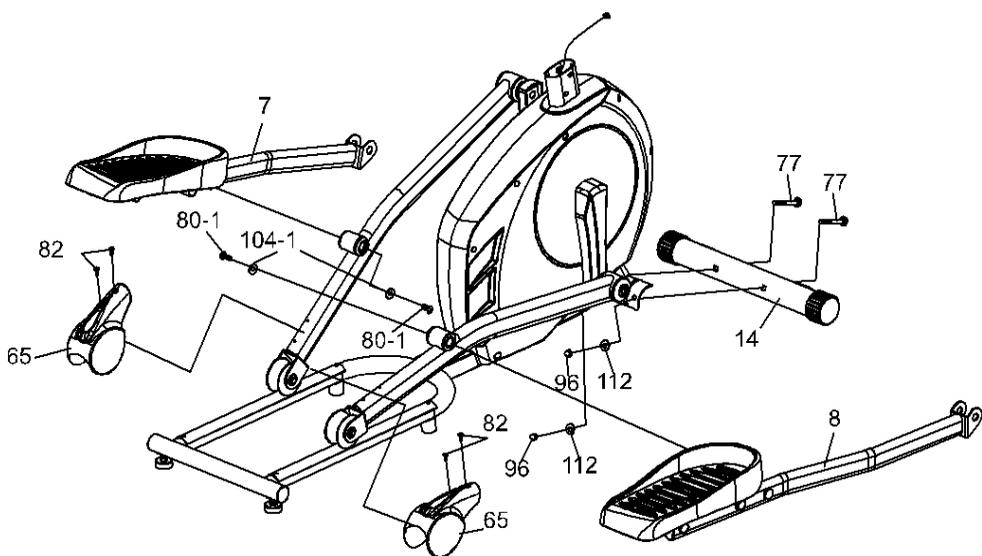
#115. 13 & 14 mm  
Schraubenschlüssel (1 Stück)



#118. Kombischlüssel 5 mm Inbusschlüssel  
& Kreuzschlitzschraubendreher (1 Stück)

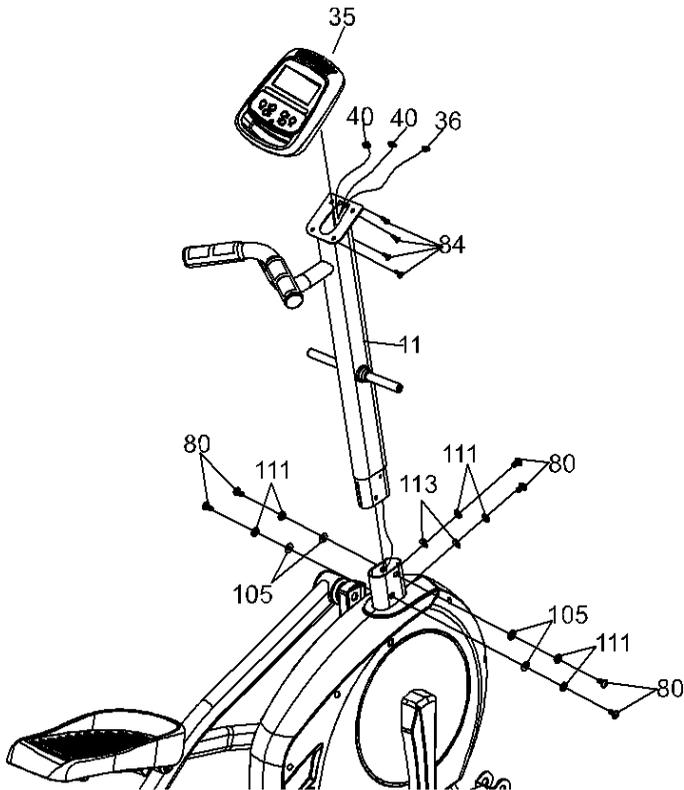
## SCHRITT 1 Montage der vorderen Bodenstütze und der Verbindungsstange

1. Die vordere Bodenstütze (14) an der Montageplatte für die vordere Bodenstütze unten am Grundrahmen (die Transporträder zeigen nach vorn) mit 2 3/8" x 3" Schlossschrauben (77), 2 3/8" x 23 mm x 1,5T gewölbten Unterlegscheiben (112) und 2 3/8" Hutmuttern (96) und dem 13,14 mm Schraubenschlüssel (115) befestigen.
2. Die 2 Abdeckungen der Führungsräder (65) an der linken und der rechten Pedalstange (5) mit 4 M5 x 15 mm Kreuzschlitzschrauben (82) und dem M5 Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubendreher-Kombischlüssel (118) montieren.
3. Die Welle an der linken Verbindungsstange (7) in die Buchse an der linken Pedalstange (5) schieben und mit 1 5/16" x 15 mm Rundkopf-Inbusschraube (80-1) und 1 Ø 8,7 x 20 x 1,5T flachen Unterlegscheibe (104-1) mit dem Kombischlüssel (118) sichern. Auf die gleiche Weise mit der rechten Verbindungsstange (8) und der rechten Pedalstange (5) verfahren.



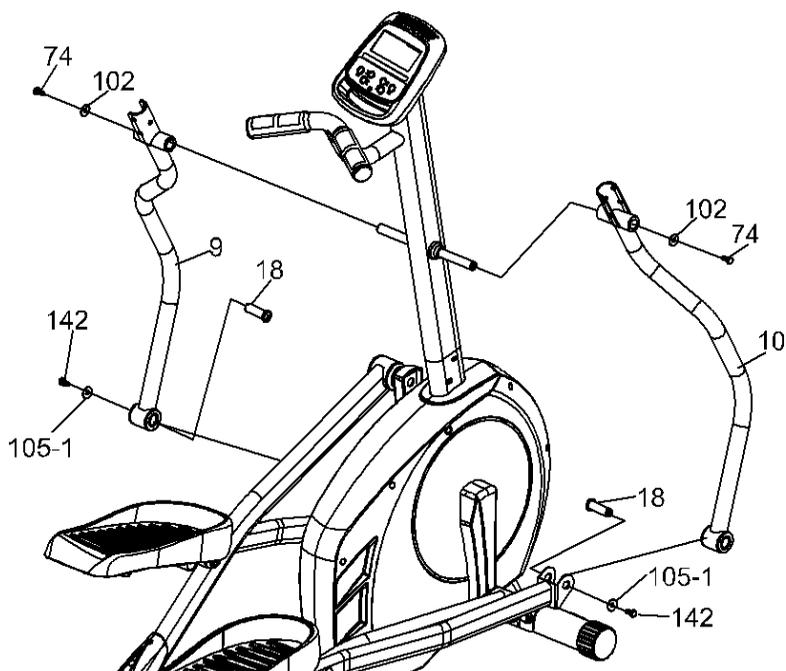
## SCHRITT 2 Montage der Computersäule

1. Mit einem Kabelbinder das 1150 mm lange Computerkabel (36) durch die Computersäule (11) und aus der Computerhalterung ziehen. Die Computersäule in den Grundrahmen stecken und mit 6 5/16" x 15 mm Rundkopf-Inbusschrauben (80), 6 5/16" x 1,5T Federringen (111), 4 5/16" x 23 mm x 1,5T flachen Unterlegscheiben (105) und 2 5/16" x 23 mm x 1,5T gewölbten Unterlegscheiben (113) mit dem Kombischlüssel (118) sichern.
2. Den Kabelbinder vom Computerkabel (36) entfernen und die Anschlussstecker des Computerkabels und der beiden Handpuls-kabel (40) in den Computer stecken. Den Computer an der Montageplatte (35) mit 4 M5 x 10 mm Kreuzschlitzschrauben (84) und dem Kombischlüssel (118) befestigen. Darauf achten, dass die Kabel nicht beschädigt werden.



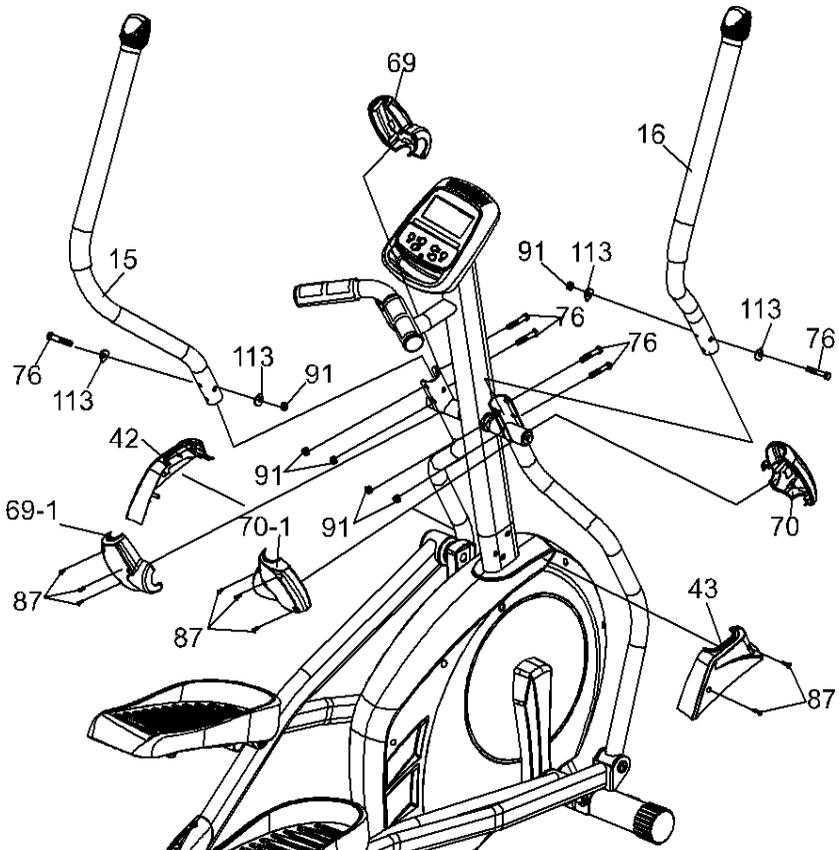
### SCHRITT 3 Montage der Griffstangen

1. Die untere Griffstange (L) (9) auf die linke Welle an der Computersäule (11) und die untere Griffstange (R) (10) auf die rechte Welle an der Computersäule (11) schieben, und sie dann mit 2 5/16" x 15 mm Sechskantschrauben (74) und 2 Ø 8,7 x 20mm x 1,5T flachen Unterlegscheiben (102) mit dem 12 mm Schraubenschlüssel (116) sichern.
2. Die Lagerwelle an der linken und rechten Verbindungsstange (18) lösen. Die Verbindungsstange mit der unteren Griffstange verbinden und mit den Lagerwellen (18) und dem 12 mm Schraubenschlüssel (116) sichern.



## SCHRITT 4 Montage der Verbindungsstange

1. Die Schwingstange (L) (15) mit der linken unteren Griffstange und die Schwingstange (R) (16) mit der rechten unteren Griffstange verbinden und diese dann mit 6 5/16" x 1-3/4" Sechskantschrauben (76), 4 5/16" x 23 mm x 1,5T gewölbten Unterlegscheiben (113) und 6 5/16" x 7T Nyloc-Muttern (91) mit dem 12 mm Schraubenschlüssel (116) und dem 13,14 mm Schraubenschlüssel (115) sichern.
2. Die vordere Griffstangenabdeckung (L) (69) und die hinteren Griffstangenabdeckung (L) (69-1) um die linke Griffstange legen und mit 3 Ø 3,5 x 12 mm Blehschrauben (87) und dem Kombischlüssel (118) befestigen. Aus die gleiche Weise die Abdeckungen an der rechten Seite montieren.
3. Die Computersäulenabdeckung (L) (42) und die Computersäulenabdeckung (R) (43) um die Computersäule legen und mit 2 Ø 3,5 x 12L Blehschrauben (87) und dem Kombischlüssel (118) befestigen.





## Tastenfunktionen

- START/STOPP:**
1. Durch Drücken dieser Taste wird das Training gestartet oder unterbrochen.
  2. Durch Drücken dieser Taste wird mit der Körperfettmessung begonnen.
  3. Wenn die Taste 3 Sekunden lang gedrückt gehalten wird, werden alle Werte auf null zurückgesetzt.

**VERRINGERN:** Durch Drücken dieser Taste wird der ausgewählte Trainingsparameter verringert: ZEIT, STRECKE, etc.  
Während des Trainings kann mit dieser Taste der Trainingswiderstand verringert werden.

**ERHÖHEN:** Durch Drücken dieser Taste wird der ausgewählte Trainingsparameter erhöht.  
Während des Trainings kann mit dieser Taste der Trainingswiderstand erhöht werden.

**ENTER:** Durch Drücken dieser Taste können der gewünschte Wert und der Trainingsmodus eingegeben werden.

**ERHOLUNG:** Durch Drücken dieser Taste wird der Computer auf den Erholungsmodus umgeschaltet, wenn die Herzfrequenz gemessen wird. Die Erholung nach 1 Minute ist in die Fitness-Stufen 1-6 eingeteilt, wobei F1 der bestmöglich und F6 der schlechtesten Erholung entsprechen.

**MODUS:** Diese Taste drücken, um während des Trainings die Anzeige von RPM auf GESCHWINDIGKEIT, ODO auf STRECKE, WATT auf KALORIEN umzustellen.

# Wahl des Trainingsprogramms

Nach dem Einschalten mit den Taste HOCH/RUNTER das Trainingsprogramm auswählen und durch Drücken der Taste ENTER bestätigen.

Es stehen 7 grundlegende Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung:

**Manuelle Steuerung, Voreingestellte Programme, Watt-Programm, Körperfett-Programm, Herzfrequenz-gesteuertes Programm, Herzfrequenz gesteuertes Programm und Benutzerdefiniertes Programm.**

## Funktionen:

1. **GESCHWINDIGKEIT:** Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 99,9 km/h oder miles/h.
2. **RPM:** Anzeige der aktuellen Umdrehungen pro Minute.
3. **ZEIT:** Trainingsdauer von 00:00 bis 99:59. Der Benutzer kann auch die gewünschte Trainingsdauer vorab einstellen.
4. **DIST (STRECKE):** Trainingsstrecke von 0,00 bis 999,9 km oder Meilen. Der Benutzer kann auch die gewünschte Trainingsstrecke vorab einstellen.
5. **ODO:** Anzeige der zurückgelegten Gesamtstrecke von 0.0 bis 999,9 km oder Meilen
6. **CAL (KAL):** Kalorien-Verbrauch von 0 bis 9999. Der Benutzer kann auch vorab einstellen, wie viele Kalorien er/sie verbrennen möchte.
7. **WATT:** Anzeige des aktuellen Watt-Wertes.
8. **HEART RATE (HERZFREQUENZ):** Anzeige der aktuellen Herzfrequenz in Schlägen pro Minute.
9. **ZIEL-H. R.:** Der Benutzer kann seine Herzfrequenz vorab einstellen.
10. **PROGRAMM:** Für das Training kann eines von 24 unterschiedlichen Programmen gewählt werden.
11. **LEVEL (SCHWIERIGKEITSGRAD):** Das Programm arbeitet mit 24 Schwierigkeitsgraden und 8 Balken in jeder Spalte. Jede Spalte entspricht 1 Minute Training (ohne Änderung des Zeitwertes) und jeder Balken 3 Schwierigkeitsgrad.
12. **Abspielen von Musik:** Oben am Display befindet sich ein Audioeingang, an denen der Benutzer ein MP3-Gerät anschließen kann. Wenn das MP3-Gerät eingeschaltet wird, wird Musik abgespielt.

## Trainingsparameter:

**ZEIT / STRECKE / KALORIEN / ALTER / WATT / ZIEL-HERZFREQUENZ**

### Einstellen der Trainingsparameter

Wählen Sie den gewünschten Trainingsmodus aus: Manuelle Steuerung, Voreingestellte Programme, Watt-Programm, Körperfett-Programm, Herzfrequenz-gesteuertes Programm, Herzfrequenz gesteuertes Programm und Benutzerdefiniertes Programm. Sie können dann verschiedene Trainingsparameter zum Erreichen Ihrer persönlichen Ergebnisse voreinstellen.

**Hinweis: Einige der Parameter sind in bestimmten Programmen nicht einstellbar.**

**Die Zeit und die Entfernung können nicht gleichzeitig eingestellt werden.**

Sobald ein Programm ausgewählt wurde, beginnt nach dem Drücken der ENTER-Taste der Parameter „Zeit“ zu blinken. Mithilfe der HOCH- und RUNTER-TASTE kann die gewünschte Zeit eingestellt werden. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu bestätigen.

Nun blinkt der nächste Parameter. Auch hier den Wert mit der HOCH- oder RUNTER-Taste einstellen. Drücken Sie nun START/STOPP, um mit dem Training zu beginnen.

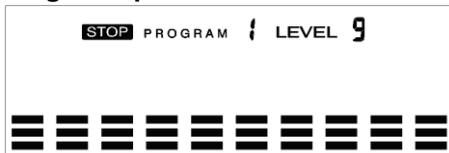
## Zusatzinformationen zu den Trainingsparametern

Feld	Einstellbereich	Standardwert	Erhöhen/ Verringern	Beschreibung
<b>Zeit</b>	0:00 - 99:00	00:00	± 1:00	1. Wenn auf dem Display 0:00 angezeigt wird, läuft die Uhr vorwärts. 2. Wenn für die Zeit zwischen 1:00 und 99:00 angezeigt wird, läuft die Uhr bis 0 rückwärts.
<b>Strecke</b>	0.00 - 999.0	0.00	± 1.0	1. Wenn 0.0 angezeigt wird, läuft der Kilometerzähler vorwärts. 2. Wenn zwischen 1.0 und 999.0 angezeigt wird, läuft der Kilometerzähler rückwärts, bis er 0 erreicht.
<b>Kalorien</b>	0 - 9995	0.0	± 5	1. Wenn auf dem Display 0 angezeigt wird, werden die Kalorien summiert. 2. Wenn zwischen 5 und 9995 Kalorien angezeigt werden, wird bis 0 rückwärts gezählt.
<b>Watt</b>	40 - 250	100	± 5	Benutzer kann nur im Watt-gesteuerten Programm den Watt-Wert festlegen.
<b>Alter</b>	10 - 99	30	± 1	Die Ziel-HF richtet sich nach Alter. Wenn die Herzfrequenz die Ziel-HF überschreitet, blinkt die Herzfrequenz-Anzeige
<b>Puls</b>	60 - 220	90	± 1	Einstellen der Parameter für die Ziel-Herzfrequenz

# Programme

## Manuelle Steuerung (P1)

### Programmprofil



Mit der HOCH- oder RUNTER-TASTE „**Manuell**“ auswählen und dann mit ENTER bestätigen.

Es blinkt der 1. Parameter „Zeit“, der nun mit der HOCH- und der RUNTER-Taste eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und den nächsten Parameter einstellen zu können.

**\*\* (Wenn Benutzer die gewünschte Trainingsdauer einstellt, kann der nächste Parameter, die Trainingsstrecke, nicht eingestellt werden.)**

Dann alle gewünschten Parameter einstellen und die START/STOPP-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Sobald eine der Trainingsmeter bei 0 angekommen ist, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training fortzufahren und die anderen Trainingsparameter abzuarbeiten.

# Voreingestellte Programme (P2 - P13)

## Programmprofil

**STOP** PROGRAM 2 LEVEL 9



**ROLLEN**

**STOP** PROGRAM 4 LEVEL 3



**FETTVERBRENNUNG**

**STOP** PROGRAM 6 LEVEL 6



**STUFEN**

**STOP** PROGRAM 8 LEVEL 9



**INTERVALLE**

**STOP** PROGRAM 10 LEVEL 6



**KLETTERN**

**STOP** PROGRAM 12 LEVEL 9



**HÜGEL**

**STOP** PROGRAM 3 LEVEL 15



**TAL**

**STOP** PROGRAM 5 LEVEL 3



**RAMPE**

**STOP** PROGRAM 7 LEVEL 6



**HINDERNIS**

**STOP** PROGRAM 9 LEVEL 6



**EBEN**

**STOP** PROGRAM 11 LEVEL 9



**OFF ROAD**

**STOP** PROGRAM 13 LEVEL 6



**FARTLEK**

Es stehen 12 bereits vorprogrammierte Profile zur Verfügung: ROLLEN, TAL, FETTVERBRENNUNG, RAMPE, STUFEN, HINDERNIS, INTERVALLE, EBENE, KLETTERN, OFF ROAD, HÜGEL und FARTLEK. Für alle vorprogrammierten Trainingsprofile stehen 24 Widerstandsstufen zur Verfügung.

## Einstellen der Parameter für die voreingestellten Programme

Mit der HOCH- oder RUNTER-TASTE eines der voreingestellten Programme auswählen und dann mit ENTER bestätigen.

Es blinkt der 1. Parameter „Zeit“, der nun mit der HOCH- und der RUNTER-Taste eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und den nächsten Parameter einstellen zu können. Dann alle gewünschten Parameter einstellen und die START/STOPP-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen.

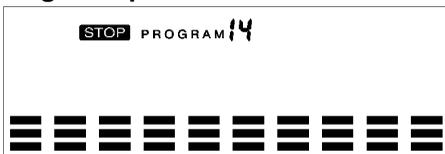
### Training mit einem der voreingestellte Programme

Jedem Intervall können Schwierigkeitsgrade zugeordnet werden, wenn das Profil blinkt. Der Widerstand kann mithilfe der HOCH/RUNTER-Tasten jederzeit während des Trainings geändert werden.

**Hinweis:** Wenn Benutzer die gewünschte Trainingsdauer einstellt, kann der nächste Parameter, die Trainingsstrecke, nicht eingestellt werden. Sobald eine der Trainingsmeter bei 0 angekommen ist, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Durch Drücken der START-Taste wird mit dem Training fortgefahren, bis der andere Parameter bei 0 angekommen ist.

## Watt-gesteuertes Programm (P14)

### Programmprofil



### Einstellen der Parameter für das Watt-gesteuerte Programm

Mit der HOCH- oder RUNTER-TASTE „**Watt-gesteuertes Programm**“ wählen und dann mit ENTER bestätigen. Es blinkt der 1. Parameter „Zeit“, der nun mit der HOCH- und der RUNTER-Taste eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und den nächsten Parameter einstellen zu können.

**\*\* (Wenn Benutzer die gewünschte Trainingsdauer einstellt, kann der nächste Parameter, die Trainingsstrecke, nicht eingestellt werden.)**

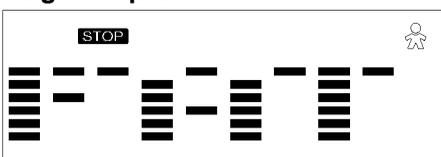
Dann alle gewünschten Parameter einstellen und die START/STOPP-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Sobald eine der Trainingsmeter bei 0 angekommen ist, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training fortzufahren und die anderen Trainingsparameter abzuarbeiten.

Der Computer passt den Trainingswiderstand automatisch an die Geschwindigkeit an, die für die Aufrechterhaltung des Watt-Wertes erforderlich ist. Sie können den Watt-Wert während des Trainings mit der HOCH- und der UNTER-Taste anpassen.

## KÖRPERFETT-PROGRAMM

### Programmprofil



## Einstellen der Daten für das Körperfett-Programm

Mit der HOCH- oder RUNTER-TASTE „**KÖRPERFETT-Programm**“ wählen und dann mit ENTER bestätigen.

Nun blinkt „Mann“ Und es kann mit der HOCH- oder RUNTER-Taste das Geschlecht eingestellt werden. Die Angabe mit der ENTER-Taste bestätigen und zum nächsten Parameter wechseln.

Die Anzeige „175“ für die Körpergröße blinkt und kann mit der HOCH- oder RUNTER-Taste angepasst werden. Die Angabe mit der ENTER-Taste bestätigen und zum nächsten Parameter wechseln.

Die Anzeige „75“ für das Körpergewicht blinkt und kann mit der HOCH- oder RUNTER-Taste angepasst werden. Die Angabe mit der ENTER-Taste bestätigen und zum nächsten Parameter wechseln.

Nun blinkt die Anzeige für das Alter „30“. Es kann mit der HOCH- oder RUNTER-Taste entsprechend eingestellt werden. Die Angabe mit der ENTER-Taste bestätigen und zum nächsten Parameter wechseln.

Drücken Sie auf START/STOP, um mit der Messung zu beginnen, hierzu bitte die Sensoren an den Griffen umfassen.

Nach 15 Sekunden zeigt das Display den Körperfettanteil in %, den BMI, den BMR und den Körpertyp an.

### HINWEIS: Körpertypen:

Abhängig vom FETTANTEIL (%) werden 9 unterschiedliche Körpertypen unterschieden: Typ 1: 5 % bis 9 %. Typ 2: 10 % bis 14 %. Typ 3: 15 % bis 19 %. Typ 4: 20 % bis 24 %. Typ 5: 25 % bis 29 %. Typ 6: 30 % bis 34 %. Typ 7: 35 % bis 39 %. Typ 8: 40 % bis 44 %. Typ 9: 45 % bis 50 %.

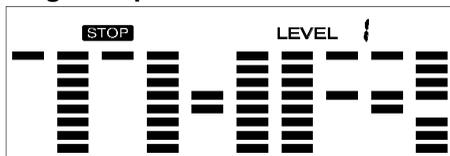
**BMR:** Grundumsatz

**BMI:** Body-Mass-Index

Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.

## ZIEL-HERZFREQUENZ-Programm

### Programmprofil



### Einstellen der Parameter für die ZIEL-HF

Mit der HOCH- oder RUNTER-TASTE „**ZIEL HF**“ auswählen und dann mit ENTER bestätigen.

Es blinkt der 1. Parameter „Zeit“, der nun mit der HOCH- und der RUNTER-Taste eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und den nächsten Parameter einstellen zu können.

**\*\* (Wenn Benutzer die gewünschte Trainingsdauer einstellt, kann der nächste Parameter, die Trainingsstrecke, nicht eingestellt werden.)**

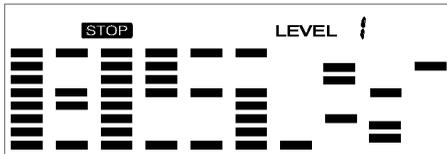
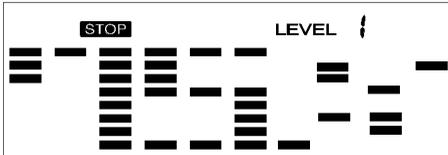
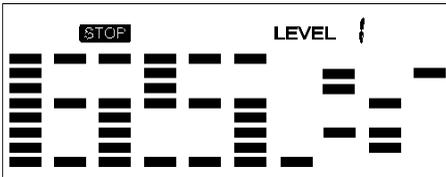
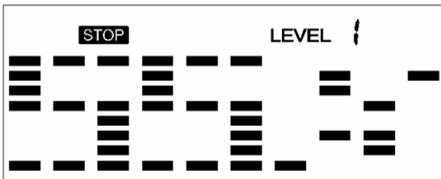
Dann alle gewünschten Parameter einstellen und die START/STOPP-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Wenn der Puls die ZIEL-HF unter- oder überschreitet ( $\pm 5$ ), passt der Computer den Trainingswiderstand automatisch an. Er überprüft ca. alle 10 Sekunden und erhöht oder verringert den Widerstand (Hinweis: Jeder Belastungswiderstand entspricht 3 Belastungsstufen). Wenn das Warnsignal für die Herzfrequenz verschwunden ist, behält der Computer den Belastungswiderstand 60 s bei, dann wird der Belastungswiderstand alle 10 s um 1 Stufe zurückgenommen.

Sobald eine der Trainingsmeter bei 0 angekommen ist, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START/STOPP-Taste, um mit dem Training fortzufahren und die anderen Trainingsparameter abzarbeiten.

## HERZFREQUENZ-GESTEUERTES Programm

### Programmprofil



Für den Zielpuls kann unter 4 Möglichkeiten gewählt werden:

HRC - 55 % Ziel-HF = 55 % von (220-ALTER)

HRC - 65 % Ziel-HF = 65 % von (220-ALTER)

HRC - 75 % Ziel-HF = 75 % von (220-ALTER)

HRC - 85 % Ziel-HF = 85 % von (220-ALTER)

### Einstellen der Parameter für HERZFREQUENZ-GESTEUERTE TRAININGSPROGRAMM

Mit der HOCH- oder RUNTER-TASTE „*Eines der Herzfrequenz-gesteuerten Programme*“ wählen und dann mit ENTER bestätigen. Es blinkt der 1. Parameter „Zeit“, der nun mit der HOCH- und der RUNTER-Taste eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und den nächsten Parameter einstellen zu können.

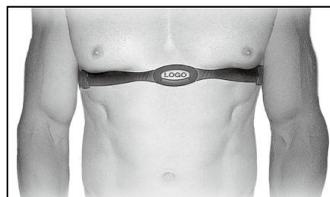
**\*\* (Wenn Benutzer die gewünschte Trainingsdauer einstellt, kann der nächste Parameter, die Trainingsstrecke, nicht eingestellt werden.)**

Dann alle gewünschten Parameter einstellen und die START/STOPP-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Wenn der Puls die ZIEL-HF unter- oder überschreitet ( $\pm 5$ ), passt der Computer den Trainingswiderstand automatisch an. Er überprüft ca. alle 10 Sekunden und erhöht oder verringert den Widerstand (Hinweis: Jeder Belastungswiderstand entspricht 3 Belastungsstufen). Wenn das Warnsignal für die Herzfrequenz verschwunden ist, behält der Computer den Belastungswiderstand 60 s bei, dann wird der Belastungswiderstand alle 10 s um 1 Stufe zurückgenommen. Sobald eine der Trainingsmeter bei 0 angekommen ist, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START/STOPP-Taste, um mit dem Training fortzufahren und die anderen Trainingsparameter abzarbeiten.

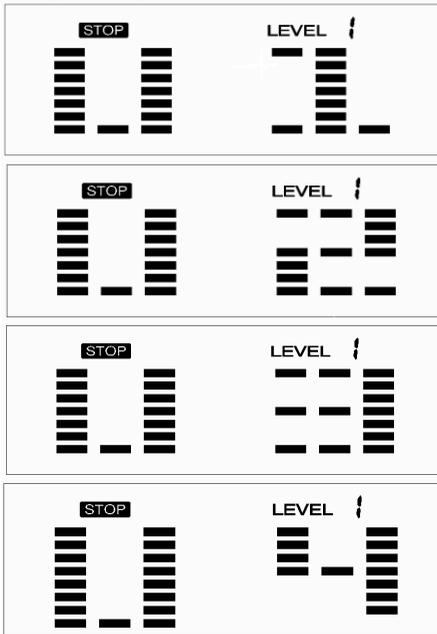
## Training mit dem Brustgurt (separat erhältlich)

1. Den Sender mithilfe der Befestigungen am elastischen Band befestigen.
2. Das Band so eng wie möglich einstellen und darauf achten, dass es sich dennoch angenehm trägt.
3. Den Sender so anordnen, dass sich das Logo in der Mitte ihres Brustkorbs befindet und von Ihnen weg zeigt (in Ausnahmefällen muss der Sender leicht links von der Mitte sitzen). Fixieren Sie das Ende des elastischen Bandes am Sender (das runde Ende einklinken), sichern Sie den Sender mithilfe der Befestigungen und ziehen Sie ihn dann um Ihren Brustkorb herum fest an.
4. Der Sender muss sich direkt unter dem Brustmuskel befinden.
5. Schweiß ist der beste Leiter für die minütige Messung des Herzschlags. Es jedoch auch einfach Wasser verwendet werden, um die Elektroden zu befeuchten (2 geriffelte ovale Bereiche an der Innenseite des Gurtes an beiden Seiten des Senders). Darüber hinaus wird empfohlen, den Gurt mit dem Sender bereits einige Minuten vor dem Training zu tragen. Bei einigen Benutzern ist es aufgrund ihrer Physiognomie am Anfang schwieriger, ein starkes und stabiles Signal zu erhalten. Nach dem „Aufwärmen“ lässt dieses Problem nach. Wenn Kleidung über dem Sender/Brustgurt getragen wird, beeinträchtigt das seine Leistung nicht.
6. Sie müssen Ihr Training innerhalb des Sendebereichs des Senders/Empfängers absolvieren, um ein starkes und stabiles Signal zu erhalten. Der Sendebereich kann leicht variieren, Sie sollten jedoch generell nahe genug am Computer trainieren, um eine gute, stabile und zuverlässige Messung zu erhalten. Für eine einwandfreie Funktion sollte der Sender direkt auf der Haut getragen werden. Wenn Sie möchten, können Sie den Sender jedoch auch über einem Shirt tragen. Um dies zu tun, die Bereiche des Shirts befeuchten, an denen die Elektroden zum Liegen kommen.



# Benutzerdefiniertes Programm

## Programmprofil



Dem Benutzer stehen 4 Programme zur Verfügung die er selbst programmieren und dann sofort verwenden kann.

### Einstellen der Parameter für die benutzerdefinierten Programme

Mit der HOCH- oder RUNTER-TASTE einen Benutzer auswählen und dann mit ENTER bestätigen.

Nun blinkt der 1. Parameter „Zeit“, und der Wert kann mit der HOCH- oder RUNTER-Taste eingestellt werden. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und den nächsten Parameter einstellen zu können.

**\*\* (Wenn Benutzer die gewünschte Trainingsdauer einstellt, kann der nächste Parameter, die Trainingsstrecke, nicht eingestellt werden.)**

Stellen Sie dann auf die gleiche Weise die gewünschten Parameter ein.

Nachdem Sie die gewünschten Parameter eingestellt haben, blinkt die Stufe 1.

Passen Sie diese nun mithilfe der HOCH- oder RUNTER-Taste an und drücken Sie dann ENTER, bis Sie die Einstellung abgeschlossen haben. (ca. 10 mal insgesamt) Drücken Sie nun START/STOPP, um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Sobald eine der Trainingsmeter bei 0 angekommen ist, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START/STOPP-Taste, um mit dem Training fortzufahren und die anderen Trainingsparameter abzuarbeiten.

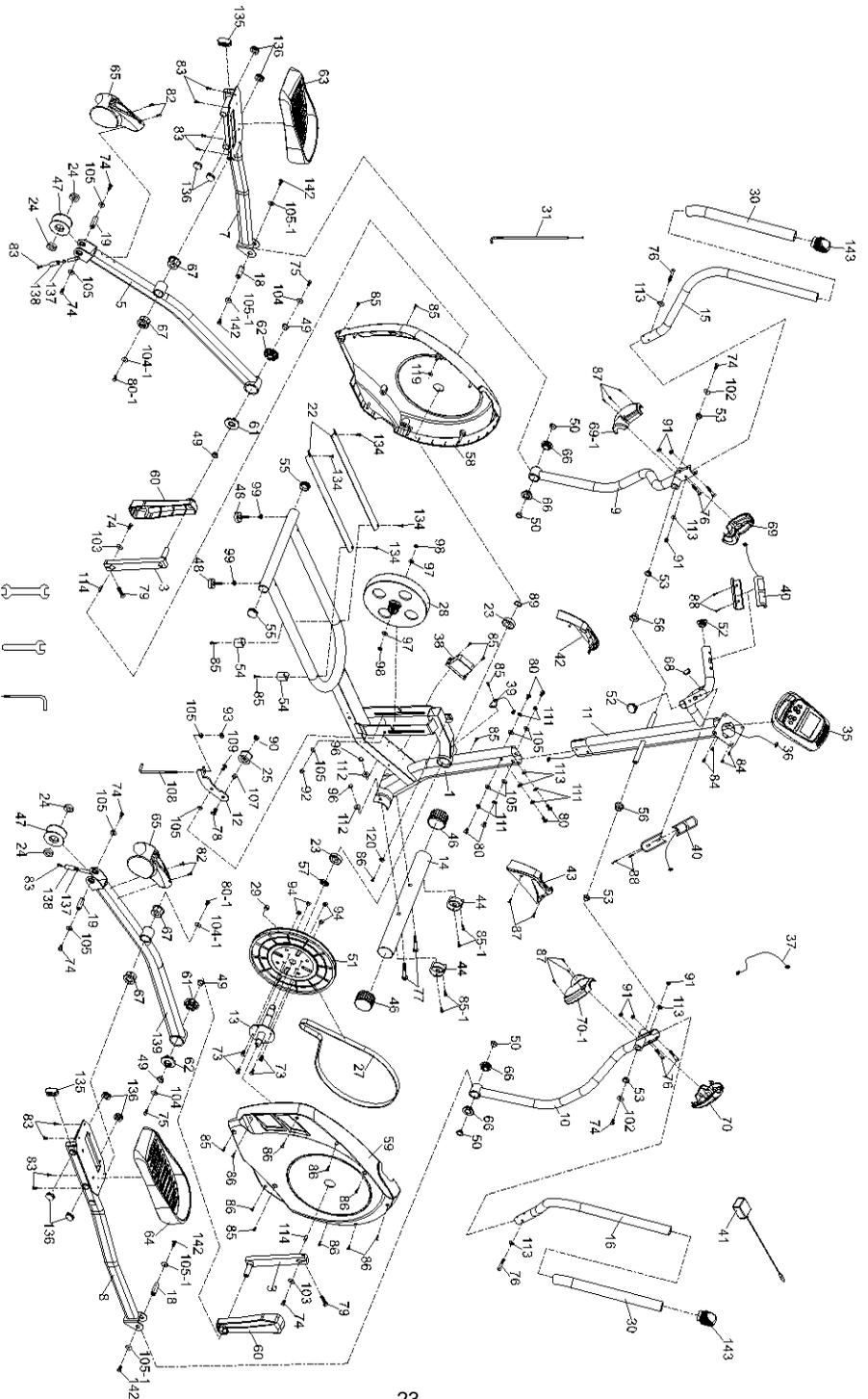
# Teilleiste

<b>Nr.</b>	<b>BESCHREIBUNG</b>	<b>MENGE</b>
1	Grundrahmen	1
3	Kurbelarm	2
5	Pedalstange (L)	1
7	Verbindungsstange (L)	1
8	Verbindungsstange (R)	1
9	Untere Griffstange (L)	1
10	Untere Griffstange (R)	1
11	Computersäule	1
12	Spannrolle	1
13	Kurbelachse	1
14	Vordere Bodenstütze	1
15	Schwingstange (L)	1
16	Schwingstange (R)	1
18	Lagerwelle (Blackfast)	2
19	Achse für Führungsrolle (Blackfast)	2
22	Aluminiumschiene	2
23	6005_Lager	2
24	6003 Lager	4
25	Achse für Spannrolle	1
27	Riemen	1
28	Schwungrad	1
29	Magnet	1
30	Schaum für Griff	2
31	Stahlseil	1
35	Computer	1
36	1600 mm Computerkabel	1
37	450 mm Gleichstromkabel	1
38	Getriebemotor	1
39	200 mm Sensor-Kabel	1
40	800 mm Handpuls-Kabel	2
41	Netzteil	1
42	Computersäulen-Abdeckung (L)	1
43	Computersäulen-Abdeckung (R)	1
44	Transportrad	2

<b>Nr.</b>	<b>BESCHREIBUNG</b>	<b>MENGE</b>
46	Runde Endkappe	2
47	Führungsrolle, Urethan	2
48	Höhenverstellbarer Fuß	2
49	WFM-1719-12 Buchse	4
50	J4FM-1719-09 Buchse	4
51	Antriebsscheibe	1
52	Ø 32 (1,8T) Abdeckkappe für Rundkopfschraube	2
53	Pulvermetallurgische Buchse	4
54	Gummifuß	2
55	Runde Kappe	2
56	Abstandhalter Pedalachse	2
57	Abstandsbuchse	1
58	Seitenschutz (L)	1
59	Seitenschutz (R)	1
60	Endkappe Kurbelarm	2
61	Ø 56 x Ø 19 x 15L Buchse	2
62	Ø 56 x Ø 19 x 21L Buchse	2
63	Pedal (L)	1
64	Pedal (R)	1
65	Führungsrollen-Abdeckung	2
66	Ø 42 x Ø 19 x 15 L Buchse	4
67	Pedal-Buchse	4
68	Schraubenkappe	1
69	Vordere Abdeckung Griffstange (L)	1
69-1	Hintere Abdeckung Griffstange (L)	1
70	Vordere Abdeckung Griffstange (R)	1
70-1	Hintere Abdeckung Griffstange (R)	1
73	1/4"x UNC20 x 3/4" Sechskantschraube	4
74	5/16"x UNC18 x 15L Sechskantschraube	8
75	5/16"x UNC18 x 15L Sechskantschraube	2
76	5/16"x UNC18 x 1-3/4" Sechskantschraube	6
77	3/8"x UNC16 x 3" Schlossschraube	2
78	3/8"x UNC16 x 27L Schlossschraube	1
79	M8 x P1.25 x 25L Inbusschraube	2
80	5/16" x UNC18 x 15L Rundkopf-Inbusschraube	6
80-1	5/16" x UNC18 x 15L Rundkopf-Inbusschraube	2

<b>Nr.</b>	<b>BESCHREIBUNG</b>	<b>MENGE</b>
<b>82</b>	M5 x P0.8 x 15L Kreuzschlitzschraube	4
<b>83</b>	M5 x P0.8 x 10L Kreuzschlitzschraube	10
<b>84</b>	M5 x P0.8 x 10L Kreuzschlitzschraube	4
<b>85</b>	Ø 5 x 19L Blechschraube	10
<b>85-1</b>	Ø 5 x 19L Blechschraube	4
<b>86</b>	Ø 3,5 x 16L Blechschraube	9
<b>87</b>	Ø 3,5 x 12L Blechschraube	8
<b>88</b>	Ø 3 x 20L Blechschraube	4
<b>89</b>	Ø 25 C Ring	1
<b>90</b>	3/8" x UNC16 x 7T Nyloc-Mutter	1
<b>91</b>	5/16" x UNC18 x 7T Nyloc-Mutter	6
<b>92</b>	M8 x P1,25 x 7T Nyloc-Mutter	1
<b>93</b>	M8 x P1,25 x 9T Nyloc-Mutter	1
<b>94</b>	1/4" x UNC20 x 8T Nyloc-Mutter	4
<b>96</b>	3/8"x UNC16 x 12,5T Hutmutter	2
<b>97</b>	3/8"-UNF26 x 4T Mutter	2
<b>98</b>	3/8"-UNF26 x 11T Mutter	2
<b>99</b>	3/8" x UNC16 x 7T Mutter	2
<b>102</b>	Ø 8,7 x Ø,20 x 1,5T flache Unterlegscheibe	2
<b>103</b>	Ø 8 x Ø 35 x 1,5T flache Unterlegscheibe	2
<b>104</b>	Ø 8,5 x 26 x 2,0T flache Unterlegscheibe	2
<b>104-1</b>	Ø 8,7 x Ø,20 x 1,5T flache Unterlegscheibe	2
<b>105</b>	Ø 8 x 23 x 1,5T flache Unterlegscheibe	11
<b>105-1</b>	5/16" x 23 x 3T flache Unterlegscheibe	4
<b>107</b>	Ø 15,8 x Ø 10 x 9L Hülse	1
<b>108</b>	M8 x P1,25 x 130L Hakenschraube	1
<b>109</b>	M8 x P1,25 x 20L Schlossschraube	1
<b>111</b>	Ø 8 x 1,5T Federring	6
<b>112</b>	Ø 10 x 23 x 1,5T gewölbte Unterlegscheibe	2
<b>113</b>	Ø 8 x 23 x 1,5T gewölbte Unterlegscheibe	6
<b>114</b>	Scheibenfeder	2
<b>115</b>	13,14 mm-Schraubenschlüssel	1
<b>116</b>	12 mm Schraubenschlüssel	1
<b>118</b>	Kombischlüssel M5 Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubendreher	1
<b>119</b>	Ø 8 x 16 x 1T flache Unterlegscheibe	1
<b>120</b>	Ø 5 x 15 x 1,5T flache Unterlegscheibe	1

<b>Nr.</b>	<b>BESCHREIBUNG</b>	<b>MENGE</b>
<b>134</b>	M6 x P1,0 x 15L Kreuzschlitzschraube	4
<b>135</b>	Ovale Endkappe	2
<b>136</b>	Runde Kappe	8
<b>137</b>	C-Ring	2
<b>138</b>	Ø 15 x Ø 8,5 x 50L Hülse	2
<b>139</b>	Pedalstange (R)	1
<b>142</b>	5/16"x 15L Sechskantschraube	4
<b>143</b>	Endkappe Griff	2



115 116 118

2016.05.27



GARLANDO SPA  
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1  
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy  
[www.toorx.it](http://www.toorx.it) - [info@toorx.it](mailto:info@toorx.it)