

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG



**iConsole App Manual**

DOWNLOAD 

[www.toorx.it/iconsole](http://www.toorx.it/iconsole)

# BRX300



Rev : 00

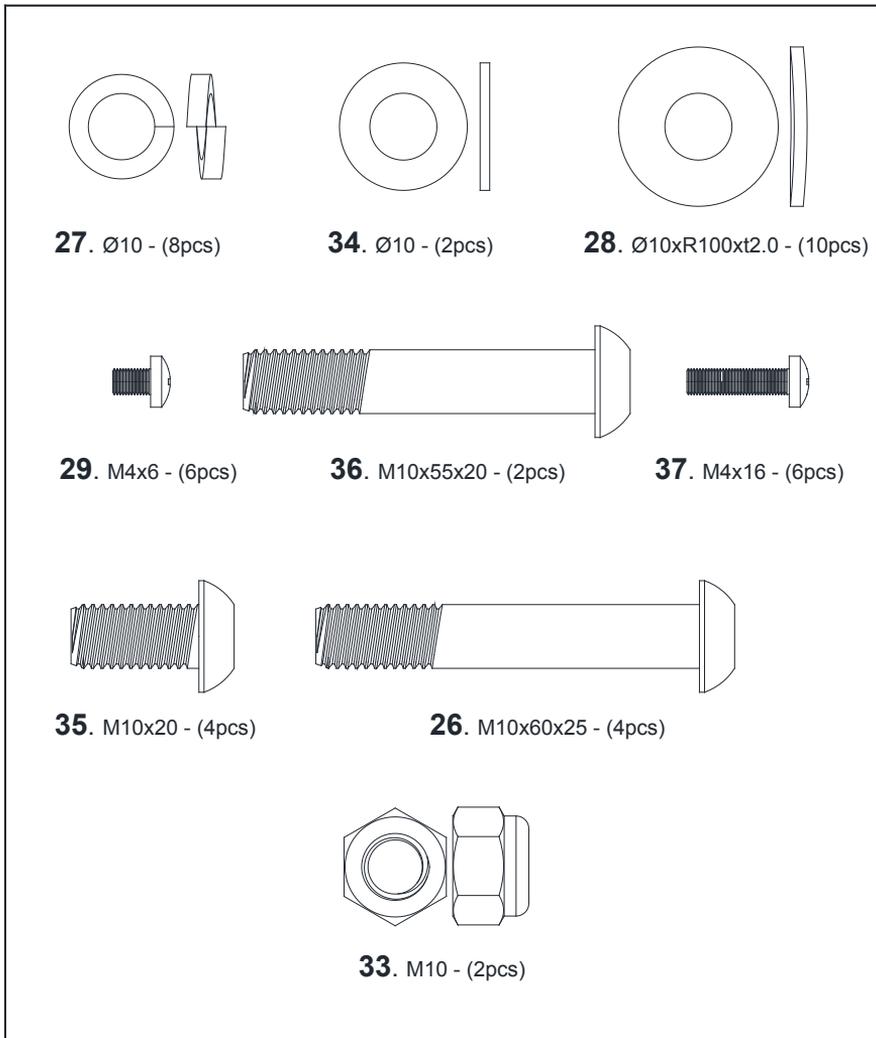
Ed : 03/17



## Hinweise für die Phase vor dem Zusammenbau

### Die Verpackung öffnen:

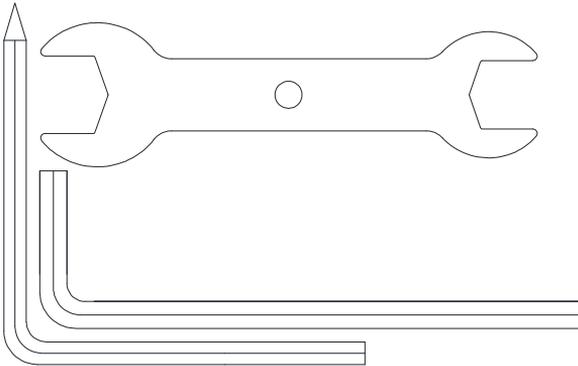
Überprüfen, ob alle Teile vorhanden sind. Anhand der Teileliste überprüfen, ob die angegebene Anzahl der einzelnen, für einen ordnungsgemäßen Zusammenbau erforderlichen Teile vorhanden sind. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Händler.



NR.	BEZEICHNUNG	GRÖSSE	MENGE
26	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10×60×25	4
27	Federscheibe	Φ10	8
28	Federscheibe	Φ10×R100×t2.0	10
29	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×6	6
33	Sechskant-Kontermutter	M10	2
34	Flache Unterlegscheibe	Φ10	2
35	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10×20	4
36	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10×55×20	2
37	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×16	6

## LEGEN SIE DAS WERKZEUG BEREIT

Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Gerätes beginnen, legen Sie bitte das Werkzeug bereit. Wenn Sie die erforderliche Ausrüstung zur Hand haben, können Sie Zeit einsparen und das Gerät schnell und stressfrei zusammenbauen.



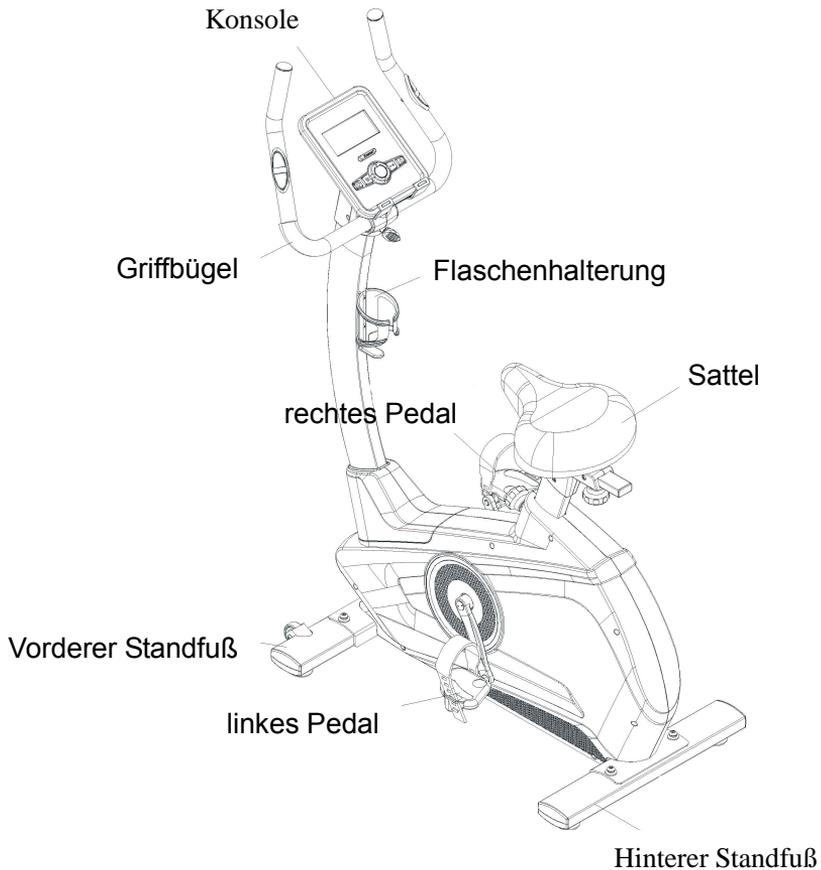
BEZEICHNUNG	GRÖSSE	MENGE
L-Inbusschlüssel	5 × 80 × 80S (mit einem Kreuz)	1
L-Inbusschlüssel	6×40×120	1
Schraubenschlüssel	t 4,0 × 32 × 110	1

## BEREITEN SIE IHREN ARBEITSBEREICH VOR

Stellen Sie sicher, dass eine ausreichend große, freie Fläche zur Verfügung steht, um das Gerät ordnungsgemäß zusammenbauen zu können. Überprüfen Sie, ob der Arbeitsbereich frei von allen Gegenständen ist, an denen Sie sich während der Montage verletzen könnten. Nachdem das Gerät vollständig zusammengebaut ist überprüfen, ob der Bereich um es herum groß genug ist, um eine störungsfreie Verwendung zu gewährleisten.

**HINWEIS:** In der Montageanleitung beschreibt jeder einzelne Schritt exakt die Vorgehensweise. Bevor Sie den Heimtrainer zusammenbauen, sollten Sie alle Anweisungen sorgfältig gelesen und verstanden haben.

## Beschreibung des Gerätes



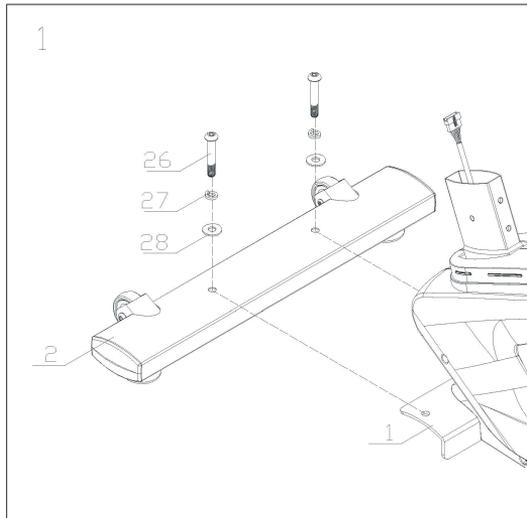
## Technische Angaben

ABMESSUNGEN	Einsatzbereit: 1090 x 560 x 1490 mm
ÜBERSETZUNGSVERHÄLTNIS	9
SCHWUNGRAD	Äußerer Magnet mit doppelter Strecke: $\Phi$ 280/9 kg
UP (HOCH) & DOWN (RUNTER)	9 Stufen, 270 mm Abstände
FRONT (VOR) & BACK (ZURÜCK)	70 mm Abstände

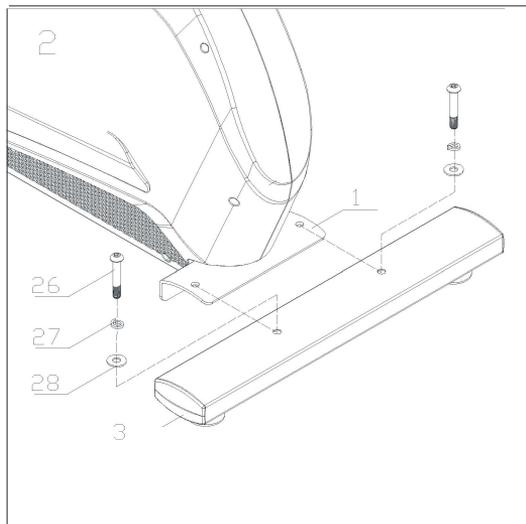
\*WIR BEHALTEN UNS DAS RECHT VOR, DAS GERÄT OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ABZUÄNDERN.

# MONTAGEANLEITUNG

**Schritt 1:** Den vorderen Standfuß (2) am Hauptrahmen (1) mit den Federscheiben (28), den flachen Unterlegscheiben (27) und den C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (26) befestigen.

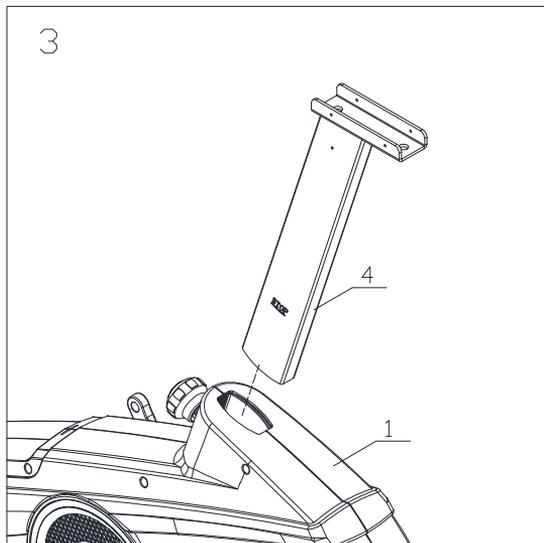


**Schritt 2:** Den hinteren Standfuß (3) am Hauptrahmen (1) mit den Federscheiben (28), den flachen Unterlegscheiben (27) und den C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (26) befestigen.



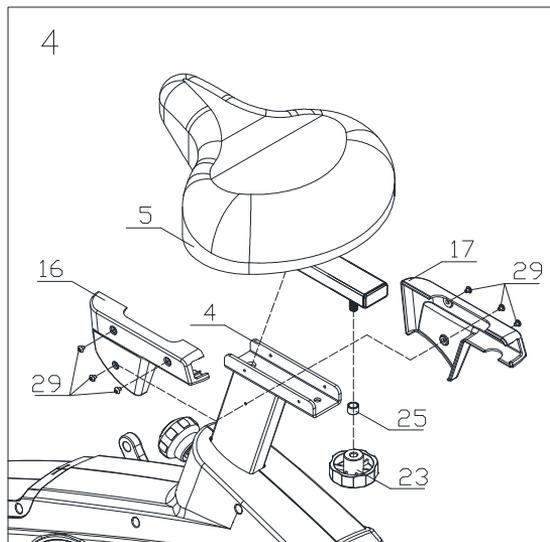
## Schritt 3:

Die Griffschraube lösen und die Sattelstütze (4) am Grundrahmen befestigen. Dann die Griffschraube anziehen.



**Schritt 4:**

1. Den Sattel (5) mit der Hülse (25) und der Griffschraube (23) an der Sattelstütze (4) montieren, nicht zu fest anziehen.
2. Die Position des Sattels (5) richtig einstellen. Dann die linke Zierabdeckung (16) und die rechte Zierdeckung (17) mit den Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (29) an der Sattelstütze (4) montieren.
3. Die Griffschraube (23) anziehen.



**Schritt 5:**

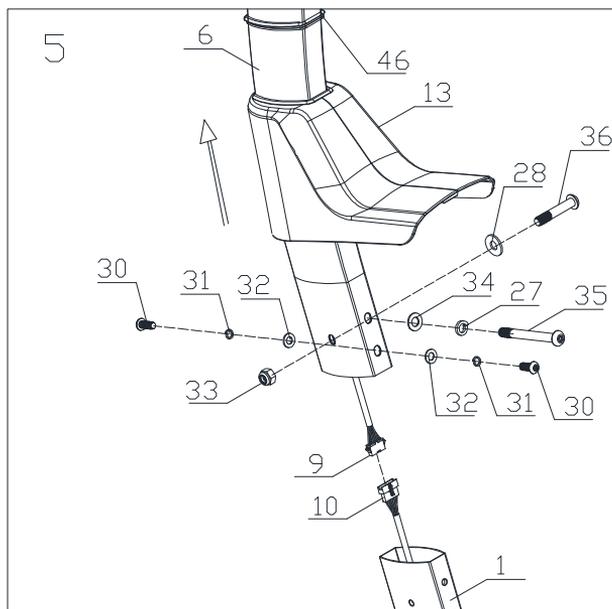
1. Den oberen Zierstreifen (46) am oberen Teil der Griffsäule (6) anbringen. Die Abdeckung der Griffsäule (13) vom Grundrahmen (1) nehmen. Dann am oberen Teil der Griffsäule (6)

befestigen.

2. Das Motor-Kommunikationskabel (10) mit dem Kommunikationskabel der Konsole (9) verbinden.

3. Die Griffsäule (6) mit flachen Unterlegscheiben (32), Federscheiben (31), C.K.S. Inbusschrauben mit Vollgewinde (30), flachen Unterlegscheiben (34) Federscheiben (27), C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (35) Federscheiben (28) C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (36) und Sechskant-Kontermuttern (33) am Grundrahmen (1) montieren.

4. Die Abdeckung der Griffsäule (13) und den Zierstreifen der Griffsäule (46) am Grundrahmen (1) befestigen.

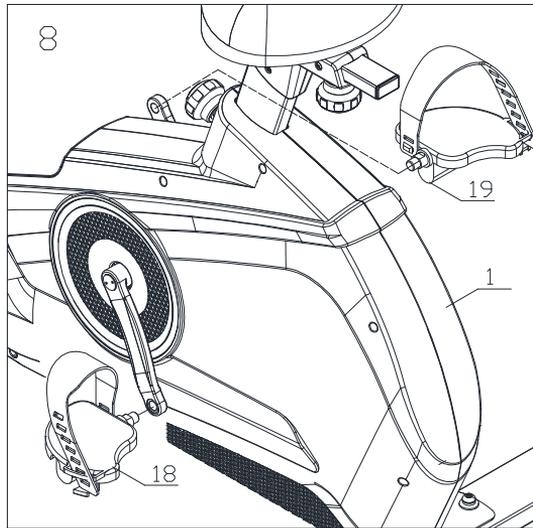


Tipp: Die Schrauben noch nicht fest anziehen. Überprüfen, ob alle Schrauben in den Sechskant-Löchern sitzen.

### Schritt 6:

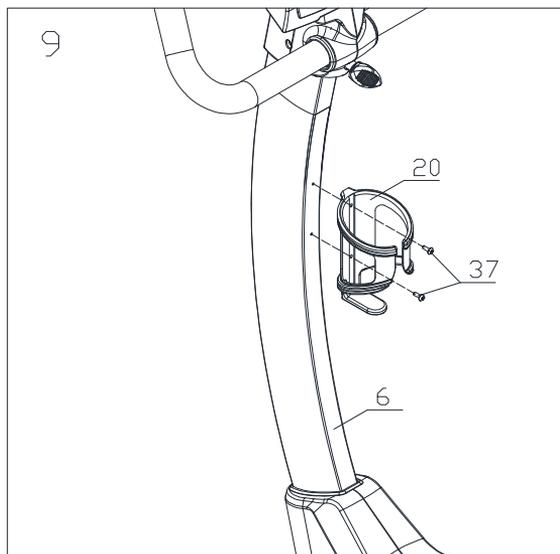
Das Anschlusskabel am Griffbügel (11) an der Griffsäule (6) anbringen. Den Griffbügel (7) an der Griffsäule (6) montieren. Den Klemmring des Griffs (22) schließen und mit der Griffschraube (21) sperren.





**Schritt 9:**

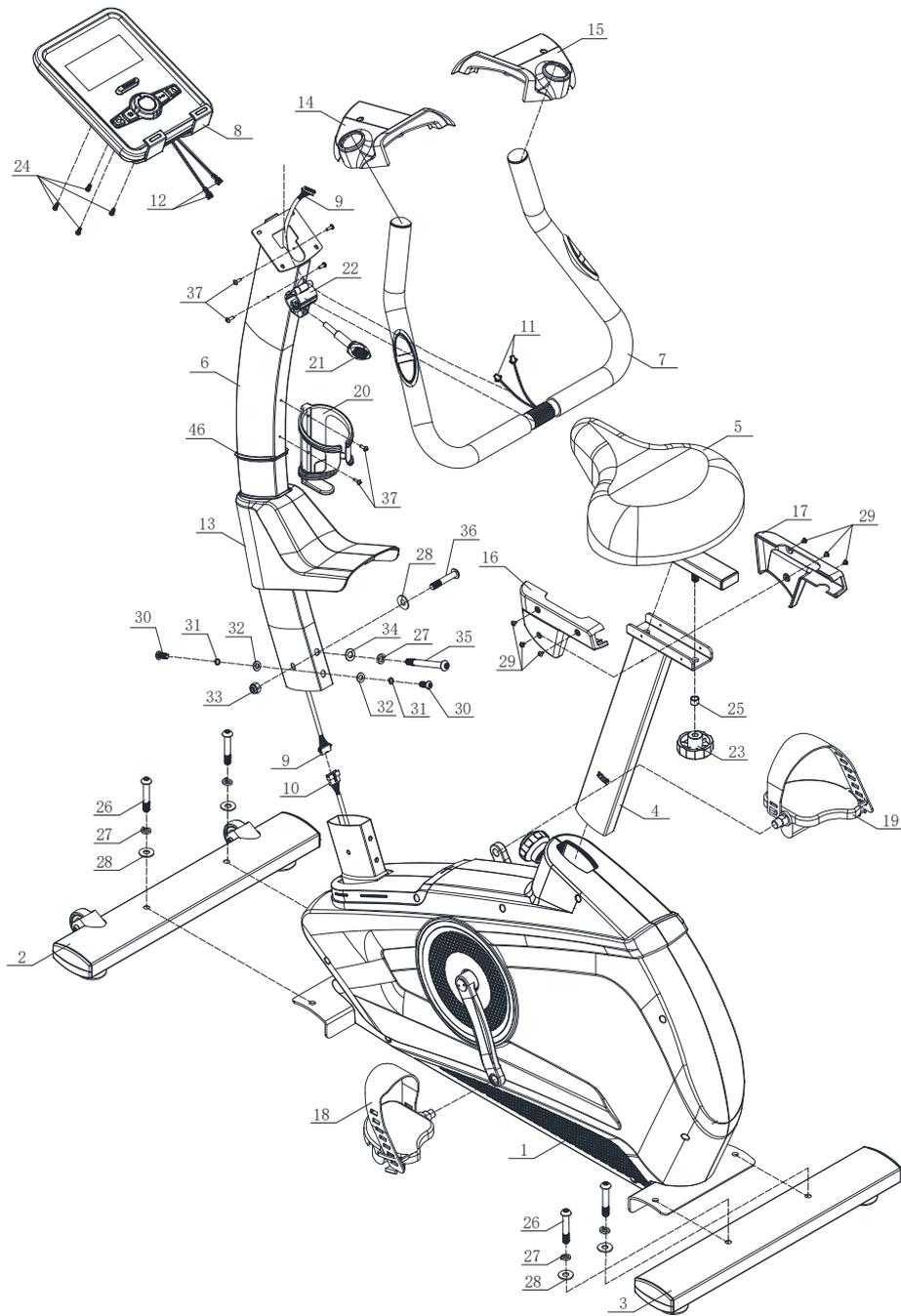
Den Flaschenhalter (20) am oberen Teil der Griffsäule (6) mit Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (37) montieren.



**Trainingstipps:**

1. Der Benutzer muss die Füße komplett in das Pedal schieben und den Magnetwiderstand entsprechend einstellen.
2. Da das Gerät mit 2 Schwungrädern arbeitet und über ein großes Trägheitsmoment verfügt, sollte der Benutzer, wenn er aus einer hohen Geschwindigkeit heraus anhalten will, den Schweregrad und die Geschwindigkeit verringern, um Schmerzen in den Beinen aufgrund des Trägheitsmoments des rechten und linken Pedal zu vermeiden.
3. Das Gerät muss auf einen ebenen Boden aufgestellt werden und um es herum muss ausreichend Platz zum Trainieren vorhanden sein.

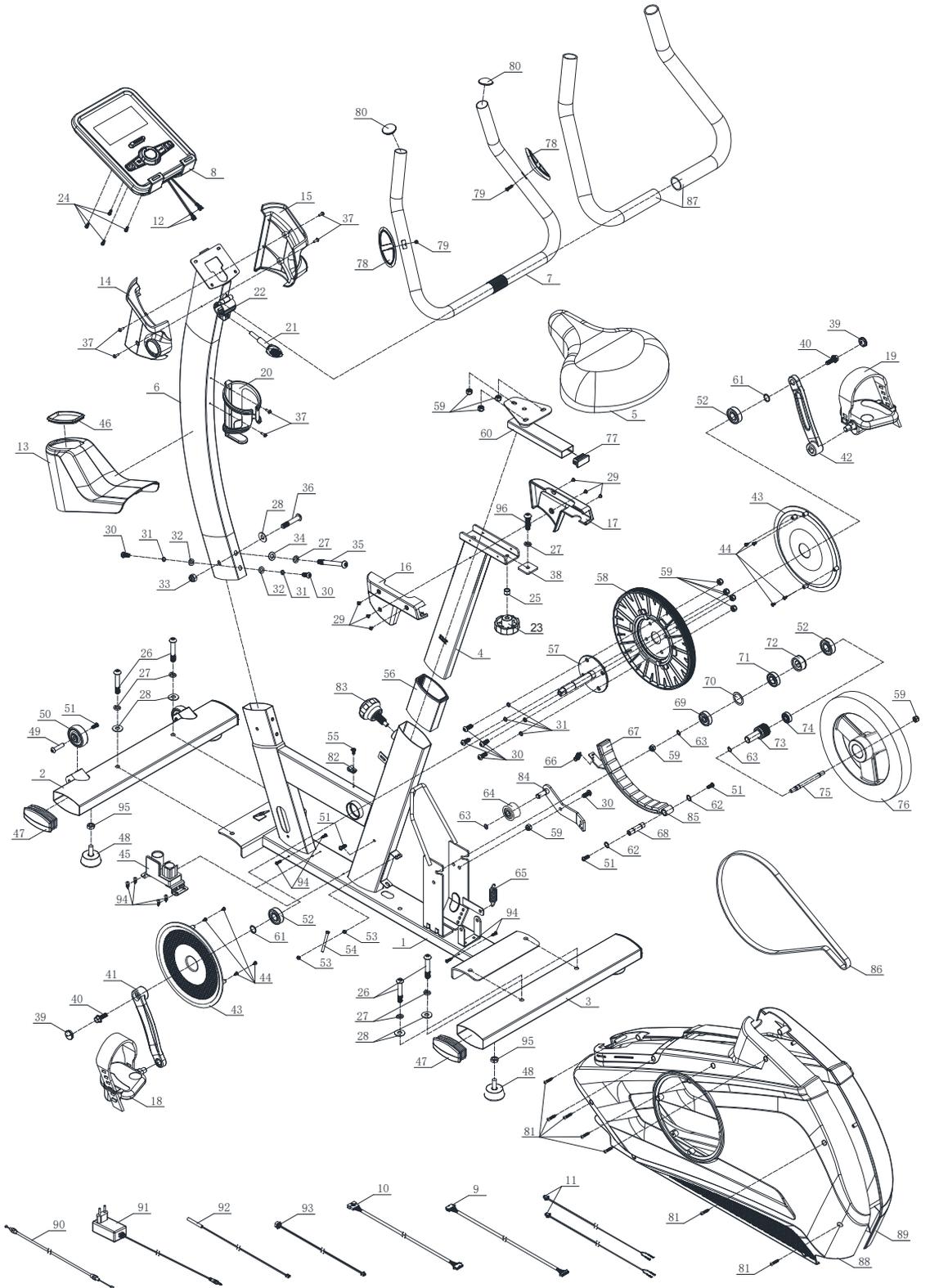
**Montagezeichnung**



**Teilleiste**

<b>NR.</b>	<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>BESCHREIBUNG</b>	<b>Menge</b>
1	Grundrahmen		1
2	Vorderer Standfuß		1
3	Hinterer Standfuß		1
4	Sattelstütze		1
5	Sattel		1
6	Obere vordere Säule		1
7	Griffsäule		1
8	Display		1
9	Kommunikationskabel der Konsole		1
10	Motor-Kommunikationskabel		1
11	Anschlusskabel für die Pulsmessung		2
12	Konsolenausgang		2
13	Griffsäulenabdeckung		1
14	linke Griffbügelabdeckung (L)		1
15	rechte Griffbügelabdeckung (R)		1
16	linke Sattelabdeckung (L)		1
17	rechte Sattelabdeckung (R)		1
18	linkes Pedal		1
19	rechtes Pedal		1
20	Flaschenhalterung	Φ93×150	1
21	Griffschraube	M8×30	1
22	Klemmring des Griffbügels		1
23	Griffschraube des Griffbügels		1
24	C.K.S. Kreuzschlitzschraube mit Vollgewinde	M5×10	4
25	Buchse	Φ10,5×Φ14×10	1
26	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10×60×20	4
27	Federscheibe	Φ10	5
28	Federscheibe	Φ10.5×R100×t2.0	5
29	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×6	6
30	C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde	M8×20	2
31	Federscheibe	Φ8	2
32	Flache Unterlegscheibe	Φ8.5×Φ20×t1.5	2
33	Sechskant-Sicherungsschraube	M10	1
34	Flache Unterlegscheibe	Φ10	1
35	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10×95×20	1
36	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10×55×20	1
37	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×16	6
46	Zierstreifen der Griffsäule		1

# Montagezeichnung



## Teilleiste

NR.	BEZEICHNUNG	BESCHREIBUNG	Menge
1	Grundrahmen		1
2	Vorderer Standfuß		1
3	Hinterer Standfuß		1
4	Sattelstütze		1
5	Sattel		1
6	Oberer Teil der Griffsäule		1
7	Griffbügel		1
8	Display		1
9	Kommunikationskabel der Konsole		1
10	Motor-Kommunikationskabel		1
11	Anschlusskabel für die Pulsmessung		2
12	Konsolenausgang		2
13	Griffsäulenabdeckung		1
14	Griffbügelabdeckung		1
15	Griffbügelabdeckung		1
16	linke Sattelabdeckung (L)		1
17	rechte Sattelabdeckung (R)		1
18	linkes Pedal (L)		1
19	rechtes Pedal (R)		1
20	Flaschenhalterung	Φ93×150	1
21	Griffschraube	M8×30	1
22	Klemmring des Griffbügels		1
23	Griffschraube des Griffbügels		1
24	C.K.S. Kreuzschlitzschraube mit Vollgewinde	M5×10	4
25	Buchse	Φ10.5×Φ14×10	1
26	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10×60×20	4
27	Federscheibe	Φ10	6
28	Federscheibe	Φ10.5×R100×t2.0	5
29	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×6	6
30	C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde	M8×20	7
31	Federscheibe	Φ8	6

32	Flache Unterlegscheibe	Φ8.5×Φ20×t1.5	2
33	Sechskant-Kontermutter	M10	1
34	Flache Unterlegscheibe	Φ10	1
35	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10×95×20	1
36	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10×55×20	1
37	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×16	6
38	Sattelverriegelung		1
39	Kurbelabdeckung	Φ23×6×M22×P1.0	2
40	Sechskantflansch mit Vollgewinde	5/16-18UNC-1"	2
41	linke Kurbel		1
42	rechte Kurbel		1
43	Scheibe		2
44	Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube	ST4×12	8
45	Magnetmotor		1
46	Zierstreifen der Griffsäule	102×57×8	1
47	Endkappe	45×90×t1.5	4
48	Füßchen	Φ49×22×M10×26	4
49	C.K.S. Inbus-Hohlschraube	Φ8×33×M6×15	2
50	Räder	Φ55×25,8	2
51	C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde	M6×15	5
52	Rillenkugellager	6203-2RS	3
53	Sechskantschraube	M5	2
54	Sechskantschraube	M5×60	1
55	Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube	ST4×12	1
56	Sattelstützenbuchse	115×90×45	1
57	Tretkurbelachse	Φ17×150	1
58	Antriebsscheibe	Φ263×22	1
59	Sechskant-Kontermutter	M8	9
60	Sattelleinstellung		1
61	Sicherungsring	Φ17	2
62	Sicherungsring	Φ12	2
63	Sicherungsring	Φ10	3
64	Spannrolle	Φ38×22	1

65	Zugfeder	Φ18×Φ2.0×14	1
66	Zugfeder	Φ11.5×Φ1.2×13	1
67	Viereckiger Magnet	30×25×t12	10
68	Magnetachse	Φ12×50	1
69	Rillenkugellager	6300-2RS	1
70	Flache Unterlegscheibe	Φ34×Φ25×t1.0	1
71	Rillenkugellager	6003-2RS	1
72	Kugellager mit Königszapfen	Φ35×Φ17×16	1
73	Kleine Antriebsscheibe	Φ30×64	1
74	Rillenkugellager	6000-2RS	1
75	Schwungradachse	Φ10×112.5	1
76	Schwungrad	Φ280	1
77	Quadrat-Stopfen	20×40×t1.5	1
78	Pulssensor		2
79	Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube	ST4×20	2
80	Runder Stopfen	Φ28×t1.5	2
81	Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube	ST4×25	7
82	Fester Magnet		1
83	Griffschraube	Φ9×M16×P1.5×83	1
84	Feste Spannrolle		1
85	Magnet		1
86	Antriebsriemen	440PJ6	1
87	Griffschlauch	Φ29×t3.0×600	2
88	linke Abdeckung		1
89	rechte Abdeckung		1
90	Bremskabel	L=350	1
91	Adapter		1
92	Magnetsensor		1
93	Stromkabel		1
94	Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube	ST4×16	8
95	Sechskantschraube	M10	4
96	C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde	M10×38	1

**DISPLAYFUNKTIONEN:**

FUNKTION	BESCHREIBUNG
ZEIT	Anzeigebereich 0:00 ~ 99:59, Einstellbereich 0:00 ~ 99:00
GESCHWINDIGKEIT	Bereich 0.0 - 99.9 km/h
DISTANCE (DISTANZ)	Anzeigebereich 0.0 ~ 99.99, Einstellbereich 0.0 ~ 99.90
CALORIES (KALORIEN)	Anzeigebereich 0 ~ 9999 Kal., Einstellbereich 0 ~ 9990 Kal.
PULSE (HERZFREQUENZ)	Anzeigebereich P-30 ~ 230, Einstellbereich 0-30 - 230
RPM (U/min)	Bereich 0 ~ 999
WATT	Anzeigebereich 0 ~ 999, Einstellbereich 10 ~ 350

**TASTEN:**

FUNKTION	BESCHREIBUNG
<b>Up (Hoch) (+)</b>	· Auswahl einer Funktion oder Erhöhung des Schweregrads
<b>Down (Runter) (-)</b>	· Auswahl einer Funktion oder Verringerung des Schweregrads
<b>Enter (Bestätigung)</b>	· Im STOP-Modus drücken, um eine Einstellung zu bestätigen und eine Funktion zu wählen.
<b>Reset</b>	· Wird diese Taste für 2 Sekunden gedrückt gehalten, schalten sich der Computer aus und startet dann erneut mit den Benutzereinstellungen. · Rückkehr zum Hauptmenü während der Einstellung von Trainingswerten oder im Stopp-Modus
<b>Start/Stop</b>	· Starten oder unterbrechen des Trainings.
<b>Recovery (Erholung)</b>	· Mit dieser Taste wird die Erholung der Herzfrequenz getestet.
<b>Körperfett</b>	· Messung des Körperfetts % und des BMIs (Body-Mass-Index)

## BEDIENUNG:

### EINSCHALTEN

Den Netzstecker in die Steckdose stecken. Der Computer schaltet sich ein, wobei ein langer Piepton ertönt, und alle Segmente des Displays leuchten für 2 Sekunden auf (siehe Abbildung 1). Das Auswahlm Menü (Abbildung 2) und dann das Eingabemenü für die persönlichen Angaben (Alter, Geschlecht, Körpergröße, Gewicht) aufrufen.

Wenn 4 Minuten lang weder die Pedale bewegt noch die Herzfrequenz gemessen wird, schaltet der Computer in der Energiesparmodus um.

Durch Drücken einer beliebigen Taste schaltet sich das Display erneut ein.

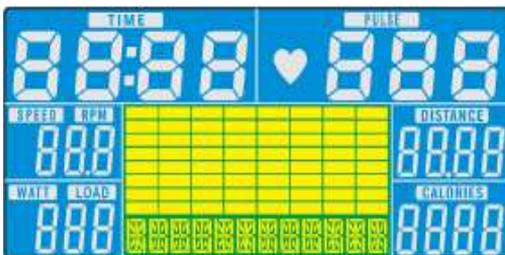


Abbildung 1

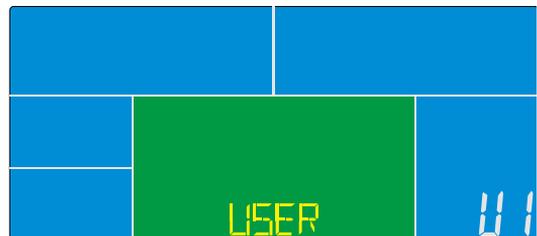


Abbildung 2

### Eingabe der persönlichen Angaben

drücken, um zu bestätigen. HOCH (+) oder RUNTER (-) drücken, um das GESCHLECHT, das ALTER (Abbildung 3), die KÖRPERGRÖSSE und das GEWICHT einzugeben, dann durch Drücken der ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste bestätigen. Alle Angaben werden als Benutzerprofil gespeichert.

Nach der Einstellung ruft die Konsole das Hauptmenü auf (siehe Abbildung 4). Hier kann der Benutzer durch Drücken der START/STOP-Taste direkt mit dem Training beginnen.

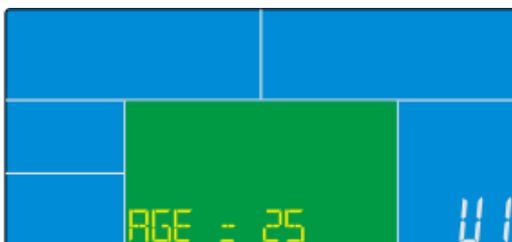


Abbildung 3



Abbildung 4

## Wahl des Trainingsprogramms

Im Hauptmenü blinkt das als erstes das Programm MANUAL (MANUELL) (Abbildung 5). Mit den Tasten UP (HOCH) (+) oder DOWN (RUNTER) (-) kann der Benutzer das Trainingsprogramm auswählen: MANUAL (MANUELL) --> PROGRAM --> USER PROGRAM (BENUTZERPROGRAMM) --> H.R.C. (HERZFREQUENZ) --> WATT: Zum Bestätigen ENTER (BESTÄTIGEN) drücken.

## Manual (Manueller) Modus

1. UP (HOCH) (+) oder DOWN (RUNTER) (-) drücken, um das Trainingsprogramm zu wählen. Manual (Manuell) (Abbildung 4) auswählen und die ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste drücken, um zu bestätigen.
2. UP (HOCH) (+) oder DOWN (RUNTER) (-), um die Werte für die TIME (ZEIT)/DISTANCE (Distanz)/CALORIES (Kalorien)/PULSE (HERZFREQUENZ) einzustellen und dann ENTER (BESTÄTIGEN) drücken, um die Angaben zu bestätigen.
3. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Während des Trainings kann der Benutzer mit den Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) den Schweregrad zwischen 1 und 16 einstellen.
4. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

## Programm-Modus

1. UP (HOCH) (+) oder DOWN (RUNTER) (-) drücken, um das Trainingsprogramm zu wählen. Das Programm (Abbildung 5) auswählen und die ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste drücken, um zu bestätigen.
2. UP (HOCH) (+) oder DOWN (RUNTER) (-) drücken, um eines der Programme von P01 bis P12 auszuwählen. Das Programmprofil wird jeweils angezeigt.
3. Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) die ZEIT (TIME) einstellen.



Abbildung 5

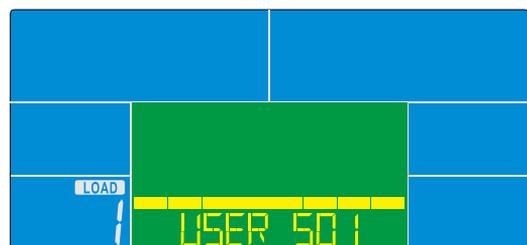


Abbildung 6

4. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Während des Trainings kann der Benutzer mit den Tasten UP (HOCH) (+) und DOWN (RUNTER) (-) den Schweregrad zwischen 1 und 16 einstellen.
5. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

## **Benutzerprogramm-Modus**

1. UP (HOCH) (+) oder DOWN (RUNTER) (-) drücken, zu bestätigen.  
wählen. Das gewünschte Benutzerprogramm (Abbildung 6) auswählen  
ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste drücken, um
2. Mit den Tasten UP (HOCH) (+) und DOWN (RUNTER) (-) den gewünschten  
Schweregrad zwischen 1 und 16 einstellen und die ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste dr  
ücken, um zum folgenden Abschnitt zu wechseln. (20 Spalten insgesamt)
3. Die ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste gedrückt halten, um die Einstellung zu beenden  
oder abzubrechen.
4. Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) die ZEIT (TIME) einstellen.
5. Die Taste START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen. Während des  
Trainings kann der Benutzer mit den Tasten UP (HOCH) (+) und DOWN (RUNTER) (-)  
den Schweregrad zwischen 1 und 16 einstellen.
6. Die Taste START/STOPP drücken, um das Training zu unterbrechen. Um zum  
Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

## **H.R.C. (HERZFREQUENZ)-Modus**

1. Mit den Tasten UP (HOCH) (+) oder DOWN (RUNTER) (-) das Trainingsprogramm  
H.R.C. auswählen (Abbildung 7) und die ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste drücken, um  
die Wahl zu bestätigen.
2. Mit den Tasten UP (HOCH) (+) oder DOWN (RUNTER) (+) eine der folgenden  
Optionen auswählen: H.R.C. 55 (Abbildung 8), H.R.C. 75, H.R.C. 90 oder TAG



Abbildung 7



Abbildung 8



Abbildung 9

(TARGET H.R. (ZIEL-HERZFREQUENZ)) (Standard: 100, Abbildung 9) und die ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste drücken, um die Wahl zu bestätigen.

3. Bei der Wahl von H.R.C. 55, H.R.C. 75 oder H.R.C. 90 zeigt das Display abhängig vom Alter des Benutzers den voreingestellten Wert an. Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) die TRAININGSZEIT (TIME) einstellen.
4. Wenn TAG H.R. gewählt wird, blinkt der standardmäßig eingestellte Wert 100 (siehe Abbildung 9). Mithilfe der Tasten UP (HOCH) (+) UND DOWN (RUNTER) (-) den Wert zwischen 30 und 230 einstellen und die Eingabe durch Drücken der Taste ENTER (BESTÄTIGEN) bestätigen. Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) die TRAININGSZEIT (TIME) einstellen.
5. Um mit dem Training zu beginnen oder es zu unterbrechen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

### **WATT-Modus**

1. Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) WATT (Abbildung 10) auswählen und die Wahl durch Drücken der ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste bestätigen.
2. Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) die gewünschten WATT einstellen (Standard: 120).
3. Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) die ZEIT (TIME) einstellen.
4. Die Taste START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Benutzer mit den Tasten UP (HOCH) (+) und DOWN (RUNTER) (-) den die WATT-Zahl zwischen 10 und 350 einstellen.
5. Die Taste START/STOPP drücken, um das Training zu unterbrechen. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.



Abbildung 10

### **Körperfett-Modus**

1. Während des Trainings die Taste START/STOPP drücken, um das Training zu beenden, dann die Taste BODY FAT (KÖRPERFETT) drücken, um mit der Messung zu beginnen.
2. Die Griffe umfassen, nach 8 Sekunden zeigt das Display den BMI, das FETT in % und das Fett-Symbol an.
3. Die Taste BODY FAT (KÖRPERFETT) nochmals drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
4. Fehlercode
  - \* Displayanzeige E-1 (Abbildung 12): Der Benutzer umfasst die Griffe nicht richtig.
  - \* Displayanzeige E-4 (Abbildung 13): Der Wert für FAT % (FETT in %) liegt außerhalb des Bereichs (5,0 % - 50,0 %)

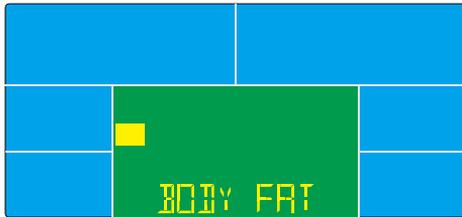


Abbildung 11

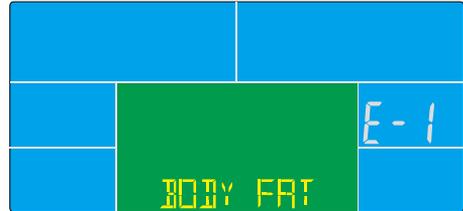


Abbildung 12

Abbildung 13



<REFERENZ>

Integrierter B.M.I. (Body mass index (Körperfettindex))

B.M.I. SKALA	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
BEREICH	< 20	20 - 24	24,1 - 26,5	> 26,5
B.M.I. SCALE	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT (KÖRPERFETT):

SYMBOL	—	+	▲	◆
FETT %	NIEDRIG	NIEDRIG/M	MITTEL	MITTEL/HOCH
GESCHLECHT		ITTEL		
MANN	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FRAU	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

### **Recovery (Erholung)**

1. Wenn die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt wird (Griffe umfassen), die Taste RECOVERY (ERHOLUNG) drücken.
2. Alle Funktionsanzeigen mit Ausnahme der „ZEIT“-Anzeige werden ausgeschaltet, sie wird nun von 00:60 bis 00:00 rückwärts gezählt (Abbildung 14). Wenn die Zeitanzeige 0 erreicht hat, wird auf dem Display die erholte Herzfrequenz als FX angezeigt (X = 1 - 6, Abbildung 15). F1 entspricht dem besten, F6 dem schlechtesten Erholungszustand. (Siehe Tabelle.)  
(Um zur Hauptanzeige zurückzukehren, die Taste RECOVERY (ERHOLUNG) erneut drücken.)

3. In der Erholungsfunktion kann die RECOVERY (ERHOLUNG)-Taste gedrückt werden, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
4. Wenn die Herzfrequenz nicht gemessen wird, kann die RECOVERY (ERHOLUNG)-Taste nicht gedrückt werden.



Abbildung 14



Abbildung 15

1.0	OUTSTANDING
$1.0 < F < 2.0$	EXCELLENT
$2.0 < F < 2.9$	GOOD
$3.0 < F < 3.9$	FAIR
$4.0 < F < 5.9$	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

#### HINWEIS:

1. Für den Computer ist ein Adapter erforderlich (9 V, 1300 mA).
2. Wenn der Benutzer für 4 Minuten die Pedale nicht betätigt, schaltet der Computer in den Energiesparmodus um, wobei alle Einstellungen

Trainingsdaten gespeichert werden, bis der Benutzer das Training erneut aufnimmt.

3. Sollte der Computerfunktionsstörungen aufweisen, bitte den Adapter aus der Steckdose ziehen und erneut einstecken.

### **Allgemeine Fitness-Tipps**

Beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm langsam, d. h. eine Trainingseinheit alle 2 Tage. Erhöhen Sie Ihr Trainingspensum wöchentlich. Beginnen Sie mit kurzen Trainingszeiten und verlängern Sie diese kontinuierlich. Beginnen Sie langsam mit dem Training und setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele. Zusätzlich zu diesem Training sollten Sie auch anderweitig trainieren, zum Beispiel joggen, schwimmen, tanzen bzw. radfahren.

Vor dem Training immer zuerst aufwärmen. Hierzu mindestens 5 Minuten Dehnung- oder Gymnastikübungen durchführen, um Muskel zu Ehrungen und Verletzungen vorzubeugen.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Herzfrequenz. Wenn Sie nicht über ein Gerät zum Messen der Herzfrequenz verfügen sollten, bitten Sie Ihren Arzt darum, Ihre Herzfrequenz zu messen. Legen Sie Ihre persönliche Trainingshäufigkeit fest, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Berücksichtigen Sie sowohl Ihr Alter als auch Ihre derzeitige Fitness. Die Tabelle auf Seite 16 gibt Ihnen einen Anhaltspunkt für die Bestimmung Ihrer optimalen Herzfrequenz beim Trainieren.

Atmen Sie regelmäßig und ruhig während des Trainings

Trinken Sie ausreichend während des Trainings, um den Flüssigkeitsbedarf Ihres Körpers bereitzustellen. Denken Sie daran, dass sich die empfohlene Flüssigkeitsmenge von 2-3 l pro Tag durch körperliche Anstrengung deutlich erhöht. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Raumtemperatur haben.

Während des Trainings auf dem Gerät immer leichte und bequeme Kleidung und Sportschuhe tragen. Keine weite Kleidung tragen, die sich während des Trainings in dem Gerät verfangen könnte.

Übungen für Ihr persönliches Training



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)