

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

BRXR 300



Rev : 00

Ed : 03/17



S. 1

Benutzerhandbuch

Das Benutzerhandbuch ist zum späteren Nachschlagen aufzubewahren.
Alle in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Anweisungen sind zu lesen und zu befolgen.

Version 2

S. 2

Danke

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für dieses Gerät entschieden haben. Das Gerät wird Ihnen dabei helfen, Ihre Muskeln auf die richtige Weise zu trainieren und Ihre Kondition zu verbessern - und all dies der gewohnten Umgebung.

Sicherheitsmaßnahmen

WARNHINWEIS: Dieser Heimtrainer wurde für maximale Sicherheit entwickelt und gebaut. Dennoch müssen bei der Verwendung von Trainingsgeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Heimtrainers muss das Handbuch vollständig gelesen werden. Darüber hinaus müssen die folgenden Sicherheitshinweise berücksichtigt werden:

- ◆ Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Heimtrainers angemessen über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind. Den Heimtrainer ausschließlich wie in diesem Handbuch beschrieben verwenden.
- ◆ Kinder und Haustiere müssen jederzeit von dem Gerät ferngehalten werden. Sie dürfen sich in dem Raum, in dem der Heimtrainer steht, NICHT unbeaufsichtigt aufhalten.
- ◆ Alle Bauteile regelmäßig überprüfen und ordnungsgemäß montieren. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgewechselt werden.
- ◆ Den Heimtrainer auf einer ebenen Fläche aufstellen und auf jeder Seite einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,0 m einhalten. Um den Fußboden bzw. den Teppich vor Schäden zu schützen, eine Matte unter den Heimtrainer legen.
- ◆ Den Heimtrainer im Innenbereich aufbewahren und vor Feuchtigkeit und Staub schützen. Den Raum, in dem der Heimtrainer verwendet wird, gut zu lüften. Er DARF NICHT in ungelüfteten Räumen verwendet werden.
- ◆ Um den Heimtrainer herum dürfen sich keine scharfkantigen Gegenstände befinden.
- ◆ Während des Trainings geeignete Kleidung tragen. Keine weite Kleidung tragen, da sich diese eventuell im Heimtrainer verfangen könnte. Immer Sportschuhe tragen, um die Füße während des Trainings zu schützen.
- ◆ Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn das Körpergewicht 120 kg überschreitet. Wählen Sie in diesem Fall bitte einen anderen Heimtrainer aus unserem Angebot.
- ◆ Die sich bewegenden Teile dürfen nicht angefasst werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- ◆ Kontrollieren Sie immer Ihre Tretgeschwindigkeit.
- ◆ Wenn sich der Heimtrainer ungewöhnlich verhält, darf er nicht sofort verwendet werden.
- ◆ Der Heimtrainer darf nur von einer Person verwendet werden. Er darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- ◆ Sollten während des Trainings Schmerzen oder Schwindel auftreten, muss das Training sofort unterbrochen und ein Arzt aufgesucht werden.

S. 3

Sicherheitshinweis

Wenn Sie sich in einer Rehabilitationsphase befinden oder die nachstehend aufgeführten Symptome bzw. Beschwerden aufweisen, können Sie nach Absprache mit Ihrem Arzt diesen Heimtrainer verwenden.

1. Bei akuten Schmerzen in der Brust und in den Beinen, der Hüfte, dem Nacken und zurückliegendem Taubheitsgefühl in den Beinen, der Hüfte und dem Nacken das Gerät bitte nicht verwenden.
2. Anamnese Arthritis, Rheuma und Gicht.
3. Osteoporose und andere Beschwerden.
4. Herz-Kreislauf-Störungen (Herzkrankheiten, Zirkulationsstörungen, Bluthochdruck).
5. Atembeschwerden.
6. Verwendung eines externen oder internen Herzschrittmachers.
7. Vorliegendes Sarkom.
8. Vorliegender Thrombus oder andere Symptome.
9. Diabetes oder Beschwerden, die auf einen Diabetes hinweisen.
10. Hauttrauma.
11. Fieber aufgrund einer Krankheit (38 °C oder über 38 °C).
12. Anomalie der Wirbelsäule oder eine gebogene Wirbelsäule.
13. Schwangerschaft oder Menstruation.
14. Körperliches Unwohlsein, Erholungsbedürfnis.
15. Schlechte Körperverfassung.
16. Wenn eine Heilung das Ziel ist.
17. Abgesehen von den oben genannten Symptomen, jegliches Gefühl von körperlichen Störungen/Beschwerden, die einen Unfall oder körperliche Beschwerden verursachen könnten.

Bevor mit einem Trainingsprogramm begonnen wird, den Arzt aufsuchen. Dies gilt insbesondere für Personen mit einem Alter von über 35 Jahren und Personen mit einer Krankheitsgeschichte. Um die Gefahr einer schwerwiegenden Verletzung zu minimieren, sind alle wichtigen Sicherheitshinweise und Anweisungen in diesem Handbuch und alle an dem Heimtrainer angebrachten Warnhinweise zu lesen, bevor das Trainingsgerät verwendet wird.

S. 4

Hinweise für die Phase vor dem Zusammenbau

Die Verpackung öffnen.

Überprüfen, ob alle Teile vorhanden sind. Anhand der Teilleiste 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.

S. 5

NR.

BEZEICHNUNG

- C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde
- C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde
- Inbus-Madenschraube
- C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde
- Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde

Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube
Flache Unterlegscheibe
Federscheibe
Sechskant-Kontermutter
C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde
Inbus-Zylinderkopfschraube mit Vollgewinde
Flache Unterlegscheibe
C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde

GRÖSSE

MENGE

BEZEICHNUNG

L-Inbusschlüssel
Schraubenschlüssel

GRÖSSE

MENGE

S. 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.

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.

S. 7

Beschreibung des Gerätes

Display
Vordere Griffsäule
Vorderer Standfuß
Pedal (L)
Hinterer Standfuß
Rückenlehne
Sattel
Pedal (R)
Griffbügel

Technische Angaben

ABMESSUNGEN

Einsatzbereit: 1545 x 650 x 1140 mm

ÜBERSETZUNGSVERHÄLTNIS

SCHWUNGRAD

Äußerer Magnet mit einer Richtung: ct > 280/9 kg

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

S. 8

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1: Den vorderen Standfuß (2) am Hauptrahmen (1) mit einer Federscheibe (36), einer flachen Unterlegscheibe (96) und einer C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde (26) befestigen.

Schritt 2: Den hinteren Standfuß (3) am Hauptrahmen (1) mit einer Federscheibe (36), einer flachen Unterlegscheibe (96) und einer C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde (26) befestigen.

S. 9

SCHRITT 3:

1. Das Motor-Kommunikationskabel (82) mit dem Kommunikationskabel in der vorderen Griffsäule (83) verbinden.
2. Den obere Teil der vorderen Griffsäule (4) am Hauptrahmen (1) mit einer Inbusmadenschraube (25) befestigen. Dann mit der Abdeckung abdecken. Die beiden Inbusmadenschrauben gleichzeitig durch abwechselndes Schrauben anziehen.

Schritt 4:

1. Das Anschlusskabel für die Konsole (83) an der schwarzen Öffnung in der Konsole anschließen. Das Anschlusskabel für die Pulsmessung (86) am Ausgang der Konsole anschließen.
2. Die Konsole (81) an der vorderen Griffsäule (4) mit den C.K.S. Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (32) befestigen.

S. 10

Schritt 5:

1. Die Abdeckungen des linken Griffbügels (54) und des rechten Griffbügels (55) am oberen Teil der vorderen Griffsäule (4) mit je einer Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde (29) befestigen

Schritt 6:

1. Den Griffbügel durch Einschrauben der Griffschraube (65) befestigen. Den Griffbügel in der gewünschten Position fixieren. Die Griffschraube hierzu fest anziehen. Dann die vordere Abdeckung des Griffbügels (56) mit den selbstschneidenden C.K.S.-Schrauben (31) befestigen.

S. 11

Schritt 7:

1. Das linke (63) und das rechte (64) Pedal am Hauptrahmen (1) montieren.

Schritt 8:

1. Den Bremshebel (8) mit einer C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde (21) an der Sattelhalterung befestigen.
2. Die Halterung der Rückenlehne mit einer C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde (93) an der Sattelhalterung befestigen.

S. 12

Schritt 9

1. Den Sattel (60) mit den C.K.S. Inbusschrauben mit Vollgewinde (23) an der Sattelhalterung montieren.

Schritt 10

1. Den Griffbügel mit den Pulssensoren (6) am Sattel befestigen und mit C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (24), Sechskantmutter (42) und flachen Unterlegscheiben (34) befestigen.
2. Die Anschlusskabel für die Pulsmessung (87) und (88) miteinander verbinden. Siehe Abbildung unten.

S. 13

Schritt 11

1. Die Rückenlehne (61) mit C.K.S. Inbusschrauben mit Vollgewinde (57) an der Rückenlehnenhalterung (11) befestigen.

Schritt 12

1. Das Stromkabel wie in der Abbildung unten dargestellt anschließen. Das Gerät ist nun fertig zusammengebaut.

S. 14

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.

S. 15

Montagezeichnung

Teilleiste

NR.

BEZEICHNUNG

Grundrahmen
Vorderer Standfuß
Hinterer Standfuß
Vordere Griffsäule
Griffsäule
Oberer Teil der vorderen Griffsäule

BESCHREIBUNG

MENGE

S. 16

Bremshebel
linke Tretkurbel
rechte Tretkurbel
C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde
Inbus-Madenschraube
C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde
Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde
Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube
C.K.S. Kreuzschlitzschraube mit Vollgewinde
Federscheibe
Federscheibe
Sechskant-Kontermutter
linke Griffbügelabdeckung
rechte Griffbügelabdeckung
Vordere Abdeckung des Griffbügels
C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde
Bremshebel
Sattel
Rückenlehne
linkes Pedal
rechtes Pedal
Griffschraube
Schraubenabdeckung
Display
Motor-Kommunikationskabel
Spiralkabel
Anschlusskabel für die Pulsmessung 1
Anschlusskabel für die Pulsmessung 2
Pulssensor
Inbus-Zylinderkopfschraube mit Vollgewinde
Flache Unterlegscheibe

S. 17

Teileliste

NR.

BEZEICHNUNG

Grundrahmen
Vorderer Standfuß
Hinterer Standfuß
Vordere Griffsäule
Griffsäule
Pulssensor
Sattel
Bremshebel
Verbindungsachse des Bremshebels
feststehendes Teil des Bremshebels
Halterung der Rückenlehne
linke Tretkurbel
rechte Tretkurbel
Tretkurbelachse
Fester Magnet
Zugfeder der Bremse
Zugfeder
Führungsschiene aus Aluminium
Steuerachse für Magnet
C.K.S. Inbus-Hohlschraube
C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde
C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde
C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde
C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde
Inbus-Madenschraube
C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde
Sechskantflansch mit Vollgewinde
Sechskantschraube mit Vollgewinde
Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde

BESCHREIBUNG

MENGE

Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube
Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube
C.K.S. Kreuzschlitzschraube mit Vollgewinde
Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitz-Flachkopfschraube
Flache Unterlegscheibe
Federscheibe
Federscheibe
Sicherungsring

Sicherungsring
Sicherungsring
Sicherungsring
Inbus-Zylinderkopfschraube mit Vollgewinde
Sechskant-Kontermutter
Sechskantschraube
Rillenkugellager
Rillenkugellager
Schwungrad (8510-61)
linke Motorverkleidung
rechte Motorverkleidung
Linke Abdeckung für Aluminiumleiste
Rechte Abdeckung für Aluminiumleiste
Linke Abdeckung hinterer Standfuß
Rechte Abdeckung hinterer Standfuß
Endkappe für Aluminiumleiste
linke Griffbügelabdeckung
rechte Griffbügelabdeckung
Vordere Abdeckung des Griffbügels
C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde
Antriebsscheibe
Bremshebel
Sattel
Rückenlehne

S. 20

Füßchen
linkes Pedal
rechtes Pedal
Griffschraube
Rad
Spannrolle
Kurbelabdeckung
Endkappe
Runder Stopfen
PU-Rad
Bremsblock
Quadrat-Stopfen
Quadrat-Stopfen
Kabelstopfen
Schraubenabdeckung
Abstandhalter Bremse
Griffschlauch
Bremszug
Konischer Anschlag
Display
Motor-Kommunikationskabel
Kommunikationskabel der Konsole
Magnetspule
Stromkabel
Adapter
Spiralkabel
Anschlusskabel für die Pulsmessung 1

Anschlusskabel für die Pulsmessung 2
Pulssensor
Fester Magnet
Antriebsriemen
C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde
Inbus-Zylinderkopfschraube mit Vollgewinde

S. 21

Inbus-Zylinderkopfschraube mit Vollgewinde
Flache Unterlegscheibe

Tastenfunktionen:

START/STOP

Starten oder unterbrechen des Trainings

RESET

Rückkehr zum Hauptmenü während der Voreinstellung von Trainingswerten oder im Stopp-Modus

Wird diese Taste für 2 Sekunden gedrückt gehalten, schalten sich der Computer aus und startet dann erneut mit den Benutzereinstellungen.

UP (HOCH) (+)

1. Anpassung der Trainingsfunktion nach oben

2. Erhöhung des Wertes

MODE (MODUS)/ENTER (BESTÄTIGEN)

Im STOP-Modus drücken, um die Einstellung zu bestätigen und einzugeben

DOWN (RUNTER) (-)

1. Anpassung der Trainingsfunktion nach unten

2. Verringerung des Wertes

RECOVERY (ERHOLUNG)

Mit dieser Taste wird die Erholung der Herzfrequenz getestet.

BODY FAT (KÖRPERFETT)

Messung des Körperfetts in % und des BMIs (Body-Mass-Index)

DISPLAYFUNKTIONEN:

ZEIT

Anzeigebereich 0:00 - 99:59, Einstellbereich 0:00 - 99:00

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

WATT

Anzeigebereich 0 - 999, Einstellbereich 10 - 350

SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

Bereich 0.0 - 99.9 km/h

RPM (U/min)

Bereich 0 - 999

S. 22

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 Auswahlmenü (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

Nachdem ein Benutzer (U1 - U 4) gewählt wurde, die ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste 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.

S. 23

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. 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.
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 TRAININGSZEIT (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 Schweregrad zwischen 1 und 16 einstellen.
5. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

Abbildung 5

Abbildung 6

Benutzerprogramm-Modus

1. UP (HOCH) (+) oder DOWN (RUNTER) (-) drücken, um das Trainingsprogramm zu wählen. Das gewünschte Benutzerprogramm (Abbildung 6) auswählen und die ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste drücken, um zu bestätigen.
2. Mit den Tasten UP (HOCH) (+) und DOWN (RUNTER) (-) den gewünschten Schweregrad zwischen 1 und 16 einstellen und die ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste drücken, 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 TRAININGSZEIT (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.

S. 24

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 (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.

Abbildung 7

Abbildung 8

Abbildung 9

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 TRAININGSZEIT (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.

S. 25

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.

(Abbildung 11)

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 zu 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

<REFERENCE> (REFERENZWERT)

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

B.M.I SKALA

BEREICH

NIEDRIG

NIEDRIG/MITTEL

MITTEL

MITTEL/HOCH

S. 26

BODY FAT (KÖRPERFETT):
SYMBOL
FAT% SEX (FETT % GESCHLECHT)
NIEDRIG
NIEDRIG/MITTEL
MITTEL
MITTEL/HOCH
MANN
FRAU

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

HERVORRAGEND
SEHR GUT
GUT
EINIGERMASSEN
UNTER DEM DURCHSCHNITT
SCHLECHT

HINWEIS:

1. Für den Computer ist ein Adapter erforderlich (9 V, 1300 mA).
2. Wenn der Benutzer 4 Minuten lang 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.

S. 27

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

Aufwärm-/Dehnungsübungen

Eine erfolgreiche Trainingseinheit beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abkühlen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die nachfolgende Belastung vor. Die Abkühl-/Entspannungsphase nach der Trainingseinheit dient der Vermeidung von Muskelbeschwerden. Nachfolgend sind Dehnungsübungen und Hinweise zum Aufwärmen und Abkühlen angegeben. Bitte folgende Punkte berücksichtigen:

S. 28

NACKENÜBUNGEN

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts, bis Sie eine gewisse Spannung im Nacken spüren. Bewegen Sie nun den Kopf im Halbkreis langsam in die Mitte des Brustkorbs und drehen ihn dann nach links. Nun fühlen Sie erneut eine angenehme Spannung in Ihrem Nacken. Sie können die Übung mehrmals wiederholen.

ÜBUNGEN FÜR DEN SCHULTERBEREICH

Die linke bzw. rechte Schulter abwechselnd anheben oder beide Schultern gleichzeitig anheben.

DEHNUNGSÜBUNGEN FÜR DIE ARME

Den linken bzw. den rechten Arm abwechselnd in Richtung Decke bewegen, bis Sie in Ihrer linken bzw. rechten Seite ein Spannungsgefühl wahrnehmen. Die Übung mehrmals wiederholen.

S. 29

ÜBUNGEN FÜR DIE OBERSCHENKEL

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie mit der anderen Hand den rechten bzw. linken Fuß so weit wie möglich in Richtung Gesäß. Nun fühlen Sie eine

angenehme Spannung in der Vorderseite Ihres Oberschenkels. Verharren Sie in dieser Position möglichst für 30 Sekunden und wiederholen die Übung 2-mal pro Bein.

INNENSEITE DES OBERSCHENKELS

Setzen Sie sich auf den Boden, stellen Sie die Füße gegeneinander und bewegen die Knie nach außen. Ziehen Sie die Füße nun so dicht wie möglich an sich heran. Drücken Sie die Nähe dann vorsichtig nach unten. Verharren Sie in dieser Position möglichst 30 - 40 Sekunden.

ZEHEN GREIFEN

Beugen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorn und versuchen Sie, Ihre Füße mit den Händen zu berühren. Bewegen Sie sich so weit wie möglich nach unten in Richtung Ihrer Zehen. Verharren Sie in dieser Position möglichst 20 - 30 Sekunden.

S. 30

ÜBUNGEN FÜR DIE KNIE

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein ab und stellen den Fuß auf Ihren rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Fuß mit der rechten Hand zu berühren. Verharren Sie in dieser Position möglichst 30 - 40 Sekunden.

ÜBUNGEN FÜR DIE WADEN/ACHILLISSEHNE

Legen Sie beide Hände an eine Wand und belasten Sie diese dann mit Ihrem kompletten Körpergewicht. Bewegen Sie nun abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Auf diese Weise wird die Rückseite des Beins gedehnt. Verharren Sie in dieser Position möglichst 30 - 40 Sekunden.



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