

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG



# ERX300



Rev : 00

Ed : 02/17

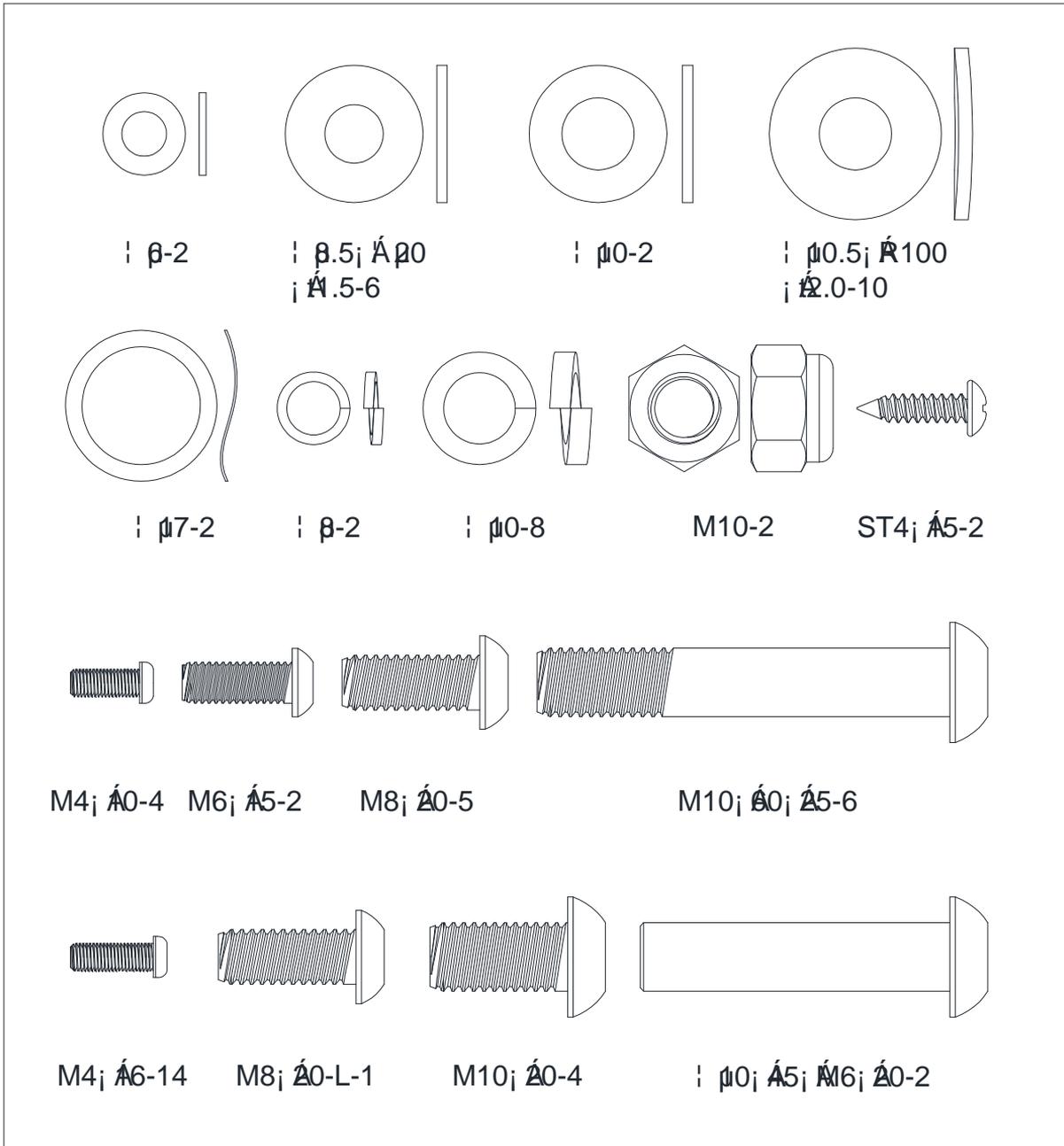


## Hinweise für die Phase vor dem Zusammenbau

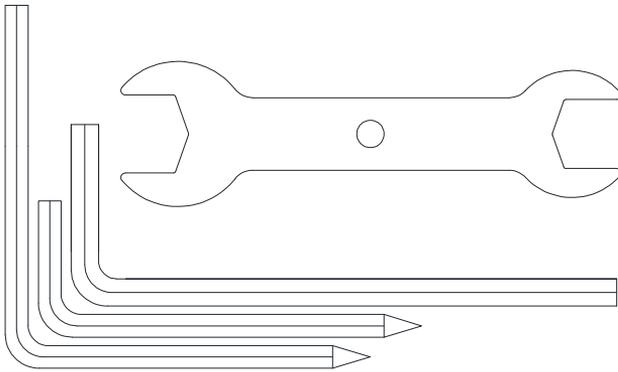
### Die Verpackung öffnen.

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	6
27	Federscheibe	Φ10	8
28	Federscheibe	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M8×20	5
30	Federscheibe	Φ8	2
31	Flache Unterlegscheibe	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Selbstsichernde Sechskantmutter	M10	2
33	Flache Unterlegscheibe	Φ10	2
36	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×16	14
37	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×10	4
38	C.K.S. Inbus-Hohlschraube	Φ10×45×M6×20	2
39	Flache Unterlegscheibe	Φ6	2
40	C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde	M6×15	2
41	Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube	ST4×16	2
102	Wellfederscheibe	Φ17	2
104	Inbusschraube mit Vollgewinde	M10×20	4
105	Inbusschraube mit Vollgewinde (L)	M8×20-L	1



BEZEICHNUNG	GRÖSSE	MENGE
L-Inbusschlüssel	5x80x80S(mit einem Kreuz)	1
L-Inbusschlüssel	5x35x85S(mit einem Kreuz)	1
L-Inbusschlüssel	6x40x120	1
Schraubenschlüssel	15#&17#	1

### LEGEN SIE DAS WERKZEUG BEREIT

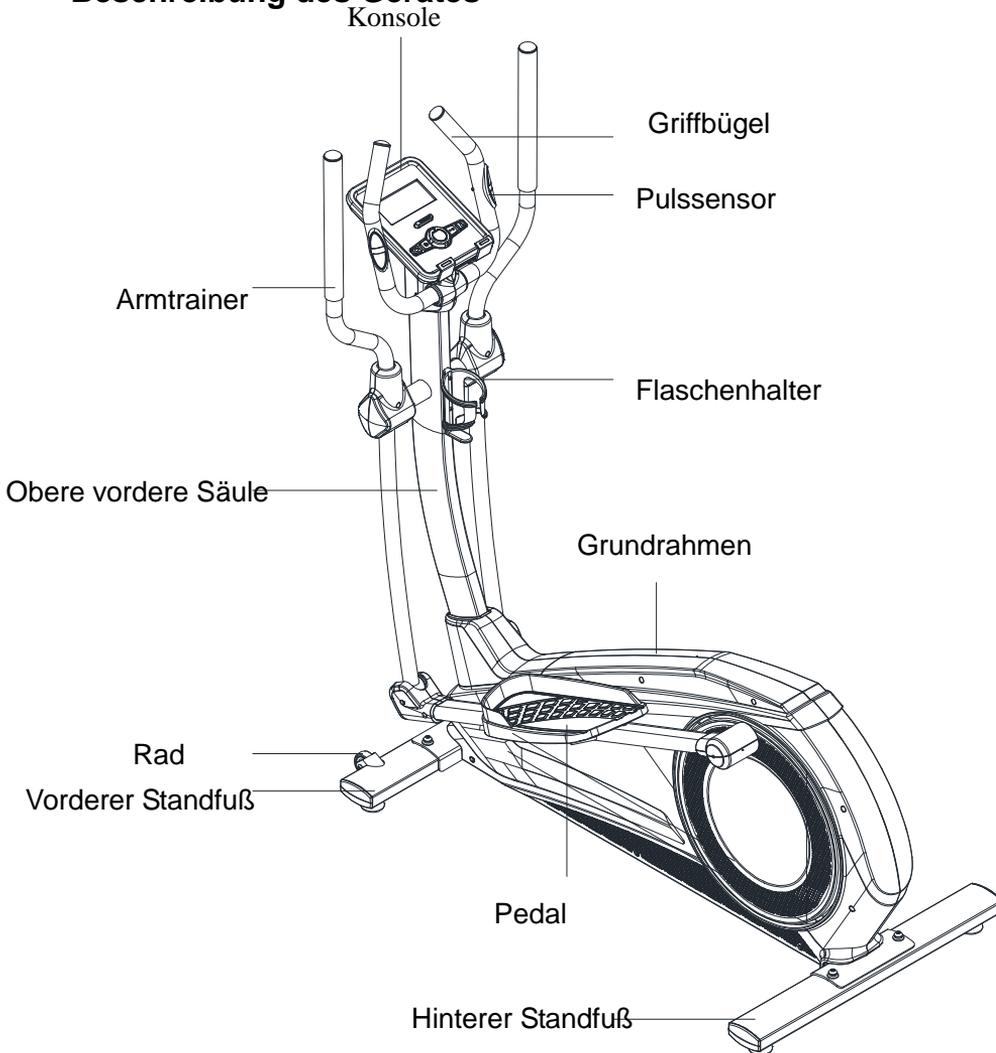
Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Gerätes beginnen, legen Sie bitte das Werkzeug bereit. Wenn Sie die erforderliche Ausrüstung zur Hand haben, können Sie Zeit einsparen und das Gerät schnell und stressfrei zusammenbauen.

### 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.

## Beschreibung des Gerätes



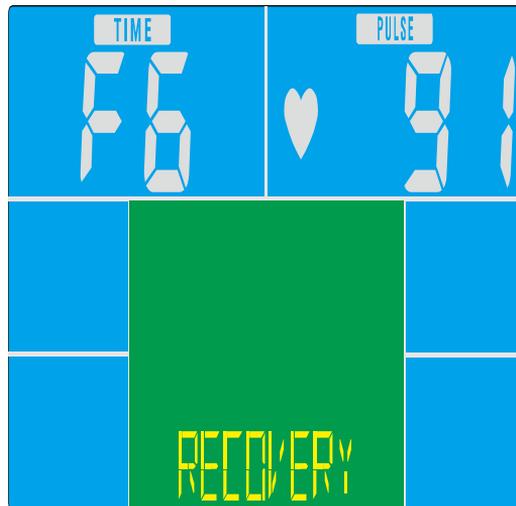
## Technische Angaben

ABMESSUNGEN	Einsatzbereit: 1660x720x1580mm
ÜBERSETZUNGSVERHÄLTNIS	9
SCHWUNGRAD	Doppelter Weg, $\Phi$ 280/9kg
SCHWEREGRADE	1-32
SCHRITTLÄNGE	420x200mm

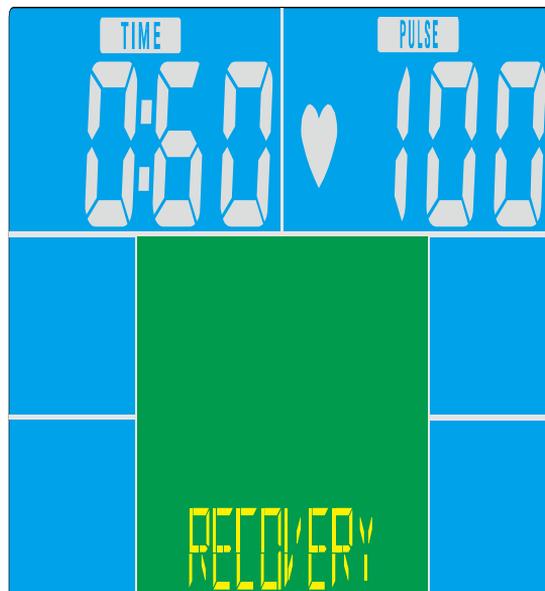
\*WIR BEHALTEN UNS DAS RECHT VOR, DAS GERÄT OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ABZUÄNDERN.

# 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:

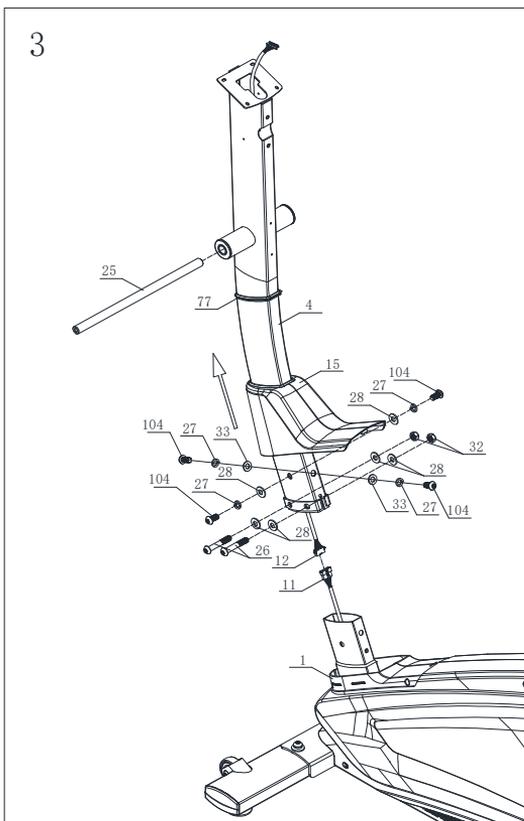
1. Den Zierstreifen für die Griffsäule (77) am oberen Teil der Griffsäule (4) anbringen. Die Abdeckung der Griffsäule (15) vom Grundrahmen (1) nehmen. Dann am oberen Teil der Griffsäule (4) befestigen.

2. Das Motor-Kommunikationskabel (11) mit dem Kommunikationskabel der Konsole (12) verbinden.

3. Den oberen Teil der Griffsäule (4) mit flachen Unterlegscheiben (33), Federscheiben (27), C.K.S. Inbusschrauben mit Vollgewinde (104), und flachen Unterlegscheiben (28) Federscheiben (27), C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (104) und C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (26), Federscheiben (28) und Sechskant-Kontermuttern (32) am Grundrahmen (1) montieren.

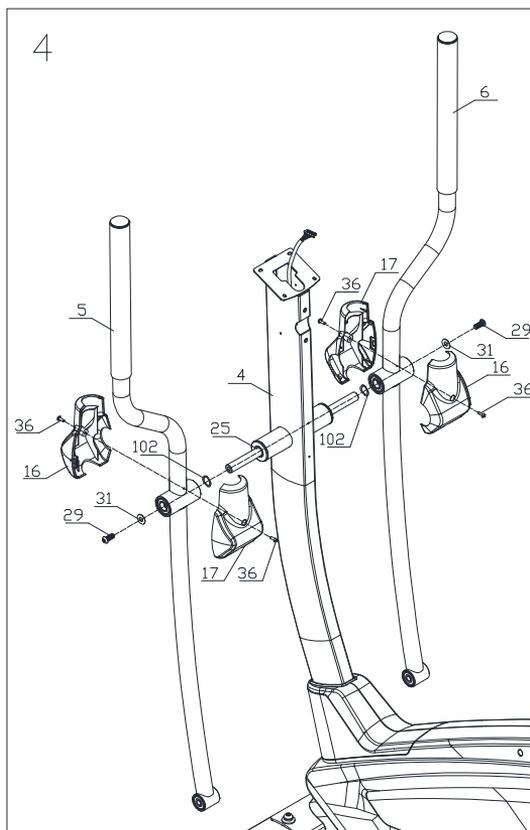
4. Die Abdeckung der Griffsäule (15) und den Zierstreifen der Griffsäule (77) am Grundrahmen (1) befestigen. Dann die Achse (25) montieren.

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



#### Schritt 4:

1. Die Wellfederscheiben (102) an der linken und rechten Achse (25) montieren, dann den linken Armtrainer (5) und den rechten Armtrainer (6) an der linken (25) bzw. rechten Achse (25) mit flachen Unterlegscheiben (31) und C.S.K. Inbusschrauben mit Vollgewinde (29) befestigen.
2. Die Armtrainerabdeckungen (16/17) mit Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben (36) am linken Armtrainer (5) befestigen.
3. Auf die gleiche Weise die Abdeckungen (16/17) am rechten Armtrainer (6) befestigen.

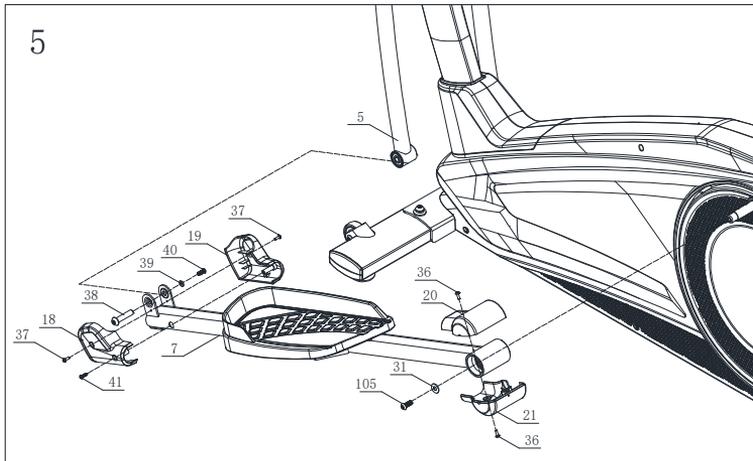


#### Schritt 5:

1. Die Achsenmuffe am hinteren Ende der linken Pedalhalterung (7) mit einer flachen Unterlegscheibe (31) und einer C.S.K. Inbusschraube mit Vollgewinde (105) an der Achse des Grundrahmens (1) montieren.
2. Die Achsenmuffe am vorderen Ende der Pedalhalterung (7) mit einer C.K.S. Inbushohlschraube (38), einer flachen Unterlegscheibe (39) und einer C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde (40) am linken Armtrainer (5) montieren.
3. Die hinteren Abdeckungen der Pedalhalterung (20/21) mit

Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (36) an der linken Pedalhalterung (7) montieren. Die vorderen Abdeckungen der Pedalhalterung (18/19) mit Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (37) und selbstschneidenden C.K.S. Flachkopfschrauben (41) an der linken Pedalhalterung (7) montieren.

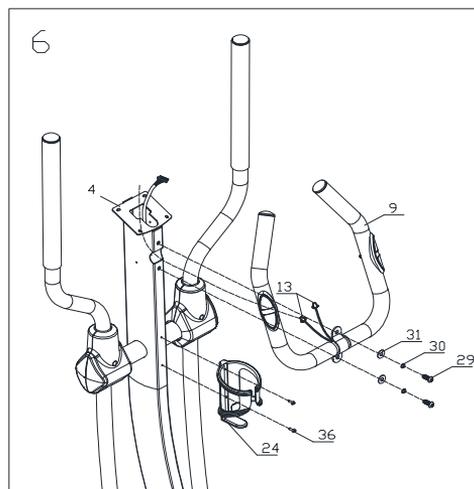
4. Auf die gleiche Weise die rechte Pedalhalterung (8) montieren. Das hintere Ende der rechten Pedalhalterung (8) an der Achse des Grundrahmens (1) mithilfe von einer flachen Unterlegscheibe (31) und einer Inbusschraube mit Vollgewinde (29) befestigen.



### Schritt 6:

1. Das Anschlusskabel für die Herzfrequenzsensoren in den Griffen (13) nach oben durch den oberen Teil der Griffsäule (4) ziehen. Die Griffbügel (9) mit flachen Unterlegscheiben (31), Federscheiben (30) und Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (36) an der Griffsäule (4) montieren.

2. Den Flaschenhalter (24) am oberen Teil der Griffsäule (4) mit Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (36) montieren.

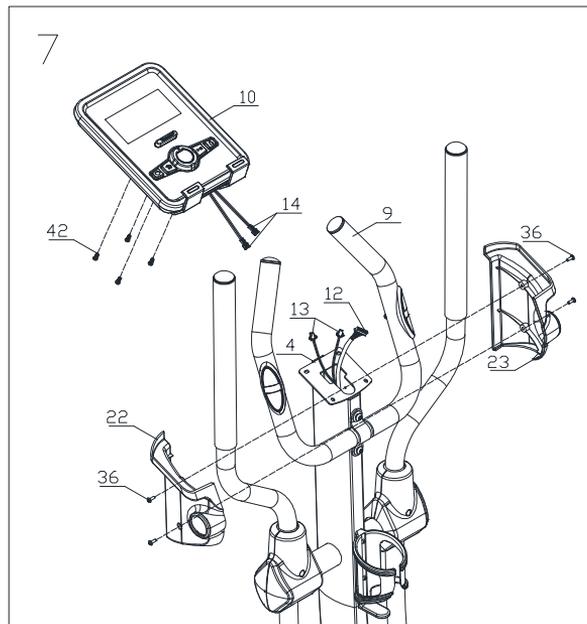


### Schritt 7:

1. Das Kommunikationskabel der Konsole (12) an der Schnittstelle an der Rückseite der Konsole anschließen. Das Anschlusskabel für die Pulsmessung (13) am Ausgang der Konsole (14) anschließen.

2. Die Konsole (10) am oberen Teil der Griffsäule (4) mit den selbstschneidenden C.K.S. Kreuzschlitzschrauben (41) befestigen.

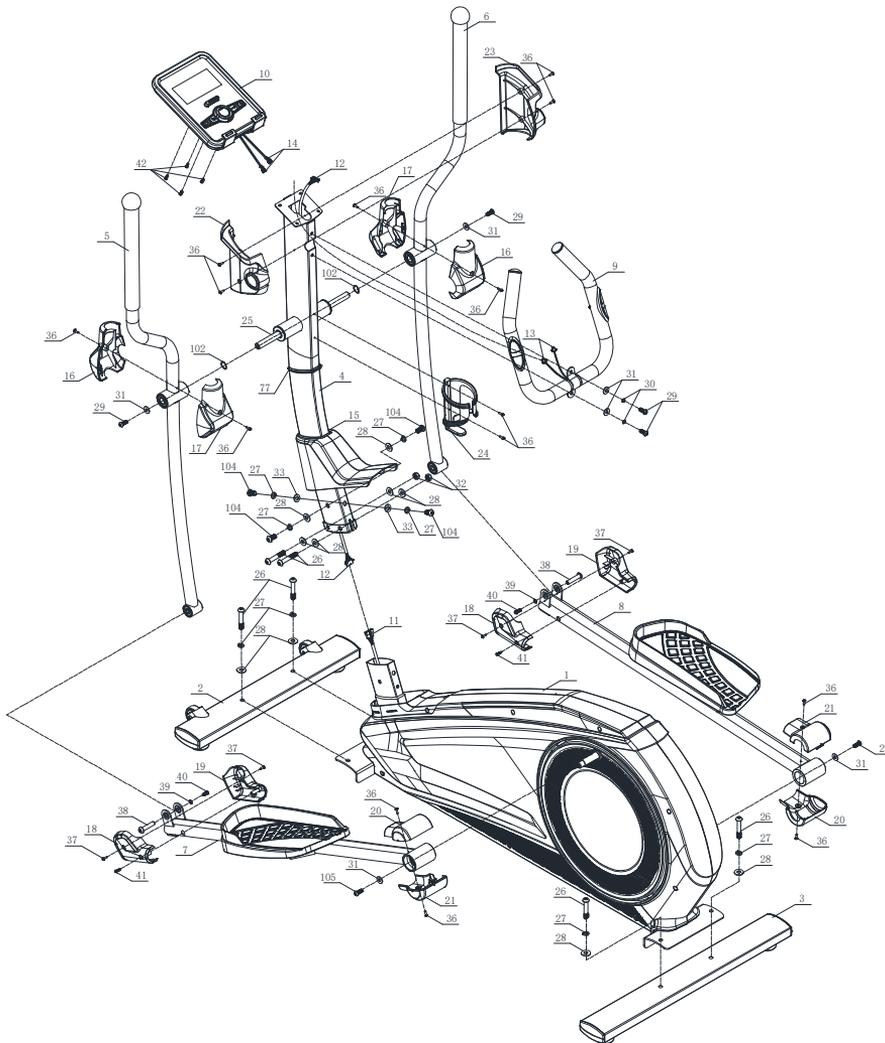
3. Die linke (22) und die rechte Griffbügelabdeckung (23) über den Griffbügel (9) schieben. Beide mit Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (36) am oberen Teil der Griffsäule (4) montieren.



## 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 Widerstand 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



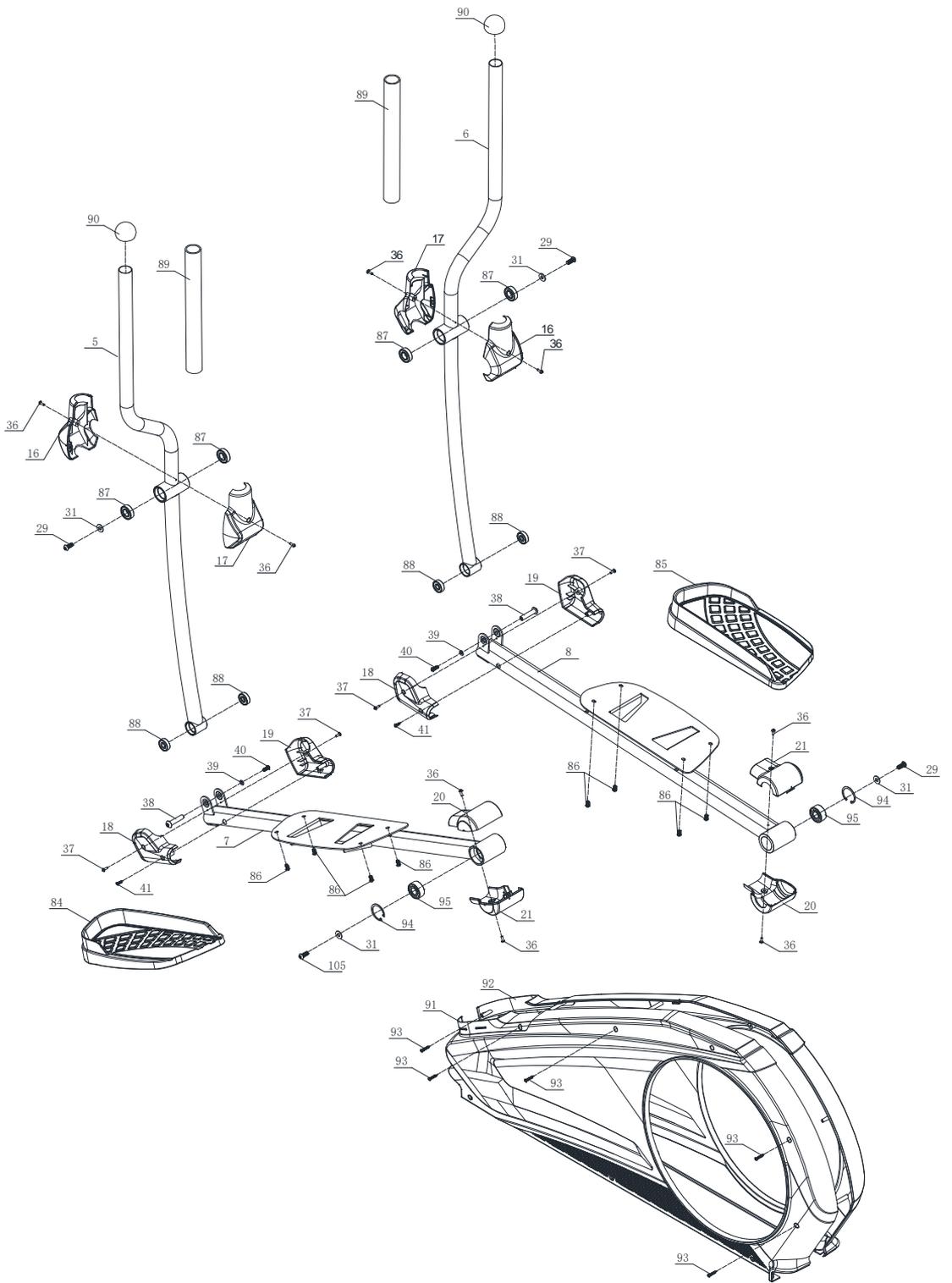
## Teilleiste

NR.	BEZEICHNUNG	BESCHREIBUNG	Menge
1	Grundrahmen		1
2	Vorderer Standfuß		1
3	Hinterer Standfuß		1
4	Oberer Teil der Griffsäule		1
5	linker Armtrainer		1
6	rechter Armtrainer		1
7	linke Pedalhalterung		1
8	rechten Pedalhalterung		1
9	Griffbügel		1
10	Konsole		1
11	Motor-Kommunikationskabel		1
12	Kommunikationskabel der Konsole		1
13	Anschlusskabel für die Pulsmessung		2
14	Konsolenausgang		2
15	Griffsäulenabdeckung		1
16	Armtrainerabdeckung		2
17	Armtrainerabdeckung		2
18	Vordere Abdeckung der Pedalhalterung		2
19	Vordere Abdeckung der Pedalhalterung		2
20	Hintere Abdeckung der Pedalhalterung		2
21	Hintere Abdeckung der Pedalhalterung		2
22	linke Griffbügelabdeckung (L)		1
23	rechte Griffbügelabdeckung (R)		1
24	Flaschenhalterung	Φ93x150	1
25	Achse	Φ17x339.5	1
26	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10x60x25	6
27	Federscheibe	Φ10	8
28	Federscheibe	Φ10.5xR100xt2.0	10
29	C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde	M8x20	5
30	Federscheibe	Φ8	2

31	Flache Unterlegscheibe	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Selbstsichernde Sechskantmutter	M10	2
33	Flache Unterlegscheibe	Φ10	2
36	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×16	14
37	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×10	4
38	C.K.S. Inbus-Hohlschraube	Φ10×45×M6×20	2
39	Flache Unterlegscheibe	Φ6	2
40	C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde	M6×15	2
41	Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube	ST4×15	2
42	C.K.S. Kreuzschlitzschraube mit Vollgewinde	M5 × 10	4
102	Wellfederscheibe	Φ17	2
104	Inbusschraube mit Vollgewinde	M10×20	4
105	Inbusschraube mit Vollgewinde (L)	M8×20-L	1
77	Zierstreifen der Griffsäule		1

### Montagezeichnung





## Teilleiste

NR.	BEZEICHNUNG	GRÖSSE	Menge
1	Grundrahmen		1
2	Vorderer Standfuß		1
3	Hinterer Standfuß		1
4	Oberer Teil der Griffsäule		1
5	linker Armtrainer		1
6	rechter Armtrainer		1
7	linke Pedalhalterung		1
8	rechten Pedalhalterung		1
9	Griffbügel		1
10	Konsole		1
11	Motor-Kommunikationskabel		1
12	Kommunikationskabel der Konsole		1
13	Anschlusskabel für die Pulsmessung		2
14	Konsolenausgang		2
15	Griffsäulenabdeckung		1
16	Armtrainerabdeckung 2		2
17	Armtrainerabdeckung 1		2
18	Vordere Abdeckung der Pedalhalterung 1		2
19	Vordere Abdeckung der Pedalhalterung 2		2
20	Hintere Abdeckung der Pedalhalterung 1		2
21	Hintere Abdeckung der Pedalhalterung 2		2
22	linke Griffbügelabdeckung (L)		1
23	rechte Griffbügelabdeckung (R)		1
24	Flaschenhalterung	Φ93x150	1
25	Achse	Φ17x339.5	1
26	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10x60x25	6
27	Federscheibe	Φ10	8
28	Federscheibe	Φ10.5xR100xt2.0	10
29	C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde	M8x20	10
30	Federscheibe	Φ8	6
31	Flache Unterlegscheibe	Φ8.5xΦ20xt1.5	6

32	Selbstsichernde Sechskantmutter	M10	5
33	Flache Unterlegscheibe	Φ10	4
34	Distanzbegrenzungsplatte 1		1
35	Distanzbegrenzungsplatte 2		1
36	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4x16	14
37	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4x10	4
38	C.K.S. Inbus-Hohlschraube	Φ10x45xM6x20	2
39	Flache Unterlegscheibe	Φ6	2
40	C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde	M6x15	7
41	Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube	ST4x15	2
42	C.K.S. Kreuzschlitzschraube mit Vollgewinde	M5 x 10	4
43	Kunststoffverschluss für Scheibe	Φ12,4x13	12
44	Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube	ST4x10	12
45	Eisenkurbel		2
46	Sechskantschraube mit halbem Gewinde	M10x55x20	2
47	Sechskantschraube mit halbem Gewinde	M4x12	2
48	flache Passfeder	5x5x15	2
49	Inbusschraube mit Vollgewinde	M6x15	2
50	Flache Unterlegscheibe	Φ8xΦ30xt3.0	2
51	Feste Spannrolle		1
52	Spannrollen-Verbindungswelle	Φ15x30	1
53	Sechskantschraube	M8	2
54	Sechskant-Kontermutter	M8	6
55	Spann-Umlenkrolle	Φ38x22	1
56	Wellen-Sicherungsring	Φ10	1
57	Endkappe	45x90xt1.5	4
58	Füßchen		5
59	Räder		2
60	C.K.S. Inbus-Hohlschraube	Φ8x33xM6x15	2

61	Sechskantschraube mit Vollgewinde	M5x60	1
62	Sechskantschraube	M5	2
63	Rillenkugellager	6004-2RS	2
64	Feste Magnetspule		1
65	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube	C.K.S. ST4x12	1
66	Muffe 1 der Tretkurbelachse		1
67	Muffe 3 der Tretkurbelachse		1
68	Tretkurbelachse	Φ20x115	1
69	Antriebsscheibe	Φ308x22	1
70	Muffe 2 der Tretkurbelachse		1
71	Befestigter Magnetsatz		1
72	Feststehende Achse für Magnetkontrolle	Φ12x50	1
73	Zugfeder der Bremse		1
74	Magnetmotor		1
75	Doppeltes Schwungrad	Φ280/9kg	1
76	Antriebsriemen	540PJ6	1
77	Zierstreifen der Griffsäule		1
78	Kunststoffabdeckung	Φ42.5x30	2
79	Pulssensor		2
80	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube	C.K.S. ST4x20	2
81	Stopfen	Φ28xt1.5	2
82	Griffschlauch	Φ32xt3.0x480	2
83	Sicherungsring	Φ12	2
84	linkes Pedal	406x187x74	1
85	rechtes Pedal	406x187x74	1
86	C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde	M6x12	8
87	Rillenkugellager	6003-2RS	4
88	Rillenkugellager	6200-2RS	4
89	Griffschlauch	Φ36xt3.0x720	2
90	Stopfen	Φ32xt1.5	2
91	linke Motorverkleidung		1

92	rechte Motorverkleidung		1
93	Selbstschneidende C.K.S. Kreuzschlitzschraube	ST4x25	5
94	Sicherungsring für Öffnungen	Φ40	2
95	Selbstzentrierendes Kugellager	2203-2RS	2
96	Sechskantschraube mit Vollgewinde	M8x120	1
97	Stromkabel		1
98	Magnetsensor		1
99	Adapter		1
100	Bremszug		1
101	Scheibe		2
102	Wellfederscheibe	Φ17	2
103	Sechskantschraube	M10	5
104	Inbusschraube mit Vollgewinde	M10x20	4
105	Inbusschraube mit Vollgewinde (L)	M8x20-L	1
106	C.K.S. Kreuzschlitzschraube mit Vollgewinde	ST4x16	12

**DISPLAYFUNKTIONEN:**

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

**TASTEN:**

FUNKTION	BESCHREIBUNG
<b>Hoch (+)</b>	· Auswahl einer Funktion oder Erhöhung des Schweregrads
<b>Runter (-)</b>	· Auswahl einer Funktion oder Verringerung des Schweregrads
<b>Bestätigen</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>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 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.

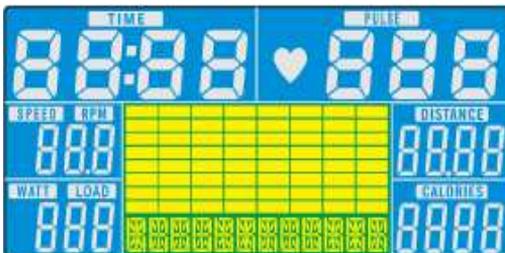


Abbildung 1

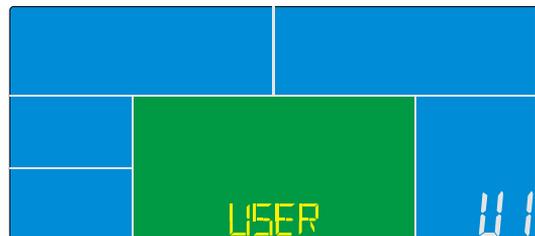


Abbildung 2

### 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

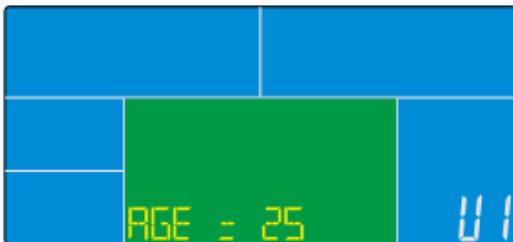
Im Hauptmenü blinkt das als erstes das Programm MANUAL (MANUELL) (Abbildung 5). Mit den Tasten UP (HOCH) (+) oder DOWN (RUNTER) (-) kann der Benutzer das Trainingsprogramm auswählen: MANUAL (MANUELL) --> PROGRAM --> USER PROGRAM (BENUTZERPROGRAMM) --> H.R.C. (HERZFREQUENZ) --> WATT: Zum Bestätigen ENTER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

### 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 TRAININGSZEIT (TIME) einstellen.
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.

- Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

Abbildung 5

Abbildung 6

### **Benutzerprogramm-Modus**

- 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.
- 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)
- Die ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste gedrückt halten, um die Einstellung zu beenden oder abzubrechen.
- Mithilfe der Tasten UP (HOCH) (+) und DOWN (RUNTER) (-) die TRAININGSZEIT (TIME) einstellen.
- 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.
- Die Taste START/STOPP drücken, um das Training zu unterbrechen. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.



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

- 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.

- 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.
- 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.
- 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.

- 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

- Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) WATT (Abbildung 10) auswählen und die Wahl durch Drücken der ENTER (BESTÄTIGEN)-Taste bestätigen.
- Mithilfe der Tasten UP (HOCH) (+) und DOWN (RUNTER) (-) die gewünschten WATT einstellen (Standard: 120).
- Mithilfe der Tasten UP (HOCH) (+) und DOWN (RUNTER) (-) die TRAININGSZEIT (TIME) einstellen.
- 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.

- 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/STOP 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 %)

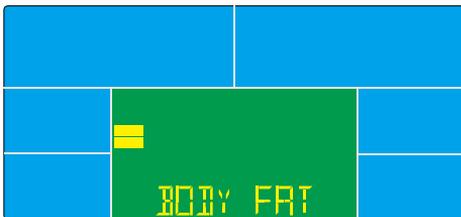


Abbildung 11

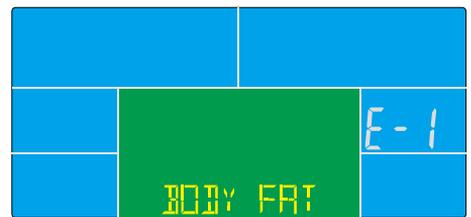


Abbildung 12

Abbildung 13

### <REFERENZ>

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

B.M.I. SKALA	NIE DRIG	NIEDRIG/ MITTEL	MITTEL	MITTEL/H OCH
BEREICH	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT (KÖRPERFETT):

SYMBOL	—	+	▲	◆
FETT% GESCHL ECHT	NIEDRIG	NIEDRIG/ MITTEL	MITTEL	MITTEL/H OCH
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 Computer Funktionsstörungen 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 Muskelzerrungen 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)