

---

# Bruger manual til: **TRX 40S EVO**





---

## Vigtig information

Dette løbebånd er designet og opbygget til hjemmebrug.

**Læs venligst denne manual grundigt før montering, ibrugtagning og vedligeholdelse.**

### **Sikkerhedsforanstaltninger:**

Selv om vi gør meget for at sikre at produktet er i høj kvalitet, kan der opstå fejl. Skulle De få problemer med produktet, bedes De kontakte vores serviceafdeling.

Deres løbebånd er fabrikeret med øje for største sikkerhed. Men udvis største omhu og ansvarlighed når De bruger løbebåndet. Læs omhyggeligt manualen før samling og ibrugtagning.

Frakobbel altid strømmen efter brug og ved rengøring af løbebåndet.

Inden De starter med at bruge løbebåndet, bør De rådfører dem med deres læge eller lign.

Oplever de ubehag af nogen art under brug af løbebåndet, skal de stoppe omgående og søge læge.

Forlad aldrig løbebåndet med strømmen sat til, tag stikket ud af stikkontakten. Brug aldrig løbebåndet, hvis der er sket skader på strømstik og /eller ledning. En defekt ledning skal udskiftes inden næste ibrugtagning.

Løbebåndet skal altid stilles på et jævnt og sikkert underlag. Må ikke installeres udendørs eller nær vand.

Hold børn og dyr væk fra løbebåndet under brug.

Børn bør kun bruge løbebåndet under voksen tilsyn og ikke til leg.

Tænd ikke for løbebåndet, mens de står på løbefladerne, stå på de dertil indrettede sidelister, tænd for løbebåndet og træd ind når det starter.

Inden De slukker for strømmen, skal De sikre dem at stigningen er kørt ned på minimum.

Lav ikke ændringer på strømstik og /eller ledning. Skulle der opstå skader på denne, smid den ud og anskaf en ny tilsvarende.

Dette løbebånd er med jordforbindelse og det er vigtigt ikke at ændre dette af sikkerhedsmæssige årsager. Ændringer kan medføre elektrisk stød.

Start roligt op inden de øger hastigheden eller følg de enkelte programmer. De er bygget op så de passer til den rigtige træning. 5 til 10 minutters opvarmning før hver træning anbefales. 5 – 10 minutters cooldown inden de forlader træningen.

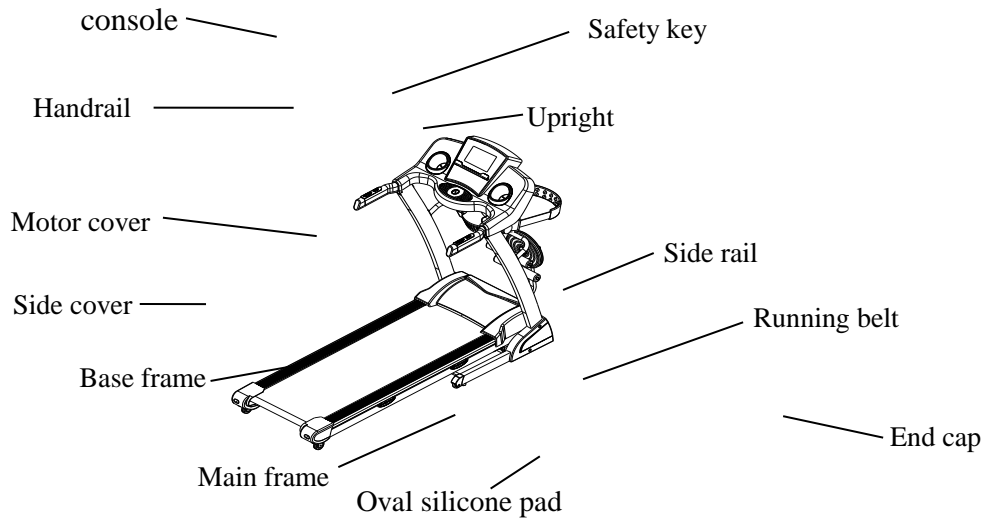
Brug korrekte træningssko, aldrig barfodet eller i strømpefødder.

Brug altid korrekt beklædning, aldrig løstsiddende.

Udvis største omhu og sikkerhed når de flytter løbebåndet.


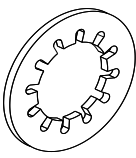
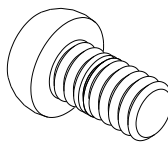
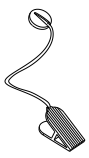
Proline A/S, Bohrsvej 14, 8600 Silkeborg – Mail: [Service@proline.dk](mailto:Service@proline.dk) Tlf: 86.81.86.55

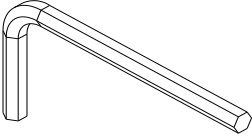
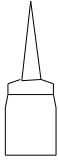
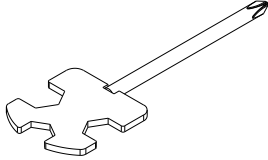
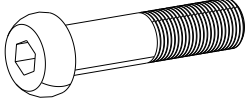
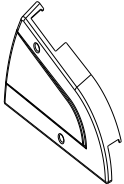
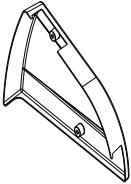
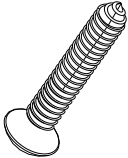
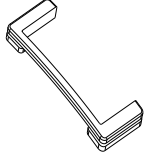
## Samlevejledning:



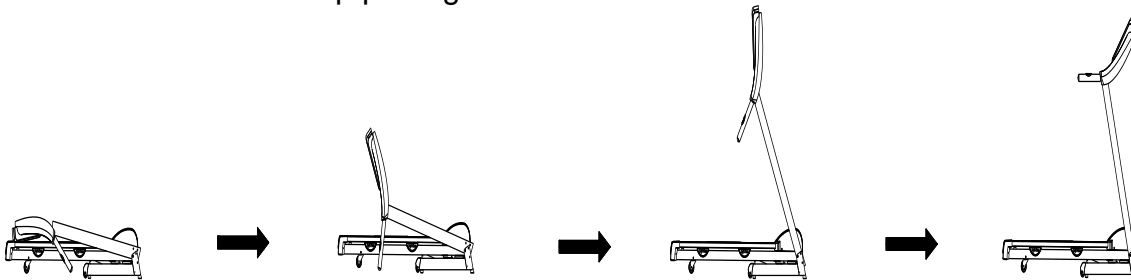
### Kassens indhold:

**STEP 1:** Tag alle dele ud af kassen og tjek alt er der og i orden.

<p>1 Main frame 1 set</p> 	<p>D17 Inner star washer M8 8 PCs</p> 	<p>D13 Round hex bolt M8*15 4 PCs</p> 	<p>C13 Safety key 1 set</p> 
---	---	--	---

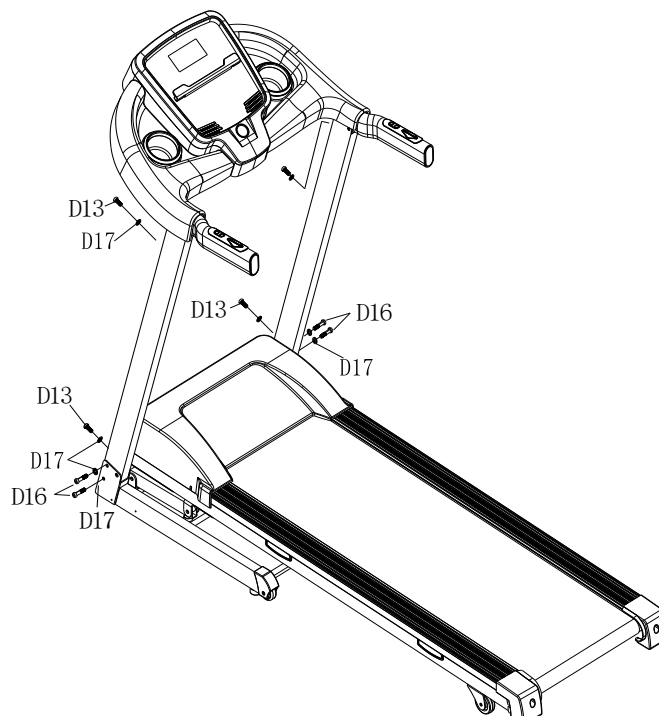
<p>D3 Allen wrench 5MM, 1 PC</p> 	<p>B18 Silicon oil 1 PC</p> 	<p>D1 Screw driver 1PC</p> 	<p>D16 Round hex bolt M8*45 4 PCs</p> 
<p>B11L Left side cover 1 PC</p> 	<p>B11R Right side cover 1 PC</p> 	<p>D48 Cross self-tapping bolt with washer ST4.2*19 4 PCs</p> 	<p>B12 Rubber cover 2 PCs</p> 

**STEP 2:** Løft konsoldelen op på følgende måde.



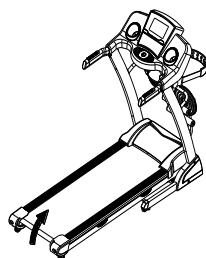
**OBS:** Alle bolte monteres løst til at begynde med, når man er sikker på at alt sidder korrekt, spænde de fast til.

**STEP 3:** Monter boltene M8\*45 (D16), M8\*15 (D13) og spændeskiverne (D17) på rammen. Derefter monteres boltene M8\*15 (D13) og spændeskiver (D17) på konsoldelen.

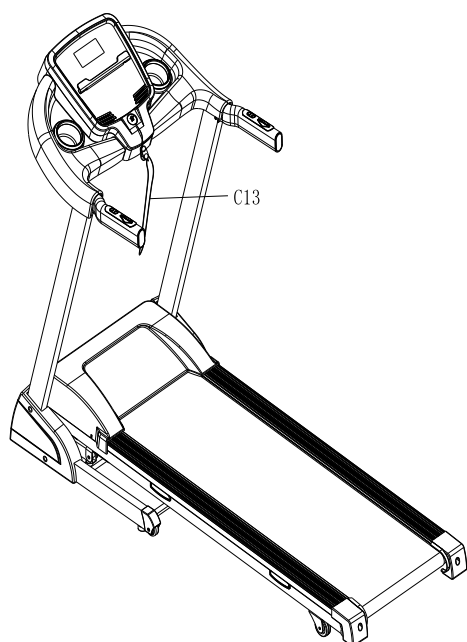


---

**Step 4:** Spænd gummicoveret (B12) til venstre/højre side cover(B11/12) boltene og spændeskiver ST4.2\*19 (D48).



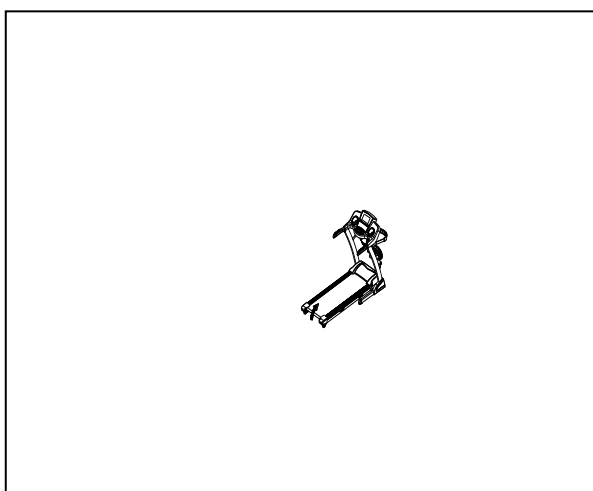
**Step 5:** Monter sikkerhednøglen (C13)



**Step 6:** For at tjekke at båndet løber lige, lad det køre med ca. 3 km/t i nogle minutter. Læg mærke til om det trækker til en af siderne. Juster evt. ind via justeringsbolten bagerst i højre side.

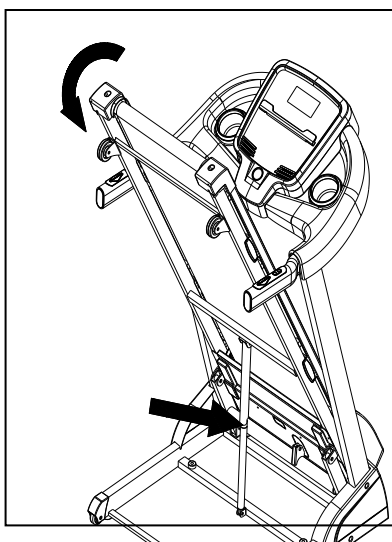
## Spacesaver funktion: Op

**Afbryd strømmen før pladen slås op. Vær sikker på at inclen er i minimum**



Løft op i båndet bagende, pres let til når den kommer i top, til cylinderen låser med et lille klik.

## Spacesaver function: Ned



Tag fat i båndet og pres med foden ind på cylinderens midtpunkt, hvor cylinderen er delt. Lad båndet falde let ned mod gulvet, hold evt. let igen før det når gulvet

# Computer Vejledning

## 1.1. Funktions konsol:



## 1.2. START

Tryk START og efter 3 sekunders nedtælling, starter løbebåndet.

## 1.3 PROGRAMMER

3 Nedtællingsfunktioner, 12 programmer, 1 body fat program.

## 1.4. Sikkerheds afbryder:

Fjerner man sikkerhedsnøglen vises det "---" i displayet og båndet stopper med en alarm "bibib". Isæt nøglen igen og displayet vil starte op efter 2 sekunder og datoen tæller ned til "0"

## 1.5 Tast funktioner:

### 1.5.1 START / STOP.

Tryk START og nedtælling går igang fra 3 til 0, båndet begynder at køre med en hastighed på 0,8 km/t.

Tryk STOP og båndet stopper og displayet går til manuel mode når båndet star stille.

### 1.5.2 PROGRAM tasten:

Denne tast bruges til at vælge træningsprogram (P1 til P12) – manuel eller forudindstillede programmer. Den laveste hastighed i MANUEL mode er 0,8 km/t og den højeste hastighed er 16 km/t. den laveste incline er 0, og den højeste er 12%.



---

### **1.5.3 MODE tasten.**

Her kan vælges hvilken nedtælling man vil bruge, H-1, H-2 eller H-3.

H-1 er nedtælling af tid, H—2 er nedtælling i distance og H-3 er nedtælling af kalorier

Ved brug af SPEED+/- eller INCLEIN +/- indstiller man de ønskede værdier, tryk START for at begynde træningen.

### **1.5.4 “SPEED +/- “ tasterne.**

Under træningen kan man ændre hastigheden op eller ned med disse taster med 0,1 km/t pr tryk. Holder man tasten ned i ca. 2 sekunder, ændres hastigheden op/ned automatisk.

### **1.5.5 “INCLINE+/-” tasterne.**

Under træningen kan man ændre stigningen (inklein) med disse taster, 1% pr tryk. Hold tasten ned i ca. 2 sekunder og inklein går op/ned automatisk.

### **1.5.6 Quick speed tasterne.**

Ved brug af disse taster 3 – 6 – 9 – 12 km/t juster hastigheden sig op til den valgte hastighed.

### **1.5.7 Quick Incline tasterne.**

Ved brug af tasterne 3 – 6 – 9 – 12 stiger hældningen til den ønskede værdi.

## **1.6. DISPLAY FUNKTION.**

### **1.6.1 TIME/TID**

Viser den aktuelle træningstid eller nedtælling.

### **1.6.2 SPEED/HASTIGHED**

Viser den aktuelle hastighed.

### **1.6.3 INCLINE/HÆLDNING**

Viser den aktuelle stigning.

### **1.6.4 PULSE/PULS**

Viser den aktuelle træningspuls, starter efter 30 sekunders træning.

### **1.6.5 DISTANCE**

Viser den tilbagelagte træningsdistance, eller distance nedtælling.

### **1.6.6 CALORIES/KALORIER**

Viser den forbrændte mængde kalorier, eller nedtælling af den indstillede værdi.

### **1.6.7 SPEED DIAGRAM**

Viser et diagram over hastigheden.

## 1.6.8 Display data

TIME/TID: 0:00 – 99.59(MIN)

DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES/KALORIER: 0.0 – 999 (C)

SPEED/HASTIGHED:0.8 -16.0 (km/h)

INCLINE/STIGNING: 0-12%

PULSE/PULS: 50 – 200 (Slag pr. Minut)

## 1.7 PULSE FUNCTION

Under træningen holdes hænderne på pulshåndtagene i ca. 5 sekunder og pulsen vil vises i displayet. Puls data er 50 – 200 slag pr. minut. Der vises et hjerte i display under pulsmåling. Målingerne er kun ca. værdier og kan ikke bruges i medicinske test eller referancer.

## 1.8 PROGRAM træningsoversigt.

### 1.9

Der er 10 sektioner i hvert træningsprogram.

TIME MODE		DEN INDSTILLEDE TID I HVERT PROGRAM.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INC	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SPD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INC	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SPD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INC	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SPD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INC	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SPD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INC	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SPD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INC	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SPD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INC	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SPD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INC	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2

P9	SPD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INC	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INC	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	SPD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INC	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SPD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INC	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

### 1.9 3 COUNTDOWN FUNCTION PARAMETER DATA

Nedtælling i tidsindstilling 10:00, indstilling 00 – 99:00 minutter, hvert step 1:00.

Nedtælling i kalorie indstilling 50 kal. Indstilling 20 – 990 kal. Hvert step 10.

Nedtælling i distance indstilling 1.0 km indstilling 1.0 – 99.0 km, hvert step 0,1 km

Skifter automatisk i denne rækkefølge, Manuel – tid – distance – kalorier.

### 1.10 Body FAT test.

Hold PROGRAM tasten ned i nogle sekunder, til der fremkommer et FAT i displayet, så er BODY FAT testen klar til brug. Tryk MODE for at indstille F1=køn, F2=alder, F3=Højde, F4=Vægt. Brug SPEED+/- for at indstille de enkelte værdier, bekræft hver værdi med MODE. Efter indstillingen vil displayet vise F5, tag fat i pulshåndtagene og displayet vil, efter nogle sekunder, vise BODY INDEX

BODY INDEXET viser forholdet mellem højde og vægt.

BODY FAT passer både for kvinder og mænd til at justere vægten sammen med andre BODY INDEX. Den ideelle fedt % bør ligge mellem 20 og 25, er det under 19 er man for tynd, er det mellem 25 og 29 er man overvægtig, er det over 30 er man svært overvægtig. Disse data kan ikke bruges som referencer til medicinske test.

01 KØN: 01=mand 02=kvinde

02 ALDER: 10 - 99

03 HØJDE: 100 – 200 cm

04 VÆGT: 20 – 150 kg

05 FAT under 19 = Tynd

FAT mellem 20 – 25 = Normal vægt

FAT mellem 25 – 29 = Overvægtig

FAT over 30 = Svært overvægtig.

---

## 1.11 ANDET.

1.11.1 Når nedtællingen slutter vises END i displayet og der kommer en lille advarselslyd. Displayet vender tilbage til manuel mode.

1-11-2 Man kan genstarte forudindstillede data. Eks: tiden sat til 5:00 – 99:00 og den når 99:00, tryk på “+” tasten og tiden vil starte igen ved 5:00

1.11.3 Nedtælling af TID – KALORIER og DISTANCE. Man kan kun indstille en ad gangen, efter indstilling tryk START og værdien tæller ned, de øvrige tæller op

1.11.4 Hastigheds control: akselleration med 0,5 km/s, deselleration med 0,5 km/s

## FØR START:

### FORBEREDELSE:

Er man omkring 35 år, eller har helbredsproblemer, selv om det er første gang man dyrker fitness, bør man konsultere sin læge eller anden professionel før man går i gang.

Første gang man bruger løbebåndet, stå på det og lær displayet at kende, START/STOP – HASTIGHEDSREGULERING og SIKKERHEDSNØGLENS funktion.

Før start, stå med fødderne placeret på sidepanelerne, hold fat i et af håndtagene og start båndet med lav hastighed, 1,6 – 3,2 km/t, stå oprejst og træd ud på løbefladen. Hold hastigheden nogle minutter for at lære rytmen at kende. Efter tilvænning kan hastigheden øges gradvis op til 5 km/t, hold denne hastighed i 10 minutter og stop.

### DE FØRSTE TRÆNINGER:

Start med at gå 1 km med et roligt tempo, tager ca. 20 minutter eller gå 1 km med en hastighed på 4,8 km/t tager ca. 12 minutter. Under turen lær inklein at kende ved at hæve og sænke den et par gange. Går det nemt, øges hastigheden og træningstiden de næste gange.

## ANTAL TRÆNINGER:

**GENVEJ**—Den bedste træning er på 15 – 20 minutter.

Varm op med 5 minutter på 4 – 4,8 km/t, øg hastigheden til 5,3 km/t i et par minutter og derefter til 5,8 km/t. efter 2 minutter øges hastigheden med 0,3 km/t pr 2 minutter, fortsæt til der opnås et hurtigt åndedræt, men det må ikke blive tungt, så skal hastigheden sænkes lidt. De sidste 4 minutter sænkes hastigheden gradvis. Man kan også vælge at øge inklein gradvis, for at opnå øget ydeevne.

**Kalorieforbrænding.** —Denne træning kan virkelig forbrænde kalorier.

Start med opvarmning i 5 minutter med 4--4.8 km/t, derefter øg hastigheden med 0.3 km/tp.2 minutter, Hold den hastighed i 45 minutter, som passer dig bedst. Hold evt. denne hastighed i 1 time, og med mellemrum øg hastigheden med 0,3 km/t et par minutter og sænk den igen. Dette vil give en forøget kalorieforbrænding. De sidste 4 minutter, bruges på at sænke farten gradvis, før stop.

## TRÆNINGENS FREKVENS

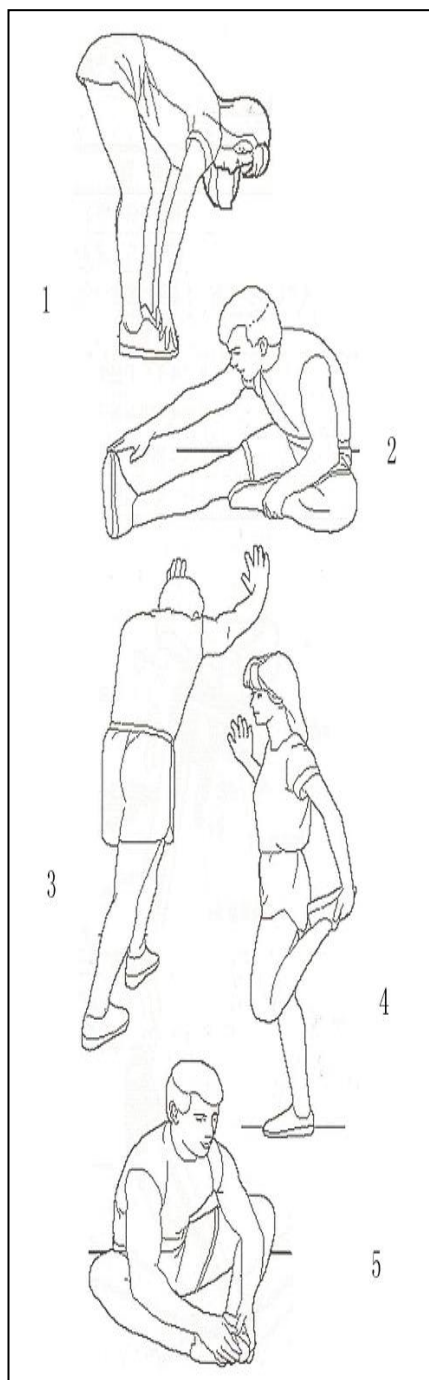
Målet er 3 –5 gange pr. uge, med ca. 15-60minutter pr træning. Det er en god ide at lave et træningsskema. Det bedste resultat opnås ved at justere hastighed og stigning under træningen. Det anbefales ikke at starte med at øge stigning, i begyndelsen af træningen.

Har man ingen erfaring med træning, anbefales det følge nedestående.

Hastighed 0,8 – 3,0 km/t	Personer med ringe kondition
Hastighed 3,0 – 4,5 km/t	Personer som ikke træner så ofte.
Hastighed 4,5 – 6,0 km/t	Personer som går hurtigt.
Hastighed 6,0 – 7,5 km/t	Personer som går meget hurtigt.
Hastighed 7,5 – 9,0 km/t	Personer som jogger
Hastighed 9,0 – 12,0 km/t	Gennemsnitsløbere.
Hastighed over 12 km/t	Gode løbere.

**OBS! Det anbefales at man går med 6m/t eller der under**

## SAFETY EXERCISE



Det anbefales at lave opvarmning før hver træning. Varme muskler er mere smidige, brug 5-10 minutter let jogging. Følg nedenstående strækøvelser et par gange, hver fod strækkes 10-12 sekunder hver gang. Efter løbetræningen, gentages strækøvelserne igen.

**1. Bøj ned** : Knæene holdes let bøjet og kroppen bøjes langsomt forover, hold ryg og skuldre afslappet, prøv at nå tæerne. Hold stillingen 10-15 sekunder og ret op igen. Gentag øvelsen 3 gange. (Se billed 1).

**2. Hasestræk**: Sid på en pude, stræk 1 ben frem, og det andet bøjes ind, med foden mod låret. Prøv at nå tæerne med den ene hånd. Hold stillingen i 10-15 sekunder, og ret op. Gentag øvelsen 3 gange med hvert ben. (Se billed 2).

**3. Udstrækning af baglår**: Stå med 2 hænder på en væg, det ene ben bagerst. Hold begge ben strakt og hælen i gulvet, vip ind mod væggen. Hold stillingen i 10-15 sekunder, og slap af. Gentag øvelsen 3 gange for hvert ben. (Se billed 3).

**4. Udstrækning af forlår**: Hold balancen med den ene hånd på væggen eller et bord, hold med den anden hånd i foden på det yderste ben og pres let mod balden, til der føles en stramning i frontmusklen, hold stillingen i 10-15 sekunder og slap af. Gentag øvelsen 3 gange pr. ben. (Se Billed 4).

**5. Udstrækning af inderlårets muskel**: Sid med fodsålerne mod hinanden og knæene udad. Træk fødderne indad, hold stillingen 10-15 sekunder og slap af. Gentag øvelsen 3 gange. (Se billed 5).

## VEDLIGEHOELDELSE:

**ADVARSEL:** Sørg altid for at strømstikket er trukket ud af stikkontakten, før rengøring og vedligeholdelse af løbebåndet.

**RENGØRING:** Generel rengøring af løbebåndet, vil forlænge dets levetid og sikre at det kører optimalt.

Tør alle overflader godt af jævnlige. Rengør pladen på begge sider af båndet, der kan sidde rester af støv og sved. Dette sikre at der ikke kommer skidt ind under båndet, som kan skade bånd og plade. Sørg altid for at bruge rene sko på løbebåndet. Overfladen på båndet kan rengøres med en let opvreden klud, med lidt rengøringsmiddel. Vær opmærksom på at holde væsker væk fra motorkassen og undersiden af båndet.

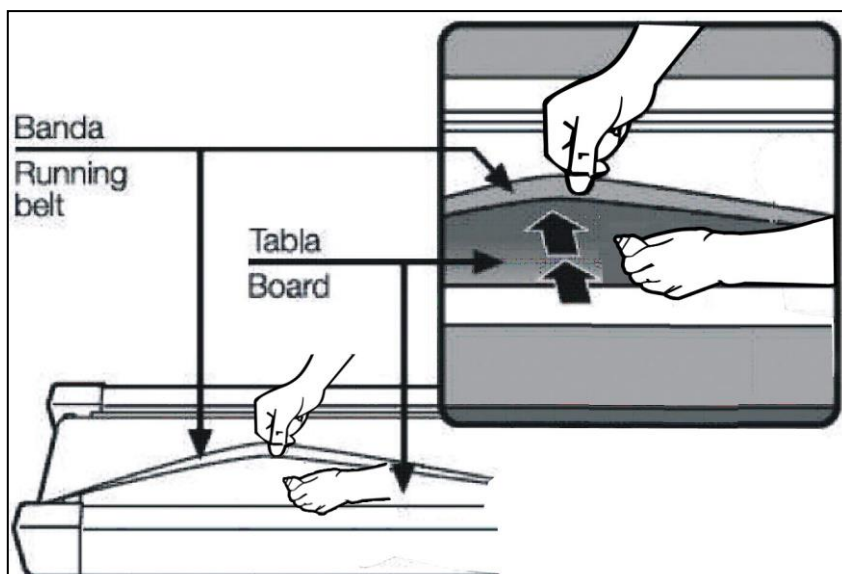
Mindst en gang årligt skal motorrummet rengøres med støvsuger, søg for ikke at beskadige vitale dele.

Dette løbebånds bånd og plade er et pre-lubricated, lav vedligeholdelses "deck system". Bånd og plade har stor betydning for løbebåndets levetid og skal derfor med jævne mellemrum tilføres ekstra smøring. Samtidig skal man med jævne mellemrum tjekke bånd og plade for skader og slidtage.

Det anbefales at følge nedenstående tidsinterval for smøring:

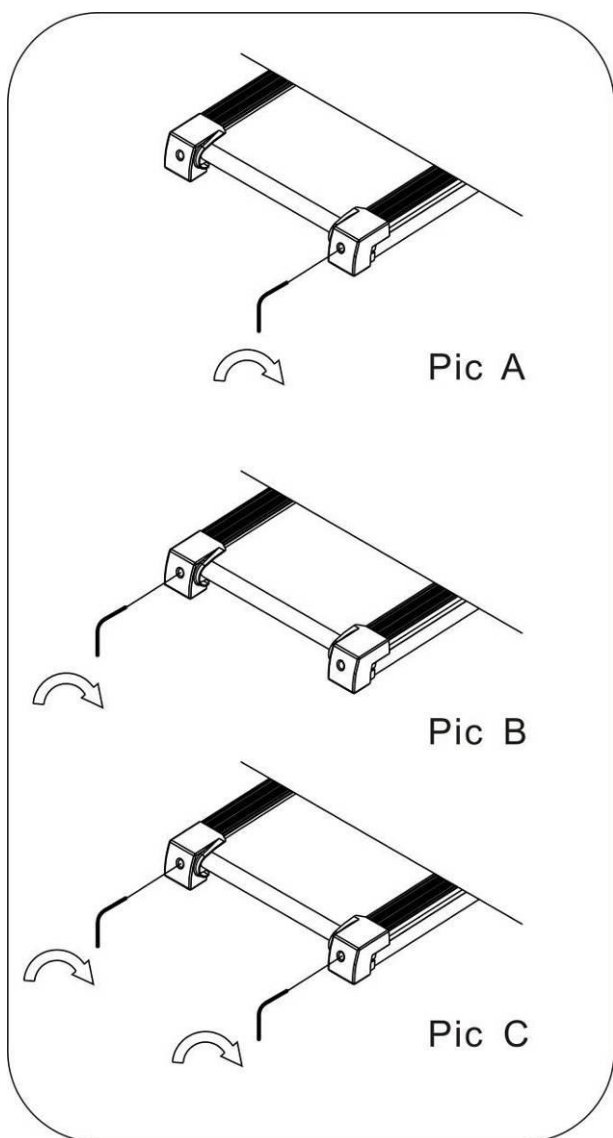
Let bruger (mindre end 3 timer pr.uge)	Hver 60. dag
Medium bruger (3-5 timer pr.uge)	Hver 45. dag
Tung bruger (mere end 5 timer pr.uge)	Hver 30. dag

Brug kun silikonesmøring som er beregnet til løbebånd Kan købes hos den lokale forhandler eller importøren



## Justering af bæltet

Placer løbebåndet på en jævn flade. Lad løbebåndet køre med ca. 6-8 km/t, læg mærke til om båndet trækker til en af siderne.



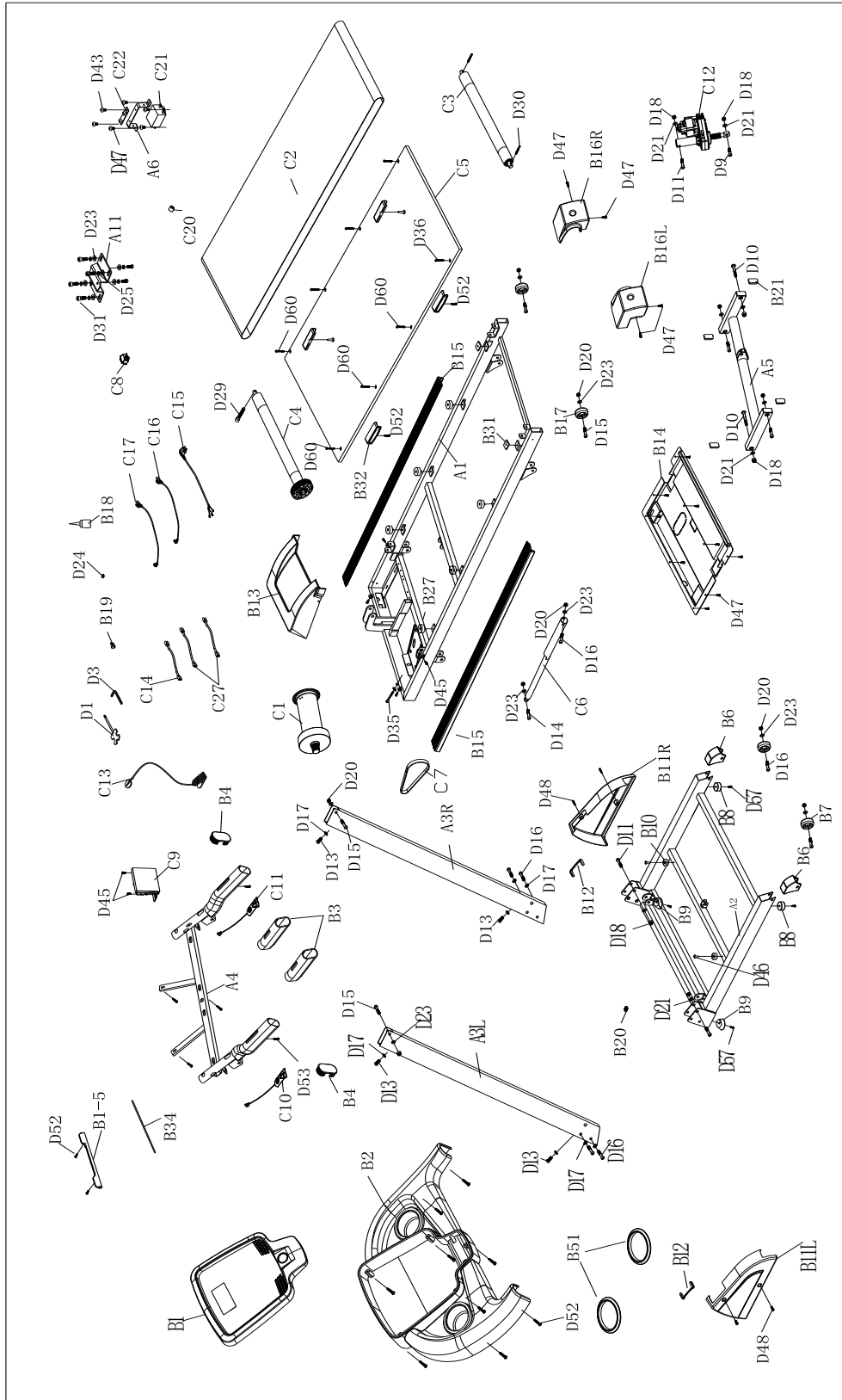
Trækker båndet trækker til højre, drej den højre justeringsbolt  $\frac{1}{4}$  omgang med uret. Er dette ikke tilstrækkeligt drej lidt mere, fortsæt til båndet køre lige. **Se billed A .**

Trækker båndet til venstre, drejes den venstre justeringsbolt  $\frac{1}{4}$  omgang med uret. Er dette ikke tilstrækkeligt drejes lidt mere, fortsæt til båndet køre lige. **Se billed B**

Båndet vil efter et stykke tid, blive lidt løs. Dette rettes ved at justerer begge justeringsbolte  $\frac{1}{4}$  omgang med uret. Er dette ikke nok, gentag justeringen. Pas på ikke at overspænde, dette kan medføre ekstra slid på bånd og lejer. Test ved at lade båndet køre med 3-4 km/t, stem let imod, skrider båndet let, er det tilpas. Er det for stramt, juster lidt mod uret.



# Exploded Drawing



## Parts List

<b>A. Welding parts</b>						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
A1	Main frame	1		A4	Console bracket	1
A2	Base frame	1		A5	Incline bracket	1
A3L	Left upright	1		A6	Filter bracket	1
A3R	Right upright	1		A11	Motor bracket	1
<b>B. Plastic parts</b>						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
B1	Console set	1		B13	Motor upper cover	1
B1-1	Overlay	1		B14	Motor lower cover	1
B1-2	Membrane keys	1		B15	Side rail	2
B1-3	Console	1		B16L	Left end cap	1
B1-5	Tablet holder	1		B16R	Right end cap	1
B2	Console cover	1		B17	Adjust wheel	2
B3	Protecting foam	2		B18	Silicon oil	1
B4	Handrail plug	2		B19	Cable organizer	1
B6	Transporting wheel plug	2		B20	Round plug	1
B7	Transporting wheel	2		B21	Squared shape plug	4
B8	Flat foot pad	2		B27	New cushion	6
B9	U shaped foot pad	2		B31	Rubber pad	2
B10	Limited cushion	2		B32	Oval silicone pad	4
B11L	Left side cover	1		B34	Rubber pad (for tablet holder)	1
B11R	Right side cover	1		B51	Water bottle cup holder	2
B12	Rubber cover	2				
<b>C. Electric and drive parts</b>						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
C1	DC motor	1		C12	Incline motor	1
C2	Running belt	1		C13	Safety key	1
C3	Rear roller	1		C14	Single cord	1
C4	Front roller	1		C15	Power cable	1
C5	Running deck	1		C16	Upper cable	1
C6	Cylinder	1		C17	Lower cable	1
C7	Motor drive belt	1		C20	Magnetic ring	1
C8	Power switch	1		C21	Inductor	1
C9	Controller	1		C22	Filter	1
C10	Left handrail button	1		C27	Single cord	2
C11	Right handrail button	1				
<b>D. Hardware parts</b>						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
D1	Screw driver 13-15-17	1		D25	Spring washer M8	4
D3	Allen wrench T5	1		D29	Hex round head bolt M6X45	1

D9	Round hex bolt M10X30	1	D30	Hex round head bolt M6x60	2
D10	Round hex bolt M10X45	4	D31	Hex round head bolt M8X20	4
D11	Round hex bolt M10*50	3	D35	Hex round head bolt M8X80	1
D13	Round hex bolt M8X15	4	D36	Cross head bolt M6X25	2
D14	Round hex bolt M8X30	1	D43	Cross head bolt M4X20, washer	2
D15	Round hex bolt M8X40	4	D45	Cross head bolt M5X15, washer	7
D16	Round hex bolt M8X45	7	D46	Cross head bolt M5x20, washer	2
D17	Inner star washer M8	8	D47	Cross self-tapping bolt ST4.2X16, washer	17
D18	Nylon nut M10	8	D48	Cross self-tapping bolt ST4.2X19, washer	4
D20	Nylon nut M8	8	D52	Cross self-tapping bolt ST4.2X16	17
D21	Flat washer M10	8	D53	Cross self-tapping bolt ST4.2x45	2
D23	Flat washer M8	13	D57	Cross self-tapping bolt ST4.2X25	4
D24	Spring washer M5	1	D60	Cross head bolt M6X20	6
