

TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUKTION



MIRAGE C90 TFT



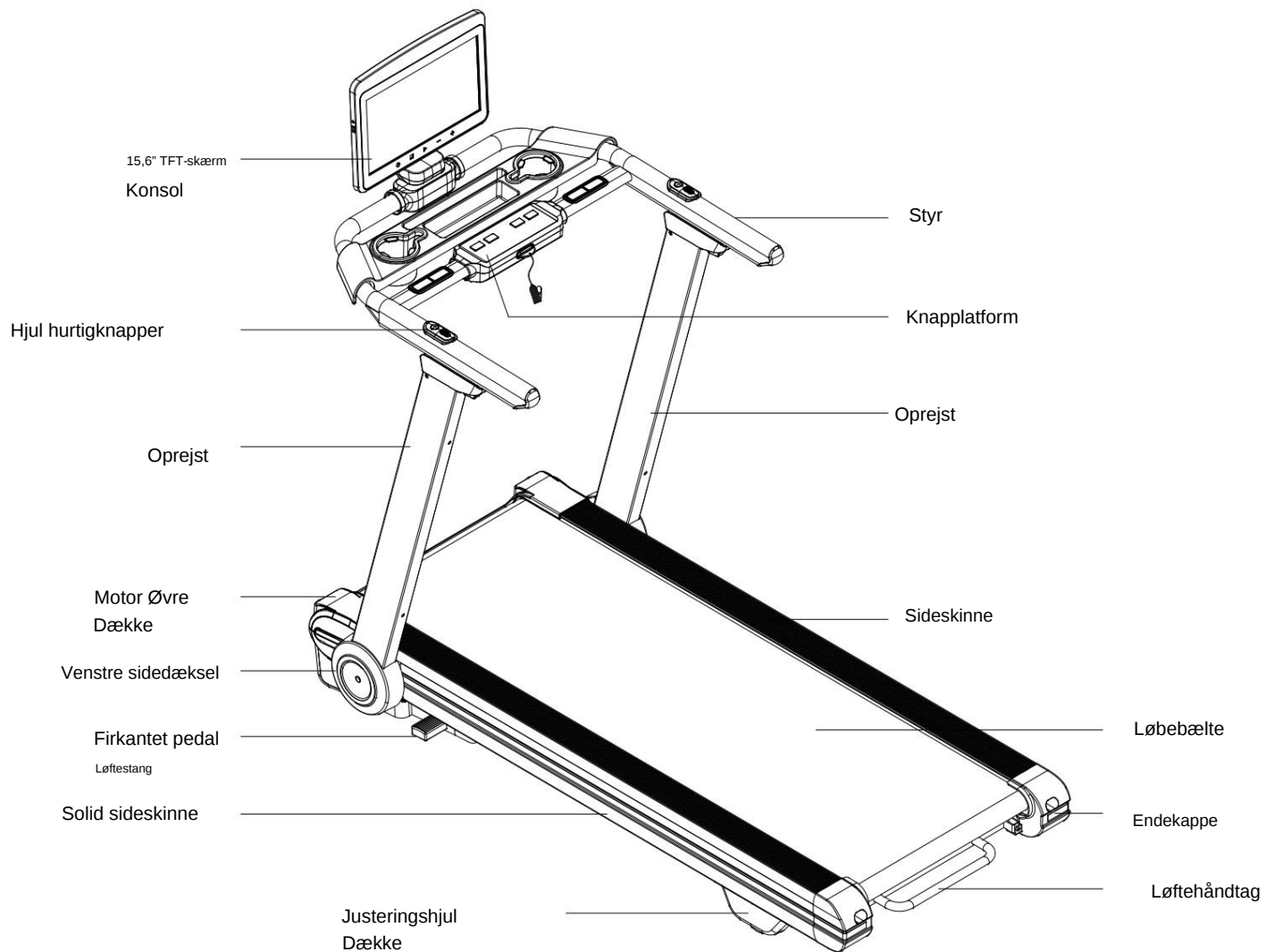
GRLDTCORXTRXMC9TFT

REV: 00

Rev.: 25/09

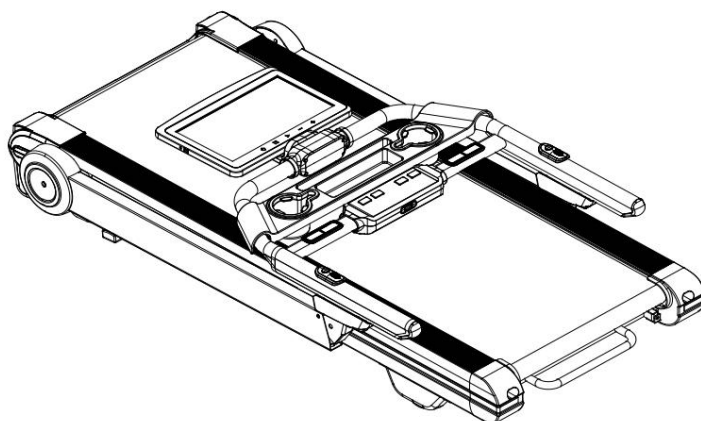


PRODUKTBESKRIVELSE

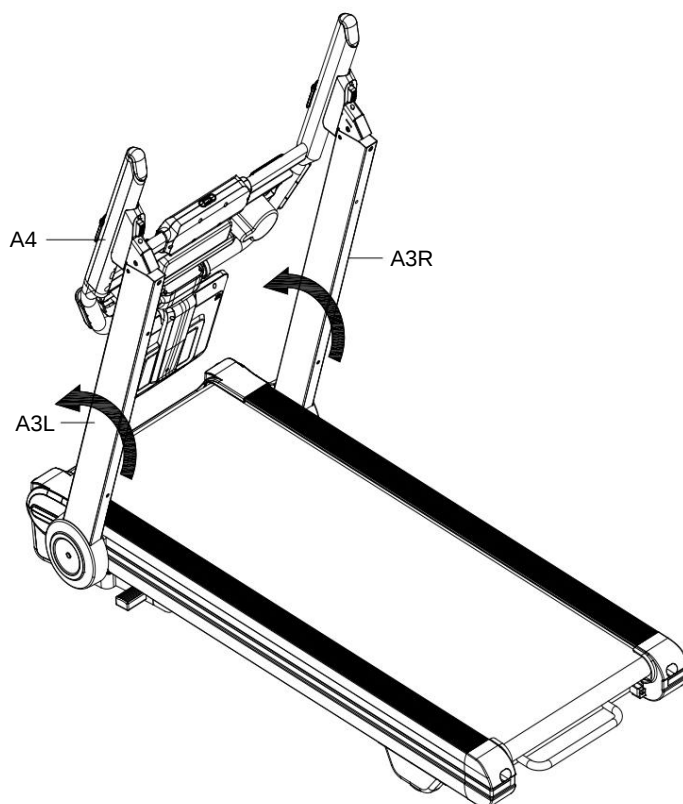


SAMLEVEJLEDNING

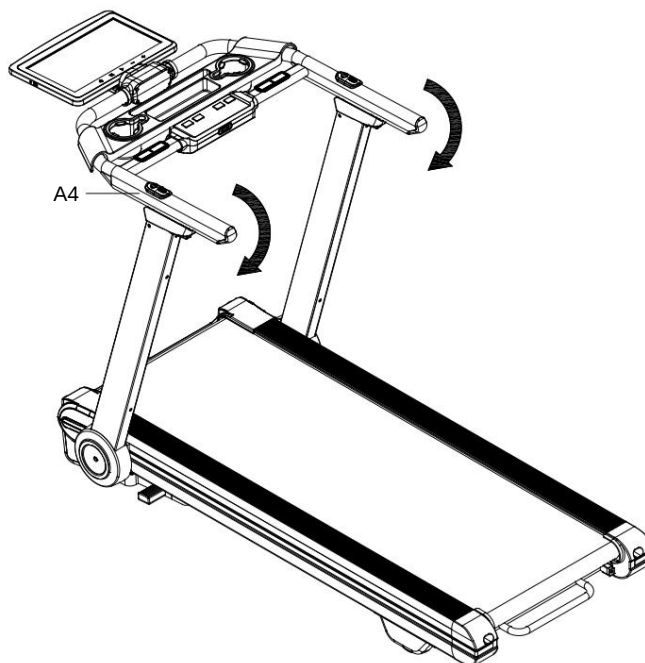
TRIN 1: Tag løbebåndet ud af papkassen, og placer det på et plant underlag eller gulv.



TRIN 2: Hold i #A4-styret for at løfte det op, og skub #A3L/A3R venstre/højre opretstående arm fremad, indtil du hører en "ur"-lyd for at låse #A3L/A3R venstre/højre opretstående stolper på plads.

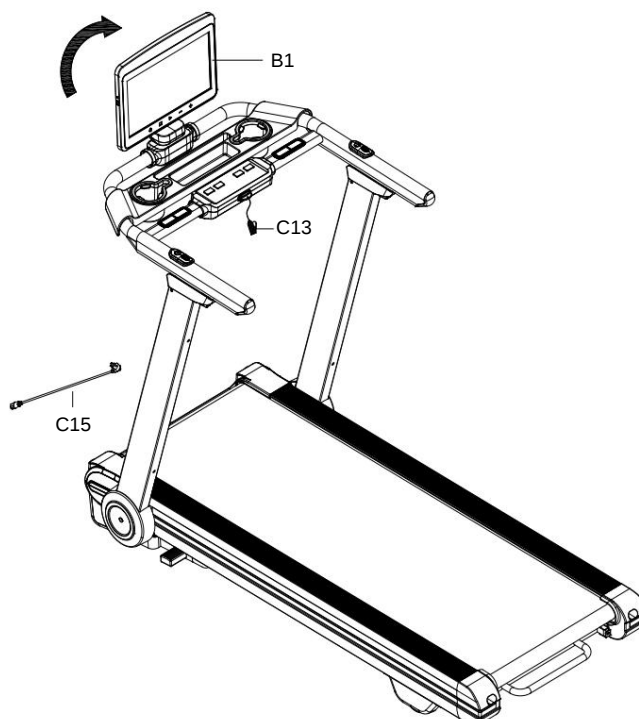


**TRIN 3: Hold fast i håndtag #A4 og skub det nedad, indtil du hører en "ur"-lyd for lås #A4
Styret på plads.**



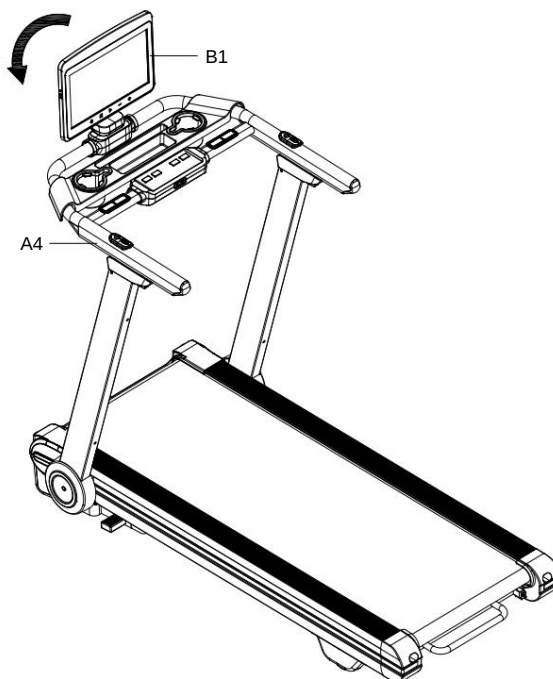
TRIN 4: Drej #B1 15,6" TFT-konsollen fremad til en passende læsevinkel for løber.

Sæt strømkablet #C15 og sikkerhedsnøglen #C13 i for at starte øvelsen.

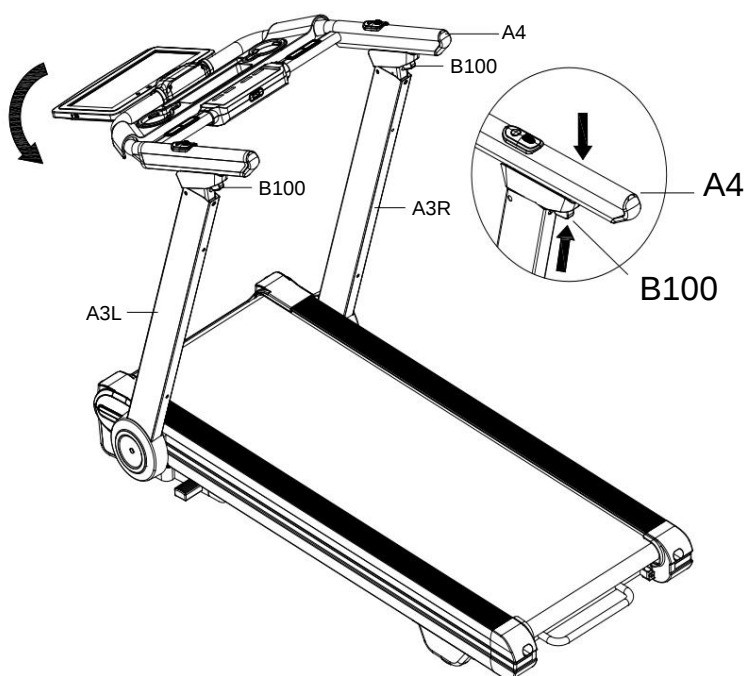


FOLDNINGSINSTRUKTION

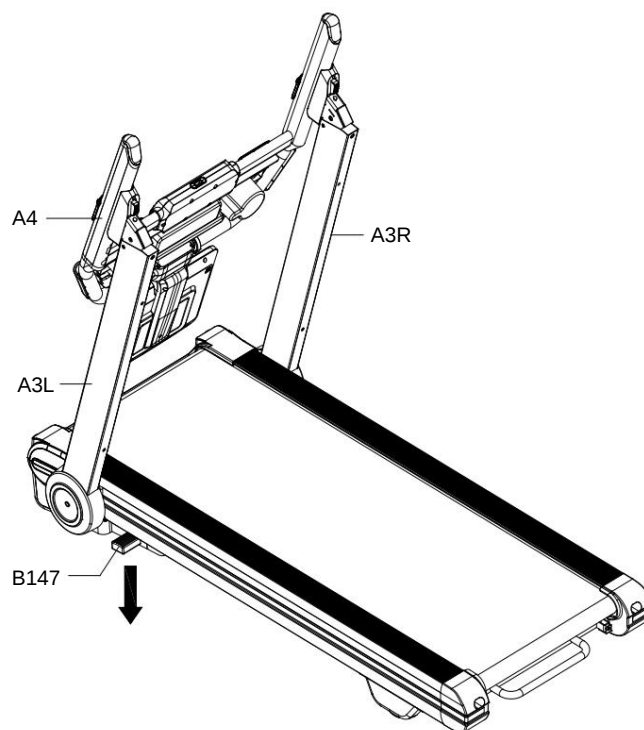
TRIN 1: Drej #B1 15,6" TFT-konsollen bagud, så den er vandret med #A4-styret.



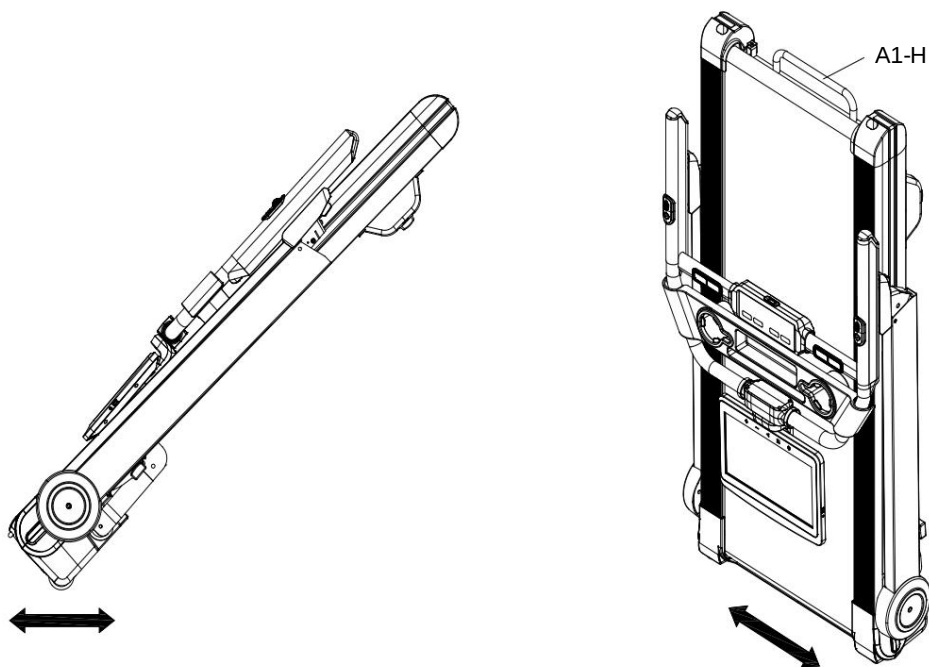
TRIN 2: Tryk let ned på #A4-styret, og tryk på #B100-foldeknappen ved samtidig. Når #A4-styret er låst op, skal du dreje det tilbage for at fastgøre #A3L/#A3R Stolper.



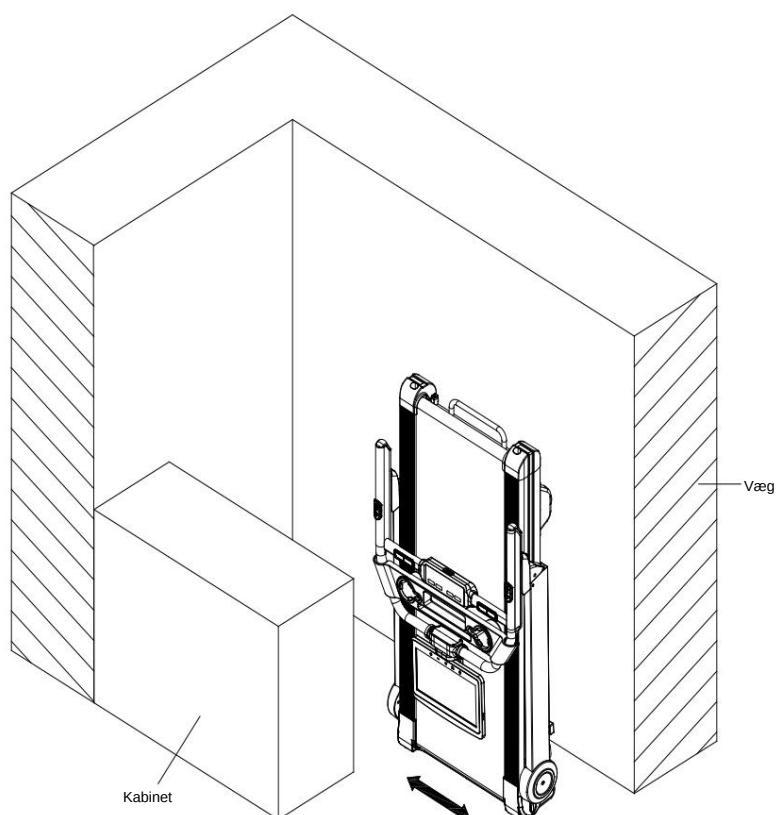
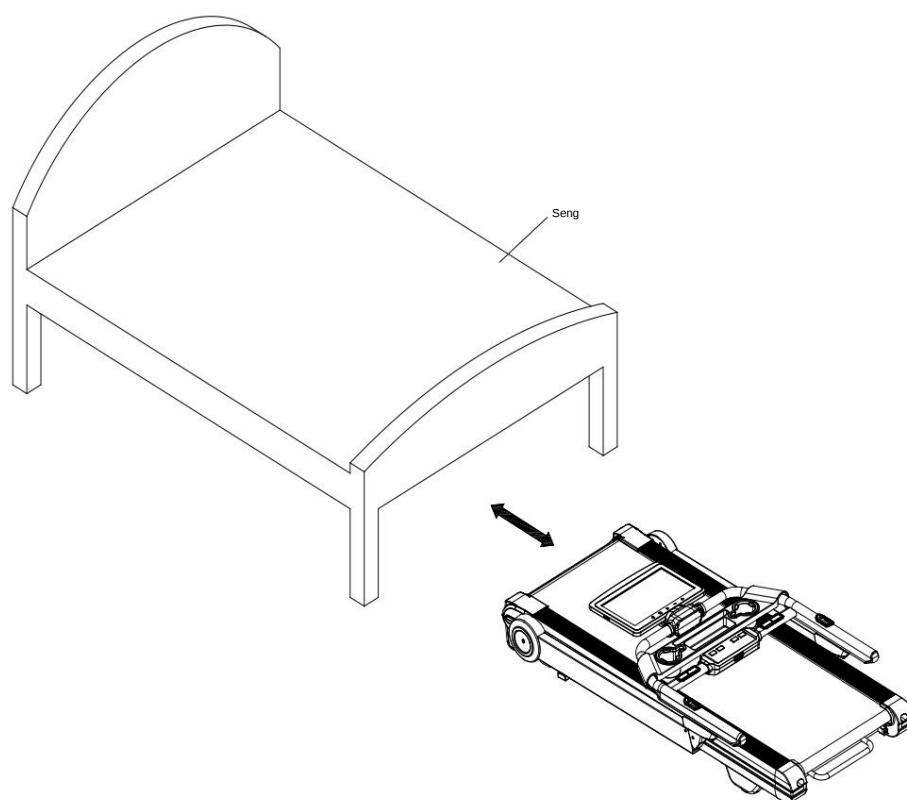
TRIN 3: Træk #B147 firkantet pedalgreb ned for automatisk foldeproces indtil #A3L/ #A3R
Stolpe til at lægge ned og være vandret med løbedæk.



TRIN 4: Hold fast i løftehåndtaget #A1-H under transport, eller løft den ene ende af løbebåndet op til stående stilling.



TRIN 5: Placer løbebåndet stående mod væggen til opbevaring, eller placer det under seng for pladsbesparelse. Løbebåndets højde er 29 cm. Hvis pladsen er mindre end 29 cm under din seng, så opbevar den et andet sted.



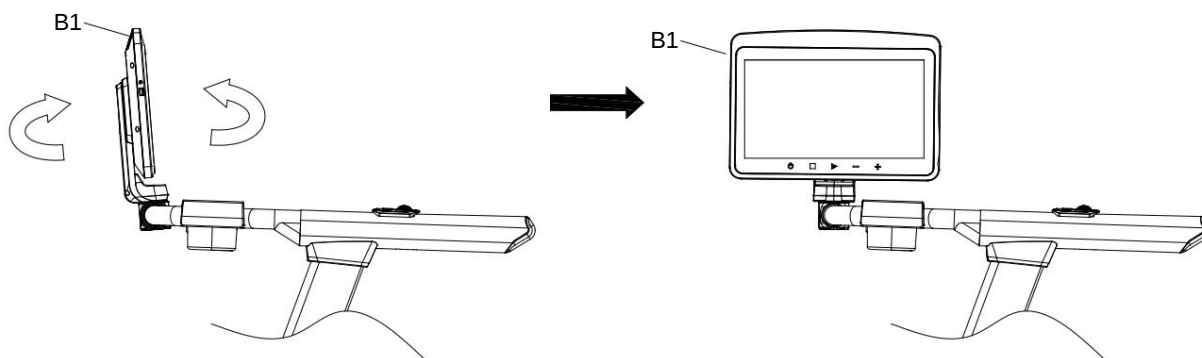
TRIN 6: Af hensyn til din sikkerhed skal du bruge stropper til at fastgøre løbebåndet til væggen eller noget ekstremt solidt (som ikke vil falde).



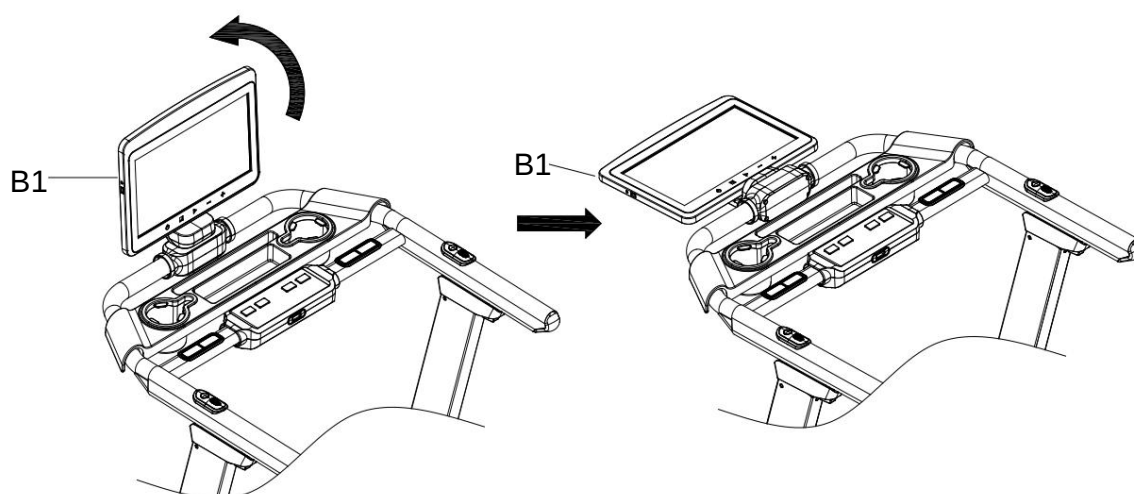
INSTRUKTIONER TIL KONSOLDRATATION

Konsollen kan justeres i de ønskede retninger som vist nedenfor. Drej forsigtigt tabletten.

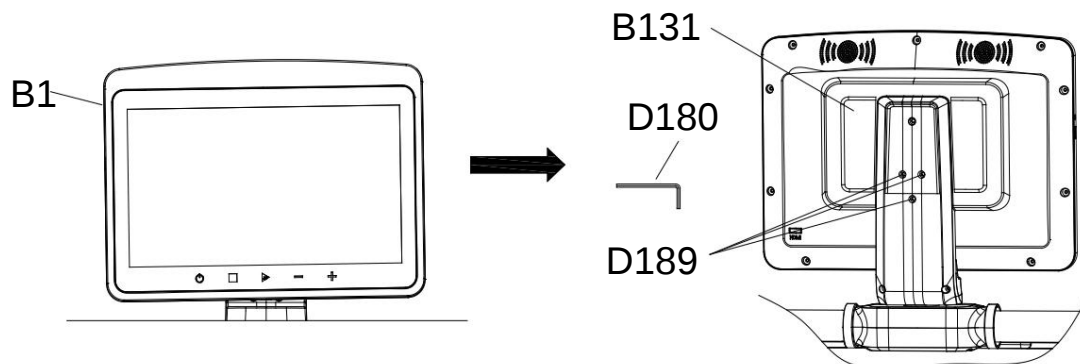
til venstre 90° eller højre 90°



Skub konsollen forsigtigt bagud, eller før den fremad for at tilpasse den til forskellige brugerhøjder.



Når #B1 15,6" TFT-konsollen ikke står lige, skal du bruge #D180 unbrakonøgle T4 til at
Løsn alle 3 stk. #D189 skrue mod uret i kun 1 omdrejning. Juster #B1 15,6" TFT
Sæt konsollen lige, og spænd derefter de samme skruer ved at dreje dem med uret.



JORDFORBINDELSMETODER

Dette produkt skal jordforbindes. Hvis det skulle fungere forkert eller gå i stykker, giver jordforbindelsen en vej til mindst mulig modstand for elektrisk strøm for at reducere risikoen for elektrisk stød. Dette produkt er udstyret med en ledning med en jordleder og et jordstik. Stikket skal sættes i en passende stikkontakt, der er korrekt installeret og jordnet i overensstemmelse med alle lokale forskrifter og forordninger.

FARE – Forkert tilslutning af udstyrets jordledning kan resultere i risiko for elektrisk stød. Kontakt en kvalificeret elektriker eller servicetekniker, hvis du er i tvivl om produktet er korrekt jordnet. Modificer ikke det stik, der følger med produktet – hvis det ikke passer i stikkontakten, bedes du Find en passende stikkontakt installeret af en kvalificeret elektriker.

Dette produkt er beregnet til brug i et nominelt 240V kredsløb og har et jordstik. Sørg for, at produktet er tilsluttet en stikkontakt med samme konfiguration som stikket. Der bør ikke anvendes en adapter til dette produkt.

VEDLIGEHOELDESANVISNING

ADVARSEL: Sørg for at trække løbebåndets strømstik ud, inden du rengør eller vedligeholder det.
produkt.

RENGØRING: Generel rengøring af enheden vil forlænge løbebåndets levetid betydeligt.

Hold løbebåndet rent ved at støve det regelmæssigt af. Sørg for at rengøre den udsatte del af løbebåndet på begge sider.
af løbebåndet og også sideskinnerne. Dette reducerer ophobning af fremmedlegemer nedenunder
løbebåndet. Sørg for, at skoene er rene. Den øverste del af båndet kan rengøres med en våd sæbeopløsning.
klud. Sørg for at holde væske væk fra indersiden af det motoriserede løbebånds stel eller undersiden af
bælte.

ADVARSEL: Tag altid stikket ud af stikkontakten, før du fjerner motoren.

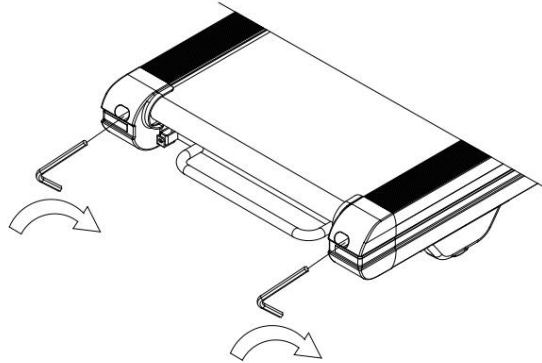
Fjern motordækslet mindst én gang om året, og støvsug under motordækslet.

Dette løbebånds bånd og dæk er udstyret med et forsmurt dæksystem med lav vedligeholdelse.

Kræver ikke tilsætning af smøremiddel.

BELTEJUSTERING

Placer løbebåndet på en plan overflade. Lad løbebåndet køre med cirka 6-8 km/t, og observer løbebåndets afvigelser.



Hvis båndet er flyttet til højre, skal du tage sikkerhedslåsen og tænd/sluk-knappen ud af stikket og dreje den højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret. Sæt derefter tænd/sluk-knappen og sikkerhedslåsen i, få løbebåndet til at køre og observere løbebåndets afvigende tilstand.

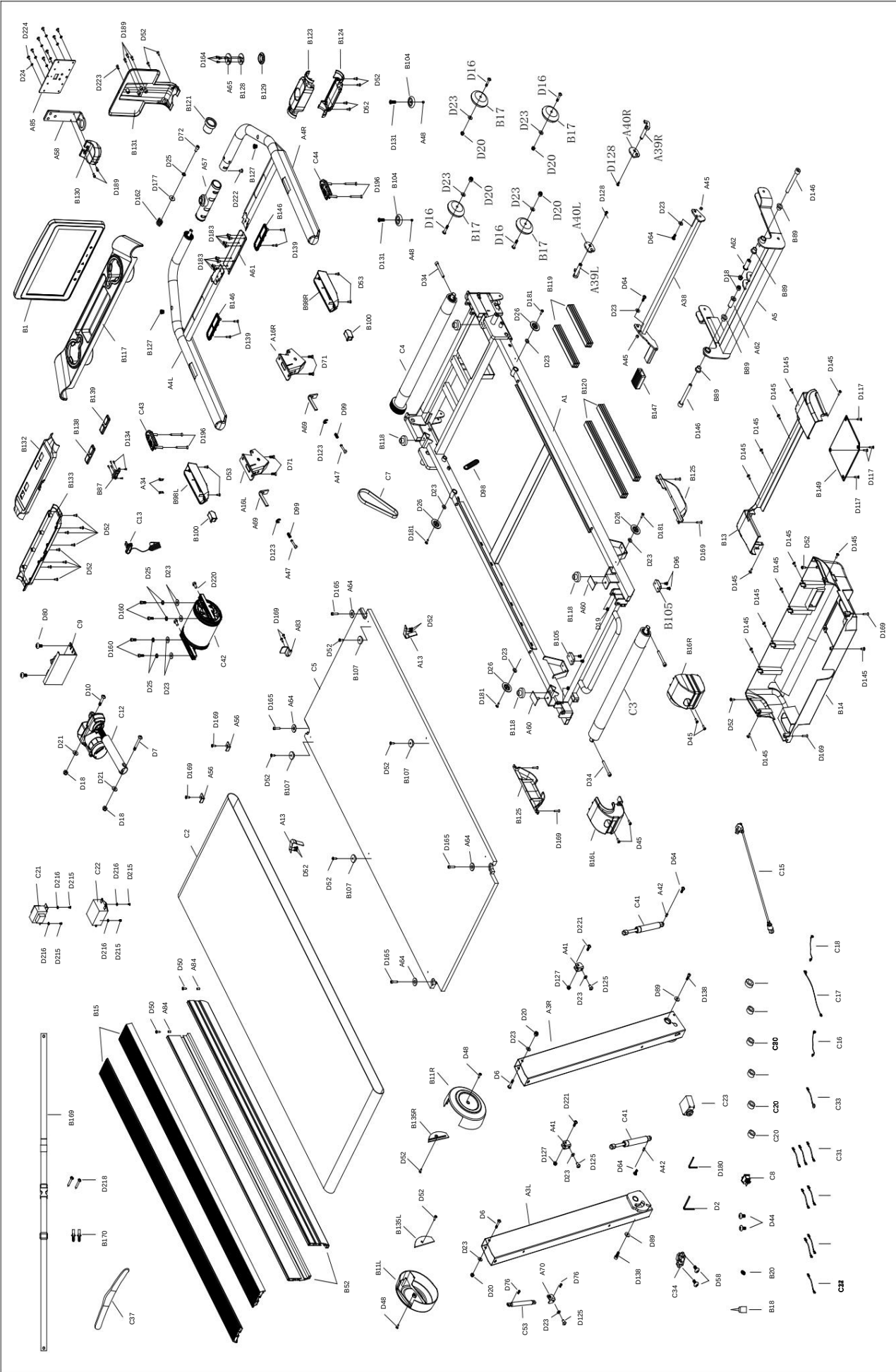
Gentag ovenstående trin, indtil løbebåndet er placeret i midten.

Når løbebåndet drejer til venstre, skal du tage sikkerhedslåsen ud, slukke for strømmen, derefter dreje den 1/4 omgang med uret med venstre justeringsbolt og tænde for sikkerhedslåsen og strømmen for at få løbebåndet til at køre. Løb, og tjek løbebåndets afvigelse. Gentag ovenstående

Trin indtil bæltet er centreret.

Løbebåndets bånd vil gradvist slappe af efter ovenstående trin eller efter et stykke tid i brug. Tag sikkerhedsstikket ud. lås, og sluk for strømmen, drej de to justeringsbolte 1/4 omgang med uret, og tænd for sikkerhedslås og strøm for at få løbebåndet til at køre, og stil dig derefter på bæltet for at bekræfte stramheden. Gentag ovenstående trin, indtil remmen er moderat stram.

EKSPLOSIONSTEGNING



DELELISTE

Varenummer	Beskrivelse af dele (engelsk)	ANTAL
A. Svejsedele		
A1	Hovedramme	1
A3L	Venstre oprejst	1
A3R	Højre oprejst	
A4L	Venstre styr	1 1
A4R	Højre styr	1
A5	Hældningsbeslag	
A13	Bælteføringsbeslag	1 2
A16L	Venstre styrbeslag, foldbart led	1
A16R	Højre styrbeslag, foldbart led	1
A34	Sikkerhedsnøglestift	2
A38	Pedalgrebsbeslag	1
A39L	Venstre nederste krog	1
A39R	Højre nederste krog	1
A40L	Venstre forbindelsesbeslag	1
A40R	Højre forbindelsesbeslag	
A41	Cylinder U-formet beslag	1 2
A42	Cylinderafstandsstykke	2
A45	Pedalgrebafstandsstykke	2
A47	Stopstift	2
A48	Cylinderafstandsstykke	2
A56	Sideskinnestopper	2
A57	Konsolens foldbare skaft	1
A58	Konsolstøttebeslag	1
A60	Kort, solid sideskinnemonteringsplade	2
A61	Styrforbindelse	1
A62	Skrue til hældningsaksel	2
A64	Forsænket skive	4
A65	Øvre skive	1
A69	Foldehåndtag	2
A70	Monteringsbeslag til styrcylinder	1
A83	Øvre motordækselstopper	1
A84	Afstandsstykke til sideskinnestopper	2
A85	Konsolstøtteplade	1
B. Plastdele		
B1	15,6" TFT-konsolsæt	1
B11L	Venstre sidedæksel	1
B11R	Højre sidedæksel	1
B13	Motorens øvre dæksel	1
B14	Motorens bunddæksel	1

B15	Sideskinne	2
B16L	Venstre endekappe	1
B16R	Højre endekappe	1
B17	Justeringshjul	4
B18	Silikone olieflaske	1
B20	Rund stik	1
B52	Solid sideskinne	2
B87	Plastik sikkerhedsnøgleholder	1
B89	Hældningsleje	4
B98L	Venstre styrdæksel	1
B98R	Højre styrdæksel	1
B100	Foldeknap	2
B104	PU-rulle	2
B105	Buet fodpude	2
B107	Fastgørelsesstykke til sideskinne	4
B117	Tilbehørsbakke	1
B118	Gummipude	4
B119	Kort dækpude	2
B120	Lang dækpude	2
B121	Konsolens foldbare akselbus	1
B123	Konsolens foldbare aksel øverste dæksel	1
B124	Konsolens foldbare aksel, nederste dæksel	1
B125	Justeringshjulbeklædning	2
B127	Installationsbøsning til tilbehørsbakke	2
B128	Øvre nylonskive	1
B129	Konsolens roterende bøsning	1
B130	Konsolens forreste støttedæksel	1
B131	Bageste støttedæksel til konsollen	1
B132	Øvre låg på knapplatformen	1
B132-1	Overlejring af knapplatform	1
B133	Nederste dæksel på knapplatformen	1
B135L	Venstre lille sidedæksel	1
B135R	Højre lille sidedæksel	1
B138	Knapper (PROGRAM+START)	1
B139	Knapper (STOP+TILSTAND)	1
B146	Holder til pulsmåler	2
B147	Firkantet pedalgreb	1
B149	Lille dæksel i bunden af motoren	1
B169	Fastgørelsesrem	1
B170	Plastudvidelsesrør	2
C. Elektronik		
Dele		
C2	Løbebælte	1
C3	Bagerste rulle	1

C4	Forreste rulle	1
C5	Trinbræt	1
C7	Drivrem	1
C8	Tænd/sluk-knap	1
C9	Controller	1
C12	Hældningsmotor	1
C13	Sikkerhedsnøgle	1
C14	Enkeltkabel 300 (brun)	1
C15	Strømkabel	1
C16	Forbindelseskabel (knapplatform)	1
C17	Nederste sektionskabel	1
C18	Midterste sektionskabel	1
C20	Magnetisk ring	5
C21	Induktor	1
C22	Filter	1
C23	Overbelastningsbeskyttelse	1
C27	Enkelt ledning 300 (blå)	2
C31	Enkelt snor 150 (blæst)	3
C32	Enkelt ledning 150 (blå)	2
C33	Enkelt jordledning	1
C34	Stikkontakt	1
C37	Brystbælte	1
C41	Cylinder	2
C42	Børsteløs motor	1
C43	Venstre hurtighjulsknap	1
C44	Højre hurtighjulsknap	1
C50	Magnetisk ring (stor)	1
C53	Langsomt faldende cylinder	1
D. Hardware		
D2	Unbrakonøgle T6	1
D6	Skrue med knaphoved M8X50mm	2
D7	Skrue med knaphoved M10X60mm	1
D10	Skrue med knaphoved M10X45mm	1
D16	Skrue med knaphoved M8X15mm	4
D18	Nylonmøtrik M10	4
D19	Nylonmøtrik M6	2
D20	Nylonmøtrik M8	6
D21	Flad skive M10	2
D23	Flad skive M8	19
D24	Fjederskive M5	8
D25	Fjederskive M8	5
D26	Skålformet vaskemaskine	4

D34	Skrue med indvendigt sekskant M8X60mm	3
D44	Phillips-skrue med afrundet skivehoved M5X12mm 2 stk.	
D45	Phillips-skrue med afrundet skivehoved M5X15mm 4	
D48	Phillips afrundet skivehoved Selvborende skrue ST4,2X19mm	2
D50	Phillips afrundet skivehoved Selvborende skrue ST4,2X25mm	2
D52	Phillips panhoved selvskærende Skrue ST4,2X16mm	26
D53	Phillips panhoved selvskærende Skrue ST4,2X25mm	4
D58	Phillips fladhoved selvboende Skrue ST3,5X16mm	2
D64	Skrue med knaphoved M8X20mm	4
D71	Sekskantskrue M8X15mm	4
D72	Skrue med indvendigt sekskant M8X25mm	1
D76	Skrue med indvendigt sekskant M6X10mm	2
D80	Phillips afrundet skive Skruehoved M5X8mm	2
D89	Bred flad skive M8	2
D96	Phillips-skrue med panhoved M6X12mm	4
D98	Trækfjeder Trykfjeder	1
D99	Phillips fladhoved	2
D117	selvskærende Skrue ST4,2X16mm	4
D123	C-ring Dia. 5 n	2
D125	hovedskrue M8X10mm	3
D127	nylonmøtrik M8	2
D128	Skrue med knaphoved M6X12mm	2
D131	Skrue med flad indvendig indvendig cylinderhoved M8X22mm	2
D134	Phillips panhoved selvskærende Skrue ST3,0X8mm	6
D138	Skrue med indvendigt sekskant M8X15mm	2
D139	Phillips fladhoved selvskærende Skrue ST4,2X25mm	4
D145	Phillips panhovedskrue M5X16mm	13

D146	Skrue med indvendigt sekskant M10X60mm	2
D160	Skrue med indvendigt sekskant M8X30mm	4
D162	fjederdiameter 6	1
D164	Skrue med indvendigt sekskant M4X12mm	3
D165	Skrue med indvendigt sekskant M6X35mm	4
D169	Phillips panhoved selvborende skrue ST4,2x16 mm	10
D177	bred flad skive M8 (diameter 25)	1
D180	Unbrakonøgle T4	1
D181	Phillips panhoved selvskærende låseskrue M4X16mm	4
D183	Skrue med knaphoved M6X8mm	8
D189	Skrue med indvendigt sekskant M5X10mm	5
D196	Phillips fladhoved selvskærende Skrue ST4.0X60mm	4
D215	Phillips pandehoved Skrue M4X6mm	4
D216	Fjederskive M4 Phillips	4
D218	Panhoved Selvskærende Skrue ST5,5X40mm	2
D220	Sekskantbolt M8X15mm	2
D221	Skrue med knaphoved M8X25mm	2
D222	Phillips-skrue med trusshoved M6X8mm	1
D223	Skrue med indvendigt sekskant M5X8mm	1
D224	Skrue med knaphoved M5X12mm	8

COMPUTERINSTRUKTIONER

1.1 VINDUESUDSTILLING



2. KNAAPLATFORMFUNKTION

2.1 START

- Når du trykker på START-knappen, starter programmet.
- Hvis du trykker på START i OPVARMNINGStilstand, springes OPVARMNINGEN over og der startes TRÆN direkte.
- Hvis du trykker på START i PAUSE-tilstand, genstarter programmet og kører med minimumshastigheden og hældning 0.

2.1 STOP

- Tryk én gang på STOP, når du er i TRÆNINGStilstand. Konsolens display viser

PAUSE. Hastigheden går tilbage til 0, men hældningsniveauet forbliver det samme.

- Tryk to gange på STOP, når du er i PAUSE-tilstand. Programmet slutter. Både hastighed og hældningen vil vende tilbage til 0.

2.2 PROGRAM

Hvis brugeren trykker på PROGRAM-knappen i IDL-TILSTAND, kommer man ind i brugergrænsefladen for MÅL-tilstand (MÅL/ BAKKE/ TILFÆLDIG HØJNING).

2.3 TILSTAND

- Kun gyldig på træningssiden.

- Brugeren kan skifte mellem HÆLDNINGSPROFIL og HASTIGHEDSPROFIL ved at trykke på MODE-knap.

2.4 HURTIGHED

Tryk på hastighedsknappen for hurtigt at justere hastigheden til 5 km/t, 10 km/t eller 15 km/t når løbebåndet kører.

2,5 HURTIG HØJNING

Tryk på hældningsknappen for hurtigt at justere hældningen til niveau 5, niveau 10 eller niveau 12. når løbebåndet kører.

2.6 SIKKERHEDSNØGLE

Hvis brugeren tænder konsollen, men uden at indsætte sikkerhedsnøglen, viser konsollen

"PLACER VENLIGST SIKKERHEDSNØGLEN".

2.7 VENSTRE HJUL HURTIGKNAP (HÆLDNING/LYDSTYRKE)

- Mens WHEEL QUICK-KNAPPEN lyser BLÅT, er den til justering af

HÆLDNING. (øg 1 niveau ved at dreje hjulet fremad; reducer 1 niveau ved at dreje hjulet tilbage)

- Mens WHEEL QUICK-KNAPPEN lyser GRØNT, er den til justering af

LYDSTYRKE. (øg 1 niveau ved at dreje hjulet fremad; sænk 1 niveau ved at dreje hjulet tilbage)

2.8 HØJRE HJUL HURTIGKNAP (HASTIGHED)

- Mens WHEEL QUICK-KNAPPEN lyser BLÅT, skal du øge hastigheden med 0,1 km/t

Drej hjulet fremad; reducer hastigheden med 0,1 km/t ved at dreje hjulet tilbage.

- Mens WHEEL QUICK-KNAPPEN lyser GRØNT, skal du øge hastigheden med 1 km/t

Drej hjulet fremad; reducer 1 km/t ved at dreje hjulet tilbage.

3. KNAPFUNKTION PÅ KONSOLDISPLAYET

3.1 EFFEKT



Hvis brugeren trykker på POWER-knappen i IDLE-TILSTAND, slukkes konsoldisplayet.

Hvis brugeren ønsker at tænde, skal du trykke på POWER-knappen igen.

3.2 STOP



- Tryk én gang på STOP-knappen, når du er i træningstilstand. Konsoldisplayet vises

vil vise PAUSE. Hastigheden vil gå tilbage til 0, men hældningsniveauet vil forblive.

- Tryk to gange på STOP-knappen, når programmet er i PAUSE-tilstand. Programmet slutter.

Hastighed og hældning vil vende tilbage til 0.

3.3 START



- Når du trykker på START-knappen, starter programmet.

- Hvis brugeren trykker på START i OPVARMNINGStilstand, springes OPVARMNINGEN over og der startes

TRÆN direkte.

- Hvis brugeren trykker på START i PAUSE-tilstand, genstarter konsollen og fungerer med

nuværende program.

3.4 HASTIGHED +/-

Tryk på +/- knappen for at øge hastigheden med 0,1 km/t.

4. KNAPFUNKTION PÅ KONSOLSKÆRMEN

4.1 HURTIG HØJNING

- Tryk på +/- knappen for at øge eller mindske hældningen med 1 niveau.

- Tryk på knappen Udvid listen over valgmuligheder  og juster hurtigt hældningen til niveau 1, niveau

3, niveau 6, niveau 9 eller niveau 12, når løbebåndet kører.

4.2 HURTIGHED

- Tryk på +/- knappen for at øge eller mindske hældningen med 0,1 km/t.

- Tryk på knappen Udvid listen over valgmuligheder  og juster hurtigt hastigheden til 1 km/t, 3 km/t,

5 km/t, 7 km/t, 9 km/t, 11 km/t, 13 km/t eller 15 km/t, når løbebåndet kører.

4.3 MEDIER

Tryk på knappen MEDIA i IDLETILSTAND, og der er 2 muligheder: Program og Spejl.

4.3.1 ANVENDELSE



- YouTube

- Netflix

- Disney+

- Amazon Prime Video

- Facebook

- X (nyt navn på Twitter)

- Instagram

- Spotify

- Kinomap

- Krom

4.3.2 MIRROR (iOS-system / Android-system)



- IOS-systemretningslinje

Tilslut din mobil til facilitetens WiFi-netværk. Tryk på 'Screen Mirroring'.

knappen på din mobil, og vælg derefter 'Enhed-XXX'.

- Android-systemretningslinjer

Tilslut din mobil til facilitetens Wi-Fi-netværk. Scan QR-koden til venstre, eller søg

'ANPLUS Screen Mirroring'-appen i Play Butik og download den. Åbn, vælg

'Enhed-XXX', og tryk derefter på 'Start spejling'.

- QR-kode til download af APP:



4.3.3 HDMI

- Tryk på HDMI-knappen



, og tryk derefter på



for at aktivere funktionen.

- Hvis enheden er tilsluttet, vil du se det på skærmen, når du

Gå tilbage til IDLE-tilstand. Hvis ikke, viser skærmen en farvebjælke.

4.4 BÆRBAR BLUETOOTH-ENHED



- Standardstatus er slået fra. Gå først til PAUSE-tilstand, og tryk derefter på

knop til bærbar Bluetooth-enheden.

- Tænd for Bluetooth-funktionen, og opret forbindelse til din enhed.

- Hvis der oprettes forbindelse, ændres ikonet til



;hvis ikke, vises ikonet



4.5 PROFIL



- Tryk på PROFIL-knappen eller tryk på hældning og hastighed for at ændre profilvisningen.

- Der er 30 sektionssøjler i profilgrafnen.

- Hvis brugeren indstiller måltiden, vil tiden for hver sektionlinje være måltid/30; hvis

Hvis brugeren ikke indstiller måltiden, hopper der til den næste sektionlinje hvert minut.

5. BESKRIVELSE AF TILSTANDSFUNKTION

5.1 HVILTILSTAND

Hjemmeside for konsollen.

5.2 DVALETILSTAND

- Efter 30 minutter uden nogen betjening går konsollen automatisk i dvaletilstand

mode.

- Ægte dvaletilstand slukker konsollens display og strøm, og konsollen vil

vækning kun ved at trykke på en vilkårlig knap.

- Falsk dvaletilstand slukker kun konsoldisplayet, og konsollen vil vågne op

ved at berøre skærmen eller trykke på en hvilken som helst knap.

	Dvaletilstand TIL	Dvaletilstand FRA
Vise PÅ	Uden nogen betjening inden for 30 minutter ÿ Vil gå i RIGTIG dvaletilstand (Væk konsollen ved at trykke på en hvilken som helst knap)	Uden nogen handling inden for 30 minutter ÿ Vil gå i FALSK dvaletilstand (Væk computeren ved at berøre skærmen)
Vise SLUKKET	Uden nogen betjening inden for 30 minutter ÿ Vil gå i RIGTIG dvaletilstand (Væk konsollen ved at trykke på en hvilken som helst knap)	VIL IKKE gå i dvaletilstand

5.3 OPVARMNINGSTILSTAND

- Opvarmningstilstanden er 3 minutter. Hvis du ikke har brug for opvarmningen, skal du trykke på SKIP for at springe over den.

- Der er 7 programmer med opvarmningstilstand: Bakke, Tilfældig hældning, Hastighed, Interval, Gerkin og HRC.

5.4 TRÆNINGSTILSTAND

- Når konsollen er i træningstilstand, viser den HÆLDNINGSPROFIL, og brugeren kan skift manuelt til HASTIGHEDSPROFIL eller BANEDYNAMISK PROFIL i henhold til dit behov.

5.5 PAUSE-TILSTAND

- Tryk én gang på STOP for at gå i PAUSE-tilstand, og al data vil stoppe med at tælle.
- Brugeren kan ikke justere hastighed og hældning i PAUSE-tilstand.
- I FITNESS TEST-programmet slutter testen, og træningsresuméet vises efter tryk på PAUSE-knap.
- I VISION RUN-programmet stopper videoen, når du trykker på PAUSE-knappen.

5.6 NEDKØLINGSTILSTAND

- Nedkølingstilstanden er 3 minutter. Hvis du ikke har brug for nedkølingen, skal du trykke på SKIP for at afslutte den.
- og tjek derefter din træningsoversigt.
- Program med nedkølingstilstand: Bakke, Tilfældig hældning, Hastighed, HIIT, Brugerdefineret, Gerkin.
- Standardhastighed:
 - 03:00-02:00 40% af programmets endelige hastighed
 - 02:00-01:00 30% af programmets endelige hastighed
 - 01:00-00:00 20% af programmets endelige hastighed

5.7 TRÆNINGSOVERSIGTSTILSTAND

- Når MÅLET er nået, eller du afslutter øvelsen, slutter øvelsen og starter træningsoversigtstilstand.
- Hvis brugeren ikke betjener konsollen i PAUSE-TILSTAND i mere end 3 minutter, vil den stoppe

træningsoversigtstilstanden og automatisk gå til IDLE-tilstand

- For ARMY-programmet vil det vise SUCCESS eller FAILED i træningsoversigten

mode.

- For MARATHON-programmet vil det vise niveauresultatet baseret på maratonløbet

kriterium i træningsoversigtstilstand.

5.8 DEL TIL APP



- Du kan dele træningsresultatet ved at trykke på DEL-knappen.

- Vælg den foretrukne APP, som du gerne vil dele dine træningsresultater med.

6. TRÆNINGSTATUS DIAPLY

Statusvisning	Beskrivelse
AFSTAND	1. Enhed: Metrisk $\dot{\gamma}$ KM / Imperial $\dot{\gamma}$ MI 2. Visningsdataområde: 0,0~999,9 3. Når brugeren indstiller AFSTAND som MÅL, viser vinduet resterende afstand; ellers viser den den samlede afstand.
TID	1. Enhed: MINUT:SEKUND 2. Visningsdataområde: 00:00 ~ 99:59 3. Træk knappen ned, og brugeren kan skifte til forskellige Datavisning: FORLØBET TID, MÅLTID, RESTERENDE TID 4. Hvis brugeren indstiller måltiden før træningen starter: - Dataene viser den resterende tid. - Når brugeren når den ønskede tid, slutter øvelsen. 5. Hvis brugeren ikke indstiller måltiden før træningen starter: - Dataene viser den forløbne tid. - Når dataene overstiger 99:59, går den tilbage til 00:00 og fortsætter med at tælle.
KALORIER	1. Enhed: kcal 2. Visningsdataområde: 0~9999

	3. Træk knappen ned, og brugeren kan skifte til forskellige datavisning: - MET'er (Metabolisk Ækvivalent): ingen enhed - KALORIER - KALORIER / TIMER - HØJDEFORSTYKNING: enhed m/ft 4. Når brugeren indstiller KALORIER som MÅL, viser vinduet resterende kalorier; ellers viser den det faktiske forbrug kalorier.
PULS	1. Enhed: BPM 2. Visningsdataområde: 40~220 3. Indstilling af dataområde: 40~200 4. Træk knappen ned, og du kan skifte til forskellige data Visning: AKTUEL PULS, GENNEMSITLIG PULS, MAKS. PULS.
TEMPO	1. Enhed: MIN / KM 2. Visningsdataområde: 2:30~120:00
HÆLDE	1. Enhed: niveau 2. Visningsdataområde: 0 ~12 niveau 1.
HASTIGHED	Enhed: MPH/KM 2. Visningsdataområde: 1,0~22,0 km/t 3. Starthastighed: 1,0 km/t 4. Viser den faktiske aktuelle hastighed.

7. GRUNDLÆGGENDE INDSTILLING

7.1 FORBINDELSINDSTILLING

7.1.1 Wi-Fi

- Tænd for WiFi-funktionen, og søg efter WiFi-navnet.

- Gå tilbage til HJEMME-siden, når forbindelsen er oprettet, og derefter til konsollen

vil begynde at oprette forbindelse til WiFi.

7.1.2 Ethernet

Aktiver venligst Ethernet-funktionen efter brugerens behov.

7.1.3 Bluetooth

- Tænd for Bluetooth-funktionen, og søg efter din enhed.
- Gå tilbage til HJEMME-siden, når forbindelsen er oprettet, og derefter til konsollen

vil begynde at oprette forbindelse til din enhed.

7.2 MASKININDSTILLING

7.2.1 Sprog

Standardsproget er portugisisk.

7.2.2 Enhed

Standardsproget er metrisk.

7.2.3 Dato og klokkeslæt

Brugeren kan vælge at vise tiden i 24-timers eller 12-timers format.

7.2.4 Skærmens lysstyrke

Juster skærmens lysstyrke ved hjælp af bjælken.

7.2.5 Volumen

Juster lydstyrken ved hjælp af bjælken.

7.2.6 Børnesikring

- Hvis børn utilsigtet aktiverer maskinen, er børnesikringen som standard aktiveret.
- Hvis der ikke udføres nogen betjening i IDLE-tilstand i 10 minutter, viser konsollen "CONSOLE LÅST".
- Tryk venligst længere på HOME-knappen for at låse konsollen op.

7.2.7 BIP-TILSTAND

Brugeren kan vælge at slå biptyden fra eller til, når der trykkes på berøringsskærmenknappen.

7.3 APP-OPDATERING

Brugeren kan se, om der er en app, der skal opdateres.

7.4 MASKININFORMATION

7.4.1 SAMLET TID

- Enhed: time
- Visningsområde: 0000~9999

7.4.2 SAMLET AFSTAND

- Enhed: KM/M
- Visningsområde: 0000~9999

8. BESKRIVELSE AF PROGRAMFUNKTIONER

8.1 HURTIGSTART

Tryk på QUICK START-knappen, når du er i IDLE-tilstand, eller før du vælger en anden program.

8.2 KLASSIKERE

Der er 3 programmer i CLASSICS: Mål, Bakke og Tilfældig stigning.

8.2.1 MÅL

- Brugeren kan indstille sit eget mål for tid, distance og kalorier
- Standardtiden er 20 minutter, hvis brugeren ikke sætter et mål for tiden før start.
- Når brugeren opnår et af målene, afsluttes programmet, og der vises et resumé.
mode.

8.2.2 BAKKE

- Brugeren kan indstille den ideelle tid, maksimal hastighed og maksimal hældning.
- Standardtiden er 20 minutter, hvis brugeren ikke sætter et mål for tiden før start.
- Standard hældning:

Tidsafsnit 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15		
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	--	----	----	----	----	--	--

Hældningsniveau	0	1	2	2	3	3	4	5	5	2	1	4	6	8	6
Tid afsnit 16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Hælde niveau	5	4	3	2	2	3	5	7	9	11	12	10	8	6	3

- Tryk på knapperne HØJDNING og HASTIGHED midt på skærmen for at skifte profil

vise.

- Når brugeren opnår et af målene, afsluttes programmet, og der startes en afkøling.

mode.

8.2.3 TILFÆLDIG HÆLDNING

- Brugeren kan indstille den ideelle tid og maksimale hældning.

- Dette program giver en tilfældig hældning, hver gang brugeren trykker på opdateringsknappen.

- Standardtiden er 20 minutter, og den maksimale standardhældning er 10 niveauer, hvis brugeren ikke indstiller målet for tiden før start.

- Når brugeren når den ønskede tid, afsluttes programmet, og programmet går i nedkølingstilstand.

8.3 INTERVAL

Der er 3 programmer i INTERVAL: Speed, HIIT og Custom.

8.3.1 HASTIGHED

- Brugeren kan indstille den ideelle tid og maksimale hastighed.

- Standardtiden er 20 minutter, og standardmaks. hastigheden er 3,2 km/t, hvis brugeren

sætter ikke et mål for tid før start.

- Når brugeren når den ønskede tid, afsluttes programmet, og programmet går i nedkølingstilstand.

8.3.2 HIIT

- Brugeren kan indstille det ideelle intervalforhold, arbejdhastighed, hvilehastighed og

gentagelse.

- Standardindstillingen:

Vælg intervalforhold: 10:30 (arbejde:hvile)

Arbejdshastighed: 6 mph

Hvilehastighed: 2 mph

Gentagelse: 4 gange

- Når brugeren når den ønskede tid, afsluttes programmet, og programmet går i nedkølingstilstand.

8.3.3 BRUGERDEFINERET

- Brugeren kan indstille den ideelle arbejdstid, arbejdshastighed, hviletid, hvilehastighed og gentagelse.

- Standardindstillingen:

Arbejdstid: 1 minut

Arbejdshastighed: 6 mph

Hviletid: 30 sekunder

Hvilehastighed: 2 mph

Gentagelse: 4 gange

- Når brugeren når den ønskede tid, afsluttes programmet, og programmet går i nedkølingstilstand.

9. MARATON

- Der er 4 forskellige maratonprogrammer i MARATHON: 5 km, 10 km, 21,5 km og 42 km.

- Brugeren kan indstille den ideelle tid og hastighed.

- Standardtiden er 20 minutter, og standardhastigheden er 0,8 km/t, hvis brugeren ikke indstiller

målet for tiden før start.

- Når brugeren når den ønskede tid, afsluttes programmet, og der vises en oversigt.

mode.

10. BRUGERPROGRAM

- Der er 2 muligheder i BRUGERPROGRAM: Bruger og Gæst.
- Efter login skal du trykke på knappen CUSTOM for at forudindstille hver sektion med hastighed og stigning, og forudindstil tid og maks. hastighed bagefter.
- Standardtiden er 20 minutter, og standardhældningen er 10 niveauer, hvis brugeren ikke indstiller målet for tiden før start.

11. VISION LØB

- Der er mange forskellige videoer i VISION RUN, hver video er 10 minutter lang.
- Vælg én video, og indstil den ideelle tid, distance og kalorier baseret på brugerens behov.
- Standardindstillingen, hvis brugeren ikke sætter et mål for tid før start:
Time: 20 min
Afstand: 5 m
Kalorier: 200 kcal
- Kan ikke bruge medie-, spejl- og HDMI-funktionerne, når programmet køres under synsfelt.
- Når brugeren når den ønskede tid, afsluttes programmet, og der vises en oversigt.
mode.

12. HRC

Der er 3 muligheder i HRC-PROGRAMMET: 60%, 70% og 80%.

12.1 Indledende indstilling

- Beregning af målpuls:

Når den er på 60%, THE: $(220 - \text{Alder}) * 60\%$

Når den er på 70%, THE: $(220 - \text{Alder}) * 70\%$

Når den er på 80%, THE: $(220 - \text{Alder}) * 80\%$

- Brugeren kan indstille måltid og målpuls.
- Standardindstillingen, hvis brugeren ikke indstiller målet før start:

Måltid: 20 min

Målpuls: 140 bpm

- Når brugeren når den ønskede tid, afsluttes programmet, og programmet går i nedkølingstilstand.

12.2 Pop op-vindue

Under træning kan konsollen hoppe ud af pop op-vinduet nedenfor.

- Hvis den faktiske puls er $> TRH + 5$, vil hastigheden automatisk falde med 0,5 km/t

hvert 10. sekund.

- Hvis den faktiske puls $> TRH + 25$, er hastigheden allerede faldet til det laveste niveau

over 15 sekunder, vil konsollen springe over et advarselsvindue.

- Hvis den faktiske puls $> TRH + 25$, er hastigheden allerede faldet til det laveste niveau

over 30 sekunder, afsluttes programmet og går i opsummeringstilstand.

- Hvis den faktiske puls er $< TRH - 5$, øges hastigheden automatisk med 0,5 km/t

hvert 10. sekund.

- Hvis der ikke registreres nogen puls i løbet af 30 sekunder, vil konsollen bede brugeren om at genoprette forbindelsen

eller afslutte programmet.

- Hvis der ikke registreres nogen puls i over 60 sekunder, afsluttes programmet og går tilbage til

opsummeringstilstand.

13. FITNESS TEST

- Der er 8 programmer i FITNESS TEST: Luftvåben, Hær, Kystvagt, PEB,

Marine Corps, Navy og Gerkin.

- Kun Gerkin har opvarmnings- og nedkølingstilstand.

- Når brugeren trykker på PAUSE eller STOP under en fitness test, mislykkes testen og går tilbage til

opsummeringstilstand.

- Hvis der ikke udføres nogen handling i oversigtstilstand i mere end 3 minutter, vender konsollen tilbage

automatisk til IDLE-tilstand.

- Testresultatet VIL IKKE blive gemt.

13.1 BRUGERINDSTILLING

Standardbrugerindstillingen, hvis brugeren ikke konfigurerer inden start:

- Højde: 160 cm

- Køn: Mand

- Alder: 30 år gammel

- Vægt: 70 kg (155 lbs)

13.2 LUFTVÅBNET

- Den samlede afstand er 2,4 km (1,5 mil).

13.3 HÆR

- Den samlede afstand er 3,2 km (2,0 mil).

13.4 KYSTVAGTEN

- Den samlede afstand er 2,4 km (1,5 mil).

13.5 WE

- Den samlede afstand er 2,4 km (1,5 mil).

13.6 MARINEKORPSET

- Den samlede afstand er 4,8 km (3,0 mil).

13.7 MARINE

- Den samlede afstand er 2,4 km (1,5 mil).

13.8 GERKIN

- Kun Gerkin har opvarmnings- og nedkølingstilstand.

- Den samlede afstand er 4,8 km (3,0 mil).

13.8.1 OPVARMNINGSTILSTAND

- Standardtiden er 3 minutter.

- Hastigheden er 4,8 km/t, og hældningen er 0 flad.

- Hvis der ikke registreres nogen puls i løbet af 1 minut, afsluttes opvarmningen, og der går videre til opsummeringen mode.

13.8.2 TRÆNINGSTILSTAND

- Målpuls: $(220 - \text{Alder}) \cdot 85\%$

- Hvis der ikke registreres nogen puls i løbet af 1 minut, afsluttes testen og går videre til oversigten mode.

- Når brugeren trykker på STOP- eller PAUSE-knappen, afsluttes programmet og går i gang træningsoversigtstilstand.

- Hastighed og hældning i dette program justeres automatisk i henhold til brugerens puls. Brugeren kan ikke justere hastighed og hældning manuelt i dette program.

- Efter at brugeren har opnået eller overskredet målpulsen og har holdt det ved i 15 sekunder, eller Efter 11 minutters træning er testen færdig. Programmet slutter og går ind i nedkølingstilstand.

13.8.3 NEDKØLINGSTILSTAND

- Standardtiden er 3 minutter.

- Hastigheden er 4,8 km/t, og hældningen er 0 flad.

- Hvis der ikke registreres nogen puls i løbet af 1 minut, afsluttes nedkølingen, og der går tilbage til opsummeringstilstand.

- - Når nedkølingstilstanden er afsluttet, slutter programmet.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Industriområde D1 15068
- Pozzolo Formigaro (AL) - Italien
www.toorx.it - info@toorx.it