

TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUKTION



MIRAGE C90



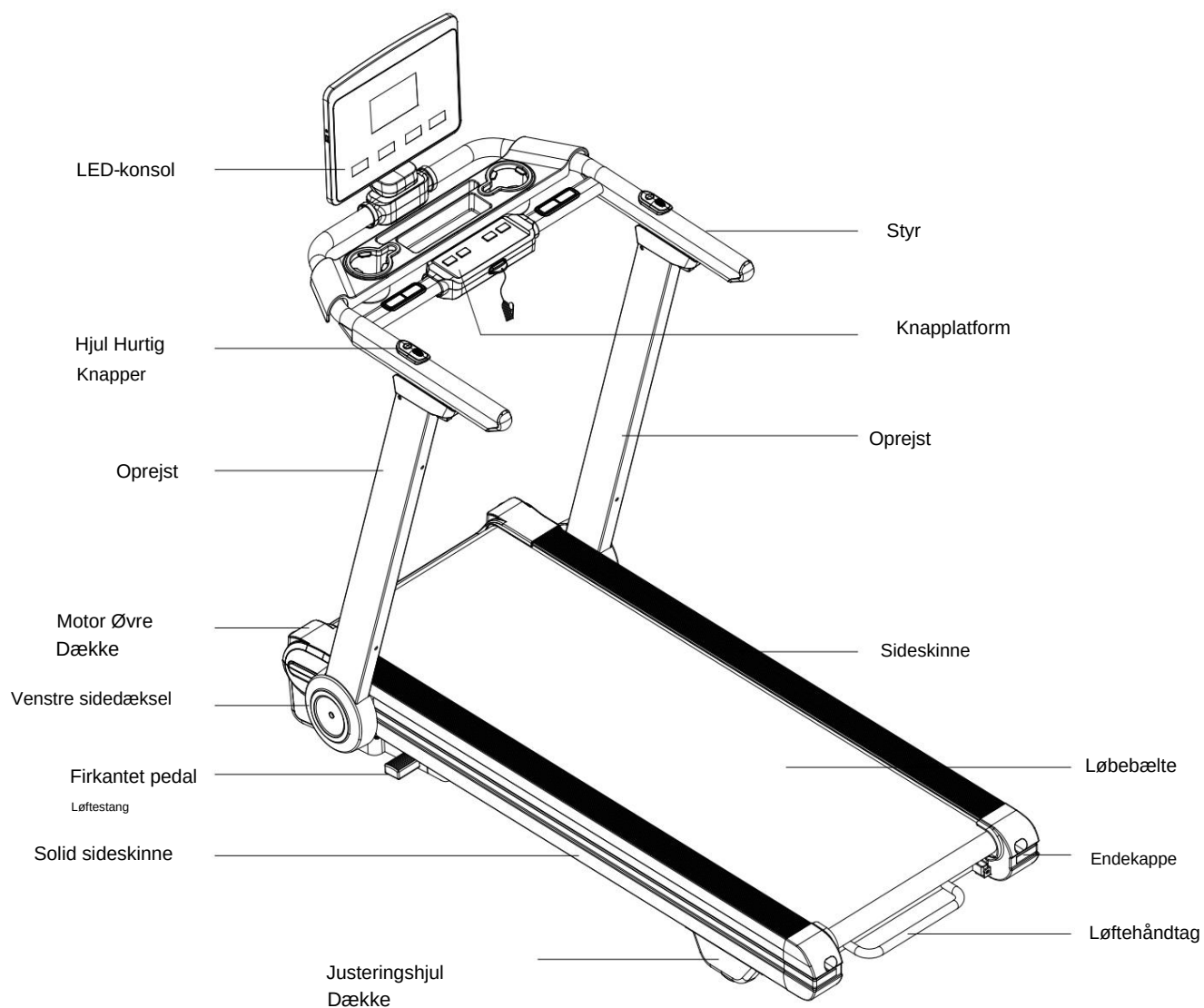
GRLDTCORXTRXMC9

REV: 00

Rev.: 25/09

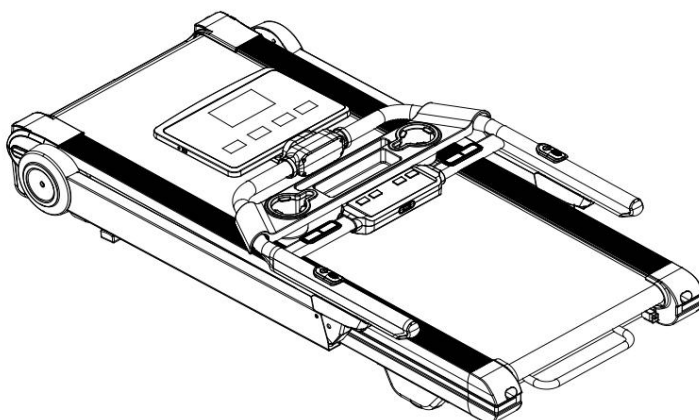


PRODUKTBESKRIVELSE

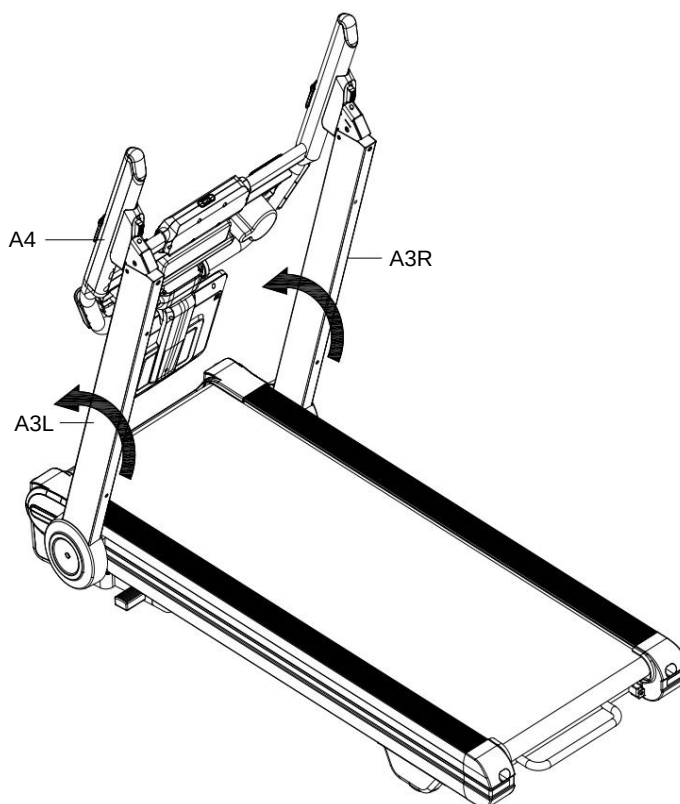


SAMLEVEJLEDNING

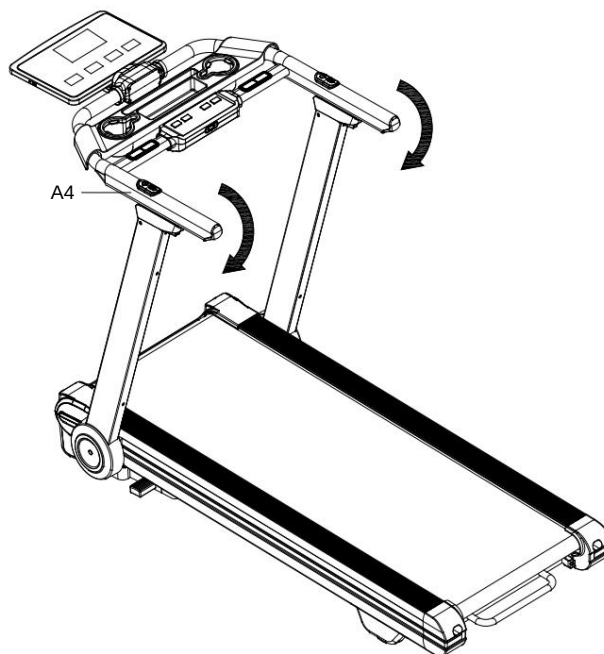
TRIN 1: Tag løbebåndet ud af papkassen, og placer det på et plant underlag eller gulv.



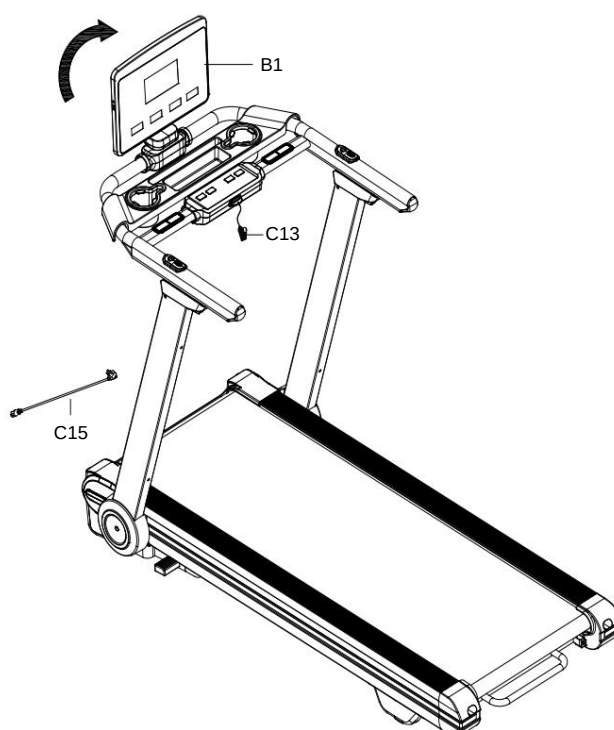
TRIN 2: Hold i #A4-styret for at løfte det op, og skub #A3L/A3R venstre/højre opretstående arm fremad, indtil du hører en "ur"-lyd for at låse #A3L/A3R venstre/højre opretstående stolper på plads.



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

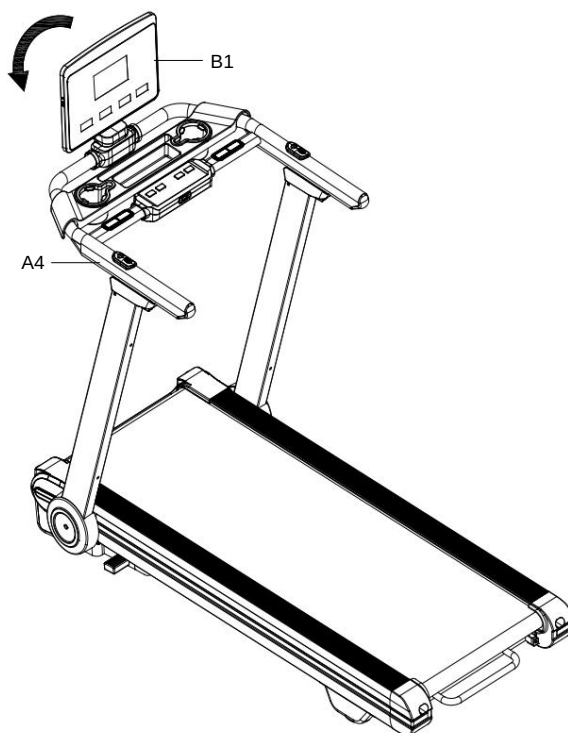


TRIN 4: Drej #B1 LED-konsollen fremad til en passende læsevinkel for løbningen.
Sæt strømkablet #C15 og sikkerhedsnøglen #C13 i for at starte øvelsen.

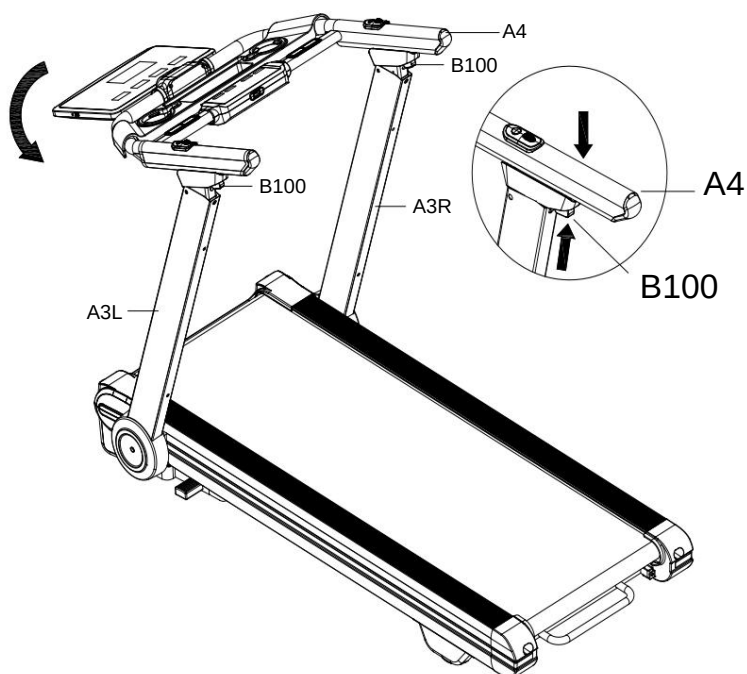


FOLDNINGSINSTRUKTION

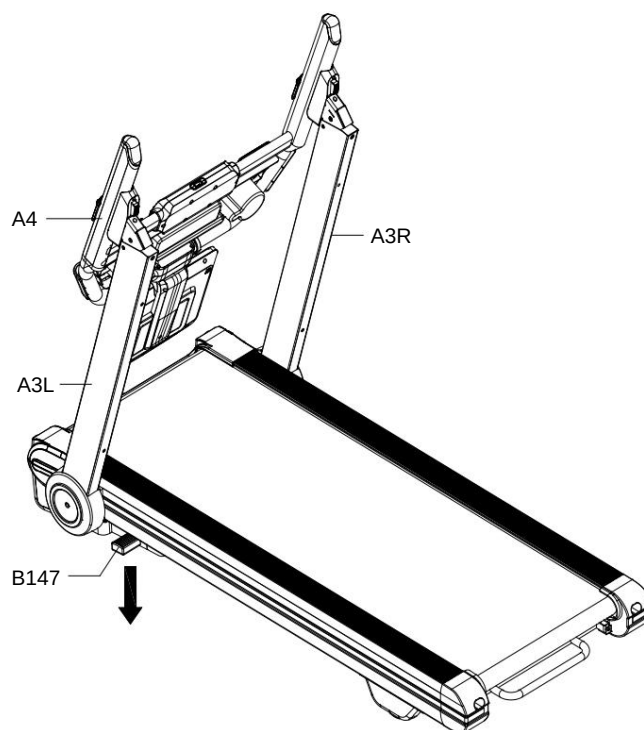
TRIN 1: Drej #B1 LED-konsollen bagud, så den er vandret med #A4-styret.



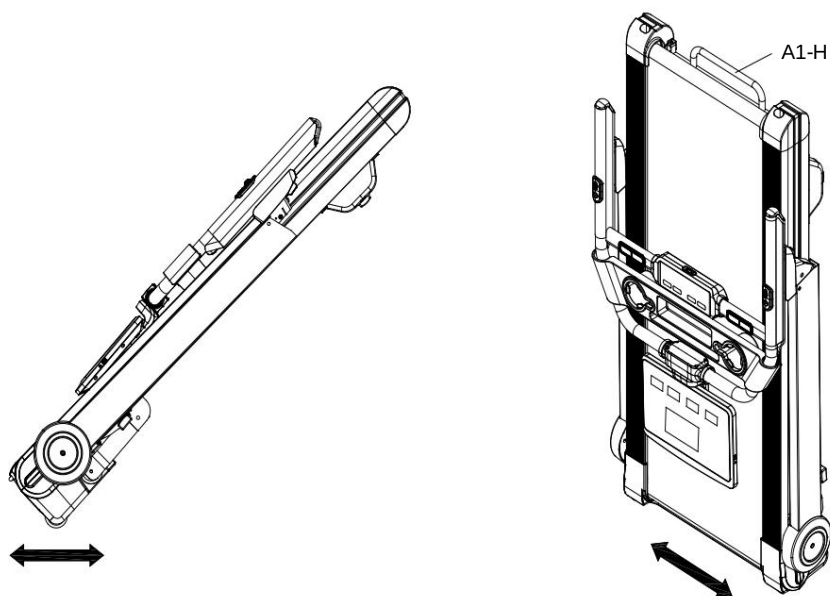
TRIN 2: Tryk let ned på #A4-styret, og tryk på #B100-foldeknappen ved samtidig. Når #A4-styret er låst op, skal du dreje det tilbage for at fastgøre #A3L/#A3R Stolper.



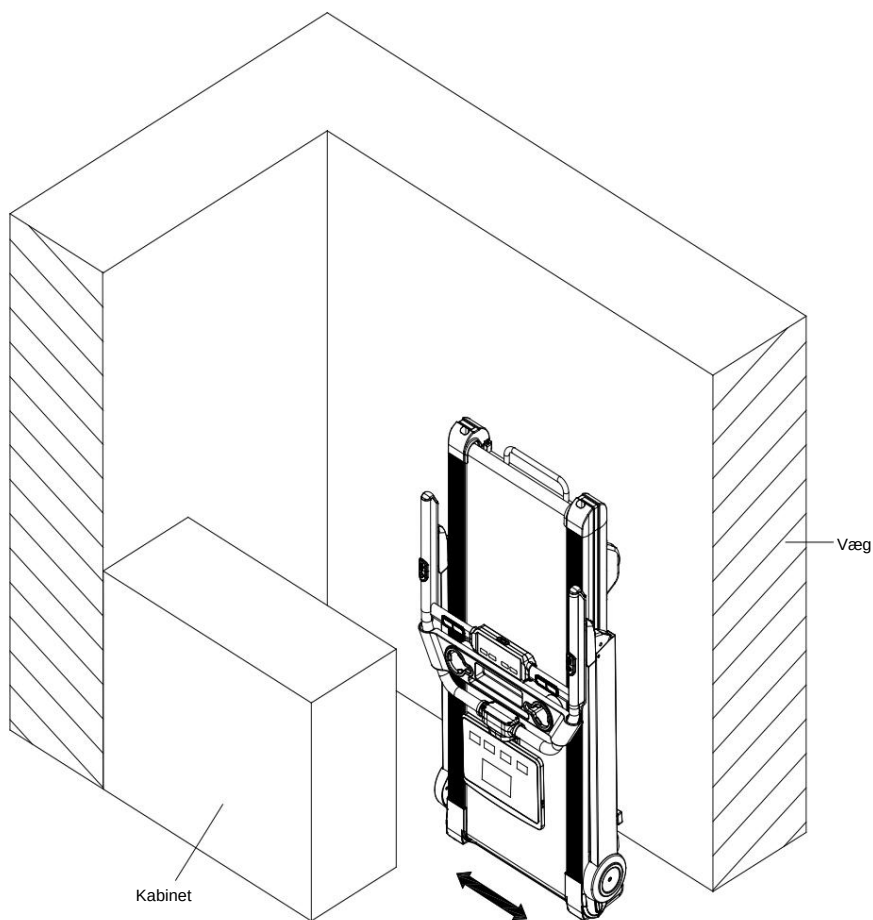
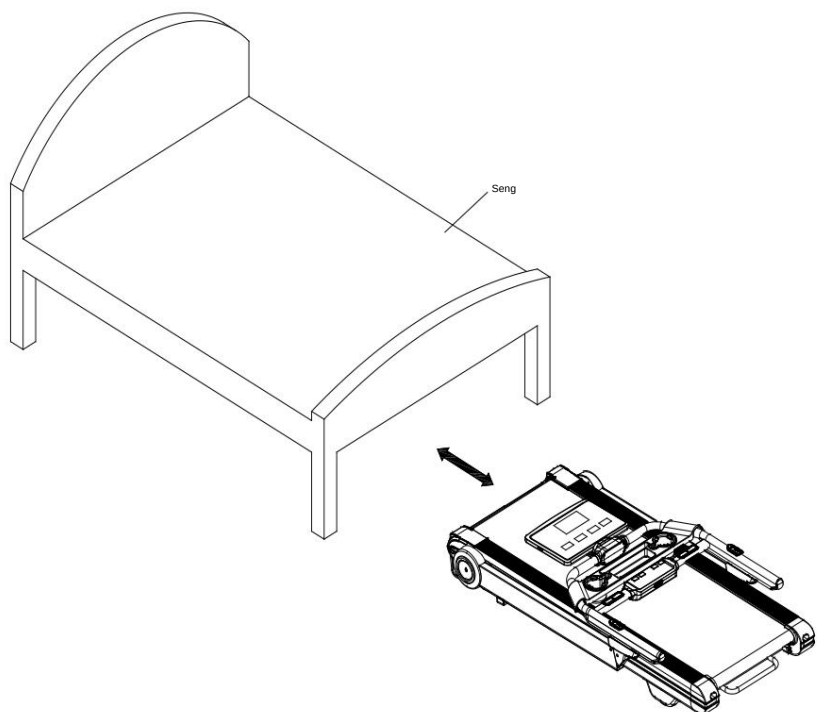
TRIN 3: Træk #B147 firkantet pedalgreb ned for automatisk foldeproces indtil #A3L/ #A3R
Stolpe til at lægge ned og være vandret med løbedæk.



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).



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.

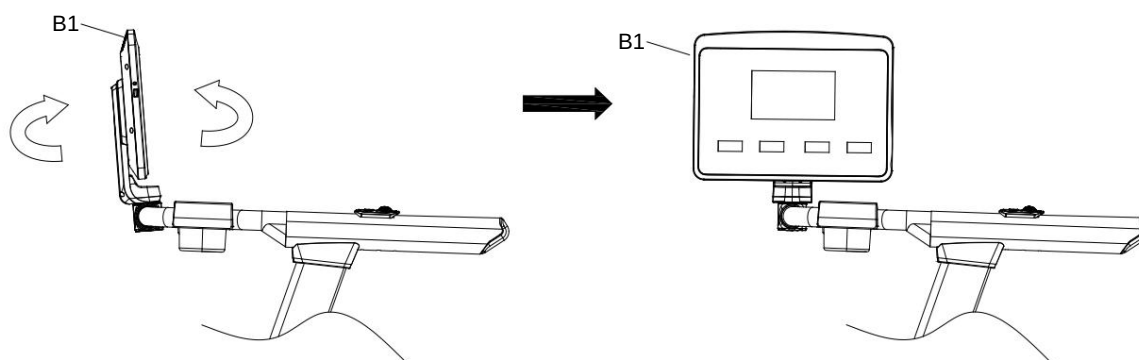
FARE – Forkert tilslutning af udstyrets jordledning kan resultere i risiko for elektrisk stød. Kontakt en kvalificeret elektriker eller servicetekniker, hvis du er i tvivl om produktet er korrekt jordnet. Modificer ikke det stik, der følger med produktet – hvis det ikke passer i stikkontakten, bedes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

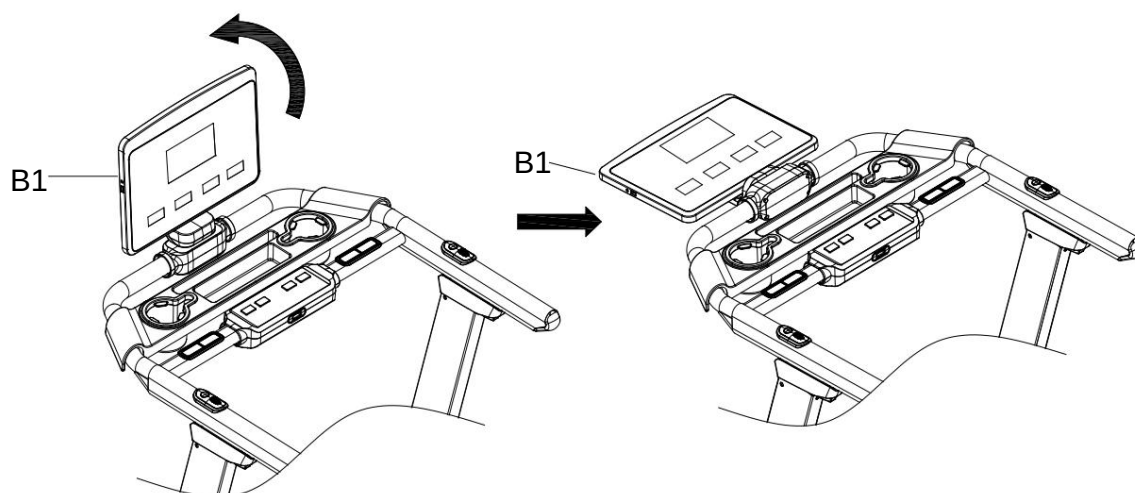
INSTRUKTIONER TIL KONSOLDRATATION

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

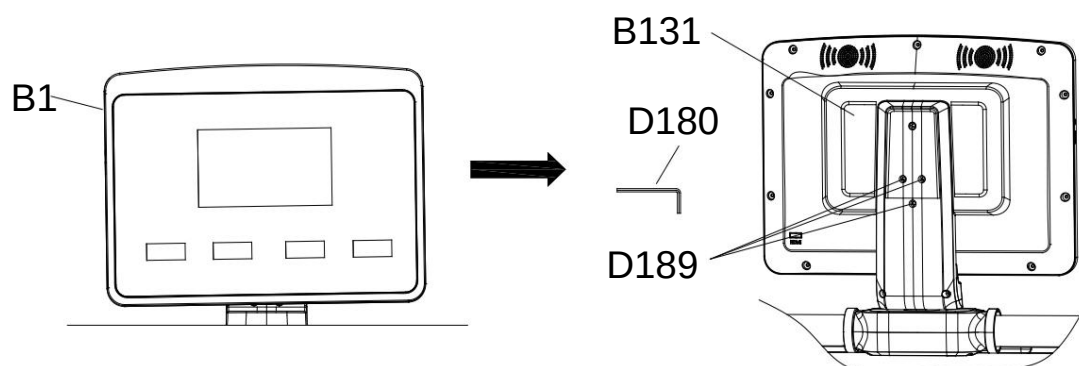
til venstre 90° eller højre 90°



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



Når #B1 LED-konsollen ikke står lige, skal du bruge #D180 unbrakonøgle T4 til at løsne alle 3 stk. #D189 Skru mod uret i kun 1 omdrejning. Juster #B1 LED-konsol lige, og spænd derefter de samme skruer ved at dreje dem med uret.



VEDLIGEHOELDESEANVISNING

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.

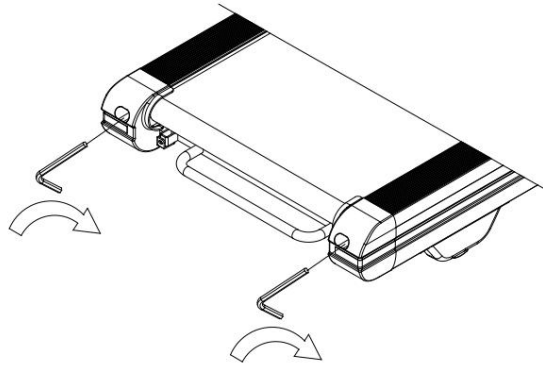
Fjern motordækslet mindst én gang om året, og støvsug under motordækslet.

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.

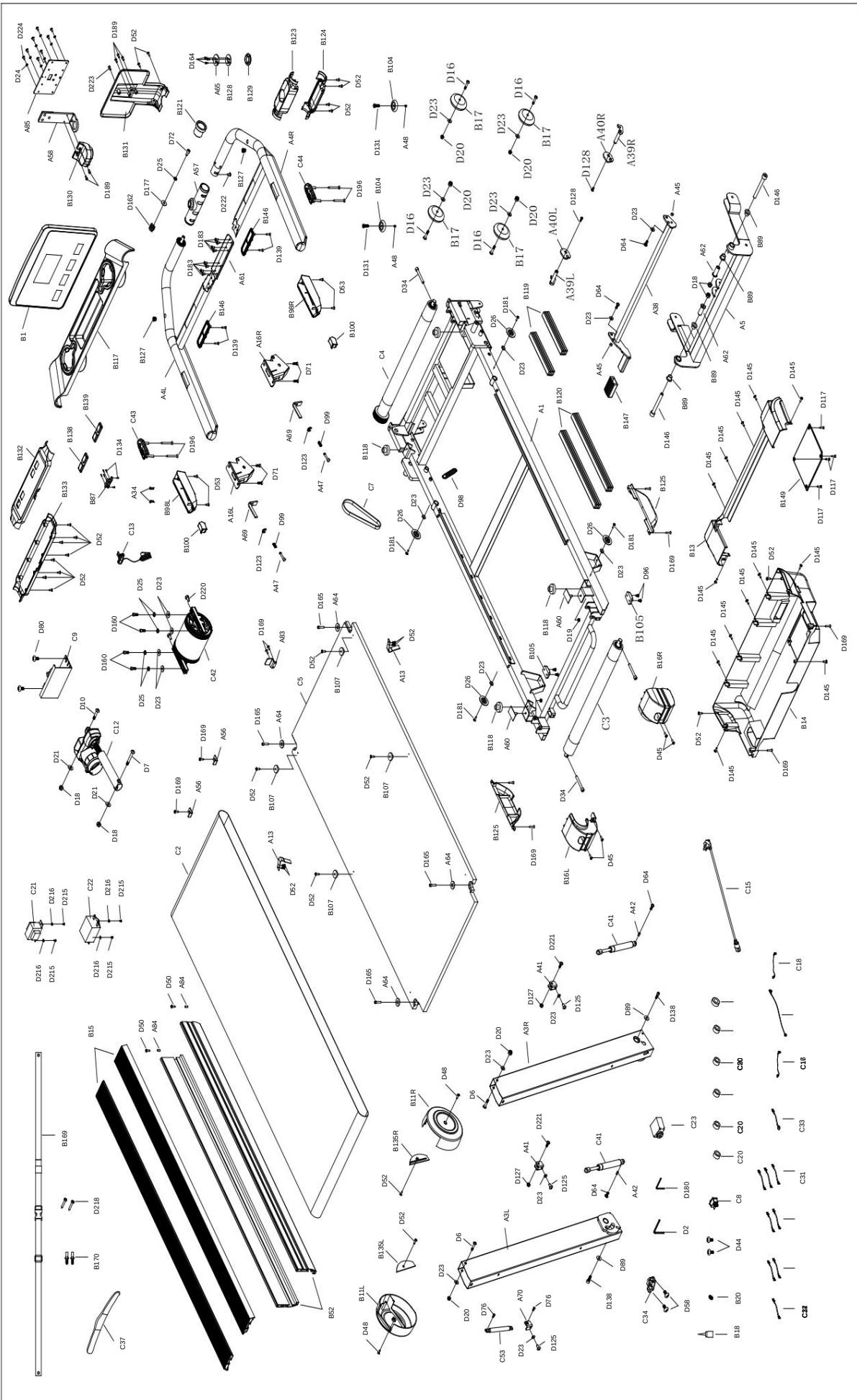
Gentag ovenstående trin, indtil løbebåndet er placeret i midten.

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 stercylinder 1	
A83	Øvre motordækselstopper	1
A84	Afstandsstykke til sideskinnestopper	2
A85	Konsolstøtteplade	1
B. Plastdele		
B1	LED-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	Justeringshjulkbæklædning	2
B127	Installationsbøsning til tilbehørsbakke	2
B128	Øvre nygonskive	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 sektionkabel	1
C18	Midterste sektionkabel	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 afrundet skivehovedskrue M5X12mm	2
D45	Phillips afrundet skivehovedskrue M5X15mm	4
D48	Phillips selvborende skrue med afrundet skivehoved ST4,2X19mm	2
D50	Phillips selvborende skrue med afrundet skivehoved ST4,2X25mm	2
D52	Phillips panhoved selvskærende Skrue ST4,2X16mm	26
D53	Phillips panhoved selvskærende Skrue ST4,2X25mm	4
D58	Phillips fladhoved selvborende 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	Forlængerfjeder	1
D99	Trykfjeder	2
D117	Phillips fladhoved selvskærende Skrue ST4,2X16mm	4
D123	C-ringdiameter 5	2
D125	n-hovedskrue M8X10mm	3
D127	Nylonmøtrik M8	2
D128	Skrue med knaphoved M6X12mm	2
D131	Flad indvendig cylinderskrue 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 låsning Skrue 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

INDHOLDSFORTEGNELSE

DISPLAYDEFINITION ----- ... 2

DEFINITION AF KONTROLKNAPPER ----- ... 3

FUNKTIONER ----- ... 4

PULS ----- ... 7

DVALETILSTAND ----- ... 7

SIKKERHEDSNØGLE ----- ... 7

BLUETOOTH MUSIK ----- ... 7

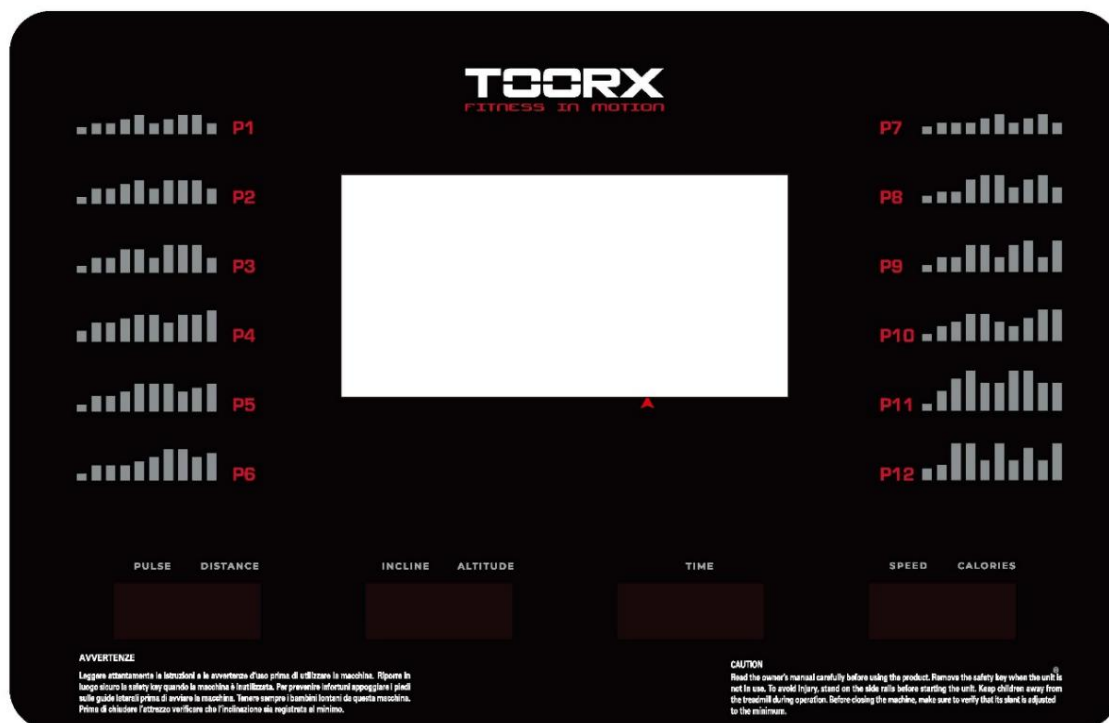
BLUETOOTH-APP ----- ... 7

USB-STRØMOPLADER ----- ... 7

DATAVISNINGSOMRÅDE ----- ... 8

Betjeningsvejledning

1. DISPLAYDEFINITION



(1) Puls og afstand

- Vis "Afstand", når der ikke registreres nogen puls.
- Vis akkumuleret distance under træningen.
- Afstandsvisningsområde: 0,00 ~ 999,9.
- Når pulssignalet registreres, skifter displayet mellem "Distance" og "Puls" hvert 5. sekund.
- Puls kan kun måles, når begge hænder holder sensorpuderne i over 5 sekunder.

(2) Tid

- Vis øvelsens varighed.
- Tidsvisningsområde: 0:00 ~ 99:59 (minut:sekund)

(3) Hældning og højde

- Vis den aktuelle hældningsgrad under træningen.
- Vis den aktuelle højde under træningen.
- Hældningsvisningsområde: 0 – 12 niveauer

- Højdevisningsområde: 0 ~ 9999

(4) Hastighed og kalorier

- Vis den aktuelle løbehastighed for øvelsen.
- Vis kalorieforbrug under træningen.
- Hastighedsvisningsområde: 1,0 ~ 22 km/t
- Kalorievisningsområde: 0 ~ 9999
- Displayet skifter mellem "Hastighed" og "Kalorier" hvert 5. sekund.

2. DEFINITION AF KONTROLKNAPPER

(1) START

- Når løbebåndet ikke er aktiveret (ved stop eller pause), tryk på "START/STOP"-knappen for at starte træningen efter 3 sekunders nedtælling.

(2) PAUSE/STOP

- Når løbebåndet er aktiveret, skal du trykke på knappen "START/STOP" for første gang for at Stopper træningen midlertidigt (Pausestatus). Hastigheden går ned til nul, og stigningen stopper ved det aktuelle hældningsniveau.
- Når den er i "Pause-status", skal du trykke på "START/STOP"-knappen for at afslutte træningen.

(3) PROGRAM

- Når løbebåndet er i standbytilstand, skal du trykke på knappen "PROG" for at indtaste forskellige programmer: manuel – U1 ~ U3 – THR 60 – THR 70 – THR 80 – P1 ~ P12.

(4) TILSTAND

- Når du indstiller programmet, skal du trykke på knappen "MODE" for at bekræfte indstillingen.
- Tryk på knappen "MODE" under træningen for at skifte profil vist på matrixen mellem hældning og hastighed.

(5) HURTIG HASTIGHED

- Hurtighastighederne er 5 m/t, 10 m/t og 15 m/t.

(6) HURTIG HØJNING

- Hurtig stigning er niveau 5, niveau 10 og niveau 12.

(7) HJULHURTIGHEDSKNAP FOR HASTIGHED PÅ HØJRE STYR

- For at skifte mellem hastighedsjustering på 0,1 km/t og 1,0 km/t skal du trykke på den runde

knappen foran hjulet, hurtigknap.

- Hjulet viser blå lys, når det er indstillet til hastighedsjustering på 0,1 km/t. Drej hjulet knappen fremad for at øge hastigheden med 0,1 km/t. Drej hjulet bagud for at sænk hastigheden med 0,1 km/t.
- Hjulet viser grønt lys, når det er indstillet til hastighedsjustering på 1,0 km/t. Drej hjulet knappen fremad for at øge hastigheden med 1,0 km/t. Drej hjulet bagud for at sænk hastigheden med 1,0 km/t.
- Min. hastighed: 1,0 km/t
- Maks. hastighed: 22 km/t

(8) HJULHURTIGHEDSKNAP FOR HÆLDNING OG LYDSTYRKE TIL VENSTRE STYR

- For at skifte mellem hældnings- og højttalerlydstyrke skal du trykke på den runde knap i hurtigknap på forsiden af hjulet.
- Hjulet viser blå lys, når det er i hældningsfunktion. Drej hjulknappen fremad for at øge hældningsniveauet. Drej hjulet bagud for at mindske hældningsniveau.
- Hjulet lyser grønt, når det er i højttalerfunktion. Drej hjulknappen fremad for at øge højttalerlydstyrken. Drej hjulet bagud for at mindske højttalerlydstyrke.
- Min. hældningsniveau: niveau 0
- Maks. hældningsniveau: niveau 12

3. FUNKTIONER

- (1) Når strømmen er tændt, lyser displayet i 2 sekunder på alle vinduer og går i standby mode.

- (2) For at starte "Hurtigstart" skal du sætte sikkerhedsnøglen godt fast i den korrekte position og trykke på "START".
knap. Konsollen starter nedtællingen i 3 sekunder, og båndet begynder at køre ved laveste hastighed på 1,0 km/t.

For at justere "Hastighed" eller "Hældning" skal du trykke på "Hjulhurtigknap for Hastighed", "Hjulhurtigknap "Incline", "Quick Speed" og "Quick Incline" for den passende indstilling. For at afslutte træningssessionen skal du trykke på "Stop" eller fjern sikkerhedsnøglen helt.

- (3) For at starte "Nedtællingsprogram" skal du trykke på "PROG"-knappen, indtil matrixdisplayet viser MANUEL, og tryk derefter på knappen "MODE" for at justere hastigheds- og hældningsindstillingen. Tryk derefter på knappen "START" for at åbne forskellige nedtællingsprogrammer. Her er de

nedtællingsprogrammer i rækkefølge: Tidsnedtælling, Distancenedtælling og Kalorietælling.

For at justere standardtidsindstillingen skal du dreje på "HJULHURTIGHEDSKNAPPEN" for at justere op eller ned værdien efter tidsvinduet blinker. Standardtidsindstillingen er 30:00 minutter.

Når indstillingen er fuldført, skal du trykke på knappen "START" for at starte træningen. Juster under træningen hastigheden eller hældningen baseret på din personlige tilstand.

For at justere standardafstandsindstillingen skal du dreje på "HJULHURTIGHEDSKNAPPEN" for at justere op eller ned værdien efter Afstandsvinduet blinker. Standardafstandsindstillingen er 5 km. Efter

Når indstillingen er fuldført, skal du trykke på knappen "START" for at starte træningen. Juster under træningen hastigheden eller hældningen baseret på din personlige tilstand.

For at justere standardindstillingen for kalorier skal du dreje på "HJULHURTIGHEDSKNAPPEN" for at justere op eller ned værdien efter Kalorier-vinduet blinker. Standardindstillingen for kalorier er 100 kcal. Efter

Når indstillingen er fuldført, skal du trykke på knappen "START" for at starte træningen. Under træningen træningspas, juster hastigheden eller hældningen baseret på din personlige tilstand.

Når nedtællingsprogrammet er færdigt, bipper konsollen i 3 lyde og vender tilbage til standbytilstand.

(4) For at starte "HRC-programmet" skal du trykke på "PROG"-knappen, indtil matrixdisplayet viser THR, og

Tryk derefter på knappen "MODE" og juster den ønskede puls.

Her er HRC-programmerne i rækkefølge: THR 60 PCT, THR 70 PCT og THR 80 PCT.

Forskellen mellem hvert HRC-program er den ønskede pulsprocent, og nedenfor er beregningsformlerne.

THR 60%: $(220 - \text{ALDER}) \times 60\%$

THR 70 PCT: $(220 - \text{ALDER}) \times 70\%$

THR 80 PCT: $(220 - \text{ALDER}) \times 80\%$

For at justere standardindstillingen for puls skal du dreje på "HJULHURTIGHEDSKNAPPEN" for at justere op eller ned værdien efter at pulsvinduet blinker. Når pulsindstillingen er fuldført,

Tryk på knappen "MODE" for at fortsætte med den næste indstilling. Brug den samme vejledning til at justere standardtiden.

indstillingen efter at tidsvinduet blinker. Når begge indstillinger er færdige, skal du trykke på knappen "START" for at

Start øvelsen. Standardtidsindstillingen i dette program er 30:00 minutter. Hvis du vil revidere

indstillingsværdien, tryk på knappen 'STOP' for at vende tilbage.

Under træningen skal du placere begge hænder på pulsmålerne for at registrere den aktuelle puls.

når målpulsen.

Når brugerens aktuelle puls ikke når målpulsen, falder hastigheden med 0,5 km/t pr.

30 sekunder.

Når brugerens aktuelle puls overstiger målpulsen, øges hastigheden med 0,5 km/t pr. 30

sekunder.

Juster hastigheden eller hældningen under træningssessionen baseret på din personlige tilstand.

Når programmet er færdigt, bipper konsollen i 3 lyde og vender tilbage til standbytilstand.

- (5) For at starte "Brugerprogram" skal du trykke på knappen "PROG", indtil matrixdisplayet viser BRUGER X (X (kan være 1 / 2 / 3), og tryk derefter på knappen "MODE" for at justere tidsindstillingen. For at justere standardtidsindstillingen, drej "HJULHURTIGHEDSKNAPPEN FOR HASTIGHED" for at justere op eller ned ned værdien efter tidsvinduet blinker. Standardtidsindstillingen i dette program er 30:00 minutter. Hvis du vil ændre indstillingsværdien, skal du trykke på knappen 'STOP' for at vende tilbage.

Hvert brugerprogram har 10 sektioner, og varigheden af hver sektion er 1/10 af indstillingen.

tid. Du kan indstille hastighed og hældning for hver sektion.

Når tidsindstillingen er fuldført, skal du trykke på knappen "MODE" for at gå ind i den første hastighedssektion. For at justere hastighedsindstilling, drej "HJULHURTIGHEDSKNAPPEN FOR HASTIGHED" for at justere værdien op eller ned efter at hastighedsvinduet blinker. Når den første del af hastighedsindstillingen er færdig, skal du trykke på knappen "MODE" igen for at fortsætte til den anden del af hastighedsindstillingen. Gentag derefter den samme instruktion indtil 10 sektioner af hastighedsindstilling er fuldført.

Når hastigheden er indstillet, skal du trykke på knappen "MODE" for at gå ind i den første sektion af hældningen. For at justere hældningsindstilling, drej "HJULHURTIGHEDSKNAPPEN" for at justere værdien op eller ned efter at hældningsvinduet blinker. Når den første sektion af hældningsindstillingen er færdig, skal du trykke på knappen "MODE" igen for at fortsætte til den anden sektion af hældningsindstillingen. Gentag derefter den samme instruktion indtil 10 sektioner af hældningsindstillingen er færdiggjort.

Når hastigheden er indstillet, skal du trykke på knappen "START", når matrixen viser "INDSTIL FINISH TRYK".

HURTIG START FOR AT STARTE TRÆNINGEN".

Juster hastigheden eller hældningen under træningssessionen baseret på din personlige tilstand.

Når programmet er færdigt, bipper konsollen i 3 lyde og vender tilbage til standbytilstand.

- (6) For at starte forudindstillede programmer skal du trykke på knappen "PROG" for et af de 12 programmer. Tryk på "MODE"-knap for at indtaste tidsindstillingen for et forudindstillet program efter matrixvisninger programnummeret.

For at justere tidsindstillingen skal du trykke på "HJULHURTIGHEDSKNAPPEN" for at justere op eller ned. værdien efter tidsvinduet blinker. Når hastighedsindstillingen er fuldført, skal du trykke på knappen "START" for at begynde øvelsen.

Hvert forudindstillet program har 10 sektioner, og varigheden af hver sektion er 1/10 af indstillingstid. Juster hastigheden eller hældningen under træningssessionen baseret på din personlige tilstand.

Når programmet er færdigt, bipper konsollen i 3 lyde og vender tilbage til standbytilstand.

Programsektion		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Hastighed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	Hælde	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P2	Hastighed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4

	Hælde	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P3	Hastighed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	Hælde	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P4	Hastighed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	Hælde	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P5	Hastighed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	Hælde	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P6	Hastighed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	Hælde	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P7	Hastighed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	Hælde	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P8	Hastighed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	Hælde	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P9	Hastighed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	Hælde	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P10	Hastighed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	Hælde	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P11	Hastighed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	Hælde	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P12	Hastighed	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	Hælde	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2

4. PULS

For at registrere en puls skal du placere begge hænder på sensorpuderne i mere end 5 sekunder. Pulsvindue viser den spottede pulsværdi.

Den detekterede pulsværdi er ikke til medicinske formål.

5. DVALETILSTAND

Konsollen går i "dvaletilstand", når der ikke er nogen funktion i 10 minutter eller mere. Tryk på en vilkårlig knapperne kan vække konsollen for at starte træningen. Under dvaletilstanden fortsætter berøringsskærmen at lyse op.

6. SIKKERHEDSNØGLE

Alle data slettes efter fjernelse af sikkerhedsnøglen, og alle vinduer viser "---".

Alle funktioner kan kun betjenes, når sikkerhedsnøglen er sat ordentligt i den korrekte position.

7. BLUETOOTH-MUSIK

Søg efter Bluetooth-appen til forbindelsen på din smartphone eller tablet, og par Bluetooth-beskrivelsen med din enhed og afspil derefter musikken. Når paringen er gennemført, høres der en notifikationslyd vises.

8. BLUETOOTH-APP

For at oprette forbindelse til appen skal du søge efter og downloade "Kinomap" eller "Zwift".

Følg instruktionerne på Echelon Fit for Bluetooth-indstilling og registrering.

9. USB-STRØMOPLADDER

Der er 1 USB-oplader.

Sæt strømkablet i, og oplad den med din smartphone.

10. DATAVISNINGSOMRÅDE

Tid: 0:00 ~ 99:59 tid:sekund

Afstand: 0,00 ~ 999,9 kilometer

Kalorier: 0 ~ 9999 kcal

Hastighed: 1,0 ~ 22 km/t

Hældning: 0 ~ 12 niveau

Højde: 0 ~ 9999 meter

Puls: 40 ~ 200 slag i minuttet

11. FLODEN

Tryk på "PROG"-knappen, og slip den ikke. Tryk på en af de andre knapper, mens du holder "PROG"-knappen nede. knappen. ODO vises under tidsvinduet.

Tryk på "STOP"-knappen for at vende tilbage.



GARLANDO SPA

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