

**TCORX**  
PROFESSIONAL LINE

## Dansk manual



RACE  
CROSS



Cod : TOXPRFRACECRS

Rev : 00

Ed : 03/20



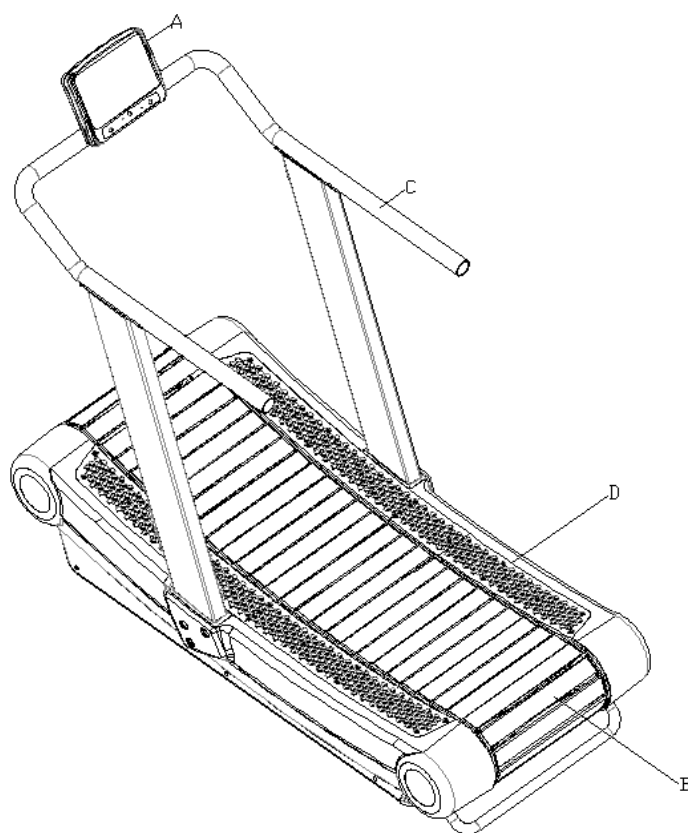
# Produkt beskrivelse

Display(A): Vis igangværende træning er udstyret med display.

Løbebælte (B): Overfladen er polyurethan, hvilket kan lette påvirkningen af leddene.

Sidehåndtag (C): Når du står på løbebånd eller mister balancen, kan du holde det fast, når du går hurtigt eller løber, kan du holde balancen ved det.

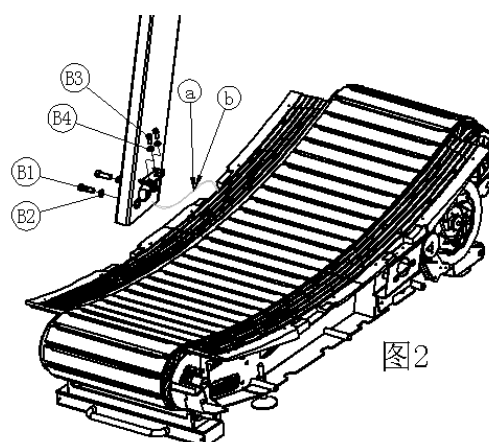
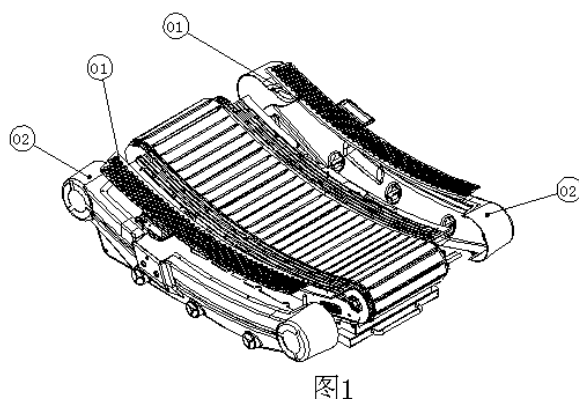
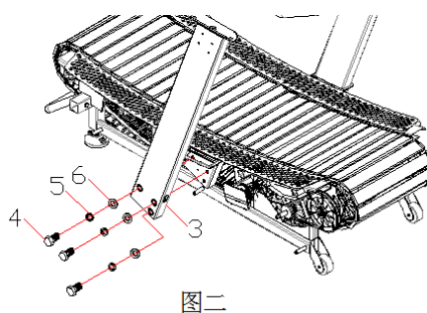
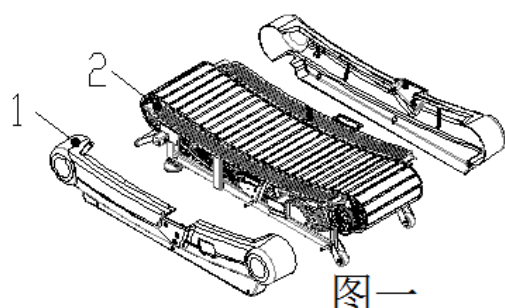
Øvre sidebrædder (D): Når brugeren er i fare eller føler sig træt, kan han sætte sine fødder på brædderne for en kort pause, desuden kan den bruges som et værktøj til enkeltfodstræning.



# Installations instruktioner

- A、 Fjern sidebrædder (02), sideskaller (01) (Billede 1)
- B、 Fastgør først den venstre søjle med indre sekskantede cylindriske hovedskruer 4(M12\*45)、 Skive 6 ( $\Phi 12$ )、 Fjederpude 5 ( $\Phi 12$ ) , og tilslut derefter dataledningen fra venstre søjle til dataledningen på hovedrammen.(Billede 2)
- C、 Fastgør først den højre søjle med indvendige sekskantede cylindriske hovedskruer 4(M12\*45)、 Skive 6 ( $\Phi 12$ )、 Fjederpude 5 ( $\Phi 12$ ) , og tilslut derefter Wire C bypass-trådsken(03) til reluktansaksel d.(Billede2). Billede 3)
- D、 Fastgørelse af det centrale armkæn med indre Hex9(M10\*20), skive 7 ( $\Phi 10$ , fjederpude 8 ( $\Phi 10$ ) (Billede 4)
- E、 Fastgøring af skærmen med indre sekskantet fladhovedskruer 10(M10\*20), Skive 11 ( $\Phi 10$ ) (Billede 5)
- F、 Geninstallerer de øverste sideplader (01) og sideskaller (02) (Billede 1)

Ovenstående instruktioner til installation måde med det.



## Brugsanvisning

Hold i sidehåndtaget, og træd derefter på løbebåndet bagfra. Se forsiden, og sæt derefter fødderne på begge sider af de øverste brædder.

Stå fast på løbebåndet og begynd derefter at træne. I begyndelsen af øvelsen skal du holde i håndtaget for at bevare sikkerheden. Efter tilpasning skal du slippe din hånd fra håndtaget, hvilket kan forbedre balancesansen og bevare den korrekte holdning.

I begyndelsen, gå hurtigt med en hastighed på 6-7 km /h. Øg derefter hastigheden gradvist, mens du bevarer en vis stabilitet og sikkerhed.

Fordi løbefladeren er let buet, jo mere mod det centrale håndtag; farten. mere baglæns, hastigheden langsommere

Hvis brugeren føler, at løbebåndet pludselig falder af, skal du tage fat i begge sider af håndtaget, holde dig selv og sætte fødderne på de øverste sidebrædder, Endelig bordede

Når du er færdig med øvelsen, kan du tage fat i håndtaget på begge sider, svært at holde dig selv og sætte fødderne på sideoverbrædderne, og til sidst bord. Når du træner, skal du justere bremseniveauet gradvist. Løbebåndet drives ikke af en motor og kan køre frit. Når du går ombord på eller ned af udstyret, skal du holde i sidehåndtaget.



I henhold til forskellig trænings- og bremsstyrke er brugen af side- og centrale håndtag forskellige, enheden kan give en række forskellige træningsmetoder.



Hurtig gang



Hurtigt løb



Trin til siden



#### ADVARSEL

Brugeren skal bevare koncentrationen, for at undgå at miste stabilitet og balance. To personer bruger et løbebånd på samme tid er forbudt. Løbebånd designet og produceret kun til simulering af gang og løb. Ethvert andet formål vil blive betragtet som ukorrekt adfærd og kan forårsage fare. Rør ikke ved løbebåndet, når det roterer. Vær forsigtig med at undgå, at snørebånd og andet tøj rulles ind i udstyrets sprækker, da det kan forårsage brydning.

## Teknisk data

Model No.	
Power Supply(Optional Adapter)	-
N.Weight	195KG
Max User Weight	180KG
Noise Degree	Below 80dB (A)
Protection Level	IP 20
Running Temperature	From +5° C to +40° C
Electrical insulation level	II Level
Product Dimension (L*W*H)	1680*960*1980mm
Package Dimension (L*W*H)	2000*1100*900mm

# Bevægelse og justering af udstyr

Udstyret er udstyret med to faste forhjul. Hvis det er nødvendigt at flytte udstyret, skal du bare løfte det lidt og flytte det frem eller tilbage.

Da udstyret er tungt, må du hellere finde et par personer til at flytte sammen. Hvis gulvets tilstand ikke er egnet til at bruge hjul til at flytte, vil løfte- og transportudstyr være nødvendigt.



## ADVARSEL

Du skal være meget forsigtig, når du bevæger dig, ellers vil det skade udstyrets stabilitet.

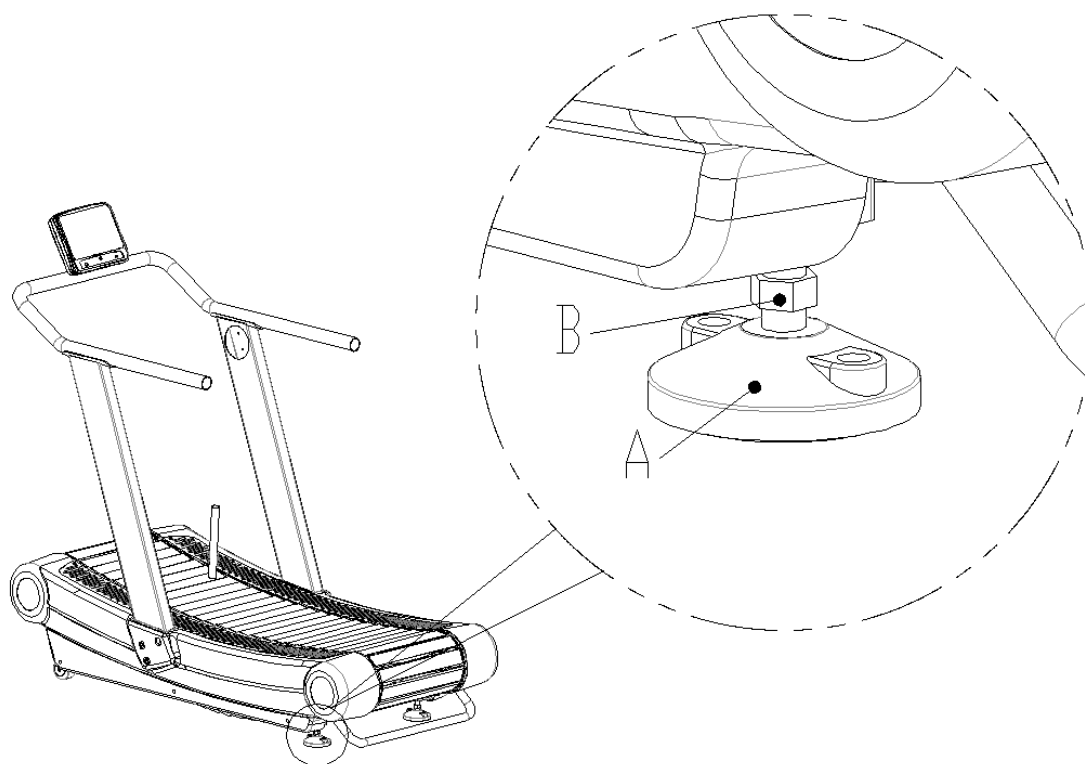
Udstyr kan kun køre på fladt gulv.

Du skal justere udstyrsfundamentet vandret, som vist:

A, skru møtrikken (B) af;

B, skrue eller skrue universalfundamentet (A) af, indtil udstyret er stabilt og fast.

C, efter justering, spænd møtrikken (B).



## Rutinemæssig vedligeholdelse

For at sikre god hygiejne skal udstyret altid holdes rent og støvfrit, overholde de grundlæggende hygiejniske standarder, især brugt i fitnesscentre eller af mange mennesker.

- Rengør ydersiden af udstyret med en våd svamp
- Efter fjernelse af udstyret, rengør gulvet med en støvsuger

Brug ikke kemikalier eller opløsningsmidler.

Advarsel



Vær forsigtig med ikke at tørre mønsteret og instruktionerne på etiketten af.

For at sikre, at udstyret kan bruges sikkert, bør det inspiceres hver anden uge for produktskade eller slidproblemer.

Alle rengørings- og vedligeholdelsesoperationer skal udføres under fuldstændig statiske forhold med løbebåndet.

Hvilke unævnte pleje- og vedligeholdelsesoperationer, der er nødvendige i denne manual, kontakt venligst LAND Technical Services.

Periodisk vedligeholdelse, justering eller smøring af produktet skal udføres af LAND Technical Support Services.

Inspektion bør være hver anden uge:

- Om løbebåndets komponenter og overflader er slidte;
- Om plastbeskytteren er intakt.



# KONSOLMANUAL

## I、 Funktionel skærm Beskrivelse::

- 1、 HASTIGHED : 0.0~99.9 KM/ML。
- 2、 TIME : 1:00:00~1:59:59, Kan tælle fra begyndelsen eller nedtællingen
- 3、 DISTANCE : 0.00~999.9 K/M, Kan tælle fra begyndelsen eller nedtælling
- 4、 KALORIER : 0~999, Kan tælle fra begyndelsen eller nedtællingen
- 5、 WATT: 0~1999.
- 6、 PULSE: P~30~230.
- 7、 INTERVAL: Intermitterende hvileøvelsestilstand.
- 8、 TARGET HR: Pulskontrolltilstand.
- 9、 KM/M: KILO/ML.

## II、 Beskrivelse af nøglefunktion:

### 1, START NØGLE:

- A、 Pausefunktion under træning
- B、 Gendan træning efter pause

### 2, STOP NØGLE:

- A、 Stop-funktion under træning
- B、 Tryk i alt 3 s for at nulstille til enhver tid

### 3, OP NØGLE:

A、 Hver funktion kan indstilles til TID, DISTANCE, CAL og ALDER efter at have klikket på OP-tasten under visning.

B、 Tryk på OP-tasten mere end 1 sekund under alle funktioners visningsperiode, den kan bæres kontinuerligt (8 trin pr. sekund). Stop med at trykke, processen stopper.

### 4, NED TAST:

A. Hver funktion kan indstilles til TID, DISTANCE, CAL og ALDER efter at have klikket på NED-tasten under visning B. Tryk på NED-tasten mere end 1 sekund under alle funktioners visningsperiode, den kan udføres kontinuerligt (8 trin pr. sekund). Stop med at trykke, processen stopper.

### 5, ENTER TAST:

Enter-tasten er hovedfunktionsvalgknappen og har den samme funktion som Set-tasten

6、 INTERVAL 20-10 NØGLE :

Tryk på denne tast og gå ind i intervalfunktionsmenuen

### 7、 INTERVAL 10-20 NØGLE:

Tryk på denne tast og gå ind i intervalfunktionsmenuen

### 8, INTERVAL BRUGERDEFINERET NØGLE:

Tryk på denne tast og gå ind i intervalfunktionsmenuen

### 9, MÅL TID NØGLE:

Tryk på denne tast og gå ind i intervalfunktionsmenuen

### 10, MÅL AFSTAND NØGLE:

Tryk på denne tast og gå ind i intervalfunktionsmenuen

### 11, KALORIER KALORIER NØGLE:

Tryk på denne tast og gå ind i intervalfunktionsmenuen

### 12, TARGET HR NØGLE:

Tryk på denne tast og gå ind i intervalfunktionsmenuen

13 : ML og KM kan skiftes, når du trykker på Enter og Start-tasten på samme tid

14 : Tryk på Enter og ned-tasten for at slukke hurtigt

### III、Instruktioner til betjeningsindstilling:

1. Efter installation af batteriet (POWER ON), vil LCD'et vise 2 sekunder (fig. 1) og en BI lang tone på samme tid, hjuldiameterværdien vil blive vist 1 sekund (fig. 2) i feltet DIST , og AGE-indstillingen vil blive indtastet. Aldersværdien vil flimre. Tryk på OP/NED for at justere, og tryk derefter på ENTER til standby-skærmen.



Fig1

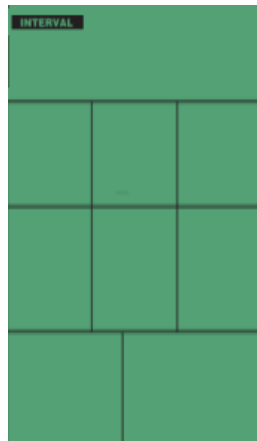


Fig 2



Fig3

2. **INTERVAL10/20**、**READY**、**WORK**、**REST**、**TARGET**、**TIME**、**DISTANCE**、**CALORIES**、**TIME**、**DISTANCE**、**CALORIES**、**WATTS**、**SPEED**、**RPM**、**HEART RATE** flimre i 1 sekund i rækkefølge i SCAN-tilstand (svarende til figur 2).

3. Går automatisk i dvaletilstand efter 60 sekunder uden at trykke på nogen tast, RPM-signal eller hjerteslagssignal.

#### Fast motion mode:

A、 Hurtig START med det samme, når RPM-signalet er input, mens standby, buzzer lyd i 1 sekund på samme tid

B、 TOTALTID, TID, DISTANCE, KALORIER, WATT, HASTIGHED, RPM begynder at tælle efter driftsværdi (figur 3)

C、 Hjerteslagssymbolet flimrer, når hjerteslag indtastes, og hjertesymbolet flimrer og viser aktuelle hjerteslagsværdi (Figur 4) ; Hjerteslagsinput fortsætter med at lyse uden indtastning af hjerteslag.

D、 Efter 30 sekunder uden nogen signalindgang, går summeren i vækkeitilstand i 1 sekund.

E、 Tryk på START-tasten én gang, gå ind i pausetilstand inden for 30 sekunder, buzzer ringer 0,5 sekunder. Når man går ind pausetilstand, vil hele displayet forblive på skærmen i 3 sekunder og derefter flimre hvert fjerde sekund (3 lys/1 ud). Efter 5 minutters uafbrudt pause ringer buzzeren i 2 sekunder og går derefter ind i opvågningsstilstand, tryk på START for at fortsætte med at køre.

F、 Tryk på STOP-tasten i 1 sekund, TIME viser total tid, DISTANCE viser total distance, CALORIES viser total varmeforbrug display i 30 sekunder, WATT, SPEED, RPM udveksling og display gennemsnit og maksimum hvert femte sekund.

G、 85 % og 65 % hjerteslagsværdier vises hvert femte sekund med hjerteslagsinput, men vises ikke uden hjerteslag input.

H、 Hvis du trykker på en PROGRAM-tast for at udføre handlingen

INTERVAL : INTERVAL mulighed:

2.

Denne funktion kan tilgås ved at trykke på OP/NED under tænding eller ved at vælge genvejstasten i pausetilstand

5.1. Vælg INTERVAL20/10 :

A, Tryk på INTERVAL-tasten for at vælge INTERVAL20/10. Efter at have trykket på Enter-tasten, gå ind i denne tilstand og INTERVAL20/10 vil lyse op. Buzzeren ringer 1 sekund på samme tid.

B, CYKLINGSTID. Efter tre sekunders nedtælling, start derefter, buzzeren lyder en gang hvert sekund og er KLAR blinker en gang i sekundet (0,75 lys / 0,25 slukket), tælleren viser 00/08 (figur 5).

C, CYKLINGSTID. Begynder at tælle ned i 20 sekunder og WORK blinker en gang hvert sekund (0,75 lys / 0,25 af). Buzzeren ringer synkront. På dette tidspunkt vil fælgen have en rotationsanimation og tælle ned fra fire minutter, TOTAL TID, DISTANCE, KALORIER, WATT, HASTIGHED, RPM begynder at tælle i henhold til driftsværdien, og tælleren viser 01/08.

D, CYKLINGSTID. begynder at tælle ned 10 sekunder og REST blinker hvert sekund (0,75 lys / 0,25 slukket), summer ringer synkront, og de sidste 3 sekunder blinker READY også synkront. Denne animation er stadig.

E, C og D fortsætter med at gentage cyklussen og tilføjer 1 til hver cyklustælling, indtil CYCLE TIME begynder at tælle ned 10 sekunder efter, at 08/08WORK-bevægelsen vises, og REST blinker én gang i sekundet (0,75 lys / 0,25 slukket).

F, Efter 30 sekunder uden nogen signalindgang ringer summeren 1 sekund for at gå ind i vågetilstand.

G, Tryk én gang på START-tasten for at gå ind i pausetilstand. Buzzeren ringer 0,5 sekund hvert 30. sekund. Hvornår du går ind i pausetilstand, vil alle visninger forblive på skærmen i 3 sekunder og derefter blinke hvert 4. sekund (3 lys / 1 slukket). Efter 5 minutters pause lyder summeren i 2 sekunder for at gå ind i vågetilstand. Tryk på START for at fortsætte med at køre.

H, Tryk på STOP-tasten eller buzzeren ringer 1 sekund efter afslutningen, TIME viser den samlede tid, DISTANCE viser den samlede distance, CALORIES viser det samlede kalorieforbrug i 30 sekunder, WATT, SPEED, RPM udveksler gennemsnits- og maksimumværdier hvert femte sekund.

I, Når der er et hjerteslaginput, udveksles 85 % og 65 % hjerteslagsværdier med den maksimale værdi hvert femte sekund. Hvis der ikke vises noget hjerteslaginput, vises det ikke.

J, Hvis du trykker på en vilkårlig PROGRAM-knap for at udføre denne handling.



Fig4

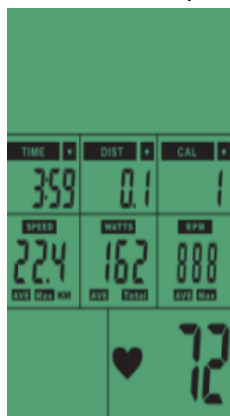


Fig5

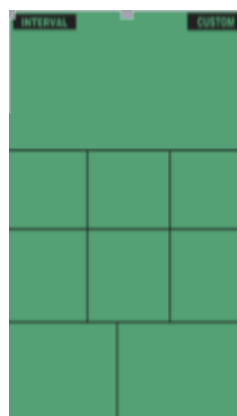


Fig6

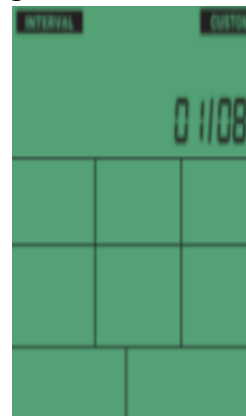


Fig7

## 5.2 Vælg INTERVAL 10-20

A、 Tryk på INTERVAL-tasten for at vælge INTERVAL10/20. Efter at have trykket på Enter-tasten, gå ind i denne tilstand og INTERVAL10/20 vil lyse op. Buzzeren ringer 1 sekund på samme tid.

B、 CYCLE TID START nedtælling efter 3 sekunder, buzzer ringer hvert sekund og READY blinker én gang pr. sekund (0,75 lys / 0,25 slukket), viser tællingen 00/08 (figur 5).

C、 CYCLE TIME begynder at tælle ned 10 sekunder og WORK blinker hvert sekund (0,75 lys / 0,25 slukket), summer ringer synkront, REMAINING lyser og tæller ned fra fire minutter, TOTAL TID, DISTANCE, KALORIER, WATT, HASTIGHED, RPM Tælleren starter fra driftsværdien, og tælleren viser 01/08.

D、 CYCLE TIME begynder at tælle ned i 20 sekunder, og REST blinker hvert sekund (0,75 lys / 0,25 slukket). Det summeren ringer synkront, og de sidste 3 sekunder READY blinker synkront.

E、 C og D fortsætter med at gentage cyklussen og tilføjer 1 til hver cyklustælling, indtil CYCLE TIME begynder at tælle ned 20 sekunder efter 08/08WORK-bevægelsen vises, og REST blinker pr. sekund (0,75 lys / 0,25 slukket).

F、 Efter 30 sekunder uden nogen signalindgang ringer summeren 1 sekund for at gå ind i vågetilstand.

G、 Tryk på START-tasten for at gå ind i pausetilstand. Inden for 30 sekunder ringer summeren 0,5 sekund hvert 1. sekund.

Når du går ind i pausetilstand, vil hele displayet forblive på skærmen i 3 sekunder og derefter blinke hvert 4. sekund (3 lys / 1 slukket). Efter 5 minutters uafbrudt pause ringer summeren 2 sekunder for at gå ind i vågnetilstand, tryk på START for at fortsætte med at køre.

H、 tryk på STOP-knappen eller buzzeren ringer 1 sekund efter afslutningen, TIME viser den samlede tid, DISTANCE viser

den samlede distance, CALORIES viser det samlede kalorieforbrug i 30 sekunder, WATT, SPEED, RPM udveksler gennemsnits- og maksimumværdier hvert femte sekund.

I、 Når der er hjerteslagsinput, udveksles 85 % og 65 % hjerteslagsværdier med den maksimale værdi hvert femte sekund. Hvis der ikke er noget hjerteslag, vises det ikke.

## 5.3 INTERVAL CUSTOM :

A、 press INTERVAL Key to select INTERVAL CUSTOM, press Enter Key, enter this mode INTERVALCUSTOM, 00/XX blinker, buzzer ringer 1 sekund på samme tid, tryk OP eller DOWN for at indstille 00/XX, indstillingsområdet er 1~99, kan skiftes, tryk ENTER for at bekræfte buzzer ringer 1 sekund for at gå ind i den næste indstilling (Figur 6) -7).

B、 TIME fortsætter med at lyse, WORK og 0:01 blinker, tryk på OP eller NED for at indstille arbejdstiden, indstillingen rækkevidde er 0:00~9:59, genbrugsindstilling, tryk på ENTER for at bekræfte summeren ringer 0,75 sekunder og indtast den næste indstilling for at indstille.

C、 TIME fortsætter med at lyse, REST og 0:01 blinker, tryk på OP eller NED for at indstille arbejdstiden, indstillingen området er 0:00~9:59, genbrugsindstilling, tryk på ENTER for at bekræfte summeren i 1 sekund. INTERVALCUSTOM fortsætter Lyser.

D、 CYCLE TIME START nedtælling efter tre sekunder, summeren ringer hvert sekund og READY blinker hver sekund (0,75 lys / 0,25 slukket), tælleren viser 00/XX.

E、 CYCLE TIME begynder at tælle ned, og WORK blinker hvert sekund (0,75 lys / 0,25 slukket). Buzzeren ringer synkront lyser REMAINING og begynder at tælle ned i henhold til den samlede indstillede tid, TOTAL TID, DISTANCE, KALORIER, WATT, HASTIGHED, RPM begynder at tælle baseret på beregnet værdi, og optællingen viser 01/XX.

- F、 CYCLE TIME begynder at tælle ned og REST blinker hvert sekund (0,75 lys / 0,25 slukket) Buzzeren ringer synkront, de sidste 3 sekunder
- G、 C og D fortsætter med at gentage cyklussen, hver cyklustælling øges med 1, indtil den indstillede værdi WORK bevæger sig
- CYCLE TIME begynder at tælle ned, og REST blinker hvert sekund (0,75 lys / 0,25 slukket).
- H、 Efter 30 sekunder uden nogen signalindgang, lyder summeren i 1 sekund for at gå ind i vågnetilstand.
- I、 Tryk én gang på START-knappen for at gå ind i pausetilstand. Inden for 30 sekunder lyder summeren i 0,5 sekund hvert 1. sekund. Når du går ind i pausetilstand, vil alle displays forblive på skærmen i 3 sekunder og derefter blinke hvert 4. sekund (3 lyse / 1 slukket) Efter 5 minutters kontinuerlig pause ringer summeren 2 sekunder for at gå ind i vækningstilstand, tryk på START for at fortsætte med at køre.
- J、 Tryk på STOP-knappen eller buzzeren ringer 1 sekund efter afslutningen, TIME viser den samlede tid, DISTANCE viser den samlede distance, CALORIES viser det samlede kalorieforbrug i 30 sekunder, WATT, SPEED, RPM udveksler gennemsnits- og maksimumværdier hvert femte sekund.
- K、 Når der er hjerteslaginput, udveksles 85 % og 65 % hjerteslagsværdier med den maksimale værdi hvert femte sekund. men vises ikke uden hjerteslaginput.

L. L、 Hvis du trykker på en vilkårlig PROGRAM-tast for at udføre handlingen

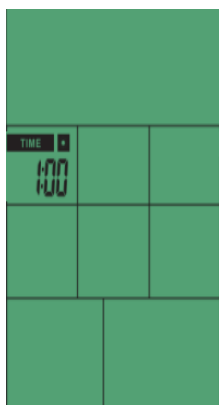


Fig8

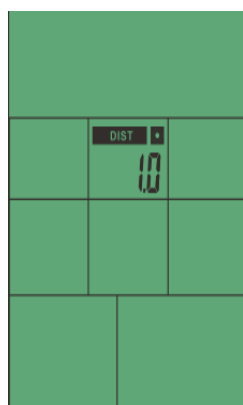


Fig9

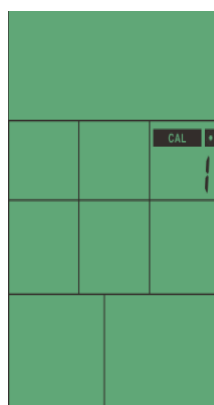


Fig10

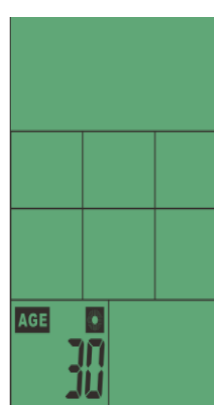


Fig11



Fig12

### 3. MÅL-TID:

- A、 Tryk på tasten for at gå ind i tilstanden, værdien blinker, og summeren ringer 1 sekund på samme tid.
- B、 TIME fortsætter med at lyse, TIME-værdien vil blinke, og tryk på OP eller NED for at indstille tiden (fig. 8). Trykke ENTER for at bekræfte, og buzzeren ringer i 1 sekund. Begynd at tælle ned, AFSTAND, KALORIER, WATT, HASTIGHED, RPM begynder at tælle i henhold til den beregnede værdi (Figur 12)

### 7. MÅLAFSTAND:



- C、 Tryk på tasten for at gå ind i denne tilstand, værdien blinker, og summeren ringer i 1 sekund
- D、 TIME fortsætter med at lyse, TIME-værdien blinker. Tryk på OP eller NED for at indstille tiden (fig. 9). Efter tryk ENTER for at bekræfte, buzzer ringer 1s. Nedtællingstiden begynder, DISTANCE, KALORIER, WATT, HASTIGHED, SPM tælles efter operationsværdier (fig. 12)

### 8. MÅL KALORIER:

- A、 Ved at gå ind i denne tilstand blinker TARGET、 CALORIES, summeren ringer 1 sekund på samme tid
- B、 CALORIES fortsætter til , CAL-værdien blinker. Tryk på OP eller NED for at indstille CAL (fig. 10). Tryk på ENTER for at

bekræfte ,buzzer ringer 1s, MÅL, KALORIER begynder at tælle ned,.TID, DISTANCE,WATT, HASTIGHED, RPM begynder at tælle efter operationsværdi(fig 12)

## 9. MÅL HR:

- A、 Tryk på tasten for at gå ind i denne tilstand, MÅLPULS blinker og summeren ringer i 1 sekund
- B、 AGE fortsætter med at lyse, aldersværdien blinker, og tryk på UP eller DOWN for at indstille AGE (Fig13) . Tryk på ENTER for at bekræft, buzzer ringer i 1 sek., MÅLPULS, PULSER fortsætter med at lyse, MAX HR fortsætter med at lyse og viser hjerteslag på 65 % og 85 % .TIME、 DISTANCE、 CALORIES、 WATTS、 SPEED、 RPM begynder at tælle med driftsværdi
- C、 Når Hør-slag falder til 65 %,  og 65% værdi vil lyse, buzzeren ringer hver 10., indtil puls når over 65 %
- D、 Når Hør-slag overstiger 85 %,  og 85 % værdi lyser, buzzeren ringer hver 10., indtil pulsen falder below 85%
- E、 Når hjerteslag fastholder 65%--85%, blinker symbolet for høreslag, og det går ind i 65%-85%, når det ikke gør det vis MAX/65 %/85 %

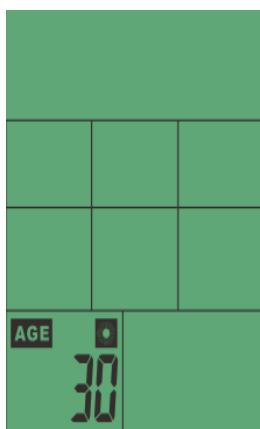


Fig13

12、 Tryk på START én gang på trods af andre taster , for at gå ind i pulstilstand. Inden for 30 sekunder ringer summeren 0,5 sekunder hver

1s .Når systemet går i PULS-tilstand, vil al visning blive gemt på skærmen efter 3 sek., lyset tændes hver 4. sek. (3 lys /1 slukket). Efter 5 minutters pulsering ringer summeren 2 sek.

13,30 sek. efter uden enkelt input ringer summeren 1 sek. for at gå i wake-tilstand



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)