

TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUCTION



TRX 90 S



Dansk

Rev : 00

Ed : 03/17



INDHOLDSFORTEGNELSE

Vigtige sikkerhedsinstruktioner	2
Vigtige elektriske instruktioner	3
Vigtige betjeningsvejledninger	4
Montagevejledning	5
Foldnings- / transportinstruktioner	10
Funktioner	11
Konsolbetjening Programmerbare	12
funktioner	15
Brug af hjertefrekvenssender	20
Generel vedligeholdelse	22
Eksploderet oversigtsdiagram / dele	27

VIGTIGE ELEKTRISKE INSTRUKTIONER

ADVARSEL!

Brug ALDRIG et stikkontakt til jordfejlkrebsafbrydelse (GFCI) med denne løbebånd. Som med ethvert udstyr med en stor motor, kører GFCI ofte. Før strømkablet væk fra enhver bevægelig del af løbebåndet inklusive elevationsmekanismen og transporthjulene.

Fjern ALDRIG dæksel uden først at frakoble vekselstrøm. Hvis spændingen varierer med ti procent (10%) eller mere, kan ydelsen på din løbebånd blive påvirket. Sådanne betingelser er ikke dækket af din garanti. Hvis du har mistanke om, at spændingen er lav, skal du kontakte dit lokale elselskab eller en autoriseret elektriker for korrekt test.

Udsæt ALDRIG denne løbebånd for regn eller fugt. Dette produkt er IKKE designet til brug udendørs, nær a pool eller spa eller i andre miljøer med høj luftfugtighed. Specifikationen for driftstemperatur er 40 til 120 grader Fahrenheit, og fugtigheden er 95% ikke-kondenserende (der dannes ingen vanddråber på overflader).

Afbrydere: Nogle afbrydere, der bruges i hjemmet, er ikke klassificeret for høje indgangsstrømme, der kan opstår, når en løbebånd først tændes eller endda under brug. Hvis din løbebånd udløser husets strømafbryder (selvom det er den korrekte nuværende bedømmelse), men afbryderen på selve løbebåndet gør det ikke tur, bliver du nødt til at udskifte hjemmebryderen med en type højt indtrængende. Dette er ikke en garantidefekt.

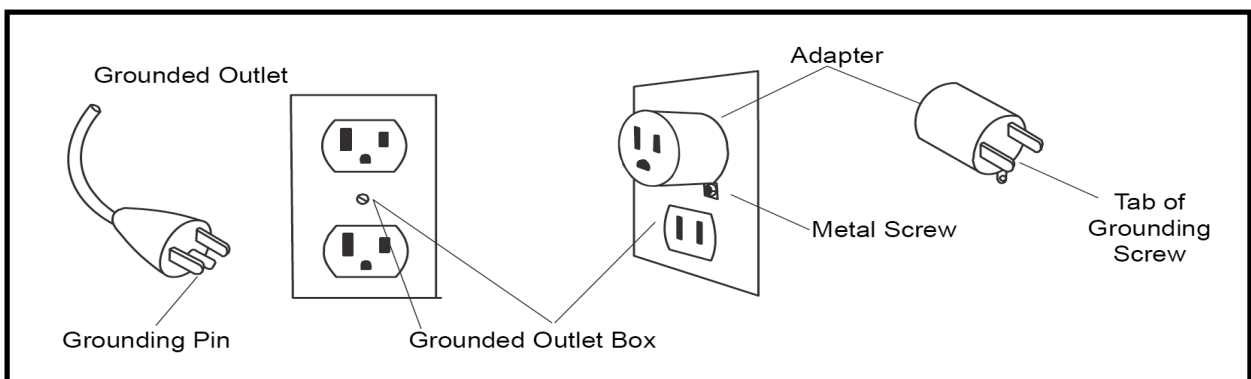
Dette er en betingelse, som vi som fremstilling ikke har mulighed for at kontrollere. Denne del fås i de fleste elektriske forsyningsbutikker. Eksempler: Grainger-del # 1D237, eller tilgængelig online på www.squared.com del # QO120HM.

GRUNDLÆGGENDE INSTRUKTIONER

Dette produkt skal være jordet. Hvis løbebåndet skulle fungere som funktionsfejl eller nedbrud, giver jorden en sti med mindst mulig modstand for elektrisk strøm, hvilket reducerer risikoen for elektrisk stød. Dette produkt er udstyret med en ledning med et jordforbindelse til udstyr. Stikket skal tilsluttes et passende stik, der er korrekt installeret og jordet i overensstemmelse med alle lokale koder og forordninger.

FARE - Forkert tilslutning af udstyrets jordforbindelsesleder kan medføre risiko for elektrisk stød. Kontakt en kvalificeret elektriker eller servicemand, hvis du er i tvivl om, hvorvidt produktet er korrekt jordforbundet. Modificer ikke det stik, der fulgte med produktet, hvis det ikke passer til stikkontakten; få et korrekt stikkontakt installeret af en kvalificeret elektriker.

Dette produkt er til brug på et nominelt 230-volt kredsløb og har et jordforbindelse, der ligner stikket illustreret nedenfor. En midlertidig adapter, der ligner adapteren illustreret nedenfor, kan bruges til at forbinde dette stik til en 2-polet stik, som vist nedenfor, hvis et korrekt jordet stikkontakt ikke er tilgængeligt. Den midlertidige adapter bør kun bruges, indtil en korrekt jordet stikkontakt (vist nedenfor) kan installeres af en kvalificeret elektriker. Den grønfarvede stive øreklap eller lignende, der strækker sig fra adapteren, skal tilsluttes en permanent jord, f.eks. Et korrekt jordet udtagskassedæksel. Hver gang adapteren bruges, skal den holdes på plads med en metalskrue.



VIGTIGE DRIFTSINSTRUKTIONER

- Brug ALDRIG denne løbebånd uden at læse og helt forstå resultaterne af driftsændringer, du anmoder om fra computeren.
- Forstå, at ændringer i hastighed og hældning ikke forekommer med det samme. Indstil dit ønskede arbejdsniveau på computerkonsollen, og slip justeringstasten. Computeren overholder kommandoen gradvist.
- Brug ALDRIG din løbebånd under en elektrisk storm. Der kan forekomme kirurgi i din husholdnings strømforsyning, der kan beskadige løbebåndskomponenter. Frakobl løbebåndet under en elektrisk storm som en forholdsregel.
- Vær forsigtig, når du deltager i andre aktiviteter, mens du går på din løbebånd; såsom fjernsyn, læsning osv. Disse distraktioner kan medføre, at du mister balance, hvilket kan resultere i alvorlig skade.
- Brug ikke for stort pres på konsollens kontroltaster. De er præcist indstillet til at fungere korrekt med lille fingertryk.

SIKKERHED TETHER CORD

- En enhed leveres med en sikkerhedskabel. Det er et simpelt magnetisk design, der skal bruges til enhver tid. Det er for din sikkerhed, hvis du falder eller bevæger dig for langt tilbage på løbebåndet. Hvis du trækker denne sikkerhedskabel, vil du stoppe bevægelsen på båndet. At bruge:
 1. Placer magneten på plads på den runde metaldel af konsolens kontrolhoved. Din løbebånd starter ikke og fungerer uden dette. Fjernelse af magneten sikrer også løbebåndet fra uautoriseret brug.
 2. Fastgør plastklemmen sikkert på dit tøj for at sikre god holdekraft. Bemærk: Magnetten har stærk nok kraft til at minimere utilsigtet, uventet stop. Klipsen skal fastgøres sikkert for at sikre, at det ikke slukker. Vær bekendt med dens funktion og begrænsninger. Løbebånd stopper, afhængigt af hastighed, med en kyst på et til to trin, når magneten trækkes ud af konsollen. Brug kontakten Stop / Pause i normal drift.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

!! OBS: VIGTIGE UPACKNINGINSTRUKTIONER. LÆS VEDLIGEFOR DE PACKERER DIN FOLDNINGBANAD !!

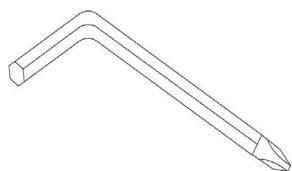
Der kan opstå en alvorlig skade, hvis denne foldbare løbebånd ikke pakkes korrekt ud. Der er en borrelåsstropp installeret omkring løbebåndets bund, der forhindrer løbebåndet i at udfolde sig utilsigtet under forsendelse. Hvis denne rem ikke fjernes korrekt, kan løbebåndet springe uventet op og forårsage kvæstelser, hvis der står nogen i nærheden af løbebåndet, når remmen fjernes.

For at sikre din personlige sikkerhed under fjernelse af forsendelsesremmen skal du sørge for, at løbebåndet er placeret fladt på jorden, i den retning, det ville være i, hvis du bruger løbebåndet. Drej ikke løbebåndet op på siden, mens du fjerner remmen. Dette kan få løbebåndets foldemekanisme til at springe op. Hvis enden af borrelåsstroppen (som du har brug for at gribe den for at fjerne den) tilfældigvis er under løbebåndsdækket, skal du nå under dækket for at gribe den, men vip ikke løbebåndet op for at få adgang til stropkens ende.

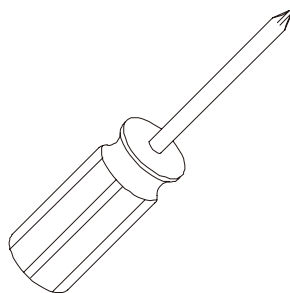
Klip bandestroppeerne med en kort bokseskærer (barberkniv); adskill kartonen fra den under den ved at lirke på hæfteklammerne (hvis relevant). Træk kartonen over løbebåndets dele, og find hardwarepakken. Hardwarepakken er opdelt i fem sektioner; en sektion, der indeholder værktøjer og fire sektioner mærket trin 1-4, som indeholder den hardware, der er nødvendig til samling af hvert trin. Montagetrinnene nedenfor er nummereret en til fire og svarer til hardware i de nummererede sektioner af hardware pakken. Fjern kun hardwaren til det trin, du i øjeblikket samler, for at undgå forvirring og blanding.

Fjern derefter løbebåndet fra kartonen og læg den på en jævn overflade.

Værktøj



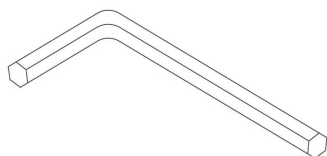
#96. Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver



#122. Phillips Head Screw Driver



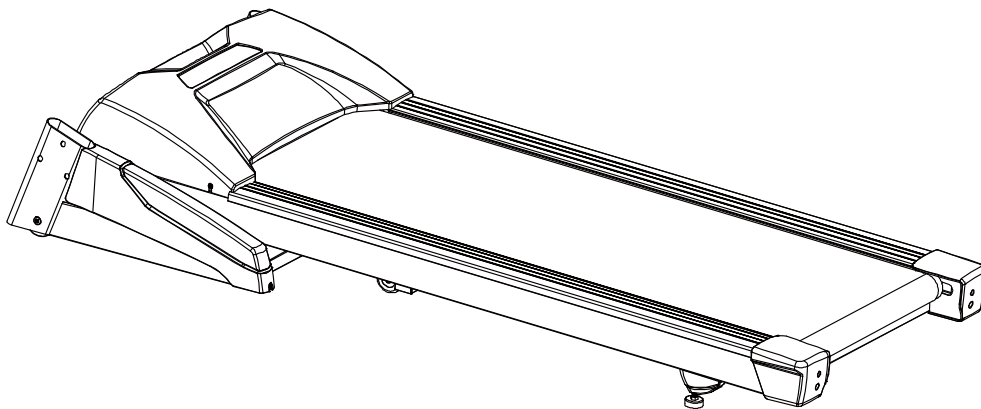
#58. Deck/Belt Lubricant



#97. M6 Allen Wrench



#33. Safety Key



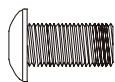
1 OPRIGHT RØREMONTAGE

1. Tag venstre og højre lodrette rør (delnumre 5 og 4), og skub de lodrette dæksler (99 og 100 til højre) på rørene (vær opmærksom på, at dækslet er korrekt). Tilslut det midterste konsolkabel (38), der kommer ud fra bunden af det højre opretstående rør med det nederste konsolkabel (39). Indsæt venstre og højre (5 & 4) lodrette højre i venstre og højre modtagende rør (huller er på ydersiden af rørene). Pas på ikke at klemme ledningen, når du installerer lodret.

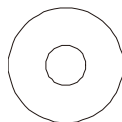
BEMÆRK: Stram alle bolte delvist i dette trin. Dette giver mulighed for lettere konsolmontering.

2. Fastgør rørene med tre bolter (93) fra hver side og to bolte (93) og to buede skiver (94) forfra. Spænd delvist ved hjælp af kombination M5 unbrakonøgle & Phillips hovedskruetrækker (96)

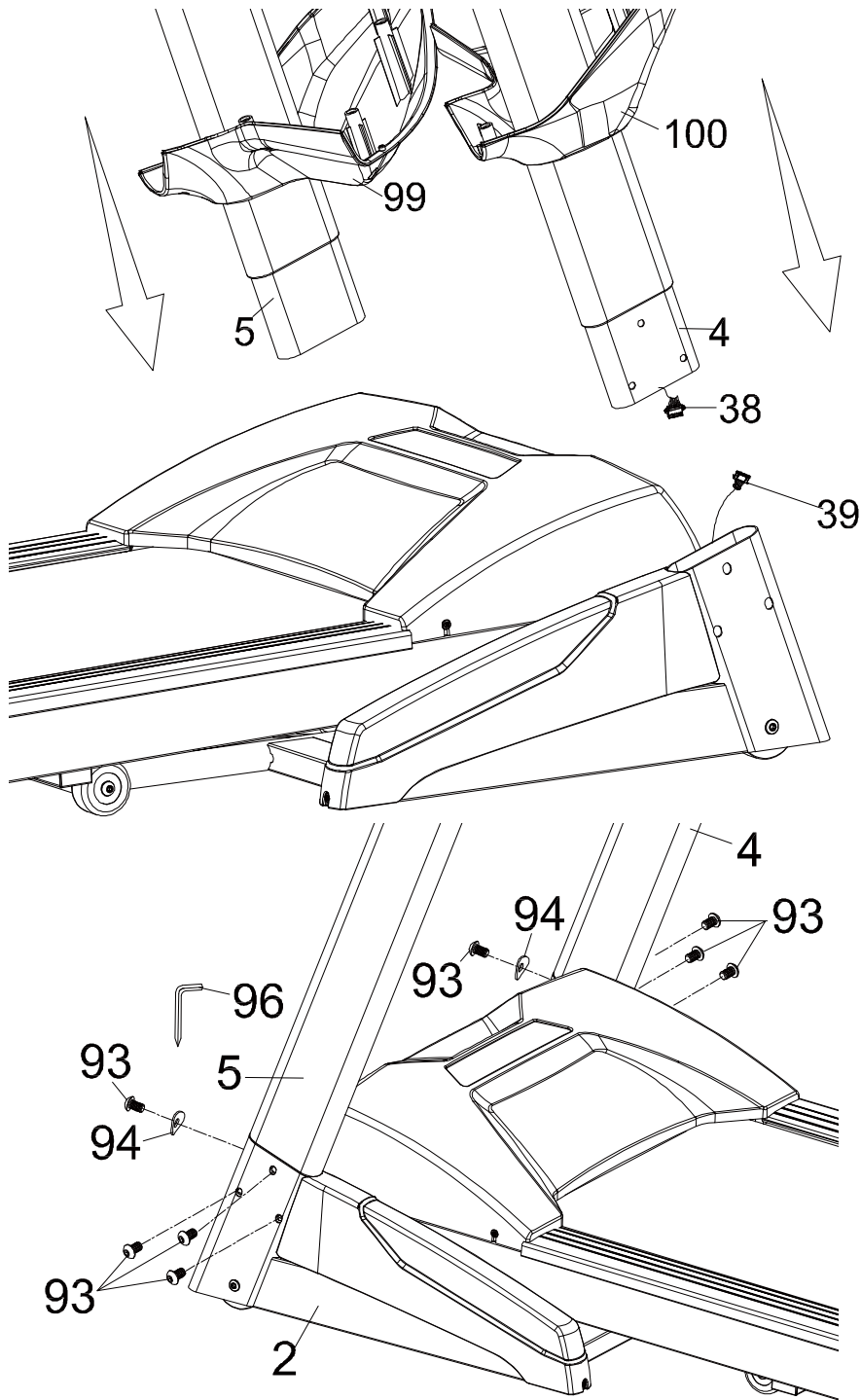
HARDWARE

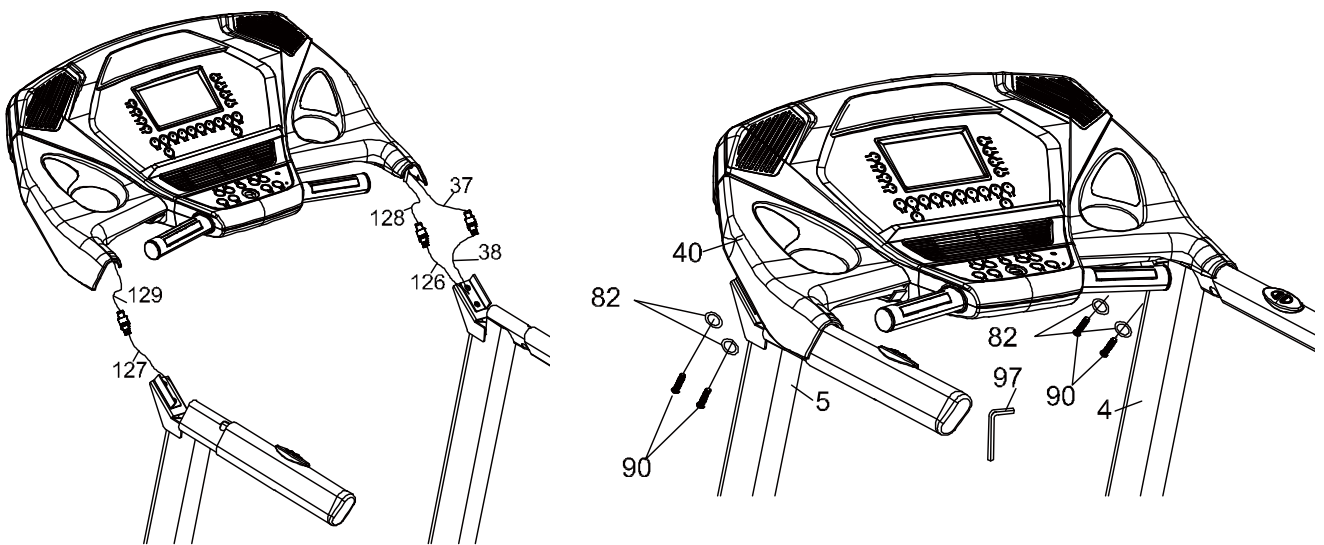


#93. 5/16" x 15mm
Button Head Socket Bolt
(8 pcs)



#94. 5/16" x 19 x 1.5T
Curved Washer (2 pcs)

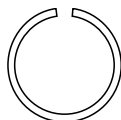




2 KONSOLFORSAMLING

1. Tilslut hastighedsjusteringskabel (126) til hastighedskablet (øvre) (128).
2. Tilslut hælningsjusteringskabel (127) til hælningskablet (øverste) (129). Tilslut computerkablet (midten) (38) til computerkablet (øverste) (37).
3. Indsæt konsolmontering (40) i højre og venstre stolper (4) og (5) og fastgør dem med fire Knaphovedstikbolte (90) og fire opvaskemaskiner (82) ved hjælp af M6 unbrakonøgle (97). Gå nu tilbage, og spænd de 8 bolte (93), der er indsat i trin 1 helt, sammen med de lodrette rør (4 & 5) til hovedrammen.

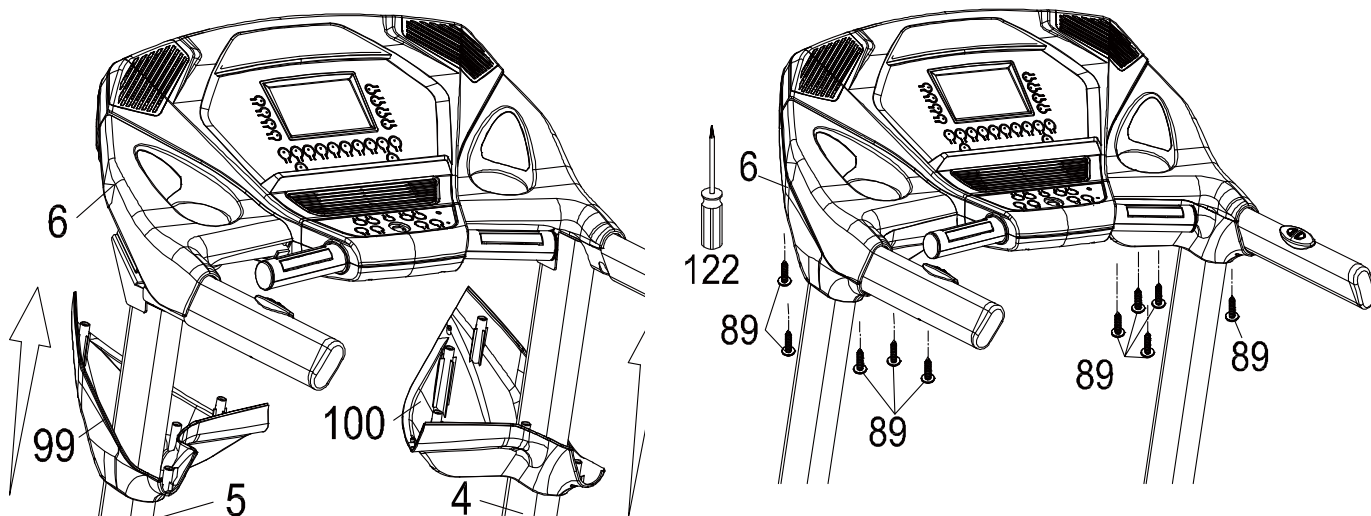
HARDWARE



#82. 3/8" x 2.0T
Split Washer (4 pcs)



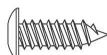
#90. 3/8" x 1-3/4"
Button Head Socket Bolt
(4 pcs)



3 MONTERING AF PLASTIKDELER

1. Fastgør den nedre halvdel af flaskeholderen (Højre - 100) og (Venstre - 99) til højre og venstre stolper (4) og (5) og konsolstøtte (6) med ti pladeskruer (89) ved hjælp af Phillips Head Screw Driver (122).

HARDWARE



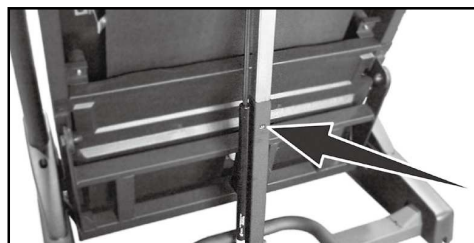
#89. 3.5 x 12mm
Sheet Metal Screw (10 pcs)

FOLDINGSINSTRUKTIONER

Forsøg ikke at flytte enheden, medmindre den er i den foldede og låste position. Sørg for, at netledningen er fastgjort for at undgå mulig skade. Brug begge gelændere til at manøvrere enheden til den ønskede position.

AT FOLDE TRINNINGEN

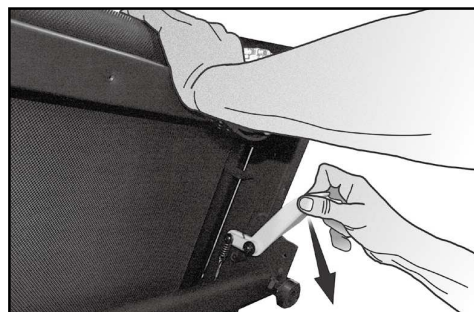
Sørg for, at løbebåndet er ved mindst hældning. Løft løbebåndets løbende dæk, indtil det er fastgjort ved hjælp af det låsende teleskoprørsaggregat i midten af bagsiden af basen.



FOR AT OPFYLDE TRINNINGEN

Brug let fremadtryk * på løbebåndets løbende dæk med en hånd. Træk i låsehåndtaget, og sænk langsomt løbebanden til gulvet. Dækket vil sænkes uden hjælp, når det når omkring taljen højt.

* I det bageste rulleområde for at aflaste trykket på låsesystemet.



TRANSPORT

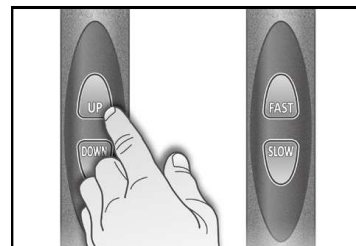
Løbebåndet er udstyret med fire transporthjul, der er i indgreb, når løbebåndet er foldet. Efter foldning skal du blot rulle løbebåndet væk.

FUNKTIONER

HANDRAILJUSTERINGER

Løbebåndet giver dig mulighed for at foretage hastighed og hælde ændringer på side gelænderne. Du kan også vælge at slå disse fra, hvis du ofte holder fast ved disse skinner. Dette opnås ved at trykke på deaktiverings knappen i højre side af den nederste del af konsollen.

HURTIGE HASTIGHED & Hæld KNAPPER



Du kan indstille dine hastigheds- og hældningsindstillinger hurtigt ved hjælp af hurtigtasterne på konsollen. Bare tryk på enten Hastighed eller Hældning, vælg derefter enten 1 eller 2 cifre, og løbebåndet justeres automatisk til denne værdi. Dette sparer tid, fordi du ikke behøver at trykke og holde eller holde en knap nede, indtil du når den ønskede værdi. Den maksimale værdi, du kan indtaste for hastighed, er 9,9 mph eller kmph og hælder 9,5%.



Eksempler: Tryk på knappen Hæld stigning, derefter 1, 0 = Hældningsniveau 1.0 Tryk

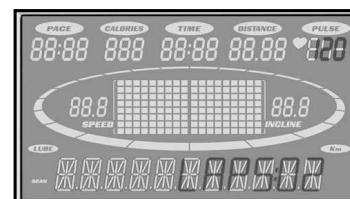
på knappen Hæld hældning, derefter 3, 5 = Hældningsniveau 3.5

Tryk på knappen Hurtighastighed, derefter 8, 0 = 8,0 mph eller kmph

Tryk på knappen Hurtighastighed, derefter 0, 8 = 0,8 mph eller kmph

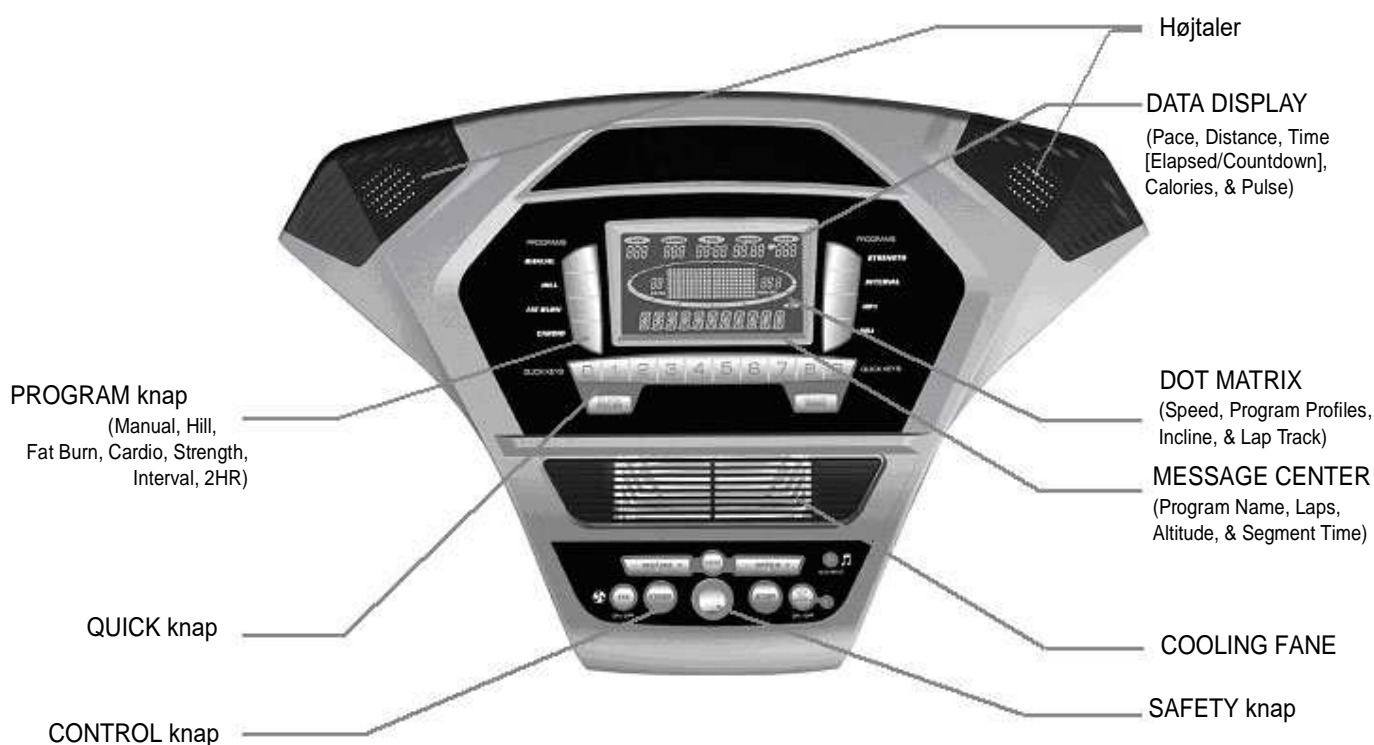
CONSOLE

Konsollen viser tempo, forbrændte kalorier, tid (forløbet eller nedtælling), tilbagelagt afstand, puls, hastighed, hældning, programnavn, antal afsluttede omgange og gemmesnittid. Der er også en Speed & Incline-profilgraf, der giver dig mulighed for at se, hvor hårdt du har arbejdet, og hvor udfordrende de kommende segmenter vil være



BETJENING AF DIN KONSOL

Bliv familier med BETJENINGSPANELET



Kom igang

Tænd løbebåndet ved at sætte det i en passende stikkontakt, og tænd derefter for afbryderen, der er placeret foran på løbebåndet under motordækslet. Sørg for, at sikkerhedsnøglen er installeret, da løbebåndet ikke tændes uden den.

Når der er tændt for strøm, tændes alle lys på displayet i kort tid. Derefter viser tids- og afstandsvinduerne kilometertællingslæsninger i kort tid. Tidsvinduet viser, hvor mange timer løbebåndet har været i brug, og Afstandsvinduet viser hvor mange miles (eller kilometer, hvis løbebåndet er indstillet til metrisk aflæsning) løbebåndet er gået. Derefter viser en meddelelse i meddelelsescentret den aktuelle softwareversion. Løbebåndet går derefter i hviletilstand, hvilket er startpunktet for betjening.

HURTIGSTART / MANUELT BETJENING

TRIN 1: Tryk og slip Start-tasten for at vække displayet (hvis ikke allerede er tændt).

Bemærk: Installation af tether-tasten vil også vække konsollen.

TRIN 2: Tryk og slip Start-tasten for at begynde bæltebevægelse, 1 kmph (1 kmph), og juster derefter til den ønskede hastighed ved hjælp af knapperne + / - eller Hurtig / langsom (konsol eller håndskinne). Du kan også bruge hurtighastighedstasten, derefter 0 til 9 for at justere hastigheden.

TRIN 3: For at bremse løbebåndet skal du trykke på v-tasten (konsol eller håndskinne) til den ønskede hastighed. Du kan også trykke på hurtigtasterne 0 til 9.

TRIN 4: For at justere hældningsniveauet, tryk og hold på hældningstasten + / - eller op / ned-tasterne; Du kan også justere til den ønskede hældning ved at trykke på Hurtig hældningstasten og derefter 0 til 9.

TRIN 5: For at stoppe løbebåndet, tryk og slip Stop-tasten.

PAUSE / STOP / NULSTIL FUNKTION

TRIN 1: Når løbebåndet kører kan pausefunktionen bruges ved at trykke på den røde Stop-tast en gang. Dette bremser langsomt løbebåndet til et stop. Det hældning vil gå til nul procent. Tids-, afstands- og kalorimålinger vil vare, mens enheden er i pausetilstand. Efter 5 minutter nulstilles skærmen og vender tilbage til startskærmen.

TRIN 2: Tryk på Start-tasten for at genoptage din træning, når du er i pausetilstand. Hastigheden og hældningen vender tilbage til deres tidligere indstillinger.

Pause udføres, når der trykkes en gang på Stop-knappen. Hvis der trykkes på Stop-tasten en gang til, afsluttes programmet, og et træningsoversigt vises. Hvis der trykkes på Stop-knappen en tredje gang, vender konsollen tilbage til inaktiv tilstand (opstart) -skærmen. Hvis Stop-knappen holdes nede i mere end 3 sekunder, nulstilles konsollen.

INCLINE FEATURE

Hældning kan justeres når som helst efter bæltebevægelse.

Tryk og hold + / - eller Op / Ned-tasterne (konsol eller håndskinne) for at opnå det ønskede niveau af indsats. Du kan også vælge en hurtigere stigning / formindskelse ved at vælge Hurtig stigningstasten, derefter 0 til 9, på venstre side af konsollen.

Displayet viser stigningsprocent i trin på .5, når der foretages justeringer.

Hældningen vender tilbage til nul, medmindre hovedafbryderen eller sikkerhedsnøglen er slukket, mens hældningen er i en højere indstilling.

DOT MATRIX CENTER DISPLAY (manuel betjening)

Atten kolonner med kasser (8 høje) angiver hvert segment af en træning. Kasserne viser kun et omtrentlig niveau (hastighed / hældning) af indsatsen. De angiver ikke nødvendigvis en bestemt værdi - kun en omtrentlig procent for at sammenligne intensitetsniveauer. Ved manuel betjening bygger vinduet Speed / Incline dot matrix et profilbillede, når værdier ændres under en træning. Hastigheds- og hældningsprofilerne viser halvdelen af programmet ad gangen (9 kolonner). De ruller begge til højre mod venstre. Lapsporet bevæger sig mod uret.

1/4 MILE (0,4 KM) SPOR

1/4-mil eller 0,4 km-sporet (en omgang) vises omkring punktmatrixvinduet. Det blinkende segment viser din fremgang. Når 1/4-mile (metrisk - 0,4 k) er afsluttet, begynder denne funktion igen. Der er en skødetæller i meddelelsesvinduet til overvågning af din afstand.

PULSE GRIP-FUNKTION

Vinduet Pulse (hjerterefrekvens) konsol viser din aktuelle puls i slag pr. Minut under træningen. Du skal bruge både sensorer i rustfrit stål på den forreste tværstang eller hjerterefrekvenssenderen for at få vist din puls. Pulsværdi vises, når det øverste display modtager et pulsignal. Du kan muligvis ikke bruge Grip Pulse-funktionen, mens du er i hjerterefrekvensprogrammer.

Bemærk: Se vigtige sikkerhedsinstruktioner (side 3) angående betjening af pulsgreb.

KALORIEVISNING

Viser de samlede kalorier, der er forbrændt på et hvilket som helst tidspunkt under din træning.

Bemærk: Dette er kun en grov guide, der bruges til sammenligning af forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges til medicinske formål.

HØJTTALERE

Konsollen har indbyggede højttalere. Du kan tilslutte en lydkilde (CD-afspiller, MP3, computer osv.) i stikket på højre side af konsollen. Der er ingen lydstyrkekontrol på konsollen. Lydstyrken skal styres på lydkilden.

HÅNDTILKNAPPER Deaktiver switch

Til højre for Stop-knappen er der en håndlænestyringskontakt og en indikatorlampe ved siden af, når indikatorlampen lyser, håndlænsafbryderne er deaktiverede. Dette giver dig mulighed for at bruge den fulde længde af gelændene uden frygt for at aktivere hastigheds- eller højdekontrollerne.

FOR AT SLÅ TREADMILL

1. Displayet slukkes automatisk (gå i dvale) efter 30 minutter (ingen tastfunktioner). Løbebåndet trækker meget lidt strøm i dvaletilstand (omtrent lige så meget som dit tv, når det er slukket).
2. Fjern bundkablet.
3. Sluk for hovedafbryderen på fronten af løbebåndet under motordækslet.

PROGRAMMERBARE FUNKTIONER

Løbebåndet tilbyder syv fabriksindstillinger og et manuelt program. Hvert forudindstillet program har et maksimalt hastigheds- og hældningsniveau, der vises, når der vælges en ønsket træning. Den maksimale hastighed og hældning, som det bestemte program opnår, vises i Message Center.

VÆLG ET PRESETPROGRAM

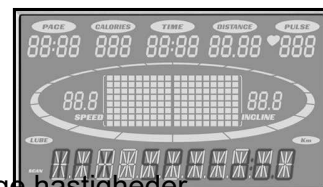
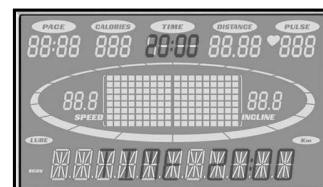
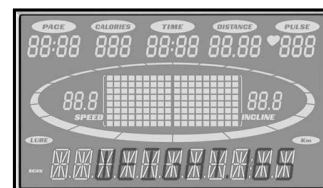
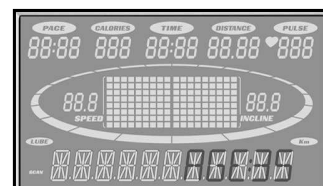
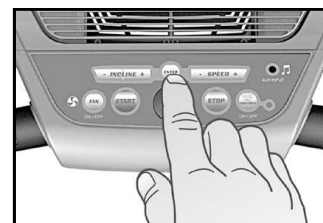
TRIN 1: Tryk på den ønskede programtast. Tryk på enter for at vælge programmet. Displayet vil bede dig gennem programmeringen, eller du kan bare trykke på Start for at starte programmet med standardværdier. TRIN 2: Hvis der blev trykket på Enter, blinker Message Center nu en værdi, der angiver din alder (standard er 35). Indtastning af din korrekte alder påvirker hjertefrekvensprogrammerne. Brug knapperne + eller - til at justere, og tryk derefter på Enter. Din alder bestemmer din anbefalede maksimale hjertefrekvens. Pulsfunktionen er baseret på en procentdel af din maksimale hjertefrekvens, det er vigtigt at indtaste den rigtige alder for, at denne funktion fungerer korrekt.

TRIN 3: Meddelelsescentret blinker nu en værdi, der angiver din kropsvægt (standard er 150 #). Indtastning af den rigtige kropsvægt påvirker kaloritallet. Brug knapperne + eller - til at justere, og tryk derefter på Enter.

En note om kaloridisplayet: Ingen træningsmaskiner kan give dig et nøjagtigt kalorietælling, fordi der er for mange faktorer, der bestemmer nøjagtigt kaloriforbrug for en bestemt person. Selv hvis nogen har den nøjagtige samme kropsvægt, alder og højde, kan deres kaloriforbrænding være meget anderledes end din. Kaloriedisplayet skal kun bruges som reference til at overvåge forbedring fra træning til træning. TRIN 4: Meddelelsescentret blinker en værdi, der indikerer Time (standardværdien er 30 minutter). Du kan bruge en af disse + eller - for at justere tiden. Efter justering eller for at acceptere standard skal du trykke på Enter. (Bemærk: Du kan trykke på start når som helst under programmeringen for at starte programmet).

TRIN 5: Message Center blinker nu den forudindstillede tophastighed for det valgte program (3 km / h eller 5 km / t). Brug hastigheden + eller

- taster for at justere, og tryk derefter på Enter. Hvert program har forskellige hastigheder ændringer i hele; dette giver dig mulighed for at begrænse den højeste hastighed, som programmet kan nå. TRIN 6: Message Center blinker den forudindstillede øverste hældning af det valgte program (6,0%). Brug hældning + eller - til at justere, og tryk derefter på Enter. Du er nu færdig med programmeringsdata og kan muligvis trykke på Start for at begynde din træning eller Stop for at gå tilbage et niveau for at ændre data indtastet i programmeringsfasen.



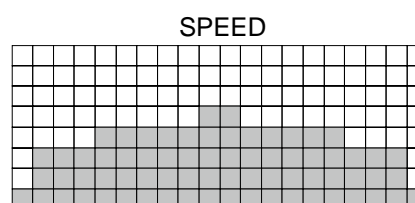
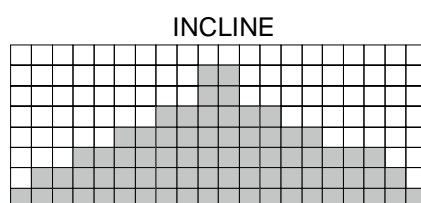
PRESET-PROGRAMMER

Løbebåndet har fem forskellige programmer, der er designet til forskellige træningspas. Disse fem programmer har fabriksindstillede arbejdsprofiler til opnåelse af forskellige mål.

Bakke

Modstand: Dette program følger en gradvis progression af en trekant eller pyramidetype fra ca. 10% af den maksimale indsats (det niveau, du valgte, før du starter dette program) op til en maksimal indsats, der varer 10% af den samlede træningstid, derefter en gradvis regression af modstand tilbage til cirka 10% af den maksimale indsats.

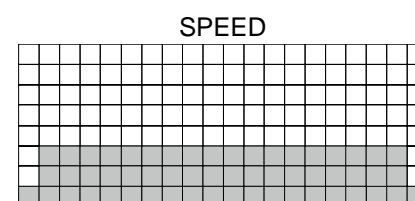
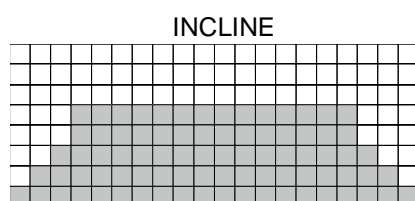
Hældning: Dækhøjden er en mere gradvis og vedvarende progression. Maksimal højde er midt i træningen og varer 10% af varigheden.



Fedtforbrænding

Modstand: Dette program følger en hurtig progression op til det maksimale hastighedsniveau (standard- eller brugerinputniveau), der opretholdes i 2/3 af træningen. Dette program vil udfordre din evne til at opretholde din energiproduktion i en længere periode.

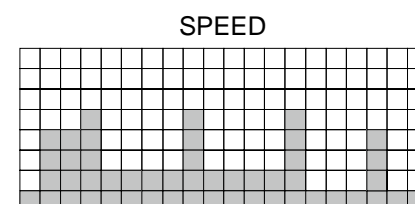
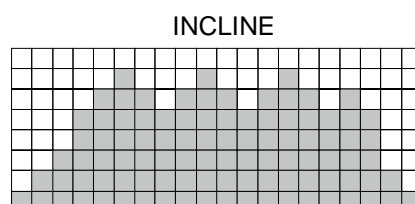
Hældning: Dækhøjden er en hurtig og vedvarende progression op til den maksimale værdi (standard eller brugerinput) i 90% af træningens varighed.



Cardio

Modstand: Dette program viser en hurtig progression op til næsten maksimalt hastighedsniveau (standard- eller brugerinputniveau). Det har små udsving op og ned for at lade din hjertefrekvens hæve og derefter komme sig gentagne gange, inden du begynder en hurtig afkøling. Dette vil opbygge din hjertemuskulatur og øge blodgennemstrømningen og lungekapaciteten.

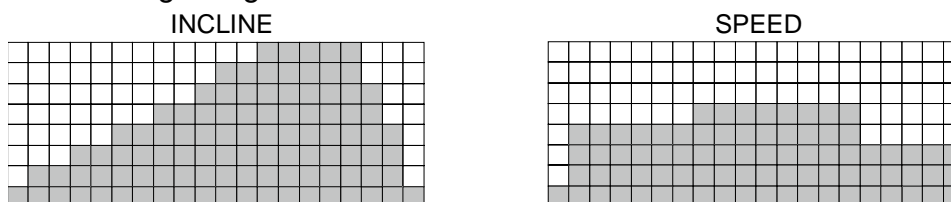
Hældning: Højden i dette program er moderat. Der er flere højdespidser på forskellige træningspunkter. Segment 4, 9 og 14 er maksimal højde for dette program.



Styrke

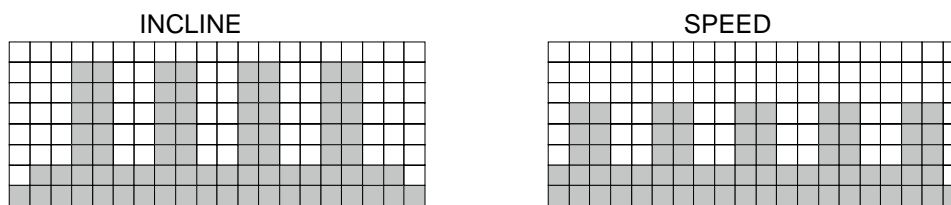
Modstand: Dette program har en gradvis progression af hastighed op til 100% af den maksimale indsats, der opretholdes i 25% af træningens varighed. Dette vil hjælpe med at opbygge styrke og muskeludholdenhed i underkroppen og gluts. En kort afkøling følger.

Hældning: Der er en hurtig stigning til en moderat, vedvarende højde, der varer størstedelen af træningslængden.



Interval

Modstand: Dette program fører dig gennem høje intensitets niveauer efterfulgt af gendannelsesperioder med lav intensitet. Dette program bruger og udvikler dine "Fast Twitch" muskelfibre, som bruges, når du udfører opgaver, der er intense og korte i varighed. Disse nedbryder dit iltniveau og øger din hjertefrekvens, efterfulgt af perioder med bedring og puls fald for at genopfyld ilt. Dit kardiovaskulære system bliver programmeret til at bruge ilt mere effektivt.



PROGRAMMER FOR HJERTEFRIT

Det gamle motto, "ingen smerte, ingen gevinst", er en myte, der er blevet overmandet af fordelene ved at træne komfortabelt. En stor del af denne succes er fremmet ved brug af pulsmåler. Med korrekt brug af en pulsmåler finder mange mennesker, at deres sædvanlige valg af træningsintensitet enten var for høj eller for lav, og at motion er meget sjovere ved at opretholde deres puls i det ønskede fordelingsinterval.

For at bestemme det fordelingsområde, du ønsker at træne, skal du først bestemme din maksimale hjertefrekvens. Dette kan opnås ved at bruge følgende formel: 220 minus din alder. Dette giver dig den maksimale hjertefrekvens (MHR) for en person på din alder. For at bestemme det effektive hjertefrekvensområde for specifikke mål beregner du blot en procentdel af din MHR. Din puls-træningszone er 50% til 90% af din maksimale puls. 60% af din MHR er den zone, der forbrænder fedt, mens 80% er til styrkelse af det kardiovaskulære system. Disse 60% til 80% er den zone, du skal bo i for at opnå maksimal fordel.

For en 40-årig målretningspuls zone beregnes:

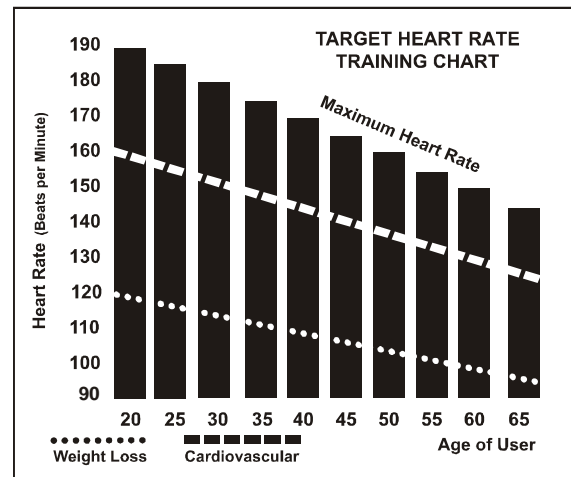
$$220 - 40 = 180 \text{ (maksimal hjertefrekvens)}$$

$$180 \times 6 = 108 \text{ slag pr. Minut}$$

(60% af maksimum)

$$180 \times 8 = 144 \text{ slag pr. Minut}$$

(80% of maximum)



Så for en 40-årig ville træningszonen være 108 til 144 slag pr. Minut.

Hvis du indtaster din alder under programmering, udfører konsollen denne beregning automatisk. Efter beregning af din MHR kan du beslutte, hvilket mål du gerne vil forfølge.

De to mest populære årsager til eller mål for træning er kardiovaskulær fitness (træning til hjerte og lunger) og vægtkontrol. De sorte kolonner på diagrammet ovenfor repræsenterer MHR for en person, hvis alder er anført nederst i hver kolonne. Træningspuls, til enten kardiovaskulær kondition eller vægttab, er repræsenteret af to forskellige linjer, der skærer diagonalt gennem diagrammet. En definition af linjernes mål er i nederste venstre hjørne af diagrammet. Hvis dit mål er kardiovaskulær fitness, eller hvis det er vægttab, kan det opnås ved at træne på henholdsvis 80% eller 60% af din MHR på en tidsplan godkendt af din læge. Kontakt din læge, før du deltager i et træningsprogram.

Satsen for den perforerede udøvelse

Puls er vigtigt, men at lytte til din krop har også en masse fordele. Der er flere variabler involveret i hvor hårdt du skal træne end kun hjerterytme. Dit stressniveau, fysisk sundhed, følelsesmæssigt helbred, temperatur, fugtighed, tidspunktet på dagen, den sidste gang du spiste og hvad du spiste, bidrager alle til den intensitet, du skal træne i. Hvis du lytter til din krop, vil den fortælle dig alle disse ting.

Hastigheden af den opfattede anstrengelse (RPE), også kendt som Borg-skalaen, blev udviklet af den svenske fysiolog G.A.V. Borg. Denne skala vurderer træningsintensiteten fra 6 til 20 afhængigt af hvordan du har det eller opfattelsen af din indsats.

Skalaen er som følger:

Rating Opfattelse af indsats

6 minimal

7 Meget, meget let

8 Meget, meget let +

9 Meget let

10 Meget let +

11 Temmelig let

12 Komfortabel

13 Noget hårdt

14 Noget hårdt +

15 hårdt

16 Hård +

17 Meget hårdt

18 Meget hård +

19 Meget, meget hårdt

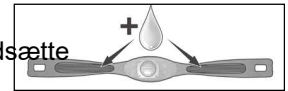
20 maksimal

Du kan få et omtrentlig hjertefrekvensniveau for hver bedømmelse ved blot at tilføje et nul til hver bedømmelse. For eksempel vil en vurdering af 12 resultere i en omtrentlig hjerterytme på 120 slag pr. Minut. Din RPE vil variere afhængigt af de faktorer, der er diskuteret tidligere. Det er den største fordel ved denne type træning. Hvis din krop er stærk og udhvilet, vil du føle dig stærk, og dit tempo føles lettere. Når din krop er i denne tilstand, er du i stand til at træne hårdere, og RPE vil støtte dette. Hvis du føler dig træt og træg, skyldes det, at din krop har brug for en pause. I denne tilstand vil dit tempo føles hårdere. Igen, dette vises i din RPE, og du vil træne på det rigtige niveau for den dag.

ANVENDELSE AF HJERDEFRANSENDER (valgfrit)

Hvordan du bruger dit pulsbelte

1. Sæt transmitteren på den elastiske rem ved hjælp af låsedele.
2. Justér stroppen så tæt som muligt, så længe stroppen ikke er for stram til forblive behagelig.
3. Placer senderen med logoet centreret i midten af din torso vender væk fra dit bryst (nogle mennesker skal placere senderen lidt til venstre for midten). Fastgør den sidste ende af den elastiske rem ved at indsætte den runde ende og med låsedele sikres transmitteren og stroppen omkring dit bryst.
4. Placer senderen direkte under brystmusklerne.
5. Sved er den bedste leder til at måle meget minut hjerteslag elektriske signaler. Imidlertid kan almindeligt vand også bruges til at forvæde elektroderne (2 ribbestikede ovale områder på bagsiden af bæltet og begge sider af transmitteren). Det anbefales også, at du bærer transmitter remmen et par minutter før din træning. Nogle brugere har på grund af kropskemi en vanskeligere tid med at opnå et stærkt, stabilt signal i starten. Efter "opvarmning" mindskes dette problem. Som bemærket påvirker det at bære tøj over senderen / stroppen ikke ydeevnen.
6. Din træning skal være inden for rækkevidde - afstand mellem sender / modtager - for at opnå et stærkt konstant signal. Længden af rækkevidde kan variere noget, men forbliver generelt tæt nok til konsollen til at opretholde god, stærk og pålidelig aflæsning. Brug af senderen direkte på bare hud sikrer dig, at du fungerer korrekt. Hvis du ønsker det, kan du bære senderen over en skjorte. For at gøre dette, skal du våde de områder af skjorten, som elektroderne vil hvile på.



Bemærk: Senderen aktiveres automatisk, når den registrerer aktivitet fra brugerens hjerte. Derudover deaktiveres den automatisk, når den ikke modtager nogen aktivitet. Selvom transmitteren er vandafvisende, kan fugt have den virkning at skabe falske signaler, så du skal tage forholdsregler for at tørre senderen helt efter brug for at forlænge batteriets levetid (estimeret transmitterbatteriets levetid er 2500 timer). Erstatningsbatteriet er Panasonic CR2032.

ERRATISK BETJENING

Advarsel!!!! Brug ikke denne løbebånd til hjertefrekvensprogrammer, medmindre en stabil, solid faktisk Pulsværdi vises. Høje, vilde tilfældige tal vises angiv et problem.

Områder, der skal kigge efter interferens, der kan forårsage uregelmæssig hjerterytme:

1. Løbebånd ikke korrekt jordet - Korrekt jordforbindelse er et must!
2. Mikrobølgeovne, tv, små apparater osv.
3. Lysstofrør.
4. Nogle husholdningssikkerhedssystemer.
5. Omkredshegn til et kæledyr.
6. Nogle mennesker har problemer med, at senderen henter et signal fra deres hud. Hvis du har problemer, kan du prøve at bære senderen på hovedet. Normalt vil senderen være orienteret, så logoet er højre side op.
7. Den antenne, der henter din hjertefrekvens, er meget følsom. Hvis der er en udvendig støjkilde, kan drejning af hele maskinen 90 grader muligvis afstemme interferensen.
8. En anden person, der bærer en sender inden for 3 'fra din maskins konsol.

Hvis du fortsat oplever problemer, skal du kontakte din forhandler.

BRUG AF HJERTEFRAMPROGRAM

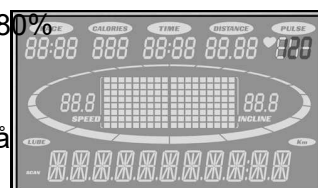
Bemærk: Du skal bære pulssender stropen til disse programmer

Begge programmer fungerer det samme, den eneste forskel er, at HR1 er indstillet til 60%, og HR2 er indstillet til 80% af den maksimale hjerterefrekvens. De er begge programmeret på samme måde. For at starte et HR-program skal du følge instruktionerne herunder eller bare vælge HR1 eller HR2-programmet, derefter Enter-knappen og følg instruktionerne i Message Center.

Når du har valgt dit hjerterefrekvensmål, vil programmet forsøge at holde dig ved eller inden for

3 - 5 hjerteslag pr. Minut af denne værdi. Følg anvisningerne i Message Center for at bevare din valgte pulsværdi.

1. Tryk på HR 1 (60% af maksimal hjerterefrekvens standard) eller HR 2 (80% for maks. hjerterefrekvens)) -tasten, og tryk derefter på Enter-tasten.
2. Message Center beder dig om at indtaste din alder. Du kan indtast din alder ved hjælp af tasterne Speed + eller -, og tryk derefter på Indtast nøgle for at acceptere den nye værdi og gå videre til den næste skærm.
3. Du bliver nu bedt om at indtaste din vægt. Du kan justere vægtværdien vha. Hastighederne + eller - og derefter trykke på Enter for at fortsætte.
4. Næste er Time. Du kan justere tiden ved hjælp af tasterne Speed + eller - og trykke på Indtast for at fortsætte.
5. Nu bliver du bedt om at justere pulsmålet. Dette er det pulsniveau, du vil stræbe efter at opretholde under programmet. Juster niveauet ved hjælp af tasterne Speed + eller -, og tryk derefter på Enter. Bemærk: Pulsen, der vises, er baseret på den%, du accepterede i trin 1. Hvis du ændrer dette nummer vil det enten øge eller mindske% fra trin 1. Nu er du færdig med at redigere indstillingerne og kan begynde din træning ved at trykke på Start-tast. Du kan også gå tilbage og ændre dine indstillinger ved at trykke på Stop-tasten. BEMÆRK: På ethvert tidspunkt under redigering af data kan du trykke på Stop-tasten for at gå tilbage på en skærm.
6. Hvis du vil øge eller formindske arbejdsbelastningen til enhver tid under programmet, skal du trykke på hastigheden + eller - eller hurtig / langsom-tasten på konsollen eller højre styr. Dette giver dig mulighed for at ændre din målpuls når som helst under programmet.
7. Under HR 1- eller HR 2-programmerne kan du rulle gennem dataene i Message Center ved at trykke på Enter-tasten.
8. Når programmet slutter, kan du trykke på Start for at starte det samme program igen Stop for at afslutte programmet.



GENERAL VELIGEHOEDESE

BELT/DECK

Din løbebånd bruger et meget højeffektivt lavfriktionsdæk. Ydeevnen maksimeres, når dækket holdes så rent som muligt. Brug en blød, fugtig klud eller papirhåndklæde, tør kanten af bæltet og området mellem bæltekanten og rammen. Nå også så langt som praktisk direkte under bæltekanten. Dette skal gøres en gang om måneden for at forlænge bælte- og dækets levetid. En mild sæbe- og vandopløsning sammen med en nylonkrubborste vil rengøre toppen af det strukturerede bælte. Lad tørre før brug.

BELT/DECK

Dette sker ved normal indbrud eller indtil bæltet stabiliseres. Undertiden vises det sorte støv fra bæltet på gulvet bag løbebåndet, dette er normalt.

GENERAL REGØRRING

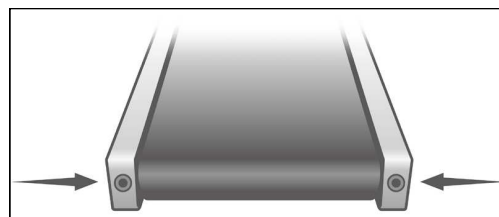
Snavs, støv og kæledyrshår kan blokere luftindtag og ophobes på løbebåndet. Støvsug venligst under din løbebånd månedligt for at forhindre overdreven opbygning af snavs, der kan suges op og komme ind i det indre arbejde under motordækslet. Én gang om året skal du fjerne den sorte motorhætte og støvsuge snavs, der kan samle sig. UNPLUGGER strømkablet inden denne opgave.

BELT JUSTERING

Justering af løbebåndets spænding - Båndspænding er ikke kritisk for de fleste brugere. Det er dog meget vigtigt for joggere og løbere for at give en jævn, stabil løbeflade. Justering skal foretages fra bagvalsen med den 6 mm unbrakonøgle, der følger med pakken. Justeringsboltene er placeret i slutningen af trinskinneerne som vist på nedenstående diagram.

Spænd den bageste rulle kun nok til at forhindre glider ved for rullen. Drej løbebåndet spændingsjusteringsbolte 1/4 omdrejning hver og inspicere for korrekt spænding ved at gå på bælte og sørg for, at det ikke glider eller tøver med hvert trin. Når en justering er beregnet til båndspændingen, skal du være sikker på at dreje boltene på begge sider jævnt, ellers kan bæltet begynde at spore til den ene side i stedet for at løbe midt på dækket.

OVERTIGHTEN IKKE - For stramning medfører båndskader og for tidlig lejefejl. Hvis du spænder båndet meget, og det stadig glider, kan problemet faktisk være drivremmen - placeret under motordækslet - der forbinder motoren til forrullen. Hvis dette bælte er løst, føles det, at gåbæltet er løst. Spænding af motorremmen skal udføres af en uddannet serviceperson.

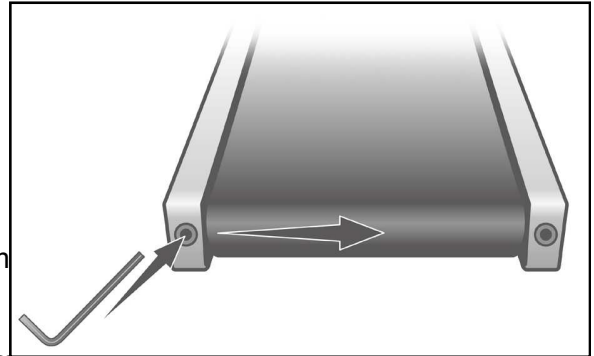


Justering af Bæltet

Løbebåndet er designet således, at løbebåndet forbliver rimeligt centreret, mens det er i brug. Det er normalt, at nogle bæltter flyder nær den ene side, mens de er i brug, afhængigt af en brugers gang, og hvis de foretrækker et ben. Men hvis bæltet fortsætter med at bevæge sig mod den ene side, er justeringer nødvendige.

INDSTILLING AF Båndbelte-sporing

Til dette tilvejebringes en 6 mm unbrakonøgle justering. Foretag sporingsjusteringer på venstre side bolt. Indstil båndhastighed til 5 km / t. Vær opmærksom på, at en lille justering kan gøre en dramatisk forskel, som muligvis ikke er synlig med det samme. Hvis bæltet er for tæt på venstre side, drej derefter boltten kun en 1/4 om til højre (med uret) og vent et par minutter minutter, før bæltet justerer sig selv.



Fortsæt med at gøre 1/4 omdrejninger, indtil bæltet stabiliserer sig i midten af løbebåndet.

Hvis remmen er for tæt på højre side, skal du dreje boltten mod uret. Bæltet kan kræve periodisk sporjustering afhængigt af brug og gang / løbegenskaber. Nogle brugere kan påvirke sporing anderledes. Forvent at foretage justeringer efter behov for at centrere løbebåndet. Justeringer bliver mindre af et vedligeholdelsesproblem, når båndet bruges. Korrekt bæltsporing er et ejeransvar, der er fælles for alle løbebånd.

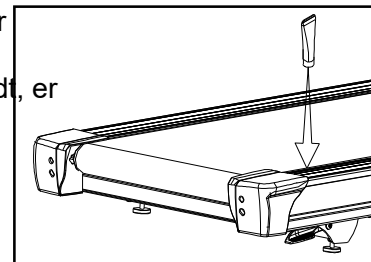
OPMÆRKSOMHED:

SKADE TIL LØBEMÆNDET, SOM RESULTATERER FRA IMPROPER SPOR / JUSTERINGER AF SPÆNNING, ER IKKE Dækket under garantien.

BEMÆRKESPROCEDURE FOR BEMÆRK / DECK

Smør ikke med andet end godkendt smøremiddel. Din løbebånd leveres med et rør med smøremiddel, og der kan bestilles ekstra rør direkte fra din autoriserede forhandler. Der er kommercielt tilgængelige smøresæt, men den eneste, der i øjeblikket er godkendt, er Lube-N-Walk.

Disse sæt leveres med en applikationsstav, der gør anvendelse af lettere smøring. Sættene kan købes direkte fra Lube-N-Walk her: <http://www.jadfitness.com/>. Det rette sæt skal være siliciumbaseret, IKKE paraffinvoks.



Hvis du holder dækket smurt med de anbefalede intervaller, sikrer du den længste levetid for din løbebånd. Hvis smøremidlet tørrer ud, stiger friktionen mellem bæltet og dækket og lægger unødigt belastning på drivmotoren, drivremmen og det elektroniske motorkontrolplade, hvilket kan resultere i katastrofalt svigt af disse dyre komponenter. Manglende smøring af dækket med regelmæssige intervaller kan annullere garantien. Bæltet & dækket er for smurt og efterfølgende smøring skal udføres hver 180 timers brug. Konsollen har en indbygget smørepåmindelses indikator, der lyser hver 180 timers brug.

Brug smøremidlet til at smøre dækket under bæltet. Hvis du kan nå under bæltet ca. 6" på hver side, skal du bruge følgende procedure: Tag stikket ud af stikket. I midten af dækket løftes du op på bæltet og når under med røret med smøremiddel. Sprøjt det meste af smøremidlet på dækoverfladen. Gentag processen på den modsatte side. Sæt den elektriske ledning tilbage i stikkontakten og gå på bæltet med en moderat hastighed i fem minutter.

Hvis det ikke er muligt at udføre ovenstående procedure, er det nødvendigt at løsne gangbæltet. Ved hjælp af den medfølgende 6 mm unbraconøgle, løsnes de to bageste rullejusteringsbolte - placeret i bageste endehætter - nok til at få hånden under bæltet (5-10 omdrejninger). Sørg for at løsne begge bolte den samme mængde drejninger, og husk også hvor mange omdrejninger, for når du er færdig, skal du stramme boltene tilbage til det punkt, de var før.

Når bæltet er løst, skal du tørre dækket af med en ren fnugfri klud for at fjerne snavs. Påfør hele røret med smøremiddel på dækoverfladen ca. 45 cm (18 tommer) fra motordækslet. Skub indholdet af røret ud over dækket (parallelt med motordækslet) ca. a en-fods linje, som tandpasta på en tandbørste. En-fodslinjen skal være i midten af dækket i omtrent lige stor afstand fra begge sidekanter på bæltet. Du ønsker, at smøremidlet skal påføres omkring det sted, hvor dine fødder rammer bæltet, mens du går. Dette skal være cirka 18 centimeter fra motordækslet, men du vil måske gå på løbebåndet, før du løsner bæltet for at bemærke, hvor dine fødder lander på bæltet. Hvis du for det meste bruger løbebåndet til at løbe, kan stedet, hvor dine fødder lander, være anderledes end at gå. Når smøremidlet er påført, stram de bageste rullebolte den samme mængde drejninger, som da du løsnet dem. Kør løbebåndet ca. 3 km / t uden at gå på det i cirka et minut eller to for at sikre, at bæltet forbliver i midten af dækket. Hvis bæltet sporer til den ene side, skal du følge instruktionerne om båndsporing for at afhjælpe det. Nu er dækket smurt, og du skal gå, ikke løbe, på løbebåndet med det samme i mindst 5 minutter for at sikre, at smøremidlet er jævnt fordelt. Hvis du køber en silikone baseret Lube-N-Walk-sæt, følg instruktionerne, der følger med, for at påføre smøringen.

CALIBRATION PROCEDURE

1. Fjern sikkerhedsnøglen
2. Tryk og hold Start- og Fast + -knapperne nede, og udskift sikkerhedstasten. Fortsæt med at holde Start og Fast-tasten nede, indtil vinduet viser "Fabriksindstillinger", og tryk derefter på Enter-tasten.
3. Du kan nu indstille displayet til at vise metriske eller engelske indstillinger (Miles vs. Kilometres). For at gøre dette, tryk på op- eller ned-tasten for at vise, hvad du vil have, og tryk derefter på Enter.
4. Sørg for, at hjulstørrelsens diameter er 2,30, og tryk derefter på Enter
5. Juster minimumshastigheden (om nødvendigt) til 0,5 km / h og tryk derefter på Enter
6. Juster den maksimale hastighed (om nødvendigt) til 10,0 mph / 16 kmph og tryk derefter på Enter
7. Juster den maksimale højde (hvis nødvendigt) til 10, og tryk derefter på Enter
8. Grade return - On (Dette tillader hældningen at vende tilbage til nul, når der trykkes på stop. Til salg i Europa kræver EU-standarder, at dette er slukket)
9. Tryk på Start for at begynde kalibreringen. Processen er automatisk; hastigheden starter op uden advarsel, så stå ikke på bæltet.

JUSTERING AF HASTIGHEDSENSOREN

Hvis kalibreringen ikke passerer, skal du muligvis kontrollere hastighedsfølerens justering.

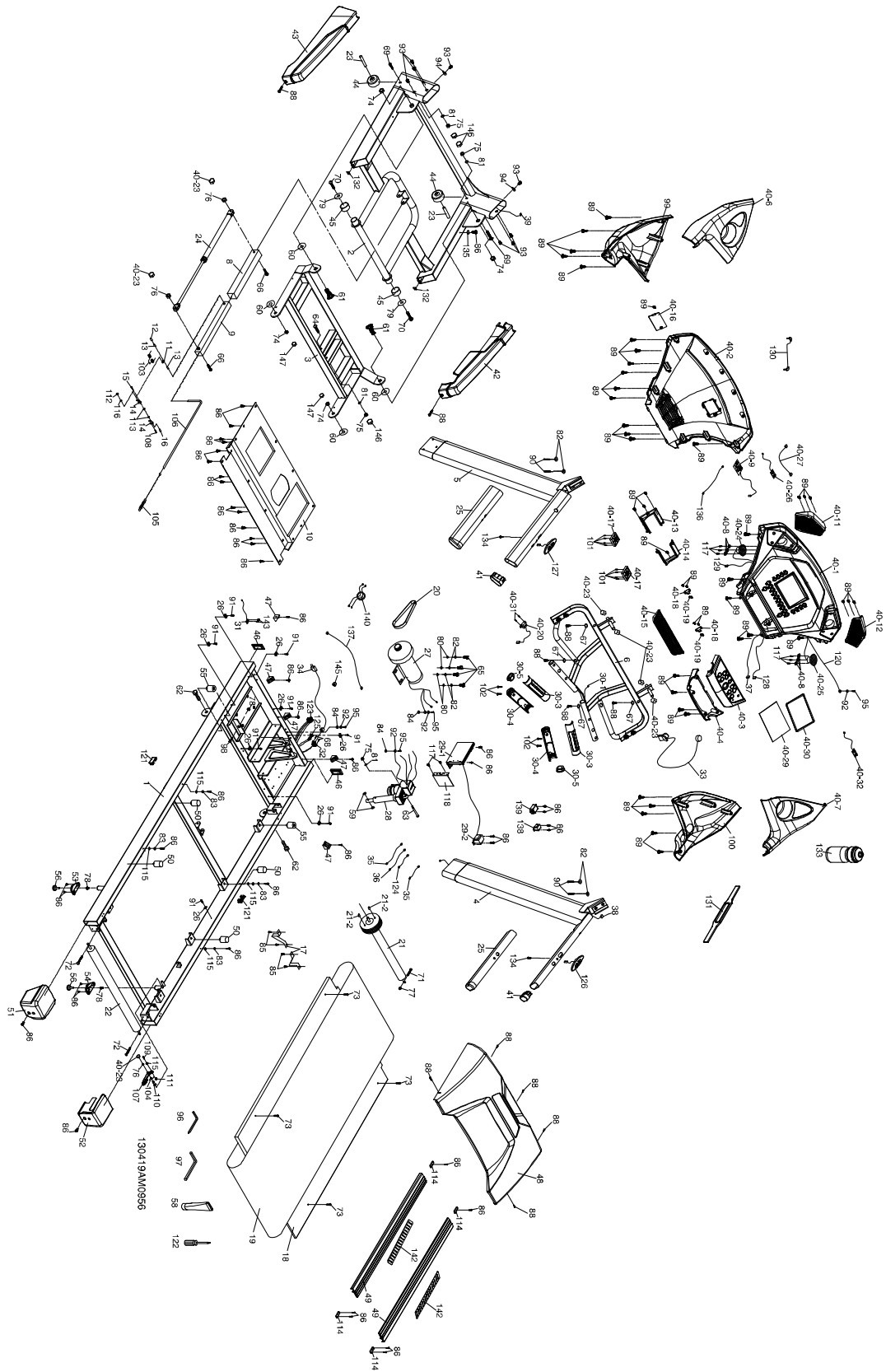
1. Fjern motordækslet ved at løsne de 4 skruer, der holder det på plads (du behøver ikke at fjerne dem helt).
2. Hastighedsføleren er placeret på venstre side af rammen lige ved siden af den forreste rullehjul (remskiven har et bælte omkring sig, der også går til motoren). Hastighedsføleren er lille og sort med en ledning forbundet til den.
3. Sørg for, at sensoren er så tæt som muligt på remskiven uden at røre ved den. Du vil se en magnet på rullehjulets flade; Sørg for, at sensoren er på linje med magneten. Der er en skrue, der holder sensoren på plads, der skal løsnes for at justere sensoren. Spænd skruen igen, når du er færdig.



VELIGEHOEDESE MENU

1. Tryk på Start, Stop og Enter-tasten og hold den nede, indtil displayet viser "Engineering mode" (det kan sige vedligeholdelsesmenu, afhængigt af version). Tryk på Enter-tasten.
2. Du kan nu rulle gennem menuen ved hjælp af tasterne + og -. Brug Stop-tasten for at vende tilbage til forrige menuvalg. Menuvalgene er:
 - A. Tastetest - Tester, at hver tast fungerer korrekt
 - B. Display - Test, at LCD-skærmsegmenterne alle lyser korrekt
 - C. Funktioner
 - I. Dvaletilstand - Gør det muligt at slukke for dvaletilstand. Konsollen forbliver på hele tiden, medmindre strømmen er slukket.
 - II. Pausetilstand - Når konsollen er sat på pause under et program, giver dette dig mulighed for at holde konsollen pause på ubestemt tid i stedet for 5 minutter.
 - III. Kilometertæller - Gør det muligt at nulstille kilometertælleren
 - IV. Dansk - Når der trykkes på enter, kan du ændre indstillingerne for data til metrisk.
 - V. Motortest - kun til servicepersonale, når du løser motorproblemer.
 - VI. Bip - Giver dig mulighed for at deaktivere højttaleren, så der ikke er bip.
 - D. Sikkerhed - Gør det muligt at låse tastaturet, så løbebåndet ikke kan bruges. Tryk på Enter for at ændre indstilling (også kaldet børnesikring).
 - E. Fabriksindstillinger - Kun til fabriksbrug.

EXPLODED VIEW DIAGRAM



PARTS LIST

Dwg #	Part description	Qty
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
8	Outer Slide	1
9	Seat Slider	1
10	Motor Bottom Cover	1
11	Link	1
12	Link Shaft	1
13	Shaft Bushing	2
14	Fastening Bracket	2
15	Clevis Pin	1
16	Fastening Bushing	1
17	Belt Guide	2
18	Running Deck	1
19	Running Belt	1
20	Drive Belt	1
21	Front Roller W/Pulley	1
21~2	Magnet	2
22	Rear Roller	1
23	Wheel Sleeve	2
24	Cylinder	1
25	PVC Handgrip	2
26	Wire Tie Mount	8
27	Drive Motor	1
28	Incline Motor	1
29~1	Motor Controller	1
29~2	Adaptor	1
30~1	800m/m_Handpulse Wire	1
30~3	Handpulse Sensor (w/o wire)	2
30~4	Handpulse Bottom Cover	2
30~5	Handpulse End Cap	2
31	Sensor W/Cable	1
32	Power Socket	1
33	Safety Key	1
34	Power Cord	1
35	200m/m_Connecting Wire (White)	2
36	200m/m_Connecting Wire (Black)	1
37	800m/m_Computer Cable (Upper)	1
38	1300m/m_Computer Cable(Middle)	1
39	1150m/m_Computer Cable(Lower)	1
40	Console Assembly	1

Dwg #	Part description	Qty
40~1	Console Top Cover	1
40~2	Console Bottom Cover	1
40~3	Front Console Cover (Top)	1
40~4	Front Console Cover (Bottom)	1
40~6	Left Drink Bottle Holder (Upper)	1
40~7	Right Drink Bottle Holder (Upper)	1
40~8	Speaker Grill Anchor (Optional)	6
40~9	500m/m_W/Receiver, HR (Optional)	1
40~11	Speaker Cover (L)	1
40~12	Speaker Cover (R)	1
40~13	Wind Duct (L)	1
40~14	Wind Duct (R)	1
40~15	Deflector Fan Grill	1
40~16	Battery Cover	1
40~17	Fan Assembly (Optional)	1
40~18	Fan Fixing Plate	2
40~19	Fan Grill Anchor	2
40~20	Safety Switch Module W/ Cable	1
40~23	13m/m_Bolt Cap	7
40~24	250m/m_Speaker W/Cable (Optional)	1
40~25	700m/m_Speaker W/Cable (Optional)	1
40~26	Amplifier Controller (Optional)	1
40~27	400m/m_Amplifier Cable (Optional)	1
40~29	LCD Transparent Piece	1
40~30	Water-resist Rubber	1
40~31	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	2
40~32	500m/m_Earphone socket with cable and securing	1
41	Handgrip End Cap	2
42	Frame Base Cover (R)	1
43	Frame Base Cover (L)	1
44	Transportation Wheel(A)	2
45	Transportation Wheel(B)	2
46	□30 × 80m/m_Square End Cap	2
47	Motor Cover Anchor(D)	5
48	Motor Top Cover	1
49	Foot Rail	2
50	Cushion	4
51	Rear Adjustment Seat (L)	1
52	Rear Adjustment Seat (R)	1
53	Adjustment Foot Pad Cap (L)	1
54	Adjustment Foot Pad Cap (R)	1
55	Cushion	2
56	Adjustment Foot	2
58	Lubricant	1
59	Nylon Washer (A)	2
60	Nylon Washer (B)	4
61	1/2" × 1-1/4" _Carriage Bolt	2

Dwg #	Part description	Qty
62	1/2" x 1" _Hex Head Bolt	2
63	3/8" x 4" _Hex Head Bolt	1
64	3/8" x 92m/m _Hex Head Bolt	1
65	3/8" x 1" _Hex Head Bolt	4
66	5/16" x 2-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
67	Ø1/4" x 19 x 1.5T _Flat Washer	4
68	3 x 10m/m _Sheet Metal Screw	2
69	3/8" x 2" _Flat Head Socket Bolt	2
70	5/16" x 1" _Button Head Socket Bolt	2
71	M8 x 60m/m _Hex Head Bolt	1
72	M8 x 80m/m _Socket Head Cap Bolt	2
73	M8 x 35m/m _Flat Head Countersink Bolt	4
74	1/2" x 8T _Nyloc Nut	4
75	3/8" x 7T _Nyloc Nut	4
76	5/16" x 6T _Nyloc Nut	3
77	M8 x 8T _Nyloc Nut	1
78	3/8" x 7T _Nut	3
79	Ø35 x 5/16" x 1.5T _Flat Washer	2
80	Ø25 x Ø10 x 2.0T _Flat Washer	4
81	Ø19 x Ø 10 x 1.5T _Flat Washer	4
82	3/8" x 2.0T _Split Washer	8
83	Ø6.5 x 25 x 1T _Concave Washer	4
84	M5 _Star Washer	3
85	4 x 12m/m _Sheet Metal Screw	4
86	5 x 16m/m _Tapping Screw	44
88	5 x 16m/m _Tapping Screw	11
89	3.5 x 12m/m _Sheet Metal Screw	45
90	3/8" x 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	4
91	3.5 x 16m/m _Tapping Screw	8
92	M5 _Split Washer	4
93	5/16" x 15m/m _Button Head Socket Bolt	8
94	Ø5/16" x 19 x 1.5T _Curved Washer	2
95	M5 x 10m/m _Phillips Head Screw	4
96	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw	1
97	M6 (66 x 86) _L Allen Wrench	1
98	3/8" x 2" _Hex Head Bolt	1
99	Left Drink Bottle Holder (Lower)	1
100	Right Drink Bottle Holder (Lower)	1
101	3.5 x 32m/m _Sheet Metal Screw (Optional)	8
102	3 x 12m/m _Tapping Screw	4
103	Dual Torsion-Spring	1
104	ChenChin Torsion-Spring	1
105	Steel Cable Tension Spring	1
106	Steel Cable	1
107	Release Lever	1
108	M3 x 10m/m _Phillips Head Screw	1
109	M5 x 20m/m _Phillips Head Screw	1

Dwg #	Part description	Qty
110	5/16" x 2" _Hex Head Bolt	1
111	M5_Nyloc Nut	1
112	M3_Nut	1
113	Ø5 x Ø10 x 1.0T_Flat Washer	2
114	Concave Washer	4
115	Ø5 x Ø13 x 1.0T_Flat Washer	5
116	M3_Split Washer	1
117	3 x 10m/m_Sheet Metal Screw (6pcs Optional)	8
118	Controller Back Plate	1
120	400m/m_Console Ground Wire	1
121	20 x 40m/m_Square End Cap	2
122	Phillips Head Screw Driver	1
123	On/Off Switch	1
124	100m/m x 764 x 764_Connecting Wire (Black)	1
125	Breaker	1
126	330m/m_Speed Adjustment Switch W/Cable	1
127	330m/m_Incline Adjustment Switch W/Cable	1
128	Speed Cable (Upper)	1
129	Incline Cable (Upper)	1
130	400m/m_Audio Cable (Optional)	1
131	Chest Strap (Optional)	1
132	Speed Nut Clip	2
133	Drink Bottle (Optional)	1
134	4 x 50m/m_Sheet Metal Screw	2
135	Wire Clamp	1
136	300m/m_Ground Wire	1
137	1000m/m_Ground Wire	1
138	Choke	1
139	Filter	1
140	600m/m_Connecting Cable Of Motor	1
142	Non-Slip Rubber	2
143	M3 x 12m/m_Phillips Head Screw	2
145	Ferrite Core	1
146	14m/m_Bolt Cap	3
147	19m/m_Bolt Cap	2



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it