

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# INSTRUCTION



**APP READY 2.0**

**TRX POWER COMPACTS**

  
Dansk

Cod : GRLD00RXTRXPCCPS

Rev : 01

Ed : 04/19



# Samlevejledning

## RIN 1:

Tag maskinen og værktøjssættet fra kartonen, og læg dem på fladt underlag.

## DELLISTE: FIG. 1

1.Wrench

1PC

2.Silicon oil

1PC

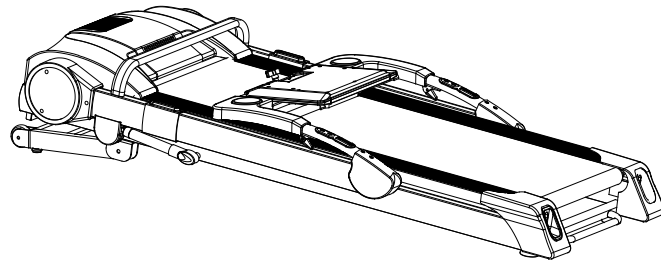


FIG 1

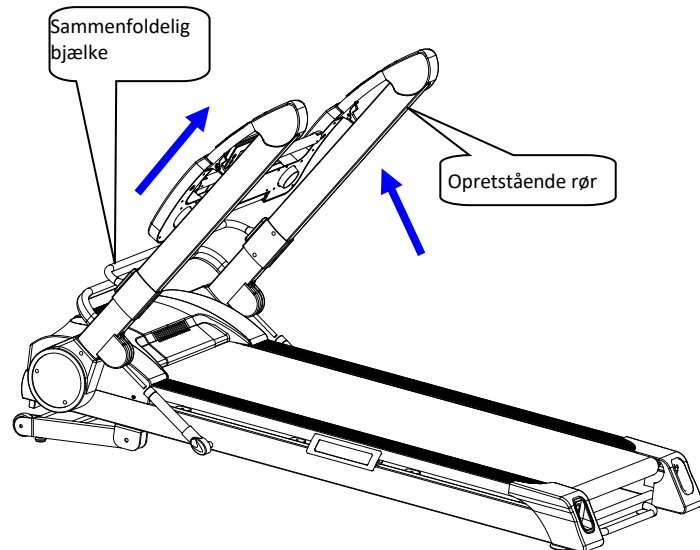


FIG 2

## TRIN 3:

Løft styrestængerne med begge hænder. Det vil være ok, når lyden "klunk" er hørt. Drej derefter afbryder knappen i urets retning, og løft konsollen i den rigtige position. Efter færdiggørelse, skal du skrue op knappen. Montering er færdig. Bemærk: For at undgå skader skal du være opmærksom på samlingerne.

Skift knap

Handle bar

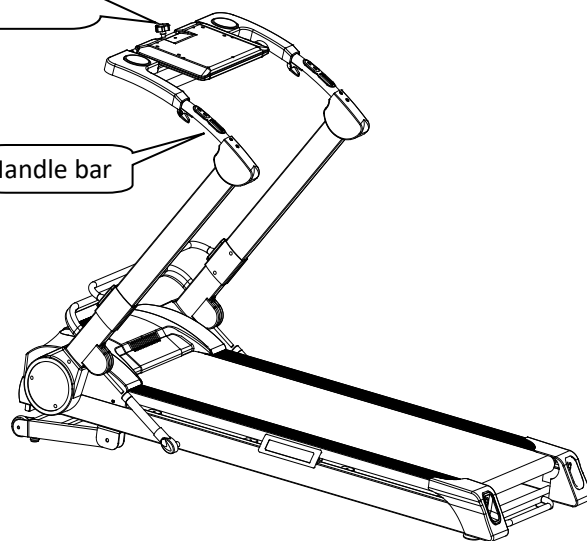


FIG 3

# Product Intro

## Overblik

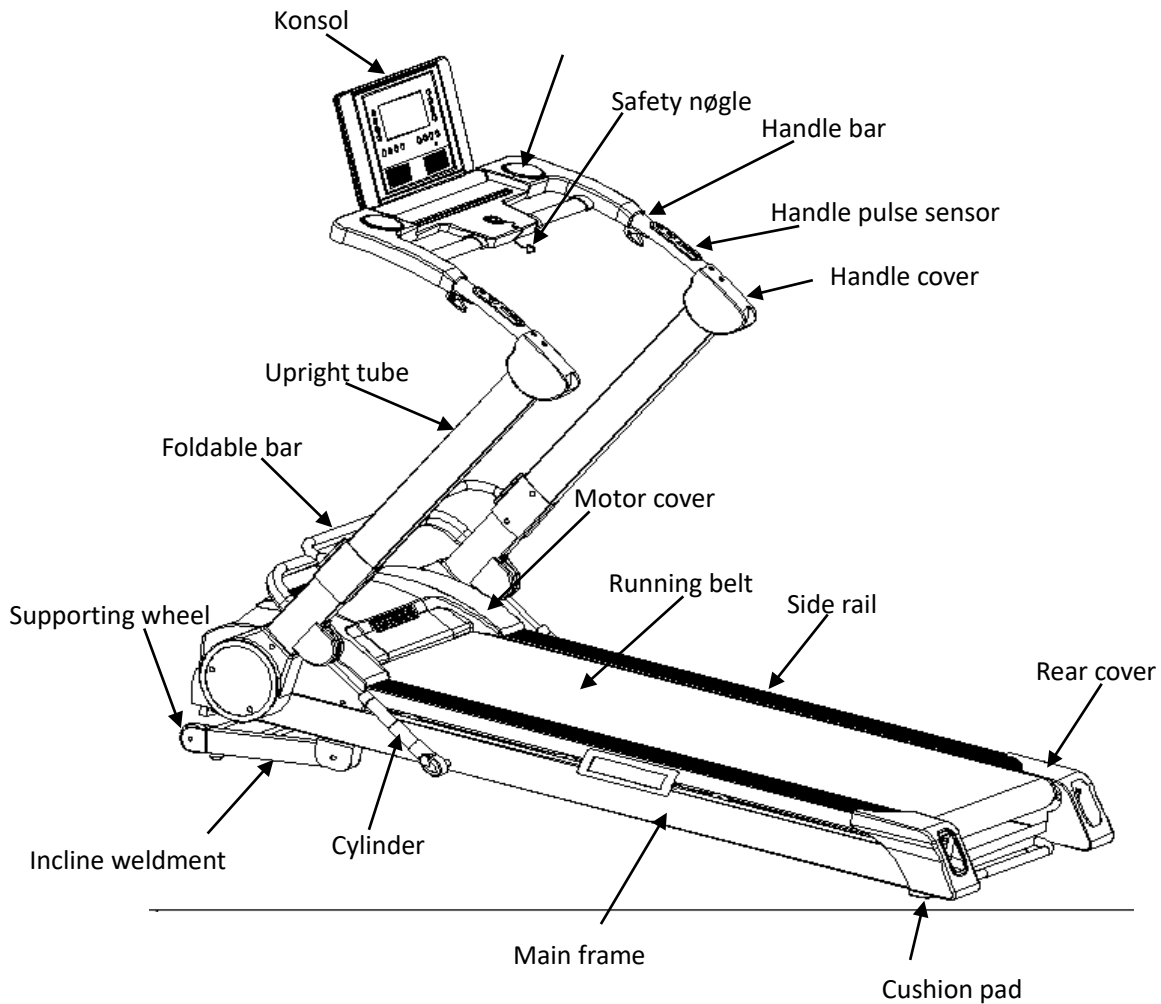
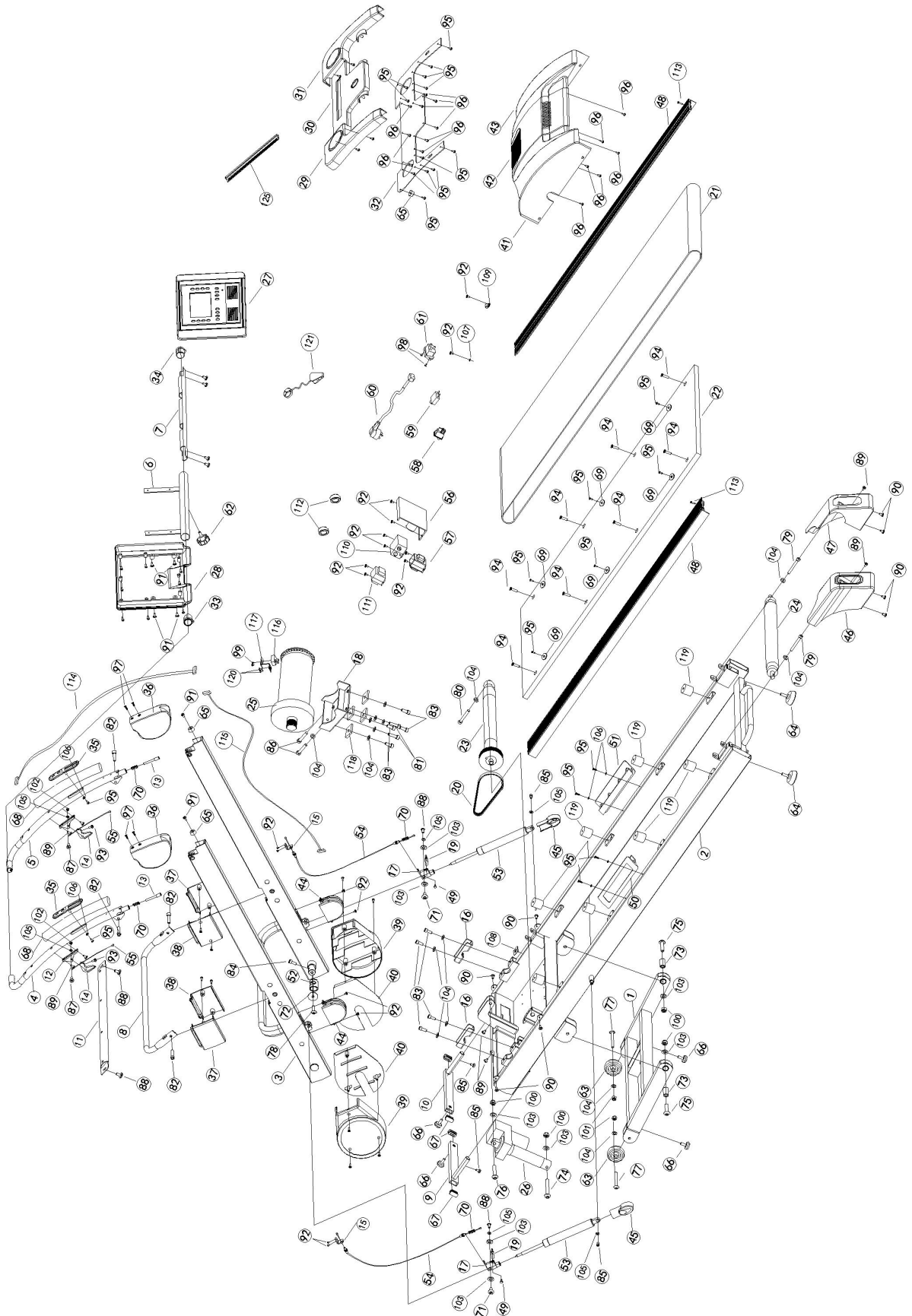


FIG 4

## Parameter

Voltage	AC-220~240V 50~60Hz
Max load	130kg/290lbs
Size	Foldable: L1775*W800*H360mm
	Assembly: L1775*W800*H1385mm
Running area	1350*450mm
Max power	3.5HP
Incline	0~15%
Speed	1.0—20.0Km/h

# Exploded drawing



# temized list

S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty
1	Incline bracket	1	26	Incline motor	1	51	Right decoration part	1	76	Hex screw M10*45	1	101	Lock nut M8	2
2	Main frame	1	27	Upper console cover	1	52	Plastic cover	2	77	Hex screw M8*50	2	102	Lock nut M6	2
3	upright tube	1	28	Under console cover	1	53	Cylinder	2	78	Hex screw M8*15	2	103	Flat washer Φ10	8
4	Left handle bar	1	29	Left cross tube	1	54	Below Wire	2	79	Hex screw M8*65	2	104	Flat washer Φ8	12
5	Right handle bar	1	30	Middle cross tube	1	55	Upper Wire	2	80	Hex screw M8*45	1	105	Flat washer Φ6	6
6	Console bracket	1	31	Right cross tube	1	56	Controller	1	81	Hex screw M8*30	2	106	Flat washer Φ4	6
7	console tube	1	32	Cross bar board	1	57	Transformer	1	82	Hex screw M8*25	4	107	Lock washers for external teeth Φ4	1
8	foldable bar	1	33	Left console spindle cover	1	58	switch	1	83	Hex screw M8*20	8	108	Plastic sheet for wire fix	2
9	Left grounding tube	1	34	Right console spindle cover	1	59	Restoration switch	1	84	Hex screw M8*15	2	109	Line nip	1
10	Right grounding tube	1	35	Handle pulse	2	60	Power cable	1	85	Hex screw M6*15	4	110	Filter	1
11	Cross tube	1	36	Handle cover	2	61	Plug	1	86	Hexagonal screw M8*50	2	111	Inductor	1
12	U grip ring	2	37	Left foldable bar cover	2	62	Switch button	1	87	Cross screw M6*20	2	112	Magnet ring	2
13	Lock	2	38	Right foldable bar cover	2	63	Wheel	2	88	Cross screw M6*15	8	113	Cross screw ST4*20	2
14	Wire line hitch	2	39	Left upright tube cover	2	64	Wheel base	2	89	Cross screw M5*15	4	114	Console wire 1	1
15	Wire connector	2	40	Right upright tube cover	2	65	Small cushion pad	4	90	Cross screw M5*10	8	115	Console wire 2	1
16	Spindle ring	2	41	Left motor cover	1	66	Cushion pad	4	91	Cross screw M4*15	6	116	Optical sensor	1
17	Cylinder connector	2	42	Middle motor cover	1	67	Cover	4	92	Cross screw M4*8	19	117	Optical sensor bracket	1
18	Motor base	1	43	Right motor cover	1	68	Foam	2	93	Cross screw M4*12	2	118	Square cushion	4
19	Cylinder switch	2	44	Upper cylinder cover	2	69	Sator for Side rail	6	94	Cross screw M6*25	8	119	Running board cushion	8
20	V belt	1	45	Under cylinder cover	2	70	Lock spring	4	95	Cross screw ST4*15	42	120	Cross screw M4*8	2
21	Running belt	1	46	Left rear cover	1	71	Screw	2	96	Cross screw ST4*10	15	121	Safety key	1
22	Running board	1	47	Right rear cover	1	72	Flat washer Φ35*Φ8.5*2.5	2	97	Cross screw ST4*10	4	122	Cylinder spring	2
23	Front roller	1	48	Side rail	2	73	Lubrication cover	2	98	Cross screw ST3*10	2	123	Cross screw ST4*15	8
24	Rear roller	1	49	Insertion strip	2	74	Hex screw M10*65	1	99	Cross screw ST2.9*6.5	2	124	Cross screw M5*15	4
25	Motor	1	50	Left decoration part	1	75	Hex screw M10*55	2	100	Lock nut M10	4	125	tablet holder	1

# Før i starter

## Opstart af løbebånd

### BELIGGENHED

Placer løbebåndet på fladt gulv før brug.

### HOVEDFORSYNING

Sørg for, at strømledningen er tilsluttet en egnet, strømførende stikkontakt. **PULSENSOR**

Der er to måder at måle din puls på. Den ene bruger håndtagsspulssensoren. Den anden bruger et brystbælte. Håndtagspulsen indstiller til prioritering. Til HR-træning anbefales det at bruge et brystbælte til måling af puls.

### START/ STOP

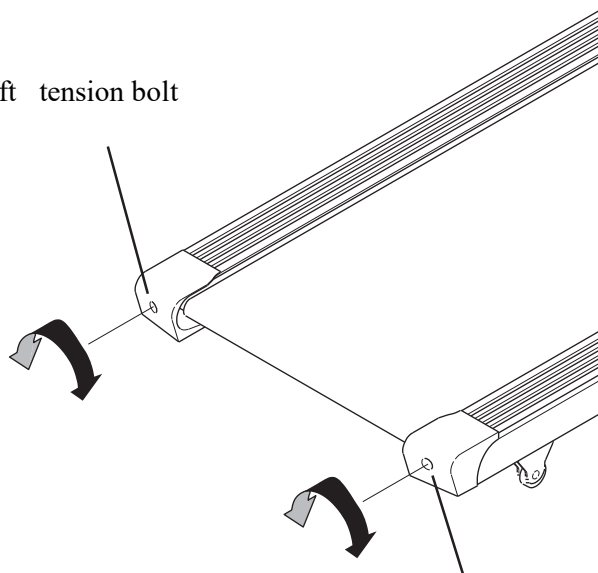
- 1 Sørg for, at SIKKERHEDSNØGLEN er låst på konsollen.
- 2 Tryk på START-knappen for at starte løbebåndet.
- 3 For at begynde at bruge løbebåndet skal du stå på hver sideskinne med fødderne.
- 4 Sikkerhedsnøglen fastgøres til dit tøj i din talje.
- 5 Følg brugermanualen for at begynde at bruge løbebåndet.

## Justering

### Båndjusteringsinstruktion

1. Bæltereguleringsbolte er placeret bag på løbebåndet, som vist til højre.
  2. Bælte bevæger sig (sporing) til højre:  
Start løbebåndet, og indstil til 4 km / t. Brug en unbrakonøgle til at dreje højre justeringsbolt med uret 1/4 af en drej. Fortsæt justeringerne ved 1/4 af en drejning, indtil bæltet vender tilbage til midten. Fortsæt med at køre løbebåndet i en kort periode, og overvåg bæltebevægelsen for at sikre, at du ikke har foretaget en for justering.
  3. Bælte bevæger sig (sporing) til venstre:  
Start løbebåndet, og indstil til 4 km / t. Brug en unbrakonøgle til at dreje højre justeringsbolt med uret 1/4 af en drej. Fortsæt justeringerne ved 1/4 af en drejning, indtil bæltet vender tilbage til midten. Fortsæt med at køre løbebåndet i en kort periode overvågning af bæltebevægelsen for at sikre, at du ikke har foretaget for store justeringer.
  4. Hvis remmen ser ud til at være løs, skal du stramme begge skruer jævnt med 1/4 omdrejning. Hvis det ser stramt ud, løsnes begge skruer jævnt en 1/4 omdrejning.
  5. For at reducere (klæbning) og min. Slid På båndet Skal silikonsmøremiddel påføres direkte på undersiden af bæltet på pladen som er mellem båndet.
- Bemærk: Smøremidlet kan påføres, og sikre en god friktion

Left tension bolt



Right tension bolt

FIG 6

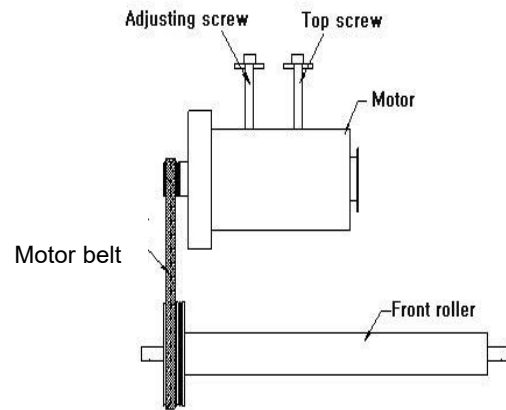
opstår. For at anvende skal du bare løfte kørepladen og sprøjte smøremidlet på løbebordet og undersiden af løbebåndet.

**MOTORBELTJUSTERING**

Alle løbebånd 'motorremme er justeret, før de sendes fra fabrikken. Men det skal justeres for anden gang efter opbygningen. Måske også efter lang tid med at bruge, kan lejligheden forekomme. Brugeren kan justere motorremmen som nedenfor:

- en. Drej justeringsskruen mod uret med skruenøglen.
- b. Når motorremmen kommer sig tilbage stram / ikke glider, det er OK.

BEMÆRK : Remhjulet skal holdes pænt og rent .



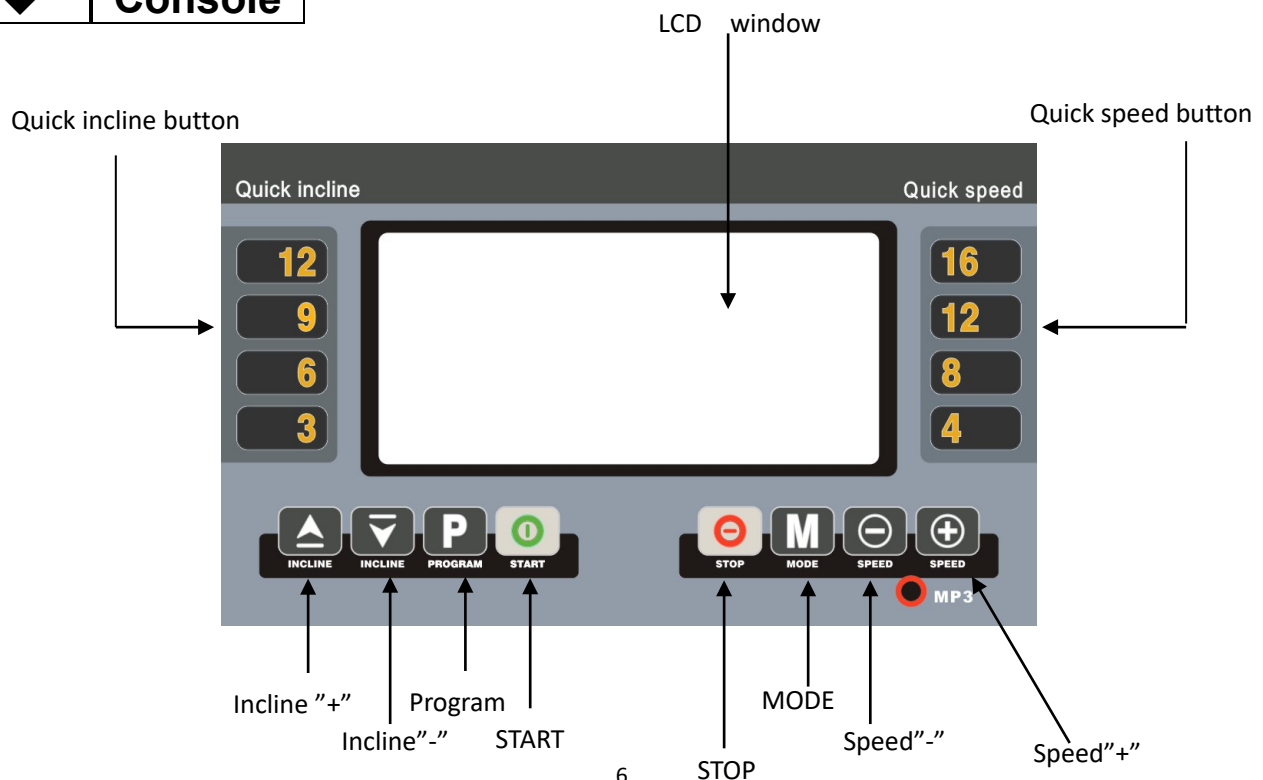
**FIG 7**

**Isætning af SAFETY KEY**

Sæt SAFTY- nøglen på konsollen, før du tænder for maskinen. Sæt klippet fast på dit tøj i din talje, inden du begynder på din træning. Hvis SIKKERHEDSNøglen afbrydes under brug i nødstilfælde, vil løbebåndet blive langsommere og stoppe. Der vil også forekomme et intermitterende bip, og displayet viser, hvordan '--- --- ---'

# USING THE TREADMILL

**Console**



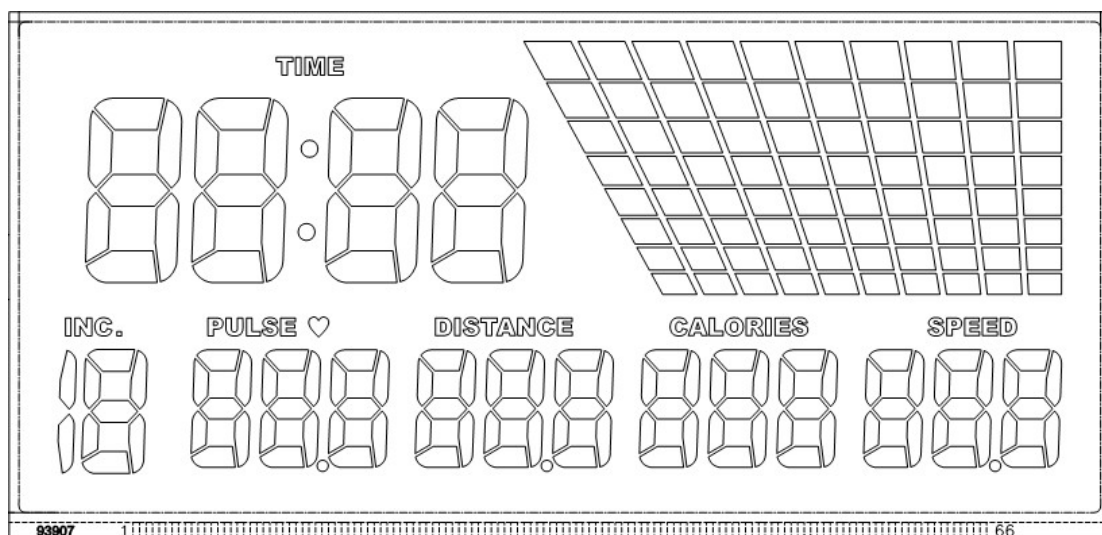


FIG 8

## ◆ QUICK START

- 1、 Sæt sikkerhedsnøglen på konsollen og dit tøj.
- 2、 Tilslut løbebåndet til strømforsyningen og tænd.
- 3、 Tryk på START-knappen. Løbebåndet tæller ned fra 5 og starter derefter med 1,0 km / t.
- 4 Gå på løbefladen.
- 5、 Tryk på knappen HASTIGHED eller HASTIGHED NED for at øge eller formindske HASTIGHEDEN.
- 6、 Tryk på INCLINE UP eller INCLINE DOWN - knappen for at øge eller formindske INCLINE.
- 7 Tryk på STOP-knappen for at stoppe løbebåndet og nulstille alle værdier.

## ◆ PRESET PROGRAM SELECT

- 1、 Tilslut løbebåndet til strømforsyningen. Efter det valgte program, tryk på START-knappen.
- 2、 Tryk gentagne gange på PROGRAMTASTEN, indtil det ønskede program er valgt. Det taben nedenfor viser hvert program med deres hastigheder i km / t og deres stigning i%. Løbebåndet forbliver på hver sektion i en tiendedel af den tid, der er valgt til træningen.

Program	P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07	
	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	in-cline
1	3.0	0	1.0	0	5.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0
2	5.0	0	7.0	1	9.0	1	6.0	1	12.0	2	5.0	1	7.0	1
3	5.0	1	1.0	2	4.0	2	12.0	2	12.0	4	6.0	3	9.0	1
4	10.0	1	7.0	2	8.0	3	12.0	3	12.0	6	8.0	4	4.0	3
5	5.0	1	12.0	3	10.0	4	12.0	4	3.0	4	6.0	4	4.0	3
6	2.0	1	4.0	3	12.0	5	3.0	5	3.0	2	8.0	3	12.0	5
7	3.0	2	12.0	2	4.0	4	3.0	6	3.0	1	6.0	3	4.0	5
8	2.0	2	4.0	2	8.0	5	3.0	7	3.0	0	9.0	1	8.0	7
9	5.0	2	12.0	3	4.0	4	5.0	6	12.0	1	6.0	2	4.0	7
10	3.0	0	2.0	0	4.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0	2.0	0



	P08		P09		P010		P011		P012		P13		P14	
1	2.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0	4.0	0	5.0	0	5.0	0
2	6.0	2	12.0	1	5.0	1	5.0	1	7.0	4	5.0	1	7.0	1
3	6.0	3	2.0	3	6.0	2	7.0	2	10.0	8	7.0	1	9.0	2
4	6.0	4	12.0	5	8.0	4	9.0	3	8.0	4	7.0	3	12.0	4
5	12.0	4	2.0	7	6.0	6	6.0	4	12.0	8	5.0	2	5.0	1
6	5.0	6	2.0	9	8.0	8	9.0	5	6.0	4	12.0	3	7.0	1
7	5.0	6	12.0	7	6.0	6	6.0	6	6.0	8	12.0	3	9.0	1
8	5.0	8	2.0	5	9.0	4	10.0	7	12.0	4	7.0	4	5.0	2
9	3.0	8	2.0	3	3.0	2	7.0	8	12.0	8	10.0	4	7.0	2
10	3.0	0	3.0	0	3.0	0	3.0	0	6.0	0	5.0	0	5.0	0

3、 Tryk på knappen HASTIGHED eller HASTIGHED NED for at justere træningens længde.

4、 Tryk på INCLINE UP eller INCLINE DOWN-knappen for at justere INCLINE for løbebåndet. 5、 Tryk på START for at starte afstanden.

6、 Tryk på STOP-knappen når som helst for at stoppe træningen.

## ◆ **MANUAL MODE:**

1、 Tilslut løbebåndet til strømforsyningen og tænd.

2. Sæt sikkerhedsnøglen på konsollen og dit tøj.

3、 Tryk på MODE-knappen for at vælge TID, DISTANCE eller CALORIE-GRÆNSER til din træning rutine. Alternativt, hvis du ønsker at indstille en TID, DISTANCE eller CALORIE - grænse, skal du trykke på

HASTIGHED OP / NED-knap, indtil den passende mulighed er valgt.

Standardindstillingen for ovenstående er : Tid : 30 minutter

Afstand : 1,0 kilometer Kalorie

Grænser : 50 kilokalorier

4 Tryk på knappen SPEED UP eller SPEED DOWN for at justere hastigheden.

Tryk på INCLINE UP eller INCLINE DOWN - knappen for at justere hældningen. 5 Når den krævede grænse er indstillet, skal du trykke på START-knappen.

6 Løbebåndet starter ved 1 km / t.

7 Hastigheden kan justeres med enten:

a) Brug knappen HASTIGHED OP / NED til at justere hastigheden med intervaller på 0,1 km / t;

b) Tryk på QUICK SPEED-knappen på konsollen (4 ~ 16 km / t);

c) Brug af hastighedskontrolknappen på styrestangen til at justere hastigheden med intervaller på 0,1 km / t;

8、 Hældningen kan justeres med enten :

a) Brug knappen INCLINE UP / DOWN til at justere hældning med intervaller på 1%;

b) Tryk på knappen QUICK INCLINE på konsollen (3 ~ 12%);

c) Brug hældningsknappen på styret til at justere hældningen med intervaller på 1%;

9 Tryk på STOP-knappen når som helst for at sætte træningen på pause; 10、 Tryk på START-knappen for at fortsætte træningen;



For at nulstille alle værdier skal du afbryde og tilslutte SAFETY KEY igen.

## ◆ HRC PROGRAMS

### HRC Function Instruction

#### A. HRC-indstillingsværdier

- 1、 Alder: 15 til 80.
- 2、 Målpuls:  $80 - (220 - \text{AGE}) \times 0.9$ .
- 3 Brugerens maksimale hjertefrekvens: 220-ALD.
- 4 difference Puls forskel = (målpuls - faktisk hjertefrekvens).
- 5、 HRC er kun nyttig til trådløs sender, som ikke er egnet til håndtags puls.

#### B. Driftsvejledning

- 1、 Tryk på PROGRAMTAST for at vælge HRC-program. LCD-vinduet viser HRC. Det er ikke funktionelt at trykke på "Start" -tasten. Du skal indtaste "Mode" -tasten for at åbne og bekræfte ALDERSINDSTILLING, MÅLHJÆRTSKRAFTINDSTILLING, TIDINDSTILLING
- 2、 Tryk på Mode-tasten for først at gå ind i AGE SETTING, den kan indstilles fra 15 til 80 med SPEED eller INCLINE UP / DOWN - tasten.
- 3、 Tryk på Mode-tasten for at åbne TARGET HEART RATE SETTING, den kan indstilles:  $80 - (220 - \text{AGE}) \times 0.9$  med SPEED eller INCLINE UP / DOWN-tast.
- 4、 Tryk på Mode-tasten for at gå ind i TIME SETTING, den kan indstilles med HASTIGHED eller INCLINE UP / DOWN - tast.

Bemærk: Hvis den faktiske hjertefrekvens er over (220-ALD), falder hastighed og hældningsværdi til standardværdien indtil 0 med alarm hvert 15. sekund.

Hvis der ikke er noget hjertefrekvenssignal, eller brugeren bruger håndtagspuls, vil hastigheden forblive uændret. Hvis der stadig ikke er noget hjertefrekvenssignal fra brystbæltet i to 30 sekunder, reduceres hastigheden til 1,0 km / t, og hældningen falder til 0. Maskinen alarmerer hvert 15. sekund og stopper derefter automatisk.

HRC-programmer (brystbåndssender obligatorisk)

P15: HR1 - vægttab:

Efter indtastning af HR1, indstilles værdier for alder, THR (TARGET HEART RATE) og Time well. Tryk på START: løbebåndet kører med 1 km / t i 1 minut som opvarmning. Efter denne tidsramme justerer computeren hastigheden med 1 km hvert 30. sekund indtil THR (+/- 5 BPM) er nået. Hvis THR overskrides, reducerer computeren automatisk hastigheden, indtil THR er nået igen.

### **P16: HR2- cardio:**

Efter indtastning af HR2, indstilles værdier for alder, THR (TARGET HEART RATE) og Time well. Tryk på START: løbebåndet kører med 1 km / t i 1 minut som opvarmning, juster hastigheden manuelt .. Efter denne tidsramme justerer computeren hældning med 1% hvert 30. sekund indtil THR (+/- 5 BPM) er nået. Hvis THR overskrides, reducerer computeren automatisk hældningen, indtil THR er nået igen.

P17: HR3- interval fedt forbrænding:

Efter indtastning af HR3 skal du indstille værdier for alder, THR (MÅLHJÆRLIGHEDSRASSE) og tid godt. Tryk på START: løbebåndet kører med 1 km / t i 1 minut som opvarmning. Efter denne tidsramme justerer computeren hældning med 1% og hastighed med 1 km hvert 30. sekund indtil THR (+/- 5 BPM) er nået. Hvis THR overskrides, reducerer computeren automatisk hældning og hastighed, indtil THR er nået igen.

## **Håndtags puls / krops fedtsensorer**

Som vist i fig. 4 integreres løbebåndets sensorer integreret med funktionen HANDLE PULSE / BODY FAT SENSORS.

A HÅNTERINGSPULSESENSORERNE kan bruges som et træningshjælpemiddel til at bestemme generelle puls tendenser. Og det kan ikke tages som medicinske data.

For at få vist din puls skal du greb grebet fast og placere dine hænder over HANDLE PULSE SENSORS. Din puls vises på PULSE-displayet inden for få sekunder.

B、 BODY FAT SENSORS kan bruges som et træningshjælpemiddel til at bestemme generelle tendenser til BODY FAT rate. Og det kan ikke tages som medicinske data.

For at vise din BODY FAT-rate skal du gøre som følger:

- 1) Når løbebåndet stopper, skal du trykke på PROGRAMTAST for at gå ind i kropsfedt programmet.
- 2) I CALORIE-vinduet viser det data for køn, alder, statur, vægt og kropsfedt. Og i vinduet PULSE viser det koden for henholdsvis køn, alder, statur, vægt og kropsfedt.
- 3) I vinduet PULSE står 01 for køn. Brugeren kan trykke på "Hastighed" + "" - "-tasten for at vælge mand eller kvinde. Og i CALORIE-vinduet står 01 for han, 02 står for hun.
- 4) For at komme ind på 02, der står for alder i PULSE-vinduet, skal du trykke på "Mode-tast" for at skifte. Og i CALORIE-vinduet, viser det 25. På dette tidspunkt kan brugeren trykke på "Hastighed" + "" - "-tasten" for at vælge data fra 10—99.
- 5) For at komme ind på 03, der står for statur i PULSE-vinduet, skal du trykke på "Mode-tast" for at skifte. Og i CALORIE-vinduet viser det 170 cm. På dette tidspunkt kan brugeren trykke på "Hastighed" + "" - "-tast" for at vælge data fra 100—199 cm.
- 6) For at komme ind på 04, der står for vægt i PULSE-vinduet, skal du trykke på "Mode-tast". Og i CALORIE-vinduet viser det 70 kg. På dette tidspunkt kan brugeren trykke på "Hastighed" + "" - "-tast" for at vælge data fra 20—150 kg.
- 7) For at komme ind på 05, der står for kropsfedt i PULSE-vinduet, skal du trykke på "Mode-tast". Sæt Brugers to hænder på håndtagsensoren i 8 sekunder, og dataene vises i CALORIE-vinduet.

## ◆ TRX APP GATE TRAINING

Løbebåndet kan forbindes med træningsapps af TRX APP GATE,

1) Sæt TRX APP GATE i USB-døren på løbebåndets konsol, og tænd for Bluetooth-telefonen eller andre tabletter.

2) Hvis konsol på løbebåndet vises som fig. 9, betyder, at det er forbundet med succes, så kan du bruge fornøjelige apps til træningen med en løbebånd, f.eks. jeg konsol +, Kinomap osv.

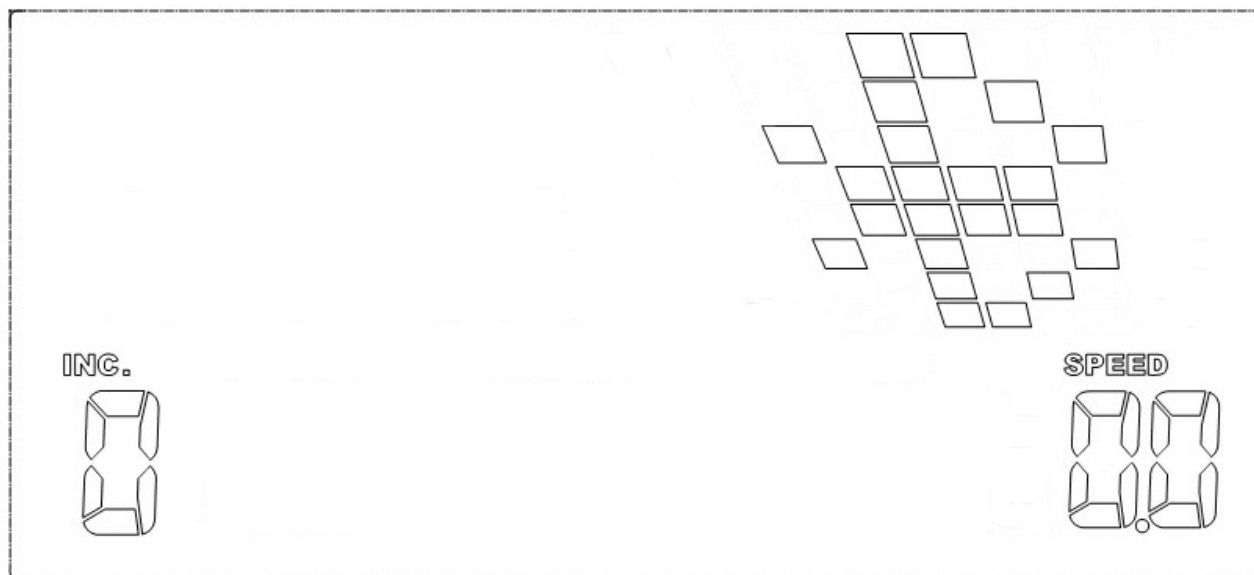


FIG 9

3) TRX APP GATE har en dobbelt funktion: Udover et BT-modul til at forbinde løbebånd med den kompatible app, den fungerer også som en modtager til Bluetooth-brystbånd, pulsen vises på mobi

3) TRX APP GATE har en dobbelt funktion: Udover og BT-modul til en telefon eller tablet.

NOTE

**Note: This is a guide only and performance will depend on the fitness and condition (health) of the person using the treadmill.**

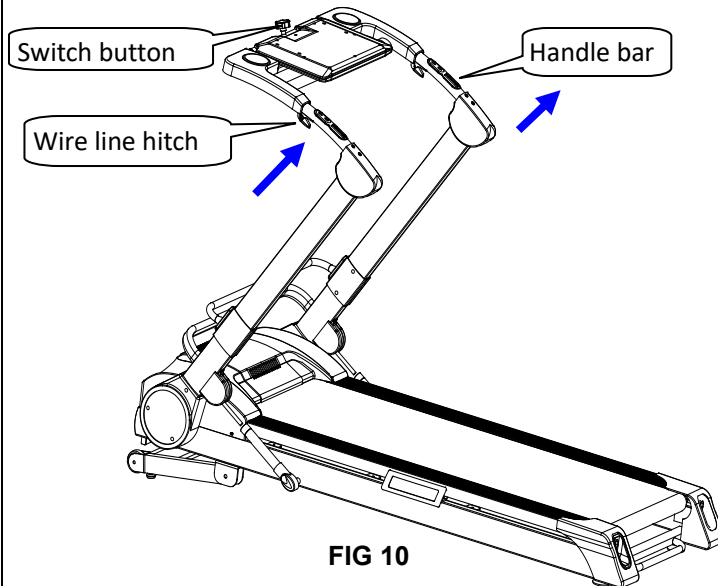
# Foldning & Moving

## ❖ Foldning

Din løbebånd kan foldes sammen på 2 måder for at spare plads, når den ikke er i brug. Trin til foldning er i modsætning til trinnet med udfoldelse som vist på følgende:

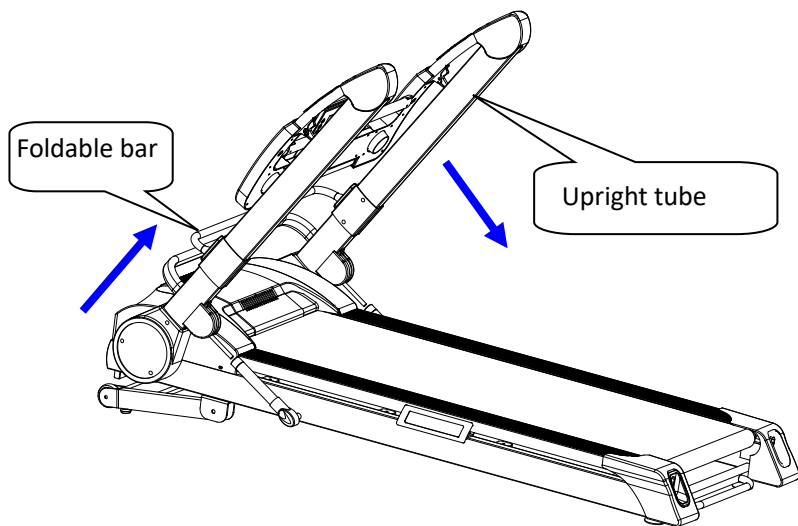
### TRIN 1:

A、Drej afbryderknappen med uret, og fold konsollen op i den rigtige position. Efter endt stramning af afbryderknappen. B、Hold ledningsledningen med begge hænder, og løft begge styrestænger lidt i retning af pilespiden. Efter hævnning skal du trykke på ledningsledningen i pilens hovedretning. Og fold derefter styret op langsomt, indtil det er tæt på det lodrette rør.



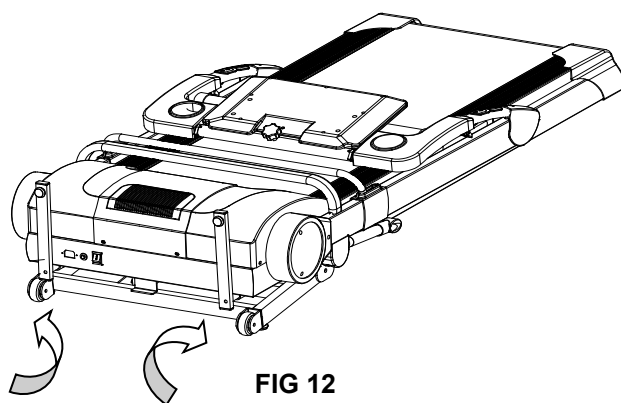
### TRIN 2:

Hold MIDDEL-delen af den sammenklappelige bjælke med en hånd, og træk den opad. I mellemtiden skal du holde det lodrette rør med anden hånd og trække det nedad, indtil det er tæt på en platformen.



**TRIN 3:**

Drej jordingsrøret i modsat retning til den lodrette position



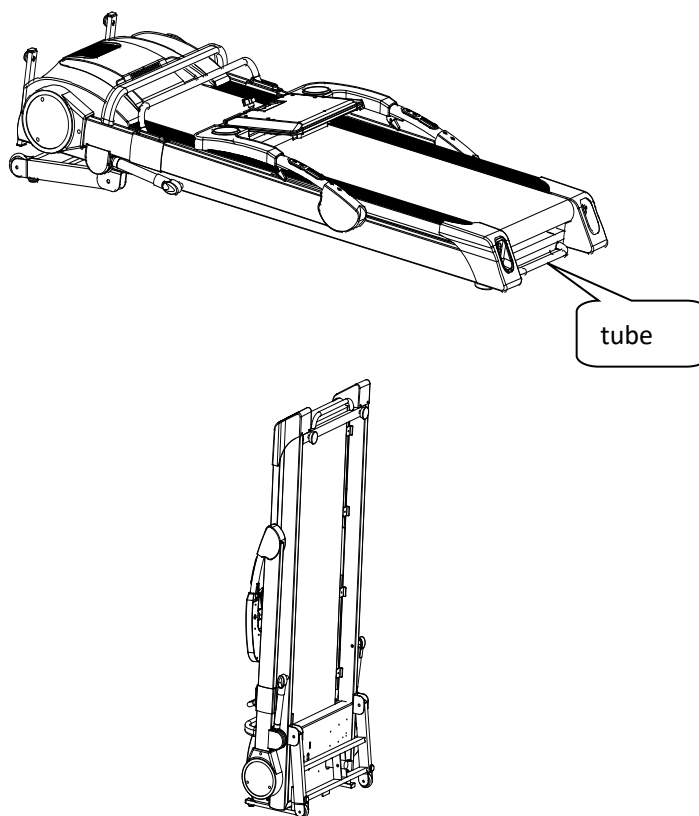
**FIG 12**

**TRIN 4:**

Hold røret, og løft hoveddrammen til lodret position.

Bemærk: Maskinen skal læne sig på væggen, når den ikke bruges, hvis maskinen falder ned.

**BEMÆRK :** Hold børn og gamle mennesker væk fra maskinen. Om nødvendigt skal de være under væрге.



**FIG 13**

## ❖ Flytning

Når du flytter det, skal brugeren sørge for, at:

a : Strømmen er slukket ;

b : Det er i den laveste position og er frakoblet, og linjen er slukket for maskinen ; c

: Løbebåndet er foldet op, som følgende figur.

Når ovennævnte 3 punkter er færdige, skal brugeren holde slutrøret og løfte maskinen for at hælde løbebåndet opad med  $30^\circ \sim 40^\circ$  for at lade støttehjulene stå på jorden, som følgende figur.

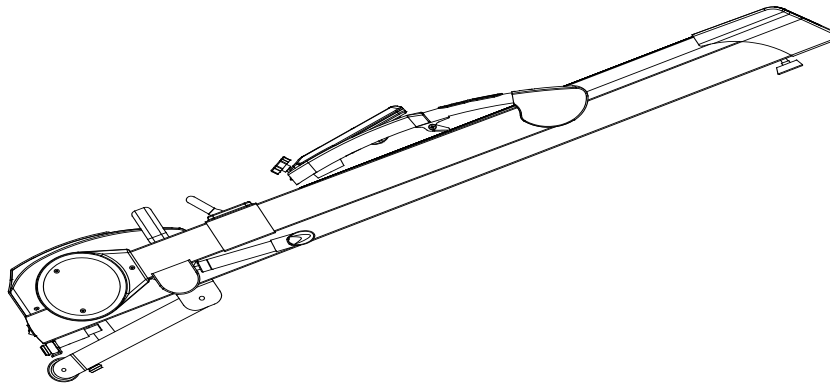


FIG 14

---

# Maintenance

---

## smøring af båndet

Efter brug af løbebåndet i en periode skal løbebåndet smøres med siliciumolie

Efter brug af løbebåndet i en periode skal løbebåndet smøres med siliconeolie

En gang hver 5.  
måned en gang hver  
2. måned en gang  
hver måned



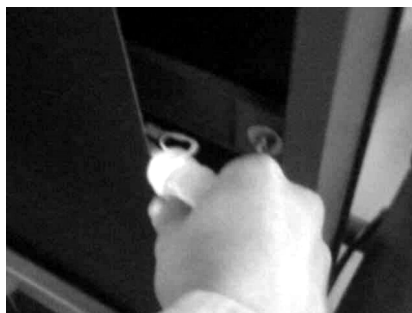
**NOTE: Moderate volume of lubrication is needed to increase the life span of the treadmill, but not too much.**

---

## Hvordan smøres ?

Kontroller smøringen: Stop løbebåndet, og fold den op, brugeren kan kontrollere nedenunder midten af løbebordet. Hvis det er lidt vådt, viser det, at det er OK. Ellers skal det tilføjes noget smøring.

b. Tilsæt smøringen: Løft blot løbebordet, og sprøjt smøremidlet på løbebåndet og under løbebordet.



c. Efter at have tilføjet, sætter du kørebrættet ned og starter løbebåndet med hastigheden 1 km / h. Derefter trampes løbebåndet let i flere minutter for at lade løbebåndet absorbere smøringen godt.





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)