

# TRX TOURER

Brugermanual.



**VIGTIGT: Læs denne manual grundigt igennem, inden samling og ibrugtagning**

# INDHOLD:

INDHOLDSFORTEGNELSE	1
VIGTIGE SIKKERHEDS FORANSTALTNINGER	2-3
SAMLEVEJLEDNING	3-5
BRUG AF SPACESAVER FUNKTIONEN	6
GROUNDING METHODS	7
BRUGERVEJLEDNING	8-12
OPSTARTS GUIDE	13
FOR DERES SIKKERHED	14
OPVARMNINGS ØVELSER	15
VEDLIGEHOLDELSE	16
JUSTERING AF BÆLTET	17
TEGNING OVER MASKINEN	18
RESERVEDELS LISTE	19-20

# Vigtig information

Dette løbebånd er designet og opbygget til hjemmebrug.

## Sikkerhedsforanstaltninger:

Selv om vi gør meget for at sikre at produktet er i høj kvalitet, kan der opstå fejl. Skulle De få problemer med produktet, bedes De kontakte vores serviceafdeling.

Deres løbebånd er fabrikeret med øje for største sikkerhed. Men udvis største omhu og ansvarlighed når De bruger løbebåndet. Læs omhyggeligt manualen før samling og ibrugtagning.

Frakobbel altid strømmen efter brug og ved rengøring af løbebåndet.

Inden De starter med at bruge løbebåndet, bør De rådfører dem med deres læge eller lign.

Oplever de ubehag af nogen art under brug af løbebåndet, skal de stoppe omgående og søge læge.

Forlad aldrig løbebåndet med strømmen sat til, tag stikket ud af stikkontakten. Brug aldrig løbebåndet, hvis der er sket skader på strømstik og /eller ledning. En defekt ledning skal udskiftes inden næste ibrugtagning.

Løbebåndet skal altid stilles på et jævnt og sikkert underlag. Må ikke installeres udendørs eller nær vand.

Hold børn og dyr væk fra løbebåndet under brug.

Børn bør kun bruge løbebåndet under voksen tilsyn og ikke til leg.

Tænd ikke for løbebåndet, mens de står på løbefladerne, stå på de dertil indrettede sidelister, tænd for løbebåndet og træd ind når det starter.

Inden De slukker for strømmen, skal De sikre dem at stigningen er kørt ned på minimum.

Lav ikke ændringer på strømstik og /eller ledning. Skulle der opstå skader på denne, smid den ud og anskaf en ny tilsvarende.

Dette løbebånd er med jordforbindelse og det er vigtigt ikke at ændre dette af sikkerhedsmæssige årsager. Ændringer kan medføre elektrisk stød.

Start roligt op inden de øger hastigheden eller følg de enkelte programmer. De er bygget op så de passer til den rigtige træning. 5 til 10 minutters opvarmning før hver træning anbefales. 5 – 10 minutters cooldown inden de forlader træningen.

Brug korrekte træningssko, aldrig barfodet eller i strømpefødder.

Brug altid korrekt beklædning, aldrig løstsiddende.

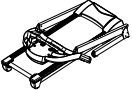
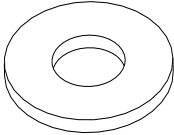
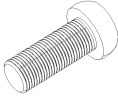



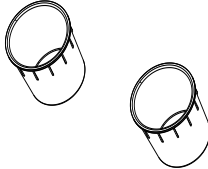

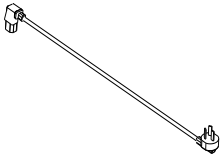
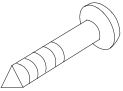
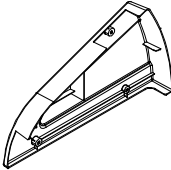
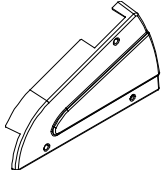

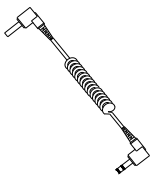
Udvis største omhu og sikkerhed når de flytter løbebåndet.

Proline A/S, Bohrsvej 14, 8600 Silkeborg – Mail: [Service@proline.dk](mailto:Service@proline.dk)

Tlf: 86.81.86.55 Fax: 86.81.84.55

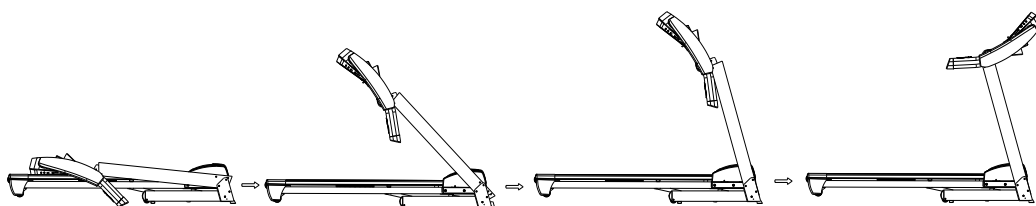
**Checkliste:**

**Kassens indhold:**

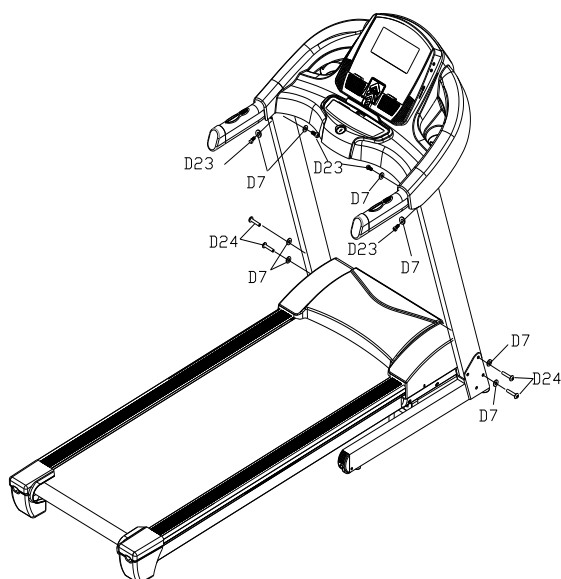
1 Main frame 1SET 	D7 Washer M10 8PCS 	D23 Bolt M10X15 4PCS 	C15 Safety key 1PC 
D36 Allen wrench T6 1PC 	B6 Silicon oil 1 PC 	B28 Bottle 2PCS 	D24 Bolt M10X55 4 PCS 
C19 Power line 1PC 	D40 Screw ST4.2X20 6PCS 	B26 Left front cover 1PC 	B27 Right front cover 1PC 
D41 Screw driver 1PC 	C29 MP3 Line 1PC 		

**Samlevejledning:**

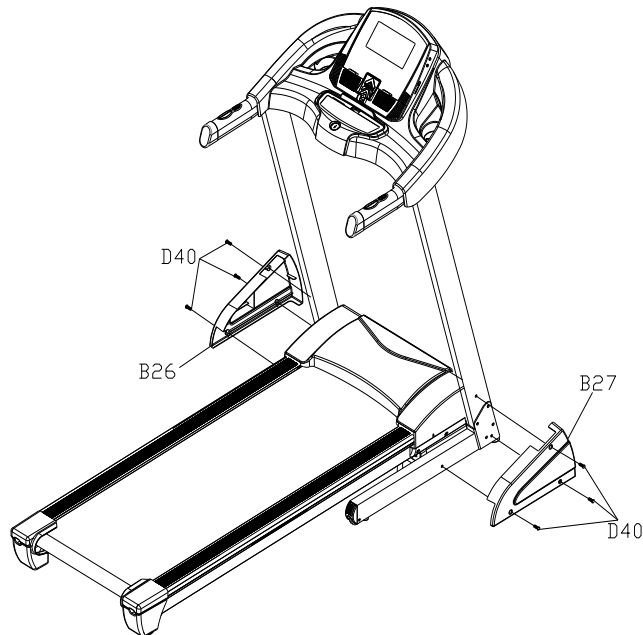
Step 1: Løft forsigtigt konsoldelen op, vær opmærksom på ikke at klemme ledningerne.



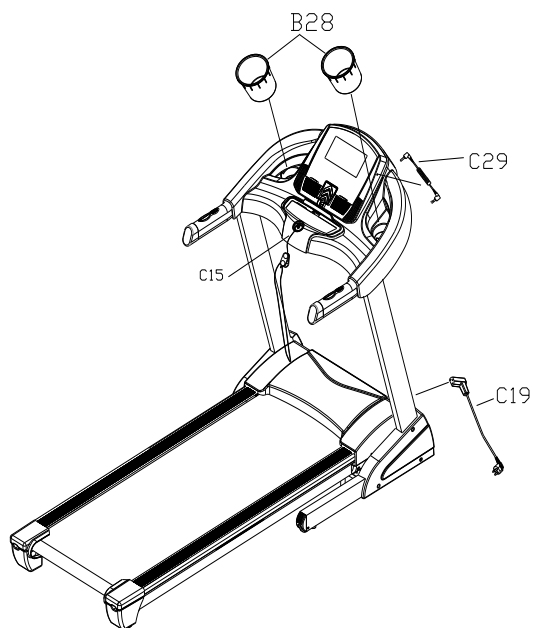
Step 2: Monter boltene M10\*15 (D23), M10\*55(D24) sammen med spændeskiverne M10 (D7). Spænd alt godt efter.



Step 3: Monter sideskjoldene (B26) og (B27), som vist nedenfor, med skruerne ST4,2\*20 (D40).



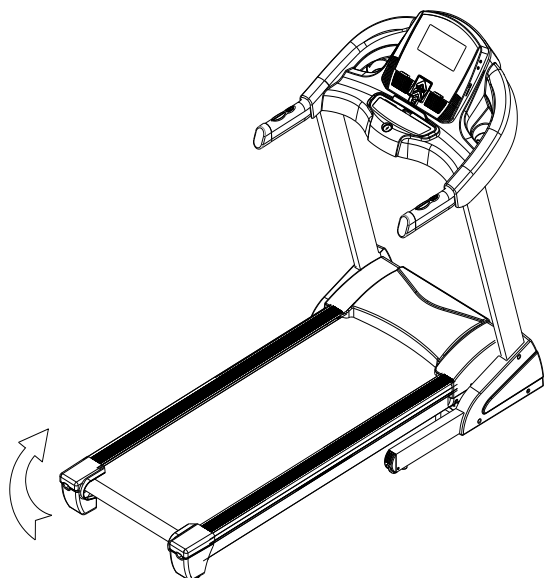
Step 4: Monter flaskeholderne (B28) på konsollet. Isæt sikkerhedsnøglen (C15), Strømledningen (C19) og MP3 ledningen (C29)



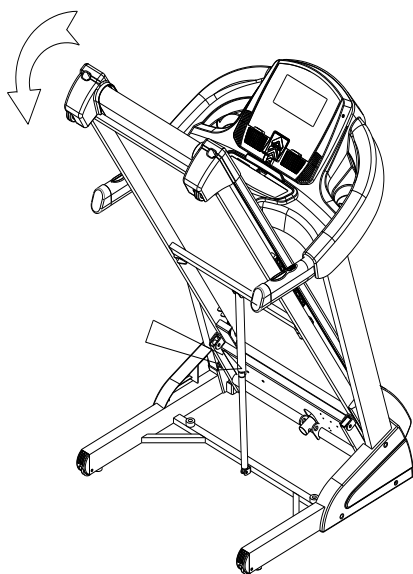
**VIGTIGT:**

Tjek at alt er samlet og spændt korrekt, inden ibrugtagning.

Før ibrugtagning, løft løbefladen op og pres op, til der høres et "klik" fra olietrykscylindren's låsemekanisme.



Fold løbefladen ned, ved at udløse olietrykscylinderens låsemekanisme, træk løbefladen ned og lad den falde ned ganske let.



## Computervejledning:



### Quickstart:

Tryk start og båndet starter efter 5 sek. nedtælling. Hastighed og inclin justeres manuelt på + og – tasterne, eller ved brug af quick-tasterne.

### Programmer:

Der findes 1 manuelt, 16 forprogrammerede og 1 bodyfat program, 3 nedtællings funktioner, 3 bruger og HRC programmer.

### Sikkerheds nøgle:

Fjernes sikkerhedsnøglen, vises der "----" i displayet og båndet stopper omgående med en "didi" alarmtone. Isæt sikkerhedsnøglen og displayet vil tællen ned til 0.

### Tastfunktioner:

#### START/STOP

Tryk START og båndet starter op med en hastighed på 1,0 km/t

Tryk STOP og båndet stopper og går ud af programmerne, tilbage til manuel- mode.

#### PROGRAM:



Før start, tryk Program og De kan vælge mellem 16 forskellige programmer, samt U1-U3 og body fat.

Efter valg tryk START og programmet starter.

### **MODE:**

Før start, tryk MODE og vælg countdown mode, H1- nedtælling af tid, H2- nedtælling af distance, H3- nedtælling af kalorier. Brug SPEED+/- eller INCLEIN+/- til af justere data. Herefter tryk START for at begynde træningen.

### **SPEED+/-:**

Justere hastigheden i 0,1 km intervaller. Tryk tasten i mere end 2 sek. så vil den øge/mindske automatisk.

### **SPEED QUICK:**

Efter start tryk Speed quick tasterne 4-8-12 eller 16 så øges hastighed op til det valgte omgående.

### **INCLEIN +/-:**

Juster stigningen trinløs med +/- og løbefluden stiger let. Ved et tryk på 2 sek. stiger den automatisk

### **INCLEIN QUICK:**

Efter start tryk INCLEIN QUICK tasterne 5 – 10 eller 15 så øges stigningen omgående til den valgte stigningsgrad.

## DISPLAY VISNINGER:

Hastighed, tid, distance, kalorier, stigningsgrad og puls.

Ved indtastning af træningsværdier tæller den valgte enhed ned.

## PULSFUNKTION:

Under træningen holdes hænderne på håndpulssensorene i ca. 5 sek. Eller brug det medfølgende brystbælte. Herefter vises pulsen i displayet 50 – 200 puls pr. minut. Målingerne kan ikke bruges som medicinske data.

## OVERSIGT OVER TRÆNINGSPROGRAMMER:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPD	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	INC	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P02	SPD	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INC	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P03	SPD	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
	INC	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P04	SPD	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	INC	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P05	SPD	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	INC	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
P06	SPD	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	INC	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P07	SPD	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INC	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0

P08	SPD	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	INC	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P09	SPD	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INC	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	SPD	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	INC	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	SPD	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	INC	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	SPD	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	INC	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	SPD	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	INC	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	SPD	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	INC	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	SPD	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	INC	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	SPD	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	INC	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0

## MANUEL MODE:

Tryk start og der tælles ned i 5 sekunder, derefter går båndet langsomt i gang. Stå på side listerne til båndet er i gang.

Med Speed +/- kan De justere hastigheden.

Med Inclein +/- kan De justere stigningen.

Med Speed- og Inclein Quick kan der vælges en ønsket hastighed/stigning hurtigt.

## NEDTÆLLINGS DATA:

Ved indtastning af værdier i tid, kalorier, distance tælles der ned fra det valgte til 0.

f.eks.

Tid – indsæt 30 minutter – tryk start – der tælles ned til 0.

## **BODY FAT TEST:**

Start med at trykke PROGRAM tasten ned til De når FAT (body fat test), displayet viser FAT. Tryk MODE for at indsætte (F1=køn, F2=alder, F3=højde, F4=vægt). Tryk SPEED+/- for at sætte værdier. Herefter viser displayet F5, ved brug af brystbælte måles der via dette. Eller hold hænderne på håndsensorene, efter kort tid vil displayet vise deres BODY FAT Index

De ideelle værdier er mellem 20 og 25.

Under 19 er for tynd.

Mellem 25 og 29 er overvægtig.

Over 29 er kraftig overvægtig.

Disse værdier er kun vejledende, kan ikke bruges medicinsk.

## **BRUGERDEFINEREDE PROGRAMMER:**

Foruden de 12 forprogrammerede træningsprogrammer, findes der 3 brugerdefineret, U1 – U2 og U3, som hver har 10 segmenter.

Her kan brugeren indstille den ønskede hastighed og stigning.

Tryk PROGRAM tasten og vælg U1 – U2 eller U3, tryk MODE for at indstille det ønskede. Indstil først tiden, derefter hastigheden med SPEED +/- . Tryk INCLEIN+/- for at indstille stigningsgraden. Tryk MODE tasten og indstillingerne gemmes. Det næste trænings segment vil nu komme op, følg samme fremgangsmåde som på det tidligere segment. Det er vigtigt at gennemføre dette for alle 10 segmenter for deres

profil er færdiggjort. Tryk STOP tasten for at gå tilbage til et tidligere segment, hvis nødvendigt.

### **HRC PROGRAM:**

Der er 3 HRC programmer. HRC60, HRC70 og HRC80. Parametrene kommer i denne rækkefølge, TIME – AGE – THR(220-alderx60/70eller 80%. For at justerer data, tryk SPEED+/- eller INCLEIN +/-, derefter tryk MODE for at bekræfte.

Hvis pulsen er under eller over det valgte niveau, ændres hastigheden og stigningsgraden automatisk for hvert 15 sekund. Hastigheden med 0,8 km/t for hvert step og stigningen med 1 grad pr step, indtil det valgt niveau nås.

### **POWERSAVING:**

Hvis løbebåndet ikke slukkes efter brug, vil det automatisk gå i powersavingmode efter 10 minutter fra endt træning. Tryk på en vilkårlig tast for at genstarte.

### **MP3 AUDIO FUNKTION:**

Isæt MP3 ledningen i computeren og i deres smartphone eller lignende.

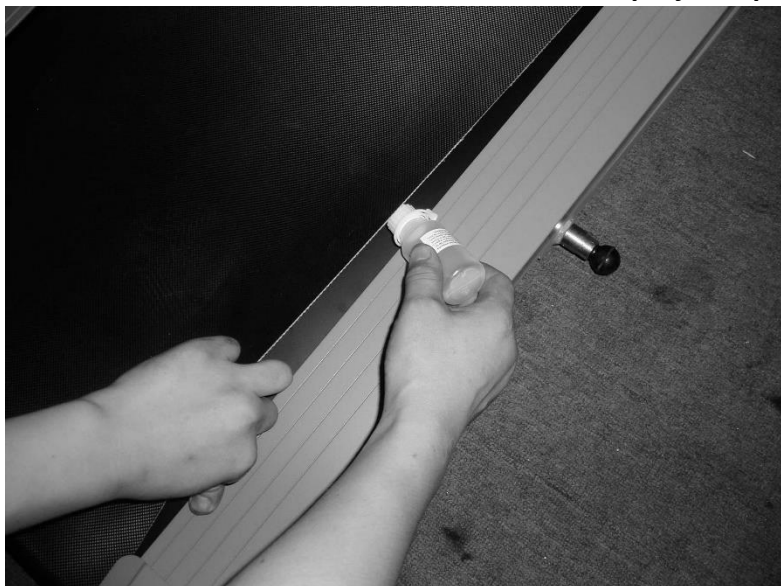
### **JUSTERING AF LØBEBÆLTET:**



Bæltet er fra fabrikken justeret ind så det kører i center. Skulle De opleve at båndet, på et tidspunkt, begynder at trække mod højre/venstre, skal det rettes ind. Lad båndet køre med lav hastighed, isæt den medfølgende M5 nøgle i venstre side af bagvalsen, drej  $\frac{1}{4}$  omgang med uret/mod uret, alt efter om det trækker til højre eller venstre. Læg mærke til om det rette op, evt. drej modsat hvis det køre mere skævt. Juster lidt af gangen til båndet er i center igen.

## SMØRING AF PLADEN:

Den medfølgende silikone skal med jævne mellemrum tilføres på pladen. Tjek pladen med mellemrum. Føles den tør skal der tilføres silikone, 2 korte sprøjt ind på "trædefeltet" fra hver side



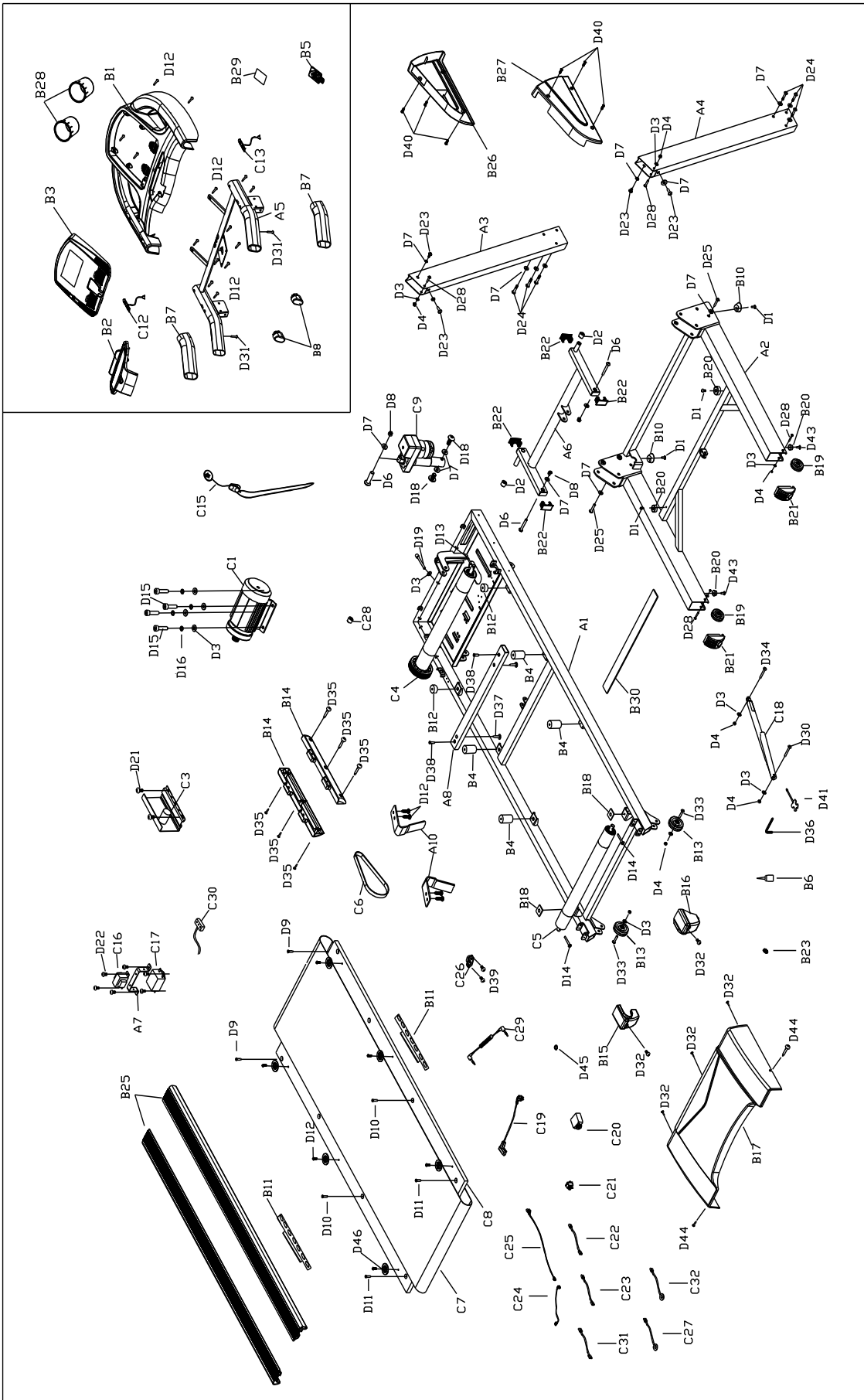
En gylden regel: tilføj ekstra silikone for hver 10. brugstime. Hvis der gæses meget på båndet, skal der tilføres for hver 3 brugstime.

Tør pladen af for overskydende silikone

Lad derefter båndet køre 3 – 5 minutter, for at fordele silikonen. Gå evt. på det imens.

## RENGØRING:

**Vi anbefaler at De rengør overfladerne ofte, tørrer godt af for sved og fjerner overskydende silikone og støv fra pladen. 2 gange årligt bør de rengøre motorrummet, støvsug og tør af uden at berøre teknikken. Husk at afbryde strømmen inden de begynder.**



A-Welding parts



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
A1	Main frame	1	A6	Incline bracket	1
A2	Base frame	1	A7	Filter supporter	1
A3	Left upright tube	1	A8	Running board enhanced tube	1
A4	Right upright tube	1	A10	Belt guide	2
A5	Computer bracket	1			
<b>B—Plastic parts</b>					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
B1	computer cover	1	B15	Left rear cover	1
B2	Lower computer chip	1	B16	Right rear cover	1
B2-1	Lower overlay	1	B17	Motor cover	1
B2-2	Membrane key	1	B18	Rubber pad	2
B2-3	Lower computer panel	1	B19	Transport wheel	2
B3	Upper computer chip	1	B20	Foot pad	4
B3-1	Upper overlay	1	B21	Transport wheel plug	2
B3-3	Upper computer panel	1	B22	Square inner plug	4
B4	Cushion	4	B23	Line protect plug	1
B5	Cell phone pad	1	B25	Side rails	2
B6	Silicon oil	1	B26	Left front cover	1
B7	Foam	2	B27	Right front cover	1
B8	Oval pipe plug	2	B28	Bottle	2
B10	Foot pad	2	B29	EVA double faced adhesive tape	1
B11	PVC cushion	2	B30	EVA pad	1
B12	Cushion	2			
B13	Adjust wheel	2			
B14	Left/right motor side cover	2			
<b>C—Electronic parts</b>					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
C1	AC motor	1	C19	Power line	1
C3	Controller	1	C20	Over current protector	1
C4	Front roller	1	C21	Power switch	1
C5	Rear roller	1	C22	Single line	2

C6	Motor belt	1	C23	Single line	1
C7	Running belt	1	C24	Upper line	1
C8	Running board	1	C25	Lower line	1
C9	Incline motor	1	C26	Switch	1
C12	Left short keys	1	C27	Single line	1
C13	Right short keys	1	C28	Magnetic ring	1
C15	Safety key	1	C29	MP3 line	1
C16	Inductor	1	C30	Speed sensor	1
C17	Filter	1	C31	Single line	1
C18	cylinder	1	C32	Single line	1

**D—Hardware parts**

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
D1	Bolt M5X20	4	D24	Bolt M10X55	6
D2	Incline bushing	2	D25	Bolt M10X65	2
D3	Washer M8	13	D28	Bolt M8X50	4
D4	Nylon nut M8	8	D30	Bolt M8X45	1
D6	Bolt M10X45	3	D31	Screw ST4.2X65	2
D7	Washer M10	17	D32	Bolt M5X15	5
D8	Nylon nut M10	3	D33	Bolt M8X40	2
D9	Bolt M6X40	2	D34	Bolt M8X30	1
D10	Bolt M6X60	2	D35	Screw ST4.2X19	10
D11	Bolt M6X25	2	D36	Allen wrench T6	1
D12	Screw ST4.2X16	26	D37	Screw ST4.2X30	2
D13	Bolt M8X55	1	D38	Bolt M6X45	2
D14	Bolt M8X60	2	D39	Screw ST3.5X16	2
D15	Bolt M8X20	4	D40	Screw ST4.2X20	6
D16	Spring washer M8	4	D41	Screw driver 13-15-17	1
D18	Bolt M10X20	2	D43	Screw ST4.2X25	2
D19	Bolt M8X45	1	D44	Screw ST4.2X25	2
D21	Bolt M5X8	4	D45	Spring washer M5	1
D22	Bolt M4X10	6	D46	washer	6

D23	Bolt M10X15	4				
-----	-------------	---	--	--	--	--

Remark : if customer need the PCB board, they should buy separately.