

TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUKTION

CHRONO PRO  LINE



TRX 2500
TFT



TOXPRFTRX2500T

REV: 00

Rev.: 23/04



This diagram is an exploded view of a mechanical assembly, likely a robotic arm or a similar device. It shows the following components and their assembly relationships:

- Base and Support Structure:** Includes the main frame (1), support arm (2), and various mounting brackets (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100).
- Motor and Drive System:** Features a central motor (11) connected to a drive shaft (12) and a gear system (13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100).
- End Effector and Gripper:** Consists of a gripper mechanism (6) with two fingers (7, 8) and a central actuator (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100).
- Control and Sensing:** Includes a control unit (11) and various sensors (12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100).

The diagram uses a combination of perspective and isometric views to show the spatial arrangement and assembly sequence of the parts. Numbered callouts (1-100) are used to identify individual components and sub-assemblies.

Delliste engelsk

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Base frame	1	28	Right rear end cap	1	A13	Cross head sunk screw M3X8	2
2	Running board supporting tube	1	29	Right side rail	1	A14	Cross head sunk screw M8X25	4
3	Incline frame	1	31	Motor	2	A15	Cross head sunk screw M8X30	2
4	Left upright tube	1	32	Incline motor	1	A16	Cross head sunk screw M8X35	3
5	Right upright tube	1	33	Controller	1	A17	Cross pan head screw M3*16	4
6	Handlebar and controlling panel	1	34	Safety switch	1	A18	Cross pan head tapping screw ST4.2X12	16
6.1	Controlling panel support	1	35	Power switch	1	A19	Cross pan head tapping screw ST4.2X16	6
6.2	Left handlebar	1	36	Socket	1	A20	Cross pan half round screw ST4.2X12	15
6.3	Right handlebar	1	37	Wheel	2	A21	Cross pan half round screw ST4.2X25	2
6.4	Upper cover of controlling panel	1	38	Emergency stop switch	38			
6.5	Key board	1	39	Signal wire A	39			
6.6	Front handlebar	1	40	Signal wire B	40			
6.7	Lower cover of controlling panel	1	41	Signal wire C	41			
6.8	Left handlebar cover	1-1	42		42			
6.9	Right handlebar cover	1-1	43		43	B1	Hex nut M8	2
7	Display screen	1			44	B2	Nylon lock nut M8	8
8	Motor lower cover	1			45	B3	Nylon lock nut M10	6
9	Front roller	1						
10	Rear roller	1						
11	8V belt	1				C0	Flat washer Φ4	4
12	Running board	1				C1	Flat washer Φ6	14
13	Running board cushion	6				C2	Flat washer Φ8	11

14	Rubber mat	2				C3	Flast washer Φ10	20
15	Running belt	1	A0	Bolt M5X35	8	C4	Big flat washer Φ4	10
16	Universal foot pad	2	A1	Bolt M8X30	4	C5	Big flat washer Φ5	8
17	Left side rail	1	A2	Bolt M8X50	2	C6	Spring washer Φ4	8
18	Filter	1	A3	Bolt M8X25	1	C7	Spring washer Φ5	8
19	Inductor	1	A4	Bolt M8X60	1	C8	Spring washer Φ8	4
20	Side rail positioning nut	6	A5	Bolt M10X75	4	C9	Spring washer Φ10	8
21	Square end cap	2	A6	Bolt M10X90	1	C10	Nylong washer Φ10	4
22	Cushion	2						
23	Motor upper cover	1	A8	Half round bolt M8X20	4	D1	Screwdriver	1
24	Left upright tube cover	1	A9	Half round bolt M8X65	4	D2	Wrench (S=6)	1
25	Right upright tube cover	1	A10	Half round bolt M10X25	10	D3	Wrench (S=8)	1
26	Nut cap	4	A11	Bolt M10X50	1	D4	Lubricant bottle	1
27	Left rear end cap	1	A12	Socket head bolt M8X90	2			

Note: Pls refer to the actual parts if there is difference with the ones in the list.

Samlevejledning



ADVARSEL: Isæt ikke strømkablet, før løbebåndet er fuldt installeret!

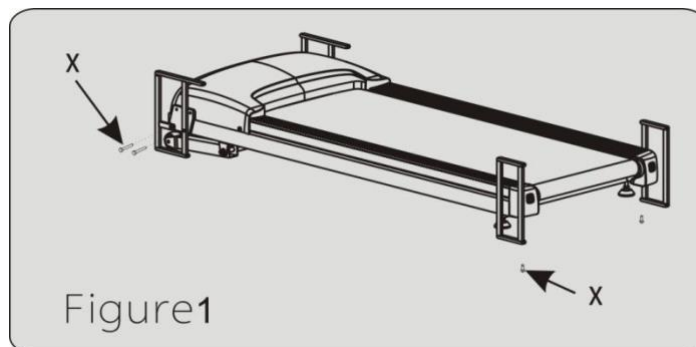
Tips:

* For at undgå installationsfejl, må du ikke spænde alle boltene i hvert trin. Spænd alle boltene efter installationen er færdig.

* Et løbebånd er pakket i 2 kasser, nr. 1 er til hovedrammen, nr. 2 er til styret og centralenheden. kontrolpanel.

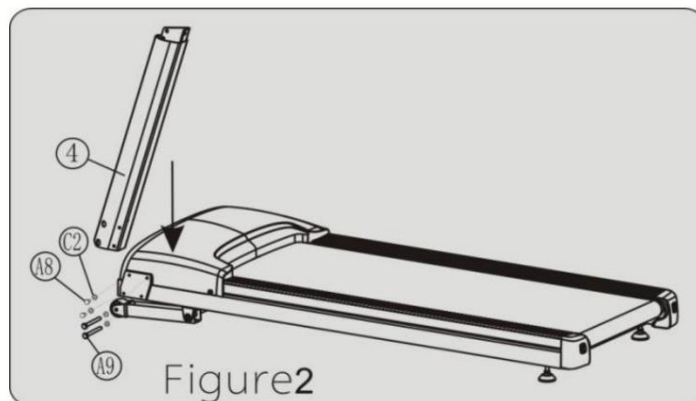
1. Pak ud og løft ud af rammen

Rammen er fastgjort med et beslag og en bolt X, skru X'et af (der er seks i alt) monteret på rammen med en skruenøgle. Løft rammen ud. Som vist i figur 1



2. Montering af venstre opretstående rør

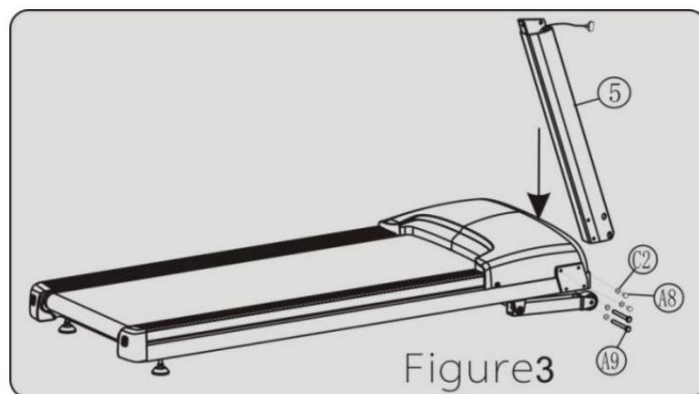
Monter det venstre opretstående rør (4) på bundrammen (1) med to sæt halvrunde bolte M8X20 (A8), halvrunde bolte M8*65 (A9) og fire stk. flad skive y8 (C2) ved siden af hinanden. (Obs: Juster skruenhullet med den øvre overflade). Sørg for, at boltene forbinder det venstre opretstående rør og bundrammen. Spænd ikke boltene, før alle bolte er samlet. (Se figur 2)



3. Montering af højre opretstående rør

3.1 Tilslut signalledningen fra det højre, opretstående rør til den tilsvarende stikkontakt på stellet.

3.2 Monter det højre opretstående rør (5) på bundrammen (1) ved hjælp af to sæt bolte M8X20 (A8), bolte M8X65 (A9) og fire stk. flad skive y8 (C2) ved siden af. (Advarsel: Sørg for at skruenhullet flugter med den øvre overflade). Sørg for at boltene forbinder det højre, opretstående rør og bundrammen. Spænd ikke boltene, før alle bolte er samlet. (Se figur 3)

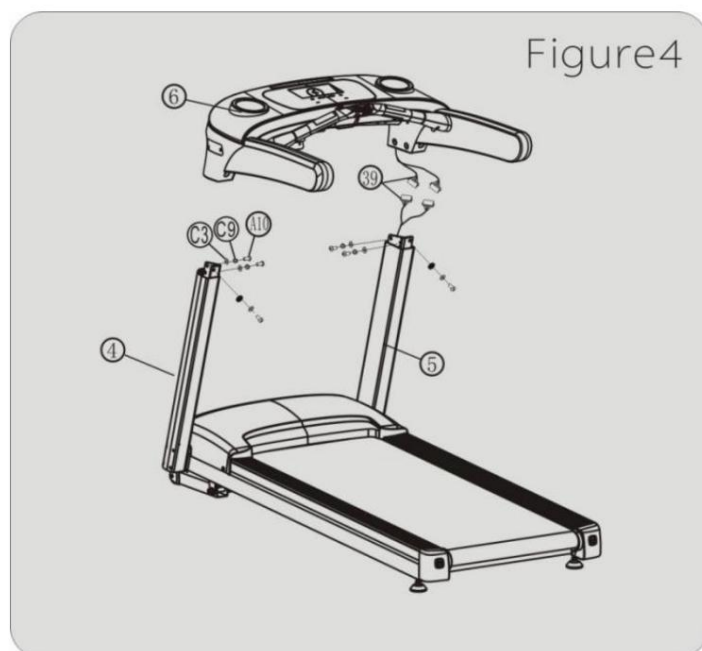


4. Montering af styr og kontrolpanel

4.1 Tilslut signalledningen fra det højre, opretstående rør til det tilsvarende stik på styret.

4.2 Monter håndtag og kontrolpanelsæt (6) på det venstre/højre opretstående rør (4/5).

4.3 Forbind styret og kontrolpanelet (6) til det venstre/højre opretstående rør (4/5) fra indersiden og forsiden med seks sæt halvrunde bolte M10X25 (A10), fjederskive y10 (C9) og flad skive y10 (C3). (Advarsel: For at justere skruen hul)(Se figur 4)



5. Installation af skærm

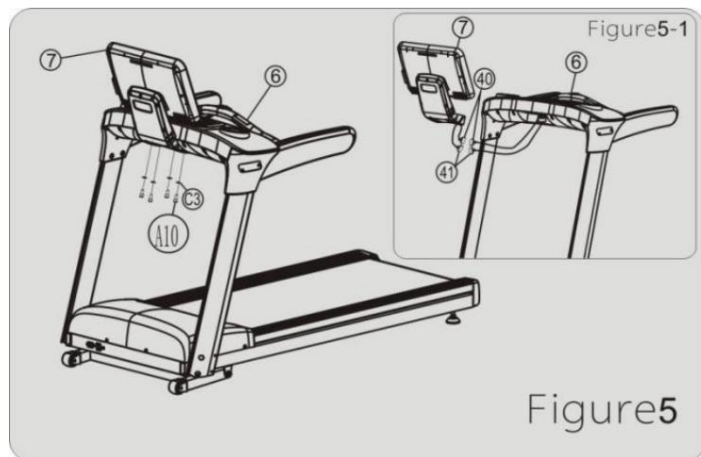
5.1 Tilslut stikket fra skærmen til den tilsvarende ledning fra kontrolpanelet.

Træk den ekstra ledning ind i panelet.

5.2 Tilslut displayskærmen (7) til

håndtag og kontrolpanel (6) med fire

Sæt med halvrunde bolte M10X25 (A10), flade skiver y10 (C3). (Advarsel: For at justere skruen hul) (Se figur 5)



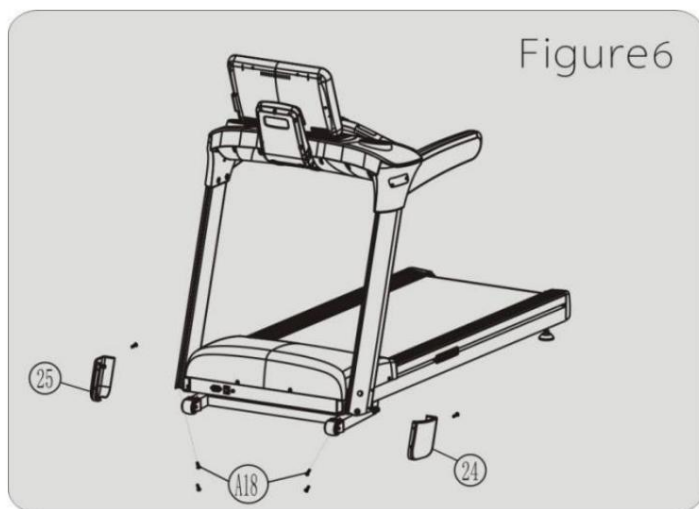
6. Montering af venstre/

højre opretstående rørdæksel

6.1 Spænd alle boltene.

6.2 Monter venstre dæksel (24) på venstre side af motorens øvre dæksel (23) med tre stk. krydsformede panhovedskruer ST4.2X12 (A18), og stram derefter.

6.3 Monter højre dæksel (25) på højre side af motorens øvre dæksel (23) med tre stk. krydskærvskruer ST4.2*12 (A18), og spænd derefter. (se figur 6)



ADVARSEL: Forkert tilslutning af jordlederen kan forårsage elektrisk stød. Hvis du er

Hvis du ikke er sikker på, om enheden er korrekt jordet, bedes du kontakte en professionel elektriker eller reparatøren til at inspicere. Modificer ikke det stik, der følger med produktet, hvis stikket ikke passer til stikkontakten, bør du kontakte en professionel elektriker for at få installeret en korrekt stikkontakt.

Justeringsinstruktion

1. Før strømtilslutning skal service- eller fagpersonale kontrollere, om

spændingen er passende, og om jordledningen på tre-kernestikket er korrekt forbundet.

Træk løbebåndet med hånden, og kontroller om rotationen er fleksibel, og om der ikke er noget unormalt. sund.

2. Tilslut strømmen, tryk på Start-knappen, løbebåndet begynder at køre med lav hastighed. Se om Bælte og konsol kører normalt.

3. Tryk på hastighed op og ned-tasten for at observere rotationen og displayet på løbebåndet. Hvis Hvis båndet afviger, skal du stoppe løbebåndet og justere løbebåndet i henhold til

krav til "vedligeholdelse".

4. Tryk på nødstopknappen eller træk sikkerhedsnøglen ud, løbebåndet stopper øjeblikkeligt.

Sæt nødstopnøglen i igen for at nulstille, eller isæt sikkerhedsnøglen for at genstarte løbebåndet. (Som nedenstående figur)

5. Tryk på Stop-tasten. Løbebåndet stopper med at køre, og sluk derefter for strømmen, når hældningen vender tilbage til nul.

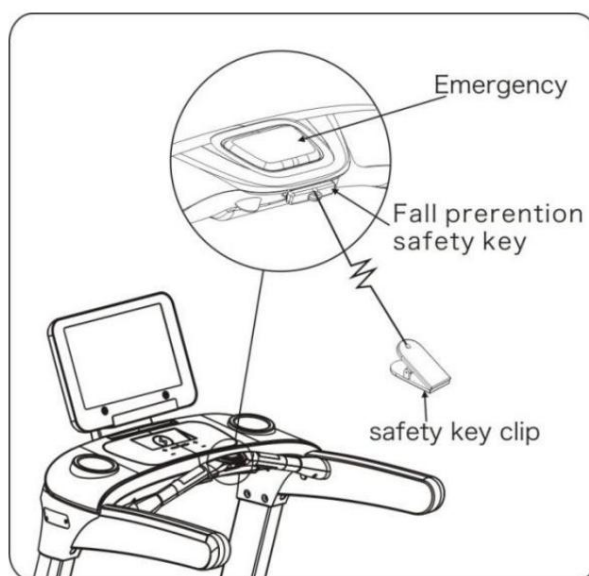
Løbebåndet kan tages i brug, når alle installations- og justeringsopgaver er udført.

1. Stå to fødder på begge sider af bæltet, og sæt den anden sideklemme fra sikkerhedsnøglen fast på klemmen til tøjet. (se figur)

2. Tryk på Start-tasten, løbebåndet vil begynde at køre ved laveste hastighed. Du kan træde på båndet og gå langsomt.

3. Tryk på speed+-tasten. Løbebåndets hastighed vil gradvist øges. Du kan se hastighedsværdien på computeren. Start med at løbe ved lav hastighed i 2-3 minutter, og øg derefter hastigheden til dit mål. Du kan slippe styret, når løbet er passende. Du kan slippe gelænderet for at løbe efter tilvænning.

4. Når du stopper med at løbe, skal du gradvist sætte farten ned og løbe i 2-3 minutter ved lav hastighed, så hjertet og vejtrækningen langsomt vender tilbage til normalen.



5. Efter løbet kan du reducere hastigheden til minimum og derefter trykke på start/stop-knappen for at stoppe løbebåndet.

6. Hvis du løber med høj hastighed, er det for sent at sætte farten ned eller endda miste balancen. Du kan trykke på nødstopknappen, og løbebåndet kan stoppe med det samme. Stoppelængden afhænger af inertivægten.

7. Vær fuldt ud i stand til at bruge nødstopknappen og sikkerhedsnøglen.

8. Hvis nødstopknappen og sikkerhedsnøglen svigter eller er beskadiget, skal de vedligeholdes eller udskiftes af fagfolk i tide. (De er tidligt slidte dele)

9. Støj under belastning er højere end uden belastning.



ADVARSEL: Hyppig brug af hælningsfunktionen (mere end 5 gange i træk) kan gøre hælningsfunktionen ineffektiv. Det er ikke en funktionsfejl. Det er en form for automatisk beskyttelse af hælningsmotoren, og funktionen genoprettes automatisk efter 1 times brugsstop.

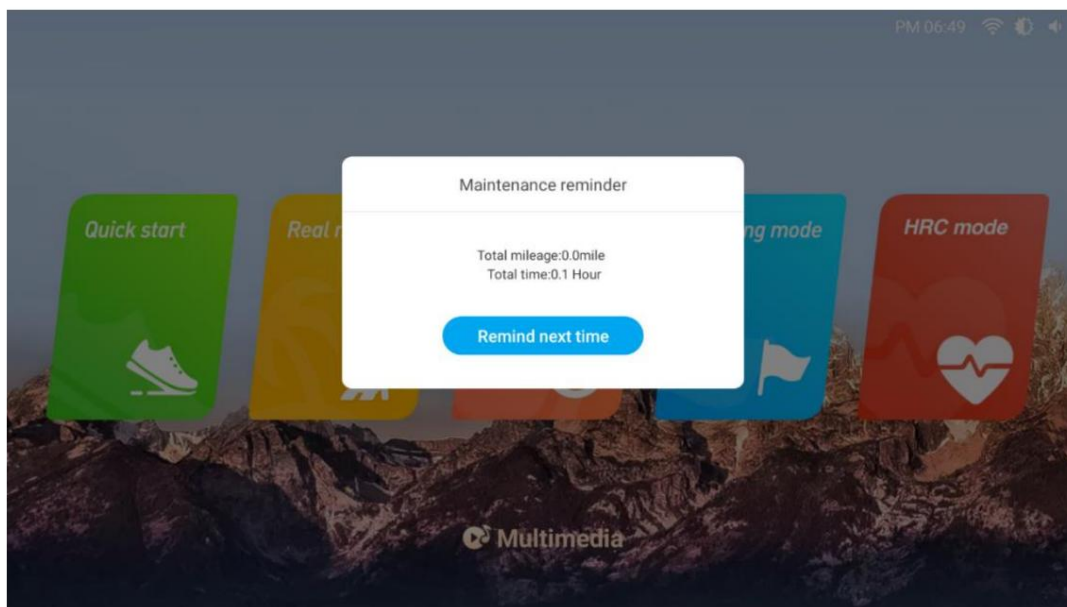
Konsolinstruktion



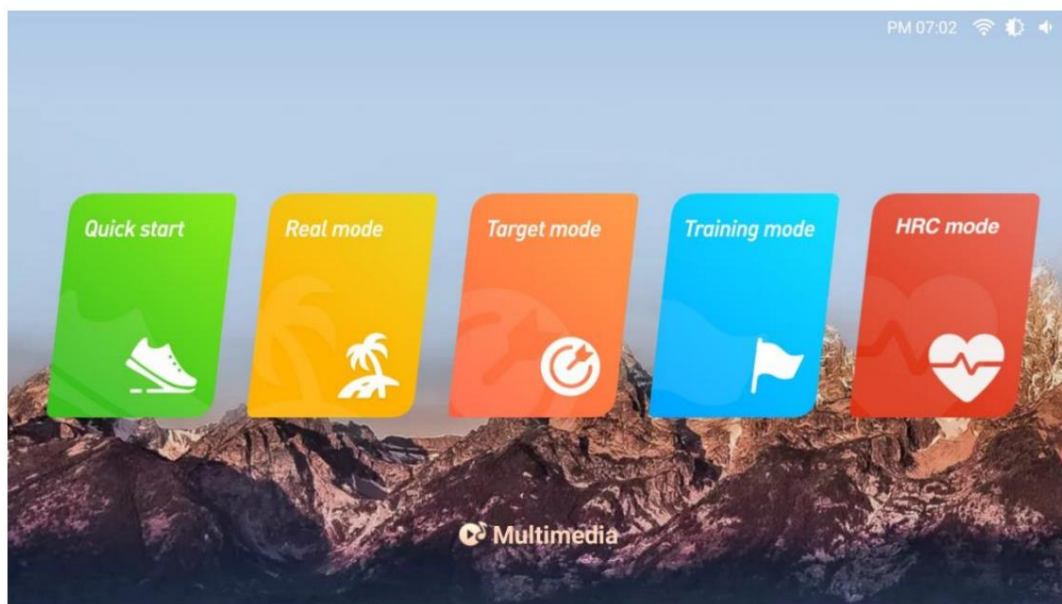
ADVARSEL: For at mindske risikoen for elektrisk stød skal konsollen holdes tør. For at forhindre spild af væske på konsollen må der kun placeres forseglede vandflasker på vandflaskeholderen.

1. Hurtigstart

Løbebåndet har en 15,6 tommer højopløsnings touchskærm til at vise data og sportsstatus under træning, og installerer multimedie-app-applikationer og løbetræningstilstand for at gøre sportsunderholdningen mere omfattende og interessant. Tænd løbebåndet, tænd for hovedafbryderen, installer sikkerhedsafbryderen og gå derefter ind i hovedmenuen som vist nedenfor.



Klik på [Remind next time](#) "for at afslutte "Vedligeholdelsespåmindelse" og gå ind i hovedmenuen som vist nedenfor:



Klik på "Hurtigstart" på skærmen eller på "

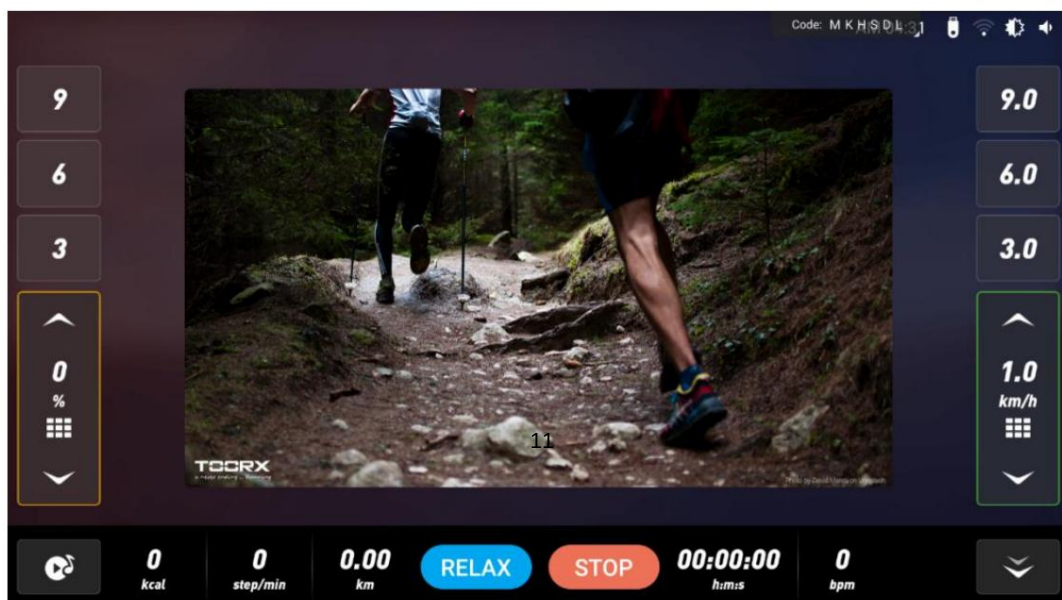


"-knappen på konsollen for at starte hurtigt.

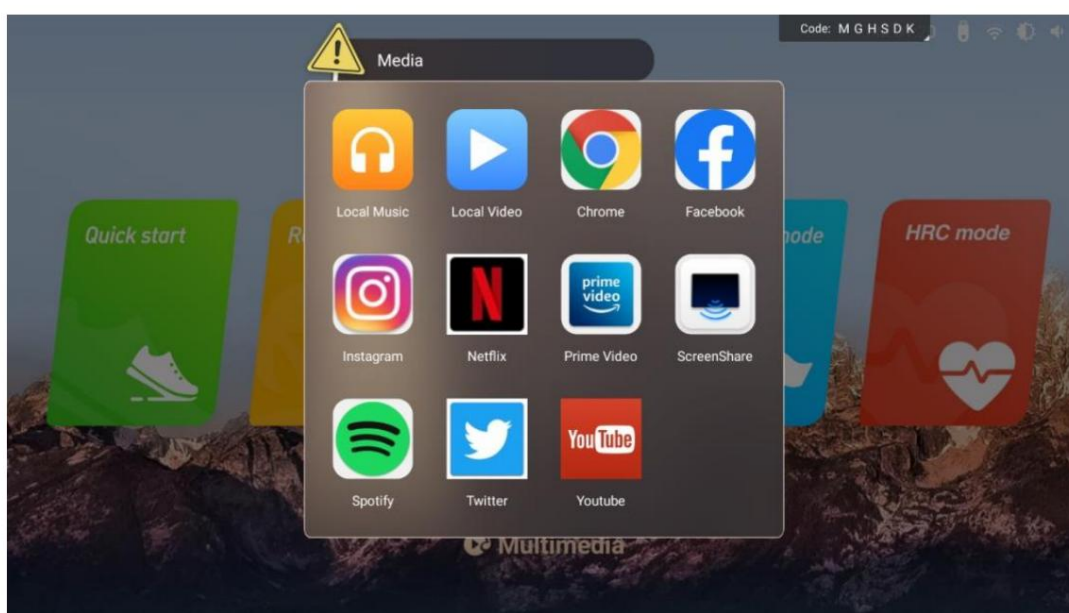
Løbebåndet starter nedtællingen direkte og går i løbetilstand som vist nedenfor:



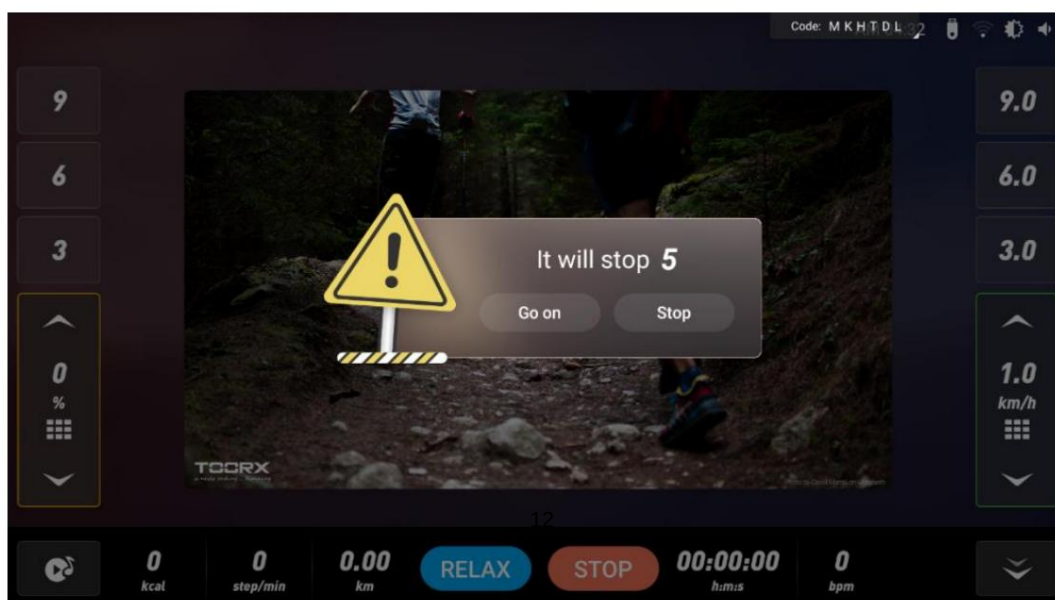
Hovedgrænsefladen i kørende tilstand er vist som nedenfor:



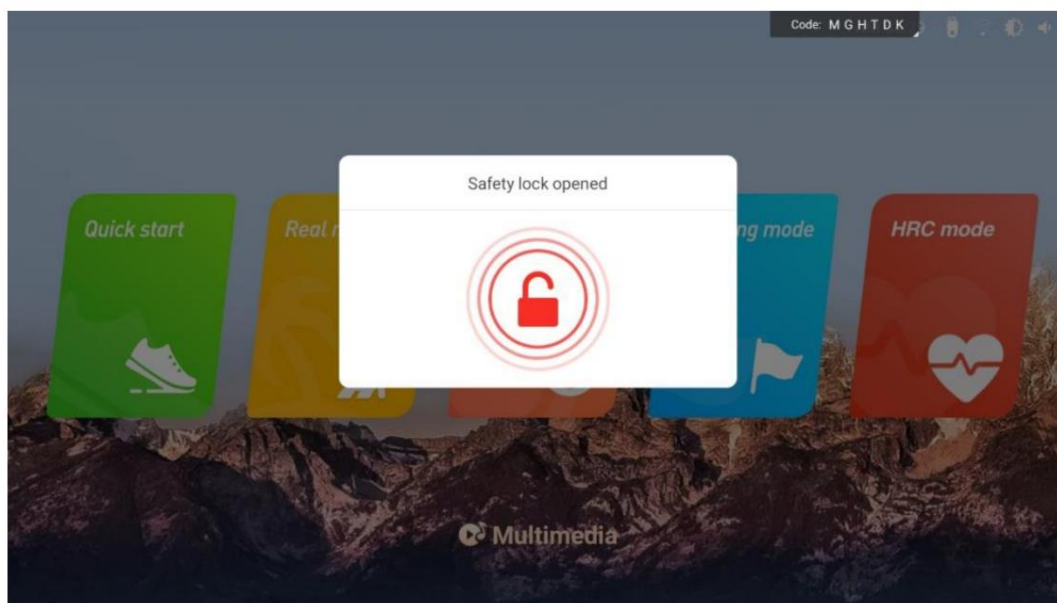
Efter start af løbebåndet skal du trykke på hastighedsjusteringsknappen (+ -/ ) på kontrolpanelet eller farveskærm for at justere din løbehastighed. Tryk på hældningsjusteringstasten (+ -/) for at justere den komfortable løbehældning; tryk på tasten til direkte valg af hastighed (3-6-9) eller tasten til hurtigvalg () på skærmen for hurtigt at vælge hastigheden; Tryk på knappen til direkte valg af hældning (3-6-9) eller på knappen til hurtigvalg knap () på skærmen for hurtigt at vælge hældning. Af hensyn til din sikkerhed bør du undgå at betjene andre funktioner på skærmen, mens du løber. Hvis du vil betjene medie-APP-funktionen, skal du gøre det når den er lavere end 3 km/t eller i nedlukningstilstand. Klik på ikonet "multimedia" på brugerfladen for at gå ind i APP-grænsefladen, som vist på billedet nedenfor, og du kan søge efter Twitter, Facebook... og så videre på.



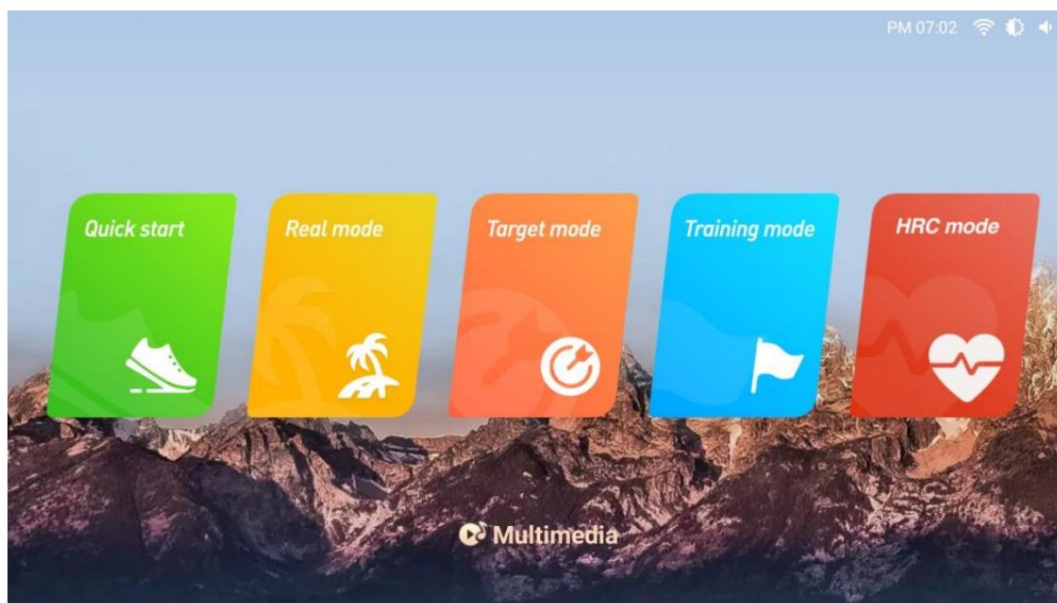
Når hastigheden er > 1 km/t, skal du klikke på "  ", hastigheden vil blive reduceret til en behagelig tilstand og hældningen til den oprindelige værdi. Når du vil stoppe med at køre, skal du trykke på "start siden" eller  " på knappen  på kontrolpanelet. Herefter et vindue, der er ved at stoppe med at køre, dukker op på start siden med "Fortsæt" eller "Stop", som vist nedenfor:



Hvis du er nødt til at stoppe driften i en nødsituation, skal du trække sikkerhedsnøglen ud eller trykke på nødstopknap til at stoppe løbebåndet. Derefter vises det som vist nedenfor:

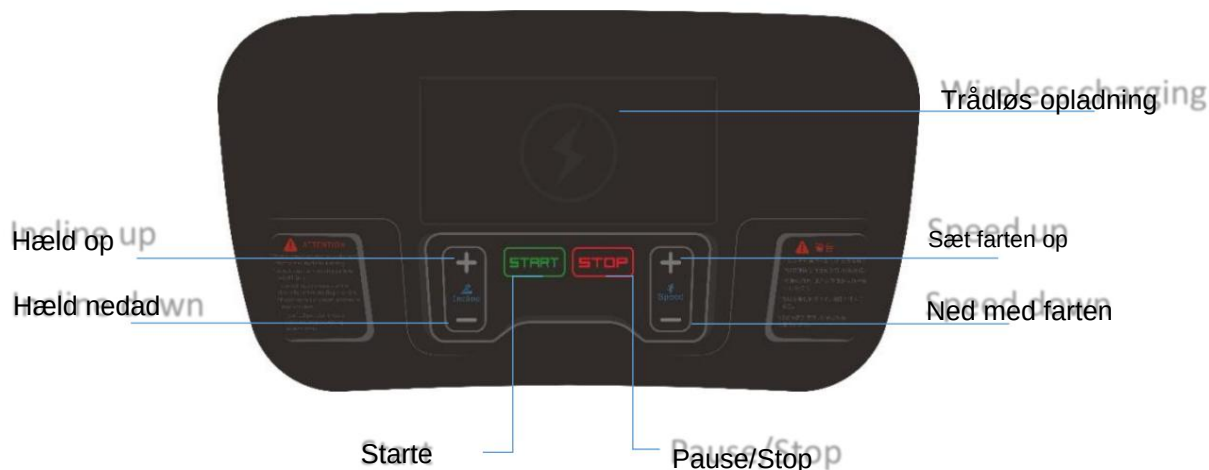


Efter at sikkerhedsnøglen er indsat, skifter den til hovedmenuseden, som vist nedenfor:



I standbytilstand kan du vælge Hurtigstarttilstand, Reel tilstand, Måltilstand, Træningstilstand og andre sportsprogrammer til træning, og du kan også vælge Multimedia til andre handlinger.

2. Instruktioner til kontrolpanelet



2.1 Mekanisk knapbetjening



Start: Når strømmen er tændt, tryk på "START", så begynder løbebåndet at køre.



Stop/pause: Tryk på denne knap under løb, løbebåndet vil stoppe. Tryk igen for at stoppe.

løb. Efter pausen skal du trykke på startknappen, og løbebåndet vender tilbage til den før pausen.



Hastighedsjustering: Når løbebåndet kører, skal du trykke på denne knap for at justere hastigheden og fortsætte med at trykke



vil føre til hurtig tilpasning.

Hældningsjustering: Når løbebåndet kører, tryk på denne knap for at justere hældningen. Fortsæt med at trykke for hurtig justering.



Nødstopknap/sikkerhedsnøgle: Det er en sikkerhedsanordning, der forhindrer glidning eller tvungen nedlukning

i nødstilfælde. Når du bruger løbebåndet, skal du sætte sikkerhedsnøglen indad (efter at sikkerhedsnøglen er indsat, nulstilles nødstopknappen automatisk og springer op), trykke på nødstopknappen eller trække sikkerhedsnøglen ud på løbebåndets side for at stoppe løbningen.



Trådløs opladning: når løbebåndet er tændt, hvis mobiltelefonen har trådløs opladning funktionen, sæt mobiltelefonen i opladningsstikket, og den trådløse opladning kan afspilles.

2.2 Knapper på touchskærmen



2.2.1 Hurtigstart: Når løbebåndet er tændt, skal du klikke på denne knap, hvorefter løbebåndet begynder at køre.



2.2.2 Virkelig tilstand: Klik på denne knap for at åbne skærmen til valg af virkelige scener.



2.2.3 Måltilstand: Klik på denne knap for at åbne skærmen til valg af mål.



2.2.4 Træningstilstand: Klik på denne knap for at åbne skærmen til valg af træning.

 2.2.5 HRC-tilstand: Klik på denne knap for at åbne indstillingsgrænsefladen for HRC

 2.2.6 Multimedia: Klik på denne knap for at se forskellige applikationer.

 2.2.7: Klik på denne knap for at vende tilbage til den forrige menu.

 2.2.8: Klik på denne knap for at skifte til fuld skærm.

 2.2.9: Klik på denne knap for at skifte til den oprindelige brugerflade.

2.2.10  Stop: Tryk på denne knap for at stoppe løbebåndet.

2.2.11  Relax: Klik på denne knap for at reducere løbebåndets hastighed/hældning til den oprindelige tilstand. af behagelig motion.

 2.2.12 Hastighed/Hældning op: Klik på denne knap for at øge løbehastigheden/hældningen.

 2.2.13 Hastighed/Hældning ned: Klik på denne knap for at mindske løbehastigheden/hældningen.

 2.2.14 Hurtigt hastighedsvalg: Klik på denne knap for at gå til hurtigt hastighedsvalg.

 2.2.15 Hurtigt valg af hældning: Klik på denne knap for at gå til hurtigt valg af hældning.

3. Instruktioner på skærmen



4. Instruktion i kørsel af programmer og indstilling af drift

4.1 Brugsanvisning til løbebåndet

Tænd for strømmen, løbebåndet går i standbytilstand, tryk på "START", løbebåndet starter

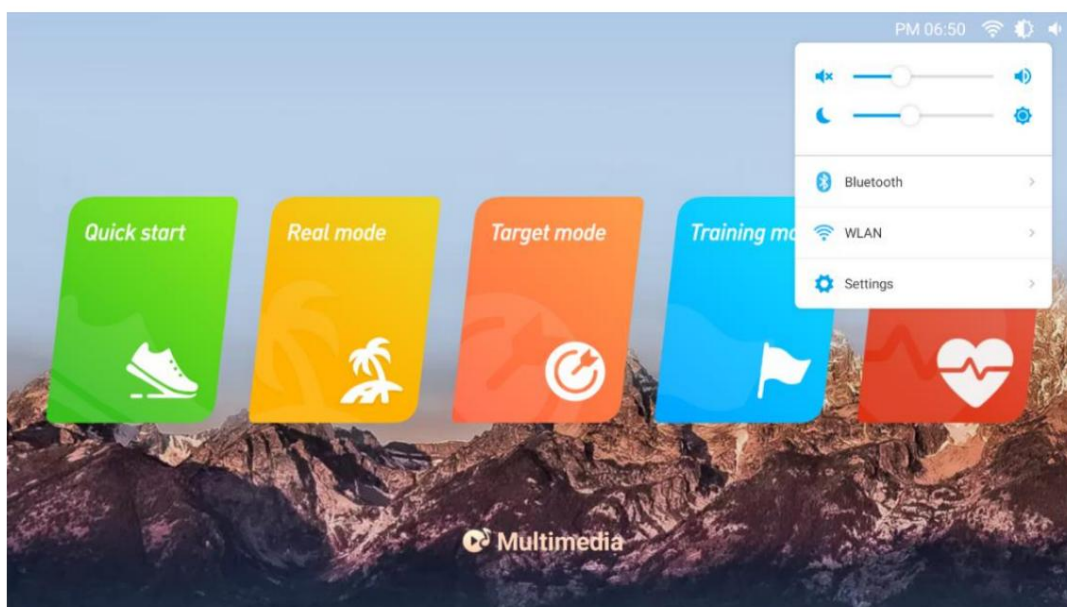
For at løbe kan du vælge hastigheds- eller hældningsknappen for at justere den. Tryk på "STOP" for at stoppe løbet.

Hvis der ikke er noget signal i længere tid i standbytilstand, går løbebåndet i sort skærm eller slukket standbytilstand. Tryk på en fysisk mekanisk knap for at tænde skærmen og vende tilbage til standby.

Før du starter løbebåndet, kan du vælge systemindstillinger eller træningstilstand.

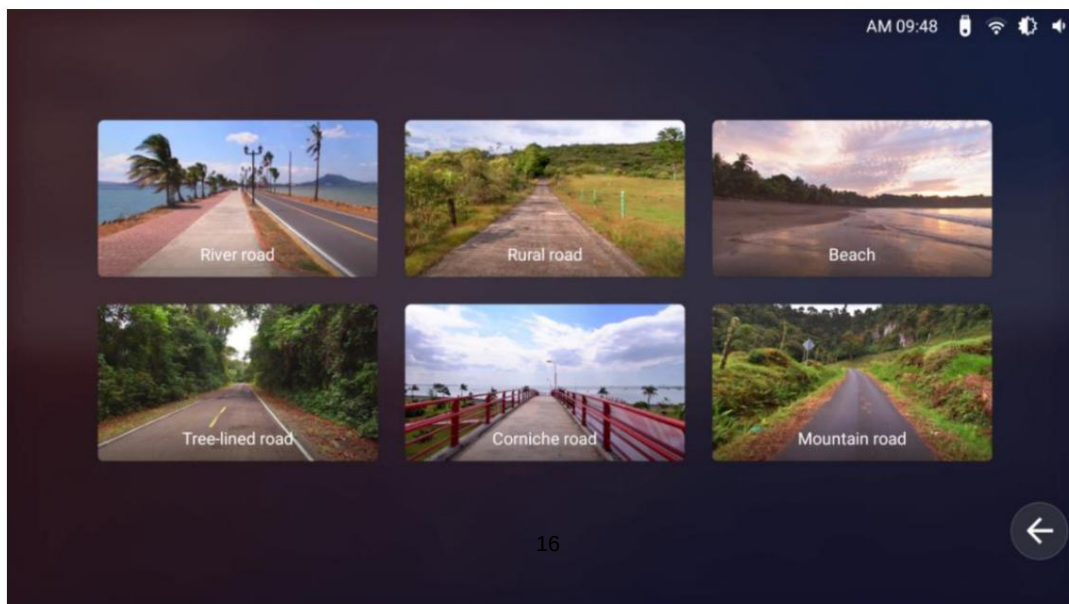
4.2 Statuslinje og genvejsindstillinger

Når systemet er tændt, kan du indstille det. Via statuslinjen og genvejsindstillingsområdet i øverste højre hjørne af startsidens kan du åbne genvejsindstillingsmenuen, justere løbebåndets lydstyrke, skærmens lysstyrke og indstille Bluetooth. Avancerede indstillinger er løbebåndets administrationsmenu. Det er en ikke-brugermenu, men kun for vedligeholdelsespersonale. Som vist nedenfor:

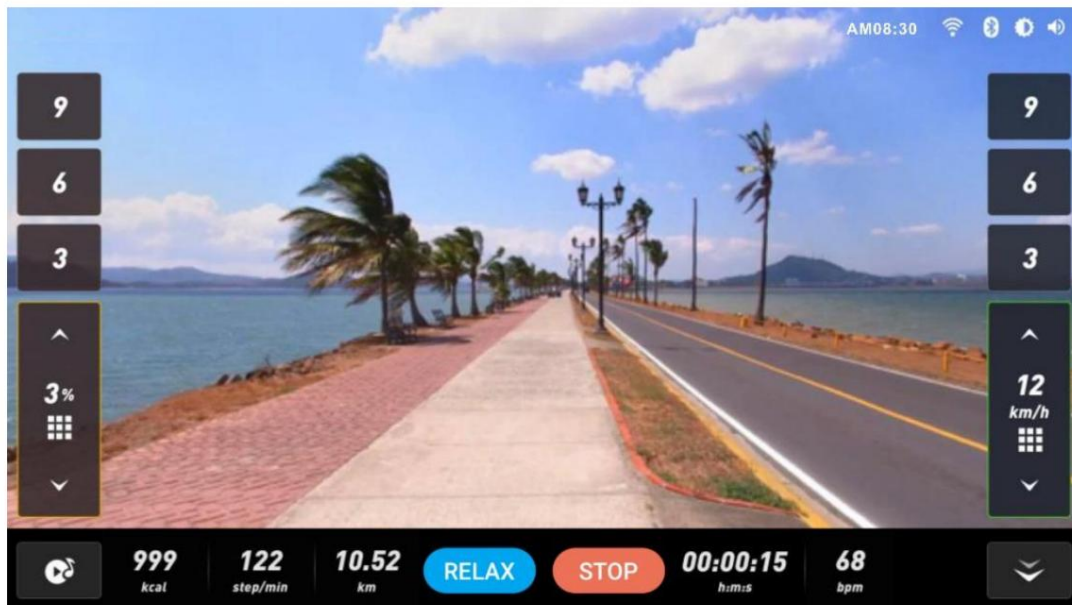


4.3 Virkelig tilstand

Klik på "REAL MODE" på skærmen, hvorefter løbebåndet går ind i den rigtige scenevalgsgrenseflade med seks indbyggede scener, som vist nedenfor:



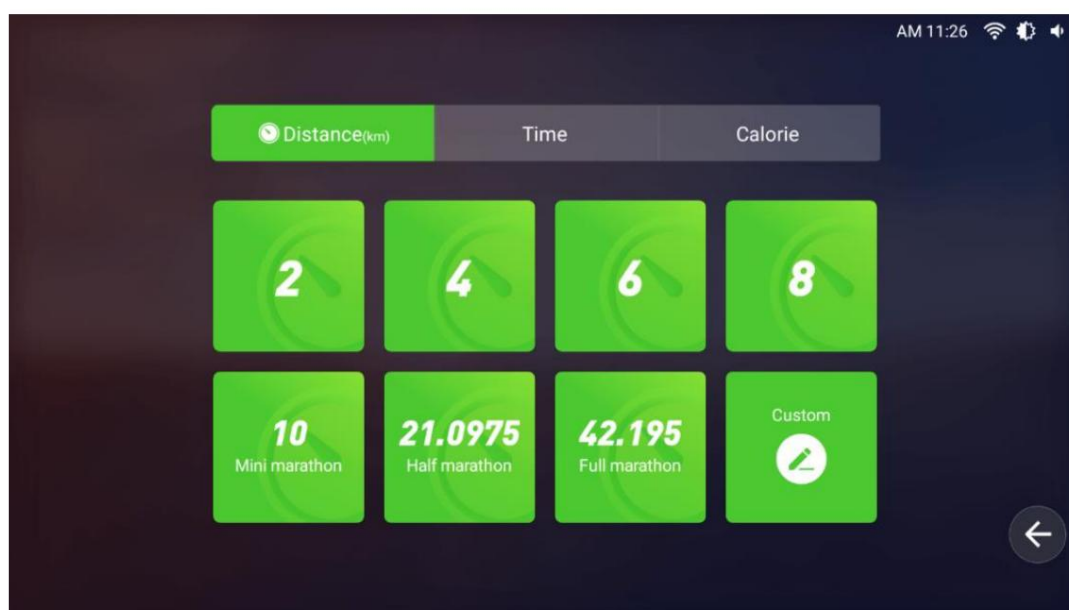
Brugere kan vælge deres foretrukne virkelige scene, klikke for at åbne den scene, der kører. For eksempel: brugeren Hvis den rigtige scene "Strand" vælges, starter kørsel af strandscenen. Som vist nedenfor:



Tryk på hastighedsjusteringsknappen (+ -/) på kontrolpanelet eller skærmen for at justere løbehastigheden. Tryk på tasten til direkte valg af hastighed (3-6-9) eller tasten til hurtigt valg () på skærmen for hurtigt at vælge hastigheden. Bemærk: I den faktiske løbetilstand er det ikke nødvendigt at justere hældningen. Systemet indstiller den automatisk i henhold til terrænændringer i den virkelige scene.

4.4 Måltilstand

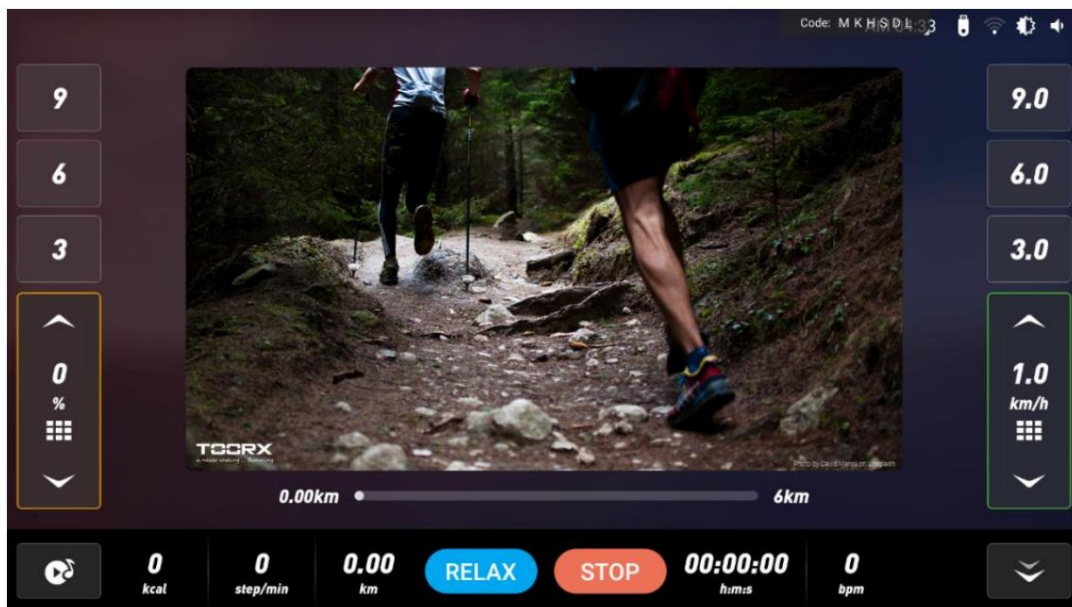
Klik på "MÅLTILSTAND" for at åbne målvalgsgrensefladen, som har tre typer, som vist nedenfor:



4.4.1 Distance: Indbyggede 2/4/6/8/ Minimaraton/halvmaraton/helmaraton/brugerdefinerede muligheder.

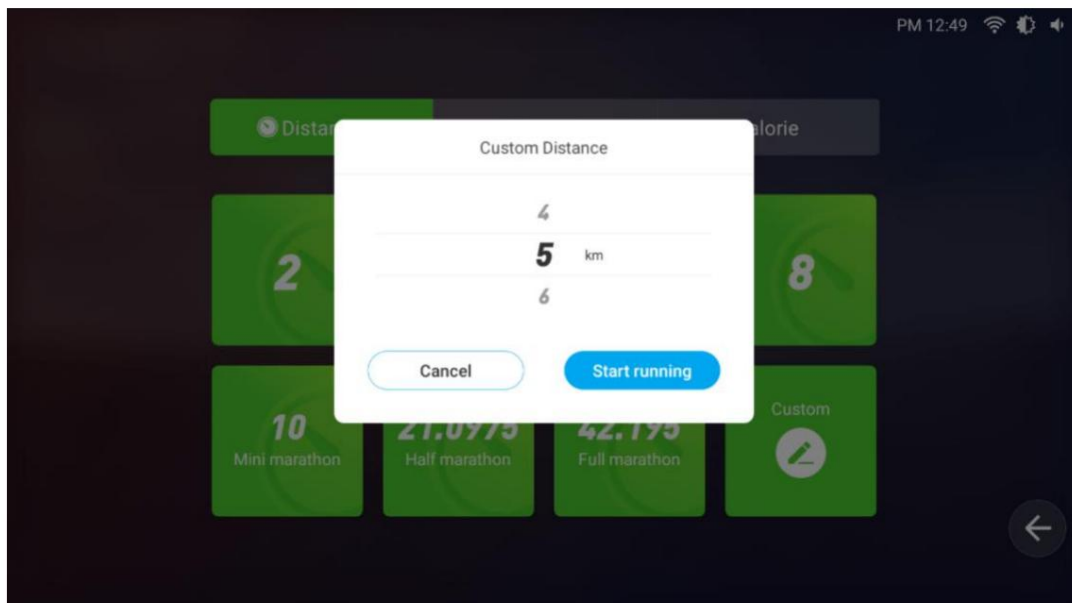
Distancen vil gradvist aftage, mens du løber, og den slutter, når den falder til 0.

Brugere kan vælge deres måldistance og klikke for at åbne løbegrænsefladen. For eksempel, brugere kan vælge en "4 km" til start. Som vist nedenfor:



Brugerdefineret tilstand: Tryk på knappen for at åbne indstillingsgrænsefladen. Klik på "Start" efter indstillingen.

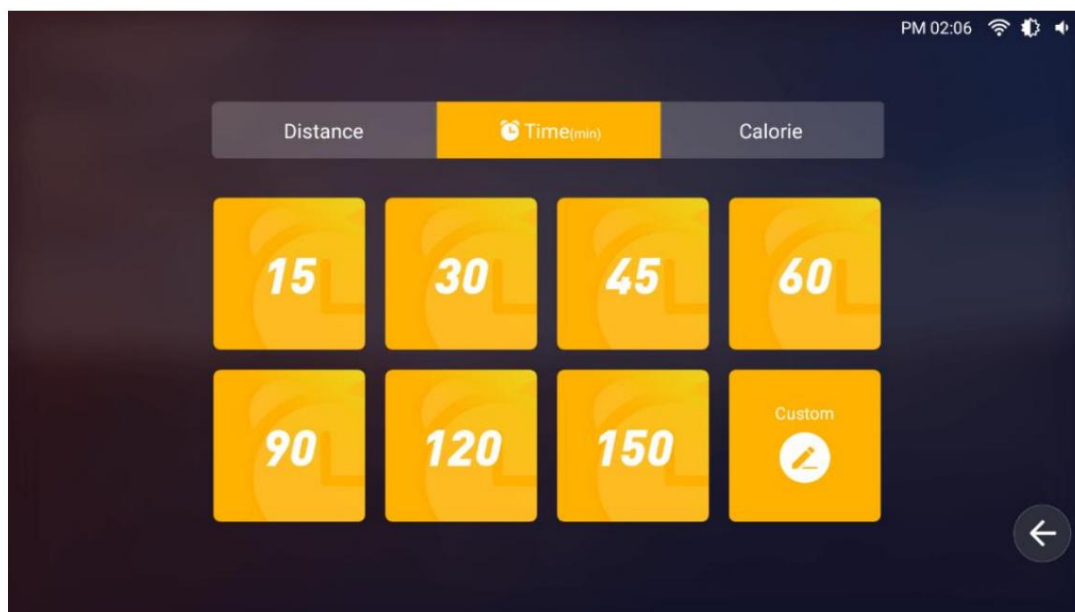
"running" for at køre. Som vist nedenfor:



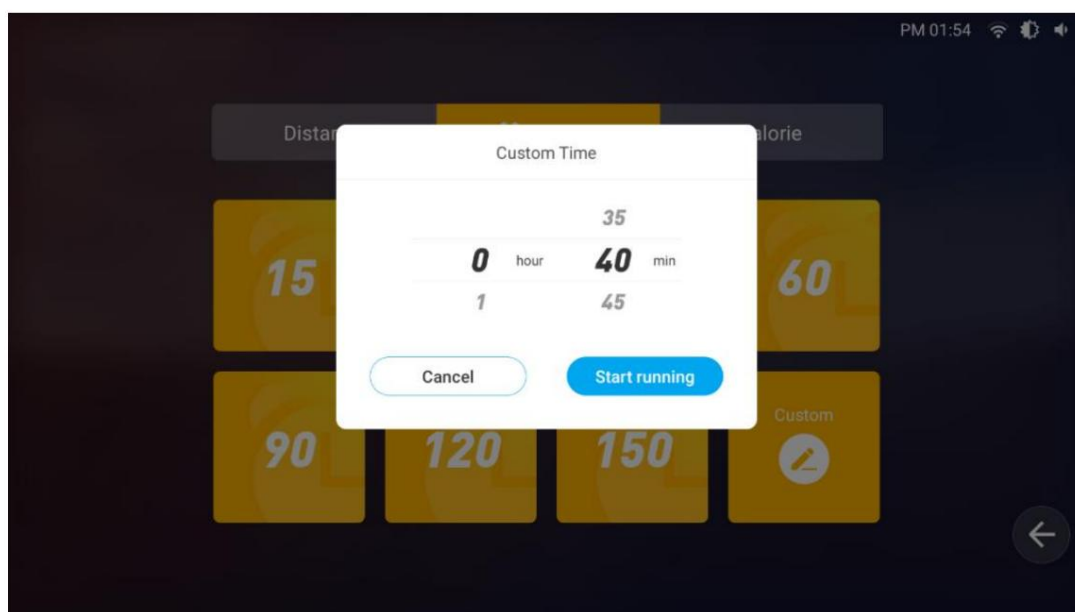
4.4.2 Tid: Indbyggede 15/30/45/60/90/120/150/brugerdefinerede muligheder. Indstillingstiden vil gradvist falde.

mens du løber, og så slutter den, når den når 0.

Brugere kan vælge deres måltid og klikke for at åbne løbegrænsefladen. For eksempel kan brugeren vælge "15 minutter" til at starte. Som vist nedenfor:

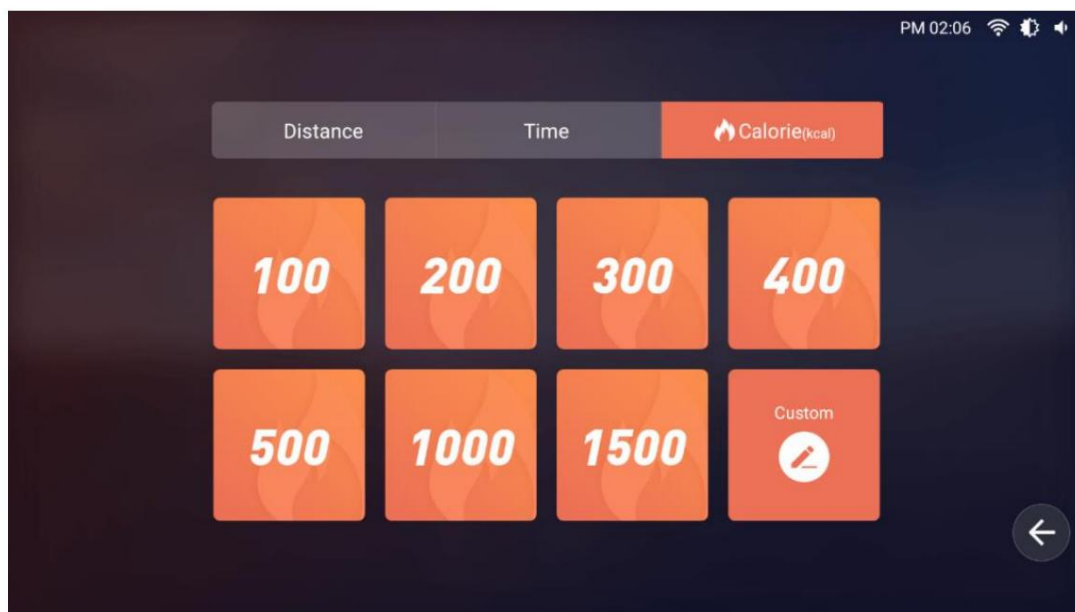


Brugerdefineret tilstand: Tryk på "Brugerdefineret" for at åbne indstillingsgrænsefladen. Efter indstillingen skal du klikke på "Start kørsel" for at køre. Som vist nedenfor:

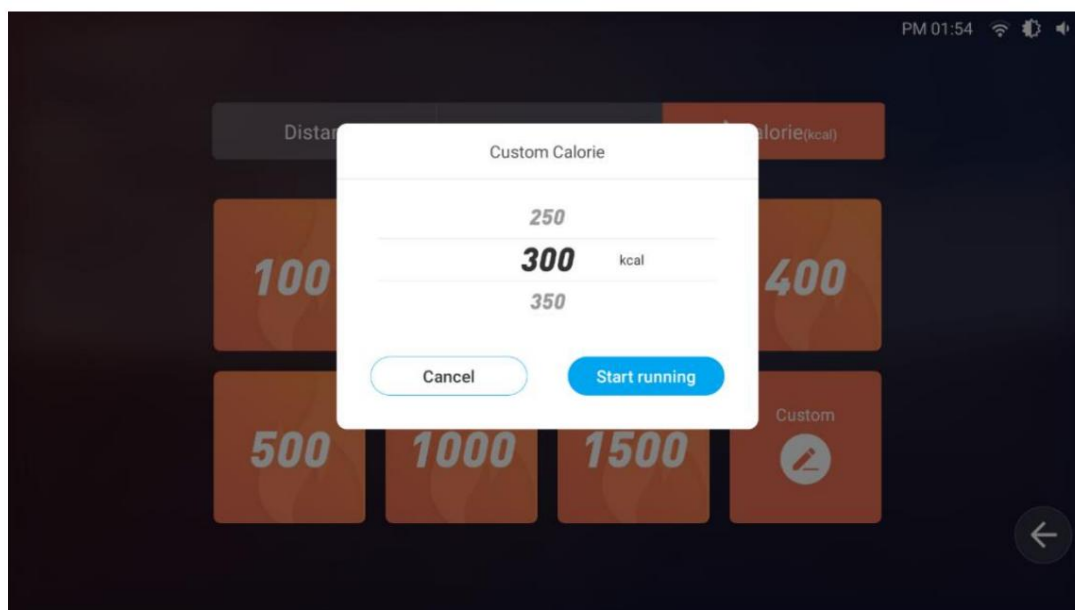


4.4.3 Kalorier: Indbygget til 100/200/300/400/500/1000/1500 / brugerdefinerede indstillinger. Kalorieindstillingen vil gradvist falde, mens du løber, og stopper derefter, når den når 0.

Brugere kan vælge deres målkalorieindtag og klikke for at åbne løbegrænsefladen. For eksempel vælger brugeren "100" for at starte. Som vist nedenfor:

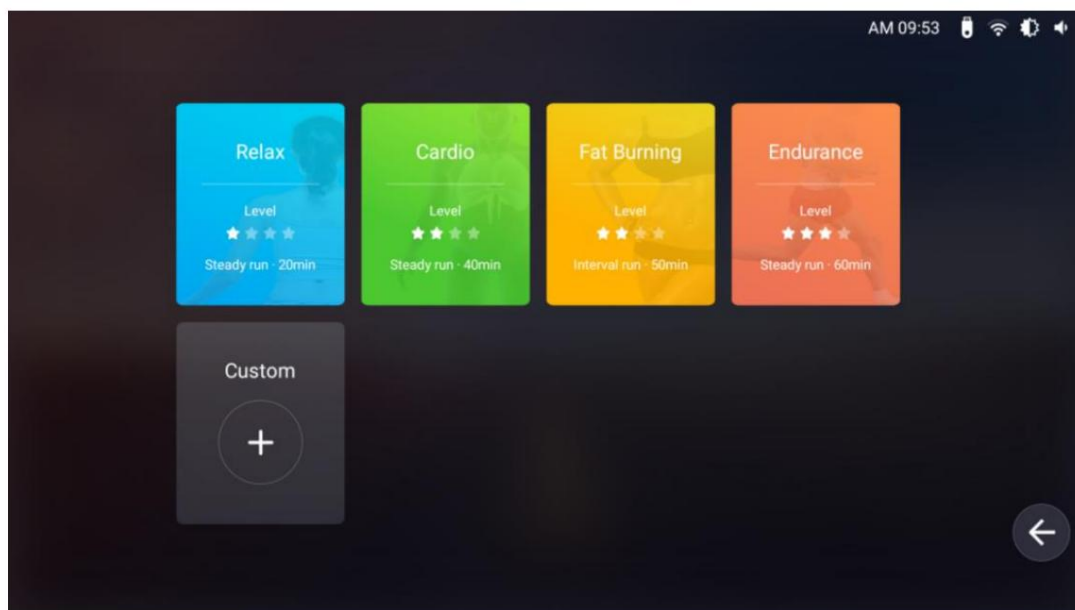


Brugerdefineret tilstand: Tryk på "Brugerdefineret" for at åbne indstillingsgrænsefladen. Efter indstillingen skal du klikke på "Start kørsel" for at køre. Som vist nedenfor:



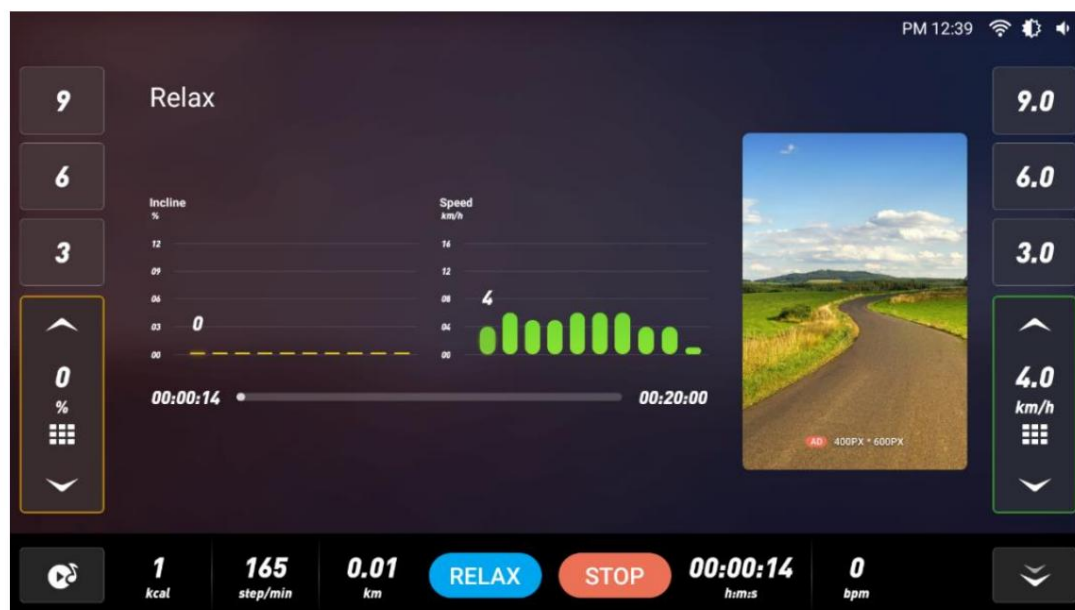
4.5 Træningstilstand Klik på

"Træningstilstand" for at åbne valggrænsefladen, som vist nedenfor:

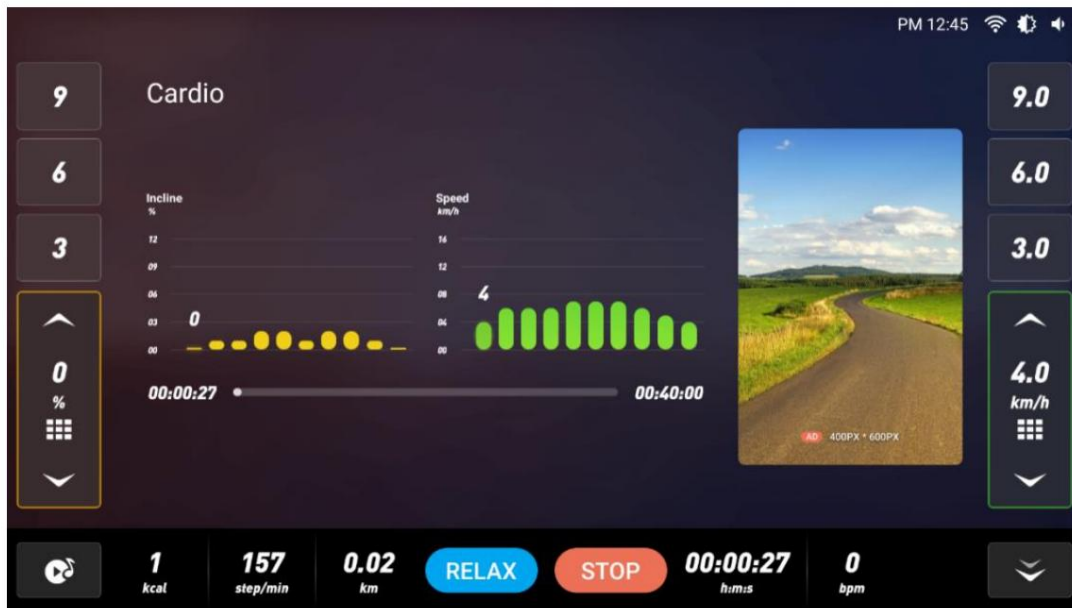


4.5.1 I træningstilstanden tilbyder systemet en række forudindstillede træningsplaner for afslapning, konditionstræning, fedtforbrænding og udholdenhed til forskellige løbestilarter for at hjælpe med at træne udstrækning. Forskellige løbetilstande har forskellig hældning og tempo, så brugerne kan koncentrere sig om at løbe uden at bekymre sig om forskellige indstillinger.

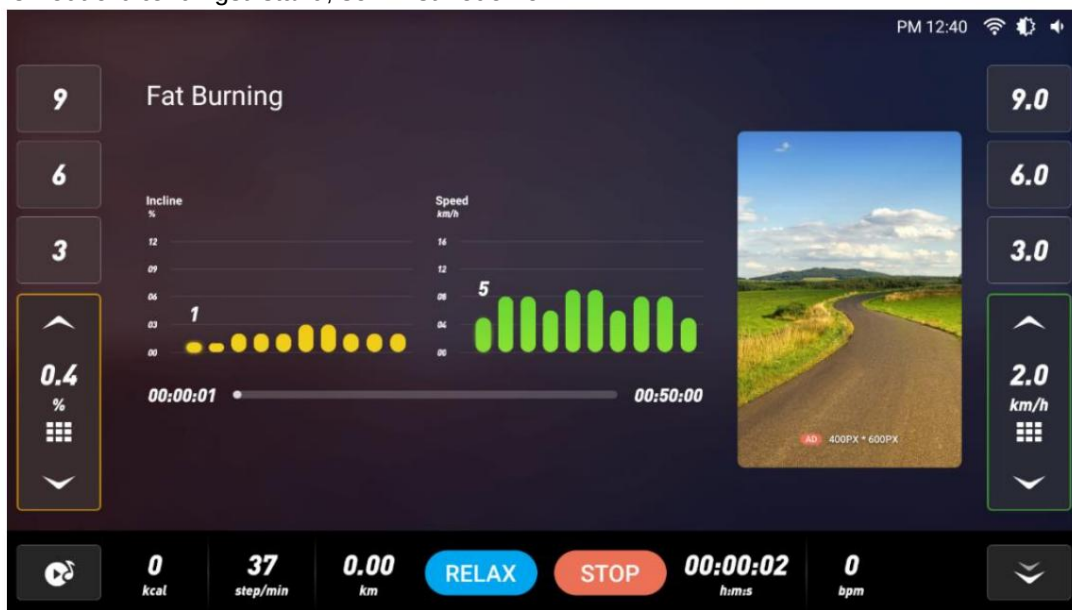
4.5.1.1 Brugere kan vælge træningstilstanden og klikke for at åbne løbegrænsefladen. Når brugere f.eks. vælger "Relax", kan de begynde at løbe i denne tilstand. Som vist nedenfor:



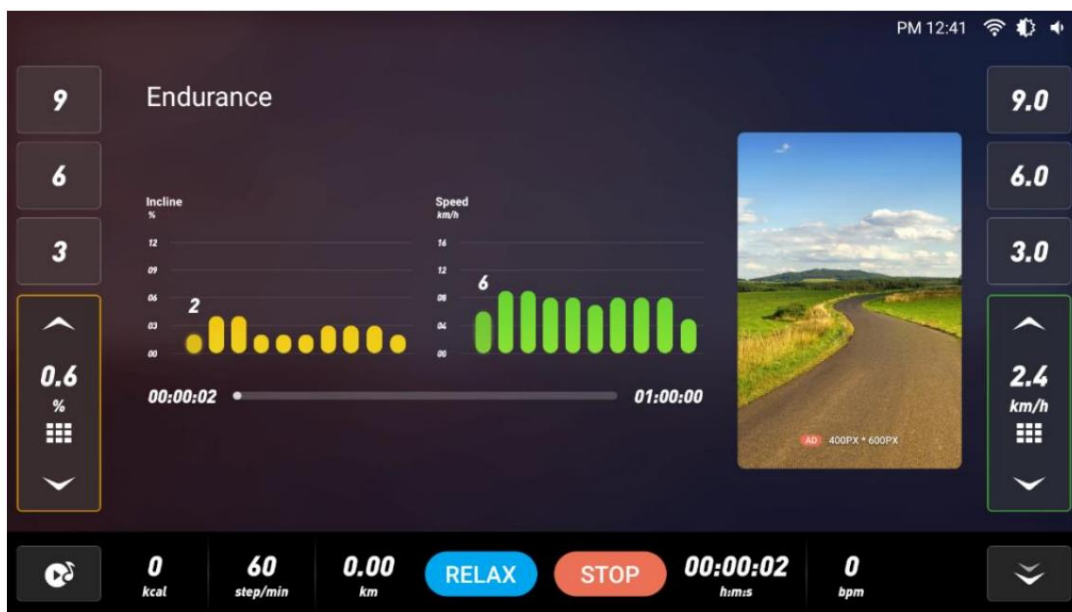
4.5.2 Kardiotilstand, som vist nedenfor



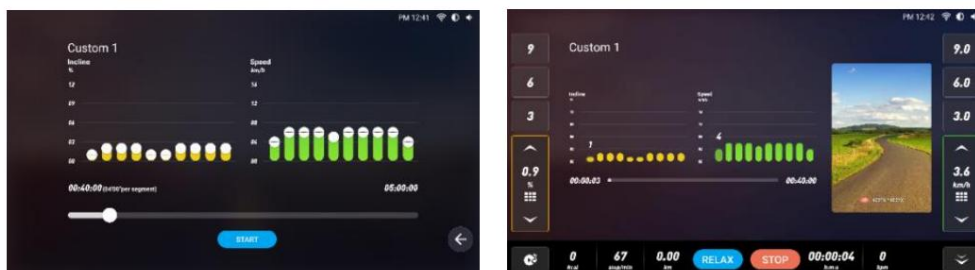
4.5.3 Fedtforbrændingstilstand, som vist nedenfor:



4.5.4 Udholdenhedstilstand, som vist nedenfor



4.5.5 Brugerdefineret tilstand: Hvis den forudindstillede træningstilstand ikke opfylder brugernes krav, kan de Tilpas træningstilstanden, herunder: løbetid, hældning og hastighed for hver løbetapine. Du kan trykke på og trække i en hvilken som helst rektangulær bjælke for at indstille forskellige hældningsændringer og forskellige tempoparametre i forskellige tidsperioder. Efter indstillingen skal du klikke på "START" for at løbe, som vist nedenfor:

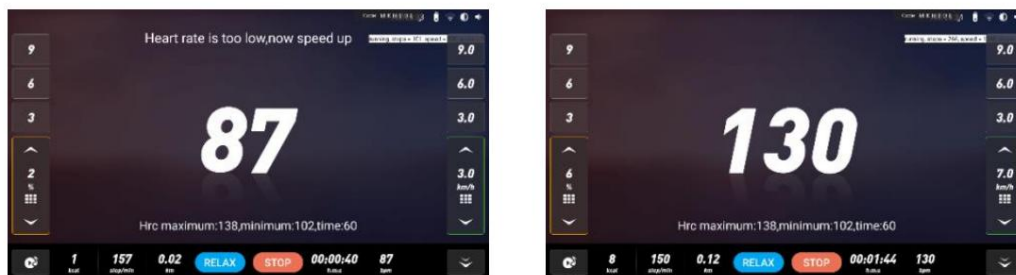


4.6 Pulskontroltilstand: Klik på "HRC-tilstand" for at gå ind på siden med pulsindstillinger. Standardværdierne er f.eks. "Alder" - "Køn" - "Sværhedsgrad" - "Tid" - "Maksimal puls" - "Minimum puls".

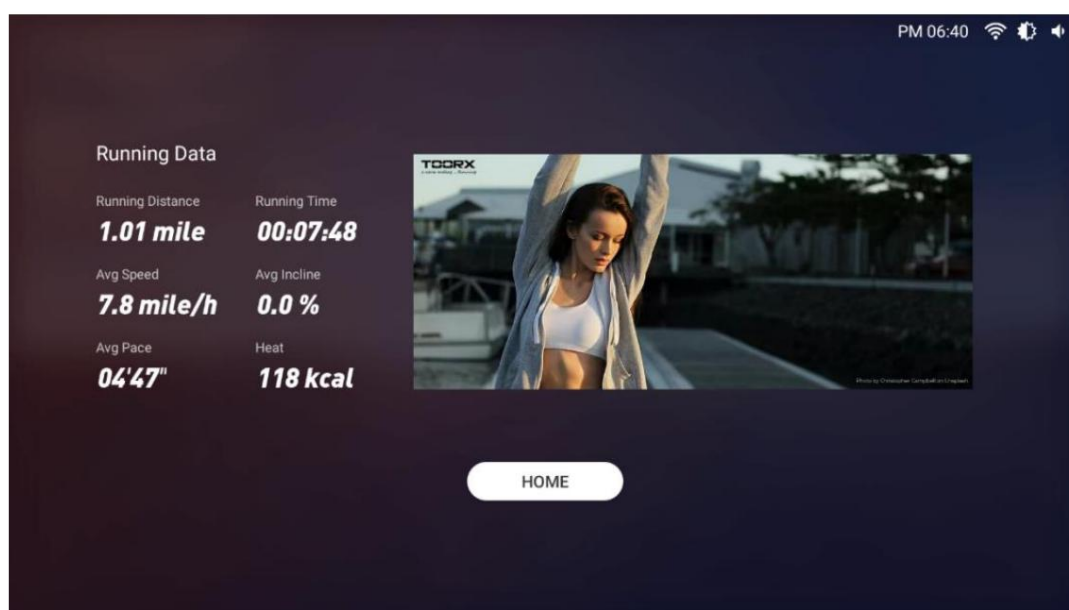
klik derefter på "START" for at begynde at løbe i pulskontroltilstand, som vist nedenfor:

 Man ☐ Woman', 'Percentage of difficulty ☐ 55% ☐ 75% ☐ 90% ☐ 100%', 'Time(1-60) ___ minute', 'Max heart rate ___ BPM', and 'Min heart rate ___ BPM'. A large blue 'START' button is at the bottom center. A back arrow button is in the bottom right corner. The top right shows the time PM 06:30 and status icons."/>

Når du løber i pulskontroltilstand , skal du placere din venstre og højre hånd på pulsmåleren eller bære et trådløst pulsbånd, som vist nedenfor:

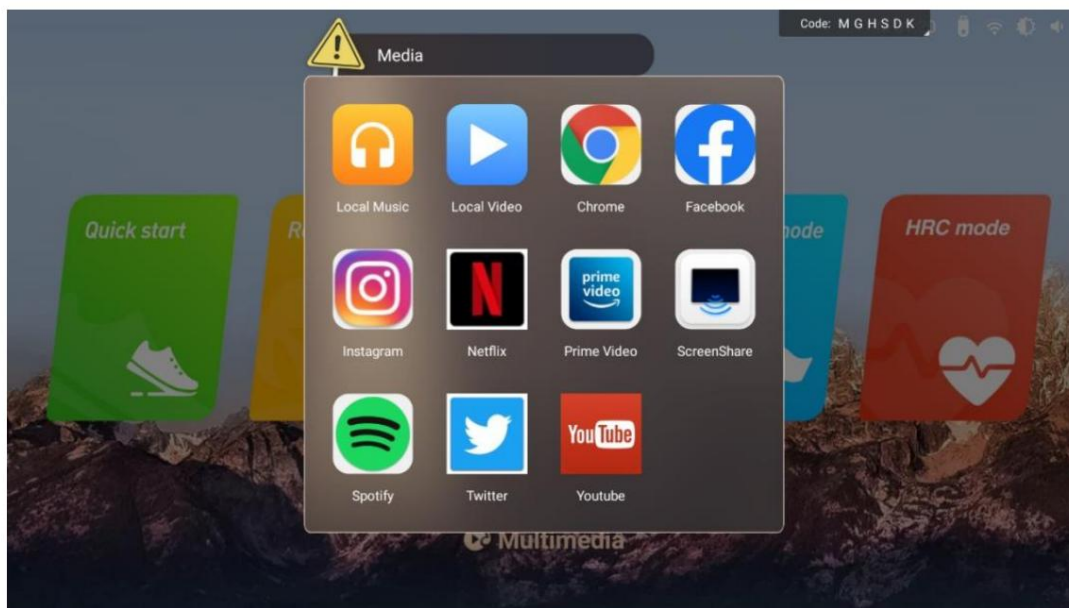


5. Træningsoversigt: Når afstanden er > 0,1 km, registrerer systemet automatisk de relevante træningsdata (dataene slettes automatisk, når brugergrænsefladen er afsluttet), som vist nedenfor:



5. Multimedier

Klik på "Multimedia" for at åbne programvalgsgrensefladen , som vist nedenfor:



*Bemærkning: Da softwaren konstant opdateres og itereres, kan det være nødvendigt at ændre den faktiske brugerflade, hvis den er inkonsekvent. Da den faktiske brugerflade i denne instruktion er gældende, er dette dokument kun til reference.

• Varmehastighedstest

Testen kan registrere statisk og dynamisk puls før og efter træning samt restitution efter træning.

Brugeren holder metalpladen til pulsmåling på venstre og højre horisonthåndtag med begge hænder, hvorefter pulsværdien vises på skærmen. (Varm påmindelse: Trænerens maksimale puls bør ikke overstige (220-alder). Når pulsen overstiger den maksimale, er det

anbefales at hvile i cirka 30 minutter eller sætte farten ned og reducere hældningen. Den registrerede hjertefrekvens

Prisen er kun til reference for sport og fitness.

Tips: Når du bruger trådløs pulsmåling, må du ikke bruge den i MP3-tilstand for at forhindre interferens mellem to signaler, og et særligt trådløst pulsbånd til brystet er påkrævet.

Advarsel: Pulsmålersystemet kan være unøjagtigt. Overdreven motion kan resultere i alvorlig personskade eller død. Stop træningen med det samme, hvis du føler dig svag.

•Interface-instruktion

1. Lydport

Når du går, kan du bruge hovedtelefoner og tilslutte øretelefonerne til lydporten for at lytte til stemmen på hovedtelefonerne.

2. USB-indgang

Sæt USB-flashdrevet i porten til højre for skærmen, og klik på multimedieknappen for at afspille sange.

og videoer på USB-enheden i Lokal musik og video.

3. Bluetooth

Bluetooth-funktionen på dette løbebånd er indstillet som den primære enhed, der kan genkende og tilslutte Bluetooth-højttalere, øretelefoner og andet Bluetooth-udstyr.

4. Skærmdeling

4.1 Indtast multimedie - klik på ScreenShare - scan QR-koden for at downloade assistentapplikationen til din mobiltelefon;

4.2 Åbn delingsansøgningen på din mobiltelefon;

4.3 Følg instruktionerne for at betjene den på din mobiltelefon, hvorefter berøringsskærmen kan deles på din mobiltelefon.

5. FIT APP-instruktion (hvis tilgængelig)

5.1 Scan QR-koden for at downloade "FIT"-applikationen til din mobiltelefon eller tablet-pc.

5.2 Tænd for Bluetooth på din mobiltelefon eller tablet-pc;

5.3 Tænd løbebåndet;

5.4 Tilslut løbebåndet.



Advarsel: For at sikre sikkerheden og normal brug skal løbebåndet regelmæssigt kontrolleres for slitage og skader.

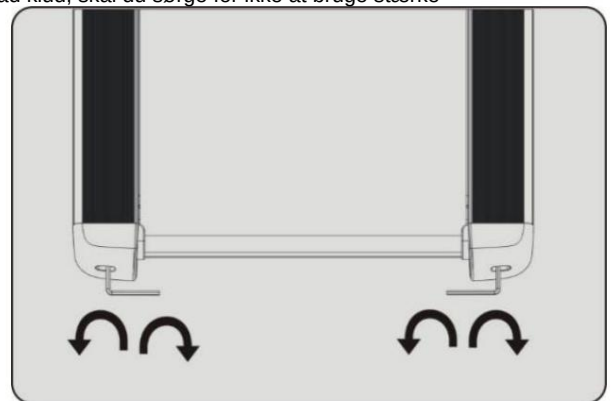
Vedligeholdelse og behandling af funktionsfejl

1. Rengøring: Løbebåndets overflade skal holdes ren. Træk netledningen ud før rengøring.

Hvis du kan rengøre løbebåndet og overfladen på løbebåndet med en blød og våd klud, skal du sørge for ikke at bruge stærke opløsningsmidler.

2. Justering af båndafvigelse: Løbebåndet er blevet justeret ved fremstilling; det kan fungere defekt efter transport og brug. Sluk løbebåndet før justering,

(se figur) Juster venstre og højre bolte i den bagerste rulle med en skruenøgle. Hvis båndet afviger til venstre, skal du dreje den venstre bolt med uret. Hvis båndet afviger til højre, skal du dreje den højre bolt mod uret. Det er bedre at justere 1/2 cirkel ad gangen. Efter justering skal du tænde for strømmen og starte løbebåndet for at kontrollere, om båndet er tilbage i normal position ved en hastighed på 4-5 km/t. Gentag processen.



procedure, hvis ikke.

3. Justering af båndets slip: Efter en vis brugstid kan båndet blive længere eller ikke kunne løsne sig. rulle..

Du bør justere venstre og højre bolte på den bagerste rulle med uret i samme position, indtil den kører jævnt og frit. Det er bedre at justere 1/2 cirkel ad gangen. Men for at undgå at forkorte remmen i løbet af levetiden, må du ikke justere den for stramt.

4. Smør

Efter mere end 100 timers brug, eller hvis smøremidlet mellem trinbrættet og løbebåndet er brugt op, skal trinbrættet smøres, og løbebåndet skal justeres grundigt.

4.1 Sluk for strømmen, løsne remmen ved hjælp af metoden til justering af remmens afvigelse, og påfør derefter smøremiddel jævnt på trinbrættet.

4.2 Undgå at smøre for meget. Jo mere smøremiddel, jo bedre. Rimelig smøring kan forlænge løbebåndets levetid.

Vedligeholdelsespåmindelsesfunktion

Løbebåndet er blevet smurt inden det forlod fabrikken, det er ikke nødvendigt at tilføje smøreolie, når løbebåndet kører første gang. For at holde løbebåndets transmissionsdele i den bedste stand, er løbebåndet udstyret med en påmindelsesfunktion om smøring og udskiftning af rem.

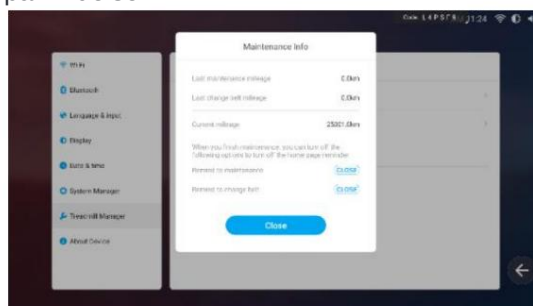
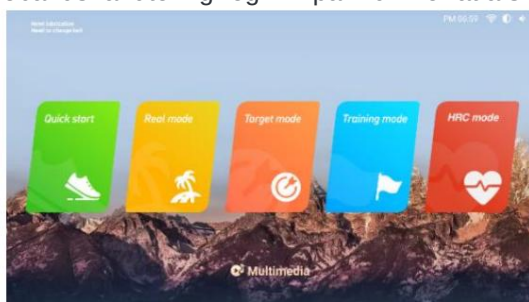
Når løbebåndet har kørt 800 km, vises "Skal smøres" i øverste venstre hjørne.

på skærmen, betyder det, at der skal påfyldes olie på løbebåndet. Efter første oliepåfyldning vises den næste påmindelse for hver 800 km.

Efter smøring skal du trykke på INCLINE+ og SPEED+ og holde dem nede samtidig. Påmindelsen om smøring fjernes.

Når løbebåndet har kørt 15.000 km, vises meddelelsen "Skal skiftes rem" i øverste venstre hjørne af skærmen, hvilket betyder, at remmen skal udskiftes.

Klik på "Statuslinje og genvejsindstillingsområde" for at åbne "Avancerede indstillinger", klik derefter på "Løbebåndshåndtering" og klik på "Luk" for at afslutte påmindelsen.

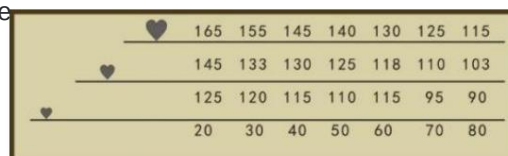


Vejledning til træning

Rådfør dig med din læge, før du starter et træningsprogram. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller med helbredsproblemer. Pulsmålere er ikke medicinske faciliteter. Mange faktorer kan påvirke deres nøjagtighed. Generelt kan sensorerne kun bruges som et træningshjælpemiddel til at bestemme generelle pulstendenser. Følgende retningslinjer kan hjælpe dig med at planlægge dit træningsprogram. For mere detaljerede øvelser information, bedes du kontakte din læge.

Træningsintensitet

Uanset om dit mål er at forbrænde fedt eller styrke dit kardiovaskulære system, er nøglen til at opnå de ønskede resultater den rigtige træningsintensitet. Brug din puls som vejledning til at finde det rigtige niveau. Tabellen nedenfor viser de anbefalede pulser til



165	155	145	140	130	125	115
145	133	130	125	118	110	103
125	120	115	110	115	95	90
20	30	40	50	60	70	80

fedtforbrænding og aerob træning. For at finde din puls skal du starte med at finde din alder (afrundet til en hel ti) nederst i diagrammet. Find derefter de tre tal over din alder. Disse tre tal identificerer dit "træningsprogramvalgsområde". De følgende to tal anbefales til fedtforbrænding. Ovenstående tal anbefales til aerob træning. For at måle din puls under træning skal du bruge en pulssensor på din konsol.

Fedtforbrænding

For at forbrænde fedt effektivt skal du træne med en relativt lav intensitet i lange perioder. I de første fem minutter af træningen forbrænder din krop kulhydratkalorier til energi, fordi de er lettere at bruge.

Det er først efter de første fem minutter, at kroppen begynder at forbrænde lagret fedt. Hvis dit mål er at forbrænde fedt, skal du justere tempoet og hældningen på løbebåndet, indtil pulsen er tæt på træningsområdets nedre grænse. For at maksimere fedtforbrændingen skal du justere tempoet og hældningen på løbebåndet, indtil pulsen er tæt på midten af træningszonen.

Konditionstræning

Hvis dit mål er at styrke dit kardiovaskulære system, skal du lave konditionstræning, hvilket er langvarig aktivitet, der kræver meget ilt. Hjertet skal pumpe mere blod til musklerne, og lungerne skal forsyne blodet med mere ilt. Ved konditionstræning skal du justere hastigheden og hældningen på

løbebåndet, indtil pulsen er tæt på træningsområdet øvre grænse.

Træningsproces

Hver øvelse skal indeholde følgende tre dele:

Opvarmning --- Før hver session, lav 5-10 minutters udstrækning og lette øvelser. En ordentlig opvarmning kan øge kropstemperatur, puls og blodcirkulation, så din krop kan forberede sig på træning.

Øvelser i udvalgszone - Efter opvarmning skal du øge intensiteten af træningen, indtil din puls når din udvalgszone, og holde den i 20-60 minutter. (I løbet af de første par uger af dit træningsprogram må du ikke holde din puls i træningsområdet i mere end 20 minutter.) Når du træner, skal du tage regelmæssige dybe indåndinger og ikke holde vejret.

Nedkøling – Efter endt træning, køl ned ved at strække i 5-10 minutter. Dette øger muskelfleksibiliteten, hvilket hjælper med at forhindre problemer efter træning.

Træningsfrekvens

For at vedligeholde eller forbedre din kondition skal du træne tre gange om ugen med mindst én dags mellemrum. Efter et par måneder bør du være op til fem gange om ugen, afhængigt af dine behov.

Nøglen til succes er at gøre motion til en regelmæssig og behagelig del af din daglige rutine.

Et vellykket træningsprogram består af forberedende og afsluttende bevægelser. Det komplette program er udføres mindst to til tre gange om ugen, med en til to dages pause mellem øvelserne, kan øges til fire til fem gange om ugen efter et par måneder. Opvarmningen før hver træning er meget vigtig. Den varmer gradvist din krop op, strækker dine muskler, øger blodcirkulationen og pulsen og leverer mere ilt til dine muskler. Gentag disse bevægelser efter din træning for at sænke din puls og reducere muskelømhed. Vi foreslår følgende handlinger:

Opvarmning og nedkøling

Et vellykket træningsprogram består af en opvarmning, aerob træning og en nedkøling. Lav hele programmet mindst to og helst tre gange om ugen, med en hviledag mellem træningspas. Efter flere måneder kan du øge din træning til fire eller fem gange om ugen.

Opvarmning er en vigtig del af din træning, og bør startes ved hver session. Det forbereder din krop på mere anstrengende træning ved at opvarme og strække dine muskler, øge din blodcirkulation og puls og levere mere ilt til dine muskler. Gentag disse øvelser efter træningen for at reducere ømme muskelproblemer. Vi foreslår følgende opvarmnings- og nedkølingsøvelser:

1. Stræk af inderlåret

Sid med fodsålerne samlet og knæene pegende udad. Træk dine fødder så tæt ind i skridtet som muligt. Pres forsigtigt dine knæ mod gulvet. Hold i 15 point.



2. Udstrækning af hamstrings

Sid med strakt højre ben. Hvil venstre fodsål mod indersiden af højre lår.

Stræk så langt som muligt mod din tå. Hold i 15 point. Slap af og gentag derefter med venstre ben strakt.



3. Hovedrulning

Drej dit hoved til højre i én tælling, og mærk strækket op ad venstre side af din nakke.

Drej derefter hovedet tilbage i én tælling, stræk hagen mod loftet og lad munden åbne sig. Drej hovedet til venstre i én tælling, og sænk til sidst hovedet ned mod brystet i én tælling.



4. Skulderløft

Løft din højre skulder op mod dit øre i én puls. Løft derefter din venstre skulder op i én puls, mens du sænker din højre skulder.

5. Tåberøring

Bøj langsomt fremad fra taljen, og lad din ryg og skuldre slappe af, mens du strækker dig mod dine tæer.

Ræk ned så langt du kan, og hold i 15 point.



6. Læg-akillesenestrækning

Læn dig op ad en væg med venstre ben foran højre

Og dine arme fremad. Hold dit højre ben strakt og venstre fod på gulvet; bøj derefter venstre ben og læn dig

fremad ved at bevæge dine hofter mod væggen. Hold, og bevæg dig derefter Gentag på den anden side i 15 tællinger.

7. Sidestrækning

Åbn dine arme til siden og fortsæt med at løfte dem, indtil de er over dit hoved. Ræk din højre arm så langt op mod loftet som muligt i én tælling. Føl strækket op ad din højre side. Gentag denne handling med din venstre arm.





GARLANDO SPA

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