

TCORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



TRX100



Revisione : 00

Edizione : 11/16

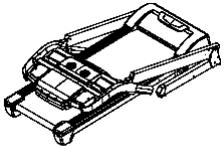
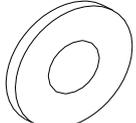
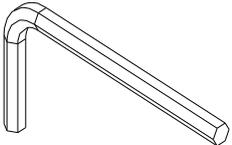
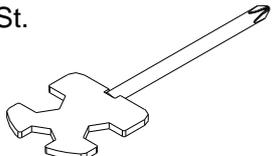
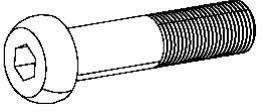
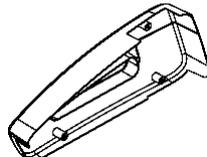
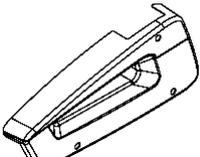
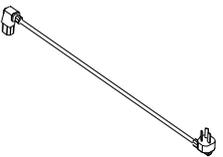
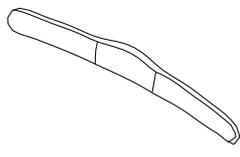


INHALT

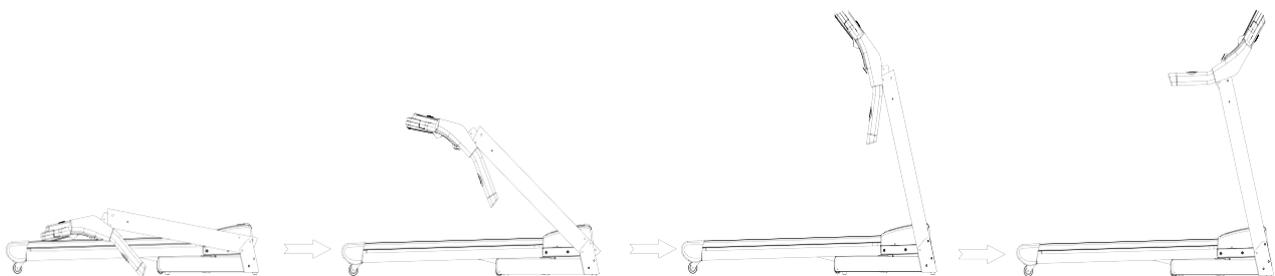
<i>INHALT</i>	1
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	2
MONTAGEANLEITUNG	4
ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFKLAPPEN	7
SICHERHEITSHINWEISE	8
ERDUNG	9
<i>BEDIENUNGSANLEITUNG</i>	10
LEITFADEN FÜR DEN TRAININGSBEGINN	15
SICHERES TRAINING	16
AUFWÄRMTRAINING	17
WARTUNG	18
<i>EINSTELLUNG DES LAUFBANDES</i>	19
ÜBERSICHTSZEICHNUNG	20
<i>TEILELISTE</i>	21
FEHLERCODES UND IHRE BEDEUTUNG	23

MONTAGEANLEITUNG

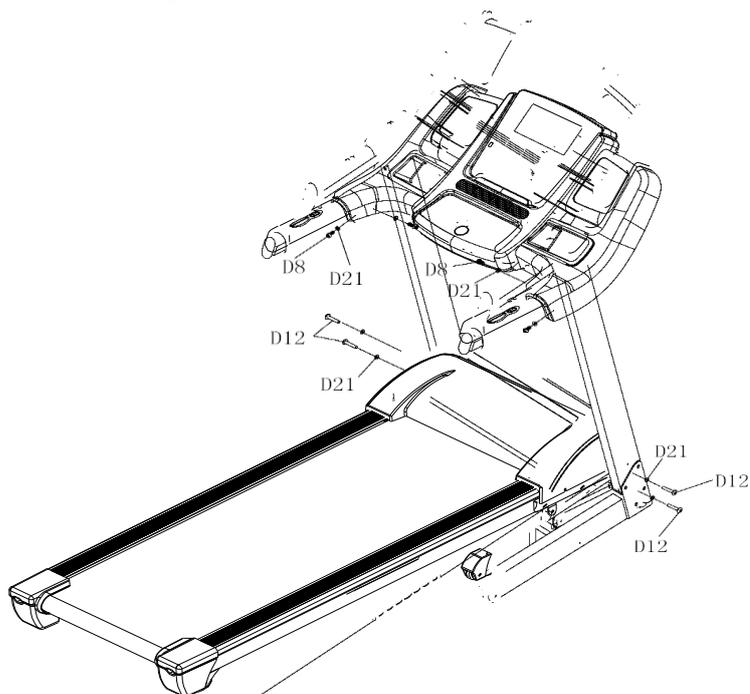
IM ORIGINALKARTON SIND FOLGENDE TEILE ENTHALTEN:

<p>1 Grundrahmen</p> 	<p>D21 Flache Unterlegscheibe M10 8 St.</p> 	<p>D8 Rundkopf-Sechskantschraube M10 x 15 4 St.</p> 	<p>C13 Sicherheitsschlüssel, 1 St.</p> 
<p>D3 Inbusschlüssel, 1 St.</p> 	<p>B18 Silikonöl, 1 St.</p> 	<p>D1 Schraubenschlüssel, 1 St.</p> 	<p>D12 Rundkopf-Sechskantschraube M8 x 55, 4 St.</p> 
<p>B11L Seitenabdeckung, links, 1 St.</p> 	<p>B11R Seitenabdeckung, rechts, 1 St.</p> 	<p>D48 Schrauben ST4,2 x 19, 2 St.</p> 	<p>C15 Stromkabel 1 St.</p> 
<p>C19 MP3-Kabel, 1 St.</p> 	<p>C37 Brustgürtel</p> 		

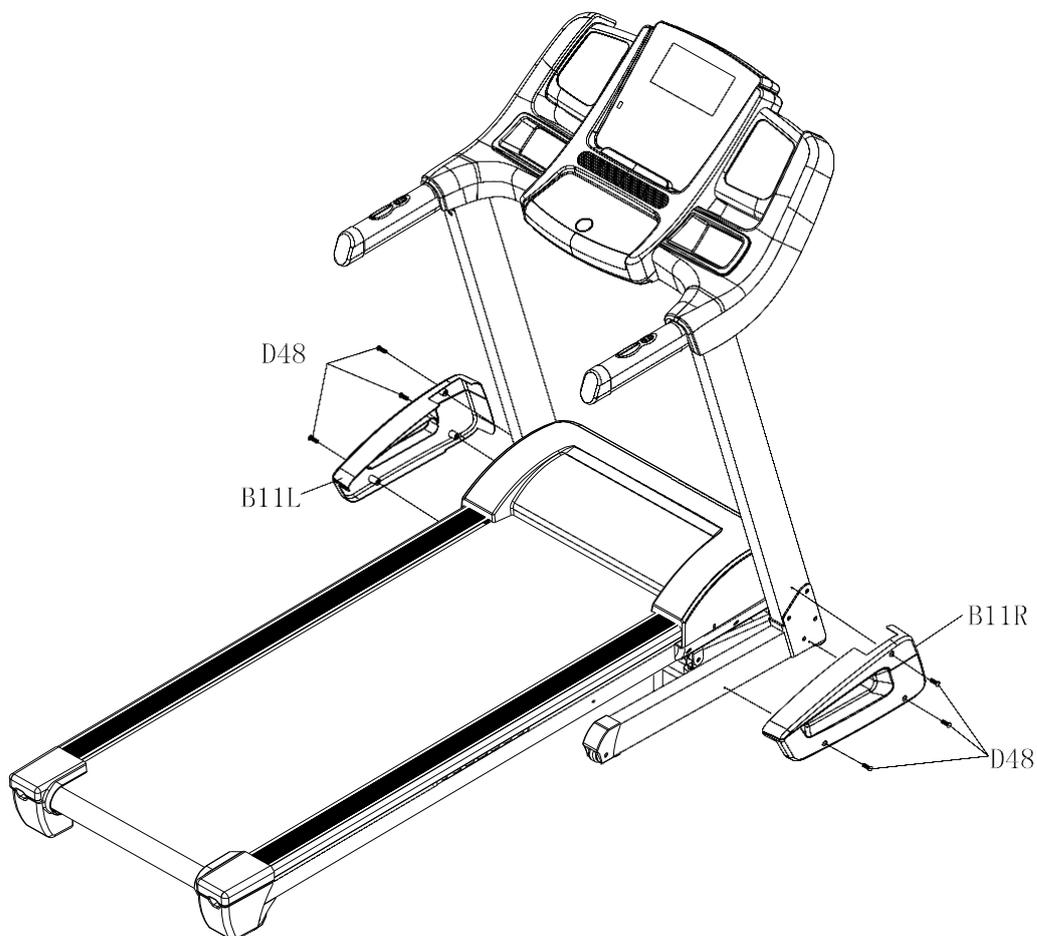
SCHRITT 1: Den abgebildeten Schritten folgend die Stützen aufrichten. Beim Aufklappen darauf achten, dass das Kabel nicht gequetscht wird.



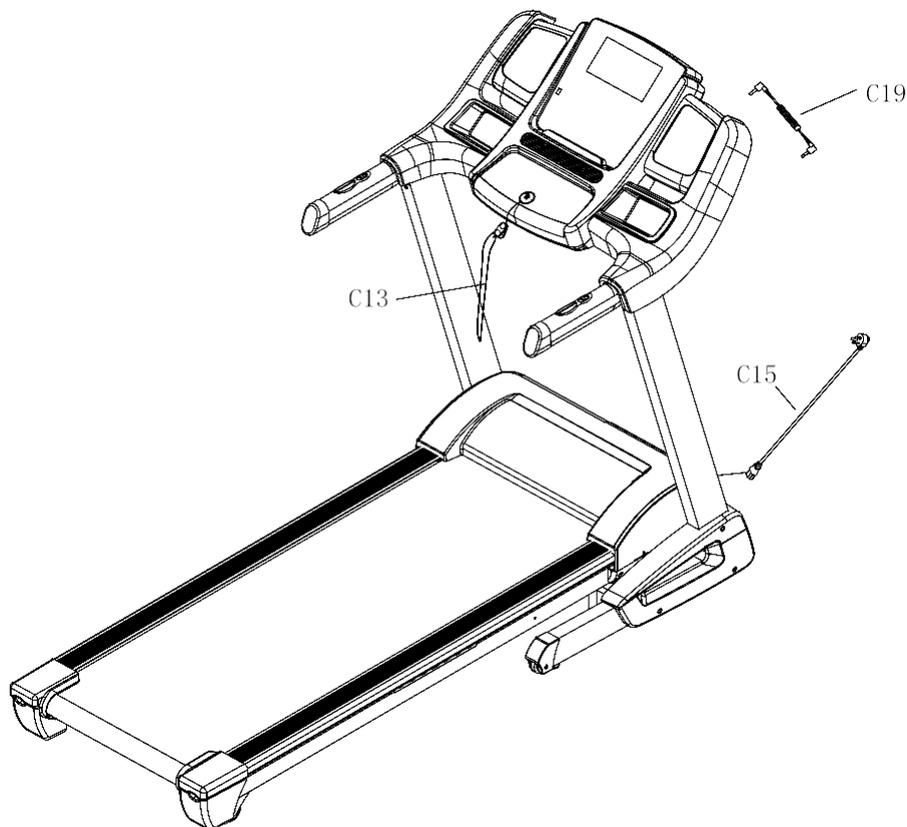
SCHRITT 2: Den Bodenrahmen mit einer M10 x 55 (D12) Schraube, M 10 x 15 (D8) und einer flachen M10 Unterlegscheibe (D21) feststellen.



Schritt 3: Die L/R-Seitenabdeckung (B11) in den vertikalen Stützholz und den Bodenholm einsetzen und dann mit ST4,2 x 19 Schrauben (D48) festschrauben.



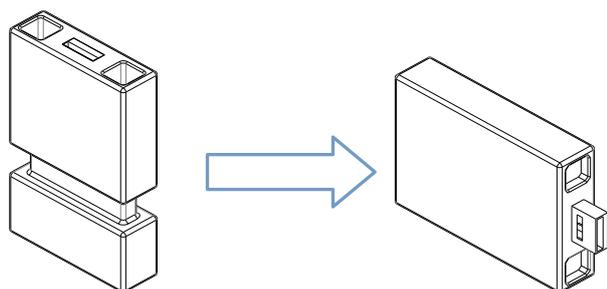
Schritt 4: Dann den Sicherheitsschlüssel (C13), das MP3-Kabel (C19) und das Netzkabel (C15) einstecken.



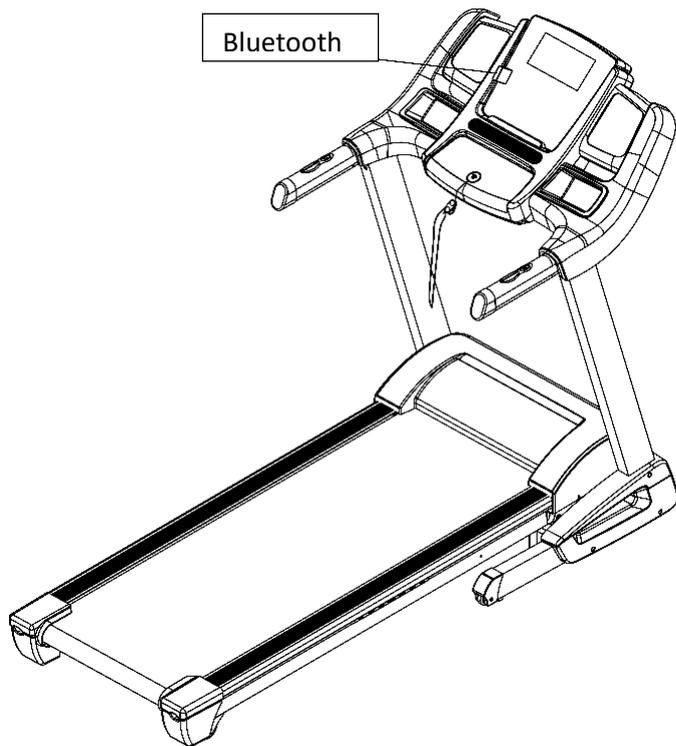
Schritt 5:

Das Dual-Bluetooth-Set anschließen. (Warnung: Das Dual-Bluetooth-Set wird mit einer Spannung von 3,3 V versorgt und darf nicht an einen Computer/Laptop angeschlossen werden, da es beschädigt würde.)

1. Das Bluetooth-Set aus der Verpackung nehmen und die Hülle nach unten drücken, um den USB-Anschluss nach außen zu schieben.

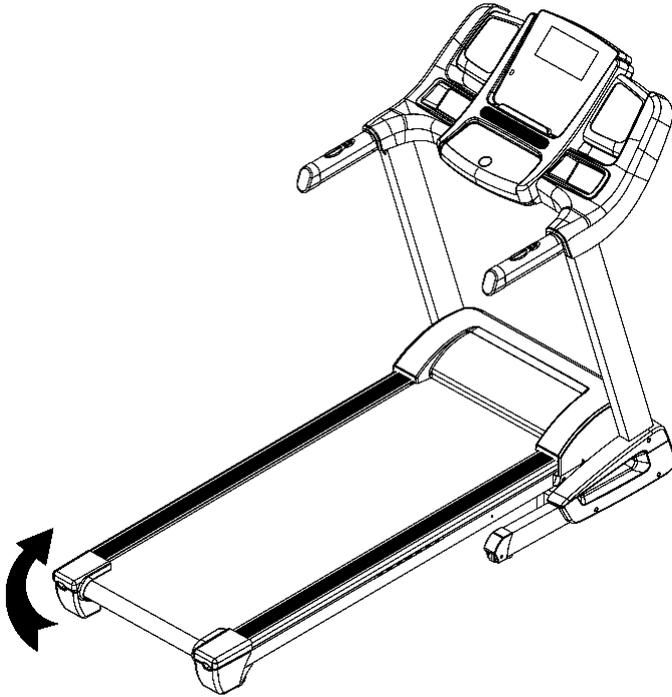


2. Dann den Bluetooth am Laufband anschließen.



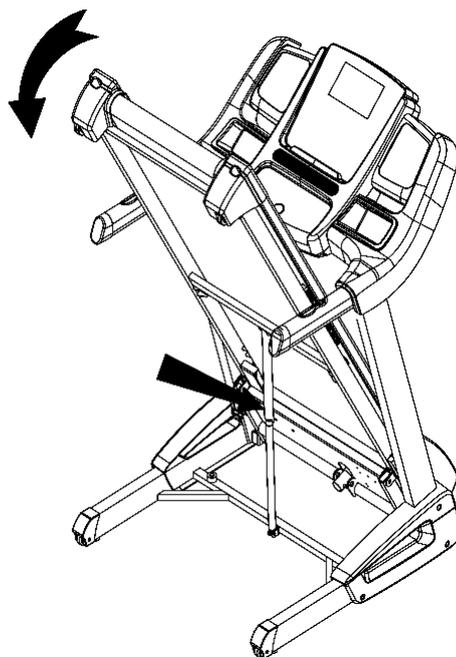
ACHTUNG: Das Gerät muss wie oben beschrieben vollständig montiert und alle Schrauben müssen fest angezogen sein. Nachdem überprüft wurde, ob das Gerät ordnungsgemäß montiert ist, wie nachfolgend beschrieben fortfahren. Vor der Verwendung des Laufbandes die Anleitung bitte aufmerksam lesen.

Anleitung zum Zusammenklappen



Den unteren Teil des Gerätes nach oben ziehen, bis ein „klick“ zu hören ist, es bedeutet, dass der pneumatische Zylinder eingerastet ist.

Anleitung zum Aufklappen



Leicht gegen die Sicherungshülse treten und dabei den Teil mit dem Laufband in Pfeilrichtung nach unten ziehen. Das Laufband bewegt sich dann langsam noch unten.

Erdung

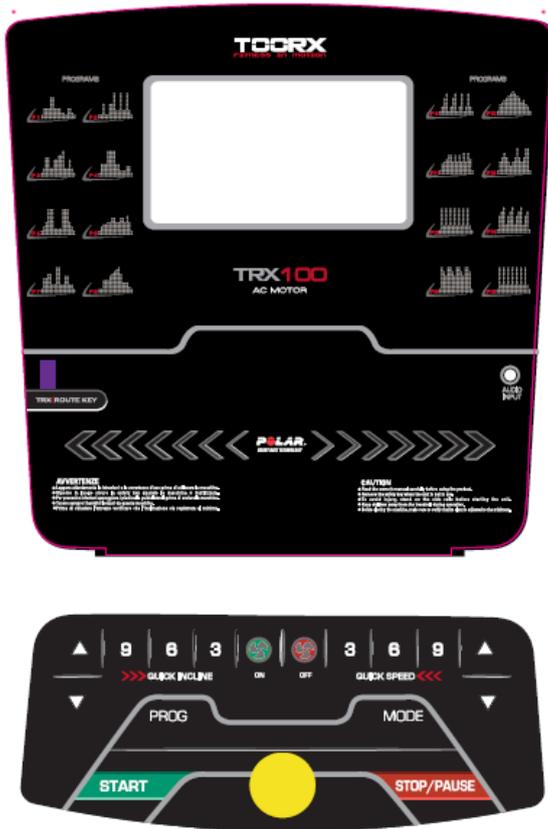
Das Gerät muss geerdet werden. Im Falle einer Funktionsstörung oder eines Defekts wird der Strom abgeleitet und somit die Gefahr eines Stromschlags reduziert. Das Gerät ist mit einem Kabel ausgestattet, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an einen entsprechenden und regelgerecht installierten Anschluss angeschlossen werden, der die gesetzlichen Vorschriften vor Ort erfüllt.

GEFAHR - Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdungskabels des Gerätes kann eine Gefährdung durch einen Stromschlag verursachen. Einen ausgebildeten Elektriker oder einen Kundendiensttechniker überprüfen lassen, ob die Erdung ordnungsgemäß angeschlossen ist, wenn Zweifel bestehen sollten. Den mit dem Gerät mitgelieferten Erdungsstecker nicht verändern, wenn der nicht mit dem Anschluss kompatibel ist. Bitte einen entsprechenden Anschluss verwenden, der von einem Fachmann installiert wurde.

. Das Gerät ist für eine Netzspannung von 220 - 240 V ausgelegt und mit einem Erdungsstecker ausgestattet. Sicherstellen, dass das Gerät an eine Steckdose angeschlossen wird, die mit dem Stecker kompatibel ist. Das Gerät darf nicht mithilfe von Adaptern angeschlossen werden.

Bedienungsanleitung

1.1. DISPLAY



1.2 START

Nach 5 Sekunden wird das Gerät normal gestartet.

1.3 PROGRAMM

3 Countdown-Funktionen, 16 voreingestellte Programme, 1 Körperfett-Programm, 3 Benutzerprogramme, 3 Modi, USB-Bluetooth, Polarer Empfänger und Ventilatorfunktion.

1.4 SICHERHEITSSPERRE

Wenn der Sicherheitsschlüssel herausgezogen wird, zeigt das Display „---“ an und das Laufband hält sofort an, gleichzeitig wird ein Alarmton abgegeben. Die Sicherheitssperre wird ausgelöst, der Computer zeigt für 2 Sekunden die Anzeige an und die Werte sinken auf „0“ ab.

1.5 TASTENFUNKTIONEN

1.5.1 START/STOP

„START“ -- Wenn das Laufband nicht läuft und diese Taste gedrückt wird, startet es mit einer Geschwindigkeit von „1,0“.

„STOP“--

1. Um das Training zu unterbrechen, die Taste STOP/PAUSE drücken, die Werte werden für 10 Minuten gespeichert.
2. Um mit dem Training fortzufahren, die Taste START drücken. Die gespeicherten Werte werden angezeigt, wenn die Taste innerhalb von 10 Minuten gedrückt wird.
3. Um die Trainingseinheit und die -werte zurückzusetzen, die STOP/PAUSE-Taste mindestens 3 Sekunden lang gedrückt halten.

1.5.2 „PROGRAM (PROGRAMM)“-TASTE

Wenn das Laufband steht, kann durch Drücken dieser Taste vom manuellen Modus auf eines der voreingestellten Programme P1-P12, und Körperfett umgeschaltet werden.

1.5.3 „MODE (MODUS)“-TASTE

Wenn das Laufband steht, diese Taste drücken, um einen der Countdown-Modi „H-1“, „H-2“ und „H-3“ zu wählen: Mit „H-1“ wird der Zeit-Countdown, mit „H-2“ der Strecken-Countdown und mit „H-3“ der Kalorien-Countdown eingestellt. Durch Drücken von SPEED +/- kann der Wert angepasst werden. Dann die „START“-Taste drücken, um das Laufband zu starten.

1.5.4 „SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-“-TASTE

SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/- --Mithilfe dieser Taste kann die Geschwindigkeit angepasst werden, nachdem das Laufband gestartet wurde. Sie wird in Schritten von 0,1 km/h verändert. Die Taste länger als 2 Sekunden drücken, und der Wert steigt bzw. sinkt automatisch.

1.5.5 QUICK SPEED (SCHNELLE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG) -TASTE

Wenn die Quick Speed-Taste gedrückt wird, während das Band läuft, wird die Geschwindigkeit direkt auf 3 km/h, 6 km/h oder 9 km/h eingestellt.

1.6. DISPLAYFUNKTIONEN

1.6.1 SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

Anzeige der Laufgeschwindigkeit

1.6.2 TIME (ZEIT)

Anzeige der Laufzeit oder der Countdown-Zeit

1.6.3 DISTANCE (LAUFSTRECKE)

Anzeige der insgesamt zurückgelegten Strecke oder Strecken-Countdown.

1.6.4 CALORIE (KALORIEN)

Anzeige der verbrauchten Kalorien oder Kalorien-Countdown

1.6.5 PULSE (HERZFREQUENZ)

Anzeige der Herzfrequenzwerte

1.6.6 ANZEIGEBEREICHE DES DISPLAYS

TIME (ZEIT): 0:00 - 99:59 (min)

DISTANCE (LAUFSTRECKE): 0,00 – 99,9 (km)

CALORIES (KALORIEN): 0,0 – 999 (C)

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): 0,8 - 22,0 (km/h)

PULSE(HERZFREQUENZ): 50 – 200 (BPM)

1.7 HERZFREQUENZ-FUNKTION

Während das Laufband läuft, die Handpuls-Sensoren ca. 5 Sekunden umfassen, dann zeigt das Display die

Herzfrequenz an. Es kann eine Herzfrequenz im Bereich von 50 bis 200 Schlägen pro Minute gemessen werden.

Es wird ein Herz angezeigt, während die Herzfrequenz gemessen wird. Die Messergebnisse dienen nur als

Richtwerte und dürfen nicht als medizinisch relevante Angaben betrachtet werden.

1.8 TRAININGSPROGRAMM-ÜBERSICHT

1.9 Manuelle Bedienung

1.9.1 Nach dem Drücken der Start-Taste beginnt ein Countdown von 5 Sekunden, dann startet das Laufband mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0,8 km/h.

1.9.2 Durch Drücken von SPEED +/- kann die Geschwindigkeit angepasst werden.

1.9.3 Um das Training zu unterbrechen, STOP drücken.

1.9.4 Um die Geschwindigkeit schnell zu verändern die Taste QUICK SPEED drücken.

1.10 COUNTDOWN-FUNKTION FÜR DIE PARAMETERWERTE

Zu Beginn sind für den Zeit-Countdown 30:00 Minuten eingestellt, der Einstellbereich reicht von 5:00 bis 99:00 Minuten, wobei die Zeit in Schritten von 1:00 Minute verändert werden kann. Für den Kalorien-Countdown sind zu Beginn 50 therm eingestellt, der Einstellbereich reicht von 10 bis 990 therm, wobei die Anpassung jeweils in 10er-Schritten erfolgt.

Für den Strecken-Countdown ist zu Beginn 1,0 km eingestellt, der Einstellbereich reicht von 0,5 bis 99,9 km, wobei die Anpassung in Schritten von 0,1 erfolgt. Umschalt-Reihenfolge: Manuell, Zeit, Strecke, Kalorien.

1.11 KÖRPERFETT-TEST (FETT)

Zu Beginn dauerhaft die Taste „PROGRAM“ drücken, um „FAT (FETT)“ für den Körperfett-Test aufzurufen, auf dem Display wird „FAT“ angezeigt. Auf „MODE“ drücken, um (F1 GESCHLECHT, F2 ALTER, F3 GRÖSSE, F4 GEWICHT) einzugeben. Zum Einstellen die Tasten „SPEED+“, und „SPEED -“ drücken. Nach den Einstellungen zeigt das Display F5 und es müssen die Handpuls-Sensoren umfasst werden. Das Display zeigt nun den Body-Quality-Index an. Der Body-Quality-Index dient der Überprüfung des Zusammenhangs zwischen Größe und Gewicht und ist keine Körperwaage. Das Körperfett hilft jedem Mann und jeder Frau bei der Findung des richtigen Gewichts in Kombination mit einem anderen

Body-Quality-Index. Der ideale FETT-Wert liegt zwischen 20 und 25, wenn er unter 19 liegt, ist die Person zu dünn. Wenn er sich zwischen 25 und 29 bewegt, liegt ein Übergewicht vor, über 30 spricht man von Fettleibigkeit. (Bei den Angaben handelt es sich lediglich um Richtwerte, sie können nicht als medizinisch verbindliche Angaben betrachtet werden.)

- 1 Geschlecht 01 Mann 02 Frau
- 2 Alter 10 --- 99
- 3 Größe 100 ---200
- 4 Gewicht 20---- 150
- 5 FETT ≤ 19 Untergewicht
FETT = (20 - 25) Normales
Gewicht FETT = (25 - 29)
Übergewicht FETT ≥ 30 Fettleibigkeit

1.13 WEITERE FUNKTIONEN

1.13.1 Das Gerät schaltet automatisch in den Energiespar-Modus, wenn nach 10 Minuten im LEERLAUF keine Aktion durchgeführt wird. Das Display und die Hintergrundbeleuchtung des Computers sind ausgeschaltet. Durch Drücken einer beliebigen Taste nimmt es seine Tätigkeit wieder auf.

1.13.2 MP3 Audio-Funktion: Das MP3-Kabel in den Anschluss an der rechten Seite des Computers stecken.

1.13.3 Der Zeit-Countdown, der Kalorien-Countdown und der Strecken-Countdown können einzeln eingestellt werden, den letzten Parameter drücken um den Lauf einzustellen, der Einstellparameter ist Countdown, andere anzeigen normale Werte.

1.13.4 Displayanzeige – Die Für die zurückgelegte Strecke, die verbrauchten Kalorien, die gemessene Herzfrequenz und den Körperfett-Test angegebenen Werte sind Richtwerte und schwanken möglicherweise von Gerät zu Gerät. Die Messwerte dürfen nicht mit Werten gleichgesetzt werden, die mit klinischen Messgeräten erhoben wurden.

1.13.5 Geschwindigkeitssteuerung: Beschleunigung mit 0,5 km/s, Bremsen mit 0,5 km/s.

1.14 USB-Bluetooth-App (PAFERS) - Bedienungsanleitung

1.14.1 Wenn die USB-Bluetooth App an die Konsole angeschlossen ist, zeigt die Kontrollleuchte den ordnungsgemäßen Betrieb an.

1.14.2 Wenn sie angeschlossen ist, kann der Benutzer wählen, ob er das Laufband über sie steuern möchte oder nicht.

1.14.2-1 Wenn sie nicht verwendet wird, kann der Benutzer das Laufband ganz normal bedienen.

1.14.2-2 Wenn die App zum Steuern des Laufbandes verwendet werden soll, muss der Benutzer eine Verbindung zwischen dem Bluetooth-Set und dem Smartphone oder dem Tablet herstellen. Nachdem erfolgreich eine Verbindung hergestellt wurde, wird auf dem Display „BTH“ angezeigt.

1.14.3 Nachdem die Verbindung hergestellt wurde kann der Benutzer das Laufband über das Smartphone oder das Tablet steuern.

1.14.3.1 Wenn das Laufband läuft, während der Bediener versucht, eine Verbindung mit der Bluetooth App herzustellen, hält das Laufband an und wechselt dann auf die Steuerung über die App.

1.14.3.2 Wenn die Bluetooth-Verbindung nicht stabil oder fehlerhaft ist, behält das System seinen Status bei.

		EINGESTELLTE ZEIT / 16 TRAININGSABSCHNITTE															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	GESCHWIN	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	STEIGUNG	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P2	GESCHWIN	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	STEIGUNG	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P3	GESCHWIN	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
	STEIGUNG	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P4	GESCHWIN	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	STEIGUNG	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	GESCHWIN	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	STEIGUNG	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
P6	GESCHWIN	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	STEIGUNG	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	GESCHWIN	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	STEIGUNG	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	GESCHWIN	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	STEIGUNG	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	GESCHWI	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	STEIGUNG	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	GESCHWI	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	STEIGUNG	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	GESCHWIN	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	STEIGUNG	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	GESCHWIN	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	STEIGUNG	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	GESCHWIN	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	STEIGUNG	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	GESCHWIN	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	STEIGUNG	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	GESCHWIN	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	STEIGUNG	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	GESCHWIN	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	STEIGUNG	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0

Leitfaden für den Trainingsbeginn

VORBEREITUNG

Wenn Sie ca. 35 Jahre alt sind oder Probleme mit Ihrer Gesundheit haben, oder es sich um Ihrer erste Fitness-Erfahrung handelt, suchen Sie bitte einen Arzt auf, bevor Sie das Gerät verwenden.

Vor dem Training bitte neben das Gerät stellen und lernen, wie es bedient, d. h. wie es zum Beispiel gestartet, gestoppt, die Geschwindigkeit eingestellt wird. Danach auf die Füße auf die Kunststofffläche des Gerätes stellen, den Handlauf umfassen, das Gerät mit einer langsamen Geschwindigkeit von 1,6 - 3,2 km/h starten, aufrecht stehen, den Blick nach vorn richten, mit einem Fuß mehrere Male die Bewegung den Bandes nachvollziehen, dann auf das Laufband treten und mit dem Training beginnen. Nachdem Sie sich an die Bewegung und die Geschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie die Geschwindigkeit auf 3 - 5 km/h erhöhen und dann 10 Minuten trainieren. Dann das Band anhalten, das Training ist beendet.

TRAINIEREN

Bitte stellen Sie sich neben das Band, um zu lernen, wie es bedient wird, z. B. Einstellung der Geschwindigkeit und Steigung. Wenn Sie sich mit den Grundfunktionen vertraut gemacht haben, können Sie mit dem Training beginnen. Gehen Sie innerhalb von 15 - 25 Minuten mit gleichmäßigen Schritt 1 km, überwachen Sie dabei die Zeit. Dann gehen Sie in ca. 12 Minuten mit einer Geschwindigkeit von 4,8 km/h 1 km. Wenn Sie dies mehrmals leicht durchhalten, können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung erhöhen und 30 Minuten lang laufen. Auf diese Weise erzielen Sie einen guten Trainingseffekt. Zuvor sollten Sie sich immer langsam einlaufen, bitte denken Sie daran, dieses Vorgehen dient Ihrer Gesundheit.

TRAININGSINTENSITÄT

KURZTRAINING--Der beste Weg, um Zeit einzusparen, sind Trainingseinheiten von 15 - 20 Minuten.

2 Minuten bei 4,8 km/h aufwärmen, dann die Geschwindigkeit auf 5,3 km/h und 5,8 km/h anpassen, das Training nun bei diesen beiden Geschwindigkeiten fortsetzen. Dann alle 2 Minuten die Geschwindigkeit um 0,3 km/h erhöhen, bis Sie schneller jedoch nicht schwer atmen. Diese Geschwindigkeit nun für das Training beibehalten. Sollten Sie sich dabei unwohl fühlen, reduzieren Sie die Geschwindigkeit bitte um 0,3 km/h. Zum Auslaufen am Ende 4 Minuten reservieren. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die durch eine Erhöhung der Geschwindigkeit das Training nicht merklich erschweren, können Sie die Steigung langsam erhöhen, um das Training härter zu gestalten.

ENERGIERVERBRAUCH--Auf diese Weise können Sie wirklich Energie verbrauchen.

Wärmen Sie sich bei einer Geschwindigkeit von 4 - 4,8 km/h 5 Minuten lang auf und erhöhen dann alle 2 Minuten die Geschwindigkeit um 0,3 km/h. Wenn Sie eine angenehme und herausfordernde Geschwindigkeit erreicht haben, können Sie 45 Minuten lang so trainieren. Um das Training zu verstärken, können Sie bei dieser Geschwindigkeit 1 Stunde trainieren und um 0,3 km/h erhöhen, wenn Sie einige geschäftliche Werbungen gehört haben und die Geschwindigkeit zurücknehmen, wenn Sie zum nächsten Programm wechseln, zu diesem Zeitpunkt werden Sie ausreichend Energie verbraucht haben. Zum Auslaufen mindestens 4 Minuten reservieren.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Ziel sind 3 bis 5 Trainingseinheit pro Woche, wobei jede zwischen 15 und 60 Minuten dauern sollte. Es ist besser einen Trainingsplan aufzustellen, den Sie auch einhalten sollten. Sie können das Training durch Anpassen der Geschwindigkeit und der Steigung entsprechend anstrengend gestalten. Wir empfehlen Ihnen keine Steigung einzustellen, wenn Sie noch Anfänger sein sollten.

SICHERES TRAINING

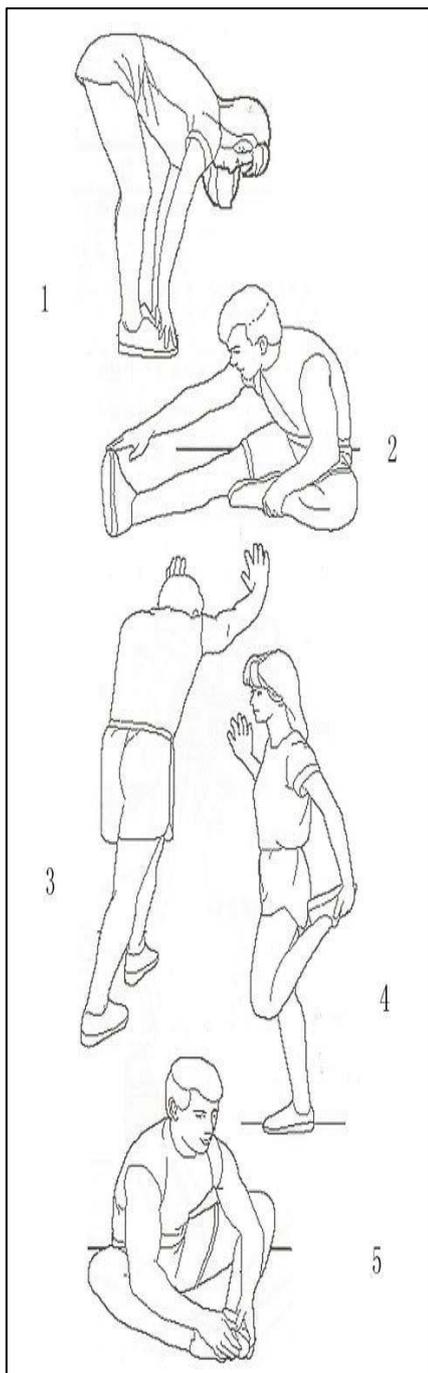
Bitte suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie mit körperlicher Ertüchtigung beginnen. Er kann Sie Ihrem Alter und Ihrem Gesundheitszustand entsprechend bzgl. der Trainingshäufigkeit, -intensität und -dauer beraten. Unterbrechend Sie das Training bitte sofort, wenn Sie beim Laufen Druck auf der Brust oder Schmerzen im Brustkorb verspüren, einen unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit oder Schwindel bemerken oder sich anderweitig unwohl fühlen! Und wenden Sie sich an einen Arzt, bevor Sie mit dem Training fortfahren. Wenn Sie das Laufband häufig verwenden wollen, können Sie zwischen normalem Laufen, schnellem Laufen und Schnellem Joggen auswählen.

Wenn Sie keine Erfahrung besitzen oder die beste Testgeschwindigkeit nicht sicher bestimmen können, können Sie die nachfolgenden Standardwerte als Richtlinie verwenden:

Geschwindigkeit 0,8 - 3,0 km	Personen mit einem feinen Körperbau.
Geschwindigkeit 3,0 - 4,5 km	Personen, die sehr viel sitzen oder selten trainieren.
Geschwindigkeit 4,5 - 6,0 km	mäßig schnell gehende Personen.
Geschwindigkeit 6,0 - 7,5 km	schnell gehende Personen.
Geschwindigkeit 7,5 - 9,0 km	Jogger.
Geschwindigkeit 9,0 - 12,0 km	mittelschnelle Läufer.
Mehr als 12,0 km	hervorragende Läufer.

ACHTUNG: Spaziergänger sollten maximal 6 km/h oder weniger wählen.

AUFWÄRMTRAINING



Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie mit Aufwärmübungen beginnen. Die Muskeln durch Dehnübungen aufwärmen. Das Aufwärmen sollte 5 - 10 min dauern. Dann aufhören und wie unten beschrieben, die Dehnübung fünfmal durchführen, wobei sie für jeden Fuß mindestens 10 Sekunden dauern sollte. Nach dem Laufen diese Dehnübungen wiederholen.

1. Nach unten beugen: Mit leicht gebeugten Knien den Oberkörper langsam nach vorne beugen und mit entspanntem Rücken und Schultern versuchen, die Zehen zu greifen.

In dieser Haltung 10 bis 15 Sekunden verharren und dann entspannen. Die Übung 3 Mal wiederholen (siehe Abbildung 1).

2. Achillessehnen dehnen: Auf einem sauberen Kissen sitzend ein Bein nach vorne strecken, das andere nach innen abwickeln und den Fuß an der Innenseite des gestreckten Bein anlegen. Mit den Händen versuchen, die Zehen zu fassen. In dieser Haltung 10 bis 15 Sekunden verharren und dann entspannen. 3 Mal pro Bein wiederholen (siehe Abbildung 2).

3. Kreuzband- und Fußsehnen-Dehnung: Stehend beide Hände gegen eine Wand oder einen Baum stützen und ein Bein nach hinten stellen. Beide Beine gerade und die Fersen auf dem Boden halten, dann den Oberkörper in Richtung Wand oder Baum bewegen. In dieser Haltung 10 bis 15 Sekunden verharren und dann entspannen. 3 Mal pro Bein wiederholen (siehe Abbildung 3).

4. Dehnung des Quadrizeps: Mit der linken Hand an einer Wand oder einem Tisch abstützen, um das Gleichgewicht zu halten, dann die rechte Ferse langsam in Richtung Gesäß bewegen, bis an der Oberschenkelvorderseite eine starke Spannung gefüllt wird. In dieser Haltung 10 bis 15 Sekunden verharren und dann entspannen. 3 Mal pro Bein wiederholen (siehe Abbildung 4).

5. Sartorius (Innere Oberschenkelmuskel)-Dehnung:

Hinsetzen und die Fußsohlen gegeneinander stellen, dabei die Knie nach außen abwickeln. Die Füße in Richtung Körper ziehen. In dieser Haltung 10 bis 15 Sekunden verharren und dann entspannen. Die Übung 3 Mal wiederholen (siehe Abbildung 5).

WARTUNG

WARNUNG: Bitte überprüfen, ob der Stecker des Laufbands gezogen wurde, bevor es gereinigt oder gewartet wird.

REINIGEN: Eine Reinigung des Laufbandes verlängert generell deutlich seine Nutzdauer.

Das Laufband regelmäßig abstauben. Darauf achten, dass die offen liegenden Teile des Gleitbretts auf beiden Seiten des Bandes und die Seitenleisten gereinigt werden. Auf diese Weise werden Ablagerungen von Fremdmaterial unter dem Band vermieden. Immer mit sauberen Schuhen trainieren. Die Oberseite des Bandes kann mit einem mit Wasser und Seife befeuchteten Tuch gereinigt werden. Darauf achten, dass keine Flüssigkeit in den Antrieb des Laufbandes oder unter das Bandgerät.

WARNUNG: Immer den Stecker des Laufbandes ziehen, bevor die Motorabdeckung abgenommen wird.

Die Motorabdeckung mindestens einmal im Jahr abnehmen und unter ihr mit einem Staubsauger einigen.

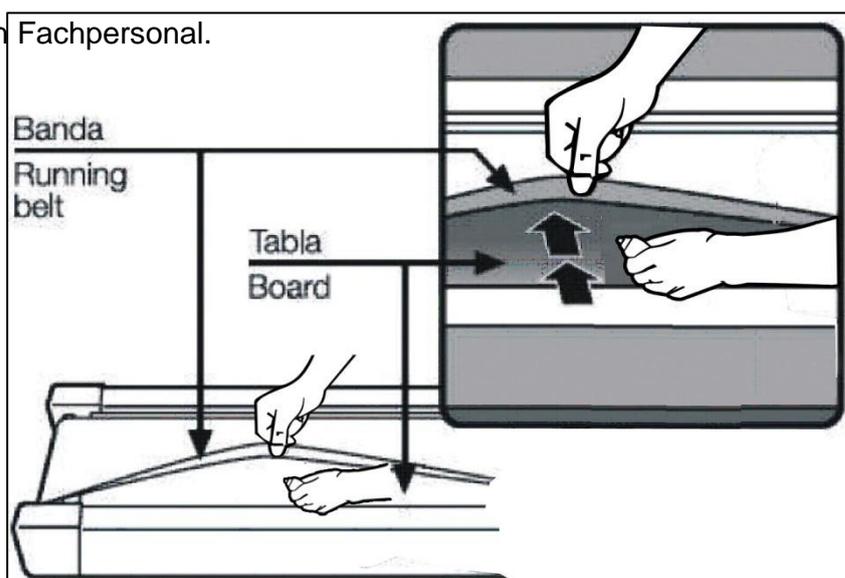
Das Laufband und das Gleitbrett sind vor geschmiert und erfordern nur wenig Wartung. Die Reibung zwischen dem Band und dem Gleitbrett spielen hinsichtlich der Funktion und der Nutzdauer des Laufbandes eine wichtige Rolle, weshalb sie regelmäßig geschmiert werden müssen. Wir empfehlen, das Gleitbrett regelmäßig zu überprüfen.

Das Gleitbrett sollte mit folgenden Zeitabständen geschmiert werden:

Geringe Nutzung (weniger als 3 h/Woche)	Alle 60 Tage
Mittlere bis starke Nutzung (3 - 5 h/Woche)	Alle 45 Tage
Nutzung (mehr als 5 h/Woche)	Alle 30 Tage

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrem Händler vor Ort das Schmieröl zu erwerben oder sich direkt an unser Unternehmen zu wenden. Für alle weiteren Wartungseingriffe wenden Sie

sich bitte an Fachpersonal.



EINSTELLUNG DES LAUFBANDES

Das Laufband auf eine ebene Fläche stellen. Das Laufband mit ca. 6 bis 8 km/h laufen lassen und beobachten, ob das Band driftet.

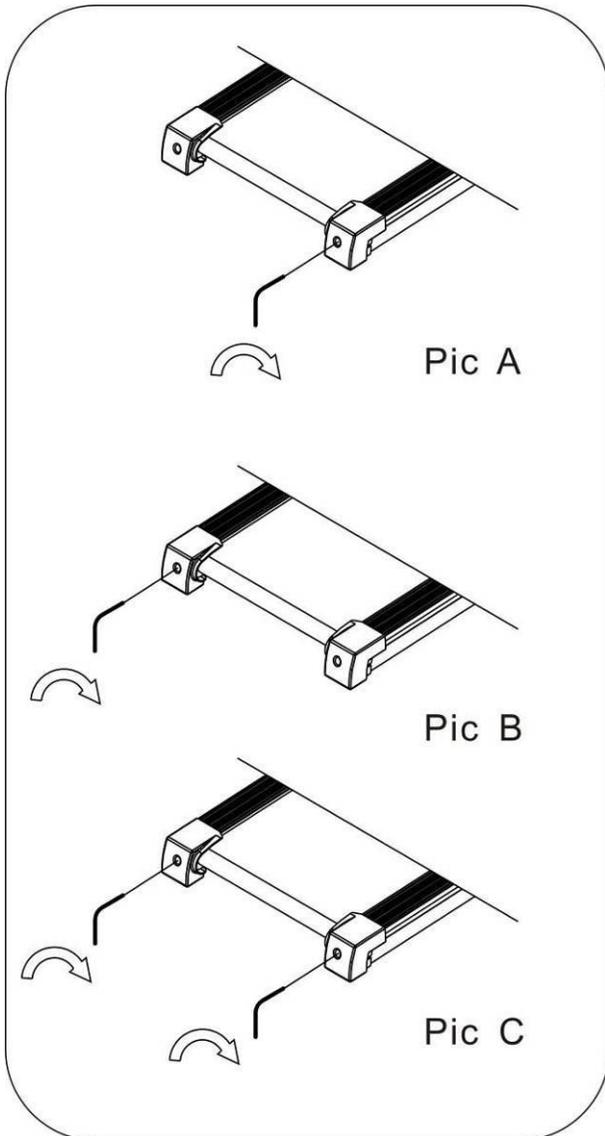
Sollte das Band nach rechts driftet, den Sicherheitsschlüssel ziehen und den Geräteschalter ausschalten. Die rechte Einstellschraube um 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn drehen, dann die Stromzufuhr einschalten und den Sicherheitsschlüssel einstecken. Das Laufband laufen lassen und beobachten, ob es gerade läuft.

Die oben genannten Schritte wiederholen, bis das Band in der Mitte läuft. **Siehe Abbildung A** Wenn das Band nach links driftet, den Sicherheitsschlüssel ziehen, die Stromzufuhr ausschalten und dann die linke Einstellschraube um 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn drehen. Dann den Sicherheitsschlüssel wieder einstecken, die Stromzufuhr einschalten und das Band laufen lassen, dabei überprüfen, ob es gerade läuft. Die oben beschriebenen Schritte wiederholen, bis sich das Band in der Mitte befindet.

Siehe Abbildung B.

Nach den oben beschriebenen Schritten oder nach einer gewissen Verwendungszeit nimmt die Spannung des Bandes nach und nach ab. Den Sicherheitsschlüssel ziehen und die Stromzufuhr ausschalten. Die beiden Einstellschrauben um 1/4 Drehung drehen. Den Sicherheitsschlüssel wieder einstecken und die Stromzufuhr einschalten. Das Laufband starten und sich auf das Band stellen, um dessen Spannung zu überprüfen. Die oben beschriebenen Schritte wiederholen, bis das Band angemessen gespannt ist.

Siehe Abbildung C.



PARTS LIST

A. Welding parts					
No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
A1	Main frame	1	A5	Incline Frame	1
A2	Base frame	1	A6	Filter supporting frame	1
A3L	Left upright tube	1	A7	Running board tube	1
A3R	Right upright tube	1	A11	Motor Barcket	1
A4	Handrail bracket	1	A13	Belt Guide	2
B. Plastic parts					
No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
B1	Computer chip	1	B18	Silicon oil	1
B1-1	Overlay	1	B20	Protecting wire plug	1
B1-2	Membrane key	1	B21	Square plug	4
B1-3	Computer panel	1	B22	Left motor side cover	1
B2	Computer cover	1	B23	Right motor side cover	1
B3	Handrail foam	2	B26	Cushion	2
B4	Plug	2	B27	New cushion	4
B6	Transport wheel	2	B31	Rubber pad	2
B8	Flat pad	4	B41L	Left speaker bottom cover	1
B9	Horseshoe pads	2	B41R	Left speaker bottom cover	1
B11L	Left side cover	1	B42	Handrail plug	2
B11R	Right side cover	1	B43	PVC Buffer	2
B13	Motor cover	1	B44	EVA pad	1
B15	Side rails	2	B77	EVA pad	4
B16L	Left end cap	1	B80	Motor decoration cover	1
B16R	Right end cap	1	B81	USB slot	1
B17	Transport wheel	4			
C. Electric and drive parts					
No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
C2	Running belt	1	C19	MP3 Line	1
C3	Rear roller	1	C20	Magnetic ring	1
C4	Front roller	1	C21	Inductance	1
C5	Running board	1	C22	Filter	1
C6	Cylinder	1	C23	Overload protector	1
C7	Motor belt	1	C25	AC motor	1
C8	Power switch	1	C26	Inverter (AC controller)	1
C10	Left short keys	1	C27	Single cord (Black 300)	2
C11	Right short keys	1	C31	Single cord (Red 150)	2
C12	Incline Motor	1	C32	Single cord (Black 150)	1
C13	Safety key	1	C33	Grounding cable	1
C14	Single cord (Red 300)	1	C34	Outlet	1
C15	Power cable	1	C35	Single cord (CE set)	1
C16	Upper cable	1	C37	Chest belt	1
C17	Lower cable	1			
D. Hardware parts					
No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
D1	Cross head with allen wrench T6	1	D33	Hex round head bolt M8*55	1
D2	Allen wrench T6	1	D34	Hex round head bolt M8*60	2
D4	Round hex bolt M10*65	2	D36	Cross head bolt M6*25	4

D6	Round hex bolt M8*50	2	D39	Cross head bolt M6*40	4
----	----------------------	---	-----	-----------------------	---

D8	Round hex bolt M10*15	4		D41	Cross head self tapping bolt 4.2*70	2
D10	Round hex bolt M10*45	2		D42	Cross head bolt M4*10, washer	2
D11	Round hex bolt M10*50	1		D44	Cross head bolt M5*12, washer	1
D12	Round hex bolt M10*55	6		D45	Cross head bolt M5*15, washer	5
D14	Round hex bolt M8*30	1		D46	Cross head bolt M5*20, washer	2
D15	Round hex bolt M8*40	2		D48	Cross self-tapping bolt ST4.2*19, washer	12
D16	Round hex bolt M8*45	1		D50	Cross self-tapping bolt ST4.2*25, washer	2
D18	Nylon nut M10	3		D51	Cross head bolt M5*8	6
D20	Nylon nut M8	8		D52	Cross self-tapping bolt ST4.2*16	46
D21	Flat washer M10	17		D57	Cross self-tapping bolt ST4.2*25	4
D23	Flat washer M8	19		D58	Cross self-tapping bolt ST3.5*16	2
D24	Spring washer M5	2		D62	Foam for incline bracket	2
D25	Spring washer M8	4		D69	Round hex bolt M8*55	2
D26	Round washer	6		D75	Cross self-tapping bolt ST4.2*8	2
D28	Hex round head bolt M10*20	2		D83	Round head hex socket screws M8*45	1
D31	Hex round head bolt M8*20	4		D101	Hex round screw ST3.5*12	4



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