

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG



**TRX MARATHON**



Revisione : 00

Edizione : 08/16



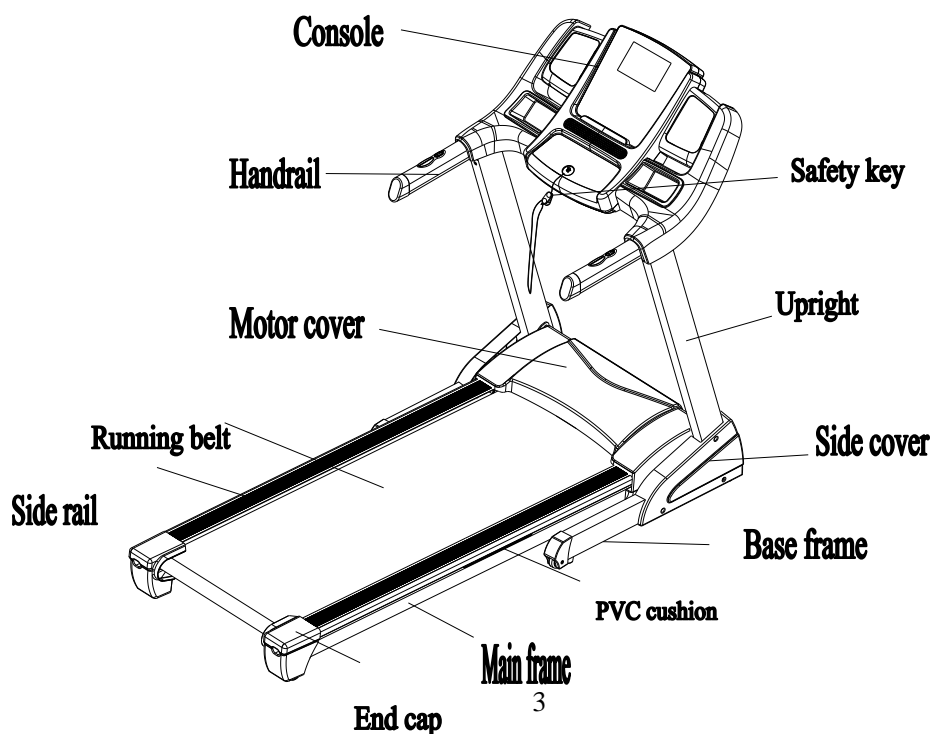
# INHALT

<b>INHALT</b> .....	1
<b>WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE</b> .....	2
<b>TECHNISCHE ANGABEN</b> .....	3
<b>ÜBERSICHTSZEICHNUNG</b> .....	3
<b>MONTAGEANLEITUNG</b> .....	4
<b>ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFKLAPPEN</b> .....	8
<b>ERDUNG</b> .....	9
<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b> .....	10
<b>LEITFADEN FÜR DEN TRAININGSBEGINN</b> .....	17
<b>AUFWÄRMTRAINING</b> .....	18
<b>SICHERES TRAINING</b> .....	19
<b>WARTUNG</b> .....	20
<b>EINSTELLUNG DES LAUFBANDES</b> .....	21
<b>ÜBERSICHTSZEICHNUNG</b> .....	22
<b>TEILELISTE</b> .....	23
<b>FEHLERCODES UND IHRE BEDEUTUNG</b> .....	25

## Technische Angaben

Versorgungsspannung: 220 V	Betriebstemperatur: 0 - 40 °C
Geschwindigkeitsbereich: 0,8 - 22 km/h	Steigungsbereich: 15 Motorneigungswinkel
Max. Körpergewicht: 140 kg	Anzeige zurückgelegte Strecke: 0,00 - 99,9 km
Kalorienanzeige: 000 - 999	Trainingszeitanzeige: 00 :00 - 99 :59 (min : s)
Herzfrequenzanzeige: 50 - 200 (Schläge/min)	Lauffläche: 520 x 1500 mm
Geräteabmessungen: 1930 x 850 x 1450 mm	Abmessungen im zusammengeklappten Zustand: 1100 x 850 x 1700 mm

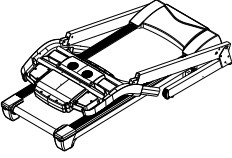

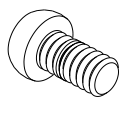
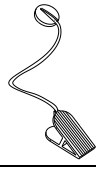
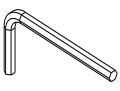
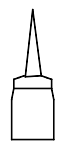
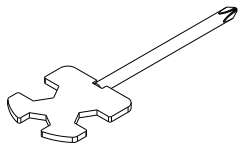
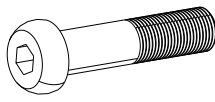
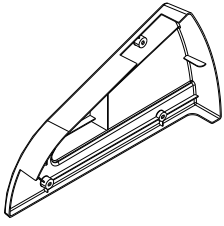
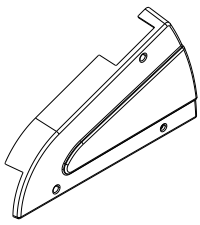

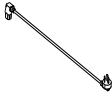
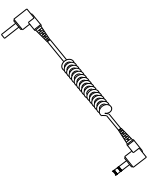
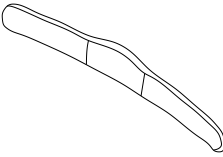
## Übersichtszeichnung



# Montageanleitung

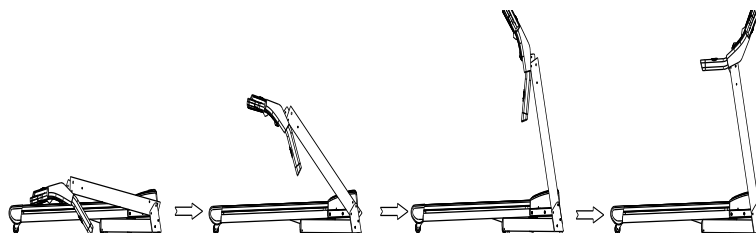
**IM ORIGINALKARTON SIND FOLGENDE TEILE ENTHALTEN:**

**SCHRITT 1:** Nehmen sie die Einzelteile heraus und bereiten Sie die unten aufgeführten Teile vor.

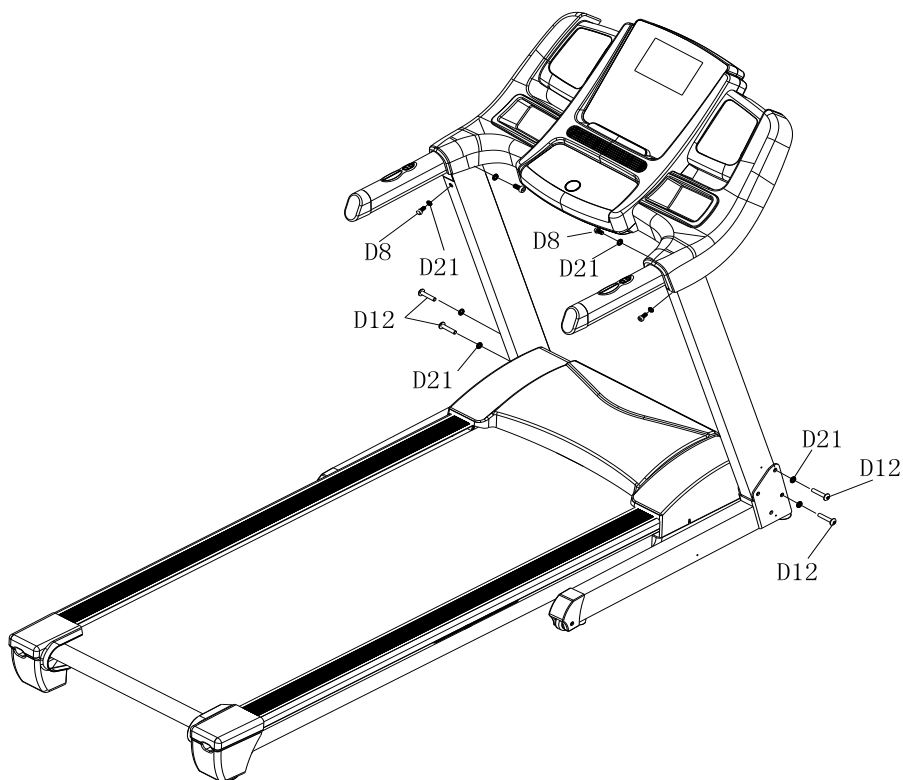
<p>1 Grundrahmen, 1 Setz</p> 	<p>D21 flache Unterlegscheiben M10, 8 St.</p> 	<p>D8 Innensechskantschrauben M10 x 15, 4 St.</p> 	<p>C13 Sicherheitsschlüssel 1 St.</p> 
<p>D2 Inbusschlüssel 6 mm, 1 St.</p> 	<p>B18 Silikonöl, 1 St.</p> 	<p>D1 Schraubenschlüssel, 1 St.</p> 	<p>D12 Innensechskantschrauben M10 x 55, 4 St.</p> 
<p>B11L Seitenabdeckung, links, 1 St.</p> 	<p>B11L Seitenabdeckung, rechts, 1 St.</p> 	<p>D48 Gewindeschneidende Kreuzschlitzschraube ST4,2 x 19, Unterlegscheiben, 6 St.</p> 	<p>C15 Netzkabel, 1 St.</p> 
<p>C19 MP3-Kabel, 1 St.</p> 	<p>C37 Brustgürtel, 1 St. (von Garlando)</p> 		

**Hinweis: Die Schrauben nicht in einem Schritt fest anziehen.**

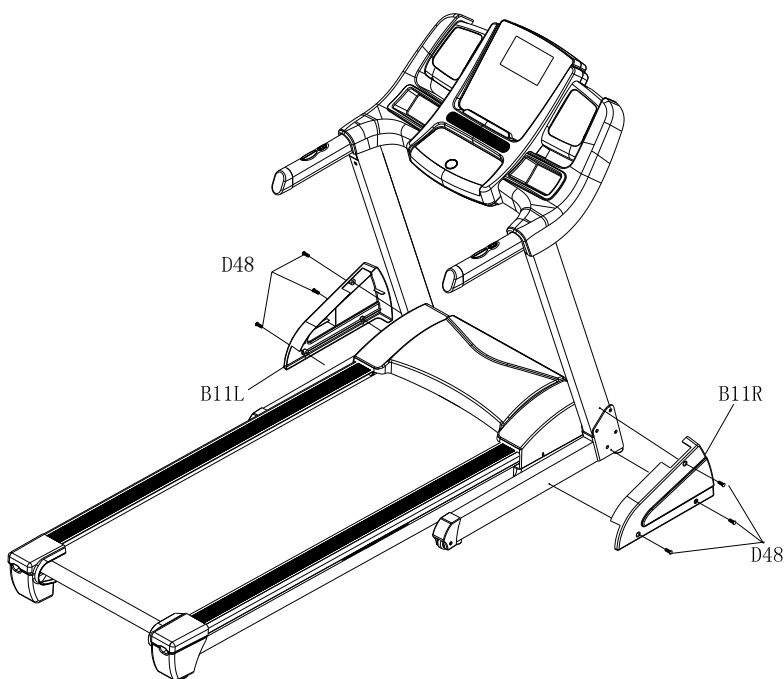
**SCHRITT 2:** Den abgebildeten Schritten folgend die Stützen aufrichten.



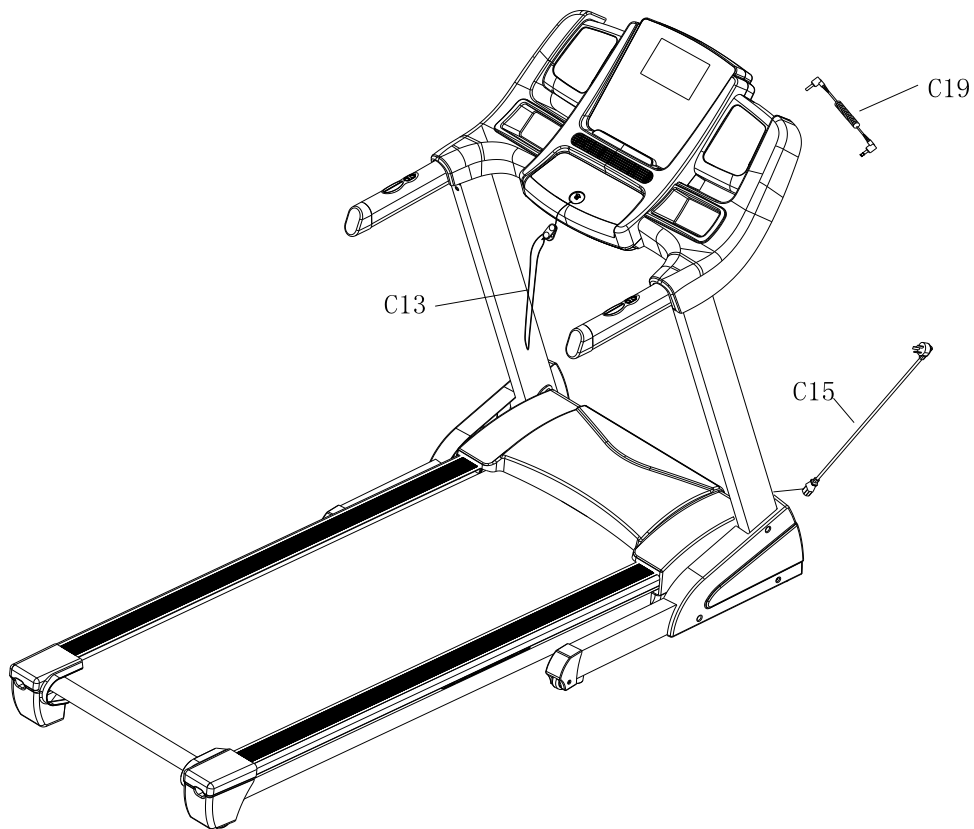
**SCHRITT 3:** Den Bodenrahmen mit einer M10 x 55 (D12) Schraube und einer flachen M10 Unterlegscheibe (D21) feststellen. Dann die Bedienkonsole mit einer M10 x 15 (D8) Schraube und einer flachen M10 Unterlegscheibe (D21) festschrauben.



**SCHRITT 4:** Die linke und die rechte Seitenabdeckung (B11L/R) mit gewindeschneidenden Kreuzschlitzschrauben und Unterlegscheiben ST4,2 x 19 (D48) festschrauben.

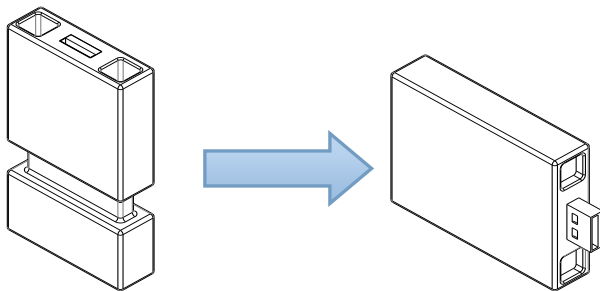


**SCHRITT 5:** Dann den Sicherheitsschlüssel (C13), das MP3-Kabel (C19) und das Netzkabel (C15) einstecken.

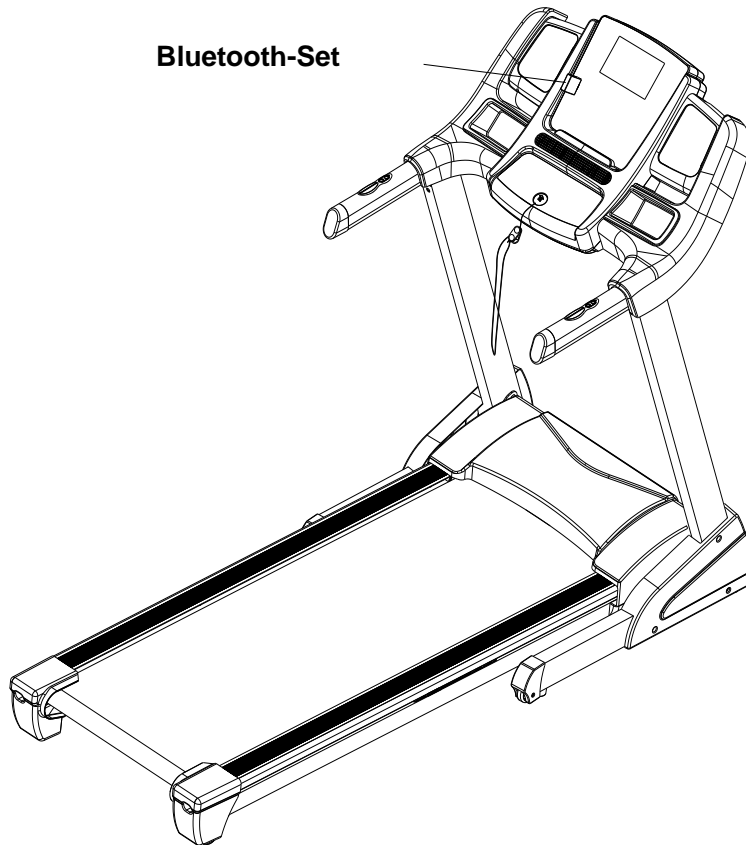


**SCHRITT 6:** Das Dual-Bluetooth-Set anschließen (Hinweis: Das Bluetooth-Set wird mit einer Spannung von 3,3 V versorgt. Es darf nicht am Computer verwendet werden, da es beschädigt würde.)

1. Das Bluetooth-Set aus der Verpackung nehmen und den USB-Anschluss nach außen drücken. (Siehe Abbildung.)



2. Das Bluetooth-Set in den USB-Anschluss an der Bedienkonsole stecken.



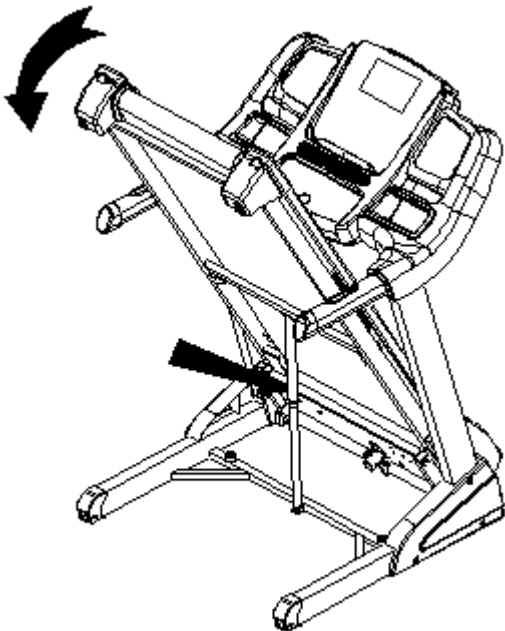
**SCHRITT 7:** Um überprüfen zu können, ob das Laufband ordnungsgemäß läuft, muss das Gerät sich in der zusammengeklappten Position befinden und alle Schrauben müssen fest angezogen sein. Das eine Geschwindigkeit von weniger als 3 km/h einstellen und sehen, ob das Band einwandfrei läuft.

## 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.

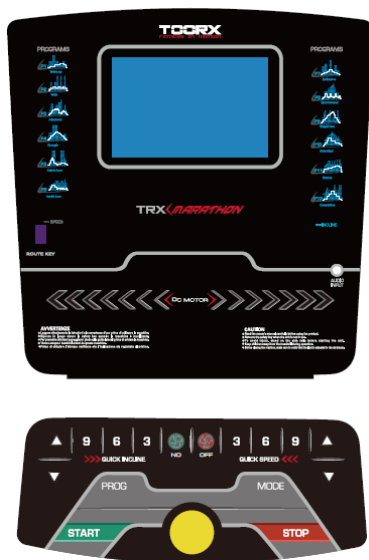
**GEFAHR** - Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdungskabels des Gerätes kann eine Gefährdung durch einen Stromschlag verursachen. Einen ausgebildeten Elektriker oder einen Kundendiensttechniker überprüfen lassen, ob die Erdung ordnungsgemäß angeschlossen ist, wenn Zweifel bestehen sollten. Den mit dem 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 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

### 1.1. Bedienkonsole



## 1.2. START

Nach 5 Sekunden wird das Gerät normal gestartet.

## 1.3 PROGRAMME

3 Countdown-Funktionen, 16 voreingestellte Programme, 3 Benutzerprogramme, 3 HF-Programme. Dual-Bluetooth-Set, Polarer kabelloser 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 schaltet sich aus und zeigt für 2 Sekunden die Anzeige an, die Werte werden zurückgesetzt.

## 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 „0,8 km/h“.

„STOP“ -- Wenn das Laufband läuft, muss diese Taste gedrückt werden, um es anzuhalten, dann wird das Standardprogramm eingestellt, und das Gerät kehrt in den manuellen Bedienmodus zurück, nachdem es angehalten wurde.

## **1.5.2 „PROGRAM (PROGRAMM)“-TASTE**

Nun wenn das Laufband nicht läuft und die Taste gedrückt wird, kann ausgewählt werden, ob ein programmiertes Trainingsprogramm oder der manuelle Modus (P1-P16, FAT, HRC1-HRC3, bis U1-U3) verwendet werden soll. Die niedrigste Geschwindigkeit für den manuellen Modus beträgt „0,8 km/h“ und die höchste „22 km/h“. Die kleinste Steigung beträgt „0“ und die stärkste „15“.

## **1.5.3 „MODE (MODUS)“-TASTE**

Wenn das Laufband nicht läuft und diese Taste gedrückt wird, kann zwischen den Countdown-Parametern „H-1“, „H-2“ und „H-3“ gewählt werden. Mit „H-1“ wird der Zeit-Countdown, mit „H-2“ der Strecken-Countdown und mit „H-3“ der Kalorien-Countdown eingestellt. Durch Drücken der Tasten „SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-“ oder „INCLINE (STEIGUNG) +/-“ können die Angaben 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. Wenn die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt gehalten wird, wird die Geschwindigkeit automatisch erhöht bzw. gesenkt.

## **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.

## **1.5.6 „INCLINE (STEIGUNG) +/-“-TASTE**

INCLINE (STEIGUNG) +/- --Mithilfe dieser Taste kann die Steigung angepasst werden, nachdem das Laufband gestartet wurde. Sie wird bei jedem Tastendruck um 1 Stufe verändert. Wenn die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt gehalten wird, wird die Steigung automatisch erhöht bzw. gesenkt.

## **1.5.7 QUICK INCLINE (SCHNELLE STEIGUNGSÄNDERUNG) -TASTE**

Wenn die Quick Incline-Taste gedrückt wird, während das Band läuft, wird die Steigung direkt auf 3,6 oder 9 eingestellt.

## **1.6 VENTILATOR-TASTE**

Durch Drücken der Taste wird der Ventilator „EIN- oder AUSGESCHALTET“.

## **1.7. DISPLAYFUNKTIONEN:**

### **1.7.1 TIME (ZEIT)**

Anzeige der Laufzeit oder der Countdown-Zeit

### **1.7.2 SPEED (GESCHWINDIGKEIT)**

Anzeige der Laufgeschwindigkeit

### **1.7.3 INCLINE (STEIGUNG)**

Anzeige der Steigung

### 1.7.4 PULSE (HERZFREQUENZ)

Anzeige der Herzfrequenz oder „p“

### 1.7.5 DISTANCE (LAUFSTRECKE)

Anzeige der insgesamt zurückgelegten Strecke oder Strecken-Countdown.

### 1.7.6 CALORIES (KALORIEN)

Anzeige der verbrauchten Kalorien oder Kalorien-Countdown

### 1.7.7 ANZEIGEBEREICHE DES DISPLAYS

ZEIT: 0:00 – 99,59 (min)

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

CALORIES (KALORIEN): 0,0 – 999 (C)

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

PULSE (HERZFREQUENZ): 50 – 200 (BPM)

INCLINE (STEIGUNG) 0 - 15 Stufen

## 1.8 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.

## 1.9 TRAININGSPROGRAMM-ÜBERSICHT

Jedes Programm besteht aus 16 Abschnitten.

ZEIT PROG.		EINGESTELLTE ZEIT / 16 TRAININGSABSCHNITTE															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	GESCHWINDIGKEIT	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	2	2	0	
P2	GESCHWINDIGKEIT	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	GESCHWINDIGKEIT	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	GESCHWINDIGKEIT	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	GESCHWINDIGKEIT	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	GESCHWI	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2

	<b>NDIGKEIT</b>																
	<b>STEIGUNG</b>	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	<b>STEIGUNG</b>	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	<b>STEIGUNG</b>	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	<b>STEIGUNG</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	<b>STEIGUNG</b>	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	<b>STEIGUNG</b>	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	<b>STEIGUNG</b>	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	<b>STEIGUNG</b>	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	<b>STEIGUNG</b>	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	<b>STEIGUNG</b>	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	<b>STEIGUNG</b>	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0

## 1.10 Benutzerprogramme

Zusätzlich zu den 16 voreingestellten Programmen stehen 3 benutzerdefinierte Programme zur Verfügung: U1, U2 und U3. Jedes der Benutzerprogramme setzt sich aus 10 Abschnitten zusammen. Der Benutzer kann die gewünschte Geschwindigkeit und die Steigung einstellen. Die Taste „RPROGRAM“ drücken und U1, U2 oder U3 auswählen, dann auf „MODE“ drücken, um die Einstellungsart einzugeben und die Zeit für den ersten Abschnitt festlegen. Zum Einstellen der Geschwindigkeit „SPEED+“ und „SPEED-“ drücken. Zum Einstellen der Steigung „INCLINE+“ und „INCLINE-“ drücken. Zum Speichern der Eingabe auf „MODE“ drücken. Das Segment für den nächsten Trainingsabschnitt beginnt zu blinken, die verschiedenen Parameter wie für den ersten Abschnitt eingeben. Erst nachdem alle 10 Abschnitte programmiert wurden, kann das Benutzerprogramm verwendet werden. Auf STOP drücken, um jederzeit zur Einstellung des letzten Abschnitt zurückzukehren.

## 1.11 3 COUNTDOWN-FUNKTION

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 in Schritten von 10 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.

## 1.12 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. (Die Angaben sind lediglich Richtwerte und können nicht als medizinisch verbindliche Angaben betrachtet werden.)

Die Richtwerte für F1 - F4 und F5 können der nachstehenden Tabelle entnommen werden:

F-1	GESCHL	01 MÄNNER	02 FRAUEN
F-2	ALTER	10-----99	
F-3	GRÖSSE	100----200	
F-4	GEWICHT	20-----150 kg , 40-----350 lbs	
F-5	FETT	≤ 19	UNTERGEWICHT
	FETT	= (20---25)	NORMALES GEWICHT
	FETT	= (25---29)	ÜBERGEWICHT
	FETT	≥ 30	FETTLEIBIGKEIT

## 1.13 HRC (HF)-Programme

Es stehen insgesamt 3 HRC (HF)-Programme (HRC1-HRC3) zur Verfügung.

Die Parameter werden in folgender Reihenfolge eingegeben: „AGE (ALTER)“ -> „THR (HRC) (HF)-Angaben“ -> „TIME (ZEIT)“

HRC (HF): Mithilfe des kabellosen Empfängers die derzeitige Herzfrequenz des Benutzers bestimmen und ein andere Herzfrequenz als Ziel einsetzen, anhand derer dann die Geschwindigkeit und die Steigung während des Laufens entsprechend angepasst werden.

Es wird dem Benutzer empfohlen, während des Laufens mit der HRC-Funktion den kabellosen Brustgürtel zu verwenden.

1.13.1 Nach dem Einschalten des Gerätes, die Taste „PROG“ drücken und die HRC-Funktion auswählen. Die HRC-Funktion ist aktiviert, wenn auf dem Display „HRC“ zu lesen ist.

Der Benutzer kann mit „SPEED +/-“ das Alter (von 13 bis 80) einstellen, nachdem „30“ auf dem Display angezeigt wurde.

1.13.2 Auf „MODE“ drücken, um die Herzfrequenz einzugeben. Die eingestellte Standard-Herzfrequenz unterscheidet sich von den für HRC1 bis HRC3 eingestellten Werten. Es kann eine Herzfrequenz zwischen 50 und 200 eingestellt werden. Der Benutzer kann den Wert mit „SPEED +/-“ anpassen. (Aus gesundheitlichen Gründen sollte die Standard-Herzfrequenz nicht geändert werden.)

Für die Berechnung wird folgende Formel angewendet:

HRC1 ist T.H.R =  $(220 - \text{Alter}) \times 60 \%$ ,

HRC2 ist T.H.R =  $(220 - \text{Alter}) \times 70 \%$ ,

HRC3 ist T.H.R =  $(220 - \text{Alter}) \times 80 \%$ ,

Nach der Eingabe aller HRC-Werte kann auf „MODE“ gedrückt werden, um die Zeit zu ändern. Wenn „TIME(ZEIT)“ auf dem Display blinkt, wird die Standarddauer von 30:00 Minuten angezeigt, der Benutzer kann nun mit „SPEED +/-“ die Dauer ändern.

1.13.3 Auf „START “ drücken, um mit dem Training zu beginnen (Hinweis: Es erst die „START “-Taste gedrückt werden, nachdem alle Eingaben gemacht wurden.) Es wird dem Benutzer empfohlen den kabellosen

Brustgurt für die Messung der Herzfrequenz zu verwenden. Wenn der Brustgurt und die Handpuls-Sensoren gleichzeitig verwendet werden, werden die Messwerte des Brustgurtes auf dem Display angezeigt.

1.13.4 Während des HRC-Trainings werden die Geschwindigkeit und die Steigung wie folgt angepasst:

(1). Wenn die Zielherzfrequenz  $< \text{THR} - 15$  ist, werden die Geschwindigkeit und die Steigung automatisch alle 15 Sekunden angepasst, wobei die GESCHWINDIGKEIT um 0,8 km/h und die Steigung um 1 Stufe ansteigen, bis die Maximalwerte erreicht sind.

(2). Wenn  $\text{THR} - 5 > \text{Zielherzfrequenz} \geq \text{THR} - 15$  ist, werden die Geschwindigkeit und die Steigung

automatisch alle 15 Sekunden angepasst, wobei die GESCHWINDIGKEIT um 0,4 km/h und die Steigung um 1 Stufe ansteigen, bis die Maximalwerte erreicht sind.

(3). Wenn  $\text{THR} + 5 \geq \text{Zielherzfrequenz} \geq \text{THR} - 5$ , werden die Geschwindigkeit und die Steigung beibehalten und nicht verändert.

(4). Wenn  $\text{THR} + 15 \geq \text{Zielherzfrequenz} \geq \text{THR} + 5$ , werden die Geschwindigkeit und die Steigung automatisch alle 15 Sekunden angepasst, wobei die GESCHWINDIGKEIT um 0,4 km/h und die Steigung um 1 Stufe abnehmen, bis die Mindestwerte erreicht sind.

(5). Wenn die Zielherzfrequenz  $\geq \text{THR} + 15$  ist, werden die Geschwindigkeit und die Steigung automatisch alle 15 Sekunden angepasst, wobei die GESCHWINDIGKEIT um 0,8 km/h und die Steigung um 2 Stufen abnehmen, bis die Mindestwerte erreicht sind.

## **1.14 Bedienungsanleitung für die Pafers USB-Bluetooth APP**

**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.

## **1.15 WEITERE FUNKTIONEN**





## Leitfaden für den Trainingsbeginn

**1.15.2** Die Parameteranzeigen können in einer Endlosschleife nacheinander angezeigt werden. Beispiel: Wenn die Zeit auf 5:00 - 99:00 eingestellt ist und 99:00 erreicht, auf „+“ drücken und die Anzeige beginnt erneut mit 5:00.

**1.15.3** 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.

**1.15.4** Geschwindigkeitssteuerung: Beschleunigung mit 0,5 km/s, Bremsen mit 0,5 km/s

### 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 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.

## Aufwärmtraining

### TRAININGSHÄUFIGKEIT

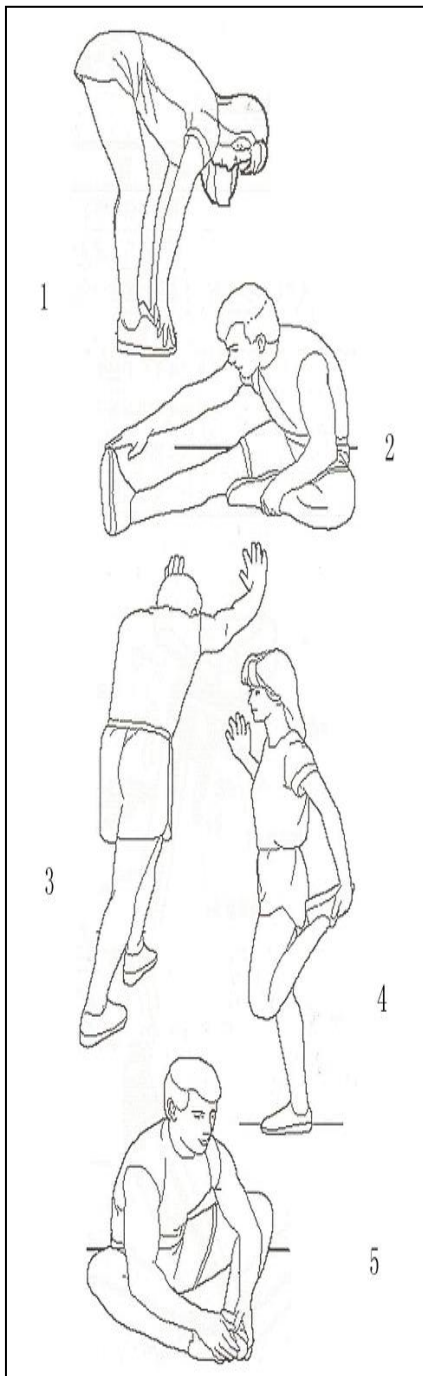
Ziel sind 3 bis 5 Trainingseinheit pro Woche, wobei jede zwischen 15 und 60 Minuten dauern sollte. Es ist besser einen Trainingsplan aufzustellen, den Sie auch einhalten sollten. Sie können das Training durch Anpassen der Geschwindigkeit und der Steigung entsprechend anstrengend gestalten. Wir empfehlen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

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.



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).

## Wartung

**Proprius (Innere Oberschenkelmuskel)-Dehnung:**  
Einsetzen 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).

**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.

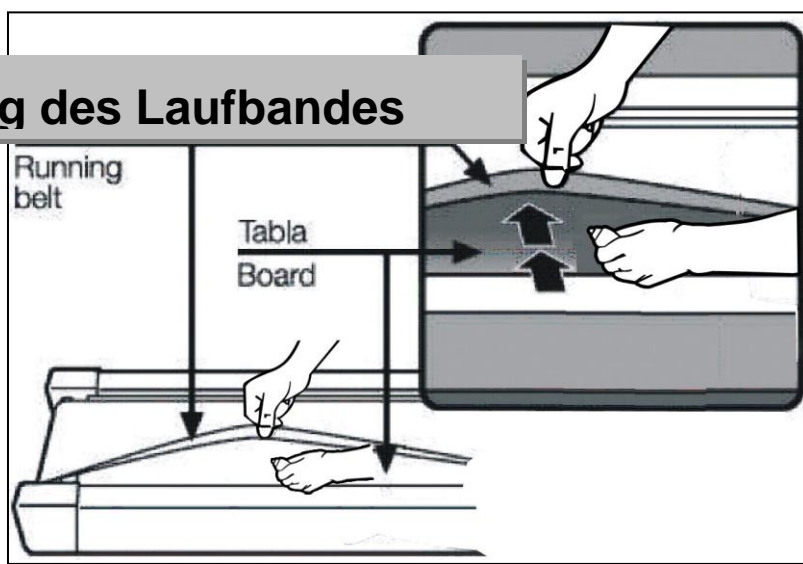
Das Gleitbrett sollte mit folgenden Zeitabständen geschmiert werden:

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

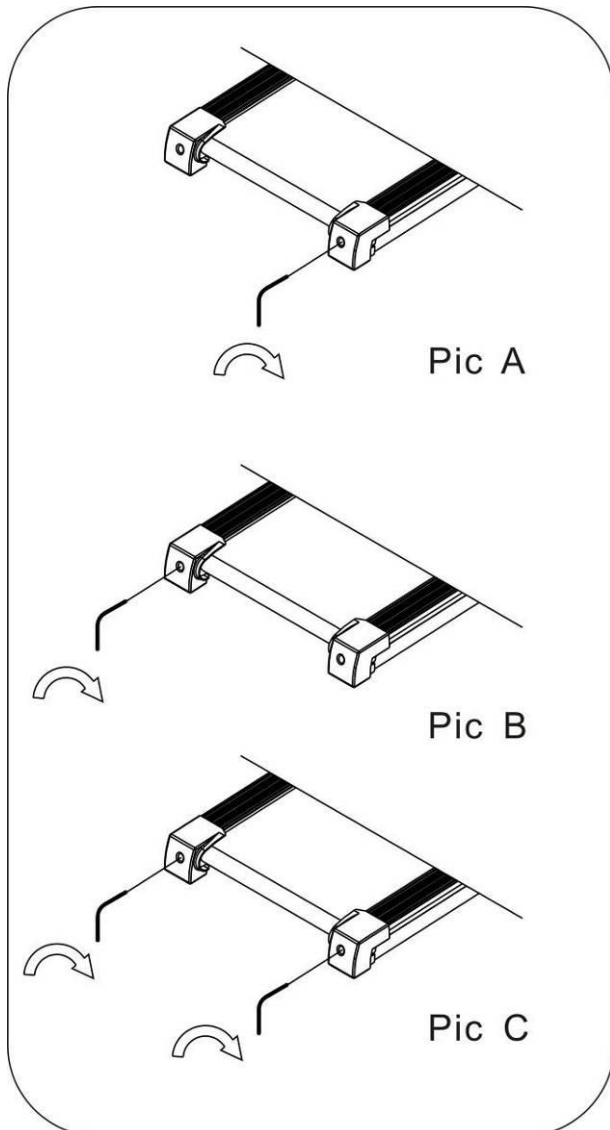
Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrem Händler vor Ort das Schmieröl zu erwerben oder sich direkt an unser Unternehmen zu wenden.

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.



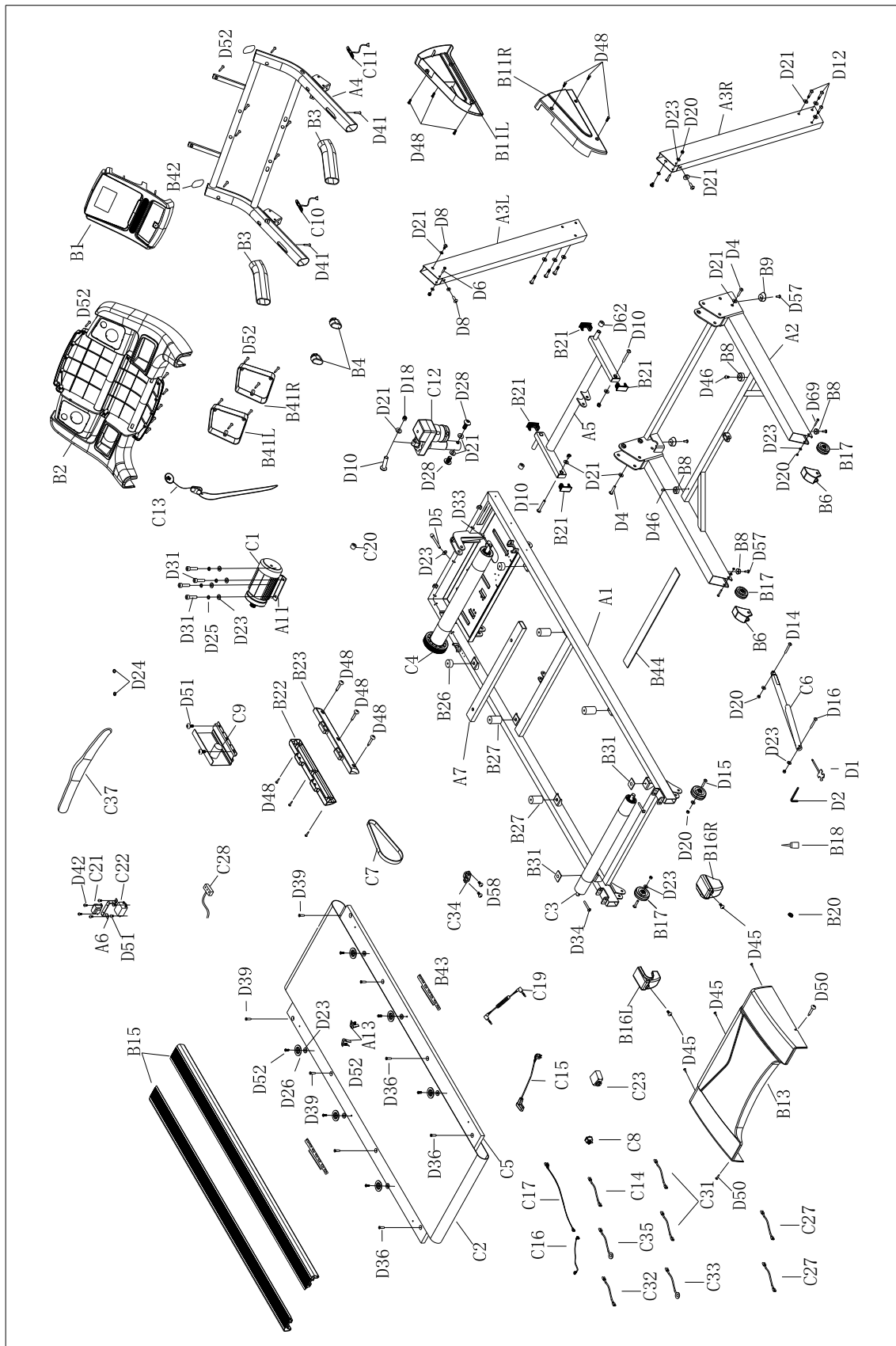
Sollte das Band nach rechts driftet, den Sicherheitsschlüssel ziehen und den Geräteschalter ausschalten. Die rechte Einstellschraube um 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn drehen, dann die Stromzufuhr einschalten und den Sicherheitsschlüssel einstecken. Das Laufband laufen lassen und beobachten, ob es gerade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

## Übersichtszeichnung

Den Sicherheitsschlüssel wieder einstecken  
die Stromzufuhr einschalten. Das  
Band starten und sich auf das Band  
stellen, um dessen Spannung zu überprüfen.  
Die oben beschriebenen Schritte wiederholen,  
bis das Band angemessen gespannt ist.



# Parts List

A. Welding parts						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
A1	Main frame	1		A5	Incline bracket	1
A2	Base frame	1		A6	Filter bracket	1
A3L	Left upright	1		A7	Deck supporting tube	1
A3R	Right upright	1		A11	Motor bracket	1
A4	Handrail bracket	1		A13	Belt fixing bracket	2
B. Plastic parts						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
B1	Console set	1		B16R	Right end cap	1
B1-1	Overlay	1		B17	Adjusting wheel	4
B1-2	Membrane key	1		B18	Silicon oil	1
B1-3	Console	1		B20	Round plug	1
B2	Console cover	1		B21	Squared shape plug	4
B3	Protecting foam	2		B22	Motor left side cover	1
B4	Handrail plug	2		B23	Motor right side cover	1
B6	Transporting wheel cover	2		B26	Running deck cushion	2
B8	Flat foot pad	4		B27	New cushion	4
B9	U shaped foot pad	2		B31	Rubber pad	2
B11L	Left side cover	1		B41L	Bottom cover for left speaker	1
B11R	Right side cover	1		B41R	Bottom cover for right speaker	1
B13	Motor upper cover	1		B42	Handrail plug	2
B15	Side rail	2		B43	PVC cushion belt	2
B16L	Left end cap	1		B44	EVA pad	1
C. Electronic parts						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
C1	DC Motor	1		C16	Upper cable	1
C2	Running belt	1		C17	Lower cable	1
C3	Rear roller	1		C19	MP3 audio cable	1
C4	Front roller	1		C20	Magnetic ring	1
C5	Running deck	1		C21	Inductor	1
C6	Cylinder	1		C22	Filter	1
C7	Motor driver belt	1		C23	Current overload protector	1
C8	Power switch	1		C27	Single cord	2



C9	Controller	1		C28	Optical sensor	1
C10	Left handrail button	1		C31	Single cord	2
C11	Right handrail button	1		C32	Single cord	1
C12	Incline motor	1		C33	Single ground wire	1
C13	Safety key	1		C34	Power socket	1
C14	Single cord	1		C35	Single ground wire (CE set)	1
C15	Power cable	1		C37	Chest belt	1
<b>D. Hardware parts</b>						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
D1	Screw driver 13-15-17	1		D31	Round hex bolt M8X20	4
D2	Allen wrench T6	1		D33	Round hex bolt M8X55	1
D4	Round hex bolt M10X65	2		D34	Round hex bolt M8X60	2
D5	Hex round head bolt M8X100	1		D36	Cross head bolt M6X25	4
D6	Hex round head bolt M8X50	2		D39	Cross head bolt M6X40	4
D8	Hex round head bolt M10X15	4		D41	Cross self-tapping bolt 4.2X70	2
D10	Hex round head bolt M10X45	3		D42	Cross head bolt M4X10, washer	2
D12	Hex round head bolt M10X55	6		D44	Cross head bolt M5X12, washer	1
D14	Hex round head bolt M8X30	1		D45	Cross head bolt M5X15, washer	5
D15	Hex round head bolt M8X40	2		D46	Cross head bolt M5X20, washer	2
D16	Hex round head bolt M8X45	1		D48	Cross self-tapping bolt ST4.2X19, washer	12
D18	Nylon nut M10	3		D50	Cross self-tapping bolt ST4.2X25, washer	2
D20	Nylon nut M8	8		D51	Cross head bolt M5X8	6
D21	Flat washer M10	17		D52	Cross self-tapping bolt ST4.2X16	50
D23	Flat washer M8	19		D57	Cross self-tapping bolt ST4.2X25	4
D24	Spring washer M5	2		D58	Cross self-tapping bolt ST3.5X16	2
D25	Spring washer M8	4		D62	Incline spindle cover	2
26	Washer	6		D69	Round hex bolt M8X55	2
D28	Hex round head bolt M10X20	2				



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)