

TCORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG

Cod : GRLDTCORXRAMBLER

Rev : 00

Ed : 09/24

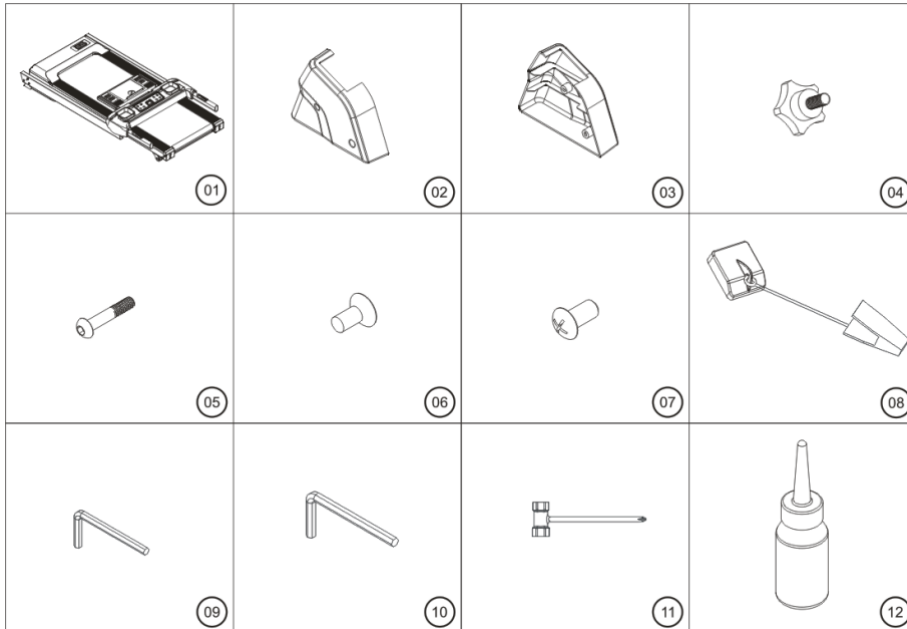


◀ **RAMBLER** ▶



MONTAGEANLEITUNG

ÖFFNEN SIE DIE VERPACKUNG. SIE FINDEN ALLE TEILE WIE UNTEN.

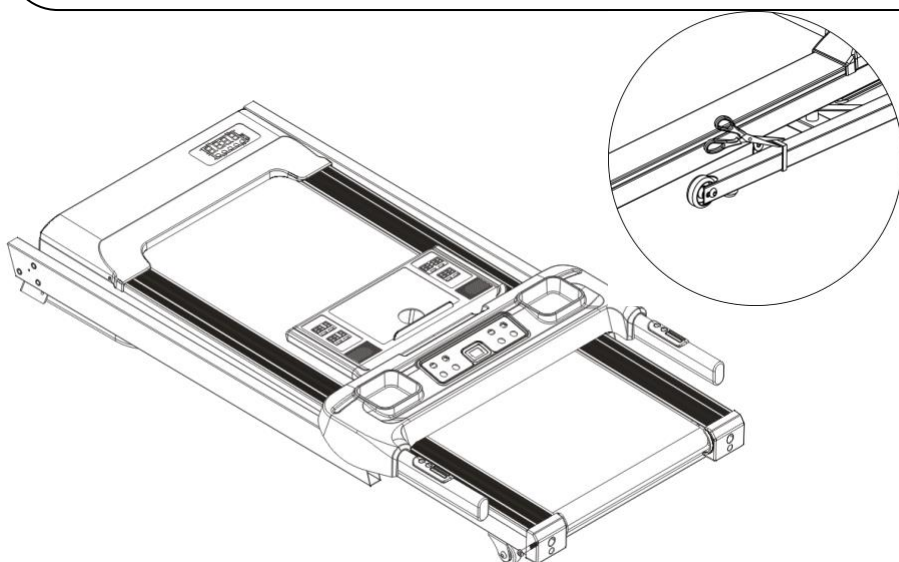


TEILELISTE					
NR.	BESCHREIBUNG	MENGE	NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	LAUFBAND	1	7	BOLZEN 5*12	4
2	LINKE BODENABDECKUNG	1	8	SICHERHEITSSCHLÜSSEL	1
3	RECHTE BODENABDECKUNG	1	9	SCHRAUBENSCHLÜSSEL 5	1
4	KNOPF	1	10	SCHRAUBENSCHLÜSSEL 6	1
5	SCHRAUBE M8*40	4	11	SCHRAUBENDREHER 13-14	1
6	SCHRAUBE M8*15	2	12	SCHMIERÖL	1

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1

1. Bitte beachten Sie, dass dieses Laufband mindestens 2 Personen benötigt, um den Aufbau abzuschließen.
2. Öffnen Sie den Karton und nehmen Sie den Schutzschaum und die Montageteile heraus.
3. Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton, legen Sie es auf den flachen Boden und schneiden Sie dann die Kabelbinder zwischen Basis und Hauptrahmen durch.

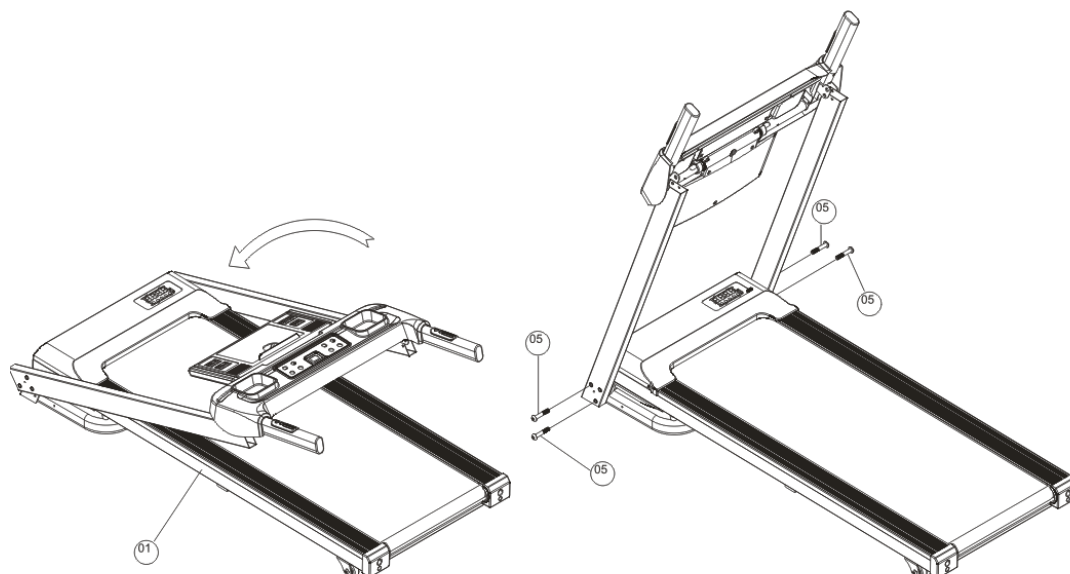


! GEFAHR !

Schneiden Sie die Kabelbinder nicht durch, bevor Sie das Laufband aus dem Karton genommen haben! Schneiden Sie die Kabelbinder nicht durch, bevor Sie das Laufband auf einen ebenen Boden stellen!

Schritt 2

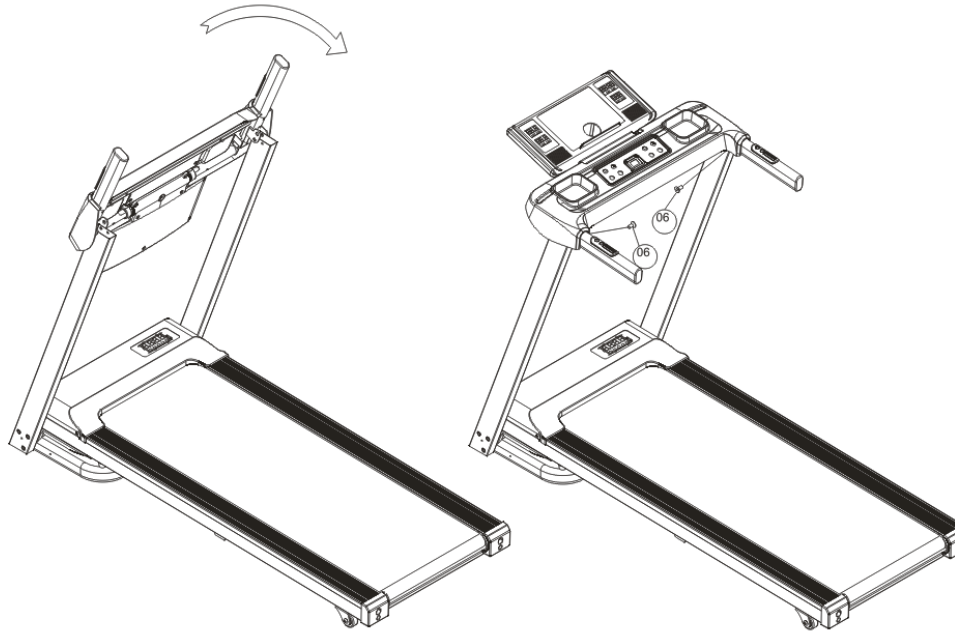
- 1) Heben Sie die linke und rechte Stütze in Pfeilrichtung an und richten Sie sie an den Gewindelöchern am Rahmen aus. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Hände nicht auf den Drehbereich legen, um Verletzungen zu vermeiden.
- 2) Verwenden Sie den Schraubenschlüssel 5#(09), um die linken und rechten Stützen mit 4 Schrauben M8*40(05) am Hauptrahmen(01) zu befestigen.



MONTAGEANLEITUNG

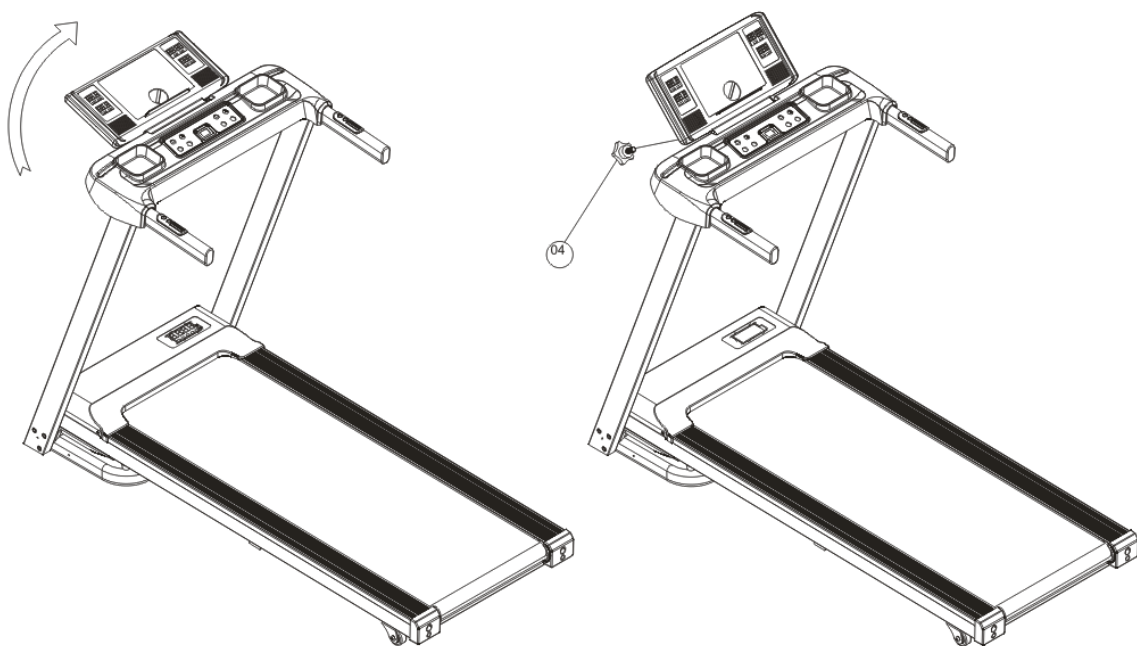
Schritt 3

- 1) Drehen Sie die Konsole in Pfeilrichtung in die feste Position auf den Stützen.
- 2) Verwenden Sie den Schraubenschlüssel 5#(09), um die linke und rechte Stütze mit 2 Schrauben M8*15mm(06) zu montieren.



Schritt 4

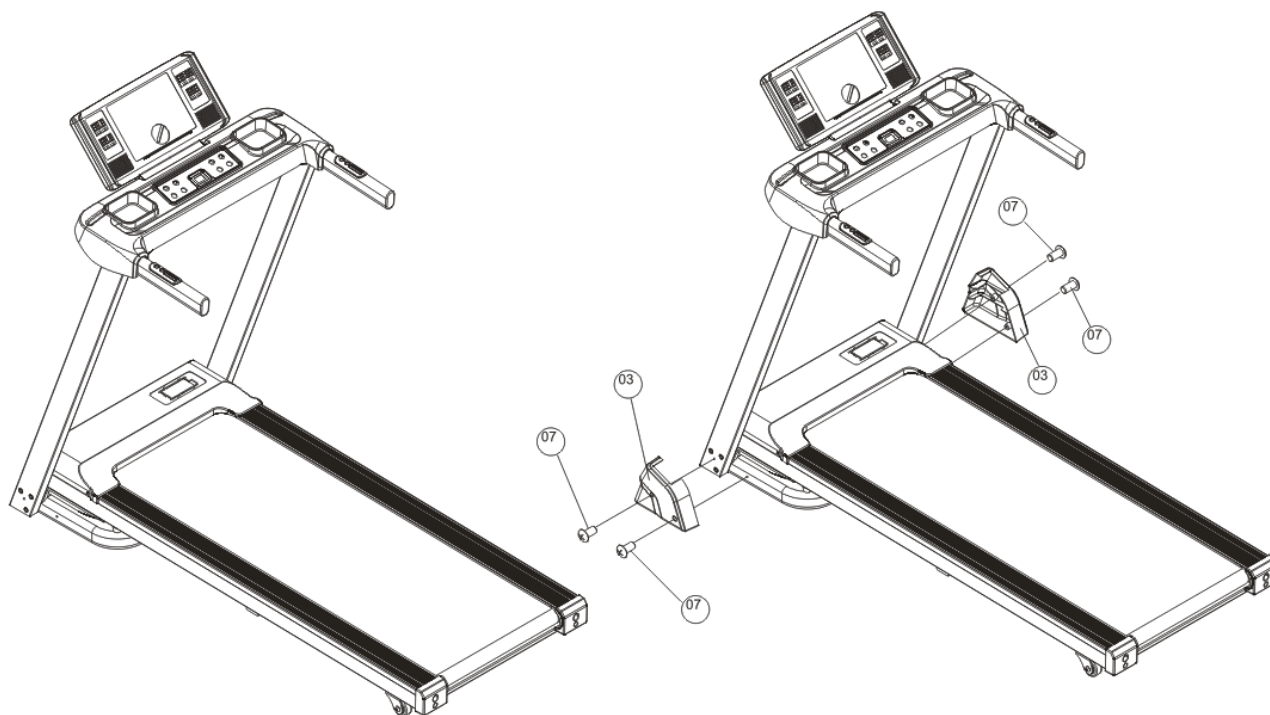
Drehen Sie den Computer um 45° in Pfeilrichtung und richten Sie ihn an der Gewindebohrung auf der Rückseite aus. Stecken Sie den Knopf (04) in die Gewindebohrungen und ziehen Sie ihn fest.



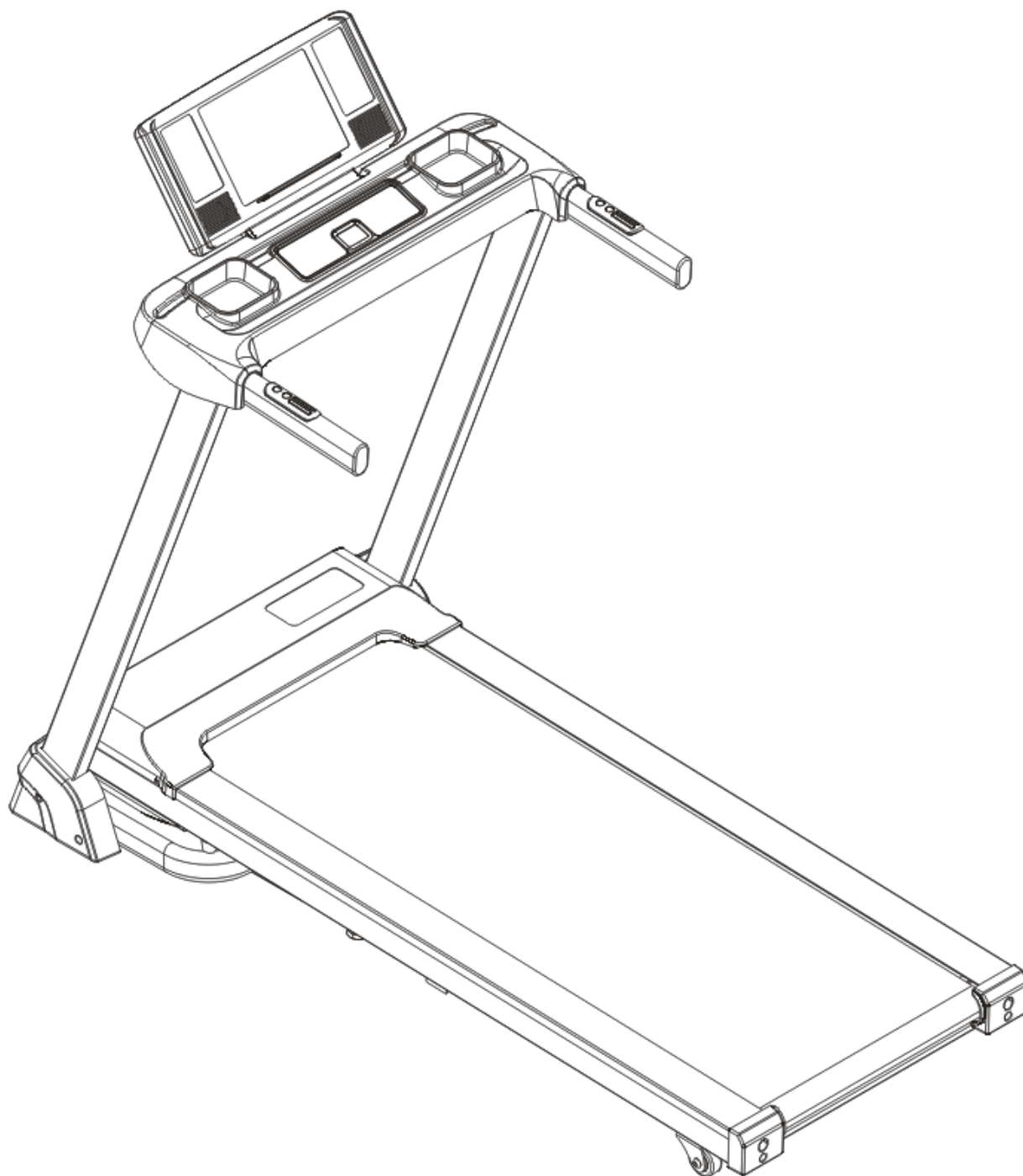
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 5

Nehmen Sie 4 Schrauben M5*12(07) heraus, verwenden Sie den Schraubendreher(11), um die linke und rechte Stütze(02、03) an beiden Seiten der Stütze anzubringen.



MONTAGEANLEITUNG



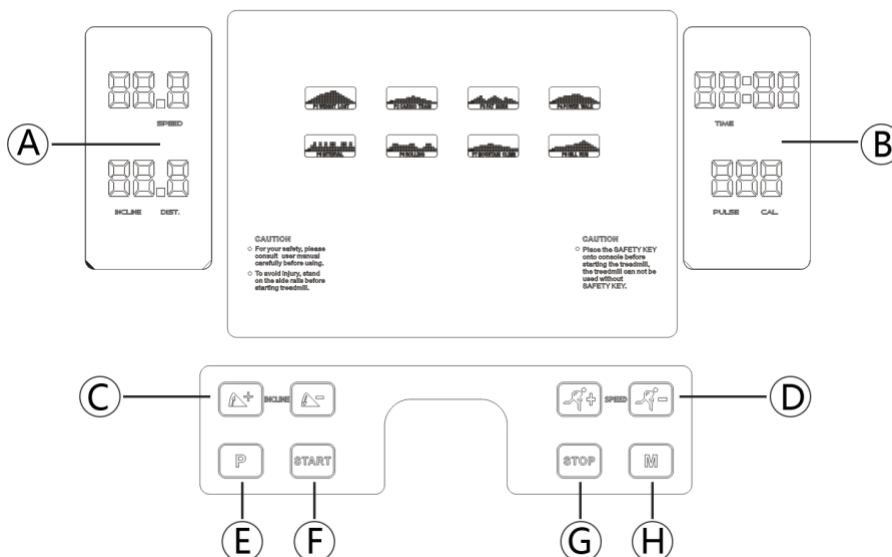
HINWEIS: Zu Ihrer Sicherheit und Ihrem Komfort überprüfen Sie bitte, ob alle Schrauben fest angezogen sind.
Herzlichen Glückwunsch! Ein brandneues motorisiertes Laufband wurde erfolgreich montiert!

BEDIENUNGSANLEITUNG

ALLGEMEINE SICHERHEITSTIPPS

- A.** Üben Sie das Auf- und Absteigen mit Ihrem Laufband, bevor Sie Ihr Training beginnen.
- B.** Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel am Computer an (das Laufband funktioniert nicht ohne den Sicherheitsschlüssel). Befestigen Sie das andere Ende des Sicherheitsschlüssels vor dem Training an Ihrer Kleidung, um sicherzustellen, dass das Laufband stoppt, wenn der Benutzer versehentlich vom Laufband läuft.
- C.** Wenn der Benutzer vom Laufband fällt, wird der Sicherheitsschlüssel vom Computer abgezogen und das Laufband stoppt sofort, um weitere Verletzungen zu vermeiden.
- D.** Stellen Sie sich beim Starten des Laufbandes nicht auf das Laufband. Spreizen Sie über dem Band und stellen Sie sich auf die Kunststoff-Fußschienen.
- E.** Das Laufband startet nach dem Countdown mit 1.0KM/H. Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, beginnen Sie mit einer langsamen Geschwindigkeit und halten Sie die Handgriffe fest, bis Sie sich daran gewöhnt haben.

KURZBEDIENUNGSANLEITUNG



A	GESCHWINDIGKEITS-/STEIFUNGSFENSTER	B	ZEIT/PULS/KAL-FENSTER	C	STEIFUNG +/-
D	GESCHWINDIGKEIT +/-	E	PROGRAMM-TASTE	F	START-TASTE
G	STOPP-TASTE	H	MODUS-TASTE		

DISPLAYFUNKTION

TIME (ZEIT): Kumuliert die Gesamttrainingszeit von 0:00 bis 99:00 Minuten.

PULSE (HERZFREQUENZ): Wenn das Pulssignal durch Greifen der beiden Edelstahl-Aufnehmer an den vorderen Handläufen erkannt wird, zeigt es Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute von 50 bis 200 an.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die aktuelle Bandgeschwindigkeit an, beginnend bei 1.0KM/H bis zur Höchstgeschwindigkeit.

NCLINE (STEIFUNG): Zeigt die aktuelle Steigung des Decks an, beginnend bei Stufe 1 bis 15.

CALORIE (KALORIEN): Kumuliert den Kalorienverbrauch während des Trainings. Max. Wert beträgt 990 kcal.

DISTANCE (ENTFERNUNG): Zählt die gesamte Trainingsdistanz von 0,0 bis 99,9 Kilometer aufwärts;

BEDIENUNGSANLEITUNG

TRAININGSBEGINN

HINWEIS:

1. Vergewissern Sie sich, dass nichts eingeschaltet ist, was die Bewegung des Laufbands behindern könnte.
2. Stecken Sie das Netzkabel ein und schalten Sie das Laufband ein.
3. Stellen Sie sich auf die Fußschiene des Laufbands.
4. Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlüssels an einem Teil Ihrer Kleidung.
5. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das Loch in der Konsole, dann wird das Laufband im Status Start/Bereitschaft sein.
6. An beiden Handläufen befinden sich zwei Tasten, rechts ist SPEED+ und SPEED-, links ist INCLINE+ und INCLINE-, und es werden die gleichen Funktionen wie SPEED +/- und INCLINE +/- Tasten auf dem Computer ausgeführt
7. Wenn Sie während Ihres Trainings in einem beliebigen Modus die STOP-Taste drücken, wird das Laufband angehalten. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen möchten, können Sie die START-Taste drücken und alle vorherigen Daten werden weiter gezählt, das Laufband beginnt nach dem Herunterzählen. Wenn Sie zum Start-/Bereitschaftsstatus zurückkehren möchten, drücken Sie die STOP-Taste erneut, nachdem Sie das Laufband angehalten haben. Während der Auswahl von Programmen oder Einstellungsinformationen drücken Sie STOP Taste und Sie kehren in den Start-/Bereitschaftsstatus zurück.
8. Sie haben zwei Möglichkeiten, Ihr Training zu beginnen:

A.SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

B.EIN PROGRAMM AUSWÄHLEN

Wählen Sie das manuelle Programm durch Drücken der MODE-Taste oder drücken Sie die PROGRAMM-Tasten, um das manuelle Programm, 8 Trainingsziele oder 3 Benutzerprogramme aufzurufen.

SCHNELLSTARTBETRIEB

SCHRITT 1: Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel an, um das Display aufzuwecken; das Laufband befindet sich dann im Status Start/Bereitschaft.

SCHRITT 2: Drücken Sie die START-Taste, um die Bandbewegung nach dem Countdown zu starten. Mit den Tasten SPEED +/- oder QUICK SPEED können Sie während des Trainings jederzeit die gewünschte Geschwindigkeit einstellen; mit den Tasten INCLINE +/- oder QUICK INCLINE können Sie während des Trainings jederzeit die Steigung einstellen. Die Geschwindigkeit und die Steigung können auch über die Tasten am Handlauf eingestellt werden, die Tasten am linken Handlauf zur Einstellung der Steigung, die Tasten am rechten Handlauf zur Einstellung der Geschwindigkeit.

SCHRITT 3: Um den Puls zu messen, halten Sie einfach die Edelstahl-Edelstahl-Aufnehmer an den Handläufen. Es kann einige Sekunden dauern, bis die Anzeige die aktuelle Zahl erreicht. Die Pulsfrequenz wird im Fenster PULSE angezeigt.

SCHRITT 4: Drücken Sie die STOP-Taste, um Ihr Training zu beenden, oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus seiner Position, um den Computer auszuschalten. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Programm zu unterbrechen. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen möchten, können Sie die START-Taste drücken und alle vorherigen Daten werden wieder aufgenommen. Das Laufband beginnt nach dem Countdown zu laufen. Wenn Sie zum Start-/Bereitschaftsstatus zurückkehren möchten, drücken Sie die STOP-Taste erneut, nachdem Sie das Laufband angehalten haben.

SCHRITT 5: Während des Schnellstartbetriebs zählen ZEIT, KALORIE und ENTFERNUNG aufwärts.

BEDIENUNGSANLEITUNG

BETRIEB MANUELLE PROGRAMME

HINWEIS: Bei diesem Programm kann einer der Parameter **ENTFERNUNG**, **KALORIEN** und **ZEIT** als Countdown für Ihr Training eingestellt werden, die anderen zählen während des Trainings hoch, nachdem ein Countdown die Null erreicht hat, wird das Programm beendet und die Bandbewegung gestoppt, wenn Sie fortfahren möchten, drücken Sie die **START-Taste**, um die Bandbewegung nach dem Countdown zu starten.

SCHRITT 1: Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel an, um das Display aufzuwecken; das Laufband befindet sich dann im Status Start/Bereitschaft.

SCHRITT 2: Drücken Sie die **MODE-Taste**, im **TIME-Fenster** wird 30:00 angezeigt, drücken Sie die **SPEED +/- Taste**, um die Countdown-Zeit von 5:00 Minuten bis 99:00 Minuten einzustellen. Wenn Sie die **ZEIT** für den Countdown nicht einstellen und zu anderen übergehen möchten, drücken Sie erneut **MODE**, das Fenster **DIST** zeigt 1.0 an, Sie können die Countdown-**ENTFERNUNG** von 1.0KM - 99.0KM einstellen. Wenn Sie **ENTFERNUNG** für den Countdown nicht einstellen und zu anderen übergehen möchten, drücken Sie erneut **MODE**, das **CAL. Fenster** wird 50 anzeigen, Sie können den Countdown **CALORIE** von 20 KCAL bis 990 KCAL einstellen.

SCHRITT 3: Nachdem Sie den Countdown für Ihr Training eingestellt haben, drücken Sie **START**, um das Band nach dem Countdown zu bewegen.

SCHRITT 4: Während des Programms können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung durch Drücken der Tasten **SPEED +/-** und **INCLINE+/-** oder der Tasten **QUICK SPEED** und **QUICK INCLINE** einstellen, um direkt zu einer Einstellung zu springen.

SCHRITT 5: Drücken Sie die **STOP-Taste**, um Ihr Training zu beenden, oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus seiner Position, um den Computer auszuschalten.

BETRIEB DER VOREINGESTELLTEN PROGRAMME

HINWEIS:

Alle voreingestellten Programme bestehen aus 18 zeitbasierten Segmenten; die Geschwindigkeit und die Steigung sind für jedes Segment voreingestellt. Die Zeitspanne der 18 Segmente in jedem Programm wird automatisch entsprechend der von Ihnen eingestellten Trainingszeit angeordnet. Es gibt 64 voreingestellte Programme für 8 verschiedene Trainingsziele und 8 verschiedene Intensitätsstufen für jedes Trainingsziel.

SCHRITT 1: Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel an, um das Display aufzuwecken; das Laufband befindet sich dann im Status Start/Bereitschaft.

SCHRITT 2: Drücken Sie die **PROGRAMM-Taste**, um durch die 8 Trainingsziele und die Funktion **KÖRPERFETT** zu blättern. Sobald Sie die Taste **PROGRAMM** drücken, wird ein Trainingsziel ausgewählt. Nachdem Sie ein Trainingsziel ausgewählt haben, drücken Sie die **MODE-Taste**, um eine Intensität von L1 bis L8 auszuwählen. Nachdem Sie eine Intensität ausgewählt haben, drücken Sie die Tasten **SPEED +/-**, um die ablaufende Zeit zu ändern. Die voreingestellte Ablaufzeit eines jeden Programms beträgt 30:00 Minuten und kann von 5:00 bis 99:00 Minuten eingestellt werden.

SCHRITT 3: Nachdem Sie die ablaufende Zeit geändert haben, drücken Sie die **START-Taste**, um das Training zu bestätigen und zu beginnen.

SCHRITT 4: Während des Programms können Sie die **GESCHWINDIGKEIT** und die **STEIGUNG** durch Drücken der Tasten **SPEED +/-** und **INCLINE+/-** oder der Tasten **QUICK SPEED** und **QUICK INCLINE** einstellen, um direkt zu einer Einstellung zu springen. Die von Ihnen eingestellten Werte **SPEED** und **INCLINE** werden jedoch nur

BEDIENUNGSANLEITUNG

nach Beendigung des laufenden Segments effektiv sein. SPEED und INCLINE arbeiten mit den voreingestellten Werten.

SCHRITT 5: Drücken Sie die STOPP-Taste, um Ihr Training zu beenden, oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus seiner Position, um den Computer auszuschalten.

VERWENDUNG DER PULSFUNKTION

Das PULS-Fenster auf Ihrem Computer arbeitet mit den Impulssensoren an beiden Handläufen zusammen. Wenn Sie bereit sind, Ihren Puls zu lesen:

1. Legen Sie beide Hände fest auf die Impulssensoren. Für eine möglichst genaue Ablesung ist es wichtig, dass Sie beide Hände benutzen.
2. Ihre geschätzte Herzfrequenz wird im PULS-Fenster angezeigt, etwa 5 Sekunden nachdem Sie die Pulssensoren gedrückt haben.
3. Diese Schätzung ist nicht exakt und Personen mit gesundheitlichen Problemen und/oder einem besonderen Bedarf an einer genauen Überwachung der Herzfrequenz sollten sich nicht auf die angegebenen Schätzungen verlassen.

BENUTZERPROGRAMM

Mit diesem Programm kann der Benutzer ein persönliches Programm erstellen; die Geschwindigkeit und die Steigung der einzelnen Segmente können nach eigenen Wünschen eingestellt werden. Es gibt 18 Segmente auf diesem Programm für den Benutzer zu bearbeiten Workout-Programm.

Sobald das Programm eingestellt ist, wird es auf dem Computer gespeichert, der Computer führt das Programm durch Drücken der Taste START/STOP fort. Es können insgesamt 3 Benutzerprogramme bearbeitet werden. Wenn Sie das Programm erneut bearbeiten möchten, befolgen Sie einfach die unten beschriebenen Schritte.

SCHRITT 1: Drücken Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Display aufzuwecken; das Laufband befindet sich dann im Start-/Bereitschaftsstatus, halten Sie die PROG-Taste gedrückt, bis das Entfernungsfenster U-1 anzeigt, dann zeigt das ZEIT-Fenster 30:00 an, drücken Sie SPEED+/-, um die Programmzeit einzustellen.

SCHRITT 2: Drücken Sie die MODE-Taste, um das Segment 01 einzustellen, drücken Sie +/-, um die Steigung einzustellen und drücken Sie SPEED+/-, um die Geschwindigkeit auf diesem Segment einzustellen. Nachdem Sie Segment 01 eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste, um alle anderen 2-18 Segmente einzustellen.

SCHRITT 3: Nachdem Sie alle 18 Segmente eingestellt haben, wird das Programm gespeichert, und dann drücken Sie die START-Taste, um dieses Programm zu laden.

HERZFREQUENZ-GESTEUERTES PROGRAMM

HINWEIS: DIESE PROGRAMME FUNKTIONIEREN NUR, WENN IHR LAUFBAND MIT DEM HRC-PROGRAMM AUSGESTATTET IST UND DIESES PROGRAMM MUSS MIT EINEM HERZFREQUENZ-BRUSTGURT VERWENDET WERDEN.

Das Herzfrequenzprogramm ist so konzipiert, dass es Ihre Herzfrequenz auf einer gewünschten Anzahl von Schlägen pro Minute hält, indem es die Steigung und Geschwindigkeit automatisch anpasst. Sie haben z. B. eine gewünschte Herzfrequenz von 125 BPM programmiert, Ihre Herzfrequenz liegt aber nur bei 110 BPM. Wenn Sie den Herzfrequenz-Sender richtig tragen, erhöht sich die Steigung oder die Geschwindigkeit automatisch, um die Belastung zu intensivieren, so dass Ihre Herzfrequenz langsam auf 125 BPM ansteigt. Das Laufband versucht, Ihre Zielherzfrequenz durch Anpassung der Steigung oder Geschwindigkeit für den Rest des Trainings beizubehalten. Das Gleiche gilt, wenn Ihre Herzfrequenz über der programmierten Anzahl von BPMs liegt,

BEDIENUNGSANLEITUNG

wird die Steigung oder Geschwindigkeit automatisch verringert, um Ihre Herzfrequenz zu senken. Sie können während des Herzfrequenzprogramms jederzeit die Geschwindigkeit und/oder die Steigung anpassen/überschreiben, indem Sie einfach die entsprechende Taste drücken.

Es gibt die folgenden 3 HRC-Programme

H-1.

Bei diesem Programm hält das Laufband Ihre Herzfrequenz auf einer gewünschten Anzahl von Schlägen pro Minute, indem es lediglich die Geschwindigkeit automatisch anpasst.

H-2.

Bei diesem Programm hält das Laufband Ihre Herzfrequenz bei einer gewünschten Anzahl von Schlägen pro Minute, indem es nur die Steigung automatisch anpasst.

H-3.

Bei diesem Programm hält das Laufband Ihre Herzfrequenz bei einer gewünschten Anzahl von "Schlägen pro Minute", indem es automatisch die Geschwindigkeit und Steigung anpasst.

SCHRITT 1: Drücken Sie die Sicherheitstaste, um das Display aufzuwecken; das Laufband befindet sich dann im Start-/Bereitschaftsstatus. Drücken Sie die MODE-Taste, das STEIGUNGS-Fenster zeigt H-1 an. Drücken Sie die MODE-Taste, um H-1 bis H-3 auszuwählen.

SCHRITT 2: Nachdem Sie das Programm ausgewählt haben, drücken Sie die MODE-Taste, das ZEIT-Fenster wird blinken, drücken Sie SPEED+/- oder INCLINE+/-, um die Zeit einzustellen. Drücken Sie erneut die MODE-Taste, das DIS-Fenster wird blinken, drücken Sie SPEED+/- oder INCLINE+/-, um Ihr Alter einzustellen. Drücken Sie erneut die MODE-Taste, das CAL-Fenster blinkt, drücken Sie SPEED+/- oder INCLINE+/-, um die ZIEL-PULSFREQUENZ einzustellen.

SCHRITT 3: Nachdem Sie die Dauer des Programms eingestellt haben, drücken Sie die Taste START/STOP, um das Programm zu starten.

KÖRPERFETT-SKALA

Mit dieser Funktion können Sie Ihr Körperfett anhand der grundlegenden Informationen über Ihren Körperzustand schätzen. Diese Schätzung ist nicht exakt und Personen mit medizinischen Problemen und/oder einem besonderen Bedarf an genauen Körperfettwerten sollten sich nicht auf die angegebenen Schätzungen verlassen.

SCHRITT 1: Drücken Sie wiederholt die Taste PROGRAM. Wenn Sie die Taste PROGRAM zum 12. mal drücken, wird im Fenster TIME die Anzeige FAT erscheinen. Drücken Sie die Taste MODE, um die entsprechenden Parameter einzustellen: GESCHLECHT, ALTER, GRÖSSE und GEWICHT.

SCHRITT 2: Nachdem Sie die Funktion KÖRPERFETT durch Drücken der MODE-Taste aufgerufen haben, erscheint im Fenster INCLINE die Anzeige F1, im Fenster DIST die Anzeige 1, die für GESCHLECHT steht. Drücken Sie die Taste SPEED +/-, um das Geschlecht von 1 - 2 einzustellen, 1 steht für MANN 2 für FRAU. Drücken Sie dann die MODE-Taste, um zum nächsten Schritt zu gelangen.

SCHRITT 3: Nach dem Drücken der MODE-Taste erscheint im INCLINE-Fenster die Anzeige F2, im DIST-Fenster die Anzeige 25, sie steht für ALTER, drücken Sie die SPEED +/- Taste, um das Alter von 10-99 einzustellen. Drücken Sie dann die MODE-Taste, um zum nächsten Schritt zu gelangen.

SCHRITT 4: Nach dem Drücken der MODE-Taste zeigt das INCLINE-Fenster F3 an, das DIST-Fenster zeigt 170 an, das steht für GRÖSSE, drücken Sie die SPEED +/- Taste, um die Größe von 100CM-200CM einzustellen. Drücken Sie dann die MODE-Taste, um zum nächsten Schritt zu gelangen.

SCHRITT 5: Nach dem Drücken der MODE-Taste zeigt das INCLINE-Fenster F4 an, das DIST-Fenster zeigt 70 an, das steht für GEWICHT, drücken Sie die SPEED +/- Taste, um das Gewicht von 20KG-150KG einzustellen. Drücken Sie dann die MODE-Taste, um zum nächsten Schritt zu gelangen.

SCHRITT 6: Nachdem Sie alle notwendigen Informationen über Ihren Körperzustand eingegeben haben, drücken Sie die

BEDIENUNGSANLEITUNG

MODE-Taste wieder, das INCLINE-Fenster wird dann F5, das DIST-Fenster "----"anzeigen, es bedeutet, dass der Computer zu arbeiten beginnt für die Berechnung, dann halten Sie den Puls-Sensor auf Handlauf mit beiden Händen, etwa 8 Sekunden später wird das Körperfett Ergebnis wird auf dem INCLINE-Fenster angezeigt.

KÖRPERFETT-TABELLE

Das Ergebnis der Körperfettwaage kann als Referenz für die Körperkondition dienen. Überprüfen Sie Ihre Körperkondition anhand der linken Tabelle mit dem Ergebnis, das Sie vom Laufband erhalten.

Körperkondition	Ergebnis
Fett	BMI > 30
Übergewicht	26 < BMI < 30
Fit	19 < BMI < 25
Dünn	BMI < 19

SMARTPHONE-FUNKTION

Das Laufband kann über Bluetooth mit dem Handy oder anderen mobilen Geräten verbunden werden. Schalten Sie Bluetooth auf dem Mobilgerät ein und verbinden Sie Bluetooth mit dem Laufband. Sie können die Musik auf dem Mobilgerät über den Lautsprecher des Laufbandes wiedergeben. Für die Funktion der Trainings-App lesen Sie bitte das Handbuch der FITSHOW-App.

VOREINGESTELLTE PROGRAMMTABELLE

P1. GEWICHTSREDUZIERUNG

GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Level 2	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Level 3	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Level 4	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Level 5	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Level 6	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Level 7	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Level 8	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

P2. CARDIO-TRAINING

GESCHWINDIGKEITS- UND STEIGUNGSÄNDERUNGEN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	ELEVATION	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Level 2	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Level 3	ELEVATION	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Level 4	ELEVATION	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Level 5	ELEVATION	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2

Level 6	ELEVATION	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Level 7	ELEVATION	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Level 8	ELEVATION	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

P3. FETTVERBRENNUNG

GESCHWINDIGKEITS- UND STEIGUNGSÄNDERUNGEN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	ELEVATION	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Level 2	ELEVATION	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Level 3	ELEVATION	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Level 4	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Level 5	ELEVATION	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Level 6	ELEVATION	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Level 7	ELEVATION	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Level 8	ELEVATION	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4

P4. POWER WALK

GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNGEN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Level 2	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Level 3	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Level 4	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Level 5	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Level 6	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Level 7	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Level 8	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

P5. INTERVALL

GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNGEN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Level 2	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Level 3	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 4	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Level 5	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Level 6	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Level 7	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Level 8	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

P6. ROLLING

GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNGEN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
Level 2	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
Level 3	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
Level 4	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
Level 5	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3
Level 6	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Level 7	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Level 8	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

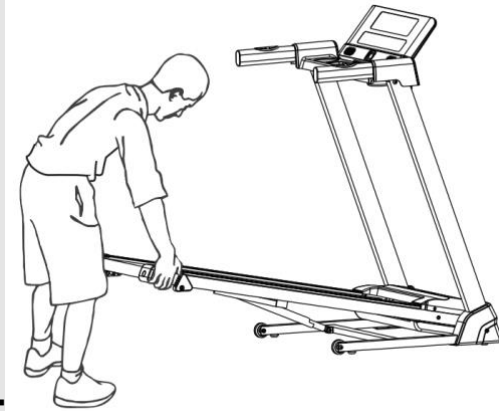
P7. MOUNTAIN CLIMB (BERGAUF)

GESCHWINDIGKEITS- UND STEIGUNGSÄNDERUNGEN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	ELEVATION	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Level 2	ELEVATION	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Level 3	ELEVATION	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Level 4	ELEVATION	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Level 5	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Level 6	ELEVATION	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	12	10	8	6	4
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Level 7	ELEVATION	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	10	8	6	4
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Level 8	ELEVATION	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13	10	8	6	4
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

P8. BERGLAUF

GESCHWINDIGKEITS- UND STEIGUNGSÄNDERUNGEN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	ELEVATION	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
Level 2	ELEVATION	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
Level 3	ELEVATION	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
Level 4	ELEVATION	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
Level 5	ELEVATION	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	13	12	10	7	5	3
Level 6	ELEVATION	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	12	13	13	12	10	7	5	3
Level 7	ELEVATION	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	9	6	3	2

	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	4	6	6	8	8	10	10	12	13	13	14	13	12	10	7	5	3
Level 8	ELEVATION	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	12	9	6	3	2
	GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	2	4	6	8	10	10	12	12	13	13	14	14	13	12	10	7	5	3



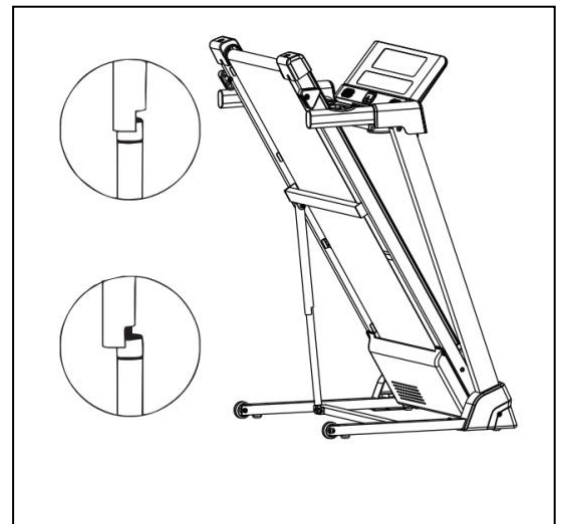
WIE MAN DAS LAUFBAND ZUSAMMENKLAPPT

Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, ziehen Sie den Netzstecker.

VORSICHT: Sie müssen in der Lage sein, 45 Pfund (20 kg) sicher zu heben, um das Laufband anzuheben, abzusenken oder das Laufband zu bewegen.

1. Halten Sie das Laufband mit Ihren Händen an den rechts abgebildeten Stellen. **VORSICHT:** Zur Verringerung der Verletzungsgefahr, beugen Sie die Beine und halten Sie den Rücken gerade. Achten Sie beim Anheben des Laufbands darauf, dass Sie mit den Beinen und nicht mit dem Rücken heben. Heben Sie das Laufband an, bis das Laufdeck fest von der Klappstange gehalten wird, wie die rechte Abbildung zeigt.

2. Wenn Sie das Laufband in die Arbeitsposition bringen wollen, Ziehen Sie zunächst den Faltnopf nach außen, wie in der Abbildung gezeigt, Und dann legen Sie die Lauffläche auf den Boden.



WIE MAN DAS LAUFBAND ZUSAMMENKLAPPT

1. Halten Sie die Handläufe wie abgebildet und stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad.
2. Kippen Sie das Laufband zurück, bis es frei auf den Rädern rollt. Bringen Sie das Laufband vorsichtig an den gewünschten Standort.



Bewegen Sie das Laufband niemals, ohne es nach hinten zu kippen.

Um die Verletzungsgefahr zu verringern, sollten Sie beim Bewegen des Laufbandes mit äußerster Vorsicht vorgehen.

Versuchen Sie nicht, das Laufband über eine unebene Oberfläche zu bewegen.

3. Stellen Sie einen Fuß auf ein Rad und senken Sie das Laufband vorsichtig ab, bis es in der Ablageposition steht.

INSTANDHALTUNG

WARNHINWEIS! Bevor Sie Wartungsarbeiten an Ihrem Laufband durchführen, ziehen Sie immer den Stecker des Netzkabels aus dem Überspannungsschutz.

REINIGUNG: Die regelmäßige Reinigung Ihres LAUFBANDS verlängert die Lebensdauer Ihres Laufbandes.

WARNHINWEIS! Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen ist, bevor Sie mit der Reinigung oder Wartung beginnen.

NACH JEDEM TRAINING: Wischen Sie die Konsole und andere Oberflächen des Laufbandes mit einem sauberen, wasserbefeuchteten, weichen Tuch ab, um überschüssigen Schweiß zu entfernen. **KEINE CHEMIKALIEN VERWENDEN.**

WÖCHENTLICH: Die Verwendung einer Laufbandmatte wird empfohlen, um die Reinigung zu erleichtern. Der Schmutz von Ihren Schuhen kommt mit dem Laufband in Berührung und landet schließlich unter dem Laufband. Saugen Sie die Unterseite des Laufbands einmal pro Woche ab.

SCHMIERUNG DES GLEITBRETT: Das Laufband ist werksseitig vorgeschmiert. Es wird jedoch empfohlen, das Laufbrett regelmäßig auf Schmierung zu überprüfen, um eine optimale Leistung des Laufbandes zu gewährleisten. Heben Sie alle 10 Tage oder 10 Betriebsstunden die Seiten des Laufbandes an und fühlen Sie die Oberseite des Laufbretts so weit unten, wie Sie es erreichen können. Wenn Sie Anzeichen von Silikon spüren, ist keine weitere Schmierung erforderlich. Wenn sie sich trocken anfühlt, muss sie geschmiert werden. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Händler oder rufen Sie die Service Line an, um die Art des Silikons zu erfahren.

ZUM AUFTRAGEN VON SCHMIERMITTEL AUF DAS LAUFBRETT

1) Positionieren Sie das Laufband so, dass sich die Naht oben und in der Mitte des Laufbretts befindet.

2) Stecken Sie die Sprühdüse in den Sprühkopf der Schmiermitteldose.

3) Heben Sie die Seite des Laufbandes an und positionieren Sie die Sprühdüse zwischen dem Laufband und dem Brett etwa 10 cm von der Vorderseite des Laufbandes entfernt. Tragen Sie das Silikonspray auf das Laufband auf, indem Sie von der Vorderseite des Laufbands zur Rückseite gehen. Wiederholen Sie diesen

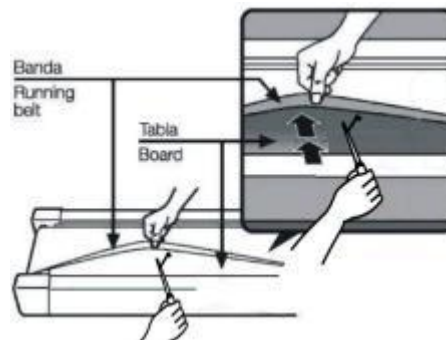


Vorgang an der anderen Bandseite. Etwa 4 Sekunden auf jede Seite sprühen.

4) Vor Gebrauch des Laufbands muss sich das Silikonöl eine Minute lang setzen können.

WARNHINWEIS Hinweis: Schmieren Sie das Laufbrett nicht übermäßig.

Überschüssiges Schmiermittel sollte mit einem sauberen Tuch abgewischt werden.



INSTANDHALTUNG

Einstellung der Laufbandspannung

Das Laufband wurde vor Verlassen des Werks eingestellt und einer Qualitätskontrolle unterzogen. Wenn ein Schiefelauf des Bands auftritt, kann dies folgende Ursachen haben

A. Der Rahmen ist nicht stabil verlegt

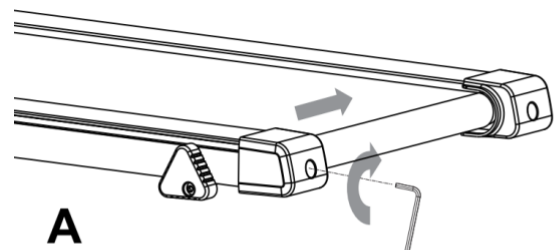
B. Der Benutzer läuft nicht auf der Mitte des Laufbandes;

C. Die beiden Füße des Benutzers werden nicht gleichmäßig beansprucht.

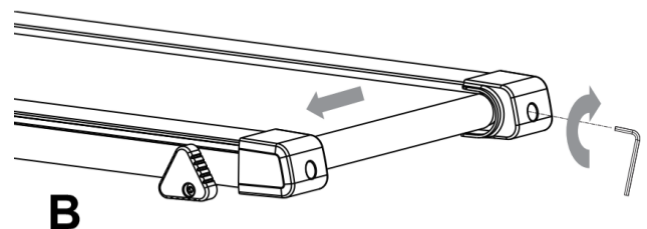
Bei Vorspannungen, die nicht automatisch fixiert werden können, versuchen Sie die folgenden Methoden, um das Band zu fixieren, wie in der Abbildung gezeigt

Wenn das Band dazu neigt, sich nach rechts zu bewegen, sollten Sie die Bandeinstellschraube auf der rechten Seite im Uhrzeigersinn drehen. Wir empfehlen Ihnen, jedes Mal 1/4 Umdrehung zu drehen und zu prüfen, wie es funktioniert.

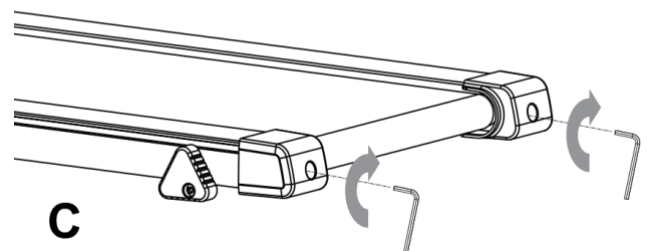
Wenn das Band weiterhin schräg nach rechts läuft, drehen Sie die Bandeinstellschraube auf der linken Seite gegen den Uhrzeigersinn um 1/4, wie in der Abbildung A gezeigt.



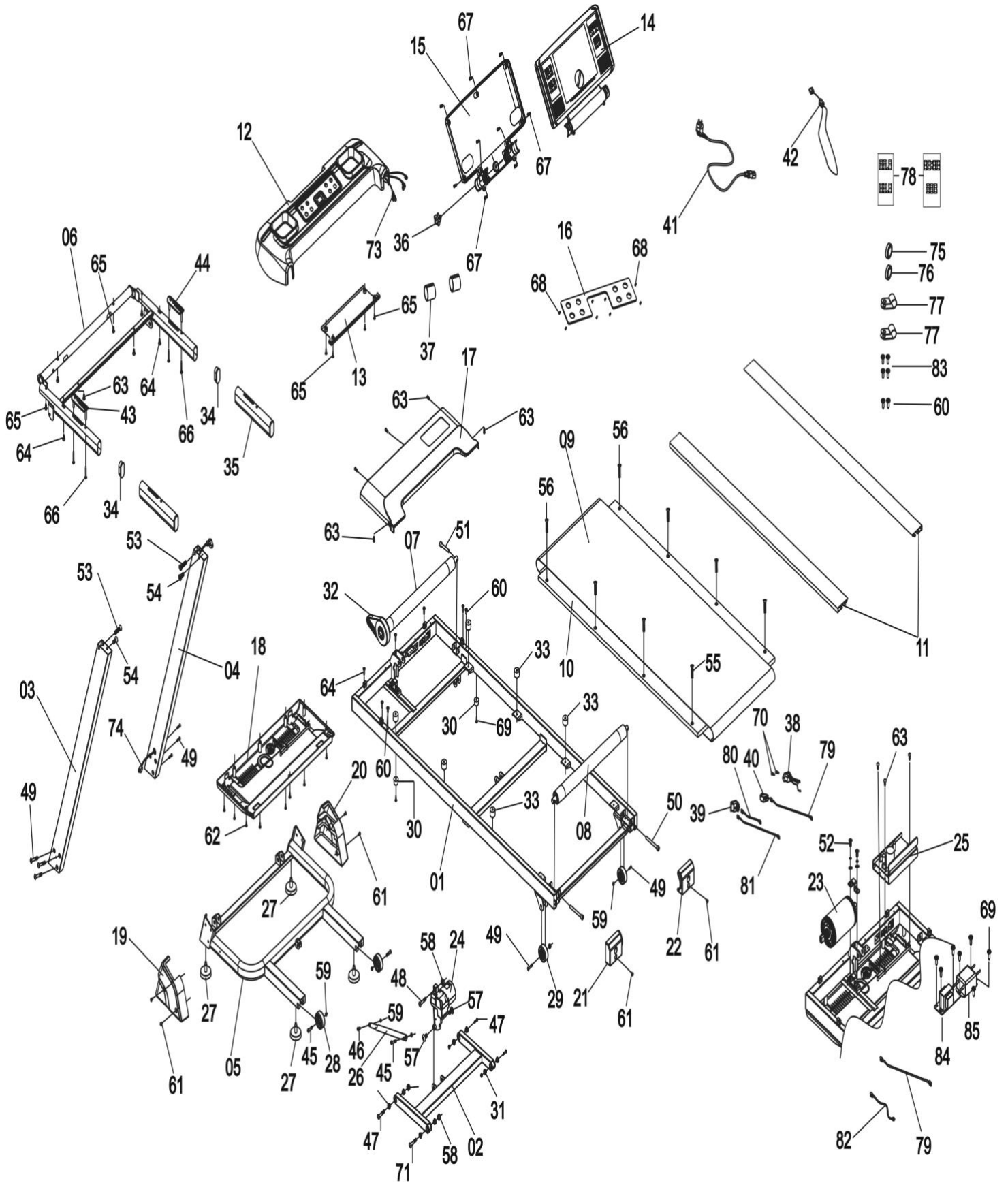
Neigt das Band dazu, sich nach links zu bewegen, dann drehen Sie die Bandeinstellschraube links 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Wenn das Band weiterhin schräg nach links läuft, drehen Sie die Bandeinstellschraube auf der rechten Seite 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn, wie in der Abbildung B dargestellt.



Nach längerem Gebrauch kann sich das Band leicht dehnen, und es kann zu einem Rutschen und Anhalten kommen, wenn eine Person darauf läuft. Wenn diese Erscheinungen auftreten, sollten Sie die Schrauben auf beiden Seiten um 1/4 Umdrehung festziehen. Wenn das Band zu straff ist, lösen Sie einfach die Schraube auf beiden Seiten um 1/4 Umdrehung, wie in Abbildung C gezeigt.



ÜBERSICHTSZEICHUNG

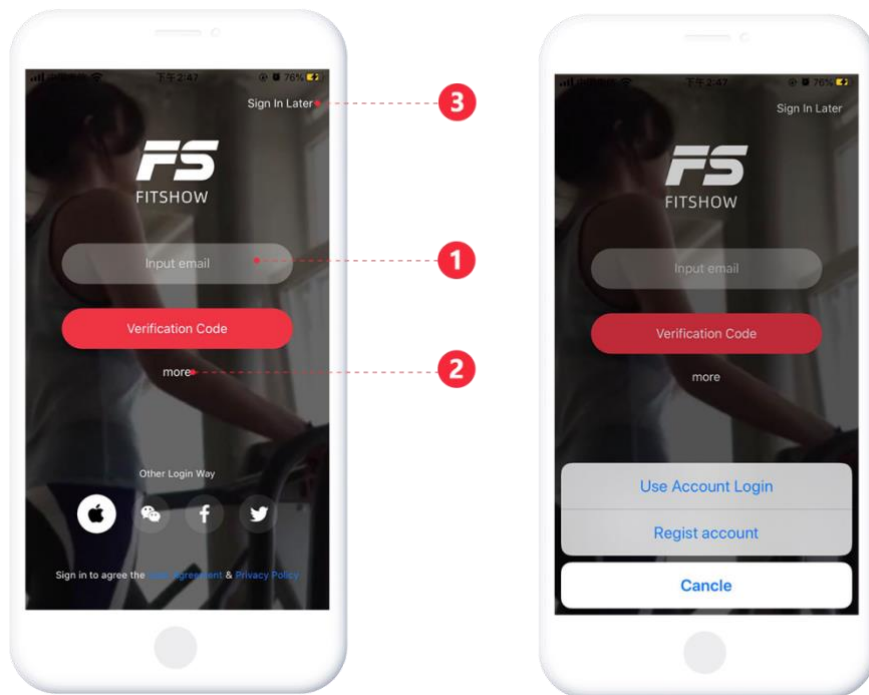


NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	GRUNDRAHMEN	1
2	STEIGUNGS GESTELL	1
3	LINKE STÜTZE	1
4	RECHTE STÜTZE	1
5	UNTERGESTELL	1
6	KONSOLE-GESTELL	1
7	VORDERE WALZE	1
8	HINTERE WALZE	1
9	LAUFBAND	1
10	LAUFBRETT	1
11	SEITENLEISTE	2
12	KUNSTSTOFFGEHÄUSE DER KONSOLE - OBERE ABDECKUNG	1
13	KONSOLE KUNSTSTOFFGEHÄUSE-RÜCKWAND	1
14	OBERE COMPUTERABDECKUNG	1
15	COMPUTER RÜCKWAND	1
16	SCHLÜSSELPLATTE	1
17	MOTORABDECKUNG	1
18	BELLY PAN	1
19	BODENABDECKUNG LINKS	1
20	BODENABDECKUNG-RECHTS	1
21	HINTERE FUSSKAPPE-L	1
22	HINTERE FUSSKAPPE-R	1
23	MOTOR	1
24	STEIGUNGSMOTOR	1
25	STEUERUNG	1
26	LUFTZYLINDER	1
27	BASIS STÜTZFUSS	4
28	BASIS RAD	2
29	RAHMENRAD	2
30	BASISKISSEN	2
31	STEIGUNG BUSHION	8
32	ANTRIEBSRIEMEN	1
33	DECKKISSEN	6
34	HANDLAUF-ENDKAPPE	2
35	SCHAUMSTOFF FÜR DEN HANDLAUF	2
36	KNOPF	1
37	EVA-AUFKLEBER	2
38	NETZKABELBUCHSE	1
39	EIN-/AUSSCHALTER	1
40	STROMKREISUNTERBRECHER	1
41	STROMKABEL	1
42	SICHERHEITSSCHLÜSSEL	1
43	GRIFF PULS LINKS	1
44	HANDLAUF PULS RECHTS	1

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
45	SCHRAUBE M8*45MM	3
46	SCHRAUBE M8*28MM	1
47	SCHRAUBE M10*45MM	2
48	SCHRAUBE M8*12MM	1
49	SCHRAUBE M8*40MM	8
50	SCHRAUBE M8*65MM	2
51	SCHRAUBE M8*35MM	1
52	SCHRAUBE M6*12MM	2
53	SCHRAUBE M8*40MM	2
54	SCHRAUBE M8*15MM	2
55	SCHRAUBE M6*25MM	2
56	SCHRAUBE M6*20MM	6
57	SCHRAUBE M10*15MM	2
58	MUTTER M10	5
59	MUTTER M8	6
60	SCHRAUBE M4*12MM	4
61	SCHRAUBE M5*12MM	6
62	SCHRAUBE M4*16MM	8
63	SCHRAUBE M4*16MM	11
64	SCHRAUBE M4*20MM	7
65	SCHRAUBE M4*10MM	8
66	SCHRAUBE M4*16MM	4
67	SCHRAUBE M4*12MM	9
68	SCHRAUBE M3*6MM	8
69	SCHRAUBE M4*15MM	9
70	SCHRAUBE M4*15MM	2
71	SCHRAUBE M10*40MM	2
72	FLACHE UNTERLEGSCHEIBE	2
73	STEUERKABEL (OBEN)	9
74	STEUERKABEL (UNTEN)	1
75	MAGNETRING 31*13*19mm	1
76	MAGNETRING UF-70B 16,5*30*7,5*15	1
77	R-CLIP	1
78	OBERE LPCB (LINKS UND RECHTS)	1
79	WECHSELSTROMKABEL -BRAUN L=400MM	1
80	WECHSELSTROMKABEL -BRAUN L=100MM	1
81	WECHSELSTROMKABEL -BLAU L=400MM	1
82	ERDUNGSKABEL L=200MM	1
83	SCHRAUBE M4*8MM	4
84	CHOCK	1
85	FILTER	1

2. Anwendung Betrieb

2.1 Benutzerregistrierung/Signierung und Anmeldung

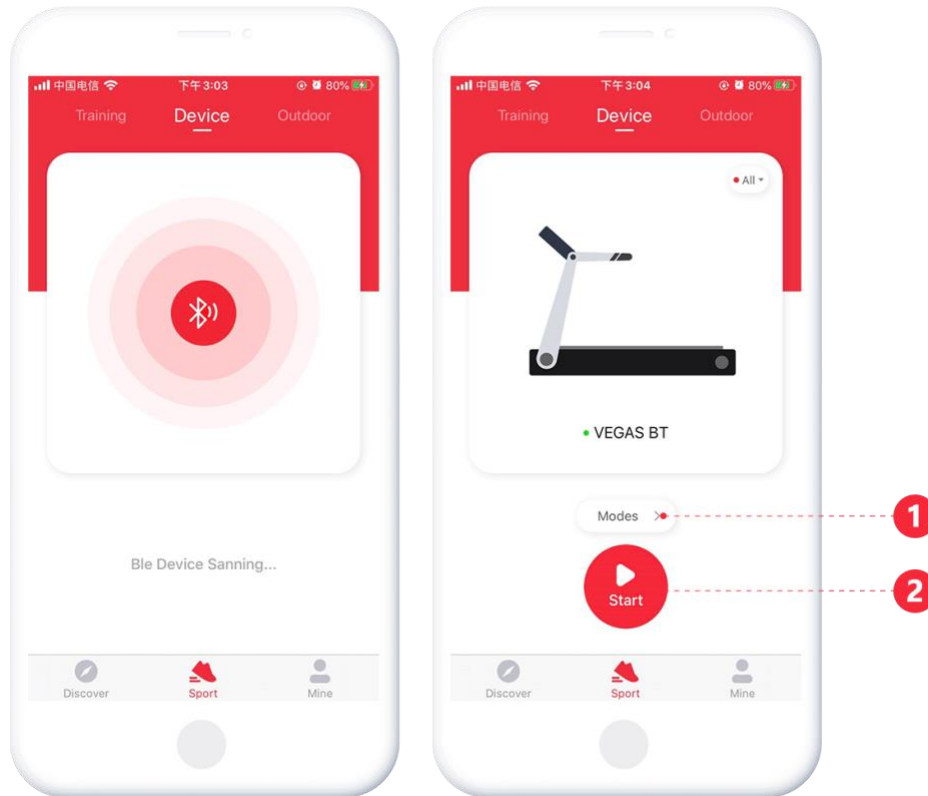


【1】 : Generieren Sie einen Verifizierungscode, um sich direkt anzumelden

【2】 : Tippen Sie auf 'Mehr' -> Passwort Login, um das bestehende Konto und Passwort einzugeben

【3】 : Anmelden als Gast

2.2 Geräteanschluss



Bevor Sie das Gerät anschließen, vergewissern Sie sich bitte, dass das System Bluetooth und GPS (Andoird8.0 und höher erforderlich) eingeschaltet ist. Gehen Sie dann auf die Seite [Sport - Geräte], um über die Bluetooth-Suche die Geräte in der Nähe zu finden.

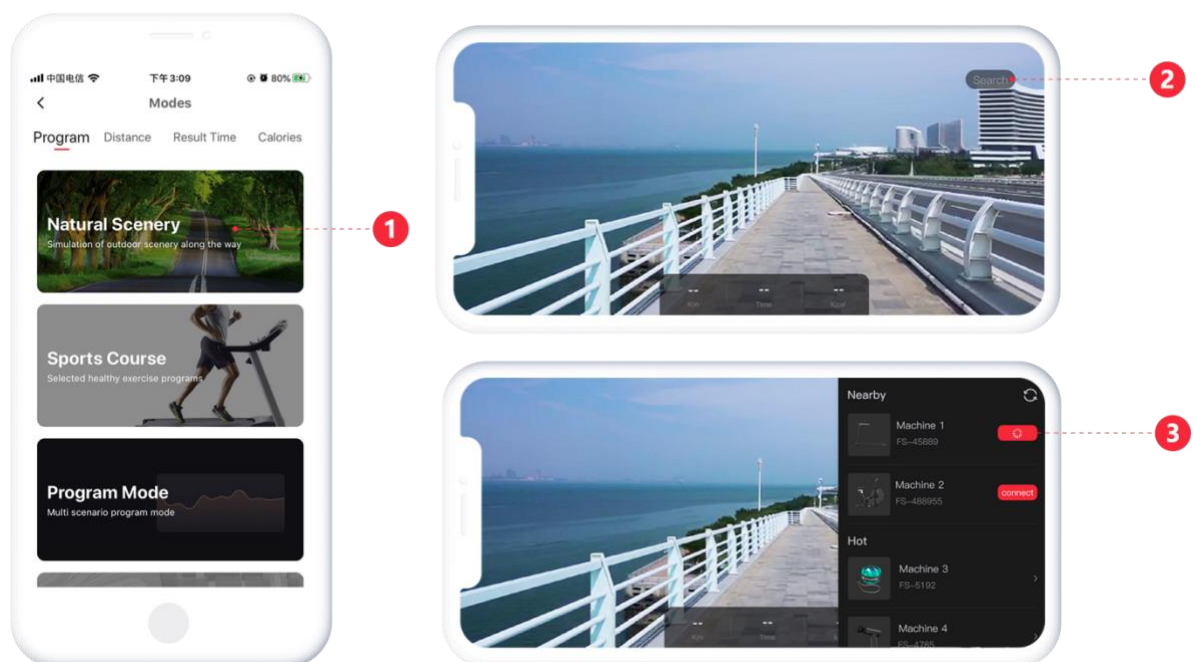
Hinweis:

1. Bitte binden Sie keine Geräte über die Bluetooth-Liste des

Telefons, da sonst die APP deaktiviert wird.

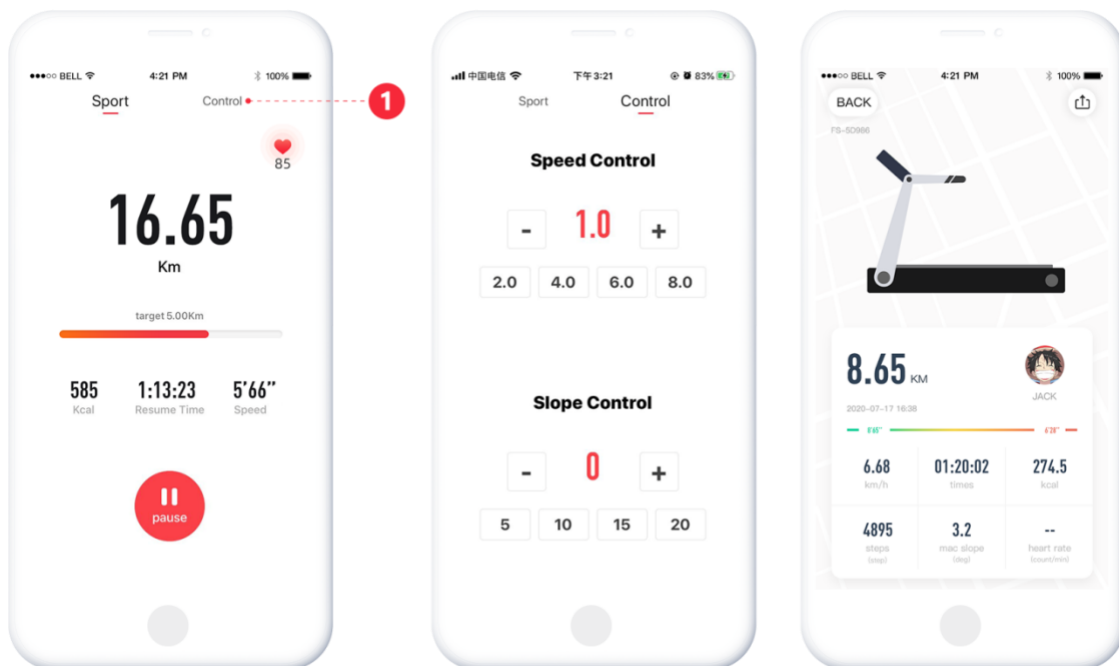
2. Wenn das Gerät mit einer Batterie betrieben wird, lassen Sie das Gerät ein oder zwei Mal laufen, um es zu aktivieren, und verbinden Sie dann die APP.

2.3 Modellauswahl



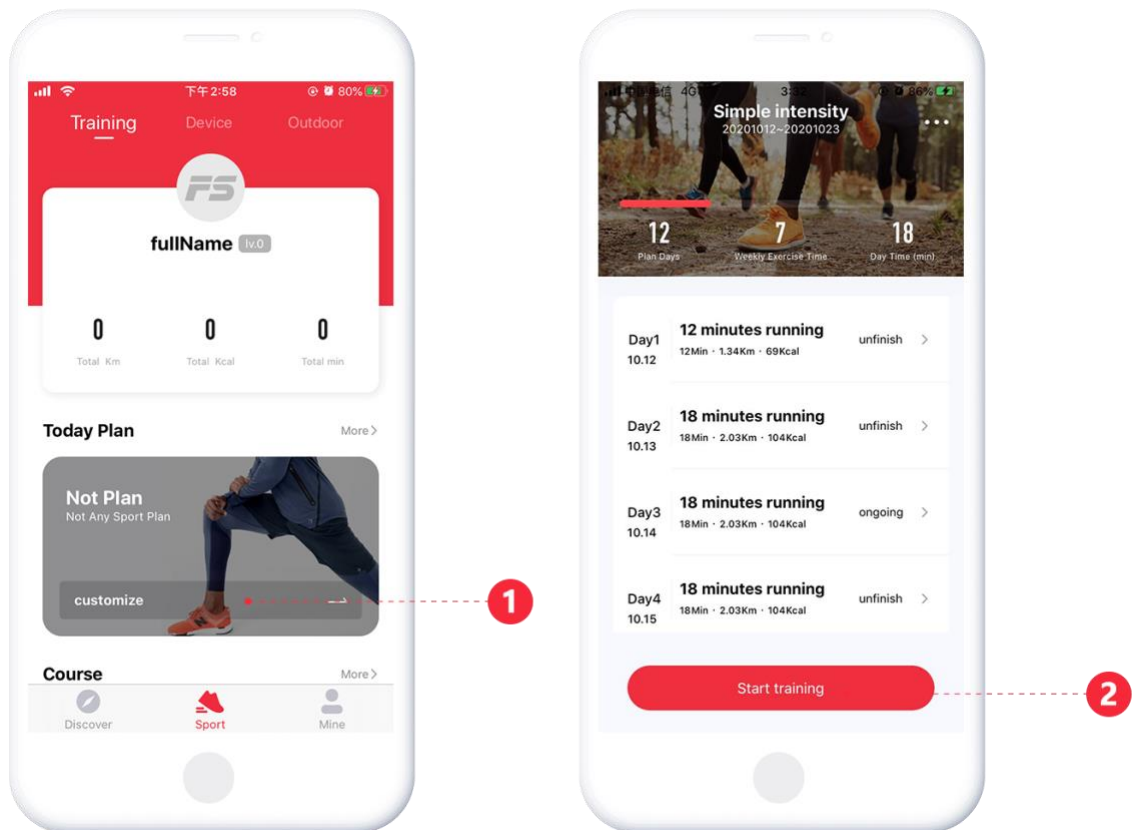
Tippen Sie auf ein Modell **[1]** , um das entsprechende Sportmodell aufzurufen. Und verbinden Sie das gewünschte Gerät über die Liste der nahegelegenen Geräte **[2]** .

2.4 Sportsteuerung



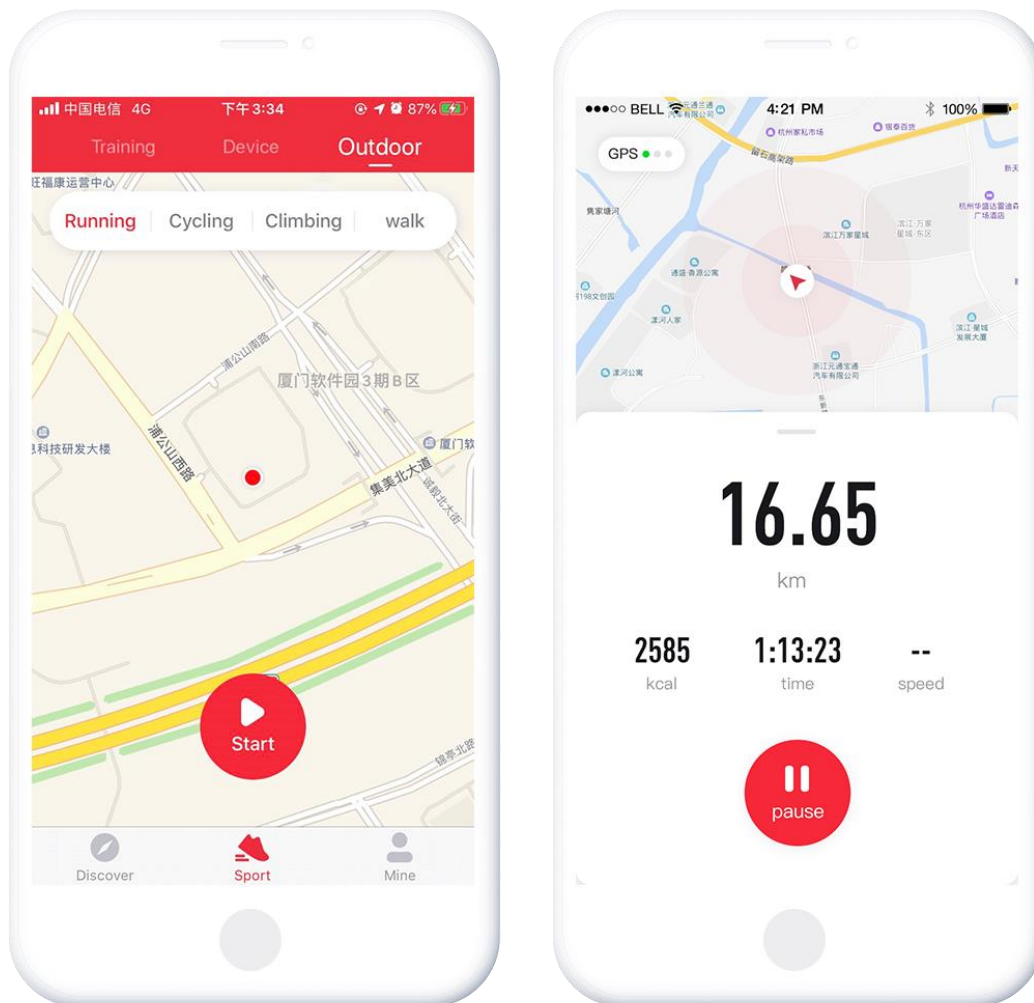
Starten Sie das Laufband, um die Sporttabelle aufzurufen, und steuern Sie den Sport mit den Steuerungsoptionen **【1】**. Die Bewegungsdaten werden synchron nach den Sportarten erzeugt.

2.5 Sportliches Training



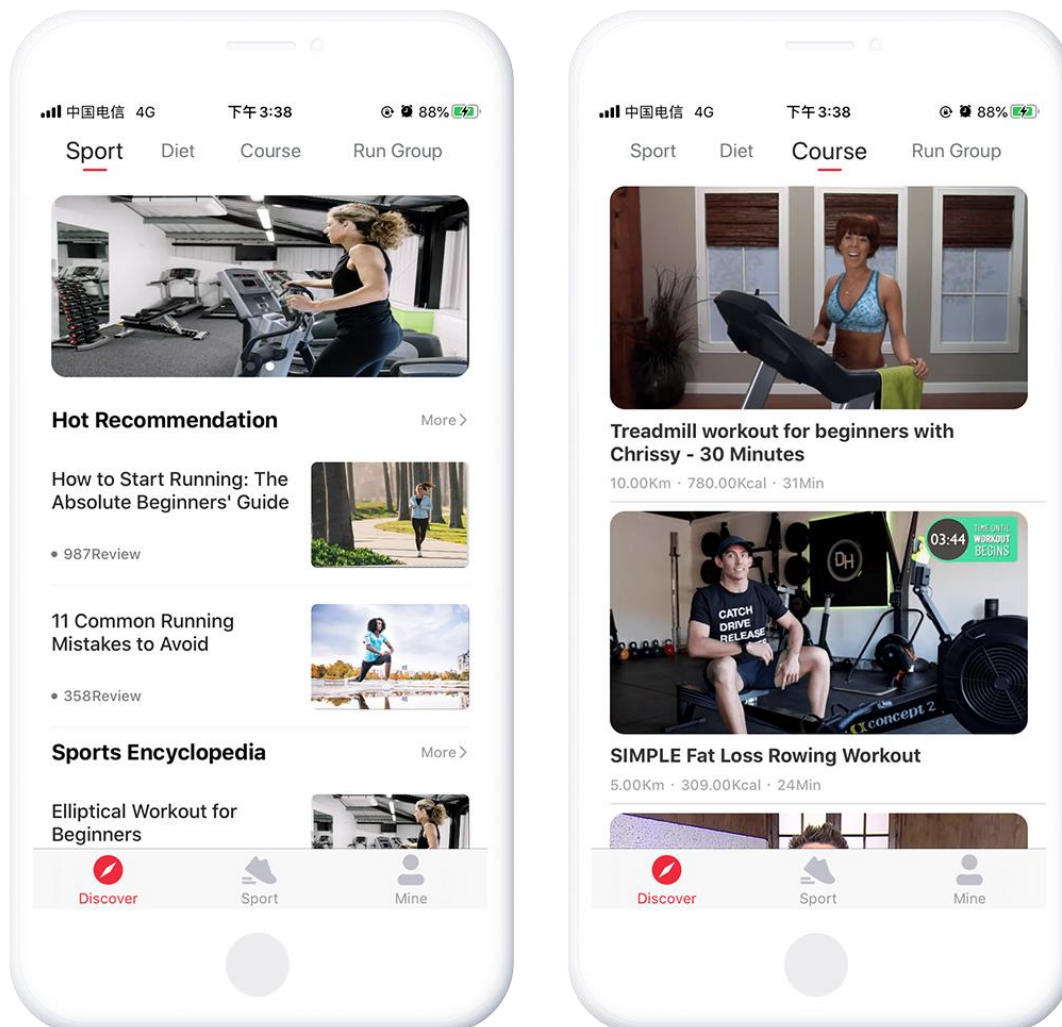
Rufen Sie die Seite [SPorts - Training] auf und erstellen Sie einen täglichen Sportplan mit der Taste **【1】**. Sobald der Plan erstellt ist, tippen Sie auf **【2】**, um den Plan zu starten.

2.6 Sport im Freien



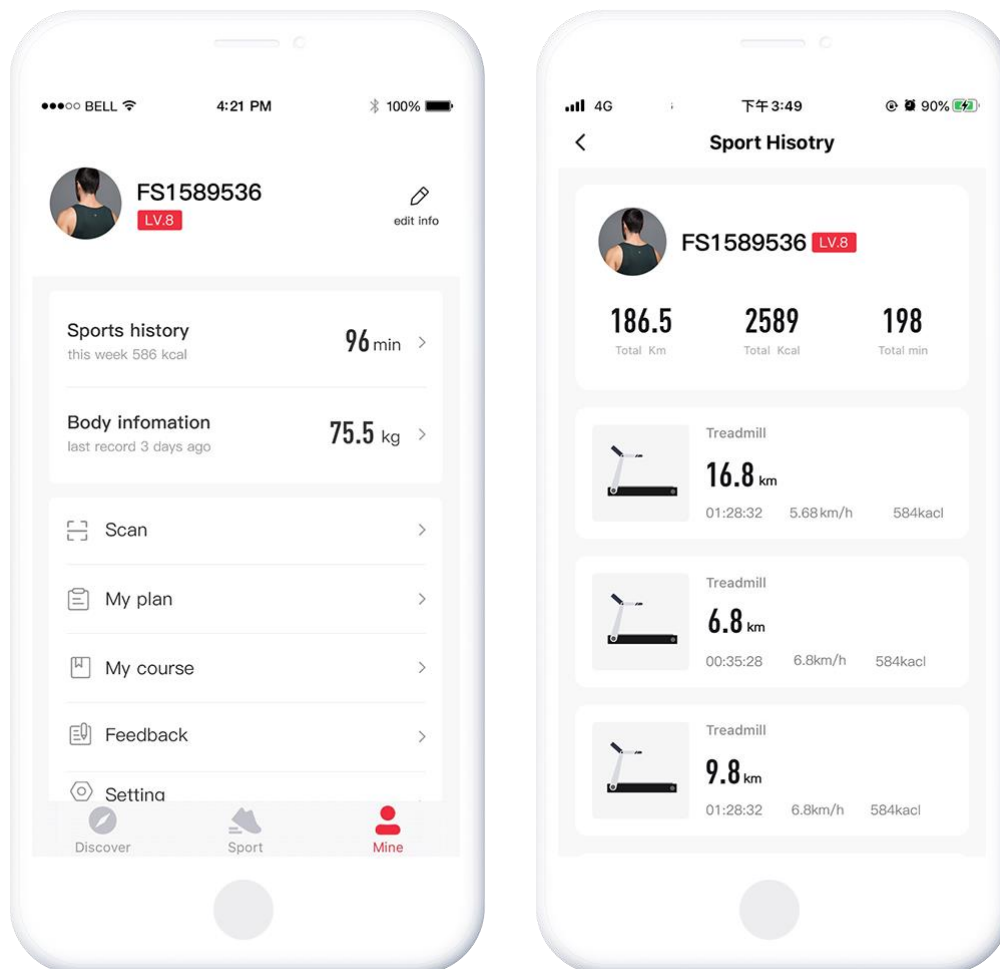
Rufen Sie die Seite [Sport - OutDoor] auf, um ein entsprechendes Outdoor-Sportmodell zu starten.

2.7 Entdecken



Auf der Seite [Entdecken] finden Sie weitere Empfehlungen zu Sport, Ernährung, Kursen und anderen wunderbaren Inhalten.

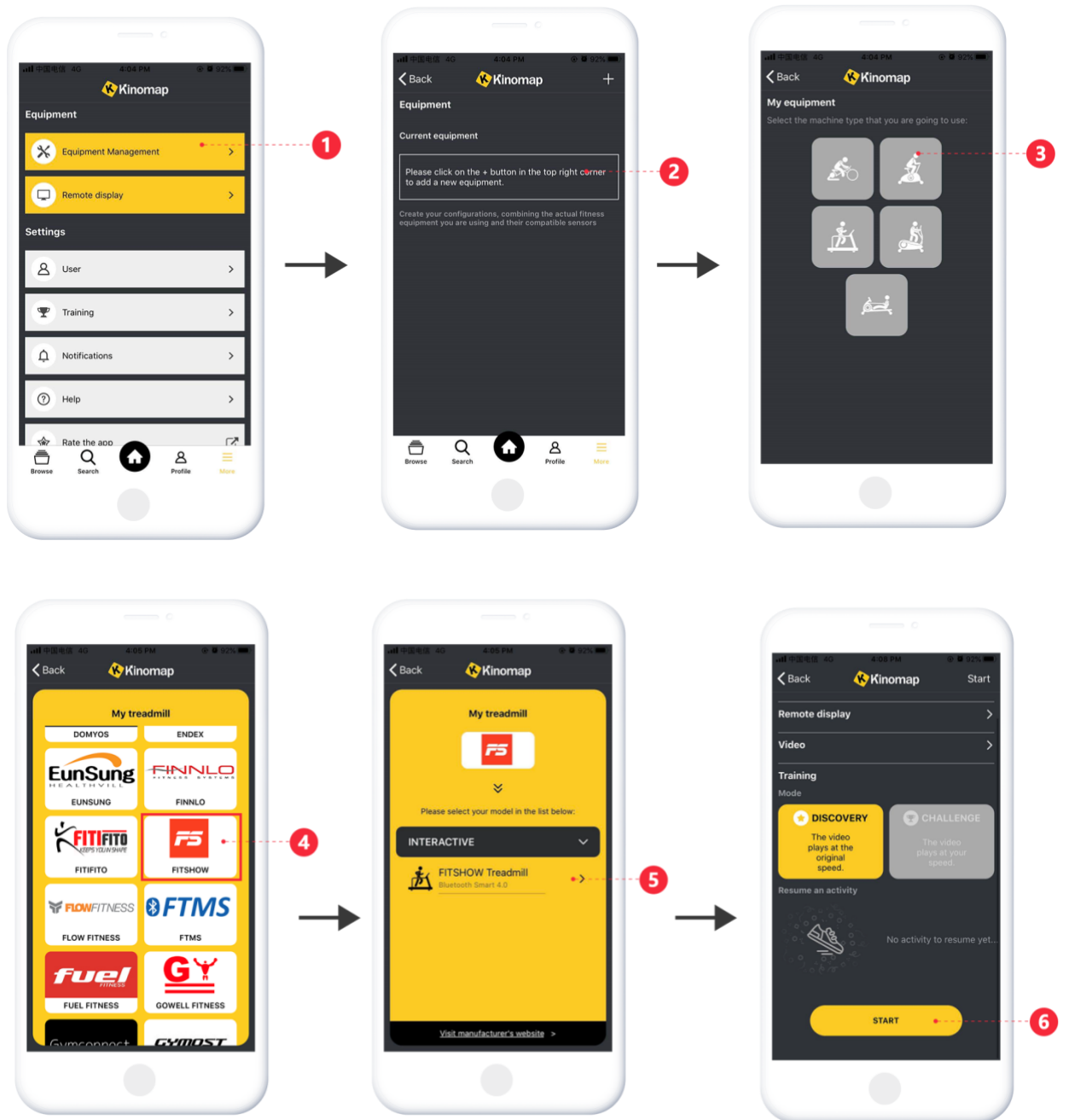
2.8 My



Rufen Sie die Seite [My] auf, um den Sportdatensatz anzuzeigen, das Profil zu bearbeiten, die Systemeinstellungen zu ändern usw.

3. Die Drittanwendung

3.1 Kinomap



Suchen, laden und installieren Sie Kinomap über den App Store.

【1】 Kinomap aufrufen, um die Seite [Mehr] auszuwählen;

【2】 Wählen, um weitere Fitnessgeräte hinzuzufügen;

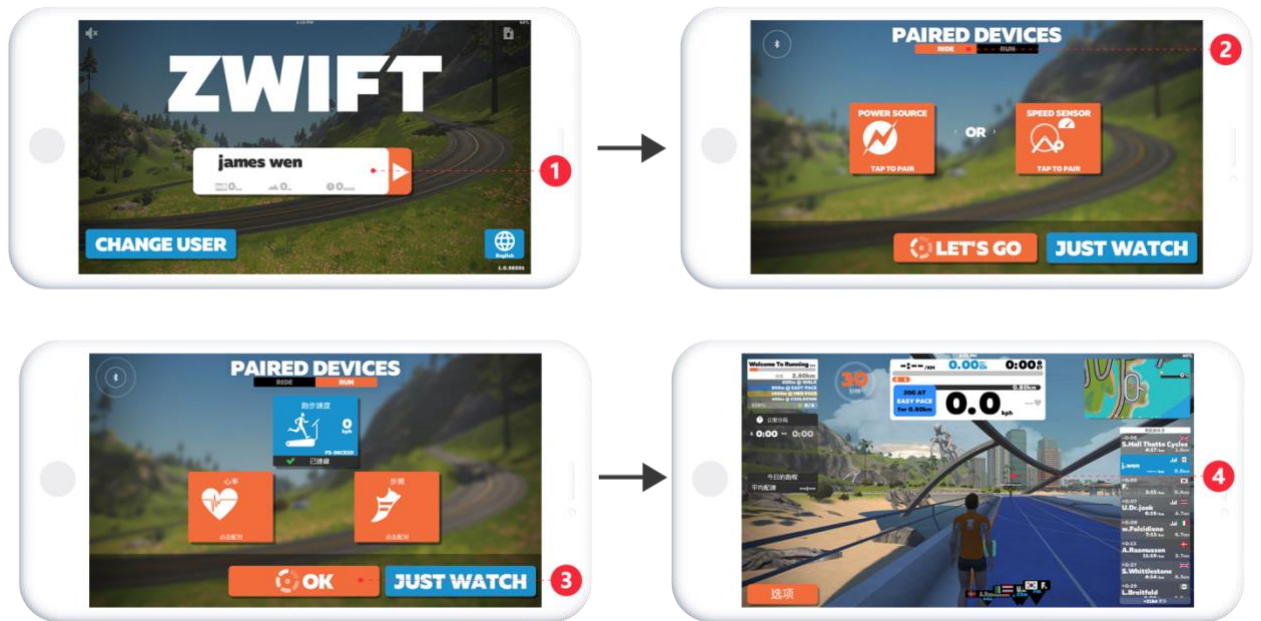
【3】 Wählen Sie den gewünschten Gerätetyp;

【4】 Tippen Sie auf FiteShow entrance;

【5】 Tippen Sie auf die passenden Geräte wie 'Fs-XXXX', um die Suche nach verwandten Videos zu verbinden und mit dem Sport zu beginnen.

【6】 Finden Sie verwandte Videos, um Sport zu treiben.

3.2 ZWIFT



Suchen, laden und installieren Sie ZWIFT über den App Store.

- 【1】** ZWIFT aufrufen, um ein Konto zu registrieren;
- 【2】** Loggen Sie sich ein, um die gekoppelte Fahr- oder Laufausrüstung auszuwählen;
- 【3】** Gerät erfolgreich pairen, tippen Sie auf OK, um den Sport zu starten;
- 【4】** Für Fahrausrüstung, beginnen Sie direkt zu fahren. Bei Laufgeräten müssen Sie die Starttaste drücken, um den Lauf zu starten.



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