

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG

Cod : GRLDTOORXTRAVELL

Rev : 00

Ed : 09/24



◀ TRAVELLER ▶



# 1. Eigenschaften des Laufbandes

Das Laufband ist speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Das Laufband verfügt über die folgenden Merkmale.

- **Geschwindigkeitsbereich: 1.0~18.0 KM/H**
- **Steigung: 15 Stufen automatische Neigung**
- **Handpuls**
- **24 Vorprogramme**
- **Bluetooth-App (Fitshow)**
- **Drahtloser Empfänger**
- **Eingangsspannung: 220V 50-60 Hz**
- **Zusammenklappbar und leicht zu bewegen**
- **Max. Benutzergewicht: 125kgs**
- **Montagegröße:175x74x118cm**
- **Zusammengeklappte Größe:120x74x144cm**

### 3. Montageanleitung

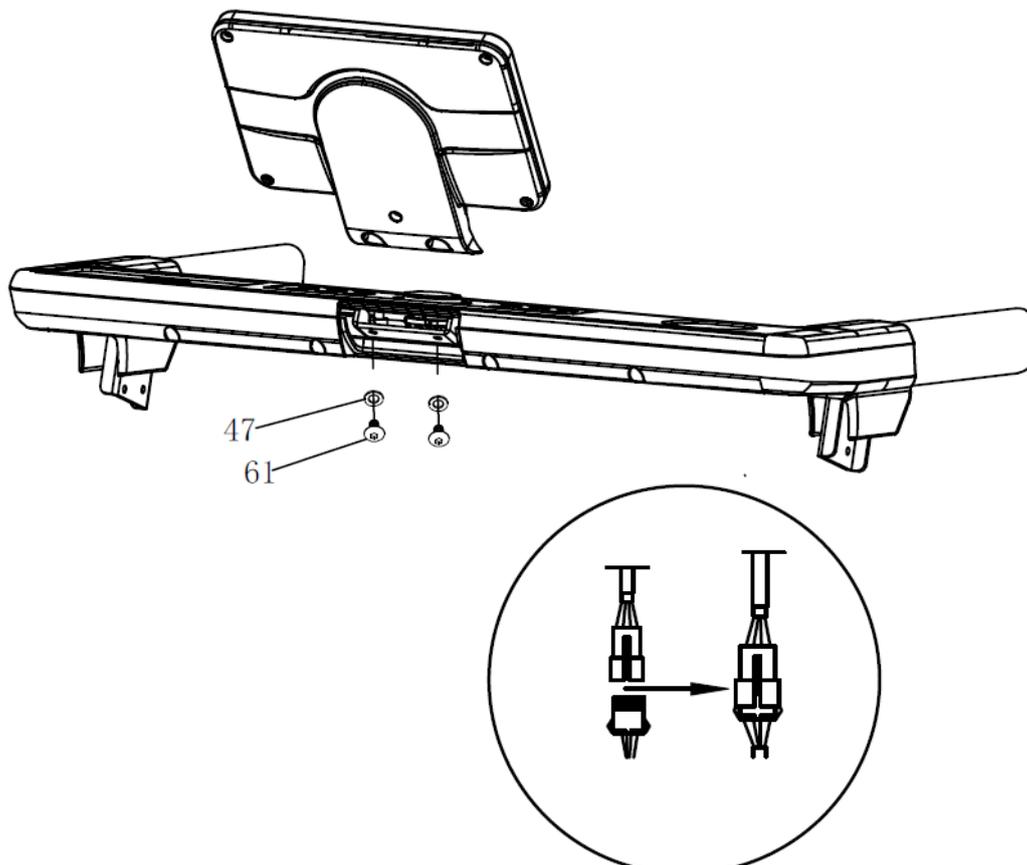
MONTAGEZUBEHÖR			
Teilenr. Beschreibung	Menge (Stück)	Teilenr. Beschreibung	Menge (Stück)
M8x16 mm. Bolzen 	8	Schmiermittel Öl 	1
M8x45 mm. Bolzen 	2	Sicherheitsschlüssel 	1
M8 Unterlegscheibe (φ16-φ9*T1.6) 	10	Inbusschlüssel 	1
φ 4.2x16mm Schraube 	6		

#### HINWEIS:

1. Für die Montage des Laufbandes werden alle oben genannten Teile benötigt. Überprüfen Sie daher vor Beginn der Montage, ob alle mitgeliefert wurden.
2. In der Verpackung finden Sie Werkzeuge, die Ihnen den Zusammenbau des Laufbandes erleichtern.

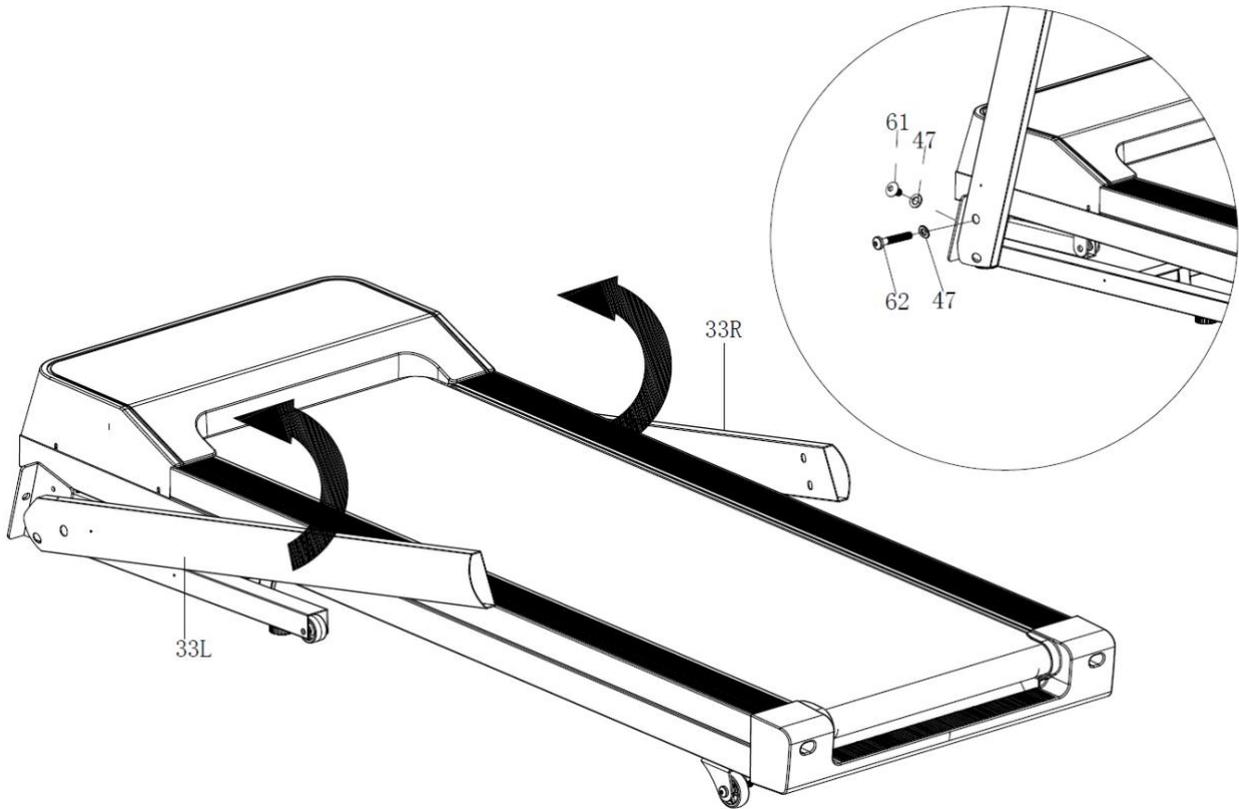
#### • SCHRITT 1

1. Verbinden Sie die Kabel zwischen Display und Konsole.
2. Verwenden Sie die Schrauben (M8\*16) und die Unterlegscheibe, um das Display an der Konsole zu befestigen.



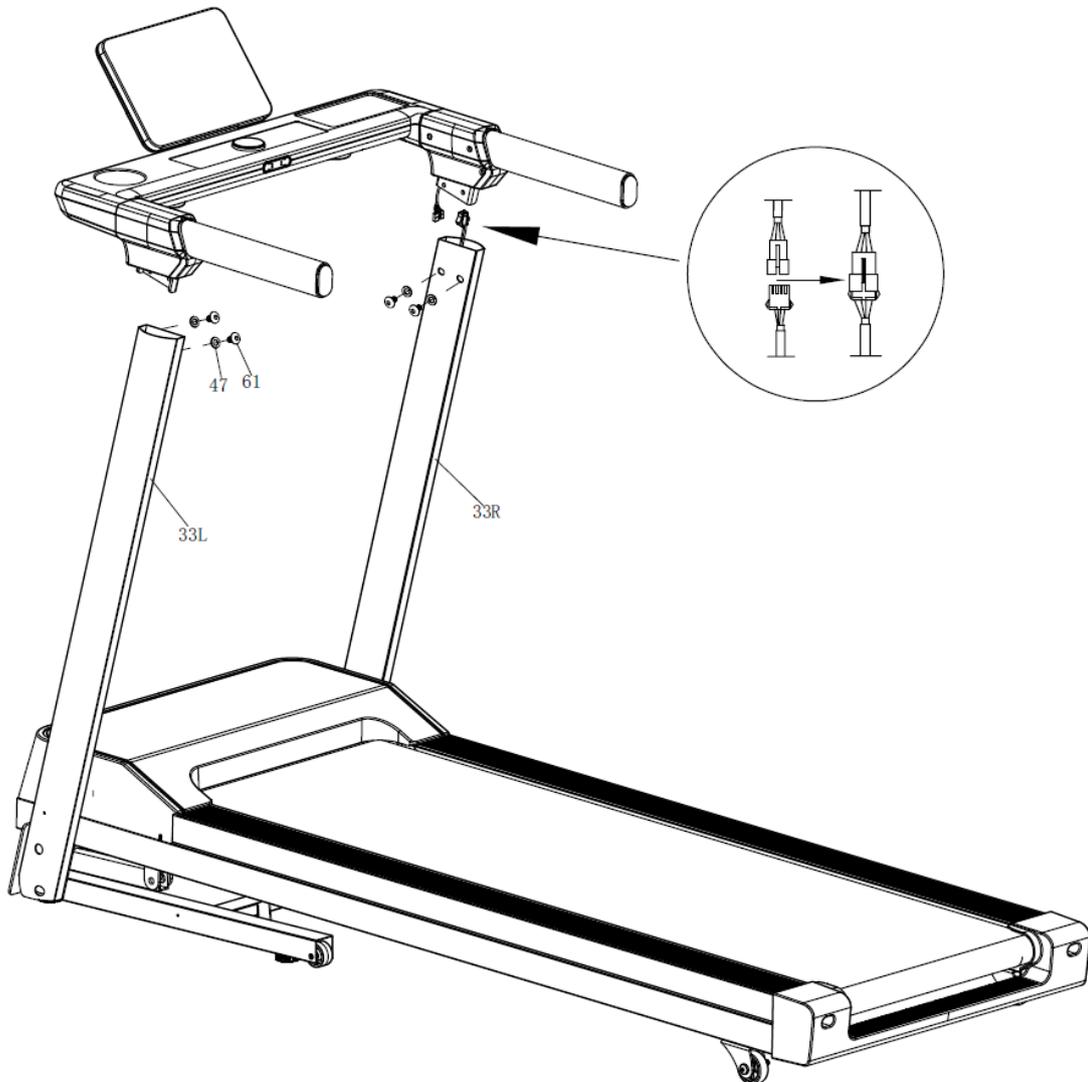
• **SCHRITT 2**

Heben Sie die Seitenstütze an und verwenden Sie die Schrauben M8\*16(Nr:61) und M8\*45 (Nr:62) und Unterlegscheiben (Nr. 47) , um beide Seitenstützen am Grundrahmen zu befestigen.



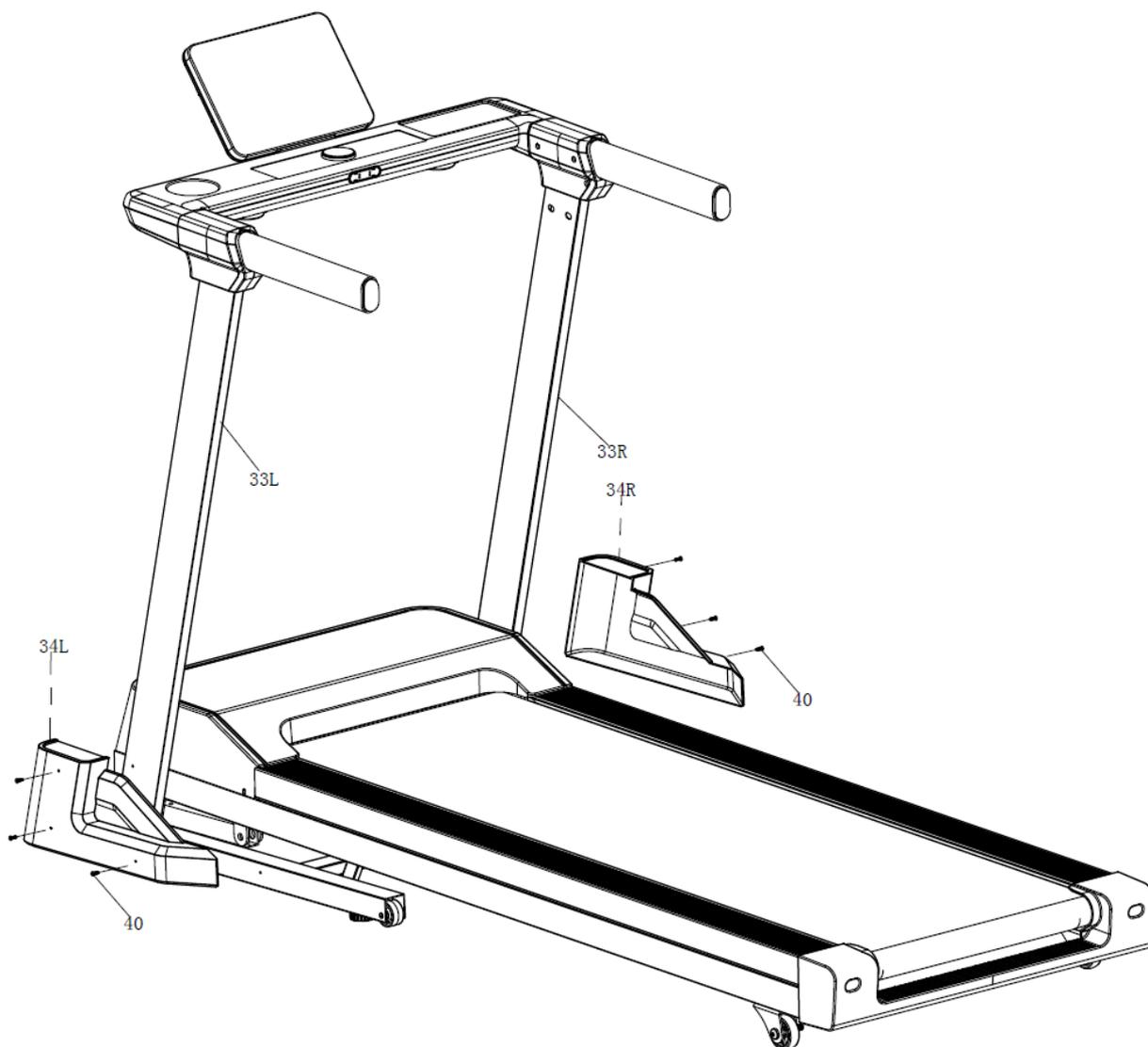
• **SCHRITT 3**

1. Schließen Sie die Kabel zwischen der rechten Seitenstütze (33R) und der Konsole an.
2. Verwenden Sie die mitgelieferte Schraube M8x16 (Nr. 61) und die Unterlegscheibe (Nr. 47), um die Konsole an der Oberseite der Seitenstütze zu befestigen.



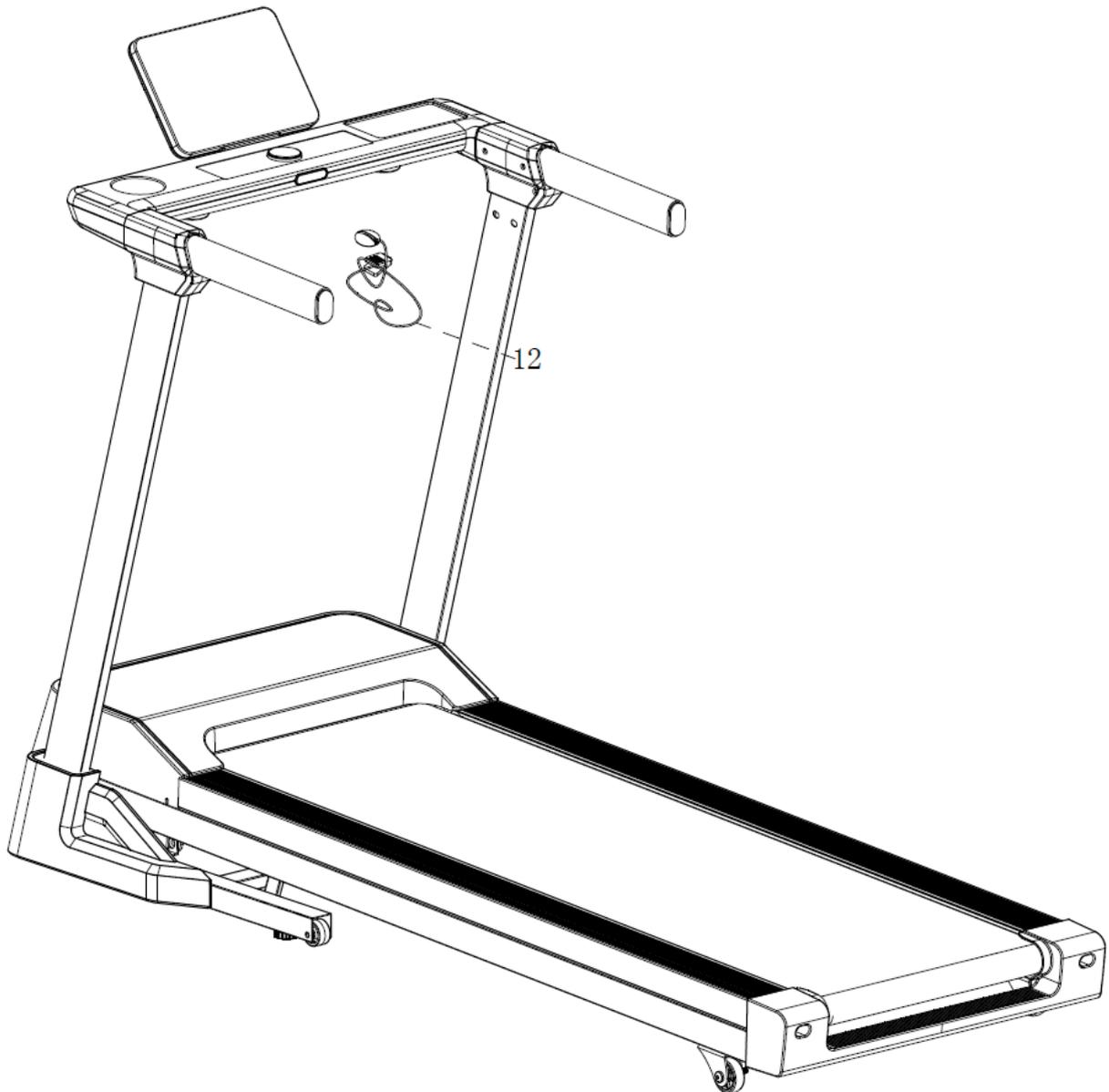
• **SCHRITT 4**

Verwenden Sie die Schraube (40) und montieren Sie die Dekorationsabdeckung (34L/R) an beiden Seiten, wie unten abgebildet



#### • SCHRITT 4

Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel (12) auf die Konsole.



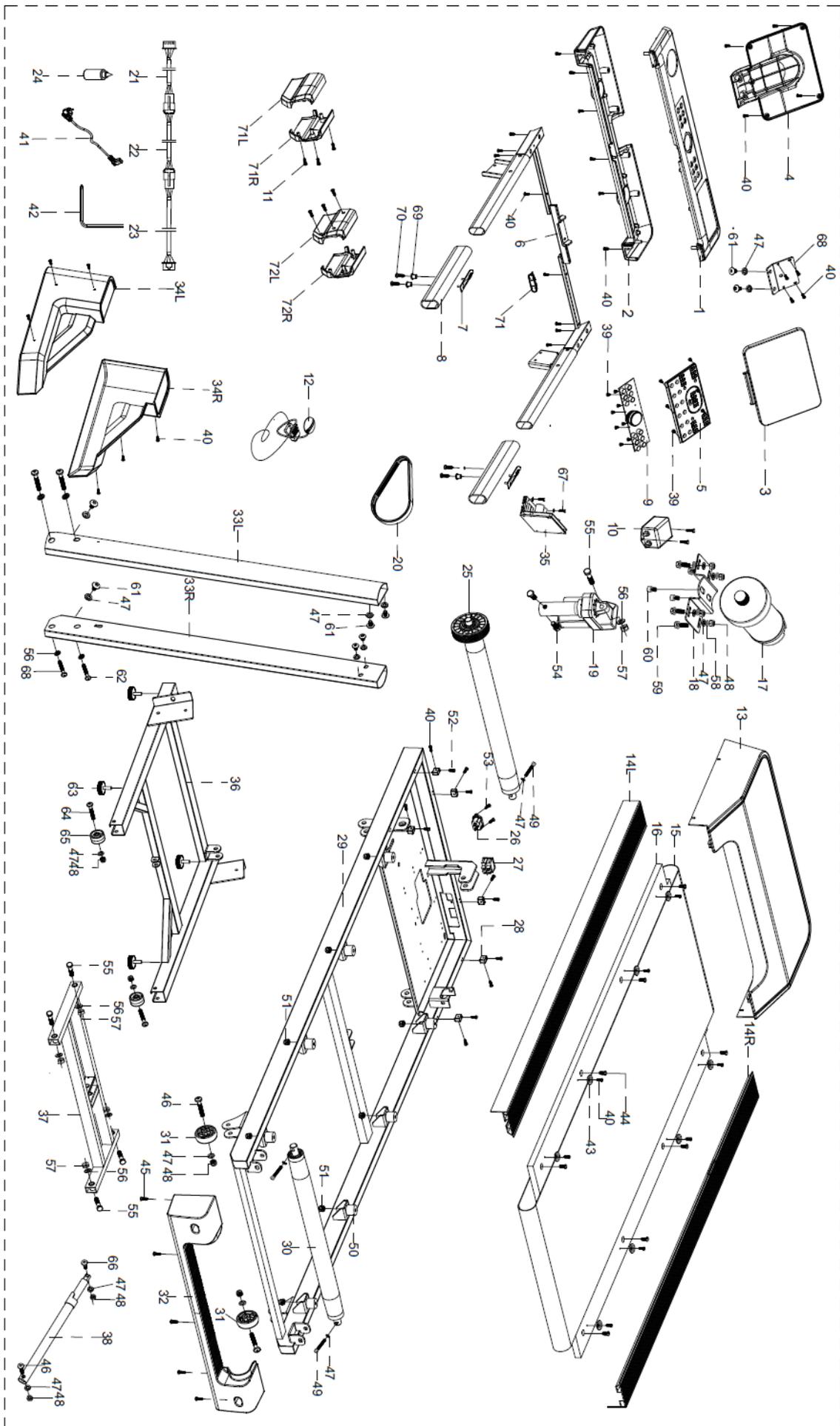
#### **ACHTUNG**

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.

Lesen Sie die Anleitung bitte aufmerksam durch, bevor Sie das Laufband benutzen.

# Explosionszeichnung



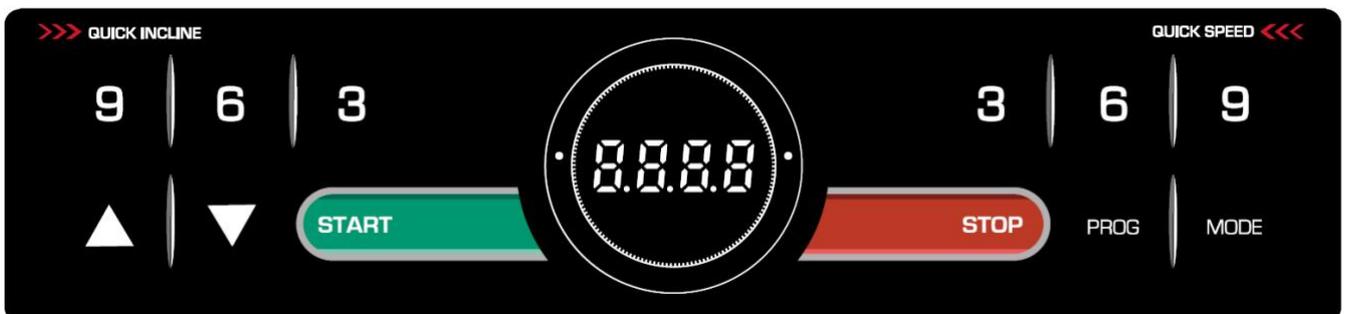
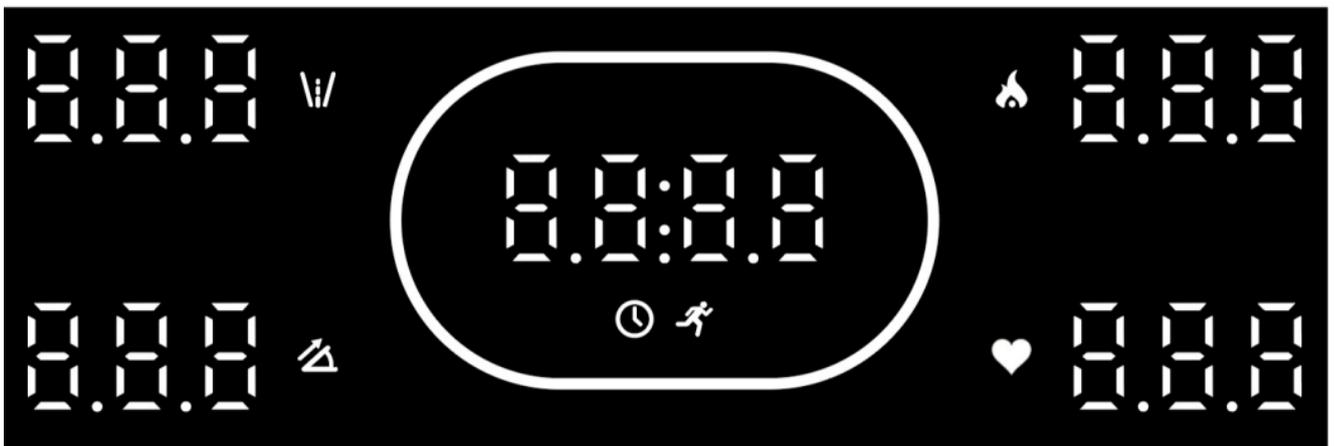
# TEILELISTE

Teilnr.	Teilebezeichnung	Menge	Teilnr.	Teilebezeichnung	Menge
1	obere Konsolenabdeckung	1	38	Zylinder	1
2	Konsole hintere Abdeckung	1	39	Schraubeph3*7	14
3	obere Abdeckung des Displays	1	40	Schraube $\phi 4.2 \times 13$	43
4	Display Rückwand	1	41	Stromkabel	1
5	Display PCB	1	42	Inbusschlüssel s5	1
6	Halterung für die Displayeinheit	1	43	Seitenschienenbefestiger	8
7	Handpuls-Sensoren	2	44	Schraube M6*25	8
8	Schaumstoff-Griff	2	45	Schraube ST4.2*13	9
9	Taste PCB+ Geschwindigkeitsregler	1	46	Schraube M8*45 牙 20	3
10	Filter	1	47	Unterlegscheibe $\phi 9$ - $\phi 16 \times 1,6$	21
11	Schraubeph4*16	6	48	Mutter M8	10
12	Sicherheitsschlüssel	1	49	Bolzen M8*55	3
13	Motorabdeckung	1	50	M6 Kissen	8
14	Seitenleisten	2	51	Mutter M6	8
15	Laufgurt	1	52	Schraube M4.2*25	6
16	Laufplatte	1	53	Schraube M4.2*13	2
17	Motor	1	54	Schraube M10*30	2
18	Sockel des Motors	1	55	Schraube M10*45	5
19	Steigungsmotor	1	56	Unterlegscheibe $\phi 11$ - $\phi 21 \times 1,5$	7
20	Antriebsriemen	1	57	Mutter M10	5
21	Oberer Seilzug	1	58	Federscheibe	4
22	Mittlerer Seilzug	1	59	Schraube M8*20	4
23	Unterer Seilzug	1	60	Schraube M8*10	2
24	Silikonöl	1	61	Schraube M8*16	8
25	Vordere Walze	1	62	Schraube M8*50	2
26	Steckdose	1	63	Verstellfüße	4
27	Schalter	1	64	Schraube M8*50	2
28	Motordeckelbefestiger	6	65	Rad	2
29	Deckrahmen	1	66	Schraube M8*30	1
30	Hintere Walze	1	67	Schraube M4*10	2
31	Räder	2	68	Befestigungsplatte	1
32	Endkappe	1	69	Kunststoffrohr	4

33	Seitenstütze	2	70	Schraubeφ4*35	1
34	Dekoration Abdeckung	2	71	Griffbügelabdeckung (links)	2
35	Steuerplatine	1	72	Griffbügelabdeckung (rechts)	2
36	Basisrahmen	1			
37	Steigungsrahmen	1			

## 4. Konsolenfunktionen

### 1. DISPLAYFUNKTIONEN



## 2. Funktion des Fensters

2.1  "GESCHWINDIGKEIT": Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit, Geschwindigkeitsbereich: 1,0-18,0 kmh.

Wenn Sie voreingestellte Programme starten, wird "P01-P02-...-P24-U01-U02-U03-HP1-HP3"-FAT angezeigt.

2.2  "ZEIT": Anzeige der Trainingszeit, der Bereich ist 0:00-99:59.

2.3  "ENTFERNUNG": Anzeige der Laufentfernung, der Bereich ist 0,00-99,9.

2.4  "CAL ": Anzeige der verbrannten Kalorien mit einem Bereich von 0-999.

2.5  "PULSE": Anzeige Handpuls im Moment , und der Bereich liegt bei 50-200.

2.6  "STEIGUNG": Zeigt die aktuellen Steigungsstufen an, der Bereich beträgt 0-15.

## 3. Tastenfunktionen

3.1 "START": Starten der Maschine; "STOP": Stoppen der Maschine.

3.2 "GESCHWINDIGKEIT+/-": Wenn Sie die Taste drücken, erhöht/verringert sich die Geschwindigkeit auf einmal um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste länger als 5 Sekunden drücken, erhöht/verringert sich die Geschwindigkeit konstant.

3.3 "STEIGUNG +/": Wenn Sie die Taste drücken, erhöht/verringert sich die Steigung um 1 Stufe. Wenn Sie die Taste

länger als 5 Sekunden drücken, erhöht/verringert sie sich konstant.

3.4 MODE: Drücken Sie während der Benutzung die Taste, um Countdown-Zeit/Entfernung/Kalorien kreisförmig auszuwählen.

3.5 SCHNELLE GESCHWINDIGKEIT: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H

3.6 SCHNELLE STEIGUNG: 3 STUFEN, 6 STUFEN, 9 STUFEN

3.7 PROG: Drücken Sie die Taste, um die gewünschten Programme auszuwählen.

3.8 Drehen: Nach rechts drehen, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, nach links drehen, um die Geschwindigkeit zu verringern.

P01-P24: Voreingestellte Programme.

U01-U03: Individuelles Programm.

HP1-HP2-HP3: Herzfrequenz-Programme.

FETT: Körperfett-Test.

#### 4. Schnellstart (manueller Modus):

4.1 Schalten Sie den Netzschalter ein und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel auf.

4.2 Drücken Sie die Taste "START" und die Maschine wird innerhalb von 5 Sekunden starten.

4.3 Drücken Sie "SPEED +/-", um die Geschwindigkeit einzustellen; drücken Sie "INC +/-", um die Steigung einzustellen.

#### 5. Voreingestellte Programme.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
N r.	Geschwin- digkeit	Steig- ung										
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3

1 6	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0
	<b>P07</b>		<b>P08</b>		<b>P09</b>		<b>P10</b>		<b>P11</b>		<b>P12</b>	
N r.	Geschwin digkeit	Steig ung										
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
1	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
1	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
1	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
1	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
1	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
1	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
1	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	<b>P13</b>		<b>P14</b>		<b>P15</b>		<b>P16</b>		<b>P17</b>		<b>P18</b>	
N r.	Geschwin digkeit	Steig ung										
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
1	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
1	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
1	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5

1	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
1	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
1	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
1	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	<b>P19</b>		<b>P20</b>		<b>P21</b>		<b>P22</b>		<b>P23</b>		<b>P24</b>	
N	Geschwin	Steig										
r.	digkeit	ung										
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
1	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
1	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
1	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
1	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
1	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
1	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
1	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## 6. BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM (U01-U02-U03)

### 6.1. Benutzerdefinierte Programmeinstellungen:

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste "PROGRAMM" so lange, bis Sie das benutzerdefinierte Programm (U01-U03) einstellen möchten. Drücken Sie die Taste "MODE", um die Eingabe der Einstellung zu bestätigen. Dann können Sie den ersten Zeitraum festlegen. Verwenden Sie die Tasten "SPEED+", "SPEED -" oder die Geschwindigkeitstaste, um die Geschwindigkeit einzustellen, verwenden Sie die Tasten "INCLINE+", "INCLINE -" oder die Steigungstaste, um die Steigung einzustellen, drücken Sie die Taste "MODE", um die Einstellung des ersten Zeitraums abzuschließen und den zweiten Zeitraum einzugeben. Stellen Sie so lange ein, bis alle 16 Zeiträume (im Zeitfenster werden S01-S16 angezeigt) abgeschlossen sind; nach Abschluss der Einstellung werden die Daten dauerhaft

gespeichert, bis Sie sie beim nächsten Mal zurücksetzen. Die Stromversorgung darf während des Einstellvorgangs nicht unterbrochen werden, da sonst die Daten nicht automatisch gespeichert werden können.

## 6.2. Starten des benutzerdefinierten Programms:

A. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste "PROGRAMM" so lange, bis Sie das benutzerdefinierte Programm (U01-U03) ausführen möchten, stellen Sie die Laufzeit ein und drücken Sie dann die Starttaste, um zu beginnen.

B. Nachdem das benutzerdefinierte Programm und die Laufzeiteinstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie die Starttaste, um es sofort zu starten.

### HRC-Programme (Diese Funktion gilt nur für Laufbänder mit HRC-Funktion)

DEFAULT ist der Standard-Parameterwert für die Herzfrequenzanzeige (Standardanzeige)

HP1 steuert nur die Steigung, HP2 nur die Geschwindigkeit, HP3 die Geschwindigkeit und die Steigung.

Programm HP1				Programm HP2				Programm HP3			
Alter	Zielgebiet (L-H)			Alter	Zielgebiet (L-H)			Alter	Zielgebiet (L-H)		
	Niedrigste	Standard	Höchste		Niedrigste	Standard	Höchste		Niedrigste	Standard	Höchste
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174

33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138

76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

- a) Die Trainingszeit für die Herzfrequenzkontrolle ist auf 22 Minuten festgelegt.
- b) Drücken Sie im Standby-Modus die Taste "Programm" so lange, bis im Entfernungsfenster "HP1/HP2/HP3" (Herzfrequenzkontrollprogramm) angezeigt wird. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Fenster "Kalorien" den Standard-Alterswert des Systems an und blinkt. Im Fenster "Puls" wird die Zielherzfrequenz angezeigt. Drücken Sie die Taste "Geschwindigkeit+ oder Geschwindigkeit -" oder die Taste "Steigung+ oder Steigung -", um das Alter einzustellen, und im "Puls"-Fenster wird der Herzfrequenz-Zielwert entsprechend dem Alter angezeigt. Wenn Sie nach der Einstellung des Alters das Gefühl haben, dass der vom System voreingestellte Pulszielwert nicht geeignet ist, drücken Sie die Taste "Mode", um zur Pulszielwert-Einstellung zu wechseln. Zu diesem Zeitpunkt blinkt das "Puls"-Fenster, drücken Sie die Taste "Geschwindigkeit+ oder Geschwindigkeit -" oder die Taste "Steigung+ oder Steigung -", um die Zielherzfrequenz einzustellen. Hinweis: Wenn Sie direkt die Starttaste auf dem Display des HP1/HP2/HP3 drücken, schlägt das System dem Benutzer automatisch einen Parameter zur Herzfrequenzkontrolle vor (die Parameter sind wie folgt):
- Die Laufgeschwindigkeit des "HP1"-Programms wird von Ihnen selbst festgelegt, und der Standard-Zielwert für die Herzfrequenz beträgt 150 Schläge/Minute für das Alter 30;
- Die maximale automatische Laufgeschwindigkeit des "HP2"-Programms beträgt 9,0 km/h, und der voreingestellte Zielwert für die Herzfrequenz beträgt 160 Schläge/Minute für das Alter 30;
- Die maximale automatische Laufgeschwindigkeit des "HP3"-Programms beträgt 10,0 km/h, und der voreingestellte Zielwert für die Herzfrequenz beträgt 170 Schläge/Minute für das Alter 30;
- c) Wenn Sie die Taste "Programm" drücken, gelangen Sie zur Alterseinstellung. Im Kalorienfenster wird das Standardalter von 30 Jahren angezeigt. Durch Drücken der Tasten "Steigung +", "Steigung -", "Geschwindigkeit+" und "Geschwindigkeit-" kann der Benutzer das für ihn geeignete Alter auswählen. Der Alterseinstellungsbereich liegt zwischen 15 und 80 Jahren (Einzelheiten finden Sie in der Tabelle der HP1/HP2/HP3-Herzfrequenzsteuerungsprogramme);
- d) Nachdem der Benutzer sein Alter ausgewählt hat, drücken Sie die Taste "Modus". Das System empfiehlt automatisch eine geeignete Zielherzfrequenz, die auf dem ausgewählten Alter des Benutzers basiert, und zeigt diese im Fenster an, damit der Benutzer sie zur Hand hat. Der Benutzer kann auch den gewünschten Zielwert für die Herzfrequenz entsprechend seiner körperlichen Verfassung auswählen, indem er die Tasten "Steigung+", "Steigung-", "Geschwindigkeit+" und "Geschwindigkeit-" drückt. Der Auswahlbereich liegt zwischen 95 und 180 (Einzelheiten finden Sie in der Tabelle der Herzfrequenzprogramme HP1/HP2/HP3).
- e) Nachdem der Benutzer sein Alter und seinen Zielwert für die Herzfrequenz ausgewählt hat, drücken Sie "Mode", um in die Startbereitschaft zu gelangen, oder drücken Sie direkt die "START"-Taste, um zu starten;
- f) Wenn das Programm HP1/HP2/HP3 läuft, können Sie die Tasten "Steigung+", "Steigung-", "Geschwindigkeit+" und "Geschwindigkeit-" drücken, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern, aber das System passt die Geschwindigkeit automatisch an, um Ihre Herzfrequenz an den Zielwert anzupassen;
- g) Die ersten 3 Minuten nach Beginn des Trainings ist der Aufwärmzustand, die anfängliche Geschwindigkeit beträgt 3KM/H, das System passt die Geschwindigkeit nicht automatisch an und kann nur manuell eingestellt werden; nach 3 Minuten passt das System die Geschwindigkeit an und erhöht oder verringert sie entsprechend Ihrem aktuellen Herzfrequenzwert:

Wenn die tatsächliche Herzfrequenz des Sportlers < Zielherzfrequenz ist:

- 1) HP1 ändert sich automatisch (+1) alle 10 Sekunden, bis der maximale Steigungswert erreicht ist; (die

Geschwindigkeit wird zu diesem Zeitpunkt vom Benutzer gesteuert)

2) HP2 ändert sich automatisch (+0.5KM/Zeit) alle 10 Sekunden, bis die maximale Geschwindigkeit erreicht ist; (die Steigung wird durch den Benutzer zu dieser Zeit gesteuert);

3) HP3 beschleunigt automatisch mit einer Frequenz von 0,5 km/Zeit. Wenn die vom HP3-Programm vorgegebene Höchstgeschwindigkeit erreicht ist und nicht in der Nähe des Zielwertes für die Herzfrequenz liegt, beschleunigt das System automatisch mit einer Frequenz von 1 Stufe Steigung/Zeit Erhöhen Sie die Steigung, um den Trainingsumfang zu erhöhen, damit Ihre Herzfrequenz in der Nähe der Zielherzfrequenz liegt.

Wenn die tatsächliche Herzfrequenz des Sportlers höher ist als die Zielherzfrequenz:

1) HP1 verringert sich automatisch (-1) alle 10 Sekunden, bis der minimale Steigungswert erreicht ist (die Geschwindigkeit wird zu diesem Zeitpunkt vom Benutzer gesteuert);

2) HP2 verringert sich automatisch (-0,5 km/Zeit) alle 10 Sekunden, bis der Mindestwert der HP2-Geschwindigkeit erreicht ist (die Steigung wird zu diesem Zeitpunkt vom Benutzer gesteuert);

3) HP3 bremst automatisch mit einer Frequenz von 0,5 km/Zeit ab. Wenn die Herzfrequenz nicht in der Nähe der Zielherzfrequenz liegt, reduziert das System automatisch die Steigung mit einer Häufigkeit von 1 Steigungsstufe/Zeit, um die Trainingsmenge so zu reduzieren, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der Zielherzfrequenz liegt.

Bis die Herzfrequenz die Zielherzfrequenz erreicht hat, bleiben die Steigung und die Geschwindigkeit unverändert erhalten.

h) Wenn die Trainingszeit 20 Minuten überschreitet, geht das System in den Modus "COOLDOWN"(ABKÜHLEN) über, die Steigung kehrt auf 0 Stufen zurück und die Geschwindigkeit verringert sich alle 10 Sekunden um 0,5 km/h. Wenn die Geschwindigkeit auf 4 km/h oder darunter sinkt, wird die Verzögerung gestoppt. Bis zum Ende des Trainings. Während des Trainings können Sie auch direkt die "STOPP"-Taste drücken oder die Sicherheitsverriegelung lösen, um den Betrieb zu beenden.

**Hinweis: Das Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz muss einen Brustgurt verwenden, um die Herzschläge zu erfassen, und der Brustgurt muss eng an der Brust und der Haut anliegen.**

## **7. BODY FAT (KÖRPERFETT)**

7.1 Schalten Sie das Gerät ein und drücken Sie "PROG", um "FETT" auszuwählen;

7.2 Stellen Sie die Parameter F-1 Geschlecht, F-2 Alter, F-3 Größe, F-4 Gewicht, F-5 Körperfett ein.

7.3 Drücken Sie MODE um F-1 einzustellen, 01 bedeutet MANN, 02 bedeutet FRAU, drücken Sie SPEED um es zu ändern.

7.4 Drücken Sie MODE, um F-2 einzustellen, drücken Sie SPEED, um Ihr Alter einzustellen.

7.5 Drücken Sie MODE, um F-3 einzustellen, drücken Sie SPEED, um Ihre Höhe anzupassen.

7.6 Drücken Sie MODE, um F-4 einzustellen, drücken Sie SPEED, um Ihr Gewicht anzupassen.

7.7 Drücken Sie MODE, um F-5 einzustellen. Legen Sie Ihre Hände für mehr als 8 Sekunden auf den Herzfrequenzstift am Lenker, F5 zeigt Ihr Körperfett an.

7.8 Der Körperfettstandard wie unten:

<b>F-1</b>	GESCHLECHT	1-MANN	2-FRAU
<b>F-2</b>	ALTER	10-99	
<b>F-3</b>	GRÖSSE	100-200	
<b>F-4</b>	GEWICHT	20-150	
<b>F-5</b>	FETT	≤19	zu dünn
		=(20---24)	normal
		= (25---29)	zu schwer
		≥ 30	Fettleibigkeit

## 8. Sicherheitsschlüssel

Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel abziehen, wird das Laufband sofort angehalten.

## 9. Energiesparmodus.

Wenn Sie das Gerät nicht länger als 10 Minuten benutzen, schaltet es in den Energiesparmodus, Sie können eine beliebige Taste drücken, um es wieder zu starten.

# 5. Pflege und Instandhaltung

## 5.1 Pflege

Verwenden Sie zur Reinigung des Laufbandes einen Staubsauger. Wenn das Band stark verschmutzt ist, verwenden Sie bitte ein feuchtes Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel. Verwenden Sie zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch und vermeiden Sie scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in den Computer eindringt. Bauteile, die mit Schweiß in Berührung kommen, müssen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

## 5.2 Schmierung

Vor der Auslieferung wurde das Laufband bereits mit Silikonöl geschmiert. Silikonöl ist nicht flüchtig und hat den Laufgurt durchdrungen. Unter normalen Umständen ist es nicht

nötig, erneut Öl aufzutragen.

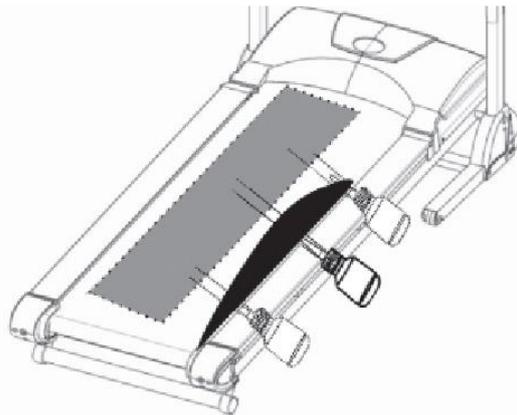
Für die Instandhaltung des Laufgurtes wird eine kleine Flasche Silikonöl mitgeliefert. Es kann erneut Silikonöl aufgetragen werden, wenn sich der Widerstand erhöht und der Laufgurt beginnt, sich am Laufdeck zu reiben.

Den Laufgurt auf zwei Seiten offen halten und in einer gleichmäßigen Bewegung von der Mitte des Laufbretts aus das Silikonöl auftragen.

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

**Achtung:** Nur Silikonöl-Schmiermittel für dieses Gerät verwenden.

**Außerdem darf kein anderes Öl hinzugefügt werden, sonst wird das Laufband beschädigt. Hinweis: Schmieren Sie das Laufbrett nicht übermäßig. Überschüssiges Schmiermittel sollte mit einem sauberen Tuch abgewischt werden.**



### 5.3 Zentrieren des Laufbandes

Während des Trainings drückt ein Fuß das Laufband stärker als der andere. Demnach wird das Band aus dem Zentrum herausbewegt. Normalerweise wird das Band automatisch zentriert, aber bei längerem Training kann es vorkommen, dass das Band aus der Mitte gerät. In diesem Fall befolgen Sie bitte die folgenden Anweisungen. Am hinteren Ende des Laufdecks befinden sich 2 Stück Inbusschrauben, die zum Zentrieren des Bandes verwendet werden. Tragen Sie während des Zentrierens keine lose Kleidung.

- Bitte drehen Sie die Inbusschraube bei jedem Schritt nicht mehr als  $\frac{1}{4}$  Umdrehung.
- Eine Seite strecken und die andere Seite loslassen.
- die Geschwindigkeit des Bandes muss 6km/h betragen, aber stellen Sie sicher, dass niemand auf dem Band läuft.

Wenn Sie die Zentrierung beendet haben, gehen Sie etwa 5 Minuten auf dem Laufband mit

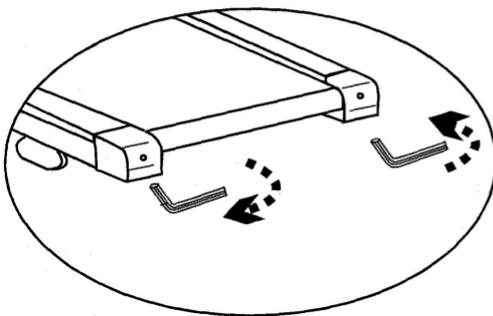
einer Geschwindigkeit von 6 km/h. Wenn das Laufband immer noch nicht in der Mitte ist, zentrieren Sie es bitte erneut. Achten Sie darauf, dass Sie das Band nicht zu stark belasten, da dies die Betriebsdauer verkürzt. Wenn die Lücke auf der linken Seite zu groß ist, bitte

- die linke Schraube eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen (anziehen)
- die rechte Schraube eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen (lockern)

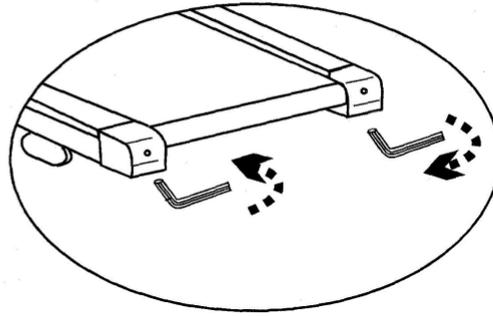
Wenn die Lücke auf der rechten Seite zu groß ist, bitte

- die linke Schraube eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen (lockern)
- die rechte Schraube eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen (anziehen)

Laufbandgurt zu weit rechts/  
running belt moves to right side



Laufbandgurt zu weit links/  
running belt moves to left side

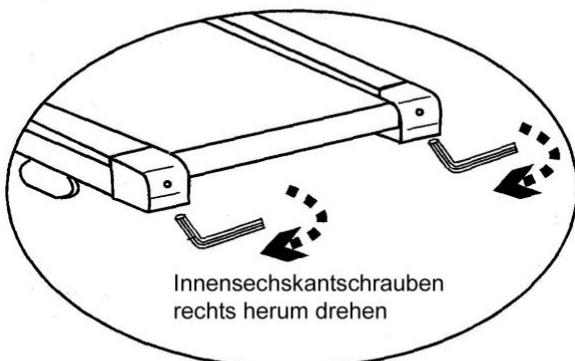


#### 5.4 Spannen des Bands

Nach längerem Training nimmt die Spannung des Bands ab. Sie können dies überprüfen, indem Sie einen Fuß auf das Band stellen und das Band stoppt. Um dieses Problem zu lösen, drehen Sie bitte beide Schrauben im Uhrzeigersinn um  $\frac{1}{4}$

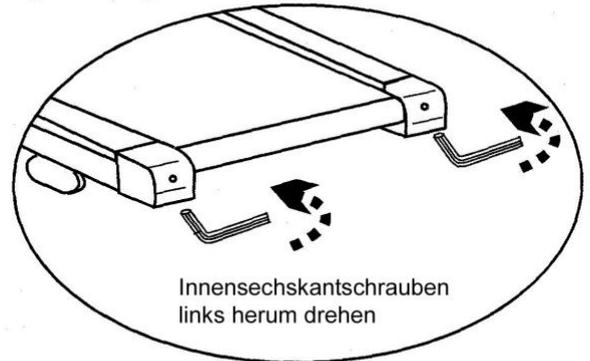
Umdrehungen. Bitte drehen Sie sie nicht mehr. Läuft das Band aus der Mitte heraus, stellen Sie es bitte wie oben unter Band zentrieren beschrieben ein.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise



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)