

# TCORX

FITNESS IN MOTION

## TRX 50 S EVO

Brugermanual



# TTCORX

FITNESS IN MOTION

## DISPLAY:



## DISPLAY VISING:

TIME: 0:00 – 99:59

SPEED: 1,0 – 18,0 km/t

DISTANCE: 0,00 – 99,9 km

CALORIE: 0 – 999 Cal.

INCLEIN: 0 – 15%

PULS: 50 – 200 slag/min.



**START:**

Tryk START for at påbegynde træningen, løbebåndet starter med en hastighed på 1,0 km/t.

Hastigheden øges med SPEED + tasten

**STOP:**

Tryk STOP under træningen og løbebåndet standser ved at sænke hastigheden og inclein til stop.

**QUICK SPEED TASTEN:**

Her kan vælges direkte hastighed for 4 – 8 – 12 og 16 km/t

**QUICK INCLEIN TASTEN:**

Her kan vælges direkte stigning for 4 – 8 – 12 og 15%

**SPEED UP/DOWN:**

Tryk for at øge / sænke hastigheden under træningen, med 0,1 km/t pr tryk.

Tryk for at ændre træningstiden under indstilling af trænings-mode.

Tryk for at vælge det ønskede træningsmål (TIME – DISTANCE – CALORIE) under indstillingen af træningsmål.

**INCLEIN UP/DOWN:**

Tryk for at hæve / sænke stigningsgraden – 1% pr. tryk

Tryk for at ændre træningstiden under indstilling af trænings-mode.

Tryk for at vælge det ønskede træningsmål (TIME – DISTANCE – CALORIE) under indstillingen af træningsmål.



## **MODE:**

Tryk for at vælge træningsmode.

## **PROGRAM:**

Tryk for at vælge træningsprogram (P01 – P10) – Tryk START for at påbegynde det valgte træningsprogram, løbebåndet vil tælle ned og starte langsomt op.

## **GENEREL INFORMATION:**

Strømmen tændes på kontakten på fronten af løbebåndet. Kontakten sidder lige ved siden af ledningstilslutningen. Kontroller at sikkerhedsnøglen, med snoren og tøj-clipsen, sidder i den magnetiske tilslutning i midten af konsollet. Når strømmen tændes, og sikkerhedsnøglen er på plads, vil der lyde en kort tone og displayet vil vise "0" i alle ruder. Er sikkerhedsnøglen ikke i eller sidder forkert vil SPEED ruden vise "E00" som indikere at løbebåndet ikke kan fungere.

Hvis sikkerhedsnøglen falder ud af tilslutningen under træningen, vil der lyde en kort tone og SPEED ruden viser "E00" og løbebåndet standser. For at stoppe løbebåndet pga. ildebefindende eller uheld, træk sikkerhedsnøglen ud af tilslutningen. Det er vigtigt at man, under træningen, sørger for at sikkerhedsnøglens clips er fæstnet til tøjet.

For at få målt sin hvilepuls før træning, hold begge hænder på håndpulsensorene i 5 sekunder, herefter vises den aktuelle puls i PULS ruden. Pulsintervallet ligge mellem 50 og 200 slag/min.

Pulsværdierne er kun ca. værdier og kan ikke bruges som reference i medicinske data. For at sikre så præcis pulsmåling som muligt, hold begge hænder på håndpulsensorene i mindst 20 sekunder.

## **COMPUTER FUNKTION:**

### **MANUEL TRÆNING:**

Tænd for strømmen og tryk START, løbebåndet vil tælle ned og starte i langsom hastighed. Tryk SPEED+ for at øge hastigheden (0,1 km/t pr. tryk), eller tryk en af SPEED DIRECT tasterne til den ønskede træningshastighed. Tryk INCLEIN + for at hæve stigningen (1% pr.tryk) eller tryk INCLEIN DIRECT for den ønskede stigningsgrad. Tryk SPEED – for at sænke hastigheden. Tryk INCLEIN – for at sænke stigningsgraden. Tryk STOP for at afslutte træningen.



#### **TRÆNING MED TIDSINDSTILLING:**

Tænd for strømmen og tryk MODE tasten én gang, TIME ruden vil blinke og vise 15:00 hvilket er den forudindstillede tid. Tryk SPEED+/- eller INCLEIN +/- for at justere til den ønskede træningstid, mellem 5:00 og 99:00 minutter.

Efter endt indstilling, tryk START for at påbegynde træningen. Den forudindstillede tid vil nu tælle ned. Når tiden når "0:00" vil løbebåndet standse automatisk.

#### **TRÆNING MED DISTANCEINDSTILLING:**

Tryk MODE tasten 2 gange, DIST ruden vil blinke og vise "1.00" som er den forudindstillede distance. Tryk SPEED +/- eller INCLEIN +/- for at justere til den ønskede træningsdistance, mellem 0,5 og 99,9 km.

Efter endt indstilling, tryk START for at påbegynde træningen. Den indstillede træningstid vil nu tælle ned til "0.00" hvorefter løbebåndet standser automatisk.

#### **TRÆNING MED KALORIEINDSTILLING:**

Tryk MODE tasten 3 gange, CAL ruden vil blinke og viser "50" som er den forudindstillede kalorie værdi. Tryk SPEED +/- eller INCLEIN +/- for at justere til den ønskede kalorie mængde, mellem 10 og 999 cal.

Efter endt indstilling, tryk START for at påbegynde træningen. Den indstillede kalorie værdi vil nu tælle ned til "0" og løbebåndet standser automatisk.

I alle 3 indstillings muligheder kan man juster hastigheden med SPEED +/- og stigningen med INCLEIN +/-.

#### **TRÆNING MED PROGRAM:**

Tryk PROG for at vælge det program man ønsker. PROG ruden vil vise "P01" – brug SPEED +/- eller INCLEIN +/- for at vælge det ønskede program (P01 – P10) – TIME ruden vil vise "30:00" som er forudindstillede værdi i alle 10 programmer. Tryk SPEED+/- eller INCLEIN +/- for at justere til den ønskede træningstid, mellem 5:00 og 99:00 minutter.

# TCORX

## FITNESS IN MOTION

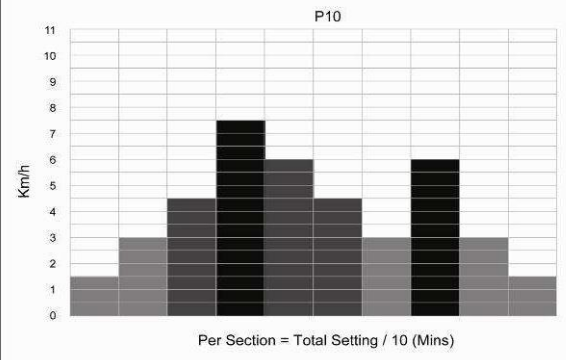
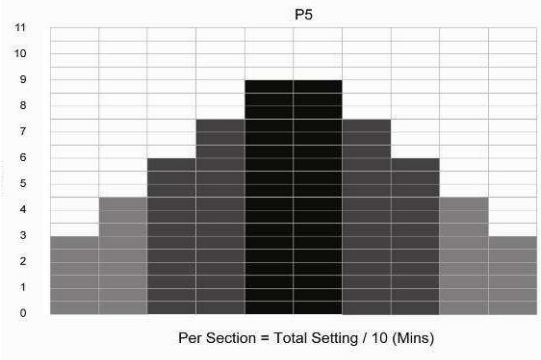
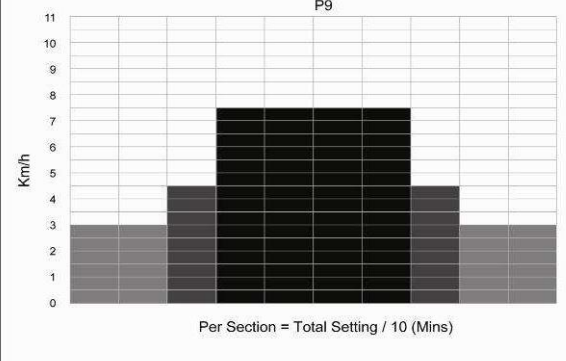
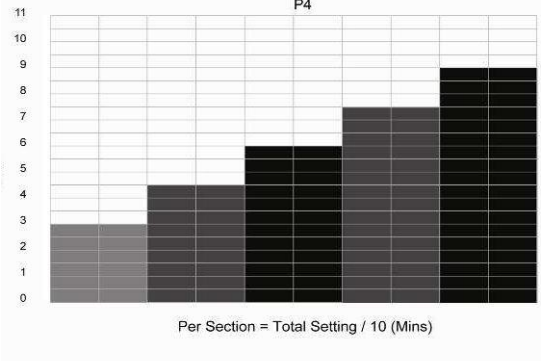
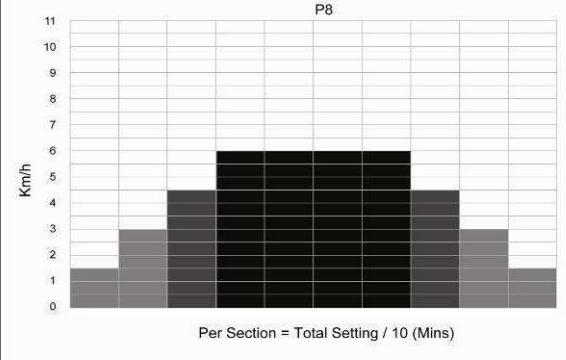
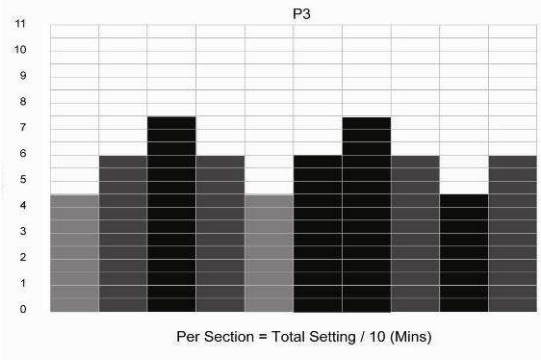
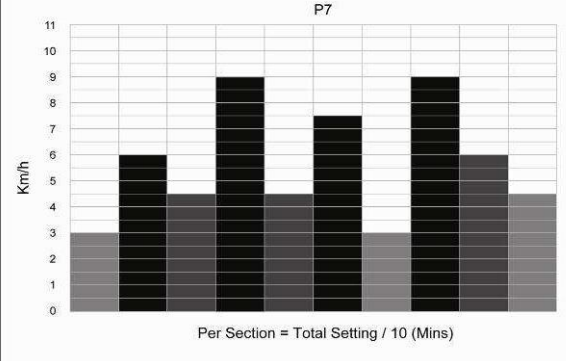
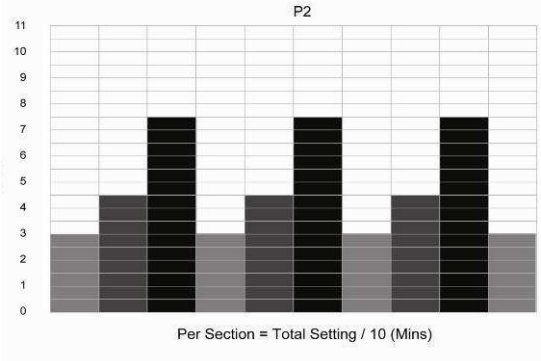
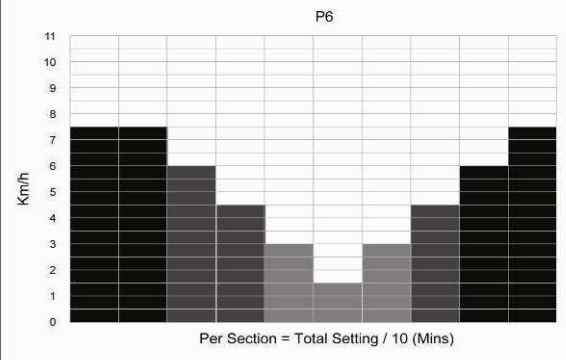
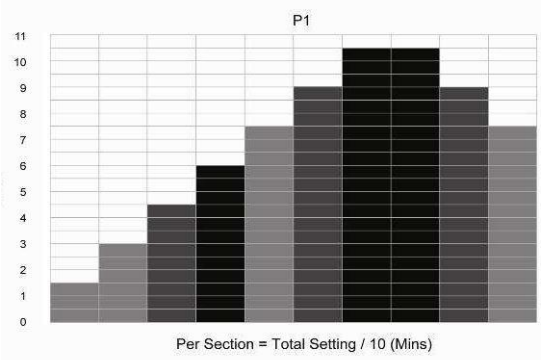
Efter endt indstilling, tryk START for at påbegynde træningen. Løbebåndet tæller ned fra " 3 sek" hvorefter det valgte træningsprogram starter. Start hastigheden afhænger af det valgt program, se nedenstående skema.

Alle træningsprogrammer er inddelt i 10 segmenter og hvert segment er 1/10 del af den totale træningstid i programmet. Under hvilket som helst segment kan hastig og stigning justeres med +/- tasterne.

| <b>Program</b> | <b>Start Incline</b> | <b>Start Speed</b> |
|----------------|----------------------|--------------------|
| P01            | 1%                   | 1.5 Km/h           |
| P02            | 1%                   | 3.0 Km/h           |
| P03            | 2%                   | 4.5 Km/h           |
| P04            | 2%                   | 3.0 Km/h           |
| P05            | 3%                   | 3.0 Km/h           |
| P06            | 3%                   | 7.5 Km/h           |
| P07            | 4%                   | 3.0 Km/h           |
| P08            | 4%                   | 1.5 Km/h           |
| P09            | 5%                   | 3.0 Km/h           |
| P10            | 4%                   | 1.5 Km/h           |

# TCORX

FITNESS IN MOTION





# TCORX

## FITNESS IN MOTION

### TRÆNING MED PULSINDSTILLINGER:

Tryk PROG tasten indtil PROG ruden viser "HP1" – TIME ruden viser "30:00" som er den forudindstillede træningstid for pulstræningsprogrammet. Tryk SPEED +/- eller INCLEIN +/- for at justere til den ønskede træningstid.

Tryk MODE tasten DIST ruden vil vise "30", som er den forudindstillede lader for brugeren. Tryk SPEED +/- eller INCLEI +/- for at ændre til den korrekte alder. Tryk MODE igen og DIST ruden vil vise den, for brugeren, målpuls – med henvisning til nedenstående skema. Med SPEED +/- eller INCLEIN +/- kan man justere til den ønskede målpuls. Efter endt indstilling, tryk MODE for at komme til start-display. Tryk START for at påbegynde træningen, løbebåndet vil starte med 1,0 km/t.

Under træningen, hvis pulsværdien er lavere end den forudindstillede og forskellen er under 10, vil hastigheden stige med 0,4 km/t for hver 10. sekund, hvis forskellen mere end 10, vil hastigheden stige med 0,8 km/t for hver 10. sekund, indtil den forudindstillede målpuls er nået, dog kan hastigheden max stige til 10 km/t.

Hvis pulsen overstiger den forudindstillede, vil hastigheden sænkes med 0,4 km/t for hver 10. sekund, er forskellen mere end 10, vil hastigheden sænkes med 0,8 km/t for hver 10. sekund, indtil målpulsen er nået, dog kan hastigheden max sænkes til 1,0 km/t.

Hvis løbebåndet ikke modtager nogen pulsmodtagelse, vil hastigheden forblive uforandret. "HP1" pulsprogram, har en max hastighed på 8 km/t, "HP2" max 9 km/t og HP3" max 10 km/t.

**ADVARSEL** : Sørg altid for at strømstikket er trukket ud af stikkontakten, før rengøring og vedligeholdelse af løbebåndet.

**RENGØRING** : Generel rengøring af løbebåndet, vil forlænge dets levetid og sikre at det kører optimalt.

Tør alle overflader godt af jævnlige. Rengør pladen på begge sider af båndet, der kan sidde rester af støv og sved. Dette sikre at der ikke kommer skidt ind under båndet, som kan skade bånd og plade. Sørg altid for at bruge rene sko på løbebåndet. Overfladen på båndet kan rengøres med en let opvreden klud, med lidt rengøringsmiddel. Vær opmærksom på at holde væsker væk fra motorkassen og undersiden af båndet.



# TCORX

FITNESS IN MOTION

Mindst en gang årligt skal motorrummet rengøres med støvsuger, søg for ikke at beskadige vitale dele.

Bånd og plade har stor betydning for løbebåndets levetid og skal derfor med jævne mellemrum tilføres ekstra smøring. Samtidig skal man med jævne mellemrum tjekke bånd og plade for skader og slidtage.

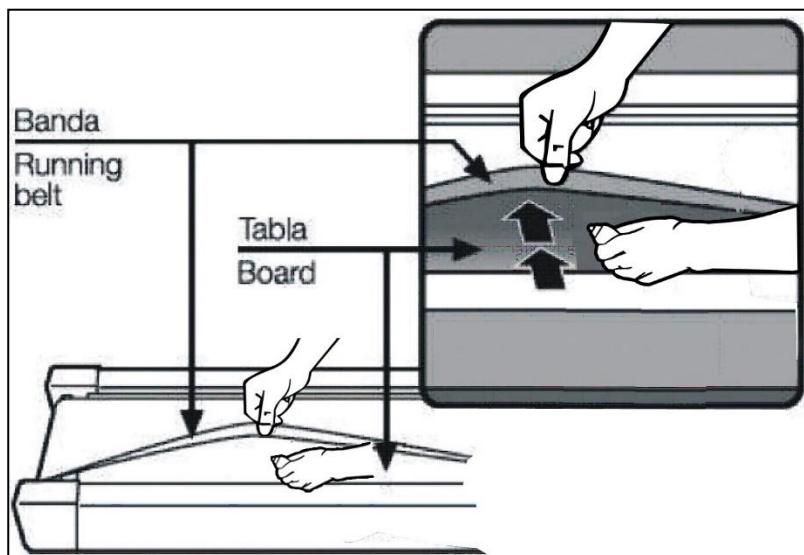
Det anbefales at følge nedenstående tidsinterval for smøring:

Let bruger (mindre end 3 timer pr. uge)      Hver 60. dag

Medium bruger (3-5 timer pr. uge)      Hver 45. dag

Tung bruger (mere end 5 timer pr. uge)      Hver 30. dag

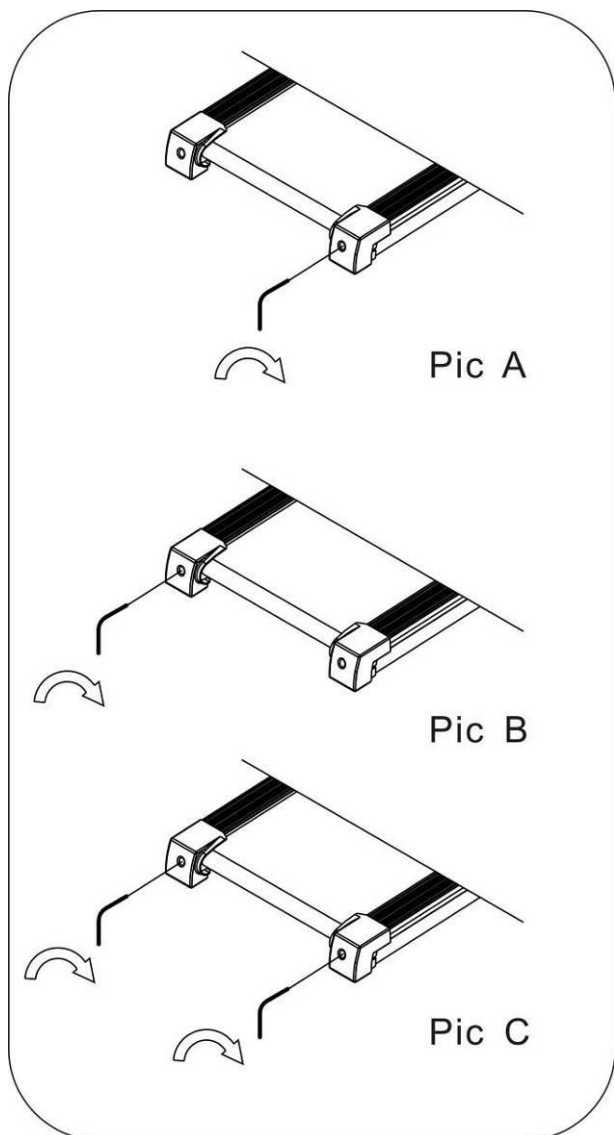
Brug kun silikonesmørring som er beregnet til løbebånd. Kan købes hos den lokale forhandler eller importøren.



# TCORX

FITNESS IN MOTION

Placer løbebåndet på en jævn flade. Lad løbebåndet køre med ca. 6-8 km/t, læg mærke til om båndet trækker til en af siderne.



Trækker båndet trækker til højre, drej den højre justeringsbolt  $\frac{1}{4}$  omgang med uret. Er dette ikke tilstrækkeligt drej lidt mere, fortsæt til båndet køre lige. **Se billed A** .

Trækker båndet til venstre, drejes den venstre justeringsbolt  $\frac{1}{4}$  omgang med uret. Er dette ikke tilstrækkeligt drejes lidt mere, fortsæt til båndet køre lige. **Se billed B**

Båndet vil efter et stykke tid, blive lidt løs. Dette rettes ved at justerer begge justeringsbolte  $\frac{1}{4}$  omgang med uret. Er dette ikke nok, gentag justeringen. Pas på ikke at overspænde, dette kan medføre ekstra slid på bånd og lejer. Test ved at lade båndet køre med 3-4 km/t, stem let imod, skrider båndet let, er det tilpas. Er det for stramt, juster lidt mod uret.