

# TCORX

FITNESS IN MOTION

## TRX 60 S EVO

### Brugervejledning



# TCORX

## FITNESS IN MOTION

### Konsol display:



### START:

Normal start efter 5 sekunders nedtælling.

### PROGRAM:

12 sæt programmer, 3 x nedtælling, 3 x mode, 3 x bruger defineret, 3 x HRC (puls) programmer.

### SAFTY LOCK FUNKTION:

Vinduet viser "---" hvis sikkerhedsnøglen tages ud eller den ikke sidder i ved start. Tages nøglen ud under løb, lyder en "didi" alarm og tegnet vises i displayet. Isæt nøglen og displayet viser alle funktioner i 2 sekunder og tæller ned til "0", herefter er det klar igen.

### TAST FUNKTIONER:

#### START/STOP:

Tryk START for at påbegynde træningen, løbebåndet starter med 0,8 km/t.

Tryk STOP for at afslutte træningen, løbebåndet stopper efter af have kørt ned i hastighed.

# TCORX

## FITNESS IN MOTION

### **PROGRAM:**

Når løbebåndet ikke køre kan der vælges træningsprogram ud fra programmenuen P1 – P12, HCR1 – HCR3 og U1 – U3. Den laveste hastighed i manuel mode er 0,8 km/t og den højeste er 18 km/t. Den laveste inklein er 0% og den højeste er 12%.

### **MODE:**

Når løbebåndet ikke køre vælges med MODE tasten nedtælling i mode H1- nedtælling i TIME, H2- nedtælling i distance og H3 – nedtælling i kalorier. Juster værdien ved brug af +/- tasterne, herefter tryk START for at påbegynde træningen.

### **SPEED +/- TASTERNE:**

Bruges til at justere hastigheden under træningen, 1 tryk = 0,1 km/t. – Hold tasten nede i 2 sekunder og hastigheden øges / sænkes automatisk.

### **SPEED QUICK TASTEN:**

Bruges til hurtig indstilling af hastigheden, med 3 km/t, 6 km/t 9 km/t oh 12 km/t. Når løbebåndet køre.

### **INKLEIN +/- TASTEN:**

Bruges til at justere stigningen under træningen, 1 tryk = 1% - Hold tasten nede i 2 sekunder og stigningen øges / mindskes automatisk.

### **INKLEIN QUICK TASTEN:**

Bruges til at justere stigningen hurtigt i 0 – 4 – 8 eller 12%, når løbebåndet køre.

### **DISPLAY:**

**TIME:** Viser den aktuelle træningstid, eller den resterende indstillede træningstid.

**SPEED:** Viser den aktuelle træningshastighed.

# TCORX

## FITNESS IN MOTION

**INKLEIN:** Viser den aktuelle stigningsgrad i %.

**PULSE:** Viser den aktuelle træningspuls eller "P" hvis ingen pulsmåling.

**DISTANCE:** Viser den totale tilbagelagte træningsdistance, eller restdistance ved nedtælling.

**CALORIES:** Viser den aktuelle kalorieforbrænding eller rest ved nedtælling.

### DISPLAY DATA:

TIME: 0:00 - 99.59 minutter

DISTANCE: 0.00 – 99.9 km

CALORIES: 0.0 – 999 kal.

SPEED: 0,8 – 22 km/t

PULSE: 50 – 200 BPM

INCLEINE: 0 – 12 %

### PULS FUNKTION:

Under træningen holdes hænderne på håndpulssensorene i ca. 5 sekunder, herefter vises den aktuelle træningspuls (50 – 200 BPM), vises med et grafisk hjerte. Disse data er kun som reference, og kan ikke bruges som medicinske data.

### PROGRAMOVERSIGT:

Der er 10 sektioner i hvert program.

....TIME MODE..	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1. Spd/Inkl.	3/0	3/3	6/3	5/3	5/4	4/4	4/4	4/1	4/1	3/0
P2. Spd/Inkl.	3/2	3/2	4/2	4/3	5/3	5/3	5/3	6/4	6/4	4/2
P3. Spd/Inkl.	2/3	4/5	6/4	8/4	7/3	8/4	6/4	2/3	3 / 4	2/2

# TCORX

## FITNESS IN MOTION

P4. Spd/Inkl.	3/0	3/3	5/3	6/2	7/2	6/5	5/5	4/3	3/3	3/2
P5. Spd/Inkl.	3/3	6/5	6/3	6/4	8/2	7/3	7/4	5/2	5/3	4/2
P6. Spd/Inkl.	2/3	6/4	5/5	4/6	8/3	7/5	5/5	3/6	3 / 4	2/3
P7. Spd/Inkl.	2/0	9/3	9/3	7/3	7/4	6/4	5/4	3/1	2/1	2/0
P8. Spd/Inkl.	2/1	4/1	4/4	4/4	5/4	6/5	8/5	8/4	6/3	2/2
P9. Spd/Inkl.	2/3	4/5	5/3	5/4	6/2	5/3	6/4	3/2	3/3	2/2
P10 Spd/Inkl.	2/1	5/5	7/6	5/8	8/12	6/9	5/10	2/9	4/5	3/3
P11 Spd/Inkl.	2/3	5/5	6/6	7/8	8/6	9/5	10/8	5/7	3/5	2/2
P12 Spd/Inkl.	2/5	3/7	5/5	6/8	8/6	6/5	9/9	6/10	5/6	3/2

### BRUGER PROGRAM:

Udover de 12 forudindstillede programmer, er det 3 brugerdefinerede programmer: U1 – U2 og U3. Hvert brugerprogram har 10 segmenter. Brugerne kan indsætte den ønskede hastighed og stigning efter ønske. Tryk PROGRAM for at vælge U1 – U2 eller U3, tryk MODE for at komme ind i indstillingsmode, indstil tiden i 1.segment. Tryk SPEED +/- for at indstille hastigheden. Tryk INCLINE +/- for at indstille stigningen. Tryk MODE for at bekræfte valget. Næste segment vil blinke, gentag proceduren for de øvrige segmenter frem til 10. Det er vigtigt at færdiggøre alle segmenter, så er brugerprogrammet færdig. Tryk STOP tasten for at vende tilbage til det forrige segment hvis det skal ændres.

### NEDTÆLLINGS FUNKTION:

Nedtælling af tid: 5:00 til 99:00 minutter, et step = 1:00 minut

Nedtælling Kalorier: 10 – 999 kal. , hvert step = 10 kal.

Nedtælling distance: 0,5 til 99,9 km, hvert step = 0,1 km

Visning skifter mellem manuel – time – distance – kalorier, i nævnte rækkefølge.

# TCORX

## FITNESS IN MOTION

### BODY FAT TEST:

Tryk PROGRAM frem til "FAT" (Body Fat Test), tryk MODE for at indstille F1= køn, F2=alder, F3=Højde, F4=Vægt. Ved brug af SPEED +/- indstilles værdierne. Efter endt indstilling vises F5 i displayet, hold begge hænder på håndpulsensorene, efter nogle sekunder vises Body Indexet.

Body Indexet bruges til at teste forholdet mellem højde og vægt. Body Fat passer til både kvinder og mænd, til justering af vægten sammen med andre body quality index.

FAT u.19	=	under vægtig
FAT 20 til 25	=	Normal vægt
FAT 25 til 29	=	Overvægtig
FAT o. 30	=	Kraftig overvægtig

### HCR PROGRAM: (PULS TRÆNING)

Der er 3 HRC(Puls)programmer(HRC1-HRC3) i alt. Parametrene kommer i denne rækkefølge.

"AGE" -> "THR(HRC) data" -> "TIME".

HRC: Måler brugerens aktuelle puls via en trådløs modtager og bruger de forskellige pulsmålinger som mål for hastighed og stigning under træningen.

Det anbefales at bruge den trådløse pulsmåling via et brystbælte under træning med HCR funktionen.

Efter at have tændt for strømmen, tryk "PROG" tasten og vælg HRC funktionen. HRC funktionen er aktiv når "HRC" værdier vises på skærmen.

Brug "SPEED +/-" til at justere alder (værdier fra 13 til 80) efter at "30" er vist på skærmen.

Tryk "MODE" tasten for at ændre pulldata. Standard pulldata er forudindstillet i hvert HCR-program. HRC1 til HRC3. Pulldata kan justeres fra 50 til 200. Brug "SPEED +/-" for at justere værdierne.

Beregningsformelen er:

HRC1 er T.H.R = (220-alder)x60%,  
HRC2 er T.H.R = (220-alder)x70%,  
HRC3 er T.H.R = (220-alder)x80%.

# TCORX

## FITNESS IN MOTION

Efter indstilling af HRC data, tryk "MODE" tasten for at ændre TID. Når TID blinker, vises den forudindstillede tid på 30:00 minutter, og man kan ændre værdien ved brug af "SPEED+/-".

Tryk "START" for at begynde træningen (Husk at man kan kun trykke "START" efter at alle indstillinger er færdiggjort.) Det anbefales at bruge det trådløse brystbælte til pulsmåling. Hvis man bruger både brystbælte og håndpulssensore, er det kun målingen fra brystbæltet, der vises.

Under træning med HRC program, vil hastighed og stigning justeres som vist herunder:

- (1). Er mål pulsen  $<THR-15$ , vil hastighed og stigning justere hvert 15 sekund, hastigheden vil øges med 0,8 km/t og stigningen vil øges med 1 grad til max data nås.
- (2). Hvis  $THR-5 > \text{Mål puls data} \geq THR-15$ , vil hastighed og stigning justere hvert 15 sekund, hastighed vil øges med 0.4KM/t og stigning vil øges med 1 grad indtil max data nås.
- (3). Hvis  $THR+5 \geq \text{Mål puls data} \geq THR-5$ , vil hastighed og stigning ikke ændres.
- (4). Hvis  $THR+15 \geq \text{Mål puls data} \geq THR+5$ , vil hastigheden justeres automatisk hvert 15 sekund med 0.4KM/t og stigning med mindre end 1 grad indtil min. data nås.
- (5). Hvis mål puls  $\geq THR+15$ , vil hastighed og stigning justeres automatisk hvert 15 sekund, hastigheden vil mindskes 0,8 KM/t og stigningen mindre end 2 grader, til mål puls nås.

### Brug af **Pafer's Bluetooth USB-app**

Når USB-bluetooth App er forbundet til konsollet, vil Bluetoothlyset blive tændt, hvis det fungerer korrekt.

Når det er forbundet, kan man vælge at bruge Appén til at ændre indstillingerne på løbebåndet.

Hvis man vælger ikke at bruge Appén, bruger man standard funktionen på løbebåndet.

Vælger man at bruge Appén, forbind Bluetooth kittet med smartphone eller tablet. Hvis det er forbundet korrekt, vil skærmen vise "BTH".

Når det er forbundet, kan man bruge smartphone eller tablet, via Appén til at kontrollere løbebåndet.

Kører løbebåndet, når man forbinder Bluetooth Appén, vil løbebåndet stoppe og derefter overtager Appén kontrollen.

Fungerer Bluetooth ikke korrekt, vil systemet forblive det samme.

# TCORX

FITNESS IN MOTION

## ANDET

Når Countdown programmet er slut og "END" vises på skærmen, kommer en advarselstone. Derefter vender skærmen tilbage til manual mode.

Man kan genstarte en tælling forfra. F.eks. hvis TID er sat til 5:00 –99:00 og den når 99:00, tryk "+"tasten, så vil tiden starte forfra fra 5:00 igen.

Nedtælling TID, nedtælling KALORIER og nedtælling DISTANCE. Man kan kun indstille en af dem ad gangen. Tryk på den sidst brugte for at træne, indstillingen vil være nedtælling, resten vises som normale værdier.

Hastighedskontrol: acceleration er 0.5km/s; deceleration er 0.5km/s



# TCORX

## FITNESS IN MOTION

### Vedligeholdelse:

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

**RENGØRING:** Generelrengøring 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.

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 slitage.

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 silikonesmøring som er beregnet til løbebånd. Kan købes hos den lokale forhandler eller importøren.

