

TRX Walker

Bruger vejledning



TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUCTION



TRX WALKER EVO



Rev : 00

Ed : 03/17



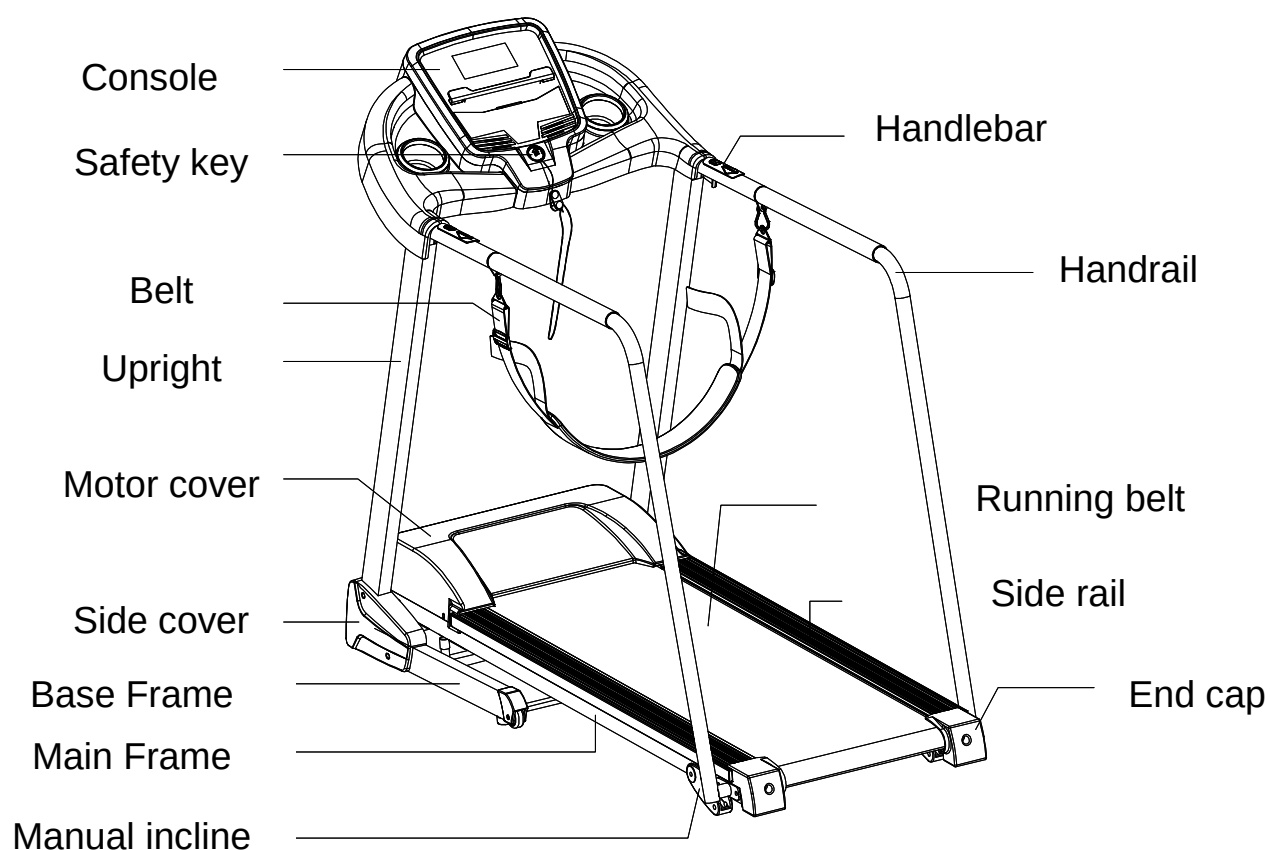
CONTENT

CONTENT	1
IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS	2
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	4
FOLDING & UNFOLDING INSTRUCTIONS	7
INCLINE INSTRUCTIONS	8
GROUNDING METHODS	9
OPERATION GUIDE	10
GETTING STARTED GUIDE	15
SAFETY EXERCISES	16
WARM-UP EXERCISES	17
MAINTENANCE INSTRUCTIONS	18
BELT ADJUSTMENT	19
EXPLODED DRAWING	20
PARTS LIST	21
ERROR CODE AND SIGNIFICANCE.....	23

The main technical parameters

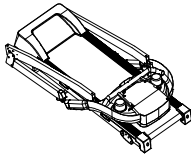
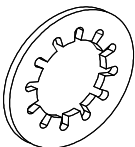
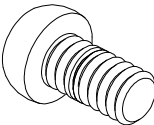
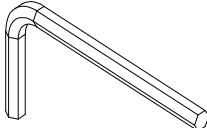
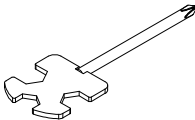
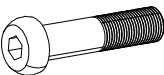
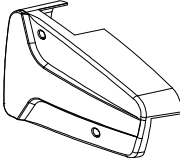
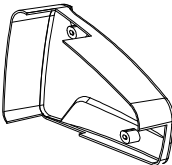
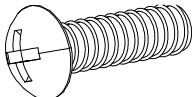
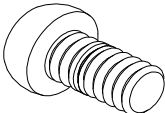
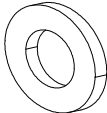
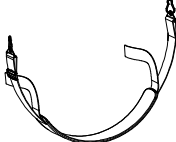
Input supply voltage : 220V	Working temperature: 0-40 °C
Speed range: 0.4-8KM/ H	Incline range:15 level Motor incline
Max. user weight: 100kg	Distance display range: 0.00-99.9km
Calories display range: 000-999	Time display range: 00: 00-99: 59 (min : sec)
Heart rate range: 50-200 (time / min)	Running surface: 420X1250mm
Product size: 1630*710*1310mm	

Product Overview

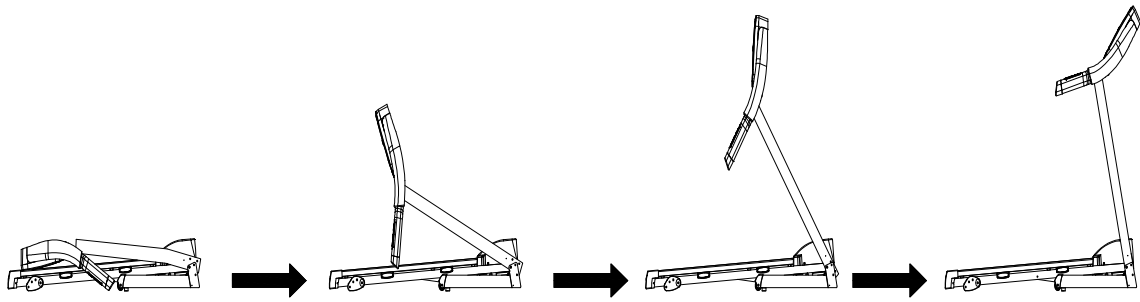


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

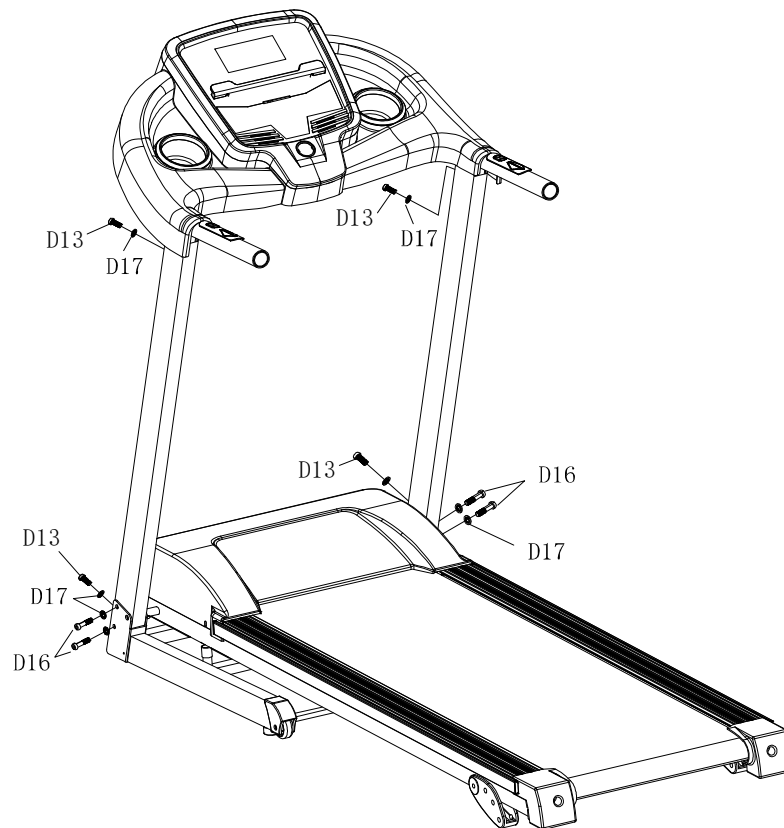
WHEN YOU OPEN THE CARTON, YOU WILL FIND THE BELOW SPARE PARTS:

Main frame 1 set 	D17 Washer M8 8pcs 	D13 Round hex bolt M8*15 4pcs 	C13 Safety key 1pc 
D3 Allen wrench 5mm 1pc 	B18 Silicon oil 1 pc 	D1 Screw driver 1 pc 	D16 Round head hex bolt M8*45 4 pcs 
B11L Left side cover 1 pc 	B11R Right side cover 1 pc 	D48 Cross self-tapping bolt ST4.2*19 4 pcs 	D81 Cross bolt M6*16 2 pcs 
A29 Belt safety hook 2 pcs 	D31 Hex round head bolt M8*20 4 pcs 	D23 Flat washer M8 4 pcs 	B84 Belt 1 pc 
A30 Left handrail 1 pc 	A31 Right Handrail 1 pc 		

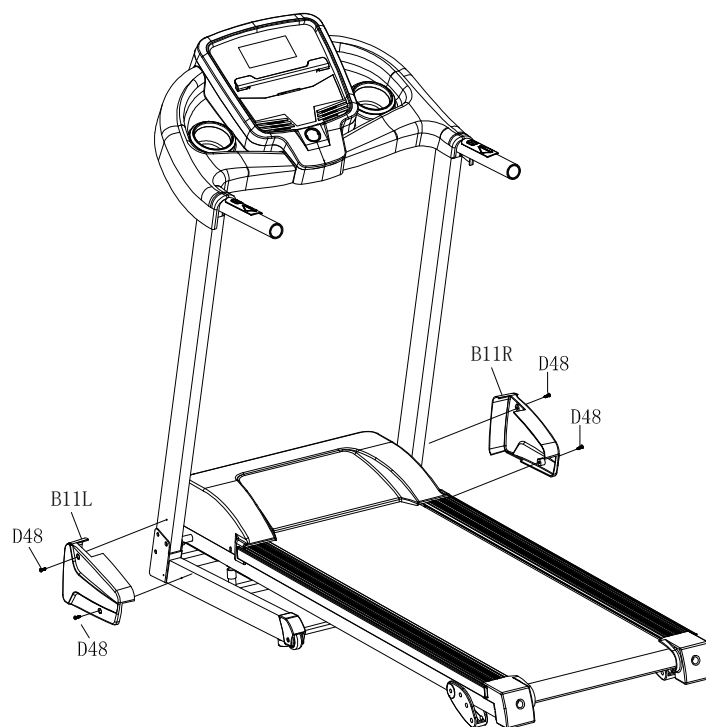
TRIN 1: I henhold til følgende trin for at løfte computerbeslaget.
Pas på ikke at trykke på linen, når den foldes.



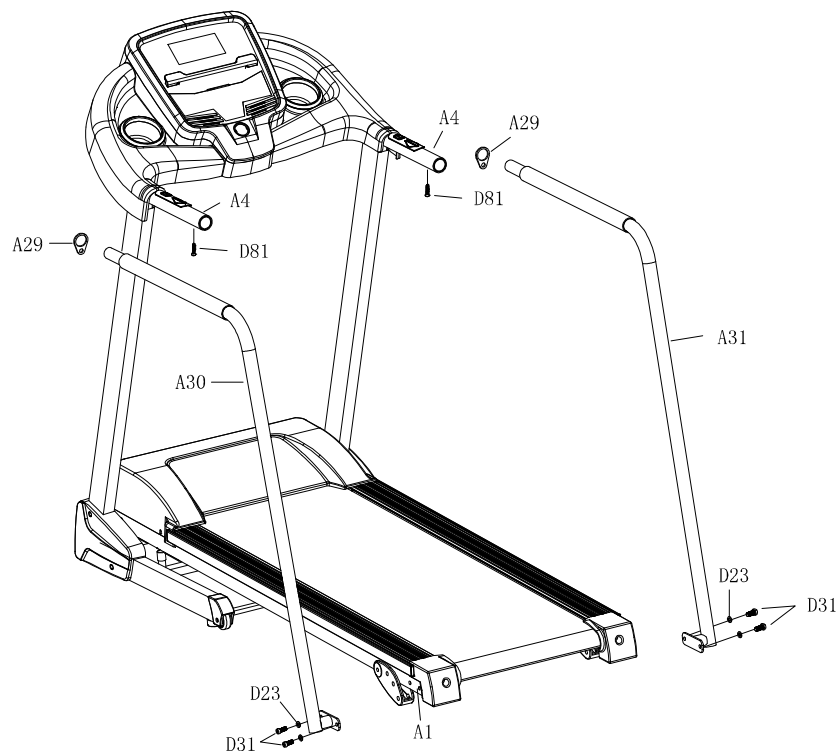
TRIN 2: Fastgør bundrammen med rundhoved sekskantbolt M8*45 (D16), Rund hoved sekskantbolt M8*15(D13) og den indre spændeskive M8 (D17). Fastgør derefter konsolrammen med rund hoved hex bolt M8*15(D13) og indre spændeskive M8 (D17)



STEP 3 : Lock the L/R Side cover (B11L/R) with Cross self-tapping bolt ST4.2*19

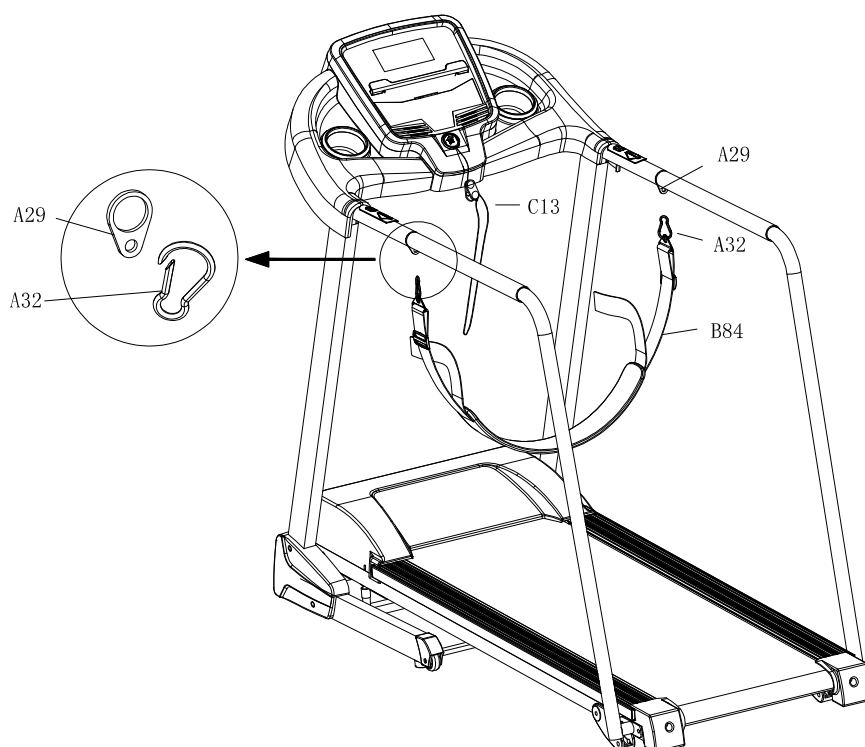


TRIN 4: Tag gelænderstikket (B4) af. Sæt selesikkerhedskrog (A29) i venstre/højre gelænder (A30/A31). Monter venstre/højre gelænder (A30/A31) på gelænderbeslag (A4) med krydsbolt M6*16 (D81). Stram derefter venstre/højre gelænder (A30/A31) til hovedrammen (A1) ved at bruge sekskantbolt med rund hoved M8*20 (D31) og flad spændeskive M8 (D23).



STEP 5:

Lock the Safety buckle (A32) with safety hook (A29) and hang up the Belt (B84). Then put on the safety key (C13)



Trin 6:

For at kontrollere, om løbebåndet kører korrekt, skal du placere løbebåndet i foldningsposition og spænde alle bolte. Indstil derefter hastigheden under 3 km/t og se om løbebåndet kører uden problemer.

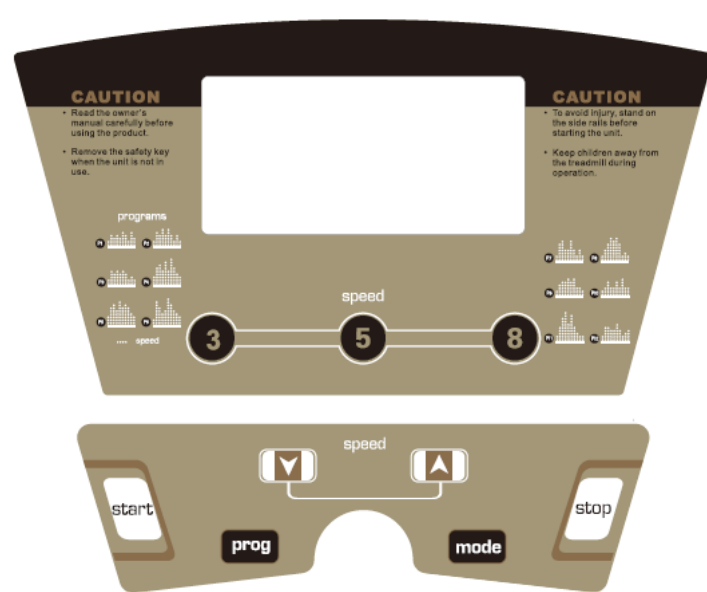
220 V skal have Jord

Dette produkt skal jordes. Hvis den skulle fejle eller have nedbrud, giver jordforbindelse en vej med mindst modstand for elektrisk strøm for at reducere risikoen for elektrisk stød. Dette produkt er udstyret med en ledning med en udstyrsjordleder og et jordstik. Stikket skal sættes i en passende stikkontakt, der er korrekt installeret og jordnet i overensstemmelse med alle lokale forskrifter og bekendtgørelser.

FARE – Forkert tilslutning af udstyrets jordleder kan resultere i risiko for elektrisk stød. Spørg en kvalificeret elektriker eller servicemand, hvis du er i tvivl om, hvorvidt produktet er korrekt jordnet. Modificer ikke stikket, der følger med produktet – hvis det ikke passer til stikkontakten, skal du finde en korrekt stikkontakt installeret af en kvalificeret elektriker.

. Dette produkt er til brug på et nominelt 220~240V kredsløb og har et jordforbindelsesstik. Sørg for, at produktet er tilsluttet en stikkontakt med samme konfiguration som stikket. Der må ikke bruges nogen adapter til dette produkt.

TRX Walker



DISPLAY:

SPEED: Viser hastighed – 0,5 – 8 km/t

CAL/PULSE: Viser kalorieforbrænding og puls skiftevis. Kalorier vises 0 – 999 kal. Puls vises 40 – 200 slag pr. min. Pulsmålingen er kun som reference og kan ikke bruges som medicinske data.

TIME/DIST: Viser tid og distance skiftevis pr. 5 sekunder. Ved TID vises 0:00 – 99:59. Ved DIST vises 0 – 999 km.

TASTER:

PROGRAM: Før start, vælg den ønskede træningstid f.eks. 30 min., herefter vælges det ønskede træningsprogram P1 – P12 eller FAT (fedtforbrænding)

Ønskes der at træne manuelt, tryk på START og hastigheden starter med 0,5 km/t efter en kort nedtælling.

MODE:

Ved tryk på denne tast kan der indstilles træningsdistance, træningstid og kalorier. Indstil de ønskede værdier ved hjælp af speed og incleln-tasterne, og tryk herefter START for at påbegynde træningen. De indtastede værdier vil herefter begynde at tælle ned.

TRX Walker

START:

Tjek at sikkerhedsnøglen er sat korrekt i og tryk START, løbebåndet vil nu starte langsomt op.

STOP:

Ved tryk på STOP, stopper løbebåndet uanset om man løber i manuelt eller i program.

SPEED+/-:

Bruges til at øge eller sænke hastigheden med 0,1 km/t pr tryk. Holdes tasten nede i mere end 5 sek. øges/sænkes hastigheden hurtigt

SPEED 3 – 5 – 8:

Hurtig valg af forud valgte hastigheder, hastigheden øges hastigt.

QUICK START:

Manuel træning. Tjek at sikkerhedsnøglen sidder i og fæstnet med klemmen til tøjet.

Tryk START/STOP tasten og løbebåndet vil starte efter 3 sekunders nedtælling. Løbebåndet starter nu op med 0,5 km/t – Den ønskede træningshastighed vælges med Speed +/- tasten.

Ved tryk på STOP vil hastigheden sænkes frem til stop.

Ønsker man en pulsmåling, hold hænderne på håndpulssensorene i min. 5 sekunder, herefter vises træningspulsen i displayet.

MANUEL MODE:

Laver man ingen indtastninger og trykker START direkte, vil løbebåndet starte med en hastighed på 1,0 km/t. Øvrige værdier vil starte med at tælle op fra 0. den ønskede træningshastighed vælges med SPEED+/- tasten.

Indstilling af træningstid:

Tryk MODE og time vil blinke "15:00", ved tryk på SPEED+/- ændres til den ønskede træningstid. Indstillings mulighed 5:00 – 99:00.

TRX Walker

Indstilling af træningsdistance:

Tryk MODE frem til dist blinker "1,0", ved tryk på SPEED +/- ændres til den ønskede distance. Indstillings mulighed 0,5 – 99,9.

Indstilling af kalorier:

Tryk MODE frem til CAL blinker "50", ved tryk på SPEED +/- ændres til den ønskede værdi. Indstillings mulighed 10 – 999.

Efter endt indstilling, tryk START for at påbegynde træningen, efter 3 sekunders nedtælling starter løbebåndet.

TRÆNING I PROGRAM:

Tryk PROGRAM og CAL/PULSE vinduet vil vise P1 – P12, vælg det program der ønskes. Herefter blinker TIME og den ønskede træningstid kan indstilles ved brug af SPEED +/- . Tryk START for at påbegynde træningen. Hvert træningsprogram er inddelt i 10 intervaller, hvert interval påbegyndes med en kort BIP-BIP lyd, hvorefter hastigheden ændres i henhold til det valgte program. Ønskes en anden hastighed tryk SPEED +/- for at ændre.

PROGRAM TRÆNINGSKORT:

Hvert program er inddelt i 10 intervaller, hvert interval har følgende hastighed og inklein.

Time Mode		TIME INTERVAL									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	5	5	3	5	5	6	4	3
P5	SPEED	3	6	3	5	4	6	5	6	4	3

TRX Walker

P6	SPEED	2	3	6	4	5	6	3	5	4	3
P7	SPEED	2	6	5	4	4	6	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	5	3	4	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	2	5	6	5	6	4	5	3	2	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

DISPLAY INDSTILLING:

	PROGRAM	BEGIN	SET UP RANGE	DISPLAY RANGE
TIME(MIN:SECON D)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
SPEED(K/h)	0.5	0.5	0.5-8	0.5-8
DISTANCE(K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.9
PULSE(beats/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(THERM)	0	50	10-999	0—999

BODY TESTER:

Hold PROGRAM nede for at indstille FAT – body fat tester, Tryk MODE og indstil F-1(køn), F-2(alder), F-3(højde), F-4(vægt) med henvisning til nedenstående skema. Tryk MODE for at indstille F-5 (hold på håndpulssensorene med begge hænder i 3-4 sekunder) herefter vises body index i displayet. Dette bruges til at sammenholde højde og vægt i FAT-målingen. F-5 er gældende for både mænd og kvinder. F-5 bør som ideel være mellem 20 – 25. under 19 er man for tynd. Mellem 25 – 29 er man overvægtig. De viste data i skemaet er kun ment som en reference og kan ikke bruges som medicinske data.

TRX Walker

SIKKERHEDSNØGLEN:

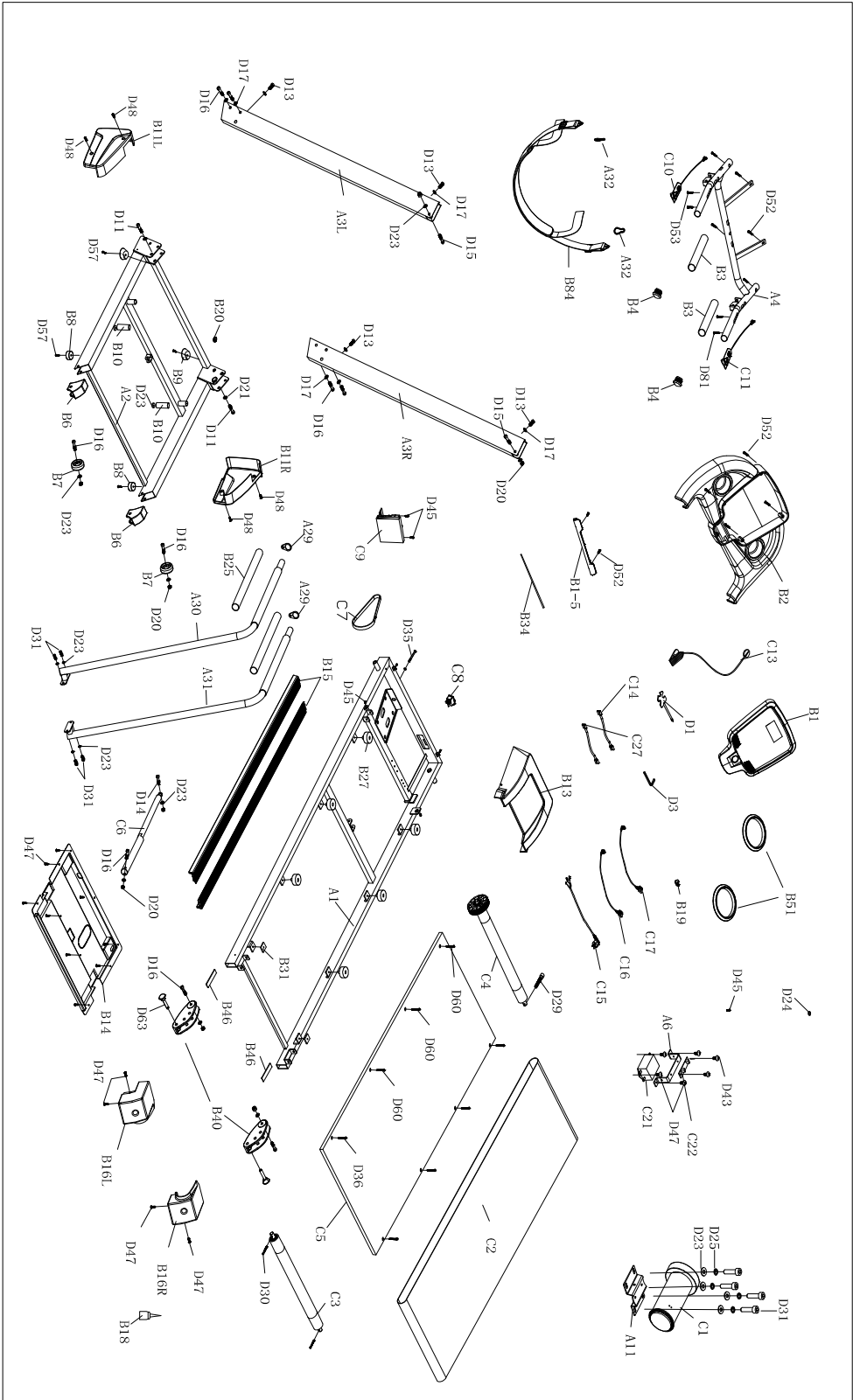
Den medfølgende sikkerheds nøgle skal altid bruges og fæstnes på tøjet med klemmen. Sidder nøglen ikke i displayet kan løbebåndet ikke startes.

POWER SAVING:

Ca. 10 minutter efter endt træning vil løbebåndet selv slukke for displayet og gå i hvile mode. Ved tryk på en hvilken som helst tast, starter displayet op igen.

GOD FORNØJELSE MED DERES NYE LØBEBÅND.

Split Tegning



PARTS LIST

A. Welding parts

No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
A1	Main frame	1		A11	Motor bracket	1
A2	Base frame	1		A29	Belt safety hook	2
A3L	Left upright tube	1		A30	Left Handrail	1
A3R	Right upright tube	1		A31	Right Handrail	1
A4	Handrail bracket	1		A32	Safety buckle	2
A6	Filter bracket	1				

B. Plastic parts

No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
B1	Console set	1		B14	Motor bottom cover	1
B1-1	Overlay	1		B15	Side rails	2
B1-2	Membrane key	1		B16L	Left end cap	1
B1-3	Console panel	1		B16R	Right end cap	1
B1-5	I-pad Holder	1		B18	Silicon oil	1
B2	Console cover	1		B19	Power buckle	1
B3	Handrail foam	2		B20	Protecting wire plug	1
B4	Handrail plug	2		B25	Cushion	2
B6	Transport wheel cap	2		B27	New cushion	6
B7	Transport wheel	2		B31	Rubber pad	2
B8	Flat pad	2		B34	EVA pad(I-Pad holder)	1
B9	U-shaped foot pad	2		B40	3 section manual incline	2
B10	Limited cushion	2		B46	Rubber pad	2
B11L	Left side cover	1		B51	Water bottle holder	2
B11R	Right side cover	1		B84	Belt	1
B13	Motor cover	1				

C. Drive parts

No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
C1	DC Motor	1		C11	Right short keys	1
C2	Running belt	1		C13	Safety key	1
C3	Rear roller	1		C14	Single line (Red) 300	1
C4	Front roller	1		C15	Power code	1
C5	Running board	1		C16	Computer upper line	1
C6	Cylinder	1		C17	Computer lower line	1

C7	Motor belt	1		C21	Inductor	1
C8	Power switch	1		C22	Filter	1
C9	Controller	1		C27	Single line (Black) 300	1
C10	Left short keys	1				

D. Hardware parts

No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
D1	Screw driver	1		D30	Hex round head bolt M6*60	2
D3	Allen wrench T5	1		D31	Hex round head bolt M8*20	4
D11	Round hex bolt M10*50	2		D35	Hex round head bolt M8*80	1
D13	Round hex bolt M8*15	4		D36	Cross head bolt M6X25, washer	2
D14	Round head hex bolt M8*30	1		D43	Cross head bolt M4*20, washer	2
D15	Round hex bolt M8*40	2		D45	Cross head bolt M5X15, washer	7
D16	Round hex bolt M8*45	9		D47	Cross head bolt ST4.2*16 washer	17
D17	Washer M8	8		D48	Cross head bolt ST4.2*19 washer	4
D20	Nylon nut M8	8		D52	Cross self-tapping bolt ST4.2*16	11
D21	Flat washer M10	2		D53	Cross self-tapping bolt ST4.2*45	2
D23	Flat washer M8	19		D57	Cross self-tapping bolt ST4.2*25	4
D24	Spring washer M5	1		D60	Cross head bolt M6*20	6
D25	Spring washer M8	4		D63	Flat head pin	2
D29	Hex round head bolt M6*45	1		D81	Cross bolt M6*16	2



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