

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

## BRUGS ANVISNING



◀ **RAMBLER** ▶



Cod : GRLDTCORXRAMBLER

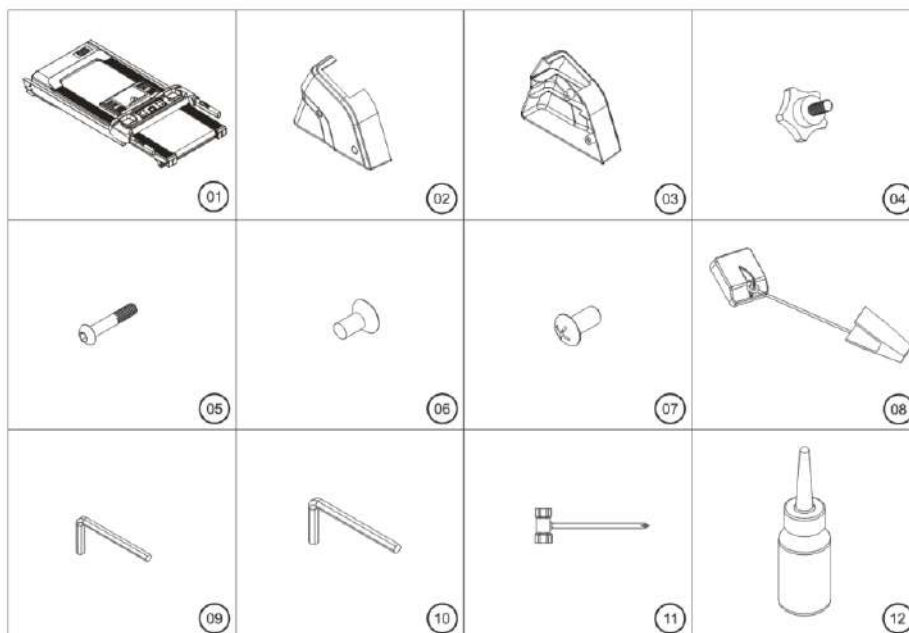
Rev : 00

Ed : 09/24



## SAMLEVEJLEDNING

ÅBN ÆSKEN, DU KAN FINDE ALLE DELE SOM NEDENFOR.

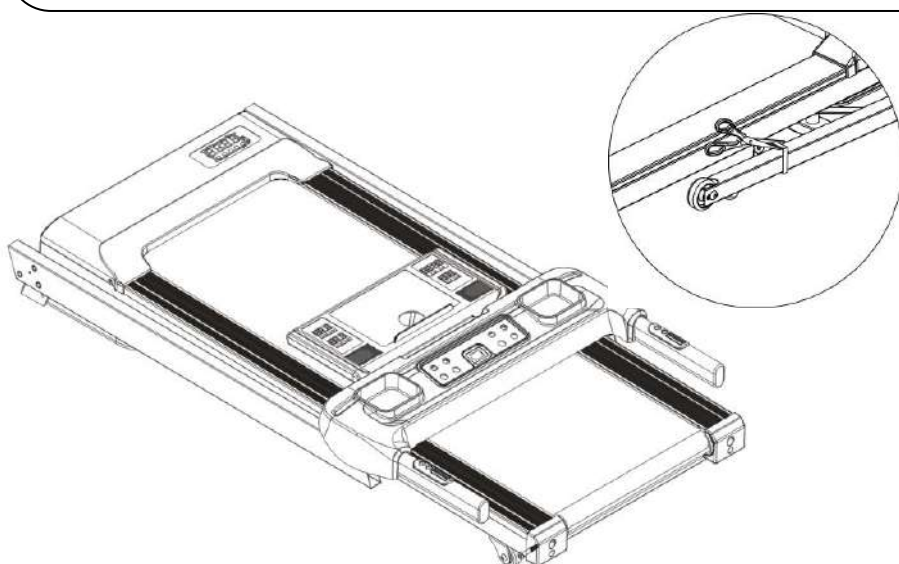


| STYK LISTE |                    |       |     |                    |       |
|------------|--------------------|-------|-----|--------------------|-------|
| NO.        | BESKRIVELSE        | ANTAL | NO. | BESKRIVELSE        | ANTAL |
| 1          | LØBEBÅND           | 1     | 7   | BOLT 5*12          | 4     |
| 2          | VENSTRE BUNDDÆKSEL | 1     | 8   | SIKKERHEDSNØGLE    | 1     |
| 3          | HØJRE BUNDDÆKSEL   | 1     | 9   | NØGLE 5#           | 1     |
| 4          | KNOP               | 1     | 10  | NØGLE 6#           | 1     |
| 5          | BOLT M8*40         | 4     | 11  | SKRUETRÆKKER 13-14 | 1     |
| 6          | BOLT M8*15         | 2     | 12  | SMØREOLIE          | 1     |

## SAMLEVEJLEDNING

### Trin 1

1. Bemærk venligst, at dette løbebånd kræver mindst 2 personer for at færdiggøre samlingen.
2. Åbn papkassen, og tag alt beskyttelsesskummet og samledelene ud.
3. Tag løbebåndet ud af kassen, læg det på et plant gulv, og klip derefter kabelbinderne mellem base og hovedramme.

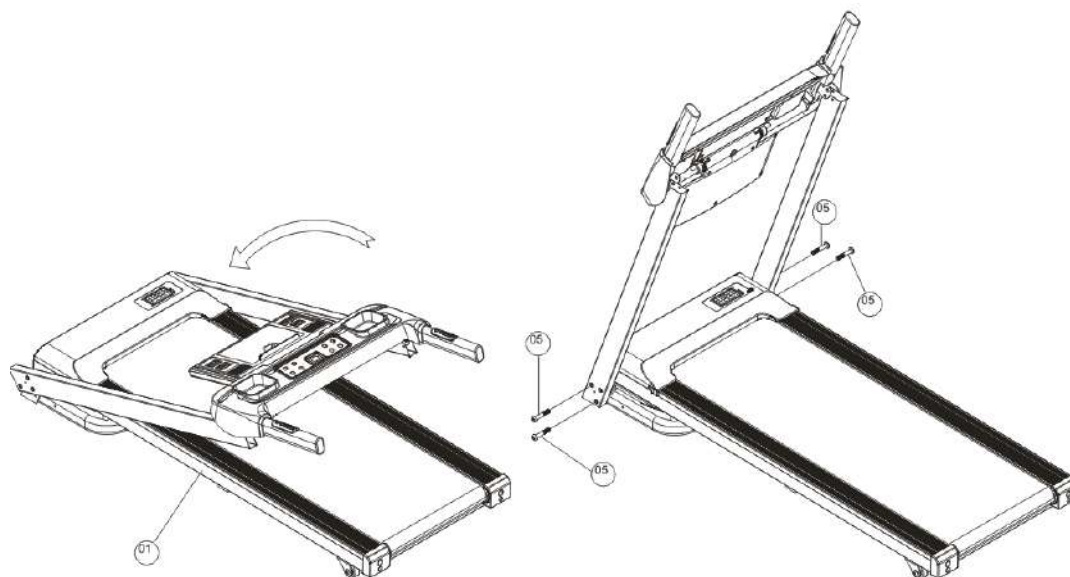


### **! DANGER!**

Do not cut the zip ties before moving the treadmill out from the carton!  
Do not cut the zip ties until put the treadmill base on the flat floor!  
Failure to do so could result in body injury!

### Trin 2

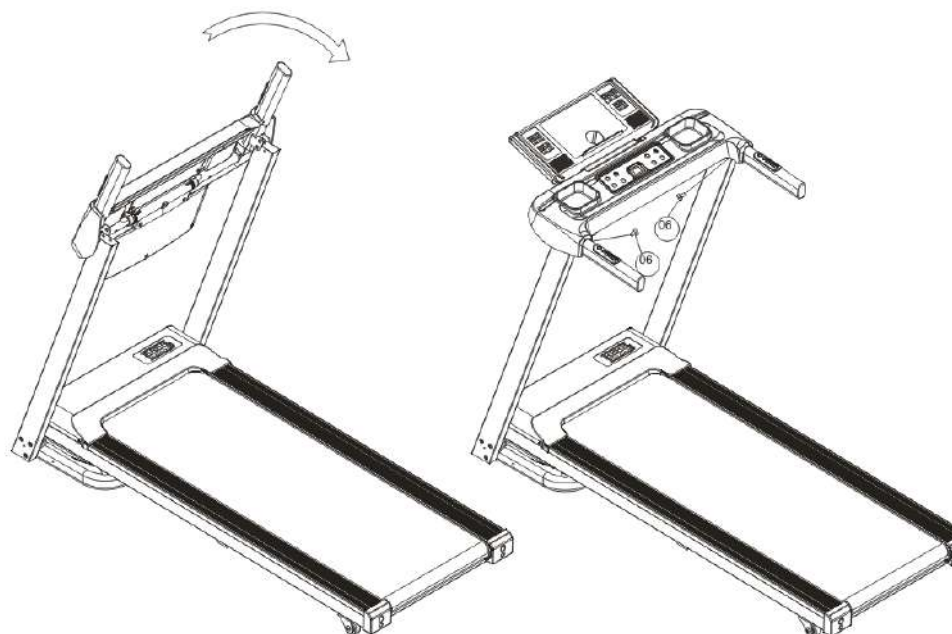
- 1) Løft både venstre og højre stolper op i pilens retning, og juster dem med gevindhullerne på rammen. Pas på ikke at sætte hænderne på det roterende område, da det kan skade dig.
- 2) Brug nøglen 5#(09) til at montere venstre og højre stolper på hovedrammen (01) med 4 bolte M8\*40(05).



## SAMLEVEJLEDNING

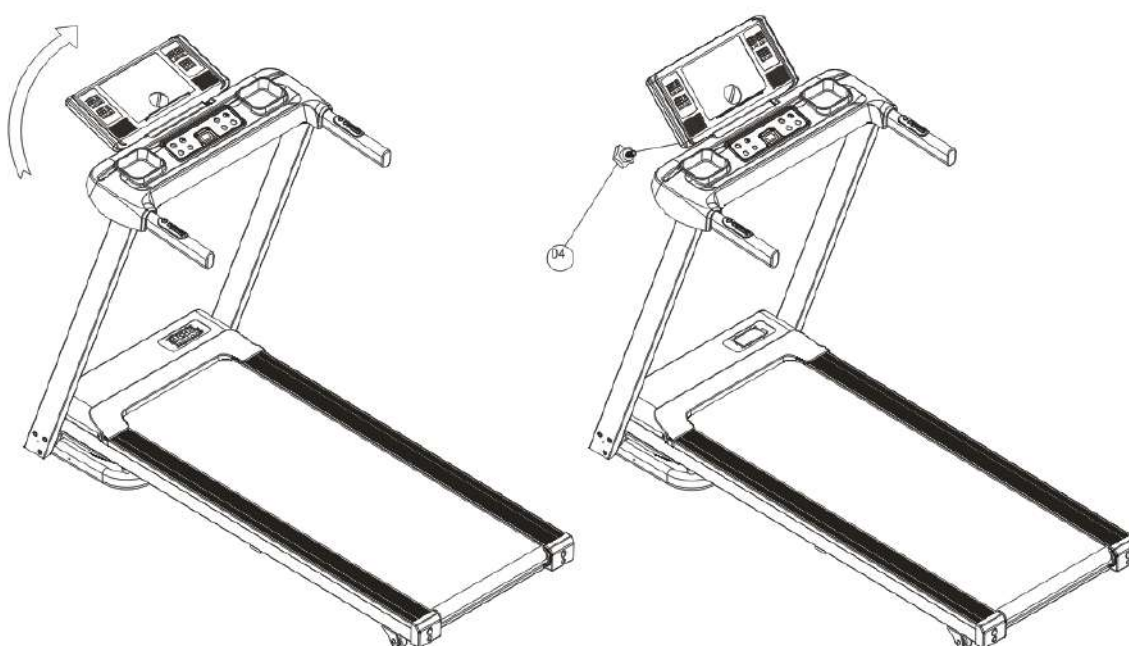
### Trin 3

- 1) Drej konsollen i pilens retning til den faste position på stolperne.
- 2) Brug nøglen 5#(09) til at montere venstre og højre stolpe med 2 bolte M8\*15mm(06)



### Trin 4

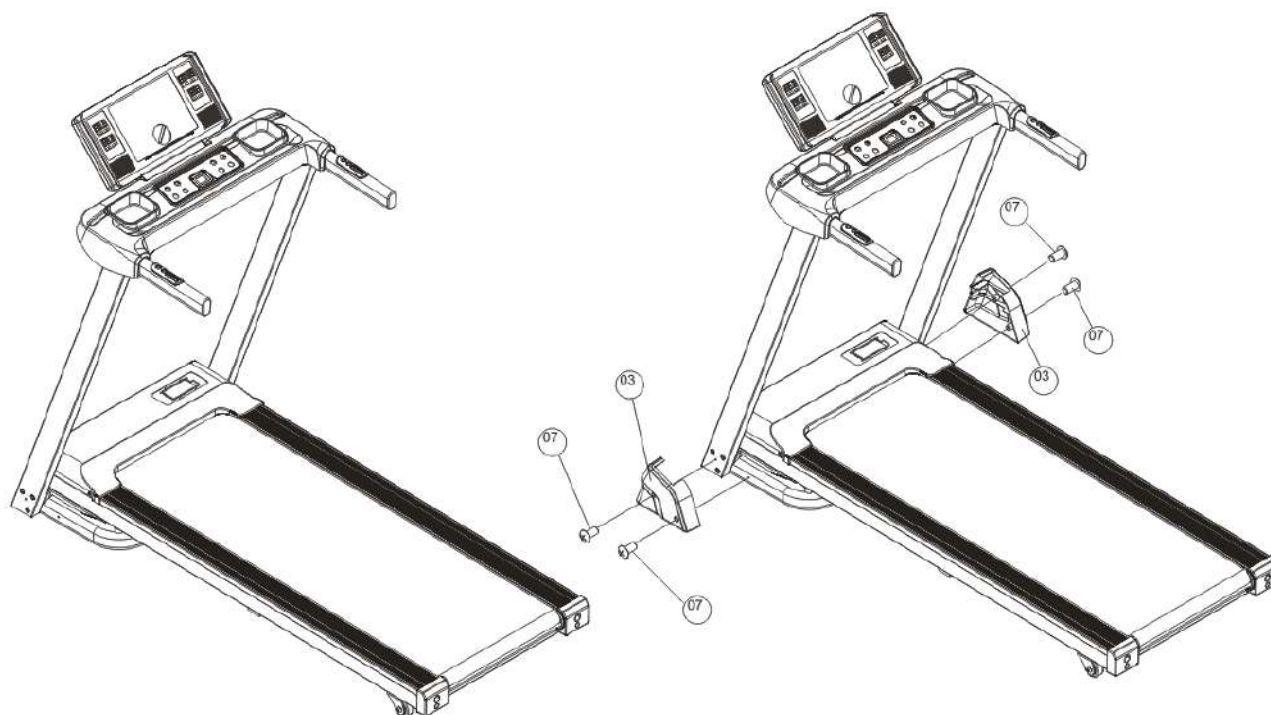
Drej computeren 45° i pilens retning, og juster den med gevindhullet bagpå. Lås knappen (04) fast i gevindhullerne, og spænd dem.



## SAMLEVEJLEDNING

### Trin 5

Fjern 4 skruer M5\*12 (07), brug skruetrækkeren (11) til at montere venstre og højre stolper (02,03) på begge sider af stolperne.



## SAMLEVEJLEDNING



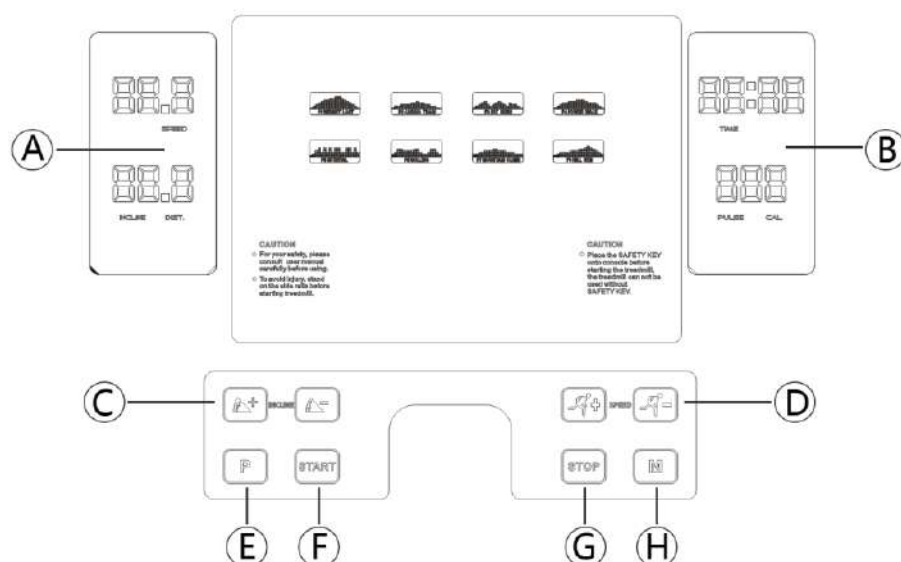
**BEMÆRK:** Af hensyn til din sikkerhed og komfort skal du kontrollere, om alle skruer er fastgjort. Tillykke! Et helt nyt motoriseret løbebånd er blevet samlet!

# BRUGERVEJLEDNING

## GENERELLE SIKKERHEDSTIPS

- A. Øv dig i at stige op og ned fra dit løbebånd, før du begynder din træning.
- B. Fastgør sikkerhedsnøglen til computeren (løbebåndet fungerer ikke uden sikkerhedsnøglen). Klips den anden ende af sikkerhedsnøglen til dit tøj, før du træner, for at sikre, at løbebåndet stopper, hvis brugeren ved et uheld går af løbebåndet.
- C. Hvis brugeren falder af løbebåndet, vil sikkerhedsnøglen tages af computeren, og løbebåndet stopper med det samme for at undgå yderligere skader.
- D. Stå ikke på løbebåndet, mens du starter løbebåndet. Sæt dig overspændt på båndet og stå på plastikfodskinner.
- E. Løbebåndet starter ved 1,0 km/t efter nedtællingen. Hvis du er ny bruger, skal du holde en lav hastighed og holde fast i håndgrebene, indtil du føler dig tryk.

## HURTIG REFERENCEGUIDE



|   |                             |   |                     |   |              |
|---|-----------------------------|---|---------------------|---|--------------|
| A | HASTIGHEDS-/HÆLDNINGSVINDUE | B | TID/PULS/KAL VINDUE | C | HÆLDNING +/- |
| D | HASTIGHED +/-               | E | PROGRAMNØGLE        | F | STARTNØGLE   |
| G | STOP-TAST                   | H | MODE-KNAST          |   |              |

## DISPLAYFUNKTION

**TIME:** Akkumulerer den samlede træningstid fra 0:00 til 99:00 minutter.

**PULSE:** Når pulssignalet detekteres ved at gribe fat i begge rustfri stålsensorer på de forreste håndlister, viser den din aktuelle puls i slag i minuttet fra 50 til 200.

**SPEED:** Viser den aktuelle båndhastighed fra starthastighed på 1,0 km/t til maksimal hastighed.

**INCLINE:** DViser den aktuelle dækhældning fra startniveau 1 til 15.

**CALORIE:** Akkumulerer kalorieforbruget under træning. Maks. værdi er 990 kcal.

**DISTANCE:** Akkumulerer den samlede træningsdistance fra 0,0 til 99,9 kilometer ved optælling;

## KOM I GANG

### NOTER:

1. Kontroller, at der ikke er noget tændt eller vil hindre løbebåndets bevægelse.
2. Sæt strømkablet i, og tænd løbebåndet.
3. Stil dig på løbebåndets fodskinner.
4. Fastgør sikkerhedsnøgleklipsen til en del af dit tøj.
5. Sæt sikkerhedsnøglen i sikkerhedsnøglen's hul i konsollen, så vil løbebåndet være i start/klar-status.
6. Der er to knapper på begge gelændere. Til højre er SPEED+ og SPEED-, til venstre er INCLINE+ og INCLINE-, og de udfører de samme funktioner som SPEED +/- og INCLINE +/- knapperne på computeren.
7. Under din træning i enhver tilstand, når du trykker på STOP-knappen, vil løbebåndet blive sat på pause. Hvis du vil genoptage din træning, kan du trykke på START-knappen, og alle tidligere data vil genoptage tællingen. Løbebåndets bånd vil begynde at bevæge sig efter nedtællingen. Hvis du vil gå til start/klar-status, skal du trykke på STOP-knappen igen, efter at du har sat løbebåndet på pause. Under valg af program eller indstilling af information, tryk på STOP-knappen for at vende tilbage til start/klar-status.
8. Du har to muligheder for at starte din træning:

### A. HURTIGSTART

Tryk blot på START-knappen for at begynde at træne.

### B. VÆLG ET PROGRAM

Vælg manuelt program ved at trykke på MODE-knappen eller ved at trykke på PROGRAM-knapperne for at åbne manuelt program, 8 træningsmål eller 3 brugerprogrammer.

## HURTIGSTART-BETJENING

**TRIN 1:** Sæt sikkerhedsnøglen på for at vække displayet; løbebåndet vil derefter være i start/klar-status.

**TRIN 2:** Tryk på START-knappen for at starte båndbevægelsen efter nedtællingen. Brug SPEED +/- eller QUICK SPEED-knapperne til at justere den ønskede hastighed når som helst under træningen; brug INCLINE +/- eller QUICK INCLINE-knapperne til at justere hældningen når som helst under træningen. Hastigheden og hældningen kan også justeres med knapperne på gelænderet, knapperne på venstre gelænder til at justere hældningen og knapperne på højre gelænder til at justere hastigheden.

**TRIN 3:** For at få en pulsaflæsning skal du blot holde rustfrit stål-pickup'er på gelænderne. Det kan tage et par sekunder, før displayet når det faktiske tal. Pulsens vises i PULS-vinduet.

**TRIN 4:** Tryk på STOP-knappen for at stoppe din træning, eller træk sikkerhedsnøglen væk fra dens position for at slukke computeren. Tryk på STOP-knappen for at sætte programmet på pause. Hvis du vil genoptage din træning, kan du trykke på START-knappen, og alle tidligere data vil genoptage tællingen. Løbebåndet vil begynde at bevæge sig efter nedtællingen. Hvis du vil gå til start/klar-status, skal du trykke på STOP-knappen igen, efter du har sat løbebåndet på pause. **TRIN 5:** Under hurtigstart vil TID, KALORIE og DISTANCE tælle op.

## MANUEL PROGRAM BETJENING

**BEMÆRKNINGER:** Under dette program kan du indstille nedtællingen for **DISTANCE**, **CALORIE** og **TIME** under din træning. De andre tæller op under træningen. Når en nedtælling når nul, afsluttes programmet, og båndbevægelsen stopper. Hvis du har brug for at fortsætte, skal du trykke på **START**-knappen for at starte båndbevægelsen efter nedtællingen.

**TRIN 1:** Sæt sikkerhedsnøglen på for at vække displayet. Løbebåndet vil derefter være i start/klar-status.

**TRIN 2:** Tryk på **MODE**-knappen. **TIME**-vinduet viser 30:00. Tryk på **SPEED +/-** knappen for at indstille nedtællingens **TIME** fra 5:00 minutter til 99:00 minutter. Hvis du ikke ønsker at indstille **TIME** til nedtællingen og give den videre til andre, skal du trykke på **MODE** igen. **DIST**-vinduet viser 1,0. Du kan indstille nedtællingen **DISTANCE** fra 1,0 KM - 99,0 KM. Hvis du ikke ønsker at indstille **DISTANCE** til nedtællingen og give den videre til andre, skal du trykke på **MODE** igen, hvorefter **CAL**. Vinduet viser 50, du kan indstille nedtællingen til **KALORIER** fra 20 KCAL til 990 KCAL.

**TRIN 3:** Når du er færdig med at indstille nedtællingen for din træning, skal du trykke på **START** for at starte båndbevægelsen efter nedtællingen.

**TRIN 4:** Under programmet kan du justere hastighed og hældning ved at trykke på knapperne **SPEED +/-** og **INCLINE +/-** eller **QUICK SPEED** og **QUICK INCLINE** for at hoppe direkte til en indstilling.

**TRIN 5:** Tryk på **STOP**-knappen for at stoppe din træning, eller træk sikkerhedsnøglen væk fra dens position for at slukke computeren.

## BRUG AF FORUDINDSTILTE PROGRAMMER

**BEMÆRKNINGER:**

Alle forudindstillede programmer er opbygget med 18 tidsbaserede segmenter; hastighed og stigning er forudindstillet for hvert segment. Forløbstiden for 18 segmenter i hvert program arrangeres automatisk i henhold til den tid, du har indstillet for din træningstid. Der er 64 forudindstillede programmer til 8 forskellige træningsmål og 8 forskellige intensitetsniveauer for hvert træningsmål.

**TRIN 1:** Sæt sikkerhedsnøglen på for at vække displayet; løbebåndet vil derefter være i start/klar-status.

**TRIN 2:** Tryk på **PROGRAM**-knappen for at rulle gennem de 8 træningsmål og **BODY FAT**-funktionen. Et træningsmål vælges, når du trykker på **PROGRAM**-knappen. Når du har valgt et træningsmål, skal du trykke på **MODE**-knappen for at vælge en intensitet fra L1 til L8. Når du har valgt en intensitet, skal du trykke på **SPEED +/-** knapperne for at ændre den forløbne tid. Den forudindstillede forløbstid for hvert program er 30:00 minutter, og den kan indstilles fra 5:00 til 99:00 minutter.

**TRIN 3:** Når du har ændret den forløbne tid, skal du trykke på **START**-knappen for at acceptere og starte din træning.

**TRIN 4:** Under programgennemgangen kan du justere **HASTIGHED** OG **HÆLDNING** ved at trykke på knapperne **HASTIGHED +/-** og **HÆLDNING +/-** eller bruge knapperne **QUICK SPEED** og **QUICK INCLINE** til at hoppe direkte til en indstilling. Den justerede **HASTIGHED** og **HÆLDNING** vil dog kun være effektiv på det igangværende segment. Når segmentet er færdigt, vil **HASTIGHED** og **HÆLDNING** behandles med forudindstillede værdier.

**TRIN 5:** Tryk på **STOP**-knappen for at stoppe din træning, eller træk sikkerhedsnøglen ud af dens position for at slukke computeren.

## BRUG AF PULSFUNKTIONEN

PULS-vinduet på din computer fungerer sammen med pulssensorerne på begge gelændere. Når du er klar til at aflæse din puls:

1. Placer begge hænder fast på pulssensorerne. For den mest nøjagtige aflæsning er det vigtigt at bruge begge hænder.
2. Din estimerede puls vises i PULS-vinduet cirka 5 sekunder efter, at du har holdt pulssensorerne.
3. Dette estimat er ikke præcist, og personer med medicinske tilstande og/eller et specifikt behov for nøjagtig pulsmåling bør ikke stole på de givne estimater.

## BRUGERPROGRAM

**Dette program er til for brugeren at redigere et personligt program; hastigheden og hældningen for hvert segment kan redigeres efter eget ønske. Der er 18 segmenter i dette program, som brugeren kan redigere træningsprogrammet i. Når programmet er indstillet, gemmes det på computeren. Computeren fortsætter programmet ved at trykke på START/STOP-knappen. Der er i alt 3 brugerprogrammer, der kan redigeres. Hvis du vil redigere programmet igen, skal du blot følge nedenstående trin.**

**TRIN 1:** Sæt sikkerhedsnøglen i for at vække displayet. Løbebåndet vil derefter være i start/klar-status. Fortsæt med at trykke på PROG-knappen, indtil distancevinduet viser U-1, derefter viser TIME-vinduet 30:00. Tryk på SPEED+/- for at indstille programtiden.

**TRIN 2:** Tryk på MODE-knappen for at indstille segment 01, tryk på INCLINE+/- for at indstille hældningen, og tryk på SPEED+/- for at indstille hastigheden på dette segment. Når du er færdig med at indstille segment 01, skal du trykke på MODE-knappen for at indstille alle andre 2-18 segmenter.

**TRIN 3:** Når alle 18 segmenter er indstillet, gemmes programmet, og du kan derefter indlæse programmet ved at trykke på START-knappen.

## PULSKONTROLPROGRAM

**BEMÆRK: DISSE PROGRAMMER VIRKER KUN, NÅR DIT LØBEBÅND ER UDSTYRET MED HRC-PROGRAM, OG DETTE PROGRAM SKAL BRUGES MED ET PULSBRYSTREM.**

Pulsprogrammet er designet til at holde din puls på et ønsket antal slag i minuttet ved automatisk at justere hældning og hastighed. For eksempel har du programmeret en ønsket puls på 125 slag i minuttet, og din puls er kun på 110 slag i minuttet. Hvis du bærer pulsmåleren korrekt, vil hældningen eller hastigheden automatisk øges for at intensivere arbejdsbelastningen, hvilket får din puls til langsomt at stige til 125 slag i minuttet. Løbebåndet vil forsøge at opretholde din målpuls ved at justere hældningen eller hastigheden resten af din træning. På samme måde, hvis din puls er over dit programmerede antal slag i minuttet hældningen eller hastigheden vil automatisk falde for at sænke din puls.

Du kan til enhver tid under pulsprogrammet justere/tilsidesætte hastigheden og/eller hældningen ved blot at trykke på den rigtige knap. Der er 3 HRC-programmer som følger: H-1.

I dette program holder løbebåndet din puls på et ønsket antal "slag i minuttet" ved automatisk at justere hastigheden.

H-2.

I dette program holder løbebåndet din puls på et ønsket antal "slag i minuttet" ved automatisk at justere hældningen.

H-3.

I dette program holder løbebåndet din puls på et ønsket antal "slag i minuttet" ved automatisk at justere hastighed og hældning.

TRIN 1: Sæt sikkerhedsnøglen på for at vække displayet; løbebåndet vil derefter være i start/klar-status. Tryk på MODE-knappen, HÆLDNING-vinduet viser H-1. Tryk på MODE-knappen for at vælge H-1 til H-3.

TRIN 2: Når du har valgt programmet, skal du trykke på MODE-knappen, TIME-vinduet blinker. Tryk på SPEED+/- eller INCLINE+/- for at indstille tiden. Tryk på MODE-knappen igen, hvorefter DIS.-vinduet blinker. Tryk på SPEED+/- eller INCLINE+/- for at indstille din alder. Tryk på MODE-knappen igen, hvorefter CAL.-vinduet blinker. Tryk på SPEED+/- eller INCLINE+/- for at indstille målpuls.

TRIN 3: Når du er færdig med at indstille programmets varighed, skal du trykke på START/STOP-knappen for at starte programmet.

## KROPSFEDT

**Denne funktion har til formål at estimere din kropsfedtmængde i henhold til grundlæggende oplysninger om din kropstilstand. Dette estimat er ikke præcist, og personer med medicinske tilstande og/eller et specifikt behov for en præcis kropsfedtværdi bør ikke stole på de givne estimater.**

TRIN 1: Tryk gentagne gange på PROGRAM-knappen. Når du trykker på PROGRAM-knappen "12", viser TIME-vinduet FED. Tryk på MODE-knappen for at indstille de relative parametre: KØN, ALDER, HØJDE og VÆGT.

TRIN 2: Efter at have åbnet BODY FAT-funktionen ved at trykke på MODE-knappen, viser INCLINE-vinduet F1, og DIST-vinduet viser 1, som repræsenterer KØN. Tryk på SPEED +/- knappen for at indstille køn fra 1-2, 1 repræsenterer MAND, 2 repræsenterer KVINDE. Tryk derefter på MODE-knappen for at gå til næste trin.

TRIN 3: Efter at have trykket på MODE-knappen, viser INCLINE-vinduet F2, og DIST-vinduet viser 25, som repræsenterer ALDER. Tryk på SPEED +/- knappen for at indstille alder fra 10-99. Tryk derefter på MODE-knappen for at gå til næste trin.

TRIN 4: Efter at have trykket på MODE-knappen, viser INCLINE-vinduet F3, DIST-vinduet viser 170, det repræsenterer HØJDE. Tryk på SPEED +/- knappen for at indstille højden fra 100 cm til 200 cm. Tryk derefter på MODE-knappen for at gå til næste trin.

TRIN 5: Efter at have trykket på MODE-knappen, viser INCLINE-vinduet F4, DIST-vinduet viser 70, det repræsenterer VÆGT. Tryk på SPEED +/- knappen for at indstille vægten fra 20 kg til 150 kg. Tryk derefter på MODE-knappen for at gå til næste trin.

TRIN 6: Når du har indstillet alle nødvendige oplysninger om din kropstilstand, skal du trykke på MODE-knappen igen. INCLINE-vinduet viser derefter F5, og DIST-vinduet viser "----". Det betyder, at computeren begynder at beregne. Hold derefter pulsmåleren på gelænderet med begge hænder. Efter cirka 8 sekunder vises kropsfedtresultatet i INCLINE-vinduet.

## Kropsfedtdiagram

Resultatet fra kropsfedtvægten kan være en reference for kroppens tilstand. Tjek din kropstilstand i henhold til diagrammet til venstre med det resultat, du får fra løbebåndet.

| Kropstilstand | Resultat      |
|---------------|---------------|
| Tyk           | BMI > 30      |
| Overvægtig    | 26 < BMI < 30 |
| Fit           | 19 < BMI < 25 |
| Tynd          | BMI < 19      |

## SMARTPHONE-FUNKTION

Løbebåndet kan oprette forbindelse til telefon eller andet mobilt udstyr via Bluetooth. Tænd Bluetooth på det mobile udstyr, og forbind Bluetooth med løbebåndet. Du kan afspille musikken på det mobile udstyr fra løbebåndets højttaler. Læs venligst FITSHOW-appens manual for at få oplysninger om træningsappens funktion.

## FORUDINDSTILTE PROGRAMSKEMA

### P1. VÆGTTAB

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

### P2. KARDIO TRÆNING

| SPEED & INCLINE |             | 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  |
|                 | SPEED(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  |
|                 | SPEED(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 | 1  | 1  | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                 | SPEED(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 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 1  | 1  | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Level 5         | ELEVATION   | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 6         | ELEVATION   | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 7         | ELEVATION   | 4 | 6 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8  | 6  | 4  |

|         |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|         | SPEED(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| Level 8 | ELEVATION   | 5 | 7 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 7 | 5 |
|         | SPEED(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 6 | 4 |

## P3. FEDTFORBRÆNDING

| SPEED & INCLINE |             | 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  |
|                 | SPEED(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  |
|                 | SPEED(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  |
|                 | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1  | 1  | 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  |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 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  |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 6         | ELEVATION   | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1  | 1  | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                 | SPEED(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Level 7         | ELEVATION   | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                 | SPEED(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 8  | 6  | 4  |
| Level 8         | ELEVATION   | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                 | SPEED(KM/H) | 4 | 7 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9  | 7  | 4  |

## P4. POWER WALK

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

## P5. INTERVAL

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

## P6. RULLENDE

| SPEED | CHANGES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|-------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|-------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

|         |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Level 1 | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| Level 2 | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| Level 3 | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| Level 4 | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 3 |
| Level 5 | SPEED(KM/H) | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| Level 6 | SPEED(KM/H) | 3 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 4 |
| Level 7 | SPEED(KM/H) | 3 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 4 |
| Level 8 | SPEED(KM/H) | 3 | 8 | 9 | 1 | 9 | 8 | 9 | 1 | 9 | 8 | 9 | 1 | 9 | 8 | 9 | 1 | 8 | 4 |

## P7. BJERGBESTIGNING

| SPEED & INCLINE |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|-----------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Level 1         | ELEVATION   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |
|                 | SPEED(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 |
|                 | SPEED(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 | 1 | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
|                 | SPEED(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 | 1 | 1 | 1 | 8 | 7 | 5 | 3 |
|                 | SPEED(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 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 6 | 4 |
|                 | SPEED(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 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 6 | 4 |
|                 | SPEED(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 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 6 | 4 |
|                 | SPEED(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 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 6 | 4 |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |

## P8. BAKKE LØB

| SPEED & INCLINE |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|-----------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Level 1         | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 9 | 9 | 1 | 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 |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 1 | 1 | 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 |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 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 |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 5 | 3 |
| Level 5         | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 3 | 2 |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 5 | 3 |
| Level 6         | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 3 | 2 |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 5 | 3 |
| Level 7         | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 1 | 1 | 9 | 6 | 3 | 2 |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 5 | 3 |
| Level 8         | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 1 | 1 | 9 | 6 | 3 | 2 |
|                 | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 5 | 3 |

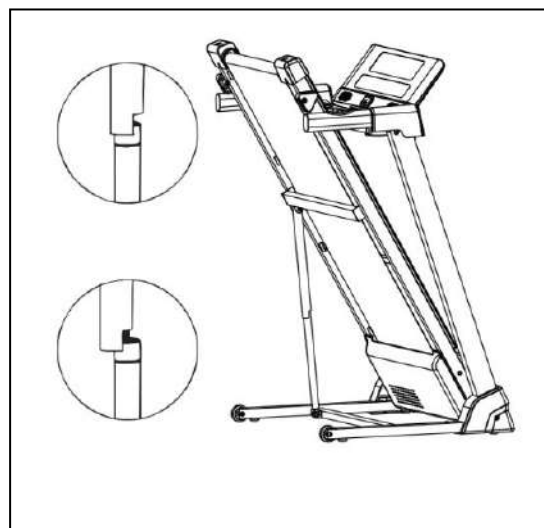
## SÅDAN FOLDES LØBEBÅNDET



Før du folder løbebåndet sammen, skal du tage stikket ud. **ADVARSEL:** Du skal være i stand til at løfte 20 kg sikkert for at hæve, sænke eller flytte løbebåndet.

1. Hold løbebåndet med hænderne på de steder, der er vist til højre. **ADVARSEL:** For at mindske risikoen for skader skal du bøje benene og holde ryggen ret. Når du hæver løbebåndet, skal du sørge for at løfte med benene i stedet for ryggen. Løft løbebåndet, indtil løbebåndet er fastholdt af den sammenklappelige stang, som vist på figuren til højre.

2. Hvis du vil sætte løbebåndet i arbejdsposition, skal du først trække den sammenklappelige knap udad, som vist på figuren, og derefter lægge løbebåndets lys ned på gulvet.



## SÅDAN FLYTTER DU LØBEBÅNDET

1. Hold i håndlisterne som vist, og placer den ene fod mod et hjul.
2. Vip løbebåndet tilbage, indtil det ruller frit på hjulene. Flyt forsigtigt løbebåndet til den ønskede placering. Flyt aldrig løbebåndet uden at vippe det tilbage. For at mindske risikoen for skader skal du være yderst forsigtig, når du flytter løbebåndet. Forsøg ikke at flytte løbebåndet over en ujævn overflade.
3. Placer den ene fod på et hjul, og sænk forsigtigt løbebåndet ned, indtil det hviler i opbevaringsposition.



## **VEDLIGEHOOLD**

**ADVARSEL!** Før du udfører nogen form for vedligeholdelse på dit løbebånd, skal du altid tage netledningen ud af overspændingsbeskytteren.

**RENGØRING:** Regelmæssig rengøring af dit LØBEBÅND forlænger løbebåndets levetid.

**ADVARSEL!** For at forhindre elektrisk stød skal du sørge for, at strømmen til løbebåndet er SLUKKET, og at enheden er taget ud af stikkontakten, før du forsøger rengøring eller vedligeholdelse.

**EFTER HVER TRÆNING:** Tør konsollen og andre overflader på løbebåndet af med en ren, fugtig, blød klud for at fjerne overskydende sved. BRUG INGEN KEMIKALIER.

**UGENTLIGT:** Det anbefales at bruge en løbebåndsmåtte for at lette rengøringen. Snavs fra dine sko kommer i kontakt med båndet og ender til sidst under løbebåndet. Støvsug under løbebåndet en gang om ugen.

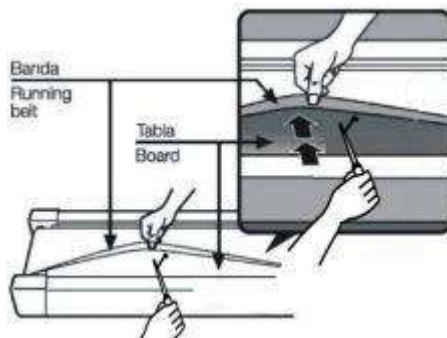
**SMØRING AF DÆK:** Løbebåndet er blevet forsmurt fra fabrikken. Det anbefales dog, at løbebrættet kontrolleres regelmæssigt for smøring for at sikre optimal løbebåndsydelse. Løft siderne af løbebåndet op hver 10. dag eller 10. driftstime og mærk den øverste overflade af løbebrættet så langt ned som muligt. Hvis du mærker tegn på silikone, er yderligere smøring ikke nødvendig. Hvis det føles tørt at røre ved, er det nødvendigt med smøring. Spørg din forhandler eller ring til kundeservice for at få oplysninger om silikonetypen.

### **SÅDAN PÅFØRES SMØREMIDDEL PÅ GÅBRÆTTET**

- 1) Placer løbebåndet, så sømmen er placeret øverst og i midten af løbebrættet.
- 2) Sæt sprøjtedysen ind i sprøjtehovedet på smøremiddeldåsen.
- 3) Løft siden af løbebåndet, og placer sprøjtedysen mellem løbebåndet og brættet ca. 10 cm fra løbebåndets forside. Påfør silikonesprayen på løbebrættet, og bevæg dig fra forsiden af

løbebåndet bagud. Gentag dette på den anden side af båndet. Spray cirka 4 sekunder på hver side.

4) Lad silikonen "tørre" i et minut, før du bruger løbebåndet. ADVARSEL: Smør ikke gåbrættet for meget. Overskydende smøremiddel bør tørres af med et rent håndklæde.



## VEDLIGEHOLD

### Justering af løbebåndsspænding

Løbebåndet er blevet justeret og har bestået en kvalitetskontrol, før det forlader fabrikken. Hvis der er et fænomen med skæv bevægelse af båndet, kan det være følgende:

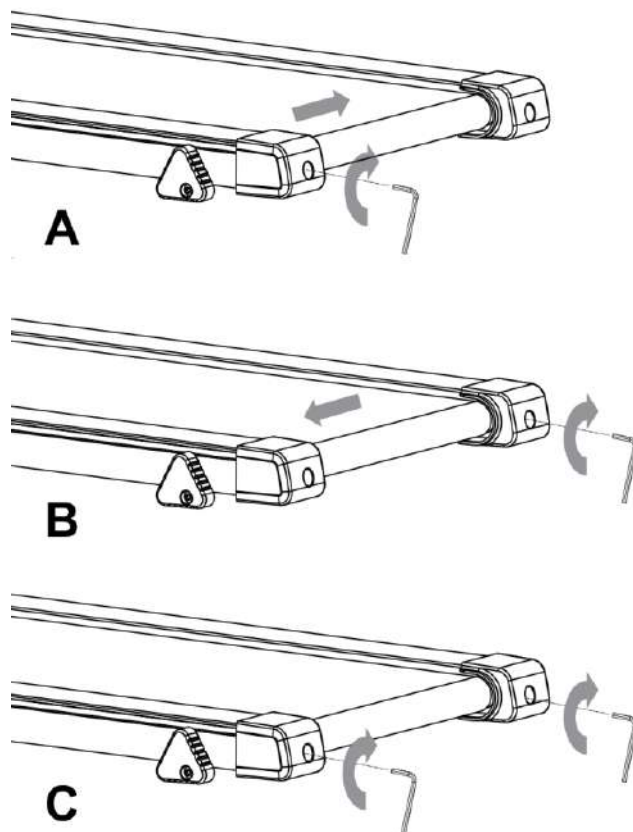
- A. Rammen er ikke stabilt placeret.
- B. Brugeren løber ikke på midten af løbebåndet.
- C. Brugers to fødder bruger ikke lige meget kraft.

For skævheder, der ikke kan fikses automatisk, kan du prøve følgende metoder til at fikse båndet, som vist på billedet.

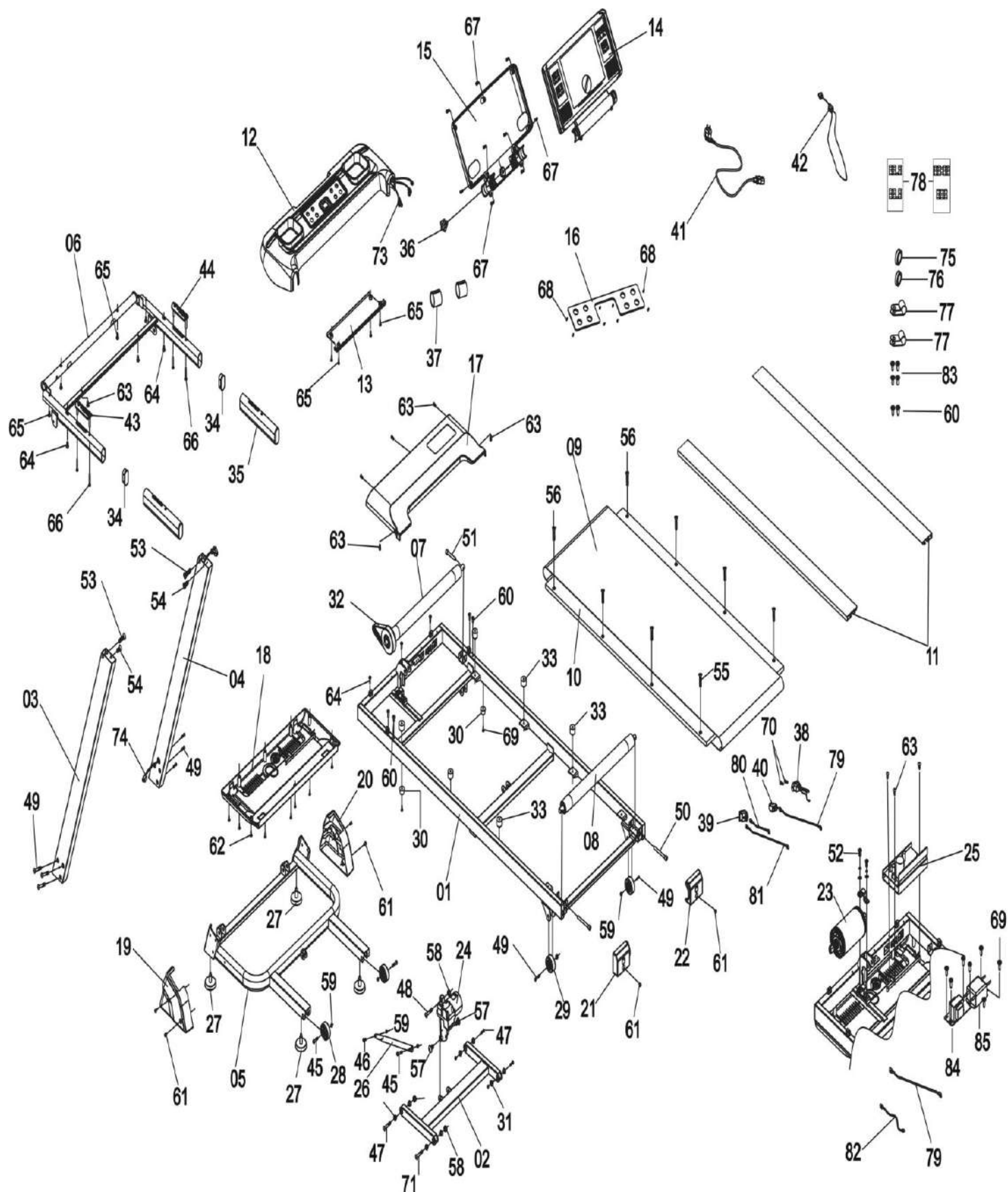
Hvis remmen har tendens til at bevæge sig til højre, skal du dreje remjusteringsskruen til højre med uret. Vi anbefaler, at du drejer 1/4 omgang hver gang og kontrollerer, hvordan det fungerer. Hvis remmen fortsat hælder til højre, skal du dreje remjusteringsskruen til venstre mod uret 1/4 omgang, som vist på billede A.

Hvis remmen har tendens til at bevæge sig til venstre, skal du dreje remjusteringsskruen til venstre med uret i 1/4 omgang. Hvis remmen fortsat hælder til venstre, skal du dreje remjusteringsskruen til højre mod uret i 1/4 omgang, som vist på billede B.

Efter at have været brugt i et stykke tid, kan remmen være let forlænget, og det kan glide og stoppe, når en person løber på den. Når disse fænomener opstår, skal du fastgøre skruerne på begge sider i 1/4 omgang. Hvis remmen er for stram, skal du blot dreje skruen på begge sider i 1/4 omgang, som vist på billedet.



# EKSPLODERET TEGNING

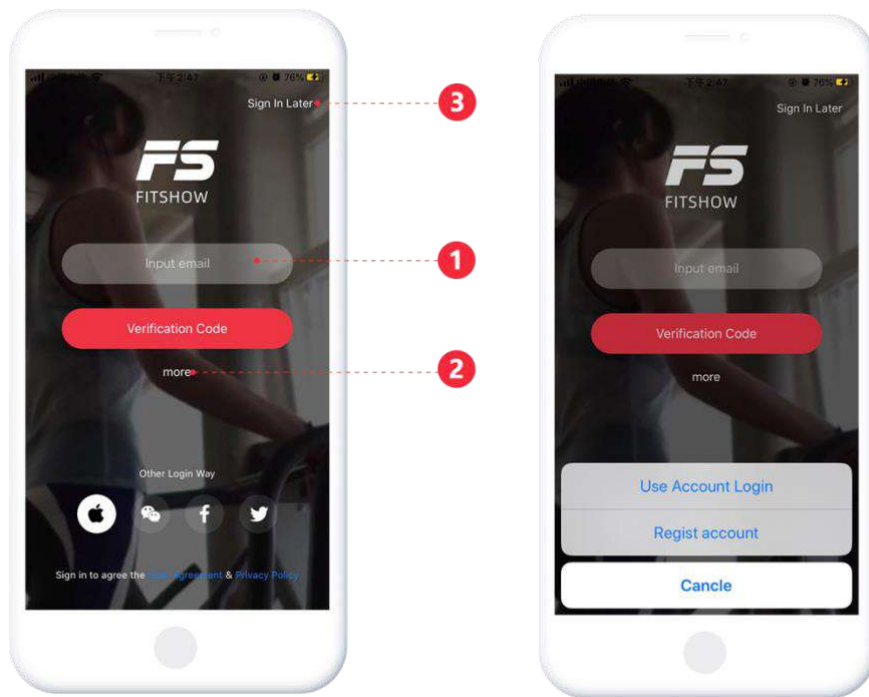


| NO. | BESKRIVELSE                       | ANTAL |
|-----|-----------------------------------|-------|
| 1   | HOVEDRAMME                        | 1     |
| 2   | HÆLDENDE RACK                     | 1     |
| 3   | VENSTRE OPREJST                   | 1     |
| 4   | HØJRE OPREJST                     | 1     |
| 5   | BASE                              | 1     |
| 6   | KONSOLRÆK                         | 1     |
| 7   | FORRULLE                          | 1     |
| 8   | BAGRULLE                          | 1     |
| 9   | LØBEBÆLTE                         | 1     |
| 10  | Løbedæk                           | 1     |
| 11  | SIDE SKINNE                       | 2     |
| 12  | KONSOLS PLASTIKHUS - ØVRE DÆKSEL  | 1     |
| 13  | KONSOLLENS PLASTIKHUS - BAGDÆKSEL | 1     |
| 14  | COMPUTERENS ØVRE DÆKSEL           | 1     |
| 15  | COMPUTERENS BAGDEKSEL             | 1     |
| 16  | TASTATUR                          | 1     |
| 17  | MOTOR COVER                       | 1     |
| 18  | BELLY PAN                         | 1     |
| 19  | BUNDLÆG - VENSTRE                 | 1     |
| 20  | BUNDLÆG - HØJRE                   | 1     |
| 21  | BAGENDEKAPSLE-L                   | 1     |
| 22  | BAGENDEKAPSLE-R                   | 1     |
| 23  | MOTOR                             | 1     |
| 24  | HÆLDNINGSMOTOR                    | 1     |
| 25  | KONTROLLER                        | 1     |
| 26  | LUFTCYLINDER                      | 1     |
| 27  | FODPUDE                           | 4     |
| 28  | BASE HJUL                         | 2     |
| 29  | RAMMEHJUL                         | 2     |
| 30  | GRUNDPUDE                         | 2     |
| 31  | HÆLDENDE BØSNING                  | 8     |
| 32  | MOTORREM                          | 1     |
| 33  | DÆKPUDE                           | 6     |
| 34  | ENDEHÆTTE TIL HÅNDLÆG             | 2     |
| 35  | HÅNDLÆNGDERSKUM                   | 2     |
| 36  | KNOP                              | 1     |
| 37  | EVA-KLÆBEMIDDEL                   | 2     |
| 38  | STRØMKABELSTIK                    | 1     |
| 39  | STRØMKONTAKT                      | 1     |
| 40  | AFBRYDER                          | 1     |
| 41  | STRØMKABEL                        | 1     |
| 42  | SIKKERHEDSNØGLE                   | 1     |
| 43  | HÅNDTAG PLUS VENSTRE              | 1     |
| 44  | HÅNDLÆNDER PULS HØJRE             | 1     |

| NO. | BESKRIVELSE                          | ANTAL |
|-----|--------------------------------------|-------|
| 45  | BOLT M8*45MM                         | 3     |
| 46  | BOLT M8*28MM                         | 1     |
| 47  | BOLT M10*45MM                        | 2     |
| 48  | BOLT M8*12MM                         | 1     |
| 49  | BOLT M8*40MM                         | 8     |
| 50  | BOLT M8*65MM                         | 2     |
| 51  | BOLT M8*35MM                         | 1     |
| 52  | BOLT M6*12MM                         | 2     |
| 53  | BOLT M8*40MM                         | 2     |
| 54  | BOLT M8*15MM                         | 2     |
| 55  | BOLT M6*25MM                         | 2     |
| 56  | BOLT M6*20MM                         | 6     |
| 57  | BOLT M10*15MM                        | 2     |
| 58  | MØTRIK M10                           | 5     |
| 59  | MØTRIK M8                            | 6     |
| 60  | SKRUE M4*12MM                        | 4     |
| 61  | SKRUE M5*12MM                        | 6     |
| 62  | SKRUE M4*16MM                        | 8     |
| 63  | SKRUE M4*16MM                        | 11    |
| 64  | SKRUE M4*20MM                        | 7     |
| 65  | SKRUE M4*10MM                        | 8     |
| 66  | SKRUE M4*16MM                        | 4     |
| 67  | SKRUE M4*12MM                        | 9     |
| 68  | SKRUE M3*6MM                         | 8     |
| 69  | SKRUE M4*15MM                        | 9     |
| 70  | SKRUE M4*15MM                        | 2     |
| 71  | BOLT M10*40MM                        | 2     |
| 72  | FLAD SKIVE                           | 2     |
| 73  | KONTROLKABEL (OP)                    | 9     |
| 74  | KONTROLKABEL (NED)                   | 1     |
| 75  | MAGNETISK RING 31*13*19mm            | 1     |
| 76  | MAGNETISK RING UF-70B 16,5*30*7,5*15 | 1     |
| 77  | R-CLIP                               | 1     |
| 78  | ØVRE PRINTKONTOR (VENSTRE OG HØJRE)  | 1     |
| 79  | AC-KABEL -BRUN L=400MM               | 1     |
| 80  | AC-KABEL -BRUN L=100MM               | 1     |
| 81  | AC-KABEL -BLÅ L=400MM                | 1     |
| 82  | JORDLEDNING L=200MM                  | 1     |
| 83  | SKRUE M4*8MM                         | 4     |
| 84  | klods                                | 1     |
| 85  | FILTER                               | 1     |
|     |                                      |       |
|     |                                      |       |
|     |                                      |       |

## **2. App**

### **2.1 Brugerregistrering/tilmelding og login**

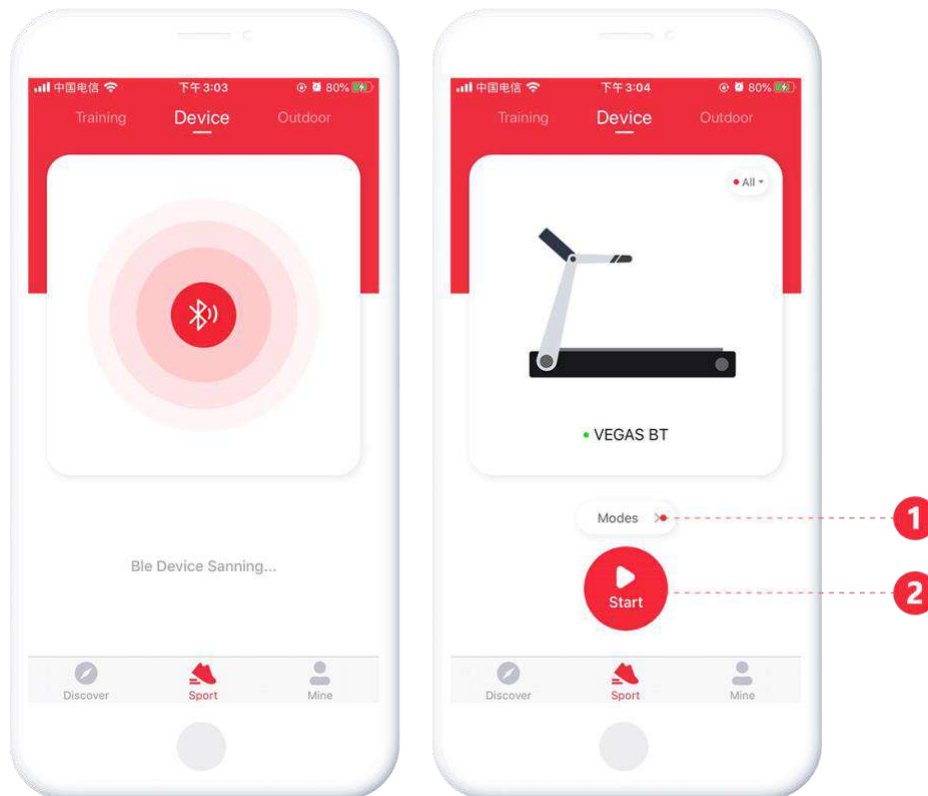


**【1】** : Generer en bekræftelseskode for at logge ind direkte

**【2】** : Tryk på 'Mere' -> Adgangskode Log ind for at indtaste den eksisterende konto og adgangskode

**【3】** : Log ind som gæst

## 2.2 Device Connection

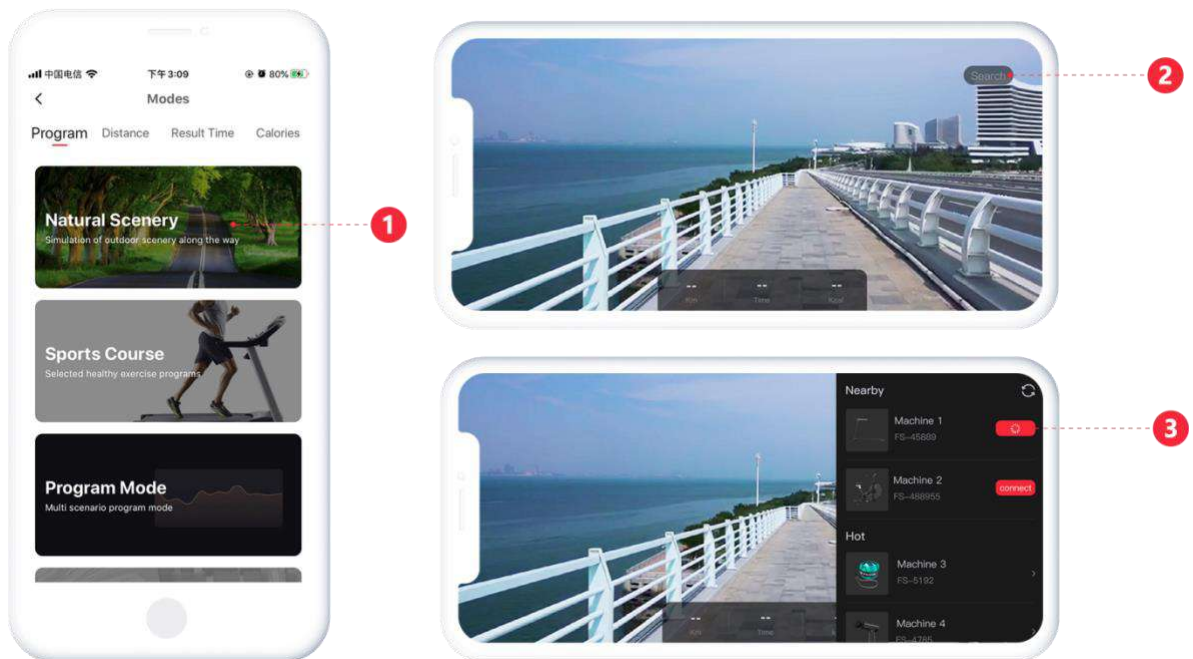


Før du tilslutter enheden, skal du sørge for, at systemets Bluetooth og GPS (Andoird 8.0 og nyere kræves) er aktiveret. Gå derefter til siden [Sport - Enheder], og find enheder i nærheden via Bluetooth-søgning.

Bemærk:

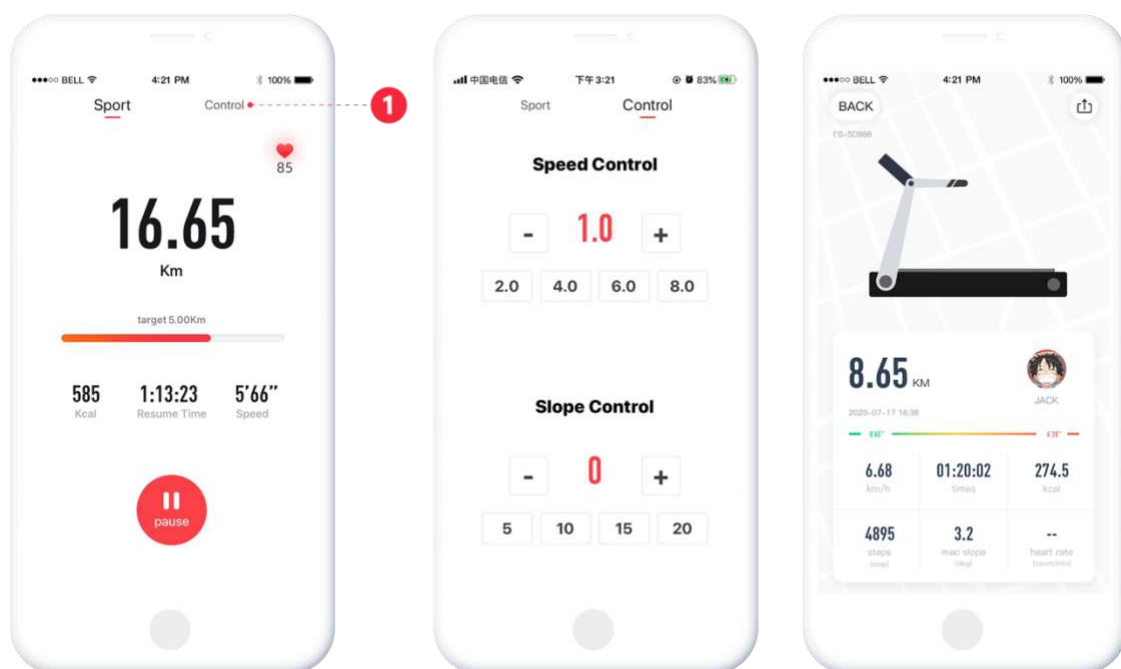
1. Bind ikke enheder til telefonens Bluetooth-liste, da dette vil deaktivere appen.
2. Hvis enheden er batteridrevet, skal du tænde den.

## 2.3 Modelvalg



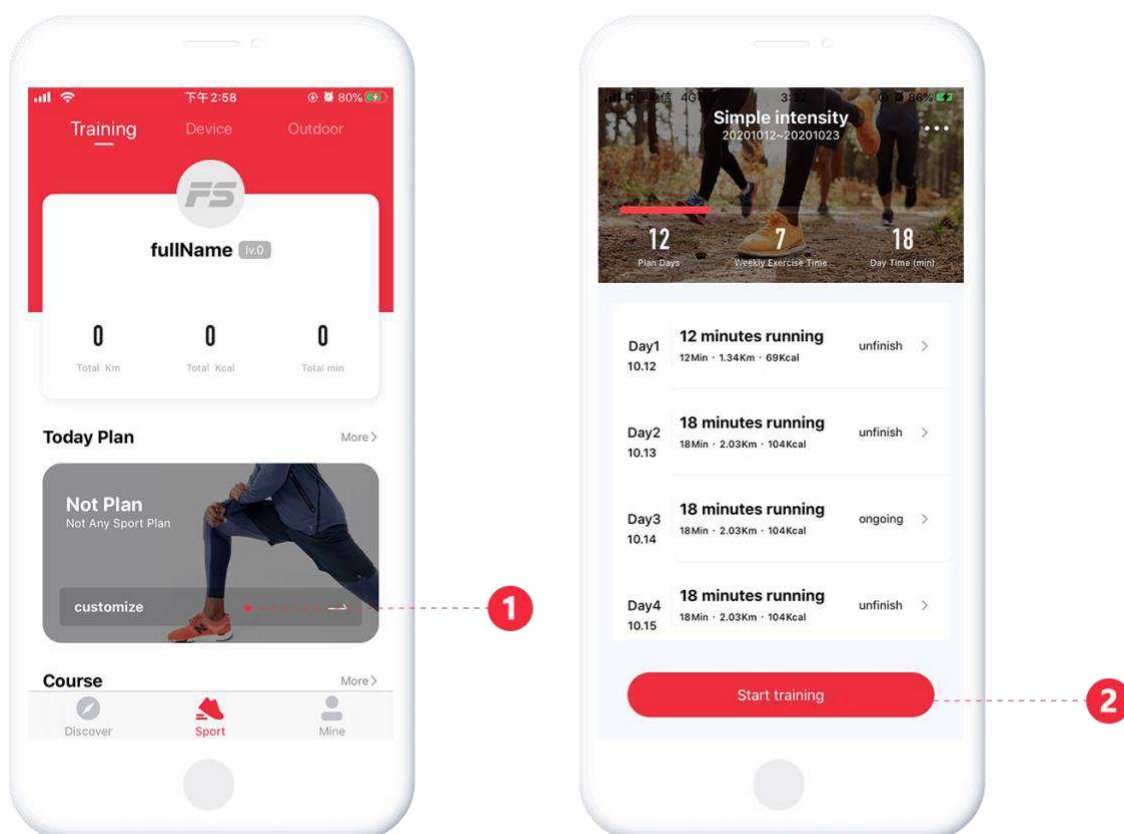
Tryk på en model **【1】** for at indtaste den tilsvarende sportsmodel. Og tilslut den ønskede enhed via listen over enheder i nærheden **【2】** .

## 2.4 Sports Kontrol



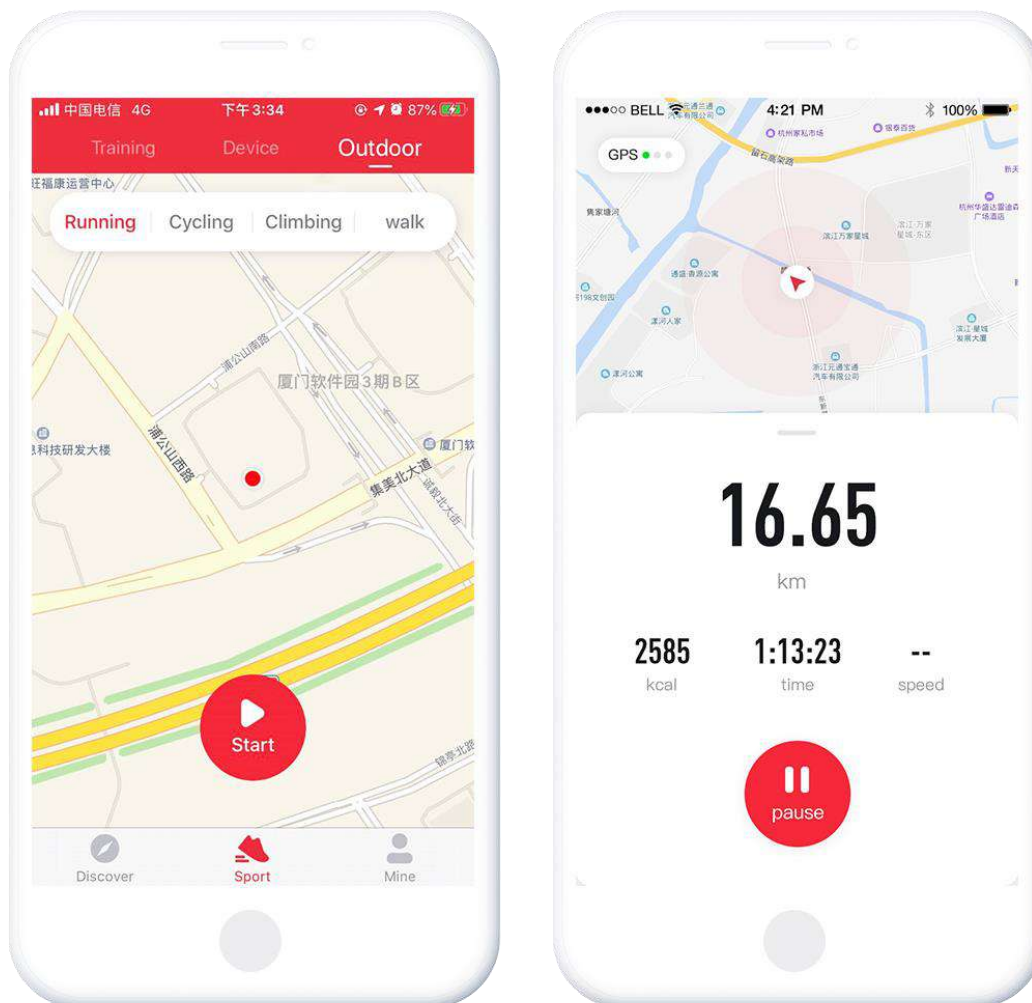
Start løbebåndet for at komme ind på sportsvognsbordet,  
og styr sporten med **【1】** kontrolmuligheder.  
Bevægelsesdataene genereres synkront efter sporten.

## 2.5 Sportstræning



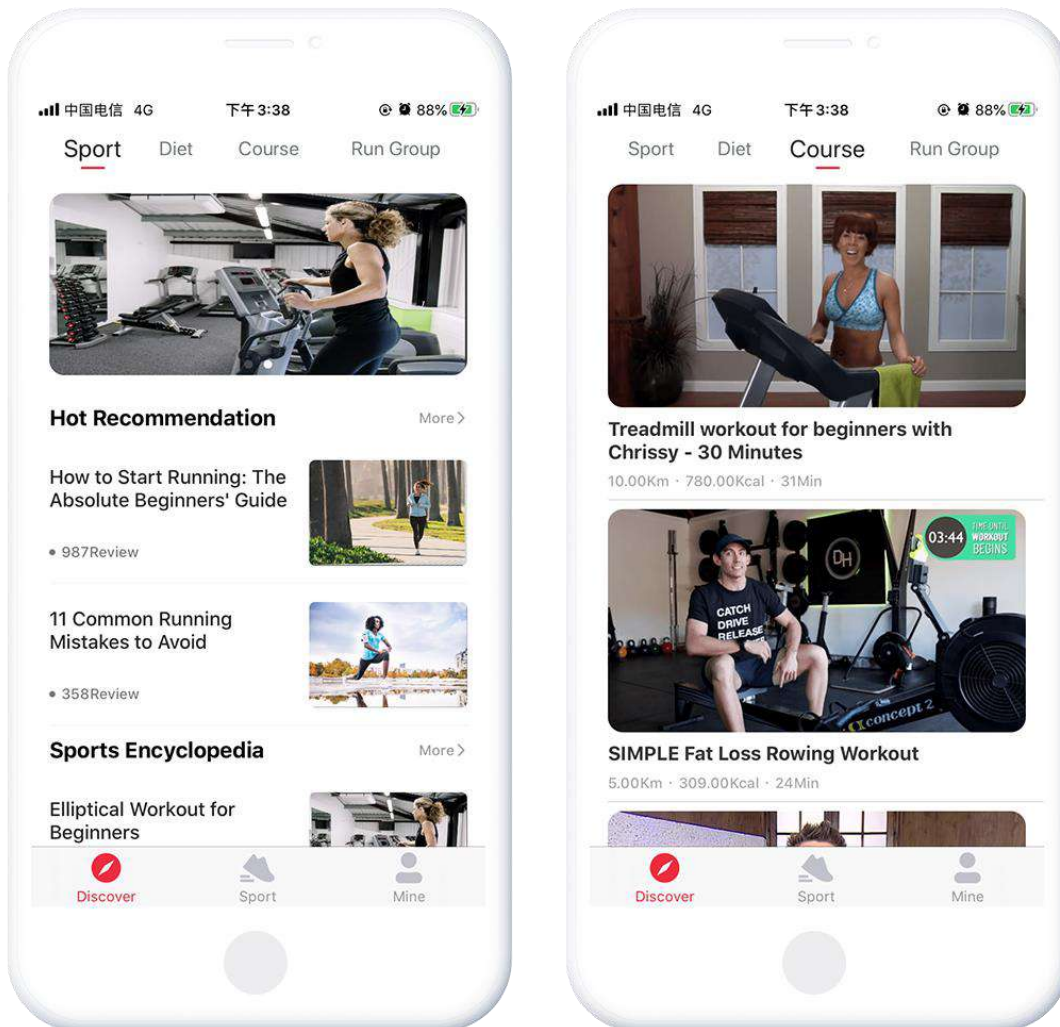
Gå ind på siden [Sports - Træning], lav en daglig sportsplan ved at **【1】** . Når planen er oprettet, skal du trykke på **【2】** at starte planen.

## 2.6 Udendørssport



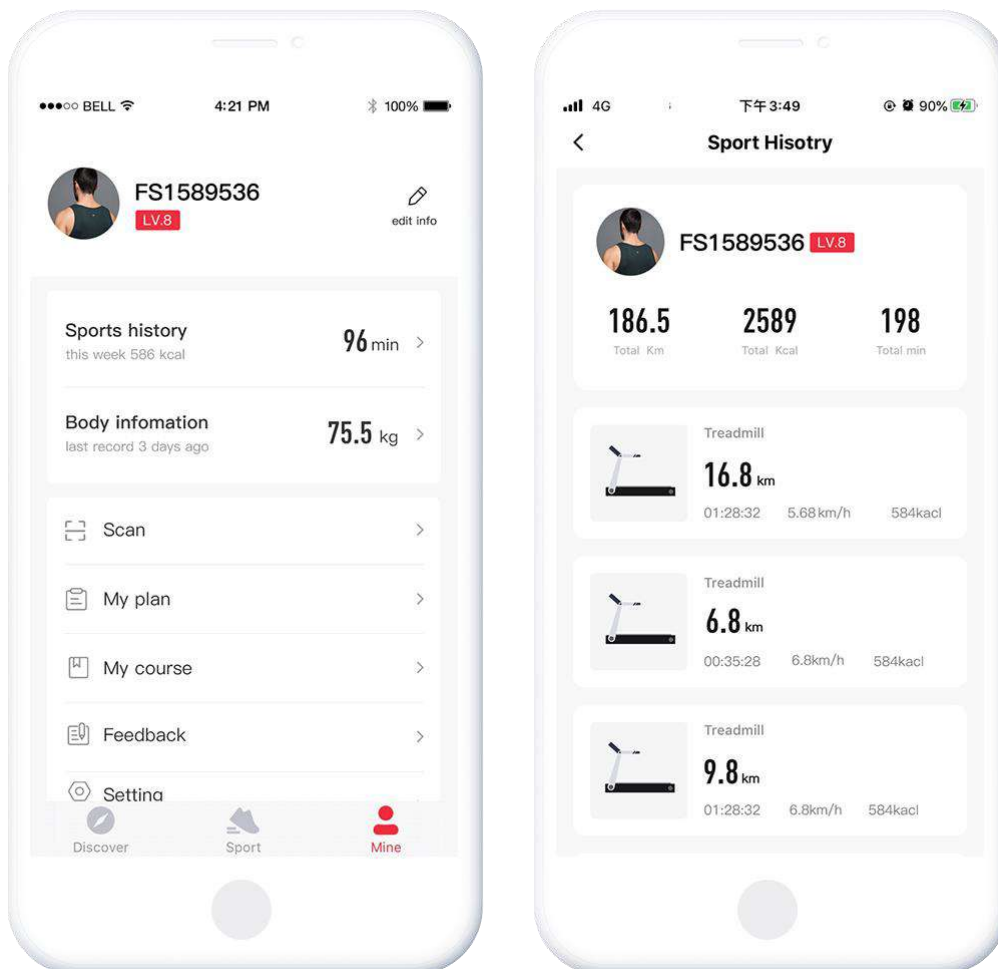
Gå til siden [Sport - Udendørs] for at starte en relateret model for udendørssport.

## 2.7 Discover



Gå ind på siden [Opdag] for at finde flere anbefalinger til sport, kost, kurser og andet fantastisk indhold.

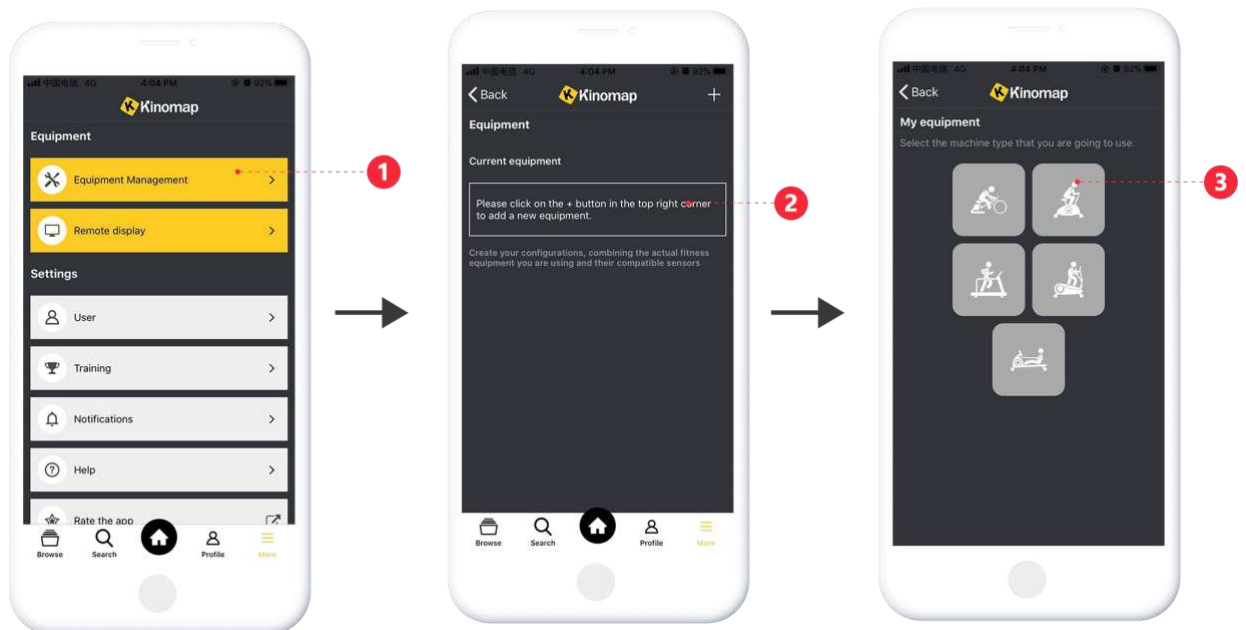
## 2.8 Min

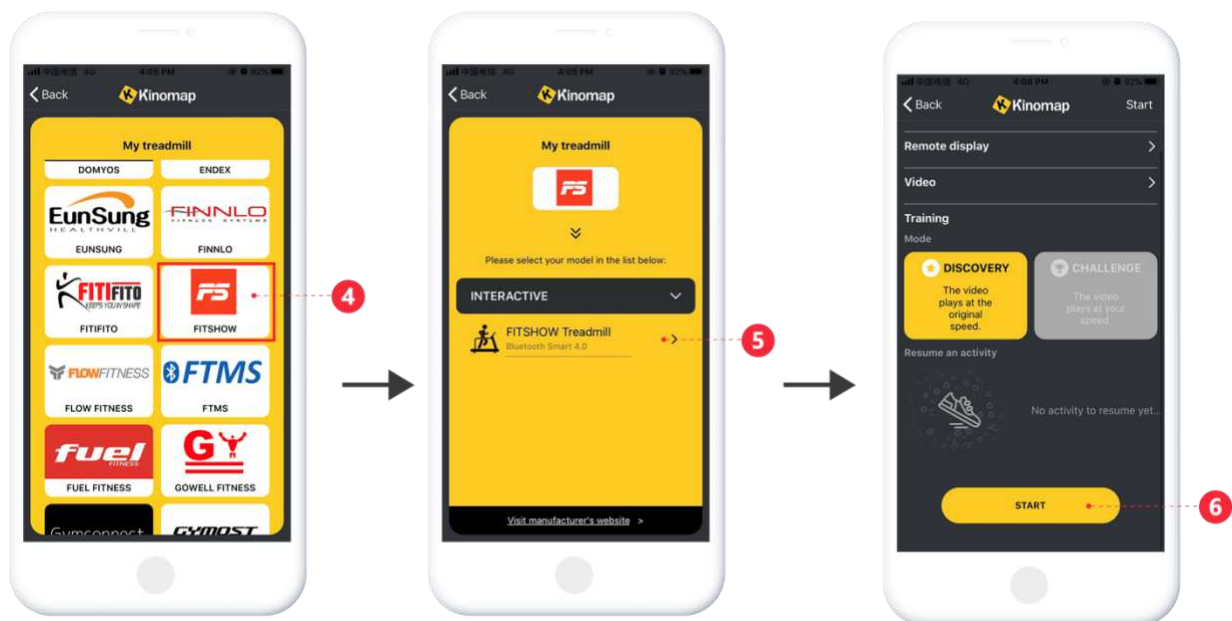


Gå ind på siden [Min] for at se sportsdataposten, redigere profil, ændre systemindstillinger osv.

## 3. Tredjepartsapplikationen

### 3.1 Kinomap





Søg, download og installer Kinomap i App Store.

【1】 Gå til Kinomap for at vælge siden [Mere];

【2】 Vælg for at tilføje mere fitnessudstyr;

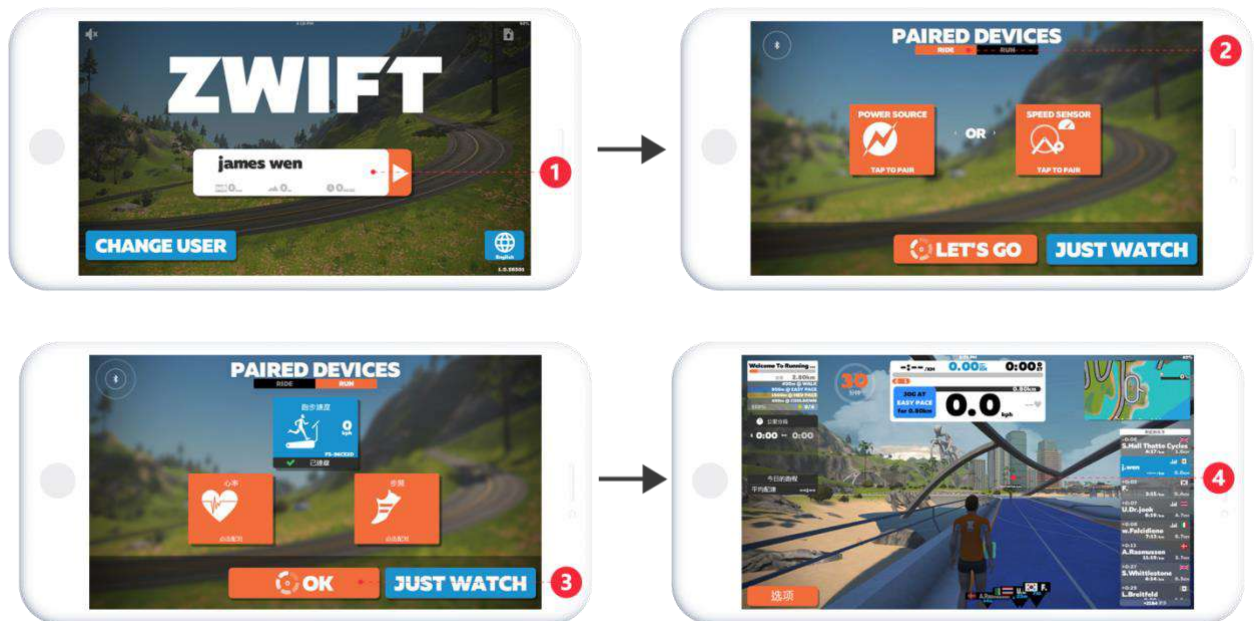
【3】 Vælg den ønskede enhedstype;

【4】 Tryk på FiteShow-indgang;

【5】 Tryk på de matchende enheder, f.eks. 'Fs-XXXX', for at finde relaterede videoer for at starte sport.

【6】 Find relaterede videoer for at starte sport.

## 3.2 ZWIFT



Søg, download og installer ZWIFT i App Store.

- 【1】 Gå til ZWIFT for at oprette en konto;
- 【2】 Log ind på din konto for at vælge det parrede cykel- eller løbeudstyr;
- 【3】 Par enheden, tryk på OK for at starte sporten;
- 【4】 For cykeludstyr, start cyklingen direkte. For løbeudstyr, tryk på startknappen for at begynde at løbe.



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)