

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# INSTRUCTION



**APP READY 2.0**

**TRX POWER COMPACTS**



Cod : GRLD00RXTRXPCCPS

Rev : 01

Ed : 04/19



# Montage?

## SCHRITT 1:

Das Gerät und das Werkzeug aus dem Karton nehmen und flach auf den Boden legen.

### TEILELISTE: ABB. 1

1. Schraubenschlüssel 1 St.
2. Silikonöl 1 St.

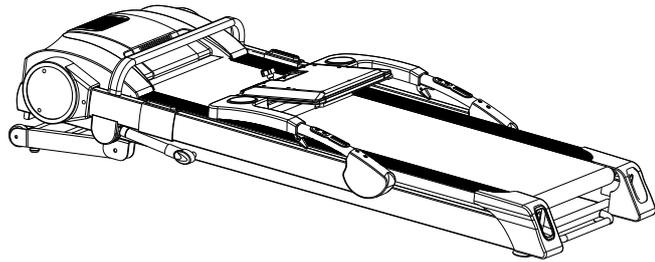
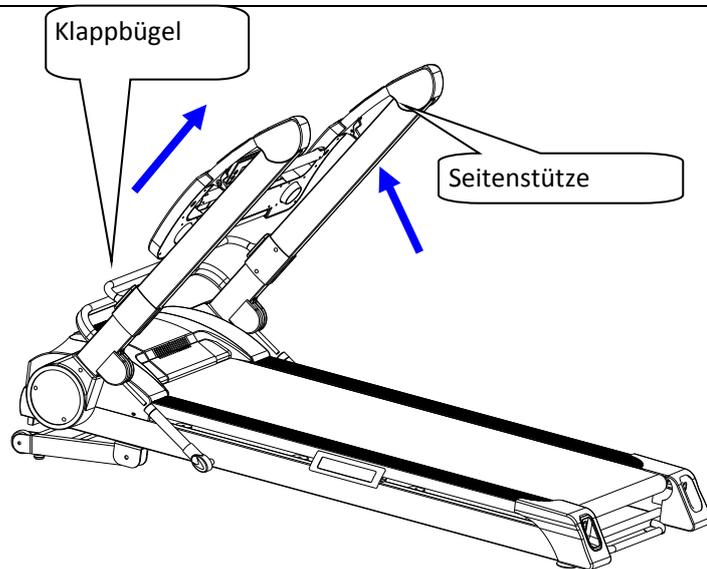


ABB. 1

## SCHRITT 2:

Den MITTLEREN Teil des Klappbügels mit einer Hand festhalten und wie in ABB. 2 gezeigt nach oben ziehen. Gleichzeitig die Seitenstütze mit der anderen Hand festhalten und in Pfeilrichtung nach oben ziehen.



A

BB. 2

## SCHRITT 3:

Die Griffbügel mit beiden Händen nach oben ziehen, bis sie hörbar einrasten. Dann den Verstellknopf im Uhrzeigersinn drehen und die Displayeinheit nach oben in die richtige Position bringen. Anschließend den Knopf wieder festdrehen. Das Gerät ist nun fertig zusammgebaut.

**Hinweis:** Um Unfälle zu vermeiden, bitte gut auf die Gelenke und Verbindungen achten.

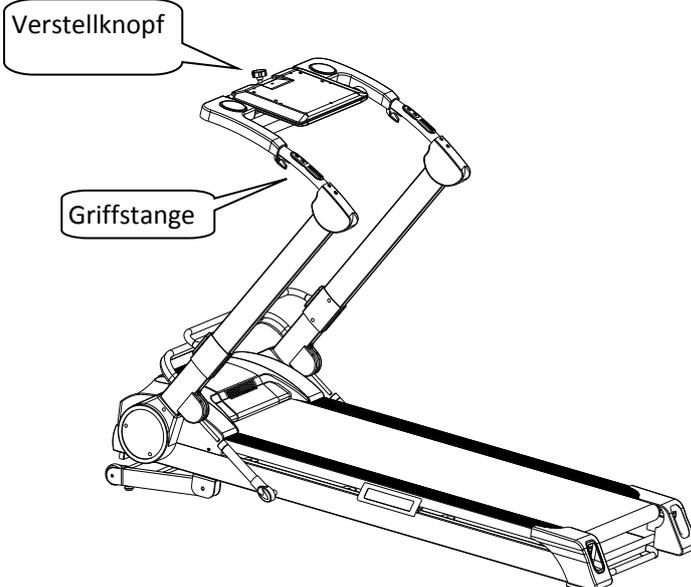


ABB. 3

# Allgemeines über das Gerät

## Aufbau

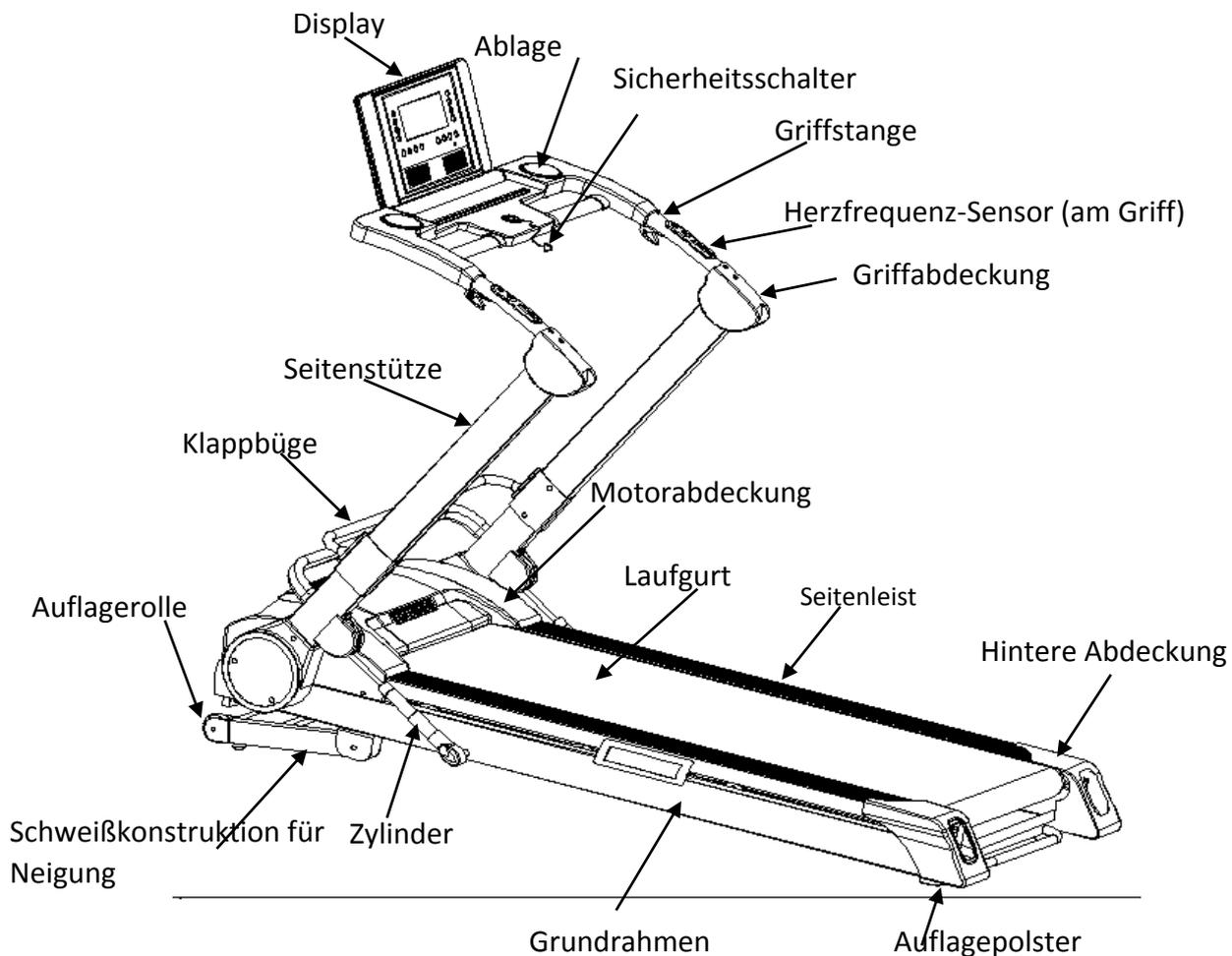
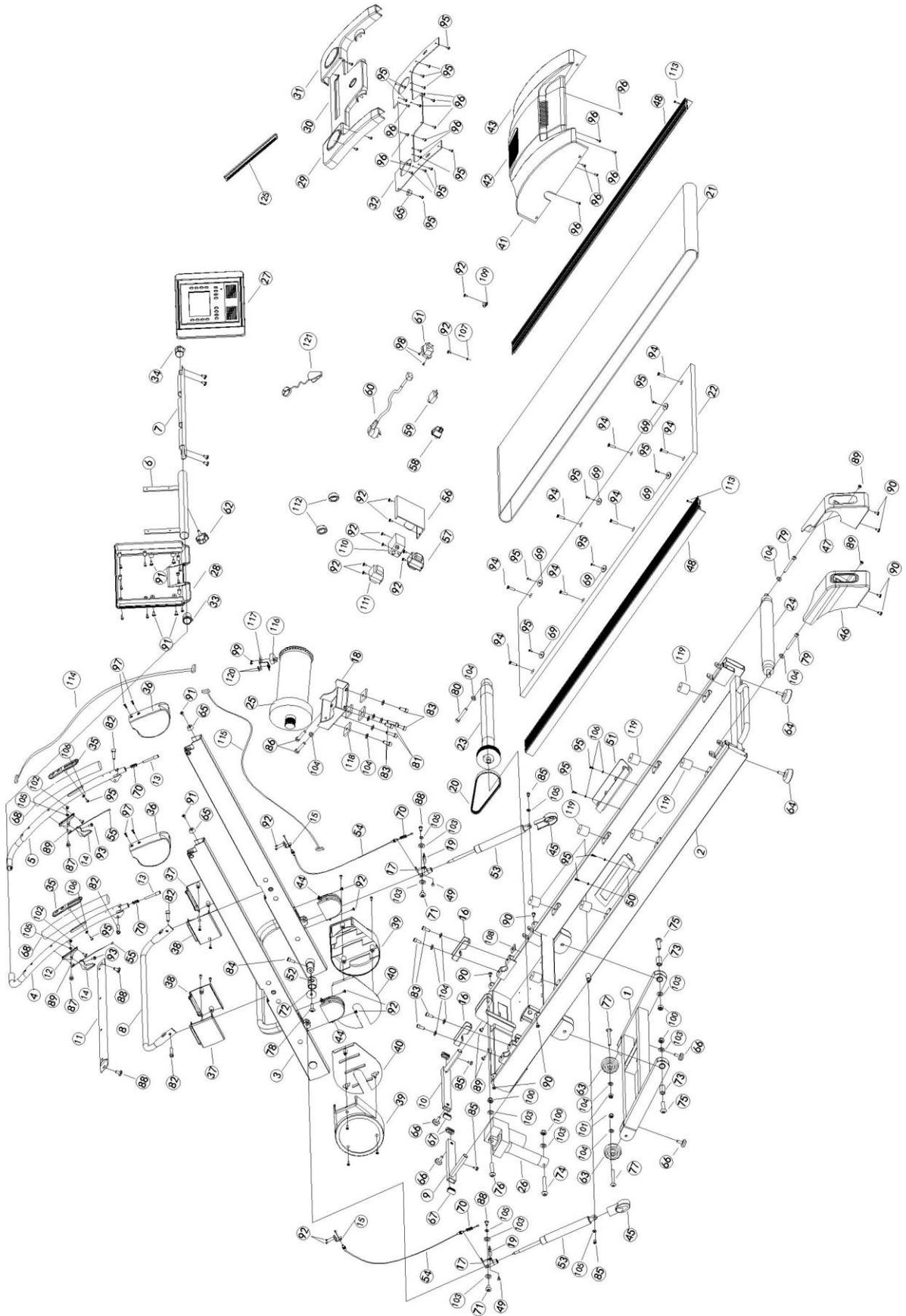


ABB. 4

## Parameter

Spannung	Wechselstrom 220-240 V 50-60 Hz
Höchstlast	130 kg / 290 lbs
Größe	Zusammengeklappt: L 1775 x B 800 x H 360 mm
	Montiert: L 1775 x B 800 x H 1385 mm
Laufbereich	1350 x 450 mm
Max. Leistung	3,5 PS
Steigung	0-15 %
Geschwindigkeit	1,0-20,0 km/h

# Explosionszeichnung



# Nummerierte Materialliste

SN	Name	Qty	S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty
1	Incline bracket	1	26	Incline motor	1	51	Right decoration part	1	76	Hex screw M10*45	1	101	Lock nut M8	2
2	Main frame	1	27	Upper console cover	1	52	Plastic cover	2	77	Hex screw M8*50	2	102	Lock nut M6	2
3	upright tube	1	28	Under console cover	1	53	Cylinder	2	78	Hex screw M8*15	2	103	Flat washer Φ10	8
4	Left handle bar	1	29	Left cross tube	1	54	Below Wire	2	79	Hex screw M8*65	2	104	Flat washer Φ8	12
5	Right handle bar	1	30	Middle cross tube	1	55	Upper Wire	2	80	Hex screw M8*45	1	105	Flat washer Φ6	6
6	Console bracket	1	31	Right cross tube	1	56	Controller	1	81	Hex screw M8*30	2	106	Flat washer Φ4	6
7	console tube	1	32	Cross bar board	1	57	Transformer	1	82	Hex screw M8*25	4	107	Lock washers for external teeth Φ4	1
8	foldable bar	1	33	Left console spindle cover	1	58	switch	1	83	Hex screw M8*20	8	108	Plastic sheet for wire fix	2
9	Left grounding tube	1	34	Right console spindle cover	1	59	Restoration switch	1	84	Hex screw M8*15	2	109	Line nip	1
10	Right grounding tube	1	35	Handle pulse	2	60	Power cable	1	85	Hex screw M6*15	4	110	Filter	1
11	Cross tube	1	36	Handle cover	2	61	Plug	1	86	Hexagonal screw M8*50	2	111	Inductor	1
12	U grip ring	2	37	Left foldable bar cover	2	62	Switch button	1	87	Cross screw M6*20	2	112	Magnet ring	2
13	Lock	2	38	Right foldable bar cover	2	63	Wheel	2	88	Cross screw M6*15	8	113	Cross screw ST4*20	2
14	Wire line hitch	2	39	Left upright tube cover	2	64	Wheel base	2	89	Cross screw M5*15	4	114	Console wire 1	1
15	Wire connector	2	40	Right upright tube cover	2	65	Small cushion pad	4	90	Cross screw M5*10	8	115	Console wire 2	1
16	Spindle ring	2	41	Left motor cover	1	66	Cushion pad	4	91	Cross screw M4*15	6	116	Optical sensor	1
17	Cylinder connector	2	42	Middle motor cover	1	67	Cover	4	92	Cross screw M4*8	19	117	Optical sensor bracket	1
18	Motor base	1	43	Right motor cover	1	68	Foam	2	93	Cross screw M4*12	2	118	Square cushion	4
19	Cylinder switch	2	44	Upper cylinder cover	2	69	Sator for Side rail	6	94	Cross screw M6*25	8	119	Running board cushion	8
20	Vbelt	1	45	Under cylinder cover	2	70	Lock spring	4	95	Cross screw ST4*15	42	120	Cross screw M4*8	2
21	Running belt	1	46	Left rear cover	1	71	Screw	2	96	Cross screw ST4*10	15	121	Safety key	1
22	Running board	1	47	Right rear cover	1	72	Flat washer Φ35*Φ8.5*2.5	2	97	Cross screw ST4*10	4	122	Cylinder spring	2
23	Front roller	1	48	Side rail	2	73	Lubrication cover	2	98	Cross screw ST3*10	2	123	Cross screw ST4*15	8
24	Rear roller	1	49	Insertion strip	2	74	Hex screw M10*65	1	99	Cross screw ST2.9*6.5	2	124	Cross screw M5*15	4
25	Motor	1	50	Left decoration part	1	75	Hex screw M10*55	2	100	Locknut M10	4	125	Tablethalerung	1

# Vor Gebrauch

## EINSCHALTEN DES LAUFBANDES

### AUFSTELLORT

Das Laufband vor Gebrauch auf ebenem Boden aufstellen.

### STROMVERSORGUNG

Das Netzkabel muss in eine geeignete, stromführende Steckdose eingesteckt werden.

### HERZFREQUENZ-SENSOR

Ihre Herzfrequenz können Sie auf mehrere Arten messen. Eine Möglichkeit ist die Verwendung des Herzfrequenz-Sensors am Griff.

Alternativ dazu kann ein Brustgürtel benutzt werden. Der Sensor am Griff hat dabei Vorrang. Bei Training nach Herzfrequenz

wird empfohlen, möglichst den Brustgürtel zur Messung der Herzfrequenz zu verwenden.

### START/STOP

1. Überprüfen, ob der SICHERHEITSSCHLÜSSEL an der Displayeinheit angebracht ist.
2. Um das Laufband anlaufen zu lassen, die START-Taste drücken.
3. Um auf das Laufband aufzusteigen, mit den Füßen auf die Seitenleisten stellen.
4. Den SICHERHEITSSCHLÜSSEL in Hüfthöhe an der Kleidung befestigen.
5. Die Bedienungsanleitung beachten, um mit dem Laufband-Training zu beginnen.

## EINSTELLUNGEN

### EINSTELLUNG DES GURTES

1. Die Einstellschrauben für den Laufgurt befinden sich an der Rückseite des Laufbandes, siehe Abbildung rechts.

2. Laufgurt verschiebt sich nach rechts:

Das Laufband starten und auf 4 km/h einstellen. Mit einem Inbusschlüssel die rechte Einstellschraube eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen. Weitere viertel Umdrehungen vornehmen, bis der Gurt wieder in der Mitte läuft. Das Laufband noch eine Weile weiter laufen lassen und dabei den Gurtlauf beobachten, um sicherzustellen, dass keine Überanpassung vorgenommen wurde.

3. Laufgurt verschiebt sich nach links:

Das Laufband starten und auf 4 km/h einstellen. Mit einem Inbusschlüssel die rechte Einstellschraube eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen. Weitere viertel Umdrehungen vornehmen, bis der Gurt wieder in der Mitte läuft. Das Laufband noch eine Weile weiter laufen lassen und dabei den Gurtlauf beobachten, um sicherzustellen, dass keine Überanpassung vorgenommen wurde.

4. Falls der Gurt locker ist, beide Schrauben gleichmäßig um eine viertel Umdrehung anziehen. Falls der Gurt zu straff ist, beide Schrauben gleichmäßig um eine viertel Umdrehung

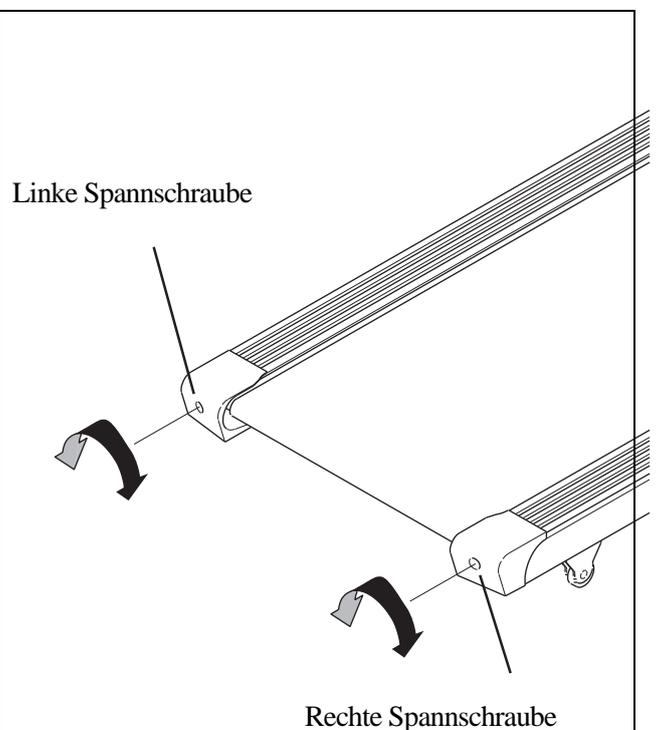


ABB. 6

lockern.

5. Um die Reibung (Haftung) des Laufgurtes und damit auch den Verschleiß zu verringern, kann direkt auf das Laufbrett und die Unterseite des Gurtes Silikonschmiermittel aufgetragen werden.

**Hinweis:** Das Schmiermittel kann immer aufgetragen werden, wenn der Laufgurt zu stark haftet. Dazu einfach das Laufbrett anheben und das Schmiermittel auf das Laufbrett und die Unterseite des Laufgurtes sprühen.

## EINSTELLUNG DES ANTRIEBSRIEMENS

Alle Antriebsriemen des Laufbandes wurden vor der Auslieferung eingestellt. Nach der Aufstellung müssen sie aber noch einmal angepasst werden. Auch nach längerem Gebrauch kann es sein, dass die Riemen rutschen oder sich lockern. Der Benutzer kann den Antriebsriemen wie folgt einstellen:

- a. Mit dem Schraubenschlüssel die Einstellschraube im Gegenuhrzeigersinn drehen.
- b. Wenn der Antriebsriemen wieder straff ist und nicht rutscht, ist die Einstellung abgeschlossen.

**HINWEIS:** Das Schwungrad sollte regelmäßig gereinigt werden.

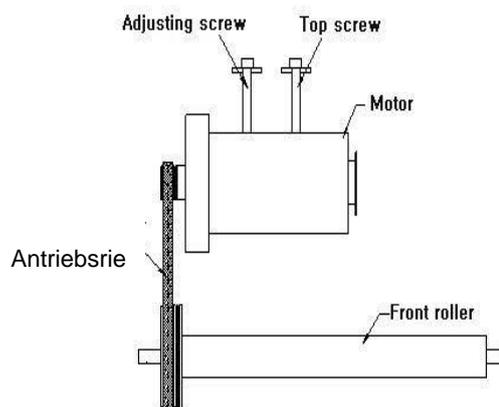


ABB. 7

## EINSTECKEN DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS

- a. Vor dem Einschalten des Gerätes den SICHERHEITSSCHLÜSSEL in die Displayeinheit stecken. Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, den Clip auf Hüfthöhe an Ihrer Kleidung befestigen. Wenn der SICHERHEITSSCHLÜSSEL bei einem Notfall während des Gebrauchs herausgezogen wird, wird das Laufband langsamer und hält dann an. Außerdem ist ein intermittierender Warnton zu hören und das Display zeigt „--- --- ---“ an.

# VERWENDUNG DES LAUFBANDES

## ◆ Displayeinheit

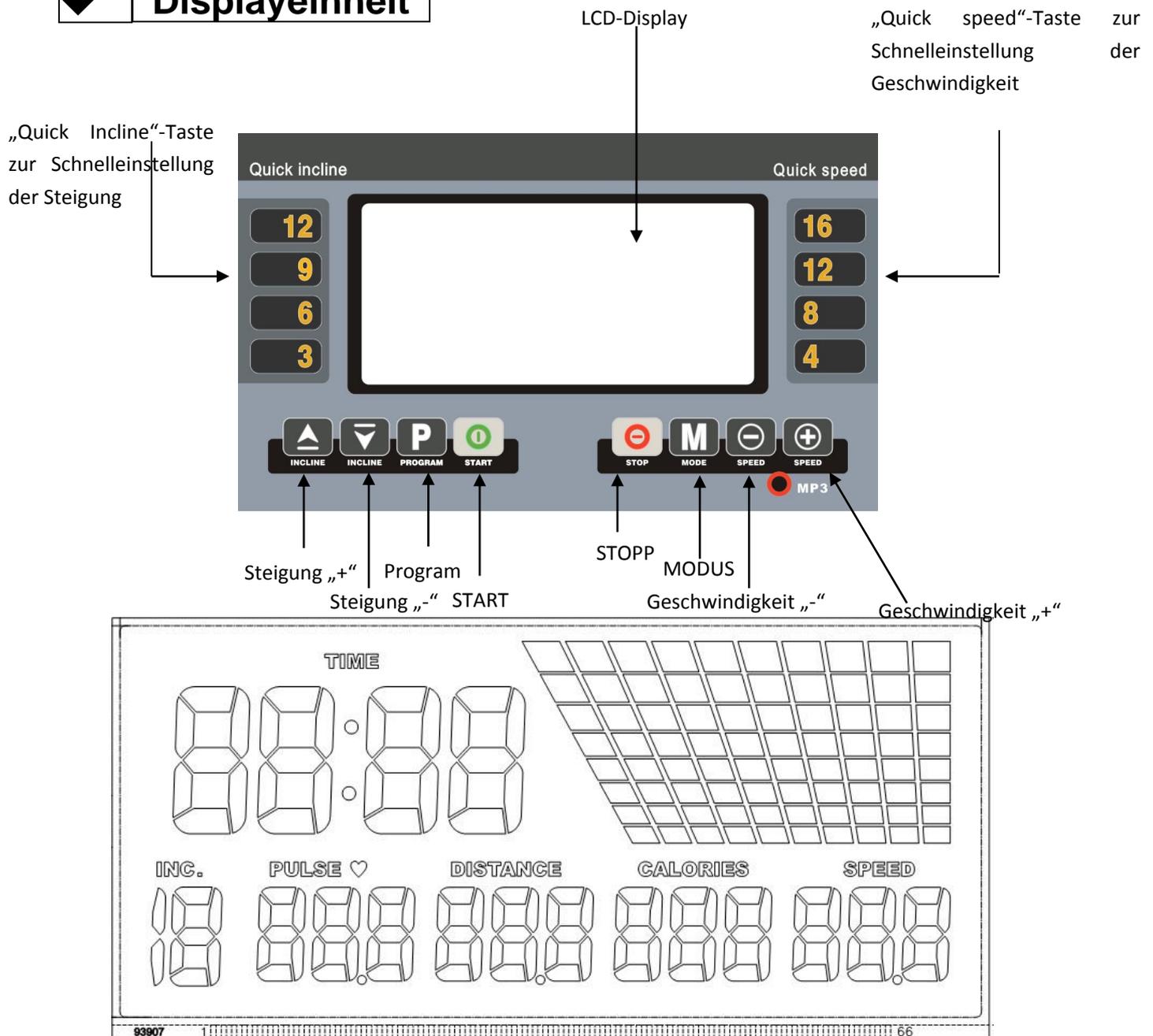


ABB. 8

## ◆ KURZANLEITUNG

1. Den Sicherheitsschlüssel an der Displayeinheit und an Ihrer Kleidung befestigen.
2. Das Laufband an das Stromnetz anschließen und einschalten.
3. Die START-Taste drücken. Das Laufband startet einen Countdown von 5 und läuft dann mit 1,0 km/h an.
4. Auf die Lauffläche steigen.
5. Die Tasten SPEED (GESCHWINDIGKEIT) HOCH bzw. RUNTER drücken, um die GESCHWINDIGKEIT zu erhöhen oder zu senken.
6. Die Tasten INCLINE (STEIGUNG) HOCH bzw. RUNTER drücken, um die STEIGUNG zu erhöhen oder zu senken.
7. Die STOP-Taste drücken, um das Laufband anzuhalten und alle Werte zurückzusetzen.

## ◆ AUSWAHL DER VOREINGESTELLTEN PROGRAMME

1. Das Laufband an das Stromnetz anschließen. Nach Auswahl des Programms die START-Taste drücken.
2. Die Taste PROGRAM mehrmals drücken, bis das gewünschte Programm ausgewählt wurde. In der Tabelle unten sind für alle Programme die jeweiligen Geschwindigkeiten in km/h und Steigungen in % angegeben. Das Laufband bleibt jeweils ein Zehntel der eingestellten Trainingszeit auf jeder Stufe.

Programm	P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07	
Stufe	Geschw indigkeit	Steig ung	Geschw indigkeit	Steigun g	Geschw indigkeit	Steigung								
1	3,0	0	1,0	0	5,0	0	3,0	0	2,0	0	4,0	0	4,0	0
2	5,0	0	7,0	1	9,0	1	6,0	1	12,0	2	5,0	1	7,0	1
3	5,0	1	1,0	2	4,0	2	12,0	2	12,0	4	6,0	3	9,0	1
4	10,0	1	7,0	2	8,0	3	12,0	3	12,0	6	8,0	4	4,0	3
5	5,0	1	12,0	3	10,0	4	12,0	4	3,0	4	6,0	4	4,0	3
6	2,0	1	4,0	3	12,0	5	3,0	5	3,0	2	8,0	3	12,0	5
7	3,0	2	12,0	2	4,0	4	3,0	6	3,0	1	6,0	3	4,0	5
8	2,0	2	4,0	2	8,0	5	3,0	7	3,0	0	9,0	1	8,0	7
9	5,0	2	12,0	3	4,0	4	5,0	6	12,0	1	6,0	2	4,0	7
10	3,0	0	2,0	0	4,0	0	2,0	0	2,0	0	3,0	0	2,0	0
	P08		P09		P010		P011		P012		P013		P014	
1	2,0	0	2,0	0	4,0	0	4,0	0	4,0	0	5,0	0	5,0	0
2	6,0	2	12,0	1	5,0	1	5,0	1	7,0	4	5,0	1	7,0	1
3	6,0	3	2,0	3	6,0	2	7,0	2	10,0	8	7,0	1	9,0	2
4	6,0	4	12,0	5	8,0	4	9,0	3	8,0	4	7,0	3	12,0	4
5	12,0	4	2,0	7	6,0	6	6,0	4	12,0	8	5,0	2	5,0	1
6	5,0	6	2,0	9	8,0	8	9,0	5	6,0	4	12,0	3	7,0	1
7	5,0	6	12,0	7	6,0	6	6,0	6	6,0	8	12,0	3	9,0	1
8	5,0	8	2,0	5	9,0	4	10,0	7	12,0	4	7,0	4	5,0	2
9	3,0	8	2,0	3	3,0	2	7,0	8	12,0	8	10,0	4	7,0	2
10	3,0	0	3,0	0	3,0	0	3,0	0	6,0	0	5,0	0	5,0	0

3. Die Taste SPEED UP (GESCHWINDIGKEIT HOCH) oder SPEED DOWN (GESCHWINDIGKEIT RUNTER) drücken, um die Länge des Trainings zu verändern.
4. Die Tasten INCLINE (STEIGUNG) HOCH bzw. RUNTER drücken, um die STEIGUNG einzustellen.
5. START drücken, um die Strecke zu starten.
6. Die STOP-Taste kann jederzeit gedrückt werden, um das Training zu unterbrechen.

## ◆ MANUAL (MANUELLER) MODUS:

1. Das Laufband an das Stromnetz anschließen und einschalten.
2. Den Sicherheitsschlüssel an der Displayeinheit und an der Kleidung befestigen.
3. Die MODE-Taste drücken, um Grenzwerte für TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE) oder CALORIE (KALORIEN) für Ihr Training einzustellen. Alternativ dazu können Sie zur Einstellung

eines Grenzwertes für TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE) oder CALORIE (KALORIEN) auch die Taste SPEED (GESCHWINDIGKEIT) HOCH/RUNTER drücken, bis die gewünschte Option ausgewählt wurde.

Die Standardeinstellungen für diese Werte sind:                   Zeit: 30 Minuten  
  Strecke: 1,0 Kilometer Kalorien  
  Begrenzen: 50 kcal

4. Die Taste SPEED UP (GESCHWINDIGKEIT HOCH) oder SPEED DOWN (GESCHWINDIGKEIT RUNTER) drücken, um die Geschwindigkeit zu verändern. Die Tasten INCLINE (STEIGUNG) HOCH bzw. RUNTER drücken, um die Steigung einzustellen.
5. Wenn der gewünschte Grenzwert eingestellt wurde, die START-Taste drücken.
6. Das Laufband läuft mit 1 km/h an.
7. Die Geschwindigkeit kann auf verschiedene Weise geändert werden:
  - a) mit der Taste SPEED (GESCHWINDIGKEIT) HOCH/RUNTER in Schritten von 0,1 km/h
  - b) mit der Taste QUICK SPEED auf der Displayeinheit (4-16 km/h)
  - c) mit der Taste zur Geschwindigkeitseinstellung an der Griffstange in Schritten von 0,1 km/h
8. Die Steigung kann auf diese Weise geändert werden:
  - a) mit der Taste INCLINE (STEIGUNG) HOCH/RUNTER in Schritten von 1 %
  - b) mit der Taste QUICK INCLINE auf der Displayeinheit (3-12 %)
  - c) mit der Taste zur Steigungseinstellung an der Griffstange in Schritten von 1 %
9. Die STOP-Taste kann jederzeit gedrückt werden, um das Training zu unterbrechen.
10. Um mit dem Training fortzufahren, die START-Taste drücken.



**Um alle Werte zurückzusetzen, den SICHERHEITSSCHLÜSSEL abziehen und wieder einstecken.**

## ◆ HRC (HF)-PROGRAMME

### Anleitung für die HRC-Funktion

#### **A. HRC-Einstellungen**

1. Alter: 15 bis 80
2. Ziel-Herzfrequenz:  $80 - (220 - \text{ALTER}) \times 0,9$
3. Maximale Herzfrequenz des Benutzers:  $220 - \text{ALTER}$
4. Abweichung von der Herzfrequenz =  $(\text{Ziel-Herzfrequenz} - \text{aktuelle Herzfrequenz})$
5. Das HRC-Programm funktioniert nur mit dem kabellosen Sender, nicht mit der Handpulsmessung.

#### **B. Hinweise zur Verwendung**

1. Die Taste PROGRAM drücken, um ein HRC-Programm auszuwählen. Auf dem Display wird HRC angezeigt. Das Drücken der „Start“-Taste hat keine Auswirkungen. Die „Mode“-Taste drücken, um die folgenden Einstellungen zu öffnen und zu bestätigen: AGE (ALTER), TARGET HEART RATE (ZIEL-HERZFREQUENZ), TIME (ZEIT).
2. Zuerst die Mode-Taste drücken, um die Einstellung AGE (ALTER) zu öffnen. Es kann mit den Tasten SPEED oder INCLINE HOCH/RUNTER zwischen 15 und 80 eingestellt werden.
3. Die Mode-Taste drücken, um die Einstellung TARGET HEART RATE (ZIEL-HERZFREQUENZ) einzustellen. Sie kann wie folgt eingestellt werden:  $80 - (220 - \text{ALTER}) \times 0,9$ , und zwar mit den Tasten SPEED oder INCLINE HOCH/RUNTER.
4. Die Mode-Taste drücken, um die Einstellung TIME (ZEIT) zu öffnen. Sie kann mit den Tasten SPEED oder INCLINE HOCH/RUNTER eingestellt werden.

**Hinweis:** Wenn die aktuelle Herzfrequenz über  $(220 - \text{ALTER})$  liegt, werden Geschwindigkeit und

Steigung auf den Standardwert bis 0 abgesenkt und alle 15 Sekunden ertönt ein Warnton.

Falls kein Herzfrequenz-Signal vorliegt oder der Benutzer den Herzfrequenz-Sensor am Griff benutzt, bleibt die Geschwindigkeit unverändert. Falls nach 30 Sekunden immer noch kein Herzfrequenz-Signal vom Brustgurt vorliegt, wird die Geschwindigkeit auf 1,0 km/h und die Steigung auf 0 abgesenkt. Das Gerät gibt alle 15 Sekunden einen Warnton ab und hält dann automatisch an.

## **HRC (HF)-Programme (Brustgurt-Sender erforderlich)**

### **P15: HR1 - Gewichtsreduzierung:**

Nachdem HR1 eingestellt wurde, müssen auch die Werte für Age (Alter), THR (TARGET HEART RATE - ZIEL-HERZFREQUENZ) und Time (Zeit) eingestellt werden.

START drücken: Das Laufband läuft eine Minute lang zum Aufwärmen mit 1 km/h. Anschließend ändert der Computer die Geschwindigkeit alle 30 Sekunden um 1 km/h, bis die THR (+/- 5 bpm) erreicht ist. Wenn die THR überschritten wird, verringert der Computer automatisch die Geschwindigkeit, bis die THR wieder erreicht ist.

### **P16: HR2- Cardio:**

Nachdem HR2 eingestellt wurde, müssen auch die Werte für Age (Alter), THR (TARGET HEART RATE - ZIEL-HERZFREQUENZ) und Time (Zeit) eingestellt werden.

START drücken: Das Laufband läuft eine Minute lang zum Aufwärmen mit 1 km/h. Die Geschwindigkeit kann manuell verändert werden. Anschließend ändert der Computer die Steigung alle 30 Sekunden um 1 %, bis die THR (+/- 5 bpm) erreicht ist. Wenn die THR überschritten wird, verringert der Computer automatisch die Steigung, bis die THR wieder erreicht ist.

### **P17: HR3- Intervall Fettverbrennung:**

Nachdem HR3 eingestellt wurde, müssen auch die Werte für Age (Alter), THR (TARGET HEART RATE - ZIEL-HERZFREQUENZ) und Time (Zeit) eingestellt werden.

START drücken: Das Laufband läuft eine Minute lang zum Aufwärmen mit 1 km/h. Anschließend ändert der Computer alle 30 Sekunden die Steigung um 1 % und die Geschwindigkeit um 1 km/h, bis die THR (+/- 5 bpm) erreicht ist. Wenn die THR überschritten wird, verringert der Computer automatisch die Neigung und die Geschwindigkeit, bis die THR wieder erreicht ist.

## **◆ HERZFREQUENZ-/KÖRPERFETT-SENSOREN AM GRIFF**

Wie ABB. 4 zeigt, sind die Sensoren am Handgriff des Laufbandes mit der Funktion HERZFREQUENZ-/KÖRPERFETT-SENSOREN AM GRIFF kombiniert.

A. Die HERZFREQUENZ-SENSOREN AM GRIFF können als Trainingshilfe und zur Bestimmung des allgemeinen Trends der Herzfrequenz benutzt werden. Sie liefern keine medizinisch relevanten Angaben.

Um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen, den Griff fest umfassen. Die Hände müssen dabei über den HERZFREQUENZ-SENSOREN AM GRIFF liegen. Ihre Herzfrequenz wird nach wenigen Sekunden auf dem PULSE-Display angezeigt.

A. Die KÖRPERFETT-SENSOREN können als Trainingshilfe und zur Bestimmung des allgemeinen Trends des Körperfetts benutzt werden. Sie liefern keine medizinisch relevanten Angaben.

So lassen Sie sich Ihren KÖRPERFETT-Anteil anzeigen:

1) Wenn das Laufband anhält, die Taste PROGRAM drücken, um das Körperfettanalyseprogramm zu starten.

2) Im Bereich CALORIE (KALORIEN) werden die Angaben für Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht

und Körperfett angezeigt. Und im Bereich PULSE (HERZFREQUENZ) werden die jeweiligen Codes für Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht und Körperfett angezeigt.

3) Der Wert 01 im Bereich PULSE steht für das Geschlecht. Der Benutzer kann mit den Tasten SPEED „+“ bzw. „-“ zwischen männlich und weiblich wählen. Im Bereich CALORIE steht 01 für männlich und 02 für weiblich.

4) Um zu 02 zu gelangen, was im Bereich PULSE für das Alter steht, zum Umschalten die „Mode“-Taste drücken. Im Bereich CALORIE wird 25 angezeigt. Der Benutzer kann nun mit den Tasten SPEED „+“ bzw. „-“ einen Wert zwischen 10 und 99 einstellen.

5) Um zu 03 zu gelangen, was im Bereich PULSE für die Größe steht, zum Umschalten die „Mode“-Taste drücken. Im Bereich CALORIE wird 170 cm angezeigt. Der Benutzer kann nun mit den Tasten SPEED „+“ bzw. „-“ einen Wert zwischen 100 und 199 cm einstellen.

6) Um zu 04 zu gelangen, was im Bereich PULSE für das Gewicht steht, die „Mode“-Taste drücken. Im Bereich CALORIE wird 70 kg angezeigt. Der Benutzer kann nun mit den Tasten SPEED „+“ bzw. „-“ einen Wert zwischen 20 und 150 kg einstellen.

7) Um zu 05 zu gelangen, was im Bereich PULSE für das Körperfett steht, die „Mode“-Taste drücken. Wenn der Benutzer beide Hände 8 Sekunden lang auf den Sensor am Griff legt, werden die Daten im Bereich CALORIE angezeigt.

## ◆ TRX APP GATE TRAINING

Das Laufband kann per TRX APP GATE mit Trainings-Apps verbunden werden.

1) Das TRX APP GATE in den USB-Anschluss an der Displayeinheit des Laufbands einstecken und am Smartphone oder Tablet Bluetooth aktivieren.

2) Wenn auf dem Laufbanddisplay die in ABB. 9 gezeigte Anzeige zu sehen ist, ist es richtig verbunden. Sie können dann auf dem Laufband Trainings-Apps wie I console+, Kinomap usw. verwenden.

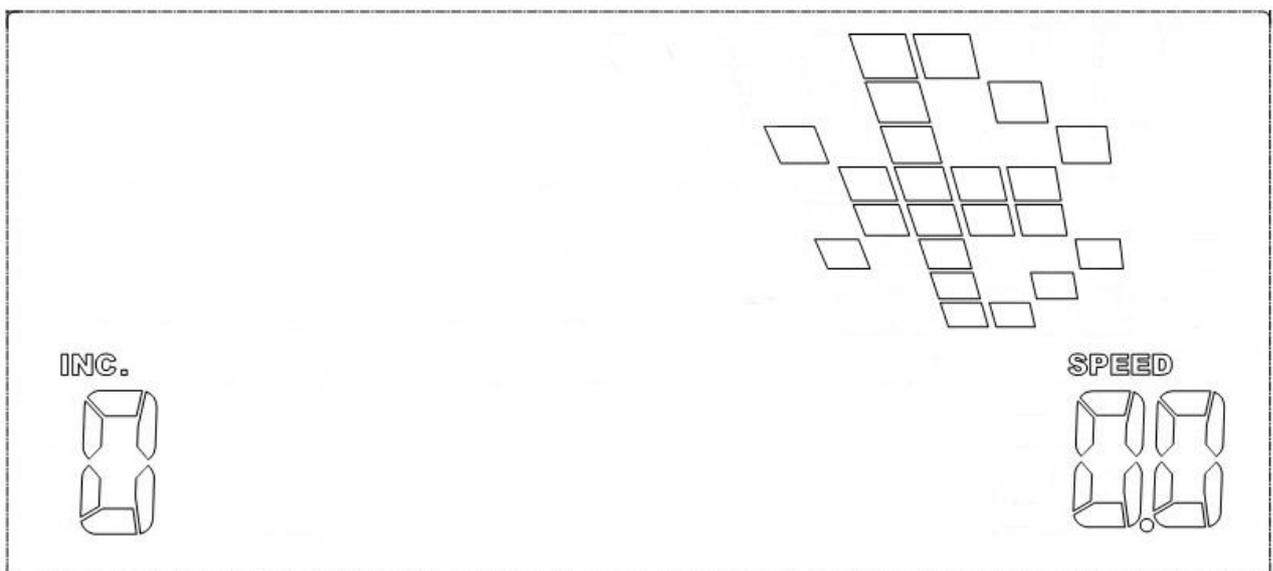


ABB. 9

3) Das TRX APP GATE hat zwei Funktionen: Es ist nicht nur ein Bluetooth-Modul, mit dem das Laufband mit einer kompatiblen App verbunden werden kann, sondern es dient auch als Empfänger für Bluetooth-Brustgurte. Die Herzfrequenz wird dann auf dem Smartphone oder Tablet angezeigt.



**Hinweis: Dies ist nur ein Leitfaden, und die Leistung hängt von der Fitness und dem Gesundheitszustand der Person ab, die das Laufband benutzt.**

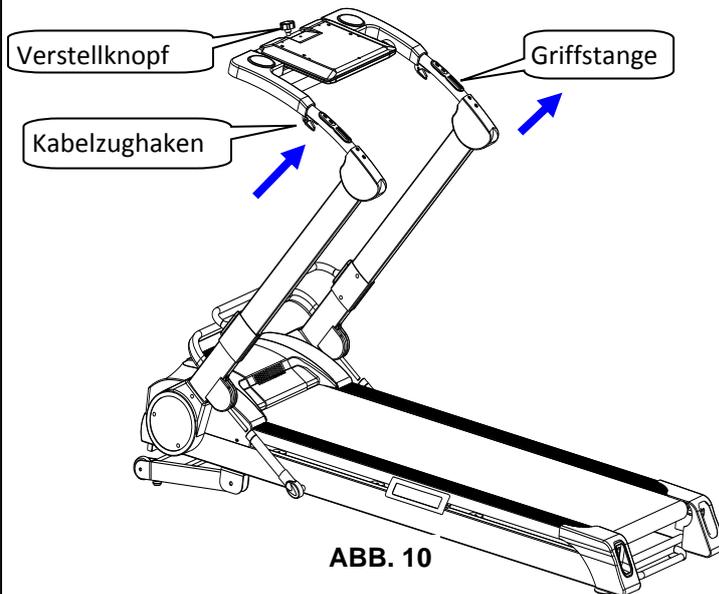
# Zusammenklappen und Transport

## ❖ Zusammenklappen

Wenn Ihr Laufband gerade nicht in Gebrauch ist, können Sie es platzsparend zusammenklappen. Das Zusammenklappen erfolgt umgekehrt wie das Ausklappen, und zwar wie folgt:

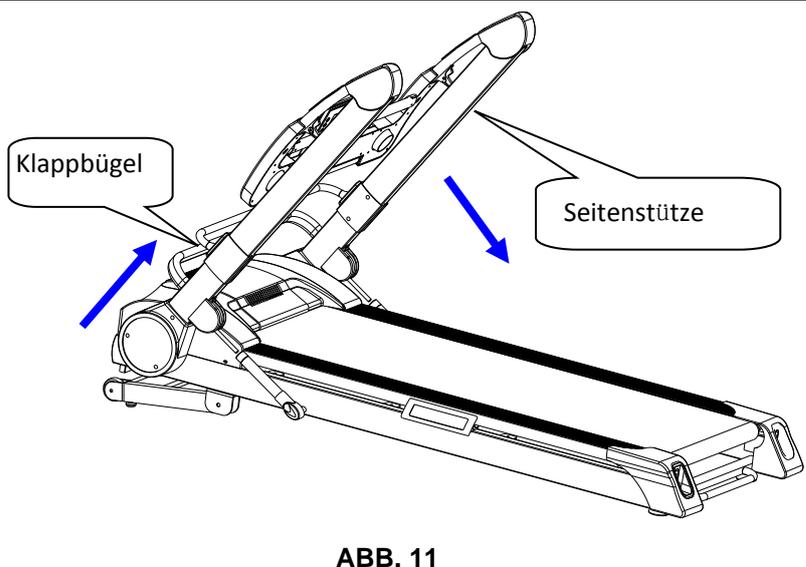
### SCHRITT 1:

A. Den Verstellknopf im Uhrzeigersinn drehen und die Displayeinheit in die richtige Position klappen. Anschließend den Verstellknopf wieder festdrehen.  
B. Mit beiden Händen den Kabelzughaken festhalten und beide Griffstangen leicht in Pfeilrichtung anheben. Nach dem Anheben den Kabelzughaken in Pfeilrichtung drücken. Dann die Griffstange langsam einklappen, bis sie an der Seitenstütze anliegt.



### SCHRITT 2:

Den MITTLEREN Teil des Klappbügels mit einer Hand festhalten und nach oben ziehen. Dabei mit der anderen Hand die Seitenstütze festhalten und nach unten ziehen, bis sie am Laufbrett anliegt.



### SCHRITT 3:

Die Bodenstange in entgegengesetzter Richtung in vertikale Position bringen.

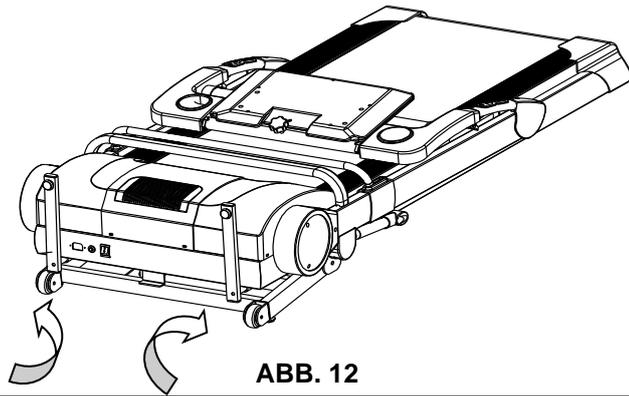


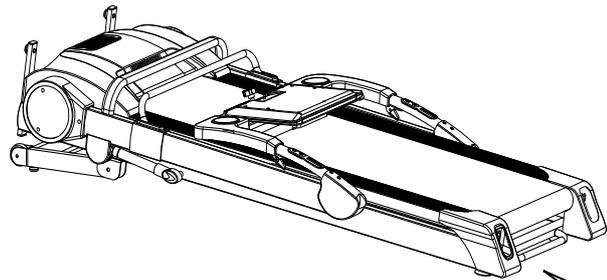
ABB. 12

### SCHRITT 4:

Die Stange festhalten und den Grundrahmen in vertikale Position anheben.

Hinweis: Das Gerät muss an der Wand lehnen, wenn es nicht benutzt wird, damit es nicht umfallen kann.

**HINWEIS:** Kinder und ältere Menschen vom Gerät fernhalten. Falls nötig, müssen sie beaufsichtigt werden.



Stange

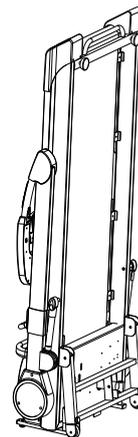


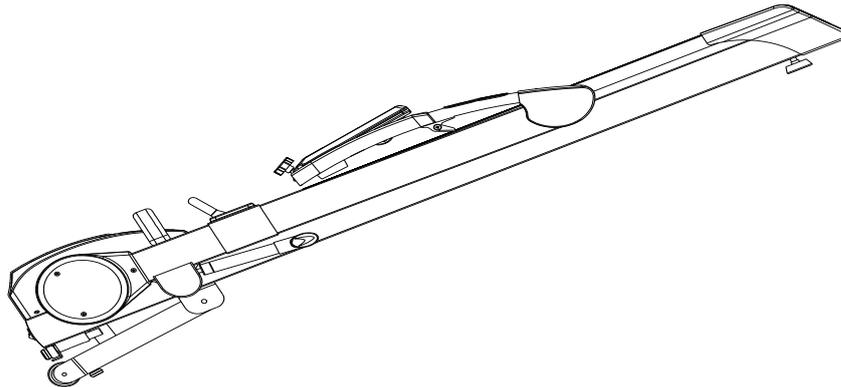
ABB. 13

## ❖ **Transport**

Beim Transport des Laufbands auf Folgendes achten:

- a. dass es ausgeschaltet ist
- b. dass es in der untersten Position ist, der Netzstecker abgezogen und das Gerät ausgeschaltet ist
- c. dass das Laufband wie in der Abbildung unten zusammengeklappt wurde.

Nachdem diese drei Punkte kontrolliert wurden, sollte der Benutzer das Laufband an der Stange festhalten und das Gerät um 30-40° anheben, sodass die Stützräder den Boden berühren (siehe Abbildung unten).



**ABB. 14**

---

# Instandhaltung

---

## Hinweise zur Schmierung

Nachdem der Laufgurt eine Weile gelaufen ist, muss er mit Silikonöl geschmiert werden.

Mehr als 3-mal pro Woche in Betrieb:	alle 5 Monate
4- bis 7-mal pro Woche in Betrieb:	alle 2 Monate
Mehr als 7-mal pro Woche in Betrieb:	einmal monatlich



**HINWEIS:** Es ist eine ausreichende Menge an Schmiermittel erforderlich, um die Lebensdauer des Laufbandes zu verlängern. Es sollte jedoch nicht zu viel geschmiert werden.

---

## Nachschmieren

- Schmierung überprüfen: Das Laufband ausschalten und zusammenklappen. Der Benutzer kann jetzt unten in der Mitte des Laufbretts die Schmierung überprüfen. Wenn es dort etwas feucht ist, ist alles in Ordnung. Andernfalls sollte etwas nachgeschmiert werden.
- Nachschmieren: Einfach das Laufbrett anheben und das Schmiermittel auf den Gurt und die Unterseite des Laufbretts sprühen.



- Anschließend das Laufbrett absenken und das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h starten. Dann mit einem Fuß mehrere Minuten lang leicht auf dem Gurt herumtreten, damit das Schmiermittel vom Gurt gut aufgenommen wird.



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)