

TCORX
FITNESS IN MOTION

NAVODILA



TRX 90 S



Rev : 00

Ed : 03/17



KAZALO VSEBINE

Pomembni varnostni napotki	2
Pomembni elektronski napotki	3
Pomembni napotki za delovanje	4
Navodila za sestavo	5
Navodila za zlaganje/transport	10
Lastnosti	11
Delovanje konzole	12
Programirane funkcije	15
Uporaba merilca srčnega utripa	20
Splošno vzdrževanje	22
Diagram delov / Seznam delov	27

POMEMBNI ELEKTRONSKI NAPOTKI

OPOZORILO!

NIKOLI ne uporabljajte vtičnice ki ni brezhibna za napajanje tekalne steze. Kot vsaka naprava z velikim motorjem, predstavlja tudi ta obremenitev za električno napeljavo. Napeljite polnilni kabel mimo katerihkoli premikajočih delov, tudi naklonskega sistema in koles.

NIKOLI ne odstranjujte zaščitnih plastik, preden ne izklopite naprave iz električne napeljave. Če napetost niha za 10% ali več, je lahko delovanje vaše tekalne steze moteno. Napake nastale zaradi takih pogojev, niso krite pod garancijo. Če mislite, da imate probleme z napetostjo, kontaktirajte svojega ponudnika električne energije.

NIKOLI ne izpostavljajte tekalne steze dežju ali vlagi. Tekalna steza NI oblikovana za zunanjo uporabo, blizu bazena ali katerekoli drugega zelo vlažnega prostora. Specificirane temperature za delovanje tekalne steze so med -4°C in 48°C. **Varovalke:** Nekatere varovalke, ki se uporabljajo v domovih niso primerne za uporabo z napravami visoke napetosti in se lahko ob vklopu naprave poškodujejo. Če vaša tekalna steza sproža varovalko konstantno, četudi ustreza napetostnim parametrom, zamenjajte varovalko za močnejšo. Varovalke v vašem domu niso krite pod garancijo naprave. Proizvajalec na nekaj takega ne more vplivati in zato garancija tega ne pokriva. Varovalka je mogoče dokupiti v katerikoli trgovini z elektroniko.

OZEMLJITVENI NAPOTKI

Tekalna steza mora biti ozemljena. Če se tekalna steza pokvari ali neha delovati, ozemljitev predstavlja pot najmanjšega upora za električni tok in zmanjšuje nevarnost električnega udara. Ta naprava je opremljena s kablom in vtikačem, ki je ozemljen. Vtikač mora biti vstavljen v primerno vtičnico in ozemljen v skladu z lokalnimi pravili in pravili.

NEVARNO - Nepravilna povezava z ozemljitvenim priključkom, lahko vodi v nevarnost električnega udara. Preverite z usposobljenim električarjem ali serviserjem, če ste v dvomih da je produkt pravilno ozemljen. Priključka, ki je priložen napravi ne modificirajte, če se ta ne prilega vtičnici. Naj vam usposobljen električar namesti primerno vtičnico ali menjajate priključek.

Naprava je namenjena za uporabo z 230 voltnim električnim sistemom.

POMEMBNI NAPOTKI ZA DELOVANJE

- **NIKOLI** ne uporabljajte naprave brez da ste prebrali navodila in popolnoma razumete vsako spremembo na stezi, ki se bo zgodila če nekaj spremenite na računalniku.
- Razumite da se spremembe hitrosti in naklona ne zgodijo hipoma ampak potrebujejo nekaj časa. Nastavite zelen nivo na računalniku in spustite gumb. Računalnik bo postopoma opravil spremembo.
- **NIKOLI** ne uporabljajte tekalne steze med nevihto. Zgodi se lahko električni udar, ki poškoduje tekalno stezo in druge naprave v vašem domu. Kot previdnostni ukrep, napravo izklopite iz električnega toka med nevihto oz. po vsaki uporabi.
- Posebej previdni bodite med opravljanjem drugih aktivnosti med tekom na stezi; kot je gledanje televizije, branje, poslušanje glasbe ipd. Tovrstni motilci lahko povzročijo, da izgubite ravnotežje in se poškodujete.
- Na gumbе ne pritiskajte premočno. Gumbi so nastavljeni, da delujejo že ob pritisku z mezincem.

VARNOSTNI KLJUČ

- Napravi je priložen varnostni ključ, s sponko. Deluje na preprostem magnetnem principu in se mora vedno uporabljati. Namenjen je vaši varnosti, v primeru padca ali da se ste predaleč nazaj. Če povlečete ključ, bo ta prekinil delovanje tekalne steze. Uporaba:
 1. Postavite magnet v položaj na okrogli, kovinski del računalnika. Tekalna steza se ne bo zagnala in delovala brez ključa. Odstranitev ključa tudi preprečuje neavtorizirano uporabo tekalne steze.
 2. Pritrdite plastično sponko trdno na svojo obleko in zagotovite da se je dobro drži. Opomba: Magnet je dovolj močen, da minimizira neželene in izklope po nesreči. Sponka se mora pritrditi trdno na oblačila, da ne odpade med vadbo. Tekalna steza se bo postopno ustavila kadarkoli je ključ odstranjen iz konzole. Med normalno uporabo, napravo izklopite s pritiskom na Stop / Pause gumb.

NAVODILA ZA SESTAVO

!!POZOR: POMEMBNA NAVODILA ZA ODPIRANJE EMBALAŽE. NAVODILA PREBERITE PREDEN ZAVRŽETE EMBALAŽO!!

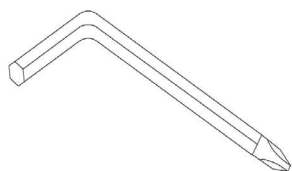
Če naprava ni pravilno odstranejna iz embalaže, lahko pride do poškodb. Okrog baze tekalne steze je privezan Velkro trak, ki preprečuje, da bi se tekalna steza odprla med prenašanjem. Če se trak ne odstrani pravilno se lahko steza nepričakovano odpre in poškoduje koga, ki stoji v bližini.

Da zagotovite svojo varnost med odstranitvijo transportnega traku, postavite tekalno stezo na ravna tla, kot bi bila medtem ko tekate. Steze ne postavljajte na bok ali jo kakorkoli dvigujte medtem ko odstranjujete trak. To lahko povzroči da se naprava nepričakovano odpre. Če je konec velkro traku pod tekalno površino (konec morate prijeti, da lahko odstranite trak), ga probajete prijeti, vendar ne dvigujte tekalne steze da bi imeli boljši dostop.

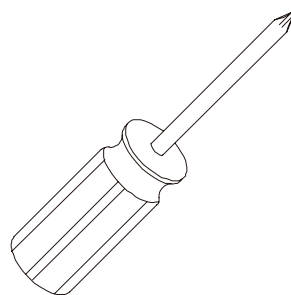
Prerežite trakove s tapetnim nožem; odstranite zgornji karton od spodnjega (po potrebi odprgajte tudi sponke). Poiščite paket z nepritrjenimi deli. Ta je razdeljen v 5 sekcij. V enem je orodje v ostalih štirih pa deli razdeljene v korake od 1 do 4. Vsak del pripada postamezni stopnji v procesu sestave tekalne steze. Vedno odstranite le tiste dele, ki pripadajo koraku na katerem delate, da se izognete mešanju delov.

Nato odstranite tekalno površino in jo postavite na ravno podlago.

ORODJE ZA SESTAVO



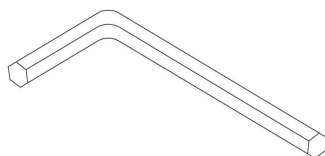
#96. Kombinacija M5 imbus ključ & križni izvijač.



#122. Križni izvijač.



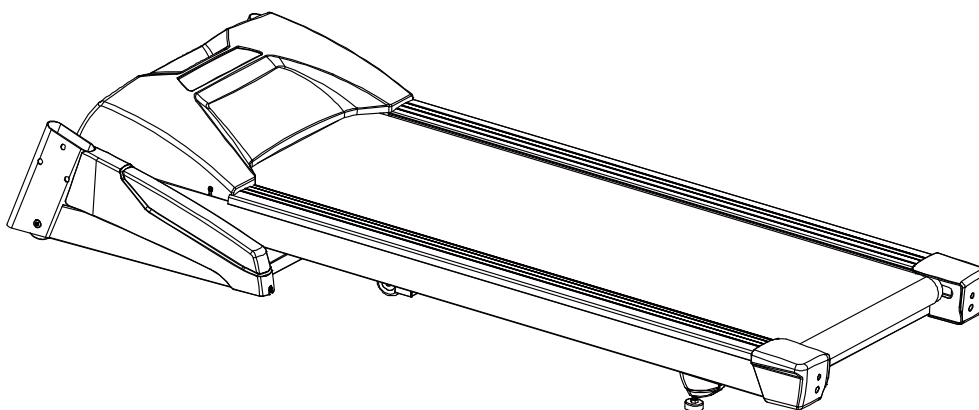
#58. Mazivo za trak / tekalno površino



#97. M6 imbus ključ



#33. Varnostni ključ



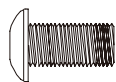
1 SESTAVA POKONČNIH NOSILCEV

1. Vzemite levi in desni nosilec (dela 5 in 4) in nanje natakните plastične zaščite (dela 99 in 100) (preverite da so pravilno obrnjeni). Povežite srednji kabel konzole (38), ki poteka iz nosilca, s spodnjim konzolnim kablom (39). Nastavite levi in desni nosilec (5 in 4) na levi in desni nastavek (pazite da so odprtine za vijake na zunanji strani). Pazite da ob montaži ne priščipnete kabla.

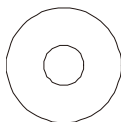
OPOMBA: Vijake v tem koraku privijte delno. To bo omogočilo lažjo montažo konzole.

2. Pritrdite nosilce s tremi imbus vijaki (93) z vsake strani in dvema imbus vijakoma (93) in dvema upognjenima podloškama (94) s sprednje strani. Delno privijte vijake s kombinacijo M5 imbus ključa in križnega vijaka (96).

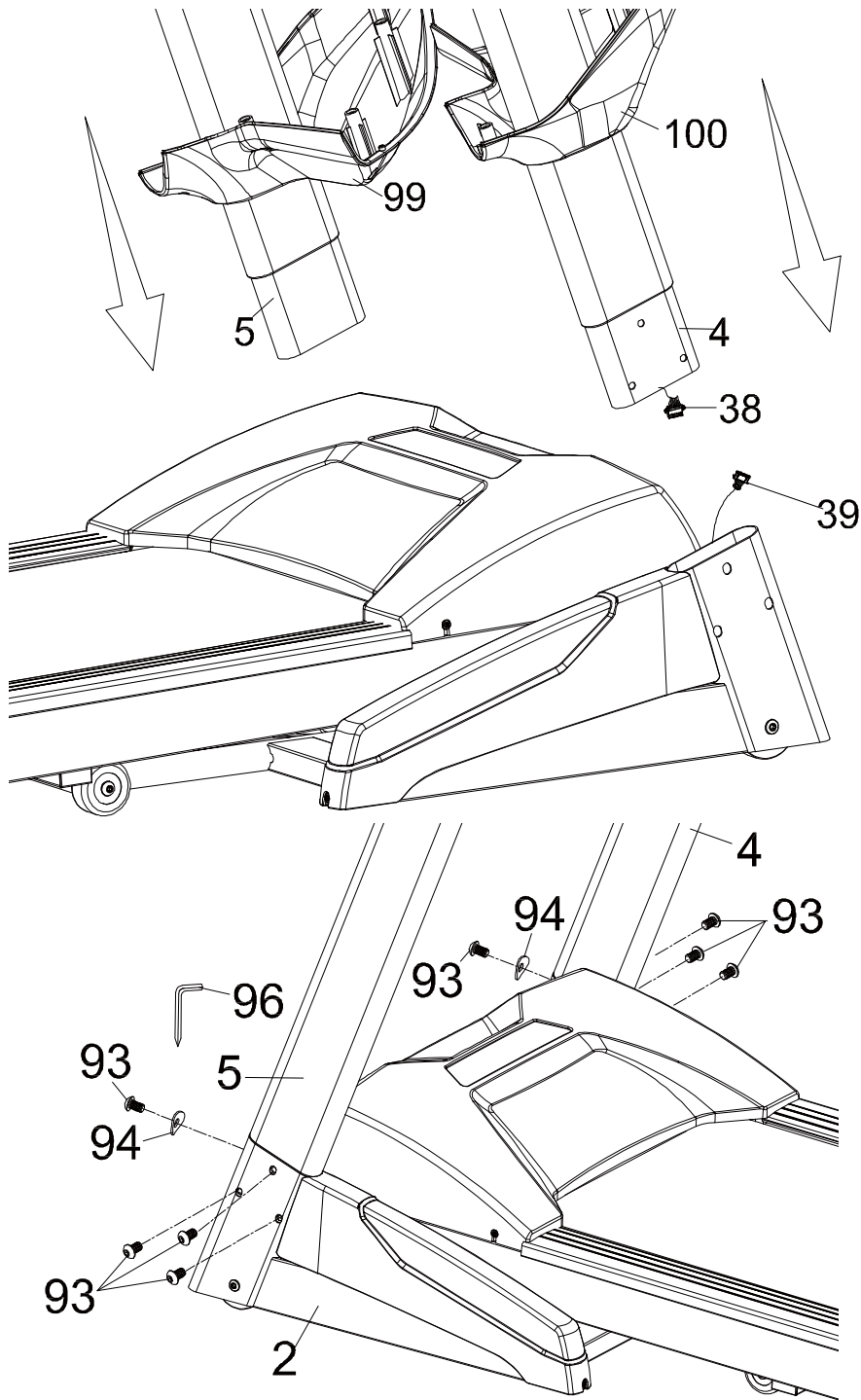
DELI

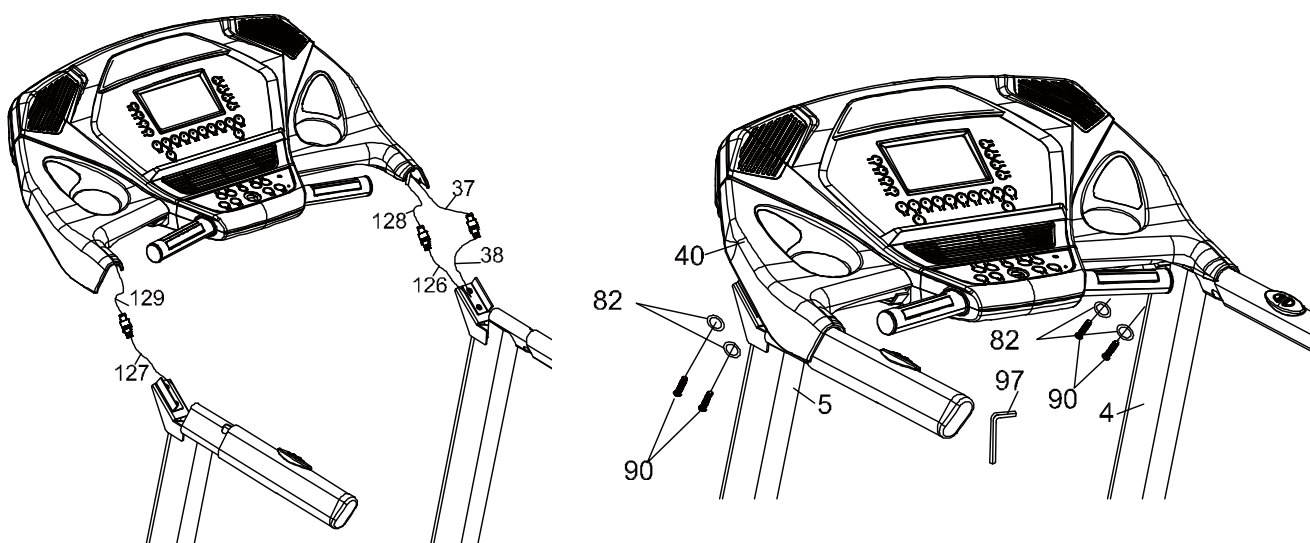


#93. 5/16" x 15mm
Imbus vijak (8 kos)



#94. 5/16" x 19 x 1.5T
Upognjena podložka
(2 kos)

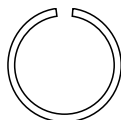




2 MONTAŽA KONZOLE

1. Povežite kabel za nastavitev hitrosti (126) na zgornji kabel hitrosti (128).
2. Povežite kabel za nastavitev naklona (127) na zgornji kabel naklona (129). Povežite kabel računalnika (srednji) (38) z zgornjim računalniškim kablom (37).
3. Nastavite konzolo (40) na levi in desni nosilec (4 in 5) ter jo pritrdite z imbus vijaki (90) in štirimi podložkami (82) in M6 imbus ključem (97). Zdaj se vrnite na 8 vijakov (93), ki ste jih privili v koraku 1 na nosilce (4 in 5) in v glavni okvir.

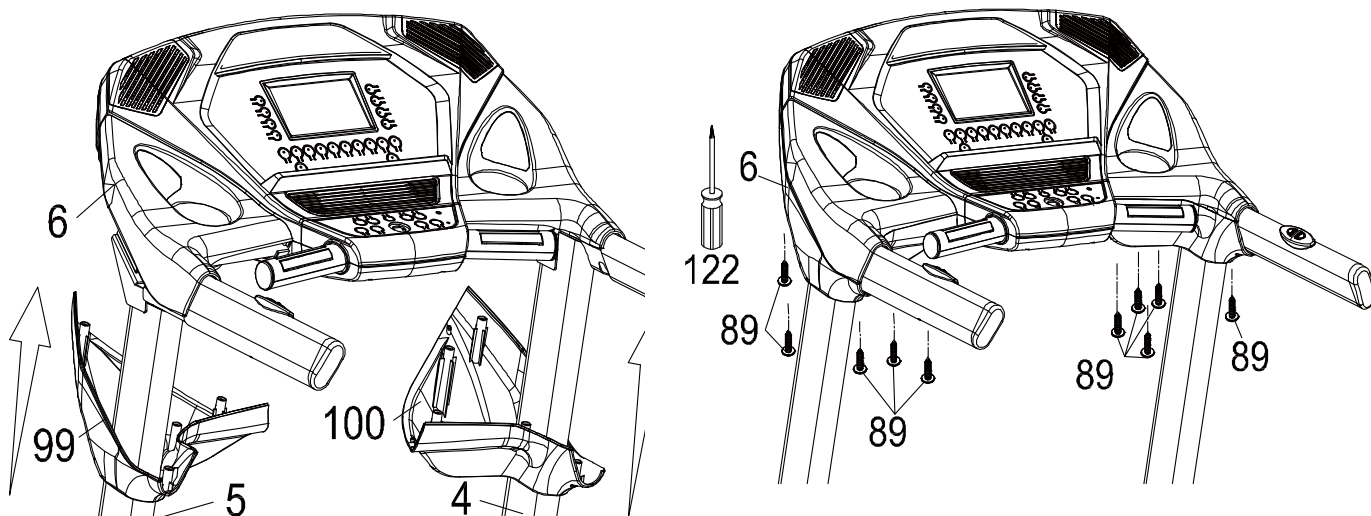
DELI



#82. 3/8" x 2.0T
Podložka (4 kos)



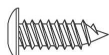
#90. 3/8" x 1-3/4"
Imbus vijak (4 kos)



3 MONTAŽA PLASTIČNIH DELOV

1. Pritrdite spodnjo polovico nosilca za bidon (desni 100 in levi 99) desni in levi nosilec (4 in 5) in konzolo (6) z desetimi vijaki (89), privijte jih z križnim izvijačem (122).

DELI



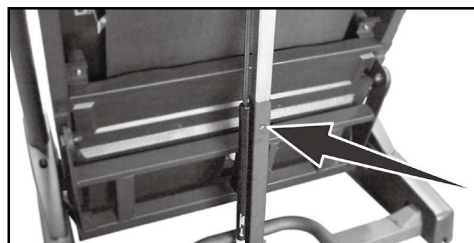
#89. 3.5 x 12mm
Vijaki (10 kos)

NAVODILA ZA ZLAGANJE

Naprave ne poskušajte premikati, dokler ta ni pravilno zložena in zlagalni sistem zaklenjen. Prepričajte se, da polnilni kabel ni na poti, da se izognete poškodovanju. Uporabite oba ročaja, da premaknete napravo na želeno pozicijo.

■ ZLAGANJE TEKALNE STEZE

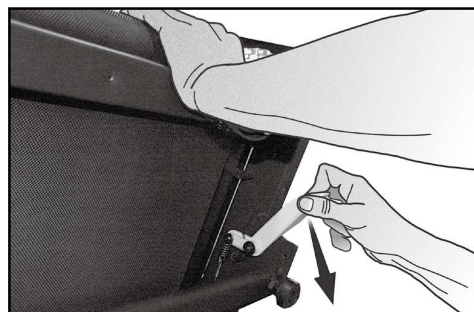
Prepričajte se, da je tekalna steza na naklonu 0. Dvignite tekalno površino steze dokler se zlagalni sistem (označeno na sliki desno) ne zaklene.



■ DA SPUSTITE TEKALNO STEZO

Tekalno površino potisnite rahlo naprej* z eno roko. Povlecite za odklepno ročico in počasi spustite tekalno površino na tla. Steza se bo spustila samodejno ko doseže višino pasu.

*Roko postavite tam kjer so montirana zadnja kolesa, da ne pritiskate na tekalni trak.



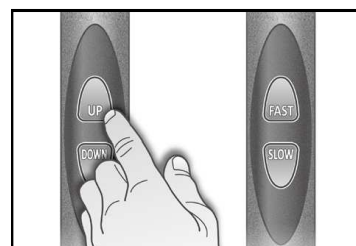
TRANSPORT

Tekalna steza je opremljena s štirimi kolesci, ki se uporabljajo ko je steza zložena. Ko je steza zložena, lahko stezo preprosto vozite.

FUNKCIJE

NASTAVITVE NA ROČAJIH

Tekalna steza vam omogoča nastavitve hitrosti in naklona na ročajih. Funkcijo lahko tudi izklopite, če pogosto držite ročaje. To lahko storite s pritiskom na "disable" gumb na spodnjem desnem delu računalnika.



HITRI GUMBI ZA HITROST IN NAKLON

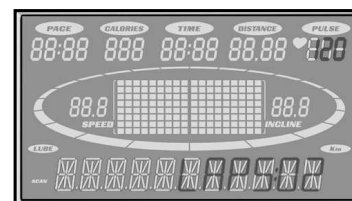
Steza ima možnost hitre izbire hitrosti in naklona s pritiskom na hitre gumbе na konzoli. Pritisnite na speed (hitrost) ali incline (naklon) in nato na številko, ki jo želite in steza bo avtomatsko spremenila nastavitve. To vam prihrani veliko časa, ker ne rabite držati na gumb na konzoli ali na ročaju dokler steza ne doseže zelene vrednosti. Maksimalna vrednost, ki jo lahko nastavite je 9.9 mph in naklon 9.5%.



Primeri: Pritisnite na Quick Incline gumb, nato 1, 0 = Naklon 1.0
Pritisnite na Quick Incline gumb, nato 3, 5 = Naklon 3.5
Pritisnite na Quick Speed gumb, nato 8, 0 = 8.0 mph ali kmph
Pritisnite na Quick Speed gumb, nato 0, 8 = 0.8 mph ali kmph

KONZOLA

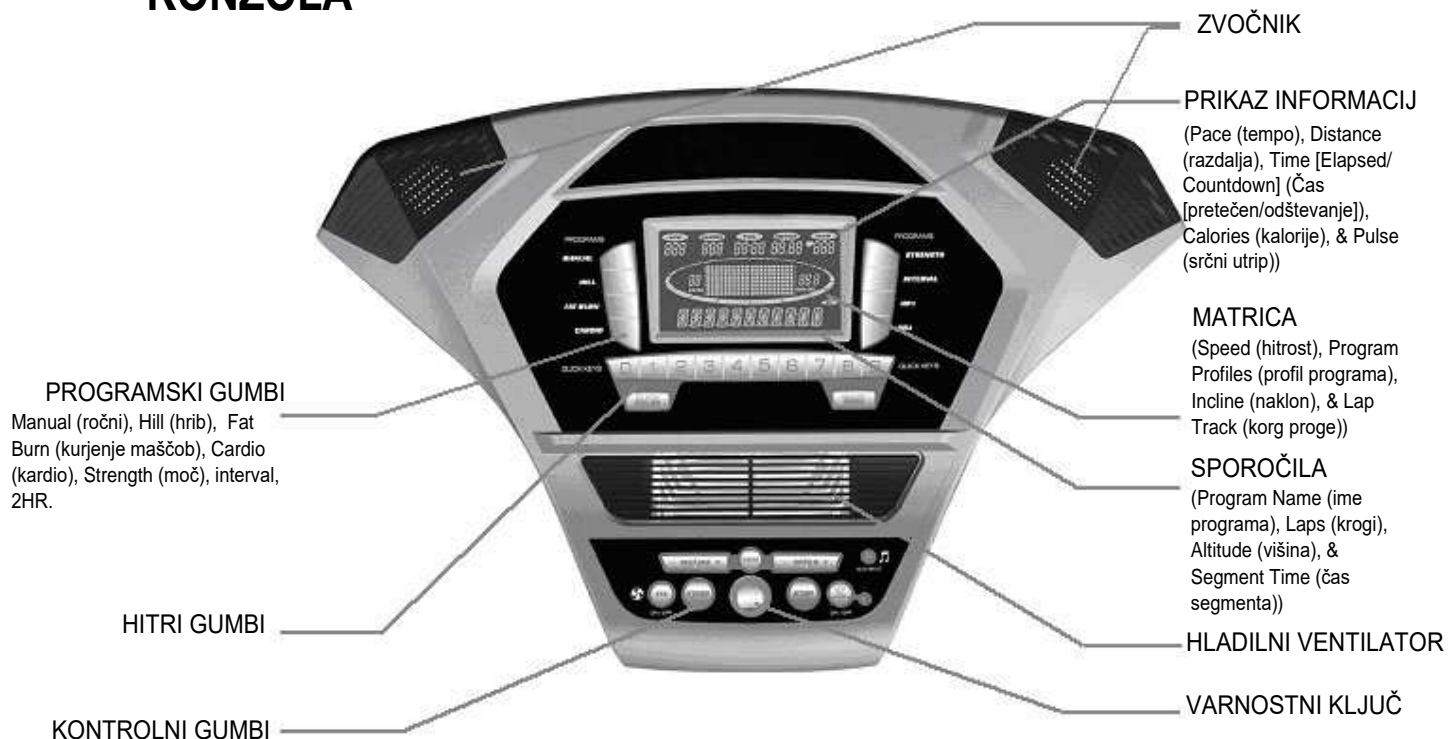
Konzola bo prikazovala tempo, porabljene kalorije, čas (pretečen ali odštevan), pretečena razdalja, srčni utrip, hitrost, naklon, ime programa, število opravljenih krogov in čas segmenta. Prav tako lahko na konzoli vidite profil grafa hitrosti ali naklona, tda vidite po kakim naprom tekate trenutno in kakšni bodo prihajajoči segmenti.



DELOVANJE KONZOLE

SPOZNAJTE SE S KONTROLNIM PANELOM

KONZOLA



ZAČETEK

Vklopite tekalno stezo, tako da jo priklopite v primerno vtičnico in nato preklopite stikalo na prednjem delu tekalne steze pod pokrovom motorja. Prepričajte se, da je varnostni ključ vstavljen v konzolo saj se konzola ne bo prižgala brez njega.

Ko je naprava vklopljena, se bodo za trenutek prižgale vse luči na konzoli. Nato bosta okni, ki prikazujeta čas in razdaljo, prikazovala vrednost odometra za trenutek. Okno za čas bo prikazalo skupen čas kolikor je bila naprava v uporabi, okno za razdaljo pa bo prikazalo skupno razdaljo opravljeno na tekalni stezi. Nato bo okno za sporočila prikazalo trenutno verzijo programske opreme. Steza bo nato vstopila v stanje mirovanja, takrat je pripravljena na uporabo.

QUICK-START (HITER ZAČETEK)/MANUAL OPERATION (ROČNO UPRAVLJANJE)

KORAK 1: Pritisnite in spustite **Start** gumbi da "zbudite" zaslon (če že ni vklopljen).

Opomba: Vstavitev varnostnega ključa, bo prav tako prižgalo zaslon.

KORAK 2: Pritisnite in spustite **Start** gumb da poženete trak z 1 kmph, nato nastavite hitrost na zeleno s pritiskanjem na + / -ali **Fast/Slow** gumbi (na konzoli ali ročaju). Uporabite lahko tudi hitre gumbe.

KORAK 3: Da upočasnite tekalni trak, pritisnite in držite v gumb (na konzoli ali ročaju) do zelene hitrosti. Pritisnete lahko tudi hitre gumbe za hitrost.

KORAK 4: Da spremenite nastavev naklona pritisnite in držite gumb **Incline + /-** ali **Up/Down** gumba; naklon lahko nastavite tudi s pritiskom na **Quick Incline** gumb in nato na 0 do 9.

KORAK 5: Da ustavite tekalni trak, pritisnite na **Stop** gumb.

PAUSE/STOP/RESET FUNKCIJA

KORAK 1: Ko je tekalna steza v pogonu, se lahko funkcija pavze vklopi z enkratnim pritiskom na gumb **Stop**. To bo upočasnilo tekalni trak dokler se ne ustavi. Naklon tekalnega traku se bo premaknil na 0. Vrednosti časa, razdalje in kalorij, se bodo v tem času ohranile. Po 5 minutah neuporabe, se bo zaslon ponastavil in vrnil na začetni meni.

KORAK 2: Da nadaljujete s svojo vadbo, medtem ko je naprava na pavzi, pritisnite **Start** gumb. Hitrost in naklon se bosta vrnila v predhodno nastavev.

- Pavza se vklopi ko pritisnete Stop gumb enkrat. Če pritisnete na **Stop** gumb še enkrat se bo program zaključil in na zaslonu boste videli povzetek svoje vadbe. Če na **Stop** pritisnete še tretjič, se bo konzola vrnila na začetni meni. Če **Stop** gumb zadržujete več kot 3 sekunde, se bo konzola ponastavila.

FUNKCIJA NAKLONA

- Naklon se lahko nastavlja kadarkoli potem, ko se trak premika.
- Pritisnite in držite + / - ali **Up/Down** gumbe (na konzoli ali ročajih), dadosežete zelen nivo. Izberete tudi hitrejše povišanje / znižanje s pritiskom na **Quick Incline** gumb, nato pa 0 do 9, na levi strani konzole.
- Zaslon bo prikazoval naklon v odstotkih, v korakih po 0.5% medtem ko delate spremembe.
- Naklon se bo vrnil na nič, razen če se naprava izklopi na glavnem stikalu ali se izklopi iz električnega toka, medtem ko ima naprava nastavljen višji naklon.

PRIKAZ MATRIKE (Ročno upravljanje)

Osemnajst kolon posameznih kvadratkov (8 v višino), ki prikazujejo posamezne segmente vadbe. Kvadrati prikazujejo približen nivo (hitrost/naklon) obremenitve. Višina matrik ne prikazujejo nujno točne vrednosti - samo približen odstotek, v primerjavi z ostalimi segmenti. V ročnem upravljanju bo matrika hitrosti in naklona ustvarjala sliko sproti medtem ko spreminjate obremenitve.

Profil hitrosti in naklona bo hkrati prikazoval polovico programa (9 kolon). Premikajo se od desno proti levi. Tekalni krog se premika v nasprotni smeri urinega kazalca.

1/4 MILJE (0.4 KM) PROGA

1/4-milje ali 0.4 km proga (en krog) se bo prikazovala na matričnem zaslonu. Utripajoči segment označuje vaš napredek. Ko se krog konča oz. pretečete 400 m, se bo animacija ponovila. Na zaslonu za razadljo imate števec krogov, za lažje spremljanje pretečene razdalje.

ROČNI MERILCI SRČNEGA UTRIPA

Zaslon za srčni utrip bo prikazoval vaš trenutni srčni utrip v udarcih na minuto. Za meritev morate uporabiti oba ročna merilca na prenji palici ali pa morate imeti priključen prsni pas za merjenje srčnega utripa. Kadarkoli bo naprava prejela signal srčnega utripa, boste na zaslonu videli prikazano vrednost. Ko uporabljate programe, ki bazirajo na srčnem utripu (Heart rate programs), ne uporabljajte ročnih merilcev.

Opomba: Obrnite se na Pomembne varnostne napotke (stran 3), v zvezi z delovanjem ročnih merilcev.

PRIKAZ KALORIJ

Prikazuje skupne porabljene kalorije v danem vadbenem programu.

Opomba: To je samo groba ocena, uporabna za primerjavo posameznih programov in nikakor ne v medicinske namene.

ZVOČNIKI

Konzola ima vgrajene zvočnike. V konzolo lahko priključite vir zvoka (iPad, MP3, Računalnik, itd.) v vhod na desni strani konzole. Na konzoli ni možnosti nadzora nivoja zvoka, to morate početi na vašem predvajalniku zvoka.

STIKALO ZA IZKLOP GUMBOV NA ROČAJIH

Na desni od Stop gumba je stikalo za gumba na ročajih. Zraven stikala je tudi lučka, ki gori takrat, ko so gumbi na ročajih izklopljeni. Izklopljeni gumbi pomenijo da lahko brez strahu prijemate za ročaje, brez da bi spreminjali nastavitve hitrosti in naklona.

IZKLOP TEKALNE STEZE

1. Zaslon se bo avtomatsko izklopil (spanje) po 30 minutah (neuporaba gumbov).
Tekalna steza bo stanju spanja, porabljala zelo malo energije (podobno kot ugasnjen televizor).
2. Odstranite varnostni ključ.
3. Izklopite glavno stikalo na prednji strani tekalne steze, pod pokrovom motroja.

PROGRAMIRLJIVE FUNKCIJE

Tekalna steza ponuja 7 tovarniško prednastavljenih in en ročni program. Vsak prednastavljen program ima maksimalno hitrost in naklon, ki ju lahko vidite ko izberete program. Zapis vidite v oknu za sporočila.

IZBERITE PREDNASTAVLJEN PROGRAM

KORAK 1: Pritisnite na izbran program. S pritiskom na enter ga potrdite. Zaslون vas bo pozval na programiranje, s pritiskom na Start pa lahko začnete z vadbo s prednastavljenimi vrednostmi.

KORAK 2: Če ste pritisnili Enter, bo okno za sporočila zdaj utripajoče izpisovalo vašo starost (privzeta je 35). Vnesite svojo pravilno starost vpliva na programe, ki bazirajo na srčnem utripu (Heart rate programs).

Uporabite + ali - gumba, da nastavite starost, nato pritisnite **Enter**. Vaša starost determinira vaš maksimalen srčni utrip. Funkcije konzole, ki so povezane s srčnim utripom, so povezane z vašo starostjo zato je pomembno da vnesete pravo starost.

KORAK 3: Okno za sporočila bo zdaj prikazovalo vrednost, ki predstavlja vašo težo (privzeta je 150 lbs). Vnos pravilne telesne teže bo vplival na štetje kalorij. Z + in - gumbi vnesite svojo pravilno težo, nato pritisnite **Enter**.

*Opomba o prikazu **kalorij**:* Nobena vadbeni naprava vam ne more omogočiti točnega branja porabe kalorij, saj obstaja preveč faktorjev ki vplivajo na dejansko rabo kalorij. Tudi če imata dve osebi enako telesno težo, starost in višino kot vi, je lahko poraba kalorij bistveno drugačna. Prikaz kalorij se uporablja zgolj kot referenca za spremljanje napredka iz vadbe v vadbo.

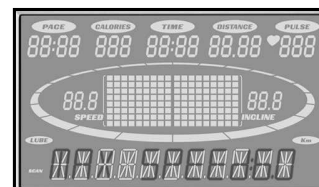
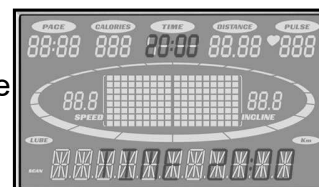
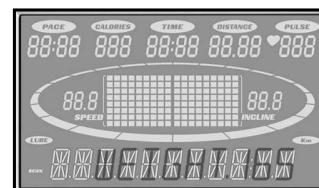
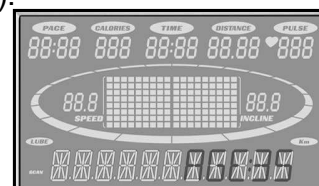
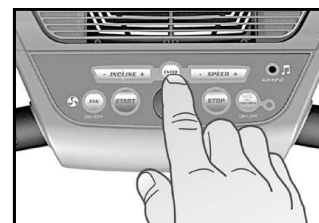
KORAK 4: Okno za sporočila bo utripajoče prikazovalo vrednost, ki prikazuje čas (privzeta vrednost 30 minut). Uporabite + in - gumba, da nastavite čas. Po nastavitvi želenega trajanja pritisnite na **Enter**.

(Opomba: S pritiskom na start kadarkoli med programiranjem, pričnete z vadbo).

KORAK 5: Okno za sporočila bo utripajoče prikazovalo prednastavljeno hitrost programa (**3 mph ali 5 kph**). Uporabite Speed + ali - gumba, da nastavite, nato pritisnite **Enter**. Vsak program ima več sprememb hitrosti; s to nastavitvijo omejite maksimalno hitrost programa.

KORAK 6: Okno za sporočila bo utripajoče prikazovalo prednastavljen maksimalen naklon izbranega programa (privzeto 6.0%). Uporabite Incline + ali - gumba, nato pritisnite **Enter**.

Zdaj ste končali s programiranjem podatkov in lahko pritisnete na **Start**, da začnete z vadbo ali **Stop**, da se vrnete en nivo nazaj in spremenite vrednost v tisti fazi programiranja.



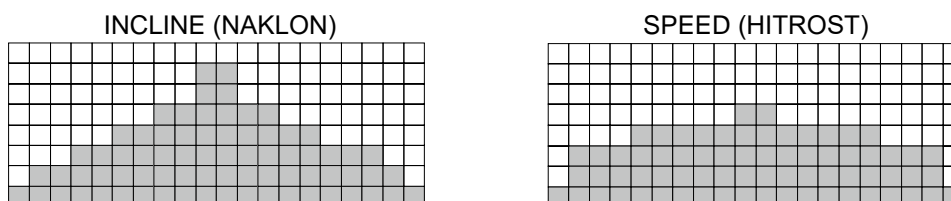
PREDNASTAVLJENI PROGRAMI

Tekalne steze ima 5 različnih programov, ki so bili oblikovani za raznovrstne vadbe. Te vadbe imajo tovarniško prednastavljene nivoje obremenitve za doseganje različnih ciljev.

Hill (Hrib)

Obremenitev: Ta program sledi trikotni ali piramidni obliki postopnega naraščanja od približno 10% maksimalne obremenitve programa (nivo obremenitve, ki ste ga izbrali pred programom), vse do maksimalne obremenitve in nato postopoma do 10% maksimalne obremenitve.

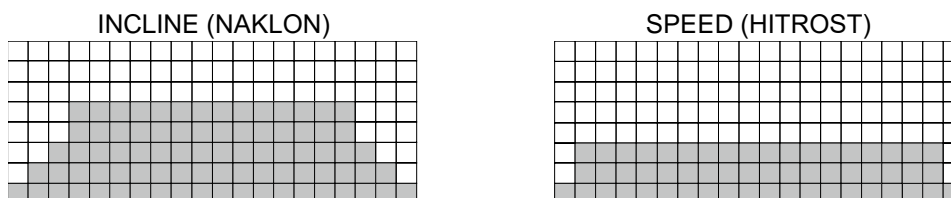
Incline (naklon): The deck elevation is a more gradual and sustained progression. Maximum elevation is in the middle of the workout and lasts for 10% of the duration.



Fat Burn (Kurjenje maščob)

Obremenitev: Ta program sledi hitri rasti obremenitve do maksimalnega nivoja hitrosti (privzet ali uporabniško vnesen nivo), ki se vzdržuje 2/3 vadbe. Ta vadbeni program bo izzval vašo sposobnost da vzdržujete svojo napor v daljšem časovnem obdobju.

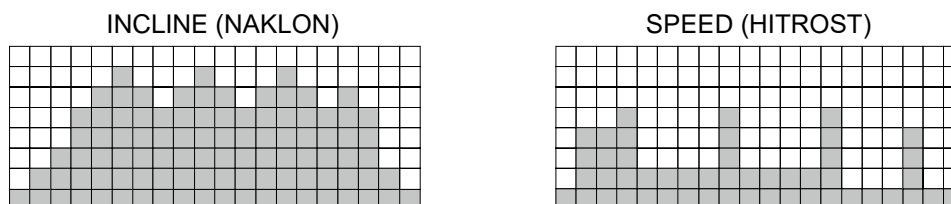
Naklon: Naklon v programu se dvigne hitro in na tistem nivoju ostane (privzetem ali uporabniško nastavljenem) za 90% trajanja vadbe.



Cardio (Kardio)

Obremenitev: Ta program sledi hitri rasti hitrosti do skoraj maksimalnega nivoja (privzet ali uporabniško vnesen nivo). V programu so tudi vmesni poskoki s hitrostjo, ki dvignejo vaš srčni utrip in nato pustijo da se ta spet umiri. To bo naredilo vašo srčno mišico močnejšo, povečal krvni obtok in pljuča.

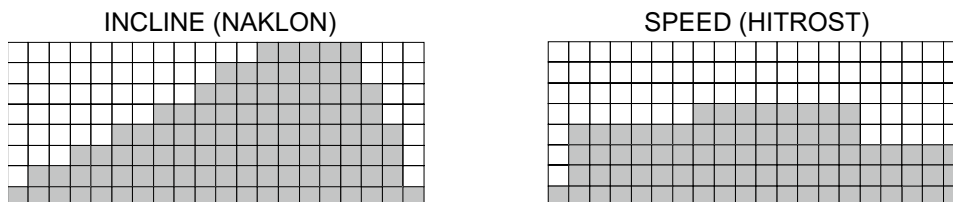
Naklon: Naklon v tem programu je zmeren. Med vadbo je nekaj vmesnih poskokov naklona. Segmenti 4, 9 in 14 predstavljajo maksimalni naklon za ta program.



Strength (moč)

Obremenitev: Ta program sledi postopni rasti hitrosti vse do 100% maksimalne obremenitve (privzet ali uporabniško nastavljen), ki se vzdržuje 25% trajanja vadbe. To bo pomagalo pri mišični rasti in mišični vzdržljivosti v spodnjem delu telesa in nogah. Na koncu sledi kratko ohlajanje.

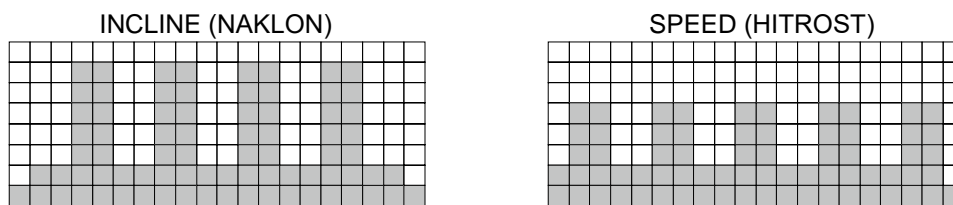
Naklon: Naklon se hitro dviguje do zmerne obremenitve in tam ostane večino časa vadbe.



Interval (interval)

Obremenitev: Program vas pelje skozi intervale visoke intenzitete, katerim sledijo intervali nizke intenzitete za umirjanje. Program aktivira in razvija vaše hitre mišice, ki se uporabljajo med hitrimi in sunkovitimi gibi.

Visokointenzivni intervali porabijo veliko kisika in dvignejo vaš srčni utrip, nizkointervalni deli pa pustijo srcu da se umiri in da se napolnite s kisikom. Vaš kardiovaskularni sistem se nauči bolj učinkovito upravljati s kisikom.



HEART RATE PROGRAMS (PROGRAMI S SRČNIM UTRIPOM)

Staro gonilo, "no pain, no gain", je mi ki so ga premagale prednosti udobne vadbe. Veliko tega uspeha je pripisati uporabi merilcev srčnega utripa. S pravilno uporabo merilca srčnega utripa, je veliko uporabnikov spoznalo, da je njihova običajna vadba prenaporna ali premalo naporna. Veliko bolj udobno in predvsem učinkovito je vaditi v ciljnem območju srčnega utripa.

Da določite ciljno območje srčnega utripa, morate najprej ugotoviti svoj maksimalni srčni utrip (MHR). To najlažje storite s sledečo formulo: 220 minus vaša starost. To vam bo dalo maksimalen srčni utrip za vašo starost. Da ugotovite svoj ciljni srčni utrip preprosto izračunate odstotek svojega maksimalnega srčnega utripa (MHR). Ciljni srčni utrip se giblje v območju med 50% in 90% vašega maksimalnega srčnega utripa. 60% maksimalnega srčnega utripa je območje, kjer najbolj izgubljate maščobe, medtem ko je 80% primerno za jačanje kardiovaskularnega sistema. Območje med 60% in 80% je območje, kjer celite trenirati za maksimalen učinek vadbe.

Za nekoga, ki je star 40 let, se ciljni srčni utrip izračuna na sledeč način:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maksimalni srčni utrip)}$$

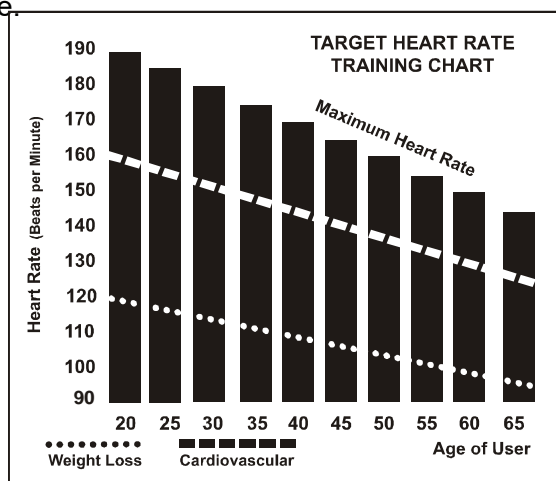
$$180 \times .6 = 108 \text{ utripov na minuto}$$

(60% od maksimuma)

$$180 \times .8 = 144 \text{ udarcev na minuto}$$

(80% od maksimuma)

Torej za 40 letnega človeka je priporočljivo, da vedi med 108 in 144 udarcev na minuto.



Če ste vnesli svojo starost med korakom programiranja, bo konzola priporočljive vrednosti izračunala sama. Po kalkulaciji maksimalnega srčnega utripa (MHR), se lahko odločite kateri cilj želite zasledovati.

Dva najbolj pogosta razloga, ali cilja, za trening sta za kardiovaskularno pripravljenost (srce, ožilje in pljuča) in izguba teže. Črni stolpci na sliki zgoraj prikazujejo MHR za starost, ki je nanešena na spodnjo črto. Kardiovaskularni trening ali trening za izgubo teže je ponazoren z dvema različnima črtama, ki potekata prečno čez črne stolpce. Definicije črt so zapisane v spodnjem levem kotu slike, Weight Loss za izgubo teže in Cardiovascular za kardiovaskularni trening. Vadbo in svoj maksimalni srčni utrip vedno potrdite pri svojem zdravniku.

RATE OF PERCEIVED EXERTION - RPE (OCENA TELESNE AKTIVNOSTI)

Srčni utrip je pomemben toda tudi poslušanje lastnega telesa ima svoje prednosti. Pri izbiranju intenzitete vadbe je pomembnih več faktorjev, kot zgolj srčni utrip. Nivo stresa, fizično zdravje, čustveno stanje, temperatura, vlažnost, čas v dnevu, vaš zadnji obrok in čas od njega, vse to vpliva na priporočeno intenziteto vadbe. Če poslušate svoje telo, vam bo lažje pri izbiri primerne intenzitete vadbe.

Oceno telesne aktivnosti (RPE), poznano tudi kot Borg lestvica, je razvil švedski fiziolog G.A.V. Borg. Lestvica ocenjuje intenziteto vadbe od 6 do 20, odvisno od kako čutite oz. doživljate svoj napor.

LESTVICA:

Ocenjevanje percepcije napora:

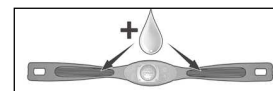
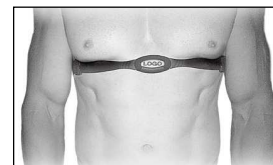
- 6 Minimalno
- 7 Zelo, zelo lahko
- 8 Zelo, zelo lahko +
- 9 Zelo lahko
- 10 Zelo lahko +
- 11 Zmerno lahko
- 12 Udobno
- 13 Zmerno težko
- 14 Zmerno težko +
- 15 Težko
- 16 Težko +
- 17 Zelo težko
- 18 Zelo težko +
- 19 Zelo, zelo težko
- 20 Maksimalno

Približno oceno primerne srčnega utripa za posamezno oceno napora lahko dobite, da številki preprosto dodate eno ničlo. Na primer, ocena 12 pomeni približen srčni utrip 120 udarcev na minuto. Vaš RPE (ocena telesne aktivnosti) bo variiral glede na faktorje naštetih zgoraj. To je pomembna prednost tovrstnega treninga. Če je vaše telo v dobrem stanju in spočito, se boste počutili dobro in vaša vadba, se vam bo zdela lažja. Ko se počutite tako, lahko trenirate močneje in bolj naporno in vaš RPE bo to podprl. Če se počutite utrujeno in šibko, je pogosto zato, ker telo potrebuje počitek. V tem stanju se vam bo tempo zdel napornejši. Ponovno to bo odražal vaš RPE.

UPORABA PRSNEGA MERILCA UTRIPA (Opcijsko)

Kako nositi prsni merilec srčnega utripa:

1. Pritrdite oddajnik na elastične trakove z uporabo zaklepov.
2. Nastavite trak ozko kot je to mogoče za najboljše branje vašega utripa. Pazite, da vam trak ni preozek in neudoben.
3. Postavite oddajnik tako, da je emblem na sredini vaših prs (slika na desni) in obrnjen stran od vaše kože (nekateri ljudje morajo oddajnik postaviti rahlo na levo). Pritrdite trak nase tako, da vstavite konec traku v okroglo odprtino na drugem traku. Trak si nato primerno namestite na prsi, kot je opisano zgoraj.
4. Trak naj bo postavljen pod prsno mišico.
5. Telesni pot je najboljši prevodnik, ki ga oddajnik potrebuje.



- Na začetku treninga pa lahko uporabite tudi navadno vodo, da zmočite elektrode (2 narebrani ovalni površini na obeh straneh, hrbtne strani traku) in tako zagotovite kontakt. Priporočljivo je tudi, da trak nosite nekaj minut pred vadbo. Nekateri uporabniki imajo, zaradi telesni kemije, težave pri doseganju dobrega kontakta na začetku vadbe. Po "ogrevanju" se ta problem zmanjša. Nošenje oblačil čez merilec ne vpliva na njegovo delovanje.
6. Vaditi morate v določenem območju - razdalja med oddajnikom in sprejemnikom - za doseg kvalitete signala. Območje sicer variira glede na napravo, toda na splošno ostanite blizu konzole, da dobite dobra in zanesljiva odčitavanja srčnega utripa. Nošenje traku na golo kožo zagotavlja najboljši signal. Če želite lahko trak nosite tudi čez majico, vendar morajo biti mesta na majici kjer se dotikajo oddajniki, mokra.

Opomba: Oddajnik se aktivira takoj ko zazna aktivnost uporabkovega srca. Dodatno, se avtomatsko izklopi, ko srčnega utripa ne zaznava več. Četudi je oddajnik odporen na vodo, lahko tekočina na oddajnikih povzroči neresničen signal zato po vsaki vadbi popolnoma zbršite prsni trak in s tem zagotovite daljšo življenjsko dobo baterije (ocenjena življenjska doba je 2500 ur). Nadomestna baterija je Panasonic CR2032.

NEPRAVILNO DELOVANJE

Poyor! Tekalne steze ne uporabljajte s programi na bazi srčnega utripa če nimate dobrega, zanesljivega odčitavanja srčnega utripa. Previsoke, neredne in naključne številke so znak problema.

Možni problemi ob nepravilnem odčitavanju:

1. Tekalna steza ni pravilno ozemljena - pravilna ozemljitev je nujna!
2. Motilci signala kot so mikrovalovne pečice, televizije in druge elektronske naprave.
3. Fluorescentne luči.
4. Nekatero naprave za varovanje doma.
5. Električne ograje za domače živali.
6. Pri nekaterih ljudeh je odčitavanje na koži oteženo. Če tudi sami izkušate podobne probleme, poskusite obrniti merilec srčnega utripa. Ponavadi je merilec obrnejn tako, da je emblem pravilno obrnjen.
7. Antena, ki sprejema signal vašega merilca je zelo senzitivna in jo lahko zmoti kak drug vir zvoka. Če napravo obrnete za 90 stopinj, to ponavadi reši problem.
8. Drug uporabnik, ki nosi podoben oddajnik v bližini vaše konzole.

Če še vedno izkušate enake probleme, se obrnite na prodajalca.

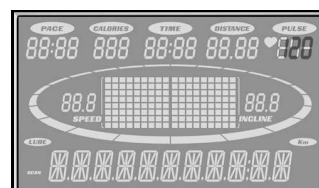
DELOVANJE HEART RATE PROGRAMOV (programov na srčnem utripu)

Opomba: Za te programe morate nositi prsni merilec srčnega utripa.

Oba programa delujeta na enak način, da je v prvem programu omejitev nastavljena na 60% maksimalnega utripa, v drugem pa na 80%. Oba sta programirana na enak način. Da začnete z vadbo Heart Rate programov, pritisnite Enter in nato sledite navodil na oknu za sporočila.

Po izbiri svojega ciljnega srčnega utripa, bo program poskušal trening prilagoditi tako, da vas bo ves čas držal točno ali 3-5 utripov na minuto okrog cilja. Sledite navodilom na oknu za sporočila, da določite svoj ciljni srčni utrip.

1. Pritisnite **HR 1** (60% od maksimalnega utripa) ali **HR 2** (80% od srčnega utripa), nato pritisnite Enter.
2. Okno za sporočila bo vprašalo za vašo starost. Vnesete jo lahko z uporabo + ali -, nato pritisnite **Enter** da potrdite izbrano vrednost in se premaknete na naslednji zaslon.



3. Zdaj vas bo naprava vprašala o vaši **starosti**. Vnesete jo z uporabo **Speed + ali -** gumbov in nato pritisnete **Enter**, da potrdite.
4. Naslednji je **Čas**. Čas lahko nastavite z uporabo **Speed + ali -** gumbov in nato pritisnete **Enter** da nadaljujete.
5. Zdaj naprava zahteva vaš ciljni srčni utrip. To je srčni utrip, ki ga želite vzdrževati med vadbo. Nastavite ga z uporabo **Speed + ali -** gumbov, nato pritisnete **Enter**. *Opomba: Prikazan srčni utrip temelji na %, ki ste jih sprejeli v koraku 1. Če spremenite to številko bo to dvignilo ali znižalo % iz koraka 1.* Zdaj ste končali z vnašanjem nastavitvev in lahko pričnete z vadbo s pritiskom na **Start** gumb. Lahko se tudi vrnete in spremenite nastavitve s pritiskom na **Stop** gumb. *OOPOMBA: Kadarkoli med urejanjem podatkov, se lahko s pritiskom na Stop gumb vrnete na prejšnji zaslon.*
6. Če želite kadarkoli med vadbo povišati ali znižati intenziteto vadbe, lahko to storite s pritiskom na **Speed + ali -** ali **Fast/Slow** gumbi na desnem ročaju. To bo hkrati omogočilo da spremenite svoj srčni utrip.
7. Med **HR 1** ali **HR 2** programoma boste lahko pregledovali podatke v oknu za sporočila s pritiskom na **Enter** gumb.
8. Ko se program konča, lahko s pritiskom na **Start** pričnete še program še enkrat ali pritisnete na **Stop**, da izstopite iz programa.

GENERALNO VZDRŽEVANJE

TRAK/DESKA

Vaša tekalna steza uporablja visokoučinkovito, nizkouporno desko. Delovanje je najboljše, ko je deska karseda čista. Uporabite mehko, vlažno krpo ali papirnato brisačo ter obrišite robove traku in območje med robom traka in okvirjem. Prav tako pobrišite pod trako, tako globoko kot sežete. To storite vsaj enkrat na mesec, da podaljšate življenjsko dobo traku. Nežno čistilo in voda bosta najbolje koristila za čiščenje zgornje strani traku. Pred uporabo steze, jo pustite da se posuši.

TRAK/DESKA

Včasih se zgodi, da se za stezo pojavi črn prah. To je normalno. To se zgodi pri normalnem utekavanju steze ali po nastavitvi traku.

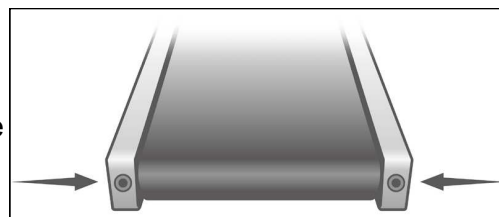
ČIŠČENJE

Blato, prah in dlake hišnih ljubljencev se lahko naberejo na zračnikih in nato na traku. Prosimo da pod tekalno stezo posesate vsaj enkrat na mesec, da preprečite nabiranje umazanije ki lahko vpliva na delovanje steze. Enkrat na leto tudi črni pokrov motorja in posesajte nabrano umazanijo tudi od tam. **NAPRAVO ODKLOPITE IZ ELEKTRIKE PREDEN OPRAVITE TA KORAK.**

NASTAVIETV TRAKU

Nastavitev napetosti traku - Napetost traku ni pretirano pomembna za večino uporabnikov. Pomembna je za umirjene tekače, ki jim je zelo pomembno udobje pri teku. Nastavitev traku se opravlja na zadnji strani tekalne steze in s 6mm imbus ključem, ki je priložen pri orodju. Vijaki za nastavitev so locirani na zadnji strani stranic tekalne steze, kot je prikazano na sliki.

Vijaki privijte ravno toliko, da preprečite zdrsavanje traku na prednjem valju. Obrnite vijaka za 1/4 obrata in preverite delovanje steze da nekaj časa tečete ali hodite po njej in vidite ali trak zdrsuje. Ko opravljate nastavitev morate vedno na obeh straneh vijaka obrniti enako, da trak ne začne lesti na eno ali drugo stran in je vedno pravilno usredinjen.



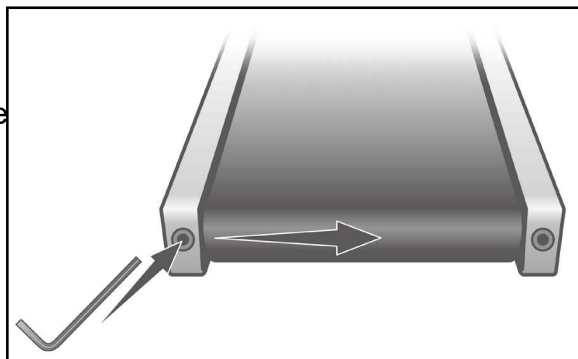
NE PRIVIJAJTE PREVEČ – Pretirano privijanje bo povzročilo, da se trak poškoduje in prehitro obrabi. Če privijate vijake in trak še vedno zdrsuje, je lahko problem v pogonskem jermenu. Ta je montiran pod pokrovom motorja in povezuje motor s sprednjim valjem. Če je odtegnjen pogonski jermen, je lahko posledica nedelovanja enaka kot pri nepritegnjenem tekalnem traku. Pritegovanjem pogonskega jermena, mora opraviti usposobljen serviser.

USREDINJANJE TEKALNEGA TRAKU

Tekalna steza je oblikovana tako, da je trak vedno približno usredinjen. Normalno pa je da nekateri trakovi zlezejo na eno ali drugo stran med uporabo, odvisno od uporabnikove moči v eni in drugi nogi. Če trak ves čas ostaja na eni strani, je potrebna nastavitvev.

NASTAVITEV TRAKU

6 mm imbus ključ je priložen za nastavitve. Nastavitve pričnite na levi strani. Hitrost nastavite na **3 mph (5 kmph)**. Previdni bodite velike spremembe, Če je trak **preblizu levemu robu**, obrnite vijak samo za 1/4 obrata (v smeri urinega kazalca) in počakajte nekaj minut, da se trak stabilizira in postavi na sredino. Če je trak **prebliu desnemu robu**, obrnite vijak v nasprotni smeri urinega kazalca. Trak bo



morda potreboval večkratne nastavitve, odvisno od načina hoje in teka uporabnika. Nekateri uporabniki drugače vplivajo na stezo. Pričakujte, da boste morali na začetku narediti več nastavitvev. Ko je trak obrabljen, bodo nastavitve vedno manj pogosto. Pravilno vzdrževanje traku je obveznost vsakega lastnika steze in je normalna pri vseh stezah.

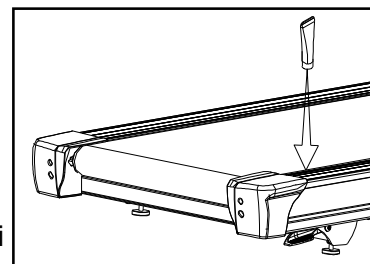
POZOR:

POŠKODBE NA TRAKU NASTALE ZARADI NEPRAVILNEGA VZDRŽEVANJA OZ. USMERJANJA, NI POKRITO POD GARANCIJO.

POSTOPEK MAZANJA TEKALNE POVRŠINE

Steze nikoli ne lubricirajte z drugim, kot s potrjenim oljem. Vaši stezi je na začetku priložena majhna količina, več pa lahko naročite od prodajalca. Obstajajo tudi druga olja, vendar je edini potrjen Lube-N-Walk.

Ti seti imajo priloženo palčko za lažje nanašanje. Sete lahko kupite direktno na: <http://www.jadfitness.com/>. Seti morajo biti na silikonski osnovi in NE parafinski vosek.



Mazanje steze v priporočenih intervalih, zagotavlja karseda dolgo življenjsko dobo tekalne steze. Če steza ni namazana, se bo trenje med trakom in desko povečalo, kar daje nepotreben napor na motor, jermen in elektronsko kontrolno ploščo in ti deli se lahko zato prej pokvarijo. Neredno mazanje steze in posledične poškodbe na stezi ponavadi niso krite pod garancijo. Trak in steza sta po montaži pravilno namazana, kasneje pa je potrebno stezo mazati vsakih 180 ur uporabe. Steza ima vgrajen opozorilnik za nivo lubriciranja, ki se prižge vsakih 180 ur.

Uporabite lubrikant, da mažete desko pod tekalnim trakom. Če lahko sežete pod trak vsaj 15 cm na vsaki strani, sledite naslednjim korakom: Napravo odklopite iz elektrike. Na sredini tekalne površine dvignite trak in sežite podenj z oljem za mazanje. Nanesite dober količino na desko. Postopek ponovite na drugi strani. Napravo priklopite nazaj na elektriko in stezo pustite prižgano na nizki hitrosti, da se lubrikant pravilno namaže.

Če ne morete opraviti zgoraj opisanega postopka, bo potrebno sprostiti tekalni trak. Z uporabo 6 mm imbus ključa, odvijte vijak za nastavitev - na zadnjem delu steze - toliko, da lahko pod trak spravite roko. (5 do 10 obratov). Prepričajte se, da ba vijaka zavrtite za enako število obratov. Prav tako si zapomnit za koliko obratov ste zavrteli, da lahko na koncu vrnete trak na enako nastavitev.

Ko je enkrat trak sproščen, obrišite desko s čisto krpo da odstranite morebitno umazanijo. Na desko nanesite celotno tubo lubrikanta približno 45 cm od pokrova motorja. Iztisnite vsebino tube čez celo desko (vzporedno s pokrovom motorja). Lubrikant želite nanesti približno na mesto kjer boste stopali. To je ponavadi okrog 45 cm od pokrova motorja. Odvisno je tudi ali boste na stezi hodili ali tekali. To pri nanašanju upoštevajte. Ko je enkrat lubrikant nanešen, privijte vijake na zadnjem delu za toliko obratov kot ste jih odvili. Poženite napravo na 5 kmph in jo nekaj minut pustite da teče brez da kdo po njej hodi ali teka. Prepričati se morate, da trak poteka po sredini. Če trak ni na sredini, to popravite kot je opisano v prejšnjem postopku. Nato po stezi hodite (ne tekajte) vsaj 5 minut, da se lubrikant razmaže.

PROCES KALIBRACIJE

1. Odstranite varnosni ključ
 2. Pritisnite in držite **Start** in **Fast +** gumba in ponovno vstavite varnostni ključ.
Še vedno držite **Start** in **Fast** gumba dokler na zaslonu ne vidite zapisa "Factory settings", nato pritisnite **Enter**.
 3. Lahko boste nastavili prikaz v Metričnih ali angleških enotah. Da to naredite, pritisnite gumb za gor ali dol in izberite zeleno, ter pritisnite **Enter**.
 4. Prepričajte se da je nastavev premera kolesa **2.30** nato pritisnite **Enter**
 5. Nastavite minimalno hitrost (če je to potrebno) na **0.5 mph / 1.0 kmph** in nato pritisnite **Enter**
 6. Nastavite maksimalno hitrost (če je to potrebno) na **10.0 mph / 16 kmph** in nato pritisnite **Enter**
 7. Nastavite maksimalen naklon (če je to potrebno) na **10** in nato pritisnite **Enter**
 8. **Grade return – On** (To bo vrnilo naklon na 0, ko pritisnete na **Stop**)
9. Pritisnite **Start** da pričnete s kalibracijo. To je avtomatski proces; hitrost se bo dvignila avtomatsk, zato ne stojte na tekalnem traku.

NASTAVITEV SENZORJA HITROSTI

Če se kalibracija ne dokonča, je lahko problem v nastavitvi senzorja hitsoti.

1. Odstranite pokrov motrja, tako da odvijete 4 vijake, ki ga držijo na mestu. (ne rabite jih popolnoma odviti)
2. Senzor hitrost je postavljen an levi strani okvirja, takoj zraven sprednjega škripca (prednji škripec ima okrog sebe jermen ki gre nato do motorja). Senzor hitsoti je majhen, črn, iz njega pa prihaja kabel.
3. Prepričajte se, da je senzor karseda blizu škripca, brez da bi se ga dotikal. Videli boste magnet na škripcu; prepričajte se, da sta magnet in senzor na enaki višini. Senzor je nameščen na mesto z vijakom. Za nastavev senzorja, je potrebno vijak odviti.
Ponovno privijte vijak ko ste končali.

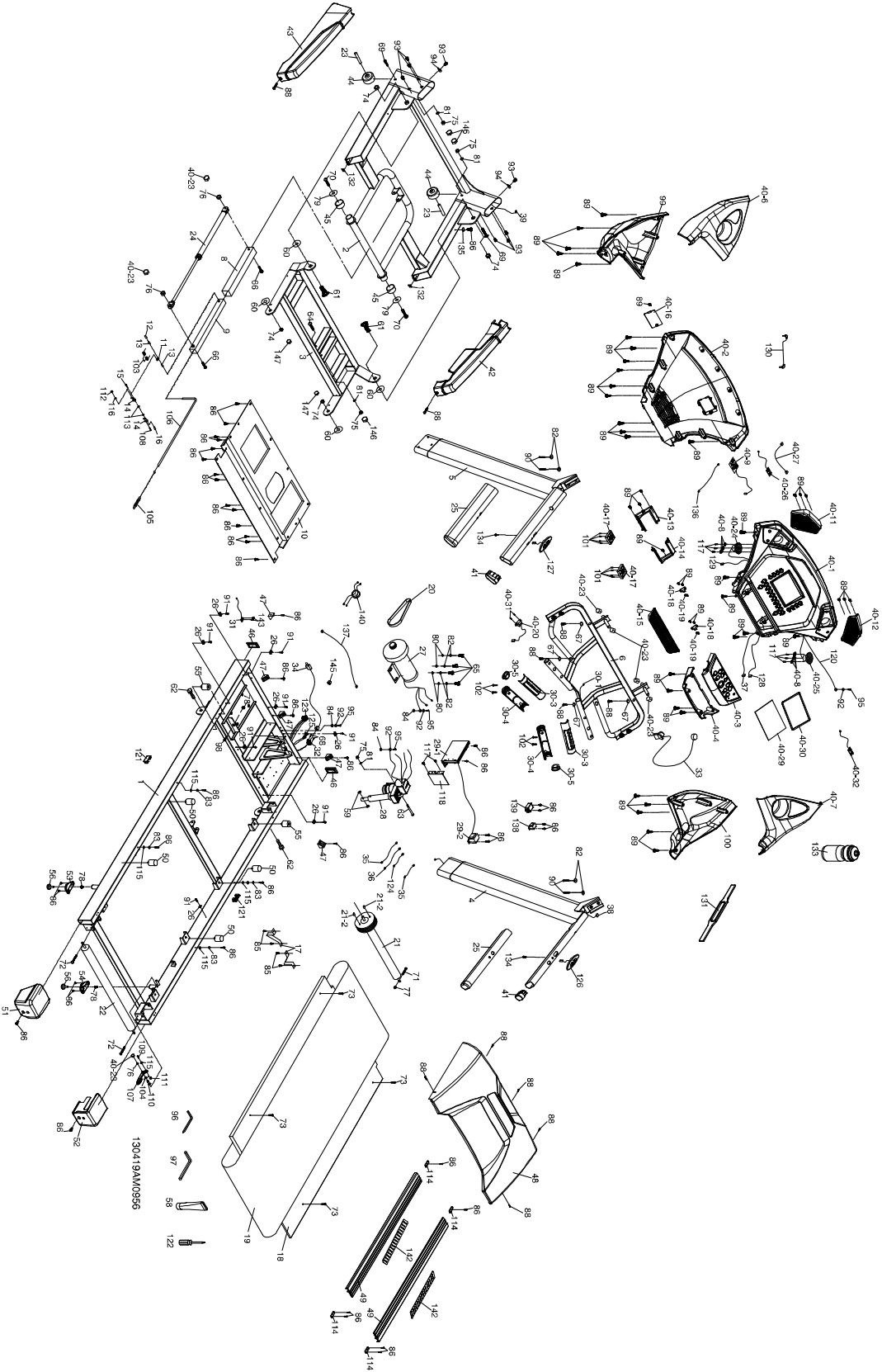


VZDRŽEVALNI MENI

1. Pritisnite in držite **Start**, **Stop** in **Enter** gumba, dokler zaslon ne izpiše "Engineering mode" (lahko piše tudi maintenance menu odvisno od različice). Pritisnite **Enter**.
2. Skozi meni se lahko premikate s + in - gumbi. Z uporabo **Stop** se vrnete na prejšnji meni.
Meniji so:

- A. **Key Test** - Preveri ali varnosni ključ deluje pravilno.
- B. **Display** - Preveri ali LCD zasloni delujejo pravilno ž
- C. **Functions**
 - I. **Sleep Mode** - Dovolj da izklopite način spanja. Naprava bo ves čas ostala prižgana dokler je ne izklopite na glavnem stikalu..
 - II. **Pause Mode** - Ko je naprava na pavzi, vam bo dovolilo da je za 5 minut konzola na pavzi in ohranja vse vrednosti vadbe.
 - III. **Odometer** - Ponastavev odometra.
 - IV. **English** - Sprememba enot iz metričnih v angleške.
 - V. **Motor Test** - Samo za servisno osebje, ko dela na motorju.
 - VI. **Beep** - Izklopi zvočnike in pisaknje ob pritskanju.
- D. **Security**- Zaklene tipkovnico, da se steza ne more uporabljati. Pritisnite **Enter**, da spremenite nastavev.
- E. **Factory Settings** - Ponastavev.

RAZŠIRJENA SLIKA



SEZNAM DELOV

Dwg #	Part description	Qty
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
8	Outer Slide	1
9	Seat Slider	1
10	Motor Bottom Cover	1
11	Link	1
12	Link Shaft	1
13	Shaft Bushing	2
14	Fastening Bracket	2
15	Clevis Pin	1
16	Fastening Bushing	1
17	Belt Guide	2
18	Running Deck	1
19	Running Belt	1
20	Drive Belt	1
21	Front Roller W/Pulley	1
21~2	Magnet	2
22	Rear Roller	1
23	Wheel Sleeve	2
24	Cylinder	1
25	PVC Handgrip	2
26	Wire Tie Mount	8
27	Drive Motor	1
28	Incline Motor	1
29~1	Motor Controller	1
29~2	Adaptor	1
30~1	800m/m_Handpulse Wire	1
30~3	Handpulse Sensor (w/o wire)	2
30~4	Handpulse Bottom Cover	2
30~5	Handpulse End Cap	2
31	Sensor W/Cable	1
32	Power Socket	1
33	Safety Key	1
34	Power Cord	1
35	200m/m_Connecting Wire (White)	2
36	200m/m_Connecting Wire (Black)	1
37	800m/m_Computer Cable (Upper)	1
38	1300m/m_Computer Cable(Middle)	1
39	1150m/m_Computer Cable(Lower)	1
40	Console Assembly	1

Dwg #	Part description	Qty
40~1	Console Top Cover	1
40~2	Console Bottom Cover	1
40~3	Front Console Cover (Top)	1
40~4	Front Console Cover (Bottom)	1
40~6	Left Drink Bottle Holder (Upper)	1
40~7	Right Drink Bottle Holder (Upper)	1
40~8	Speaker Grill Anchor (Optional)	6
40~9	500m/m_W/Receiver, HR (Optional)	1
40~11	Speaker Cover (L)	1
40~12	Speaker Cover (R)	1
40~13	Wind Duct (L)	1
40~14	Wind Duct (R)	1
40~15	Deflector Fan Grill	1
40~16	Battery Cover	1
40~17	Fan Assembly (Optional)	1
40~18	Fan Fixing Plate	2
40~19	Fan Grill Anchor	2
40~20	Safety Switch Module W/ Cable	1
40~23	13m/m_Bolt Cap	7
40~24	250m/m_Speaker W/Cable (Optional)	1
40~25	700m/m_Speaker W/Cable (Optional)	1
40~26	Amplifier Controller (Optional)	1
40~27	400m/m_Amplifier Cable (Optional)	1
40~29	LCD Transparent Piece	1
40~30	Water-resist Rubber	1
40~31	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	2
40~32	500m/m_Earphone socket with cable and securing	1
41	Handgrip End Cap	2
42	Frame Base Cover (R)	1
43	Frame Base Cover (L)	1
44	Transportation Wheel(A)	2
45	Transportation Wheel(B)	2
46	□30 × 80m/m_Square End Cap	2
47	Motor Cover Anchor(D)	5
48	Motor Top Cover	1
49	Foot Rail	2
50	Cushion	4
51	Rear Adjustment Seat (L)	1
52	Rear Adjustment Seat (R)	1
53	Adjustment Foot Pad Cap (L)	1
54	Adjustment Foot Pad Cap (R)	1
55	Cushion	2
56	Adjustment Foot	2
58	Lubricant	1
59	Nylon Washer (A)	2
60	Nylon Washer (B)	4
61	1/2" × 1-1/4" _Carriage Bolt	2

Dwg #	Part description	Qty
62	1/2" x 1" _Hex Head Bolt	2
63	3/8" x 4" _Hex Head Bolt	1
64	3/8" x 92m/m _Hex Head Bolt	1
65	3/8" x 1" _Hex Head Bolt	4
66	5/16" x 2-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
67	Ø1/4" x 19 x 1.5T _Flat Washer	4
68	3 x 10m/m _Sheet Metal Screw	2
69	3/8" x 2" _Flat Head Socket Bolt	2
70	5/16" x 1" _Button Head Socket Bolt	2
71	M8 x 60m/m _Hex Head Bolt	1
72	M8 x 80m/m _Socket Head Cap Bolt	2
73	M8 x 35m/m _Flat Head Countersink Bolt	4
74	1/2" x 8T _Nyloc Nut	4
75	3/8" x 7T _Nyloc Nut	4
76	5/16" x 6T _Nyloc Nut	3
77	M8 x 8T _Nyloc Nut	1
78	3/8" x 7T _Nut	3
79	Ø35 x 5/16" x 1.5T _Flat Washer	2
80	Ø25 x Ø10 x 2.0T _Flat Washer	4
81	Ø19 x Ø 10 x 1.5T _Flat Washer	4
82	3/8" x 2.0T _Split Washer	8
83	Ø6.5 x 25 x 1T _Concave Washer	4
84	M5 _Star Washer	3
85	4 x 12m/m _Sheet Metal Screw	4
86	5 x 16m/m _Tapping Screw	44
88	5 x 16m/m _Tapping Screw	11
89	3.5 x 12m/m _Sheet Metal Screw	45
90	3/8" x 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	4
91	3.5 x 16m/m _Tapping Screw	8
92	M5 _Split Washer	4
93	5/16" x 15m/m _Button Head Socket Bolt	8
94	Ø5/16" x 19 x 1.5T _Curved Washer	2
95	M5 x 10m/m _Phillips Head Screw	4
96	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw	1
97	M6 (66 x 86) _L Allen Wrench	1
98	3/8" x 2" _Hex Head Bolt	1
99	Left Drink Bottle Holder (Lower)	1
100	Right Drink Bottle Holder (Lower)	1
101	3.5 x 32m/m _Sheet Metal Screw (Optional)	8
102	3 x 12m/m _Tapping Screw	4
103	Dual Torsion-Spring	1
104	ChenChin Torsion-Spring	1
105	Steel Cable Tension Spring	1
106	Steel Cable	1
107	Release Lever	1
108	M3 x 10m/m _Phillips Head Screw	1
109	M5 x 20m/m _Phillips Head Screw	1

Dwg #	Part description	Qty
110	5/16" x 2" _Hex Head Bolt	1
111	M5_Nyloc Nut	1
112	M3_Nut	1
113	Ø5 x Ø10 x 1.0T_Flat Washer	2
114	Concave Washer	4
115	Ø5 x Ø13 x 1.0T_Flat Washer	5
116	M3_Split Washer	1
117	3 x 10m/m_Sheet Metal Screw (6pcs Optional)	8
118	Controller Back Plate	1
120	400m/m_Console Ground Wire	1
121	20 x 40m/m_Square End Cap	2
122	Phillips Head Screw Driver	1
123	On/Off Switch	1
124	100m/m x 764 x 764_Connecting Wire (Black)	1
125	Breaker	1
126	330m/m_Speed Adjustment Switch W/Cable	1
127	330m/m_Incline Adjustment Switch W/Cable	1
128	Speed Cable (Upper)	1
129	Incline Cable (Upper)	1
130	400m/m_Audio Cable (Optional)	1
131	Chest Strap (Optional)	1
132	Speed Nut Clip	2
133	Drink Bottle (Optional)	1
134	4 x 50m/m_Sheet Metal Screw	2
135	Wire Clamp	1
136	300m/m_Ground Wire	1
137	1000m/m_Ground Wire	1
138	Choke	1
139	Filter	1
140	600m/m_Connecting Cable Of Motor	1
142	Non-Slip Rubber	2
143	M3 x 12m/m_Phillips Head Screw	2
145	Ferrite Core	1
146	14m/m_Bolt Cap	3
147	19m/m_Bolt Cap	2



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