

TCORX
FITNESS IN MOTION

Dansk Manual



STEPPER FORCE







Rev : 00

Ed : 03/17



Explanation of symbols

 <p>NOTE When reading this user manual, directs your attention to important information and notes.</p>	 <p>ATTENTION Contains important notes to avoid damage to the device.</p>	 <p>WARNING Contains important notes to avoid personal injuries.</p>	 <p>Read and comply with assembly and user instructions prior to use.</p>
--	---	--	--

Equipment / Scope of delivery

POWER STEPPER equipment

Multi-function computer concise display indicates time, steps/min, total steps, calorie consumption, pulse and passes (includes name-brand batteries)

Shaped handle bar for optimum body position while exercising

Receiver for pulse rate transmitter, compatible with almost all commercially available models.(transmitter not included)

Stepping platforms large and non-slip

Sturdy, robust steel frame

Transportation wheels

Dimensions:

Length approx 80 cm
Width approx 60 cm
Height approx 140 cm

Weight:

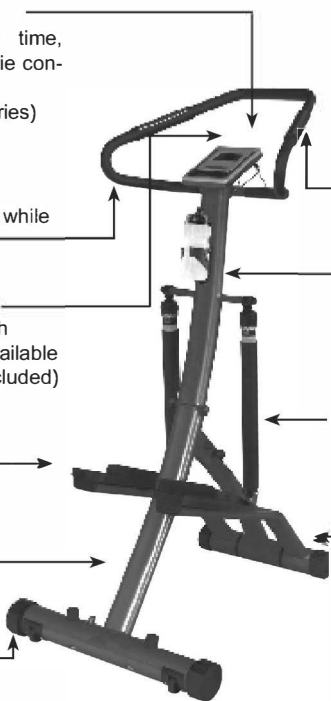
Approx. 20 kg
(without packaging)

Pulse is measured via hand contact sensor on the handlebar

Incl. drink bottle with scale and drink bottle holder

Hydraulic cylinder Resistance easily controllable in 12 steps regardless of step movement

Ground leveling



Leveringsomfang

- Reservedele iht. reservedelsliste
- Monteringsværktøj
- Monterings-, betjenings- og øvelsesinstruktion

Vigtigt!







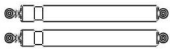
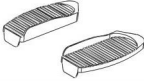



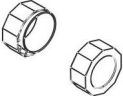



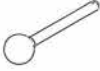


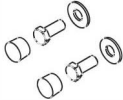


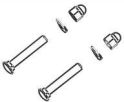



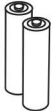
Inden opstart af enheden skal du læse monterings-, betjenings- og træningsvejledningen. Alle funktioner kan derefter bruges sikkert og pålideligt. Ved videregivelse af afleverer venligst også denne monterings- og betjeningsvejledning.

Montage

1. Gennemgang af leverancens omfang

Læs venligst denne monteringsvejledning, inden du samler enheden, og fortsæt derefter trin for trin som beskrevet. Pak alle komponenter ud og læg dem ved siden af hinanden på gulvet. Sørg for tilstrækkeligt bevægelsesområde i alle retninger (min. 1 m) under montering.

No.	Description	Quantity
1	Main frame lower part	1
51	Main frame upper part	1
22	Pedal pipe	2
24	Support Pipe	1
4	Rear base	1
36/39	Handlebar	1
21	Hydraulic cylinder	2
12	Pedal (R+L)	1 Set
23	DRINK BOTTLE holder	1
37	DRINK BOTTLE	1
40	Computer	1
5	Base unit cap	2
9	Buffer	2
19	End cap	2
16	Cover	2
31	Safety pin	1
54	Cross head screw	2
10/11/50	Screw set for pedal assembly	4
18/33/46	Screw set for hydraulic cylinder assembly top	2
17/18	Screw set for pedal pipe assembly	2
14/15/17/46	Screw set for main frame assembly	3
42/47/49	Screw set for handlebar assembly	2
13/14/15	Screw set for hydraulic cylinder assembly bottom	2
2/3/8/48	Screw set for base unit assembly	2
28/29/30/35	Screw set for support frame assembly	1
55	Battery 1.5 V/R03/AAA	2

 1	 51	 22	 24
 4	 36.39...	 21	 12
 23	 37	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35	 55		

Du skal bruge følgende værktøjer til montering:

A: Kombinøgle/kassenøgle SW 14 C:

Unbrakonøgle 6 mm

B: Kombinøgle/kassenøgle SW 17 D:

Tværskruetrækker PH 2

2. Assembling the base unit

A) Indsæt baseenhedens hætter (5) på den bagerste baseenhed (4)

Bemærk: Brug gulvnivelleringsmekanismen til at justere din enhed til mindre ujævne steder på jorden ved at dreje hæfterne.

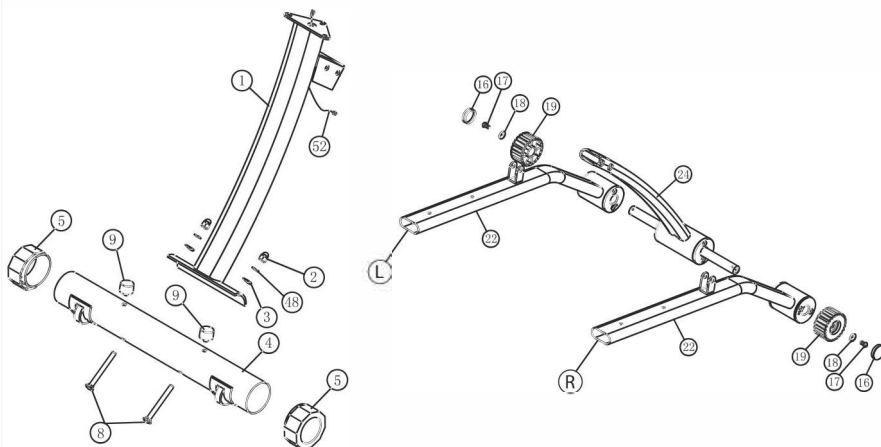
B) Placer begge buffere (9) på den bagerste basisenhed (4).

C) Fastgør den bagerste basisenhed (4) ved hjælp af de to skruer (8), to buede spændeskiver (3), to låseringe (48) og to møtrikker (2) på den nederste hovedramme (1).



1. Sørg for, at transporthjulene vender nedad på basisenheden.

2. Sørg for, at skruerne er spændt for at forhindre ubehagelige vibrationer under træning.



3. Samling af pedalrørene

Fastgør begge pedalrør (22) og begge endestykker (19) ved hjælp af en unbrakonøgle (17) og en spændeskive (18) hver på støtterammen (24). Skub begge dækhætter (16) på de to endehætter (19).



Ved samling af de to pedalrør skal du observere den korrekte markering lefl (L) og højre (R). Trindisplayet fungerer ikke, hvis de ikke er samlet korrekt.

4. Samling af støtterammen til den nederste hovedramme

- A) Hold støtterammen (24) tæt på den nederste hovedramme (1), og tilslut den nederste sensorledning (27) på støtterammen (24) til den midterste sensorledning (52) på den nederste hovedramme (1).



Sørg for, at kablerne er tilsluttet korrekt, ellers vil der ikke blive transmitteret noget signal til computeren (40). Ledningstilslutningerne skal være placeret på indersiden af rammen og må ikke rage ind for at forhindre beskadigelse af snorene.

- B) Forbind støtterammen (24) til den nederste hovedramme (1) ved hjælp af en sekskantbolt (30), to skiver (29) og en møtrik (28). Installer en skive (29) hver under skrukehovedet og under møtrikken (28).

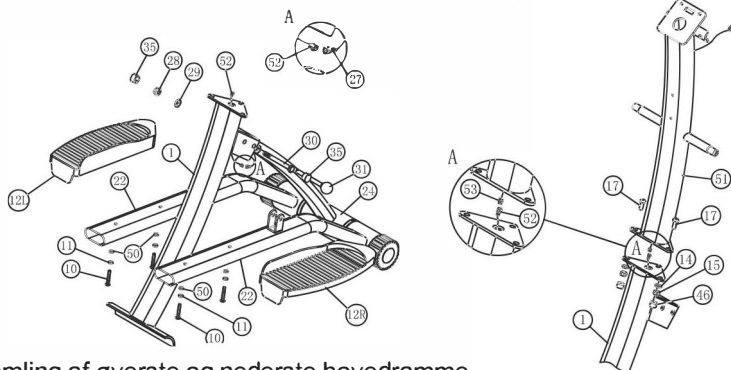
Indsæt sikkerhedsnålen (31) i det andet hul i hovedrammen (1).

Placer et dæksel (35) på sekskantmøtrikken (30) og møtrikken (28)



Ved tilslutning af understøtningsrammen (24) til den nederste hovedramme (1), skal du sikre dig, at sekskantmøtrikken (30) er placeret i den øverste åbning, og sikkerhedsstiften (31) er sat ind i den nederste åbning.

- C) Fastgør de to pedaler (12 R+L) med to krydshovedskruer (10) hver, to fjedre clips (50) og to spændeskiver (11) til pedalrørene (22)



5. Samling af øverste og nederste hovedramme

- A) Hold den øverste hovedramme (51) til den nederste hovedramme (1), og forbind de to sensorledninger (52 + 53)



Sørg for korrekt tilslutning af ledningerne, ellers vil der ikke blive transmitteret noget signal til computeren (40). Ledningstilslutningerne skal være placeret på indersiden af rammen og må ikke rage ind for at forhindre beskadigelse af snorene.

- B) Fastgør den øverste hovedramme (51) til den nederste hovedramme (1) med tre unbrakon skrue (17), tre spændeskiver (14) og tre møtrikker. Fastgør de tre plastikhætter (46) på møtrikkerne (15).

! Sørg for at skrueerne er strammet for at forhindre ubehagelige vibrationer under træning.

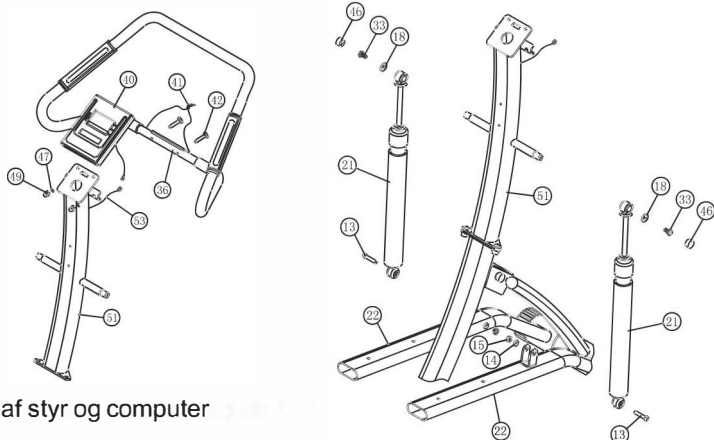
6. Samling af hydraulikcylindrene

A) Fastgør begge hydraulikcylindre (21) til den øverste hovedramme (51) ved hjælp af en sekskantbolte (33) og en skive (18) hver. Sæt de to plastikhætter (46) på de to sekskantbolte (33).

B) Indsæt nu de to hydrauliske cylindre (21) i gaflerne på de to pedalrør (22) og forbind dem med en unbrakonøgle (13), en skive (14) og en nul (15) hver.



Cylinderen har tolv modstandsniveauer; jo højere tal, jo højere modstand. Drej den øverste del af cylinderen med uret for at øge modstanden. Det tal, som pilen peger på, er det præcise område. Sørg altid for at indstille samme modstandsniveau på begge cylindre.



7. Samling af styr og computer

A) Brug to bolte (42), to buede spændeskiver (47) og to nuller (49) til at fastgøre styret (36) til den øvre hovedramme (51).



Vær sikker på, at håndpulsnsoren (41) ikke er knust.

B) Fjern begge formonterede skruer fra bagsiden af computeren (40), og brug de to skruer til at fastgøre computeren (40) til den øverste hovedramme (51).

C) Tilslut ledningen fra bagsiden af computeren (40) til den øverste sensorledning (53).

D) Indsæt håndpulsledningen (41) i stikket (PULSE) på bagsiden af computeren (40).

isætning af batterier

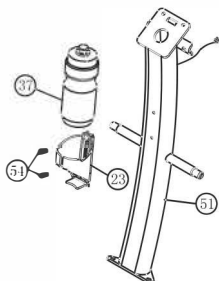
A: Åbn batterirummet på bagsiden af computeren (40). Rengør batteriet kontakter og enhedens kontakter før isætning af batterier, hvis det er nødvendigt. B: Indsæt to batterier 1,5 V type R03/AAA i batterirummet. Hvornår isætning af batterier, sørg for at kontrollere den korrekte polaritet (+/-). Computeren vil

signal med et lang bip.

C: Luk batterirummet, og sørg for, at dækslet klikker på plads.

8. Samling af drikkeflaskeholder

A) Brug to krydshovedskruer (54) til at fastgøre drikkeflaskeholderen (23) til den øverste hoveddrumme (51).



Sidste inspektion:

Sørg for, at alle skruer er spændt korrekt, og at stepperen er placeret på en plan overflade.

- Sørg for, at begge hydraulikcylindre er indstillet til samme modstandsniveau, før du starter træningen.
- Bremssystemet afhænger af hastigheden (dvs. trinmodstanden vil være stærkere ved højere trinfrekvens).

Folding lukket:

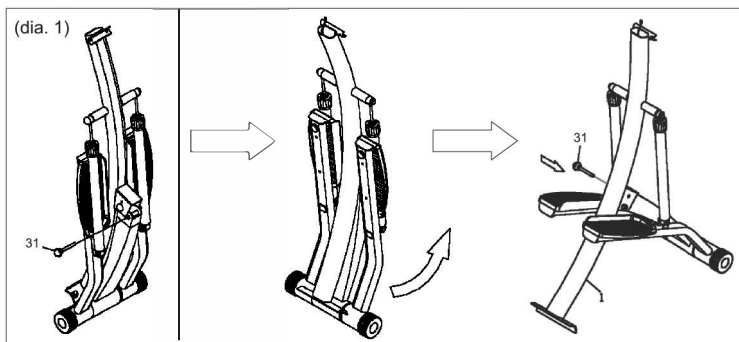
For at spare plads ved opbevaring af enheden kan den foldes sammen, når den ikke er i brug. Fortsæt som følger:

1. Indstil begge hydraulikcylindre til niveau 1.
2. Træk sikkerhedsstiften (31) ud af enheden.
3. Hold enheden på håndtaget, mens du bruger den anden hånd til at skubbe støtterammen (24) mod hoveddrummen (1) (se dia. 1).
4. Til opbevaring indsættes sikkerhedsnålen (31) i åbningerne på hoveddrummen.

Folding åben (dia. 1)

Når apparatet åbnes, er der fare for klemning i området omkring samlingen! Hold kun enheden uden for dette område, mens du folder den åben.

- Fjern sikkerhedsnålen (31) fra hoveddrummen (1), åbn rammen og læg den på jorden.
- Juster åbningerne på hoveddrummen (1) og understøtningsrammen (24). Skub sikkerhedsnål (31) gennem åbningerne.



Computer

Betjening af computer

Funktioner:

- TRIN (TÆL): Step-funktionen vises permanent på LCD-skærmen¹. Derfor vil den første valgpil altid pege på STEP-funktionen. DENNE FUNKTION ER DEN ENESTE PERMANENTE FUNKTION, DER VISES PÅ LCD-SKÆRMEN.

- TRIN/MIN (RPM): Tryk på MODE-knappen for at flytte den anden valgtast til funktionen TRIN/MIN. Denne funktion viser antallet af skridt i minuttet, du i øjeblikket tager på LCD2-skærmen.

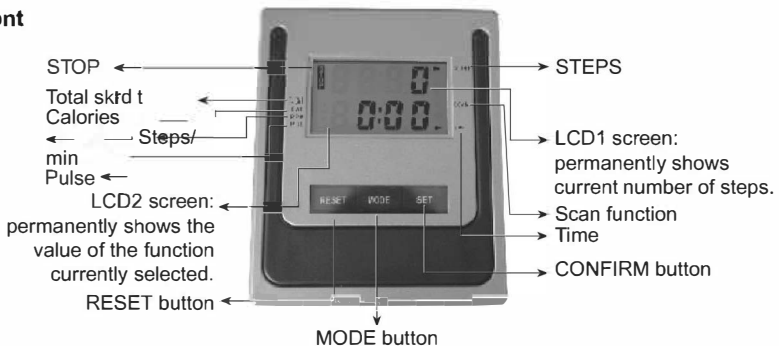
- SCAN (SCAN): Tryk på MODE-knappen for at flytte den anden valgtast til funktionen SCAN. Scanningsfunktionen vil nu automatisk scanne gennem alle computertuneringer. Hver funktion vises på LCD2-skærm i ca. 4 sekunder før den næste funktion vises. Den tredje valgpil vil altid pege på den funktion, der aktuelt vises på computerskærmen (thans valgpil vises kun med SCAN-funktionen).

- PULSE (PUL): Tag fat i de to MEGA håndpulssensorer med begge hænder, eller brug en kommercielt tilgængelig pulsmåler-brystbælte (medfølger ikke). Tryk på MODE-knappen for at flytte valgtasten til funktionen PULSE. Din aktuelle puls vises nu på LCD2-skærmen. Det er også muligt at indstille en målpuls. Tryk på MODE-knappen for at vælge PULS-funktionen; tryk på SET-knappen for at indstille en hastighed mellem 40 og 240 bpm. Så snart målhastigheden er nået, udsender enheden tre akustiske signaler for at give dig besked. Pulsindstillingen kan slettes med RESET-knappen.

- TOTAL STEPS (T. CNT): Tryk på MODE-knappen for at flytte den anden valgtast til funktionen TOTAL STEPS. LCD2-skærmen vil nu vise det samlede antal skridt fra alle træningsenheder. Når batterierne er udskiftet, genstarter denne funktion ved »0«.

- TID (TID): Viser den tid, der er brugt siden start af træningsenheden. Funktionen TID kan ikke vises på LCD2-skærmen alene, men kun i forbindelse med SCAN-funktionen. Det er også muligt at vælge en nedtællingsmulighed. Tryk på MODE-knappen for at vælge TIME-funktionen; tryk på SET knappen for at indstille en tid fra 1 til 99 minutter. Så snart nul er nået, udsender enheden to akustiske signaler for at give dig besked. Nedtællingsindstillingen kan slettes ved hjælp af RESET-knappen.

Front



- KALORIER (CAL): Tryk på MODE-knappen for at flytte den anden valgtast til funktion KALORIER. Summen af de forbrændte kalorier siden træningen startede vil blive vist på LCD2-skærmen. Det er også muligt at vælge en nedtællingsmulighed. Tryk på MODE-knappen for at vælge KALORIE-funktionen; tryk på SET-knappen for at indstille et område fra 1 - 999 kalorier. Så snart nul er nået, udsender enheden fire akustiske signaler for at give dig besked. Kalorieindstillingen kan slettes ved hjælp af RESET-knappen.



1. For at nulstille værdierne »TIME«, »TOTAL STEPS«, »CALORIES« til nul, tryk på knappen »MODE« i mindst 5 sekunder.

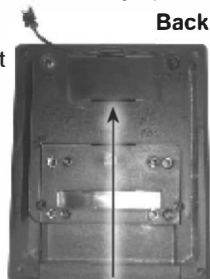
2. Funktionen PULSE kan kun bruges til informationsformål. Præcision er ikke egnet til medicinske formål.

3. Hvis computeren ikke viser nogen eller kun delvise oplysninger, skal du udskifte batterierne og vente 15 sekunder, før du genstarter.

4. Computeren slukker automatisk efter 2 minutter, hvis den ikke modtager signaler.

5. Computeren aktiveres automatisk, når du starter en træning eller trykker på en knap.

6. Brug venligst to 1,5 V/R03/AAA-batterier.



Battery compartment 2 pcs.
1.5 V/R03/AAA batteries



Fjern batterierne fra batterirummet, hvis de er tomme, eller hvis enheden ikke er brugt i lang tid.



Batterier kan være dødelige, hvis de sluges. Kontakt venligst straks din læge, hvis dette sker.

Træningsbemærkninger!

Træning

Generelle oplysninger:

Generelt kan enhver sund person starte et træningsprogram. Husk, at lange perioder med lille aktivitet ikke kan rettes på kort tid. Fysisk kondition, udholdenhed og velvære kan nemt opnås med et tilsvarende træningsprogram. Din tilstand vil forbedres efter relativt kort tid og ved regelmæssig motion og vil også forbedre dit hjerte, blodcirkulation og bevægeapparat. Andre positive ændringer finder sted i dit stofskiftesystem. Det er vigtigt at tilpasse øvelsen til din krop og ikke anstrenge din krop. Husk venligst: atletisk aktivitet skal være sjovt!

OPMÆRKSOMHED! VI ANBEFALER AT KONTAKTE DIN LÆGE, FØR DU STARTER ET TRÆNINGSPROGRAM.

VIGTIG!

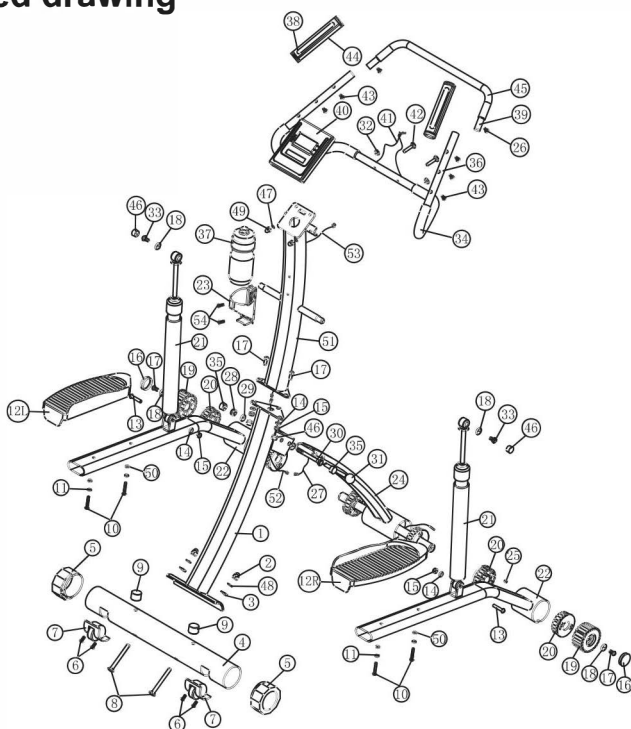
- Regelmæssig, langvarig motion.
- Bær behageligt, luftgennemtrængeligt tøj (f.eks. track-dragt).
- Brug sko med skridsikker gummisål. Træn aldrig med bare fødder (risiko for skader)!
- Spis ikke en time før og en time efter træning. Drik tilstrækkeligt med væske!
- Træn ikke, hvis du er træt eller udmattet.

JORDNIVERING

- Ved ujævnt underlag kan stepperen justeres med jordnivelleringsmekanismen, så stepperen står solidt på jorden.
- Drej plastikhæfterne på den bagerste baseenhed, indtil der opstår jordkontakt på begge sider.

		v
		g y
		y
		g g

Exploded drawing



Parts list

Parts list			Parts list		
No.	Description	Number	No.	Description	Number
1	Main frame lower part	1	29	Washer	2
2	Nut (M10)	2	30	Hexagon bolt	1
3	Curved washer	2	31	Safety pin	1
4	Rear base unit	1	32	Cord protection	5
5	Base unit cap	2	33	Hexagon bolt	2
6	Cross head screw	4	34	Handle cover, bottom part	2
7	Transportation wheels	2	35	Cover caps	2
8	Carrier screw	2	36	Handle, bottom part	1
9	Buffer	2	37	Drink bottle	1
10	Cross head screw	4	38	Hand pulse sensor (top)	2
11	Washer	4	39	Handle, upper part	1
12	Pedal (R+L)	2	40	Computer	1
13	Allen screw	2	41	Hand pulse cord	1
14	Washer	5	42	Bolt	2
15	Nylon nut	5	43	Cross head screw	6
16	Cover	2	44	Hand pulse sensor (bottom)	2
17	Allen screw	5	45	Handle cover, upper part	2
18	Washer	4	46	Plastic cover	5
19	End cap	2	47	Washer	2
20	Sleeve	6	48	Spring clip	2
21	Hydraulic cylinder	2	49	Nut	2
22	Pedal pipe	2	50	Spring clip	4
23	Drink bottle holder	1	51	Main frame upper part	1
24	Support frame	1	52	Sensor cord, center	1
25	Magnet	1	53	Sensor cord, top	1
26	Cross head screw (M5*10)	2	54	Cross head screw	2
27	Sensor cord bottom, with sensor	1	55	Battery 1.5 V/R03/AAA	2
28	Nylon nut	1			



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