

TCORX
FITNESS IN MOTION

UPUTE



ERX300



Rev : 00

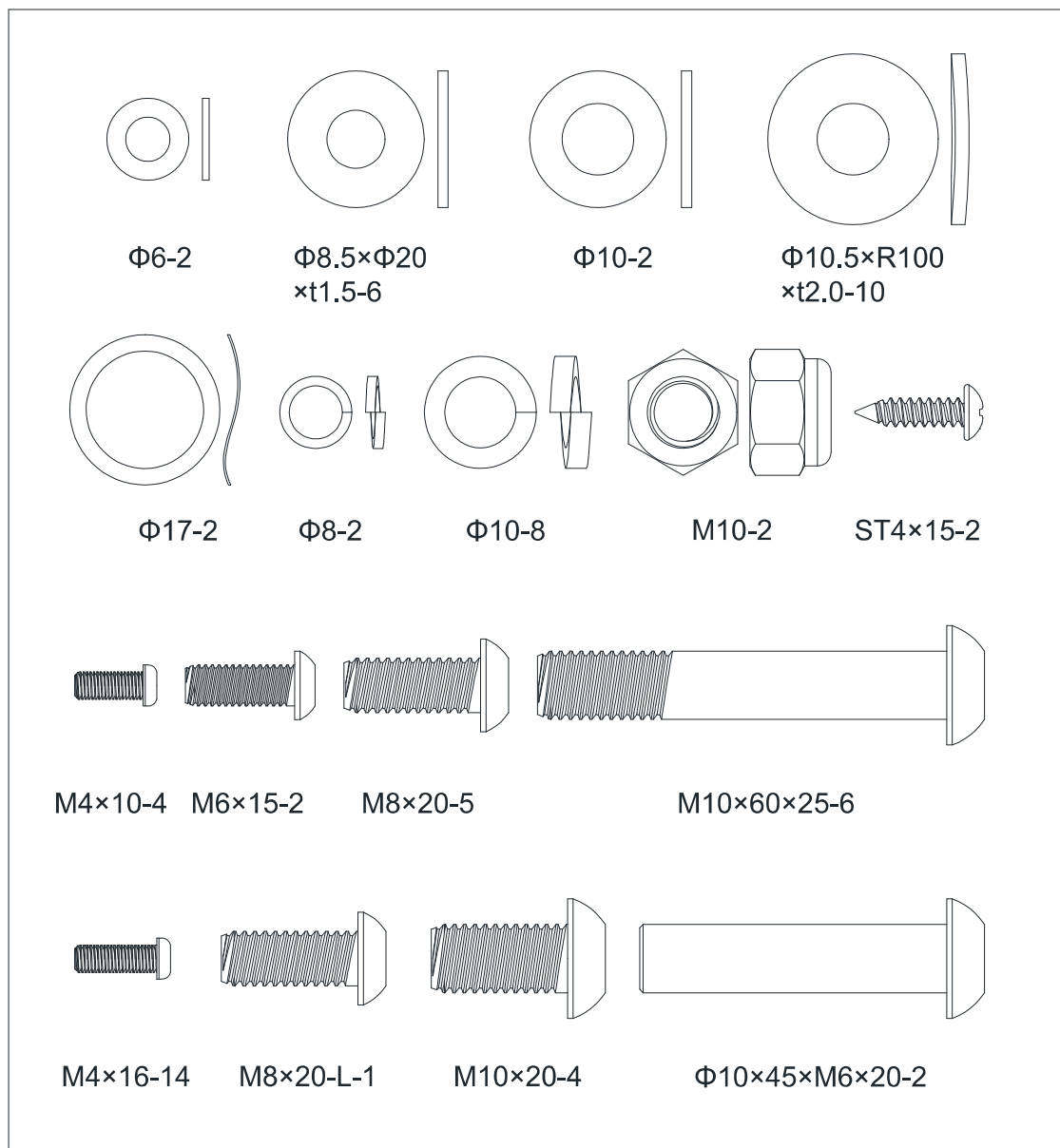
Ed : 02/17



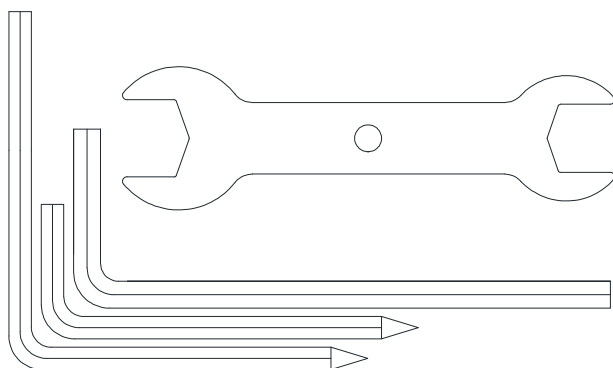
Bilješke pred montažu

Otvorite kutiju:

Obavezno popisujte sve dijelove koji su uključeni u kutiji. Provjerite hardverski grafikon s punim brojem uključenih dijelova za pravilno sklapanje. Ako neki od dijelova nedostaje, obratite se prodavaču.



BR.	NAZIV	SPECIFIKACIJA	KOLIČINA
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. half thread screw	M8×20	5
30	Spring washer	Φ8	2
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Hex self-locking nut	M10	2
33	Flat washer	Φ10	2
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2
40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
41	Philips C.K.S. self-taping screw	ST4×16	2
102	Waved spring washer	Φ17	2
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Allen full thread screw(L)	M8×20-L	1



NAZIV	SPECIJALIZACIJA	KOLIČINA
L-shaped wrench	5×80×80S(with a cross)	1
L-shaped wrench	5×35×85S(with a cross)	1
L-shaped wrench	6×40×120	1
Open end wrench	15#&17#	1

Skupite svoje alate

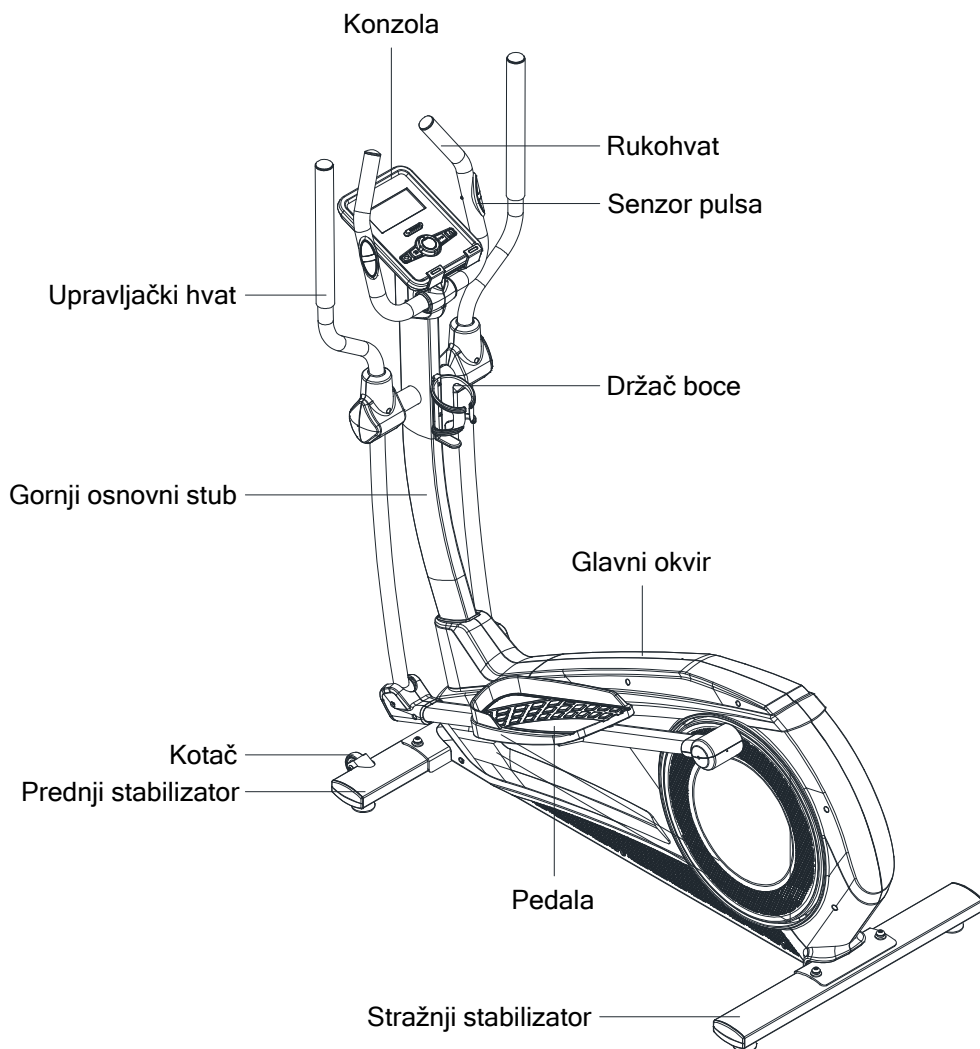
Prije nego što započnete sklapanje uređaja, prikupite potrebne alate. Imajući svu opremu pri ruci uštedjet će vrijeme i učiniti montažu bržom i bez poteškoća.

Očistite svoje radno područje

Budite sigurni da ste očistili dovoljno veliki prostor da pravilno montirate uređaj. Provjerite ima li mjesta slobodnog od bilo čega što može uzrokovati ozljede tijekom montaže. Nakon što se jedinica u potpunosti sastavi, osigurajte da postoji ugodna količina slobodnog područja oko uređaja za nesmetan rad.

Napomena: Svaki korak u uputama za montažu govori što ćete raditi. Ipak pročitajte i razumijte sve upute prije sastavljanja stacionarnog bicikla.

Upute o proizvodu



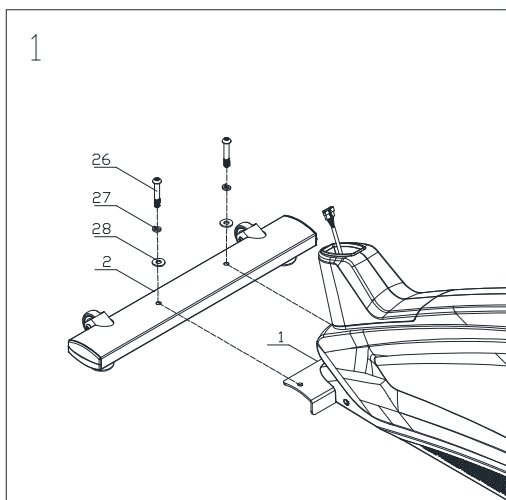
Tehničke informacije

DIMENZIJE	Rašireno:1660×720×1580mm
OMJER BRZINE	9
ZAMAŠNJAK	Dvosmjerno, Φ280/9kg
FRAGMENT OTPORA	1-32
DUŽINA KORAK	420×200mm

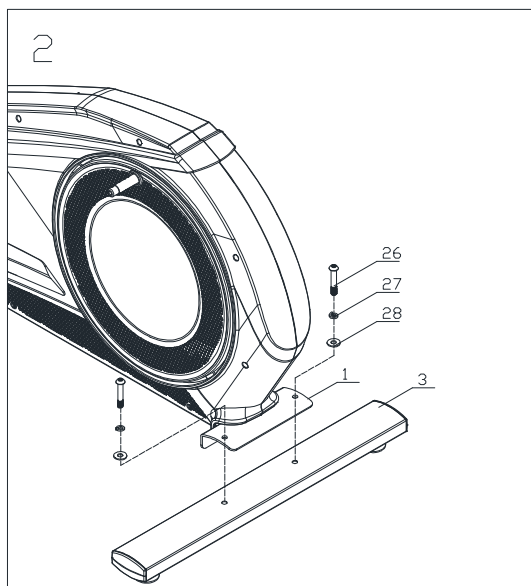
***Zadržavamo pravo izmjene proizvoda bez prethodne najave**

UPUTE ZA MONTAŽU

Korak 1: Pričvrstite prednji stabilizator (2) na glavni okvir (1) sa zakrivljenom podloškom (28).
opružnom podloškmo (27) i Allen C.K.S. vijkom (26).

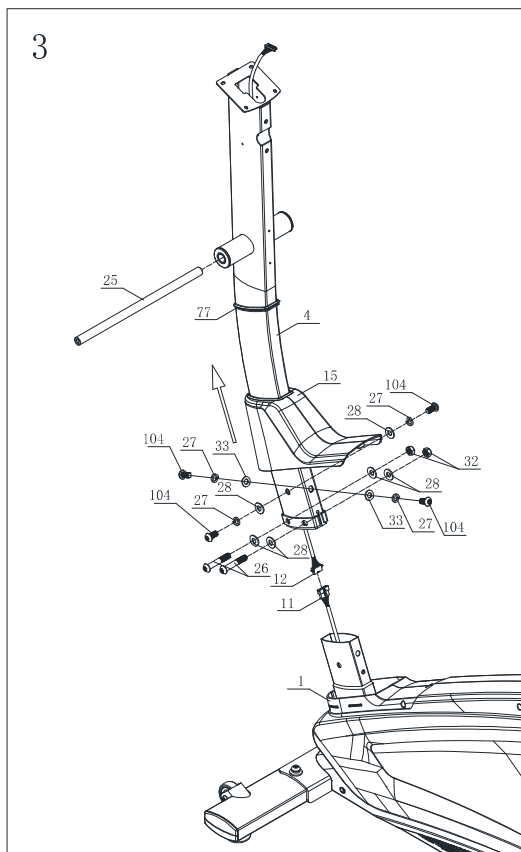


Korak 2: Pričvrstite stražnji stabilizator (3) na glavni okvir (1) sa zakrivljenom podloškom (28),
opružnom podloškom (27) i Allen C.K.S. vijak sa pola navoja (26).



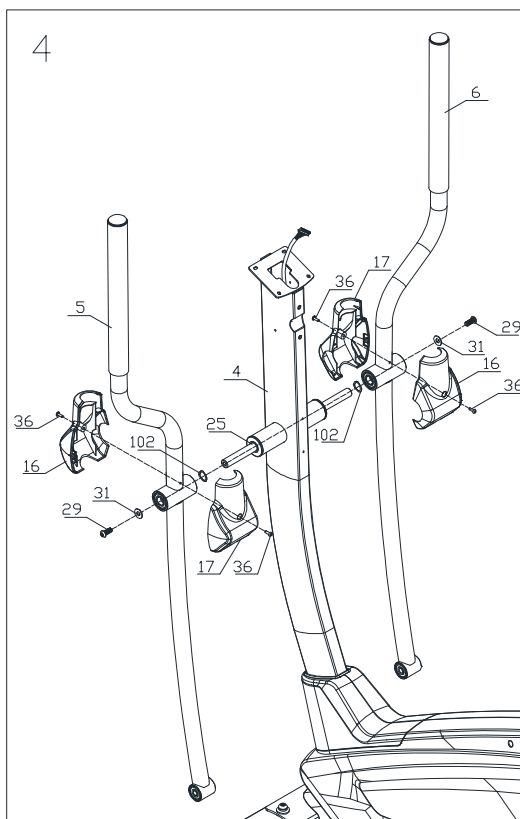
Korak 3:

1. Pričvrstite uspravni rub trake (77) na gornji osovinski stub (4). Skinite uspravni poklopac postolja (15) sa glavnog okvira (1). Zatim pričvrstite na gornji osovinski stub (4).
 2. Spojite komunikacijsku žicu motora (11) i komunikacijsku žicu na konzoli (12).
 3. Pričvrstite gornji osovinski stub (4) na glavni okvir (1) s ravnom podloškom (33), opružnom podloškom (27), Allen C.K.S. vijkom (104) i opružnom podloškom (27), Allen C.K.S. vijkom (104) i Allen C.K.S. vijkom (26), zakrivljenom podloškom (28) i šesterokutnom maticom (32)
 4. Pričvrstite uspravni poklopac postolja (15) i uspravnu traku za ukrašavanje stuba (77) na glavni okvir (1). Zatim ugradite osovinu (25).
- Savjet: Nemojte čvrsto zategnuti vijak. Proverite jesu li svi vijci u šesterokutnoj rupi.



Korak 4:

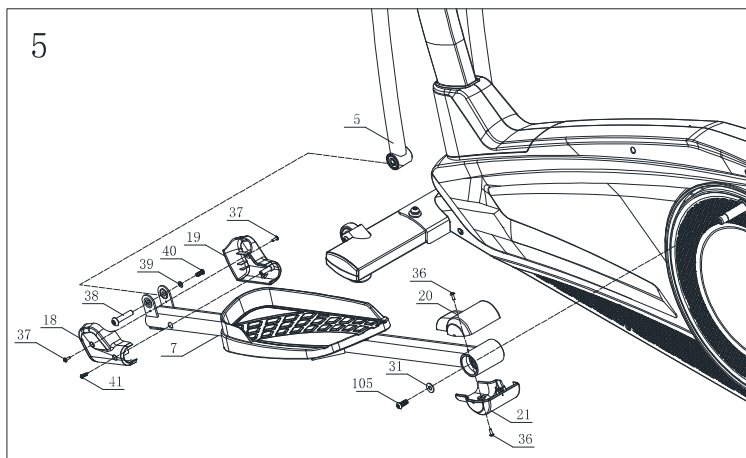
1. Montirajte zakrivljenu podlošku (102) na lijevu i desnu osovinu (25). Zatim lijevi upravljački hvat (5) i desni upravljački hvat (6) pričvrstite na lijevu osovinu (25) i desnu osovinu (25) s ravnom podloškom (31) i Allen C.K.S. vijkom (29).
2. Pričvrstite poklopac spojnice (16/17) na lijevi upravljački hvat (5) s Philips vijkom (36).
3. Ponovite zadnji korak za pričvršćivanje poklopca spojnice (16/17) na desni upravljački hvat (6).



Korak 5:

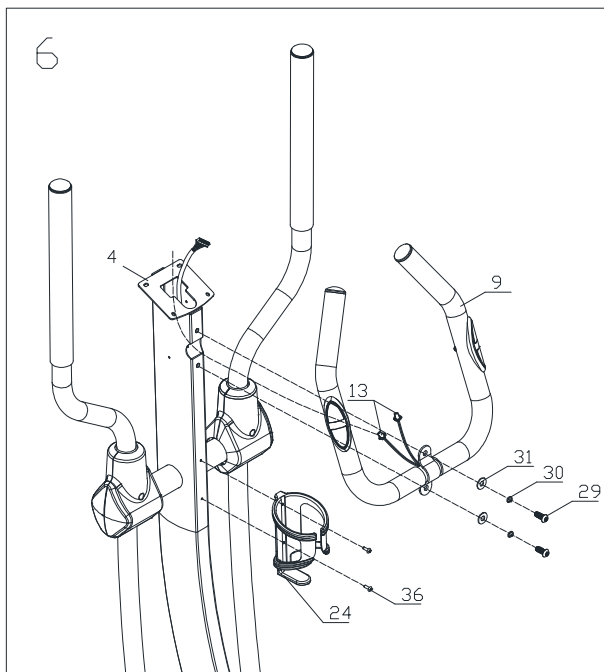
1. Pričvrstite osovinski rukav lijevog stražnjeg nosača papučice (7) na osovinu glavnog okvira (1) s plosnatom podloškom (31) i Allen C.K.S. vijkom (105).
2. Pričvrstite osovinski rukav lijevog prednjeg nosača papučice (7) na lijevi upravljački hvat (5) s Allen C.K.S. vijkom (38), ravnom podloškom (39) i Allen C.K.S. vijkom (40).
3. Pričvrstite stražnji poklopac nosača papučice (20/21) na lijevi nosač papučice (7) s Philips vijkom (36). Učvrstite prednji poklopac nosača papučice (18/19) na lijevi nosač papučice (7) s Philips vijkom (37) i Philips C.K.S. vijkom (41).

4. Na isti način učvrstite nosač papučice (R) (8). Stavite stražnju stranu nosača papučice (R) (8) na osovinu glavnog okvira (1), učvrstite s plosnatom podloškom (31) i vijkom (29).



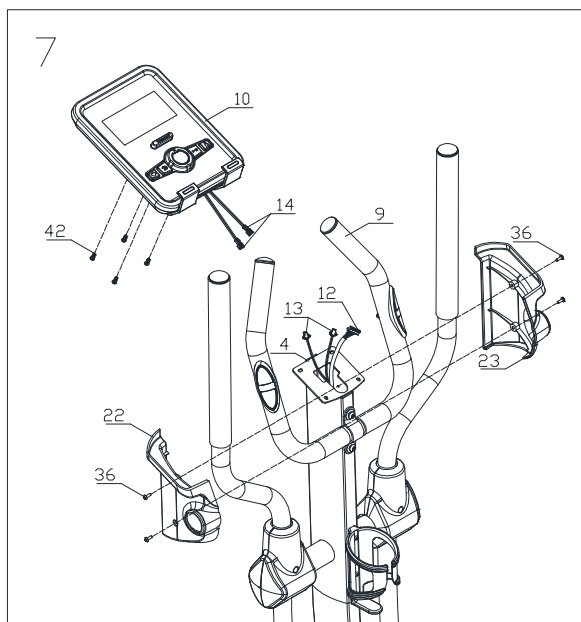
Korak 6:

1. Provucite impulsnu žicu kroz rukohvat (13) i kroz upravljača iz gornjeg uspravnog stuba (4). Pričvrstite upravljač (9) na gornji osovinski stub (4) s ravnom podloškom (31), opružnom podloškom (30) i Philips vijkom (36).
2. Pričvrstite držač boce (24) na gornji osovinski stub (4) s Philips vijkom (36).



Korak 7:

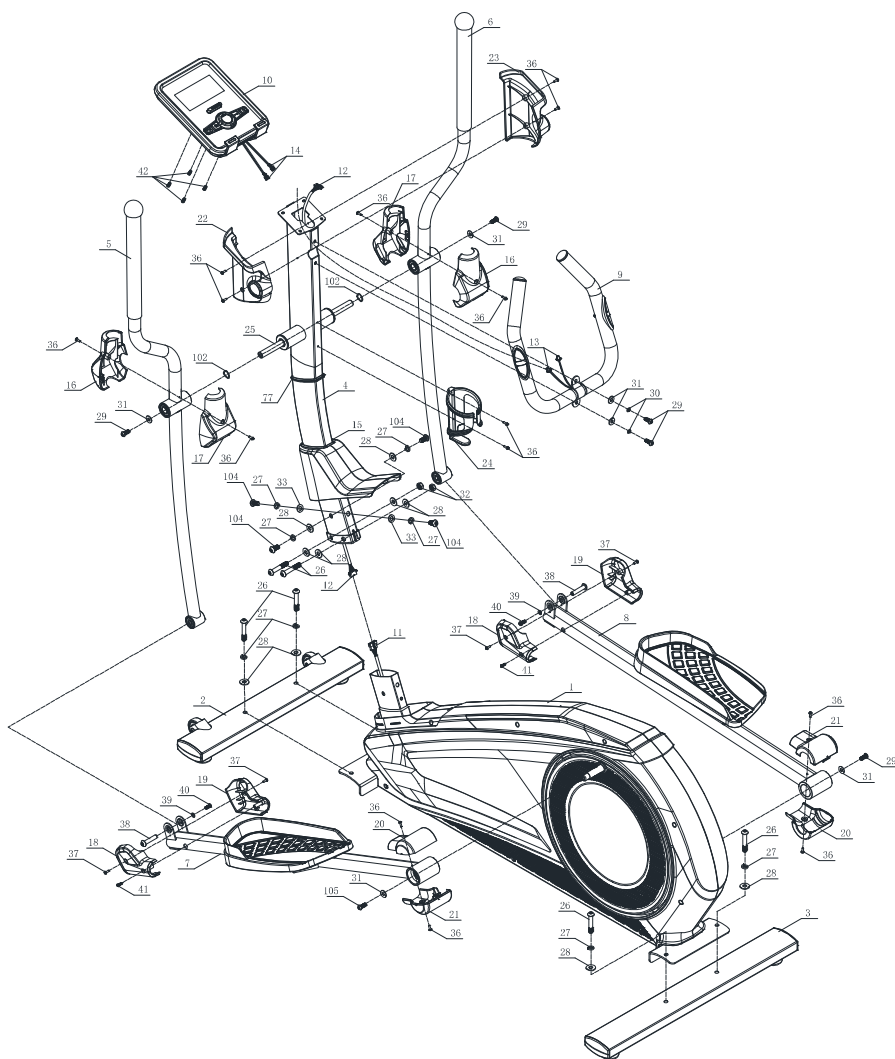
1. Spojite komunikacijsku žicu (12) i crnu rupu na konzoli. Spojite priključnu žicu za rukohvat (13) i izlaz na konzoli (14).
2. Pričvrstite konzolu (10) na gornji uspravni stub pomoću Philips C.K.S. vijka (41).
3. Izvadite poklopac šipke ručice (L) (22) i poklopac šipke ručice (R) (23) izvan upravljača. Zatim ih pričvrstite na gornji osovinski stub (4) s Philips vijkom (36).



Savjeti za vježbanje:

1. Korisnik mora potpuno staviti noge u papučicu i prilagoditi otpor upravljanja magnetima prema korisniku.
2. Budući da uređaj s dvostrukim zamajcima ima ogroman inercijski trenutak, kada se korisnik zaustavi prije velike brzine, korisnik bi trebao umanjiti otpor i smanjiti brzinu, kako bi izbjegao ozlijediti nogu kod trenutka inercije lijevog i desnog pedala.
3. Uređaj treba stajati na ravnom podu i treba imati dovoljno prostora za vježbanje.

Polu nacrt za montažu

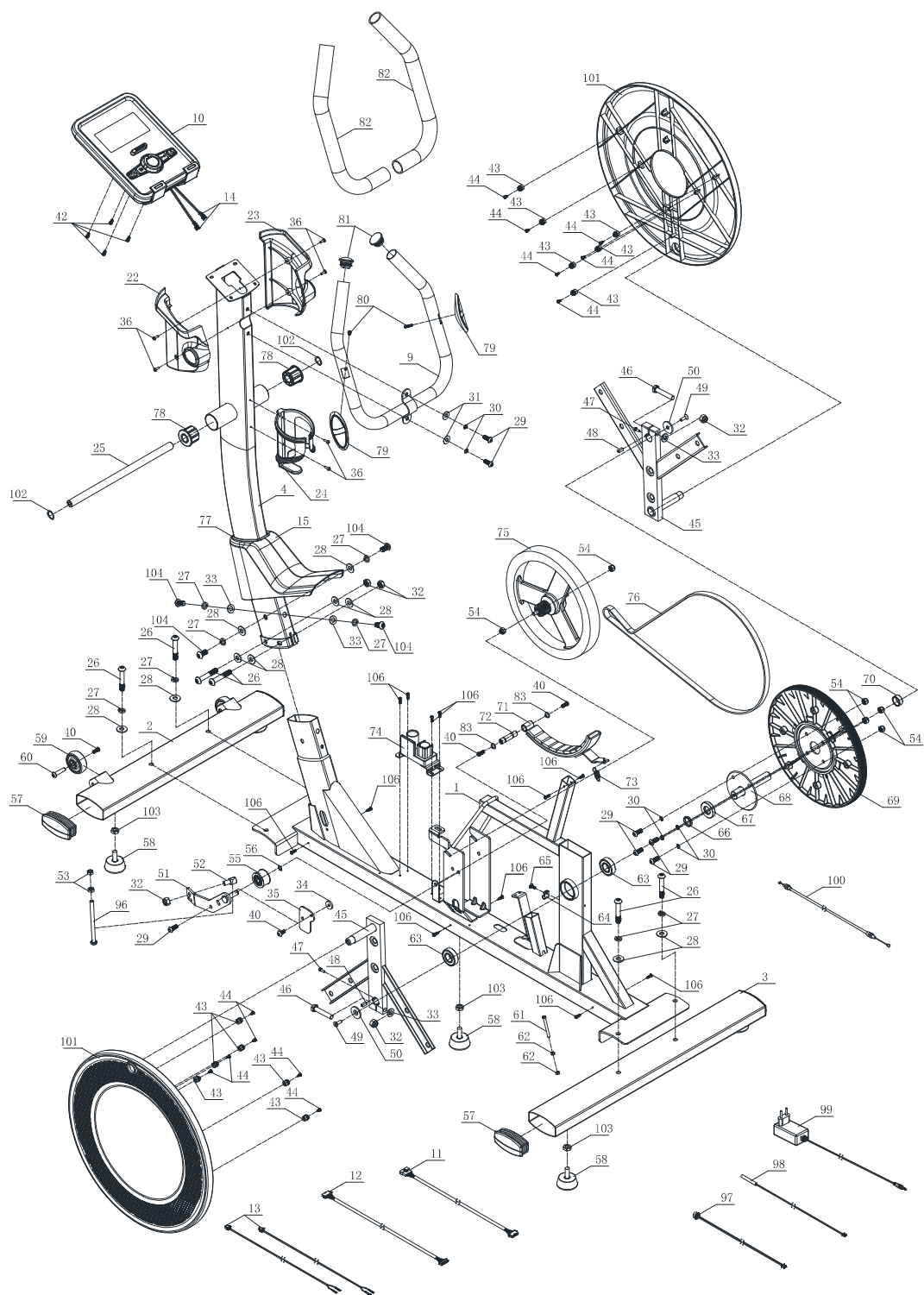


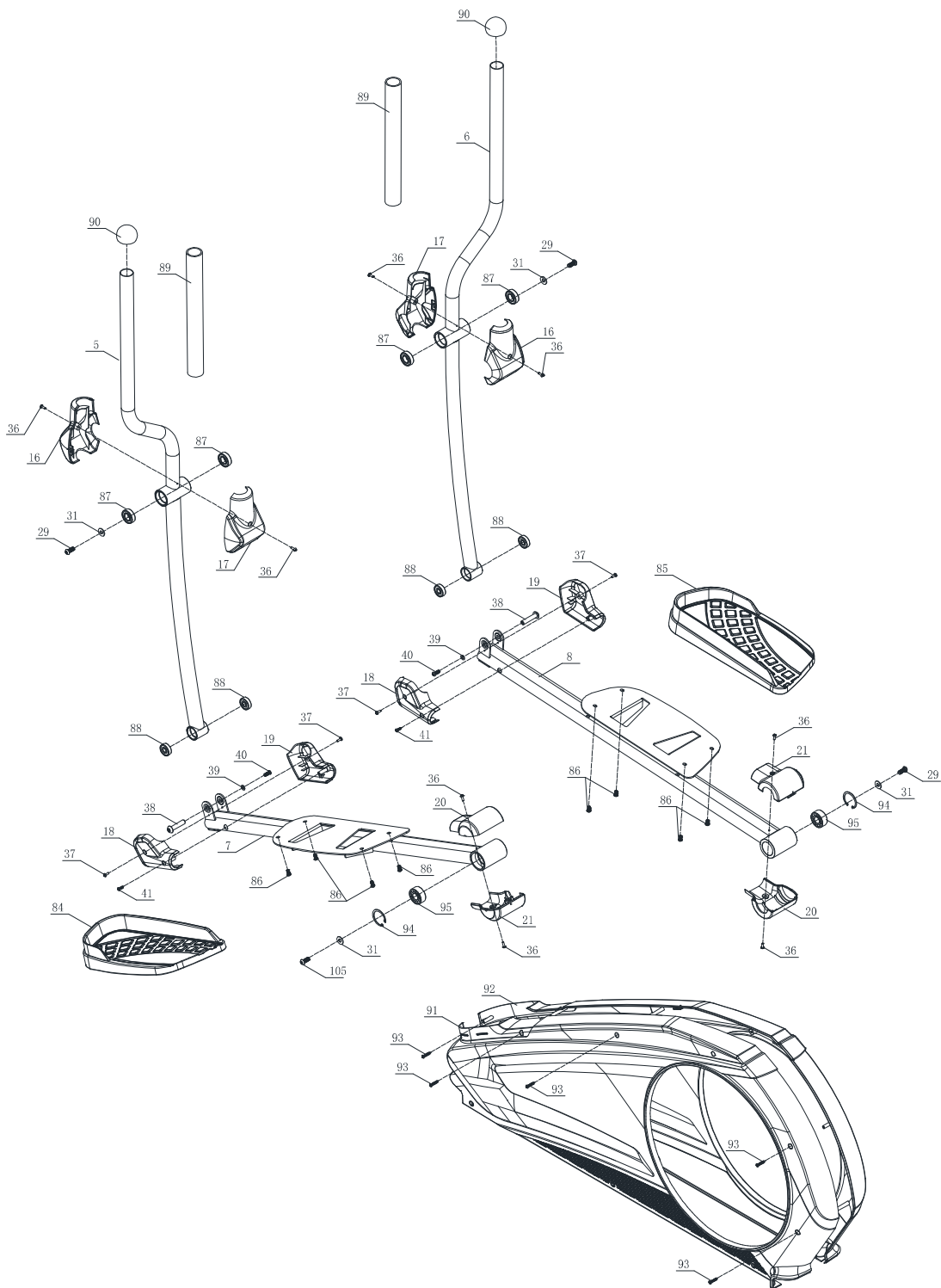
Popis dijelova

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upper Upright post		1
5	Body arm(L)		1
6	Body arm(R)		1
7	Pedal supporter(L)		1
8	Pedal supporter(R)		1
9	Handlebars		1
10	Console		1
11	Motor communication wire		1
12	Console communication wire		1
13	Handle pulse connection wire		2
14	Console outset		2
15	Upright post cover		1
16	Body arm cover		2
17	Body arm cover		2
18	Front pedal supporter cover		2
19	Front pedal supporter cover		2
20	Rear pedal supporter cover		2
21	Rear pedal supporter cover		2
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Bottle holder	Φ93×150	1
25	Axle	Φ17×339.5	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. Full thread screw	M8×20	5
30	Spring washer	Φ8	2
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6

32	Hex self-locking nut	M10	2
33	Flat washer	Φ10	2
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2
40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
41	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×15	2
42	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
102	Waved spring washer	Φ17	2
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Allen full thread screw(L)	M8×20-L	1
77	upright post decoration strip		1

Nacrť za montažu





Popis dijelova

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upper Upright post		1
5	Body arm(L)		1
6	Body arm(R)		1
7	Pedal supporter(L)		1
8	Pedal supporter(R)		1
9	Handlebars		1
10	Console		1
11	Motor communication wire		1
12	Console communication wire		1
13	Handle pulse connection wire		2
14	Console outset		2
15	Upright post cover		1
16	Body Arm cover 2		2
17	Body Arm cover 1		2
18	Front pedal supporter cover 1		2
19	Front pedal supporter cover 2		2
20	Rear pedal supporter cover 1		2
21	Rear pedal supporter cover 2		2
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Bottle holder	Φ93×150	1
25	Axle	Φ17×339.5	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	10
30	Spring washer	Φ8	6
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6

32	Hex self-locking nut	M10	5
33	Flat washer	Φ10	4
34	Limited space plate 1		1
35	Limited space plate 2		1
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2
40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	7
41	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×15	2
42	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
43	Disc plastic buckle	Φ12.4×13	12
44	Philips C.K.S. end-cutting self-tapping screw	ST4×10	12
45	Crank iron		2
46	Hex half thread screw	M10×55×20	2
47	Hex half thread screw	M4×12	2
48	Flat key	5×5×15	2
49	Allen full thread screw	M6×15	2
50	Flat washer	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Fixed idler		1
52	Idler connecting shaft	Φ15×30	1
53	Hex nut	M8	2
54	Hex locking nut	M8	6
55	Tension pulley	Φ38×22	1
56	Circlip shaft	Φ10	1
57	End cap	45×90×t1.5	4
58	Feet pad		5
59	Wheels		2
60	Allen C.K.S. hollow screw	Φ8×33×M6×15	2
61	Hex full thread screw	M5×60	1
62	Hex nut	M5	2
63	Deep groove ball bearing	6004-2RS	2
64	Fixed magnetic induction		1

65	Philips washer head end-cutting self-tapping screw	ST4×12	1
66	Crank axle sleeve 1		1
67	Crank axle sleeve 3		1
68	Crank axle	Φ20×115	1
69	Belt pulley	Φ308×22	1
70	Crank axle sleeve 2		1
71	Fixed magnet set		1
72	Magnetic control fixed axle	Φ12×50	1
73	Brake tension spring		1
74	Magnet motor		1
75	Double flywheel	Φ280/9KG	1
76	Motor belt	540PJ6	1
77	Upright post decoration strip		1
78	Plastic cover	Φ42.5×30	2
79	Handle pulse		2
80	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2
81	Pipe plug	Φ28×t1.5	2
82	Foam grip	Φ32×t3.0×480	2
83	Circlip for shaft	Φ12	2
84	Pedal(L)	406×187×74	1
85	Pedal(R)	406×187×74	1
86	Allen C.K.S. full thread screw	M6×12	8
87	Deep groove ball bearing	6003-2RS	4
88	Deep groove ball bearing	6200-2RS	4
89	Foam grip	Φ36×t3.0×720	2
90	Pipe plug	Φ32×t1.5	2
91	Motor cover(L)		1
92	Motor cover(R)		1
93	Philips C.K.S. Self-tapping screw	ST4×25	5
94	Circlip for holes	Φ40	2
95	Self-aligning ball bearing	2203-2RS	2
96	Hex full thread screw	M8×120	1

97	Power communication wire		1
98	Magnetic sensor		1
99	Power adapter		1
100	Brake line		1
101	Disc		2
102	Waved spring washer	Φ17	2
103	Hex nut	M10	5
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Allen full thread screw(L)	M8×20-L	1
106	Philips C.K.S. full head screw	ST4×16	12

Funkcije zaslona:

FUNKCIJA	OPIS
TIME	Raspon zaslona 0:00 - 99:59; Raspon podešavanja 0:00 - 99:00
SPEED	Raspon 0:00 - 99,9KM/H
DISTANCE	Raspon zaslona 0.0 - 99.99; Raspon podešavanja 0.0 - 99.90
CALORIES	Raspon zaslona 0 - 9999 Cal .; Raspon podešavanja 0 - 9990 Cal.
PULSE	Raspon zaslona P-30 - 230; Raspon podešavanja 0-30 - 230
RPM	Raspon 0 - 999
WATT	Raspon zaslona 0 - 999; Raspon podešavanja 10 - 350

Naredbe:

FUNKCIJA	OPIS
Up (+)	• Odaberite funkciju ili povećajte razinu otpora
Down (-)	• Odaberite funkciju ili povećajte razinu otpora
Enter	• U STOP načinu pritisnite za potvrdu postavke ili odabira
Reset	• Držite pritisnuto 2 sekunde, računalo će se ponovno pokrenuti i pokrenuti s korisničkih postavki • Povratak na glavni izbornik tijekom podešavanja vrijednosti vježbanja ili u načinu zaustavljanja
Start/Stop	• Započnite ili zaustavite vježbanje
Recovery	• Test stanja oporavka otkucaja srca
Body fat	• Ispitajte tjelesnu masnoću% i BMI

OPERACIJA:

POWER ON

Uključite u napajanje , računalno će se uključiti dugim zvučnim signalom i prikazivati sve segmente na LCD-u u trajanju od 2 sekunde (slika 1). Uđite u odjeljak korisnika (slika 2) i način postavki osobnih podataka (dob, spol, visina, težina).

Nakon 4 minute bez pedaliranja ili unosa impulsa , konzola će ući u štedljiviji način štednje.

Pritiskom na bilo koju tipku može se probuditi konzola.



slika 1

Postavka osobnih podataka

Nakon odabira korisnika iz U1-U4, pritisnite ENTER za potvrdu . Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za podešavanje spola, dobi (slika 3), visine, težine i potvrdite pritiskom na ENTER. Svi podaci bit će spremljeni kao korisnički profil.

Nakon postavljanja , konzola prijeđe na glavni izbornik i prikazuje se kao slika 4. Na ovoj stranici korisnik može započeti vježbanje izravno pritiskom gumba START / STOP.



slika 3



slika 4

Odabir vježbanja

Na glavnoj stranici treperi prvi program MANUAL (slika 5). Korisnik može pritisnuti UP (+) ili DOWN (-) za odabir: MANUAL -> PROGRAM -> USER PROGRAM -> H.R.C --> WATT, a za potvrdu pritisnite ENTER.

Ručni način rada

1. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir programa vježbanja, odaberite Ručno (slika 4) i pritisnite tipku ENTER za potvrdu.
2. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za unaprijed postavljenu vrijednost TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE i pritisnite ENTER za potvrdu.
3. Pritisnite tipke START / STOP za početak vježbanja. Tijekom vježbanja, korisnik može pritisnuti UP (+) ili DOWN (-) za podešavanje razine opterećenja od 1 ~ 16.
4. Pritisnite tipke START / STOP za zaustavljanje rada. Pritisnite RESET za povratak na glavni izbornik.

Programski način rada

1. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir programa vježbanja, odaberite Program (slika 5) i pritisnite tipku ENTER za potvrdu.
2. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir programa iz P01 ~ P12, profil programa prikazat će se okretanjem.
3. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) da biste postavili TIME za vježbanje.
4. Pritisnite tipke START / STOP za početak vježbanja. Za vrijeme vježbanja korisnik može pritisnuti UP (+) ili DOWN (-) za podešavanje razine opterećenja od 1 ~ 16.
5. Pritisnite tipke START / STOP za zaustavljanje rada. Pritisnite RESET za povratak na glavni izbornik.



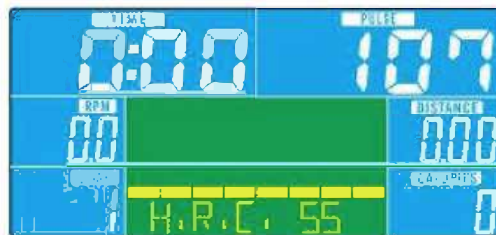
slika 5

H.R.C. način rada

1. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir programa vježbanja, odaberite H.R.C. (slika 7) i pritisnite tipku ENTER za potvrdu.
2. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir: H.R.C 55 (slika 8), H.R.C75, H.R.C 90 ili TAG (TARGET H.R.) (zadano: 100, slika 9) i potvrdite pritiskom na ENTER.
3. Kad odaberete H.R.C 55, H.R.C75, H.R.C 90, konzola će prikazati unaprijed postavljenu ciljnu vrijednost prema dobi korisnika. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) i ENTER da biste postavili TIME za vježbanje.
4. Kad odaberete TAG H.R., unaprijed postavljena vrijednost 100 treperi kao Crtanje 9.
9. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za podešavanje vrijednosti od 30 ~ 230 i potvrdite ENTER. Unaprijed postavljeno vježbanje TIME pritiskom na tipke UP (+) ili DOWN (-).
5. Pritisnite tipku START / STOP za pokretanje ili zaustavljanje vježbanja. Pritisnite RESET za povratak na glavni izbornik.



slika 7



slika 8



slika 9

WATT način

1. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir programa vježbanja, odaberite WATT (slika 10) i pritisnite tipku ENTER za potvrdu.
2. Pritisnite tipku UP (+) ili DOWN (-) da biste postavili cilj WATT. (zadano 120)
3. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za resetiranje TIME treninga.

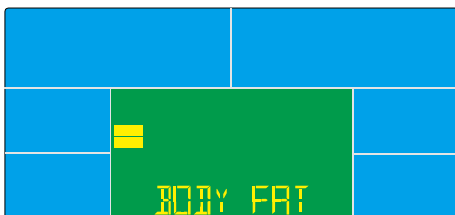
4. Pritisnite tipku START / STOP za početak vježbanja. Tijekom vježbanja korisnik može pritisnuti UP (+) ili DOWN (-) za podešavanje WATT razine od 10-350.
5. Pritisnite tipku START / STOP za zaustavljanje treninga. Pritisnite RESET za povratak na glavni izbornik.



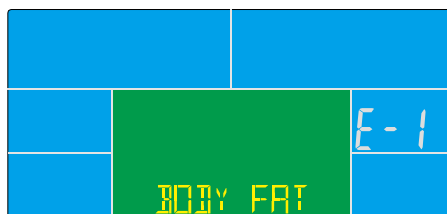
slika 10

Body Fat način

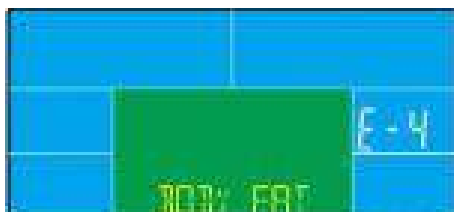
1. Za vrijeme vježbanja pritisnite START / STOP za zaustavljanje vježbanja, a zatim pritisnite tipku BODY FAT za mjerenje. (slika 11)
2. Držite se za ruke, nakon 8 sekundi računalno će pokazati BMI, FAT% i simbol masti.
3. Ponovno pritisnite tipku BODY FAT (BODY FAT) na glavni izbornik.
4. Kod pogreške:
 - * Prikaz konzole E-1 (slika 12): korisnik ne drži ispravno hvataljke rukama.
 - * Prikaz konzole E-4 (slika 13): FAT% prelazi postavljeni raspon (5,0% -50,0%)



slika 11



slika 12



slika 13

<REFERENCE>

B.M.I. (Indeks tjelesne mase) integriran

B.M.I SCALE	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Tjelesna masnoća:

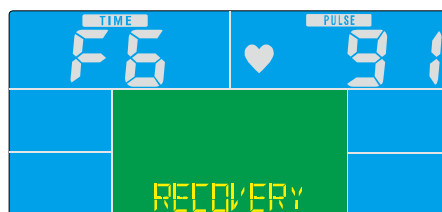
SYMBOL	—	+	▲	◆
FAT% SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Oporavak

- 1.Kad se na računalu prikaže vrijednost pulsa (držite ruku), pritisnite tipku RECOVERY.
- 2.Prikaz svih funkcija prestat će, osim što TIME počinje sa odbrojavanjem od 00:60 do 00:00 (slika 14). Kad se TIME odbroji na 0, zaslon će prikazati status oporavka vašeg pulsa pomoću FX (X01-6, slika 15). F1 je najbolji, F6 je najgori. (Pogledajte tablicu ispod)
(Ponovno pritisnite tipku RECOVERY da biste vratili glavni zaslon.)
- 3.Tijekom RECOVERY, korisnik može pritisnuti gumb RECOVERY za povratak na glavni izbornik.
- 4.Bez unesenog impulsa nevaljano je pritisnuti tipku RECOVERY.



slika 14



slika 15

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

BILJEŠKA:

1. Ovo računalo zahtijeva adapter od 9 V, 1300mA.
2. Kad korisnik zaustavi pedaliranje na 4 minute, računalo će ući u način uštede energije, svi podaci o podešavanju i vježbanju pohranjivat će se dok korisnik ponovno ne počne s vježbom.
3. Kad se računalo ponaša nepravilno, isključite adapter i uključite ga ponovo.

DISTRIBUTER:

Enim sport d.o.o.
Vladimira Varićaka 18
HR-10 000 Zagreb
M: +385 (0)99 421 01 01
T: +385 (0)1 55 86 324
I: www.enimsport.hr



UVOZNIK:

GARLANDO SPA

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