

TCORX
FITNESS IN MOTION

UPUTE



ERX90

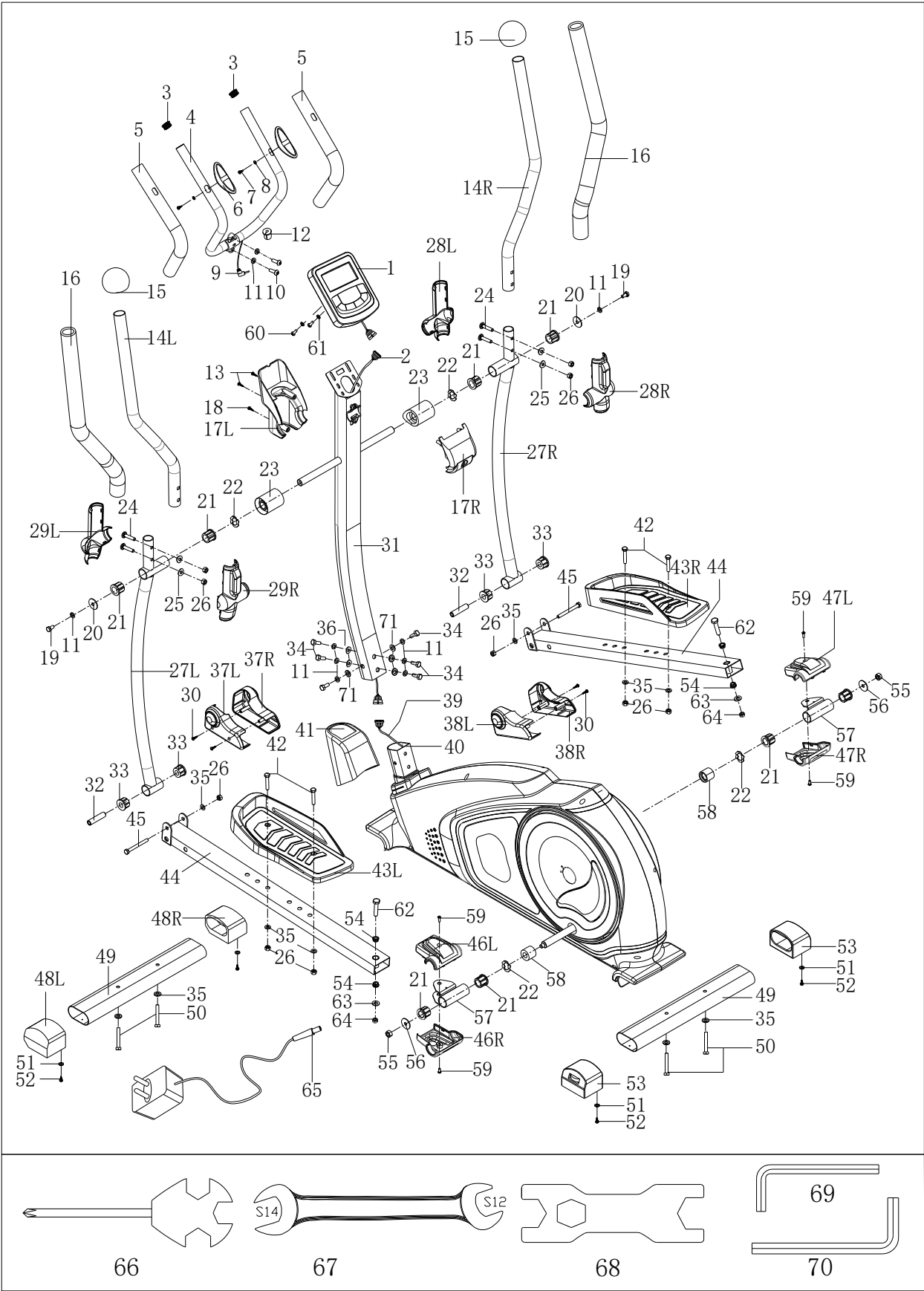


Revisione : 00

Edizione : 08/16



EKSPLODIRANI CRTEŽ

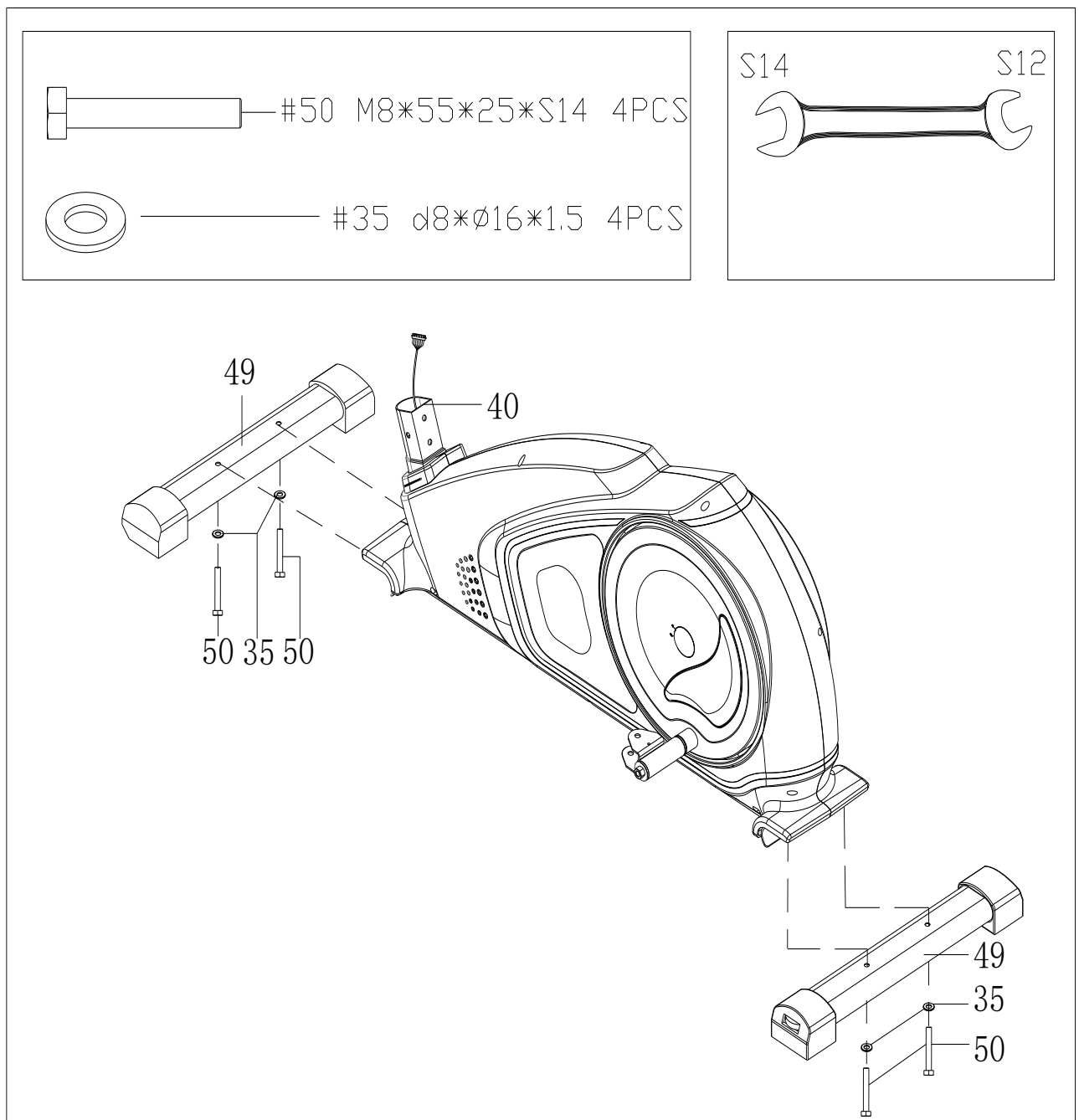


POPIS DIJELOVA

NO.	Description	QTY
1	Computer	1
2	Trunk wire 1	1
3	End cap $\Phi 31*16$	2
4	The middle handlebar	1
5	Foam grip $\Phi 23*500$	2
6	Handle pulse with $\Phi 25$ Tube	2
7	Screw ST4.0*19	2
8	Washer d6* $\Phi 12*1$	2
9	Handle pulse wire	1
10	Screw M8*25	2
11	Spring Washer d8	10
12	Grommet $\Phi 12*11$	1
13	Screw ST4.2*19	2
14L/R	Handle bar	2
15	End cap	2
16	Sponge tube $\Phi 30*630$	2
17L/R	Decoration cover	1
18	Bolt ST4.2*25	1
19	Bolt M8*16	2
20	Washer d8* $\Phi 32*2$	2
21	Alloy wrap 2	8
22	Arc washer d19* $\Phi 25*0.3$	4
23	Spacer	2
24	Bolt M8*45*20*H5	4
25	Arc washer d8* $\Phi 20*2*R16$	4
26	Nylon Nut M8	10
27L/R	Swing rod	2
28L/R	swing rod cover (R/L)	2
29L/R	swing rod cover (R/L)	2
30	Screw ST4.2*16	4
31	Handle bar post	1
32	spacer	2
33	Alloy wrap 1	4
34	Bolt M8*20*S14	6
35	Washer d8* $\Phi 16*1.5$	10
36	Arc washer d8* $\Phi 20*2*R30$	2
37L/R	Left Pedal Tube Front Cover L/R	2
38L/R	Right Pedal Tube Front Cover L/R	2

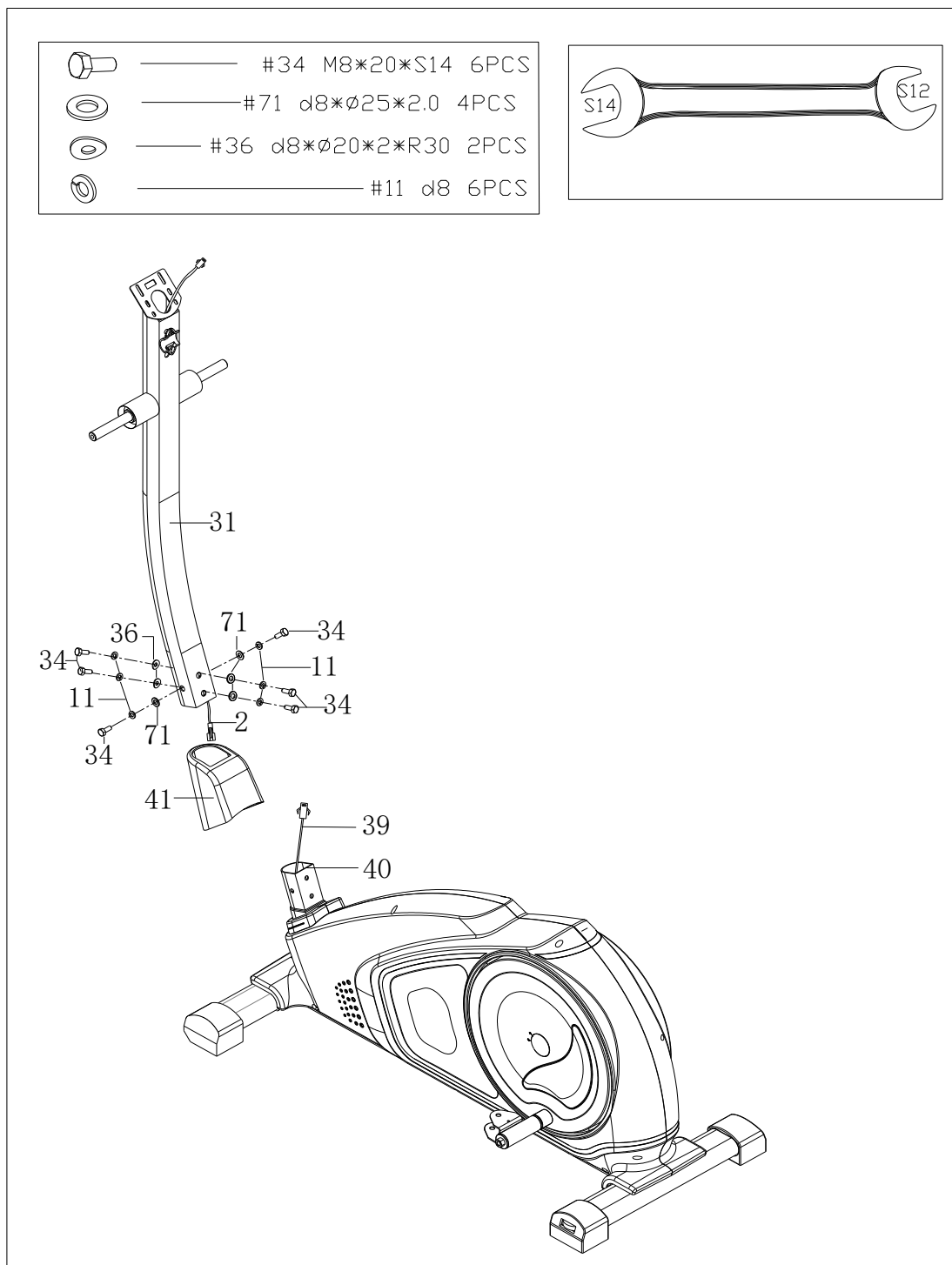
NO.	Description	QTY
39	Tension cable 2	1
40	Main frame	1
41	Front cover	1
42	Bolt M8*45	4
43L/R	Pedal (Right & left)	2
44	Connecting rod	2
45	Bolt M8*75	2
46L/R	Left Pedal Tube Rear Cover (L/R)	2
47L/R	Right Pedal Tube Rear Cover (L/R)	2
48L/R	End cap with PT80*40 Tube	1
49	Front/Rear Stabilizer	2
50	Bolt M8*55*25*S14	4
51	Washer d5* $\Phi 13*1$	4
52	Screw ST4.2*25	4
53	Adjustable end cap PT80*40Tube	2
54	Space	4
55	Nylon Nut M10*1.25	2
56	Washer d10* $\Phi 32*2$	2
57	Connecting join	2
58	Short spacer	2
59	Screw M5*10	4
60	Screw M4*12	2
61	Washer d4* $\Phi 12*1$	2
62	Bolt M10*55	2
63	Washer d10* $\Phi 20*2$	2
64	Nylon Nut M10	2
65	Control tension	1
66	Tool S13-14-15	1
67	Tool S12-14	1
68	Tool S17-19	2
69	Tool S5	1
70	Tool S6	1
71	Washer d8* $\Phi 25*2.0$	4

Korak 1:



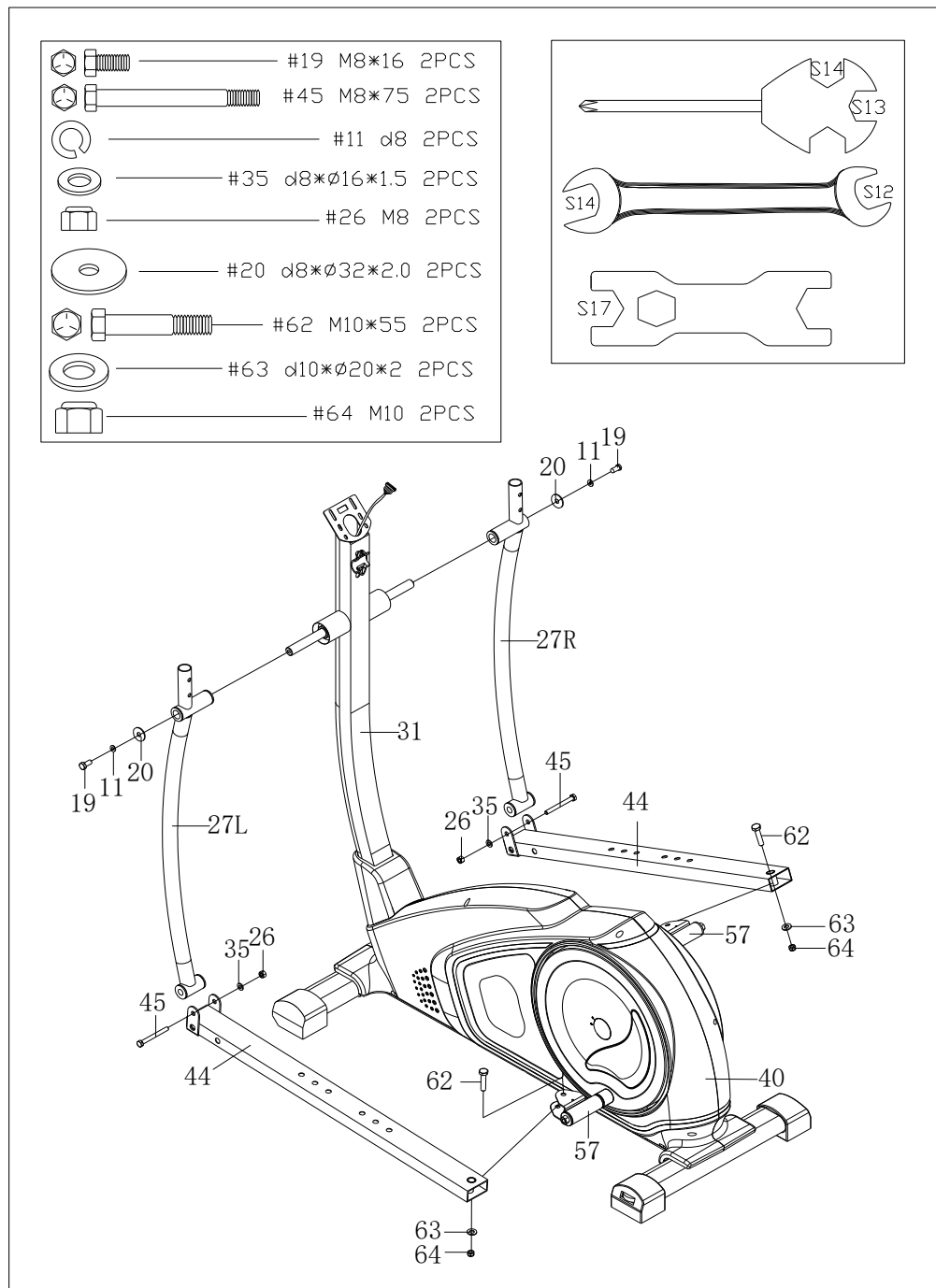
a. Pričvrstite prednji stabilizator i stražnji stabilizator (49) na glavni okvir (40) vijcima (50) i podloškom (35).

Korak 2:



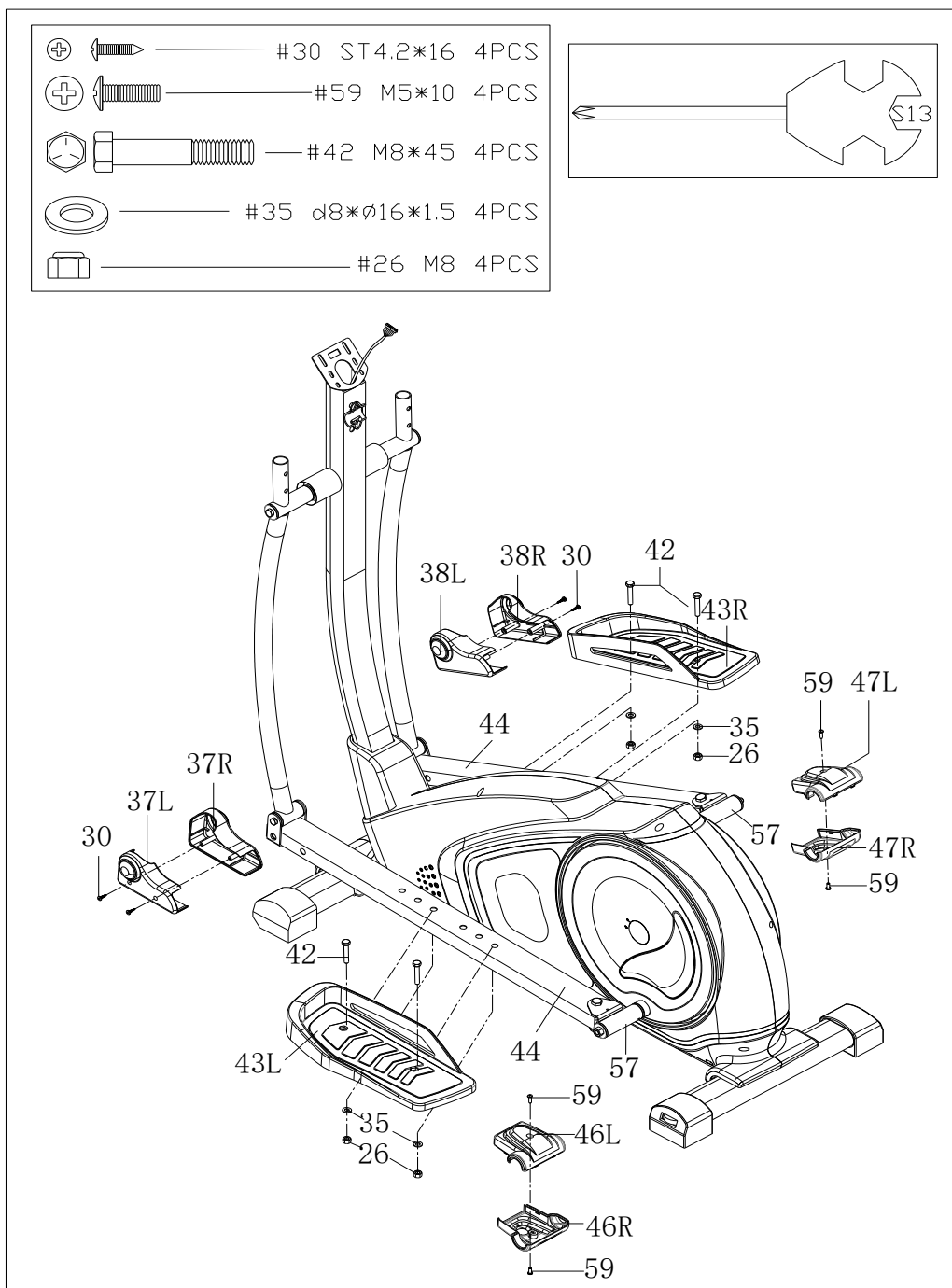
- Umetnite prednji poklopac (41) u držač ručke (31).
- Spojite magnetsku žicu 1 (2) s magnetskom žicom 2 (39)
- Sigurnosni držač šipke (31) za glavni okvir (40) s vijkom (34), podloščima (71), opružnom podloškom (11) i lučnim pločama (36)

Korak 3:



- a. Osigurajte zakretnu šipku (27L / R) s držačem ručice (31) s vijcima (19), podloškima (11) i navratkama (20). (Upozorenje: Držite vijak 19, može se slobodno rotirati)
- b. Pričvrstite priključnu šipku (44) na priključni spoj (57) s vijkom (62), podloškom 63) i najlonskom maticom (64). Pričvrstite spojni štap (44) na zakretnu šipku (27 L / R) s vijkom (45), podloškom (35) i maticom (26).

Korak 4:

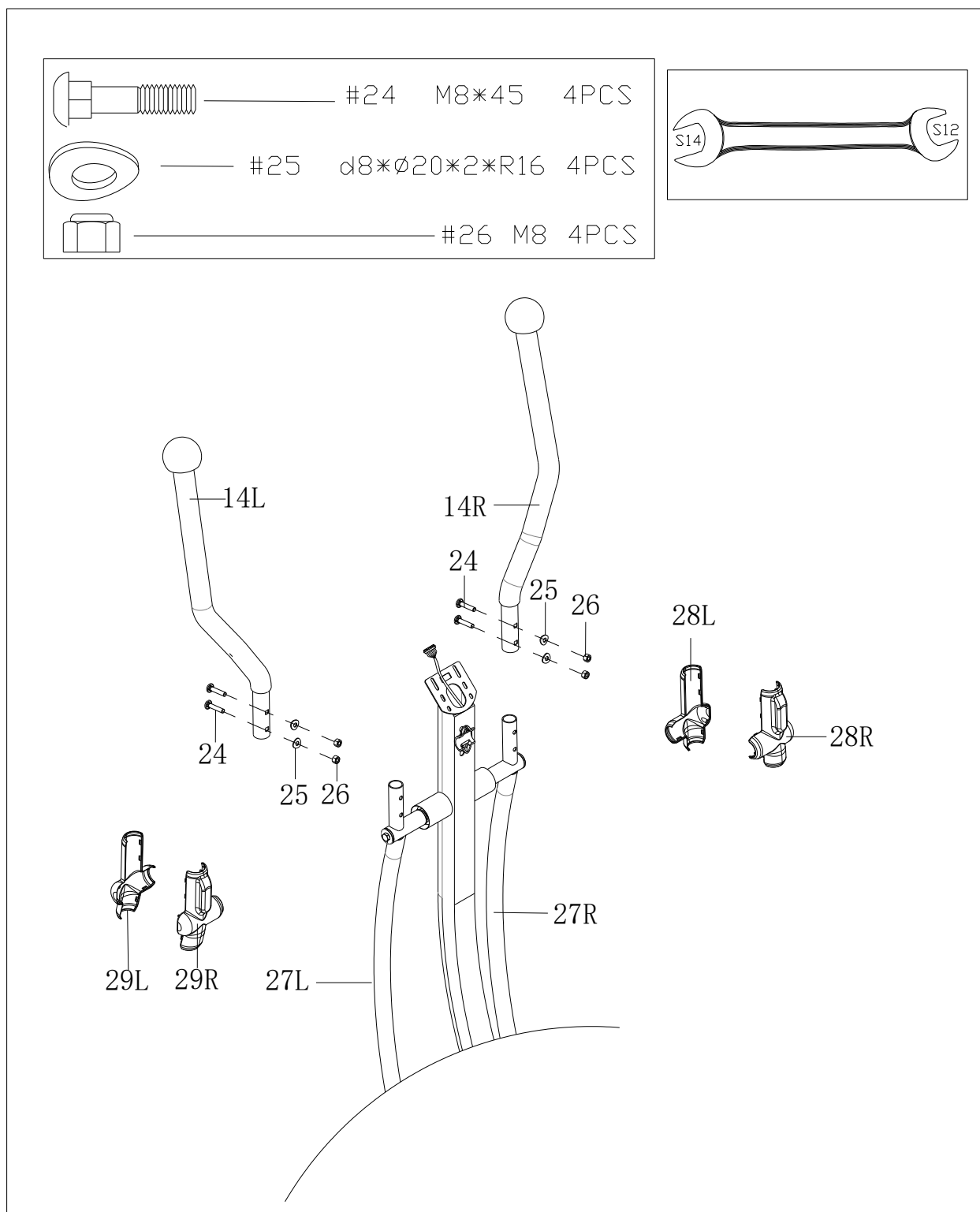


a. Pričvrstite papučicu (43 L / R) na šipku (44) s vijkom (42), podloškom (35) i najlonskom maticom (26).

b. Pričvrstite prednji poklopac cijevi lijeve papučice L / R (37 L / R) i prednji poklopac cijevi desne papučice L / R (38 L / R) na šipku (30) na spojnu šipku (44); s vijcima (30)

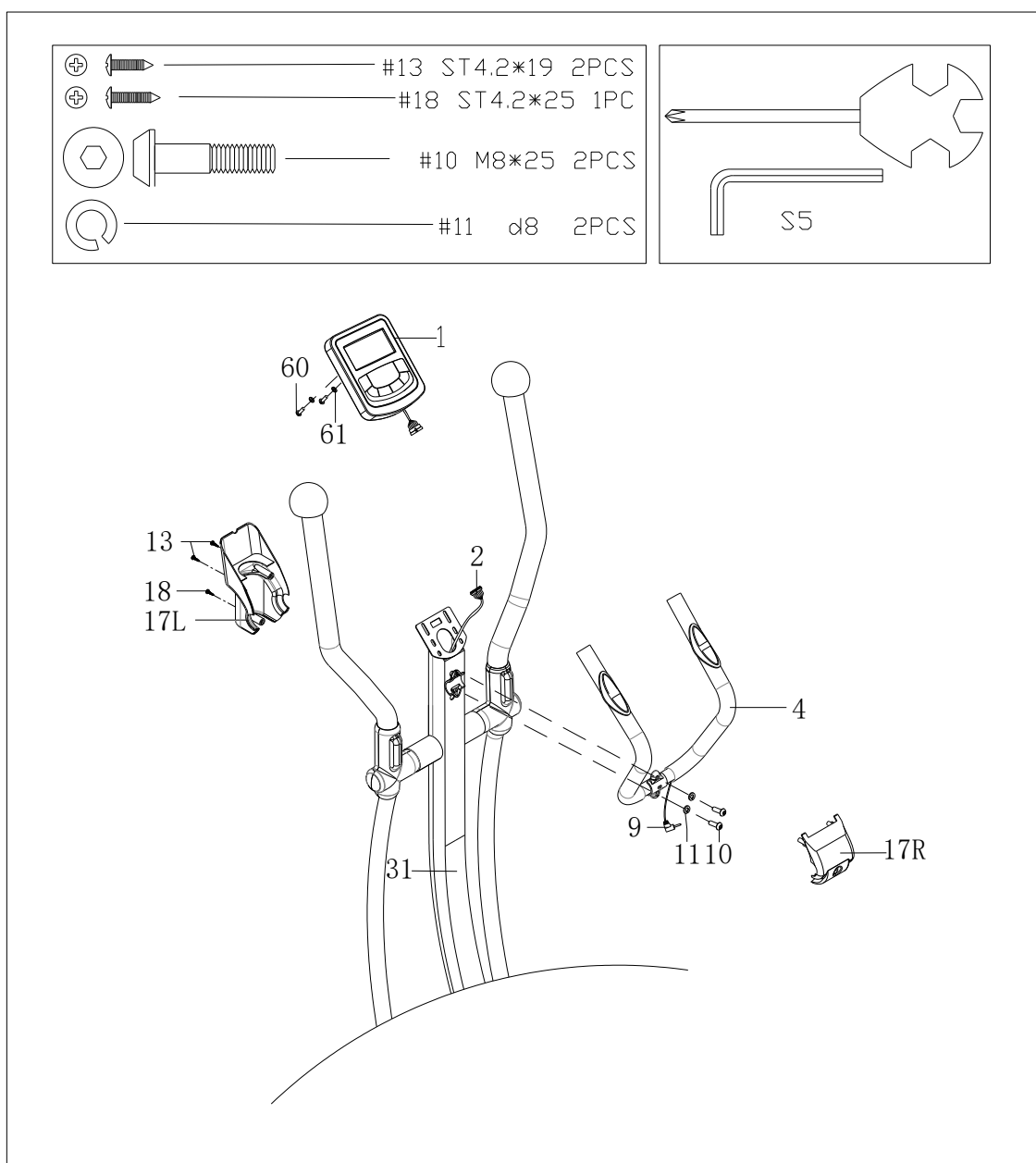
c. Pričvrstite stražnji poklopac cijevi lijeve papučice (L / R) (46L / R) i stražnji poklopac cijevi desne papučice (L / R) (47L / R) na šipku (57) s vijcima (59)

Korak 5:



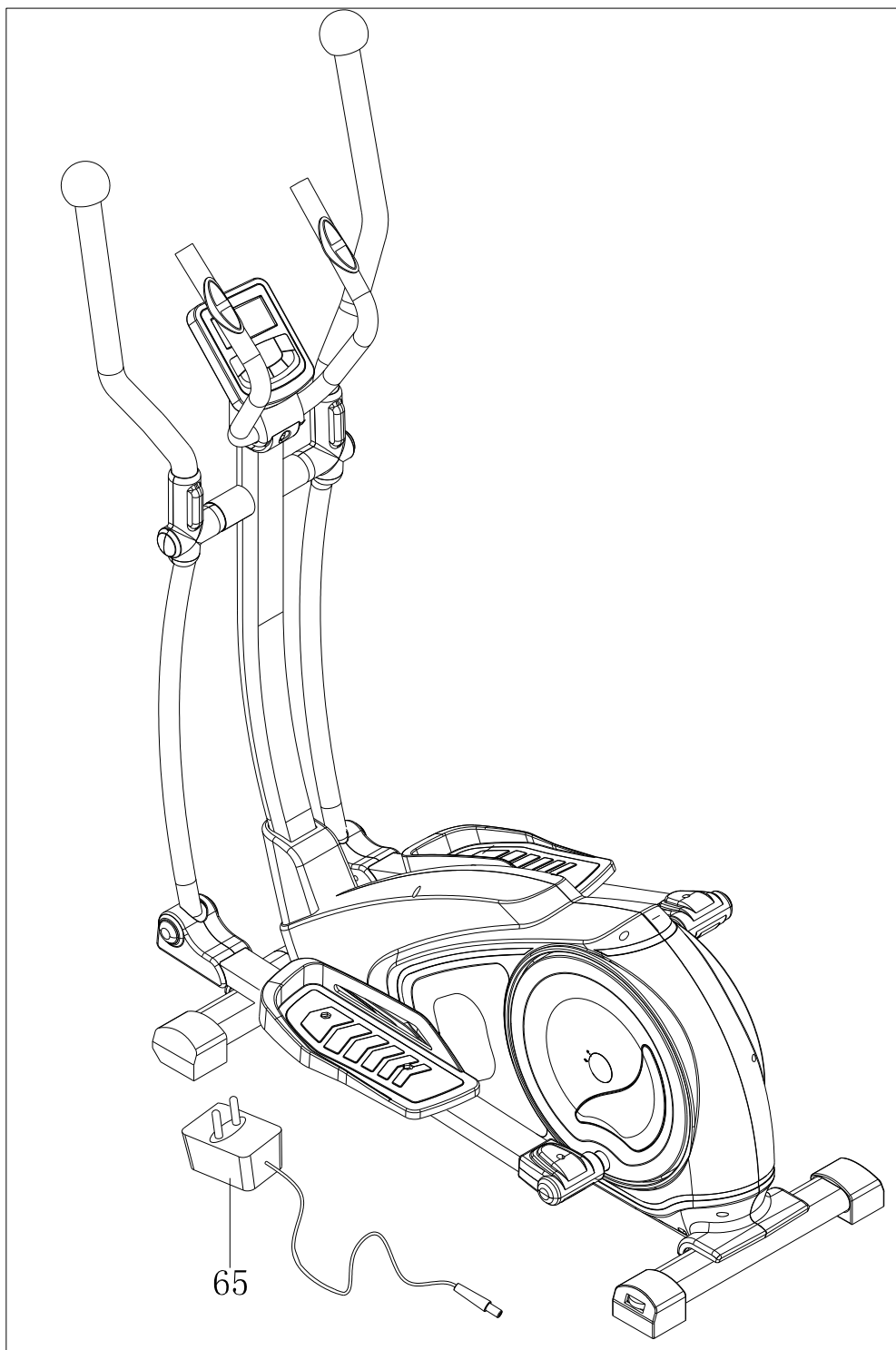
- Pričvrstite šipku (14L / R) na zakretnu šipku (27L / R) s vijkom (24), podloškom (25) i najlonskom maticom (26)
- Pričvrstite poklopac zakretne šipke (29 L / R) i poklopac zakretne šipke (28L / R) na zakretnu šipku (27 L / R)

Korak 6:



- Osigurajte srednju ručicu (4) na šipku (31) vijkom (10) i opružnom podloškom (11).
- Spojite žicu računala (1) s vodilicom 1 (2), a zatim pričvrstite računalo (1) na šipku (30) vijkom (60) i podloškom (61)
- Pričvrstite dekorativni poklopac (17 L / R) na držač šipke (31), zatim ga pričvrstite vijkom (13) i vijkom (18).
- Umetnite utikač žice za rukovanje pulsom (9) u otvor na stražnjoj strani računala

Korak 7:



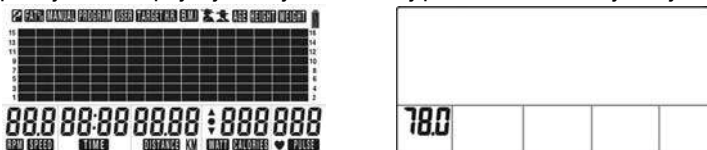
Upozorenje: Prije upotrebe, umetnite adapter (65) u otvor poklopca stražnjeg lanca. Izvucite kad je ne upotrebljavate dulje vrijeme.



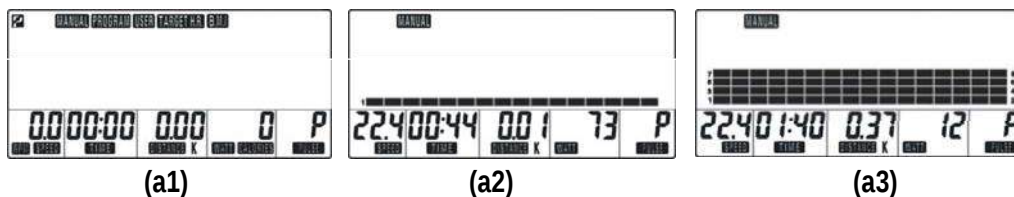
Rad računala

I. Za rad na monitoru

A-0. Priključite ispravljač za napajanje. Vidjet ćete ovaj prvi ekran, a za njim sljedeći..



A-1. Možete odabrati različite načine treninga MANUAL, PROGRAM, USER ili TARGET H.R. pritiskom na tipke GORE, DOLJE (a1). Pritisnite tipku MODE za potvrdu. Ili možete pritisnuti tipku ST / STOP za početak treninga izravno u načinu MANUAL. A-2. Na novom monitoru, ako pokrenete odabrani način, svi podaci o funkcijama počinju odbrojavati od nule kada započne trening (a2). Ako odlučite unaprijed odrediti bilo kakve ciljne podatke o funkciji (izbornu), tada će se prikazati funkcija odbrojati od vaše unaprijed zadane ciljne vrijednosti nakon što trening počne. A-3. Tijekom treninga možete podesiti otpor pritiskom na tipke GORE, DOLJE (a3). Imajte na umu da svaka traka predstavlja DVIJE razine otpora. Traka će se mijenjati gore ili dolje na svake dvije razine. Tijekom prilagodbe, vidjet ćete promjene na zaslonu kada dvaput pritisnete tipku GORE ili DOLJE. Na ekranu se nalazi broj (1 do 16) koji prikazuje točnu razinu otpora. A-4. Za resetiranje pritisnite i zadržite tipku RESET 2 sekunde.

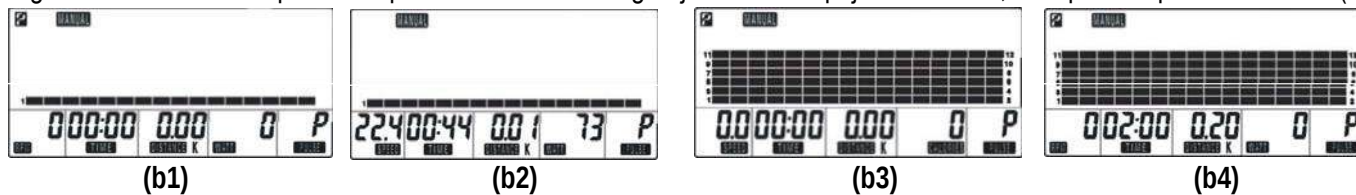


(a1)

(a2)

(a3)

B. Trening u načinu MANUAL - pritisnite tipku GORE dok se na gornjem retku ne pojavi MANUAL, a za potvrdu pritisnite MODE (b1).



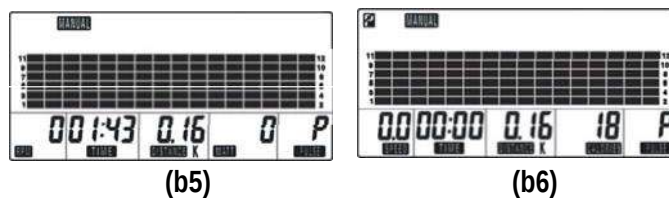
(b1)

(b2)

(b3)

(b4)

B-1 Možete pritisnuti tipku ST / STOP za početak treninga izravno (b2) ili možete pritisnuti tipke GORE, DOLJE za podešavanje razine otpora (b3). Tijekom podešavanja, vidjet ćete promjene na zaslonu kada dvaput pritisnete tipke GORE ili DOLJE. Također možete prilagoditi otpor treninga tijekom treninga. B-2 Nakon podešavanja otpora za treniranje, možete pritisnuti ST / STOP za početak treninga ili, po želji,



(b5)

(b6)

postaviti svaki cilj podataka o funkcijama pritiskom tipke MODE za odabir željene funkcije za koju želite postaviti ciljne podatke. Zatim pomoću gumba GORE, DOLJE postavite vrijednost. Pritisnite tipku MODE za pomicanje na sljedeće željeno područje. Dostupne funkcije za podešavanje su: vrijeme, udaljenost, kalorije i puls u načinu rada RUČNO (b4)

B-3 Nakon što su sve postavke učinjene, pritisnite tipku ST / STOP za početak treninga. Vidjet ćete da se svaki unaprijed postavljeni podaci odbrojavaju od cilja čim trening počne. (b5)

B-4 Nakon što se postignu svi ciljni podaci o funkciji (odbrojava do nule), monitor će zaustaviti sve funkcije (P se pojavljuje u lijevom i gornjem kutu) i piskat će 8 puta kako bi vas podsjetio. (b6) B-5 Možete pritisnuti ST / STOP tipku za ponovni početak treninga. Funkcija koja je postigla nulu počet će od odbrojanja prethodnih skupa podataka, a ostali podaci o funkcijama zadat će se odbrojavati od prethodnih zapisa.

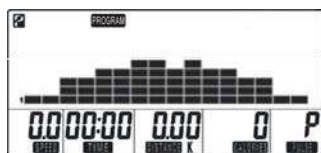


Rad računala

B-6 Tijekom cijelog razdoblja treninga možete pritisnuti ST / STOP da biste zaustavili brojanje monitora u bilo kojem trenutku. C. Trening u PROGRAM modu - pritisnite tipku GORE dok se na gornjoj liniji ne pojavi PROGRAM, a za potvrdu pritisnite MODE.



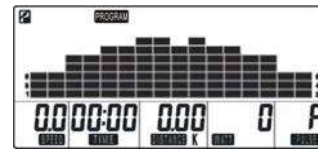
(c1)



(c2)

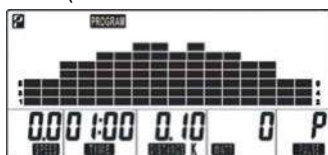


(c3)



(c4)

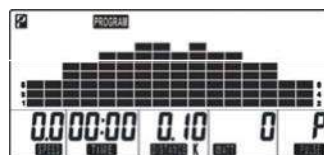
C-1 Početni postavljeni programski profil je P1 (c1 i c2). Na raspolaganju je 12 profila programa treninga (P1-P12). Možete pritisnuti tipku GORE / DOLJE da biste odabrali željeni profil treninga. Pritisnite tipku MODE za potvrdu. C-2 Možete pritisnuti tipku ST / STOP za početak treninga izravno (c3) ili možete pritisnuti tipke GORE, DOLJE za podešavanje razine otpora (c4). Tijekom podešavanja, vidjet ćete promjene na zaslonu kada dvaput pritisnete tipku GORE ili DOLJE. C-3 Nakon podešavanja otpora za trening možete pritisnuti ST / STOP za početak treninga ili, po želji, postaviti svaki cilj podataka o funkcijama slijedeći isti postupak kao što je navedeno u B-2 gore. Funkcije dostupne za unaprijed su: Vrijeme, Udaljenost, Kalorije i puls u PROGRAM načinu (c5)



(c5)



(c6)



(c7)

C-4 Nakon dovršetka svih postavki pritisnite gumb ST / STOP za početak treninga. Čini se da će se svaki unaprijed zadani podaci odbrojati od cilja čim trening počne (c6) C-5 Nakon što se postignu svi ciljni podaci o funkciji (odbrojava do nule), monitor će zaustaviti sve funkcije (P se pojavljuje u lijevom i gornjem kutu) i piskat će 8 puta kako bi vas podsjetio. (c7) C-6 Možete pritisnuti tipku ST / STOP za ponovni početak treninga. Funkcija koja je postigla nulu počet će od odbrojanja prethodnih skupa podataka, a ostali podaci o funkcijama zadat će se odbrojavati od prethodnih zapisa. C-7 Tijekom cijelog razdoblja treninga možete pritisnuti ST / STOP da biste zaustavili brojanje monitora u bilo kojem trenutku.

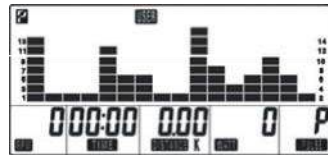
D. Obuka u načinu USER - pritisnite tipku GORE dok se USER ne pojavi na gornjoj liniji, a zatim pritisnite MODE za potvrdu (d1). U načinu USER možete postaviti vlastiti željeni program treninga.



(d1)



(d2)



(d3)



(d4)

D-1 Postoji 16 profilnih jedinica pomoću kojih možete postaviti željenu razinu otpora za svaku jedinicu i stvoriti vlastiti program treninga. Pritisnite tipke GORE, DOLJE za podešavanje razine otpora prve profilne jedinice. Tijekom podešavanja, vidjet ćete promjene na zaslonu kada dvaput pritisnete tipke GORE ili DOLJE (d3). Pritisnite tipku MODE za prijelaz na sljedeću profilnu jedinicu. Zatim ponovo upotrijebite tipke GORE, DOLJE da biste postavili željenu razinu otpora dok ne ispunite svih 16 profilnih jedinica. Također možete prilagoditi otpor tijekom treninga.



(d5)



(d6)

D-2 Nakon što dovršite postavku vlastitog programa treninga, možete pritisnuti ST / STOP za početak treninga ili, po želji, postaviti svaki cilj podataka o funkcijama slijedeći isti postupak kao što je navedeno u B-2 gore. Funkcije dostupne za unaprijed su: Vrijeme, Udaljenost, Kalorije i puls u USER načinu. (d4) D-3 Nakon što su sve postavke učinjene, pritisnite tipku ST / STOP za početak treninga. Vidjet ćete da se svaki unaprijed postavljeni podaci odbrojavaju od cilja čim trening počne. (d5) D-4 Nakon što se postignu svi ciljni podaci o funkciji (odbrojava do nule), monitor će zaustaviti sve funkcije (P se pojavljuje u lijevom i gornjem kutu) i piskat će 8 puta kako bi vas podsjetio. (d6)



Rad računala

D-5 Možete pritisnuti ST / STOP tipku za ponovni početak treninga. Funkcija koja je postigla nulu početak će od odbrojanja prethodnih skupa podataka, a ostali podaci o funkcijama zadat će se odbrojavati od prethodnih zapisa. D-6 Tijekom cijelog razdoblja treninga, možete pritisnuti ST / STOP da biste zaustavili brojanje monitora u bilo kojem trenutku. E. Trening u režimu TARGET H.R. - pritisnite tipku GORE dok se na gornjoj liniji ne pojavi TARGET H.R., pritisnite MODE za potvrdu. (Monitor će prvo prikazati početnu postavu AGE 20 (e1). Molimo da unesete svoju dob pritiskom tipke GORE, DOLJE i MODE za potvrdu. Monitor će prikazati početni ciljani postotak otkucaja srca 55% (e2). Možete pritisnuti GOR Pritisnite za odabir 75 %, 90% ili THR-a za daljnji odabir. Desno donje polje zaslona prikazat će ciljani broj otkucaja srca koji se izračunava prema vašoj dobi i odabranom postotku otkucaja srca. za praćenje stanja otkucaja srca tijekom treninga. Ako odaberete THR, početna vrijednost ciljanog broja otkucaja monitora je 100 prikazana u desnom donjem polju zaslona. Možete pritisnuti tipku MODE i pomoću tipki GORE, DOLJE postaviti željenu ciljna vrijednost otkucaja srca, raspon podešavanja mogao bi biti od 30 do 240 bpm.



(e1)



(e2)



(e3)



(e4)

E-1 Možete pritisnuti ST / STOP tipku za izravno započinjanje treninga (e3). Ili, izborno, možete postaviti svaki cilj podataka funkcije slijedeći isti postupak kao što je navedeno u B-2 gore. Funkcije dostupne za unaprijed su: vrijeme, udaljenost i kalorije u načinu TARGET H.R. (e4)



(e5)



(e6)

E-2 Nakon što su sve postavke završene, pritisnite tipku ST / STOP za početak treninga. Vidjet ćete da se svaki unaprijed postavljeni podaci odbrojavaju od cilja čim trening počne (e5). Jednom kada trenirate u TARGET H.R. načinu rada, otpor treninga automatski se podešava ovisno o vašem trenutnom otkucaju srca. Ako je vaš otkucaj srca vrlo visok u odnosu na unaprijed postavljeni cilj, otpor treninga odmah će se smanjiti za jednu razinu i nastavite smanjivati jedan nivo svakih 15 sekundi nadgledajući vašu trenutnu promjenu otkucaja srca. Ako se otpor treninga smanjio na razinu jedan, ali otkucaji srca su i dalje visoki, monitor će automatski zaustaviti sve funkcije kao zaštitno djelovanje. Ako vam je otkucaji srca vrlo nizak u usporedbi s unaprijed postavljenim ciljem, otpor treninga će se povećavati za jednu razinu svakih 30 sekundi do razine 16. NIKO nećete moći sami podesiti otpor treninga dok trenirate u Target H.R. modu. E-3 Nakon što se postignu svi ciljani podaci funkcije (odbrojava do nule), monitor će zaustaviti sve funkcije (P pojavljuje se na lijevi gornji kut) i zvučni signal 8 puta da vas podsjeti. (e6) E-4 Možete pritisnuti ST / STOP tipku za ponovni početak treninga. Funkcija koja je postigla nulu početak će od odbrojanja prethodnih skupa podataka, a ostali podaci o funkcijama zadat će se odbrojavati od prethodnih zapisa. E-5 Tijekom cijelog razdoblja treninga možete pritisnuti ST / STOP da biste zaustavili brojanje monitora u bilo kojem trenutku.

II. Funkcije gumba

GORE	Da biste prilagodili uzlazne podatke svim funkcijama ili povećali otpor treninga ili odabrali postavke osobnih podataka.
DOLJE	Da biste prilagodili unatrag svim podacima o funkcijama ili smanjili otpor treninga ili odabrali postavke osobnih podataka..
NAČIN	Za potvrdu odabira funkcije ili unosa podataka.
OPORAVAK	Za aktiviranje / deaktiviranje funkcije oporavka rada srca.
RESET	Pritisnite tipku RESET 2 sekunde za resetiranje trenutnih postavki i prebacite monitor u početni način treninga..
START/STOP	Za početak ili prekid treninga.

III. Funkcije

SKEN	Kada trening počne, na ekranu će se izmjenjivati RPM i SPEED podaci. Ista stvar s podacima o Wattu i kalorijama.
BRZINA	Prikazuje trenutni SPEED trening od 0,0 do maksimalno 99,9 km.



Rad računala

RPM	Prikazuje trenutne rotacije treninga u minuti. Odbrojavanje - Ako NO nije postavljen unaprijed zadani cilj, vrijeme će se odbrojavati od 00:00 do maksimalnog 99:59 sa svakim povećanjem od 1 sekunde.
VRIJEME	Odbrojavanje - Ako se vježba s unaprijed postavljenim vremenom, Vrijeme će se odbrojavati od unaprijed zadane vrijednosti do 00: 00.Svaki unaprijed povećani ili priraštaj od 1 minute između 1:00 do 99:00.
UDALJENOST	Prebrojavanje - Ako NO ne postavi prethodno postavljeni cilj, udaljenost će se iznositi od 0,00 do maksimalno 99,90 sa svakim povećanjem 0,1 milju. Odbrojavanje - Ako se vježba s unaprijed postavljenim ciljem, Udaljenost će se odbrojavati od unaprijed zadane vrijednosti do 0,00. Svaki unaprijed povećani ili priraštaj iznosi od 0,1 milje između 0,00 do 99,90.
KALORIJE	Prebrojavanje - Ako NO nema zadanih ciljeva, kalorije će se brojati od 0 do maksimalno 999 sa svakim povećanjem od 1 kal. Odbrojavanje - Ako se vježba s unaprijed postavljenim ciljem, kalorije se odbrojavaju od unaprijed zadane vrijednosti do 0. Svaki unaprijed povećani ili priraštaj iznosi 10 cal od 0 do 990 cal.
PULS	Za prikaz trenutnih brojki otkucaja srca čim dodirnete senzore pulsa. Monitor će otkrijte otkucaje srca pomoću senzora rukohvata jednom kada držite senzore objema rukama. Ako ste postavili cilj pulsa tijekom treninga u ručnom, programskom ili korisničkom načinu rada, monitor će se oglasiti zvučnim signalom kada vaš trenutni broj otkucaja srca dosegne zadani cilj. Za odabir ciljanog načina treninga za otkucaje srca, molimo pogledajte do gore navedenog "Trening u ciljanom načinu rada otkucaja srca". Kako biste osigurali da se očitavanje otkucaja stabilno, držite senzore za stiskanje ruke s obje ruke tijekom treninga.
OPORAVAK	Nakon vježbanja neko vrijeme, držite se za stisak ruke i pritisnite tipku "RECOVERY". Prikaz svih funkcija prestat će, osim "Vrijeme" će početi odbrojavati od 00:60 - 00:59 - 00:58 - do 00:00. Držite držanje stiska dok "Vrijeme" ne dosegne 00:00. Čim dođe do 00:00, donje područje zaslona prikazat će vam status oporavka otkucaja srca sa ocjenom F1, F2,... F6. F1 je najbolji, a F6 najgori. Možete nastaviti vježbati za poboljšanje stanja oporavka otkucaja srca iz dana u dan od F6 do F1. ** Ponovno pritisnite tipku RECOVERY za povratak na glavni zaslon.
VAT	Prikažite trenutne brojke vata za trening.

IV. Bilješka

1. Monitor će se automatski isključiti ako zaustavite trening ili rad gumba na 4 - 5 minuta. Svi podaci o treningu bit će sačuvani i ponovno će se pojaviti kada pritisnete bilo koji gumb.
2. Monitor se napaja putem ispravljača (DC 8V, 500mA). Prije korištenja monitora, uključite napajanje.

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