

TOORX
FITNESS IN MOTION

UPUTE



READY 3.0



BRX90
EVO



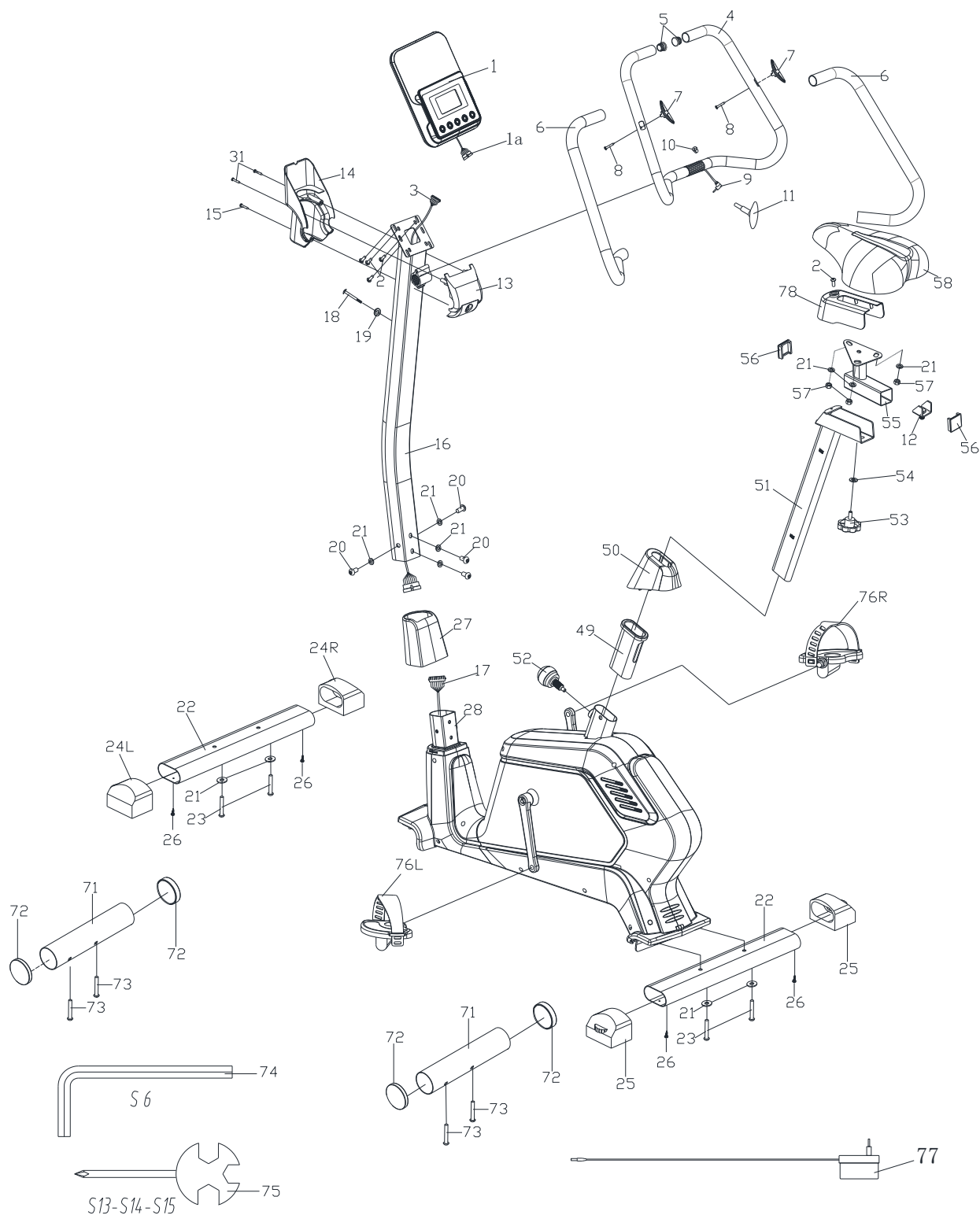
Cod : GRLDTOORXBRX90E

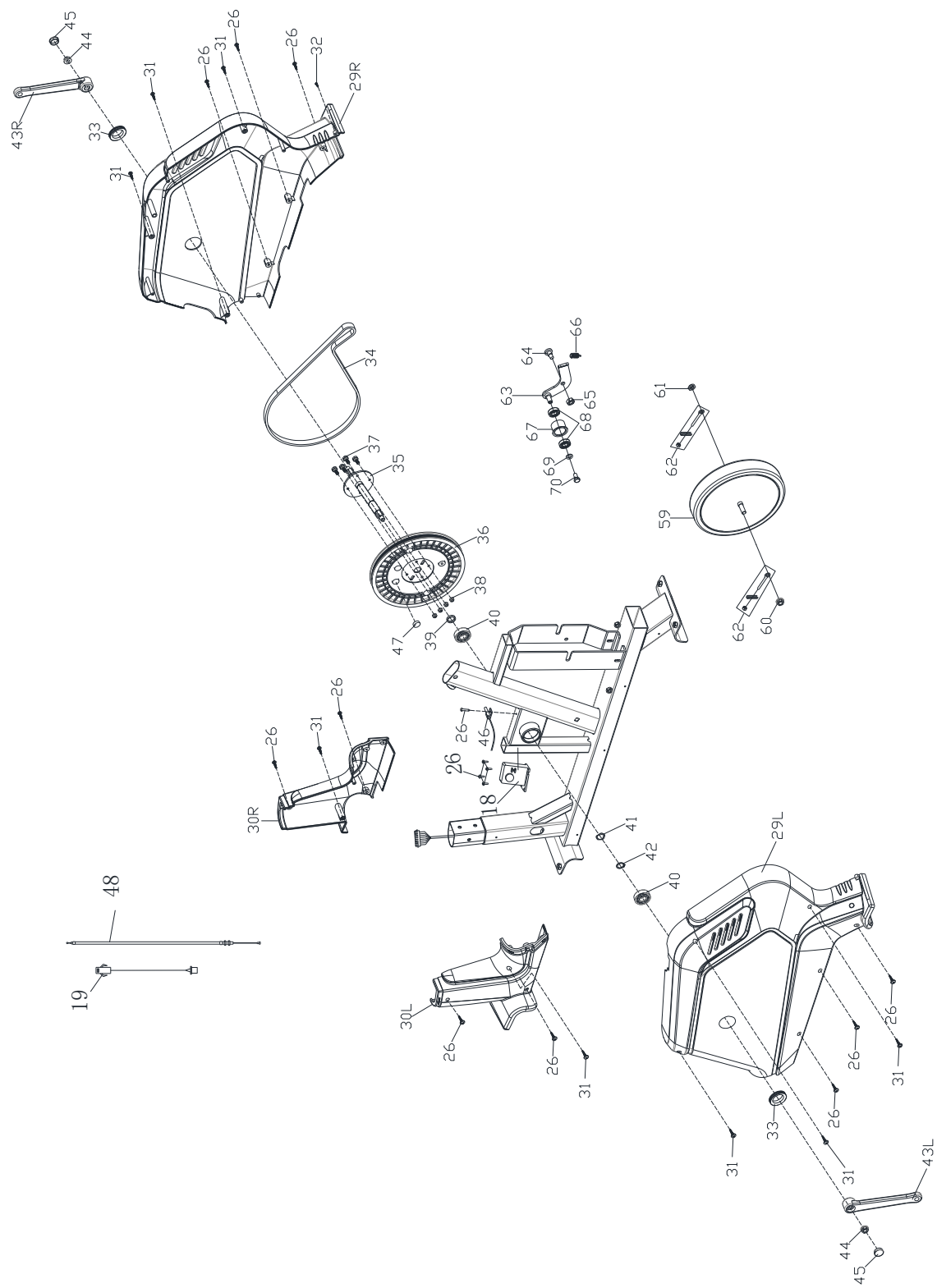
Rev : 00

Ed : 10/24



EKSPLODIRANI PRIKAZ I POPIS DIJELOVA:





POPIS DIJELOVA:

No.	Description	Q' TY	No.	Description	Q' TY
1	Computer	1	31	Screw ST4.2*19*Φ8	10
2	Screw M5*10	3	32	Screw ST4.0*10*Φ6	1
3	Middle wire	1	33	End cap	2
4	Handlebar	1	34	Belt 6PJ410	1
5	End cap Φ25*16	2	35	Axle	1
6	Foam Φ23*3*630	2	36	Belt pulleyΦ240	1
7	Pulse	2	37	Hex bolt M6*15	4
8	Screw ST4.0*19*Φ11	2	38	Nylon nut M6	4
9	Handle pulse wire L=800MM	1	39	Bushing Φ17.2*Φ22*4	1
10	StoppieΦ12*11*Φ3	1	40	Bearing 6203-2Z	2
11	T knob	1	41	wave washer d17*Φ23*0.3	1
12	U bracket	1	42	Shaft ringd17	1
13	Front cover	1	43L/R	Crank	2
14	Rear cover	1	44	Hex flange nut M10*1.25*H7	2
15	Screw ST4.2*25*Φ8	1	45	Crank coverΦ26*9	2
16	Support tube	1	46	Sensor L=1000	1
17	Sensor wire	1	47	MagnetΦ15*7	1
18	DC motor	1	48	Tension wire	1
19	Wire	1	49	bushing	1
20	Scr w M8*16*S6	4	50	Seat post plastic cover	1
21	Washer d8*Φ16*1.5	11	51	Vertical seat	1
22	Stabilizer	2	52	Spring kno	1
23	Screw M8*50*20*S6	4	53	Knob	1
24L/R	End cap	2	54	Washer d10*Φ20*2	1
25	End cap	2	55	Seat tube	1
26	Screw ST4.2*16*Φ8	19	56	End cap	1
27	Front plastic cover	1	57	Nylon nut M8	3
28	Main frame	1	58	Seat 98-2	1
29L/R	Chain cover	2	59	Flywheel	1
30L/R	Small cover	2	60	Flange nut M10*1.0*H9*S14	1
61	Hexagon thin nut M10*1.0*H5*S17	1	77	Power adapter	
62	Bolt group	2	78	Seat cover	

63	Steel bracket	1				
64	Screw	1				
65	Nylon nut M8*H7.5*S13	1				
66	Tension spring	1				
67	Idle wheel $\Phi 37*\Phi 32*24$	1				
68	Bearing 6000-RS	2				
69	Washer d6* $\Phi 16*1.5$	1				
70	Hexagon bolt M6*12*S10	1				
71	shipping tube	2				
72	End cap $\Phi 60$	4				
73	Screw M8*72*20*S6	4				
74	Allen wrench S6	1				
75	Spanner S13-14-15	1				
76L/R	Pedal	2				

Montažni dijelovi i alati:

 _____ #2 M5×10 2PCS

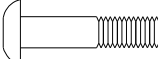
 _____ #11 M8×30×S6 2PCS

 _____ #12 d8 2PCS

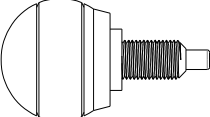
 _____ #15 ST4.2×25×Ø8 1PCS

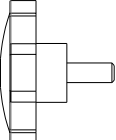
 _____ #20 M8×16×S6 4PCS

 _____ #21 d8×Ø16×1.5 8PCS

 _____ #23 M8×50×20×S6 4PCS

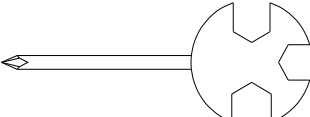
 _____ #31 ST4.2×19×Ø8 2PCS

 _____ #52 M16×1.5×27×Ø56 1PCS

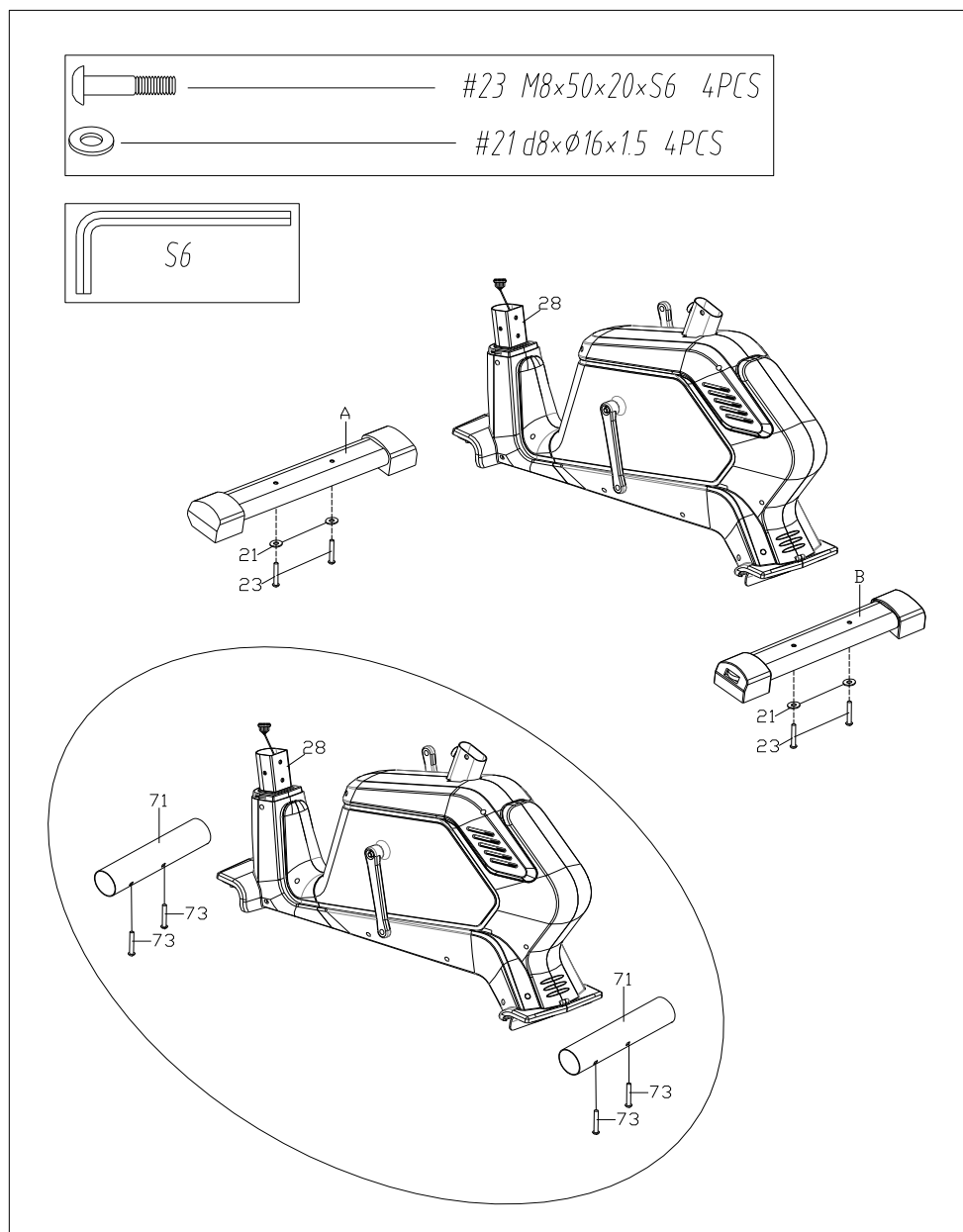
 _____ #53 M8×20×Ø58 1PCS

 _____ #54 d10×Ø20×2 1PCS

 _____ #74 S6 1PCS

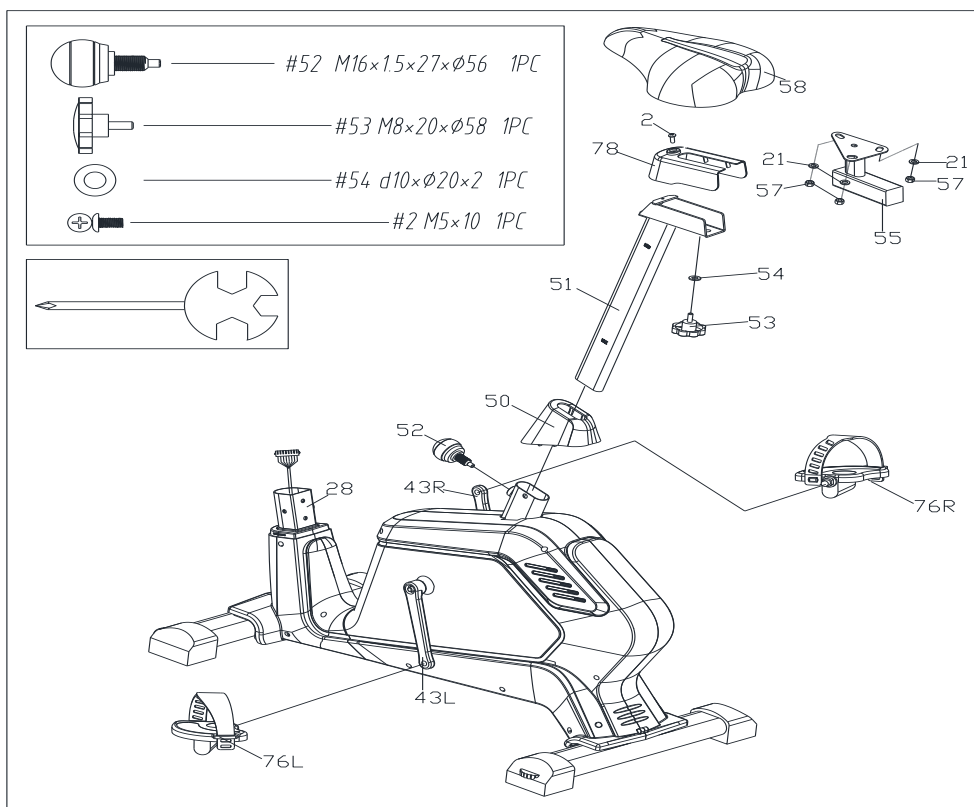
 _____ #75 S13-14-15 1PCS

KORAK 1:



1. Odvijte vijak (73) pomoću ključa i uklonite transportnu cijev (71). Možete spremiti ove dijelove ako u budućnosti želite repakirati i transportirati ovaj eliptični trenažer.
2. Pričvrstite prednji stabilizator (A) i stražnji stabilizator (B) na glavni okvir (28) pomoću vijka (23) i podloške (21).

KORAK 2:



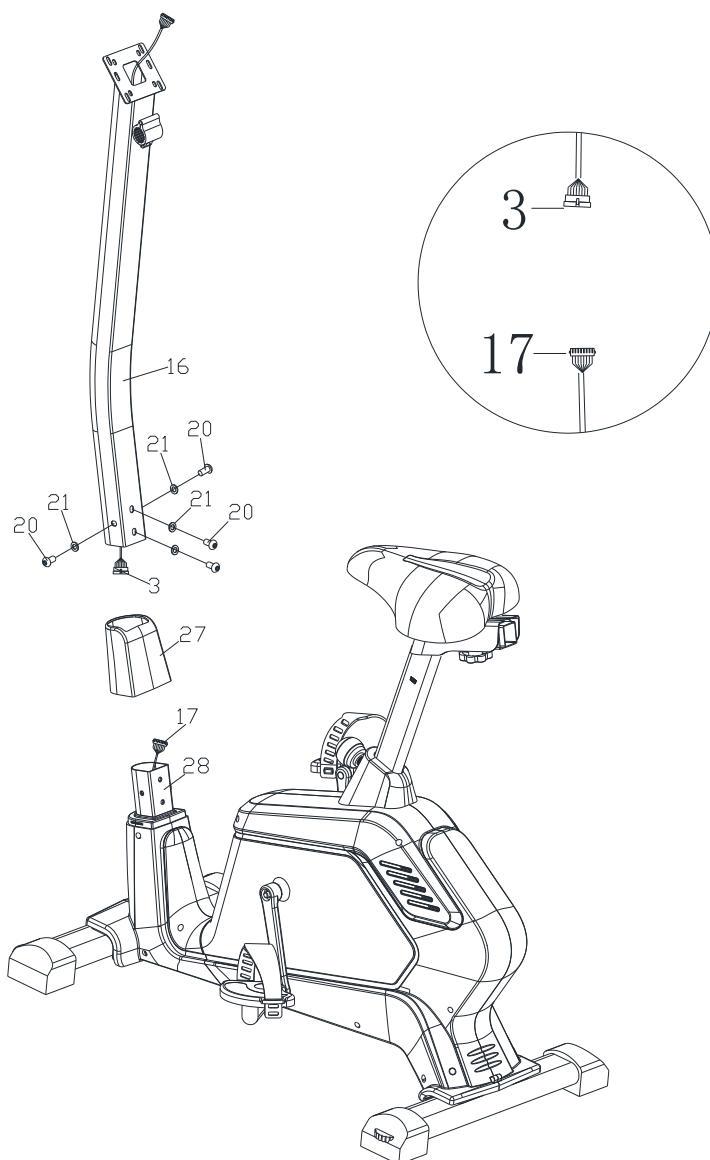
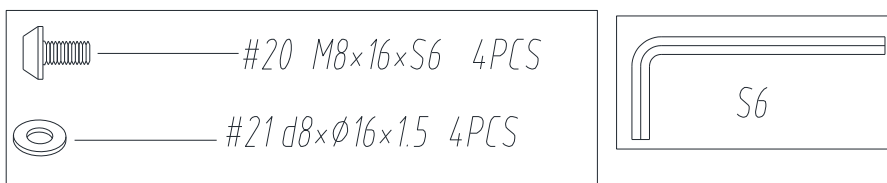
1. Pričvrstite sjedalo (58) na cijev sjedala (55) podloškom (21) i najlonskom maticom (57), zatim zategnite sjedalo (58).

2. gurnite cijev sjedala (55) u okomitu potporu sjedala (51) i na željeni položaj, poravnajte rupe i pričvrstite je na mjesto s gumbom za zaključavanje (53) i podloškom (54). Pričvrstite presvlaku sjedala (78) na vertikalni nosač sjedala (51) s vijkom (2).

3. Prvo stavite vertikalni nosač sjedala (51) kroz plastični poklopac nosača sjedala (50), Umetnite okomiti nosač sjedala (51) u glavni okvir (28) i poravnajte rupe. Učvrstite sjedalo u položaju s podešavanjem Gumb (52). Ispravna visina sjedala može se podesiti nakon što je bicikl u potpunosti sastavljen.

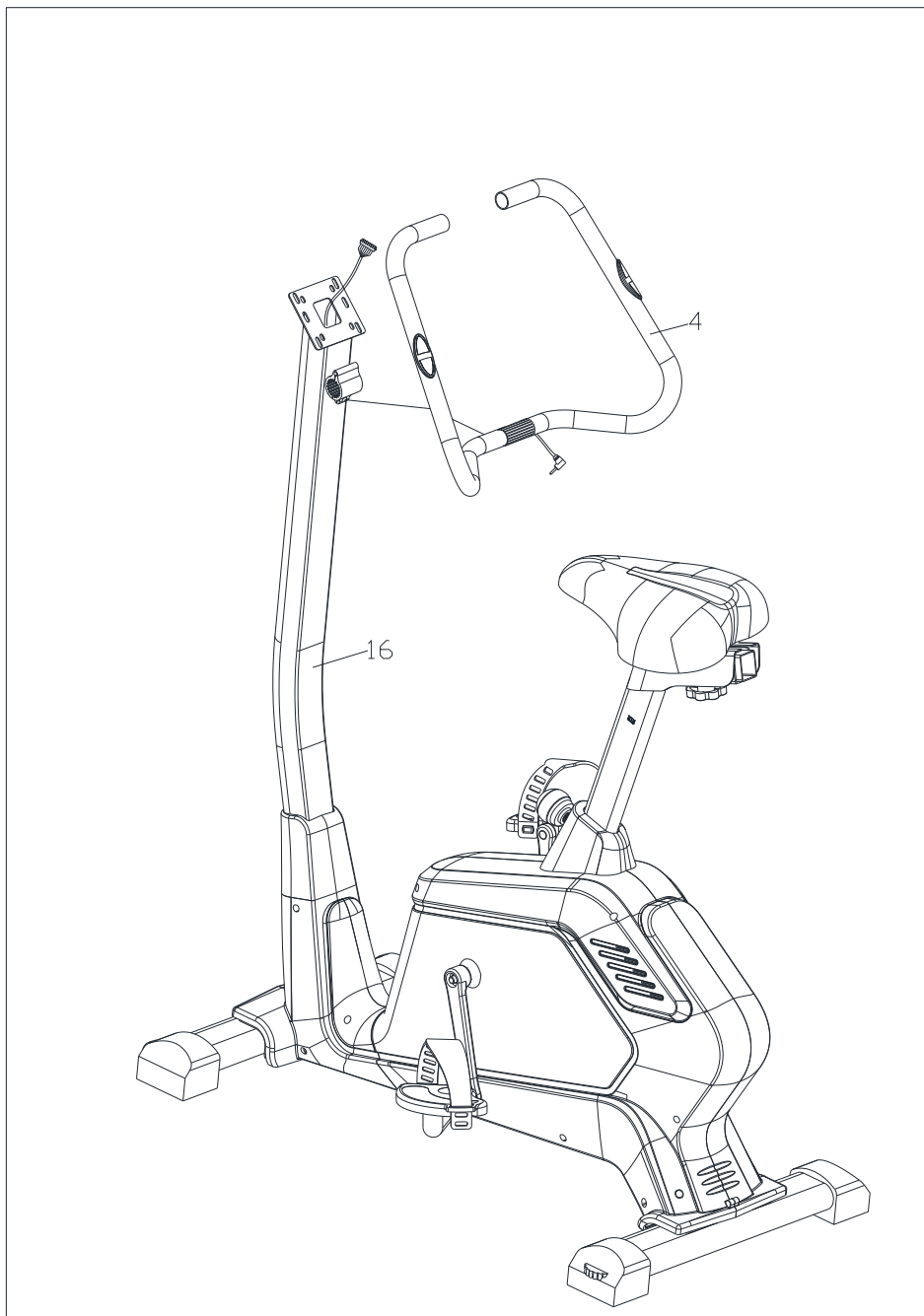
4. Pričvrstite papučicu (76L/R) na poluge radilice kao što je prikazano; OPREZ: provjerite je li desna pedala (76R) označena (R) pričvršćena na desnu polugu i zategnuta u smjeru kazaljke na satu. Lijeva pedala (76L) označena (L) je pričvršćena na lijevu polugu i zategnuta u smjeru suprotnom od kazaljke na satu smjer.

KORAK 3:



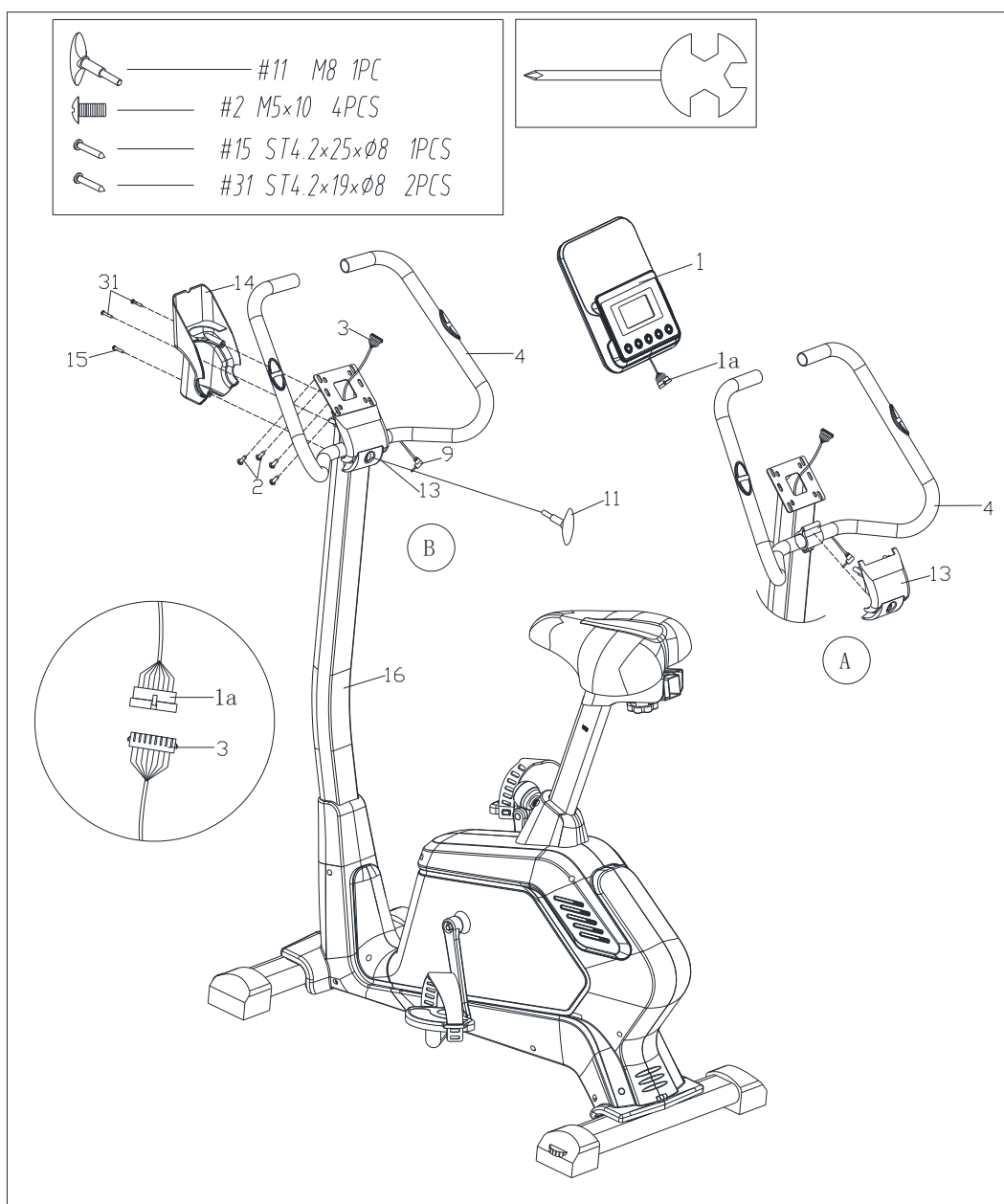
- a. Dobro spojite glavnu žicu (3) i žicu senzora (17),
- b. Stavite prednji plastični poklopac (27) na potpornu cijev (16), gurnite stup upravljača (16) u glavni okvir (28). Zatim ih zategnite vijkom (20)

KORAK 4:



Pričvrstite upravljač (4) na stup upravljača (16).

KORAK 5:



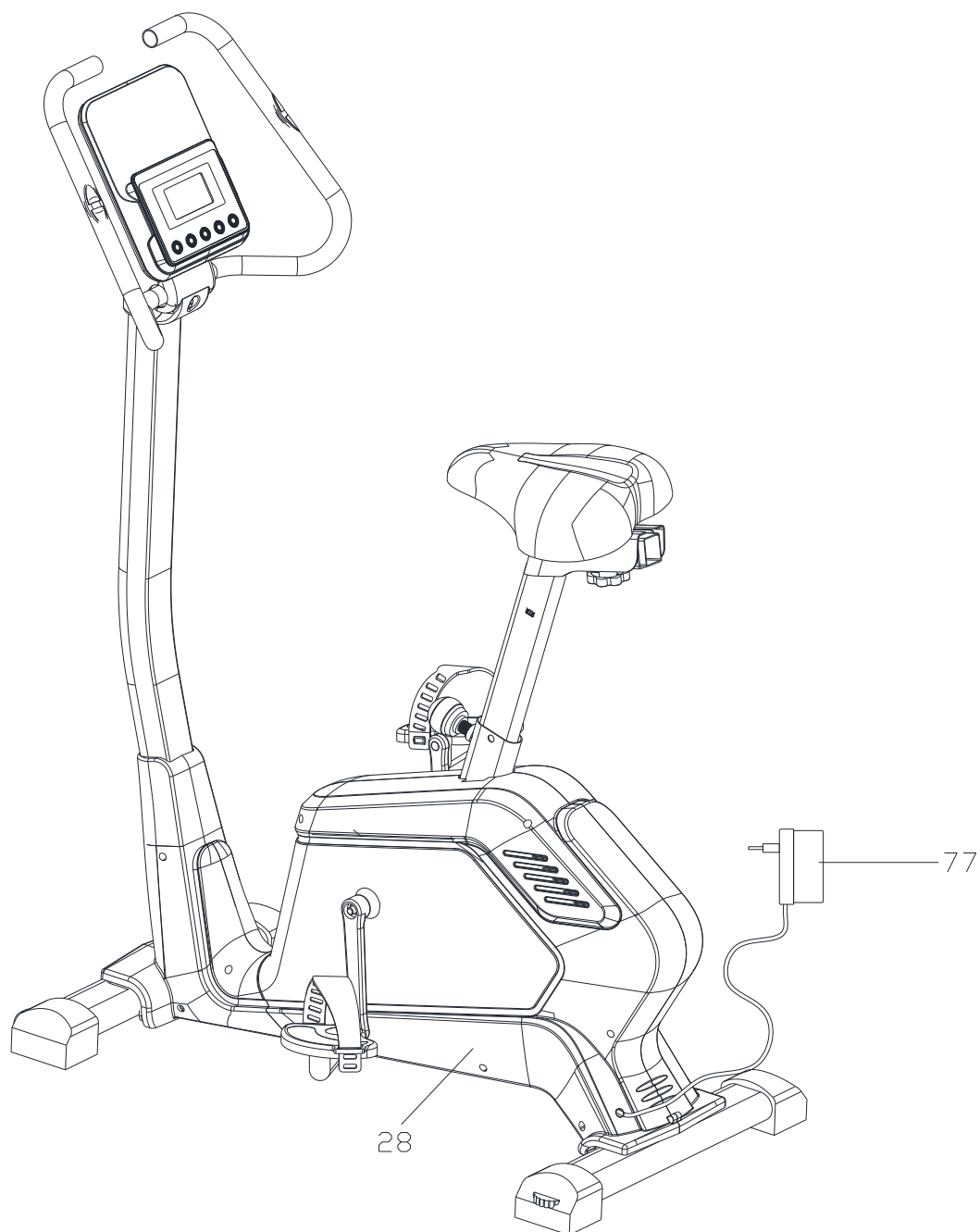
Prethodno pričvrstite prednji poklopac (13) na ručku (4)

1. Spojite srednju žicu (3) i žicu računala (1a).

2. Pričvrstite računalo (1) na potpornu cijev (16) pomoću vijka (2). Zatim umetnite žicu za puls (9) ručke u rupu koja se nalazi na stražnjoj strani računala.

3. Pričvrstite prednji poklopac (13) i stražnji poklopac (14) na stup ručke (16), zatim ga pričvrstite vijcima (15) i (31). Pričvrstite upravljač (4) na srednju cijev (16) pomoću Tkonb(11).

KORAK 6:



1. Uključite strujni adapter (77) u glavni okvir (28) kada želite koristiti stroj.

Montaža je gotova!

PRIRUČNIK ZA UPORABU

Ključne funkcije

START/STOP:

1. Pokretanje i pauziranje vježbi.
 2. Pokrenite mjerenje tjelesne masti.
 3. Radi samo kada je u zaustavljenom načinu rada. Držanje tipke 3 sekunde poništiti će sve vrijednosti funkcija na nulu.
- DOLJE: Smanjenje vrijednosti odabranog parametra vježbanja: VRIJEME, UDALJENOST, itd. Tijekom vježbanja smanjit će opterećenje otporom.
- GORE : Povećava vrijednost odabranog parametra vježbanja. Tijekom vježbanja, to će povećati opterećenje otpora.

ENTER(MODE):

1. Za unos željene vrijednosti ili načina rada.
2. Pritisnite za promjenu oblika prikaza RPM na SPEED, ODO na DIST, WATT na kalorije tijekom vježbanja.

TEST (PULS, RECOVERY): Pritisnite za ulazak u funkciju oporavka kada računalo ima vrijednost otkucaja srca.

Oporavak je razina kondicije 1-6 nakon 1 minute. F1 je najbolji, a F6 je najgori.

NAČIN RADA: Pritisnite za promjenu oblika prikaza RPM na BRZINU, ODO na DIST, WATT na kalorije tijekom vježbanja.

RESET (ako postoji): Za poništavanje trenutne postavke. Držanje tipke 3 sekunde poništiti će sve vrijednosti funkcija na nulu.

BODY FAT (ako imate): Brzo odaberite program BODY FAT.

Odabir vježbanja

Nakon uključivanja koristite tipke GORE ili DOLJE za odabir, a zatim pritisnite ENTER za ulazak u željeni način rada.

Postavljanje parametara vježbanja

Nakon odabira željenog programa, možete unaprijed postaviti nekoliko parametara vježbanja za željene rezultate.

PARAMETRI VJEŽBANJA:

VRIJEME / UDALJENOST / KALORIJE / DOB

Napomena: Neki parametri nisu podesivi u određenim programima.

Nakon odabira programa, pritiskom na ENTER, treptat će parametar "Time". Pomoću TIPKI GORE ILI DOLJE možete odabrati željenu vrijednost vremena. Pritisnite tipku ENTER za unos vrijednosti. Trepereći upit će prijeći na sljedeći parametar. Nastavite koristiti tipku GORE ILI DOLJE. Pritisnite START/STOP za početak vježbanja.

Rad programa

Ručno (P1)

Odabir "Ručno" pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE, a zatim pritiskom tipke ENTER. Prvi parametar "Vrijeme" će treptati tako da se vrijednost može podesiti pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE. Pritisnite TIPKU ENTER za spremanje vrijednosti i prelazak na sljedeći parametar koji treba prilagoditi.

Nastavite kroz sve željene parametre, pritiskom na START/STOP za početak vježbanja.

Napomena: jedan od parametara vježbanja odbrojava se do nule, oglasit će se dvostruki zvuk i automatski će zaustaviti vježbanje.

Predprogrami (P2-P14)

Postavljanje parametara za predprograme

Odabir jednog od predprograma pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE, zatim pritiskom na TIPKU ENTER. Prvi parametar "Vrijeme" će treptati tako da se vrijednost može podesiti pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE. Pritisnite TIPKU ENTER za spremanje vrijednosti i prelazak na sljedeći parametar koji treba prilagoditi.

Nastavite kroz sve željene parametre, pritiskom na START/STOP za početak vježbanja.

Napomena: jedan od parametara vježbanja odbrojava se do nule, oglasit će se dvostruki zvuk i automatski će zaustaviti vježbanje.

Program kontrole vata (P15)

Odabir "Watt Control Program" pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE, a zatim pritiskom tipke ENTER. Prvi parametar "Vrijeme" će treptati tako da se vrijednost može podesiti pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE. Pritisnite TIPKU ENTER za spremanje vrijednosti i prelazak na sljedeći parametar koji treba prilagoditi.

Nastavite kroz sve željene parametre, pritiskom na START/STOP za početak vježbanja.

Napomena: jedan od parametara vježbanja odbrojava se do nule, oglasit će se dvostruki zvuk i automatski će zaustaviti vježbanje.

Računalo će automatski prilagoditi otporno opterećenje ovisno o brzini kako bi održalo konstantnu vrijednost u vatima.

Korisnik može koristiti tipku gore dolje za podešavanje vrijednosti u vatima tijekom vježbanja.

PROGRAM TJELESNE MASTI (P16)

Podaci o postavkama za tjelesnu mast

Odabir "BODY FAT Program" pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE, a zatim pritisnite ENTER. "Muški" će treptati tako da se spol može podesiti pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE, pritisnite ENTER za spremanje spola i prelazak na sljedeće podatke.

"175" visine će treperiti tako da se visina može podesiti korištenjem TIPKE GORE ILI DOLJE, pritisnite TIPKU ENTER za spremanje vrijednosti i prelazak na sljedeće podatke. "75" težine će treperiti tako da se težina može podesiti korištenjem TIPKE GORE ILI DOLJE, pritisnite tipku ENTER za spremanje vrijednosti i prelazak na sljedeće podatke.

"30" dobi će treptati tako da se dob može podesiti pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE, pritisnite ENTER za spremanje vrijednosti.

Pritisnite START/STOP za početak mjerenja, također uhvatite ručke za puls.

Nakon 15 sekundi na zaslonu će se prikazati Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NAPOMENA: Tipovi tijela:

Postoji 9 tipova tijela podijeljenih prema izračunatom FAT%. Tip 1 je od 5% do 9%. Tip 2 je od 10% do 14%. Tip 3 je od 15% do 19%. Tip 4 je od 20% do 24%. Tip 5 je od 25% do 29%. Tip 6 je od 30% do 34%. Tip 7 je od 35% do 39%. Tip 8 je od 40% do 44%. Tip 9 je od 45% do 50%.

BMR: Omjer bazalnog metabolizma

BMI: Indeks tjelesne mase

Pritisnite tipku START/STOP za povratak na glavni zaslon.

Program CILJNI OTKUCAJI SRCA (P17)

Postavljanje parametara za TARGET H.R

Odabirom "TARGET H.R." pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE zatim pritisnite tipku ENTER. Prvi parametar "Vrijeme" će treptati tako da se vrijednost može podesiti pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE. Pritisnite TIPKU ENTER za spremanje vrijednosti i prelazak na sljedeći parametar koji treba prilagoditi.

Nastavite kroz sve željene parametre, pritiskom na START/STOP za početak vježbanja.

Napomena: Ako je puls iznad ili ispod (± 5) postavljene TARGET H.R, računalo će automatski prilagoditi otporno opterećenje. Provjerit će svakih 10 sekundi otprilike. I opterećenje otpora će se povećati ili smanjiti. Jedan od parametara vježbanja odbrojava se do nule, oglasit će se dvostruki zvuk i automatski zaustaviti vježbanje.

Program KONTROLE OTKUCAJA SRCA (P18-P20)

Postoje 3 odabira za ciljni puls:

CILJNI H.R= 60% od (220-DOB)

CILJNI H.R= 75% od (220-DOB)

CILJANI H.R= 85% od (220-DOB)

Postavljanje parametara za KONTROLU OTKUCAJA SRCA

Odabirom "Jedan od programa kontrole otkucaja srca." pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE zatim pritisnite tipku ENTER. Prvi parametar "Vrijeme" će treptati tako da se vrijednost može podesiti pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE. Pritisnite TIPKU ENTER za spremanje vrijednosti i prelazak na sljedeći parametar koji treba prilagoditi.

Nastavite kroz sve željene parametre, pritiskom na START/STOP za početak vježbanja.

Napomena: Ako je puls iznad ili ispod (± 5) TARGET H.R, računalo će automatski prilagoditi otporno opterećenje. Provjerit će svakih 10 sekundi otprilike. I opterećenje otpora će se povećati ili smanjiti.

Jedan od parametara vježbanja odbrojava se do nule, oglasit će se dvostruki zvuk i automatski zaustaviti vježbanje.

Korisnički program (P21-P24)

Korisnički program omogućuje korisniku postavljanje vlastitog programa koji se može odmah koristiti.

Postavljanje parametara za korisnički program

Odabir korisnika pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE, zatim pritiskom tipke ENTER. Prvi parametar "Vrijeme" će treptati tako da se vrijednost može podesiti pomoću TIPKE GORE ILI DOLJE. Pritisnite TIPKU ENTER za spremanje vrijednosti i prelazak na sljedeći parametar koji treba prilagoditi.

Nastavite kroz sve željene parametre.

Nakon završetka postavljanja željenog parametra, razina 1 će treperiti, koristite TIPKU GORE ILI DOLJE za podešavanje, a zatim pritisnite ENTER dok ne završite. (Ukupno ima 10 puta). Pritisnite START/STOP za početak vježbanja.

Napomena: jedan od parametara vježbanja odbrojava se do nule, oglasit će se dvostruki zvuk i automatski će zaustaviti vježbanje.

Upute konzole za povezivanje APP-a (nije obavezno)

1. Otvorite mobilni APP, kliknite "TRAŽI";
2. Odaberite uređaj i kliknite "POVEŽI";
3. Prikazat će se ikona monitora;
4. Pritisnite tipku START/STOP za početak vježbe.

Napomena: Ponovno se povežite ako se nakon povezivanja pojavi flashback ili ponovno pokrenite monitor;

Distributer za RH:
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
W: www.enimsport.hr
E: info@enimsport.hr



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