

TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUKTION

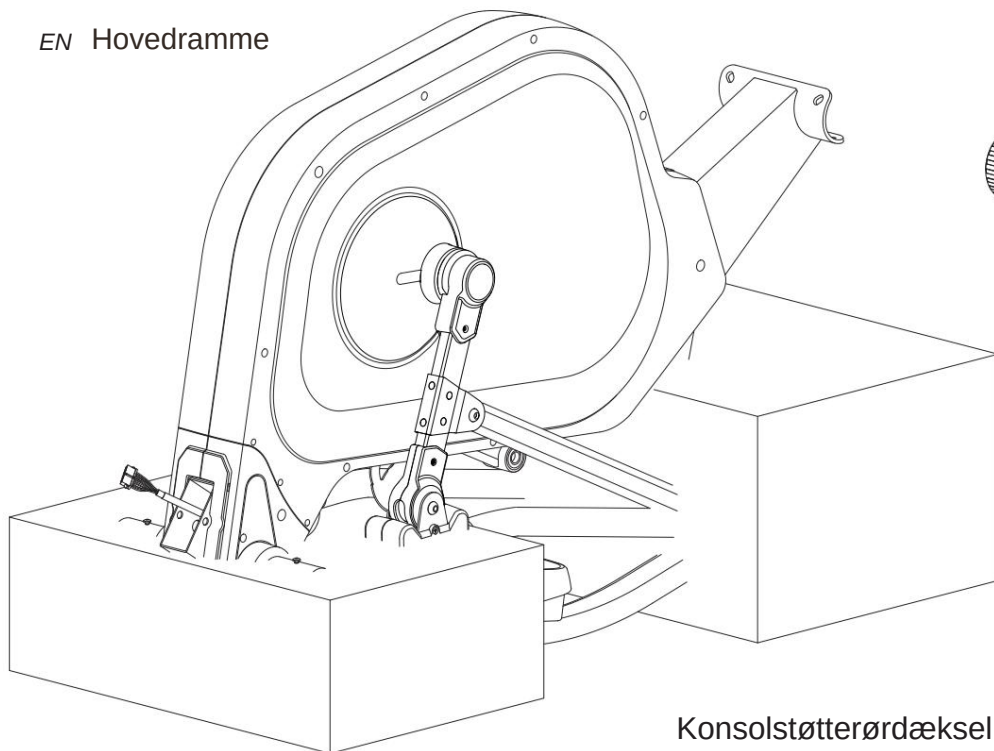


ERX900

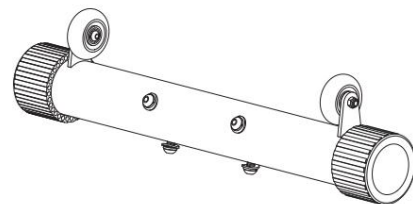


PARTS LIST

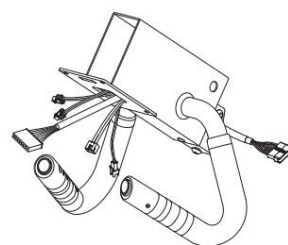
EN Hovedramme



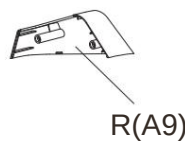
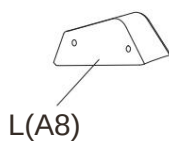
B Forreste stabilisator



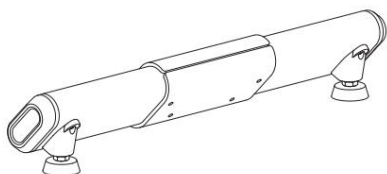
D Konsolstøtterør



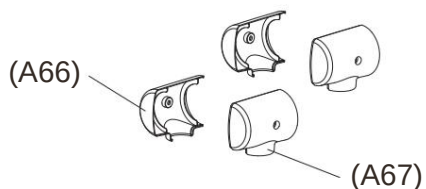
Konsolstøtterørdæksel (V&H)



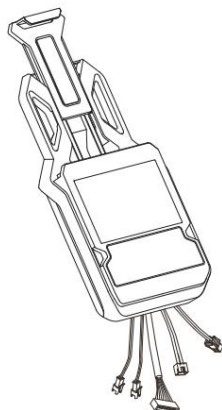
C Bagerste stabilisator



Dæksel til støtterør for forpedalen



G Konsol (G1)



&Konsoldæksel (G2)

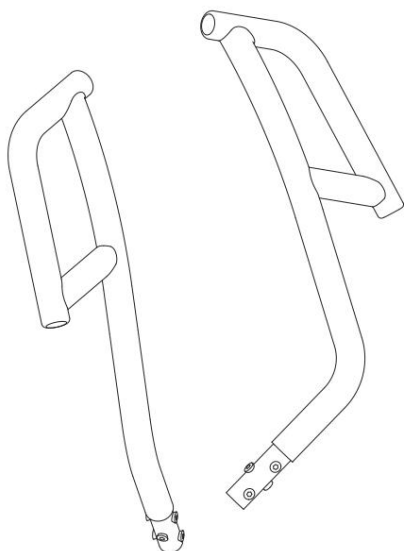


I adapteren

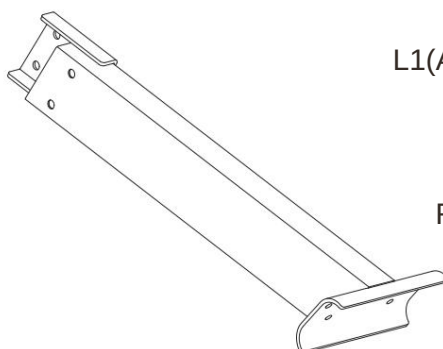


Ø E2 Håndtag (H)

E1 Håndtag (L)



F Centralt støtterør



Pedalstøtterør

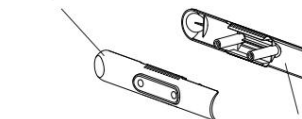
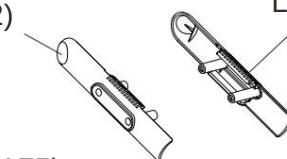
dæksel (L1 og L2), (R1 og R2)

L1(A72)

L2(A73)

R1(A75)

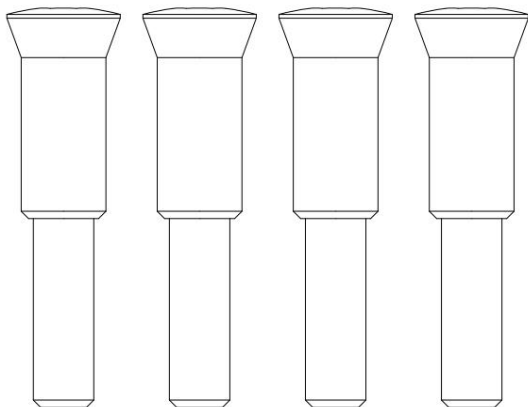
R2(A74)



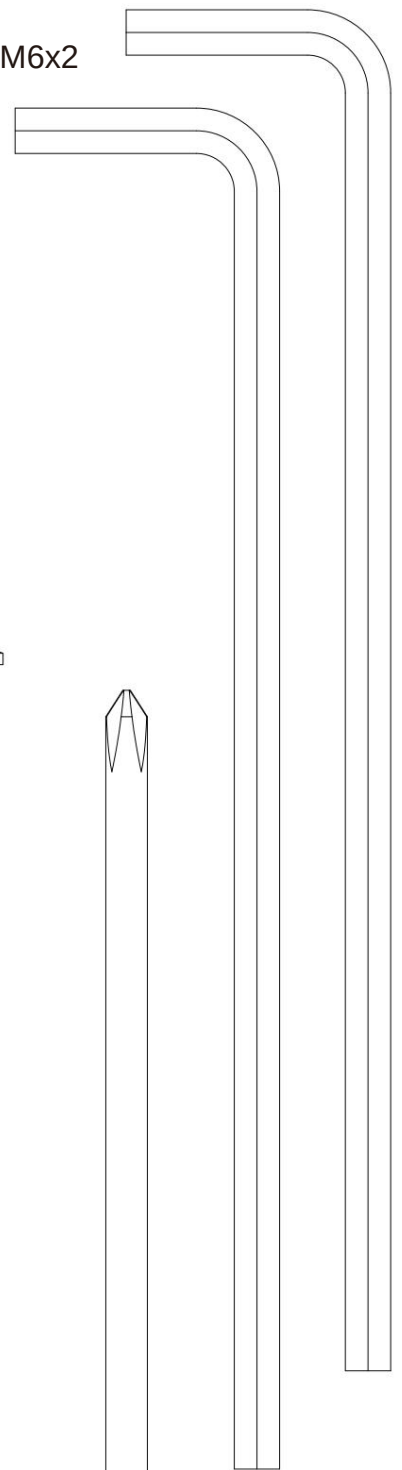
PARTS LIST

VÆRKTØJ

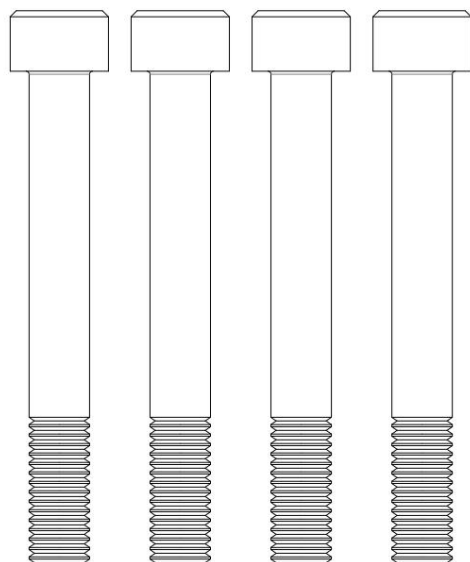
(F4) Skrue M8



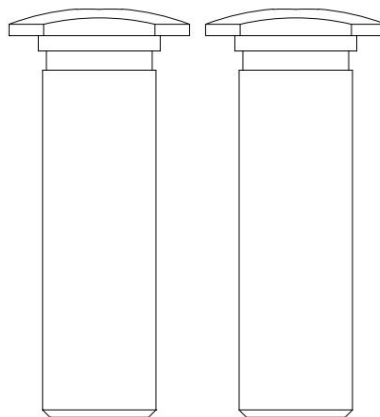
M6x2



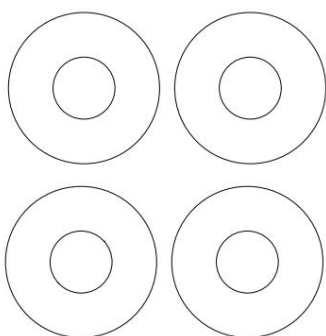
(F2) Skrue M8x65



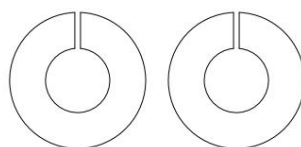
(A107) Bolt Ø15x50,5



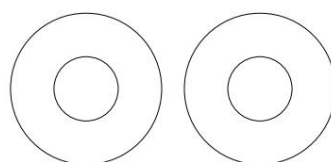
(F3) Skive M8



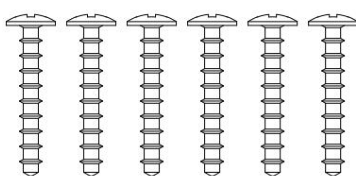
(A62) Fjederskive M8



(A61) Skive M8



(A78) Skrue M3x20



(A63) Skrue M8x20

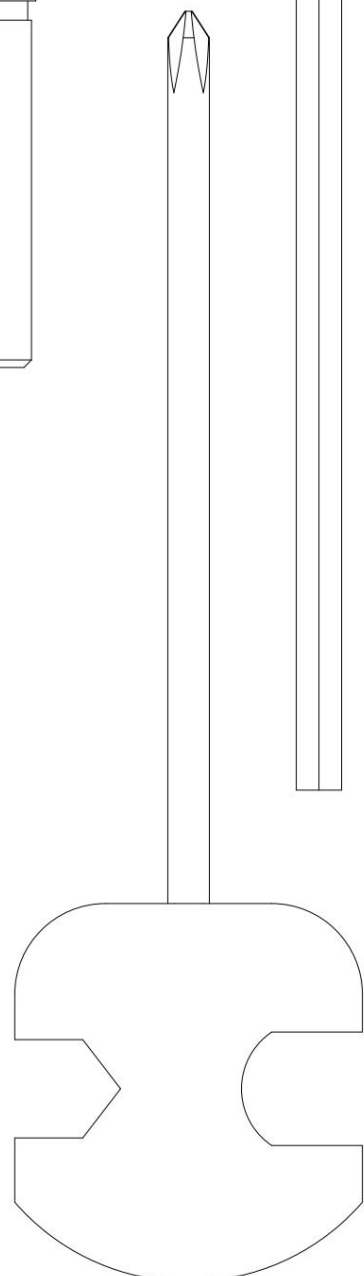
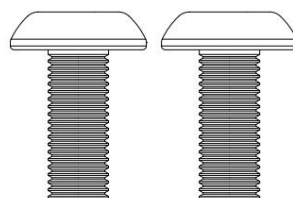


FIGURE 1

FIGURE 1 — MONTERING AF FORRESTE STABILISATOR

(B) Trin 1. Fjern de fire formonterede skruer (B3), fjederskiven (B4) og skiven (B5) fra den forreste stabilisator (B).

Trin 2. Fastgør den forreste stabilisator (B) på hovedrammen (A) med skruer (B3), fjederskive (B4) og skive (B5).

BRUG VÆRKTØJ: 6m/m

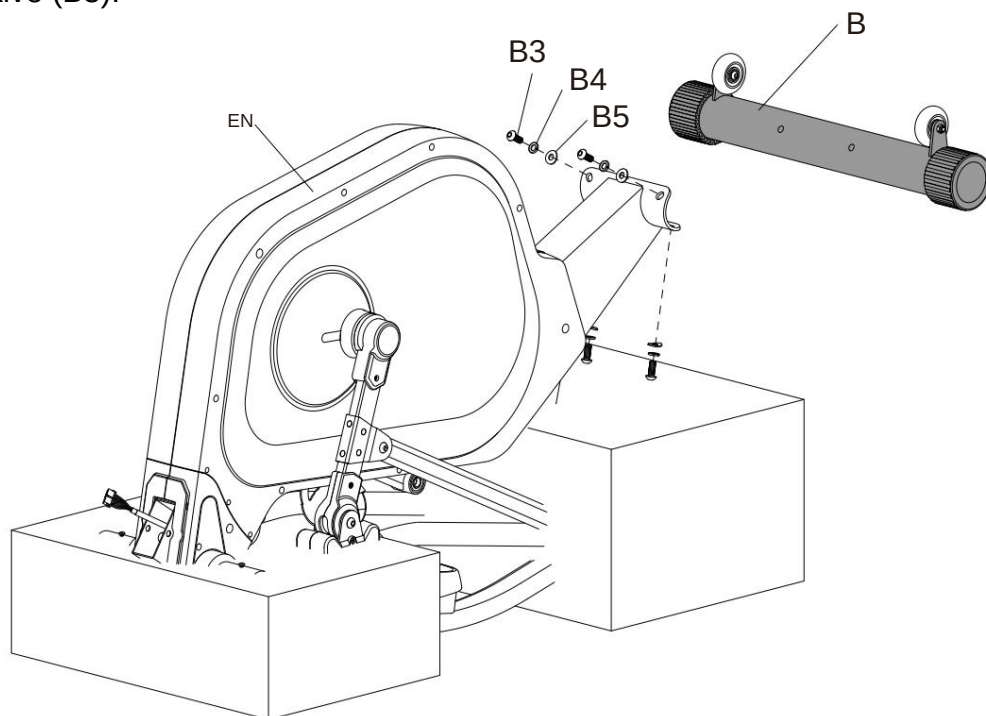


FIGURE 2

FIGURE 2 — KONSOLS STØTTERØR (D) SAMLING

Trin 1. Fjern de tre formonterede skruer (D2) fra konsolstøtterøret (D).

Trin 2. Tilslut konsolkablet (K1 og K2).

Trin 3. Fastgør konsolstøtterøret (D) på hovedrammen (A) med skrue (D2-venstre) og skrue (D2-højre).

Trin 4. Brug begge hænder til at holde det lille håndtag for at løfte hovedrammen (A) op. Afslut derefter samlingen af skruen (D2-midten).

Trin 5. Fjern de nederste polyskumstykker #5 & #6.

BRUG VÆRKTØJ: 6m/m

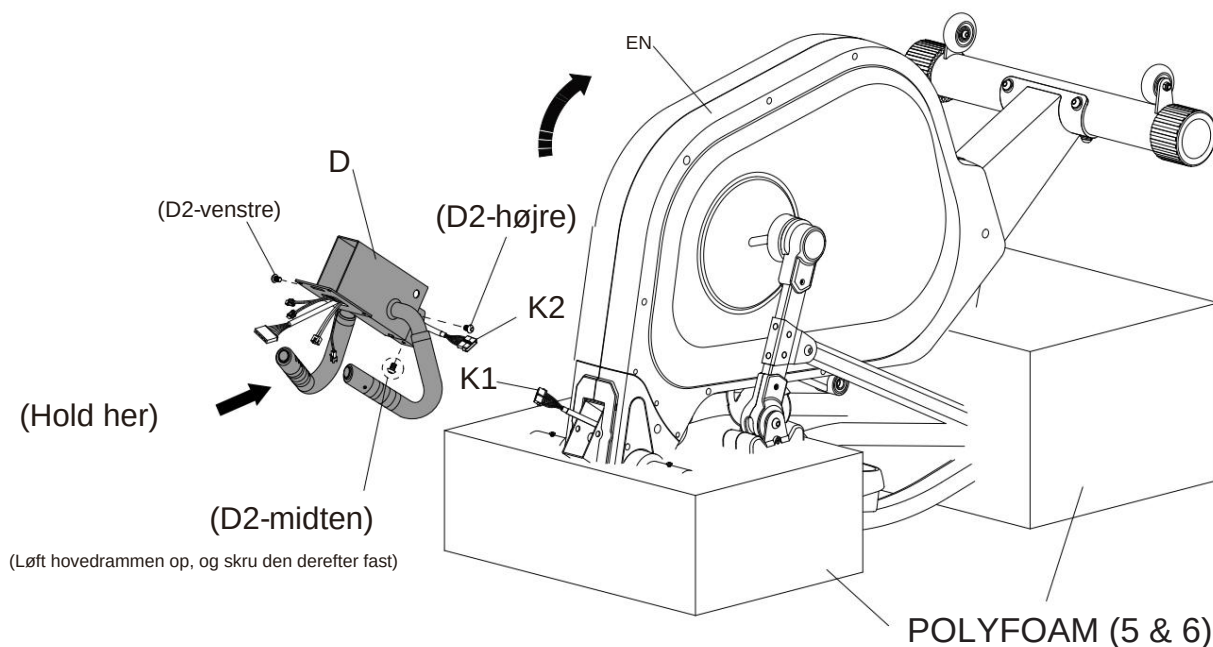
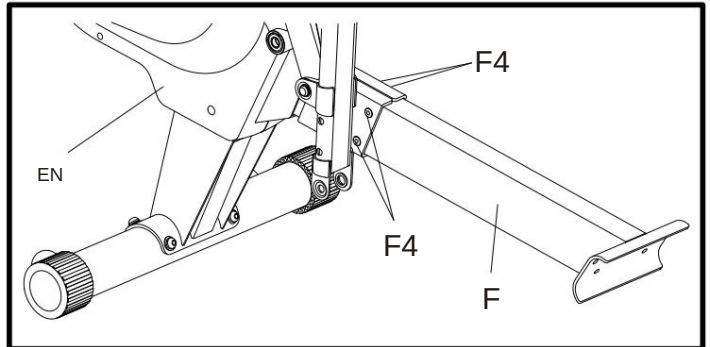
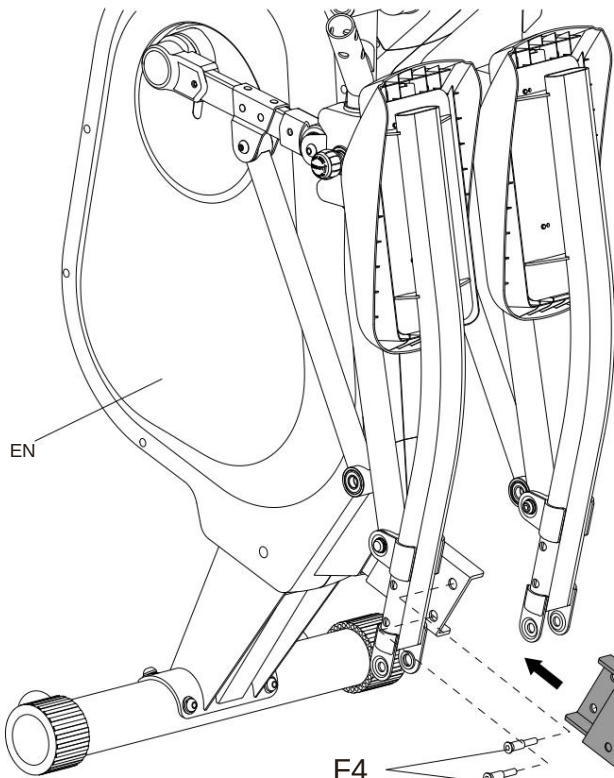
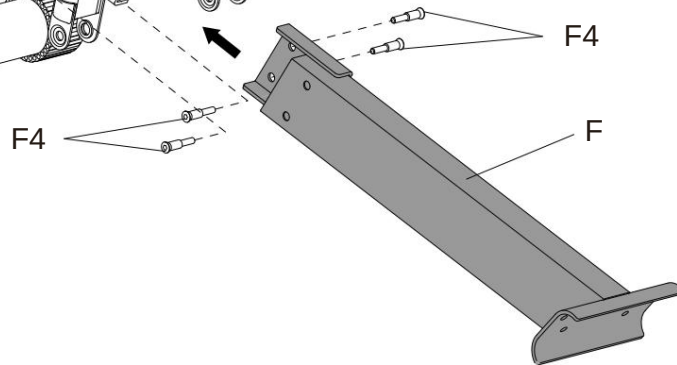


FIGURE 3 — CENTRAL STØTTERØR (F) SAMLING

Trin 1. Fastgør det centrale støtterør (F) på hovedrammen (A) med fire skruer (F4).



Spænd skruerne (F4) på det centrale støtterør, når enheden er løftet.



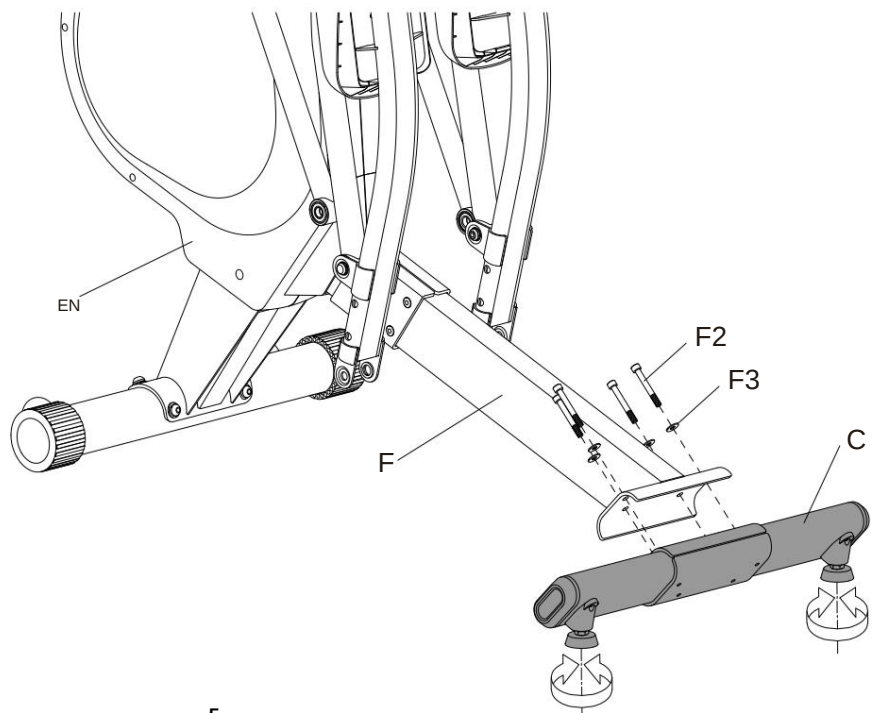
BRUG VÆRKTØJ: 6m/m



FIGURE 4 — BAGSTE STABILISATOR (C) SAMLING

Trin 1. Fastgør den bageste stabilisator (C) på det centrale støtterør (F) med fire skruer (F2) og skive (F3).

Trin 2. Juster stabilisatorfødderne på den nederste bageste stabilisator (C) for at nivellere maskinen.



BRUG VÆRKTØJ: 6m/m



FIGURE 5

SAMLING AF KONSOL OG KONSOLDÆKSEL Trin 1.

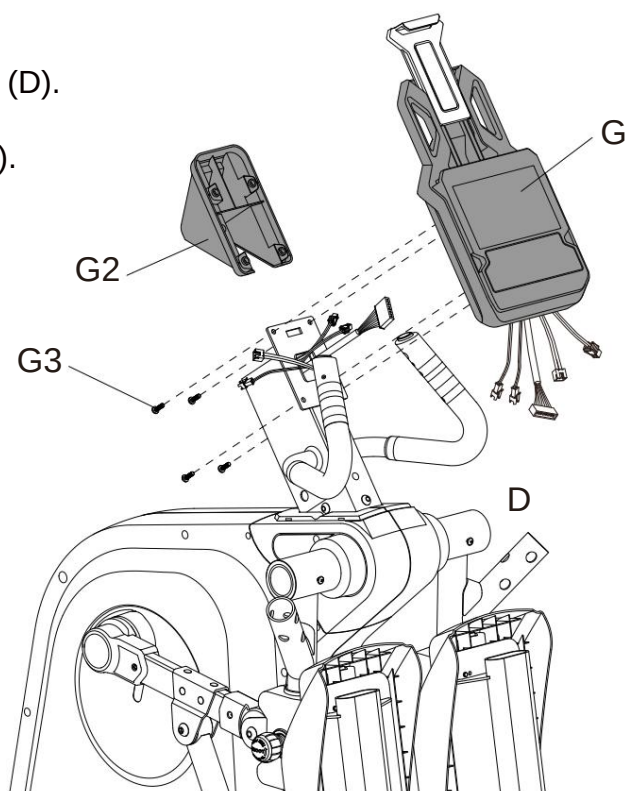
Fjern de fire skruer (G3) fra konsollen (G).

Trin 2. Tilslut alle ledninger.

Trin 3. Monter konsollen (G) på konsolstøtterøret (D).

Trin 4. Skub konsoldækslet (G2) over konsolstøtterøret (D).

Trin 5. Skru konsollen, konsolstøtterøret (D) og konsoldækslet (G2) sammen med skruerne (G3).



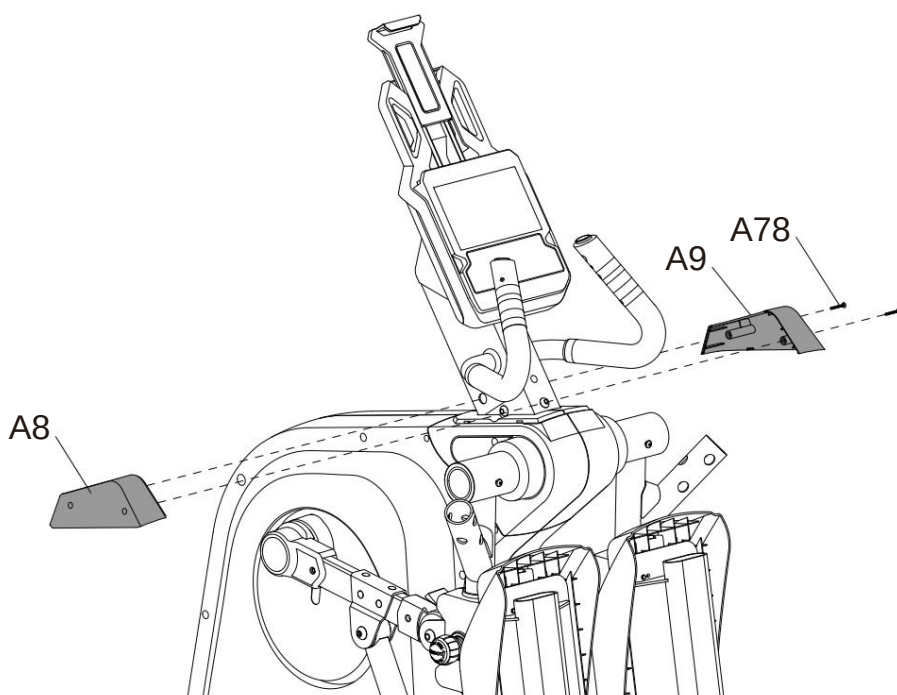
BRUG VÆRKTØJ:



FIGURE 6

FIGURE 6 KONSOLLENS STØTTERØRDÆKSEL (V&H) SAMLING

Trin 1. Fastgør konsolstøtterørdækslet-L (A8) og konsolstøtterørdækslet-R (A9) med skruer (A78).



BRUG VÆRKTØJ:



FIGURE 7

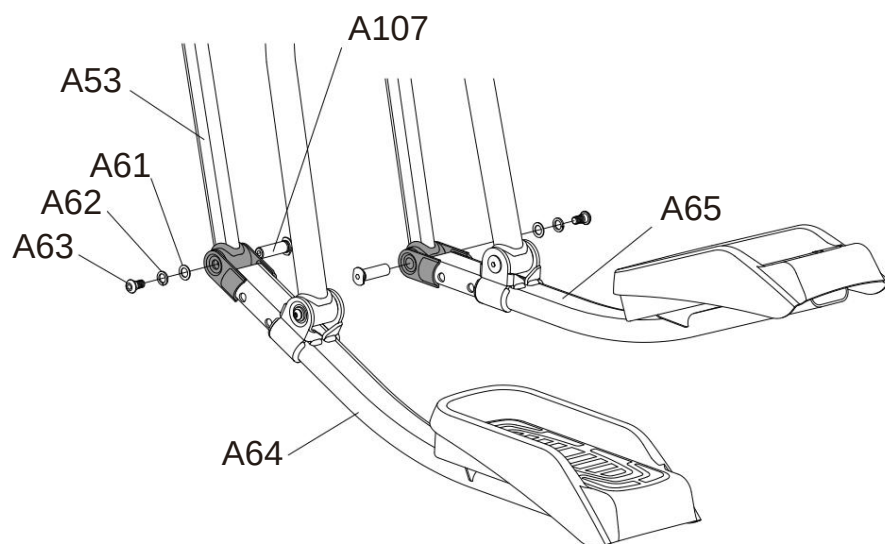
SAMLING AF FORRESTE

FORBINDELSesakSEL (A53) OG FORRESTE PEDALSTØTTERØR - V. & H.

(A64 & A65) Trin 1. Fastgør den forreste forbindelsesaksel (A53) og det forreste pedalstøtterør - V. (A64) ved hjælp af bolt (A107), skrue (A63), fjederskive (A62) og skive (A61).

**

Gentag samme trin for at afslutte samlingen af højre side.



BRUG VÆRKTØJ: 6m/m

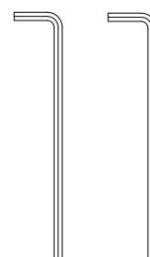


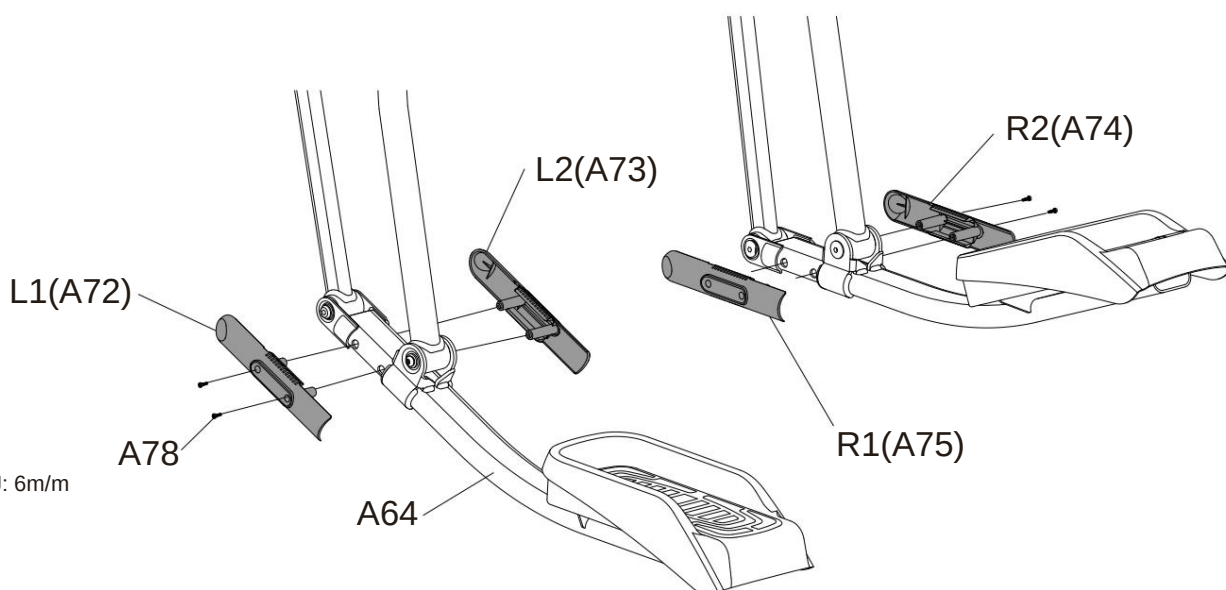
FIGURE 8

FIGURE 8 PEDALRØR DÆKSEL - (V & H) SAMLING

Trin 1. Monter pedalrørsdækslet-L1 (A72) og pedalrørsdækslet-L2 (A73) på det forreste pedalstøtterør-L (A64) ved hjælp af de to skruer (A78).

**

Gentag samme trin for at afslutte samlingen af højre side.



BRUG VÆRKTØJ: 6m/m



FIGURE 9

FIGURE 9 — STØTTERØRBESKYTTELSE TIL STYR OG FORPEDAL FORSAMLING

Trin 1. Fjern de seks formonterede skruer (E4 og E5) fra styret (E1).

Trin 2. Fjern de to formonterede skruer (A108) fra hovedrammen (A).

Trin 3. Monter styret (E1) på hovedrammen (A) med skruer (E4 og E5).

Trin 4. Monter dækslet til den forreste pedalstøtterør (A66 og A67) på hovedrammen (A) med to skruer (A108).

Gentag samme trin for at afslutte samlingen af højre side.

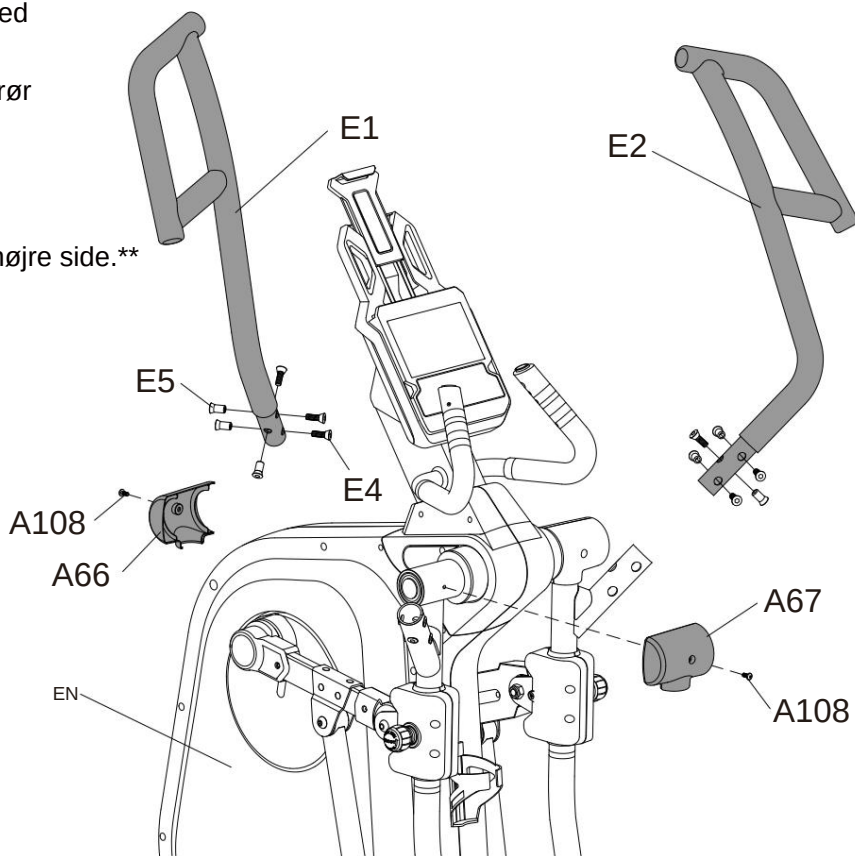
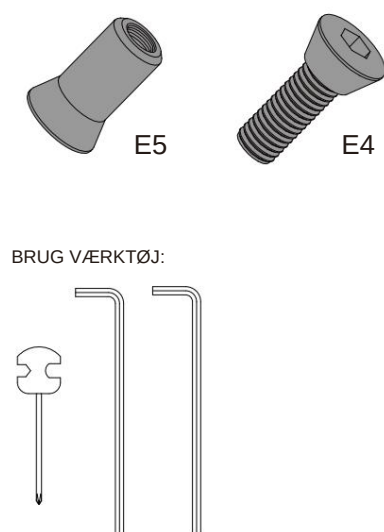


FIGURE 10

FIGURE 10 — ADAPTERSAMLING

Slut den ene ende af adapteren til strømstikket og den anden ende til indgangsstikket på hovedrammen som vist.

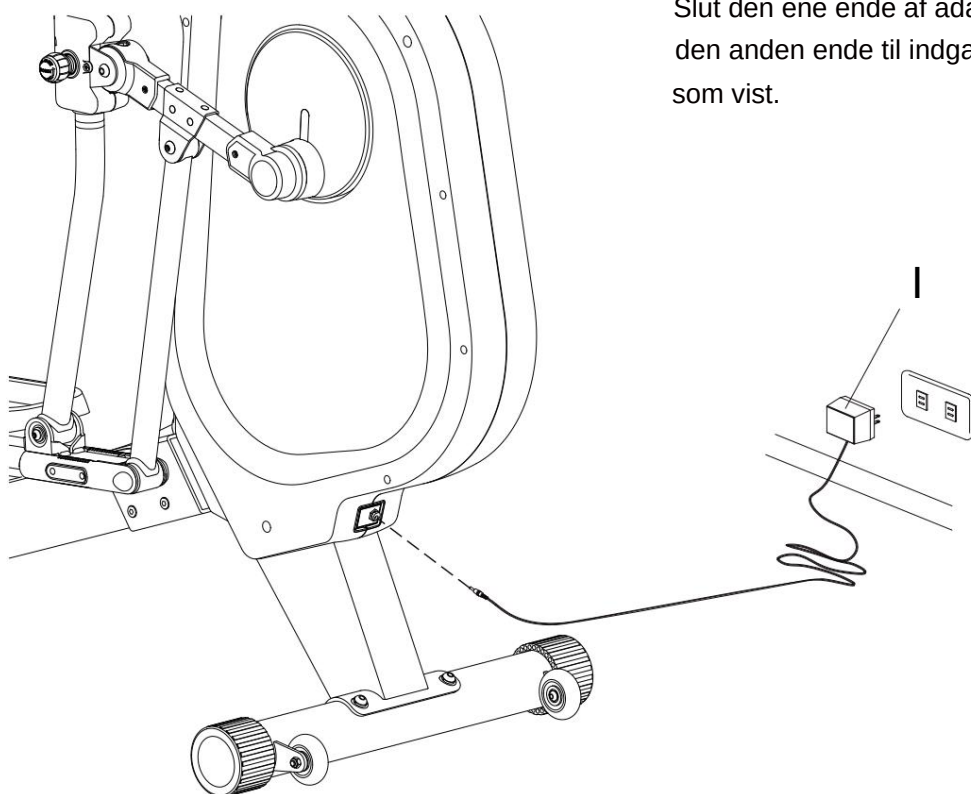


FIGURE 11 — SÅDAN TRANSPORTERER DU MASKINEN

Hvis maskinen skal transporteres til en anden placering, skal du løfte den bageste stabilisator, indtil de forreste transporthjul rammer jorden. Du kan nu flytte maskinen til den ønskede placering. Efter flytningen skal du forsigtigt sætte maskinen ned på dens nye placering og justere nivelleringsmekanismerne på den nederste bageste stabilisator for at nivellere maskinen, hvis det er nødvendigt.

ADVARSEL: Forsøg aldrig at løfte maskinen selv, bed om yderligere hjælp om nødvendigt, og forsøg aldrig at løfte maskinen, hvis du har helbredsproblemer.

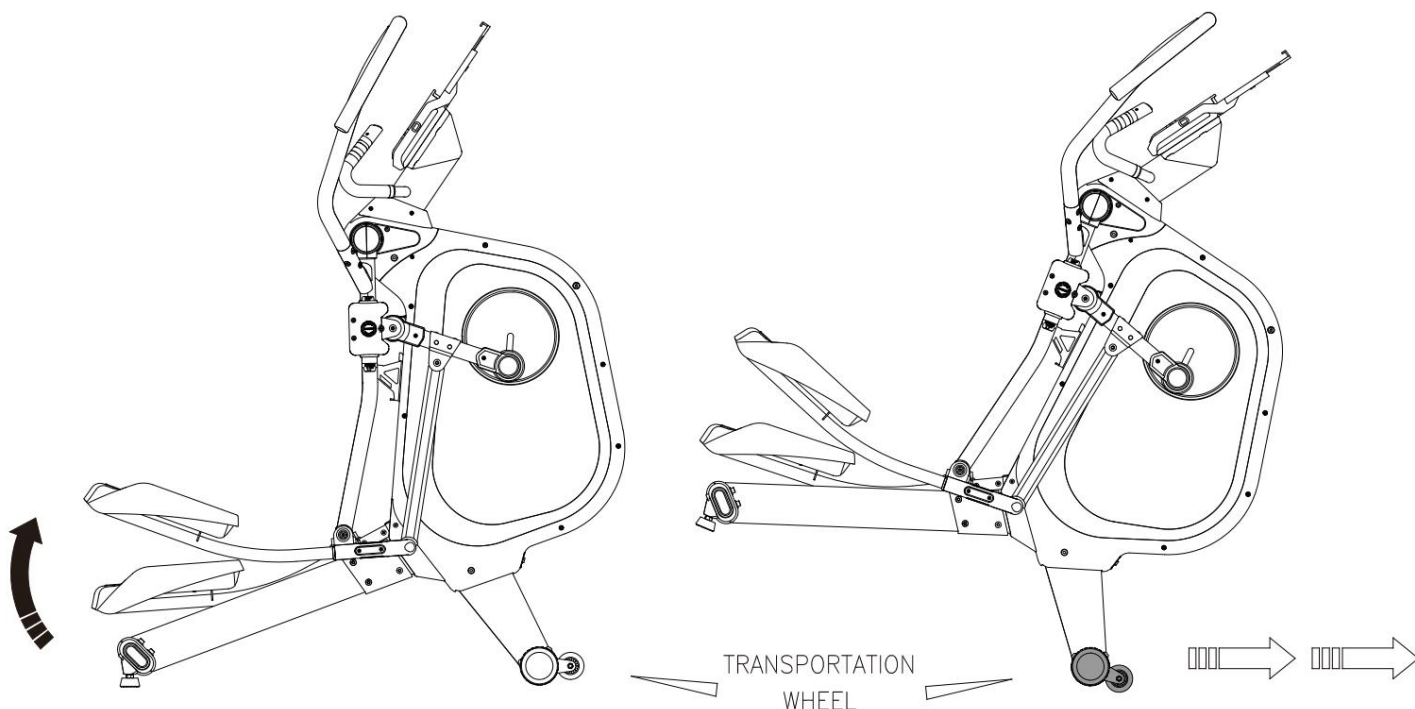
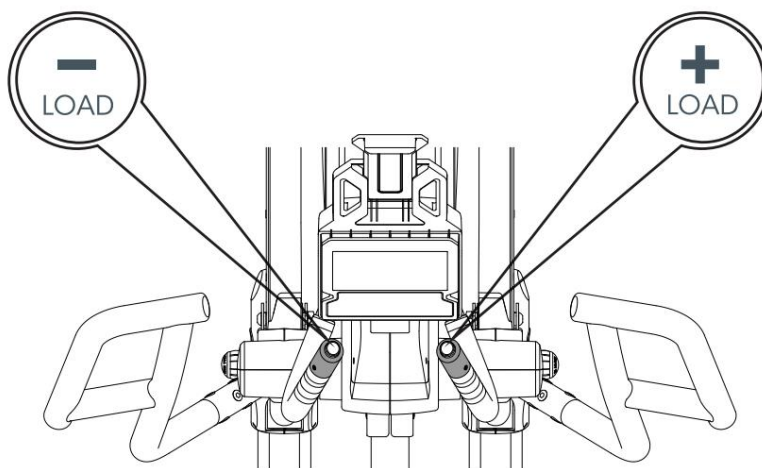


FIGURE 12 — SÅDAN BRUGER DU VIPPEKONTAKTET TIL AT JUSTERE MODSTANDEN

Når konsollen er tændt, kan du trykke på vippeknapperne på det lille styr for at justere modstanden: Tryk på knappen "+LOAD" på højre side for at øge modstanden og Tryk på knappen "-LOAD" på venstre side for at mindske modstanden.



SÅDAN JUSTERER DU SKRIDTAGET

Trin 1. Der er 2 forskellige skridtlængder på 1280ef. De er 17" og 22".

(Når du vælger 17", vil du se det orange klistermærke på det forreste pedalstøtterør. Når du vælger 22", vil du se det hvide klistermærke på det forreste pedalstøtterør.)

Trin 2. Løsn knappen, og træk den ud for at justere skridtlængden, som du ønsker.

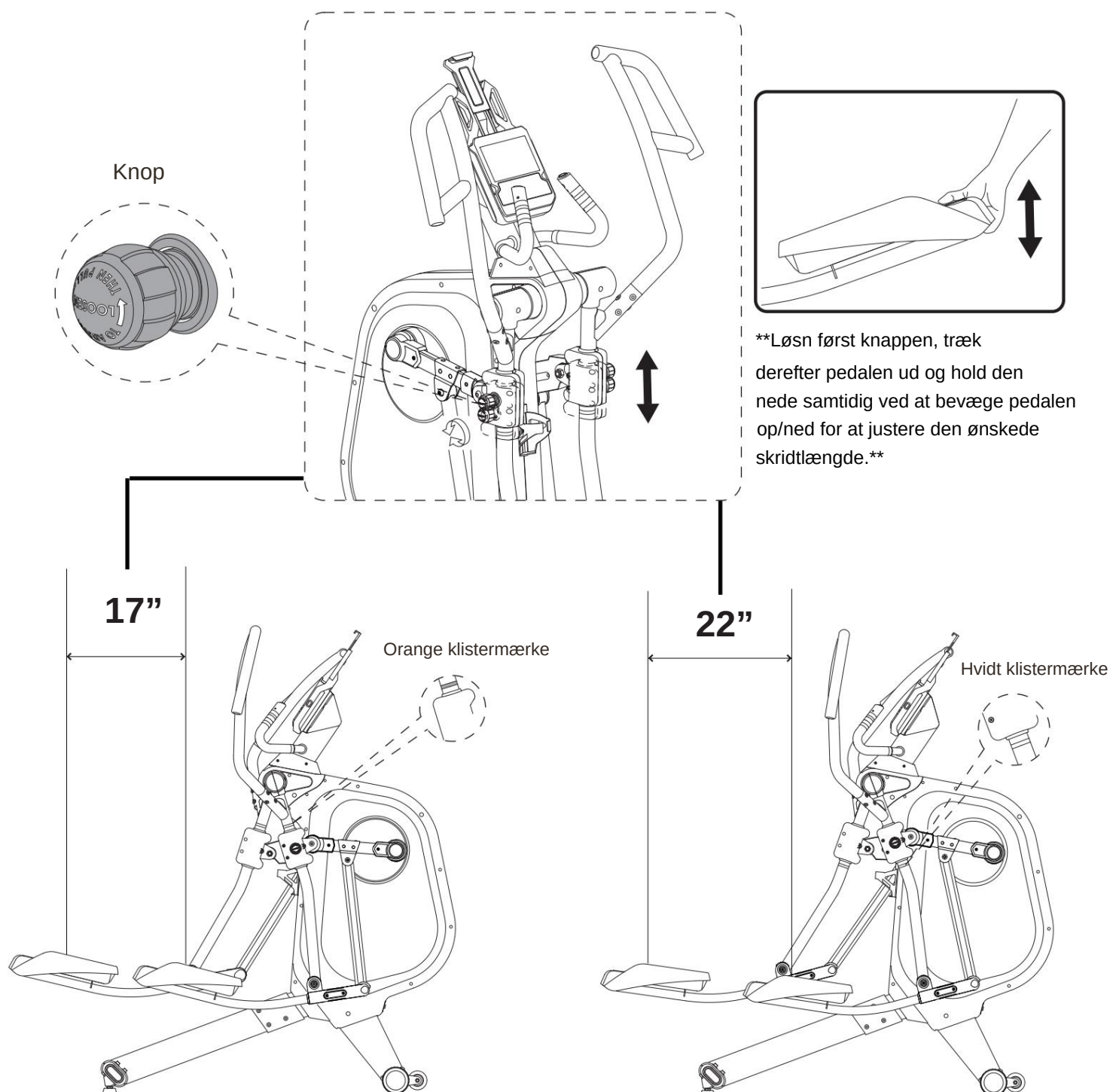
Trin 3. Når du har valgt skridtlængden, skal du skrue knappen fast igen.

Trin 4. Gentag dette for at justere skridtlængden for den anden side.

ADVARSEL: Juster ALDRIG skridtlængden, mens du står på maskinen.

Justér altid både højre og venstre skridtlængde til samme indstilling.

Ujævne stillinger anbefales aldrig og er farlige.





KNAPFUNKTIONER

OP	For at foretage opadgående justering af hver funktionsdata eller forøgelse modstandstræning.
NED	For at foretage nedjusteringer af hver funktionsdata eller mindske træningsmodstanden.
INDGANG	For at bekræfte alle indstillinger.
START / STOP	For at starte eller stoppe en træning. Tryk på START/STOP-tasten i standbytilstand. Det kan være en hurtigstartknap til det manuelle program.
NULSTIL	For at nulstille den aktuelle indstilling og få skærmen til at skifte til indledende træning tilstand til valg. Tryk på RESET-knappen i 2 sekunder nedenfor standbytilstand for en total nulstilling.
	For at aktivere RECOVERY-funktionen.
GENDANNELSE AF REGISTREREDE DATA	REGISTREREDE DATA I STOP-tilstand kan brugeren trykke på knappen REGISTREREDE DATA for at kontrollere dataene.
GEM / SLET	GEM: Når du trykker på STOP for at stoppe træningen, skal du trykke på GEM for at gemme dine data; SLET: Når brugeren trykker på REGISTREREDE DATA for at kontrollere optegnelser, skal du trykke på SLET, så vil systemet minde dig om, hvorvidt disse oplysninger skal slettes, tryk ENTER for at fortsætte.
PROGRAMTILSTAND	Hurtigtast til at aktivere programtilstandsfunktionen.
PULS KONTROLLERE	Hurtigtast til at aktivere pulskontrolfunktionen.
WATTKONSTANT	Hurtigtast til at åbne wattkonstantfunktionen.

DISPLAYFUNKTIONER

TIME	Tiden tæller op fra 00:00 til maksimalt 99:59, hvor hvert trin er 1 minut.
HASTIGHED	Viser den aktuelle træningshastighed. Maksimal hastighed er 99,9 km/t eller ML/t.
Omdrejninger i minut	Viser rotation pr. minut. Visningsområde 0~999 o/min. Akkumulerer den
AFSTAND	samlede afstand fra 0:0 op til 999,9 km eller ml. Brugeren kan forudindstille målafstandsdata ved at trykke på OP eller NED. Hver røgelse er 0,1 km eller ml.
KALORIER	Akkumulerer kalorieforbruget under træning fra 0 til maksimalt 9999 kalorier. Hver enhed for øgning eller reduktion er 10 KCL. (Disse data er en grov sammenligningsvejledning, som ikke different træningssessioner kan bruges i medicinsk behandling.)
PULS	Brugeren kan indstille målpuls fra 0 - 30 til 230. Viser den
WATT	aktuelle træningswatt. Visningsområde 0~999.

TÆND 1. Tilslut

strømforsyningen til skærmen, eller tryk på RESET-knappen i 2 sekunder, hvorefter LCD-skærmen vil vise alle segmenter med en lang biplyd i 2 sekunder (FIGUR 1).



FIGUR 1



FIGUR 2



FIGUR 3



FIGUR 4

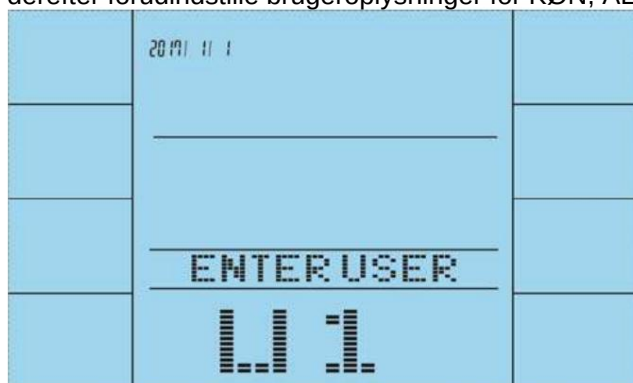


FIGUR 5

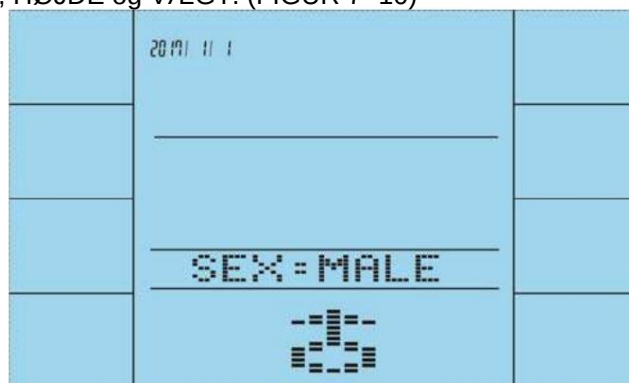
Gå derefter til indstillingen Kalender og UR (Figur 3~5), indstil UR og kalender ved at trykke på OP eller NED, og bekræft med ENTER-knappen.

2. Brugeren kan trykke på OP eller NED for at vælge Bruger 1~4 og trykke på ENTER for at bekræfte (FIGUR 6).

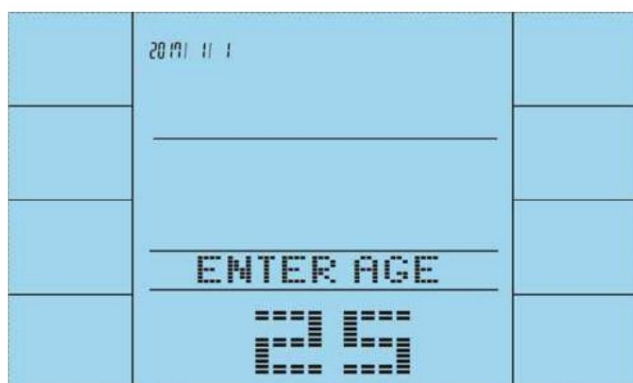
Og derefter forudindstille brugeroplysninger for KØN, ALDER, HØJDE og VÆGT. (FIGUR 7~10)



FIGUR 6



FIGUR 7



FIGUR 8



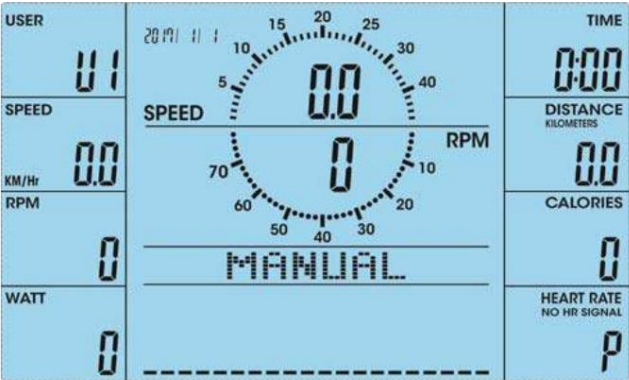
FIGUR 9



FIGUR 10

DRIFTSPROCEDURE

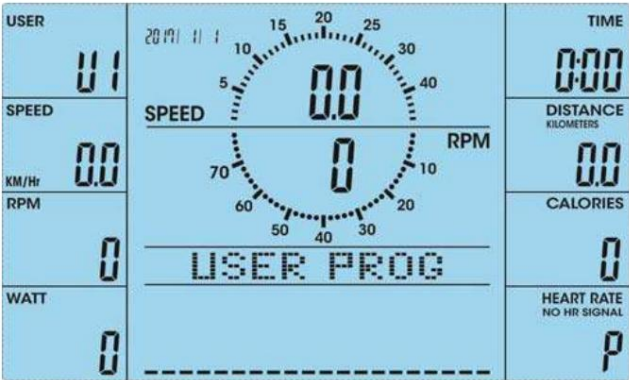
Programvalgene er MANUEL ÷ PROGRAM ÷ BRUGERPROGRAM ÷ WATT ÷ HRC (FIGUR 11~15).



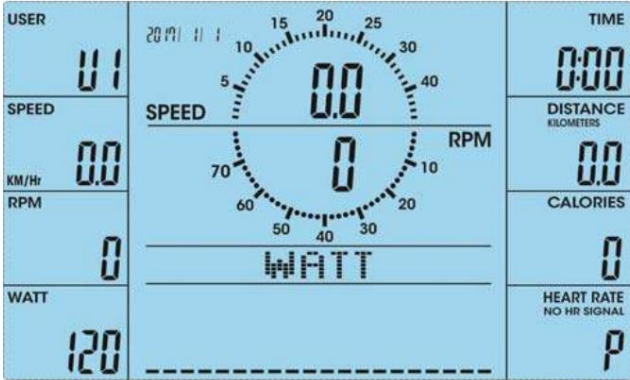
FIGUR 11



FIGUR 12



FIGUR 13



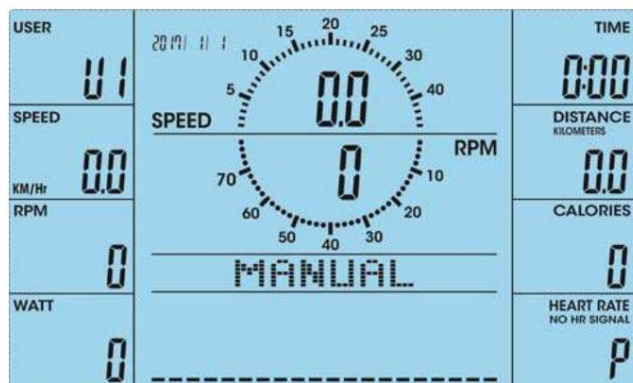
FIGUR 14



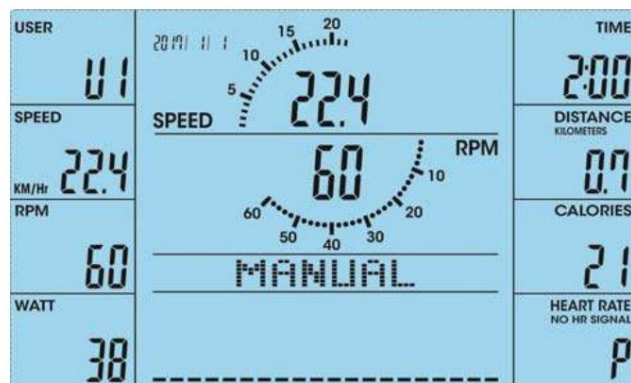
FIGUR 15

HURTIGSTARTMANUAL

1. Tryk på ENTER i MANUEL-programmet (FIGUR 16).
2. Tryk på START/STOP for at starte træningen (FIGUR 17). Modstandsniveauet kan justeres under træner.
3. Brugeren kan trykke på START/STOP for at stoppe træningen.



FIGUR 16



FIGUR 17

MANUEL TILSTAND

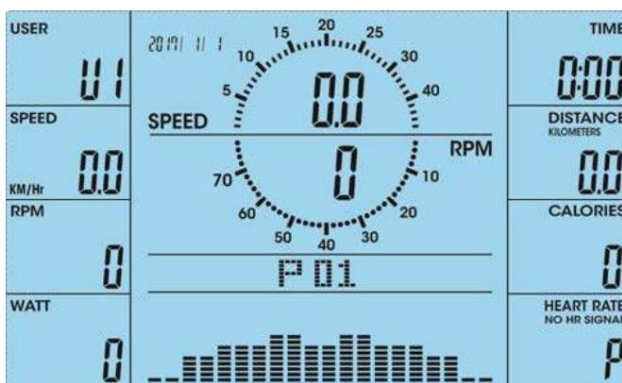
1. Efter at have valgt MANUEL tilstand, tryk ENTER for at åbne (FIGUR 16). Brugeren kan bruge OP eller NED for at øge eller mindske belastningsniveauet (fra 1 til 16), og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Brugeren kan forudindstille måltræningsdata for TID/DISTANCE/KALORIER/PULS og tryk START/STOP for at starte træningen. (FIGUR 17)
Brugeren kan trykke på RESET for at vende tilbage til MANUEL-indstillingen
3. Niveauet kan justeres under træning.

PROGRAMTILSTAND

1. Efter at have gået ind i PROGRAM-tilstand (FIGUR 18), kan brugeren trykke på OP eller NED for at vælge program. omfile fra P1 til P12 (FIGUR 19~30), og tryk derefter på ENTER for at c onfirm.
2. Brugeren kan forudindstille TIDS-dataene og derefter trykke på START/STOP for at starte træningen. (FIGUR 31)
3. Efter træningsstart vil TIDEN blive talt ned. Når TIDEN er nedtællt til 0, vil skærmen is flashing and Alarmen ringer. Brugeren kan trykke på en hvilken som helst knap for at stoppe alarmen.



FIGUR 18



FIGUR 19

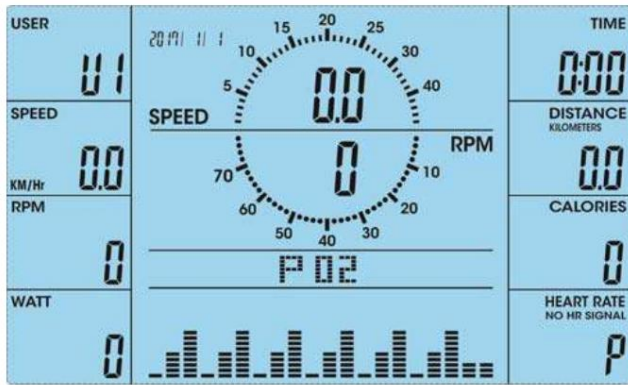


FIGURE 20

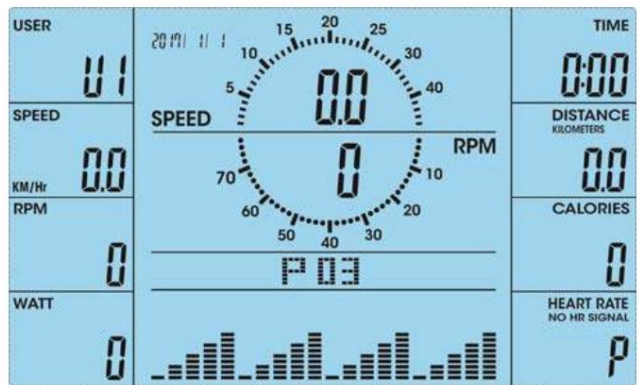


FIGURE 21

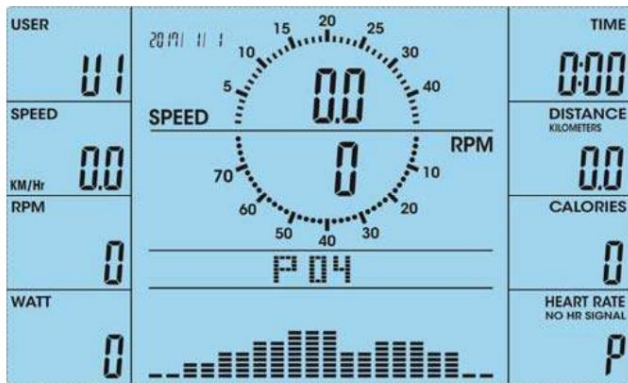


FIGURE 22



FIGURE 23



FIGURE 24

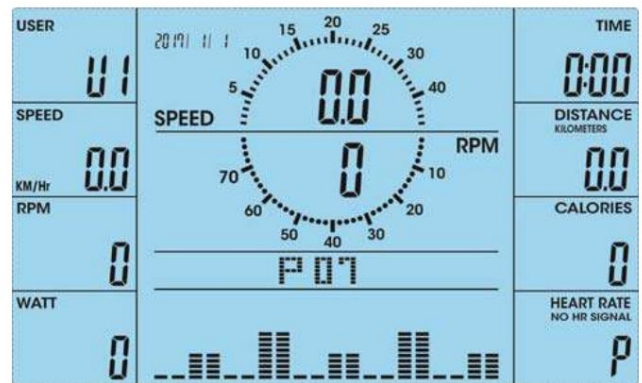


FIGURE 25



FIGURE 26

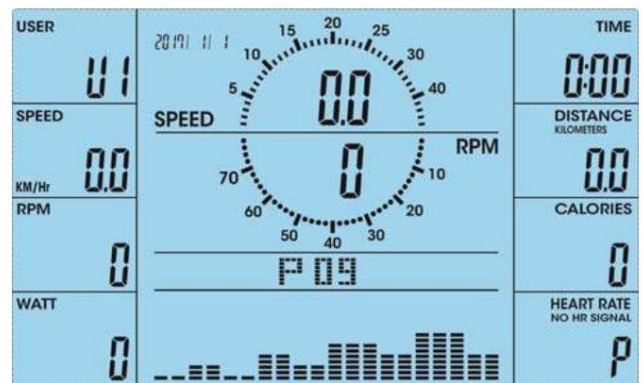
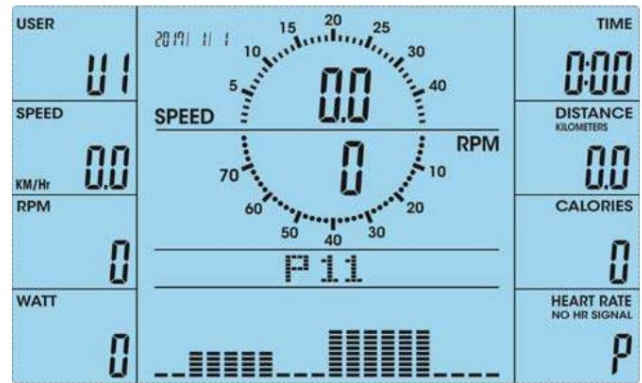


FIGURE 27



FIGUR 28



FIGUR 29



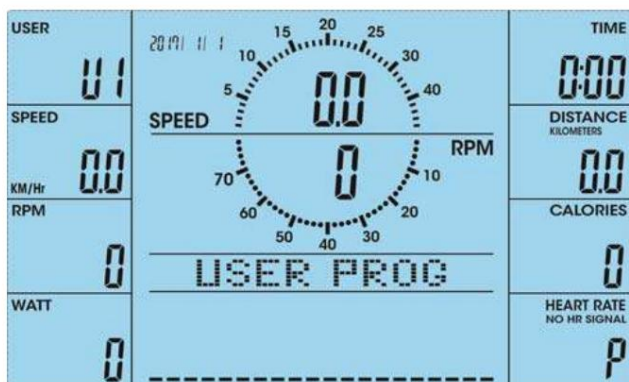
FIGUR 30



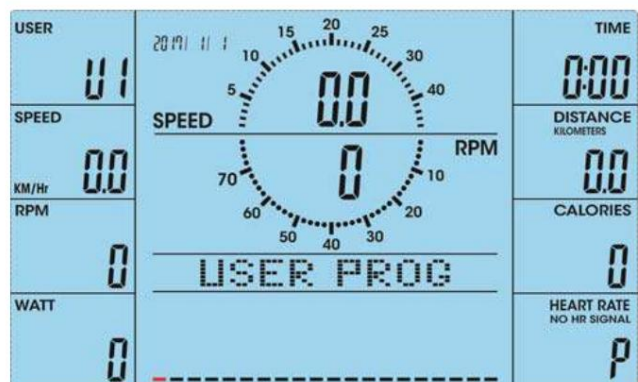
FIGUR 31

BRUGERPROGRAM TILSTAND

1. Efter at have gået ind i BRUGERPROGRAM-tilstand (FIGUR 32), first kolonnen i profile is blinker (FIGUR 33). Brugeren kan trykke på OP eller NED for at justere modstandsniveauet og dermed skabe sin egen egen profil.
2. Efter indstilling (fra kolonne 1 til kolonne 20) kan brugeren holde MODE-knappen nede i 2 sekunder for at afslutte profile indstilling og indtast TIDSINDSTILLING.
- pr 3. Brugeren kan forudindstille måltræningsdata for BELASTNING/TID/DISTANCE/KALORIER/PULS, og Tryk på START/STOP for at starte træningen. (FIGUR 34)



FIGUR 32



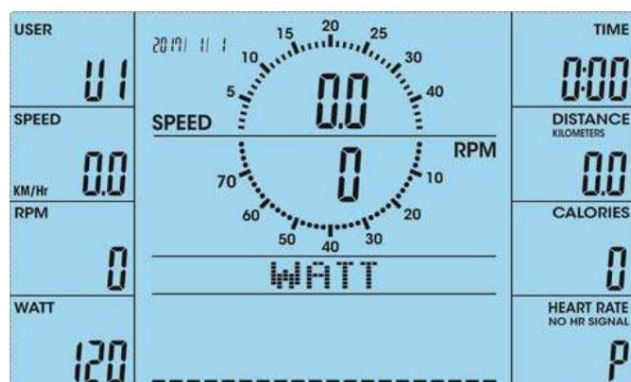
FIGUR 33



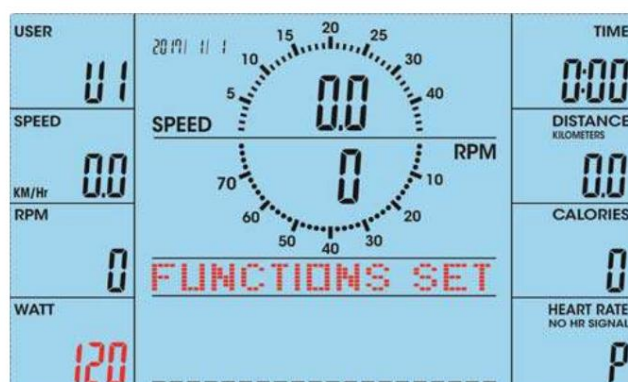
FIGUR 34

WATT-TILSTAND

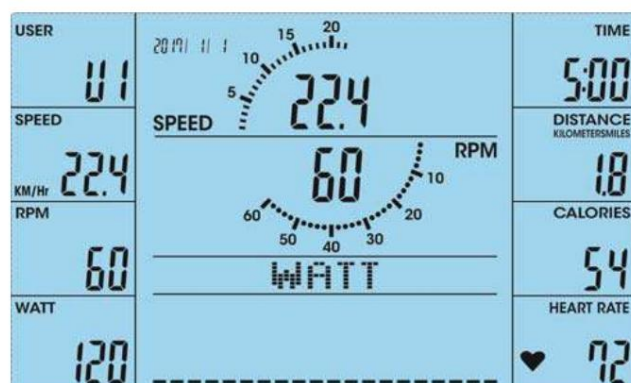
1. Når du er gået i WATT-tilstand (FIGUR 35), blinker den forudindstillede wattværdi 120 på skærmen. Brug OP eller NED for at indstille målværdien fra 10 til 350 (FIGUR 36). Tryk på START-knap to begynde træningen.
2. Brugeren kan forudindstille dataene for LAST/TID/DISTANCE/KALORIER/PULS og derefter trykke på START for at start øvelsen (FIGUR 37).



FIGUR 35



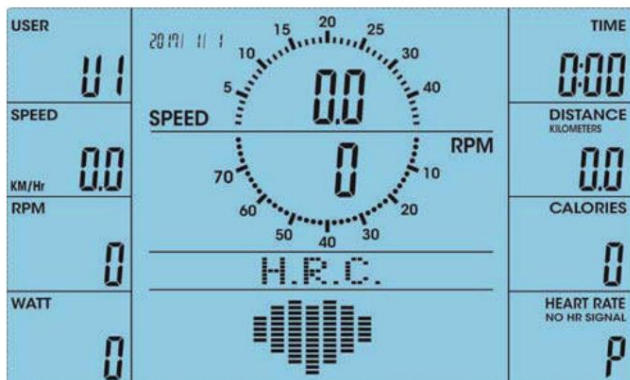
FIGUR 36



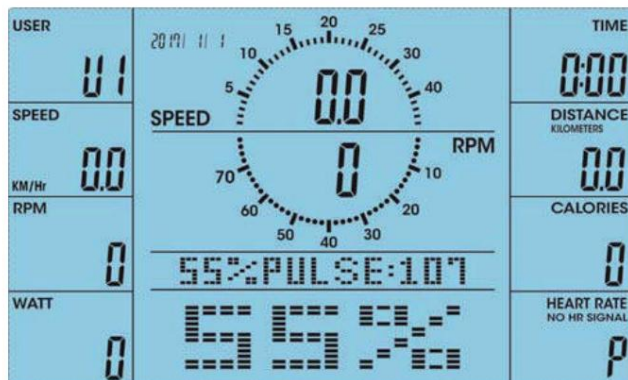
FIGUR 37

PULSKONTROL-TILSTAND

1. Efter at have aktiveret PULSKONTROL-tilstand (FIGUR 38), viser skærmen en pulsprocent på 55 %, 75%, 90% og MÅL (FIGUR 39–42). Brugeren kan vælge pulsprocent ved at trykke på OP eller NED til træning.
2. Brugeren kan forudindstille TIDS-dataene og derefter trykke på START/STOP for at starte træningen.
3. Efter træningsstart vil TIDEN blive talt ned. Når TIDEN er nedtællt til 0, vil skærbilledet een is flashing and
 Alarmen ringer. Brugeren kan trykke på en hvilken som helst knap for at stoppe alarmen. Hvis der ikke er nogen pulsinput i 6 sekunder, LCD-skærmen viser "PULSINDGANG" som påmindelse indtil HR-signalindgang. (FIGUR 43)



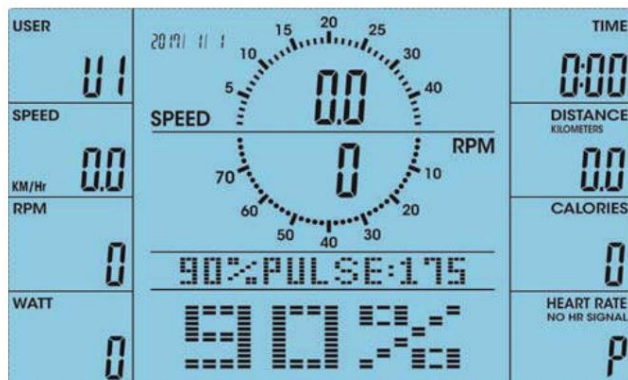
FIGUR 38



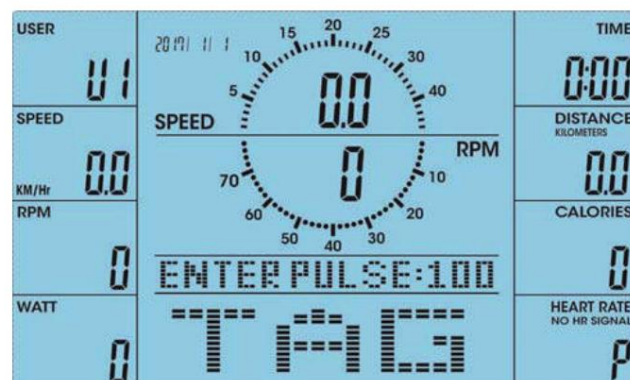
FIGUR 39



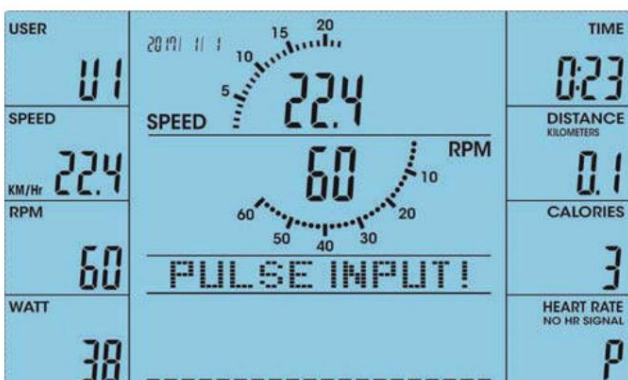
FIGUR 40



FIGUR 41



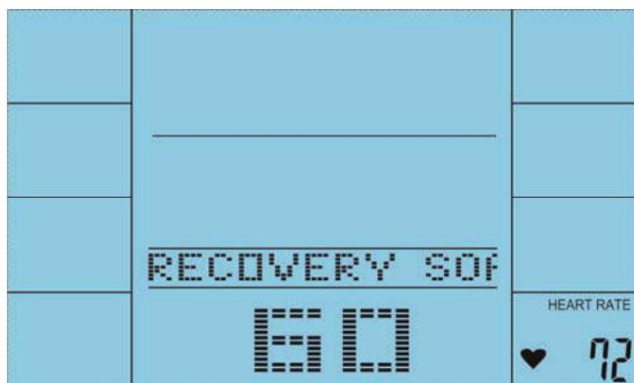
FIGUR 42



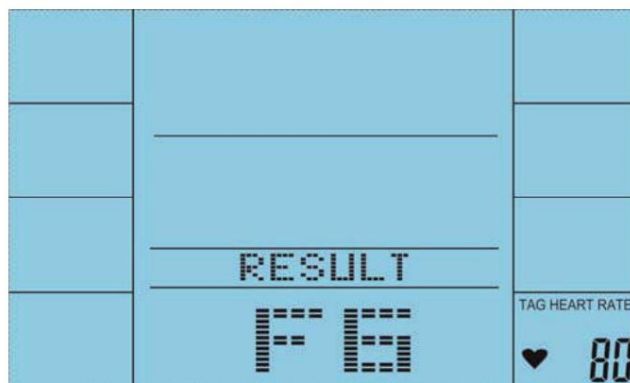
FIGUR 43

RECOVERY

(RESTITION) Efter et stykke tid af træningen skal du fortsætte med at holde fast i håndgrebene og trykke på knappen "RECOVERY" (RESTITION). Alle funktioner stopper, undtagen at "TIME" (TID) begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00 (FIGUR 44). Når konsollen registrerer et pulssignal, viser LCD-skærmen "RECOVERY SCANNING" (RESTITIONSSCANNING). Hvis der ikke er nogen puls, vil LCD-skærmen minde dig om det med at vise "PULSE INPUT!" (PULSINDGANG). Skærmen viser din pulsrestitutionsstatus med F1, F2.... til F6 (FIGUR 45). F1 er den bedste, F6 er den dårligste. Brugeren kan fortsætte med at træne for at forbedre pulsrestitutionsstatussen. (Tryk på RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til hoveddisplayet.)



FIGUR 44



FIGUR 45

Få adgang til at kontrollere eller slette gemte data a. Efter tænding

skal brugeren indstille kalenderen og brugerdata U1~U4 (FIGUR 46~55).

(Kalenderen skal indstilles korrekt)

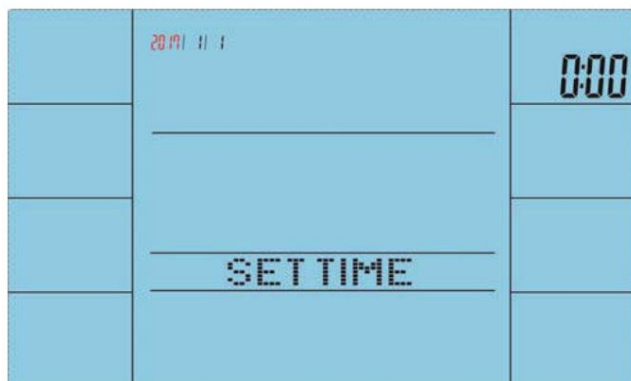
b. Tryk på START/STOP under træningen. Displayet sætter på pause, og tryk på knappen GEM.SLET.

Den viser GEM FINISH (FIGUR 56), og træningsdataene er blevet gemt.

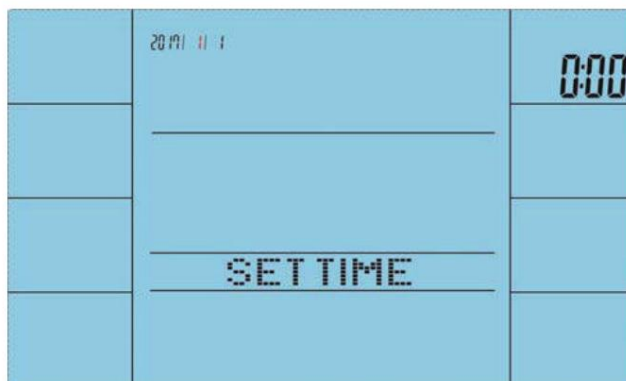
c. Hvis brugeren vil kontrollere dataene, skal den være i hovedprogrammets valgtilstand, og tryk på knappen RECORDED, og tryk på OP eller NED for at gennemgå de tidligere gemte data. (FIGUR 57).

d. Tryk på knappen GEM.SLET under kontrol af de optagede data, og tryk på ENTER for at fortsætte. **confirm de** sletning af post (FIGUR 58).

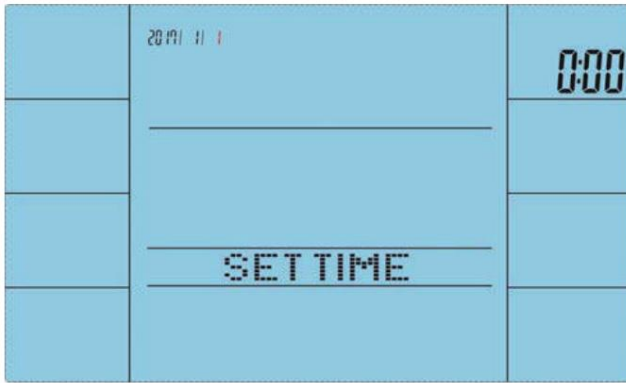
e. Slet alle data: Under Kalenderindstilling eller Kontrol af optagede data skal du trykke på GEM.SLET knappen og hold den nede i 6 sekunder, hvorefter den viser "SLET ALT!!" (FIGUR 59). Tryk derefter på Enter For at **bekræfte** slettes alle data (FIGUR 60). Efter 15 sekunder genstarter computeren. Standard returkalender 20170101.



FIGUR 46



FIGUR 47



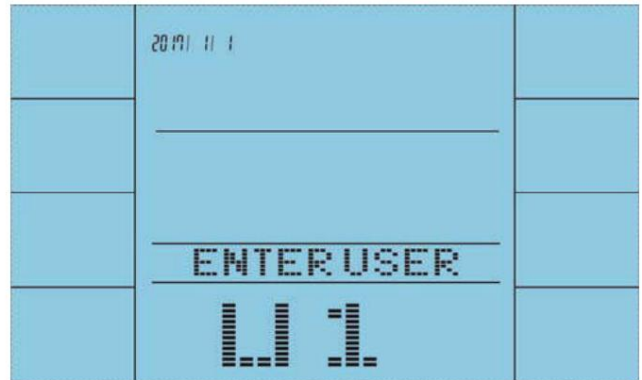
FIGUR 48



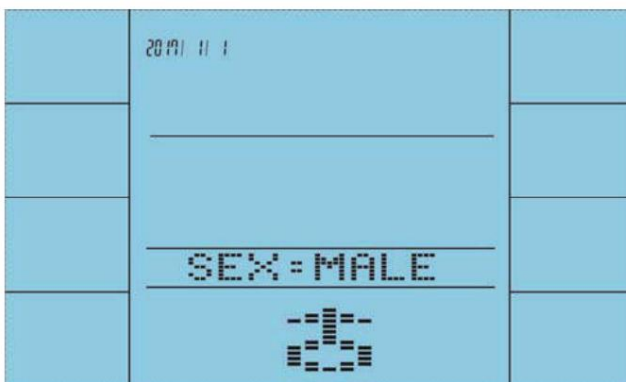
FIGUR 49



FIGUR 50



FIGUR 51



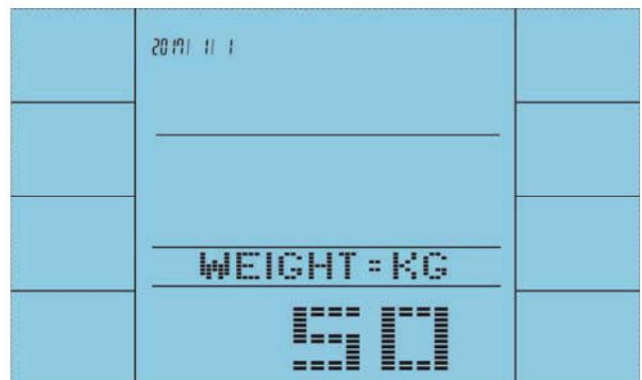
FIGUR 52



FIGUR 53



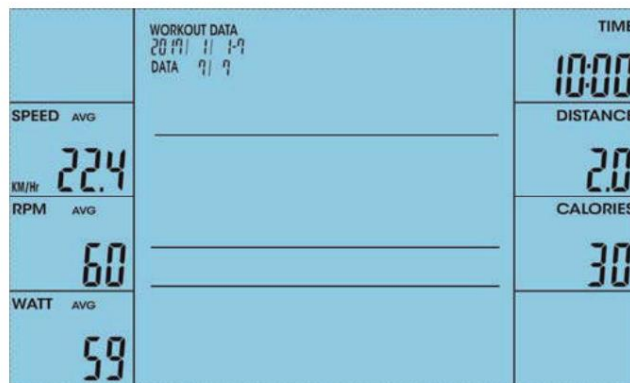
FIGUR 54



FIGUR 55



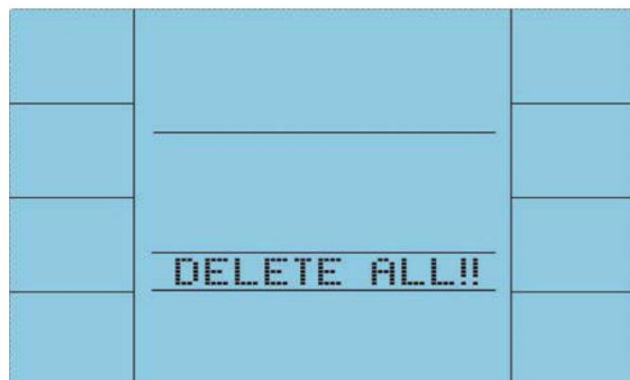
FIGUR 56



FIGUR 57



FIGUR 58

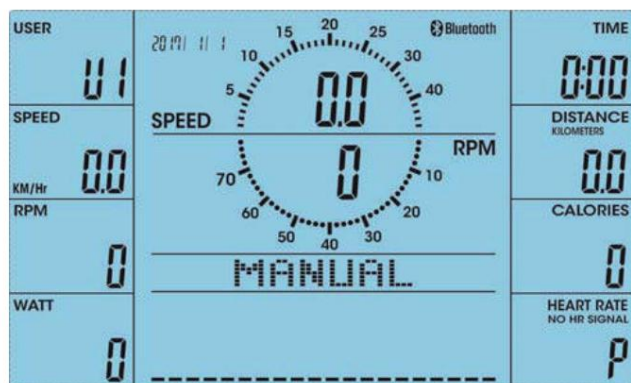


FIGUR 59

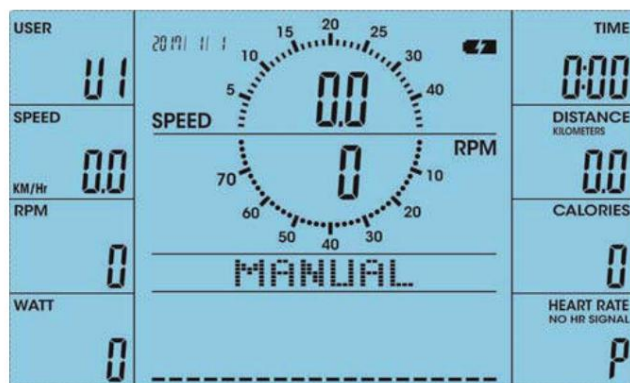


FIGUR 60

Tegning af ikoner for Bluetooth-forbindelse og USB-strømooplader (FIGUR 61 & FIGUR 62)



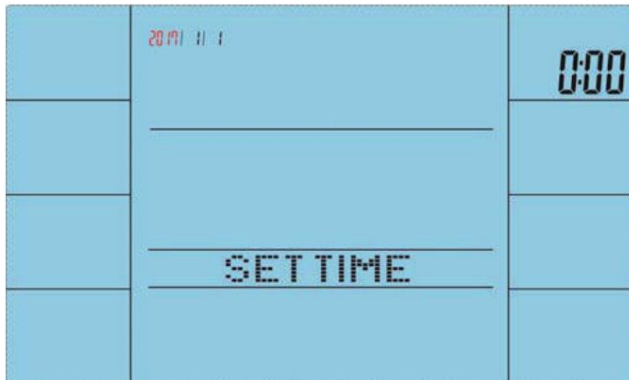
FIGUR 61



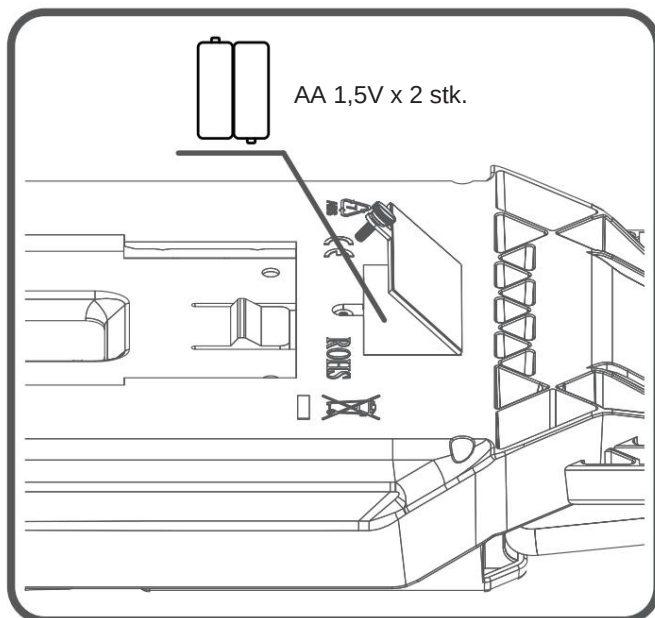
FIGUR 62

BATTERIINSTALLATION

Batteriet er placeret for at holde kalenderen kørende. Hvis brugeren ønsker at justere kalenderen, skal batteriet fjernes og konsollen tændes igen, før kalenderen nulstilles (FIGUR 63).



FIGUR 63



- 1) Løsn knappen på batteridækslet.
- 2) Fjern batteridækslet.
- 3) Place the battery and install the battery cover, then fix tight the knob.

NOTE:

1. Når brugeren holder op med at træde i pedalerne i 4 minutter, går computeren i strømsparetilstand, og alle indstillinger og Træningsdata gemmes, indtil brugeren begynder at træne igen.
2. Hvis computeren opfører sig unormalt, skal du tage adapteren ud og sætte den i igen.

STREAM TRÆNINGEN

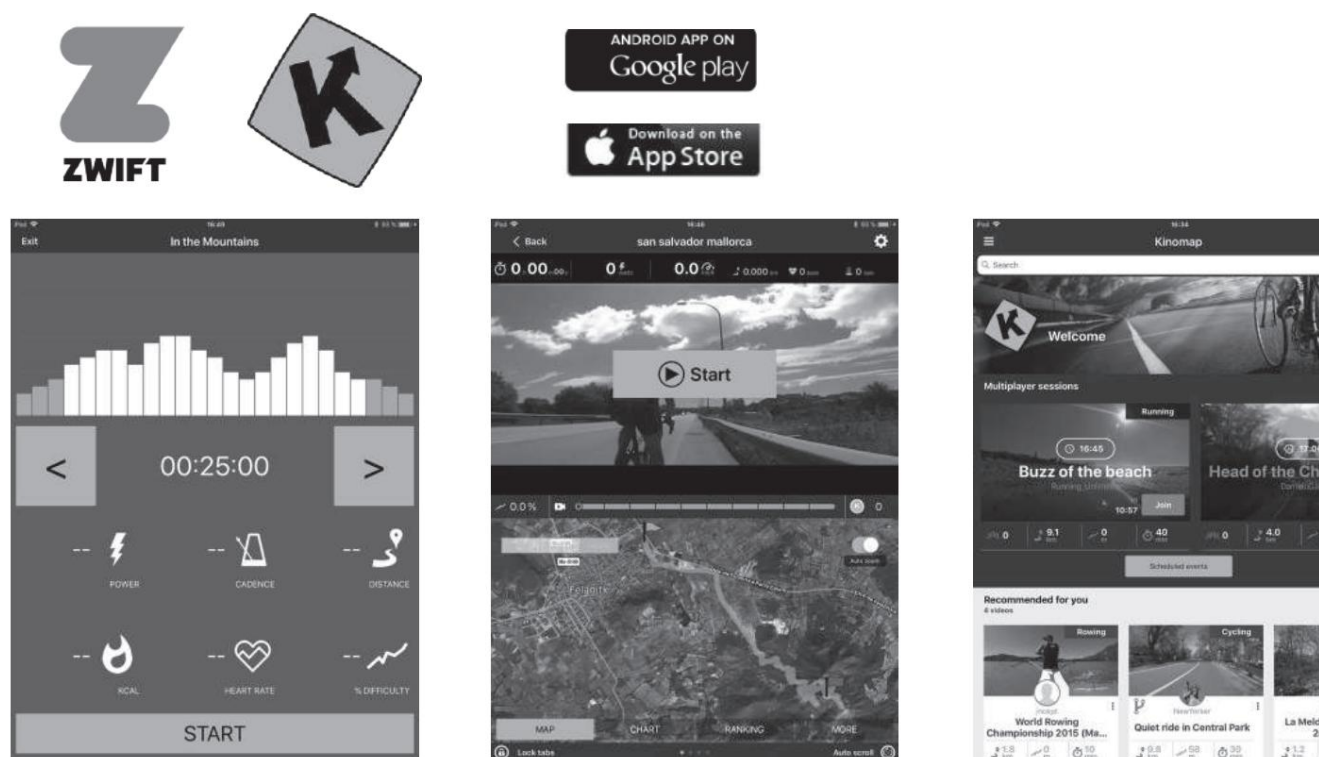
MEDDELELSE

Denne konsol er udstyret med en Bluetooth-grænseflade. Bemærk venligst, at din mobilenhed skal være kompatibel med Bluetooth-grænsefladen (Bluetooth 4.0).

For at bruge træningsapps skal du aktivere Bluetooth-funktionen på din mobilenhed (tablet eller smartphone) og starte tnssee-appen. Vælg dit træningsudstyr.

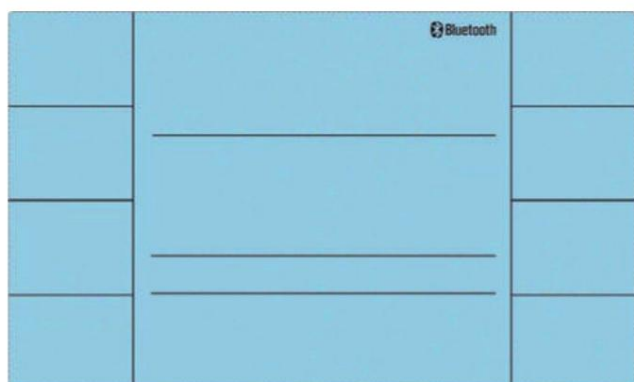
Følg instruktionerne i appen. Du finder navnet på dit træningsudstyr på et lille klistermærke på bagsiden af konsollen.

Du finder tness-apps i Googles eller Apples appbutikker. Der finder du appsene "Kinomap" eller "Zwift". Bemærk venligst, at disse apps er produceret af en ekstern producent.



Eksempel: Biografkort

Mens konsollen opretter forbindelse til smartenheden via Bluetooth, vises konsollens display som i Fig. 64.



FIGUR 64



GARLANDO SPA

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