

TCORX
FITNESS IN MOTION

DANSK MANUAL



ERX90

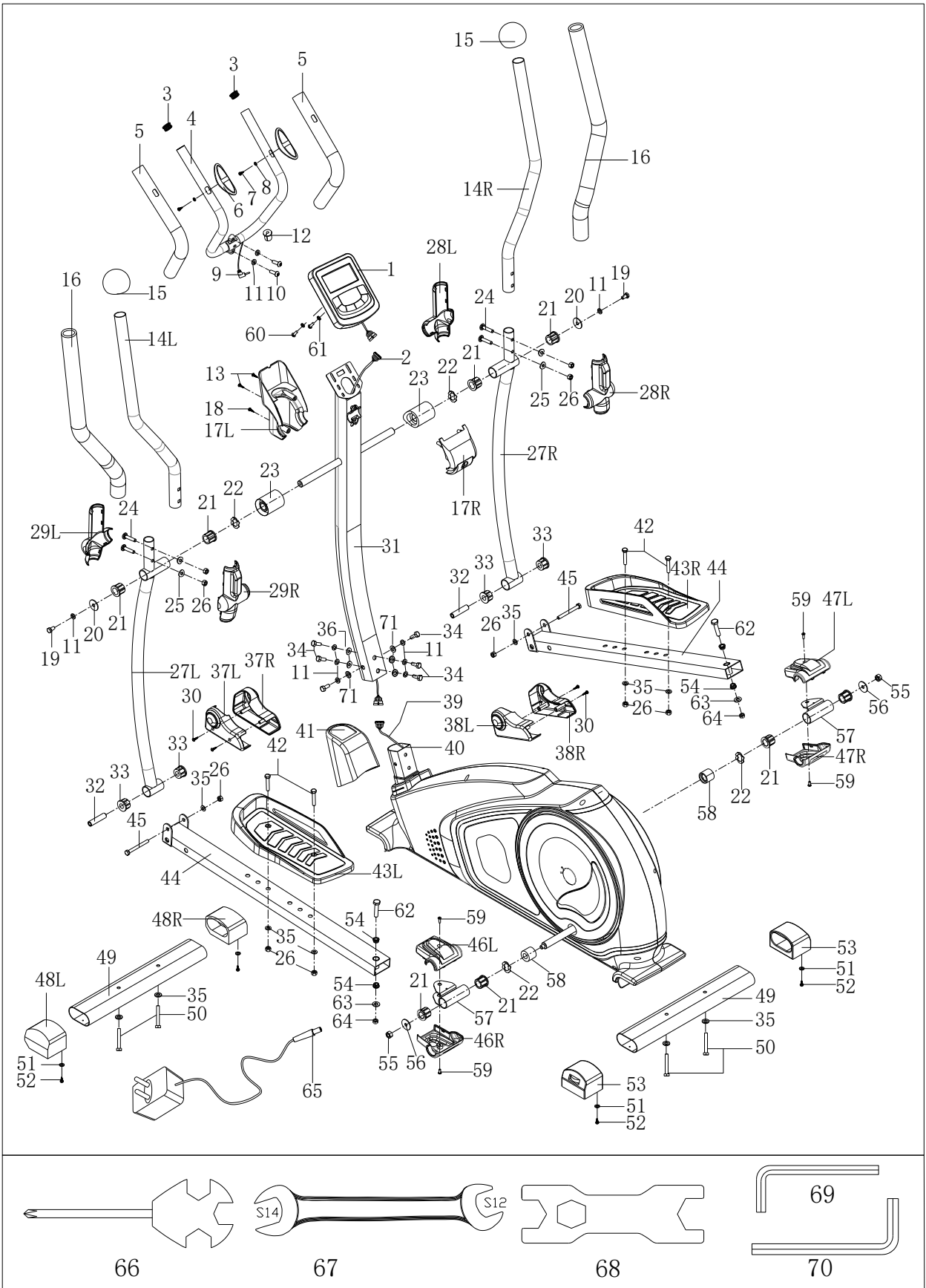


Revisione : 00

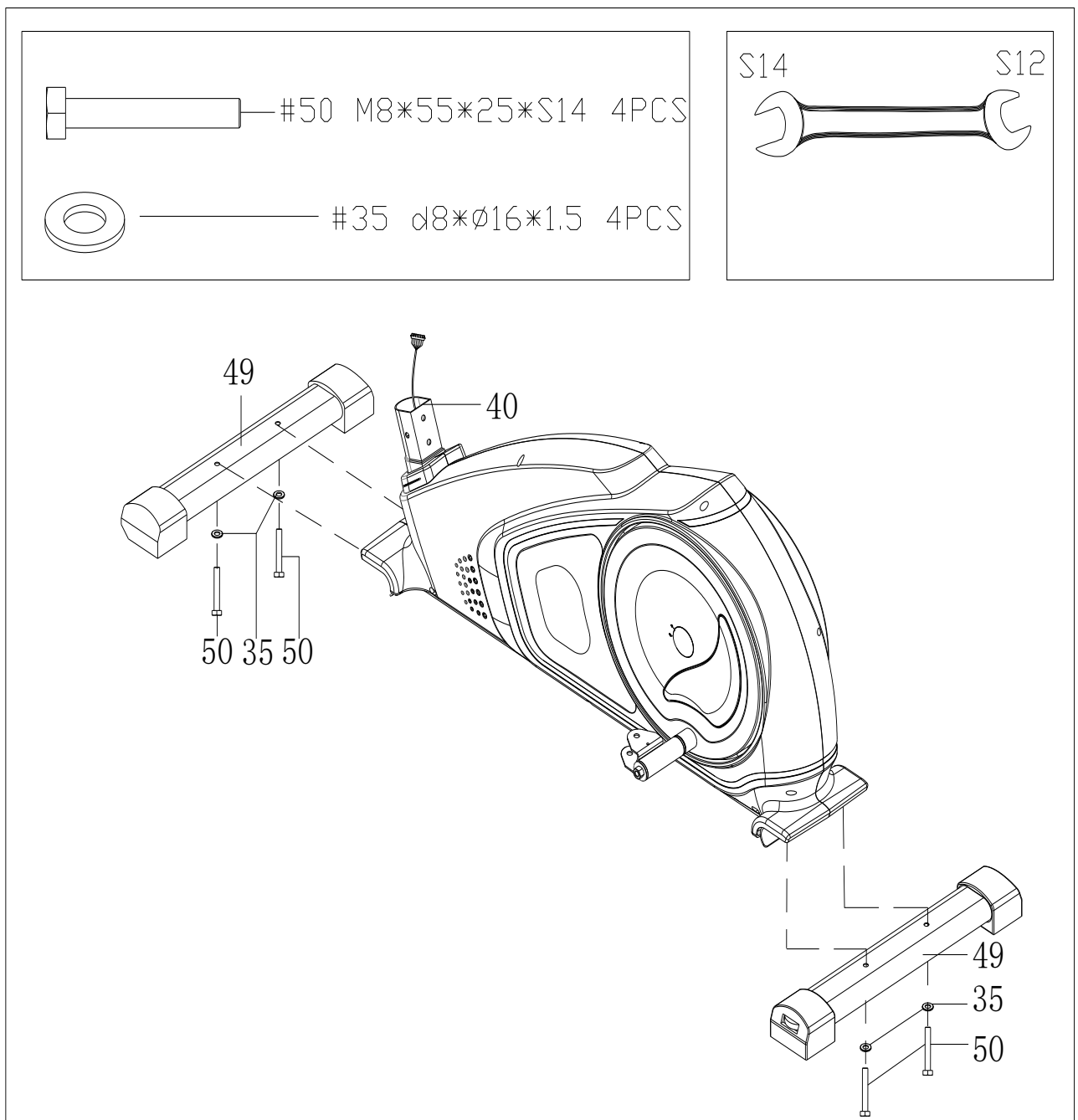
Edizione : 08/16



Exploded View:

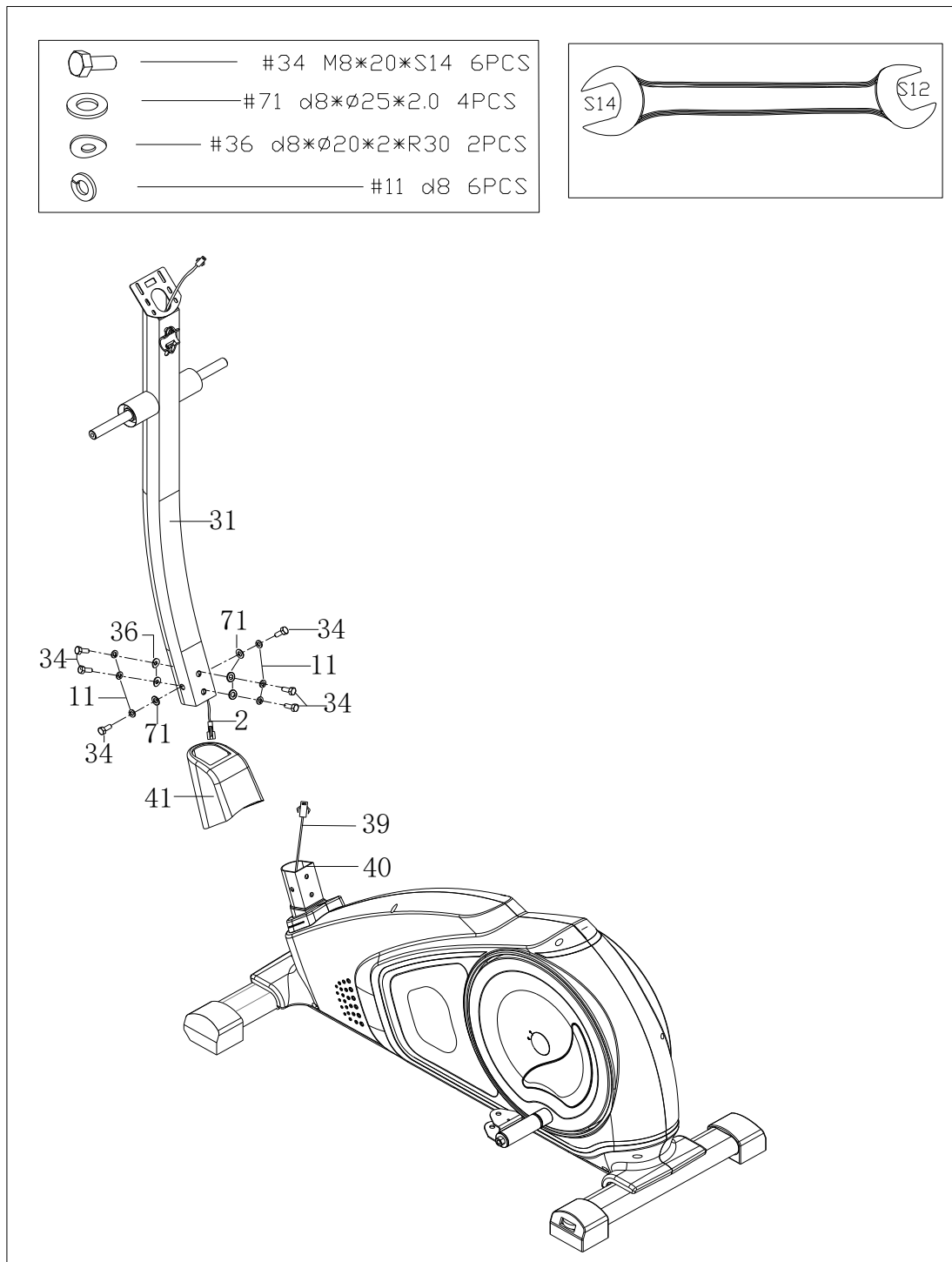


TRIN 1:



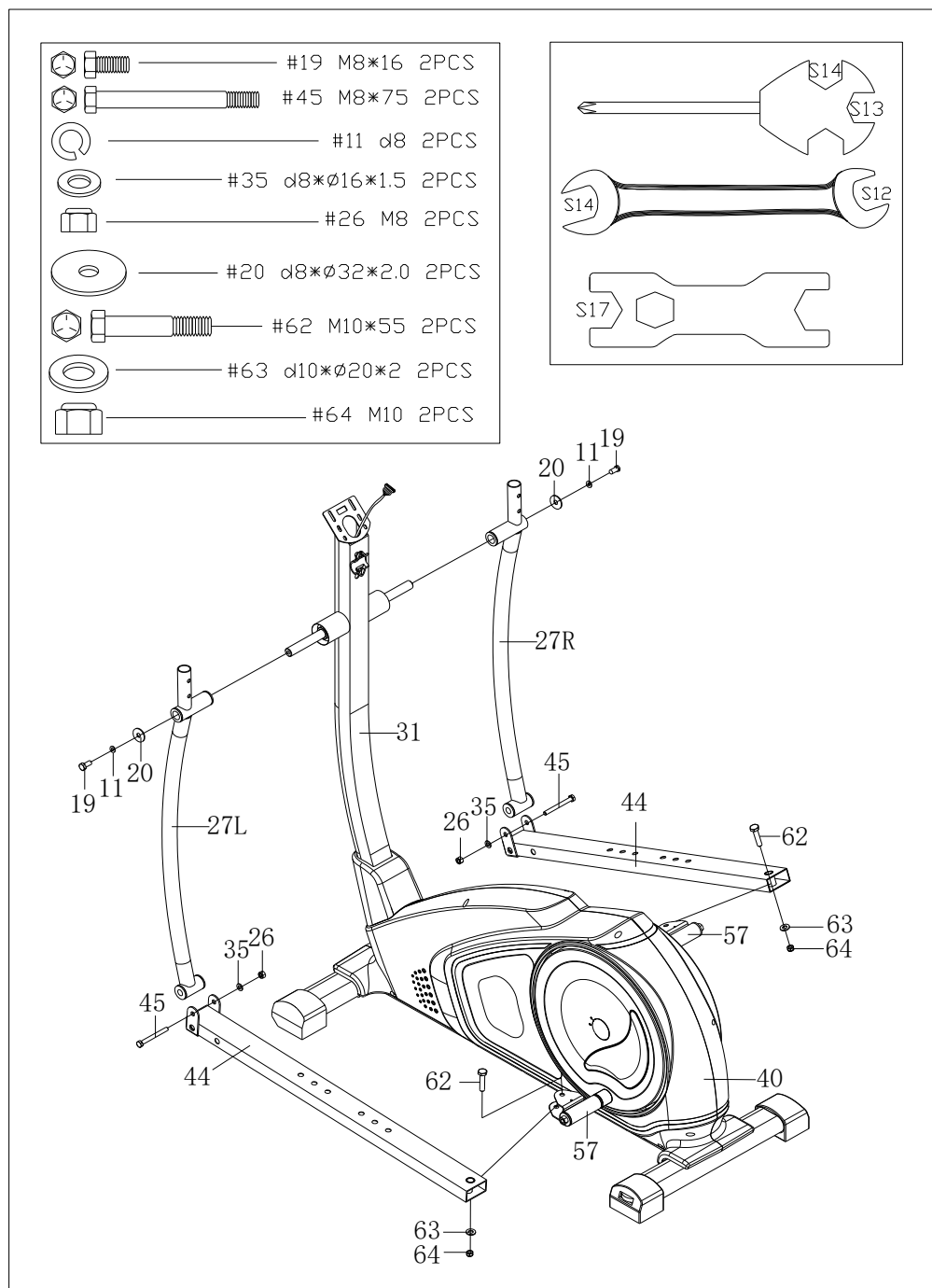
a. Fastgør forreste og bagerste stabilisator (49) til hovedrammen (40) med bolt (50) og skiver (35).

Trin 2:



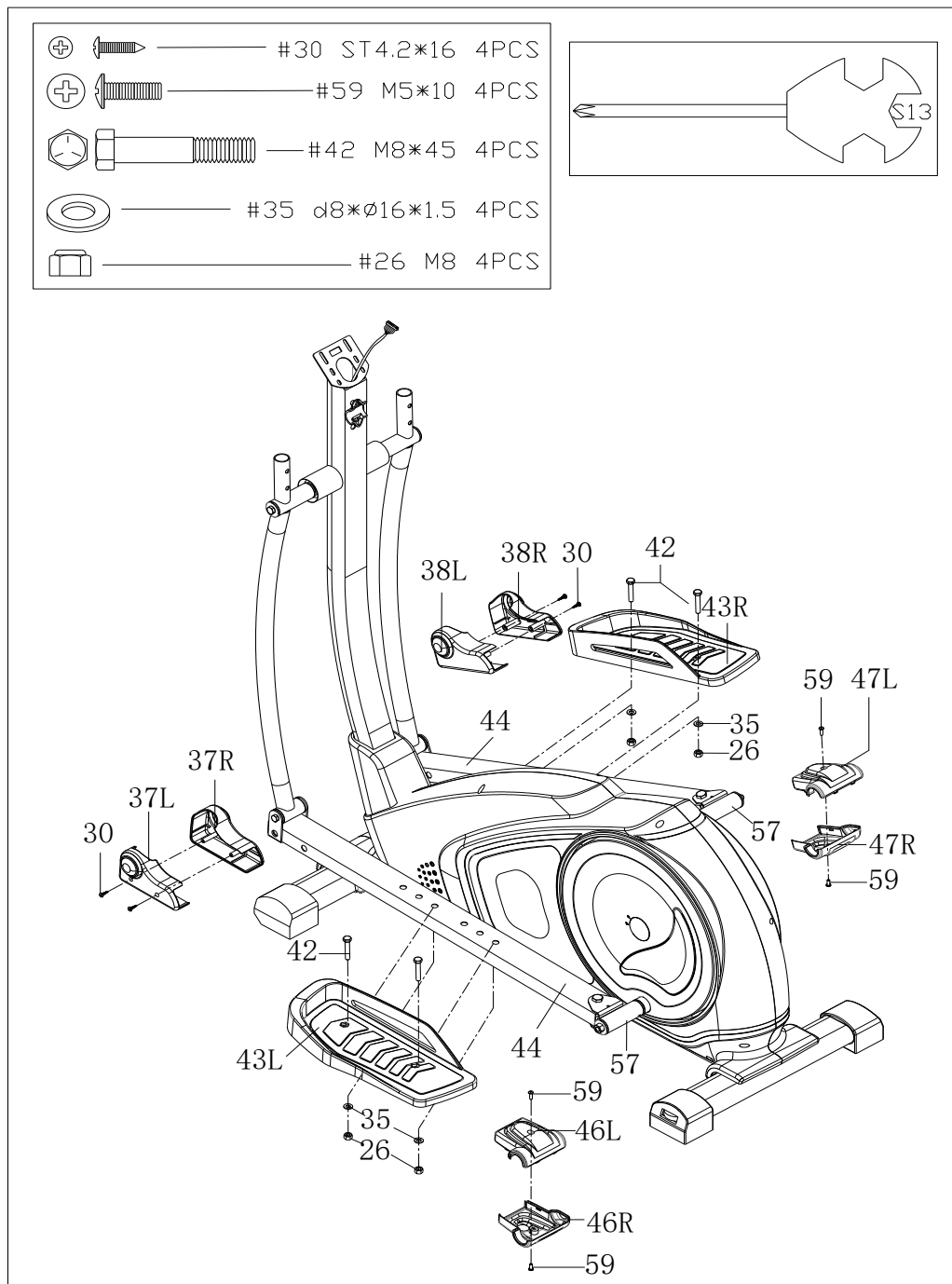
- Indsæt det forreste cover (41) ind i styrets pæl (31).
- Forbind ledning 1(2) med ledning 2(39)
- Fastgør styrets pæl(31) til hoveddrammen (40) med bolte (34), skiver (71) ,spring skiver (11) og buet skiver(36)

Trin 3:



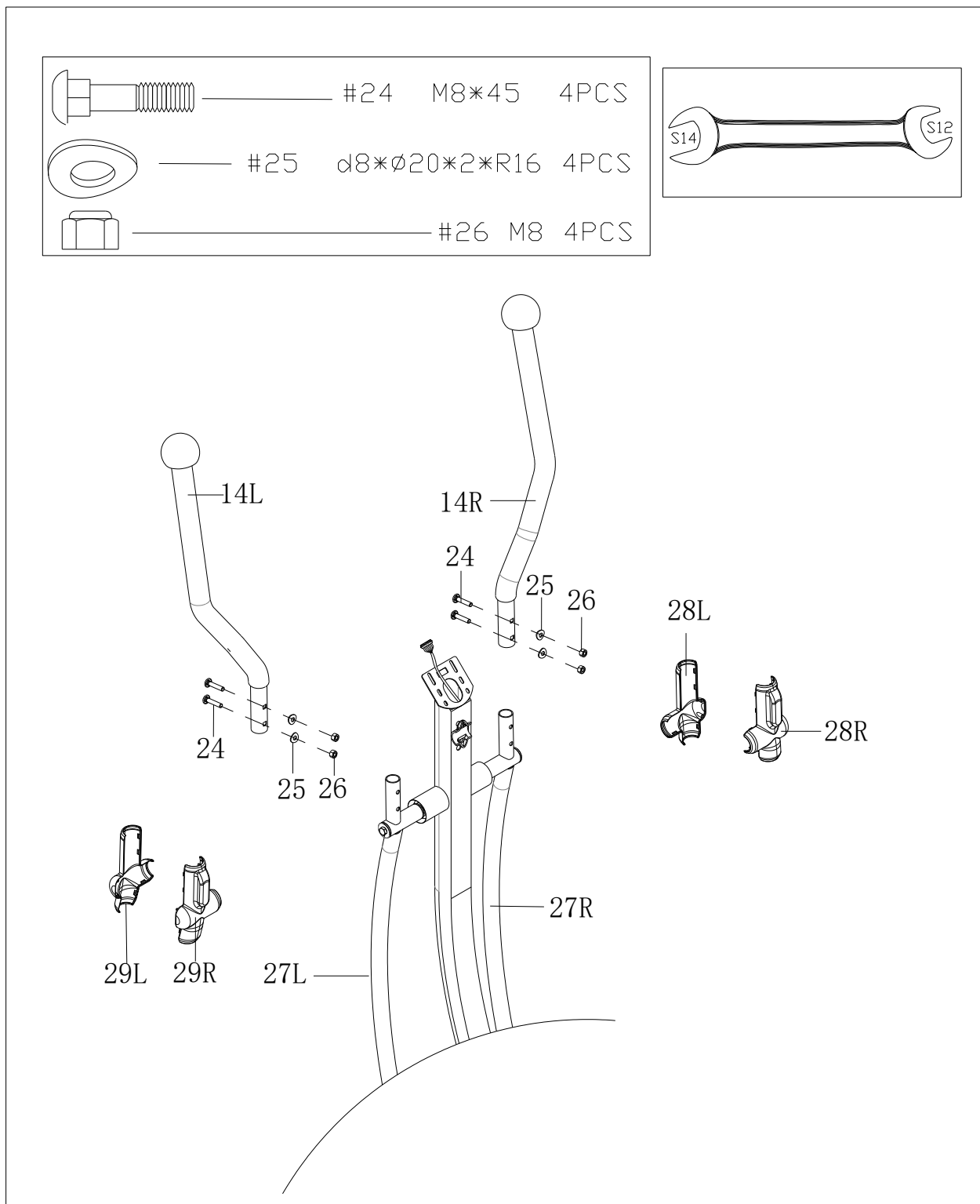
- Fastgør svingstangen (27L / R) med styrestangen (31) med bolte (19), skiver (11) og møtrikker (20). (Advarsel: Hold bolten 19 kan drejes frit)
- Tilslut forbindelsesstangen (44) til forbindelsesforbindelsen (57) med bolten (62), Vaskemaskine (63) og nylonmøtrik (64). Fastgør forbindelsesstangen (44) til svingstangen (27L / R) med bolt (45), skive (35) og møtrik (26).

Trin 4:



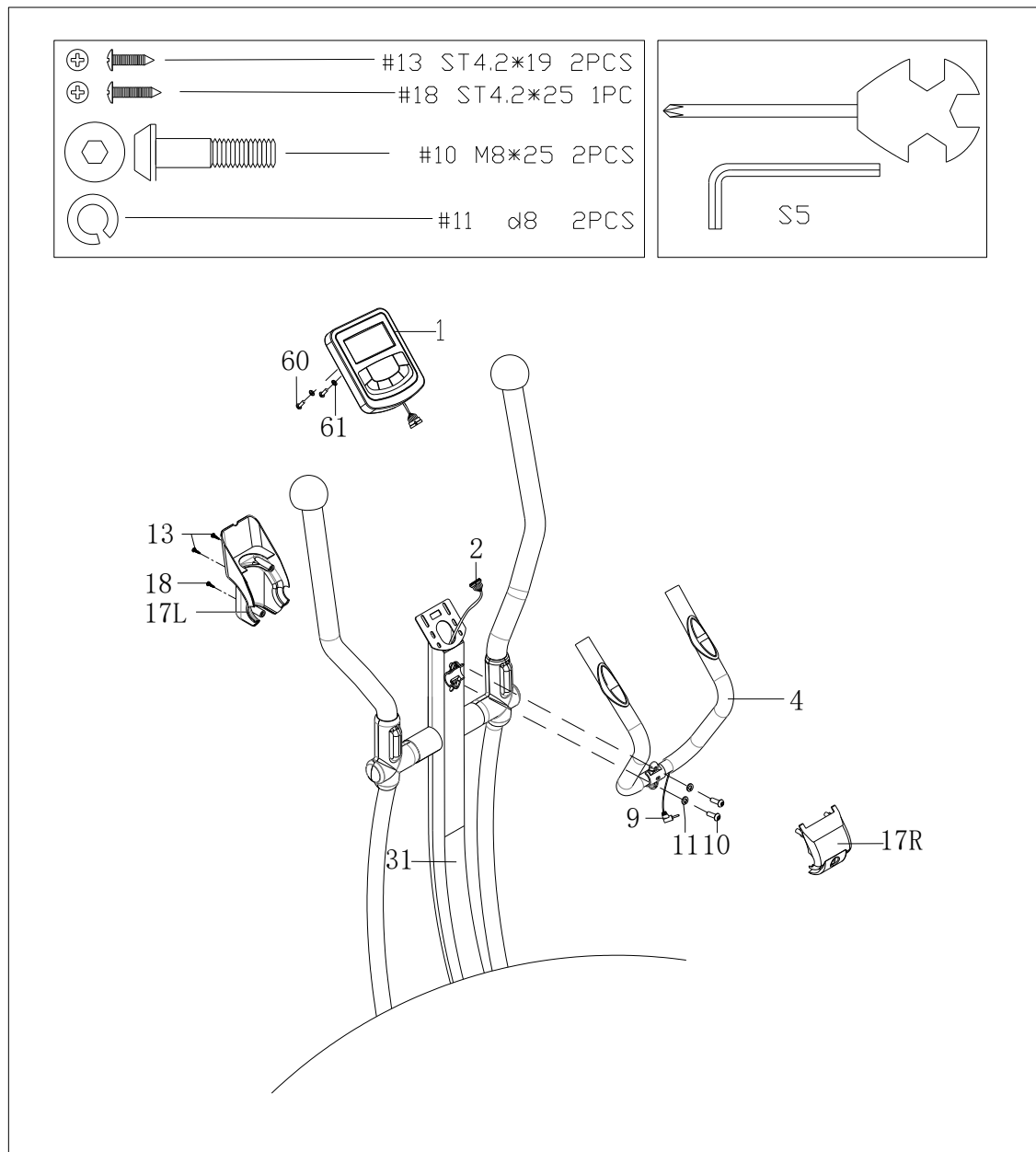
- Fastgør pedalen (43 L / R) til forbindelsesstangen (44) med bolt (42), skive (35) og nylonmøtrik (26).
- fastgør frontdæksel til venstre pedalarør L / R (37 l / r) og højre pedalarørs frontdæksel L / R (38 l / r) på forbindelsesstangen (44) med skruer (30);
- Fastgør bagerste dæksel til venstre pedalarør (L / R) (46L / R) og bagerste dæksel til højre pedalarør (L / R) (47L / R) til forbindelsesstangen (57) med skruer (59)

Trin 5:



- en. Fastgør styret (14L / R) til svingstangen (27L / R) med bolt (24), lysbue (25) og nylonmøtrik (26)
- Fastgør svingstangdæksel (29 L / R) og svingstangafdækning (28L / R) til svingstangen (27L / R)

Trin 6:



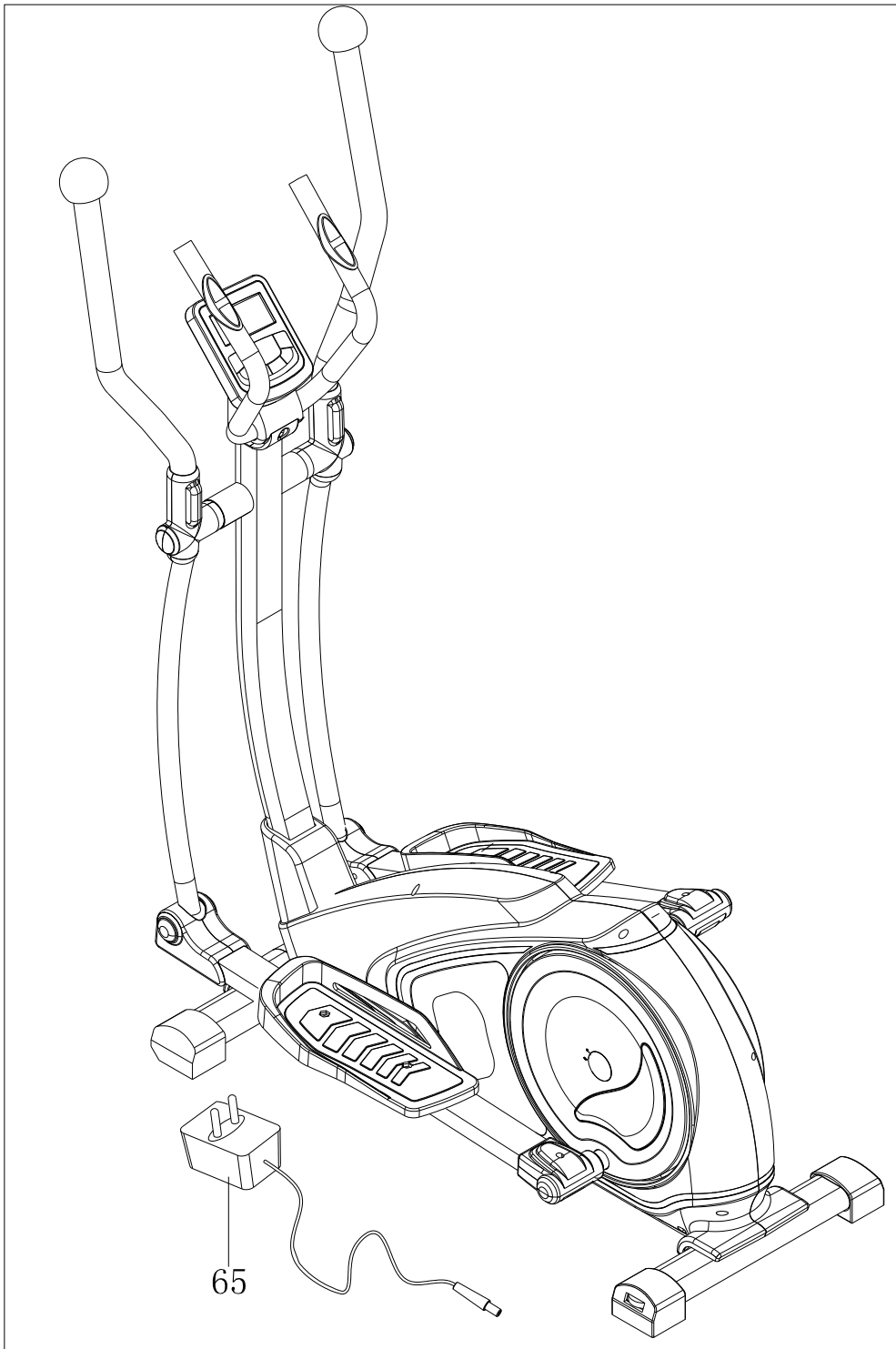
a. Fastgør det midterste styrestang (4) for at håndtere stangstolpen (31) med skrue (10) og spring skiver (11).

Tilslut computerkabel (1) med ledning 1 (2), og fastgør derefter computeren (1) til håndtering af stangstolpe (30) med skrue (60) og skive (61)

c. Fastgør dekorationsdækslet (17 L / R) for at håndtere stangstolpen (31), og fastgør det derefter med skrue (13) og bolt (18).

d. Indsæt stikket til håndtagsimpulsledningen (9) i hullet på bagsiden af computeren

Trin 7:



Advarsel: Indsæt adapteren (65) i hullet på bagkædedækslet, før du bruger det.

Træk ud, når du ikke bruger det i lang tid.



Computer Betjening

I. Brug af skærmen

A-0. Tilslut vekselstrømsadapteren til strømforsyningen. Du vil se denne første skærm efterfulgt af den næste.



A-1. Du kan vælge anden træningstilstand i MANUEL, PROGRAM, BRUGER eller MÅL H.R. ved at trykke på OP, NED-knapperne (a1).

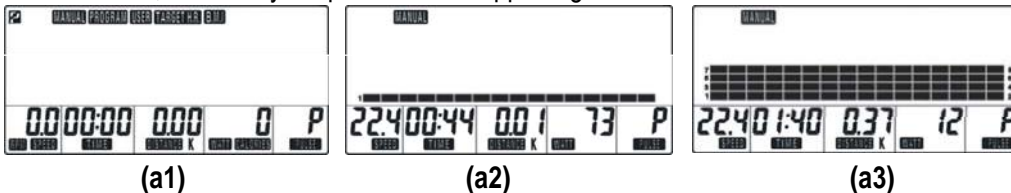
Tryk på MODE-knap for at bekræfte. Eller du kan trykke på ST / STOP-knappen for at begynde at træne direkte i MANUAL-tilstand.

A-2. I en ny skærm, hvis du starter den valgte tilstand, begynder alle funktionsdata at tælle op fra nul, når træningen starter (a2).

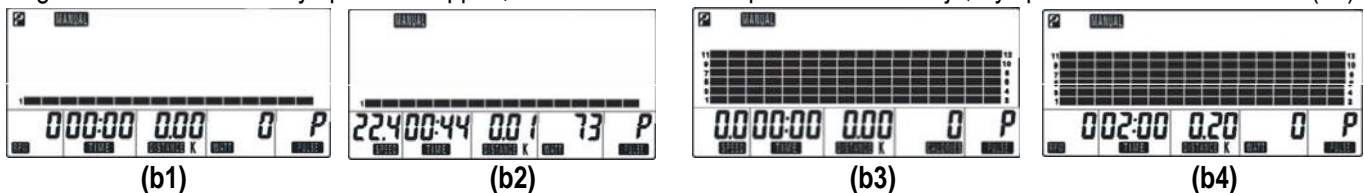
Hvis du vælger at forudindstille alle funktionsmåldata (valgfrit), tælles funktionsdisplayet fra din forudindstillede målværdi, når træningen starter.

A-3. Under træning kan du justere modstanden ved at trykke på OP, NED-knapperne (a3). Bemærk, at hver bjælke repræsenterer to modstandsniveauer. Linjen ændres op eller ned hvert andet niveau. Under justering vil du se skærmændringerne, når du trykker to gange på OP eller NED-knappen. Der er et tal (1 til 16) på skærmen for at vise det nøjagtige modstandsniveau.

A-4. For at nulstille, skal du trykke på RESET-knappen og holde den nede i 2 sekunder.

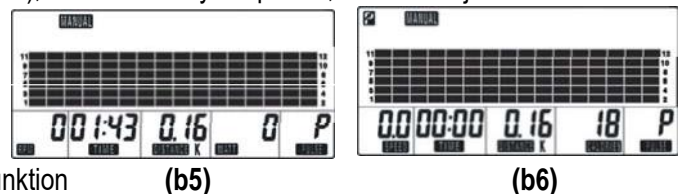


B. Træning i MANUAL-tilstand - tryk på UP-knappen, indtil MANUAL vises på den øverste linje, tryk på MODE for at bekræfte (b1).



B-1 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen (b2), eller du kan trykke på OP, NED for at justere modstanden niveau (b3). Under justering vil du se skærmændringerne, når du trykker på OP- eller NED-knapperne to gange. Du kan også justere træningsmodstand under træning.

B-2 Efter justering af træningsmodstanden kan du trykke på ST / STOP for at starte træning eller eventuelt indstille hver funktion



datamål ved at trykke på MODE-knap for at vælge den ønskede funktion, du vil indstille måldata. Brug derefter knapperne OP, NED til at indstille værdien. Tryk på MODE-knappen for at gå videre til det næste ønskede funktionsområde. Funktionerne, der er tilgængelige til forudindstilling, er: Tid, afstand, kalorier og puls i MANUEL-tilstand. (B4)

B-3 Når alle indstillinger er udført, skal du trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen. Du vil se hver forudindstillede funktionsdata tælles ned fra mål så snart træningen starter. (B5)

B-4 Når hver funktionsmåldata er opnået (tæller ned til nul), stopper monitoren alle funktioner (P vises på venstre øverste hjørne) og bip i 8 gange for at minde dig om det. (B6)

B-5 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at begynde at træne igen. Funktionen, der er nået til nul, starter fra forrige sæt data, der tælles ned, og andre indstillede funktionsdata fortsætter med at tælle op eller ned fra tidligere poster.



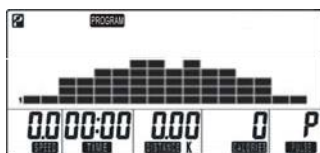
Computer Betjening

B-6 I hele træningsperioden kan du trykke på ST / STOP for at stoppe skærmtællingen når som helst.

C. Træning i PROGRAM-tilstand - tryk på OP-knappen, indtil PROGRAM vises på den øverste linje, tryk på MODE for at bekræfte.



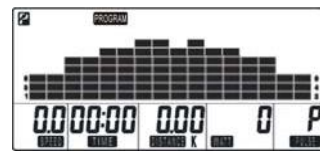
(c1)



(c2)



(c3)



(c4)

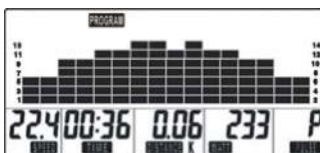
C-1 Den indledende programprofil er P1 (c1 & c2). Der er 12 træningsprogrammer (P1-P12) tilgængelige. Du kan trykke på OP / NED-knap for at vælge den ønskede træningsprofil. Tryk på MODE-knap for at bekræfte.

C-2 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen direkte (c3), eller du kan trykke på OP, NED for at justere modstanden i niveau (c4). Under justering vil du se skærmændringerne, når du trykker to gange på OP eller NED-knappen.

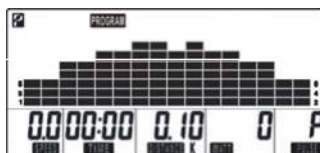
C-3 Efter justering af træningsmodstanden kan du trykke på STOP for at starte træningen eller, eventuelt indstille hver funktionsdata mål ved at følge den samme procedure som angivet i B-2 ovenfor. Funktionerne, der er tilgængelige til forudindstilling, er: Tid, afstand, kalorier og puls i PROGRAM-tilstand. (C5)



(c5)



(c6)



(c7)

C-4 Når alle indstillinger er udført, skal du trykke på STOP-knappen for at starte træningen. Du vil se hver funktionsdata tælles ned fra mål så snart træningen starter. (c6)

C-5 Når hver funktionsmåldata er opnået (tæller ned til nul), stopper monitoren alle funktioner (P vises på venstre øverste hjørne) og bip i 8 gange for at minde dig om det. (C7)

C-6 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at begynde at træne igen. Funktionen, der er nået til nul, starter fra forrige sæt data, der tælles ned, og andre indstillede funktionsdata fortsætter med at tælle op eller ned fra tidligere poster.

C-7 I hele træningsperioden kan du trykke på ST / STOP for at stoppe monitoroptællingen når som helst.

D. Træning i USER-tilstand - tryk på OP-knappen, indtil USER vises på øverste linje, tryk på MODE for at bekræfte (d1). I USER-tilstand, du kan indstille dit eget ønskede træningsprogram.



(d1)



(d2)



(d3)



(d4)

D-1 Der er 16 profilenheder, som du kan indstille det ønskede modstandsniveau for hver enhed til at oprette dit eget træningsprogram. Tryk på knapperne OP, NED for at justere modstandsniveauet for det første

profil enhed. Under justering ser du displayet

ændres, når du trykker på OP- eller NED-knapperne to gange (d3).

Tryk på MODE-knappen for at gå til den næste profilenhed. Der efter,

Brug UP, DOWN-knapperne igen for at indstille den ønskede modstand (d5)

niveau, indtil du har gennemført alle 16 profilenheder. Du kan også justere modstand under træning.



(d6)

D-2 Efter at have afsluttet din egen træningsprogramindstilling, kan du trykke på ST / STOP starte træning eller eventuelt indstille hver funktion datamål ved at følge den samme procedure som angivet i B-2 ovenfor. Funktioner, der er tilgængelige til forudindstilling, er: Tid, Afstand, kalorier og puls i USER-tilstand. (D4)

D-3 Når alle indstillinger er udført, skal du trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen. Du vil se hver forudindstillede funktionsdata tælles ned fra mål så snart træningen starter. (D5)

D-4 Når hver funktionsmåldata er opnået (tæller ned til nul), stopper monitoren alle funktioner (P vises på



Computer Betjening

venstre øverste hjørne) og bip i 8 gange for at minde dig om. (d6)

D-5 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at begynde at træne igen. Funktionen, der er nået til nul, starter fra forrige sæt at en nedtælling og andre indstillede funktionsdata fortsætter med at tælle op eller ned fra tidligere poster. D-6 I hele træningsperioden kan du trykke på ST / STOP for at stoppe skærmoptællingen når som helst.

- E. Træning i TARGET H.R.-tilstand - tryk på OP-knappen, indtil TARGET H.R. vises på den øverste linje, tryk på MODE for at bekræfte. (Monitoren viser først det indledende sæt AGE 20 (e1). Indtast venligst din alder ved at trykke på OP, NED og MODE-knappen for at bekræfte. Monitoren vil derefter vise den oprindelige målpulsprocent 55% (e2). Du kan trykke på OP for at vælge 75%, 90% eller THR for yderligere valg. Det højre-nederste felt på displayet viser et mål for hjertefrekvens, der beregnes i henhold til din alder og valgt hjertefrekvens. Du følger muligvis dette mål for hjertefrekvens for at spore din pulsstatus under træning. Hvis du vælger THR, vises det indledende monitorindstillede målpulstal 100 i displayets højre-nederste felt. Du kan trykke på MODE-knappen og bruge UP, DOWN-knapperne til at indstille din ønskede målpuls værdi, indstillingsområdet kan være fra 30 til 240 bpm.



(e1)



(e2)



(e3)



(e4)

- E-1 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen direkte (E3). Eller valgfrit kan du indstille hvert funktionsdatamål ved at følge den samme procedure som angivet i B-2 ovenfor. Funktionerne, der er tilgængelige til forudindstillet, er: Tid, afstand og kalorier i TARGET H.R.-tilstand. (E4)



(e5)



(e6)

- E-2 Når alle indstillinger er udført, skal du trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen. Du vil se hver forudindstillede funktionsdata tælles ned fra mål så snart træningen starter (e5). Når du træner i TARGET H.R.-tilstand, justeres træningsmodstanden automatisk afhængigt af dit nuværende hjerteslag. Hvis din hjerteslag er meget høj sammenlignet med det forudindstillede mål, falder træningsmodstanden straks et niveau og fortsætter med at falde et niveau hvert 15. sekund ved at overvåge din nuværende ændring af hjerteslag. Hvis træningsmodstanden er faldet til niveau 1, men din hjerteslag er stadig høj, stopper monitoren alle funktioner automatisk som en beskyttende handling. Hvis din hjerteslag er meget lav sammenlignet med det forudindstillede mål, øges træningsmodstanden et niveau hvert 30. sekund indtil niveau 16. Du vil IKKE selv kunne justere træningsmodstanden, når du træner i mål H.R.-tilstand.

- E-3 Når hver funktionsmåldata er opnået (tæller ned til nul), stopper monitoren alle funktioner (P vises på venstre øverste hjørne) og bip i 8 gange for at minde dig om. (e6)

- E-4 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at begynde at træne igen. Funktionen, der er nået til nul, starter fra forrige sæt data, der tælles ned, og andre indstillede funktionsdata fortsætter med at tælle op eller ned fra tidligere poster.

- E-5 I hele træningsperioden kan du trykke på ST / STOP for at stoppe monitoroptællingen når som helst.

II. Button Functions

UP	For at foretage en opjustering af hver funktionsdata eller øge træningsmodstanden eller vælge indstilling af personlige data.
DOWN	For at foretage en nedjustering af hver funktionsdata eller mindske træningsmodstand eller vælge indstilling af personlige data.
MODE	For at bekræfte valg af funktion eller indtastning af data.
RECOVERY	For at aktivere / deaktivere hjertefrekvensinddrivningsfunktionen.
RESET	Tryk på RESET-knappen i 2 sekunder for at nulstille de aktuelle indstillinger og skifte skærmen til starttræningstilstand. At starte eller stoppe træningen.
START/STOP	Når træningen starter, skifter RPM- og HASTIGHEDSdataene på displayet. Samme med data om Watt og kalorier.

III. Functions

SCAN	Viser den aktuelle træningshastighed fra 0,0 til maks. 99,9 km.
SPEED	



Computer Operation

RPM Viser aktuelle træningsrotationer pr. Minut.

TIME Optælling - Hvis INGEN forudindstillet mål, tæller tiden fra 00:00 til maksimum 99:59 med hvert 1 sekund.
Nedtælling - Hvis træning med forudindstillet tid, tælles tiden ned fra den forudindstillede værdi til 00:00. Hvert forudindstillet forøgelse eller reduktion på 1 minut mellem 1:00 til 99:00.

DISTANCE Optælling - Hvis INGEN forudindstillet mål, tæller afstanden fra 0,00 til maksimalt 99,90 med hvert inkrement 0,1 mil.
Nedtælling - Hvis træning med et forudindstillet mål, tælles afstand fra den forudindstillede værdi til 0,00. Hver forudindstillet forøgelse eller nedgang er 0,1 mil mellem 0,00 til 99,90.

CALORIES Optælling - Hvis INGEN forudindstillet mål, tæller kalorier op fra 0 til maksimum 999 med hvert inkrement på 1 kal.
Nedtælling - Hvis træning med et forudindstillet mål, tæller kalorier sig fra den forudindstillede værdi til 0. Hver forudindstillet forøgelse eller reduktion er 10 cal fra 0 til 990 cal.

PULSE For at få vist dine aktuelle hjerteslag, så snart pulssensorerne røres. Monitoren registrerer dit hjerteslag gennem håndtagsensorer, når du holder på sensorerne med begge hænder. Hvis du har et forudindstillet pulsmål, når du træner i manuel, program eller brugertilstand, bipper skærmen, når din nuværende hjertefrekvens når det forudindstillede mål. For at vælge Målpuls-træningstilstand til træning, se venligst ovenstående "Træning i Målpuls-mode". For at sikre, at hjertefrekvensudlæsningen er stabil, skal du holde håndtagsensorerne med begge hænder under træning.

RECOVERY Efter at have trent i en periode, skal du holde på håndtagene og trykke på "RECOVERY" -knappen. Alle funktionsdisplayer stopper undtagen "Tid" begynder at tælle fra 00:60 - 00:59 - 00:58 - til 00:00. Fortsæt med at holde håndtagene, indtil "Time" når 00:00. Så snart 00:00 er nået, viser det nederste område af skærmen din pulsgenopretningsstatus med karakteren F1, F2, ... F6. F1 er den bedste, og F6 er den værste. Du kan fortsætte med at træne for at forbedre hjertefrekvensinddrivelsesstatus dag for dag fra F6 til F1.
** Tryk på RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til hoveddisplayet.

WATT Vis aktuelle træningstal.

IV. Note

1. Monitoren slukkes automatisk, hvis du stopper træning eller knapdrift i 4 - 5 minutter. Alle træningsdata opbevares og vises igen, når du trykker på en vilkårlig knap.
2. Monitoren drives via en vekselstrømsadapter (DC 8V, 500mA). Tilslut strømforsyningen, inden du bruger skærmen.



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