

TCORX
FITNESS IN MOTION

DANSK MANUAL



BRX900

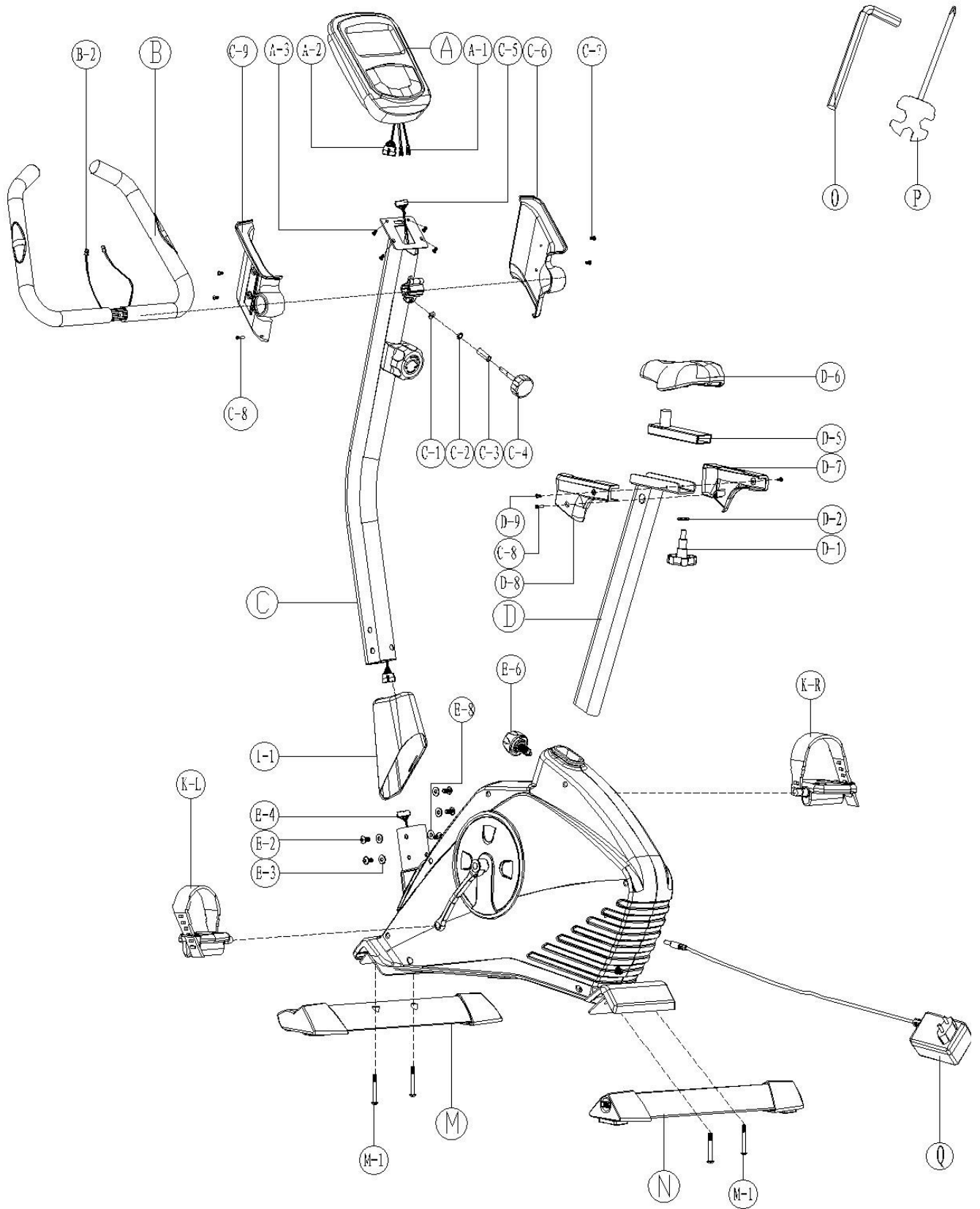


Rev : 00

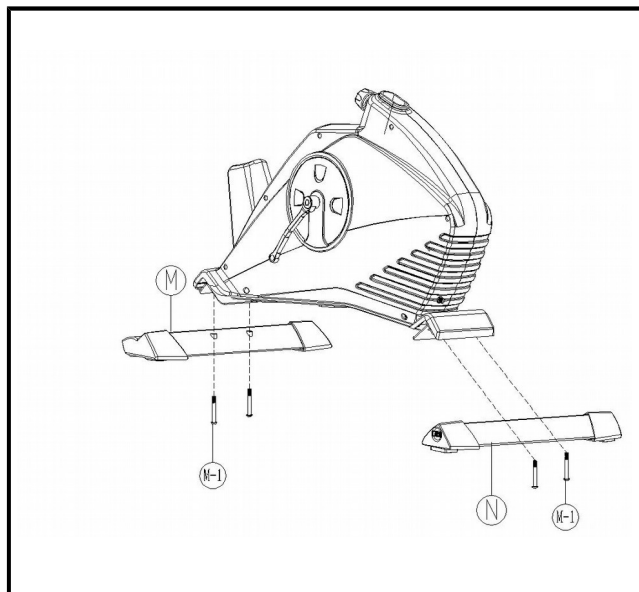
Ed : 02/17



➤ Alle viste data er vejledende og kan ikke bruges i nogen medicinsk anvendelse.



SAMLEVEJLEDNING

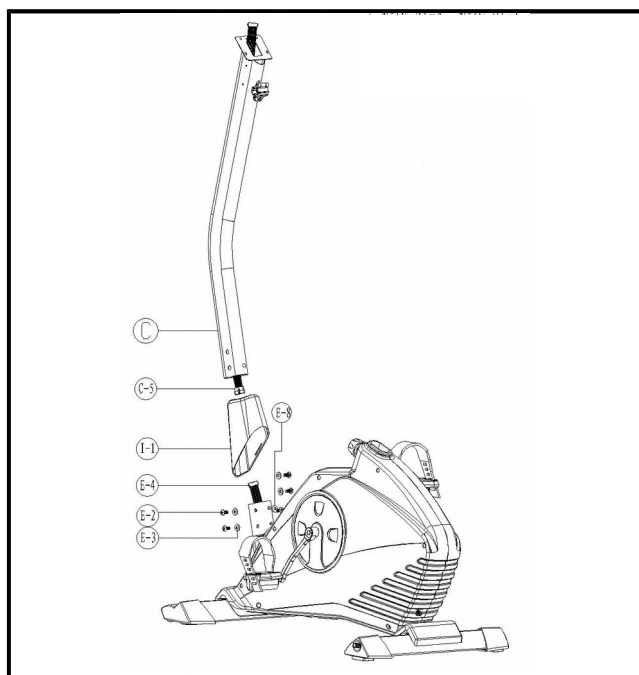
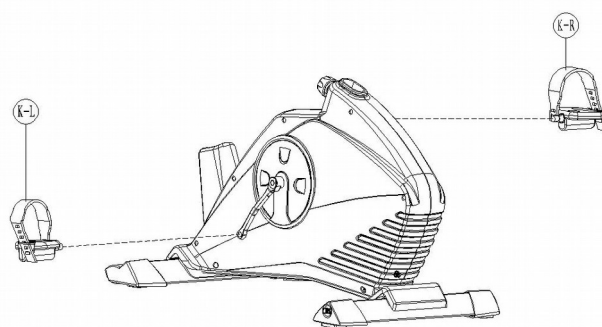


TRIN 1

Saml den bageste og forreste stabilisator (N&M) med 4 bolte (M-1).

Trin 2

Saml venstre pedal (K-L) og højre pedal (K-R) til krumtappen.



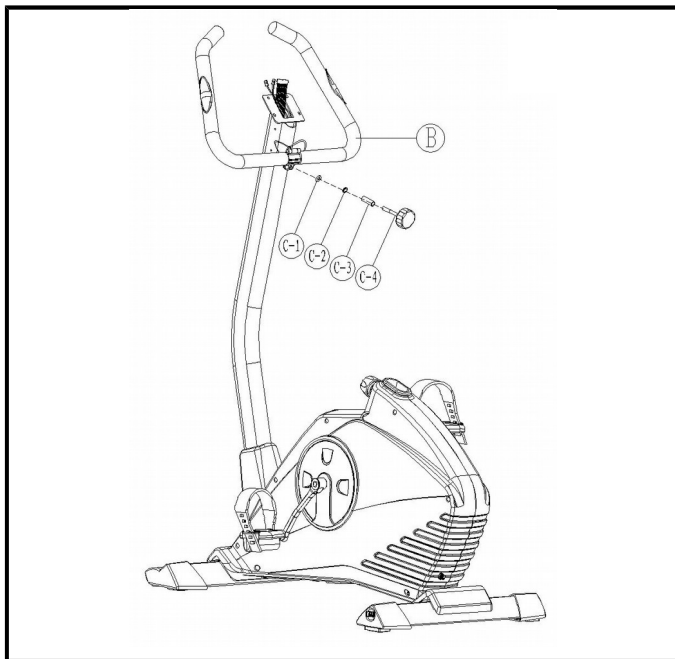
Trin 3

Kør gennem styrestolpen (C) fra plastikdækslet (I-1).

Tilslut computerkablet op og ned (C-5 & E-4). Fastgør styrets stolpe til hovedrammen efter ovenstående to trin.

Fastgør skruerne (E-2) og skiverne (E-3 & E-8) for at fastgøre styrets stolpe, flyt plastikdækslet til højre position.

SAMLEVEJLEDNING

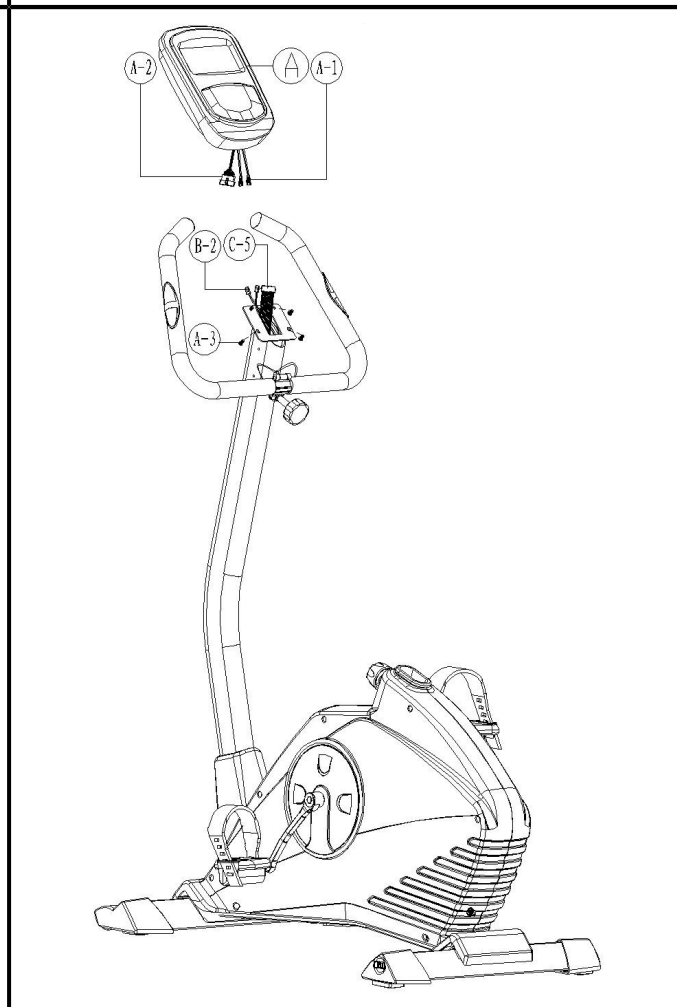


TRIN 4

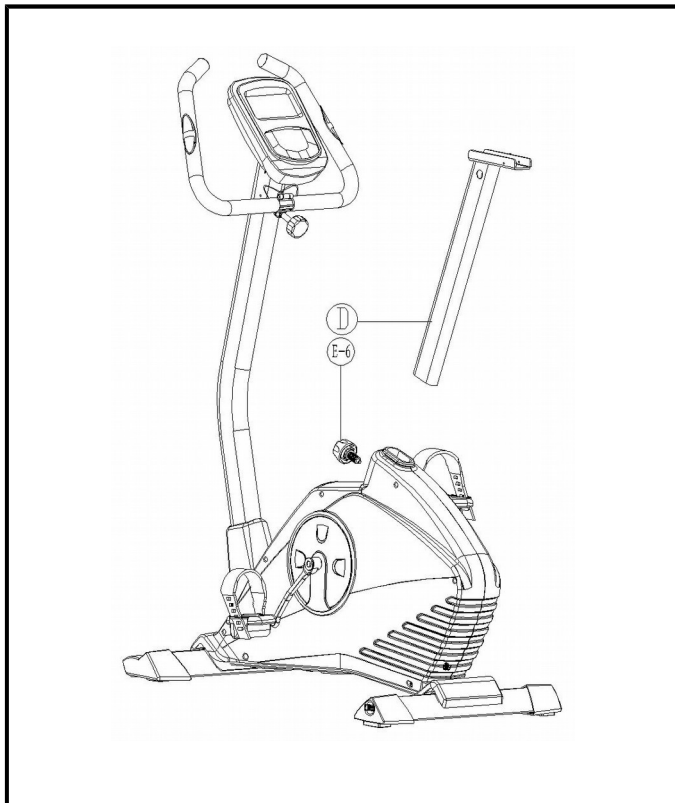
Fastgør styret (B) til styrestolpen mellem staldækslerne, fastgør staldækselenheden med en flad skive (C-1), en fjederskive (C-2), en bøsning (C-3) og en knap (C-4).

TRIN 5

Sæt kablerne (A-1 & B-2) mellem computeren og styrestangen, og sæt motorkablet (A-2 & C-5) mellem computeren og styrestangen.
Sæt computeren på styrestolpen med fire skruer (A-3).



SAMLEVEJLEDNING

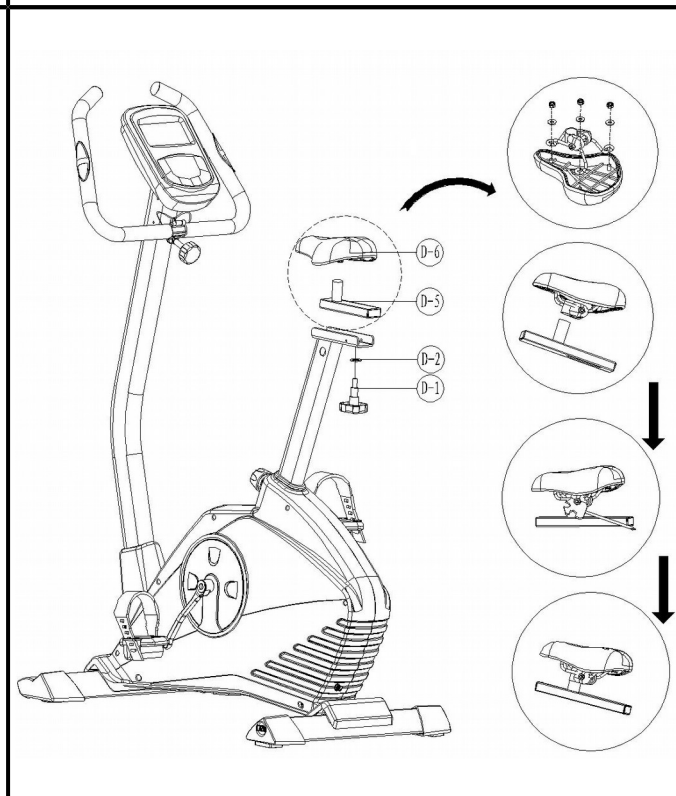


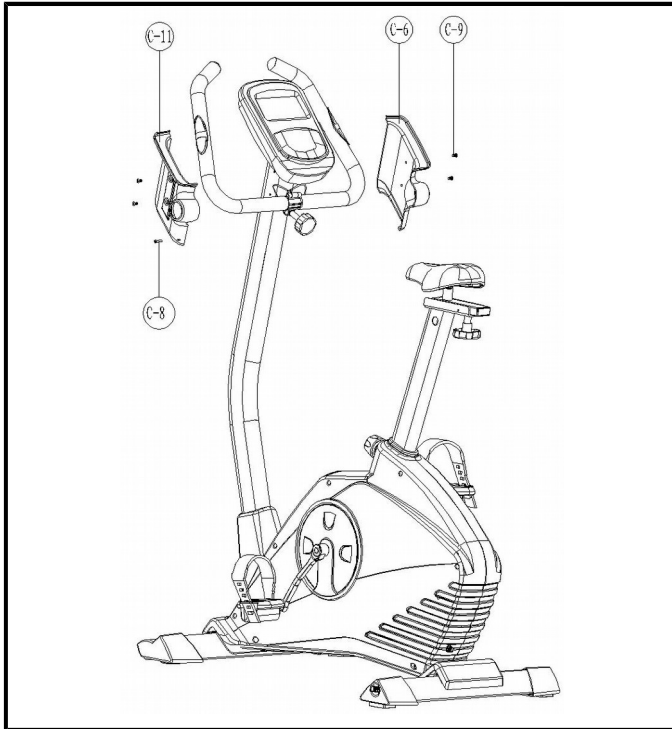
TRIN 6

Indsæt sadelpinden (D) i hovedrammen gennem plastbøsningen. Vælg den ideelle hulposition på sadelpinden. Sæt knappen (E-6) i hullet. Stram knappen helt.

TRIN 7

Forbind sadlen (D-6) og skyderen (D-5) s. Fastgør skyderen på toppen af sædepinden og sikringen ved hjælp af den vandrette justeringsknap (D-1) og en flad skive (D-2).



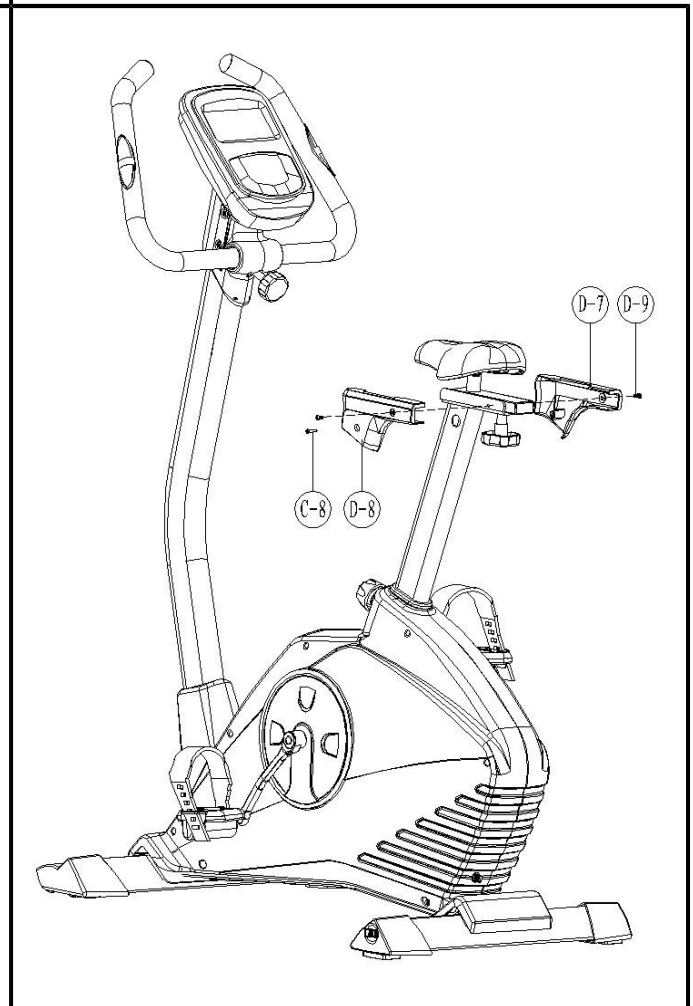


TRIN 8

Sæt håndtagets plastikdæksel til venstre og højre (C-11 & C-6) på styret, fastgør det med skruer (C-8 & C-9) som venstre tegning.

TRIN 9

Saml skydedækslet til venstre og højre (D-8 & D-7) på skydesættet, fastgør det med skruer (C-8 & D-9).

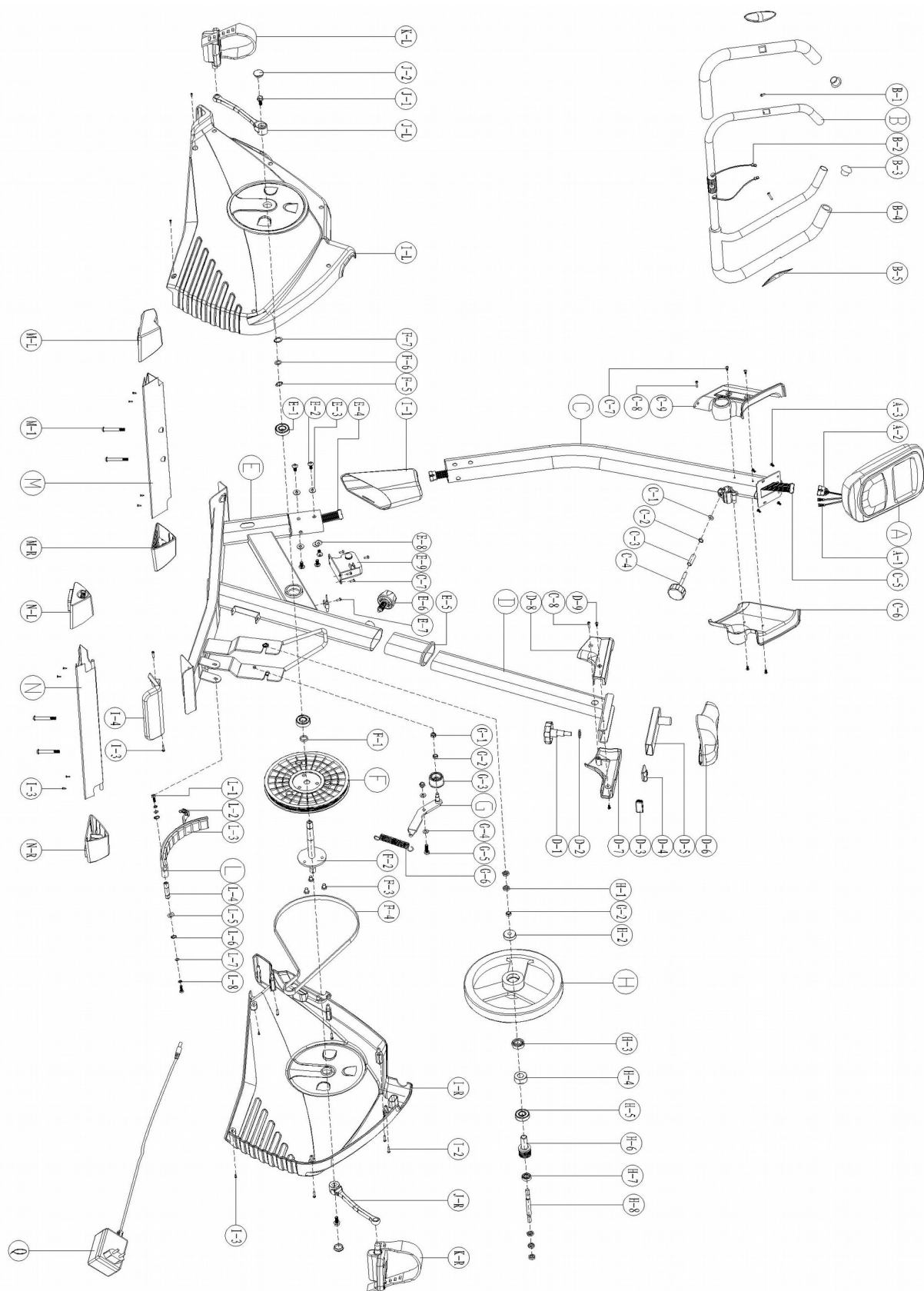


PARTS LIST

Item	Description	Q'ty	Item	Description	Q'ty
A	Computer	1	F-7	C-circle	1
A-1	Pulse cable (upper)	1	G	Idle	1
A-2	Motor cable	1	G-1	Nylon nut M8	5
A-3	Screw M5*10	4	G-2	Bushing $\Phi 10 \times \Phi 14 \times 6L$	2
B	Handle bar	1	G-3	Idle wheel	1
B-1	Screw M4*20	2	G-4	Flat washer	2
B-2	Pulse cable (lower)	2	G-5	Screw M8*20L	1
B-3	End cap	2	G-6	Spring	1
B-4	Foam grip	2	H	Flywheel	1
B-5	Hand pulse	2	H-1	Screw 3/8"-26	5
C	Handle bar post	1	H-2	Bearing 6000	1
C-1	Flat washer	1	H-3	Bearing 6300	1
C-2	Spring washer	1	H-4	One way bearing	1
C-3	Bushing	1	H-5	Bearing 6203	1
C-4	Knob	1	H-6	Small belt pulley	1
C-5	Motor cable (upper)	1	H-7	Bearing 6003	1
C-6	Handle bar cover (right)	1	H-8	Mandril of flywheel	1
C-7	Screw	4	I-L	Chain cover (left)	1
C-8	Screw	2	I-R	Chain cover (right)	1
C-9	Handle bar cover (left)	1	I-1	Handle bar post cover	1
D	Seat post	1	I-2	Screw M4*20	5
D-1	Seat knob	1	I-3	Screw	12
D-2	Flat washer	1	I-4	Rear tube cover	1
D-3	Cap 20*40	2	J-L	Crank (left)	1
D-4	Slider fixed screw	1	J-R	Crank (right)	1
D-5	Slider	1	J-1	Screw M8	2
D-6	Saddle	1	J-2	Cover for crank	2
D-7	Slider cover (right)	1	K-L	Pedal (left)	1
D-8	Slider cover (left)	1	K-R	Pedal (right)	1
D-9	Screw	2	L	Magnetic set	1
E	Main frame	1	L-1	Screw M6	2
E-1	Bearing 6203	2	L-2	Spring	1
E-2	Screw M8*16L	5	L-3	Magnetic	10
E-3	Flat washer	4	L-4	Bushing	1
E-4	Motor cable (lower)	1	L-5	Wave washer	2
E-5	Plastic sleeve	1	L-6	C circle	2

E-6	Seat post knob M16	1		L-7	Spring washer	2
E-7	Screw	1		L-8	Flat washer	2
E-8	Semicircle washer	1		M	Front stabilizer	1
E-9	Motor	1		M-L	Front end cap (left)	1
F	Plastic pulley	1		M-R	Front end cap (right)	1
F-1	Bushing $\Phi 17*5T$	1		M-1	Screw M8*60L	4
F-2	Axle assembly	1		N	Rear stabilizer	1
F-3	Screw M8*10L	3		N-L	Rear end cap (left)	1
F-4	Belt	1		N-R	Rear end cap(right)	1
F-5	Wave washer	1		O	Inner hex. wrench	1
F-6	Flat washer	1		P	Harpoon wrench	1

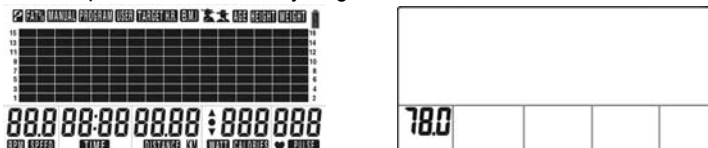
Fuldstændig cykelmontering



COMPUTER VEJLEDNING

I. BRUG AF COMPUTEREN

A-A- 0. Tilslut lysnetadapteren til strømforsyningen. Du vil se dette første skærbillede efterfulgt af det næste.



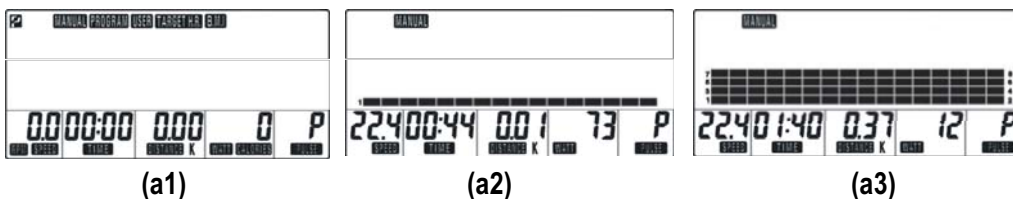
A-1. Du kan vælge en anden træningstilstand for MANUAL, PROGRAM, USER eller TARGET H.R. ved at trykke på OP-, NED-knapperne (a1). Tryk på MODE-knappen for at bekræfte. Eller du kan trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen direkte i MANUEL tilstand.

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

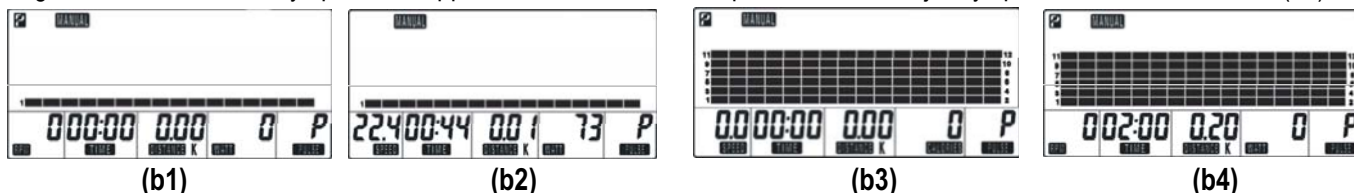
Hvis du vælger at forudindstille funktionsmåldata (valgfrit), tæller funktionsdisplayet ned fra din forudindstillede målværdi, når træningen starter.

A-3. Under træning kan du justere modstanden ved at trykke på OP-, NED-knapperne (a3). Bemærk, at hver bjælke repræsenterer TO modstandsniveauer. Linjen skifter op eller ned hvert andet niveau. Under justeringen vil du se, at displayet skifter, 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 OP-knappen, indtil MANUAL vises på den øverste linje, tryk på MODE for at bekræfte (b1).

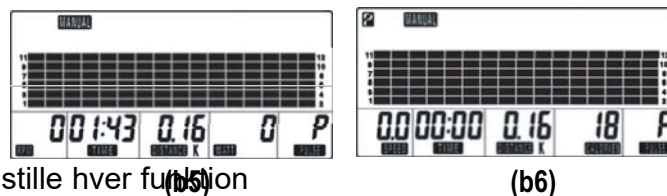


B-1 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen direkte (b2), eller du kan trykke på OP-, NED-knapperne for at justere modstandsniveau (b3). Under justeringen vil du se, at displayet skifter, når du trykker to gange på OP- eller NED-knapperne. Du kan også justere træningsmodstanden under træningen.

B-2 Efter justering af træningsmodstanden kan du trykke på

ST / STOP for at starte træningen eller valgfrit indstille hver funktion

datamål ved at trykke på MODE-knappen for at vælge den ønskede funktion, du vil indstille måldata til. Brug derefter OP-, NED-knapperne til at indstille værdien. Tryk på MODE-knappen for at gå videre til det næste ønskede funktionsområde. De tilgængelige funktioner 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 tæller ned fra mål så snart træningen starter. (b5)

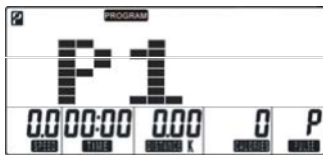
B-4 Når hvert funktionsmåldata er nået (tæller ned til nul), stopper monitoren alle funktioner (P vises på venstre øverste hjørne) og bip 8 gange for at minde dig om det. (b6)

B-5 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen igen. Den funktion, der er opnået til nul, starter fra det forrige sæt datatælling ned, og andre indstillede funktionsdata tæller op eller ned fra tidligere poster.

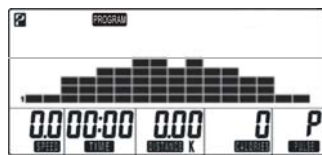
COMPUTER VEJLEDNING

B-6 I hele træningsperioden kan du trykke på ST / STOP for at stoppe monitoroptællingen 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.



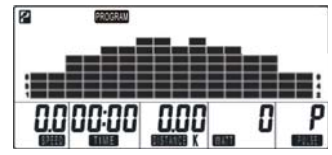
(c1)



(c2)



(c3)

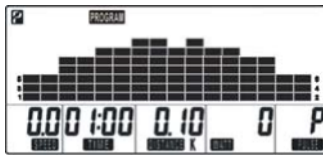


(c4)

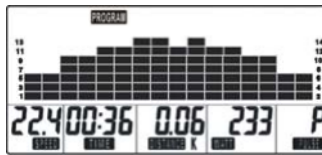
C-1 Den oprindeligt indstillede programprofil er P1 (c1 & c2). Der er 12 træningsprogramprofiler (P1-P12) tilgængelige. Du kan trykke på OP / NED-knap for at vælge den ønskede træningsprofil. Tryk på MODE-knappen for at bekræfte.

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

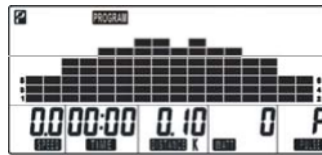
C-3 Efter justering af træningsmodstanden kan du trykke på ST / STOP for at starte træningen eller, valgfrit, indstille hver funktionsdata mål ved at følge den samme procedure som anført i B-2 ovenfor. De tilgængelige funktioner til forudindstilling er: Tid, Afstand, Kalorier og Pulse i PROGRAM-tilstand. (C5)



(c5)



(c6)



(c7)

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

C-5 Når hvert funktionsmåldata er opnået (tæller ned til nul), stopper monitoren alle funktioner (P vises på venstre øverste hjørne) og bip 8 gange for at minde dig om det. (c7)

C-6 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen igen. Den funktion, der er opnået til nul, starter fra det forrige sæt datatælling ned, og andre indstillede funktionsdata tæller 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 UP-knappen, indtil USER vises på den øverste linje, tryk på MODE for at bekræfte (d1). I BRUGER-tilstand kan indstille dit eget ønskede træningsprogram.



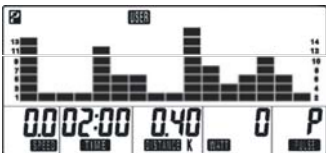
(d1)



(d2)



(d3)



(d4)

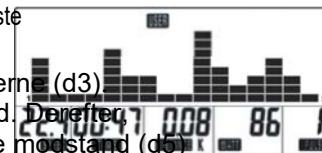
D-1 Der er 16 profilenheder, som du kan indstille det ønskede modstandsniveau for hver enhed for at oprette dit eget træningsprogram.

Tryk på OP-, NED-knapperne for at justere modstandsniveauet for den første

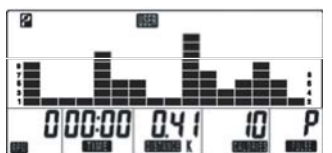
profil enhed. Under justeringen vil du se displayet ændres, når du trykker to gange på OP- eller NED-knapperne (d3)

Tryk på MODE-knappen for at gå til den næste profilenhed. Derefter brug knapperne OP, NED igen for at indstille den ønskede modstand (d5)

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



(d5)



(d6)

D-2 Når du har gennemført din egen træningsprogrammets indstilling, kan du trykke på ST / STOP for at starte træningen eller eventuelt indstille hver funktion datamål ved at følge den samme procedure som anført i B-2 ovenfor. De tilgængelige funktioner til forudindstilling er: Tid, Afstand, Kalorier og Puls i BRUGER-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 tæller ned fra mål så snart træningen starter. (d5)

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

COMPUTER VEJLEDNING

le ft-øverste hjørne) og bip i 8 gange for at minde dig. (d6)

D-5 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen igen. Den funktion, der er opnået til nul, starter fra det forrige sæt datatælling ned, og andre indstillede funktionsdata tæller op eller ned fra tidligere poster. D-6 Under hele træningsperioden kan du trykke på ST / STOP for at stoppe monitoroptællingen når som helst.

E. Træning i TARGET H.R.-tilstand - tryk på UP-knappen, indtil TARGET H.R. vises på den øverste linje, tryk på MODE for at bekræfte. (Skærmen viser først det indledende sæt AGE 20 (e1). Indtast din alder ved at trykke på OP, NED og MODE-knappen for at bekræfte. Skærmen viser derefter den oprindelige målpulsprocent på 55% (e2). Du kan trykke på OP knap for at vælge 75%, 90% eller THR for yderligere valg. Højre-nederste felt på displayet viser et målpulstal, der beregnes i henhold til din alder og valgte hjertefrekvensprocent. Du kan følge dette målpulstal for at spore din pulsstatus under træning. Hvis du vælger THR, vises det oprindelige mål for pulssæt for monitorindstillingen 100 i det nederste højre felt i displayet. Du kan trykke på MODE-knappen og bruge OP-, NED-knapperne til at indstille den ønskede målpulsværdi, kan indstillingsområdet 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 du kan eventuelt indstille hvert funktionsdatamål ved at følge den samme procedure som angivet i B-2 ovenfor. De tilgængelige funktioner til forudindstilling 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 tæller ned fra mål så snart træningen starter (e5). Når du træner i TARGET H.R.-tilstand, justeres træningsmodstanden automatisk afhængigt af din aktuelle hjerterytme. Hvis dit hjerterytme er meget højt sammenlignet med det forudindstillede mål, vil træningsmodstanden straks falde et niveau og fortsætte med at falde et niveau hvert 15. sekund ved at overvåge din aktuelle hjerterytmeændring. Hvis træningsmodstanden er faldet til niveau et, men din hjerterytme stadig er høj, stopper skærmen alle funktioner automatisk som en beskyttende handling. Hvis din hjerterytme er meget lav sammenlignet med det forudindstillede mål, øges træningsmodstanden et niveau hvert 30. sekund indtil niveau 16. Du vil IKKE være i stand til at justere træningsmodstanden selv, når du træner i Target H.R.-tilstand.

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

E-4 Du kan trykke på ST / STOP-knappen for at starte træningen igen. Den funktion, der er opnået til nul, starter fra det forrige sæt datatælling ned, og andre indstillede funktionsdata tæller op eller ned fra tidligere poster. E-5 Under hele træningsperioden kan du trykke på ST / STOP for at stoppe monitoroptællingen når som helst.

II. Button Functions

UP	For at foretage opjustering af hver funktionsdata eller øge træningsmodstanden eller vælge indstilling af personlige data.
DOWN	For at foretage bagudjustering af hver funktionsdata eller mindske træningsmodstand eller vælge indstilling af personlige data. For at bekræfte funktionsvalg eller datainput.
MODE	For at aktivere / deaktivere funktionen til pulsgenopretning.
RECOVERY	Tryk på RECOVERY-knappen i 2 sekunder for at nulstille aktuelle indstillinger og skifte monitoren til starttræningstilstand.
RESET	At starte eller stoppe træningen.

III. Functions

SCAN	Når træningen starter, skifter RPM- og SPEED-data på displayet. Samme ting med Watt og Calories data. Viser den aktuelle træningshastighed fra 0,0 til maksimalt 99,9 km.
SPEED	

Computer Operation

RPM	Viser aktuelle træningsrotationer pr. Minut.
TIME	Optælling - Hvis INGEN forudindstillet mål, tæller tiden op fra 00:00 til maksimalt 99:59 med hvert trin på 1 sekund. Nedtælling - Hvis du træner med forudindstillet tid, tæller tiden ned fra forudindstillet værdi til 00:00. Hver forudindstillet forøgelse eller nedgang på 1 minut mellem 1:00 og 99:00.
DISTANCE	Optælling - Hvis INGEN forudindstillet mål, tæller afstand op fra 0,00 til maksimum 99,90 med hvert trin 0,1 Mile. Nedtælling - Hvis du træner med forudindstillet mål, tælles afstand ned fra forudindstillet værdi til 0,00. Hver forudindstillet stigning eller reduktion er 0,1 Mile mellem 0,00 til 99,90.
CALORIES	Optælling - Hvis INGEN forudindstillet mål, tæller kalorier op fra 0 til maksimalt 999 med hvert trin på 1 kal. Nedtælling - Hvis du træner med forudindstillet mål, tæller kalorier ned fra forudindstillet værdi til 0. Hver forudindstillet forøgelse eller nedgang er 10 kal fra 0 til 990 kal.
PULSE	For at få vist dine aktuelle hjerteslagstal, så snart pulssensorerne er berørt. Skærmen vil registrere dit hjerteslag gennem håndtagssensorer, når du holder på sensorerne med begge hænder. Hvis du har et forudindstillet pulsmål, når du træner i tilstanden Manuel, Program eller Bruger, bipper monitoren, når din aktuelle puls når det forudindstillede mål. For at vælge Target Heart Rate Training Mode for Training, se venligst til ovenstående "Træning i målpulstilstand". Hold nede for at sikre, at pulsmålingen er stabil håndtagssensorerne med begge hænder under træning.
RECOVERY	Når du har trænet i en periode, skal du holde i håndtaget og trykke på knappen "RECOVERY". Alle funktionsdisplay stopper undtagen "Time" begynder at tælle ned fra 00:60 - 00:59 - 00:58 - til 00:00. Bliv ved med at holde håndgrebene, indtil "Time" når 00:00. Så snart 00:00 er nået, viser det nederste område af displayet din pulsgenoprettelsesstatus med karakteren F1, F2,... F6. F1 er den bedste, og F6 er den værste. Du kan fortsætte med at træne for at forbedre pulsgenoprettelsesstatusen dag for dag fra F6 til F1. ** Tryk på RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til hovedskærmen. Vis aktuelle træningswatt-tal.

WATT

IV. Note

1. Skærmen lukkes automatisk, hvis du stopper træningen eller knapfunktionen i 4-5 minutter. Alle træningsdata opbevares og vises igen, når du trykker på en vilkårlig knap.
 2. Skærmen får strøm 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