

TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUCTION



BRXR 300



Dansk

Rev: 00

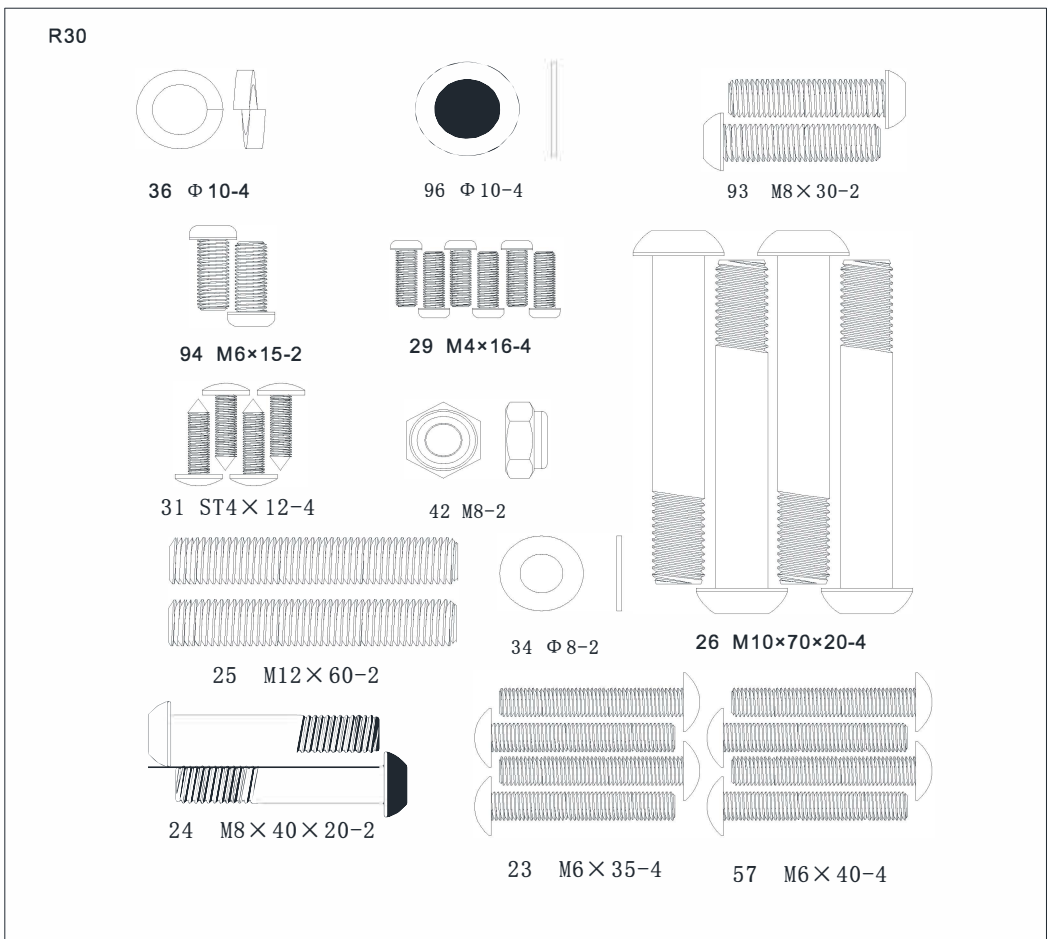
Ed : 02/17



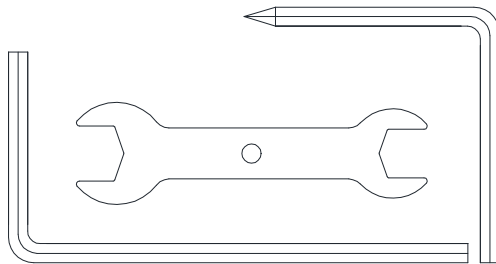
Noter til formontering

Åbn kasserne:

Sørg for at inventar alle de dele, der er inkluderet i boksen. Kontroller hardwarekortet for et fuldt antal af antallet af inkluderede dele for korrekt montering. Hvis nogen af delene mangler, skal du kontakte forhandleren.



NO.	NAME	SPECIFICATION	QUANTITTY
23	Allen C.K.S full thread screw	M6×35	4
24	Allen C.K.S half thread screw	M8×50×20	2
25	Allen flat end set bolt	M12×60	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×70×20	4
29	Phillips pan head full thread screw	M4×16	6
31	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
34	Flat washer	Φ 8	2
36	Spring washer	Φ 10	4
42	Hex locking nut	M8	2
93	Allen C.K.S. full thread screw	M8x30	2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	2
96	Flat washer	Φ 10	4
57	Allen C.K.S full thread screw	M6×40	4



NAME	SPECIALIZED	QUANTITY
L-shaped wrench	5×80×80S	1
L-shaped wrench	6×66×144	1
Open-end wrench	t4.0×38×145	1

SAMLER DINE VÆRKTØJER

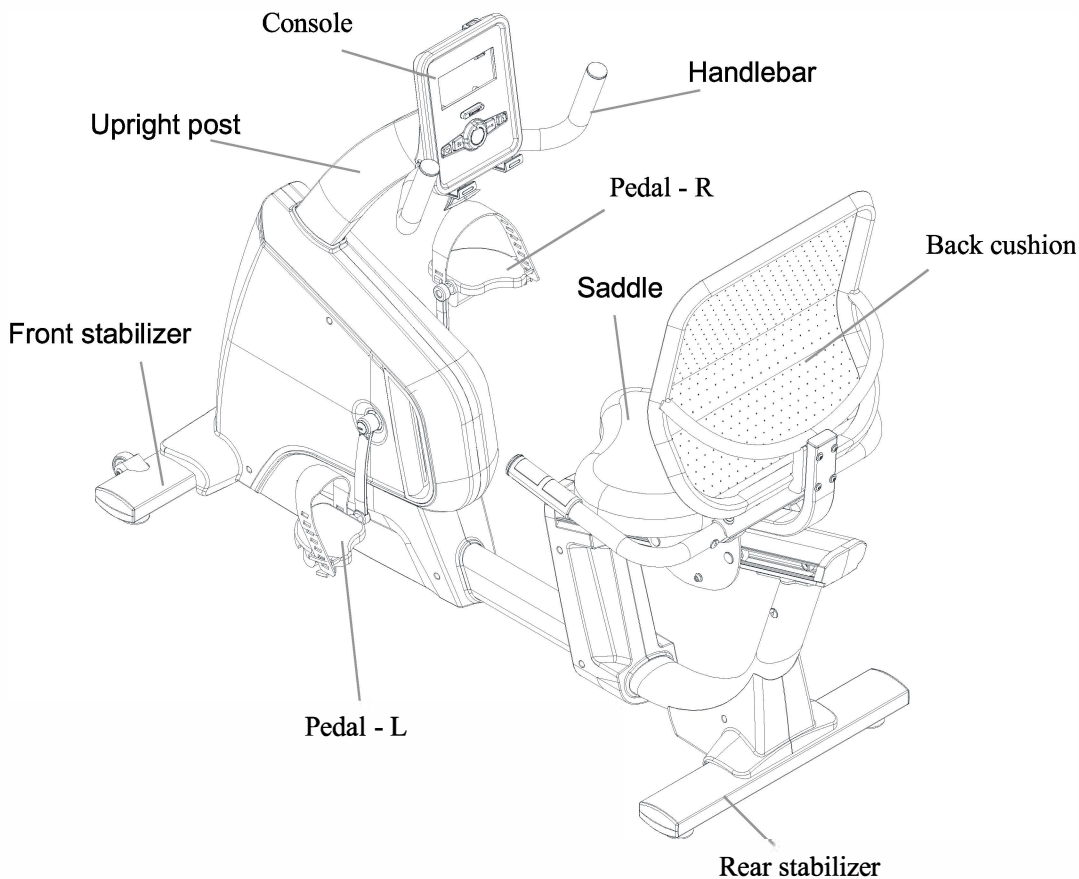
Forsæt dig til at starte samlingen på din enhed, saml de nødvendige værktøjer. At have alt det udstyr, der er til rådighed, sparer tid og gør samlingen hurtig og problemfri.

RENGØR DIT ARBEJDSOMRÅDE

Sørg for, at du har ryddet en stor nok plads til korrekt montering af enheden. Sørg for, at pladsen er fri for alt, hvad der kan forårsage personskader under monteringen. Når enheden er samlet, skal du sørge for, at der er en behagelig mængde frit område omkring enheden til uhindret betjening.

BEMÆRK: Hvert trinnummer i monteringsvejledningen fortæller dig, hvad du skal gøre. Læs og forstå alle instruktioner omhyggeligt med at montere løbebåndet.

Product instruction



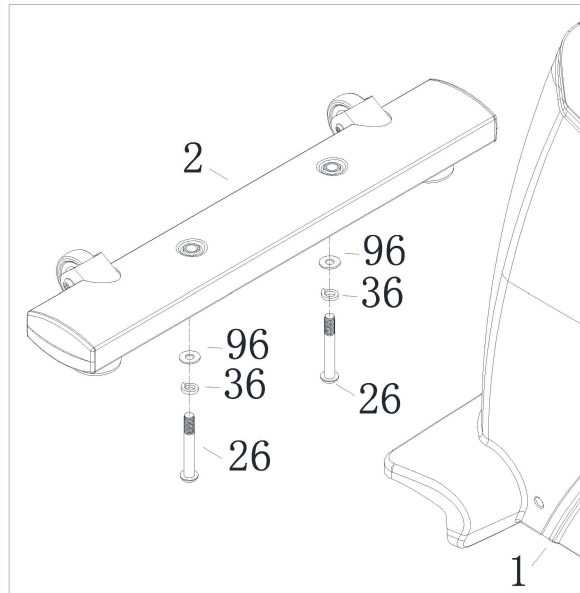
Technical information

DIMENSION	Unfold: 1545x650x1140mm
SPEED RATIO	10.3
FLYWHEEL	Outer magnet with one way: Φ 280/9kg

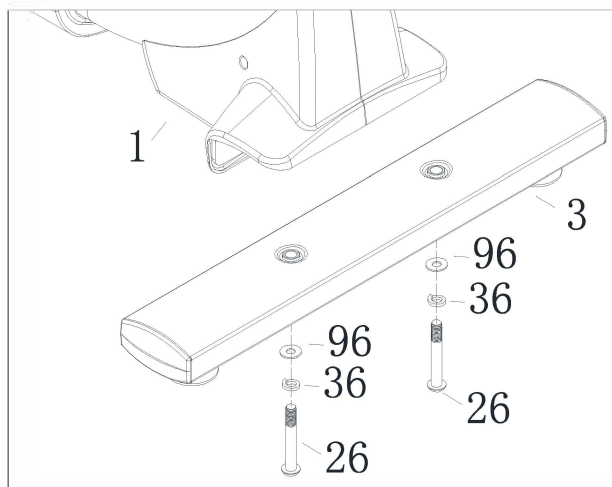
* Vi forbeholder os ret til at afslutte produktet uden forudgående meddelelse.

Samle vejledning

Trin 1: Fastgør den forreste stabilisator (2) til hoveddrammen (1) med fjederskiven (36), flad skive (96) og Allen C.K.S.

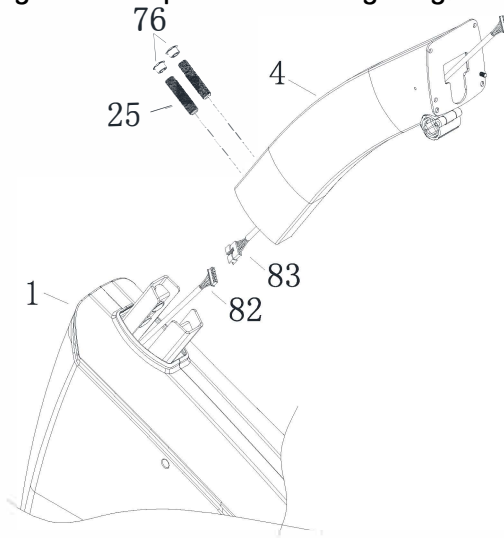


Trin 2: Sæt bageste stabilisator (3) fast på hoveddrammen (1) med fjederskiven (36), flad kive (96) og Allen C.K.S. halv gevindkrue (26).



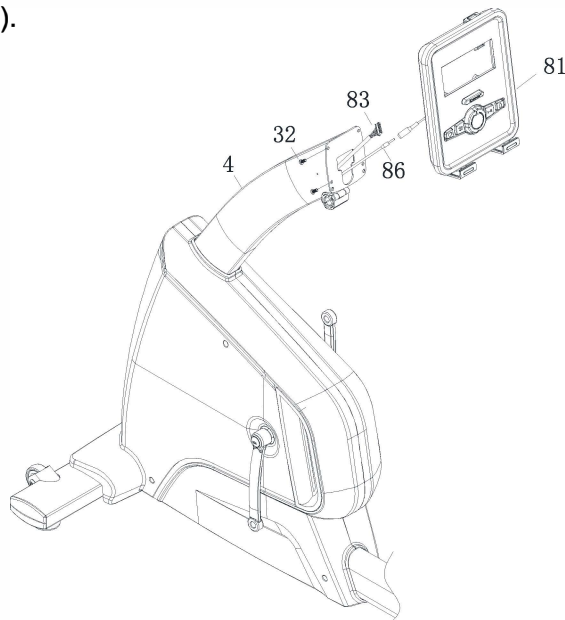
Step 3:

1. Tilslut motorkommunikationskabel (82) med en lodret postkommunikationskabel (83).
2. Fastgør den øverste lodrette stolpe (4) til hovedrammen (1) med en unbrakonøgle bolt (25). Dæk det derefter med holdestikket. Lås de to indvendige bolte med indvendige indvendige enheder på samme tid. og fastgør skruerne ved sving.



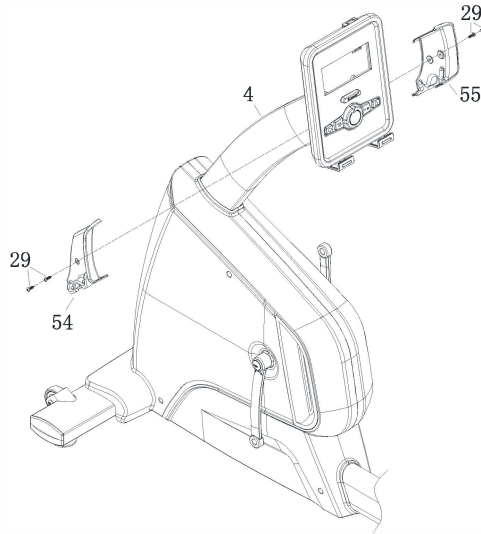
Trin 4:

1. Slut konsolens kommunikationstråd (83) med det bageste hul på konsollen. Forbind håndtagets puls forbindelses ledning (86) med konsoludgangen.
2. Fastgør konsollen (81) til den lodrette stolpe (4) med Phillips C.K.S. fuld gevindskrue (32).



Trin 5:

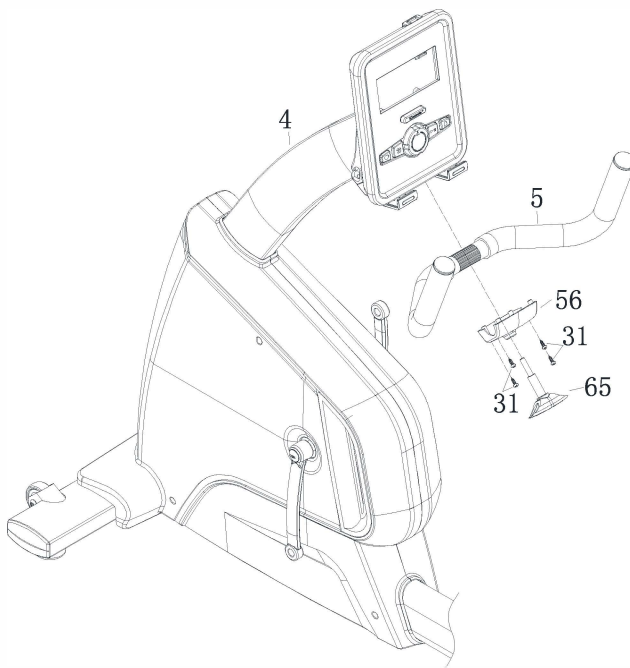
1. Fastgør styrets dæksel - venstre (54) og højre (55) på den øverste lodrette stolpe (4) med det fulde gevindskruer (29) af Phillips skrue.



Step 6:

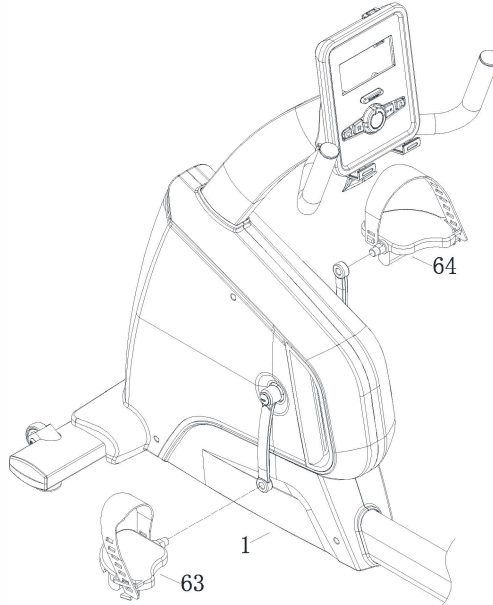
1. Fastgør styret. Gennem T-formknappen (65) ud af styret. Drej indeni.

Juster styret til den passende position. Drej knap T-formen tæt. Lås derefter styrets frontdæksel (56) med Phillips C.K.S. selvskærende skrue (31).



Trin 7:

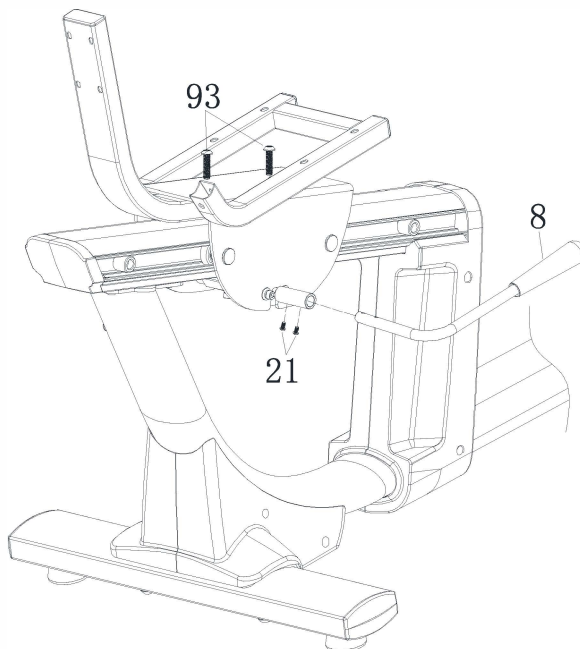
1. Sæt pedalen – venstre (63) og højre (64) fast på hoveddrammen



Trin 8:

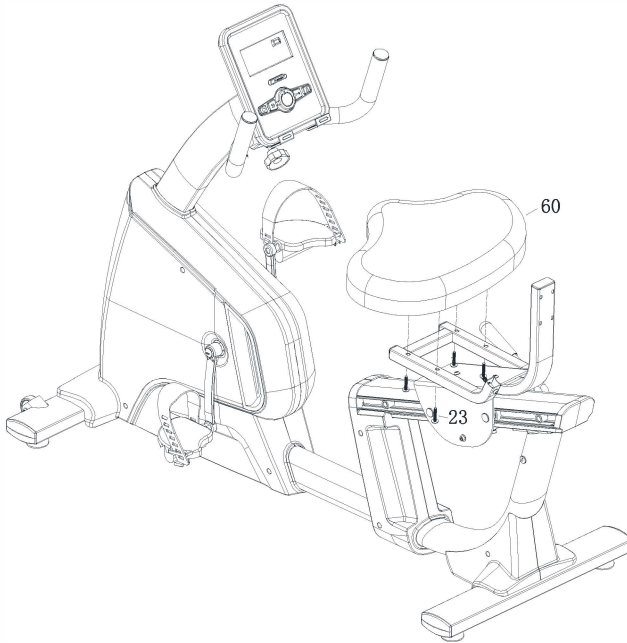
1. Sæt bremsejusteringsrunden (8) fast på sadel bunden med Allen C.K.S fuld gevindskruer (21).

2. Fastgør bagpude røret til sadel bunden med Allen C.K.S. fuld gevindskruer (93)



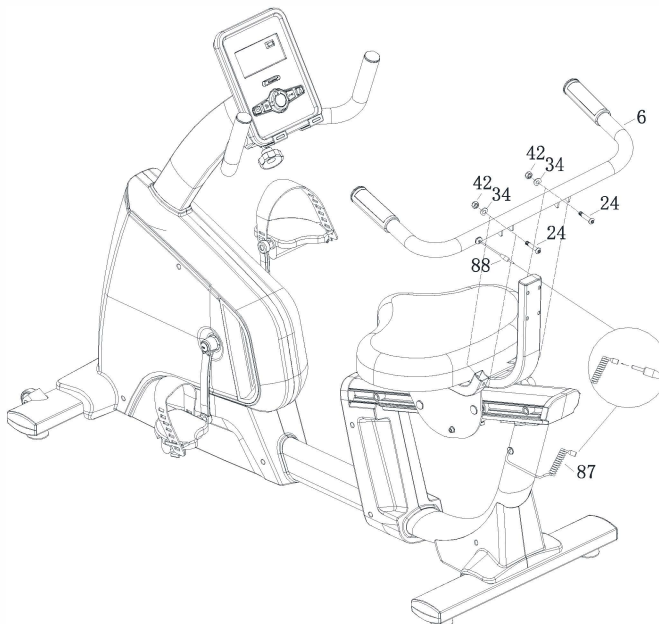
Step 9:

1. Sæt sadlen (60) på sadelbunden med Allen C.K.S. fuld gevindskrue (23).



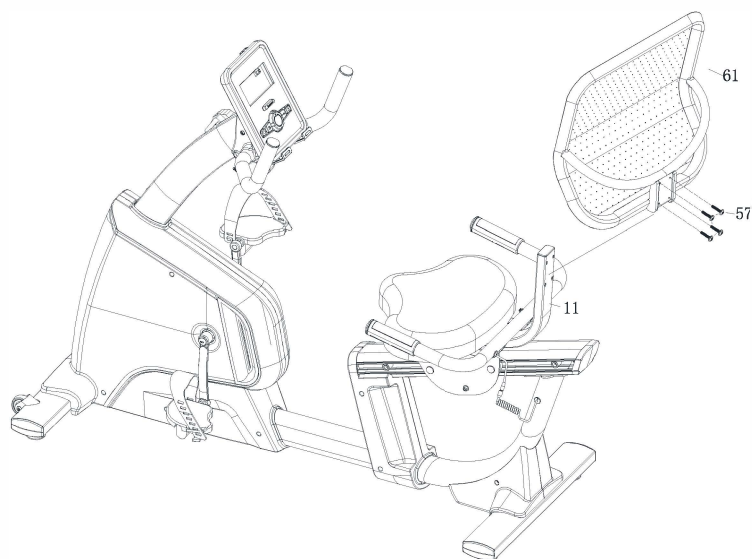
Trin 10:

1. Fastgør håndtagets puls styr (6) til sadlen , og lås med Allen C.K.S. halv gevindskrue (24), sekskant møtrik (42) og flad skive (34).
2. Tilslut håndtags impuls forbindelsesledningen (87) og (88). Som vist nedenfor.



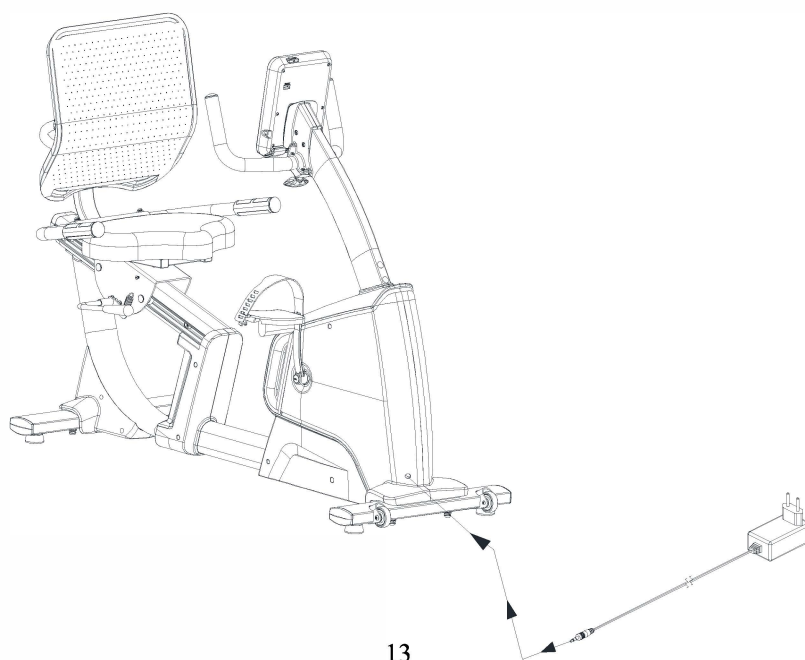
Trin 11:

1. Fastgør bag pude (61) til bag pude røret (11) med Allen C.K.S fuld gevindskruer (57).



Trin 12:

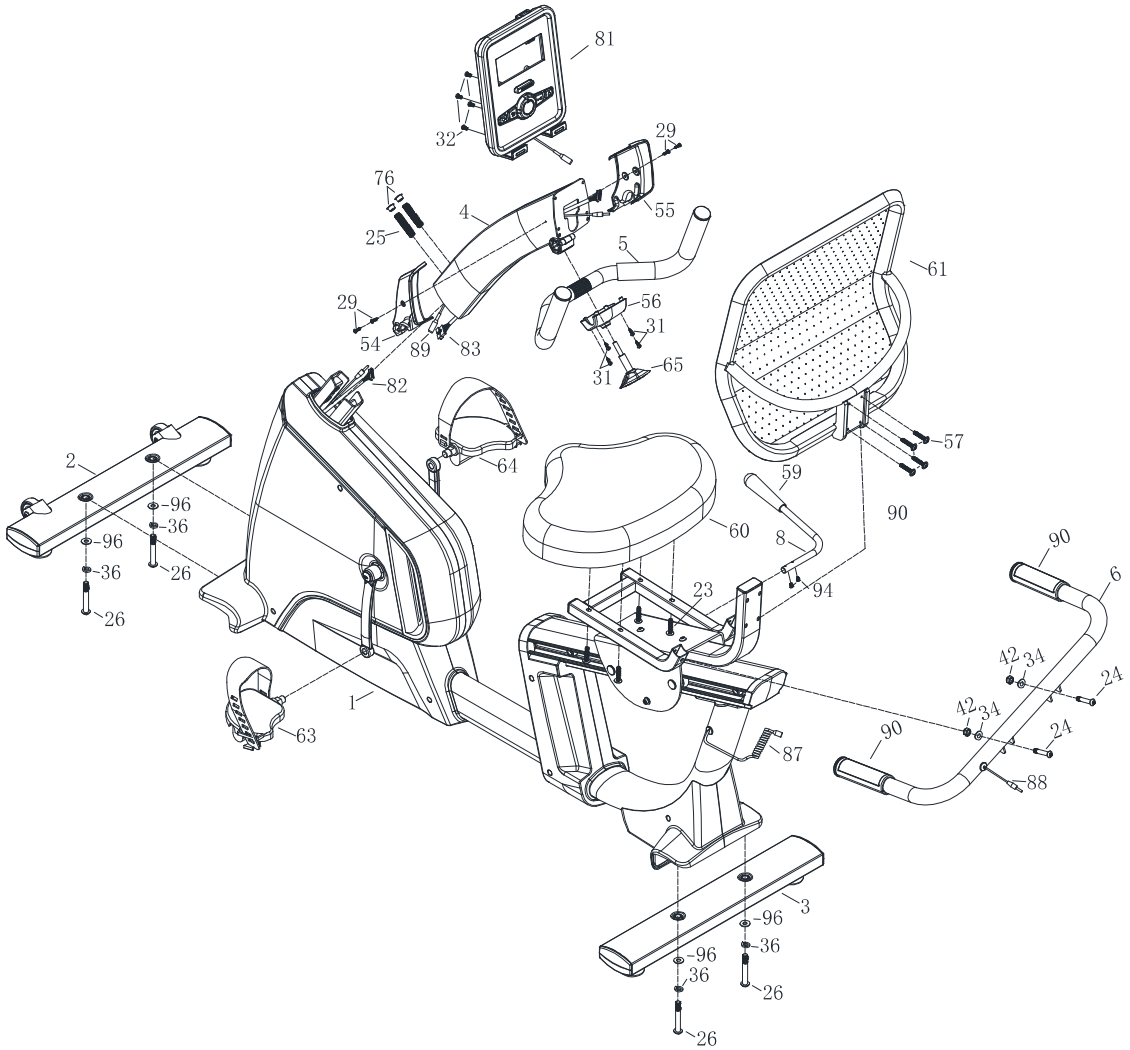
1. Indsæt strømforsyningerne i magthullet som vist nedenfor. Samlingen færdig



Træningstips:

- 1, bruger er nødt til at sætte fødderne helt inde i pedalen, og til at justere modstanden for magnetstyring i henhold til brugeren.
- 2, Da maskinen med dobbelt svinghjul og den vil have et enormt træghedsmoment, når brugeren stopper op for høj hastighed, skal brugeren minimere modstanden og sænke hastigheden, for at undgå at skade brugerens ben ved øjeblikket af inertie af lefl og højre pedal
- 3, Maskinen skal placeres på fladt gulv og have tilstrækkelig plads til træning

Half-drawing for assembly

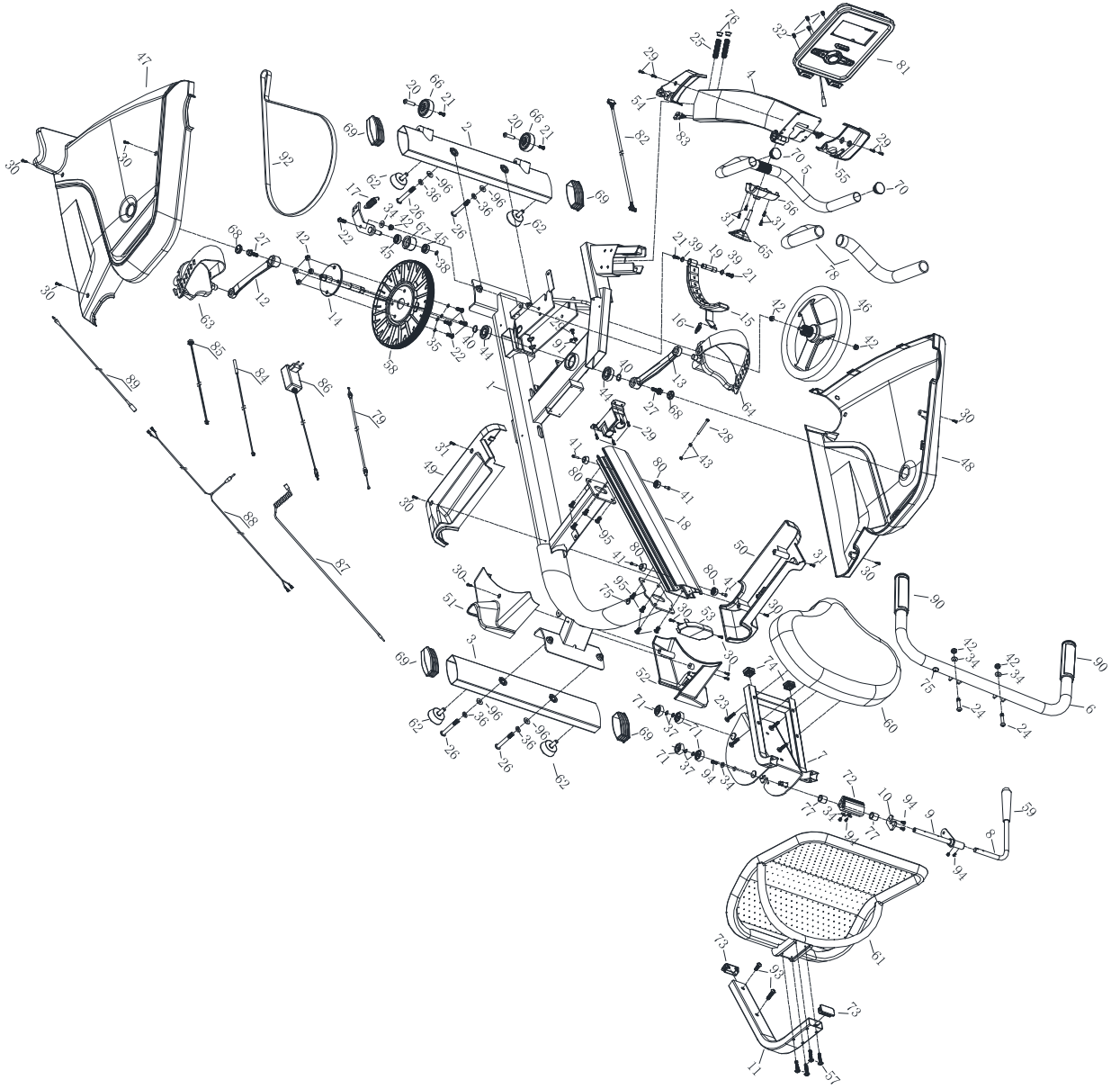


Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Handlebar post		1
6	Upper upright post		1

8	Brake adjustment round bar		1
12	Crank leg - left		1
13	Crank leg - right		1
24	Allen C.K.S. half thread screw	M8×40×20	2
25	Allen flat end set bolt	M12×60	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×70×20	4
29	Phillips pan head full thread screw	M4×16	6
31	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
32	Phillips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
34	Spring washer	Φ8	2
36	Spring washer	Φ10	4
42	Hex locking nut	M8	2
54	Handlebar cover - left		1
55	Handlebar cover - right	(E30-24)	1
56	Handlebar front cover	(E30-25)	1
57	Allen C.K.S full thread screw		4
59	Brake adjustment handle		1
60	Saddle		1
61	Back cushion		1
63	Pedal - left		1
64	Pedal - right		1
65	T shape knob		1
76	Hole plug		2
81	Console		1
82	Motor communication wire	L-800mm	1
87	Spring wire	L-2000mm	1
88	Handle pulse connection wire 1	L-2×100mm	1
89	Handle pulse connection wire 2	L-650mm	1
90	Handle pulse		2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	2
96	Flat washer	Φ10	4

Drawing for assembly



Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Handlebar post		1
6	Handle pulse		1
7	Saddle		1
8	Brake adjustment round bar		1
9	Brake connection axis		1
10	Brake fixed piece		1
11	Back cushion tube		1
12	Crank leg - left		1
13	Crank leg - right		1
14	Crank axis		1
15	Fixed magnet		1
16	Brake tension spring	$\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
17	Tension spring	$\Phi 18.5 \times \Phi 2.5 \times 11.5$	2
18	Aluminium sliding rail		1
19	Magnetic control axis		1
20	Allen C.K.S. hollow screw	$\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2
21	Allen C.K.S. full thread screw	M6 \times 15	6
22	Allen C.K.S. full thread screw	M8 \times 20	5
23	Allen C.K.S. full thread screw	M6 \times 35	4
24	Allen C.K.S. half thread screw	M8 \times 40 \times 20	2
25	Allen flat end set bolt	M12 \times 60	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10 \times 70 \times 20	4
27	Hex flange full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
28	Hex full thread screw	M5 \times 60	1
29	Phillips pan head full thread screw	M4 \times 16	4

30	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	18
31	Phillips washer head end-cutting self-tapping screw	ST4×12	6
32	Phillips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
33	Phillips pan head self-tapping screw	ST3×30	4
34	Flat washer	Φ8	14
35	Spring washer	Φ8	4
36	Spring washer	Φ10	4
37	Circlip for shaft	Φ8	4
38	Circlip for shaft	Φ10	3
39	Circlip for shaft	Φ12	2
40	Circlip for shaft	Φ17	2
41	Allen cylinder head full thread screw	M6×20	4
42	Hex locking nut	M8	11
43	Hex nut	M5	2
44	Deep groove ball bearing		2
45	Deep groove ball bearing		3
46	Flywheel(8510-61)		1
47	Motor cover – left		1
48	Motor cover – right		1
49	Aluminum track cover – left		1
50	Aluminum track cover – right		1
51	Rear stabilizer cover - left		1
52	Rear stabilizer cover – right		1
53	Aluminum track end cover		1
54	Handlebar cover – left		1
55	Handlebar cover - right		1
56	Handlebar front cover		1
57	Allen C.K.S full thread screw		4
58	Belt pulley		1
59	Brake adjustment handlebar		1
60	Saddle		1
61	Back cushion		1

62	Foot pad		4
63	Pedal – left		1
64	Pedal – right		1
65	T shape knob		1
66	Wheel		2
67	Tension wheel		1
68	Crank cover		2
69	End cap	45×90×t1.5	4
70	Round pipe plug	Φ28×t1.5	2
71	PU wheel		4
72	Brake block		1
73	Square pipe plug	25×50×t1.5	2
74	Square pipe plug	25×25×t1.5	2
75	Wire plug		2
76	Hole plug		2
77	Brake clearance set		2
78	Foam grip		2
79	Brake line		1
80	Tapered foot pad	Φ23×Φ18×Φ5×11	4
81	Console		1
82	Motor communication wire	L-800mm	1
83	Console communication wire	L-600mm	1
84	Magnetic inductor	L-200mm	1
85	Power communication wire	L-750mm	1
86	Power adapter	240V	1
87	Spring wire	L-2000mm	1
88	Handle pulse connection wire 1	L-2×100mm	1
89	Handle pulse connection wire 2	L-650mm	1
90	Handle pulse		2
91	Fixed magnet		1
92	Motor belt		1
93	Allen C.K.S. full thread screw	M8x30	2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	7

95	Allen cylinder head full thread screw	M8×15	8
96	Flat washer	Φ 10	4

Knapfunktion:

START/STOP	Start eller Stop træning
RESET	Vend tilbage til hovedmenuen under forudindstillet træningsværdi eller i stoptilstand Hold trykket nede i 2 sekunder, computeren genstarter og starter fra brugerindstillingen.
UP(+)	1. Juster valgfri træningstilstand øget 2. Juster den forøgede værdi
MODE/ENTER	I STOP-tilstand skal du trykke på den for at bekræfte indstillingen og indtaste den.
DOWN(-)	1. Juster valgfri træningstilstand reduceret 2. Juster den nedsatte værdi
RECOVERY	Test hjerterytmeudvindingsstatus- Test heart rate recovery status
BODY FAT	Test body fat% og BMI

VIS FUNKTIONER :

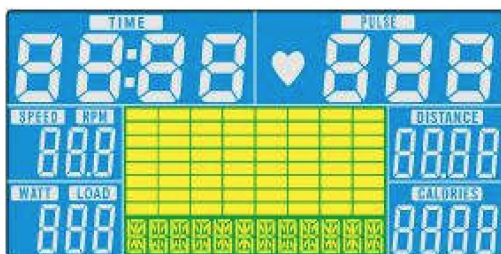
TIME	.Display Range 0:00 ~ 99:59; Setting range 0:00~99:00
DISTANCE	.Display Range 0.0 ~ 99.99; Setting range 0.0~99.90
CALORIES	.Display Range 0 ~ 9999Cal.; Setting range 0~9990Cal.
PULSE	.Display range P-30~230; Setting range 0-30~230
WATT	.Display Range:0~999; Setting Range 10 ~ 350
SPEED	.Range 0.0 ~ 99.9KM/H
RPM	.Range 0 ~ 999

OPERATION:

TÆND

Tilslut strømforsyning, computeren tændes med en lang biplyd og viser alle segmenter på LCD i 2 sekunder (tegning 1). Gå ind i brugervalg (tegning 2) og person dataindstillingsfunktion (Alder, Køn, Højde, Vægt).

Efter 4 minutter uden pedalerung eller puls signal, går konsollen i strømbesparende tilstand. Tryk på en vilkårlig tast for at muliggøre konsollen.



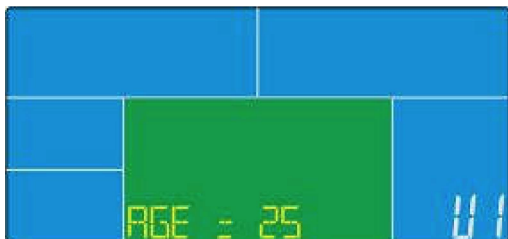
Tegning 1

Person dataindstilling

Når du har valgt bruger fra U1 ~ U4, skal du trykke på ENTER for at bekræfte.

Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at indstille SEX, AGE (tegning 3), HEIGHT, WEIGHT og bekræft ved at trykke på ENTER. All-data gemmes som brugerprofil.

Efter indstilling går konsollen til hovedmenuen og vises som tegning 4. På denne side kan brugeren starte træning direkte ved at trykke på START / STOP-knappen.



Tegning 3



Tegning 4

Træningsvalg

På hovedsiden blinker det første program MANUAL (tegning 5). Brugeren kan trykke på OP (+) eller NED (-) for at vælge: MANUEL -> PROGRAM -> BRUGERPROGRAM -> H.R.C .--> WATT, tryk på ENTER for at bekræfte.

Manual Mode

1. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at vælge træningsprogram, vælg Manuel (tegning 4) og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at forudindstille værdien af TID / DISTANCE / CALORIES / PULSE, og tryk på ENTER for at bekræfte.
3. Tryk på START / STOP-tasterne for at starte træningen. Under træningen kan brugeren trykke på OP og NED for at justere belastningsgraden fra 1-16.
4. Tryk på START / STOP-tasterne for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Program Mode

1. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at vælge træningsprogram, vælg Program (tegning 5) og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at vælge program fra P01-P12, programprofilen vises med sving.
3. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at forudindstille træning TID.
4. Tryk på START / STOP-tasterne for at starte træningen. Under træningen kan brugeren trykke på OP (+) eller NED (-) for at justere belastningsgraden fra 1-16.



5. Tryk på START / STOP-tasterne for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

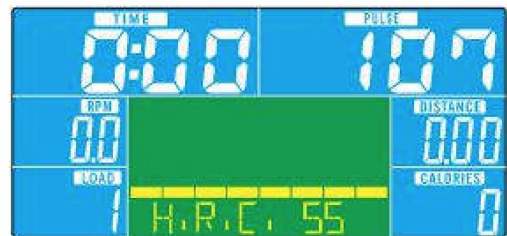
Tegning 5

H.R.C. mode

1. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at vælge træningsprogram, vælg H.R.C. (Tegning 7), og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP (+) eller NED (-) for at vælge: H.R.C 55 (Tegning 8), H.R.C75, H.R.C 90 eller TAG (TARGET H.R.) (standard: 100, Tegning 9) og bekræft ved at trykke på ENTER.
3. Når du vælger H.R.C 55, H.R.C75, H.R.C 90, viser konsol den forudindstillede målværdi i henhold til brugernes alder. Tryk på OP (+) eller NED (-) og ENTER for at forudindstille træning TID.
4. Når du vælger TAG H.R., blinker den forudindstillede værdi 100 som tegning 9. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at justere værdien fra 30-230 og bekræft med ENTER. Forudindstillet træning TID ved at trykke på OP (+) og NED (-).
5. Tryk på START / STOP-knappen for at starte eller stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Tegning 7



Tegning 8



Tegning 9

WATT Mode

1. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at vælge træningsprogram, vælg WATT (Tegning 10) og tryk på ENTER for at bekræfte.
2. Tryk på UP (+) eller DOWN (-) for at forudindstille WATT-mål. (standard: 120)
3. Tryk på OP (+) eller NED (-) for at forudindstille træning TID.
4. Tryk på START / STOP-knappen for at starte træningen. Under træningen kan brugeren trykke på OP (+) eller NED (-) for at justere WATT-niveauet fra 10 ~ 350.
5. Tryk på START / STOP-knappen for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hoved menu.



Tegning 10

Kropsfedt-tilstand

1. Under træning skal du trykke på START / STOP for at stoppe træningen. Tryk på BODY FAT-tasten for at starte måling.

(Tegning 11)

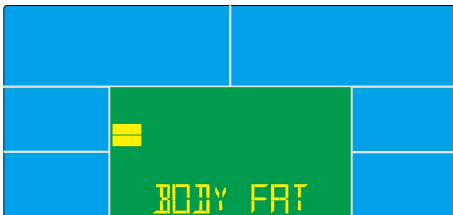
2. Hold håndsgreb nede, efter 8 sekunder yiser computeren BMI, FAT% og fedt symbol.

3. Tryk på BODY FAT-tasten igen for at yende tilbage til hoyedmenuen.

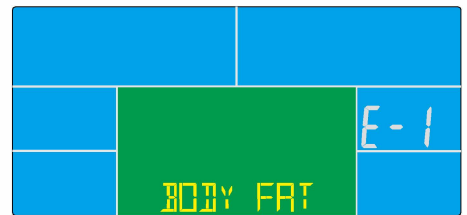
4. Fejlkode:

* Konsolyisning E-1 (tegning 12): brugeren holder ikke håndgreb korrekt.

* Konsolyisning E-4 (tegning 13): FAT% oyerstiger indstillingsområdet (5,0% ~ 50,0%)



Tegning 11



Tegning 12



Tegning 13

<REFERENCE>

B.M.I. (Body mass index) integrated

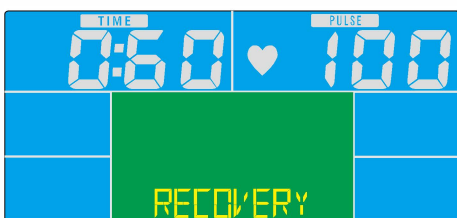
B.M.I SCALE	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT:

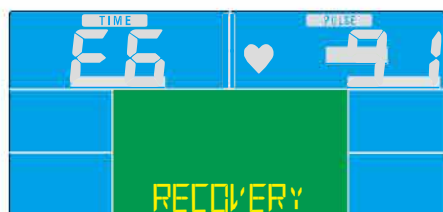
SYMBOL	—	+	▲	◆
FAT% SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Recovery

1. Når pulsværdien vises på computeren (hold håndgreb), skal du trykke på RECOVERY-knappen.
2. Alle funktionsdisplay stopper undtagen .TID ”begynder at tælle fra 00:60 til 00:00 (tegning14). Når .TID tæller ned til 0, viser skærmen din puls genoprettelsesstatus med FX (X = 1 ~ 6, Tegning 15) F1 er det bedste, F6 er det værste (se nedenstående diagram) (Tryk på RECOVERY-knappen igen for at returnere hoveddisplayet.)
3. Under RECOVERY kan brugeren trykke på RECOVERY-knappen for at gå tilbage til hovedmenuen.
4. Uden indtastning af puls er det ugyldigt at trykke på RECOVERY-knappen.



Tegning14



Tegning15

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

NOTE:

1. Denne computer kræver 9V, 1300mA adapter.
2. Når brugeren holder op med at pedale i 4 minutter, går computeren i strømbesparende tilstand, alle indstillings- og træningsdata gemmes, indtil brugeren starter træning igen.
3. Når computeren ikke er unormal, skal du sætte adapteren ud og tilslutte den igen.



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