

TOORX
FITNESS IN MOTION

DANSK MANUAL



BRXR 100
ERGO



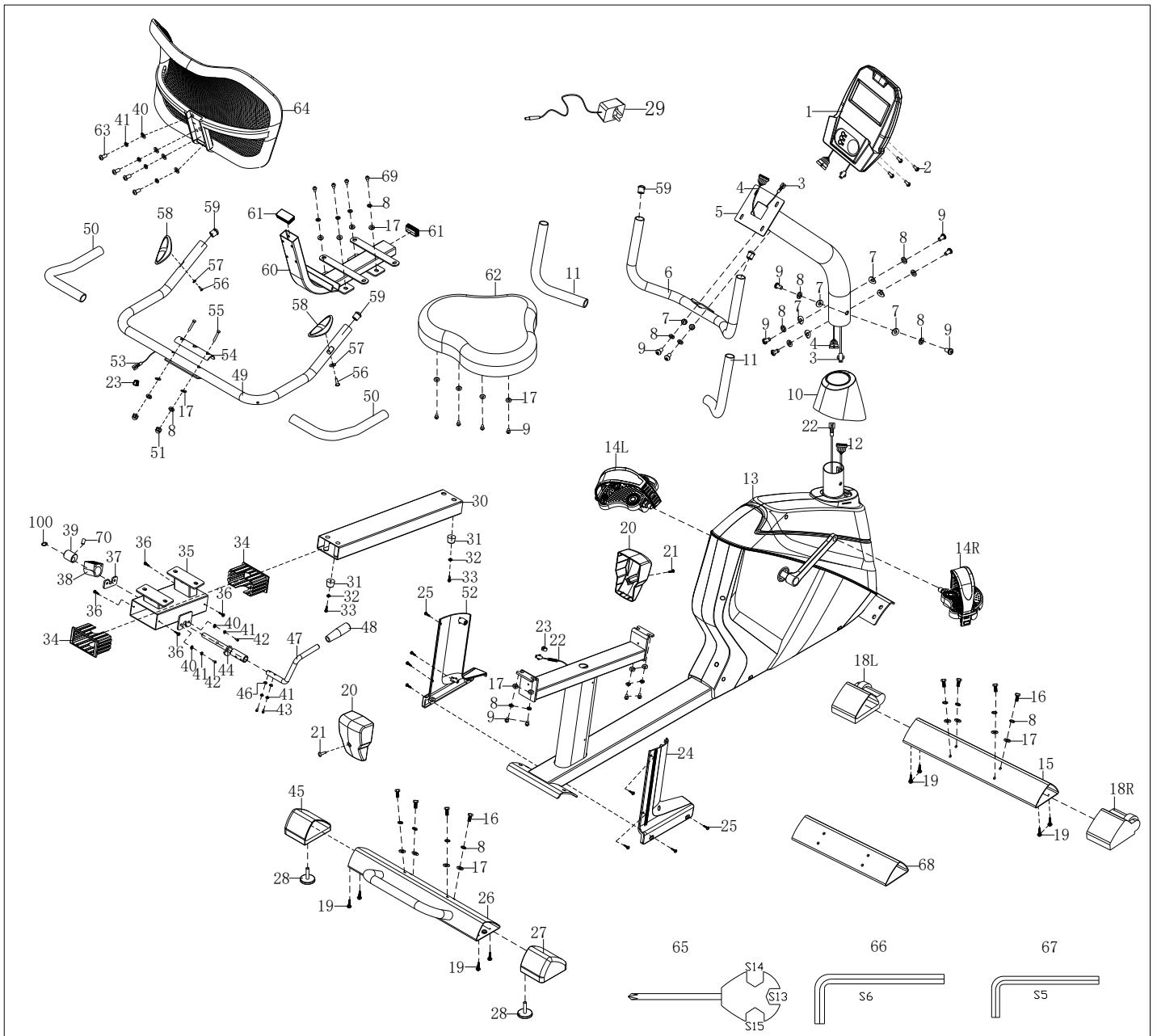
Cod : GRLDTOORXBRXR100E

Rev : 00

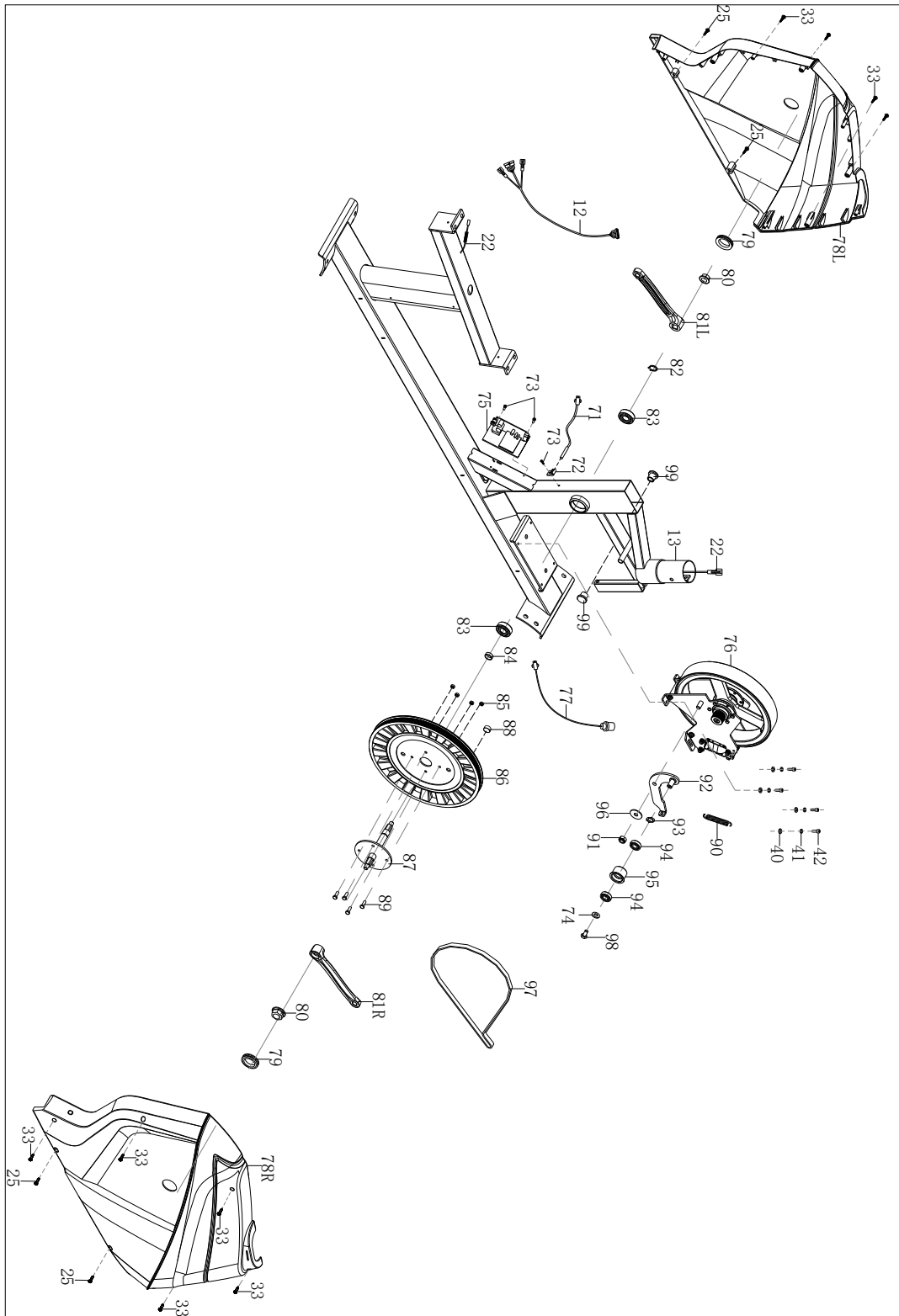
Ed : 06/20



Outer Explosive View:



Inner Explosive View:









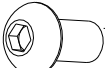

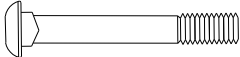



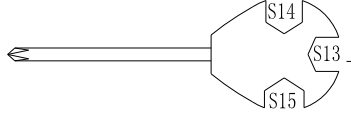

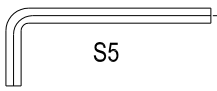


Parts List

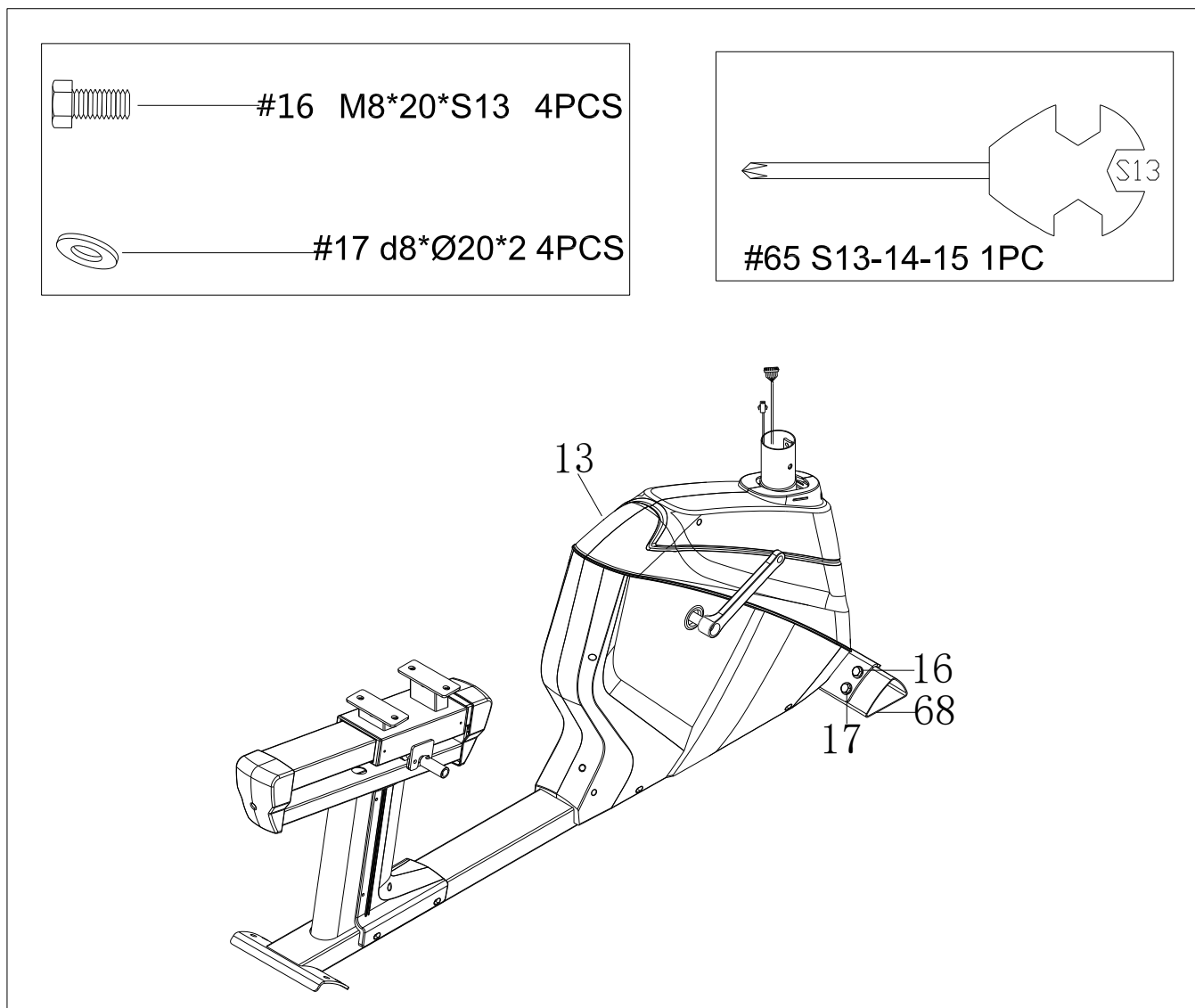
No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Computer	1	31	Crash pad $\Phi 22 \times \Phi 18 \times 16 \times \Phi 4$	2
2	Bolt M5*10* $\Phi 8$	4	32	Washer d4* $\Phi 9 \times 1$	2
3	Handle pulse wire 2	1	33	Bolt ST4.2*19* $\phi 8$	11
4	Trunk wire 1	1	34	Rectangular bush J50*100*60	2
5	Handlebar post join	1	35	Supporting shoe for seat	1
6	Handlebar	1	36	Bolt ST3*6* $\Phi 5.6$	4
7	Arc washer d8* $\Phi 20 \times 2 \times R30$	8	37	Stator for handlebar	1
8	Spring washer d8	26	38	Rubber blanket 51*44*9.7	1
9	Bolt M8*16*S6 8.8	16	39	Eccentric gear $\Phi 25 \times 30$	1
10	Cover of handlebar post join	1	40	Washer d6* $\Phi 12 \times 1.2$	10
11	Foam grip $\Phi 30 \times 3 \times 340$	2	41	Spring washer d6	12
12	Trunk wire 2	1	42	Bolt M6*16*S5	6
13	Main frame	1	43	Bolt M6*16*S5	2
14L/R	Pedal L/R	2	44	Adjusted shaft	1
15	Front bottom tube	1	45	Left end cap of rear bottom tube	1
16	Bolt M8*20*S13 8.8	8	46	Arc washer d6* $\Phi 16 \times 1.5 \times R16$	2
17	Washer d8* $\phi 20 \times 2.0$	22	47	Adjusted handlebar	1
18L/R	End cap of Front bottom tube	2	48	Bushing for adjusted handle	1
19	Bolt ST4.2*25* $\phi 10.5$	8	49	Handlebar	1
20	Cover of slideway	2	50	Foam grip $\Phi 23 \times 5 \times 550$	2
21	Bolt M5*8* $\Phi 8$	2	51	Nut M8*H16*S13	2
22	Handle pulse wire 1	1	52	Left cover	1
23	Hole for wire $\Phi 12 \times 11 \times \Phi 3$	2	53	Handle pulse wire	2
24	Right cover	1	54	Cover board	1
25	Bolt ST4.2*16* $\Phi 8$	12	55	Bolt M8*47*20*H5	2
26	Rear bottom tube	1	56	Bolt ST4*19* $\Phi 7$	2
27	Right end cap of rear bottom tube	1	57	Washer d6* $\Phi 12 \times 1$	2
28	Foot pad	2	58	Handle pulse	2
29	Adapter	1	59	Round end cap $\Phi 25 \times 16$	4
30	Slideway	1	60	Assembly Of Saddle Frame	1

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
61	Square end cap J50*25*14	2	81L/R	Crank	2
62	Seat	1	82	Washer d17	1
63	Bolt M6*40	4	83	Bearing 6203-2RS	2
64	Back cushion	1	84	Spacer Φ 22* Φ 18*4	1
65	Wrench S13-14-15	1	85	Nylon nut M6*H6*S10	4
66	Wrench S6	1	86	Belt plate	1
67	Wrench S5	1	87	Axis	1
68	Packaging tube	1	88	Magnet Φ 15*7	1
69	Bolt M8*20*S6	4	89	Bolt M6*16*S10	4
70	Bolt M8*10	1	90	Spring Φ 2* Φ 12*54*N15	1
71	Sensor	1	91	Nylon nut M8*H7.5*S13	1
72	Sensor holder	1	92	Idler connecting rod	1
73	Bolt ST4.2*16* ϕ 8	3	93	Wave washer	1
74	Washer d6* Φ 16*1.5	1	94	Bearing 2	2
75	PCB	1	95	Idler Φ 39* Φ 34*24	1
76	EMS flywheel	1	96	Washer d10* Φ 32*2	1
77	Power trunk wire	1	97	Belt	1
78L/R	Chain cover	2	98	Bolt M6*16*S10	1
79	Crank cover	2	99	End cap	2
80	Nut M10*1.25	2	100	Washer d12	1

HARDWARE PACKAGE

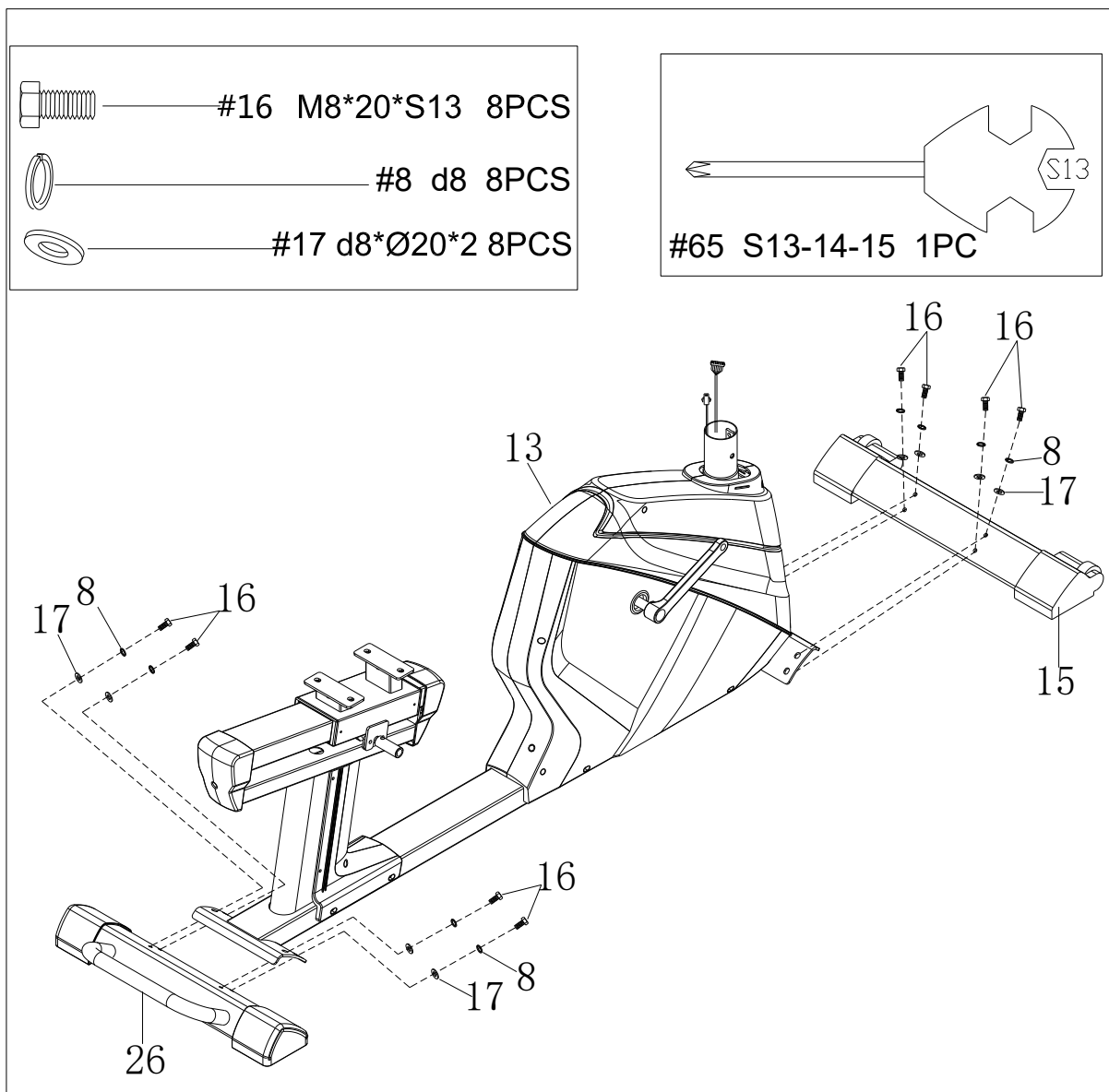
	#16 M8*20*S13 8PCS
	#17 d8*Ø20*2 18PCS
	#8 d8 22PCS
	#9 M8*16*S6 12PCS
	#7 d8*Ø20*2*R30 8PCS
	#41 d6 6PCS
	#46 d6*Φ16*1.5*R16 2PCS
	#43 M6*20*S5 2PCS
	#69 M8*20*S6 4PCS
	#51 M8*H16*S13 2PCS
	#55 M8*47*20*H5 2PCS
	#40 d6*Φ12*1.2 4PCS
	#63 M6*40 4PCS
	#2 M5*10* Φ8 4PCS
	#65 S13-14-15 1PC
	#66 S6 1PC
	#67 S5 1PC

Trin 1:



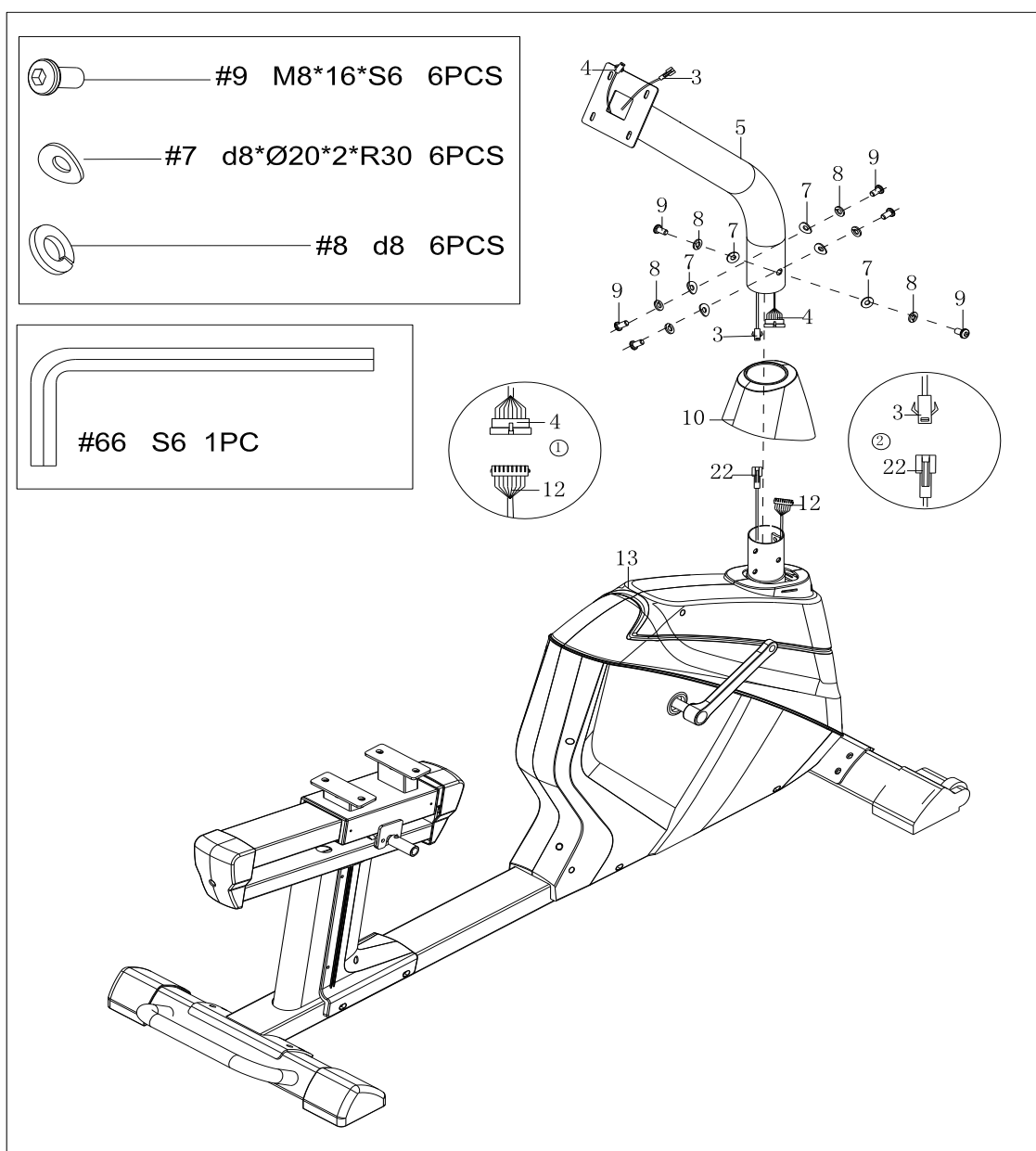
Tag emballeringsrøret (68), boltene (16) og skiverne (17) ud af hoveddrammen (13) med en skruenøgle (65). Opbevar boltene (16) og skiverne (17) til trin 2.

Trin 2:



Fjern boltene (16), fjederskiverne (8) og skiverne (17) med skruenøglen (65), og fastgør derefter det forreste bundrør (15) og det bageste bundrør (26) på hovedrammen (13) med en skruenøgle (65), bolte (16), fjederskiver (8) og skiver (17).

Trin 3:

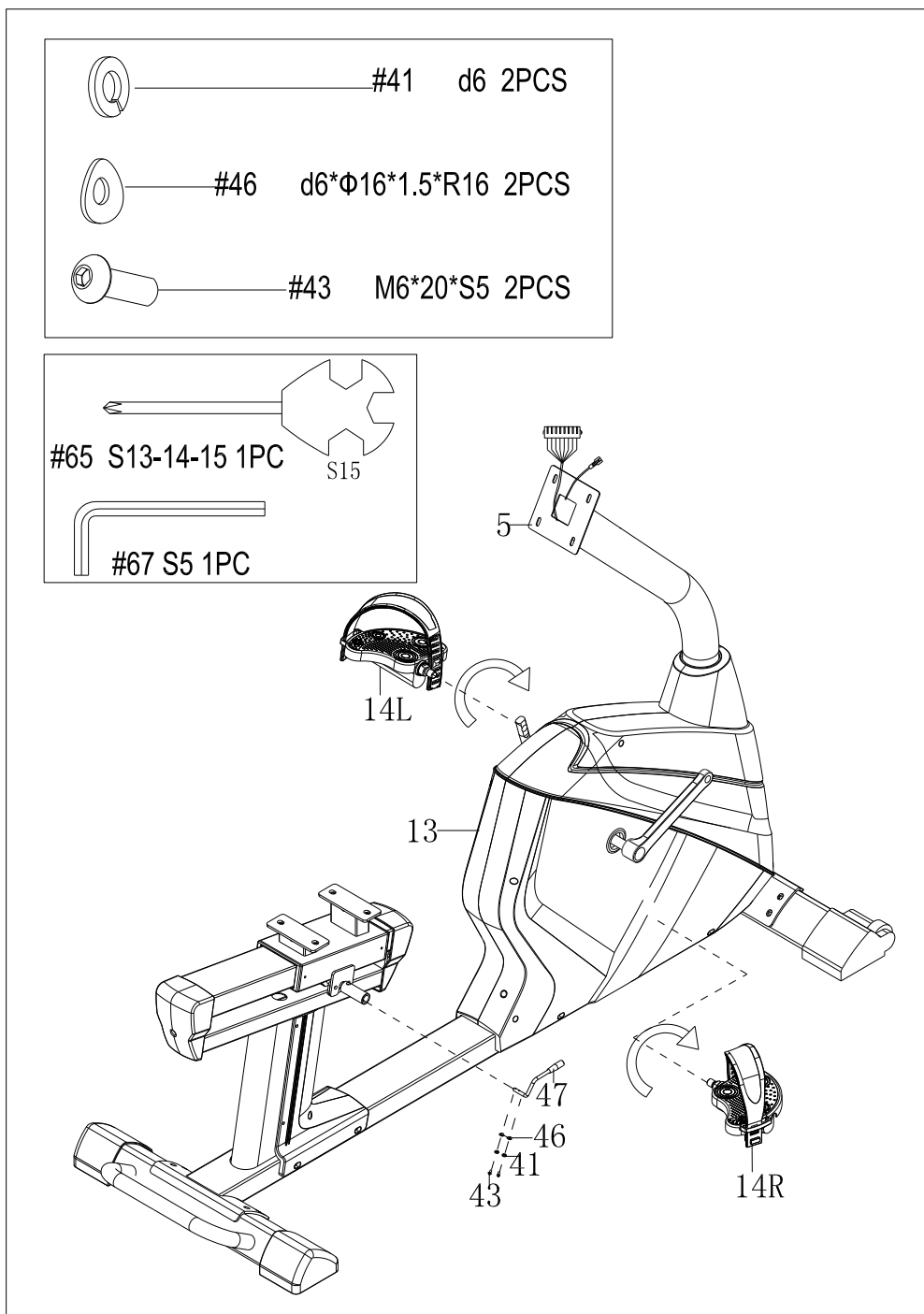


a. Tag bolte (9), fjederskiver (8) og lysbueskiver (7) ud af hovedrammen (13) med en skruenøgle (66).

b. Sæt dækslet på styrets stolpeforbindelse (10) i styrets stolpesamling (5), tilslut bagagerumsledning 1 (4) og bagagerumstråd 2 (12) godt; tilslut håndtagsimpulswire 2 (3) og pulswire 1 (22) godt.

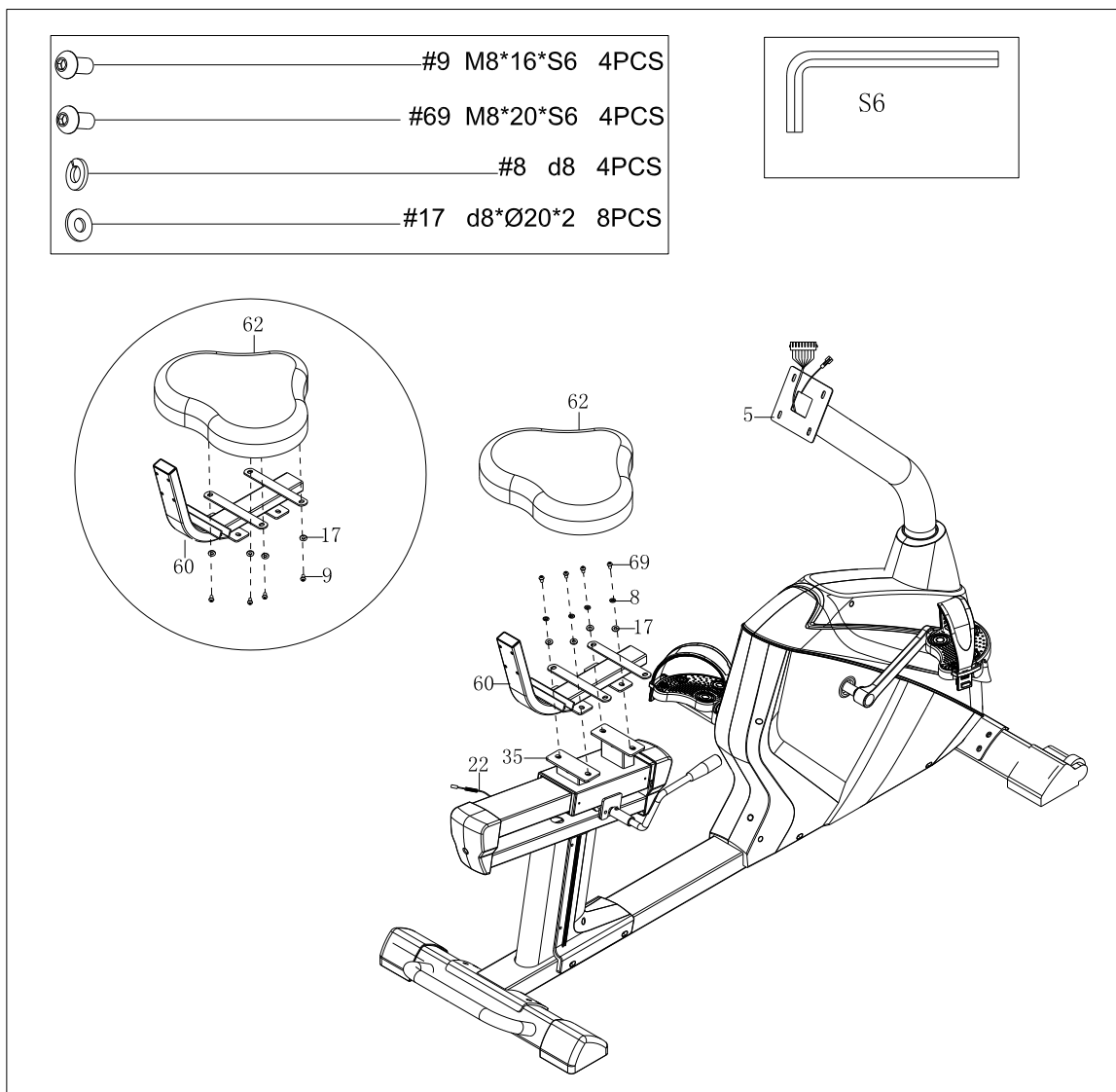
c. Fastgør styrets stolpesamling (5) til hovedrammen (13) med bolte (9), fjederskiver (8) og lyskive (7); spændeovertræk på styrets stolpesamling (10).

Trin 4:



- Fastgør pedalen (14L / R) til hovedrammen (13) med skruenøgle (65).
- Tag bolte (43), fjederskiver (41) og lysbueskiver (46) ud af det justerede styr (47) med en skruenøgle (67), og fastgør derefter det justerede styr (47) til den justerede aksel (44) med boltene (43) , fjederskiver (41) og lysbueskiver (46).

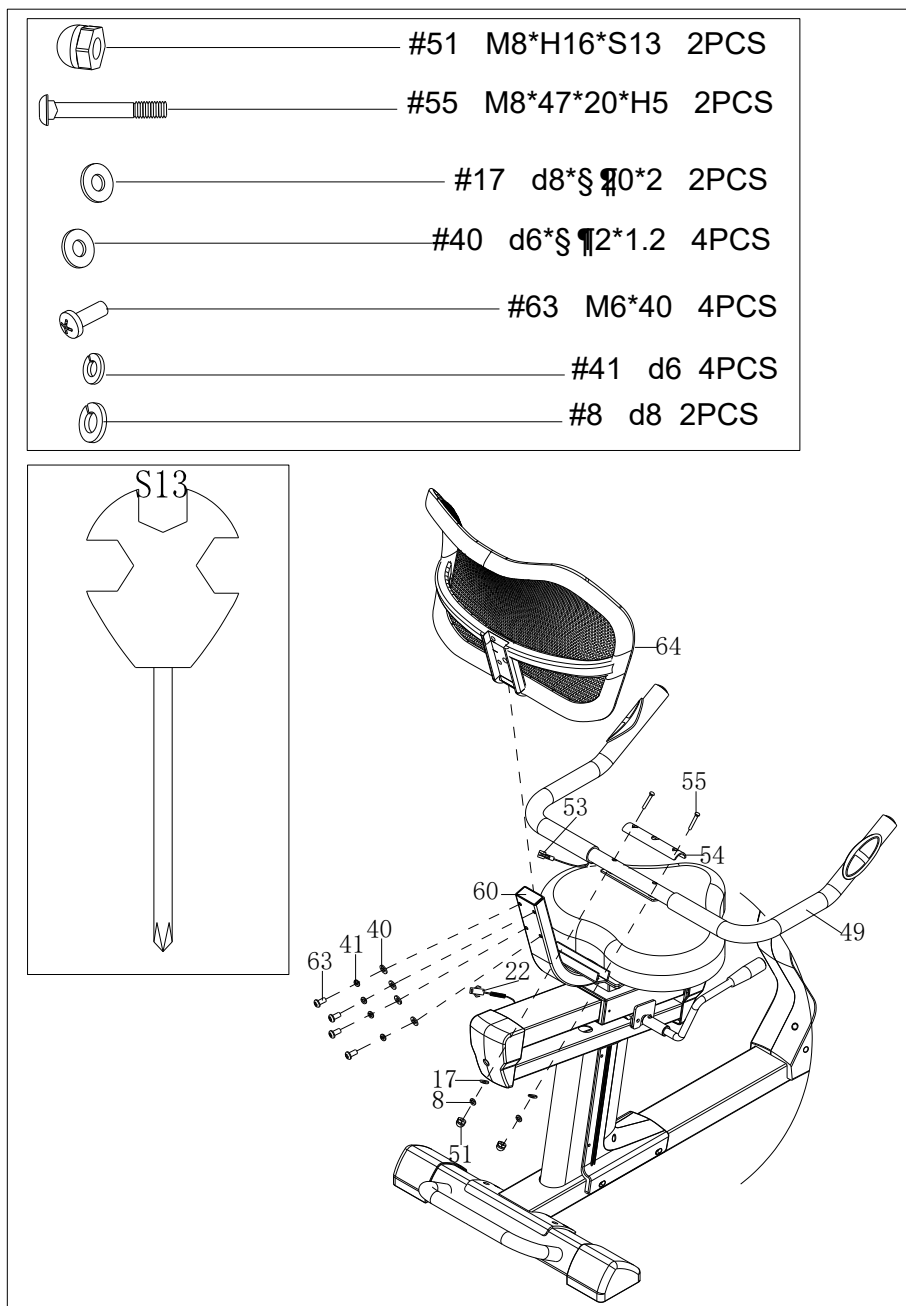
Trin 5:



a. Tag bolte (69), fjederskiver (8) og skiver (17) ud af støttesko til sæde (35) med skruenøgle (66), og fastgør derefter samling af sadelstel (60) til bæresko til sæde (35) med skruenøgle (66), bolt (69), fjederskiver (8) og skive (17).

b. Træk boltene (9), skiverne (17) ud af sædet (62) med skruenøglen (66), og fastgør derefter sædet (62) til samling af sadelstel (60) med skruenøgle (66), bolte (9) og skiver (17).

Trin 6:

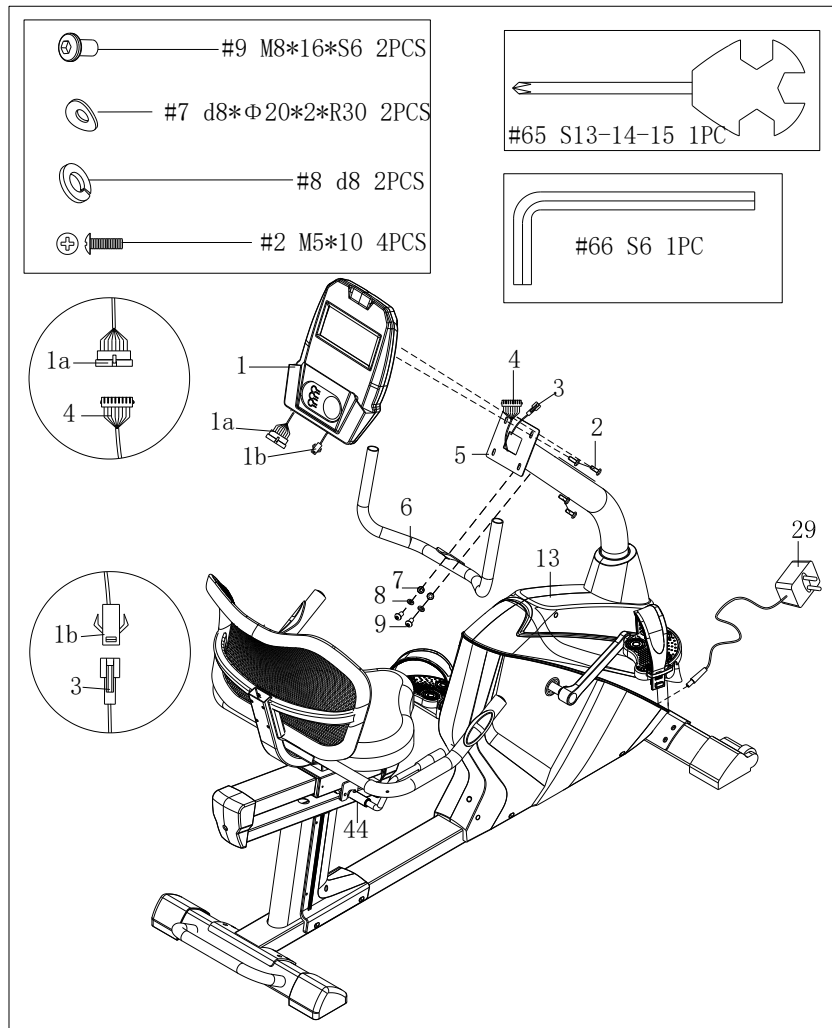


a. Tag bolte (63), fjederskiver (41) og skiver (40) ud af rygpuden (64) med en skruenøgle (65); fastgør derefter rygpuden (64) til samling af sadelstel (60) med skruenøgle (65), bolte (63), fjederskiver (41) og skiver (40).

b. Fastgør styret (49) til samling af sadelstel (60) med skruenøgle (65), bolte (55), skiver (17), fjederskiver (8), møtrikker (51) og dæklade (54).

c. Tilslut pulswire (53) til håndtaget og pulswire 1 (22) godt.

Trin 7:



a. Tilslut ledningen til computeren (1a) og trunkledningen 1 (4) godt; tilslut ledningen til computeren (1b) og trunkledningen 2 (3) godt.

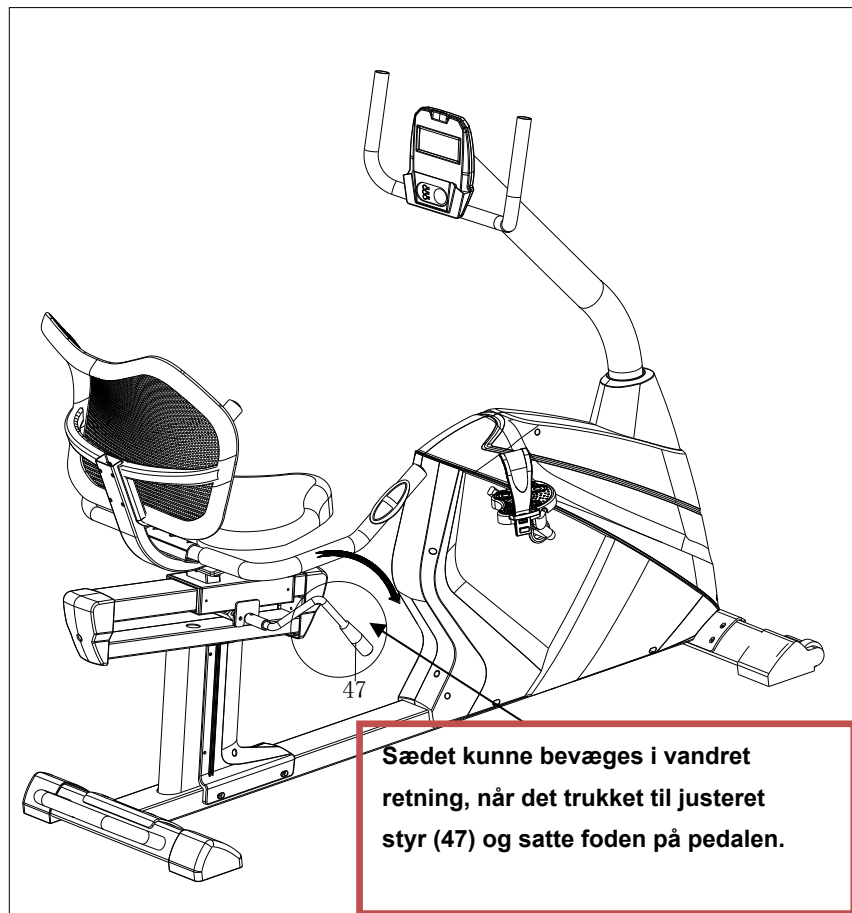
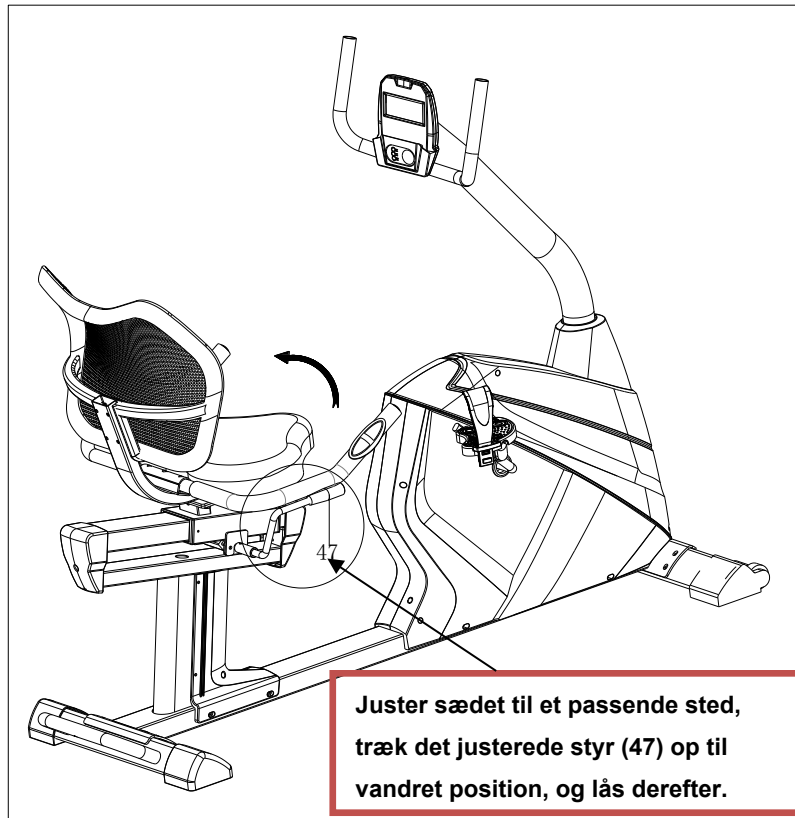
b. Træk boltene (2) ud af bagsiden af computeren (1), og fastgør derefter computeren (1) til styrets stolpesamling (5) med skruenøgle (65) og bolte (2).

c. Træk bolte (9), fjederskiver (8) og lysbueskive (7) ud af styrestolssammenføjnningen (5) med en skruenøgle (66), og fastgør derefter styret (6) til styrets stolpeforbindelse (5) med bolten (9), fjederskiver (8) og lysbueskive (7).

d. Indsæt adapterledningen (29) i strømhullet på bagsiden af kædedækslet (13), og sæt derefter adapteren i en stikkontakt.

OBS : Afbryd strømkilden, når du ikke bruger den i lang tid.

Juster håndtaget:



Instruktionsmanual til træningsovervågning

Tænding Den fulde LCD-skærm vises med et langt bip på samme tid, efter at skærmen er tændt, efter at der er gået ind i brugeren af valgt tilstand.

Bemærk: når intet signal indlæses omkring 256 sekunder, vil det være i dvaletilstand. Tryk på en vilkårlig tast for at returnere displayet. Vælg bruger Der er fem brugere, der kan vælges. Når den tændes, kan brugeren trykke på op eller ned-knappen for at vælge den. Vælg træningstilstand

Når brugervalget er afsluttet, skal du trykke på knappen MODE for at åbne valget af træningstilstand. Du kan dog trykke på OP eller NED-knappen for at vælge træningstilstand og trykke på knappen MODE for at bekræfte træningstilstand.

Der kan vælges fem træningstilstande: MANUEL、PROGRAM、WATT、HRC、BRUGER.

Function buttons

FUNCTION button	DESCRIPTION
RESET	1. tryk på denne knap i tre sekunder, den vender tilbage til valg af brugertilstand. 2. tryk på denne knap for at nulstille funktionsværdien for indstillingsmodus. 3. tryk på denne knap for at vende tilbage for at vælge bruger ved valg af træningstilstand. 4. Tryk på denne knap for at returnere hovedmanualen i kropsfedtprogrammet.
MODE	1. tryk på denne knap for at bekræfte valgtræningstilstand 2. tryk på denne knap for at bekræfte indstillingsværdien.
UP	1. tryk på denne knap for at vælge træningstilstand i valg af træningstilstand. 2. tryk på denne knap for at øge indstillingsværdien ved indstilling af træningsdata. 3. Tryk på denne knap for at øge modstandsniveauet under træning.
DOWN	1. tryk på denne knap for at vælge træningstilstand i tilstand for valg af træning. 2. tryk på denne knap for at reducere indstillingsværdien ved indstilling af træningsdata. 3. Tryk på denne knap for at sænke modstandsniveauet under træning
ST/SP	1. Tryk på denne knap for at starte eller stoppe træningen. 2. Tryk på denne knap for at starte måling af kropsfedt i kropsfedtprogrammet. 3. Tryk på denne knap for at åbne manuel programretning, når du vælger brugertilstand.
RECOVERY	Tryk på denne knap for at teste pulsgenopretningen i 60 sekunder. LCD viser F1-F6 for at vise dit opsving efter et minut, F1 er bedst og F6 er det værste.

Indstil træningsdata

Tryk på OP- eller NED-knappen for at vælge bruger, tryk på MODE-knappen for at bekræfte brugeren, der er valgt, og gå ind i træningstilstand på samme tid.

Tryk på OP- eller NED-knappen for at vælge træningstilstand, og tryk på MODE-knappen for at bekræfte valgmodellen og indtaste indstillingsdataene samtidig. Træningsdata: TID DIST CAL THR

Brugeren kan bare vælge en af træningsdataene TIME .DIST og CAL, der skal forudindstilles.

INDSTILLING AF UDDANNELSESDATAS

Træningstilstand

Field	Setting Range	Default	Increment/Decrement	Discription
TIME	1:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1.It will count up without the preset value. 2.When time is 1:00-99:00, It will count down to 0.
DIST	1.0~999.0	0.0	±1.0	1.It will count up without the preset value. 2.When DIST is 1:00-999.0, It will count down to 0.
CAL	10~9990	0	±10	1.It will count up without the preset value. 2.When CAL is 10-9990, It will count down to 0.
Watt	20-280	20	±5	User can preset the watt value in Watt program
THR	60~220	90	±1	When Heart Rate exceeds set range, user will be alerted.

BRUGERVEJLEDNING

Brug OP eller NED-knappen til at vælge "MANUAL", og tryk på MODE-knappen for at vælge TIME, DIST, CAL, THR for at forudindstille. Når du vælger denne værdi, vil disse data blinke og trykke på OP- eller NED-knappen kan justeres. Derefter trykkes på MODE-knappen for at bekræfte denne indstillingsværdi. Så kan du begynde at træne. Brugeren kan justere belastningen ved at trykke på OP- eller NED-knappen under træning.

Bemærk: Brugeren kan bare vælge en af træningsdataene TIME eller DIST eller CAL, der skal forudindstilles.

Computeren alarmerer med en biplyd, når den forudindstillede værdi tæller ned til nulstillingstræning. PROGRAM - forudindstillet program

Der er 12 forudindstillede programmer og et kropsfedtprogram kan vælges, hvert forudindstillet program er med 16 indlæsning (32 niveauer) Brug OP eller NED-tasten til at vælge det forudindstillede program, og tryk på MODE-knappen for at vælge TID, DIST, CAL, THR for at forudindstille for forudindstilling, når du vælger denne værdi, vil disse data blinke og trykke på OP- eller NED-knappen kan justeres. Derefter trykkes på MODE-knappen for at bekræfte denne indstillingsværdi. Så du kan begynde at træne. Brugeren kan justere belastningsniveauet ved at trykke på OP- eller NED-knappen under træning.

Bemærk: Brugeren kan bare vælge en af træningsdataene TIME eller DIST eller CAL, der skal forudindstilles. Computeren alarmerer med en biplyd, når den forudindstillede værdi tæller ned til nul under træningen.

Brug OP eller NED-tasten til at vælge Body FAT-program eller tryk på Body Fat-tasten for at gå ind i programmet Body Fat direkte, og tryk derefter på knappen MODE for at indstille personlige data såsom alder, køn, højde og vægt. Dataene blinker, når du vælger at indstille, og tryk på OP- eller NED-knappen kan justeres. Derefter trykkes på MODE-knappen for at bekræfte indstillingsværdien. Tryk på ST / SP-knappen, og hold håndpulsføleren nede for at måle kropsfedt efter færdig opsætning af personlige data. WATT

INDSTILLING AF WATT-PROGRAMDATAS

Brug OP eller NED-tasten til at vælge "WATT", og tryk på MODE-knappen for at vælge TID, WATT, DIST, CAL, THR for at forudindstille. Når du vælger disse data, blinker disse data, og tryk på OP- eller NED-knappen kan justeres. Derefter trykkes på MODE-knappen for at bekræfte denne indstillingsværdi. Så du kan begynde at træne, computeren justerer automatisk indlæsningsniveauet baseret på brugerens hastighed under træning.

Bemærk: Brugeren kan bare vælge en af træningsdataene TIME eller DIST eller CAL, der skal forudindstilles.

Computeren alarmerer med en biplyd, når den forudindstillede værdi tæller ned til nulstillingstræning.

HRC HRC-programmet indeholder THR, 65%, 75% og 90%.

65% MÅL H.R = 65% af (220-ALDER) 75% MÅL H.R = 75% af (220-ALDER) 90% MÅL H.R = 90% af (220-ALDER)

THR SETTING THR PROGRAM DATAS

Brug OP eller NED-tasten til at vælge "THR", og tryk på MODE-knappen for at vælge en af TID eller DIST eller CAL og THR for at forudindstille. Når du vælger disse data, blinker disse data, og tryk på OP- eller NED-knappen kan justeres. Derefter trykkes på MODE-knappen for at bekræfte denne indstillingsværdi. Derefter holder du håndpulsføleren fast under træningen. Måleren baserer på din aktuelle puls, og justerer belastningsniveauet automatisk til brugerens THR for indstilling.

Bemærk: Hvis pulsværdien er mindre end din forudindstillede THR, stiger computeren et niveau pr. 30 sekunder; hvis pulsværdien er højere end din forudindstillede THR, falder den et niveau pr. 20 sekunder.

Brugeren kan bare vælge en af træningsdata for TIME eller DIST eller CAL, der skal forudindstilles.

Computeren alarmerer med en biplyd, når den forudindstillede værdi tæller ned til nulstillingstræning.

HRC (65% \ 75% \ 90%)

INDSTILLING AF DATAS FOR HRC-KONTROLPROGRAM

Brug OP eller NED-tasten til at vælge en af "65% \ 75% \ 90%", og tryk på MODE-knappen for at vælge TID, DIST, CAL for at forudindstille. Når du vælger disse data, blinker disse data, og tryk på OP- eller NED-knappen kan justeres. Derefter trykkes på MODE-knappen for at bekræfte denne indstillingsværdi. Derefter holder du på dirigenten under træningen.

Computeren baserer på din nuværende puls, og justerer indlæsningsniveauet automatisk til brugerens THR for indstilling.

Bemærk: Hvis pulsværdien er mindre end din forudindstillede THR, stiger computeren et niveau pr. 30 sekunder; hvis pulsværdien er højere end din forudindstillede THR, falder den et niveau pr. 20 sekunder.

Brugeren kan bare vælge en af træningsdata for TIME eller DIST eller CAL, der skal forudindstilles.

Computeren alarmerer med en biplyd, når den forudindstillede værdi tæller ned til nul under træningen.

BRUGERPROGRAM Brugersprogram giver brugeren mulighed for at indstille deres eget program.

INDSTILLING AF BRUGERPROGRAMDATAS

Brug OP eller NED-tasten til at vælge "USER", tryk på MODE-knappen, og den første indlæsning vil blinke, og tryk på OP- eller NED-knappen for at justere niveauet. Derefter trykkes på MODE-knappen for at bekræfte og gå til næste indlæsning, fortsæt for alle 20 indlæsninger

(Brugeren kan justere belastningen ved at trykke på OP- eller NED-knappen under træning.)

Derefter skal du trykke på MODE-knappen for at vælge TID eller DIST eller CAL og THR for at forudindstille. Når du vælger disse data, blinker disse data, og tryk på OP- eller NED-knappen kan justeres. Derefter trykkes på MODE-knappen for at bekræfte denne indstillingsværdi. Bemærk: Brugeren kan bare vælge en af træningsdataene TIME eller DIST eller CAL, der skal forudindstilles.

Computeren alarmerer med en biplyd, når den forudindstillede værdi tæller ned til nul under træning.



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