

TORRX
PROFESSIONAL LINE

INSTRUKTION



APP READY 3.0

ERX9500
TFT



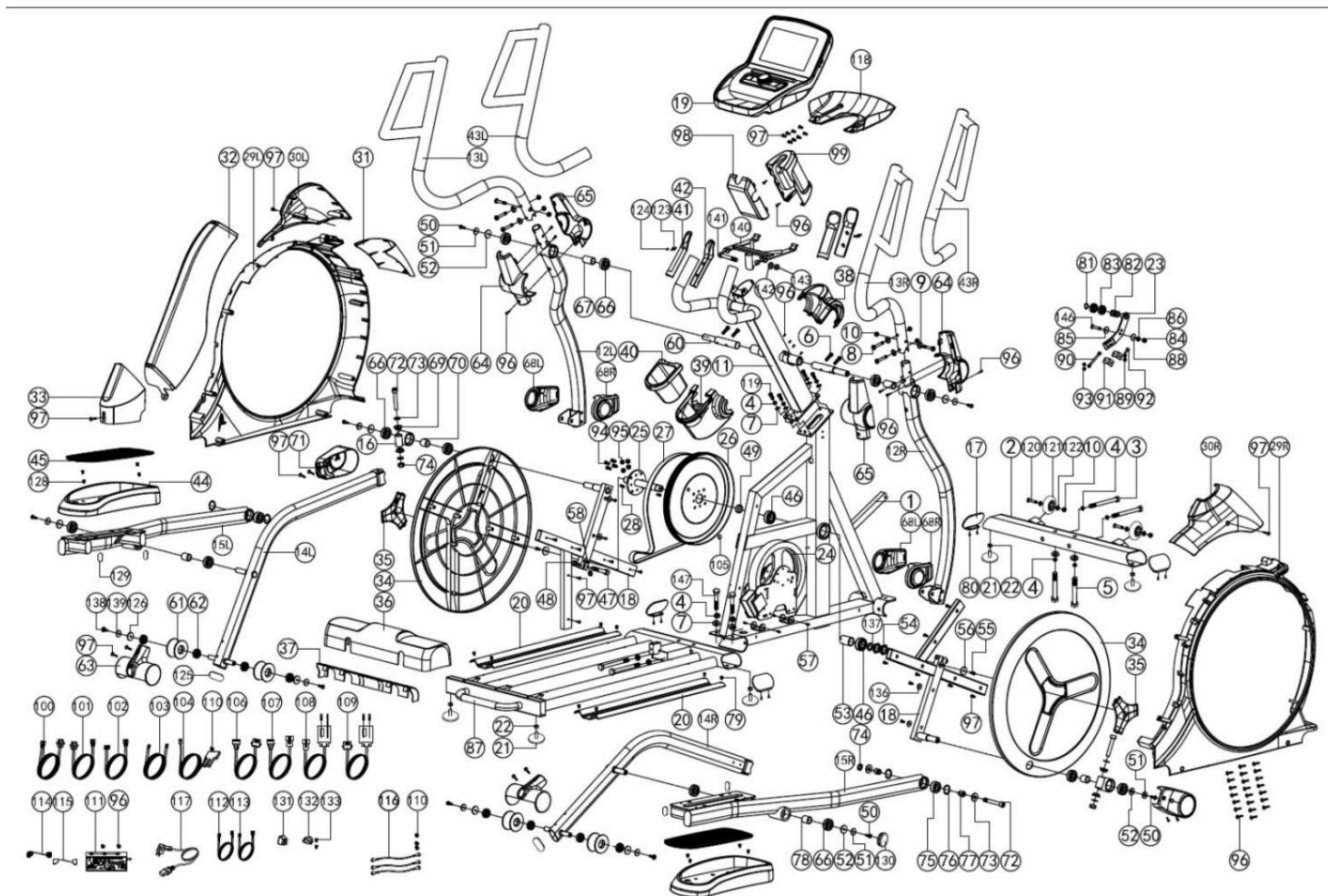
GRLDTOORXERX9500T

REV: 03

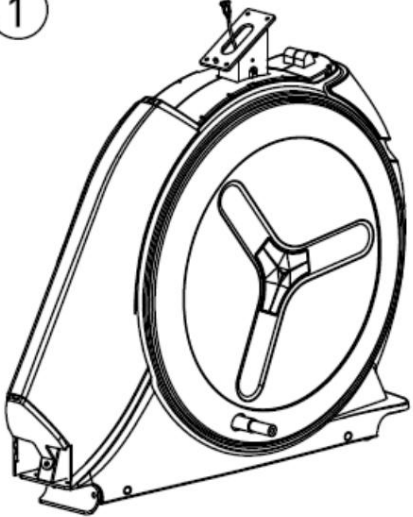
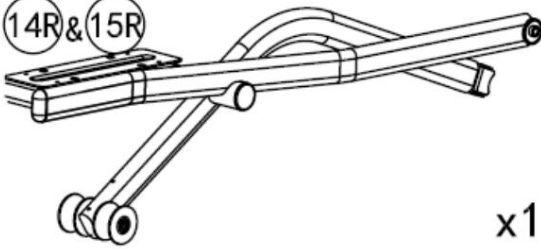
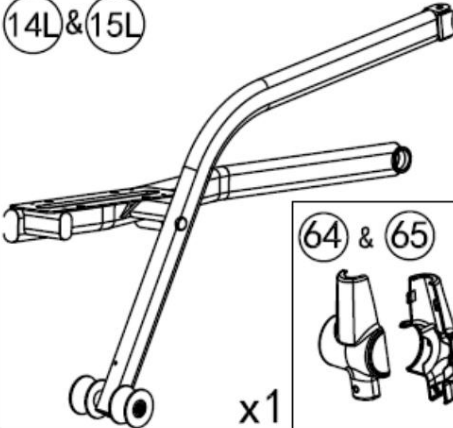
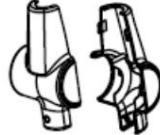
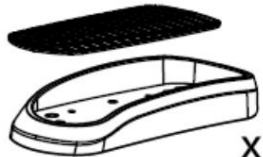
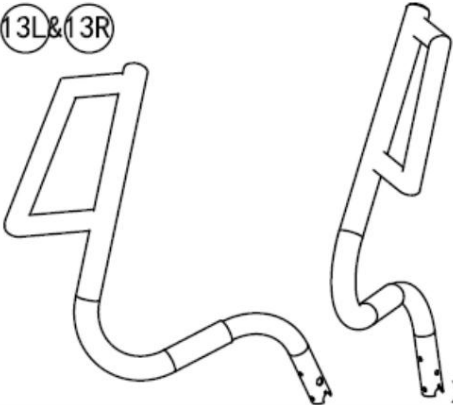
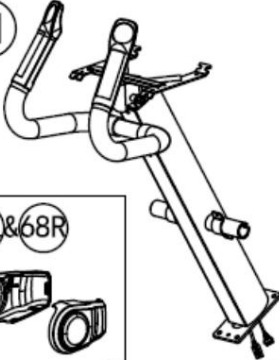
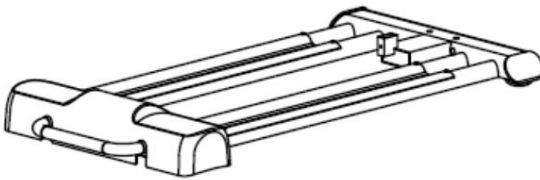
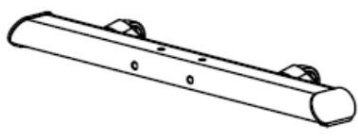
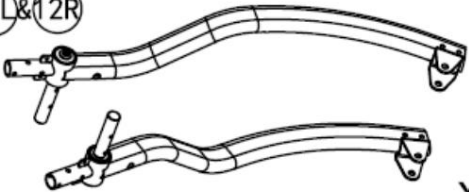
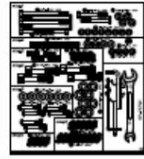
Rev: 23/06



Eksploderet tegning:



Tjekliste:

1  x1	14R&15R  x1	19  x1
	14L&15L  x1	118  x1
	64 & 65  x2	44 & 45  x2
13L&13R  x1	39&40  x1	63  x2
	98&99  x1	11  x1
	38  x1	68L&68R  x2
30L&30R  x1	87  x1	33  x1
2  x1	12L&12R  x1	71  x2
		 x1

Deleliste:

Varenummer	Beskrivelse	Specifikation	Antal
	hovedramme		1
1	forreste stabilisator		1
2		M8*1,25*120L	4
3	sekskantbolt	D15,4xD8,2x2T	12
4	fjederskive sekskantbolt	M8*1,25*70L	2
5	Unbrakobolt	M8*1,25*20L	4
6	flad skive	D18xD8,5x1,2T	8
7	Unbrakobolt	M8*1,25*50L	6
8	buet skive løs	D22xD8,5x1,5T	6
9	møtrik styrepind	M8*1,25*8T	8
10 11	svejestøtterør til venstre		1
12L	bevægeligt styr støtterør til højre bevægeligt styr		1
12R	venstre styr svejsesæt højre styr svejsesæt venstre		1
13L	pedalbundrør svejsesæt højre		1
13R	pedalbundrør svejsesæt beslag til		1
14L	venstre pedal beslag til højre pedal		1
14R	pedalbundbeslag svejsesæt fodrørstætning		1
15L	krank svejsesæt computer		1
15R	glidebjælke føringsplade		1
16	justerbart hjul		2
17			4
18			2
19		10,1" TFT	1
20			2
21		D50*M10*1,5	6
22		M10*1,5*8T	6
23	Unbrakomøtrikmonteringsplade		1
24	til tomgangshjul elektrisk		1
25	magnetisk system		1
26	krumtapaksel		1
27	svejsesæt remskive hjul multi-rille rem		1
28	C-nøgle	8*7*20L	2
29L	venstre kæde		1
29R	højre kæde		1
30L	venstre forreste		1
30R	kædedæksel højre forreste		1
31	kædedæksel foran dekorativt dæksel		1
32	øvre dekorative dæksel		1
33	bageste dekorative dæksel		1
34	rund kæde		2
35	Sidedæksel		2
36	til bagerste stabilisator		1
37	Indvendigt dæksel til bagerste stabilisator		1
38	Holder til vandflaske (foran) (sort) Holder		1
39	til vandflaske (bag) (sort) Holder til		1
40	vandflaske		1
41	øvre håndtags pulsdæksel		2
42	nedre håndtags pulsdæksel		2

43L	Dyppeskum (venstre)	D38*4T	1
43R	Dip-skum (højre)	D38*4T	1
44			2
45			2
46		#6205ZZ,NBK	2
47	pedalpedalbelægningslejbolt	M10*1,5*65L	2
48	sekskantmøtrik	M10*1,5*8T	4
49	afstandsstykke		1
50	sekskantbolt	M8*1,25*20L	6
51	flad skive	D25xD8,5x2T	6
52	buffer	D27*D8,2*2,5T	6
53	ærme	D30*D25,2*45L	1
54	fastgørelsesmøtrik	M25*1,5*32*6T	2
55	Unbrakoskrue	M6*1,0*10L	2
56	flad skive	D28*D6,5*2T	2
57	Unbrakoskrue	M6*1,0P*16L	4
58	fjederskive	D17,8*D10,2*3T	2
60	bevægelig aksel	D25*180,5L	2
61	Bevægeligt	D70*43	4
62	hjullege	6002 ZZ	8
63	Bevægeligt hjuldaeksel		2
64	Beskyttelsesdæksel til forreste styr (sort)		2
65	Beskyttelsesdæksel til bageste styr (sort)		2
66	Lejemuffe	#6004ZZ	12
67	(2)	D25,4*D20,2*44L	2
68L	Beskyttelsesdæksel til forreste fod		2
68R	(venstre) (sort) Beskyttelsesdæksel		2
69	til forreste	D29*D12,1*9T	4
70	fod (højre) (sort) Bøsningsforing		2
71	dæksel til forpedalaksel		2
72	Unbrakoskrue	M12*1,75*70L	2
73	flad skive	D24*D13,5*D2,5T	8
74	anti-løs møtrik	M12*1,75*12T	2
75	leje C-	#2203-2RS	2
76	clips	S-40 (1.8T) D40	2
77		D19*D17*D12*20T	4
78	bøsningsmuffe	D25,4*D20,2*31L	2
79	krydsskrue	M6*1*12L	8
80	krydsskrue	ST4,2*15L	8
81	C-clips	S-17(1T)	1
82	bølget skive	D17*D22*0,3T	3
83	leje-løs	6203-2RS	2
84	møtrik	M8*1,25*8T	1
85	flad skive	D28*D8,5*3T	1
86	sekskantmøtrik	M8*1,25*6T	1
87	glidebjælkesvejsesæt		1
88	plastikskive anti-	D50*D10*1,0T	1
89	løs møtrik	M6x1.0x6T	1
90	sekskantbolt	M6*75L	1
91	fastgørelsesplade	20*27*4T	2
92	sekskantbolt	M6x1.0x15L	1
93	sekskantmøtrik	M6*1*5T	3
94	sekskantbolt	M8x1,25x20L	4

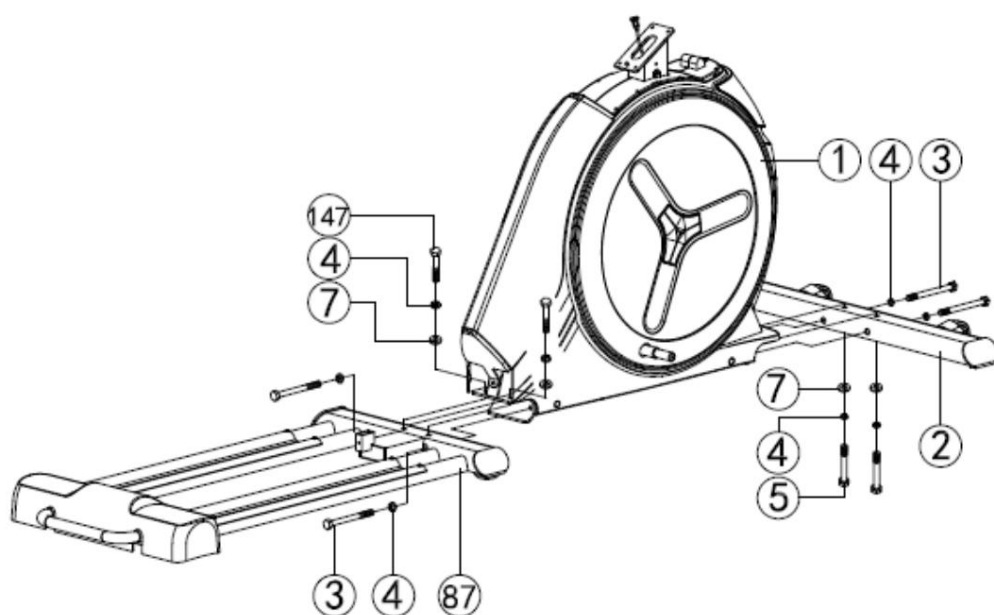
95	anti-løs møtrik	M8*1,25*8T	4
96	krydsskrue	ST4,2*15L	49
97	krydsskrue	M5*0,8*12L	35
98	computerbeslag (foran)		1
99	computerbeslag (bag) øvre		1
100	computerkabel midterste	300L	1
101	computerkabel nedre	1000L	1
102	computerkabel	1350L	1
103	systemtilslutningskabel	200L	1
104	sensorkabel	600L	1
105	rund magnet		1
106	hurtigknap øvre kabel (1)	400L	1
107	hurtigknap øvre kabel (2)	400L	1
108	hurtigknap nedre kabel (1)	850L	1
109	hurtigknap nedre kabel (1)	850L	1
110	krydsskrue	ST4*1,41*13L, D10	3
111	kontrolbræt		1
112	strømførende ledning	1100L	1
113	neutral ledning	1100L	1
114	strømførende ledning	150L	1
115	neutral ledning	150L	1
116	jordkabel elektrisk	200L	3
117	kabel	1700L	1
118	computerens bagdæksel		1
119	Unbrakobolt	M8*1,25*25L	4
120	Unbrakobolt	M8*1,25*40L	2
121	transport af hjulbøsninger	D70,5*23	2
122		D22,2*D8,2*7T	4
123	krydsskrue	M3*0,5*30L	4
124	krydsskrue	M3*0,5*12L	2
125	oval firkantet	30*60*15	2
126	buffer	D21*D8,2*2,5T	4
128	krydsskrue	M6*1*15L	8
129	oval firkant	25*50*28L, 1,5T rør	4
130	firkantet hætte	D50,8*15	2
131	Strømforsyning		1
132	Stikkontakt		1
133	Undersænket hoved krydsskærende skrue flad	ST4*1,41*10L	2
136	skive	D15*D5,2*1,0T	4
137	flad skive	D34*D26*2T	1
138	Unbrakobolt	M8*1,25*20L	4
139	flad skive	D18*D8,5*1,2T	4
140	computer fastgørelsesplade		1
141	sekskantbolt	M10*1,5*75L	1
142	flad skive	D20*D11*2T	1
143	anti-løs møtrik	M10*1,5*10T	1
144	Stift	D6*26,5*7,7	2
145	krydsskrue	ST4*1,41*12L	3
146	sekskantbolt	M8*1,25*30L	1
147	sekskantbolt	M8*1,25*55L	2

Samlingstegning:

Trin 1



③		M8*1,25*120L	x4
⑤		M8*1,25*70L	x2
④		D15,4*D8,2*2T	x8
⑦		D18xD8, 5x1, 2T	x4
⑭⑦		M8*1,25*55L	x2

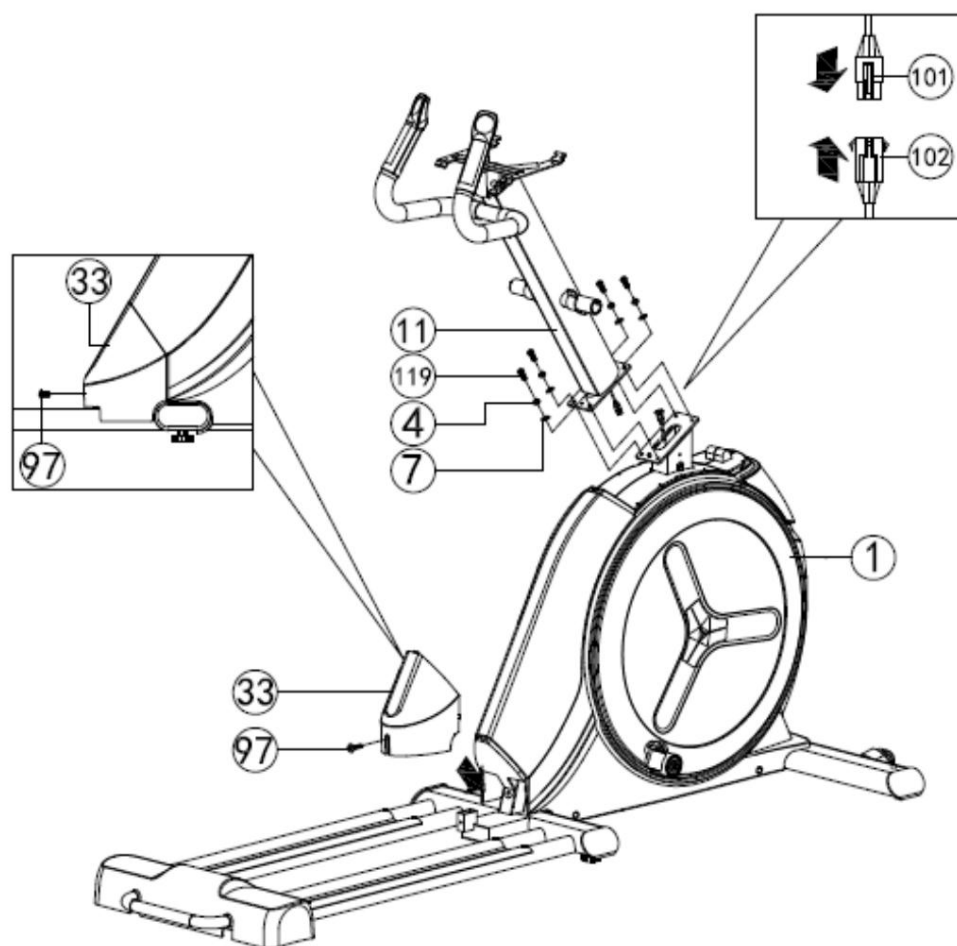


step1

- 1) Saml den forreste stabilisator (2) på hovedrammen (1) med bolt (3) og flad skive (7), fjederskive (4) og bolt (5).
- 2) Saml glidebjælkesvejsesættet (87) på hovedrammen (1) med bolt (147), bolt (3) og blinkskive (7) og fjederskiven (4).

Trin 2

119	 M8*1.25*25L	x4
4	 D15.4*D8.2*2T	x4
7	 D18xD8.5x1.2T	x4
97	 M5*0.8*12L	x1



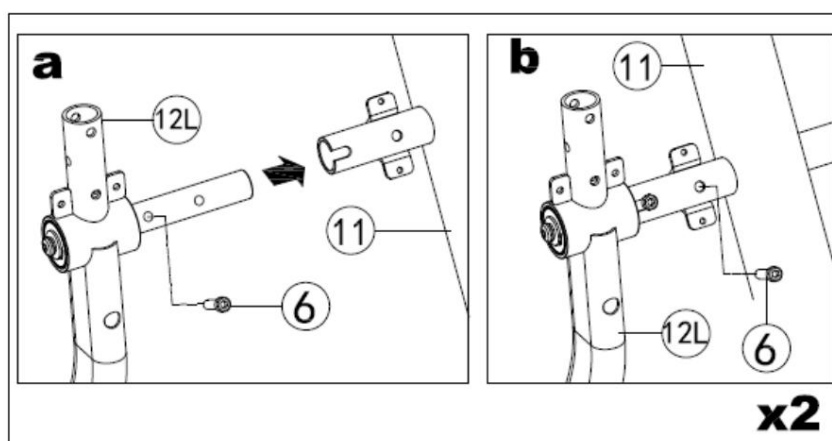
step2

- 1) Fastgør det midterste computerkabel (101) til det nederste computerkabel (102)
- 2) Saml styrpinden (11) på hovedstellet (1) med bolt (119) og fjederskiven (4), og monter skive (7).
- 3) Brug bolten (97) til at fastgøre det modificerede bagdæksel (33).

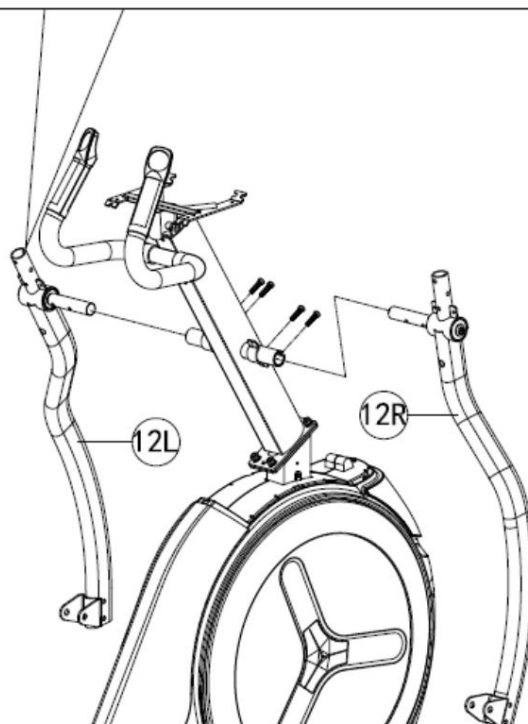
Trin 3



6		M8*1,25*20L	x4
---	---	-------------	----

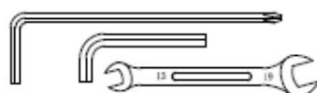


step3

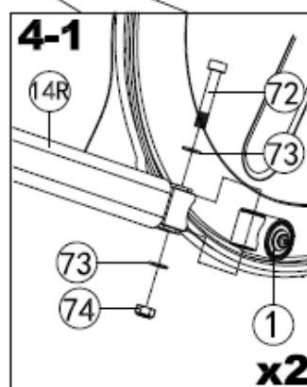
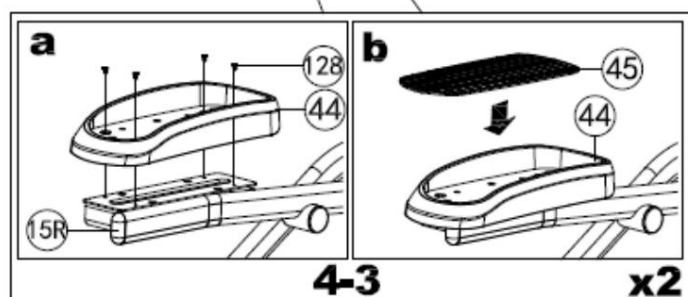
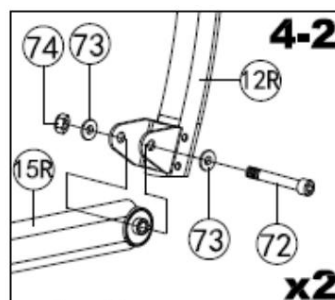
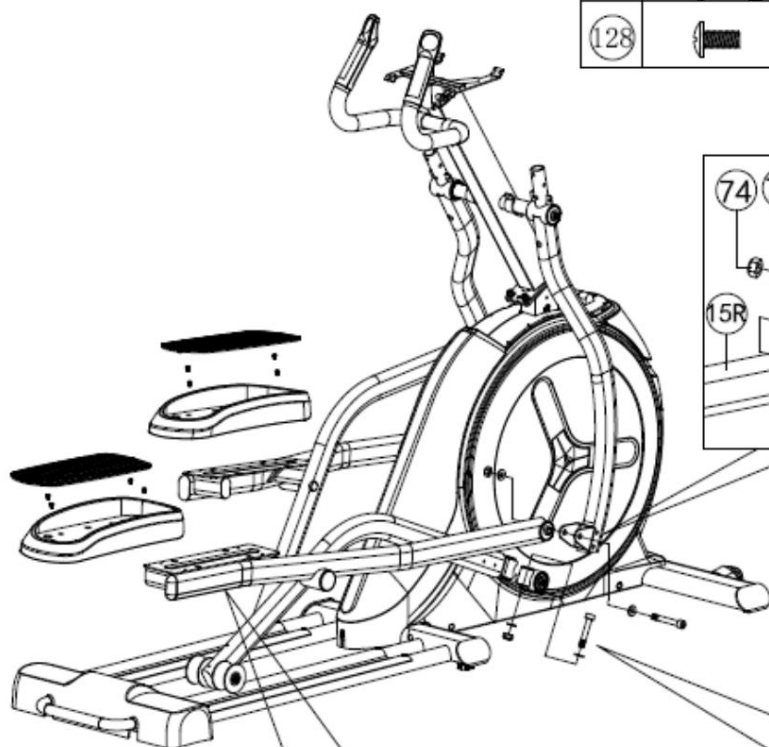


- 1) Saml det venstre og højre bevægelige støttesvejsesæt (12L og 12R) på styrpinden (11) med bolten (6). vist som fig. (a) (b).

Trin 4



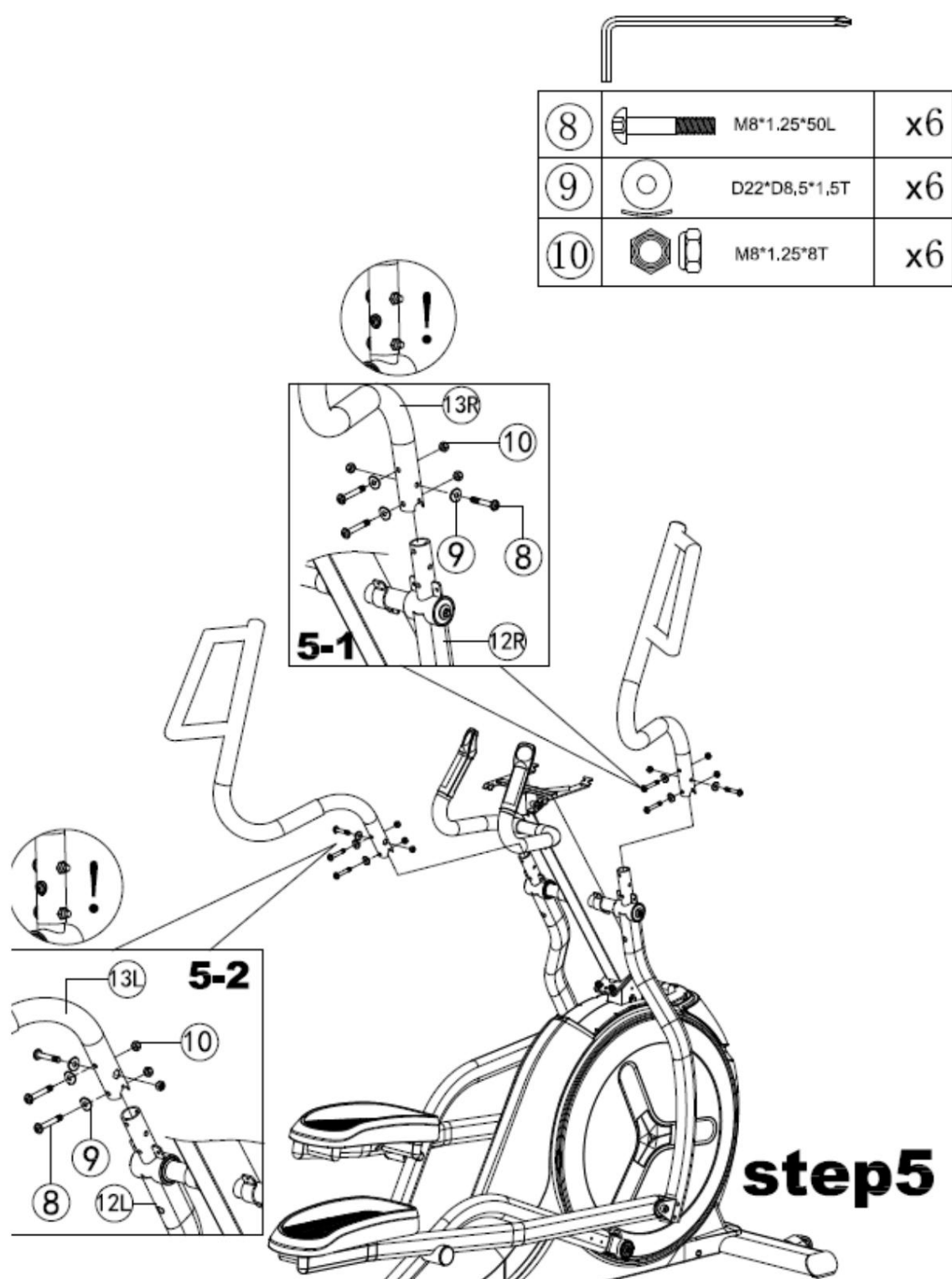
72		M12*1.75*70L	x4
73		D24*D13.5*D2.5T	x8
74		M12*1.75*12T	x4
128		M6*1.0*15L	x8



step4

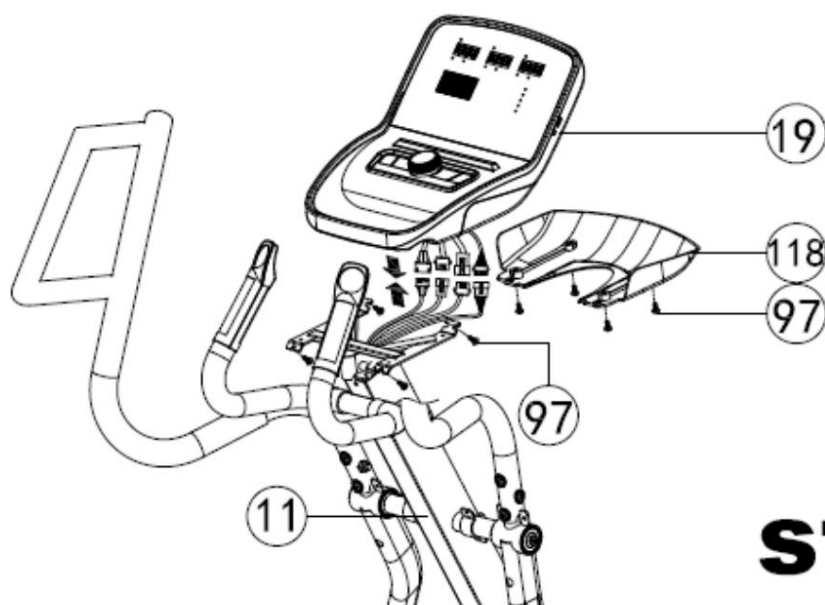
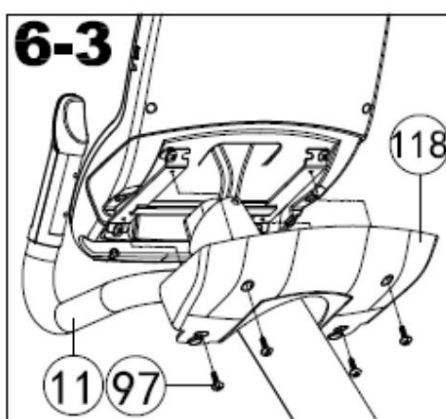
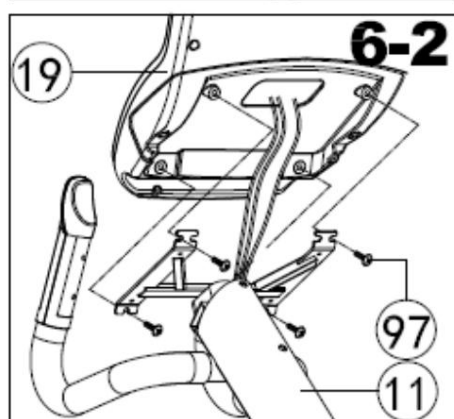
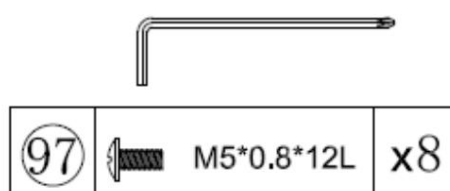
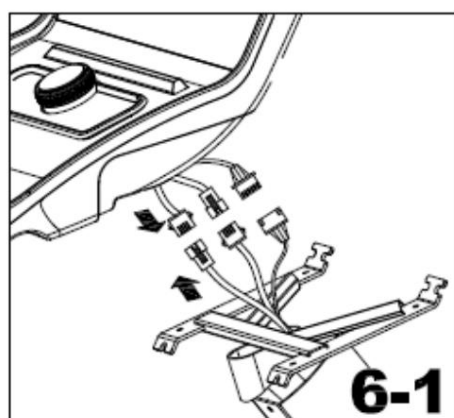
- 1) Saml det højre pedalstøtterør (14R) på hovedstellet (1) med bolten (72) og den flade skive (73), og sikringsnålen (74) er vist som fig. 4-1.
- 2) Saml det højre bevægelige støttesvejsesæt (12R) på det højre pedalbeslags svejsesæt (15R) ved at Bolten (72) og den flade skive (73), den løsnende nul (74) vist som fig. 4-2.
- 3) Saml pedalerne (44) på det højre pedalbeslags svejsesæt (15R) med krydsbolten (128) vist som vist figur 4-3(a).
- 4) Saml pedalpuderne (45) på pedalerne (44) som vist som fig. 4-3(b).

Trin 5



- 1) Saml det højre bevægelige håndtag (13R) på det højre bevægelige støttesvejsesæt (12R) med bolt (8) og den buede skive (9), og løsnelsesmuffen (10) vist som fig. 5-1.
- 2) Saml det venstre bevægelige håndtag (13L) på det venstre bevægelige støttesvejsesæt (12L) ved hjælp af bolt (8) og buet skive (9), løsmøtrik (10) vist som fig. 5-2.

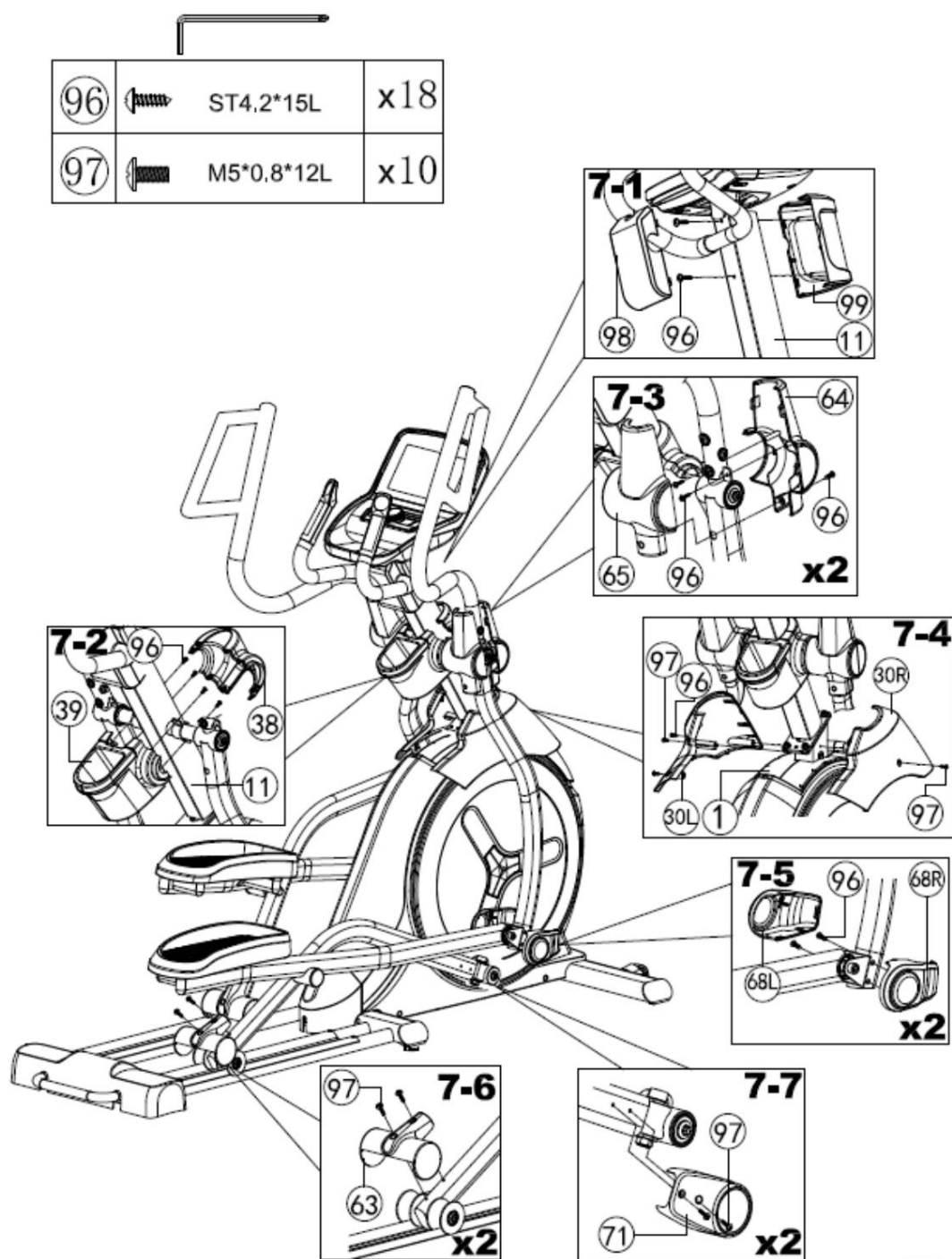
Trin 6



step6

- 1) Saml computeren (19), fastgør den øverste computer (100) til den midterste computer (101), det øverste kabel til hurtigknap (1) (106) til det nederste kabel til hurtigknap (1) (108), det øverste kabel til hurtigknap (2) (107) til det nederste kabel for hurtigknap (2) (109) vist som fig. 6-1.
- 2) Saml computeren (19) på styrpinden (11) med bolten (97) vist som fig. 6-2.
- 3) Saml computerens bagdæksel (118) på styrpinden (11) med bolten (97) vist som fig. 6-3.

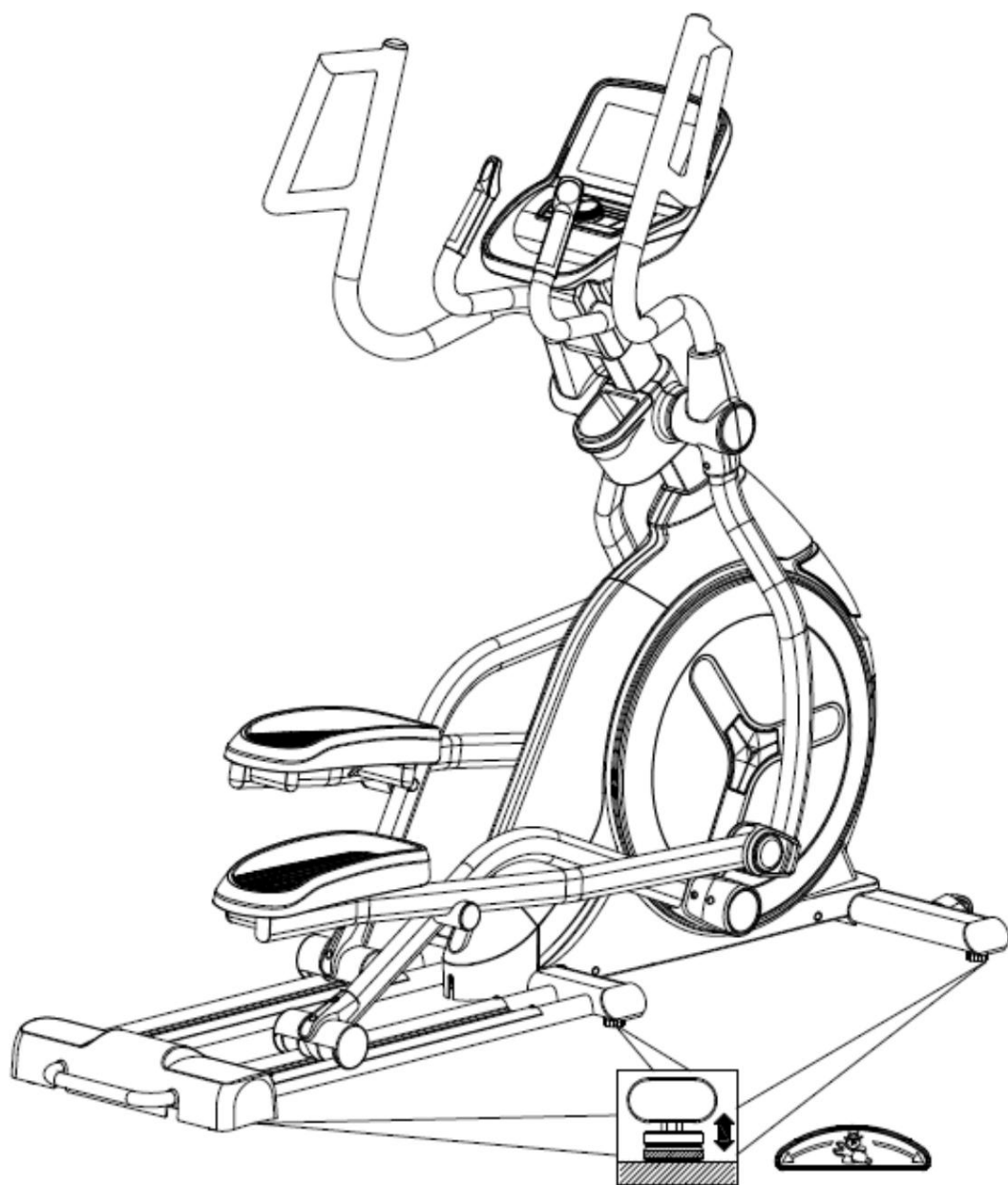
Trin 7



step7

- 1) Fastgør computerbeslaget (foran) (98) og computerbeslaget (højre) (99) til styrpinden (11) ved at skruen (96) vist som vist i figur 7-1.
- 2) Fastgør vandflaskeholderen (foran) (39) og vandflaskeholderen (højre) (38) til styrpinden (11) med skruen (96), der er vist som vist i figur 7-2.
- 3) Fastgør styrdækslet (forrest) (64) til styrdækslet bagest (65) med skruen (96), der er vist som vist på figuren. 7-3.
- 4) Saml den forreste kædedæksel (30L og 30R) til hovedstellet (1) med skruen (96) og bolten (97). vist som vist i figur 7-4.
- 5) Fastgør den forreste foddæksel til venstre (68L) til den forreste foddæksel til højre (68R) med skruen (96) vist som vist i figur 7-5.
- 6) Saml rullehjulsdækslet (63) med de 2 stk. bolte (97) vist som vist på fig. 7-6.
- 7) Fastgør de 2 stk. akseldæksler (71) med bolten (97) vist som vist på fig. 7-7.

Trin 8



step8

1) Justering af rundhjul i samme højde.

L MEDDELELSE

Gør dig bekendt med alle apparatets funktioner og indstillingsmuligheder, inden du starter træningen. Få en specialist til at forklare dig den korrekte brug af dette produkt.

3.1 Konsoldisplay



WISE	BESKRIVELSE
Niveau	+ Visning af det aktuelle modstandsniveau + Visningsområde: 1–32
Tid	+ Visning af træningstiden i minutter + Visningsområde: 00:00–999:59
Afstand	+ Visning af træningsdistance i km + Visningsområde: 0,0–99,9
Kalorier	+ Visning af kalorier i kcal + Visningsområde: 0–9999
Puls	+ Visning af aktuel puls + Visningsområde: 40–220

Mets/Watt	+ Visning af MET- eller Watt-værdi <u>Definition:</u> MET eller metabolisk tilsvarende bruges til at måle den gennemsnitlige stofskiftehastighed for en person. MET beskriver den mængde ilt, som en gennemsnitlig person har brug for i hvile. 1 MET = 3,5 ml/kg/min (Kroppen forbruger 3,5 milliliter ilt pr. kilogram pr. minut) er den mængde ilt, som kroppen har brug for, når den er i hvile. Jo mere intensivt kroppen arbejder, desto mere ilt forbruges der, og desto højere er MET-niveauet. Hvis du træner på et niveau på syv METS, arbejder du cirka 7 gange hårdere end i hvile. Derudover har du brug for 7 gange så meget ilt end i hvile. + Træning mellem tre og seks MET'er ses som moderat fysisk aktivitet. + Træning på mere end seks MET'er ses som stærk fysisk aktivitet.
Hastighed / omdrejninger i minuttet	+ Visning af den aktuelle hastighed eller omdrejninger pr. minut

3.2 Knapfunktioner



KNAP	BESKRIVELSE
Encoder	+ Drej for at øge eller mindske indstillingsværdierne eller modstandsniveauet + Tryk for at bekræfte indstillingerne + Skift mellem omdrejningstal og hastighed
FITNESSTEST	+ Tryk i hovedmenuen for at komme direkte til fitnesstesten
PROGRAM	+ Tryk i hovedmenuen for at komme til de forudindstillede programmer
STARTE	+ Start program + Fortsæt efter at programmet er sat på pause
STOP	+ Pauseprogram + Tryk i et program på pause for at afslutte programmet og få en oversigt over de indsamlede træningsdata + Tryk efter et afsluttet program for at komme til hovedmenuen

3.3 Programmer

Dette udstyr tilbyder mange forskellige programmer. Dette inkluderer: et hurtigstartprogram, målprogrammer, forudindstillede programmer, brugerdefinerede programmer, pulsorienterede programmer og én fitnesstest.

3.3.1 Hurtigstart

Når du er i hovedmenuen, skal du blot trykke på START for at starte en træningssession via hurtigstart. Alternativt kan du også trykke på „HURTIGSTART“ i hovedmenuen.

3.3.2 Målprogrammer

1. Tryk på „MÅL“ i hovedmenuen.
2. Vælg enten tid, distance eller kalorier som din målenhed.

L MEDDELELSE

Du kan kun vælge én enhed.

3. Indstil en værdi for den ønskede målenhed.
4. Tryk på START for at starte programmet.

Modstandsniveauet kan justeres manuelt under træningen.

5. Tryk på STOP-knappen for at sætte din træning på pause.

Modstandsniveauet er indstillet til 0.

- 5.1. Tryk STOP igen for at afslutte din træning, og en oversigt over de indsamlede træningsdata vil blive vist.
- 5.2. Tryk på START for at fortsætte din træning.

3.3.3 Forudindstillede programmer

1. Tryk på „PROGRAM“ i hovedmenuen.
2. Indtast dit køn, alder, vægt og den ønskede træningstid, og tryk på Næste.
3. Vælg et af de forudindstillede programmer.
4. Tryk på START for at starte programmet.

Modstandsniveauet kan justeres manuelt under træningen.

5. Tryk på STOP-knappen for at sætte din træning på pause.

Modstandsniveauet er indstillet til 0.

- 5.1. Tryk STOP igen for at afslutte din træning, og en oversigt over de indsamlede træningsdata vil blive vist.
- 5.2. Tryk på START for at fortsætte din træning.

3.3.4 Brugerdefinerede programmer

1. Tryk på „BRUGERPROGRAM“ i hovedmenuen.
2. Vælg en af de fire brugerprofiler (U1-U4).

L MEDDELELSE

Den valgte brugerprofil vises øverst på skærmen. Navnet på brugerprofilen kan ændres. For at gøre dette skal du blot trykke på brugerprofilen og indtaste den ønskede navn.

3. Indtast dit køn, alder, vægt og den ønskede træningstid.
4. Indstil den ønskede hastighed og hældning for alle 30 segmenter.
5. Tryk på START for at starte programmet.

Modstandsniveauet kan justeres manuelt under træningen.

6. Tryk på STOP-knappen for at sætte din træning på pause.

Modstandsniveauet er indstillet til 0.

- 6.1. Tryk STOP igen for at afslutte din træning, og en oversigt over de indsamlede træningsdata vil blive vist.
- 6.2. Tryk på START for at fortsætte din træning.

3.3.5 Pulsorienterede programmer

⚠ ADVARSEL

Dit træningsudstyr er ikke medicinsk udstyr. Pulsmålingen på dette udstyr kan være unøjagtig. Forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af pulsmålingen. Pulsmålingen fungerer kun som et træningshjælpemiddel.

Der er tre forskellige pulsorienterede programmer. Vælg enten en af de forudindstillede målpulser (60 % eller 80 % af din maksimale puls), eller vælg "Målpuls" for selv at indstille en målpuls. Din maksimale puls beregnes afhængigt af din alder. Vi anbefaler en brystbælte til disse programmer.

1. Tryk på „HRC“ i hovedmenuen.
2. Indtast dit køn, alder, vægt og den ønskede træningstid.
3. Vælg enten 60%, 80% eller Målpuls.
 - 3.1. Hvis du har valgt Målpuls, kan du selv indstille målværdien (mellem 72-168).
4. Tryk på START-knappen for at starte programmet.
5. Placer dine hænder omkring håndpulssensorerne, eller brug en brystføler.

L MEDDELELSE

Hvis konsollen ikke modtager et signal i 15 sekunder, stoppes programmet.

6. Tryk på STOP-knappen for at sætte din træning på pause.

Modstandsniveauet er indstillet til 0.

- 6.1. Tryk på STOP-knappen igen for at afslutte din træning og få vist en oversigt over de indsamlede træningsdata.
vil blive vist.
- 6.2. Tryk på START-knappen for at fortsætte din træning.

3.3.6 Watt-program

1. Tryk på "WATT-TILSTAND" i hovedmenuen.
2. Indstil din ønskede måleffekt og træningstid.

L MEDDELELSE

Du kan indstille en effektværdi mellem 10 og 350 watt (i trin på 10). Standardværdien er 120.

Du kan indtaste træningstiden mellem 5 og 999 minutter. Standardværdien er 20 minutter.

3. Tryk på START for at starte programmet.

Skærmens øverste venstre hjørne viser den ønskede effekt.

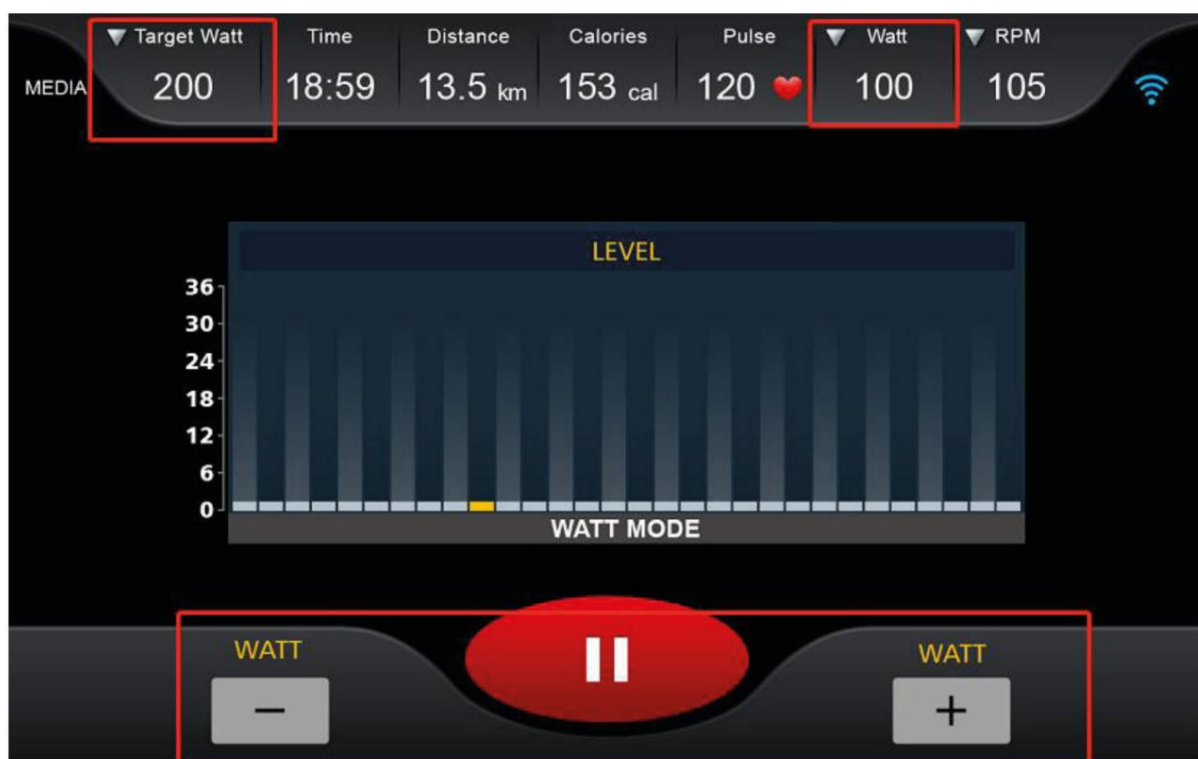
Skærmens øverste højre hjørne viser den aktuelle effekt.

Den ønskede effekt kan justeres i trin på 5 under programmet ved at trykke på WATT - / WATT +.

Modstanden kan ikke justeres manuelt, men justeres automatisk i henhold til måleffekten og omdrejningstallet.

4. Tryk på STOP for at sætte programmet på pause.

5. Tryk på STOP igen for at afslutte programmet.



3.4 Fitnessstest

Fitnessstesten består af to faser. Den ene er opvarmningsfasen og den anden er selve fitnessstesten. Vi anbefaler en brystrem til denne test.

L MEDDELELSE

Omdrejningstallet skal være mellem 45 og 65 omdrejninger under testen, ellers vises en fejlmeddelelse. Hvis omdrejningstallet ikke når den angivne værdi inden for 5 sekunder, stoppes testen.

1. Tryk på „FITNESSTEST“ i hovedmenuen.
2. Indtast dit køn, alder og vægt.
3. Tryk på START for at starte konditionstesten.

Opvarmningsfasen vil begynde.

L MEDDELELSE

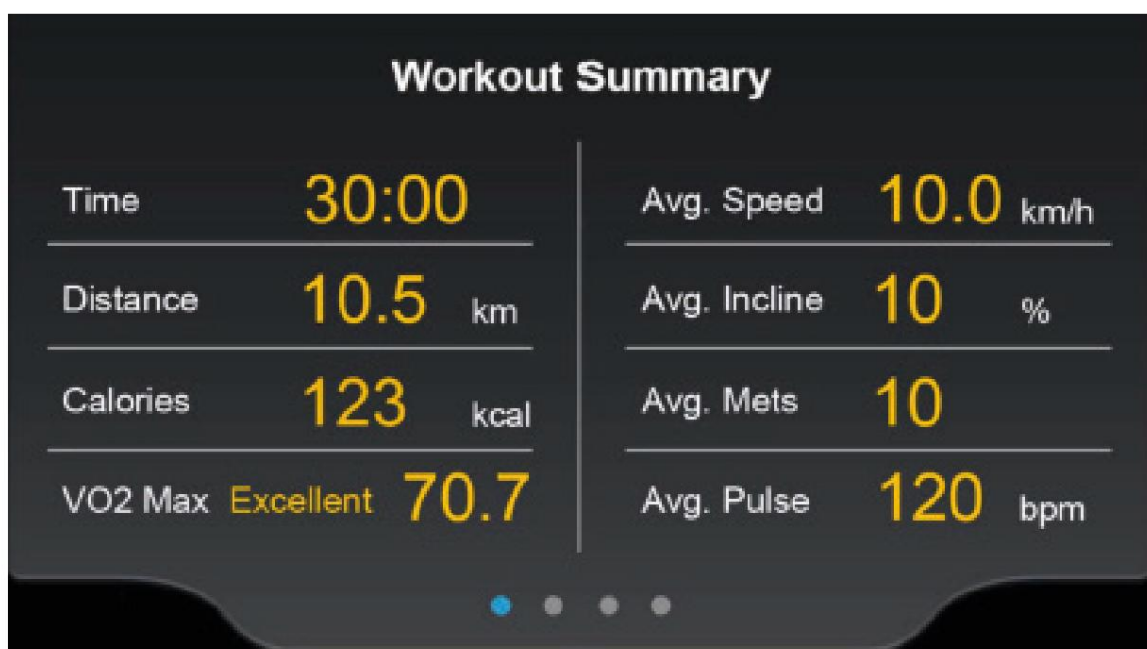
Vi anbefaler at bruge denne fase, hvis du ikke har lavet en opvarmning på forhånd. Ellers kan opvarmningsfasen springes over ved at trykke på "SKIP WARM UP".

4. Placer dine hænder omkring håndpulssensorerne, eller brug en brystrem.

L MEDDELELSE

Hvis konsollen ikke modtager et signal i 15 sekunder, stoppes programmet. Hvis din puls bliver for høj, viser konsollen "OVERPULS". I dette tilfælde skal du straks afbryde din test.

Når testen er afsluttet, vises en oversigt over de indsamlede træningsdata.



3.5 Medier

Her finder du mange forskellige apps som YouTube, Twitter, Facebook eller Instagram.

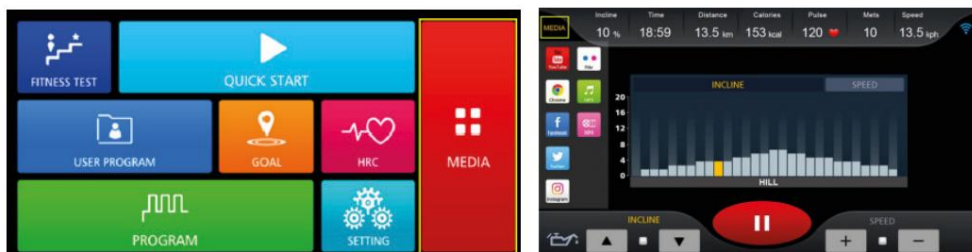
VIGTIG BEMÆRKNING

For at sikre, at de forudinstallerede apps fungerer korrekt, skal de opdateres regelmæssigt.

Hvis det er nødvendigt, vil den respektive app give dig besked om at gøre det. For at opdatere appen skal du have en Google-konto. En Google-e-mailadresse er tilstrækkelig. Følg blot instruktionerne på skærmen for at udføre opdateringen.

Bemærk: Systemet er kun konfigureret til de forudinstallerede apps. Installer ikke yderligere apps, da deres korrekte funktionalitet ikke kan garanteres. Installation af andre apps kan forårsage tekniske problemer.

Denne menu kan åbnes på to måder:



1. Via hovedmenuen ved at
2. ved at trykke på "MEDIA" eller via træningen brugerfladen (i øverste venstre hjørne af skærmen).

L MEDDELELSE

Du kan vise og skjule træningsgrænsefladen ved at trykke på det runde ikon i højre kant af skærmen. For at justere lydstyrken skal du blot trykke på højttalerikonet.



Du kan overføre musik- og videodata fra dit USB-stik til konsollen. For at gøre dette, indsæt dit USB-stik i det tilsvarende stik på siden af konsollen.

Understøttede formater:

Musik: .wav, .wma, .aac, .ogg, .mp3 og .flac.

Video: .mp4 og .avi.

Indstillinger

Under "INDSTILLINGER" i hovedmenuen kan du foretage dine systemindstillinger. Dette inkluderer: Sprog, skærmens lysstyrke og lydstyrke.

Bluetooth: Du kan forbinde din mobile enhed og Bluetooth-højttalere med konsollen.

Trådløs: Her kan du forbinde konsollen med internettet.

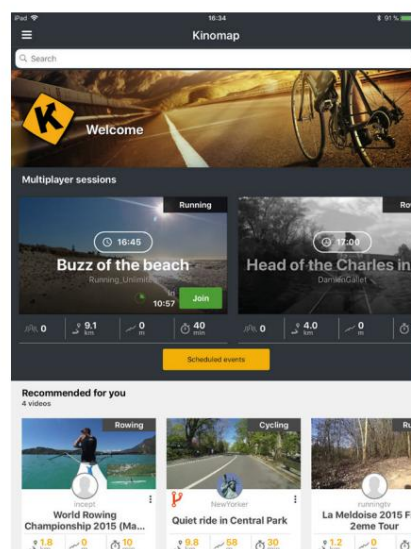
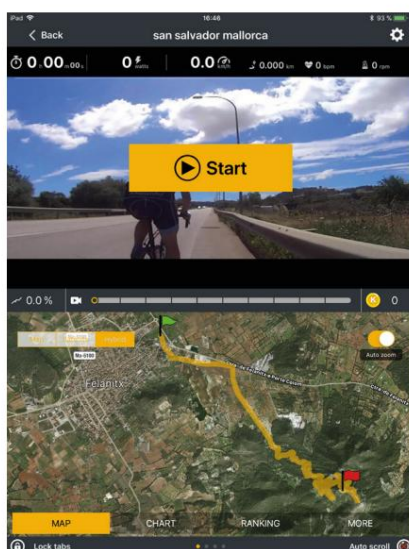
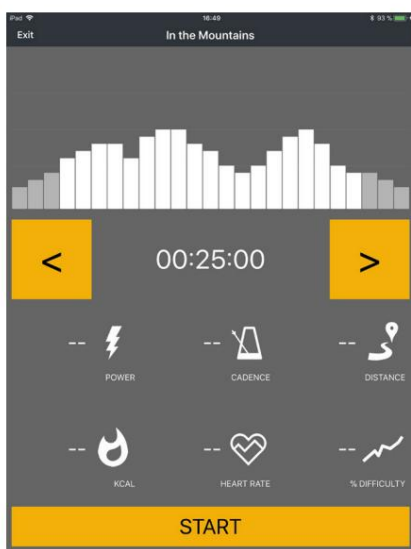
3.6 Bluetooth- og fitnessapps

Denne konsol er udstyret med en Bluetooth-grænseflade. Vær opmærksom på, at din mobile enhed skal være kompatibel med løbebåndets Bluetooth-grænseflade (Bluetooth 4.0).

For at bruge træningsapps skal du aktivere Bluetooth-funktionen på din mobilenhed (tablet eller smartphone) og starte fitnessappen. Vælg dit fitnessudstyr. Følg instruktionerne i appen. Du finder navnet på dit fitnessudstyr på et lille klistermærke på bagsiden af konsollen.

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

SportyTiedje påtager sig intet ansvar for tilgængeligheden, funktionaliteten eller indholdet af disse programmer.



Eksempel: Kinomap



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Industriområde D1 15068

- Pozzolo Formigaro (AL) - Italien

contact@toorxprofessional.it

www.toorxprofessional.it