

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

## DANSK MANUAL



# ERX80

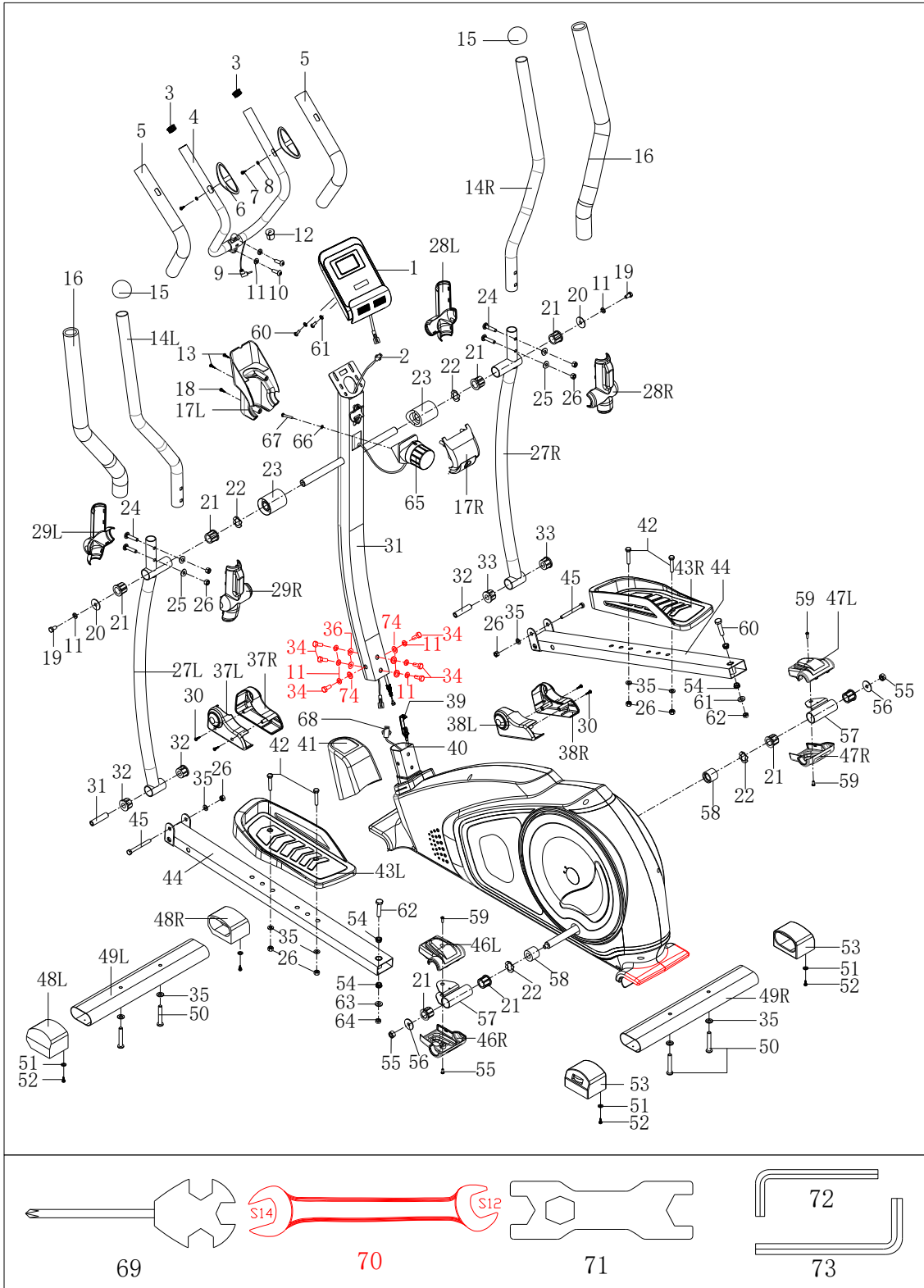


Revisione : 00

Edizione : 08/16



# Exploded View :

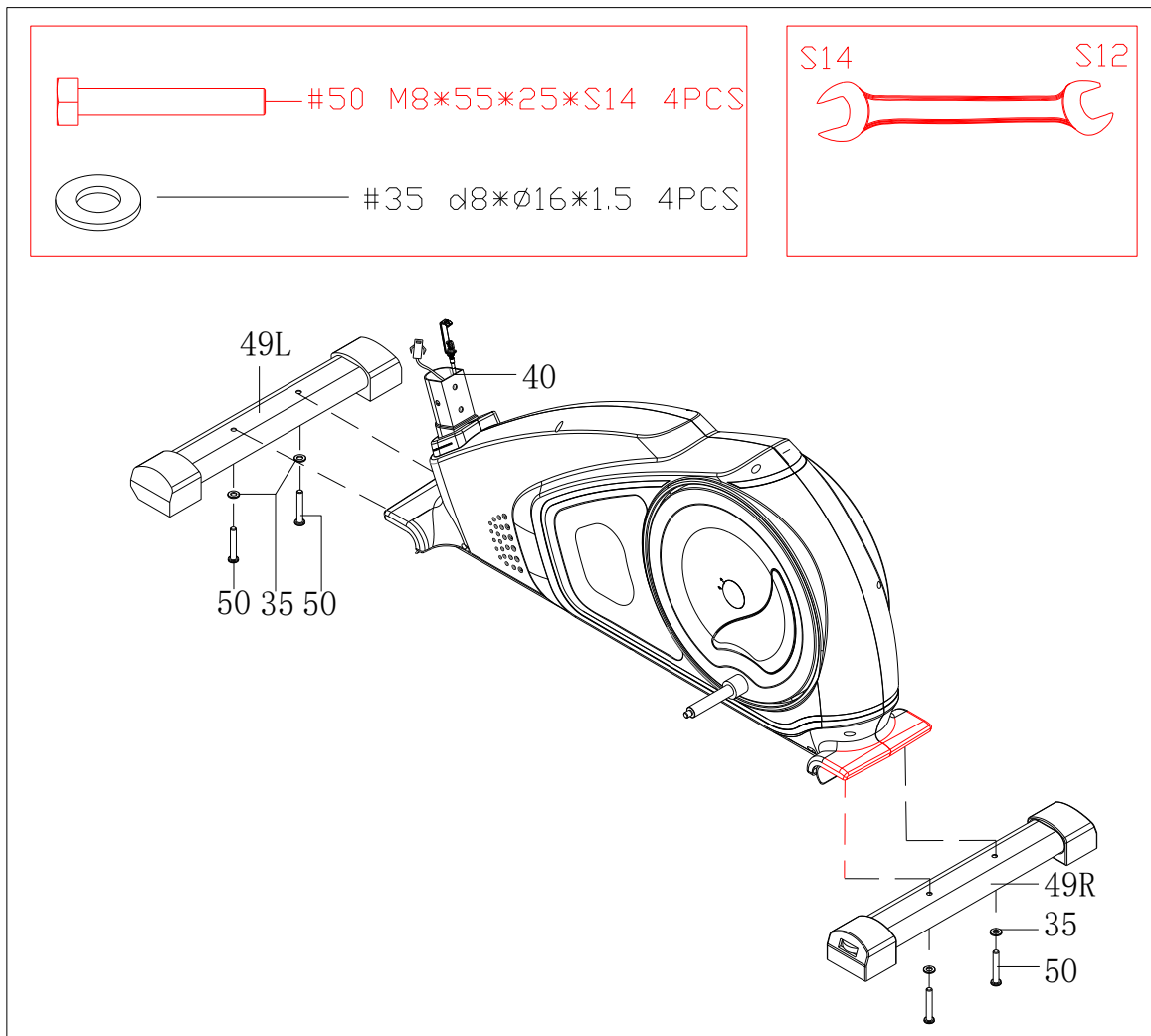


# PARTS LIST

NO.	Description	QTY
1	Computer	1
2	Trunk wire 1	1
3	End cap $\Phi 31*26$	2
4	The middle handlebar	1
5	Foam grip $\Phi 23*500$	2
6	Handle pulse with $\Phi 25$ Tube	2
7	Screw ST4.0*19	2
8	Washer d6* $\Phi 12*1$	2
9	Handle pulse wire	1
10	Screw M8*25	2
11	Spring Washer d8	10
12	Grommet $\Phi 12*11$	1
13	Screw ST4.2*19	9
14L/R	Handle bar	2
15	End cap	2
16	Sponge tube $\Phi 30*630$	2
17L/R	Decoration cover	1
18	Bolt ST4.2*25	1
19	Bolt M8*16	2
20	Washer d8* $\Phi 32*2$	2
21	Alloy wrap 2	8
22	Arc washer d19* $\Phi 25*0.3$	4
23	Spacer	2
24	Bolt M8*43	4
25	Arc washer d8* $\Phi 20*2*R16$	4
26	Nylon Nut M8	10
27L/R	Swing rod	2
28L/R	swing rod cover (R/L)	2
29L/R	swing rod cover (R/L)	2
30	Screw ST4.2*16	10
31	Handle bar post	1
32	spacer	2
33	Alloy wrap 1	4
34	Bolt M8*20*S14	6
35	Washer d8* $\Phi 16*1.5$	10
36	Arc washer d8* $\Phi 20*2*R30$	2
37L/R	The cover with handle bar (R/L)	2
38L/R	The cover with handle bar (R/L)	2

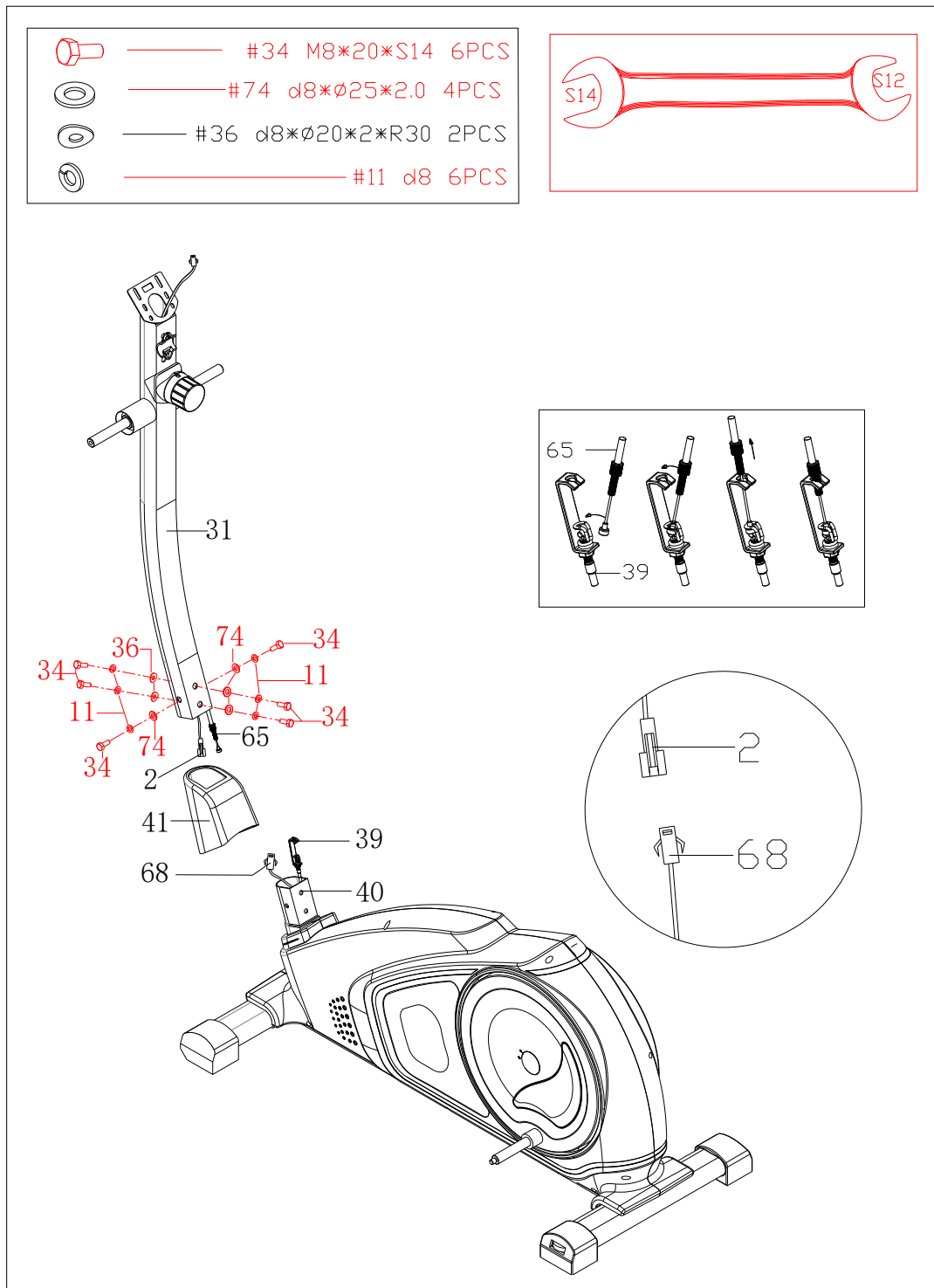
NO.	Description	QTY
39	Tension cable	1
40	Main frame	1
41	Front cover	1
42	Bolt M8*45	4
43L/R	Pedal (Right & left)	2
44	Connecting rod	2
45	Bolt M8*75	2
46L/R	Rod cover	2
47L/R	Rod cover	2
48L/R	End cap with PT80*40 Tube	1
49L/R	Front/Rear Stabilizer	2
50	Bolt M8*55*25*S14	4
51	Washer d5* $\Phi 13*1$	4
52	Screw ST4.2*25	4
53	Adjustable end cap PT80*40Tube	2
54	Space	4
55	Nylon Nut M10*1.25	2
56	Washer d10* $\Phi 32*2$	2
57	Pedal connecting	2
58	Short spacer	2
59	Screw M5*10	4
60	Screw M4*12	2
61	Washer d4* $\Phi 12*1$	2
62	Bolt M10*55	2
63	Washer d10* $\Phi 20*2$	2
64	Nylon Nut M10	2
65	Control tension	1
66	Arc washer d5* $\Phi 20*R30*1.5$	1
67	Screw M5*55	1
68	Trunk wire 2	1
69	Tool S13-14-15	1
70	Tool S12-14	1
71	Tool S17-19	1
72	Tool S5	1
73	Tool S6	1
74	Washer d8* $\Phi 25*2.0$	4

## Trin 1 :



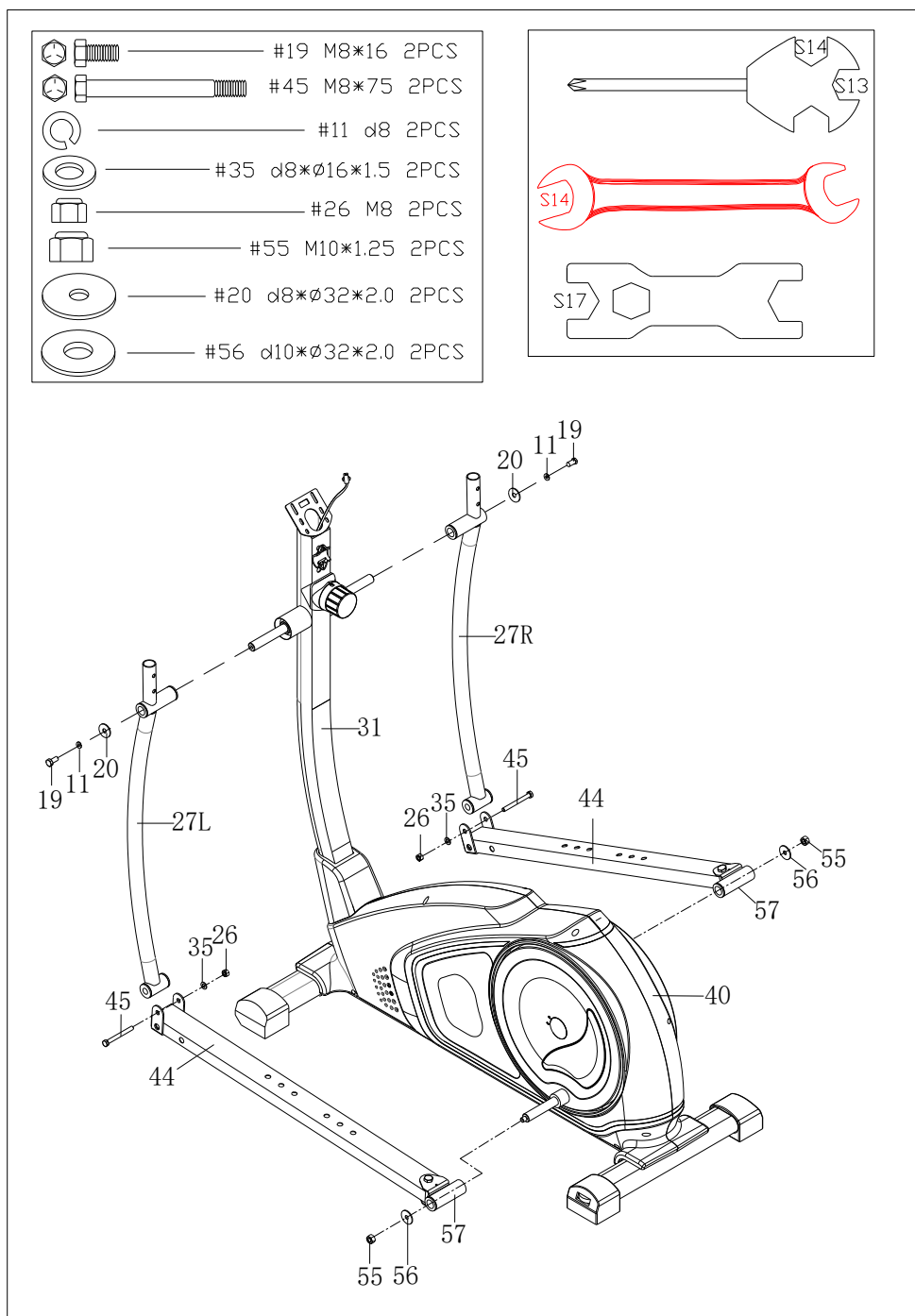
- a. Fastgør stabilisator og bageste stabilisator (49L / R) til hovedrammen (40) med bolt (50) og skive (35).

## TRIN 2 :



- Indsæt frontdækslet (41) i styrestangen (31).
- Tilslut ledning 1 (2) med ledning 2 (68)
- Forbind styrespændingen (65) godt med træktråden (39)
- Fastgør styrestangen (31) til hoveddrammen (40) med bolt (34), skive (74) og skive (36).

### TRIN 3:

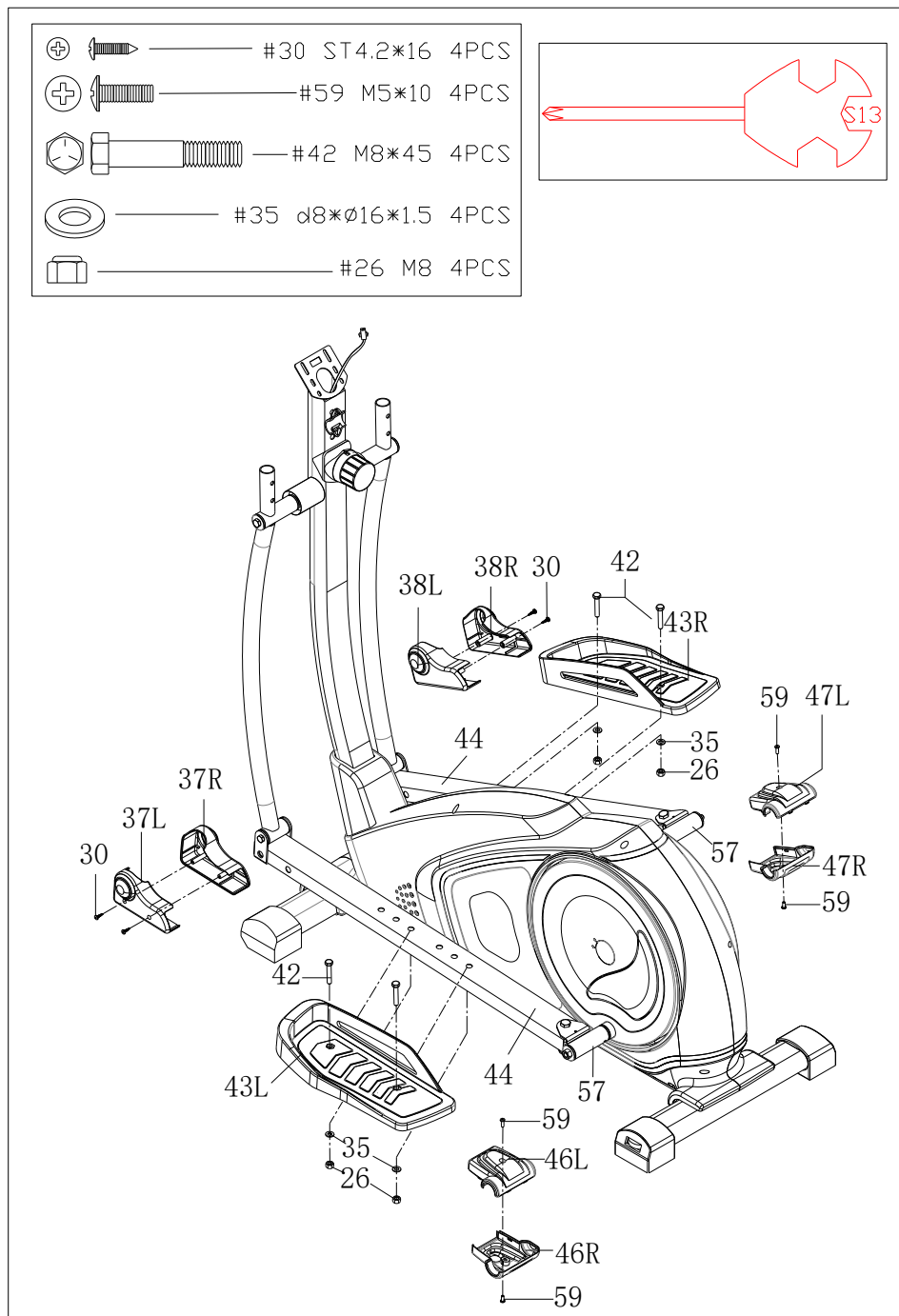


a. Fastgør svingstangen (27L / R) med styrestangen (31) med bolte (19), skiver (11) og møtrikker (20).

b. Fastgør pedalforbindelse (57) til hoveddrammen (40) med nylonmøtrik (55) og skive (56)

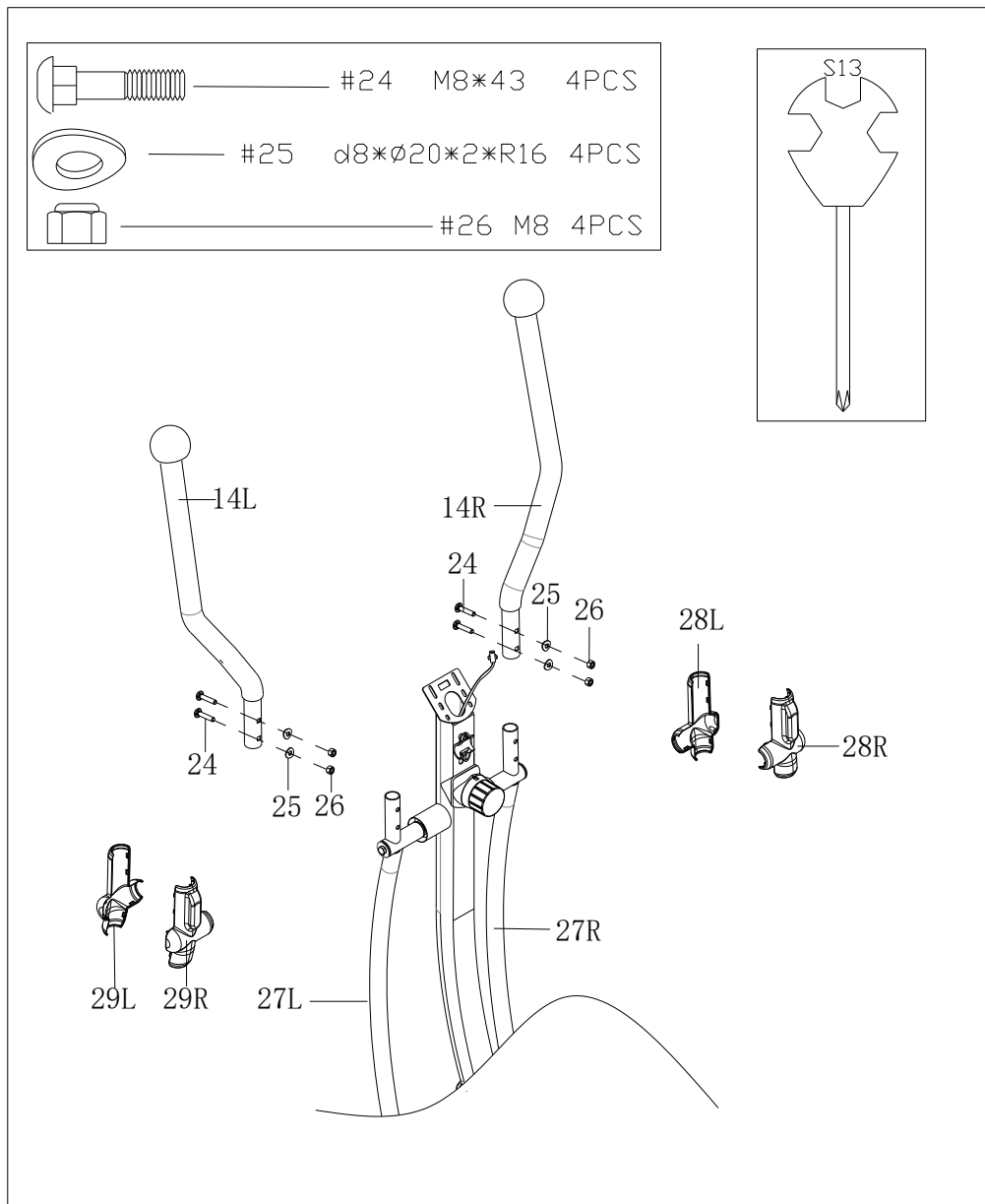
c. Fastgør forbindelsesstangen (44) til svingstangen (27 L / R) med bolte (45), skiver (35) og møtrikker (26).

## Trin 4:



- Fastgør pedalen (43 L / R) til forbindelsesstangen (44) med bolte (42) og møtrikker (26).
- Fastgør styrestangens cover (37 L / R) og styrestangen (38 L / R) på forbindelsesstangen (44) med skruer (30);
- Fastgør derefter stangdæksel (46L / R) og stangdæksel (47L / R) til forbindelsesstangen (57) med skruver (59).

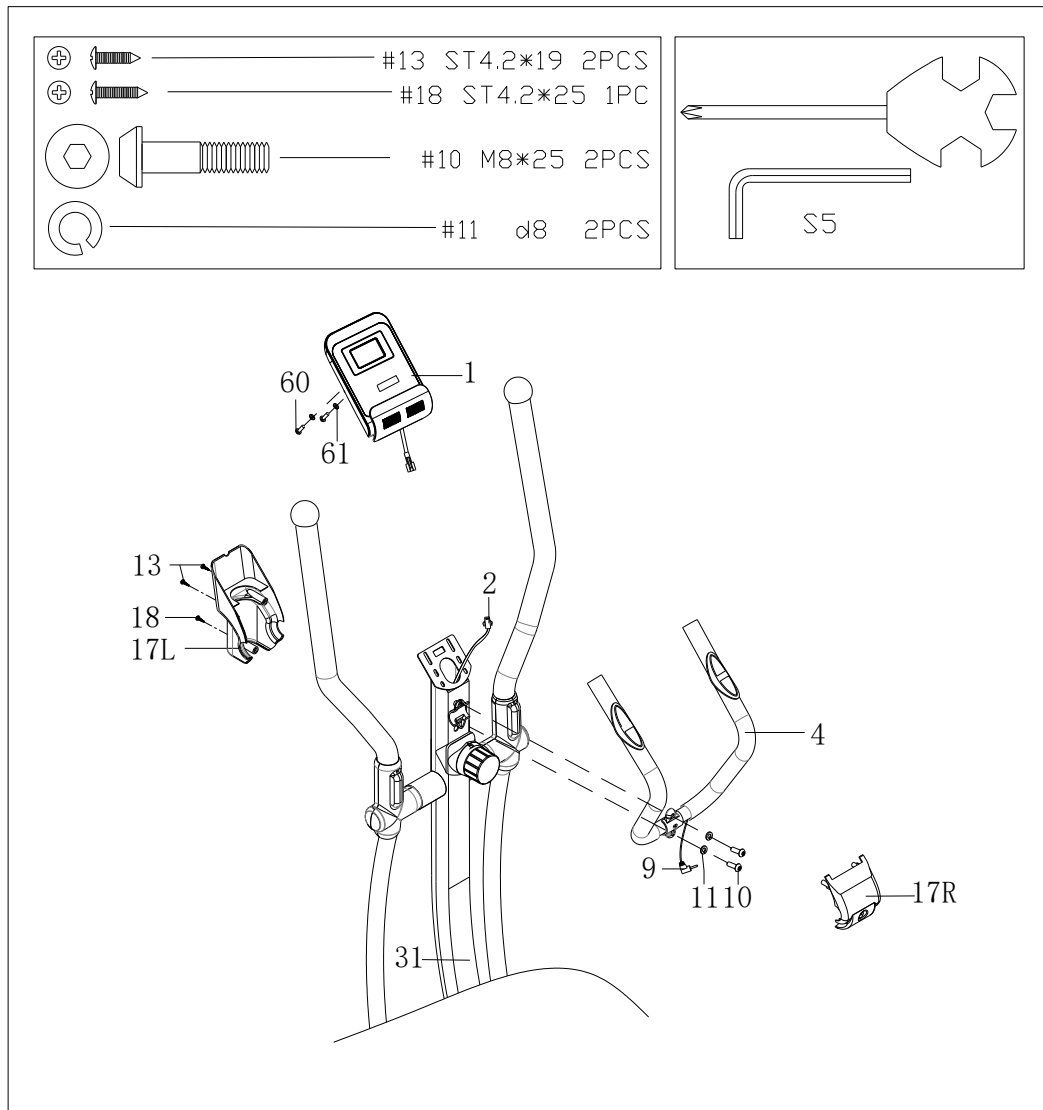
## Trin 5:



- Fastgør håndtaget (14L / R) til svingstangen (27L / R) med bolte (24), lysbueskiver (25) og møtrikker (26).
- Fastgør svingstangdæksel (29 L / R) og svingstangdæksel (28L / R) til svingstangen (27L/R).



## TRIN 6:



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

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

c. Takkelsdækslet (17 L / R) til håndtering af stangstolpen (31), og fastgør det derefter med skruer (13) og (18).

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

e. Montering færdig

# MONITOR MED BODYFAT&PULSE RECOVERY MANUAL

NO.00171

## ■ KNAPPER

### 1. MODE

Tryk på denne knap for at skifte visning, eller vælg, at vinduet skal indstilles.

### 2. RECOVERY / UP

- i. I indstillingsstatus skal du trykke på denne knap for at øge indstillingsværdien i det relevante blinkende vindue for TID, DIST, CAL og TEMP (°C eller °F)
- ii. I ikke-trænings- eller ikke-indstillingsstatus skal du trykke på denne knap for at åbne / afslutte funktionen til gendannelse af puls.

### 3. DOWN

I indstillingsstatus skal du trykke på denne knap for at reducere indstillingsværdien i det relevante blinkende vindue for TID, DIST, CAL og TEMP (°C eller °F)

### 4. RESET/GO

jeg. Når du indstiller status, skal du trykke på denne knap for at nulstille værdien i det relevante blinkende vindue i TID, DIST og CAL.

- ii. I parametre, der indstiller status for kropsfedt, skal du trykke på denne knap for at åbne test af kropsfedt.
- iii. I monitorstatus skal du holde denne knap i 3 sekunder for at nulstille al værdi til nul.

## 4. BODYFAT

I ikke-træningsstatus skal du trykke på denne knap for at åbne / afslutte opsætning af kropsfedtparametre.

## ■ FUNKTIONER

### 1. HASTIGHED/BODYFAT RATIO/RPM(IF HAVE)

- i. Vis øjeblikkelig hastighed, og intervallet er 0,0 ~ 99,9 km / H. eller, hvis skærmen viser M, vil intervallet være 0,0 ~ 99,9 kilometer / H. Maks. afhentningssignal er 1500 opm.
- ii. Vis den aktuelle gentagelse pr. Minut (RPM) under træningen. Det afspejler pedalfrekvensen. Området er 0 ~ 1500 hastighed pr. Minut. (HVIS HAR)
- iii. Vis kropsfedtforhold.

### 1. TID/BMI

- i. Tæl den samlede tid fra træningsstart til slut og intervallet er 0 ~ 99M59S.
- ii. Træningstiden kan indstilles på forhånd, når den nærmer sig den forudindstillede tid, vil skærmen alarm 10 sekunder. Den maksimale forudindstillede tid er 99 minutter.
- iii. Display Body Mass Index (BMI).

### 2. DISTANCE/BMR

- i. Tæl den samlede afstand fra træningsstart til slutning og intervallet er 0,00 ~ 9,99 ~ 99,9 km. Eller, hvis måleren viser M, vil intervallet være 0,00 ~ 9,99 ~ 99,9 MILE.
- ii. Træningsafstand kan indstilles på forhånd, når den nærmer sig den forudindstillede afstand, vil skærmen alarm 10 sekunder. Den maksimale forindstillede afstand er 99,9 km eller MILE (hvis skærmen viser M).
- iii. Display Basal Metabolic Rate(BMR).

### 3. KALORIER/TEMPERATUR

- i. Tæl de samlede kalorier, der er forbrugt fra træningsstart til slut, og intervallet er 0,0 ~ 99,9 ~ 999KCAL.
- ii. Kalorieværdien kan indstilles på forhånd, når den nærmer sig den forudindstillede kalorie, vil monitoren alarm 10 sekunder.
- iii. Display room temperature(TEMP).

### 4. PULS

- i. Hold pulsføleren i, og læs din puls pr. Minut. Området er 40 ~ 240 slag pr. Minut.
- ii. Det viser "P" for at sætte pulstesten på pause, hvis der ikke er noget pulssignal i løbet af 60 sekunder. Du kan trykke på OP eller NED for at gå ind i pulstesten igen.

### 5. HJUL DIAMETER

Hjulets omkreds er indstillet i henhold til kundens krav.

## 7. ALARM

Monitoren "bip" når du trykker på "MODE" "RECOVERY / UP" "NED", RESET / GO eller "BODYFAT" -knapper.

## 8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

- Uden noget signal om træning eller drift i 8 minutter slukkes strømmen automatisk, og al hukommelse slettes, undtagen kropsfedtparametre og temperatur.
- Når du har modtaget trænings- eller driftssignal, tændes skærmen automatisk.

## ■ BRUG

### 1. SET

Tryk på MODE for at vælge det displayvindue, der skal indstilles, og værdien i det relevante vindue blinker. Tryk derefter på OP / NED for at øge / mindske værdien for at nå den ønskede alarmtid, alarmafstand eller alarmkalorie. Hold OP / NED for at øge / mindske værdien hurtigt. Tryk på RESET for at nulstille værdien i det relevante blinkende vindue.

### 2. PULS

Fødu mler din puls, skal du trykke på en vilkårlig knap for at ændre P til "✓" i vinduet og derefter gå ind i pulstilstand. Placer begge håndflader på kontaktpuderne, og skærmen viser din aktuelle hjerterytme i slag pr. Minut (BPM) på LCD-skærmen efter 3 ~ 4 sekunder.

- Bemærk: Under pulsmåling kan måleværdien på grund af kontaktstop være højere end den virtuelle pulsfrekvens i de første 2 ~ 3 sekunder, og vender derefter tilbage til normalt niveau. Måleværdien kan ikke betragtes som grundlaget for medicinsk behandling.

### 4. PULSE RECOVERY

I ikke-indstillende og ikke-træningsstatus, test først din puls som ovenfor nævnt. Tryk derefter på RECOVERY / UP for at åbne funktionen til pulsgendannelse. Displayet viser 1 minuts nedtælling samt din pulsfrekvens. Hold pulsføleren nede, indtil den tæller ned til nul. Derefter vises det dit pulsindvindingsniveau fra F1 til F6, det vil sige fra den hurtigste gendannelse til den langsomste. Den hurtigste bedring F1 viser den bedste. Tryk på RECOVERY / UP igen for at afslutte funktionen til pulsgendannelse.

### 5. BODYFAT, BMI & BMR

I ikke-træningsstatus skal du trykke på BODYFAT for at åbne indstillingerne for kropsfedtparametre. Du kan indstille fra nedenstående rækkefølge: træningsnummer (1 ~ 8), vægt (KG), højde (CM), alder (ÅR), køn. Men hvis måleren viser M, vil vægten vise "lb", mens højden viser "in". Tryk på MODE for at fortsætte til næste parameterindstilling. Tryk på RECOVERY / UP for at øge indstillingsværdien, mens du trykker på NED for at mindske. Når du er færdig med indstillingen, skal du holde pulssensoren inde og trykke på RESET / GO. Derefter viser displayet dit kropsfedt på 6 sekunder.

Press BODYFAT again to exit body fat test.

Remark:

- During parameters setting, it will exit body fat test automatically if detects no operation signal over 10 seconds.
- During body fat test, it will display Er.1 if sense no test target over 10 seconds.

## 6. AUDIO AMPLIFIER AND SPEAKER [ IF HAVE ]

Connect the audio input plug to the audio player, the turn on the audio switch that in right side of the

## ■ BODYFAT CONTRAST

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

## ■ BATTERY REPLACE

When the display becomes dim or illegible, remove the battery and replace with SIZE AAA UM4 R03.



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