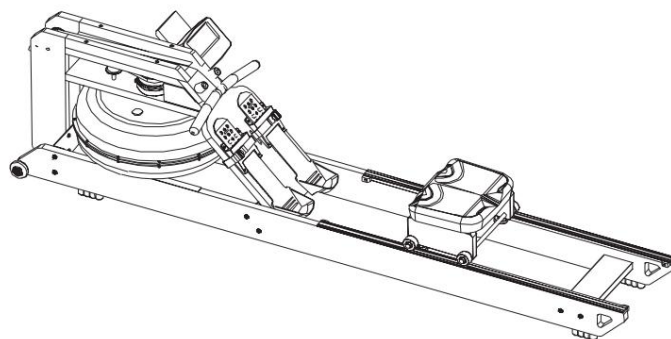


TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUKTION



READY 3.0



ROWERCRAFT

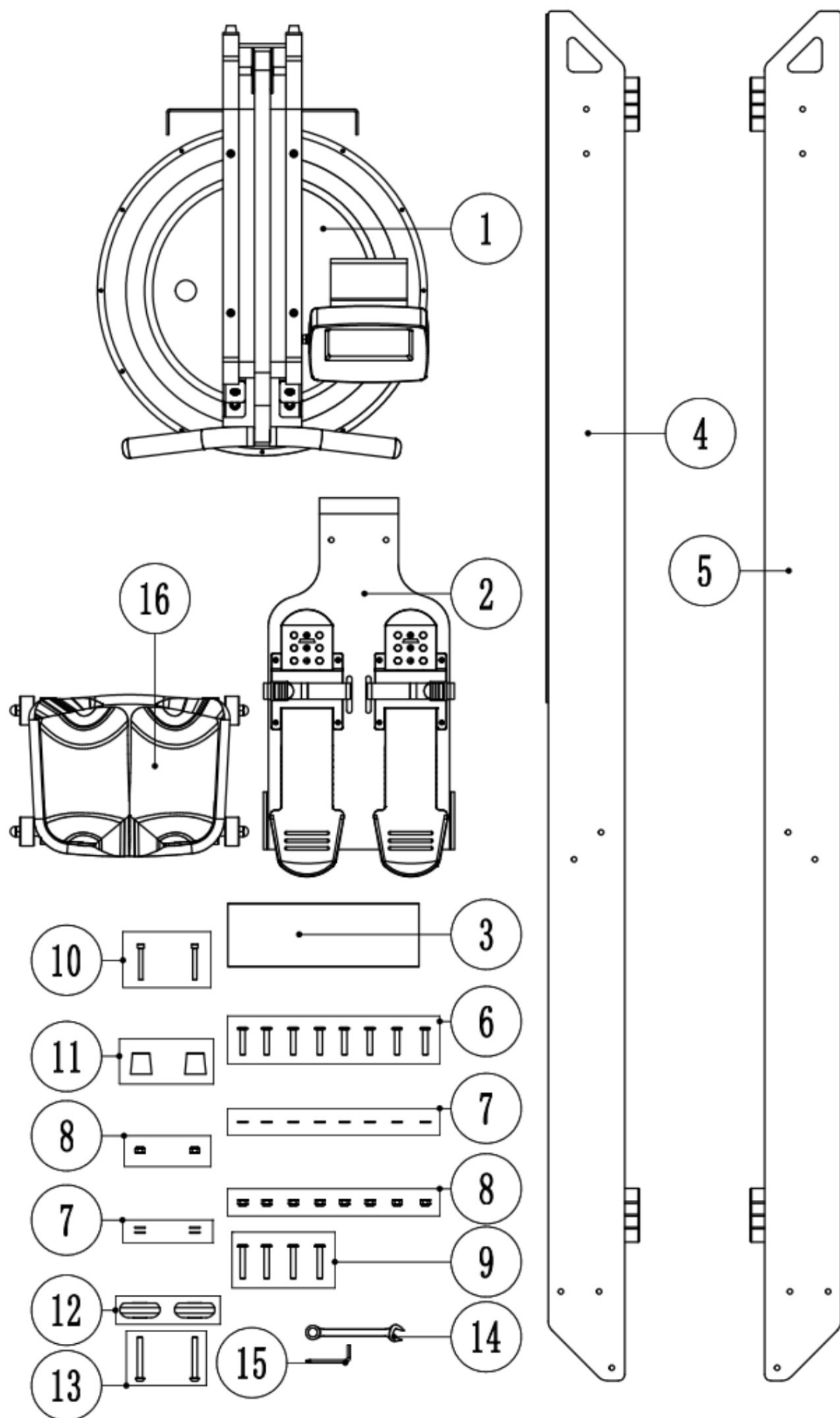


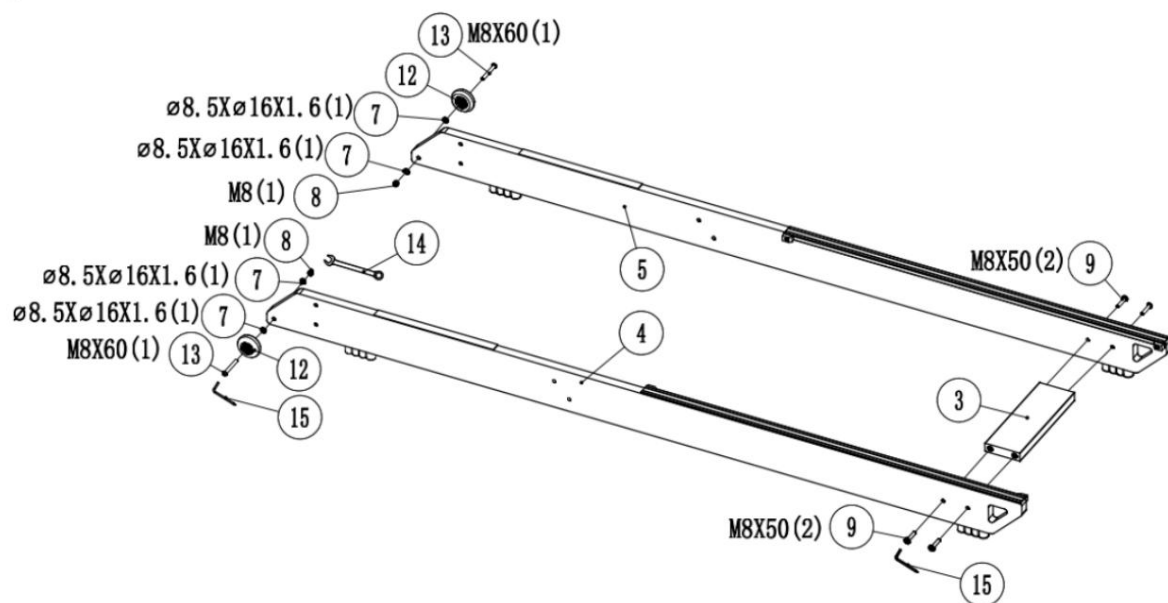
GRLDTCORXRWXCRAFT

Rev: 00

Rev: 24/07





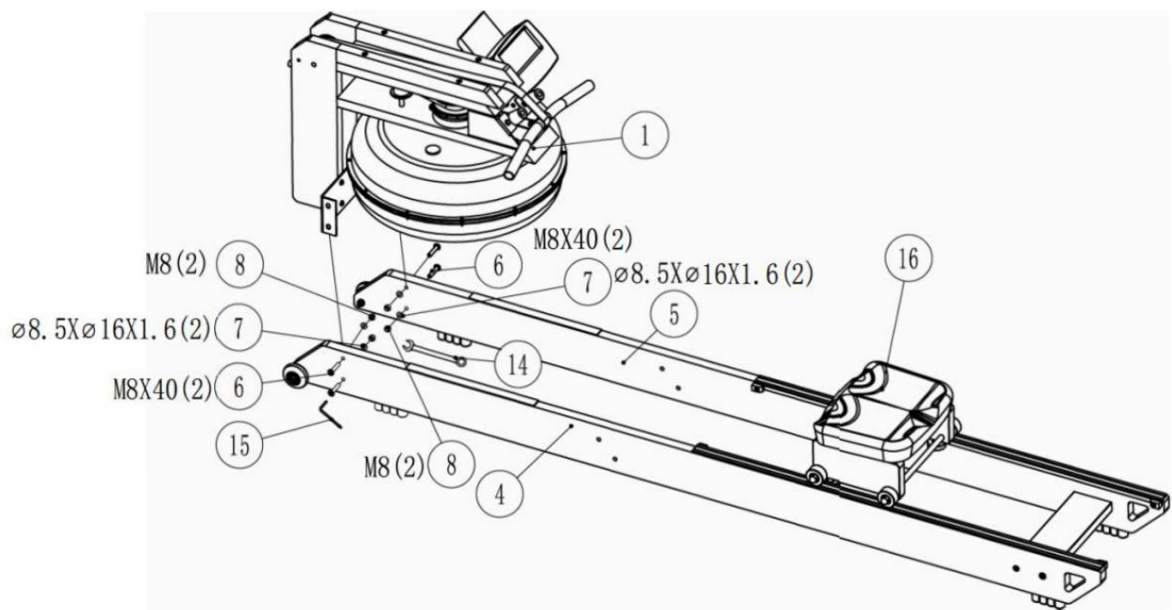


Trin 1: Forbind del 4 og del 5 med del 3 med fire skruer.

9(M8x50).

Forbind del 12 og del 5 med del 4 skrue del 13 (M8x60) og del

7(M8).



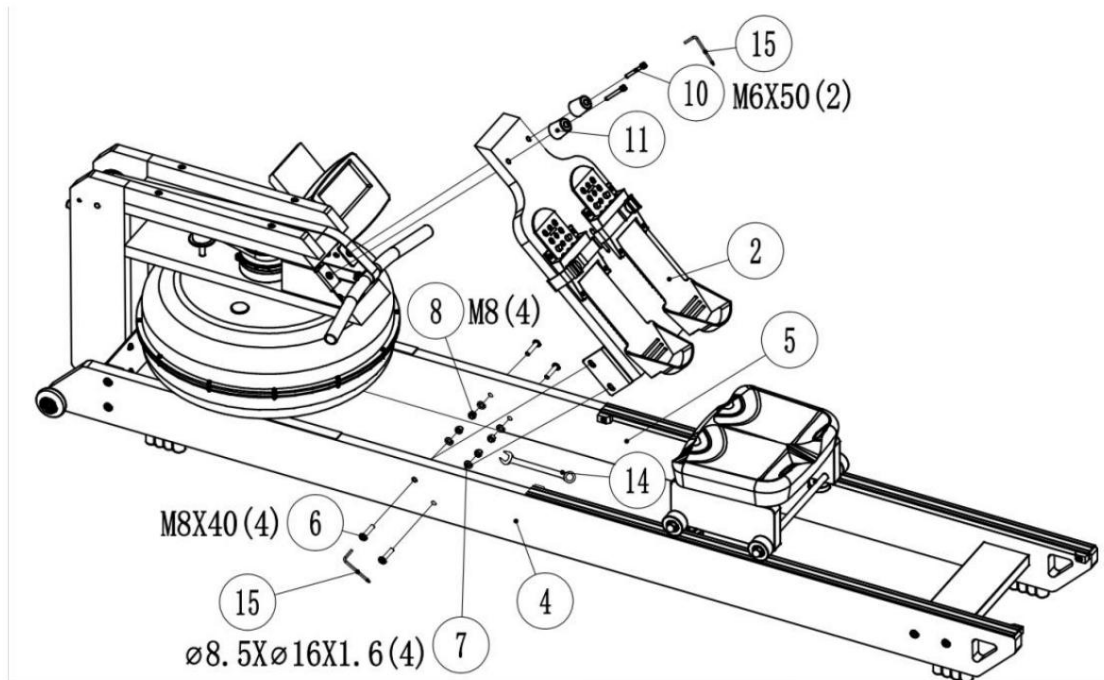
Trin 2: Placer del 16 på del 4 og del 5, Placer del 1 på del 4 og

Del 5's skumpude, juster monteringshullerne.

Forbind del 4, del 1 med del 5 ved hjælp af del 7 (M8) og del 6 (M8x40),

Lås dem med del 8 (M8), overspænd ikke boltene, før de er fulde

forbundet sammen.



Trin 3: Placer del 2 på del 1, del 4 og del 5, og juster monteringen huller, forbind del 11, del 2 og del 1 med del 10 (M6x50), og stramme dem.

Forbind del 4, del 5 med del 2 ved hjælp af del 6 (M8x40) og del 7 (M8),
Lås dem ved hjælp af del 6 (M8).

Juster afstanden mellem del 1 og del 2, og spænd alle skruerne.
6(M8x40).



Tænd

Det fulde LCD-display vises 2 sekunder efter isætning af batterier. Det vil gå ind i standbytilstanden.

Funktionsknapper:

GENOPRETTELSE: Tryk på denne knap for at teste pulsgenoprettelsen i 60 sekunder. , computeren skal have pulssignalet.

NULSTILY 1. Tryk for at gå tilbage til den forudindstillede værdi under parameterindstilling. Tryk på igen for at gå tilbage til programvalget.

2. Tryk på den for at gå tilbage til standbytilstand under stop.

3. Hold den nede i 2 sekunder, så nulstiller computeren sig.

START/STOPY START/ STOP træning.

ENTER: 1. Bekræft valg af program.

2. Bekræft parameterindstillingen, og indtast den næste parameterindstilling.
3. Tryk på den for at skifte visning af funktionsværdier under træningen.



1. Øg indstillingsparameteren

2. Vælg PROGRAM (HURTIG, MÅL, LØB)



1. Reducer indstillingsparameteren.

2. Vælg PROGRAM (HURTIG, MÅL, LØB)

DISPLAYFUNKTIONER

TID: Viser træningstiden

TID/500M: Viser den gennemsnitlige tid på 500 meter.

SPM: Slag i minuttet.

AFSTAND: Viser træningsdistancen fra 0–99999

STRØG: Viser de aktuelle strøg.

KALORIER: Viser det forbrugte kalorieindhold.

PULS: Viser brugerens puls under træningen.

A+: Viser den gennemsnitlige funktionsværdi af tiden , kalorier og puls.

Operation:



HURTIGSTART: Tryk for at vælge Hurtigstart, og tryk derefter på START/STOP for at starte træningen. (Brugeren kunne ikke ændre nogen parametre under HURTIGSTARTTILSTAND)



MÅL: Tryk

for at vælge MÅL, og tryk derefter på

ENTER for at bekræfte og indtaste fire indstillinger for TARGET-tid, TARGET-afstand,

MÅLkalorier, MÅLPULS.

A MÅLTID: Kun tiden kan forudindstilles, tryk på START/STOP for at starte

træning efter indstillingen er afsluttet. Indstillingsområdet er fra 00:00–99:00,

Hver stigning/fald er 1:00.

B MÅLDISTANCE: Kun afstanden kan forudindstilles, tryk på START/STOP for at

Start træningen efter indstillingen er færdig. Indstillingsområdet er fra

0–99900, hver stigning/reduktion er 100.

C MÅL Kalorier: Kun kalorierne kan forudindstilles. Tryk på START/STOP for at

Start træningen efter indstillingen er færdig. Indstillingsområdet er fra

0–5000, hver stigning/fald er 50.

D TARGET Puls: Kan kun forudindstilles til en værdi fra 90 til 200 slag i minuttet, tryk på

START/STOP for at starte træningen efter indstillingen er færdig.

Den vil have en bip-bip-lyd, så er pulsen højere end

MÅL Puls.



LØB: Tryk

for at vælge RACE, tryk derefter på ENTER for at bekræfte.



trykke for at vælge L1–L15. Tryk på ENTER for at bekræfte og indtaste

Indstillingen DISTANCE (AFSTAND) blinker, og tryk derefter på OP eller NED for at justere.

Tryk ENTER for at STOP-tilstand, og tryk derefter på START for at træne.

Punktmatricen vil vise U- og PC-grafik for at køre løbet.

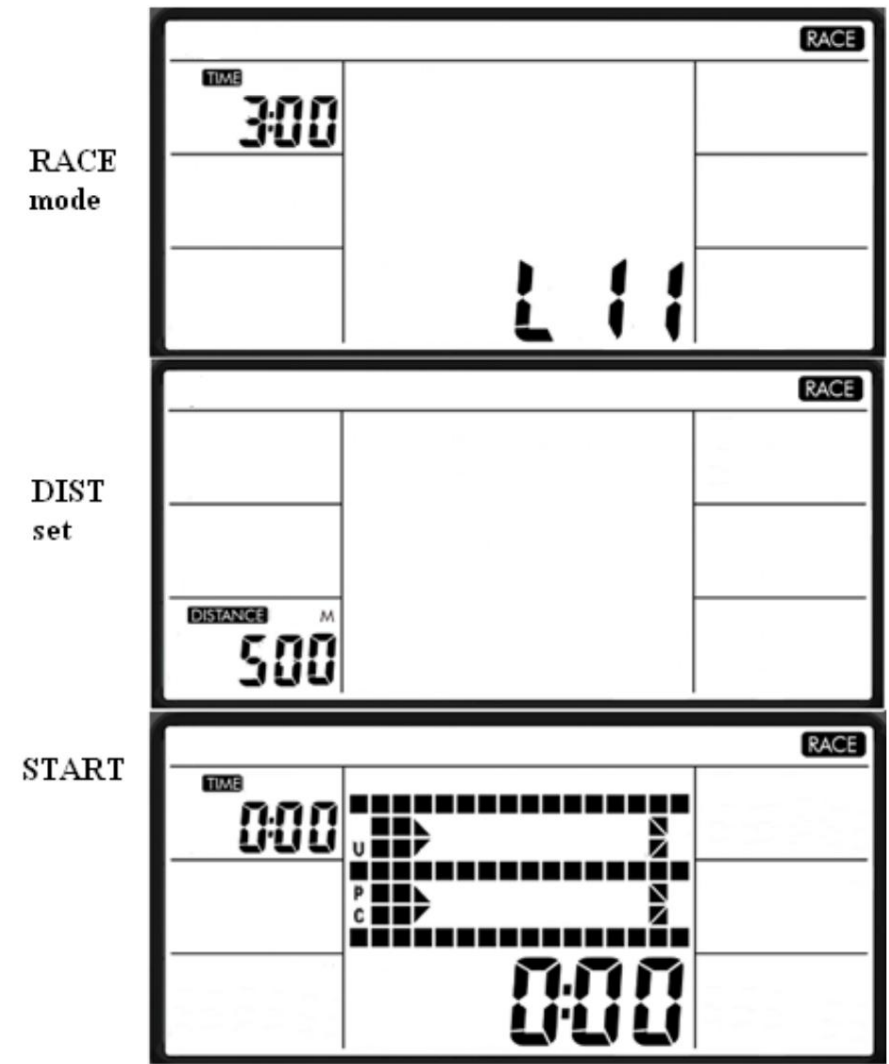
Når pc'en eller brugeren når slutningen af træningen, stopper computeren.

I TIME-vinduet kan du trykke på ENTER for at skifte mellem visning af TIME og TIME/500M A+.

SPM-vinduesvisning SPM A+, DISTANCE viser træningsdistance og

PULS-vinduet viser PULS A+. Punktmatricen viser PC WIN eller USER.

VINDE



Bemærkning: 1. LØBSPROGRAM: Kun DISTANCEN kan indstilles, TID/500M er

fast, TID/500M for L1-L15 er som nedenfor

L1	8:00		L6	5:30		L11	3:00
L2	7:30		L7	5:00		L12	2:30
L3	7:00		L8	4:30		L13	2:00
L4	6:30		L9	4:00		L14	1:30

L5	6:00		L10	3:30		L15	1:00
----	------	--	-----	------	--	-----	------

Den går i dvaletilstand efter træningsstop og ingen betjening i 256 sekunder, og alle værdier nulstilles automatisk. Start træningen, eller tryk på en vilkårlig knap for at vække computeren.

Note:

1. Den går i dvaletilstand efter 4 minutter, hvor træningen er stoppet, og alle værdier nulstilles til nul automatisk undtagen SAMLEDE SLAG. Start træningen eller tryk på en vilkårlig knap for at vække computeren.
2. Hvis computerens visning er unormal, skal du sætte batteriet i igen og prøve igen efter 15 sekunder.
3. Batterispecifikation: 1,5V UM-3 eller AA (2 stk.). Batterierne skal tages ud af apparatet, før det skrottes, og at det bortskaffes på en sikker måde.
4. Udskift venligst de nye batterier, når computeren har haft et nedbrud eller en nulstilling, dvs. batteriernes strøm var ikke nok.
5. Bortskaf ikke elektriske apparater som usorteret husholdningsaffald, brug separate indsamlingsfaciliteter.
6. Kontakt din lokale kommune for information om indsamlingssystemerne tilgængelig.
7. Hvis elektriske apparater bortskaffes på lossepladser eller lossepladser, kan farlige stoffer kan sive ud i grundvandet og komme ind i fødekæden, hvilket kan skade dit helbred og velvære.
8. Når forhandleren udskifter gamle apparater med nye én gang, er han/hun juridisk forpligtet til at tage returner dit gamle apparat til bortskaffelse i det mindste gratis.





GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Industriområde D1 15068
- Pozzolo Formigaro (AL) - Italien
www.toorx.it - info@toorx.it