

TCORX
PROFESSIONAL LINE

DANSK MANUAL

SRX7500



Revision : 00

Edition :12/15



Please, read this user's manual carefully
and keep it for future reference.

Indholdsfortegnelse

Vigtige sikkerhedsinstruktioner.....	3
Retningslinjer for sikker betjening.....	4
Hardware monteringspakke.....	5
Justering af cyklen til en passende pasform.....	10
Sådan bruges vores pedal med dobbeltfunktion.....	11
Grundlæggende retningslinjer for betjening / vedligeholdelse.....	12
Part list.....	13
Exploded View Drawing.....	16

VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

LÆS ALLE INSTRUKTIONER FØR DU BRUGER DETTE ØVNINGSUDSTYR

1. Brug kun dette udstyr til dets tilsigtede brug som beskrevet i denne vejledning. Forsøg ikke at køre på denne cykel ved høje pedalhastigheder, før du har kørt på cyklen i nogen tid og er behagelig at køre med langsommere pedalhastighed.
2. Cyklen er IKKE udstyret med et frihjulssystem, hvilket betyder, at når svinghjulet er i bevægelse, vil pedalerne være i bevægelse. Forsøg ikke at stoppe enheden ved at lægge bagudtryk på pedaler, mens de drejer, da knæskade kan forekomme. Forsøg ikke at fjerne dine fødder fra pedalerne, mens de bevæger sig.
3. Vent til svinghjulet kyststoppes, før du afmonterer cyklen. Hvis du vil stoppe svinghjulet, skal du trykke på bremseknappen.
4. Alvorlig skade eller død kan forekomme ved overtræning. Kontakt en læge eller en kvalificeret træningsinstruktør for at bestemme et træningsprogram, der passer til dit fitnessniveau.
5. Forsøg ikke at dreje pedalhåndsvingene med hånden. Rør ikke ved nogen køremekanisme, mens den er i bevægelse, da der kan opstå mulig skade.
6. I en hjemmeplads skal du holde børn væk fra cyklen, når den ikke er i brug. Hold børn og kæledyr væk fra enheden, mens den er i brug.
7. Forsøg ikke at udføre dybe bevægelser på styret.
8. Fald eller indsæt aldrig genstande i cyklens åbning.
9. Brug kun cyklen på et stabilt, plant gulv.
10. Følg instruktionerne for sikker brug af udstyret, inklusive korrekt sædeposition, styrets position og brug af fodpositioneringssystem til pedaler. Forsøg ikke at trække styrets stolpe og sædestolpe hen over "MAX."-Uddannelsen.
11. For sikker betjening skal der være mindst 1 fod (30 cm) ledig plads til hver side af enheden og 2 fod (60 cm) ledig plads bag på enheden.

Undersøg regelmæssigt cyklen for skader og slid. Inoperable komponenter skal udskiftes med det samme, eller udstyret bør ikke bruges, før det er repareret.

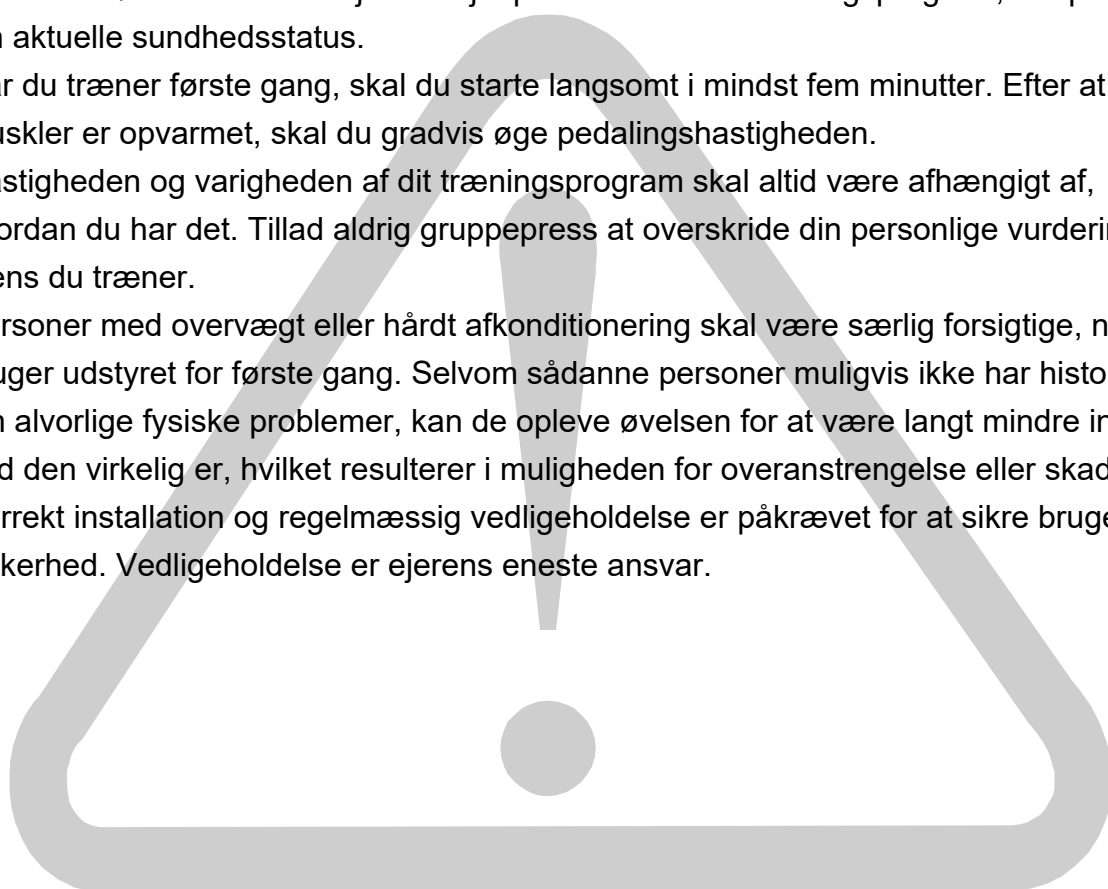
Manglende overholdelse af alle retningslinjer kan kompromittere effektiviteten af træningsoplevelsen, udsætte dig selv (og muligvis andre) for skader og reducere udstyrets levetid.

RETNINGSLINJER FOR SIKKER BETJENING

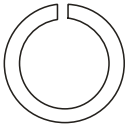
ADVARSEL!

SOM EJER AF DET ØVRIGE Udstyr, SKAL DU INSISTERE, AT ALLE BRUGERE FØLGENDE SAMME RETNINGSLINJER: DU SKAL GØRE DETTE MANUAL TILGÆNGELIGT FOR ALLE BRUGERE..

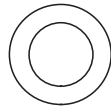
1. Få en komplet fysisk undersøgelse fra din læge, og registrer en
2. sundheds- / fitnessmedarbejders hjælp til at udvikle et træningsprogram, der passer til din aktuelle sundhedsstatus.
3. Når du træner første gang, skal du starte langsomt i mindst fem minutter. Efter at dine muskler er opvarmet, skal du gradvis øge pedalingshastigheden.
4. Hastigheden og varigheden af dit træningsprogram skal altid være afhængigt af, hvordan du har det. Tillad aldrig gruppepress at overskride din personlige vurdering, mens du træner.
5. Personer med overvægt eller hårdt afkonditionering skal være særlig forsigtige, når de bruger udstyret for første gang. Selvom sådanne personer muligvis ikke har historier om alvorlige fysiske problemer, kan de opleve øvelsen for at være langt mindre intens, end den virkelig er, hvilket resulterer i muligheden for overanstrengelse eller skade.
6. Korrekt installation og regelmæssig vedligeholdelse er påkrævet for at sikre brugerens sikkerhed. Vedligeholdelse er ejerens eneste ansvar.



Hardware monteringspakke



#49. 5/16" × 1.5T_
Split Washer (4pcs)



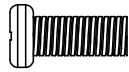
#48. 5/16" × 16 × 1T_
Flat Washer (4pcs)



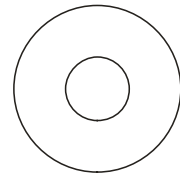
#82. 3/8"
Cap Nut (4 pcs)



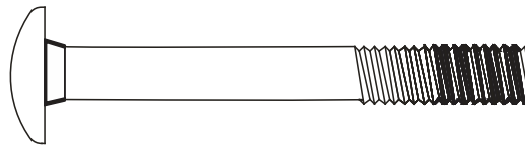
#88. 5/16" × 5/8"
Button Head Socket Bolt (4pcs)



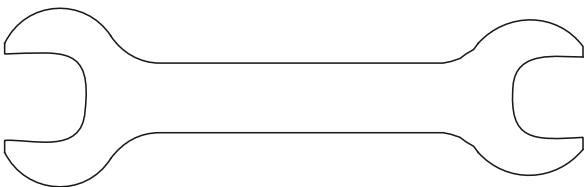
#91. M5 × 10m/m_
Phillips Head Screw (2pcs)



#83. 3/8" × 23 × 1.5T_
Curved Washer (4pcs)



#81. 3/8" × 3-1/2"
Carriage Bolt (4pcs)



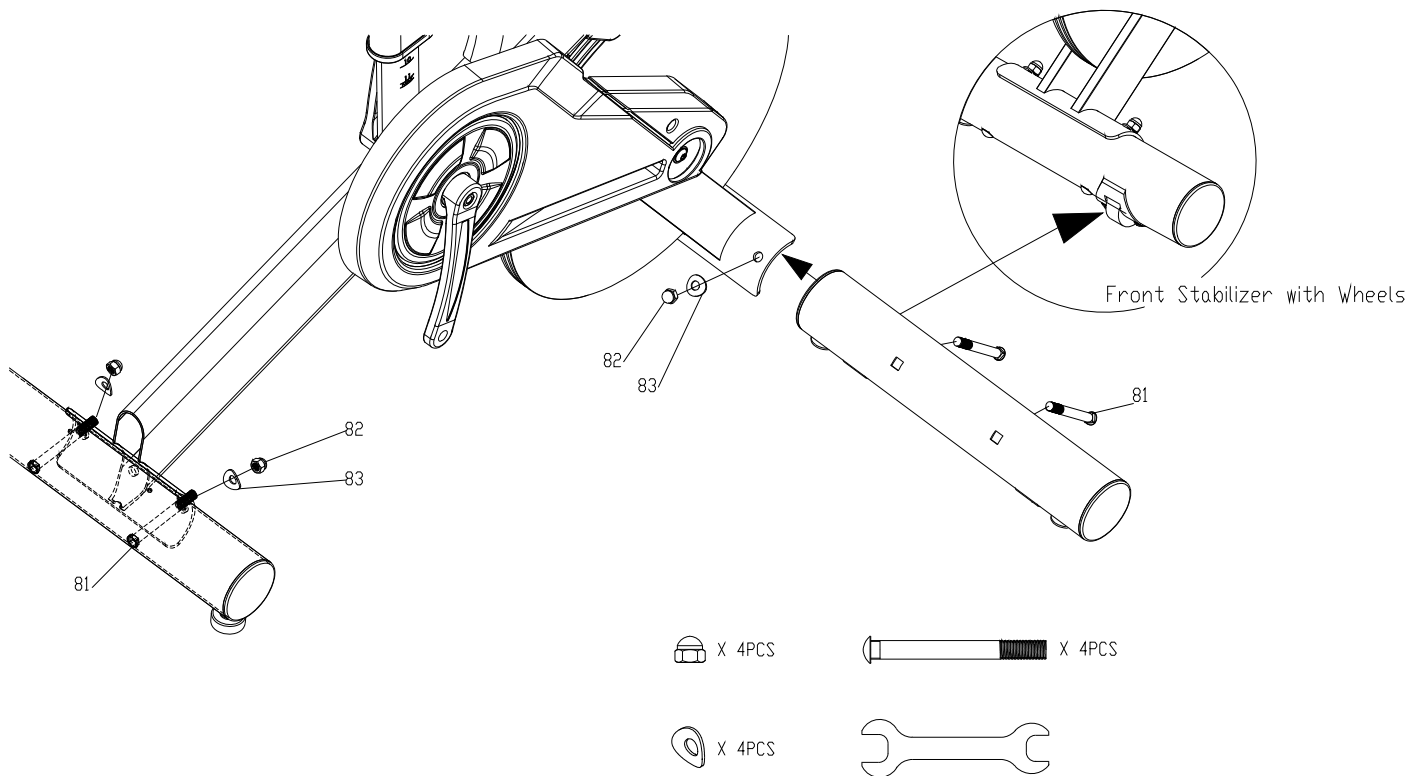
#85. 14/15m/m_ Wrench(1pc)



#86. M5_ Combination M5 Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver(1pc)

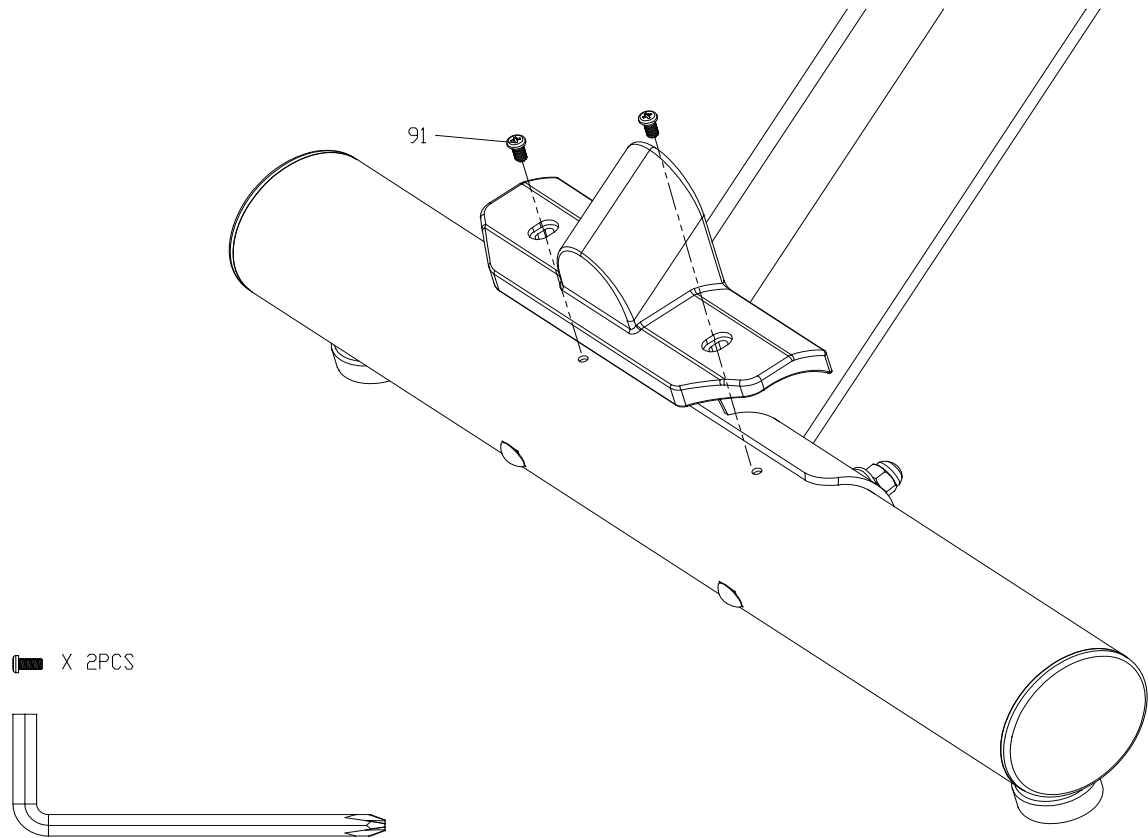
TRIN 1 Stabilisatorenhed

- Installer for- og bageste stabilisatorer med fire 3/8 "× 3-1 / 2" bolte (81), fire 3/8 "buede skiver (83) og fire 3/8" møtrikker (82). Den forreste og bageste stabilisator er forskellige. Sørg for at samle stabilisatoren med hjulene på fronten af cyklen.



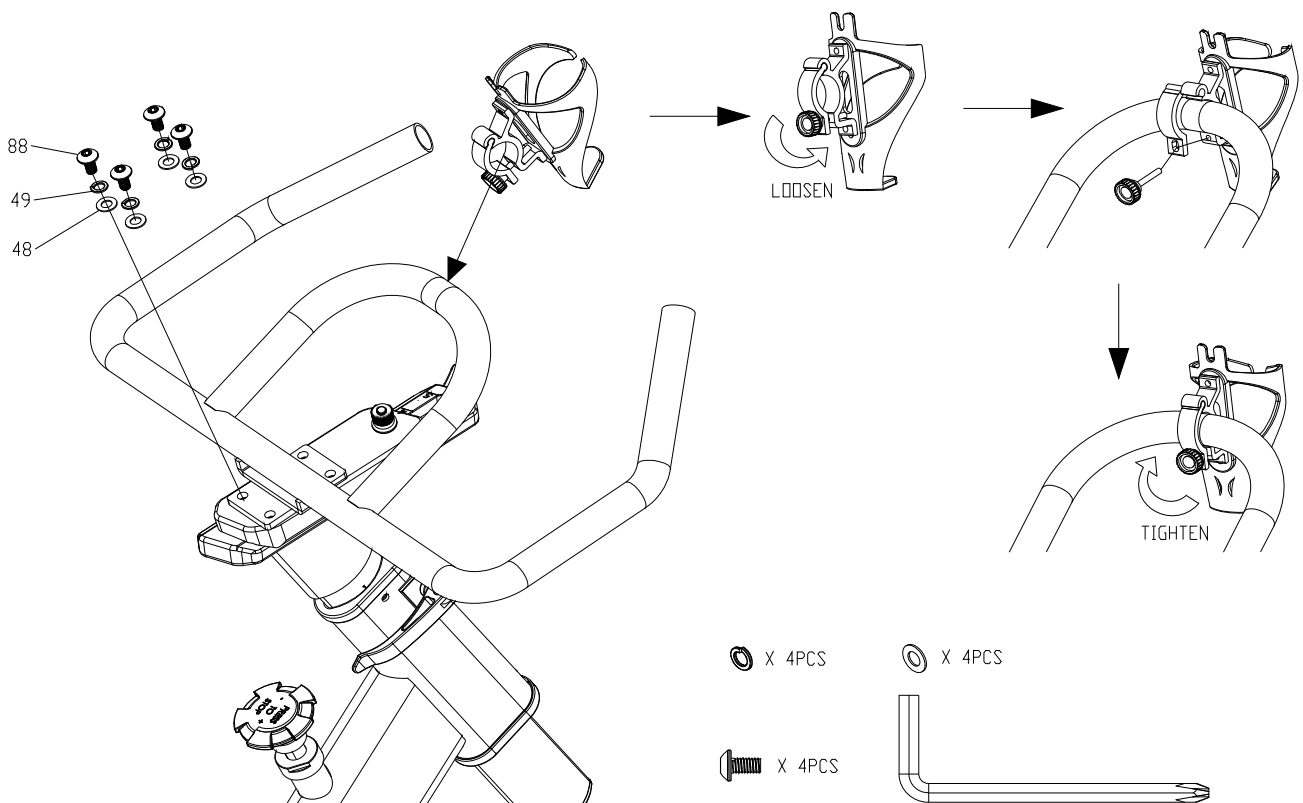
TRIN 2 Bagklap

- Installer bageste stabilisatorafdækning med to M5 x 10 mm skruer (91).



TRIN 3 Styret og drikkeholderen

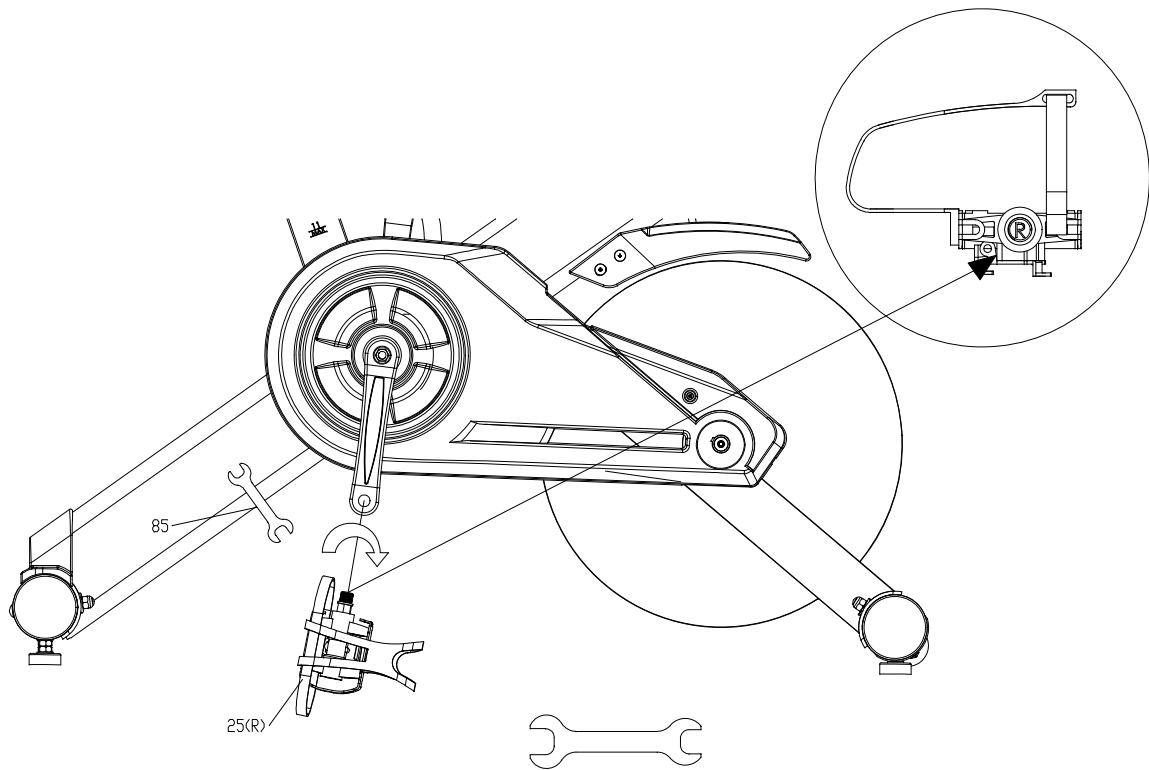
- Installer styret med fire 5/16 "x 15 mm bolte (88), 5/16" skiver (49) og fire 5/16 "flade skiver (48). Spænd boltene sikkert.
- Installer drikkeholderen på styret ved at løsne skruen, klemme fast på styret og spænd skruen igen.



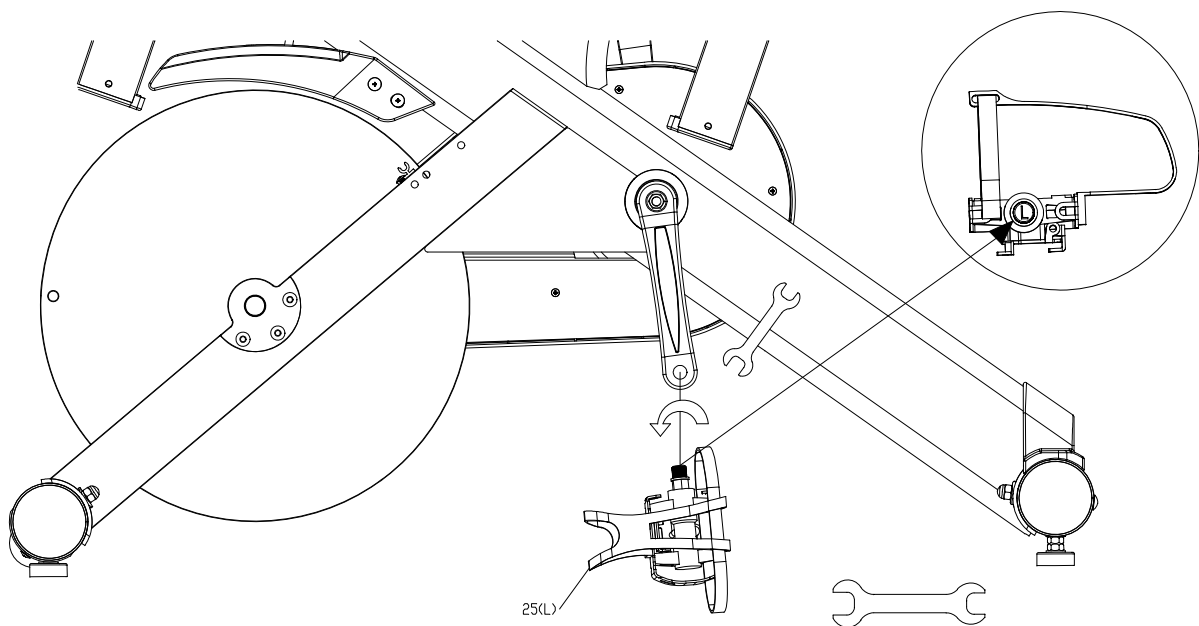
TRIN 4 Pedalmontering

- Installer Venstre (25L) og højre (25R) pedaler til pedalarmene. Bemærk, at venstre pedal har en omvendt gevindbolt og skal strammes mod uret. Pedalerne identificeres med enten en R eller L stempet ind i enden af bolten.

Højre Pedal



Venstre Pedal



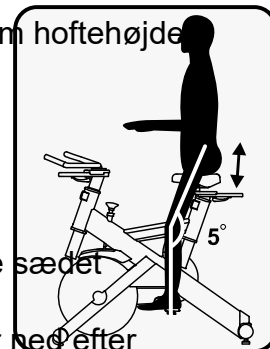
Justering af cyklen

Brug lidt tid på at lære, hvordan du korrekt tilpasser cyklen til din krop; det vil gøre dine træninger mere behagelige og en mere sikker oplevelse. At køre på cyklen, når den er forkert justeret, kan resultere i ubehag og øge din risiko for kvæstelser.

Justering af sædeposition:

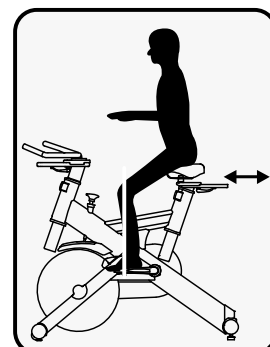
Justering af sædehøjde:

1. Når du står ved siden af cyklen, skal du justere sædet, indtil det handler om hoftehøjde
2. Drej kranken indtil pedalerne er i lodret position: Klokken.12 og 6
3. Placer din fod i buret af pedal tættest på gulvet og monter cykel. Sørg for, at din fodkugle er over midten af pedalen. Dit ben skal være let bøjet ved knæet, ca. 5 grader.
4. Hvis dit ben er for lige, eller hvis din fod ikke kan røre pedalen, skal du lavere sædehøjde. Hvis dit ben er bøjet for meget, bliver du nødt til at hæve sædet højde.
5. Afmonter cyklen. Løsn hurtigudløserhåndtaget på sædet og juster op eller ned efter behov.
6. Når sædet er i den ønskede position, skal du spænde hurtigudløseren for at fastgøre sædet.
7. Bemærk det endelige positionsmærke på sædet til fremtidig reference.



Justering af sæde i vandret position:

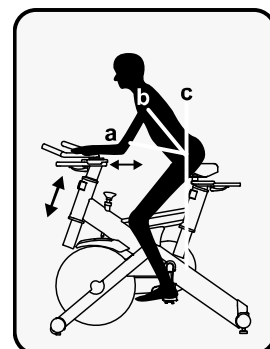
1. Sæt dig på cyklen med krankarme i positionerne 3 og 9. Ved træning af landevejscykler opnås en korrekt position fremad / bagud på sædet, når der er et lille stød øverst på skinnebenet over pedalakslen.
2. Afmonter cyklen. Løsn hurtigudløseren under sædet, og skub sædet fremad eller bagud efter ønske; stram derefter hurtigudløseren.



Justering af styret:

Justering af styr-højden:

1. Styrets højde er et spørgsmål om præference. Start med en styrhøjde, der er den samme som sædehøjden. Justering af styret højere giver rytteren en mere lodret position; lavere vil resultere i en mere krøllet position.
2. Løft eller sænk styret ved at løsne hurtig frigørelse på styret indsæt og juster ved at skubbe styrets monterings op eller ned efter ønske. Spænd derefter hurtigudløseren for at fastgøre styrestolpen. Bemærk endeligt positionsmærke på styrestolpen til fremtidig reference.



Justering af styret frem/ tilbage:

1. Løsn hurtigudløseren under styret, og skub styret frem eller tilbage efter ønske. En passende frem- / bagposition skal give køreren mulighed for komfortabelt at gribe styret med en let bøjning ved albuen.
2. Stram hurtigudløseren for at fastgøre styret.

SÅDAN BRUGER DU DUAL FUNCTION PEDAL:

Montering af klodser til dine sko

Hvis du har spørgsmål, anbefales det, at du konsulterer en cykelforhandler for at få hjælp og også henvise til din skoproducentens instruktioner.

Ved fastgørelse af klodsen skal den laterale midtlinie være under midten af fodkuglen. Justér fremad og bagud via åbningerne i skosålen. Juster sidelæns via afspilning mellem cleat-skive og cleat. Spænd klodser meget fast. Cleat position kan være finjusteret, afhængigt af personlig præference, efter brug af prøveperioden. Det kan tage tid at finde din optimale cleat-opsætning.

Tå klip

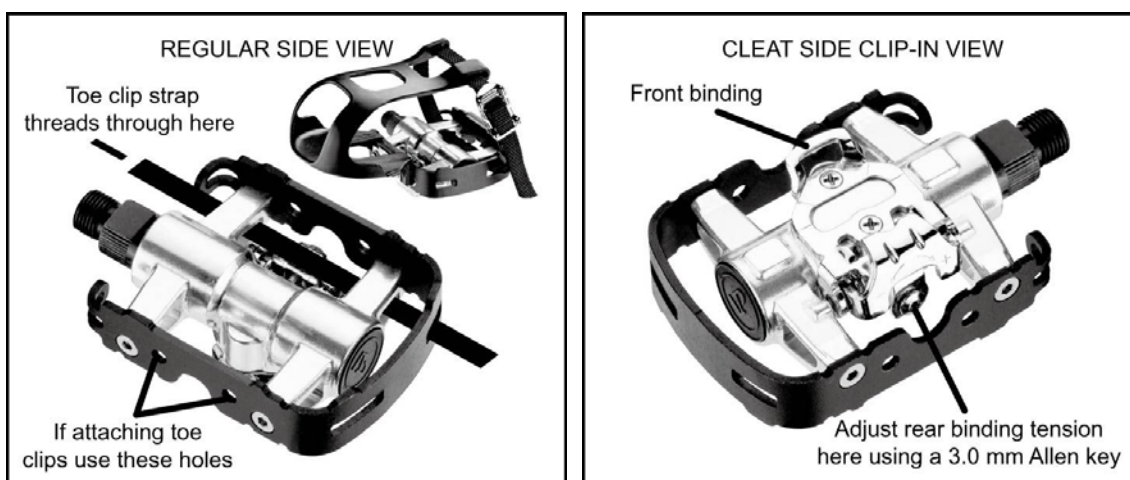
Alle standard tåklemmer kan fastgøres til pedalerne. Brug fastgørelseshardware og installationsinstruktioner, der følger med tåklips, og sørg for, at fastgørelsesskruerne er strammet godt inden brug.

Sådan bruges pedaler

Indgrib klodsede sko i pedaler ved at placere klods mellem bindinger, mens du skubber ned. Frakobl ved at dreje hælen udad fra en motionscykel.

Bindespændingen er justerbar og bør indstilles, så cleat og sko ikke løsnes ved pedalering. Brug en unbrakonøgle til at dreje spændingsjusteringsskruer med uret for at øge bindespændingen, mod uret for at reducere bindespændingen.

Brug den modsatte side af pedalen fra klemmesiden, når du bruger almindelige sportstræningssko. Den almindelige side kan bruges med eller uden tåklips.



GRUNDLÆGGENDE BETJENING

Nu hvor du har etableret en ordentlig rideposition, skal du tage et par minutter på at cykle og bestemme, at din position er komfortabel. Begynd at trampe i langsomt tempo med tæer og knæ rettet direkte fremad. Hold styret let og i en position, der giver dine skuldre og overkroppen mulighed for at slappe af. Pedal let, med lav modstand, indtil du føler dig sikker på, at du kunne køre i den position i løbet af din træning.

ADVARSEL!

HVIS NÅGON TID UNDER DIN workout, føles du brystpine, opleve alvorlig muskulær ukomfort, føle falske eller er en kort pause, stoppe med at øve lidt. HVIS BETINGELSEN PERSISTERER, BØR DU DIN MEDLEMSLIGE RÅDGIVELSE.

1. Pedalmodstand styres af spændeknapen. Modstand kan ændres når som helst ved at dreje spænderknap: med uret for mere modstand; mod uret for mindre modstand.
2. Tryk på drejeknapen ned for at aktivere bremsen.
3. Før du afmonteres, skal du anvende bremsen for at stoppe svinghjulet, eller øge modstanden og lad svinghjulet stoppe.

MAINTENANCE GUIDELINES

MAINTENANCE SCHEDULE

PART	RECOMMENDED ACTION	FREQUENCY	CLEANER	LUBRICANT
Pedals	Ensure that pedals are tight in crank arms; that all screws on pedals are tight; and that the pedal straps are not frayed	Before each use	N/A	N/A
Frame	Wipe down by using a soft damp clean cloth	Daily	Water	N/A
Flywheel	Wipe down by spraying on a rag and applying a light coat to sides of the flywheel	Weekly	WD-40 spray.	N/A
Brake Pad	Inspect for excessive wear or a dry leather brake pad	Weekly	N/A	3-IN-ONE Oil or 10W oil. Do not use silicone-based lubricants

1. Do not service internal parts of pedals. If they are found to be worn internally, we recommend replacing the pedal.

2. Use of lubricants or cleaning solutions other than those so specified will result in diminished performance and a shorter life span for that part.

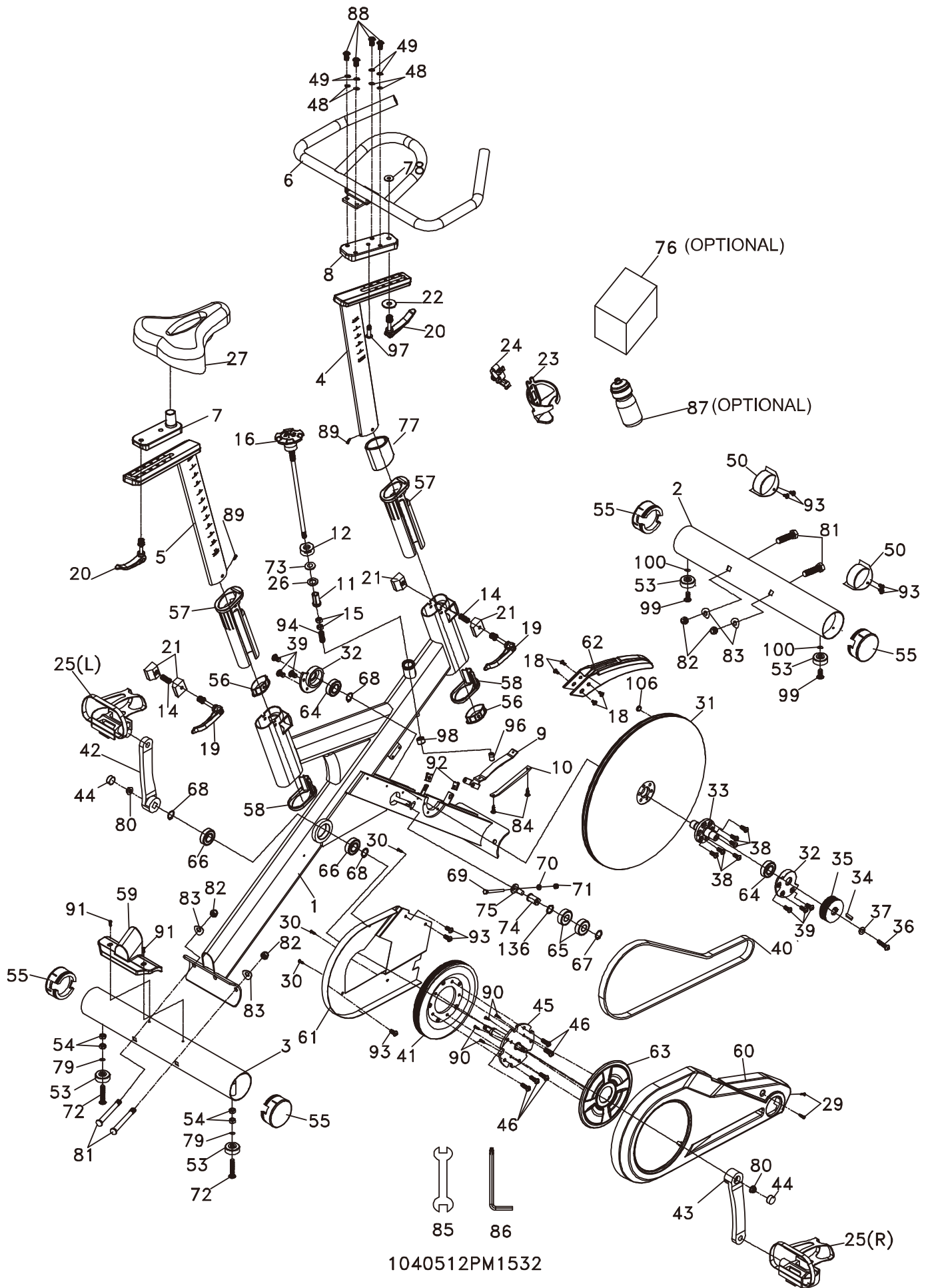
PARTS LIST

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Handlebar Post	1
5	Seat Post	1
6	Handlebar	1
7	Sliding Seat Mount	1
8	Sliding Handlebar Mount(Front)	1
9	Adjusting Plate	1
10	Brake Pad - Wool Felt	1
11	Bushing	1
12	Nut	1
14	Ø13 × Ø10 × 16L_Spring	2
15	M10 × P1.25 × 3T_Luck Nut	2
16	Brake Tension Knob	1
18	M6 × 15m/m_Phillips Head Screw	4
19	Quick Release lever	2
20	Quick Release lever	2
21	Aluminum Locking V-Blocks	4
22	5/16" × 35 × 3.0T_Flat Washer	1
23	Drink Bottle Holder	1
24	Drink Bottle Holder	1
25	Pedal (25L.25R)	1
26	Anti-Rotation Washer	1
27	Seat Cushion	1
29	5 × 16m/m_Tapping Screw	2
30	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	3
31	Flywheel	1
32	Bearing Housing	2
33	Flywheel Axle	1
34	□5 × 18L_Woodruff Key	1
35	Ø66 × 22m/m_Flywheel Pulley	1
36	5/16" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	1
37	5/16" × 20 × 3.0T_Flat Washer	1
38	5/16" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	6
39	M6 × 10L_Phillips Head Screw	6
40	Belt	1
41	Ø209 × 21m/m_Flywheel Pulley	1

No.	Description	Qty
42	Crank Arm(L)	1
43	Crank Arm(R)	1
44	M22 × 1.0 /Ø23_Crank Arm End Cap	2
45	Crank Axle	1
46	5/16" × 1/2" _Button Head Socket Bolt	5
48	5/16" × 16 × 1T _Flat Washer	4
49	5/16" × 1.5T _Split Washer	4
50	Transportation Wheel	2
53	Ø35 × 10m/m _Rubber Foot	4
54	3/8" _Nut	4
55	Stabilizer End Cap	4
56	End Cap, Eye Tube	2
57	Plastic Slide Insert, Eye Tube	2
58	Bottom End Cap, Eye Tube	2
59	Rear Stabilizer Cover	1
60	Chain Cover(Outer)	1
61	Chain Cover(Inner)	1
62	Flywheel Fender	1
63	Pulley Cover	1
64	6004 _Bearing(NSK)	2
65	6203 _Bearing	2
66	6004 _Bearing(TMT)	2
67	Ø17 _C Ring	1
68	Ø20 _C Ring	3
69	1/4" × 3" _Hex Head Bolt	1
70	1/4" _Hex Head Bolt	1
71	1/4" × 5.5T _Nyloc Nut	1
72	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	2
73	Ø16.7 × 2.5T _Star Washer	1
74	Idler Axle	1
75	Idler Adjustment Carriage Bolt	1
77	30 × 60 × 4T × 83L _Foam Stop, Handlebar Eye Tube	1
78	Ø5/16" × 23 × 2.0T _Flat Washer	1
79	3/8" × 19 × 1.5T _Flat Washer	2
80	M10 × 1.25 _Nut	2
81	3/8" × 3-1/2" _Carriage Bolt	4
82	3/8" _Cap Nut	4
83	3/8" × 23 × 1.5 _Curved Washer	4
84	M5 × 12m/m _Tapping Screw	2

No.	Description	Qty
85	14.15m/m_Wrench	1
86	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
87	Drink Bottle	1
88	5/16" × 5/8" _Button Head Socket Bolt	4
89	M5 × 10m/m _Socket Head Cap Bolt	2
90	Ø5 × 10m/m _Tapping Screw	4
91	M5 × 10m/m _Phillips Head Screw	2
92	M5 _Speed Nut Clip	2
93	M5 × 10m/m _Tapping Screw	7
94	Ø18 × Ø15 × 24L _Spring	1
96	Sensor Rack	1
97	5/16" × 1" _Button Head Socket Bolt	1
98	18.5 × 12.5 × 8.2 × 15L _Sleeve Bushing	1
99	3/8" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	2
100	3/8" × 21 × 2T _Flat Washer	2
106	10 × 2.5L _Magnet	1
136	Rubber Pad(Ø17.5×Ø23.5×0.3T)	1

Exploded View Drawing



1040512PM1532



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it