

TOORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUKTION

CHRONO»LINE



SRXEVOLVE

iConsole-appmanual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/ikonsole



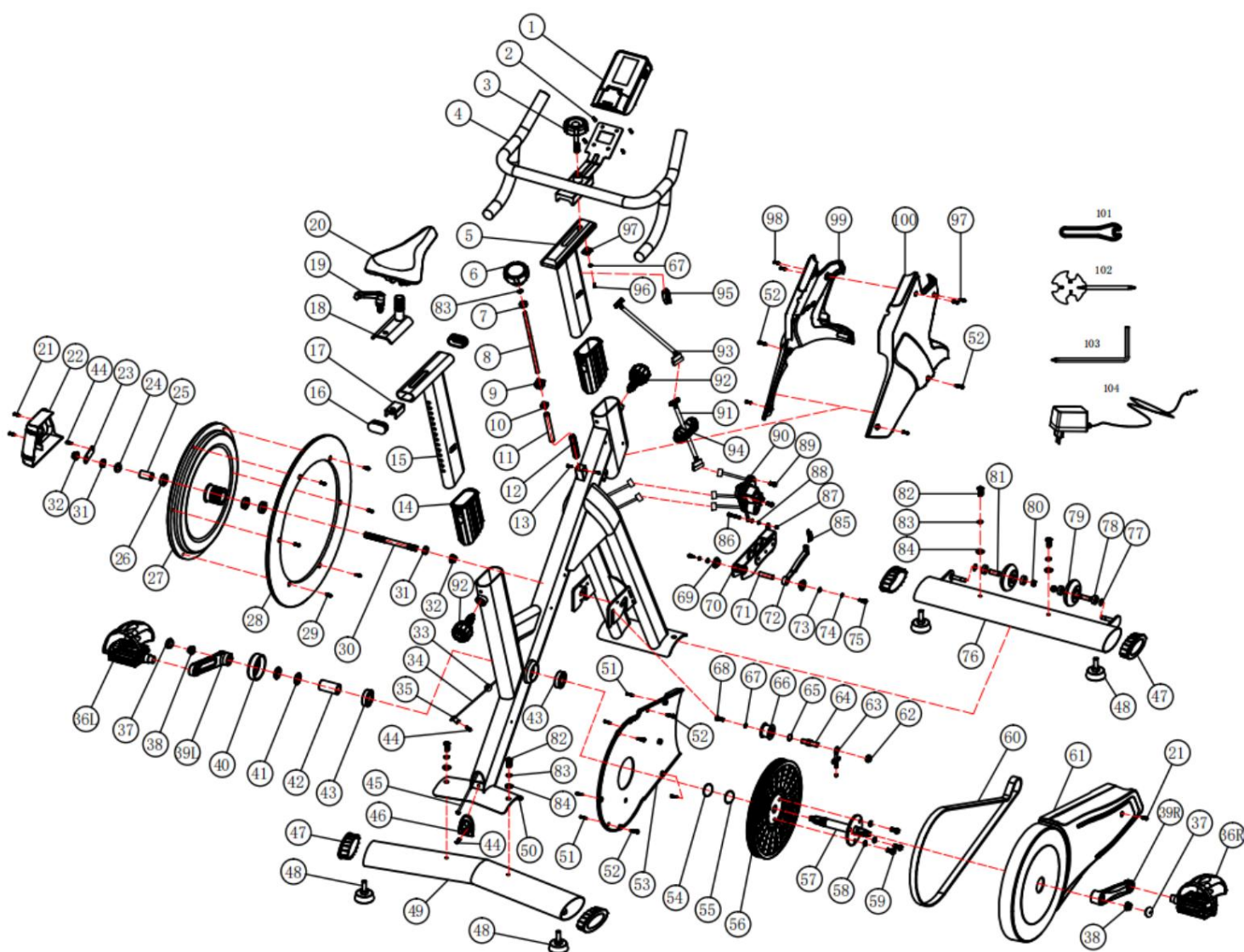
GRLDTOORXSRXEVO

Rev: 00

Red: 23/01



EKSPLODERINGSTEGNING



DELLISTE

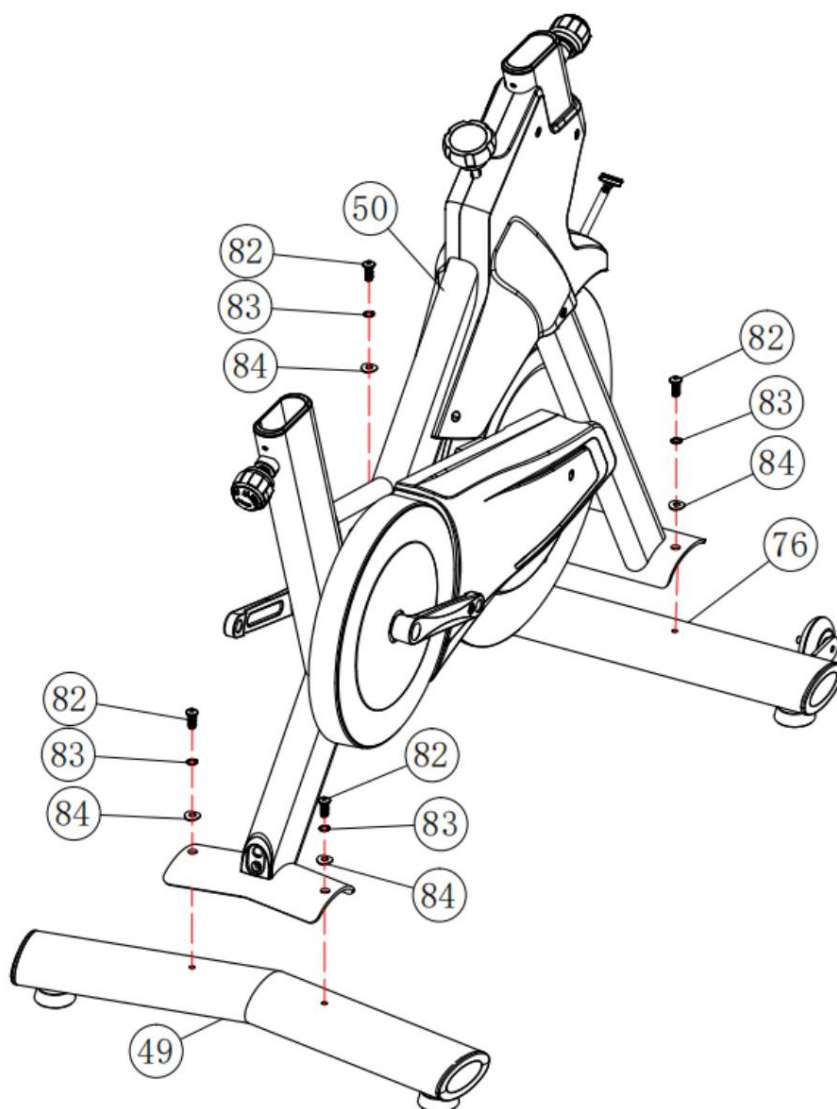
Varenummer	Beskrivelse	Mængde
1	Computer	1
2	Skrue	4
3	Knop	1
4	Styr	1
5	Styrsøjle	1
6	Nødbremse	1
7	Sekskantmøtrik	1
8	Bremsebolt	1
9	Endekappe	1
10	Møtrik	1
11	Rørafstandsstykke	1
12	SKIVE	1
13	Skrue	2
14	Bøsning	2
15	Sadelpind	1
16	Endekappe	2
17	Gliderør fast møtrik	1
18	Glidende rør	1
19	L-formet knap	1
20	Sadel	1
21	Skrue	3
22	Plastikdæksel	1
23	Jernplade	1
24	skive	1
25	Rørafstandsstykke	1
26	Leje	3
27	Svinghjul	1
28	Aluminiumsring	1
29	Skrue	6
30	Svinghjulsaksel	1
31	Sekskantmøtrik	2
32	Flangemøtrik	2
33	Lille endekappe	1

34	Sensorkabel	1
35	Sensor	1
36L	Pedal til venstre	1
36R	Pedal til højre	1
37	Krumtap endekappe	2
38	Flangemøtrik	2
39L	Krank venstre	1
39R	Krank højre	1
40	Rundt låg	1
41	Møtrik	2
42	Rør	1
43	Leje	2
44	Skrue	3
45	DC-kabel	1
46	DC-kabeldæksel	1
47	Bagendekappe	4
48	Justeringspude	4
49	Bagerste stabilisatorstang	1
50	Hovedramme	1
51	Skrue	7
52	Skrue	5
53	Kædeafdækning venstre	1
54	skive	1
55	skive	1
56	Bæltehjul	1
57	Aksel	1
58	Fjederskive	3
59	Unbrakobolt	3
60	Bælte	1
61	Kædeafdækning højre	1
62	Møtrik	1
63	Justerbart bælt sæt	1
64	Løbeaksel	1
65	Bølget skive	1
66	Tomgangshjul	1
67	skive	2
68	Sekskantskrue	1
69	Endekappe	2

70	Magnetsæt	1
71	Magnetsæt aksel	1
72	Bremsepude	1
73	skive	2
74	Fjederskive	2
75	Sekskantskrue	2
76	Forreste stabilisatorstang	1
77	skive	2
78	Bøsning	4
79	Hjul	2
80	Møtrik	2
81	Plastrør	2
82	Unbrakobolt	4
83	Fjederskive	5
84	Buet skive	4
85	skive	1
86	Skrue	1
87	Møtrik	1
88	Møtrik	2
89	Skrue	2
90	Motor	1
91	Nederste computerkabel	1
92	Knop	2
93	Øvre computerkabel	1
94	Endekappe	1
95	Endekappe	1
96	Skrue	1
97	Møtrik	1
98	Skrue	6
99	Forreste plastikdæksel til venstre	1
100	Forreste plastikdæksel højre	1
101	Skruenøgle	1
102	Kombinationsnøgle	1
103	Unbrakonøgle	1
104	Adapter	1

SAMLEVEJLEDNING

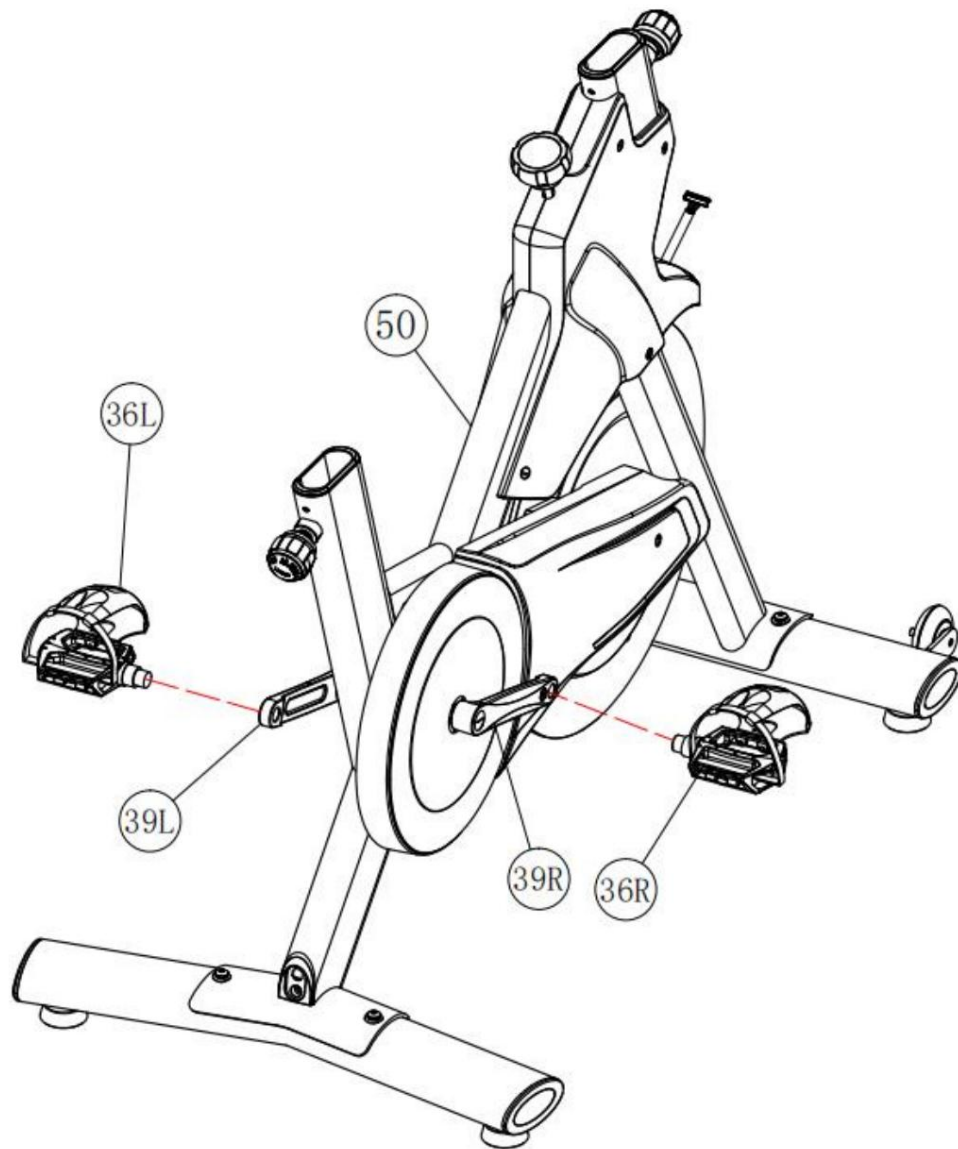
TRIN 1



A. Fastgør den forreste stabilisatorstang (76) på hovedrammen (50) med 2 unbrakobolte (82), 2 fjederskiver (83) og 2 buede skiver (84). Spænd den helt.

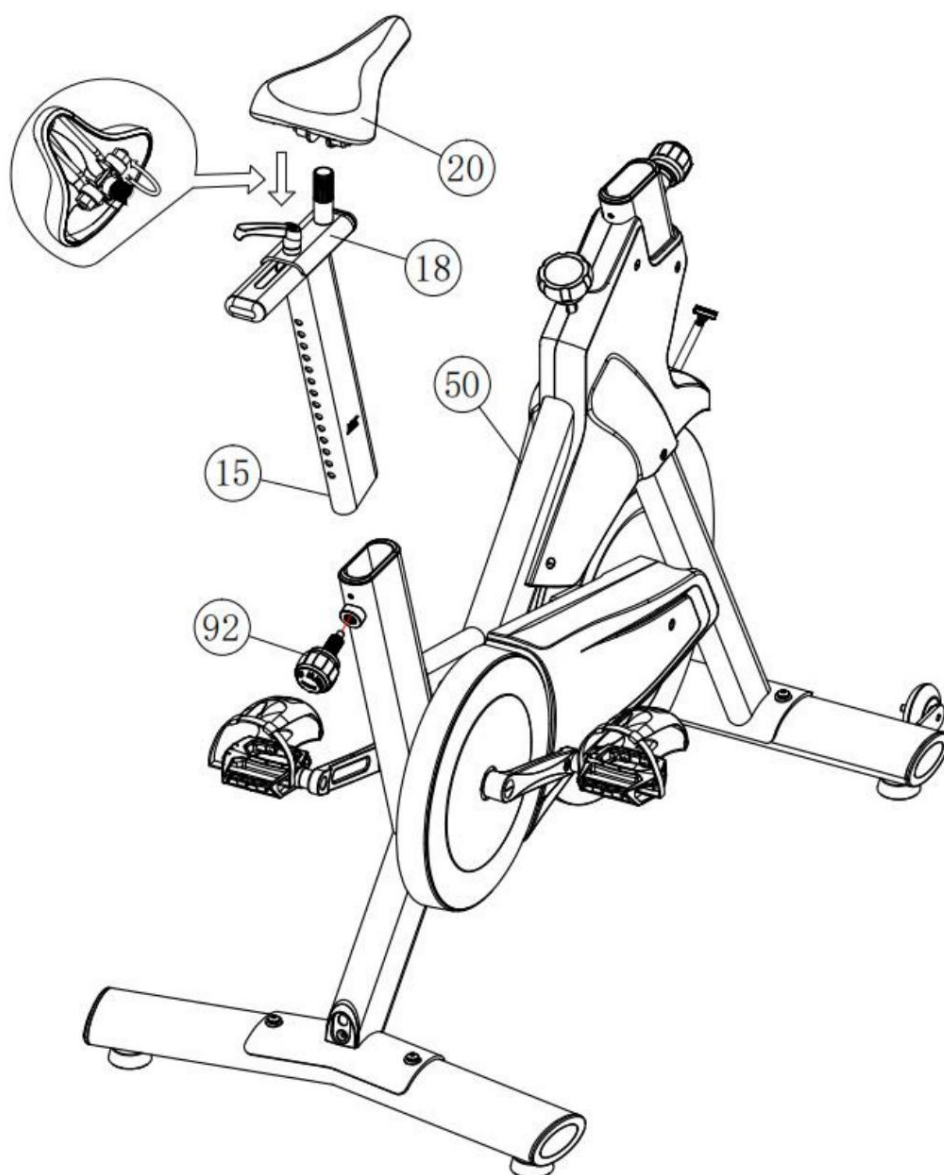
B. Fastgør den bageste stabilisatorstang (48) på hovedrammen (50) med 2 unbrakobolte (82), 2 fjederskiver (83) og 2 buede skiver (84). Spænd den helt.

TRIN 2



A. Fastgør venstre pedal (36L) og højre pedal (36R) til venstre krank (39L) og højre krank (39R), og spænd den med uret.

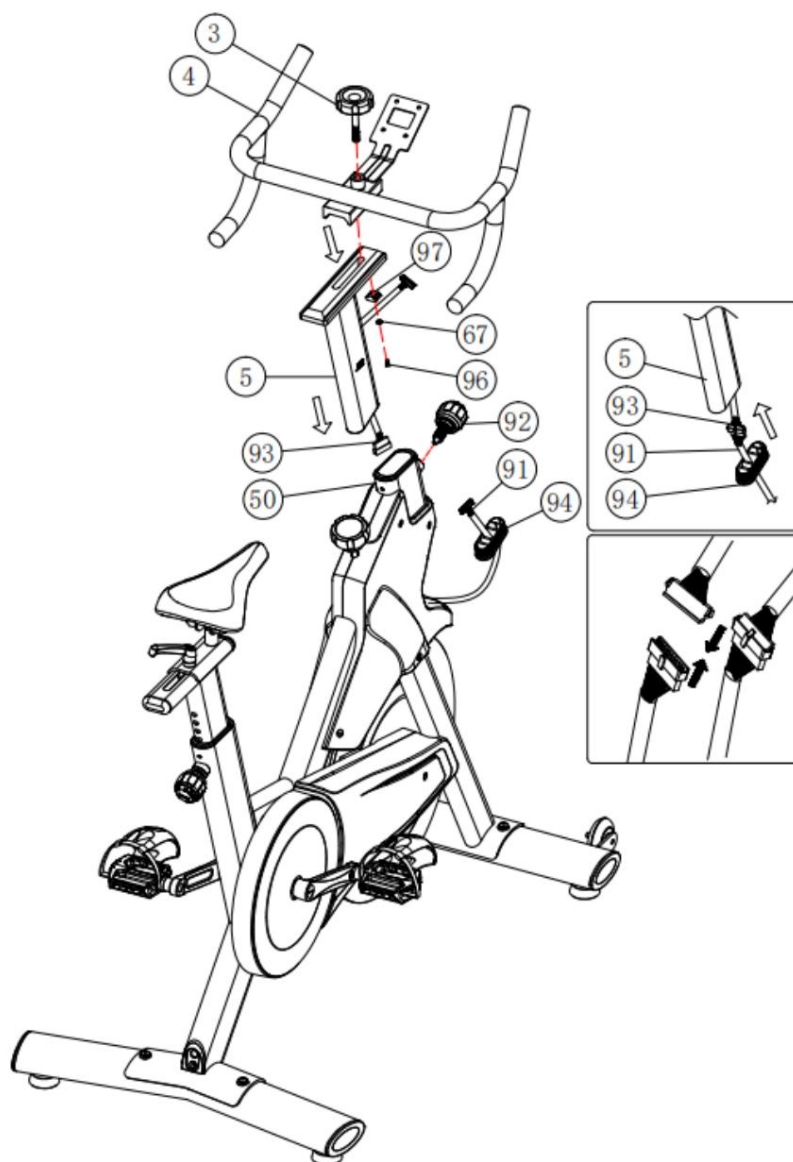
TRIN 3



A. Fastgør sadlen (20) til sadelpinden (18). Spænd den helt, som vist på det lille billede.

B. Sæt sadelpinden (15) ind i hovedrammen (50), placer den korrekt, og spænd knappen (92).

TRIN 4

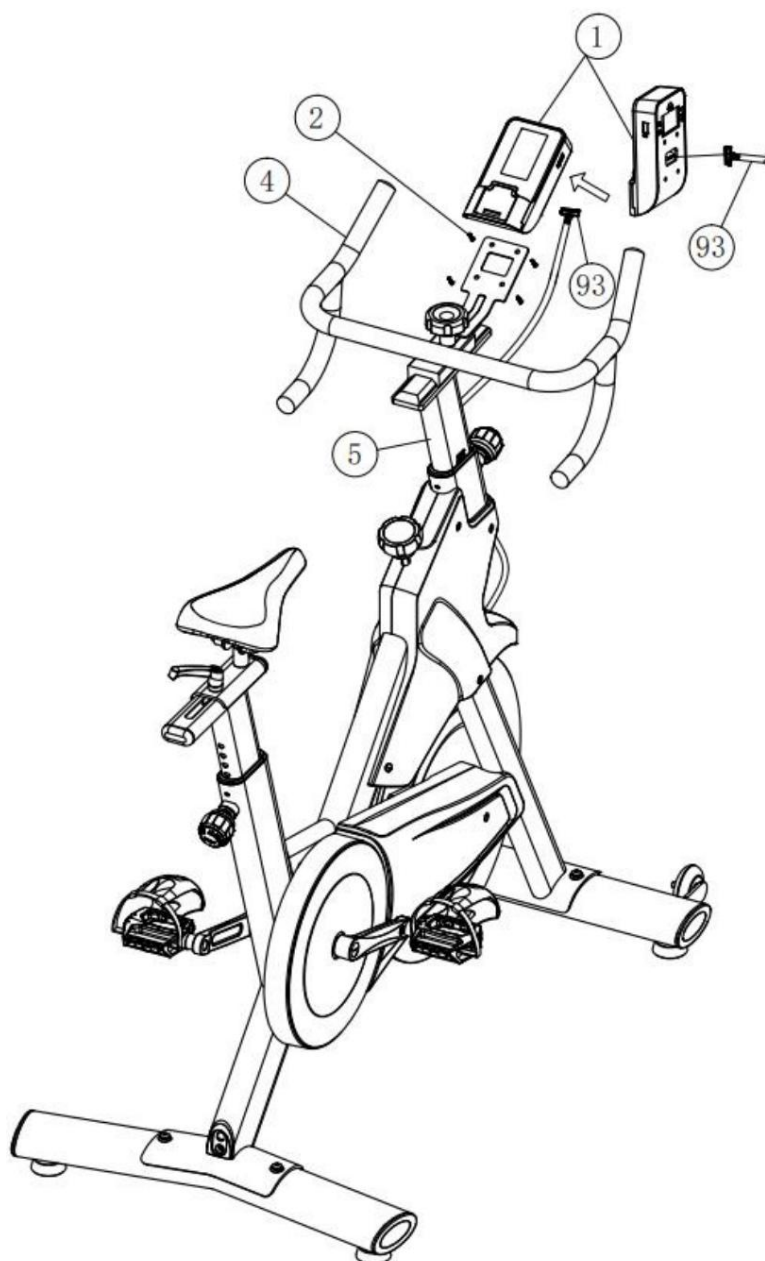


A. Løsn knappen (92), og sæt derefter styrstangen (5) i hovedstellet (50). Placer den korrekt, og spænd knappen (92).

B. Fastgør det øvre spændingskabl (93) og det nedre computerkabel (91) som vist på det lille billede. Sæt derefter endestykket (94) i styrstolpen (5).

C. Fastgør styret (4) på styrstolpen (5) med knap (3), møtrik (97), skive (67) og skrue (96).

TRIN 5



A. Fastgør computeren (1) på styret (4) med 4 skruer (2). Sæt det øverste computerkabel (93) i computeren (1).

COMPUTERINSTRUKTION

DISPLAYFUNKTIONER

PUNKT	BESKRIVELSE
TID	Træningstid vist under træning. Interval 0:00 ~ 99:00
HASTIGHED	Træningshastighed vist under træning. Område 0,0 ~ 990
AFSTAND	Træningsdistance vist under træning. Interval 0,0 ~ 99,00
KALORIER	Visning af forbrændte kalorier under træning. Område 0 ~ 9990
PULS	Puls bpm vist under træning. Pulsalarm ved overskridelse af den forudindstillede målpuls. Område: 0~230
	Rotation pr. minut Område 0 ~ 999
MANUEL	Træning i manuel tilstand.
PROGRAM	PROGRAMudvalg for Begynder X4, Avanceret X4 og Sporty X4.
KARDIO	Måltrettet HR-træningstilstand.

NØGLEFUNKTION

PUNKT	BESKRIVELSE
Op	Øg modstandsniveauet; Juster funktionsværdien op og indstil valget.
Ned	Reducer modstandsniveauet; Juster funktionsværdien nedad og indstil valget.
Mode	Bekræft/indtast indstilling eller valg.
Nulstil	Total nulstilling: Hold trykket nede i 2 sekunder, computeren genstarter og starter fra brugerindstillingerne. Nulstil: Gå tilbage til hovedmenuen under forudindstilling af træningsværdi eller stoptilstand.
Start/Stop	Start eller Stop træning.
Genopretning	Test status for pulsgendannelse.

DRIFTSPROCEDURE

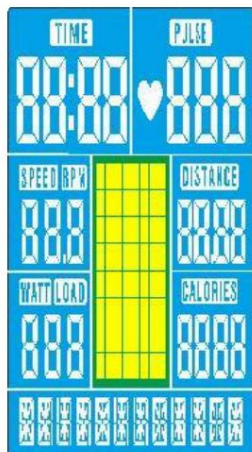
1. TÆND

Når strømmen tændes, eller RESET-tasten holdes nede i 2 sekunder, lyder en buzzer i 1 sekund, og LCD-displayet vises i fuldt display i 2 sekunder (Billede 1).

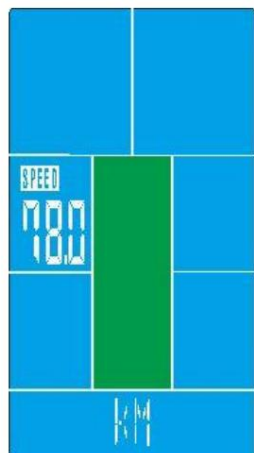
Vis hjul diameter og enhed (Billede 2). Gå derefter til standbytilstand.

Efter 4 minutter uden at træde i pedalerne eller bruge puls, går konsollen i strømsparetilstand.

Tryk på en hvilken som helst tast kan vække konsollen.



Billede1



Billede2

2. VALG AF TRÆNINGSTILSTAND

I standbytilstand kan brugeren bruge UP og DOWN til at vælge: Manuel ÷ Begynder ÷ Avanceret ÷ Sporty ÷ Cardio ÷ Watt, og derefter trykke på MODE for at åbne. Hvis du trykker på START uden at foretage nogen indstillinger, begynder konsollen at køre og tælle direkte opad.

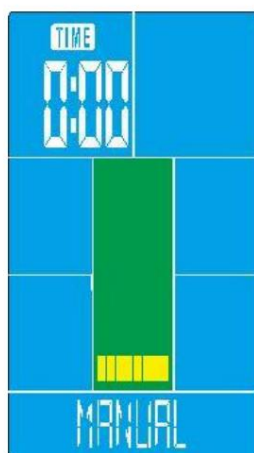
3. Manuel tilstand

Tryk OP eller NED for at vælge Manuel træningstilstand, tryk på TILSTAND for at bekræfte.

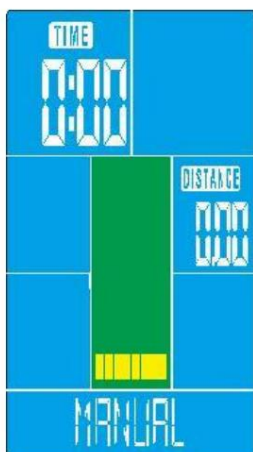
Tryk OP eller NED for at indstille TID, DISTANCE, KALORIER, PULS, og tryk på TILSTAND for at bekræfte (Billede 3-6).

Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere BELASTNINGSniveauet (1~24).

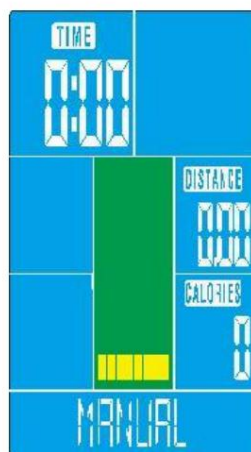
Tryk på START/STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



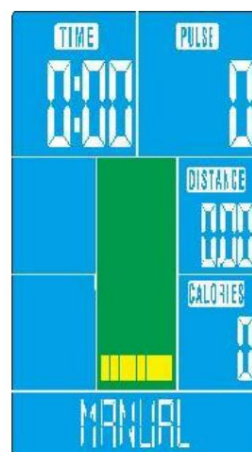
Billede3



Billede4



Billede5



Billede6

4. Begyndertilstand

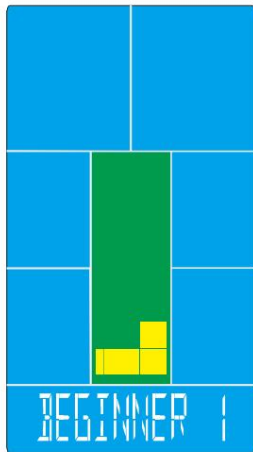
Tryk OP eller NED for at vælge Begyndertilstand, og tryk på TILSTAND for at bekræfte.

Tryk OP eller NED for at vælge Begynder 1~4 (Billede 7), og tryk på MODE for at bekræfte.

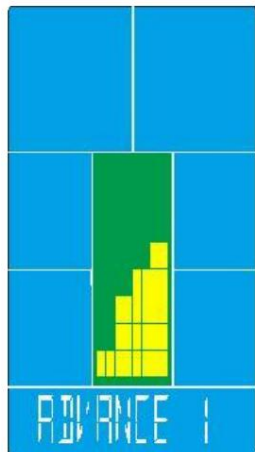
Tryk OP eller NED for at indstille TIDEN, og tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.

Tryk derefter på OP eller NED for at justere modstandsniveauet.

Tryk på START/STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Billede 7



Billede 8

5. Avanceret tilstand

Tryk OP eller NED for at vælge Avanceret tilstand, og tryk på TILSTAND for at åbne.

Tryk OP eller NED for at vælge Frem 1~4 (Billede 8), og tryk på MODE for at bekræfte.

Tryk OP eller NED for at indstille TIDEN, og tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.

Tryk OP eller NED for at justere modstandsniveauet.

Tryk på START/STOP-tasten for at stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

6. Sporty-tilstand

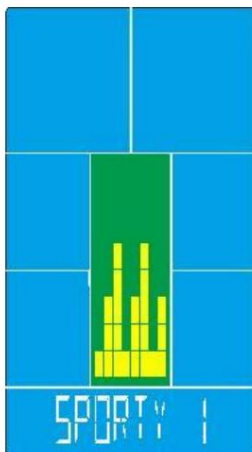
Tryk på OP eller NED for at vælge Sporty-tilstand, og tryk på TILSTAND for at aktivere.

Tryk OP eller NED for at vælge Sporty 1~4 (Billede 9), og tryk på MODE for at bekræfte.

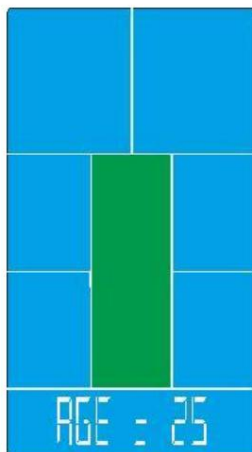
Tryk OP eller NED for at indstille TIDEN, og tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.

Tryk OP eller NED for at justere modstandsniveauet.

Tryk på START/STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Billede 9



Billede 10

7. Kardiotilstand

Tryk OP eller NED for at vælge Cardio-tilstand, og tryk på MODE for at komme til (Billede 10).

Tryk på OP eller NED for at indstille ALDER, vælg derefter 55%.75%.90% eller TAG (MÅLPULS), og tryk på MODE for at bekræfte.

Tryk på OP eller NED for at forudindstille træningstid.

Tryk på START/STOP-tasten for at starte eller stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Når der ikke registreres PULS i 1 sekund under træning, viser LCD-skærmen "PULSINDGANG" for at minde brugeren om, at den skal holdes nede håndgreb korrekt.

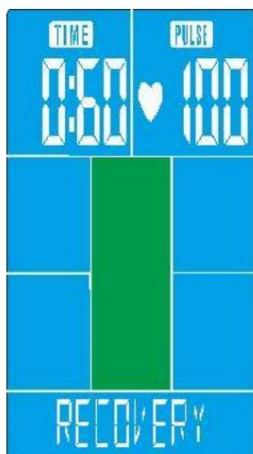
8. Restitutionstilstand

Efter træning i et stykke tid skal du fortsætte med at holde fast i håndgrebene. Når der registreres PULS, skal du trykke på RECOVERY-tasten. Derefter

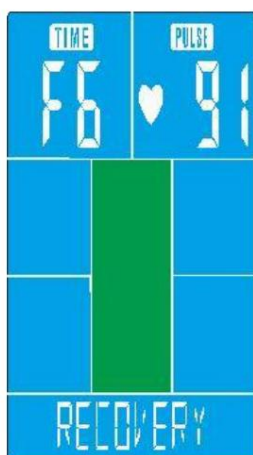
Funktionsvisningen stopper, undtagen "TIME", der begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00 (Billede 11). Mens TIME tæller ned til 0:00, viser LCD-skærmen din pulsrestitutionsstatus med F1, F2.... til F6 (Billede 12). F1 er den bedste, F6 er den bedste værst.

Brugeren kan fortsætte med at træne for at forbedre pulsrestitutionsstatus.

Tryk på RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til hoveddisplayet.



Billede 11



Billede 12

9. Watt-tilstand

Tryk på OP eller NED for at vælge Watt-tilstand, og tryk på TILSTAND for at åbne.

Tryk OP eller NED for at vælge wattværdi, og tryk på MODE for at bekræfte.

Tryk OP eller NED for at indstille TIDEN, og tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.

Tryk OP eller NED for at justere modstandsniveau og wattværdi.

Tryk på START/STOP-tasten for at stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



GARLANDO SPA

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