

TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUKTION



APP-klar 4.0

CHRONO»LINE



SRXREBEL



GRLDTCORXSRXREBL

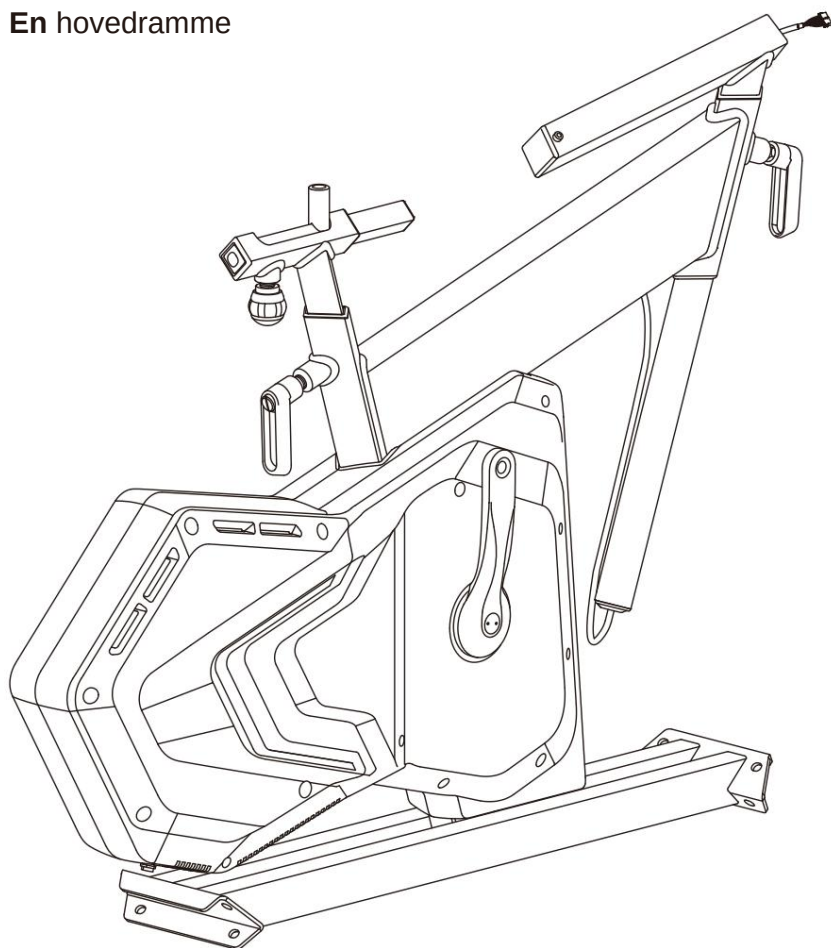
Æv: 00

Red: 24/09

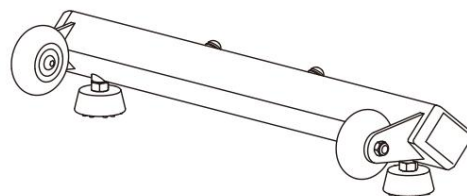


Deleliste

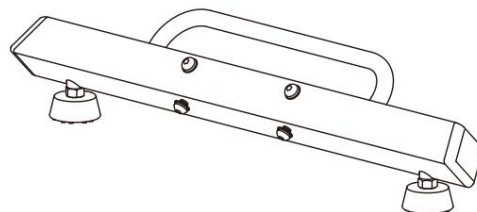
En hovedramme



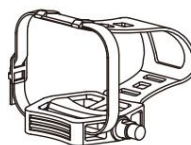
C Bageste stabilisator



D Forreste stabilisator



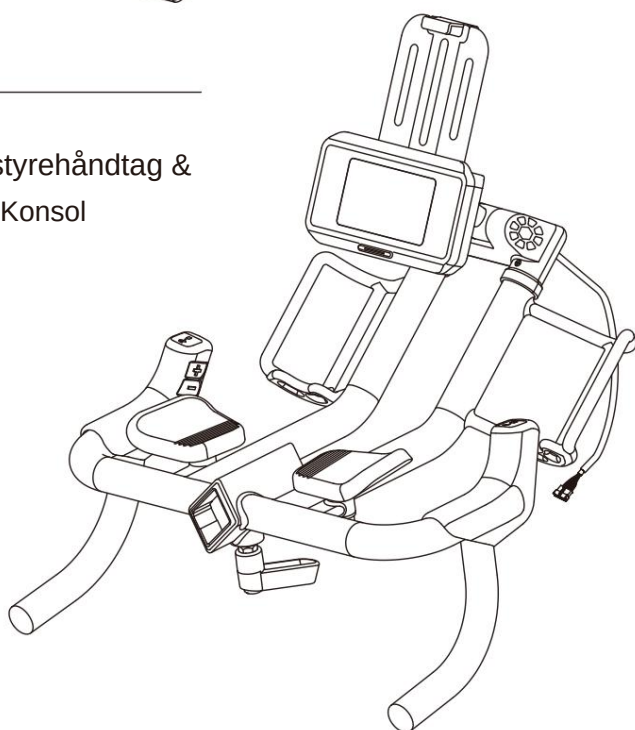
K (K1) Venstre pedal



(K2) Højre pedal



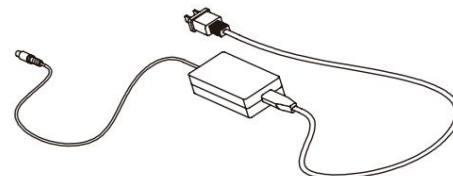
E -styrehåndtag & Konsol



H -sæde



I -adapter



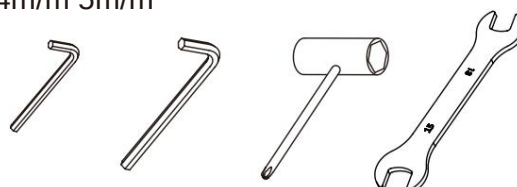
(B3) Endekappe



(J8) SKRUE



VÆRKTØJ 4m/m 5m/m

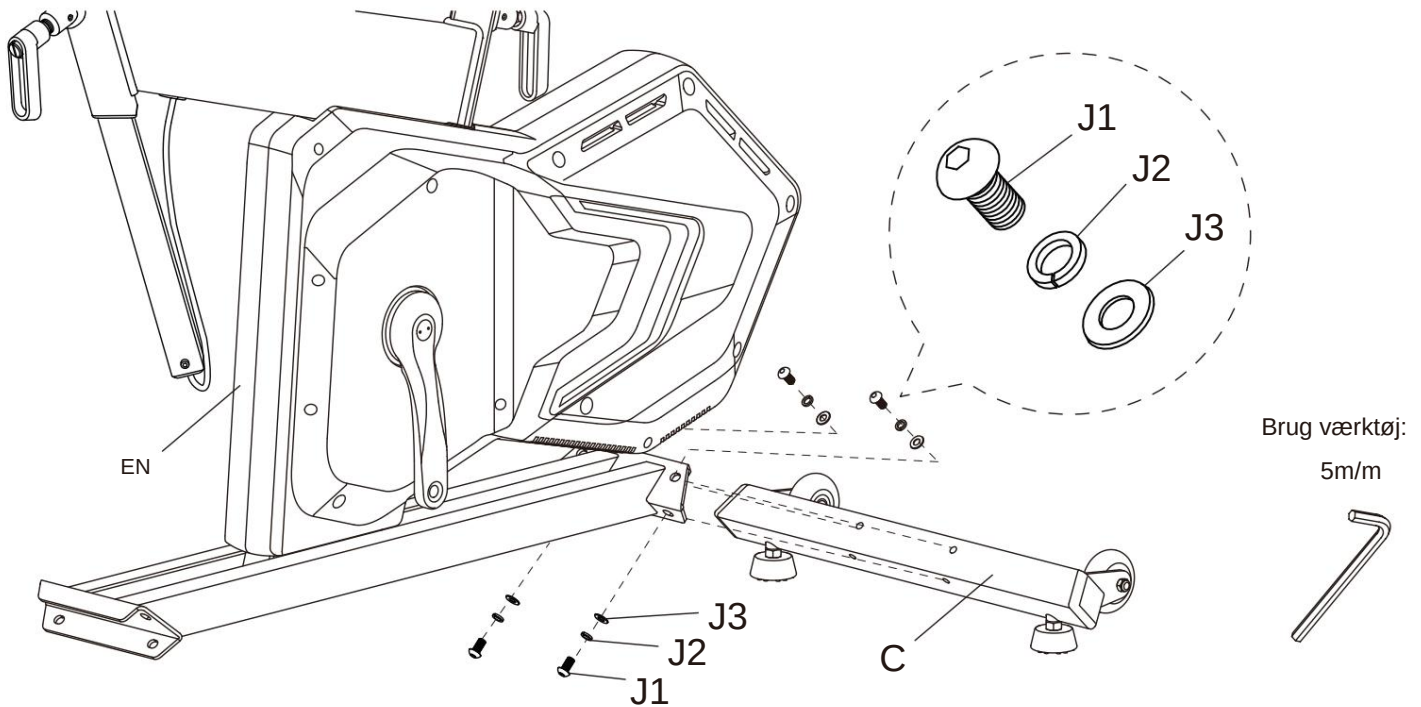


FIGUR 1

FIGUR 1: Bageste stabilisatorenhed

Trin 1. Fjern den formonterede skrue (J1), fjederskiverne (J2) og skiverne (J3) fra den bageste stabilisator (C).

Trin 2. Fastgør den bageste stabilisator (C) til hovedrammen (A) med skrue (J1), fjederskiver (J2) og skiver (J3).

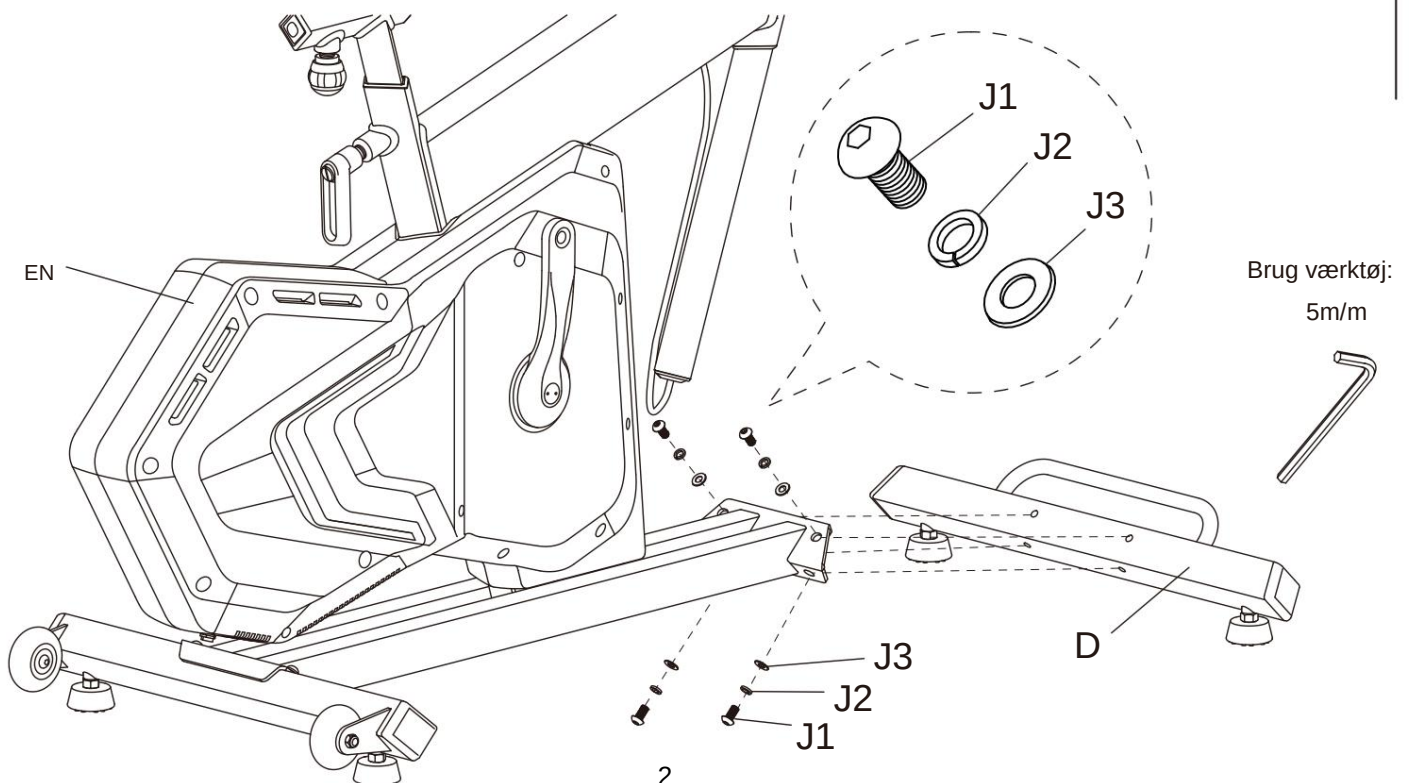


FIGUR 2

FIGUR 2: Forreste stabilisatorenhed

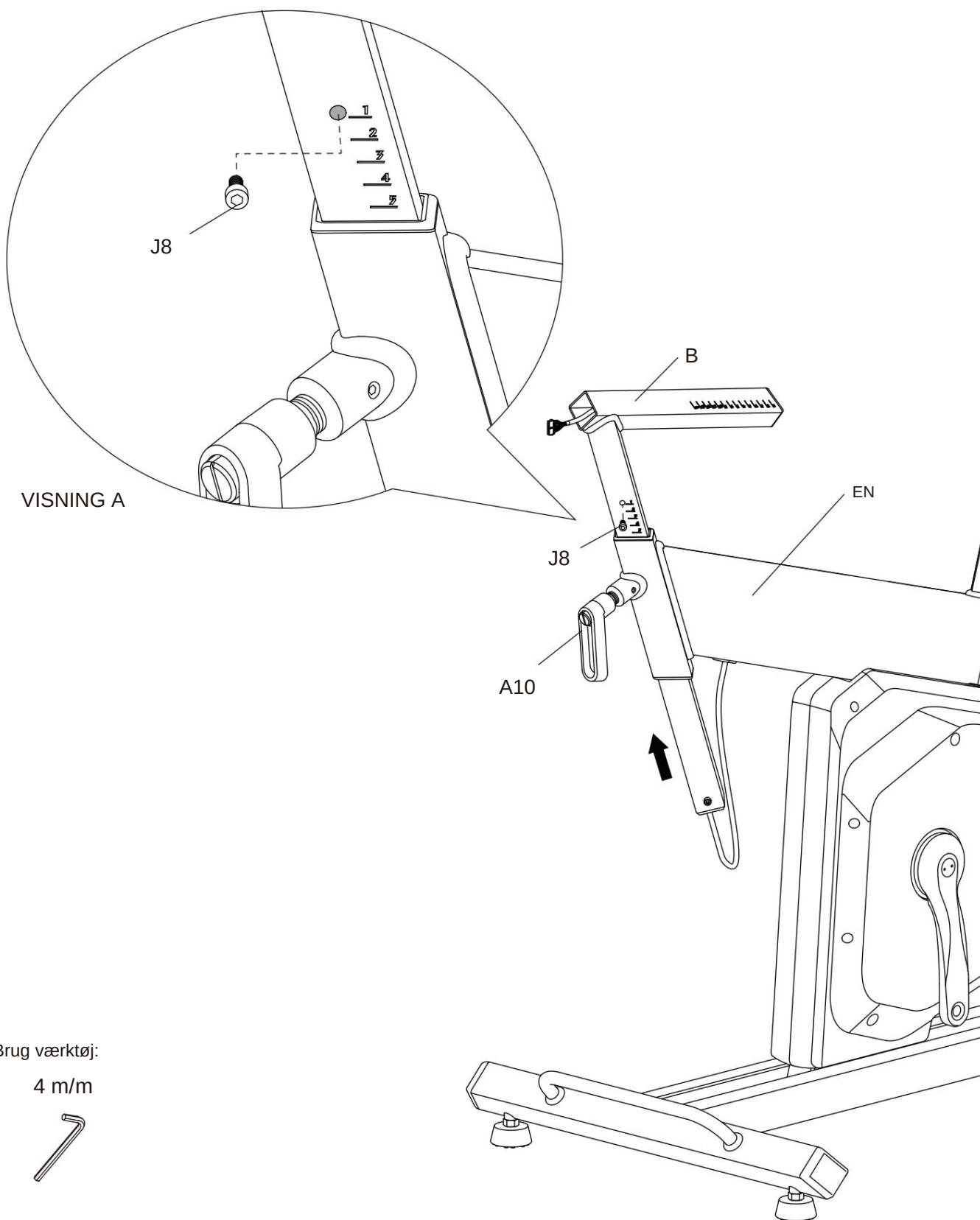
Trin 1. Fjern den formonterede skrue (J1), fjederskiverne (J2) og skiverne (J3) fra forreste stabilisator (D).

Trin 2. Fastgør den forreste stabilisator (D) til hovedrammen (A) med skrue (J1), fjederskiver (J2) og skiver (J3).



FIGUR 3

FIGUR 3: Samling af centralt støtterør Trin 1. Slip knappen (A10). Træk derefter styrets støtterør (B) op som vist på diagrammet nedenfor.
Trin 2. Fastgør skruen (J8) til styrets støtterør (B).



FIGUR 4

FIGUR 4: Håndtagssamling

Trin 1. Fjern skruen (J8) fra det centrale støtterør (B).

Trin 2. Juster det firkantede hule rør på styret (E) med det firkantede rør på den øverste del af det centrale støtterør (B).

Trin 3. Brug knappen (A10) til at fastgøre styret (E) med det centrale støtterør (B).

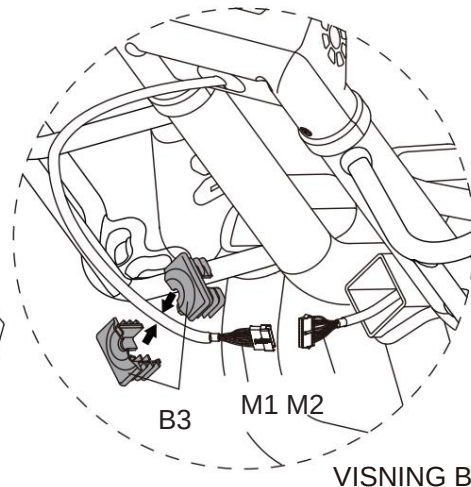
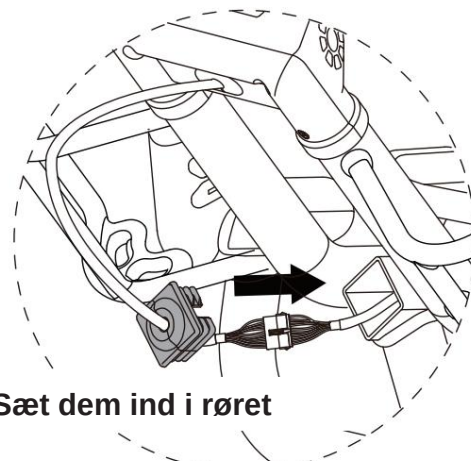
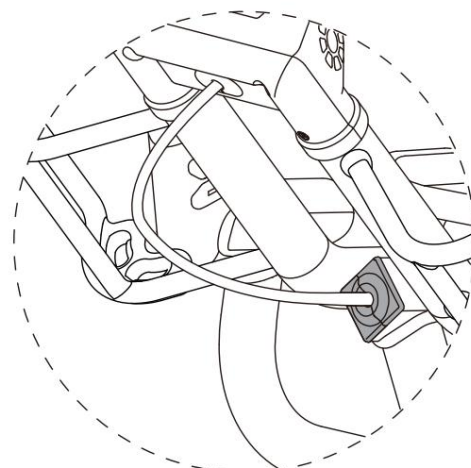
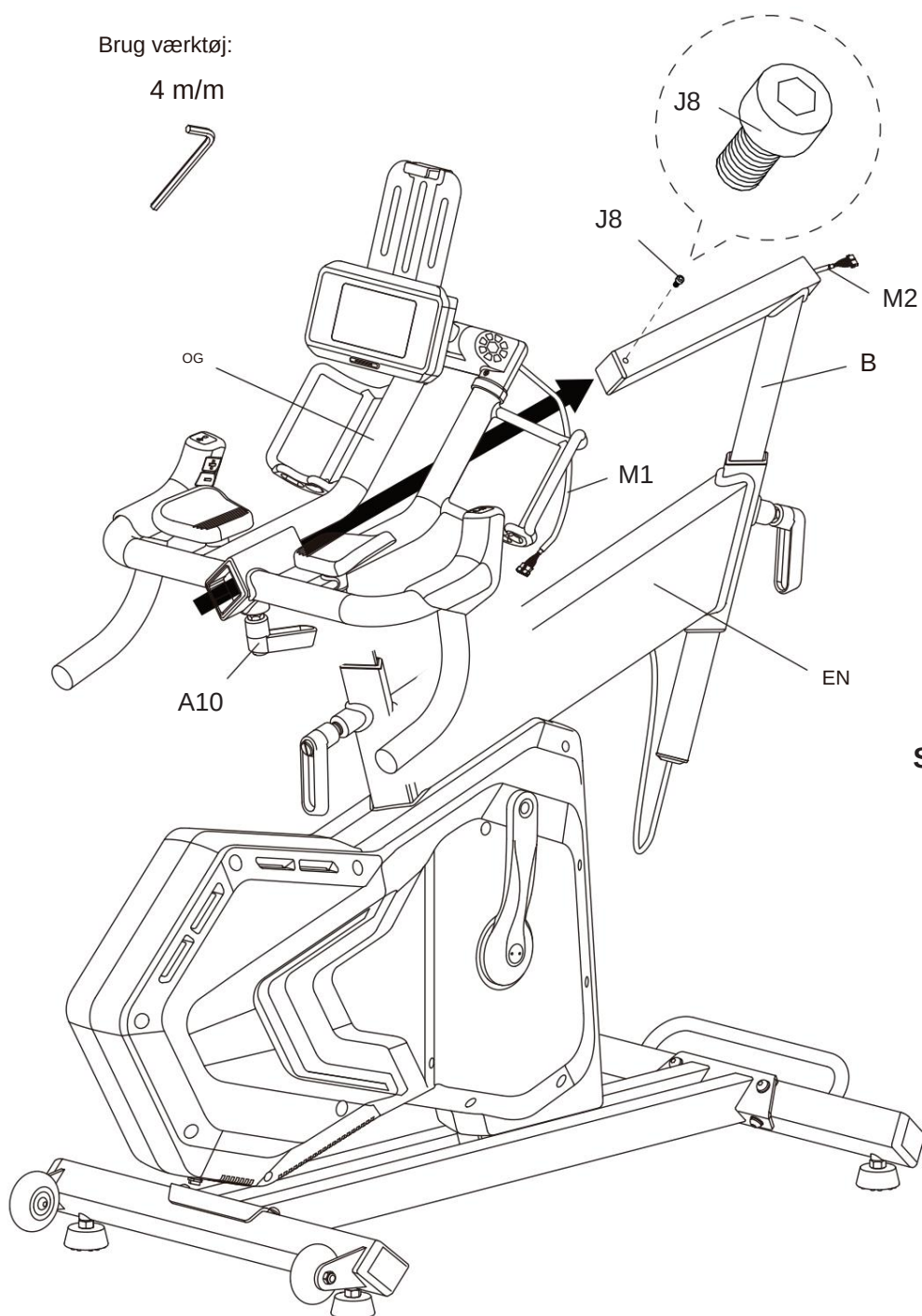
Trin 4. Fastgør skruen (J8) tilbage på det centrale støtterør (B).

Trin 5. Tilslut stikket (M1) på styret (E) og stikket (M2).

Trin 6. Følg visning B ~ visning D. Brug stiksættet (B3) til at fastgøre kablet over stikkene. Skub stikket ind i det centrale støtterør (B).

Brug værktøj:

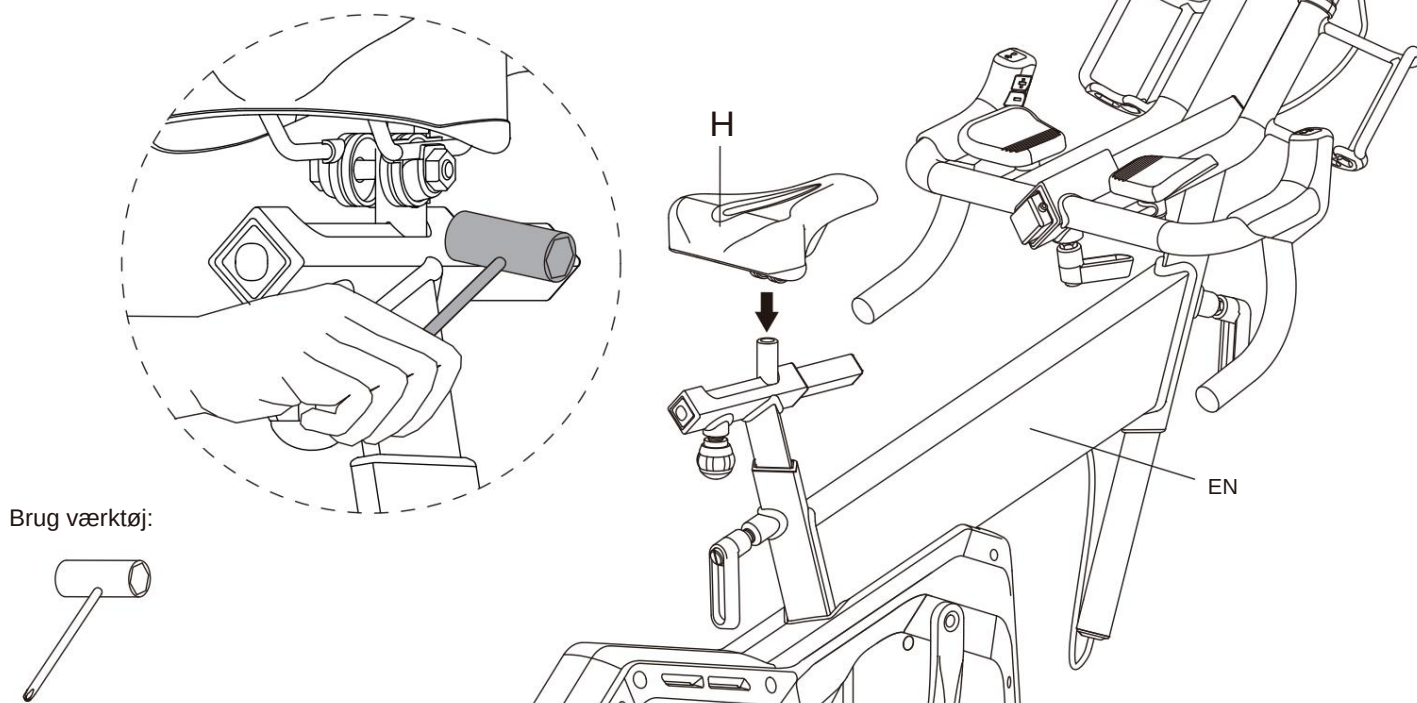
4 m/m



FIGUR 5

FIGUR 5: Sadelmontering

Trin 1. Sæt sadlen (H) på den glidende bundplade og brug et værktøj til at stramme den.



Brug værktøj:



FIGUR 6

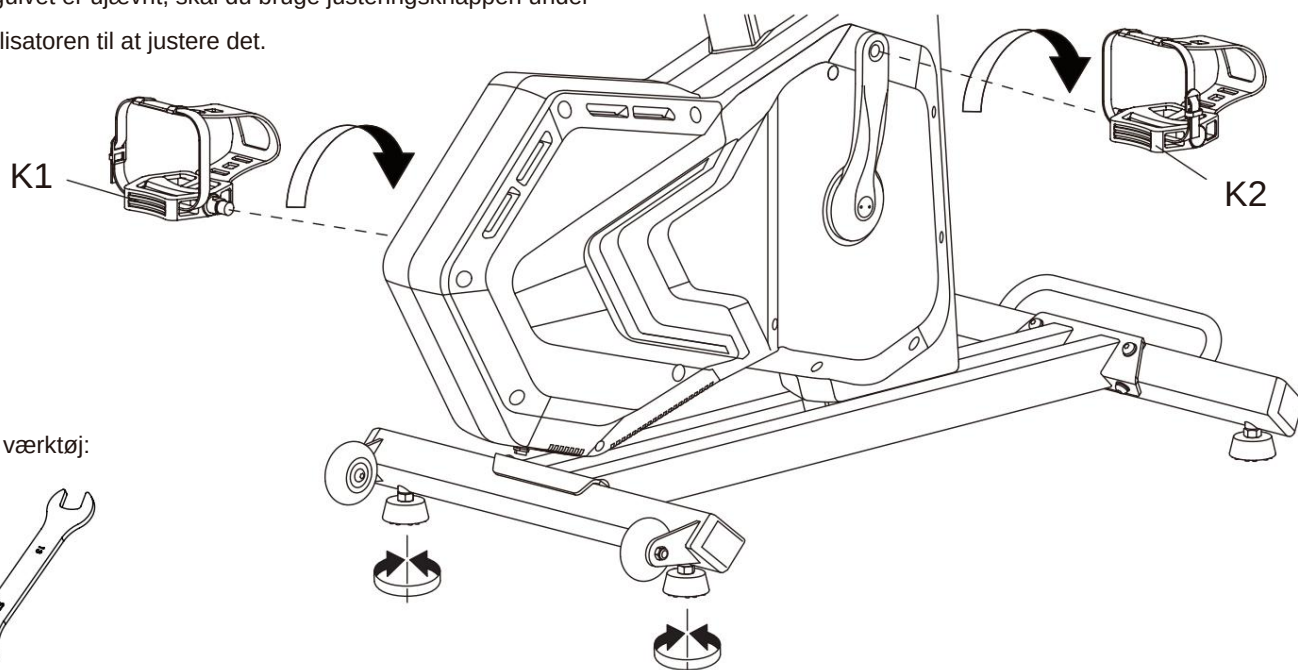
FIGUR 6: Pedalmontering Bemærk: Find

venstre og højre pedal. Der er et venstre og højre mærke på hver pedal og hver pedalrem for at skelne dem.

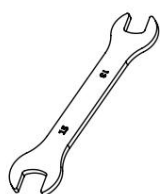
Trin 1. Spænd venstre pedal (K1) mod uret på venstre pedalarm og højre pedal (K2) med uret på højre pedalarm. Brug et værktøj til at stramme hver pedal så godt som muligt.

Trin 2. Sæt pedalremmene i hver pedal. Juster remmene i henhold til brugerens sko. størrelse mens man er på cyklen.

Når gulvet er ujævn, skal du bruge justeringsknappen under stabilisatoren til at justere det.



Brug værktøj:



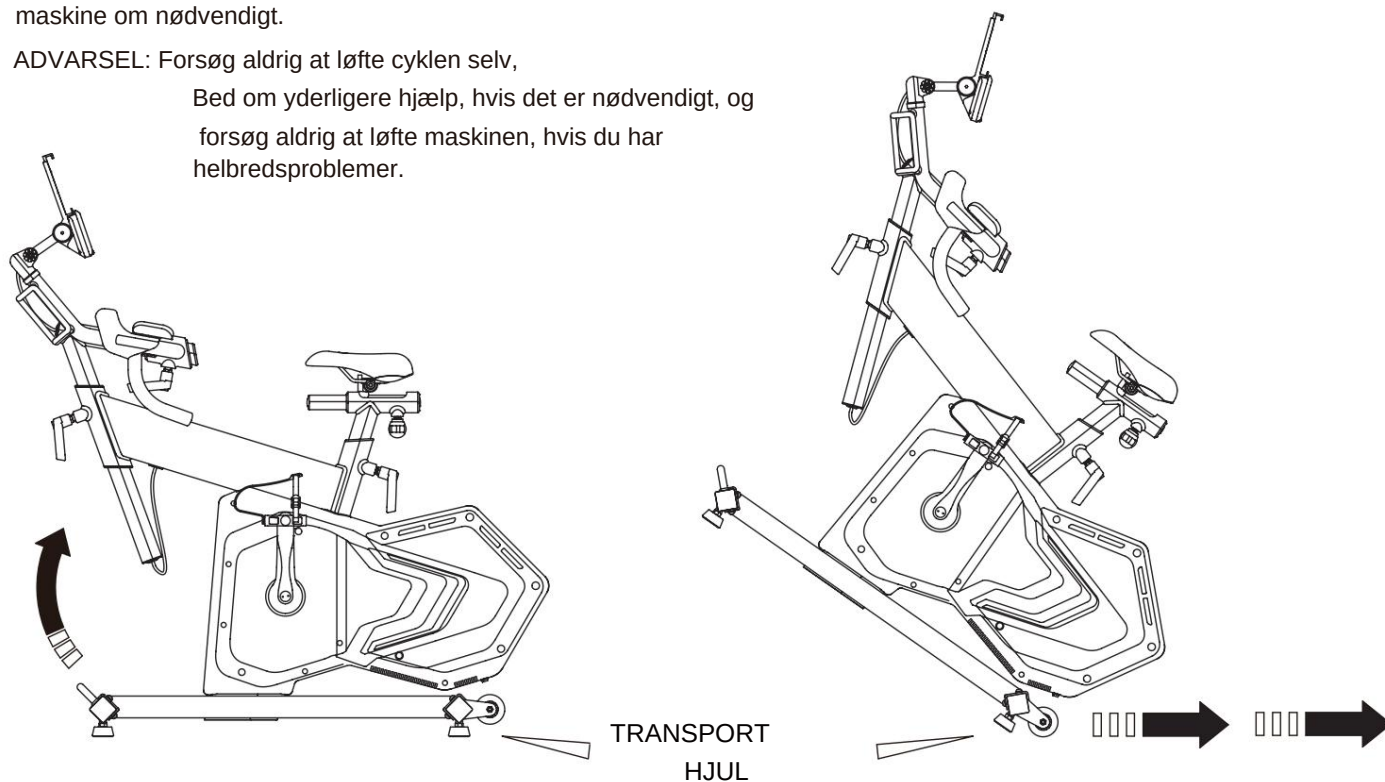
FIGUR 7

FIGUR 7: Sådan transporteres cyklen

Hvis maskinen skal transporteres til et andet sted, skal du løfte den bageste stabilisator op, indtil den forreste transporthjulene rører jorden. Du kan nu flytte til den ønskede placering. Efter flytningen skal du forsigtigt sætte maskinen ned på dens nye placering og justere stabilisatorernes endestykker for at stabilisere maskinen om nødvendigt.

ADVARSEL: Forsøg aldrig at løfte cyklen selv,

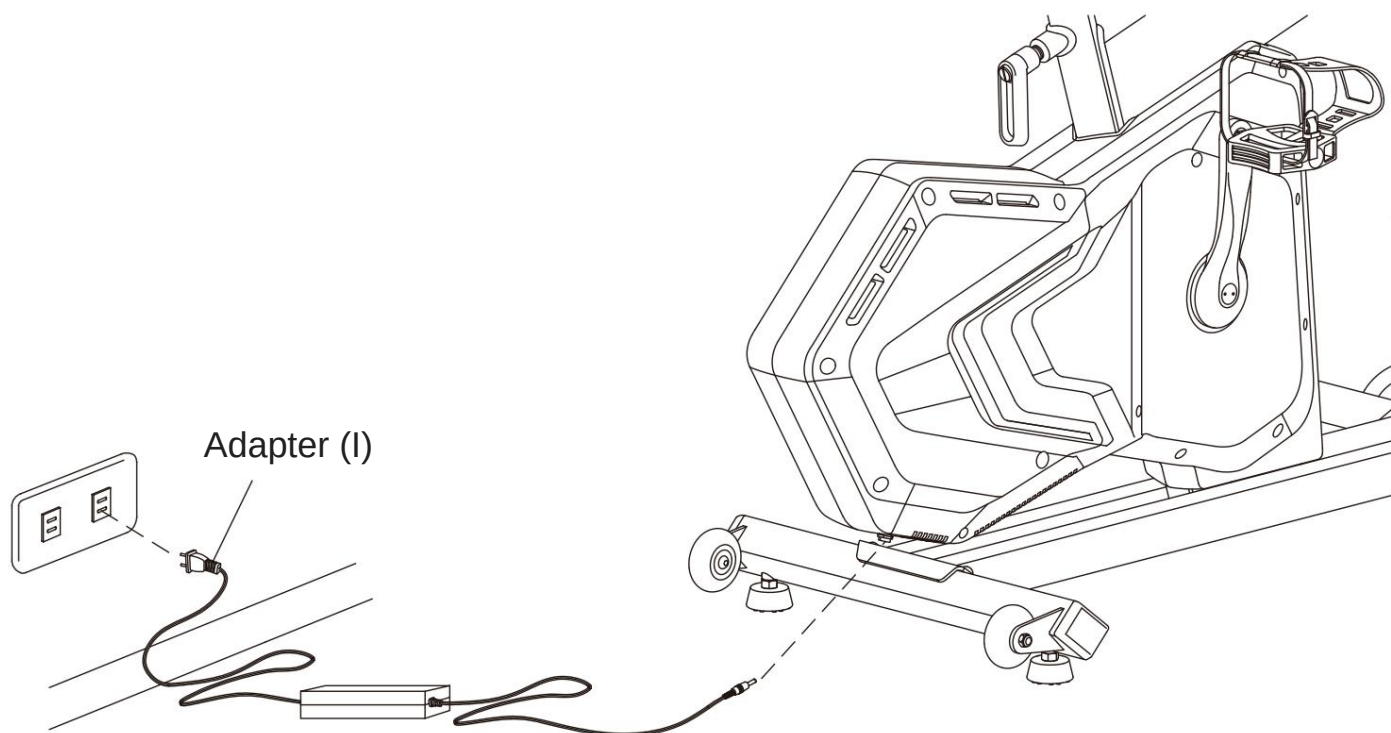
Bed om yderligere hjælp, hvis det er nødvendigt, og forsøg aldrig at løfte maskinen, hvis du har helbredsproblemer.



FIGUR 8

FIGUR 8: Sådan bruger du adapteren

Der er et adapterhul bag på maskinen, når man bruger adapteren (I).

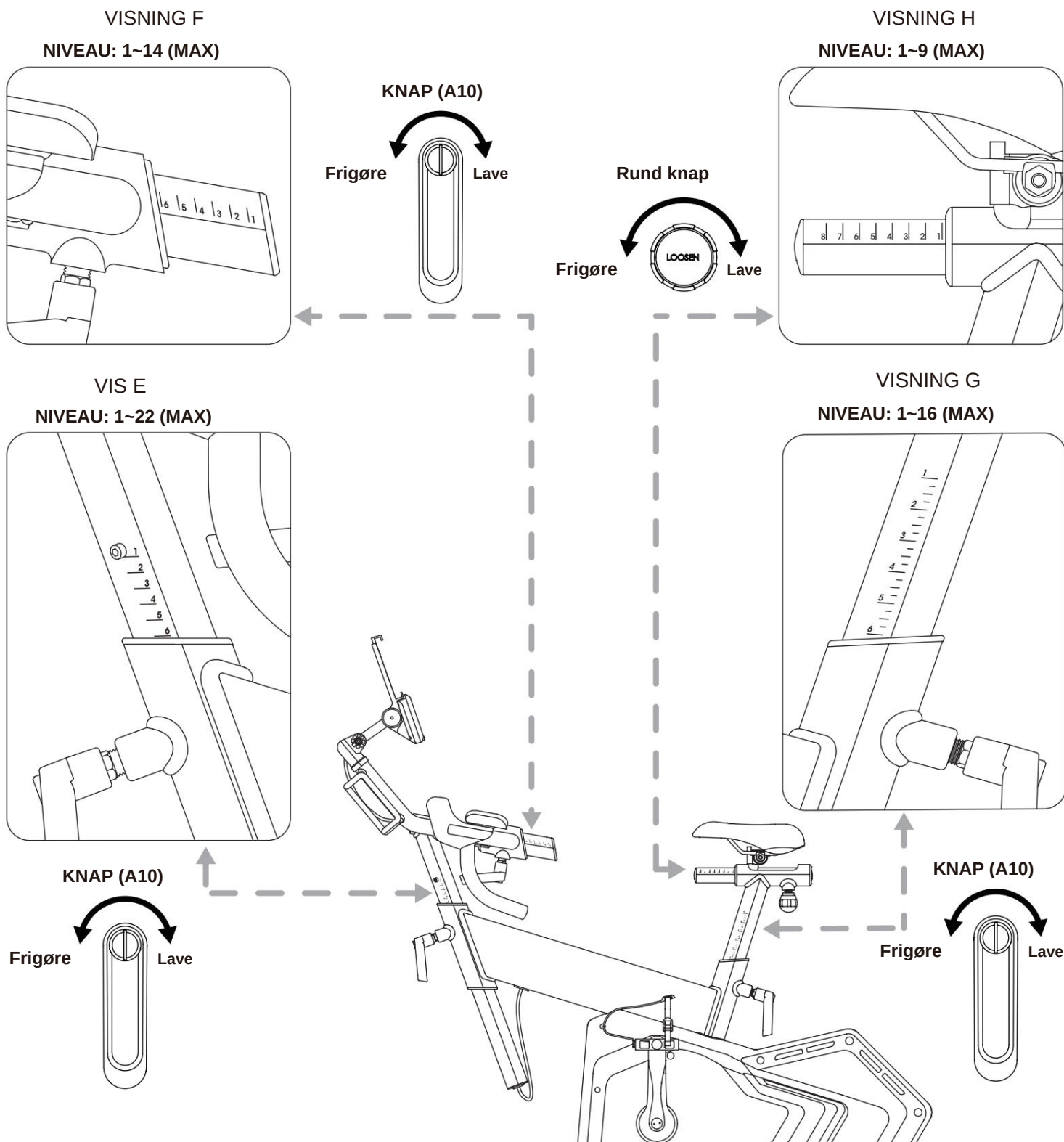


FIGUR 9

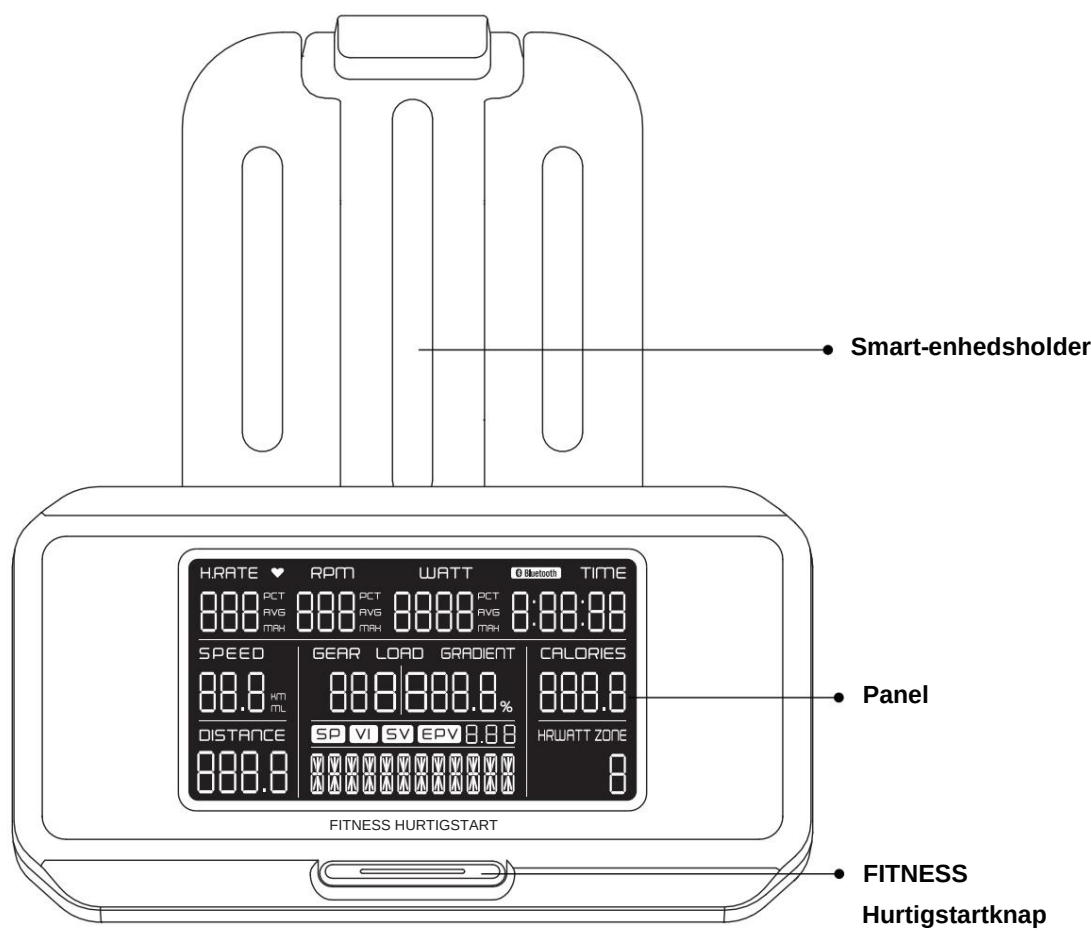
FIGUR 9: Juster håndtag og sadelposition

Ligesom Visning E og Visning F kan du justere styret til den ønskede position efter at have sluppet knappen (A10) mod uret. Spænd knappen (A10) med uret, når du er færdig med positionsjusteringen.

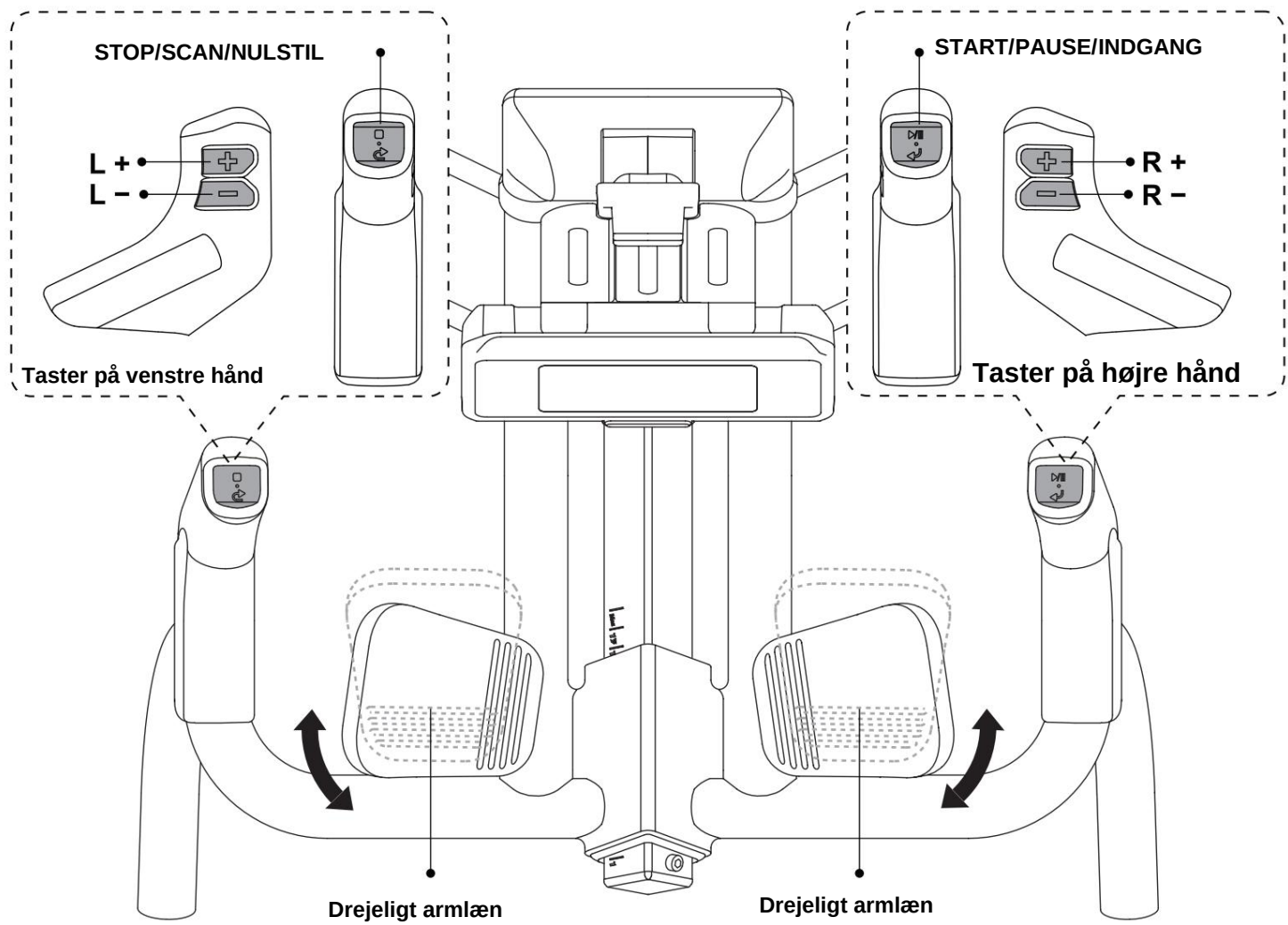
Ligesom med visning G og visning H kan du justere sadlen til den ønskede position efter at have sluppet knappen (A10) og den runde knap mod uret. Spænd knappen (A10) og den runde knap med uret, når du er færdig med at justere positionen.



Konsol



Smart håndtag



Funktioner af nøgler



HURTIGSTART: Tryk for at begynde at cykle i Fitnesskontrol.



START/PAUSE/INDT: Tryk på den i standby-tilstand for at indtaste brugerdata eller vælge tilstand.

Tryk på den under træning for at starte eller sætte træningen på pause.



STOP/SCAN/NULSTIL: Tryk på den i standby-tilstand for at vende tilbage til det forrige trin.

Tryk på den under træning for at se forskellige typer træningsdata.

Mens træningen er på pause, skal du trykke på den for at afslutte træningen og kontrollere opsummeringen (Ref. P14).

Tryk længe for at genstarte konsollen.



L+: Tryk for at øge dataene.



L-: Tryk på den for at mindske dataene.



R+: Tryk for at øge dataene.



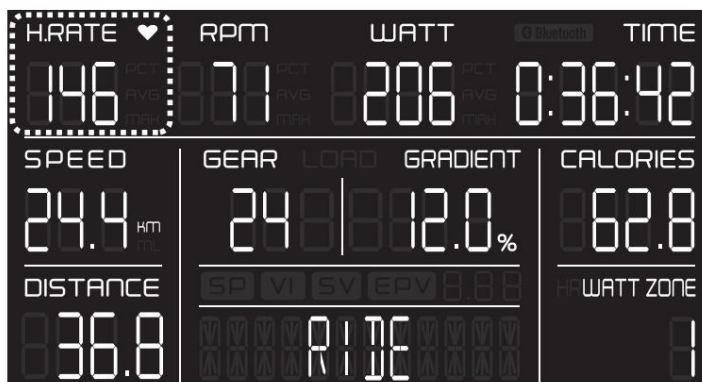
R-: Tryk på den for at mindske dataene.

Viste data

Data	Beskrivelse	Rækkevidde	Enhed
TID	TID	0:00:00-9:59:59	ANDEN
Omslagninger / minut	Kadence	0-999	Omslagninger / minut
WATT	Pedalkraft	0-9999	WATT
H.RATE	Puls	0-999	Ikke tilgængelig
HASTIGHED	Hastighed	0-99,9	km i timen (KPH)
AFSTAND	Afstand	0-999,9	km
KALORIER	Kalorier	0-999,9	Kalorier
Pulszone	Pulszone	1-5	Ikke tilgængelig
WATTZONE	Watt-zonen	1-6	Ikke tilgængelig
GEAR	Virtuelt udstyr	1-24	Ikke tilgængelig
GRADIENT	Virtuel gradient	0-15	Procent(%)
LÆS	Modstandsintensitet	1-80	Ikke tilgængelig
SP	Standardiseret strøm	0-999	WATT
VI	Varierende intensitet	0-9,99	Ikke tilgængelig
SV	Styrkeværdi	0-9,99	Ikke tilgængelig
EPV	Værdi for træningstryk	0-999	Ikke tilgængelig

Pulsregistrering

Kompatibel med 5,3 kHz/Bluetooth/ANT+ pulsmåler



Indstilling af brugerdata

Vælg BRUGER 1 ~ BRUGER 4

Indtast brugerens højde/vægt/aldre/FTP

Brug  for at justere dataene; tryk på



at komme ind og komme til det næste trin

** Bemærk: Vægten vil påvirke modstanden på BIKE CONTROL

MODSTANDSKONTROL

Efter opsætning af brugerdataene kan du vælge modstandskontrol ved at

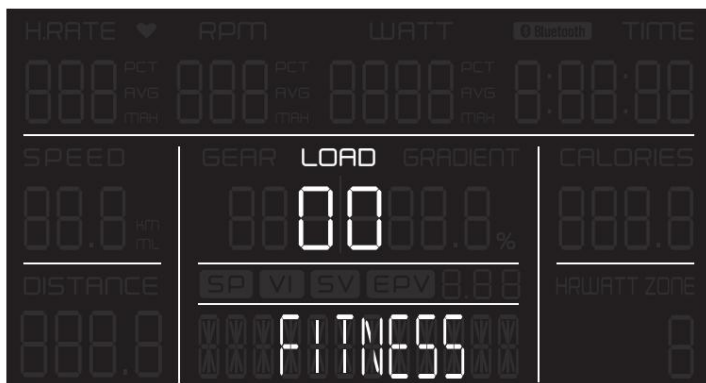


; Tryk

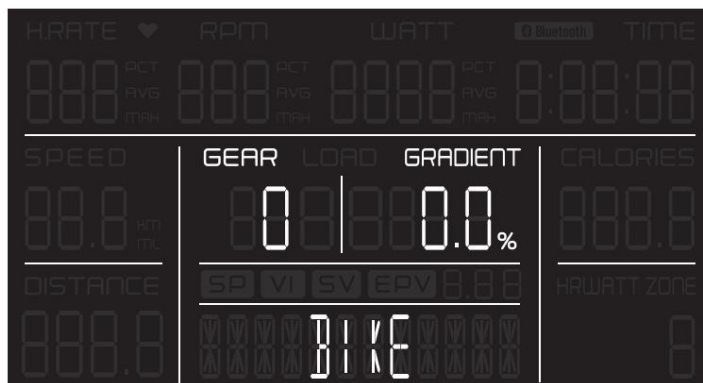


at komme ind.

Fitnesskontrol



Cykelkontrol



Modstandsjustering: 1~80 Belastningsmodstandsjustering: 1~24 Virtuel gear

0~15% virtuel gradient

**

Modstand baseret på gear/hældning/vægt/fald

Valg af træningstilstand

Efter opsætning af modstandskontrollen kan du vælge træningstilstand ved at



; Tryk



at komme ind.

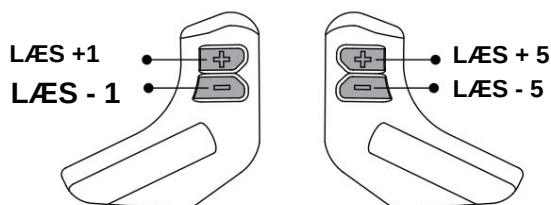
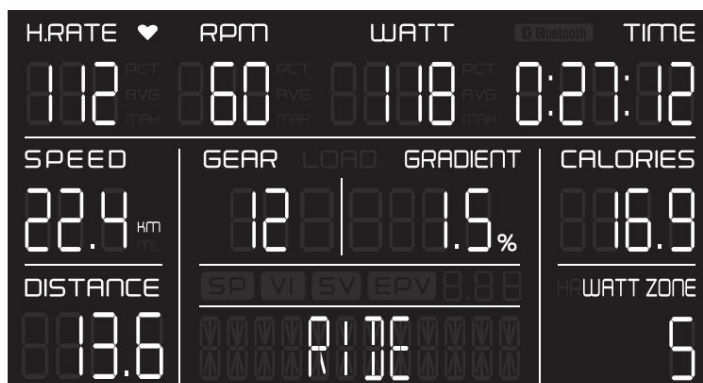
● RIDE-tilstand

Trykke  til at starte. Kør frit og bestem modstanden selv.

Fitnesskontrol

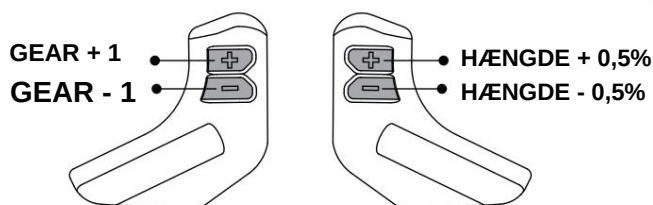


Cykelkontrol



Venstre hånd

Højre hånd for



Venstre hånd Højre hånd

Tryk under træningen  at holde pause; tryk  at starte træningen igen.

For at afslutte træningen, tryk på  for at sætte på pause, tryk derefter på  at afslutte træningen.

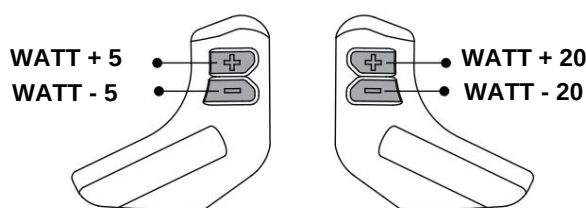
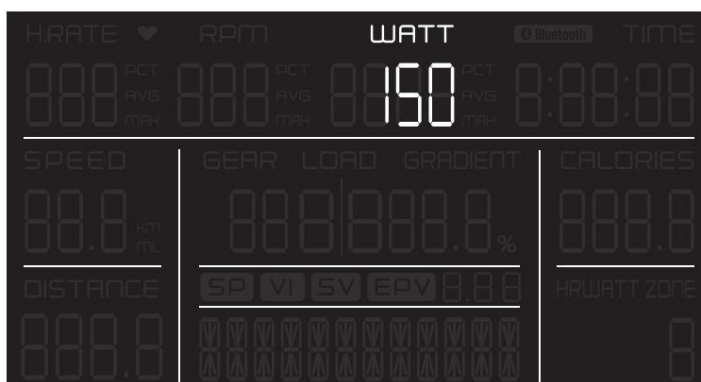
Oversigt (se side 14) Viser. Tryk



igen for at vende tilbage til valg af tilstand.

● MEGET MODERIGT

Trykke  for at justere målwattet i begyndelsen.



Venstre hånd

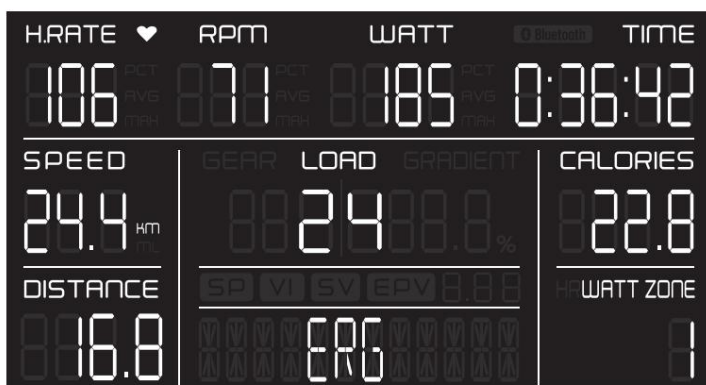
Højre hånd

Efter indstilling af målwatt, tryk på  at starte træningen.

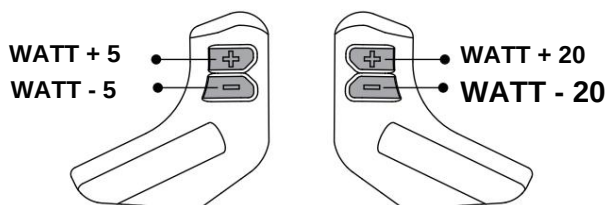
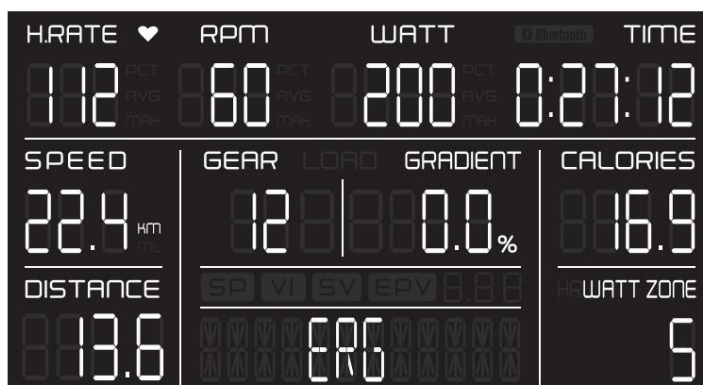
Modstanden ændrer sig automatisk, når du kører over 30 omdr./min.

Under træningen skal du trykke på  for at justere målwattet.

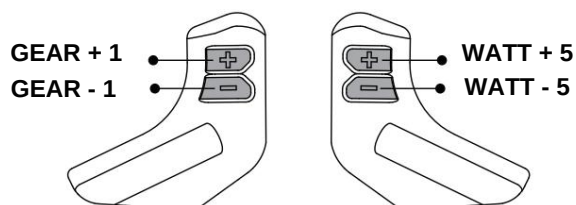
Fitnesskontrol



Cykelkontrol



Venstre hånd Højre hånd



Venstre hånd

Højre hånd

Tryk under træningen  for at sætte på pause; tryk  at starte træningen igen.

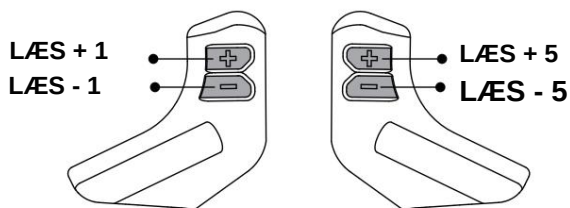
For at afslutte træningen, tryk på  for at sætte på pause, tryk derefter på  at afslutte træningen.

Oversigt (se side 14) Viser. Tryk  igen for at vende tilbage til valg af tilstand.

● FTP-testtilstand

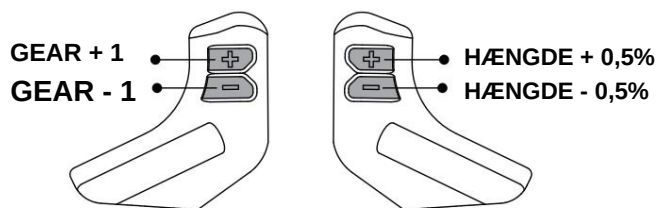
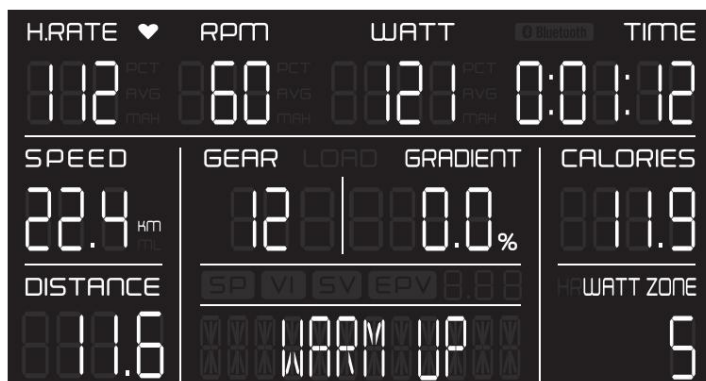
Trykke  til at starte. Først er der 2 minutters opvarmning.

Fitnesskontrol



Venstre hånd Højre hånd

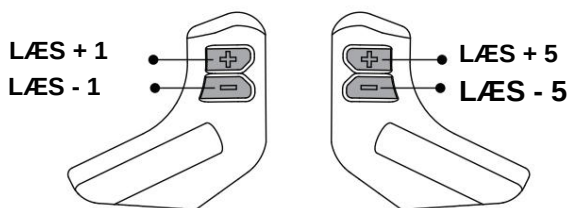
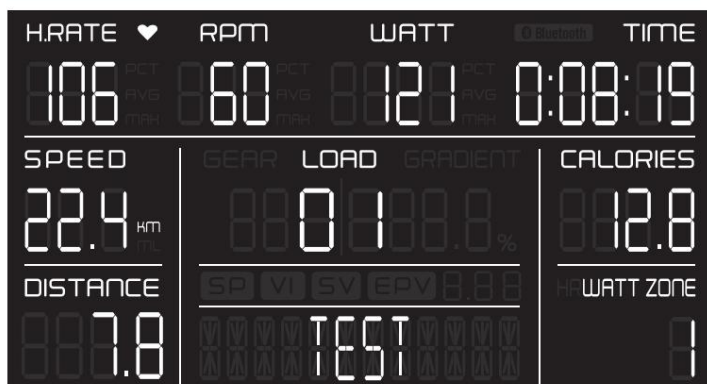
Cykelkontrol



Venstre hånd Højre hånd

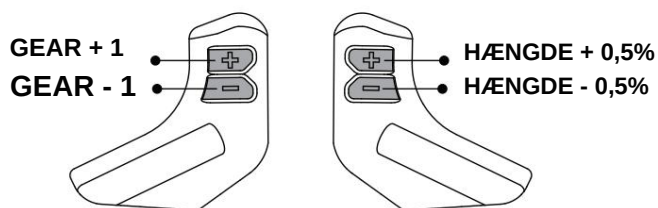
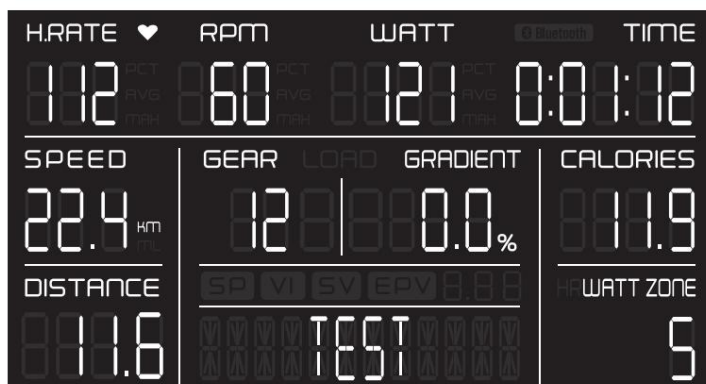
Næste er 20-minutters TESTEN. Kør så hårdt som muligt i disse 20 minutter.

Fitnesskontrol



Venstre hånd Højre hånd

Cykelkontrol



Venstre hånd Højre hånd

Tryk under træningen  for at sætte på pause; tryk  at starte træningen igen.

For at afslutte træningen, tryk på  for at sætte på pause, tryk derefter på  at afslutte træningen.

Oversigt (se side 14) Viser. Tryk  igen for at vende tilbage til valg af tilstand.

Når den 20 minutter lange TEST er afsluttet, gemmes FTP'en i brugerdataene, hvis BRUGER 1-4 er valgt.

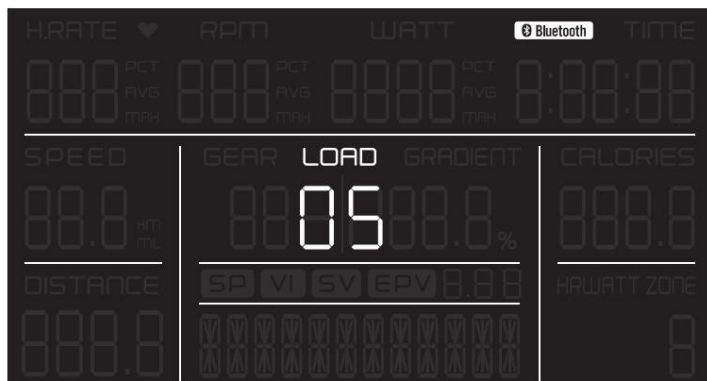
● FTMS-tilstand

Trykke  for at starte Bluetooth-forbindelsesfunktionen.

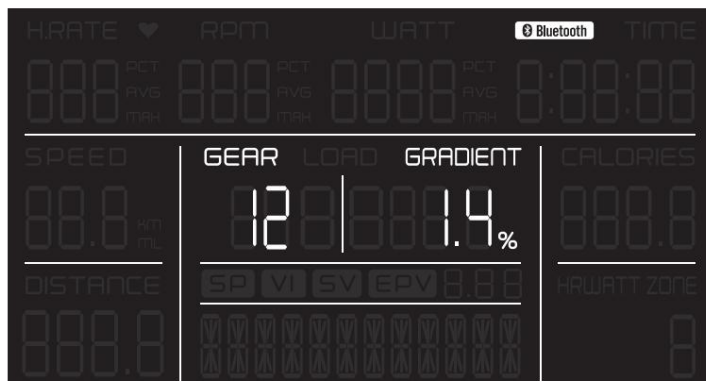
Find Bluetooth-nummeret på denne konsol i appen.

Du kan tjekke Bluetooth-nummeret på bagsiden af denne konsol.

Fitnesskontrol



Cykelkontrol



Konsollen vil vurdere, om forbindelsen kan opfyldes med den valgte modstandsstyringslogik.

Hvis ikke, vil den automatisk ændre modstandsstyringslogikken.

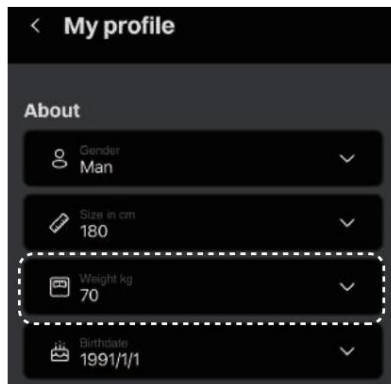
Indstil venligst brugervægten til den samme som brugervægtindstillingen i appen.

Dette vil hjælpe appen og konsollen med at beregne dataene korrekt.

Tag KINOMAP som et eksempel.



VÆGT



← VÆGT

Eksempel: Kinomap

Du kan finde fitness-/cykelapps i Googles eller Apples App Stores.

Der finder du apps som KINOMAP, Zwift...

Bemærk venligst, at disse apps er produceret af en ekstern producent.

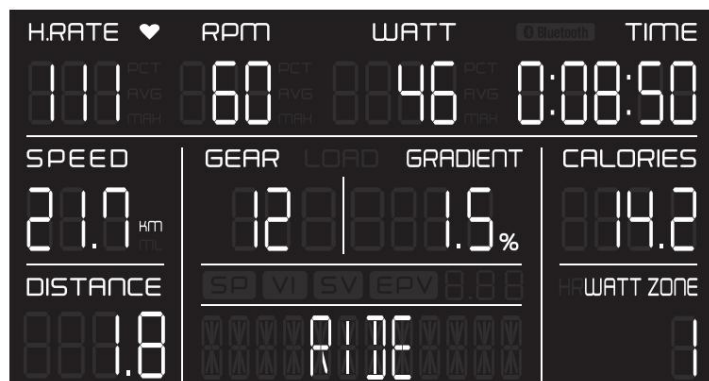
Vi påtager os intet ansvar for tilgængeligheden, funktionaliteten eller indholdet af disse programmer.



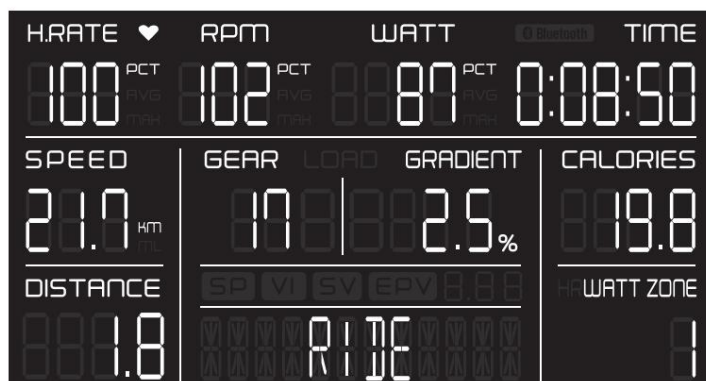
● **Viste data under træning** (for træningstilstande, ikke FTMS)

Under træning  H.RATE/RPM/WATT kan ændres på den viste måde.

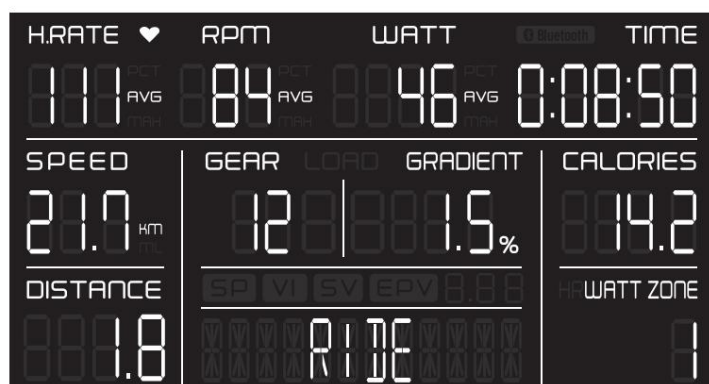
– **Øjeblikkelig visning**



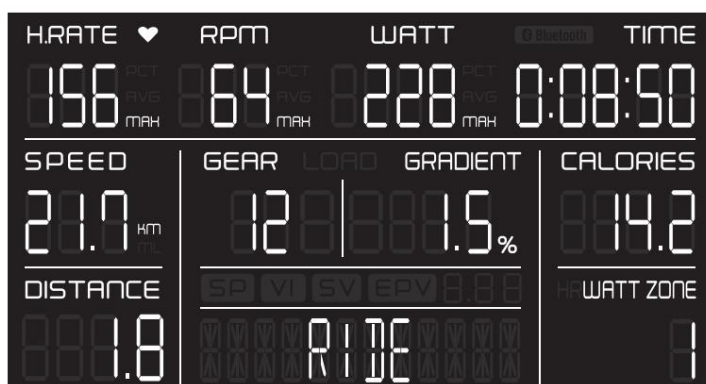
– **Procentvisning**



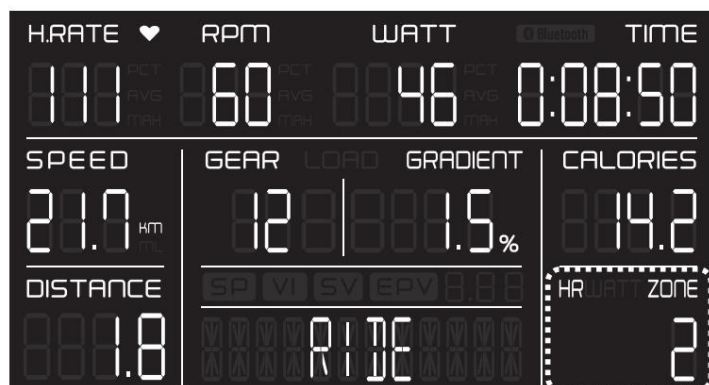
– **3 sekunders glidende gennemsnit**



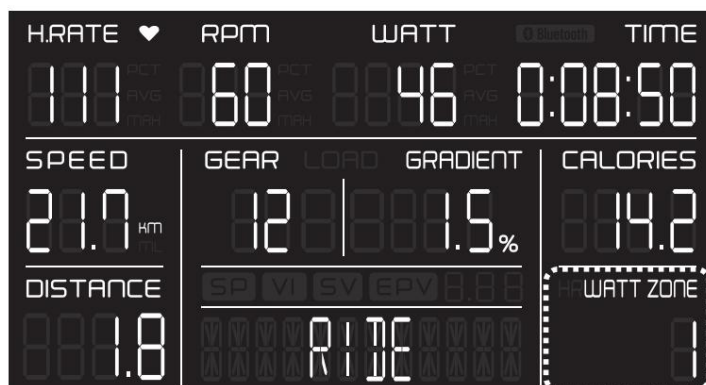
– **Maks. data**



Under træning scanner pulszonen og wattzonen automatisk hvert 5. sekund.



Pulszone ↑



WATTZONE ↑

WATTZONE : Baseret på din pedalkraft og din FTP viser konsollen den WATTZONE, du befinder dig i.

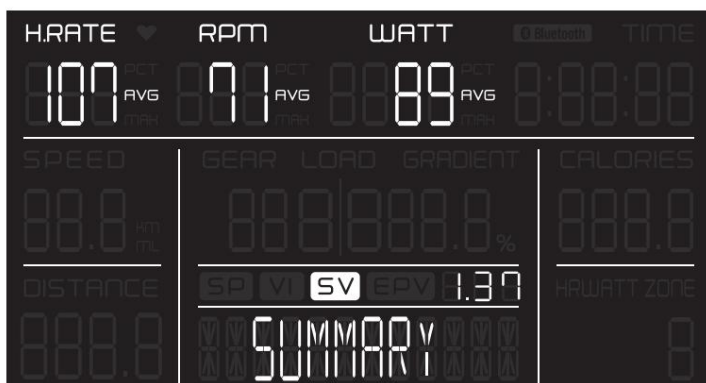
ZONE-træningstype		Pedalwatt til FTP (%)
ZONE 1	Genopretning	Under 55%
ZONE 2	Udholdenhed	56-75%
ZONE 3	Hastighed	76-90%
ZONE 4	Theshold	90-105%
ZONE 5	VO2 MAX	106-120%
ZONE 6	Anaerob	Over 120%

Pulszone Baseret på din puls og din alder viser konsollen den pulszone, du befinder dig i.

ZONE KROPSSTATUS Puls til maks. Anbefalet puls	
ZONE 1 Opvarmning	50%-60%
ZONE 2 Let	60%-70%
ZONE 3 Aerob	70%-80%
ZONE 4 Tærskel	80%-90%
ZONE 5 Maks.	90%-100%

● Opsummering efter træning

Oversigten scannes separat som vist nedenfor.

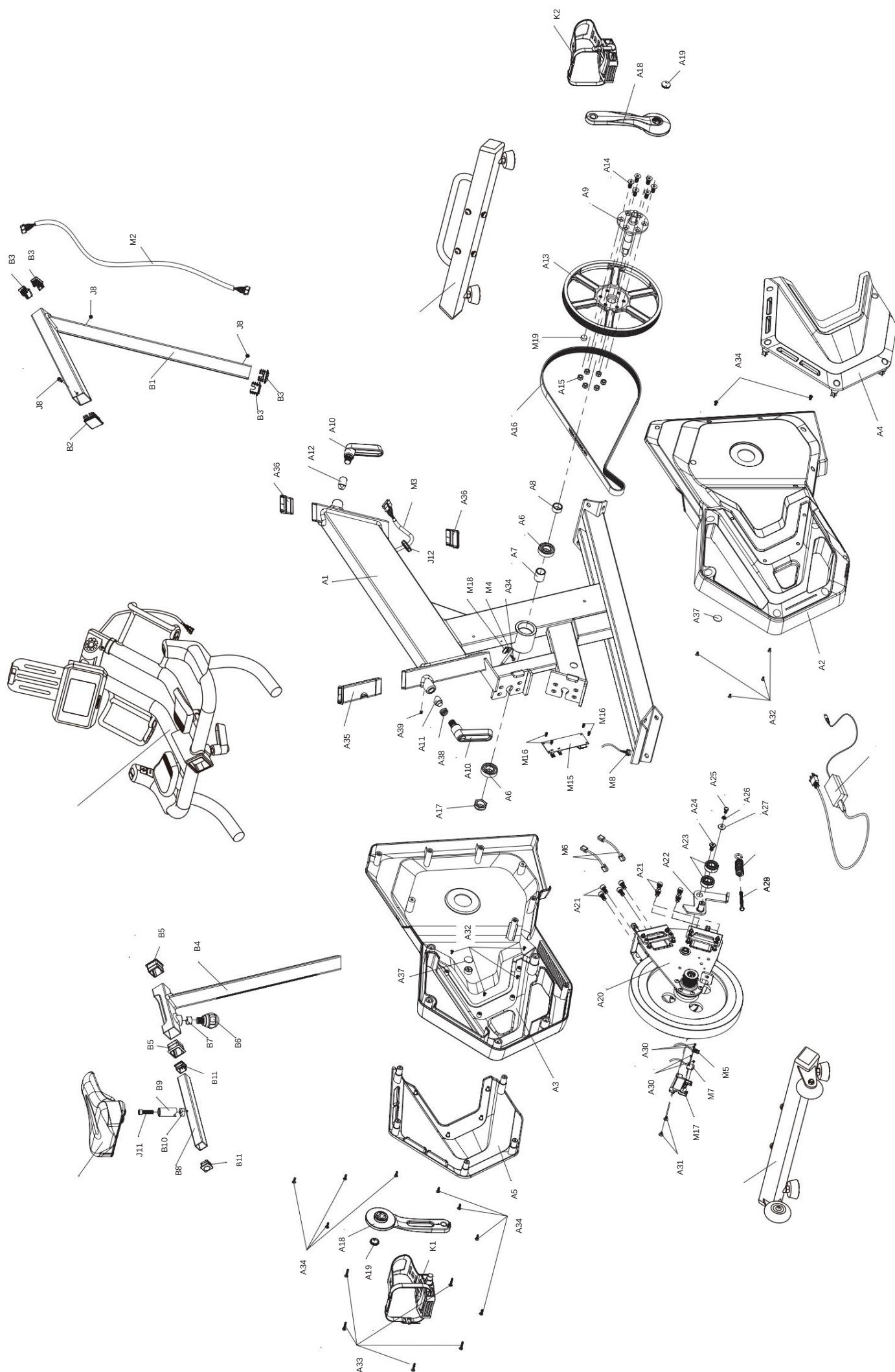


Standardiseret effekt (SP): Statistisk beregning af den gennemsnitlige effekt, der kan indikere træningstræthed ved denne træning.

Variierende indeks (VI): Sammenlign den standardiserede effekt med den gennemsnitlige effekt.

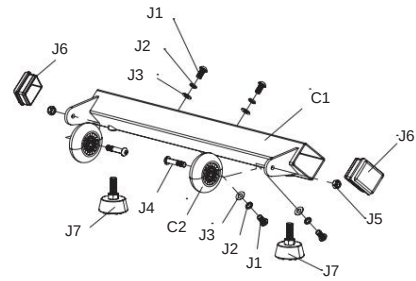
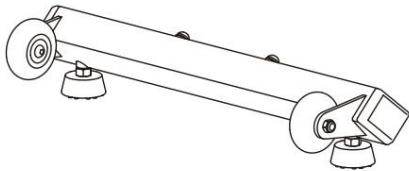
Styrkeværdi (SV): Sammenlign den standardiserede effekt med din FTP.

Træningstrykværdi (EPV): Hvor stor træthed din krop oplever efter denne træning.



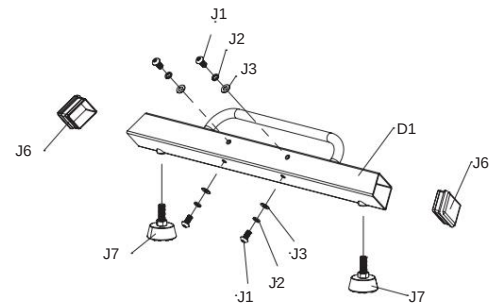
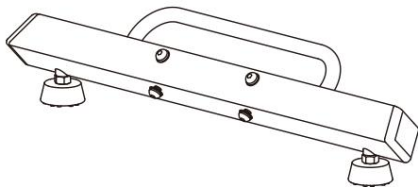
P/N	BESKRIVELSE	Antal	P/N	BESKRIVELSE	Antal
A1	HOVEDDRAMMEN	1	A38	skive	1
A2	KÆDEBESKYTTELSE-R	1	A39	SKRUe M6	1
A3	KÆDEBESLAG-L	1	B1	KONSOLRØR	1
A4	KÆDEOMSLAG-R	1	B2	ENDEHÆTTE	1
A5	KÆDEBESLAG-L	1	B3	EAD CAP	4
A6	LEJE (6004)	2	B4	SÆDERØR	1
A7	PLADS	1	B5	PLASTRØR	2
A8	PLADS	1	B6	KNOP	1
A9	AKSE	1	B7	Mellemrumsblok	1
A10	KNOP	2	B8	SKYDESKINNER	1
A11	Mellemrumsblok	1	B9	SÆDEKÆLDER	1
A12	Mellemrumsblok	1	B10	SKRUEMØRRE	1
A13	DRIVHJUL	1	B11	ENDEKAP	2
A14	SKRU M8	6		C BAGSTE STABILISATOR	1
A15	NEJ T M8	6		D FRONTSTABILISATOR	1
A16	BÆLTE-8PJ	1		E HÅNDTAG & KONSOLBÅND	1
A17	MØTRIK M20	1		H-SADEL	1
A18	KRANK	2		I-ADAPTER	1
A19	KRANKHÆTTE	2	J1	SKRU M8	4
A20	ENVEJS SVINGHJUL	1	J2	FJEDERSKIVE M8	4
A21	SKRU M8	8	J3	SKIVE M8	4
A22	STYRHJULSTAMME	1	J8	SKRU M8	3
A23	LEJE (6202)	2	J11	SKRU M8	1
A24	SKRU M8	1	J12	ENDEKAP	2
A25	SKRUE	1	K1	PEDAL (V)	1
A26	FJEDERSKIVE	1	K2	PEDAL (H)	1
A27	SKIVE	1	M2	SENSORLEDNING 650 mm	1
A28	FORÅR	1	M3	SENSORLEDNING 900mm	1
A29	SKRUE	1	M4	SENSORLEDNING 200 mm	1
A30	SKRU M2	4	M6	SENSORLEDNING 500 mm	1
A31	SKRU M4	2	M7	SENSORLEDNING 700mm	1
A32	SKRU M4	8	M8	SENSORLEDNING 650mm	1
A33	SKRU M4	5	M15	ELEKTRISK STYREPLADE	1
A34	SKRU M4	11	M16	POSITIONERINGSSØJLE	4
A35	PLASTINDSATS	1	M17	SENSORLEDNINGSHUS	1
A36	PLASTRØR	2	M18	SENSORLEDNINGSHUS	1
A37	SKUMTAPE	2	M19	MAGNETISK	1

C Bageste stabilisator



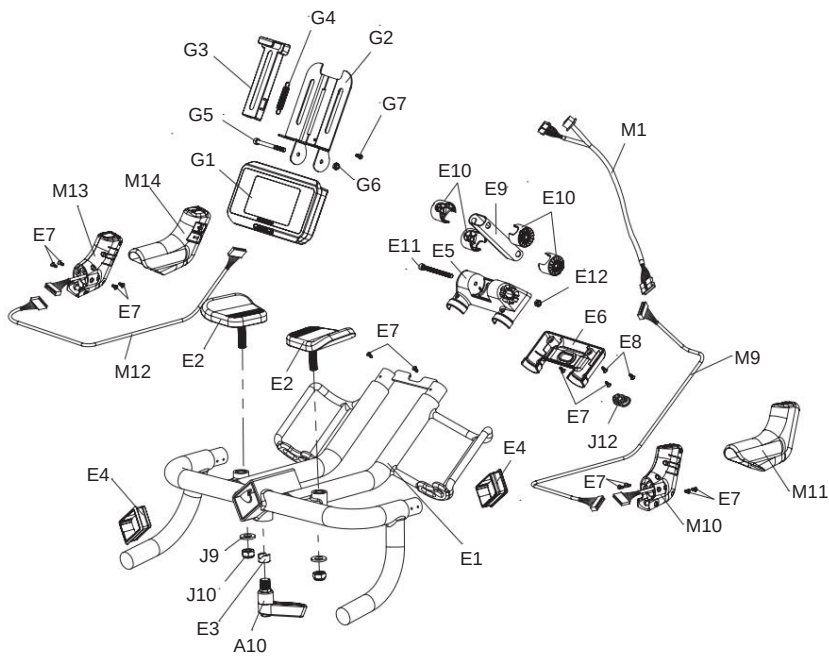
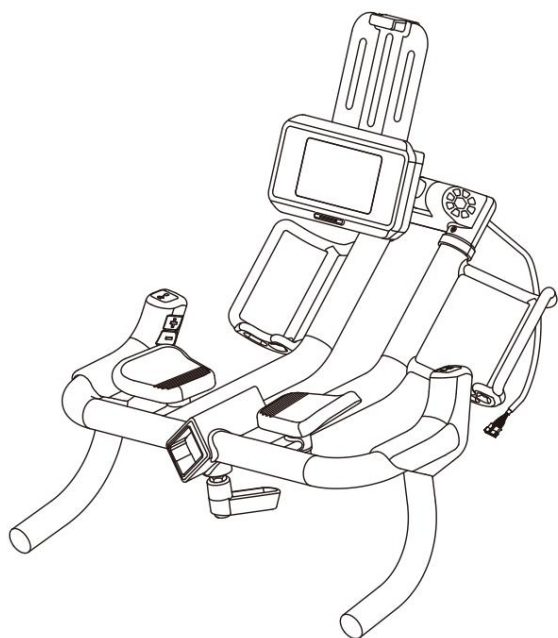
P/N BESKRIVELSE	Antal	P/N BESKRIVELSE	Antal
C1 BAGSTE STABILISATOR	1	J4 SKRU M8	2
C2 TRANSPORTHJUL	2	J5 MØTRIK	2
J1 SKRU M8	4	J6 ENDEKAP	2
J2 FJEDERSKIVE M8	4	J7 JUSTERET END	2
J3 SKIVE M8	4		

D Forreste stabilisator



P/N BESKRIVELSE	Antal	P/N BESKRIVELSE	Antal
D1 FRONTSTABILISATOR	1	J3 SKIVE M8	4
J1 SKRU M8	4	J6 ENDEKAP	2
J2 FJEDERSKIVE M8	4	J7 JUSTERET END	2

E -styr og konsol



P/N BESKRIVELSE	Antal	P/N BESKRIVELSE	Antal
E1 HÅNDTAG	1	G4 FJEDER	1
E2 ALBUEHOLDER	2	G5 SKRU M6	1
E3 Mellemrumsblok	1	G6 MØTRIK	1
E4 PLASTRØR	2	G7 SKRU M4	1
E5 KONSOLS STØTTERØR DÆKSEL 1		A10-KNOP	1
E6 KONSOLS STØTTERØR DÆKSEL 1		M1 SENSORLEDNING 550 mm	1
E7 SKRU M4	12	M9 SENSORLEDNING 900mm	1
E8 SKRU M4	2	M10 TOGGLE-R	1
E9 KONSOLRØR	1	M11 GUMMI DÆKSEL-R	1
E10 ENDEKAP	4	M12 SENSORLEDNING 900mm	1
E11 SKRU M6	1	M13 TOGGLE-L	1
E12 MØTRIK M6	1	M14 GUMMIDÆKSEL-L	1
G1-konsol	1	J9 SKIVE M12	2
G2 PAD-HOLDER	1	J10 MØTRIK M12	2
G3-rack	1		



GARLANDO SPA

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