

TCORX
FITNESS IN MOTION

NAVODILA



ERX 100

prevod izvirnih navodil



Revisione : 00

Edizione : 08/16



Dragi uporabnik,

želimo se vam zahvaliti, ker ste izbrali eliptik in vam želimo veliko zabave in uspeha med treningom.

Natančno upoštevajte priložena navodila za varnost in montažo.

Če imate vprašanja, nikar ne odlašajte in se obrnite na nas.

Vsebina:

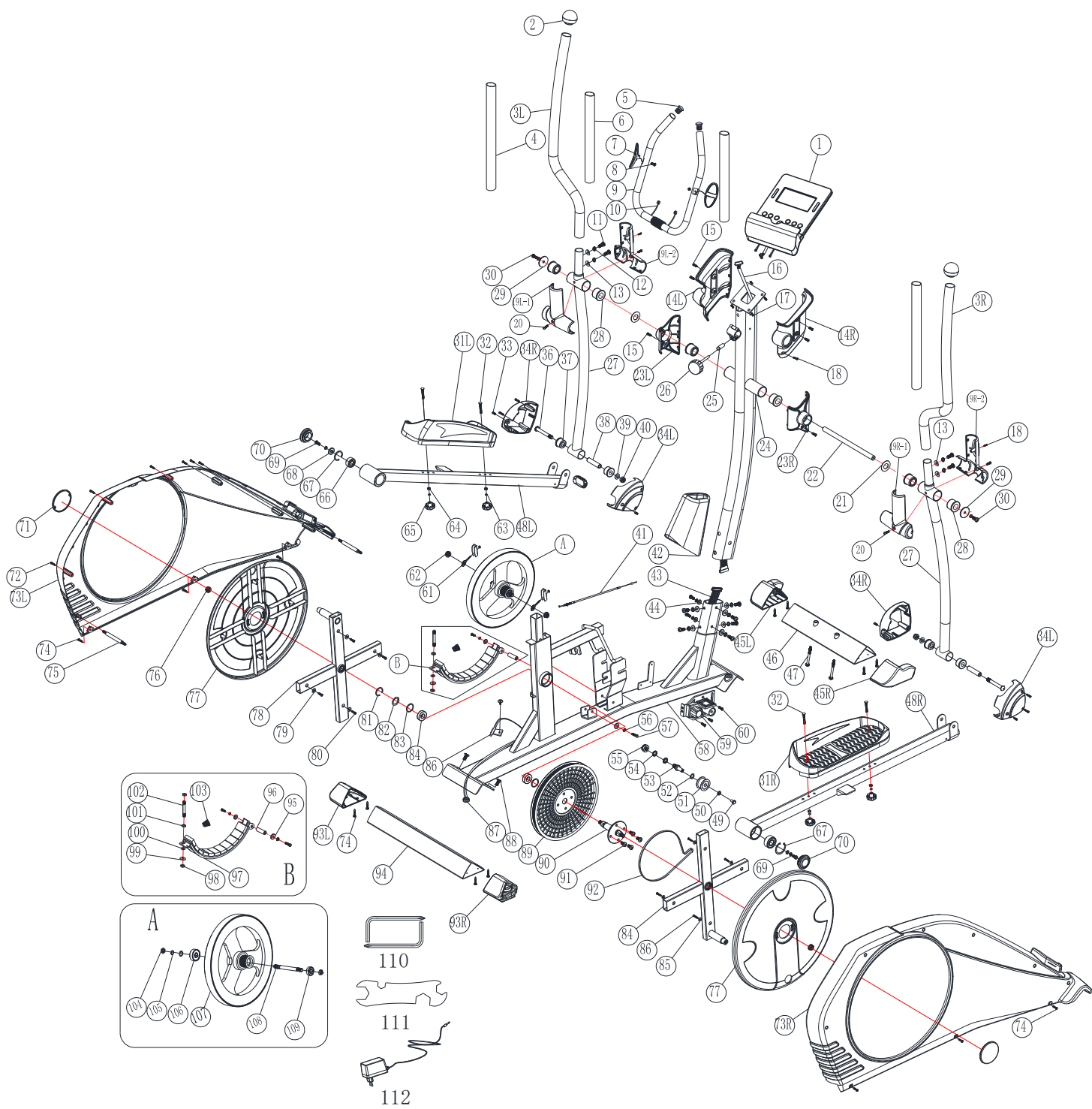
1.) Razširjena slika

2.) Seznam delov

3.) Navodila za montažo

4.) Navodila za računalnik

RAZŠIRJENA SLIKA



SEZNAM DELOV

Št. dela	Opis	Količina
1	Computer	1
2	End cap for handlebar	2
3L	Handlebar (Left)	1
3R	Handlebar (Right)	1
4	handlebar foam	2
5	End cap for upper handlebar	2
6	Upper handlebar foam	5
7	Hand pulse pads	2
8	Self-tapping screw M3.2	2
9	Upper handleba	1
10	Hand Pulse cable	2
11	Allen screw M8*20	12
12	Spring washer ϕ 8	16
13	Curved washer 8*19*1.5T	8
14L	Plastic cover (Left)	1
14R	Plastic cover (Right)	1
15	Screw M5*12	7
16	Upper computer cable	1
17	Screw M5*12mm	4
18	Self-tapping screw M4*15	5
19L-1	Plastic cover for left handlebar	1
19L-2	Plastic cover for left handlebar	1
19R-1	Plastic cover for right handlebar	1
19R-2	Plastic cover for right handlebar	1
20	Screw M5*8	4
21	Washer ϕ 19.5* ϕ 38*0.5	2
22	Rotation rod	1
23L	Plastic cover for rod (Left)	1
23R	Plastic cover for rod (Right)	1
24	Handlebar post	1
25	Tuber Φ 8*13*35	1
26	Round-shaped Knob	1
27	Lower handlebar	2
28	Tuber spacer	6

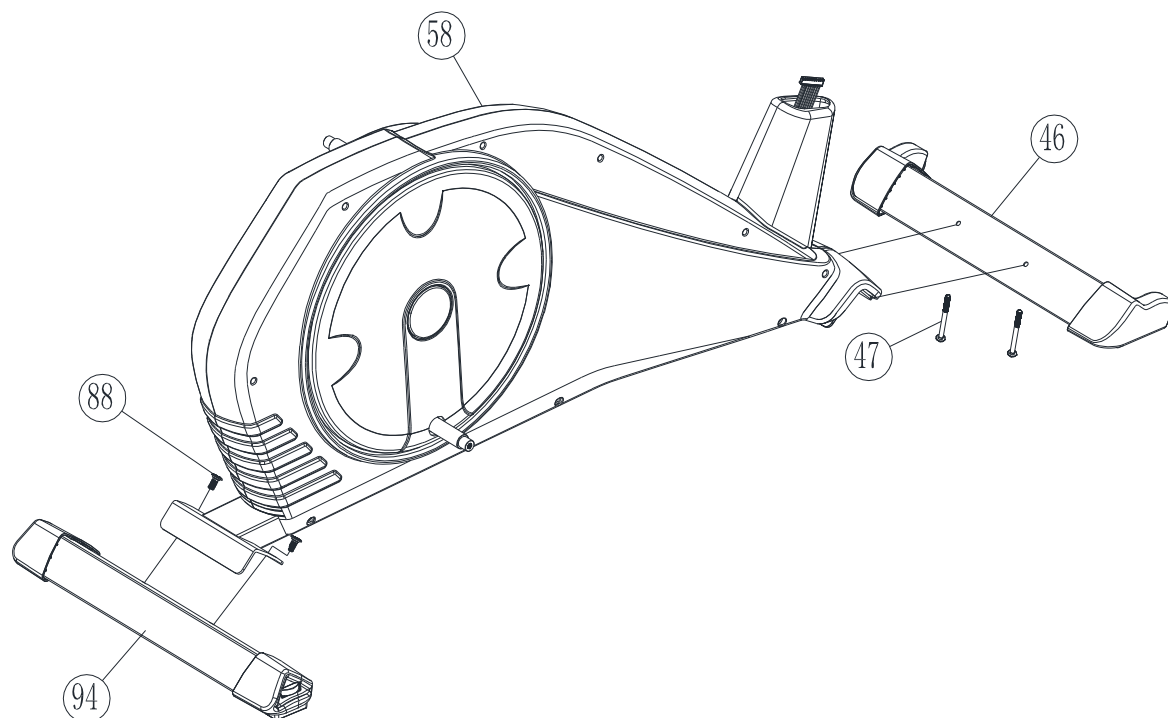
29	Washer 8.5*36*3T	2
30	Allen screw M8*20	2
31L	Footplate (Left)	1
31R	Footplate (Right)	1
32	Screw M6*50	4
33	Screw M4*15	7
34L	Plastic cover	2
34R	Plastic cover	2
36	Allen screw M10*78	2
37	Tuber spacer ϕ 14*42.3MM	4
38	Handlebar pivot bushes ϕ 14*42.3MM	2
39	Washer 10*19*2	2
40	Nut M10	2
41	cable	1
42	Front plastic cover	1
43	Lower computer cable	1
44	Washer 8*19*1.5T	4
45L	Front end cap (left)	1
45R	Front end cap (Right)	1
46	Front stabilizer	1
47	Allen screw M8*57	2
48L	Pedal connecting tube left	1
48R	Pedal connecting tube Right	1
49	Screw M6*12	1
50	Washer 6*13*1T	1
51	Idler	1
52	Curved washer	2
53	Axle for idler	1
54	Washer 10*19*1.5	2
55	Nut M10	1
56	Spring washer Φ 6	2
57	Screw M6*16	2
58	Main frame	1
59	Motor	1
60	Screw M5*15	3
61	Adjuster	2
62	Hex nut M10*1.25*4T	2

63	Spring washer ϕ 6	4
64	Washer 6*16*2	4
65	Knob M6	4
66	Bearing	2
67	C-shaped knob	2
68	Washer 8*21*2T	2
69	Allen screw M8*20	2
70	End cap	2
71	Plastic cover for round cover	2
72	Self-tapping screw	6
73L	Chain cover (Left)	1
73R	Chain cover (Right)	1
74	Screw M5*15	14
75	Joint lever for chain cover	2
76	Nut M10*1.25	2
77	Round cover	2
78	Crank	2
79	Washer 5*16*1	8
80	Self-tapping screw	8
81	C-shapped washer	1
82	Curved washer	1
83	Washer	2
84	Bearing 6004RS	2
86	Sensor	1
87	DC cable	1
88	Screw M8*20	2
89	Belt wheel	1
90	Pedal axle	1
91	Allen screw	4
92	Belt	1
93L	Rear end cap left	1
93R	Rear end cap right	1
94	Rear stabilizer	1
95	Washer 6*13*1.5T	1
96	Magnet fixed axle ϕ 12	1
97	Magnet holder	1
98	Nut M6	2

99	Washer 6.5*19*1.5T	1
100	Plastic washer 6.5*22*1.5T	1
101	Nut M6	1
102	Headed screw M6*75	1
103	Spring	1
104	Hex nut	2
105	C-shaped washer	1
106	Bearing	1
107	Flywheel 6300RS	1
108	Flywheel axle ϕ 10*110MM	1
109	Bearing 6000RS	1
110	Allen key wrench	2
111	Combination wrench	1
112	Adapter	1

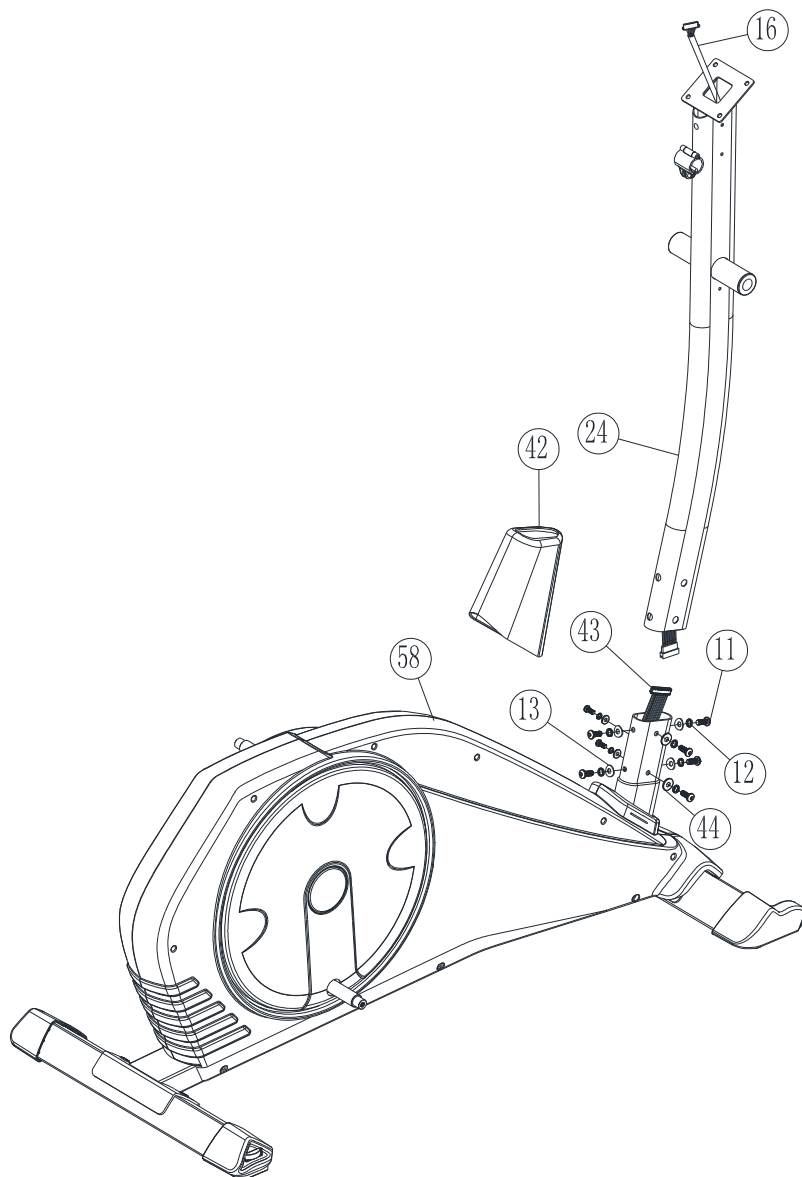
NAVODILA ZA MONTAŽO

KORAK 1



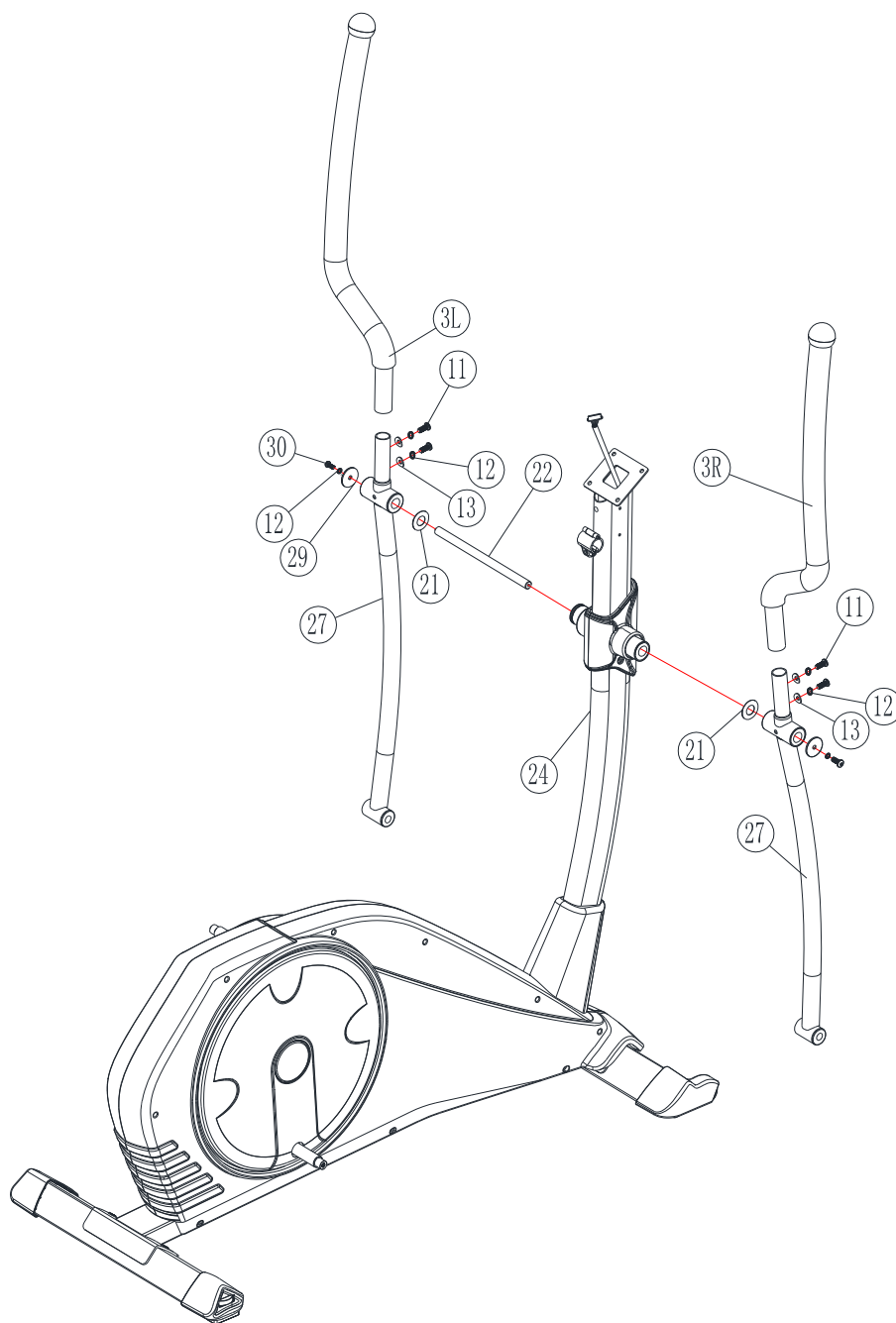
1. Pritrdite sprednji stabilizator (46) z 2 x M8 x 57 navojnimi vijaki (47).
2. Pritrdite zadnji stabilizator (94) z vijaki z notranjim šesterkotnim navojem 2 x M8 x20 (88).

KORAK 2



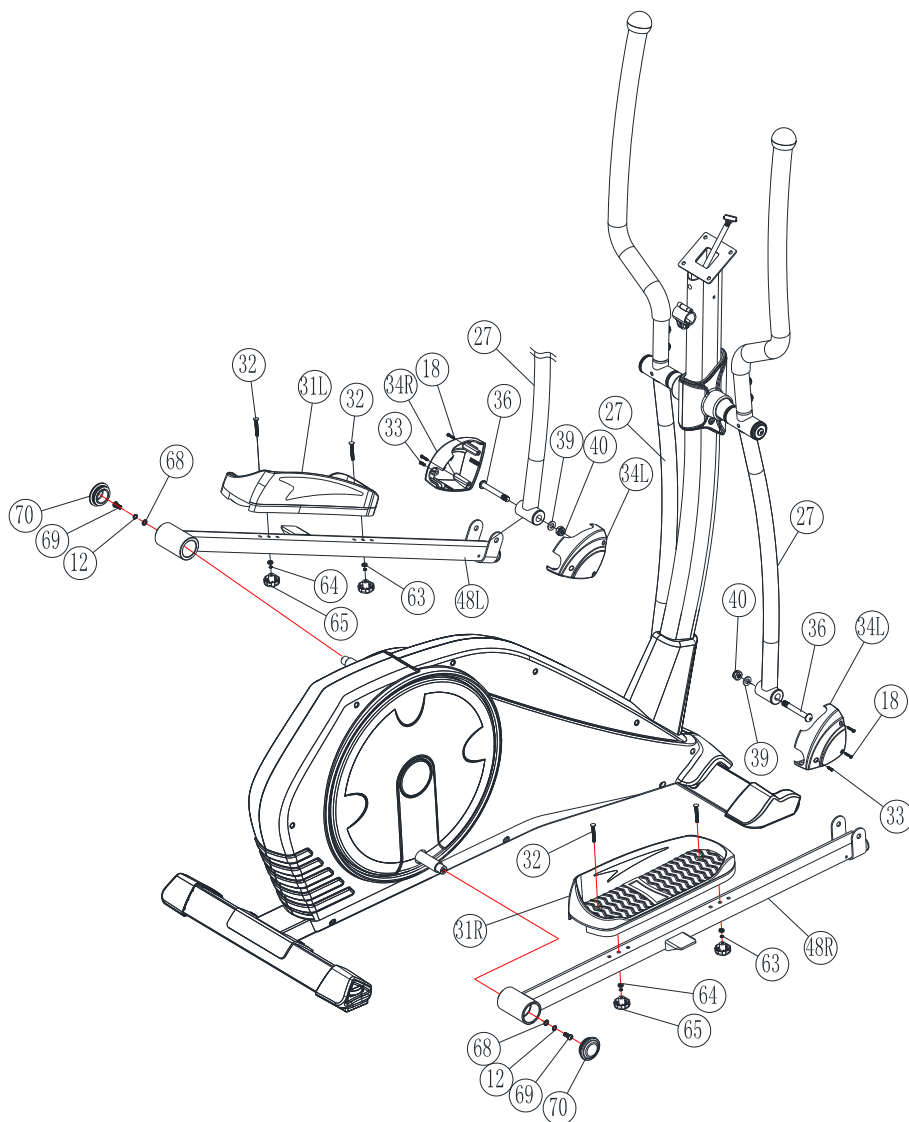
1. Previdno dvignite nosilec za krmilo (24), dokler ni postavljen navpično, in ga potisnite na plastični pokrov (42).
2. Priključite zgornji računalniški kabel (16) in spodnji računalniški kabel (43).
3. 3. Nato namestite nosilec za krmilo (24) na glavno ogrodje (58) in ga pritrdite z navojnimi vijaki $8 \times M8 \times 20$ mm (11), vzmetnimi podložkami $8 \times M8$ (12), ukrivljenimi podložkami $4 \times M8$ (13) in $4 \times M8$ ravnimi podložkami (44).

KORAK 3



1. Vrtljivo palico (22) potisnite v nosilec krmila (24),
2. Spodnji del krmilne palice potisnite levo in desno (27) na vrtljivo palico in jo pritrдите s plosko podložko $\Phi 19,5 \times 38 \times 0,5$ mm (21), vijačnimi pokrovčki (29), vzmetno podložko (12) in M8x20 mm navojnimi vijaki (30) za vsako stran.
3. Zgornji del krmilne palice (3L + R) namestite na spodnji del (27) in ga pritrдите z 2 × M8 × 20 navojnimi vijaki (11), 2 × 8 vzmetnimi podložkami (12) in 2 × $\Phi 8$ ukrivljenimi podložkami (13) na vsaki strani.

KORAK 4

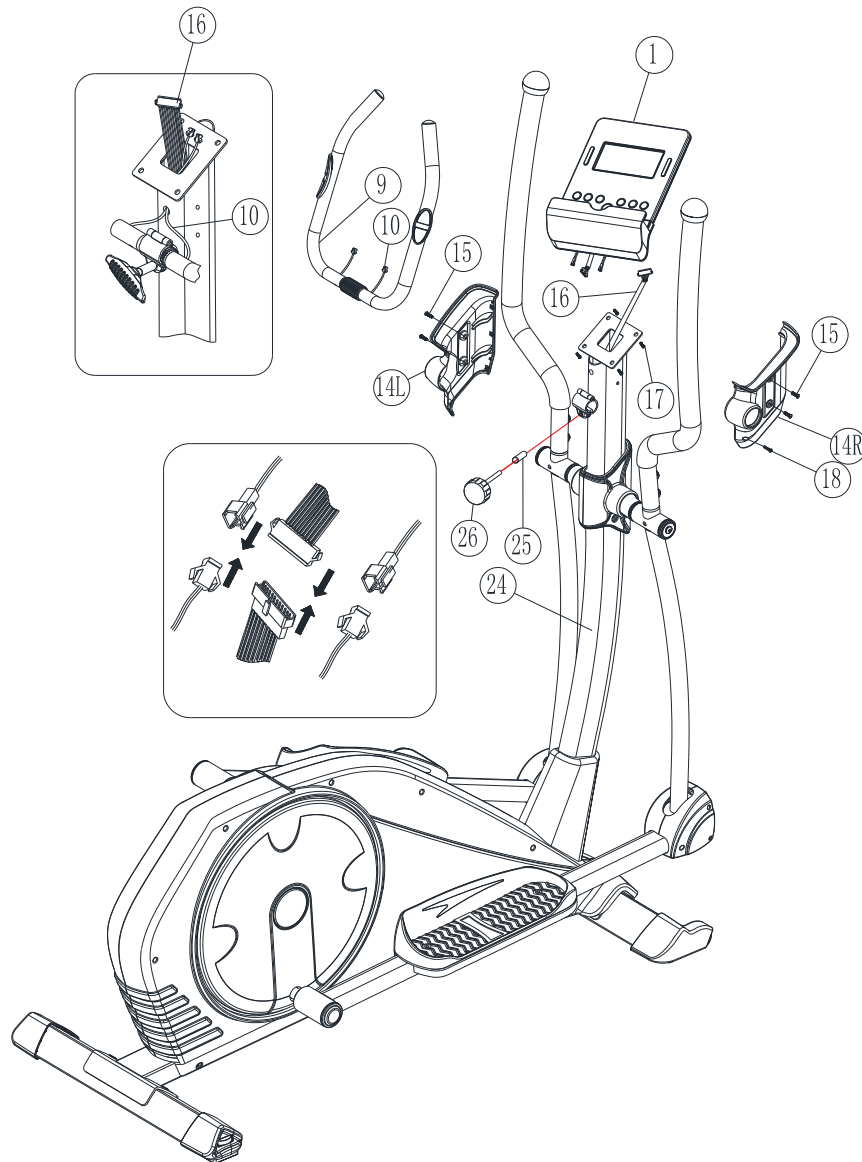


1. Levo pedalno palico (48L) pritrđite na spodnji del krmilne palice (27) z navojnim vijakom M10x78 (36) in ga pritrđite s plosko podložko Φ 10x19x2T (39) in M10 najlonsko matico (40). Naredite enako za desno nogo (48R). Nato namestite pokrov (23L + R) na nožno palico (34L + R) s 4 x M4x15 mm samoreznim vijakom (18) in 4 x vijakom M5x15 (33).

2. Levo pedalno palico (48L) pritrđite na levo ročico in jo pritrđite s podložko Φ 8x21x2T (68), vzmetno podložko Φ 8 in 12-prosto navojnim vijakom M8x20 (69). Namestite pokrovček (70) na pedalno palico (48L). Naredite enako za desno pedalno palico (48R).

3. Levo pedalo (31L) pritrđite na pedalno palico (48L) in jo pritrđite z 2 x M6 nosilnim vijakom (32), 2 x Φ 6 podložko (63), 2 x Φ 6 vzmetno podložko (64) in 2 x Φ 6 gumbom(65) . Enako storite z desnim pedalom (31R).

KORAK 5

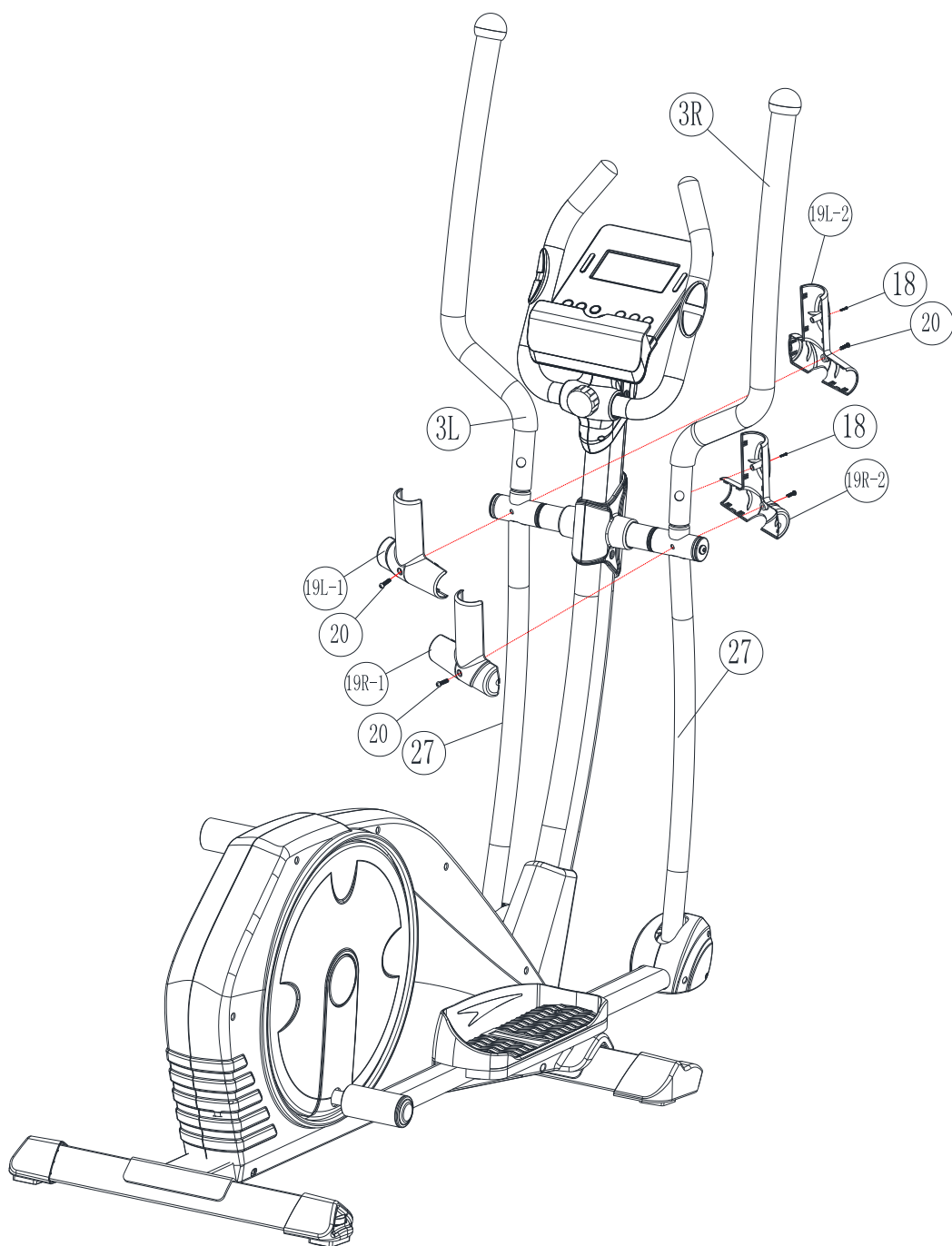


1 Primate krmilo (9) in poskrbite, da zgornji računalniški kabel (16), izstopa iz nosilca krmila (24), kabel za ročni srčni utrip (10) pa prečka ročico (9). Nato pa krmilo (9) postavite na nosilec krmila (24) in ga privijte s tesnilom (25) v obliki črke T (26).

2 Vzemite računalnik (1) in odstranite 4 vnaprej nameščene vijake (17) na zadnji strani računalnika. Zdaj povežite zgornji računalniški kabel (16) z računalnikom in kabel za ročni srčni utrip (10) z računalnikom. Nato namestite računalnik (1) na nosilec in ga pritrdite s pomočjo predhodno odstranjenih štirih vijakov (17).

3 Privijte pokrov krmila (14L + R) s samoreznim vijakom (18) in s štirimi vijaki (15).

KORAK 6



Z vijakom (18) in vijakom (20) na krmilo (27) privijte plastični pokrov (19L-1) in (19L-2), enako storite z desnim pokrovom (19R-1) in (19R-2)

Sedaj je vaša naprava pripravljena za uporabo!

NAVODILA ZA RAČUNALNIK



FUNKCIJE GUMBOV:

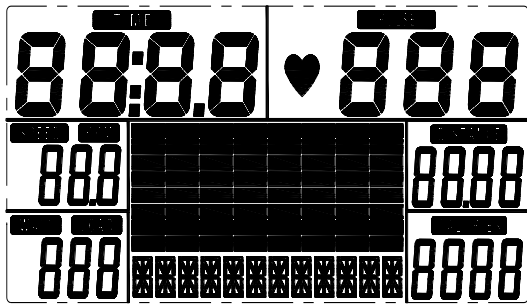
MODE/ENTER	V načinu zaustavitve je treba potrditi nastavitve podatkov o vadbi in jih vnesti v program.
RESET	V načinu zaustavitve pritisnite gumb, da pridete nazaj v glavni meni.
START/STOP	Za začetek ali prenehanje vadbe.
RECOVERY	Za preverjanje stanja okrevanja srčnega utripa.
UP	Če želite izbrati način vadbe in prilagoditi vrednost funkcije navzgor.
DOWN	Če želite izbrati način vadbe in prilagoditi vrednost funkcije navzdol.
BODY FAT	Za merjenje ravni telesne maščobe

VADBENI PODATKI NA ZASLONU:

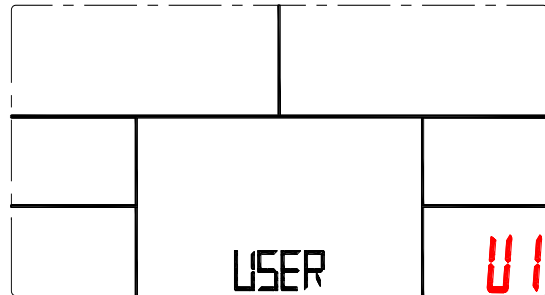
ČAS	Obseg zaslona 0: 00 ~ 99: 99; možnost nastavitve 0: 00 ~ 99: 00
RAZDALJA	Obseg zaslona 0,00 ~ 99,99; možnost nastavitve 0,00 ~ 99,90km
KALORIJE	Obseg zaslona 0 ~ 9999; možnost nastavitve 0 ~ 9990
SRČNI UTRIP	Obseg zaslona P-30 ~ 230; možnost nastavitve 0-30 ~ 230
MOČ	Obseg zaslona 0 ~ 999; možnost nastavitve 10 ~ 350
HITROST	0.0~99.9km
OBRATI NA MINUTO	0~999

POSTOPEK DELOVANJA

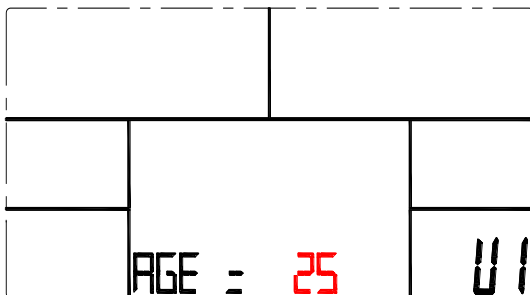
1. Priključite napajalnik in računalnik se bo vklopil z dolgim piskom, LCD zaslon bo prikazoval vse segmente (risba A) za 2 sekundi in nato vstopil v način nastavitve osebnih podatkov (spol, starost, višina in teža) za U1 ~ U4. (risba B ~ C)
2. Po nastavitvi podatkov uporabnika bo računalnik prikazal glavni meni (risba D).



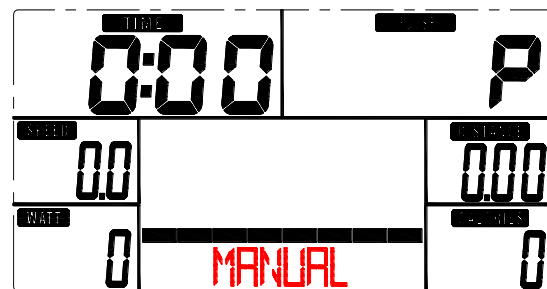
A



B



C



D

3. V glavnem meniju začne utripati prvi program vadbe MANUAL, lahko pritisne gumba GOR in DOL za i biro MANUAL → PROGRAM (12 profilov) (risba E) → USER PROGRAM → HRC (risba F) → MOČ.



E



F

4. Hitri začetek in ročni način :

Pred vadbo v ročnem načinu uporabnik nastavi svoje cilje za ČAS, RAZDALJA, KALORIJE in SRČNI UTRIP.

Po vklopu lahko uporabnik takoj pritisne gumb START / STOP, da začne vadbo v MANUAL takoj, brez nastavitve.

Nivo težavnosti lahko med vadbo prilagodite s pritiskom GOR ali DOL.

5. PROGRAM :

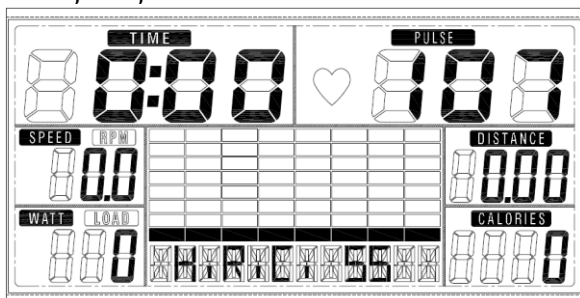
Pred vadbo v programskem načinu lahko uporabnik nastavi svoje cilje za ČAS.

Pritisnite GOR in DOL, da izberete program z 12 profili in pritisnite ENTER / MODE za potrditev.

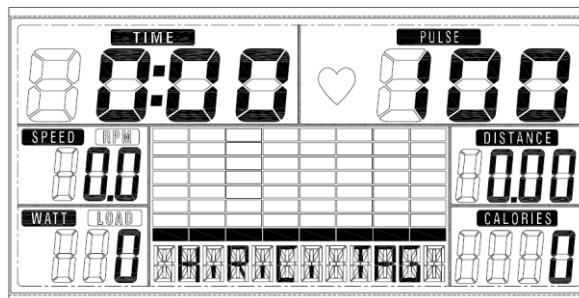
Nivo težavnosti lahko med vadbo prilagodite s pritiskom GOR ali DOL.

6. H.R.C. :

Izberite H.R.C. in za vstop v način nastavitve pritisnite tipko MODE. Privzeta vrednost STAROSTI je 25 (let). Na voljo bodo 4 izbire: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 in H.R.C. TAG; s tipko GOR / DOL izberite enega od programov in po izbiri pritisnite tipko MODE (SLIKA G & H). Izbira uporabnika in znak »55%« bosta prikazana v stolpcu SRČNEGA UTRIPA glede na vstavljeno uporabnikovo STAROST. Če uporabnik izbere H.R.C. TAG (pritisnite tipko MODE za vstop), vnaprej nastavljena vrednost SRČNI UTRIP "100" bo prikazana v utripajočem besedilu, uporabnik pa lahko s tipko GOR / DOL prilagodi območje cilja od 30 do 230.



G



H

7. PROFIL :

Uporabnik lahko pritisne GOR/DOL, nato MODE in tako ustvari svoj profil. (od stolpca 1 do stolpca 20) Uporabnik lahko drži gumb MODE 2 sekundi, da konča nastavitvev profila.

8. MOČ :

Prednastavljena vrednost 120 utripa na zaslonu v načinu nastavitve MOČI. Uporabnik lahko s tipkami GOR/DOL nastavi ciljno vrednost od 10 do 350. Za potrditev pritisnite gumb MODE.

9. TELESNA MAŠČOBA:

9- 1 V načinu STOP pritisnite tipko BODY FAT, da začnete z merjenjem ravni telesne maščobe.

9-2 Nato bo izbrani uporabnik (U1 ~ U4) utripal 2 sekundi. Nato začnete z merjenjem.

9-3 Med merjenjem mora uporabnik držati obe roki na krmilu. Na LCD-prikazovalniku bo 8 sekund prikazano "-" "-", dokler računalnik ne konča merjenja.

9-4 LCD bo 30 sekund prikazoval nasvet za telesno maščobo, odstotek maščob v telesu, indeks telesne maščobe.

10. OKREVANJE :

Ko že nekaj časa telovadite, držite roke na krmilu in pritisnite gumb »RECOVERY«. Prikaz vseh funkcij se ustavi, razen "ČAS", ki pa začne odšteti od 00:60 do 00:00.

Na zaslonu se prikaže stanje okrevanja srčnega utripa s tipkami F1, F2.... Do F6. F1 je najboljši, F6 najslabši. Uporabnik lahko nadaljuje z vadbo za izboljšanje stanja okrevanja srčnega utripa. (Ponovno pritisnite gumb RECOVERY, da se vrnete na glavni zaslon.)

OPOMBA:

1. Ta računalnik potrebuje 9V, 500mA adapter.
2. Ko uporabnik preneha z vadbo za 4 minute, bo računalnik prešel v način varčevanja z energijo, vsi podatki o nastavitvah in vadbi bodo shranjeni, dokler uporabnik ne začne znova telovaditi.
3. Kadar računalnik deluje nenavadno oz. se ne odziva, izključite adapter in ga ponovno priključite.

DISTRIBUTER:

ENIM d.o.o.
Tržaška cesta 23
SI-2000 MARIBOR
T: 02 292 77 90
W: www.enim.si
E: info@enim.si



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