

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

## NAVODILA



**ERX80**



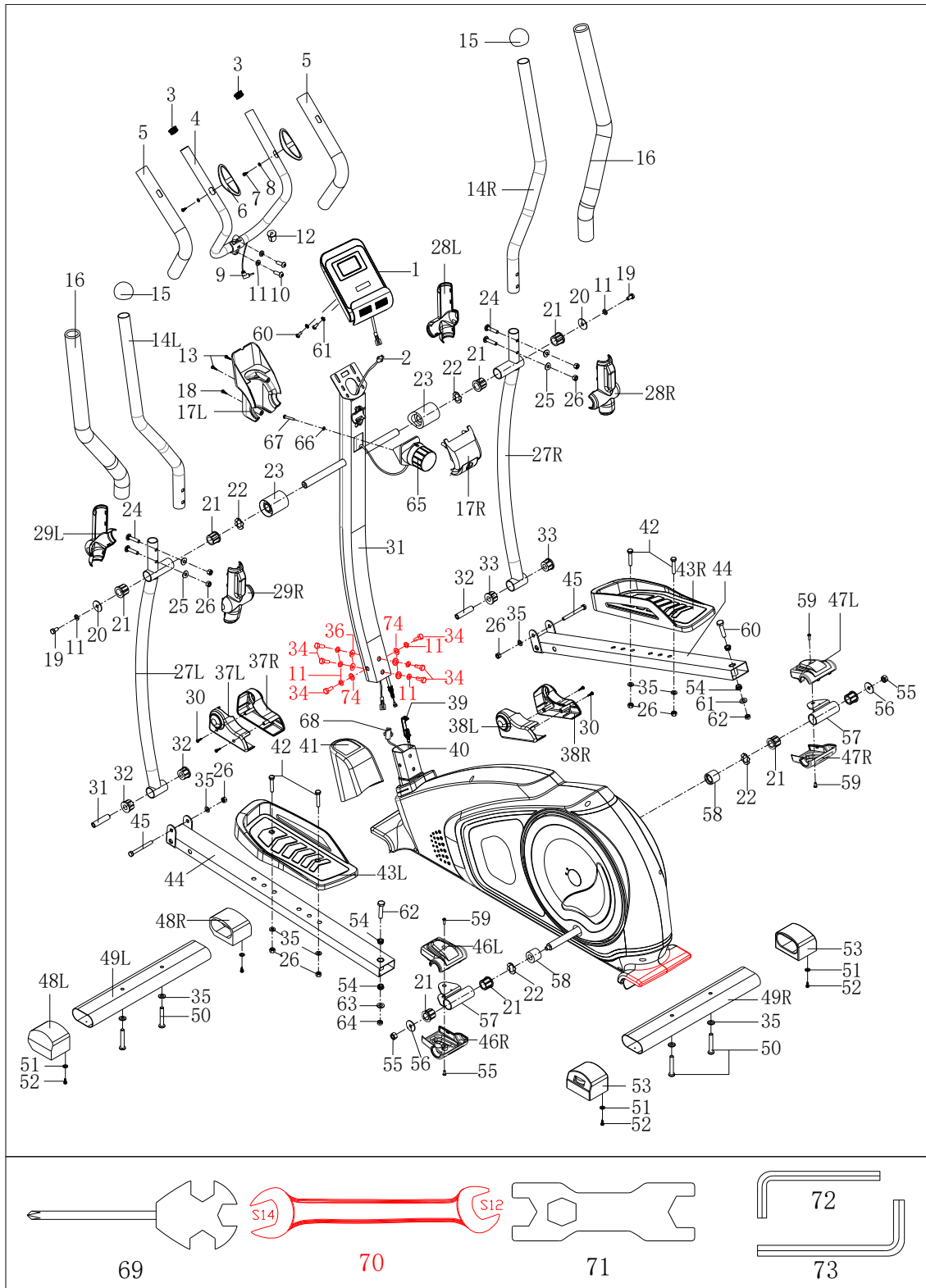
Prevod izvirnih navodil

Revisione : 00

Edizione : 08/16



# Razširjena slika:

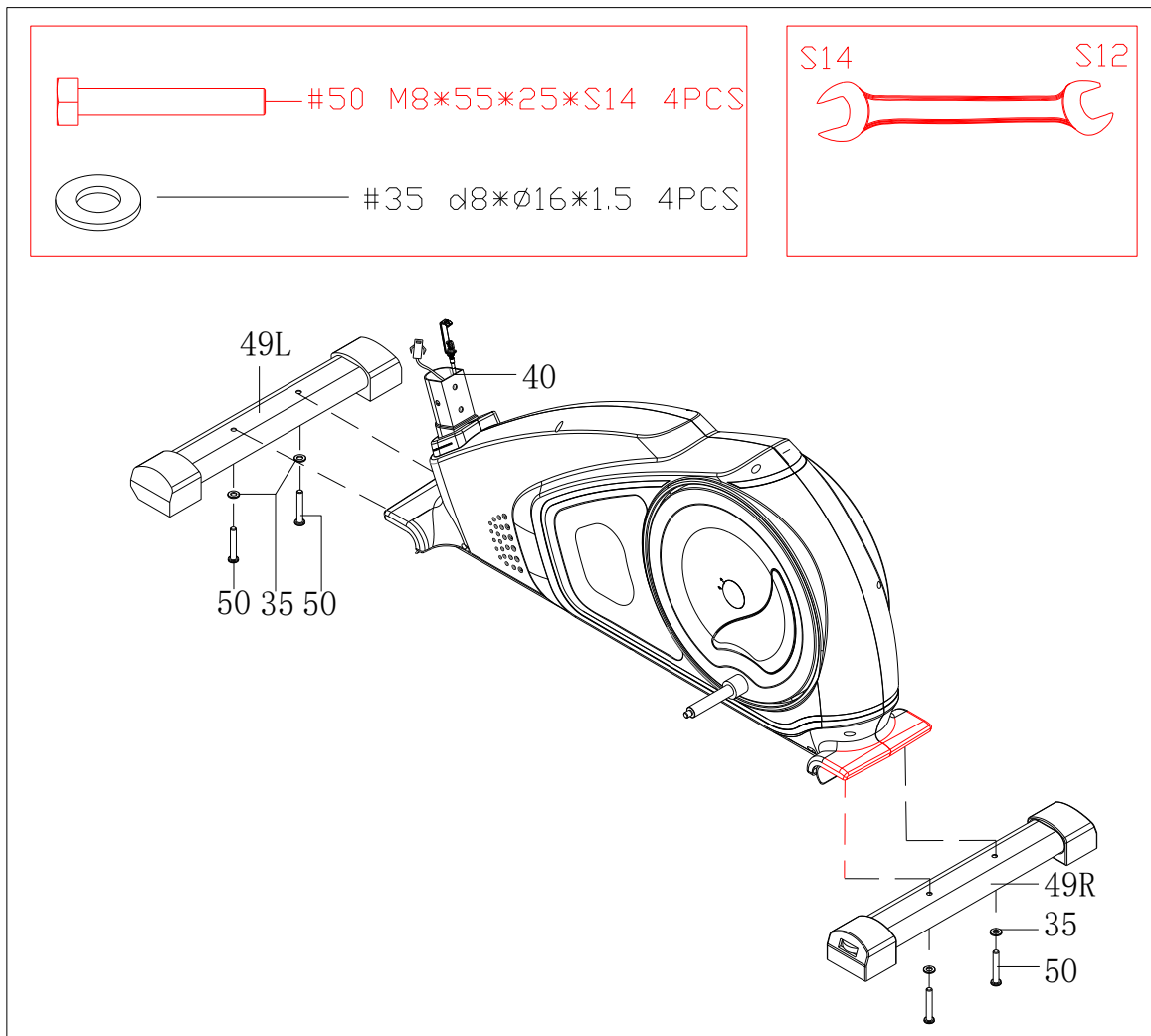


## SEZNAM DELOV

ŠT.	Opis	KOL
1	Computer	1
2	Trunk wire 1	1
3	End cap $\Phi 31*26$	2
4	The middle handlebar	1
5	Foam grip $\Phi 23*500$	2
6	Handle pulse with $\Phi 25$ Tube	2
7	Screw ST4.0*19	2
8	Washer d6* $\Phi 12*1$	2
9	Handle pulse wire	1
10	Screw M8*25	2
11	Spring Washer d8	10
12	Grommet $\Phi 12*11$	1
13	Screw ST4.2*19	9
14L/R	Handle bar	2
15	End cap	2
16	Sponge tube $\Phi 30*630$	2
17L/R	Decoration cover	1
18	Bolt ST4.2*25	1
19	Bolt M8*16	2
20	Washer d8* $\Phi 32*2$	2
21	Alloy wrap 2	8
22	Arc washer d19* $\Phi 25*0.3$	4
23	Spacer	2
24	Bolt M8*43	4
25	Arc washer d8* $\Phi 20*2*R16$	4
26	Nylon Nut M8	10
27L/R	Swing rod	2
28L/R	swing rod cover (R/L)	2
29L/R	swing rod cover (R/L)	2
30	Screw ST4.2*16	10
31	Handle bar post	1
32	spacer	2
33	Alloy wrap 1	4
34	Bolt M8*20*S14	6
35	Washer d8* $\Phi 16*1.5$	10
36	Arc washer d8* $\Phi 20*2*R30$	2
37L/R	The cover with handle bar (R/L)	2
38L/R	The cover with handle bar (R/L)	2

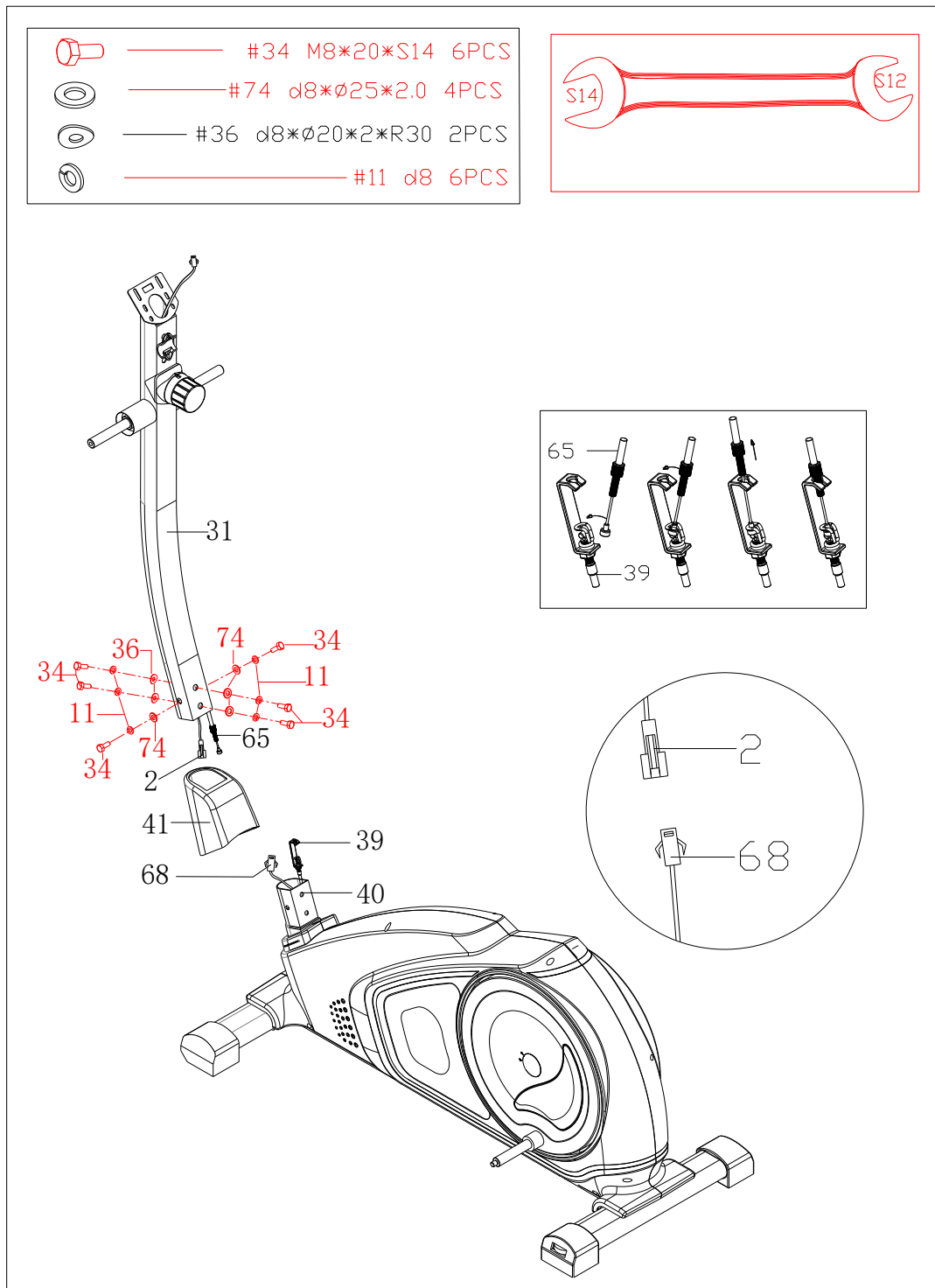
ŠT.	Opis	KOL
39	Tension cable	1
40	Main frame	1
41	Front cover	1
42	Bolt M8*45	4
43L/R	Pedal (Right & left)	2
44	Connecting rod	2
45	Bolt M8*75	2
46L/R	Rod cover	2
47L/R	Rod cover	2
48L/R	End cap with PT80*40 Tube	1
49L/R	Front/Rear Stabilizer	2
50	Bolt M8*55*25*S14	4
51	Washer d5* $\Phi 13*1$	4
52	Screw ST4.2*25	4
53	Adjustable end cap PT80*40Tube	2
54	Space	4
55	Nylon Nut M10*1.25	2
56	Washer d10* $\Phi 32*2$	2
57	Pedal connecting	2
58	Short spacer	2
59	Screw M5*10	4
60	Screw M4*12	2
61	Washer d4* $\Phi 12*1$	2
62	Bolt M10*55	2
63	Washer d10* $\Phi 20*2$	2
64	Nylon Nut M10	2
65	Control tension	1
66	Arc washer d5* $\Phi 20*R30*1.5$	1
67	Screw M5*55	1
68	Trunk wire 2	1
69	Tool S13-14-15	1
70	Tool S12-14	1
71	Tool S17-19	1
72	Tool S5	1
73	Tool S6	1
74	Washer d8* $\Phi 25*2.0$	4

## Korak 1:



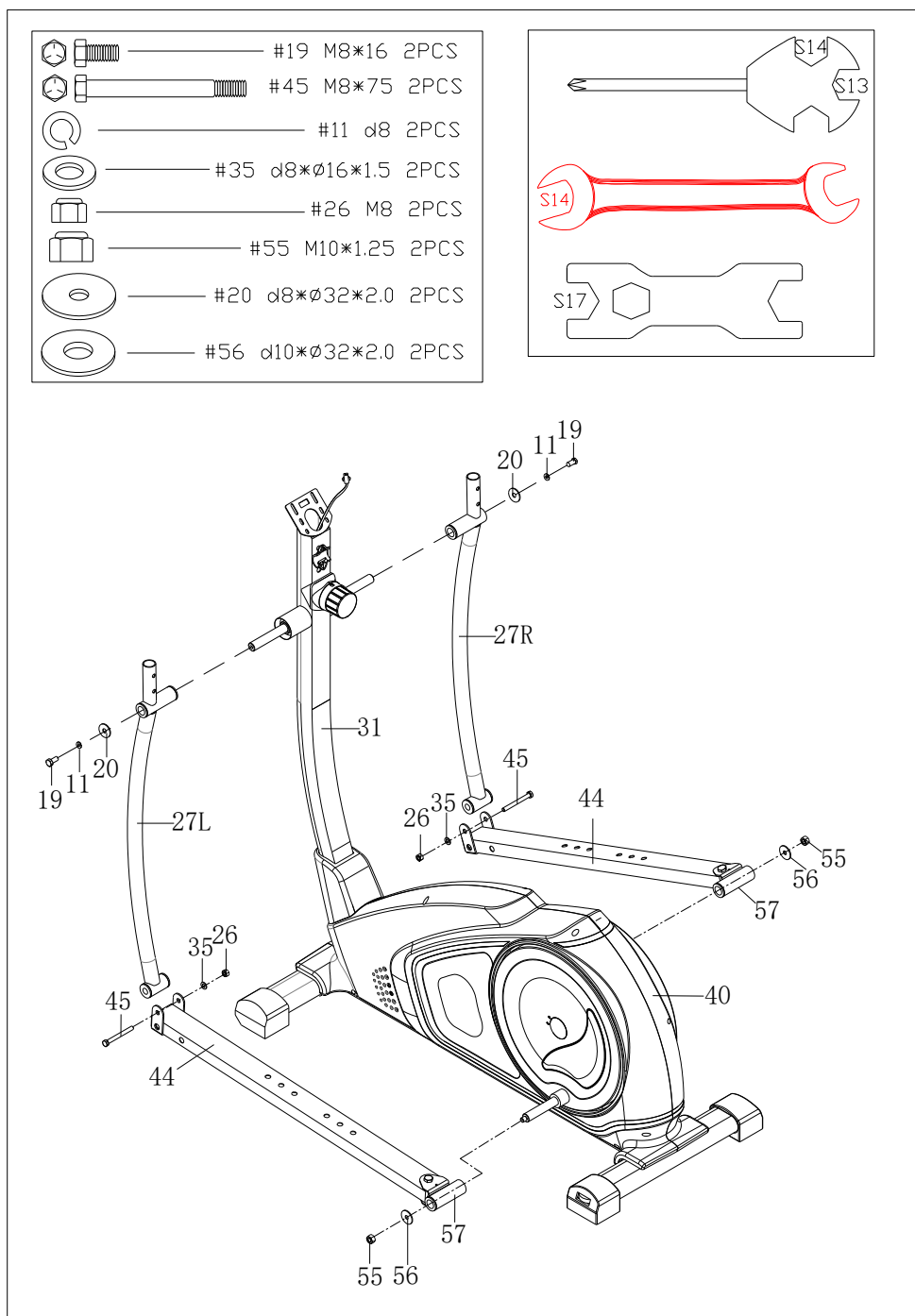
a. Postavite prednji in zadnji stabilizator (49 L/R) na glavni okvir (40) z vijaki (50) in podložkami (35).

## Korak 2 :



- Nataknite plastično zaščito (41) na krmilno steblo (31).
- Spojite kabel iz stebila (2) s kablom iz naprave (68).
- Pravilno povežite žico za kontrolo upornosti (65) z žico upornosti (39).
- Pritrdite krmilno steblo (31) na glavni okvir (40) z vijaki (34) in podložkami (74, 36).

### Korak 3:

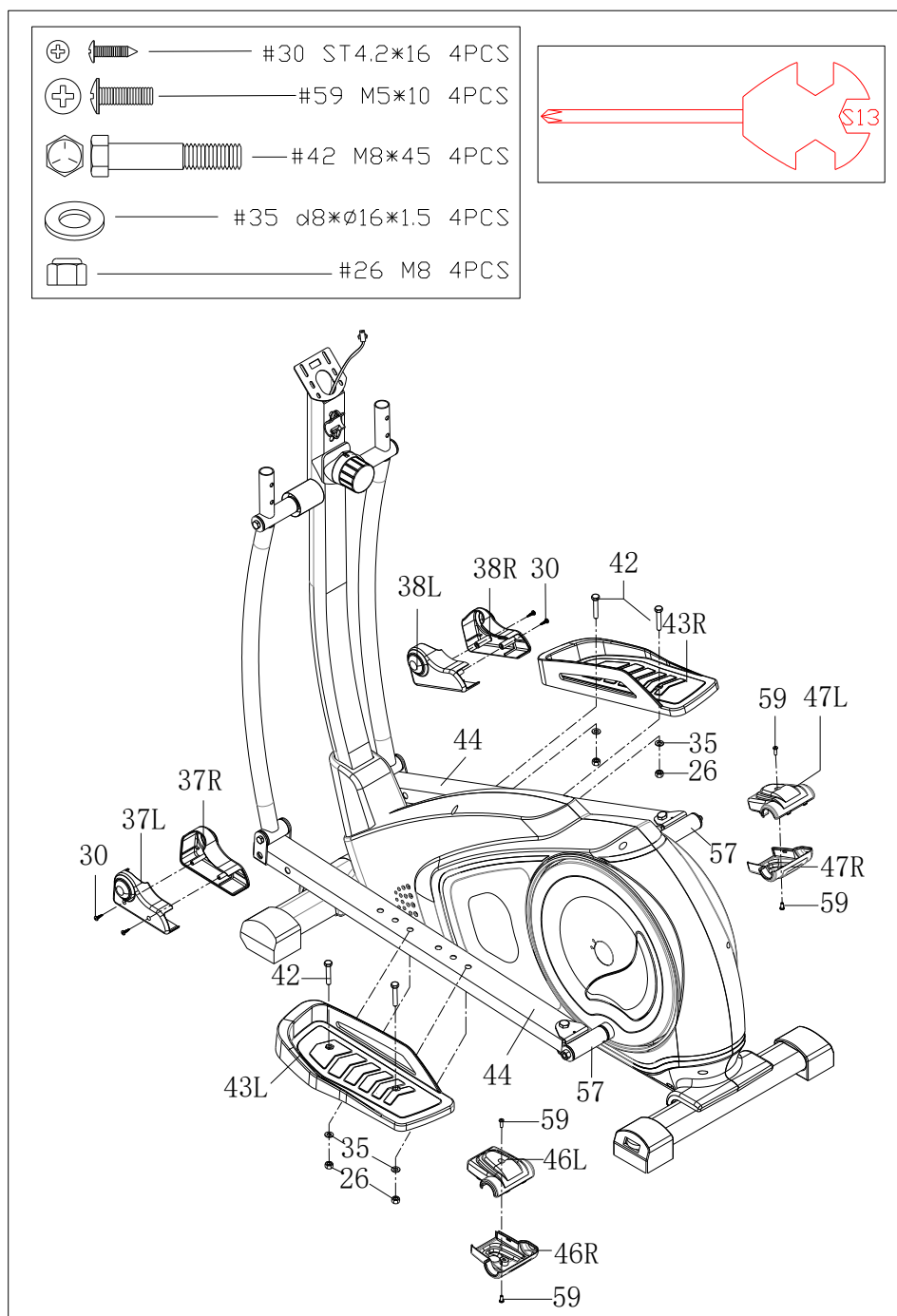


a. Pritrdite nihajno palico (27L/R) na krmilno steblo (31) z vijaki (19), podložkami (11) in maticami (20).

b. Pritrdite zadnji del nosilca stopalke (57) na glavni okvir (40) z najlonsko matico (55) in podložkami (56).

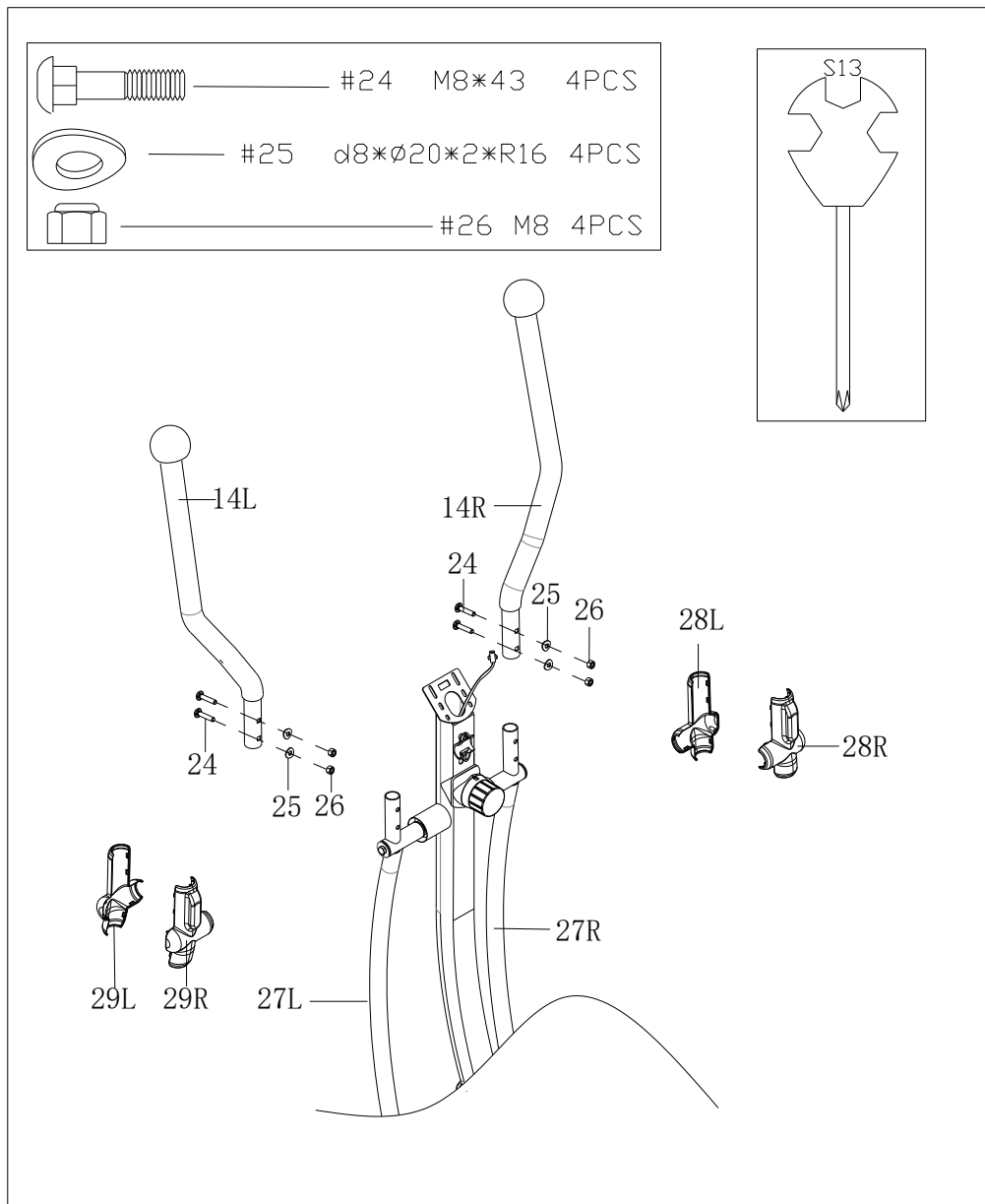
c. Pritrdite nosilec stopalke (44) na nihajno palico (27 L/R) z vijaki (45), podložkami (35) in maticami (26).

## Korak 4:



- Pritrdite stopalko (43 L/R) na nosilec stopalke (44) z vijaki (42) in maticami (26).
- Pritrdite zaščite (37 L/R) in (38 L/R) na nosilec stopalke (44) z vijaki (30).
- Nato pritrdite zadnje zaščite (46 L/R in 47 L/R) na nosilec stopalke (44) z vijaki (59).

## Korak 5:



- Pritrdite ročici (14 L/R) na nihajne palice (27 L/R) z vijaki (24), upognjenimi podložkami (25) in maticami (26).
- Pritrdite zaščite (29 L/R in 28 L/R) na nihajne palice (27 L/R).





# NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIKA

NO.00171

## ■ GUMBI

### 1. MODE

Pritisnite ta gumb, da spremenite prikaz na zaslonu ali okno, ki ga želite videti.

### 2. RECOVERY / UP

- i. Med nastavitvami, pritisnite ta gumb, da povečate utripajočo vrednost.
- ii. Ko niste v vadbi ali v nastavitvah, pritisnite ta gumb, da vstopite/izstopite v funkcijo meritve umirjanja srčnega utripa.

### 3. DOWN

V nastavitvah, pritisnite ta gumb, da zmanjšate utripajočo vrednost TIME, DIST, CAL and TEMP(°C ali °F)

### 4. RESET/GO

- i. V nastavitvah, pritisnite ta gumb, da ponastavite utripajočo vrednost TIME, DIST ali CAL.
- ii. V nastavitvah parametrov telesne maščobe, pritisnite ta gumb, da pričnete s testom.
- iii. Pri normalni uporabi, zadržite ta gumb 3 sekunde, da se vse vrednosti ponastavijo na 0.

### 5. BODYFAT

Ko niste v vadbi, pritisnite ta gumb, da vstopite v nastavitve merjenja telesne maščobe.

## ■ FUNKCIJE

### 1.SPEED/BODYFAT RATIO/RPM(ČE IMA)

- i. Prikazuje trenutno hitrost, razpon 0.0~99.9 Km/H. V primeru, da zaslon prikazuje M, je razpon od 0.0~99.9 Milj/H. Makismalni signal je pri 1500rpm.
- ii. Prikazuje trenutne obrate (RPM) med vadbo. To reflektira frekvenco vrtenja pedal. Razpon je 0~1500 obratov na minuto. (ČE IMA)
- iii. Prikazuje razmerje telesne maščobe.

### 2.TIME/BMI

- i. Sešteva skupni čas od začetka do konca vadbe, v razponu 0 ~ 99Min59S.
- ii. Vadeni čas, se lahko nastavi vnaprej. Ko se približujete koncu, se bo oglasil 10s alarm. Maksimalni prednastavljeni čas vadbe je 99 minut.
- iii. Prikazuje Indeks telesne mase (BMI oz. TMI).

### 3.DISTANCE/BMR

- i. Sešteva skupno razdaljo od začetka vadbe do konca, v razponu 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 KM. Če je na zaslonu M, bo razpon 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 Milj.
- ii. Vadbena razdalja, se lahko nastavi vnaprej. Ko se približujete koncu, se bo za 10s oglasil alarm. Maksimalna prednastavljena razdalja je 99,9 Km ali milj (če zaslon kaže M).
- iii. Prikazuje Basal Metabolic Rate(BMR) oz. bazalno presnovo.

### 4.CALORIES/TEMPERATURE

- i. Sešteva porabljene kalorije med vadbo, v razponu . 0 ~ 9999-KCal.
- ii. Kalorijska vrednost, se lahko nastavi vnaprej. Ko se približujete tej vrednosti, se bo za 10 sekund oglasil alarm.
- iii. Prikazuje sobno temperaturo (TEMP).

### 5.PULSE

- i. Držite senzorje srčnega utripa in na zaslonu se bo prikazoval vaš srčni utrip. Razpon je 40 ~ 240bpm.
- ii. Če 60s ni signala utripa, se bo na zaslonu prikazal "P". S pritiskom na UP ali DOWN, vklopite test srčnega utripa.

## 6. ALARM

Zaslon bo spustil zvočni signal, ko pritisnete na "MODE" "RECOVERY/UP" "DOWN", RESET/GO ali "BODYFAT" gumb.

## 8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

- i. Brez signala ali vadbe v 8 minutah, se bo naprava avtomatsko izklopila in spomin bo izbrisan. Ostanje le parametri o telesni maščobi in sobna temperatura.
- ii. Ko naprava sprejme signal ali obračanje pedal, se bo zaslon ponovno vklopil.

## ■ DELOVANJE

### 30 SET

Pritisnite MODE da izberete okno, ki ga želite nastaviti in ta vrednost bo utripala. Nato s pritiskanjem na UP/DOWN povišate ali znižate vrednost. Zadržite UP/DOWN, da povišate oz. znižate vrednosti hitreje. Pritisnite RESET, da ponastavite označeno količino.

### 40 SRČNI UTRIP

Postavite obe dlani na kontaktne ploščice in po 3-4 sekundah, boste na zaslonu videli svoj srčni utrip v udarcih na minuto (BPM). Opomba: Na začetku merjenja so lahko vrednosti zelo visoke, nato pa se umirijo. Za najbolj natančne meritve, zadržujte ploščice vsaj 30s. Meritve se nikakor ne smejo uporabljati v medicinske namene.

### 50 WO KTLICPLG'UT PGI C'WTRRC

Mq'pkvg'x'pcucxkxcj "crk'x'xcf dk'pclr tgl'k' o gtkg'uxql'wtkr . 'nqvlg'qr kucpq'x' | i qtplgo 'nqtcmw0P cvq' rtkkupkg'TGEQXGT[ IWR. 'f c'xuxqr kg'x'hwprckq'b gtkxg'wo klcplc'ut pgi c'wtkr c0P c | curpw'dquvg'xkf grk' qf -gxcpig'3'o kpwg. 'nqv'xc -'ut pk'wtkr 0Nato bo hitrost umirjanja ocenjena od F1 do F6, od najhitrejšega do najpočasnejšega. Najhitrejša, F1 je najboljše. Pritisnite RECOVERY/UP še enkrat, da izstopite iz te funkcije.

### 60TELESNA MAŠČOBA, BMI & BMR

Ko niste v vadbi, pritisnite BODYFAT, da vstopite v nastavitve parametrov. Sledijo si: Št. uporabnika (1-8), telesna teža (kg), telesna višina (cm), starost (let), spol. Če je na zaslonu M, potem je teža prikazana v "lb" in višina v "in". Pritisnite MODE, da prestopite v naslednji parameter. Pritisnite RECOVERY/UP, da povišate vrednost ali DOWN, da znižate vrednost.. Ko prenehate z nastavitvami, držite senzorje za merjenje srčnega utripa in pritisnite na RESET/GO. Nato bo zaslon za 6 sekund prikazoval vašo tlesno maščobo.

Pritisnite BODYFAT še enkrat, da izstopite iz tega procesa.

Opomba:

- Ⓚ Med nastavitvami parametrov, bo naprava avtomatsko izstopila iz procesa, če 10 sekund ne sprejme nobenega signala.

ⓀEr. 1 se bo izpisalo na zaslonu med meritvijo če 10 sekund ni signala.

## ■ RAZMERJA TELESNE MAŠČOBE

Spol/Starost	Prenizko	Zdravo	Rahlo previsoko	Previsoko	Debelost
M/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
M/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
F/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
F/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

## ■ MENJAVA BATERIJ

Ko zaslon postane temnejši ali neberljiv, odstranite baterije in jih zamenjajte z AAA UM4 R03.

**DISTRIBUTER:**

ENIM d.o.o.  
Tržaška cesta 23  
SI-2000 MARIBOR  
**T:** 02 292 77 90  
**W:** [www.enim.si](http://www.enim.si)  
**E:** [info@enim.si](mailto:info@enim.si)



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