

TCORX
FITNESS IN MOTION

NAVODILA



ERX90



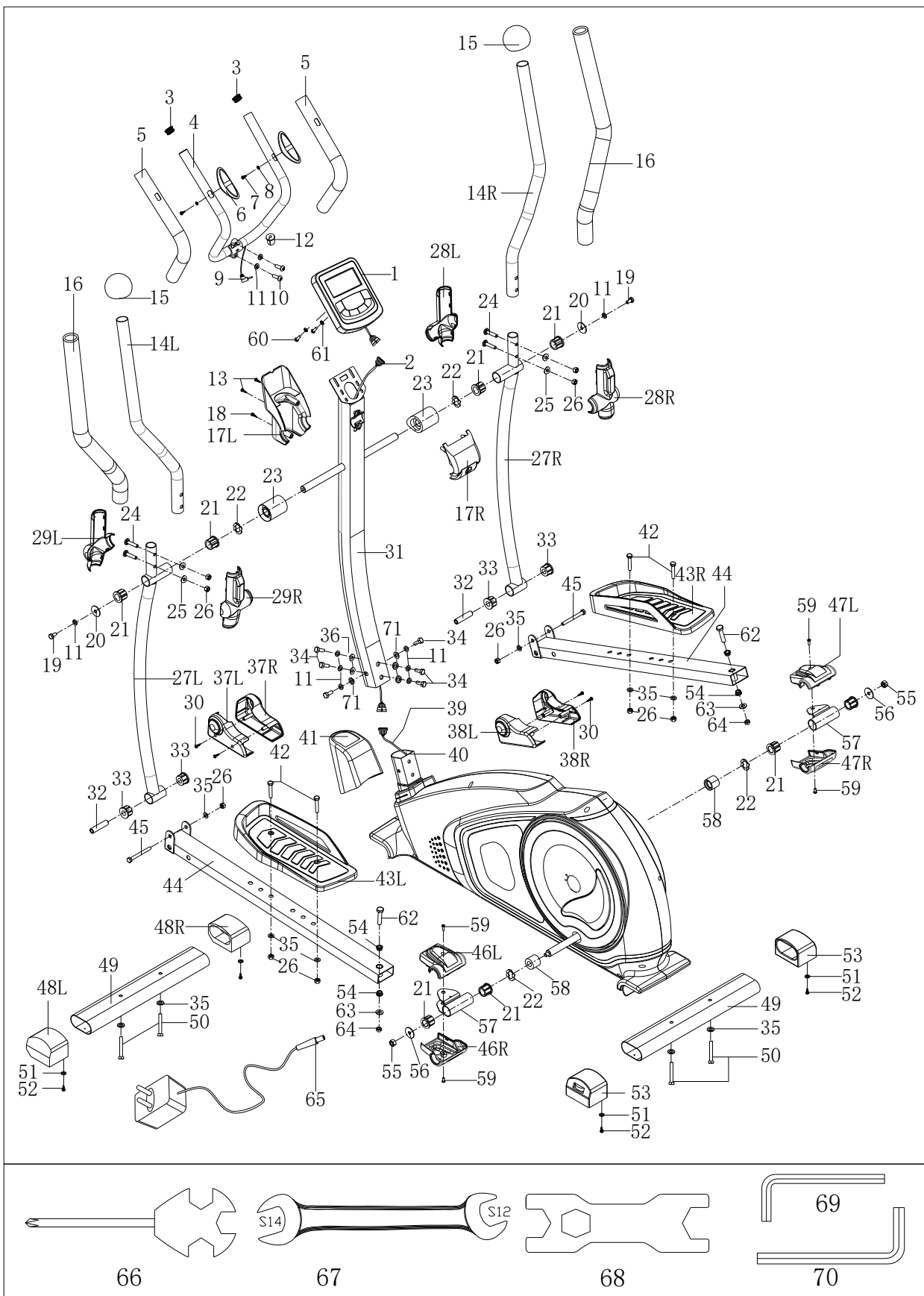
prevod izvirnih navodil

Revisione : 00

Edizione : 08/16



Slika celotne naprave:

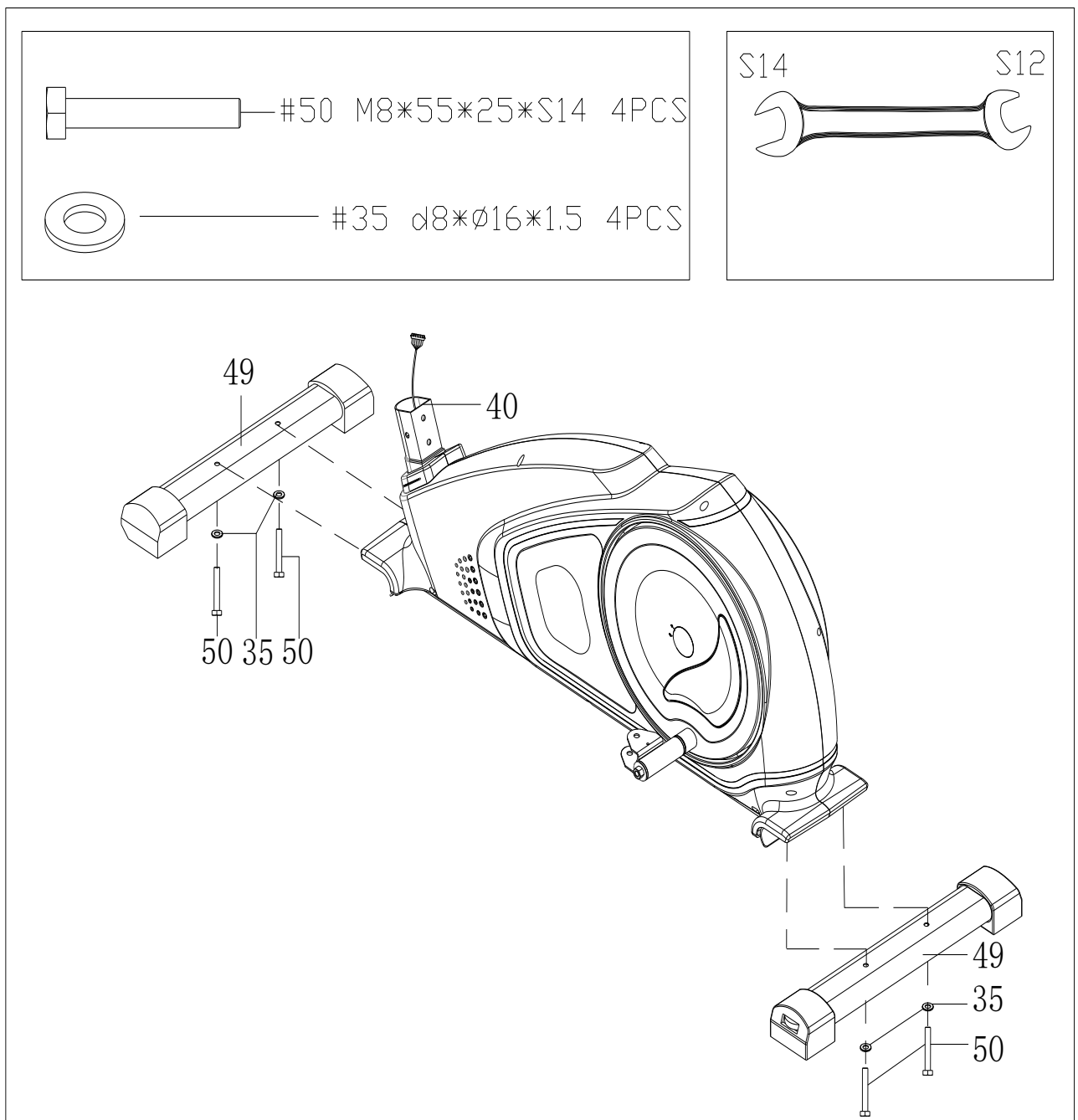


SEZNAM DELOV

ŠT.	Opis	KOL
1	Computer	1
2	Trunk wire 1	1
3	End cap $\Phi 31*16$	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	2
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*45*20*H5	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	4
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	Left Pedal Tube Front Cover L/R	2
38L/R	Right Pedal Tube Front Cover L/R	2

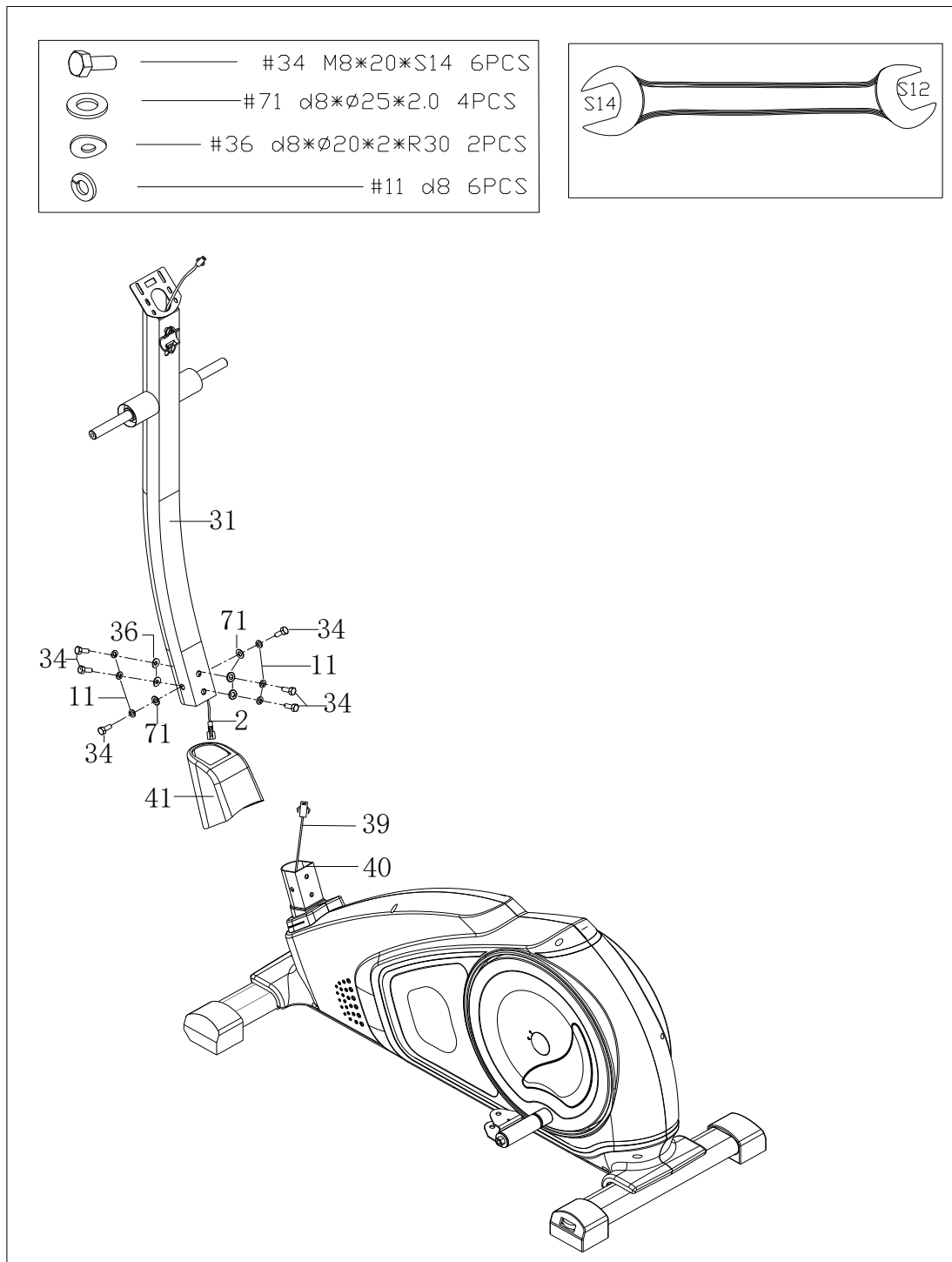
ŠT.	Opis	KOL
39	Tension cable 2	1
40	Main frame	1
41	Front cover	1
42	Bolt M8*45	4
43L/R	Pedal (Right & left)	2
44	Connecting rod	2
45	Bolt M8*75	2
46L/R	Left Pedal Tube Rear Cover (L/R)	2
47L/R	Right Pedal Tube Rear Cover (L/R)	2
48L/R	End cap with PT80*40 Tube	1
49	Front/Rear Stabilizer	2
50	Bolt M8*55*25*S14	4
51	Washer $d5*\Phi 13*1$	4
52	Screw ST4.2*25	4
53	Adjustable end cap PT80*40 Tube	2
54	Space	4
55	Nylon Nut M10*1.25	2
56	Washer $d10*\Phi 32*2$	2
57	Connecting join	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	Tool S13-14-15	1
67	Tool S12-14	1
68	Tool S17-19	2
69	Tool S5	1
70	Tool S6	1
71	Washer $d8*\Phi 25*2.0$	4

Korak 1:



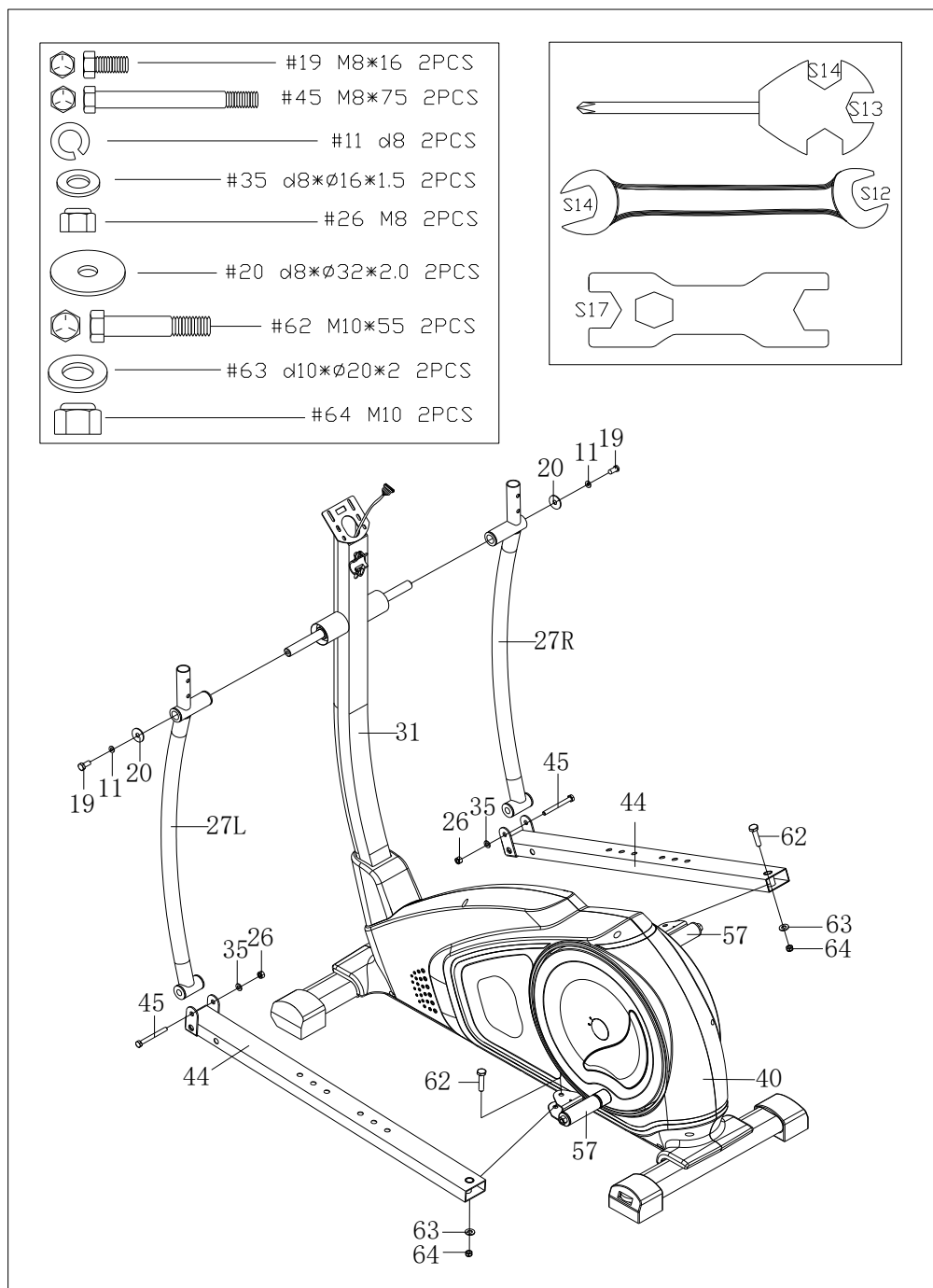
- a. Pritrdite prednji in zadnji stabilizator (49) na glavni okvir (40) z vijakom (50) in podložko (35).

Korak 2:



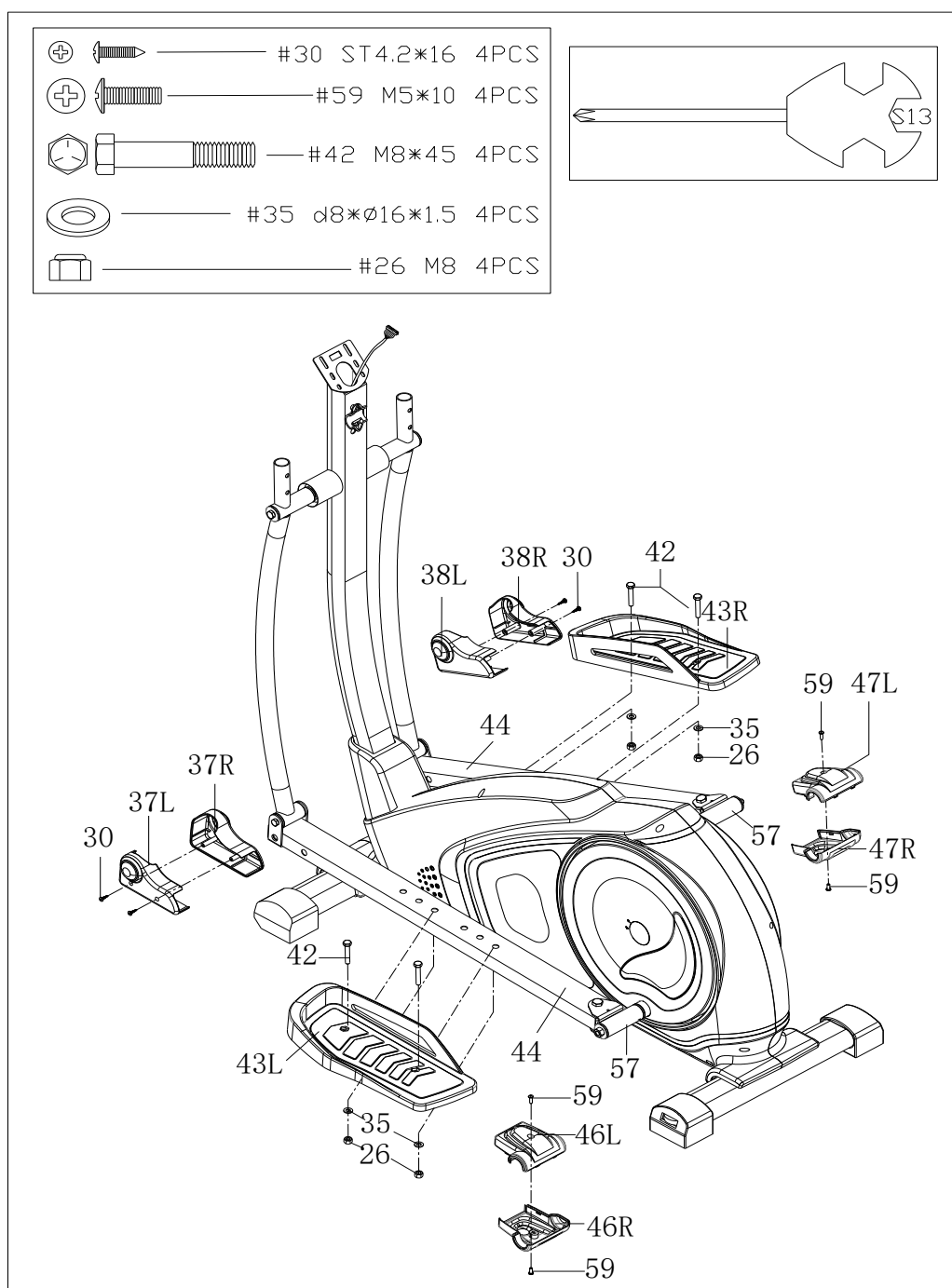
- Vstavite prednjo zaščito (41) na nosilec krmila (31).
- Povežite kabel 1 (2) s kablom 2 (39).
- Pritrdite nosilec krmila (31) na glavni okvir (40) z vijakom (34), podložkami (71), vzmetnimi podložkami (11) in upognjeno podložko (36).

Korak 3:



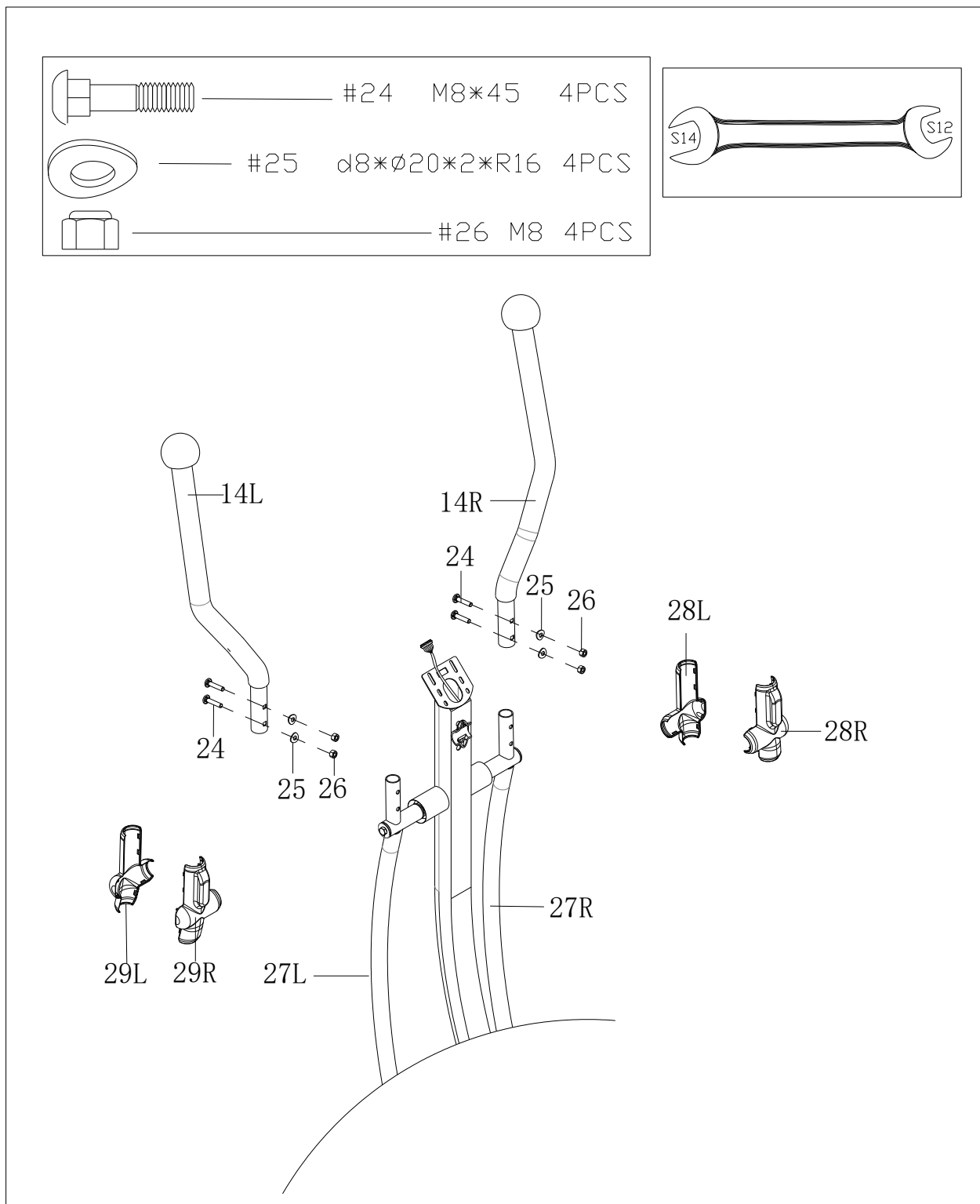
- Pritrdite nahajno palico (27L/R) na nosilec krmila (31) z vijaki (19), podložkami (11) in maticami (20). (Opozorilo: Vijak 19 mora biti privit tako, da lahko palica še niha (27L/R).
- Pritrdite povezovalno palico (44) na ležaj (57) z vijakom (62), podložko (63) in najlonsko matico (64). Pritrdite povezovalno palico (44) na nihajno palico (27L/R) z vijakom (45), podložko (35) in matico (26).

Korak 4:



- Pritrdite pedal (43L/R) na povezovalno palico (44) z vijakom (42), podložko (35) in najlonsko matico (26).
- Pritrdite levo sprednjo zaščito pedala L/R (37L/R) in desno sprednjo zaščito pedala L/R (38L/R) na poevzovalno palico (44) z vijaki (30).
- Pritrdite levo zadnjo zaščito pedala L/R (46L/R) in desno zadnjo zaščito pedala L/R (47L/R) na ležaj (57) z vijaki (59).

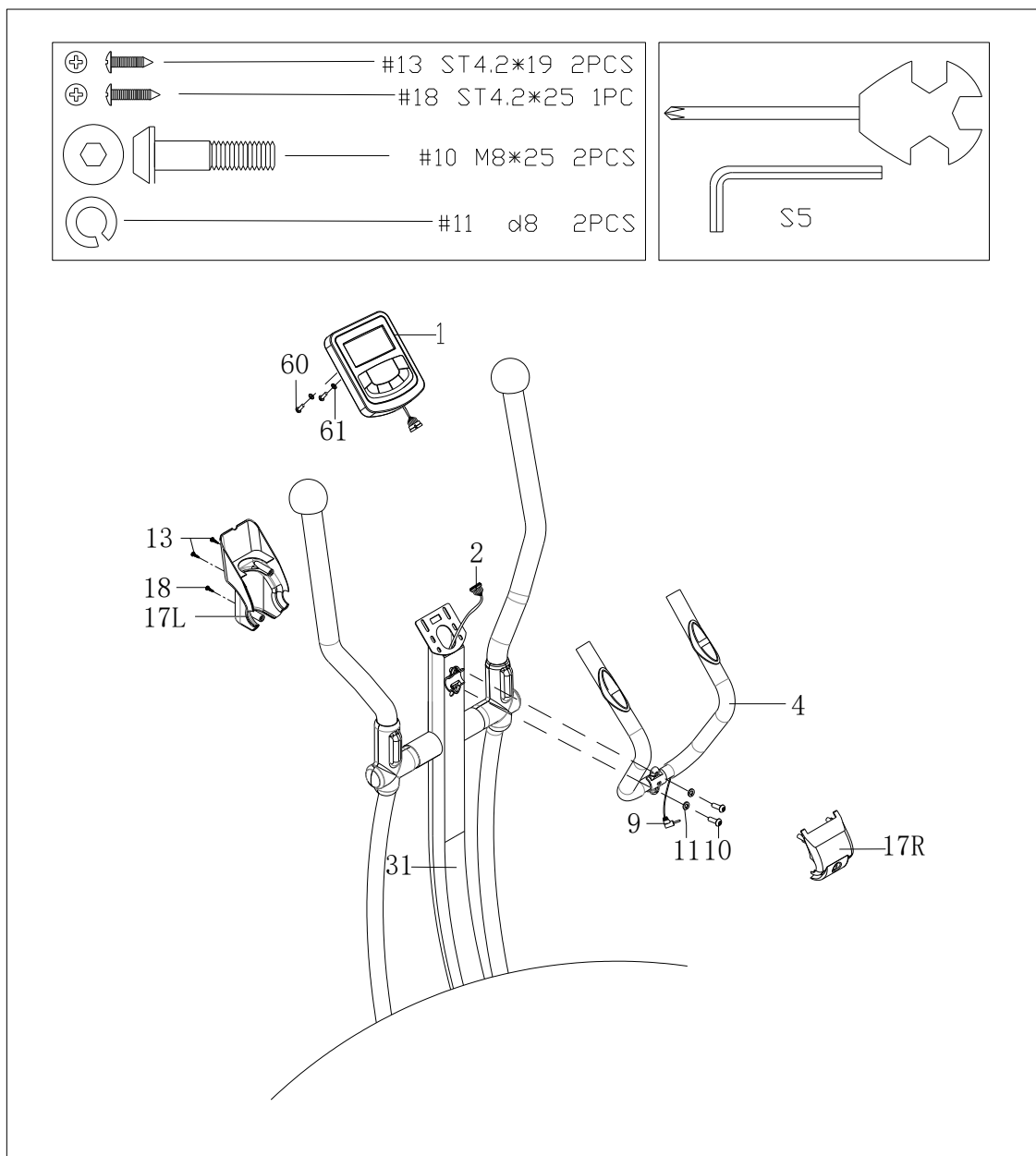
Korak 5:



a. Pritrdite ročaje (14L/R) na nihajni palici (27L/R) z vijakom (24), upognjeno podložko (25) in najlonsko matico (26).

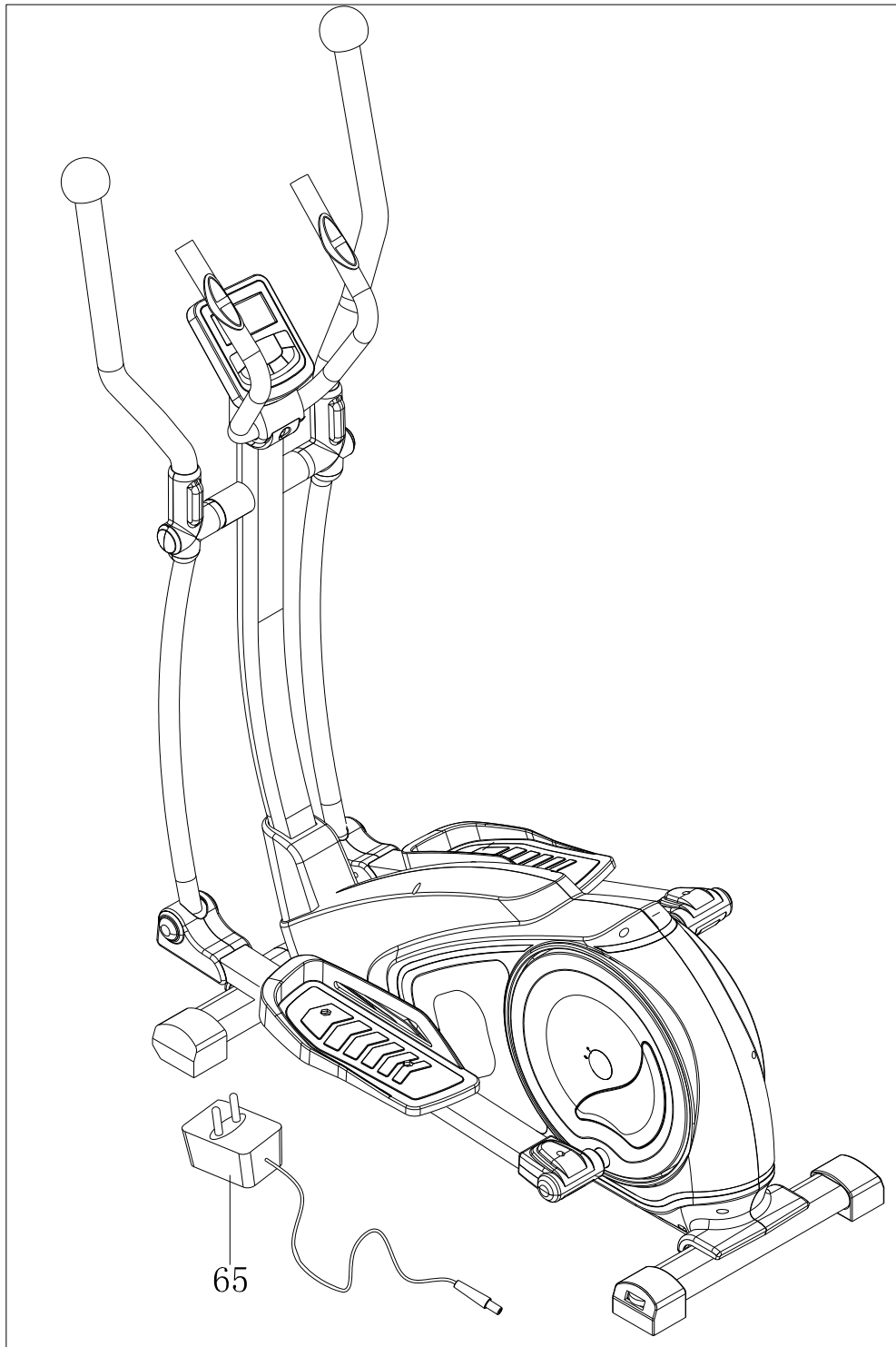
b. Pritrdite zaščito nihajne palice (29L/R in 28L/R) na nihajno palico (27L/R).

Korak 6:



- Pritrdite sredinsko krmilo (4) na nosilec krmila (31) z vijakom (10) in vzmetno podložko (11).
- Povežite kabel računalnika (1) s kablom 1 (2), nato pritrdite računalnik (1) na nosilec krmila (30) z vijakom (60) in podložko (61).
- Attach Pritrdite dekoracijsko zaščito (17L/R) na krmilo (31) z vijakom (13) in matico (18).
- Vstavite kabel merilca srčnega utripa (9) v odprtino na zadnji strani računalnika.

Step 7:



Opozorilo: Please Pred uporabo vstavite adapter (65) v luknjo na zadnji strani naprave. Napravo izklopite iz elektrike, ko je nekaj časa ne uporabljate.



Delovanje računalnika

I. Uporaba zaslona

A-0. Vključite AC adapter v električni tok. Videli boste prvi zaslon na sliki in nato še naslednjega.



A-1. Izberete lahko med različnimi načini treninga, MANUAL, PROGRAM ali TARGET H. R., z gumboma UP in DOWN (a1).

Pritisnite MODE gumb, za potrditev izbranega. S pritiskom na ST/STOP lahko začnete vadbo takoj v MANUAL načinu.

A-2. Ko začnete vaditi v izbranem načinu, se bodo vse funkcijske količine pričele seštevati od nič navzgor (a2).

Če ste izbrali točno, ciljno vrednost (opcijsko) ene od funkcijskih količin, se bo vrednost od določene odštevala do nič, ko pričnete z vadbo.

A-3. Med vadbo lahko prilagajate obremenitev s pritiskanjem na gumb UP ali DOWN (a3). Vsaka oznaka pomeni DVA nivoja obremenitve. Oznaka se bo torej spremenila vsaka dva pritiska na UP ali DOWN. Na zaslonu je številka (od 1 do 16), ki prikazuje točen nivo obremenitve.

A-4. Za ponastavitev, pritisnite in držite RESET za 2 sekundi.



(a1)



(a2)



(a3)

B. Trening v MANUAL načinu - pritisnite UP gumb dokler se MANUAL pojavi na zaslonu, pritisnite gumb MODE za potrditev (b1).



(b1)



(b2)



(b3)



(b4)

B-1. Pritisnite gumb ST/STOP, da začnete vaditi takoj (b2), z gumbi UP in DOWN pa lahko nastavite nivo obremenitve (b3).

Med nastavitvami, boste na zaslonu videli spremembe, ko pritisnete na gumb UP ali DOWN dvakrat. Tudi med vadbo lahko nastavljate obremenitev.



(b5)



(b6)

B-2. Po nastavitvi obremenitve, lahko s pritiskom na gumb ST/STOP začnete s treningom ali opcijsko nastavite katero od funkcijskih vrednosti. S pritiskom na gumb MODE izberete željeno funkcijsko količino. Nato z uporabo UP in DOWN gumba nastavite točno vrednost in z gumbom MODE napredujete na naslednjo količino. V MANUAL načinu so na voljo količine: Time (čas), Distance (razdalja), Calories (kalorije) in Pulse (srčni utrip) (b4).

B-3. Ko ste nastavili vse potrebno, pritisnite na gumb ST/STOP, da začnete z vadbo. Videli boste, da se vse prednastavljene funkcijske količine začnejo odštevati, takoj ko začnete z vadbo. (b5)

B-4. Potem ko so vse funkcijske vrednosti dosegle ciljno vrednost (odštele do 0), sbo računalnik izkopal vadbo. Pojavi se P v zgornjem levem kotu in 8 piskov, da vas opozorijo na konec vadbe (b6).

B-5. Če pritisnete na ST/STOP gumb, boste ponovno začeli z vadbo. Prednastavljene količine bodo spet odštevane, ostale bodo delovale normalno.



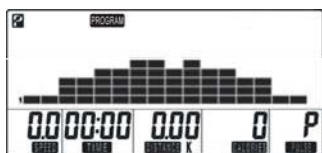
Delovanje računalnika

B-6. Med katerokoli vadbo, lahko pritisnete na ST/STOP gumb, da bo računalnik prenehal štetje na tisti točki.

C. V PROGRAM načinu - z gumboma UP in DOWN izberite željeni program, pritisnite MODE da potrdite.



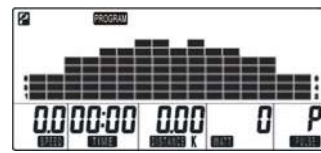
(c1)



(c2)



(c3)



(c4)

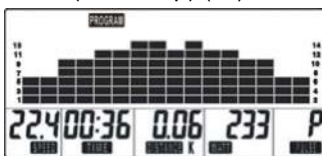
C-1. Primarni profil programa je P1 (c1 & c2). Obstaja 12 profilov vadbenih programov (P1-P12). S gumboma UP in DOWN UP/DOWN izberete želeni profil vadbenega programa. Pritisnite MODE gumb, da potrdite.

C-2. S pritiskom na ST/STOP lahko takoj začnete z vadbo (c3) ali pa z gumboma UP in DOWN nastavite nivo obremenitve (c4). Med nastavitvami, boste opazili, da se spremembe na zaslону zgodijo, ko gumb UP ali DOWN pritisnete dvakrat.

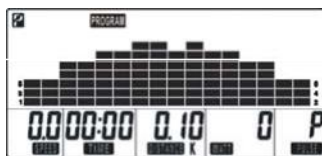
C-3. Po nastavitvi obremenitve, lahko pritisnete ST/STOP, da začnete z vadbo ali, poljubno, nastavite ciljne vrednosti katere od funkcijskih količin. TO storite kot je opisano v koraku B-2 zgoraj. Količine z možnostjo tega so: Time (čas), Distance (razdalja), Calories (kalorije) in Pulse (srčni utrip).(c5)



(c5)



(c6)



(c7)

C-4. Ko so vse nastavitve končane, pritisnite na ST/SOP, da začnete z vadbo. Vsaka prednastavljena količina se bo pričela odštevati takoj, ko začnete z vadbo. (c6.)

C-5. Ko so vse vrednosti dosegle svoje ciljne vrednosti (odštele do 0), bo računalnik prenehal z vadbo. Pojavi se P v zgornjem levem kotu in 8 piskov, da vas opozori na konec vadbe. (c7).

C-6. Pritisnite lahko ST/STOP gumb, da ponovno začnete z vadbo. Prednastavljene količine se bodo spet pričele odštevati od določene vrednosti, ostale bodo delovale normalno.

C-7. S pritiskom na ST/STOP, boste ustavili štetje na tisti točki.

D. Treening v USER načinu - pritisčajte gumb UP doker se USER na pojavi na zaslону, pritisnite MODE da potrdite(d1). V USER načinu, lahko prilagodite in ustvarite svoj vadbeni program.



(d1)



(d2)



(d3)



(d4)

D-1. Obstaja 16 profilnih enot (stolpcev), za katere lahko ustvarite osebno nastavitve obremenitve za vsako enoto.

Pritisnite UP in DOWN gumba, da nastavite nivo obremenitve za prvi stolpec. Med nastavitvami, boste videli spremembe na zaslону, ko pritisnete UP ali DOWN dvakrat (d3). Pritisnite MODE, da se prestavite na naslednjo enoto/stolpec. Nato spet uporabite UP in DOWN, da izberete želeni nivo

To ponovite za vseh 16 stolpcev. Obremenitev lahko nastavlja tudi med vadbo.



(d5)



(d6)

D-2. Potem ko končate svoj vadbeni program, lahko pritisnete ST/STOP, da začnete z vadbo, opsijsko, nastavite vsako funkcijsko količino, na enak način kot v koraku B-2 zgoraj. Količine z možnostjo tega so: Time (čas), Distance (razdalja), Calories (kalorije) in Pulse (srčni utrip). (d4)

D-3. Ko končate vse nastavitve, pritisnite ST/STOP gumb, da začnete z vadbo. Vse prednastavljene funkcijske količine, se bodo začele odštevati proti nič. (d5)

D-4. Takrat ko vrednosti dosežejo ciljne (odštejejo do 0), bo računalnik nehal z vadbo. Pojavil se bo P v levem zgornjem kotu



Computer Operation

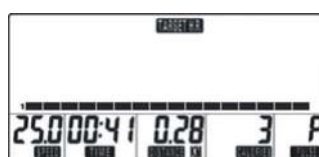
- in 8 piskov, da vas opozori na konec vadbe. (d6)
- D-5. S pritiskom na gumb ST/STOP, da ponovno začnete z vadbo. Funkcijske količine, ki so imele prednastavljeno vrednost se bodo pričele spet odšteti od vrednosti, ostale bodo delovale normalno.
- D-6. Med vadbo, pritisnite ST/STOP gumb, da računalnik neha seštevati.
- E. Vadba v načinu TARGET H. R. - pritisnite UP dokler se TARGET H. R. ne pojavi na zaslonu, pritisnite MODE da potrdite. Zaslona bo najprej prikazal izhodiščno starost AGE 20 (e1). Vnesite svojo težo s pritiskanjem na UP in DOWN, ter MODE za potrditev. Zaslona bo nato prikazoval izhodiščni tarčni srčni utrip 55 odstotkov (e2). S pritiskom na gumb UP lahko izberete 75% ali 90% ali pa ročno vnesete vrednost pri THR. Spodnji desni del zaslona bo prikazoval točno ciljno vrednost vašega srčnega utripa, izračunan glede na vašo starost in želenim odstotkom. To vrednost lahko uporabljate za okvir, ko opazujete svoj trenutni utrip. Če ste izbrali THR, bo izhodiščni zaslon kazal številko 100 na spodnjem desnem zaslonu. Z UP in DOWN izberete točno vrednost utripa. Nastavi se lahko med 30 do 240 utripov na minuto.



(e1)



(e2)



(e3)



(e4)



(e5)



(e6)

- E-1. Pritisnite ST/STOP da začnete z vadbo takoj (e3). Ali, opcijsko, lahko vsako funkcijsko količino nastavite na enak način, kot v koraku B-2 zgoraj. Funkcije s to možnostjo so: Time (čas), Distance (razdalja) in Calories (kalorije). (e4)
- E-2. Ko ste končali z nastavitvami, pritisnite ST/STOP gumb, da začnete z vadbo. Vse prednastavljene količine se bodo začele odšteti takoj ko začnete s treningom (e5). Ko trenirate v načinu TARGET H. R., se bo obremenitev prilagajala avtomatsko glede na vaš utrip. Če je vaš utrip zelo visok glede na ciljnega, se bo obremenitev za en nivo spustila takoj in nato še za en nivo vsakih 15 sekund, dokler se utripa ne izenačita. Če pade nivo obremenitve na 1 in vaš utrip še vedno ne pade, bo računalnik prenehal z vadbo, kot varnostni ukrep. Če je vaš utrip zelo nizek glede na ciljnega, se bo nivo obremenitve dvignil vsakih 30 sekund do nivoja 16 (glede na utrip). Med vadbo v TARGET H. R. načinu, NE MORETE ročno nastavljati obremenitve.
- E-3. Ko so vse količine dosegle cilne vrednosti (odštete do 0), bo računalnik nehal z vadbo. Pojavil se bo P v zgornjem levem kotu in 8 piskov, da vas opozorijo na konec vadbe (e6).
- E-4. S pritiskom na ST/STOP gumb lahko trening ponovno pričnete. Funkcije s prednastavljenimi vrednostmi, se bodo pričele odšteti do nič, ostale bodo delovale normalno.
- E-5. Med vadbenim procesom, lahko pritisnete na ST/STOP, da računalnik neha seštevati.

II. Funkcije gumbov

- | | |
|------------|---|
| UP | Da naredite premike navzgor za vsako funkcijsko količino, obremenitev ali da izberete način vadbe. |
| DOWN | Da naredite premike navzdol za vsako funkcijsko količino, zmanjšate obremenitev ali izberete način vadbe. |
| MODE | Da potrdite izbor funkcije ali vrednosti. |
| RECOVERY | Da aktivirate funkcija Heart rate recovery (hitrost spreminjanja srčnega utripa). |
| RESET | Press Pritisnite RESET gumb za 2 sekundi, da ponastavite trenutno nastavitve in dobite izhodiščno nastavitve. |
| START/STOP | Da začnete ali končate vadbo. |

III. Funkcije

- | | |
|-------|---|
| SCAN | Ko začnete z vadbo se posta podatka RPM (obrati na minuto) in SPEED (hitrost) izmenjujoče prikazovala na zaslonu. Enako z Watt in kalorijskimi podatki. |
| SPEED | Prikazuje trenutno hitrost (SPEED) od 0.0 do maksimalno 99.9 Km/H. |



Computer Operation

RPM	Prikazuje trenutne obrate na minuto.
TIME	Seštevanje - Če ni prednastavljenega cilja, se bo čas sešteval od 00:00 do maksimalno 99:59 v korakih po 1 sekundo. Odštevanje - s prednastavljeno vrednostjo časa, se bo čas odšteval do 00:00 v korakih po 1 minuto.
DISTANCE	Seštevanje - če ni prednastavljene vrednosti, se bo razdalja seštevala od 0.00 do 99.90 v korakih po 0.1 milje. Odštevanje - s prednastavljeno vrednostjo časa, se bo ta odšteval do 0.00 v korakih po 0.1 milje med 0.00 do 99.90.
CALORIES	Seštevanje - če ni prednastavljene vrednosti, se bodo kalorije seštevale od 0 do maksimalno 999 v korakih po 1. Odštevanje - s prednastavljeno vrednostjo kalorij, se bodo te odštevale do 0 v korakih po 10 kalorij med 0 in 999. kalorij.
PULSE	Takoj, ko se dotaknete senzorjev meritve srčnega utripa, se bodo simboli srčkov pokazali na zaslonu. Računalnik bo zaznal vaš utrip s pomočjo ročnih senzorjev, takoj ko jih držite z obema rokama. Če imate prednastavljen cilj srčni utrip, ko trenirate v Manual, Program ali User načinu, bo računalnik zapiskal ko dosežete cilj. Da nastavite cilj srčni utrip se prosim obrnite na TARGET HEART RATE način zgoraj. Da se prepričate, da so meritve kar se da natančne, držite senzorja z obema rokama.
RECOVERY	Potem ko ste nekaj časa vadili, še vedno držite senzorej in pritisnite RECOVERY gumb. Vse funkcije bodo prenehale delovati, razen "Time" (čas). Ta se bo odšteval od 00:60 do 00:00. Zadržujte senzorje, dokler čas ne pade na 00:00. Takrat vam bo zaslon podal oceno vašega "srca", od F1 do F6. F1 je najboljša, F6 pa najslabša ocena. Če trenirate veliko, lahko svojo oceno izboljšate. ** Ponovno pritisnite RECOVERY, da se vrnete na glavni zaslon.
WATT	Display current training watt figures.

IV. Pripis:

1. Zaslon se bo avtomatsko izklopil, če ne trenirate ali ne pritisnete nobenega gumba za vsaj 4 - 5 minut. Vse podatki o vadbi bodo shranjeni in ponovno na voljo ob naslednji uporabi.
2. Računalnik se polni preko AC adapterja (DC 8V, 500 mA). Preden napravo uporabljate, jo vklopite v elektriko.



PROIZVAJALEC:

GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it

DISTRIBUTER:

ENIM d.o.o.

Tržaška cesta 23

SI-2000 MARIBOR

T: 02 292 77 90

W: www.enim.si

E: info@enim.si