

TCORX
FITNESS IN MOTION

NAVODILA



ERX300



Prevod izvirnih navodil

Rev : 00

Ed : 02/17



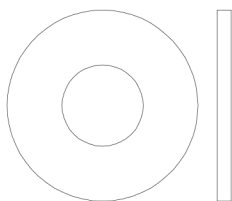
Pred sestavljanjem

Odpiranje škatel

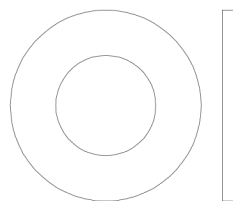
Prepričajte se, da so v škatli priloženi vsi deli s seznama. Preglejte razpredelnico z deli, za informacije o delih in koliko jih potrebujemo za pravilno sestavo. Če katerikoli del manjka, kontaktirajte prodajalca.



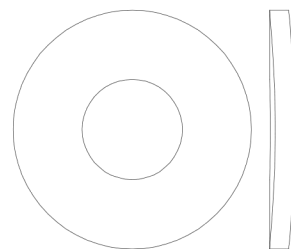
$\Phi 6-2$



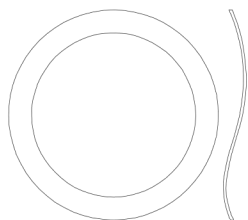
$\Phi 8.5 \times \Phi 20$
 $\times t1.5-6$



$\Phi 10-2$



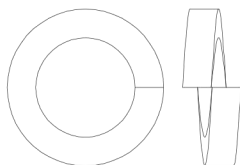
$\Phi 10.5 \times R100$
 $\times t2.0-10$



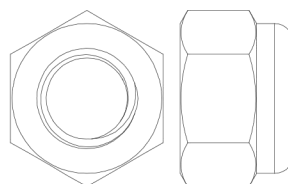
$\Phi 17-2$



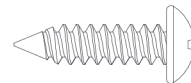
$\Phi 8-2$



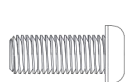
$\Phi 10-8$



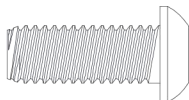
M10-2



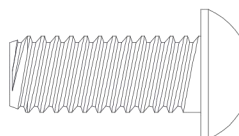
ST4 $\times$ 15-2



M4 $\times$ 10-4



M6 $\times$ 15-2



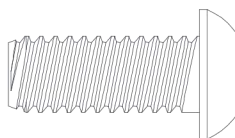
M8 $\times$ 20-5



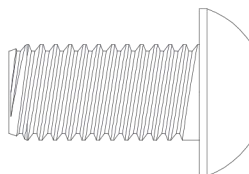
M10 $\times$ 60 $\times$ 25-6



M4 $\times$ 16-14



M8 $\times$ 20-L-1

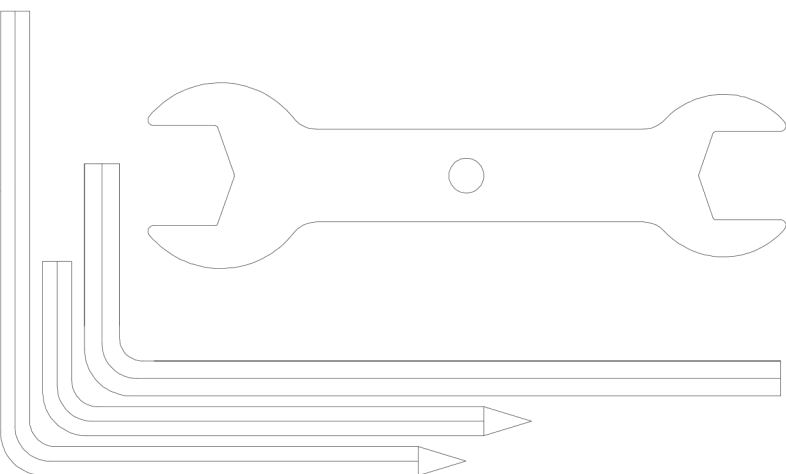


M10 $\times$ 20-4



$\Phi 10 \times 45 \times M6 \times 20-2$

ŠT.	IME	SPECIFIKACIJE	KOLIČINA
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. half thread screw	M8×20	5
30	Spring washer	Φ8	2
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Hex self-locking nut	M10	2
33	Flat washer	Φ10	2
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2
40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
41	Philips C.K.S. self-taping screw	ST4×16	2
102	Waved spring washer	Φ17	2
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Allen full thread screw(L)	M8×20-L	1



IME	POSEBNOST	KOLIČINA
L-shaped wrench	5×80×80S(with a cross)	1
L-shaped wrench	5×35×85S(with a cross)	1
L-shaped wrench	6×40×120	1
Open end wrench	15#&17#	1

ZBERITE SVOJE ORODJE

Preden začnete s sestavo svoje naprave, zberite vso potrebno orodje. Pripravljeno orodje prihrani čas in naredi sestavo hitrejšo in preprostejšo.

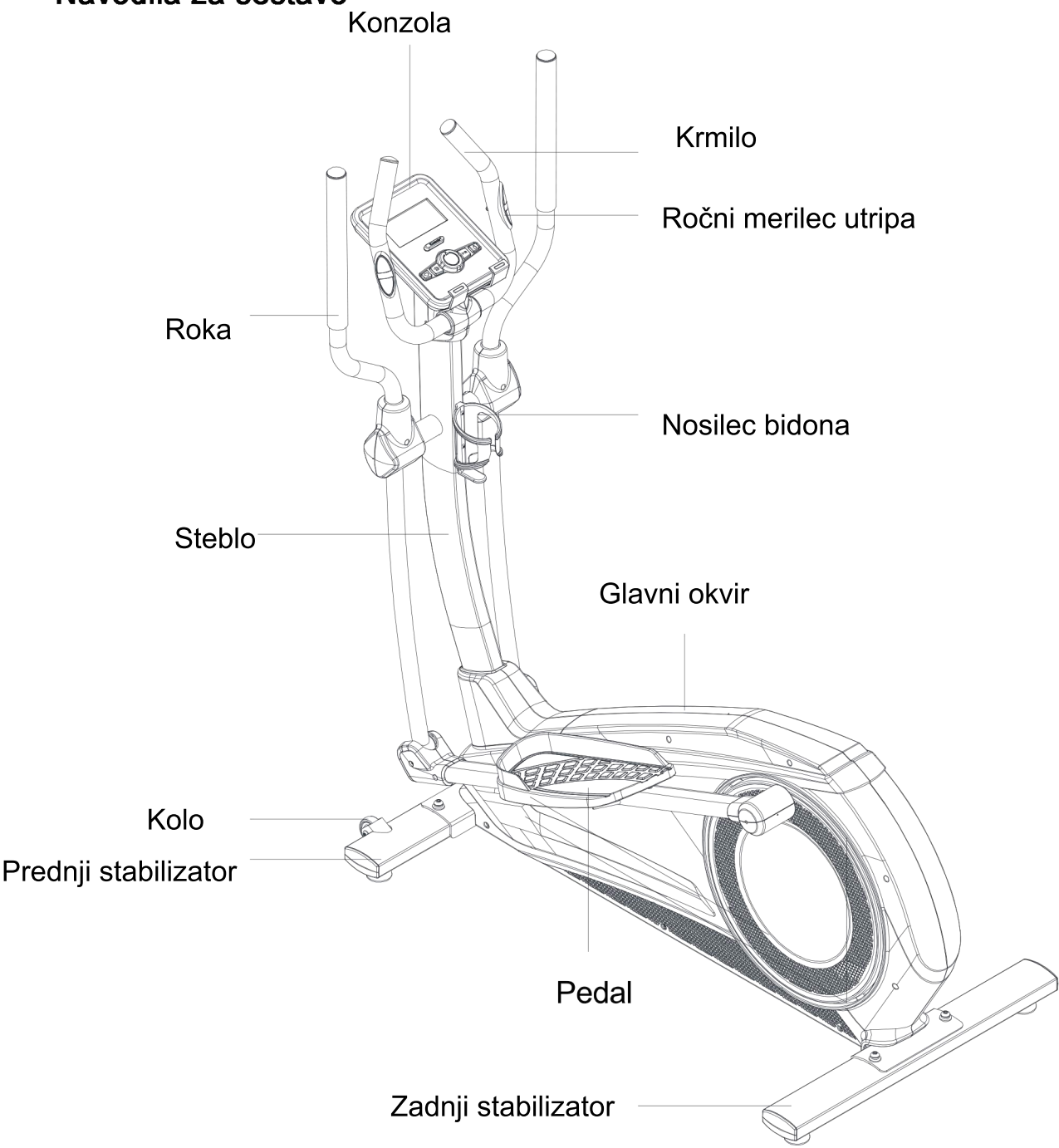
SPRAZNITE SVOJO DELOVNO OBMOČJE

Prepričajte se, da ste spraznili območje dovolj veliko, da lahko pravilno sestavite napravo.

Na območju naj ne bo ničesar, kar lahko povzroči poškodbe med sestavljanjem. Potem, ko je naprava sestavljena, preverite da je okrog nje dovolj prostora za nemoteno vadbo.

OPOMBA: Vsak korak v navodilih za sestavo vam natančno pove kaj boste počeli. Preberite in sledite vsem navodilom med sestavo.

Navodila za sestavo



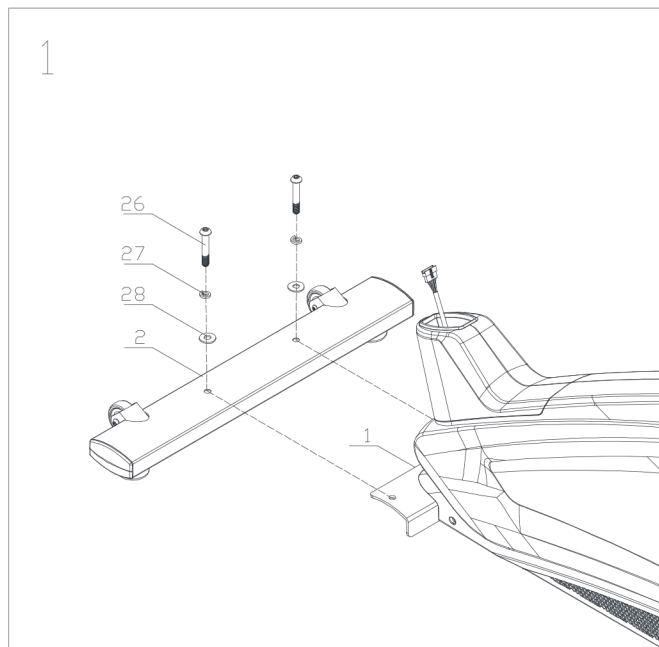
Tehnične informacije

DIMENZIJE	Sestavljlj.: 1660×720×1580mm
HITROSTNO RAZMERJE	9
VZTRAJNIK	Dvosmeren, Ø280/9kg
OBREMENITEV	1-32
DOLŽINA ZAMAHA	420×200mm

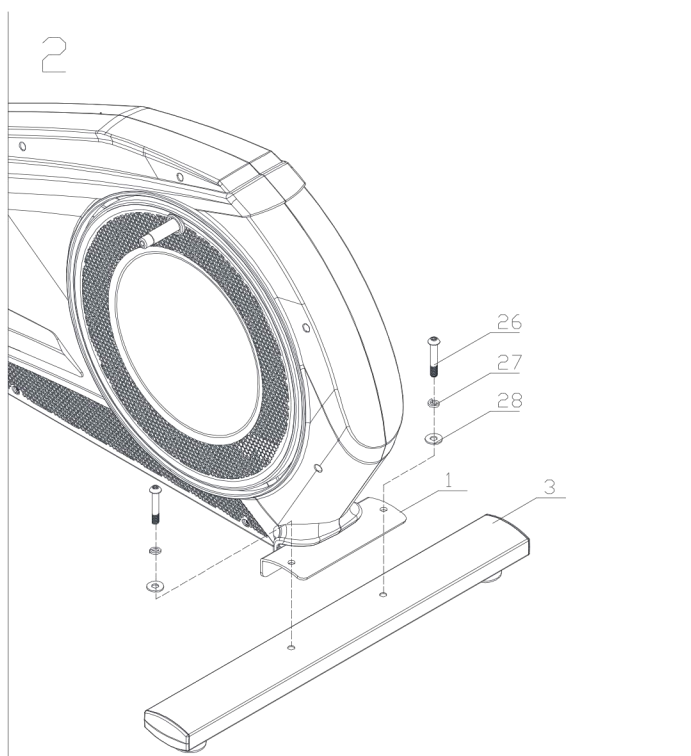
*ZADRŽUJEMO SI PRAVICO, DA SPREMENIMO PRODUKT BREZ PREDNEGA OPOZORILA

NAVODILA ZA SESTAVO

Korak 1: Pritrdite prednji stabilizator (2) na glavni okvir (1) z upognjeno podložko (28), vzmetno podložko (27) in imbus polnavojnim vijakom (26).



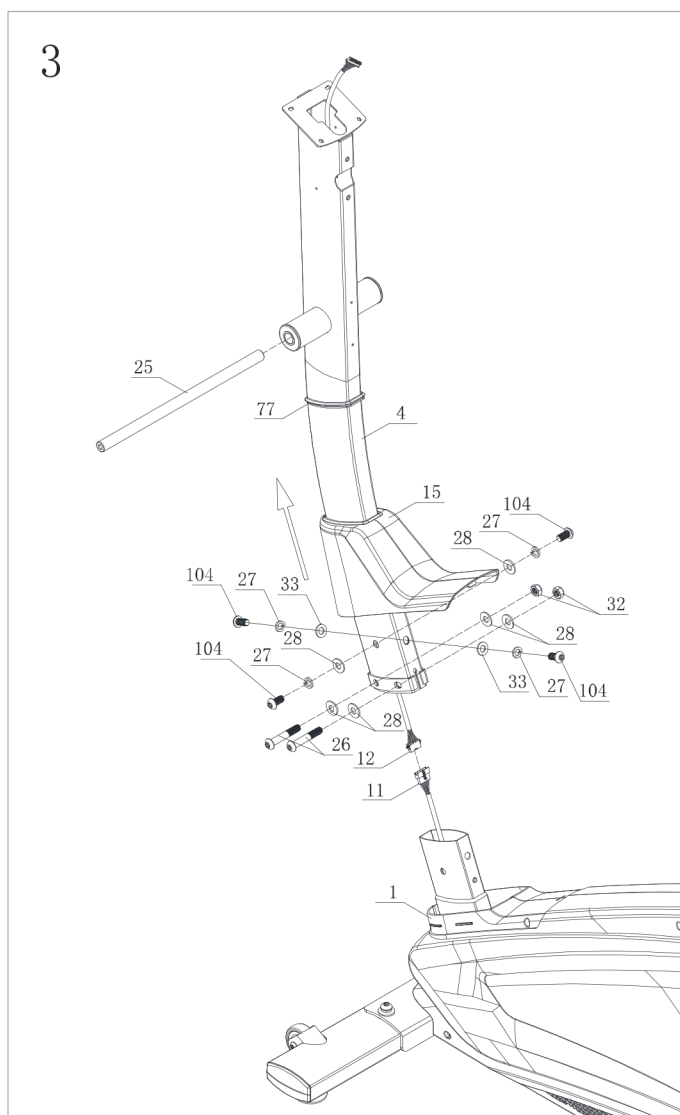
Korak 2: Pritrdite zadnji stabilizator (3) na glavni okvir (1) z upognjeno podložko (28), vzmetno podložko in imbus polnavojnim vijakom (26).



Korak 3:

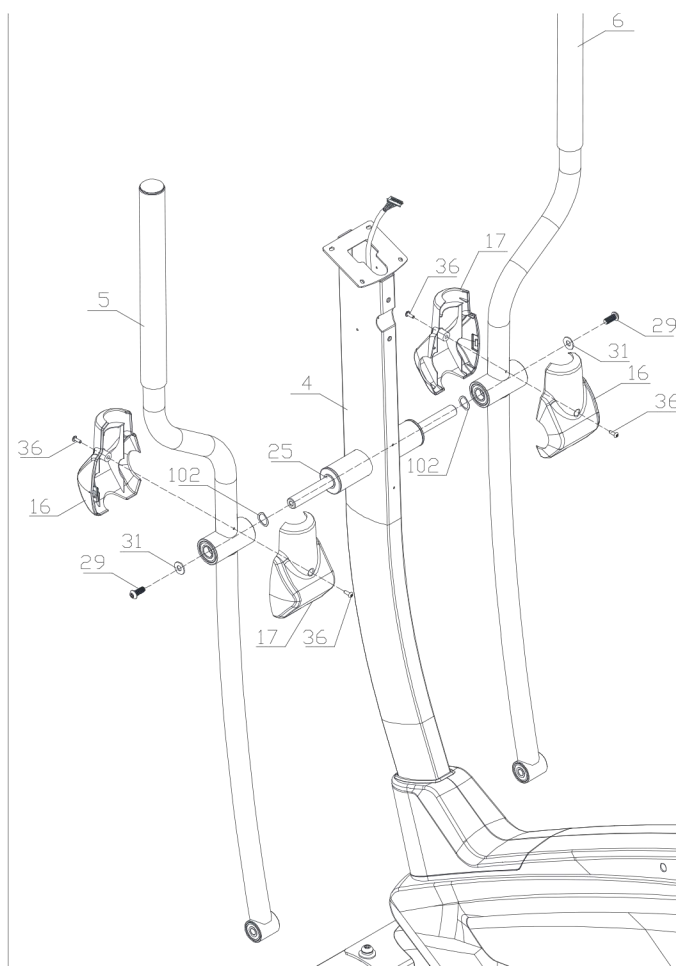
1. Nataknite zgornji dekoracijski obroček (77) na steblo (4). Odstranite plastično zaščito (15) iz glavnega okvirja (1). Nato pritrdite zgornji nosilec stebla (4).
2. Povežite napeljavo iz motorja (11) in kabel iz konzole (12).
3. Pritrdite steblo (4) na glavni okvir (1) z ravno podložko (33), vzmetno podložko (27), imbus vijakom (104) in ravno podložko (28), vzmetno podložko (27), imbus vijakom (104 in 26), upognjeno podložko in matico (32).
4. Namestite zaščito stebla (15) in plastični obroček (77) na glavni okvir (1). Nato namestite os (25).

Namig: Ne privijte vijaka do konca. Prepričajte se, da so vsi vijaki v šestkotni luknji.



Korak 4:

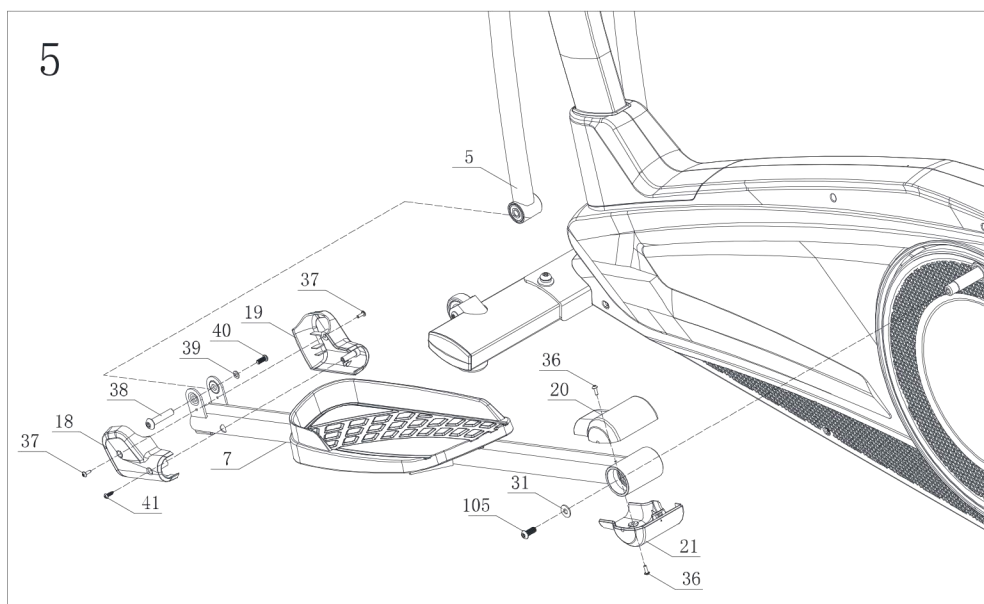
1. Namestite valovite, vzmetne podložke (102) na levo in desno os (25), nato namestite levo roko (5) in desno roko (6) na levo in desno os. Za to potrebujete ravno podložko (31) in imbus vijak (29).
2. Pritrdite zaščiti rok (16/17) na levo roko (5) s križnim vijakom (36)
3. Ponovite korak 2 še na desni stran.



Korak 5:

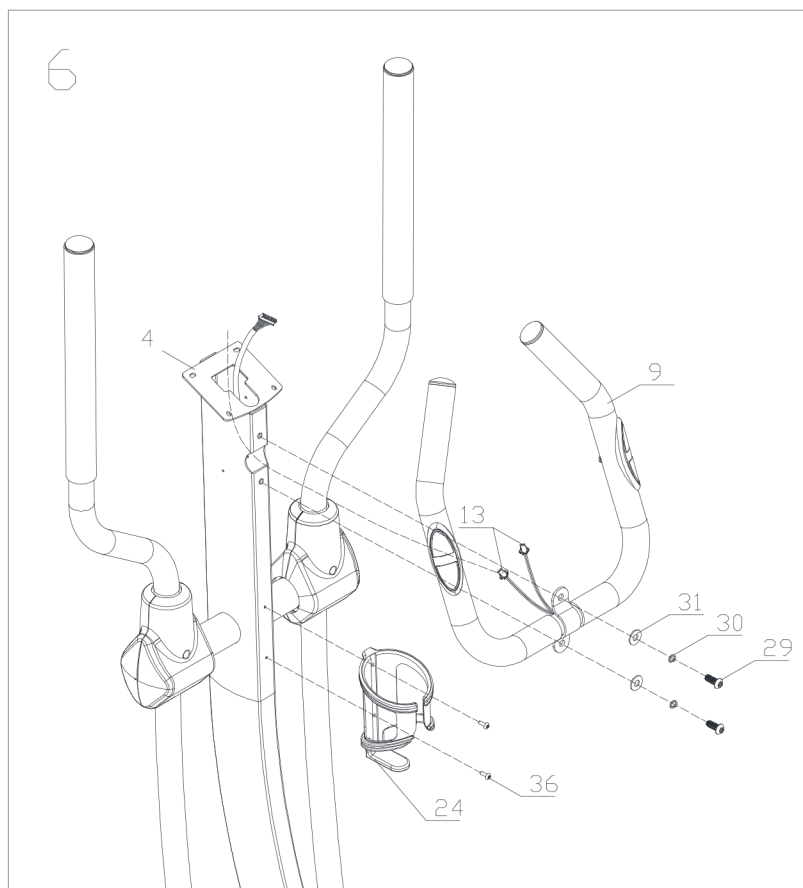
1. Pritrdite zaščitni plašč levega zadnjega nosilca pedala (7) na glavni okvir (1) z ravno podložko (31) in imbus vijakom (105).
2. Pritrdite zaščitni plašč levega prednjega nosilca pedala (7) na levo roko (5) z imbus vijakom (105), ravno podložko (39) in imbus vijakom (40).
3. Pritrdite zadnjo zaščito nosilca pedala (20/21) na levi nosilec pedala (7) s križnim vijakom (36). Pritrdite prednjo zaščito nosilca pedala (18/19) na levi nosilec pedala (7) s križnim vijakom (37) in križnim C.K.S. vijakom (41).

4. Na enak način pritrdite nosilec za pedala (R)(8). Postavite zadnjo stran nosileca (R) (8) na os na glavnem okvirju (1). Uporabite ravno podložko (31) in imbus vijak (29), da ga pritrdite.



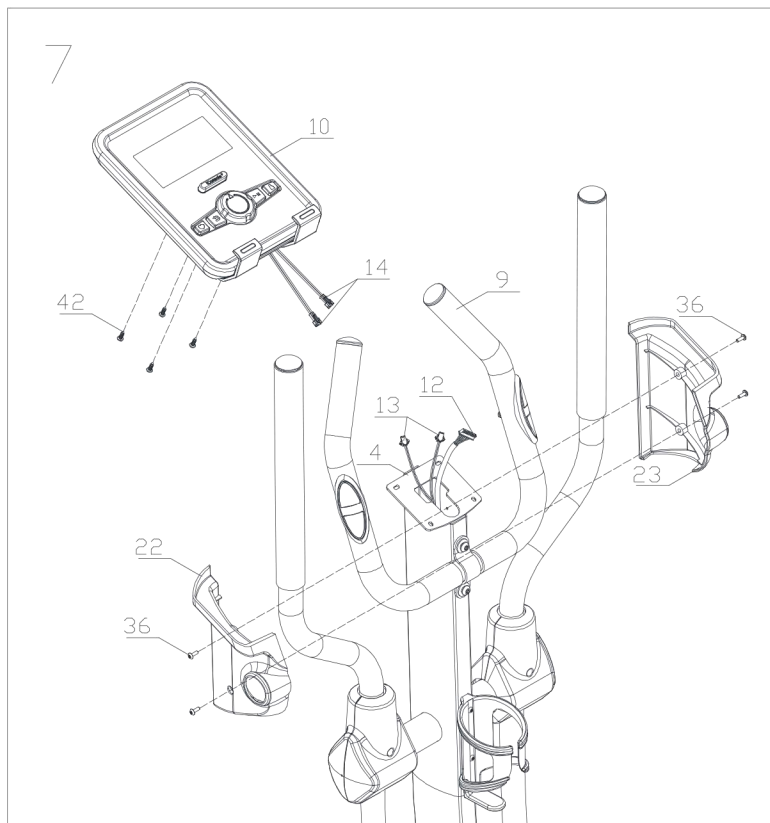
Korak 6:

1. Napeljite napeljavo ročnih merilcev srčnega utripa (13) skozi steblo (4). Pritrdite krmilo (9) na steblo (4) z ravno podložko (31), vzmetno podložko (30) in križnim vijakom (36).
2. Pritrdite nosilec bidona (24) na steblo (4) s križnim vijakom (36).



Korak 7:

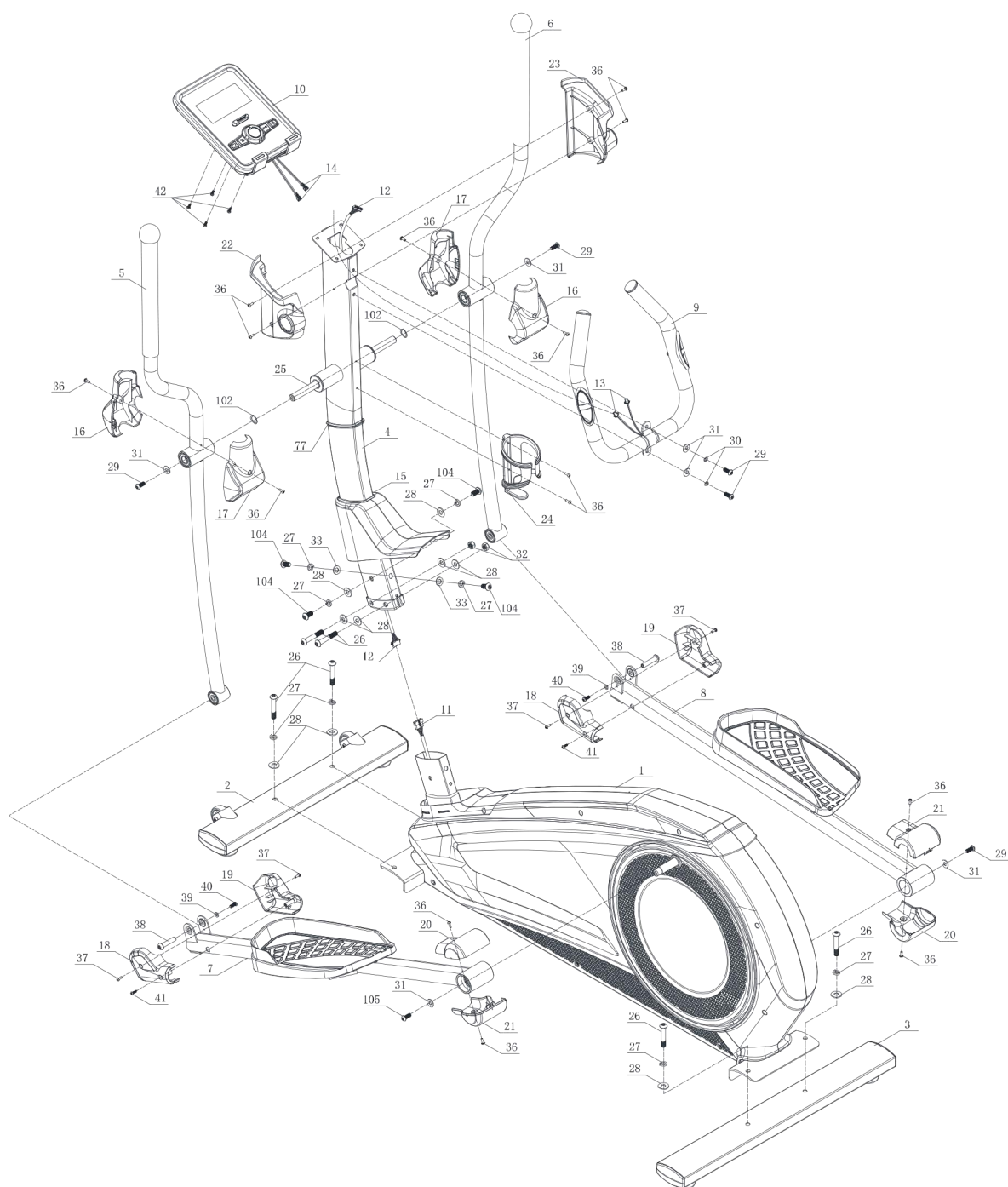
1. Povežite konzolni komunikacijski kabel (12) s sistem na zadnji strani konzole. Povežite kabel merilcev srčnega utripa (13) s vhoфом na konzoli (14).
2. Pritrdite konzolo (10) na steblo (4) s križnim vijakom (41).
3. Levo (22) in desno zaščito (23) krmila pritrdite na krmilo (9). Na steblo (4) ju privijte s križnim vijakom (36).



Vadbeni namigi:

1. Za nastavitev obremenitve, mora uporabnik vedno imeti stopala v celoti na pedalih.
2. Naprava je opremljena z dvojnim vztrajnikom in zato proizvede veliko vztrajnostne energije. Pred ustavljanjem vedno zmanjšajte obremenitev in počasi zmanjšujte hitrost vadbe, da zmanjšate nevarnost poškodbe.
3. Napravo je potrebno postaviti na ravna tla, okrog nje pa naj bo dovolj prostora za vadbo.

Razširjena slika

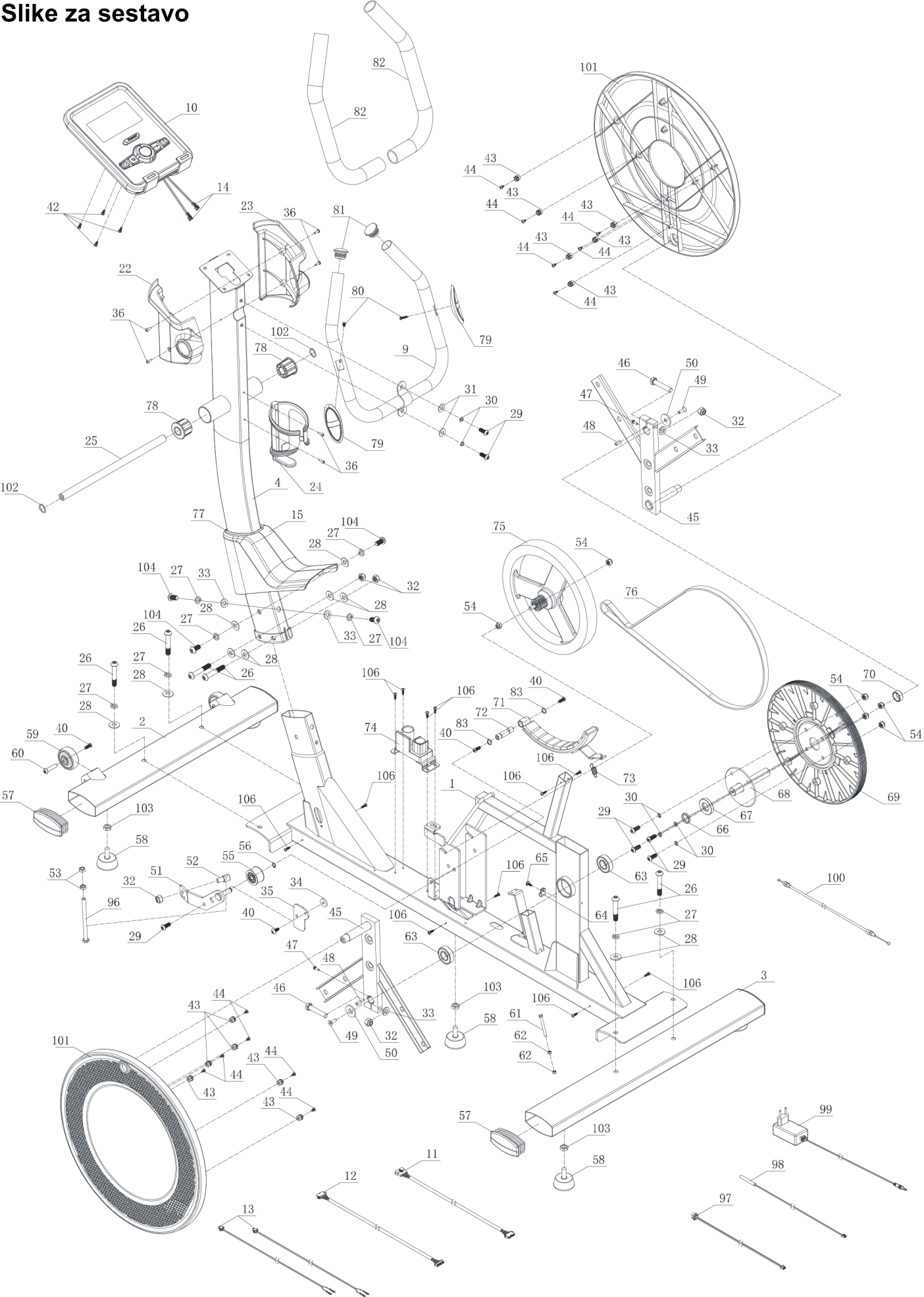


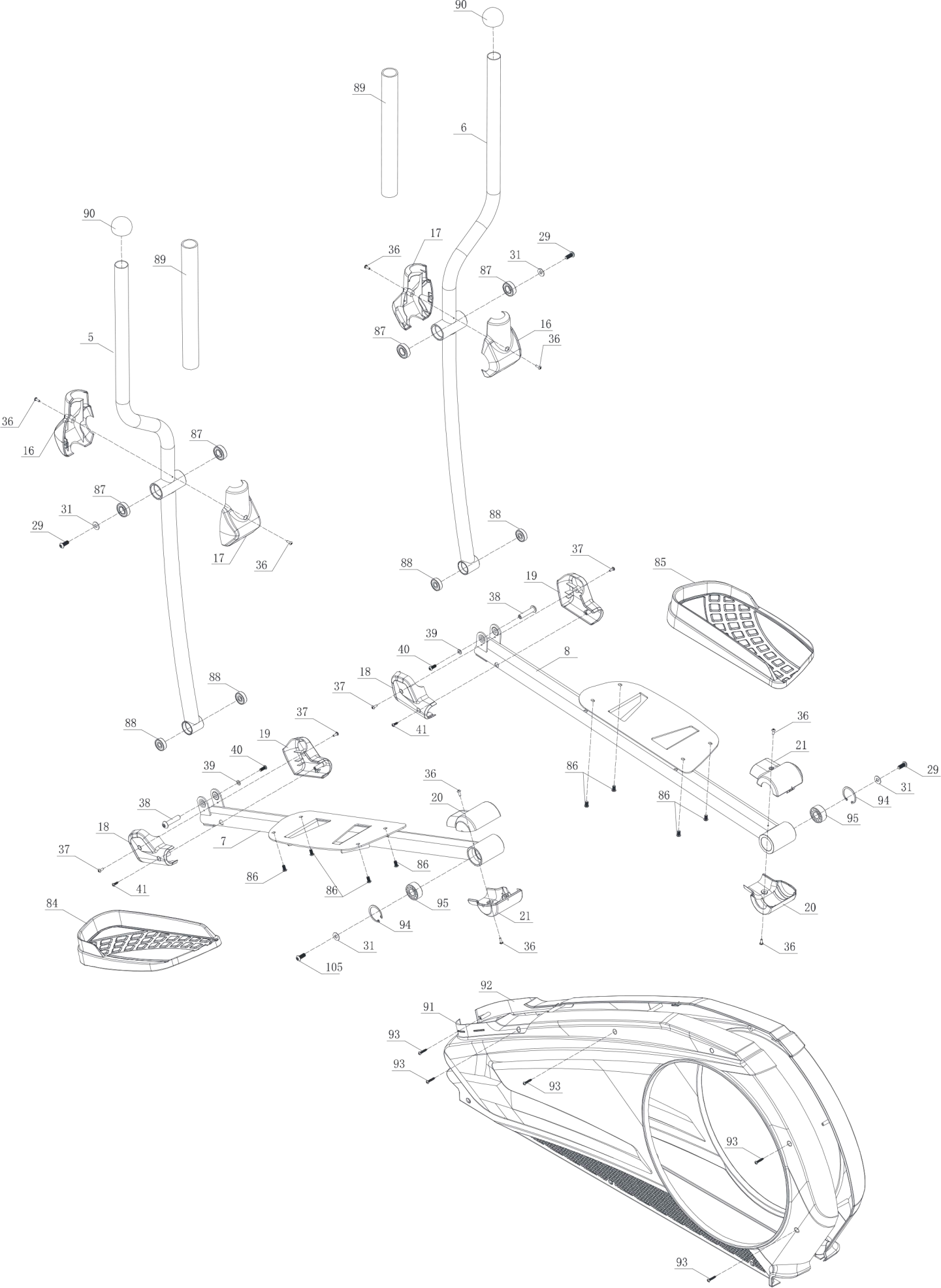
Seznam delov

ŠT.	IME	OPIS	KOL.
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upper Upright post		1
5	Body arm(L)		1
6	Body arm(R)		1
7	Pedal supporter(L)		1
8	Pedal supporter(R)		1
9	Handlebars		1
10	Console		1
11	Motor communication wire		1
12	Console communication wire		1
13	Handle pulse connection wire		2
14	Console outset		2
15	Upright post cover		1
16	Body arm cover		2
17	Body arm cover		2
18	Front pedal supporter cover		2
19	Front pedal supporter cover		2
20	Rear pedal supporter cover		2
21	Rear pedal supporter cover		2
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Bottle holder	Φ93×150	1
25	Axle	Φ17×339.5	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. Full thread screw	M8×20	5
30	Spring washer	Φ8	2
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6

32	Hex self-locking nut	M10	2
33	Flat washer	Φ10	2
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2
40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
41	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×15	2
42	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
102	Waved spring washer	Φ17	2
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Allen full thread screw(L)	M8×20-L	1
77	upright post decoration strip		1

Slike za sestavo





Seznam delov			
ŠT.	IME	SPECIFIKACIJE	KOL.
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upper Upright post		1
5	Body arm(L)		1
6	Body arm(R)		1
7	Pedal supporter(L)		1
8	Pedal supporter(R)		1
9	Handlebars		1
10	Console		1
11	Motor communication wire		1
12	Console communication wire		1
13	Handle pulse connection wire		2
14	Console outset		2
15	Upright post cover		1
16	Body Arm cover 2		2
17	Body Arm cover 1		2
18	Front pedal supporter cover 1		2
19	Front pedal supporter cover 2		2
20	Rear pedal supporter cover 1		2
21	Rear pedal supporter cover 2		2
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Bottle holder	Φ93×150	1
25	Axle	Φ17×339.5	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	10
30	Spring washer	Φ8	6
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6

32	Hex self-locking nut	M10	5
33	Flat washer	Φ10	4
34	Limited space plate 1		1
35	Limited space plate 2		1
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2
40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	7
41	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×15	2
42	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
43	Disc plastic buckle	Φ12.4×13	12
44	Philips C.K.S. end-cutting self-tapping screw	ST4×10	12
45	Crank iron		2
46	Hex half thread screw	M10×55×20	2
47	Hex half thread screw	M4×12	2
48	Flat key	5×5×15	2
49	Allen full thread screw	M6×15	2
50	Flat washer	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Fixed idler		1
52	Idler connecting shaft	Φ15×30	1
53	Hex nut	M8	2
54	Hex locking nut	M8	6
55	Tension pulley	Φ38×22	1
56	Circlip shaft	Φ10	1
57	End cap	45×90×t1.5	4
58	Feet pad		5
59	Wheels		2
60	Allen C.K.S. hollow screw	Φ8×33×M6×15	2
61	Hex full thread screw	M5×60	1
62	Hex nut	M5	2
63	Deep groove ball bearing	6004-2RS	2
64	Fixed magnetic induction		1

65	Philips washer head end-cutting self-tapping screw	ST4×12	1
66	Crank axle sleeve 1		1
67	Crank axle sleeve 3		1
68	Crank axle	Φ20×115	1
69	Belt pulley	Φ308×22	1
70	Crank axle sleeve 2		1
71	Fixed magnet set		1
72	Magnetic control fixed axle	Φ12×50	1
73	Brake tension spring		1
74	Magnet motor		1
75	Double flywheel	Φ280/9KG	1
76	Motor belt	540PJ6	1
77	Upright post decoration strip		1
78	Plastic cover	Φ42.5×30	2
79	Handle pulse		2
80	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2
81	Pipe plug	Φ28×t1.5	2
82	Foam grip	Φ32×t3.0×480	2
83	Circlip for shaft	Φ12	2
84	Pedal(L)	406×187×74	1
85	Pedal(R)	406×187×74	1
86	Allen C.K.S. full thread screw	M6×12	8
87	Deep groove ball bearing	6003-2RS	4
88	Deep groove ball bearing	6200-2RS	4
89	Foam grip	Φ36×t3.0×720	2
90	Pipe plug	Φ32×t1.5	2
91	Motor cover(L)		1
92	Motor cover(R)		1
93	Philips C.K.S. Self-tapping screw	ST4×25	5
94	Circlip for holes	Φ40	2
95	Self-aligning ball bearing	2203-2RS	2
96	Hex full thread screw	M8×120	1

97	Power communication wire		1
98	Magnetic sensor		1
99	Power adapter		1
100	Brake line		1
101	Disc		2
102	Waved spring washer	Φ17	2
103	Hex nut	M10	5
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Allen full thread screw(L)	M8×20-L	1
106	Philips C.K.S. full head screw	ST4×16	12

FUNKCIJE ZASLONA

ZADEVA	OPIS
ČAS	Rang prikaza: 0:00 ~ 99:59; Rang nastavitev: 0:00~99:00
HITROST	Rang 0.0 ~ 99.9 Km/h
RAZDALJA	Rang prikaza: 0.0 ~ 99.99; Rang nastavitev: 0.0~99.00
KALORIJE	Rang prikaza: 0.0 ~ 9999Cal; Rang nastavitev: 0~9990
PULZ	Rang prikaza P-30~230; Rang nastavitev 0-30~230
RPM	Rang 0 ~ 999
WATT	Rang prikaza: 0 ~ 999; Rang nastavitev 10 ~ 350

GUMBI:

ZADEVA	OPIS
Up (+)	Izberite funkcijo ali povečajte nivo obremenitve
Down (-)	Izberite funkcijo ali zmanjšajte nivo obremenitve
Enter	V STOP načinu, pritisnite za potrditev izbire ali nastavitve
Reset	- Zadržite za 2 sekundi, računalnik se bo ponastavil in ponovno zagnal z uporabniškimi nastavitvami - Vrnite se na glavni meni med prednastavljeno vadbo ali STOP načinom
Start/Stop	Začnite ali ustavite vadbo
Recovery	Izmerite hitrost umirjanja srčnega utripa
Body fat	Izmerite % telesne maščobe in BMI

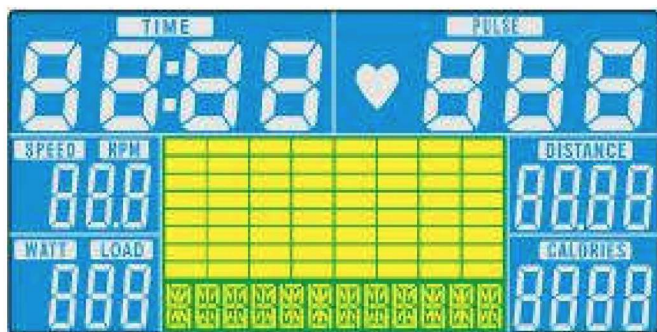
DELOVANJE:

VKLOP

Priklopite napravo na električni tok, zaslon se bo vklopil z dolgim piskom in prikazal vse segmente LCD zaslona za 2 sekundi (Slika 1). Vstopite v izbiro uporabnika (Slika 2) in nastavitev podatkov (Starost, spol, telesna višina in teža).

Po 4 minutah brez vrtenja pedal ali merjenja srčnega utripa, se bo konzola prestavila v način shranjevanja energije.

Pritisnite na katerikoli gumb, da konzolo zaženete.

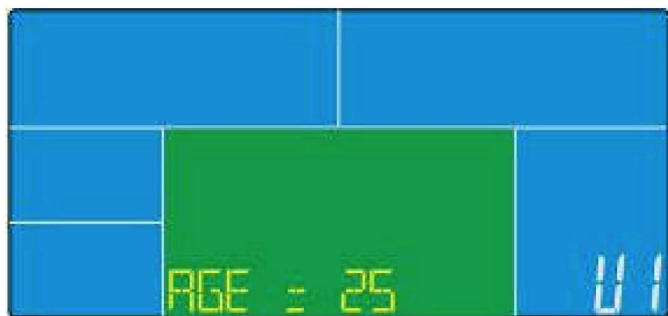


Slika 1

Nastavitev osebnih podatkov

Po izbiri uporabnika od U1 do U4, pritisnite ENTER, da potrdite. Pritisnite UP(+) ali DOWN (-), da nastavite SEX (spol), AGE (starost) (Slika 3), HEIGHT (višina), WEIGHT (teža) in potrdite s pritiskom na ENTER. Vsi ti podatki se bodo shranili k izbranemu uporabniku.

Po nastavitvi, vas konzola vrne na glavni meni in prikaže Sliko 4. Na tej strani, lahko uporabnik vadbo prične takoj, s pritiskom na START/STOP gumb.



Slika 3



Slika 4

Izbira vadbe

Na glavni strani, utripa prvi program MANUAL (Slika 5). Uporabnik lahko pritisne UP(+) ali DOWN (-), da izberete: MANUAL-->PROGRAM-->USER PROGRAM-->H.R.C.-->WATT, pritisnite ENTER ko vidite izbrano vadbo.

Manual Mode (Ročni način)

1. Pritisnite UP(+) ali DOWN(-), da izbirate med vadbenimi programi. Potrdite Manual (Slika 4) s pritiskom na ENTER.
2. Pritisnite UP(+) ali DOWN (-), da prednastavite TIME(čas)/DISTANCE(razdalja)/CALORIES(kalorije)/PULSE(srčni utrip) in nato potrdite z ENTER.
3. Pritisnite START/STOP da začnete z vadbo. Med vadbo lahko uporabnik z gumboma UP(+) in DOWN(-) nastavlja nivo obremenitve med 1 in 16.
4. Pritisnite START/STOP gumb, da pavzirate vadbo. Pritisnite RESET, da se vrnete na glavni meni.

Program Mode (programski način)

1. Pritisnite UP(+) ali DOWN(-), da izbirate med vadbenimi programi. Potrdite Program (Slika 5) s pritiskom na ENTER.
2. Pritisnite UP(+) ali DOWN (-), da izbirate med P01 ~ P12. Pri vsakem programu boste videli njegov prikaz.
3. Pritisnite UP(+) ali DOWN(-), da prednastavite TIME (čas) vadbe.
4. Pritisnite START/STOP gumb, da začnete z vadbo. Med vadbo lahko uporabnik z gumboma UP(+) in DOWN(-) nastavlja nivo obremenitve med 1 in 16.
5. Pritisnite START/STOP gumb, da pavzirate vadbo. Pritisnite RESET, da se vrnete na glavni meni.



Slika 5

H.R.C. način

1. Pritisnite UP(+) ali DOWN(-) da izbirate med programi. Izberite H.R.C. in potrdite z ENTER gumbom.
2. Pritisnite UP(+) ali DOWN(-) da izberete: H.R.C. 55 (Slika 8), H.R.C. 75, H.R.C. 90 ali TAG (TARGET H.R. - ciljni srčni utrip) (prednastavljeno: 100, Slika 9) in potrdite s pritiskom na ENTER.
3. Ko izberete H.R.C. 55, H.R.C. 75 ali H.R.C. 90, bo konzola prikazovala prednastavljeno vrednost, primerno uporabnikovi starosti. Z gumboma UP(+) ali DOWN (-) in ENTER nastavite trajanje vadbe.
4. Ko izberete TAG H.R., je prednastavljena vrednost 100 (Slika 9). Pritisnite UP(+) ali DOWN(-), da nastavite vrednost med 30 in 230 in potrdite z ENTER. Nato nastavite še trajanje z UP(+) in DOWN(-).
5. Pritisnite START/STOP gumb da začnete ali ustavite vadbo. Pritisnite RESET, da se vrnete na glavni meni.



Slika 7



Slika 8

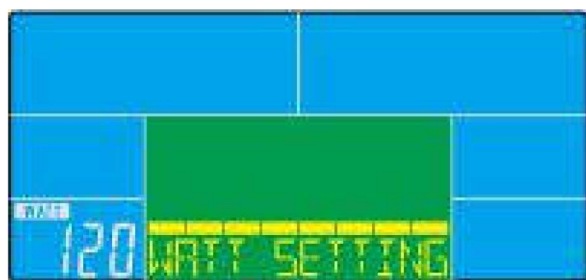


Slika 9

WATT način

1. Pritisnite UP(+) ali DOWN(-), da izbirate med programi. Z ENTER potrdite WATT (Slika 10).
2. Pritisnite UP(+) ali DOWN(-), da nastavite ciljno WATT vrednost. (privzeto: 120)
3. Pritisnite UP(+) ali DOWN (-), da nastavite trajanje vadbe.

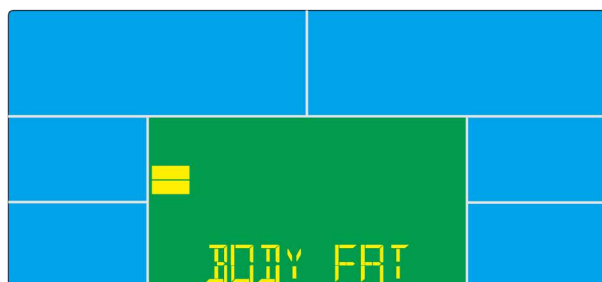
4. Pritisnite START/STOP gumb, da začnete z vadbo. Med vadbo, lahko uporabnik z gumboma UP(+) in DOWN (-) nastavi WATT vrednost med 10 in 350.
5. S pritiskom na START/STOP gumb pavzirate vadbo. Pritisnite RESET, da se vrnete na glavni meni.



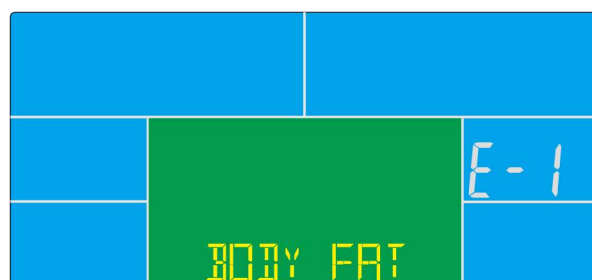
Slika 10

Body Fat Mode (Meritev telesne maščobe)

1. Med vadbo, pritisnite START/STOP, da ustavite vadbo. Nato pritisnite BODY FAT, da začnete z vadbo. (Slika 11)
2. Držite za ročne merilce, po 8 sekundah bo zaslon prikazal BMI, FAT%.
3. Pritisnite na BODY FAT gumb še enkrat, da se vrnete na glavni meni.
4. Kode napak:
 - Konzola prikazuje E-1 (Slika 12): uporabnik ne drži merilcev pravilno.
 - Konzola prikazuje E-4 (Slika 13): FAT% je zunaj merljivih vrednosti (5.0% ~ 50.0%).



Slika 11



Slika 12



Slika 13

B.M.I. (Body mass index)(indeks telesne mase)

B.M.I LEST- VICA	NIZ- EK	NIZEK/ SREDNJI	SREDNJI	SREDNJI/ VISOK
RANG	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

TELESNA MAŠČOBA:

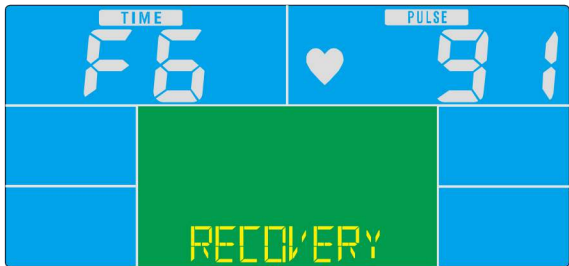
SIMBOL	—	+	▲	◆
% SPOL	NIZ- EK	NIZEK/ SREDNJI	SREDNJI	SREDNJI/ VISOK
MOŠKI	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
ŽENSKI	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Recovery (umirjanje srčnega utripa)

1. Ko na zaslonu vidite vrednost srčnega utripa (držite merilce), pritisnite RECOVERY gumb.
2. Vse funkcije na zaslonu se bodo ustavile razen “TIME” (čas), ki se bo odšteval od 00:60 do 00:00 (Slika 14). Ko se odšteje do 0, bo zaslon izpisal oceno hitrosti umirjanja srčnega utripa z FX (X=1~6, Slika 15). F1 je najboljša ocena, F6 je najslabša. (Glejte spodnji graf)
(Pritisnite na RECOVERY gumb še enkrat, da se vrnete na glavni meni).
3. Med RECOVERY procesom, se lahko uporabnik s pritiskom na RECOVERY gumb vrne na glavni meni.
4. Brez vnosa srčnega utripa, pritisk na RECOVERY nima efekta.



Slika 14



Slika 15

1.0	IZVRSTNO
1.0 < F < 2.0	ZELO DOBRO
2.0 < F < 2.9	DOBRO
3.0 < F < 3.9	POVPREČNO
4.0 < F < 5.9	PODPOVPREČNO
6.0	SLABO

OPOMBA:

1. Računalnik zahteva uporabo 9V, 1300mA adapterja.
2. Ko uporabnik ne vrti pedal vsaj 4 minute, se računalnik preklopi v način shranjevanja energije, vse nastavitve in podatki bodo shranjeni dokler se naprava ne uporablja ponovno.
3. Ko računalnik ne deluje pravilno, ga izklopite iz elektrike in ponovno vklopite.

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