

TOORX
FITNESS IN MOTION

NAVODILA



iConsole App Navodila

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

BRX100
ERGO



Prevod izvirnih navodil

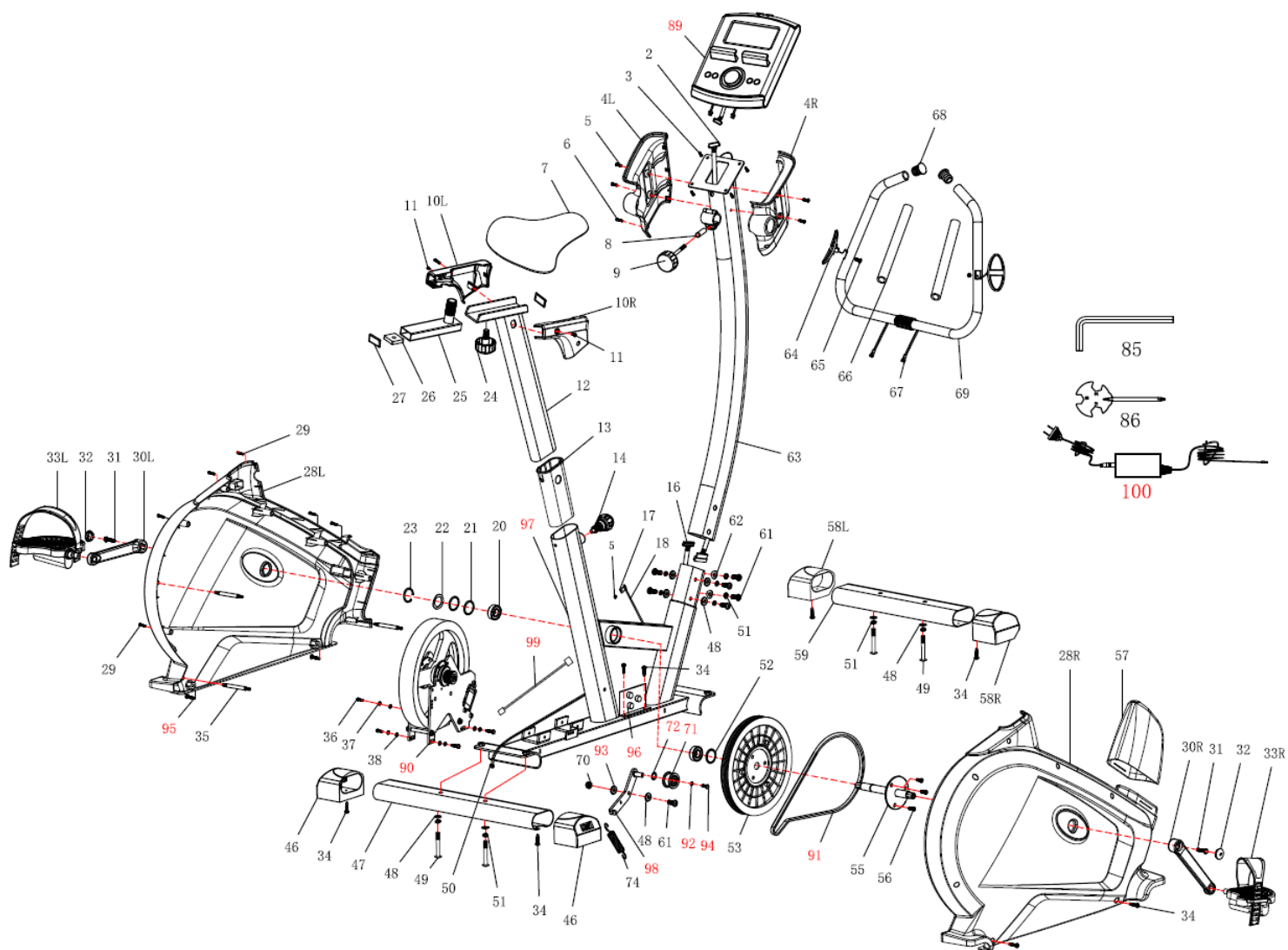
Cod : GRLDTOORXBRX100E

Rev : 00

Ed : 09/19



SLIKA NAPRAVE



SEZNAM DELOV

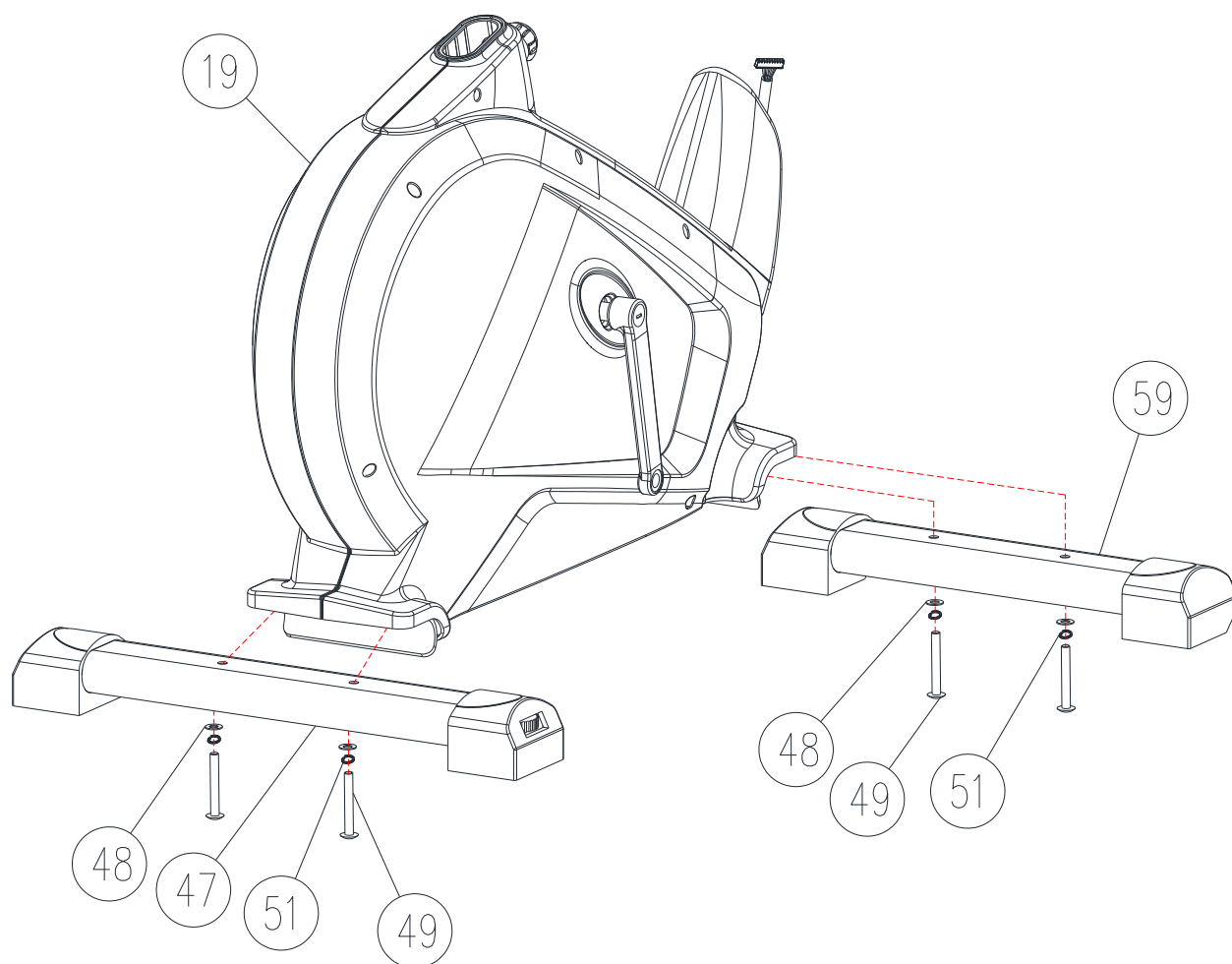
Št. dela	Opis	Količina
2	Upper computer cable	1
3	Screw	4
4L	Computer plastic cover (Left)	1
4R	Computer plastic cover (Right)	1
5	Screw	8
6	Self-tapping screw	2
7	Saddle	1
8	Tube spacer	1
9	Round-shaped Knob	1
10R	Seat post plastic cover (Left)	1
10L	Seat post plastic cover (Right)	1
11	Screw	2
12	Seat post	1
13	Tube bundle	1
14	Round head grooved pin	1
16	Lower computer cable	1
17	Sensor set	1
18	Sensor	1
20	Bearing	3
21	Washer	1
22	Waved washer	1
23	C shape washer	1
24	Round head grooved pin	1
25	Slide tube	1
26	Nut	1
27	Tube end cap	2
28L	Chain cover (Left)	1
28R	Chain cover (Right)	1
29	Self-tapping screw	6
30L	Crank (Left)	1

Št. dela	Opis	Količina
30R	Crank (Right)	1
31	Anti-loose hex head bolt	2
32	Crank end cap	2
33L	Pedal (Left)	1
33R	Pedal (Right)	1
34	Screw	8
35	Joint lever	3
36	Hex screw	2
37	Spring washer	2
38	Washer	2
46	Rear end cap	2
47	Rear Stabilizer	1
48	Flat washer	10
49	Allen bolt	4
50	DC line	1
51	Spring washer	10
52	Washer	1
53	Belt wheel	1
55	Pedal Axle	1
56	Allen head screw	3
57	Upper protective cover	1
58L	Front end cap Left	1
58R	Front end cap Right	1
59	Front Stabilizer	1
61	Allen bolt	7
62	Curved washer	2
63	Handlebar post	1
64	Hand pulse pads	2
65	Self-tapping screw	2
66	Handlebar foam	2
67	Hand pulse cable	2
68	End cap	2
69	Handlebar	1

Št. dela	Opis	Količina
70	Nut	2
71	Idler	1
72	Waved washer	1
74	Spring	1
85	Allen key wrench	1
86	Combination wrench	1
89	Computer SE1010	1
90	EMS flywheel	1
91	Belt 400J6	1
92	Flat washer 1T×Φ6.5×Φ13mm	1
93	Flat washer 1T×Φ8.5×Φ20mm	1
94	Screw M6×12mm	1
95	Screw M5×20mm	4
96	Control board	1
97	Main frame	1
98	Idler wheel pole	1
99	Computer cable	1
100	Adaptor	1

NAVODILA ZA SESTAVO

KORAK 1

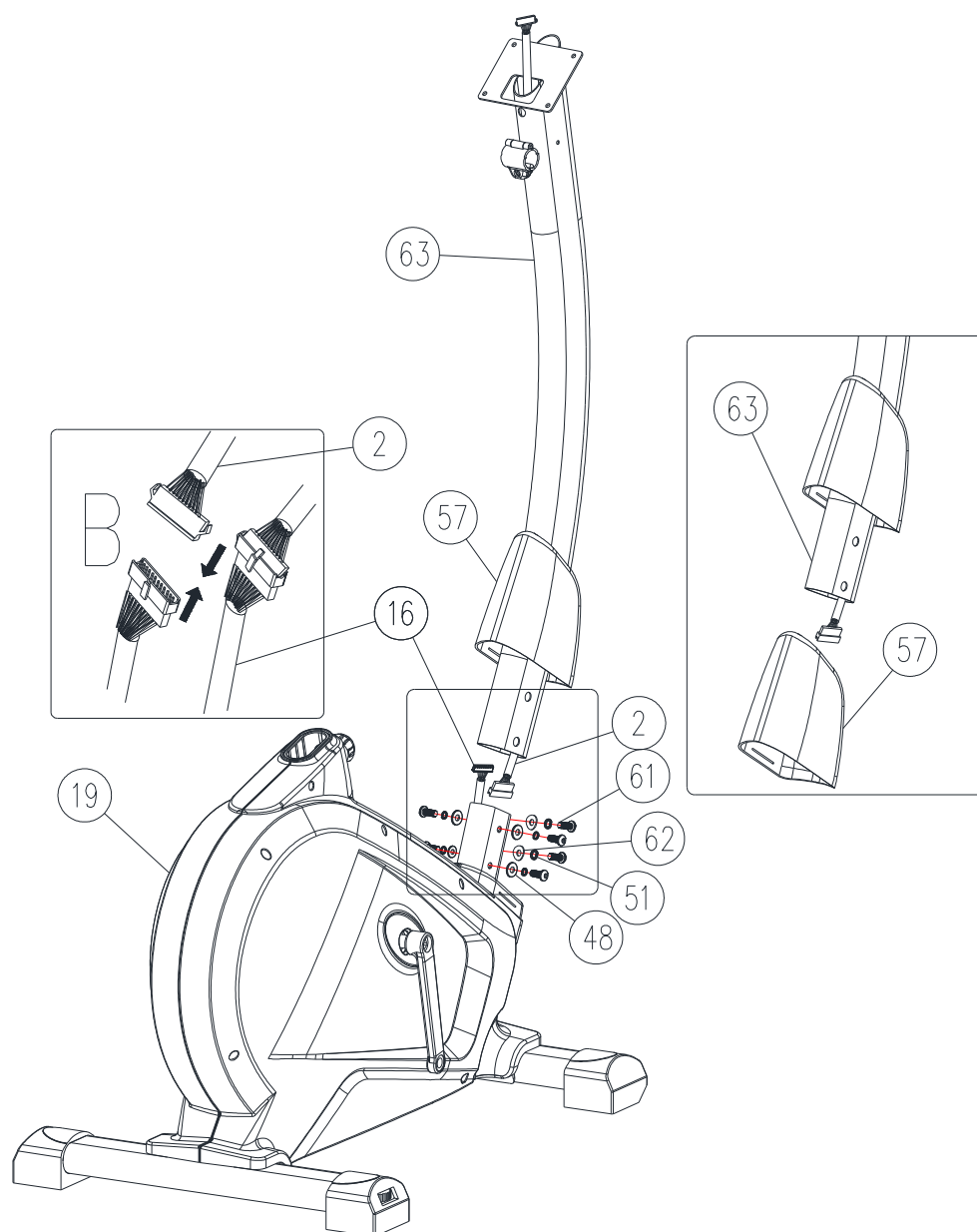


Pritrdite prednji stabilizator (59) na glavni okvir (19) s ploščato podložko (48), vzmetno podložko (51) in M8 imbus vijakom (49). Trdno privijte.

Pritrdite zadnji stabilizator (47) na glavni okvir (19) s ploščato podložko (48), vzmetno podložko (51) in M8 imbus vijakom (49). Trdno privijte.

Pripis: Z zadnjim plastičnim regulatorjem lahko nastavite, da je naprava stabilna.

KORAK 2

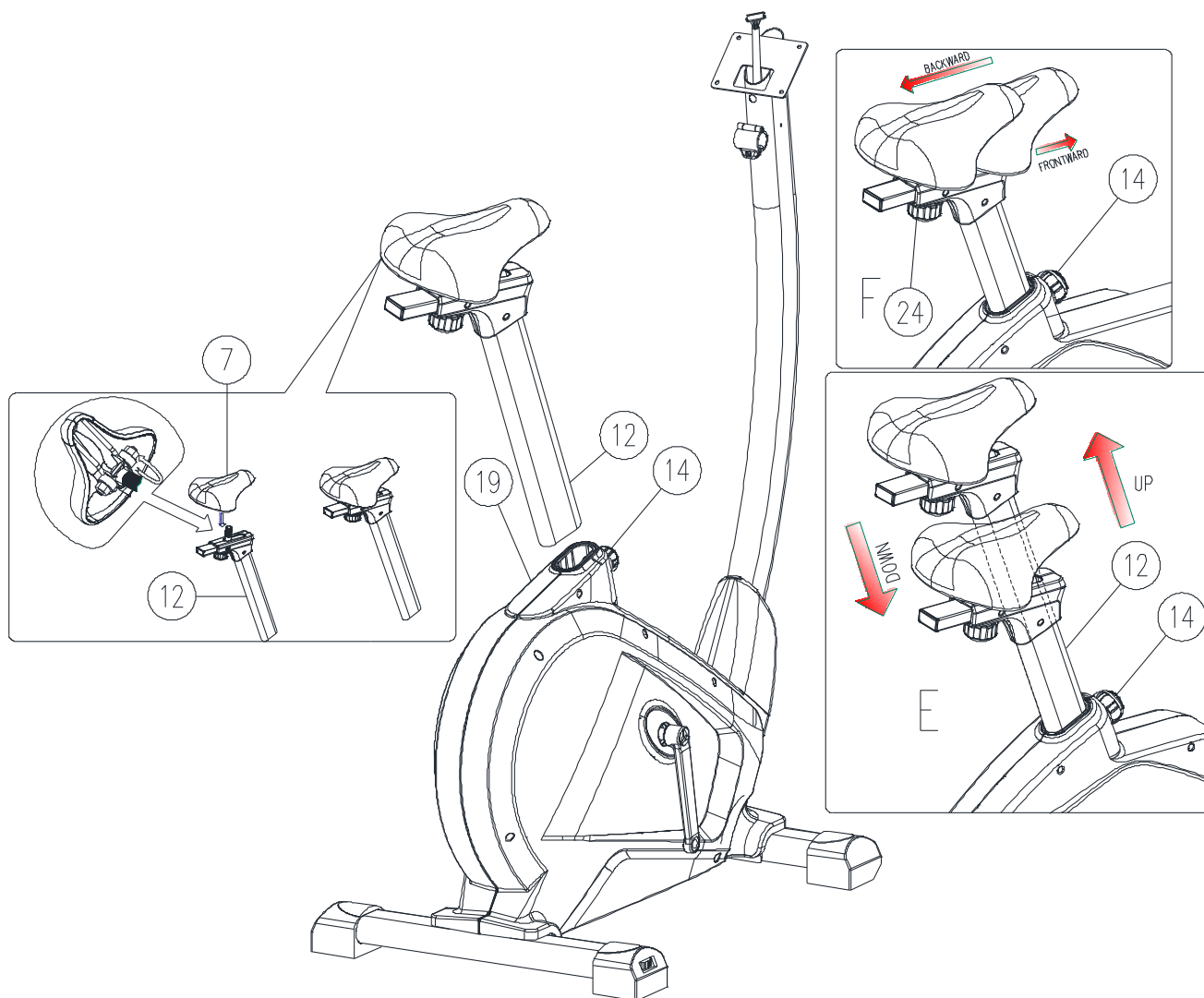


Plastično zaščito (57) z glavnega okvirja (19) in pritrdite na nosilec krmila (63), kot je prikazano na desni sliki.

Povežite zgornji kabel računalnika (2) s spodnjim kablom računalnika (16), kot je prikazano na levi sliki.

Pritrdite nosilec krmila (63) na glavni okvir (19) z M8 imbus ključmi (61), vzmetne podložke (51), ravno podložko (48) ali ukrivljeno podložko (62). Privijte trdno. Nato na mesto povlecite zgornjo plastično zaščito (57).

KORAK 3

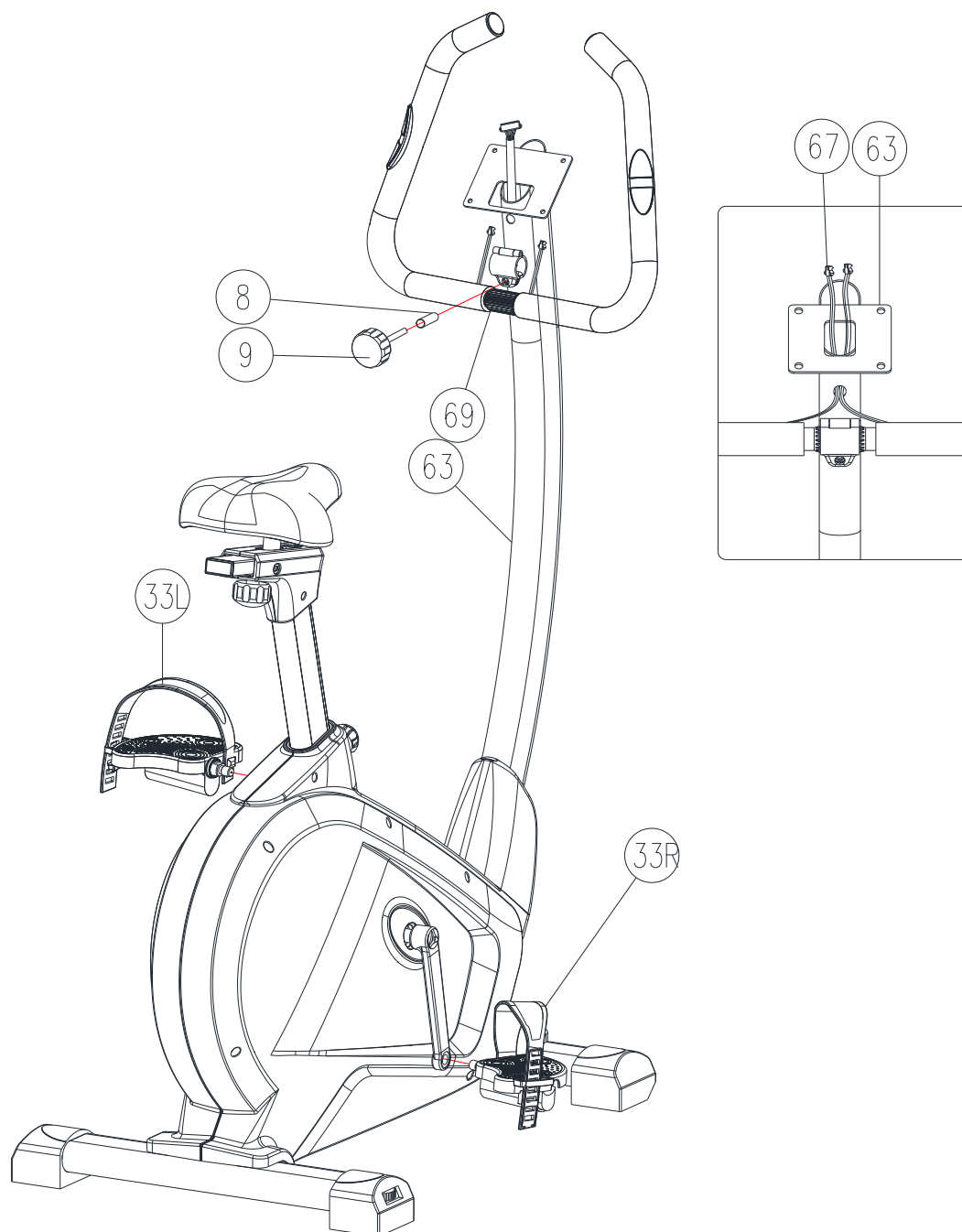


Pritrdite sedež (7) na nastavljivo sedežno oporo (12) z matico, kot je prikazano na levi sliki.

Postavite sedežno oporo (12) na glavni okvir 19), postavite jo kot želite in zaklenite z okroglo kovico (14) ter trdno privijte.

Nastavitev sedežne opore, se lahko po višini nastavlja z okroglo kovico (14). Sedež se lahko prestavlja naprej in nazaj z nastavljivim gumbom (24). Glejte pripadajoče slike.

KORAK 4

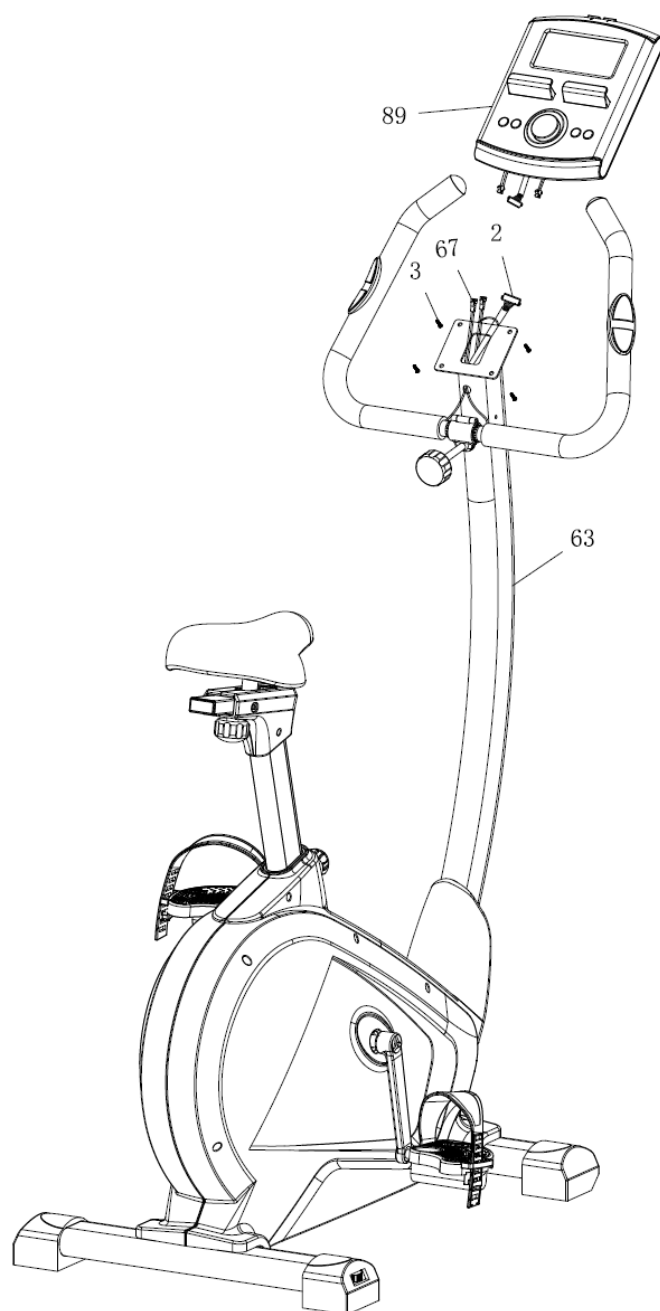


Pritrdite levi in desni pedal (33L & 33R) na levo in desno gonilko.

Pritrdite krmilo (69) na nosilec krmila (63) z distančnikom cevi (8) in okrogli gumb (9). Trdno privijte.

Ne pozabite povleči kabel ročnih merilcev utripa (67) skozi luknjo nad ploščadjo nosilca krmila (63).

KORAK 5



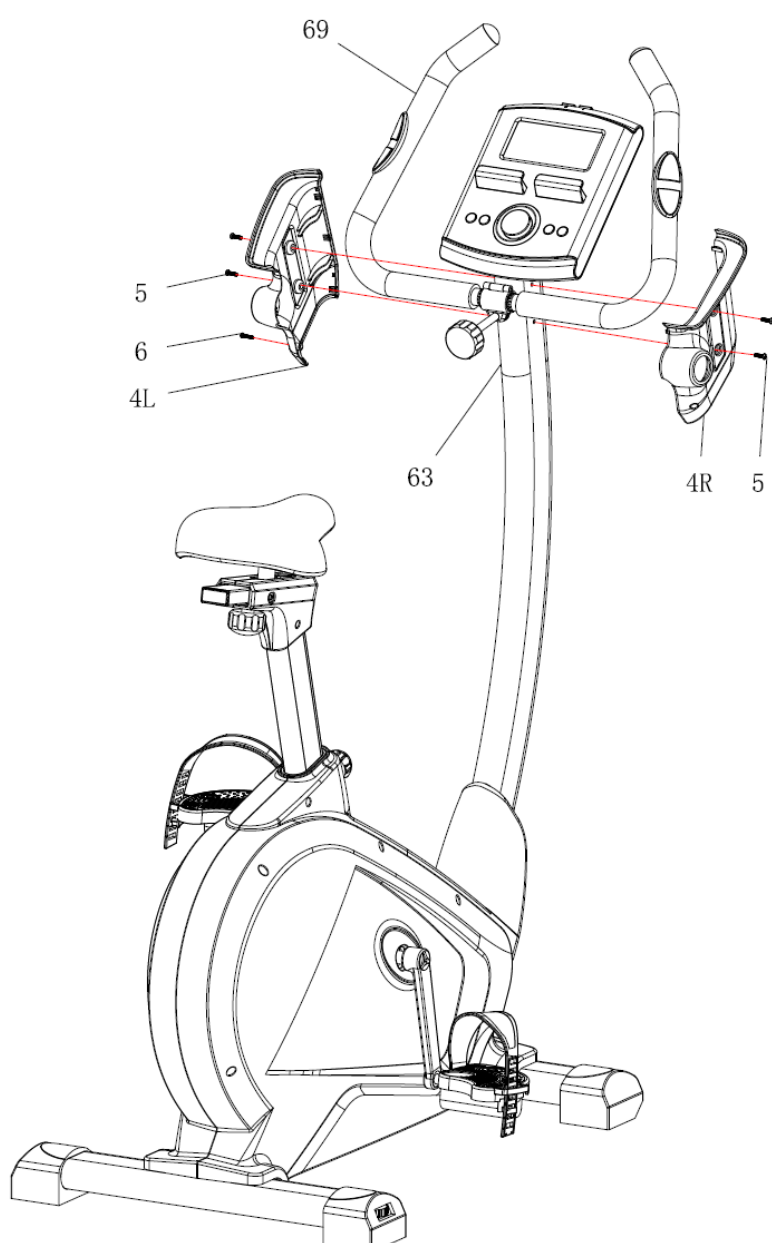
Odstranite vijak (3) iz zadnjega dela računalnika (89).

Povežite zgornji kabel računalnika (2) z računalnikom (89).

Povežite kable ročnih merilcev utripa (67) z računalnikom (89).

Pritrdite računalnik (89) na nosilec s 4 M5 vijaki (3).

KORAK 6



Pritrdite levo in desno plastično zaščito računalnika (4L & 4R) na krmilo z M4 (6) in M5 (5) vijaki.

Zdaj je vaša naprava pripravljena na uporabo.

NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIKA

FUNKCIJE

ZADEVA	OPIS+
TIME (ČAS)	Count up (seštevanje) - Nobenega prednastavljenega cilja. Čas se bo sešteval od 00:00 do maksimalno 99:59 po korakih 1 minute. Count down (odštevanje) - Če vadite s prednastavljenim ciljem časa, se bo ta čas odšteval do 00:00. Cilj lahko nastavljate v korakih po 1 minuto.
SPEED (HITROST)	Prikazuje trenutno hitrost. Makismalna hitrost je 99.9 Km/H ali ML/H.
RPM	Prikazuje obrate na minuto. Rang: 0~15~999 .
DISTANCE (RAZDALJA)	Sešteva skupno razdaljo od 0.00 do 99.99 Km ali ML: Uporabnik lahko nastavi ciljno razdaljo z uporabo UP/DOWN gumbov. Naraščanje ali padanje po 0.1 Km ali 0.1 ML stopnjah od 0.00 do 99.90.
CALORIES, KALORIJE	Sešteva med vadbo porabljene kalorije od 0 do 9999 kalorij. (Ta podatek je groba ocena za primerjavo med različnimi vadbami in ne sme biti uporabljena v medicinske namene).
PULSE, SRČNI UTRIP	Uporabnik lahko nastavi ciljni srčni utrip med 0-30 do 230; računalniški alarm bo opozoril v primeru, da utrip naraste nad določeno mejo med vadbo.
WATTS, WATTI (MOČ)	Prikazuje trenutne watte (izhodno moč uporabnika). Rang 0~999.
MANUAL, ROČNO	Manual (ročni) način vadbe.
BEGINNER, ZAČETNIK	Nabor 4 PROGRAMOV.
ADVANCE	Nabor 4 PROGRAMOV.
SPORTY	Nabor 4 PROGRAMOV.
CARDIO	Vadba s ciljnim srčnim utripom.
WATT PROGRAM	Vadbeni način s konstantim WATT območjem.

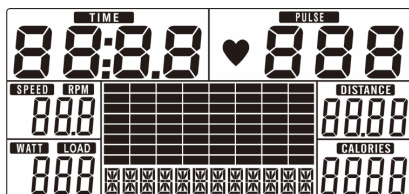
FUNKCIJE GUMBOV

ZADEVA	OPIS
Up, gor	Povišajte izbiro zavornega upora vadbe.
Down, dol	Znižajte izbiro zavornega upora vadbe.
Mode / Enter	Potrdite izbiro ali nastavitve.
Reset	Pritisnite in držite 2 sekundi, računalnik se po ponastavil in začel iz uporabniških nastavitev. Vrnitev na glavni meni med prednastavljeno vadbo.
Start/ Stop	Začnite ali ustavite vadbo.
Recovery	Testirajte stanje umirjanja vašega srčnega utripa.
Body fat	V ustavljenem načinu, pritisnite ta gumb, da izmerite delež maščobe v vašem telesu.

DELOVANJE:

VKLOP

Priklopite napravo na elektriko, računalnik se vklopi in vsi deli zaslona bodo za 2 sekundi zasvetili. (Slika 1).



Slika 1

IZBIRA VADBE

Uporabite UP in DOWN, da izberete vadbo: Manual (Slika 2) → Beginner, začetnik (Slika 3) → Advance (Slika 4) → Sporty (Slika 5) → Cardio (Slika 6) → Watt (Slika 7).



Slika 2



Slika 3



Slika 4



Slika 5



Slika 6



Slika 7

Manual, ročni način

Pritisnite START v glavnem meniju, da začnete z vadbo v ročnem, manual načinu.

1. Uporabite UP in DOWN, da izberete vadbeni program. Izberite Manual in pritisnite MODE / ENTER, da potrdite.
2. Use UP in DOWN, da nastavite TIME, čas (Slika 8); DISTANCE, razdaljo (Slika 9); CALORIES, kalorije (Slika 10); PULSE, srčni utrip (Slika 11) in pritisnite MODE / ENTER, da potrdite.
3. Pritisnite START / STOP gumb, da začnete z vadbo. Uporabite UP in DOWN, da priredite nivo obremenitve. Nivo obremenitve je prikazan v WATT oknu. Če obremenitve ne nastavljate vsaj 3 sekunde, se bo zaslon preklopil (Slika 12).
4. Pritisnite START/STOP gumb, da ustavite vadbo. Pritisnite RESET, da se vrnete na glavni meni.



Slika 8



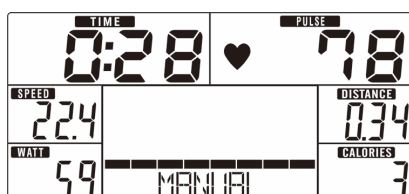
Slika 9



Slika 10



Slika 11



Slika 12

Beginner, začetnik način

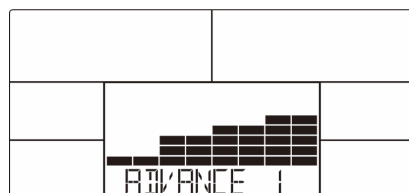
1. Uporabite UP ali DOWN, da izberete Beginner način in pritisnite MODE / ENTER, da potrdite.
2. Uporabite UP ali DOWN, da izberete Beginner, začetnik program 1~4 (Slika 13) in MODE / ENTER, da vstopite.
3. Uporabite UP ali DOWN, da nastavite TIME (čas).
4. Pritisnite START/STOP gumb, da začnete z vadbo. Uporabite Up ali DOWN, da nastavite nivo obremenitve.
5. Pritisnete START/STOP gumb, da ustavite vadbo. Z gumbom RESET se vrnete na glavni meni.



Slika 13

Advance način

1. Uporabite UP ali DOWN, da izberete vadbeni program, izberite Advance način in nato MODE / ENTER, da potrdite in vstopite.
2. Uporabite UP ali DOWN, da izberete Advance program 1~4 (Slika 14) in pritisnite MODE / ENTER, da potrdite in vstopite.
3. Uporabite UP ali DOWN, da nastavite čas.
4. Uporabite START/STOP gumb, da začnete z vadbo. Uporabite UP ali DOWN, da nastavite nivo obremenitve.
5. Uporabite START/STOP gumb, da ustavite vadbo. Z RESET se vrnete na glavni meni.



Slika 14

Sporty način

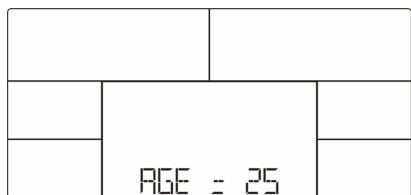
1. Uporabite UP ali DOWN, da izberete vadbeni program, izberite Sporty način pritisnite MODE / ENTER, da potrdite in vstopite.
2. Uporabite UP ali DOWN, da izberete Sporty program 1~4 (Slika 15) in pritisnite MODE / ENTER, da potrdite in vstopite.
3. Uporabite UP ali DOWN, da nastavite TIME, čas.
4. Uporabite START/STOP gumb, da začnete z vadbo. Uporabite UP in DOWN, da nastavite nivo obremenitve.
5. Uporabite START/STOP gumb, da ustavite vadbo. Z RESET se vrnete na glavni meni.



Slika 15

Cardio način

1. Uporabite UP ali DOWN, da izberete vadbeni program, izberite H.R.C. in pritisnite MODE / ENTER, da potrdite in vstopite.
2. Uporabite UP ali DOWN, da nastavite starost (Slika 16).
3. Uporabite UP ali DOWN, da izberete 55% (Slika 17), 75%, 90% ali TAG (TARGET HEAT RATE, ciljni srčni utrip) (privzeto: 100).
4. Uporabite UP ali DOWN, da nastavite čas vadbe.
5. Uporabite START/STOP gumb, da začnete ali ustavite vadbo. Uporabite RESET, da se vrnete na glavni meni.



Slika 16



Slika 17

Watt način

1. Uporabite UP ali DOWN, da izberete vadbeni program, izberite WATT in pritisnite MODE / ENTER, da potrdite in vstopite.
2. Uporabite UP ali DOWN, da postavite ciljno vrednost WATT. (privzeto: 120, Slika 18)
3. Uporabite UP ali DOWN, da nastavite čas
4. Uporabite START/STOP gumb, da začnete z vadbo. Uporabite UP ali DOWN, da nastavite obremenitev.
5. Uporabite START/STOP gumb, da ustavite vadbo. Uporabite RESET, da se vrnete na glavni meni.



Slika 18

UMIRJANJE UTRIPA (RECOVERY)

After Potem, ko nekaj časa vadite, držite merilce srčnega utripa ali imejte na sebi prsni pas in pritisnite na RECOVERY gumb. Vse funkcije bodo prenehale, razen časa (TIME), ki se bo začel odšteti od 00:60 do 00:00 (Slika 19). Zaslona bo prikazal oceno hitrosti padanja utripa od F1, F2, ... do F6. F1 je najboljši rezultat, F6 pa najslabši (Slika 20). Z več vadbe se bo uporabnikov rezultat sčasom izboljšal. (Pritisnite RECOVERY gumb ponovno, da se vrnete na glavni meni).



Slika 19



Slika 20

BODY FAT, telesna maščoba

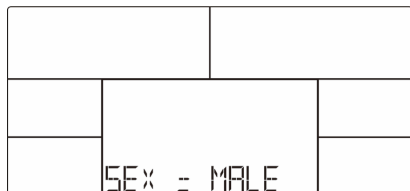
1. V ustavljenem stanju, pritisnite BODY FAT gumb, da začnete z oceno vsebnosti telesne maščobe.
2. Konzola bo opozorila da vnesete spol (GENDER) uporabnika (Slika 21), starost (AGE), višino (HEIGHT), težo (WEIGHT) in šele nato začela z meritvijo.

3. Med merjenjem, mora uporabnik držati oba ročaja. LCD zaslon bo prikazal "=" "==" (Slika 22) za 8 sekund, dokler računalnik ne neha opravljati meritve.
4. LCD bo prikazoval simbol BODY FAT nasveta, odstotek telesne maščobe (Slika 23), BMI (slika 24) za 30 sekund.
5. Obvestila o napakah:

*LCD prikazuje "==" "==" (Slika 25)–pomeni, da merilcev ne držite pravilno ali da prsni pas ni nameščen pravilno.

*E-1–Signal srčnega utripa ni zaznan.

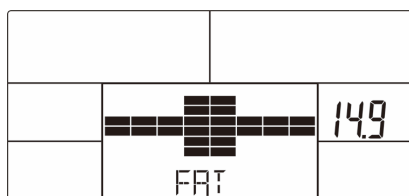
*E-4–Se zgodi, ko je odstotek maščobe pod 5% ali nad 50% ali ko je BMI pod 5 ali presega 50 (Slika 26).



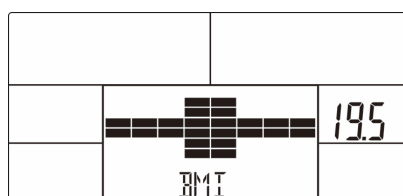
Slika 21



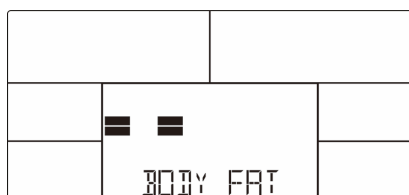
Slika 22



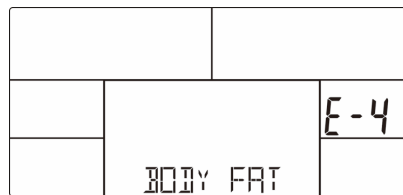
Slika 23



Slika 24



Slika 25



Slika 26

APP

iConsole+ Training



1. Ta konzola se lahko poveže z App-om n apametni napravi preko Bluetooth povezave.

2. Takrat, ko je konzola povezana s pametno napravo preko Bluetooth povezave, zaslon ne bo prikazoval ničesar.

Pripisi:

1. Po 4 minutah brez vrtenja pedal ali branja srčnega utripa, se bo konzola prestavila v način shranjevanja energije. Pritisnite katerikoli gumb, da jo zbudite.
2. Če se računalnik ne obnaša kot ponavadi, izklopite napravo iz elektrike in jo nato ponovno priklopite.



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