

TCORX
FITNESS IN MOTION

UPUTE



BRX300



Rev: 00

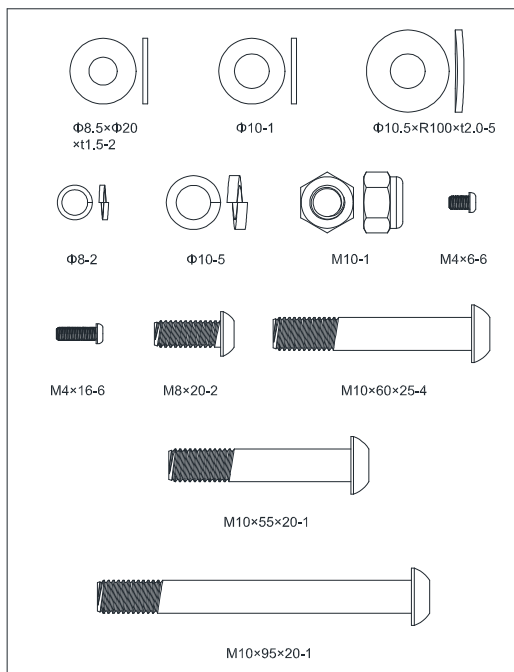
Ed : 02/17



Bilješke pred montažu

Otvorite kutiju:

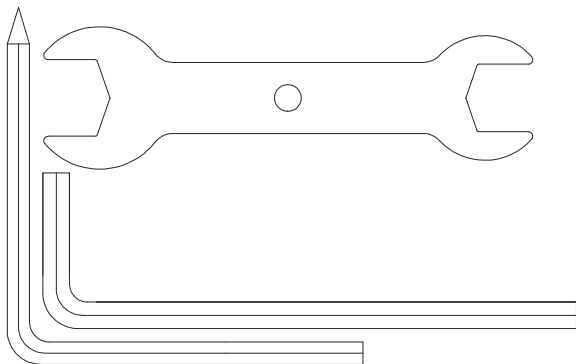
Obavezno popisujte sve dijelove koji su uključeni u kutiji. Provjerite hardverski grafikon s punim brojem uključenih dijelova za pravilno sklapanje. Ako neki od dijelova nedostaje, obratite se prodavaču.



BR	NAZIV	SPECIFIKACIJE	KOL
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10 $\times$ 60 $\times$ 25	4
27	Spring washer	Φ 10	5
28	Curved washer	Φ 10.5 $\times$ R100 $\times$ t2.0	5
29	Philips pan head full thread screw	M4 $\times$ 6	6
30	Allen C.K.S. full thread screw	M8 $\times$ 20	2
31	Spring washer	Φ 8	2
32	Flat washer	Φ 8.5 $\times$ Φ 20 $\times$ t1.5	2
33	Hex locking nut	M10	1
34	Flat washer	Φ 10	1
35	Allen C.K.S. half thread screw	M10 $\times$ 95 $\times$ 20	1
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10 $\times$ 55 $\times$ 20	1
37	Philips pan head full thread screw	M4 $\times$ 16	6

Skupite svoje alate

Prije nego što započnete sklapanje uređaja, prikupite potrebne alate. Imajući svu opremu pri ruci uštedjet će vrijeme i učiniti montažu bržom i bez poteškoća.



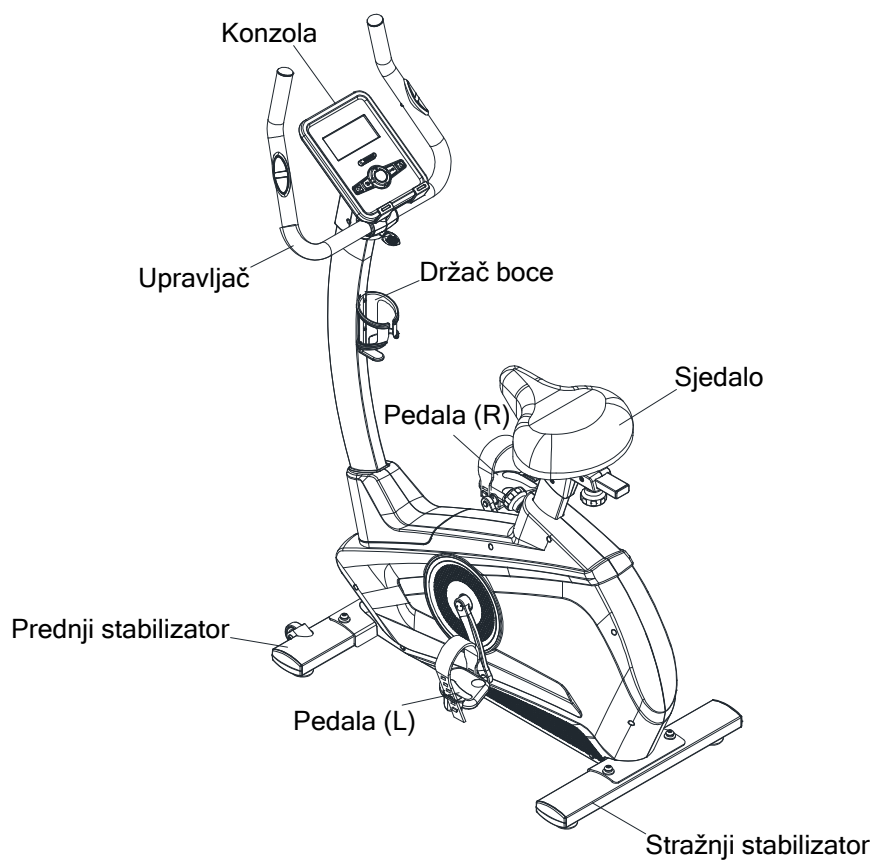
IME	SPECIJALIZACIJA	KOLIČINA
L-shaped wrench	5×80×80S(with a cross)	1
L-shaped wrench	6×40×120	1
Open-end wrench	t4.0×32×110	1

Očistite svoje radno područje

Budite sigurni da ste očistili dovoljno veliki prostor da pravilno montirate uređaj. Provjerite ima li mjesta slobodnog od bilo čega što može uzrokovati ozljede tijekom montaže. Nakon što se jedinica u potpunosti sastavi, osigurajte da postoji ugodna količina slobodnog područja oko uređaja za nesmetan rad.

Napomena: Svaki korak u uputama za montažu govori što ćete raditi. Ipak pročitajte i razumijte sve upute prije sastavljanja stacionarnog bicikla.

Upute o proizvoda



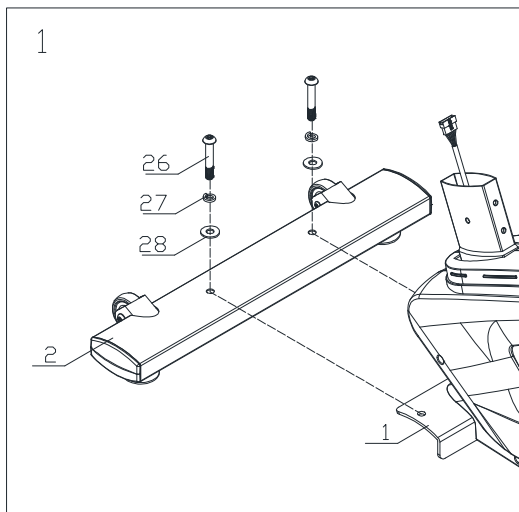
Tehničke informacije

DIMENZIJE	Rašireno:1090x560x1490mm
OMJER BRZINE	9
ZAMAŠNJAK	Vanjski magnet s dvojnim putem:Φ280/9kg
GORE & DOLJE	9 nivoa, udaljenost 270mm
NAPRIJEDN & NATRAG	udaljenost 70mm

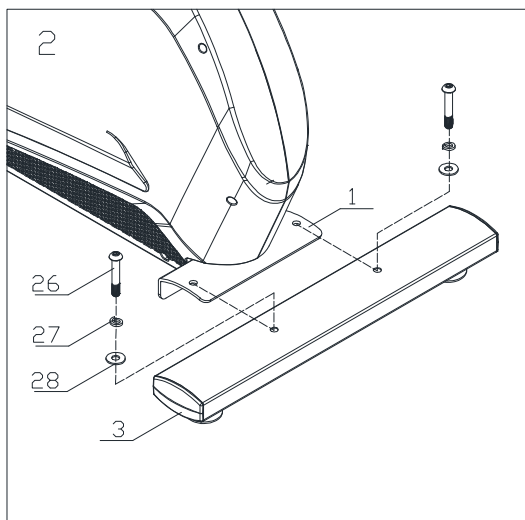
***Zadržavamo pravo izmjene proizvoda bez prethodne najave**

UPUTE ZA MONTAŽU

Korak 1: Pričvrstite prednji stabilizator (2) na glavni okvir (1) sa zakrivljenom podloškom (28), opružnom podloškom (27) i Allen C.K.S. vijkom (26).

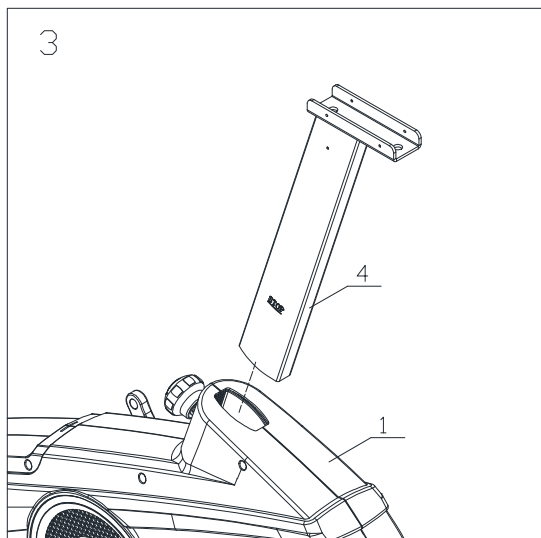


Korak 2: Pričvrstite stražnji stabilizator (3) na glavni okvir (1) sa zakrivljenom podloškom (28), opružnom podloškom (27) i Allen C.K.S. vijkom (26).



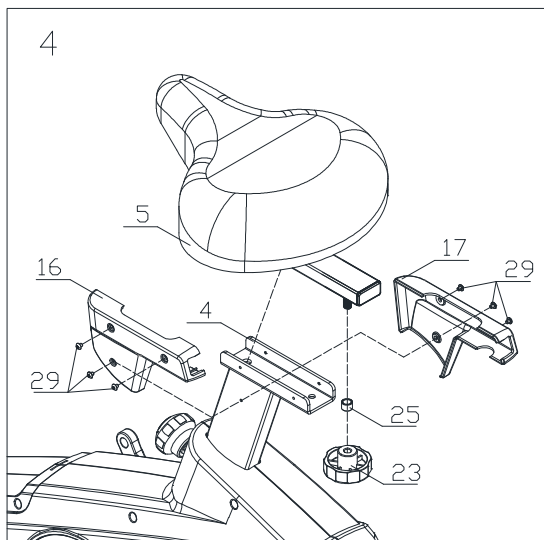
Korak 3:

Otpustite gumb i pričvrstite sedlo (4) na glavni okvir. Zatim zategnite gumb.



Korak 4:

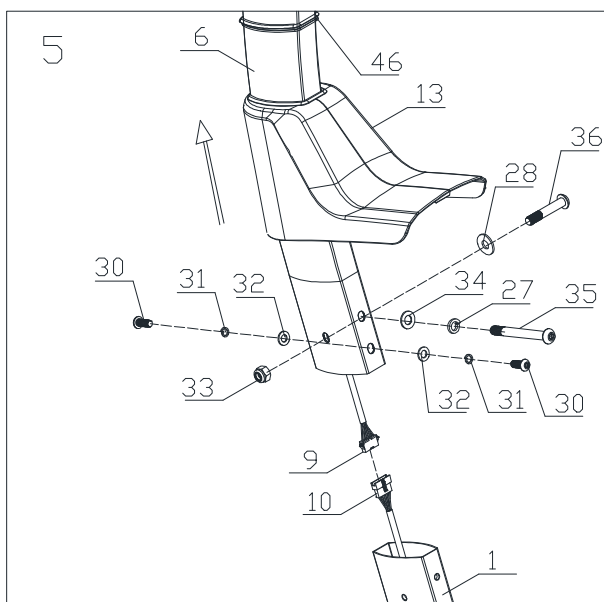
1. Učvrstite sedlo (5) na postolje (4) s kućištem (25) i ručicama (23), nemojte ih stezati.
2. Prevedite sedlo (5) u pravilan položaj. Zatim na postolje (4) pričvrstite ukrašeni poklopac sedla (L) (16) i ukrašeni poklopac sedla (R) (17) na mjesto za sedlo (4) s Philips C.K.S. vijkom (29).
3. Pritegnite ručke (23).



Korak 5:

1. Pričvrstite uspravni rub trake (46) na gornji uspravni stub (6). Skinite uspravni poklopac postolja (13) s glavnog okvira (1). Zatim pričvrstite na gornji uspravni stub (6).

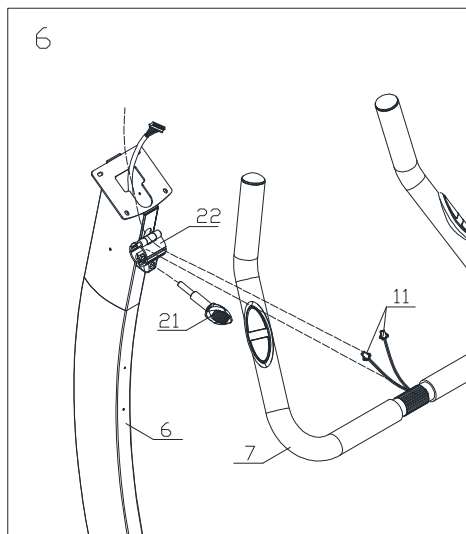
2. Spojite komunikacijsku žicu motora (10) i komunikacijsku žicu na konzoli (9).
3. Pričvrstite uspravni stub (6) na glavni okvir (1) s ravnom podloškom (32), opružnom podloškom (31), Allen C.K.S. vijkom (35), zakrivljenom podloškom (28), Allen C.K.S. vijkom (36) i šesterokutnom maticom (33)
4. Pričvrstite uspravno postolje (13) i uspravno postolje (46) na glavni okvir (1).



Savjet: Nemojte čvrsto zategnuti vijak. Provjerite jesu li svi vijci u šesterokutnoj rupi.

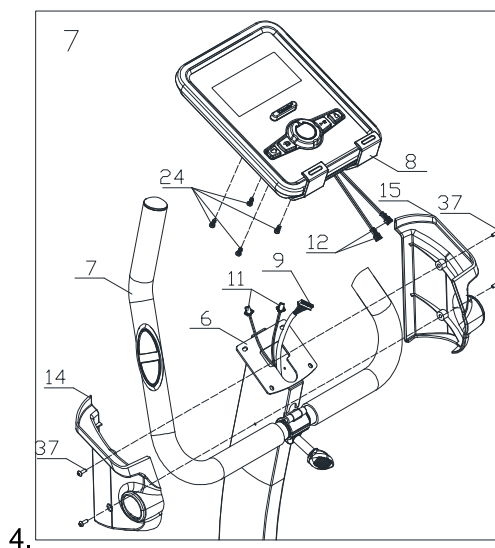
Korak 6:

Pričvrstite žicu za spajanje ručke (11) na uspravni stub (6). Pričvrstite upravljač (7) na gornji uspravni stub (6). Zatvorite prsten stezaljke (22) i zaključajte ih okretnim gumbom u obliku slova T (21). (str.9)

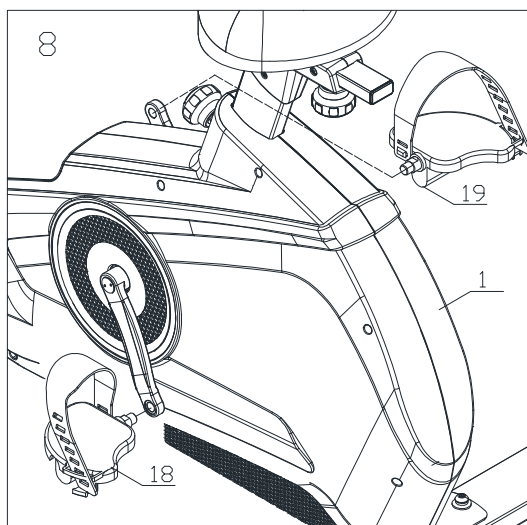


Korak 7:

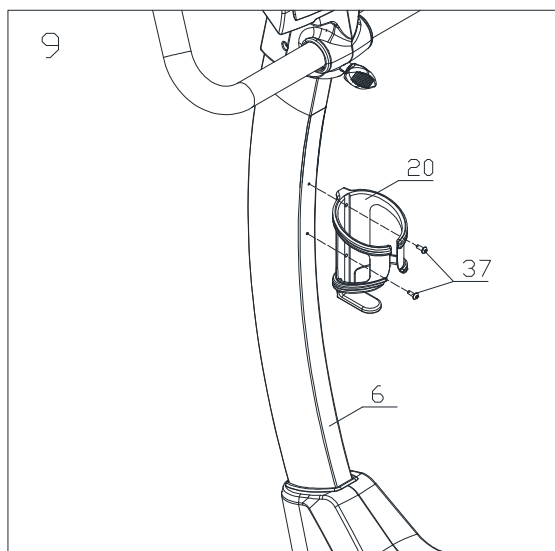
1. Spojite komunikacijsku žicu (9) i crnu rupu na konzoli. Spojite priključnu žicu za puls ručke (11) i izlaz na konzoli (12).
2. Pričvrstite konzolu (8) na gornji uspravni stub pomoću Philips C.K.S. vijka (24).
3. Izvadite poklopac šipke ručice (L) i poklopac šipke ručice (R) izvan upravljača. Zatim ih pričvrstite na gornji uspravni stub (6) s Philips vijkom (37).



4. Pričvrstite lijevu papučicu za zaključavanje (18) i desnu papučicu (19) na glavni okvir (1).



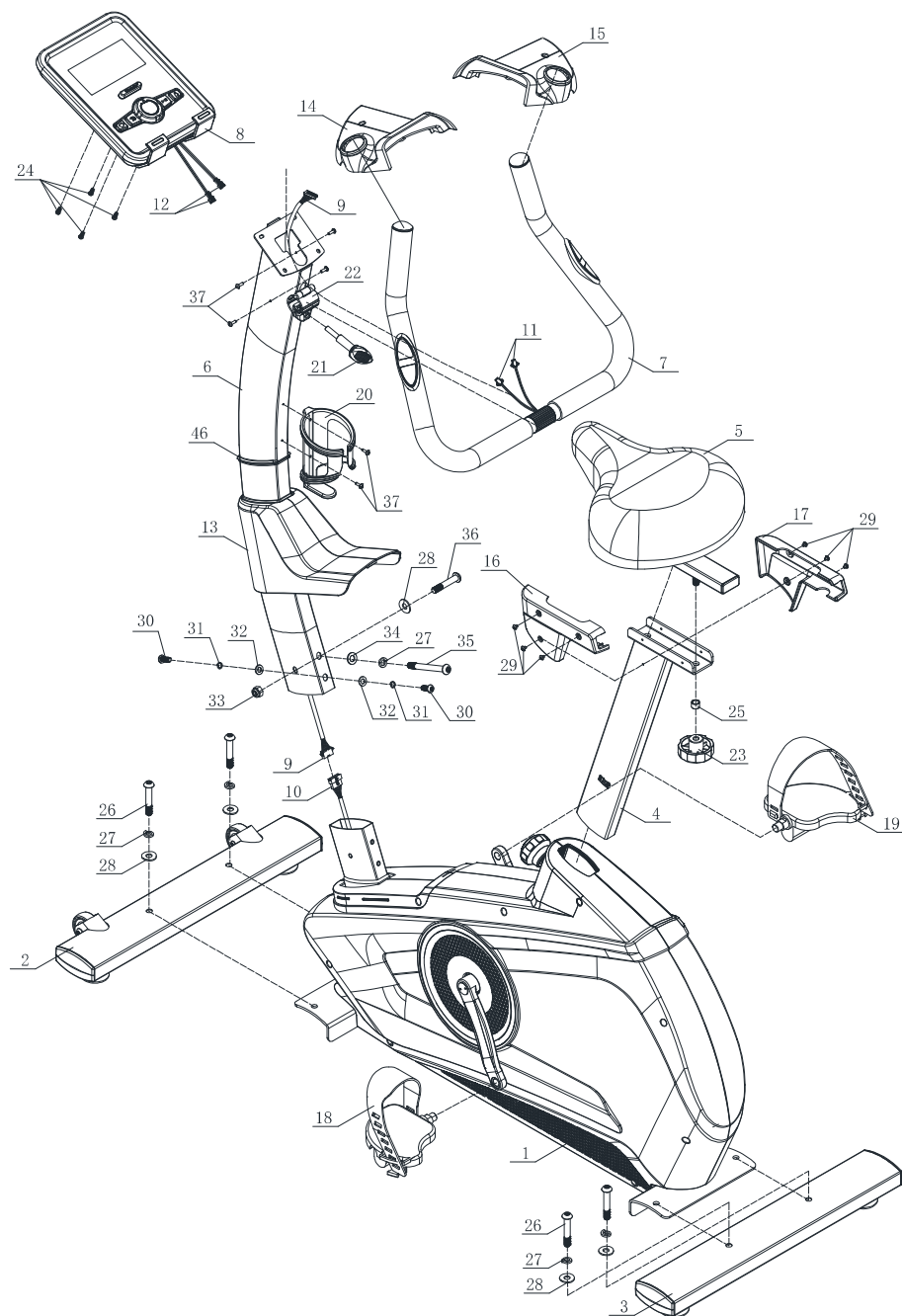
Korak 9:
 Držač boce (20) pričvrstite na gornji uspravni stub (6) s Philips vijkom (37).



Savjeti za vježbanje:

1. Korisnik mora potpuno staviti noge u papučicu i prilagoditi otpor upravljanja magnetima prema korisniku.
2. Budući da uređaj s dvostrukim zamašnjacima ima ogroman inercijski trenutak, kada se korisnik zaustavi prije velike brzine, korisnik bi trebao umanjiti otpor i smanjiti brzinu, kako bi izbjegao ozlijediti nogu kod trenutka inercije lijeve i desne pedale.
3. Uređaj treba stajati na ravnom podu i treba imati dovoljno prostora oko sebe za vježbanje.

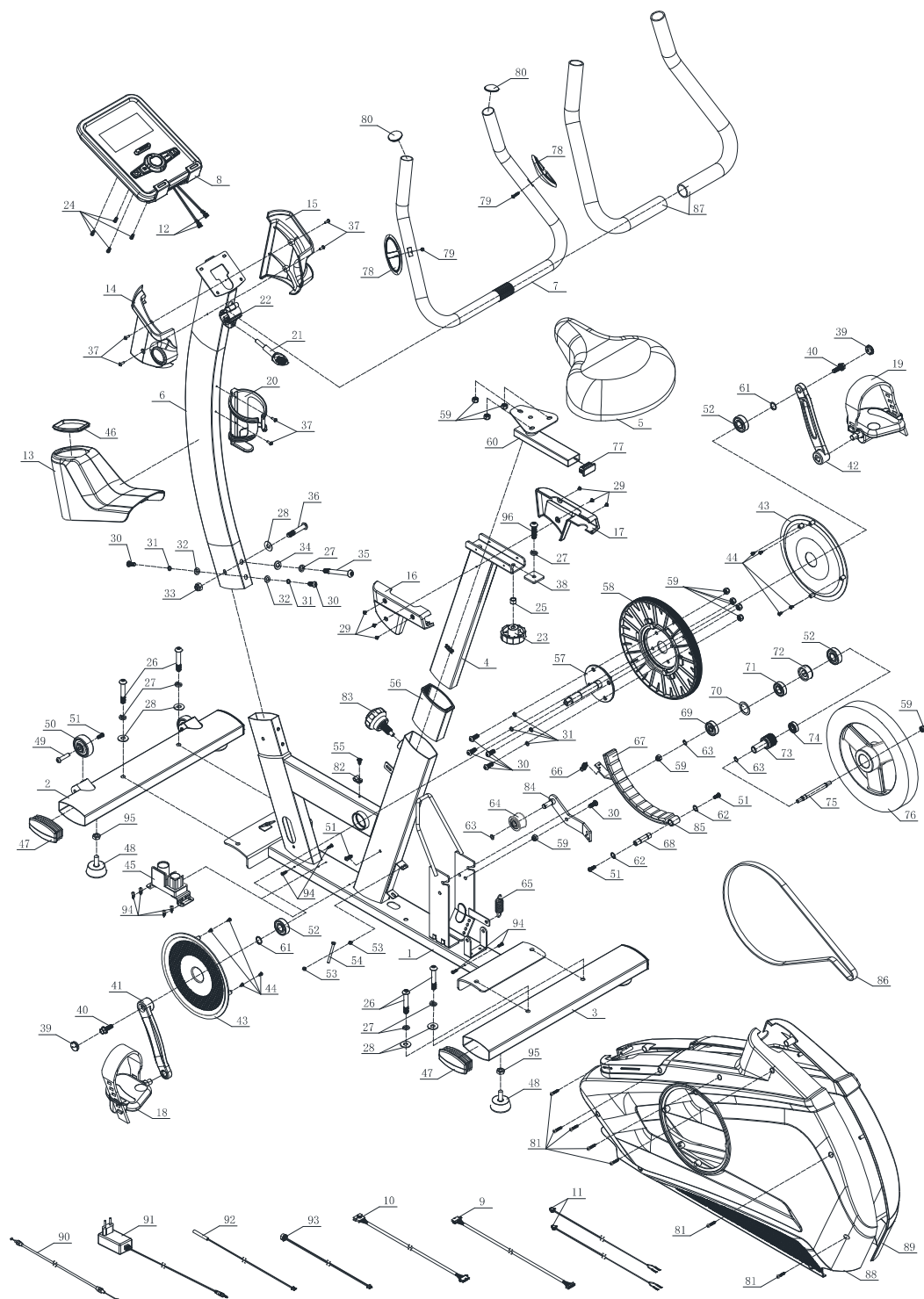
Polu nacrt za montažu



Popis dijelova

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper upright post		1
7	Handlebar post		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outlet		2
13	Upright post cover		1
14	Handlebar cover(L)		1
15	Handlebar cover(R)		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder	Φ93×150	1
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob		1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×20	4
27	Spring washer	Φ10	5
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	5
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
30	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	2
31	Spring washer	Φ8	2
32	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	2
33	Hex socking screw	M10	1
34	Flat washer	Φ10	1
35	Allen C.K.S. half thread screw	M10×95×20	1
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	1
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6

Nacrt za montažu



Popis dijelova

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper Upright post		1
7	Handlebars		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outset		2
13	Upright post cover		1
14	Arm cover		1
15	Arm cover		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder	Φ93×150	1
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob		1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×20	4
27	Spring washer	Φ10	6
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	5
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
30	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	7
31	Spring washer	Φ8	6

32	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	2
33	Hex locking nut	M10	1
34	Flat washer	Φ10	1
35	Allen C.K.S. half thread screw	M10×95×20	1
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	1
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
38	Saddle locking piece		1
39	Crank cover	Φ23×6×M22×P1.0	2
40	Hex flange full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
41	Crank(L)		1
42	Crank(R)		1
43	Disc		2
44	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	8
45	Magnet motor		1
46	Upright post trim strip	102×57×8	1
47	End cap	45×90×t1.5	4
48	Feet pad	Φ49×22×M10×26	4
49	Allen C.K.S. hollow screw	Φ8×33×M6×15	2
50	Wheels	Φ55×25.8	2
51	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	5
52	Deep groove ball bearing	6203-2RS	3
53	Hex nut	M5	2
54	Hex full head screw	M5×60	1
55	Philips washer head end-cutting and self-tapping bolt	ST4×12	1
56	Saddle post bushing	115×90×45	1
57	Crank axis	Φ17×150	1
58	Belt pulley	Φ263×22	1
59	Hex locking nut	M8	9
60	Saddle adjustment		1
61	Circlip for shaft	Φ17	2
62	Circlip for shaft	Φ12	2
63	Circlip for shaft	Φ10	3

64	Tension wheel	Φ38×22	1
65	Tension spring	Φ18×Φ2.0×14	1
66	Tension spring	Φ11.5×Φ1.2×13	1
67	Square magnet	30×25×t12	10
68	Magnet axis	Φ12×50	1
69	Deep groove ball bearing	6300-2RS	1
70	Flat washer	Φ34×Φ25×t1.0	1
71	Deep groove ball bearing	6003-2RS	1
72	One-way kingpin ball bearing	Φ35×Φ17×16	1
73	Small belt pulley	Φ30×64	1
74	Deep groove ball bearing	6000-2RS	1
75	Flywheel axis	Φ10×112.5	1
76	Flywheel	Φ280	1
77	Square pipe plug	20×40×t1.5	1
78	Handle pulse		2
79	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2
80	Round pipe plug	Φ28×t1.5	2
81	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×25	7
82	Fixed magnet		1
83	Rotary hand bolt	Φ9×M16×P1.5×83	1
84	Fixed tension wheel		1
85	Magnet		1
86	Motor belt	440PJ6	1
87	Foam grip	Φ29×t3.0×600	2
88	Cover(L)		1
89	Cover(R)		1
90	Brake cable	L=350	1
91	Power adapter		1
92	Magnetic sensor		1
93	Power communication wire		1
94	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	8
95	Hex nut	M10	4
96	Allen C.K.S. full thread screw	M10×38	1

Funkcije zaslona:

FUNKCIJA	OPIS
TIME	Raspon zaslona 0:00 - 99:59; Raspon podešavanja 0:00 - 99:00
SPEED	Raspon 0:00 - 99,9KM/H
DISTANCE	Raspon zaslona 0.0 - 99.99; Raspon podešavanja 0.0 - 99.90
CALORIES	Raspon zaslona 0 - 9999 Cal .; Raspon podešavanja 0 - 9990 Cal.
PULSE	Raspon zaslona P-30 - 230; Raspon podešavanja 0-30 - 230
RPM	Raspon 0 - 999
WATT	Raspon zaslona 0 - 999; Raspon podešavanja 10 - 350

Naredbe:

FUNKCIJA	OPIS
Up (+)	• Odaberite funkciju ili povećajte razinu otpora
Down (-)	• Odaberite funkciju ili povećajte razinu otpora
Enter	• U STOP načinu pritisnite za potvrdu postavke ili odabira
Reset	• Držite pritisnuto 2 sekunde, računalo će se ponovno pokrenuti i pokrenuti s korisničkih postavki • Povratak na glavni izbornik tijekom podešavanja vrijednosti vježbanja ili u načinu zaustavljanja
Start/ Stop	• Započnite ili zaustavite vježbanje
Recovery	• Test stanja oporavka otkucaja srca
Body fat	• Ispitajte tjelesnu masnoću% i BMI

OPERACIJA:

POWER ON

Uključite u napajanje, računalo će se uključiti dugim zvučnim signalom i prikazivati sve segmente na LCD-u u trajanju od 2 sekunde (slika 1). Uđite u odjeljak korisnika (slika 2) i način postavki osobnih podataka (dob, spol, visina, težina).

Nakon 4 minute bez pedaliranja ili unosa impulsa, konzola će ući u štedljiviji način rada.

Pritiskom na bilo koju tipku može se probuditi konzola.



slika 1

Postavke osobnih podataka

Nakon odabira korisnika iz U1-U4, pritisnite ENTER za potvrdu. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za podešavanje spola, dobi (slika 3), visine, težine i potvrdite pritiskom na ENTER. Svi podaci bit će spremljeni kao korisnički profil.

Nakon postavljanja, konzola prijeđe na glavni izbornik i prikazuje se kao crtež 4. Na ovoj stranici korisnik može započeti vježbanje izravno pritiskom gumba START / STOP.



slika 3



slika 4

Odabir vježbi

Na glavnoj stranici treperi prvi program MANUAL (slika 5). Korisnik može pritisnuti UP (+) ili DOWN (-) za odabir: MANUAL -> PROGRAM -> USER PROGRAM -> H. R.C .--> WATT, a za potvrdu pritisnite ENTER.

Ručni način rada

1. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir programa vježbanja, odaberite Ručno (slika 4) i pritisnite tipku ENTER za potvrdu.
2. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za unaprijed postavljenu vrijednost TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE i pritisnite ENTER za potvrdu.
3. Pritisnite tipke START / STOP za početak vježbanja. Tijekom vježbanja, korisnik može pritisnuti UP (+) ili DOWN (-) za podešavanje razine opterećenja od 1 ~ 16.
4. Pritisnite tipke START / STOP za zaustavljanje rada. Pritisnite RESET za povratak na glavni izbornik.

Programski način rada

1. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir programa vježbanja, odaberite Program (slika 5) i pritisnite tipku ENTER za potvrdu.
2. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir programa iz P01 ~ P12, profil programa prikazat će se okretanjem.
3. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) da biste postavili TIME za vježbanje.
4. Pritisnite tipke START / STOP za početak vježbanja. Za vrijeme vježbanja korisnik može pritisnuti UP (+) ili DOWN (-) za podešavanje razine opterećenja od 1 ~ 16.
5. Pritisnite tipke START / STOP za zaustavljanje rada. Pritisnite RESET za povratak na glavni izbornik.



slika 5

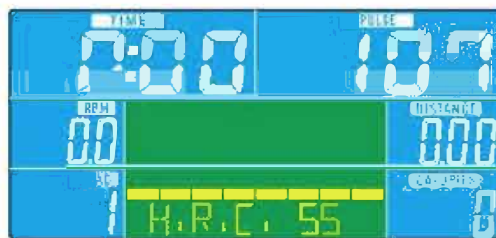
H.R.C. način rada

1. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir programa vježbanja, odaberite H.R.C. (slika 7) i pritisnite tipku ENTER za potvrdu.
2. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir: H.R.C 55 (slika 8), H.R.C75, H.R.C 90 ili TAG (TARGET H.R.) (zadano: 100, slika 9) i potvrdite pritiskom na ENTER.
3. Kad odaberete H.R.C 55, H.R.C75, H.R.C 90, konzola će prikazati unaprijed postavljenu ciljnu vrijednost prema dobi korisnika. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) i ENTER da biste postavili TIME za vježbanje.
4. Kad odaberete TAG H.R., unaprijed postavljena vrijednost 100 treperi kao Crtanje 9. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za podešavanje vrijednosti od 30 ~ 230 i potvrdite ENTER. Unaprijed postavljeno vježbanje TIME pritiskom na tipke UP (+) ili DOWN (-).

Pritisnite tipku START / STOP za pokretanje ili zaustavljanje vježbanja. Pritisnite RESET za povratak na glavni izbornik.



slika 7



slika 8



slika 9

WATT način

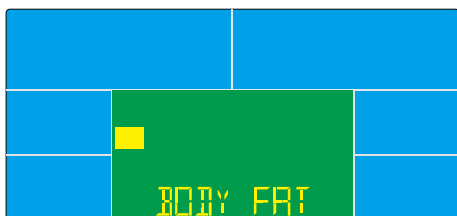
1. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za odabir programa vježbanja, odaberite WATT (slika 10) i pritisnite tipku ENTER za potvrdu.
2. Pritisnite tipku UP (+) ili DOWN (-) da biste postavili cilj WATT. (zadano 120)
3. Pritisnite UP (+) ili DOWN (-) za resetiranje TIME treninga.
4. Pritisnite tipku START / STOP za početak vježbanja. Tijekom vježbanja korisnik može pritisnuti UP (+) ili DOWN (-) za podešavanje WATT razine od 10-350.
5. Pritisnite tipku START / STOP za zaustavljanje treninga. Pritisnite RESET za povratak na glavni izbornik.



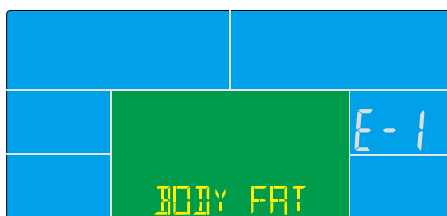
slika 10

Body Fat način

1. Za vrijeme vježbanja pritisnite START / STOP za zaustavljanje vježbanja, a zatim pritisnite tipku BODY FAT za mjerenje. (slika 11)
2. Držite se za ruke, nakon 8 sekundi računalno će pokazati BMI, FAT% i simbol masti.
3. Ponovno pritisnite tipku BODY FAT (BODY FAT) na glavni izbornik.
4. Kod pogreške:
 - * Prikaz konzole E-1 (slika 12): korisnik ne drži ispravno hvataljke rukama.
 - * Prikaz konzole E-4 (slika 13): FAT% prelazi postavljeni raspon (5,0% -50,0%)



slika 11



slika 12



slika 13

<REFERENCE>

B.M.I. (Indeks tjelesne mase) integriran

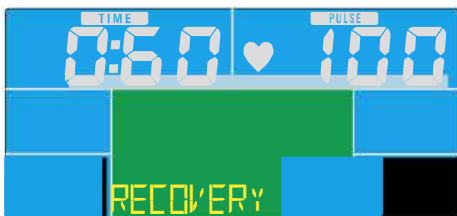
B.M.I	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
SCALE				
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

Tjelesna masnoća:

SYMBOL	—	+	▲	◆
FAT%	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
SEX				
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Oporavak

1. Kad se na računalu prikaže vrijednost pulsa (držite ruku), pritisnite tipku RECOVERY.
 2. Prikaz svih funkcija prestat će, osim što TIME počinje sa odbrojavanjem od 00:60 do 00:00 (slika 14). Kad se TIME odbroji na 0, zaslon će prikazati status oporavka vašeg pulsa pomoću FX (X01-6, crtanje 15). F1 je najbolji, F6 je najgori. (Pogledajte tablicu ispod)
 3. (Ponovno pritisnite tipku RECOVERY da biste vratili glavni zaslon.)
 4. Tijekom RECOVERY, korisnik može pritisnuti gumb RECOVERY za povratak na glavni izbornik.
- Bez unesenog impulsa nevaljano je pritisnuti tipku RECOVERY.



slika 14



slika 15

1.0	OUTSTANDING
$1.0 < F < 2.0$	EXCELLENT
$2.0 < F < 2.9$	GOOD
$3.0 < F < 3.9$	FAIR
$4.0 < F < 5.9$	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

BILJEŠKA:

1. Ovo računalo zahtijeva adapter od 9 V, 1300mA.
2. Kad korisnik zaustavi pedaliranje na 4 minute, računalo će ući u način uštede energije, svi podaci o podešavanju i vježbanju pohranjivat će se dok korisnik ponovno ne počne s vježbom.
3. Kad se računalo ponaša nepravilno, isključite adapter i uključite ga ponovo.

DISTRIBUTER:

Enim sport d.o.o.
Vladimira Varićaka 18
HR-10 000 Zagreb
M: +385 (0)99 421 01 01
T: +385 (0)1 55 86 324
I: www.enimsport.hr



UVOZNIK:

GARLANDO SPA

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