

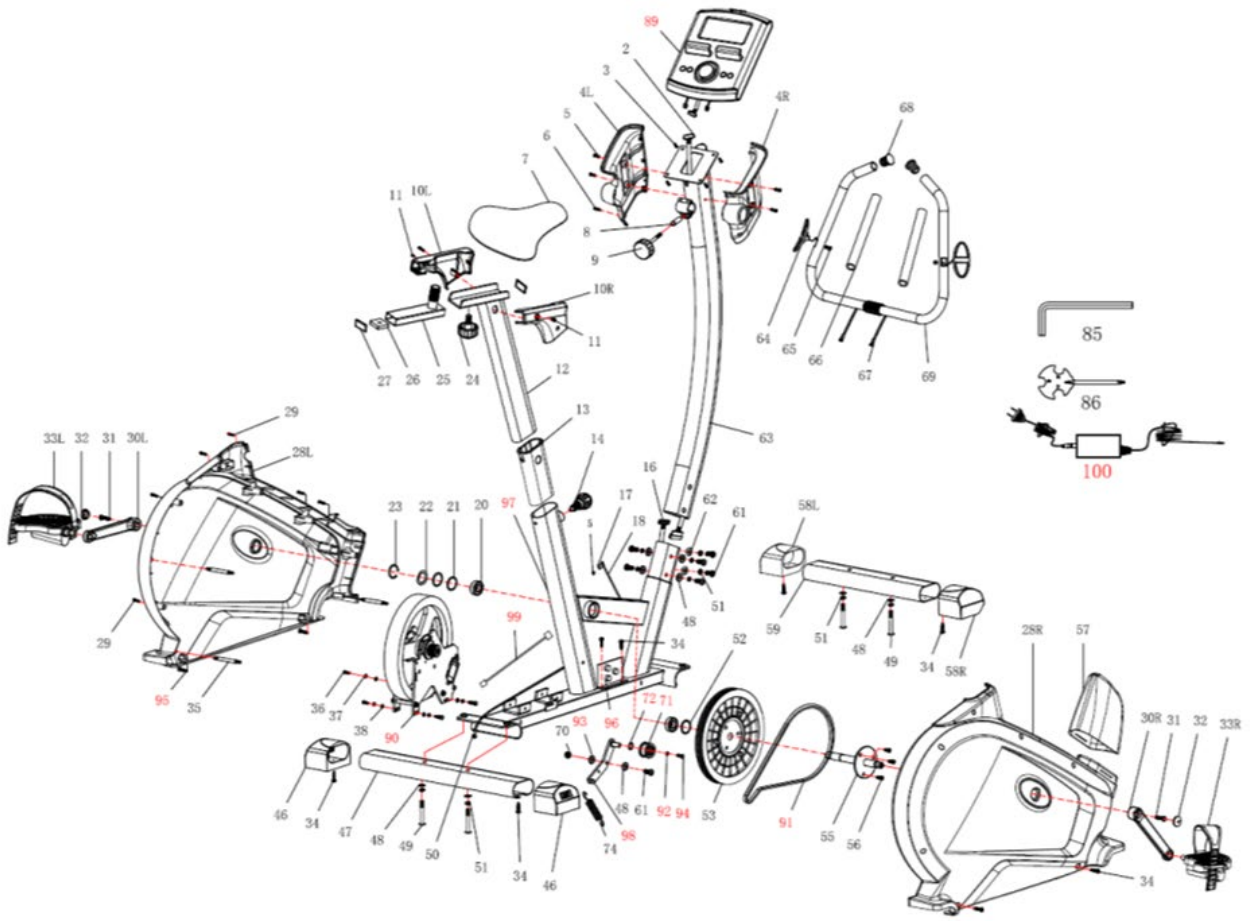
ERGOMETER CYKEL

INSTRUCTION

TOORX BRX 100 ERGO

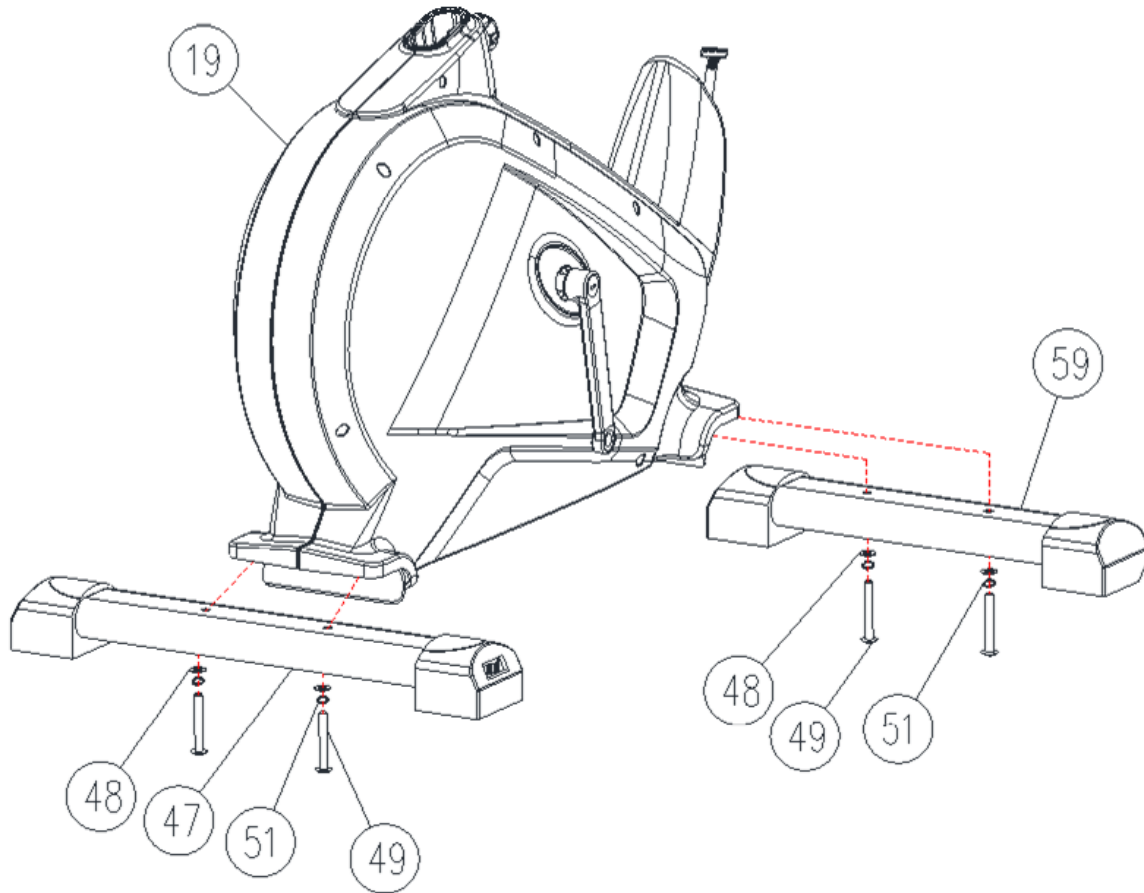


Oversigts tegning



SAMLE INSTRUKTION

STEP 1

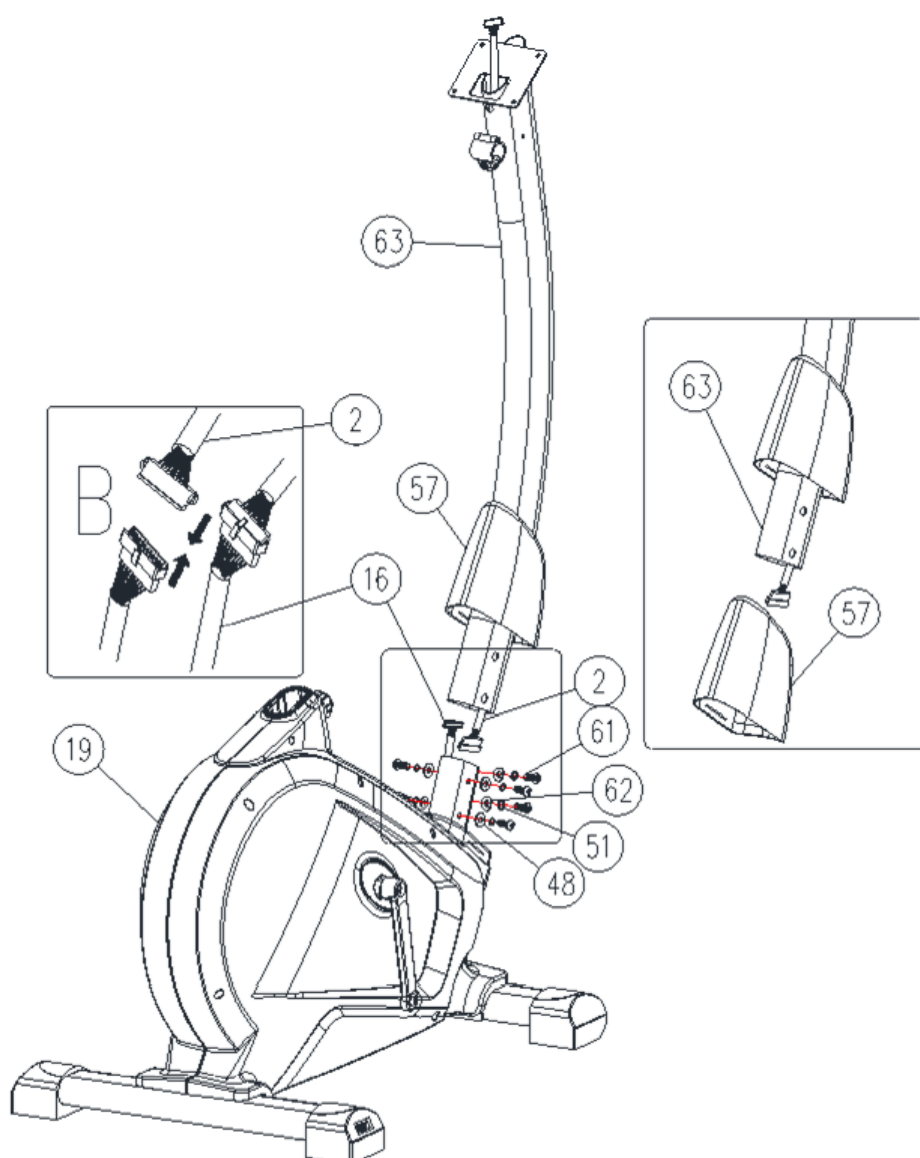


Fastgør den forreste stabilisator (59) på hovedrammen (19) med spændeskive (48), fjederskive (51) og M8 unbrako (49). Stram godt til.

Fastgør bageste stabilisator (47) på hovedrammen (19) med spændeskive (48), fjederskive (51) og M8 unbrako (49). Stram godt til.

Bemærk : Du kan justere bagenden på indstillingsknappen.

STEP 2

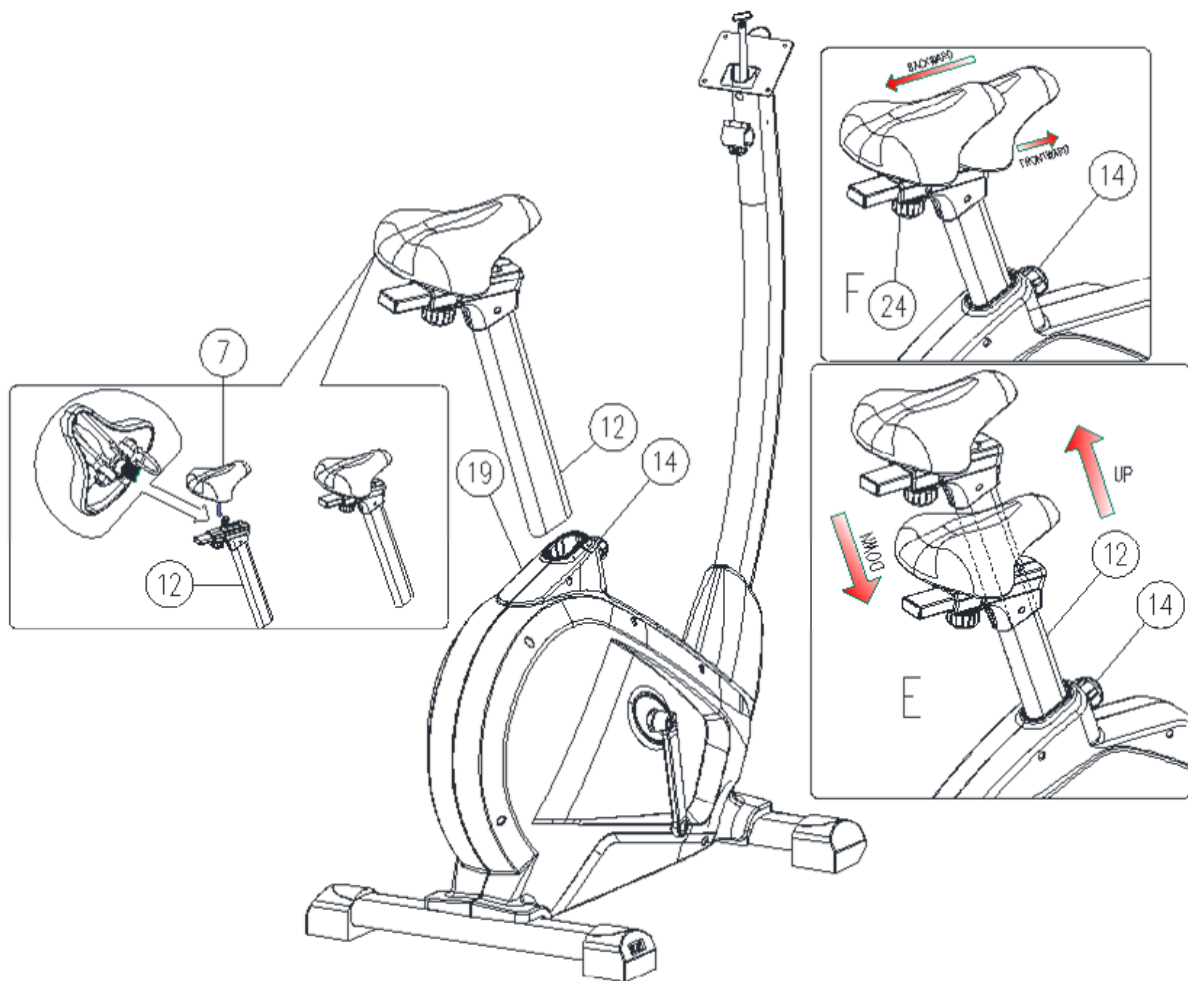


Træk det øverste beskyttelsesdæksel (57) ud af hoveddrammen (19), og fastgør det på styrestangen (63) vist på højre billede

Tilslut det øverste computerkabel (2) med det nederste computerkabel (16) vist på billedet til venstre.

Fastgør styrestolpen (63) på hoveddrammen (19) med M8 unbrakbolte (61), fjederskiver (51), flad spændeskive (48) eller buede skiver (62).
Stram helt til. Skub derefter ned det øverste beskyttelsesdæksel (57) på plads.

STEP 3

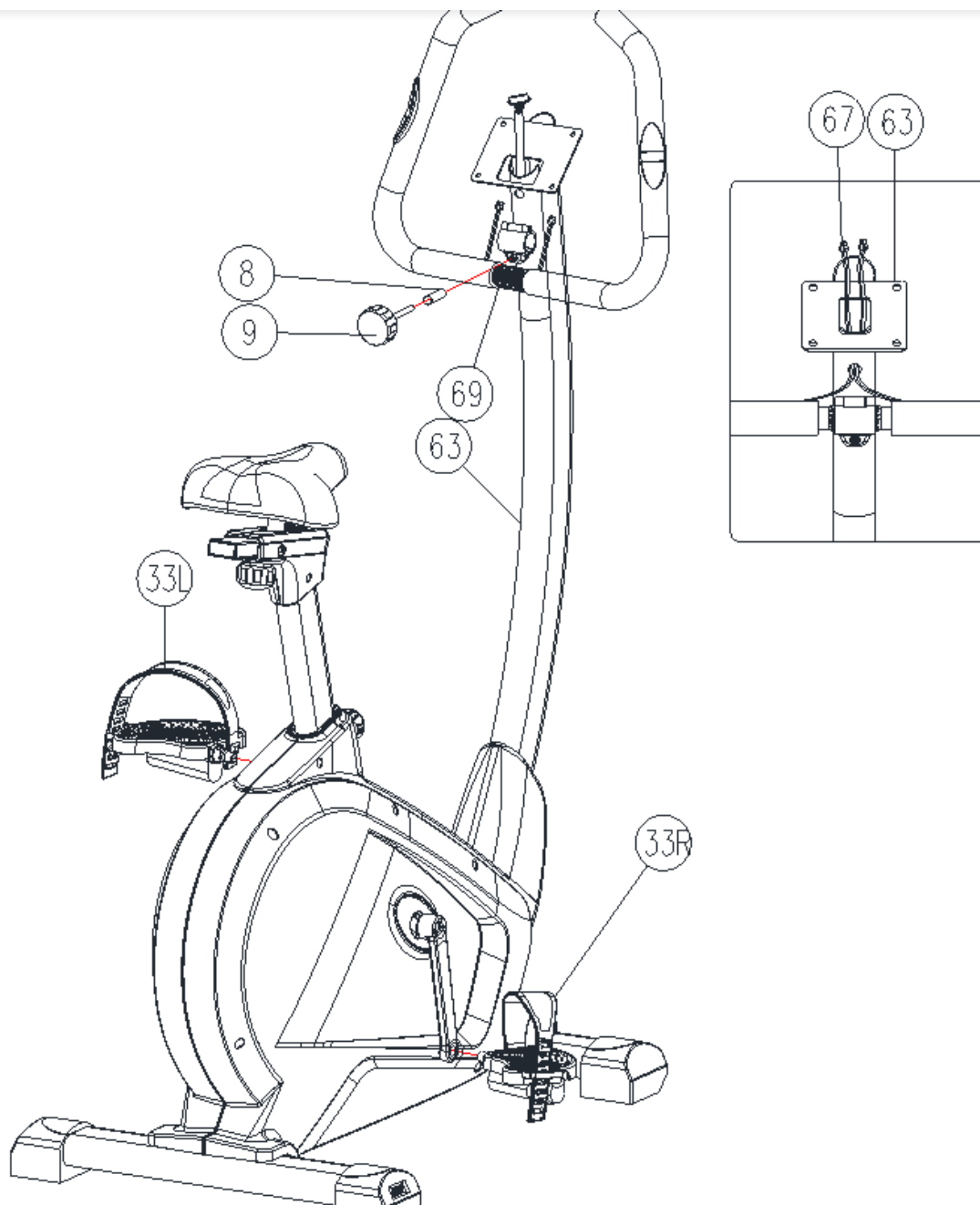


Monter sadlen (7) på den justerbare sæde stolpe (12) ved hjælp af møtrikken vist på venstre billede.

Placer sædet (12) i hovedrammen (19), indstil det på den ønskede position, og lås det ved at indsætte den rillede stift (14) på plads og stram helt til.

Indstillingen af sædepinden kan let justeres op og ned efter ønske senere ved at dreje og trække i det runde hoved (14). Brugeren kan også justere sadlen bagud og fremad ved at justere drejeknappen (24).

STEP 4

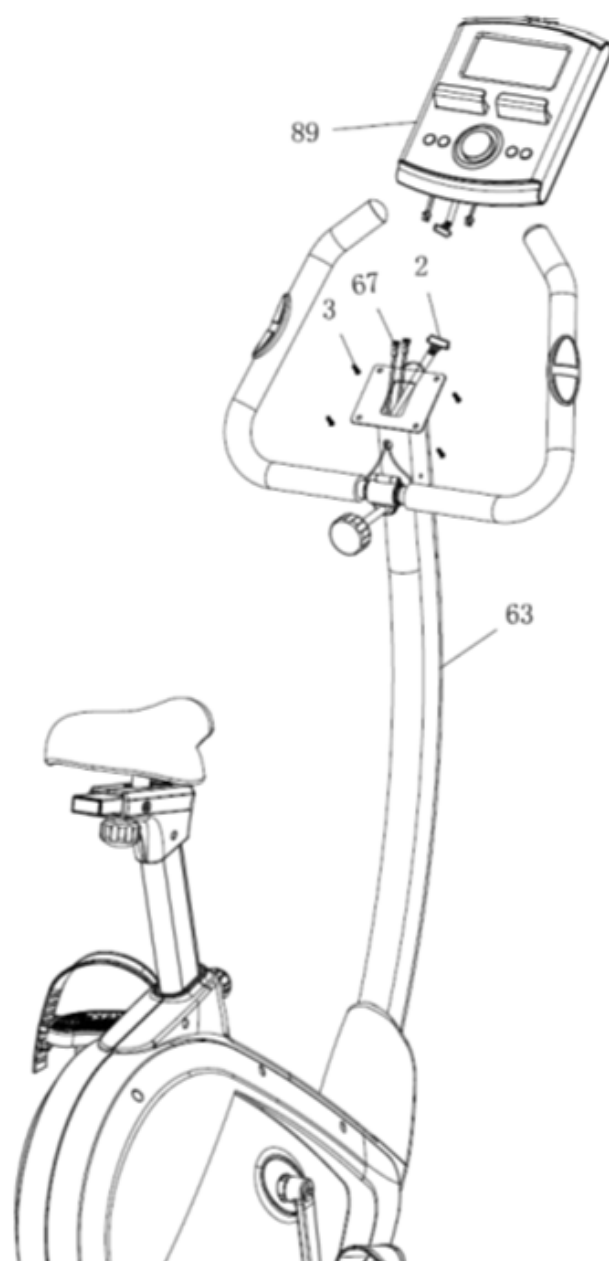


Montér pedalerne Venstre og Højre (33L) & (33R) på pedalarm Venstre og Højre (30L) & (30R).

Fastgør styret (69) på styrestangen (63) med det lille rør (8) og den runde knap (9). Stram helt til.

Husk at trække håndpulskalet (67) gennem hullet over styreholderpladen (63).

STEP 5



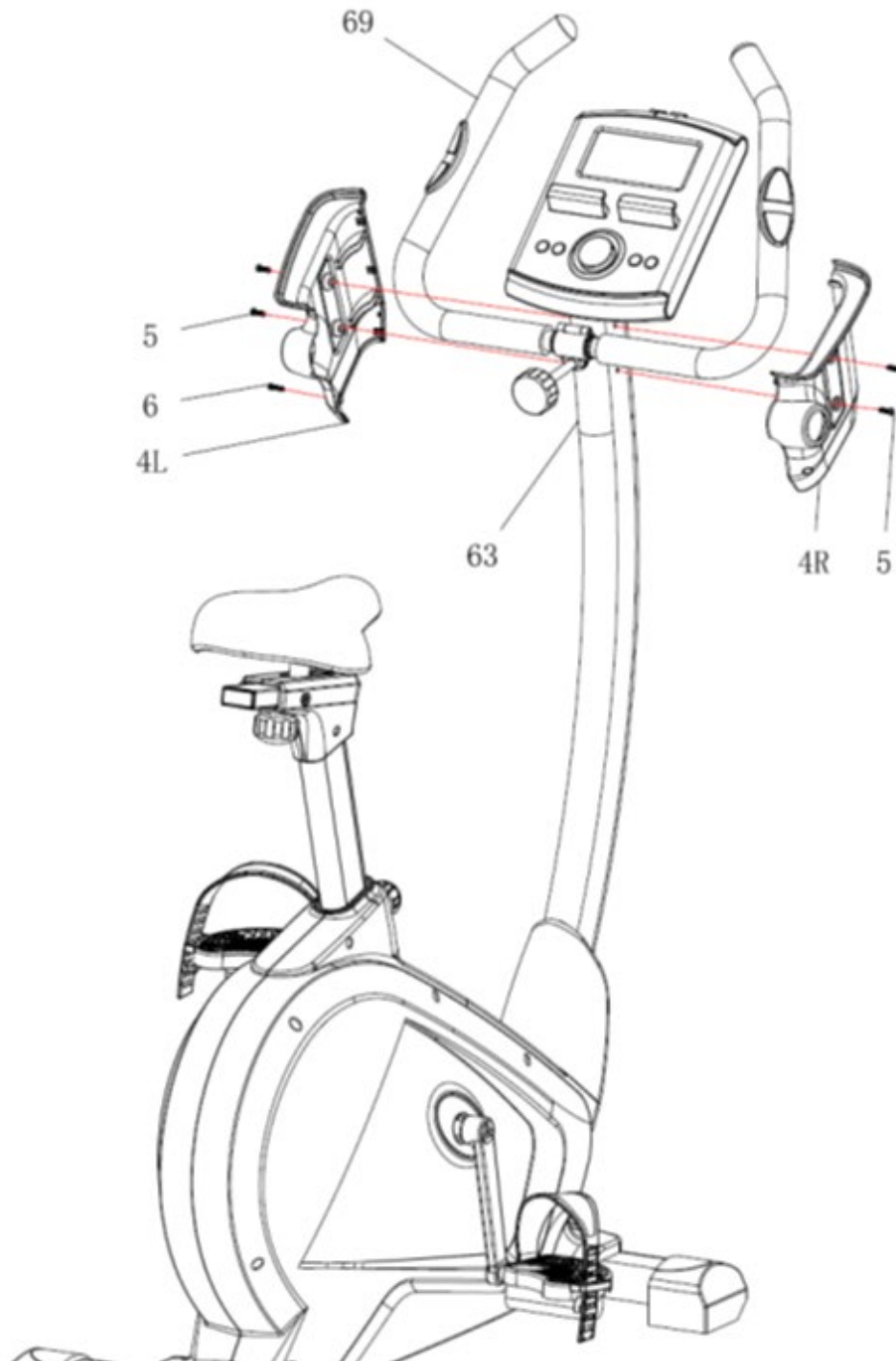
Fjern skruerne (3) fra bagsiden af computeren (89).

Tilslut det øverste computerkabel (2) med computeren (89).

Tilslut håndpulsledningerne (67) med computeren (89).

Sæt computeren (89) på computerbeslaget med 4 M5 skruer (3).

STEP 6



Fastgør venstre og højre computerplastikdæksel (4L + 4R) på styret med M4-skruer (6) og M5-skruer (5).

Nu er din maskine klar til brug

COMPUTER MANUAL

TID :

Tæller op - Intet forudindstillet mål, Tiden tæller op fra 00:00 til maksimum 99:59.

Nedtælling - Hvis træning med forudindstillet tid, tælles tiden fra forindstillet til 00:00.

Hver forudindstillede stigning eller reduktion er 1 minut mellem 00:00 til 99:00.

HASTIGHED

Viser den aktuelle træningshastighed. Maksimal hastighed er 99,9 KM / T eller ML / H.

RPM viser rotationen pr. Minut. Visningsområde 0 ~ 15 ~ 999

DISTANCE

Akkumulerer den samlede afstand fra 0,00 op til 99,99 KM eller ML. Brugeren kan forudindstille målafstandsdata ved at bruge UP / DOWN-knappen.

Hvert forudindstillet forøgelse eller nedbrydning er 0,1 KM eller ML mellem 0,00 og 99,90.

KALORIER

Akkumulerer kalorieforbrug under træning fra 0 til maksimum 9999 kalorier.

(Disse data er en grov guide til sammenligning af forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges til medicinsk behandling.)

PULS

Bruger kan indstille målpuls fra 0 - 30 til 230; og computerens summer bipper, når den faktiske hjertefrekvens er over målværdien under træning.

WATTS

Vis aktuelle træningsvatt. Visningsområde 0 ~ 999.

MANUEL

Træning i manuel tilstand.

BEGINNER 4 PROGRAM-valg.
ADVANCE 4 PROGRAM valg.
SPORTY 4 PROGRAM-valg.
CARDIO Mål HR-træningstilstand.
WATT PROGRAM WATT konstant træningstilstand.

NØGLEFUNKTIONER

Op (Encoder) Øger modstandsniveauet

Ned (Encoder) Sænker modstandsniveauet

Mode / Enter Bekræfter indstilling eller valg.

Nulstil Tryk og hold nede i 2 sekunder, computeren genstarter og starter fra brugerindstillingen.

Vend tilbage til hovedmenuen under den forudindstillede træningsværdi eller stoptilstand.

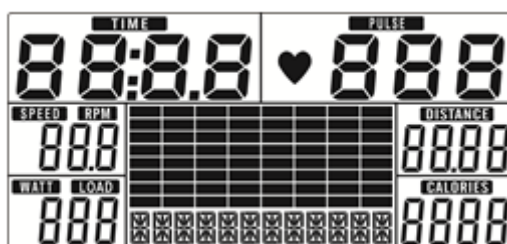
Start / Stop Start eller Stop træning.

Recovery Test hjerterytme gendannelsesstatus.

Kropsfedt I stoptilstand skal du trykke på det for måling af kropsfedt

TÆND

Tilslut strømforsyning, computeren tænder og viser alle segmenter på LCD i 2 sekunder (tegning 1).



Drawing 1.

VALG AF TRÆNING

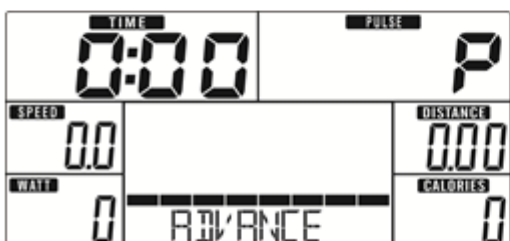
Brug UP eller DOWN tast til at vælge træning Manual (Tegning 2) ◇ Begynder (Tegning 3) ◇ Øvet (Tegning 4) ◇ Sporty (Tegning 5) ◇ Cardio (Tegning 6) ◇ Watt (Tegning 7).



Drawing 2



Drawing 3



Drawing 4



Drawing 5



Drawing 6



Drawing 7

Manuel tilstand

Tryk på START i hovedmenuen starter træning i manuel tilstand.

1. Brug OP eller NED (Encoder) til at vælge træningsprogram, vælg Manual og tryk på MODE / ENTER for at komme ind.
2. Brug OP eller NED (Encoder) til at indstille TID (tegning 8), DISTANCE (tegning 9), KALORIER (tegning 10), PULSE (tegning 11) og tryk på MODE / ENTER for at bekræfte.
3. Tryk på START / STOP-tasterne for at starte træningen. Brug OP eller NED (Encoder) til at justere belastningsniveauet. Indlæs niveauvisning i WATT-vinduet, justeres ikke i 3s, det skifter til display WATT (tegning 12).
4. Tryk på START / STOP-tasterne for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Drawing 8



Drawing 9



Drawing 10



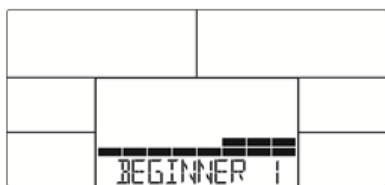
Drawing 11



Drawing 12

Begyndertilstand

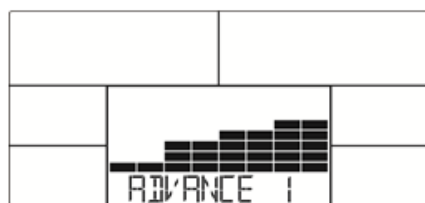
1. Brug OP eller NED (Encoder) til at vælge træningsprogram, vælg Begyndertilstand og tryk på MODE / ENTER for at komme ind.
2. Brug OP eller NED (Encoder) til at vælge Begynderprogram 1 ~ 4 (Tegning 13) og tryk på MODE / ENTER for at komme ind.
3. Brug OP eller NED (Encoder) til at indstille TID.
4. Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Brug OP eller NED (Encoder) til at justere belastningsniveauet.
5. Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Brug RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Drawing 13

Øvet / Advanced

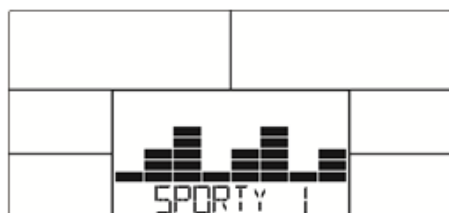
1. Brug OP eller NED (Encoder) til at vælge træningsprogram, vælg Advanced og tryk på MODE / ENTER for at komme ind.
2. Brug OP eller NED (Encoder) til at vælge Advance-program 1 ~ 4 (Tegning 14) og tryk på MODE / ENTER for at komme ind.
3. Brug OP eller NED (Encoder) til at indstille TID.
4. Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Brug OP eller NED (Encoder) til at justere belastningsniveauet.
5. Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Brug RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Drawing 14

Sporty tilstand

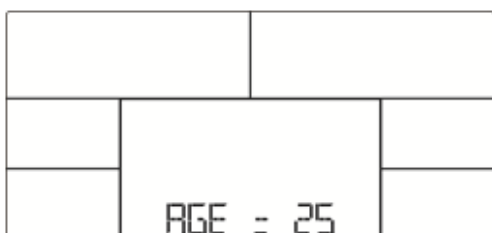
1. Brug OP eller NED (Encoder) til at vælge træningsprogram, vælg Sporty-tilstand og tryk på MODE / ENTER for at komme ind.
2. Brug OP eller NED (Encoder) til at vælge Sporty program 1 ~ 4 (Tegning 15) og tryk på MODE / ENTER for at komme ind.
3. Brug OP eller NED (Encoder) til at indstille TID.
4. Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Brug OP eller NED (Encoder) til at justere belastningsniveauet.
5. Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Brug RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Drawing 15

Cardio tilstand

1. Brug OP eller NED (Encoder) til at vælge træningsprogram, vælg H.R.C. og tryk på MODE / ENTER for at komme ind.
2. Brug OP eller NED (Encoder) til at indstille Alder (tegning 16).
3. Brug OP eller NED (Encoder) til at vælge 55% (Tegning 17) .75% .90% eller TAG (TARGET H.R.) (standard: 100).
4. Brug OP eller NED (Encoder) til at indstille træningstid.
5. Tryk på START / STOP-tasten for at starte eller stoppe træningen. Brug RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Drawing 16



Drawing 17

Watt tilstand

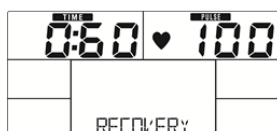
1. Brug OP eller NED (Encoder) til at vælge træningsprogram, vælg WATT og tryk på MODE / ENTER for at komme ind.
2. Brug OP eller NED (Encoder) til at indstille WATT-mål. (standard: 120, tegning 18)
3. Brug OP eller NED (Encoder) til at indstille TID.
4. Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Brug OP eller NED (Encoder) til at justere Watt-niveau.
5. Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Brug RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Drawing 18

HVILEPULS

Efter at have træNET i en periode, skal du holde på håndgreb eller beholde brystbælte på, og trykke på RECOVERY-tasten. Alle funktioner på display stopper undtagen "TID", som begynder at tælle fra 00:60 til 00:00 (tegning 19). Skærmen viser din hvilepuls karakter fra F1, F2.... til F6. F1 er det bedste, F6 er det dårligste (tegning 20). Bruger kan fortsætte med at træne for at forbedre hvilepuls karakteren. (Tryk på RECOVERY-knappen igen for at returnere hoveddisplayet.)



Drawing 19



Drawing 20

KROPFEDT %

1. I STOP-tilstand skal du trykke på tasten BODY FAT for at starte måling af kropsfedt.

2. Konsollen vil minde om at indtaste KØN (tegning 21), ALDER, HØJDE, VÆGT og derefter begynde at måle.

3. Under måling skal brugerne holde begge hænder på håndgrebene. Og LCD'et viser "=" "=" (tegning 22) i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle.

4. LCD viser BODY FAT-rådgivningssymbol, BODY FAT-procentdel (tegning 23), BMI (tegning 24) i 30 sekunder.

5. Fejlmeddelelse:

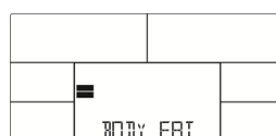
* LCD-skærmen viser "=" "=" (tegning 25) - betyder at hænderne ikke holdes korrekt på styret eller brystbælte ikke anvendes korrekt.

* E-1 - Der er ikke registreret noget hjertefrekvenssignalindgang.

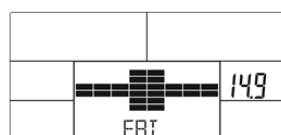
* E-4 - Opstår, når FAT% er under 5 eller overstiger 50, og BMI-resultatet er under 5 eller overstiger 50 (tegning 26).



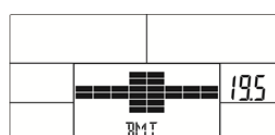
Drawing 21



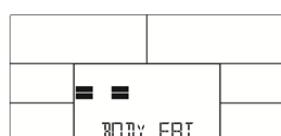
Drawing 22



Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25



Drawing 26

APP

iConsole+ Training



1. Denne konsol kan tilslutte APP med Bluetooth.
 2. Når konsollen er tilsluttet via Bluetooth, vises der ikke noget på konsollen.
- Bemærk:
1. Efter 4 minutter uden omdrejninger eller pulsindgang, går konsollen i energi sparetilstand. Tryk på en vilkårlig knap for at starte konsollen igen
 2. Når computeren fungerer unormalt, skal du tage adapteren ud og tilslutte den igen.