

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES



ERX90

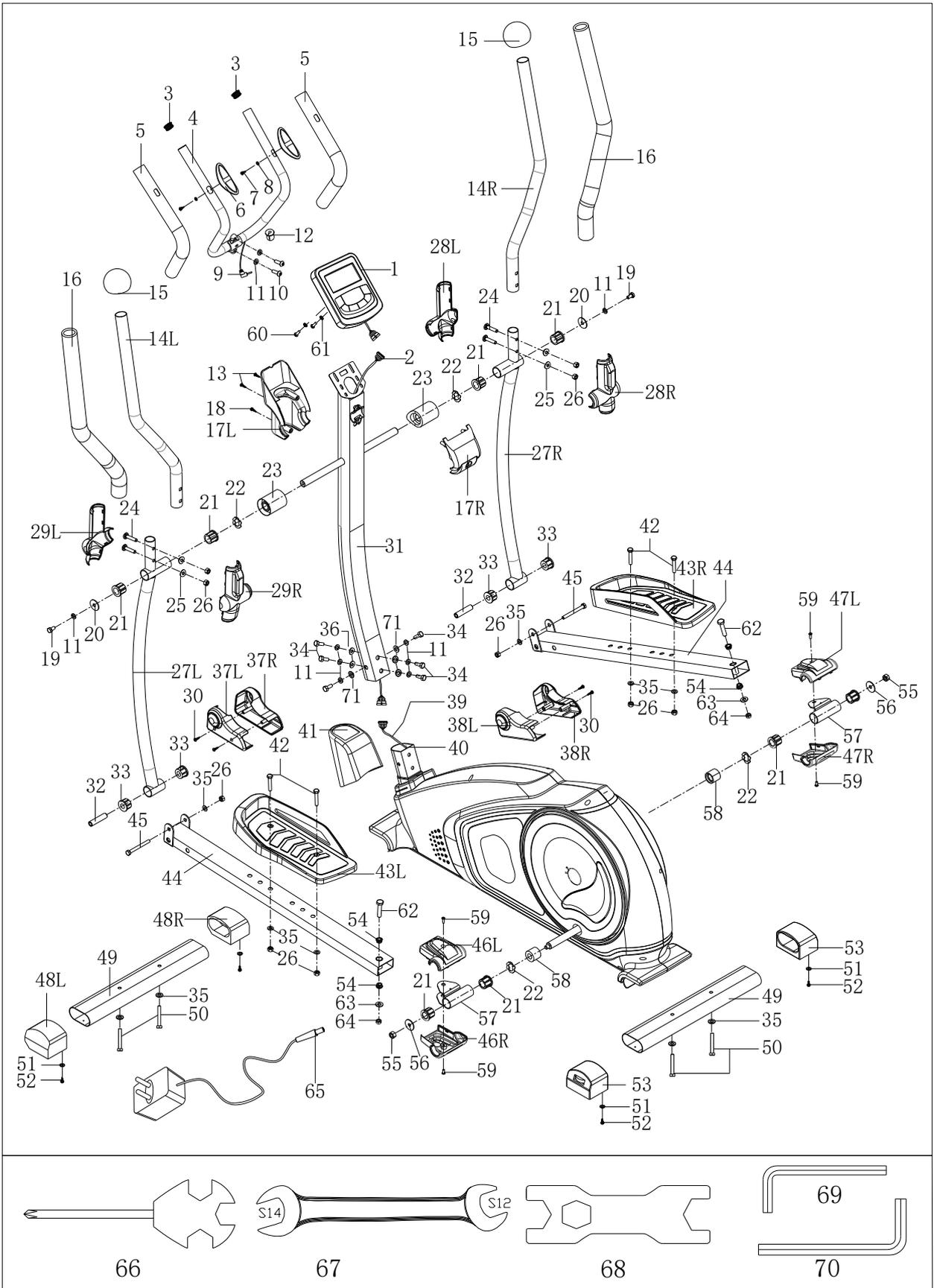


Revisione : 00

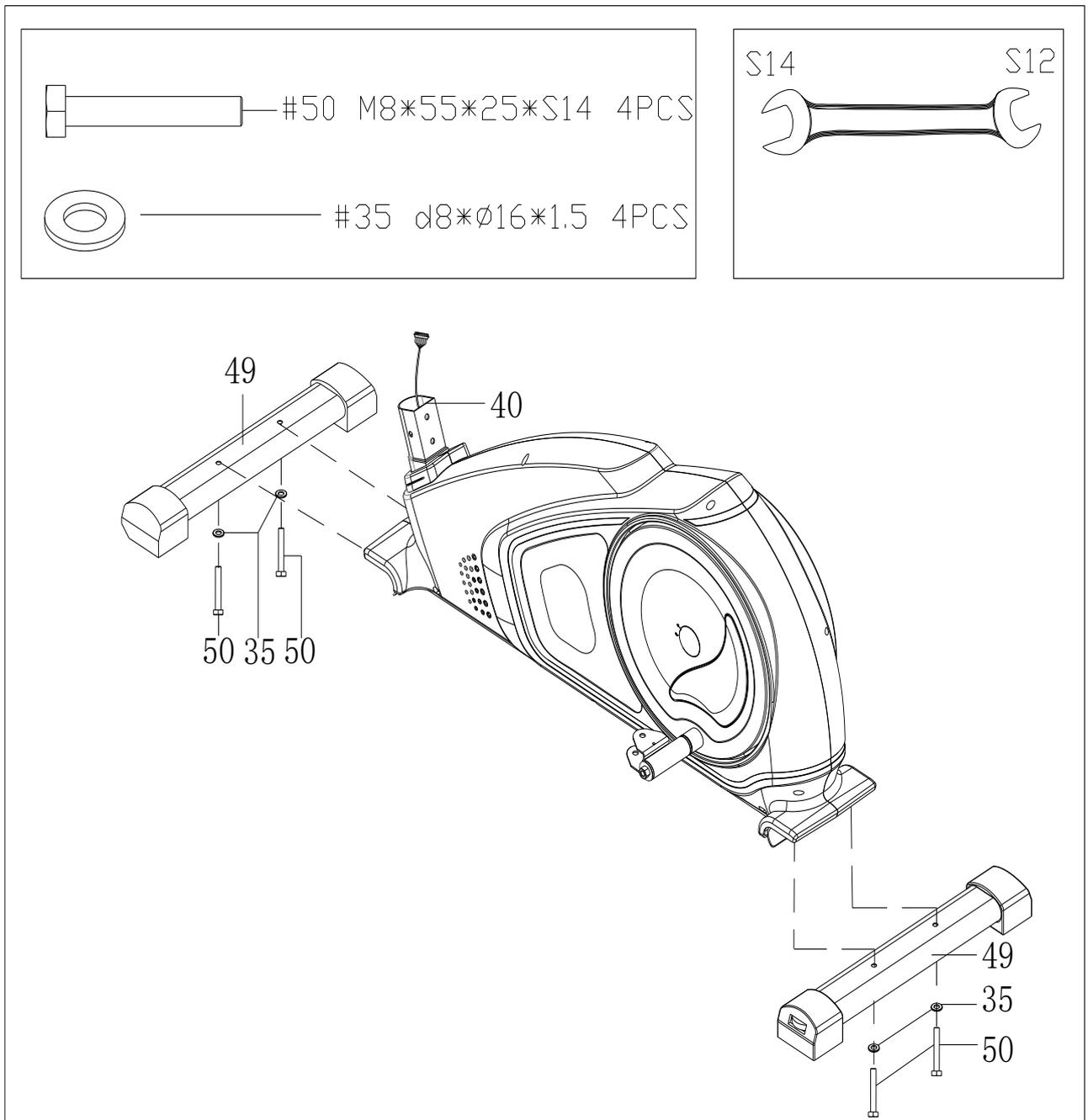
Edizione : 08/16



Exploded View:

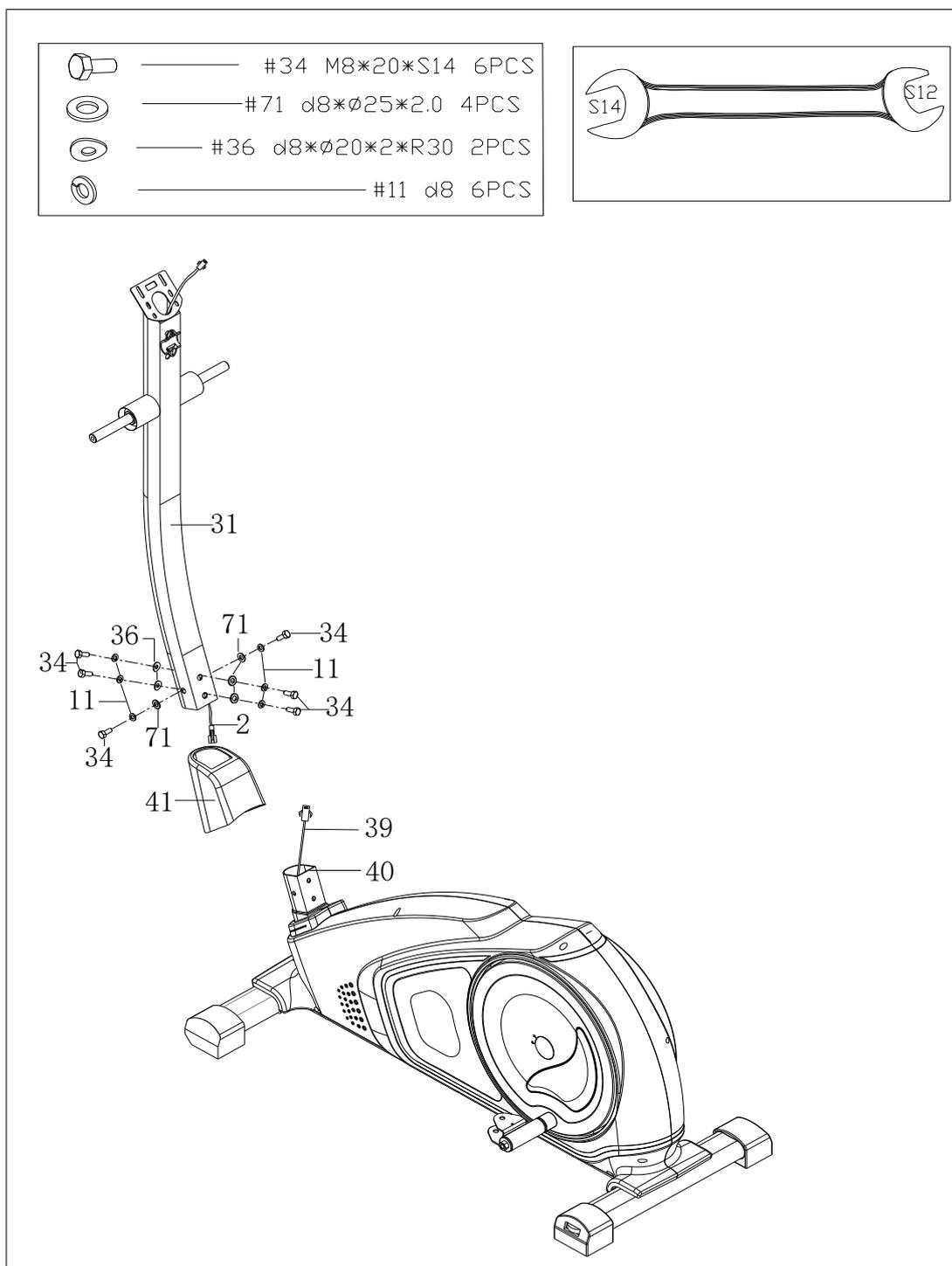


Step 1:



Sujeta los estabilizadores frontal y trasero (49) al cuadro general (40) con el perno (50) , la arandela (35) .

Step 2:

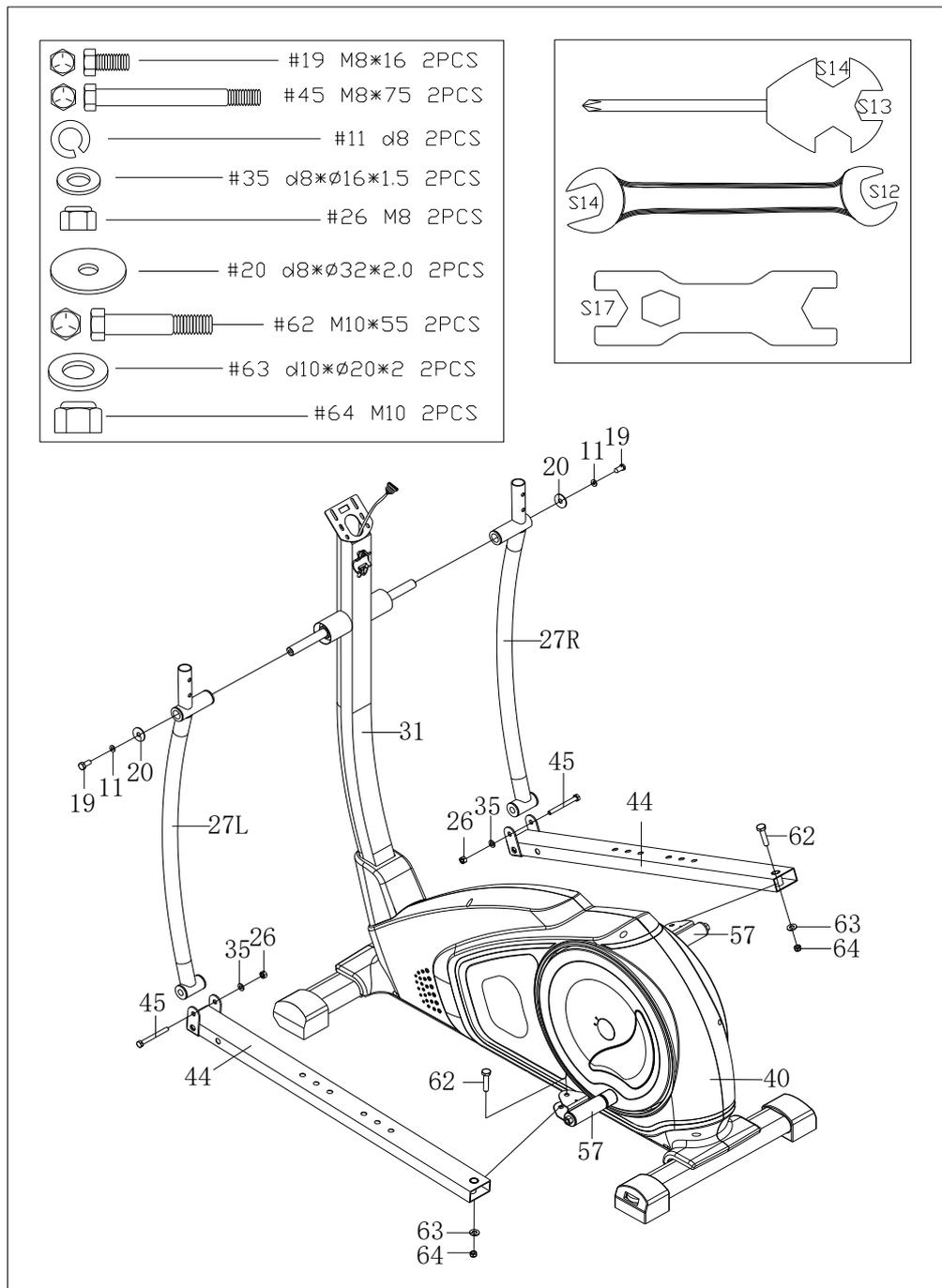


a Inserte el embellecedor frontal (41) en el poste principal del manillar (31)

b. Conecte el cable troncal 1(2) con el cable troncal 2 (39)

c Asegure el poste principal del manillar (31) al cuadro principal (40) con el perno (34), las arandelas de resorte (11) y las arandelas de arco (36) indicadas

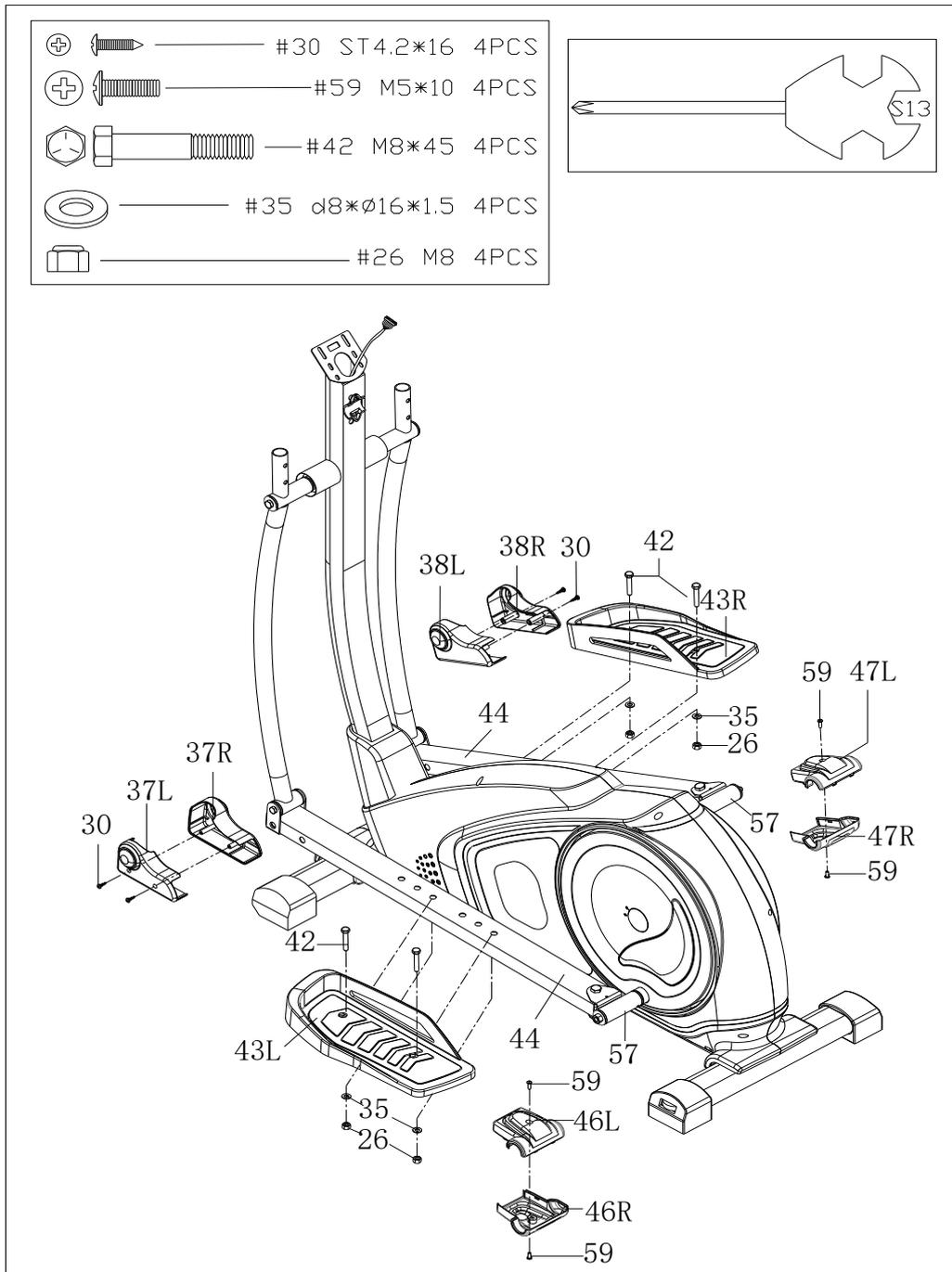
Step 3:



a. Asegure el brazo de la elíptica (27 L/R) en el poste principal del manillar (31) con los pernos (19), arandelas (11) y tuercas (20) (Atención: hágalo manteniendo el perno 19, ya que éste puede girar libremente)

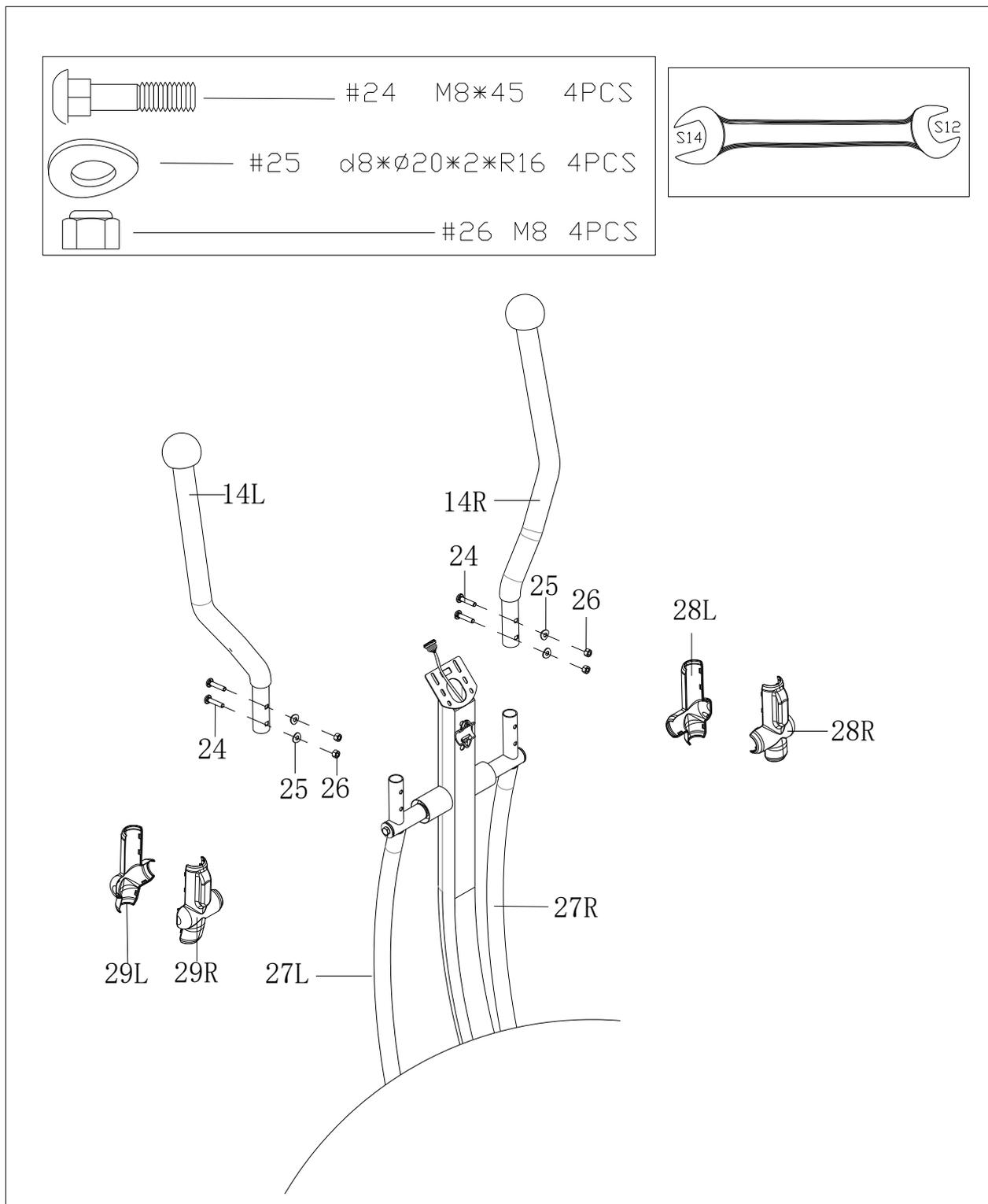
a. b. Una el soporte de pedal (44) a la junta conectora (57) con el perno (62), la arandela (63) y la tuerca de nylon (64). Asegure el soporte del pedal (44) al brazo de la elíptica (27 L/R) con el perno (45), la arandela (35) y la tuerca (26)

Step 4:



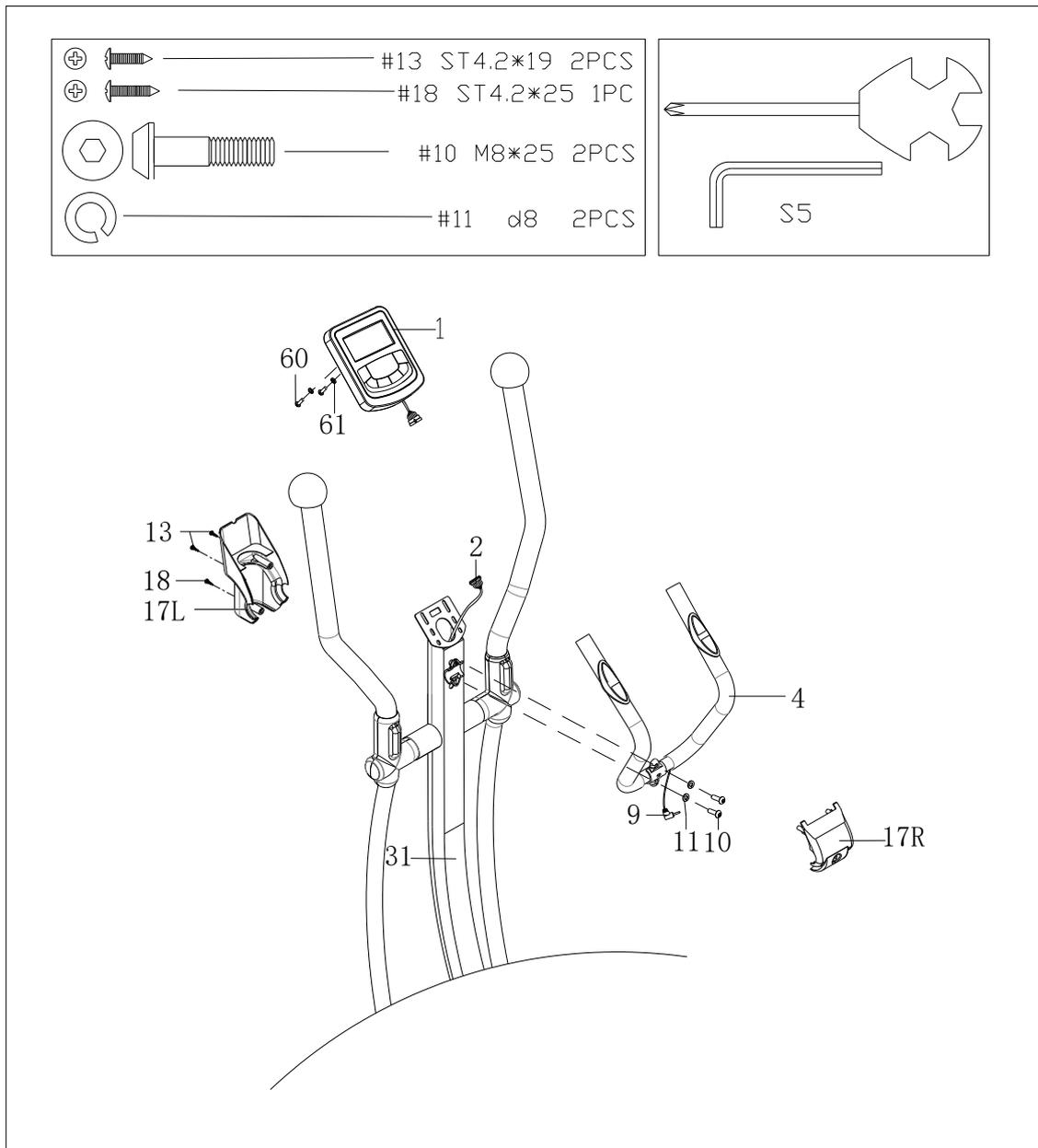
- a. Asegure los pedales (43 L/R) en el soporte de pedal (44) con el perno (42), la arandela (35) y la tuerca de nylon (26)
- a. Una los embellecedores frontal del pedal izquierdo (37 L/R) y del pedal derecho (38L/R) al soporte de pedal (44) con los tornillos (30);
- c. Una los embellecedores traseros del pedal izquierdo (L/R) (46L/R) y el derecho (47 L/R) al soporte de pedal (57) con los tornillos (59)

Step 5:



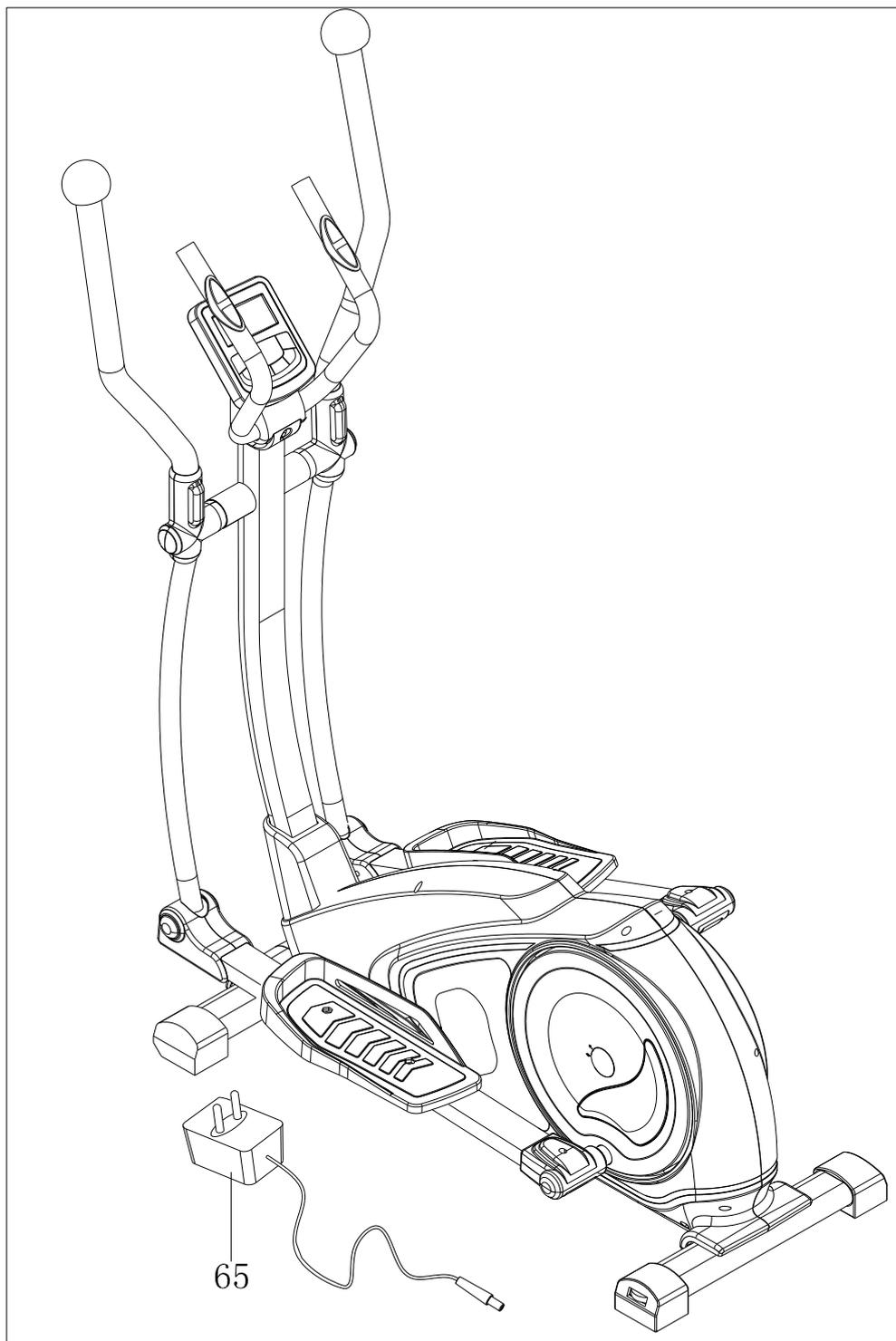
- a. Asegure el manillar (14 L/R) al brazo de la elíptica (27 L/R) con los pernos (24), las arandelas de arco y las tuercas de nylon (26)
- a. Inserte los embellecedor del brazo de la elíptica (29 L/R) derecho e izquierdo (28 L/R) en el brazo de la elíptica (27 L/R)

Step 6:



- Asegure el manillar pequeño (4) al poste del manillar (31) con el tornillo (10) y la arandela de resorte (11)
- Conecte el cable de la consola (1) con el cable troncal 1 (2) , seguidamente asegure la consola (1) al manillar (30) con el tornillo (60) y la arandela (61)
- Inserte el embellecedor (17 L/R) al poste del manillar (31), seguidamente asegure con el tornillo (13) y el perno (18)
- Inserte el conector del cable del pulso (9) en el agujero que hay en la parte trasera de la consola.

Step 7:



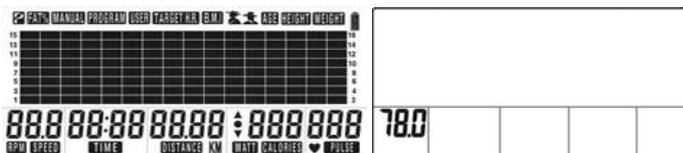
Atención! Por favor, inserte el adaptador (65) en el agujero de la cadena trasera antes de utilizar. Retire si no va a usar el aparato durante un tiempo

ERX-90

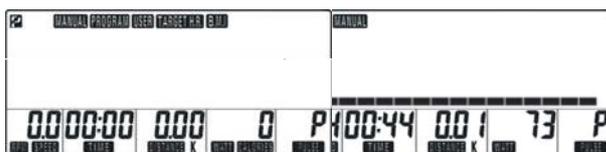
FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR

Manejo del monitor

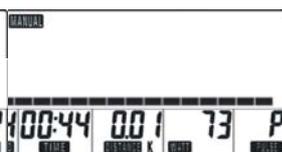
Enchufar el adaptador AC a la corriente eléctrica. Aparecerán las siguientes pantallas:



1. Se puede seleccionar diferentes tipos de entrenamiento: MANUAL (Manual), PROGRAMA (Program), USUARIO (User), PULSACIONES OBJETIVO (Target HR), pulsando las teclas UP/DOWN (a1). Pulsar la tecla MODE para confirmar. También, puede pulsar la tecla ST/STOP para comenzar el entrenamiento directamente en modalidad MANUAL.
2. En un monitor sin datos, para todo tipo de entrenamiento, la información empezará a contar desde cero al empezar del entrenamiento (a2). En el caso de que quiera pre-fijar los tipos de entrenamiento por adelantado (opcional), empezará a descontar desde el objetivo programado al empezar del entrenamiento.
3. Durante el entrenamiento puede modificar el nivel de resistencia pulsando las teclas UP/DOWN (a3). Una barra son DOS niveles de resistencia. La barra cambia arriba o abajo cada dos niveles. Durante ajuste, el monitor cambiará pulsando las teclas UP/DOWN dos veces. Un número (del 1 al 16) mostrará el número exacto de resistencia.
4. Para reiniciar, pulsar y mantener durante 2 segundos la tecla RESET para reiniciar.



(a1)



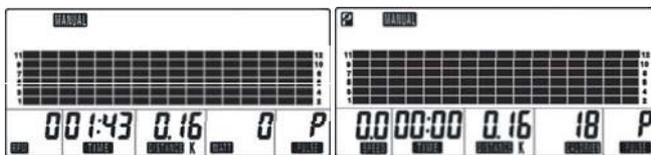
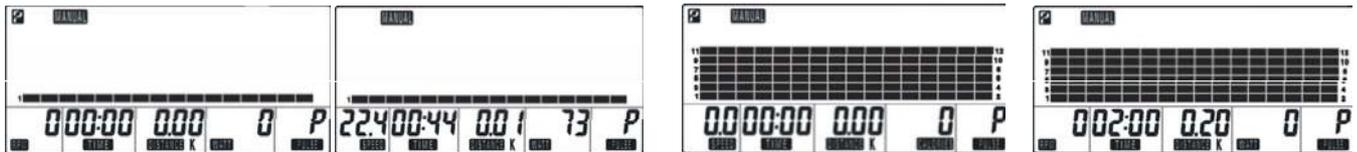
(a2)



(a3)

1. ENTRENAMIENTO EN MODALIDAD MANUAL :

Pulsar la tecla UP hasta que la función MANUAL se muestre en la parte superior de la pantalla. Pulsar la tecla MODE para confirmar (b1).



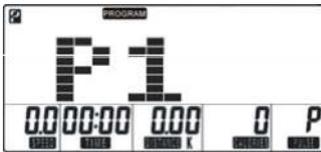
1. Puede pulsar la tecla ST/STOP para empezar el entrenamiento (b2) o bien pulsar las teclas UP/DOWN para fijar el nivel de resistencia (b3). Durante el ajuste, el monitor cambia pulsando las teclas UP/DOWN dos veces. Puede también modificar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
2. Tras fijar el nivel de resistencia, puede pulsar la tecla ST/STOP para comenzar el entrenamiento. Opcionalmente, puede ajustar cada función, para ello debe pulsar la tecla MODE y seleccionar la función a programar. Pulsando las teclas UP/DOWN seleccionará el valor deseado. Al finalizar, pulsar la tecla MODE para continuar con el nivel siguiente. Las funciones que puede ser pre-programadas son las siguientes: TIME, DIST, CAL en MANUAL mode (b4)
3. Tras ajustar todas las funciones, pulsar la tecla ST/STOP para comenzar el entrenamiento. Al comenzar el entrenamiento, cualquier información pre-programada comenzará en cuenta atrás (b5).
4. Al llegar a los niveles deseados (en cuenta atrás hasta cero), el monitor se desconectará y aparecerá una letra P en la parte izquierda del monitor y sonará un bip hasta 8 veces (b6)
5. Para comenzar de nuevo, pulsar la tecla ST/STOP. La función que haya llegado a cero empezará de nuevo desde el dato pre-programado en cuenta atrás, y el resto de funciones pre-programadas seguirán contado o descontando desde sus valores anteriores.

6. Durante el entrenamiento, puede pulsar la tecla ST/STOP y parar la cuenta del monitor en cualquier momento.

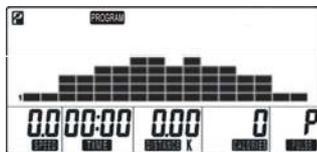
2. ENTRENAMIENTO PROGRAMADO:

Pulsar la tecla UP hasta que la función PROGRAM aparezca en la línea superior. Pulsar la tecla MODE para confirmar.

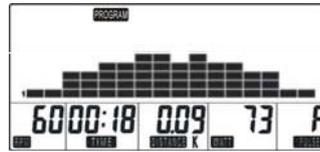
(c1)



(c2)



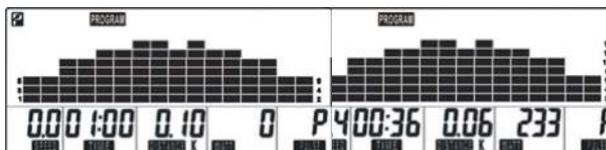
(c3)



(c4)



1. El primero nivel de entrenamiento que aparece es P1 (c1 & c2). Existen hasta 12 programas de entrenamiento (P1-P12). Para seleccionar el nivel de entrenamiento deseado pulse las teclas UP,DOWN. Pulsar la tecla MODE para confirmar.
2. Pueden pulsar la tecla ST/STOP para empezar el entrenamiento directamente (c3) o puedes pulsar UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia (c4). Durante el ajuste, el monitor cambiará pulsando las teclas UP/DOWN dos veces.
3. Tras fijar el nivel de resistencia, para empezar el entrenamiento puede pulsar la tecla ST/STOP u, opcionalmente, ajustar cada función pulsando la tecla MODE para seleccionar la función que quiera fijar. Con las teclas UP/DOWN modificará el valor. Para seleccionar otro nivel diferente a programar pulsar la tecla MODE. Las funciones que pueden ser pre-programados son las siguientes: TIME, DIST, CAL y PULSO en PROGRAM mode (c5)



(c5)

(c6)



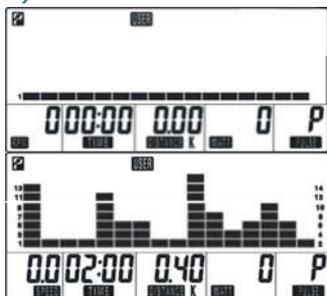
(c7)

4. Tras programar las diferentes funciones, pulsar la tecla ST/STOP para empezar el entrenamiento. Cada nivel preseleccionado está visualizado y contará hacia el objetivo deseado al empezar del entrenamiento (c6)
5. Tras alcanzar los objetivos programados (descontando hasta cero), el monitor se desconectará , aparecerá una P a la izquierda y sonará un bip durante 8 veces (c7)
7. Para comenzar de nuevo, pulsar la tecla ST/STOP. La función que haya llegado a cero empezará de nuevo desde el dato pre-programado en cuenta atrás, y el resto de funciones pre-programadas seguirán contado o descontando desde sus valores anteriores.
6. Durante el entrenamiento, puede pulsar la tecla ST/STOP y parar el contador del monitor en cualquier momento.

3. ENTRENAMIENTO EN MODALIDAD USER/USUARIO

Pulsar la tecla UP hasta que la función USER/USUARIO aparece en la parte superior de la pantalla. Pulsar la tecla MODE para confirmar. Puede empezar la sesión de entrenamiento deseado.

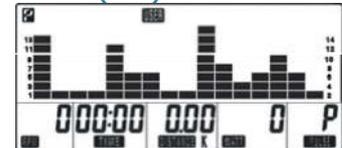
(d1)



(d2)



(d3)



(d4)

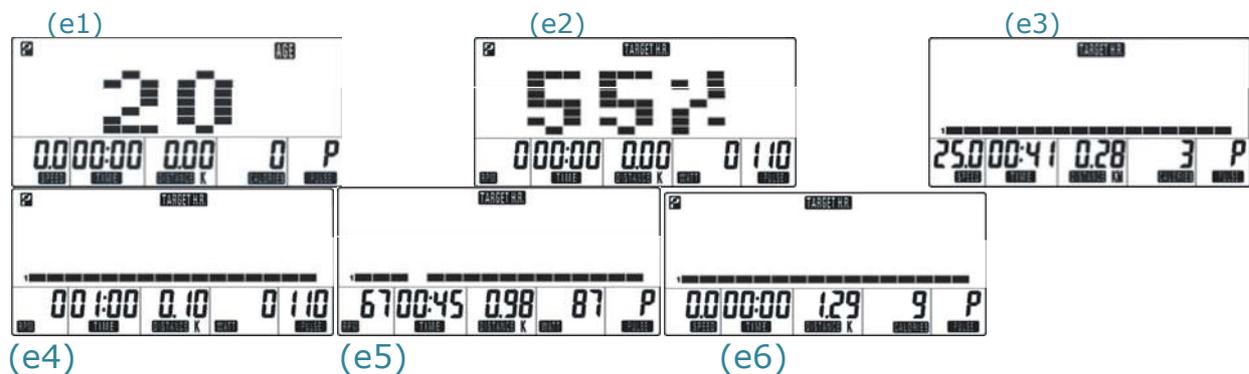
- 1) Existen 16 programas de entrenamiento (P1-P16). Pulsar las teclas UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia. Durante el ajuste, la imagen cambia pulsando las teclas UP/DOWN dos veces (d3). Pulsar la tecla MODE para elegir el siguiente programa de entrenamiento. Seguidamente utilizar UP, DOWN para ajustar el nivel de resistencia deseado.

- 2) Tras ajustar el programa de entrenamiento pulse ST/STOP para empezar, opcionalmente, puede determinar el objetivo para cada función tal y como se explica más arriba en la sección 2-2. Las funciones disponibles que pueden ser preseleccionados son los siguientes: TIME, DIST, CAL, PULSE en USER mode (d4)
- 3) Tras los ajustes, para empezar el entrenamiento, pulsar la tecla ST/STOP aparecerá entonces la función seleccionada. El objetivo marcado para la función empezará a descontar en una cuenta regresiva hasta cero.
- 4) Una vez llegados a cero, se apagarán todas las funciones (Aparecerá una P en la parte superior de la pantalla y sonará un beep 8 veces como recordatorio.
- 5) Puede volver a pulsar ST/STOP para comenzar a entrenar de nuevo. La función que haya llegado a cero comenzará de nuevo a descontar desde su objetivo, el resto de funciones continuarán en su cuenta regresiva desde donde se había quedado.
- 6) Durante el entrenamiento, puede pulsar la tecla ST/STOP y parar la cuenta del monitor en cualquier momento.

4. ENTRENAMIENTO EN MODALIDAD DE PULSO OBJETIVO (TARGET HEART RATE / TARGET H.R.)

Pulsar la tecla UP hasta que aparezca la función TARGET H.R. (FRECUENCIA CARDIACA) en la línea superior. En el monitor aparecerá AGE 20 (e1). Ingresar el dato AGE/EDAD pulsando UP/DOWN, y MODE para confirmar. Seguidamente, en el monitor aparecerá el valor inicial de la frecuencia cardíaca 55% (e2). Pulsar la tecla UP para seleccionar 75% o 90%, también puede pulsar la tecla THR para seleccionar otros valores. En la parte inferior del monitor, a la derecha, aparecerá un valor de frecuencia cardíaca calculada según el dato AGE/EDAD y el valor porcentual de frecuencia cardíaca. Pueden tomar este dato para monitorizar la condición de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Seleccionando la función THR, el valor inicial de frecuencia cardíaca mostrada en el campo inferior del monitor, a la derecha, es 100. Puede pulsar la tecla MODE y UP/DOWN

para fijar el nivel de frecuencia deseada, pudiendo ser desde 30 hasta 240 BPM (frecuencia cardíaca por minuto)



- 1) Tras ajustar el programa de entrenamiento pulse ST/STOP (e3) para empezar, opcionalmente, puede determinar el objetivo para cada función tal y como se explica más arriba en la sección 3-2. Las funciones disponibles que pueden ser preseleccionados son los siguientes: TIME, DIST, CAL, PULSE en TARGET H.R mode (e4)
- 2) Después de haber seleccionado los niveles, pulsar la tecla ST/STOP para empezar el entrenamiento. Cada nivel preseleccionado se visualiza y marcará el valor hacia el objetivo deseado (e5). Durante el entrenamiento de PULSO OBJETIVO (mode TARGET H.R), el nivel de resistencia se reajusta automáticamente según la frecuencia cardíaca. Si es muy alta comparada con el objetivo marcado, la resistencia se reduce de inmediato y continuará disminuyendo un nivel cada 15 segundos monitoreando su actual variación de frecuencia cardíaca. Si la resistencia de entrenamiento baja al nivel cero pero la frecuencia cardíaca aún está alta, el monitor para cada función de inmediato. Si la frecuencia cardíaca está muy baja comparada con el objetivo marcado, la resistencia aumenta de un nivel cada 30 segundos hacia el nivel 16. Durante en entrenamiento en MODE TARGET HR no es posible de ajustar la resistencia por su cuenta.
- 3) Al lograr los niveles deseados (contando hasta cero), el monitor se desconecta y aparece una P a la izquierda y un memo-beep sonará 8 veces (e6)
- 4) Puede volver a pulsar ST/STOP para comenzar a entrenar de nuevo. La función que haya llegado a cero comenzará de nuevo a descontar desde su objetivo, el resto de funciones continuarán en su cuenta regresiva desde donde se había quedado.

5) Durante el entrenamiento, puede pulsar la tecla ST/STOP y parar la cuenta del monitor en cualquier momento.

TECLAS

UP: para aumenta los valores de las funciones, aumentar la resistencia, seleccionar datos personales;

DOWN: para disminuir los valores de las funciones, reducir la resistencia, seleccionar datos personales;

MODE: para confirmar la selección o ingresar datos

RECOVERY: activar/desactivar la función HRR (recuperación de pulso)

RESET: Pulsar la tecla RESET durante 2 segundos para reajustar y encender el monitor y empezar el entrenamiento.

START/STOP: para empezar o parar el entrenamiento.

FUNCIONES

SCAN: Al comenzar el entrenamiento, los datos de RPM (revoluciones por minuto) y SPEED (velocidad) se irán alternando. Lo mismo ocurre para WATT (vatío) y CALORIES (calorías)

SPEED: datos de velocidad de entrenamiento desde 0.0 hasta el máximo 99,9 Km.

RPM: revoluciones por minuto durante el entrenamiento;

TIME: sin valor objetivo (target) indica el intervalo desde 00.00 hacia 99,59, con incremento de 1 segundo. Con target, indica el intervalo desde el valor pre-seleccionado hasta 00.00, incremento/decremento de 1 minuto entre 1 / 99.

DISTANCE: sin valor objetivo (target) indica la distancia desde 00.00 hacia 99,90, con incremento de 0,1 milla. Con target, indica la distancia desde el valor pre-seleccionado hacia 0.00, incremento/decremento de 0,1 milla entre 1 / 99.90

CALORIAS: sin valor objetivo (target) indica las calorías desde 00.00 hacia 999, con incremento de 1 caloría. Con target, indica las calorías desde el valor pre-seleccionado hacia 00.00, incremento/decremento de 10 las calorías entre 0 / 990.

PULSO: Indica la frecuencia de pulso. El monitor visualiza la frecuencia cardíaca por medio de sensores táctiles. En entrenamiento MANUAL, PROGRAM o USER MODE, el monitor envía un memo-bip al lograr el target. Para seleccionar el entrenamiento TARGET H.R. ver el punto ENTRENAMIENTO EN MODALIDAD TARGET H.R.(HEART RATE - FRECUENCIA CARDIACA)

Para asegurarse de que el "readout" es estable, tener apretados los sensores handgrip con las dos manos durante el entrenamiento.

RECOVERY: Después del entrenamiento, mantener agarrados los sensores handgrips y pulsar la tecla RECOVERY. Toda las funciones se apagarán excepto "TIME" empezando a contar atrás desde 00.60 - 00.59 -00.58 hasta 00.00. Mentener agarrados los sensores handgrips hasta que la función TIME alcance el valor 00.00. En la parte inferior de la pantalla aparecerá la recuperación de pulso con el grado F1,F2,....F6. Siendo F1 el mejor y F76 el peor. Continuar entrenándose cada día para mejorar la recuperación de pulso desde F6 hasta F1.

Pulsar la tecla RECOVERY para volver a la pantalla inicial.

WATT: indica los vatios.

NOTAS

El monitor se desconecta automáticamente al terminar el entrenamiento o si no se pulsa ninguna tecla durante 4.5 minutos. Los datos cargados aparecen al pulsar la tecla otra vez

El monitor funciona con un adaptador CA (DC 8V, 500 Ma).
Enchufar la alimentación antes emplear el monitor.



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