

TCORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ERX 100



Revisione : 00

Edizione : 08/16



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir danken Ihnen, dass Sie sich für diesen Elliptischen Crosstrainer entschieden haben und wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training.

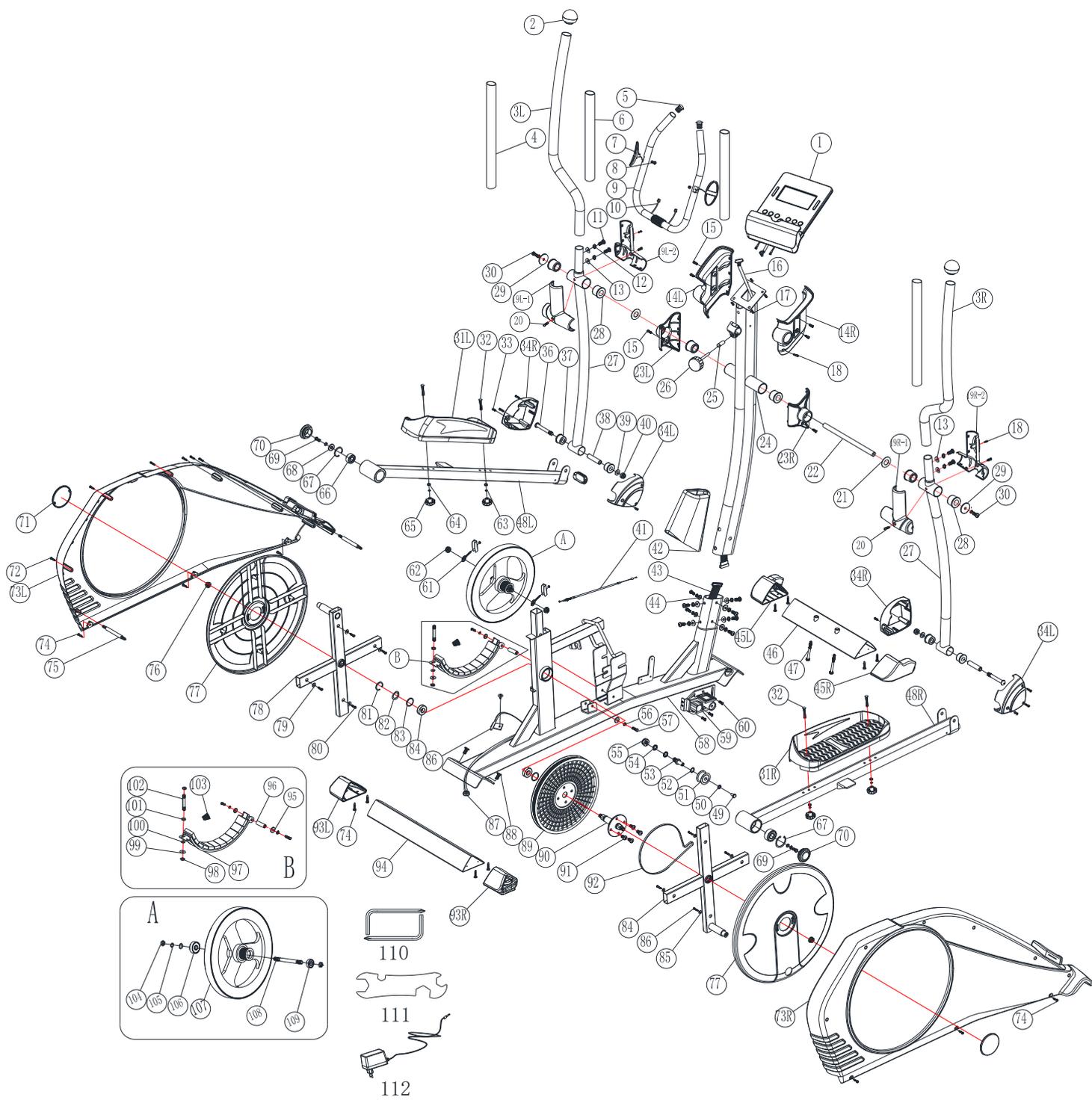
Bitte befolgen Sie sorgfältig die in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Sicherheitshinweise und die Montageanleitung.

Sollten Sie Fragen zu diesem Heimtrainer haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Inhalt:

- 1.) Sicherheitshinweise**
- 2.) Übersichtszeichnung**
- 3.) Teileliste**
- 4.) Montageanleitung**
- 5.) Bedienung des Computers**

ÜBERSICHTSZEICHNUNG



PART LIST

Part#	Description	Quantity
1	Computer	1
2	End cap for handlebar	2
3L	Handlebar (Left)	1
3R	Handlebar (Right)	1
4	handlebar foam	2
5	End cap for upper handlebar	2
6	Upper handlebar foam	5
7	Hand pulse pads	2
8	Self-tapping screw M3.2	2
9	Upper handleba	1
10	Hand Pulse cable	2
11	Allen screw M8*20	12
12	Spring washer ϕ 8	16
13	Curved washer 8*19*1.5T	8
14L	Plastic cover (Left)	1
14R	Plastic cover (Right)	1
15	Screw M5*12	7
16	Upper computer cable	1
17	Screw M5*12mm	4
18	Self-tapping screw M4*15	5
19L-1	Plastic cover for left handlebar	1
19L-2	Plastic cover for left handlebar	1
19R-1	Plastic cover for right handlebar	1
19R-2	Plastic cover for right handlebar	1
20	Screw M5*8	4
21	Washer ϕ 19.5* ϕ 38*0.5	2
22	Rotation rod	1
23L	Plastic cover for rod (Left)	1
23R	Plastic cover for rod (Right)	1
24	Handlebar post	1
25	Tuber Φ 8*13*35	1
26	Round-shaped Knob	1
27	Lower handlebar	2
28	Tuber spacer	6

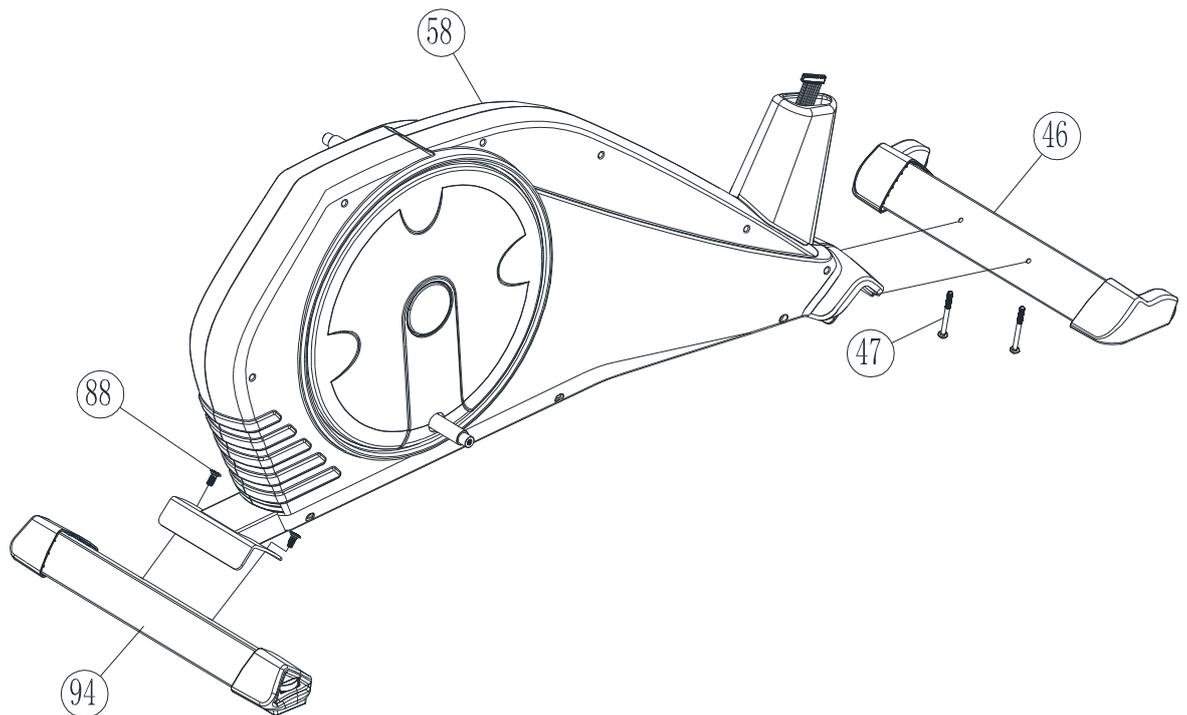
29	Washer 8.5*36*3T	2
30	Allen screw M8*20	2
31L	Footplate (Left)	1
31R	Footplate (Right)	1
32	Screw M6*50	4
33	Screw M4*15	7
34L	Plastic cover	2
34R	Plastic cover	2
36	Allen screw M10*78	2
37	Tuber spacer ϕ 14*42.3MM	4
38	Handlebar pivot bushes ϕ 14*42.3MM	2
39	Washer 10*19*2	2
40	Nut M10	2
41	cabl	1
42	Front plastic cover	1
43	Lower computer cable	1
44	Washer 8*19*1.5T	4
45L	Front end cap (left)	1
45R	Front end cap (Right)	1
46	Front stabilizer	1
47	Allen screw M8*57	2
48L	Pedal connecting tube left	1
48R	Pedal connecting tube Right	1
49	Screw M6*12	1
50	Washer 6*13*1T	1
51	Idler	1
52	Curved washer	2
53	Axle for idler	1
54	Washer 10*19*1.5	2
55	Nut M10	1
56	Spring washer Φ 6	2
57	Screw M6*16	2
58	Main frame	1
59	Motor	1
60	Screw M5*15	3
61	Adjuster	2
62	Hex nut M10*1.25*4T	2

63	Spring washer ϕ 6	4
64	Washer 6*16*2	4
65	Knob M6	4
66	Bearing	2
67	C-shaped knob	2
68	Washer 8*21*2T	2
69	Allen screw M8*20	2
70	End cap	2
71	Plastic cover for round cover	2
72	Self-tapping screw	6
73L	Chain cover (Left)	1
73R	Chain cover (Right)	1
74	Screw M5*15	14
75	Joint lever for chain cover	2
76	Nut M10*1.25	2
77	Round cover	2
78	Crank	2
79	Washer 5*16*1	8
80	Self-tapping screw	8
81	C-shaped washer	1
82	Curved washer	1
83	Washer	2
84	Bearing 6004RS	2
86	Sensor	1
87	DC cable	1
88	Screw M8*20	2
89	Belt wheel	1
90	Pedal axle	1
91	Allen screw	4
92	Belt	1
93L	Rear end cap left	1
93R	Rear end cap right	1
94	Rear stabilizer	1
95	Washer 6*13*1.5T	1
96	Magnet fixed axle ϕ 12	1
97	Magnet holder	1
98	Nut M6	2

99	Washer 6.5*19*1.5T	1
100	Plastic washer 6.5*22*1.5T	1
101	Nut M6	1
102	Headed screw M6*75	1
103	Spring	1
104	Hex nut	2
105	C-shaped washer	1
106	Bearing	1
107	Flywheel 6300RS	1
108	Flywheel axle ϕ 10*110MM	1
109	Bearing 6000RS	1
110	Allen key wrench	2
111	Combination wrench	1
112	Adapter	1

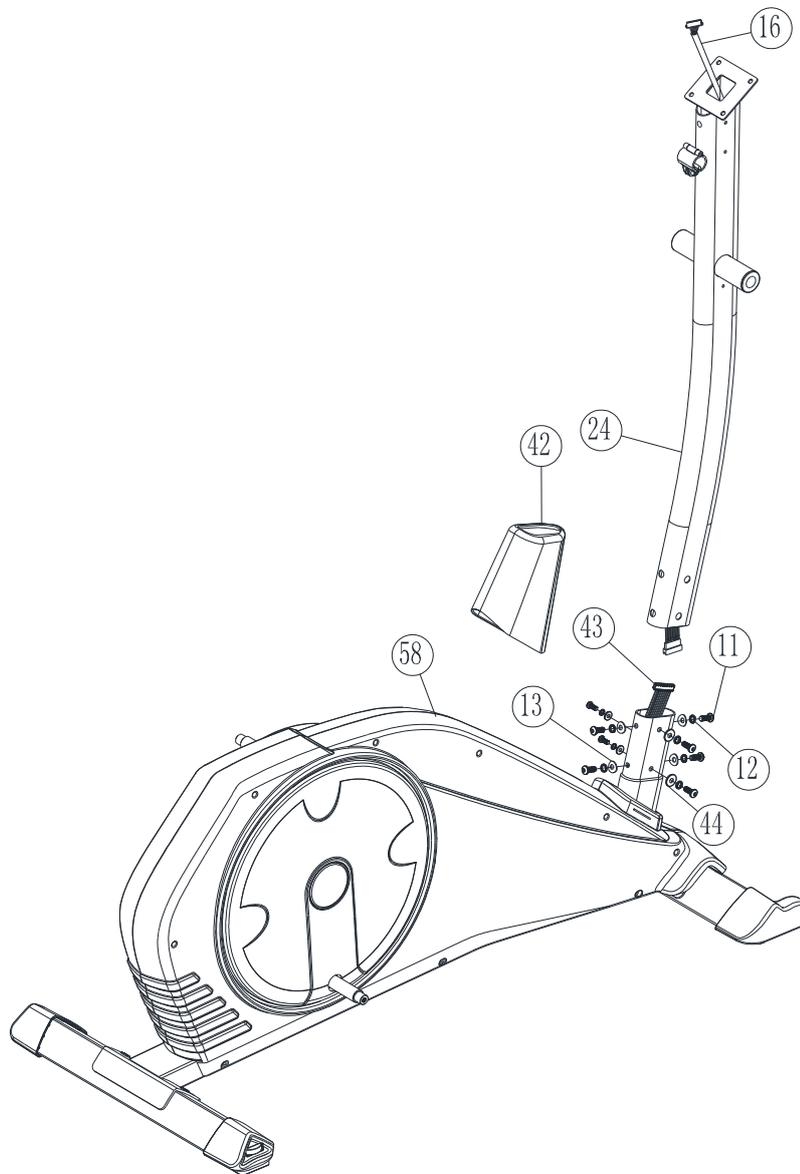
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1



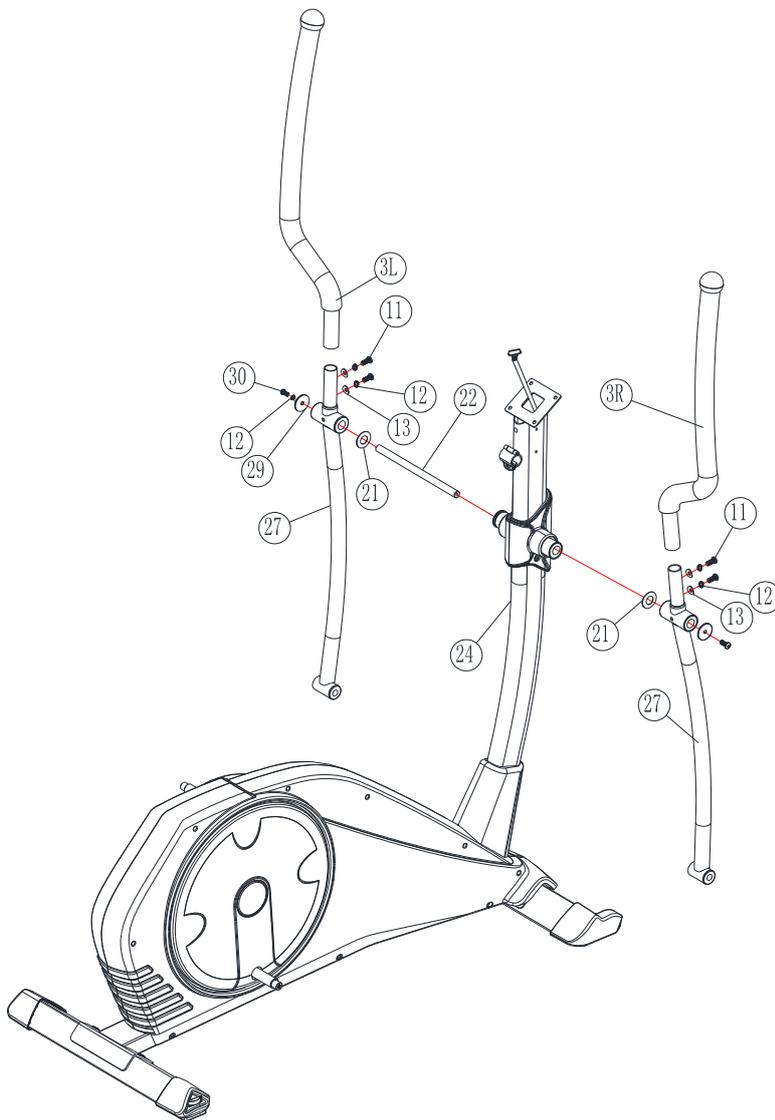
1. Den vorderen Standfuß (46) mit 2 x M8 x 57 Inbusschrauben (47) befestigen.
2. Den hinteren Standfuß (94) mit 2 x M8 x 20 Flachkopf-Innensechskantschrauben (88) befestigen.

SCHRITT 2



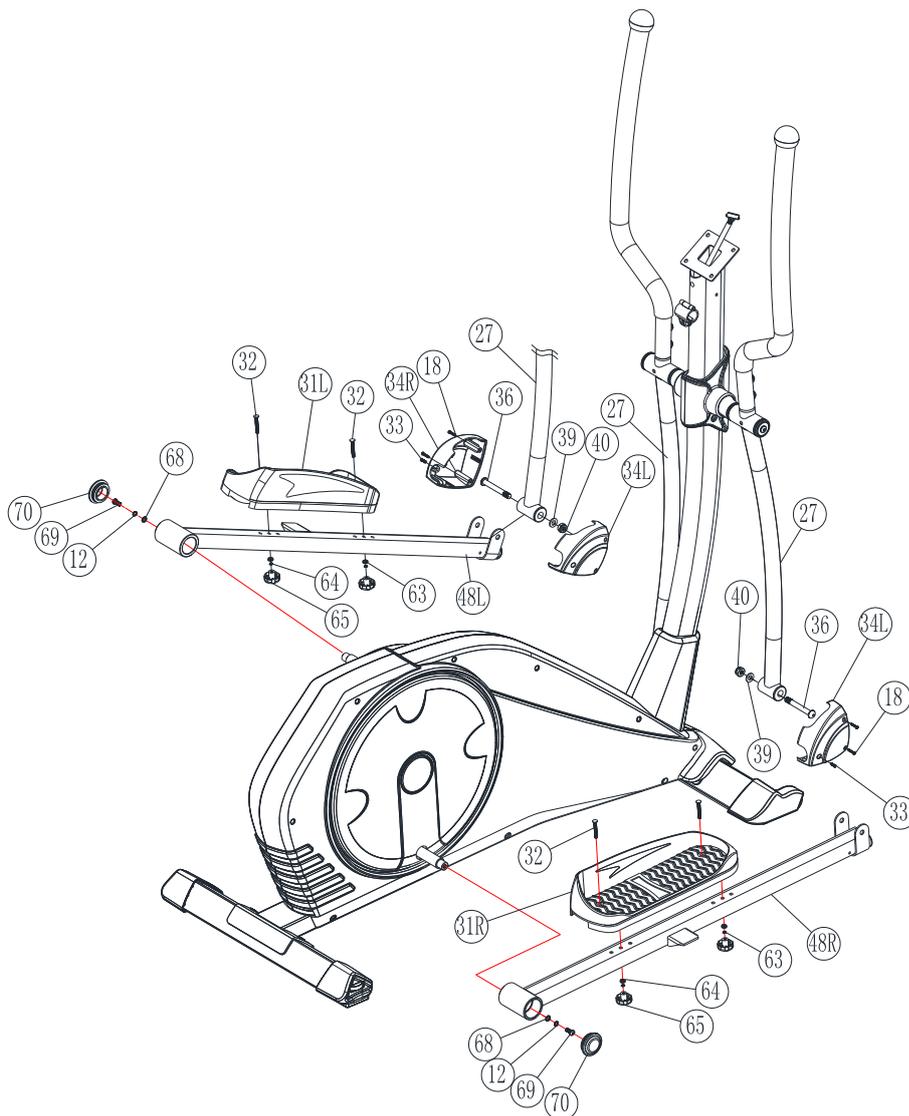
1. Vorsichtig die Griffsäule (24) anheben, bis sie vertikal ausgerichtet ist und die Kunststoffabdeckung (42) auf sie schieben.
2. Das obere Computerkabel (16) mit dem unteren Computerkabel (43) verbinden.
3. Dann die Griffsäule (24) auf den Grundrahmen (58) setzen und unter Verwendung von 8 x M8 x 20 mm Inbusschrauben (11), 8 x M8 Federscheiben (12), 4 x M8 Federscheiben (13), 4 x M8 flachen Unterlegscheiben (44) befestigen.

SCHRITT 3



1. Die Drehstange (22) in die Griffsäule (24) schieben.
2. Den unteren linken und rechten Griffbügel (27) in die Drehstange schieben und unter Verwendung der $\Phi 19,5 \times \Phi 38 \times 0,5$ mm flachen Unterlegscheibe (21), den Schraubendeckeln (29) und der M8 x 20 unverlierbaren Inbusschraube (30) an der jeweiligen Seite befestigen.
3. Die oberen Griffbügel (3L + R) auf den unteren Griffbügel (27) setzen und mit 2 x M8 x 20 Inbusschrauben (11), 2 x $\Phi 8$ Federscheiben (12) und 2 x $\Phi 8$ Federscheiben (13) an jeder Seite befestigen.

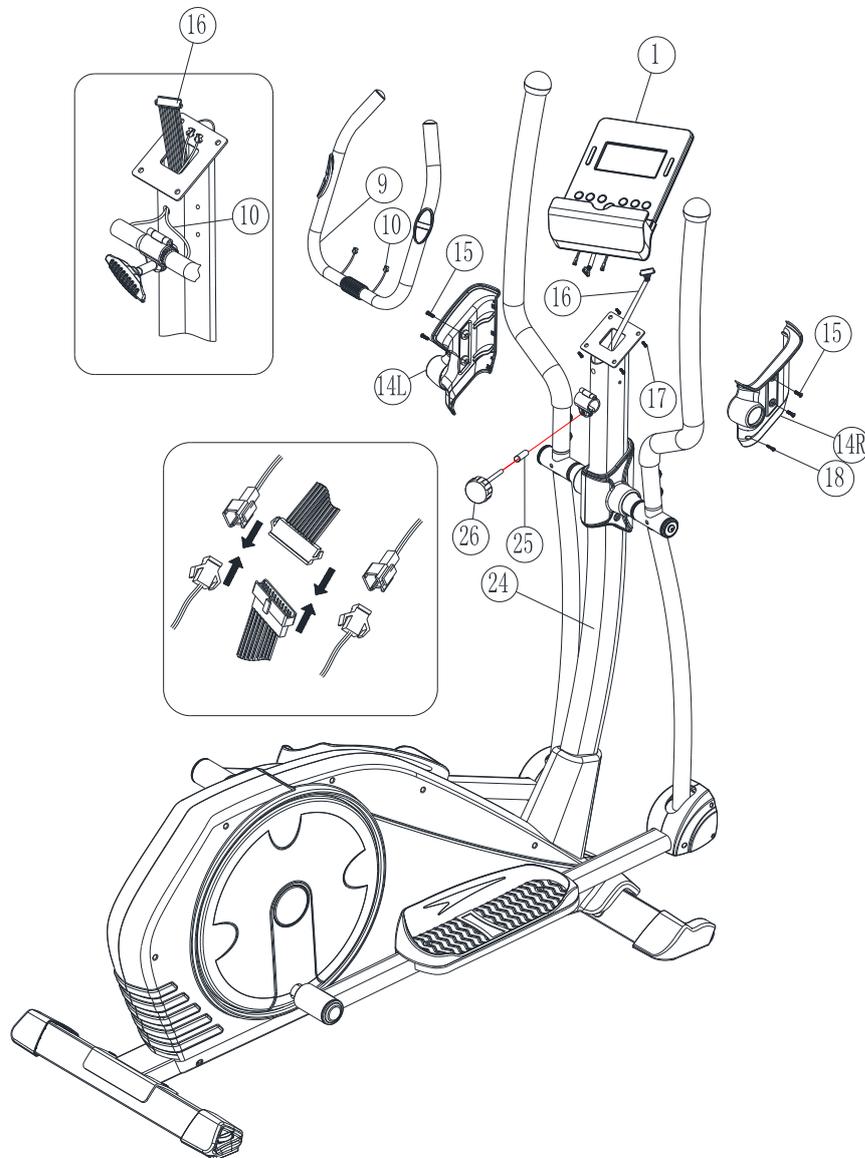
SCHRITT 4



1. Den linken Pedalbügel (48L) am unteren Griffbügel (27) mit einer M10 x 78 Inbusschraube (36) befestigen und mit einer Φ 10 x 19 x 2T flachen Unterlegscheibe (39) und einer M10 selbstsichernden Mutter (40) sichern. Den rechten Pedalbügel (48R) auf die gleiche Weise montieren. Als nächstes das Abdeckset für den Pedalbügel (23L + R) am Pedalbügel (34L + R) unter Verwendung von 4 x M4 x 15 mm Blechschrauben (18) und 4 x M5 x 15 Schrauben (33) montieren.
- 2 Den linken Pedalbügel (48L) an der linken Tretkurbel befestigen und mit einer Φ 8 x 21 x 2T Unterlegscheibe (68), einer Φ 8 Federscheibe (12) und einer unverlierbaren Inbusschraube M8 x 20 (69) befestigen. Den Stopfen für die Tretkurbel (70) auf den Pedalbügel (48L) setzen. Den rechten Pedalbügel (48R) auf die gleiche Weise montieren.
- 3 Das linke Pedal (31L) am Pedalbügel (48L) befestigen und mit 2 x M6 Schlossschrauben (32), 2 x Φ 6 Unterlegscheiben (63), 2 x Φ 6 Federscheiben (64) und 2 x Φ 6 Griffschrauben (65) sichern. Das rechte Pedal (31R) auf die gleiche Weise

montieren.

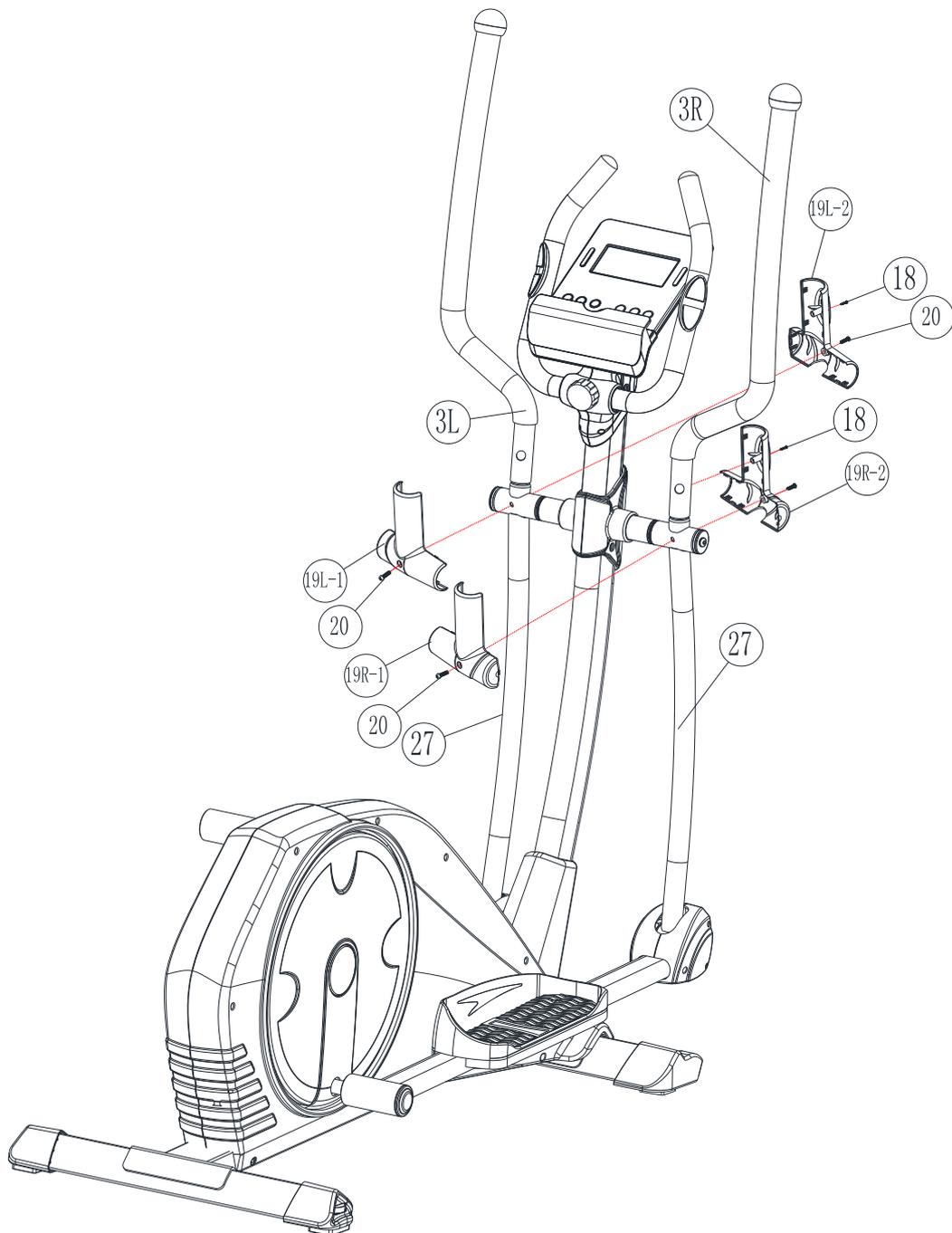
SCHRITT 5



- 1 Den Griffbügel (9) halten und das obere Computerkabel (16) durch den Griffansatz (24) und das Handpuls-Kabel (10) durch den Griffbügel (9) nach außen führen. Dann den Griffbügel (9) auf den Griffansatz (24) setzen und mit der Abstandshülse (25) und der T-Griffschraube (26) fest verankern.
- 2 An der Rückseite des Computers (1) die 4 Schrauben (17) herausschrauben. Nun das obere Computerkabel (16) und das Handpuls-Kabel (10) am Computer anschließen. Dann den Computer (1) auf seine Halterung setzen und mithilfe der 4 zuvor entfernten Schrauben (17) sichern.
- 3 Die Abdeckung des Griffbügelns (14 L + R) mit den Blechschrauben (18) und 4

Schrauben (15) anschrauben.

SCHRITT 6



Die Kunststoffabdeckungen (19 L-1) und (19L-2) am Griffbügel (27) mit den Schrauben (18) und (20) montieren. Die rechten Kunststoffabdeckungen (19R-1) und (19R-2) gleichermaßen montieren.

Nun ist Ihr Crosstrainer einsatzbereit.

VERWENDUNG DES COMPUTERS



FUNKTIONEN DER TASTEN:

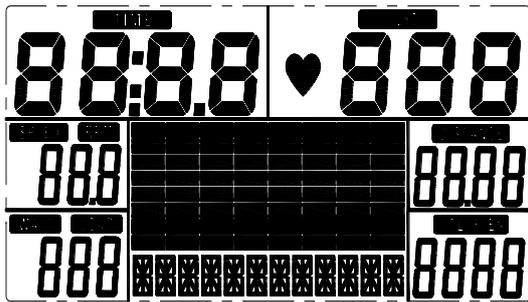
MODE(MODUS)/ ENTER(BESTÄTIGE)	Im Stopp-Modus können mit dieser Taste alle eingestellten Trainingsdaten bestätigt und in ein P werden.
RESET	Im Stopp-Modus wird durch Drücken dieser Taste das Hauptmenü erneut aufgerufen.
START/STOP	Mit dieser Taste wird das Training begonnen oder unterbrochen.
RECOVERY (ERHOI)	Mit dieser Taste wird die Erholung der Herzfrequenz getestet.
UP (HOCH)	Mit dieser Taste werden der Trainingsmodus ausgewählt und die Funktionswerte nach oben angepasst.
DOWN (RUNTER)	Mit dieser Taste werden der Trainingsmodus ausgewählt und die Funktionswerte nach unten angepasst.
BODY FAT (KÖRPERFETT)	Mit dieser Taste wird die Körperfettmessung durchgeführt.

ANZEIGE DER TRAININGSDATEN:

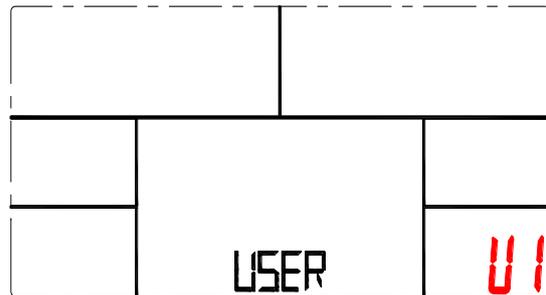
ZEIT	Anzeigebereich 0:00 - 99:99, Einstellbereich 0:00 - 99:00
DISTANCE (DISTAN)	Anzeigebereich 0,00 - 99,99, Einstellbereich 0,00 - 99,90 km
CALORIES (KALOR)	Anzeigebereich 0 - 9999, Einstellbereich 0 - 9990
PULSE (HERZFREQU)	Anzeigebereich P 30 - 230, Einstellbereich P 30 - 230
WATT	Anzeigebereich 0 - 999, Einstellbereich 10 - 350
SPEED (GESCHWIN)	0,0 - 99,9 km
RPM (U/min)	0 - 999

BEDIENUNGSANLEITUNG

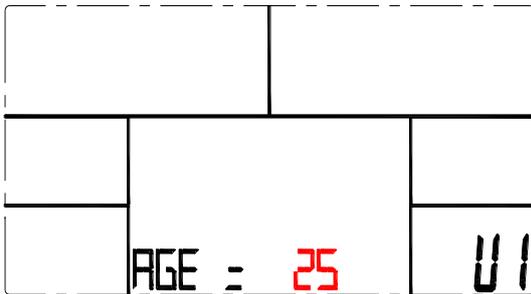
1. Den Computer an die Stromversorgung anschließen, worauf hin ein langer Piepton ertönt und alle Segmente des LCD-Displays für 2 Sekunden aufleuchten (Zeichnung A). Dann die persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht) für U1 - U4 eingeben. (Abbildung B - C)
2. Nachdem die Benutzerdaten eingegeben wurden, wird auf dem Display das Hauptmenü angezeigt (Abbildung D).



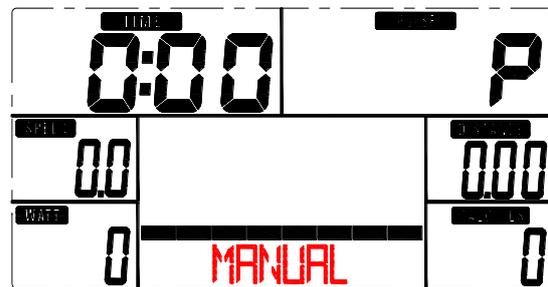
A



B

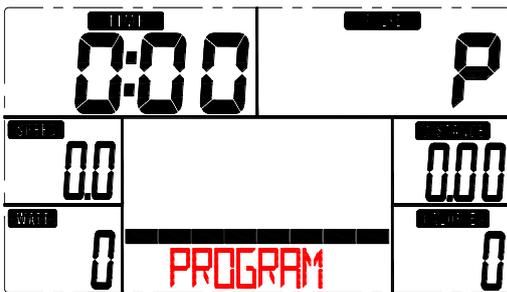


C



D

3. Im Hauptmenü blinkt nun das erste Trainingsprogramm: MANUAL. Der Benutzer kann mithilfe der UP- und DOWN- Tasten folgende Optionen auswählen: MANUAL (MANUELL) →PROGRAMM (12 Profile) (Abbildung E) →USER (BENUTZER)-PROGRAMM →HRC (HERZFREQUENZ) (Abbildung F)→WATT:



4. Schnellstart und Manuell:

Bevor das Training im manuellen Modus begonnen wird, kann der Benutzer folgende Zielparameter einstellen: ZEIT, DISTANZ, KALORIEN und HERZFREQUENZ

Nach dem Einschalten kann durch Drücken der START/STOP- Taste auch sofort im MANUELLEN Modus mit dem Training begonnen werden, ohne zuvor Einstellungen vorzunehmen.

Der Schwierigkeitsgrad kann während des Trainings durch Drücken der Tasten UP und DOWN angepasst werden.

5. PROGRAMM:

Der Schwierigkeitsgrad kann während des Trainings durch Drücken der Tasten UP und DOWN angepasst werden.

Mithilfe der Tasten UP und DOWN kann eines der 12 Profile gewählt werden, das dann mit ENTER(BESTÄTIGEN)/MODE (MODUS) bestätigt werden muss.

Der Schwierigkeitsgrad kann während des Trainings durch Drücken der Tasten UP und DOWN angepasst werden.

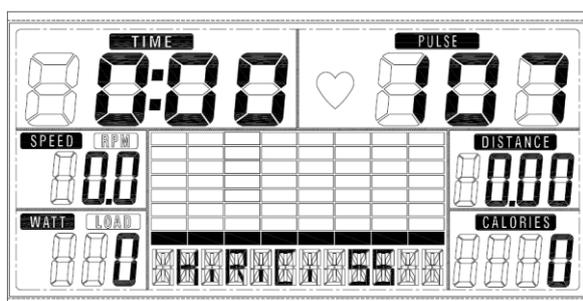
6. H.R.C. (HERZFREQUENZ) :

Den H.R.C. -Modus auswählen und auf die Taste MODE (MODUS) drücken, um den Einstellmodus aufzurufen. ALTER: Der Standardwert beträgt 25 (Jahre). Es kann zwischen 4 Optionen gewählt werden: H.R.C. 55, H.R.C. 75, H.R.C. 90 und H.R.C. TAG.

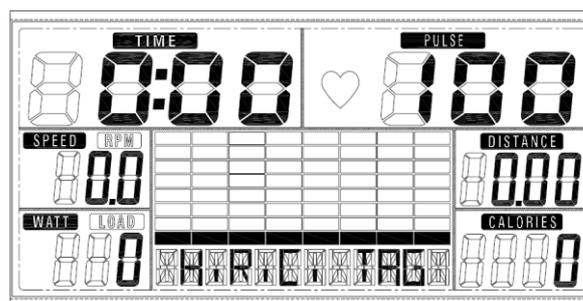
Mithilfe der UP/DOWN-Tasten ein Programm auswählen und die MODE (MODUS)-Taste drücken, nachdem die Wahl getroffen wurde (ABBILDUNG G & H).

Nun werden die Auswahl des Benutzers und ein „55 %“-Zeichen in der PULSE (HERZFREQUENZ)-Spalte angezeigt, letzteres hängt vom eingegebenen ALTER ab.

Wenn der Benutzer H.R.C. TAG wählt (zum Aufrufen die MODE (MODUS)-Taste drücken), wird der voreingestellte HERZFREQUENZWERT „100“ blinkend angezeigt und der Benutzer kann durch Drücken der UP/DOWN-Taste den Zielbereich von 30 - 230 einstellen.



G



H

7. BENUTZER-PROGRAMM:

Der Benutzer kann mithilfe der Tasten UP, DOWN und nachfolgendes Bestätigen mit der Taste MODE (MODUS) sein eigenes Profil erstellen (von Spalte 1 bis Spalte 20). Durch 2 sekundiges Drücken der MODE (MODUS)-Taste werden die Profileinstellungen verlassen.

8. WATT :

Der voreingestellte Wert von 120 W blinkt auf dem Display im WATT-Einstellmodus. Der Benutzer kann mithilfe der UP/DOWN-Taste den Wert in einem Bereich von 10 bis 350 einstellen.

Zum Bestätigen die MODE (MODUS)-Taste drücken.

9. BODY FAT (KÖRPERFETT):

9-1 Im STOPP-Modus auf die Taste BODY FAT (KÖRPERFETT) drücken, um die Körperfettmessung zu starten.

9-2 Dann den Benutzer (U1 - U4) auswählen, er blinkt für 2 Sekunden. Nun die Messung starten.

9-3 Während der Messung muss der Benutzer den Handgriff mit beiden Händen umgreifen. Das LCD-Display zeigt 8 Sekunden lang "--" "--" an, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat.

9-4 Auf dem LCD-Display werden nun das Hinweissymbol, der KÖRPERFETTANTEIL (BODY FAT -Prozent) und der BMI (BODY MASS INDEX) für 30 Sekunden angezeigt.

10. RECOVERY (ERHOLUNG):

Nachdem Sie für eine bestimmte Zeit trainiert haben, die Handgriffe weiterhin umgreifen und die Taste "RECOVERY" (ERHOLUNG) drücken. Alle Funktionsanzeigen mit Ausnahme der "ZEIT"-Anzeige werden ausgeschaltet, sie zählt nun von 00:60 bis 00:00 rückwärts.

Auf dem Display wird nun die Erholung ihrer Herzfrequenz in Form von F1, F2 ... bis F6 angezeigt. F1 entspricht dem besten, F6 dem schlechtesten Wert. Der Benutzer kann mit dem Training fortfahren, um den Erholungszustand der Herzfrequenz zu verbessern.

(Um zur Hauptanzeige zurückzukehren, die Taste RECOVERY (ERHOLUNG) erneut drücken.)

HINWEIS:

1. Für den Computer ist ein Adapter erforderlich (9 V, 500 mA).
2. Wenn der Benutzer für 4 Minuten die Pedale nicht betätigt, schaltet der Computer in den Energiesparmodus um, wobei alle Einstellungen Trainingsdaten gespeichert werden, bis der Benutzer das Training erneut aufnimmt.
3. Sollte der Computerfunktionsstörungen aufweisen, bitte den Adapter aus der Steckdose ziehen und erneut einstecken.



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