

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES



ERX 100

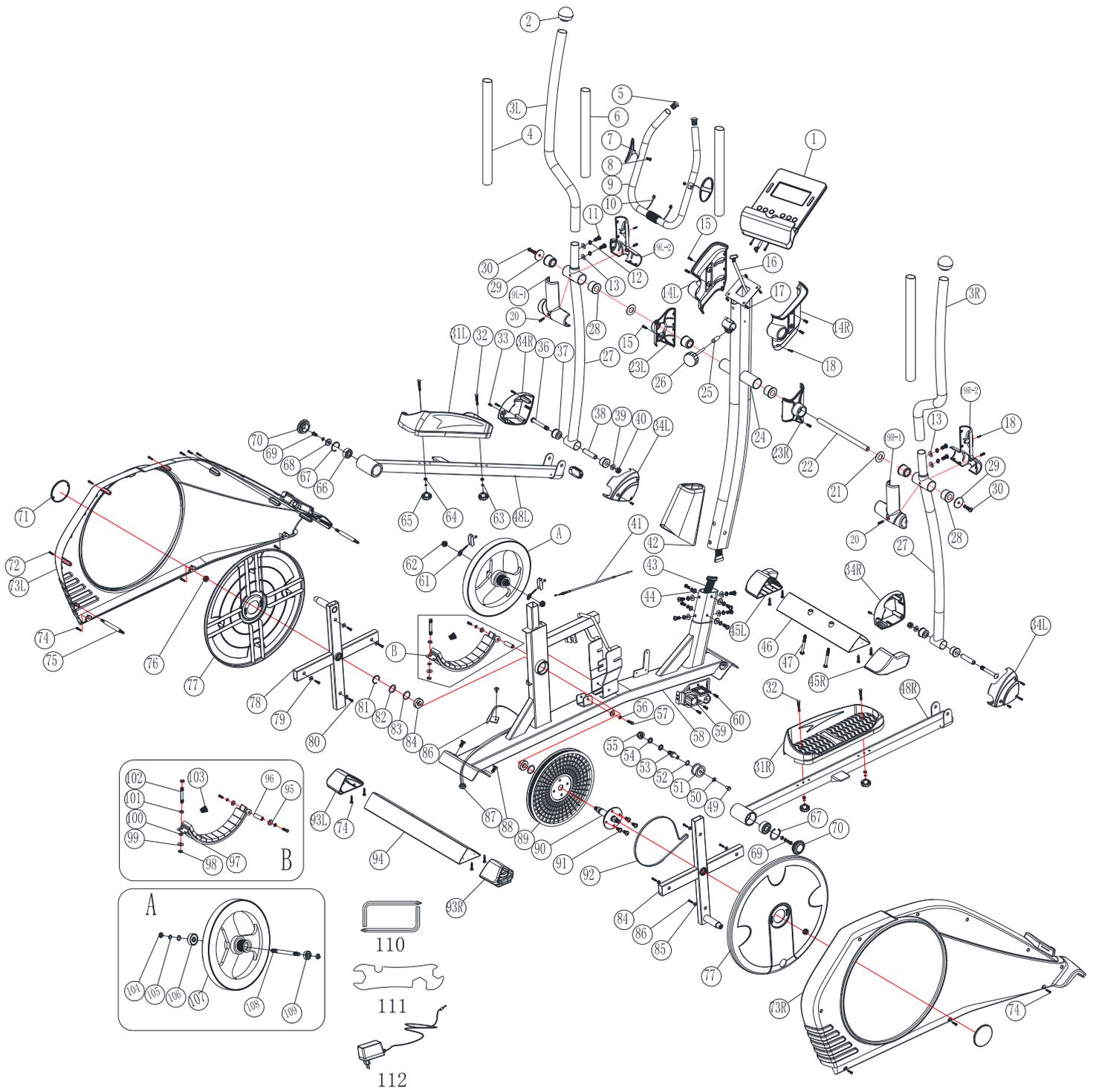


Revisione : 00

Edizione : 08/16



EXPLODED DRAWING



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

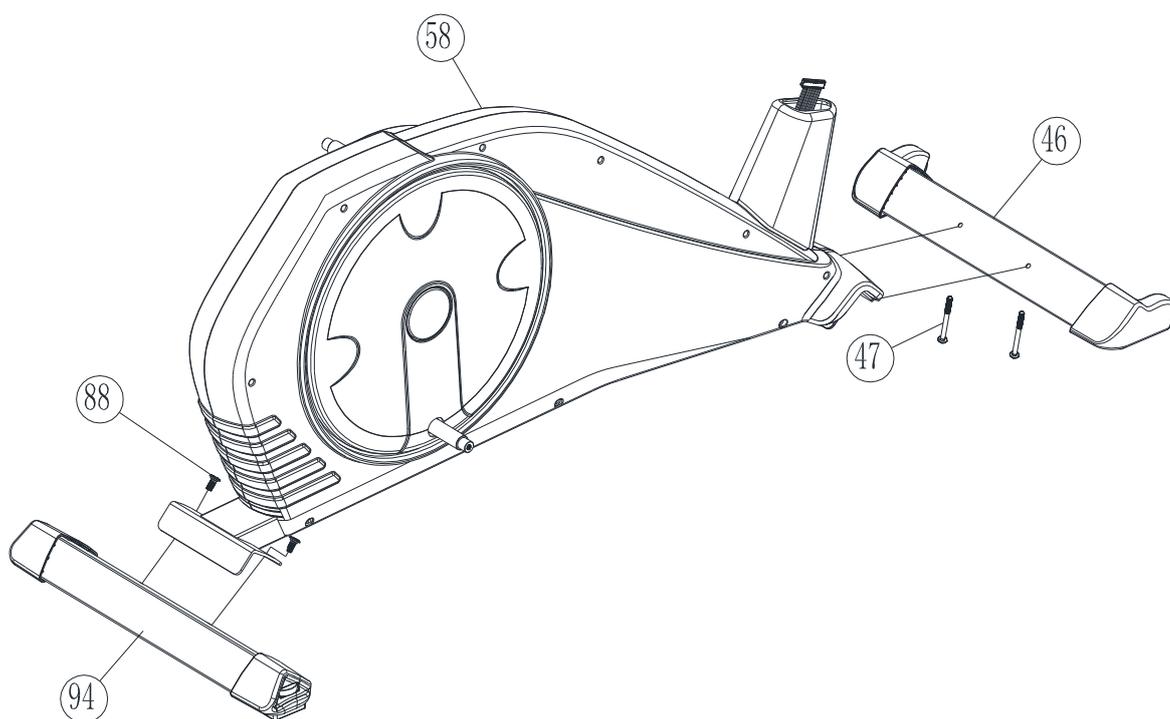
30	Allen screw M8*20	2
31L	Footplate (Left)	1
31R	Footplate (Right)	1
32	Screw M6*50	4
33	Screw M4*15	7
34L	Plastic cover	2
34R	Plastic cover	2
36	Allen screw M10*78	2
37	Tuber spacer ϕ 14*42.3MM	4
38	Handlebar pivot bushes ϕ 14*42.3MM	2
39	Washer 10*19*2	2
40	Nut M10	2
41	cable	1
42	Front plastic cover	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-shapped 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

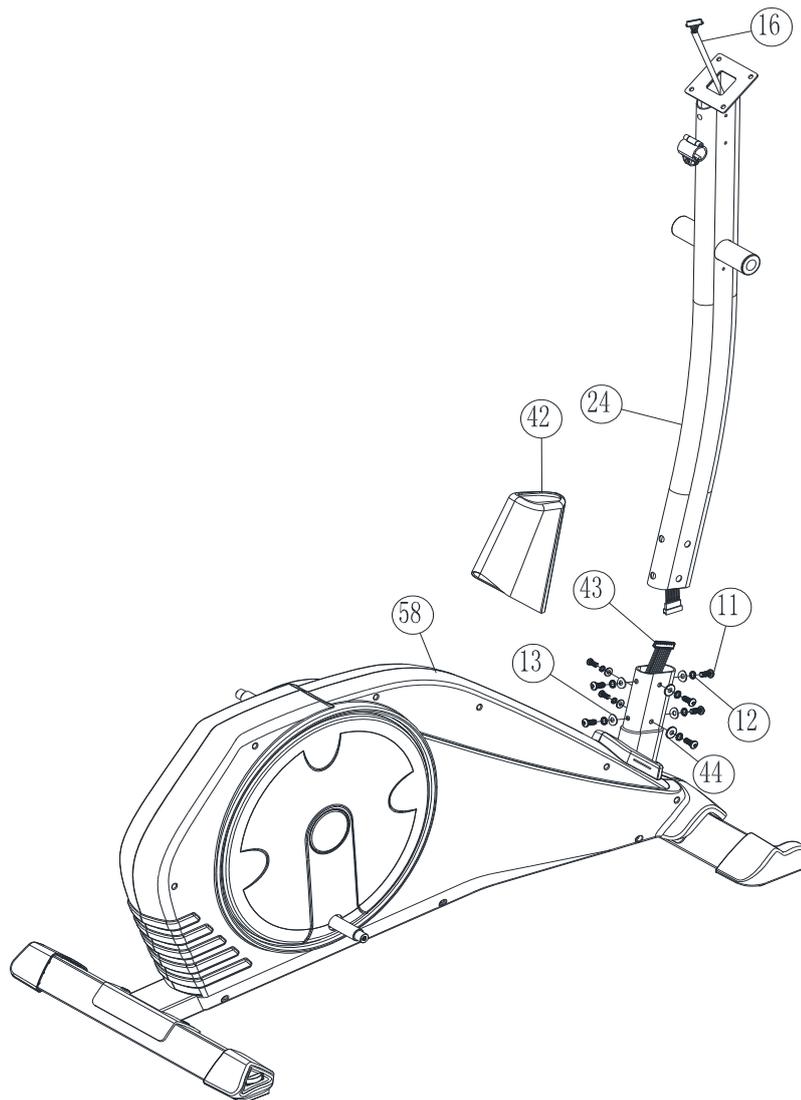
ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1



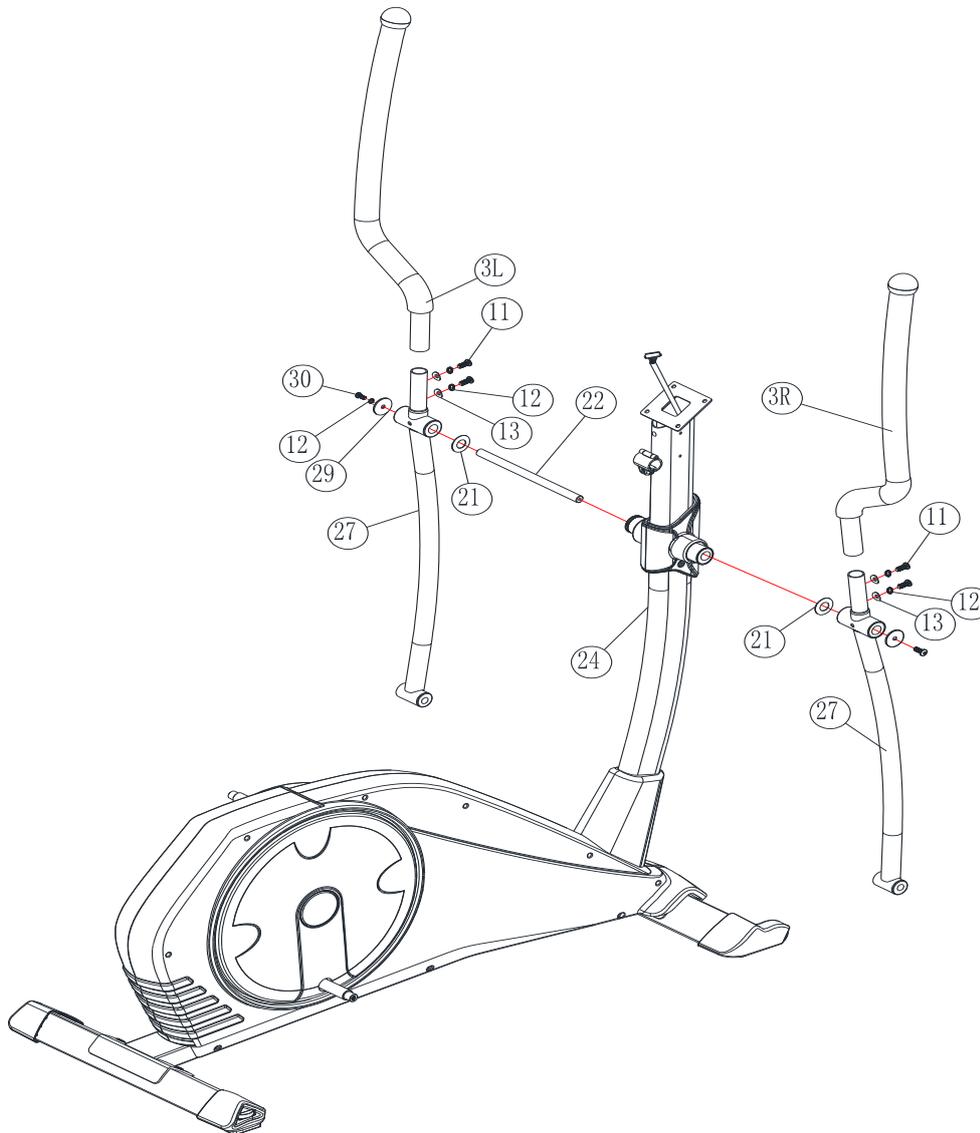
1. Aseguren el estabilizador frontal (46) con 2 tornillos Allen (47) M8x57
2. Aseguren el estabilizador trasero (94) con 2 tornillos hexagonales de cabeza plana (88) M8 x 20

STEP 2



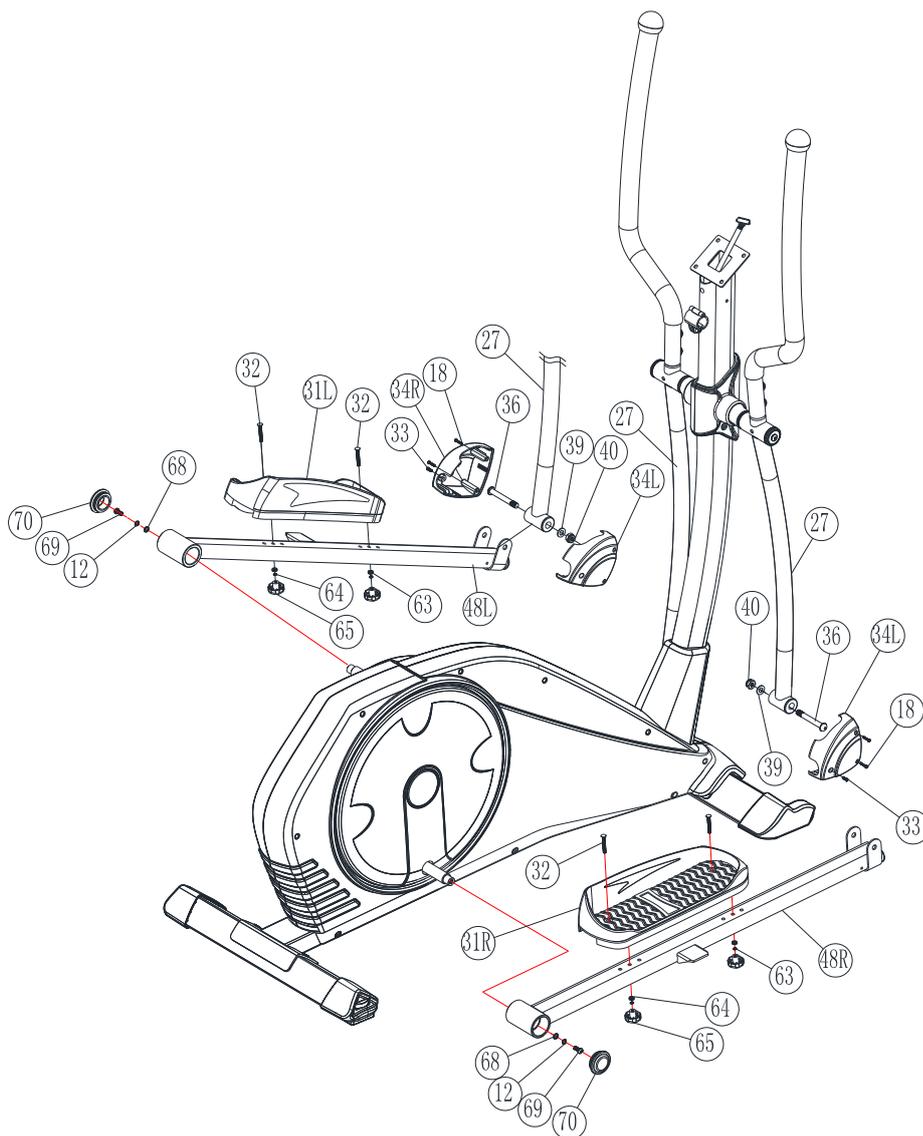
1. Levante con cuidado el poste para el manillar (24) hasta ponerlo en posición vertical (42) y insertar la tapa de plástico
2. Conectar el cable superior (16) e inferior (43) a la consola.
3. Una el poste del manillar (24) al Marco principal (58) y asegúrelo con 8 pernos Allen (11) M8x20. 8 arandelas de resorte (12) M8, 4 arandelas de arco(13) M8, 4 rondelas M8

STEP 3



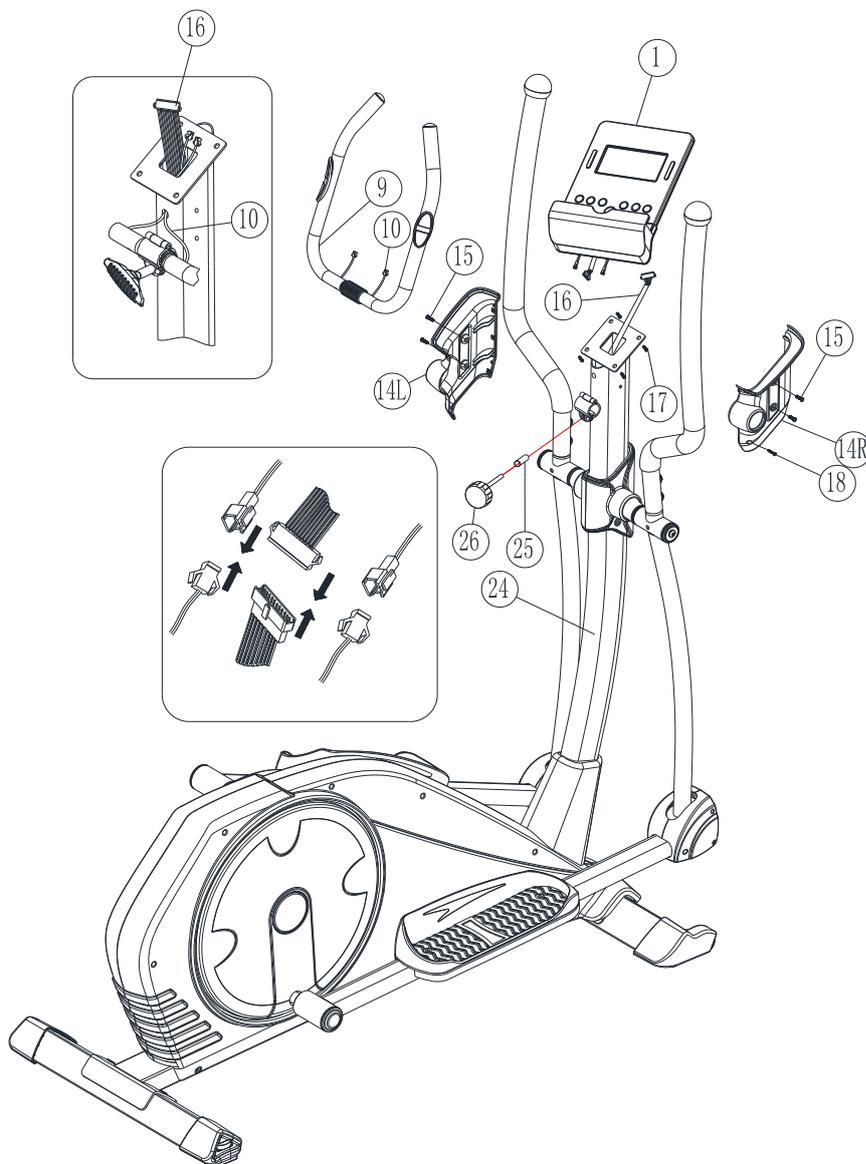
1. Insertar el eje de rotación (22) en el manillar del poste (24).
2. Insertar el manillar inferior derecho y izquierdo (27) en el eje de rotación, empleando rondelas (21) \varnothing 19.5x \varnothing 38x0,5 mm, tornillos de cabeza (29) y pernos Allen anti-aflojamiento(30) M8x20mm, por cada lado.
3. Una el manillar del poste superior (3L+R) al manillar del poste inferior (27) y asegúrelo con 2 pernos Allen(11) M8x20, 2 x arandelas de resorte (12) \varnothing 8 y 2 arandelas de arco (13) \varnothing 8, por cada lado

STEP 4



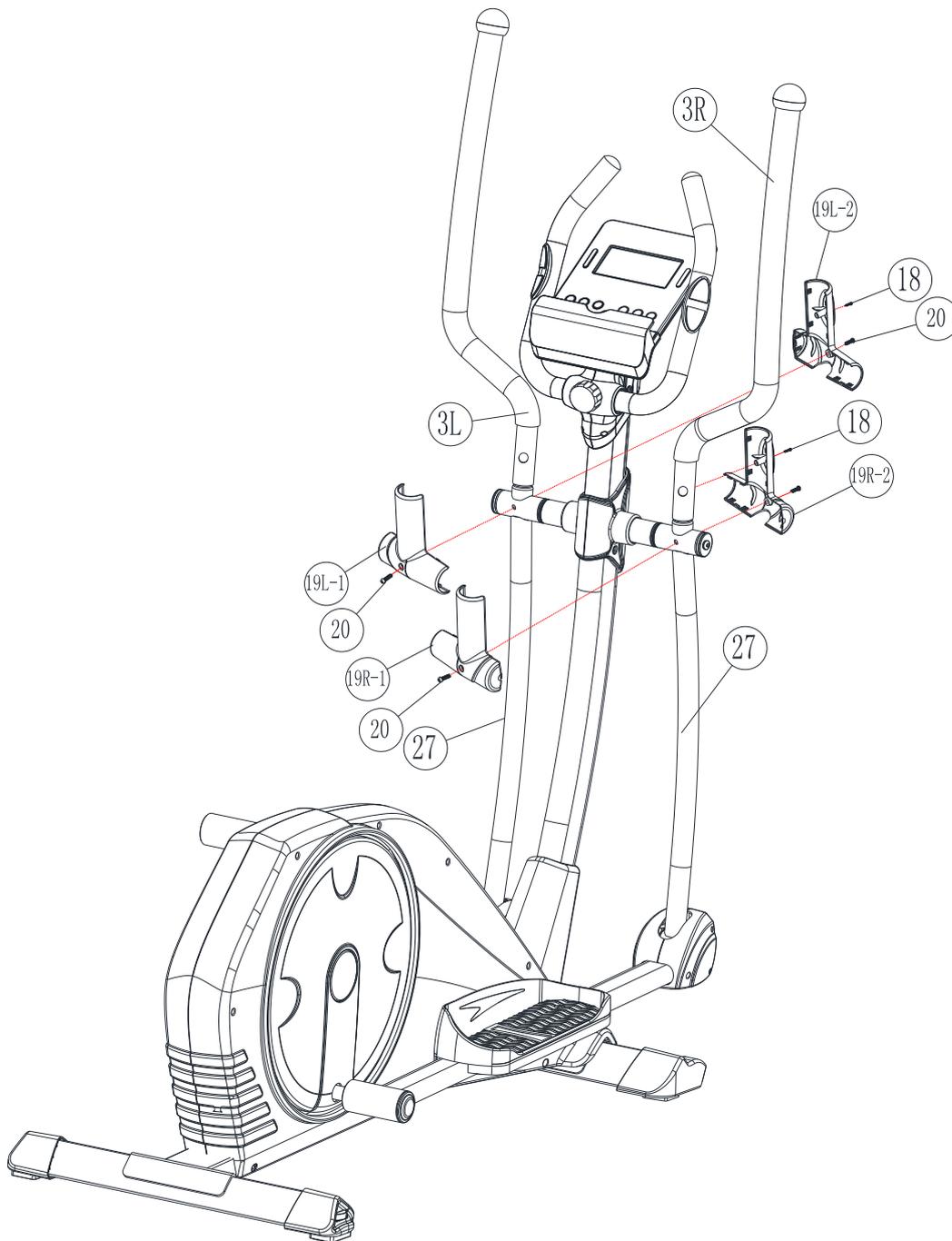
1. Asegure los soportes de pedal (48L/R) al manillar del poste inferior (27) con pernos Allen (36) M10x78 y asegúrelos con rondelas (39) \varnothing 10x19x2T y tuerca de nylon (40) M10. Asegure los embellecedores de pedal (32 L/R) en el soporte (34L/R) con 4 tornillos autorroscantes (18) M4x15mm y 4 tornillos (33) M5x15
2. Una los soportes de pedal (48L/R) a ambos lados del eje del manillar con arandelas (68) \varnothing 8x21x2T, arandelas de resorte(12) \varnothing 8 y pernos Allen anti-aflojamiento(69) M8x20. Coloque los ejes de protección (70) en los soportes de pedal (48L/R)
3. Una los pedales (31 L/R) a los soportes del pedal (48 L/R) y asegúrelos con 2 tornillos de cabeza redonda (32) M6, 2 arandelas (63) \varnothing 6, 2 arandelas de resorte(64) \varnothing 6 y 2 pomos (65) \varnothing 6 por cada lado.

STEP 5



1. Sostenga el manillar (9) y hagan salir el cable superior de la consola (16) del poste del manillar (24) y el cable de pulso (10) del manillar (9). Pues debe colocar el manillar (9) en el poste del manillar (24) y debe atornillar con el pomo perfil T (25-26)
2. Sacar de la consola (1) los 4 tornillos previamente instalados (17) en la parte trasera de la consola. Conecte el cable superior de la consola (16) y el cable del pulso (10). Ponga el computer en su soporte y asegurelo con los 4 tornillos (17).
3. Segure la tapa del manillar con los tornillos autoarrosantes (18) y 4 tornillos (15)

STEP 6



Una las tapas en plástica (19R/L-1/2) en el poste del manillar con tornillos (18 + 20).

Montaje terminado.

COMPUTER INSTRUCTION



DISPLAY EXERCISE

DATA:

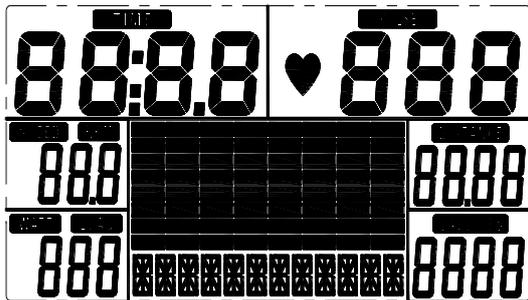
TIME	Display range 0:00~99:99 ; Setting range 0:00~99:00
DISTANCE	Display range 0.00~99.99 ; Setting range 0.00~99.90km
CALORIES	Display range 0~9999 ; Setting range 0~9990
PULSE	Display range P-30~230 ; Setting range 0-30~230
WATT	Display range 0~999 ; Setting range 10~350
SPEED	0.0~99.9km
RPM	0~999

BOTONES:

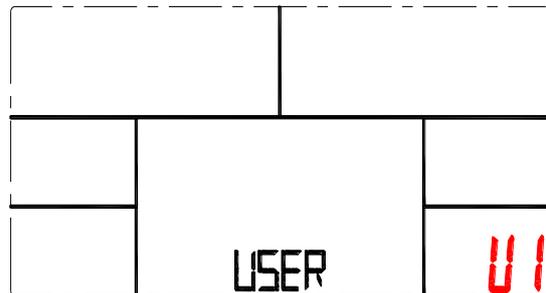
MODE/ENTER	Utilícela para cambiar la visualización de la pantalla o seleccionar la ventana que desea ajustar
RESET	Utilícela para configurar las diferentes funciones. puede reajustar el valor parpadeante de estas funciones
START/STOP	no se está realizando ejercicio o ninguna otra operación, el monitor se desconecta a la memoria se borra excepto los valores de bodyfat y temperatura
RECOVERY	En un momento de no ejercicio o de no-ajuste, pulse RECOVERY/UP para iniciar/finalizar la función de recuperación de pulso
UP	Realizar en el momento que se comience ejercicio : puede aumentar el valor que aparece parpadeando
DOWN	Utilícela para configurar las diferentes funciones. Pulsando DOWN puede disminuir el valor que aparece parpadeando: TIME, DIST, CAL y TEMP (C° o F°)
BODY FAT	Pulsar la botón BODYFAT para iniciar el ajuste de los valores de grasa corporal

Manejo del monitor

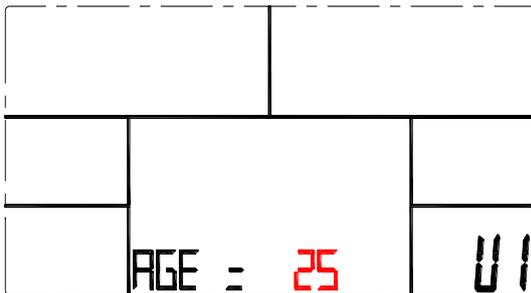
1. Enchufar el adaptador AC a la corriente eléctrica. El monitor envía una señal de alarma por 2 segundos y todas las ventanas aparecerán en la pantalla A. Seleccionar datos de Usuario (género, edad, altura y peso) por U1-U4 (dibujos B-C)
2. Después entregar los datos aparecerá la ventana del menu principal (dibujo D)



A



B

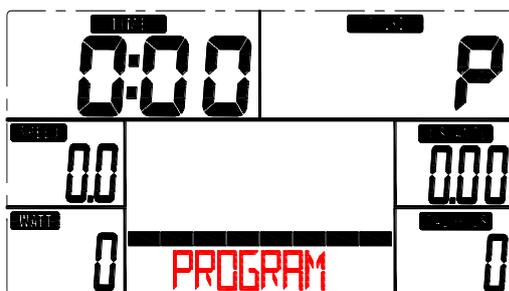


C



D

1. Se puede seleccionar diferentes tipos de entrenamiento: pulsando las teclas UP,DOWN el primero es MANUAL (Manual) - PROGRAMA existen hasta 12 programas de entrenamiento (dibujo E), USUARIO (User), PULSACIONES OBJETIVO (Target HR) (dibujo F) _ Watt



E



F

Selección rápida

Utilicela al empezar el entrenamiento en MANUAL Mode. Las funciones que puede ser pre-programadas son las siguientes: TIME, DIST, CAL y PULSO. Pulsar el botón START/STOP para comenzar el entrenamiento MANUAL sin datos.

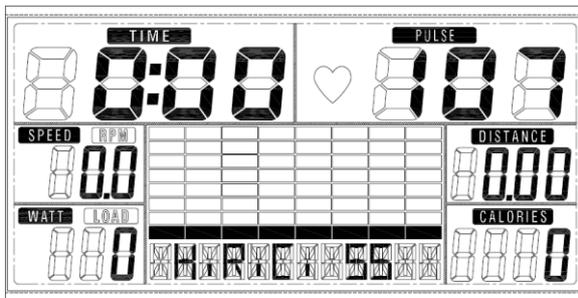
Pueden pulsar las teclas UP/DOWN para fijar el nivel de resistencia.

ENTRENAMIENTO PROGRAMADO:

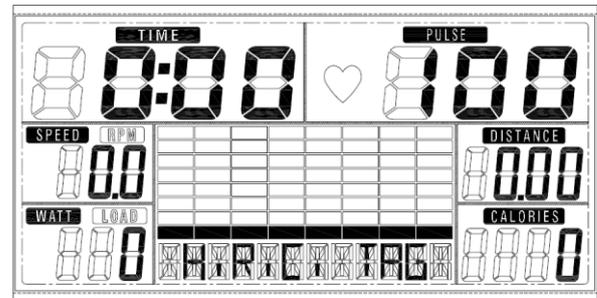
Utilicela al empezar el entrenamiento en PROGRAM mode.

Usuario puede pre-seleccionar la function TIME

Pulsar la tecla UP /DOWN hasta seleccionar los 12 programas y pulsar la tecla MODE para confirmar. Pueden pulsar las teclas UP/DOWN para fijar el nivel de resistencia



G



H

H.R.C.:

Seleccionar la función H.R.C. y pulsar la tecla MODE: ingresar el dato EDAD (valor predeterminado es 25 años) Existen 4 valores a seleccionarse H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 y H.R.C. TAG. Pulsar UP/DOWN para seleccionar un programa y pulsar la tecla MODE al terminar la selección (FIGURE G&H). El valor de ajuste con el simbolo 55% aparecerà en la columna PULSE según la EDAD del usuario. Seleccionando la función H.R.C. TAG (pulsar la tecla MODE) el valor inicial de PULSE es "100" y aparecerà en la ventana parpadeante. Pueden pulsar UP/DOWN para fijar el nivel de frecuencia deseada, pudiendo ser desde 30 hasta 230

ENTRENAMIENTO EN MODALIDAD USER/USUARIO

Utilicen la tecla UP/DOWN y pulsar la tecla MODE para elegir su programa de entrenamiento (desde columna 1 hasta 20). Deben tener agarrada la tecla MODE por 2 segundos por salir del programa de entrenamiento en modalidad Usuario

WATT

El valor pre seleccionado 120 WATT aparecerà en la ventana parpadeante. Pulsar la tecla UP/DOWN para ajustar el valor deseado desde 10 hasta 350. Pulsar la tecla MODE para confirmar.

BODY FAT

En modalidad STOP, pulsar BODYFAT para introducir los valores de configuración de la función bodyfat (grasa corporal) o para salir de ésta.

Pulsando la tecla USUARIO (U1-U4) los valores apareceràn en la ventana parpadeante por 2 segundos

Durante el proceso de medición mantener agarrados los sensores handgrips y pulsar la tecla RECOVERY. El valor BODY FAT aparecerà en la ventana por 8 segundos hasta terminar la medición.

La pantalla mostrarà el valor BODY FAT, el valor porcentaje y BMI por 30 segundos.

Después del entrenamiento, mantener agarrados los sensores handgrips y pulsar la tecla RECOVERY. Todas las funciones se apagarán excepto "TIME" empezando a contar atrás desde 00.60 – 00.59 -00.58 hasta 00.00. Mantener agarrados los sensores handgrips hasta que la función TIME alcance el valor 00.00. En la parte inferior de la pantalla aparecerà la recuperación de pulso con el grado F1,F2,....F6.

Siendo F1 el mejor y F6 el peor. Continuar entrenándose cada día para mejorar la recuperación de pulso desde F6 hasta F1.

1. El monitor funciona con un adaptador CA (DC 8V, 500 Ma).
2. El monitor se desconecta automáticamente al terminar el entrenamiento o si no se pedala durante 4 minutos.
3. Los datos cargados aparecen al pulsar la tecla otra vez. El monitor funciona con un adaptador CA (DC 8V, 500 Ma).
4. 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