

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES



ERX80

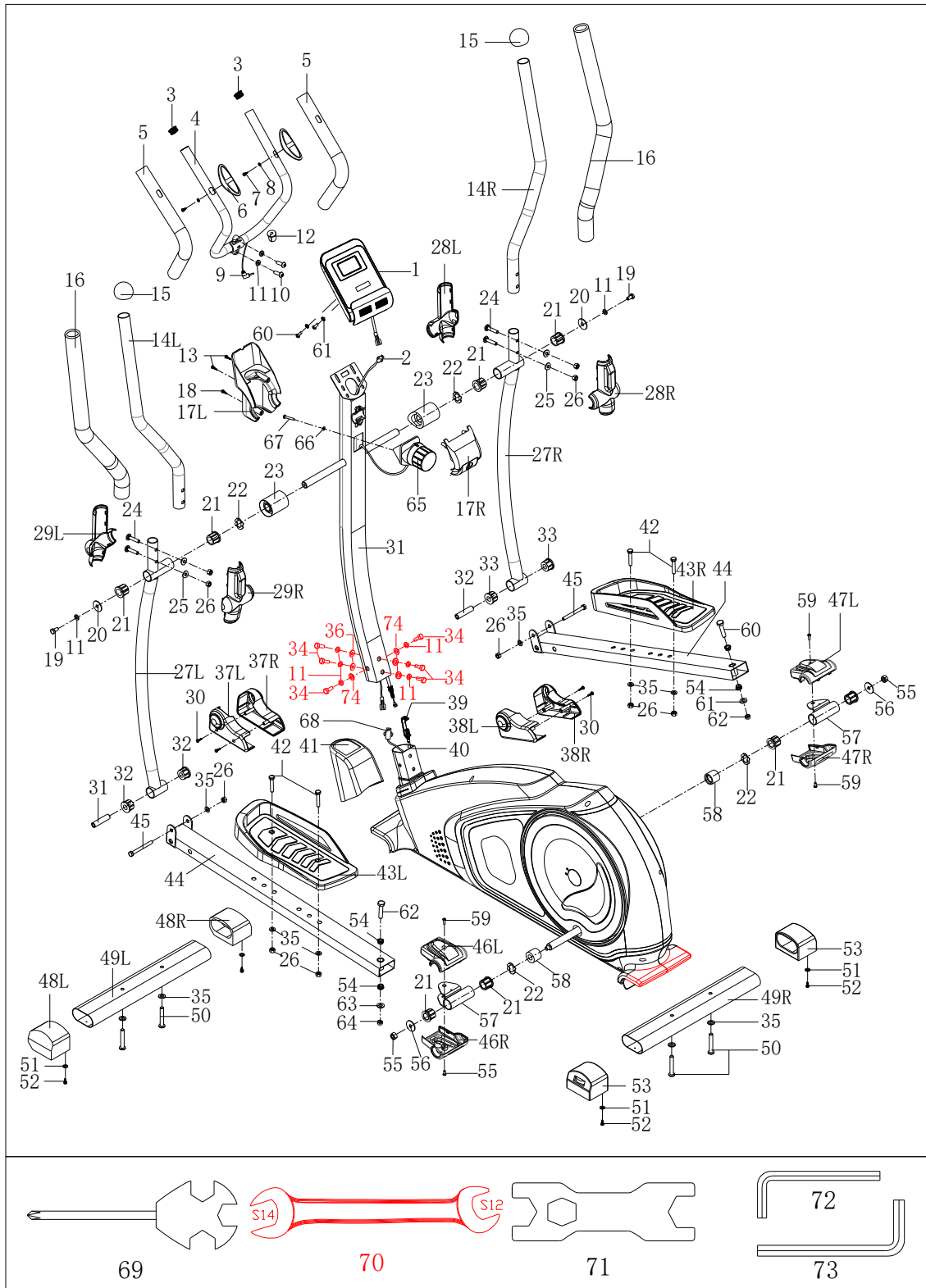


Revisione : 00

Edizione : 08/16



Exploded View :

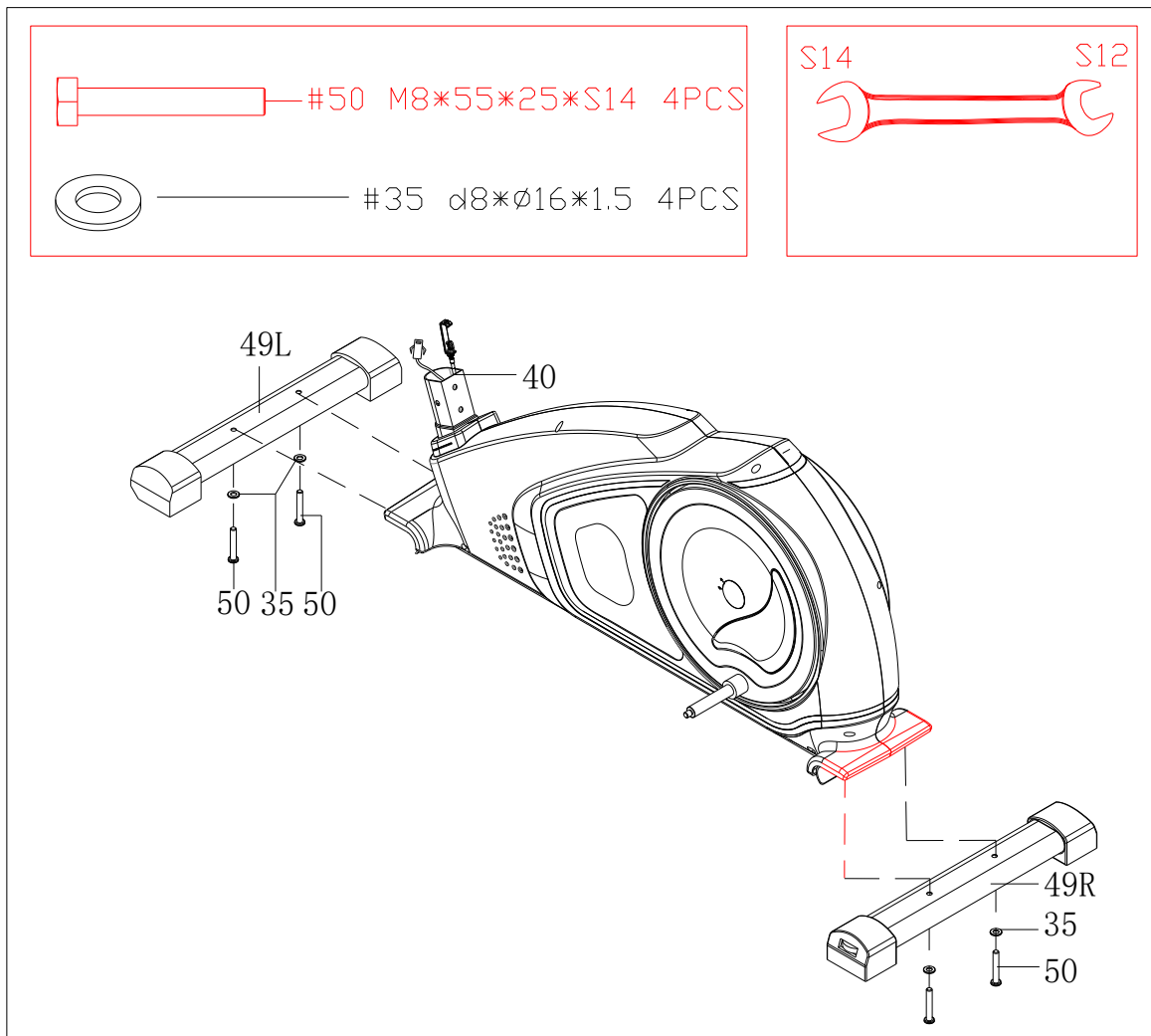


PARTS LIST

NO.	Description	QTY
1	Computer	1
2	Trunk wire 1	1
3	End cap $\Phi 31*26$	2
4	The middle handlebar	1
5	Foam grip $\Phi 23*500$	2
6	Handle pulse with $\Phi 25$ Tube	2
7	Screw ST4.0*19	2
8	Washer d6* $\Phi 12*1$	2
9	Handle pulse wire	1
10	Screw M8*25	2
11	Spring Washer d8	10
12	Grommet $\Phi 12*11$	1
13	Screw ST4.2*19	9
14L/R	Handle bar	2
15	End cap	2
16	Sponge tube $\Phi 30*630$	2
17L/R	Decoration cover	1
18	Bolt ST4.2*25	1
19	Bolt M8*16	2
20	Washer d8* $\Phi 32*2$	2
21	Alloy wrap 2	8
22	Arc washer d19* $\Phi 25*0.3$	4
23	Spacer	2
24	Bolt M8*43	4
25	Arc washer d8* $\Phi 20*2*R16$	4
26	Nylon Nut M8	10
27L/R	Swing rod	2
28L/R	swing rod cover (R/L)	2
29L/R	swing rod cover (R/L)	2
30	Screw ST4.2*16	10
31	Handle bar post	1
32	spacer	2
33	Alloy wrap 1	4
34	Bolt M8*20*S14	6
35	Washer d8* $\Phi 16*1.5$	10
36	Arc washer d8* $\Phi 20*2*R30$	2
37L/R	The cover with handle bar (R/L)	2
38L/R	The cover with handle bar (R/L)	2

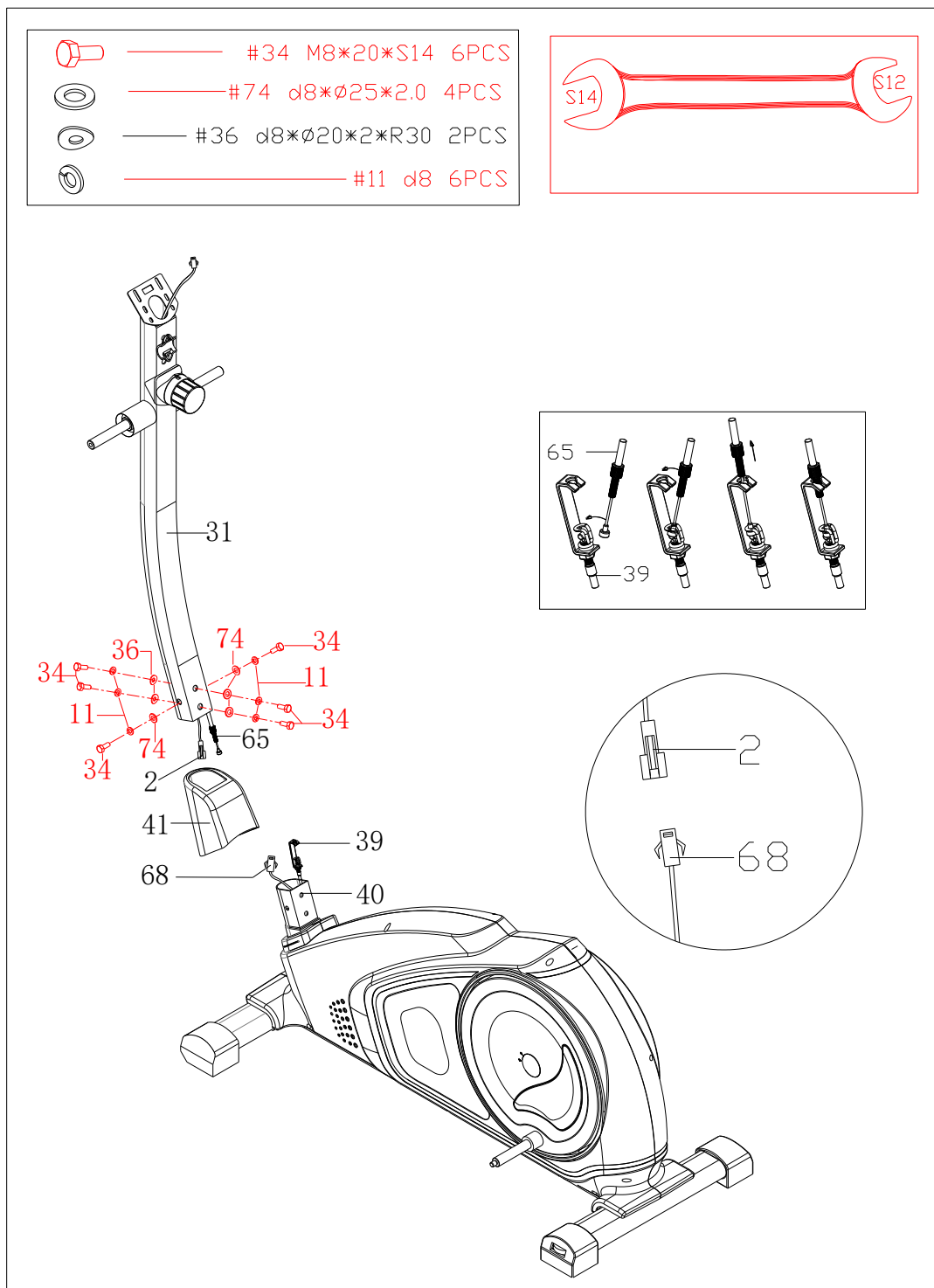
NO.	Description	QTY
39	Tension cable	1
40	Main frame	1
41	Front cover	1
42	Bolt M8*45	4
43L/R	Pedal (Right & left)	2
44	Connecting rod	2
45	Bolt M8*75	2
46L/R	Rod cover	2
47L/R	Rod cover	2
48L/R	End cap with PT80*40 Tube	1
49L/R	Front/Rear Stabilizer	2
50	Bolt M8*55*25*S14	4
51	Washer d5* $\Phi 13*1$	4
52	Screw ST4.2*25	4
53	Adjustable end cap PT80*40Tube	2
54	Space	4
55	Nylon Nut M10*1.25	2
56	Washer d10* $\Phi 32*2$	2
57	Pedal connecting	2
58	Short spacer	2
59	Screw M5*10	4
60	Screw M4*12	2
61	Washer d4* $\Phi 12*1$	2
62	Bolt M10*55	2
63	Washer d10* $\Phi 20*2$	2
64	Nylon Nut M10	2
65	Control tension	1
66	Arc washer d5* $\Phi 20*R30*1.5$	1
67	Screw M5*55	1
68	Trunk wire 2	1
69	Tool S13-14-15	1
70	Tool S12-14	1
71	Tool S17-19	1
72	Tool S5	1
73	Tool S6	1
74	Washer d8* $\Phi 25*2.0$	4

Step 1 :



- Sujeta los estabilizadores frontal y trasero (49L/R) al cuadro general con el perno (50) y la arandela (35)

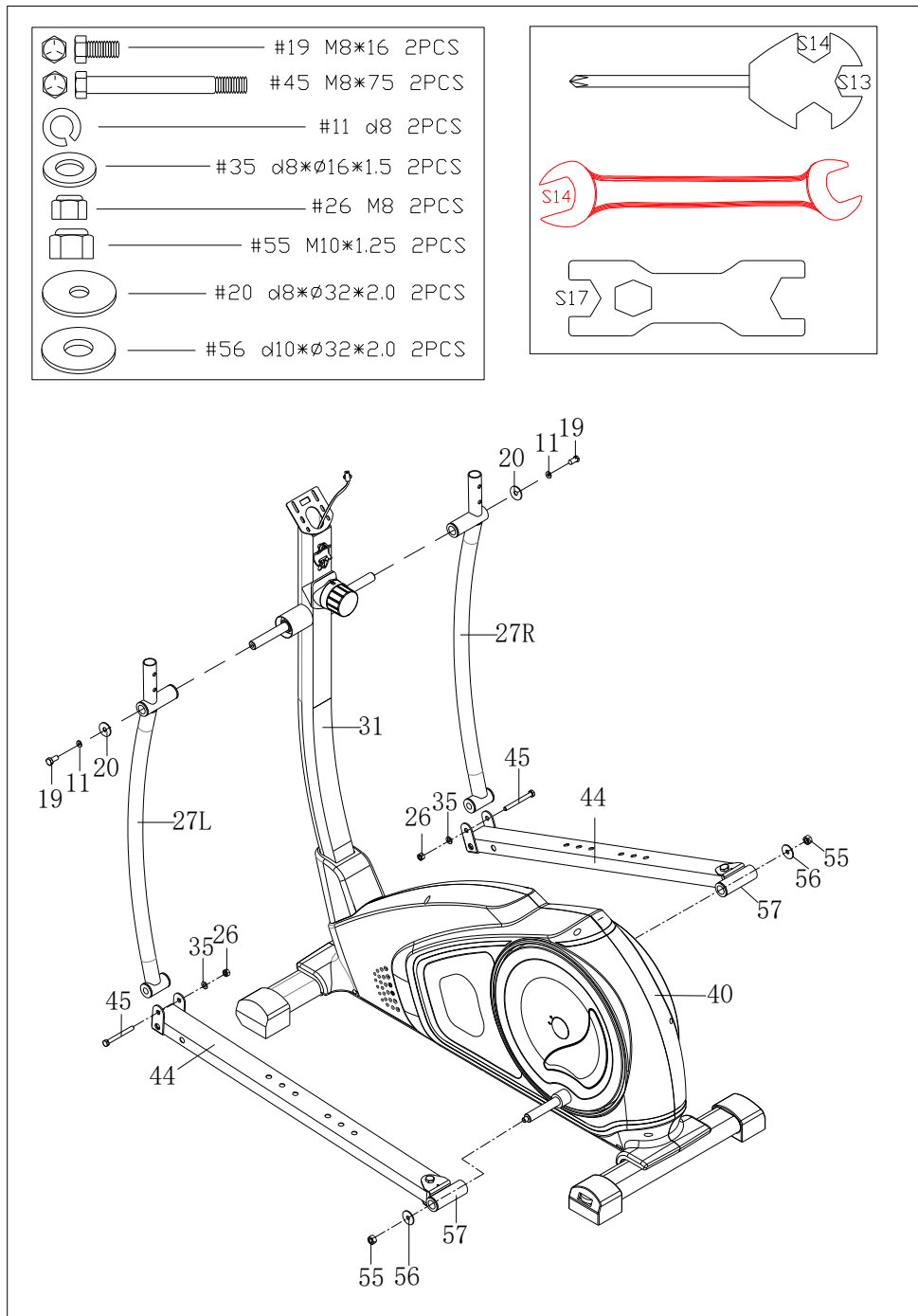
Step 2 :



- Inserte el embellecedor frontal (41) en el poste para el manillar (31)
- Conecte el cable troncal 1 (2) con el cable troncal 2 (68)
- Asegúrese de conectar bien el control de tensión (65) con el cable de tensión (39)

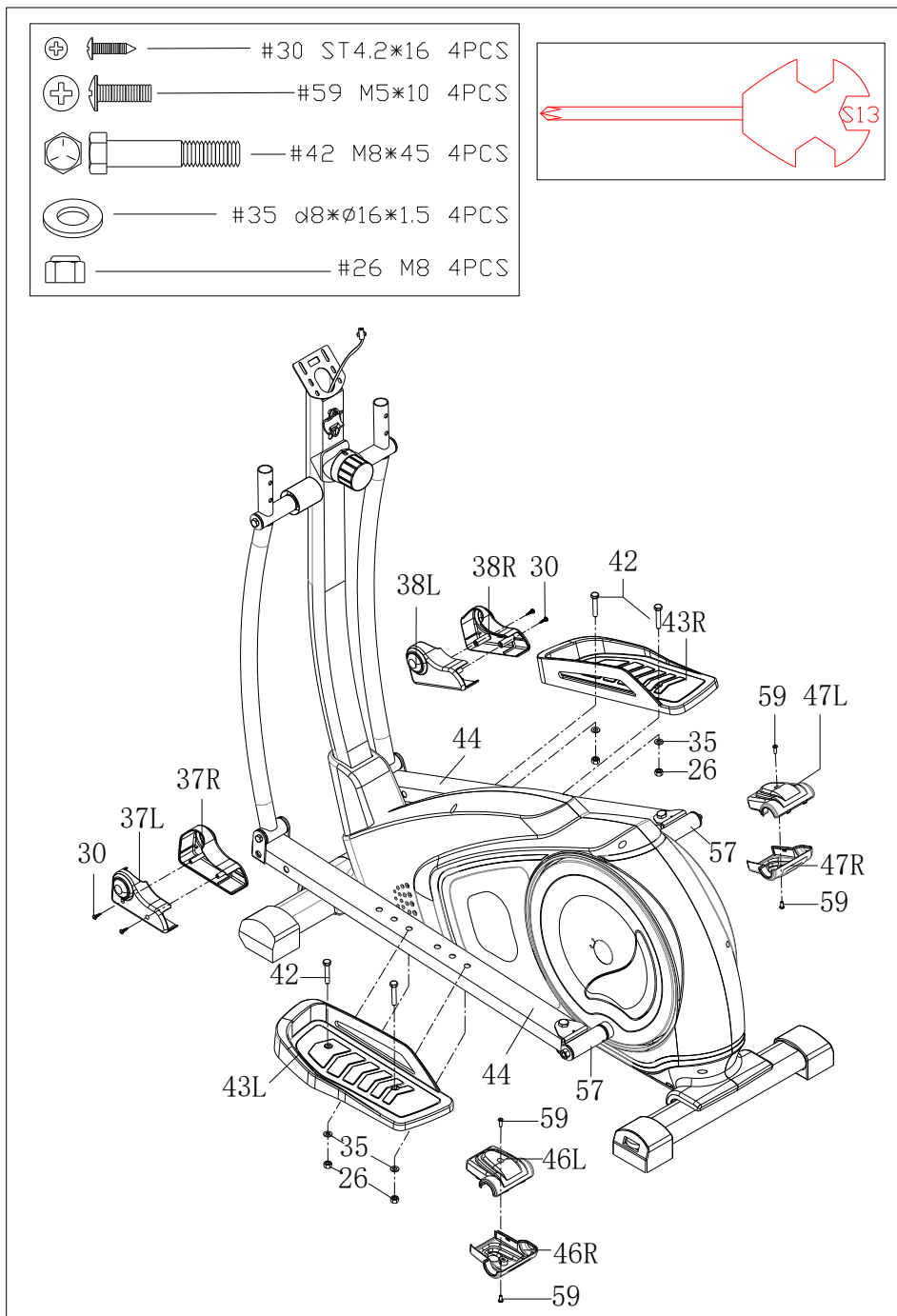
d. Asegure el poste para el manillar (31) al cuadro general (40) con sus correspondiente perno (34), arandela y arandela en arco (36).

Step 3:



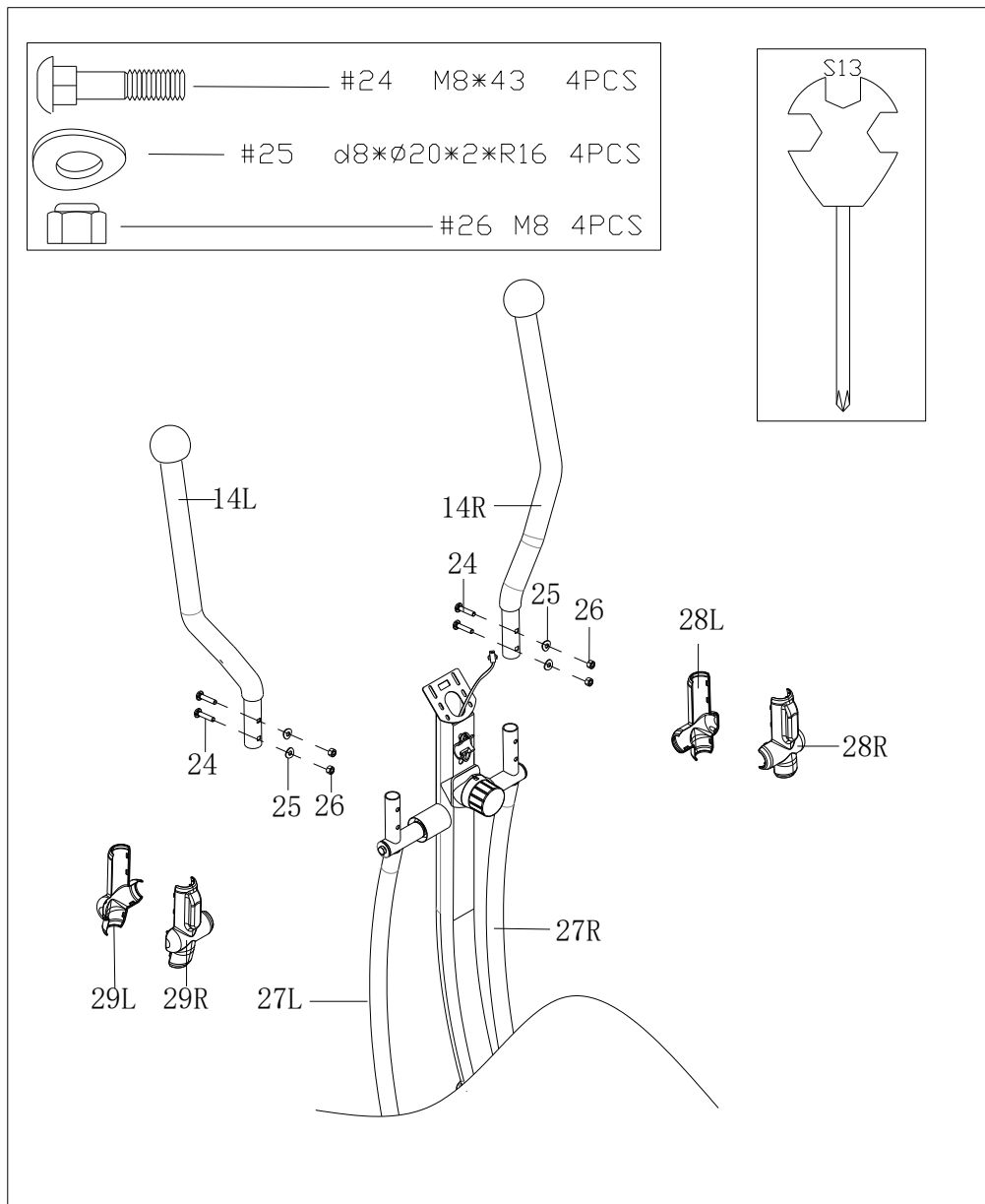
- a. Sujete cada uno de los brazos de la elíptica (27L/R) al poste principal del manillar con sus correspondientes pernos (19), arandelas (11) y tuercas (20)
- b. Monte los pedales (57) en el poste principal (40) con la tuerca de nailon (55) y la arandela (56)
- c. Sujete el soporte del pedal (44) al brazo de la elíptica (27 L/R) con el correspondiente perno (45), arandela (35) y tuercas (26)

Step 4:



- a. Asegure los pedales (43 L/R) al soporte de pedal (44) con los correspondientes pernos (42) y tuercas (26)
- b. Monte los embellecedores (37L/R) y los embellecedores (38L/R) en el soporte de pedal (44) con los tornillos (30)
- c. Seguidamente monte el embellecedor del soporte de pedal (46L/R) y embellecedor del soporte de pedal (47L/R) al soporte de pedal (57) con los tornillos (59).

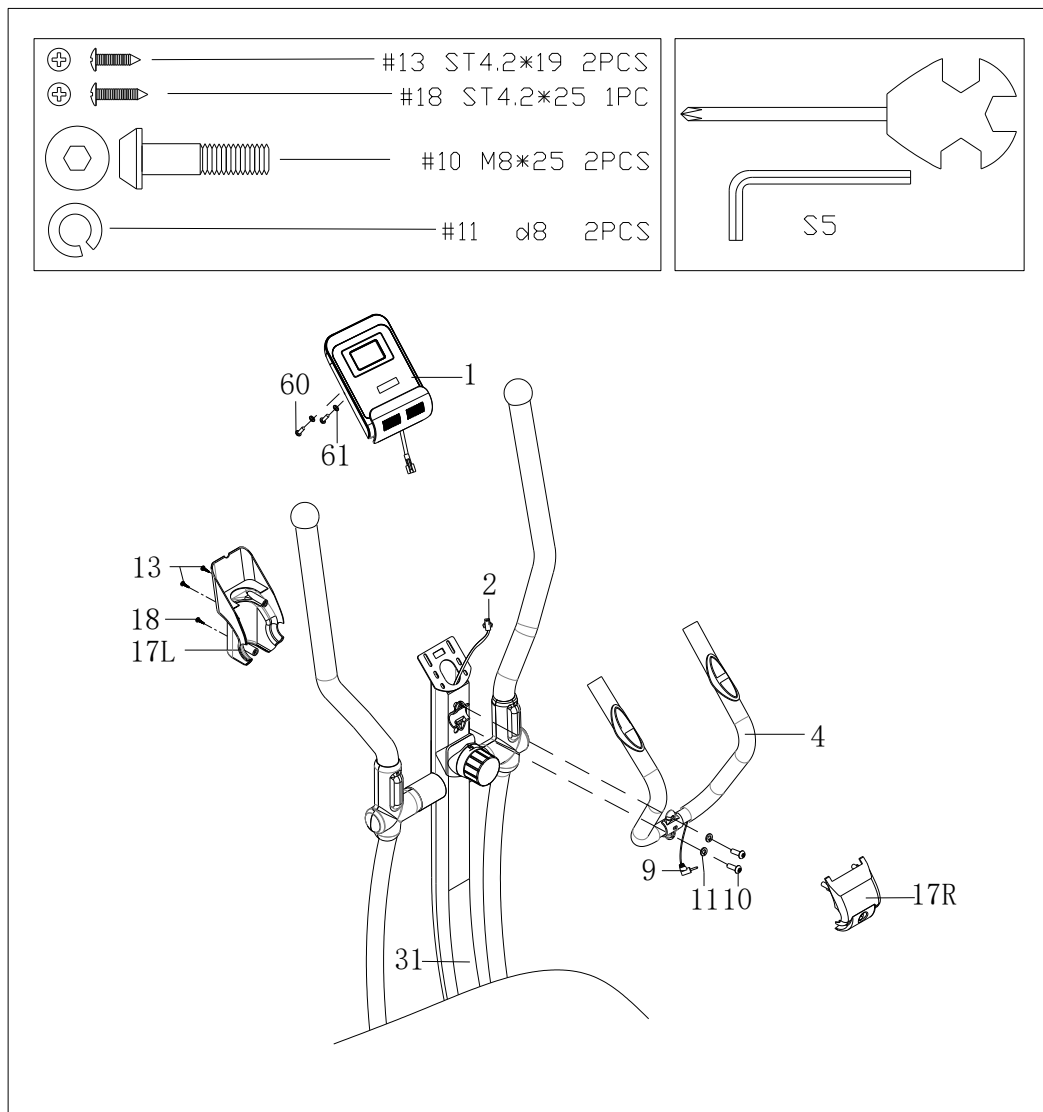
Step 5:



a. Sujete el asa del manillar (14L/R) al brazo de la elíptica (27L/27R) con su correspondiente perno (24), arandela de arco (25) y tuercas (26).

b. Monte los embellecedores del brazo de la elíptica (29 L/R y 28 L/R) al brazo de la elíptica (27 L/R)

Step 6:



- a. Monte el manillar del medio (4) al poste principal (31) con tornillos (10) y una arandela de resorte (11)
- b. Conecte el cable de la consola (1) con el cable troncal 1 (2) , seguidamente asegure la consola (1) al poste principal del manillar (30) con tornillos (60) y arandelas (61).
- c. Sujete el embellecedor (17L/R) al poste principal del manillar (31), seguidamente asegurarlo con los tornillos (13) y (18).
- d. Inserte el conector del cable del pulso (9) en el agujero que hay en la parte trasera de la consola.
- e. Montaje terminado

MANUAL DE INSTRUCCIONES. MONITOR CON INDICADOR DE GRASA CORPORAL Y RECUPERACIÓN DE PULSO.

BOTONES

1. MODE

Utilízela para cambiar la visualización de la pantalla o seleccionar la ventana que desea ajustar.

2. RECOVERY/UP

- Utilízela para configurar las diferentes funciones. Pulsando RECOVERY/UP puede aumentar el valor que aparece parpadeando: TIME, DIST, CAL y TEMP (C° o F°)
- En un momento de no ejercicio o de no-ajuste, pulse RECOVERY/UP para iniciar/finalizar la función de recuperación de pulso

3. DOWN

- Utilízela para configurar las diferentes funciones. Pulsando DOWN puede disminuir el valor que aparece parpadeando: TIME, DIST, CAL y TEMP (C° o F°)

4. RESET/GO

- Utilízela para configurar las diferentes TIME, DIST y CAL. Pulsando RESET/GO puede reajustar el valor parpadeante de estas funciones.
- Para ajustar la función bodyfat (grasa corporal), pulsar RESET/GO para comenzar el test de grasa corporal.
- En el momento de visualización, pulsar RESET/GO durante al menos 3 seg. para poner a cero todos los valores.

5. BODYFAT

- En un momento de no ejercicio, pulsar BODYFAT para introducir los valores de configuración de la función bodyfat (grasa corporal) o para salir de ésta.

FUNCIONES

1. SPEED/BODYFAT/RATIO/RPM (si se encuentran disponibles en el modelo)

- Visualización de velocidad instantánea con valores entre: 0.0 – 99,9 km/h, si aparece una M indica Millas/h. El máximo 1500 rpm
- Visualización de revoluciones por minuto (RPM) durante el ejercicio. Muestra la frecuencia de pedalada por minuto. El valor es entre 0-1500 rpm (si se encuentra disponibles en el modelo)
- Visualización de valor grasa corporal (body fat).

2. TIME/BMI

- Función para calcular el tiempo total, desde el comienzo del ejercicio hasta la finalización, con valor entre 0-99M59S
- El tiempo de ejercicio se puede pre-seleccionar: acercándonos al tiempo fijado, el monitor envía una señal de alarma por 10 segundos. El máximo tiempo a pre-seleccionar es de 99 minutos.
- Visualización de índice de masa corporal (BMI) o la relación peso/altura, en castellano IMC

3. DISTANCE/BMR

- Para calcular la distancia total desde el comienzo del ejercicio hasta su finalización, con valores entre 0.00-9,99-99,9 Km o bien 0.00-9,99-99,9 Millas
- La distancia de ejercicio se puede pre-seleccionar: acercándonos a la distancia fijada, el monitor enviará una señal de alarma de 10 segundos. La máxima distancia a pre-seleccionar es de 99,9 km. o millas.
- Visualización de tasa de metabolismo basal (BMR)

4. CALORÍAS/TEMPERATURAS

- Para calcular las calorías totales quemadas desde el comienzo del ejercicio hasta la finalización, con valores entre 0.0 – 99,9 -999 Kcal
- El valor de las calorías se puede pre-seleccionar: acercándonos a las calorías fijadas, el monitor enviará una señal de alarma durante 10 segundos.
- Visualización de la temperatura ambiente (TEMP)

5. PULSO

- Pulsar el sensor de pulso y leer la frecuencia de pulso por minuto. El valor puede oscilar entre 40 – 240 bpm
- Visualización letra "P". Cuando aparece la letra "P" indica que el test del pulso no está en marcha ya que este se detiene si no hay señal de pulso durante 60 segundos. Pulsar UP/DOWN para recomenzar el test de pulso otra vez.

6. DIÁMETRO DE LA RUEDA

- El diámetro de la rueda se ha fijado según las necesidades del cliente.

7. ALARMA

- El monitor envía una señal de alarma al pulsar las teclas MODE / RECOVERY/UP -DOWN - RESET/GO - BODYFAT

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

- Si durante 8 minutos no se está realizando ejercicio o ninguna otra operación, el monitor se desconecta automáticamente y toda la memoria se borra excepto los valores de bodyfat y temperatura.
- En el momento que se comience a realizar ejercicio u otra operación, el monitor se conecta automáticamente.

MANEJO

1. AJUSTE

Pulsar MODE para ver función del monitor que desea seleccionar: la función se visualiza en una ventana parpadeante. Después, se debe pulsar la tecla UP/DOWN para aumentar/disminuir el valor hasta alcanzar el deseado (tiempo/distancia/calorías). Mantener pulsada la tecla UP/DOWN para aumentar/disminuir el valor más velozmente. Pulsar RESET para reajustar el valor de la función.

2. FRECUENCIA DE PULSO

Antes de medir la frecuencia de pulso, debe pulsar cualquier tecla para que en lugar de la letra "P" aparezca "..." en la ventana. Después, debe pulsar el botón MODE y colocar las palmas en el teclado táctil y tras 3-4 segundos aparecerá la frecuencia cardíaca por minuto (BPM) en el LCD monitor.

Nota: durante el proceso medición, debido a posibles interferencias por el contacto, durante los primeros 2-3 segundos el valor del pulso puede ser más elevado que el pulso virtual, después volverá al nivel normal. Este valor no puede ser considerado como base para ningún tratamiento médico.

3. RECUPERACIÓN DE PULSO

Realizar en un momento de no-ajuste y de no-ejercicio. Antes de nada debe hacer el test de frecuencia cardiaca tal y como se ha indicado en el punto 2. Seguidamente pulsar la tecla RECOVERY/UP para seleccionar la función recuperación de pulso. El monitor mostrará un minuto en cuenta atrás y su frecuencia del pulso, mantenga agarrado el sensor de pulso hasta que llegue a cero. Al finalizar aparecerán los posibles valores de recuperación de pulso desde F1 hasta F6, es decir desde el más rápido hasta el más lento. La recuperación más rápida F1 es la recomendada. Pulsar de nuevo la tecla RECOVERY/UP para cerrar la función de recuperación de pulso.

4. GRASA CORPORAL/TASA DE METABOLISMO BASAL

Realizar el test en un momento de no-ejercicio o descanso. Pulsar la botón BODYFAT para iniciar el ajuste de los valores de grasa corporal. Seguramente sigan la siguiente secuencia: Persona que realiza el ejercicio (del 1-8), peso (KG), estatura (CM), edad (Año), género (MALE/FEMALE). Si apareciera una M, el peso a introducir sería en libras (LB), y la altura en pulgadas (IN). Pulsar MODE para seleccionar el siguiente valor de ajuste. Pulsar RECOVERY/UP para aumentar el valor y DOWN para disminuir. Al terminar el ajuste, mantener agarrado el sensor de pulso y pulsar RESET/GO. El Monitor mostrará su grasa corporal en 6 segundos.

Pulsar BODYFAT para hacer el test otra vez.

Notas:

- En el momento de ajuste, el test de grasa corporal comenzará automáticamente si no hubiera señal durante 10 segundos.
- En el momento que se esté ejecutando el test de grasa corporal, el monitor mostrará Er.1 si no hay datos de test durante 10 segundos.

5. AMPLIFICADOR DE AUDIO Y ALTAVOZ (si se encuentra disponible)

Conectar conector al audio y pulse el botón de encendido que hay en el lado derecho del monitor. En este momento el audio puede estar en play,

6. INDICADORES DE GRASA CORPORAL

Género/edad	Peso inferior al normal	Sano	Algo Sobrepeso	Sobrepeso	Obeso
Masculino / ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Masculino/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femenino/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femenino / > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

7. REMPLAAZO DE BATERIAS

Cuando el monitor comienza a verse borroso o ilegible, quitar las pilas y y reemplazarlas por otras con tamaño AAA UM4 R03/



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