

TCORX
FITNESS IN MOTION

NAVODILA



SRX 500



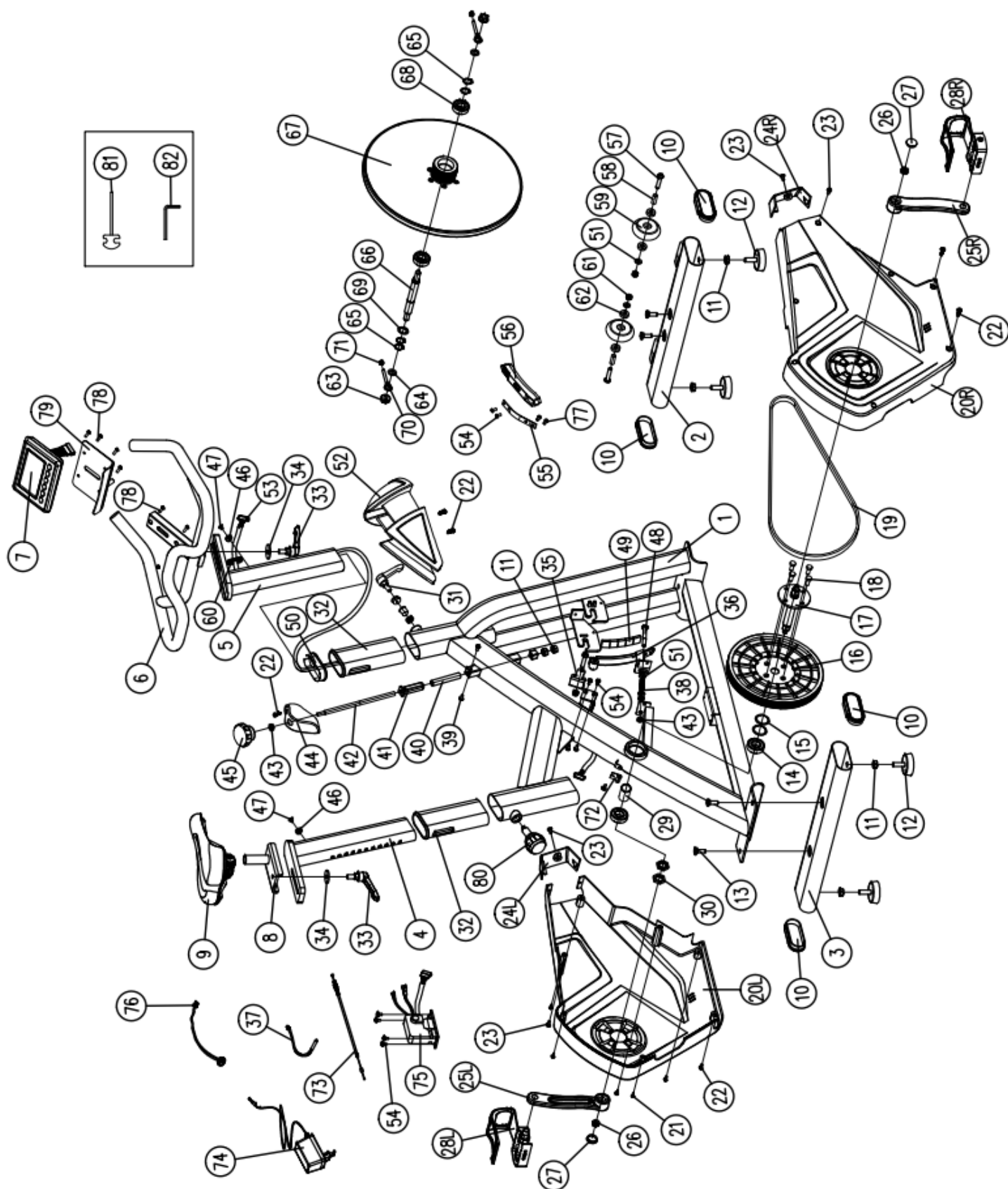
Cod : GRLDTCORXSRX500

Rev : 01

Ed : 09/19



RAZŠIRJENA SLIKA



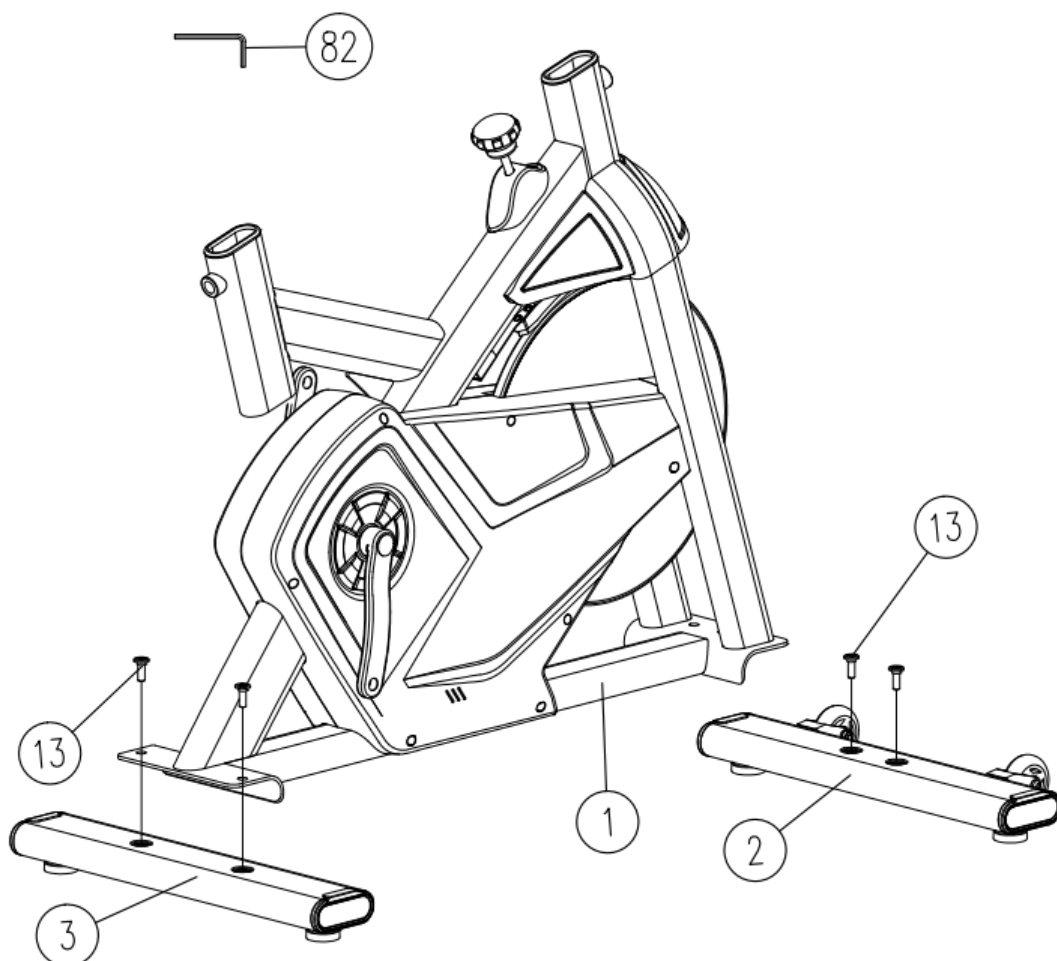
SEZNAM DELOV

ŠT. DELA	OPIS	KOL
1	Main frame	1 PC
2	Front tube	1 PC
3	Rear tube	1 PC
4	Seat tube	1 PC
5	Handlebar post	1 PC
6	Handlebar	1 PC
7	Computer	1 PC
8	Slider	1 PC
9	Seat	1 PC
10	End cap	4 PCS
11	Hexagon nut M10	6 PC
12	Food pad	4 PCS
13	Step screw	4 PCS
14	Bearing	2 PCS
15	Flat washer ϕ 20	3 PCS
16	Belt pulley	1 PC
17	Alex	1 PC
18	Hexagon screw	4 PCS
19	Belt	1 PC
20	Chain cover(R+L)	1 SET
21	Tapping screw	4 PCS
22	Screw	7 PCS
23	Screw M5*10L	4 PCS
24	Trim cover(R+L)	1 SET
25	Crank(R+L)	1 SET
26	Flange nut M10	4 PCS

27	Crank plug	2 PCS
28	Pedal (L+R)	1 SET
29	Pipe	1 PC
30	Hexagon nut	2 PCS
31	L knob	1 PC
32	Tube clamp	2 PCS
33	L knob	2 PCS
34	Flat washer ϕ 10	2 PCS
35	Magnetic steel frame holder	1 PC
36	Magnetic steel frame	1 PC
37	Cable	1 PC
38	Limit spring	1 PC
39	Screw M5*6L	2 PCS
40	Brake limit bushing	1 PC
41	Brake nylon bushing	1 PC
42	Brake rod	1 PC
43	Hexagon nut M8	3 PCS
44	Brake trim cover	1 PC
45	Brake knob	1 PC
46	Limit bushing	2 PCS
47	Screw M4.2	2 PCS
48	Hexagon screw M8	1 PC
49	Strong magnets	10 PCS
50	Flat elliptic pipe plug	1 PC
51	Flat washer	4 PCS
52	Flywheel trim cover	1 PC
53	Cable	1 PC
54	Screw M5	11 PCS
55	Brake shrapnel	1 PC

56	Brake pad	1 PC
57	Screw M8	3 PCS
58	Plastic bushing	2 PCS
59	PU moving flywheel	2 PCS
60	Cable plug	1 PC
61	Nylon cap M8	3 PCS
62	Plastic bearing	4 PCS
63	Flange nut M12	2 PCS
64	Flat washer	2 PCS
65	Ring	4 PCS
66	Flywheel axle	1 PC
67	Flywheel	1 PC
68	Bearing	2 PCS
69	Corrugated gasket	3 PCS
70	Adjuster	2 PCS
71	Nylon cap M6	2 PCS
72	C clip	1 PC
73	Cable	1 PC
74	Adapter	2 PCS
75	Motor	1 PC
76	DC cable	1 PC
77	Hexagon screw	2 PCS
78	Screw	6 PCS
79	I-pad holder	1 PC
80	Knob	1 PC
81	Harpoon wrench	1 PC
82	Hexagon wrench	1 PC

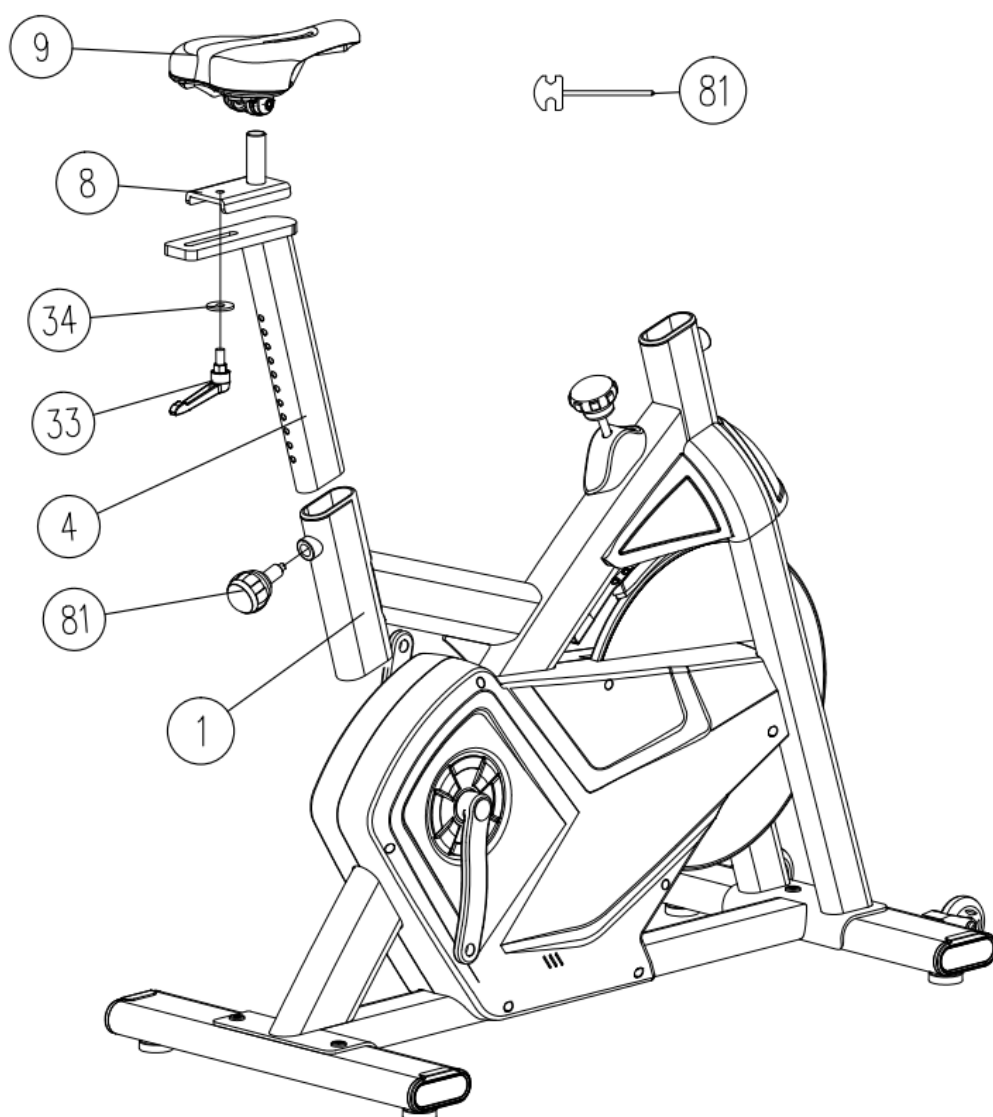
NAVODILA ZA SESTAVO



KORAK 1

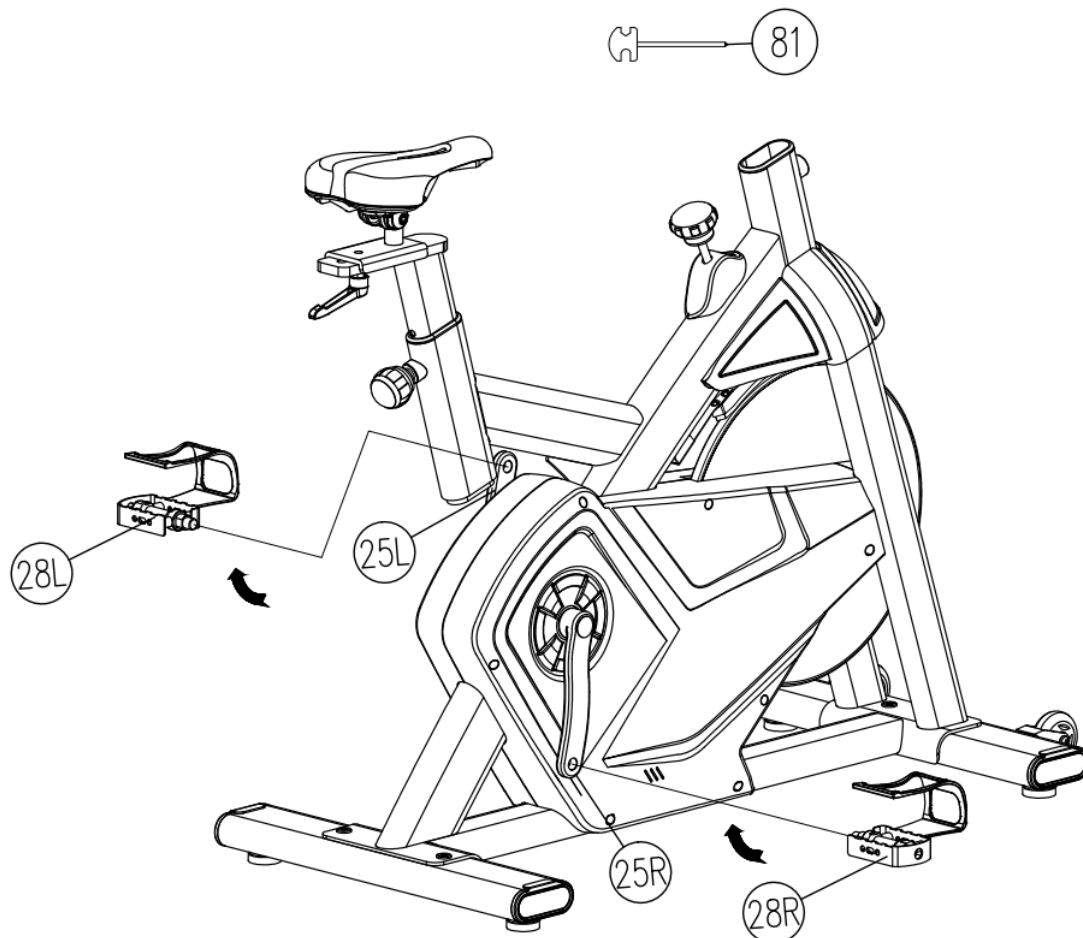
Zadnjo cev (3) pritrdite na glavni okvir (1) z dvema sklopoma matice (13) s šesterokotnim ključem (82).

Sprednjo cev (2) pritrdite na glavni okvir enako kot zadnjo cev.



KORAK 2

Postavite sedežni drog (4) in vstavite glavni okvir z gumbom (81) za nastavitev višine. Drsnik (8) pritrdite na sedež s podložko (34) in gumbom (33). Postavite sedež (9) na drsnik (8) in ga pritrdite s harpunskim ključem (81).

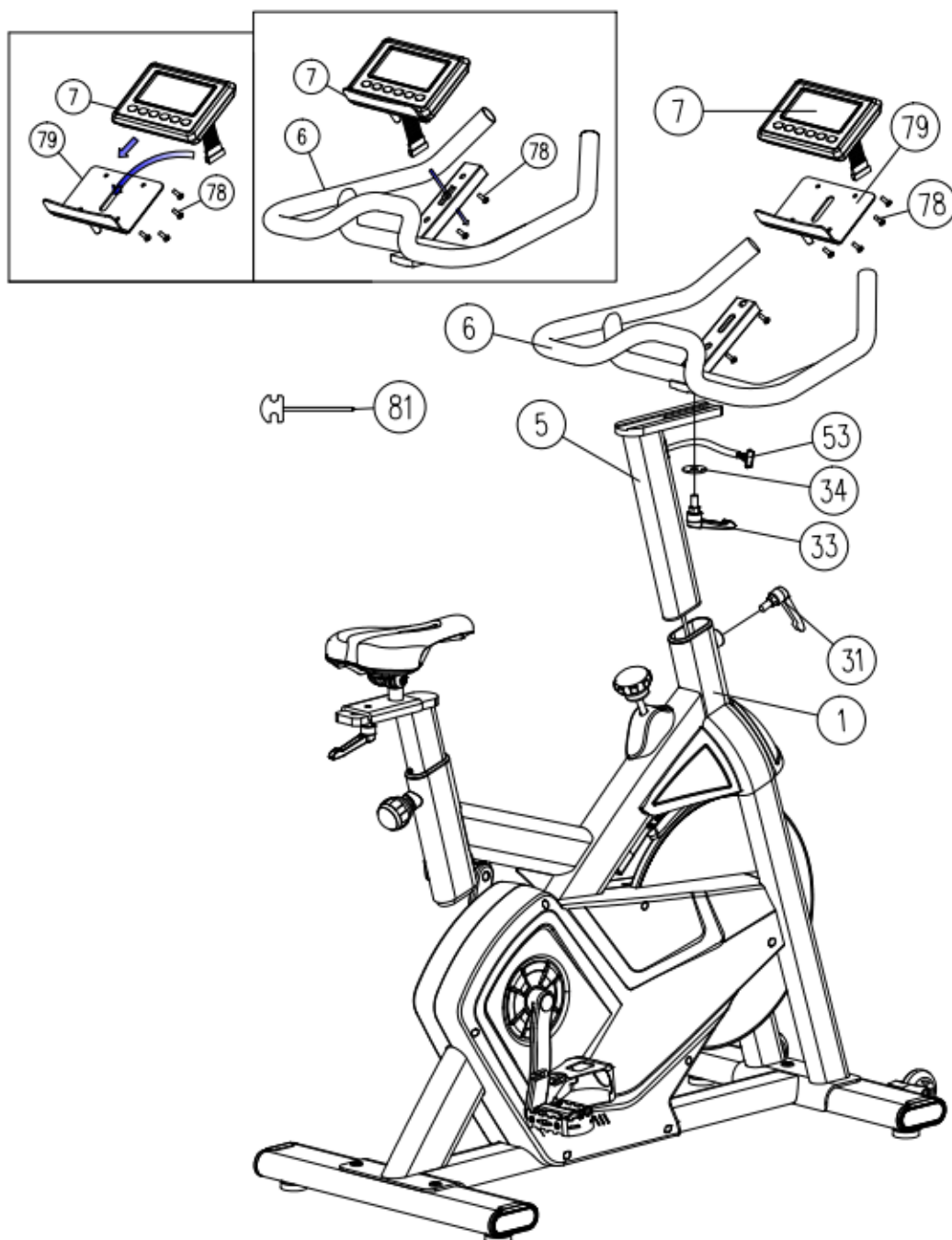


KORAK 3

Pedala (28L in 28R) sta označena z "L" in "R" levo in desno.

Priključite jih na ustrezen komplet ročic (25L in 25R) s pomočjo harpunskega ključa (81).

Desni komplet ročic je na desni strani kolesa, ko sedite na njem. Upoštevajte, da je treba desni pedal naviti v smeri urinega kazalca, levi pedal pa v nasprotni smeri urnega kazalca.



KORAK 4

Z vijaki (78) pritrdite nosilec tablice (79) na krmilo (6), vstavite računalnik (7) v nosilec in pritrdite krmilo na steber krmila (5) s podložko (34) in gumbom (33), nato krmilo postavite na glavni okvir z gumbom (31). Vstavite vtič senzorja (53) v senzorski spoj računalnika.

Zdaj je vaše spinning kolo končano za uporabo.

FUNKCIJE ZASLONA

ZADEVA	OPIS
TIME (čas)	Trajanje treninga prikazano med vadbo Razpon 0:00 ~ 99:59
SPEED (hitrost)	Hitrost prikazana med vadbo Razpon 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (razdalja)	Razdalja prikazana med vadbo Razpon 0.0 ~ 99.9
CALORIES (kalorije)	Porabljene kalorije med vadbo Razpon 0 ~ 999
PULSE (srčni utrip)	Srčni utrip (udarci na minuto) prikazan med vadbo Alarm v primeru presežanja ciljnega srčnega utripa1
RPM (obraci)	Obrati na minuto Razpon 0 ~ 999
WATT (izhodna moč)	Porabljena energija med vadbo V Watt načinu vadbe, bo računalnik odšteval od nastavljene vrednosti (Razpon 0~350)
MANUAL (ročno)	Ročni način treninga
PROGRAM	Beginner (začetni), Advance (nadaljevalni), and Sporty (športni) PROGRAM vadbe.
CARDIO (kardio)	Vadba s ciljnim srčnim utripom.

KLJUČNE FUNKCIJE

ZADEVA	OPIS
Up	· Povečanje obremenitve · Premik nastavitev gor
Down	· Zmanjšanje obremenitve · Izbira nastavitev dol
Mode	· Potrditev izbire ali nastavitve
Reset	· Zadržite za 2 sekundi in računalnik se bo resetiral in ponovno zagnal · En pritisk vrne na glavni meni med prednastavitvami vadbe
Start/ Stop	· Začetek ali ustavitev vadbe
Recovery	· Meritev umirjanja srčnega utripa
Body fat	· Test % telesne maščobe in BMI

DELOVANJE:

VKLOP

Vklopite napajanje, računalnik se bo prižgal in vsi LCD segmenti zaslona bodo za 2 sekundi zasvetili. Po 4 minutah brez vrtenja pedal ali zaznave srčnega utripa, bo konzola vstopila v način shranjevanja energije.

Pritisnite katerikoli gumb, da ponovno vklopite konzolo.

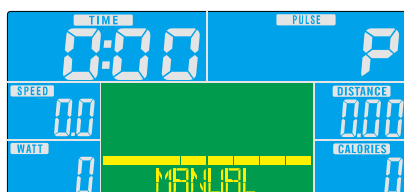


IZBIRA VADBE

Pritisnite UP ali Down da izberete vadbo Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

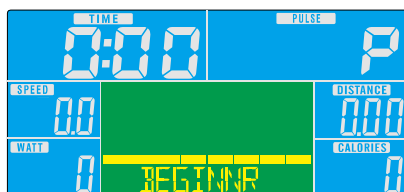
Manual Mode (Ročni način)

Pritisnite START v glavnem meniju, da vstopite v ročni način.



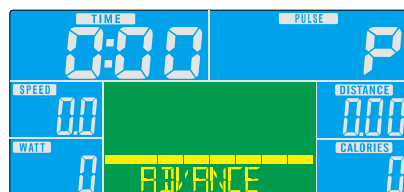
1. Pritisnite UP ali DOWN da izberete katerega od vadbenih programov ali ročni način in z MODE potrdite.
2. Pritisnite UP ali DOWN da prednastavite TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE in z MODE potrdite.
3. Pritisnite START/STOP gumb da začnete z vadbo. S pritiskanjem na UP ali DOWN povečate oz. zmanjšate obremenitev.
4. Pritisnite START/STOP gumb da ustavite vadbo. S pritiskom na RESET se vrnete na glavni meni.

Beginner Mode (Začetni program)



1. Pritisnite UP ali DOWN da izberete vadbeni program BEGINNER in nato Mode da potrdite.
2. Pritisnite UP ali DOWN da prednastavite TIME (čas).
3. Pritisnite START/STOP gumb da začnete z vadbo. Pritisnite UP ali DOWN da nastavite nivo obremenitve.
4. Pritisnite START/STOP gumb, da začnete z vadbo. Pritisnite RESET da se vrnete na glavni meni.

Advance Mode (Nadaljevalni program)



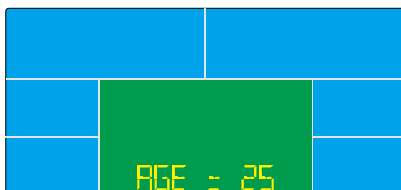
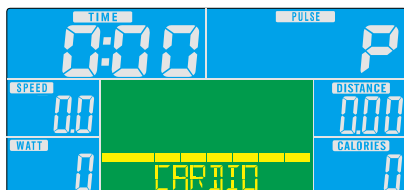
1. Pritisnite UP ali DOWN da izberete vadbeni program ADVANCE in nato Mode da potrdite.
2. Pritisnite UP ali DOWN da prednastavite TIME (čas).
3. Pritisnite START/STOP gumb da začnete z vadbo. Pritisnite UP ali DOWN da nastavite nivo obremenitve.
4. Pritisnite START/STOP gumb, da začnete z vadbo. Pritisnite RESET da se vrnete na glavni meni.

Sporty Mode



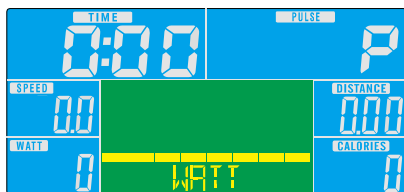
1. Pritisnite UP ali DOWN da izberete vadbeni program SPORTY in nato Mode da potrdite.
2. Pritisnite UP ali DOWN da prednastavite TIME (čas).
3. Pritisnite START/STOP gumb da začnete z vadbo. Pritisnite UP ali DOWN da nastavite nivo obremenitve.
4. Pritisnite START/STOP gumb, da začnete z vadbo. Pritisnite RESET da se vrnete na glavni meni.

Cardio Mode



1. Pritisnite UP ali DOWN da izberete vadbeni program CARDIO in nato Mode da potrdite.
2. Pritisnite UP ali DOWN da izberete 55%, 75%, 90% ali TAG (Target H.R. - ciljni srčni utrip) (Privzeto: 100)
3. Pritisnite UP ali DOWN da prednastavite TIME (čas).
4. Pritisnite START/STOP gumb da zaženete ali ustavite vadbo. Pritisnite RESET,, da se vrnete na glavni meni.

Watt Mode (Watt način)



1. Pritisnite UP ali DOWN da izberete vadbeni program WATT in nato Mode da potrdite.
2. Pritisnite UP ali DOWN da prednastavite WATT (Privzeto: 200).
3. Pritisnite UP ali DOWN da prednastavite TIME (čas).
4. Pritisnite START/STOP gumb da začnete z vadbo. **Pritisnite UP ali DOWN da nastavite WATT.**
5. Pritisnite START/STOP gumb, da začnete z vadbo. Pritisnite RESET da se vrnete na glavni meni.

RECOVERY (Umirjanje srčnega utripa)



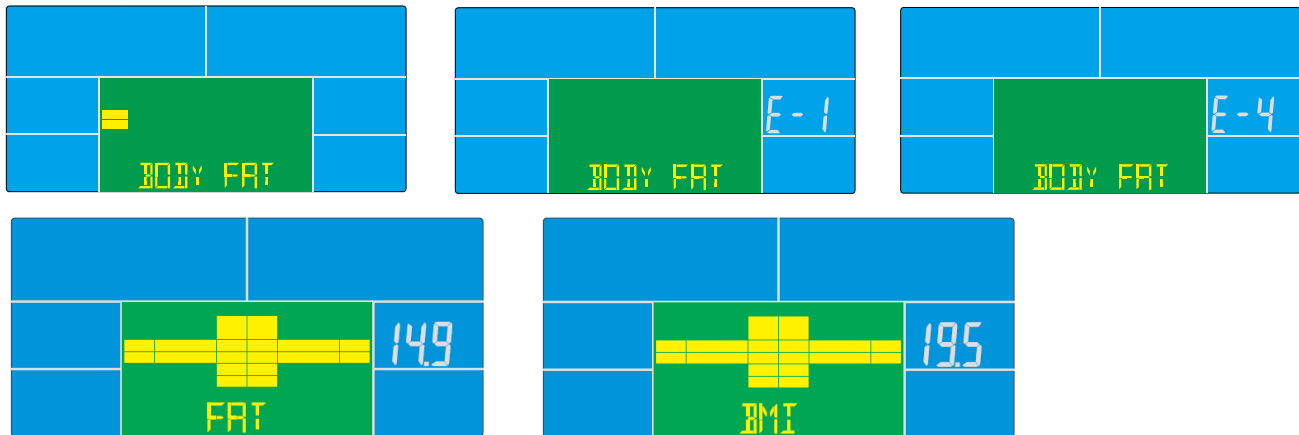
Po vadbi, zadržite merilce srčnega utripa in pritisnite RECOVERY gumb. Vse funkcije zaslona bodo prenehale razen "TIME" (čas) se bo začel odšteti od 00:60 do 00:00. Zaslona bo prikazal status hitrosti umirjanja vašega srčnega utripa z F1, F2, ... do F6. F1 predstavlja najboljše in F6 najslabše rezultate. Z več treninga, se bodo rezultati izboljšali. (Pritisnite RECOVERY gumb še enkrat da se vrnete na glavni meni):

BODY FAT (Telesna maščoba)

1. Ko naprava stoji, pritisnite BODY FAT gumb, da začnete meritev telesne maščobe.
2. Konzola si bo zapomnila vnos GENDER (spola), AGE (starost), HEIGHT (višina), WEIGHT (Teža) in nato začela z merjenjem.

3. Med meritvijo, mora uporabnik obe roki zadržati na ročnih merilcih utripa. LCD bo prikazal "--" "--" za 8 sekund dokler ne konča meritve (glejte sliko spodaj)

4. LCD bo prikazal BODY FAT simbol, odstotek telesne maščobe in nato BMI (ITM).



5. Sporočila napak:

*LCD prikazuje "--" "--" -- pomeni da uporabnik ne drži ročnih merilcev pravilno.

*E-1 – Ni signala srčnega utripa.

*E-4–Se zgodi ko je % telesne maščobe pod 5 ali nad 50 in ko je ITM pod 5 ali nad 50.

DISTRIBUTER:

ENIM d.o.o.
Tržaška cesta 23
SI-2000 MARIBOR
T: 02 292 77 90
W: www.enim.si
E: info@enim.si



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