

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

## DANSK MANUAL



**BRXEASY**



Rev : 00

Ed : 02/17

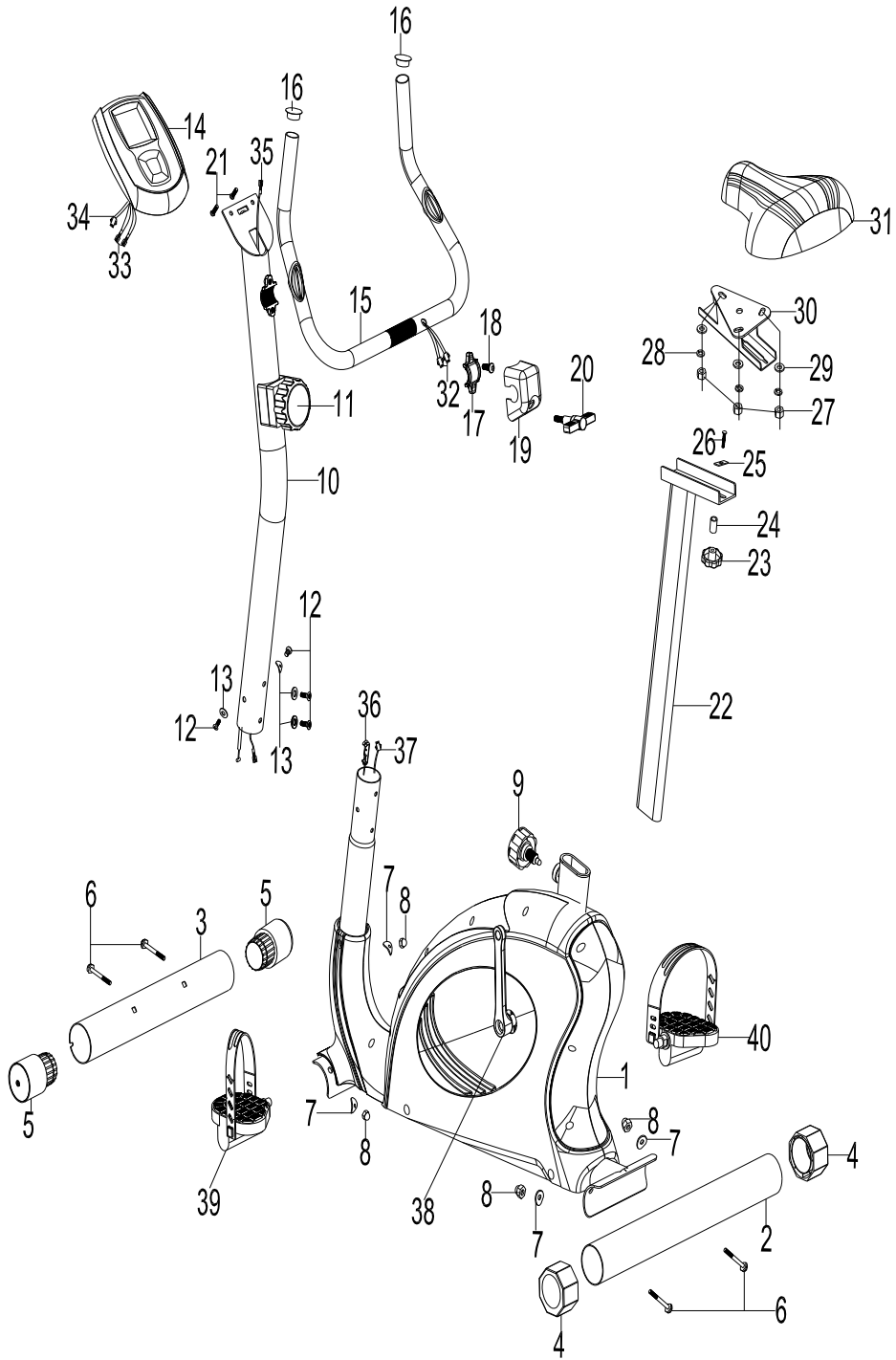


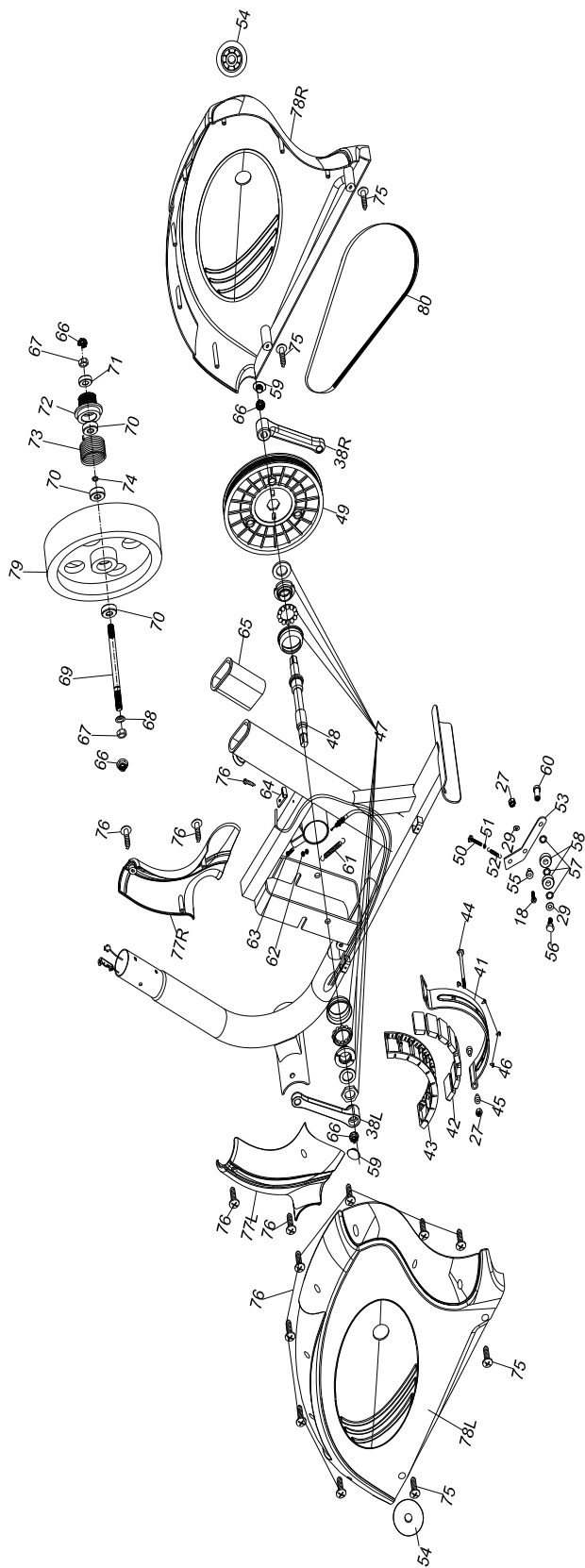
## PARTS LIST

<b>Part No.</b>	<b>Description</b>	<b>Q'ty</b>
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Stabilizer	1
4	End Cap For Rear Stabilizer	2
5	End Cap For Front Stabilizer	2
6	Carriage Bolt M10*75	4
7	Curve Washer $\Phi 10*\Phi 22$	4
8	Domed Nut M10	4
9	Quick Release Knob	1
10	Front Post	1
11	Tension control w/ upper cable wire	1
12	Allen Bolt M8*16	4
13	Curve Washer $\Phi 8*\Phi 20$	4
14	Computer	1
15	Handlebar	1
16	End Cap for Handlebar	2
17	Clamp	1
18	Allen Bolt M8*20	1
19	Plastic Cover for clamp	1
20	T Type Knob	1
21	Screw M5*10	2
22	Seat Post	1
23	Knob	1
24	Sleeve	1
25	Square Washer	1
26	Carriage Bolt M8*40	1
27	Nylon Nut M8	5
28	Spring Washer $\Phi 8$	3
29	Washer $\Phi 8*\Phi 17$	5
30	Sliding Seat	1
31	Seat	1
32	Lower Hand Pulse Wire	2
33	Upper Hand Pulse Wire	2
34	Upper Computer Wire	1
35	Middle Computer Wire	1
36	Lower tension cable wire	1
37	Lower Computer Wire	1
38(L&R)	Crank (L & R)	1/1
39	Left Pedal	1
40	Right Pedal	1
41	Magnetic fixed tube	1
42	Magnetic	8

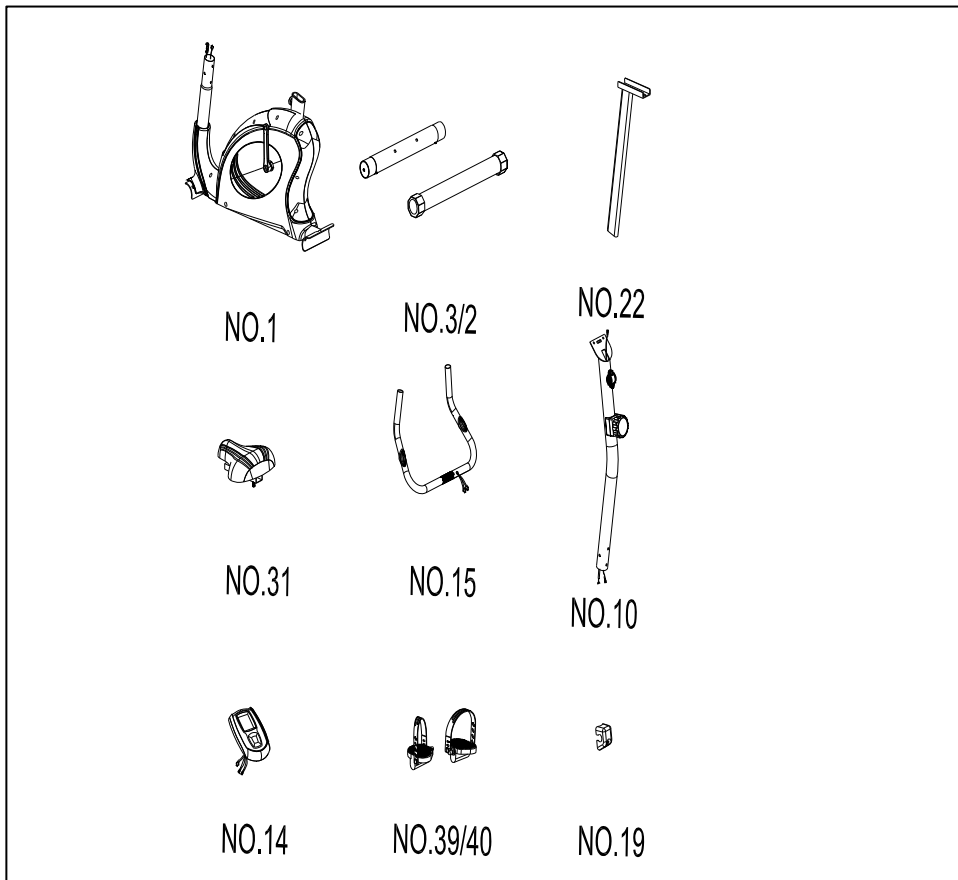
43	Magnetic holder	1
44	Allen bolt M8*55	1
45	Magnetic bushing	2
46	Self-tapping screw ST3*10	4
47	BB assembly	1
48	Flywheel axle	1
49	Belt pully	1
50	Hex head bolt M8*45	1
51	Hex head nut	1
52	Spring	1
53	Idler arm	1
54	End cap for chain cover	2
55	Powder spacer	1
56	Hex head nut M8*16	1
57	WasherΦ16.5*Φ12	3
58	Bearing 6001	2
59	Crank cover	2
60	Axle of idler	1
61	Spring	1
62	Nut M6	2
63	Hex head nut M6*25	1
64	Sensor support	1
65	Bushing of the seat post	1
66	French nut	4
67	Nut M10	2
68	Spacer	1
69	Axle of flywheel	1
70	Bearing 6000	3
71	Bearing 6900	1
72	Small pully	1
73	Spring clutch	1
74	Washer	1
75	Self-tapping screw ST5*15	4
76	Self-tapping screw ST5*15	12
77	Front cover	1/1
78	Chain cover	1/1
79	Flywheel	1
80	Belt	1

# EXPLODED DIAGRAM




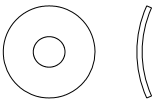
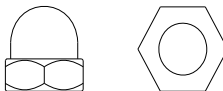
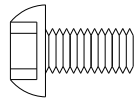
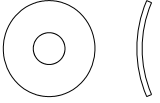
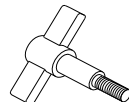
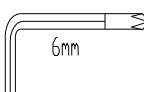
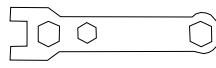
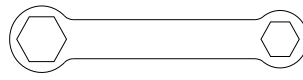


# PRE-ASSEMBLY CHECK LIST



PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
3/2	F/R Stabilizer	1/1
22	Seat Post	1
31	Seat	1
15	Handlebar	1
10.	Front Post	1
14	Computer	1
39/40	L&R Pedal	1/1
19	Plastic Cover for clamp	1
	Inner box	1
	Manual	1

## HARDWARE PARTS LIST

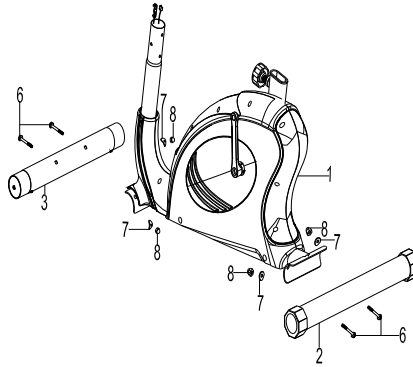
No.	Description	Drawing	Q'ty
6	Carriage Bolt M10*75		4
7	Curve Washer $\Phi 10 * \Phi 20$		4
8	Domed Nut M10		4
12	Allen Bolt M8*16		4
13	Curve Washer $\Phi 8 * \Phi 20$		4
20	T Type Knob		1
	Allen Key L6		1
	Allen Wrench 1 (13/19)		1
	Allen Wrench 2		1

Ovenfor beskrevne dele er alle de dele, du har brug for for at samle denne maskine. Før du begynder at samle, skal du kontrollere hardwarepakningen for at sikre, at de er inkluderet.

# MONTAGE VEJLEDNING

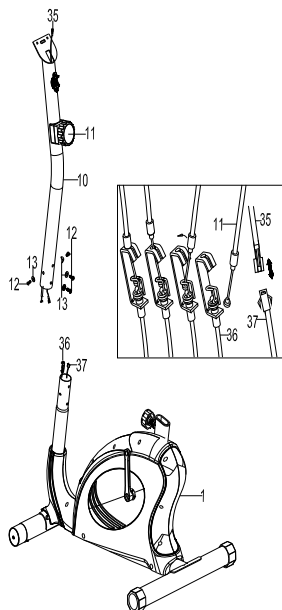
## TRIN 1

Monter den forreste stabilisator (3) på hovedrammen (1), spænd med bolt (6), buet skive (7) og møtrik (8). Fastgør derefter bagerste stabilisator (2) på hovedrammen (1), spænd med bolt (6), buet skive (7) og møtrik (8).



## Trin 2

- Tag den forreste stolpe (10) og forbind den midterste computer ledning (35) med den nedre computer ledning (37)
- Juster modstandsknappen (11) til niveau 8, og forbind derefter med det nedre computer ledning (36). Sæt den forreste stolpe (10) ind i hovedrammen (1) og spænd efter med 4 sæt bolte (12) og skiver (13).

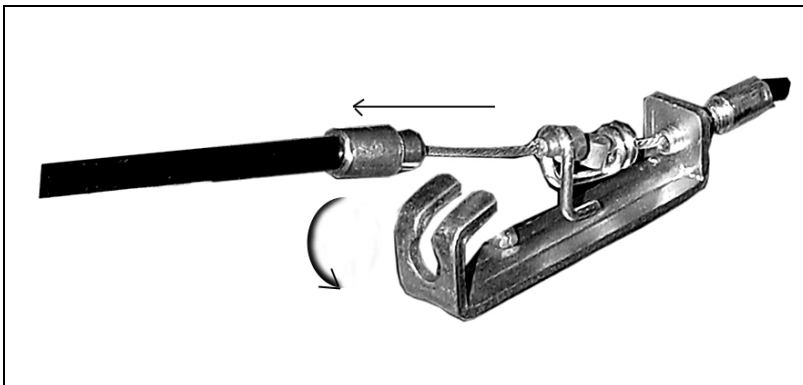




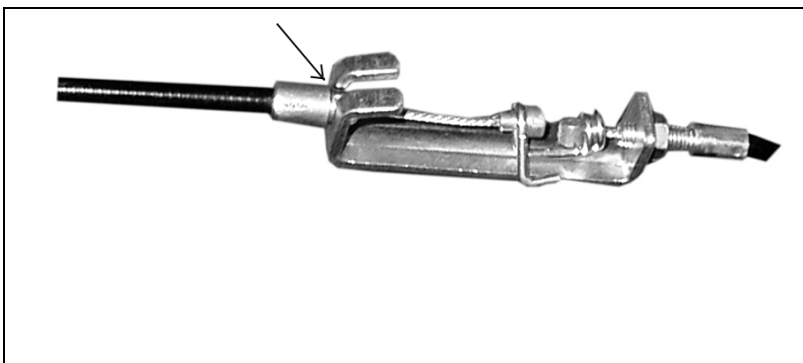
## SÅDAN FORBINDES MODSTANDSTILSLUTNINGEN



Skub kabeltråden fra det øverste modstandstilslutning mellem åbningen på trådholderen på den nedre modstandstilslutning.



Træk det øverste modstandstilslutning bagud, og skub ledningen gennem spalten på beslaget.

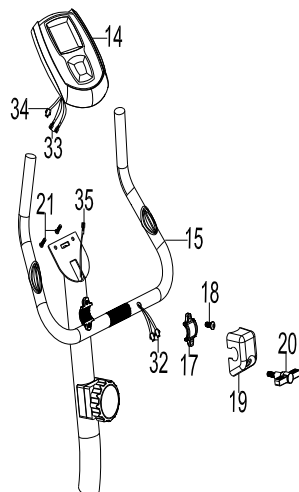


Slip stikket ned, så fittingen sidder fast oven på konsollen.

**BEMÆRK:** For at være i stand til at holde den forreste stolpe, mens tilslutning af kabler og ledninger foregår, kan ekstra hjælp være nødvendig.

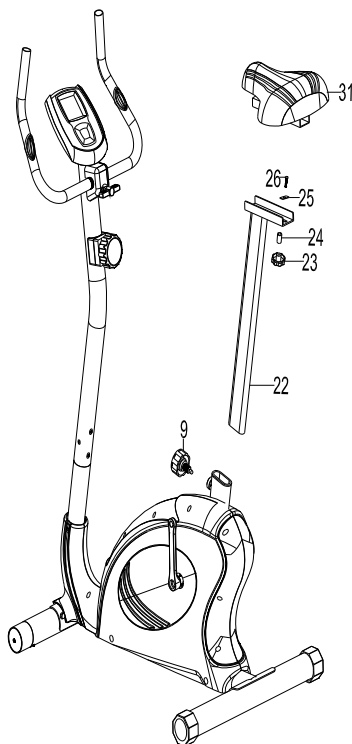
### Trin 3

- Monter styret (15) på den forreste stolpe (10), spænd med en klips (17) og en bolt(18), plastic cover (19) og en t-knop (20).
- Forbind øverste computer ledning (34) med midterste computerledning (35) ,og forbind den nederste puls ledning (32) med øverste pulsledning (33) fra bagsiden af computeren.(14).
- Monter computeren (14) på beslaget på forreste stolpe (10), spænd med skruer (21).



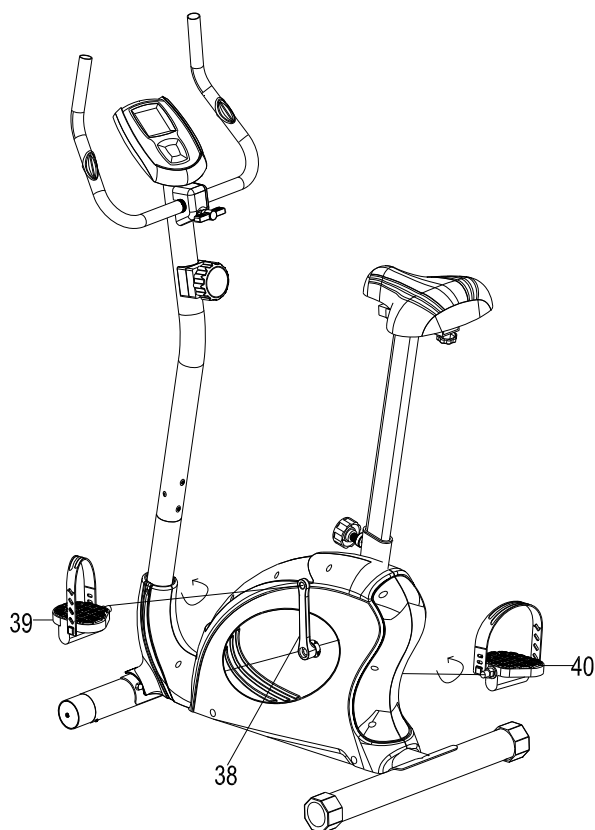
### TRIN 4

- Monter sædet (31) på sædestolpen (22), spænd efter med knop (23), sleeve (24), og skive (25) og bolt (26).
- Indsæt sædestolpen (22) ind i hoveddrammen (1), og spænd med hurtigudløser knoppen (9).



## TRIN 5

Fastgør venstre pedalrem til venstre pedal (39), der er markeret med mærkat "L". Gør det samme for højre pedal (40). Fastgør derefter venstre pedal (39) og højre pedal (40) til deres passende krank (38). Den højre pedal er på højre side af cyklen, når du sidder på den. Bemærk, at den højre pedal skal trækkes med uret og den venstre pedal mod uret.



**Kontroller, at alle bolte og møtrikker er strammet, inden du bruger maskinen**

# COMPUTER INSTRUKTIONER



Monitoren kan kun tændes ved brug af AA-batterier.

## FUNKTIONKNAPPER

### MODE

1. Tryk på knappen for at vælge TID, DISTANCE og KALORIER for at forudindstille.
2. Tryk på knappen for visningsværdi for valg af funktion på LCD, eller indtast efter indstilling.
3. Tryk på knappen, og hold den nede i 2 sekunder for at nulstille al værdi undtagen kilometertæller til at være nul. (Når brugeren udskifter batterier, nulstilles alle værdier automatisk til NUL).

### SET

1. For at indstille målværdien for TID, DISTANCE og KALORIER.
2. Tryk på knappen, og hold den nede i 2 sekunder for at fremskynde stigningen.

### RESET

1. Tryk på knappen for at nulstille funktionsværdien, når du indstiller.
2. Tryk på knappen, og hold den nede i 2 sekunder for at nulstille al værdi undtagen kilometertæller til at være nul. (Når brugeren udskifter batterier, nulstilles alle værdier automatisk til NUL).

## Funktioner og brug

### Time

Akkumuleres samlet tid fra 00:00 til 99:59. Brugeren kan forudindstille måltid ved at trykke på SET & MODE-knappen. Hver stigning er 1 minut.  
Tæll automatisk fra målværdien under træning.

### Calories

Akkumulerer kaloriforbrug under træning fra 0 til max. 9999 kalorier. Brugeren kan også forudindstille målkalorien inden træning ved at trykke på SET & MODE-knappen. Hver stigning i indstillingen er 1 cal til 1000, hver inkrement vil være 10 cal når kalorier er over 1000.

Tæll automatisk fra målværdien under træning.

**Bemærk: Disse data er en grov vejledning, som ikke kan bruges til medicinsk behandling**

### **Odometer**

Vis den samlede akkumulerede afstand fra 0,0 til 999,9. Brugeren kan også trykke på funktionstasten for at få vist kilometertællersværdien.

### **Puls**

Monitoren viser brugerens hjerterytme i slag pr. Minut under træning.

### **Hastighed**

Viser din trænings hastighed i kilometer i timen.

### **Afstand**

Viser den akkumulerede afstand, der er kørt under hver træning, op til maksimalt 99,9 MILE.

### **Bemærk:**

1. Hvis computeren vises unormalt, skal du installere batteriet igen og prøve igen.
2. Installer venligst 2 stk. AA 1,5V-batterier i batterikassen på bagsiden af skærmen. (Når batterier fjernes, nulstilles alle funktionens værdier til nul.)
3. Batterierne skal fjernes fra apparatet, før det skrotes, og at de bortskaffes sikkert.
4. Mens brugeren begynder at træne, viser displayet træningsværdien automatisk. Når stoptræningen er stoppet i 4 minutter, slukkes displayet. Men træningsværdien af kilometertæller holdes. Mens brugeren begynder at træne igen, akkumuleres træningsværdien af kilometertæller kontinuerligt.
5. Når skærmen er tændt, eller tryk på MODE-tasten, viser LCD-skærmen alle funktionsværdier fra Tid - Kalorier - Kilometertæller - Puls - Hastighed - Afstand. Hver værdi holdes i 6 sekunder.

## Pleje og vedligeholdelse

Korrekt vedligeholdelse er meget vigtig for at sikre, at dit udstyr altid er i top driftsmæssig stand. Forkert vedligeholdelse kan forårsage skade eller forkorte dit udstyrs levetid og overstige GARANTIS-dækningen.

Vigtigt: Brug aldrig slibemidler eller opløsningsmidler til rengøring af udstyret. For at forhindre beskadigelse af computeren skal du holde væsker væk og holde den ude af direkte sollys.

Efter hver træning: Tør konsollen og andre rammeplader af med en ren, vanddæmpet, blød klud for at fjerne overskydende sved.

Inspicér og spænd alle dele af udstyret regelmæssigt. Specielt til remskive, bælte, krumtap, samling osv. Udskift alle slidte dele med det samme. Brug ikke udstyret, før de slidte dele blev erstattet af et nyt.

Udskift alle slidte dele med det samme. Særlig opmærksomhed på bæltet er mest modtagelige slid. Når du føler, at træningen ikke er glat, skal du kontrollere bæltets status eller ringe til servicelinien.

## SÅDAN BRUGER DU UDS TYRET KORREKT

At tænde / slukke for din cykel

Cyklen leveres med et styr. Hold altid styret, når du tænder og slukker for cyklen. Når du har gjort dig bekendt med at bruge cyklen, kan du justere vinklen på styret. Der skal altid udvises forsigtighed, når du tænder og slukker en træningsmaskine. Følg nedenstående sikkerhedstrin. Sørg for, at den venstre fodpedal er i den laveste position, og greb styret med begge hænder. Placer din venstre fod på venstre fodpedal og bliv sikker. Løft højre fod over maskinen og placer på højre fodpedal. Sæt dig ned på sadlen. Bliv afbalanceret, og start din træning.

For at komme af, stoppe helt og vende proceduren. Bær altid gummisålesko, såsom tennissko. Det anbefales, at du altid holder mindst en hånd på styret, især når du tænder eller slukker. Hvis du udfører en vandrehandling med dine arme eller foretager styrketræningsøvelser i overkroppen, skal du sikre dig, at du er godt afbalanceret. Alt udstyr skal opsættes og betjenes på faste, plane overflader.

### Korrekt træningsposition

Din krop skal være i en lodret position, så din ryg er lige. Hold dit hoved op for at minimere belastningen på nakke og øvre del af ryggen. Forsøg altid at bruge cyklen i en rytmisk og jævn bevægelse. Hvis du føler dig utilpas eller oplever en stigende type følelse, er der sandsynligvis for meget spænding.

Sådan justeres højden på sædet korrekt

Sædepostens højde er justerbar. Du kan vælge den ønskede højde. Løsn først hurtigudløserknappen, træk den derefter ud og op eller ned på sædet i den ønskede højde. Og lås sædet med hurtigudløserknappen.

VIGTIGE BEMÆRKNING: Særlig opmærksomhed på den minimale indsættelsesdybde på sædestolpen. Træk ikke sædet ud længere, når STOP-mærket blev vist på sædet.



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