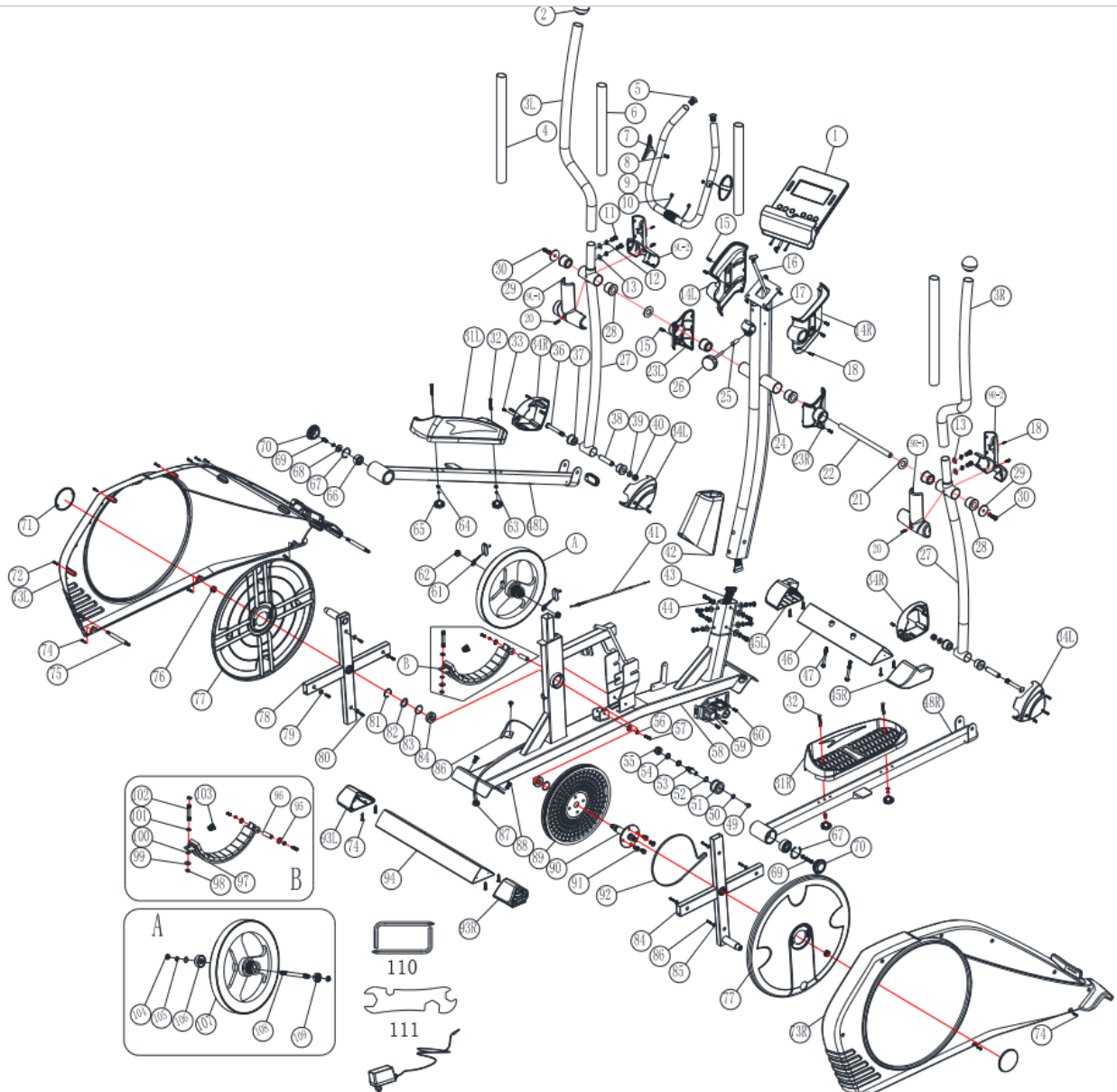


Toorx ERX 100

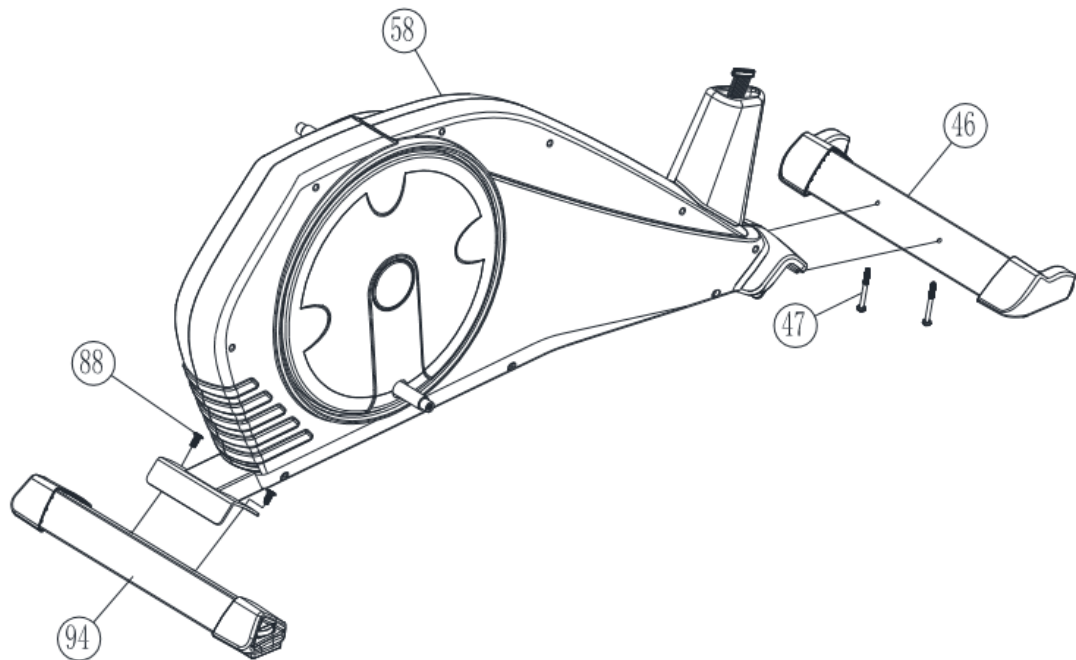
Vejledning



OVERSICHTSTEGNING

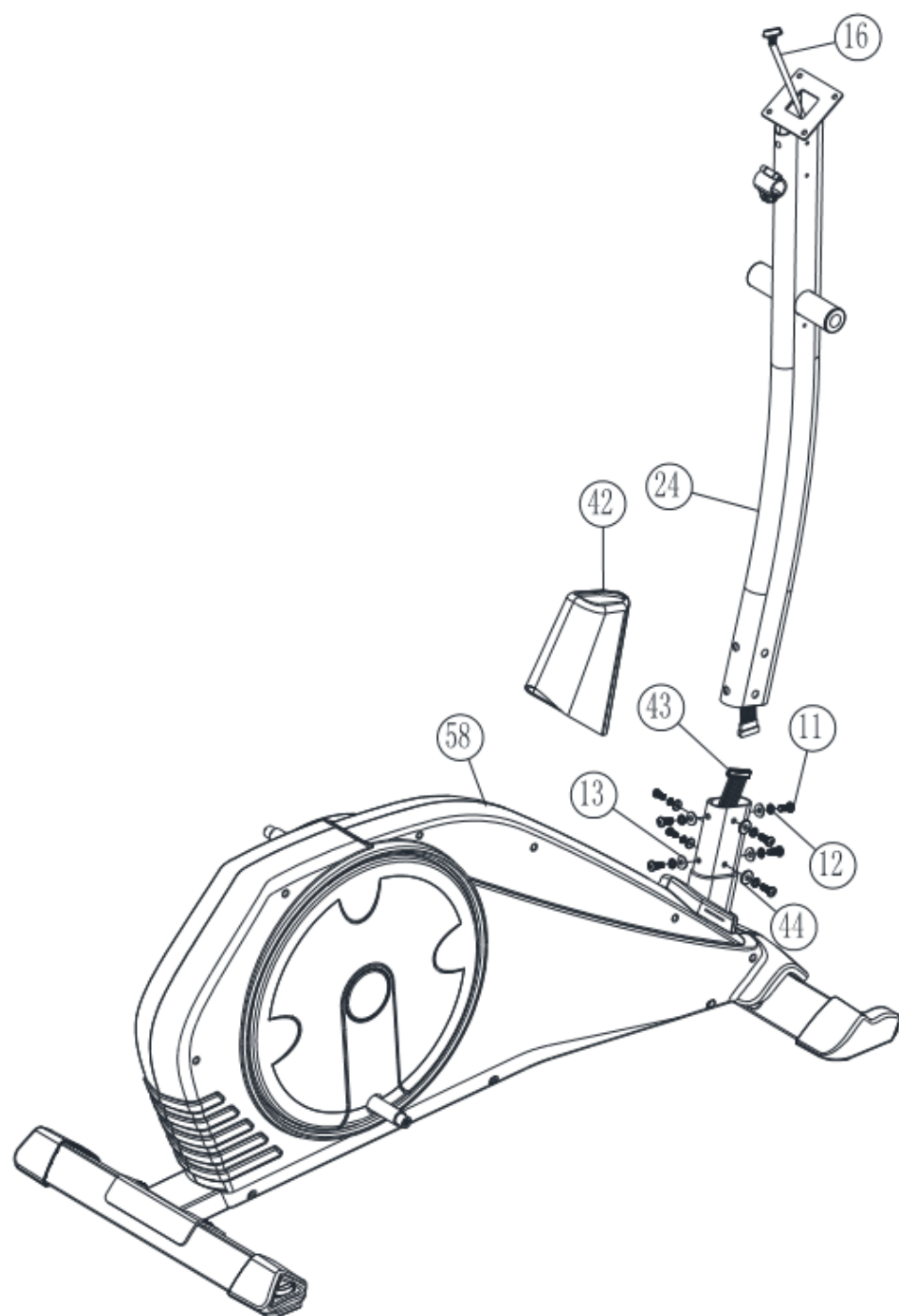


STEP 1



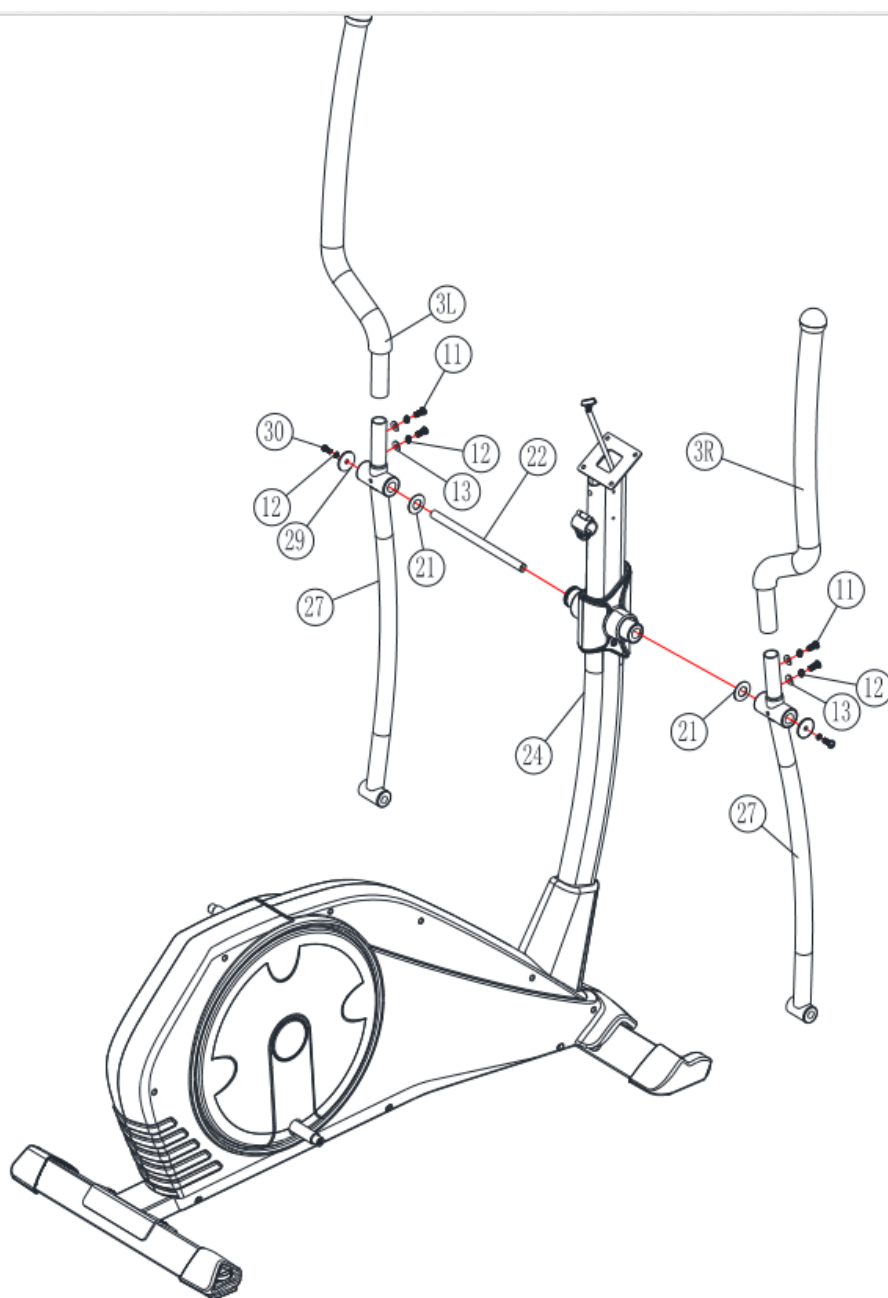
1. Spænd forreste støtte (46) med 2 x M8 x 57 bolte (47).
2. Fastgør bageste støtte (94) med 2 x M8 x20 indvendige hexagon skruer (88).

STEP 2

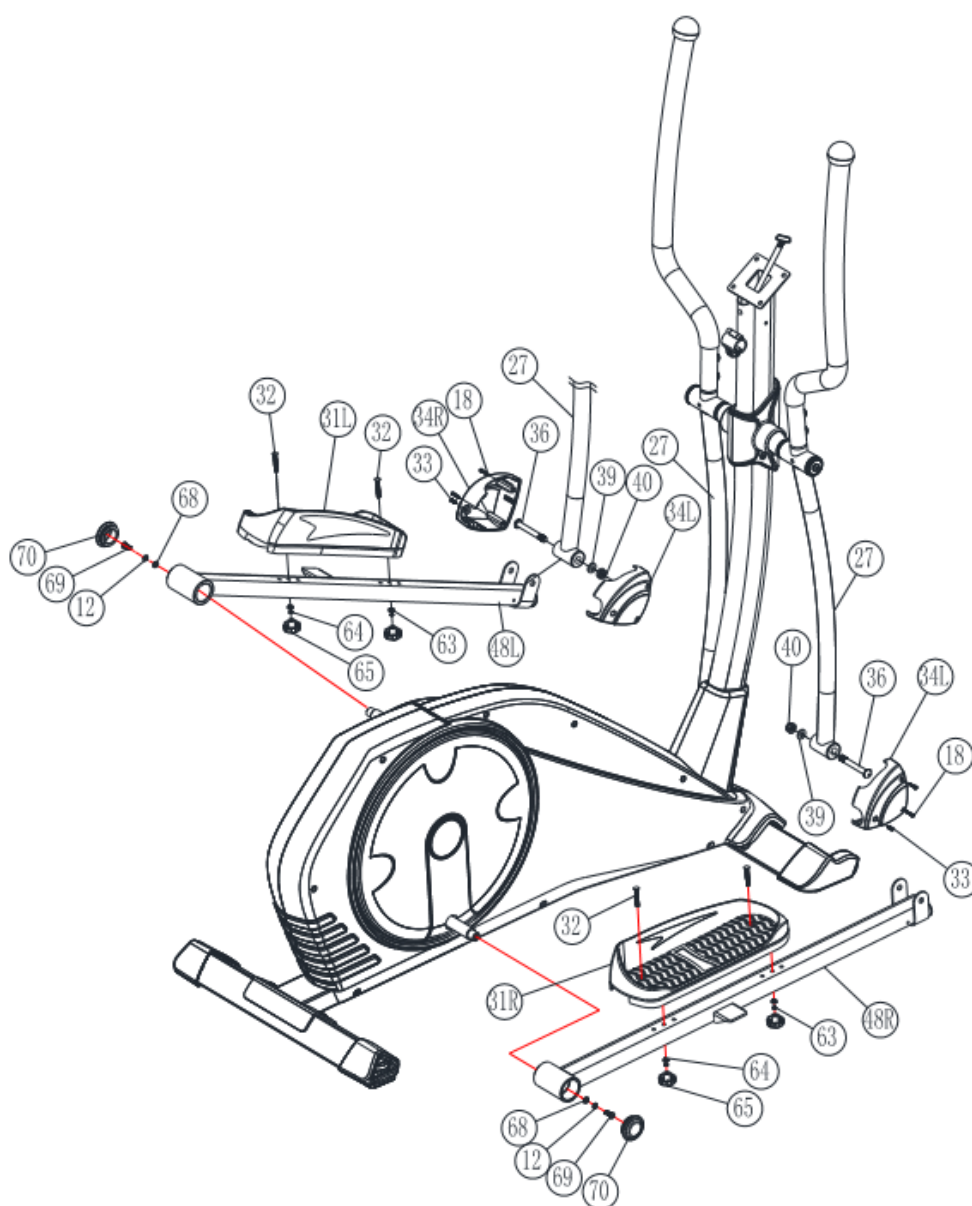


1. Løft forsigtigt styret (24), indtil det er lodret, og sæt plastikdækslet på (42).
2. Tilslut det øverste computerkabel (16) og det nederste computerkabel (43).
3. Placer derefter styrestangen (24) på hovedrammen (58) og fastgør den ved hjælp af 8 × M8 × 20 bolte (11), 8 × M8 fjederskiver (12), 4 × M8 buede skiver (13), 4 × M8 flad skive (44).

STEP 3

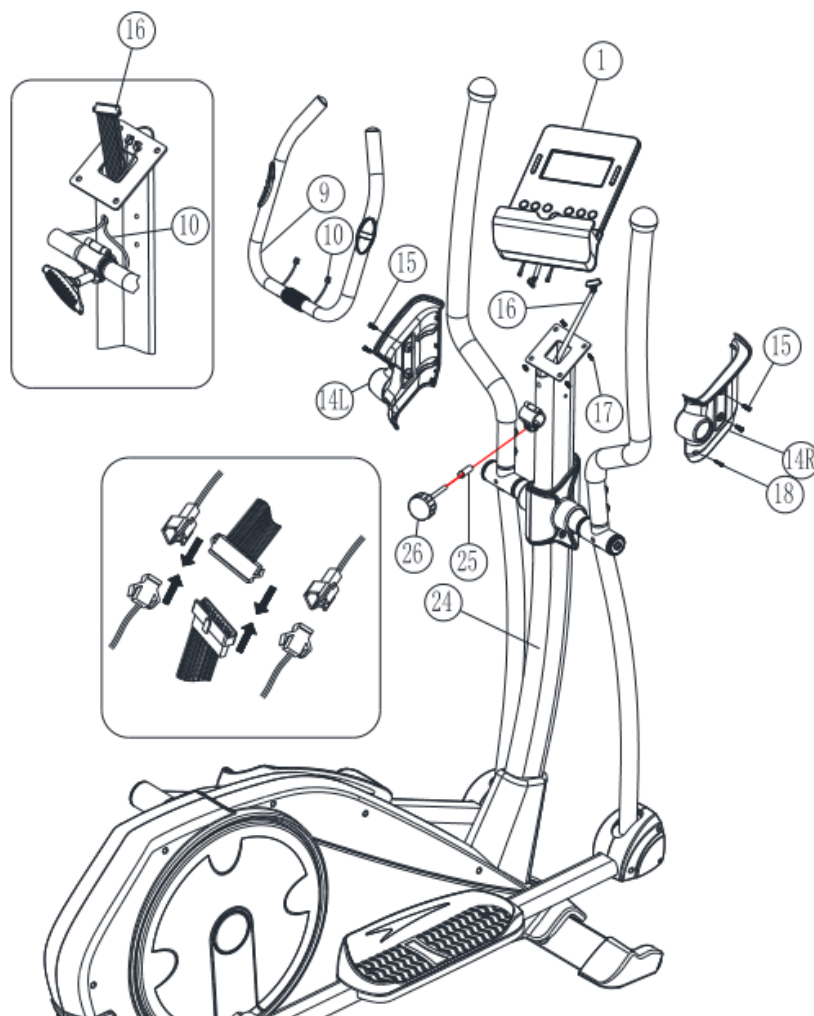


- ## STEP 4



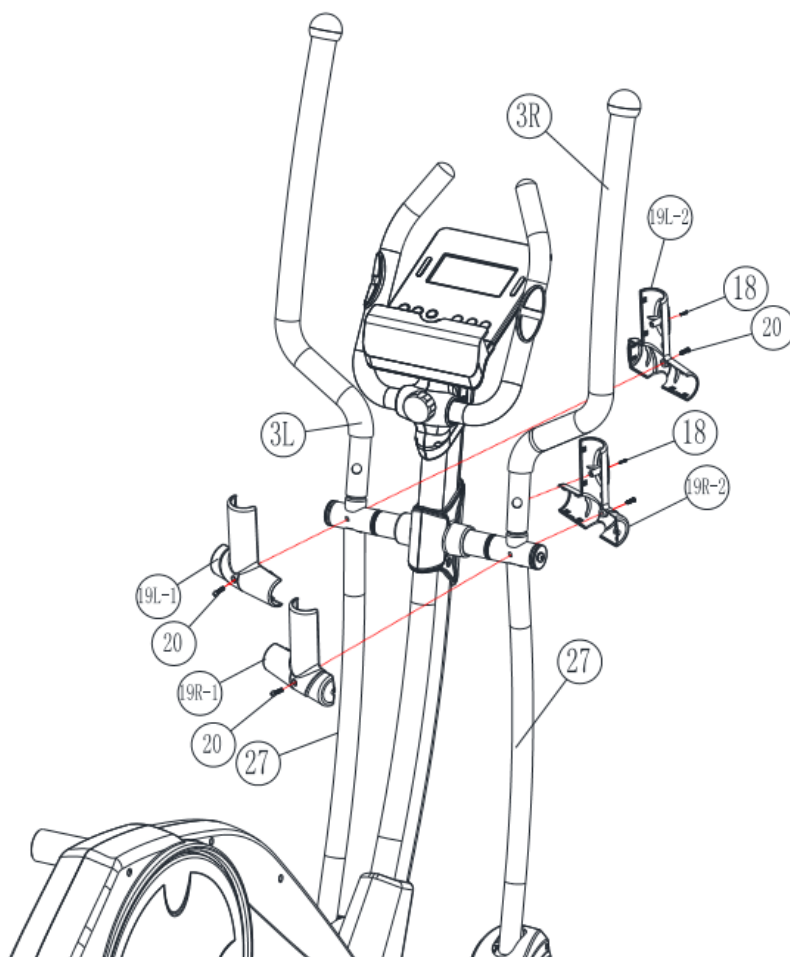
1. Fastgør venstre fodplade (48L) til den nederste styrstang (27) med M10x78 bolte(36), og fastgør den med $\Phi 10 \times 19 \times 2T$ spændeskive (39) og M10 nylon låsemøtrik (40). Gør det samme for højre fodplade (48R). Derefter monteres fodpladesættet (23L + R) til fodpladebjælken (34L + R) vha. 4 x M4x15mm selvskærende skrue (18) og 4 x skrue M5x15 (33).
2. Fastgør den venstre fodplade (48L) på den venstre krank og fastgør den med $\Phi 8 \times 21 \times 2T$ skive (68), $\Phi 8$ fjederskive (12) og M8x20 Anti-løs bolt (69). Sæt endehætten (70) på fodpladebjælken (48L). Gør det samme for højre pedalbjælke (48R).
3. Sæt den venstre fodplade (31L) fast på fodpladebjælken (48L) og fastgør den med 2 x M6 bolte (32), 2 x $\Phi 6$ skive (63), 2 x $\Phi 6$ fjederskive (64) og 2 x $\Phi 6$ knap (65). Gør det samme med højre fodplade (31R).

STEP 5



1. Hold styret (9), og lad det øverste computerkabel (16) komme ud af styrestangen (24) og håndpulskalet (10) krydse styret (9), og placer derefter styret (9) på styrestolpen (24) og skru det fast med rørafstandsstykket (25) T-formskruen (26).
2. Tag computeren (1) og fjern de 4 monterede skruer (17) på bagsiden af computeren. Tilslut nu det øverste computerkabel (16) med computeren og håndpulsledningen (10) med computeren. Sæt derefter computeren (1) på beslaget, og fastgør det på plads med de 4 skruer (17), der tidligere er fjernet.
3. Skru styrets dæksel (14L + R) med selvskærende skrue (18), 4 skruer (15).

STEP 6



Monter plastikdækslet (19L-1) og (19L-2) på styret (27) med skruen (18) og skruen (20), gør det samme mod højre plast (19R-1) og (19R-2)

Nu er din maskine klar til brug

COMPUTER VEJLEDNING



BUTTON FUNCTION:

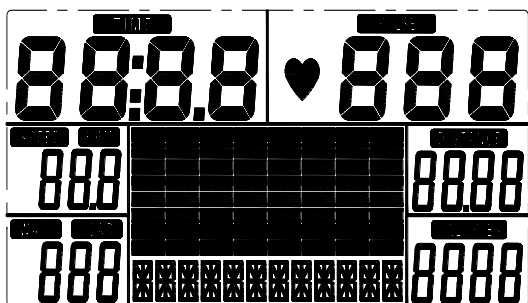
MODE/ENTER	Her vælges træningsprogram.
RESET	Her nulstilles alle træningsresultater
START/STOP	Tryk for at starte / stoppe træningen.
RECOVERY	Test af hvilepuls efter endt træning
UP	Justerer funktionsværdierne op.
DOWN	Justerer funktionsværdierne ned.
BODY FAT	Måling af fedt procent.

DISPLAY EXERCISE DATA:

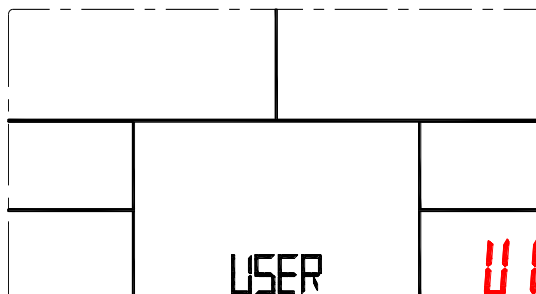
TIME	Display visning 0:00 – 99:99, Indstillingsområde 0:00 – 99:99
DISTANCE	Display visning 0:00 – 99:99, Indstillingsområde 0:00 – 99,9 km
CALORIES	Display visning 0 – 9999, Indstillingsområde 0 - 9990
PULSE	Display visning 30 – 230, Indstilling 30 – 230 slag/minut
WATT	Display visning 0 – 999, Indstilling 10 – 350
SPEED	0.0~99.9km
RPM	0~999

OPERATION PROCEDURE

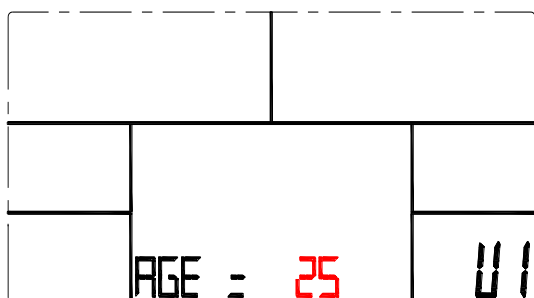
1. Tilslut strømmen og computeren vil tænde med en lang biplyd, LCD vise alle segmenter (tegning A) i 2 sekunder og personoplysninger kan indtastes (køn – alder – højde og vægt) til U1 – U4 (tegning B – C)
2. Efter at brugerdata er sat op, vil computeren vise hovedmenuen (tegning D)



A



B

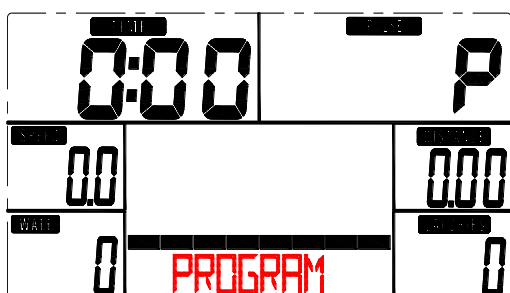


C



D

3. I hovedmenuen vil første program MANUEL blinke. Tryk UP/DOWN for at vælge det ønskede træningsprogra MANUEL – PROGRAM 1 – 12 (tegning E) – BRUGER PROGRAM – HRC PROGRAM (tegning F) - WATT



E



F

4. Quick Start og Manuel:

Før træning i MANUEL, indtast tid – distance – kalorie og puls mål.

Tryk UP/DOWN for at vælge Program 1 – 12 og tryk ENTER/MODE for at bekræfte.

Efter at maskinen er tændt, tryk START/STOP tasten for straks at begynde træningen i MANUEL-mode uden nogen indstillinger.

Modstanden kan justeres under træningen ved brug af UP/DOWN tasten.

5. PROGRAM :

Før træning i Program-mode skal der oprettes tids-mål.

Tryk UP/DOWN for at vælge Program 1 – 12, tryk ENTER/MODE for at bekræfte. Modstanden kan justeres under træningen med UP/DOWN.

6. H.R.C. :

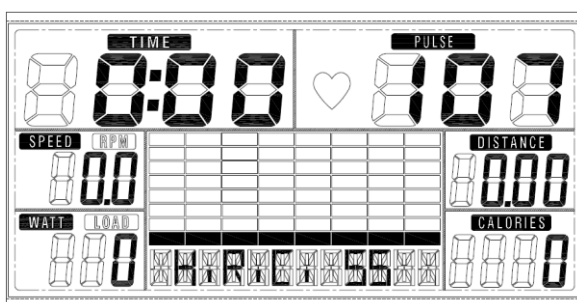
Vælg HRC-mode og tryk MODE for at komme ind i indstillings mode. Standart værdien for alder er 25 år, juster med UP/DOWN tasten.

Der er 4 valgmuligheder: HRC55 – HRC75 – HRC90 og HRC Tag.

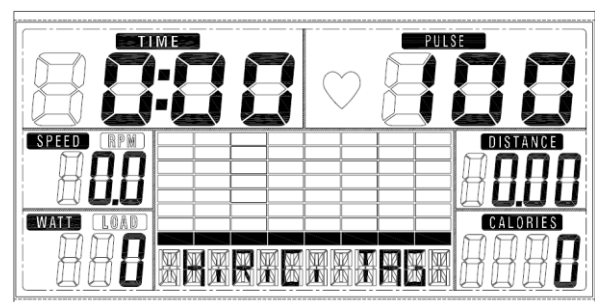
Brug UP/DOWN for at vælge det ønskede program og tryk MODE for at bekræfte (Fig G og H)

Det valgte program og "55%" vil blive vist i PULS søjlen i henhold til den indtastede alder.

For valg af HRC TAG, tryk på MODE-tasten for at indstille det ønskede mål. PULS er forudindstillet til "100", ved brug af UP/DOWN kan værdien justeres.



G



H

7. BRUGER PROGRAM :

For at skabe egen profil, tryk UP/DOWN og derefter MODE, fra kolonne 1 – 20. Tryk herefter MODE i 2 sekunder for at afslutte indstillingerne.

8. WATT :

Den forudindstillede watt værdi 120 blinker i WATT. Brug UP/DOWN for at indstille til den ønskede værdi (10 – 350) Tryk MODE for at bekræfte.

9. BODY FAT:

9-1 I STOP mode tryk BODYFAT tasten for at starte målingen

9-2 Den valgte bruger (U1 - U4) blinker i 2 sekunder. Herefter starter målingen.

9-3 Under målingen skal begge hænder holdes på håndpulssensorene. LCD vil vise ”- - ” i 8 sekunder, indtil målingen er færdig.

9-4 LCD vil vise BODYFAT symbol, fedt% og BMI i 30 sekunder.

10. RECOVERY : (Hvilepuls)

Efter træning, tryk RECOVERY og hold begge hænder på håndpulssensorene. Alle funktioner vil stoppe, undtagen TIME som begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00. efter endt måling vil displayet vise hvilepuls med en karakter F1 til F6, F1 er bedst – F6 er dårligst. Karakteren kan bruges som indikation for træningens udvikling. Tryk på RECOVERY for at vende tilbage til hoveddisplayet.

NOTE:

1. Denne maskine bruger en 9V / 1000mA strømforsyning
2. Efter 4 minutter fra træningsstop går maskinen i powersaving mode, alle data gemmes til næste træningsstart.
3. Viser computeren ikke korrekt, tag adaptoren ud af stikket og isæt den igen.