

TOORX
FITNESS IN MOTION

DANSK MANUAL



ERX75



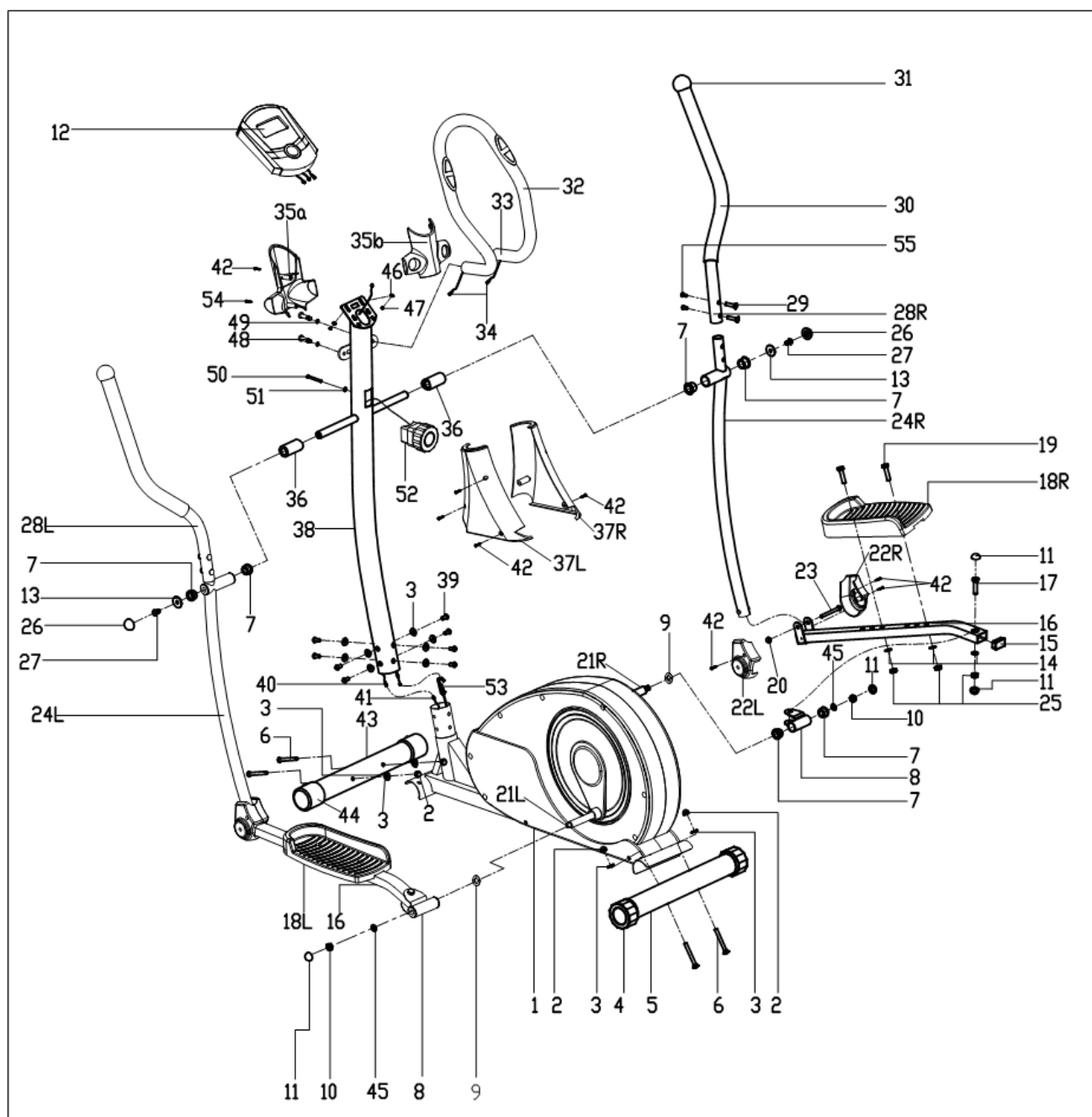
Cod : GRLDTOORXERX75

Rev : 00

Ed : 07/18



EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	29	Carriage bolt ϕ 8X 27.5	4
2	Acorn nut M8	4	30	Foam grip	2
3	Arc washer ϕ 20Xd8.5XR30	12	31	Mushroom end cap	2
4	Rear end cap	2	32	Foam grip	1
5	Rear stabilizer	1	33	Armrest	1
6	Carriage bolt M8	4	34	Pulse sensor wire	2
7	Axle bushing	8	35a/b	Protective guard	1pr.
8	Connecting joint	2	36	Spacer ϕ 32X59	2
9	Wave washer ϕ 20x ϕ 26x0.3	2	37L/R	Post shield	1pr.
10	Nylon nut M10X1.25	2	38	Handlebar post	1
11	Nut cap S17	6	39	Allen bolt M8X20	8
12	Computer	1	40	Extension wire	1
13	Flat washer ϕ 8.2X ϕ 32X2	2	41	Sensor wire	1
14	Flat washer ϕ 10.5X ϕ 20X2	6	42	Cross tapping screw ST4.2X18	11
15	Square end cap	2	43	Front stabilizer	1
16	Pedal support	2	44	Front end cap	2
17	Hex screw M10X50	2	45	Flat washer ϕ 10.5X ϕ 32X2	2
18L/R	Pedal	1pr.	46	Flat washer D5	2
19	Hex screw M10X45	4	47	Cross screw M4X12	2
20	Nylon nut M8	2	48	Allen bolt M8X30	2
21L/R	Crank	1pr.	49	Spring washer D8	2
22L/R	Shield	2pr.	50	Cross screw M5X55	1
23	Hex screw M8X55	2	51	Arc washer D5	1
24L/R	Swing bar	1pr.	52	Tension controller	1
25	Nylon nut M10	6	53	Tension cable	1
26	Nut cap S14	2	54	Cross tapping screw	1
27	Hex screw M8X15	2	55	ST4.2 X12 Allen bolt M6X15	4
28L/R	Handlebar	1pr.			

BEMÆRK:

De fleste af de listede monteringshardware er pakket separat, men nogle hardwareelementer er forudinstalleret i de identificerede monteringsdele. I disse tilfælde skal du blot fjerne og geninstallere hardwaren, da der kræves en samling.

Henvis til de enkelte montage trin og bemærk al forudinstalleret hardware.

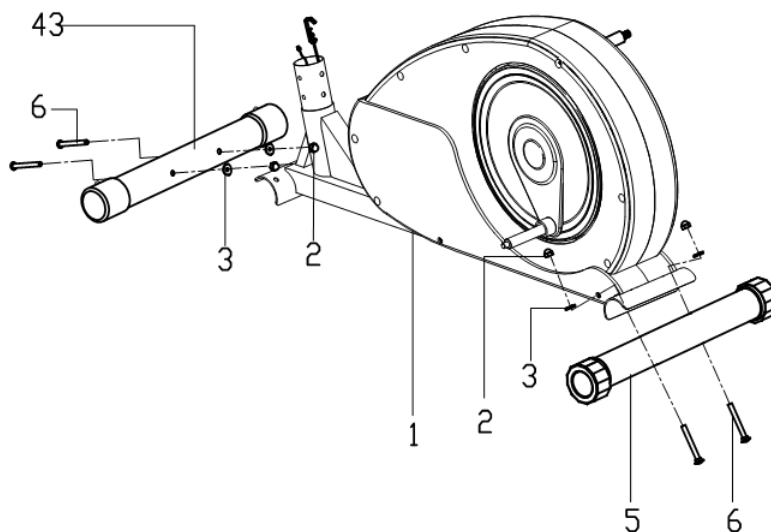
FORBEREDELSE: Inden montering skal du sikre dig, at du har nok plads omkring emnet; Brug det nuværende værktøj til montering; Før montering skal du kontrollere, om alle nødvendige dele er tilgængelige.

Det anbefales kraftigt, at denne maskine samles af to eller flere personer for at undgå mulig skade.

SAMLEVEJLEDNING

TRIN 1:

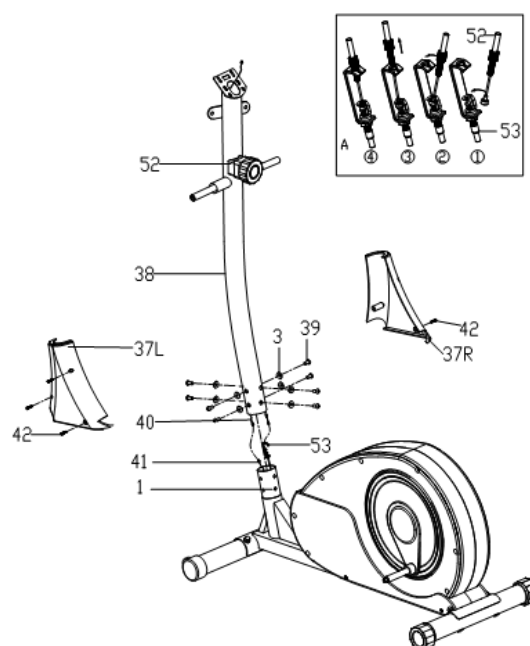
Fastgør den forreste stabilisator (43) og den bageste stabilisator (5) på hovedrammen (1) med bolte (6), skiver (3) og møtrikker (2).



Trin 2:

A: Tilslut forlængerledning (40) til sensorkabel (41), og fastgør derefter spændingskablet (53) til spændingsstyreenheden (52) som bælge. Fastgør derefter styrestangen (38) til hoveddrammen (1) med bolte (39) og skiver (3).

B: Fastgør stolpeskærmen (37L / R) på forbindelsen mellem styrestolpen (38) og hoveddrammen (1) med skruer (42).



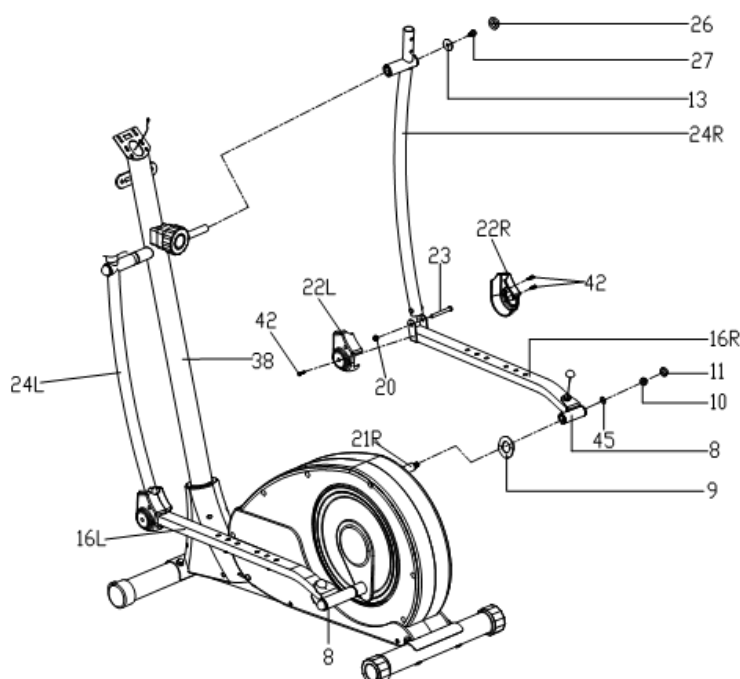
Trin 3:

A: Fastgør svingstængerne (24L / R) på styrestangen (38) ved hjælp af hexbolte (27) og flade skiver (13). Stram dem ikke denne gang.

B: Fastgør pedalstøtten (16L / R) til krumtaplen (21L / R) ved hjælp af nylonmøtrikker (10), flade spændeskiver (45) og bølgeskiver (9). Stram dem ikke denne gang.

C: Forbind svingstængerne (24L / R) med pedalstøtte (16L / R) med unbrakonbolt (23) og Nylon nødder (20). Spænd dem med unbrakonbolte (23), hexbolte (27) og nylonmøtrik (10).

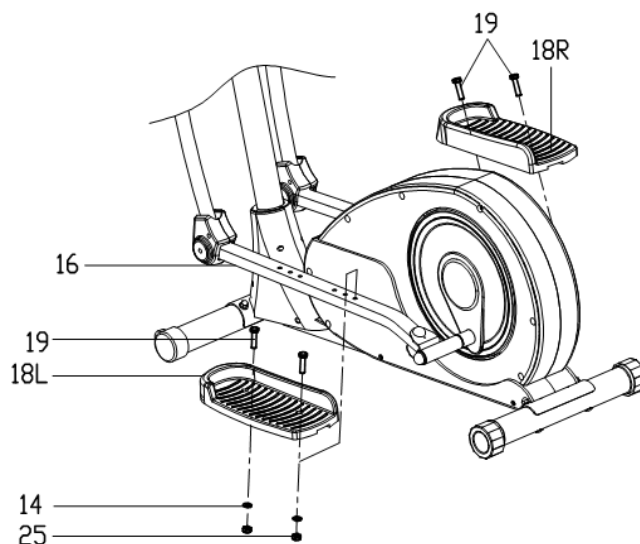
D: Fastgør afskærmningen (22L / R) til forbindelsen mellem svingestænger (24L / R) og pedalstøtte (16L/R) med skruer.



TRIN 4:

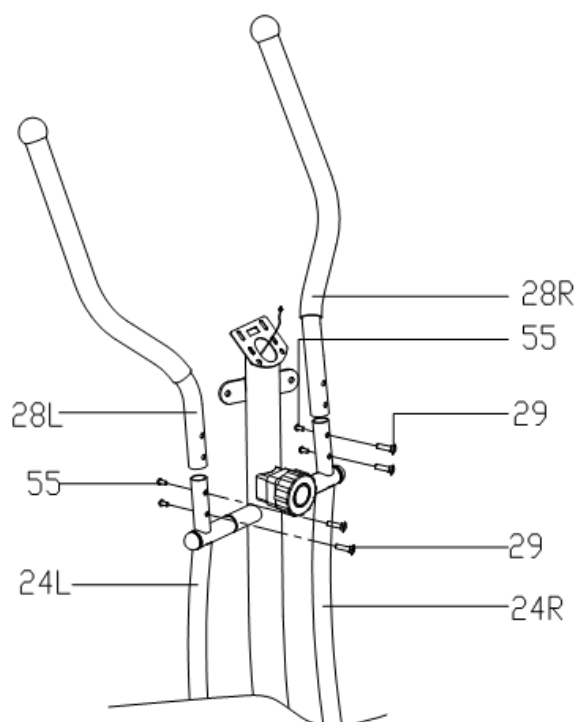
Fastgør pedalerne (18L / R) til pedalstøtterne (16) med hexbolte (19), flade skiver (14) og nylonmøtrikker (25).

Bemærk: Pedalernes position (18L / R) kan justeres til et passende sted for dig.



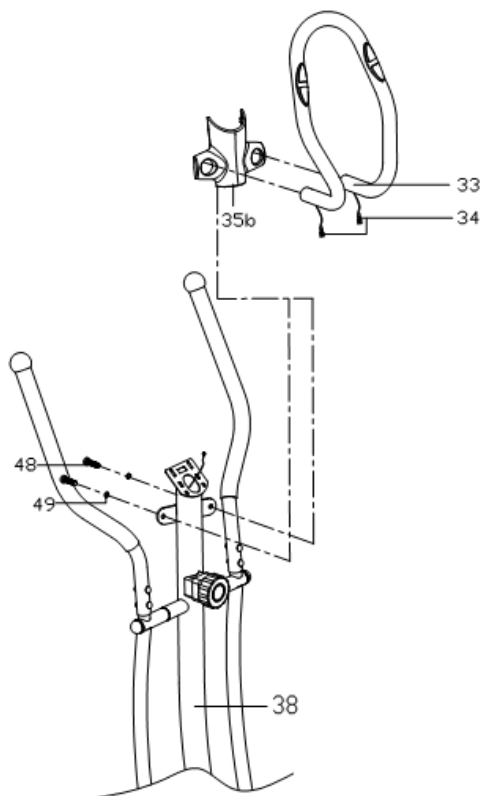
TRIN 5:

Spænd styret (28L / R) til svingstangen (24L / R) med transportbolte (29) og unbrakonbolten (55).



TRIN 6:

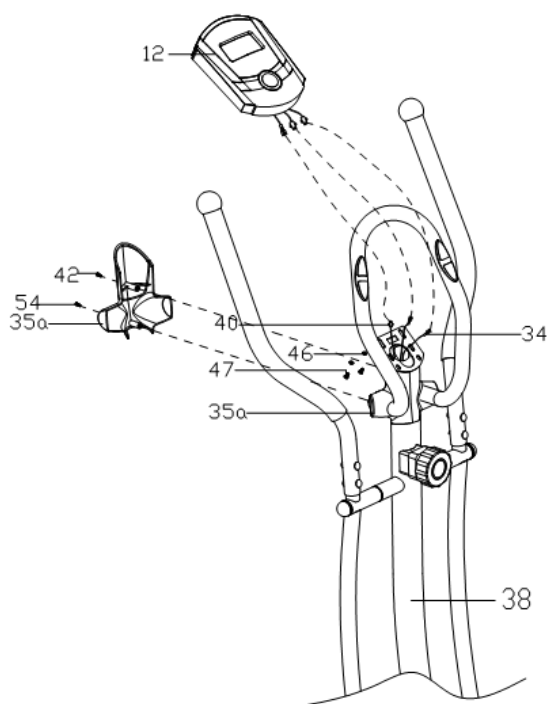
Dæk beskyttelsesbeskyttelsen (35b) til armlenet (33), fastgør armlenet (33) på styrestangen (38) med unbrakonbolte (48) og fjederskiver (49). Sæt pulssensortråden (34) gennem styret stolpe (38) og derefter ud af hullet på computerbeslaget.



TRIN 7:

A: Tilslut pulssensortråden (34) og forlængerledningen (40) til ledningen til computeren (12), og fastgør derefter computeren (12) til computerbeslaget på styrestolpen (38) med skruer (47) og flade skiver (46).

B: Fastgør beskyttelsen (35b) på beskyttelsen (35a) med krydsskruen (42) og krydsskruen (54).



Computeren består hovedsageligt af et flydende krystaldisplay, der gør det muligt at vise følgende data:

- (TID) - TID for træningens varighed, startende fra nul, eller nedtællingen fra den indstillede tid til nul.
- (HASTIGHED) - Den øjeblikkelige SPEED nået under træningen udtrykt i km/t.
- (DISTANCE) - Den delvise DISTANCE akkumuleret siden begyndelsen af træningen.
- (KALORIER): forbruget af KALORIER under træning udtrykt i kcal. (*).
- (ODO) - TOTAL DISTANCE er den tilbagelagte distance siden sidste batteriudskiftning.
- (PULS): PULSEN, registreret af sensorerne på styret. Værdien er udtrykt i bpm (slag pr. minut) (*).
- (SCAN): automatisk rækkefølge af information vist på det centrale display i en periode på 6 sekunder (Scan: Tid, Hastighed, Distance, Kalorier, Kilometertæller, Puls).

(*) Husk venligst, at den angivne måling kun er en omtrentlig referencedata og i intet tilfælde kan den betragtes som en medicinsk referencedata.

MODE knap

- Tryk på MODE før du træner for at vælge et af de mål, du vil rette din træning mod, og rul mellem: Varighed (Tid), Distance (Distance), Kalorier (Kalorier). Efter at have sat et af de tre mål, begynder øvelsen, og nedtællingen fra den indstillede værdi til nul begynder; afslutningen af træningen signaleres af en hørbar alarm.
- Tryk på MODE for at bekræfte de indtastede data med knappen SET.
- Tryk på MODE under træning for at vælge, hvilke data der skal vises på det centrale display, eller tryk på indtil SCAN-symbolet vises, som aktiverer den automatiske cykliske visning af dataene.
- Hold MODE nede i mere end to sekunder nulstiller alle data i hukommelsen undtagen kilometertælleren.

SET knap

- Efter at have valgt træningstilstand med MODE-knappen, tryk på SET-knappen for at indstille de data, du ønsker at programmere til træningen: Varighed (Tid), Distance (Distance), Kalorier (Kalorier).
- Tryk på knappen SET for at øge værdien med én enhed, hold knappen nede for hurtigt at øge værdien

RESET knap

Efter at have valgt et af træningsmålene, der er gemt i hukommelsen: Varighed (Tid), Distance (Distance), Kalorier (Kalorier), før du foretager en ny indstilling med SET-knappen, skal du trykke på RESET-knappen for at nulstille den.

De resterende data i hukommelsen, indstillet til tidligere træning, slettes ikke og er tilgængelige for fremtidige træningssessioner, indtil de nulstilles via RESET.

Bemærkninger:

For at se din pulsmåling skal du holde pulssensorerne på det bagerste styr med begge hænder. Aflæsningen finder sted efter et par sekunder. Hvis det er svært at læse, skal du fuge dine hænder for at lette kontakten med sensorerne.

For at tænde computeren skal du trykke på en knap eller begynde at træde i pedalerne. Otte minutter efter træningens afslutning (når du holder op med at træde i pedalerne) slukker computeren automatisk.





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