

TCORX
FITNESS IN MOTION

Dansk Manual



SRX 500



Cod : GRLDTCORXSRX500

Rev : 01

Ed : 09/19





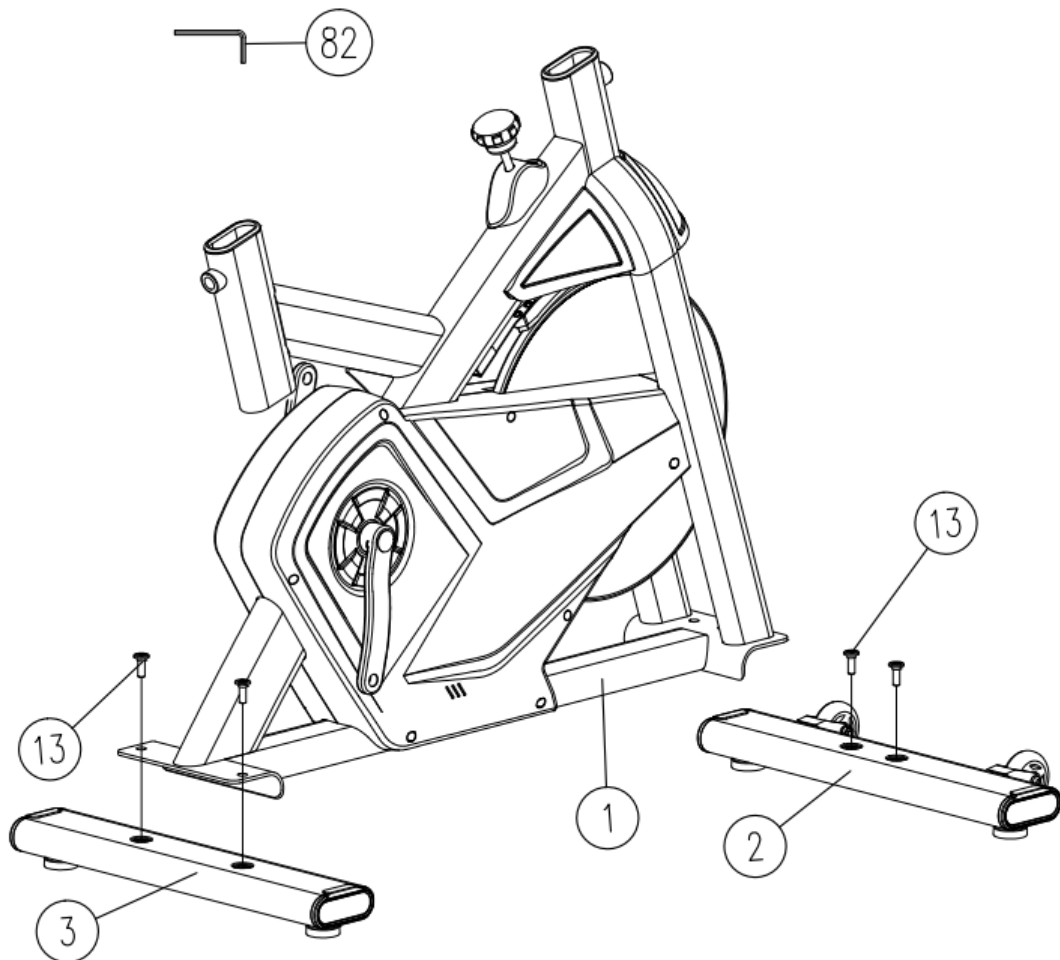
Stykliste

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
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 $\phi 20$	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

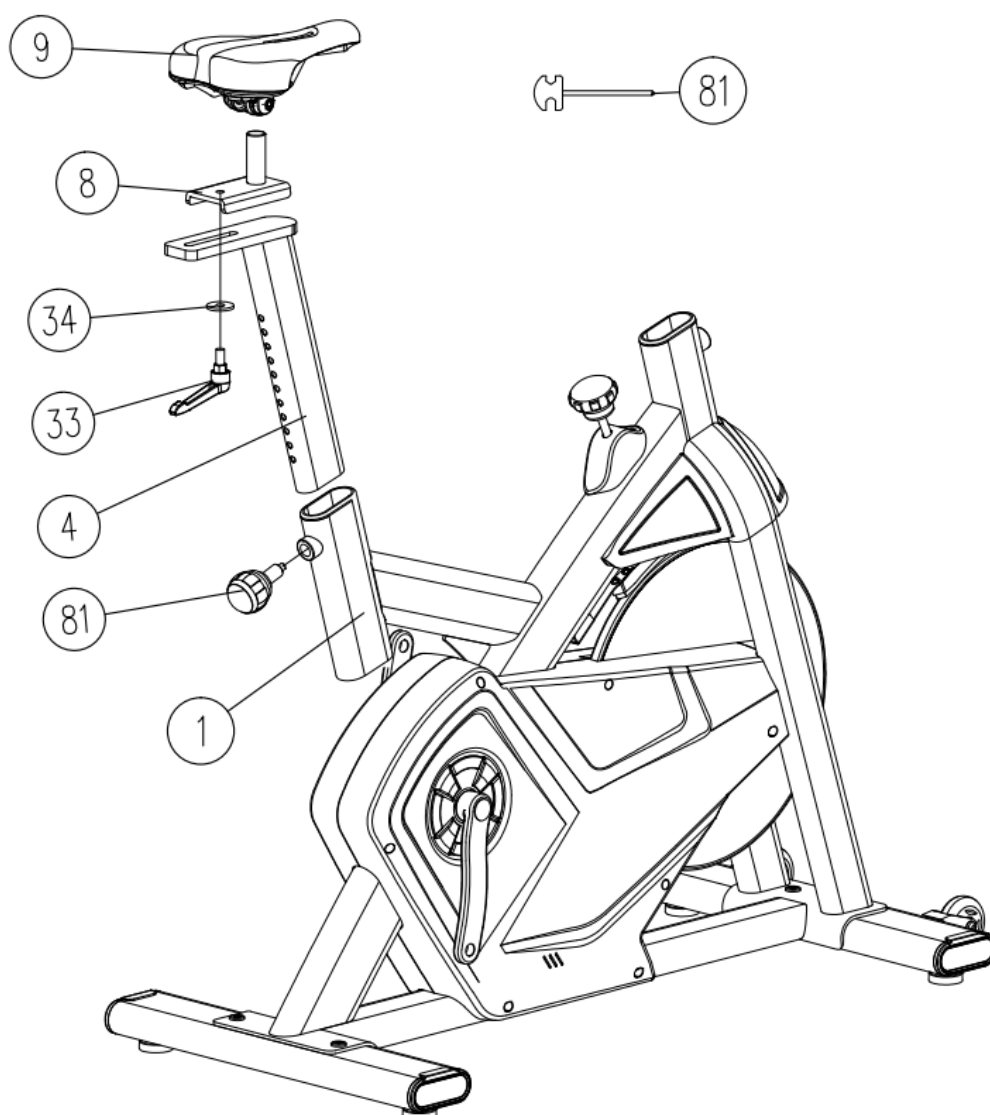
MONTERINGSVEJLEDNING



TRIN 1

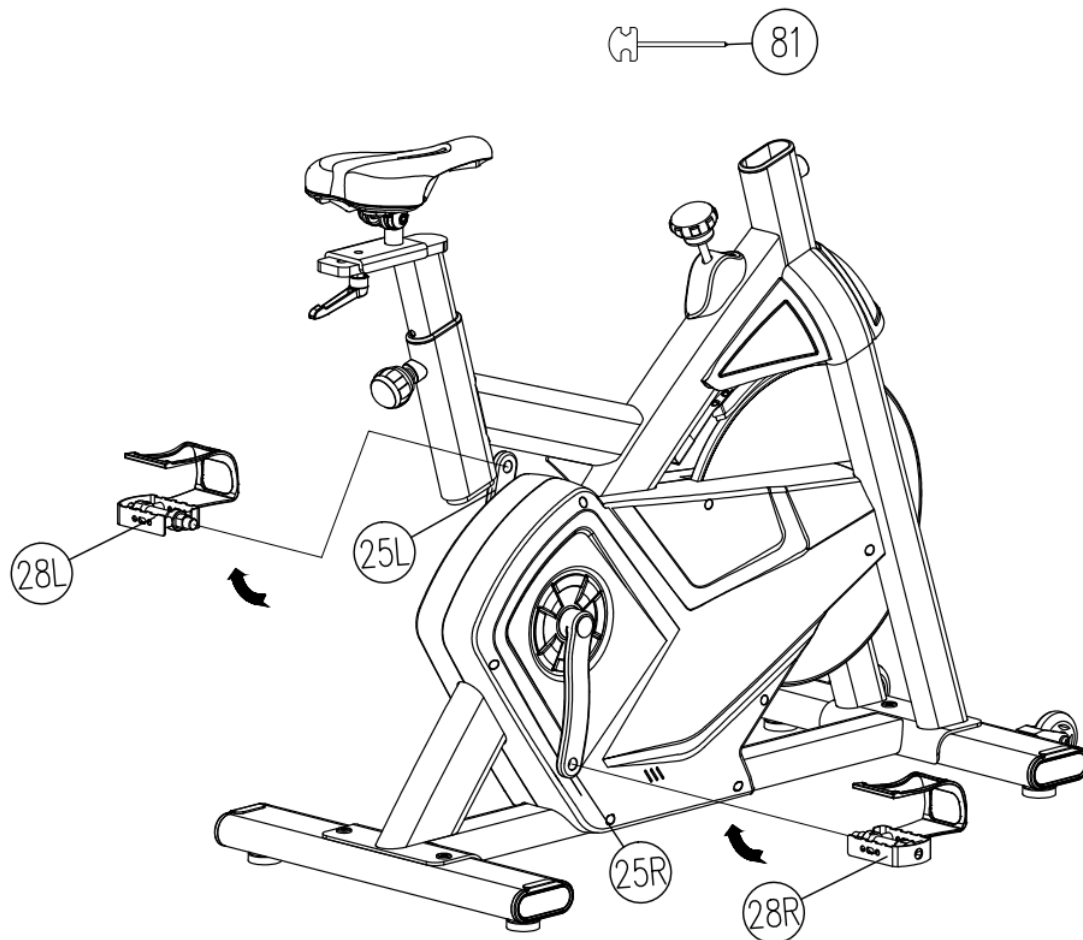
Fastgør det bagerste rør (3) til hovedrammen (1) ved hjælp af to sæt hættemøtrikker (13) med en sekskantnøgle (82).

Fastgør det forreste rør (2) til hovedrammen på samme måde som det bagerste rør.



TRIN 2

Sæt sadelpinden (4) ind i hovedrammen med knappen (81) juster højden. Fastgør skyderen (8) til sadelpinden med skiven (34) og knappen (33). Sæt sædet (9) på skyderen (8) og fastgør det med en harpunøgle (81).



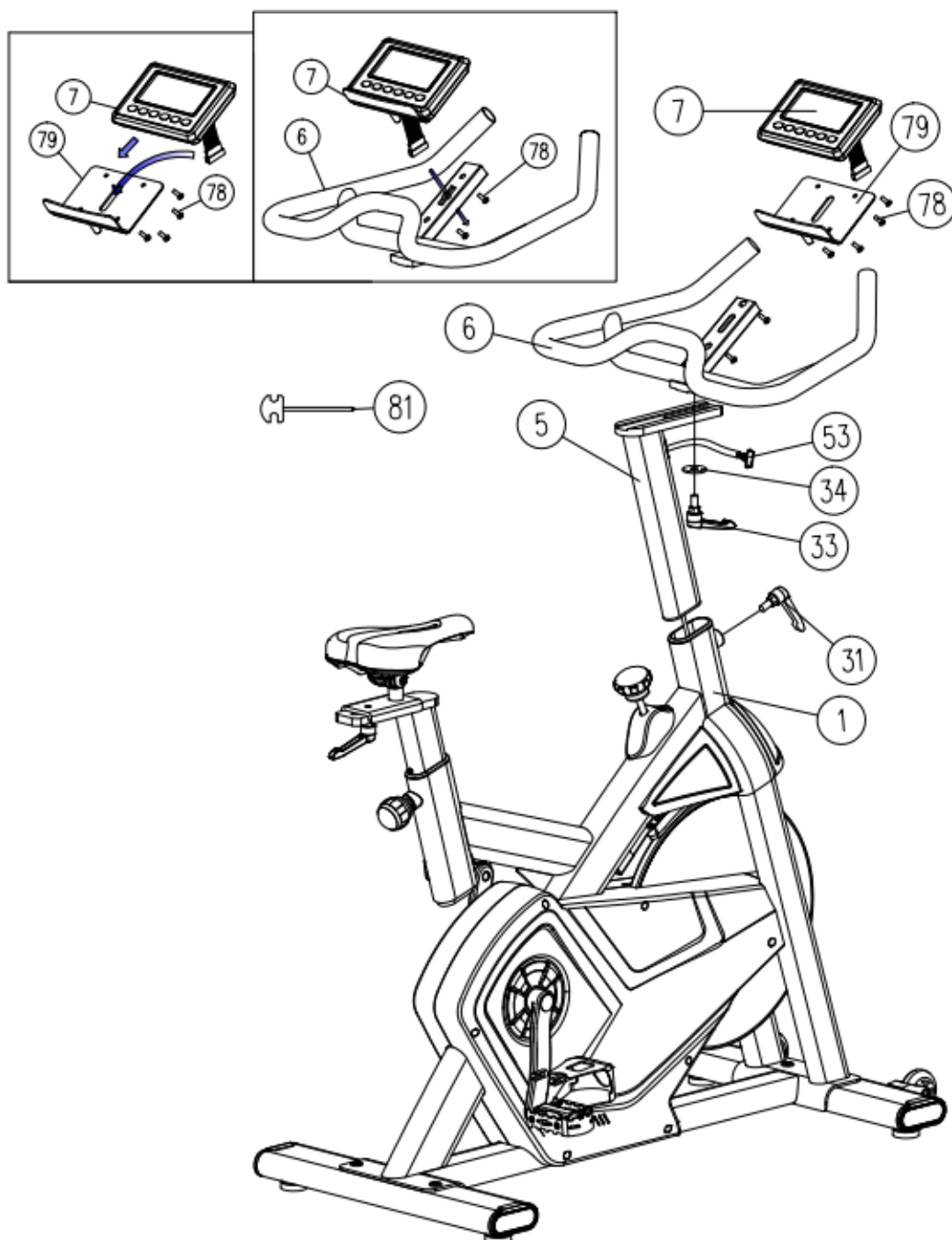
TRIN 3

Pedalerne (28L og 28R) er mærket "L" og "R"-venstre og højre.

Tilslut dem til deres passende krankset (25L og 25R) med en harpunøgle (81).

Det højre krankset er på højre side af cyklen, mens du sidder på den.

Bemærk, at den højre pedal skal skrues på med uret og den venstre pedal på mod uret.



TRIN 4

Fastgør i-pad-hylden(79) på styret(6) ved hjælp af skruer(78), sæt computeren(7) ind i i-pad-hylden, og fastgør styret på styrets stolpe(5) med skiven(34) og knappen(33), sæt derefter styret på hovedrammen ved hjælp af knappen(31).

Og indsæt sensorstikket (53) i sensorleddet på computeren.

Nu er din spinningcykel færdig til brug.

SRX500 Display



DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Den aktuelle træningstid. Visning: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Den aktuelle hastighed. Visning: 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Den aktuelle træningsdistance. Visning: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Forbrændte kalorier under den aktuelle træning. Visning: 0 ~ 999
PULSE	Den aktuelle træningspuls. Puls alarm hvis den indstillede max puls overstiges.
RPM	Pedalomdrejninger pr. minut. Visning: 0 ~ 999
WATT	Workout power forbrug. I Watt Program mode, computeren vil blive i den forudindstillede værdi. Visning: 0~350)
MANUAL	Manual mode træning.
PROGRAM	Valg af træningsprogram. Beginner, Advance eller Sporty.
CARDIO	Pulstræningsprogram.

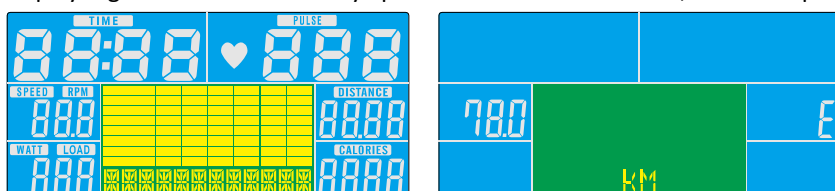
TAST FUNKTIONER:

TAST	BESKRIVELSE
Up	· Øge modstand · Valg af indstilling
Down	· Mindske modstand. · Valg af indstilling
Enter	· Bekræft indstilling eller valg
Reset	· Holdes nede i 2 sekunder, så nulstilles alle værdier og computeren genstarter. · Vender tilbage til hovedmenu under indstilling af træningsværdier eller stop mode.
Start/ Stop	· Start eller Stop træningen.
Recovery	· Tester hvilepuls.
	·

OPERATION:

POWER ON

Tænd for strømmen og displayet vil starte op ved at vise alle segmenter i LCDet i 2 sekunder. Er cyklen ikke i brug i 4 minutter vil displayet gå i hvile-mode. Ved tryk på en hvilken som helst tast, starter display op igen.

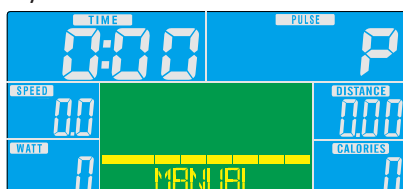


TRÆNING VALG:

Tryk UP/DOWN for at vælge – Beginner, Advance, Sporty, Cardio eller Watt.

Manual Mode

Tryk START i hovedmenuen



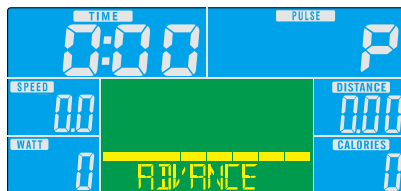
1. Tryk UP eller DOWN for at vælge program, vælg MANUEL og tryk ENTER for at vælge.
2. Tryk UP/DOWN for at sætte TIME – DISTANCE – KALORIER – PULS og tryk ENTER for at bekræfte
3. Tryk START/STOP for at starte træningen. Tryk UP/DOWN for at justere modstande.
4. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Begynder Mode:



1. Tryk UP/DOWN for at vælge træningsprogram, vælg Begynder mode og tryk Enter for at bekræfte.
2. Tryk UP/DOWN for at indstille TID/TIME.
3. Tryk UP/DOWN for at starte træningen. Tryk UP/DOWN for at justere belastningen.
4. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Advance Mode



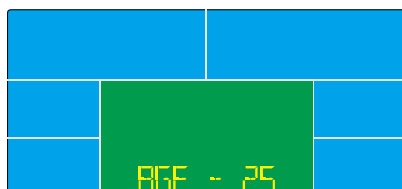
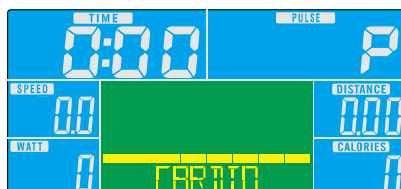
1. Tryk UP/DOWN for at vælge træningsprogram, vælg Advance mode og tryk ENTER for at bekræfte.
2. Tryk UP/DOWN for at indstille træningstiden.
3. Tryk START/STOP for at starte træningen. Tryk UP/DOWN for at justere belastningen.
4. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Sporty Mode



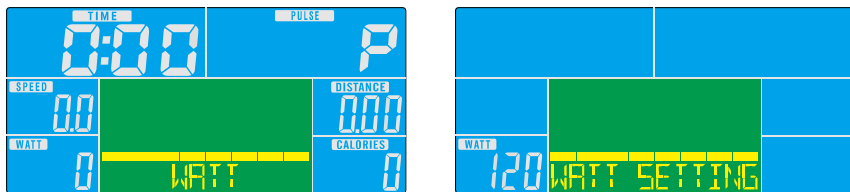
1. Tryk UP/DOWN for at vælge trænings program, vælg SPORTY mode og tryk ENTER for at bekræfte.
2. Tryk UP/DOWN for at indstille tid.
3. Tryk START/STOP for at indstille træningstiden.
4. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Cardio Mode (Pulstræning)



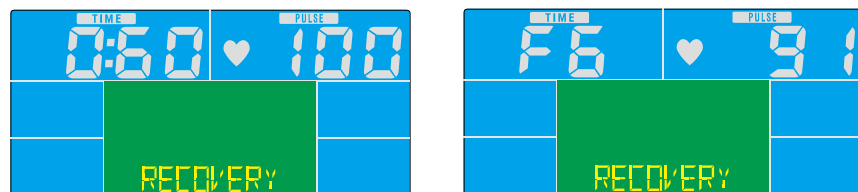
1. Tryk UP/DOWN for at vælge træningsprogram, vælg CARDIO og tryk ENTER for at bekræfte
2. Tryk UP/DOWN for at 55% - 75% - 90% eller TAG(pulsmål)(forud indstillet).
3. Tryk UP/DOWN for at vælge træningstid.
4. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Watt Mode



1. Tryk UP/DOWN for at vælge træningsprogram, vælg WATT og tryk ENTER for at bekræfte.
2. Tryk UP/DOWN for at indstille WATT målet. (forudindstillet til 120)
3. Tryk UP/DOWN for at indstille træningstiden.
4. Tryk START/STOP for at begynde træningen. Tryk UP/DOWN for at justere WATT niveauet.
5. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

RECOVERY



Efter endt træning, hold hænderne på puls sensorene og tryk RECOVERY tasten. Alle funktioner i displayet, undtagen TIME vil stoppe. TIME vil starte nedtælling fra 00:60 til 00:00. Herefter vil displayet vise recovery status F1 – F2 op til F6. F1 er bedst og F6 er ringest. Vedholdende træning vil forbedre denne karakter

Tryk RECOVERY tasten igen og displayet vender tilbage til normalvisning.

iConsole+ APP

Tænd for Bluetooth på tablet eller smartphone, forbind til cyklen, når forbindelsen er klar, går displayet ud. Bliver der krævet password er det "0000"
Start iConsole+ Appén, så er systemet klar til brug.

Efter endt træning, sluk for iConsole Appén, og cyklens display overtager igen.





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