

BRX 100 ERGO

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

**BRX 100 ERGO**

**ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ**

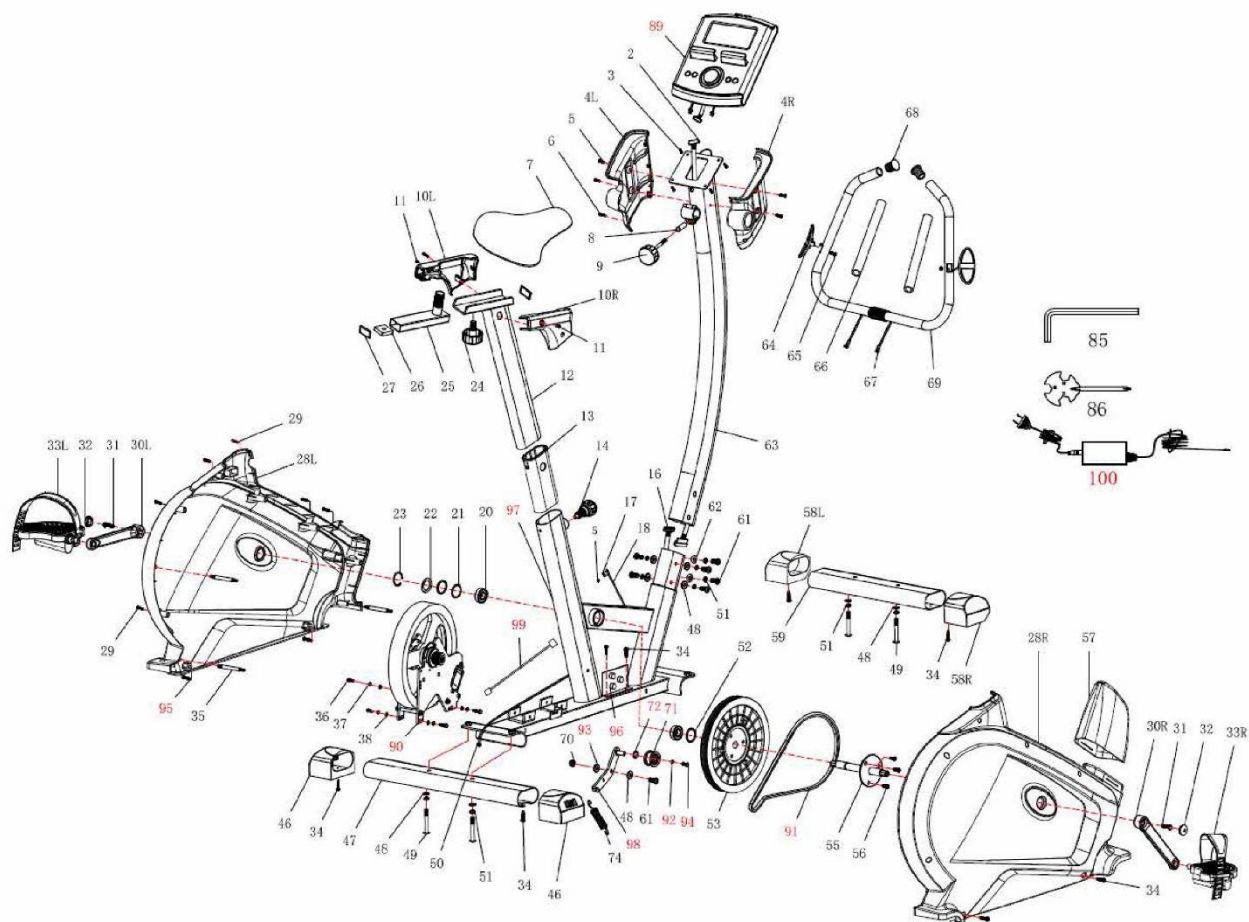


**iConsole App Manual**



[www.toorx.it/iconsole](http://www.toorx.it/iconsole)

## СХЕМА В РОЗІБРАНІ ВІДЛІДІ



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№ деталі	Опис	Кількість
1	Основна рама	1
2	Верхній комп'ютерний кабель	1
3	Гвинт	4
4L	Пластикова кришка комп'ютера (ліва)	1
4R	Комп'ютерна пластикова кришка (права)	1
5	Гвинт	8
6	Самонарізний гвинт	2
7	Сидіння	1
8	Трубна розпірка	1
9	Ручка круглої форми	1
10R	Пластикова кришка стойки сидіння (ліва)	1
10L	Пластикова кришка стойки сидіння (права)	1
11	Гвинт	2

## BRX 100 ERGO

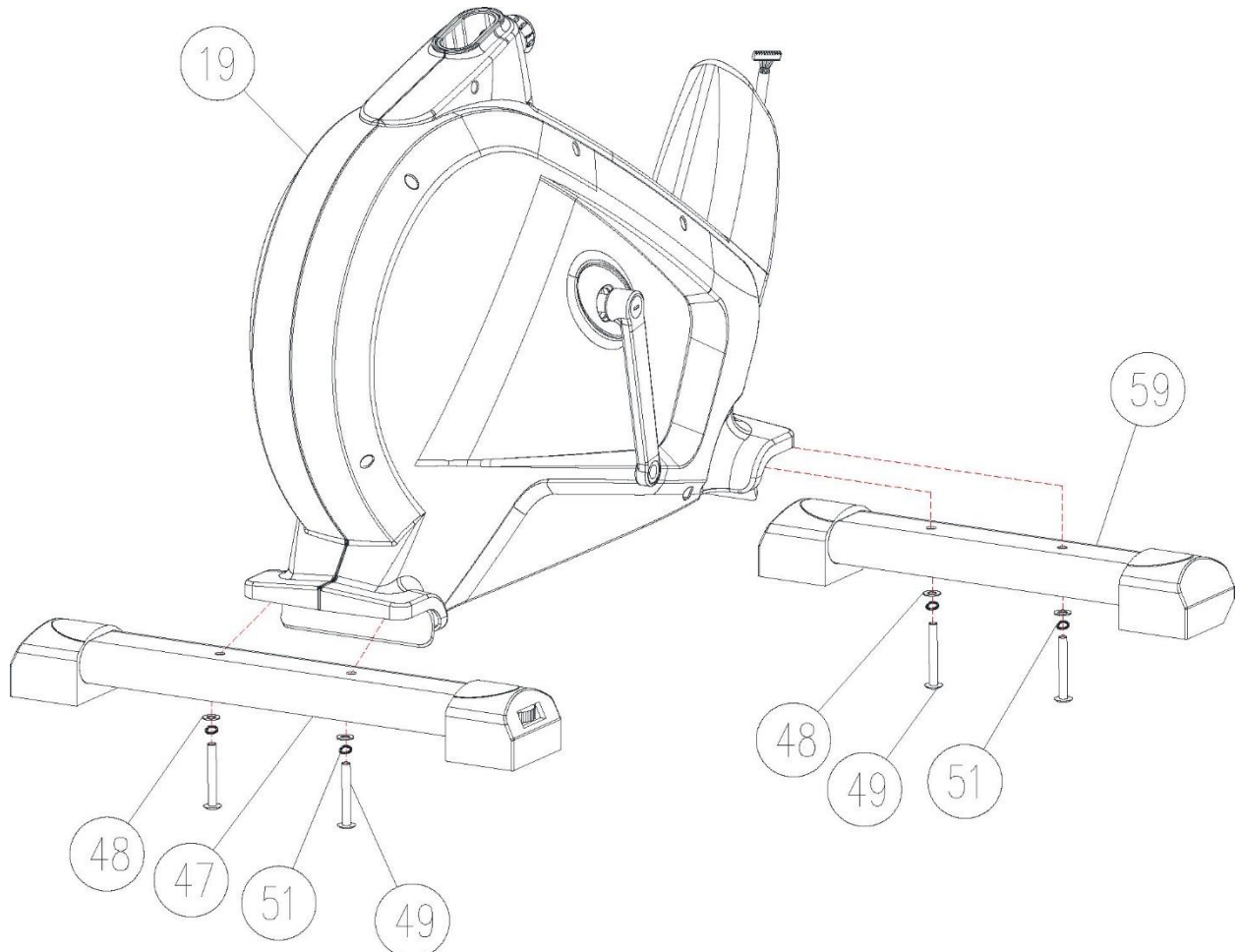
12	Стойка сидіння	1
13	Комплект труб	1
14	Рифлений штифт із круглою головкою	1
16	Нижній комп'ютерний кабель	1
17	Набір датчиків	1
18	Датчик	1
20	Підшипник	3
21	Шайба	1
22	Хвиляста шайба	1
23	Шайба С-подібної форми	1
24	Рифлений штифт із круглою головкою	1
25	Ковзна трубка	1
26	Гайка	1
27	Торцева заглушка трубки	2
28L	Кришка ланцюга (ліворуч)	1
28R	Кришка ланцюга (права)	1
29	Самонарізний гвинт	6
30L	Кривошип (лівий)	1
30R	Кривошип (праворуч)	1
31	Болт із шестигранною головкою, що запобігає ослабленню болта	2
32	Закрутка кривошипа	2
33L	Педаль (ліва)	1
33R	Педаль (права)	1
34	Гвинт	8
35	Важіль шарнірний	3
36	Шестигранний гвинт	2
37	Пружинна шайба	2
38	Шайба	2
46	Задня торцева закрутка	2
47	Задній стабілізатор	1
48	Плоска шайба	10
49	Болт із внутрішнім шестигранником	4
50	Лінія постійного струму	1
51	Пружинна шайба	10

## BRX 100 ERGO

52	Шайба	1
53	Ремінне колесо	1
55	Вісь педалі	1
56	Гвинт з шестигранною головкою	3
57	Верхня захисна кришка	1
58L	Передня торцева кришка ліва	1
58R	Передня торцева кришка права	1
59	Передній стабілізатор	1
61	Болт з внутрішнім шестигранником	7
62	Вигнута шайба	2
63	Стойка керма	1
64	Накладки для рук для вимірювання пульсу	2
65	Самонарізний гвинт	2
66	Кермо з піноматеріалу	2
67	Ручний імпульсний кабель	2
68	Торцева кришка	2
69	Кермо	1
70	Кермо з піноматеріалу	2
71	Натяжний шків	1
72	Хвиляста шайба	1
74	Пружина	1
85	Шестигранний ключ	1
86	Гайковий ключ комбінований	1
89	Комп'ютер SE1010	1
90	Махове колесо EMS	1
91	Ремінь 400J6	1
92	Шайба плоска 1Тх06,5х013мм	1
93	Шайба плоска 1Тх08,5х020мм	1
94	Гвинт М6х12 мм	1
95	Гвинт М5х20 мм	4
96	Пульти управління	1
97	Основна рама	1
98	Стовп натяжного колеса	1
99	Комп'ютерний кабель	1
100	Блок живлення	1

## ІНСТРУКЦІЯ ДО СКЛАДАННЯ

## КРОК 1

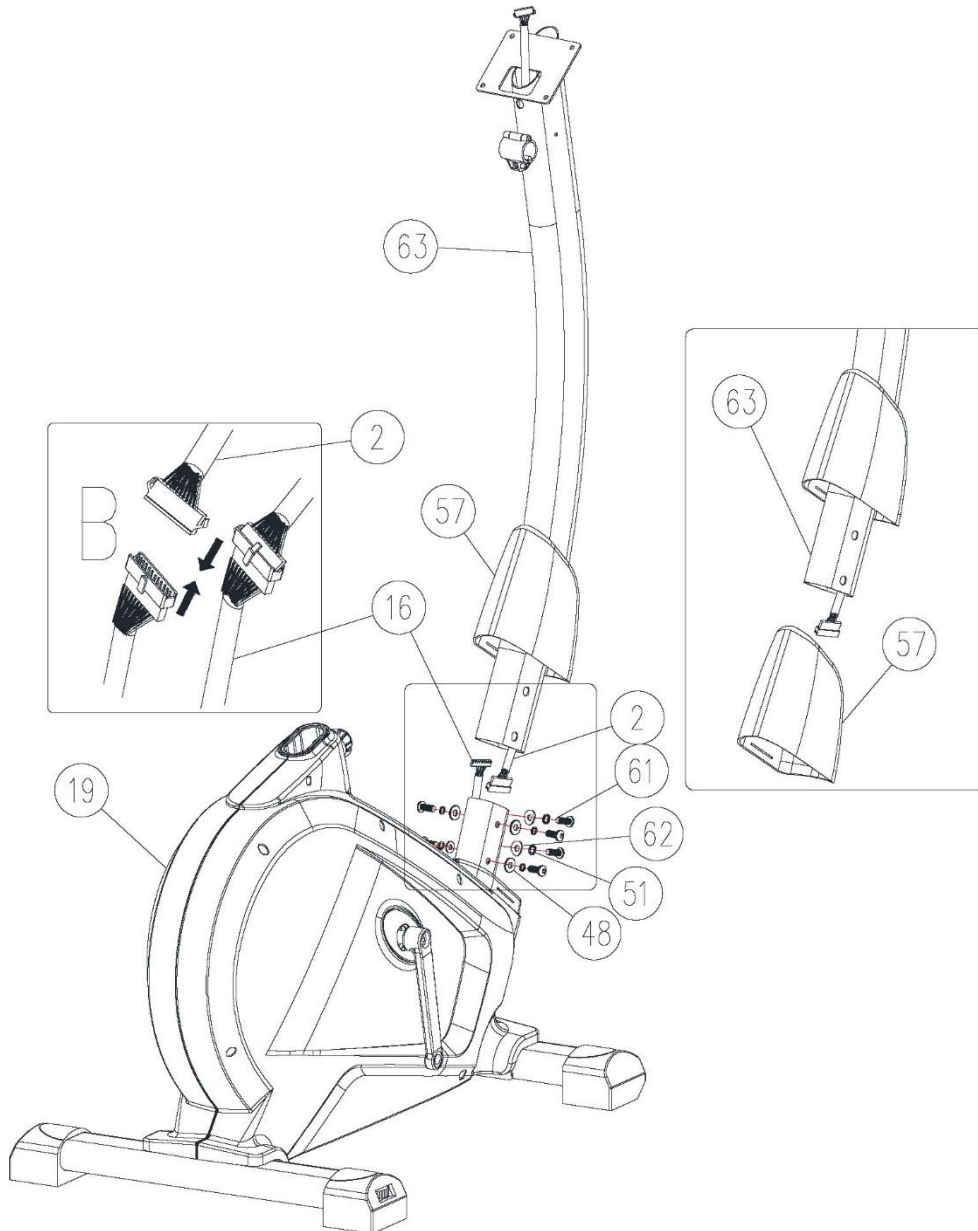


Прикріпіть передній стабілізатор (59) до основної рами (19) за допомогою плоскої шайби (48), пружинної шайби (51) і болта М8 з внутрішнім шестигранником (49). Затягніть повністю.

Прикріпіть задній стабілізатор (47) до основної рами (19) за допомогою плоскої шайби (48), пружинної шайби (51) і болта М8 з внутрішнім шестигранником (49). Затягніть повністю.

**Примітка:** Ви можете відрегулювати задню торцеву кришку, щоб утримувати магнітний велосипед в стабільному стані.

## КРОК 2

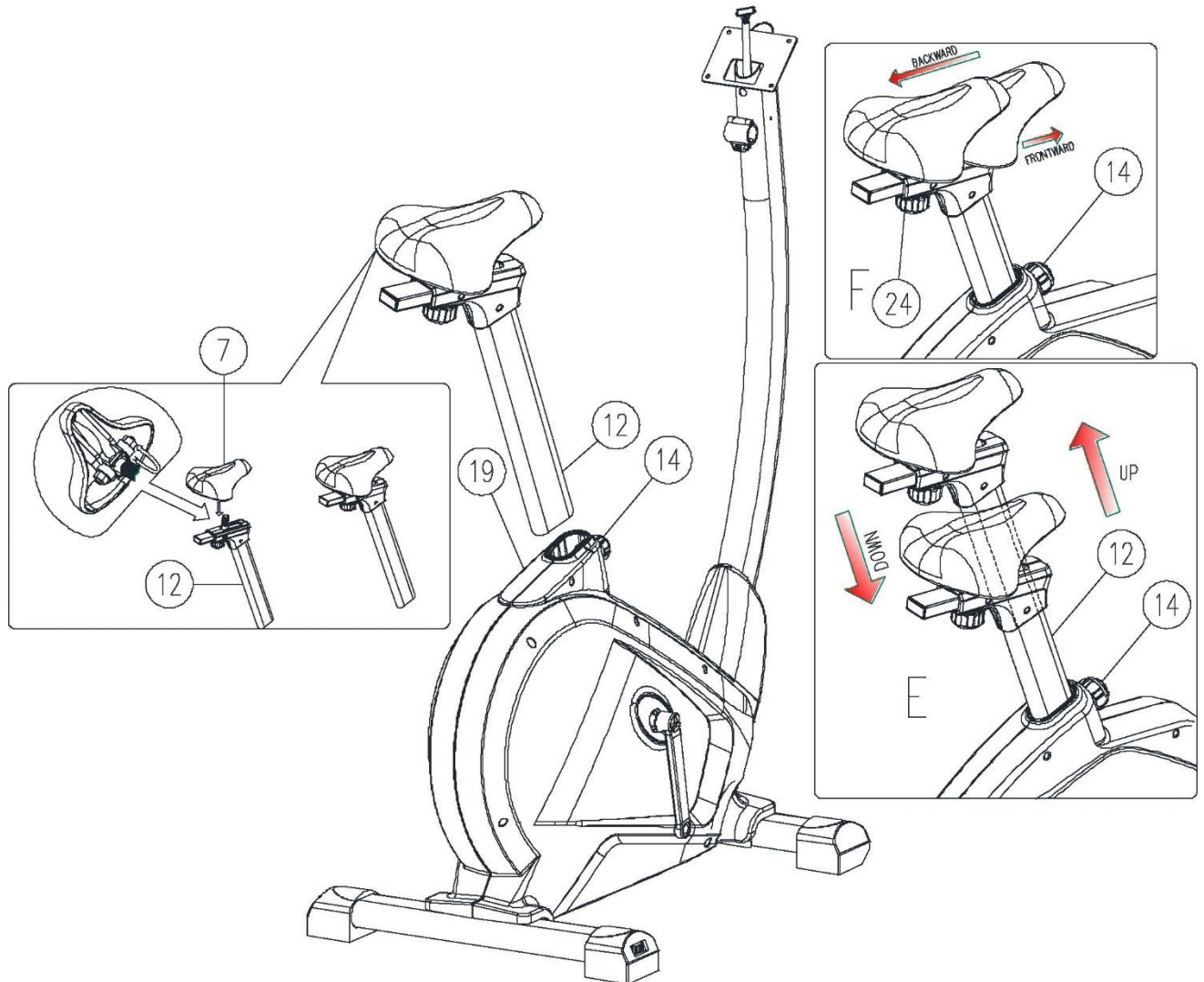


Витягніть верхню захисну кришку (57) з основної рами (19) і прикріпіть її до стійки керма (63), як показано на зображенні праворуч.

З'єднайте верхній комп'ютерний кабель (2) із нижнім комп'ютерним кабелем (16), показаним на лівому верхньому зображенні.

Прикріпіть стійку керма (63) до основної рами (19) за допомогою шестигранних болтів М8 (61), пружинних шайб (51), плоских шайб (48) або вигнутих шайб (62). Затягніть повністю. Потім посуňte верхню захисну кришку (57).

## КРОК 3



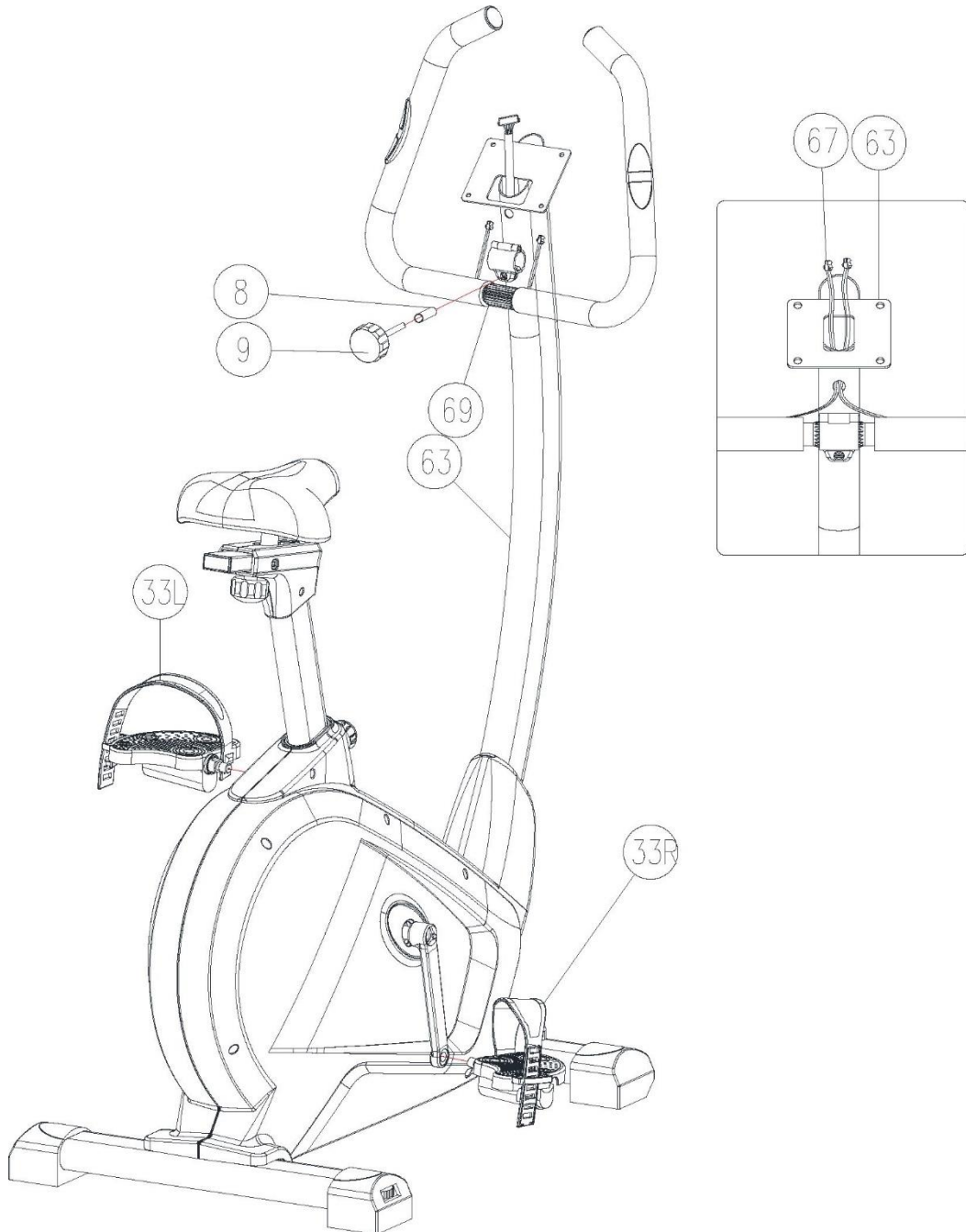
Приєднайте сидло (7) до регульованої стойки сидіння (12) за допомогою гайки, показаної на зображенні ліворуч.

Встановіть стойку сидіння (12) в основну раму (19), встановіть її в потрібне положення та зафіксуйте, встановивши на місце рифлений штифт з круглою головкою (14) та повністю затягнувши.

Налаштування стойки сидіння можна легко регулювати вгору та вниз за бажанням пізніше, повертаючи та потягнувши рифлений штифт із круглою головкою (14). Користувач може регулювати положення сидла назад і вперед, регулюючи круглу ручку (24). Дивіться праві зображення.

## BRX 100 ERGO

### КРОК 4



З'єднайте ліву та праву педаль (33L та 33R) з лівим та правим кривошипом (30L та 30R).

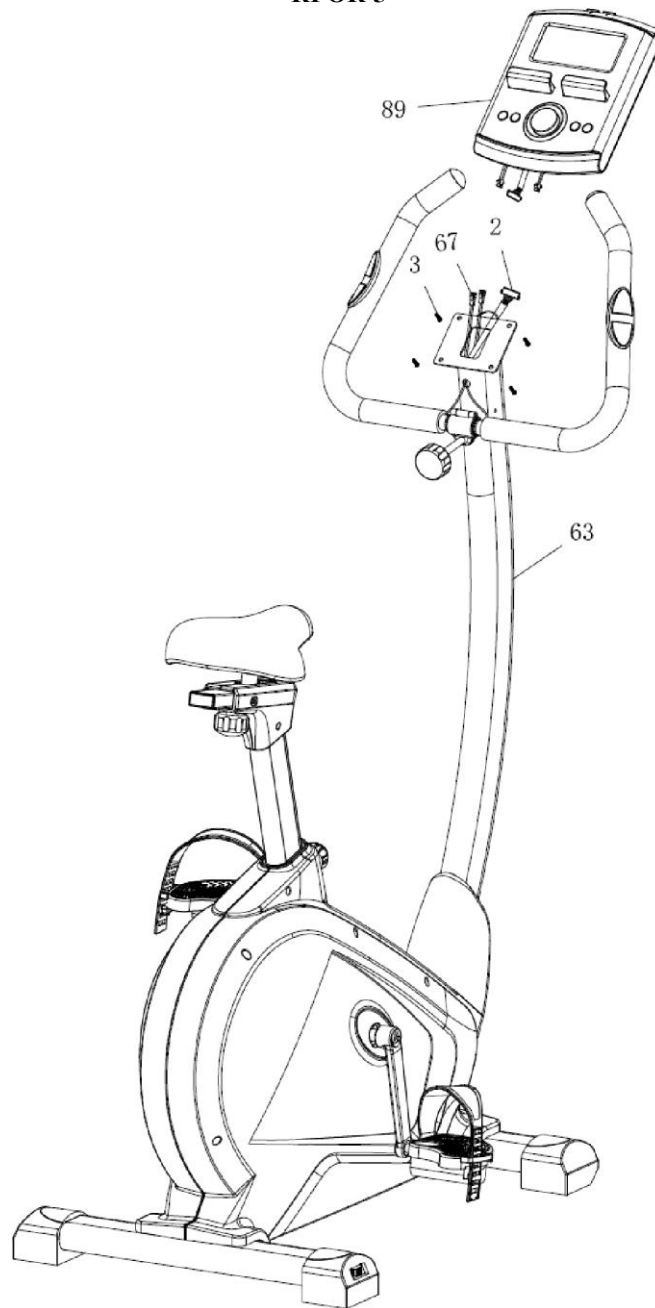
Прикріпіть кермо (69) до стойки керма (63) за допомогою трубної розпірки (8) і круглої ручки (9). Повністю затягніть.

Не забувайте протягнути кабель ручного пульсу (67) через отвір над пластиною тримача керма (63) і протягнути його у вертикальне положення, дивіться зображення праворуч.



**BRX 100 ERGO**

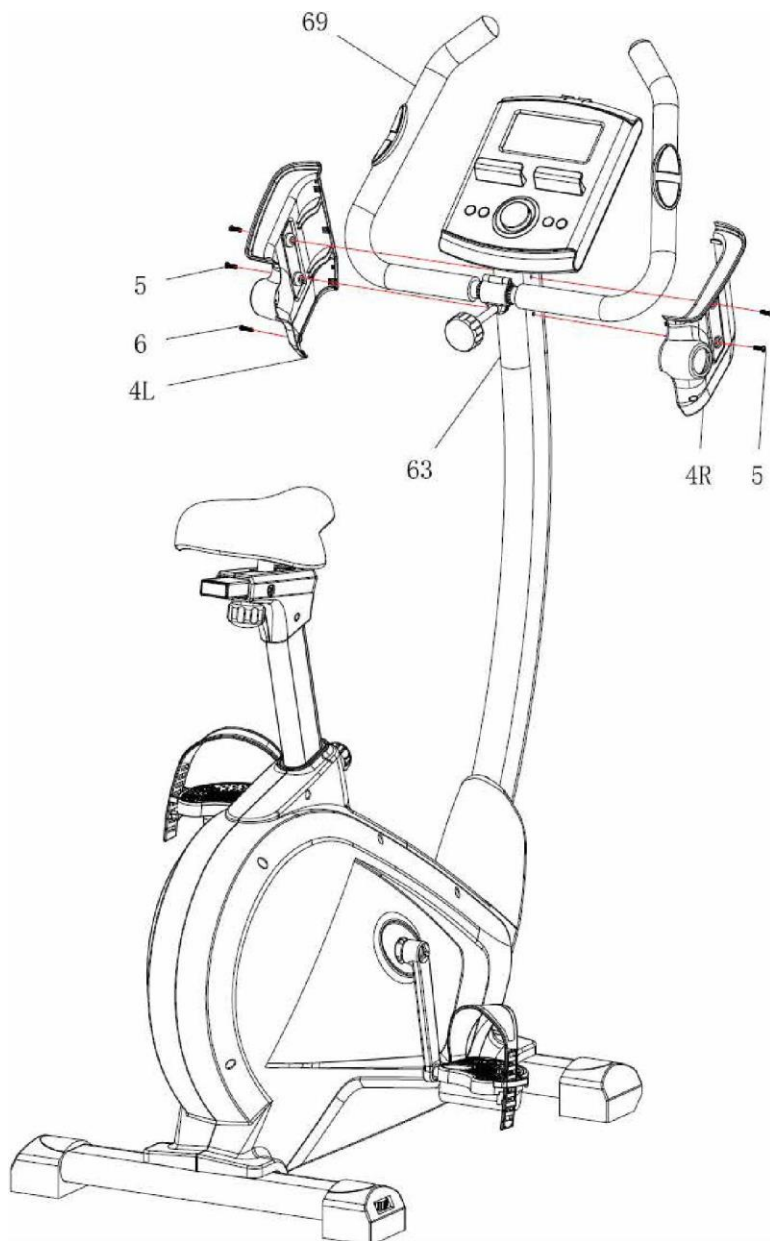
**КРОК 5**



- Викрутіть гвинти (3) із задньої панелі комп'ютера (89).
- Підключіть верхній кабель комп'ютера (2) до комп'ютера (89).
- Під'єднайте кабелі ручного пульсу (67) до комп'ютера (89).
- Прикріпіть комп'ютер (89) до кронштейна комп'ютера за допомогою 4 гвинтів M5 (3).

## BRX 100 ERGO

### КРОК 6



Прикріпіть ліву та праву пластикові кришки комп'ютера (4L+4R) до керма за допомогою гвинтів М4 (6) і гвинтів М5 (5).

Тепер ваша машина готова до використання.

## ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

### ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

НАЗВА	ОПИС
<b>TIME</b>	Відлік в прямому напрямку – попередньо налаштованої цілі немає, час відраховуватиметься від 00:00 до максимуму 99:59 з кожним кроком 1 хвилину. Зворотний відлік - якщо тренування з попередньо налаштованим часом, час відлічуватиметься від заданого до 00:00. Кожне попередньо налаштоване збільшення або зменшення становить 1 хвилину між 00:00 і 99:00.
<b>SPEED</b>	Відображає поточну швидкість тренування. Максимальна швидкість становить 99,9 км/год або ML/год.
<b>RPM</b>	Відображає кількість обертів за хвилину. Діапазон відображення 0~15~999.
<b>DISTANCE</b>	Накопичує загальну відстань від 0,00 до 99,99 км або ML. Користувач може попередньо налаштувати дані відстані до цілі за допомогою кнопки ВГОРУ/ВНИЗ.

## BRX 100 ERGO

	Кожне попередньо налаштоване збільшення або зменшення становить 0,1 км або ML між 0,00 та 99,90.
<b>CALORIES</b>	Накопичує споживання калорій під час тренування від 0 до максимум 9999 калорій. (Ці дані є приблизним орієнтиром для порівняння різних сеансів тренування, які не можуть бути використані в медичному лікуванні.)
<b>PULSE</b>	Користувач може налаштувати цільовий пульс від 0 - 30 до 230; і зумер комп'ютера подасть звуковий сигнал, коли фактична частота серцевих скорочень перевищить цільове значення під час тренування.
<b>WATTS</b>	Відображення поточної потужності тренування. Діапазон відображення 0~999.
<b>MANUAL</b>	Тренування в ручному режимі.
<b>BEGINNER</b>	Вибір 4 PROGRAM.
<b>ADVANCE</b>	Вибір 4 PROGRAM.
<b>SPORTY</b>	Вибір 4 PROGRAM.
<b>CARDIO</b>	Цільовий режим тренування HR.
<b>WATT PROGRAM</b>	Постійний режим тренувань WATT.

### ФУНКЦІЇ КНОПОК

НАЗВА	ОПИС
<b>Вгору (кодер)</b>	Підвищити рівень опору. Вибір налаштування.
<b>Вниз (кодер)</b>	Зменшити рівень опору. Вибір налаштування.
<b>Mode / Enter</b>	Підтвердити налаштування чи вибір.
<b>Reset</b>	Натисніть і утримуйте протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться та запуститься з налаштувань користувача. Повернутися до головного меню під час попередньо налаштованого значення тренування або в режимі зупинки.
<b>Start/ Stop</b>	Почати або зупинити тренування.
<b>Recovery</b>	Перевірте стан відновлення частоти серцевих скорочень.
<b>Body fat</b>	У режимі зупинки натисніть її для вимірювання жиру в організмі.

### ОПЕРАЦІЇ:

#### УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

Підключіть блок живлення, комп'ютер увімкнеться та відобразить усі сегменти на РК-дисплеї протягом 2 секунд (рисунок 1).

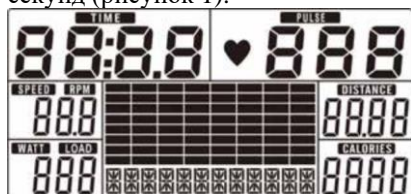


Рисунок 1

#### ВИБІР ТРЕНУВАННЯ

Використовуйте кнопки **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер), щоб вибрати тренування: Manual (рисунок 2) → Beginner (рисунок 3) → Advance (рисунок 4) → Sporty (рисунок 5) → Cardio (рисунок 6) → Watt (рисунок 7).



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

### **Режим Manual**

Натисніть **START** у головному меню, щоб почати тренування в ручному режимі.

1. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) виберіть програму тренування, виберіть Manual та натисніть **MODE / ENTER**, щоб увійти.
2. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) налаштуйте час TIME (Рисунок 8), відстань DISTANCE (рисунок 9), калорії CALORIES (рисунок 10), пульс PULSE (рисунок 11) і натисніть **MODE / ENTER** для підтвердження.
3. Натисніть клавіші **START/STOP**, щоб почати тренування. Використовуйте кнопки **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер), щоб налаштувати рівень навантаження. Відображення рівня навантаження у вікні WATT без регулювання протягом 3 секунд переключиться на відображення WATT (рисунок 12).
4. Натисніть клавіші **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.



Рисунок 8

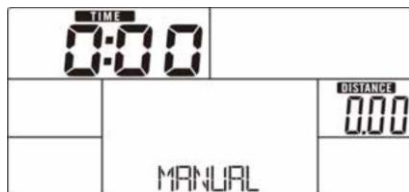


Рисунок 9

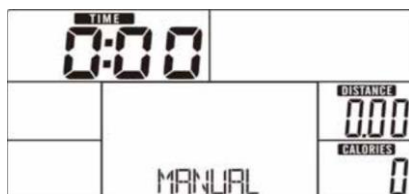


Рисунок 10



Рисунок 11

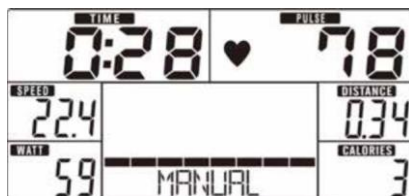


Рисунок 12

### Режим Beginner

1. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) виберіть програму тренування, виберіть режим Beginner і натисніть **MODE / ENTER**, щоб увійти.
2. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) виберіть програму Beginner 1~4 (рисунок 13) і натисніть **MODE / ENTER**, щоб увійти.
3. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) налаштуйте час TIME.
4. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Використовуйте кнопки **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер), щоб налаштувати рівень навантаження.
5. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Щоб повернутися до головного меню, використовуйте **RESET**.

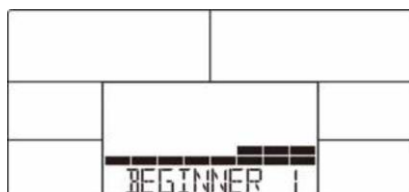


Рисунок 13

### Режим Advance

1. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) виберіть програму тренування, виберіть режим Advance і натисніть **MODE / ENTER**, щоб увійти.

2. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) виберіть розширену програму 1~4 (Рисунок 14) і натисніть **MODE / ENTER**, щоб увійти.
3. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) налаштуйте час **TIME**.
4. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Використовуйте кнопки **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер), щоб налаштувати рівень навантаження.
5. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Щоб повернутися до головного меню, використовуйте **RESET**.

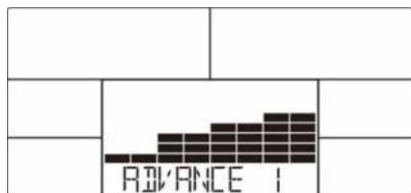


Рисунок 14

### Режим Sporty

1. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) виберіть програму тренування, виберіть режим Sporty і натисніть **MODE / ENTER**, щоб увійти.
2. Використовуйте **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер), щоб вибрати спортивну програму 1~4 (рисунок 15), і натисніть **MODE / ENTER**, щоб увійти.
3. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) налаштуйте час **TIME**.
4. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Використовуйте кнопки **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер), щоб налаштувати рівень навантаження.
5. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Щоб повернутися до головного меню, використовуйте **RESET**.

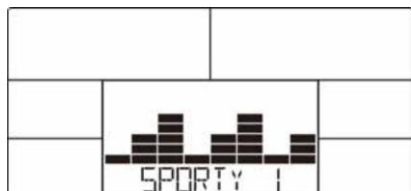


Рисунок 15

### Режим Cardio

1. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) виберіть програму тренування, виберіть H.R.C. і натисніть **MODE / ENTER**, щоб увійти.
2. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) налаштуйте вік **AGE** (рисунок 16).
3. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) виберіть 55%. (рисунок 17) 75%.90% або TAG (TARGET H.R.) (за замовчуванням: 100).
4. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) налаштуйте час **TIME** тренування.
5. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати або зупинити тренування. Щоб повернутися до головного меню, використовуйте **RESET**.

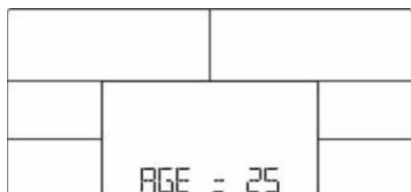


Рисунок 16



Рисунок 17

### Watt Mode

## BRX 100 ERGO

1. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) виберіть програму тренування, виберіть WATT і натисніть **MODE / ENTER**, щоб увійти.
2. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) налаштуйте цільову потужність. (за замовчуванням: 120, рисунок 18)
3. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер) налаштуйте TIME.
4. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Використовуйте кнопки **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (кодер), щоб відрегулювати рівень Watt.
5. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Щоб повернутися до головного меню, використовуйте **RESET**.



Рисунок 18

### RECOVERY

Після тренування протягом певного періоду продовжуйте триматися за ручки або надягніть нагрудний ремінь і натисніть клавішу **RECOVERY**. Дисплей усіх функцій зупиниться, за винятком того, що «TIME» почне зворотний відлік з 00:60 до 00:00 (Рисунок 19). На екрані відобразиться стан відновлення вашого пульсу за допомогою кнопок F1, F2... до F6. F1 — найкращий, F6 — найгірший (рисунок 20). Користувач може продовжувати тренуватися, щоб покращити стан відновлення серцевого ритму. (Натисніть кнопку **RECOVERY** ще раз, щоб повернутися до головного дисплея.)



Рисунок 19



Рисунок 20

### BODY FAT

1. У режимі STOP натисніть клавішу **BODY FAT**, щоб почати вимірювання жиру в організмі.
2. Консоль нагадає користувачеві ввести стать GENDER (рисунок 21), вік AGE, зріст HEIGHT, вагу WEIGHT, а потім почати вимірювання.
3. Під час вимірювання користувач повинен тримати обидві руки на ручках. На РК-дисплеї протягом 8 секунд відобразиться " = " " = " (рисунок 22), доки комп'ютер не завершить вимірювання.
4. На РК-дисплеї протягом 30 секунд відобразиться порадний символ BODY FAT, відсоток BODY FAT (рисунок 23), IMT (рисунок 24).
5. Повідомлення про помилку:
  - \* На РК-дисплеї відображається " = " " = " (рисунок 25) - це означає, що Ви неправильно тримаєте ручку або надягаєте нагрудний ремінь.
  - \*E-1 - Не виявлено вхідного сигналу пульсу.
  - \*E-4 - Виникає, коли FAT% нижче 5 або перевищує 50, а результат IMT нижче 5 або перевищує 50 (рисунок 26).

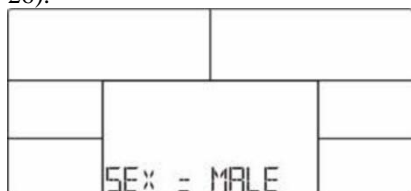


Рисунок 21



Рисунок 22

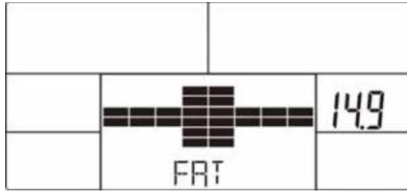


Рисунок 23

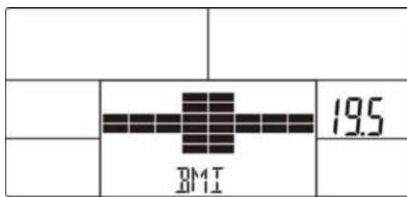


Рисунок 24

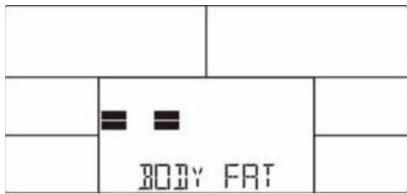


Рисунок 25

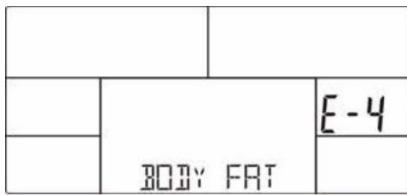


Рисунок 26

**APP**  
**iConsole+ Training**



1. Ця консоль може підключити APP на смарт-пристрої через Bluetooth.



## BRX 100 ERGO

2. Після підключення консолі до смарт-пристрою через Bluetooth консоль не відобразиться.

**Примітка:**

1. Через 4 хвилини без обертання педалей або введення пульсу консоль перейде в режим енергозбереження. Натискання будь-якої клавіші може вивести консоль з режиму сну.
2. Якщо комп'ютер працює неправильно, від'єднайте блок живлення і підключіть його знову.



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)