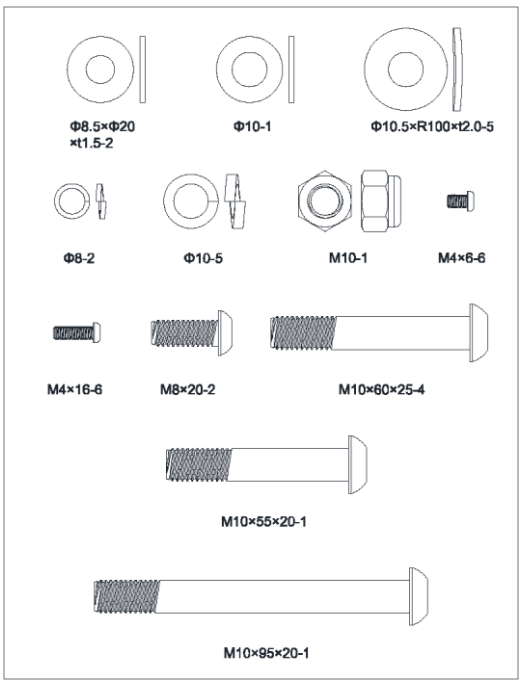
TOORX
FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

BRX300

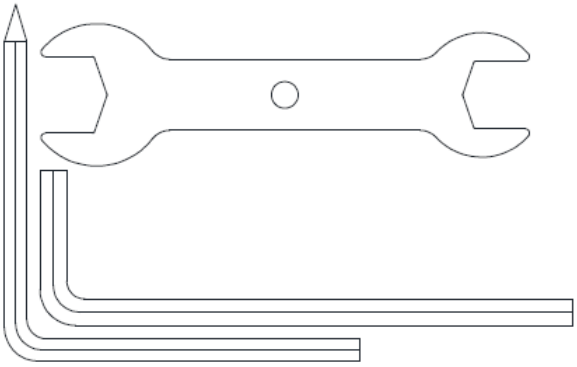
Примітки перед складанням
Відкрийте коробки:
Обов’язково перерахуйте всі деталі, що знаходяться у коробці. Звіряйте технічне оснащення зі схемою для повного підрахунку включеної кількості деталей, для правильного складання. Якщо будь-яка з частин відсутня, зверніться до продавця.



№	НАЗВА	СПЕЦИФІКАЦІЇ	КІЛЬКІСТЬ
26	Установлювальний C.K.S. гвинт з половинною різьбою	M10x60x25	4
27	Пружинна шайба	Φ10	5
28	Вигнута шайба	Φ10.5xR100xt2.0	5
29	Гвинт з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою	M4x6	6
30	Установлювальний гвинт C.K.S. з повною різьбою	M8x20	2
31	Пружинна шайба	Φ8	2
32	Плоска шайба	Φ8.5xΦ20xt1.5	2
33	Шестигранна стопорна гайка	M10	1
34	Плоска шайба	Φ10	1
35	Установлювальний C.K.S. гвинт з половинною різьбою	M10x95x20	1
36	Установлювальний C.K.S. гвинт з половинною різьбою	M10x55x20	1
37	Гвинт з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою	M4x16	6

ЗБЕРІТЬ СВОЇ ІНСТРУМЕНТИ

Перед тим як приступити до складання пристрою, підберіть необхідні інструменти. Наявність усього обладнання під рукою заощадить час і зробить складання швидким та без проблем.



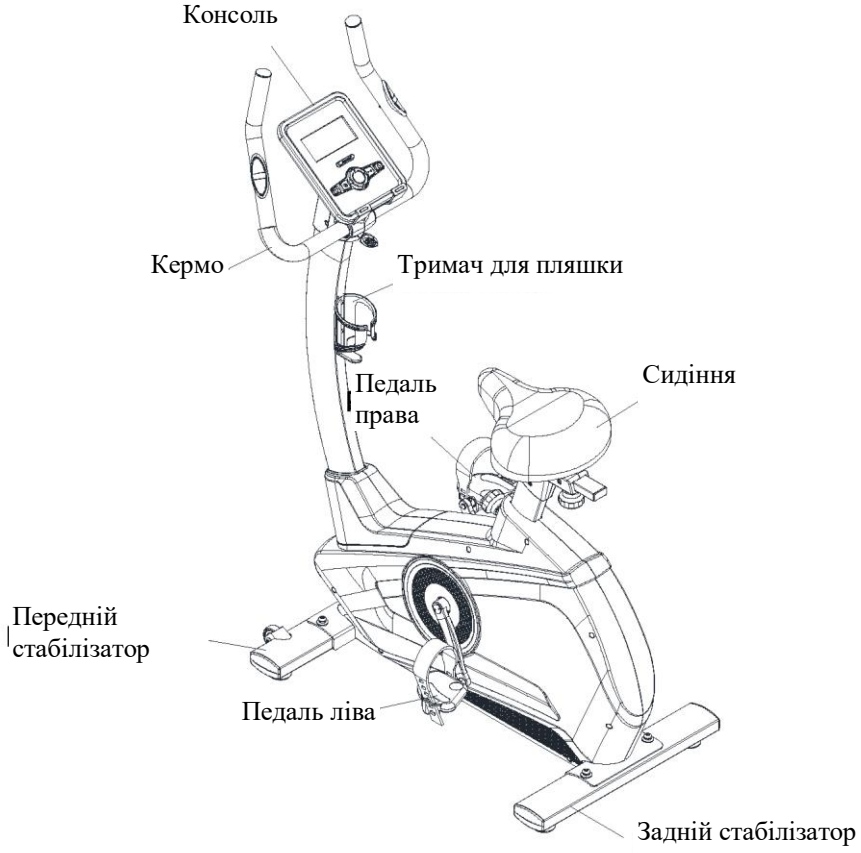
НАЗВА	ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ	КІЛЬКІСТЬ
Г-образний гайковий ключ	5x80x80S (з хрестовиною)	1
Г-образний гайковий ключ	6x40x120	1
Звичайний гайковий ключ	t4.0x32x110	1

ЗБЕРІТЬ СВОЇ ІНСТРУМЕНТИ
Перед тим як приступити до складання пристрою, підберіть необхідні інструменти. Наявність усього обладнання під рукою заощадить час і зробить складання швидким та без проблем.

ОЧИСТІТЬ ВАШЕ РОБОЧЕ МІСЦЕ
Переконайтеся, що ви звільнили достатньо простору для правильного складання пристрою. Переконайтеся, що в ньому немає нічого, що може спричинити травми під час складання. Після того, як пристрій повністю складено, переконайтеся, що навколо нього є зручна вільна зона для безперешкодної роботи.

ПРИМІТКА: номер кожного кроку в інструкції зі складання повідомляє вас, що ви будете робити. Уважно прочитайте та зрозумійте всі вказівки перед тим, як складати бігову доріжку.

Інструкція до продукту



Технічна інформація

РОЗМІРИ	Розібраний: 1090x560x1490мм
ПЕРЕДАТОЧНЕ ВІДНОШЕННЯ	9
МАХОВЕ КОЛЕСО	Зовнішній магніт з однією доріжкою: Ф280/9кг
ВГОРУ ТА ВНИЗ	9 рівнів, відстань 270мм
ПЕРЕДНЯ ТА ЗАДНЯ ЧАСТИНИ	Відстань 70мм

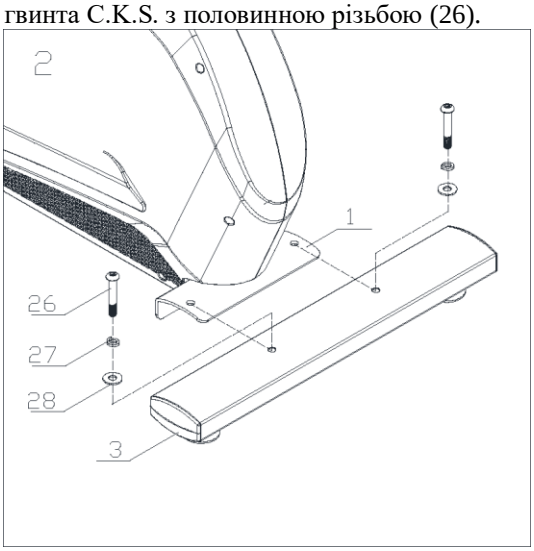
*МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНЕСЕННЯ ЗМІН У ПРОДУКТ БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО

ПОВІДОМЛЕННЯ.

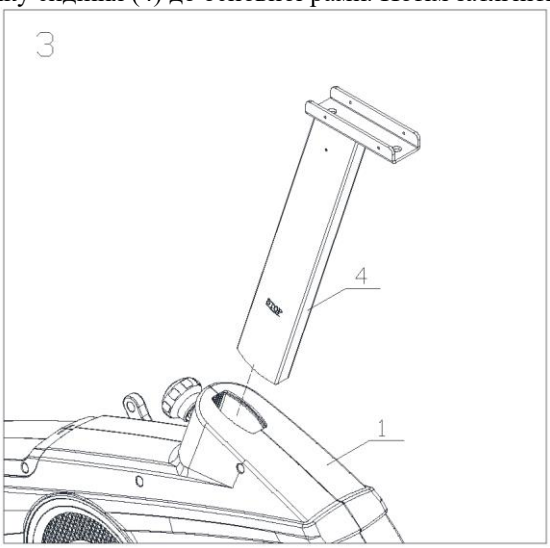
ІНСТРУКЦІЯ ДО СКЛАДАННЯ

Крок 1: Прикріпіть передній стабілізатор (2) до основної рами (1) за допомогою вигнутої шайби (28), пружинної шайби (27) і установлювального гвинта C.K.S. з половинною різьбою (26).

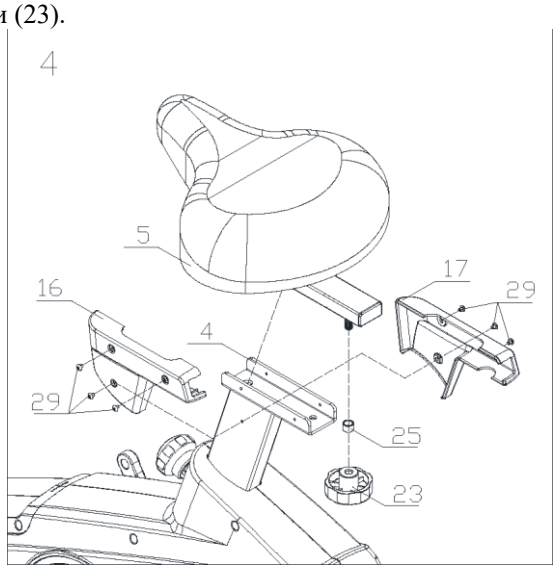
Крок 2: Прикріпіть задній стабілізатор (3) до основної рами (1) за допомогою вигнутої шайби (28), пружинної шайби (27) і установлювального гвинта C.K.S. з половинною різьбою (26).



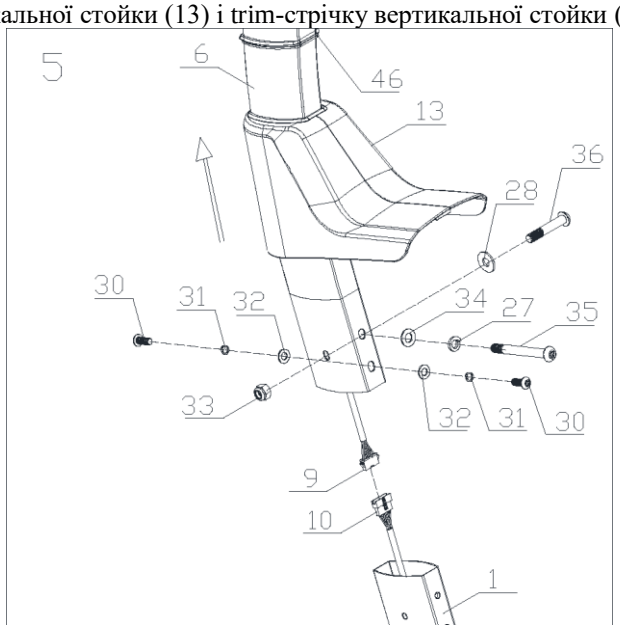
Крок 3:
Ослабте ручку і прикріпіть стойку сидіння (4) до основної рами. Потім затягніть ручку.



Крок 4:
1. Прикріпіть сидіння (5) до стойки сидіння (4) за допомогою кожуха (25) і регулювальних ручок (23), не затягуйте їх.
2. Переведіть сидіння (5) у правильне положення. Потім прикріпіть декоративну кришку сидіння (L)(16) і декоративну кришку сидіння (R)(17) до сидіння (4) за допомогою гвинта з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою (29).
3. Затягніть регулювальні ручки (23).

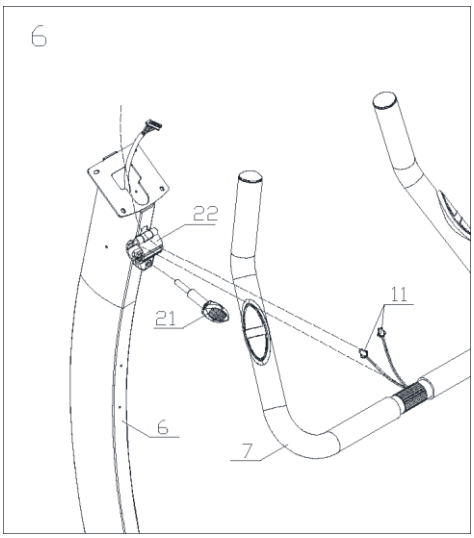


Крок 5:
1. Прикріпіть trim-стрічку вертикальної стойки (46) до верхньої вертикальної стойки (6). Зніміть кришку вертикальної стойки (13) з основної рами (1). Потім прикріпіть до верхньої вертикальної стойки (6).
2. З'єднайте провід зв'язку двигуна (10) і провід зв'язку консолі (9).
3. Прикріпіть вертикальну стійку (6) до основної рами (1) за допомогою плоскої шайби (32), пружинної шайби (31), установлювального гвинта C.K.S. з повною різьбою (30), плоскої шайби (34), пружинної шайби (27), установлювального гвинта C.K.S. з половинною різьбою (35), вигнутої шайби (28), установлювального гвинта C.K.S. з половинною різьбою (36) і шестигранної стопорної гайки (33)
4. Прикріпіть кришку вертикальної стойки (13) і trim-стрічку вертикальної стойки (46) до основної рами (1).

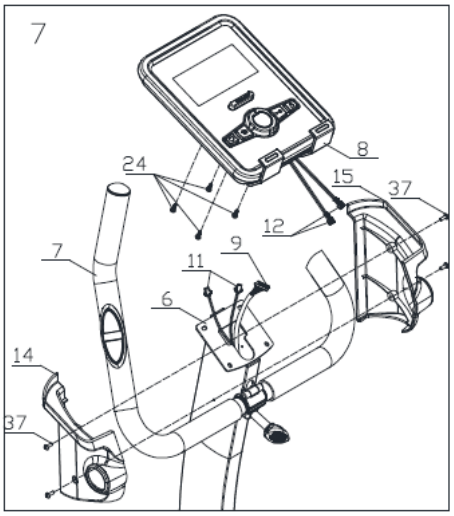


Порада: поки не затягуйте болт повністю. Переконайтеся, що всі гвинти знаходяться в шестигранному отворі

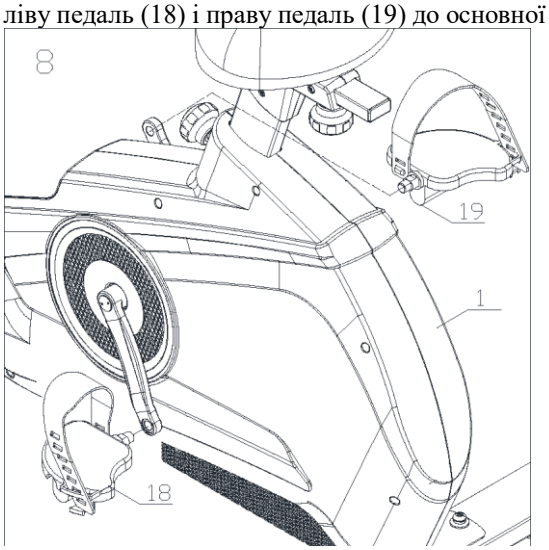
Крок 6:
Прикріпіть з’єднувальний провід (11) керма до стойки (6). Прикріпіть кермо (7) до верхньої вертикальної стойки (6). Закрийте затискне кільце ручки (22) і зафіксуйте його за допомогою Т-образної поворотної ручки (21).



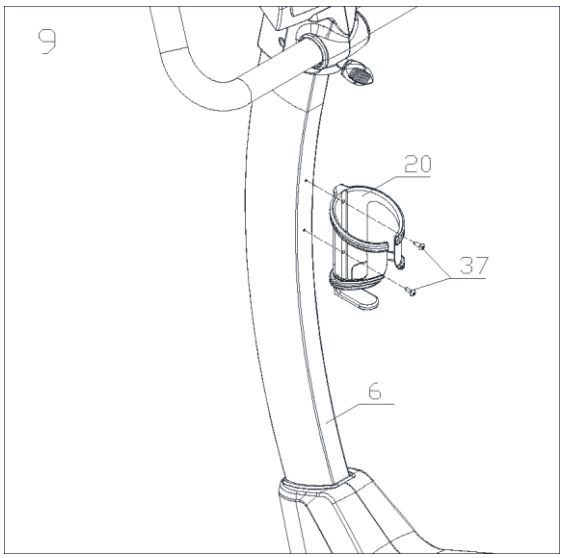
Крок 7:
1. З’єднайте провід зв’язку (9) і задній отвір консолі. З’єднайте провід зв'язку ручного пульсу (11) і вихідний отвір консолі (12).
2. Прикріпіть консоль (8) до верхньої вертикальної стойки за допомогою гвинта з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою (24).
3. Прикріпіть кришку керма (L) та кришку керма (R) зовні керма. Потім прикріпіть їх до верхньої стойки (6) за допомогою гвинта з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою (37).



Крок 8: Прикріпіть і зафіксуйте ліву педаль (18) і праву педаль (19) до основної рами (1).



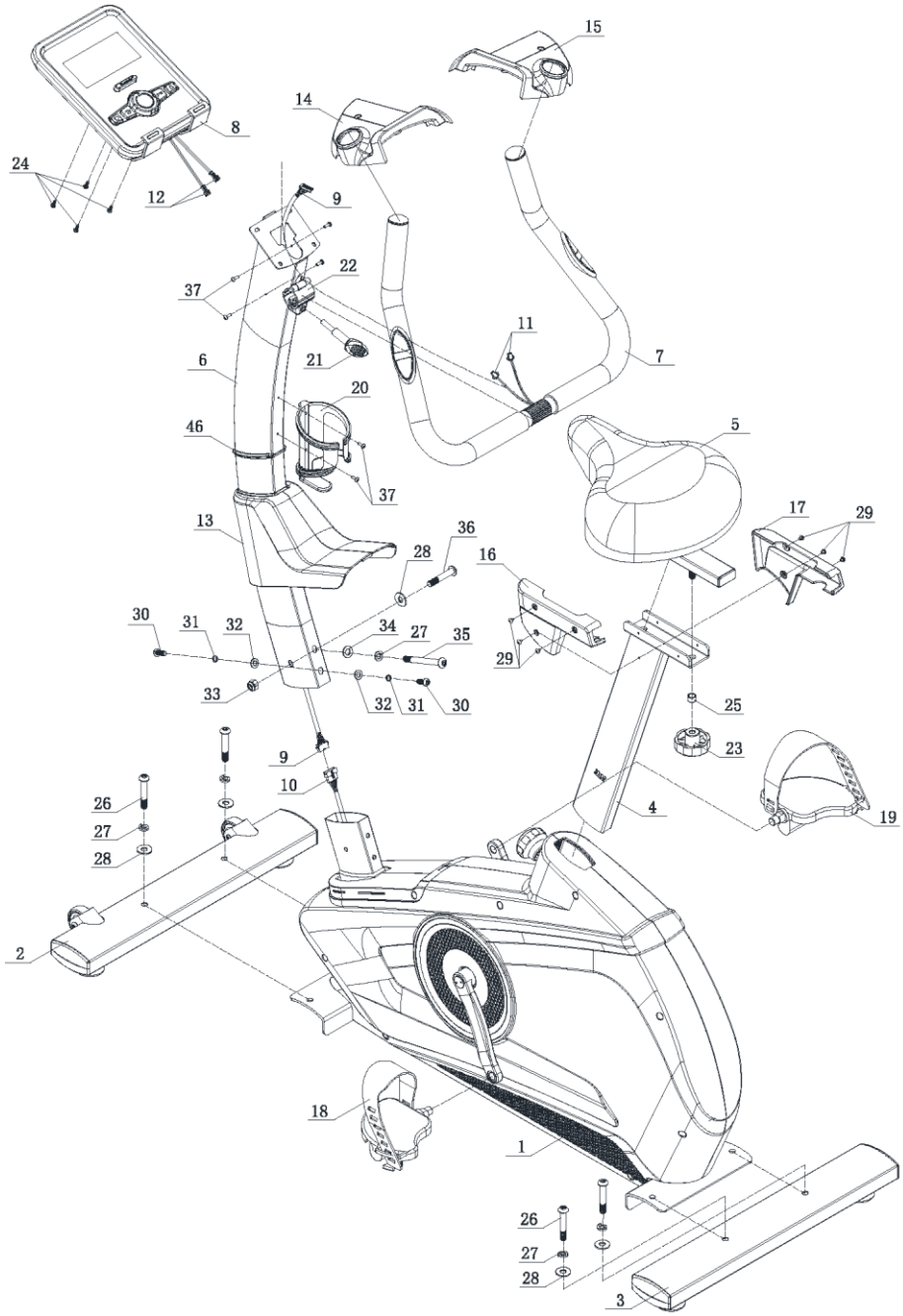
Крок 9:
Прикріпіть тримач для пляшки (20) до верхньої стойки (6) за допомогою гвинта з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою (37).



Поради щодо тренувань:
1. Користувачеві необхідно повністю помістити ноги всередину педалі та відрегулювати опір магніту відповідно до користувача.
2. Оскільки цей тренажер з подвійними маховими колесами, і вона матиме величезний момент інерції, коли користувач зупиняється перед високою швидкістю, користувач повинен мінімізувати опір і знизити швидкість, щоб уникнути травмування ноги користувача моментом інерції лівої та правої педалі.
3. Тренажер слід поставити на рівну підлогу, щоб мати достатньо місця для тренування.

Половинний малюнок для складання

BRX 300 УКР



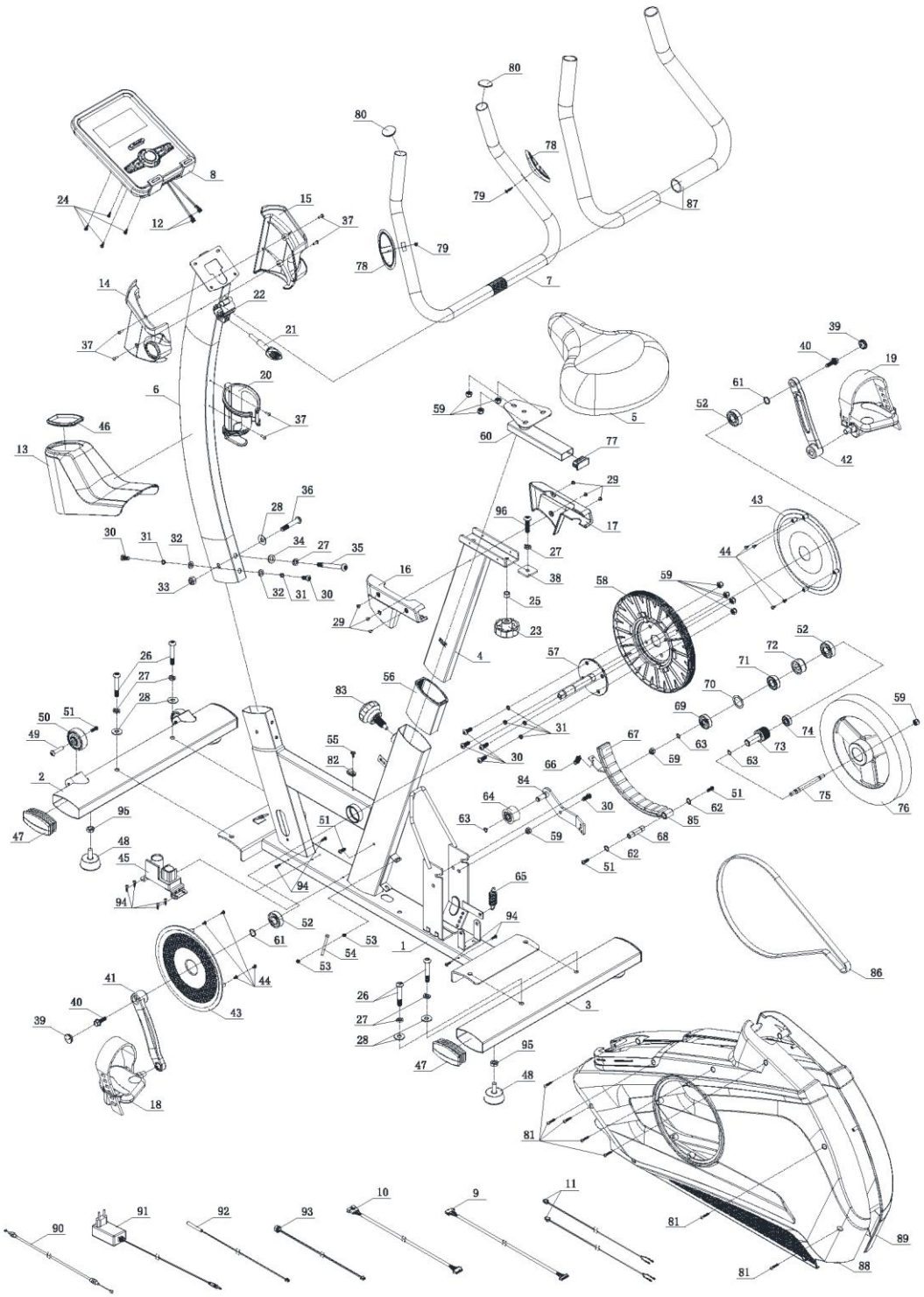
СПИСОК ЧАСТИН

№	НАЗВА	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ
1	Основна рама		1
2	Передній стабілізатор		1
3	Задній стабілізатор		1
4	Стойка керма		1
5	Сидіння		1
6	Верхня вертикальна стойка		1
7	Стойка керма		1
8	Консоль		1
9	Провід зв’язку консолі		1
10	Провід зв’язку двигуна		1
11	Провід зв’язку ручного пульсу		2

12	Розетка консолі		2
13	Кришка вертикальної стойки		1
14	Кришка керма (L)		1
15	Кришка керма (R)		1
16	Кришка сидіння (L)		1
17	Кришка сидіння (R)		1
18	Педаль (L)		1
19	Педаль (R)		1
20	Тримач для пляшки	Ф93x150	1
21	Т-образна обертова ручка	M8x30	1
22	Затискне кільце керма		1
23	Обертова ручка керма		1
24	Гвинт з хрестовим шліцом C.K.S. з повною різьбою	M5x10	4
25	Трубчата втулка	Ф10.5xФ14x10	1
26	Установлювальний C.K.S. гвинт з половинною різьбою	M10x60x20	4
27	Пружинна шайба	Ф10	5
28	Вигнута шайба	Ф10.5xR100xt2.0	5
29	Гвинт з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою	M4x6	6
30	Установлювальний C.K.S. гвинт з повною різьбою	M8x20	2
31	Пружинна шайба	Ф8	2
32	Плоска шайба	Ф8.5xФ20xt1.5	2
33	Шестигранний стопорний гвинт	M10	1
34	Плоска шайба	Ф10	1
35	Установлювальний C.K.S. гвинт з половинною різьбою	M10x95x20	1
36	Установлювальний C.K.S. гвинт з половинною різьбою	M10x55x20	1
37	Гвинт з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою	M4x16	6
46	Trim-стрічка вертикальної стойки		1

Схема для складання

BRX 300 УКР



P

СПИСОК ЧАСТИН

№	НАЗВА	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ
1	Основна рама		1
2	Передній стабілізатор		1
3	Задній стабілізатор		1
4	Стойка керма		1
5	Сидіння		1
6	Верхня вертикальна стойка		1

7	Верхня вертикальна стойка		1
8	Консоль		1
9	Провід зв’язку консолі		1
10	Провід зв’язку двигуна		1
11	Провід зв’язку ручного пульсу		2
12	Вихідний отвір консолі		2
13	Кришка вертикальної стойки		1
14	Кришка ручки		1
15	Кришка ручки		1
16	Кришка сидіння (L)		1
17	Кришка сидіння (R)		1
18	Педаль (L)		1
19	Педаль (R)		1
20	Тримач для пляшки	Ф93х150	1
21	Т-образна обертова ручка	М8х30	1
22	Затискне кільце керма		1
23	Обертова ручка керма		1
24	Гвинт з хрестовим шліцом C.K.S. з повною різьбою	М5х10	4
25	Трубчата втулка	Ф10.5х014х10	1
26	Установлювальний C.K.S. гвинт з половинною різьбою	М10х60х20	4
27	Пружинна шайба	Ф10	6
28	Вигнута шайба	Ф10.5хR100хt2.0	5
29	Гвинт з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою	М4х6	6
30	Установлювальний C.K.S. гвинт з повною різьбою	М8х20	7
31	Пружинна шайба	Ф8	6
32	Плоска шайба	Ф8.5хФ20хt1.5	2
33	Шестигранна стопорна гайка	М10	1
34	Плоска шайба	Ф10	1
35	Установлювальний C.K.S. гвинт з половинною різьбою	М10х95х20	1
36	Установлювальний C.K.S. гвинт з половинною різьбою	М10х55х20	1
37	Гвинт з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою	М4х16	6
38	Фіксатор керма		1
39	Кришка кривошипа	Ф23х6хМ22хР1.0	2
40	Шестигранний гвинт з буртиком з повною різьбою	5/16-18UNC-1"	2
41	Кривошип (L)		1
42	Кривошип (R)		1

43	Диск		2
44	Самонарізний гвинт C.K.S. з хрестовим шліцом	ST4x12	8
45	Двигун з магнітами		1
46	Trim-стрічка вертикальної стойки	102x57x8	1
47	Заглушка	45x90xt1.5	4
48	Підкладка під стойку	Ф49x22xM10x26	4
49	Установлювальний C.K.S. пустотілий гвинт	Ф8x33xM6x15	2
50	Колеса	Ф55x25.8	2
51	Установлювальний C.K.S. гвинт з повною різьбою	M6x15	5
52	Кульковий підшипник із заглибленням	6203-2RS	3
53	Шестигранна гайка	M5	2
54	Шестигранний гвинт	M5x60	1
55	Самонарізний гвинт з хрестовим шліцом та самонарізним болтом	ST4x12	1
56	Втулка стойки сидіння	115x90x45	1
57	Осі кривошипів	Ф17x150	1
58	Шків пасової передачі	Ф263x22	1
59	Шестигранна стопорна гайка	M8	9
60	Регулятор сидіння		1
61	Пружинне стопорне кільце для стрижня	Ф17	2
62	Пружинне стопорне кільце для стрижня	Ф12	2
63	Пружинне стопорне кільце для стрижня	Ф10	3
64	Натяжний шків	Ф38x22	1
65	Пружина розтягування	Ф18xФ2.0x14	1
66	Пружина розтягування	Ф11.5xФ1.2x13	1
67	Квадратний магніт	30x25xt12	10
68	Магнітна вісь	Ф12x50	1
69	Кульковий підшипник із заглибленням	6300-2RS	1
70	Плоска шайба	Ф34xФ25xt1.0	1
71	Кульковий підшипник із заглибленням	6003-2RS	1
72	Односторонній шарикопідшипник із поворотним шкворнем	Ф35xФ17x16	1
73	Маленький шків пасової передачі	Ф30x64	1
74	Кульковий підшипник із заглибленням	6000-2RS	1
75	Вісь махового колеса	Ф10x112.5	1
76	Махове колесо	Ф280	1
77	Квадратна заглушка труби	20x40xt1.5	1
78	Ручний пульс		2

79	Самонарізний гвинт C.K.S. з хрестовим шліцом	ST4x20	2
80	Кругла заглушка труби	Ф28xt1.5	2
81	Самонарізний гвинт C.K.S. з хрестовим шліцом	ST4x25	7
82	Закріплений магніт		1
83	Обертовий ручний болт	Ф9xM16xP1.5x83	1
84	Закріплений натяжний шків		1
85	Магніт		1
86	Ремінь двигуна	440PJ6	1
87	Поролонова накладка для рук	Ф29xt3.0x600	2
88	Кришка (L)		1
89	Кришка (R)		1
90	Гальмівний трос	L=350	1
91	Блок живлення		1
92	Магнітний датчик		1
93	Провід підключення живлення		1
94	Самонарізний гвинт C.K.S. з хрестовим шліцом	ST4x16	8
95	Стопорна гайка	M10	4
96	Установлювальний C.K.S. гвинт з повною різьбою	M10x38	1

НАЗВА	**ОПИС**
TIME	.Діапазон відображення 0:00 ~ 99:59; Діапазон налаштування 0:00-99:00
SPEED	. Діапазон 0.0 ~ 99.9KM/H
DISTANCE	. Діапазон відображення 0.0 ~ 99.99; Діапазон налаштування 0.0-99.90
CALORIES	. Діапазон відображення 0 - 9999Cal.; Діапазон налаштування 0~9990Cal.
PULSE	. Діапазон відображення P-30-230; Діапазон налаштування 0-30-230
RPM	. Діапазон 0 - 999
WATT	. Діапазон відображення:0~999; Діапазон налаштування 10 - 350

<u>КНОПКИ</u>

НАЗВА	**ОПИС**
Up (+)	• Виберіть функцію або збільште рівень опору
Down (-)	• Виберіть функцію або зменште рівень опору
Enter	• У режимі STOP натисніть, щоб підтвердити налаштування або вибір. Утримуйте натиснення протягом 2 секунд, комп’ютер перезавантажиться і почнеться з налаштувань користувача.
Reset	Утримуйте натиснення протягом 2 секунд, комп’ютер перезавантажиться і запуститься з налаштувань користувача. Повернення до головного меню під час попереднього налаштування значення тренування або в режимі зупинки.

Start/ Stop	• Почати або припинити тренування.
Recovery	• Перевірте стан відновлення частоти серцевих скорочень.
Body fat	• Перевірте % жиру та BMI.

ОПЕРАЦІЇ:
POWER ON
Підключіть блок живлення, комп'ютер ввімкнеться з довгим звуковим сигналом і відобразить усі сегменти на дисплеї протягом 2 секунд (Зображення 1). Увійдіть у режим вибору користувача (Зображення 2) та режиму налаштування персональних даних (Age, Gender, Height, Weight / Вік, Стать, Зріст, Вага).
Через 4 хвилини без натискання педалей або імпульсного введення консоль перейде в режим енергозбереження.
Натискання будь-якої кнопки може активувати консоль.

Зображення 1

Налаштування персональних даних
Натисніть **UP(+) або DOWN (-),** щоб налаштувати SEX, AGE (СТАТЬ, ВІК) (рисунок 3), PIC, Вага та підтверджуйте, натиснувши **ENTER**. Всі дані будуть збережені як профіль користувача.
Після налаштування консоль переходить до головного меню та відображається як зображення 4. На цій сторінці користувач може безпосередньо почати тренування, натиснувши кнопку **START/STOP**.

Зображення 3

Зображення 4

Вибір програми тренування
На головній сторінці блимає перша програма MANUAL (Зображення 5). Користувач може натиснути **UP (+)** або **DOWN (-**), щоб вибрати: MANUAL-->PROGRAM-->USER PROGRAM-->H.R.C.-->WATT, натисніть **ENTER** для підтвердження.

Ручний режим
1. Натисніть **UP(+)** або **DOWN** (-), щоб вибрати програму тренування, виберіть Manual (Зображення 4) і натисніть кнопку **ENTER** для підтвердження.
2. Натисніть **UP(+)** або **DOWN** (-), щоб попередньо налаштувати значення TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE **(**Час/Відстань/Калорії/Пульс) і натисніть **ENTER** для підтвердження.
3. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Під час тренування користувач може натискати

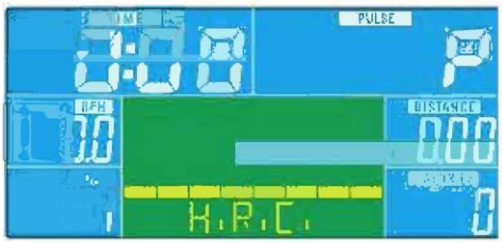
кнопки **UP** і **DOWN**, щоб відрегулювати рівень навантаження від 1 до 16.
4. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.

Програмний режим
1. Натисніть **UP(+)** або **DOWN** (-), щоб вибрати програму тренування, виберіть Program (Зображення 5) і натисніть кнопку **ENTER** для підтвердження.
2. Натисніть **UP(+)** або **DOWN** (-), щоб вибрати програму з P01-P12, профіль програми буде відображатися по черзі.
3. Натисніть **UP(+)** або **DOWN** (-), щоб попередньо налаштувати TIME /ЧАС тренування.
4. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Під час тренування користувач може натиснути **UP(+)** або **DOWN** (-), щоб відрегулювати рівень навантаження від 1-16.

Зображення 5

5. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.

Режим H.R.C.
1. Натисніть **UP(+)** або **DOWN**(-), щоб вибрати програму тренування, виберіть H.R.C. (Зображення 7) і натисніть кнопку **ENTER** для підтвердження.
2. Натисніть **UP(+)** або **DOWN** (-), щоб вибрати: H.R.C 55 (Зображення 8), H.R.C 75, H.R.C 90 або TAG (TARGET H.R.) (за замовчуванням: 100, Зображення 9) і підтвердить, натиснувши **ENTER**.
3. Якщо вибрати H.R.C 55, H.R.C 75, H.R.C 90, на консолі відобразиться задане цільове значення відповідно до віку користувача. Натисніть **UP(+) або DOWN(-) і ENTER**, щоб попередньо налаштувати TIME /ЧАС тренування.
4. Коли вибрано TAG H.R., попередньо налаштоване значення 100 блимає як Зображення 9. Натисніть **UP(+)** або **DOWN(-),** щоб відрегулювати значення від 30-230 і підтвердити натисненням **ENTER**. Попередньо налаштуйте TIME /ЧАС тренування, натиснувши **UP(+) і DOWN(-).**
5. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати або припинити тренування. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.



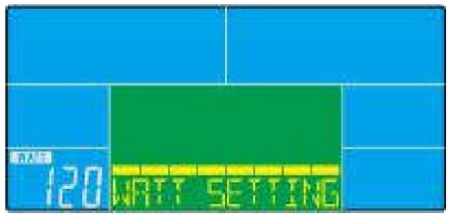
Зображення 7

Зображення 8

Зображення 9

Режим WATT

1. Натисніть **UP(+) або DOWN(-),** щоб вибрати програму тренування, виберіть WATT (Зображення 10) і натисніть кнопку **ENTER** для підтвердження.
2. Натисніть **UP(+)** або **DOWN(-),** щоб попередньо налаштувати цільовий WATT. (за замовчуванням: 120)
3. Натисніть **UP(+)** або **DOWN(-),** щоб попередньо налаштувати TIME/ЧАС тренування.
4. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Під час тренування користувач може натиснути **UP(+)** або **DOWN(-),** щоб налаштувати рівень WATT від 10~350.
5. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.



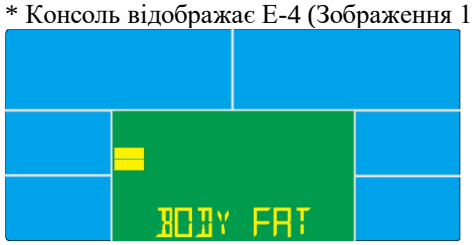
Зображення 10

Режим Body Fat (кількість жиру в організмі)

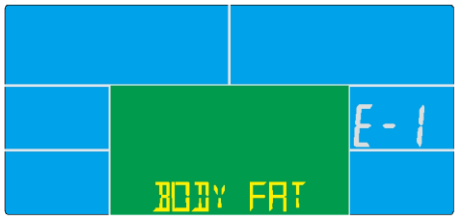
1. Під час тренування натисніть кнопку **START/STOP**, щоб припинити тренування, натисніть кнопку **BODY FAT**, щоб почати вимірювання. (Зображення 11)
2. Утримуйте ручки, через 8 секунд комп'ютер відобразить BMI, FAT% та символ жиру.
3. Натисніть кнопку **BODY FAT** ще раз, щоб повернутися до головного меню.
4. Код помилки:

*Консоль відображає E-1 (Зображення 12): користувач неправильно тримає ручки.

* Консоль відображає E-4 (Зображення 13): FAT% перевищує діапазон налаштувань (5,0% -50,0%)



Зображення 11



Зображення 12

Зображення 13

<ДОВІДКА>

B.M.I. (індекс маси тіла) інтегрований

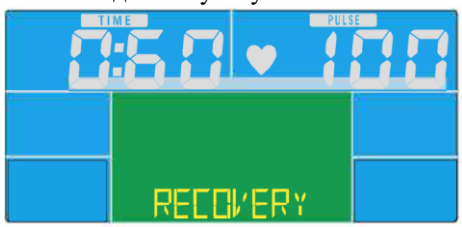
B.M.I. SCALE	LOW (НИЗЬКИЙ)	LOW/MED (НИЗЬКИЙ/ СЕРЕДНІЙ)	MEDIUM (СЕРЕДНІЙ)	MED/HIGH (СЕРЕДНІЙ/ ВИСОКИЙ)
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT (кількість жиру в організмі):

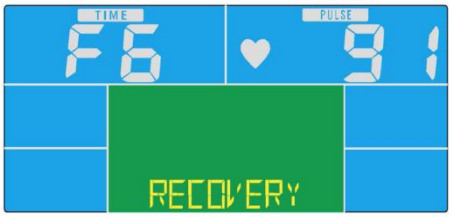
СИМВОЛ	—	+	▲	♦
FAT% SEX	LOW (НИЗЬКИЙ)	LOW/MED (НИЗЬКИЙ/ СЕРЕДНІЙ)	MEDIUM (СЕРЕДНІЙ)	MED/HIGH (СЕРЕДНІЙ/ ВИСОКИЙ)
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Відновлення

1. Коли на комп’ютері відобразиться значення пульсу (тримайтесь за ручки), натисніть кнопку **RECOVERY**.
2. Відображення всіх функцій припиняється, окрім TIME, починається зворотний відлік з 00:60 до 00:00 (Зображення 14). Коли TIME пройде зворотний відлік до 0, на екрані відобразиться стан відновлення вашого серцевого ритму через FX (X=1~6, Зображення 15). F1 - найкращий, F6 - найгірший. (Дивіться діаграму нижче).
(Щоб повернутися до головного дисплея, натисніть кнопку **RECOVERY** ще раз.)
3. В режимі RECOVERY користувач може натиснути кнопку **RECOVERY**, щоб повернутися до головного меню.
4. Без введення пульсу натискання кнопки **RECOVERY** недійсне.



Зображення 14



Зображення 15

1.0	НАЙКРАЩЕ
1.0 < F < 2.0	ВІДМІННО
2.0 < F < 2.9	ДОБРЕ
3.0 < F < 3.9	ПОСЕРЕДНЬО
4.0 < F < 5.9	НИЖЧЕ СЕРЕДНЬОГО
6.0	ПОГАНО

ПРИМІТКА:
1. Для цього комп’ютера потрібен блок живлення 9 В, 1300 мА.
2. Коли користувач перестане крутити педалі на 4 хвилини, комп’ютер перейде в режим енергозбереження, усі налаштування та дані тренування будуть збережені, доки користувач не почне тренуватися знову.
3. Якщо комп'ютер працює ненормально, підключіть блок живлення і знову підключіть його.