

BRX 300 ERGO



BRX 300 ERGO
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

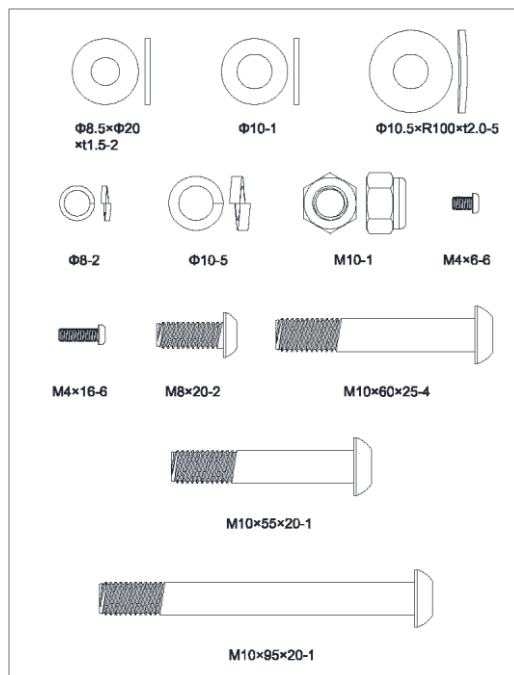
BRX300ERGO



Примітки перед складанням

Відкрийте коробки:

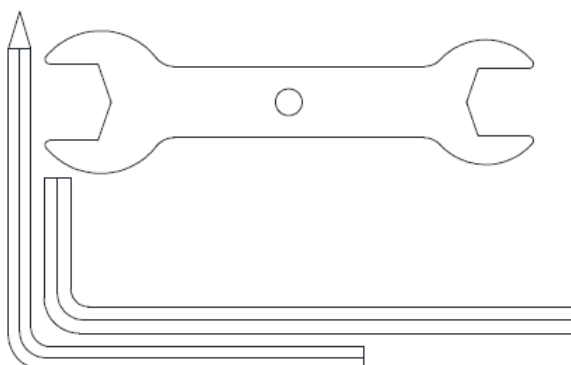
Обов'язково перерахуйте всі деталі, що знаходяться у коробці. Звіряйте технічне оснащення зі схемою для повного підрахунку включеної кількості деталей, для правильного складання. Якщо будь-яка з частин відсутня, зверніться до продавця.



ЗБЕРІТЬ СВОЇ ІНСТРУМЕНТИ

№	НАЗВА	ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ	КІЛЬКІСТЬ
26	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M10 x 60 x 25	4
27	Пружинна шайба	Φ10	8
28	Вигнута шайба	Φ10.5 x R100 x t2.0	10
29	Гвинт Philips із повною різьбою з круглою головкою	M4 x 6	6
33	Шестигранна стопорна гайка	M10	2
34	Плоска шайба	Φ10	2
35	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M10 x 20	4
36	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M10 x 55 x 20	2
37	Гвинт Philips із повною різьбою з круглою головкою	M4 x 16	6

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

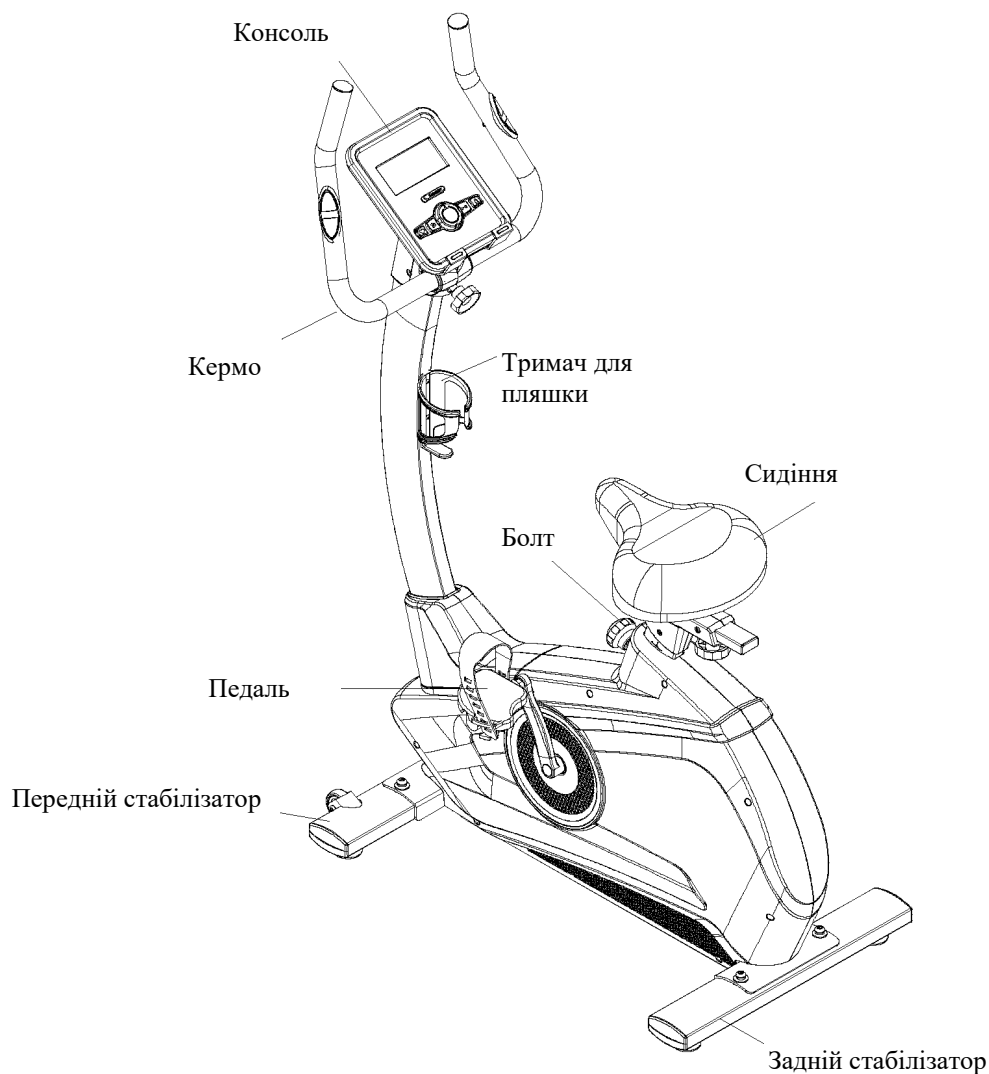


НАЗВА	ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ	КІЛЬКІСТЬ
Г-образний гайковий ключ	5 x 80 x 80S (з хрестовиною)	1
Г-образний гайковий ключ	6 x 40 x 120	1
Гайковий ключ із відкритим зевом	t4.0 x 32 x 110	1

ПРИГОТУЙТЕ 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.



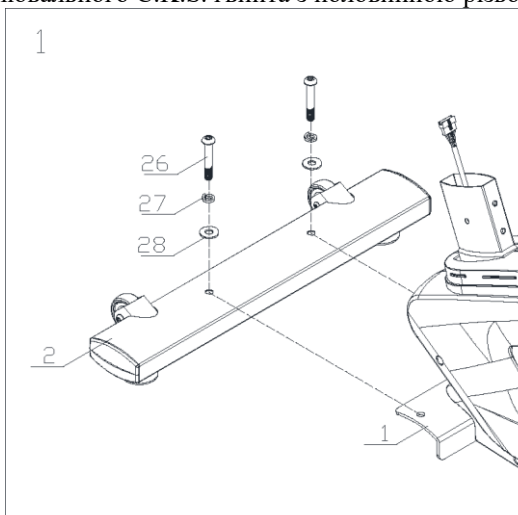
Технічна інформація

РОЗМІРИ	Розібраний: 1090x560x1490 мм
ПЕРЕДАТОЧНЕ ВІДНОШЕННЯ	8
ВГОРУ ТА ВНИЗ	9 рівнів, відстань 270 мм
ВПЕРЕД ТА НАЗАД	Відстань 70 мм

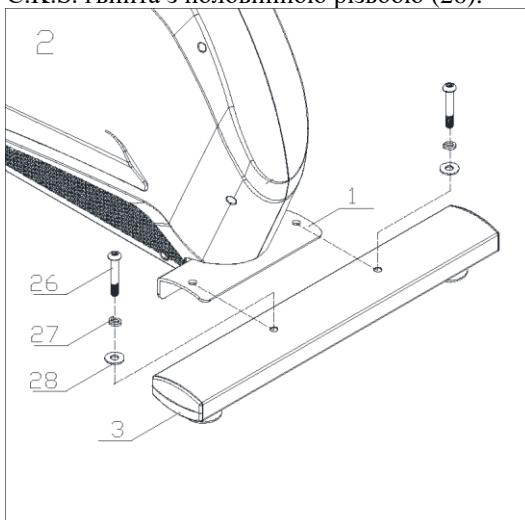
*Ми залишаємо за собою право внесення змін у продукт без попереднього повідомлення.

ІНСТРУКЦІЯ ДО СКЛАДАННЯ

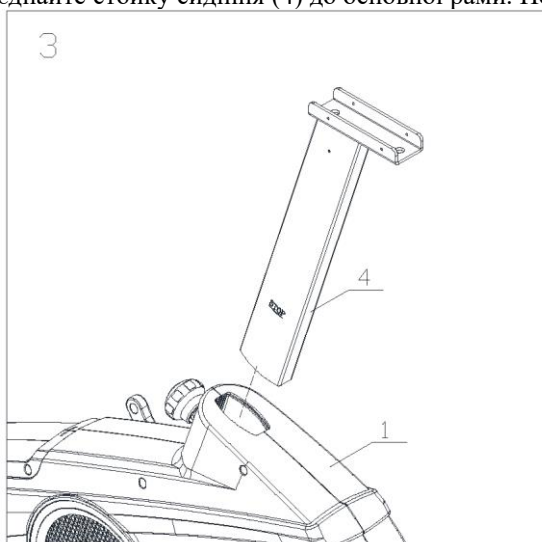
Крок 1: Прикріпіть передній стабілізатор (2) до основної рами (1) за допомогою вигнутої шайби (28), пружинної шайби (27) і установлювального С.К.С. гвинта з половинною різьбою (26).



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



Крок 3: Послабте ручку та приєднайте стойку сидіння (4) до основної рами. Потім затягніть ручку.



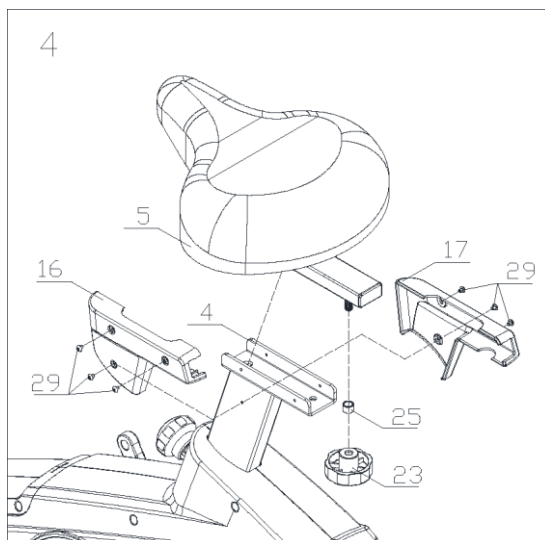
Крок 4:

1. Прикріпіть сидіння (5) до стойки сидіння (4) за допомогою трубчатої втулки (25) і ручок (23), не затягуйте

ix.

2. Переведіть сидіння (5) в правильне положення. Потім прикріпіть декоративну кришку для сидіння (ліву) (16) і кришку для сидіння (праву) (17) до стойки сидіння (4) за допомогою гвинта Philips із повною різьбою з круглою головкою (29).

3. Затягніть ручки (23).



Крок 5:

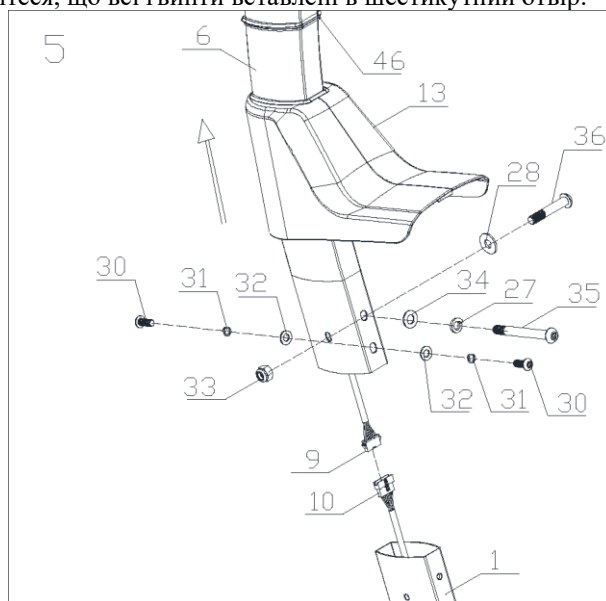
1. Прикріпіть оздоблювальну планку для вертикальної стойки (46) до верхньої вертикальної стойки (6). Візьміть кришку стойки (13) з основної рами (1). Потім прикріпіть до верхньої стойки (6).

2. Під'єднайте дрід зв'язку двигуна (10) і дрід зв'язку консолі (9).

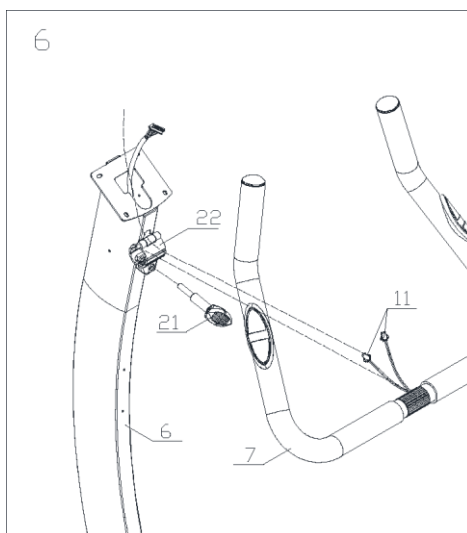
3. Прикріпіть стойку (6) до основної рами (1) за допомогою плоскої шайби (34), пружинної шайби (27), гвинта з повною різьбою Allen C.K.S (35), вигнутої шайби (28), пружинної шайби (27), установлювального C.K.S. гвинта з повною різьбою (35), установлювального гвинта C.K.S. з половинною різьбою (36), вигнутої шайби (28) і шестигранної стопорної гайки. (33)

4. Прикріпіть кришку вертикальної стойки (13) і оздоблювальну планку для вертикальної стойки (46) до основної рами (1).

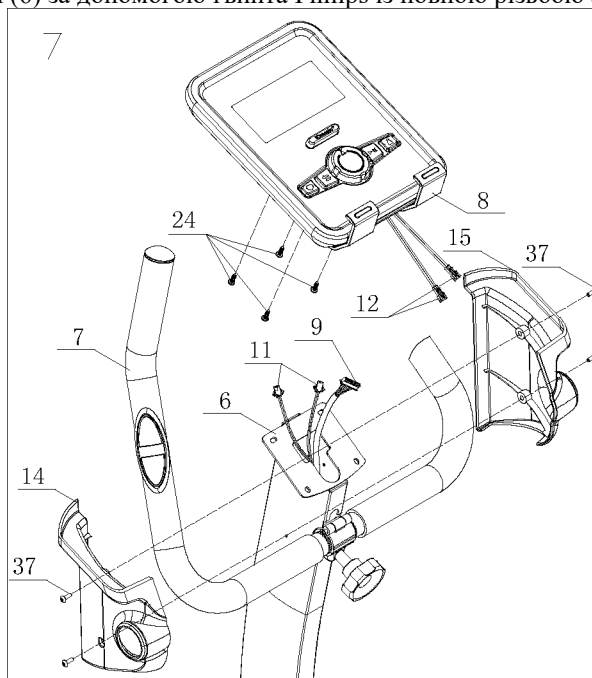
Порада: після підключення лінії зв'язку необхідно вставити дрід зв'язку у вертикальну стійку, щоб уникнути затискання дроту. Переконайтеся, що всі гвинти вставлені в шестикутний отвір.



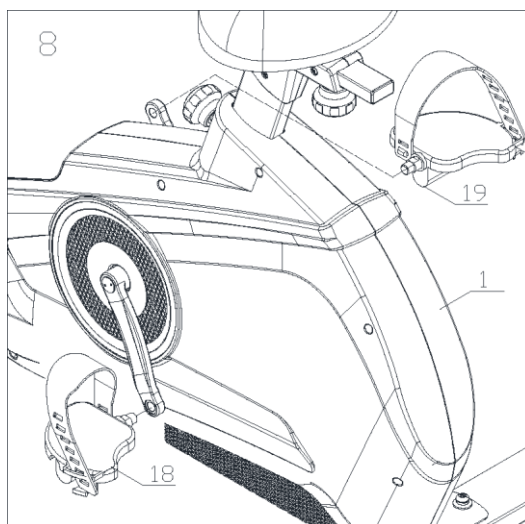
Крок 6: Прикріпіть з'єднувальний дрід керма (11) до вертикальної стойки (6). Прикріпіть кермо (7) до верхньої вертикальної стойки (6). Закрийте затискне кільце ручки (22) і зафіксуйте їх T-подібною поворотною ручкою (21).

**Крок 7:**

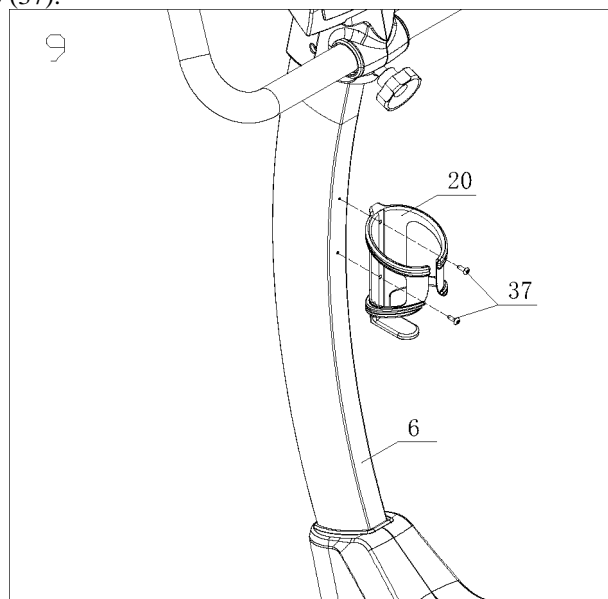
1. Під'єднайте дрiт зв'язку (9) до заднього отвору консолі. Підключіть з'єднувальний дрiт ручки пульсу (11) і розетку консолі (12).
2. Приєднайте консоль (8) до верхньої стойки (6) за допомогою гвинта з хрестовим шліцем з повною різьбою С.К.С. (24).
3. Просуньте накладку на ліву ручку (14) і накладку на праву ручку (15) з керма (7). Потім прикріпіть їх до верхньої вертикальної стойки (6) за допомогою гвинта Philips із повною різьбою з круглою головкою (37).



- Крок 8:** Приєднайте та зафіксуйте ліву педаль (18) і праву педаль (19) до основної рами (1).

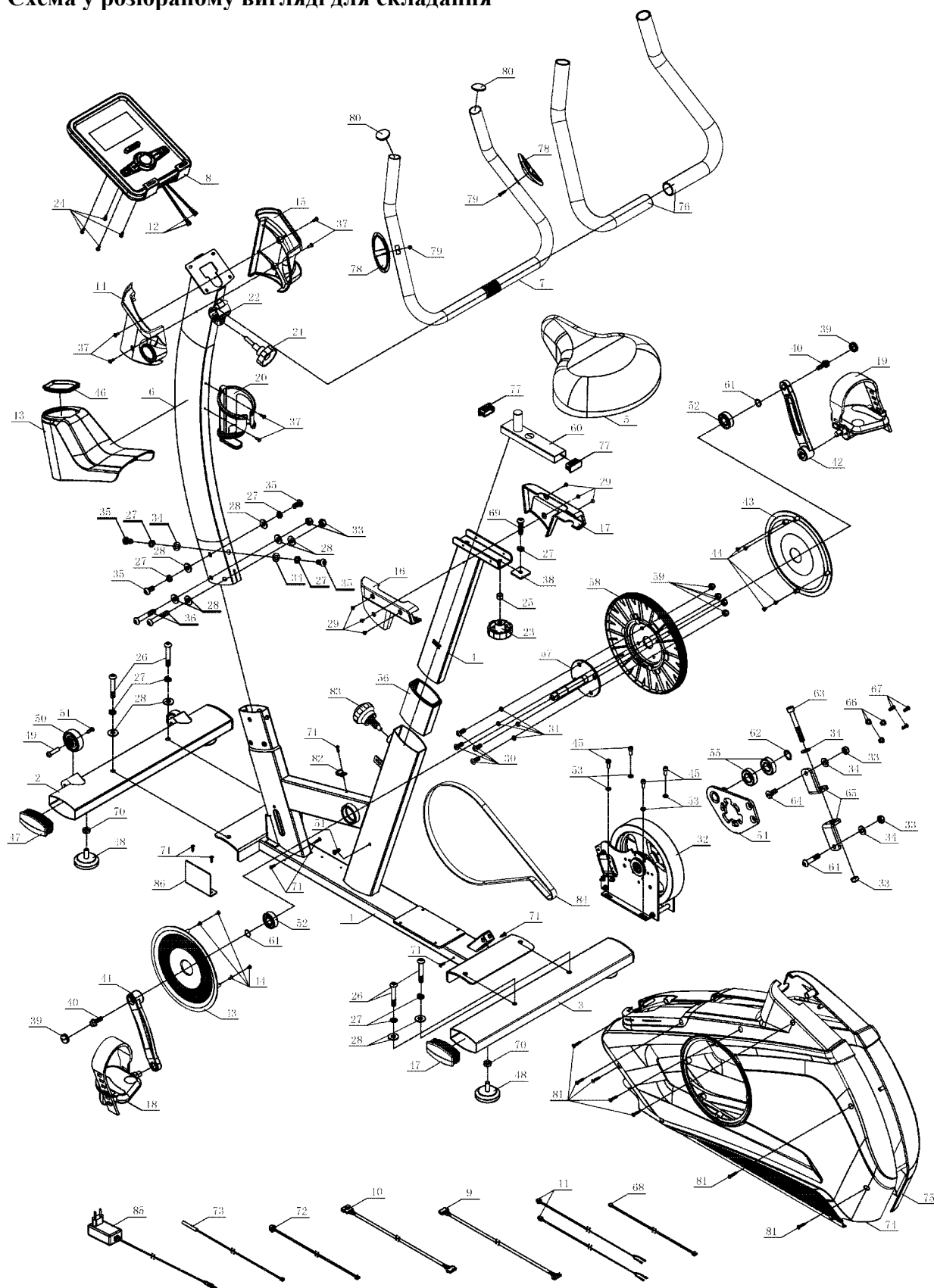
**Крок 9:**

Прикріпіть тримач для пляшки (20) до верхньої вертикальної стойки (6) за допомогою гвинта Philips із повною різьбою з круглою головкою (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.

Схема у розібраному вигляді для складання



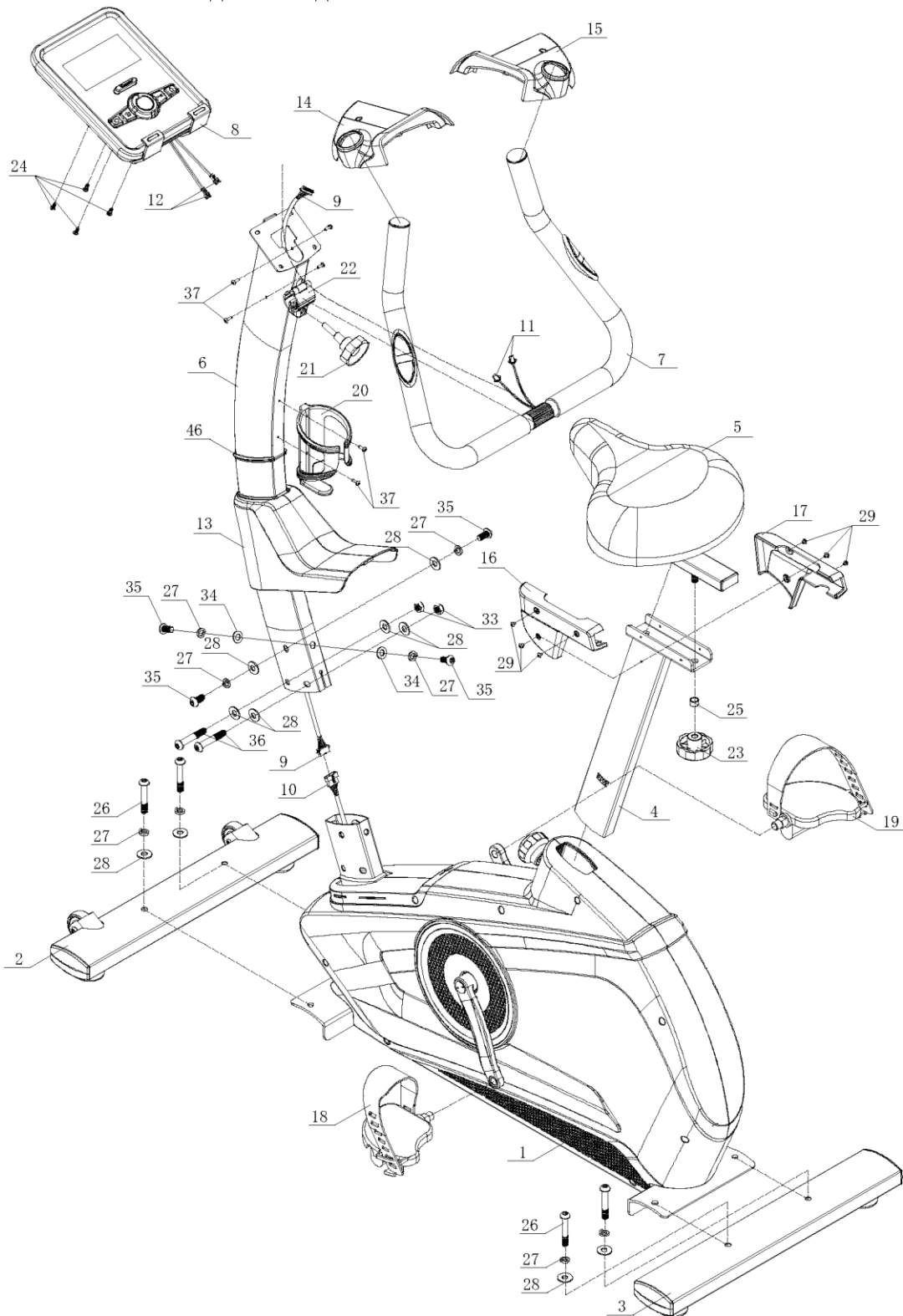
СПИСОК ЧАСТИН

№	НАЗВА	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ
1	Основна рама		1
2	Передній стабілізатор		1
3	Задній стабілізатор		1

4	Стойка сидіння		1
5	Сидіння		1
6	Верхня вертикальна стойка		1
7	Керма		1
8	Консоль		1
9	З'єднувальний дрiт консолі		1
10	З'єднувальний дрiт двигуна		1
11	З'єднувальний дрiт ручки пульсу		2
12	Початок консолі		2
13	Кришка вертикальної стойки		1
14	Накладка на ручку ліва		1
15	Накладка на ручку права		1
16	Кришка сидіння (ліва)		1
17	Кришка сидіння (права)		1
18	Педаль (ліва)		1
19	Педаль (права)		1
20	Тримач пляшки		1
21	Ручка		1
22	Затискне кільце керма		1
23	Поворотна ручка керма	Ф60x31xM10x20	1
24	Гвинт з хрестовим шліцем з повною різьбою С.К.С.	M5x10	4
25	Грубчата втулка	Ф10.5xФ14x10	1
26	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M10x60x25	4
27	Пружинна шайба	Ф10	9
28	Вигнута шайба	Ф10.5xR100xt2.0	10
29	Гвинт Philips із повною різьбою з круглою головкою	M4x6	6
30	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою	M8x20	4
31	Пружинна шайба	Ф8	4
32	Комплект маховиків однобічної дії EMS	Ф215.4/Ф30	1
33	Шестигранна стопорна гайка	M10	5
34	Плоска шайба	Ф10	5
35	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою	M10x20	4
36	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M10x55x20	2
37	Гвинт Philips із повною різьбою з круглою головкою	M4x16	6
38	Фіксуєча деталь сидіння		1
39	Кришка кривошипа		2
40	Гвинт з повною різьбою з шестигранним фланцем	5/16-18UNC-1"	2
41	Кривошип (лівий)		1
42	Кривошип (правий)		1
43	Диск		2
44	Самонарізний гвинт з хрестовим шліцем С.К.С.	ST4x12	8
45	Гвинт із внутрішнім шестигранником і повним зубом	M6x15	4
46	Оздоблювальна планка для вертикальної стойки		1
47	Заглушка		4
48	П'ята		4
49	Великий порожнистий гвинт із шестигранною та плоскою головкою	Ф8x33xM6x15	2
50	Колеса	Ф55x25.8	2
51	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою	M6x15	3
52	Кульковий підшипник із заглибленням	6203-2RS	3
53	Плоска шайба	Ф6	4

54	Група затискних роликів		1
55	Кульковий підшипник із заглибленням	6004ZZ	2
56	Втулка стойки сидіння		1
57	Вісь кривошипа	Φ17x150	1
58	Шків повідного пасу	Φ263x22	1
59	Шестигранна стопорна гайка	M8	4
60	Регулювання сидіння		1
61	Пружинний кільцевий замок для стовпа	Φ17	2
62	Пружинний кільцевий замок для стовпа	Φ20	1
63	Гвинт із внутрішнім шестигранником і повним зубом	M10x80	1
64	Гвинт із повним зубом із потайною головкою та шестигранником	M10x25	1
65	Регулювання ремня гвинтового з'єднання		2
66	Комплект порошкової металургії	Φ13xΦ8.5x8.4	3
67	Гвинт із повним зубом із потайною головкою та хрестоподібним пазом	M5x20	3
68	Гальмівний канат		1
69	Гвинт із шестигранною головкою та повним зубом	M10x38	1
70	Шестигранна гайка	M10	4
71	Самонарізний гвинт з хрестовим шліцем С.К.С.	ST4x16	8
72	З'єднувальний дріт живлення		1
73	Магнітний датчик		1
74	Кришка (ліва)		1
75	Кришка (права)		1
76	Поролонова накладка для рук	Φ26xt3.0x600	2
77	Квадратна заглушка труби	20x40xt1.5	2
78	Ручка для пульсу		2
79	Самонарізний гвинт з хрестовим шліцем С.К.С.	ST4x20	2
80	Кругла заглушка труби	Φ28xt1.5	2
81	Самонарізний гвинт з хрестовим шліцем С.К.С.	ST4x25	7
82	Закріплений магніт		1
83	Поворотний ручний болт		1
84	Ремінь двигуна	450PJ6	1
85	Блок живлення		1
86	Контролер		1

Половина схеми для складання



СПИСОК ЧАСТИН

№	НАЗВА	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ
1	Основна рама		1
2	Передній стабілізатор		1
3	Задній стабілізатор		1
4	Стойка сидіння		1
5	Сидіння		1

6	Верхня вертикальна стойка		1
7	Стойка керма		1
8	Консоль		1
9	З'єднувальний дріт консолі		1
10	З'єднувальний дріт двигуна		1
11	З'єднувальний дріт ручки пульсу		2
12	Вихідний дріт консолі		2
13	Кришка вертикальної стойки		1
14	Кришка керма (ліва)		1
15	Кришка керма (права)		1
16	Кришка сидіння (ліва)		1
17	Кришка сидіння (права)		1
18	Педаля (ліва)		1
19	Педаля (права)		1
20	Тримач пляшки		1
21	Кругла ручка		1
22	Затискне кільце керма		1
23	Поворотна ручка керма	Ф60x31xM10x20	1
24	Гвинт з хрестовим шлицем з повною різьбою	M5x10	4
25	Грубчата втулка	Ф10.5x014x10	1
26	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M10x60x25	4
27	Пружинна шайба	Ф10	8
28	Вигнута шайба	Ф10.5xR100xt2.0	10
29	Гвинт Philips із повною різьбою з круглою головкою	M4x6	6
33	Шестигранний стопорний гвинт	M10	2
34	Плоска шайба	Ф10	2
35	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою	M10x20	4
36	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M10x55x20	2
37	Гвинт Philips із повною різьбою з круглою головкою	M4x16	6
46	Оздоблювальна планка для вертикальної стійки		1

КОНСОЛЬ

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЮ:

НАЗВА	ОПИС
TIME	Час тренування, що відображається під час тренування. Діапазон 0:00 ~ 99:59
SPEED	Швидкість, що відображається під час тренування. Діапазон 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Відстань тренування, що відображається під час тренування. Діапазон 0,0 ~ 99,99
CALORIES	Відображення спалених калорій під час тренування. Діапазон 0 ~ 9999
PULSE	Пульс, уд/хв, що відображається під час тренування. Сигналізація пульсу при перевищенні попередньо налаштованого цільового пульсу.

RPM	.Обертання за хвилину. Діапазон 0 ~ 999
WATT	.Енергоспоживання під час тренування . У режимі Watt Program комп'ютер залишатиме попередньо налаштоване значення потужності (діапазон налаштувань 0~350)
MANUAL	.Тренування в ручному режимі.
PROGRAM	. Вибір 12 PROGRAM.
USER	.Користувач створює профіль рівня опору.
H.R.C.	.Цільовий режим тренування HR.

КНОПКИ

НАЗВА	ОПИС
JOGGLE WHEEL Вгору	• Підвищення рівня опору
JOGGLE WHEEL Вниз	• Зниження рівня опору
Mode	• Підтвердити налаштування чи вибір.
Reset	• Утримуйте кнопку протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться та запуститься з налаштувань користувача.
Start/ Stop	• Поверніться до головного меню під час попереднього налаштування значення тренування або режиму зупинки.
Recovery	• Почати або зупинити тренування.
Body fat	• Перевірте стан відновлення частоти серцевих скорочень.

ОПЕРАЦІЇ:

ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

Підключіть джерело живлення, комп'ютер увімкнеться та відобразить усі сегменти на РК-дисплеї протягом 2 секунд. Через 4 хвилини без обертання педалей або введення пульсу консоль перейде в режим енергозбереження.

Натискання будь-якої кнопки може вивести консоль з режиму сну.

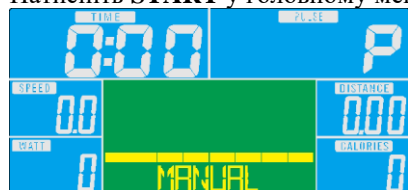


ВИБІР РЕЖИМУ ТРЕНУВАННЯ

Натискайте **ВГОРУ** та **ВНИЗ**, щоб вибрати тренування Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

Режим Manual

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



1. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати програму тренування, оберіть «Вручну» та натисніть «Режим», щоб увійти.

2. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, i

натисніть **MODE** для підтвердження.

3. Натисніть кнопки **START/STOP**, щоб почати тренування. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень навантаження.

4. Натисніть кнопки **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.

Режим Beginner



1. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим «Beginner» і натисніть **MODE**, щоб увійти.

2. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати TIME.

3. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб відрегулювати рівень навантаження.

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

Режим Advance



1. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим Advance і натисніть **MODE**, щоб увійти.

2. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати TIME.

3. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень навантаження.

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

Режим Sporty



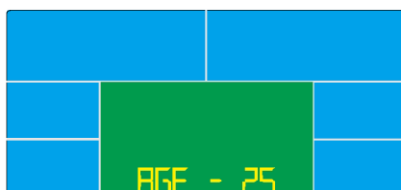
1. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим Sporty і натисніть **MODE**, щоб увійти.

2. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати TIME.

3. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень навантаження.

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

Режим Cardio



1. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати програму тренування, виберіть H.R.C. і натисніть **MODE**, щоб увійти.

2. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати 550/.750/о.900/о або TAG (TARGET H.R.) (за замовчуванням: 100).

3. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати час **TIME** тренування.
4. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати або зупинити тренування. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.

Режим Watt

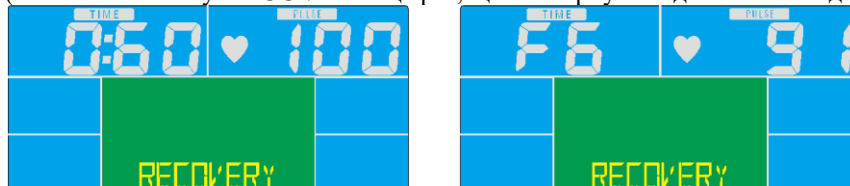


1. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати програму тренування, виберіть **WATT** і натисніть **MODE** для входу.
2. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати цільову потужність. (за замовчуванням: 120)
3. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати **TIME**.
4. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень ват.
5. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.

RECOVERY / ВІДНОВЛЕННЯ

1. Після тренування протягом деякого часу продовжуйте триматися за ручки та натисніть кнопку «**RECOVERY**». Відображення всіх функцій зупиниться, за винятком того, що «**TIME**» почне відлік від 00:60 до 00:00.
2. На екрані відобразиться стан відновлення вашого серцевого ритму за допомогою кнопок F1, F2... до F6. F1 - найкращий, F6 - найгірший. Користувач може продовжувати тренуватися, щоб покращити стан відновлення серцевого ритму.

(Натисніть кнопку **RECOVERY** ще раз, щоб повернутися до головного дисплея.)

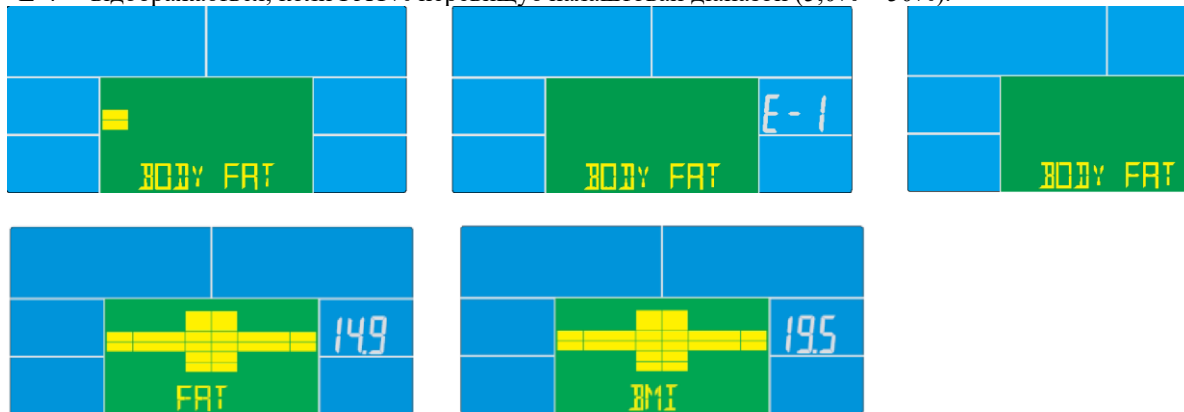


BODY FAT / ПІДШКІРНИЙ ЖИР

1. У режимі **STOP** натисніть кнопку **BODY FAT**, щоб почати вимірювання жиру в організмі.
2. Потім вибраний користувач (U1~U4) блимає протягом 2 секунд. Після цього приступайте до вимірювання.
3. Під час вимірювання користувачі повинні тримати обидві руки на рукоятці. На РК-дисплеї протягом 8 секунд відобразиться «--» «--», доки комп'ютер не завершить вимірювання.
4. На РК-дисплеї протягом 30 секунд відобразиться порядний символ **BODY FAT**, відсоток **BODY FAT**, **IMT**.

«E-1» - відображається, коли вхідний сигнал частоти серцевих скорочень не виявлено, або користувач неправильно тримає ручки.

"E-4" - відображається, коли **FAT%** перевищує налаштований діапазон (5,0% ~ 50%).



USB зарядний пристрій

Ця консоль має USB-порт тільки для зарядки планшета або мобільного пристрою.

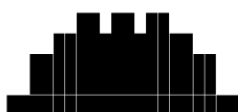
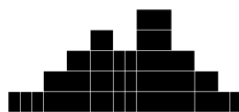
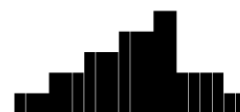
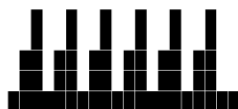
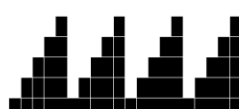
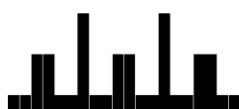
ДОДАТОК iConsole+

Увімкніть Bluetooth на планшеті, знайдіть консольний пристрій і натисніть підключення.

Увімкніть додаток iconsole+ на планшеті та натисніть підключення, щоб розпочати тренування з планшетом.
(пароль: 0000)

ПРИМІТКА:

1. Після підключення консолі до планшета через Bluetooth консоль вимкнеться.
2. Для системи iOS, будь ласка, вийдіть з додатка iconsole та вимкніть Bluetooth з iPad, після чого консоль увімкнеться знову.
3. Для цієї системи потрібен блок живлення 9 В, 1,3 А або вище.

BEGINNER 1**BEGINNER 2****BEGINNER 3****BEGINNER 4****ADVANCE 1****ADVANCE 2****ADVANCE 3****ADVANCE 4****SPORTY 1****SPORTY 2****SPORTY 3****SPORTY 4**

GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it