

BRX 90

TOORX

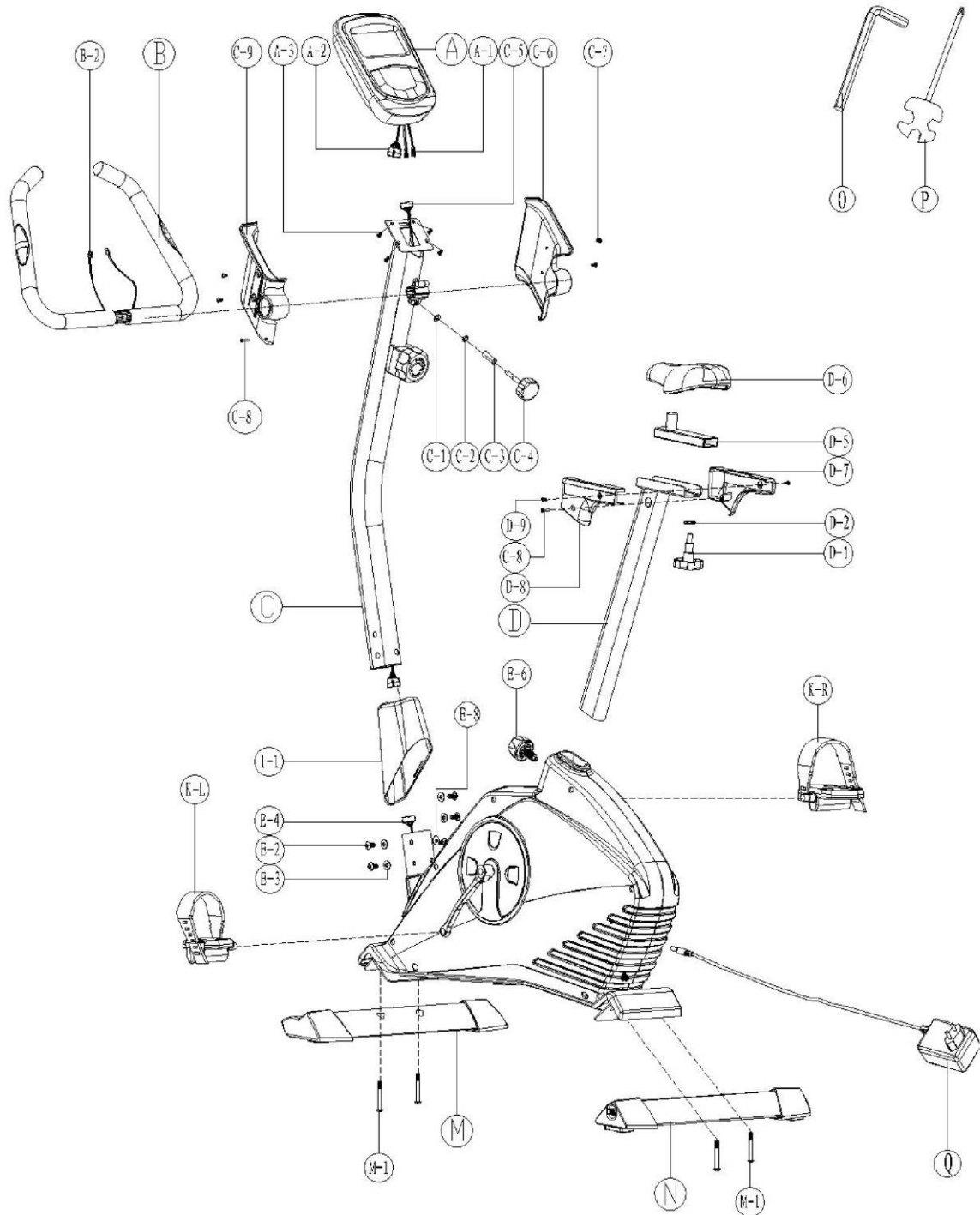
FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



BRX90

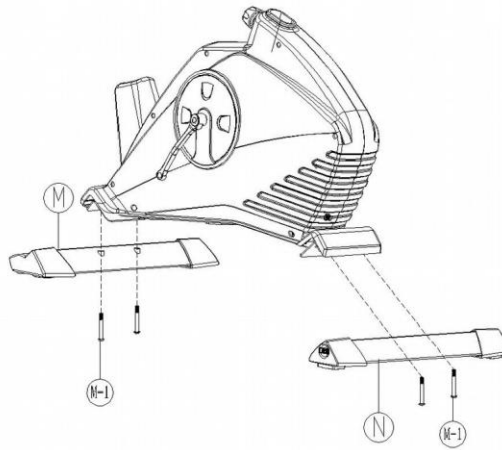
Всі наведені дані є орієнтовним керівництвом, і їх не можна використовувати в жодних медичних цілях.



ІНСТРУКЦІЇ ДО СКЛАДАННЯ

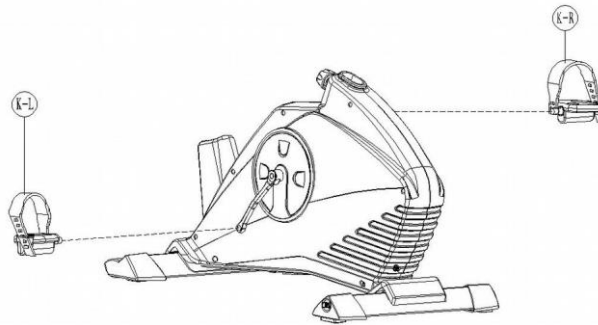
Крок 1

Складіть задній і передній стабілізатори (N і M) за допомогою 4 болтів (M-1).



Крок 2

Складіть ліву педаль (К-Л) і праву педаль (К-Р) до кривошипа.

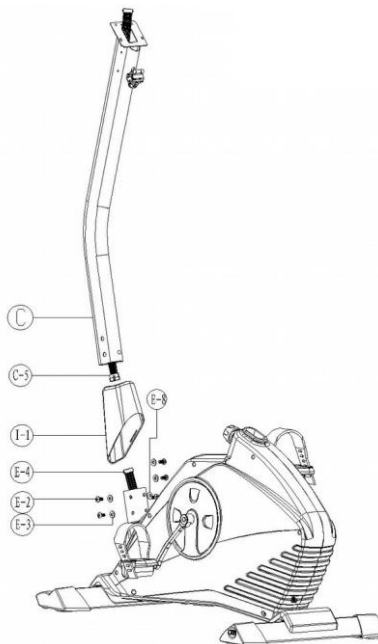


Крок 3

Просуньте стійку керма (С) на пластикову кришку (І-1).

Під'єднайте кабель комп'ютера вгору та вниз (С-5 і Е-4). Закріпіть стійку керма до основної рами після двох вищезазначених кроків.

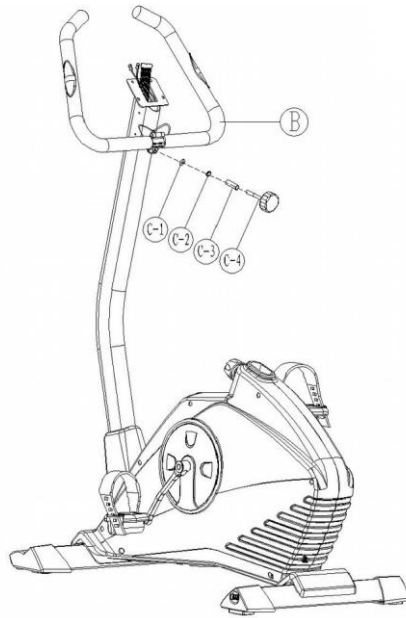
Закрутіть ці гвинти (Е-2) і шайби (Е-3 і Е-8), щоб закріпити стійку керма, перемістіть пластикову кришку в правильне положення.



Крок 4

Прикріпіть кермо (В) до стійки керма між сталевими кришками, закріпіть комплект сталевого кожуха за допомогою однієї плоскої шайби (С-1), однієї пружинної шайби (С-2), однієї втулки (С-3) і однієї ручки (С-4).

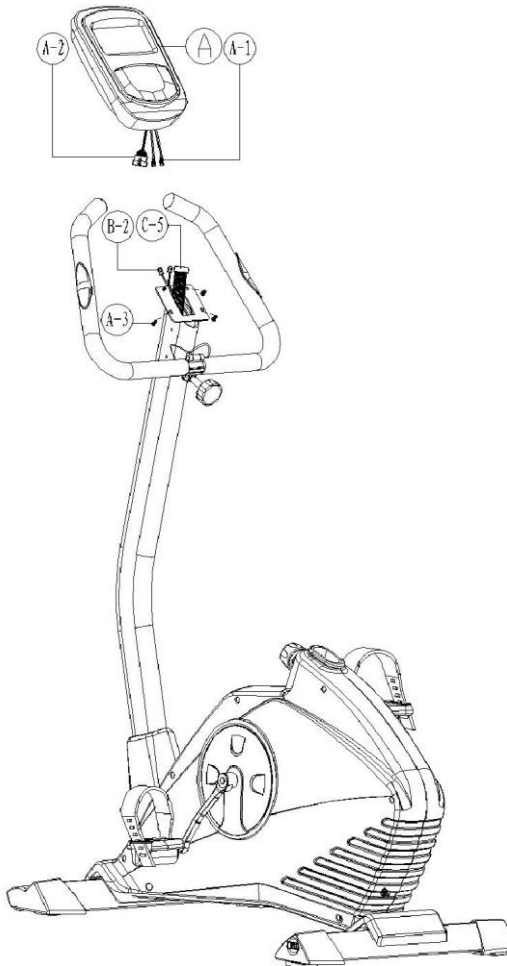
BRX 90



Крок 5

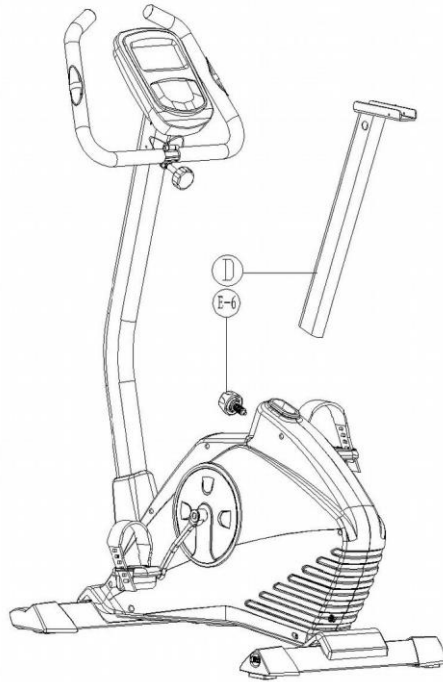
Під'єднайте кабелі (А-1 і В-2) між комп'ютером і стійкою керма, вставте кабель двигуна (А-2 і С-5) між комп'ютером і стійкою керма.

Закріпіть комп'ютер на стійці керма за допомогою чотирьох гвинтів (А-3).



Крок 6

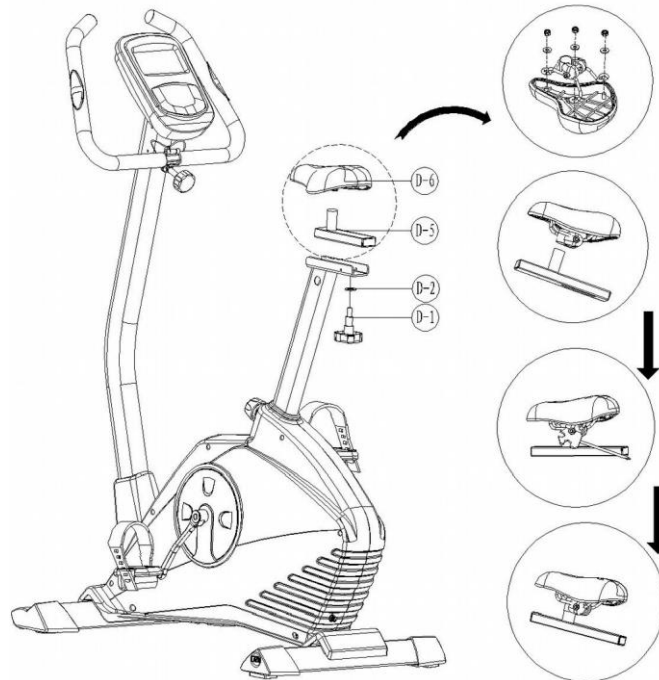
Вставте стійку сидіння (D) в основну раму через пластикову втулку. Виберіть ідеальне положення отвору на стійці сидіння. Вставте ручку (E-6) в отвір. Повністю затягніть ручку.



Крок 7

Складіть сидіння (D-6) і повзунок (D-5) s.

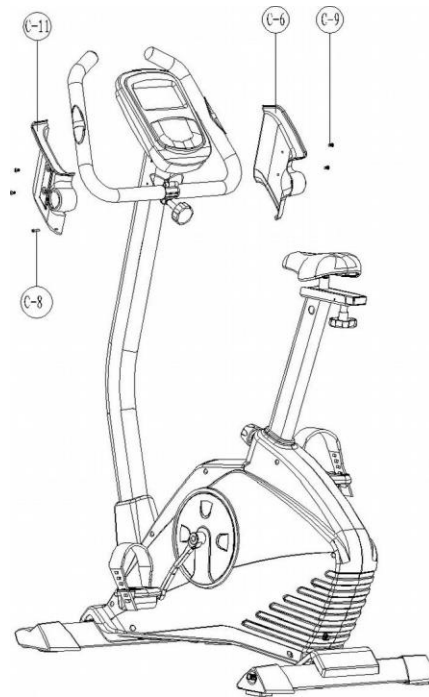
Закріпіть повзунок на верхній частині стійки сидіння та закріпіть його за допомогою горизонтальної регулювальної ручки (D-1) та однієї плоскої шайби (D-2).



Крок 8

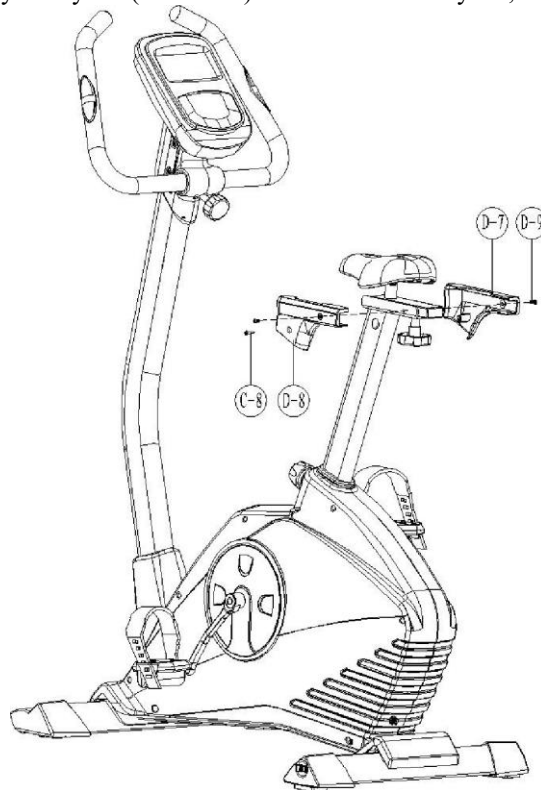
Розташуйте ліву та праву пластикові кришки керма (C-11 і C-6) на ручку, закріпіть їх гвинтами (C-8 і C-9), як показано на малюнку ліворуч.

BRX 90



Крок 9

Встановіть ліву та праву кришку повзунка (D-8 і D-7) на комплект повзунка, закріпіть їх гвинтами (C-8 і D-9).



КОМПЛЕКТ ЧАСТИН

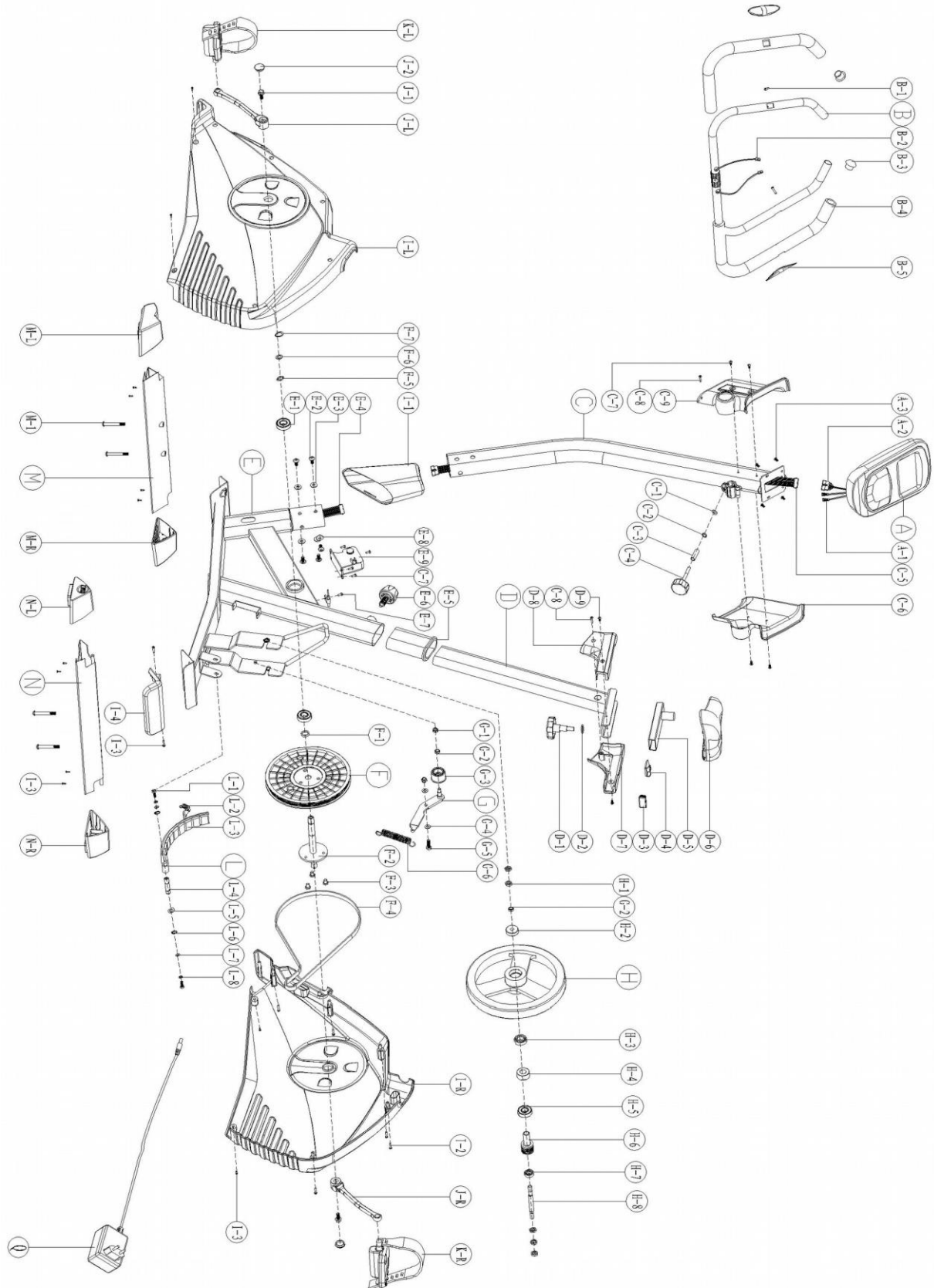
№	Опис	Кількість	№	Опис	Кількість
A	Комп'ютер	1	F-7	С-кільце	1
A-1	Широкосмуговий кабель (верхній)	1	G	Холостий хід	1
A-2	Кабель двигуна	1	G-1	Нейлонова гайка M8	5
A-3	Гвинт M5*10	4	G-2	Підшипник Ф10*Ф14*6L	2
B	Кермо	1	G-3	Паразитне зубчасте колесо	1

BRX 90

B-1	Гвинт М4*20	2		G-4	Плоска шайба	2
B-2	Ширококутний кабель (нижній)	2		G-5	Гвинт М8*20L	1
B-3	Заглушка	2		G-6	Пружина	1
B-4	Затискач з піни	2		H	Махове колесо	1
B-5	Ручний імпульс	2		H-1	Гвинт 3/8"-26	5
C	Стойка керма	1		H-2	Підшипник 6000	1
C-1	Плоска шайба	1		H-3	Підшипник 6300	1
C-2	Пружинна шайба	1		H-4	Підшипник одностороннього руху	1
C-3	Втулка	1		H-5	Підшипник 6203	1
C-4	Кругла ручка	1		H-6	Маленький шків пасової передачі	1
C-5	Кабель двигуна (верхній)	1		H-7	Підшипник 6003	1
C-6	Кришка керма (права)	1		H-8	Оправка махового колеса	1
C-7	Гвинт	4		I-L	Кришка ланцюга (ліва)	1
C-8	Гвинт	2		I-R	Кришка ланцюга (права)	1
C-9	Кришка керма (ліва)	1		I-1	Кришка стійки керма	1
D	Стойка сидіння	1		I-2	Гвинт М4*20	5
D-1	Кругла ручка сидіння	1		I-3	Гвинт	12
D-2	Плоска шайба	1		I-4	Кришка задньої трубки	1
D-3	Кришка 20*40	2		J-L	Кривошип (лівий)	1
D-4	Кріпильний гвинт повзунка	1		J-R	Кривошип (правий)	1
D-5	Повзунок	1		J-1	Гвинт М8	2
D-6	Сидіння	1		J-2	Кришка для кривошипа	2
D-7	Кришка повзунка (права)	1		K-L	Педаль (ліва)	1
D-8	Кришка повзунка (ліва)	1		K-R	Педаль (права)	1
D-9	Гвинт	2		L	Магнітний комплект	1
E	Основна рама	1		L-1	Гвинт М6	2
E-1	Підшипник 6203	2		L-2	Пружина	1
E-2	Гвинт М8*16L	5		L-3	Магніт	10
E-3	Плоска шайба	4		L-4	Втулка	1
E-4	Кабель двигуна (нижній)	1		L-5	Хвиляста шайба	2
E-5	Пластиковий рукав	1		L-6	С-кільце	2
E-6	Регулятор стійки сидіння М16	1		L-7	Пружинна шайба	2
E-7	Гвинт	1		L-8	Плоска шайба	2
E-8	Напівкругла шайба	1		M	Передній стабілізатор	1
E-9	Двигун	1		M-L	Передня заглушка (ліва)	1
F	Пластмасовий шків	1		M-R	Передня заглушка (права)	1
F-1	Втулка Ф17*5Т	1		M-1	Гвинт М8*60L	4
F-2	Вузол вісі	1		N	Задній стабілізатор	1

BRX 90

F-3	Гвинт М8*10L	3		N-L	Задня заглушка (ліва)	1
F-4	Ремінь	1		N-R	Задня заглушка (права)	1
F-5	Хвиляста шайба	1		O	Внутрішній шестикутний гайковий ключ	1
F-6	Плоска шайба	1		P	Гайковий ключ-гарпун	1



Експлуатація комп'ютера

I. Керування монітором

A-0. Підключіть блок живлення до джерела живлення. Ви побачите цей перший екран, а потім наступний.



A-1. Ви можете вибрати різний режим тренування: MANUAL, PROGRAM, USER або TARGET H.R., натискаючи кнопки **ВГОРУ**, **ВНИЗ** (a1).

Натисніть кнопку **MODE** для підтвердження. Або ви можете натиснути кнопку **ST/STOP**, щоб почати тренування безпосередньо в режимі MANUAL.

A-2. На новому моніторі, якщо ви запускаєте вибраний режим, усі функціональні дані починають відлік від нуля після початку тренування (a2).

Якщо ви вирішите попередньо налаштувати будь-які цільові дані функції (додатково), то після початку тренування на дисплеї функції почнеться зворотній відлік від попередньо налаштованого цільового значення.

A-3. Під час тренування ви можете регулювати опір, натискаючи кнопки **ВГОРУ**, **ВНИЗ** (a3). Будь ласка, зверніть увагу, що кожна смужка представляє ДВА рівні опору. Ця смужка буде змінюватися вгору або вниз кожні два рівні. Під час налаштування ви побачите зміни на дисплеї, якщо двічі натиснути кнопку **ВГОРУ** або **ВНИЗ**. На екрані є число (від 1 до 16), щоб показати точний рівень опору.

A-4. Щоб скинути налаштування, натисніть і утримуйте кнопку **RESET** протягом 2 секунд.



(a1)



(a2)



(a3)

V. Тренування в ручному режимі MANUAL - натискайте кнопку **ВГОРУ**, поки у верхньому рядку не з'явиться MANUAL, натисніть **MODE** для підтвердження (b1).



(b1)



(b2)



(b3)



(b4)

V-1 Ви можете натиснути кнопку **ST/STOP**, щоб безпосередньо почати тренування (b2), або ви можете натиснути кнопки **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень опору (b3). Під час налаштування ви побачите зміни на дисплеї, якщо двічі натиснути кнопки **ВГОРУ** або **ВНИЗ**.

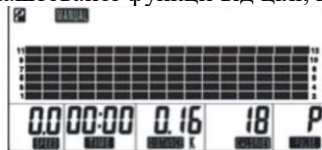
Ви також можете регулювати тренувальний опір під час тренування.

V-2 Після налаштування опору тренування ви можете натиснути **ST/STOP**, щоб почати тренування, або, за бажанням, налаштувати цільові дані для кожної функції, натиснувши кнопку **MODE**, щоб вибрати потрібну функцію, для якої потрібно налаштувати цільові дані. Потім за допомогою кнопок **ВГОРУ**, **ВНИЗ** налаштуйте значення. Натисніть кнопку **MODE**, щоб перейти до наступної потрібної функціональної області. Функції, доступні для попереднього налаштування: Time, Distance, Calories, та Pulse в режимі MANUAL. (b4)

V-3 Після виконання всіх налаштувань натисніть кнопку **ST/STOP**, щоб почати тренування. Ви побачите відлік даних кожної попередньо налаштованої функції від цілі, щойно почнеться тренування. (b5)



(b5)



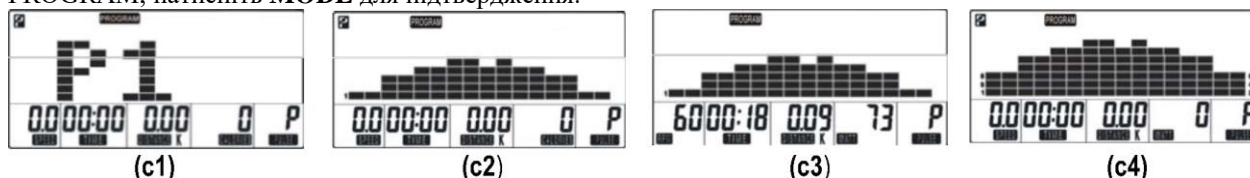
(b6)

V-4 Після досягнення цільових даних кожної функції (відлік до нуля), монітор припиняє всі функції (P з'являється у лівому верхньому куті) і надасть звуковий сигнал 8 разів, щоб нагадати вам. (b6)

V-5 Ви можете натиснути кнопку **ST/STOP**, щоб знову почати тренування. Функція, яка досягла нуля, почне відлік даних попереднього набору, а інші дані функції будуть продовжувати відлік угору або вниз від попередніх записів.

V-6 Протягом усього періоду тренування ви можете натиснути **ST/STOP**, щоб зупинити підрахунок монітора в будь-який час.

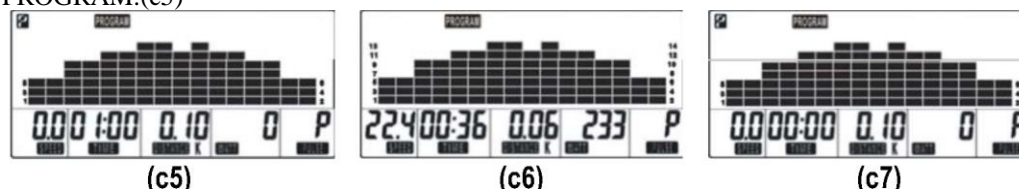
C. Тренування в режимі PROGRAM — натискайте кнопку **ВГОРУ**, поки у верхньому рядку не з'явиться PROGRAM, натисніть **MODE** для підтвердження.



C-1 Початковий профіль програми — P1 (c1 і c2). Доступно 12 профілів тренувальних програм (P1-P12). Ви можете натиснути кнопку **ВГОРУ/ВНИЗ**, щоб вибрати потрібний профіль тренування. Натисніть кнопку **MODE** для підтвердження.

C-2 Ви можете натиснути кнопку **ST/STOP**, щоб безпосередньо почати тренування (c3), або ви можете натиснути кнопки **ВГОРУ/ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень опору (c4). Під час налаштування ви побачите зміни на дисплеї, якщо двічі натиснути кнопку **ВГОРУ** або **ВНИЗ**.

C-3 Після налаштування опору тренування, ви можете натиснути **ST/STOP**, щоб почати тренування, або, за бажанням, налаштувати цільові дані для кожної функції, дотримуючись тієї ж процедури, що описана в В-2 вище. Функції, доступні для попереднього налаштування: Time, Distance, Calories та Pulse у режимі PROGRAM. (c5)



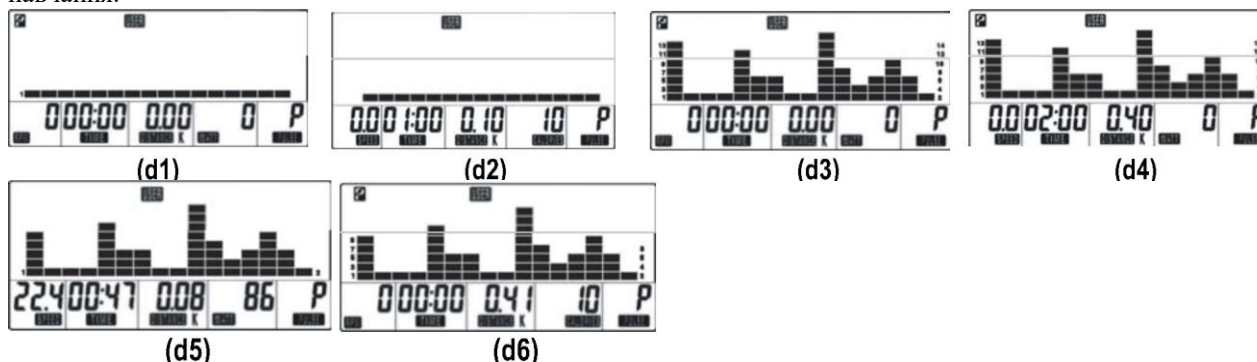
C-4 Після виконання всіх налаштувань натисніть кнопку **ST/STOP**, щоб почати тренування. Ви побачите відлік даних кожної попередньо налаштованої функції від цілі, шойно почнеться тренування. (c6)

C-5 Після досягнення цільових даних кожної функції (відлік до нуля), монітор припинить усі функції (P з'являється у лівому верхньому куті) і надасть звуковий сигнал 8 разів, щоб нагадати вам. (c7)

C-6 Ви можете натиснути кнопку **ST/STOP**, щоб знову почати тренування. Функція, яка досягла нуля, почне відлік даних попереднього набору, а інші дані функції будуть продовжувати відлік угору або вниз від попередніх записів.

C-7 Протягом усього періоду навчання ви можете натиснути **ST/STOP**, щоб зупинити підрахунок монітора в будь-який час.

D. Тренування в режимі USER — натискайте кнопку **ВГОРУ**, поки USER не з'явиться у верхньому рядку, натисніть **MODE** для підтвердження (d1). У режимі USER ви можете налаштувати власну бажану програму навчання.



D-1 Існує 16 профільних одиниць, якими ви можете налаштувати потрібний рівень опору для кожного підрозділу, щоб створити власну програму тренування. Натисніть кнопки **ВГОРУ**, **ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень опору першого блоку профілю. Під час налаштування ви побачите зміни на дисплеї, якщо двічі натиснути кнопки **ВГОРУ** або **ВНИЗ** (d3).

Натисніть кнопку **MODE**, щоб перейти до наступної одиниці профілю. Потім знову скористайтесь кнопками **ВГОРУ**, **ВНИЗ**, щоб налаштувати потрібний рівень опору, поки ви не завершите всі 16 профільних блоків. Ви також можете регулювати опір під час тренування.

D-2 Після завершення налаштування власної програми тренування ви можете натиснути **ST/STOP**, щоб почати тренування, або, за бажанням, налаштувати цільові дані для кожної функції, дотримуючись тієї ж процедури, що описана вище в В-2. Функції, доступні для попереднього налаштування: Time, Distance, Calories та Pulse у режимі USER. (d4)

D-3 Після виконання всіх налаштувань натисніть кнопку **ST/STOP**, щоб почати тренування. Ви побачите відлік даних кожної попередньо налаштованої функції від цілі, шойно почнеться тренування. (d5)

D-4 Після того, як будуть досягнуті цільові дані кожної функції (відлік до нуля), монітор припинить усі

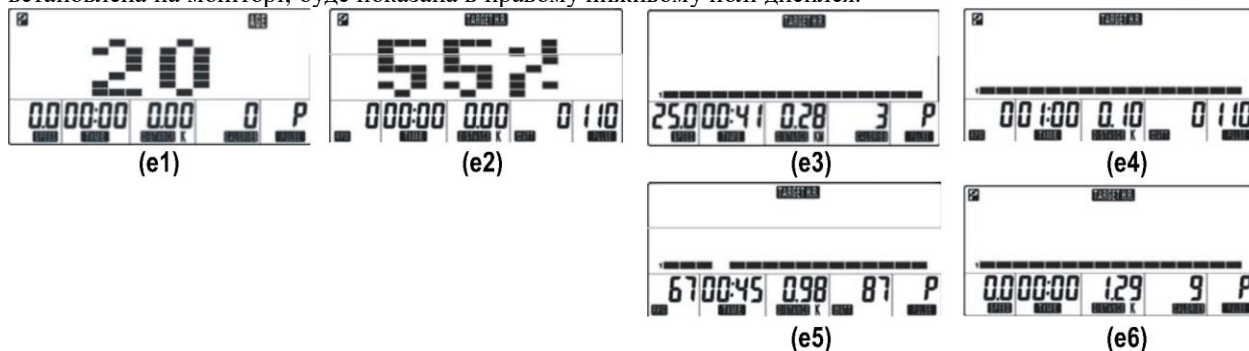
функції (на екрані з'являється P у лівому верхньому куті) і надасть звуковий сигнал 8 разів, щоб нагадати вам. (d6)

D-5 Ви можете натиснути кнопку **ST/STOP**, щоб знову почати тренування. Функція, яка досягла нуля, почне відлік даних попереднього набору, а інші дані функції будуть продовжувати відлік угору або вниз від попередніх записів.

D-6 Протягом усього періоду тренування ви можете натиснути **ST/STOP**, щоб зупинити підрахунок монітора в будь-який час.

E. Тренування в режимі TARGET H.R. — натискайте кнопку **ВГОРУ**, поки TARGET H.R. не з'явиться у верхньому рядку, натисніть **MODE** для підтвердження.

(На моніторі спочатку відобразиться початковий налаштований вік AGE 20 (e1). Будь ласка, введіть свій вік, натискаючи кнопки **ВГОРУ**, **ВНИЗ** і кнопку **MODE** для підтвердження. Потім на моніторі відобразиться початковий цільовий відсоток серцевого ритму 55% (e2). Ви можете натиснути кнопку **ВГОРУ**, щоб вибрати 75%, 90% або THR для подальшого вибору. У правому нижньому полі дисплея буде показаний цільовий показник частоти серцевих скорочень, який розраховується відповідно до вашого віку та вибраного відсотка частоти серцевих скорочень. Ви можете слідувати цьому показнику цільового пульсу, щоб відстежувати стан пульсу під час тренування. Якщо ви виберете THR, початкова цільова частота серцевих скорочень 100, встановлена на моніторі, буде показана в правому нижньому полі дисплея.



Ви можете натиснути кнопку **MODE** і за допомогою кнопок **ВГОРУ**, **ВНИЗ** налаштувати бажане цільове значення частоти серцевих скорочень, діапазон налаштувань може бути від 30 до 240 ударів на хвилину.

E-1 Ви можете натиснути кнопку **ST/STOP**, щоб безпосередньо почати тренування (e3). Або, за бажанням, ви можете налаштувати цільові дані для кожної функції, дотримуючись тієї ж процедури, як зазначено в B-2 вище.

Функції, доступні для попереднього налаштування: Time, Distance та Calories в режимі TARGET H.R. (e4)

E-2 Після виконання всіх налаштувань натисніть кнопку **ST/STOP**, щоб почати тренування. Ви побачите відлік даних кожної попередньо налаштованої функції від цілі, шойно почнеться тренування (e5). Коли ви тренуєтеся в режимі TARGET HR, тренувальний опір буде автоматично налаштовано залежно від вашого поточного серцебиття. Якщо ваше серцебиття дуже високе порівняно із заданою ціллю, тренувальний опір одразу зменшиться на один рівень і продовжуватиме знижуватися на один рівень кожні 15 секунд, відстежуючи поточну зміну серцебиття. Якщо тренувальний опір знизився до першого рівня, але ваше серцебиття все ще високе, монітор автоматично припинить усі функції в якості захисної дії. Якщо ваше серцебиття дуже низьке порівняно із заданою ціллю, тренувальний опір буде збільшуватися на один рівень кожні 30 секунд до рівня 16. Ви НЕ зможете самостійно налаштувати опір тренуванню, коли тренуєтеся в режимі Target H.R.

E-3 Після того, як будуть досягнуті цільові дані кожної функції (відлік до нуля), монітор зупинить усі функції (P з'являється у лівому верхньому куті) і надасть звуковий сигнал 8 разів, щоб нагадати вам. (e6)

E-4 Ви можете натиснути кнопку **ST/STOP**, щоб знову почати тренування. Функція, яка досягла нуля, почне відлік даних попереднього набору, а інші налаштовані дані функції будуть продовжувати відлік угору або вниз від попередніх записів.

E-5 Протягом усього періоду навчання ви можете натиснути **ST/STOP**, щоб зупинити підрахунок монітора в будь-який час.

II. Функції кнопок

UP	Щоб підвищити коригування даних кожної функції або збільшити опір тренування, або виберіть налаштування персональних даних.
DOWN	Щоб зробити зворотне коригування даних кожної функції або зменшити опір тренування, або виберіть налаштування персональних даних.
MODE	Щоб підтвердити вибір функції або введення даних.
RECOVERY	Щоб увімкнути/деактивувати функцію налаштування частоти серцевих скорочень.
RESET	Натисніть кнопку RESET протягом 2 секунд, щоб скинути поточні налаштування та перевести монітор у режим початкового навчання.

START/STOP	Щоб почати або припинити тренування.
-------------------	--------------------------------------

III. Функції

SCAN	Коли тренування почнеться, дані RPM та SPEED будуть змінюватися на дисплеї. Те ж саме з даними Watt та Calories.
SPEED	Відображає поточну швидкість SPEED тренування від 0,0 до максимум 99,9 км
RPM	Відображає поточні тренування за хвилину.
TIME	Відлік в прямому напрямку – якщо HE налаштована попередньо ціль, час відраховуватиметься від 00:00 до максимального 99:59 з кожним кроком на 1 секунду. Зворотний відлік – якщо тренування з попередньо налаштованим часом Time, Time буде відраховуватися у зворотному напрямку від попередньо налаштованого значення до 00:00. Кожне попередньо налаштоване збільшення або зменшення становить 1 хвилину від 1:00 до 99:00.
DISTANCE	Відлік у прямому напрямку – якщо HE налаштована попередньо ціль, відстань відраховується від 0,00 до максимального 99,90 з кожним кроком на 0,1 милю. Зворотний відлік – якщо тренування із попередньо налаштованою ціллю, Distance буде відраховуватися від попередньо налаштованого значення до 0,00. Кожне попередньо налаштоване збільшення або зменшення становить 0,1 милю між 0,00 до 99,90.
CALORIES	Відлік у прямому напрямку – якщо HE налаштована попередньо ціль, калорії відраховуватимуться від 0 до максимального 999 з кожним кроком на 1 ккал. Зворотний відлік – якщо тренування із попередньо налаштованою ціллю, Calories будуть відраховуватися від попередньо налаштованого значення до 0. Кожне попередньо налаштоване збільшення або зменшення становить 10 ккал від 0 до 990 ккал.
PULSE	Щоб відобразити поточні цифри вашого серцебиття, як тільки ви торкаєтесь датчиків пульсу. Монітор визначить ваше серцебиття за допомогою датчиків на ручці, коли ви тримаєтесь за датчики обома руками. Якщо під час тренування в режимах Manual, Program або User у вас є попередньо налаштований цільовий пульс, монітор надасть звуковий сигнал, коли ваш поточний пульс досягне попередньо заданої цілі. Щоб вибрати режим тренування Target Heart Rate для тренування, будь ласка, зверніться до вищенаведеного «Тренування в режимі Target Heart Rate». Щоб забезпечити стабільне зчитування серцевого ритму, під час тренування тримайте датчики на ручках обома руками.
RECOVERY	Після виконання вправ протягом певного часу тримайтеся за ручки та натисніть кнопку « RECOVERY ». Відображення всіх функцій припиниться, за винятком «Time», і почнеться зворотний відлік з 00:60 - 00:59 - 00:58 - до 00:00. Тримайте ручки, доки " Time" не досягне 00:00. Як тільки настане 00:00, у нижній частині дисплея відобразиться стан відновлення вашого серцевого ритму з оцінкою F1, F2,... F6. F1 - найкраща, а F6 - найгірша. Ви можете продовжувати тренуватися, щоб покращувати стан відновлення серцевого ритму день за днем від F6 до F1. ** Натисніть кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися до головного дисплея.
WATT	Відображення поточних показників тренувальних watt.

IV. Примітки

1. Монітор автоматично вимкнеться, якщо ви зупините тренування або роботу кнопки на 4-5 хвилин. Усі дані тренування будуть збережені та знову з'являться, коли ви натискаєте будь-яку кнопку.
2. Монітор живиться від блока живлення (DC 8V, 500mA). Будь ласка, підключіть блок живлення перед використанням монітора.