

BRXR300ERGO

TOORX

FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

BRXR300ERGO



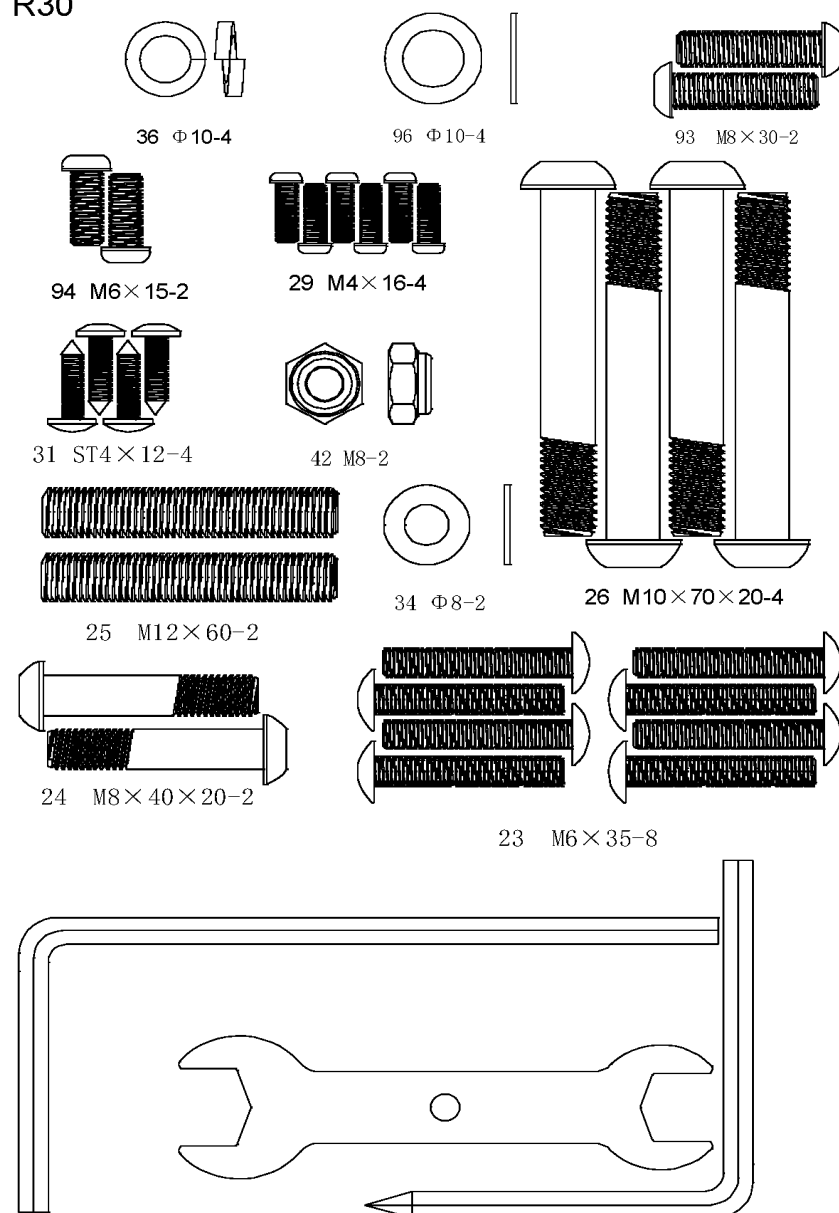
Примітки перед складанням

Відкрийте коробки:

Обов'язково перерахуйте всі деталі, що знаходяться у коробці. Зверніть технічне оснащення зі схемою для

повного підрахунку включеної кількості деталей, для правильного складання. Якщо будь-яка з частин відсутня, зверніться до продавця.

R30



№	НАЗВА	ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ	КІЛЬКІСТЬ
23	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою	$M6 \times 35$	8
24	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	$M8 \times 40 \times 20$	2
25	Установлювальний болт із шестигранною головкою та плоским кінцем	$M12 \times 60$	2
26	Установлювальний гвинт С.К.С. з половинною різьбою	$M10 \times 70 \times 20$	4
29	Гвинт з хрестовим шліцем, напівкруглою головкою і повним різьбленням	$M4 \times 16$	4
31	Самонарізний гвинт С.К.С. з хрестовим шліцем	$ST4 \times 12$	4
34	Плоска шайба	$\Phi 8$	2

36	Пружинна шайба	Φ10	4
42	Шестигранна стопорна гайка	M8	2
93	Установлювальний гвинт з повним різьбленням С.К.С.	M8x30	2
94	Гвинт із циліндричною шестигранною головкою та повним різьбленням	M6 X 15	2
96	Плоска шайба	Φ10	4
	Г-образний гайковий ключ	5x80x80S	1
	Г-образний гайковий ключ	6x66x144	1
	Гайковий ключ з відкритим зівом	t4.0 X 28 X 130	1

ЗБЕРІТЬ СВОЇ ІНСТРУМЕНТИ

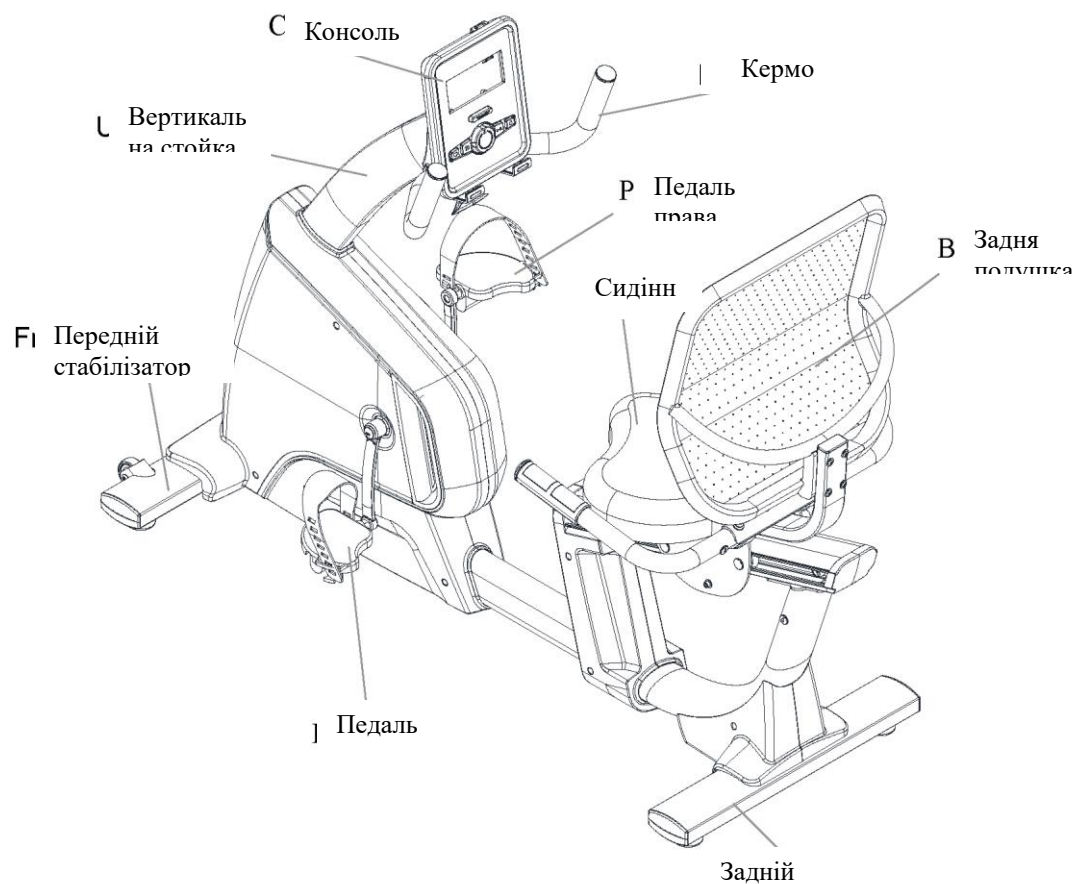
Перед тим як приступити до складання пристрою, підберіть необхідні інструменти. Наявність усього обладнання під рукою заощадить час і зробить складання швидким та без проблем.

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 використання продукту



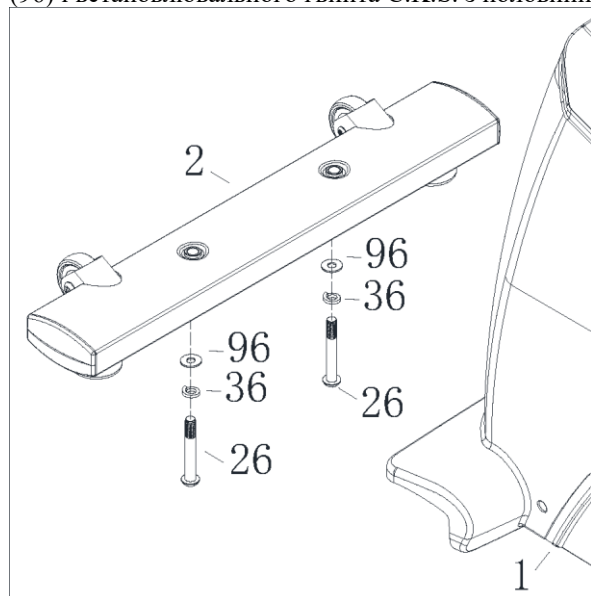
Технічна інформація

РОЗМІРИ	Розібраний: 1545 x 650 x 1140 мм
ПЕРЕДАТОЧНЕ ВІДНОШЕННЯ	10.3
МАХОВЕ КОЛЕСО	Одноколієне махове колесо EMS, Ф 215.4/8 кг

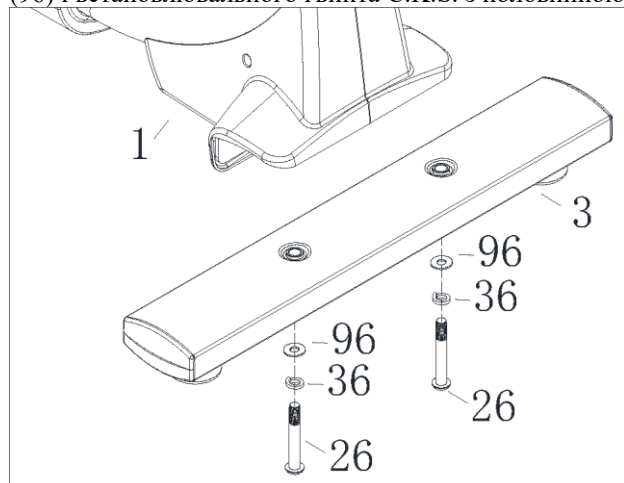
*МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНЕСЕННЯ ЗМІН У ПРОДУКТ БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.

ІНСТРУКЦІЯ ДО СКЛАДАННЯ**КРОК 1**

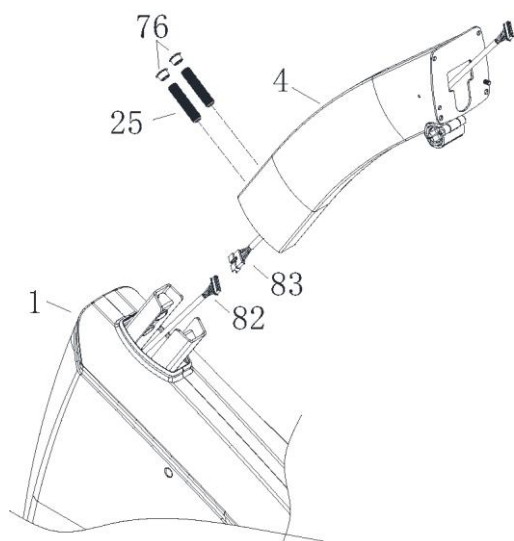
Прикріпіть передній стабілізатор (2) до основної рами (1) за допомогою пружинної шайби (36), плоскої шайби (96) і встановлювального гвинта С.К.С. з половинною різьбою (26).

**КРОК 2**

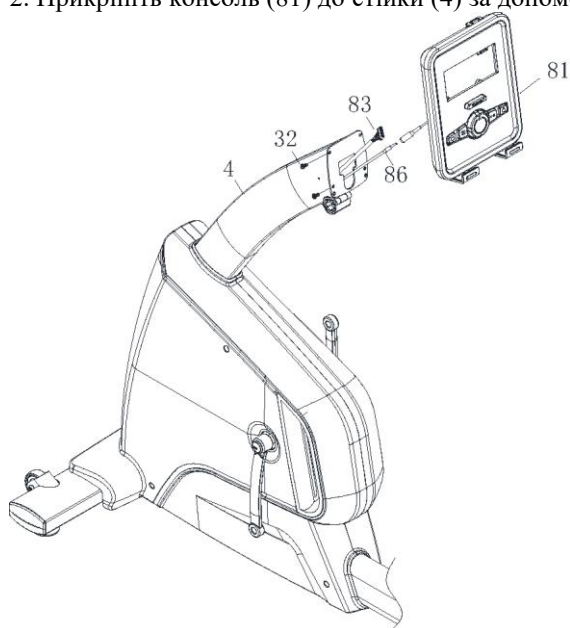
Прикріпіть задній стабілізатор (3) до основної рами (1) за допомогою пружинної шайби (36), плоскої шайби (96) і встановлювального гвинта С.К.С. з половинною різьбою (26).

**КРОК 3**

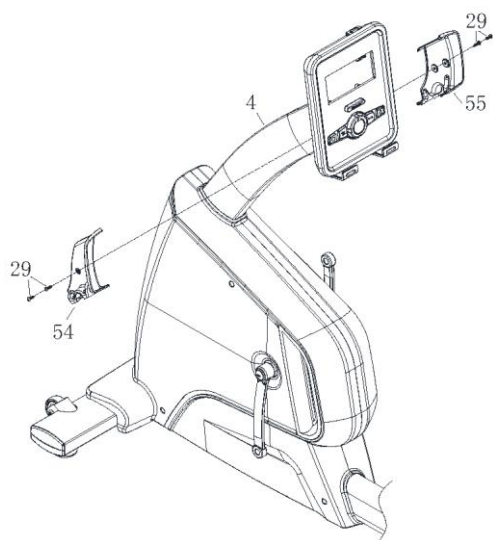
1. З'єднайте з'єднувальний дріт двигуна (82) зі з'єднувальним дротом вертикальної стойки (83).
2. Спочатку вийміть вилку з вертикальної стойки. Прикріпіть верхню стойку (4) до основної рами (1) за допомогою Установлювального болта із шестигранною головкою та плоским кінцем (25). Потім закрийте його заглушкою. Будь ласка, закрутіть одночасно два установлювальні болти з шестигранним плоским торцем і закріпіть гвинти по черзі.

**КРОК 4**

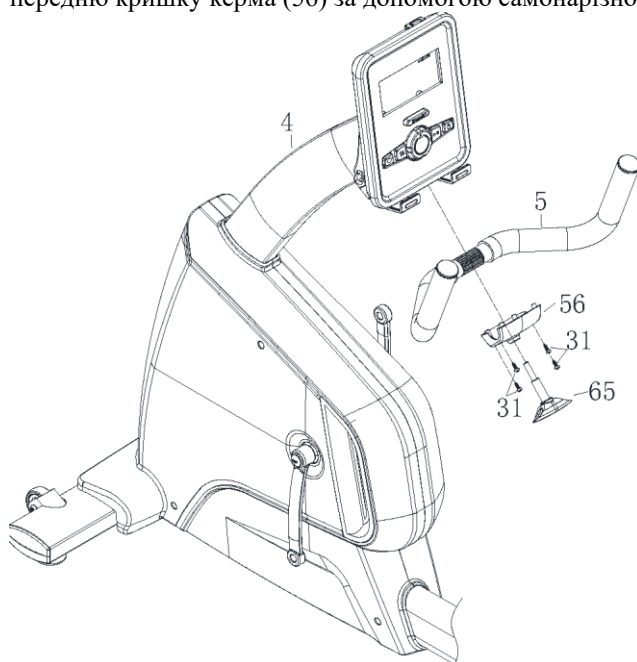
1. Під'єднайте з'єднувальний дрiт консолі (83) iз заднiм отвором консолі. З'єднайте кабель iмпульсного з'єднання ручки (86) з розеткою консолі.
2. Прикрiпiть консоль (81) до стiйки (4) за допомогою гвинта з хрестовим шлицем з повною рiзбкою (32).

**КРОК 5**

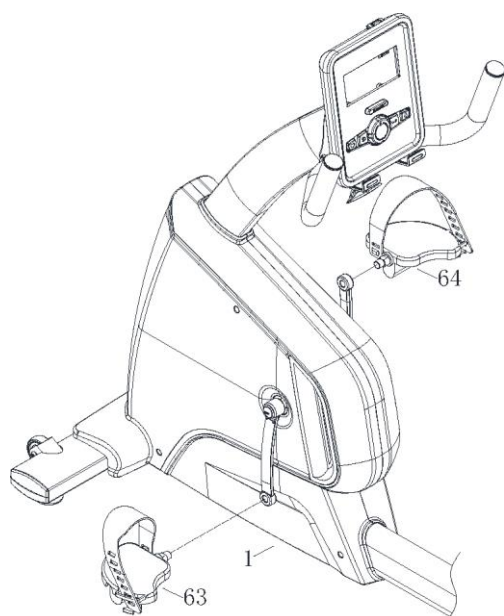
1. Прикрiпiть кришку керма – лiву (54) i праву (55) до верхньої вертикальної стiйки (4) за допомогою гвинта з хрестовим шлицем, напiвкруглою головкою i повним рiзбленням (29).

**КРОК 6**

1. Закріпіть стойку керма, просунувши її з Т-подібною ручкою (65) крізь кермо. Поверніть всередині. Відрегулюйте трубку керма у відповідне положення. Міцно поверніть Т-подібну ручку. Потім зафіксуйте передню кришку керма (56) за допомогою самонарізного гвинта С.К.С. з хрестовим шліцем (31).

**КРОК 7**

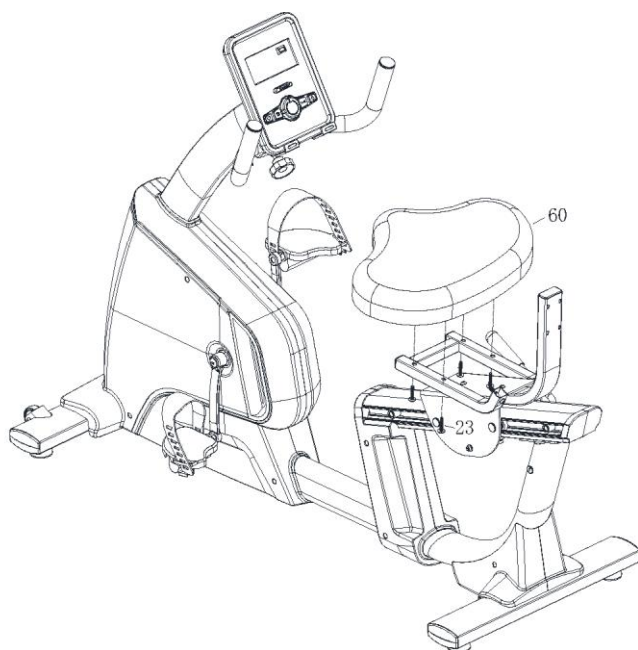
1. Прикріпіть ліву (63) і праву (64) педалі до основної рами (1).

**КРОК 8**

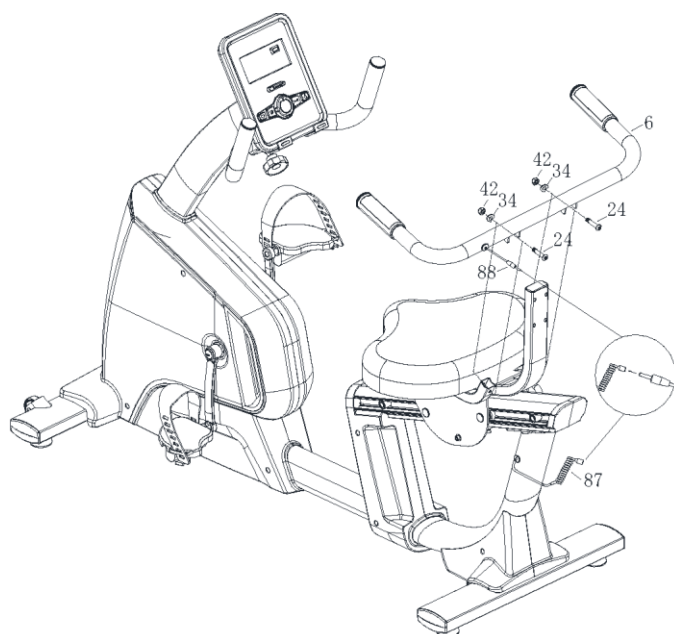
1. Прикріпіть круглий стрижень регулювання гальма (8) до основи сидіння за допомогою гвинта з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою (94).
2. Прикріпіть задню подушку до основи сидіння за допомогою встановлювального гвинта С.К.С. з повною різьбою (93).

КРОК 9

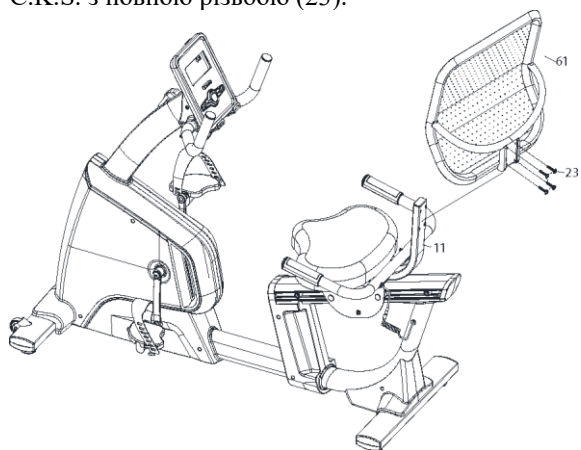
1. Прикріпіть сидіння (60) до основи сидіння за допомогою встановлювального гвинта С.К.С. з повною різьбою (23).

**КРОК 10**

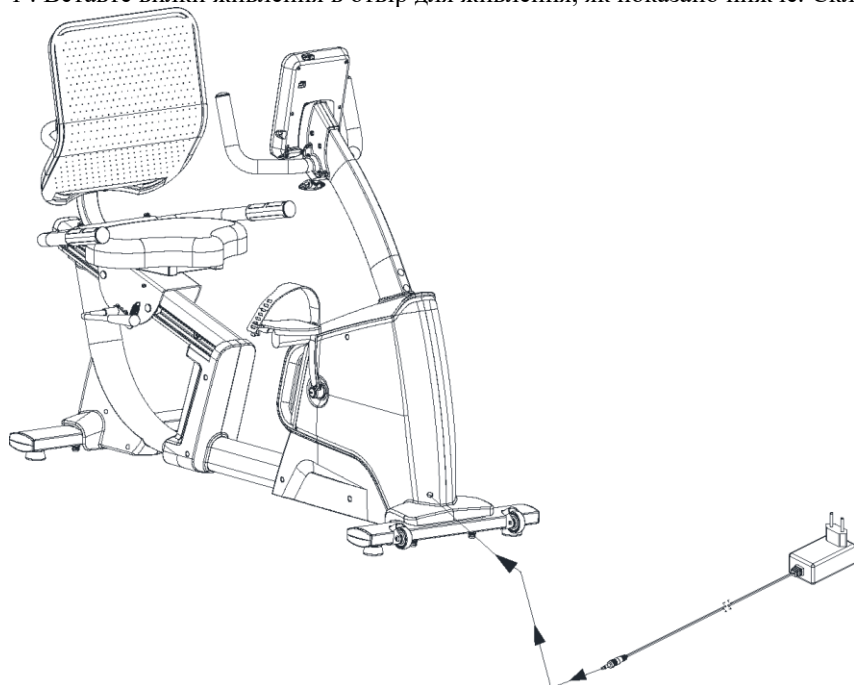
1. Прикріпіть трубку ручного пульсу (6) до сидіння та зафіксуйте за допомогою встановлювального гвинта С.К.С. з половинною різьбою (24), шестигранної гайки (42) і плоскої шайби (34).
2. Підключіть з'єднувальні дроти ручного пульсу (87) і (88). Як показано на рисунку нижче.

**КРОК 11**

1 . Прикріпіть подушку спинки (61) до труби подушки спинки (11) за допомогою встановлювального гвинта С.К.С. з повною різьбою (23).

**КРОК 12**

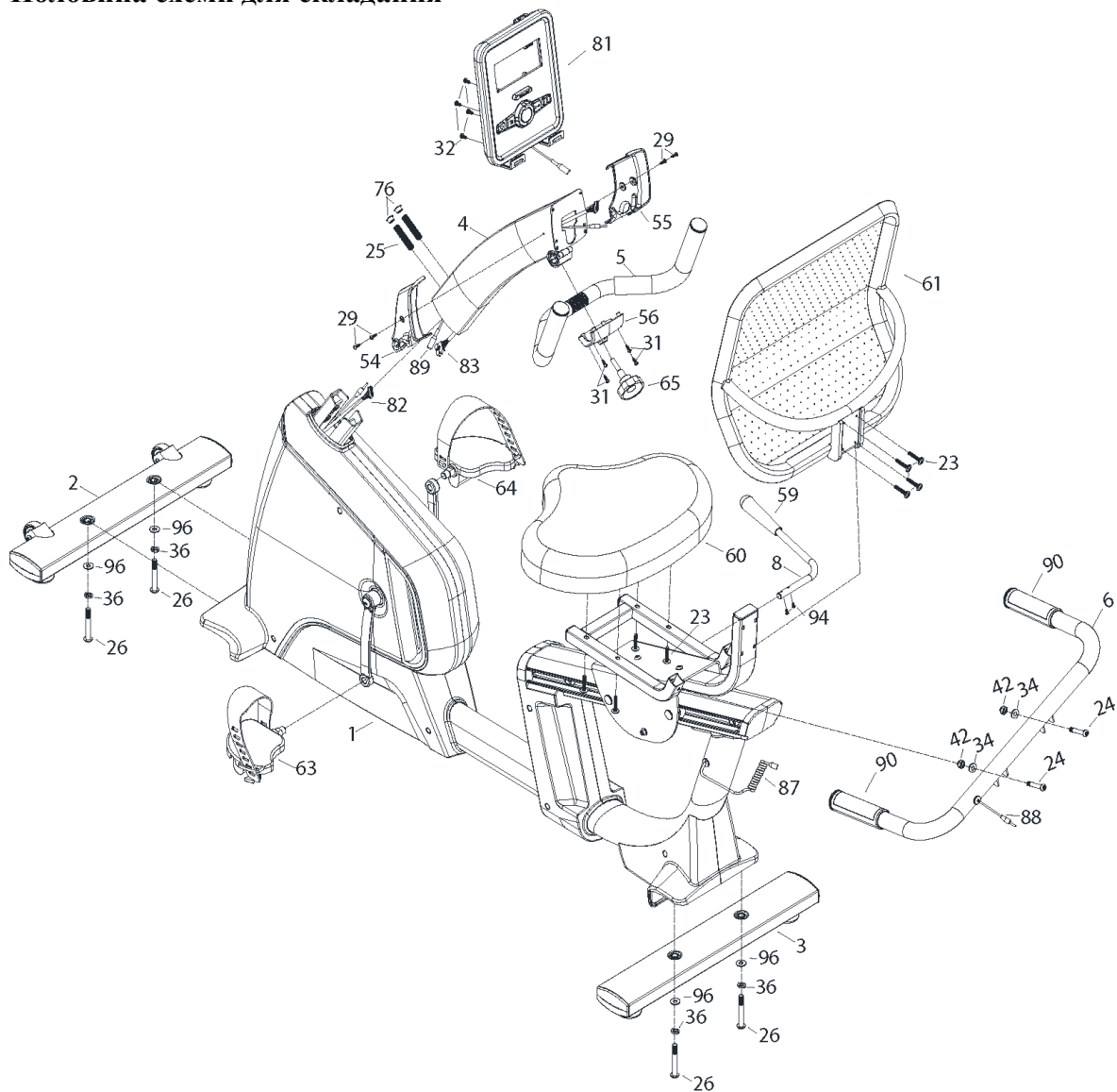
1 . Вставте вилки живлення в отвір для живлення, як показано нижче. Складання завершено.



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 після високої швидкості, то користувач повинен мінімізувати опір і знизити швидкість, щоб уникнути травмування ноги через момент інерції лівої та правої педалі.
3. Тренажер слід поставити на рівну підлогу, щоб мати достатньо місця для тренування.

Половина схеми для складання



СПИСОК ЧАСТИН

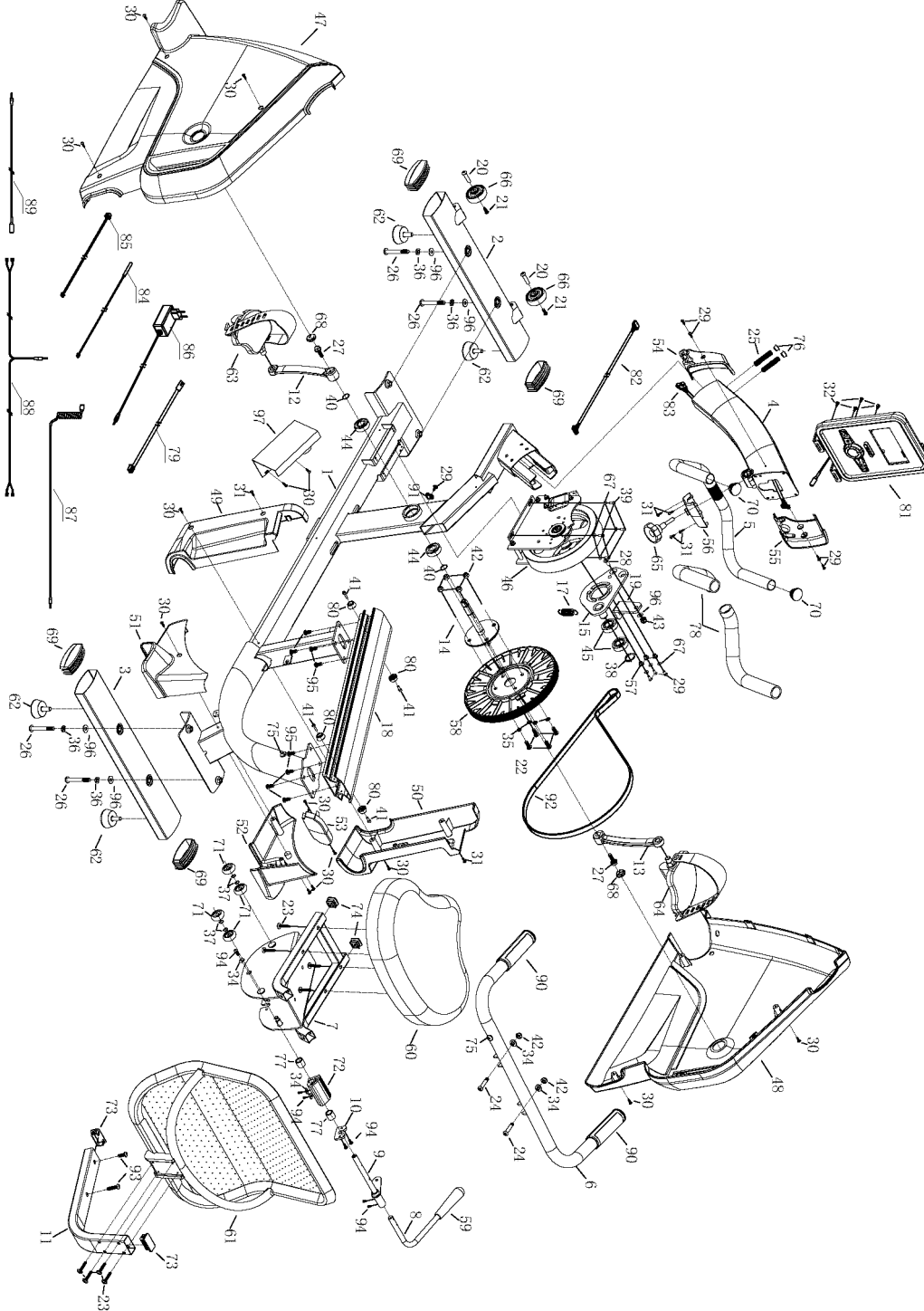
№	НАЗВА	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ
1	Основна рама		1
2	Передній стабілізатор		1
3	Задній стабілізатор		1
4	Вертикальна стойка		1
5	Стойка керма		1
6	Верхня вертикальна стойка		1

BRXR300ERGO

8	Круглий стрижень регулювання гальма		1
12	Опора кривошипа - ліва		1
13	Опора кривошипа - права		1

24	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M8 X 40 X 20	2
25	Установлювальний болт із шестигранною головкою та плоским кінцем	M12 X 60	2
26	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M10 X 70 X 20	4
29	Гвинт з хрестовим шліцем, напівкруглою головкою і повним різьбленням	M4 X 16	4
31	Самонарізний гвинт С.К.С. з хрестовим шліцем	ST4 X 12	4
32	Гвинт з хрестовим шліцем з повною різьбою	M5 X 10	4
34	Пружинна шайба	Ф8	2
36	Пружинна шайба	Ф10	4
42	Шестигранна стопорна гайка	M8	2
54	Кришка керма (ліва)		1
55	Кришка керма (права)	(E30-24)	1
56	Передня кришка керма	(E30-25)	1
23	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою (чорне цинкове покриття)	M6 X 35	8
59	Ручка регулювання гальма		1
60	Сидіння		1
61	Задня подушка		1
63	Педаль - ліва		1
64	Педаль - права		1
65	Ручка		1
76	Циліндрична деталь		2
81	Консоль		1
82	Провід зв'язку двигуна	L-800мм	1
87	Пружинний дріт	T-2000мм	1
88	З'єднувальний дріт ручки пульсу 1	L-2 X 100мм	1
89	З'єднувальний дріт ручки пульсу 2	L-650мм	1
90	Ручка для пульсу		2
94	Гвинт з циліндричною головкою з хрестовим шліцем з повною різьбою	M6 X 15	2
96	Плоска шайба	Ф10	4

Схема для складання



СПИСОК ЧАСТИН

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

BRXR300ERGO

7	Сидіння		1
8	Круглий стрижень регулювання гальма		1
9	З'єднувальна вісь гальма		1
10	Нерухомо закріплена деталь гальма		1
11	Трубка задньої подушки		1
12	Опора кривошипа - ліва		1
13	Опора кривошипа - права		1
14	Вісь кривошипа		1
15	Комплект притискних вальців		1
16	Пружина розтягування гальма	Φ11.5 X Φ1.2 X 13	1
17	Натяжна пружина	Φ18.5 X Φ2.5 X 11.5	1
18	Алюмінієва напрямна рейка		1
19	Регулювальна пластина гвинта притискного валика		1
20	Установлювальний пустотілий гвинт С.К.С.	Φ8 X 33 X M6 X 15	2
21	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою	M6 X 15	4
22	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою	M8 X 20	4
23	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою	M6 X 35	8
24	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M8 X 40 X 20	2
25	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою	M12 X 60	2
26	Установлювальний С.К.С. гвинт з половинною різьбою	M10 X 70 X 20	4
27	Шестигранний гвинт з буртиком з повною різьбою	5/16-18UNC-1"	2
28	Гвинт із потайною головкою та повним зубом із шестигранною головкою	M10 X 25	1
29	Гвинт із повним зубом із потайною головкою та хрестоподібним пазом	M5 X 20	3
30	Самонарізний гвинт з хрестовим шліцем С.К.С.	ST4 X 16	18
31	Самонарізний гвинт із хрестовою головкою та шайбою	ST4 X 12	6
32	Гвинт з хрестовим шліцем з повною різьбою	M5 X 10	4
33	Самонарізний гвинт Phillips з круглою головкою	ST3 X 30	4
34	Плоска шайба	Φ8	14
35	Пружинна шайба	Φ8	4
36	Пружинна шайба	Φ10	4
37	Пружинне стопорне кільце для вісі	Φ8	4
38	Пружинне стопорне кільце для вісі	Φ20	1
39	Гвинт з шестигранною головкою і повним зубом	M6 X 15	4
40	Пружинне стопорне кільце для вісі	Φ17	2

BRXR300ERGO

41	Установлювальний гвинт з циліндричною голівкою з повною різьбою	M6 X 20	4
42	Шестигранна стопорна гайка	M8	9
43	Шестигранна гайка	M10	1
44	Кульковий підшипник із заглибленням	6203zz	2
45	Кульковий підшипник із заглибленням	6004ZZ	2
46	Махове колесо EMS		1
47	Кришка двигуна - ліва		1
48	Кришка двигуна - права		1
49	Кришка алюмінієвої колії - ліва		1
50	Кришка алюмінієвої колії - права		1
51	Кришка заднього стабілізатора - ліва		1
52	Кришка заднього стабілізатора - права		1
53	Торчова кришка алюмінієвої колії		1
54	Кришка керма - ліва		1
55	Кришка керма - права		1
56	Передня кришка керма		1
57	Комплект порошкової металургії		3
58	Шків повідного пасу		1
59	Кермо регулювання гальма		1
60	Сидіння		1
61	Задня подушка		1
62	Підкладка під стойку		4
63	Педаль - ліва		1
64	Педаль - права		1
65	Ручка		1
66	Колесо		2
67	Плоска шайба		6
68	Кришка кривошипа		2
69	Заглушка	45 X 90 X t1.5	4
70	Кругла заглушка для труби	Φ28 X t1.5	2
71	Колесо		4
72	Гальмівна колодка		1
73	Квадратна заглушка для труби	25 X 50 X t1.5	2
74	Квадратна заглушка для труби	25 X 25 X t1.5	2
75	Заглушка дроту		2
76	Заглушка для отворів		2
77	Комплект гальмівних зазорів		2

BRXR300ERGO

78	Поролонова накладка для рук		2
79	Гальмівна накладка		1
80	Комплекти блоків подушок для сидіння		4
81	Консоль		1
82	З'єднувальний дріт двигуна	L-800мм	1
83	З'єднувальний дріт консолі	L-600мм	1
84	Магнето	L-200мм	1
85	З'єднувальний дріт живлення	L-750мм	1
86	Блок живлення		1
87	Пружинний дріт	L-2000мм	1
88	З'єднувальний дріт ручки пульсу 1	L-2X 100мм	1
89	З'єднувальний дріт ручки пульсу 2	L-650мм	1
90	Ручний пульс		2
91	Закріплений магніт		1
92	Ремінь двигуна		1
93	Установлювальний С.К.С. гвинт з повною різьбою	M8 x 30	2
94	Гвинт з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою	M6 X 15	7
95	Гвинт з циліндричною головкою з хрестовим шліцом з повною різьбою	M8 X 15	8
96	Плоска шайба	Φ10	5
97	Контролер		1

Функції кнопок:

START/STOP	Почати або зупинити тренування.
RESET	Поверніться до головного меню під час попереднього налаштування значення тренування або в режимі зупинки. Утримуйте кнопку протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться та запуститься з налаштувань користувача.
ВГОРУ (+)	1. Налаштування додаткового режиму тренування збільшено. 2. Налаштуйте збільшене значення.
MODE/ENTER	У режимі STOP натисніть її, щоб підтвердити налаштування та увійти в нього.
ВНИЗ (-)	1. Налаштування додаткового режиму тренування зменшено. 2. Налаштуйте зменшене значення.
RECOVERY	Перевірте стан відновлення частоти серцевих скорочень.
BODY FAT	Перевірте % жиру в організмі та IMT

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЮ:

TIME	Діапазон відображення 0:00 ~ 99:99; Діапазон налаштування 0:00~99:00
DISTANCE	Діапазон відображення 0.0 ~ 99.99; Діапазон налаштування 0.0~99.90
CALORIES	Діапазон відображення 0 ~ 9999 Cal.; Діапазон налаштування 0~9999 Cal.
PULSE	Діапазон відображення P-30~230; Діапазон налаштування 0-30~230

WATT	Діапазон відображення:0~999; Діапазон налаштування 10 ~ 350
SPEED	Діапазон 0.0 ~ 99.9KM/H
RPM	Діапазон 0 ~ 999

ОПЕРАЦІЇ:

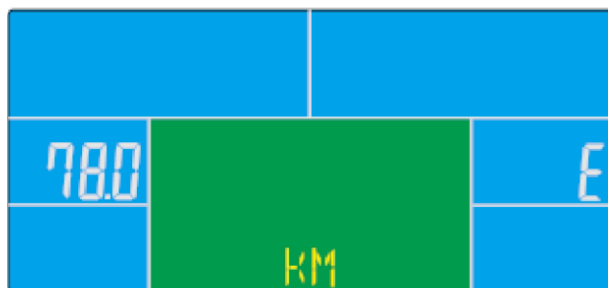
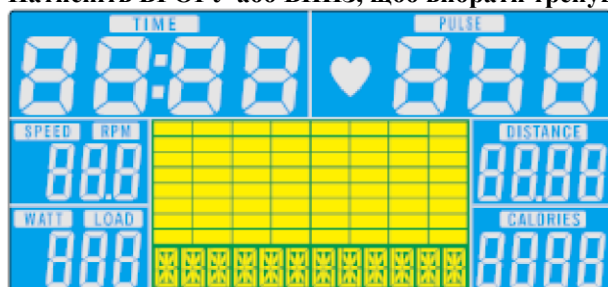
ВКЛЮЧЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

Увімкніть блок 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

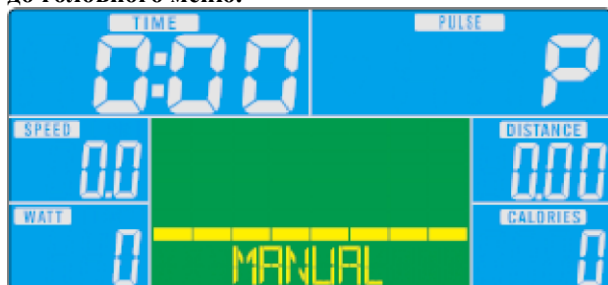
Натисніть ВГОРУ або ВНИЗ, щоб вибрати тренування: Manual, Beginner, Advance, Sporty, Cardio, Watt.



Режим Manual

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

1. Натисніть ВГОРУ або ВНИЗ, щоб вибрати програму тренування, виберіть Manual і натисніть MODE, щоб увійти.
2. Натисніть ВГОРУ або ВНИЗ, щоб попередньо налаштувати TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, і натисніть MODE для підтвердження.
3. Натисніть кнопки START/STOP, щоб почати тренування. Натисніть ВГОРУ або ВНИЗ, щоб відрегулювати рівень навантаження.
4. Натисніть кнопки START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

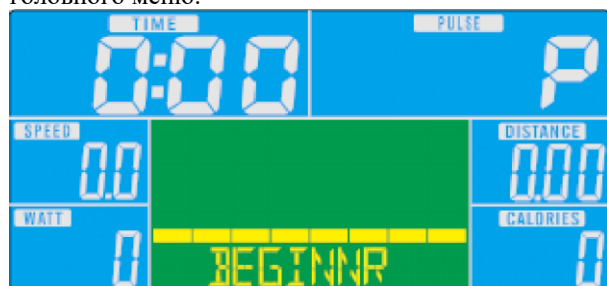


Режим Beginner

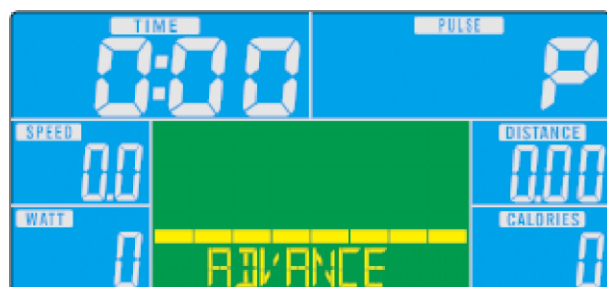
1. Натисніть ВГОРУ або ВНИЗ, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим «Beginner» і натисніть MODE, щоб увійти.
2. Натисніть ВГОРУ або ВНИЗ, щоб попередньо налаштувати TIME.

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



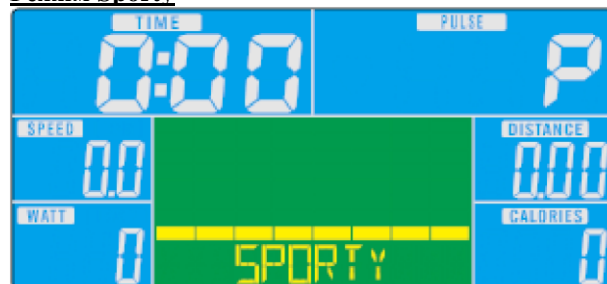
1. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим **Advance** і натисніть **MODE**, щоб увійти.

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

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

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

Режим Sporty



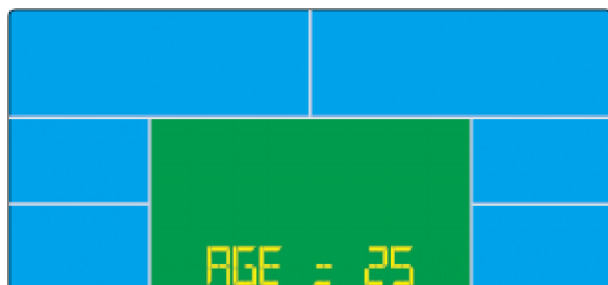
1. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим **Sporty** і натисніть **MODE**, щоб увійти.

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

3. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб відрегулювати 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 55%.75%.90% або TAG (TARGET H.R.) (за замовчуванням: 100).
3. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати час тренування TIME.
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**, щоб увійти.
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 відрегулювати рівень ват.
5. Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити тренування. Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.



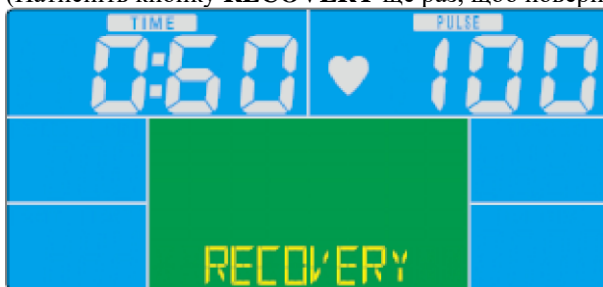


RECOVERY

1. Після виконання вправи 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.

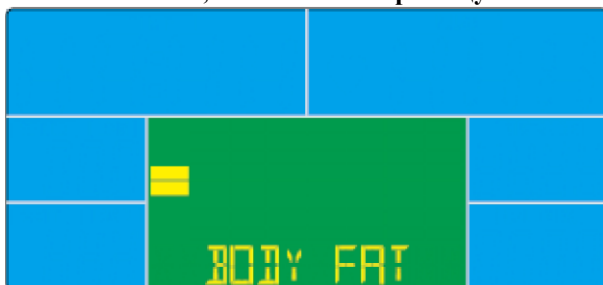
2. Потім вибраний користувач (U1~U4) блимає протягом 2 секунд. Після цього приступайте до вимірювання.

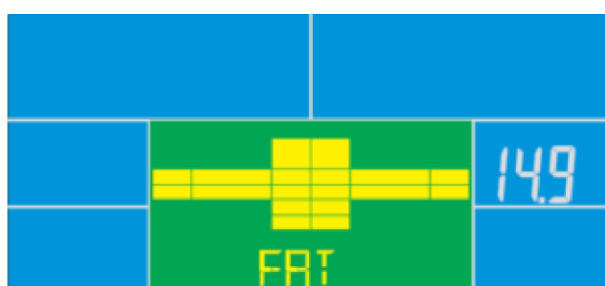
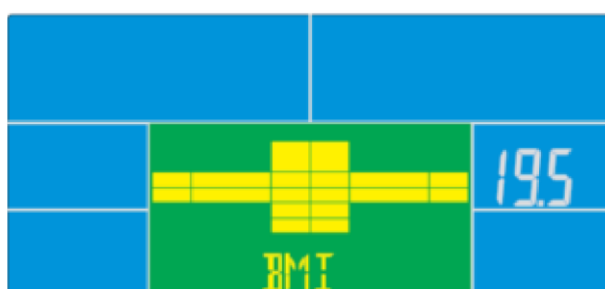
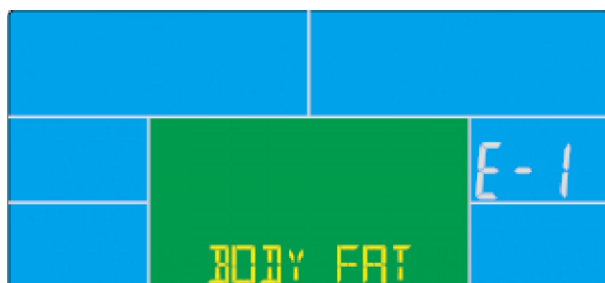
3. Під час вимірювання користувачі повинні тримати обидві руки на ручці. На РК-дисплеї протягом 8 секунд буде відображатися «--» «--», доки комп'ютер не завершить вимірювання.

4. На РК-дисплеї протягом 30 секунд відобразиться порадний символ BODY FAT, відсоток BODY FAT, IMT.

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

"E-4" – виникає, 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.

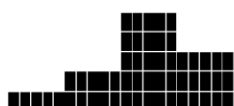
Увімкніть додаток iconsole+ на планшеті та натисніть підключення, щоб розпочати тренування з планшетом.
(пароль: 0000)

ПРИМІТКА:

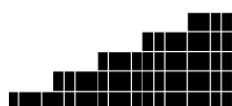
1. Після підключення консолі до планшета через Bluetooth консоль вимкнеться.
2. Для системи iOS, будь ласка, вийдіть з додатка iconsole та вимкніть Bluetooth з iPad, після чого консоль увімкнеться знову.
3. Для цієї системи потрібен блок живлення 9В, 1,3А або вище.

Програмний профіль:

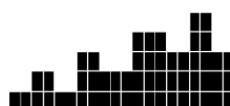
BEGINNER 1



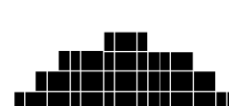
BEGINNER 2



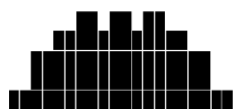
BEGINNER 3



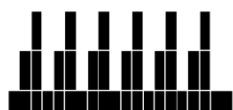
BEGINNER 4



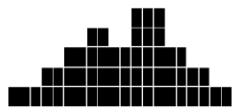
ADVANCE 1



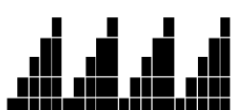
SPORTY 1



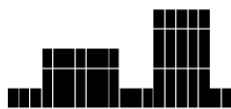
ADVANCE 2



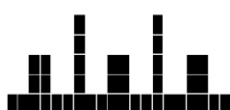
SPORTY 2



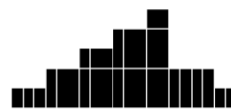
ADVANCE 3



SPORTY 3



ADVANCE 4



SPORTY 4



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it