

TOORX
FITNESS IN MOTION
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ERX 100

Шановні користувачі, ми хочемо подякувати вам за вибір і бажаємо Вам багато задоволення та успіхів під час тренування.

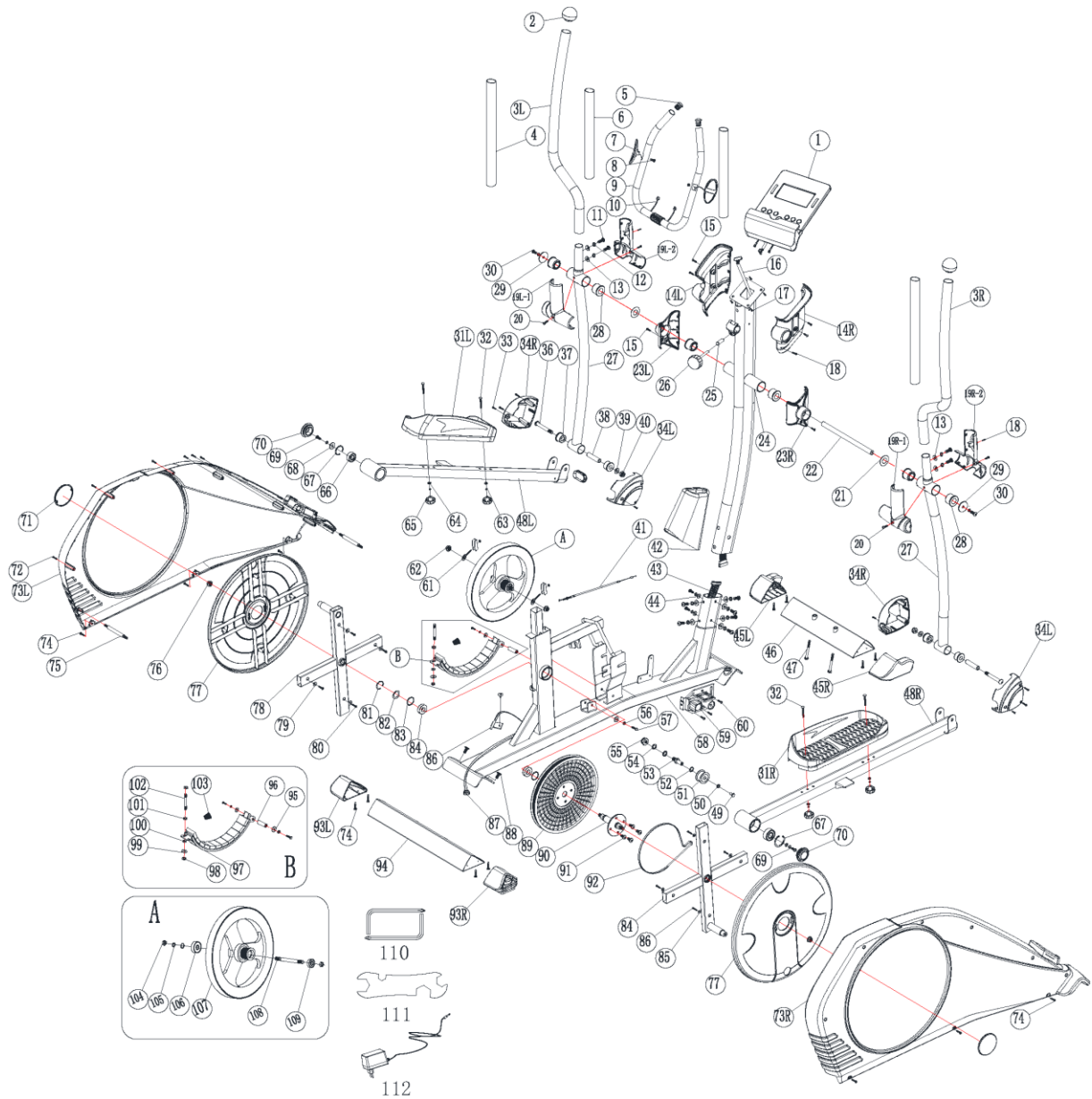
Будь ласка, зверніть увагу та ретельно дотримуйтесь інструкцій з техніки безпеки та складання.

Якщо у вас виникли запитання, не соромтеся звертатися до нас.

Комплект поставки

1. Інструкція з техніки безпеки
2. Схема у розібраному вигляді
3. Список запчастин
4. Інструкція зі складання
5. Інструкція до комп'ютера

СХЕМА У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ



СПИСОК ЧАСТИН

№ частини	Опис	Кількість
1	Комп'ютер	1
2	Заглушка для керма	2
3L	Кермо (ліве)	1
3R	Кермо (права)	1
4	Поролонові накладки для керма	2
5	Заглушка для верхньої частини керма	2
6	Поролонові накладки для верхньої частини керма	5
7	Панелі для ручного вимірювання пульсу	2
8	Самонарізний гвинт М3.2	2
9	Верхня частина керма	1

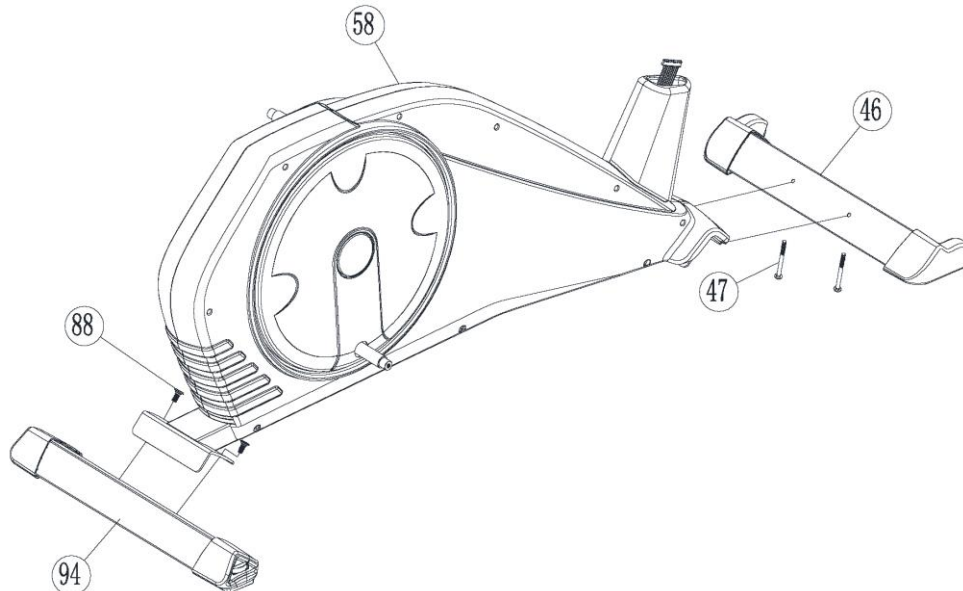
10	Кабель ручного пульсу	2
11	Установлювальний гвинт М8*20	12
12	Пружинна шайба ф8	16
13	Вигнута шайба 8*19*1.5Т	8
14L	Пластикова кришка (ліва)	1
14R	Пластикова кришка (права)	1
15	Гвинт М5*12	7
16	Верхній кабель комп'ютера	1
17	Гвинт М5*12мм	4
18	Самонарізний гвинт М4*15	5
19L-1	Пластикова кришка для лівого керма	1
19L-2	Пластикова кришка для лівого керма	1
19R-1	Пластикова кришка для правого керма	1
19R-2	Пластикова кришка для правого керма	1
20	Гвинт М5*8	4
21	Шайба ф 19.5*ф 38*0.5	2
22	Стрижень обертання	1
23L	Пластикова кришка для стрижня (ліва)	1
23R	Пластикова кришка для стрижня (права)	1
24	Стойка керма	1
25	Трубка Ф8*13*35	1
26	Круглий регулятор	1
27	Нижнє кермо	2
28	Прокладка трубки	6
29	Шайба 8.5*36*3Т	2
30	Установлювальний гвинт М8*20	2
31L	Підніжка (ліва)	1
31R	Підніжка (права)	1
32	Гвинт М6*50	4
33	Гвинт М4*15	7
34L	Пластикова кришка	2
34R	Пластикова кришка	2
36	Установлювальний гвинт М10*78	2
37	Прокладка трубки ф 14*42.3ММ	4
38	Поворотні втулки керма ф 14*42.3ММ	2
39	Шайба 10*19*2	2
40	Гайка М10	2
41	Кабель	1

42	Передня пластикова кришка	1
43	Нижній кабель комп'ютера	1
44	Шайба 8*19*1.5T	4
45L	Передня заглушка (ліва)	1
45R	Передня заглушка (права)	1
46	Передній стабілізатор	1
47	Установлювальний гвинт M8*57	2
48L	З'єднувальна планка підніжки Ліва	1
48R	З'єднувальна планка підніжки Права	1
49	Гвинт M6*12	1
50	Шайба 6*13*1T	1
51	Холостий шків	1
52	Вигнута шайба	2
53	Вісь для холостого шків	1
54	Шайба 10*19*1.5	2
55	Гайка M10	1
56	Пружинна шайба Ф6	2
57	Гвинт M6*16	2
58	Основна рама	1
59	Двигун	1
60	Гвинт M5*15	3
61	Регулятор	2
62	Шестигранна гайка M10*1.25*4T	2
63	Пружинна шайба ф6	4
64	Шайба 6*16*2	4
65	Круглий регулятор M6	4
66	Підшипник	2
67	С-образна ручка	2
68	Шайба 8*21*2T	2
69	Установлювальний гвинт M8*20	2
70	Закрутка	2
71	Пластиковий ковпачок для круглої кришки	2
72	Самонарізний гвинт	6
73L	Кришка ланцюга (ліва)	1
73R	Кришка ланцюга (права)	1
74	Гвинт M5*15	14
75	З'єднувальний важіль для кришки ланцюга	2
76	Гайка M10*1.25	2

77	Кругла кришка	2
78	Кривошип	2
79	Шайба 5*16*1	8
80	Самонарізний гвинт	8
81	С-образна шайба	1
82	Вигнута шайба	1
83	Шайба	2
84	Підшипник 6004RS	2
86	Датчик	1
87	Кабель електроживлення	1
88	Гвинт М8*20	2
89	Ремінь колеса	1
90	Вісь педалі	1
91	Установлювальний гвинт	4
92	Ремінь	1
93L	Задня заглушка ліва	1
93R	Задня заглушка права	1
94	Задній стабілізатор	1
95	Шайба 6*13*1.5T	1
96	Закріплена вісь магніту ф 12	1
97	Тримач магніту	1
98	Гайка М6	2
99	Шайба 6.5*19*1.5T	1
100	Пластикова шайба 6.5*22*1.5T	1
101	Гайка М6	1
102	Гвинт з головкою М6*75	1
103	Пружина	1
104	Шестигранна гайка	2
105	С-образна шайба	1
106	Підшипник	1
107	Махове колесо 6300RS	1
108	Вісь махового колеса ф 10*110MM	1
109	Підшипник 6000RS	1
110	Універсальний гайковий ключ-шестигранник	2
111	Комбінований гайковий ключ	1
112	Адаптер	1

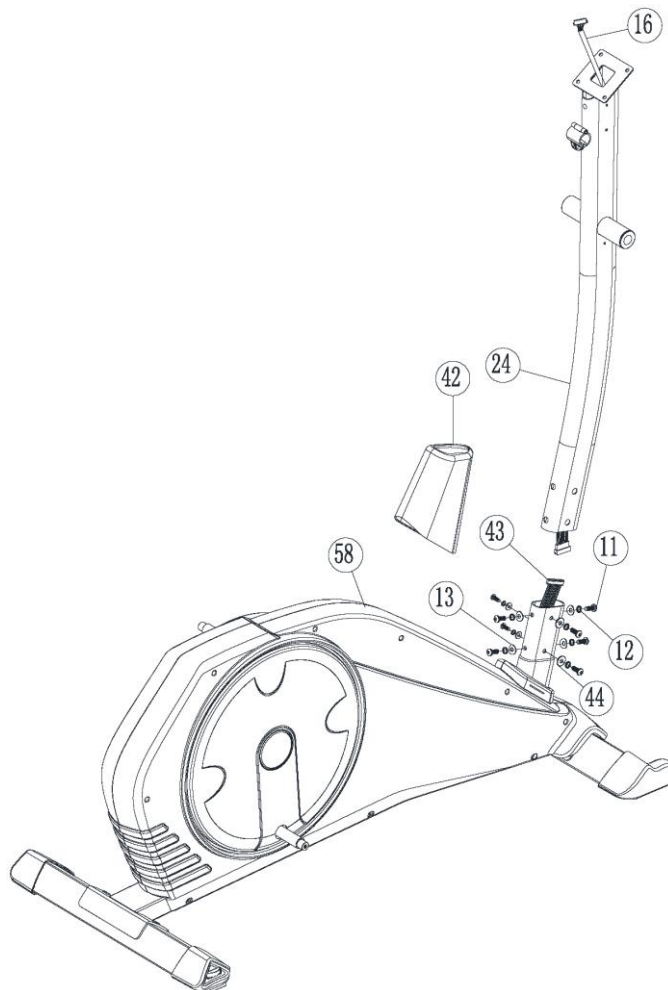
ІНСТРУКЦІЇ ДО СКЛАДАННЯ

КРОК 1



1. Закріпіть передній стабілізатор (46) за допомогою установлювальних болтів 2 x M8 x 57 (47).
2. Закріпіть задній стабілізатор (94) за допомогою 2 x M8 x20 гвинтів з внутрішньою шестигранною плоскою головкою (88).

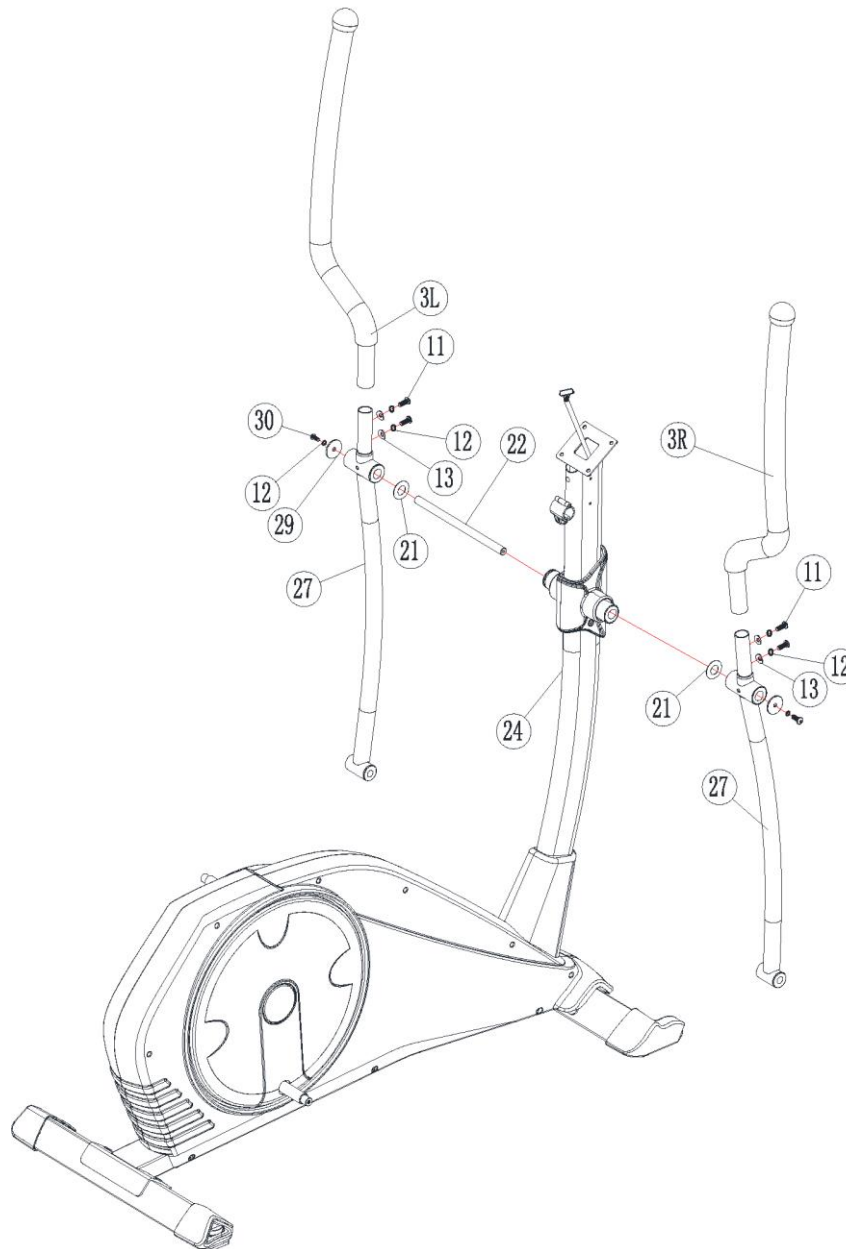
КРОК 2



1. Обережно підійміть стойку керма (24) до тих пір, поки вона не стане вертикально та посуньте пластикову кришку (42).
2. З'єднайте верхній кабель комп'ютера (16) та нижній кабель комп'ютера (43).

3. Потім помістіть стойку керма (24) на основну раму (58) та закріпіть її, використовуючи установлювальні гвинти 8 * M8*20мм (11), пружинні шайби 8 * M8 (12), вигнуті шайби 4 * M8 (13), плоску шайбу 4 * M8 (44).

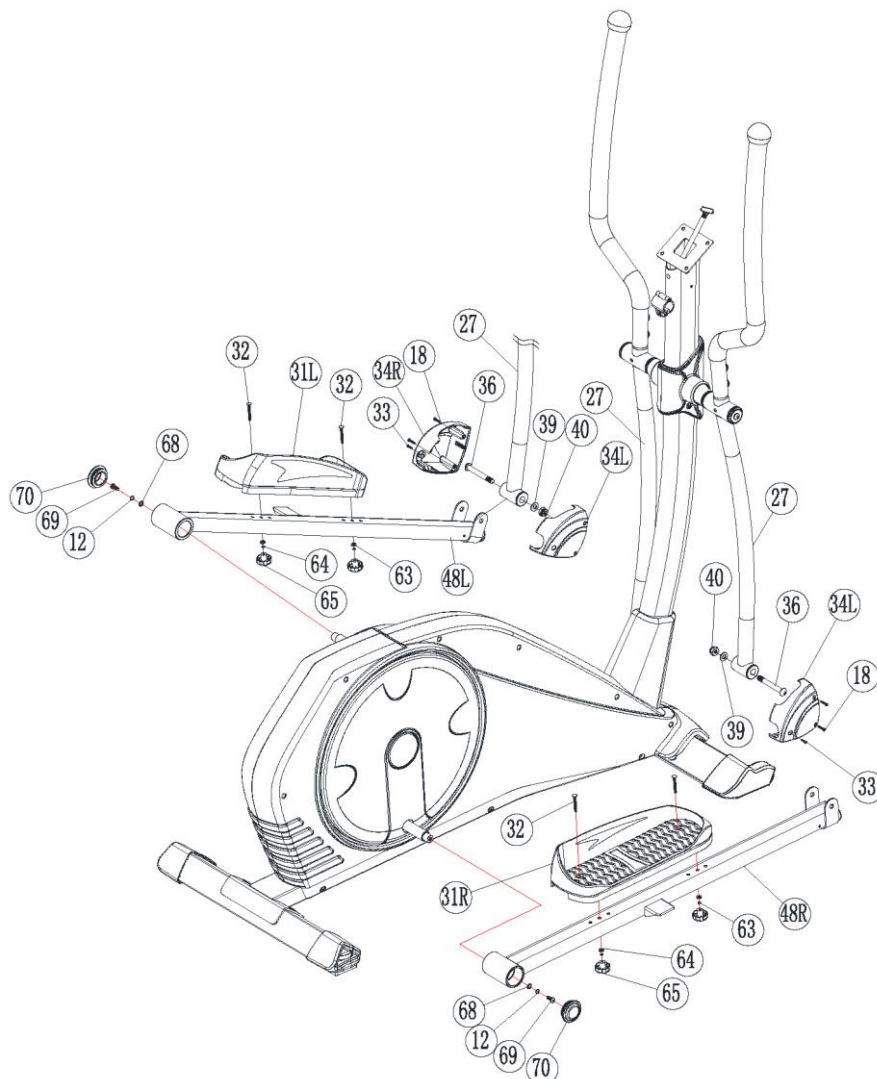
КРОК 3



1. Вставте стрижень Обертання (22) в стойку керма (24).
2. Вставте нижні ліве та праве керма (27) на стрижень обертання та закріпіть з використанням плоскої шайби $\phi 19.5 * \phi 38 * 0.5$ мм (21), ковпачків гвинта (29), пружинної шайби (12) та нековзкого установлювального гвинта M8x20мм (30) для кожної сторони.

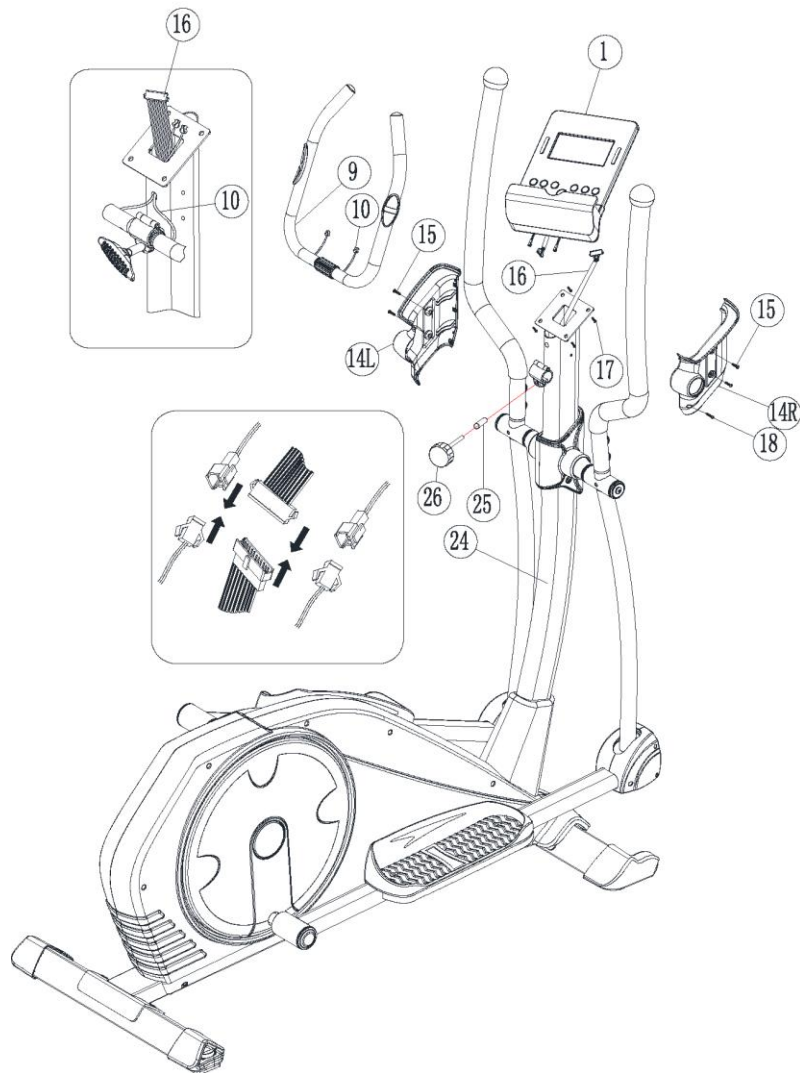
- Розташуйте верхнє кермо (3L+R) на нижнє кермо (27) та закріпіть їх за допомогою установлювальних гвинтів 2X M8X20 (11), пружинних шайб 2Xф8 (12) та вигнутих шайб 2Xф8 (13) для кожної сторони.

КРОК 4



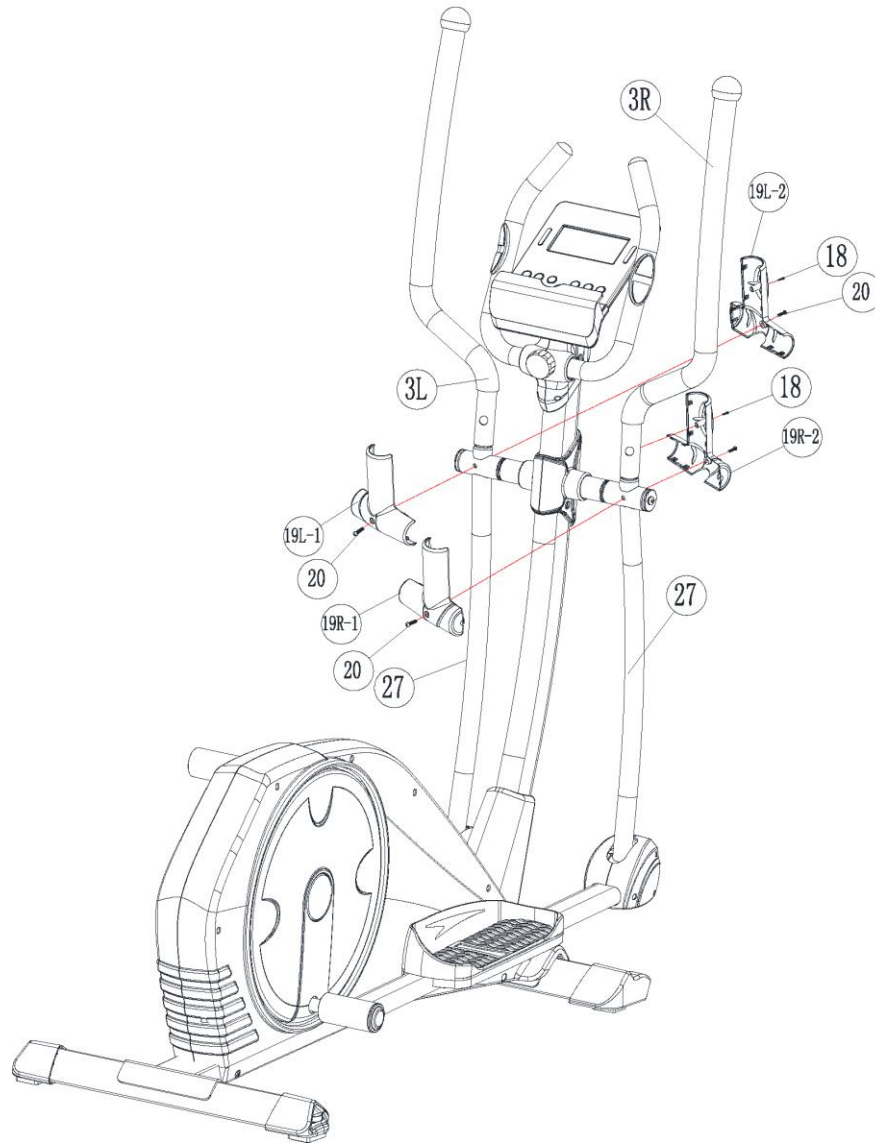
- Закріпіть ліву з'єднувальну планку підніжки (48L) до нижнього керма (27) за допомогою установлювального гвинта M10x78 (36) і закріпіть його плоскою шайбою ф10x19x2T (39) і нейловою стопорною гайкою M10 (40). Зробіть те ж саме для правої підніжки (48R). Далі встановіть комплект кришок для стрижня підніжки (23L+R) до планки підніжки (34L+R), використовуючи самонарізні гвинти 4 x M4x15mm (18) і гвинти 4 x M5x15 (33).
- Прикріпіть ліву з'єднувальну планку підніжки (48L) до лівого кривошипа та закріпіть її за допомогою шайби ф 8x21x2T (68), ф8 пружинної шайби (12) та установлювального гвинта M8x20 (69). Встановіть заглушку кривошипа (70) на планку підніжки (48 L). Зробіть те ж саме для планки правої педалі (48R).
- Прикріпіть ліву підніжку (31L) на планку підніжки (48L) і закріпіть її за допомогою болта з квадратним підголовком 2XM6 (32), шайби 2X06 (63), пружинної шайби 2X06 (64) і круглої ручки 2X06 (65). Зробіть те ж саме з правою підніжкою (31R).

КРОК 5



1. Утримуйте кермо (9) і просуньте верхній комп'ютерний кабель (16) у стойку керма (24), та кабель ручного пульсу (10) просуньте крізь кермо (9), потім помістіть кермо (9) на стойку керма (24) і щільно прикрутіть її за допомогою прокладки трубки (25) та Т-образної ручки (26).
2. Візьміть комп'ютер (1) і відкрутіть 4 попередньо встановлені гвинти (17) на задній панелі комп'ютера. Тепер підключіть верхній комп'ютерний кабель (16) до комп'ютера, і кабель ручного пульсу (10) до комп'ютера. Потім встановіть комп'ютер (1) на кронштейн і закріпіть його за допомогою 4 гвинтів (17), які були вийняті перед цим.
3. Прикрутіть кришку керма (14L+R) самонарізним гвинтом (18) та 4 гвинтами (15).

КРОК 6



Складіть пластикову кришку (19L-1) і (19L-2) на кермо (27) за допомогою гвинта (18) і гвинта (20), зробіть те ж саме з правою пластиковою кришкою (19R-1) і (19R-2).

Тепер ваша машина готова до використання.

ІНСТРУКЦІЇ ДО КОМП'ЮТЕРА



ФУНКЦІЇ КНОПОК:

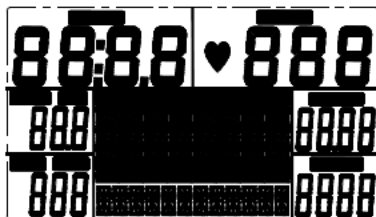
MODE/ENTER	У режимі зупинки, цей режим для підтвердження всіх налаштувань тренувальних даних та входу до програми.
RESET	У режимі зупинки, натисніть цю кнопку, щоб повернутися до головного меню.
START/STOP	Для початку або припинення тренування.
RECOVERY	Щоб перевірити стан відновлення частоти серцевих скорочень.
UP	Щоб вибрати режим тренування та збільшити параметр функції.
DOWN	Щоб вибрати режим тренування та зменшити параметр функції.
BODY FAT	Для вимірювання жиру в організмі

ВІДОБРАЖЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ДАНИХ:

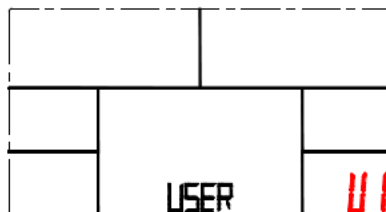
TIME (ЧАС)	Діапазон відображення 0:00-99:99 ; Діапазон налаштування 0:00-99:00
DISTANCE (ВІДСТАНЬ)	Діапазон відображення 0.00-99.99 ; Діапазон налаштування 0.00-99.90км
CALORIES (КАЛОРІЇ)	Діапазон відображення 0-9999 ; Діапазон налаштування 0-9990
PULSE (ПУЛЬС)	Діапазон відображення P-30-230 ; Діапазон налаштування 0-30-230
WATT (ВАТТ)	Діапазон відображення 0-999 ; Діапазон налаштування 10-350
SPEED (ШВИДКІСТЬ)	0.0-99.9км
RPM (ЧИСЛО ОБЕРТІВ ЗА ХВИЛИНУ)	0-999

ПОРЯДОК ОПЕРАЦІЙ

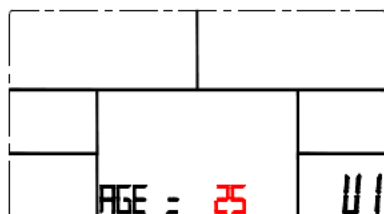
- Підключіть джерело живлення, і комп'ютер вклучиться з довгим звуковим сигналом, LCD-дисплей відображатиме усі сегменти (малюнок А) протягом 2 секунд. Увійдіть у режим налаштування персональних даних (стать, вік, зріст і вага) для U1~U4. (рисунок В~С)
- Після налаштування даних користувача комп'ютер відобразить головне меню (рисунок D).



А



В



С



Д

- У головному меню буде блимати перша програма тренування MANUAL, користувач може натиснути кнопки ВГОРУ та ВНИЗ, щоб вибрати MANUAL → PROGRAM (12 профілів) (рисунок E) → USER PROGRAM → HRC (рисунок F) → WATT.



Е



Ф

4. Quick Start and Manual (Швидкий запуск і ручний режим) :

Перед тренуванням у ручному режимі користувач може налаштувати контрольну цифру TIME, DISTANCE, CALORIES та PULSE.

Після включення живлення користувач може натиснути кнопку START/STOP, щоб негайно розпочати тренування в режимі MANUAL без будь-яких налаштувань.

Рівень можна регулювати під час тренування, натискаючи ВГОРУ або ВНИЗ.

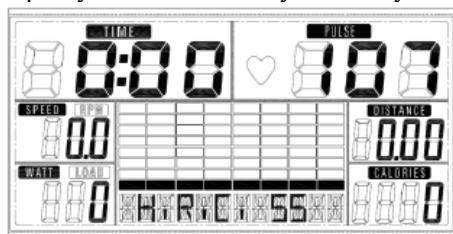
5. PROGRAM:

Перед тренуванням у програмному режимі Program користувач може налаштувати цільовий час TIME.

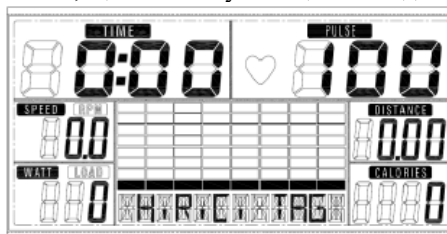
Натисніть ВГОРУ та ВНИЗ, щоб вибрати Program з 12 профілями, і натисніть ENTER/MODE для підтвердження. Рівень можна регулювати під час тренування, натискаючи ВГОРУ або ВНИЗ.

6. H.R.C. :

Виберіть режим H.R.C. і натисніть кнопку MODE, щоб увійти в режим налаштування. Параметр AGE за замовчуванням — 25 (років). Буде 4 опції вибору: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 та H.R.C. TAG; використовуйте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ, щоб вибрати одну програму, і натисніть кнопку MODE після визначення вибору (рисунок G та H). Вибір користувача та позначення "55%" будуть відображатися в стовпці PULSE відповідно до вставленого віку AGE користувача. Якщо користувач вибирає H.R.C. TAG (натисніть кнопку MODE, щоб увійти), попередньо налаштований параметр PULSE «100» буде відображатися у блимаючому тексті, і користувач може натиснути кнопку ВГОРУ/ВНИЗ, щоб налаштувати цільовий діапазон від 30~230.



Г



Н

7. USER PROGRAM (ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА):

Користувач може натиснути ВГОРУ/ВНИЗ, а потім натиснути MODE, щоб створити свій власний профіль (від стовпця 1 до стовпця 20). Користувач може утримувати кнопку MODE протягом 2 секунд, щоб вийти з налаштування профілю.

8. WATT:

Попередньо налаштований параметр ват 120 блимає на екрані в режимі налаштування WATT. Користувач може використовувати кнопки ВГОРУ, ВНИЗ, щоб налаштувати цільовий параметр від 10 до 350. Натисніть кнопку MODE для підтвердження.

9. BODY FAT (ЖИР В ОРГАНІЗМІ):

9-1 У режимі STOP натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання жиру в організмі.

9-2 Потім вибір користувача (U1-U4) блиматиме протягом 2 секунд. Після цього починайте вимірювання.

9-3 Під час вимірювання користувач повинен тримати обидві руки на рукоятці. Також на LCD-дисплеї протягом 8 секунд відображатиметься «- -», доки комп'ютер не завершить вимірювання.

9-4 На LCD-дисплеї протягом 30 секунд відображатиметься символ поради щодо вмісту жиру в організмі, відсоток жиру в організмі та IMT (індекс маси тіла).

10. RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ):

Після виконання тренування протягом певного періоду часу продовжуйте триматися за ручки та натисніть кнопку «RECOVERY». Відображення всіх функцій припиниться, за винятком функції TIME, яка почне зворотний відлік з 00:60 до 00:00. На екрані відобразиться стан відновлення частоти серцевих скорочень через позначення F1, F2.... до F6. F1 - найкращий, F6 - найгірший. Користувач може продовжувати тренуватися, щоб покращити стан відновлення частоти серцевого ритму.

(Щоб повернутися до головного дисплея, натисніть кнопку RECOVERY ще раз.)

ПРИМІТКА:

1. Для цього комп'ютера потрібен адаптер 9 В, 500 мА.
2. Коли користувач перестане крутити педалі на 4 хвилини, комп'ютер перейде в режим енергозбереження, усі налаштування та тренувальні дані будуть збережені, доки користувач не почне тренуватися знову.
3. Якщо комп'ютер працює неправильно, будь ласка, відключіть адаптер і знову підключіть його.