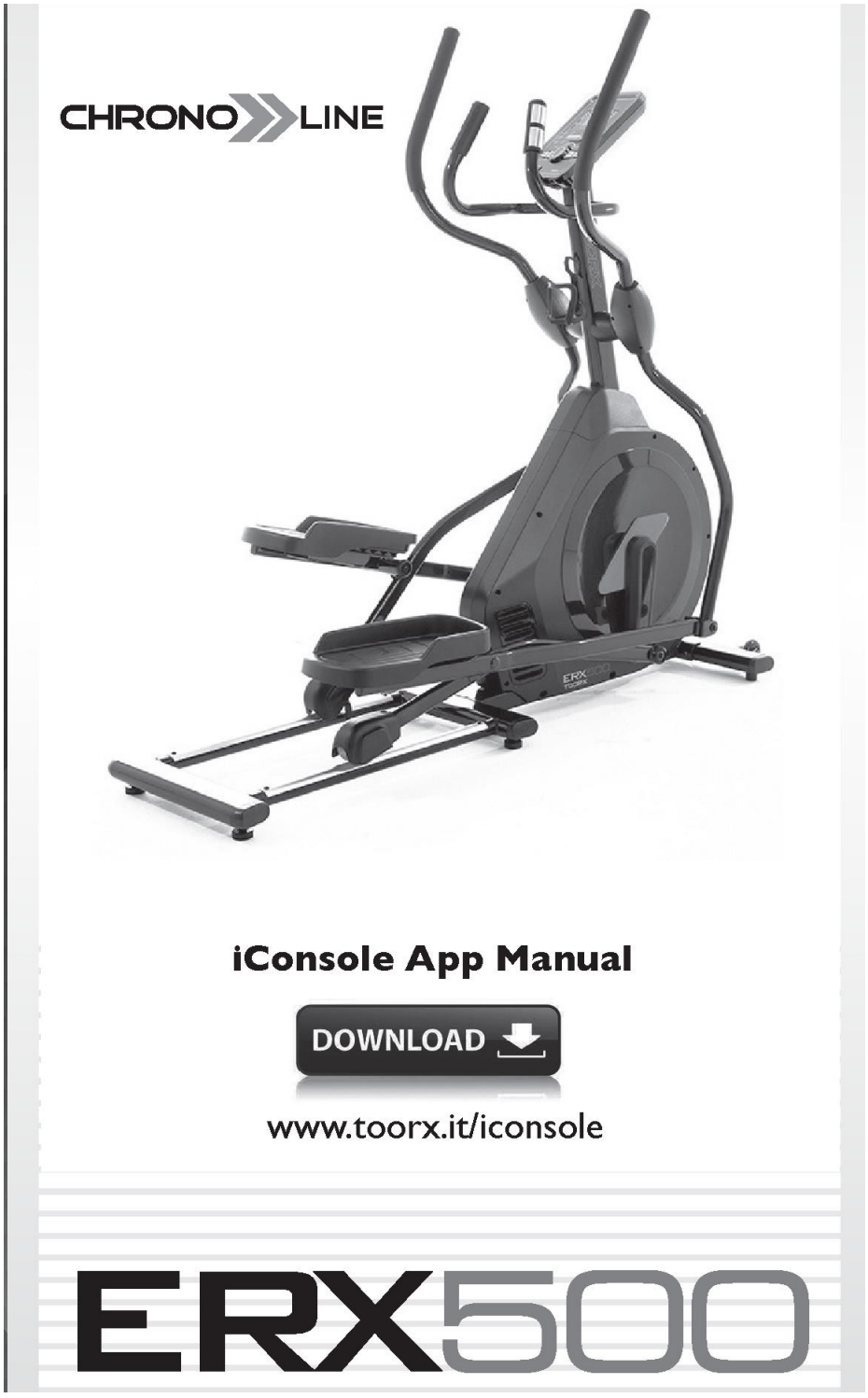
TOORX
FITNESS IN MOTION

ERX 500

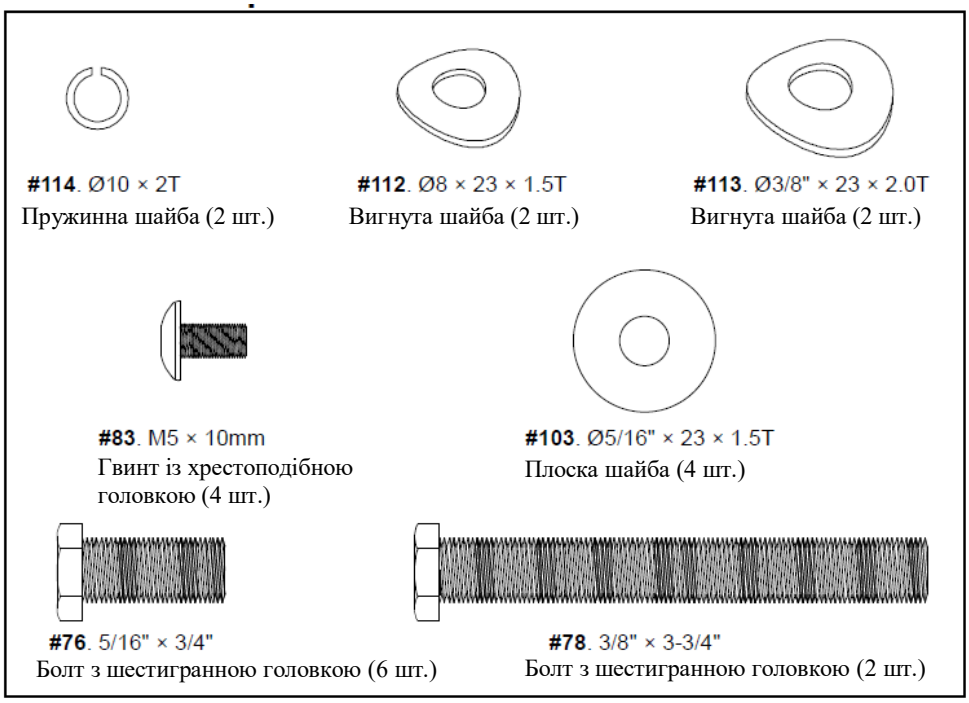
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



CE

Список деталей для складання

Апаратне забезпечення Крок 1 (фактичний розмір не показано)



#114. Ø10 × 2T
Пружинна шайба (2 шт.)

#112. Ø8 × 23 × 1.5T
Вигнута шайба (2 шт.)

#113. Ø3/8" × 23 × 2.0T
Вигнута шайба (2 шт.)

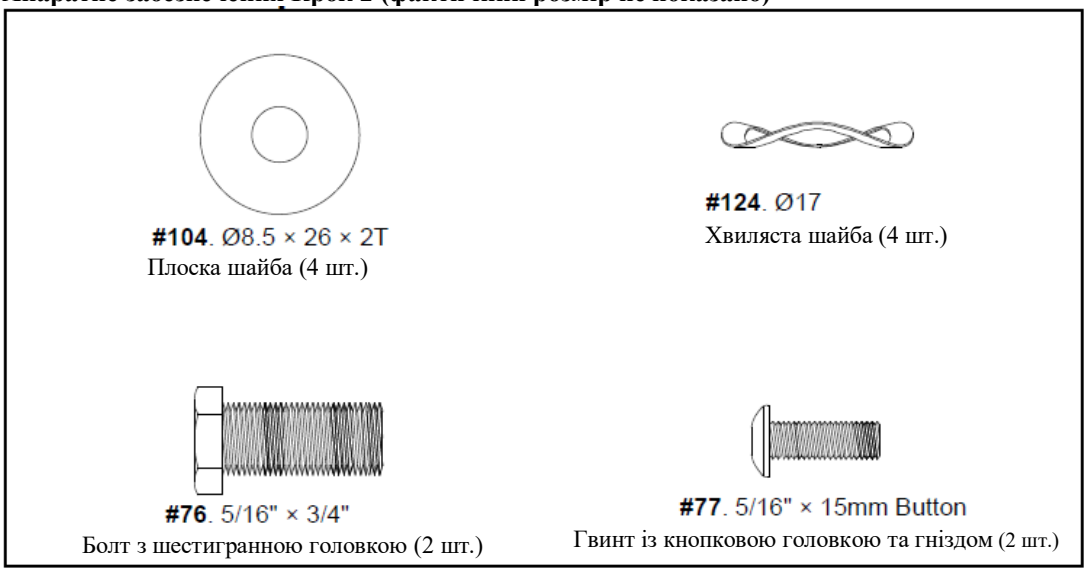
#83. M5 × 10mm
Гвинт із хрестоподібною головкою (4 шт.)

#103. Ø5/16" × 23 × 1.5T
Плоска шайба (4 шт.)

#76. 5/16" × 3/4"
Болт з шестигранною головкою (6 шт.)

#78. 3/8" × 3-3/4"
Болт з шестигранною головкою (2 шт.)

Апаратне забезпечення Крок 2 (фактичний розмір не показано)



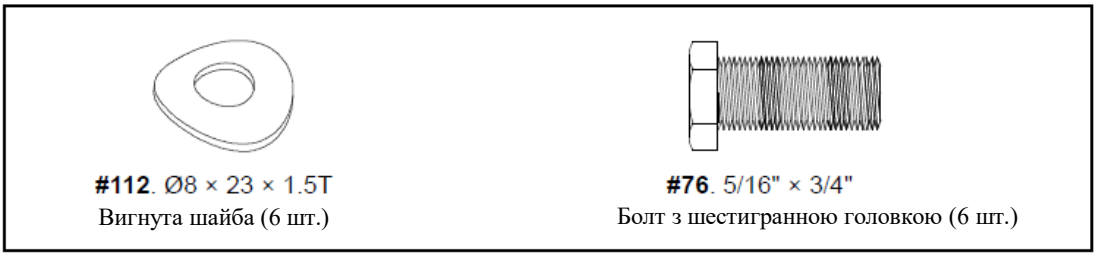
#104. Ø8.5 × 26 × 2T
Плоска шайба (4 шт.)

#124. Ø17
Хвиляста шайба (4 шт.)

#76. 5/16" × 3/4"
Болт з шестигранною головкою (2 шт.)

#77. 5/16" × 15mm Button
Гвинт із кнопковою головкою та гніздом (2 шт.)

Апаратне забезпечення Крок 3 (фактичний розмір не показано)

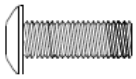


#112. Ø8 × 23 × 1.5T
Вигнута шайба (6 шт.)

#76. 5/16" × 3/4"
Болт з шестигранною головкою (6 шт.)

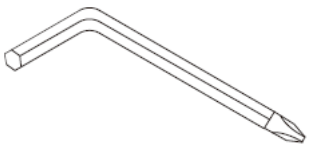
Апаратне забезпечення Крок 4 (фактичний розмір не показано)

#86. 3.5 × 12mm
(Гвинт для листового металу 6 шт.)

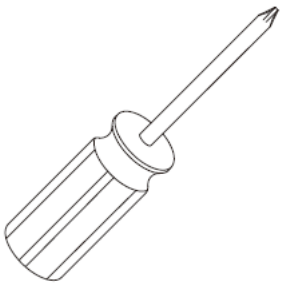


#84. M5 × 15mm
Гвинт з хрестоподібною головкою (2 шт.)

Інструменти до складання

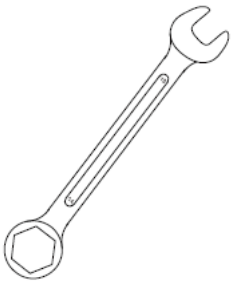


 # 121 Комбінація M5 Універсальний гайковий ключ та Викрутка з хрестовою головкою (1 шт.)



#120. Викрутка з хрестовою головкою (1 шт.)

#118. 12/14м/м_гайковий ключ (1 шт.)



#119. 13/14м/м_гайковий ключ (1 шт.)

СКЛАДАННЯ

РОЗПАКУВАННЯ ПРИСТРОЮ

1. За допомогою бритвеного ножа (Box Cutter) розріжте зовнішню, нижню частину коробки вздовж пунктирної лінії. Підніміть коробку над пристроєм і розпакуйте.
2. Обережно вийміть усі частини з коробки та перевірте, чи немає пошкоджень чи відсутніх частин. У разі виявлення пошкоджених деталей або їх відсутності негайно зверніться до свого дилера.
3. Знайдіть пакет з апаратним забезпеченням. Це обладнання розділене на кроки. Спочатку витягніть інструменти. Виймайте апаратне забезпечення для кожного кроку за необхідності, щоб уникнути плутанини.

ІНСТРУКЦІЇ ДО СКЛАДАННЯ

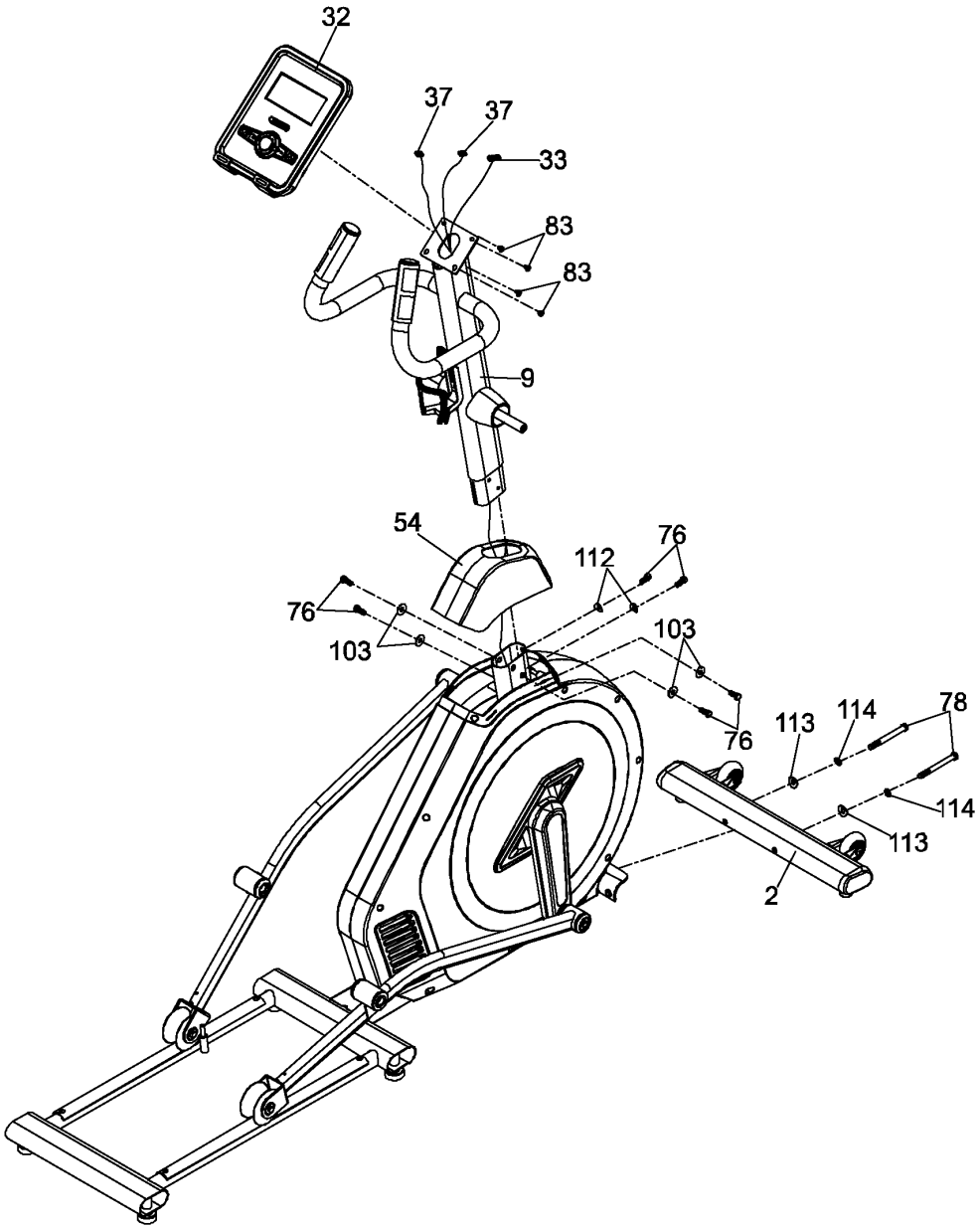
1 СКЛАДАННЯ ЩОГЛИ

1. Знайдіть консольну щоглу (9) і кришку консольної щогли (54) і посуньте кришку на щоглу до упору. Переконайтеся, що кришка щогли консолі (54) спрямована правильно.
2. У верхньому отворі основної рами (1) еліптичного тренажера знаходиться комп'ютерний кабель (33). Розкрутіть і розпряміть комп'ютерний кабель (33) і протягніть його в нижню частину труби щогли консолі (9) і через верхній отвір.
3. Встановіть консольну щоглу (9) у приймальний кронштейн у верхній частині основної рами (1). Вставте 6 болтів 5/16" x 3/4" з шестигранною головкою (76) і 4 плоскі шайби 05/16" x 023 x 1,5T (103), 2 вигнуті шайби 08 x 23 x 1,5T (112). Встановіть і затягніть вручну за допомогою гайкового ключа 12,14 м/м (118).

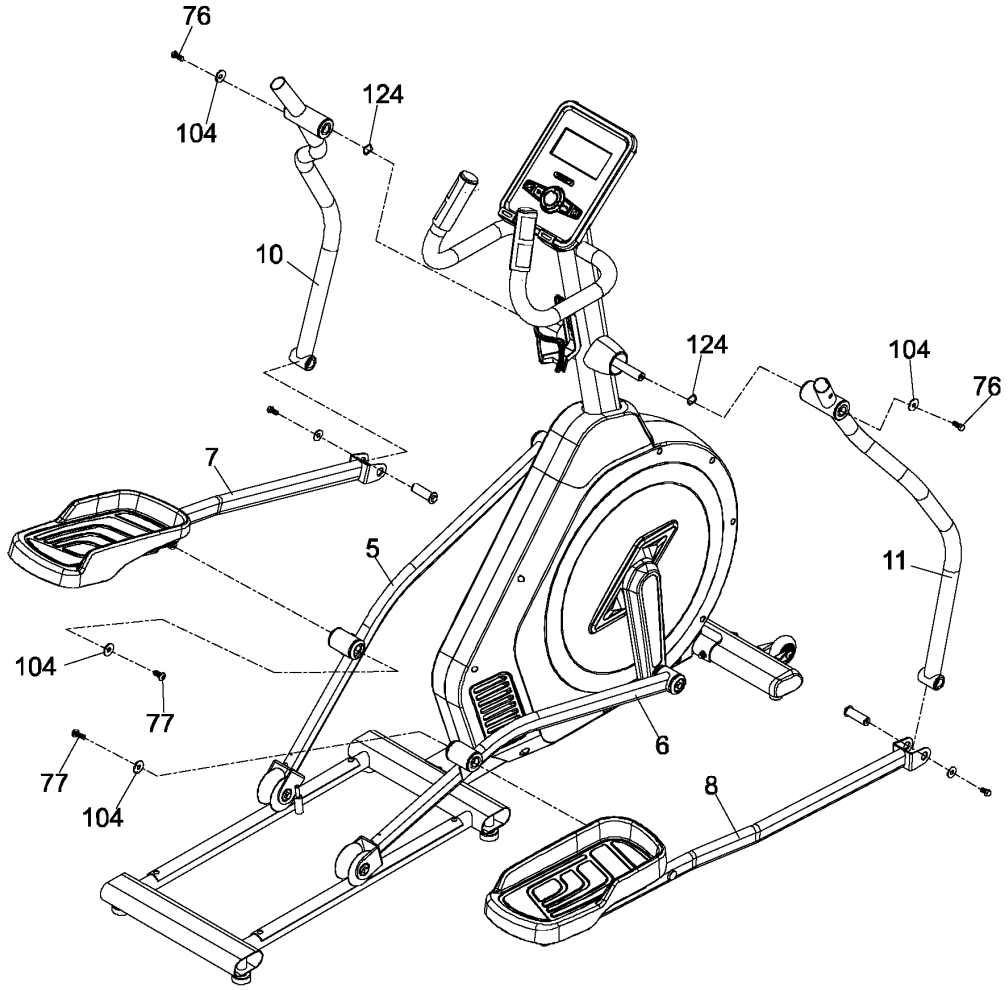
ПРИМІТКА. Через трубу щогли консолі (9) проходить електричний дріт. Будьте обережні, щоб не пошкодити і не затиснути цей комп'ютерний кабель (33) під час цієї процедури.

4. З'єднайте передню стійку стабілізатора (2) з основною рамою на передній сполучній пластині за допомогою ключа на 12/14 мм (118), щоб затягнути 2 болта з шестигранною головкою 3/8" x 3-3/4" (78), 2 розрізні шайби

010 x 2T (114) і 2 вигнуті шайби 03/8" x 23 x 2.0T (113).
5. Встановіть вузол консолі (32) на щоглу консолі, кабель комп’ютера (33) і вузол комп'ютерного кабелю (33) та вузол ручного пульсу W/кабель (37), та вузол ручного пульсу W/кабель (червоний) (37) під’єднайте до консолі (одного кольору до того ж кольору). Розмістіть консоль на фіксованих планшетах щогли консолі; потім загвинтіть 4 хрестоподібних гвинта M5 x 10 м/м (83) за допомогою хрестоподібної викрутки (120) (Примітка: переконайтеся, що дроти вставлені в стояк. Не натискайте на дріт).

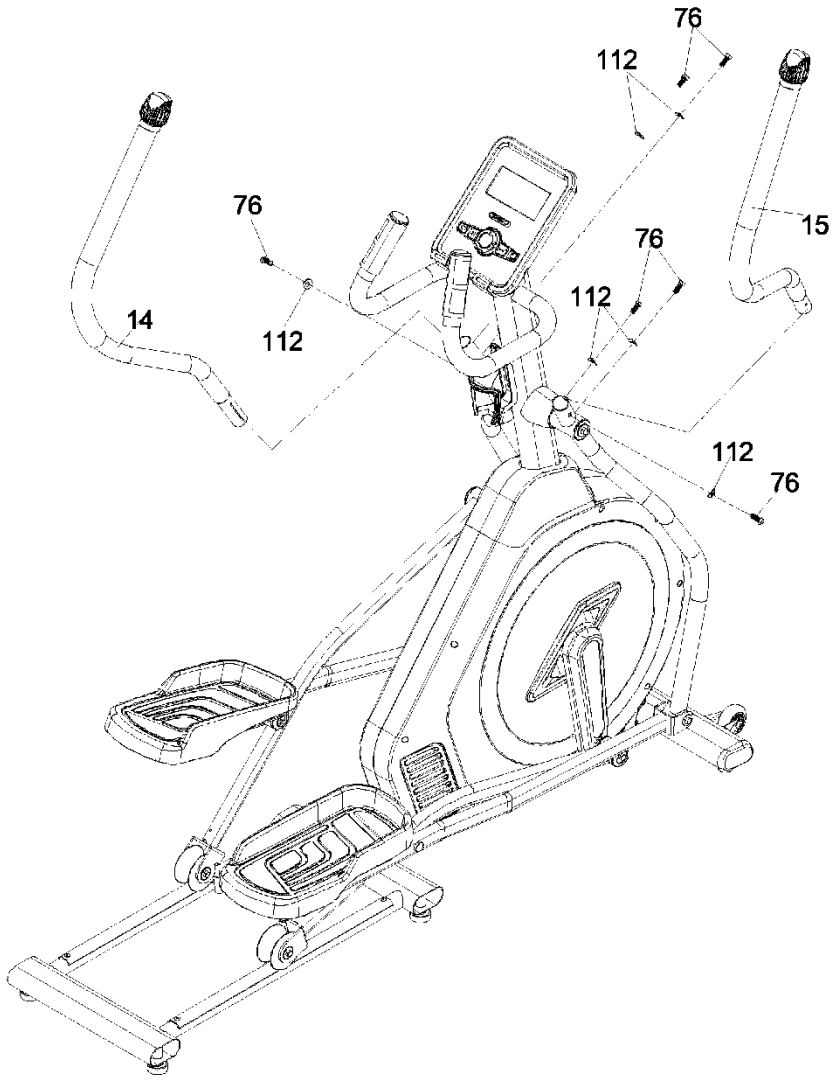


2 СКЛАДАННЯ РУЛЯ ТРЕНАЖЕРА



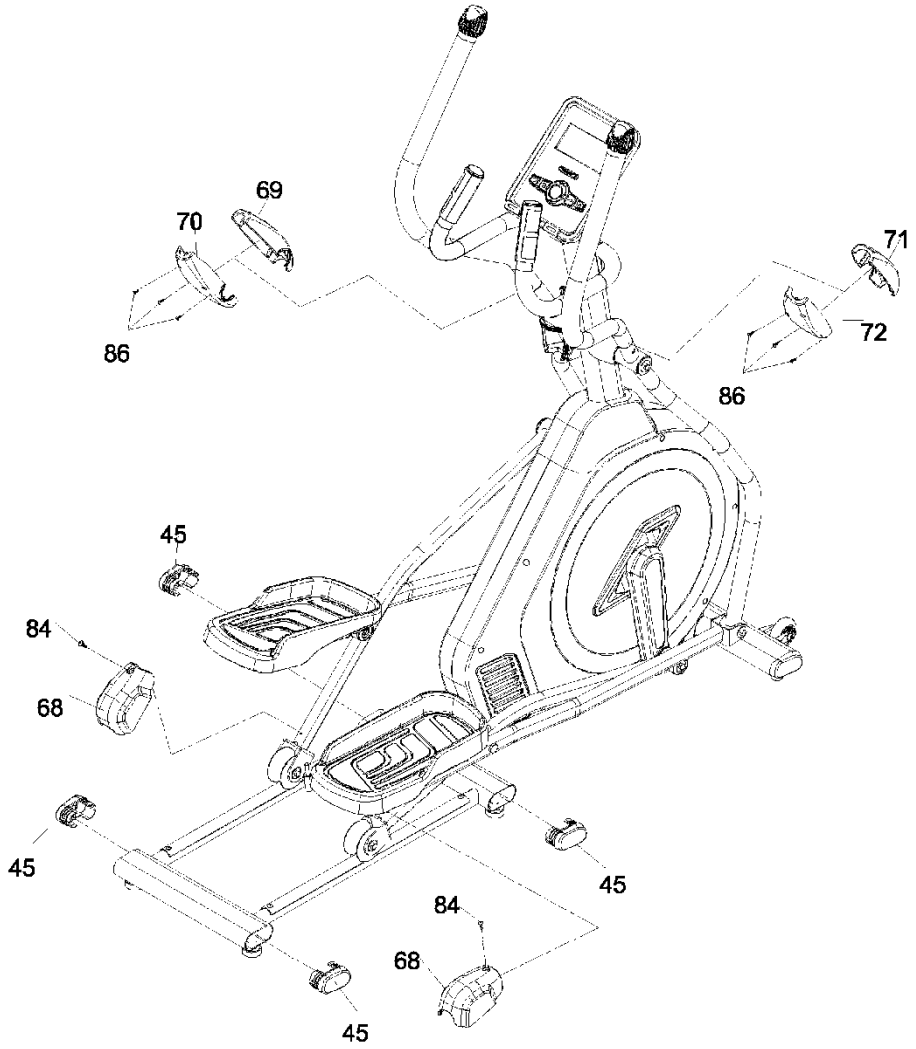
1. Помістіть 2 шт. 017_хвиляста шайба (124) на центральну вісь консольної щогли. Потім помістіть нижню ручку (L) (10) на ліву центральну вісь консольної щогли, загвинтіть 5/16" x 3/4"_гвинтом із шестигранною головкою (76) і 08,5 x 026 x 2,0T_плоску шайбу (104) за допомогою 12/14м/м_Гайковий ключ (118). Таким же чином прикрутіть нижню ручку (R) (11) до правої центральної осі консольної щогли.
2. Вставте вал на лівому з'єднувальному важелі (7) у втулку на лівому важелі педалі (5) і закріпіть його 5/16" x 15 м/м гвинтом із торцевою головкою (77) разом із плоскою шайбою 08,5 x 26 x 2,0T (104) за допомогою комбінованого шестигранного ключа M5 і хрестоподібної викрутки (121). Зробіть це так само для правого з'єднувального важеля (8) і правого важеля педалі (6).
3. Відпустіть гойдалку для осі, яка знаходиться на лівому та правому з'єднувальних важелях (7.8). З'єднайте ліву та праву з'єднувальні важелі (7.8) із лівою та правою нижньою ручкою (10.11) та закріпіть за допомогою повороту для осей та гвинта за допомогою гайкового ключа 12/14 м/м (118).

3 СКЛАДАННЯ З'ЄДНУВАЛЬНОГО ВАЖЕЛЯ



1. Встановіть лівий і правий поворотні важелі (14 і 15) у нижні ліву і праву нижню ручку (10 і 11) за допомогою 6 болтів з шестигранною головкою 5/16" * 3/4" (76) і 6 болтів 08 * 23 * 1,5T_Вигнута шайба (112) за допомогою гайкового ключа 12,14 м/м (118).

4 СКЛАДАННЯ ПЛАСТМАСОВИХ ДЕТАЛЕЙ



1. Встановіть 2 кришки ковзного колеса (68) і 2 хрестоподібні гвинти M5 x 15 мм (84) за допомогою хрестоподібної викрутки (120).
2. З'єднайте передню (69) і задню (70) кришки рукоятки разом на валу лівого поворотного важеля та використовуйте 3 гвинти для листового металу 3,5 x 12 м/м (86), щоб закріпити їх за допомогою хрестоподібної викрутки (120). Встановіть їх таким чином, щоб права сторона була на кришках керма (71) і (72).
3. Вбийте 4 шт. 040 x 080 овальні заглушки (45) у кут основної рами 4 пластиковим молотком.

Тепер ваш пристрій повністю зібраний. Перед використанням переконайтеся, що всі гайки та болти надійно затягнуті.

РОБОТА ВАШОЇ КОНСОЛІ

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

ПУНКТ	**ОПИС**
TIME	.Час тренування відображається під час тренування. Діапазон 0:00 ~ 99:59
SPEED	.Швидкість тренування, що відображається під час занять. .Діапазон 0,0 ~ 99,9 км (ML) / год
DISTANCE	.Відстань тренування, що відображається під час занять. Діапазон 0,0 ~ 99,9 км/мл
CALORIES	.Відображення спалених калорій під час тренування. Діапазон 0 ~ 9999
PULSE	.Пульс, ударів/хв, що відображається під час тренування. .Сигнал пульсу, коли понад заданий цільовий пульс.
RPM	.Обертання за хвилину. Діапазон 0 ~ 999
WATT	.Енергоспоживання під час тренування. Діапазон 0 ~ 999 .У режимі постійної потужності комп'ютер залишатиме попередньо налаштоване значення потужності (діапазон налаштувань 0~350)
MANUAL	.Тренування у ручному режимі.
BEGINNER	.Вибір **4 PROGRAM**.
ADVANCE	.Вибір **4 PROGRAM**.
SPORTY	.Вибір **4 PROGRAM**.
WATT PROGRAM	.Режим постійного тренування WATT.
CARDIO	.Цільовий режим тренування HR.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

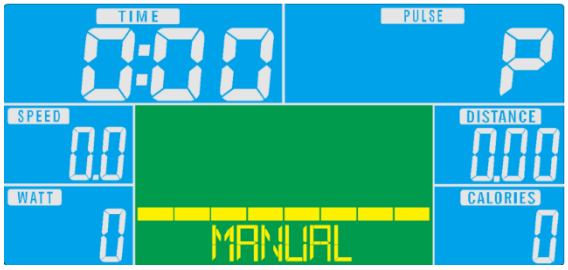
ПУНКТ	**ОПИС**
UP	. Підвищити рівень опору. Вибір налаштування.
DOWN	. Знизити рівень опору. Вибір налаштування.

MODE	. Підтвердити налаштування або вибір.
RESET	. Утримуйте кнопку протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться та запуститься з налаштувань користувача. . Поверніться до головного меню під час попереднього налаштування значення тренування або режиму зупинки.
START/ STOP	. Почати або зупинити тренування.
RECOVERY	. Перевірити статус відновлення серцевого ритму.
BODY FAT	. Перевірити % жиру в організмі та BMI (індекс маси тіла).

РОБОТА:
POWER ON
Підключіть 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
Натискайте UP і Down, щоб вибрати тренування Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

Режим Manual



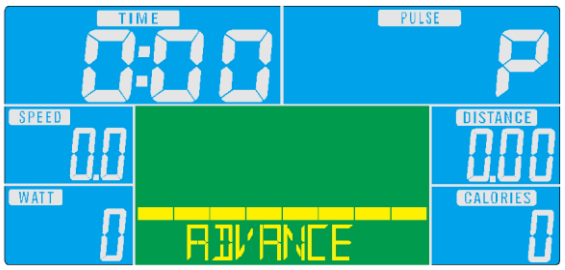
Натисніть START у головному меню, щоб почати тренування в ручному режимі.
1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть Manual і натисніть Mode, щоб увійти.
2. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, і натисніть MODE для підтвердження.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

Режим Beginner

1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим Beginner і натисніть Mode, щоб увійти.
2. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати час TIME.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування.
Натисніть UP або DOWN, щоб відрегулювати рівень навантаження.

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

Режим Advance

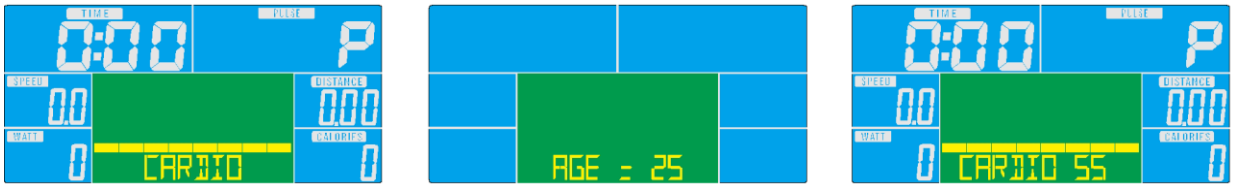


1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим Advance і натисніть Mode, щоб увійти.
2. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати час TIME.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування.
Натисніть UP або DOWN, щоб налаштувати рівень навантаження.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Режим Sporty

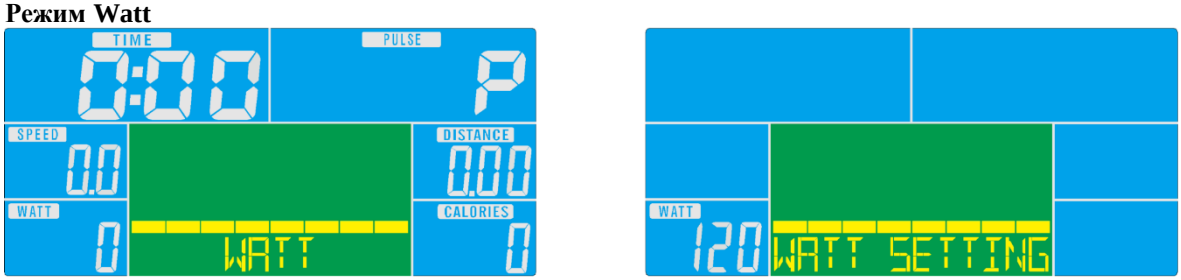
1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим Sporty і натисніть Mode, щоб увійти.
2. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати час TIME.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування. Натисніть UP або DOWN, щоб відрегулювати рівень навантаження.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Режим Cardio



1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть H.R.C. і натисніть Mode, щоб увійти.
2. Натисніть UP або Down, щоб вибрати 55%.75%.90% або TAG (TARGET H.R.) (за замовчуванням: 100).
3. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати TIME тренування.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати або зупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

Режим Watt



1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть WATT і натисніть Mode, щоб увійти.

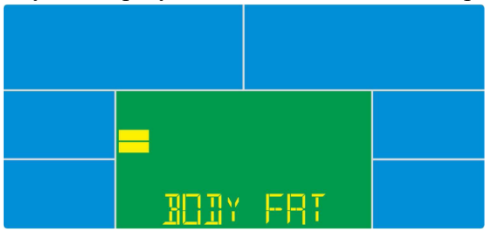
2. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати цільову потужність. (за замовчуванням: 120)
3. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування. Натисніть UP або DOWN, щоб налаштувати рівень Watt.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити тренування. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.

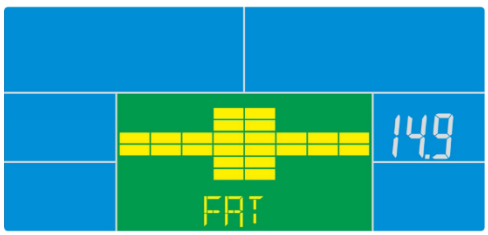
ВІДНОВЛЕННЯ

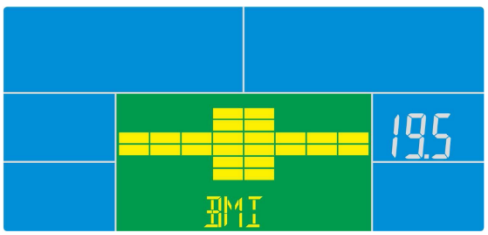
1. Після певного періоду вправ продовжуйте триматися за ручки та натисніть кнопку «RECOVERY». Відображення всіх функцій зупиниться, за винятком того, що «TIME» почне відлік у зворотному напрямку від 00:60 до 00:00.
2. На екрані відображатиметься стан відновлення вашого серцевого ритму за допомогою кнопок 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.)

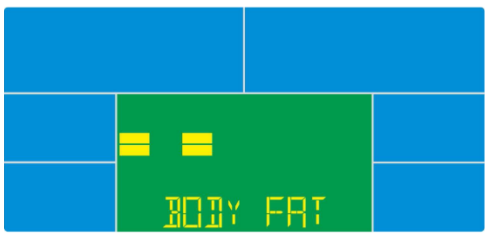
ЖИР В ОРГАНІЗМІ

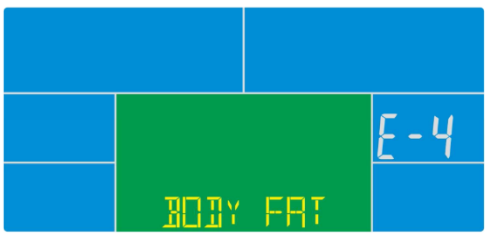
1. У режимі STOP натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання жиру в організмі.
2. Консоль нагадає користувачеві ввести GENDER (стать), AGE (вік), HEIGHT (зріст), WEIGHT (вага), а потім розпочне вимірювання.
3. Під час вимірювання користувач повинен тримати обидві руки на ручках. На РК-дисплеї протягом 8 секунд відображатиметься «= = » « = =», поки комп'ютер не завершить вимірювання.
4. На РК-дисплеї протягом 30 секунд відображатиметься порадний символ BODY FAT, відсоток BODY FAT (малюнок 22), IMT.
5. Повідомлення про помилку:
*На РК-дисплеї відображається «= = » « = =» - це означає, що неправильно тримаєте ручку або одягаєте нагрудний ремінь.
*E-1 – не виявлено вхідного сигналу пульсу.
*E-4 – з'являється, коли FAT% нижче 5 або перевищує 50, а результат IMT нижче 5 або перевищує 50.











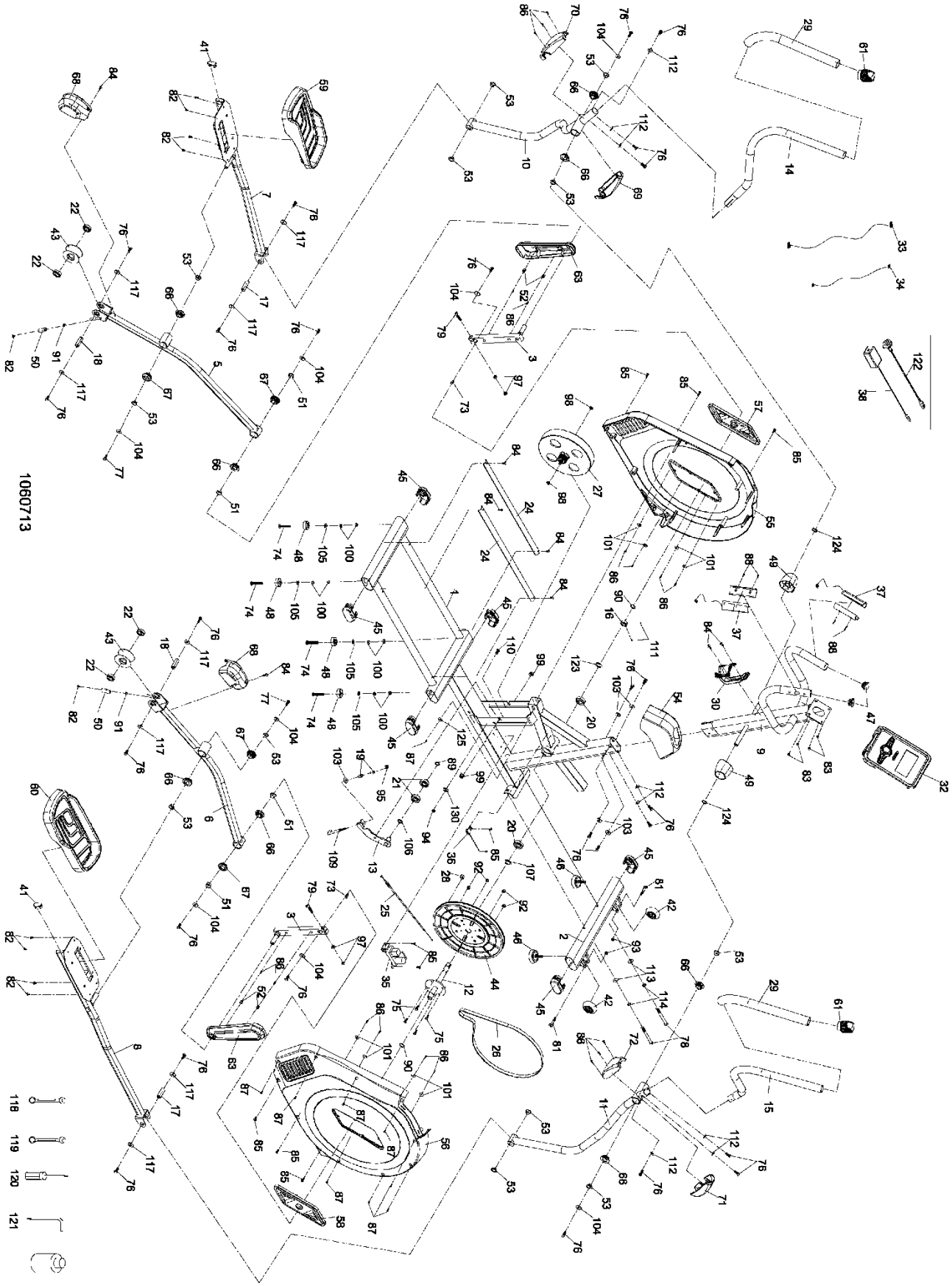
Нагадування:

1. Коли користувач припинить крутити педалі на 4 хвилини, комп'ютер перейде в режим енергозбереження, усі

налаштування та дані про тренування зберігатимуться, доки користувач знову не почне тренуватися.
2. Якщо консоль працює ненормально, будь ласка, від'єднайте адаптер і підключіть його знову.
3. Якщо фактична частота серцевих скорочень перевищує 230 або менше 30, на консолі через 4 секунди відобразиться «P», а символ частоти серцевих скорочень не відображатиметься.

ДОДАТОК iConsole+
Увімкніть Bluetooth на телефоні/планшеті, знайдіть консольний пристрій і натисніть підключити.
Увімкніть додаток iconsole+ на телефоні/планшеті та натисніть підключення, щоб розпочати тренування за допомогою телефону/планшета.
(пароль: 0000)
ПРИМІТКА:
1. Після підключення консолі до телефону/планшета через Bluetooth консоль вимкнеться.

СХЕМА У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ
1	Основна рама	1
2	Передня стійка стабілізатора	1
3	Вузол плеча кривошипа	2
5	Важіль педалі (L)	1
6	Важіль педалі (R)	1
7	З'єднувальний важіль (L)	1
8	З'єднувальний важіль (R)	1
9	Щогла консолі	1
10	Нижній руль (L)	1
11	Нижній руль (R)	1
12	Вісь шатуна	1
13	Вузол проміжного колеса	1
14	Поворотна рука (L)	1
15	Поворотна рука (R)	1
16	Стопорна вісь	1
17	Гойдалка для вісі	2
18	Вісь для ковзного колеса	2
19	011.9 x 08.5 x 15м/м_штокова порожнина муфти	2
20	6004_ підшипник	2
21	6203_ підшипник	2
22	6003_ підшипник	4
24	Алюмінієва рейка	2
25	360м/м_сталевий кабель	1
26	Привідний ремінь	1
27	Махове колесо	1
28	Магніт	1
29	Пінні прокладка для рукоятки	2
30	Тримач пляшки для напоїв	1
32	Вузол консолі	1
33	1350м/м_комп'ютерний кабель	1
34	350м/м_кабель живлення	1
35	Редукторний електродвигун	1
36	500м/м_сенсорний W/кабель	1
37	850м/м_вузол W/кабеля для ручного пульсу	2
38	Блок живлення	1
41	020 x 040_овальна заглушка	2
42	065_колесо для перевезення	2
43	078_ковзне колесо, уретан	2
44	0330_ повідневий шків	1
45	040 x 080_ овальна заглушка	6
46	060 x 15мм стойка регулювання	2
47	032(1.8T)_дюбель із напівкруглою головкою	4
48	035 x 10_гумова ніжка	4
49	Кришка поворотної осі	2
50	015 x 08.6 x 38.5L перехідна втулка	2
51	WFM-1719-12_втулка	4

52	Стопор заглушки	4
53	J4FM-1719-09_втулка	12
54	Кришка щогли консолі	1
55	Бокова покришка (L)	1
56	Бокова покришка (R)	1
57	Пластина бокової покришки (L)	1
58	Пластина бокової покришки (R)	1
59	Кришка важеля педалі (L)	1
60	Кришка важеля педалі (R)	1
61	Заглушка рукоятки	2
63	Заглушка плеча кривошипа	2
66	042 x 019 x 15L_втулка	8
67	042 x 019 x 21L_втулка	4
68	Кришка ковзного колеса	2
69	Кришка переднього руля (L)	1
70	Кришка заднього руля (L)	1
71	Кришка переднього руля (R)	1
72	Кришка заднього руля (R)	1
73	7 x 7 x 19мм_ сегментна шпонка	2
74	3/8” x 2"_ болт із плоскою головкою для гнізда	4
75	1/4” x UNC20 x 3/4"_ болт із шестигранною головкою	4
76	5/16" x UNC18 x 3/4"_ болт із шестигранною головкою	26
77	5/16" x 15м/м_ гвинт із кнопковою головкою та гніздом	2
78	3/8" x 3-3/4"_ болт із шестигранною головкою	2
79	M8 x 35м/м_ болт із головкою під торцевий ключ	2
81	5/16" x UNC18 x 1 -3/4"_ гвинт із кнопковою головкою та гніздом	2
82	M5 x 10м/м_ гвинт з хрестоподібною головкою	10
83	M5 x 10м/м_ гвинт з хрестоподібною головкою	4
84	M5 x 15м/м_ гвинт з хрестоподібною головкою	8
85	5 x 19м/м_ нарізний гвинт	9
86	3.5 x 12м/м_ гвинт для листового металу	18
87	3.5 x 16м/м_ гвинт для листового металу	9
88	3 x 20м/м_ нарізний гвинт	4
89	017_C-кільце	1
90	020_ C-кільце	2
91	E7_E-затискач	2
92	1/4" x 8T_нейлонова гайка	4
93	5/16" x 7T_ нейлонова гайка	2
94	M8 x 7T_ нейлонова гайка	1
95	M8 x 9T_ нейлонова гайка	1
97	M8 x 6.3T_стопорна гайка	4
98	3/8" x UNF26 x 4T_ стопорна гайка	2
99	3/8" x UNF26 x 11T_гайка	2
100	3/8" x 7T_ стопорна гайка	8
101	05 x 015 x 1.5T_плоска шайба	8
103	05/16" x 023 x 1.5T_ плоска шайба	5
104	08.5 x 026 x 2.0T_ плоска шайба	8

105	03/8" x 019 x 1.5T_ плоска шайба	4
106	017 x 023.5 x 1.0T_ плоска шайба	1
107	020 x 030 x 2T_ плоска шайба	1
109	M8 x P1.25 x 155L_J болт	1
110	M8 x 20м/м_ болт із квадратним підголовком	1
111	M5 x 5м/м_ установчий гвинт із шліцом	2
112	08 x 23 x 1.5T_вигнута шайба	8
113	03/8" x 23 x 2.0T_ вигнута шайба	2
114	010 x 2T пружинна шайба	2
117	05/16" x 023 x 3T_ плоска шайба	8
118	12/14м/м_ гайковий ключ	1
119	13/14м/м_ гайковий ключ	1
120	Викрутка з хрестовою головкою	1
121	Комбінація M5 Універсальний гайковий ключ та Викрутка з хрестовою головкою	1
122	Шнур живлення трансформатор	1
123	Гумова прокладка	1
124	017 x 0.5T_хвиляста шайба	2
125	1/4" x 19 плоска шайба	1
130	05/16" x 035 x 1.5T плоска шайба	1