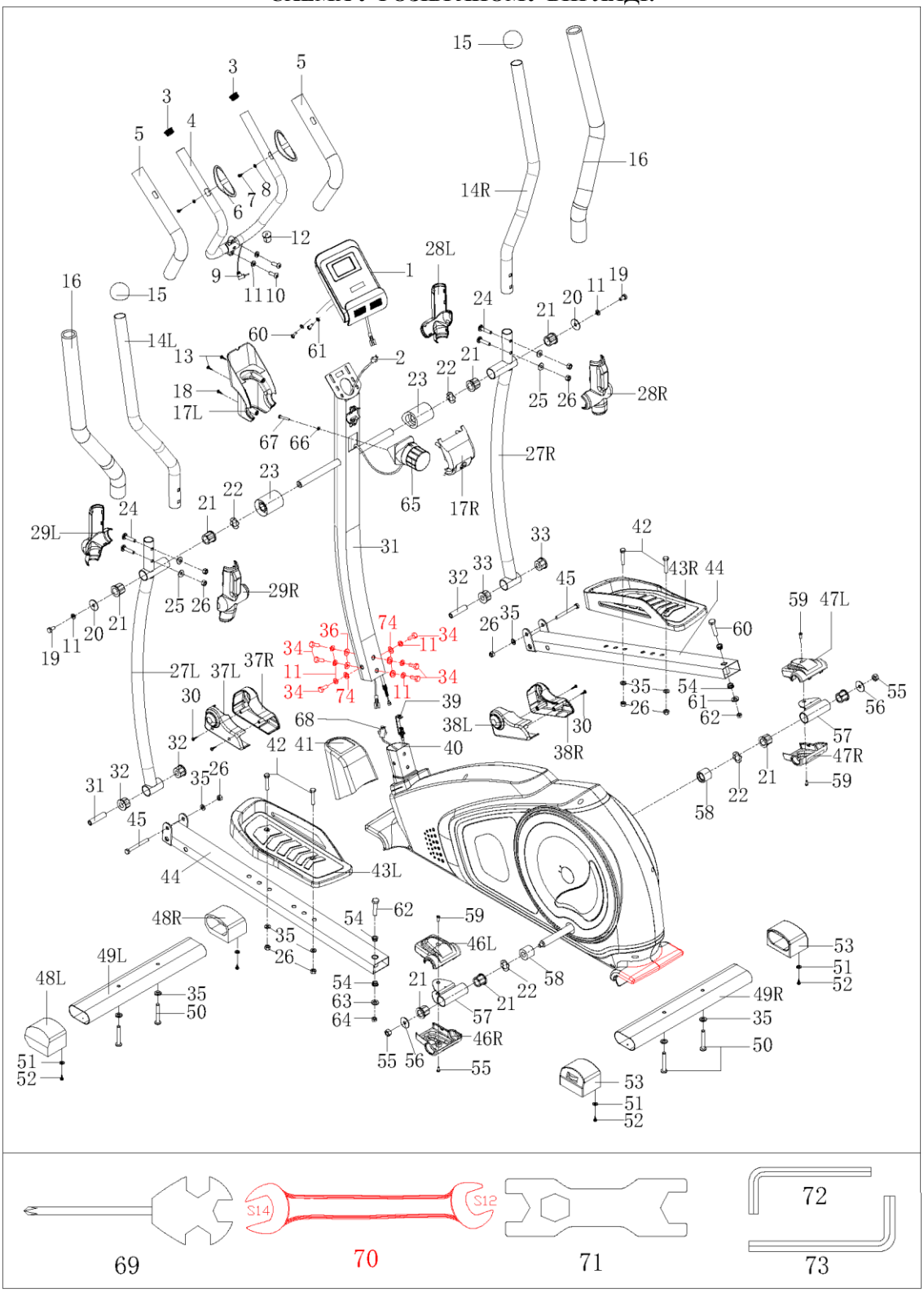
TOORX
FITNESS IN MOTION

# ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

## СХЕМА У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ:




## СПИСОК ЧАСТИН

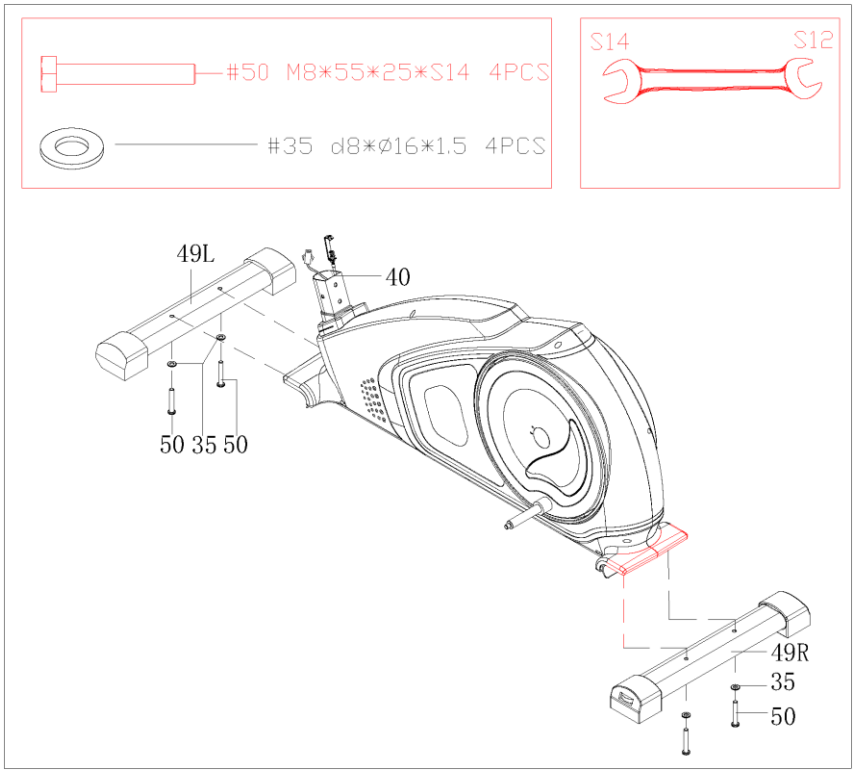
| № | ОПИС | КІЛЬКІСТЬ |
|---|---|---|
| 1 | Комп’ютер | 1 |
| 2 | Дріт стрижня 1 | 1 |
| 3 | Заглушка Ф31*26 | 2 |
| 4 | Середнє кермо | 1 |

| № | ОПИС | КІЛЬКІСТЬ |
|---|---|---|
| 39 | Дріт натягу | 1 |
| 40 | Основна рама | 1 |
| 41 | Передня кришка | 1 |
| 42 | Болт M8*45 | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Пінопластова накладка Ф23*500 | 2 |
| 6 | Ручний пульс с трубкою Ф25 | 2 |
| 7 | Гвинт ST4.0*19 | 2 |
| 8 | Шайба d6*Ф12*1 | 2 |
| 9 | Дріт ручного пульсу | 1 |
| 10 | Гвинт M8*25 | 2 |
| 11 | Пружинна шайба d8 | 10 |
| 12 | Прокладка Ф12*11 | 1 |
| 13 | Гвинт ST4.2*19 | 9 |
| 14L/R | Кермо | 2 |
| 15 | Заглушка | 2 |
| 16 | Губчата трубка Ф30*630 | 2 |
| 17L/R | Декоративна планка | 1 |
| 18 | Болт ST4.2*25 | 1 |
| 19 | Болт M8*16 | 2 |
| 20 | Шайба d8*Ф32*2 | 2 |
| 21 | Легкосплавна втулка 2 | 8 |
| 22 | Дугоподібна шайба d19*Ф25*0.3 | 4 |
| 23 | Розпірка | 2 |
| 24 | Болт M8*43 | 4 |
| 25 | Дугоподібна шайба d8*Ф20*2*R16 | 4 |
| 26 | Нейлонова гайка M8 | 10 |
| 27L/R | Штанга хитання | 2 |
| 28L/R | Кришка штанги хитання (R/L ) | 2 |
| 29L/R | Кришка штанги хитання (R/L) | 2 |
| 30 | Гвинт ST4.2*16 | 10 |
| 31 | Стійка керма | 1 |
| 32 | Розпірка | 2 |
| 33 | Легкосплавна втулка 1 | 4 |
| 34 | Болт M8*20*S14 | 6 |
| 35 | Шайба d8*016*1.5 | 10 |
| 36 | Дугоподібна шайба d8*020*2*R30 | 2 |
| 37L/R | Покришка для керма (R/L) | 2 |
| 38L/R | Покришка для керма (R/L) | 2 |

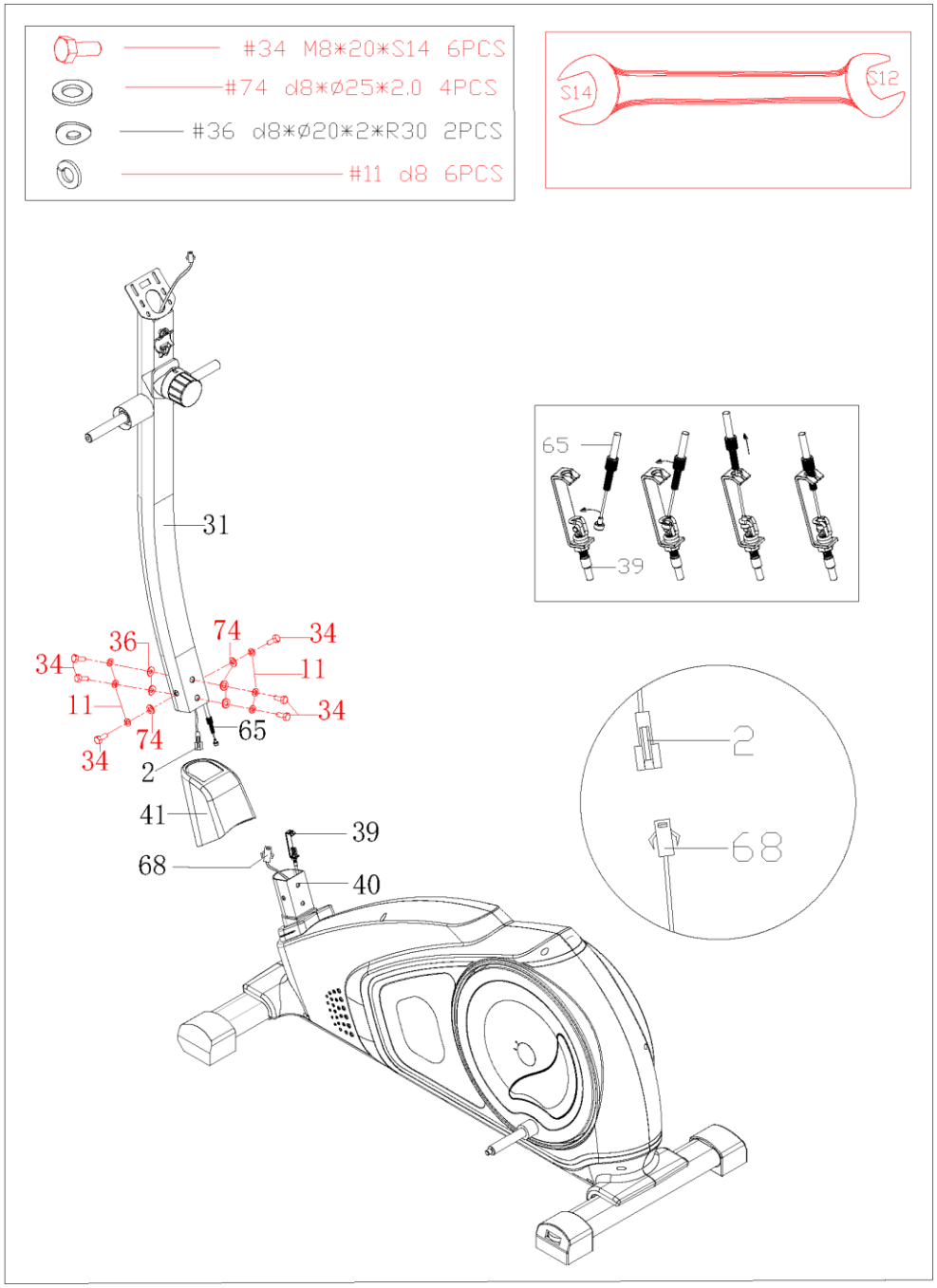
| | | |
|---|---|---|
| 43L/R | Педаль (права та ліва) | 2 |
| 44 | З'єднувальний шток | 2 |
| 45 | Болт M8*75 | 2 |
| 46L/R | Покришка для штока | 2 |
| 47L/R | Покришка для штока | 2 |
| 48L/R | Заглушка з трубкою PT80*40 | 1 |
| 49L/R | Передній/Задній стабілізатор | 2 |
| 50 | Болт M8*55*25*S14 | 4 |
| 51 | Шайба d5*Ф13*1 | 4 |
| 52 | Гвинт ST4.2*25 | 4 |
| 53 | Регулювальна заглушка трубки PT80*40 | 2 |
| 54 | Розпірка | 4 |
| 55 | Нейлонова гайка M10*1.25 | 2 |
| 56 | Шайба d10*Ф32*2 | 2 |
| 57 | З’єднання педалі | 2 |
| 58 | Коротка розпірка | 2 |
| 59 | Гвинт M5*10 | 4 |
| 60 | Гвинт M4*12 | 2 |
| 61 | Шайба d4*Ф12*1 | 2 |
| 62 | Болт M10*55 | 2 |
| 63 | Шайба d10*Ф20*2 | 2 |
| 64 | Нейлонова гайка M10 | 2 |
| 65 | Регулятор натягу | 1 |
| 66 | Дугоподібна шайба d5*Ф20*R30*1.5 | 1 |
| 67 | Гвинт M5*55 | 1 |
| 68 | Дріт стрижня 2 | 1 |
| 69 | Інструмент S13-14-15 | 1 |
| 70 | Інструмент S12-14 | 1 |
| 71 | Інструмент S17-19 | 1 |
| 72 | Інструмент S5 | 1 |
| 73 | Інструмент S6 | 1 |
| 74 | Шайба d8*Ф25*2.0 | 4 |
| | | |

**КРОК 1:**



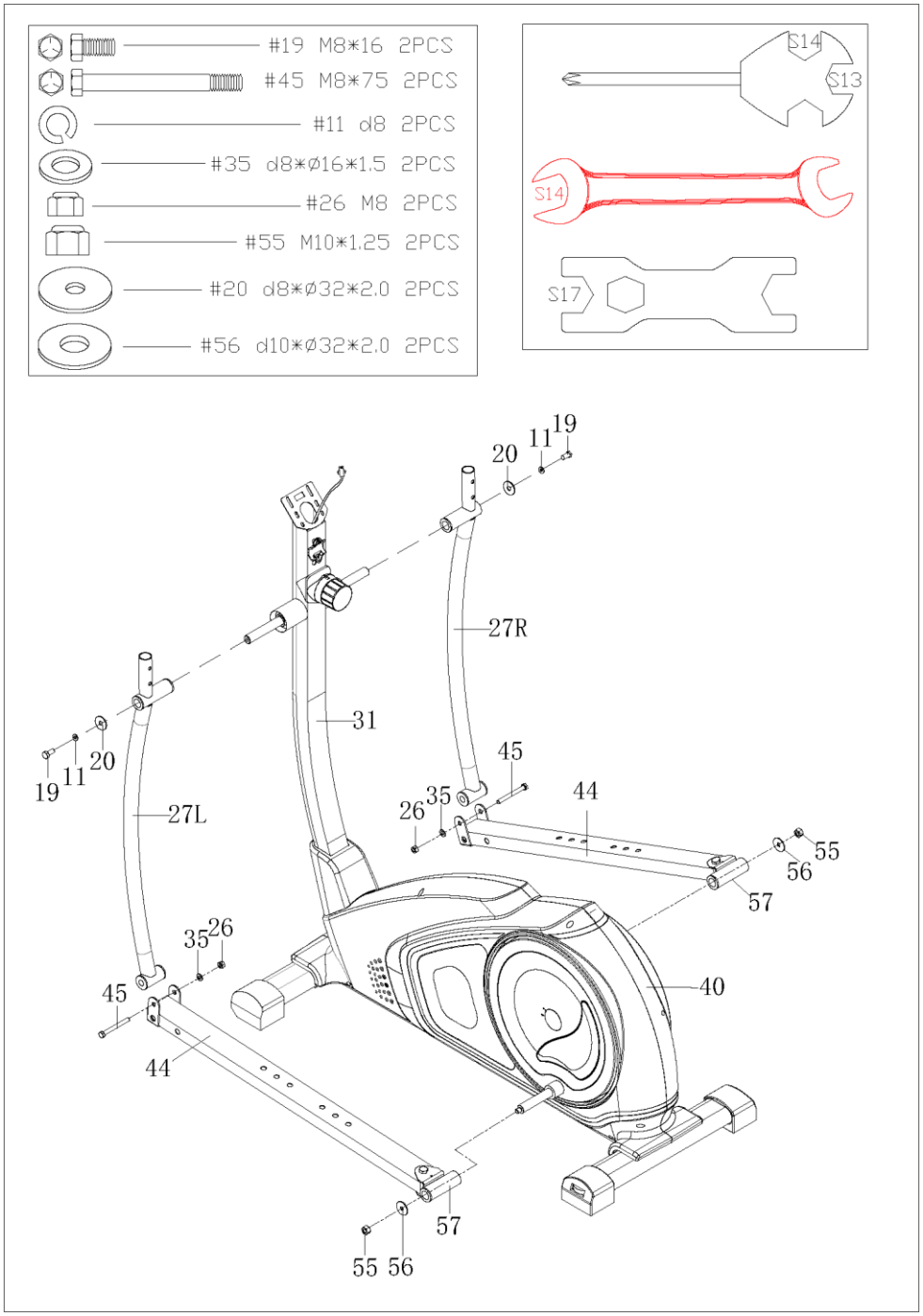

a. Закріпіть передній стабілізатор і задній стабілізатор (49L/R) до основної рами (40) за допомогою болта (50) і шайби (35).

**КРОК 2**:



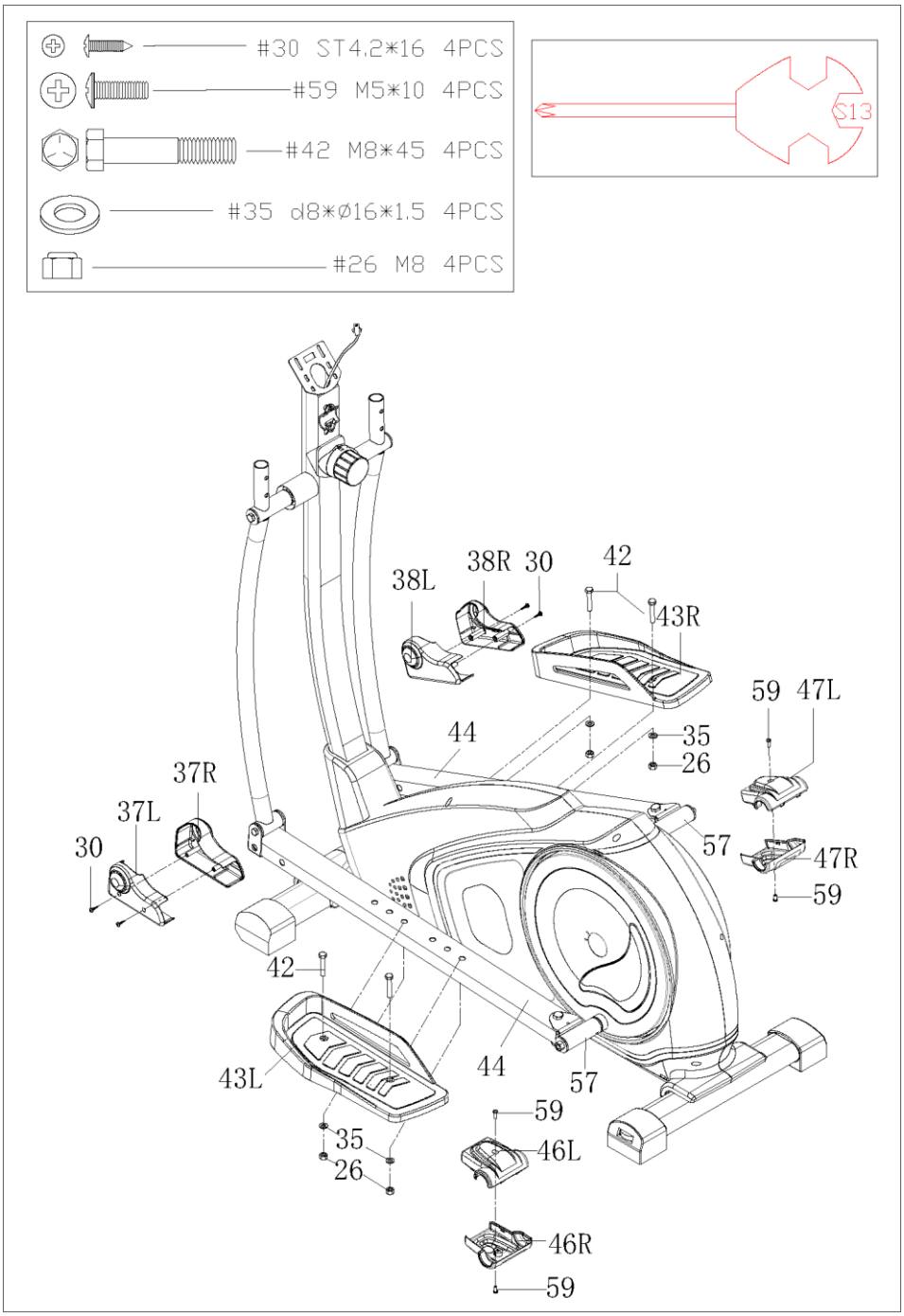

a. Вставте передню кришку (41) у стійку керма (31).
б. З’єднайте дріт стрижня 1(2) з дротом стрижня 2(68)
c. Добре з’єднайте регулятор натягу ( 65 ) з дротом натягу( 39 )
d. Закріпіть стійку керма (31) до основної рами (40) за допомогою болта (34), шайб (74) і дугоподібних шайб (36).

**КРОК 3:**



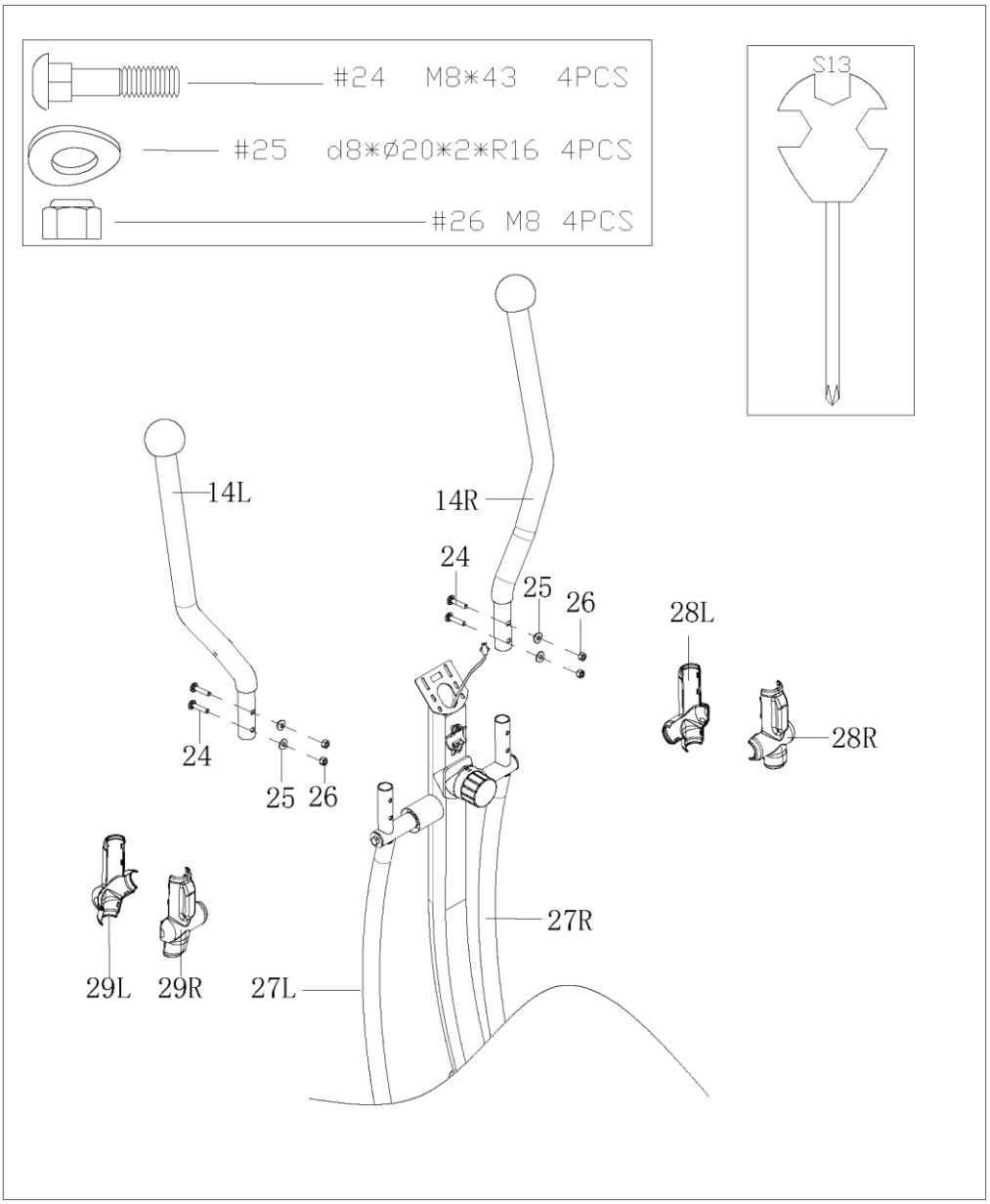

а. З'єднайте штангу хитання (27L/R) зі стійкою керма (31) за допомогою болтів (19), шайб (11) і гайок (20).
б. Прикріпіть з’єднання педалі (57) до основної рами (40) за допомогою нейлонової гайки (55) і шайби (56)
с. Закріпіть з'єднувальний стрижень (44) до штанги хитання (27 L/R) за допомогою болтів (45), шайб (35) і гайок (26).

**КРОК 4:**



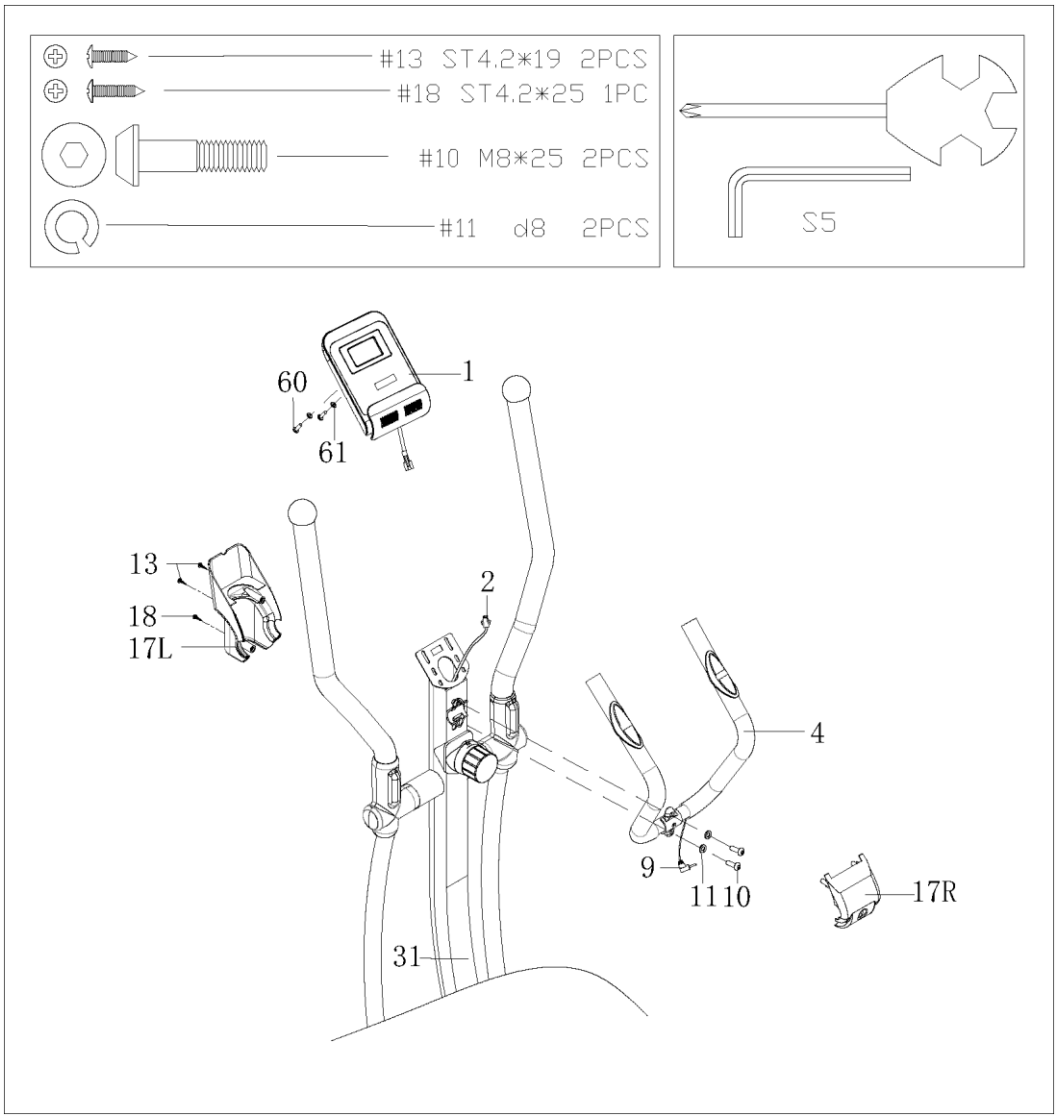

а. Закріпіть педаль (43 L/R) до з'єднувального стрижня (44) за допомогою болтів (42) і гайок (26).
б. Приєднайте кришку керма (37 L/R) і кришку керма (38 L/R) до з'єднувального стрижня (44) за допомогою гвинтів (30);
с. Потім приєднайте кришку стрижня (46L/R) і кришку стрижня (47L/R) до з'єднувального стрижня (57) за допомогою гвинтів (59).

**КРОК 5:**




а. Закріпіть кермо (14L/R) до штанги хитання (27L/R) за допомогою болтів (24), дугоподібних шайб (25) і гайок (26).
б. Прикріпіть кришку штанги хитання (29 L/R) і кришку штанги хитання (28L/R) до штанги хитання (27L/R).

**КРОК 6:**




а. Закріпіть середнє кермо (4) до стійки керма (31) за допомогою гвинтів (10) і пружинних шайб (11).
б. З'єднайте дріт комп'ютера (1) з дротом стрижня 1 (2), потім закріпіть комп'ютер (1) до стійки керма (30) за допомогою гвинта (60) і шайб (61).
с. Прикріпіть декоративну планку (17 L/R) до стійки керма (31), потім закріпіть її гвинтами (13) та (18).
d. Вставте штекер дроту ручного пульсу (9) в отвір на задній панелі комп'ютера.
е. Складання закінчено.

## МОНІТОР ВІДОБРАЖЕННЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЖИРУ І ПУЛЬСУ
## ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

N0.00171

**■КНОПКИ**

1. MODE

Натисніть цю кнопку, щоб переключати дисплей або вибрати вікно, яке потрібно налаштувати.

2. RECOVERY / UP

i. У статусі налаштувань натисніть цю кнопку, щоб збільшити значення налаштування у відповідному миготливому вікні для TIME, DIST, CAL та TEMP (°C або T).

ii. У стані «не тренування» або «не налаштування» натисніть цю кнопку, щоб увійти/вийти з функції відновлення пульсу.

3. ВНИЗ

У статусі налаштувань натисніть цю кнопку, щоб зменшити значення налаштування у відповідному миготливому вікні для TIME, DIST, CAL та TEMP (C або T).

4. RESET/GO

i. У статусі налаштування натисніть цю кнопку, щоб скинути значення у відповідному миготливому вікні для TIME, DIST та CAL.

ii. У стані налаштування параметрів для жиру в організмі натисніть цю кнопку, щоб увійти в тест на жир в

організмі.
iii. У стані монітора утримуйте цю кнопку протягом 3 секунд, щоб скинути всі значення на нуль.
5. BODYFAT
У стані не тренування натисніть цю кнопку, щоб увійти/вийти з налаштування параметрів жиру.

**■ ФУНКЦІЇ**
1. SPEED/BODYFAT RATIO/RPM (ЯКЩО Є)
i. Відображає миттєву швидкість і діапазон 0,0~99,9 KM/H. Або, якщо на моніторі відображається M, діапазон буде 0,0~99,9MILE/H. Максимальний вихідний сигнал датчика 1500 rpm.
ii. Відображає поточне число повторів за хвилину (RPM) під час тренування. Відображає частоту натискання на педалі. Діапазон становить 0~1500 за хвилину. (ЯКЩО Є)
iii. Відображає співвідношення жиру в організмі.
2. TIME/BMI
i. Розраховує загальний час від початку тренування до кінця, і діапазон становить 0 ~ 99M59S.
ii. Час тренування можна налаштувати заздалегідь, коли він наближається до попередньо налаштованого часу, монітор спрацює звуковим сигналом на 10 секунд. Максимальний попередньо налаштований час становить 99 хвилин.
iii. Відображає індекс маси тіла (IMT).
3. DISTANCE/BMR
i. Розраховує загальну відстань від початку тренування до кінця, і діапазон становить 0,00 ~ 9,99 ~ 99,9 KM. Або, якщо лічильник показує M, діапазон буде 0,00 ~ 9,99 ~ 99,9 MILE.
ii. Відстань для тренування можна налаштувати заздалегідь, коли вона наблизиться до заданої відстані, монітор спрацює звуковим сигналом на 10 секунд. Максимальна попередньо налаштована відстань становить 99,9 KM або MILE (якщо на моніторі відображається M).
iii. Відображає інтенсивність основного обміну (BMR).
4. CALORIES/TEMPERATURE
i. Розраховує загальну кількість калорій, спожитих від початку тренування до кінця, і діапазон становить 0,0 ~ 99,9 ~ 999 KCAL.
ii. Значення калорій можна налаштувати заздалегідь, коли воно наблизиться до попередньо налаштованої калорії, монітор спрацює звуковим сигналом на 10 секунд.
iii Відображає кімнатну температуру (TEMP).
5. PULSE
i. Тримайте датчик пульсу і зчитуйте частоту серцевих скорочень за хвилину. Діапазон 40 ~ 240 bpm (ударів в хвилину).
ii. На дисплеї відобразиться «P», щоб призупинити тест пульсу, якщо сигналу пульсу немає протягом 60 секунд. Ви можете натиснути **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб знову ввійти в тест пульсу.
6. WHEEL DIAMETER
Периметр колеса налаштований відповідно до вимог користувача.
7. ALARM
Монітор дасть звуковий сигнал, якщо натиснути кнопки «**MODE**» «**RECOVERY/UP**» «**ВНИЗ**», «**RESET/GO**» або «**BODYFAT**».
8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP
i. Без будь-якого сигналу про тренування або операції протягом 8 хвилин живлення вимкнеться автоматично, і вся пам’ять буде очищена, крім параметрів жиру в організмі та температури.
ii. Після отримання сигналу про тренування або операції монітор включиться автоматично.

**■ ОПЕРАЦІЇ**
1. SET
Натисніть **MODE**, щоб вибрати вікно відображення, яке потрібно попередньо налаштувати, і значення у відповідному вікні буде блимати. Потім натисніть **ВГОРУ/ВНИЗ**, щоб збільшити/зменшити значення, щоб досягти потрібного часу будильника, відстані сигналу або сигналу калорій. Утримуйте **ВГОРУ/ВНИЗ**, щоб швидко збільшити/зменшити значення. Натисніть **RESET**, щоб скинути значення у відповідному миготливому вікні.
2. PULSE RATE
Перш ніж вимірювати частоту пульсу, натисніть будь-яку кнопку, щоб змінити «P» на «□» у вікні, а потім увійдіть в режим пульсу. Будь ласка, покладіть обидві долоні на контактні панелі, і монітор відобразить вашу поточну частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину (BPM) на дисплеї через 3-4 секунди.
**Примітка**: Під час вимірювання пульсу через заклинювання контакту значення вимірювання може бути вищим за фактичну частоту пульсу протягом перших 2-3 секунд, а потім повернеться до нормального рівня. Значення вимірювання не може розглядатися, як основа для лікування.
3. PULSE RECOVERY
У стані не-налаштування і не-тренування спочатку перевірте свій пульс, як зазначено вище. Потім натисніть **RECEOVERY/UP**, щоб увійти до функції відновлення пульсу. На дисплеї відобразиться зворотний відлік на 1

хвилину, а також ваш пульс. Утримуйте датчик пульсу, поки він не почне зворотний відлік до нуля. Після цього з'явиться рівень відновлення пульсу від F1 до F6, тобто від найшвидшого відновлення до найповільнішого. Найшвидше відновлення F1 показує найкращий показник. Натисніть **RECOVERY/UP** ще раз, щоб вийти з функції відновлення пульсу.

4. BODYFAT, BMI та BMR

У стані без тренування натисніть **BODYFAT**, щоб увійти в налаштування параметрів жиру. Ви можете налаштувати з наведеної нижче послідовності: № користувача ( 1 ~ 8 ), вага (KG), зріст ( CM ), вік (YEAR), стать. Але, якщо лічильник показує M, вага буде показувати «lb», а зріст – «in». Натисніть **MODE**, щоб перейти до наступного налаштування параметра. Натисніть **RECOVERY/UP**, щоб збільшити значення налаштування, а натисніть **ВНИЗ**, щоб зменшити. Коли ви завершите налаштування, утримуйте датчик пульсу та натисніть **RESET/GO**. Після цього на дисплеї відобразиться ваш рівень жиру через 6 секунд.

Натисніть **BODYFAT** ще раз, щоб вийти з тесту на жир в організмі.

**Примітка**:

i. Під час налаштування параметрів дисплей автоматично вийде з тесту жиру в організмі, якщо не виявить сигналу операцій протягом 10 секунд.

ii. Під час тестування жиру в організмі відобразиться Er.1, якщо не буде цілі тестування протягом 10 секунд.

5. ПІДСИЛЮВАЧ ЗВУКУ ТА ГУЧНОМОВЕЦЬ [ЯКЩО Є]

Підключіть вхідний аудіо штекер до аудіоплеєра, увімкніть перемикач аудіо на правій стороні комп'ютера. У цьому випадку аудіо може відтворюватися.

## ■ ПОРІВНЯННЯ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ

| Стать/Вік | Недостатня вага | Здоровий | Злегка надлишкова вага | Надлишкова вага | Ожиріння |
|---|---|---|---|---|---|
| Чоловіча/ ≤ 30 | < 14% | 14%~20% | 20.1%~25% | 25.1%~35% | > 35% |
| Чоловіча / > 30 | < 17% | 17%~23% | 23.1%~28% | 28.1%~38% | > 38% |
| Жіноча / ≤ 30 | < 17% | 17%~24% | 24.1%~30% | 30.1%~40% | > 40% |
| Жіноча / > 30 | < 20% | 20%~27% | 27.1%—33% | 33.1%~43% | > 43% |

## ■ ЗАМІНА БАТАРЕЇ

Коли дисплей стане тьмяним або нерозбірливим, дістаньте батарею і замініть її, РОЗМІР AAA UM4 R03.