

ERX 90

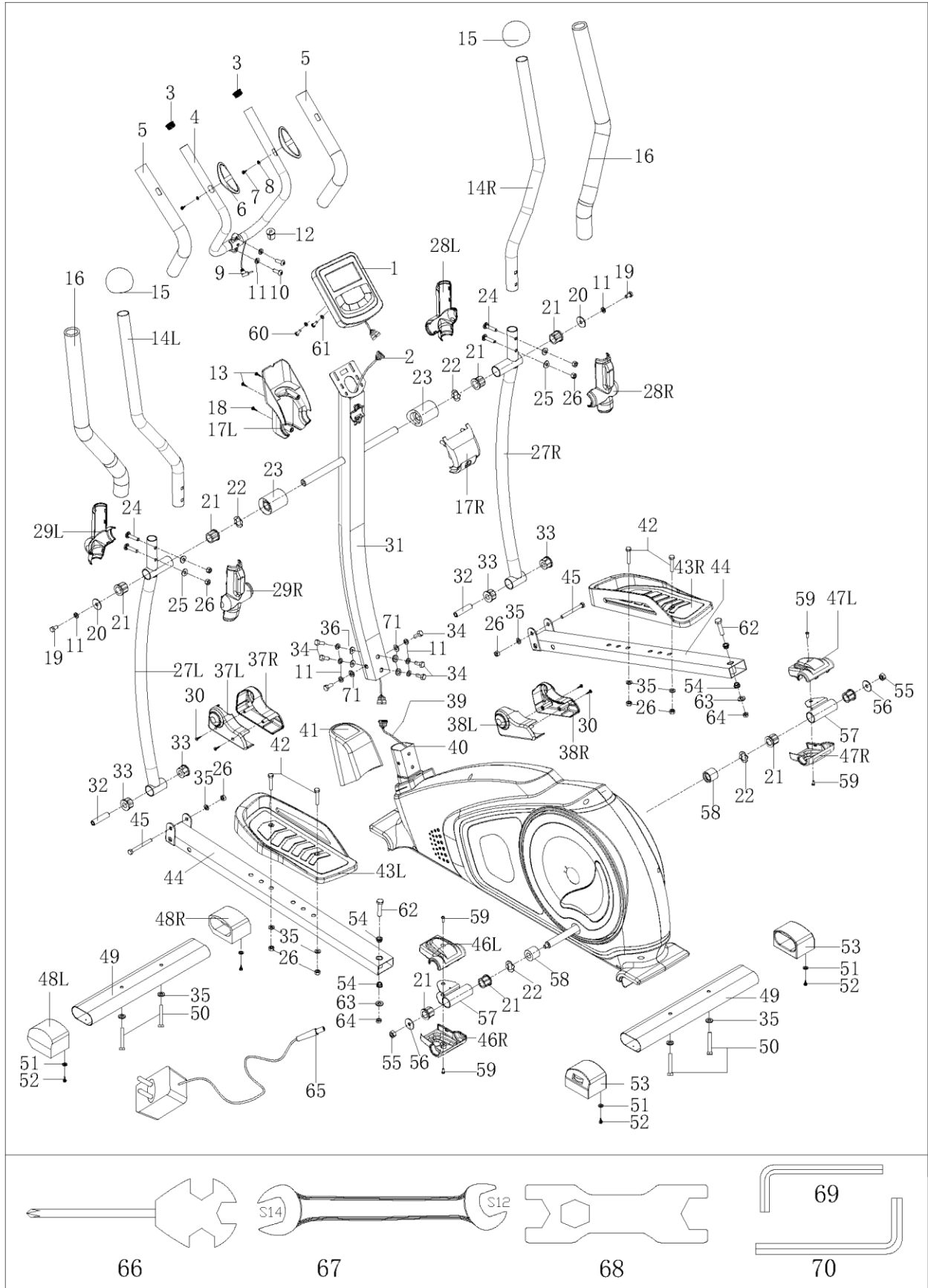
TCORX
FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ERX90

Схема у розібраному вигляді:

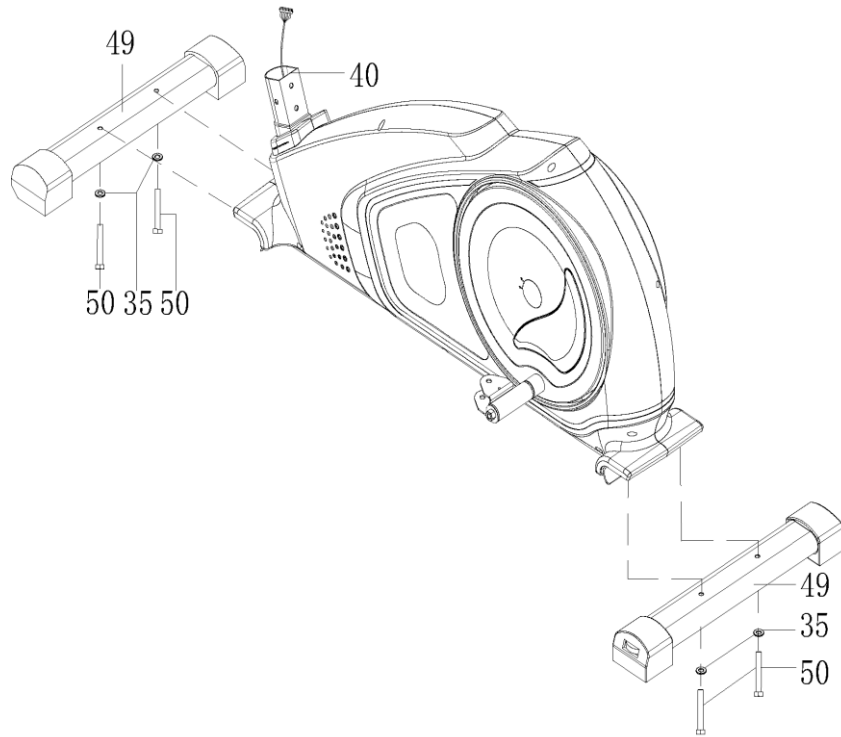
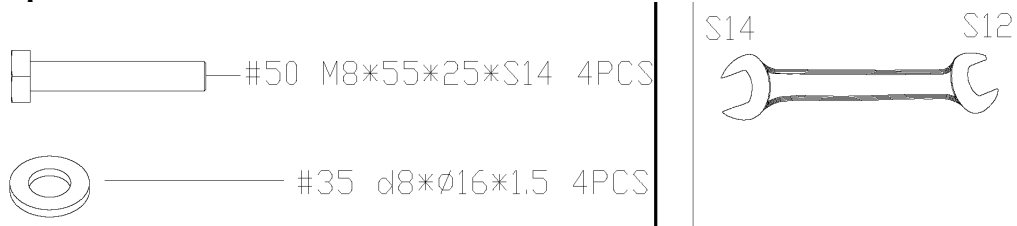


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| № | ОПИС | КІЛЬКІСТЬ | № | ОПИС | КІЛЬКІСТЬ |
|-------|--|-----------|-------|---|-----------|
| 1 | Комп`ютер | 1 | 39 | Натяжний кабель 2 | 1 |
| 2 | Дріт стовпа 1 | 1 | 40 | Основна рама | 1 |
| 3 | Заглушка Ф31*16 | 2 | 41 | Передня кришка | 1 |
| 4 | Центральний руль | 1 | 42 | Болт М8*45 | 4 |
| 5 | Пінопластова накладка на руль Ф23*500 | 2 | 43L/R | Педаль (права та ліва) | 2 |
| 6 | Ручка пульсу з трубкою Ф25 | 2 | 44 | З'єднувальний шток | 2 |
| 7 | Гвинт ST4.0*19 | 2 | 45 | Болт М8*75 | 2 |
| 8 | Шайба d6*Ф12*1 | 2 | 46L/R | Задня кришка лівої педальної труби (L/R) | 2 |
| 9 | Дріт ручки пульсу | 1 | 47L/R | Задня кришка правої педальної труби (L/R) | 2 |
| 10 | Гвинт М8*25 | 2 | 48L/R | Заглушка з трубкою РТ80*40 | 1 |
| 11 | Пружинна шайба d8 | 10 | 49 | Передній /Задній стабілізатор | 2 |
| 12 | Переліжне кільце Ф12*11 | 1 | 50 | Болт М8*55*25*S14 | 4 |
| 13 | Гвинт ST4.2*19 | 2 | 51 | Шайба d5*Ф13*1 | 4 |
| 14L/R | Руль правий /лівий | 2 | 52 | Гвинт ST4.2*25 | 4 |
| 15 | Заглушка | 2 | 53 | Регульована заглушка РТ80*40 труби | 2 |
| 16 | Губчата трубка Ф30*630 | 2 | 54 | Прокладка | 4 |
| 17L/R | Декоративна кришка | 1 | 55 | Нейлонова гайка М10*1.25 | 2 |
| 18 | Болт ST4.2*25 | 1 | 56 | Шайба d10*Ф32*2 | 2 |
| 19 | Болт М8*16 | 2 | 57 | З'єднувальна деталь | 2 |
| 20 | Шайба d8*Ф32*2 | 2 | 58 | Коротка прокладка | 2 |
| 21 | Легувальна обгортка 2 | 8 | 59 | Гвинт М5*10 | 4 |
| 22 | Вигнута шайба d19*Ф25*0.3 | 4 | 60 | Гвинт М4*12 | 2 |
| 23 | Прокладка | 2 | 61 | Шайба d4*Ф12*1 | 2 |
| 24 | Болт М8*45*20*Н5 | 4 | 62 | Болт М10*55 | 2 |
| 25 | Вигнута шайба d8*Ф20*2*R16 | 4 | 63 | Шайба d10*Ф20*2 | 2 |
| 26 | Нейлонова гайка М8 | 10 | 64 | Нейлонова гайка М10 | 2 |
| 27L/R | Хитний важіль | 2 | 65 | Контроль натягу | 1 |
| 28L/R | Кришка хитного важеля (R/L) | 2 | 66 | Інструмент S13-14-15 | 1 |
| 29L/R | Кришка хитного важеля (R/L) | 2 | 67 | Інструмент S12-14 | 1 |
| 30 | Гвинт ST4.2*16 | 4 | 68 | Інструмент S17-19 | 2 |
| 31 | Стовп руля | 1 | 69 | Інструмент S5 | 1 |
| 32 | Прокладка | 2 | 70 | Інструмент S6 | 1 |
| 33 | Легувальна обгортка 1 | 4 | 71 | Шайба d8*Ф25*2.0 | 4 |
| 34 | Болт М8*20*S14 | 6 | | | |
| 35 | Шайба d8*Ф16*L5 | 10 | | | |
| 36 | Вигнута шайба d8*Ф20*2*R30 | 2 | | | |
| 37L/R | Передня кришка лівої педальної труби L/R | 2 | | | |

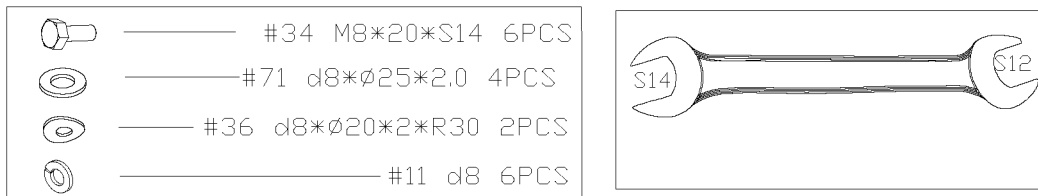
| | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|
| 38L/R | Передня кришка правої педальної труби L/R | 2 | | | |
|-------|---|---|--|--|--|

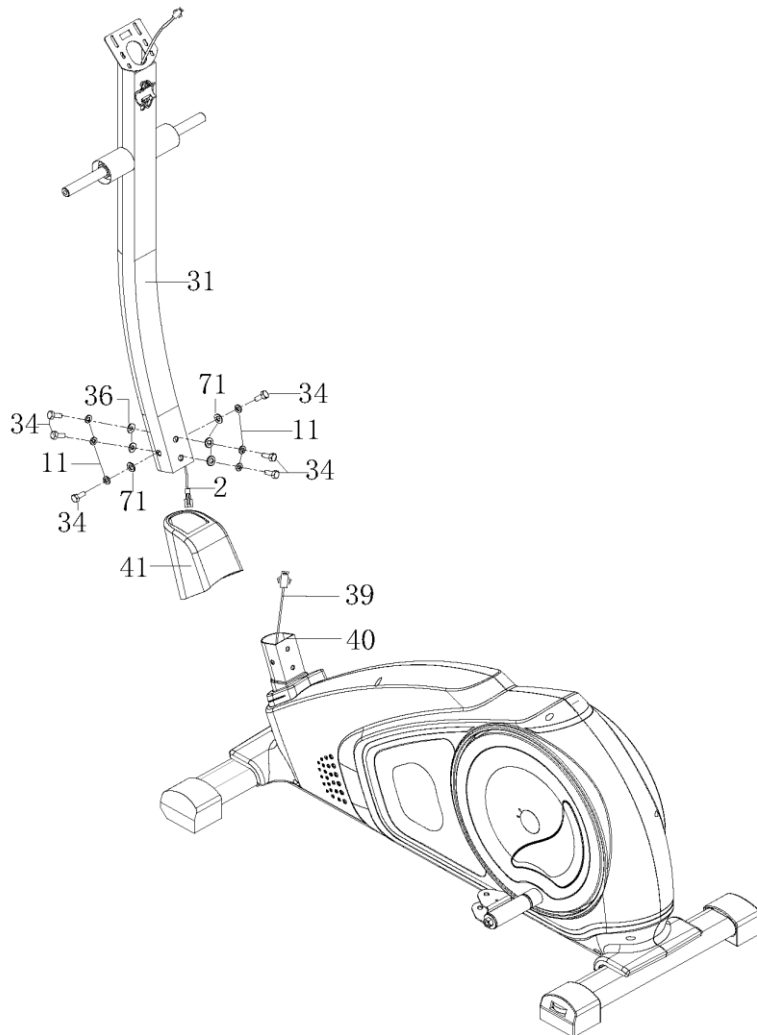
Крок 1



а. Закріпіть передній стабілізатор і задній стабілізатор (49) до основної рами (40) за допомогою болта (50) і шайби (35).

Крок 2

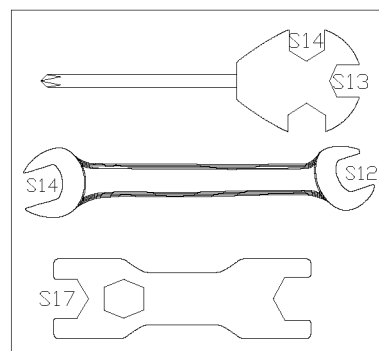




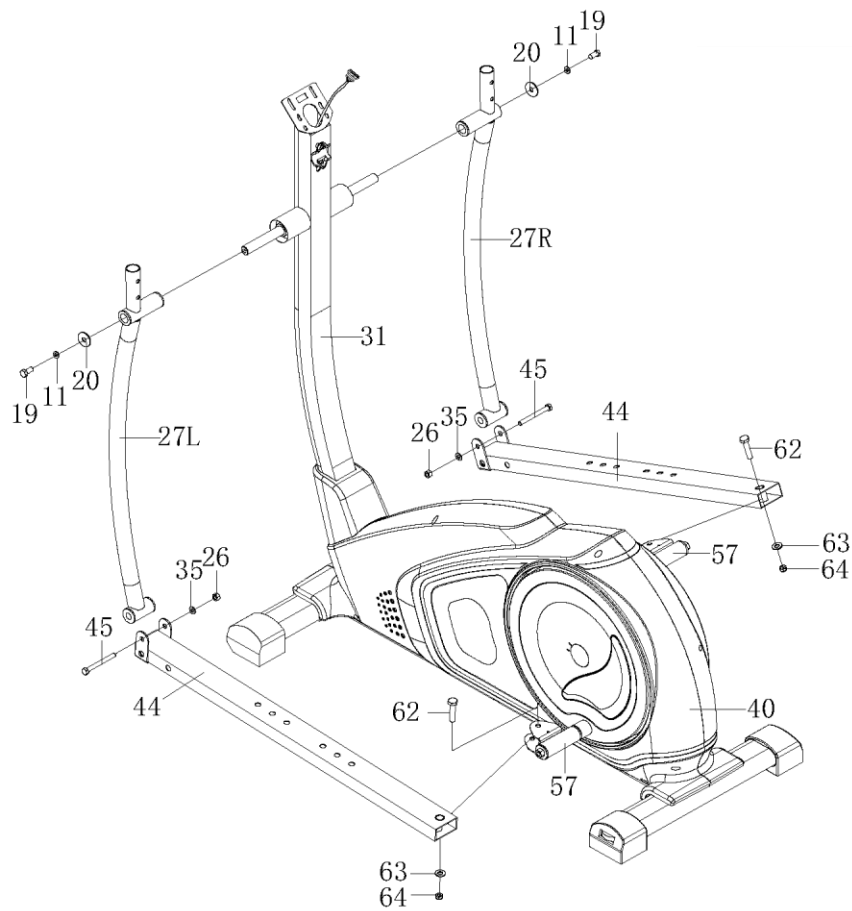
- а. Вставте передню кришку (41) у стовп руля (31).
- б. З'єднайте дріт стовпа 1 (2) з дротом стовпа 2 (39)
- в. Закріпіть стовп руля (31) до основної рами (40) за допомогою болта (34), шайб (71), пружинної шайби (11) і вигнутих шайб (36)

Крок 3

| | |
|--|---------------------|
| | #19 M8*16 2PCS |
| | #45 M8*75 2PCS |
| | #11 d8 2PCS |
| | #35 d8*ø16*1.5 2PCS |
| | #26 M8 2PCS |
| | #20 d8*ø32*2.0 2PCS |
| | #62 M10*55 2PCS |
| | #63 d10*ø20*2 2PCS |
| | #64 M10 2PCS |



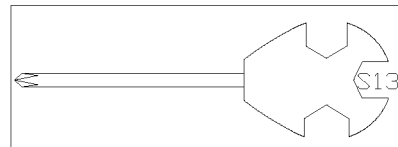
ERX 90

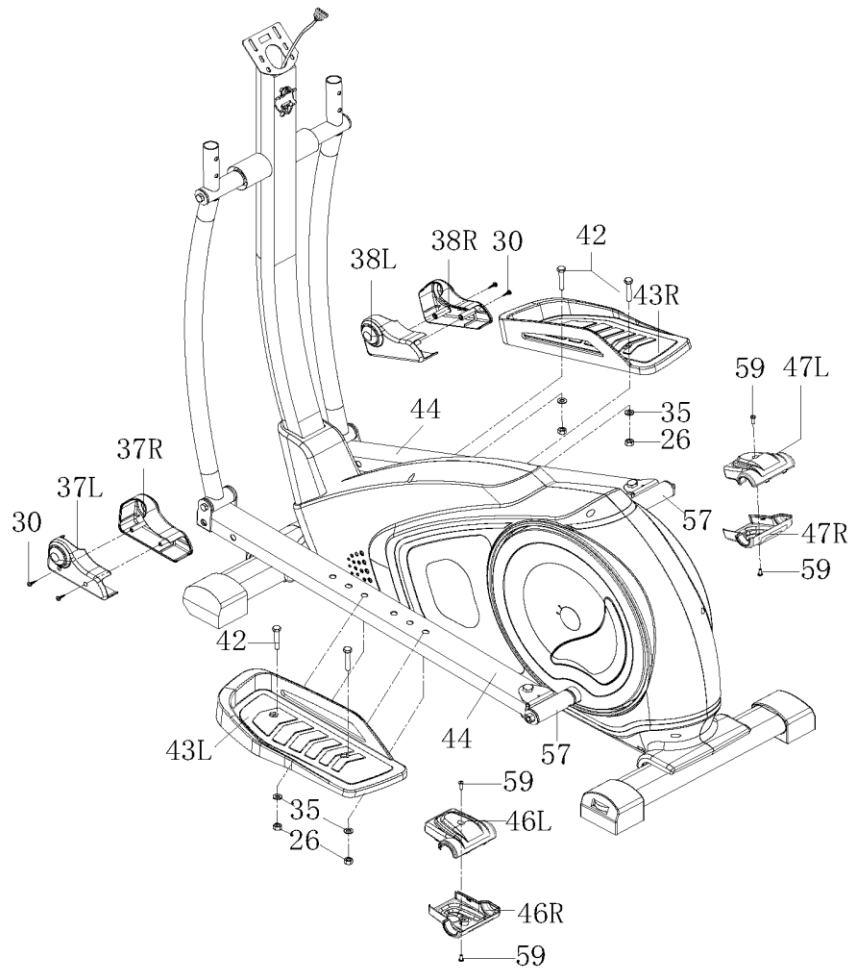


- а. Закріпіть хитний важіль (27L/R) за допомогою стовпа руля (31) за допомогою болтів (19), шайб (11) і гайок (20). (Попередження: тримайте болт 19 у вільному обертанні)
- б. Приєднайте з'єднувальний шток (44) до з'єднання (57) за допомогою болта (62), шайби (63) і нейлонової гайки (64). Закріпіть з'єднувальний шток (44) на хитному важелі (27 L/R) за допомогою болта (45), шайби (35) і гайки (26).

Крок 4

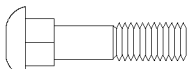


| | | | |
|--|--|----------------|------|
| | | #30 ST4.2*16 | 4PCS |
| | | #59 M5*10 | 4PCS |
| | | #42 M8*45 | 4PCS |
| | | #35 d8*ø16*1.5 | 4PCS |
| | | #26 M8 | 4PCS |

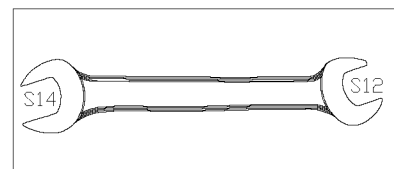




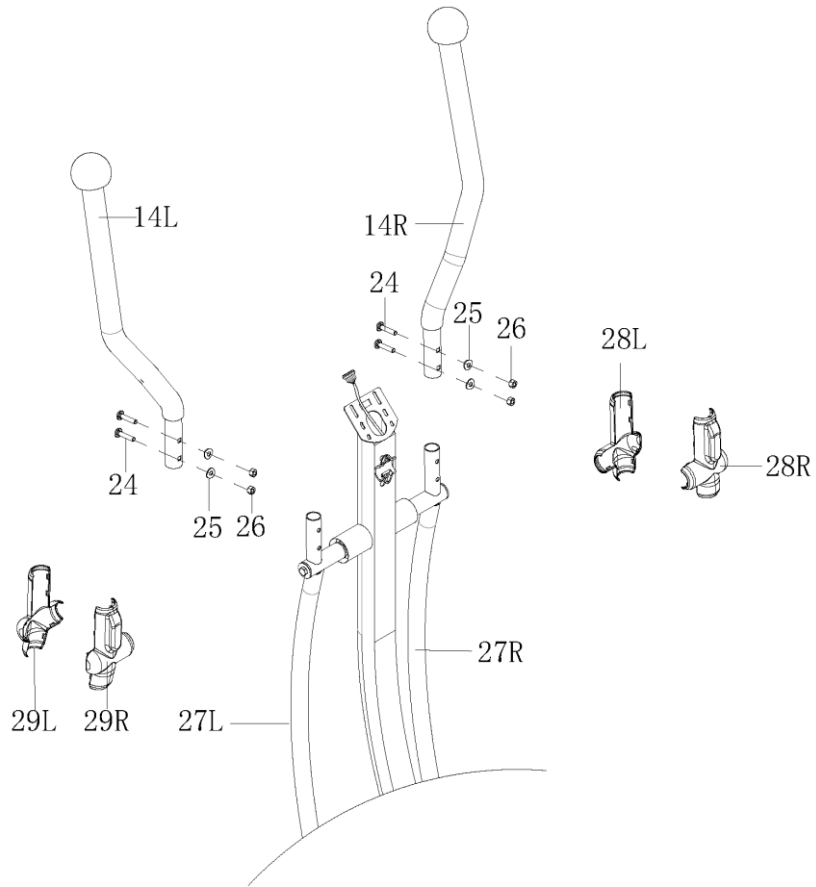
- a. Закріпіть педаль (43 L/R) зі з'єднувальним штоком (44) за допомогою болта (42), шайби (35) та нейлонової гайки (26).
- b. Приєднайте передню кришку лівої педальної труби L/R (37 L/R) та передню кришку правої педальної труби L/R (38 L/R) до з'єднувального штока (44) за допомогою гвинтів (30).
- c. Приєднайте задню кришку лівої педальної труби (L/R) (46L/R) та задню кришку правої педальної труби (L/R) (47L/R) до з'єднувального штока (57) за допомогою гвинтів (59).

Крок 5

| | | | |
|---|-----|--------------|------|
|  | #24 | M8*45 | 4PCS |
|  | #25 | d8*ø20*2*R16 | 4PCS |
|  | #26 | M8 | 4PCS |



ERX 90

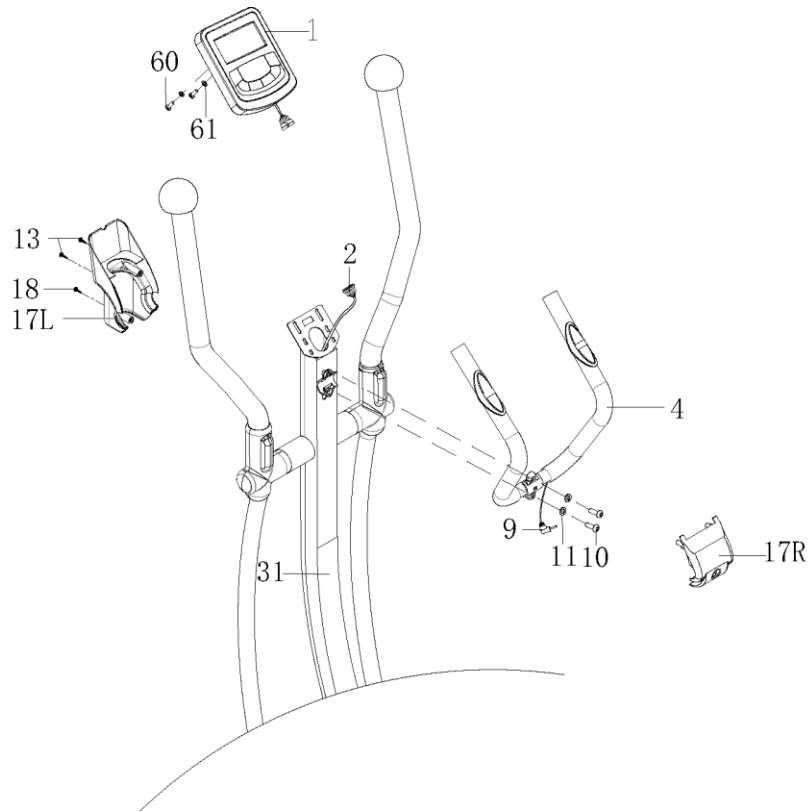


- a. Закріпіть руль (14L/R) на хитний важіль (27L/R) за допомогою болта (24), вигнутої шайби (25) і нейлонової гайки (26).
- b. Прикріпіть кришку хитного важеля (29 L/R) і кришку хитного важеля (28L/R) до хитного важеля (27L/R).

Крок 6

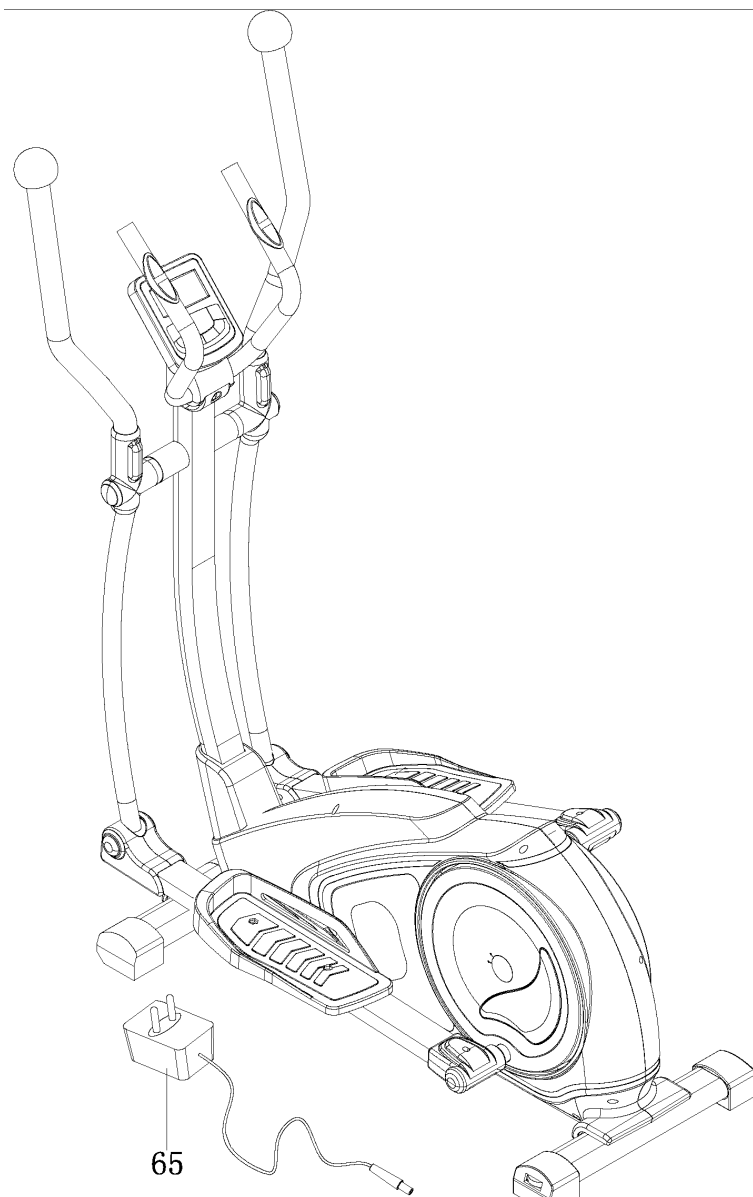
| | | | |
|--|--|---|-------------------|
| | | — | #13 ST4,2*19 2PCS |
| | | — | #18 ST4,2*25 1PC |
| | | — | #10 M8*25 2PCS |
| | | — | #11 d8 2PCS |

S5



- a. Приєднайте центральний руль (4) до стовпа руля (31) за допомогою гвинта (10) і пружинної шайби (11).
- b. З'єднайте дрiт комп'ютера (1) iз дротом стовпа 1(2), потiм закрiпiть комп'ютер (1) на стовпi руля (30) за допомогою гвинта (60) i шайби (61).
- c. Прикрiпiть декоративну кришку (17 L/R) до стовпа руля (31), потiм закрiпiть її за допомогою гвинта (13) i болта (18).
- d. Вставте штекер дроту ручки пульсу (9) в отвір на задній панелі комп'ютера.

Крок 7



Попередження: Будь ласка, перед використанням вставте адаптер (65) в отвір задньої кришки ланцюга. Витягніть його, якщо не користуєтесь тривалий час.

РОБОТА З КОМП'ЮТЕРОМ

I. Керування монітором

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



A-1. Ви можете вибрати інший 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 ручному режимі MANUAL.

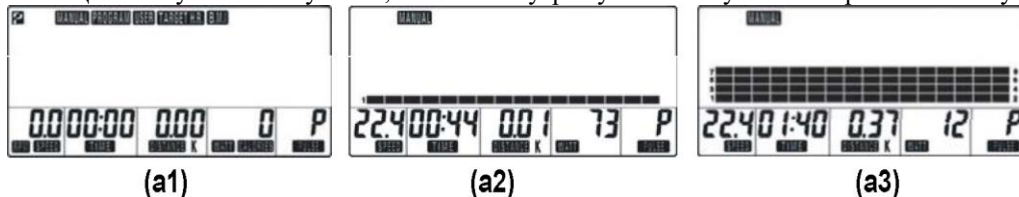
A-2. У новому моніторі, якщо ви запускаєте вибраний режим, усі функціональні дані починають підраховувати з нуля після початку тренування (a2).

Якщо ви вирішите попередньо налаштувати цільові дані для будь-якої функції (необов'язково), на дисплеї функції почнеться зворотний відлік від попередньо налаштованого цільового значення після початку тренування.

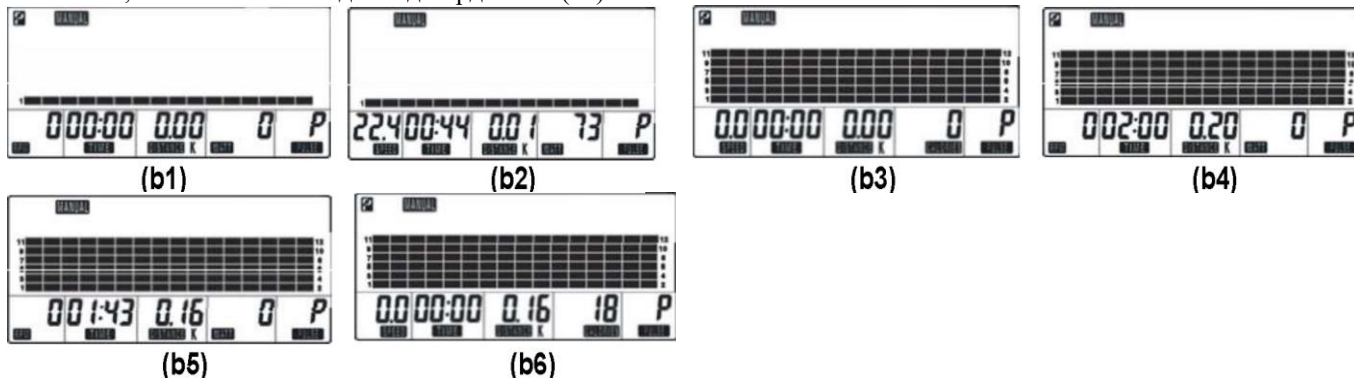
A-3. Під час тренування ви можете регулювати опір, натискаючи кнопки ВГОРУ, ВНИЗ (a3). Будь ласка,

зверніть увагу, що кожна смужка представляє ДВА рівні опору. Смуга змінюватиметься вгору або вниз кожні два рівні. Під час налаштування ви побачите зміни на дисплеї, якщо двічі натиснути кнопку ВГОРУ або ВНИЗ. На екрані є цифра (від 1 до 16), яка показує точний рівень опору.

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



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



B-1 Ви можете натиснути кнопку ST/STOP, щоб безпосередньо почати тренування (b2), або ви можете натиснути кнопки ВГОРУ, ВНИЗ, щоб відрегулювати 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.

B-2 Після налаштування тренувального опору ви можете натиснути ST/STOP, щоб розпочати тренування, або, за бажанням, налаштувати цільові дані кожної функції, натиснувши кнопку MODE – а далі вибрати потрібну функцію, для якої ви хочете налаштувати цільові дані. Потім за допомогою кнопок ВГОРУ, ВНИЗ налаштуйте значення. Натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступної потрібної області функцій. Функції, доступні для попереднього налаштування: Time/ час, Distance/ відстань, Calories/ калорії та Pulse/ пульс у режимі MANUAL. (b4)

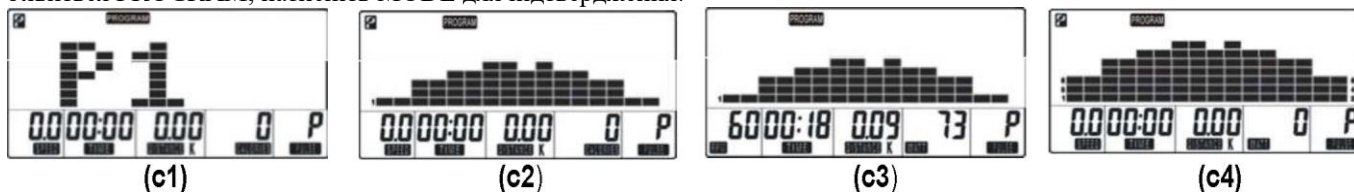
B-3 Після завершення всіх налаштувань натисніть кнопку ST/STOP, щоб почати тренування. Ви побачите зворотний відлік даних кожної попередньо налаштованої функції від цілі, швидко почне тренування. (b5)

B-4 Після досягнення цільових даних кожної функції (зворотний відлік до нуля) монітор зупинить усі функції (P з'явиться у лівому верхньому куті) і надасть звуковий сигнал 8 разів, щоб нагадати вам. (b6)

B-5 Ви можете натиснути кнопку ST/STOP, щоб почати тренування знову. Функція, яка досягла нуля, розпочне зворотний відлік даних попереднього набору, а дані інших налаштованих функцій продовжуватимуть відлік угору або вниз від попередніх записів.

B-6 Протягом всього періоду тренування ви можете будь-коли натиснути ST/STOP, щоб зупинити підрахунок на моніторі.

C. Тренування в програмному режимі PROGRAM – натискайте кнопку ВГОРУ, доки у верхньому рядку не з'явиться PROGRAM, натисніть MODE для підтвердження.

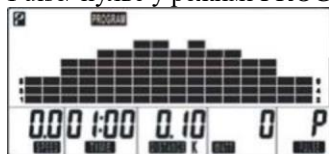


C-1 Початковий налаштований профіль програми – P1 (c1 та c2). Доступно 12 профілів навчальних програм (P1-P12). Ви можете натискати кнопки ВГОРУ/ВНИЗ, щоб вибрати потрібний профіль тренування. Натисніть кнопку MODE для підтвердження.

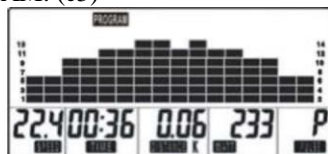
C-2 Ви можете натиснути кнопку ST/STOP, щоб безпосередньо розпочати тренування (c3), або ви можете натиснути кнопки ВГОРУ або ВНИЗ, щоб відрегулювати рівень опору (c4). Під час налаштування ви побачите зміни на дисплеї, якщо двічі натиснути кнопку ВГОРУ або ВНИЗ.

C-3 Після налаштування тренувального опору ви можете натиснути ST/STOP, щоб розпочати тренування, або, за бажанням, налаштувати цільові дані кожної функції, дотримуючись тієї ж процедури, що описана у B-2 вище. Функції, доступні для попереднього налаштування: Time/ час, Distance/ відстань, Calories/ калорії та

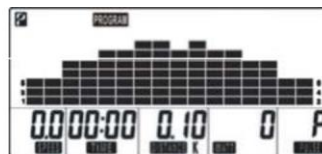
Pulse/ пульс у режимі PROGRAM. (c5)



(c5)



(c6)



(c7)

C-4 Після завершення всіх налаштувань натисніть кнопку ST/STOP, щоб почати тренування. Ви побачите зворотний відлік даних кожної попередньо налаштованої функції від цілі, щойно почнеся тренування. (c6)

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

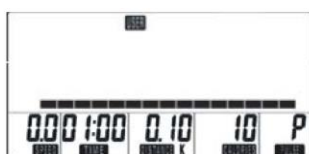
C-6 Ви можете натиснути кнопку ST/STOP, щоб почати тренування знову. Функція, яка досягла нуля, розпочне зворотний відлік даних попереднього набору, а дані інших налаштованих функцій продовжуватимуть відлік угору або вниз від попередніх записів.

C-7 Протягом усього періоду тренування ви можете будь-коли натиснути ST/STOP, щоб зупинити підрахунок на моніторі.

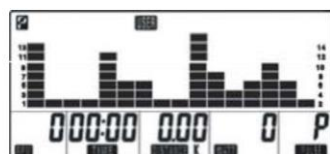
D. Тренування в режимі користувача USER - натискайте кнопку ВГОРУ, доки у верхньому рядку не з'явиться USER, натисніть MODE для підтвердження (d1). У режимі USER ви можете налаштувати власну бажану програму тренувань.



(d1)



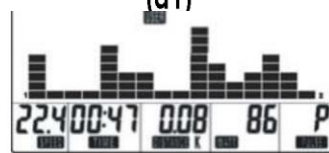
(d2)



(d3)



(d4)



(d5)



(d6)

D-1 Передбачено 16 профільних одиниць, для яких ви можете налаштувати бажаний рівень опору для кожної одиниці, щоб створити власну програму тренувань. Натисніть кнопки ВГОРУ, ВНИЗ, щоб відрегулювати 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 наступного профілю. Потім знову використовуйте кнопки ВГОРУ, ВНИЗ, щоб налаштувати бажаний рівень опору, доки не завершите всі 16 одиниць профілю. Ви також можете регулювати опір під час тренування.

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

D-3 Після завершення всіх налаштувань натисніть кнопку ST/STOP, щоб почати тренування. Ви побачите зворотний відлік даних кожної попередньо налаштованої функції від цілі, щойно почнеся тренування. (d5)

D-4 Після досягнення цільових даних кожної функції (зворотний відлік до нуля), монітор зупинить усі функції (P з'явиться у лівому верхньому куті) і надасть звуковий сигнал 8 разів, щоб нагадати вам. (d6)

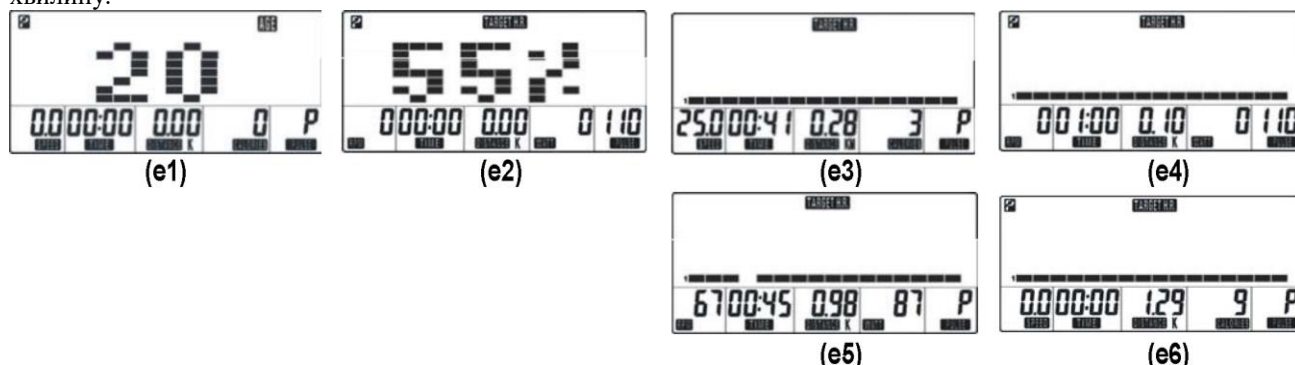
D-5 Ви можете натиснути кнопку ST/STOP, щоб почати тренування знову. Функція, яка досягла нуля, розпочне зворотний відлік даних попереднього набору, а дані інших налаштованих функцій продовжуватимуть відлік угору або вниз від попередніх записів.

D-6 Протягом всього періоду тренування ви можете будь-коли натиснути ST/STOP, щоб зупинити підрахунок на моніторі.

E. Тренування в цільовому режимі TARGET H.R. – натискайте кнопку ВГОРУ, доки у верхньому рядку не з'явиться TARGET H.R., натисніть MODE для підтвердження.

(Спочатку монітор відобразить початкове значення AGE 20 (e1). Будь ласка, введіть свій вік, натискаючи кнопки ВГОРУ, ВНИЗ і кнопку MODE для підтвердження. Потім на моніторі відобразиться початковий цільовий відсоток пульсу 55% (e2). Ви можете натиснути кнопку ВГОРУ, щоб вибрати 75%, 90% або THR для подальшого вибору. Праве нижнє поле на дисплеї показуватиме цільову частоту серцевих скорочень, яка розраховується відповідно до вашого віку та вибраного відсотка частоти серцевих скорочень. Ви можете дотримуватися цієї цільової цифри серцевого ритму щоб відстежувати стан частоти серцевих скорочень під час тренування. Якщо ви виберете THR, у правому нижньому полі дисплея початкове значення цільової частоти серцевих скорочень становить 100.

Ви можете натиснути кнопку MODE і використовувати кнопки ВГОРУ, ВНИЗ, щоб 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, що описана вище у В-2. Функції, доступні для попереднього налаштування: Time, Distance та Calories в режимі TARGET H.R. (e4)
 E-2 Після завершення всіх налаштувань натисніть кнопку ST/STOP, щоб почати тренування. Ви побачите зворотний відлік даних кожної попередньо налаштованої функції від цілі, шойно почнетесь тренування (e5). Коли ви тренуєтеся в режимі TARGET H.R., тренувальний опір буде регулюватися автоматично залежно від вашого поточного серцебиття. Якщо ваше серцебиття дуже високе порівняно з попередньо налаштованим показником, тренувальний опір одразу зменшиться на один рівень і продовжуватиме зменшуватися на один рівень кожні 15 секунд, відстежуючи поточну зміну серцевого ритму. Якщо тренувальний опір впаде до першого рівня, але ваше серцебиття все ще високе, монітор автоматично припинить усі функції як захисний захід. Якщо ваше серцебиття дуже низьке порівняно з попередньо налаштованим цільовим значенням, тренувальний опір збільшуватиметься на один рівень кожні 30 секунд до рівня 16. Ви НЕ зможете регулювати тренувальний опір самостійно, коли тренуєтеся в режимі Target H.R.
 E-3 Після досягнення цільових даних кожної функції (зворотний відлік до нуля) монітор зупинить усі функції (P з'явиться у лівому верхньому куті) і надасть звуковий сигнал 8 разів, щоб нагадати вам. (e6)
 E-4 Ви можете натиснути кнопку ST/STOP, щоб почати тренування знову. Функція, яка досягла нуля, розпочне зворотний відлік даних попереднього набору, а дані інших налаштованих функцій продовжуватимуть відлік угору або вниз від попередніх записів.
 E-5 Протягом всього періоду тренування ви можете будь-коли натиснути ST/STOP, щоб зупинити підрахунок на моніторі.

II. Функції кнопок

ВГОРУ - Для збільшення даних кожної функції або збільшення тренувального опору або вибору налаштування особистих даних.

ВНИЗ - Щоб виконати зворотне налаштування даних кожної функції або зменшити опір тренування або вибрати налаштування особистих даних.

MODE - Підтвердження вибору функції або введення даних.

RECOVERY - Щоб увімкнути/вимкнути функцію відновлення серцевого ритму.

RESET - Натисніть кнопку RESET протягом 2 секунд, щоб скинути поточні налаштування та перемкнути монітор у режим початкового тренування.

START/STOP - Почати або зупинити тренування.

III. Функції

SCAN - Коли тренування починається, на дисплеї по чергово з'являться дані RPM та SPEED. Те ж саме з даними Watt та Calories.

SPEED - Відображає поточну ШВИДКІСТЬ тренування від 0,0 до максимуму 99,9 км.

RPM - Відображає поточні тренувальні оберти за хвилину.

TIME – Відлік в прямому напрямку – якщо НЕМАЄ попередньо налаштованої цілі, час підраховуватиметься від 00:00 до максимум 99:59 з кожним кроком у 1 секунду. Зворотний відлік – якщо тренування з попередньо налаштованим часом, час відлічуватиметься від попередньо налаштованого значення до 00:00. Кожне попередньо налаштоване збільшення або зменшення на 1 хвилину між 1:00 і 99:00.

DISTANCE – Відлік в прямому напрямку – якщо НЕМАЄ попередньо налаштованої цілі, відстань підраховуватиметься від 0,00 до максимум 99,90 з кожним кроком 0,1 милі. Зворотний відлік – якщо тренування із попередньо налаштованою ціллю, відстань буде відлічуватися від заданого значення до 0,00. Кожне попередньо налаштоване збільшення або зменшення становить 0,1 милі від 0,00 до 99,90.

CALORIES – Відлік в прямому напрямку – якщо НЕМАЄ попередньо налаштованої цілі, калорії підраховуватимуться від 0 до максимум 999 з кожним збільшенням 1 кал. Зворотний відлік – якщо тренування з попередньо налаштованою цільовою кількістю калорій буде здійснюватися зворотний відлік від заданого

значення до 0. Кожне попередньо налаштоване збільшення або зменшення становить 10 калорій від 0 до 990 калорій.

PULSE – Для відображення поточних показників серцевих скорочень, при торканні датчиків пульсу. Монітор визначить серцебиття за допомогою датчиків на рукоятці, коли ви тримаєте датчики обома руками. Якщо під час тренування в режимах Manual, Program або User у вас попередньо налаштовано цільовий пульс, монітор надасть звуковий сигнал, коли ваш поточний пульс досягне заданого цільового значення. Щоб вибрати для тренування режим цільової частоти серцевих скорочень, зверніться до розділу «Тренування в режимі цільової частоти серцевих скорочень» вище. Щоб зчитування частоти серцевих скорочень було стабільним, тримайте датчики обома руками під час тренування.

RECOVERY – Після певного періоду вправ продовжуйте триматися за ручки та натисніть кнопку «RECOVERY». Відображення всіх функцій зупиняться, крім «Time», який почне відлік від 00:60 - 00:59 - 00:58 - до 00:00. Будь ласка, продовжуйте тримати ручки, поки "Time" не досягне 00:00. Як тільки настане 00:00, у нижній частині дисплея відобразиться стан відновлення вашого серцевого ритму зі ступенем F1, F2,... F6. F1 – це найкращий, а F6 – найгірший. Ви можете продовжувати виконувати вправи, щоб покращити статус відновлення серцевого ритму день за днем від F6 до F1.

** Натисніть кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися до головного дисплея.

WATT - Відображення поточних показників потужності тренування.

IV. Примітка

1. Монітор автоматично вимкнеться, якщо ви зупините тренування або натиснете кнопку на 4-5 хвилин. Усі тренувальні дані будуть збережені та знову відобразатимуться, коли ви натиснете будь-яку кнопку.
2. Монітор живиться через блок живлення (постійний струм 8 В, 500 мА). Перед використанням монітора підключіть джерело живлення.