

ERX 900

TORRX
FITNESS IN MOTION

ERX 900

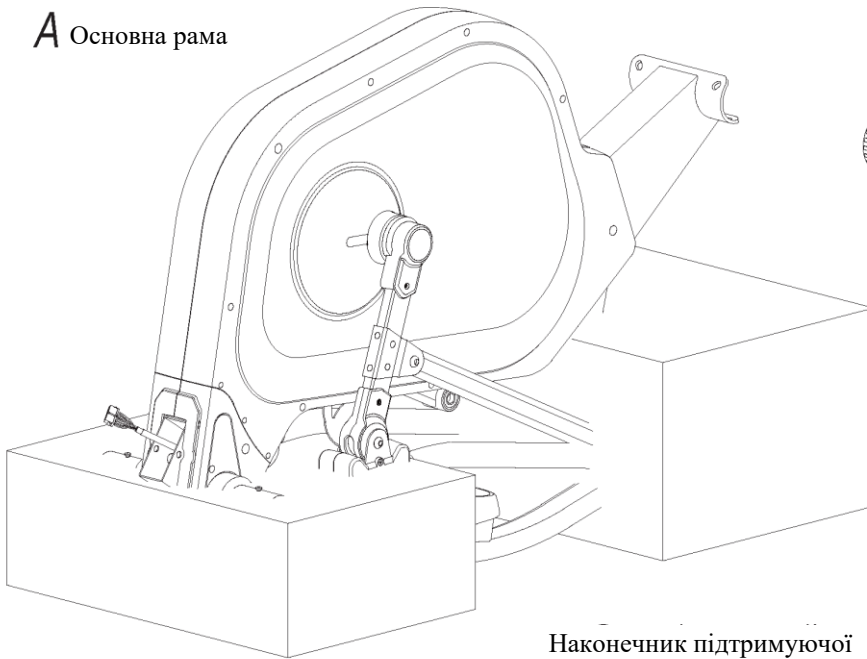
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



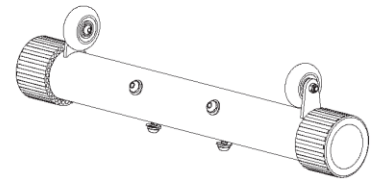
ERX 900

СПИСОК ЧАСТИН

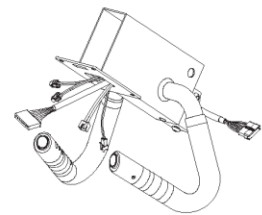
A Основна рама



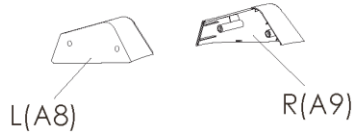
B Передній стабілізатор



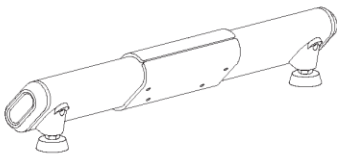
D Підтримуюча труба консолі



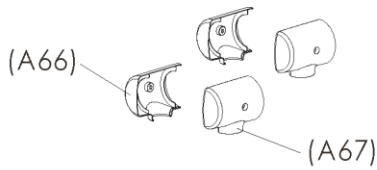
Наконечник підтримуючої труби консолі (ліва та права)



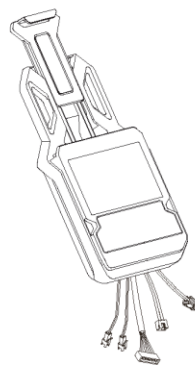
C Задній стабілізатор



Передня кришка підтримуючої труби педалі



G Консоль (G1)



Наконечник консолі (G2)

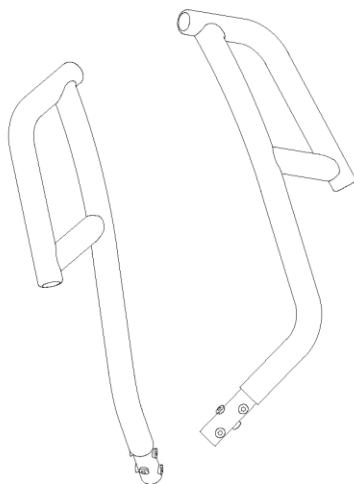


Блок живлення

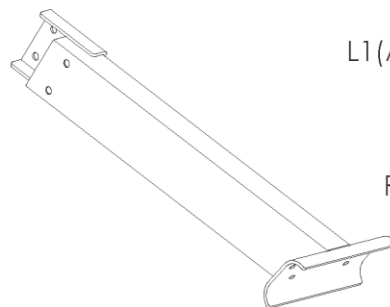


E Кермо (L) Кермо (R)

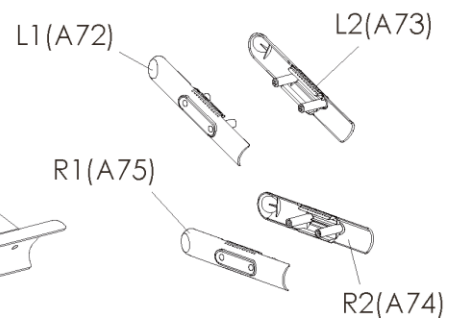
E1



F Центральна підтримуюча трубка



Кришка підтримуючої труби педалі (L1 і L2), (R1 і R2)



СПИСОК ЧАСТИН

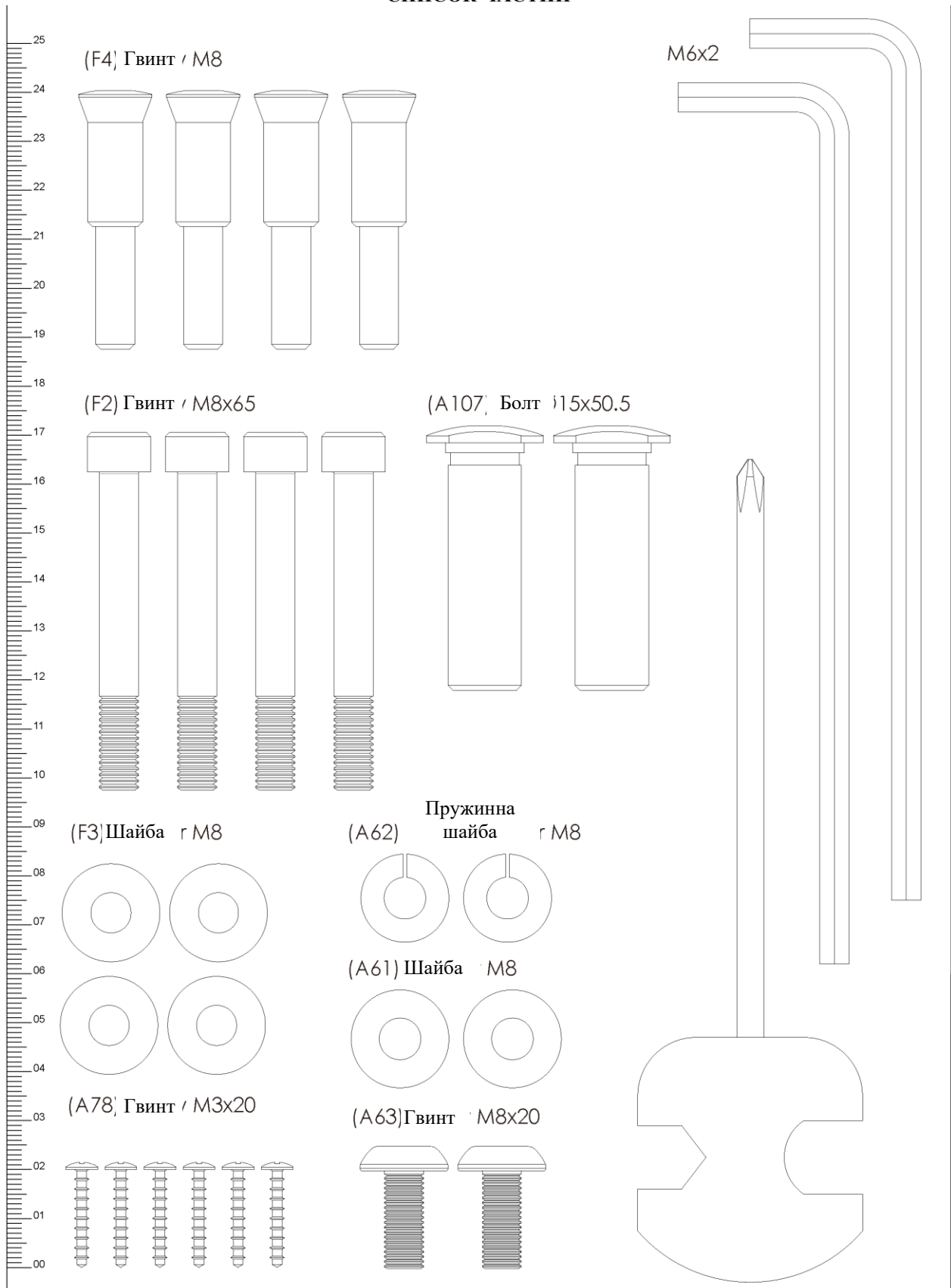


РИСУНОК 1

СКЛАДАННЯ ПЕРЕДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА (b)

Крок 1. Зніміть чотири попередньо зібрані гвинти (B3), пружинну шайбу (B4) і шайбу (B5) з переднього стабілізатора (B).

Крок 2. Прикріпіть передній стабілізатор (В) до основної рами (А) за допомогою гвинтів (В3), пружинної шайби (В4) і шайби (В5).

ВИКОРИСТОВУЙТЕ
ІНСТРУМЕНТ: 6м/м

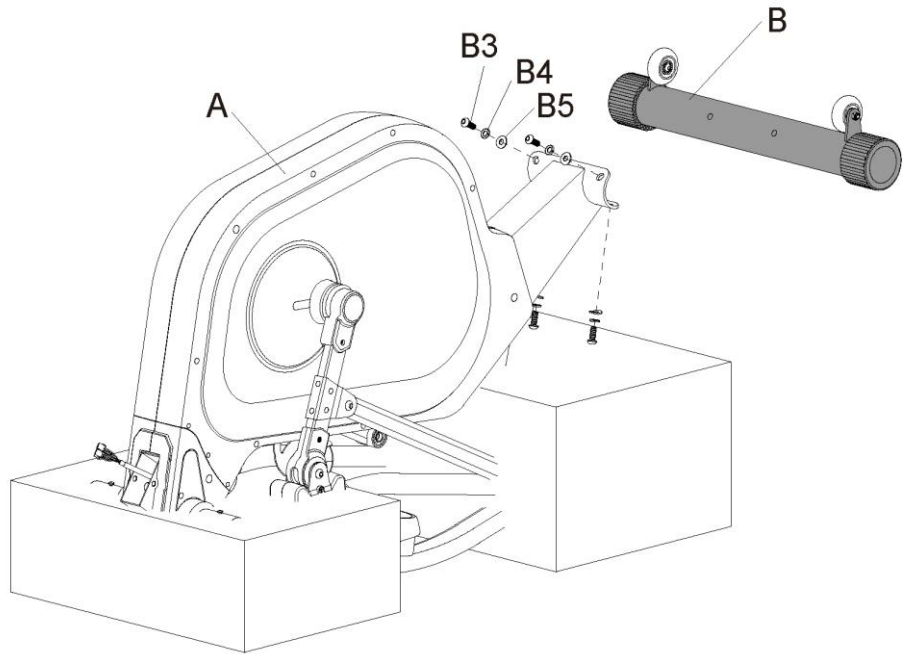


РИСУНОК 2

СКЛАДАННЯ КОНСОЛЬНОЇ ОПОРНОЇ ТРУБИ (D)

Крок 1. Викрутіть три попередньо зібрані гвинти (D2) з опорної труби консолі (D).

Крок 2. Підключіть провід консолі (K1 і K2).

Крок 3. Прикріпіть опорну трубу консолі (D) до основної рами (А) за допомогою гвинта (D2-ліворуч) і гвинта (D2-праворуч).

Крок 4. Двома руками тримайте маленьку ручку, щоб підняти основну раму (А), потім закінчіть складання гвинта (D2-середина).

Крок 5. Зніміть нижні пінопластові частини №5 і №6.

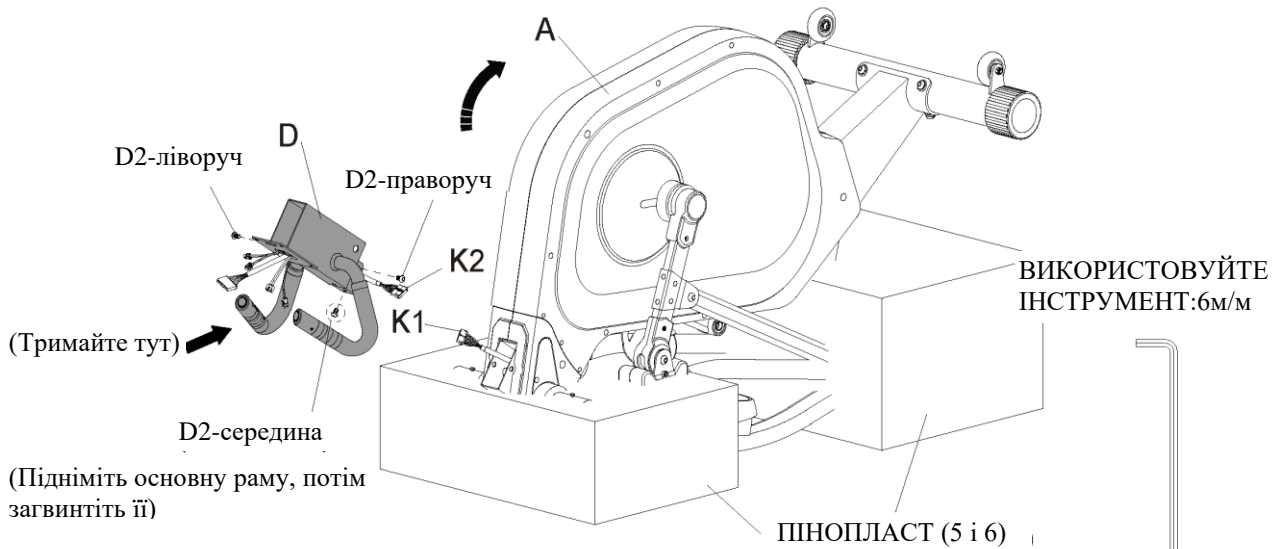
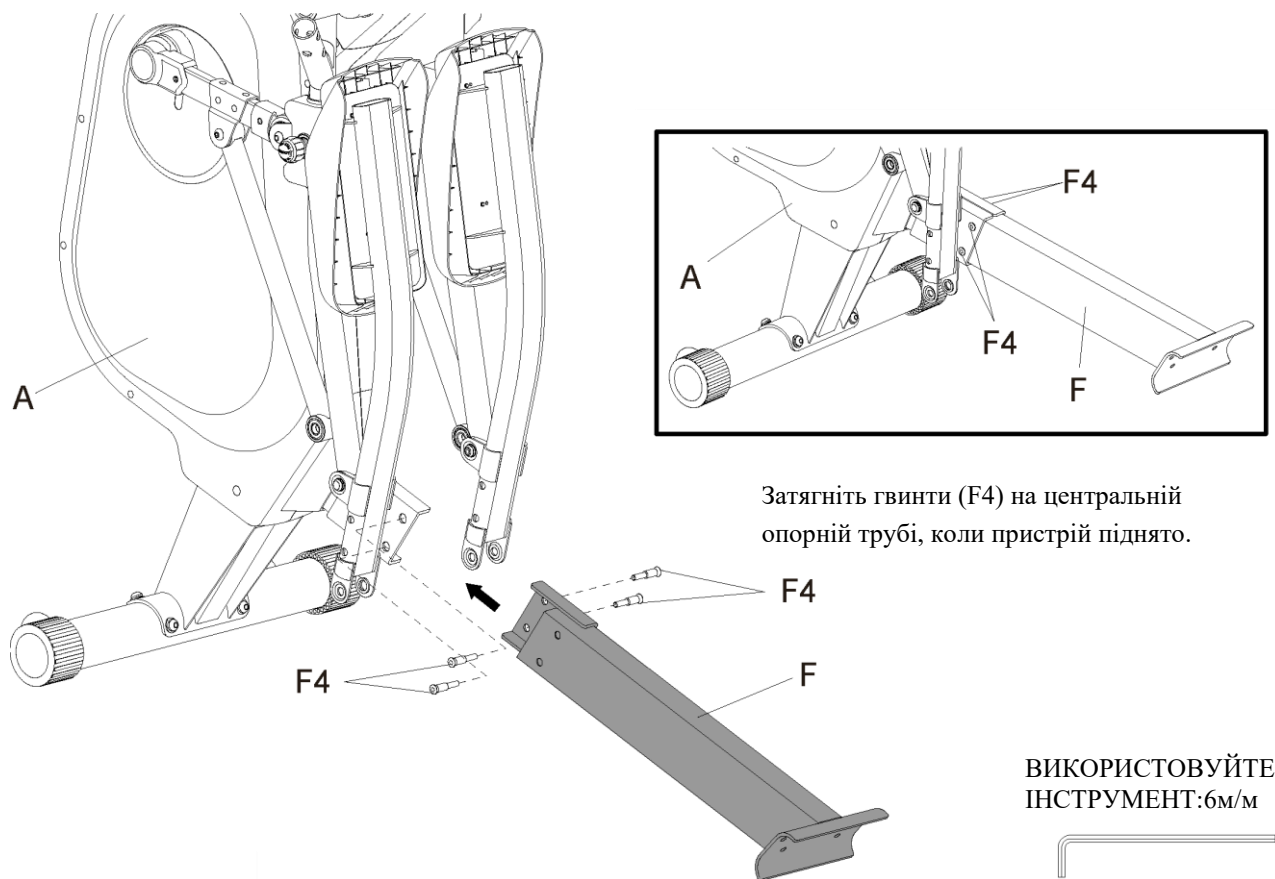


РИСУНОК 3

СКЛАДАННЯ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ОПОРНОЇ ТРУБИ (F)

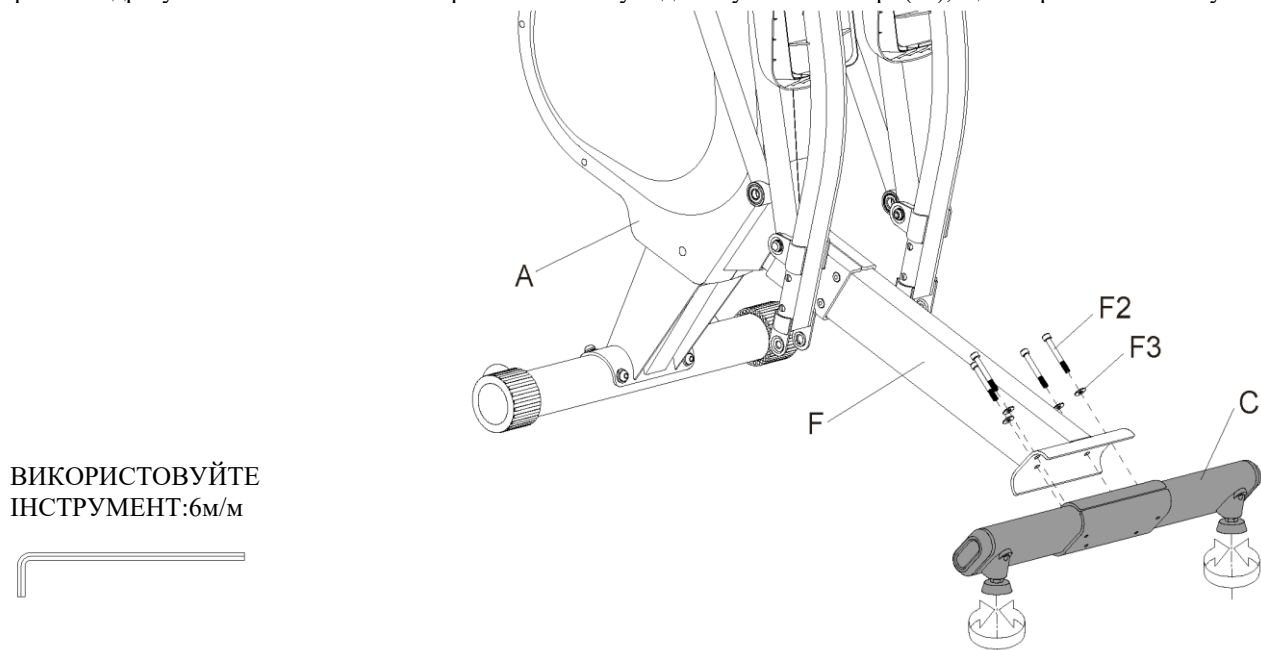
Крок 1. Прикріпіть центральну опорну трубу (F) до основної рами (А) чотирма гвинтами (F4).



**РИСУНОК 4
СКЛАДАННЯ ЗАДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА (С)**

Крок 1. Прикріпіть задній стабілізатор (С) до центральної опорної труби (F) за допомогою чотирьох гвинтів (F2) і шайби (F3).

Крок 2. Відрегулюйте ніжки стабілізатора на нижньому задньому стабілізаторі (С), щоб вирівняти машину.



**РИСУНОК 5
СКЛАДАННЯ КОНСОЛІ ТА КРИШКИ КОНСОЛІ**

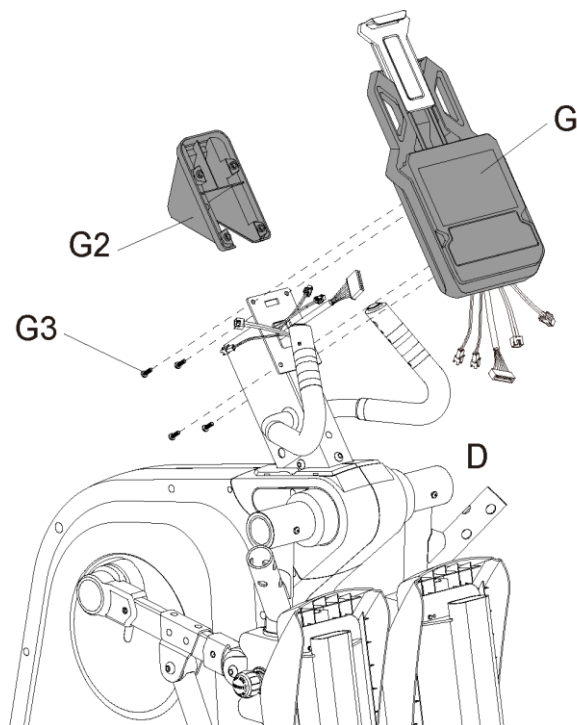
Крок 1. Вкрутіть чотири гвинти (G3) з консолі (G).

Крок 2. Підключіть всі дроти.

Крок 3. Встановіть консоль (G) на опорну трубу консолі (D).

Крок 4. Насуньте кришку консолі (G2) на опорну трубу консолі (D).

Крок 5. Прикрутіть консоль, опорну трубу консолі (D) і кришку консолі (G2) за допомогою гвинтів (G3).



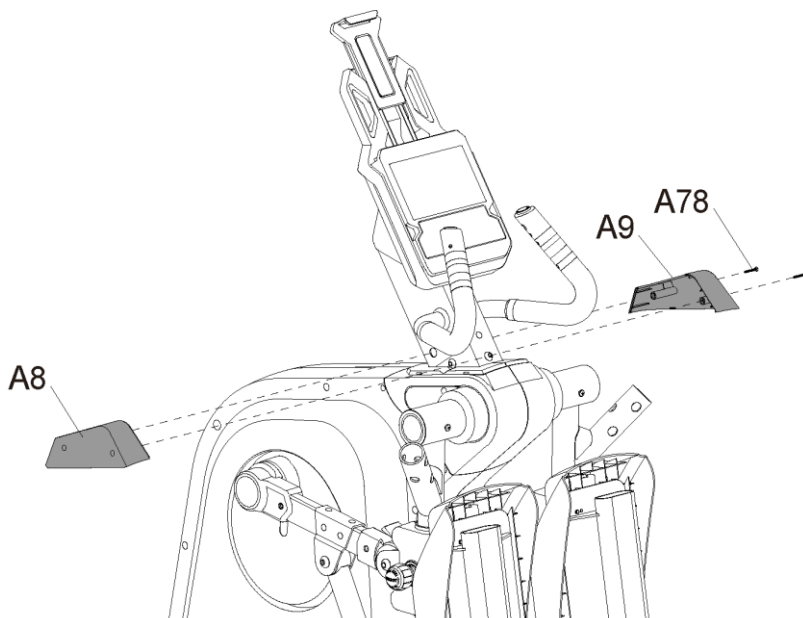
ВИКОРИСТОВУЙТЕ
ІНСТРУМЕНТ:



РИСУНОК 6

СКЛАДАННЯ НАКЛАДКИ ОПОРНОЇ ТРУБИ КОНСОЛІ (ЛІВА ТА ПРАВА).

Крок 1. Приєднайте накладку опорної труби консолі-L (A8) і накладку опорної труби консолі-R (A9) за допомогою гвинтів (A78).



ВИКОРИСТОВУЙТЕ
ІНСТРУМЕНТ:



РИСУНОК 7

СКЛАДАННЯ ПЕРЕДНЬОГО ПЕРЕДАТНОГО ВАЛУ (A53) ТА ПЕРЕДНЬОЇ ОПОРНОЇ ТРУБИ ПЕДАЛІ – ЛІВА ТА ПРАВА (A64 та A65)

Крок 1. Приєднайте передній передатний вал (A53) і опорну трубу передньої педалі L (A64), використовуючи болт (A107), гвинт (A63), пружинну шайбу (A62) і шайбу (A61).

**** Повторіть той самий крок, щоб завершити складання правого боку.**

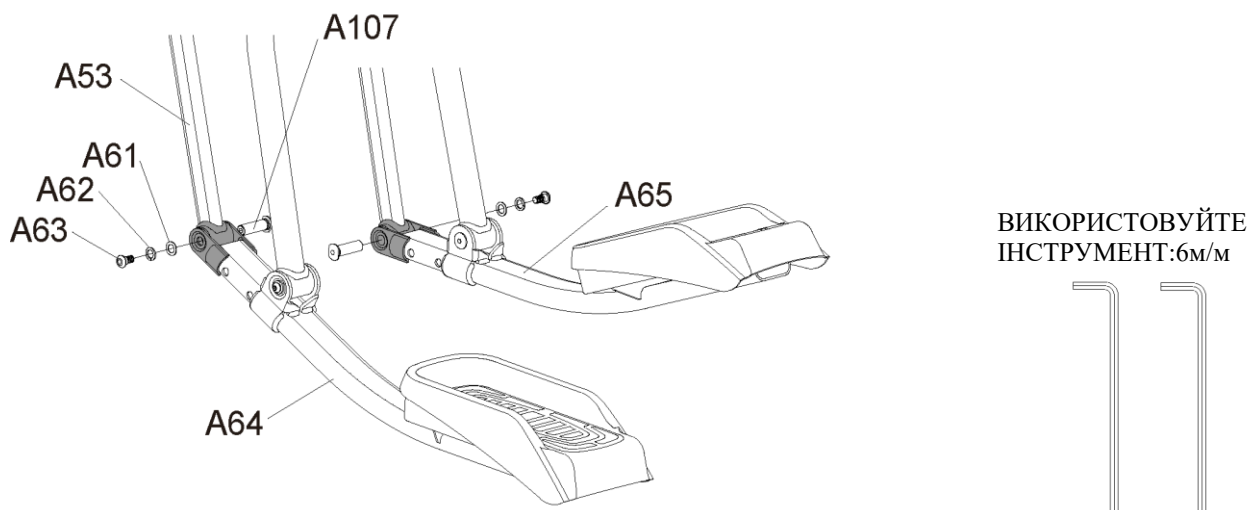


РИСУНОК 8

СКЛАДАННЯ НАКЛАДОК ТРУБИ ПЕДАЛІ (ЛІВА ТА ПРАВА)

Крок 1. Прикріпіть накладку труби педалі-L1 (A72) і кришку трубки педалі-L2 (A73) до опорної труби передньої педалі-L (A64), використовуючи два гвинти (A78).

** Повторіть той самий крок, щоб завершити складання правого боку.

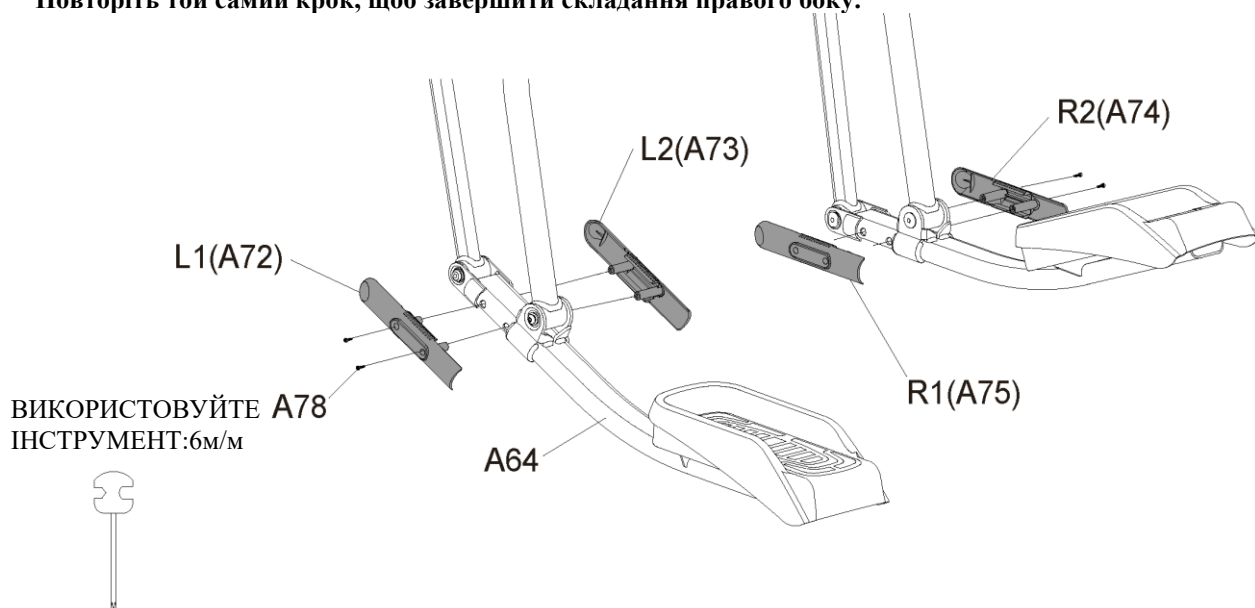


РИСУНОК 9

СКЛАДАННЯ НАКЛАДОК ОПОРНОЇ ТРУБИ ДЛЯ КЕРМА ТА ПЕРЕДНЬОЇ ПЕДАЛІ

Крок 1. Видаліть шість попередньо зібраних гвинтів (E4 і E5) з керма (E1).

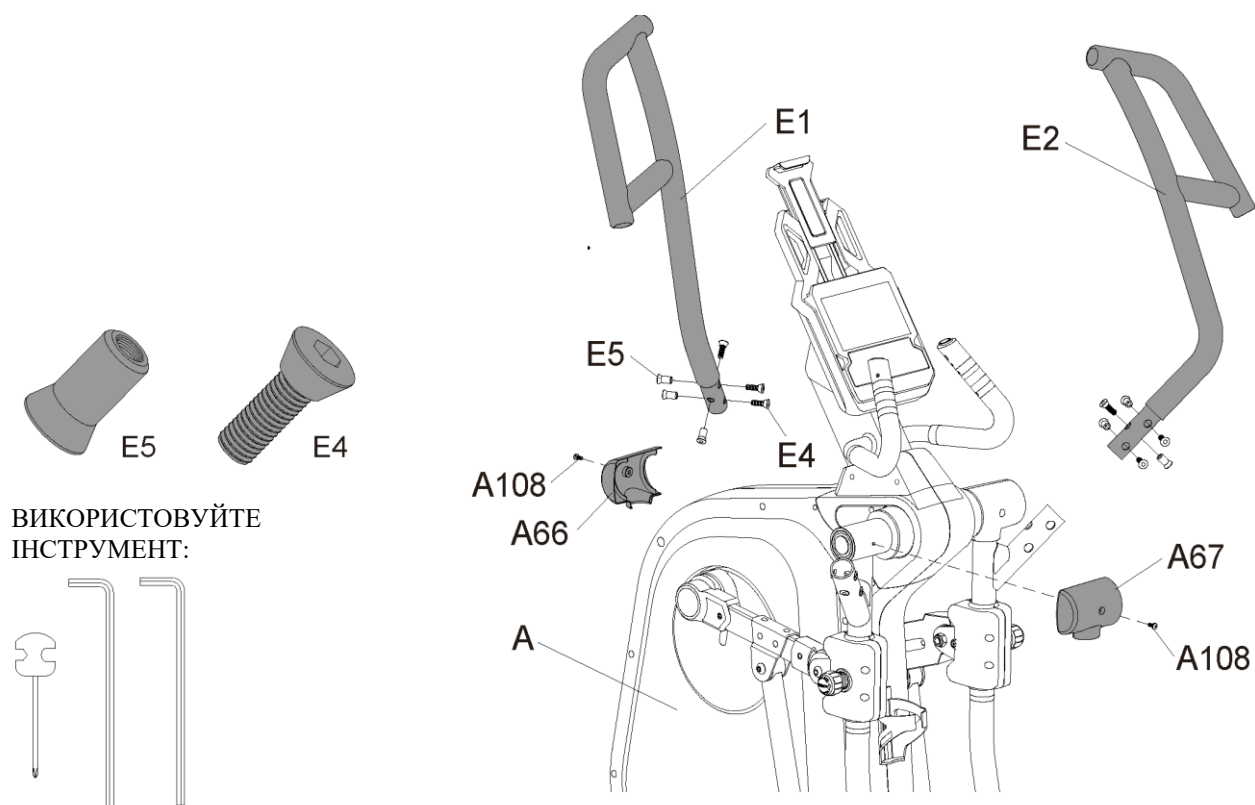
Крок 2. Видаліть два попередньо зібрані гвинти (A108) з основної рами (A).

Крок 3. Встановіть кермо (E1) на основну раму (A) за допомогою гвинтів (E4 і E5).

Крок 4. Встановіть накладку опорної труби передньої педалі (A66 і A67) на основну раму (A) двома гвинтами (A108).

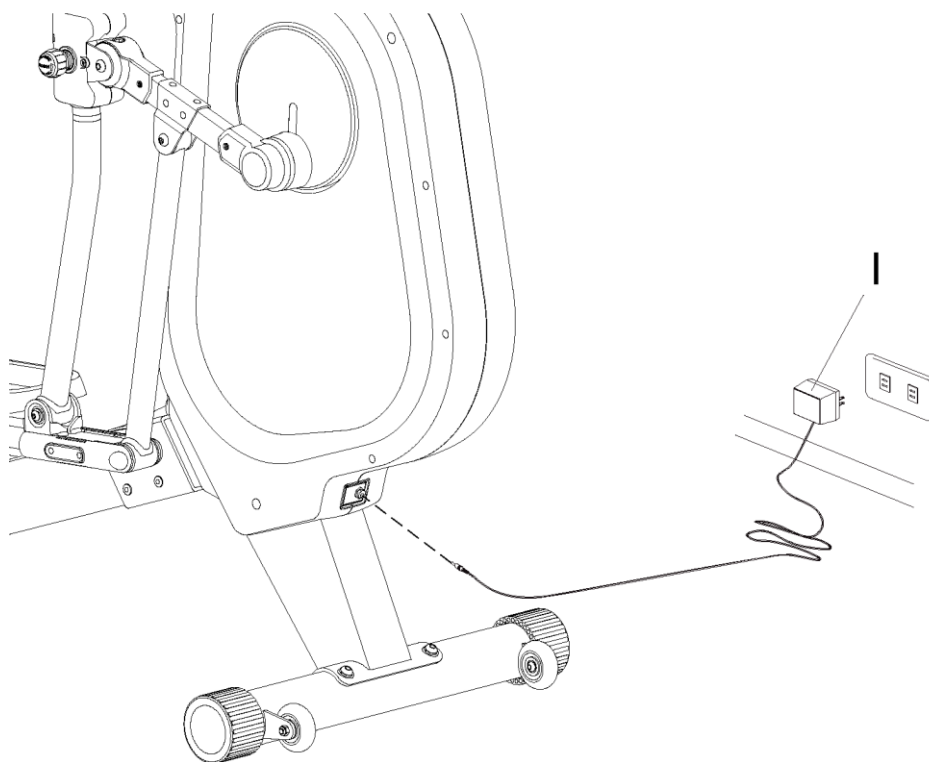
**Повторіть той самий крок, щоб завершити складання правого боку

ERX 900



**РИСУНОК 10
СКЛАДАННЯ ПЕРЕХІДНИКА**

Приєднайте один кінець перехідника до розетки живлення, а інший — до вхідного гнізда на головній рамі, як показано на рисунку.



**РИСУНОК 11
ЯК ТРАНСПОРТУВАТИ ТРЕНАЖЕР**

Якщо апарат потрібно транспортувати в інше місце, піднімайте задній стабілізатор до тих пір, поки передні транспортні колеса не торкнуться підлоги. Тепер ви можете перемістити тренажер в потрібне місце. Після переміщення обережно поставте його на нове місце та відрегулюйте вирівнювачі на нижньому задньому

стабілізаторі, щоб за потреби вирівняти тренажер.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Ніколи не намагайтеся підняти тренажер самостійно, попросіть додаткової допомоги, якщо вона потрібна, і ніколи не намагайтеся підняти тренажер, якщо у вас є будь-які проблеми зі здоров'ям.

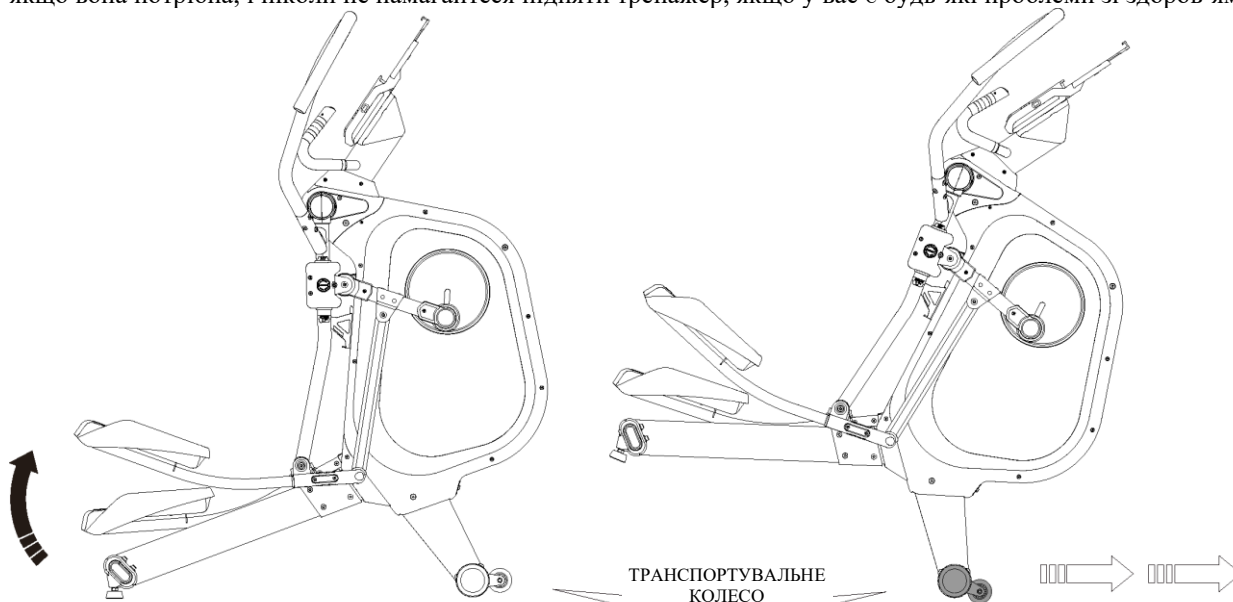


РИСУНОК 12

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ПЕРЕКИДНИЙ ПЕРЕМИКАЧ ДЛЯ РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ

Коли консоль увімкнена, ви можете натискати кнопки перемикачів на маленькому кермі, щоб відрегулювати опір: натисніть кнопку «+LOAD» праворуч, щоб збільшити опір, і кнопку «-LOAD» ліворуч, щоб зменшити опір.

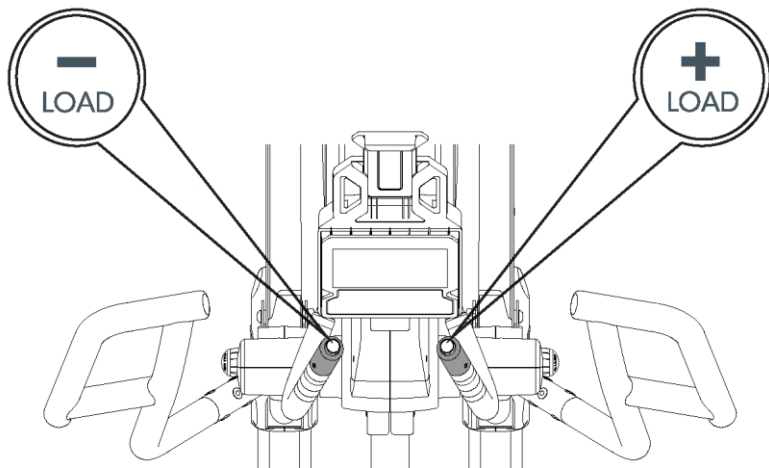


РИСУНОК 13

ЯК РЕГУЛЮВАТИ ДОВЖИНУ КРОКУ

Крок 1. На 1280ef є 2 різні кроки. Це 17" і 22".

(Якщо ви виберете 17 дюймів, то побачите оранжеву наклейку на опорній трубі передньої педалі, якщо виберете 22 дюйми, то побачите білу наклейку на опорній трубі передньої педалі.)

Крок 2. Послабте регульовальну ручку та потягніть її, щоб відрегулювати довжину кроку за бажанням.

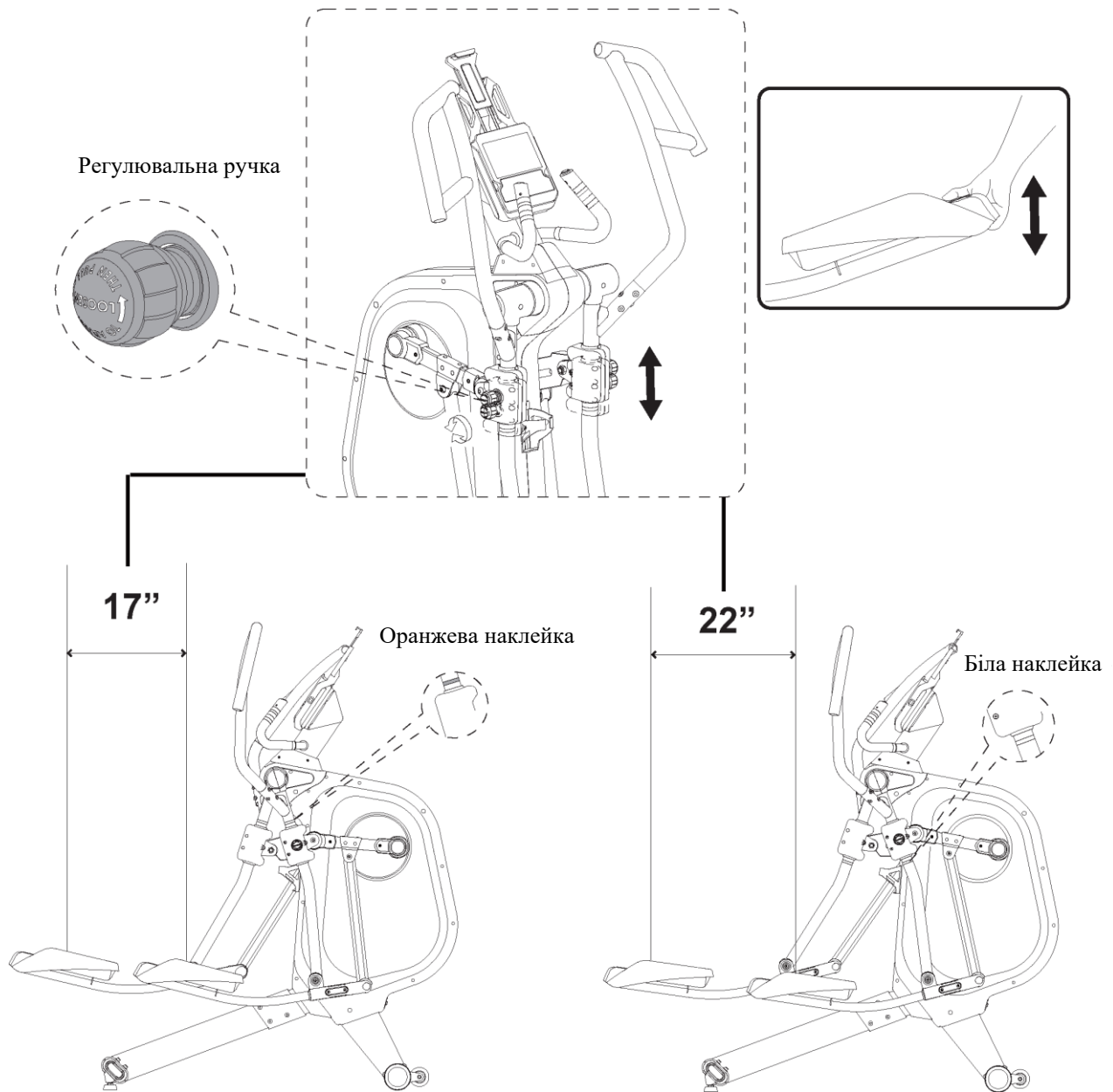
Крок 3. Після вибору довжини кроку міцно закрутіть регульовальну ручку.

Крок 4. Повторіть цей крок, щоб відрегулювати довжину кроку для іншої сторони.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: **НІКОЛИ** не регулюйте довжину кроку, стоячи на тренажері.

Завжди регулюйте довжину правого і лівого кроку на однакові налаштування. Нерівномірні позиції ніколи не рекомендуються та є небезпечними.

ERX 900



**Будь ласка, спочатку послабте ручку, потім витягніть і одночасно утримуйте педаль, пересуваючи педаль вгору/вниз, щоб відрегулювати потрібну довжину кроку.



ФУНКЦІЙ КНОПОК

UP	Щоб зробити коригування в бік збільшення даних кожної функції або збільшити тренувальний опір.
DOWN	Щоб зробити коригування в бік зменшення даних кожної функції або зменшити тренувальний опір.
ENTER	Для підтвердження всіх налаштувань.
START / STOP	Щоб почати або припинити тренування. Натисніть START/STOP у режимі очікування, це може бути клавіша швидкого запуску програми вручну.
RESET	Скидання поточних налаштувань і перемикання монітора в початковий режим тренування для вибору. Натискайте кнопку RESET протягом 2 секунд у режимі очікування для повного скидання.
RECOVERY	Щоб активувати функцію RECOVERY.
RECORDED DATA	У режимі STOP користувач може натиснути кнопку RECORDED DATA , щоб перевірити дані.
SAVE / DELETE	SAVE : Коли натискаєте STOP , щоб зупинити тренування, натисніть SAVE , щоб зберегти дані; DELETE : Коли користувач натискає RECORDED DATA , щоб перевірити записи, натисніть DELETE , тоді система нагадає, чи потрібно видалити цю інформацію, натисніть ENTER для підтвердження.
PROGRAM MODE	Швидка кнопка, щоб увійти до функції програмного режиму.
HEART RATE CONTROL	Швидка кнопка для входу в функцію контролю серцевого ритму.
WATT CONSTANT	Швидка клавіша для входу до функції константи Вт.

ФУНКЦІЙ ДИСПЛЕЮ

TIME	Час рахуватиметься від 00:00 до максимум 99:59 з кожним кроком 1 хвилина.
SPEED	Відображає поточну швидкість тренування. Максимальна швидкість становить 99,9 км/год або миль/год.
RPM	Відображає кількість обертів за хвилину. Діапазон відображення 0~999 об/хв.
DISTANCE	Накопичує загальну відстань від 0:0 до 999,9 км або ML. Користувач може попередньо налаштувати дані відстані до цілі, натиснувши ВГОРУ або ВНИЗ . Кожен крок становить 0,1 км або ML.
CALORIES	Накопичує споживання калорій під час тренування від 0 до максимум 9999 калорій. Кожна одиниця збільшення або зменшення становить 10 KCL. (Ці дані є приблизним орієнтиром для порівняння різних сеансів вправ, які не можна використовувати в медичному лікуванні.)
PULSE	Користувач може налаштувати цільовий пульс від 0 - 30 до 230.

WATTS	Відображення поточної потужності тренування. Діапазон відображення 0~999.
-------	---

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

1. Підключіть джерело живлення до монітора або натисніть кнопку **RESET** на 2 секунди, на РК-дисплеї відобразяться всі сегменти з довгим звуковим сигналом протягом 2 секунд (зображення 1).



ЗОБРАЖЕННЯ 1



ЗОБРАЖЕННЯ 2



ЗОБРАЖЕННЯ 3



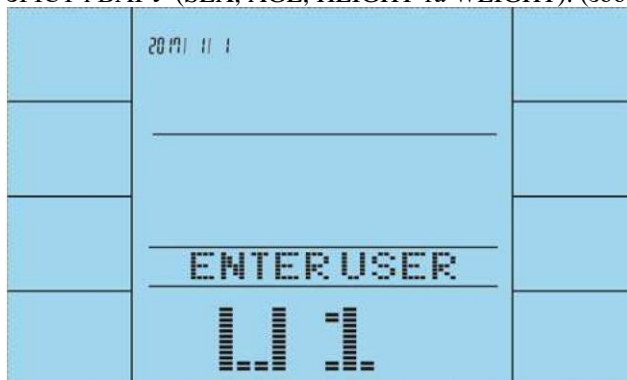
ЗОБРАЖЕННЯ 4



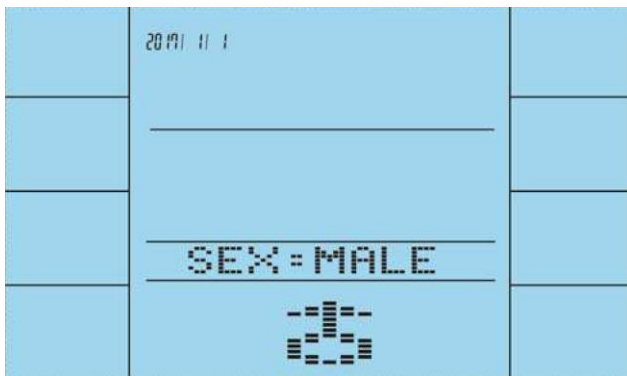
ЗОБРАЖЕННЯ 5

Потім перейдіть до налаштувань календаря та годинника (Calendar та CLOCK) (зображення 3~5), налаштуйте Годинник і Календар, натискаючи **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, і підтвердьте, натиснувши кнопку **ENTER**.

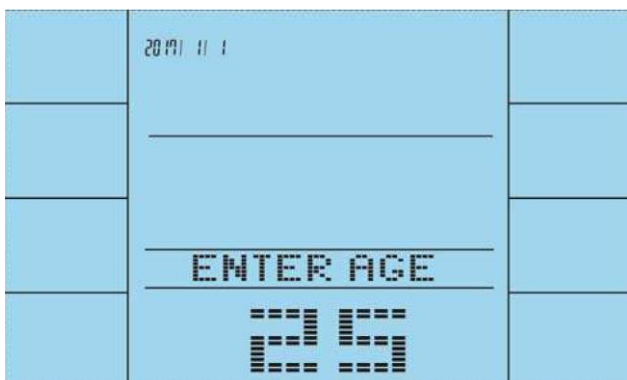
2. Користувач може натиснути **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати User 1~4, і натиснути **ENTER** для підтвердження (зображення 6). Потім попередньо налаштуйте інформацію користувача про СТАТЬ, ВІК, ЗРІСТ і ВАГУ (SEX, AGE, HEIGHT та WEIGHT). (зображення 7~10)



ЗОБРАЖЕННЯ 6



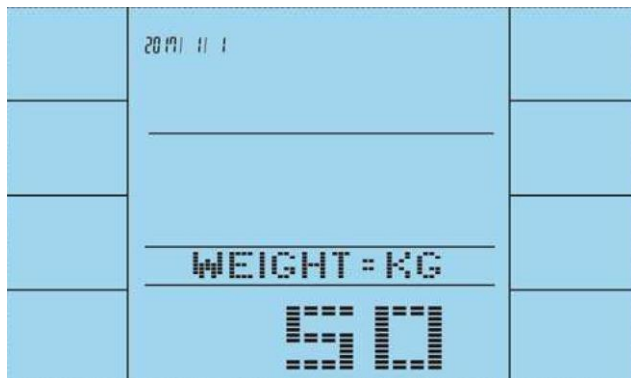
ЗОБРАЖЕННЯ 7



ЗОБРАЖЕННЯ 8



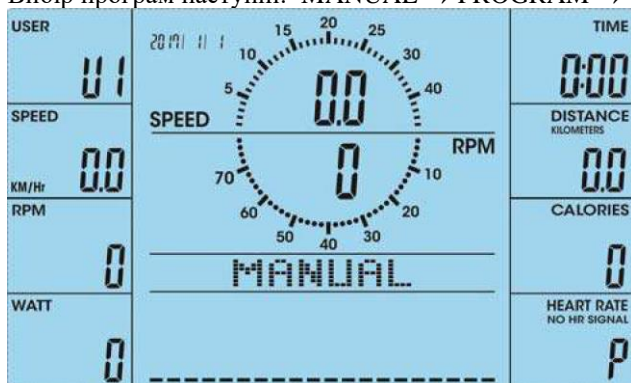
ЗОБРАЖЕННЯ 9



ЗОБРАЖЕННЯ 10

ОПЕРАЦІЇ

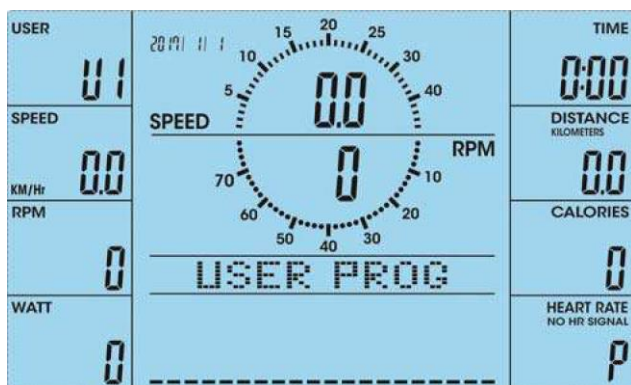
Вибір програм наступні: MANUAL → PROGRAM → USER PROG → WATT → H.R.C. (зображення 11 – 15)



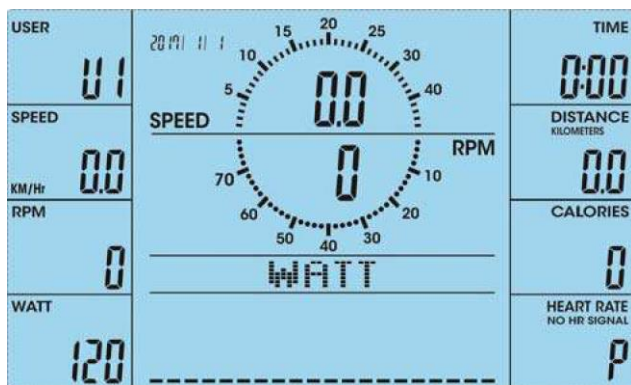
ЗОБРАЖЕННЯ 11



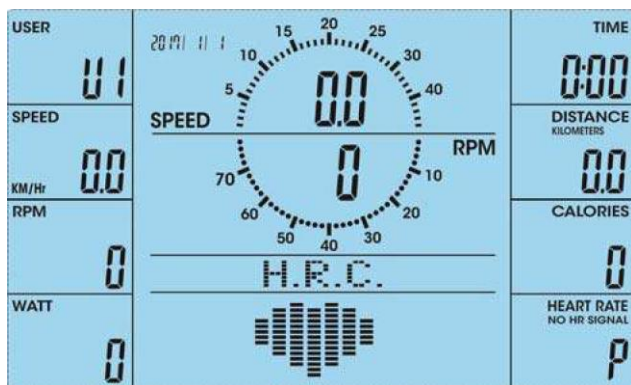
ЗОБРАЖЕННЯ 12



ЗОБРАЖЕННЯ 13



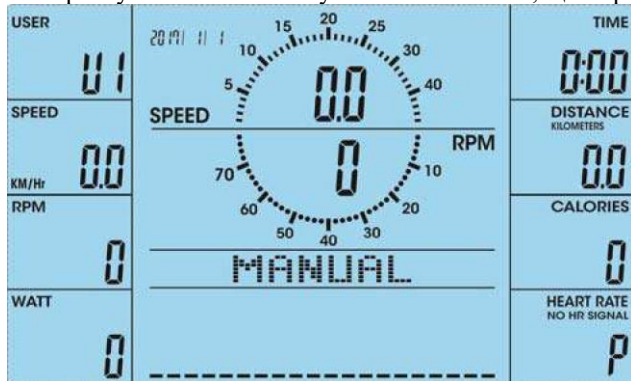
ЗОБРАЖЕННЯ 14



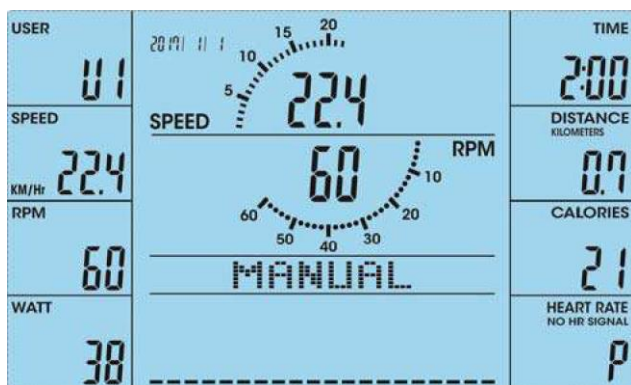
ЗОБРАЖЕННЯ 15

ШВИДКИЙ ПОЧАТОК В РУЧНОМУ РЕЖИМІ (MANUAL)

1. Натисніть **ENTER** у програмі MANUAL (зображення 16).
2. Натисніть **START/STOP**, щоб почати тренування (зображення 17). Рівень опору регулюється під час тренування.
3. Користувач може натиснути **START/STOP**, щоб припинити тренування.



ЗОБРАЖЕННЯ 16



ЗОБРАЖЕННЯ 17

РЕЖИМ MANUAL

1. Після вибору режиму MANUAL натисніть **ENTER** для входу (зображення 16). Користувач може використовувати **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб збільшити або зменшити рівень навантаження (від 1 до 16) і натиснути **ENTER** для підтвердження.
2. Користувач може попередньо налаштувати цільові дані тренування TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE (ЧАС/ДІСТАНЦІЯ/КАЛОРИЇ/ПУЛЬС) і натиснути **START/STOP**, щоб почати тренування. (зображення 17). Користувач може натиснути **RESET**, щоб повернутися до налаштування MANUAL
3. Рівень регулюється в процесі тренування.

РЕЖИМ PROGRAM

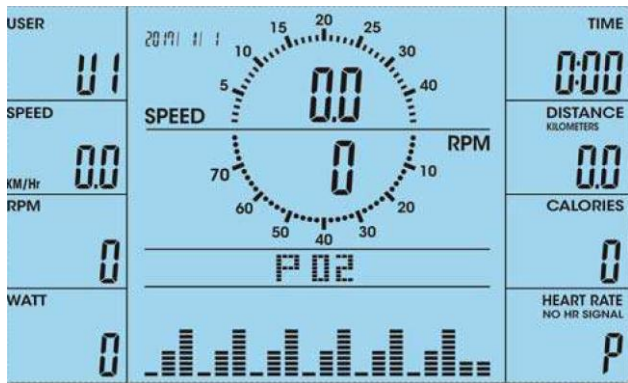
1. Після входу в режим PROGRAM (зображення 18) користувач може натискати **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати профіль програми від P1 до P12 (зображення 19~30), потім натискати **ENTER** для підтвердження.
2. Користувач може попередньо налаштувати дані часу TIME, а потім натиснути **START/STOP**, щоб почати вправу. (зображення 31)
3. Після початку тренування почнеться відлік TIME. Коли TIME відрховується до 0, екран блимає і дзвонить будильник. Користувач може натиснути будь-яку кнопку, щоб вимкнути будильник.



ЗОБРАЖЕННЯ 18



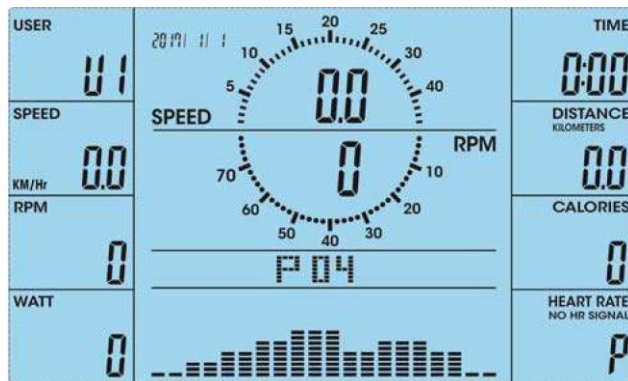
ЗОБРАЖЕННЯ 19



ЗОБРАЖЕННЯ 20



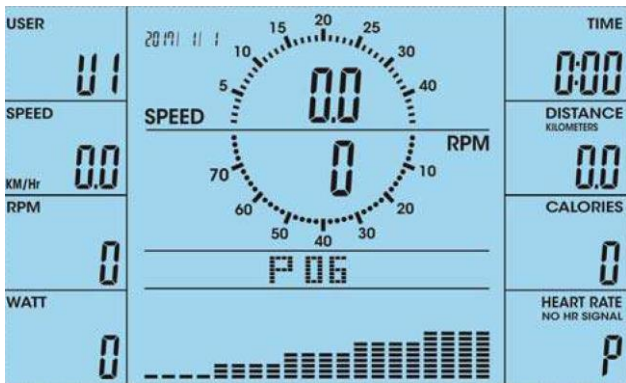
ЗОБРАЖЕННЯ 21



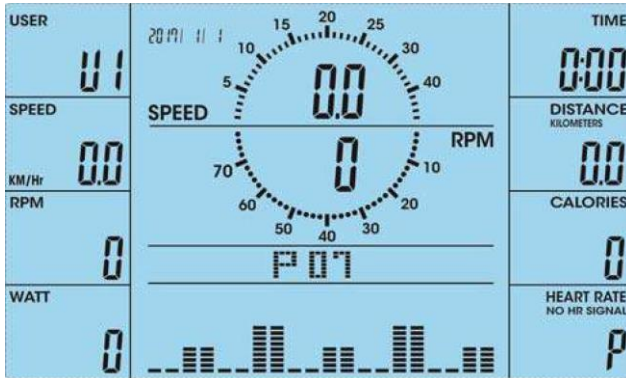
ЗОБРАЖЕННЯ 22



ЗОБРАЖЕННЯ 23



ЗОБРАЖЕННЯ 24



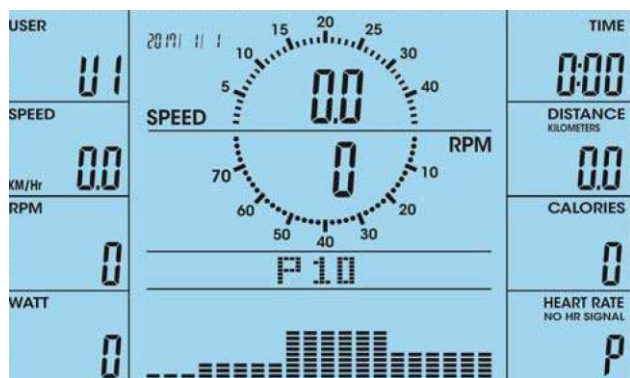
ЗОБРАЖЕННЯ 25



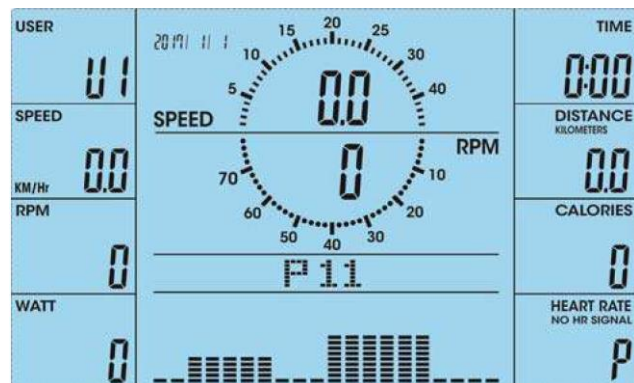
ЗОБРАЖЕННЯ 26



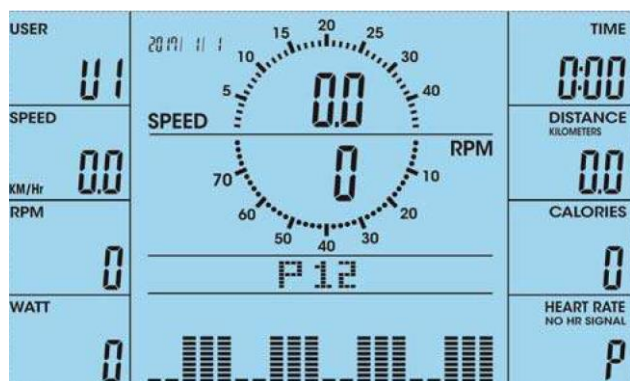
ЗОБРАЖЕННЯ 27



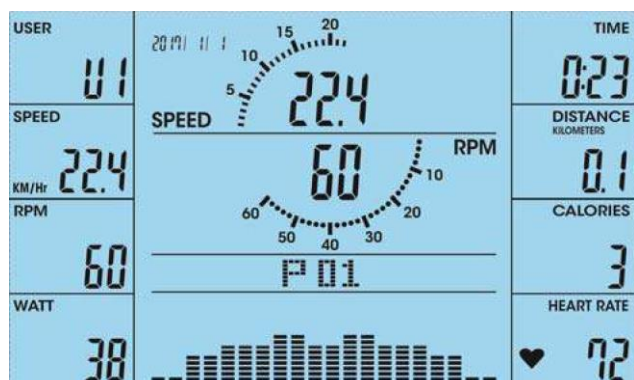
ЗОБРАЖЕННЯ 28



ЗОБРАЖЕННЯ 29



ЗОБРАЖЕННЯ 30

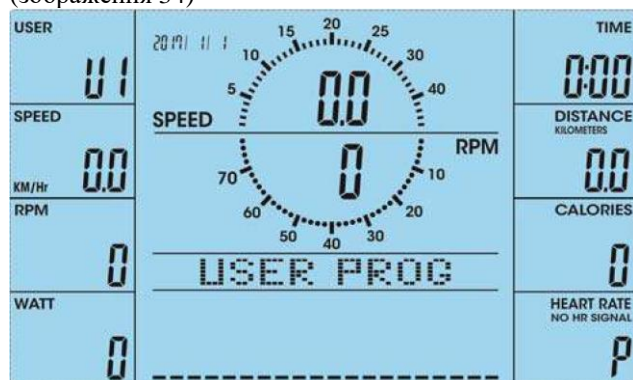


ЗОБРАЖЕННЯ 31

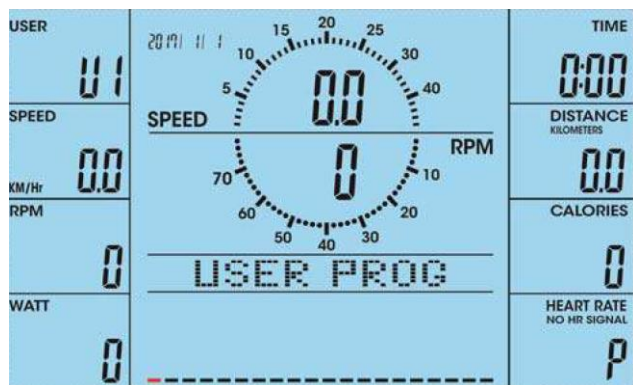
РЕЖИМ ПРОГРАМИ КОРИСТУВАЧА (USER PROGRAM)

- Після входу в режим USER PROGRAM (зображення 32) перша колонка профілю блимає (зображення 33). Користувач може натискати **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб відрегулювати рівень опору, щоб створити власний профіль.
- Після налаштування (від колонки 1 до колонки 20) користувач може утримувати кнопку **MODE** протягом 2 секунд, щоб вийти з налаштування профілю та увійти до налаштування TIME.

3. Користувач може попередньо налаштувати цільові дані вправо: LOAD/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE (НАВАНТАЖЕННЯ/ЧАС/ВІДСТАНЬ/КАЛОРИЇ/ПУЛЬС) і натиснути **START/STOP**, щоб почати вправу. (зображення 34)



ЗОБРАЖЕННЯ 32



ЗОБРАЖЕННЯ 33

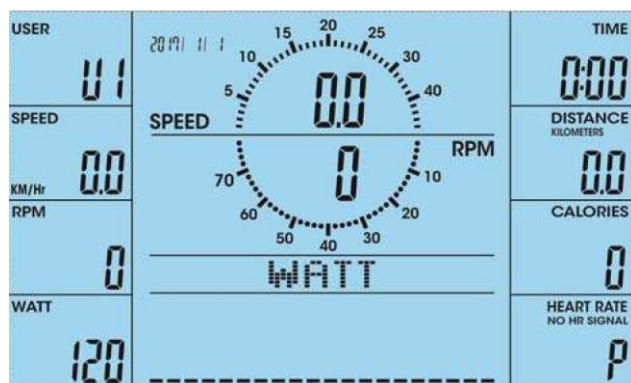


ЗОБРАЖЕННЯ 34

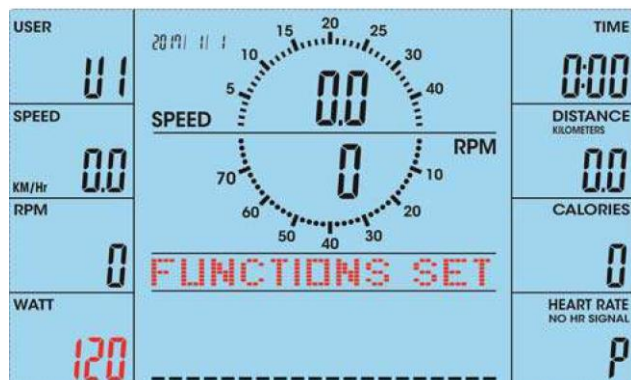
РЕЖИМ WATT

1. Після входу в режим WATT (зображення 35) попередньо налаштоване значення ват 120 блимає на екрані. За допомогою кнопок **ВГОРУ** або **ВНИЗ** налаштуйте цільове значення від 10 до 350 (зображення 36). Натисніть кнопку **START**, щоб почати тренування.

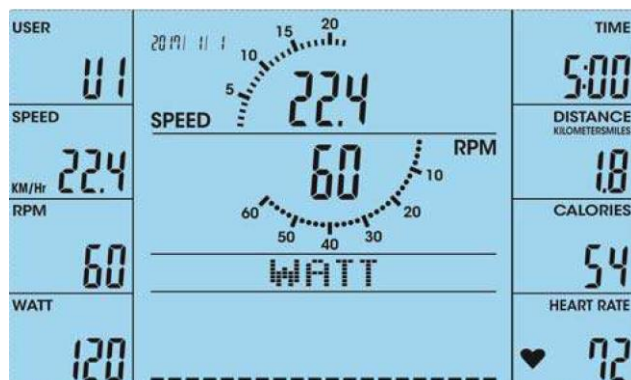
2. Користувач може попередньо налаштувати дані LOAD/TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE (НАВАНТАЖЕННЯ/ЧАС/ВІДСТАНЬ/КАЛОРИЇ/ПУЛЬС), а потім натиснути кнопку **START**, щоб розпочати вправу (зображення 37).



ЗОБРАЖЕННЯ 35



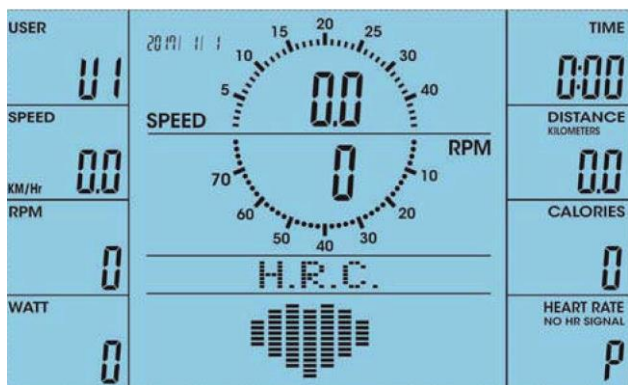
ЗОБРАЖЕННЯ 36



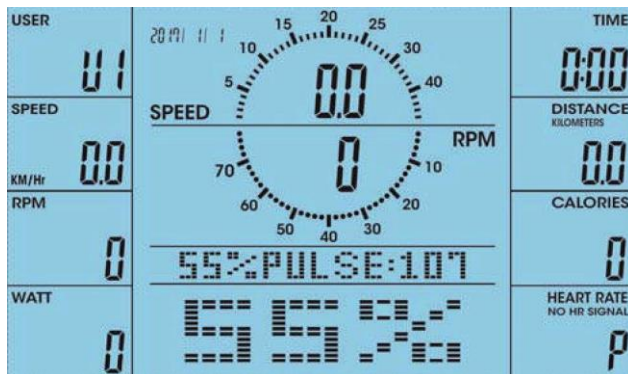
ЗОБРАЖЕННЯ 37

РЕЖИМ КОНТРОЛЮ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

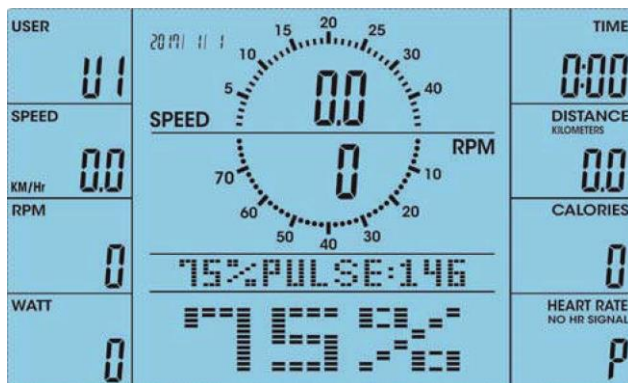
1. Після входу в режим HEART RATE CONTROL (зображення 38) на екрані відобразатиметься частота серцевих скорочень у відсотках 55%, 75%, 90% і TARGET (зображення 39~42). Користувач може вибрати відсоток серцевого ритму, натискаючи **ВГОРУ** або **ВНИЗ** для тренування.
2. Користувач може попередньо налаштувати дані TIME, а потім натиснути **START/STOP**, щоб почати вправу.
3. Після початку тренування почнеться відлік TIME. Коли TIME відрховується до 0, екран блимає, і дзвонить будильник. Користувач може натиснути будь-яку кнопку, щоб вимкнути будильник. Якщо протягом 6 секунд не буде введено значення пульсу, на РК-дисплеї для нагадування відобразиться «PULSE INPUT», поки не буде введений сигнал пульсу. (зображення 43)



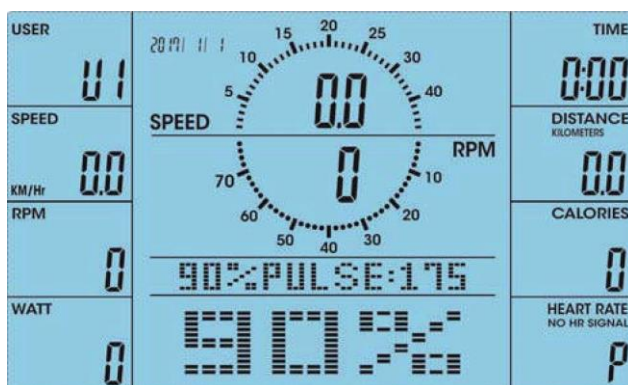
ЗОБРАЖЕННЯ 38



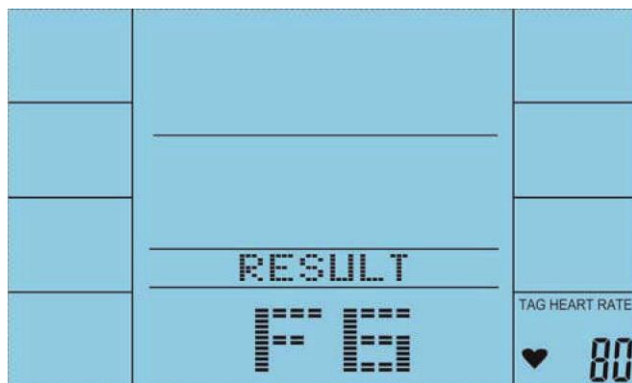
ЗОБРАЖЕННЯ 39



ЗОБРАЖЕННЯ 40



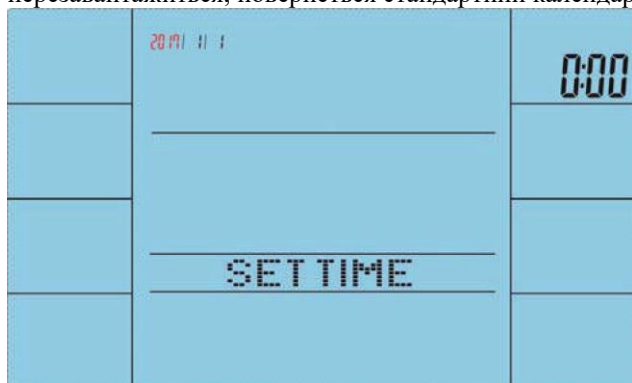
ЗОБРАЖЕННЯ 41



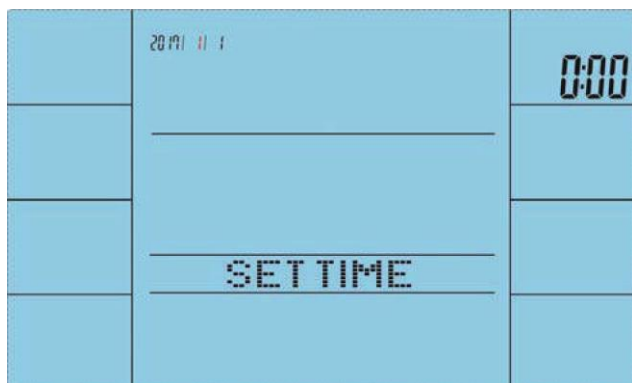
ЗОБРАЖЕННЯ 45

Отримайте доступ для перевірки або видалення збережених даних

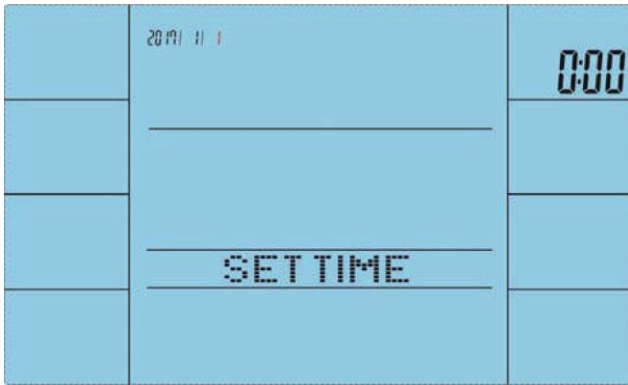
- Після ввімкнення живлення користувачеві потрібно налаштувати календар і дані користувача U1~U4 (зображення 46~55). (Календар потрібно налаштувати точно).
- Натисніть **START/STOP** під час тренування, дисплей призупиниться, і натисніть кнопку **SAVE.DELETE**. З'явиться повідомлення SAVE FINISH (зображення 56), і дані тренування збережено.
- Якщо користувач бажає перевірити дані, потрібно перейти в режим вибору основної програми, натиснути кнопку **RECORDED** та натиснути **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб переглянути попередні збережені дані (зображення 57).
- Під час перевірки записаних даних натисніть кнопку **SAVE.DELETE** і натисніть **ENTER**, щоб підтвердити видалення запису (зображення 58).
- Видалити всі дані: у налаштуваннях календаря або перевірці записаних даних натисніть кнопку **SAVE.DELETE** та утримуйте її протягом 6 секунд, з'явиться напис «DELETE ALL!!» (зображення 59). Потім натисніть **ENTER** для підтвердження, усі дані будуть видалені (зображення 60). Через 15 секунд комп'ютер перезавантажиться, повернеться стандартний календар 20170101.



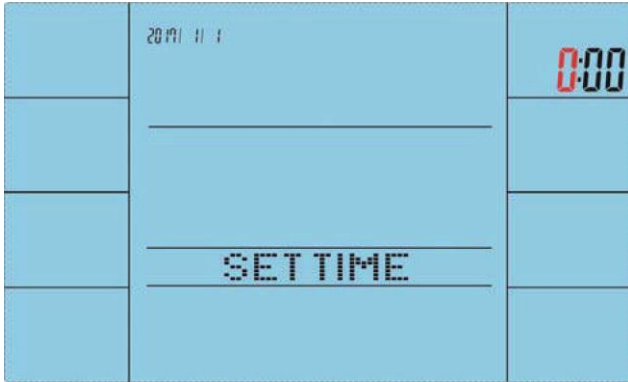
ЗОБРАЖЕННЯ 46



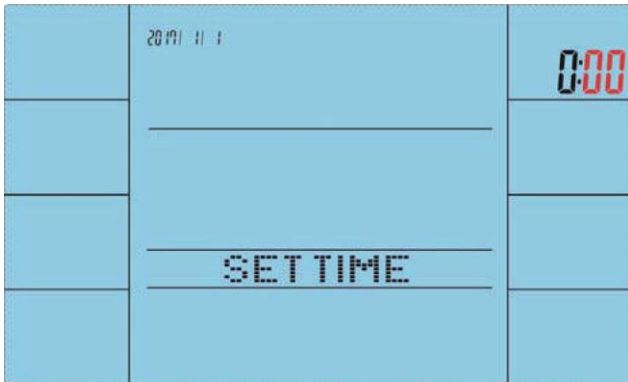
ЗОБРАЖЕННЯ 47



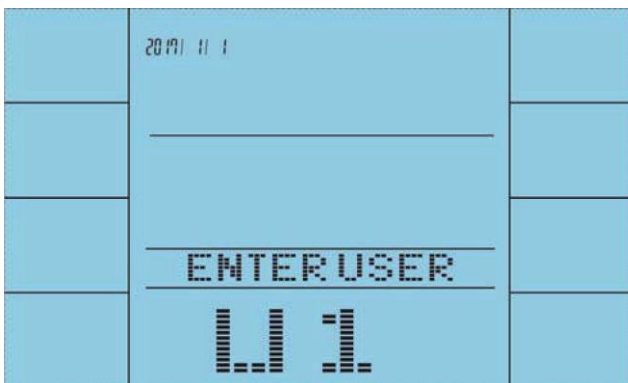
ЗОБРАЖЕННЯ 48



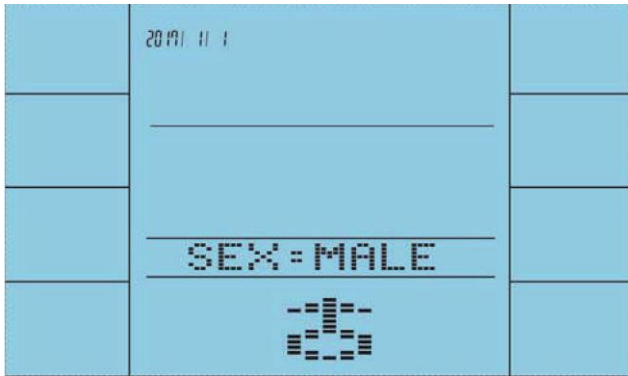
ЗОБРАЖЕННЯ 49



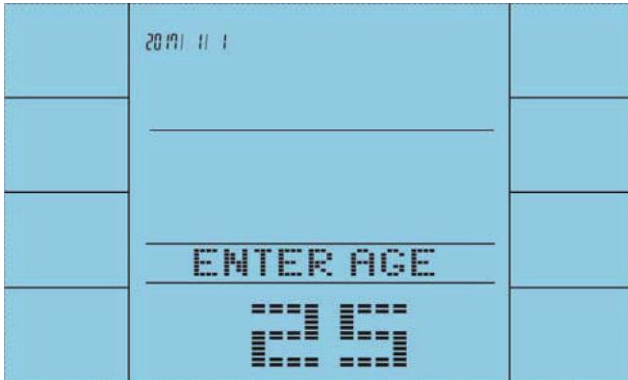
ЗОБРАЖЕННЯ 50



ЗОБРАЖЕННЯ 51



ЗОБРАЖЕННЯ 52



ЗОБРАЖЕННЯ 53



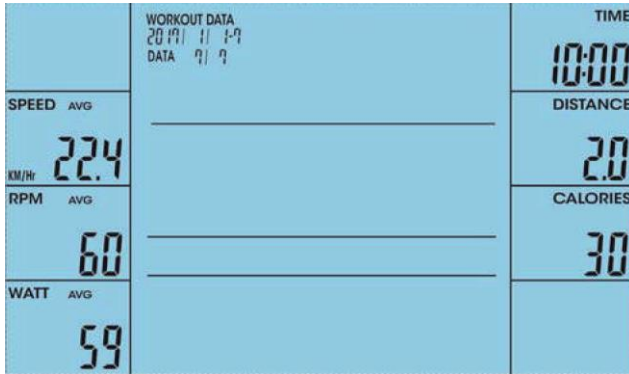
ЗОБРАЖЕННЯ 54



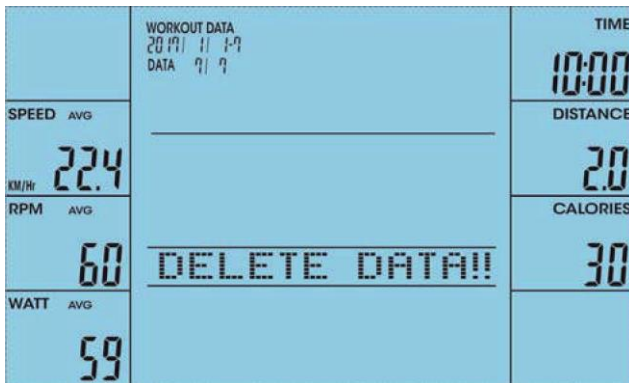
ЗОБРАЖЕННЯ 55



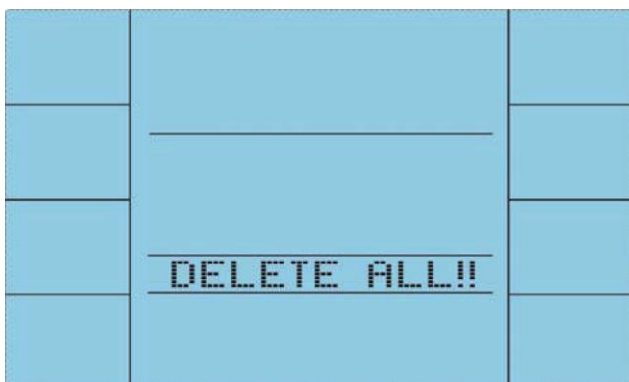
ЗОБРАЖЕННЯ 56



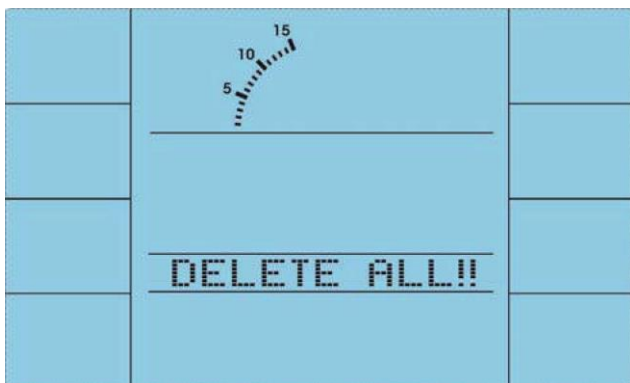
ЗОБРАЖЕННЯ 57



ЗОБРАЖЕННЯ 58

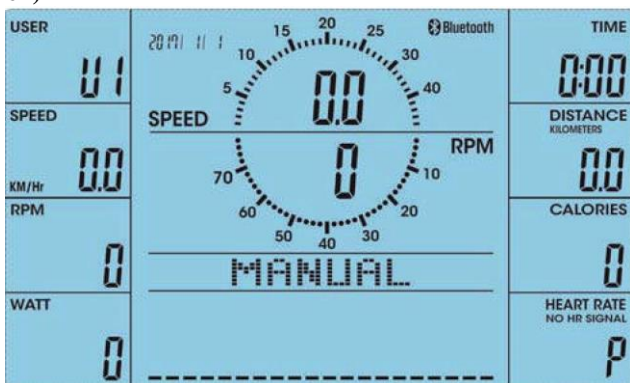


ЗОБРАЖЕННЯ 59

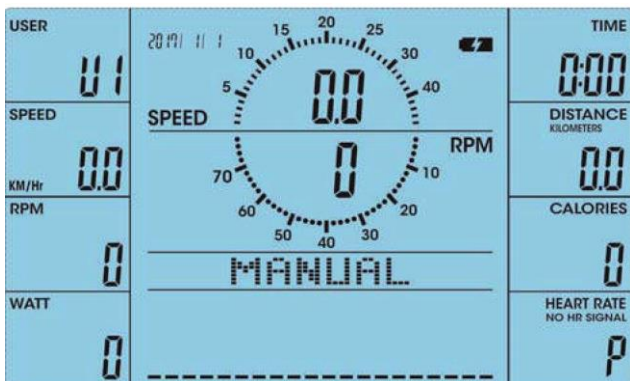


ЗОБРАЖЕННЯ 60

Зображення піктограми підключення Bluetooth і зарядного USB-пристрою (зображення 61 і зображення 62)



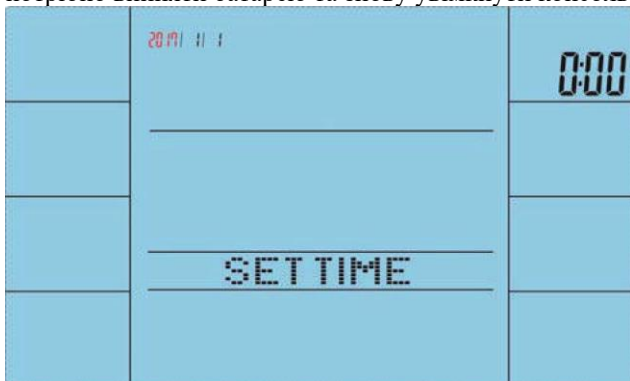
ЗОБРАЖЕННЯ 61



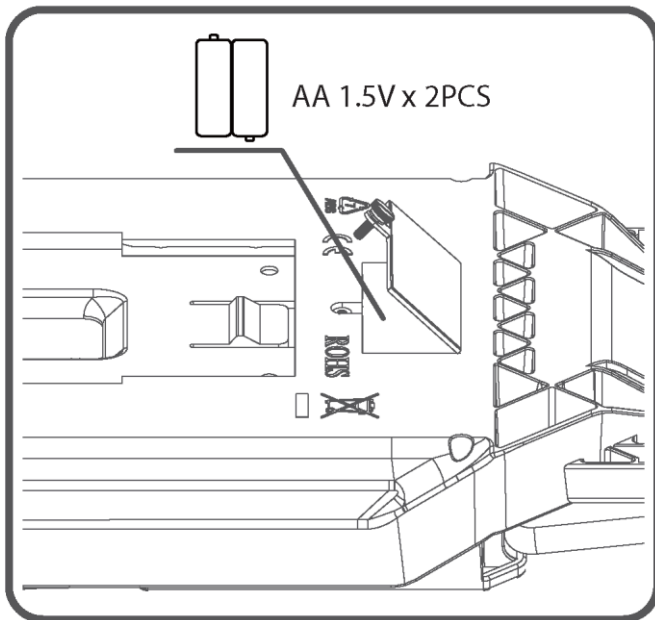
ЗОБРАЖЕННЯ 62

ВСТАНОВЛЕННЯ БАТАРЕЇ

Батарея встановлюється для того, щоб працював календар. Якщо користувач бажає налаштувати календар, потрібно вийняти батарею та знову увімкнути консоль перед скиданням календаря (зображення 63).



ЗОБРАЖЕННЯ 63



- 1) Послабте ручку кришки батарейного відсіку.
- 2) Зніміть кришку батарейного відсіку.
- 3) Встановіть батарею та встановіть кришку батарейного відсіку, потім міцно зафіксуйте ручку.

ПРИМІТКА:

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 тренування.
2. Якщо комп'ютер працює ненормально, від'єднайте адаптер і підключіть його знову.

ПРОЦЕС ТРЕНУВАННЯ

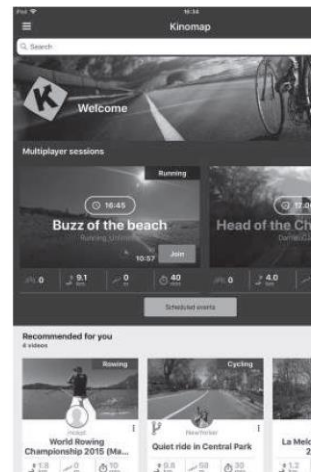
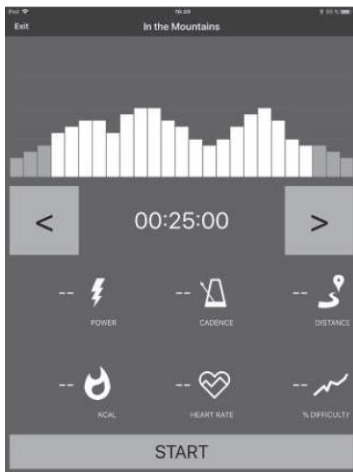
ПРИМІТКА

Ця консоль оснащена інтерфейсом bluetooth. Будь ласка, зверніть увагу, що ваш мобільний пристрій має бути сумісним з інтерфейсом bluetooth (bluetooth 4.0).

Щоб користуватися програмами для тренувань, потрібно активувати функцію Bluetooth на своєму мобільному пристрої (планшеті чи смартфоні) і запустити програму fitness. Виберіть своє фітнес-обладнання.

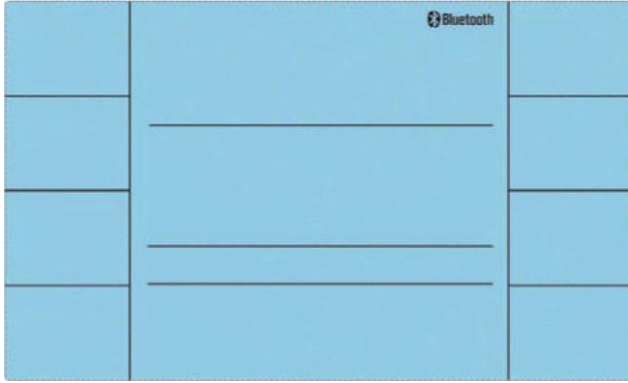
Дотримуйтеся інструкцій, наданих у додатку. Ви знайдете назву вашого фітнес-обладнання на маленькій наклейці на задній панелі консолі.

Ви знайдете прикладання для фітнесу в магазинах програм Google або Apple. Там ви знайдете прикладання «Kinomap» або «Zwift». Будь ласка, зверніть увагу, що ці програми створено стороннім виробником.



Example: Kinomap

Коли консоль успішно з'єднається зі смарт-пристроєм через Bluetooth, дисплей консолі виглядатиме як на зображенні 64.



ЗОБРАЖЕННЯ 64



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it