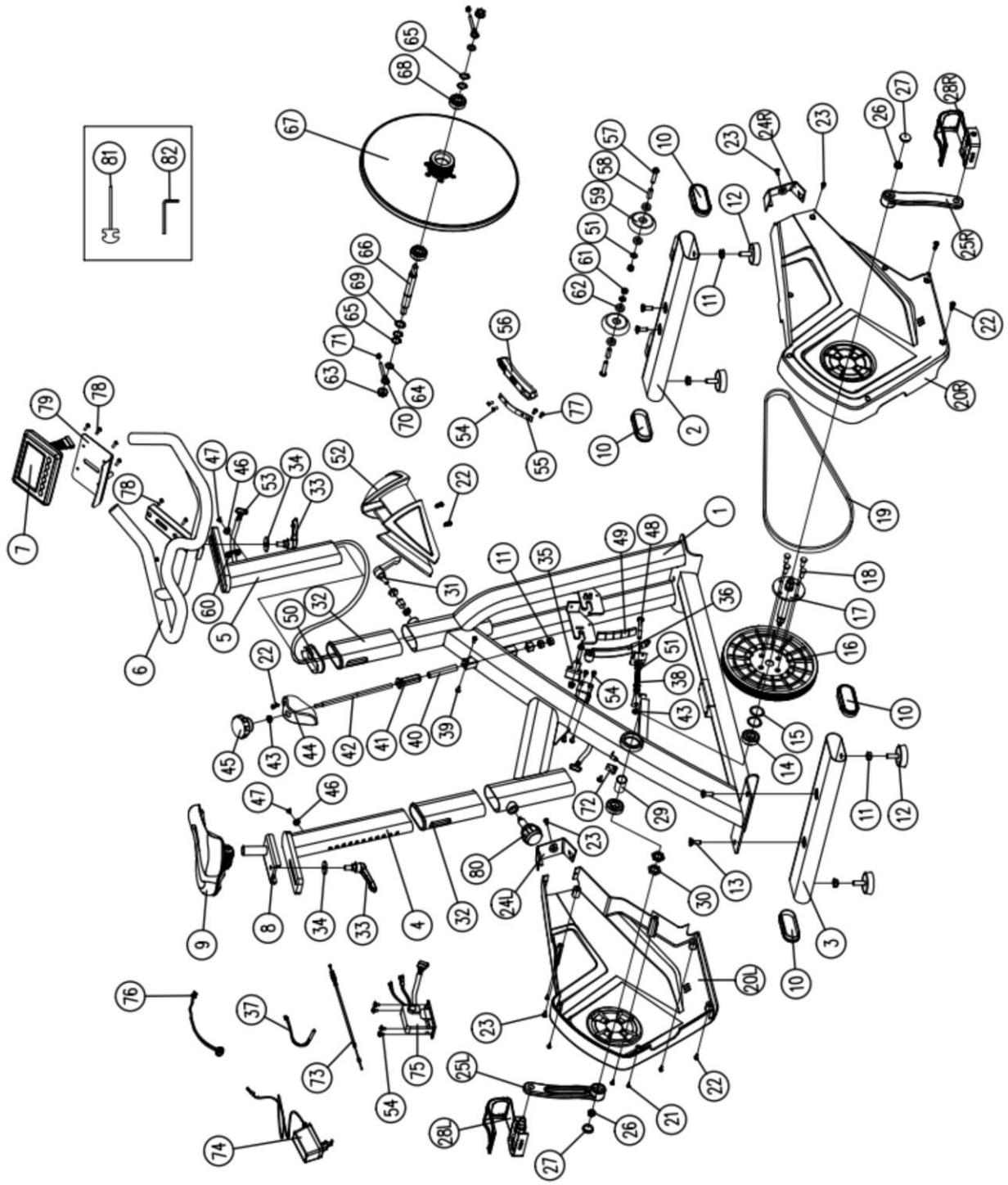
TOORX
FITNESS IN MOTION

SRX 500

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

SRX 500



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

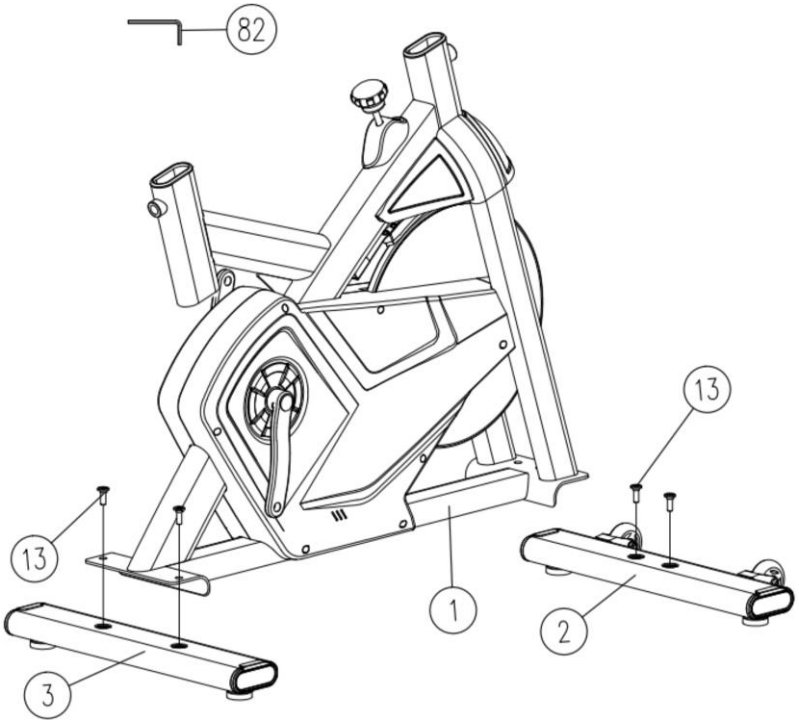
№ ЧАСТИНИ	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ
1	Основна рама	1 ШТ.
2	Передня трубка	1 ШТ.
3	Задня трубка	1 ШТ.
4	Трубка сидіння	1 ШТ.
5	Стойка керма	1 ШТ.

6	Кермо	1 ШТ.
7	Комп’ютер	1 ШТ.
8	Повзунок	1 ШТ.
9	Сидіння	1 ШТ.
10	Заглушка	4 ШТ.
11	Шестигранна гайка	6 ШТ.
12	Підкладка під стойку	4 ШТ.
13	Ступінчатий гвинт	4 ШТ.
14	Підшипник	2 ШТ.
15	Плоска шайба Ф20	3 ШТ.
16	Шків повідного пасу	1 ШТ.
17	Вісь	1 ШТ.
18	Гвинт із шестигранною головкою	4 ШТ.
19	Ремінь	1 ШТ.
20	Кришка ланцюга (R+L)	1 КОМПЛЕКТ
21	Самонарізний гвинт	4 ШТ.
22	Гвинт	7 ШТ.
23	Гвинт M5*10L	4 ШТ.
24	Кришка накладки (R+L)	1 КОМПЛЕКТ
25	Кривошип (R+L)	1 КОМПЛЕКТ
26	Гайка з буртиком M10	4 ШТ.
27	Заглушка кривошипа	2 ШТ.
28	Педаль (L+R)	1 КОМПЛЕКТ
29	Трубка	1 ШТ.
30	Шестигранна гайка	2 ШТ.
31	L ручка	1 ШТ.
32	Затискач трубки	2 ШТ.
33	L ручка	2 ШТ.
34	Плоска шайба Ф10	2 ШТ.

35	Тримач магнітного стального каркасу	1 ШТ.
36	Магнітний стальний каркас	1 ШТ.
37	Кабель	1 ШТ.
38	Обмежувальна пружина	1 ШТ.
39	Гвинт M5*6L	2 ШТ.
40	Втулка обмежувальної пружини	1 ШТ.
41	Гальмівна нейлонова втулка	1 ШТ.
42	Тяж гальмового вала	1 ШТ.
43	Шестигранна гайка M8	3 ШТ.
44	Кришка гальмівної накладки	1 ШТ.
45	Гальмівна ручка	1 ШТ.
46	Обмежувальна втулка	2 ШТ.
47	Гвинт M4.2	2 ШТ.
48	Гвинт із шестигранною головкою M8	1 ШТ.
49	Міцні магніти	10 ШТ.
50	Плоска еліптична заглушка для труби	1 ШТ.
51	Плоска шайба	4 ШТ.
52	Кришка накладки махового колеса	1 ШТ.
53	Кабель	1 ШТ.
54	Гвинт M5	11 ШТ.
55	Гальмівний шрапнель	1 ШТ.
56	Гальмівна накладка	1 ШТ.
57	Гвинт M8	3 ШТ.
58	Пластикова втулка	2 ШТ.
59	Деталь для руху махового колеса	2 ШТ.
60	Кабельна вилка	1 ШТ.
61	Нейлоновий ковпачок M8	3 ШТ.
62	Пластиковий підшипник	4 ШТ.
63	Гайка з буртиком M12	2 ШТ.

64	Плоска шайба	2 ШТ.
65	Кільце	4 ШТ.
66	Вісь махового колеса	1 ШТ.
67	Махове колесо	1 ШТ.
68	Підшипник	2 ШТ.
69	Гофрована прокладка	3 ШТ.
70	Регулятор	2 ШТ.
71	Нейлоновий ковпачок M6	2 ШТ.
72	C-фіксатор	1 ШТ.
73	Кабель	1 ШТ.
74	Перехідник	2 ШТ.
75	Двигун	1 ШТ.
76	Кабель живлення	1 ШТ.
77	Гвинт із шестигранною головкою	2 ШТ.
78	Гвинт	6 ШТ.
79	Тримач I-pad	1 ШТ.
80	Ручка	1 ШТ.
81	Гарпунний гайковий ключ	1 ШТ.
82	Ключ для шестигранної гайки	1 ШТ.

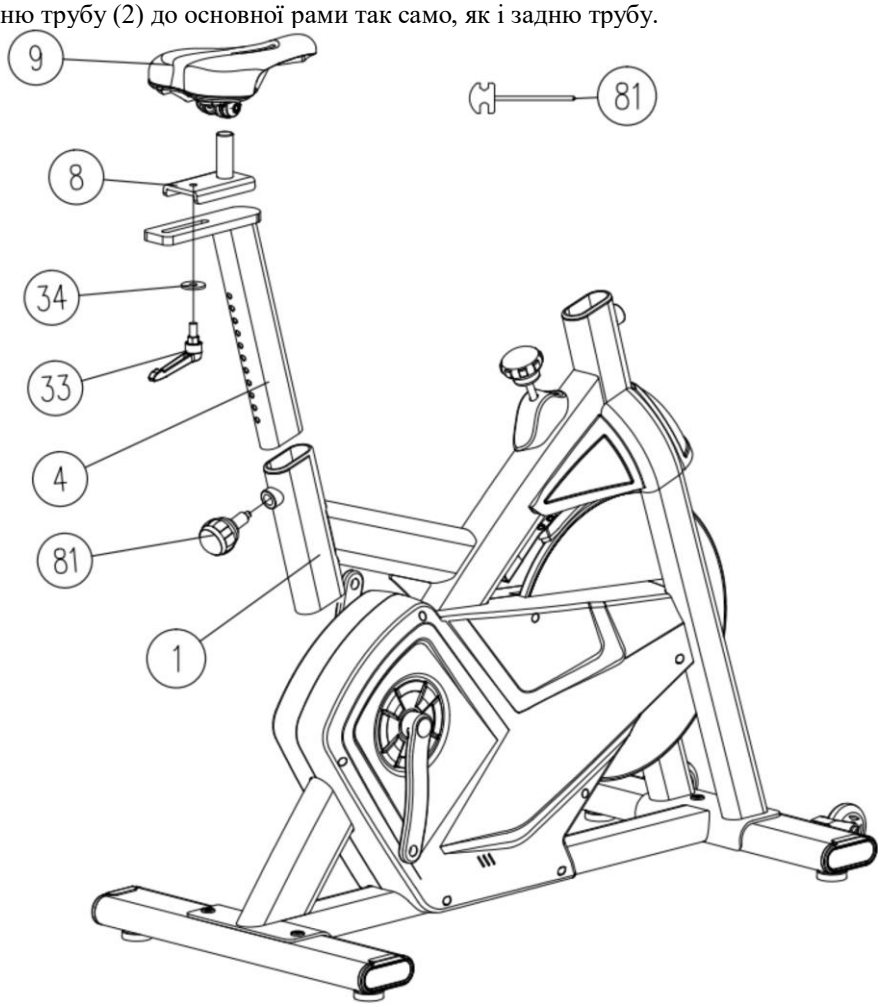
ІНСТРУКЦІЇ ДО СКЛАДАННЯ



КРОК 1

Прикріпіть задню трубу (3) до основної рами (1), використовуючи два комплекти ковпачкових гайок (13) за допомогою шестигранного ключа (82).

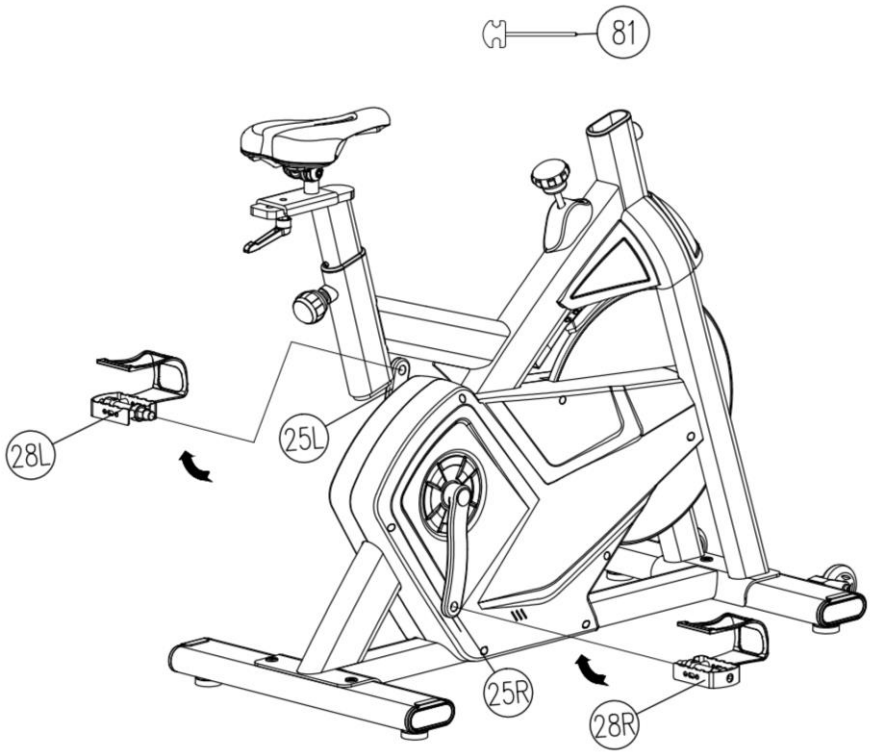
Прикріпіть передню трубу (2) до основної рами так само, як і задню трубу.



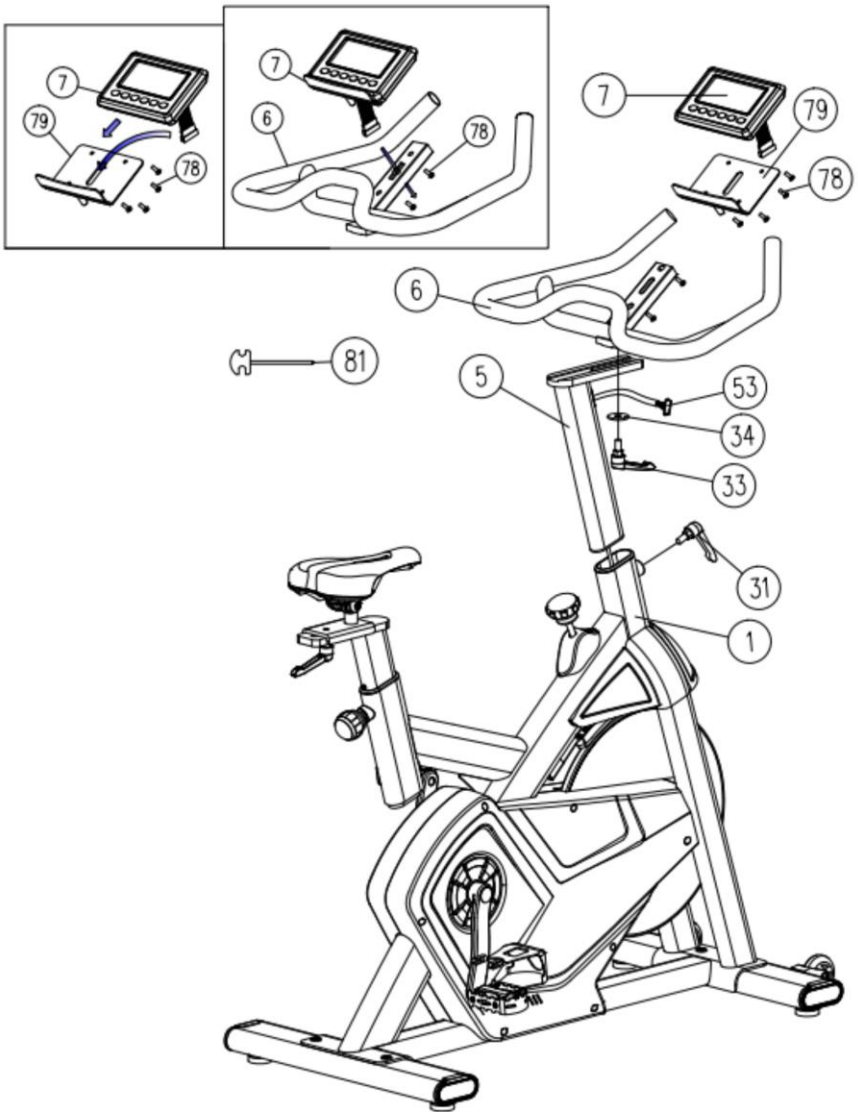
КРОК 2

Вставте стойку сидіння (4) в основну раму за допомогою ручки (81) та відрегулюйте висоту. Прикріпіть повзунок (8) до стойки сидіння за допомогою шайби (34) і ручки (33).

Встановіть сидіння (9) на повзун (8) і зафіксуйте його гарпунним ключем (81).



КРОК 3
Педалі (28L і 28R) позначені «L» і «R» - ліва і права.
Під’єднайте їх до відповідного комплекту кривошипів (25L і 25R) за допомогою гарпунного ключа (81).
Коли ви сидите на ньому, правий комплект кривошипів повинен знаходитись з правого боку велосипеда.
Зауважте, що праву педаль слід повертати в напрямку за годинниковою стрілкою, а ліву – проти годинникової стрілки.



КРОК 4

Закріпіть тримач I-pad (79) на кермі (6) за допомогою гвинтів (78), вставте комп’ютер (7) у тримач I-pad і зафіксуйте кермо на стійці керма (5) за допомогою шайби (34) і ручки (33)), потім помістіть кермо на основну раму за допомогою ручки (31).

І вставте штекер датчика (53) в конектор датчика комп’ютера.

Тепер ваш тренажер-велосипед готовий до використання.

DISPLAY FUNCTIONS

НАЗВА	ОПИС
TIME	.Час тренування відображається під час тренування. .Діапазон 0:00 ~ 99:59
SPEED	.Швидкість тренування, що відображається під час тренування. .Діапазон 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	.Відстань тренування, що відображається під час тренування. Діапазон 0,0 ~ 99,9
CALORIES	.Відображення спалених калорій під час тренування. Діапазон 0 ~ 999
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. .У режимі Watt Program комп'ютер залишатиме попередньо налаштоване значення потужності (діапазон налаштувань 0~350)
MANUAL	.Тренування у ручному режимі.
PROGRAM	.Вибір: Beginner, Advance та Sporty PROGRAM.
CARDIO	.Цільовий режим тренування HR.

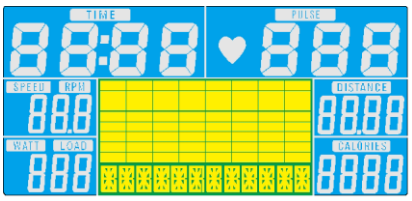
ФУНКЦІЇ КНОПОК:

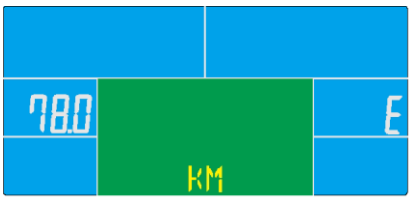
ПУНКТ	**ОПИС**
Up	• Підвищити рівень опору. • Вибір налаштування.
Down	• Знизити рівень опору. • Вибір налаштування.
Mode	• Підтвердити налаштування або вибір.
Reset	• Утримуйте кнопку протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться та запуститься з налаштувань користувача. • Поверніться до головного 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.

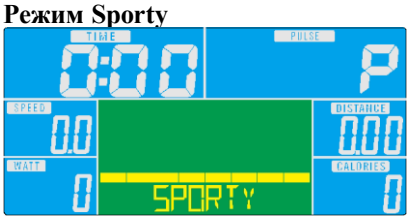
Режим Beginner

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

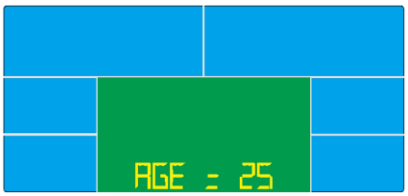
1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим Advance і натисніть Mode, щоб увійти.
2. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати час TIME.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування.
Натисніть UP або DOWN, щоб налаштувати рівень навантаження.
4. Натисніть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

Режим Sporty



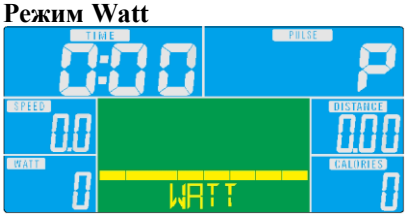
1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть режим Sporty і натисніть Mode, щоб увійти.
2. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати час TIME.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати тренування. Натисніть UP або DOWN, щоб відрегулювати рівень навантаження.
4. Натисніть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



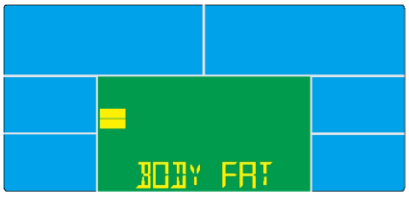
1. Натисніть UP або DOWN, щоб вибрати програму тренування, виберіть WATT і натисніть Mode, щоб увійти.
2. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати цільову потужність. (за замовчуванням: 120)
3. Натисніть UP або DOWN, щоб попередньо налаштувати TIME.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати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

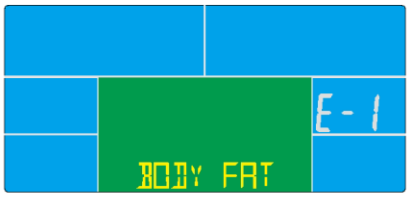
ВІДНОВЛЕННЯ

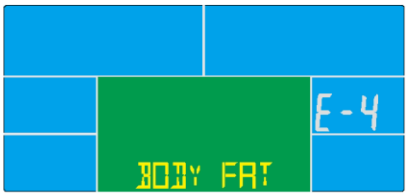
1. Після певного періоду вправ продовжуйте триматися за ручки та натисніть кнопку «**RECOVERY**». Відображення всіх функцій зупиниться, за винятком того, що «**TIME**» почне відлік у зворотному напрямку від 00:60 до 00:00.
2. На екрані відображатиметься стан відновлення вашого серцевого ритму за допомогою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

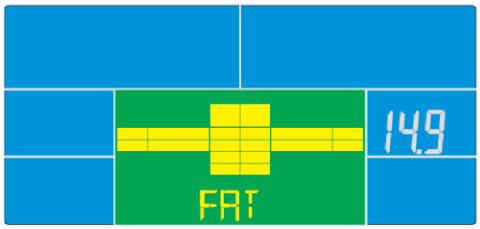
ЖИР В ОРГАНІЗМІ

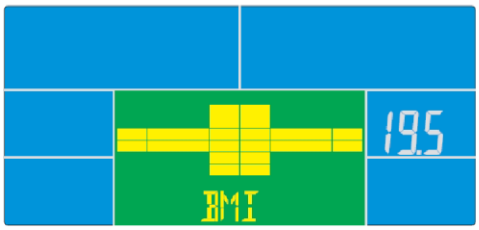
1. У режимі STOP натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання жиру в організмі.
2. Консоль нагадає користувачеві ввести GENDER (стать), AGE (вік), HEIGHT (зріст), WEIGHT (вага), а потім розпочне вимірювання.
3. Під час вимірювання користувач повинен тримати обидві руки на ручках. На РК-дисплеї протягом 8 секунд відображатиметься «-- » « --», поки комп'ютер не завершить вимірювання.
4. На РК-дисплеї протягом 30 секунд відображатиметься порадний символ BODY FAT, відсоток BODY FAT та IMT.











5. Повідомлення про помилку:
*На РК-дисплеї відображається «---- » « ----» - це означає, що неправильно тримаєте ручку.
*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.