

TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCȚIUNI



BRXEASY



Rev : 00

Ed : 02/17

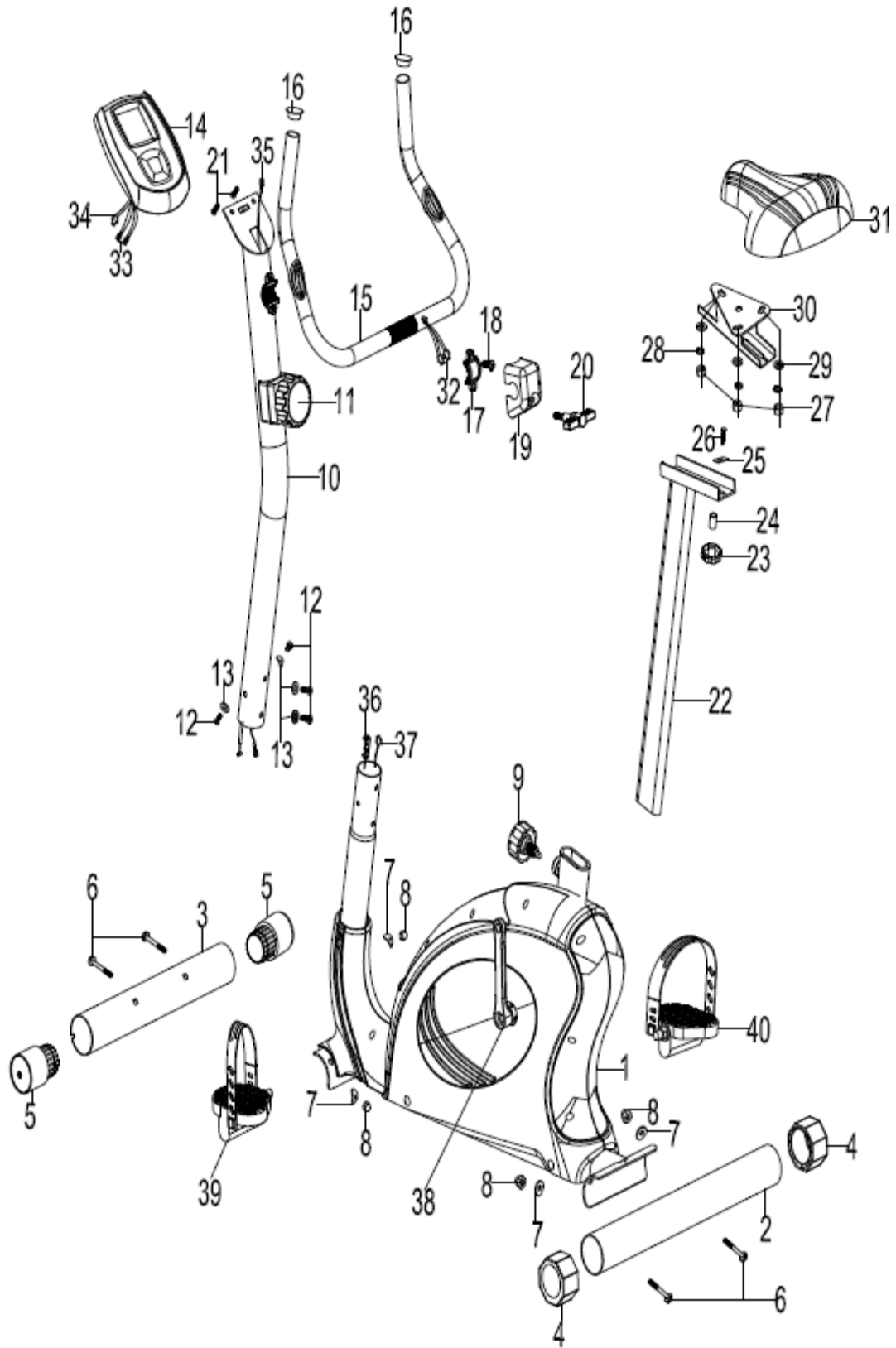


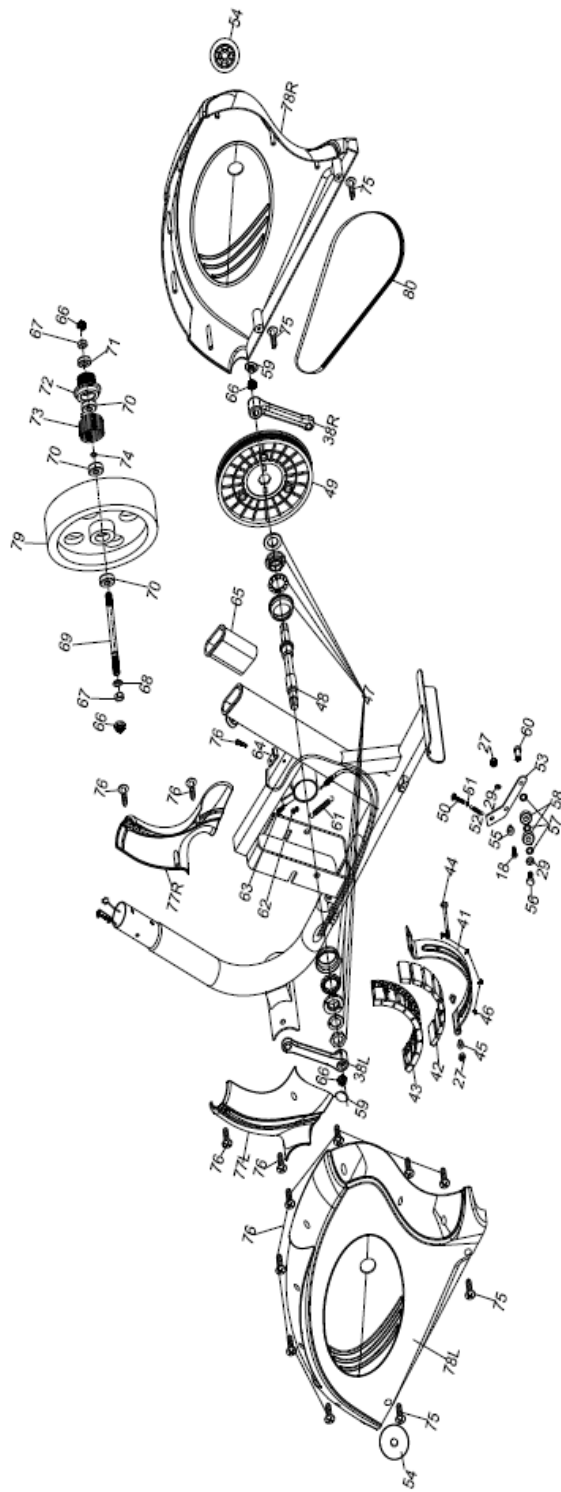
LISTĂ DE PIESE

Nr. piesă	Descriere	Cant.
1	Cadru Principal	1
2	Stabilizator Spate	1
3	Stabilizator Față	1
4	Capac Stabilizator Spate	2
5	Capac Stabilizator Față	2
6	Șurub de blocare M10*75	4
7	Șaibă curbată $\Phi 10 * \Phi 22$	4
8	Piuliță înfundată înaltă M10	4
9	Buton de eliberare rapidă	1
10	Post Față	1
11	Control tensiune cu fir cablu superior	1
12	Șurub Allen M8*16	4
13	Șaibă curbată $\Phi 8 * \Phi 20$	4
14	Computer	1
15	Ghidon	1
16	Capac capăt Ghidon	2
17	Clemă	1
18	Șurub Allen M8*20	1
19	Capac plastic pentru Clemă	1
20	Buton tip T	1
21	Șurub M5*10	2
22	Post Scaun	1
23	Buton	1
24	Manșon	1
25	Șaibă pătrată	1
26	Șurub de blocare M8*40	1
27	Piuliță Nylon M8	5
28	Șaibă arcuită $\Phi 8$	3
29	Șaibă $\Phi 8 * \Phi 17$	5
30	Scaun culisant	1
31	Scaun	1
32	Fir puls mână inferior	2
33	Fir puls mână superior	2
34	Fir superior Computer	1
35	Fir mijloc Computer	1
36	Fir tensiune cablu inferior	1
37	Fir Computer inferior	1
38(L&R)	Manivelă (L & R)	1/1
39	Pedala stânga	1
40	Pedala dreapta	1
41	Tub fix magnetic	1
42	Magnet	8

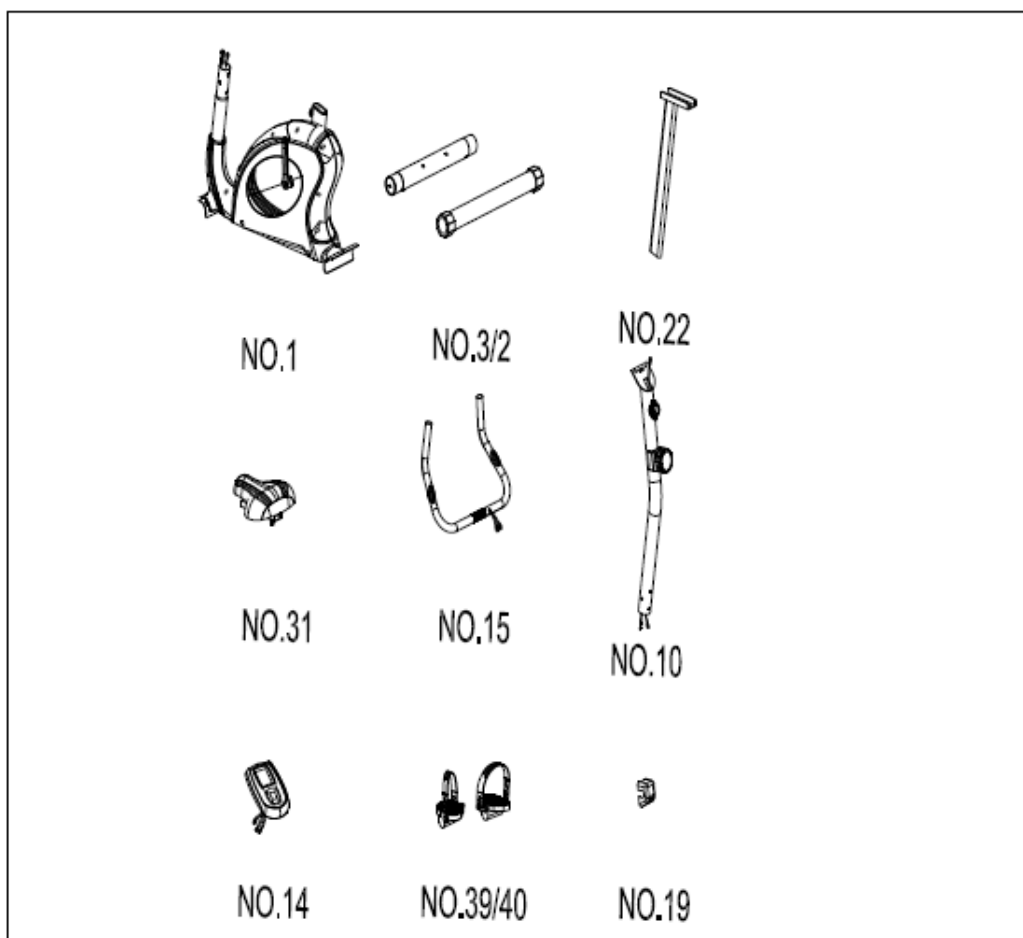
43	Suport magnetic	1
44	Șurub Allen M8*55	1
45	Bucșă magnetică	2
46	Șurub autofiletant ST3*10	4
47	Ansamblu BB	1
48	Axă volantă	1
49	Scripete curea	1
50	Șurub cu cap hexagonal M8*45	1
51	Piuliță cap hexagonal	1
52	Arc	1
53	Braț relanti	1
54	Capac capăt pentru capac lanț	2
55	Distanțier pulbere	1
56	Piuliță cap hexagonal M8*16	1
57	Șaibă $\Phi 16.5 \times \Phi 12$	3
58	Rulment 6001	2
59	Capac manivelă	2
60	Axă relanti	1
61	Arc	1
62	Piuliță M6	2
63	Piuliță cap hexagonal M6*25	1
64	Suport senzor	1
65	Bucșă Post Scaun	1
66	Piuliță franceză	4
67	Piuliță M10	2
68	Distanțier	1
69	Axă volant	1
70	Rulment 6000	3
71	Rulment 6900	1
72	Scripete mic	1
73	Ambreiaj arc	1
74	Șaibă	1
75	Șurub autofiletant ST5*15	4
76	Șurub autofiletant ST5*15	12
77	Capac față	1/1
78	Capac lanț	1/1
79	Volant	1
80	Curea	1

DIAGRAMĂ LA SCARĂ MARE



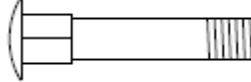

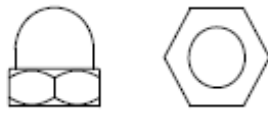
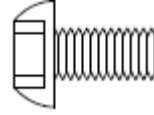


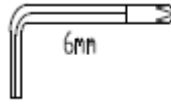
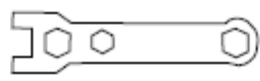
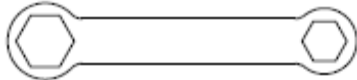


LISTA DE VERIFICARE PRE-ASAMBLARE



Nr. Piesă	Descriere	Cant.
1	Cadru Principal	1
3/2	Stabilizator F/S	1 /1
22	Post Scaun	1
31	Scaun	1
15	Ghidon	1
10.	Post Față	1
14	Computer	1
39/40	Pedale D/S	1 /1
19	Capac plastic pentru Clemă	1
	Cutie interioară	1
	Manual	1

LISTĂ PIESE METALICE

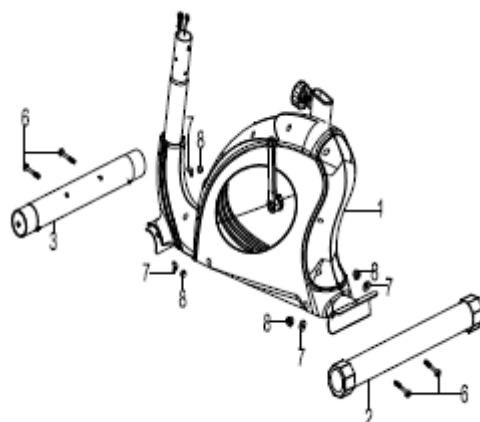
Nr.	Descriere	Desen	Cant.
6	Șurub de blocare M10*75		4
7	Șaibă curbată $\Phi 10*\Phi 20$		4
8	Piuliță înfundată înaltă M10		4
12	Șurub Allen M8*16		4
13	Șaibă curbată $\Phi 8*\Phi 20$		4
20	Buton tip T		1
	Cheie Allen L6		1
	Cheie Allen 1 (13/19)		1
	Cheie Allen 2		1

Piese descrise mai sus sunt toate piesele de care aveți nevoie pentru a asambla acest echipament. Înainte de a începe asamblarea, verificați pachetul cu piese metalice pentru a vă asigura că sunt incluse.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

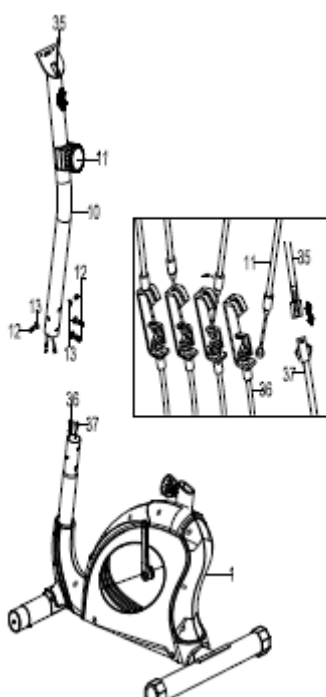
PASUL 1

Atașați Stabilizatorul Față (3) la Cadrul Principal (1), fixați cu Șurub de blocare (6), Șaibă curbată (7) și Piuliță înfundată înaltă (8). Apoi atașați Stabilizatorul Spate (2) la Cadrul Principal (1), fixați cu Șurub de blocare (6), Șaibă curbată (7) și Piuliță înfundată înaltă (8).



PASUL 2

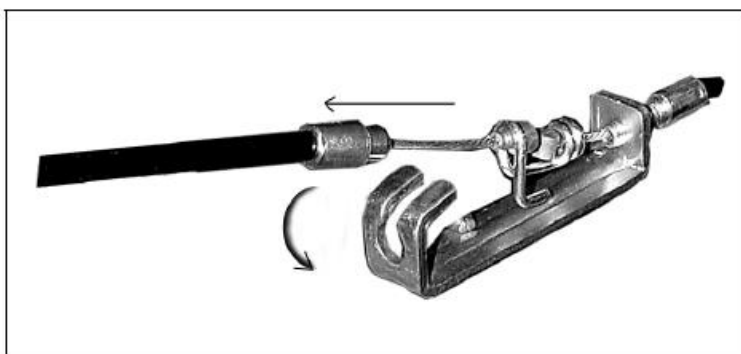
- Luați Postul Față (10) și conectați Firul mijloc Computer (35) cu Firul Computer inferior (37)
- Reglați Butonul de control al tensiunii (11) la nivelul 8, apoi conectați-l cu Cablul de tensiune inferior (36). Introduceți Postul Față (10) în Cadrul Principal (1) și strângeți cu 4 seturi de Șuruburi Allen (12) și Șaibă curbată (13).



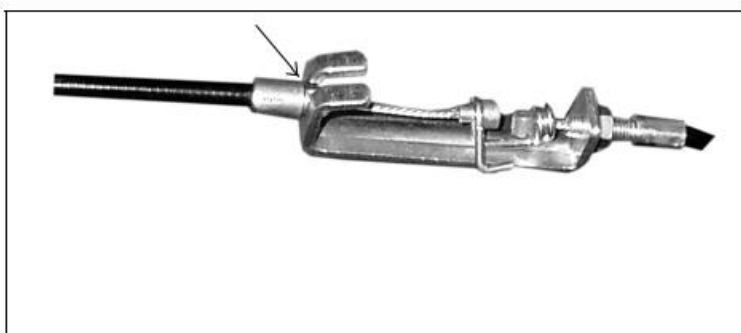
CUM SE CONECTEAZĂ CONECTORUL DE TENSIUNE



Glisați firul Cablului de la Conectorul de Tensiune Superior între deschiderea de pe suportul de cablu de pe Conectorul de Tensiune Inferior.



Trageți Conectorul de Tensiune superior înapoi și glisați firul prin fanta de pe suport.

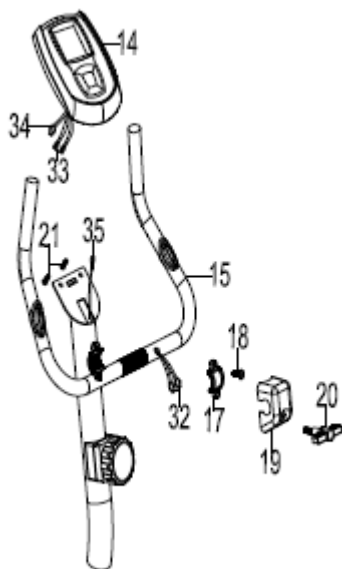


Lăsați jos Conectorul astfel încât fittingul să se așeze ferm pe partea superioară a suportului.

NOTĂ: Pentru a putea ține Postul Față în timp ce conectați cablurile și firele, poate fi necesar un ajutor suplimentar.

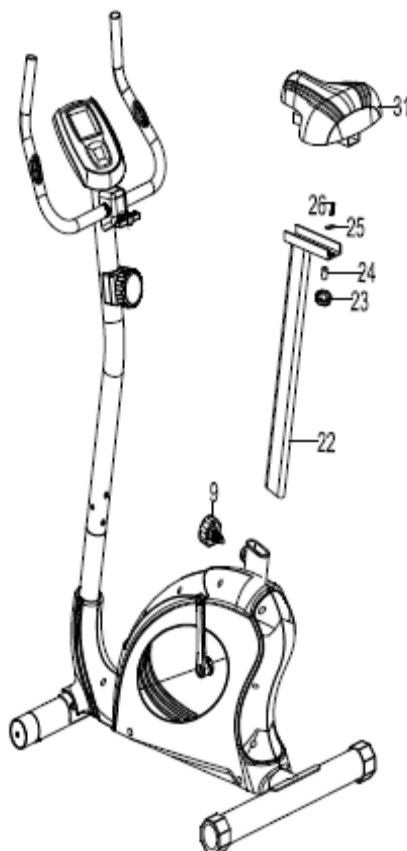
PASUL 3

- Atașați Ghidonul (15) la Postul Față (10), fixați cu o Clemă (17) și aliniați Șurubul (18), capacul din plastic (19) și Butonul tip T (20).
- Conectați Firul superior Computer (34) cu Firul mijloc Computer (35) și conectați Firul inferior Puls (32) cu Firul superior Puls (33) din spatele computerului (14).
- Atașați Computerul (14) la brachetul de pe Postul Față (10), fixați cu Șuruburi (21).



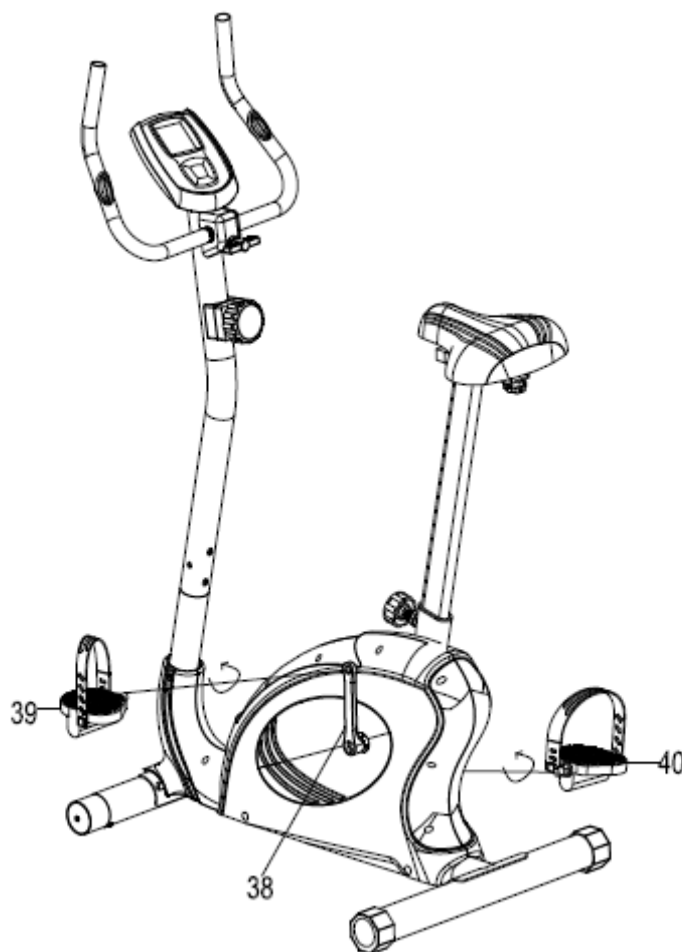
PASUL 4

- Atașați Scaunul (31) la Postul Scaun (22), fixați cu Butonul (23), Manșonul (24), Șaiba pătrată (25) și Șurubul de blocare (26).
- Introduceți Postul Scaun (22) în Cadru Principal (1), fixați cu Butonul de eliberare rapidă (9).



PASUL 5

Atașați cureaua de la Pedala stânga la Pedala stânga (39) marcată cu eticheta "L". Procedați identic cu Pedala dreaptă (40). Apoi atașați Pedala stângă (39) și Pedala dreaptă (40) la brațul de Manivelă corespunzător (38). Pedala dreaptă se află în partea dreaptă a bicicletei când vă așezați pe ea. Rețineți că Pedala dreaptă trebuie filetată în sensul acelor de ceasornic și Pedala stânga în sens invers acelor de ceasornic.



VERIFICAȚI CA TOATE ȘURUBURILE ȘI PIULIȚELE SĂ FIE STRÂNSE ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL

INSTRUCȚIUNI PENTRU COMPUTER



Monitorul funcționează cu baterii AA.

MODUL FUNCTION BUTTONS

1. Apăsați butonul pentru a selecta TIME, DISTANCE și CALORIES pentru a preseta.
2. Apăsați butonul pentru afișarea valorii funcției de selecție pe LCD sau introduceți după setare.
3. Apăsați butonul și țineți apăsat timp de 2 secunde pentru a reseta toate valorile la zero, cu excepția Odometer. (Când utilizatorul înlocuiește bateriile, toate valorile vor fi resetate automat la ZERO.)

SET

1. Pentru a seta valoarea țintă TIME, DISTANCE și CALORIES.
2. Apăsați butonul și țineți apăsat timp de 2 secunde pentru a accelera creșterea.

RESET

1. Apăsați butonul pentru a reseta valoarea funcției la setare.
2. Apăsați butonul și țineți apăsat timp de 2 secunde pentru a reseta toate valorile la zero, cu excepția Odometer. (Când utilizatorul înlocuiește bateriile, toate valorile vor fi resetate automat la ZERO.)

FUNCTII ȘI OPERARE

Time

Acumulează timpul total de la 00:00 până la 99:59. Utilizatorul poate preseta timpul țintă apăsând butonul SET & MODE. Fiecare creștere este de 1 minut.

Numără automat de la valoarea țintă în sens invers în timpul exercițiului.

Calories

Acumulează consumul de calorii în timpul antrenamentului de la 0 la max. 9999 calorii. De asemenea, utilizatorul poate preseta kaloriile țintă înainte de antrenament, apăsând butonul SET & MODE. Fiecare creștere a setării este de 1 cal până la 1000, fiecare creștere va fi de 10 cal atunci când kaloriile depășesc 1000.

Numără automat de la valoarea țintă în sens invers în timpul exercițiului.

Notă: Aceste date sunt un ghid aproximativ și nu pot fi utilizate în tratamentul medical

Odometer

Afișează distanța totală acumulată de la 0,0 la 999,9. De asemenea, utilizatorul poate apăsa tasta de mod pentru a afișa valoarea contorului.

Pulse

Monitorul va afișa ritmul cardiac al utilizatorului în bătăi pe minut în timpul antrenamentului.

Speed

Afișează valoarea vitezei de antrenament în Kilometri pe oră.

Distance

Afișează distanța acumulată parcursă în timpul fiecărui antrenament până la maximum 99,9 MILE.

Notă:

1. Dacă computerul are un afișaj anormal, reinstalați bateria și încercați din nou.
2. Vă rugăm să instalați 2 buc de baterii AA 1,5V în carcasa bateriei de pe spatele monitorului. (Ori de câte ori bateriile sunt scoase, toate valorile funcțiilor vor fi resetate la zero.)
3. Bateriile trebuie scoase din aparat înainte de a fi casat și vor fi depozitate în siguranță.
4. În timp ce utilizatorul începe să se antreneze, afișajul va indica automat valoarea antrenamentului. Odată ce opriți antrenamentul timp de peste 4 minute, afișajul se va opri. Dar valoarea de antrenament a contorului de kilometri va fi păstrată. În timp ce utilizatorul începe din nou antrenamentul, valoarea de antrenament a kilometrajului va contorizată continuu.
5. După ce monitorul este pornit sau apăsați tasta MODE, ecranul LCD va afișa toate valorile funcțiilor din Time - Calories - Odometer - Pulse - Speed - Distance. Fiecare valoare va fi afișată timp de 6 secunde.

ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

Întreținerea corectă este foarte importantă pentru a vă asigura că echipamentul este întotdeauna în stare de funcționare optimă. O întreținere necorespunzătoare poate cauza deteriorarea sau scurtarea duratei de funcționare a echipamentului și poate depăși acoperirea GARANȚIEI.

Important: Nu folosiți niciodată substanțe abrazive sau solvenți pentru a curăța echipamentul. Pentru a preveni deteriorarea computerului, păstrați lichidele la distanță și păstrați-l departe de lumina directă a soarelui.

După fiecare antrenament: ștergeți consola și alte suprafețe ale cadrului cu o cârpă moale, curată, umezită cu apă, pentru a elimina transpirația în exces.

Inspectați și strângeți în mod regulat toate piesele echipamentului. În special scripetele, cureaua, manivela, îmbinările etc. Înlocuiți imediat orice piesă uzată. Nu utilizați echipamentul înainte ca piesele uzate să fie înlocuite cu unele noi.

Înlocuiți imediat orice piesă uzată. O atenție deosebită trebuie să acordați curelei care este cea mai sensibilă la uzură. Când considerați că mișcările nu sunt line, vă rugăm să verificați starea curelei sau să apelați linia directă pentru service.

CUM SĂ UTILIZAȚI CORECT ECHIPAMENTUL

Urcarea / coborârea de pe bicicletă

Bicicleta este livrată cu Ghidon.

Țineți întotdeauna Ghidonul când urcați și coborâți de pe bicicletă.

Odată ce v-ați familiarizat cu utilizarea bicicletei, puteți regla unghiul ghidonului.

Trebuie să fiți întotdeauna precauți la urcarea și coborârea de pe oricare aparat de exerciții. Vă rugăm să urmați pașii de siguranță de mai jos. Asigurați-vă că Pedala Stângă este în poziția cea mai joasă și apucați Ghidonul cu ambele mâini. Așezați piciorul stâng pe Pedala Stângă și asigurați-vă. Ridicați piciorul drept peste mașină și plasați-l pe Pedala Dreaptă. Așezați-vă pe șa. Echilibrați-vă și începeți antrenamentul.

Pentru a coborî, opriți-vă complet și inversați procedura.

Purtați întotdeauna pantofi cu talpă de cauciuc, cum ar fi pantofi de tenis.

Este recomandat să țineți cel puțin o mână pe Ghidon în orice moment, mai ales când urcați sau coborâți. Dacă efectuați o acțiune de mers cu brațele sau faceți exerciții de antrenament de forță pentru partea superioară a corpului, asigurați-vă că sunteți bine echilibrat.

Toate echipamentele trebuie instalate și operate pe suprafețe solide, plane.

Poziția corectă de antrenament

Corpul dumneavoastră ar trebui să fie în poziție verticală, astfel încât spatele să fie drept. Țineți capul ridicat pentru a reduce la minimum tensiunea gâtului și a spatelui. Încercați întotdeauna și folosiți bicicleta într-o mișcare ritmică și lină. Dacă vă simțiți inconfortabil sau aveți senzația unui blocaj, probabil că există prea multă tensiune.

Cum să reglați înălțimea corectă a scaunului

Înălțimea Postului Scaunului este reglabilă. Puteți alege înălțimea dorită. Slăbiți mai întâi Butonul de eliberare rapidă, apoi scoateți-l și ridicați sau coborâți Postul Scaunului la înălțimea dorită. Apoi blocați Postul Scaunului cu Butonul de eliberare rapidă.

NOTĂ IMPORTANTĂ: Acordați o atenție specială adâncimii minime de inserție a Postului Scaunului. Nu mai trageți Postul Scaunului când vizualizați marca STOP.



GARLANDO SPA

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