

TCORX
FITNESS IN MOTION

DANSK MANUAL



BRXFLEXI

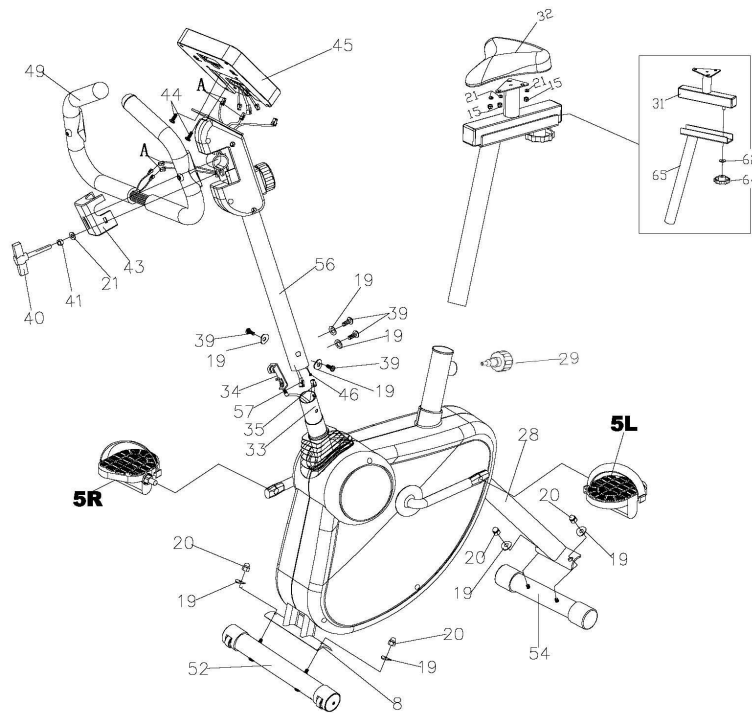


Rev : 00

Ed : 02/17



ASSEMBLY DIAGRAM



PART LIST

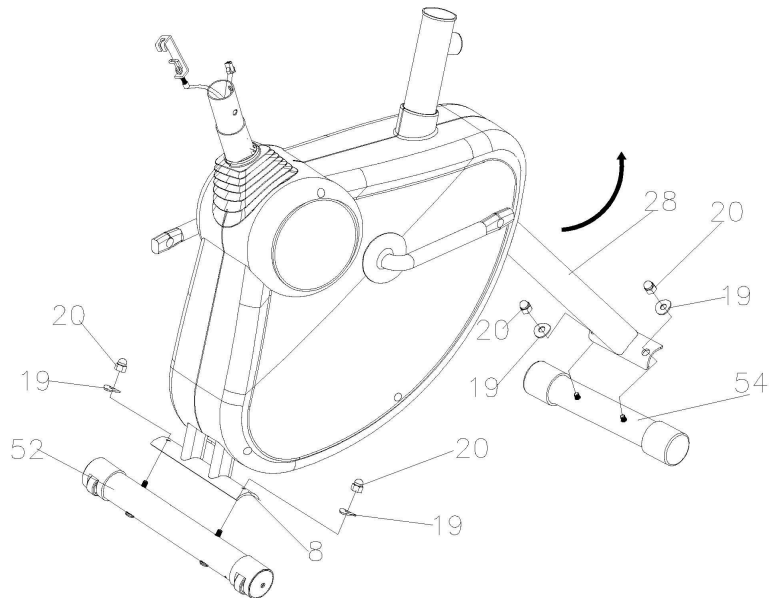
Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
5R/L	Pedal	2	41	Spacer	1
8	Main frame	1	43	Cover	1
15	Nut M8	3	44	Screw M5*10	2
19	Curve washer	8	45	Computer	1
20	Domed nut	4	46	Tension wire	1
21	Flat washer	3	49	Handlebar	1
28	Rear stabilizer support tube	1	52	Front stabilizer	1
29	Quick Release Knob	1	54	Rear stabilizer	1
31	Seat Slide	1	56	Upper front post	1
32	Seat	1	57	Middle computer wire	1
33	Lower front post	1	62	Carve Washer	2
34	Lower tension knob	1	64	Adjust Knob M8	1
35	Sensor	1	65	Seat post	1
39	Allen bolt M8*15	4	A	Computer wire	
40	T-knob	1			

MONTERINGSVEJLEDNING

TRIN 1

A). Fastgør den bageste stabilisator (54) til den bageste stabilisatorstøtterør (28), og fastgør den med 2X kurveskive (19) og 2X kuplet møtrik (20).

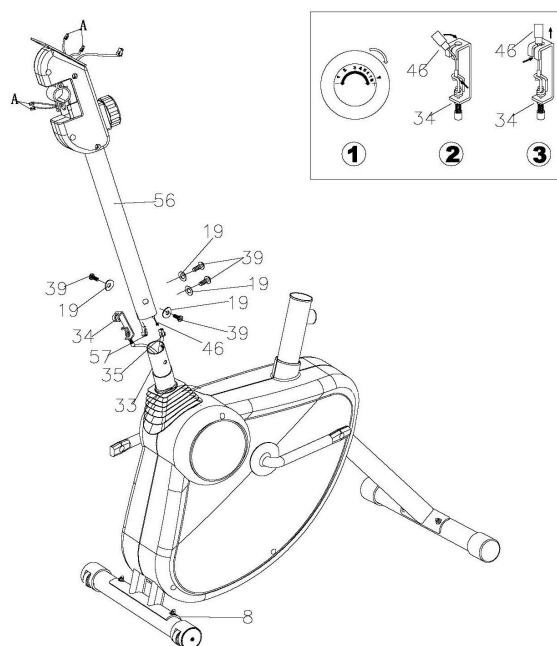
B). Fastgør den forreste stabilisator (52) til hoveddrammen (8), og fastgør den med 2X kurveskive (19) og 2X kuplet møtrik (20).



TRIN 2

Tag frontposten (56), og slut den midterste computertråd (57) med den nedre computertråd (35). Tilslut derefter det nedre spændingskabel (34) med spændingskabel (46), og sæt derefter den øverste forreste stolpe (56) ind i den nedre forreste stolpe (33), stram med 4X unbrakbolte (39) og 4X kurveskive (19).

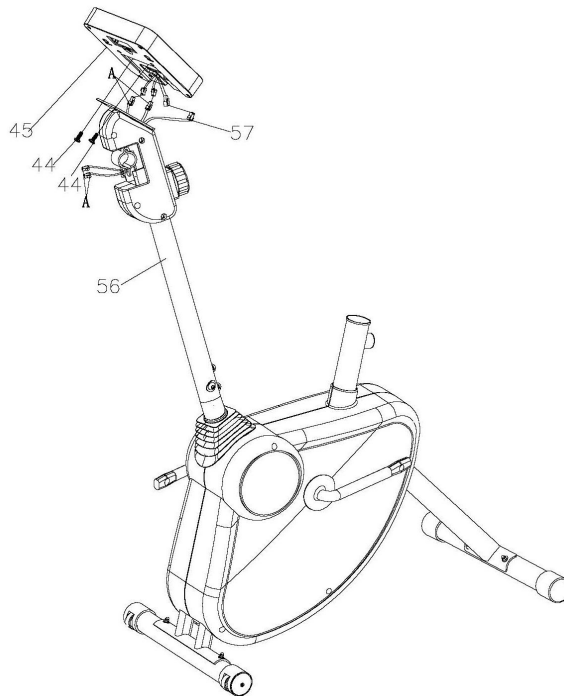
Bemærk: Drej modstandsspændingen til niveau 8 inden montering.



TRIN 3

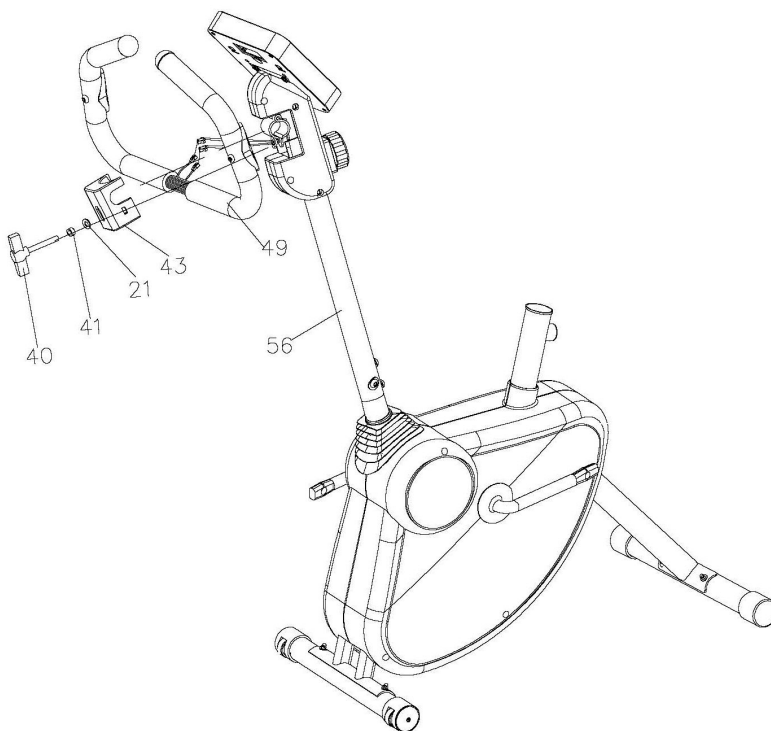
A) Træk den midterste computertråd (57) fra den øverste forreste stolpe (56), forbind med computertråden (45).

B). Lås computeren (45) til den øverste forreste stolpe (56) med 2xSkrue (44).



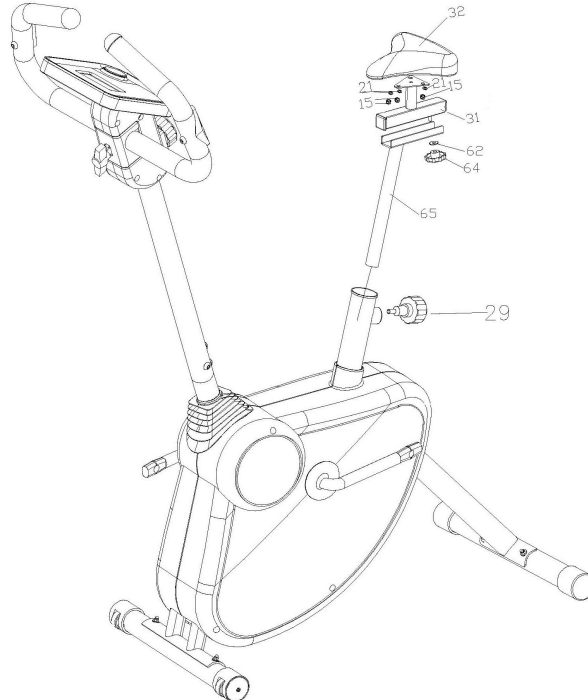
TRIN 4

EN). Fastgør styret (49) på den øverste forreste stolpe (56), stram med x1 dæksel (43), x1 fladskive (21), x1 afstandsstykke (41) og x 1 T-knap (40),



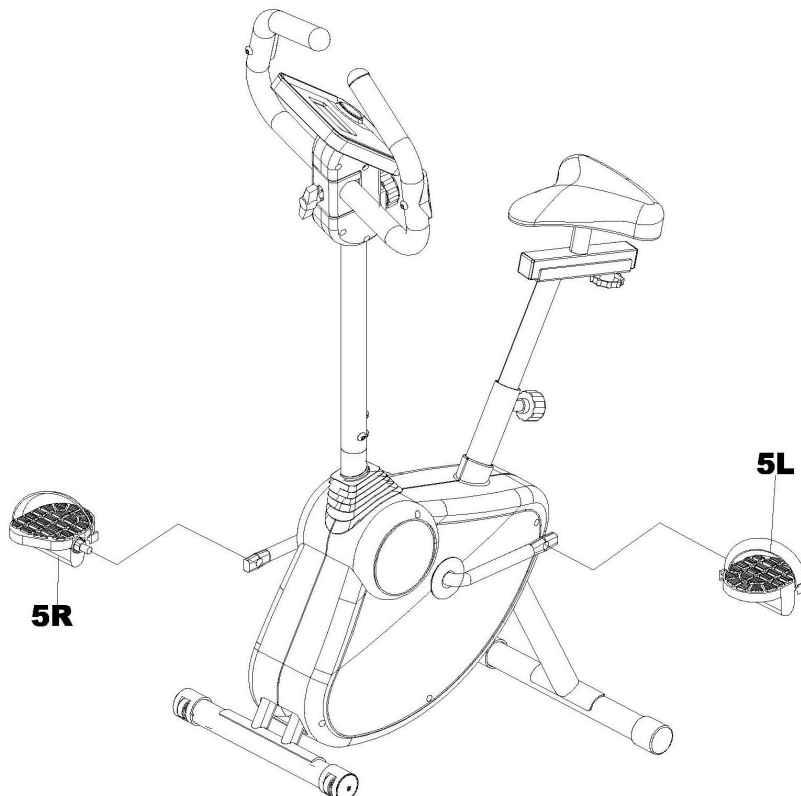
TRIN 5

- (EN). Fastgør sædet (32) til sædeskyderen (31), fastgøres med 3 x skive (21) og 3 x møtrik (15).
(B) Fastgør sædeskyderen (31) til sadelpinden (65), stram med 1xCarve Washer (62), 1xJusteringsknap (64).
(C) Sæt sadelpinden (65) i hoveddrammen (8). Indsæt derefter Quick Release-knappen (29) i hullet på sadelpinden på det ønskede sted.

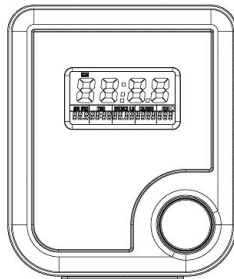


TRIN 6

Venstre og højre pedal (5L) og (5R) er markeret med "L" og "R". Forbind dem til deres passende krumtaparm. Den højre pedal er på højre side af cyklen, når du sidder på den. Bemærk, at højre pedal skal trækkes med uret og venstre pedal mod uret.



COMPUTER MANUAL



Funktioner

1. Installation af batterier

Installer venligst 2 stk. AAA 1,5V batterier i batterikassen på bagsiden af skærmen.

(Når batterier fjernes, nulstilles alle funktionsværdier til nul.)

2. Auto til / fra

Mens brugeren begynder at træne, viser displayet træningsværdien automatisk. Når du holder op med at træne i mere end 240 sekunder, slukkes skærmen. Mens træningsværdien holdes. Mens brugeren trykker på tasten og begynder at udøve igen, vil træningsværdien akkumuleres kontinuerligt.

** Tryk på Mode-tasten i 2 sekunder, alle funktionsværdier undtagen kilometertæller nulstilles til nul.

3. Autoscanning

Når skærmen er tændt, viser LCD-displayet alle funktionsværdier fra Speed -Time- Distance

- Kalorier-kilometertæller / puls. Hver værdi holdes nede i 6 sekunder.

4. Hastighed

Vis den aktuelle træningshastighed fra 0,0 til 99,9 KPH eller MPH. Brugeren kan også trykke på Mode-tasten for at få vist hastighedsværdien.

5. Afstand

Vis tripafstanden fra 0,0 til 99,99 km eller km. Brugeren kan også trykke på Mode-tasten for at vise afstandsværdien.

6. Tid

Vis træningstiden fra 00:00 til 99:59. Brugeren kan også trykke på Mode-tasten for at få vist træningen tidsværdi.

7. Kalorier

Vis kalorieforbruget under træning fra 0 til 9999. Brugeren kan også trykke på tilstandstasten for at få vist kalorieforbrugsværdien.

8. kilometertæller

Vis den samlede akkumulerede afstand fra 0 til 999.

9. Puls

Skærmen viser brugerens puls i slag pr. Minut under pulsfunktionen. Brugeren kan trykke på MODE-tasten for at gå ind i pulstilstand. Hvis der ikke er pulsindgange eller trykke på tasten i 16 sekunder, trækker den ud.

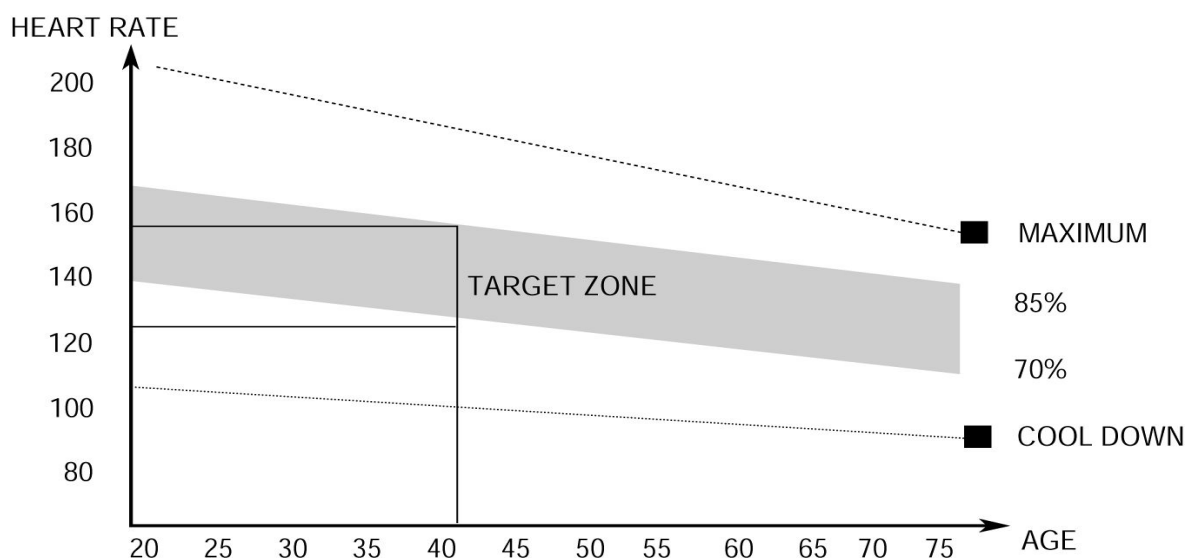
10. Nulstil

Tryk på Mode-tasten i 2 sekunder, al funktionsværdien undtagen kilometertæller nulstilles til nul.

Note:

1. Hvis computeren vises unormalt, skal du geninstallere batteriet og prøve igen.
2. Batterispecifikation: 1,5 V UM-4 eller AAA (2PCS).
3. Batterierne skal fjernes fra apparatet, inden det skrottes, og at de bortskaffes af sikkerhed.
4. For at teste puls skal du trykke på MODE og skifte funktion-SPEED-TIME-Distance-Calories-Pulse, indtil

viser P og gå ind i pulsfunktionen, så kan brugeren starte testen. Hjertetilstand lukkes og viser ODO, hvis der ikke er noget pulssignal, eller tryk på tasten i 16s.



Denne fase skal vare i mindst 12 minutter, selvom de fleste starter omkring 15-20 minutter

3. Afkølingsfasen

Dette trin er at lade dit kardiovaskulære system og muskler trække sig ned. Dette er en gentagelse af opvarmningsøvelsen, f.eks. reducer tempoet, fortsæt i cirka 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages, og husk igen at ikke tvinge eller rykke dine muskler ind i strækningen.

Når du bliver bedre, skal du muligvis træne længere og hårdere. Det tilrådes at træne mindst tre gange om ugen, og hvis det er muligt, skal du træne jævnt i løbet af ugen.

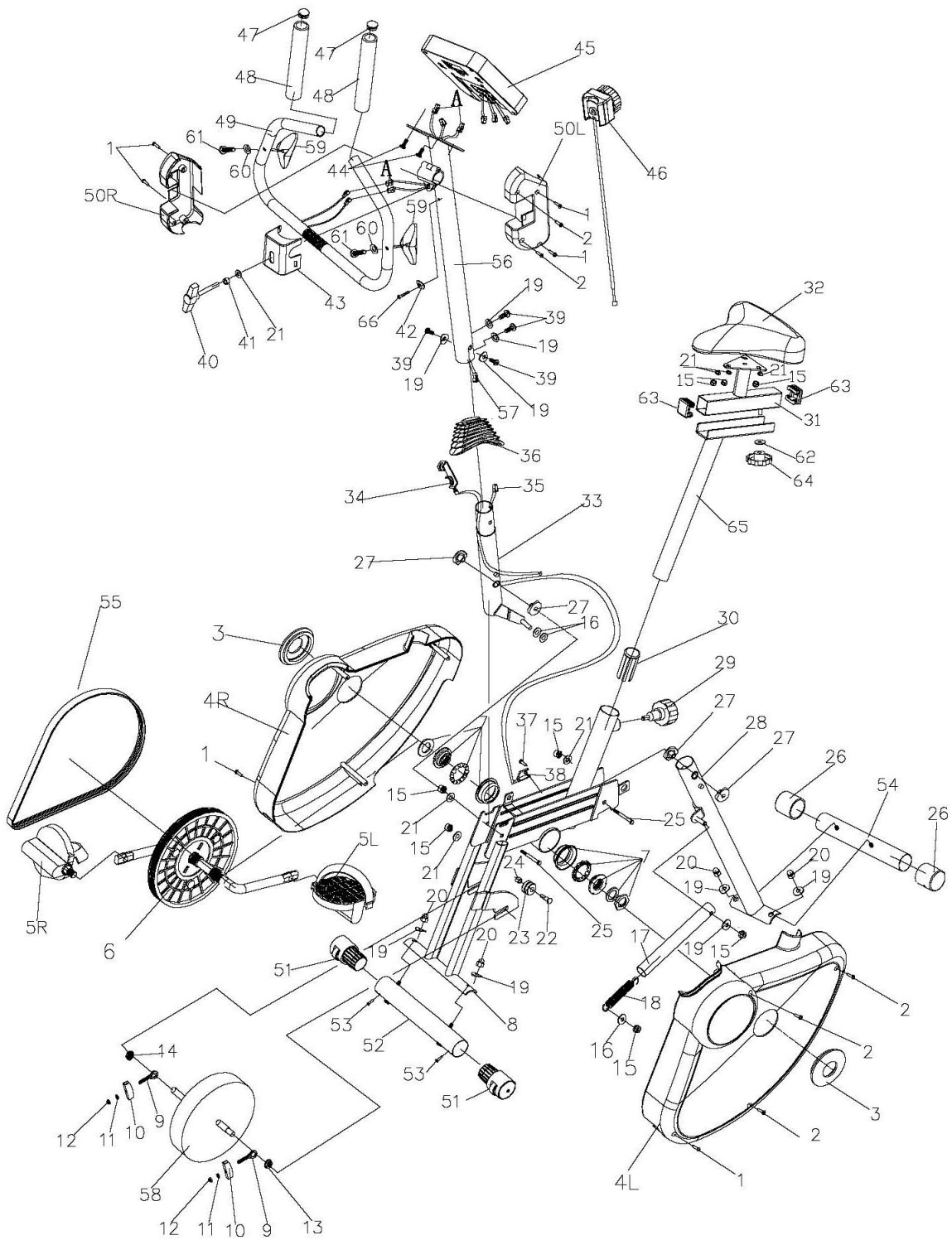
MUSKELSTONERING

For at tone muskler, mens du er på din UPRIGHT BIKE, skal du have modstanden sat ganske højt. Dette vil lægge større belastning på vores benmuskler og kan betyde, at du ikke kan træne så længe du vil. Hvis du også prøver at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du skal træne som normalt i opvarmnings- og afkølingsfaserne, men mod slutningen af træningsfasen skal du øge modstanden, så dine ben arbejder hårdere. Du bliver nødt til at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen.

VÆGTTAB

Den vigtige faktor her er mængden af indsats, du lægger på. Jo hårdere og længere du arbejder jo flere kalorier vil du forbrænde. Effektivt er dette det samme som hvis du træner for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Screw ST4.2*19	6
2	Screw ST4.2*25	5
3	Cover of Crank	2
4L	Left chain cover	1
4R	Right chain cover	1
5L/R	Pedal	2
6	Crank w/ Belt-driven wheel	1
7	B.B Parts	1
8	Main frame	1
9	Adjustable Screw M6	2
10	U-plate	2
11	Spring washer ϕ 6	2
12	Nut M6	2
13	France Nut M10	1
14	France Nut M8	1
15	Nut M8	8
16	Plastic washer ϕ 20	3
17	Plastic pipe	1
18	Spring	1
19	Curve washer ϕ 22	9
20	Domed nut	4
21	Flat washer ϕ 8	5
22	Bolt	1
23	Bearing 6000Z	2
24	Powder	1
25	Allen bolt M8*60	2
26	End cap for rear stabilizer	2
27	Nylon powder	4
28	Rear stabilizer support tube	1
29	Quick Release Knob M32	1
30	Plastic bushing	1
31	Seat Slide	1
32	Seat	1
33	Lower front post	1
34	Lower tension wire	1
35	Lower computer wire	1
36	Rubber bushing	1
37	Screw ST4.2*10	1
38	Switch holder	1
39	Allen bolt M8*15	4
40	T-Knob	1
41	Spacer	1
42	Curve washer ϕ 5	1
43	Cover for handle bar	1

44	Screw M5*10	2
45	Computer	1
46	Tension knob	1
47	Round end cap	2
48	Foam grip	2
49	Handlebar	1
50L	Cover for Left upper front post	1
50R	Cover for right upper front post	1
51	Transportation wheel for front stabilizer	2
52	Front stabilizer	1
53	Screw ST4.8*15	2
54	Rear stabilizer	1
55	Belt	1
56	Upper front post	1
57	Middle computer wire	1
58	Fly wheel	1
59	Hand Pulse sensor	2
60	Washer	2
61	Screw ST4.2*25	2
62	Carve Washer	2
63	End cap of Seat Slide	2
64	Adjust Knob M8	1
65	Seat post	1
66	Screw M5*30	1
A	Computer Wire	



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