

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES



BRX95



Revisione : 00

Edizione : 10/16

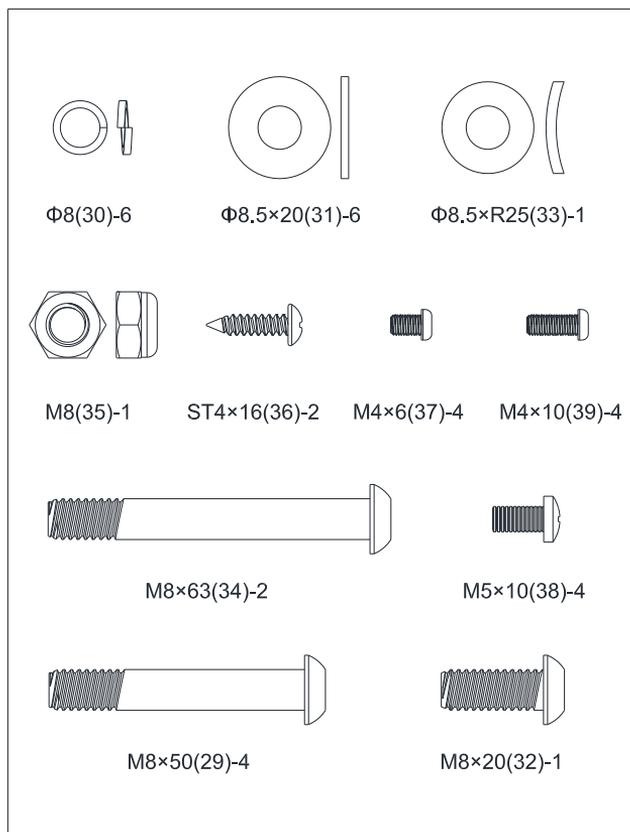


Antes del montaje

Saquen todas las piezas del producto de la caja, coloquelos en un área limpia y accesible.

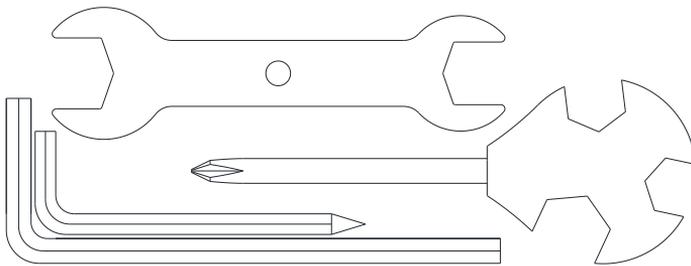
Se recomienda no romper el embalaje original y conservarlo; deben leer con atención las instrucciones antes de empezar el montaje y comprobar que tienen todas las piezas que necesitan. Contactar al servicio técnico especializado

El usuario del equipo, debe leer con mucho cuidado y guardar las informaciones indicadas en este manual, para realizar sea un montaje seguro que y en empleo correcto.



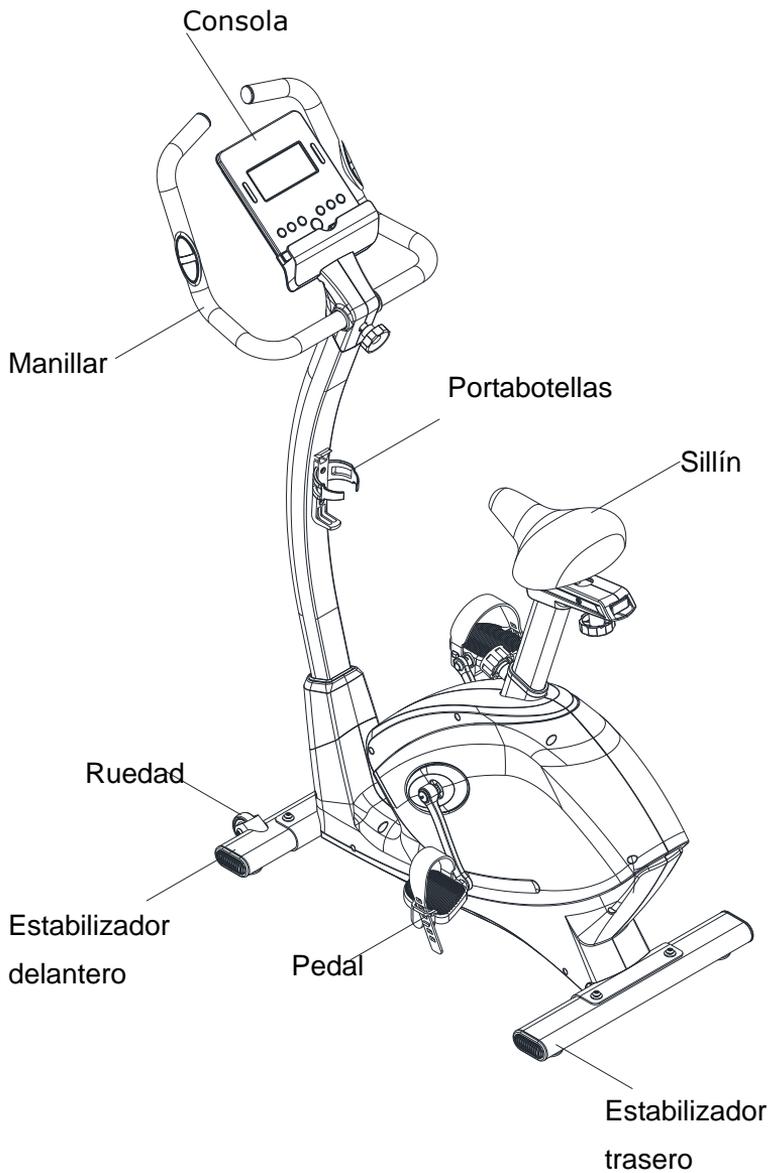
NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
29	Tornillo Allen C.K.S de media rosca	M8 \times 50 \times 20	4
30	Arandelas de resore	$\Phi 8$	6
31	Arendelas	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times t1.5$	6

32	Tornillo Allen C.K.S de plena rosca	M8×20	1
33	Arandelas curvadas	Φ8.5×R25×t2.0	1
34	Tornillo Allen C.K.S de media rosca	M8×63×20	2
35	Tuerca de cabeza hexagonal	M8	1
36	Tornillo PhilipsC.K.S autoarrosicante	ST4×16	2
37	Tornillo Philips de rosca plena	M4×6	4
38	Tornillo Philips de rosca plena	M5×10	4
39	Tornillo Philips de rosca plena	M4×10	4



Name	Specification	QTY
Llave Allen	5×80×80S	1
Llave Allen	6×40×120	1
Llave fija cruzada	15#&17#	1
Llave fija abierta cruzada		1

Product instruction

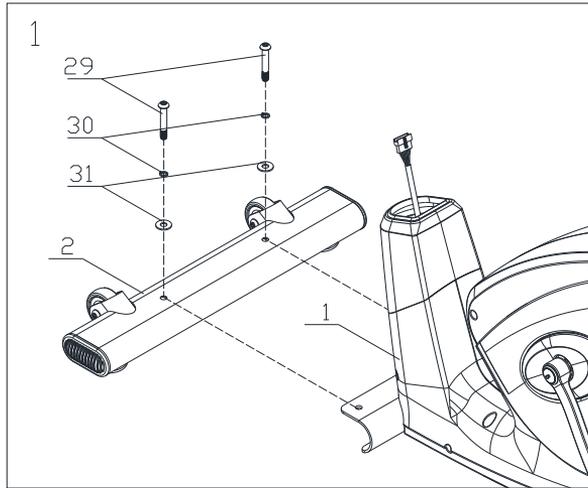


Technical information

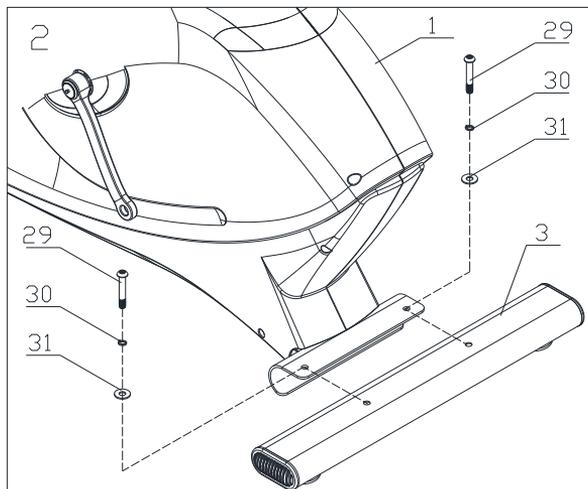
	Desplegado :
DIMENSION	1100x530x1400mm
FLYWHEEL	Una via, $\Phi 280/6\text{kg}$
RESISTANCE FRAGMENT	32 niveles
ARRIBA ABAJO	152.4 mm distance
FRONTAL/TRASERA	70mm distance

Nos reservamos el derecho de actualizar el producto sin previo aviso

Step 1: Sujeten el estabilizador delantero (2) a la estructura principal (1) con arandelas (31) arandelas de resorte (30) y tornillos Allen C.K.S de media rosca (29).



Step 2: Sujeten el estabilizador trasero (3) a la estructura principal (1) con arandelas de resorte (31), arandelas (30) y tornillos Allen C.K.S de media rosca (26)

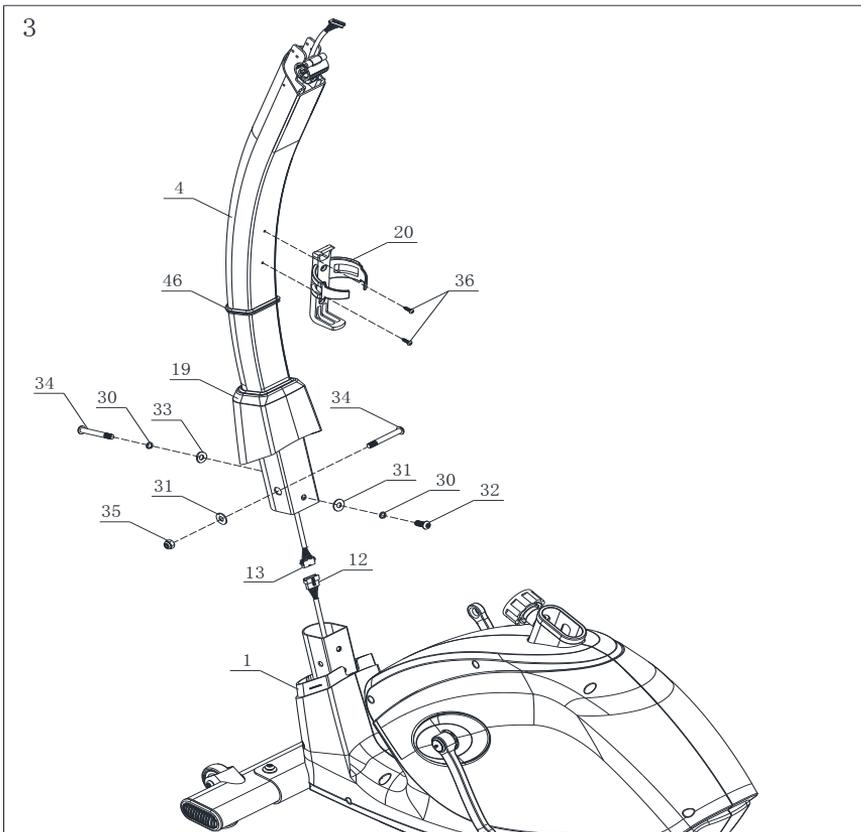


Step 3:).

1. Inserten el embellecedor frontal (46) al poste para el manillar (4)
2. Conecten el cable superior y inferior (12 Y 13) a la consola.
3. Unen el poste del manillar (4) a la estructura principal (1) y aseguren con arandelas curvadas (33) arandelas de resorte (30), tornillos Allen C.K.S de media rosca (34), arandelas (31) arandelas de resorte (30), tornillos Allen C.K.S de plena rosca (32) tuercas de cabeza hexagonal (35)
4. Sujeten el portabotella al poste con Tornillo Philips de rosca plena

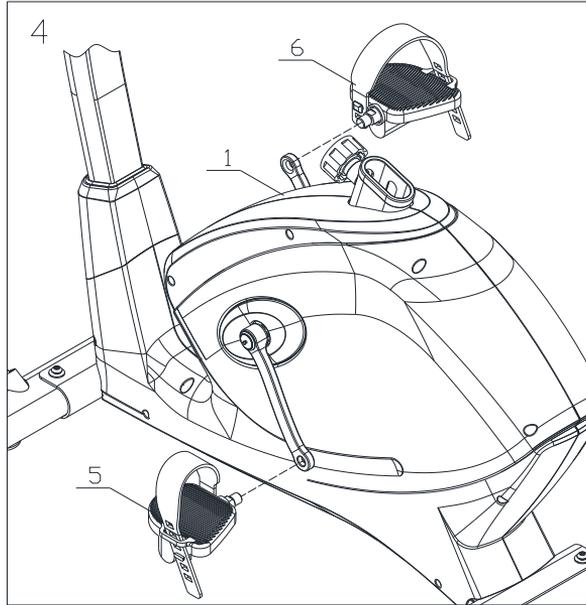
Realizar:

tener cuidado de que todos los tornillos estén en la ranura antes de asegurar los pernos



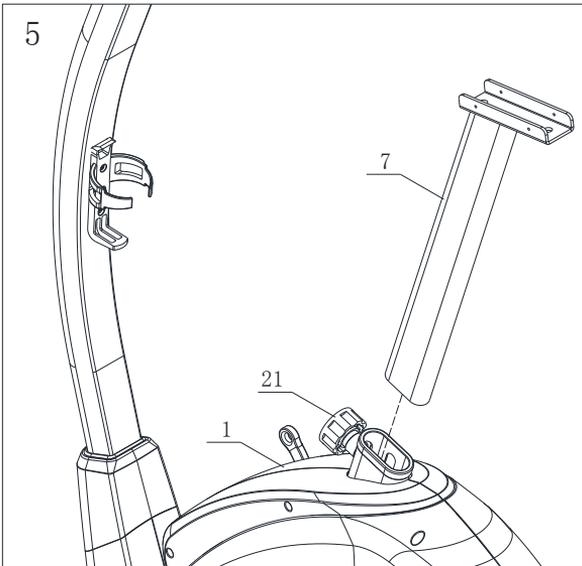
Step 4:

Unen los pedales izquierdo y derecho 5-6 a la estructura principal y asegurarlos.



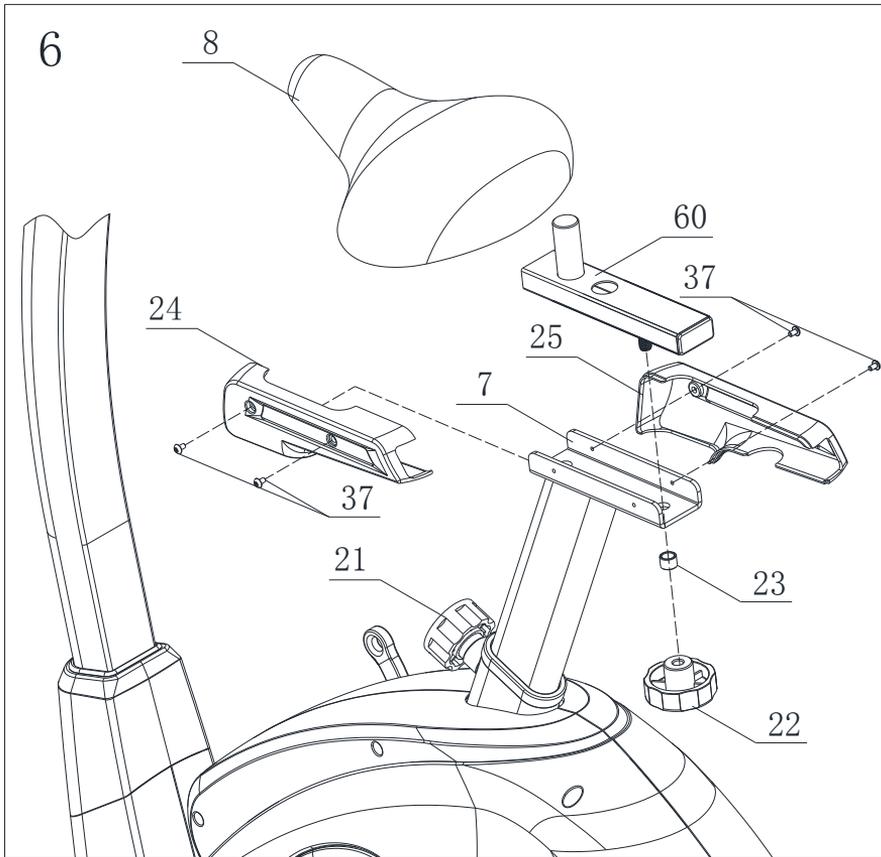
Step 5:

Solten el pomo (21), y sujeten el soporte del sillín (7) a la estructura principal (1) y aseguren el pomo (21).



Step 6:

1. Unen el soporte del sillín (60) al asiento (7) y ponerlo en la posición correcta .
Aseguren con bujes (23) y pomos (22)
2. Inserten el sillín (8) en el soporte del sillín (60) y asegúrelo
3. Sujeten las tapas soporte del sillín (24 – 25) al asiento con tornillo Philips de rosca plena (37)

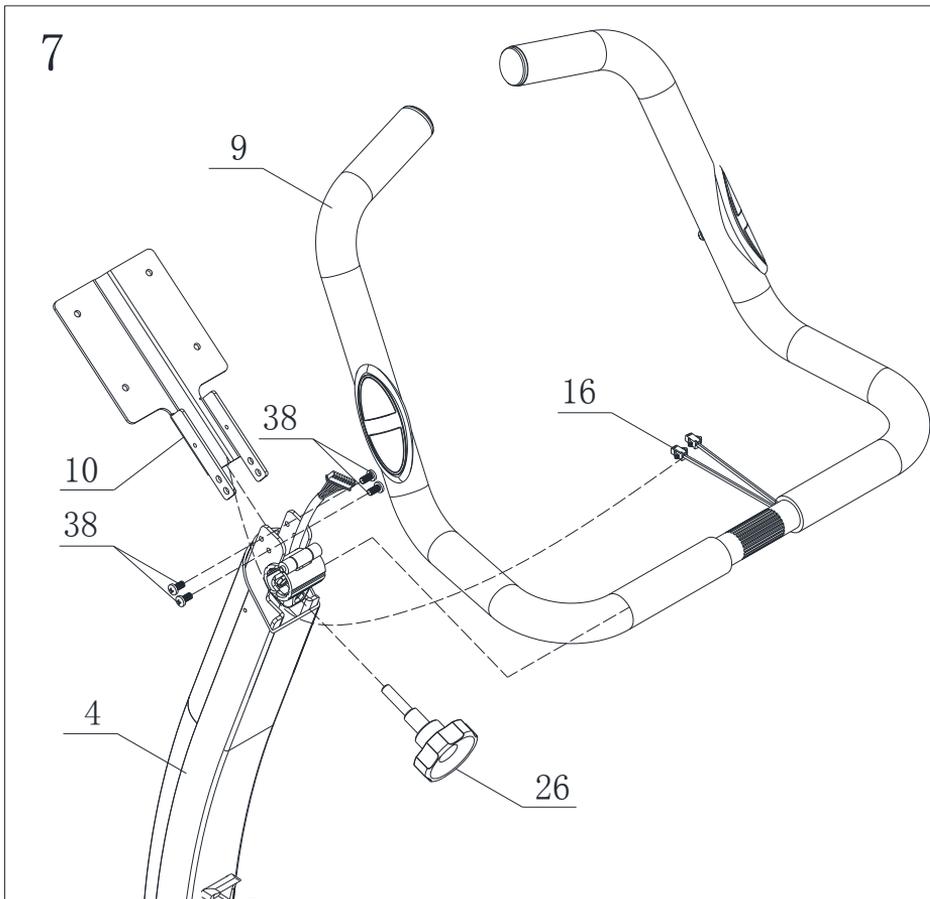


Step 7:

1. Sostenga el manillar (9) y hagan salir el cable de pulso (16) del poste del manillar (4) Pues coloquen el manillar (9) en el poste del manillar (4) y aseguren con el pomo (26)
2. Sujeten el soporte de la consola (10) al poste y aseguren con tornillo Philips de rosca plena (38)

Realizar:

tener cuidado de que todos los tornillos estén en la ranura antes de asegurar los pernos

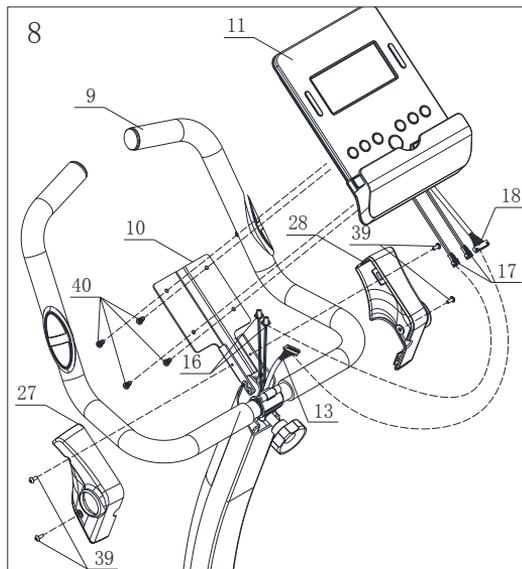


Step 8:

1. Conecten los cables de la consola (13- 17- 18) con los cables del pulso (18).
2. Sujeten la consola (11) al soporte (10), y aseguren con tornillo Philips de rosca plena (40).
3. Unen las tapas del manillar (I 27/ D 28) al manillar del poste y aseguren con tornillo Philips de rosca plena (39).

Realizar:

tener cuidado de que todos los tornillos estén en la ranura antes de asegurar los pernos



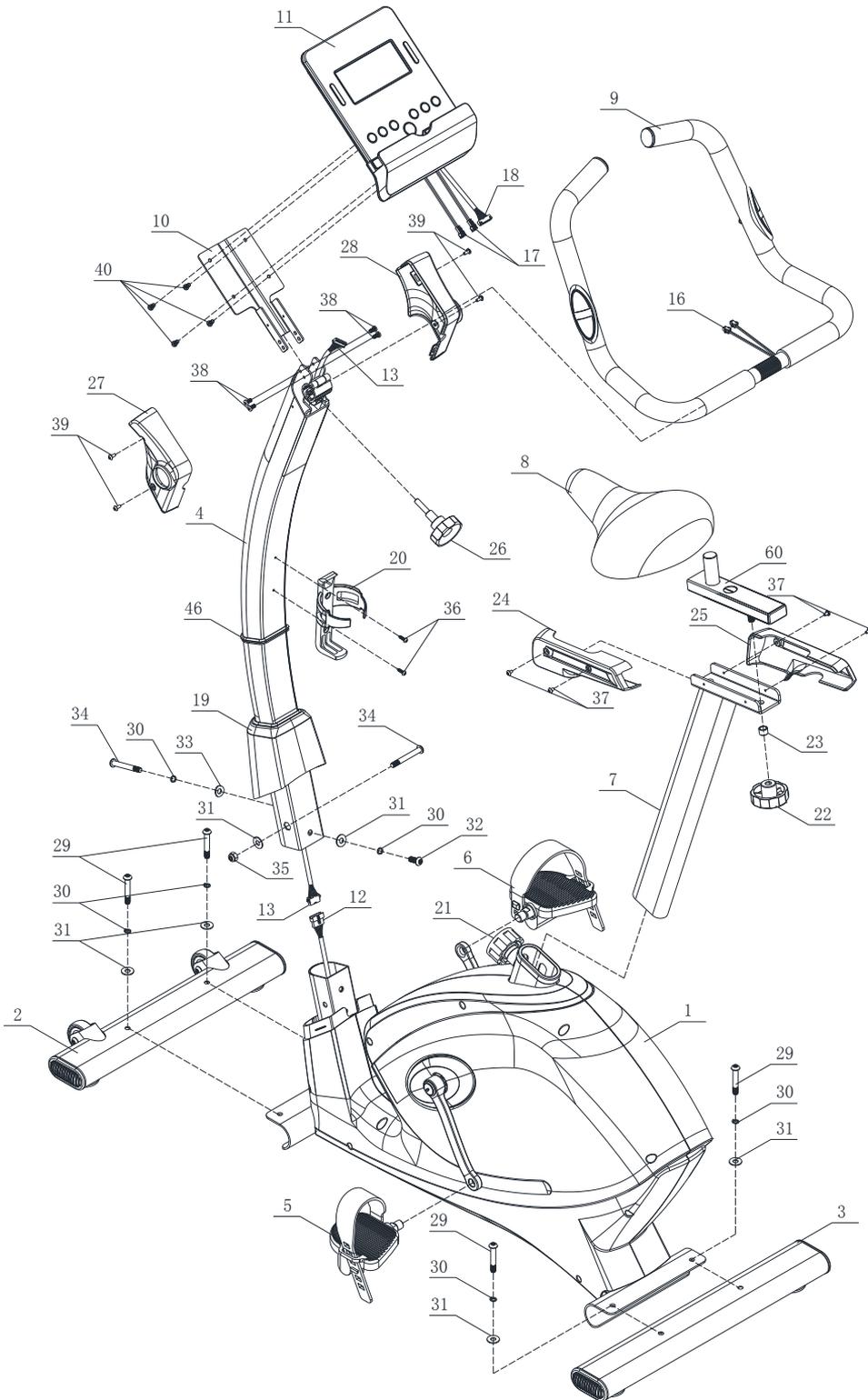
Workout tips:

1, El usuario debe poner el pie entero en el pedal y ajustar la resistencia del imán según su necesidad

2, El aparato double flywheels puede alcanzar momentos de fuerte inercia. Al parar la bici el usuario tiene que arreglar al mínimo la resistencia y disminuir la velocidad para no quedarse las piernas lastimadas durante la fase de inercia

3, Deben colocar la bici sobre un suelo plano y tener bastante sitio para el workout

Half-drawing for assembly



Part list

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Pedal(L)		1
6	Pedal(R)		1
7	Saddle post		1
8	Saddle		1
9	Handlebars		1
10	Console fixed piece		1
11	Console		1
12	Magnetic sensor wire		1
13	Console communication wire		1
14	Resistance adjust knob wire		1
15	Resistance adjust knob		1
16	Handle pulse connection wire		2
17	Console outset		2
18	Console connection wire		1
19	Upright post cover		1
20	Bottle holder		1
21	Rotary hand bolt	Φ56×M16×P1.5	1

22	Handlebar rotary knob	Φ60×31×M10×20	1
23	Bushing	Φ10.5×Φ14×10	1
24	Saddle cover(L)		1
25	Saddle cover(R)		1
26	Rotary knob	Φ54×82×M8×30	1
27	Handlebar cover(L)		1
28	Handlebar cover(R)		1
29	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4
30	Spring washer	Φ8	6
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	1
33	Curved washer	Φ8.5×R25×t2.0	1
34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×63×20	2
35	Hex self-locking nut	M8	1
36	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×6	4
38	Philips pan head full thread screw	M5×10	4
39	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
40	Philips pan head full thread screw	M5×10	4
46	Upright post decoration strip		1
60	Saddle adjustment set		1

Part list

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Pedal(L)		1
6	Pedal(R)		1
7	Saddle post		1
8	Saddle		1
9	Handlebars		1
10	Console fixed piece		1
11	Console		1
12	Motor communication wire		1
13	Console communication wire		1
14	Power communication wire		1
15	Magnetic sensor		1
16	Handle pulse connection wire		2
17	Console outset		2
18	Console connection wire		1
19	Upright post cover		1
20	Bottle holder		1
21	Rotary hand bolt	$\Phi 56 \times M16 \times P1.5$	1

22	Handlebar rotary knob	$\Phi 60 \times 31 \times M10 \times 20$	1
23	Bushing	$\Phi 10.5 \times \Phi 14 \times 10$	1
24	Saddle cover(L)		1
25	Saddle cover(R)		1
26	rotary knob	$\Phi 54 \times 82 \times M8 \times 30$	1
27	Handlebar cover(L)		1
28	Handlebar cover(R)		1
29	Allen C.K.S. half thread screw	M8x50x20	4
30	Spring washer	$\Phi 8$	6
31	Flat washer	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times t1.5$	7
32	Allen C.K.S. full thread screw	M8x20	6
33	Curved washer	$\Phi 8.5 \times R25 \times t2.0$	1
34	Allen C.K.S. half thread screw	M8x63x20	2
35	Hex self-locking nut	M8	8
36	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4x16	12
37	Philips pan head full thread screw	M4x6	4
38	Philips pan head full thread screw	M5x10	4
39	Philips pan head full thread screw	M4x10	4
40	Philips pan head full thread screw	M5x10	4
41	Crank(L)		1
42	Crank®		1
43	Crank cover		2
44	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4x12	4

45	Magnetic motor		1
46	Upright post decoration strip		1
47	End cap		4
48	Feet pad	$\Phi 47 \times 10.5 \times M10 \times 20$	4
49	Hex nut	$\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2
50	Wheels	$\Phi 55 \times 25.8$	2
51	Allen C.K.S. full thread screw	M6x15	5
52	Deep groove ball bearing	6203-2RS	1
53	Hex nut	M5	2
54	Allen C.K.S. full thread screw	M5x80	1
55	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4x12	1
56	Saddle post bushing		1
57	Crank axle	$\Phi 17 \times 154.3$	1
58	Belt pulley	$\Phi 263 \times 19$	1
59	Power adapter		1
60	Saddle adjustment set		1
61	Circlip shaft	$\Phi 17$	2
62	Circlip shaft	$\Phi 12$	2
63	Circlip shaft	$\Phi 10$	3
64	Tension pulley	$\Phi 38 \times 22$	1
65	Tension spring		1
66	Brake tension spring		1
67	Deep groove ball bearing	6003-2RS	3

68	Magnetic control fixed axle	Φ12×50	1
69	Deep groove ball bearing	6300-2RS	1
70	Flat washer	Φ34×Φ25×t1.0	1
71	Crank cover		2
72	Unidirectional needle bearing	Φ35×Φ17×16	1
73	Small belt pulley set	Φ30×64	1
74	Deep groove ball bearing	6000-2RS	1
75	Flywheel axle	Φ10×109.5	1
76	Flywheel	Φ280/6kg	1
77	Square end cap	20×40×t1.5	1
78	Handle pulse set		2
79	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2
80	Round end cap	Φ25×t1.5	2
81	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×25	7
82	Fixed magnet set		1
83	Allen C.K.S. full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
84	Tension pulley		1
85	Magnetic control fixed axle		1
86	Motor belt	440PJ6	1
87	Foam grip	Φ22×t3.0×680	2
88	Cover (L)		1
89	Cover (R)		1
90	Saddle locking piece		1

91	Brake wire		1
92	Sensor wire fixed piece		1
93	Spring washer	Φ10	1
94	Allen pan head full thread screw	M8×38	1

Computer operation

INSTRUCTION MANUAL OF SM2734-31

BUTTON FUNCTION:

START/STOP	To start or stop the system.
RESET	Reset: In stop mode, press the button to back to main menu and clear all set value; Total Reset: At any time, hold the RESET key for 2 seconds, LCD full display 2s And hen back to home page.
UP	To select training mode and adjust the function or value up.
MODE	In stop mode, confirm all exercise data setting(Time, DST,CAL, Pulse, etc), and enter into program.
DOWN	To select training mode and adjust the function or value down.
RECOVERY	To test heart rate recovery status.
BODY FAT	For body fat measurement.

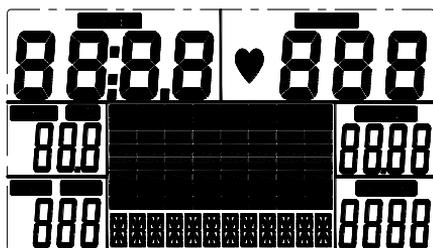
DISPLAY FUNCTION

TIME	Display range 0:00~99:59 ; Setting range 0:00~99:00 minutes
PULSE	Display range P-30~230 ; Setting range 0-30~230
SPEED	0.0~99.9km/H
DISTANCE	Display range 0.00~99.99 ; Setting range 0.00~99.9km
WATT	Display range 0~999; Setting range 10~350
CALORIES	Display range 0~9999; Setting range 0~9990 Cl
RPM	0~999

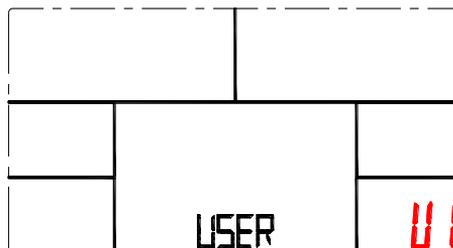
1. OPERATION

POWER ON -/ALIMENTACIÓN

Al encender la bici, oirán un bip por 1 segundo y apareceran todas la fonceones por 2 segundos



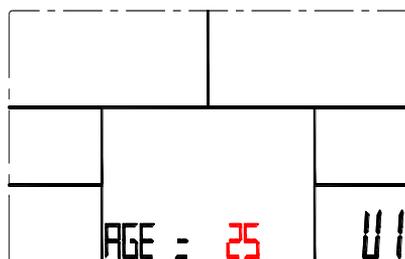
Picture 1



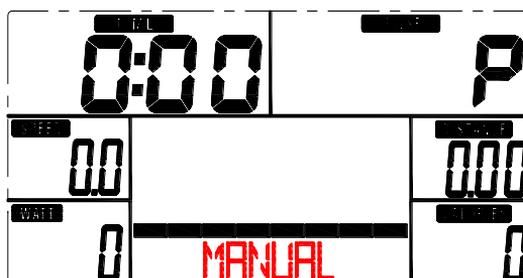
Picture 2

2. PROGRAMAS

Pulsar la tecla UP/DOWN para seleccionar: USUARIO U1 – U4 (dibujo 2) GENERO, EDAD (dibujo 3), ALTURA, PESO. Pulsar la tecla MODE para confirmar. Pues pueden llegar a la sección workout



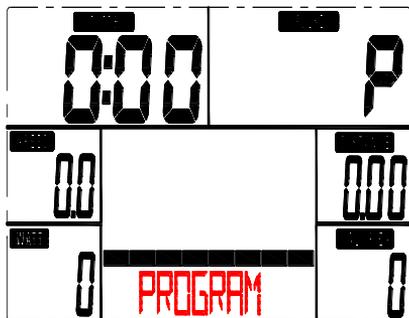
Picture 3



Picture 4

3. Selección workout

Pulsar la tecla UP/DOWN para seleccionar: MANUAL → PROGRAMA (dibujo 5) → USUARIO → HRC (dibujo 6) WATT. Pulsar MODE para confirmar



Picture 5



Picture 6

3.1. MANUAL MODE

Pulsar la tecla START/STOP para empezar el entrenamiento en modalidad MODE. Deben pulsar UP/DOWN para seleccionar: TIME, DIST, CAL y PULSO; Pulsar START/STOP para empezar el workout. En modalidad START deben pulsar UP/DOWN para ajustar los diferentes niveles (1-32).

3.2. PROGRAM MODE

Pulsar la tecla UP/DOWN para seleccionar el programa (P1 – P12) y pulsar MODE para confirmar. Pulsar START/STOP para empezar el entrenamiento. En modalidad START deben pulsar UP/DOWN para ajustar los diferentes niveles (1-32).

3.3. PROGRAMA USUARIO

Pulsar la tecla UP/DOWN para seleccionar el perfil USUARIO (hasta 20 secciones a su medida) y pulsar MODE para confirmar. Deben pulsar la tecla MODE por 2 segundos para seleccionar los diferentes perfiles. Pulsar START/STOP para empezar el entrenamiento. Si desean pararse entemedio deben pulsar MODE por 2 segundos.

3.4. MODALIDAD H.R.C.

En modalidad HRC deben insertar el valor EDAD y pues pulsar la tecla ENTER para confirmar. El monitor mostrará el valor de pulso pre-seleccioando según su EDAD. Al pulsar la tecla TARGET, en la ventana aparecerá el valor PULSO pre-seleccionado (100). Deben pulsar UP/DOWN para ajustar los diferentes valores (30-240). Pulsar START/STOP para empezar el entrenamiento. Durante el workout en modalidad H.R.C deben ponerse el cinturón torácico o tener las palmas en los sensores de pulso del manillar

3.5. MODALIDAD WATT

Al pulsar la tecla WATT, en la ventana aparecerá el valor PULSO pre-seleccionado (120). Deben pulsar UP/DOWN para ajustar los diferentes valores. Al empezar el entrenamiento el sistema ajustará en automático los valores de workout según el valor WATT insertado y el los ejercicios seleccionados. Pulsar START/STOP para empezar el entrenamiento.

4. RECUPERACIÓN

En fase de descanso en primer lugar guardar las palmas sobre el sensor de pulso y también el cinturón torácico; pulsar la tecla RECOVERY/RECUPERACIÓN.

Tener apretado el sensor de pulso hasta contar hasta zero.

En la ventana aparece su valor de recuperación (pues los valores de recuperación de pulso aparecen desde F1 hasta F6, es decir desde el más rápido hasta el más lento.

La recuperación más rápida F1 es la mejor.

Pulsar otra vez la tecla RECOVERY/UP para cerrar la función de recuperación de pulso.

5. BODY FAT

En fase de descanso, pulsar la tecla BODYFAT para iniciar el ajuste de los valores bodyfat. Pueden seguir esta secuencia: estatura (CM) edad (YEAR), gender (MALE/FEMALE) (dibujos 24-26). Durante la medición deben guardar las palmas sobre el sensor de pulso.

En la ventana aparecerà "--" "--" por 8 segundos (dibujo 27)

Después la medición en la ventana aparecerà el simbolo BODY FAT , el valor porcentaje y BMI (dibujo 29) por 30 segundos.

Error (dibujos 30-31)

- E1 - En fase de ajuste, si no hay señal de pulso o si el usuario no utiliza correctamente el sensor de pulso;
- E-4 – FAT% sobrepasa el alcance determinado (5% - 50%)

Pulsar BODYFAT para hacer el test otra vez.

6. USB charger

La consola lleva puerta USB por tablet y smart phone, alimentación DC 9V/1.3A

Remarks:

1. Al empezar el entrenamiento en modalidad MANUAL; deben pulsar UP and DOWN para ajustar el valor /DISTANCE/CALORIES/PULSE
2. En modalidad USUARIO/HRC/WATT el usuario solo puede seleccionar el valor TIME.
3. Al pulsar UP / DOWN , el valor aumenta/disminuye de 1 nivel.

Tener apretado por 1.5s, para aumentar/disminuir 8 niveles por segundo.

La función se para al soltar la tecla

El sistema pasa automáticamente en modalidad ahorro de energía IDLE MODE si no está utilizado por 4 minutos. En esta modalidad no aparece la pantalla retroiluminada. Deben pulsar una tecla para volver a la pantalla.

General fitness tips

Antes de empezar a emplear el producto se sugiere de consultar con el propio medico para comprobar el estado físico y sopesar posibles precauciones a tomarse para hacer ejercicio físico con este equipo.

Para los que empiezan a utilizar el producto sin entrenamiento, es necesario acercarse de manera tranquila, limitando las sesiones de entrenamiento tres por semana máximo y mantener tiempos y velocidad al nivel mínimo, sea para familiarizar con los controles de la tecla, que para alejarse poco a poco de la inactividad.

Para los que ya hacen ejercicio físico y quieren utilizar el equipo para perfeccionar los ejercicios, se sugiere de recurrir a un entrenador personal para programar las sesiones de entrenamiento y realizar el circuito de entrenamiento.

Calentamiento: antes de empezar la sesión de entrenamiento, se recomienda de hacer algunos ejercicios de calentamiento y estiramiento, para lograr la temperatura y preparar corazón y pulmones.

Entrenamiento: empezar con ejercicios suaves y después el calentamiento aumentar poco a poco la potencia del ejercicio hasta que la frecuencia cardíaca alcanza el límite establecido.

Tener constante la frecuencia cardíaca al acercarse del objetivo que quiere alcanzar (bajar peso, mejorar la respiración, mejorar la capacidad cardiovascular) Durante las primeras semanas de empleo, las sesiones de entrenamiento no deben ser prolongadas más allá de 20 minutos; una vez que han ganado confianza y capacidad, las sesiones pueden ser prolongadas hasta 60 minutos.

Enfriamiento: al final de la sesión de entrenamiento, descansar con los ejercicios de estiramiento por algunos momentos

Siempre ponerse ropa de vestir apropiada para el entrenamiento, que les permite de moverse. Siempre utilizar zapatos para correr.

Durante el entrenamiento, siempre controlar el ritmo cardíaco y ajustar la intensidad del ejercicio. Cuando durante el uso del equipo tienen mareos, dolor de pecho o falta de aire, parar enseguida el ejercicio y consultar con el médico.



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