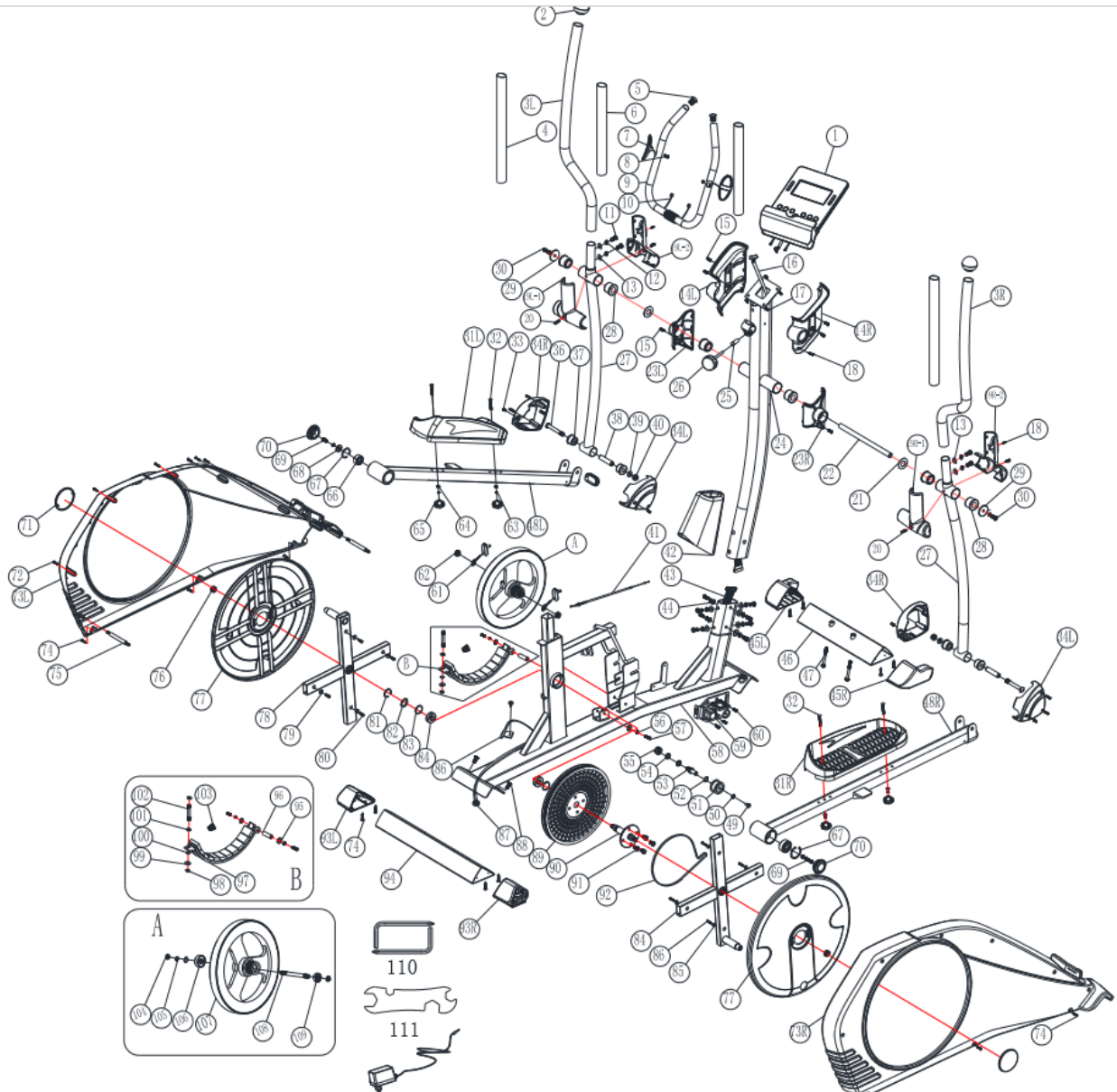


TCCRX
FITNESS IN MOTION

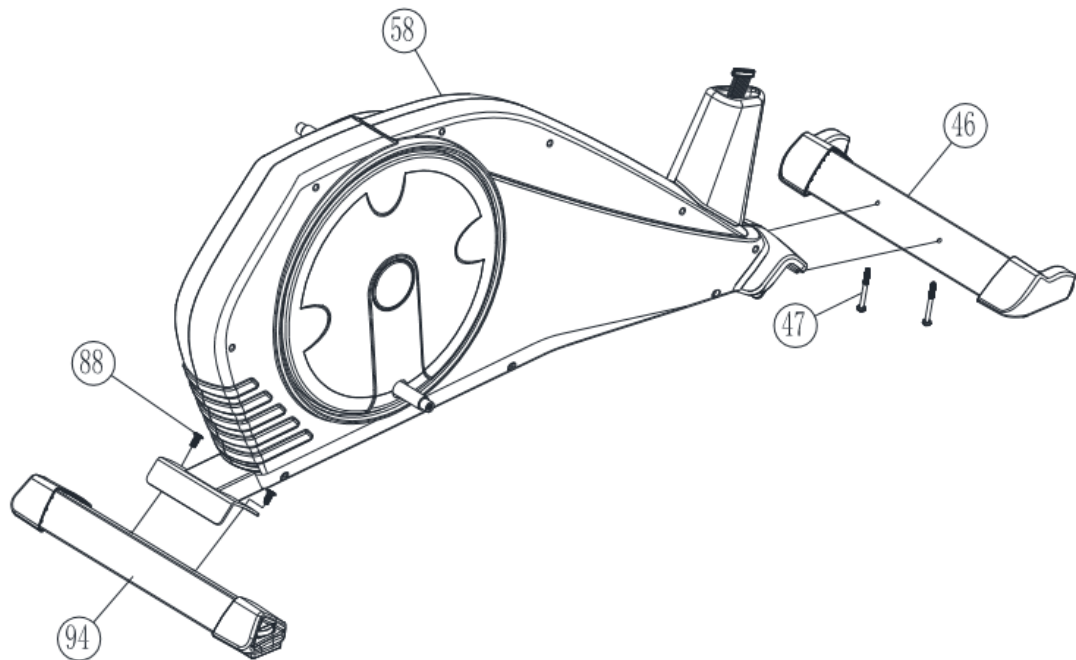
INSTRUCTION



OVERSICHTSTEGNING

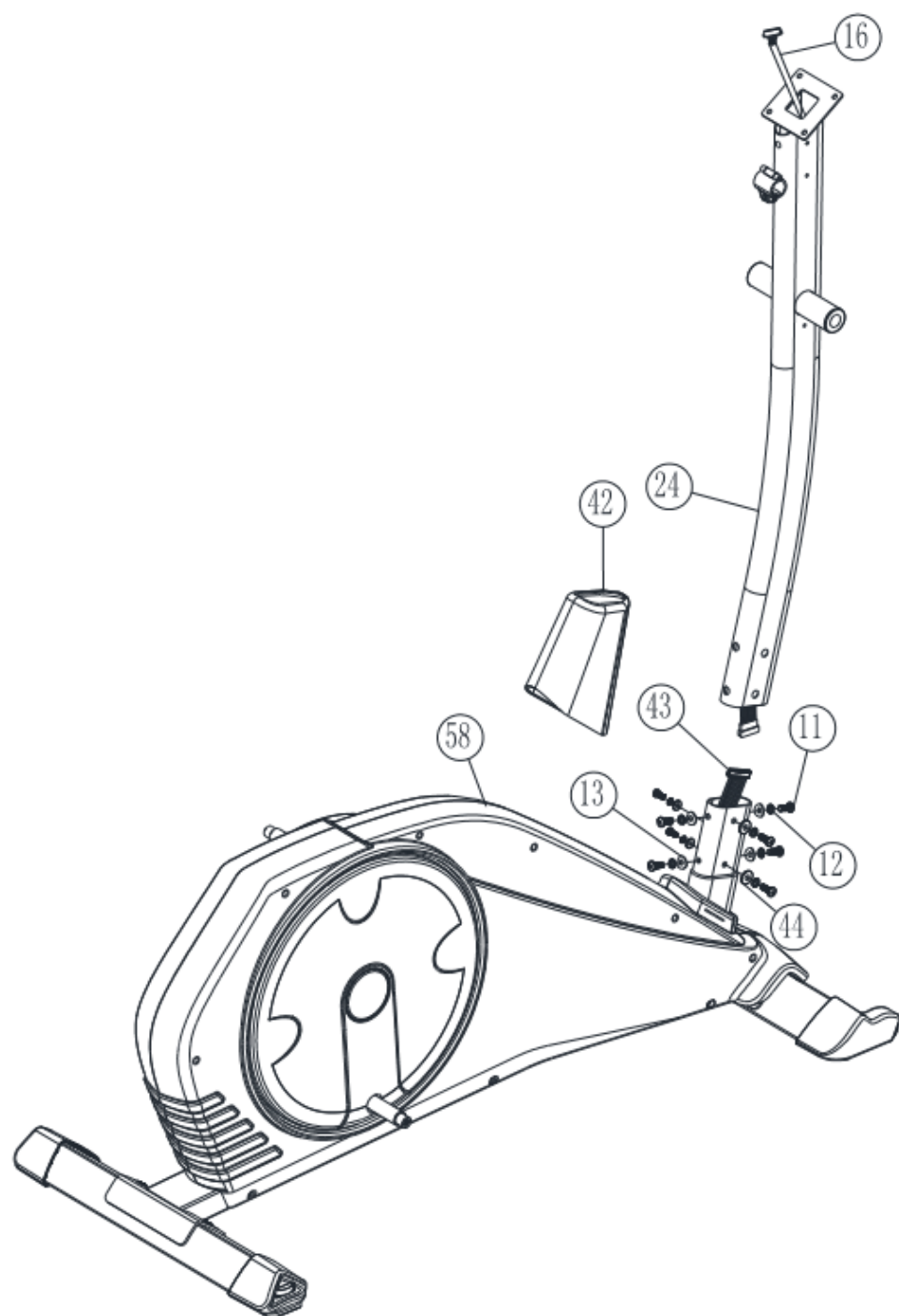


STEP 1



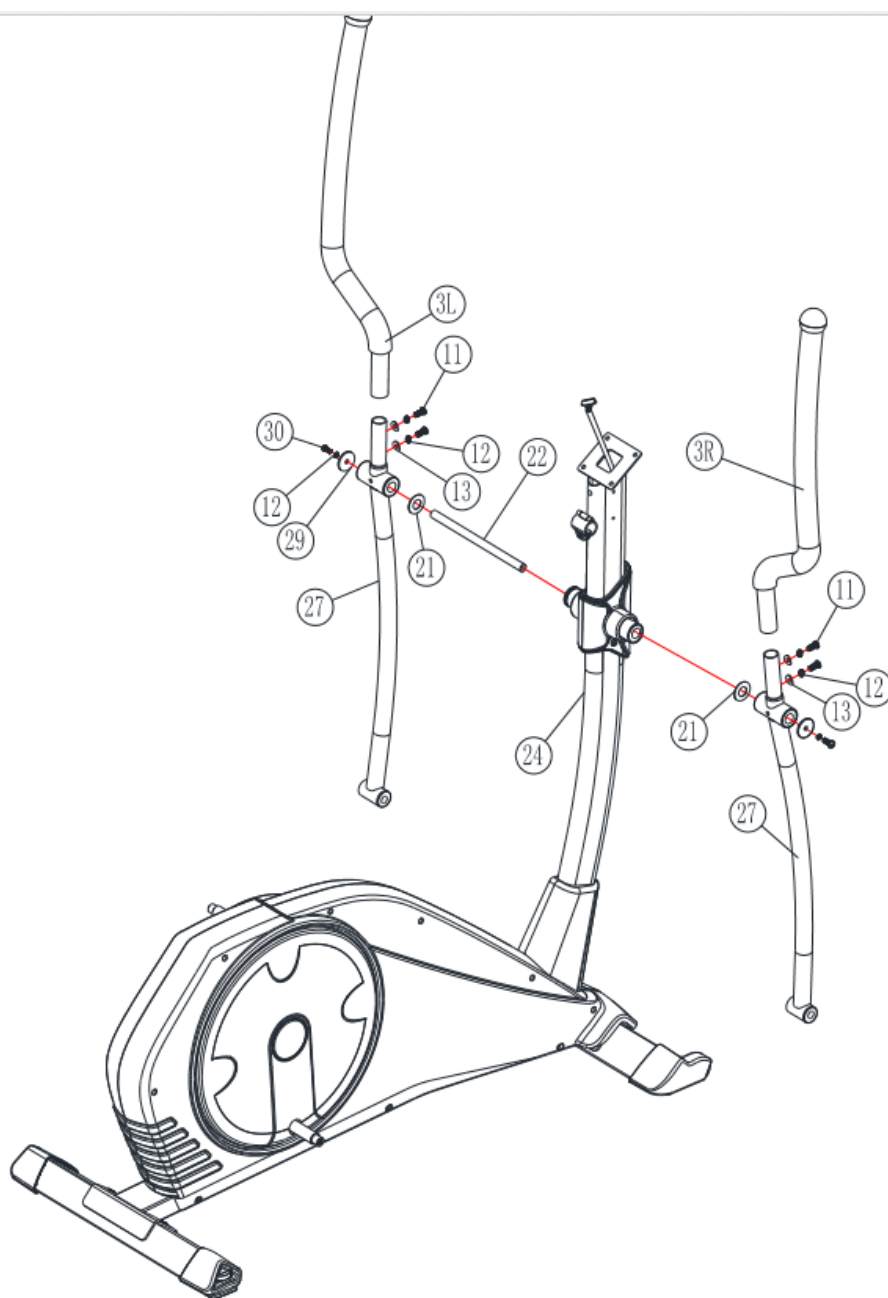
1. Spænd forreste støtte (46) med 2 x M8 x 57 bolte (47).
2. Fastgør bageste støtte (94) med 2 x M8 x20 indvendige hexagon skruer (88).

STEP 2



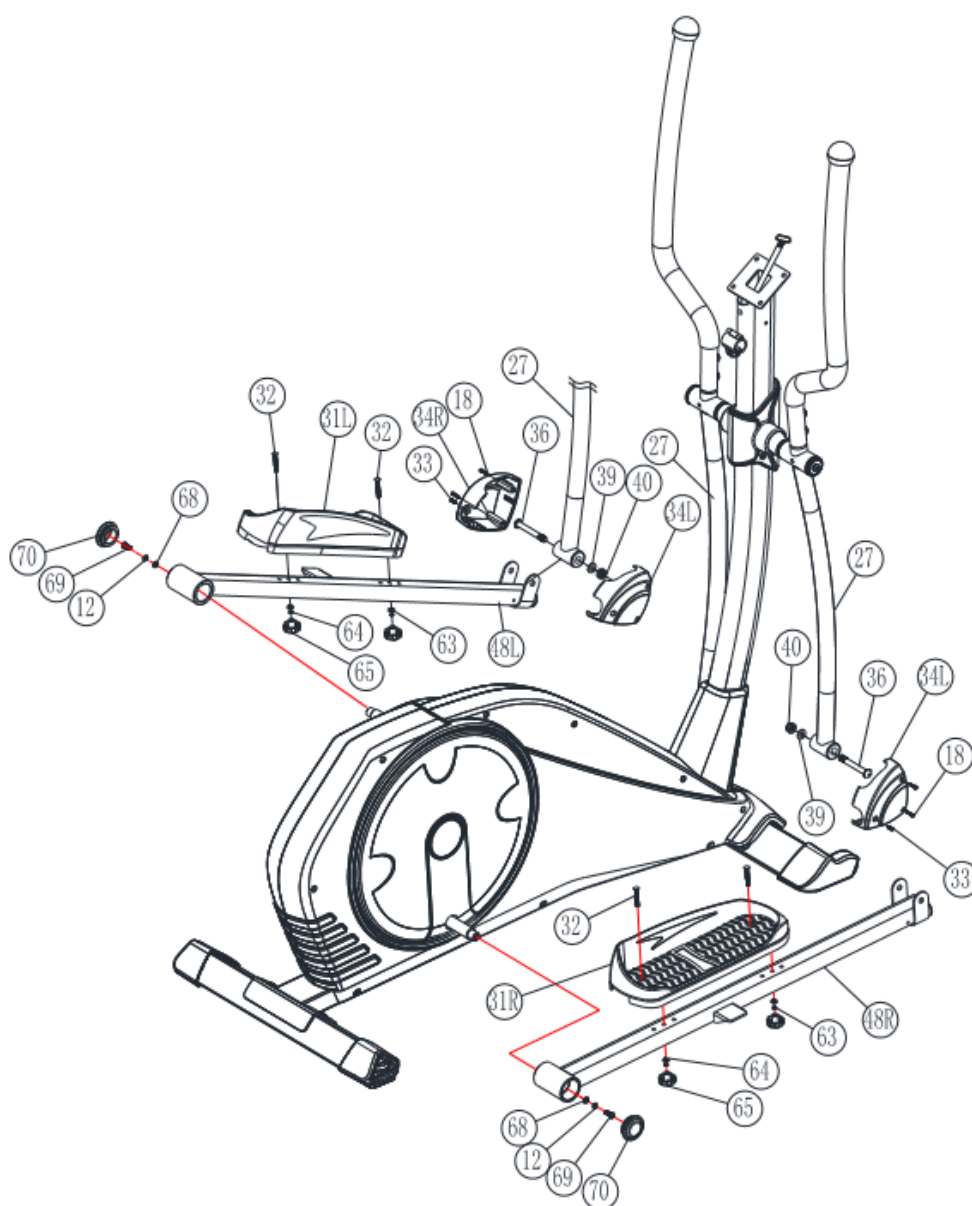
1. Løft forsigtigt styret (24), indtil det er lodret, og sæt plastikdækslet på (42).
2. Tilslut det øverste computerkabel (16) og det nederste computerkabel (43).
3. Placer derefter styrestangen (24) på hovedrammen (58) og fastgør den ved hjælp af 8 × M8 × 20 bolte (11), 8 × M8 fjederskiver (12), 4 × M8 buede skiver (13), 4 × M8 flad skive (44).

STEP 3



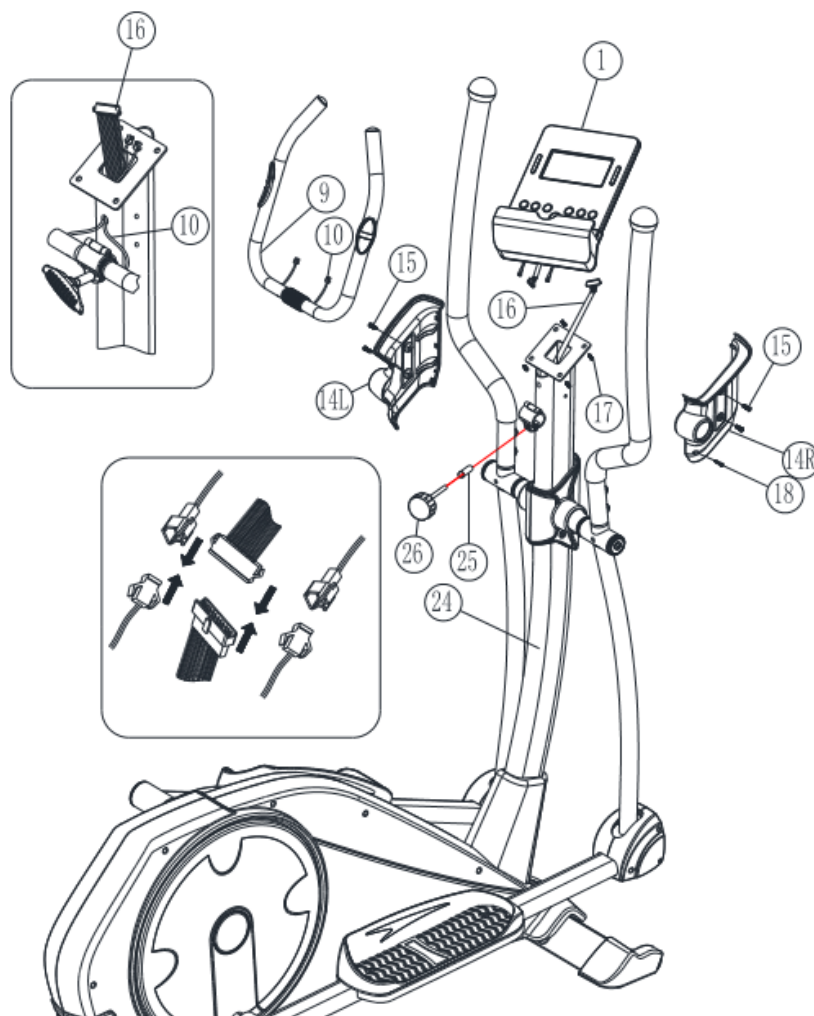
1. Skub rotationsstangen (22) ind i styrestangen (24),
2. Skub den nederste af styrstangen til venstre og højre (27) på rotationsstangen og fastgør den med $\Phi 19,5 \times \Phi 38 \times 0,5$ mm spændeskive (21), skruehætter (29), fjederskive (12) og M8x20mm Anti-løs bolt (30) til hver side.
3. Sæt det øverste styr (3L + R) på det nederste styr (27) og fastgør det med $2 \times M8 \times 20$ bolte (11), $2 \times \Phi 8$ fjederskive (12) og $2 \times \Phi 8$ buede skiver (13) på hver side

STEP 4



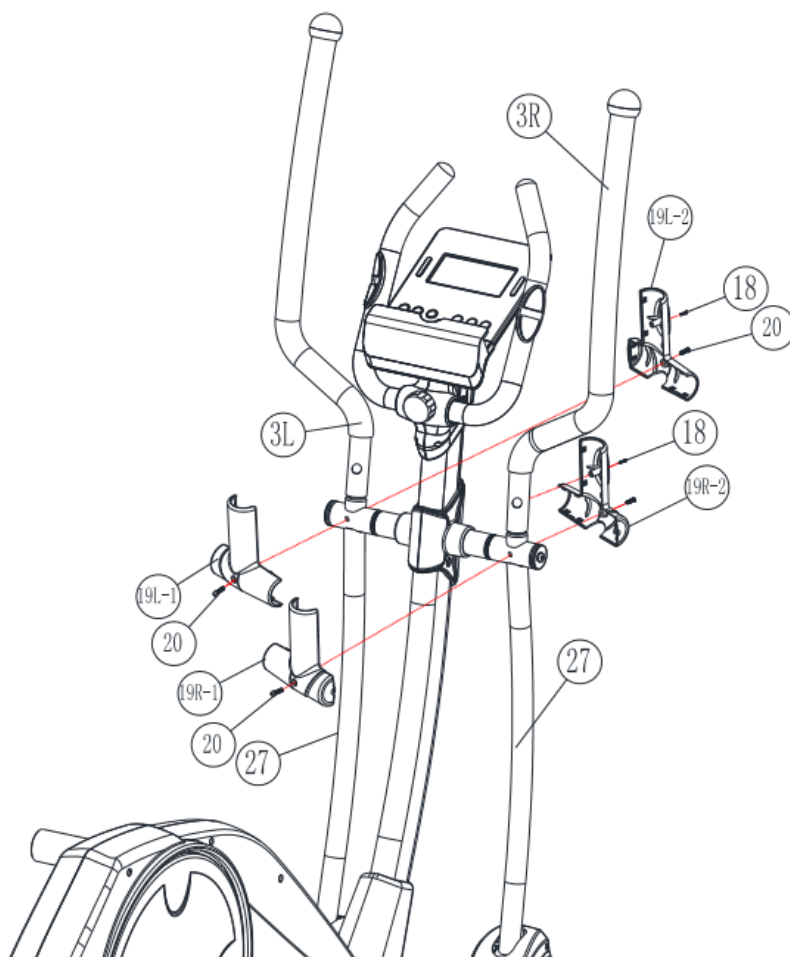
1. Fastgør venstre fodplade (48L) til den nederste styrstang (27) med M10x78 bolte(36), og fastgør den med $\Phi 10 \times 19 \times 2T$ spændeskive (39) og M10 nylon låsemøtrik (40). Gør det samme for højre fodplade (48R). Derefter monteres fodpladesættet (23L + R) til fodpladebjælken (34L + R) vha. 4 x M4x15mm selvskærende skrue (18) og 4 x skrue M5x15 (33).
2. Fastgør den venstre fodplade (48L) på den venstre krank og fastgør den med $\Phi 8 \times 21 \times 2T$ skive (68), $\Phi 8$ fjederskive (12) og M8x20 Anti-løs bolt (69). Sæt endehætten (70) på fodpladebjælken (48L). Gør det samme for højre pedalbjælke (48R).
3. Sæt den venstre fodplade (31L) fast på fodpladebjælken (48L) og fastgør den med 2 x M6 bolte (32), 2 x $\Phi 6$ skive (63), 2 x $\Phi 6$ fjederskive (64) og 2 x $\Phi 6$ knap (65). Gør det samme med højre fodplade (31R).

STEP 5



1. Hold styret (9), og lad det øverste computerkabel (16) komme ud af styrestangen (24) og håndpulskalet (10) krydse styret (9), og placer derefter styret (9) på styrestolpen (24) og skru det fast med rørafstandsstykket (25) T-formskruen (26).
2. Tag computeren (1) og fjern de 4 monterede skruer (17) på bagsiden af computeren. Tilslut nu det øverste computerkabel (16) med computeren og håndpulsledningen (10) med computeren. Sæt derefter computeren (1) på beslaget, og fastgør det på plads med de 4 skruer (17), der tidligere er fjernet.
3. Skru styrets dæksel (14L + R) med selvskærende skrue (18), 4 skruer (15).

STEP 6



Monter plastikdækslet (19L-1) og (19L-2) på styret (27) med skruen (18) og skruen (20), gør det samme mod højre plast (19R-1) og (19R-2)

Nu er din maskine klar til brug

COMPUTER INSTRUCTION



TASTE FUNKTION:

MODE / ENTER I stop tilstand har man muligheden for at bekræfte alle træningsdata indstillinger, og indtaste programmet.

RESET I stop tilstand, tryk på knappen for at komme tilbage til hovedmenuen.

START / STOP For at starte eller stoppe træningen.

RECOVERY For at teste status for hvilepuls.

UP For at vælge træningstilstand og justere funktionsværdien op.

NED For at vælge træningstilstand og justere funktionsværdien ned.

DISPLAY TRÆNINGSDATA:

TIME Skærmområde 0: 00 ~ 99: 99; Indstillingsområde 0: 00 ~ 99: 00

AFSTAND Displayområde 0,00 ~ 99,99; Indstillingsområde 0,00 ~ 99,90 km

KALORIER Displayområde 0 ~ 9999; Indstillingsområde 0 ~ 9990

PULSE Displayområde P-30 ~ 230; Indstillingsområde 0-30 ~ 230

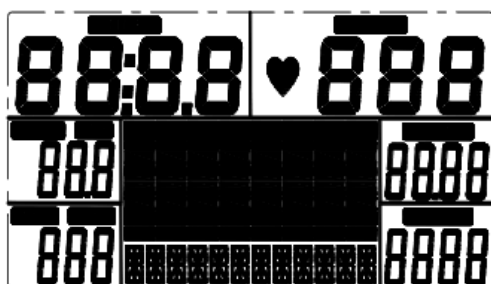
WATT Displayområde 0 ~ 999; Indstillingsområde 10 ~ 350

HASTIGHED 0.0 ~ 99.9km

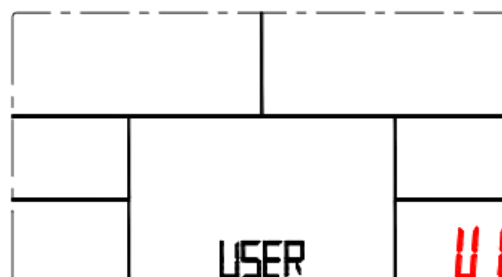
RPM (omdrejninger) 0 ~ 999

BETJENINGS PROCEDURER

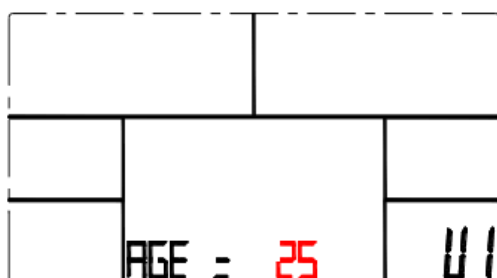
1. Tilslut strømforsyningen, og computeren tænder med en lang biplyd, LCD-skærmen viser alle segmenter (tegning A) i 2 sekunder og indtaster indstillinger for personlig data (køn, alder, højde og vægt) for U1 ~ U4. (tegning B ~ C)
2. Når brugerdata er indstillet, viser computeren hovedmenuen (tegning D).



A



B



C



D

3. I hovedmenuen vil første træningsprogram MANUAL blinke, brugeren kan trykke på OP- og NED-knappen for at vælge MANUAL ◊PROGRAM (12 profiler) (tegning E) ◊USER PROGRAM◊HRC (tegning F) ◊WATT.



E



F

4. Quick Start og manuel: Før du træner i manuel tilstand, skal bruger indtaste TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE mål.

Efter at maskinen er startet, kan brugeren trykke på START / STOP-knappen for at starte øvelsen i MANUAL umiddelbart uden nogen indstilling. Niveauet kan justeres under træning ved at trykke på OP eller NED.

5. PROGRAM:

Før du træner i programtilstand, kan brugeren oprette TIME-mål. Tryk på OP og NED for at vælge Program med 12 profiler, og tryk på ENTER / MODE for at bekræfte. Niveauet kan justeres under træning ved at trykke på OP eller NED.

6. H.R.C. .:

Vælg H.R.C. mode og tryk på MODE tasten for at gå ind i indstillingsfunktionen.

AGE standardværdien er 25 år (år gammel).

Der vil være 4 selekteringer: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 og H.R.C. TAG; Brug UP / DOWN-tasten til at vælge et program og tryk på MODE-tasten, når valget er bestemt (FIGUR G & H).

Brugerens valg og et tegn på "55%" vises i PULSE-kolonnen i henhold til den AGE-bruger, der er indsat.

Hvis bruger vælger H.R.C. TAG (tryk på MODE-tasten for at komme ind), den forudindstillede PULSE-værdi "100" vises i blinkende tekst, og brugeren kan trykke på OP / NED-tasten for at justere værdien fra 30 ~ 230.



G



H

7. BRUGERPROGRAM:

Bruger kan trykke på OP, NED og derefter trykke på MODE for at oprette sin egen profil. (fra søjle 1 til søjle 20). Bruger skal trykke på MODE knappen i 2 sekunder for at afslutte profilindstillingen.

8. WATT: Den forudindstillede watt-værdi 120 blinker på skærmen i WATT-indstillingstilstand. Bruger kan bruge UP, DOWN-knappen til at indstille målværdi fra 10 til 350. Tryk på MODE-knappen for at bekræfte.

9. Kropsfedt: 9-1 I STOP-tilstand skal du trykke på knappen BODY FAT for at starte kropsfedtmåling. 9-2 Den valgte bruger (U1 ~ U4) blinker i 2 sekunder. Start derefter måling. 9-3 Under måling skal brugeren holde begge hænder på håndtaget. Og LCD'et viser "-" "-" i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle. 9-4 LCD vil vise BODY FAT rådgivning symbol, BODY FAT procent, BMI i 30 sekunder.

10. RECOVERY: Efter træning i et stykke tid skal du holde på pulshåndtag og trykke på "RECOVERY" knappen. Alle funktionsdisplayet stopper, mens "TIME" begynder at tælle fra 00:60 til 00:00. Skærbilledet viser din hvilepuls med F1, F2 ... til F6. F1 er bedst, F6 er dårligst. (Tryk på knappen RECOVERY igen for at returnere hoveddisplayet.)

BEMÆRK:

1. Denne computer kræver 9V, 500mA adapter.
2. Når brugeren stopper med at træde i 4 minutter, går computeren i strømspare tilstand, alle indstillings- og øvelsesdata gemmes, indtil brugeren begynder træningen igen.
3. Hvis computeren ikke virker normalt, skal du tage adapteren ud og sætte den i igen.