

TCORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



BRX100



Revisione : 00

Edizione : 08/16



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir danken Ihnen, dass Sie sich für diesen Magnetischen Heimtrainer entschieden haben und wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training.

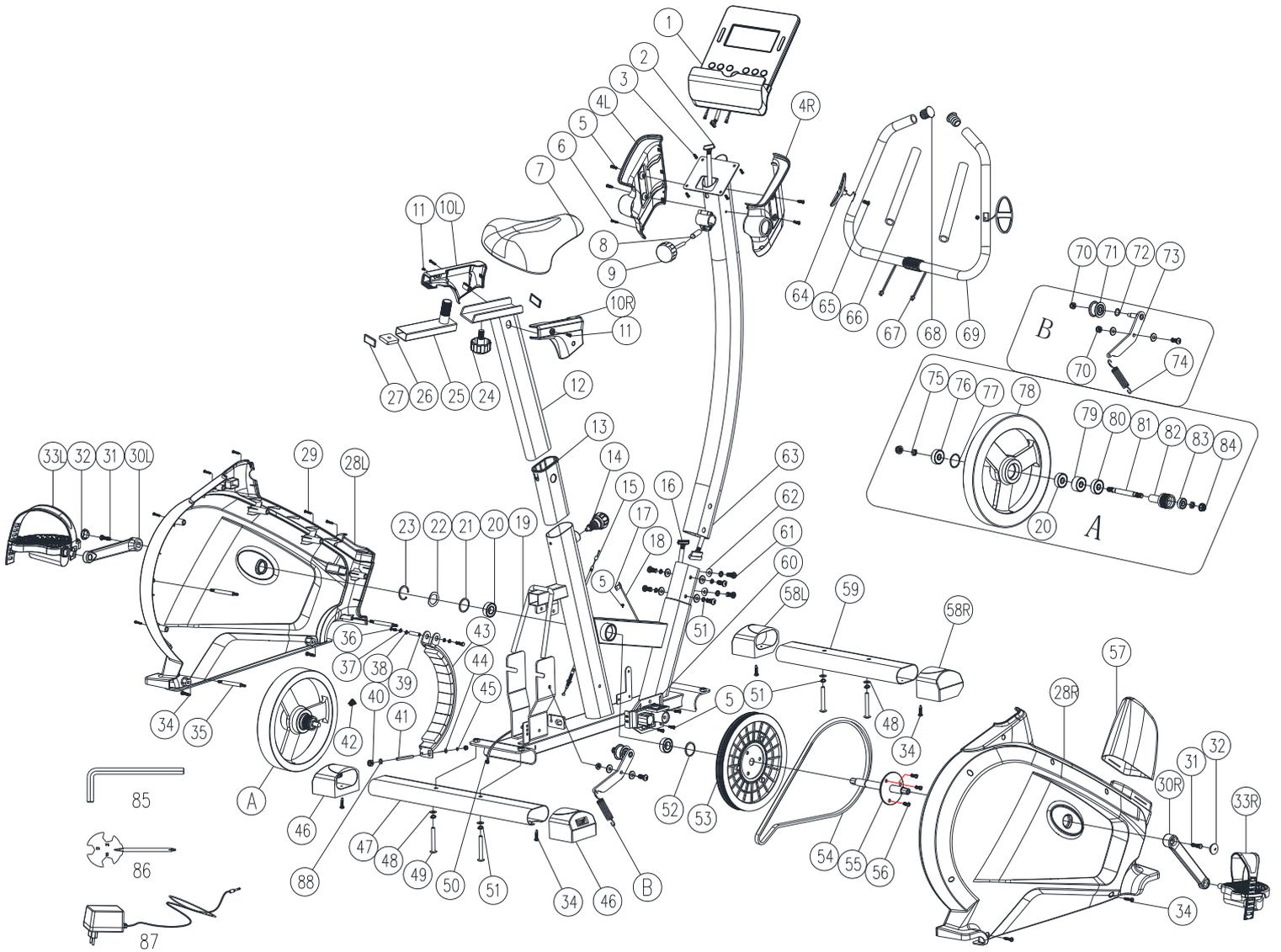
Bitte befolgen Sie sorgfältig die in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Sicherheitshinweise und die Montageanleitung.

Sollten Sie Fragen zu diesem Heimtrainer haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Inhalt

- 1.) Sicherheitshinweise**
- 2.) Übersichtszeichnung**
- 3.) Teileliste**
- 4.) Montageanleitung**
- 5.) Bedienung des Computers**

ÜBERSICHTSZEICHNUNG



PART LIST

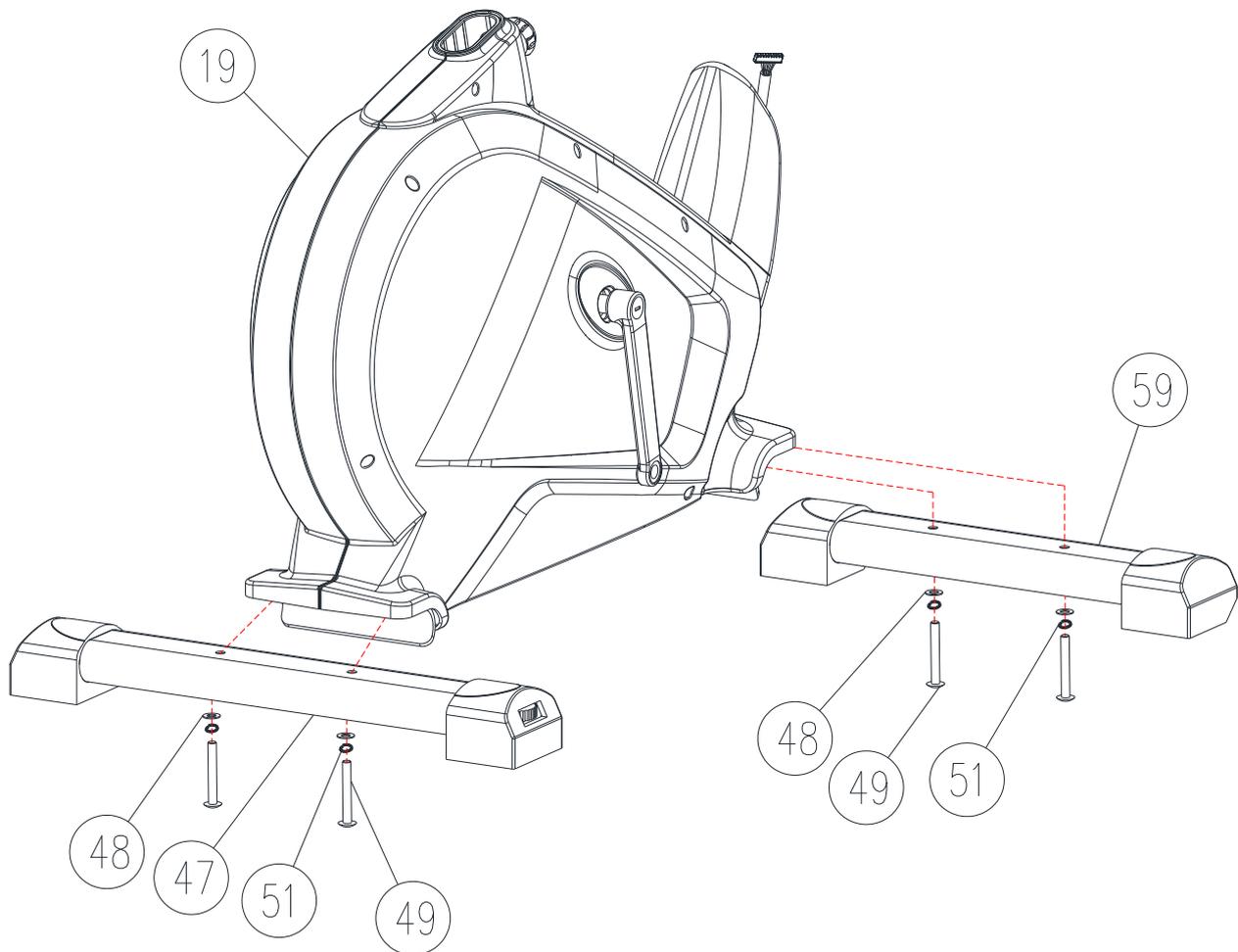
Part #	Description	Quantity
1	Computer	1
2	Upper computer cable	1
3	Screw	4
4L	Computer plastic cover (Left)	1
4R	Computer plastic cover (Right)	1
5	Screw	8
6	Self-tapping screw	2
7	Saddle	1
8	Tube spacer	1
9	Round-shaped Knob	1
10R	Seat post plastic cover (Left)	1
10L	Seat post plastic cover (Right)	1
11	Screw	2
12	Seat post	1
13	Tube bundle	1
14	Round head grooved pin	1
15	Tension cable	1
16	Lower computer cable	1
17	Sensor set	1
18	Sensor	1
19	Main frame	1
20	Bearing	3
21	Washer	1
22	Waved washer	1
23	C shape washer	1
24	Round head grooved pin	1
25	Slide tube	1
26	Nut	1
27	Tube end cap	2
28L	Chain cover (Left)	1
28R	Chain cover (Right)	1

Part #	Description	Quantity
29	Self-tapping screw	6
30L	Crank (Left)	1
30R	Crank (Right)	1
31	Anti-loose hex head bolt	2
32	Crank end cap	2
33L	Pedal (Left)	1
33R	Pedal (Right)	1
34	Screw	8
35	Joint lever	3
36	Hex screw	2
37	Spring washer	2
38	Washer	2
39	Axle for flywheel holder	1
40	Nut	2
41	Hex screw	1
42	Tapered spring	1
43	Manget set	1
44	Washer	1
45	Washer	1
46	Rear end cap	2
47	Rear Stabilizer	1
48	Flat washer	10
49	Allen bolt	4
50	DC line	1
51	Spring washer	10
52	Washer	1
53	Belt wheel	1
54	Belt	1
55	Pedal Axle	1
56	Allen head screw	3
57	Upper protective cover	1
58L	Front end cap Left	1
58R	Front end cap Right	1

Part #	Description	Quantity
59	Front Stabilizer	1
60	Motor	1
61	Allen bolt	7
62	Curved washer	2
63	Handlebar post	1
64	Hand pulse pads	2
65	Self-tapping screw	2
66	Handlebar foam	2
67	Hand pulse cable	2
68	End cap	2
69	Handlebar	1
70	Nut	2
71	Idler	1
72	Waved washer	1
73	Idler rack	1
74	Spring	1
75	Spring	2
76	Bearing	1
77	Washer	1
78	Flywheel	1
79	Oneway bearing	1
80	Bearing	1
81	Axle for flywheel	1
82	Small belt wheel	1
83	Bearing	1
84	Nut	2
85	Allen key wrench	1
86	Combination wrench	1
87	Adaptor	1

MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1

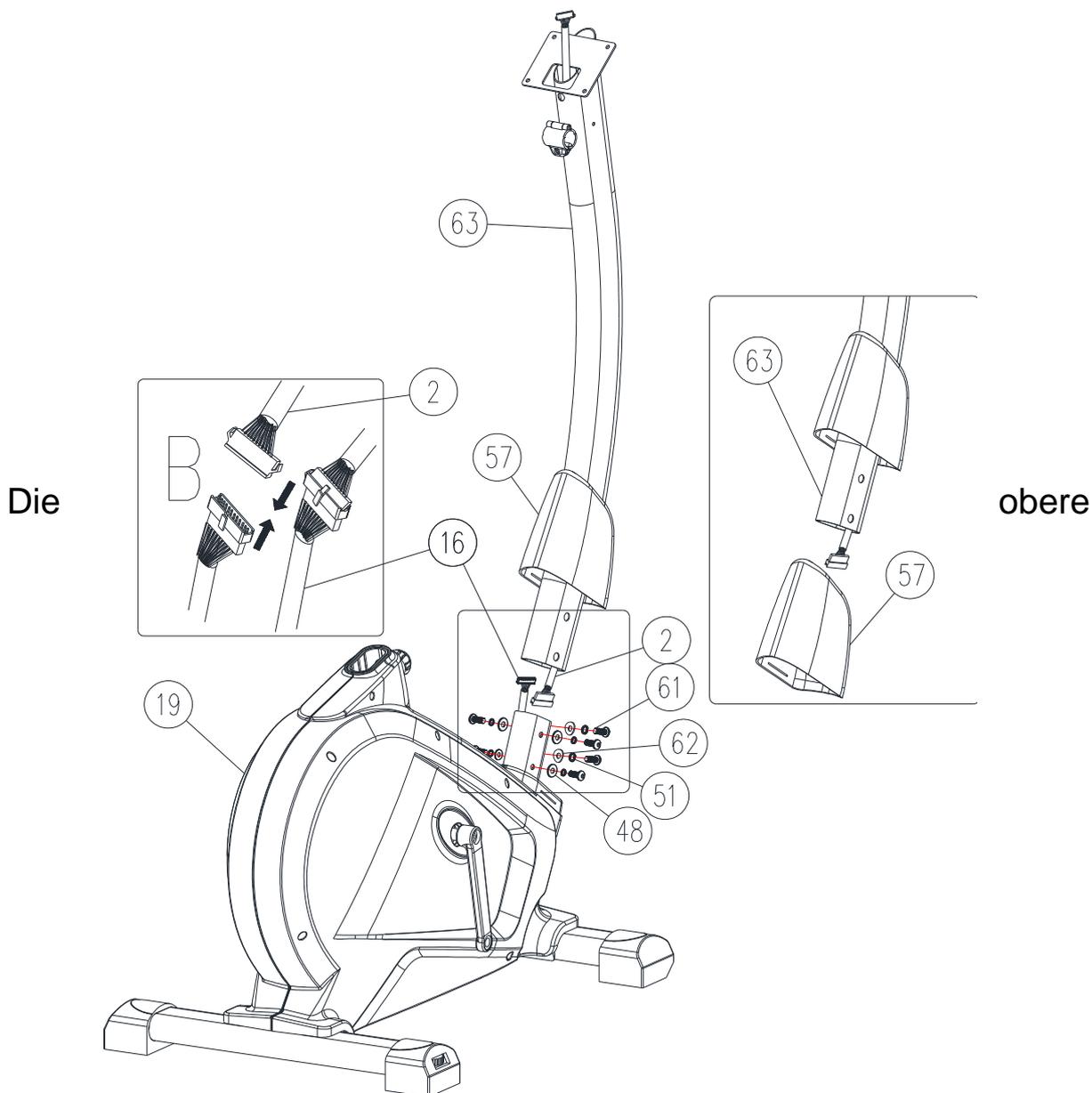


Den vorderen Standfuß (59) am Grundrahmen (19) mit der flachen Unterlegscheibe (48), der Federscheibe (51) und der M8-Inbusschraube (49) befestigen. Die Schraube fest anziehen.

Den hinteren Standfuß (47) am Grundrahmen (19) mit der flachen Unterlegscheibe (48), der Federscheibe (51) und der M8-Inbusschraube (49) befestigen. Die Schraube fest anziehen.

Hinweis: Die hinteren Fußkappen können verstellt werden, um den Magnet-Heimtrainer zu stabilisieren.

SCHRITT 2



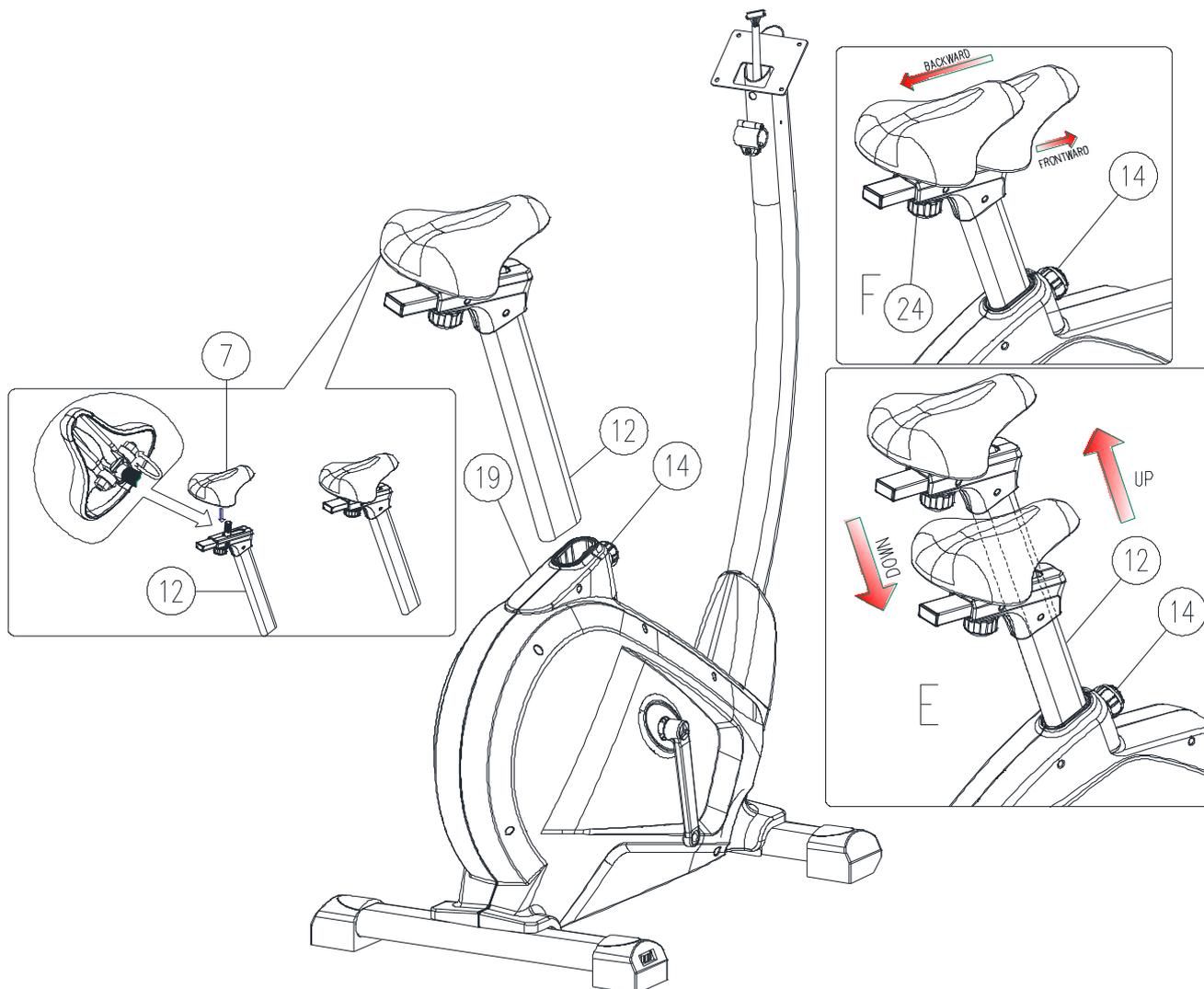
Schutzabdeckung (57) vom Grundrahmen (19) abnehmen und sie auf die Griffsäule (63) setzen (siehe Abbildung rechts).

Das obere Computerkabel (2) mit dem unteren Computerkabel (16) verbinden (siehe Abbildung links oben).

Die Griffsäule (63) am Grundrahmen (19) mit den M8-Inbusschrauben (61), den Federscheiben (51), den flachen Unterlegscheiben (48) oder den Federscheiben (62) befestigen.

Die Schrauben fest anziehen. Dann die obere Schutzabdeckung (57) nach unten schieben.

SCHRITT 3

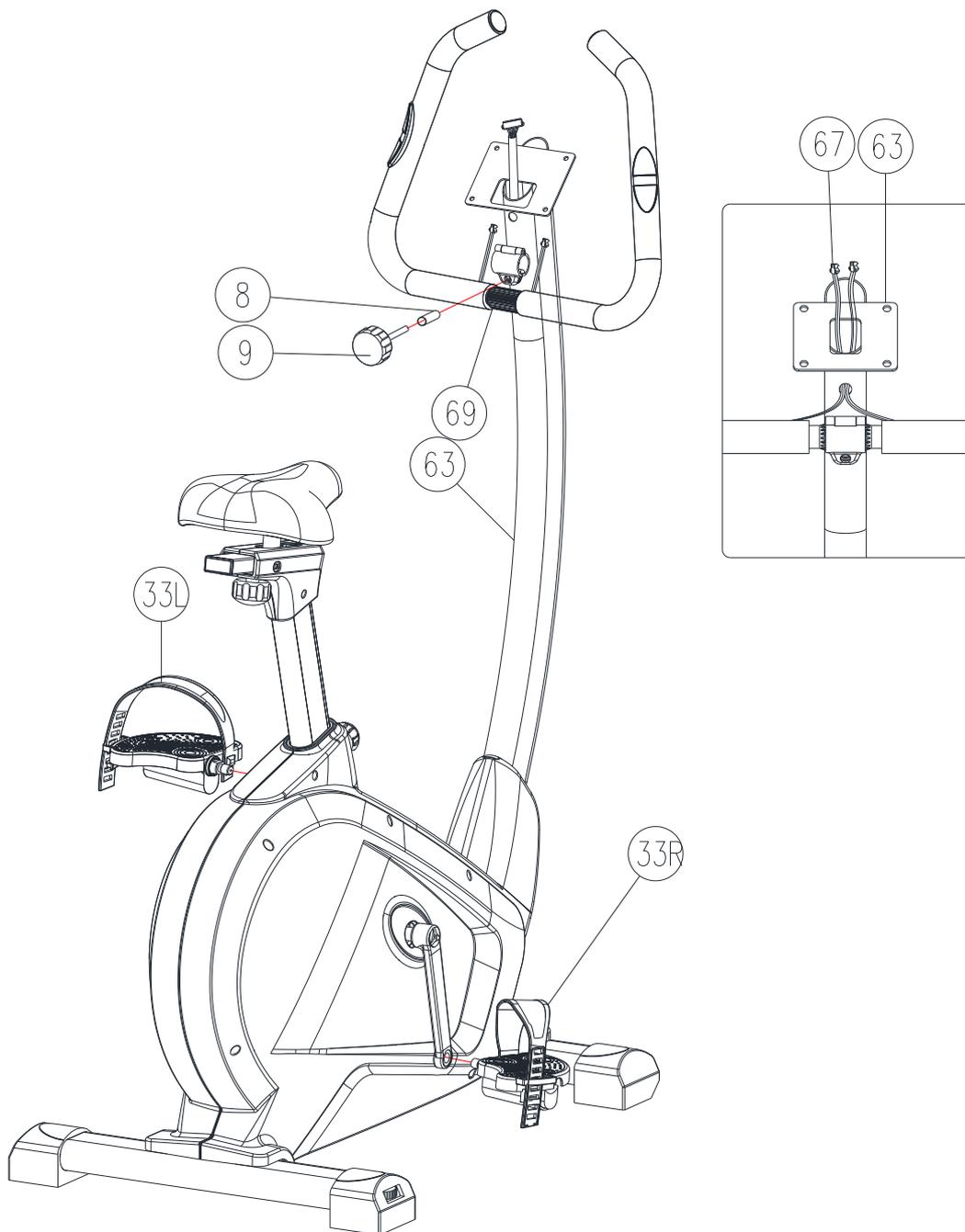


Den Sattel (7) an der verstellbaren Sattelstütze (12) mit der Mutter montieren (siehe Abbildung links).

Die Sattelstütze (12) in den Grundrahmen (19) einsetzen, die gewünschte Position einstellen und mithilfe des Kerbstiftes mit dem runden Griff (14) fixieren und diesen dann fest anziehen.

Die Sattelstütze kann, falls gewünscht, zu einem späteren Zeitpunkt in der Höhe reguliert werden. Hierzu wird der Kerbstift mit dem runden Griff (14) gedreht und gezogen. Der Benutzer kann den Sattel mithilfe der Griffschraube (24) nach vorn oder hinten verschieben. (Siehe Abbildungen rechts.)

SCHRITT 4

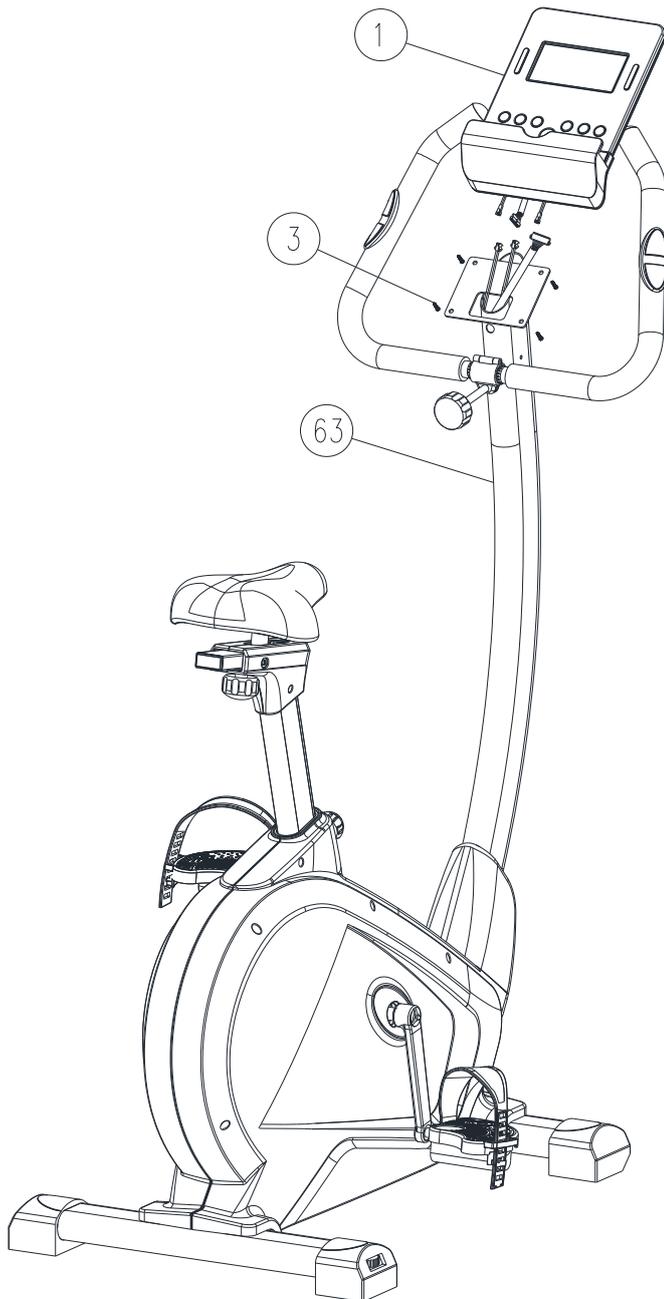


Das rechte und das linke Pedal (33 L) und (33 R) an der linken und der rechten Tretkurbel (30 L) und (30 R) befestigen.

Die Griffsäule (69) an der Griffsäulenhalterung (63) mit der Abstandshülse (8) und der runden Griffschraube (9) befestigen, und sie fest anziehen.

Die Kabel für die Handpulsmessung (67) durch die Öffnung über der Griffsäulenhalterung (63) nach außen ziehen und nach oben führen (siehe Abbildung rechts).

SCHRITT 5



Die Schrauben (3) aus der Rückseite des Computers (1) herauserschrauben.

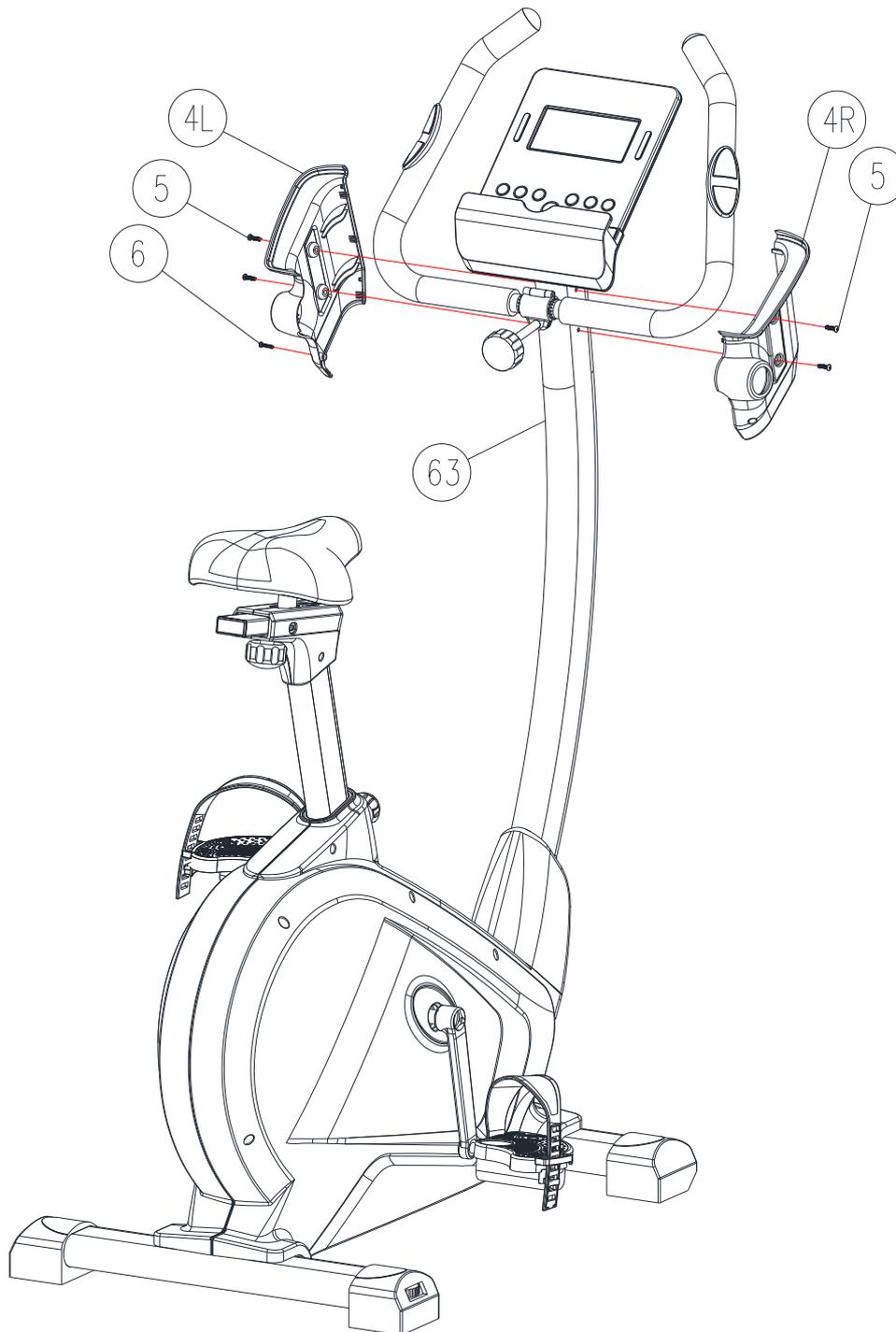
Das obere Computerkabel (2) an den Computer (1) anschließen.

Die Kabel für die Handpulsmessung (67) an den Computer (1) anschließen.

Den Computer (1) an dem Befestigungsbügel mit 4 M5-Schrauben (3)

befestigen.

SCHRITT 6



Die linke und rechte Kunststoffabdeckung des Computers (4L und 4R) am Griffbügel mit den M4-Schrauben (6) und M5-Schrauben (5) festschrauben.

Nun ist Ihr Heimtrainer einsatzbereit.

VERWENDUNG DES COMPUTERS



FUNKTIONEN DER TASTEN:

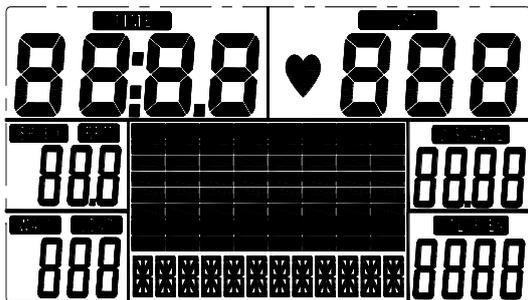
MODE(MODUS)/ ENTER(BESTÄTIGEN)	Im Stopp-Modus können mit dieser Taste alle eingestellten Trainingsdaten bestätigt und in aufgenommen werden.
RESET	Im Stopp-Modus wird durch Drücken dieser Taste das Hauptmenü erneut aufgerufen.
START/STOP	Mit dieser Taste wird das Training begonnen oder unterbrochen.
RECOVERY (ERHOLUNG)	Mit dieser Taste wird die Erholung der Herzfrequenz getestet.
UP (HOCH)	Mit dieser Taste werden der Trainingsmodus ausgewählt und die Funktionswerte nach oben angepasst.
DOWN (RUNTER)	Mit dieser Taste werden der Trainingsmodus ausgewählt und die Funktionswerte nach unten angepasst.
BODY FAT (KÖRPERFETT)	Mit dieser Taste wird die Körperfettmessung durchgeführt.

ANZEIGE DER TRAININGSDATEN:

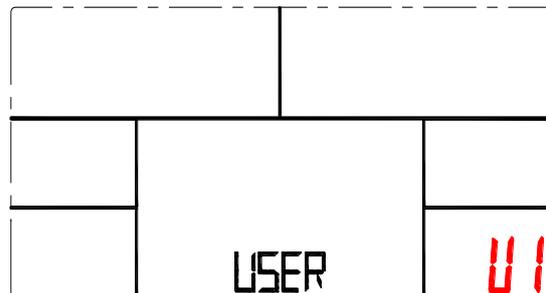
ZEIT	Anzeigebereich 0:00 - 99:99, Einstellbereich 0:00 - 99:00
DISTANCE (DISTANZ)	Anzeigebereich 0,00 - 99,99, Einstellbereich 0,00 - 99,90 km
CALORIES (KALORIEN)	Anzeigebereich 0 - 9999, Einstellbereich 0 - 9990
PULSE (HERZFREQUENZ)	Anzeigebereich P 30 - 230, Einstellbereich P 30 - 230
WATT	Anzeigebereich 0 - 999, Einstellbereich 10 - 350
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	0,0 - 99,9 km
RPM (U/min)	0 - 999

BEDIENUNGSANLEITUNG

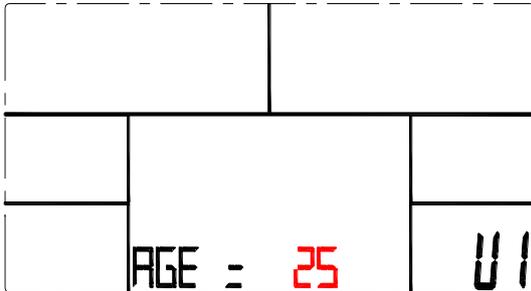
- Den Computer an die Stromversorgung anschließen, worauf hin ein langer Piepton ertönt und alle Segmente des LCD-Displays für 2 Sekunden aufleuchten (Zeichnung A). Dann die persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht) für U1 - U4 eingeben. (Abbildung B - C)
- Nachdem die Benutzerdaten eingegeben wurden, wird auf dem Display das Hauptmenü angezeigt (Abbildung D).



A



B

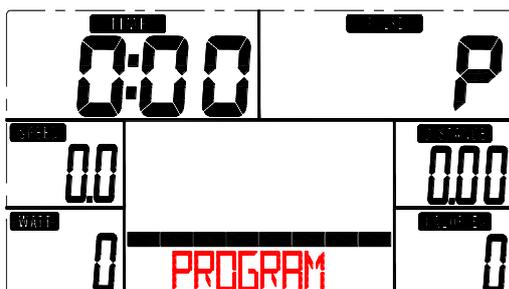


C



D

- Im Hauptmenü blinkt nun das erste Trainingsprogramm: MANUAL. Der Benutzer kann mithilfe der UP- und DOWN- Tasten folgende Optionen auswählen: MANUAL (MANUELL) →PROGRAMM (12 Profile) (Abbildung E) →USER (BENUTZER)-PROGRAMM →HRC (HERZFREQUENZ) (Abbildung F) →WATT:



4. Schnellstart und Manuell:

Bevor das Training im manuellen Modus begonnen wird, kann der Benutzer folgende Zielparameter einstellen: ZEIT, DISTANZ, KALORIEN und HERZFREQUENZ.

Nach dem Einschalten kann durch Drücken der START/STOP- Taste auch sofort im MANUELLEN Modus mit dem Training begonnen werden, ohne zuvor Einstellungen vorzunehmen.

Der Schwierigkeitsgrad kann während des Trainings durch Drücken der Tasten UP und DOWN angepasst werden.

5. PROGRAMM:

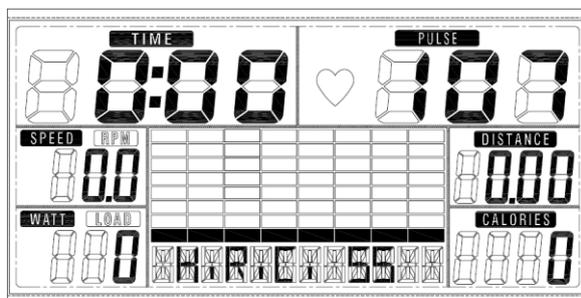
Der Schwierigkeitsgrad kann während des Trainings durch Drücken der Tasten UP und DOWN angepasst werden.

Mithilfe der Tasten UP und DOWN kann eines der 12 Profile gewählt werden, das dann mit ENTER(BESTÄTIGEN)/MODE (MODUS) bestätigt werden muss.

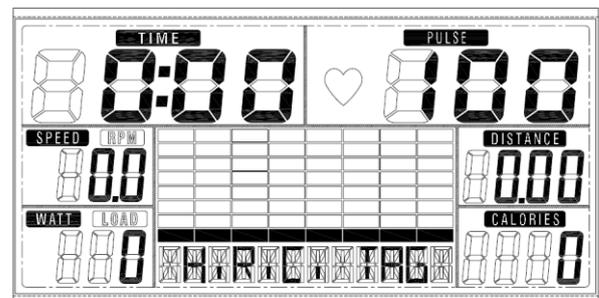
Der Schwierigkeitsgrad kann während des Trainings durch Drücken der Tasten UP und DOWN angepasst werden.

6. H.R.C. (HERZFREQUENZ) :

Den H.R.C. -Modus auswählen und auf die Taste MODE (MODUS) drücken, um den Einstellmodus aufzurufen. ALTER: Der Standardwert beträgt 25 (Jahre). Es kann zwischen 4 Optionen gewählt werden: H.R.C. 55, H.R.C. 75, H.R.C. 90 und H.R.C. TAG. Mithilfe der UP/DOWN-Tasten ein Programm auswählen und die MODE (MODUS)-Taste drücken, nachdem die Wahl getroffen wurde (ABBILDUNG G & H). Nun werden die Auswahl des Benutzers und ein „55 %“-Zeichen in der PULSE (HERZFREQUENZ)-Spalte angezeigt, letzteres hängt vom eingegebenen ALTER ab. Wenn der Benutzer H.R.C. TAG wählt (zum Aufrufen die MODE (MODUS)-Taste drücken), wird der voreingestellte HERZFREQUENZWERT „100“ blinkend angezeigt und der Benutzer kann durch Drücken der UP/DOWN-Taste den Zielbereich von 30 - 230 einstellen.



G



H

7. BENUTZER-PROGRAMM:

Der Benutzer kann mithilfe der Tasten UP, DOWN und nachfolgendes Bestätigen mit der Taste MODE (MODUS) sein eigenes Profil erstellen (von Spalte 1 bis Spalte 20). Durch 2 sekündiges Drücken der MODE (MODUS)-Taste werden die Profileinstellungen verlassen.

8. WATT :

Der voreingestellte Wert von 120 W blinkt auf dem Display im WATT-Einstellmodus. Der Benutzer kann mithilfe der UP/DOWN-Taste den Wert in einem Bereich von 10 bis 350 einstellen. Zum Bestätigen die MODE (MODUS)-Taste drücken.

9. BODY FAT (KÖRPERFETT):

9-1 Im STOPP-Modus auf die Taste BODY FAT (KÖRPERFETT) drücken, um die Körperfettmessung zu starten.

9-2 Dann den Benutzer (U1 - U4) auswählen, er blinkt für 2 Sekunden. Nun die Messung starten.

9-3 Während der Messung muss der Benutzer den Handgriff mit beiden Händen umgreifen. Das LCD-Display zeigt 8 Sekunden lang "--" "--" an, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat.

9-4 Auf dem LCD-Display werden nun das Hinweissymbol, der KÖRPERFETTANTEIL (BODY FAT -Prozent) und der BMI (BODY MASS INDEX) für 30 Sekunden angezeigt.

10. RECOVERY (ERHOLUNG):

Nachdem Sie für eine bestimmte Zeit trainiert haben, die Handgriffe weiterhin umgreifen und die Taste "RECOVERY" (ERHOLUNG) drücken.

Alle Funktionsanzeigen mit Ausnahme der "ZEIT"-Anzeige werden ausgeschaltet, sie zählt nun von 00:60 bis 00:00 rückwärts.

Auf dem Display wird nun die Erholung ihrer Herzfrequenz in Form von F1, F2 ... bis F6 angezeigt. F1 entspricht dem besten, F6 dem schlechtesten Wert. Der Benutzer kann mit dem Training fortfahren, um den Erholungszustand der Herzfrequenz zu verbessern.

(Um zur Hauptanzeige zurückzukehren, die Taste RECOVERY (ERHOLUNG) erneut drücken.)

HINWEIS:

1. Für den Computer ist ein Adapter erforderlich (9 V, 500 mA).

2. Wenn der Benutzer für 4 Minuten die Pedale nicht betätigt, schaltet der Computer in den Energiesparmodus um, wobei alle Einstellungen Trainingsdaten gespeichert werden, bis der Benutzer das Training erneut aufnimmt.
3. Sollte der Computer Funktionsstörungen aufweisen, bitte den Adapter aus der Steckdose ziehen und erneut einstecken.



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