

# **TCORX**

FITNESS IN MOTION

Nederlandstalige handleiding

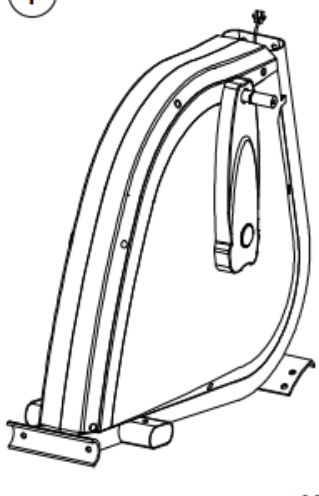
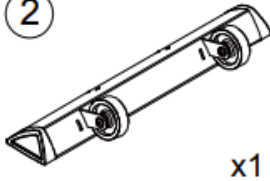
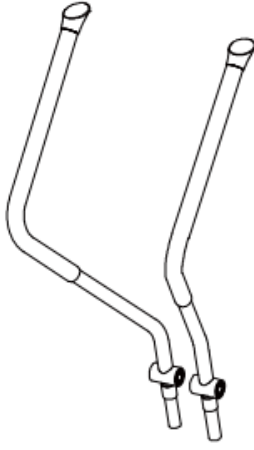
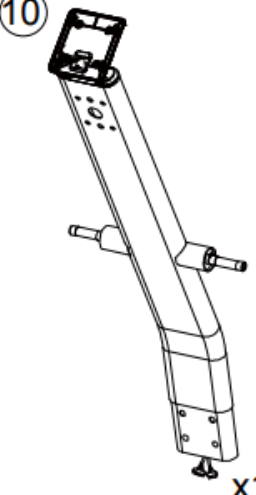
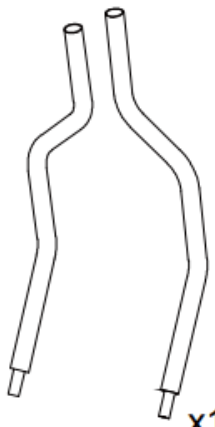

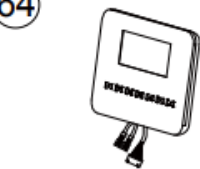

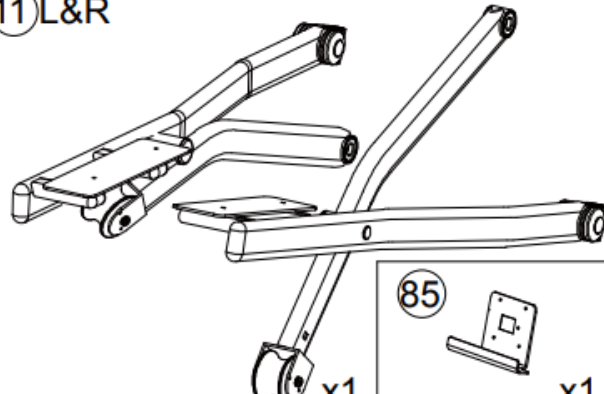
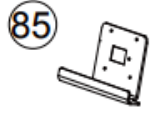



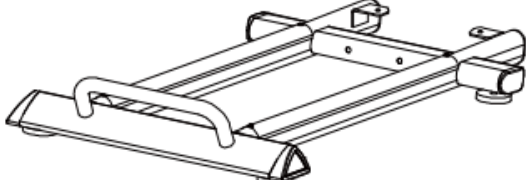

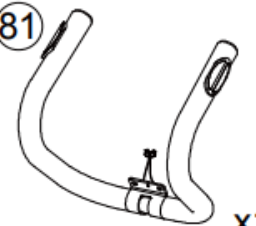
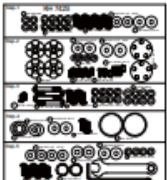


**ERX3500**

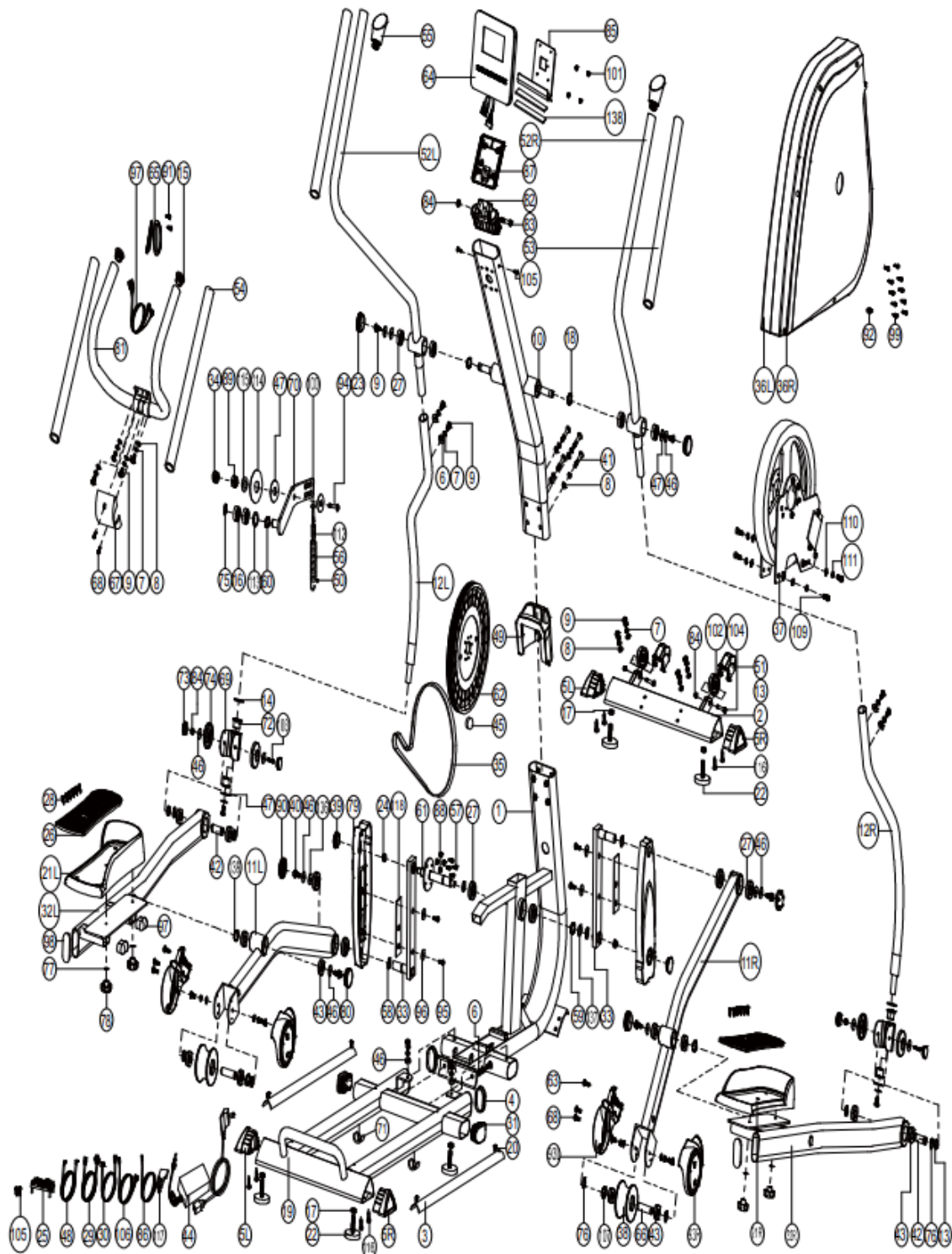
## Inhoud

Checklist.....	3
Geëxplodeerde tekening: .....	4
Alle onderdelen .....	5
MONTAGE .....	9
Stap 1 .....	9
Stap 2 .....	10
Stap 3 .....	11
Stap 4 .....	12
Stap 5 .....	13
Stap 6 .....	14
BEDIENING VAN UW CONSOLE .....	16
WEERGAVEFUNCTIES : .....	16
TOETS FUNCTIE: .....	17
WERKING: .....	18
Herinnering: .....	22
iConsole+ APP .....	22

## Checklist

<p>①</p>  <p>x1</p>	<p>②</p>  <p>x1</p> <p>52L&amp;R</p>  <p>x1</p>	<p>⑩</p>  <p>x1</p>	<p>⑫ L&amp;R</p>  <p>x1</p>
<p>②1 L&amp;R</p>  <p>x1</p>		<p>⑥4</p>  <p>x1</p>	<p>⑨3 L&amp;R</p>  <p>x2</p>
<p>⑪ L&amp;R</p>  <p>x1</p> <p>⑧5</p>  <p>x1</p>	<p>④4</p>  <p>x1</p>	<p>⑥7</p>  <p>x1</p>	<p>④9</p>  <p>x1</p>
<p>⑰9</p>  <p>x1</p>	<p>⑤1</p>  <p>x2</p>	<p>⑧1</p>  <p>x1</p>	<p>⑧1</p>  <p>x1</p>

## Geëxplodeerde tekening:



## Alle onderdelen

NR.	BESCHRIJVING	Materiaal		AANTAL
1	Main frame			1
2	Front stabilizer			1
3	Sliding beam guiding plate	Q235A	R19.1*681*1.5T	2
4	Oval cap	P.E.	40*60*11L	2
5L	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
5R	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	2
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	6
7	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	24
8	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	16
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8	22
10	Handlebar post			1
11L	Supporting tube for left pedal			1
11R	Supporting tube for right pedal			1
12L	Supporting tube for left movable handlebar			1
12R	Supporting tube for right movable handlebar			1
13	Spacer	NL66	D21*D17.1*5T	2
14	Waved washer	65Mn	D26*D19.5*0.3T	2
15	Mushroom cap	PVC	D1 1/4**29L	2
16	Bearing	GCr15	#99502	2
17	Hex nut	Q235A	M10*1.5*8T	6
18	Plastic washer	NL66	D29*D20*0.9T	2
19	Sliding beam welding set			1
20	Bolt	Q235A	M6*1*15L	4
21L	Left pedal	PP	410.7*173.9*70	1
21R	Right pedal	PP	410.7*173.9*70	1
22	Adjustable round wheel	Q235A	D38*M10*1.5	6
23	Round cap	PE	D50x15L	2
24	Anti-loose nut	35#	M10*1.25*7T	2
25	Control board		EMS2500-A01	1
26	Pedal pad	TPU45+HIPS	354.9*134.5*9	2
27	Bearing		#6004ZZ	10
28	Screw	10#	ST4*1.41*14L	12
29	Upper computer cable		1000L	1
30	Lower computer cable		450L	1
31	Cap	PE	40*80*33	2
32L	Bracket for left pedal			1
32R	Bracket for right pedal			1

33	Crank welding set			2
34	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
35	Poly belt		450 PJ6	1
36L	Left chain cover	PS	698.8*597*71.9	1
36R	Right chain cover	PS	698.8*597*67.5	1
37	Magnetic system		D265*86	1
38	Wheel	PU	D87.2*55L	2
39	Side cap	PVC	D36x14	2
40	Hex bolt	35#	M8*1.25*20L	6
41	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L, 8.8	4
42	Axle	Q235A	D17*48L	2
43	Bearing	GCr15	#6003ZZ	12
44	Adaptor		Output : 26V, 2.3A	1
45	Round magnet		M02	1
46	Flat washer	Q235A	D25*D8.5*2T	14
47	Plastic washer	NL66	D10*D24*0.4T	6
48	Connection cable		500L	1
49	Upper protective cover	HIPS	137.1*121*73.4	1
50	Plastic cover	PVC	D3*30L	1
51	Wheel cover	PP	93.2*64.7*62	2
52L	Left movable handlebar			1
52R	Right movable handlebar			1
53	Foam	NBR	D30x3Tx680L	2
54	Foam	NBR	D30x3Tx530L	2
55	Handlebar cap	PVC	95.8*50.8	2
56	Spring	72A#	D3*D19*67L	1
57	Hex bolt	35#	M6x1.0x15L, 8.8	4
58	C ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	4
59	Waved washer	65Mn	D27*D20.3*0.5T	1
60	Waved washer	65Mn	D21xD16.2x0.3T	1
61	Crank axle welding set			1
62	Belt wheel	NL+ fiber	D305x19.5	1
63	Screw	10#	ST4*1.41*15L	2
64	Computer		SE-1699-31	1
65	Handle pulse		PE18	2
66	Axle of wheel	35#	D17*61.2L	2
67	Protective cover	ABS	100*81*40.8	1
68	Bolt	Q235A	M5*0.8*12L	10

69	Universal joint			2
70	Idle wheel fixing plate			1
71	Buffer	SBR	R23x35x43	2
72	Bushing		D19.15x(D25.6x32)x L(17+3)	4
73	Side cap	PVC	D29.1*13L	4
74	Axle cover	PE6070	D60*13.5L	4
75	C ring	65Mn	S-16(1T)	1
76	C ring	65Mn	S-17(1T)	8
77	Flat washer	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
78	Club knob	ABS+CU	D40*M6*12	4
79	Crank cover	PS	339*102.6*29.9	2
80	Round side cap	PE	D45*15	2
81	Handle bar welding set			1
82	Computer fixing plate	ABS	120*40*70	1
83	Screw	35#	M8*1.25*45L	1
84	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	5
85	Computer fixing plate	Q235A	220*120*3T	1
86	Sensor cable		250L	1
87	Computer fixing bracket	ABS	120*110*2.5T	1
88	Nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
89	Hex nut	Q235A	M8*1.25*6T	2
90	Axle cover	PVC	D46*14.8	2
91	Screw	Q235A	ST4x25L	2
92	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	1
93L	Rear axle cover (left)	PS	155*119.7*52.5	2
93R	Rear axle cover (right)	PS	155*119.7*55.5	2
94	Allen bolt	35#	M8x1.25x30L ,8.8	1
95	Screw	10#	ST4*1.41*15L	4
96	Flat washer	Q235A	D15*D5.2*1.0T	4
97	Handle pulse cable		700L	2
98	Oval side cap	PE	30*70*10.5	6
99	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	10
100	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	1
101	Bolt	10#	M5*0.8*15L,8.8	4
102	Wheel	PP	D65*24	2
103	Screw	35#	M8*1.25*75L,8.8	2
104	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.8	2
105	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	4

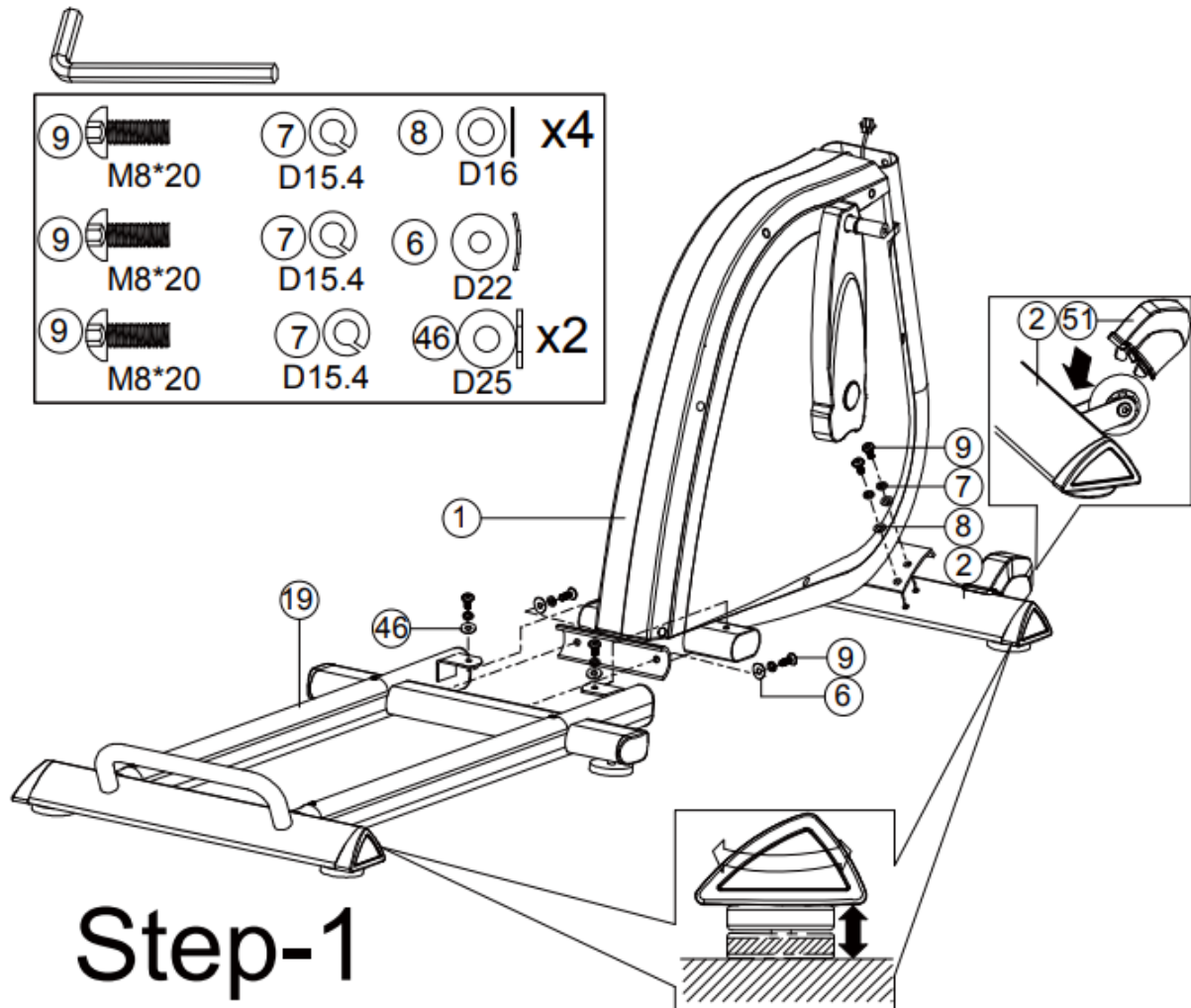


106	Electric cable		700L	1
107	Waved washer	65Mn	D22xD17x0.3T	10
109	Screw	35#	M6*1.0*15L,8.8	4
110	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	4
111	Spring washer	70#	D10.5*D6.1*1.3T	4
112	Nut	Fe	D15*13L	1
113	Flat washer	Q235A	D24*D16*1.5T	1
114	Flat washer	Q235A	D50*D10*3T	1
115	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
116	Screw	10#	ST4*1.41*12L	8
117	Bolt	Q235A	M5*0.8*10L	1
118	Buffer	NBR	20*90*1.7T	2
136	Buffer	PVC	D27*D8.2*2.5T	2
137	Flat washer	Q235A	D26*D21*1.5T	1
138	Buffer	EVA	219*15*2T	2
139	Spring washer	NL66	D27*D18*1.0T	2
\	Allen spanner	35#	M6, 8.8	1
\	Spanner	Q235A	139*5T	1



## MONTAGE

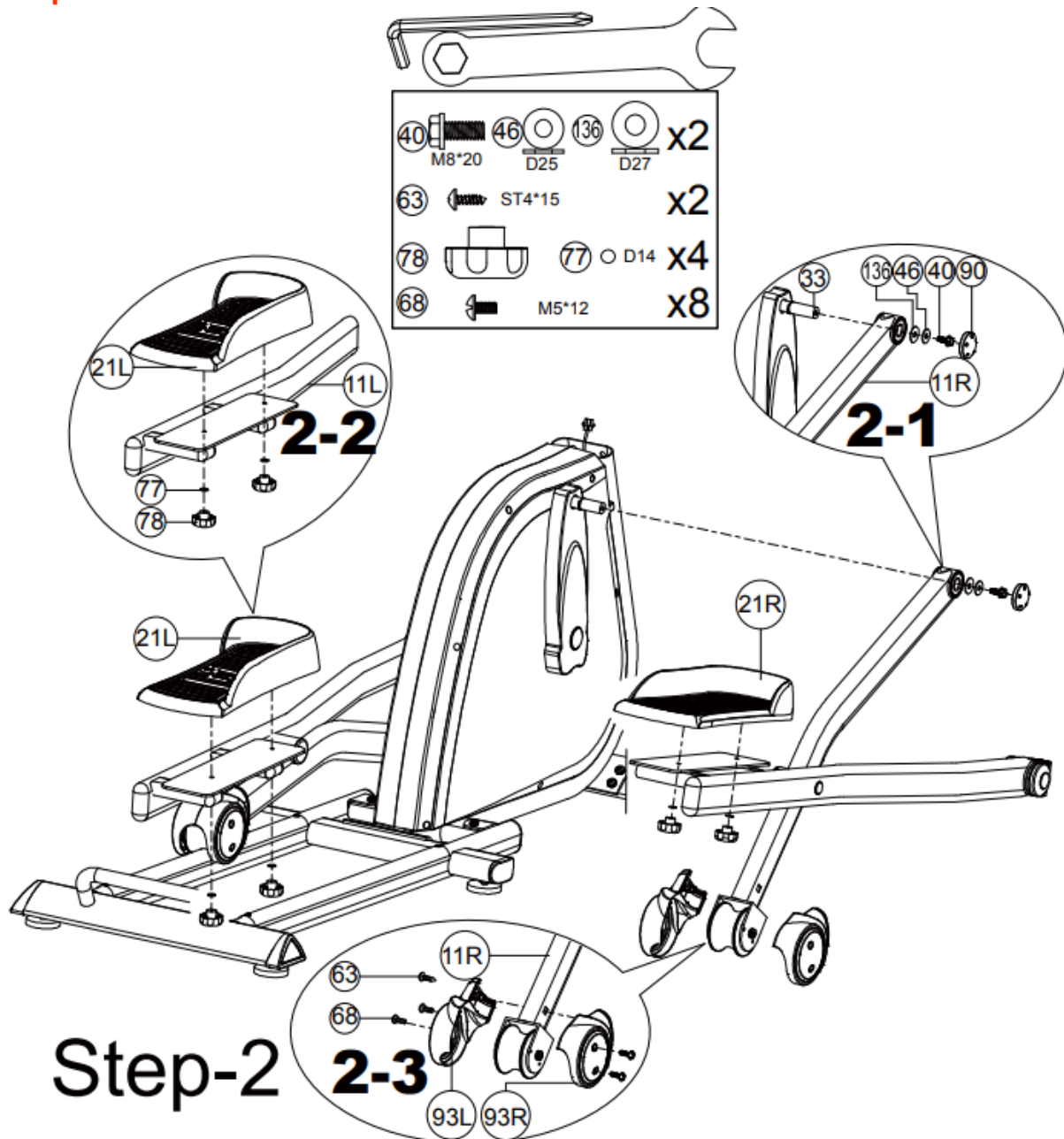
### Stap 1



## Step-1

1. Monteer de schuifbalklaaset (19) aan het hoofdframe (1) met behulp van de gebogen ring (6), de veerring (7), de inbusschroef (9) en de vlakke ring (46).
2. Monteer de voorste stabilisator (2) aan het hoofdframe (1) met behulp van de veerring (7), de vlakke sluitring (8) en de inbusschroef (9).
3. Monteer de wielpop (51) op het wiel. En u kunt de juiste hoogte instellen door het wiel van de voetdop te draaien.

## Stap 2

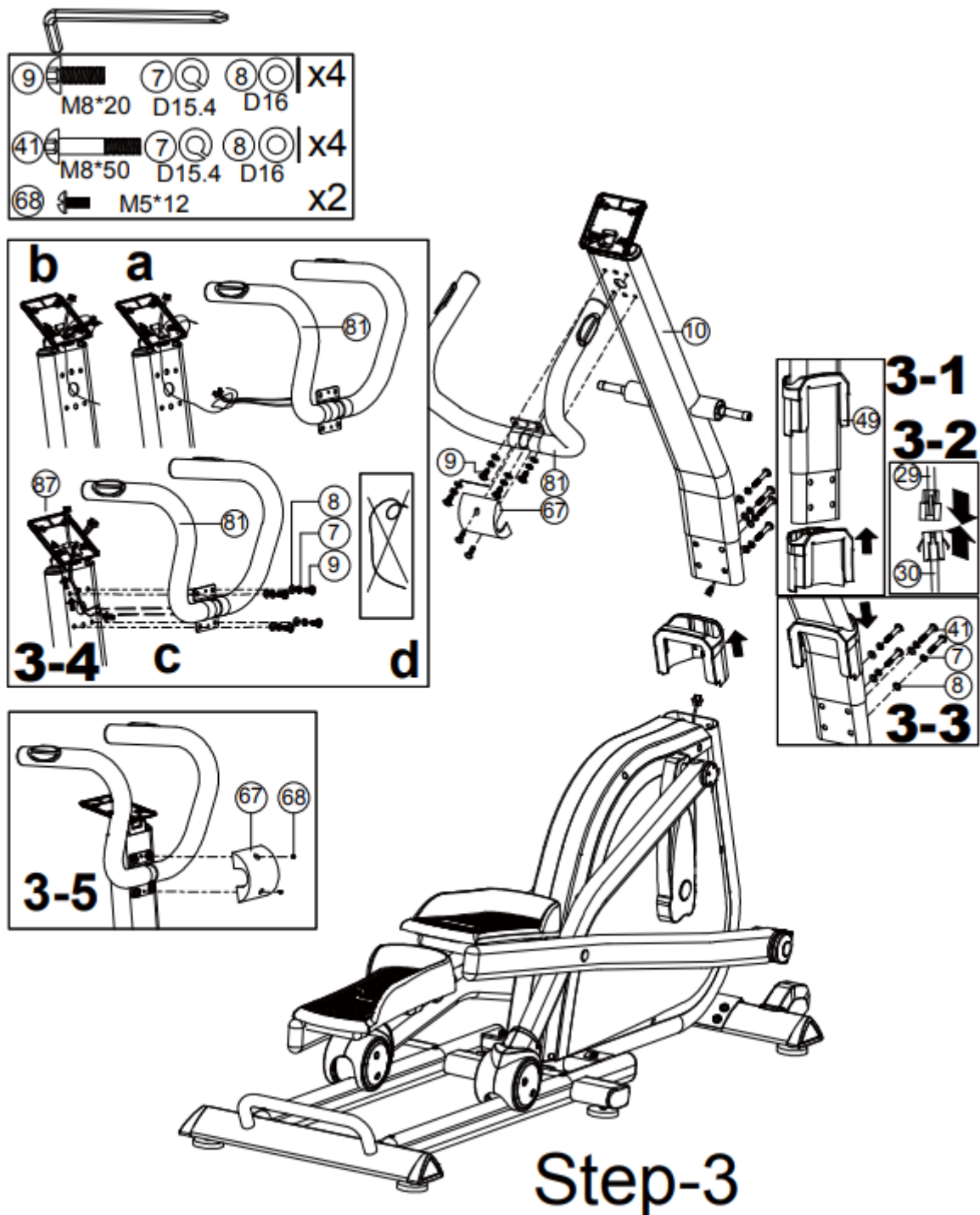


1. Monteer de draagbuis (11L & 11R) aan de slingerlasset (33) met behulp van de buffer (136), de vlakke sluitring (46), de zeskantbout (40). Monteer dan het deksel (90) op de twee buiten als op de afbeelding 2-1.

2. Monteer het pedaal (21L & 21R) aan de draagbuis (11L & 11R) met behulp van de platte ring (77) en de knuppelknop (78) als op de afbeelding 2-2.

3. Monteer het achterasdeksel (93L & 93R) op de steunbuis (11L & 11R) met behulp van de schroef (63), en de bout (68) als op de afbeelding 2-3.

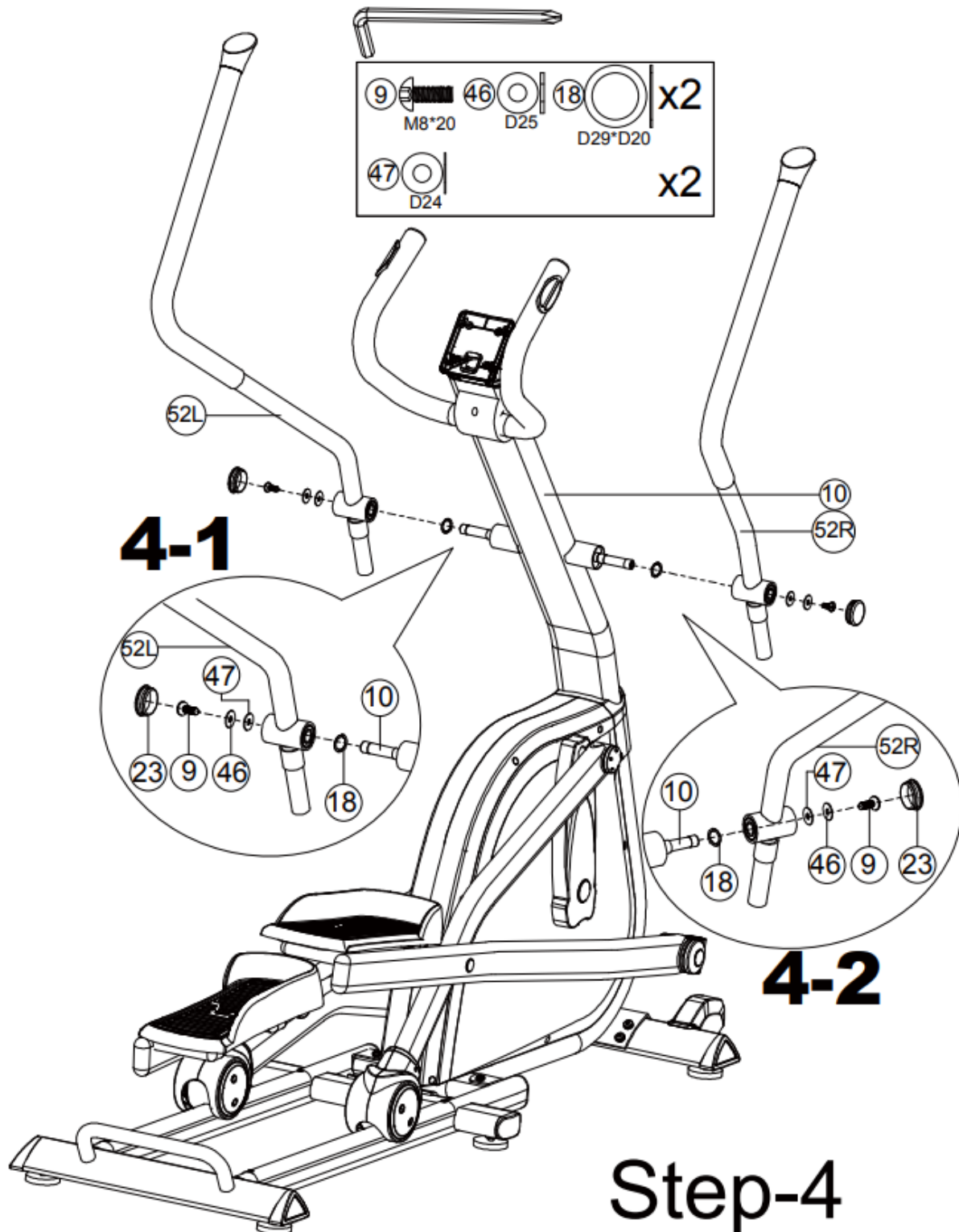
### Stap 3



1. Stel voor om deze stap door twee personen te laten uitvoeren.
2. Til eerst de bovenste beschermkap (49) op zoals in fig. 3-1. Sluit vervolgens de computer aan kabel (29 & 30) als fig.3-2.
3. Plaats de stuurpen (10) op het hoofdframe en zet hem vast met behulp van de platte ring (8), de veerring (7) en de inbusschroef (41). Plaats de bovenste beschermkap (49) en maak deze vast op het hoofdframe als fig.3-3.

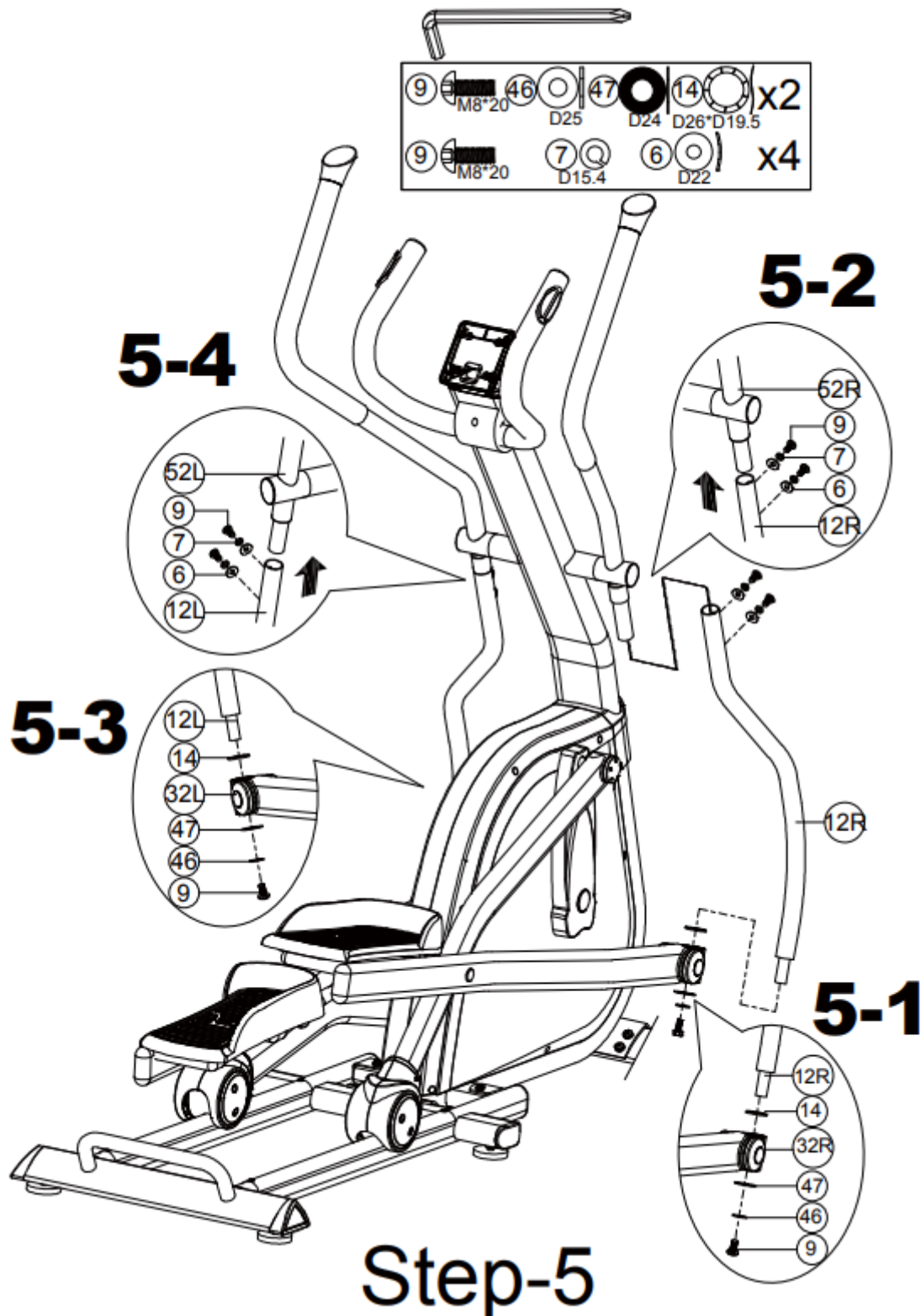
4. Monteer de stuurlassenset (81) aan de stuurpen (10) met behulp van de vlakke sluitring (8), de veerring (7), en de inbusschroef (9) als fig.3-4.
5. Monteer de beschermkap (67) met behulp van de bout (68) als fig.3-5.

## Stap 4



1. Monteer het linker en rechter beweegbare stuur (52L&52R) op de stuurpen. buis (10) met behulp van de inbusschroef (9), de vlakke sluitring (46), de plastic sluitring (47) en de plastic ring (18). Monteer vervolgens de ronde zijkap (23) op de twee buiten.

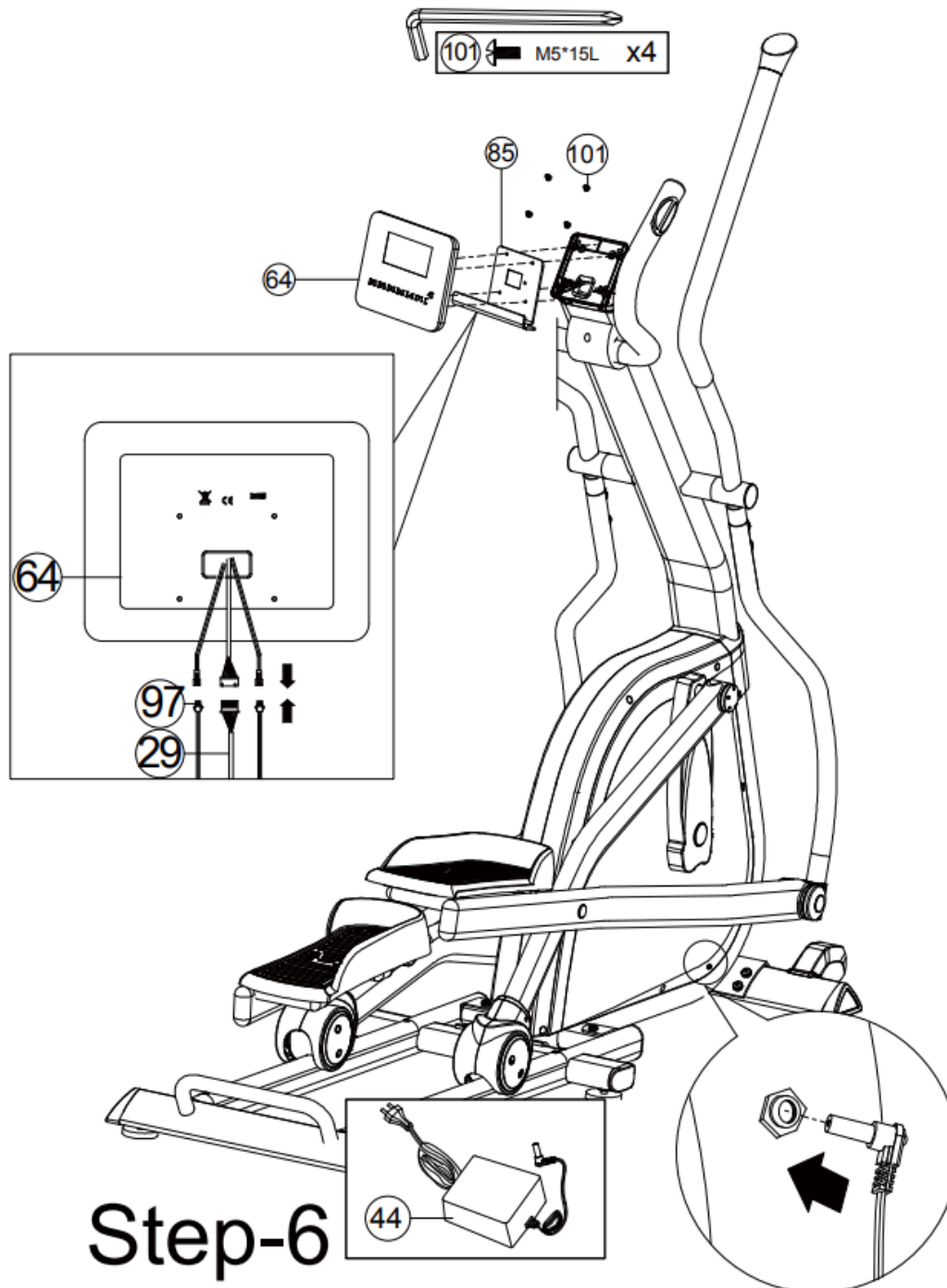
## Stap 5





1. Monteer de linker en rechter beweegbare draagbuis (12L & 12R) aan de beugel voor pedaal (32L & 32R) met behulp van de inbusschroef (9), de vlakke sluitring (46), de kunststof ring (47) en de gegolfde ring (14) als fig. 5-1 & fig. 5-3.
2. Monteer het linker en rechter beweegbare stuur (52L&52R) aan het beweegbare stuur ondersteunende buis (12L & 12R) met behulp van de gebogen ring (6), de veerring (7), en de inbusbout (9) als fig. 5-2 & fig. 5-4.

## Stap 6



1. Sluit de bovenste computerkabel (29) en de handgreeppulskabel (65) aan met de computer (64), bevestig dan de computer (64) op de computerbevestigingsplaat (85) & de stuurpen & door gebruik te maken van de bout (101).

2. Sluit de adapter (44) aan op de adaptoringang aan de voorzijde van de fiets.

**Uw toestel is nu volledig gemonteerd. Zorg ervoor dat alle moeren en bouten stevig zijn aangedraaid voor gebruik.**



## BEDIENING VAN UW CONSOLE

### WEERGAVEFUNCTIES :

ITEM	BESCHRIJVING
TIME	Trainingsduur die tijdens de training wordt weergegeven. Range 0:00 ~ 99:59 Count up / Count down
SPEED	Trainingsnelheid weergegeven tijdens de training. Bereik 0,0 ~ 99,9 KM / H
DISTANCE	Trainingsafstand weergegeven tijdens de training. Bereik 0,0 ~ 99,9 KM/H
CALORIES	Verbrande calorieën tijdens de training. Waaier 0 ~ 9999
PULSE	Puls bpm weergegeven tijdens de training. Puls-alarm bij overschrijding van de vooraf ingestelde doelpuls. 0 ~ 15 tot 999
RPM	Omwentelingen per minuut Range 0 ~ 999
WATT	Energieverbruik in de training Range 0 ~ 999 In de Watt constant modus blijft de computer op de vooraf ingestelde Watt waarde (bereik 0~350)

**TOETS FUNCTIE:**

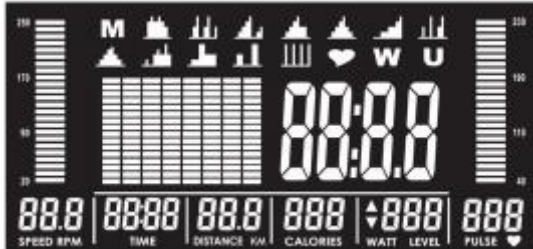
ITEM	BESCHRIJVING
UP	Verhoog het weerstandsniveau. Selectie instellen.
DOWN	Verlaag het weerstandsniveau. Selectie instellen.
MODE	Bevestig de instelling of selectie.
RESET	Houd 2 seconden ingedrukt, de computer zal herstarten en beginnen met de gebruikersinstelling. Ga terug naar het hoofdmenu tijdens het voorinstellen van de trainingswaarde of de stopmodus.
START/STOP	Start of Stop de training.
RECOVERY	Test de hartslag-herstellingsstatus
BODY FAT	Test vetpercentage en BMI Druk BODY FAT voor 2 seconden in om uw sexe, leeftijd, hoogte en gewicht in te geven.

## **WERKING:**

### **(1) POWER ON -**

1.1 Sluit de adapter aan op de voeding van de console, het systeem heeft een zoemer die piept als een keu.

1.2 LCD heeft alle segmenten die twee seconden lang worden weergegeven, samen met "78.0" (wieldiameter), "E" (EU), en "K" (KM) voor een seconde.



### **(2) GEBRUIKERSPROFIEL INSTELLEN**

2.1 Gebruik de UP (▲) en DOWN (▼) toets om een gebruikersprofiel te selecteren uit U1~UUU, druk op "ENTER" om te bevestigen wanneer een gebruikersprofiel is geselecteerd.

2.2 Druk op "ENTER" telkens wanneer de waarde voor SEX, AGE, HEIGHT en WEIGHT wordt bepaald. Instellingen en alle ingevoerde gegevens worden opgeslagen in gebruikersprofiel U1~UU.

### **(3) PROGRAMMASELECTIE**

3.1 Weergave van de programma's op het LCD-scherm als MANUAL → 12 PROGRAMMA'S H.R.C. → WATT → GEBRUIKER → PROGRAMMA → MANUAL in volgorde.

3.2 Gebruik de UP (▲) en DOWN (▼) toets om een programma te kiezen en druk op "ENTER" om te bevestigen wanneer selectie wordt bepaald.



### **(4) MANUAL -**

4.1 Kies "M" en gebruik de UP (▲) en DOWN (▼) toets om het weerstandsniveau in te stellen; druk op "ENTER" als u het niveau van de weerstand wilt instellen wanneer de waarde wordt bepaald.

4.2 weerstandsniveau kan tijdens de training worden bijgesteld.

4.3 NIVEAU-kolom zal schakelen en de WATT-waarde weergeven na drie seconden van geen weerstandsaanpassing.

**4.4** Gebruik de UP (▲) en DOWN (▼) toets voor TIJD, DISTANCE, CALORIES en PULSE instellingen. Druk op "ENTER" elke keer als de waarde wordt bepaald.

**4.5** Druk op "START" en begin te trappen. RPM & PULSE-balken zullen de waarden overeenkomstig weergeven.

**4.6** Druk op "STOP" om de oefening te pauzeren en alle oefenwaarden worden opgeslagen.

**4.7** Druk op "RESET" en ga terug naar de programmakeuze.



## (5) 12 PROGRAMMA'S -

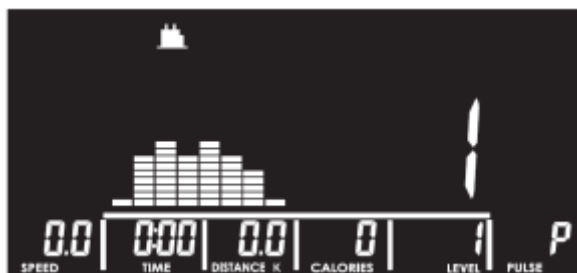
**5.1** Kies met de UP (▲) en DOWN (▼) toets een programma van P1 tot P12 en druk op "ENTER" om het programma te selecteren. Bevestig nadat de selectie is vastgesteld.

**5.2** LCD zal de corresponderende knipperende grafiek tonen aan het programma dat de gebruiker selecteert.

**5.3** Gebruik de UP (▲) en DOWN (▼) toets om het weerstandsniveau en de TIME in te stellen; druk elke keer op "ENTER". Wanneer de waarde is bepaald en druk op "START" om de training te starten.

**5.4** weerstandsniveau kan tijdens de training worden bijgesteld.

**5.5** NIVEAU-kolom zal schakelen en de WATT-waarde weergeven na drie seconden van geen weerstandsaanpassing.



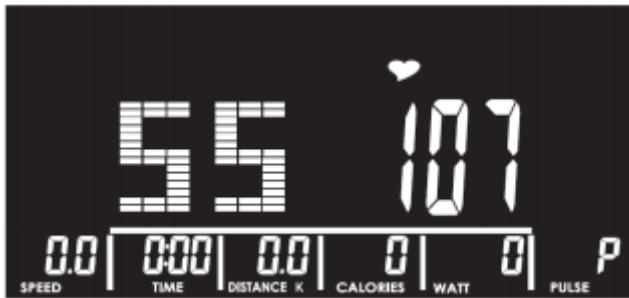
## (6) H.R.C. -

**6.1** Gebruik de UP (▲) en DOWN (▼) toets om 55%, 75%, 90% of TARGET te selecteren.

**6.2** De hartslagwaarde wordt automatisch berekend aan de hand van de AGE-waarde van de gebruikersinput en wordt in de alfanumerieke kolom in knipperende tekst weergegeven.

**6.3** Wanneer de gebruiker "TARGET" selecteert, gebruik dan de UP (▲) en DOWN (▼) toets om de waarde in te stellen tussen 30~230 en druk op "ENTER" om te bevestigen wanneer de waarde is bepaald.

**6.4** Gebruik de UP (▲) en DOWN (▼) toets om de TIME in te stellen en druk op "ENTER" om de training te starten.



## (7) GEBRUIKERSPROGRAMMA -

7.1 Gebruik de UP (▲) en DOWN (▼) toets om het gewenste programma van de gebruiker te maken, druk op "ENTER" als elke grafiekwaarde is bepaald.

7.2 Druk op "ENTER" en houd deze toets 2 seconden ingedrukt om naar de TIME-instelling te gaan.

7.3 Druk op "START" en de gebruiker kan beginnen met trappen.



## (8) WATT -

8.1 WATT standaardwaarde 120 wordt in de alfanumerieke kolom weergegeven in een knipperende tekst die wacht voor een aanpassing.

8.2 Gebruik de UP (▲) en DOWN (▼) toets om de WATT en TIME waarden in te stellen.

8.3 Druk op "START" om de oefening te starten.

8.4 WATT NIVEAU wordt automatisch aangepast aan de werkelijke RPM-invoerwaarde van de gebruiker.

8.5 WATT NIVEAU kan handmatig worden aangepast tijdens de training.



## (9) BODY FAT -

**9.1** Deze functie is geldig nadat de gebruiker is gestopt met trappen (of op "STOP" heeft gedrukt).

**9.2** Een continue RPM-signaalinput is vereist tijdens de BODY FAT-test.

**9.3** Druk op "BODY FAT", het consolesysteem zal "UX" gedurende twee seconden weergeven en het lichaamsvetmeetproces starten en zal de resultaten van FAT% en BMI 8 seconden later op het scherm tonen.

**9.4** Druk op "BODY FAT" en houd deze twee seconden ingedrukt om het gebruikersprofiel in te voeren om SEX, AGE, HEIGHT te resetten en WEIGHT. Druk op "ENTER" om de meting van het lichaamsvet te starten.

**9.5** Als het LCD-scherm de volgende berichten weergeeft:

"E-1" - Wanneer er geen hartslagsignaal wordt gedetecteerd; of

"E-U" - Wanneer het resultaat van FAT% hoger is dan 5~50 en het resultaat van de BMI hoger is dan 5~50.



## (10) HERSTEL -

**10.1** De RECOVERY-functie is geldig wanneer er een ingevoerde hartslagwaarde wordt gedetecteerd (tijdens de training). of nadat de gebruiker op "STOP" heeft gedrukt).

**10.2** Druk op "RECOVERY" en op het LCD-scherm verschijnt TIJD "0:60" met het aftellen van de hartslagwaarde in de PULSE-kolom.

**10.3** Wanneer de TIJD tot "0:00" reikt, zal de LCD het resultaat "FX" (X=1~6) weergeven in de alfanumerieke sectie.

**10.4** Druk nogmaals op "RECOVERY" en keer terug naar de vorige modus tijdens of na de RECOVERY-test. voorgedaan; LCD zal de werkelijke hartslagwaarde van de gebruiker op het scherm blijven weergeven.



### Herinnering:

1. Wanneer de gebruiker stopt met trappen gedurende 4 minuten, zal de computer in de energiebesparende modus gaan, alle instellingen en oefengegevens worden opgeslagen totdat de gebruiker de oefening opnieuw start.
2. Wanneer de console abnormaal werkt, sluit u de adapter aan en sluit u deze weer aan.

### iConsole+ APP

Zet Bluetooth aan op telefoon/tablet, zoek naar console-apparaat en druk op connect.

Zet iconsole+ app aan op telefoon/tablet, en druk op connect om de training te starten met telefoon/tablet. (**wachtwoord: 0000**)

