

HANDLEIDING Toorx BRX-EASY



Bedankt voor uw aankoop van de Toorx BRX-EASY hometrainer Voor vragen over het gebruik van het toestel mag u ons altijd bellen via 0165512603 of mailen naar info@nrgfitness.nl,

COMPUTER INSTRUCTIES:

De monitor kan alleen worden ingeschakeld met behulp van de AA-batterijen.

FUNCTIETOETSEN

MODE

1. Druk op de toets om TIJD, AFSTAND en CALORIES te selecteren die u vooraf wilt instellen.
2. Druk op de knop voor de weergavewaarde van de selectiefunctie op het LCD-scherm of ga naar binnen na het instellen.
3. Druk op de knop en houd deze gedurende 2 seconden ingedrukt om alle waarden, behalve de Odometer, op nul te zetten.

(Wanneer de gebruiker de batterijen vervangt, worden alle waarden automatisch teruggezet op nul.)

SET

1. Om de streefwaarde van TIJD, AFSTAND en CALORIES in te stellen.
2. Druk op de toets en houd deze gedurende 2 seconden ingedrukt om de verhoging te versnellen.

RESET

1. Druk op de knop om de functiewaarde bij het instellen te resetten.
2. Druk op de knop en houd deze gedurende 2 seconden ingedrukt om alle waarden te resetten, behalve de kilometerteller op nul.

(Wanneer de gebruiker de batterijen vervangt, worden alle waarden automatisch teruggezet op nul.)

FUNCTIES & BEWERKINGEN

Tijd

Accumuleert de totale tijd van 00:00 tot 99:59 uur. De gebruiker kan de doeltijd vooraf instellen door

door op de knop SET & MODE te drukken. Elke stap duurt 1 minuut.

Automatisch aftellen van de richtwaarde tijdens het trainen.

Calorieën

Accumuleert het calorieverbruik tijdens de training van 0 tot maximaal 0. 9999 calorieën. De gebruiker kan ook de doelcalorie voor de training vooraf instellen door op de SET & MODE knop te drukken.

Elke verhoging van de instelling is 1 tot 1000 calorieën, elke verhoging zal 10 calorieën bedragen als de calorieën zijn

meer dan 1000.

Automatisch aftellen van de richtwaarde tijdens de training.

Opmerking : Deze gegevens zijn een ruwe handleiding die niet kan worden gebruikt in medische behandelingen.

Kilometerteller

Geef de totale geaccumuleerde afstand van 0,0 tot 999,9 weer. De gebruiker kan ook op de modustoets drukken.

om de Odometer-waarde weer te geven.

Impuls

De monitor geeft de hartslag van de gebruiker weer in slagen per minuut tijdens de training.

Snelheid

Geeft uw trainingssnelheidswaarde weer in Kilometer per uur.

Afstand

Geeft de cumulatieve afstand weer die tijdens elke training is afgelegd, tot een maximum van 99,9 MILJOEN.

Opmerking:

1. Als de computer abnormaal wordt weergegeven, installeert u de batterij opnieuw en probeert u het opnieuw.
2. 2. Plaats 2 stuks AA 1,5V batterijen in de batterijhouder aan de achterkant van de monitor.
(Telkens wanneer de batterijen worden verwijderd, worden alle functiewaarden op nul gezet.)
3. 3. De batterijen moeten uit het apparaat worden verwijderd voordat het wordt afgedankt en dat zij
worden veilig afgevoerd.
4. 4. Terwijl de gebruiker begint met trainen, geeft het display de trainingswaarde weer.
automatisch. Zodra de oefening gedurende 4 minuten is gestopt, wordt het display uitgeschakeld. Maar de
De trainingswaarde van de kilometerteller wordt vastgehouden. Terwijl de gebruiker weer begint met trainen, zal de trainingswaarde van de kilometerteller worden vastgehouden.
van de kilometerteller zal voortdurend worden verzameld.
5. 5. Nadat de monitor is ingeschakeld of de MODE-toets is ingedrukt, geeft het LCD-scherm alle functies weer.
waarden uit de tijd - calorieën - kilometerteller - puls - snelheid - afstand. Elke waarde zal zijn
6 seconden vastgehouden.

ZORG & ONDERHOUD

Goed onderhoud is zeer belangrijk om ervoor te zorgen dat uw apparatuur altijd in topconditie is. Onjuist onderhoud kan schade veroorzaken of de levensduur van uw apparatuur verkorten en de GARANTIEdekking overschrijden.

Belangrijk: Gebruik nooit schuur- of oplosmiddelen om de apparatuur te reinigen. Om schade aan de computer te voorkomen, dient u vloeistoffen uit de buurt te houden en deze uit de buurt van direct zonlicht te houden.

Na elke training: Veeg de console en andere frameoppervlakken af met schoon water.

vochtige zachte doek om overtollig transpiratievocht te verwijderen.

Controleer en draai alle onderdelen van de apparatuur regelmatig aan. Speciaal voor de katrol, riem, zwengel, zwengel, scharnier enz. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk. Gebruik de apparatuur niet voordat de versleten onderdelen door nieuwe zijn vervangen.

Vervang versleten onderdelen onmiddellijk. Speciale aandacht voor de riem is de meest gevoelige slijtage. Wanneer u het gevoel heeft dat de training niet soepel verloopt, controleer dan de status van de riem of bel het

service hotline.

HOE DE APPARATUUR CORRECT TE GEBRUIKEN

Op de fiets stappen of van de fiets afgaan

De fiets wordt geleverd met een stuur.

Houd het stuur altijd vast wanneer u op en van de fiets stapt.

Wanneer u zich vertrouwd heeft gemaakt met het gebruik van de fiets, kunt u de hoek van het stuur aanpassen.

Wees altijd voorzichtig bij het in- en uitstappen van een hometrainer. Gelieve

Volg de onderstaande veiligheidsstappen. Zorg ervoor dat het linker voetpedaal in de laagste stand staat en pak het voetpedaal vast.

het stuur met beide handen. Plaats uw linkervoet op het linker voetpedaal en zet hem vast.

Til uw rechterschoen over de machine en plaats hem op het rechter voetpedaal. Ga op het zadel zitten. Ga

en beginnen met je training.

Om eraf te komen, stop je volledig en keer je de procedure om.

Draag altijd schoenen met rubberen zolen, zoals tennisschoenen.

Het is aan te raden om ten minste één hand op het stuur te houden, vooral bij het in- en uitstappen. Als u met uw armen een loopactie uitvoert of krachttraining voor het bovenlichaam doet, zorg dan dat u goed in balans bent.

Alle apparatuur moet op een stevige, vlakke ondergrond worden opgesteld en bediend.

Correcte Oefenpositie

Uw lichaam moet rechtop staan, zodat uw rug rechtop staat. Houd uw hoofd omhoog

om de spanning in de nek en bovenrug te minimaliseren. Probeer de fiets altijd te gebruiken in een ritmische en ritmische omgeving.

soepele beweging. Als u zich ongemakkelijk voelt, of als u een piekerend type ervaart... gevoel, er is waarschijnlijk te veel spanning.

Hoe kan de hoogte van de zitting correct worden ingesteld?

De hoogte van de zadelpen is verstelbaar. U kunt de gewenste hoogte kiezen. Losmaken de Quick release knop eerst, trek hem er dan uit en zet de zadelpen op of neer op de gewenste plaats.

hoogte. En vergrendel de zadelpen met de knop Quick release.

BELANGRIJK: Speciale aandacht voor de minimale insteekdiepte van de zadelpen.

Trek de zadelpen niet meer uit de zadelpen wanneer de STOP-markering op de zadelpen zichtbaar is.