

# Handleiding TOORX SRX3500 Indoor fiets met vrijloop



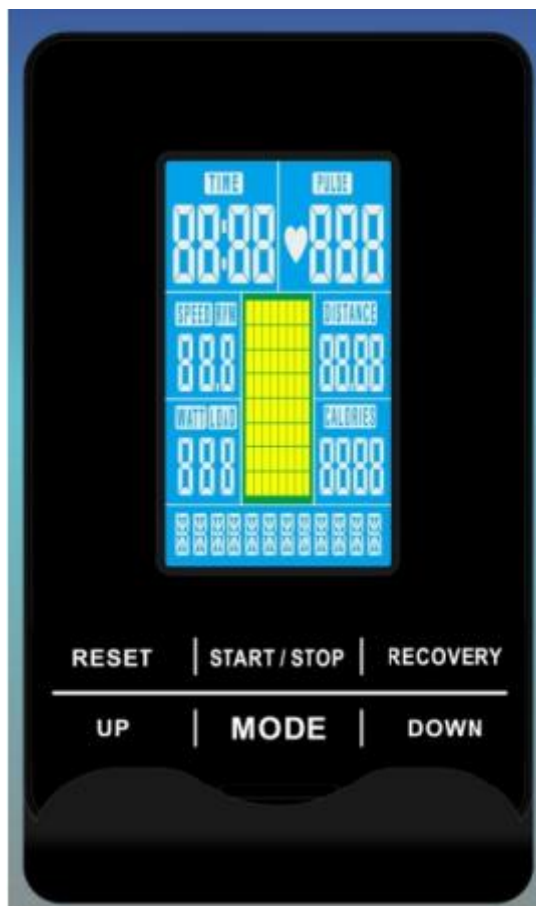
Bedankt voor uw aankoop van de **TOORX SRX3500 Indoor fiets**.

Voor vragen over het gebruik van het toestel mag u ons altijd bellen via 0165512603 of mailen naar [info@nrgfitness.nl](mailto:info@nrgfitness.nl). Mocht er onverhoopt een defect optreden kunt u dit melden via ons serviceformulier: <https://www.nrgfitness.nl/service/serviceformulier/> of via [service@nrgfitness.nl](mailto:service@nrgfitness.nl).

Wij helpen u graag verder.

Veel plezier met uw aankoop!

De standaard console van de **TOORX SRX3500** biedt een verscheidenheid aan voorgeprogrammeerde modi gebaseerd op ervaring, dit om u geïnteresseerd en gemotiveerd houden. Gebruik deze gids om vertrouwd te raken met alle functies, de weergave van de gegevens en de toetsen van het toetsenbord. Kies je modus en fietsen maar!



## DISPLAY FUNCTIES

ITEM	BESCHRIJVING
TIME	Trainingsduur weergegeven tijdens de training Bereik: 0:00~99:00
SPEED	Trainings snelheid weergegeven tijdens de training Bereik: 0.0~990
DISTANCE	Trainingsafstand weergegeven tijdens de training Bereik: 0.0~99.00
CALORIES	Verbrande calorieën tijdens de training Bereik: 0~9990
PULSE	Puls bpm(hartslagen per minuut) weergegeven tijdens de training. Pulsalarm bij overschrijding van de vooraf ingestelde doelpuls. Bereik: 0~230
RPM	Omwentelingen per minuut Bereik: 0~999
MANUAL	Handmatige trainingmodus
PROGRAM	Beginner X4, gevorderde X4, en sportieve X4 PROGRAMMA selectie.
CARDIO	Doel Hartslag-trainingmodus

## KEY FUNCTIE

ITEM	Beschrijving
Up	Verhoog het weerstandsniveau; Pas de functiewaarde aan en stel de selectie in.
Down	Verlaag het weerstandsniveau; Functiewaarde aanpassen en selectie instellen
Mode	Instelling of selectie bevestigen/invoeren
Reset	Totale reset: Houd 2 seconden ingedrukt, de computer wordt opnieuw opgestart en start vanaf de gebruikersinstelling. Reset: Ga terug naar het hoofdmenu tijdens het voorinstellen van de trainingswaarde of de stopmodus.
Start/Stop	Start of stop training
Recovery	Test de herstelstatus van je hartslag.

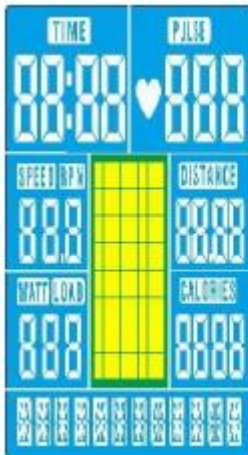
## BEDIENINGSPROCEDURE

### 1. POWER AAN

Als u de POWER AAN zet of de RESET-toets gedurende 2 seconden ingedrukt houdt, zal de zoemer 1s klinken en het LCD-scherm gedurende 2 seconden volledig worden weergegeven (afbeelding 1). Dan weergave wiel diameter en eenheid (afbeelding 2).

Ga dan naar de stand-by modus.

Na 4 minuten zonder trappen of puls ingang gaat de console in de energiebesparende modus. Als u op een willekeurige toets drukt, kan de console wakker worden.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

### 2. TRAININGMODUS KEUZE

In Stand-by modus kan de gebruiker UP en DOWN selecteren: Manual \ Beginner \ Advance(gevorderd) \ Sporty(sportieve) \ Cardio \ Watt \ , druk dan op MODE om binnen te komen. Als u op START drukt zonder enige instelling, begint de console direct te draaien en te tellen.

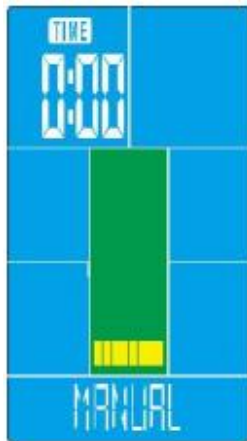
### 3. Manual Mode

Druk op UP of DOWN om de manuele trainingsmodus te selecteren, druk op MODE om te bevestigen.

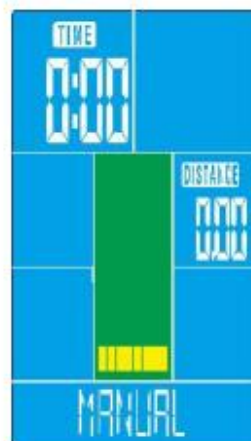
Druk op UP of DOWN om TIJD, AFSTAND, CALORIES, PULSE in te stellen en druk op MODE om te bevestigen (Afbeelding 3-6).

Druk op START/STOP om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het LOAD-niveau in te stellen (1~32).

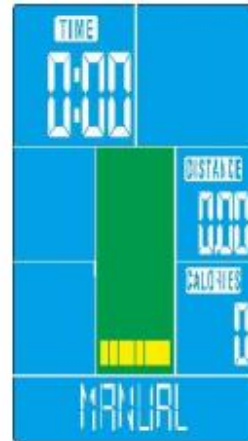
Druk op de START/STOP toets om de training te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



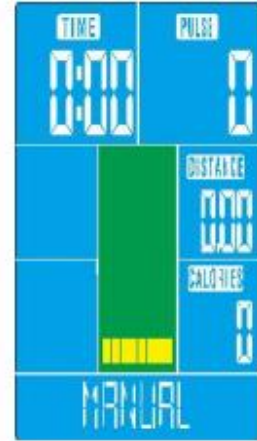
Afbeelding 3



Afbeelding 4



Afbeelding 5



Afbeelding 6

### 4. Beginner Modus

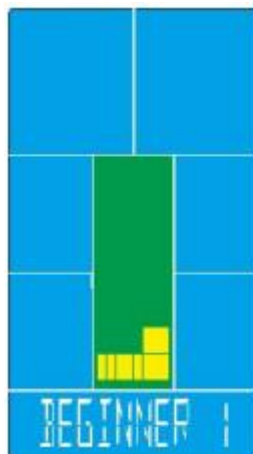
Druk op UP of DOWN om de Beginnersmodus te selecteren en druk op MODE om te bevestigen.

Druk op UP of DOWN om Beginner 1~4 te kiezen (afbeelding 7) en druk op MODE om te bevestigen.

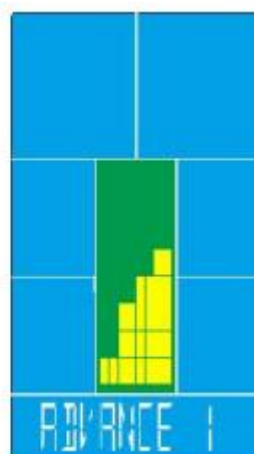
Druk op UP of DOWN om TIME in te stellen en druk op START/STOP om de training te starten.

Druk vervolgens op UP of DOWN om het weerstandsniveau in te stellen.

Druk op START/STOP om de training te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Afbeelding 7



Afbeelding 8

## 5. Gevorderde modus

Druk op UP of DOWN om de vooruitgangsmodus te selecteren en druk op MODE om naar binnen te gaan.

Druk op UP of DOWN om Advance 1~4 te kiezen (afbeelding 8) en druk op MODE om te bevestigen.

Druk op UP of DOWN om TIME in te stellen en druk op START/STOP om de training te starten.

Druk op UP of DOWN om het weerstandsniveau in te stellen.

Druk op START/STOP om de training te stoppen. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

## 6. Sporty Modus

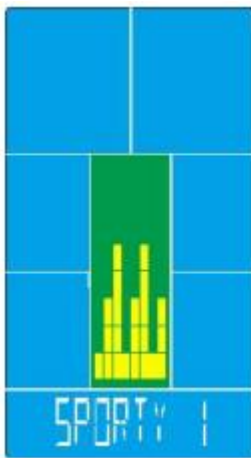
Druk op UP of DOWN om de Sportmodus te selecteren en druk op MODE om naar binnen te gaan.

Druk op UP of DOWN om Sporty 1~4 te kiezen (afbeelding 9) en druk op MODE om te bevestigen.

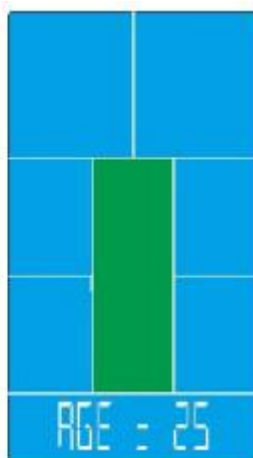
Druk op UP of DOWN om TIME in te stellen en druk op START/STOP om de training te starten.

Druk op UP of DOWN om het weerstandsniveau in te stellen.

Druk op START/STOP om de training te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Afbeelding 9



Afbeelding 10

## **7. Cardio Modus**

Druk op UP of DOWN om de Cardiomodus te selecteren en druk op MODE om naar binnen te gaan (Afbeelding 10).

Druk op UP of Down om AGE in te stellen, selecteer dan 55%.75%.90% of TAG (TARGET H.R) en druk op MODE om te bevestigen.

Druk op UP of DOWN om de trainingstijd in te stellen.

Druk op START/STOP om de training te starten of te stoppen. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Tijdens de training, wanneer er geen PULSE wordt gedetecteerd voor 1s, dan zal het LCD-scherm "PULSE INPUT" weergegeven om de gebruiker eraan te herinneren dat hij zijn hand grepen correct moet vasthouden.

## **8. Recovery(herstellings) Modus**

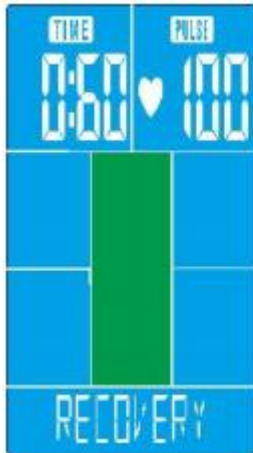
Blijf na een tijdje oefenen de handgrepen vasthouden. Wanneer er PULSE wordt gedetecteerd, drukt u op de RECOVERY-toets. Dan zijn alle

De functieweergave stopt, behalve "TIJD", die begint af te tellen van 00:60 tot 00:00 uur (afbeelding 11). Terwijl de TIJD telt

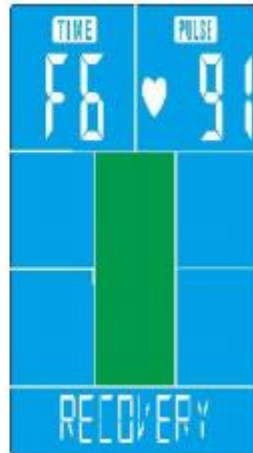
tot 0:00, zal het LCD-scherm uw hartslagherstelstatus weergegeven met de F1, F2....tot F6 (afbeelding 12). F1 is de beste, F6 is de slechtste.

De gebruiker kan blijven oefenen om de hartslagherstelstatus te verbeteren.

Druk nogmaals op de knop RECOVERY om terug te keren naar het hoofddisplay.



Afbeelding 11



Afbeelding 12

## **9. Watt Modus**

Druk op UP of DOWN om de Watt-modus te selecteren en druk op MODE om naar binnen te gaan.

Druk op UP of DOWN om de wattwaarde te kiezen en druk op MODE om te bevestigen.

Druk op UP of DOWN om TIME in te stellen en druk op START/STOP om de training te starten.

Druk op UP of DOWN om het weerstandsniveau en de wattwaarde in te stellen.

Druk op START/STOP om de training te stoppen. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

## 10. i-Console+ APP

De console is ingebouwd in een Bluetooth 4.0 module voor de APP-functie.

Download eerst de i-Console+ APP naar een tablet of mobiel apparaat van App Store of Google play.

Dan, zet Bluetooth op tablet aan, zoek naar console-apparaat en druk op verbinden.  
(wachtwoord: 0000)

Paar tablet en console door BT. Zet de i-Console + APP op de tablet aan en begin de training met de tablet.

(APP-bediening zie i-Console+ Gebruiksaanwijzing)



### **Stelsiem herinnering:**

※Deze console heeft de bell prompt-functie op de knop:

- ①effective bediening - een korte piepton;
- ②ineffective bediening - twee korte piepjes;
- ③elke functiewaarde aftellen tot 0 tijdens de training - 2 korte piepjes per seconde.
- ④In CARDIO-modus, wanneer de console wordt gedwongen om te stoppen - continu 6 korte piepjes.
- ⑤Wanneer PULSE overschrijdt de instelwaarde - 2 korte piepjes per seconde.

### **Opmerking:**

1. 2. Als de werking van de console of het display abnormaal is, schakel deze dan uit en start deze opnieuw op.
2. 2. Zodra de console is verbonden met de tablet via Bluetooth, zal de console uitschakelen.
3. 3. Gelieve te verlaten i-Console app en schakel Bluetooth van iPad uit, dan zal de console opnieuw aanzetten.
4. Deze console heeft functie van USB-lader/BT), dus verbruiken veel stroom. Voor stabiele training en functiestabiliteit, hebben wij stel voor dat de gebruiker een adapter van 9V 1.3A of hoger gebruikt.