

# Handleiding TOORX SRX-500 Indoor fiets met Kinomap en programma's

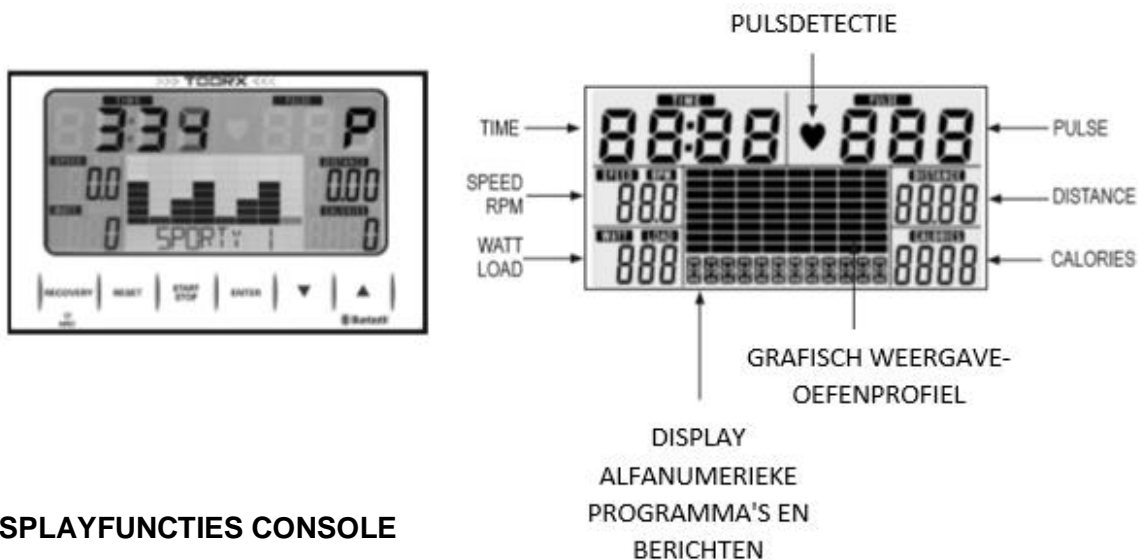


Bedankt voor uw aankoop van de **TOORX SRX-500 Indoor fiets**.

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!



## DISPLAYFUNCTIES CONSOLE

ITEM	BESCHRIJVING
SPEED -RPM	De SNELHEID die tijdens de oefening wordt bereikt in km/u. – Het AANTAL ROTATIES PER MINUUT dat tijdens de oefening wordt gemaakt.
TIME	De TIJD van de gebruikstijd van nul, of het aftellen van de ingestelde doeltijd naar nul.
DISTANCE	De geaccumuleerde gedeeltelijke AFSTAND sinds het begin van de werking, of het aftellen van de totale afstand die als doel is ingesteld op nul.
CALORIES	Het verbruik van CALORIES tijdens de werking, uitgedrukt in kcal, of het aftellen van het calorieverbruik dat als doel is gesteld tot nul (*).
PULSE	HARTSLAG, gemeten via de borstriemzender. De waarde wordt gemeten in bpm (slagen per minuut)(*)
LOAD - WATT	Geeft het INTENSITY NIVEAU aan van de oefening die verwijst naar de weerstand die de pedalen bieden, kan worden aangepast aan verschillende niveaus, door middel van elektronische controle - Geeft de ENERGIE aan, uitgedrukt in Watt, die tijdens de oefening wordt geproduceerd.
RECOVERY	RECOVERY Index, een numerieke waarde tussen zes niveaus (L1 ÷ L6) die de herstelcapaciteit van het cardiovasculaire systeem aangeeft door gegevens over iemands conditie te verstrekken.
GRAPHIC DISPLAY	De GRAPHIC DISPLAY matrix DISPLAY voert functies uit van grafische weergave van het profiel van vooraf ingestelde programma's, maakt het mogelijk om gebruikersprogramma's te bewerken en geeft het intensiteitsniveau weer in elke gebruiksmodus van het gereedschap.
ALPHANUMERIC DISPLAY	De ALPHANUMERISCHE DISPLAY die zich onderaan bevindt, voert meerdere weergavefuncties uit: aanduiding van het geselecteerde programma (Manual, Beginner, Advance, Sporty Cardio, Watt, enz...), of programmafuncties (AGE, WEIGHT, STOP, START, enz...).
(*)	Wij herinneren u eraan dat de verstrekte maatregel slechts een benaderende referentie is en in geen geval kan worden beschouwd als een medisch referentiegegeven.

Note	Om de console in te schakelen drukt u op een willekeurige knop. Vijf minuten na afloop van de oefening schakelt de console automatisch uit.
------	---



### CONSOLE FUNCTIES – KNOPPEN

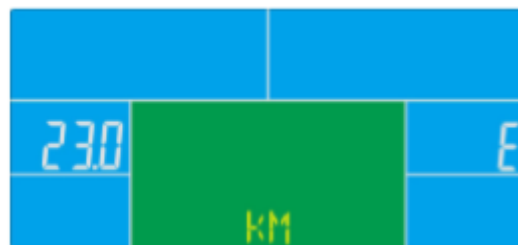
ITEM	Beschrijving
ENTER	Voor het starten van een oefening: - druk op ENTER om de keuze van een trainingsprogramma te bevestigen: Handmatig programma, Beginnersprogramma x 4, Advance-programma x 4, Sportprogramma x 4, Cardioprogramma, Watt-programma; - druk op ENTER om de instelling van alle werkingsparameters van een programma te bevestigen (Tijd, Afstand, Calorieën, Puls).
START/STOP	Voor het starten van een oefening: - druk op START/STOP om een oefening in een willekeurige modus te starten en start dan de weergave van de telling en de functies van het geselecteerde trainingsprogramma. Druk op de START/STOP-knop om het tellen in de "STOP"-modus onmiddellijk te stoppen en terug te keren naar de gegevensinstellingssectie.
Up Down	Gebruik de knoppen Up/Down om een van de beschikbare programma's te selecteren, - gebruik de knoppen Up/Down om een van de trainingsvariabelen in te stellen: Duur, Afstand, Calorieën, Puls, - gebruik de knoppen Up/Down om alle gegevens van de trainingsprogramma's in te voeren. Gebruik de knoppen Up/Down om de intensiteit van de oefening te verhogen of te verlagen (32 niveaus van aanpassing),
Reset	Druk op de toets om de individuele gegevens in de gegevensinstelmodus te wissen. Als u de RESET-knop langer dan 3 seconden ingedrukt houdt, worden alle ingestelde gegevens op nul gezet.
Recovery	Druk op de knop om de Pulse Recovery functie te starten waarmee u een referentie-index kunt krijgen over de voortgang die is afgeleid van constante aërobe training.
AUTO ON/OFF	Om de console in te schakelen drukt u op een knop of begint u met trappen. Enkele minuten na het einde van de oefening (wanneer je gestopt bent met trappen) schakelt de console automatisch uit.

## START - HANDMATIG PROGRAMMA

- Steek de stekker in het stopcontact. achterin het werktuig.
- Steek de netstekker van de voedingseenheid in het stopcontact dat zich het dichtst bij het apparaat bevindt; er klinkt een geluidssignaal en alle displays gaan even branden.



- Vervolgens toont het display de standaard meeteenheid (km of mijl) en de wielkalibratiediameter.



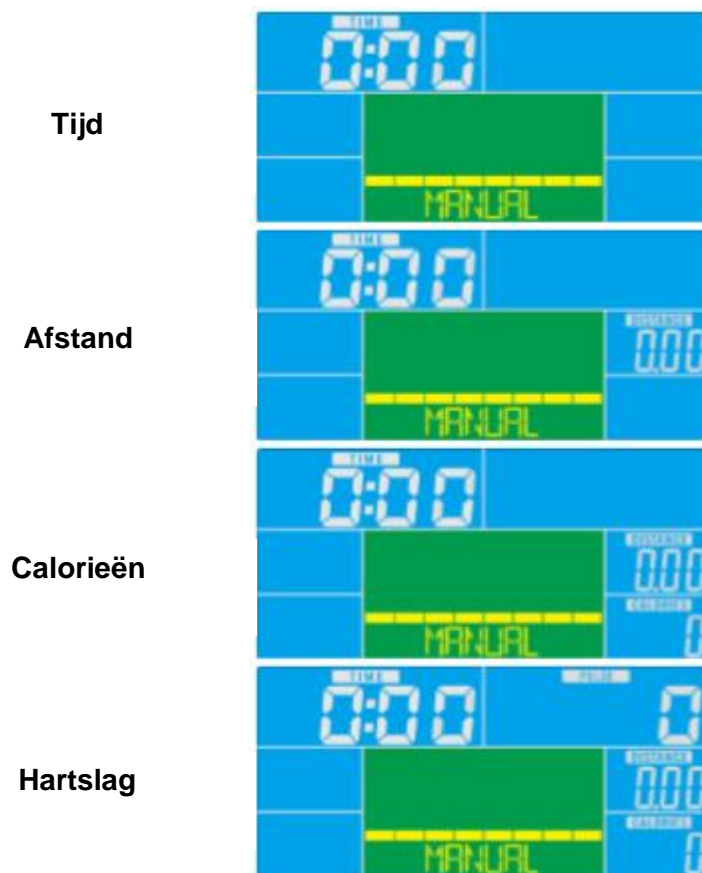
- Tot slot toont het display de hoofdpagina van waaruit u een van de vele oefeningen kunt selecteren die de console biedt.



- Na het inschakelen van de console, of na het indrukken van de RESET-knop, toont het grafische display de afkorting MANUAL knipperen (of gebruik de Up/ Down knoppen om de handmatige modus te selecteren die wordt aangegeven door de afkorting MANUAL), druk dan op de ENTER knop om te bevestigen.



- Gebruik de toetsen Up/Down om een van de vier trainingsdoelen te selecteren: Duur, Afstand, Calorieën, Puls; het display zal knipperen, druk op ENTER om een van de vier doelen te selecteren.

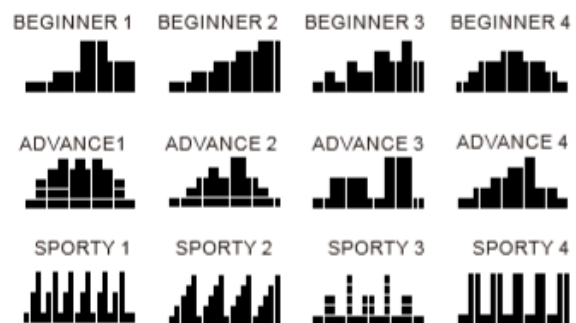
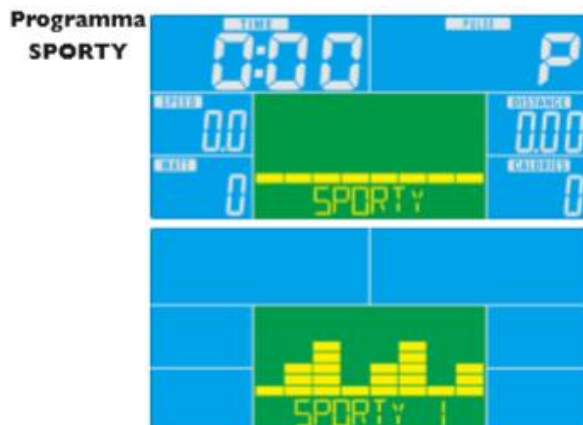
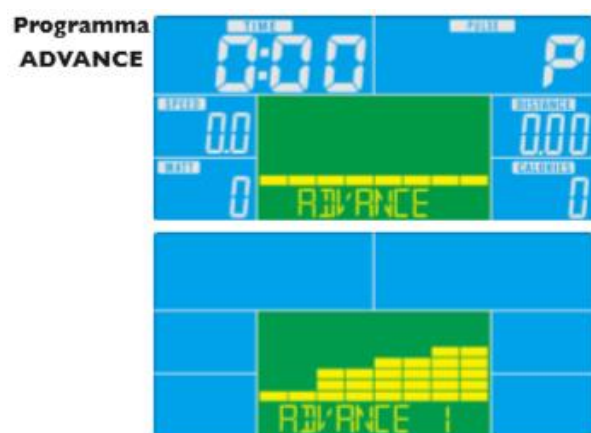
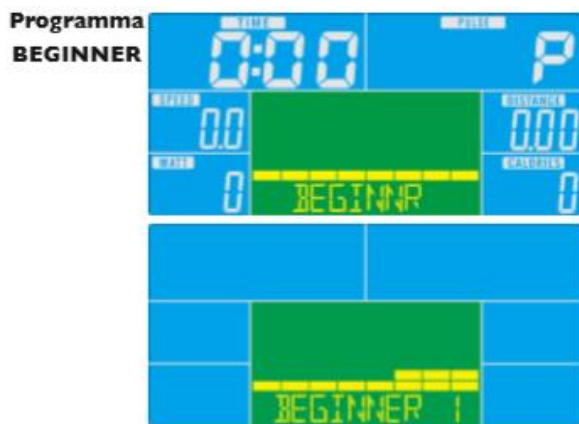


- Gebruik de toetsen Up/Down om het geselecteerde doel in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
- Als alle gegevens zijn ingevoerd, drukt u op de knop START/STOP om het Handmatig programma te starten en gebruikt u de knoppen Up/Down om de intensiteit van de oefening aan te passen.
- Wanneer een van de trainingsdoelen (Tijd, Afstand, Calorieën, Puls) is ingesteld, telt het bijbehorende display de ingestelde waarde af tot nul.
- Tijdens de training kunt u het intensiteitsniveau wijzigen met behulp van de knoppen Up/Down.
- Het PULSE-display geeft de pols per minuut weer wanneer de borstband wordt gedragen.
- Om de training te pauzeren drukt u op de START/STOP-knop, om een oefening te annuleren en terug te keren naar de oorspronkelijke toestand drukt u op de RESET-knop.

## VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S

Door een van de BEGINNER X4, ADVANCE X4, SPORTY X4 programma's te selecteren kiest u een trainingssessie bestaande uit vooraf ingestelde programma's waarbij de intensiteit door de console wordt aangepast aan de hand van de profielschema's die op het matrixdisplay worden getoond.

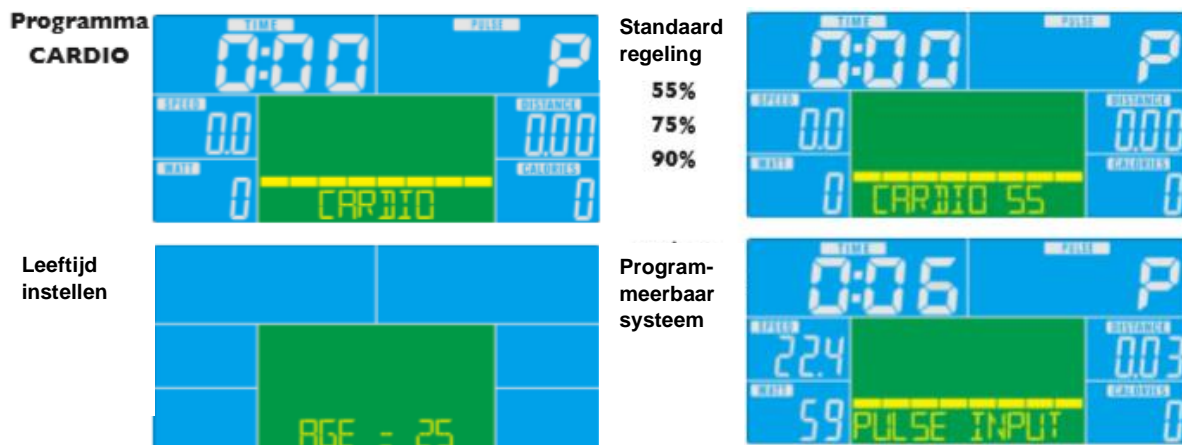
- Na het inschakelen van de console, of het indrukken van de RESET-knop, toont het grafische display de afkorting MANUAL knipperen, druk op de Up/Down-toetsen tot u het BEGINNER-programma of het ADVANCE- of SPORTY-programma selecteert en druk dan op de ENTER-knop om te bevestigen.
- Na het selecteren van een van de drie programma's kunt u met behulp van de Up/Down knoppen een van de 4 verschillende moeilijkheidsgraden van het vooraf ingestelde programma kiezen en vervolgens op ENTER drukken om te bevestigen.
- De 'Time' display knippert, gebruik de Up/Down-toetsen om de duur in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
- Om het trainingsprogramma te starten drukt u op de knop START/STOP, het TIJD-display telt de ingestelde waarde af tot nul.
- De intensiteit wordt automatisch door de console aangepast aan het profiel ten opzichte van het geselecteerde programma, maar tijdens de oefening kunt u het intensiteitsniveau handmatig variëren met behulp van de knoppen Up/Down.
- Het PULSE-display geeft de pols per minuut weer wanneer de borstband wordt gedragen.
- Om de training te pauzeren drukt u op de START/STOP-knop, om een oefening te annuleren en terug te keren naar de hoofdpagina drukt u op de RESET-knop.



## CARDIOPROGRAMMA'S

Door het CARDIO-programma te selecteren kiest u een trainingssessie waarbij de console de intensiteit van de oefening automatisch aanpast aan de door de meegeleverde borstband gedetecteerde hartslag.

- Na het inschakelen van de console of het indrukken van de RESET-knop, toont het grafische display HANDMATIGE Knippering, druk op de Up/Down-toetsen tot u het CARDIO-programma selecteert en druk dan op de ENTER-knop om te bevestigen.
- Gebruik de toetsen Up/Down om een van de drie voorgedefinieerde instellingen te selecteren of de gewenste hartslagdrempel in te stellen. 55% = hartslag voor afslanken. 75% = hartslag voor aërobe training. 90% = hartslag voor anaerobe training. Pulsingang = persoonlijke hartslagdrempelinstelling. De eerste drie voorgedefinieerde schema's (55%, 75%, 90%) stellen automatisch de hartslagdrempelwaarde in op basis van de leeftijd van de gebruiker. Druk na het selecteren van de gewenste hartslag op de ENTER-knop.
- Met PULSE INPUT kunt u de gewenste drempelhartslag op de volgende manier invoeren: stel op het knipperende 'Pulse'-display het getal in op de drempelwaarde die u wilt handhaven. Gebruik de toetsen Up/Down om de gegevens in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
- Zodra een programma is geselecteerd, gebruikt u de toetsen Up/Down om de leeftijd van de gebruiker in te stellen en drukt u op ENTER om te bevestigen.
- Het is nu mogelijk om de duur van het programma in te stellen, de 'Time' display knippert, gebruik de Up/Down knoppen om de duur in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
- Om het CARDIO-programma te starten drukt u op de knop START/STOP en vervolgens op de borstbandzender.
- Tijdens de training wordt de intensiteit automatisch gevarieerd door de console, afhankelijk van de hartslag, het TIME-display telt af van de ingestelde waarde naar nul.
- Om de training te pauzeren drukt u op de START/STOP-knop, om een oefening te annuleren en terug te keren naar de hoofdpagina drukt u op de RESET-knop.



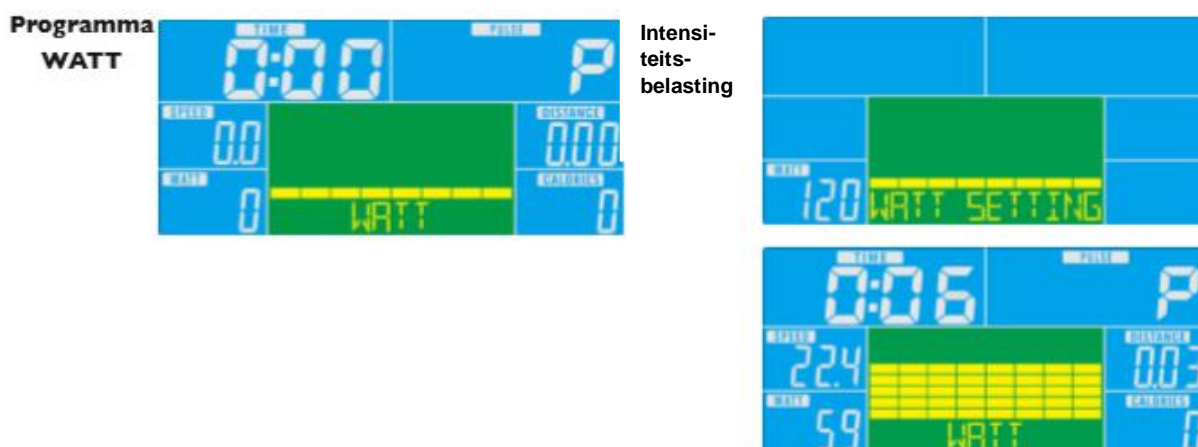
## Opmerking

- Wanneer het hartslagsignaal niet continu wordt gedetecteerd, stopt de console de oefening en stuurt een foutmelding terug.
- De geselecteerde hartslagdrempelwaarde heeft een veiligheidshysterese; wanneer de gemeten hartslag meer dan 30 seconden boven de hysteresiswaarde uitkomt of wanneer de hartslag al bij minimale intensiteit de drempelwaarde heeft bereikt, stopt de console de oefening en geeft hij een foutmelding terug.

## WATT PROGRAMMA

Met het Watt programma kun je trainen in het creëren van een constant werkregime dat omgekeerd evenredig is met de snelheid waarmee je op de platforms werkt. In dit programma wordt de intensiteit van de oefening beheerd door de console en zal deze toenemen bij lage snelheidsoefeningen, terwijl deze zal afnemen naarmate de snelheid van de uitvoering toeneemt. Het intensiteitsniveau is afhankelijk van de instelling van de WATT-referentiewaarde, die wordt ingesteld zoals hieronder weergegeven.

- Nadat de console is ingeschakeld of de RESET-knop is ingedrukt, toont het grafische display HANDMATIGE Knippering, druk op de Up/Down-toetsen tot WATT wordt weergegeven. Druk op ENTER om de keuze van de Watt-modus te bevestigen.
- Het 'Watt'-display knippert, waarin u het niveau van de trainingsintensiteit kunt instellen. Gebruik de toetsen Up/Down om de gegevens in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
- De 'Time' display knippert, gebruik de Up/Down-toetsen om de duur in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
- Om het programma te starten drukt u op de knop START/ STOP; de intensiteit wordt beheerd door de console, maar tijdens de oefening kunt u het intensiteitsniveau handmatig wijzigen met behulp van de knoppen Up/Down.
- Om de oefening te pauzeren drukt u op de START/STOP-knop, om een oefening te annuleren en terug te keren naar de hoofdpagina drukt u op de RESET-knop.





## HERSTELFUNCTIE

- Druk na het voltooien van een oefening op RECOVERY om de Pulse Recovery functie te starten.

Met de RECOVERY-functie kunt u een feedbackindex krijgen van uw cardiovasculaire capaciteitsverbeteringen in relatie tot uw trainingsvoortgang. Het wordt aanbevolen dat u wekelijkse tests uitvoert na een oefening van 30 minuten met constante duur, waarna u moet stoppen met trappen en op de RECOVERY-knop moet drukken met de hartslagmonitorband om. Na een aftelling van 60 seconden toont het display de gedetecteerde prestatie-index, gemarkeerd met zes niveaus:

Niveau 1 = UITMUNTENDE prestatie-index

Niveau 2 = UITMUNTENDE prestatie-index

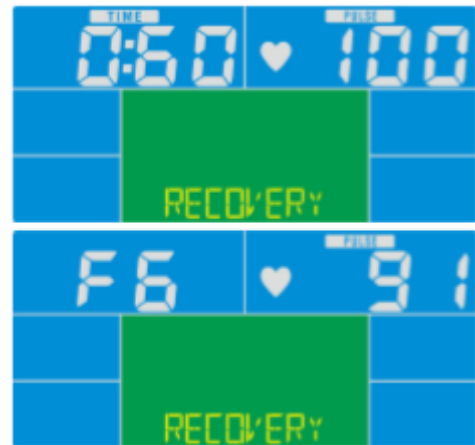
Niveau 3 = GOEDE prestatie-index

Niveau 4 = DISCRETE prestatie-index

Niveau 5 = SUFFICIËNTE prestatie-index

Niveau 6 = ONVOLDOENDE prestatie-index.

Als de borstband geen signaal detecteert, wordt er een fout weergegeven op het grafische display.



- Als de hartslag niet wordt gedetecteerd, wordt een fout uitgesteld, in welk geval de meting moet worden herhaald door de borstriem beter te positioneren.
- Druk nogmaals op de RECOVERY-knop om de functie te verlaten en terug te keren naar de hoofdpagina.

## BLUETOOTH-VERBINDING

Raadpleeg de App Store voor iOS-apparaten of Google Play Store voor de minimale vereisten voor de installatie en bediening van de verschillende compatibele apps.

Om een apparaat dat compatibel is met de console te synchroniseren, schakelt u de Bluetooth-communicatie op het apparaat in en start u het zoeken door de console te selecteren (voer het standaardwachtwoord 0000 in). Start de i-Console App op het gesynchroniseerde apparaat en begin de app te gebruiken om de tool te beheren, zodra de app is geladen wordt de console uitgeschakeld.

Op Apple-apparaten moet u, om het normale gebruik te hervatten, de toepassing verlaten en de bluetooth-verbinding uitschakelen, en vervolgens het gereedschap uitschakelen en inschakelen.

## ONDERHOUD



### Gevaar

- Houd het gereedschap altijd schoon en stofvrij. - Gebruik voor de reiniging geen ontvlambare of schadelijke stoffen. Gebruik geen oplosmiddelen om plastic onderdelen te reinigen, maar alleen producten op waterbasis en zachte doeken. - Oplosmiddelen zoals aardolie, aceton, benzine, koolstoftetrachloride, ammoniak en chloorhoudende olie kunnen plastic onderdelen beschadigen en aantasten.

**REINIGING VAN DE APPARATUUR** Na elk gebruik is het noodzakelijk om het frame zorgvuldig te drogen en te reinigen om sporen van zweet en vocht te verwijderen. Het wordt aanbevolen om een niet-schurend of agressief reinigingsmiddel en een waterige oplossing te gebruiken als reinigingsmiddel, zachte katoenen doeken te gebruiken om te drogen of papieren handdoeken. Spoel alle oppervlakken af om wasmiddelresten te verwijderen.



### Opgepast

- Vermijd dat de band nat wordt of inzeept. - Voorkom dat de noodremblokken nat worden bij het reinigen. - Om de onderdelen te reinigen en te smeren, is het raadzaam om siliconensprayolie op een schone doek te spuiten en te handelen; vermijd sproeien en druipend smeermiddel op andere oppervlakken.

De belangrijkste onderdelen om te reinigen en te smeren, zowel om hygiënische redenen als om oxidatie te voorkomen zijn: - stuur en zadel met hun respectievelijke buizen, schuifzittingen en vergrendelknoppen, - pedalen en krukassen, - frame en gordeldekseel, met bijzondere aandacht voor de noodremknop, - het vliegwiel, met de zorg om het bovenste deel dat in contact komt met het slijpje en de verchromde zijdelen goed te reinigen, - schroeven en bouten die blootstaan aan de oxiderende werking, met bijzondere aandacht voor de twee riemspanbouten, symmetrisch geplaatst op het achterste deel van de voorvorken waarop het vliegwiel is verankerd.

**TRANSMISSIE BELT TIGHTENING** Controleer regelmatig de juiste riemspanning om slippen te voorkomen. Om de riem aan te spannen, draait u de twee ankermoeren van de vliegwielas iets los, waarna u de bouten van de riemspanner aan de voorkant van de vorken waarop het vliegwiel is verankerd, vastschroeft met de klok mee om de riem aan te spannen en tegen de klok in om de riem los te maken. Schroef na afloop de ankermoeren van het vliegwiel weer vast.

**TRIMESTRAL CONTROLES** - Maak alle hoeken van het frame en de bewegende delen die kunnen worden aangetast door vuil, hoeken, schroeven en bouten zorgvuldig schoon. - Besteed de grootst mogelijke aandacht aan de staat van reinheid van het loperblok om slijtage te voorkomen, het is noodzakelijk om de onderdelen van het vliegwiel die in wrijving komen met het loperblok te reinigen en te smeren. Als u een bepaalde mate van vervuiling opmerkt, is het raadzaam om deze van de zitting te verwijderen en te reinigen of te vervangen. - Controleer zorgvuldig de juiste afstelling van de stelvoeten. - Controleer of de pedalen en krukasborgmoeren goed vastzitten. - Controleer de riemspanning. - Plaats de afdekking van de riem terug als de operatie voltooid is.



### **Gevaar**

- GEBRUIK HET GEREEDSCHAP NOOIT ZONDER DAT DE RIEMKAP CORRECT IS GEMONTEERD.

Wanneer er krassen of beschadigingen op het frame verschijnen, is het raadzaam om een kwaststreek van anti-roest lak te gebruiken om de vorming en latere uitbreiding van roest op metalen onderdelen te voorkomen.