

TCORX

Nederlandstalige handleiding



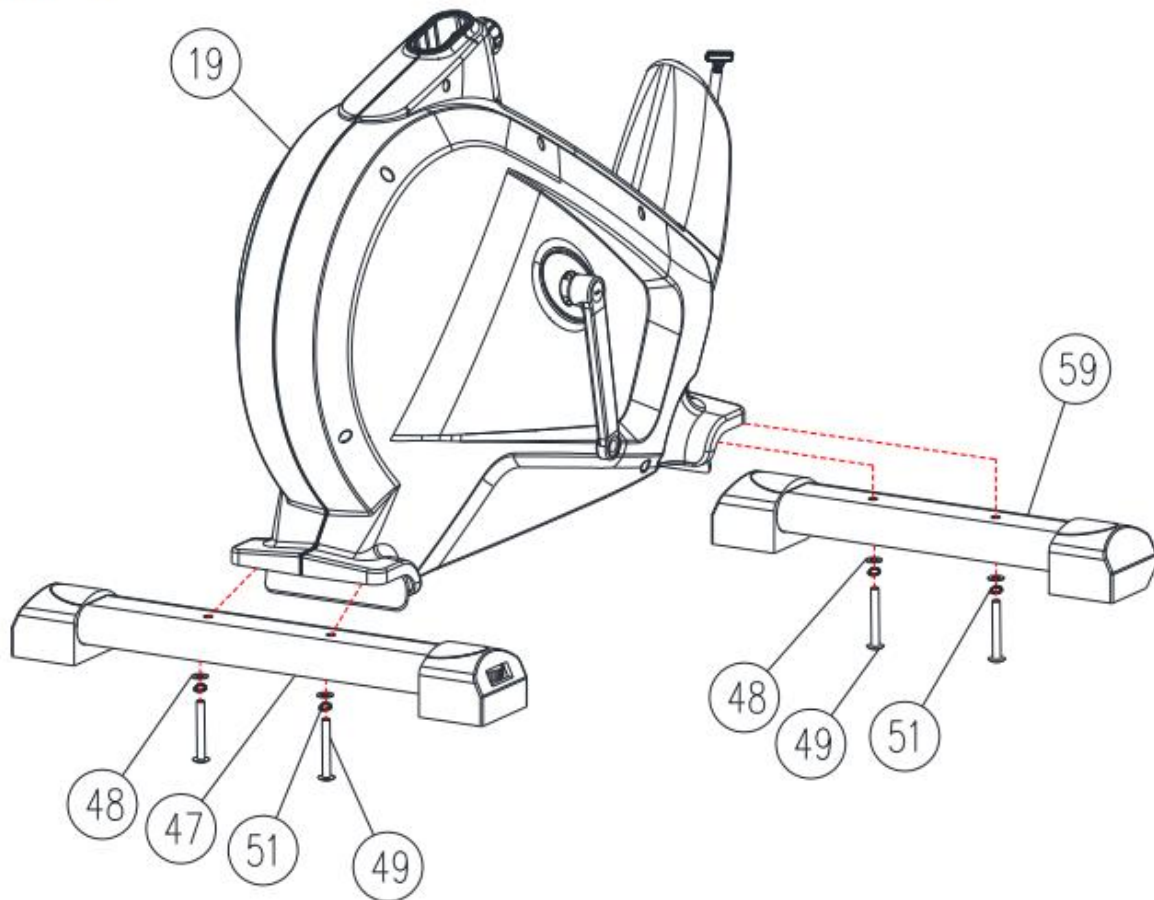
BRX100
ERGO

Inhoud

MONTAGEHANDLEIDING.....	3
WORKOUT KEUZE	11
HANDMATIGE MODUS	11
Beginner modus	12
Gevorderde Modus	12
Sportieve modus.....	13
Cardio modus	13
Watt modus.....	14
RECOVERY.....	14
LICHAAMSVET.....	14
APP'S.....	16

MONTAGEHANDLEIDING

STEP 1

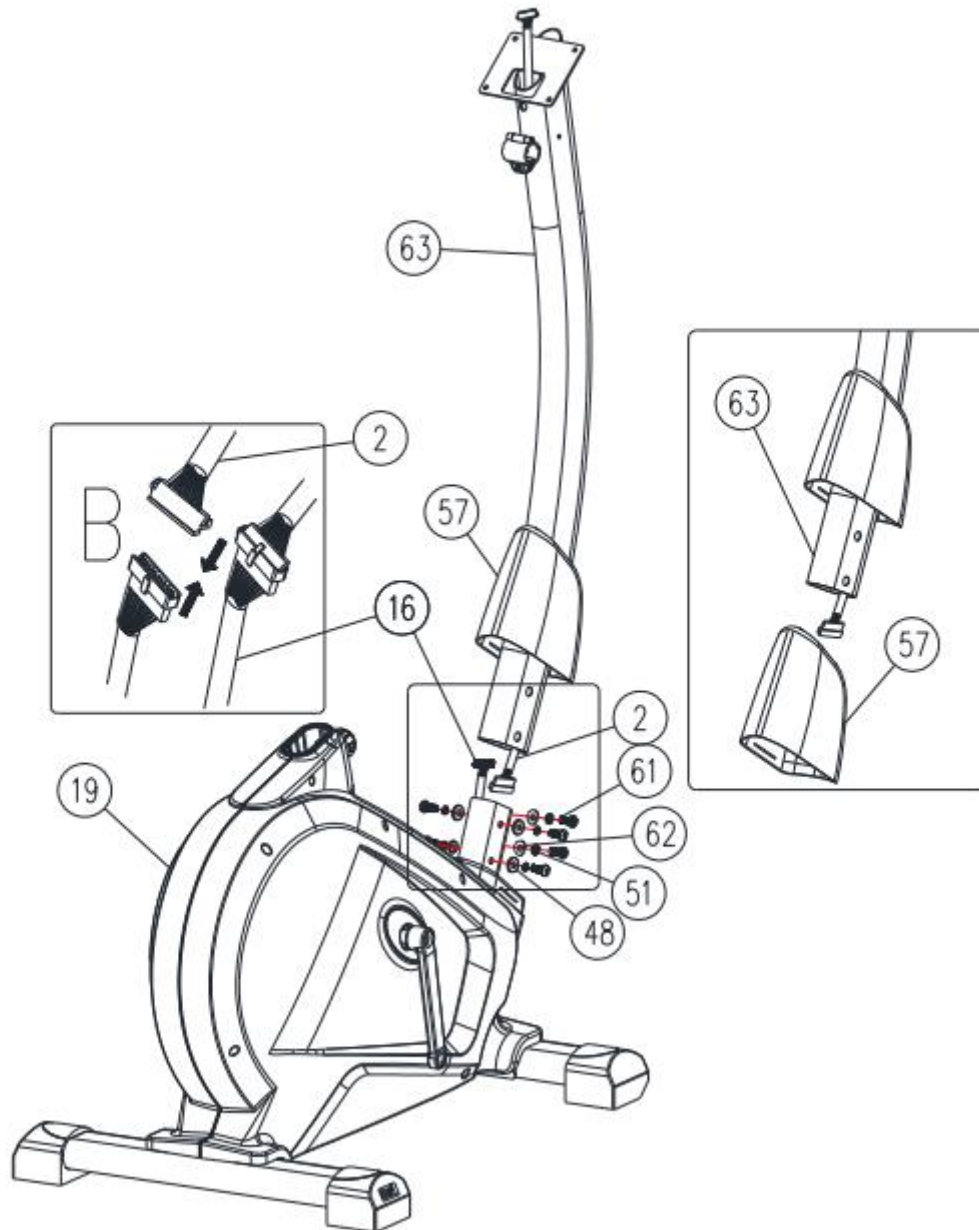


Bevestig de frontstabilisator (59) op het hoofdframe (19) met de vlakke sluitring. (48), veerring (51) en M8 inbusschroef (49). Draai hem volledig vast.

Bevestig de achterste stabilisator (47) op het hoofdframe (19) met de vlakke sluitring. (48), veerring (51) en M8 inbusschroef (49). Draai hem volledig vast.

Opmerking: U kunt de achterkap aanpassen om de Magnetic Bike stabiel te houden.

STEP 2



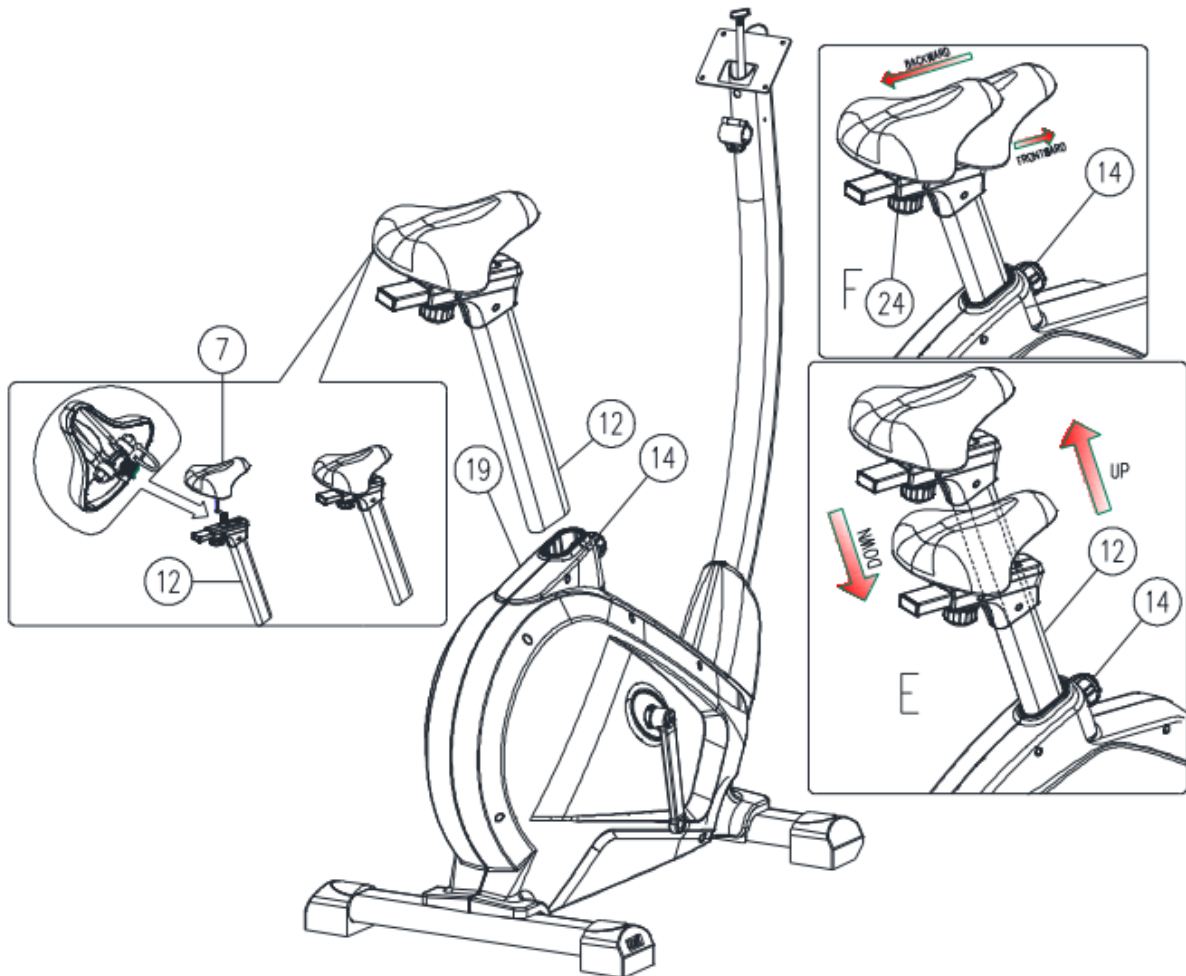
Trek de bovenste beschermkap (57) uit het hoofdframe (19) en bevestig het aan de stuurpen (63), weergegeven als rechter afbeelding.

Sluit de bovenste computerkabel (2) aan op de onderste computerkabel (16) weergegeven als de linkerbovenste afbeelding.

Bevestig de stuurpen (63) op het hoofdframe (19) met M8 inbussleutel. Bouten (61), veerringen (51), platte ringen (48) of gebogen ringen (62).

Volledig vastdraaien. Schuif vervolgens de bovenste beschermkap (57) naar beneden.

STEP 3

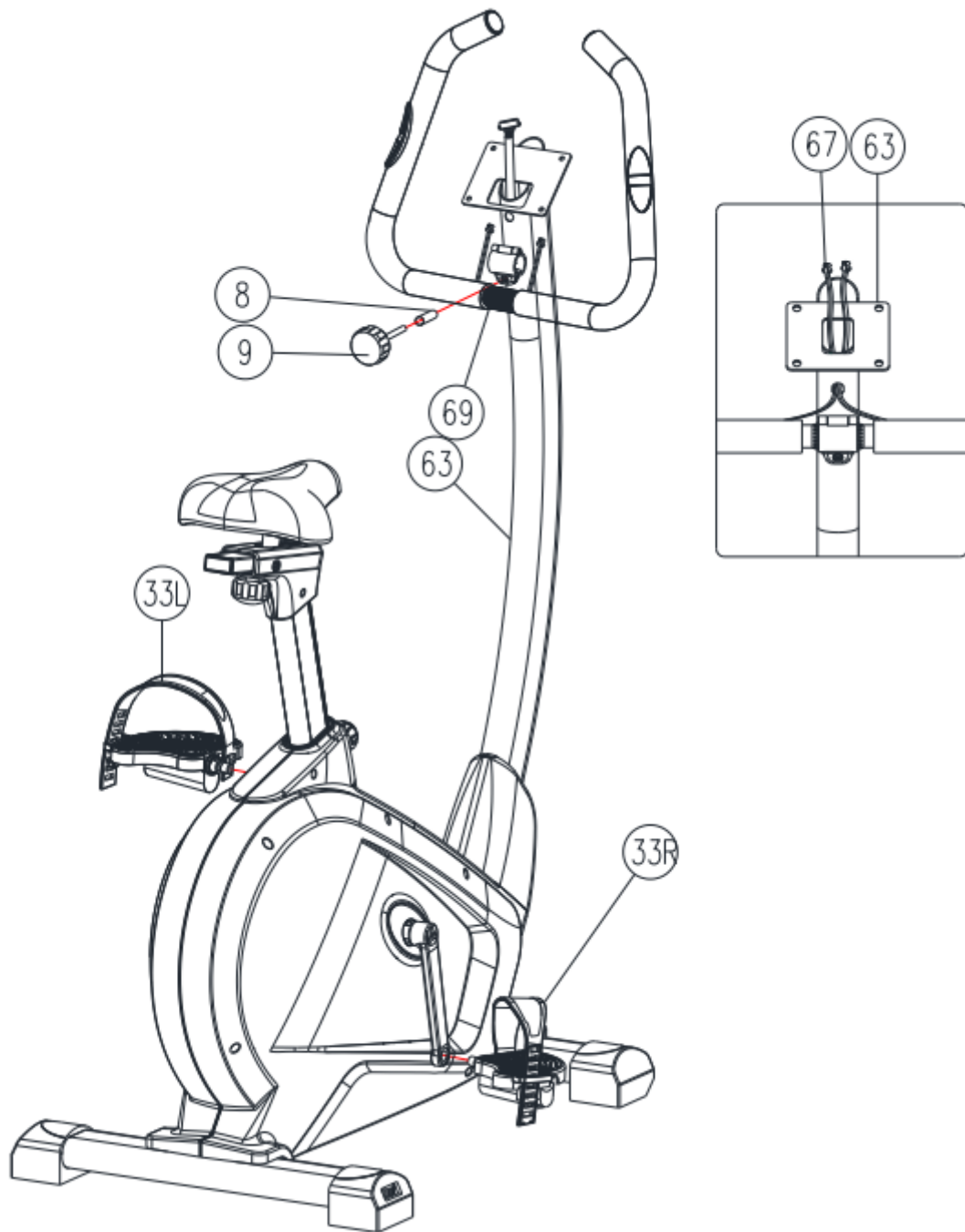


Monteer het zadel (7) aan de verstelbare zadelpen (12) met de afgebeelde moer als op de linker foto.

Plaats de zadelpen (12) in het hoofdframe (19), zet deze op de gewenste plaats. plaats en vergrendel het door het inbrengen van de ronde kop-groefpen (14) op zijn plaats en draai helemaal vast.

De instelling van de zadelpen kan eenvoudig op en neer worden versteld als gewenste later door het draaien en trekken van de Ronde kop gegroefde pen (14). De gebruiker kon het zadel zowel naar achteren als naar voren verstellen door het afstellen van de knop (24). Zie de juiste afbeeldingen.

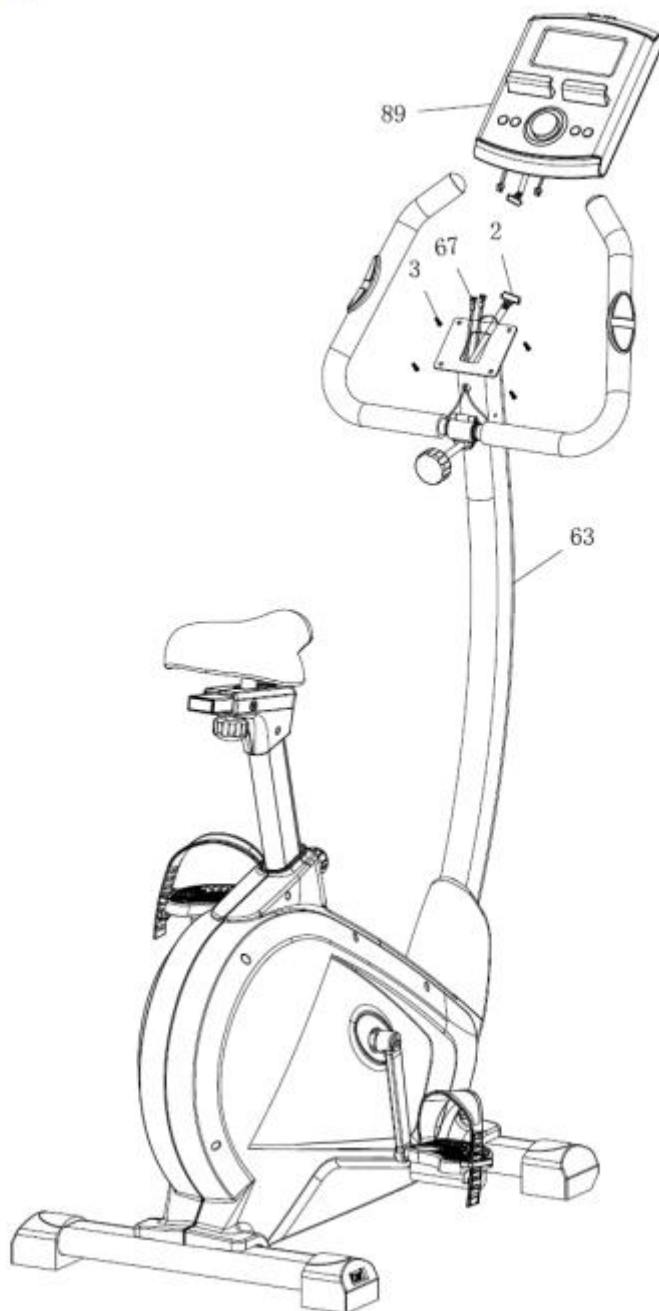
STEP 4



Monteer de pedalen links en rechts (33L) & (33R) aan de krukas links en rechts (30L) & (30R).

Bevestig het stuur (69) aan de stuurpen (63) met Buisafstandhouder(8) en Ronde Knop (9). Draai deze volledig aan. Vergeet niet om de Handpuls kabel (67) door het bovenstaande gat te trekken. Stuurhouderplaat (63) en de mate waarin deze rechtop staat, zie rechts beeld.

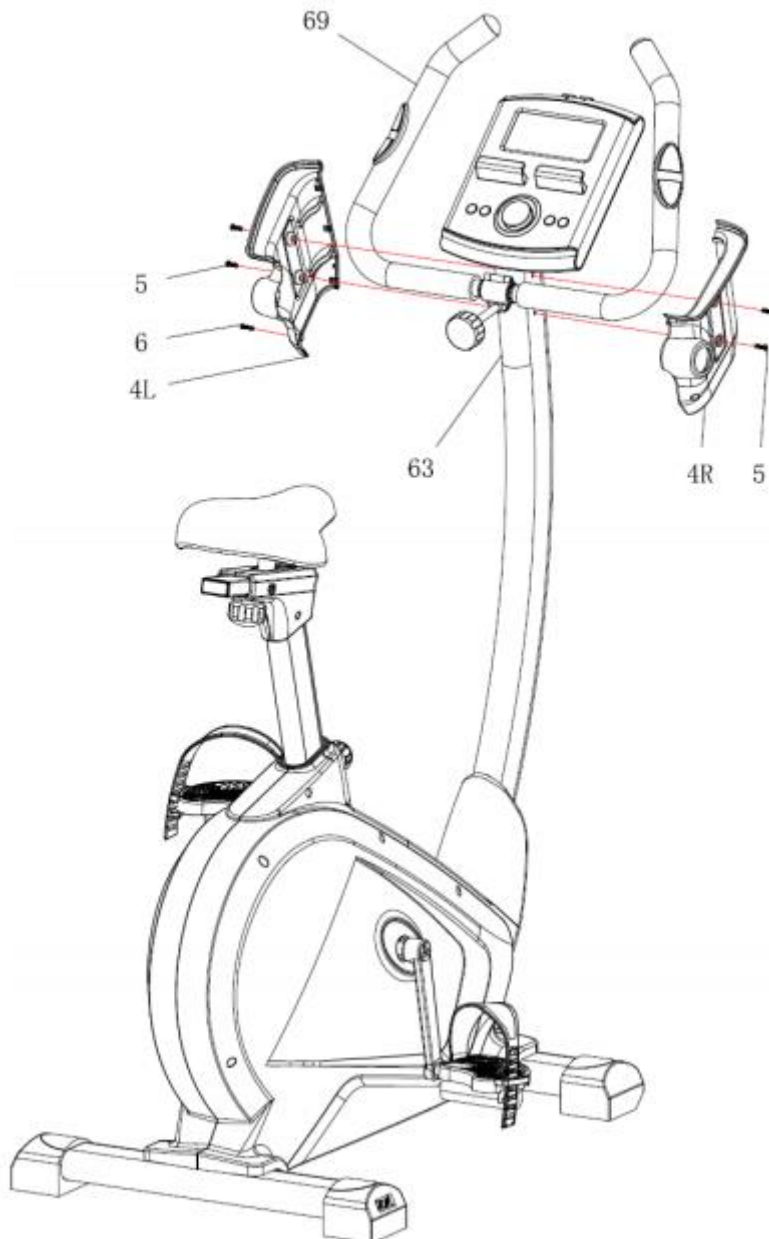
STEP 5



Verwijder de schroeven (3) van de achterkant van de computer (89). Sluit de bovenste computerkabel (2) aan op de computer (89).

Sluit de handpuls kabels (67) aan op de computer (89). Bevestig de computer (89) aan de computerbeugel met 4 M5-schroeven (3).

STEP 6



Bevestig de linker en rechter Computer Plastic Cover (4L+4R) op het stuur met M4 Schroeven (6) en M5 Schroeven (5).

Nu is uw toestel klaar voor gebruik!

COMPUTERHANDLEIDING

DISPLAY FUNCTIES

Item	Beschrijving
TIME	Tellen - Geen vooraf ingesteld doel, de tijd telt op van 00:00 tot maximaal 99:59 met elke verhoging 1 minuut. Aftellen - Als er wordt getraind met een vooraf ingestelde tijd, telt de tijd af van de vooraf ingestelde tijd tot 00:00 uur. Elke vooraf ingestelde verhoging of verlaging is 1 minuut tussen 00:00 en 99:00 uur.
SPEED	Geeft de huidige trainingsnelheid weer. De maximale snelheid is 99,9 KM/H of ML/H.
RPM	Geeft de rotatie per minuut weer. Vertoningsbereik 0~15~999
DISTANCE	Accumuleert de totale afstand van 0,00 tot 99,99 KM of ML. De gebruiker kan het doel vooraf instellen afstandsgegevens met behulp van de knop OMHOOG/OMLAAG . Elke vooraf ingestelde verhoging of verlaging is 0,1KM of ML tussen 0,00 en 99,90.
CALORIES	Accumuleert het calorieënverbruik tijdens de training van 0 tot maximaal 9999 calorieën. (Deze gegevens zijn een ruwe gids voor de vergelijking van verschillende oefensessies die niet kunnen worden gebruikt bij medische behandelingen).
PULSE	De gebruiker kan een doelpuls instellen van 0 - 30 tot 230; en de computerzoemer zal piepen wanneer de hartslag daadwerkelijk Boven de streefwaarde ligt tijdens de training.
WATTS	Weergave van de huidige trainingswatts. Vertoningsbereik 0~999
MANUAL	Handmatige trainingsmodus.
BEGINNER	4 programma selectie
ADVANCE	4 programma selectie
SPORTY	4 programma selectie
CARDIO	Trainingsmodus met doelhartslag
WATT PROGRAM	Trainingsmodus met constante watt training

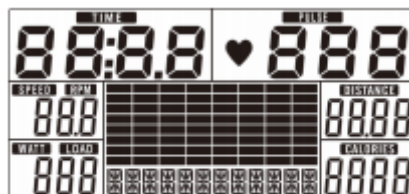
Sleutelfunctie

Item	Beschrijving
UP	Verhoogt het weerstandsniveau
DOWN	Verlaagt het weerstandsniveau
MODE / ENTER	Bevestiging van de verkozen instelling
RESET	Houd 2 seconden ingedrukt, de computer zal herstarten en beginnen met de gebruikersinstelling. Ga terug naar het hoofdmenu tijdens de vooraf ingestelde trainingswaarde of stopmodus.
START/ STOP	Start of stop de training
RECOVERY	Test hartslagherstelstatus
BODY FAT	In de stopmodus, druk op de knop voor lichaamsvetmeting.

Operation

POWER ON

Steek de stekker in het stopcontact, de computer wordt ingeschakeld en geeft alle segmenten gedurende 2 seconden weer op het LCD-scherm (tekening 1).



Drawing 1

WORKOUT KEUZE

Kies met de knop OMHOOG of OMLAAG (Encoder) de optie Handboek (Tekening 2) à Beginner (Tekening 3) à Vooruit (Tekening 4) à Sportief (tekening 5) à Cardio (tekening 6) à Watt (tekening 7).



Drawing 2



Drawing 3



Drawing 4



Drawing 5



Drawing 6



Drawing 7

HANDMATIGE MODUS

Druk op START in het hoofdmenu om de training in de manuele modus te starten.

1. 2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies Manual en druk op MODE / ENTER om binnen te komen.

2. 2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om TIME (tekening 8), DISTANCE (tekening 9), CALORIES (tekening 10), PULSE (tekening 11) in te stellen.

en druk op MODE / ENTER om te bevestigen.

3. 3. Druk op de START/STOP toetsen om de training te starten. 4. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het belastingsniveau aan te passen. Weergave van het belastingsniveau in WATT

venster, geen aanpassing voor 3s, het schakelt over naar weergave van WATT (tekening 12).

4. 4. Druk op de toetsen START/STOP om de training te pauzeren. 5. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Drawing 8



Drawing 9



Tekening 10



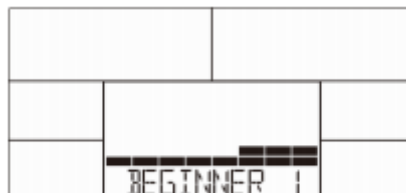
Tekening 11



Drawing 12

Beginner modus

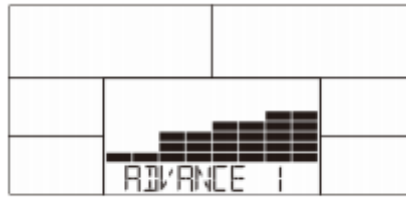
1. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies de Beginnersmodus en druk op MODE / ENTER om binnen te komen.
2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om Beginnersprogramma 1~4 (Tekening 13) te selecteren en druk op MODE / ENTER om in te stappen.
3. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om TIME in te stellen.
4. Druk op de START/STOP-toets om de training te starten. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het belastingsniveau aan te passen.
5. Druk op de START/STOP-toets om de training te pauzeren. Gebruik RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Drawing 13

Gevorderde Modus

1. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies Advance mode en druk op MODE / ENTER om binnen te komen.
2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om Advance program 1~4 (Tekening 14) te selecteren en druk op MODE / ENTER om in te stappen.
3. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om TIME in te stellen.
4. Druk op de START/STOP-toets om de training te starten. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het belastingsniveau aan te passen.
5. Druk op de START/STOP-toets om de training te pauzeren. Gebruik RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Drawing 14

Sportieve modus

1. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies de Sportmodus en druk op MODE / ENTER om binnen te komen.
2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om Sporty program 1~4 (Tekening 15) te selecteren en druk op MODE / ENTER om in te stappen.
3. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om TIME in te stellen.
4. Druk op de START/STOP-toets om de training te starten. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het belastingsniveau aan te passen.
5. Druk op de START/STOP-toets om de training te pauzeren. Gebruik RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Drawing 15

Cardio modus

1. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies H.R.C. en druk op MODE / ENTER om binnen te komen.
2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om de leeftijd in te stellen (tekening 16).
3. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om 55%.75%.90% of TAG (TARGET H.R.) te selecteren (standaard: 100).
4. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om de trainingstijd in te stellen.
5. Druk op de START/STOP-toets om de training te starten of te stoppen. Gebruik RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Drawing 16



Drawing 17

Watt modus

1. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies WATT en druk op MODE / ENTER om binnen te komen.
2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het WATT-doel in te stellen. (standaard: 120, tekening 18)
3. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om TIME in te stellen.
4. Druk op de START/STOP-toets om de training te starten. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het Wattniveau in te stellen.
5. Druk op de START/STOP-toets om de training te pauzeren. Gebruik RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Drawing 18

RECOVERY

Houd na een periode van trainen de handgrepen of de borstband vast en druk op de RECOVERY-toets. Alle functieweergave zal

stop, behalve "TIME" begint af te tellen van 00:60 tot 00:00 (tekening 19). Het scherm geeft de status van uw hartslagherstel weer

met de F1, F2... naar F6. F1 is de beste, F6 is de slechtste (tekening 20). De gebruiker kan blijven oefenen om het herstel van de hartslag te verbeteren.

status. (Druk nogmaals op de RECOVERY-knop om terug te keren naar het hoofddisplay).



Drawing 19



Drawing 20

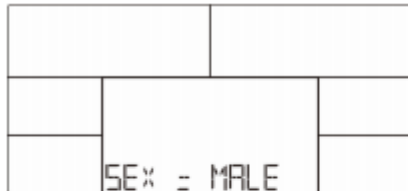
LICHAAMSVET

1. Druk in de STOP-modus op de toets BODY FAT om de meting van het lichaamsvet te starten.
2. De console herinnert u eraan om de gebruiker GENDER (tekening 21), AGE, HEIGHT, WEIGHT in te voeren en dan te beginnen met meten.
3. Tijdens het meten moeten de gebruikers beide handen op de handgrepen houden. En de LCD zal "=" (Tekening 22) voor 8 seconden tot de computer klaar is met meten.
4. Het LCD-scherm toont gedurende 30 seconden het BODY FAT-adviesymbool, het BODY FAT-percentage (tekening 23) en de BMI (tekening 24).
5. Foutmelding:

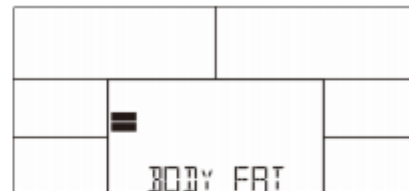
*De LCD geeft "= = " = =" weer (tekening 25)- betekent dat u de handgreep niet goed vasthoudt of de borstriem niet goed draagt.

*E-1-Er wordt geen hartslagsignaal gedetecteerd.

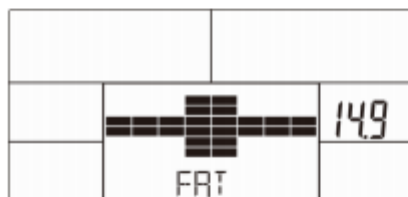
*E-4- komt voor wanneer FAT% onder 5 of meer dan 50 is en het BMI-resultaat onder 5 of meer dan 50 is (tekening 26).



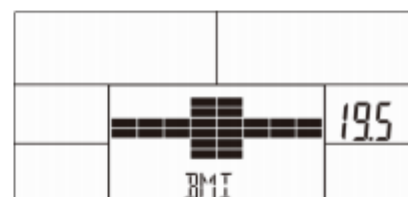
Drawing 21



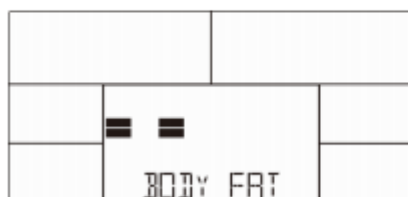
Drawing 22



Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25



Drawing 26

APP'S



1. Deze console kan APP op het slimme apparaat via Bluetooth verbinden.
2. Zodra de console met slim apparaat via Bluetooth is verbonden, zal de console niet tonen.

Genoteerd:

1. Na 4 minuten zonder het trappen of impulsinput, zal de console in de wijze van de machtsbesparing binnengaan. 2. Druk op om het even welke sleutel kan de

Console up.

2. Wanneer de computer abnormaal werkt, sluit u de adapter aan en sluit u deze weer aan.