

HANDLEIDING Toorx SRX-Evolve



Bedankt voor uw aankoop van de **Toorx SRX-Evolve spinfiets**. Voor vragen over het gebruik van het toestel mag u ons altijd bellen via 0165512603 of mailen naar 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. Wij helpen u graag verder.

Veel plezier met uw aankoop!

NRG FITNESS BV | Vang 4-6 | 4661TX | Halsteren | Nederland
0(031) 165 512603 | info@nrgfitness.nl | www.nrgfitness.nl

VEILIGHEIDSWAARSCHUWINGEN

- Lees voor montage en gebruik deze gebruiksaanwijzing en alle andere instructiehandleiding en eventuele andere bijgevoegde instructiebladen.
- Gebruik het gereedschap alleen binnenshuis. De instructies en waarschuwingen moeten worden uitgelegd aan alle familieleden of vrienden aan wie familieleden of vrienden die dit apparaat mogen gebruiken.
- Gebruik het apparaat alleen op een vlakke ondergrond en bedek de vloer of het tapijt onder het apparaat om schade te voorkomen.
- Zorg ervoor dat de persoon die het apparaat gebruikt de instructies goed heeft begrepen door toezicht te houden op de gebruiker.
- Zorg ervoor dat de apparatuur alleen wordt gebruikt door personen ouder dan 16 jaar en door personen met een goede lichamelijke conditie.
- Draag altijd kleding die geschikt is voor de sportactiviteit, die de beweging niet belemmert. Gebruik in ieder geval sportschoenen die geschikt zijn voor hardlopen. Vermijd het dragen van kleding die transpiratie belemmert of schoenen met zolen van leer of een ander stijf materiaal.
- Houd het stuur stevig met je handen tijdens de training. Houd tijdens het trainen uw hartslag en pas de intensiteit van de oefening hierop aan.
- Als u zich tijdens het gebruik van de apparatuur duizeligheid, pijn op de borst of kortademigheid voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts. Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts.
- Installeer de apparatuur NIET in fitness fitnesscentra of in commerciële of verhuurruimten. Deze apparatuur is niet ontworpen voor intensief gebruik in professionele activiteiten of voor revalidatiedoeleinden.
- Plaats GEEN glazen of flessen met drank in de buurt van of boven op het apparaat.
- Gebruik geen schurende sponzen, borstels, scherpe voorwerpen of chemicaliën om het toestel schoon te maken. Hiermee beschadigt u de spinbike.
- Haal onderdelen van het apparaat NIET uit elkaar, behalve tenzij anders aangegeven in de instructiehandleiding.
- Plaats het apparaat NIET in kelders, terrassen, kelders, vochtige ruimtes in het algemeen, laat het niet blootstaan aan weersinvloeden (regen, zon, enz.) .
- Laat kinderen of huisdieren NIET in de buurt van het apparaat komen. Het is een goede gewoonte om de noodrem in te schakelen wanneer u het apparaat verlaat na uw training.
- Gebruik het apparaat NOOIT als het beschadigd is of niet in perfecte staat is. In geval van en/of storing van de apparatuur, schakel deze dan uit en knoei er niet aan. Voor elk alleen naar een gespecialiseerd servicecentrum.

- Draag GEEN synthetische of wollen kleding tijdens de training. Het gebruik van ongeschikte kleding kan leiden tot hygiëneproblemen maar kan ook elektrostatische ladingen veroorzaken.

Gebruik van het product is verboden onder de volgende omstandigheden:

- gebruiker jonger dan 16 jaar;
- gebruiker weegt meer dan de limiet aangegeven op het typeplaatje en in de technische gegevens;
- zwangere gebruiker
- gebruiker met diabetes;
- gebruiker met een hart-, long- of nierziekte.

De productgarantie en de aansprakelijkheid van de distributeur vervallen in de volgende gevallen:

- verkeerd gebruik van het product anders dan gespecificeerd in de gebruiksaanwijzing;
- het niet naleven van onderhoudsintervallen en Van onderhoud;
- knoeien met het product
- gebruik van niet-originele reserveonderdelen
- het niet naleven van de veiligheidswaarschuwingen in de pictogrammen en pictogrammen en in de gebruiksaanwijzing.

Deze handleiding bevat alle informatie voor de installatie, het onderhoud en het juiste gebruik van de Indoor Cycle.

De gebruiker van het product en eventuele andere vrienden en familieleden die het gaan gebruiken, zijn verplicht om de informatie in deze handleiding met de grootste zorg te lezen om een veilige installatie en juist gebruik te garanderen.

Veiligheidsrichtlijnen en Tips voor het Gebruik van het Product

Als u van plan bent om dit product te gebruiken, is het belangrijk om eerst uw arts te raadplegen om uw lichamelijke conditie te laten controleren en eventuele speciale voorzorgsmaatregelen te bespreken.

Als u geen ervaring heeft met deze fysieke activiteit, is het belangrijk om een rustige start te maken. Beperk uw sessies tot niet meer dan drie per week en houd minimale tijden en snelheden aan om vertrouwd te raken met de bedieningselementen van de console en langzaam te wennen aan de fysieke activiteit.

Als u al sport en van plan bent om dit product te gebruiken als aanvulling op uw oefeningen, is het raadzaam om een persoonlijke trainer te raadplegen voor het opstellen van uw trainingsprogramma. Meet uw hartslag tijdens het sporten en richt uw activiteit op een van de volgende drie doelen:

- Gewichtsverlies: door een hartslagregime tussen 60% tot 75% aan te houden kunt u calorieën verbranden zonder al te veel inspanning.
- Verbetering van de ademhalingscapaciteit: door een hartslag tussen 75% en 85% aan te houden kunt u uw longen trainen met een aeroob regime.
- Verbetering van de cardiovasculaire capaciteit: door een hartslag tussen 85% en 100% aan te houden kunt u uw hart trainen met een anaeroob regime.

Het gebruik van dit product moet in drie fasen worden begeleid:

- Warming-up: doe enkele oefeningen om op te warmen en de spieren los te maken, zodat u uw hart en longen kunt voorbereiden op de fysieke activiteit.
- Training: begin met een lage snelheid en verhoog geleidelijk de intensiteit van de oefening, totdat uw hartslag de gewenste drempelwaarde bereikt. Houd uw hartslag constant in de gewenste fase, afhankelijk van uw doel.
- Cooling down: aan het einde van de sessie kunt u zich ontspannen door enkele minuten te oefenen met ontspannende en rekoefeningen.

Onthoud dat tijdens de eerste paar weken van gebruik de trainingssessies niet langer mogen duren dan 20 minuten. Als u eenmaal vertrouwen en vaardigheid heeft opgebouwd, kunnen de sessies worden verlengd tot maximaal 60 minuten.

GEBRUIK VAN DE HARTSLAGMETER

Voor het gebruik van de bandzender, volg deze instructies en de instructies van de fabrikant zorgvuldig op:

- Na elk gebruik, maak de zender los van de hoofdband, veeg transpiratie af en droog de zender grondig af.
- Maak de zender schoon met een vochtige doek en neutrale zeep. De hoofdband moet regelmatig worden gewassen, machine was wordt aanbevolen, samen met sportkleding, op een temperatuur van minder dan 40°C.
- Bewaar de hoofdband en zender in een droge ruimte, gesloten zakken of andere containers. Het wordt aanbevolen om ze aan de muur te hangen, zodat ze perfect kunnen drogen.

De zender die wordt geleverd, is een ongecodeerde borstband met een frequentiebereik dat compatibel is met Polar®-producten. Het bestaat uit twee elementen: de zender die radiosignalen naar de console stuurt en de elastische band waarmee de zender op de borst wordt bevestigd. Raadpleeg de instructiebladen in de productverpakking voor specifieke instructies voor de borstbandzender.

Gebruiksaanwijzingen:

- Bevestig één uiteinde van de zender aan het elastiek.
- Pas de lengte van de elastische band aan (aan uw borst) met behulp van de gesp. Plaats de elastische band net onder uw borst, zoals afgebeeld, en bevestig het andere uiteinde van de elastische band aan de zender.
- Bevochtigt de elektroden op de achterkant van de zender met natte vingers.
- Controleer of het oppervlak van de elektroden goed aan de huid kleeft.

LET OP

De indicatie van de hartslag gemeten door de borstband is slechts een referentiewaarde die nuttig is voor het controleren van de hartslag afhankelijk van het trainingsregime dat je van plan bent uit te voeren en om een referentie voor het calorieverbruik te verkrijgen. Op geen enkele manier mag de meting door de borstbandzender als medische gegevens worden beschouwd.

PRAKTISCHE TIPS VOOR GEBRUIK

AANPASSING VAN HET ZADEL

Controleer voordat u de apparatuur gebruikt of de hoogte van het zadel goed is aangepast aan uw lichaamslengte. Een te hoog of te laag zadel kan leiden tot een verkeerde beweging van de ledematen, wat vaak spierpijn veroorzaakt.

Plaats één pedaal omhoog, plaats vervolgens uw voet in de voetsklem en centreer uw voorvoet over het midden van het pedaal. Het been moet lichtjes gebogen zijn naar de knie toe. Als het been te recht is of de voet het pedaal niet raakt, moet de zadelpositie worden verlaagd. Als het been te gebogen is, moet de zadelpositie worden verhoogd.

Om de verticale positie van het zadel aan te passen (afhankelijk van de lichaamslengte van de gebruiker), demonteert u het apparaat en draait u de opneemhendel 92A tegen de wijzers van de klok in los en draait u de hendel 92A weer vast, met de klok mee.

Om de horizontale positie van het zadel te wijzigen, demonteert u het gereedschap en draait u de hendel 19 tegen de klok in. Beweeg het zadel naar voren of naar achteren in de gewenste positie. Plaats het zadel terug op het gereedschap en draai de hendel 19 weer rechtsom. Controleer voordat u op het zadel klimt altijd of hendels 92A en 92B vastzitten (vastzitten, rechtsom draaien). Draai de hendels met de klok mee om ze vast te zetten).

STUURVERSTELLING

Om het stuur hoger of lager te zetten, draait u hendel 92B los door hem tegen de klok in te draaien. Verplaats het stuur naar de gewenste hoogte en draai hendel 92B met de klok mee vast om hem te vergrendelen.

Om de horizontale positie van de duwbeugel in te stellen, stapt u van het gereedschap af en draait u de knop 3 linksom los. Beweeg de duwbeugel naar voren of naar achteren naar de gewenste positie en draai knop 3 weer vast.

INSTELLEN VAN de pedalen

Om de voetsteunkooien correct af te stellen, volgt u deze stappen:

- Plaats uw rechervoet in de rechter pedaalkooi,
- Duw de voet naar beneden totdat de voorkant van uw schoen de teenclip raakt.
- Trek met één hand aan het vrije deel van de riem tot de voetstopperkooi stevig om uw voet zit, vervolgens vergrendelt u de riem in de gesp.
- Herhaal deze handeling voor de linkervoet.
- Om maximale trapefficiëntie te garanderen, richt u uw voeten en knieën recht naar voren.

SNELKOPPELINGSBEVESTIGINGEN

De pedalen op ons product hebben een dubbele functie, en één kant van het pedaal heeft een bevestiging voor SPD aansluiting.

Om ongelukken te voorkomen, is het verplicht om de riemen en kooien van de pedalen te verwijderen wanneer u de pedalen gebruikt. Dit is eenvoudig te doen door de twee bevestigingsschroeven los te draaien.

Als u pedalen met snel sluiting gebruikt, moet u het ontgrendelingssysteem fijn afstellen. Dit kan worden gedaan door de ontgrendelingsschroef (zie afbeelding) met een schroevendraaier te verstellen. Voor het afstellen raden wij aan om een fietsexpert te raadplegen.

Console Functies

De hoofdconsole is voorzien van een Lcd-scherm waarop u verschillende informatie kunt bekijken, waaronder:

- **SNELHEID:** de momentane snelheid bereikt tijdens de training in km/u.
- **RPM:** het aantal rotaties per minuut van de cranks tijdens het sporten.
- **TIJD:** de tijd dat de oefening duurt, beginnend bij nul, of aftellend van de doeltijd naar nul.
- **AFSTAND:** de gedeeltelijke afstand verzameld sinds het begin van de oefening, of de totale afstand ingesteld als doel, aflopend tot nul.
- **CALORIEËN:** het calorieverbruik tijdens inspanning uitgedrukt in kcal, of het als doel ingestelde calorieverbruik aftellen naar nul (*).
- **PULSE:** de hartslag, gemeten via de borstbandzender. De waarde wordt gemeten in bpm (slagen per minuut) (*).
- **LOAD - WATT:** het intensiteitsniveau gerelateerd aan de weerstand van de magnetische rem op de pedalen. Het kan elektronisch op verschillende niveaus worden aangepast via knoppen op de console. Geeft het vermogen weer, uitgedrukt in Watt, dat door de gebruiker wordt gegenereerd tijdens het sporten.
- **HERSTEL:** de herstelindex, een numerieke waarde uitgedrukt tussen zes niveaus (L1 ÷ L6) die het herstelvermogen van het cardiovasculaire systeem aangeeft en gegevens verschaft over iemands fysieke conditie.
- Het centrale matrixdisplay toont grafisch het werkprofiel en geeft het intensiteitsniveau van elk trainingsprogramma weer. Het onderste display biedt diverse informatie, zoals het geselecteerde programmatype (Handmatig, Beginner, Gevorderd, Sportieve Cardio, enz.) of programmafuncties (LEEFTIJD, GEWICHT, STOP, START, enz.).

Belangrijke notitie: De verstrekte meting is slechts een geschatte referentiegegevens en kan in geen geval worden beschouwd als medische referentiegegevens. Druk op een willekeurige knop om de console in te schakelen. Vijf minuten nadat u klaar bent met trainen, wordt het bedieningspaneel automatisch uitgeschakeld.

Consolefuncties - Knoppen

- **MODE-knop:** Voordat u met een training begint, drukt u op de MODE-knop om de selectie van een trainingsprogramma te bevestigen (handmatig programma, beginnersprogramma x 4, geavanceerde programma x 4, sportief programma x 4, cardioprogramma, wattprogramma). Druk op MODE om de instelling van alle werkparameters van een programma (Tijd, Afstand, Calorieën, Hartslag) te bevestigen.
- **START/Stopknop:** Voordat u met een training begint, drukt u op START/STOP om een training in een willekeurige modus te starten en vervolgens te beginnen met het tellen van de displays en functies van het geselecteerde trainingsprogramma. Druk tijdens het trainen op de START/Stopknop om het tellen onmiddellijk te stoppen in

de "STOP"-modus en terug te keren naar het gedeelte voor het instellen van gegevens.

- UP/DOWN-knoppen: voordat u met een training begint, gebruikt u de Up/Down-knoppen om een van de beschikbare programma's te selecteren, een van de trainingsvariabelen in te stellen (duur, afstand, calorieën, hartslag) of alle trainingsprogrammagegevens in te voeren. Terwijl de oefening bezig is, gebruikt u de knoppen Omhoog/Omlaag om de intensiteit van de oefening te verhogen of te verlagen (24 aanpassingsniveaus).
- RESET-knop: Druk op de knop om afzonderlijke gegevens te wissen in de gegevens instelmodus. Als u de RESET-knop langer dan 3 seconden ingedrukt houdt, worden alle ingestelde gegevens op nul gezet.
- RECOVERY-knop: druk op de knop om de Pulse Recovery-functie te starten, waarmee u een referentie-index kunt verkrijgen over de voortgang die voortvloeit uit constante aerobe training.

Auto Aan/Uit

Om de console in te schakelen, drukt u op een knop of begint u te trappen. Enkele minuten na het einde van de oefening (wanneer u gestopt bent met trappen), wordt het bedieningspaneel automatisch uitgeschakeld.

Hoorbaar Waarschuwingssysteem

- De console geeft een akoestisch signaal voor de volgende handelingen:
- Een pieptoon voor elke bevestigde handeling.
- Twee pieptonen voor elke onbevestigde handeling.
- 2 korte pieptonen per seconde tijdens het aftellen.
- 6 korte pieptonen in het Cardio-programma wanneer het programma gedwongen wordt gestopt.
- 2 korte pieptonen per seconde wanneer de puls de ingestelde drempelwaarde overschrijdt.

Gebruikshandleiding voor apparatuur - Bediening

Deze instructies helpen u aan de slag te gaan met de apparatuur:

- Om handmatig het knipperende programma te activeren, drukt u op de MODE-knop en selecteert u een van de vier doelen.
- Gebruik de Omhoog/Omlaag-knoppen om het geselecteerde doel in te stellen en druk op MODE om te bevestigen.
- Start het handmatige programma door op de START/Stopknop te drukken en pas de intensiteit van de oefening aan met de Up/Down-knoppen.
- Wanneer een van de vier doelen (Tijd, Afstand, Calorieën, Polsslag) is ingesteld, telt het bijbehorende display de ingestelde waarde af tot nul.
- Tijdens de training kunt u het intensiteitsniveau altijd aanpassen met de Omhoog/Omlaag-knoppen.
- Het PULSE-display toont de hartslag per minuut wanneer de borstband wordt gedragen.
- Druk op de START/Stopknop om de training te pauzeren. Om een oefening te annuleren en terug te keren naar de beginstand, drukt u op de RESET-knop.
- Steek de voedingsstekker in het stopcontact aan de achterkant van het apparaat.
- Steek de voedingsstekker in het stopcontact dat het dichtst bij het apparaat staat. Er klinkt een geluidssignaal en alle displays lichten even op.
- Het onderste display toont de standaard maateenheid (km of mijl) en het SPEED-display toont de kalibratiediameter van het wiel.
- Tot slot toont het display de hoofdpagina waaruit een van de beschikbare programma's kan worden gekozen.

Extra functies:

- Als u het WATT-programma selecteert, beheert de console de intensiteit van de oefening en neemt deze toe bij oefeningen met een lage snelheid en neemt deze af naarmate de uitvoeringssnelheid toeneemt.
- Druk na afloop van een oefening op RECOVERY om de functie Pulse Recovery te starten.
- De BLUETOOTH CONNECTION-functie is ook beschikbaar.

Compatibele apparaten en synchronisatieproces:

Hieronder volgen de minimale vereisten voor compatibele apparaten:

- Apple-apparaten: iOS 12 of hoger, compatibel met Bluetooth single 4.0 (BLE).
- Android apparaten: Android 8.0 of hoger, Resoluties: 1280x800 pixels, compatibel met Bluetooth single 4.0 (BLE)
- Smartphones: Android 8.0 of hoger, Resoluties: 480x800, 720x1280, 1280x800 pixels, compatibel met Bluetooth single 4.0 (BLE)

Voor het verbinden van de console met een compatibel apparaat zijn de volgende stappen vereist:

- Schakel Bluetooth-communicatie in op het apparaat en selecteer de console (met het standaardwachtwoord 0000).
- Start de i-Console app op het gesynchroniseerde apparaat om de console te gaan gebruiken.
- Hervat op Apple-apparaten het normale gebruik door de app te verlaten en de Bluetooth-verbinding uit te schakelen. Schakel vervolgens het hulpprogramma uit en in.

Opmerkingen:

- Als de console onjuiste cijfers of onregelmatige functies weergeeft, schakelt u deze uit, trekt u de stekker uit het stopcontact en schakelt u deze weer in.
- Als de console via Bluetooth is verbonden met een tablet, gaat het display van de console uit.
- Sluit de i-Console App af en ontkoppel de Bluetooth van de tablet voordat u de console weer inschakelt.
- De console heeft een USB-poort voor het opladen van apparaten zoals tablets of smartphones. Voor een stabiele werking moet de console echter worden gevoed via een 9 VDC voeding en een stroomsterkte van 1,3 A (minimaal).

Onderhoud:

Zorg ervoor dat u regelmatig het volgende doet:

- Controleer de juiste spanning van de riem om slippen te voorkomen.
- Reinig zorgvuldig alle hoeken van het frame en de bewegende delen die kunnen worden aangetast door vuil.
- Let goed op de staat van reinheid van de slede om slijtage te voorkomen.
- Controleer zorgvuldig de correcte afstelling van de stelvoeten.
- Controleer of de pedalen en de borgmoeren van de crank goed vastzitten.
- Als er krassen of schuurplekken op het frame verschijnen, bewerk deze dan met een kwast met antiroest verf.
- Houd het gereedschap altijd schoon en stofvrij.
- Gebruik geen ontvlambare of schadelijke stoffen voor het reinigen.
- Oplosmiddelen zoals petroleum, aceton, benzine, tetrachloorkoolstof, ammoniak en chloorhoudende olie kunnen plastic onderdelen beschadigen en aantasten.

Reinigen van Apparatuur:

- Maak na elk gebruik het frame zorgvuldig droog en schoon om vocht en zweetresten te verwijderen.
- Gebruik een mild en niet-schurend reinigingsmiddel in combinatie met een waterige oplossing. Gebruik zachte katoenen doeken of papieren handdoeken om te drogen.
- Spoel alle oppervlakken af om zeepresten te verwijderen. Vermijd het natmaken of het inzeppen van de riem.
- Maak tijdens het reinigen de opkomende remblokken niet nat.
- Om onderdelen schoon te maken en te smeren, spuit u siliconenoliespray op een schoon doekje en wrijft u de onderdelen schoon. Vermijd het spuiten en druppelen van smeermiddel op andere oppervlakken.
- Maak de belangrijkste onderdelen schoon en smeer ze in om hygiënische redenen en oxidatie te voorkomen. Dit omvat het stuur, het zadel en hun respectievelijke buizen, de schuifzittingen en vergrendelknoppen, de pedalen en cranks, het frame en de behuizing van de kappen, met speciale aandacht voor de noodremknop en het vliegwiel.
- Zorg ervoor dat u het bovenste gedeelte en de verchromde zijkanten goed schoonmaakt, evenals de schroeven en bouten die blootstaan aan oxiderende werking, met speciale aandacht voor de twee bouten voor de riemspanning, symmetrisch geplaatst aan de achterkant van de voorvorken waarop het vliegwiel is verankerd.