

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



APP READY 4.0

CHRONO»»LINE



SRXREBEL



Cod : GRLDTOORXSRXREBEL

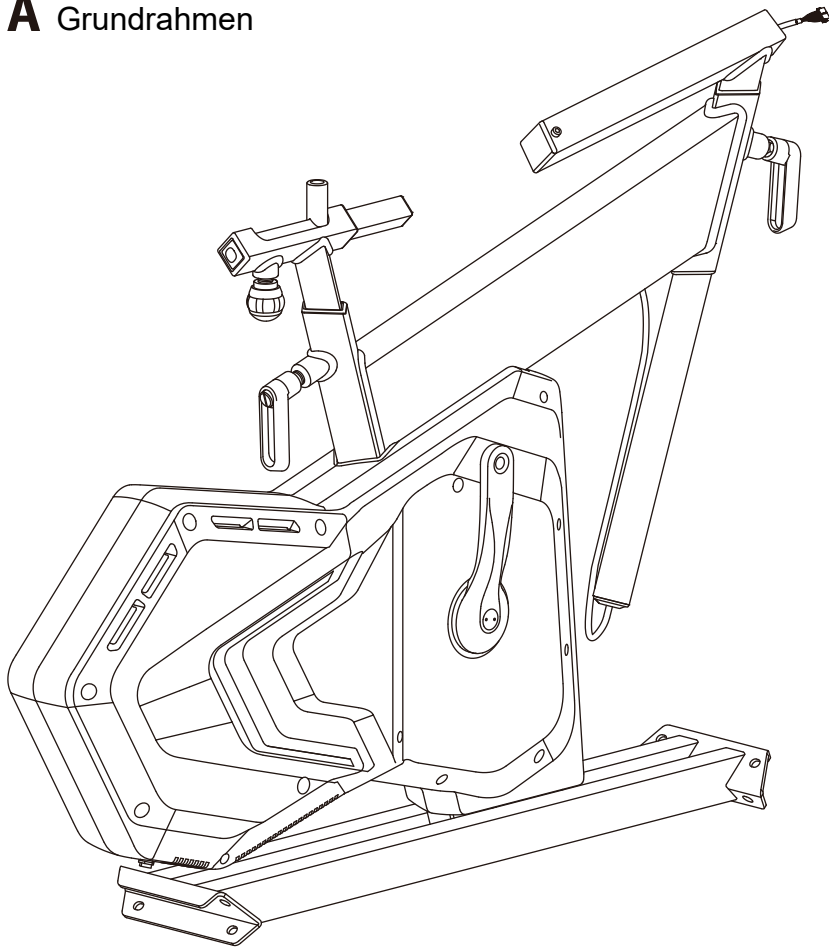
Rev : 00

Ed : 09/24

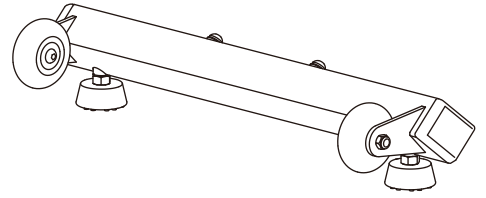


Teilleiste

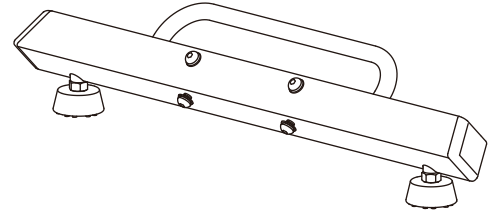
A Grundrahmen



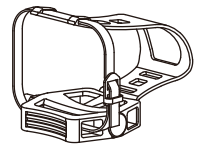
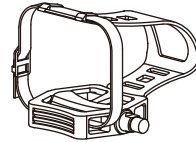
C Hinterer Standfuß



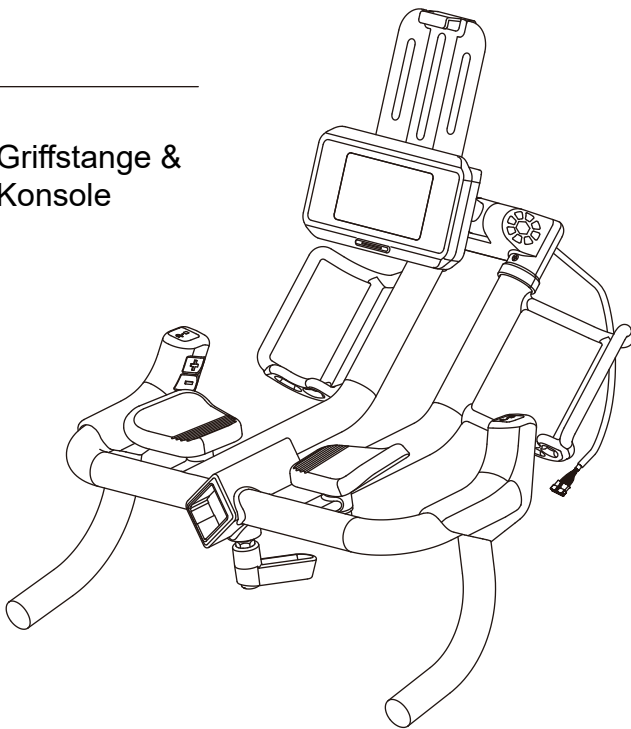
D Vorderer Standfuß



K (K1) Linkes Pedal (K2) Rechtes Pedal



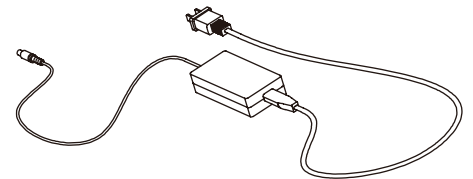
E Griffstange & Konsole



H Sitz



I Adapter



(B3) Endkappe



(J8) SCHRAUBE



WERKZEUG 4m/m 5m/m

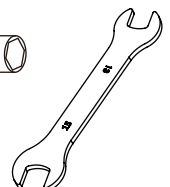
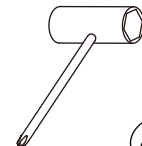


ABBILDUNG 1

ABBILDUNG 1 : Baugruppe Stützfuß hinten

Schritt 1 Entfernen Sie die vormontierte Schraube (J1), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J3) vom hinteren Stützfuß (C).

Schritt 2. Befestigen Sie den hinteren Stützfuß (C) mit Schraube (J1), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J3) am Hauptrahmen (A).

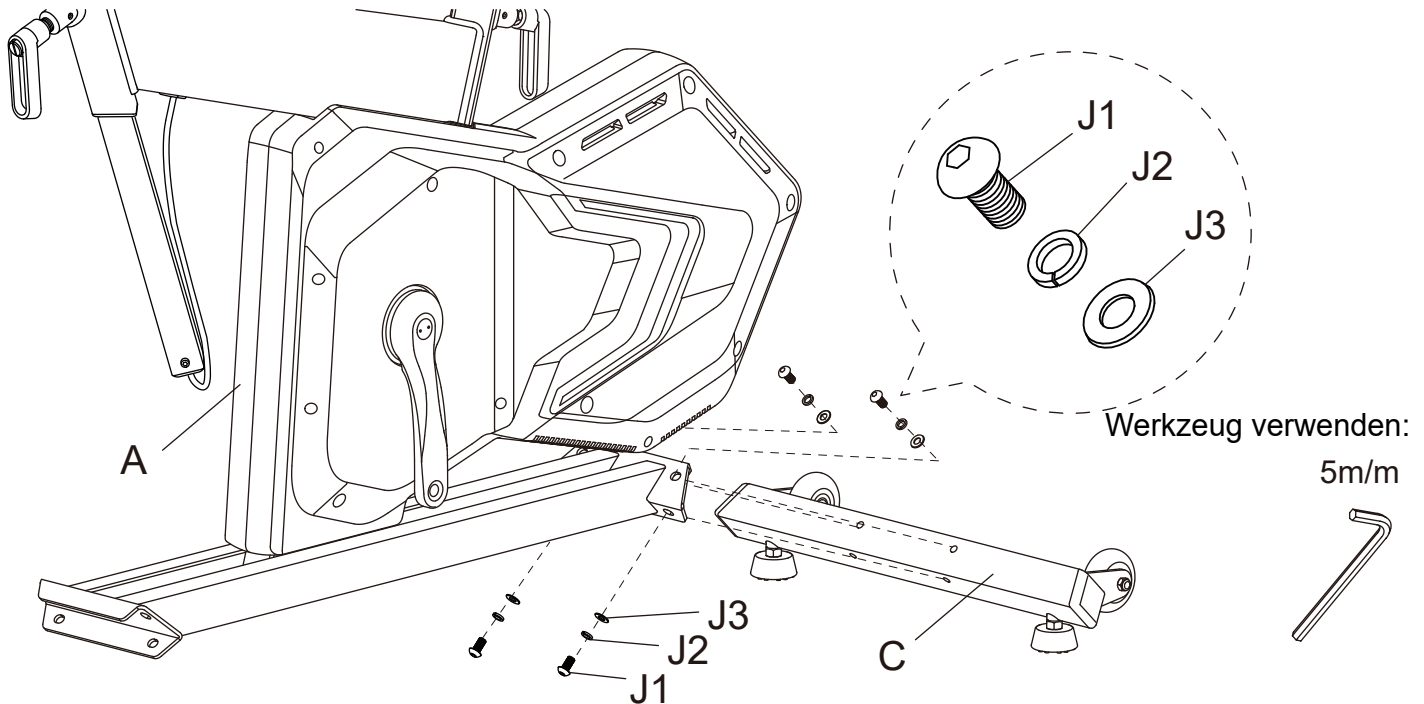


ABBILDUNG 2

ABBILDUNG 2 : Baugruppe Frontstabilisator

Schritt 1 Entfernen Sie die vormontierte Schraube (J1), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J3) vom vorderen Stützfuß (D).

Schritt 2. Befestigen Sie den vorderen Stützfuß (D) mit Schraube (J1), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J3) am Hauptrahmen (A).

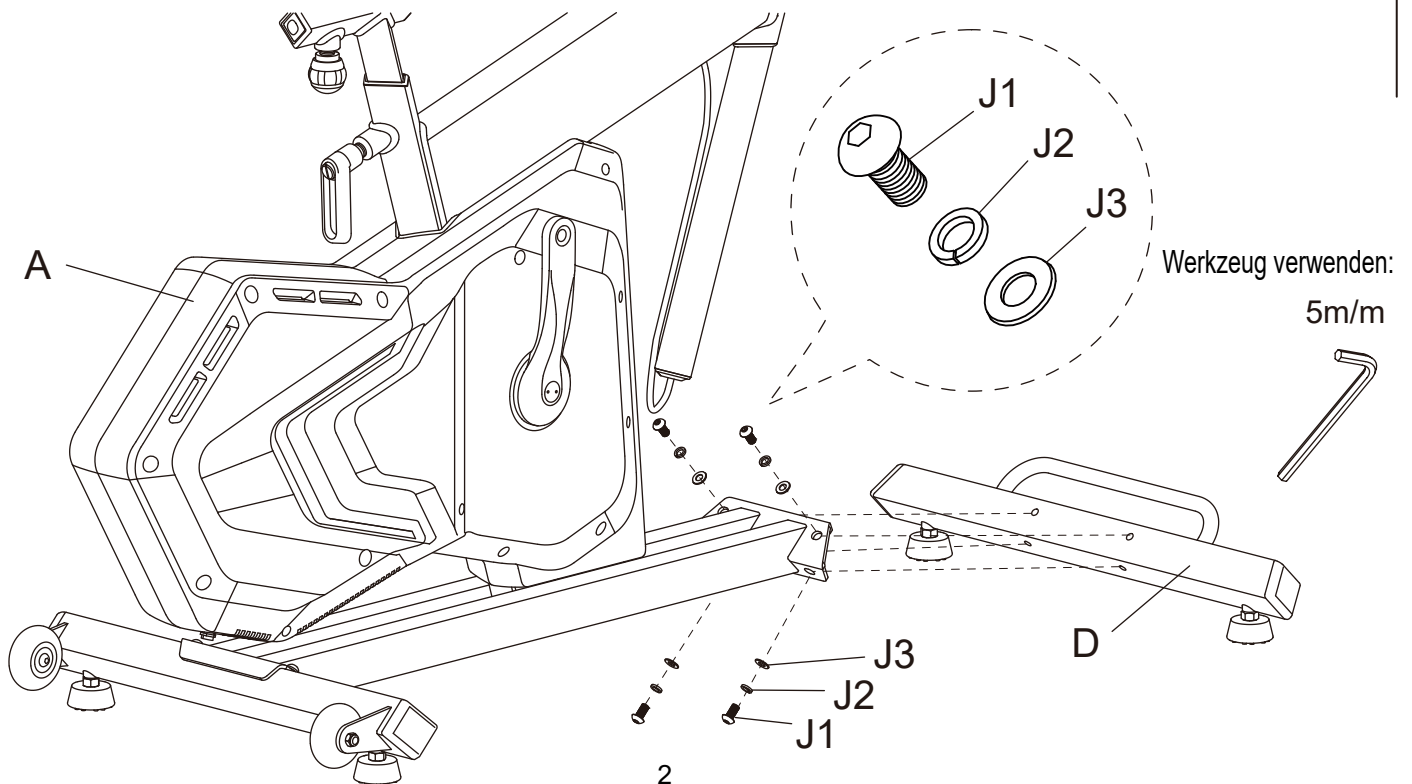


ABBILDUNG 3

ABBILDUNG 3 Baugruppe Zentrales Stützrohr

Schritt 1 Geben Sie den Drehknopf (A10) frei. Ziehen Sie dann das Stützrohr des Lenkers (B) wie unten abgebildet nach oben.

Schritt 2. Befestigen Sie die Schraube (J8) am Lenkerstützrohr (B).

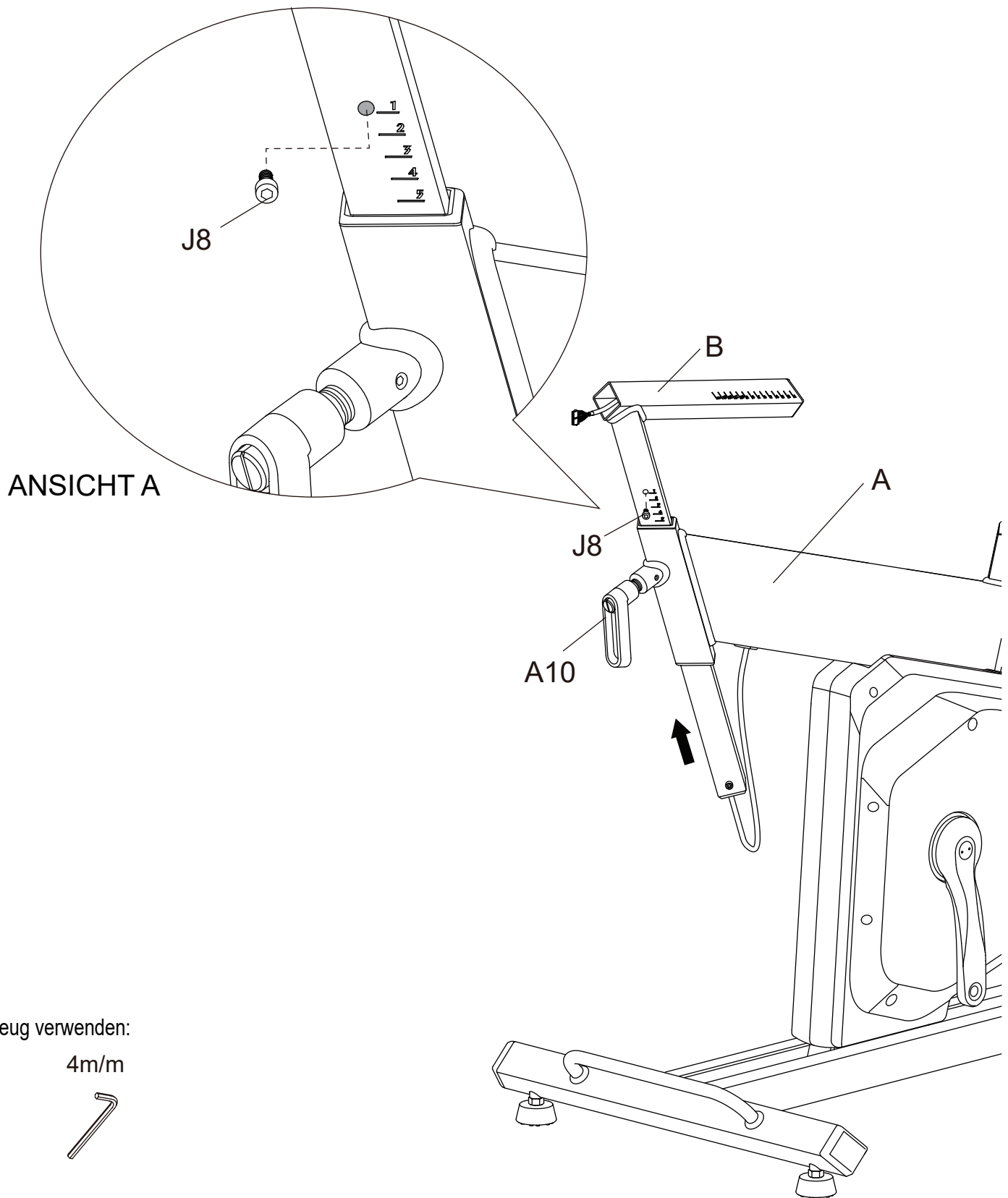


ABBILDUNG 4

ABBILDUNG 4 Montage der Griffbügel

Schritt 1 Entfernen Sie die Schraube (J8) aus dem mittleren Stützrohr (B).

Schritt 2. Richten Sie das Vierkant-Hohlrohr am Griffbügel (E) auf das Vierkantrrohr am oberen Teil des mittleren Stützrohrs (B) aus.

Schritt 3. Verwenden Sie den Knopf (A10), um den Griffbügel (E) mit dem zentralen Stützrohr (B) zu befestigen.

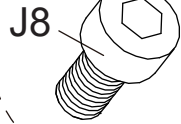
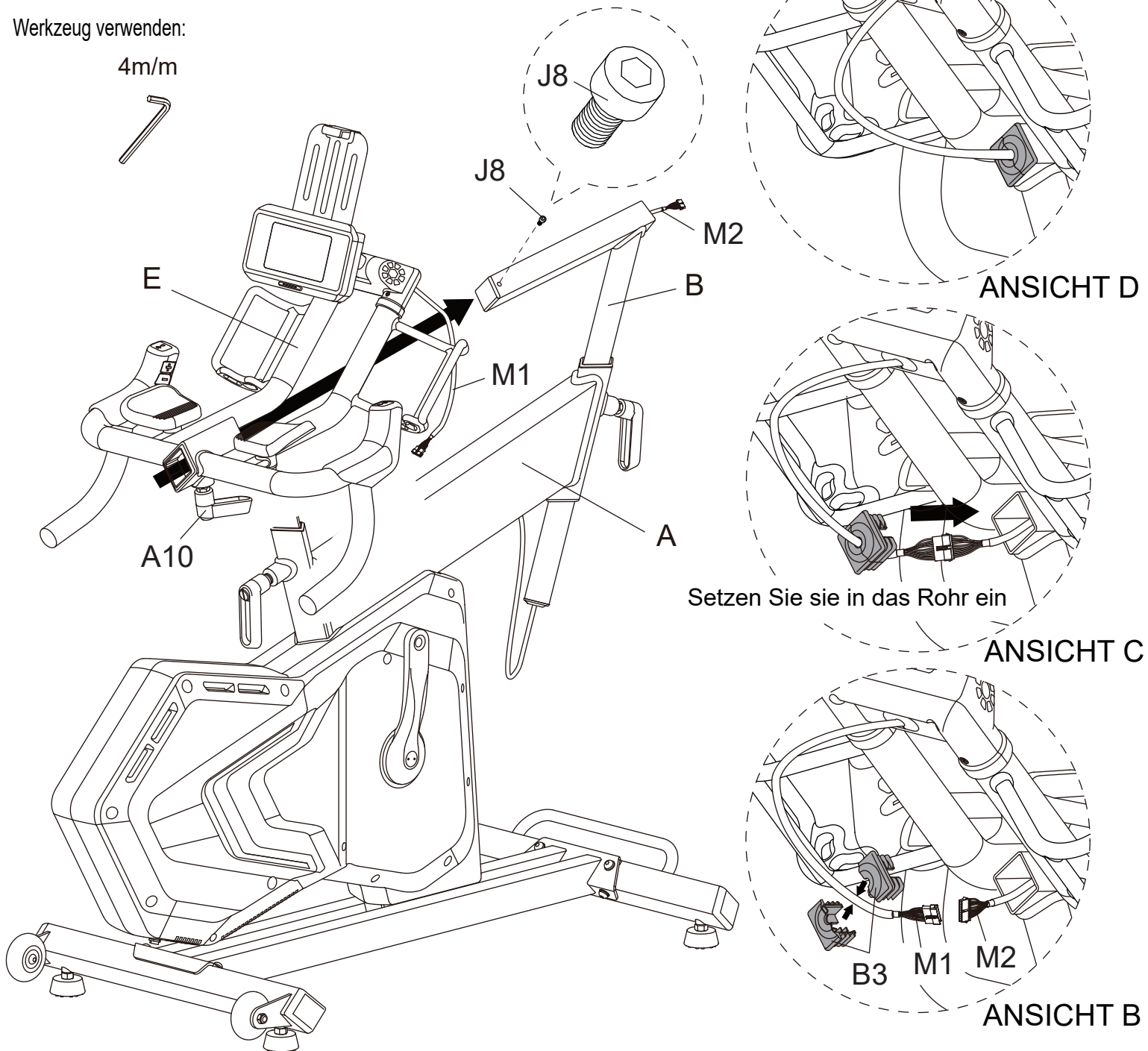
Schritt 4 Befestigen Sie die Schraube (J8) wieder am zentralen Stützrohr (B).

Schritt 5. Verbinden Sie den Stecker (M1) am Griffbügel (E) und den Stecker (M2).

Schritt 6. Folgen Sie der Ansicht B ~ Ansicht D. Verwenden Sie das Steckerset (B3), um das Kabel über den Steckern zu befestigen. Schieben Sie den Stecker in das zentrale Stützrohr (B).

Werkzeug verwenden:

4m/m



J8

M2

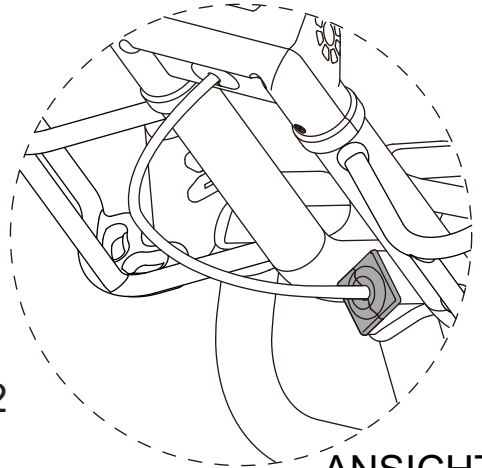
B

M1

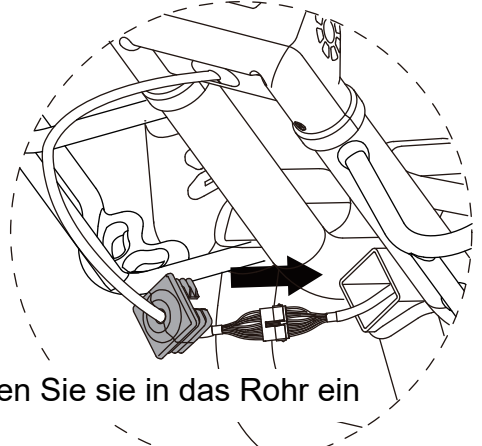
A

A10

E

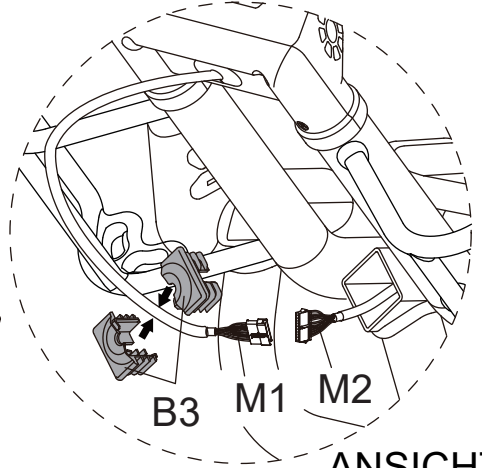


ANSICHT D



Setzen Sie sie in das Rohr ein

ANSICHT C



B3

M1

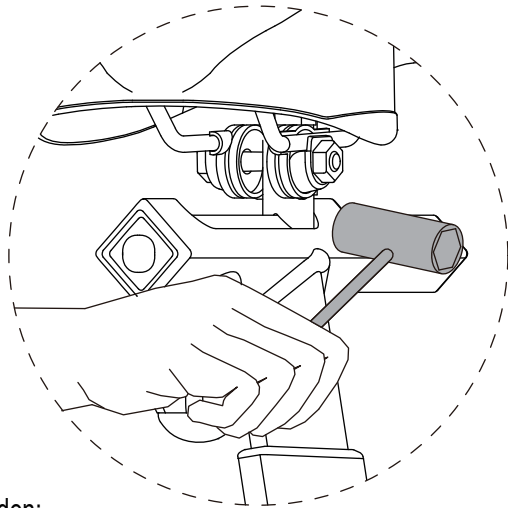
M2

ANSICHT B

ABBILDUNG 5

ABBILDUNG 5 : Baugruppe Sattel

Schritt 1 Setzen Sie den Sattel (H) auf den Schiebepoden und ziehen Sie ihn mit dem Werkzeug fest.



Werkzeug verwenden:

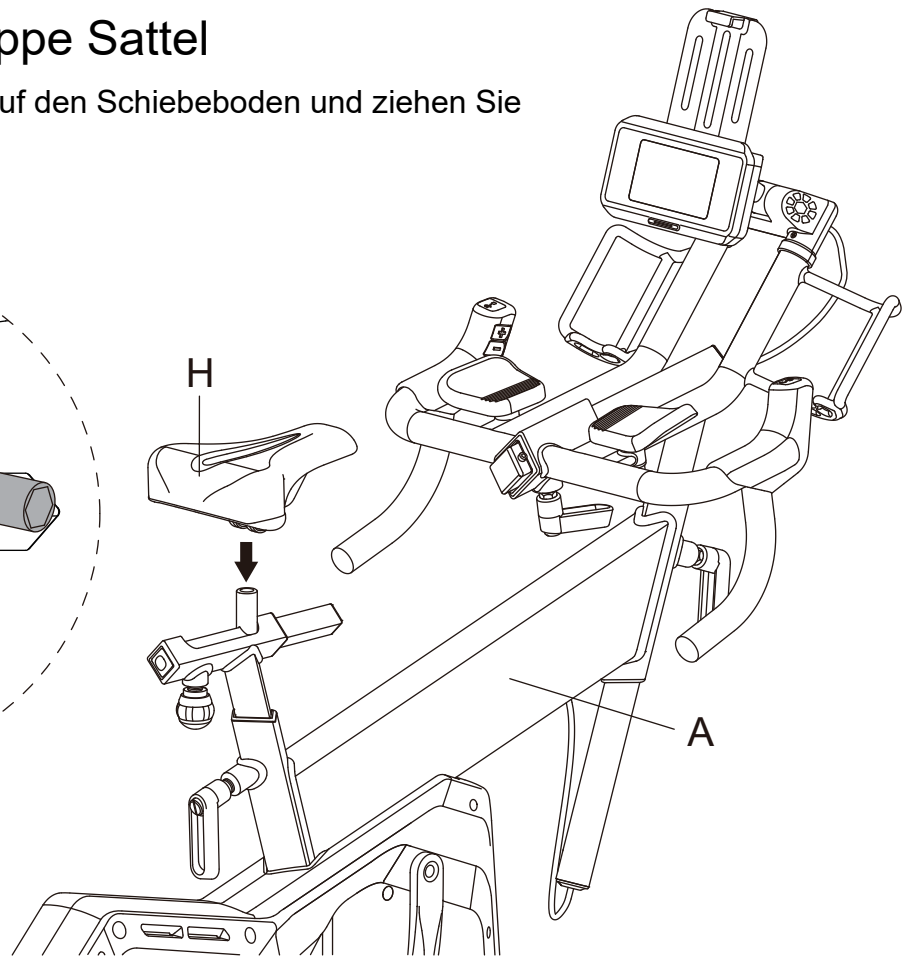
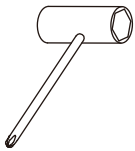


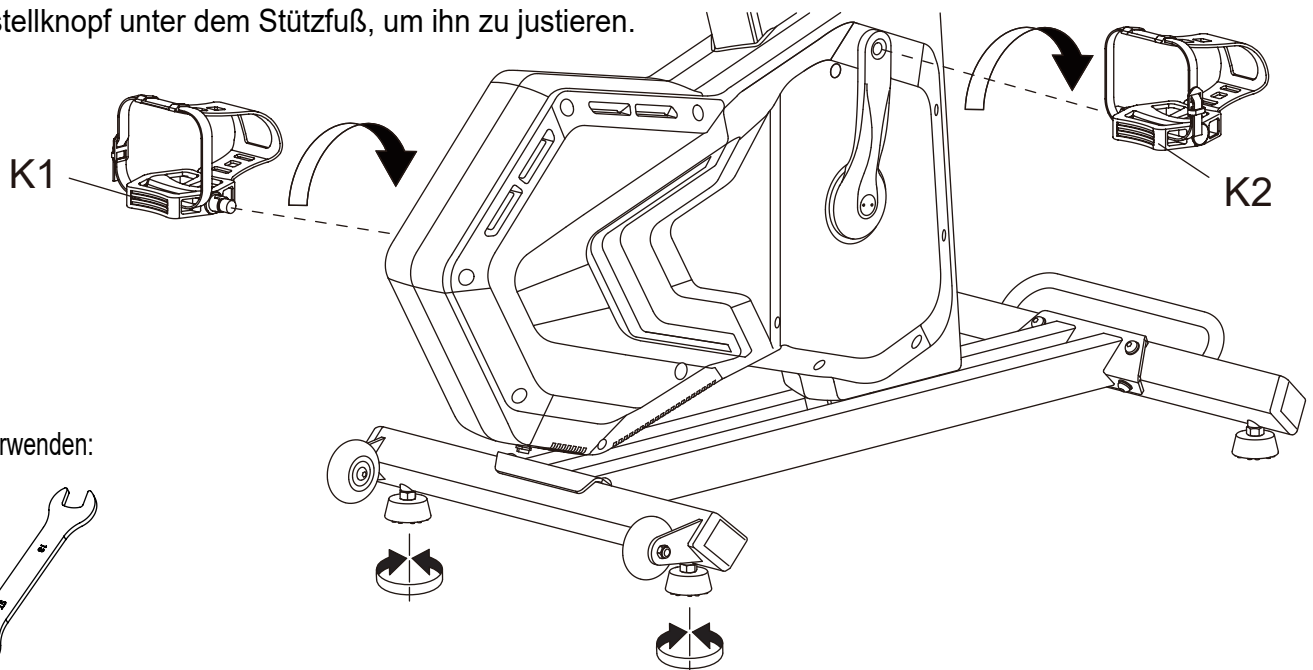
ABBILDUNG 6 : Baugruppe Pedal

Hinweis: Suchen Sie das linke und rechte Pedal. Jedes Pedal und jeder Pedalriemen ist mit einer Links- und Rechtsmarkierung versehen, um sie zu unterscheiden.

Schritt 1 Ziehen Sie das linke Pedal (K1) gegen den Uhrzeigersinn am linken Kurbelarm und das rechte Pedal (K2) im Uhrzeigersinn am rechten Kurbelarm fest. Verwenden Sie ein Werkzeug, um jedes Pedal so fest wie möglich anzuziehen.

Schritt 2. Stecken Sie die Pedalriemen in jedes Pedal. Passen Sie die Riemen an die Schuhgröße des Benutzers an, während Sie auf dem Fahrrad sitzen.

Wenn der Boden uneben ist, verwenden Sie den Einstellknopf unter dem Stützfuß, um ihn zu justieren.



Werkzeug verwenden:

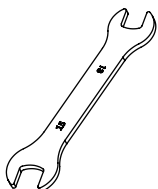


ABBILDUNG 6

ABBILDUNG 7

ABBILDUNG 7 : Transport des Fahrrads

Wenn das Gerät an einen anderen Ort transportiert werden soll, heben Sie den hinteren Stützfuß an, bis die vorderen Transporträder den Boden berühren. Sie können nun an den gewünschten Ort gehen. Stellen Sie das Gerät nach dem Umzug vorsichtig an seinem neuen Standort ab und justieren Sie bei Bedarf die Endkappen der Stützfüße, um das Gerät zu stabilisieren.

WARNHINWEIS: Versuchen Sie niemals, das Fahrrad allein anzuheben.

Bitten Sie bei Bedarf um zusätzliche Hilfe und versuchen Sie niemals, das Gerät anzuheben, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.

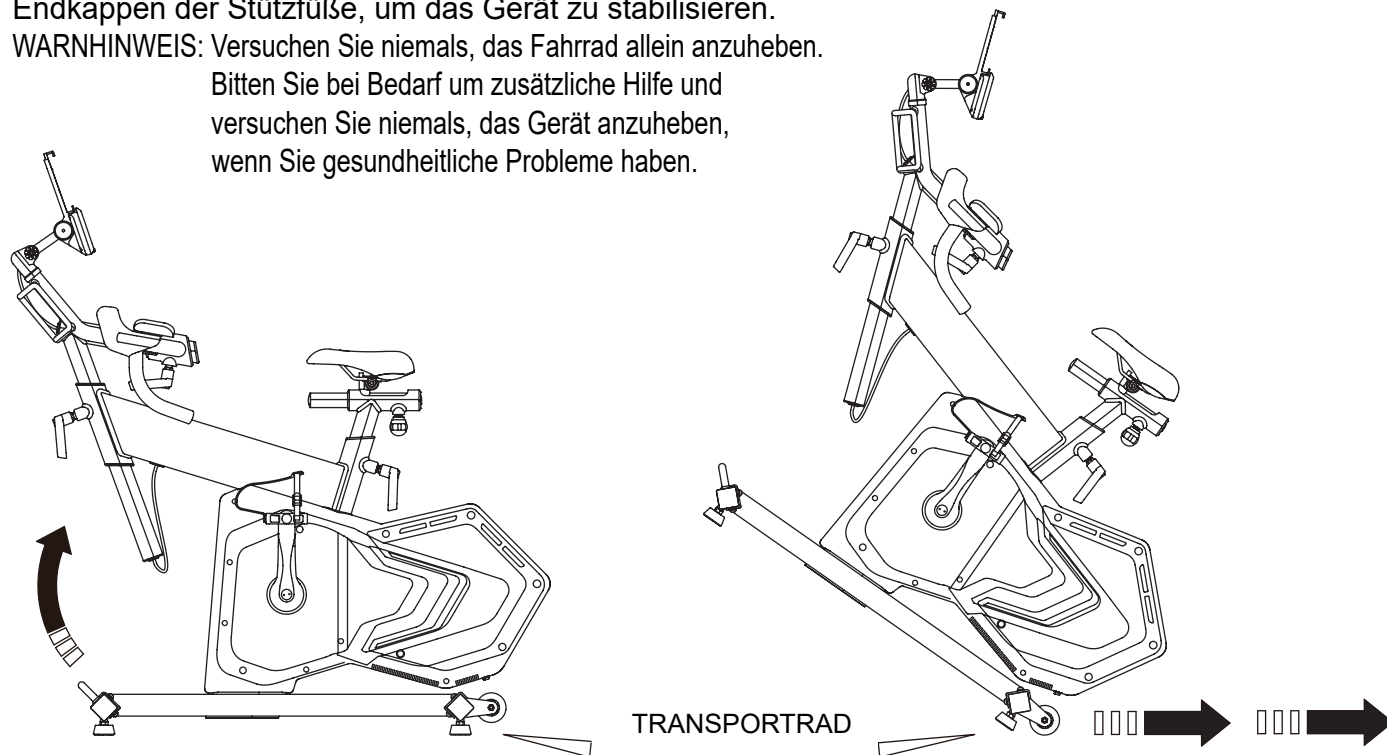


ABBILDUNG 8

ABBILDUNG 8 : So verwenden Sie den Adapter

Bei Verwendung des Adapters (I) befindet sich eine Adapterbohrung auf der Rückseite des Geräts.

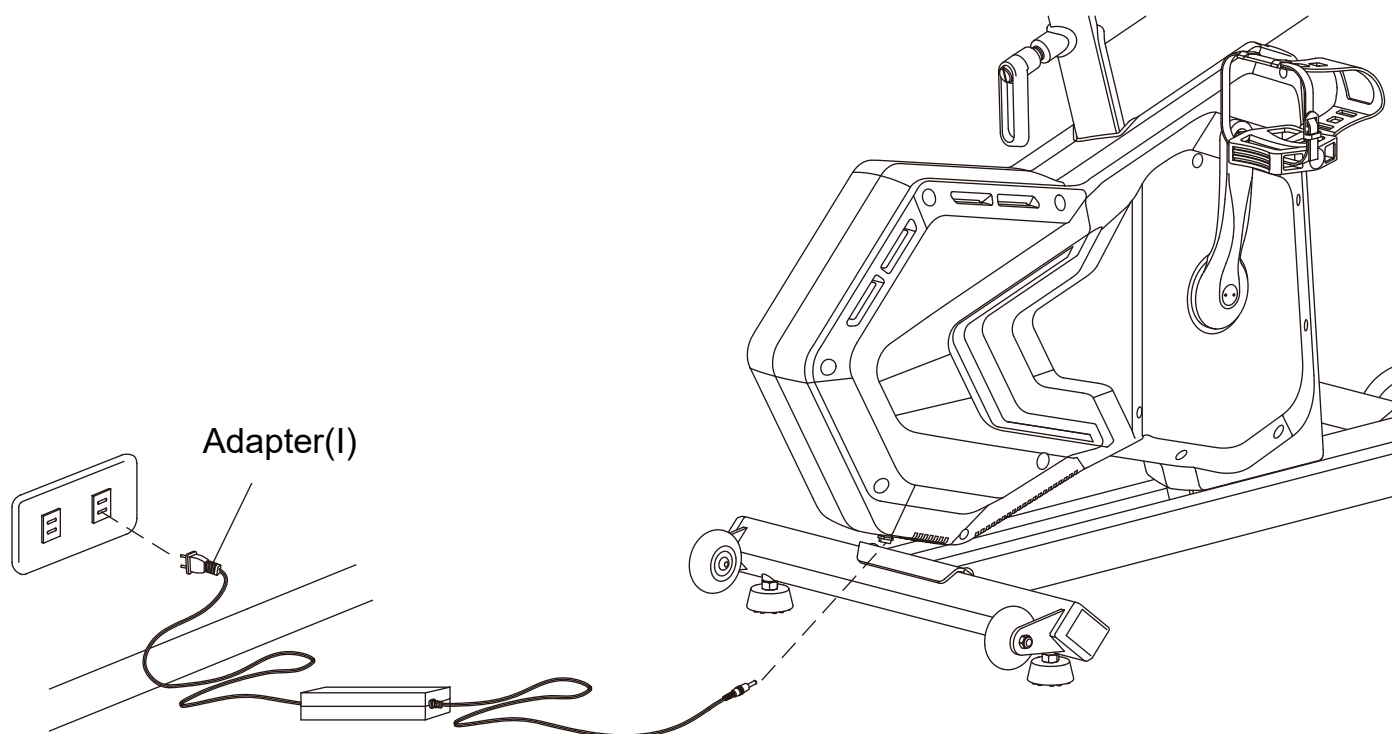


ABBILDUNG 9

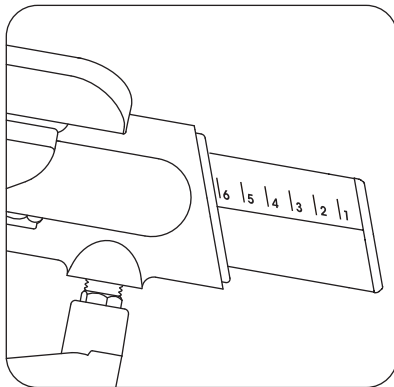
ABBILDUNG 9 : Einstellen der Position des Griffs und des Sattels

Wie bei Ansicht E und F können Sie den Griffbügel in die gewünschte Position bringen, indem Sie den Knopf (A10) gegen den Uhrzeigersinn loslassen. Bitte drehen Sie den Knopf (A10) im Uhrzeigersinn, nachdem Sie die Position eingestellt haben.

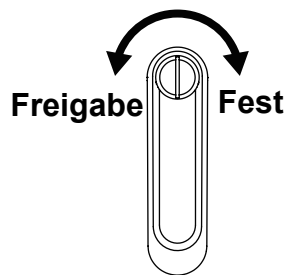
Wie bei den Ansichten G und H können Sie den Sattel in die gewünschte Position bringen, indem Sie den Knopf (A10) loslassen und den Knopf gegen den Uhrzeigersinn drehen. Bitte befestigen Sie den Knopf (A10) und den runden Knopf im Uhrzeigersinn, nachdem Sie die Position eingestellt haben.

ANSICHT F

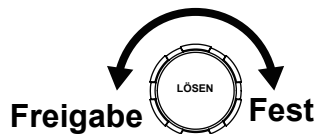
LEVEL (SCHWIERIGKEITSGRAD): 1~14(MAX)



KNOPF (A10)

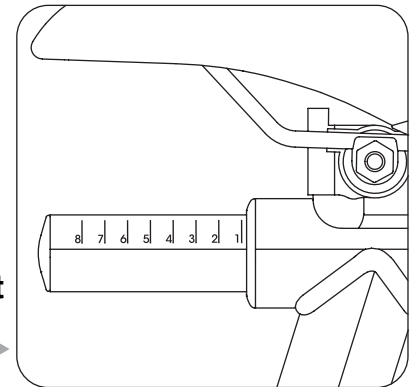


Runder Knopf



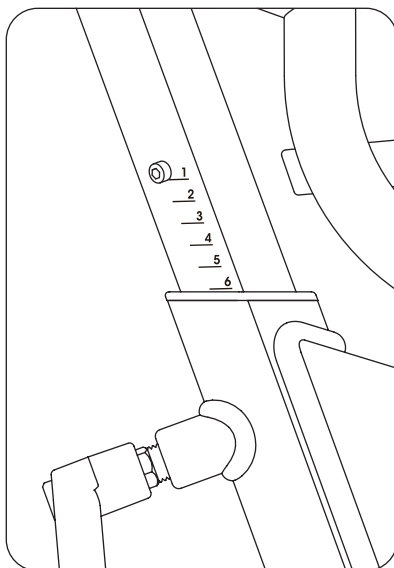
ANSICHT H

LEVEL (SCHWIERIGKEITSGRAD): 1~9(MAX)

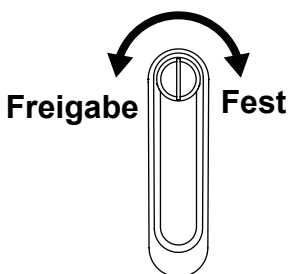


ANSICHT E

LEVEL (SCHWIERIGKEITSGRAD): 1~22(MAX)

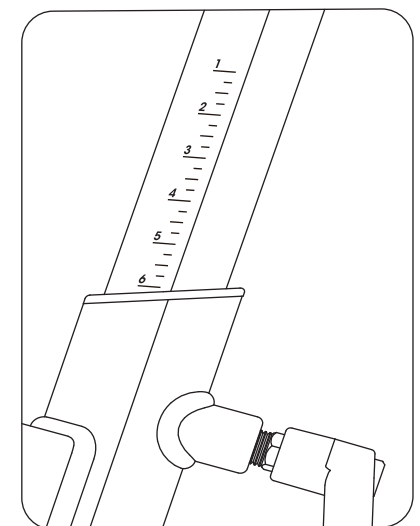


KNOPF (A10)

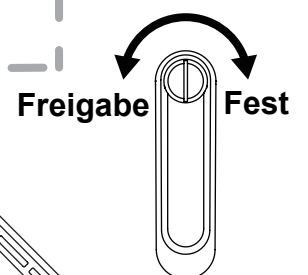


ANSICHT G

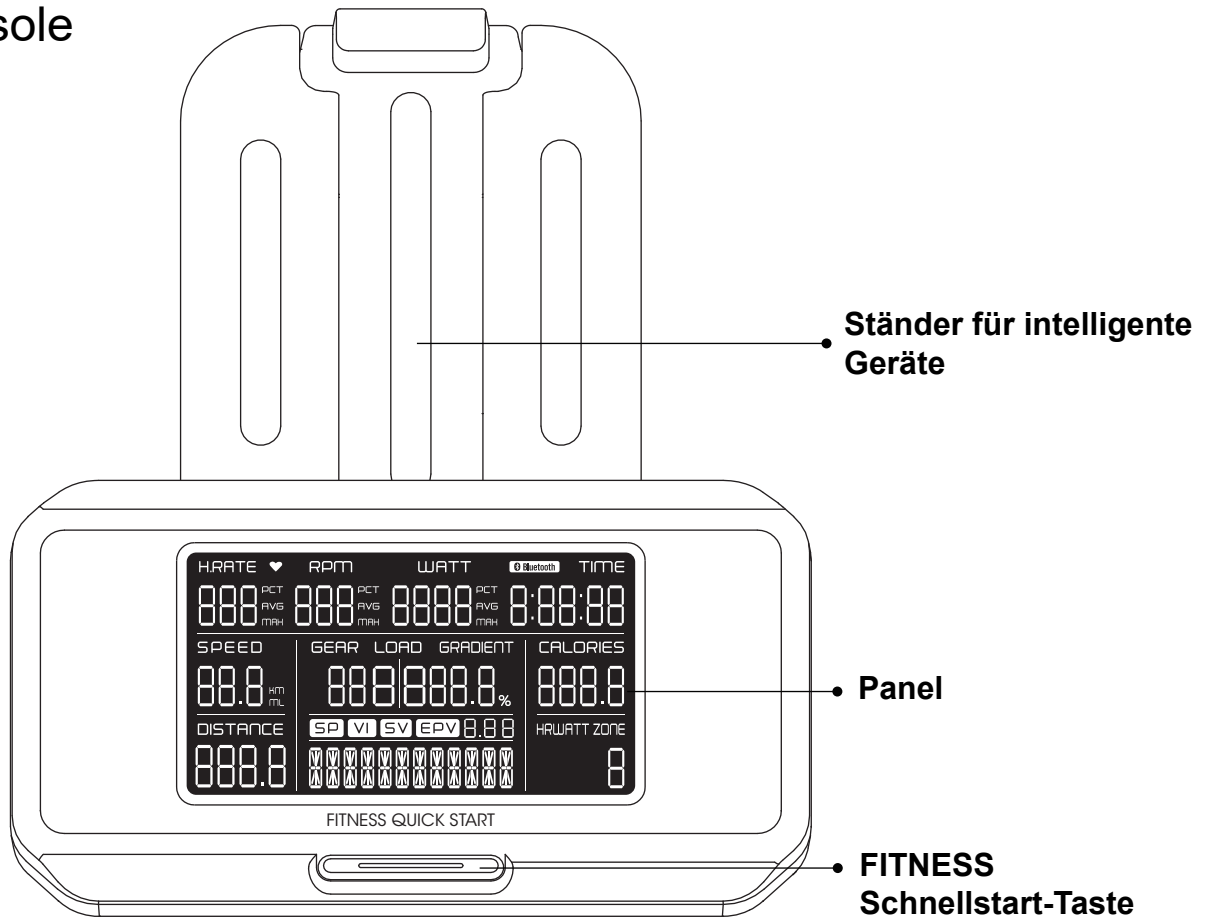
LEVEL (SCHWIERIGKEITSGRAD): 1~16(MAX)



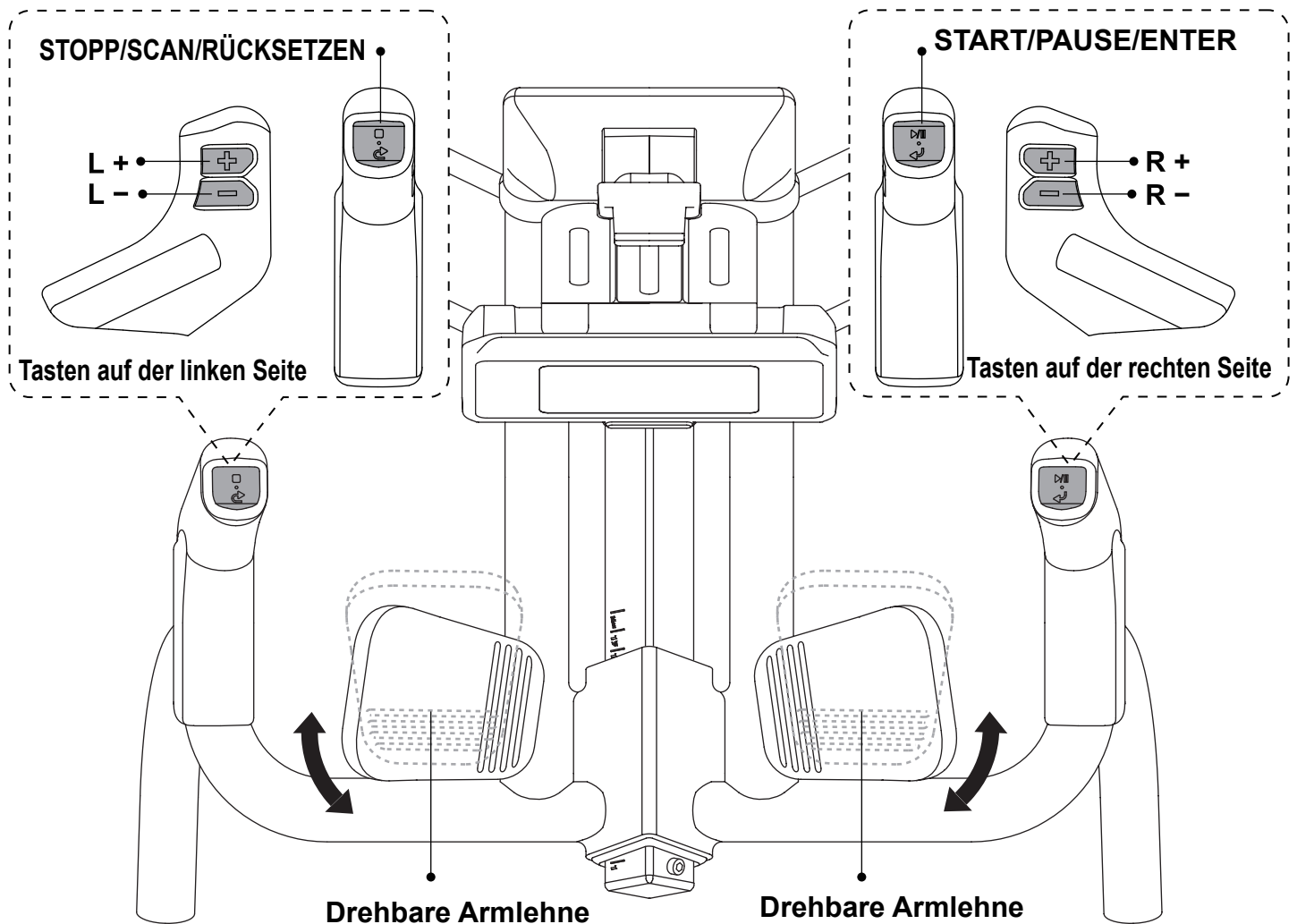
KNOPF (A10)



Fit-Bike-Konsole



Intelligenter Handgriff



Funktionen der Tasten



QUICK START : Drücken Sie die Taste, um die Fahrt in der Fitness-Kontrolle zu starten.



START/PAUSE/ENTER: Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um die Benutzerdaten einzugeben oder den Modus zu wählen.
Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um das Training zu starten oder zu unterbrechen.



STOPP/SCAN/RÜCKSETZEN Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um zum vorherigen Schritt zurückzukehren.
Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um verschiedene Trainingsdaten zu überprüfen.
Während das Training pausiert, drücken Sie die Taste, um das Training zu beenden und die Zusammenfassung zu überprüfen (Ref. P14)
Drücken Sie lange darauf, um die Konsole neu zu starten.



L + : Drücken Sie die Taste, um die Daten zu erhöhen.



L - : Drücken Sie die Taste, um die Daten zu verringern.



R + : Drücken Sie die Taste, um die Daten zu erhöhen.



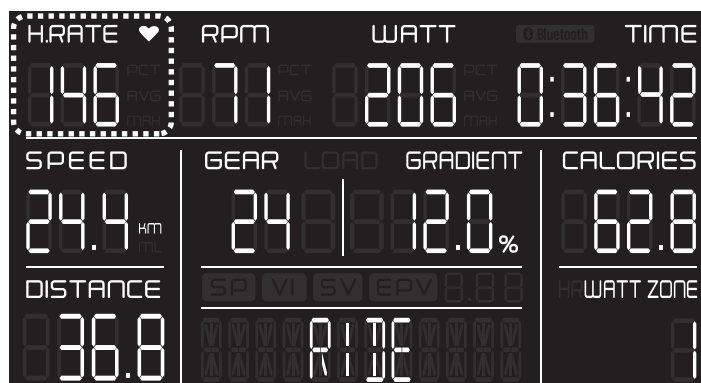
R - : Drücken Sie die Taste, um die Daten zu verringern.

Angezeigte Daten

Daten	Beschreibung	Bereich	Einheit
TIME (ZEIT)	TIME (ZEIT)	0:00:00-9:59:59	SEKUNDE
RPM (U/min)	Kadenz	0 - 999	RPM (U/min)
WATT	Tretkraft	0-9999	WATT
H.RATE	Herzfrequenz	0 - 999	N/A
GESCHWINDIGKEIT	Geschwindigkeit	0-99.9	km pro Stunde (KPH)
DISTANCE (STRECKE)	Strecke	0-999.9	km
CALORIES (KALORIEN)	Kalorien	0-999.9	Kalorien
HR-ZONE	Herzfrequenz-Zone	1-5	N/A
WATT-ZONE	Watt-Zone	1-6	N/A
GANG	Virtueller Gang	1-24	N/A
STEIGUNG	Virtuelle Steigung	0-15	Prozentsatz (%)
TRAININGSBELASTUNG	Widerstand Intensität	1-80	N/A
SP	Standardisierte Leistung	0 - 999	WATT
VI	Unterschiedliche Intensität	0-9.99	N/A
SV	Stärke Wert	0-9.99	N/A
EPV	Druckwert ausüben	0 - 999	N/A

Herzfrequenz-Erkennung



Kompatibel mit 5,3kHz/Bluetooth/ANT+ Herzfrequenzsensor



Einstellung der Benutzerdaten



Wählen Sie USER 1 ~ USER 4

Größe/Gewicht/Alter/FTP des Benutzers eingeben

Verwenden Sie , um die Daten anzupassen; drücken Sie , um zum nächsten Schritt zu gelangen.

**Hinweis: Das Gewicht beeinflusst den Widerstand von BIKE CONTROL

WIDERSTAND KONTROLLE

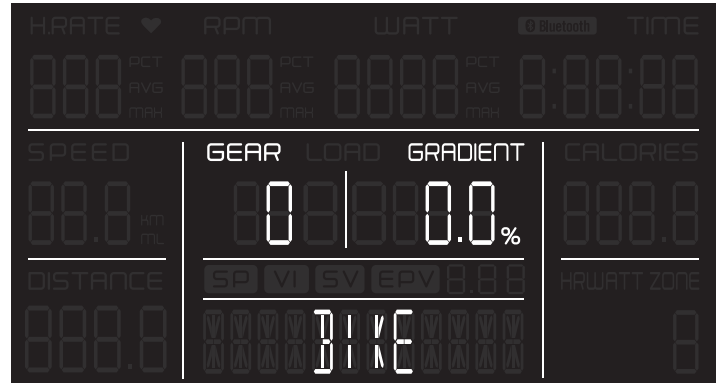
Nachdem Sie die Benutzerdaten eingestellt haben, können Sie die Widerstandsregelung mit  auswählen; drücken Sie  zur Eingabe.

Fitness-Kontrolle



Einstellung des Widerstands: 1~80 Last

Fahrradkontrolle




Einstellung des Widerstands: 1~24 Virtuellem Gang
0~15% Virtuelle Steigung
** Widerstand basiert auf Gang/Steigung/Gewicht/Kadenz

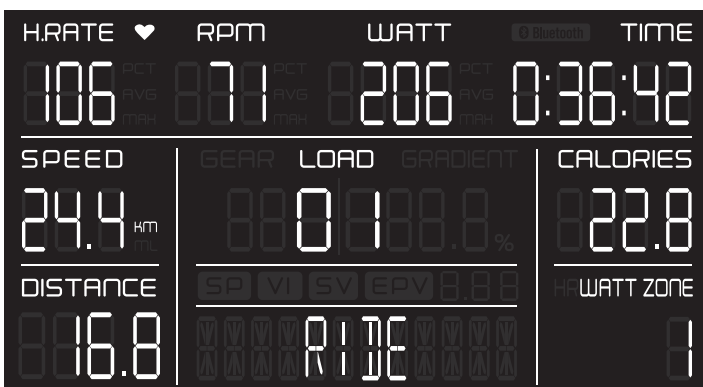
Trainingsmodus Auswahl

Nach dem Einstellen des Widerstands können Sie den Trainingsmodus mit  auswählen; drücken Sie  zum Aufrufen.

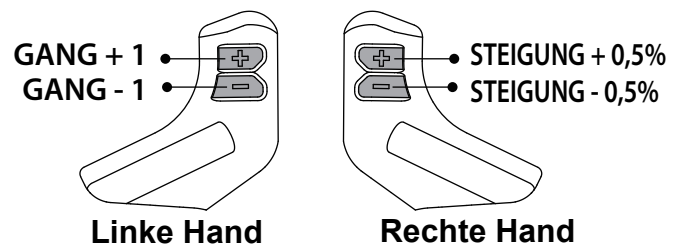
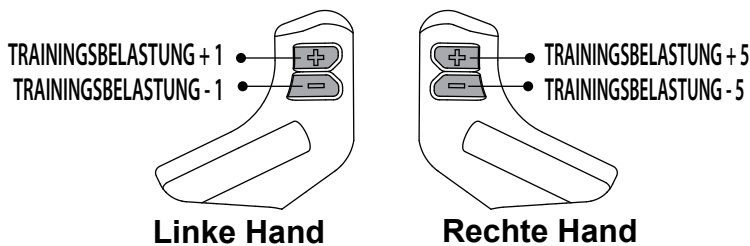
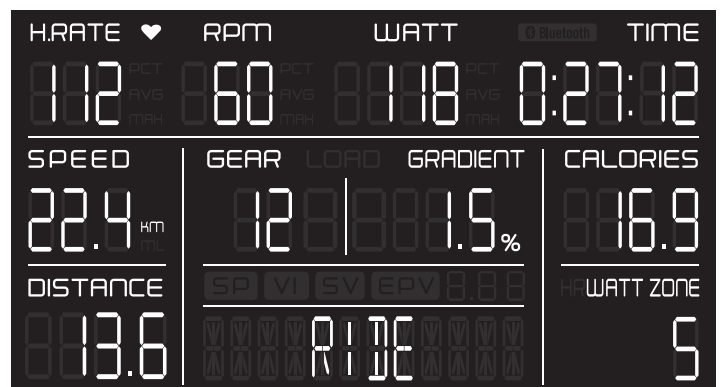
- FAHR-Modus






Drücken Sie , um zu beginnen. Fahren Sie frei und bestimmen Sie den Widerstand selbst.

Fitness-Kontrolle



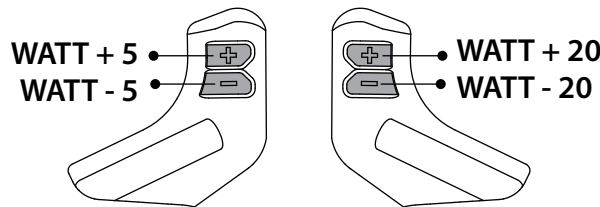
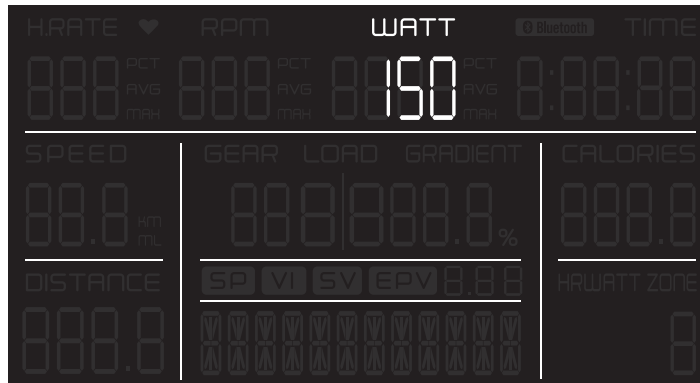
Fahrradkontrolle



Drücken Sie während des Trainings , um das Training zu unterbrechen; drücken Sie , um das Training erneut zu starten.
Um das Training zu beenden, drücken Sie  zum Anhalten und dann  zum Beenden des Trainings.
Die Zusammenfassung (siehe S.14) wird angezeigt Drücken Sie erneut , um zur Modusauswahl zurückzukehren.


• **ERG-MODUS**

Drücken Sie , um die Ziel Watt zu Beginn einzustellen.



Linke Hand

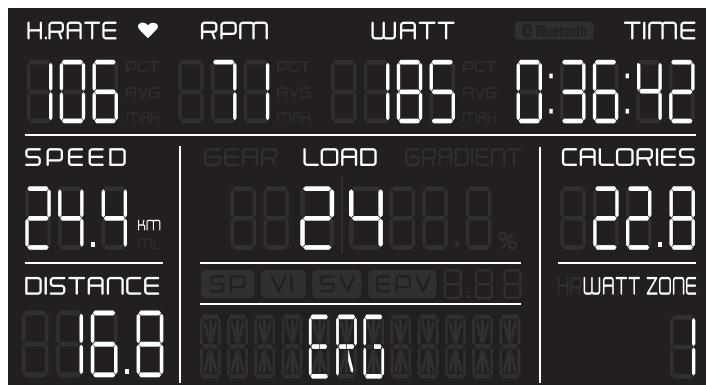
Rechte Hand

Nachdem Sie die Zielwattleistung eingestellt haben, drücken Sie , um das Training zu starten.

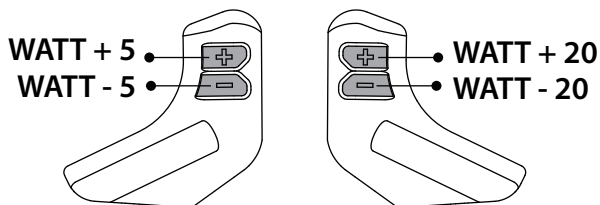
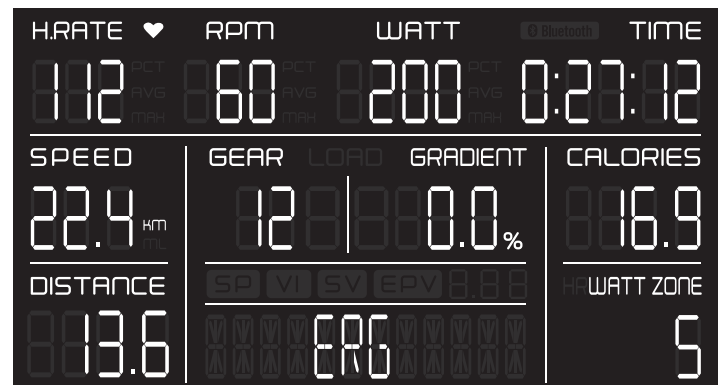
Der Widerstand ändert sich automatisch, wenn Sie mit mehr als 30 RPM fahren.

Drücken Sie während des Trainings auf , um die Zielwattstärke einzustellen.

Fitness-Kontrolle

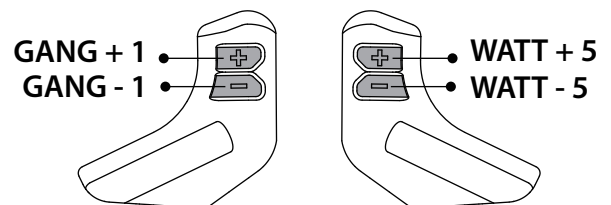


Fahrradkontrolle





Linke Hand

Rechte Hand




Linke Hand


Rechte Hand

Drücken Sie während des Trainings , um das Training zu unterbrechen; drücken Sie , um das Training erneut zu starten.

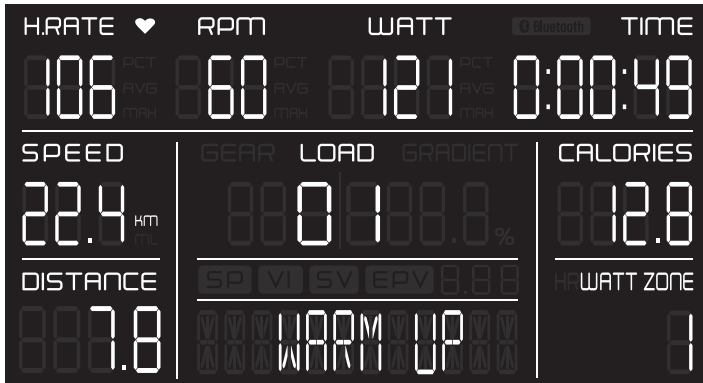
Um das Training zu beenden, drücken Sie  zum Anhalten und dann  zum Beenden des Trainings.

Die Zusammenfassung (siehe S.14) wird angezeigt Drücken Sie erneut , um zur Modusauswahl zurückzukehren.

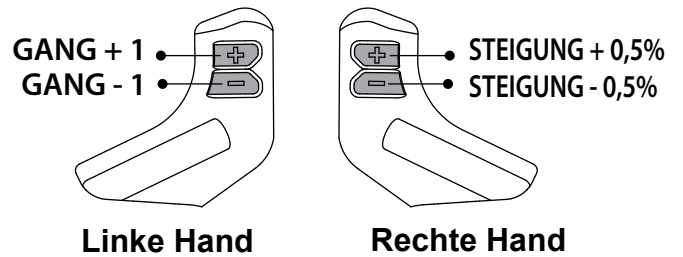
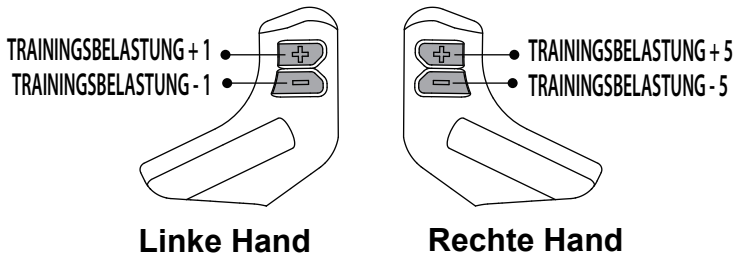
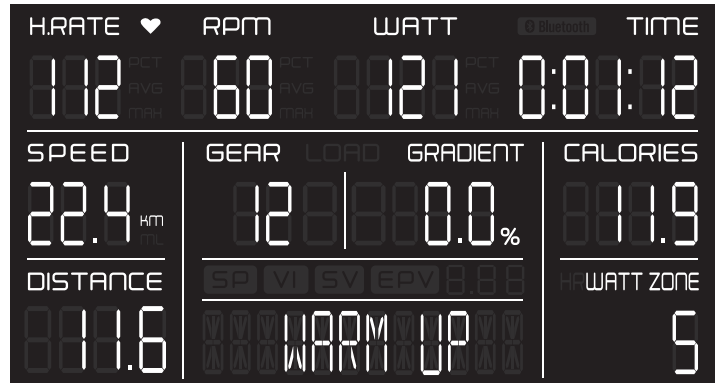
• **FTP TEST-Modus**

Drücken Sie , um zu beginnen. Die erste ist die 2-minütige Aufwärmphase.

Fitness-Kontrolle

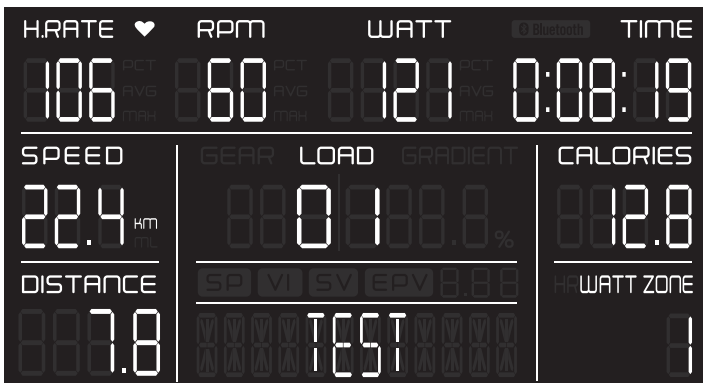


Fahrradkontrolle

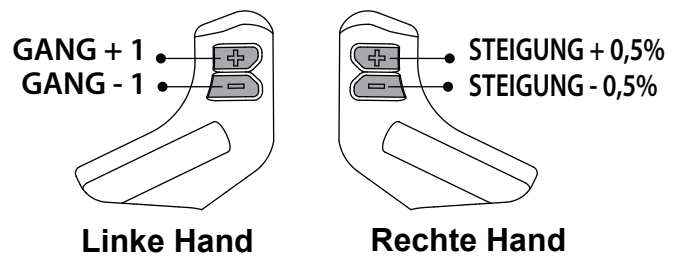
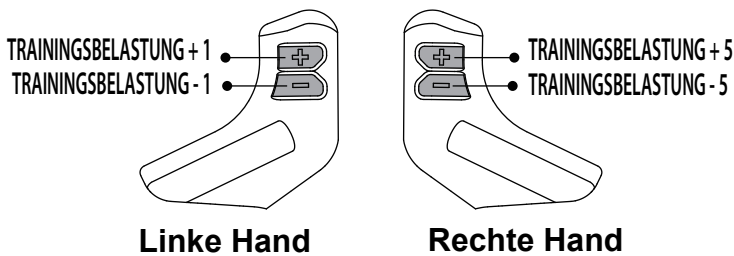
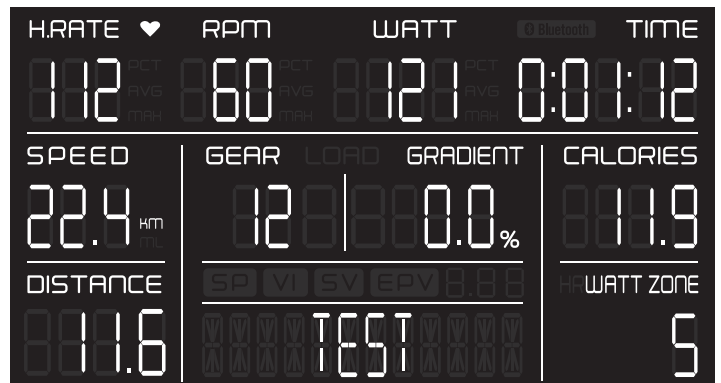




Als Nächstes folgt der 20-Minuten-TEST. Bitte fahren Sie in diesen 20 Minuten so hart wie möglich.




Fitness-Kontrolle



Fahrradkontrolle




Drücken Sie während des Trainings , um das Training zu unterbrechen; drücken Sie , um das Training erneut zu starten.

Um das Training zu beenden, drücken Sie  zum Anhalten und dann  zum Beenden des Trainings. Die Zusammenfassung (siehe S. 14) wird angezeigt. Drücken Sie erneut , um zur Modusauswahl zurückzukehren.

Nach Beendigung des 20-Minuten-Tests wird der FTP in den Benutzerdaten gespeichert, wenn USER 1~4 ausgewählt wurde.

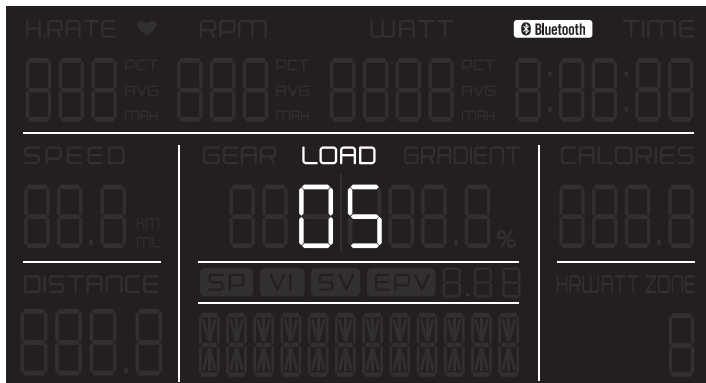
● **FTMS-Modus**

Drücken Sie , um die Bluetooth-Verbindungsfunktion zu starten.

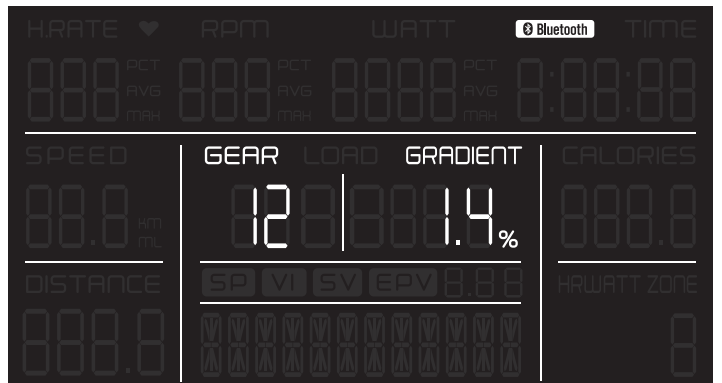
Suchen Sie die Bluetooth-Nummer dieser Konsole in der App.

Sie können die Bluetooth-Nummer auf der Rückseite der Konsole überprüfen.

Fitness-Kontrolle



Fahrradkontrolle



Die Konsole prüft, ob die Verbindung mit der von Ihnen gewählten Widerstandssteuerungslogik zufrieden gestellt werden kann.

Ist dies nicht der Fall, wird die Logik der Widerstandssteuerung automatisch geändert.

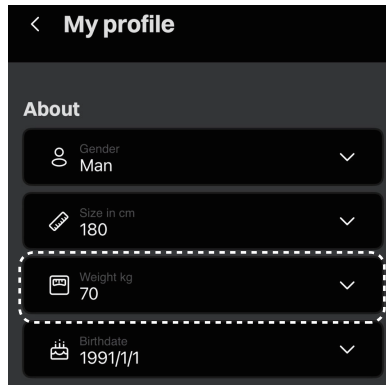
Bitte richten Sie das Benutzergewicht so ein, wie Sie es in der App eingestellt haben.

Dies hilft der App und der Konsole, die Daten korrekt zu berechnen.

Nehmen Sie KINOMAP als Beispiel.



GEWICHT ↑



← **GEWICHT**

Beispiel: Kinomap

Fitness-/Radfahr-Apps finden Sie in den App Stores von Google oder Apple.

Dort finden Sie die Apps wie KINOMAP, Zwift...

Bitte beachten Sie, dass diese Apps von einem externen Hersteller produziert werden.

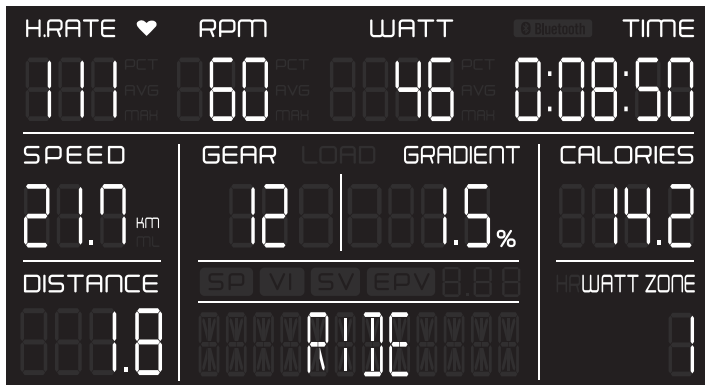
Wir übernehmen keine Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder den Inhalt dieser Programme.



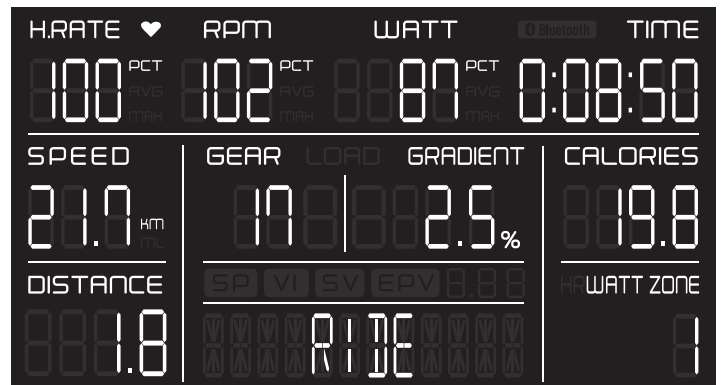
• **Angezeigte Daten während des Trainings** (für die Trainingsmodi außer FTMS)

Während des Trainings kann  H.RATE/RPM/WATT auf die angezeigte Weise geändert werden.

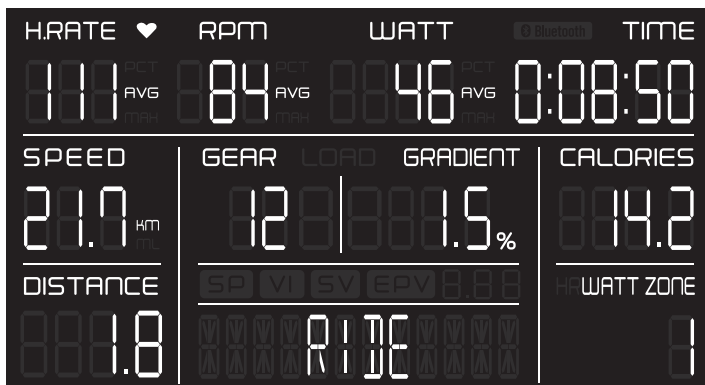
- Sofortige Anzeige



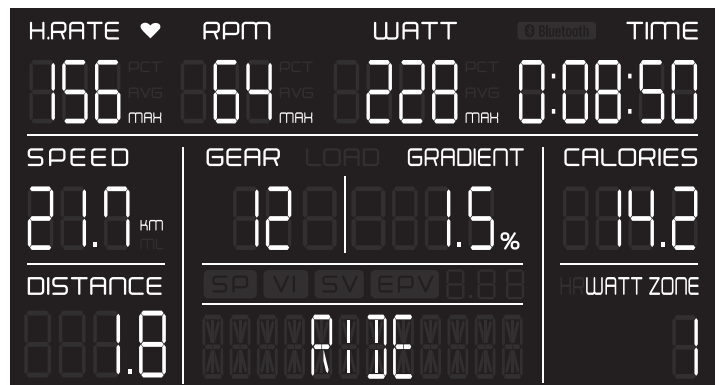
- Prozentuale Anzeige



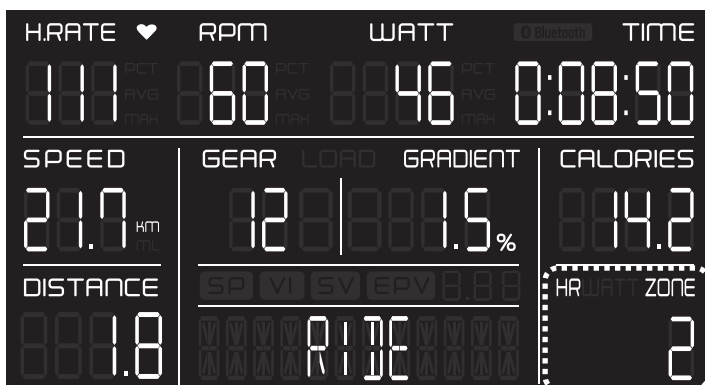
- 3 Sekunden Durchschnitt Bewegung



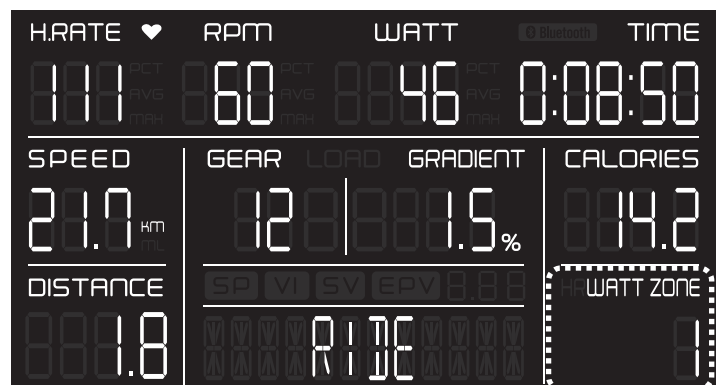
- Maximale Daten



Während des Trainings werden HR Zone und Watt Zone automatisch alle 5 Sekunden gescannt.



HR-ZONE ↑



WATT-ZONE ↑

WATT ZONE :Basierend auf Ihrer Tretleistung und Ihrer FTP zeigt die Konsole die WATT ZONE an, in der Sie sich befinden.

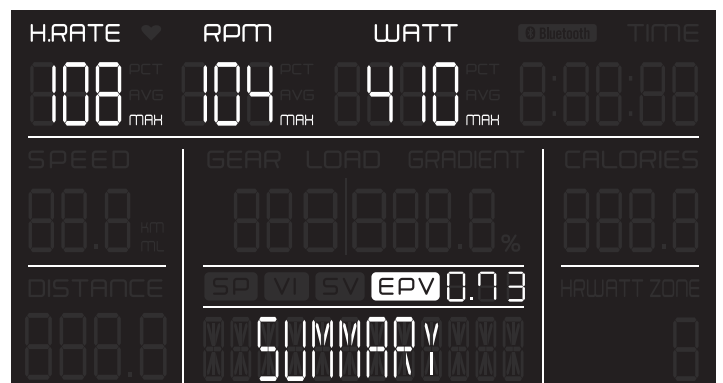
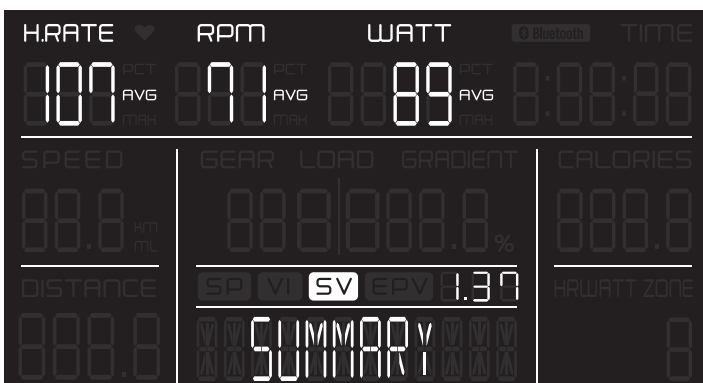
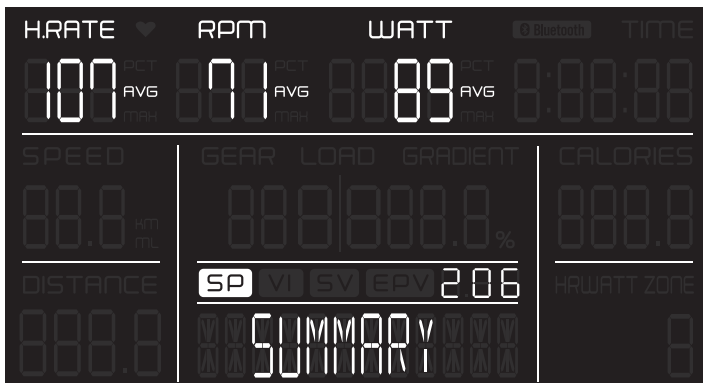
ZONE	Training Typ	Pedalleistung zu FTP (%)
ZONE 1	Recovery (Erholung)	Unter 55%
ZONE 2	Ausdauer	56-75%
ZONE 3	Geschwindigkeit	76-90%
ZONE 4	Schwellenwert	90-105%
ZONE 5	VO2 MAX	106-120%
ZONE 6	Anaerob	Über 120%

HR ZONE :Basierend auf Ihrer Herzfrequenz und Ihrem Alter zeigt die Konsole die HR ZONE an, in der Sie sich befinden.

ZONE	KÖRPERSTATUS	HR bis Max Empfohlene HR
ZONE 1	Aufwärmen	50%-60%
ZONE 2	Einfach	60%-70%
ZONE 3	Aerobic	70%-80%
ZONE 4	Schwellenwert	80----90
ZONE 5	Max.	90%-100%

• Zusammenfassung nach dem Training

Die Zusammenfassung wird selbst gescannt (siehe unten).

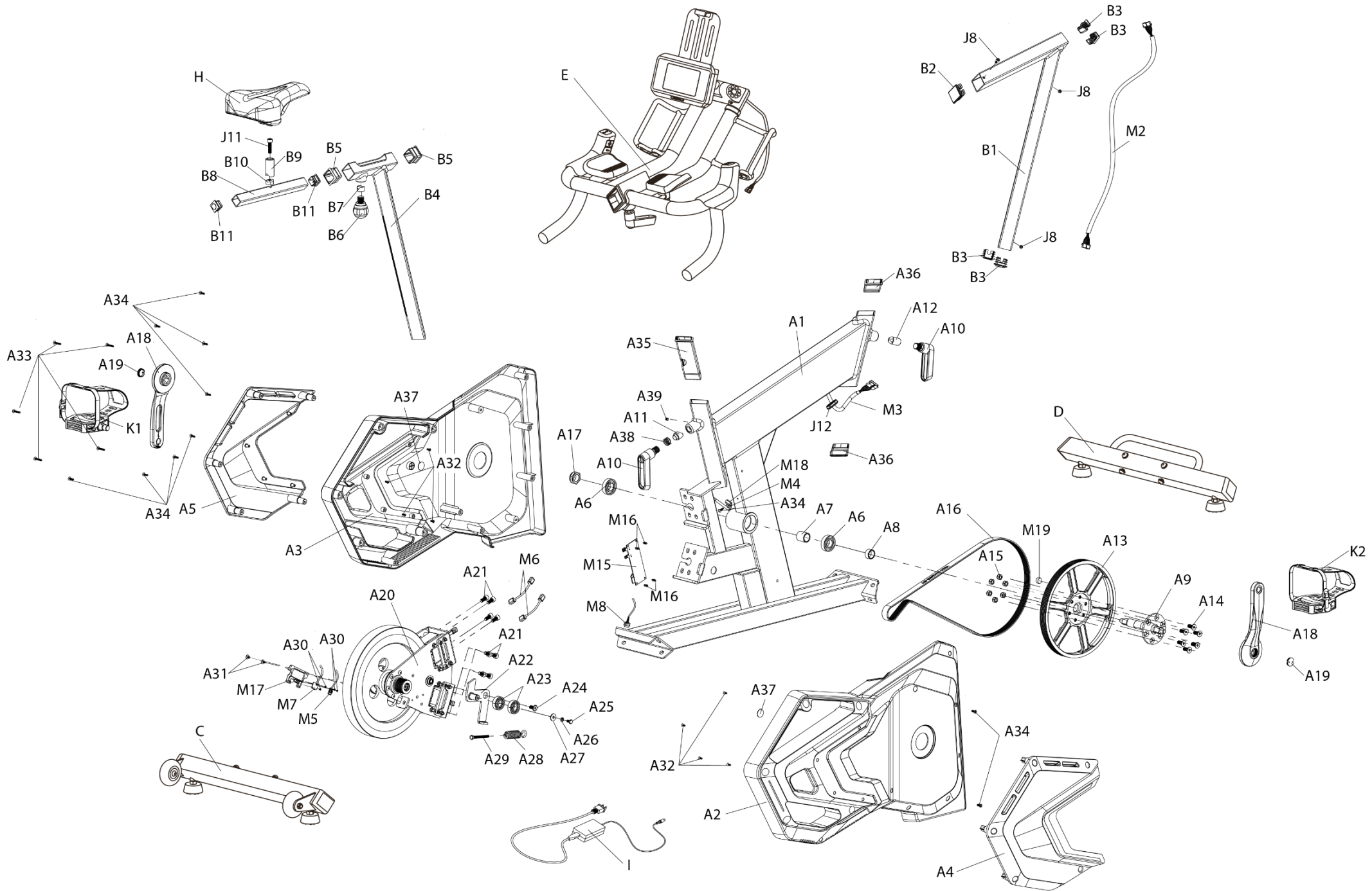


Standardisierte Leistung (SP) : Statistische Berechnung der durchschnittlichen Leistung, die auf die Ermüdung dieses Trainings hinweisen kann.

Variabler Index (VI) : Vergleicht die standardisierte Leistung mit der durchschnittlichen Leistung.

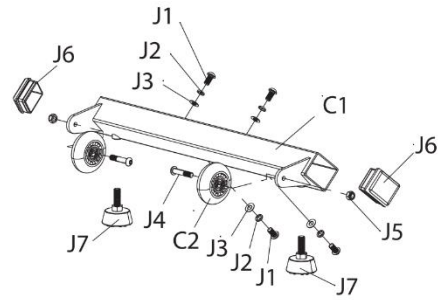
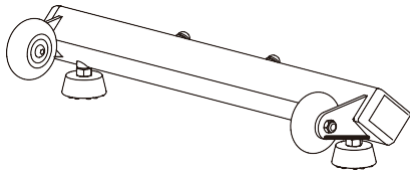
Stärke-Wert (SV) : Vergleicht die standardisierte Leistung mit Ihrer FTP.

Ausübungsdruckwert (EPV) : Wie groß die Müdigkeit Ihres Körpers nach diesem Training ist



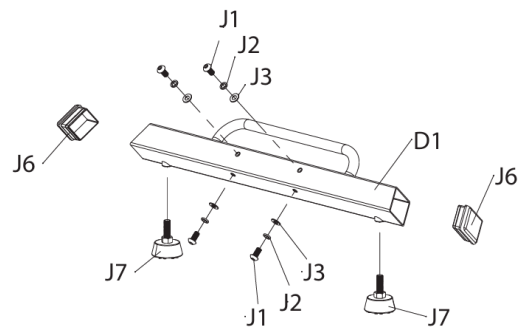
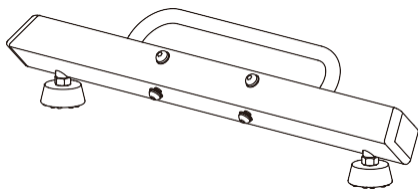
P/N	BESCHREIBUNG	Menge	P/N	BESCHREIBUNG	Menge
A1	GRUNDRAHMEN	1	A38	FEDER	1
A2	KETTENSCHUTZ-R	1	A39	SCHRAUBE M6	1
A3	KETTENSCHUTZ-L	1	B1	KONSOLE-ROHR	1
A4	KETTENSCHUTZ-R	1	B2	ENDKAPPE	1
A5	KETTENSCHUTZ-L	1	B3	EAD CAP	4
A6	LAGER(6004)	2	B4	SATTELSTÜTZE	1
A7	ABSTAND	1	B5	KUNSTSTOFFROHR	2
A8	ABSTAND	1	B6	KNOPF	1
A9	ACHSE	1	B7	SPALT BLOCK	1
A10	KNOPF	2	B8	GLEITSCHIENEN	1
A11	SPALT BLOCK	1	B9	SITZ BASIS	1
A12	SPALT BLOCK	1	B10	SCHRAUBE MUFFE	1
A13	ANTRIEBSRAD	1	B11	ENDKAPPE	2
A14	SCHRAUBE M8	6	C	HINTERER STANDFUSS	1
A15	MUTTER M8	6	D	VORDERER STANDFUSS	1
A16	BAND-8PJ	1	E	LENKER & KONSOLE	1
A17	MUTTER M20	1	H	SATTEL	1
A18	TRETKURBEL	2	I	ADAPTER	1
A19	KURBELKAPPE	2	J1	SCHRAUBE M8	4
A20	EINWEGSCHWUNGRAD	1	J2	M8 FEDERSCHEIBE	4
A21	SCHRAUBE M8	8	J3	UNTERLEGSCHIEBE M8	4
A22	SPANNROLLE RAHMEN	1	J8	SCHRAUBE M8	3
A23	LAGER(6202)	2	J11	SCHRAUBE M8	1
A24	SCHRAUBE M8	1	J12	ENDKAPPE	2
A25	SCHRAUBE	1	K1	LINKES PEDAL	1
A26	FEDERSCHIEBE	1	K2	RECHTES PEDAL	1
A27	UNTERLEGSCHIEBE	1	M2	SENSORKABEL 650mm	1
A28	FEDER	1	M3	SENSORKABEL 900mm	1
A29	SCHRAUBE	1	M4	SENSORKABEL 200mm	1
A30	SCHRAUBE M2	4	M6	SENSORKABEL 500mm	1
A31	SCHRAUBE M4	2	M7	SENSORKABEL 700mm	1
A32	SCHRAUBE M4	8	M8	SENSORKABEL 650mm	1
A33	SCHRAUBE M4	5	M15	ELEKTRISCHE STEUERPLATINE	1
A34	SCHRAUBE M4	11	M16	STELLSÄULE	4
A35	KUNSTSTOFFEINSATZ	1	M17	SENSORKABELGEHÄUSE	1
A36	KUNSTSTOFFROHR	2	M18	SENSORKABELGEHÄUSE	1
A37	SCHAUMGUMMIBAND	2	M19	MAGNET	1

C Hinterer Standfuß



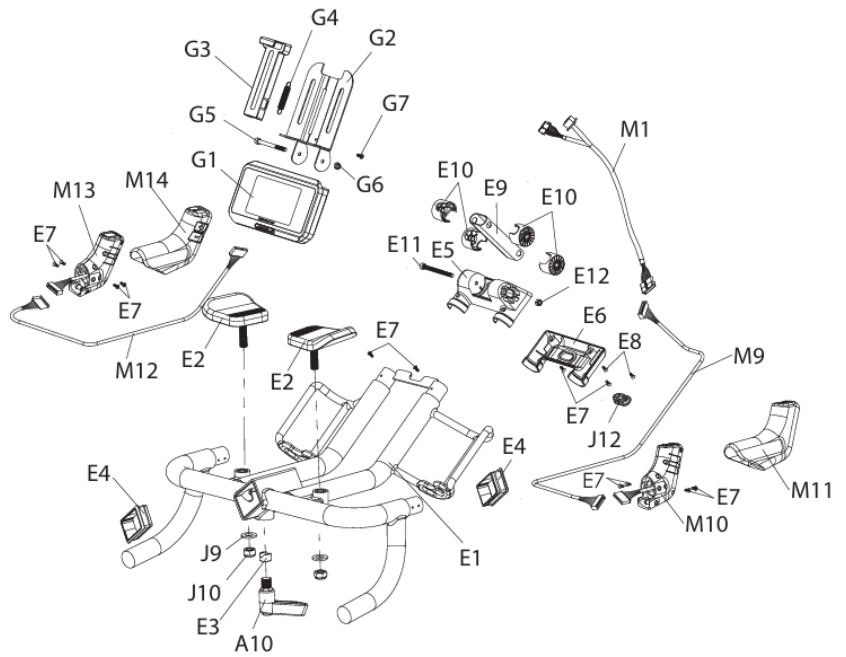
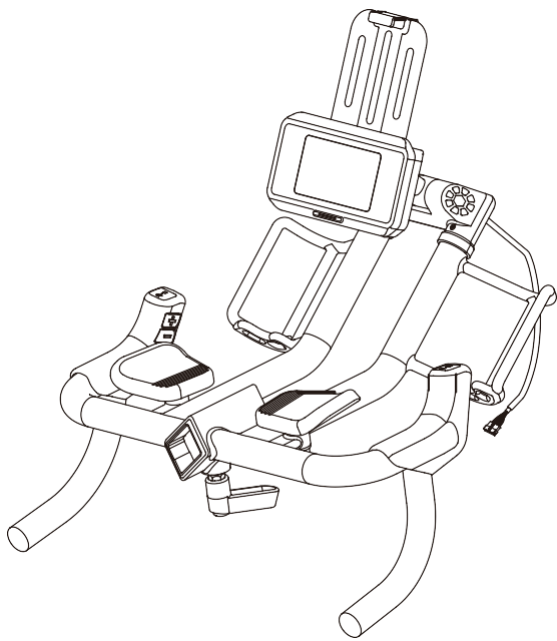
P/N	BESCHREIBUNG	Menge	P/N	BESCHREIBUNG	Menge
C1	HINTERER STANDFUSS	1	J4	SCHRAUBE M8	2
C2	TRANSPORTRAD	2	J5	MUTTER	2
J1	SCHRAUBE M8	4	J6	ENDKAPPE	2
J2	M8 FEDERSCHEIBE	4	J7	ANGEPASSTES ENDE	2
J3	UNTERLEGSCHIEBE M8	4			

D Vorderer Standfuß



P/N	BESCHREIBUNG	Menge	P/N	BESCHREIBUNG	Menge
D1	VORDERER STANDFUSS	1	J3	UNTERLEGSCHIEBE M8	4
J1	SCHRAUBE M8	4	J6	ENDKAPPE	2
J2	M8 FEDERSCHIEBE	4	J7	ANGEPASSTES ENDE	2

E Griffbügel & Konsole



P/N	BESCHREIBUNG	Menge	P/N	BESCHREIBUNG	Menge
E1	GRIFFBÜGEL	1	G4	FEDER	1
E2	ELLBOGEN LEHNE	2	G5	SCHRAUBE M6	1
E3	SPALT BLOCK	1	G6	MUTTER	1
E4	KUNSTSTOFFROHR	2	G7	SCHRAUBE M4	1
E5	ABDECKUNG DES KONSOLENTRAGROHRS	1	A10	KNOPF	1
E6	ABDECKUNG DES KONSOLENTRAGROHRS	1	M1	SENSORKABEL 550mm	1
E7	SCHRAUBE M4	12	M9	SENSORKABEL 900mm	1
E8	SCHRAUBE M4	2	M10	TOGGLE-R	1
E9	KONSOLE-ROHR	1	M11	GUMMI-VERKLEIDUNG-R	1
E10	ENDKAPPE	4	M12	SENSORKABEL 900mm	1
E11	SCHRAUBE M6	1	M13	TOGGLE-L	1
E12	MUTTER M6	1	M14	GUMMI-VERKLEIDUNG-L	1
G1	KONSOLE	1	J9	U-SCHEIBE M12	2
G2	IPAD-HALTER	1	J10	MUTTER M12	2
G3	GESTELL	1			



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it