

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES



APP READY 4.0

CHRONO»»LINE



SRXREBEL



Cod : GRLDTOORXSRXREBL

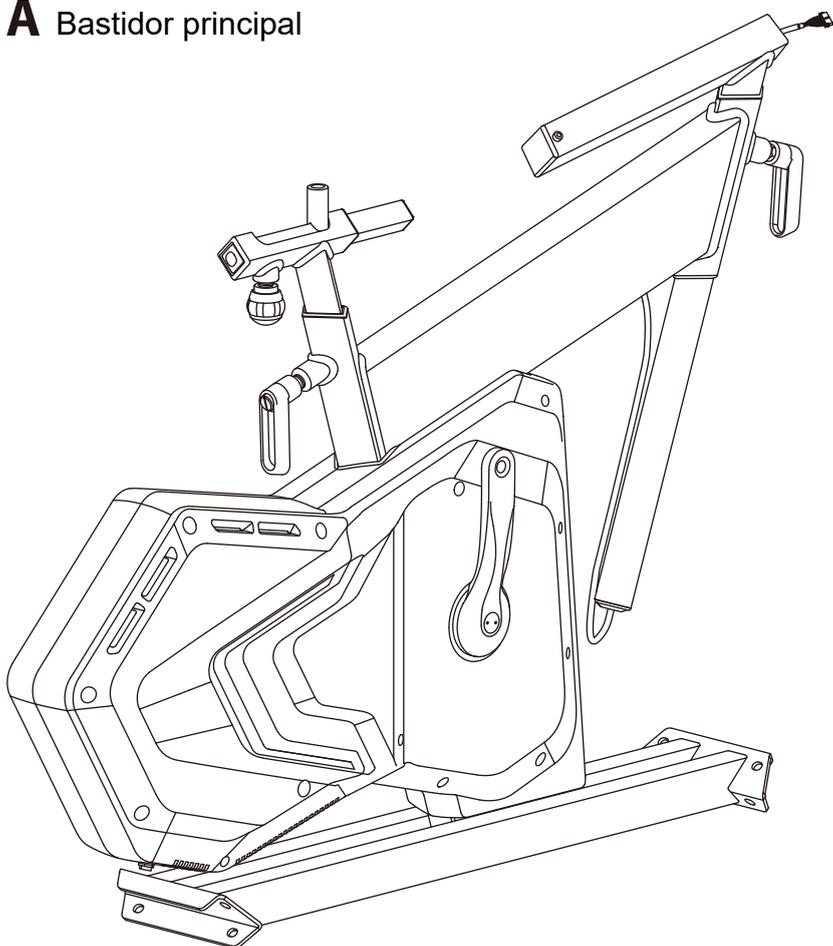
Revisión : 00

Edición : 09/24

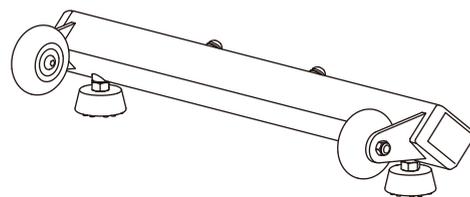


Lista de piezas

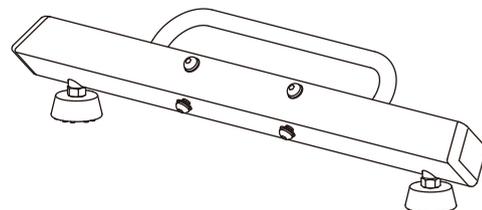
A Bastidor principal



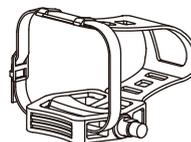
C Estabilizador trasero



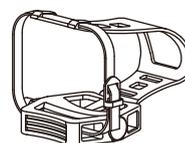
D Estabilizador delantero



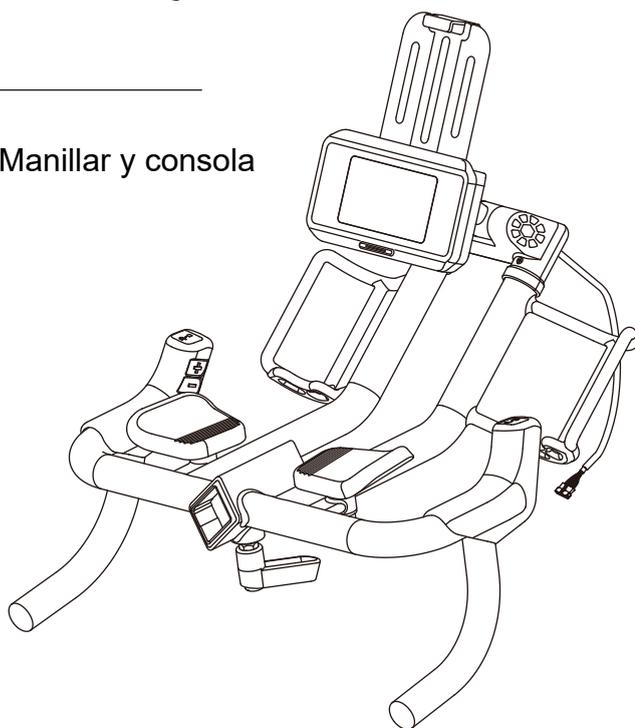
K (K1) Pedal izquierdo



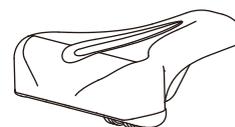
(K2) Pedal derecho



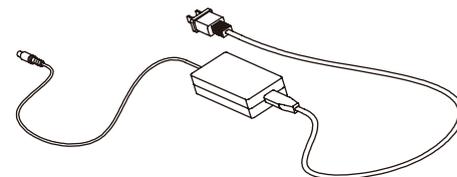
E Manillar y consola



H Asiento



I Adaptador



(B3) Tapa final



(J8) TORNILLO



HERRAMIENTAS 4m/m



5m/m

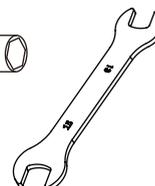
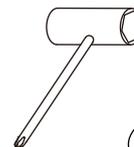


FIGURA 1

FIGURA 1: Conjunto estabilizador trasero

Paso 1: Retire el tornillo premontado (J1), las arandelas elásticas (J2) y las arandelas (J3) del estabilizador trasero (C).

Paso 2: Fije el estabilizador trasero (C) al bastidor principal (A) con el tornillo (J1), las arandelas elásticas (J2) y las arandelas (J3).

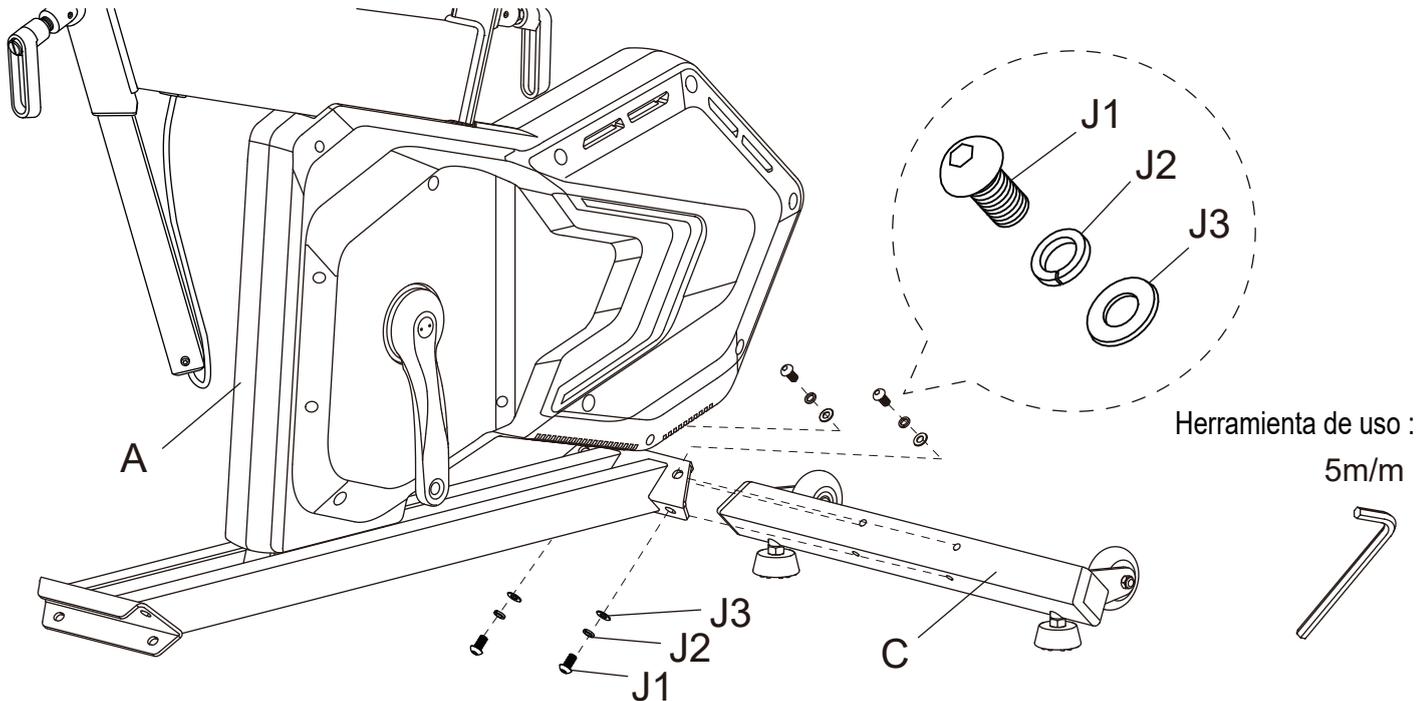


FIGURA 2

FIGURA 2: Conjunto estabilizador delantero

Paso 1: Retire el tornillo premontado (J1), las arandelas elásticas (J2) y las arandelas (J3) del estabilizador delantero (D).

Paso 2: Fije el estabilizador delantero (D) al bastidor principal (A) con el tornillo (J1), las arandelas elásticas (J2) y las arandelas (J3).

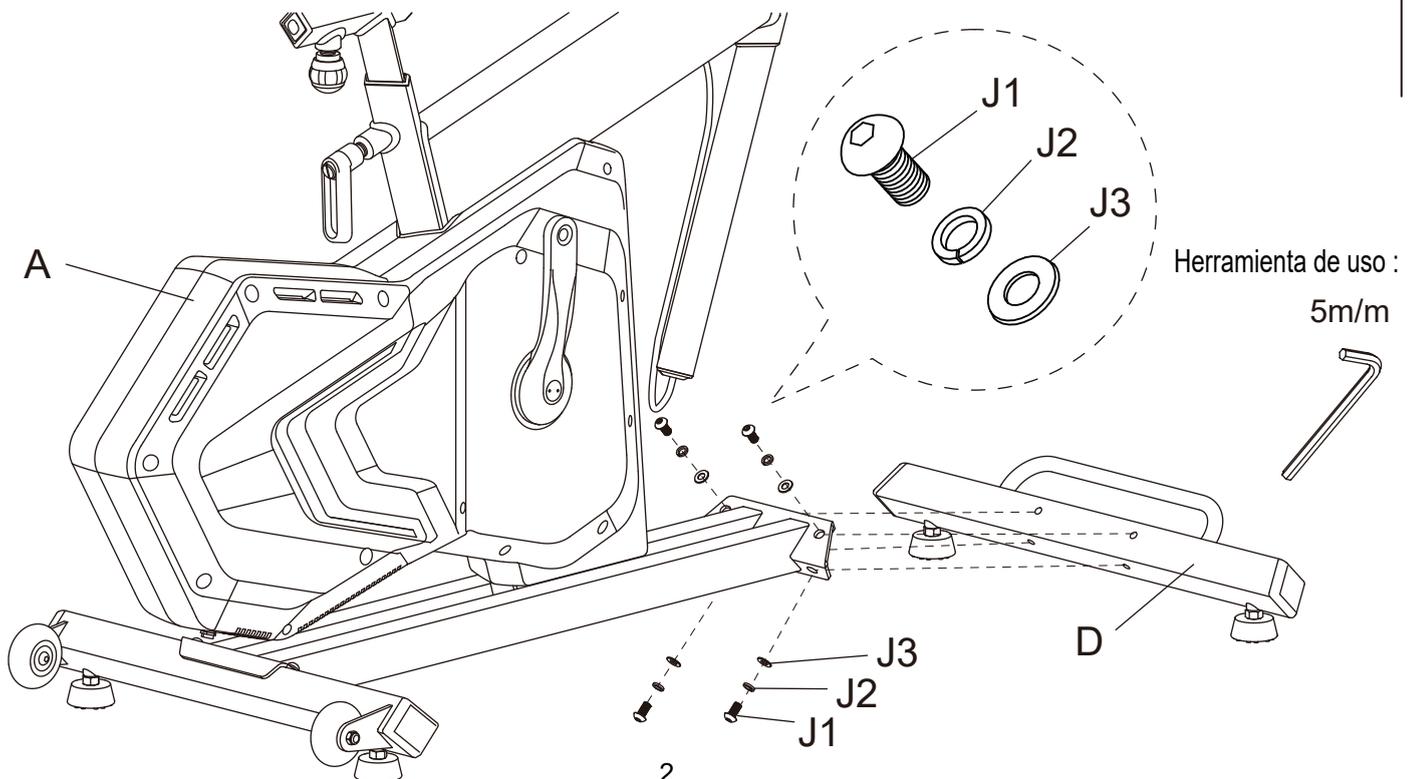
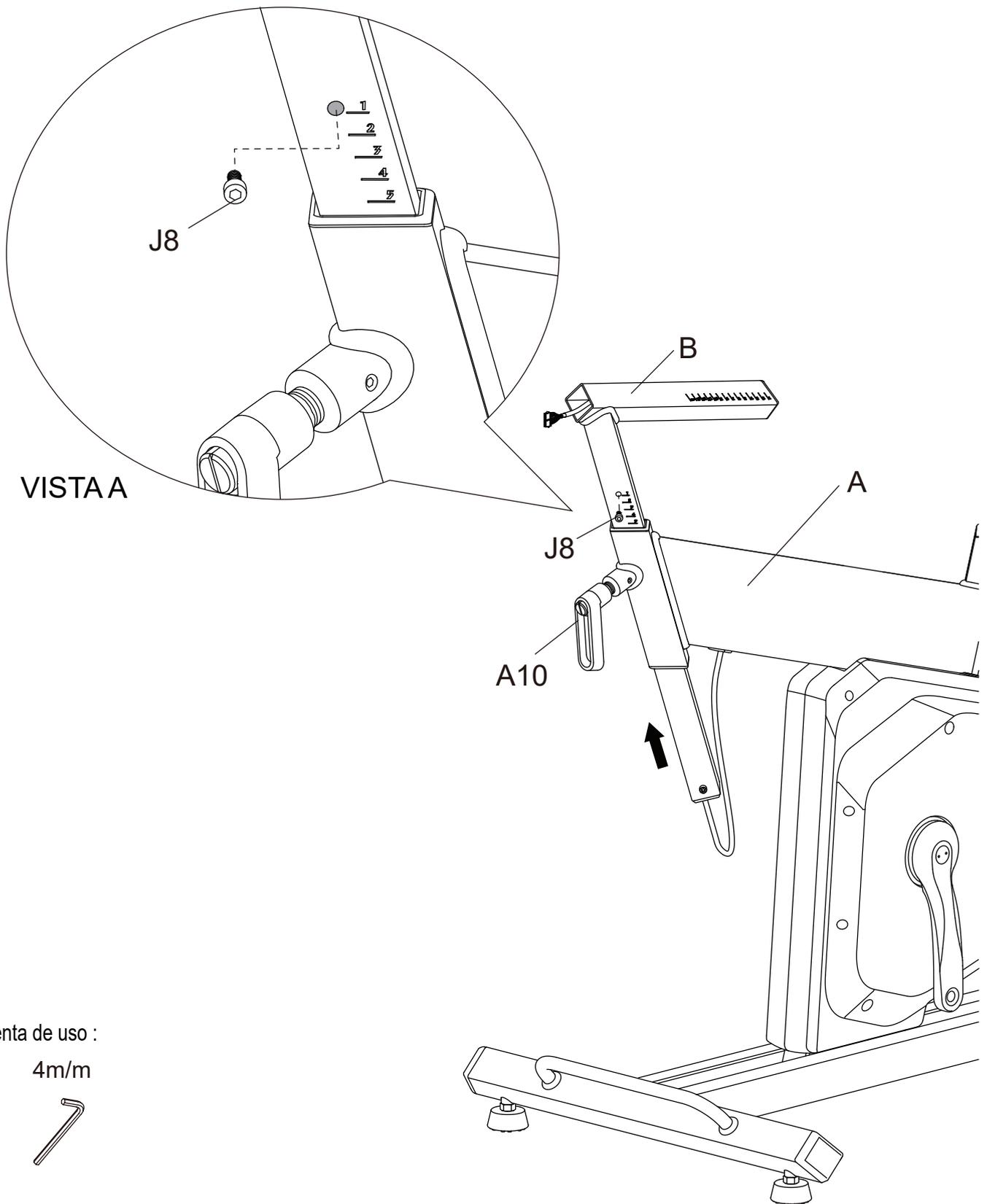


FIGURA 3

FIGURA 3: Montaje del tubo de soporte central

Paso 1: Suelte la perilla (A10). A continuación, tire hacia arriba del tubo de soporte del manillar (B) como se indica en el gráfico inferior.

Paso 2: Fije el tornillo (J8) al tubo de soporte del manillar (B).



Herramienta de uso :

4m/m



FIGURA 4

FIGURA 4: Montaje de la barra del manillar

Paso 1: Retire el tornillo (J8) del tubo de soporte central (B).

Paso 2: Alinee el tubo hueco cuadrado del manillar (E) con el tubo cuadrado de la parte superior del tubo de soporte central (B).

Paso 3: Utilice la perilla (A10) para fijar el manillar (E) con el tubo de soporte central (B).

Paso 4: Vuelva a apretar el tornillo (J8) en el tubo de soporte central (B).

Paso 5: Conecte el conector (M1) del manillar (E) y el conector (M2).

Paso 6: Siga la vista B ~ vista D. Utilice el juego de conectores (B3) para sujetar el cable por encima de los conectores. Introduzca el tapón en el tubo de soporte central (B).

Herramienta de uso :

4m/m

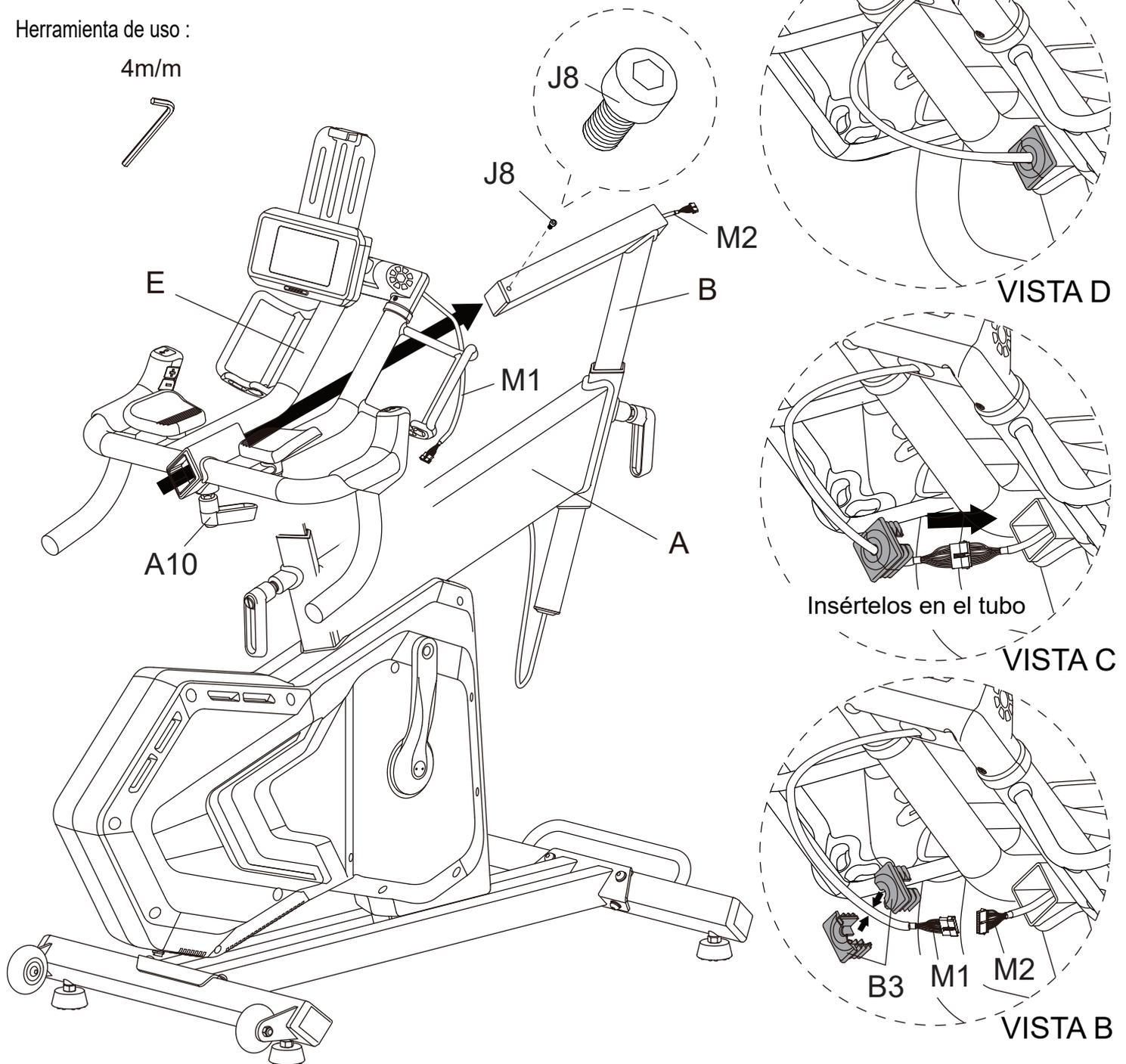
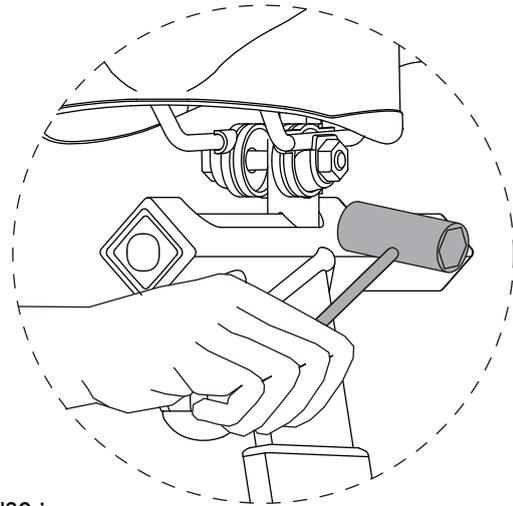


FIGURA 5

FIGURA 5: Montaje del sillín

Paso 1: Coloque el sillín (H) en la base deslizante y apriételo con la herramienta.



Herramienta de uso :

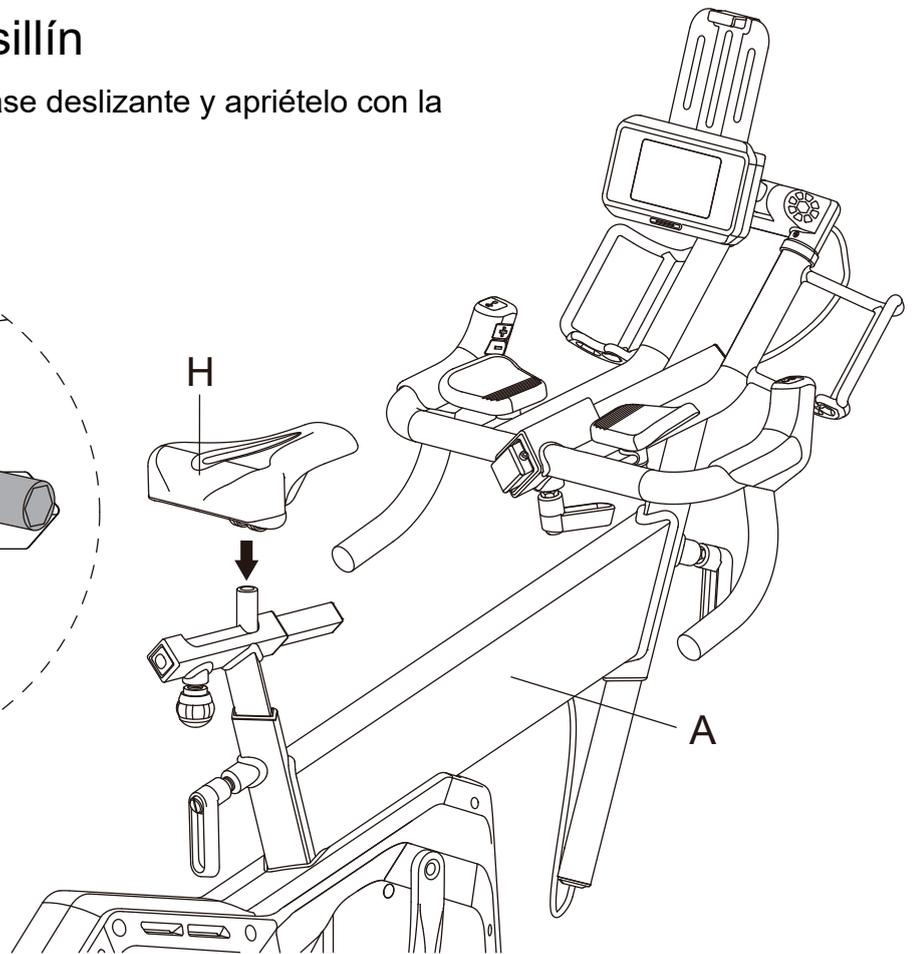
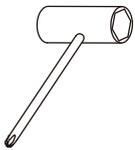


FIGURA 6: Montaje de pedales

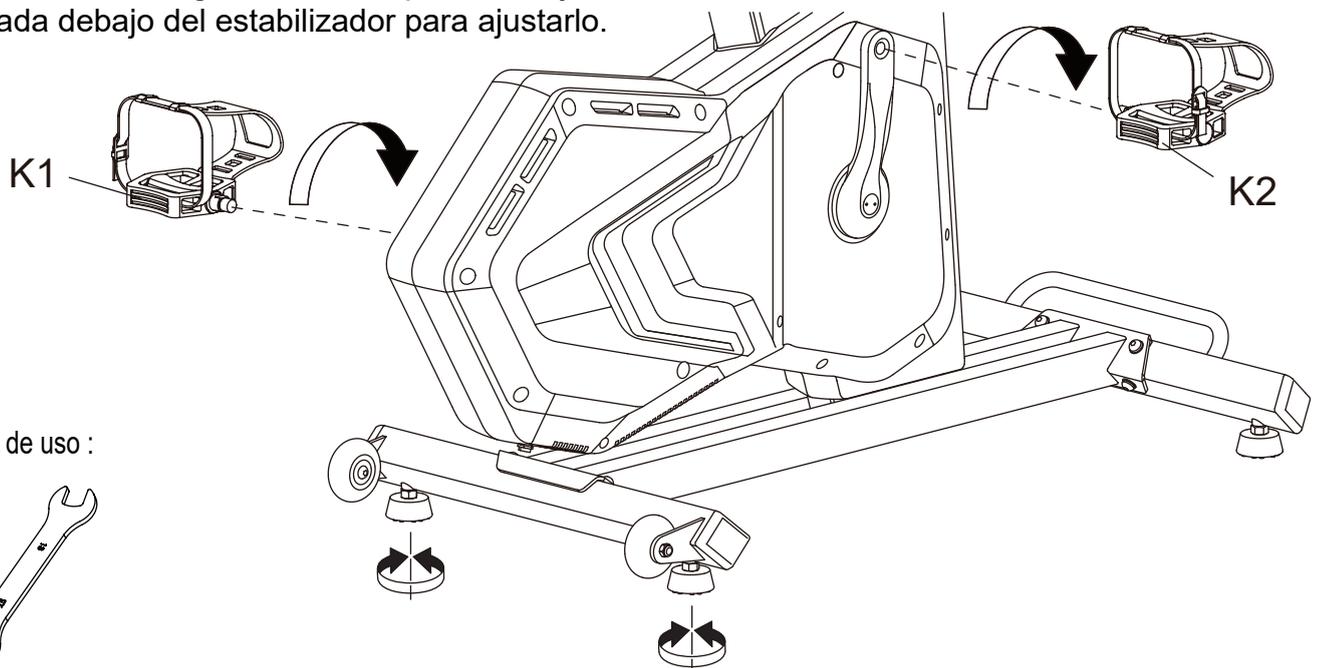
FIGURA 6

Nota: Localice los pedales izquierdo y derecho. Hay una marca Izquierda y Derecha en cada pedal y en cada correa de pedal para distinguirlos.

Paso 1: Apriete el pedal izquierdo (K1) en el sentido contrario a las agujas del reloj en el brazo de la biela izquierda y el pedal derecho (K2) en el sentido de las agujas del reloj en el brazo de la biela derecha. Utilice una herramienta para apretar cada pedal al máximo.

Paso 2: Inserte las correas de los pedales en cada pedal. Ajuste las correas en función del número de calzado del usuario mientras está en la bicicleta.

Si el suelo es irregular, utilice la perilla de ajuste situada debajo del estabilizador para ajustarlo.



Herramienta de uso :

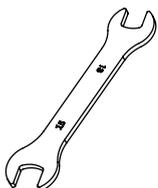


FIGURA 7

FIGURA 7: Cómo transportar la bicicleta

Si es necesario transportar la máquina a otro lugar, levante el estabilizador trasero hasta que las ruedas de transporte delanteras toquen el suelo. Ahora puede desplazarse a la ubicación deseada. Tras el traslado, deposite suavemente la máquina en su nueva ubicación y ajuste las tapas de los extremos de los estabilizadores para estabilizar la máquina si es necesario.

ADVERTENCIA: Nunca intente levantar la bicicleta usted solo, pida ayuda adicional si es necesario y nunca intente levantar la máquina si tiene algún problema médico.

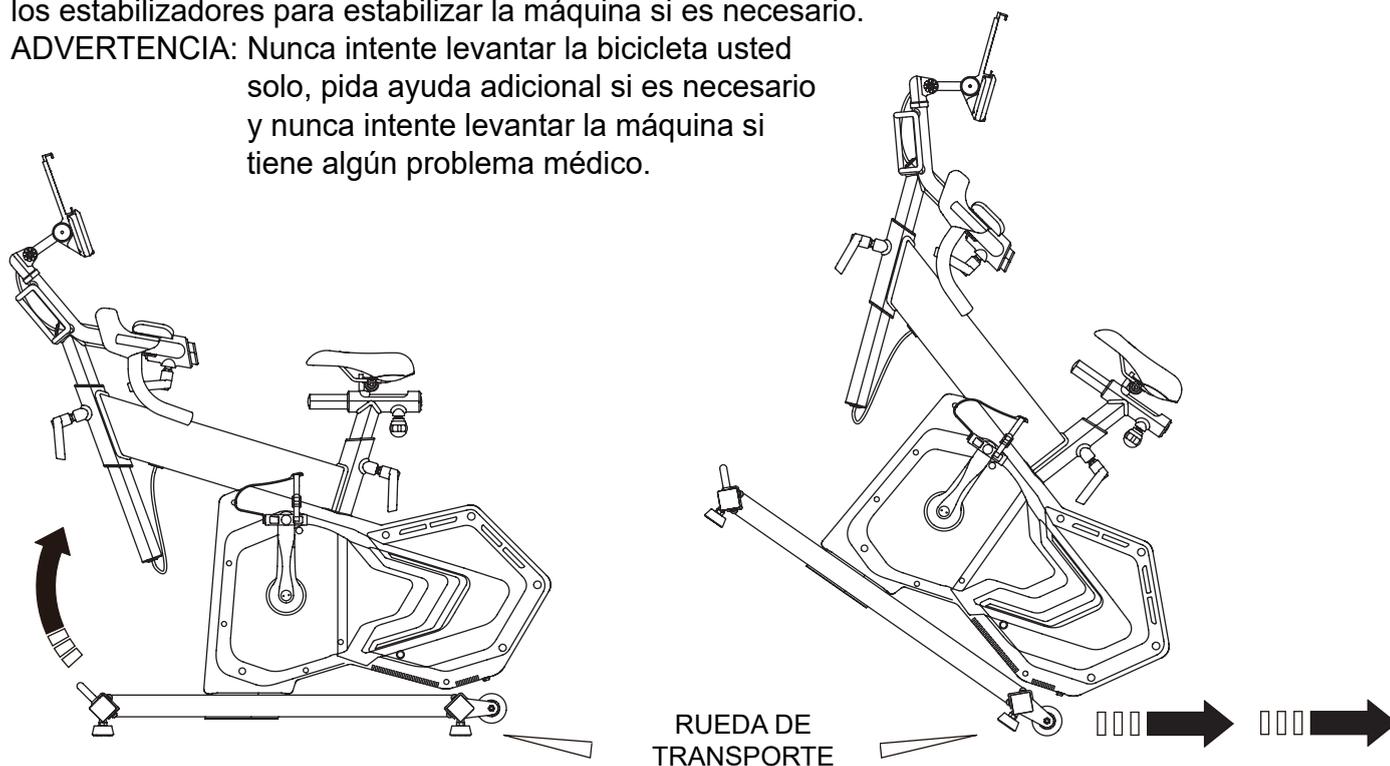


FIGURA 8

FIGURA 8: Cómo utilizar el adaptador

Uso del adaptador(I), hay un orificio para el adaptador situado en la parte trasera de la máquina.

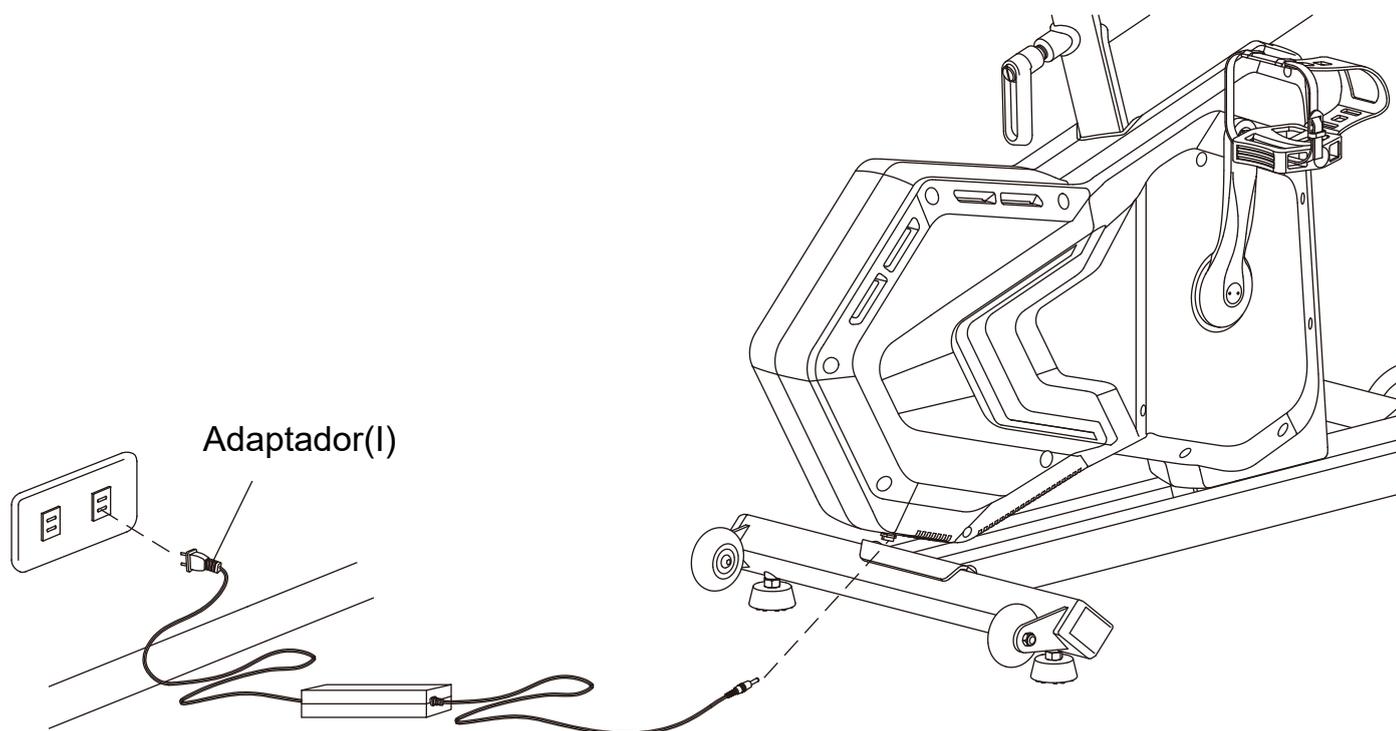
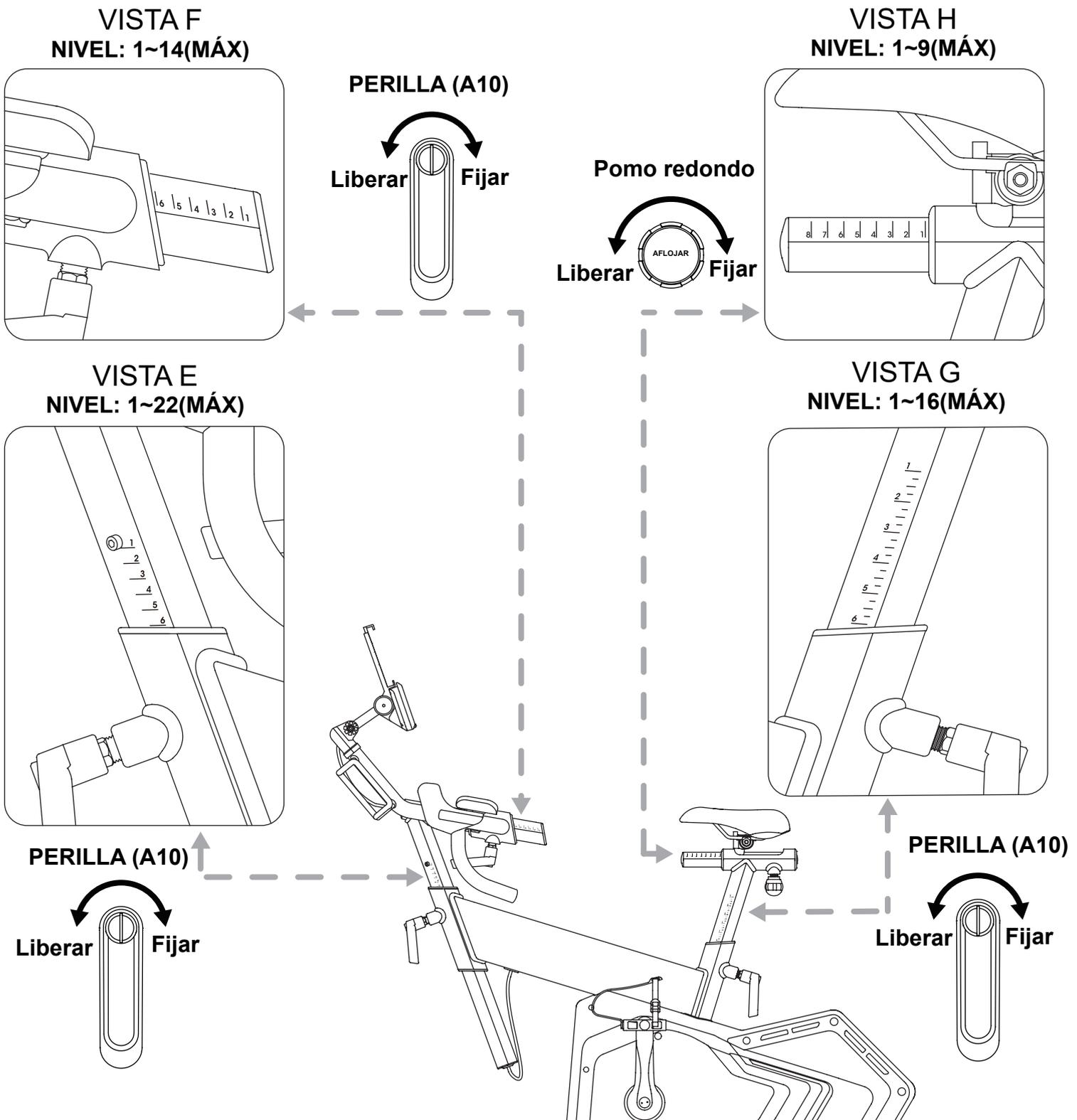


FIGURA 9

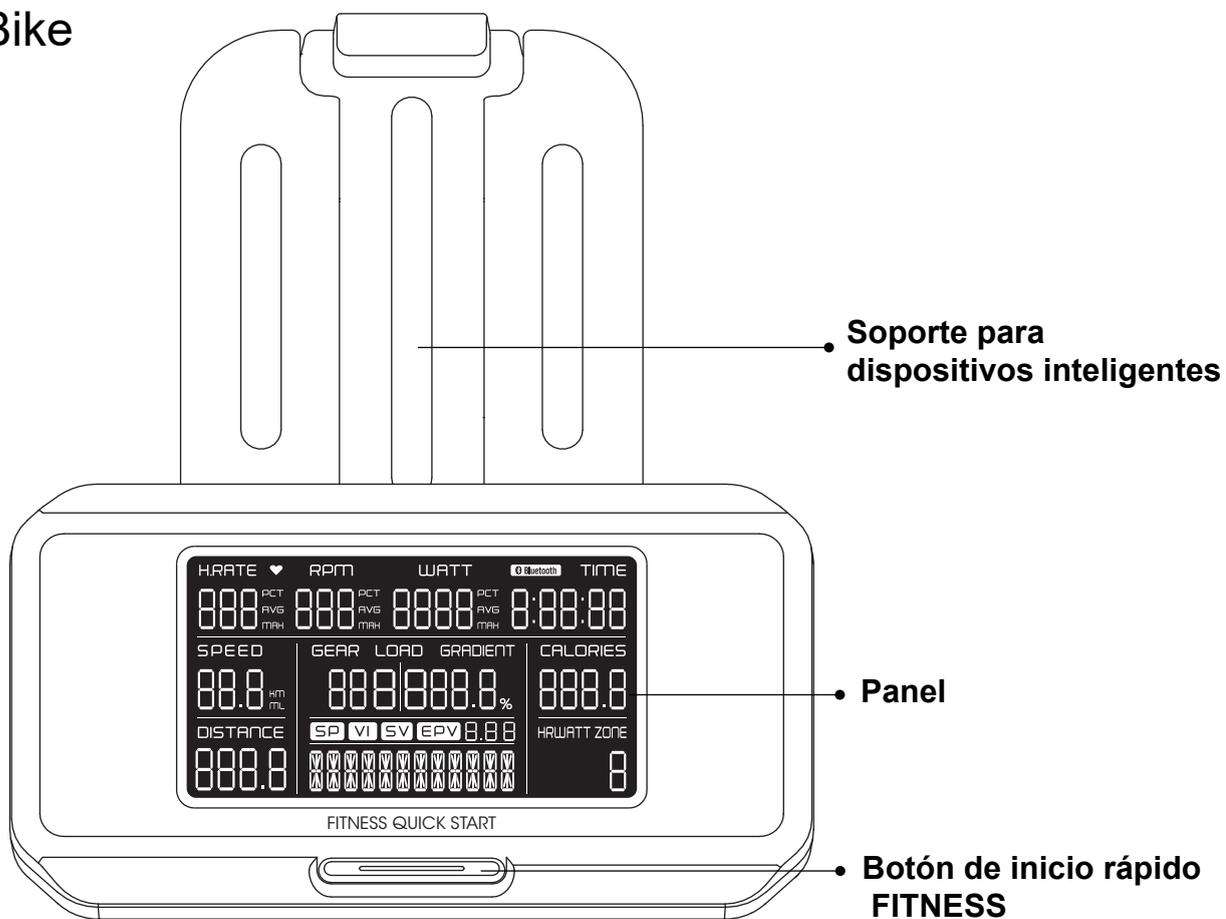
FIGURA 9: Ajuste la posición del manillar y el sillín

Al igual que en las vistas E y F, puede ajustar el manillar a la posición deseada tras soltar la perilla (A10) en sentido antihorario. Fije la perilla (A10) en el sentido de las agujas del reloj una vez finalizado el ajuste de posición.

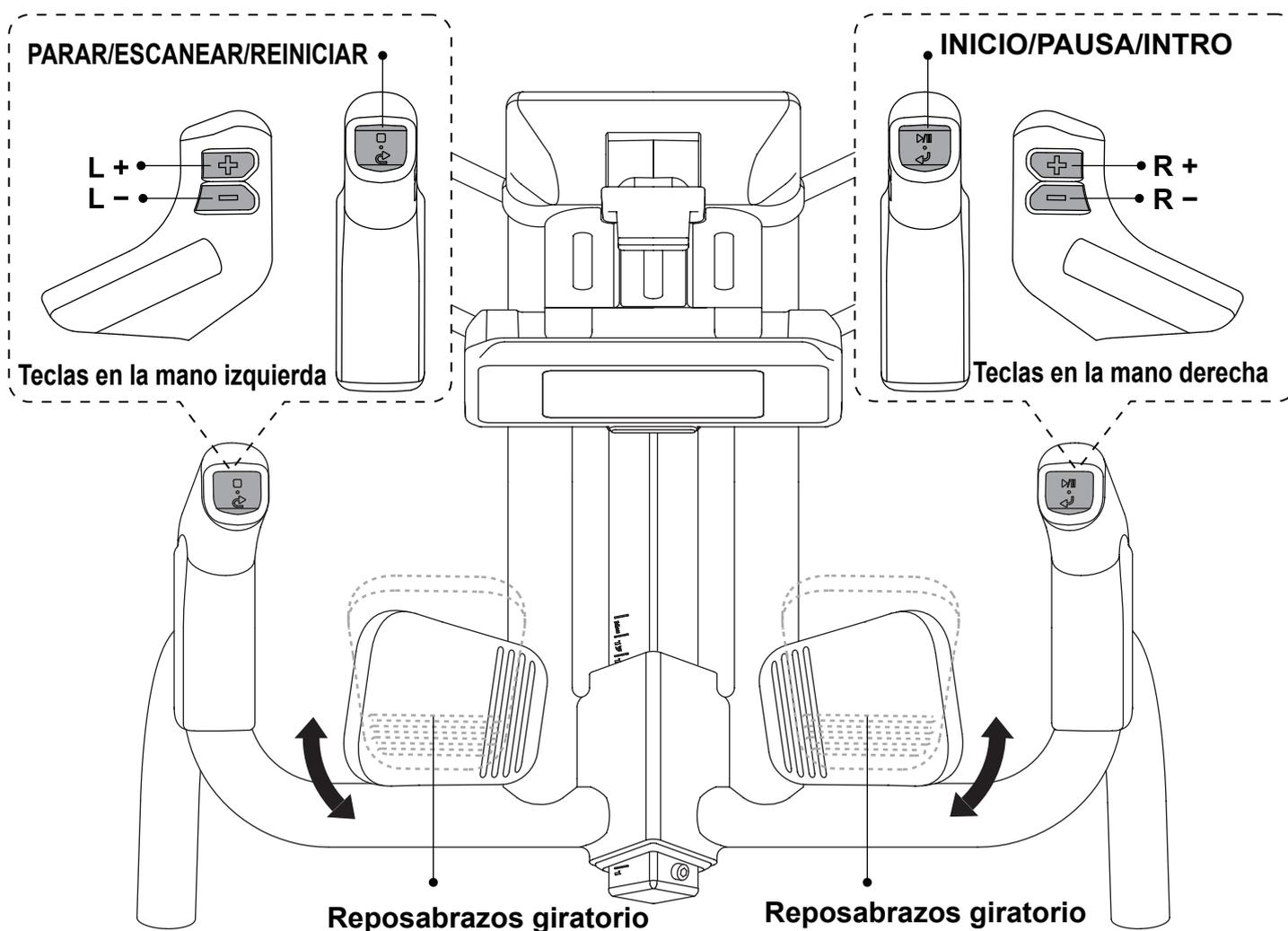
Al igual que en las vistas G y H, puede ajustar el sillín a la posición deseada tras soltar la perilla (A10) y girar el mando en sentido antihorario. Fije la perilla (A10) y el pomo redondo en el sentido de las agujas del reloj una vez finalizado el ajuste de posición.



Consola Fit-Bike



Mango inteligente



Funciones de las teclas

 **ARRANQUE RÁPIDO** : Púlselo para empezar a ejercitarse en Fitness Control.

 **INICIO/PAUSA/ENTRAR**: Durante el modo de espera, púlselo para introducir los datos de usuario o para seleccionar el modo.
Durante el entrenamiento, púlsalo para iniciar o pausar el entrenamiento.

 **PARAR/ESCANEAR/REINICIAR**: Durante la espera, púlselo para volver al paso anterior.
Durante el entrenamiento, púlsalo para comprobar diferentes tipos de datos de entrenamiento.
Mientras el entrenamiento está en pausa, púlsalo para finalizar el entrenamiento y comprobar el resumen (Ref. P14).
Púlselo prolongadamente para reiniciar la consola.

 **L +** : Púlselo para aumentar los datos.

 **L -** : Púlselo para disminuir los datos.

 **R +** : Púlselo para aumentar los datos.

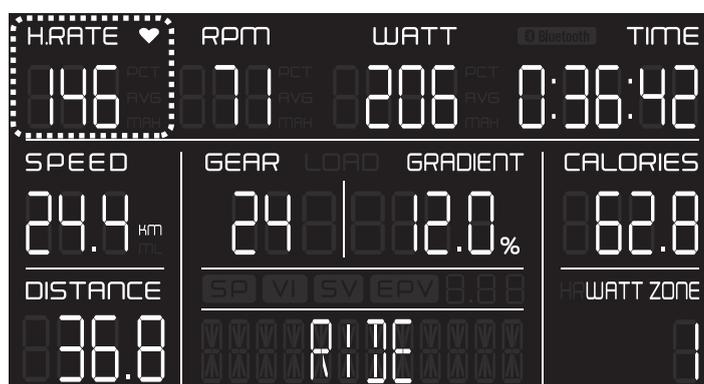
 **R -** : Púlselo para disminuir los datos.

Datos visualizados

Datos	Descripción	Rango	Unidad
TIME	TIEMPO	0:00:00-9:59:59	SEGUNDO
RPM	Cadencia	0-999	RPM
WATT	Potencia de pedaleo	0-9999	VATIOS
H.RATE	Frecuencia cardíaca	0-999	N/A
SPEED	Velocidad	0-99.9	km por hora (KPH)
DISTANCE	Distancia	0-999.9	km
CALORIES	Calorías	0-999.9	Calorías
HR ZONE	Zona de frecuencia cardíaca	1-5	N/A
WATT ZONE	Zona Watt	1-6	N/A
GEAR	Marcha virtual	1-24	N/A
GRADIENT	Gradiente virtual	0-15	Porcentaje(%)
LOAD	Intensidad de resistencia	1-80	N/A
SP	Potencia normalizada	0-999	VATIOS
VI	Intensidad variable	0-9.99	N/A
SV	Valor de resistencia	0-9.99	N/A
EPV	Valor de presión de ejercicio	0-999	N/A

Detección de la frecuencia cardíaca

Compatible con sensor de frecuencia cardiaca de 5.3kHz/Bluetooth/ANT+



Configuración de datos de usuario

Seleccione USER 1 ~ USER 4

Introduzca la altura/peso/edad/FTP del usuario

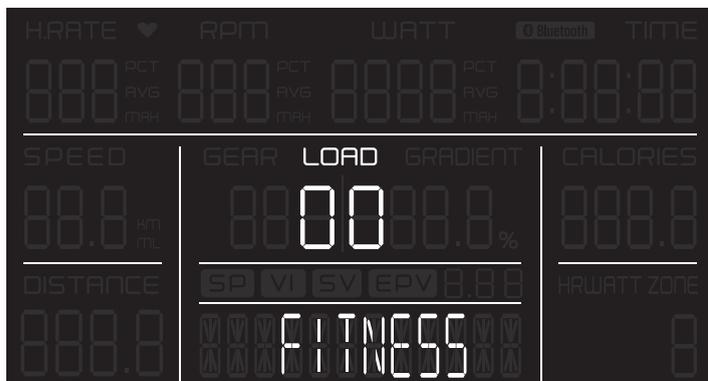
Utilice  para ajustar los datos ; Pulse  para entrar y pasar al siguiente paso

**Aviso: El peso afectará a la Resistencia de BIKE CONTROL

CONTROL DE RESISTENCIA

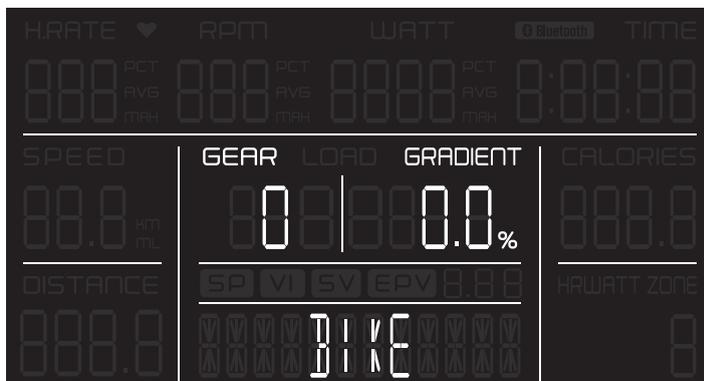
Después de configurar los datos de usuario, puede seleccionar el control de resistencia mediante  ; Pulse  para entrar.

Control fitness



Ajuste de la resistencia: Carga 1~80

Control de bicicleta



Ajuste de la resistencia: 1~24 Marchas virtuales
0~15% Gradiente virtual

** Resistencia basada en Engranaje/Gradiente/Peso/
Candencia

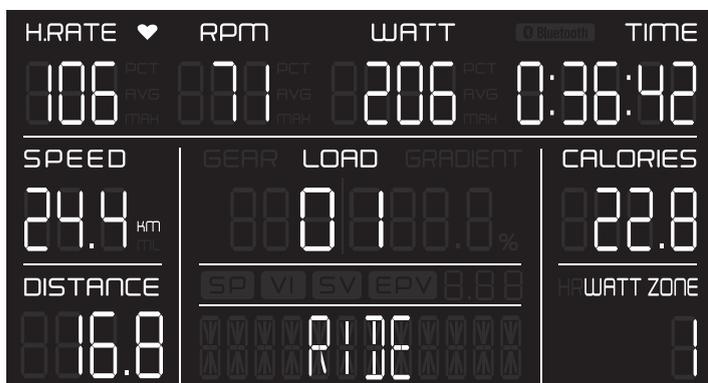
Selección del modo de entrenamiento

Después de configurar el control de resistencia, puede seleccionar el modo de entrenamiento mediante  ; Pulse  para entrar.

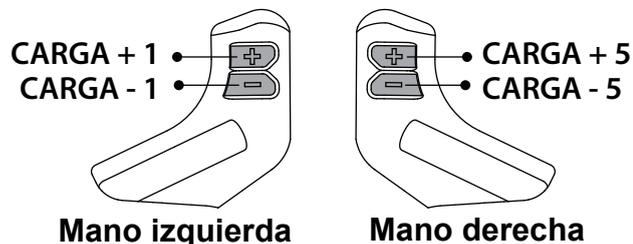
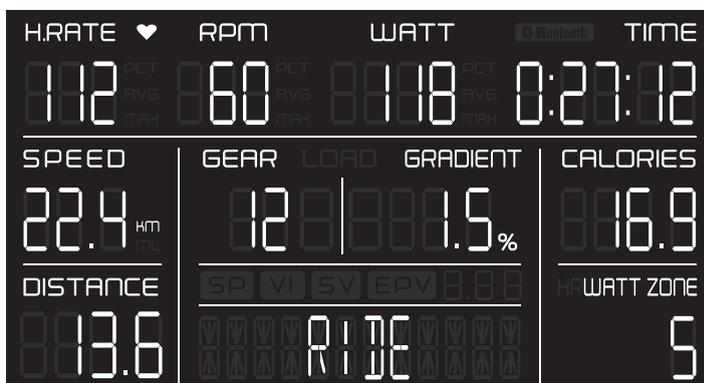
- Modo RIDE

Pulse  para empezar. Monte libremente y decida la resistencia usted mismo.

Control fitness

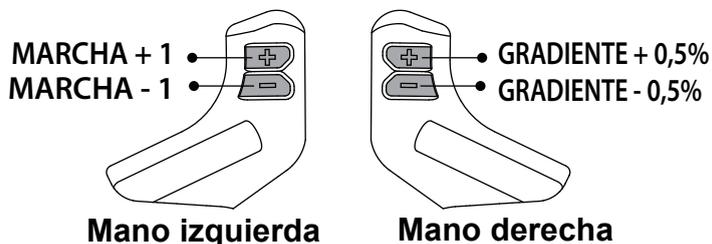


Control de bicicleta



Mano izquierda

Mano derecha



Mano izquierda

Mano derecha

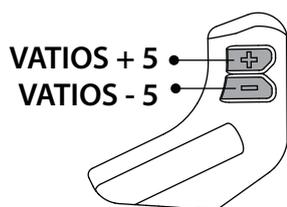
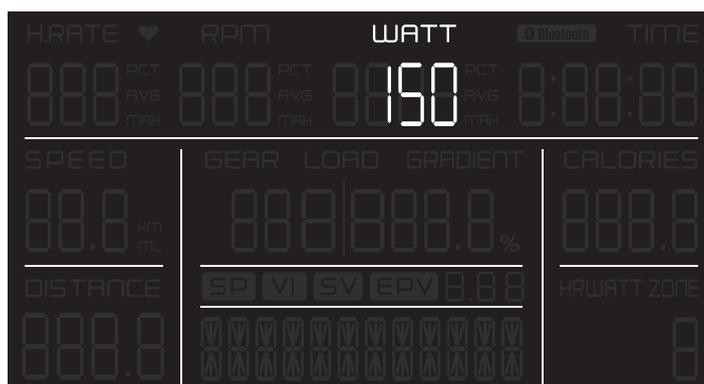
Durante el entrenamiento, pulse  para hacer una pausa; pulse  para iniciar de nuevo el entrenamiento.

Para finalizar el entrenamiento, pulse  para hacer una pausa y, a continuación, pulse  para finalizar el entrenamiento.

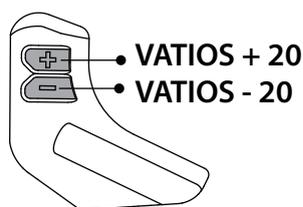
Se muestra el resumen (referido P.14). Pulse de nuevo  para volver a la selección de modo.

• MODO ERG

Pulse  para ajustar el valor objetivo de vatios al principio.



Mano izquierda



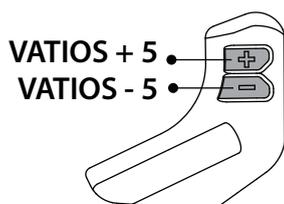
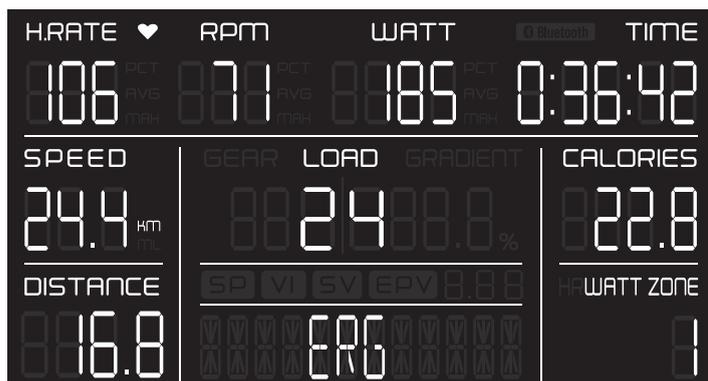
Mano derecha

Después de configurar los vatios objetivo, pulse  para iniciar el entrenamiento.

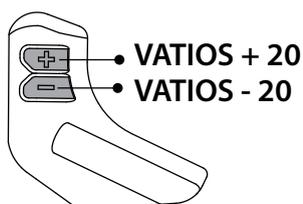
La resistencia cambiará automáticamente al superar las 30 RPM.

Durante el entrenamiento, pulse  para ajustar los vatios objetivo.

Control fitness

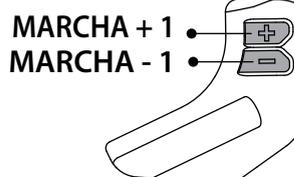
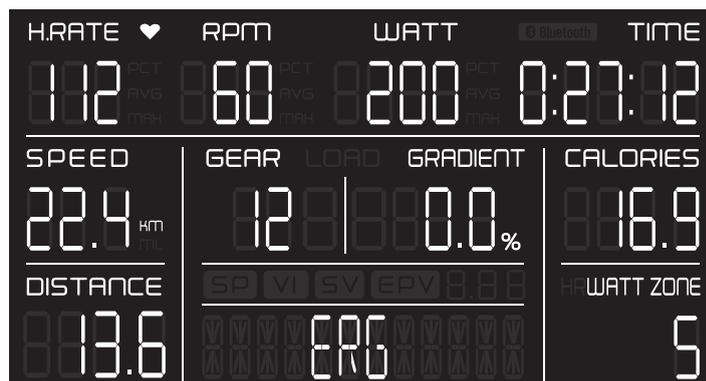


Mano izquierda

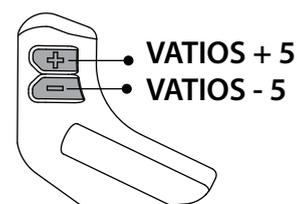


Mano derecha

Control de bicicleta



Mano izquierda



Mano derecha

Durante el entrenamiento, pulse  para hacer una pausa; pulse  para iniciar de nuevo el entrenamiento.

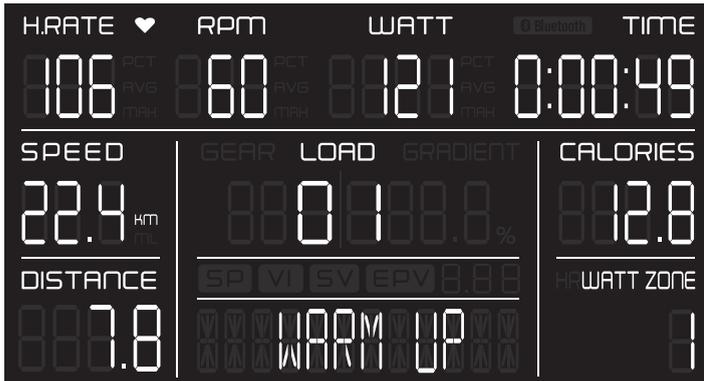
Para finalizar el entrenamiento, pulse  para hacer una pausa y, a continuación, pulse  para finalizar el entrenamiento.

Se muestra el resumen (referido P.14). Pulse de nuevo  para volver a la selección de modo.

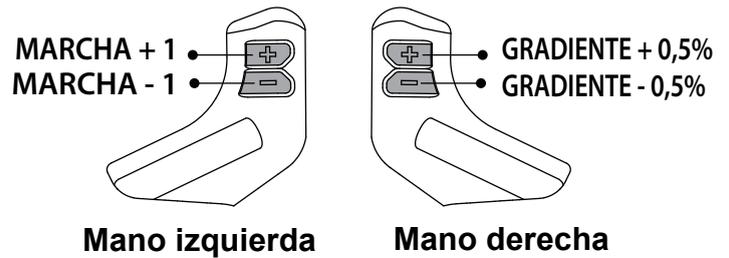
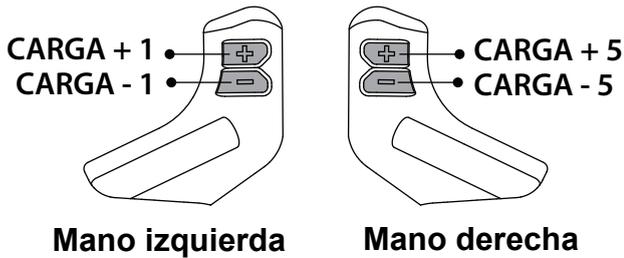
• **Modo FTP TEST**

Pulse  para empezar. Lo primero son los 2 minutos de calentamiento.

Control fitness



Control de bicicleta

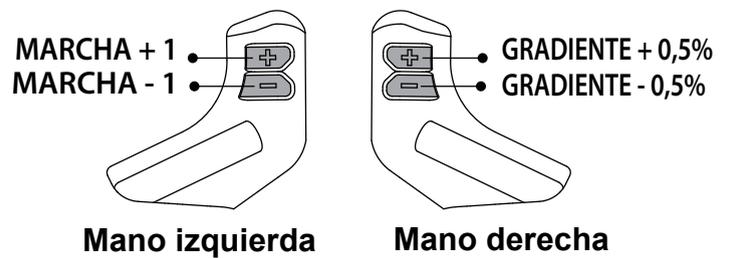
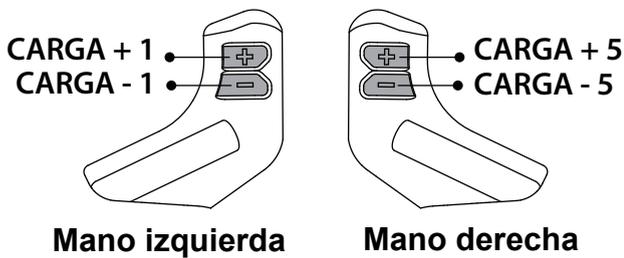


A continuación, la PRUEBA de los 20 minutos. Por favor, pedalee tan fuerte como pueda en estos 20 minutos.

Control fitness



Control de bicicleta



Durante el entrenamiento, pulse  para hacer una pausa; pulse  para iniciar de nuevo el entrenamiento.

Para finalizar el entrenamiento, pulse  para hacer una pausa y, a continuación, pulse  para finalizar el entrenamiento.

Se muestra el resumen (referido P.14). Pulse de nuevo  para volver a la selección de modo.

Al finalizar los 20 minutos de PRUEBA, el FTP se guardará en los datos de usuario si se selecciona USER 1~4.

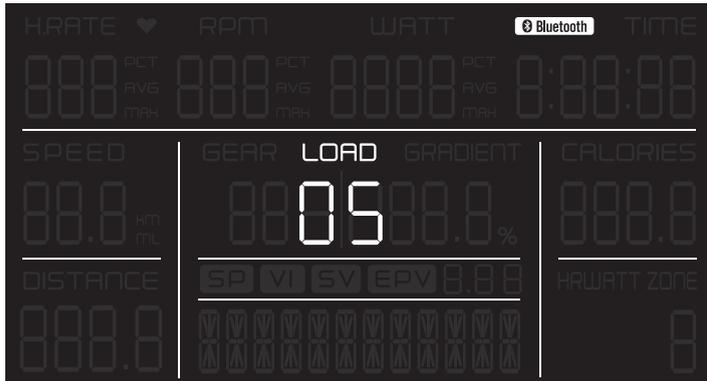
● **Modo FTMS**

Pulse  para iniciar la conexión bluetooth.

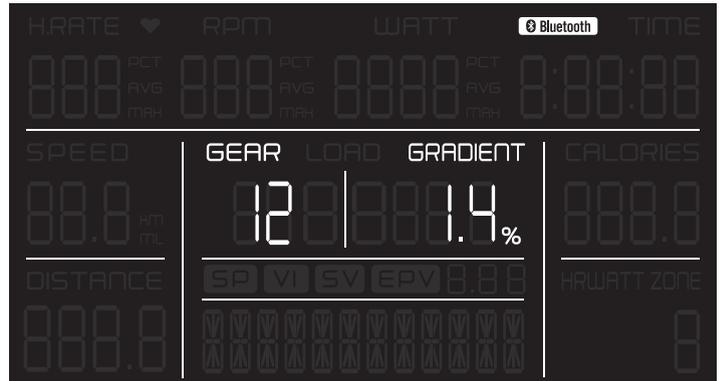
Busque el número de bluetooth de esta consola en la App.

Puede consultar el número de bluetooth en la parte posterior de esta consola.

Control fitness



Control de bicicleta



La consola decidirá si la conexión puede satisfacer la lógica de control de resistencia que ha seleccionado. Si no, cambiará la lógica de control de la resistencia automáticamente.

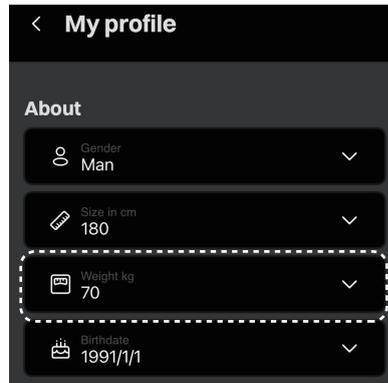
Configure el peso del usuario igual que en la aplicación.

Esto ayudará a la aplicación y a la consola a calcular los datos correctamente.

Tomemos el ejemplo de KINOMAP.



PESO ↑



← **PESO**

Por ejemplo: Kinomap

Puede encontrar aplicaciones de fitness/ciclismo en las tiendas de aplicaciones de Google o Apple.

Allí encontrará aplicaciones como KINOMAP, Zwift...

Tenga en cuenta que estas aplicaciones son producidas por un fabricante externo.

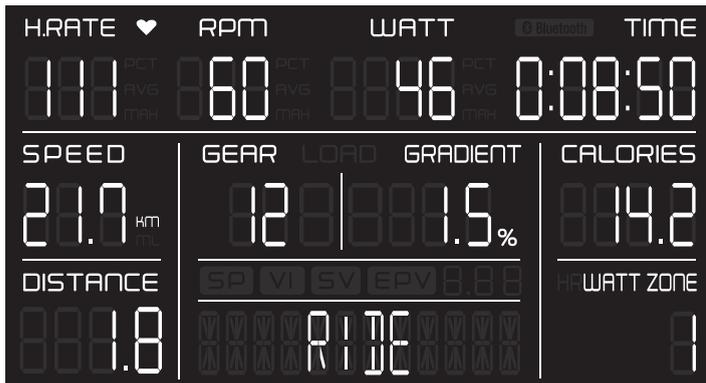
No asumimos ninguna responsabilidad en cuanto a la disponibilidad, funcionalidad o contenido de estos programas.



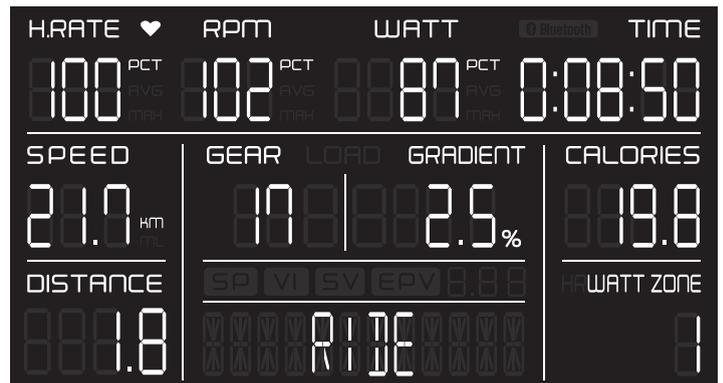
- **Datos visualizados durante el entrenamiento** (para los modos de entrenamiento no FTMS)

Durante el entrenamiento  H.RATE/RPM/WATT se puede cambiar de la manera mostrada.

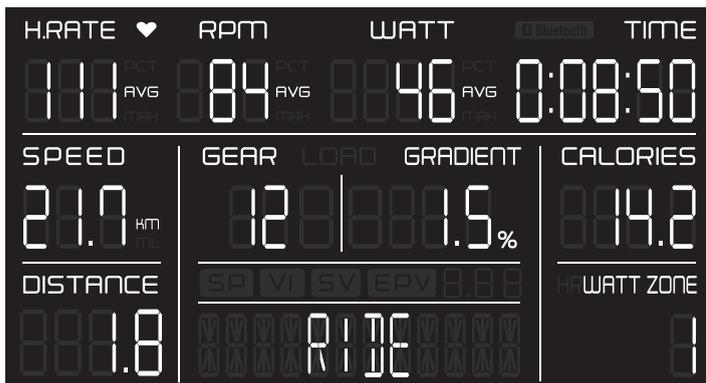
- Visualización instantánea



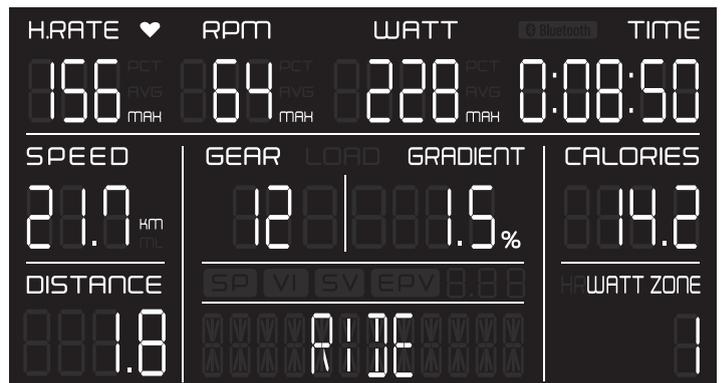
- Visualización del porcentaje



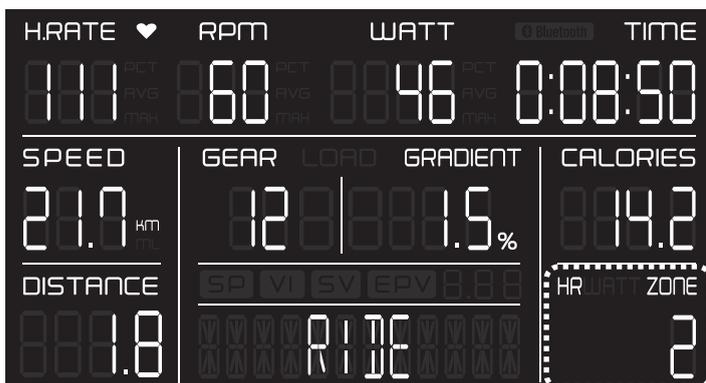
- Promedio de movimiento cada 3 segundos



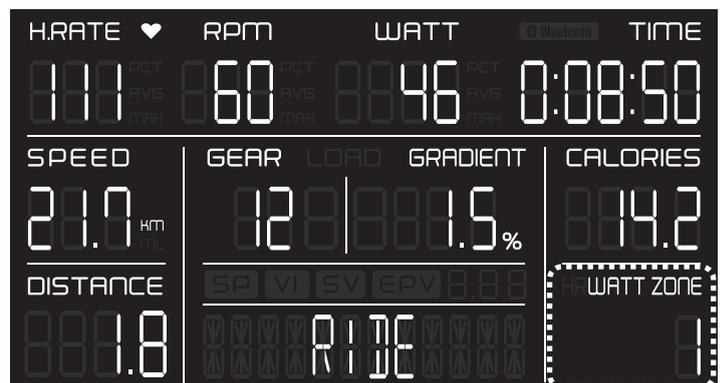
- Datos máximos



Durante el entrenamiento, HR Zone y Watt Zone se escanearán automáticamente cada 5 segundos.



ZONA FC ↑



ZONA WATT ↑

WATT ZONE :Basándose en su potencia de pedaleo y su FTP, la consola mostrará la ZONA WATT en la que te encuentras.

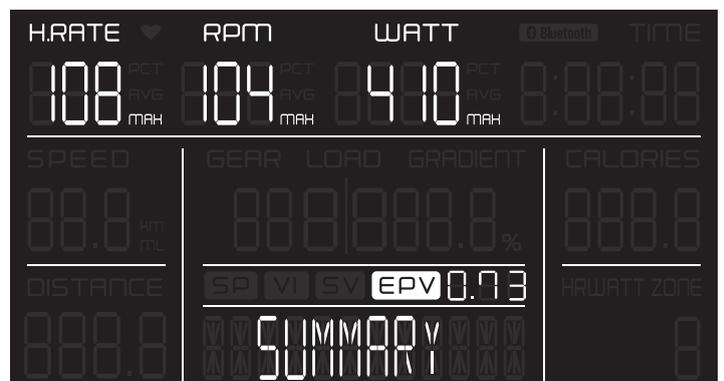
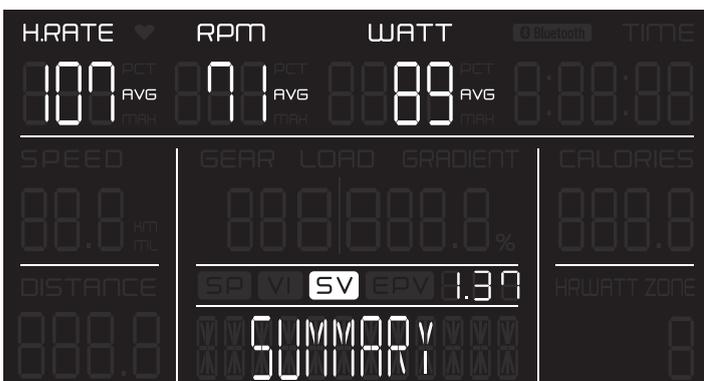
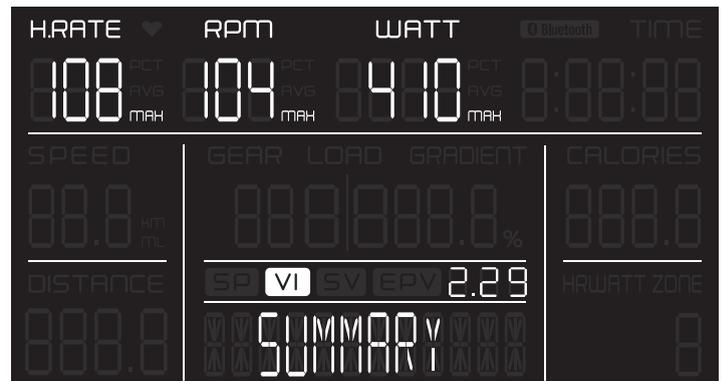
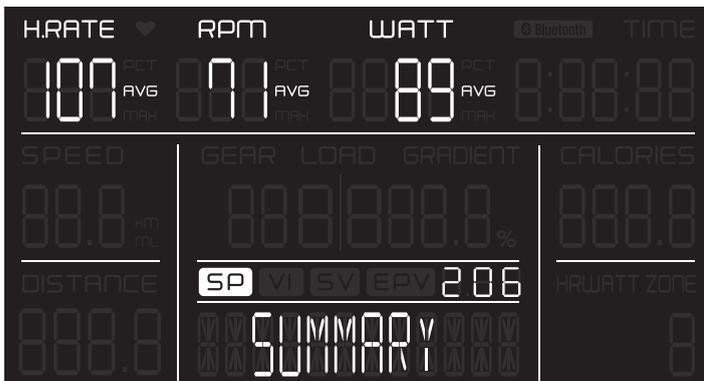
ZONA	Tipo de entrenamiento	Vatios de pedaleo a FTP (%)
ZONA 1	Recovery	Menos del 55%
ZONA 2	Endurance	56-75%
ZONA 3	Speed	76-90%
ZONA 4	Theshold	90-105%
ZONA 5	VO2 MAX	106-120%
ZONA 6	Anaerobic	Más del 120%

HR ZONE :Basándose en su Frecuencia Cardíaca y su edad, la consola mostrará la ZONA HR en la que se encuentra.

ZONA	ESTADO DEL CUERPO	FC a FC máx. recomendada
ZONA 1	Warm Up	50%-60%
ZONA 2	Easy	60%-70%
ZONA 3	Aerobic	70%-80%
ZONA 4	Threshold	80%-90%
ZONA 5	Máx.	90%-100%

• Resumen después del entrenamiento

El Resumen se escaneará por sí mismo como se indica a continuación.



Potencia normalizada (SP) : Calcula estadísticamente la potencia media que puede indicar la fatiga de ejercicio de este entrenamiento.

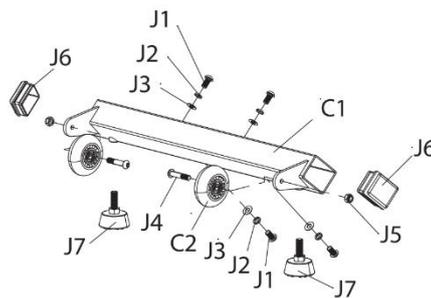
Índice variable (VI) : Compara la potencia normalizada con la potencia media.

Valor de resistencia (SV) : Compara la potencia normalizada con su FTP.

Valor de presión de ejercicio (EPV) : Qué tan grande es la fatiga a la que se enfrenta su cuerpo después de este entrenamiento.

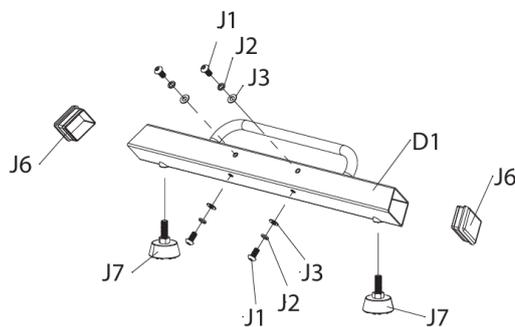
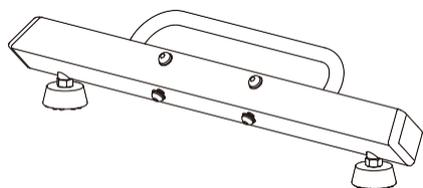
P/N	DESCRIPCIÓN	Cant.	P/N	DESCRIPCIÓN	Cant.
A1	BASTIDOR PRINCIPAL	1	A38	MUELLE	1
A2	CUBIERTA DE LA CADENA-DER.	1	A39	TORNILLO M6	1
A3	CUBIERTA DE LA CADENA-IZQ.	1	B1	TUBO DE LA CONSOLA	1
A4	CUBIERTA DE LA CADENA-DER.	1	B2	TAPA FINAL	1
A5	CUBIERTA DE LA CADENA-IZQ.	1	B3	TAPA FINAL	4
A6	RODAMIENTO(6004)	2	B4	TUBO DEL ASIENTO	1
A7	ESPACIO	1	B5	TUBO DE PLÁSTICO	2
A8	ESPACIO	1	B6	PERILLA	1
A9	EJE	1	B7	BLOQUE DE INTERVALOS	1
A10	PERILLA	2	B8	RIELES DE DESLIZAMIENTO	1
A11	BLOQUE DE INTERVALOS	1	B9	BASE DEL ASIENTO	1
A12	BLOQUE DE INTERVALOS	1	B10	MANGUITO DEL TORNILLO	1
A13	RUEDA MOTRIZ	1	B11	TAPA FINAL	2
A14	TORNILLO M8	6	C	ESTABILIZADOR TRASERO	1
A15	TUERCA M8	6	D	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
A16	CORREA-8PJ	1	E	MANILLAR Y CONSOLA	1
A17	TUERCA M20	1	H	SILLÍN	1
A18	BIELA	2	I	ADAPTADOR	1
A19	TAPA BIELA	2	J1	TORNILLO M8	4
A20	VOLANTE DE INERCIA UNIDIRECCIONAL	1	J2	ARANDELA ELÁSTICA M8	4
A21	TORNILLO M8	8	J3	ARANDELA M8	4
A22	BASTIDOR DE LA RUEDA TENSORA	1	J8	TORNILLO M8	3
A23	RODAMIENTO(6202)	2	J11	TORNILLO M8	1
A24	TORNILLO M8	1	J12	TAPA FINAL	2
A25	TORNILLO	1	K1	PEDAL (IZQ.)	1
A26	ARANDELA ELÁSTICA	1	K2	PEDAL (DER.)	1
A27	ARANDELA	1	M2	CABLE DEL SENSOR 650mm	1
A28	MUELLE	1	M3	CABLE DEL SENSOR 900mm	1
A29	TORNILLO	1	M4	CABLE DEL SENSOR 200mm	1
A30	TORNILLO M2	4	M6	CABLE DEL SENSOR 500mm	1
A31	TORNILLO M4	2	M7	CABLE DEL SENSOR 700mm	1
A32	TORNILLO M4	8	M8	CABLE DEL SENSOR 650mm	1
A33	TORNILLO M4	5	M15	PLACA DE CONTROL ELÉCTRICO	1
A34	TORNILLO M4	11	M16	COLUMNA DE POSICIONAMIENTO	4
A35	INSERTO DE PLÁSTICO	1	M17	CARCASA DEL CABLE DEL SENSOR	1
A36	TUBO DE PLÁSTICO	2	M18	CARCASA DEL CABLE DEL SENSOR	1
A37	CINTA DE ESPUMA	2	M19	MAGNÉTICO	1

C Estabilizador trasero



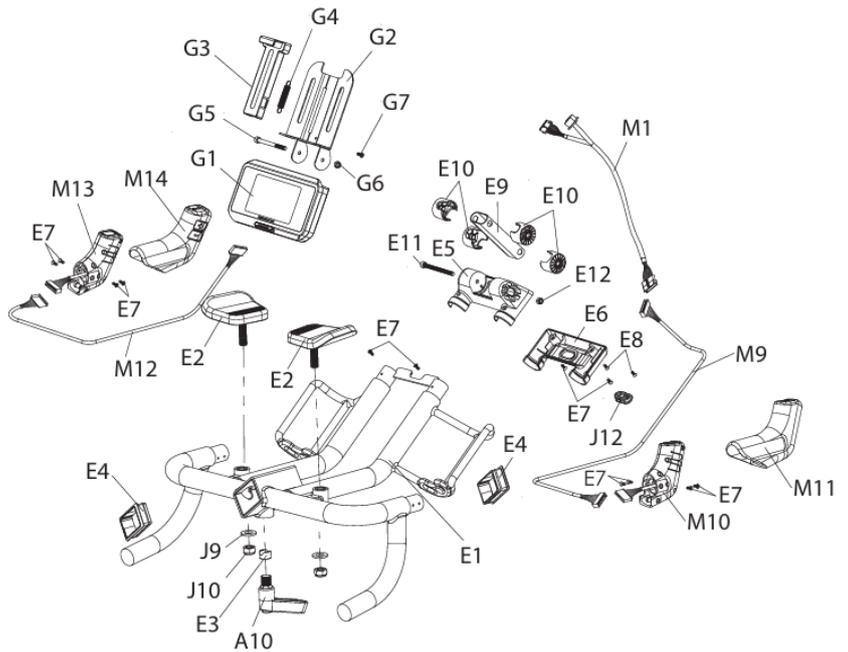
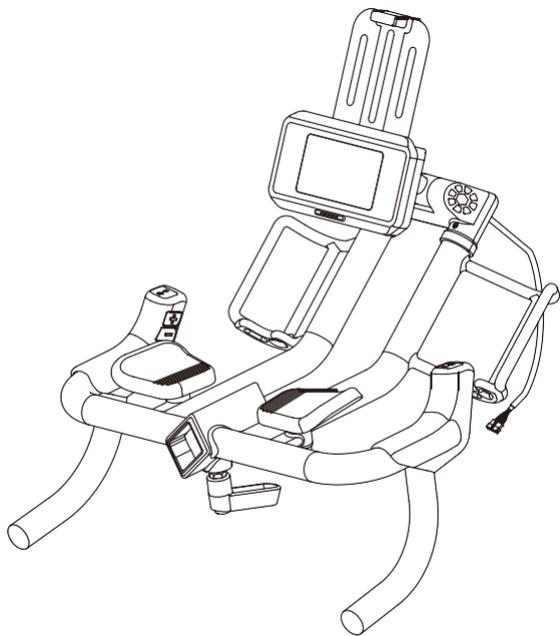
P/N	DESCRIPCIÓN	Cant.	P/N	DESCRIPCIÓN	Cant.
C1	ESTABILIZADOR TRASERO	1	J4	TORNILLO M8	2
C2	RUEDA DE TRANSPORTE	2	J5	TUERCA	2
J1	TORNILLO M8	4	J6	TAPA FINAL	2
J2	ARANDELA ELÁSTICA M8	4	J7	EXTREMO AJUSTADO	2
J3	ARANDELA M8	4			

D Estabilizador delantero



P/N	DESCRIPCIÓN	Cant.	P/N	DESCRIPCIÓN	Cant.
D1	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	J3	ARANDELA M8	4
J1	TORNILLO M8	4	J6	TAPA FINAL	2
J2	ARANDELA ELÁSTICA M8	4	J7	EXTREMO AJUSTADO	2

E Manillar y consola



P/N	DESCRIPCIÓN	Cant.	P/N	DESCRIPCIÓN	Cant.
E1	MANILLAR	1	G4	MUELLE	1
E2	DESCANSO DEL CODO	2	G5	TORNILLO M6	1
E3	BLOQUE DE INTERVALOS	1	G6	TUERCA	1
E4	TUBO DE PLÁSTICO	2	G7	TORNILLO M4	1
E5	CUBIERTA DEL TUBO DE SOPORTE DE LA CONSOLA	1	A10	PERILLA	1
E6	CUBIERTA DEL TUBO DE SOPORTE DE LA CONSOLA	1	M1	CABLE DEL SENSOR 550mm	1
E7	TORNILLO M4	12	M9	CABLE DEL SENSOR 900mm	1
E8	TORNILLO M4	2	M10	ALTERNAR-DER.	1
E9	TUBO DE LA CONSOLA	1	M11	CUBIERTA DE GOMA-R	1
E10	TAPA FINAL	4	M12	CABLE DEL SENSOR 900mm	1
E11	TORNILLO M6	1	M13	ALTERNAR-IZQ.	1
E12	TUERCA M6	1	M14	CUBIERTA DE GOMA-L	1
G1	CONSOLA	1	J9	ARANDELA M12	2
G2	SOPORTE PARA IPAD	1	J10	TUERCA M12	2
G3	ESTRUCTURA	1			



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