

# TCORX

FITNESS IN MOTION

## SRX 100 Spinbike

Bruger vejledning



# TCORX

FITNESS IN MOTION



## UDSKIFTNING AF BATTERIER:

På bagsiden af displayet findes adgang til batteriet. Fjern låget og udskift batteriet 3V CR2032

+ siden opad og – siden nedad, sørg for at fjederen har god kontakt til batteriet, sæt låget godt på igen. Under normal brug har batteriet en levetid på ca. 1 år.

Hvis displayet er utydelige eller nogle segmenter er misvist, tag batteriet ud og vent 15 sekunder før det sættes i igen.

Når batteriet tages ud / udskiftes, nulstilles alle værdier.

# TCORX

## FITNESS IN MOTION

### TASTER:

Enter. Tryk på tasten for at komme ind i indstillinger. Normal – Time – Distance – Kalorier – T.H.R. Tryk ENTER for at bekræfte alle indstillinger. Holdes tasten nede i 3 sekunder, nulstilles alle værdier.

UP: bruges til at øge værdierne i følgende funktioner, TIME – DIST – CAL – T.H.R.

DOWN: bruges til at sænke værdierne i følgende funktioner, TIME – DIST – CAL – T.H.R.

### FUNKTIONER:

#### AUTO ON/OFF

Så snart man begynder at træde i pedalerne, starter displayet op og alle funktioner starter med at tælle op. 4 minutter efter endt træning, slukker displayet og nulstiller alle værdier.

### TIME:

Ved brug af ENTER trykkes frem til TIME og de ønskede træningsværdier kan indstilles ved brug af UP / DOWN taster, 1:00 til 99:00 minutter. Så snart man begynder at træde i pedalerne, tæller tiden ned til 00:00. Så snart den indstillede tid er nået, lyder den en alarmtone fra displayet.

Er der ikke indstillet nogen værdi, tæller tiden op fra 00:00 til 99:59.

### SPEED:

Viser den aktuelle hastighed, 0,00 til 99,9 km/t.

### RPM:

Viser den aktuelle RPM = Pedalomdrejninger pr. minut, 15 til 999.

# TCORX

## FITNESS IN MOTION

### **DISTANCE:**

Ved brug af ENTER trykkes frem til DIS og brug UP / DOWN for at indstille til den ønskede trænings værdi, 1,0 til 999 km. Så snart træningen påbegyndes tæller værdien ned til 0 hvor en alarmlyd kommer fra displayet. Er der ikke indstillet nogen værdi, tæller distancen op fra 0,1 til 999 km.

### **KALORIER:**

Ved brug af ENTER trykkes frem til CAL og brug UP / DOWN tasten til at indstille til den ønskede kalorie værdi 1,0 til 999 kal. Så snart træningen påbegyndes tæller værdien ned til 0, hvor en alarmlyd kommer fra displayet. Indstilles der ikke nogen værdi, tæller kalorier op fra 0 til 999 kal.

### **PULS (Mål puls træning):**

Ved brug af ENTER trykkes frem til T.H.R., tryk UP / DOWN for at indstille til den træningspuls, mellem 60 og 220. under træningen skal hænderne konstant holdes på håndpulsensorene, for at kunne få så nøjagtig en måling som muligt. Når målingen når over den indstillede værdi blinker displayet, til pulsværdien ligger lige under det indstillede.

Er der ingen pulssignal i 16 sekunder, vises et "P" i displayet, dette for at vise at pulsmålingen er afbrudt. Pulsmåling kan genoptages ved at trykke på en hvilken som helst tast, så genstartes pulsfunktionen igen.

### **VEDLIGEHOLDELSE:**

For at få så god en oplevelse med cyklen, som muligt, er vigtigt at den med jævne mellemrum efterses og alle bolte og møtrikker efterspændes. Jævnlig rengøring og aftørring af sved efter træning, er med til at forlænge cyklens levetid og forhindre rust.