

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Cod : GRLDTOORXBRX300E

Rev : 00

Ed : 02/20



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

BRX300ERGO

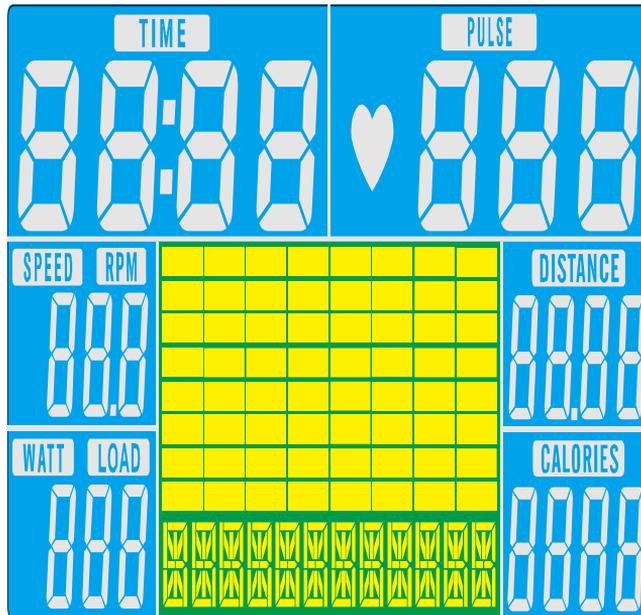


Notes de pré-montage

Ouvrez les boîtes :

Veillez à faire l'inventaire de toutes les pièces qui sont incluses dans la boîte. Vérifiez le tableau du matériel en comptant le nombre de pièces incluses pour un montage correct .

Si l'une des pièces manque, contactez le concessionnaire.

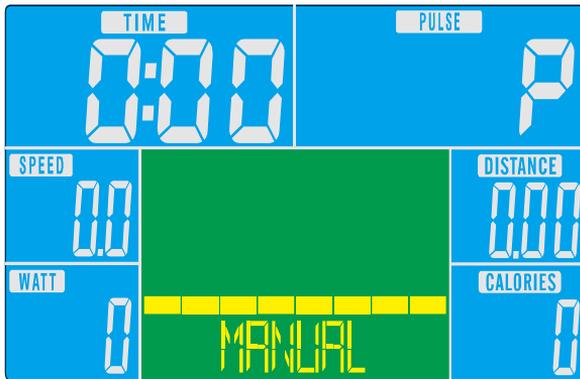


RASSEMBLEZ VOS OUTILS

N°	Nom	SPÉCIFICATION	QUANTITY
26	Vis Allen C.K.S. à demi-filetage	M10×60×25	4
27	Rondelle élastique	Φ10	8
28	Rondelle courbe	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Vis type Philips à filetage plein	M4×6	6
33	Écrou de blocage hexagonal	M10	2
34	Rondelle plate	Φ10	2
35	Vis Allen C.K.S. à demi-filetage	M10×20	4
36	Vis Allen C.K.S. à demi-filetage	M10×55×20	2
37	Vis type Philips à filetage plein	M4×16	6

Avant de commencer l'assemblage de votre appareil, rassemblez les outils nécessaires.

Le fait d'avoir tout l'équipement à portée de main permettra de gagner du temps et rendra le montage rapide et sans tracas.



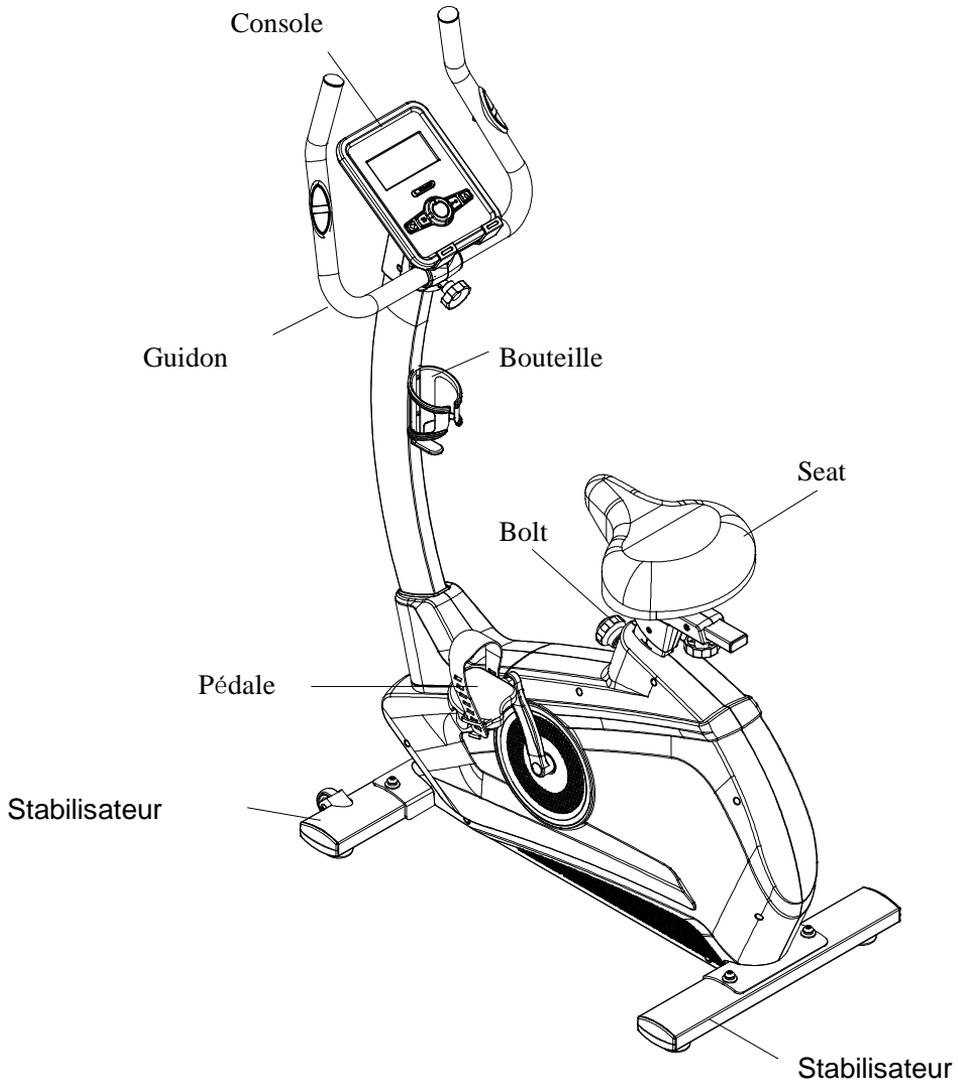
NOM	SPÉCIALISÉ	QUANTITÉ
Clé en L	5x80x80S(avec une croix)	1
Clé en L	6x40x120	1
Clé plate	t4.0x32x110	1

NETTOYER VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

Assurez-vous que vous avez dégagé un espace suffisamment grand pour pouvoir monter correctement l'appareil. Assurez-vous que l'espace est libre de tout ce qui pourrait causer des blessures lors du montage. Une fois l'appareil complètement monté, assurez-vous qu'il y a une zone libre autour de l'appareil pour un fonctionnement sans obstruction.

REMARQUE : Chaque numéro d'étape dans les instructions de montage vous indique ce que vous allez faire. Lisez et comprenez bien toutes les instructions avant de monter le tapis roulant.

Instruction du produit



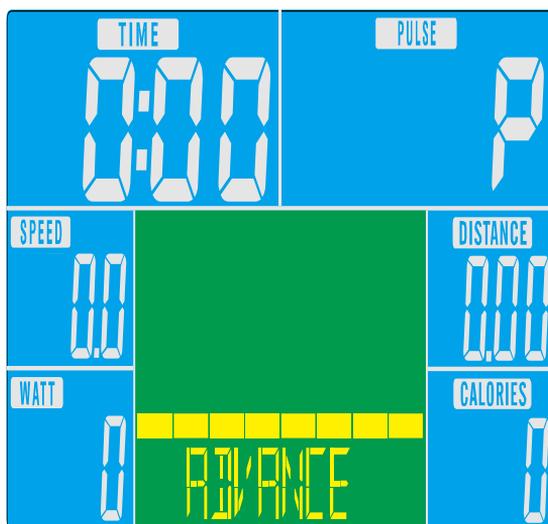
Informations techniques

DIMENSION	Déplié : 1090x560x1490mm
PLAGE DE VITESSE	8
EN-HAUT& EN-BAS	9 niveaux, distance de 270 mm
FACE & DOS	distance de 70mm

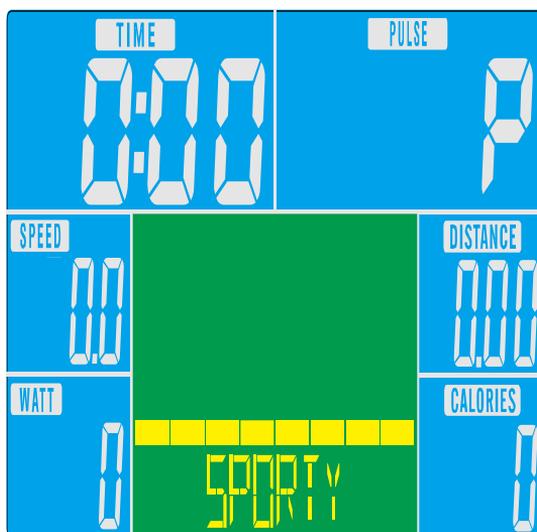
*NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE MODIFIER LE PRODUIT SANS AVIS PRÉALABLE.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1 : Fixez le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1) avec une rondelle courbe (28), une rondelle élastique (27) et une vis Allen C.K.S. à demi-filetage (26).

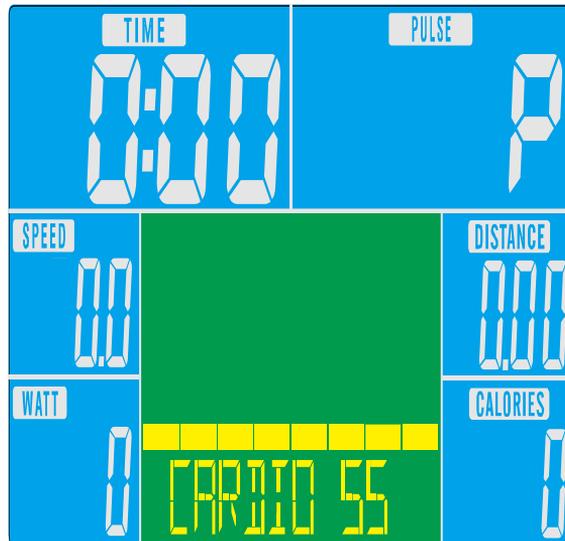


Étape 2 : Fixez le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) avec une rondelle courbe (28), une rondelle élastique (27) et une vis Allen C.K.S. à demi-filetage (26).



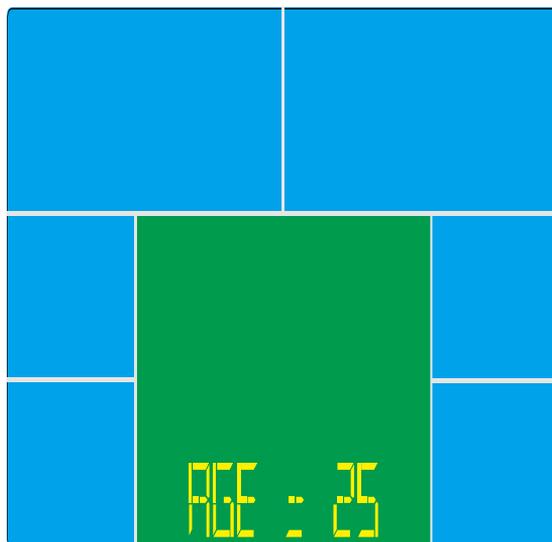
Étape 3 :

Desserrer le bouton et fixer la tige de selle(4) au cadre principal. Puis serrez le bouton.



Étape 4 :

1. Fixez les selles (5) à la tige de selle(4) avec le carter (25) et les boutons de poignée (23), ne les serrez pas.
2. Déplacez les selles (5) sur la bonne position. Fixez ensuite le couvercle de décoration de la selle (L)(16) et le couvercle de décoration de la selle (R)(17) à la tige de selle (4) avec la vis de type Philips C.K.S. à filetage plein (29).
3. Serrez les boutons de la poignée (23).



Étape 5 :

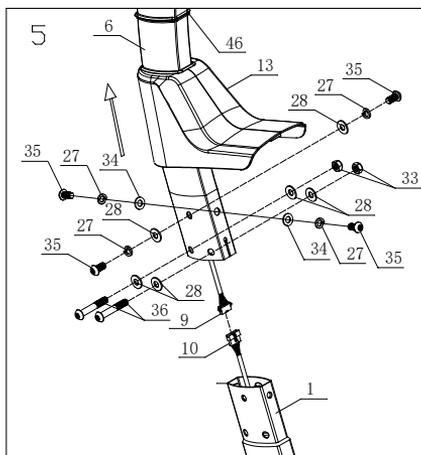
1. Fixez la bande de garniture du montant vertical (46) au montant vertical supérieur (6). Prenez le couvercle du montant vertical (13) du cadre principal (1). Ensuite, fixez-le au montant vertical supérieur (6).

2. Connectez le fil de communication du moteur (10) et le fil de communication de la console (9).

3. Fixez le montant vertical (6) au cadre principal (1) avec une rondelle plate (34), une rondelle élastique (27), une vis Allen C.K.S. à filetage complet (35), une rondelle courbe (28), une rondelle élastique (27), une vis Allen C.K.S. à filetage partiel (35), une vis Allen C.K.S. à filetage partiel (36), une rondelle courbe (28) et un écrou de blocage hexagonal (33).

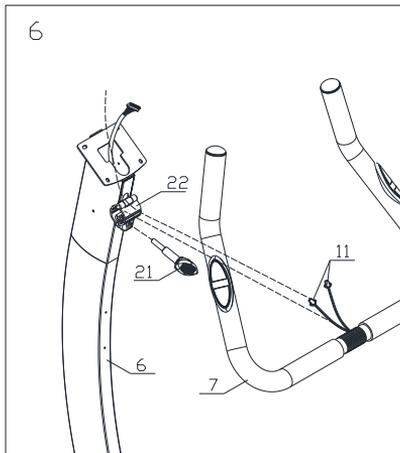
4. Fixez le couvercle du montant vertical (13) et la bande de garniture du montant vertical (46) au cadre principal (1).

Conseil : Après avoir connecté la ligne de communication, il est nécessaire de brancher le fil de communication sur le montant vertical pour éviter de couper le fil. Assurez-vous que toutes les vis se trouvent dans le trou hexagonal.



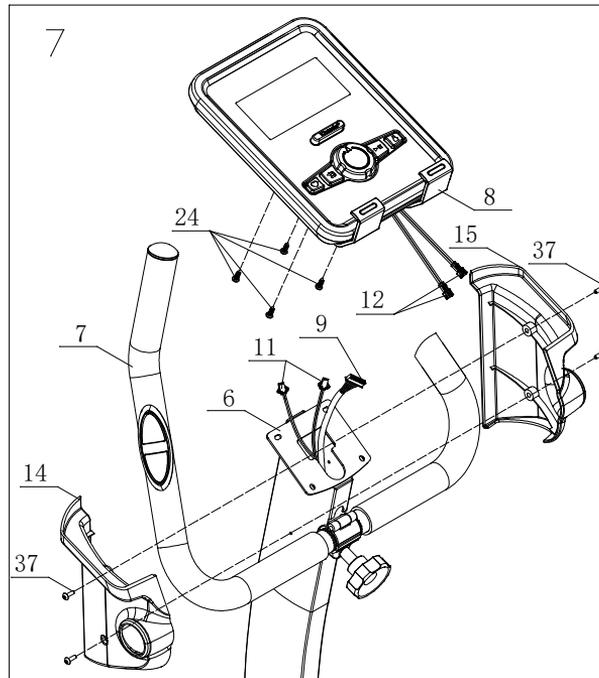
Étape 6 :

Fixez le fil de raccordement du guidon (11) à la tige verticale (6). Fixez le guidon (7) à la tige supérieure verticale (6). Fermez l'anneau de serrage de la poignée (22) et verrouillez-le avec un bouton rotatif en forme de T (21).

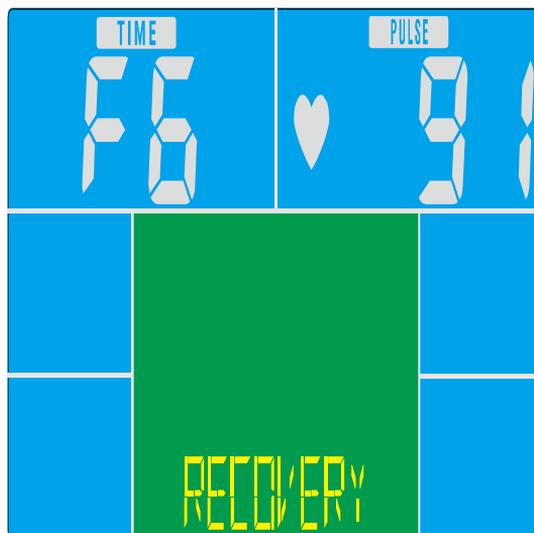


Étape 7 :

1. Connectez le fil de communication (9) et le trou arrière de la console. Branchez le fil de connexion du capteur tactile de pulsation (11) et la prise de la console (12).
2. Fixez la console (8) au montant supérieur vertical (6) avec la vis Philips C.K.S. à filetage plein (24).
3. À travers le couvercle du guidon à gauche (14) et le couvercle du guidon à droite (15) en-dehors du guidon (7). Ensuite, fixez-les sur le montant supérieur vertical (6) avec une vis Philips à tête cylindrique à filetage plein (37).

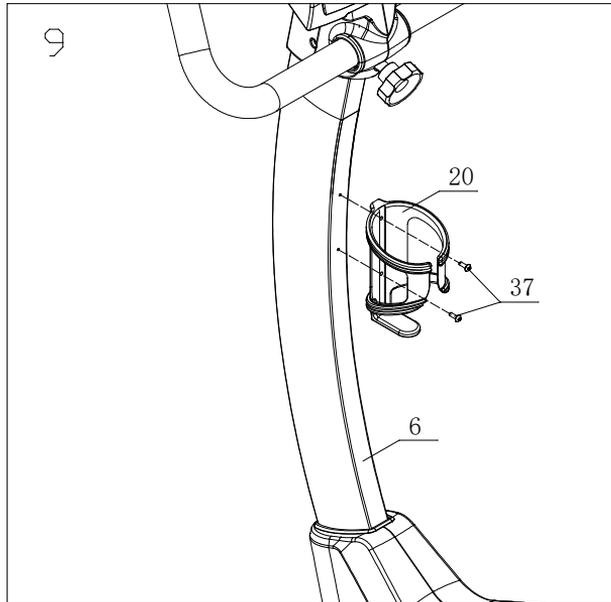


- Étape 8 :** Fixez et verrouillez la pédale gauche (18) et la pédale droite (19) au cadre principal (1).



Étape 9 :

Fixez le porte-bouteille (20) au montant supérieur vertical (6) avec une vis de type Philips à filetage plein (37).



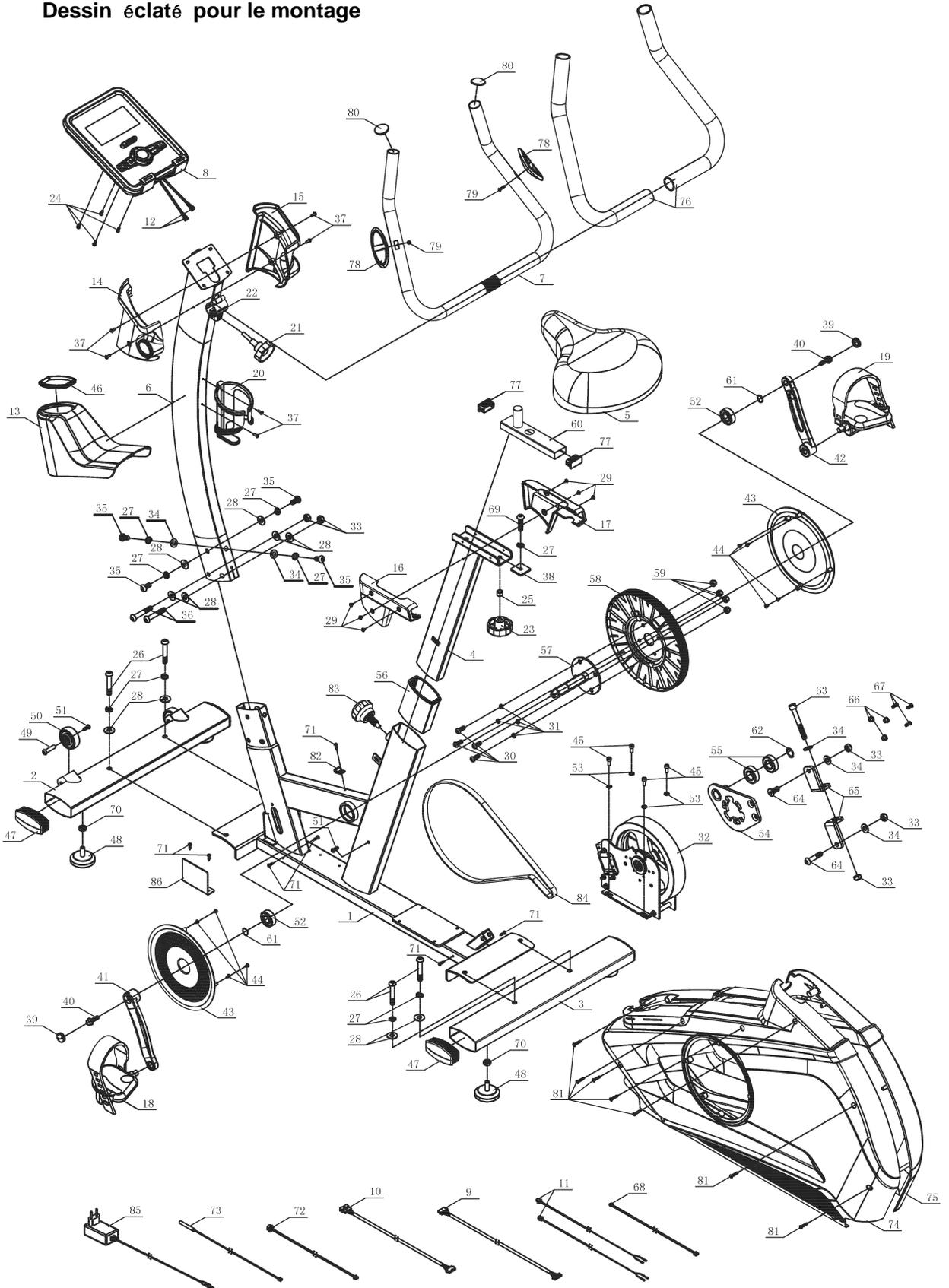
Conseils d'entraînement :

1, L'utilisateur doit mettre les pieds complètement à l'intérieur de la pédale, et ajuster la résistance du contrôle magnétique en fonction de l'utilisateur.

2. Comme la machine à double volant d'inertie aura un moment d'inertie énorme, lorsque l'utilisateur s'arrête avant une vitesse élevée, il doit minimiser la résistance et réduire la vitesse, afin d'éviter de blesser la jambe de l'utilisateur par le moment d'inertie des pédales gauche et droite.

3. La machine devrait être placée sur une surface plate et avoir assez d'espace pour l'entraînement.

Dessin éclaté pour le montage



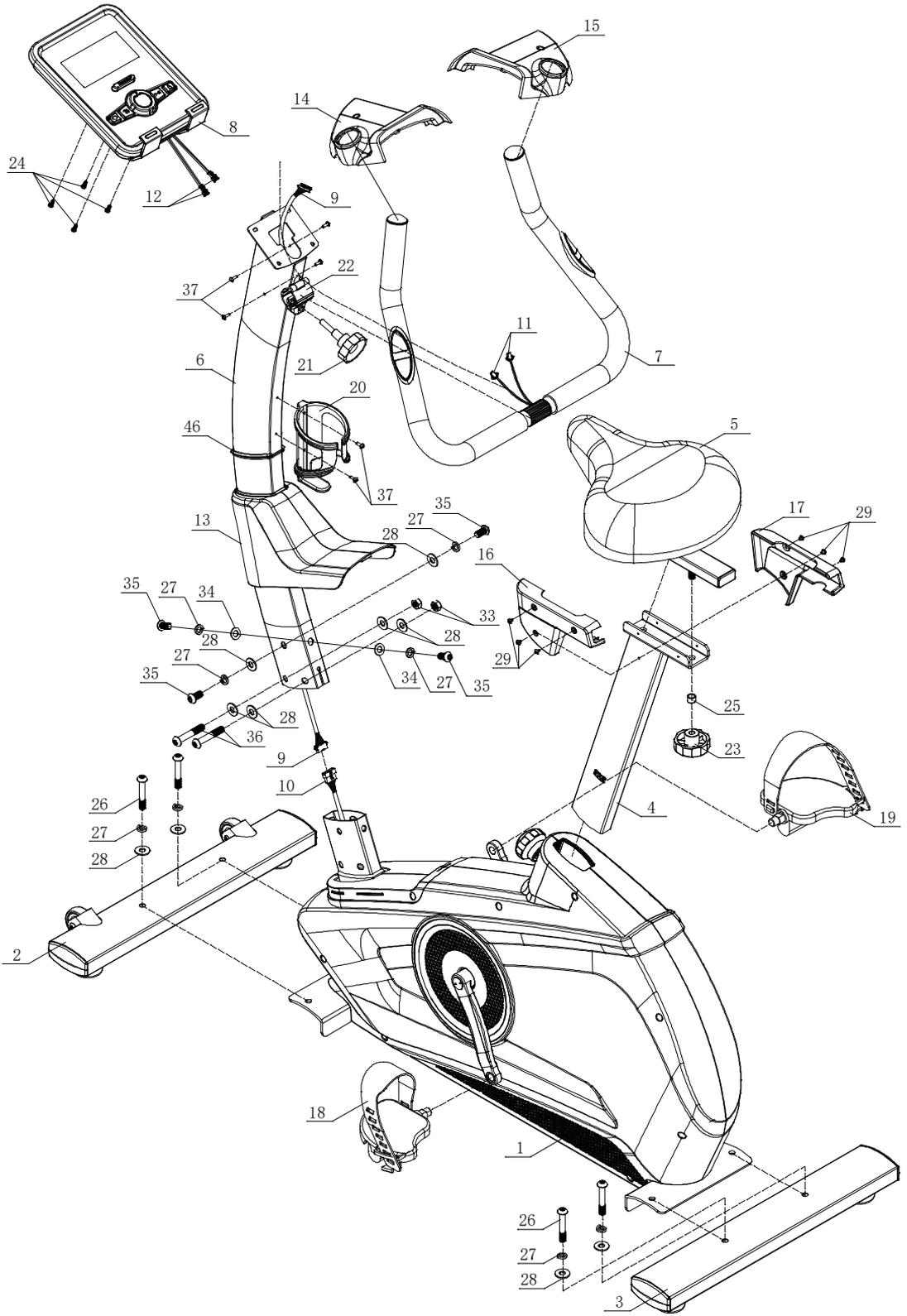
Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper Upright post		1
7	Handlebars		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outset		2
13	Upright post cover		1
14	Arm cover left		1
15	Arm cover right		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder		1
21	handle knob		1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob	Φ60×31×M10×20	1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	4
27	Spring washer	Φ10	9
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
30	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	4
31	Spring washer	Φ8	4

32	One-way EMS flywheel set	Φ215.4/Φ30	1
33	Hex locking nut	M10	5
34	Flat washer	Φ10	5
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
38	Saddle locking piece		1
39	Crank cover		2
40	Hex flange full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
41	Crank(L)		1
42	Crank(R)		1
43	Disc		2
44	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	8
45	Hexagon socket head full tooth screw	M6×15	4
46	Upright post trim strip		1
47	End cap		4
48	Feet pad		4
49	Hexagon socket large flat head hollow screw	Φ8×33×M6×15	2
50	Wheels	Φ55×25.8	2
51	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	3
52	Deep groove ball bearing	6203-2RS	3
53	flat washer	Φ6	4
54	pinch roller group		1
55	Deep groove ball bearing	6004ZZ	2
56	Saddle post bushing		1
57	Crank axis	Φ17×150	1
58	Belt pulley	Φ263×22	1
59	Hex locking nut	M8	4
60	Saddle adjustment		1
61	Circlip for shaft	Φ17	2
62	Circlip for shaft	Φ20	1
63	Hexagon socket head full tooth screw	M10×80	1

64	Hexagon countersunk head full tooth screw	M10×25	1
65	Adjust the screw connection strap		2
66	Powder metallurgy set	Φ13×Φ8.5×8.4	3
67	Cross groove countersunk head full tooth screw	M5×20	3
68	Brake cable		1
69	Hexagon socket pan head full tooth screw	M10×38	1
70	Hex nut	M10	4
71	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	8
72	Power communication wire		1
73	Magnetic sensor		1
74	Cover(L)		1
75	Cover(R)		1
76	Foam grip	Φ26×t3.0×600	2
77	Square pipe plug	20×40×t1.5	2
78	Handle pulse		2
79	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2
80	Round pipe plug	Φ28×t1.5	2
81	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×25	7
82	Fixed magnet		1
83	Rotary hand bolt		1
84	Motor belt	450PJ6	1
85	Power adapter		1
86	controller		1

Demi-dessin pour le montage



Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper upright post		1
7	Handlebar post		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outlet wire		2
13	Upright post cover		1
14	Handlebar cover(L)		1
15	Handlebar cover(R)		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder		1
21	handle knob		1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob	Φ60×31×M10×20	1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex socking screw	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
46	Upright post trim strip		1

CONSOLE

FONCTIONS D' AFFICHAGE :

ÉLÉMENT	DESCRIPTION
TIME [TEMPS]	Temps d'entraînement affiché pendant l'exercice. Fourchette 0:00 ~ 99:59
SPEED [VITESSE]	Vitesse d'entraînement affichée pendant l'exercice. Fourchette 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Distance d'entraînement affichée pendant l'exercice. Fourchette 0,0 ~ 99,99
CALORIES	Calories brûlées pendant l'affichage de l'entraînement. Plage 0 ~ 9999
PULSE [POULS]	Nombre de battements par minute (bpm) affiché pendant l'exercice. Alarme pouls en cas de dépassement de la fréquence cardiaque prédéfinie.
RPM [T/MIN]	Rotation par minute Plage 0 ~ 999
WATT	Consommation d'énergie pour l'entraînement . En mode Watt Program, l'ordinateur conserve la valeur en watts prédéfinie (fourchette de réglage 0~350)
MANUAL [MANUEL]	Entraînement en mode manuel.
PROGRAMME	Sélection PROGRAMME 12.
UTILISATEUR	L'utilisateur crée un profil de niveau de résistance.
H.R.C.	.Mode d' entraînement cible HR.

CLÉS :

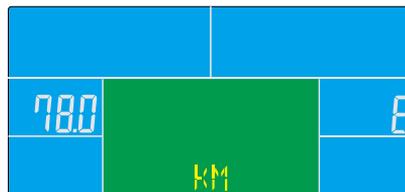
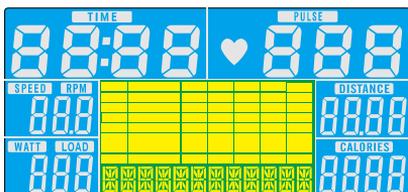
ÉLÉMENT	DESCRIPTION
MOLETTE DE COMMANDE en Haut	· Niveau de résistance croissant
MOLETTE DE COMMANDE en Bas	· Niveau de résistance décroissant
Mode	· Confirme le réglage ou la sélection.
Reset [Réinitialisation]	· Maintenez la touche enfoncée pendant 2 secondes, l'ordinateur se réinitialisera et démarrera sur la base du réglage utilisateur. · Revenez au menu principal avec la valeur d'entraînement préréglée ou en mode arrêt.
Start/Stop [Démarrage/Arrêt]	· Démarrage ou arrêt de l'entraînement.
Recovery [Récupération]	· Test de récupération de la fréquence cardiaque.
Body fat [Graisse corporelle]	· Testez le taux de graisse corporelle et l'IMC.

OPERATION [FONCTIONNEMENT]

MISE SOUS TENSION

Branchez l'alimentation, l'ordinateur s'allume et affiche tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes. Après 4 minutes sans pédalage ou sans entrée pouls, la console passe en mode économie d'énergie.

En appuyant sur n'importe quelle touche on peut faire repartir la console.



SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour sélectionner l'entraînement Manuel → Débutant → Avancé → Sportif → Cardio → Watt

Mode Manuel

Appuyez sur START dans le menu principal pour commencer l'entraînement en mode manuel.



1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez Manuel et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE et appuyez sur MODE pour confirmer.
3. Appuyez sur les touches START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de charge.
4. Appuyez sur les touches START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Débutant



1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez le mode Débutant et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler l'HEURE.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de charge.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Avancé



1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez le mode Avancé et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler l'HEURE.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou

DOWN pour ajuster le niveau de charge.

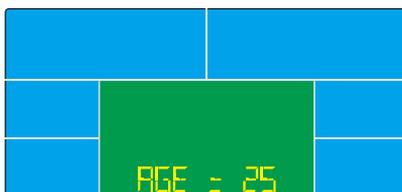
- Appuyer sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Sportif



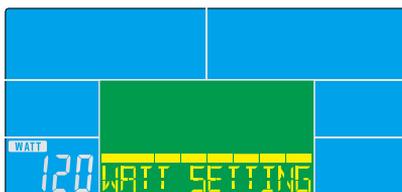
- Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez le mode Sportif et appuyez sur Mode pour entrer.
- Appuyez sur UP ou DOWN pour préréglé l'HEURE.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de charge.
- Appuyer sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Cardio



- Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez H.R.C. et appuyez sur Mode pour entrer.
- Appuyez sur UP ou Down pour sélectionner 55%.75%.90% ou TAG (TARGET H.R.) (par défaut : 100).
- Appuyez sur UP ou DOWN pour préréglé la DURÉE de l'entraînement.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Watt



- Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez WATT et appuyez sur Mode pour entrer.
- Appuyez sur UP ou DOWN pour préréglé la cible WATT. (par défaut : 120)

3. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler l'HEURE.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de Watt.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

RÉCUPÉRATION [RÉCUPÉRATION]

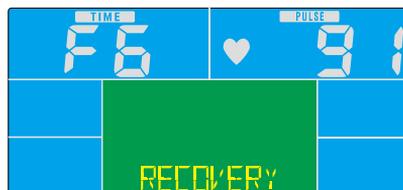
1. Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, continuez à tenir les poignées et appuyez sur le bouton "RECOVERY".

L'affichage de toutes les fonctions s'arrête sauf « TIME » (temps), qui démarre un compte à rebours de 00:60 à 00:00.

2. L'écran LCD affiche votre état de récupération de la fréquence cardiaque avec F1, F2...jusqu'à F6. F1 est le meilleur, F6

F6 est le pire. L'utilisateur peut continuer l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque.

(Appuyer de nouveau sur le bouton RECOVERY (RÉCUPÉRATION) pour revenir à l'écran principal.)

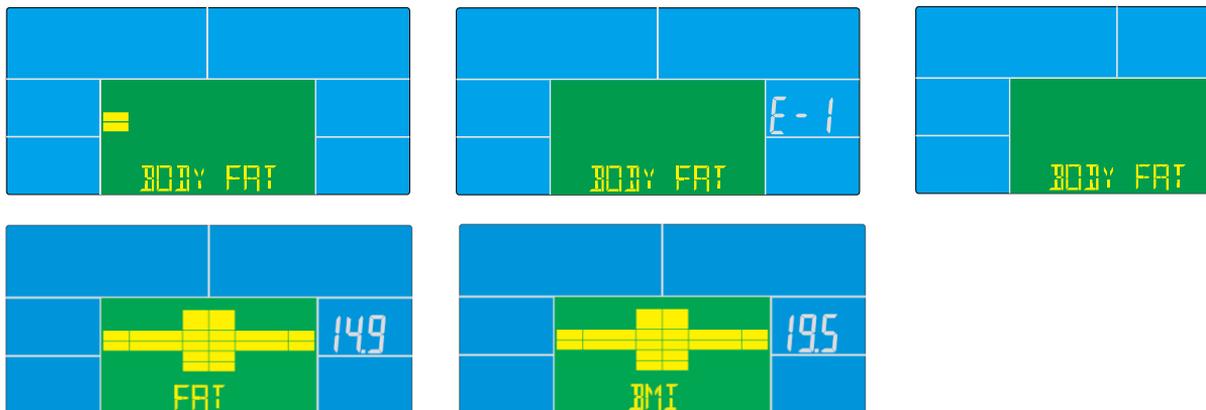


BODY FAT [GRAISSE CORPORELLE]

1. En mode STOP, appuyez sur la touche BODY FAT [GRAISSE CORPORELLE] pour commencer la mesure du taux de graisse corporelle.
2. Ensuite, l'utilisateur sélectionné (U1~U4) clignote pendant 2 secondes. Alors commencez à mesurer.
3. Pendant la mesure, l'utilisateur doit tenir les deux mains sur les poignées. En outre, l'écran LCD affichera « = » « = » pendant 8 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur termine la mesure.
4. L'écran LCD affiche le symbole de conseil sur la GRAISSE CORPORELLE, le pourcentage de GRAISSE CORPORELLE et l'IMC pendant 30 secondes.

"E-1" - Se produit lorsqu'aucune entrée de signal de fréquence cardiaque n'est détectée ou lorsque l'utilisateur ne tient pas correctement les poignées.

"E-4" - Se produit lorsque FAT % dépasse la plage de réglage (5,0%~ 50%).



Chargeur USB

Cette console fournit un port USB pour la tablette ou la fonction de charge mobile uniquement.

iConsole+ APPLI

Activez le Bluetooth sur la tablette, recherchez un dispositif de console et appuyez sur connecter.

Allumez iconsole+ appli sur la tablette, et appuyez sur connecter pour commencer l'entraînement avec la tablette.

(mot de passe : 0000)



REMARQUE :

1. Une fois que la console est connectée à la tablette via Bluetooth, elle s'éteint.
2. Pour le système iOS, quitter l'application iconsole et éteindre le Bluetooth de l'iPad, puis la console s'allumera à nouveau.
3. Ce système nécessite une alimentation électrique de 9v, 1,3A ou plus.



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