

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG

Cod : GRLDTOORXBRX100E

Rev : 00

Ed : 09/19



**iConsole App Manual**

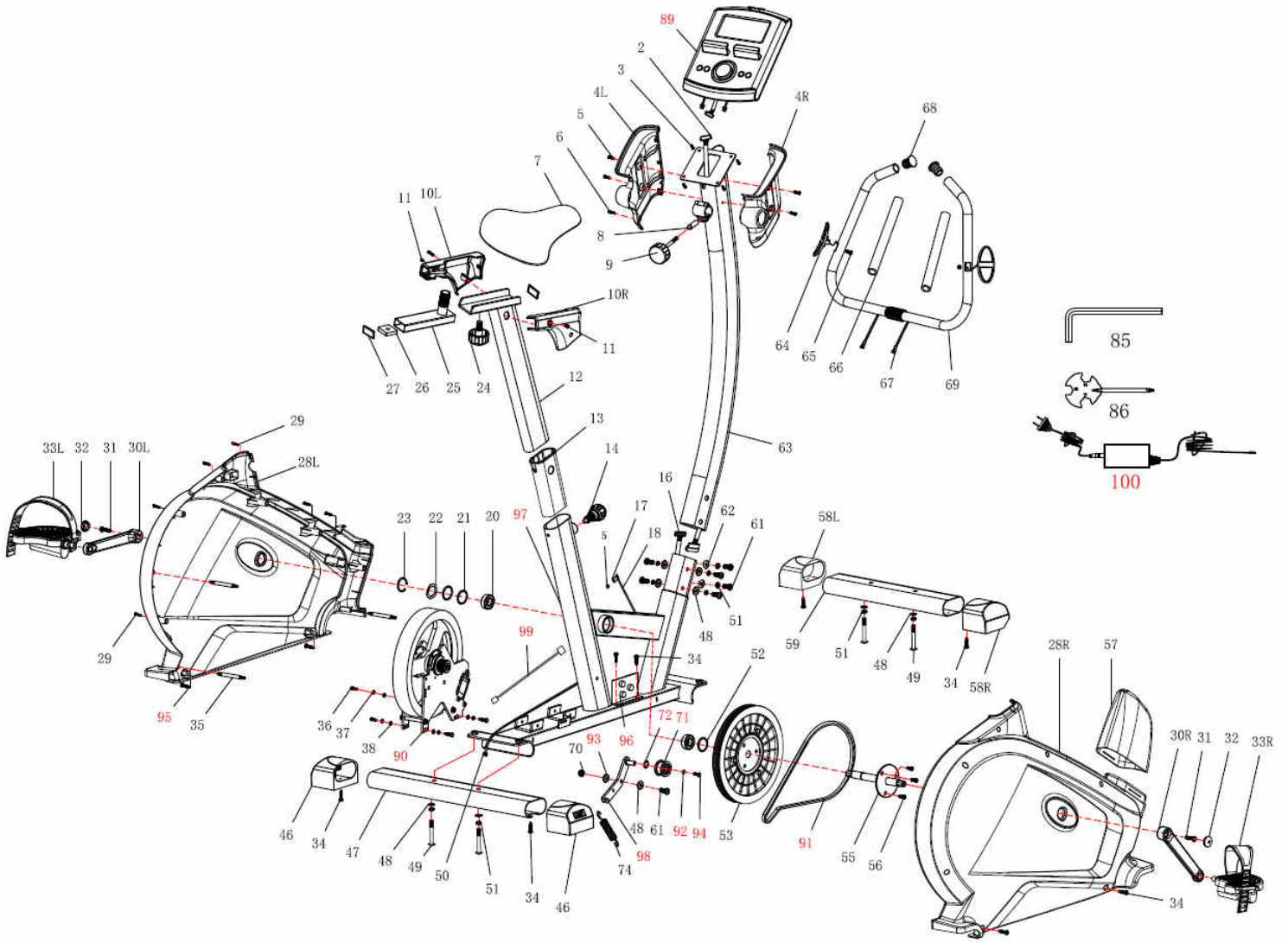


[www.toorx.it/iconsole](http://www.toorx.it/iconsole)

# BRX100 ERGO



# EXPLOSIONSZEICHNUNG



## **PART LIST**

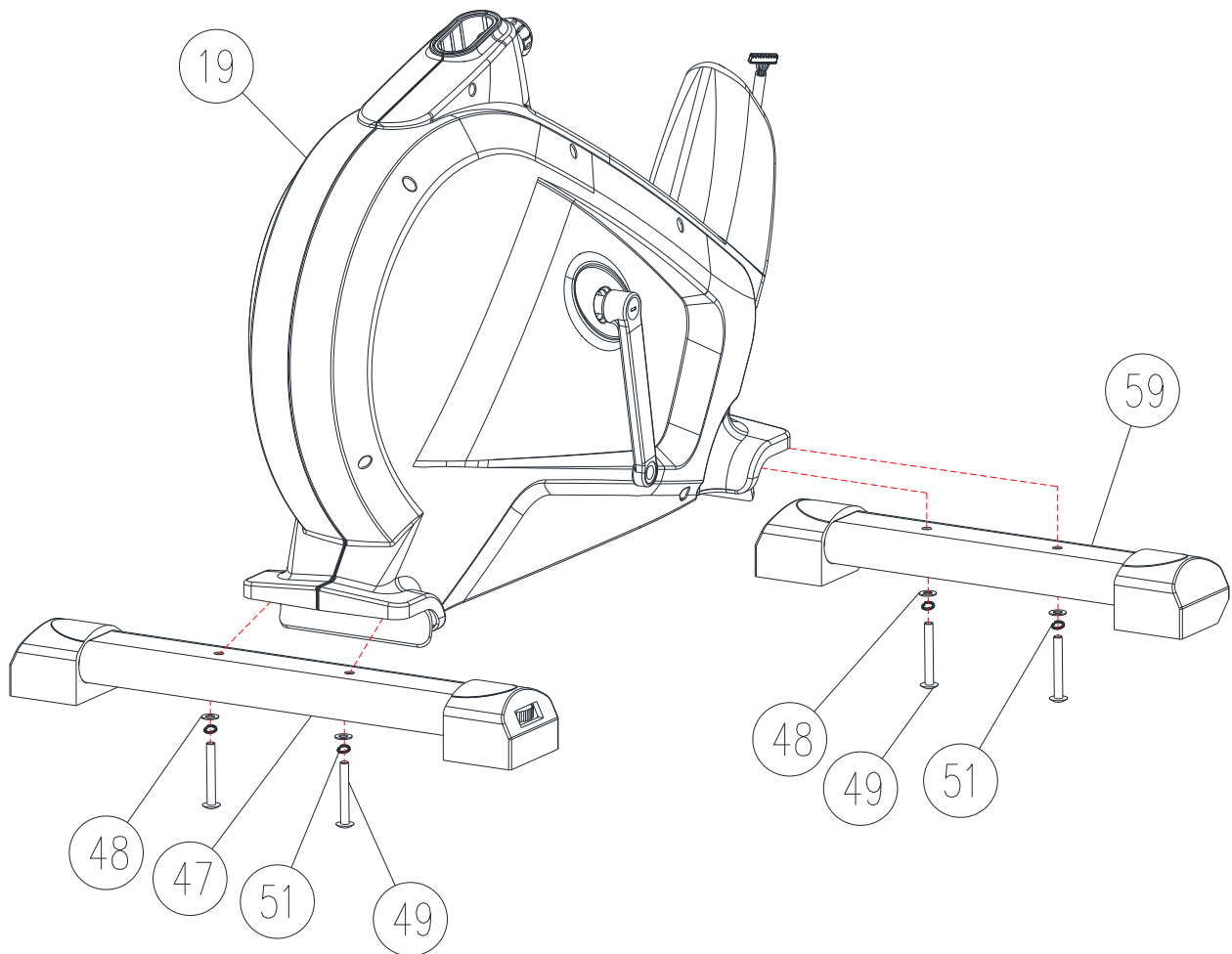
<b>Part #</b>	<b>Description</b>	<b>Quantity</b>
2	Upper computer cable	1
3	Screw	4
4L	Computer plastic cover (Left)	1
4R	Computer plastic cover (Right)	1
5	Screw	8
6	Self-tapping screw	2
7	Saddle	1
8	Tube spacer	1
9	Round-shaped Knob	1
10R	Seat post plastic cover (Left)	1
10L	Seat post plastic cover (Right)	1
11	Screw	2
12	Seat post	1
13	Tube bundle	1
14	Round head grooved pin	1
16	Lower computer cable	1
17	Sensor set	1
18	Sensor	1
20	Bearing	3
21	Washer	1
22	Waved washer	1
23	C shape washer	1
24	Round head grooved pin	1
25	Slide tube	1
26	Nut	1
27	Tube end cap	2
28L	Chain cover (Left)	1
28R	Chain cover (Right)	1
29	Self-tapping screw	6
30L	Crank (Left)	1

<b>Part #</b>	<b>Description</b>	<b>Quantity</b>
30R	Crank (Right)	1
31	Anti-loose hex head bolt	2
32	Crank end cap	2
33L	Pedal (Left)	1
33R	Pedal (Right)	1
34	Screw	8
35	Joint lever	3
36	Hex screw	2
37	Spring washer	2
38	Washer	2
46	Rear end cap	2
47	Rear Stabilizer	1
48	Flat washer	10
49	Allen bolt	4
50	DC line	1
51	Spring washer	10
52	Washer	1
53	Belt wheel	1
55	Pedal Axle	1
56	Allen head screw	3
57	Upper protective cover	1
58L	Front end cap Left	1
58R	Front end cap Right	1
59	Front Stabilizer	1
61	Allen bolt	7
62	Curved washer	2
63	Handlebar post	1
64	Hand pulse pads	2
65	Self-tapping screw	2
66	Handlebar foam	2
67	Hand pulse cable	2
68	End cap	2
69	Handlebar	1

<b>Part #</b>	<b>Description</b>	<b>Quantity</b>
70	Nut	2
71	Idler	1
72	Waved washer	1
74	Spring	1
85	Allen key wrench	1
86	Combination wrench	1
89	Computer SE1010	1
90	EMS flywheel	1
91	Belt 400J6	1
92	Flat washer 1T×Φ6.5×Φ13mm	1
93	Flat washer 1T×Φ8.5×Φ20mm	1
94	Screw M6×12mm	1
95	Screw M5×20mm	4
96	Control board	1
97	Main frame	1
98	Idler wheel pole	1
99	Computer cable	1
100	Adaptor	1

# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 1

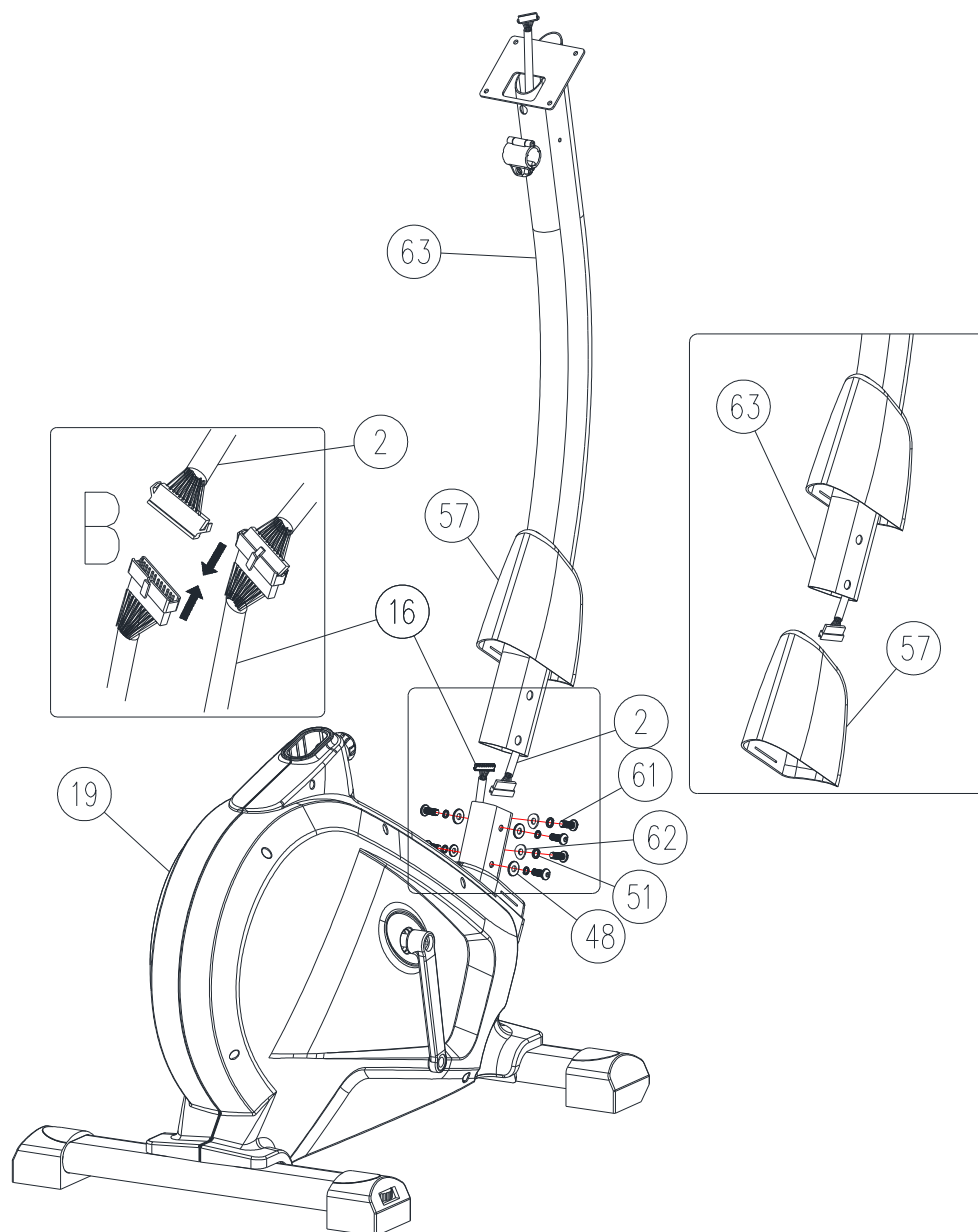


Den vorderen Standfuß (59) am Grundrahmen (19) mit der flachen Unterlegscheibe (48), der Federscheibe (51) und der M8-Inbusschraube (49) befestigen. Die Schraube fest anziehen.

Den hinteren Standfuß (47) am Grundrahmen (19) mit der flachen Unterlegscheibe (48), der Federscheibe (51) und der M8-Inbusschraube (49) befestigen. Die Schraube fest anziehen.

Hinweis: Die hinteren Fußkappen können verstellt werden, um den Magnet-Heimtrainer zu stabilisieren.

## SCHRITT 2



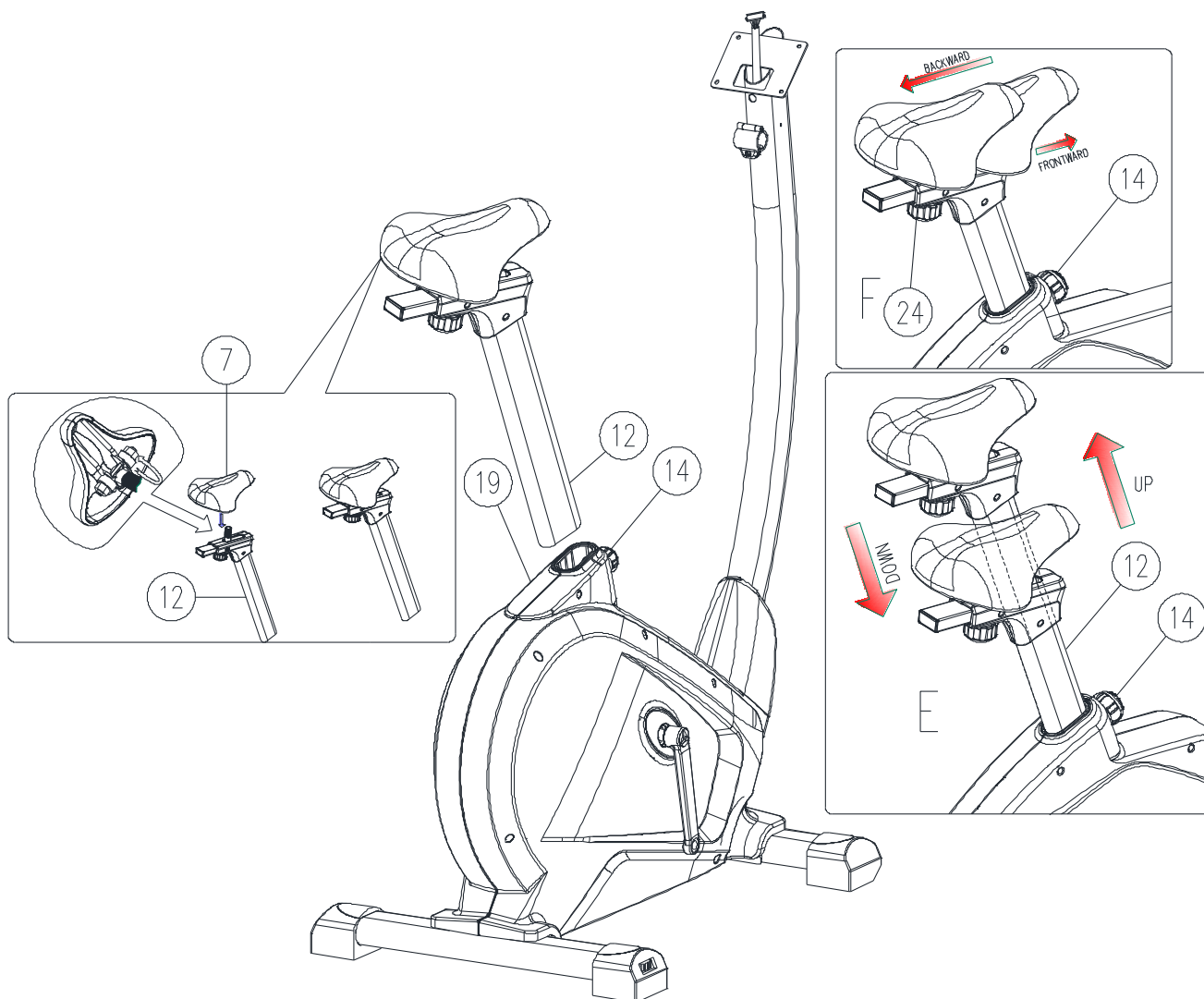
Die obere Schutzabdeckung (57) vom Grundrahmen (19) abnehmen und sie auf die Griffsäule (63) setzen (siehe Abbildung rechts).

Das obere Computerkabel (2) mit dem unteren Computerkabel (16) verbinden (siehe Abbildung links oben).

Die Griffsäule (63) am Grundrahmen (19) mit den M8-Inbusschrauben (61), den Federscheiben (51), den flachen Unterlegscheiben (48) oder den Federscheiben (62) befestigen.

Die Schrauben fest anziehen. Dann die obere Schutzabdeckung (57) nach unten schieben.

## SCHRITT 3



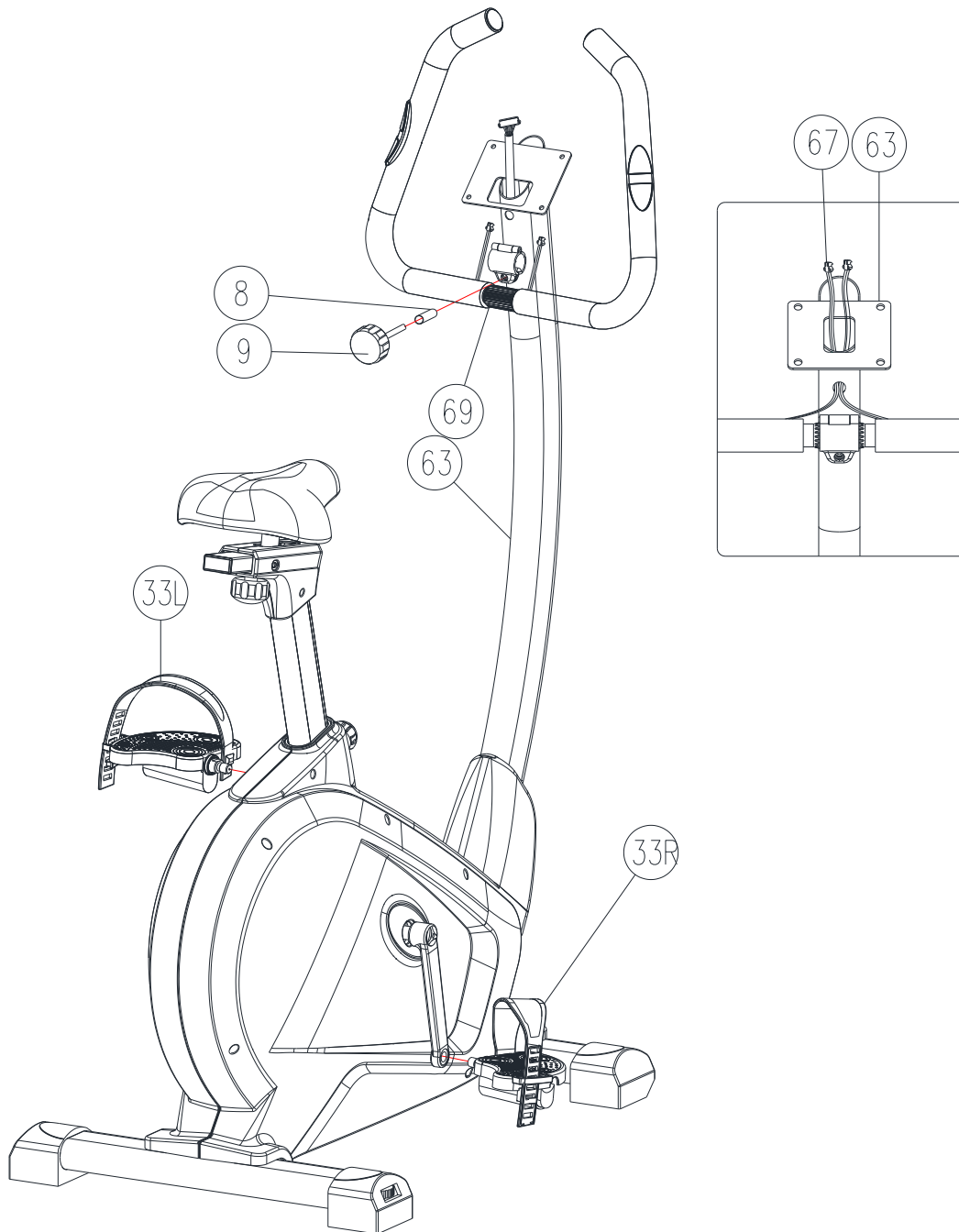
Den Sattel (7) an der verstellbaren Sattelstütze (12) mit der Mutter montieren (siehe Abbildung links).

Die Sattelstütze (12) in den Grundrahmen (19) einsetzen, die gewünschte Position einstellen und mithilfe des Kerbstiftes mit dem runden Griff (14) fixieren und diesen dann fest anziehen.

Die Sattelstütze kann, falls gewünscht, zu einem späteren Zeitpunkt in der Höhe reguliert werden. Hierzu wird der Kerbstift mit dem runden Griff (14) gedreht und gezogen. Der Benutzer kann den Sattel mithilfe der Griffschraube (24) nach vorn oder hinten verschieben. Siehe Abbildungen rechts.



## SCHRITT 4

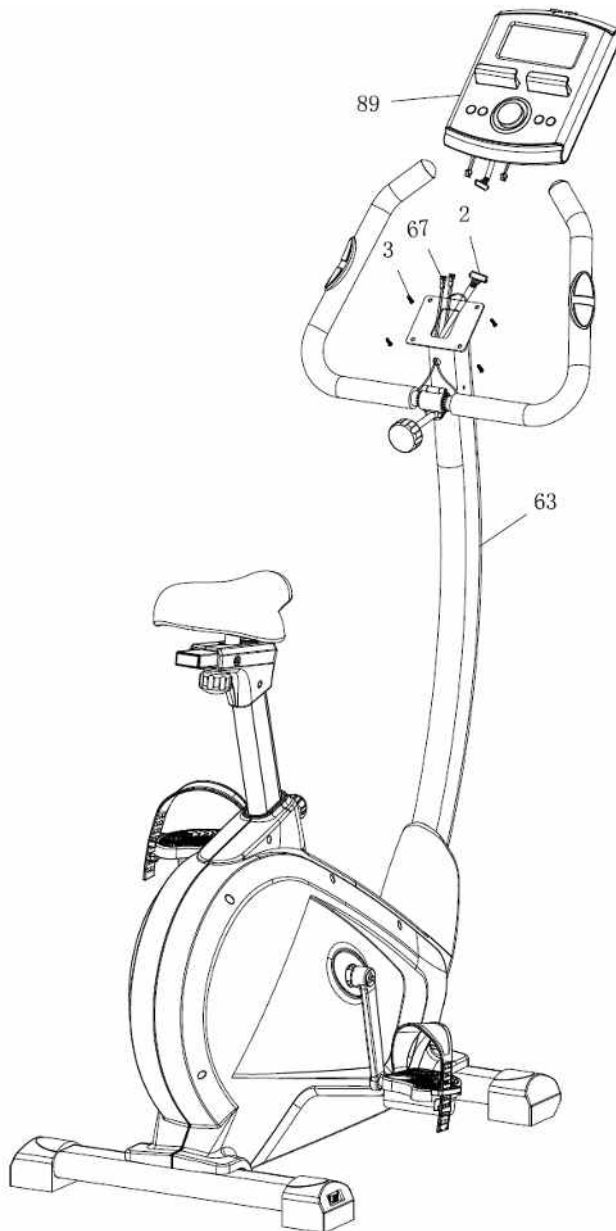


Das rechte und das linke Pedal (33L) und (33R) an der linken und der rechten Tretkurbel (30L) und (30R) befestigen.

Die Griffsäule (69) an der Griffsäulenhaltung (63) mit der Abstandshülse (8) und der runden Griffschraube (9) befestigen und fest anziehen.

Die Kabel für die Handpulsmessung (67) durch die Öffnung über der Griffsäulenhaltung (63) nach außen ziehen und nach oben führen (siehe Abbildung rechts).

## SCHRITT 5



Die Schrauben (3) aus der Rückseite des Computers (89) heraus-schrauben.

Das obere Computerkabel (2) an den Computer (89) anschließen.

Die Kabel für die Handpuls-messung (67) an den Computer (89) anschließen.

Den Computer (89) an dem Befestigungsbügel mit 4 M5-Schrauben (3) befestigen.

## BEDIENUNGSANLEITUNG

### DISPLAYFUNKTIONEN

FUNKTION	BESCHREIBUNG
<b>TIME (ZEIT)</b>	Count up (Zeit nimmt zu) - Wenn kein Ziel eingestellt wurde, wird die Zeit in Schritten von einer Minute von 00:00 bis max. 99:59 gezählt.  Count down (Wert nimmt ab) - Wenn eine Zeit für das Training eingestellt wurde, wird die Zeit beginnend mit dem eingestellten Wert bis 00:00 heruntergezählt.  Bei der Einstellung kann der Wert in einem Bereich von 00:00 bis 99:00 in Schritten von einer Minute erhöht oder verringert werden.
<b>SPEED (GESCHWINDIGKEIT)</b>	Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit. Die maximale Geschwindigkeit ist 99,9 KM/H oder ML/H.
<b>RPM (U/min)</b>	Anzeige der Umdrehungen pro Minute. Anzeigebereich 0 - 15 - 999
<b>DISTANCE (STRECKE)</b>	Hier wird die insgesamt zurückgelegte Strecke aufsummiert. Der Anzeigebereich reicht von 0,00 bis 99,99 KM oder ML. Der Benutzer kann die gewünschte Zielstrecke mit der Taste UP/DOWN (HOCH/RUNTER) einstellen.  Bei der Einstellung kann der Wert in einem Bereich von 00.00 bis 99.90 in Schritten von 0,1 km oder Meilen erhöht oder verringert werden.
<b>CALORIES (KALORIEN)</b>	Hier werden die während des Trainings verbrannten Kalorien von 0 bis maximal 9999 Kalorien aufsummiert.  (Die Angabe ist lediglich ein Richtwert, der mit anderen Trainingseinheiten verglichen werden kann. Der Wert darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.)
<b>PULSE (HERZFREQUENZ)</b>	Der Benutzer kann einen Zielpuls im Bereich 30 bis 230 einstellen und der Computer gibt einen Warnton ab, wenn die Herzfrequenz des Benutzers den Zielwert während des Trainings überschreitet.
<b>WATT</b>	Anzeige des aktuellen Wattwerts beim Training. Anzeigebereich 0 - 999.
<b>MANUAL (MANUELL)</b>	Manueller Trainingsmodus.
<b>BEGINNER (ANFÄNGER)</b>	Auswahl von 4 PROGRAMMEN.
<b>ADVANCE (FORTGESCHRITTEN)</b>	Auswahl von 4 PROGRAMMEN.
<b>SPORTY</b>	Auswahl von 4 PROGRAMMEN.
<b>CARDIO</b>	Target HR (Ziel-Herzfrequenz)-Trainingsmodus.
<b>WATT PROGRAM (WATT-PROGRAMM)</b>	Modus für wattkonstantes Training.

### TASTENFUNKTIONEN

FUNKTION	BESCHREIBUNG
<b>Hoch (Encoder)</b>	Erhöhen des Widerstands Einstellung.
<b>Runter (Encoder)</b>	Verringern des Widerstands Einstellung.
<b>Mode/Enter (Modus/Enter)</b>	Bestätigen einer Einstellung oder Auswahl.
<b>Reset</b>	Diese Taste 2 Sekunden gedrückt halten. Der Computer schaltet sich aus und startet dann mit den Benutzereinstellungen neu. Rückkehr zum Hauptmenü während der Voreinstellung von Trainingswerten oder im Stopp-Modus.
<b>Start/Stop</b>	Starten oder Unterbrechen des Trainings.
<b>Recovery (Erholung)</b>	Mit dieser Taste wird die Erholung der Herzfrequenz getestet.
<b>Body fat (Körperfett)</b>	Im Stopp-Modus wird mit dieser Taste die Körperfettmessung durchgeführt.

## BEDIENUNG:

### EINSCHALTEN

Den Netzstecker in die Steckdose stecken. Der Computer schaltet sich ein und alle Segmente des Displays leuchten für 2 Sekunden auf (Abbildung 1).

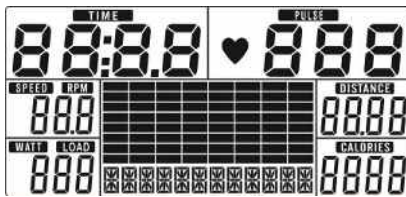


Abbildung 1

### WAHL DES TRAININGSPROGRAMMS

Mit HOCH oder RUNTER (Encoder) ein Training auswählen: Manual (Manuell) (Abbildung 2) → Beginner (Anfänger) (Abbildung 3) → Advance (Fortgeschritten) (Abbildung 4) → Sporty (Sportler) (Abbildung 5) → Cardio (Abbildung 6) → Watt (Abbildung 7).

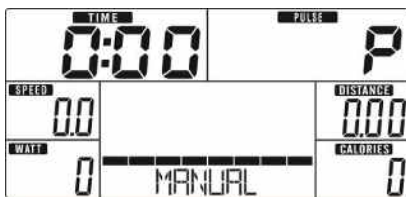


Abbildung 2



Abbildung 3

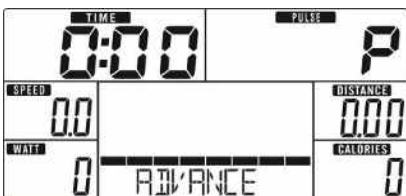


Abbildung 4



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7

### Manual (Manueller) Modus

Im Hauptmenü auf START drücken, um im manuellen Modus zu trainieren.

1. HOCH oder RUNTER (Encoder) drücken, um das Trainingsprogramm zu wählen. Manual (Manuell) auswählen und die Taste MODE/ENTER drücken, um zu bestätigen.
2. Mit HOCH oder RUNTER (Encoder) die Werte für TIME (ZEIT) (Abbildung 8), DISTANCE (STRECKE) (Abbildung 9), CALORIES (KALORIEN) (Abbildung 10), PULSE (HERZFREQUENZ) (Abbildung 11) einstellen und MODE/ENTER drücken, um zu bestätigen.
3. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOP-Taste drücken. Mit der HOCH- oder RUNTER -Taste (Encoder) die Belastung einstellen. Die Belastung wird auf dem WATT-Display angezeigt. Wird 3 Sekunden lang nichts geändert, schaltet das Display auf WATT um (Zeichnung 12).
4. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

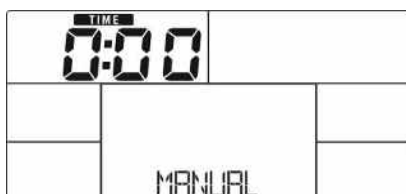


Abbildung 8

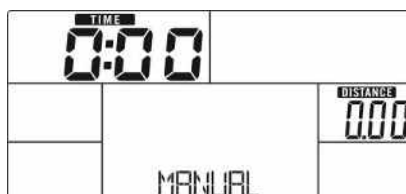


Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11



Abbildung 12

### **Beginner (Anfänger)-Modus**

1. HOCH oder RUNTER (Encoder) drücken, um das Trainingsprogramm zu wählen. Den Modus Beginner (Anfänger) auswählen und die Taste MODE/ENTER drücken, um zu bestätigen.
2. HOCH oder RUNTER (Encoder) drücken, um ein Beginner-Programm von 1 bis 4 auswählen (Abbildung 13) und MODE/ENTER drücken, um zu bestätigen.
3. Mit der HOCH- oder RUNTER -Taste (Encoder) den Wert für TIME (Zeit) einstellen.
4. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOP-Taste drücken. Mit der HOCH- oder RUNTER -Taste (Encoder) die Belastung einstellen.
5. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

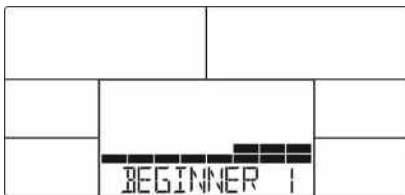


Abbildung 13

### **Advance (Fortgeschritten)-Modus**

1. HOCH oder RUNTER (Encoder) drücken, um das Trainingsprogramm zu wählen. Den Modus Advance (Fortgeschritten) auswählen und die Taste MODE/ENTER drücken, um zu bestätigen.
2. HOCH oder RUNTER (Encoder) drücken, um ein Advance-Programm von 1 bis 4 auswählen (Abbildung 14) und MODE/ENTER drücken, um zu bestätigen.
3. Mit der HOCH- oder RUNTER -Taste (Encoder) den Wert für TIME (Zeit) einstellen.
4. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOP-Taste drücken. Mit der HOCH- oder RUNTER -Taste (Encoder) die Belastung einstellen.
5. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

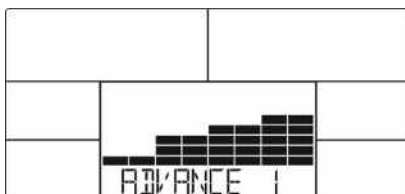


Abbildung 14

### **Sporty (Sportler)-Modus**

1. HOCH oder RUNTER (Encoder) drücken, um das Trainingsprogramm zu wählen. Den Modus Sporty (Sportler) auswählen und die Taste MODE/ENTER drücken, um zu bestätigen.
2. HOCH oder RUNTER (Encoder) drücken, um ein Sporty-Programm von 1 bis 4 auswählen (Abbildung 15) und MODE/ENTER drücken, um zu bestätigen.
3. Mit der HOCH- oder RUNTER -Taste (Encoder) den Wert für TIME (Zeit) einstellen.
4. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOP-Taste drücken. Mit der HOCH- oder RUNTER -Taste (Encoder) die Belastung einstellen.
5. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

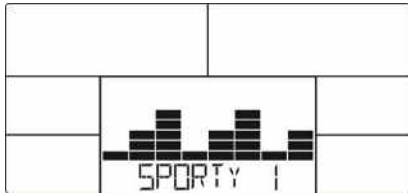


Abbildung 15

### Cardio-Modus

1. HOCH oder RUNTER (Encoder) drücken, um das Trainingsprogramm zu wählen. Den Modus H.R.C. auswählen und die Taste MODE/ENTER drücken, um zu bestätigen.
2. Mit der HOCH- oder RUNTER-Taste (Encoder) den Wert für AGE (Alter) einstellen (Abbildung 16).
3. Durch Drücken der Tasten HOCH oder RUNTER (Encoder) 55% (Abbildung 17), 75%, 90% oder TAG (TARGET H.R. - ZIEL-HERZFREQUENZ) einstellen (Standard: 100).
4. Mit der HOCH- oder RUNTER-Taste (Encoder) den Wert für TIME (Trainingszeit) einstellen.
5. Um mit dem Training zu beginnen oder es zu unterbrechen, die START/STOP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

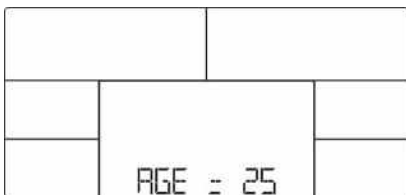


Abbildung 16



Abbildung 17

### Watt-Modus

1. HOCH oder RUNTER (Encoder) drücken, um das Trainingsprogramm zu wählen. Den Modus WATT auswählen und die Taste MODE/ENTER drücken, um zu bestätigen.
2. Mithilfe der Tasten HOCH oder RUNTER (Encoder) die gewünschten WATT einstellen (Standard: 120, Abbildung 18).
3. Mit der HOCH- oder RUNTER-Taste (Encoder) den Wert für TIME (Zeit) einstellen.
4. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOP-Taste drücken. Um die Wattzahl anzupassen, die Tasten HOCH oder RUNTER (Encoder) drücken.
5. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.



Abbildung 18

### RECOVERY (ERHOLUNG)

Nachdem Sie für eine bestimmte Zeit trainiert haben, weiter die Handgriffe umfasst halten bzw. den Brustgurt tragen und die Taste RECOVERY (ERHOLUNG) drücken. Alle Funktionsanzeigen mit Ausnahme der „TIME“-Anzeige werden ausgeschaltet und die Zeit wird nun von 00:60 bis 00:00 rückwärts gezählt (Abbildung 19). Auf dem Display wird nun die Erholung Ihrer Herzfrequenz in Form von F1, F2 usw. bis F6 angezeigt. F1 entspricht dem besten, F6 dem schlechtesten Erholungszustand (Abbildung 20). Der Benutzer kann mit dem Training fortfahren, um den Erholungszustand der Herzfrequenz zu verbessern. (Um zur Hauptanzeige zurückzukehren, die Taste RECOVERY (ERHOLUNG) erneut drücken.)



Abbildung 19



Abbildung 20

### BODY FAT (KÖRPERFETT)

1. Im STOPP-Modus auf die Taste BODY FAT (KÖRPERFETT) drücken, um die Körperfettmessung zu starten.

2. Auf dem Display werden die Angaben GENDER (GESCHLECHT) (Abbildung 21), AGE (ALTER), HEIGHT (KÖRPERGRÖSSE) und WEIGHT (GEWICHT) abgefragt, dann wird mit der Messung begonnen.
3. Während der Messung muss der Benutzer den Handgriff mit beiden Händen umgreifen. Das LCD-Display zeigt 8 Sekunden lang „=“ an (Abbildung 22), bis der Computer die Messung abgeschlossen hat.
4. Auf dem LCD-Display werden nun 30 Sekunden lang das Hinweissymbol, der Prozentwert für BODY FAT (KÖRPERFETT) (Abbildung 23) und der BMI (Abbildung 24) angezeigt.

5. Fehlermeldung:

\*Das Display zeigt „=“ „=“ an (Abbildung 25) - Die Handgriffe werden nicht ordnungsgemäß umfasst oder der Brustgurt sitzt nicht richtig.

\*E-1 - Es kann keine Herzfrequenz ermittelt werden.

\*E-4 - Diese Meldung wird angezeigt, wenn FAT% (FETTANTEIL) unter 5 oder über 50 und der BMI unter 5 bzw. über 50 liegt (Abbildung 26).

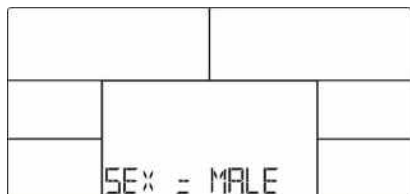


Abbildung 21



Abbildung 22

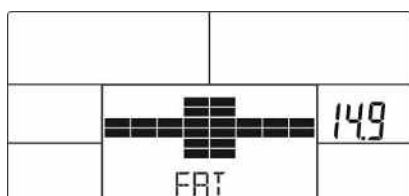


Abbildung 23

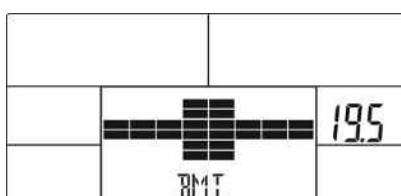


Abbildung 24

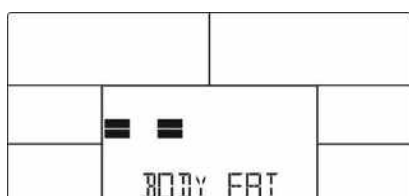


Abbildung 25



Abbildung 26

**APP**

**iConsole+ Training**



1. Die Displayeinheit kann über Bluetooth mit der App auf einem Smartphone/Tablet verbunden werden.
2. Sobald das Display über Bluetooth mit einem internetfähigem Gerät verbunden ist, schaltet es sich aus.

**Hinweis:**

1. Wenn 4 Minuten lang weder die Pedale bewegt noch die Herzfrequenz gemessen wird, schaltet die Konsole in den Energiesparmodus um. Durch Drücken einer beliebigen Taste schaltet sich das Display erneut ein.
2. Sollte der Computer Funktionsstörungen aufweisen, bitte den Adapter aus der Steckdose ziehen und erneut einstecken.





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