

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG

Cod : GRLDTOORXBRX300E

Rev : 00

Ed : 02/20



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

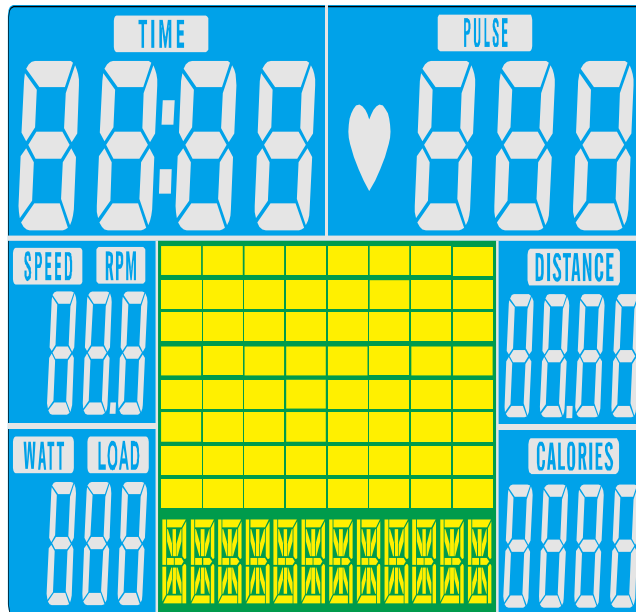
BRX300ERGO



Hinweise für die Phase vor dem Zusammenbau

Die Verpackung öffnen.

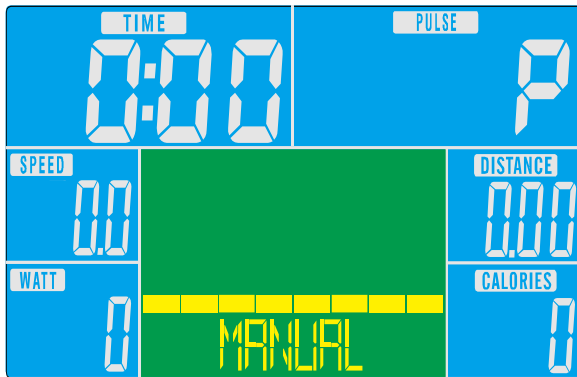
Überprüfen, ob alle Teile vorhanden sind. Anhand der Teileliste überprüfen, ob die angegebene Anzahl der einzelnen, für einen ordnungsgemäßen Zusammenbau erforderlichen Teile vorhanden sind. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.



LEGEN SIE DAS WERKZEUG BEREIT

NR.	BEZEICHNUNG	GROSSE	MENGE
26	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10 x 60 x 25	4
27	Federscheibe	Φ 10	8
28	Gebogene Unterlegscheibe	Φ 10,5 x R100 x t 2,0	10
29	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4 x 6	6
33	Sechskant-Kontermutter	M10	2
34	Flache Unterlegscheibe	Φ 10	2
35	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10 x 20	4
36	C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde	M10 x 55 x 20	2
37	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4 x 16	6

Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Gerätes beginnen, legen Sie bitte das Werkzeug bereit. Wenn Sie die erforderliche Ausrüstung zur Hand haben, können Sie Zeit einsparen und das Gerät schnell und stressfrei zusammenbauen.



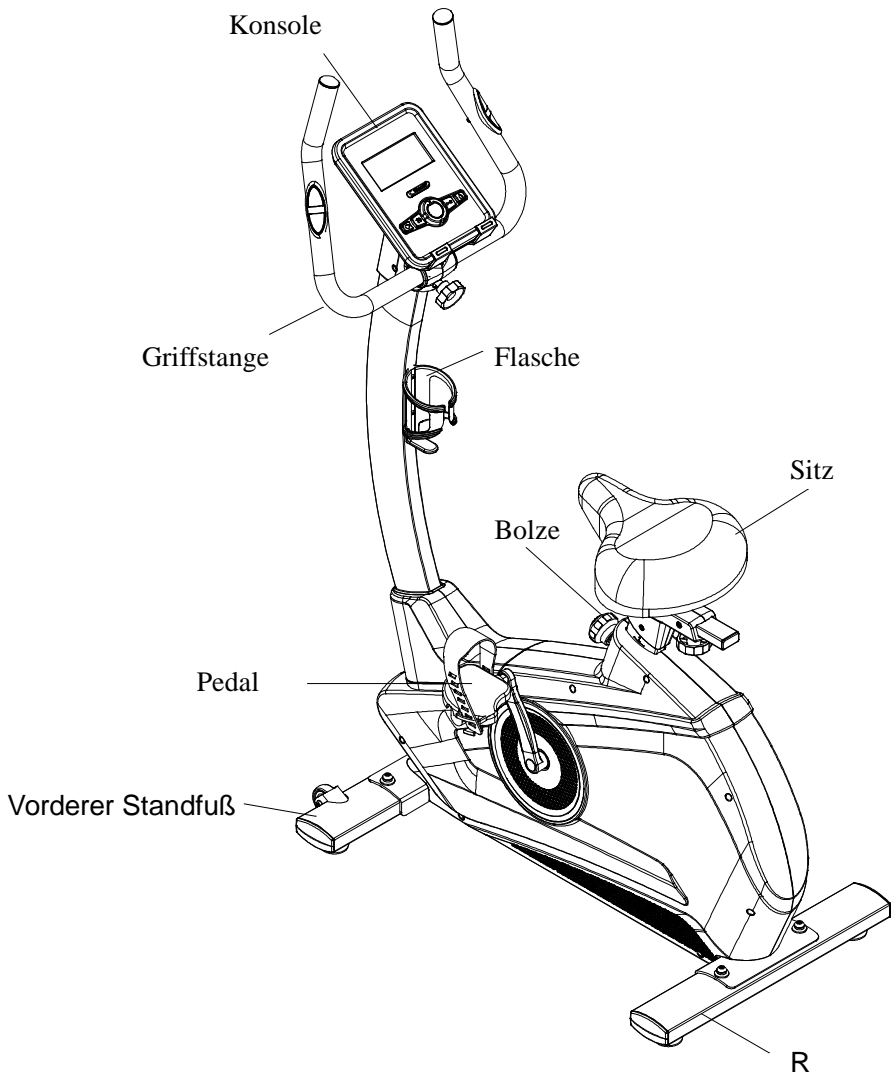
BEZEICHNUNG	GRÖSSE	MENGE
L-Inbusschlüssel	5 x 80 x 80S (mit einem Kreuz)	1
L-Inbusschlüssel	6x40x120	1
Gabelschlüssel	t 4,0 x 32 x 110	1

BEREITEN SIE IHREN ARBEITSBEREICH VOR

Stellen Sie sicher, dass eine ausreichend große, freie Fläche zur Verfügung steht, um das Gerät ordnungsgemäß zusammenbauen zu können. Überprüfen Sie, ob der Arbeitsbereich frei von allen Gegenständen ist, an denen Sie sich während der Montage verletzen könnten. Nachdem das Gerät vollständig zusammengebaut ist überprüfen, ob der Bereich um es herum groß genug ist, um eine störungsfreie Verwendung zu gewährleisten.

HINWEIS: In der Montageanleitung wird in jedem einzelnen Schritt exakt die Vorgehensweise beschrieben. Bevor Sie den Heimtrainer zusammenbauen, sollten Sie alle Anweisungen sorgfältig gelesen und verstanden haben.

Beschreibung des Gerätes



ü

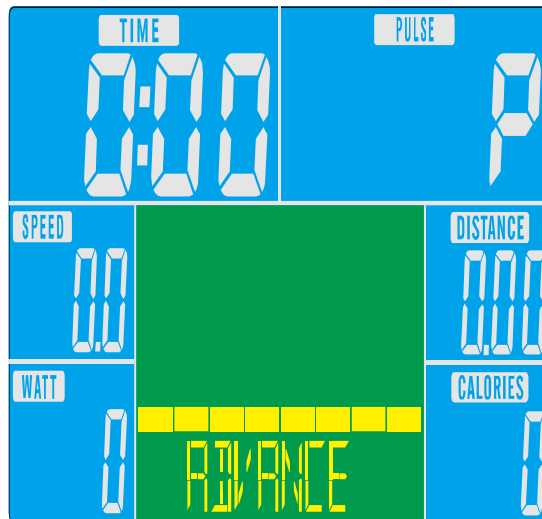
Technische Angaben

ABMESSUNGEN	Einsatzbereit: 1090 x 560 x 1490 mm
ÜBERSETZUNGSVERHÄLTNIS	8
UP (HOCH) & DOWN (RUNTER)	9 Ebenen, 270 mm Distanz
FRONT (VOR) & BACK (ZURÜCK)	70 mm Abstände

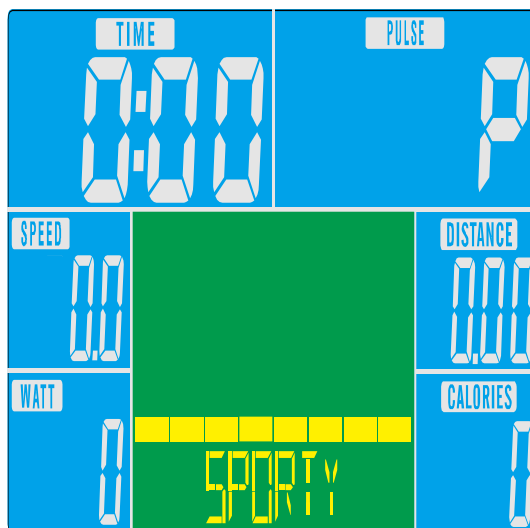
*WIR BEHALTEN UNS DAS RECHT VOR, DAS GERÄT OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ABZUÄNDERN.

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1: Den vorderen Standfuß (2) am Hauptrahmen (1) mit den Federscheiben (28), den flachen Unterlegscheiben (27) und den C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (26) befestigen.

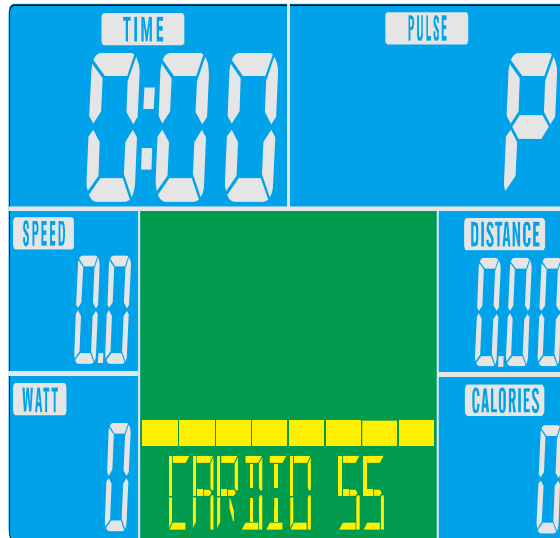


Schritt 2: Den hinteren Standfuß (3) am Hauptrahmen (1) mit den Federscheiben (28), den flachen Unterlegscheiben (27) und den C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (26) befestigen.



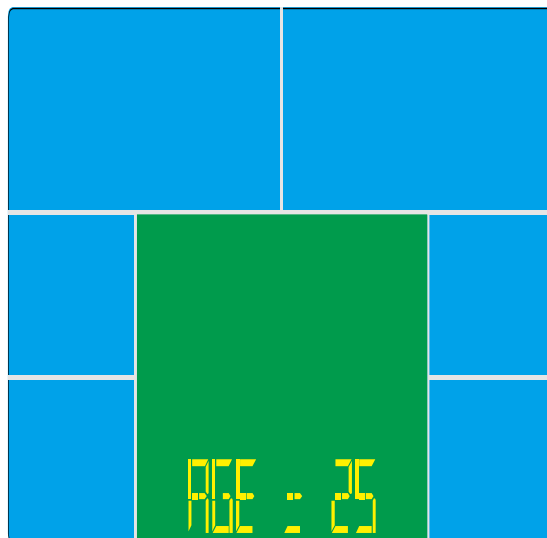
Schritt 3:

Die Griffschraube lösen und die Sattelstütze (4) am Grundrahmen befestigen. Dann die Griffschraube anziehen.



Schritt 4:

1. Den Sattel (5) mit der Hülse (25) und der Griffschraube (23) an der Sattelstütze (4) montieren, nicht zu fest anziehen.
2. Die Position des Sattels (5) richtig einstellen. Dann die linke Zierabdeckung (16) und die rechte Zierdeckung (17) mit den Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (29) an der Sattelstütze (4) montieren.
3. Die Griffschraube (23) anziehen.



Schritt 5:

1. Den oberen Zierstreifen (46) am oberen Teil der Griffsäule (6) anbringen. Die Abdeckung

der Griffsäule (13) vom Grundrahmen (1) nehmen. Dann am oberen Teil der Griffsäule (6) befestigen.

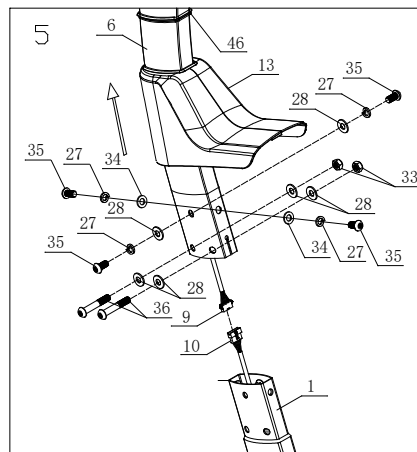
2. Das Motor-Kommunikationskabel (10) mit dem Kommunikationskabel der Konsole (9) verbinden.

3. Die Griffsäule (6) mit flachen Unterlegscheiben (34), Federscheiben (27), C.K.S. Inbusschrauben mit Vollgewinde (35), flachen Unterlegscheiben (28) Federscheiben (27), C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (35) Federscheiben (36) C.K.S. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (28) und Sechskant-Kontermuttern (33) am Hauptrahmen (1) montieren.

4. Die Abdeckung der Griffsäule (13) und den Zierstreifen der Griffsäule (46) am Grundrahmen (1) befestigen.

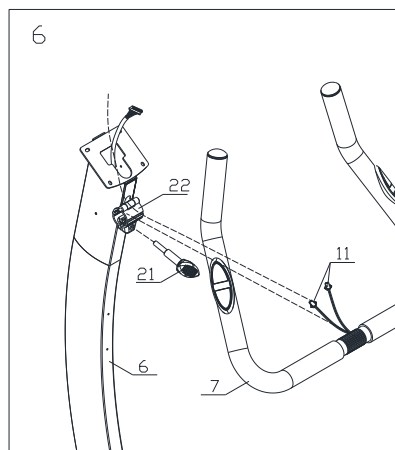
Tipp: Nach dem Anschluss der Kommunikationsleitung muss der Kommunikationsdraht in die Griffsäule eingesteckt werden, um ein Verkanten des Drahtes zu vermeiden.

Überprüfen, ob alle Schrauben in den Sechskant-Löchern sitzen.



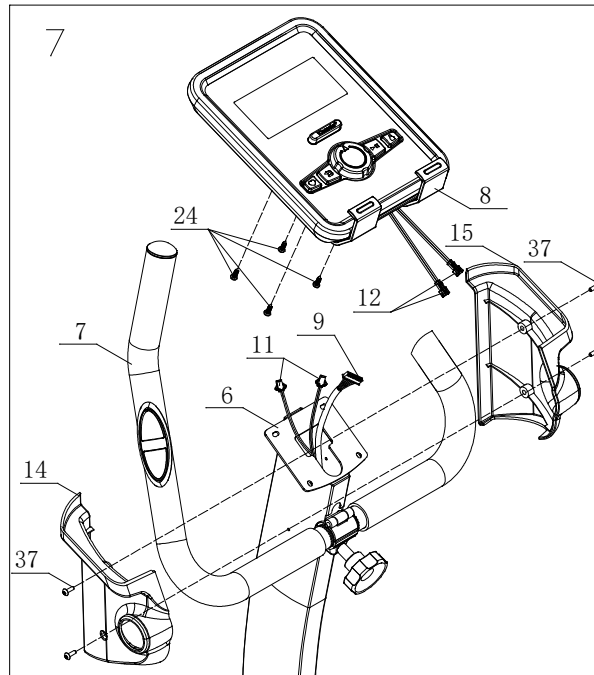
Schritt 6:

Das Anschlusskabel am Griffbügel(11) an der Griffsäule (6) anbringen. Den Griffbügel (7) an der Griffsäule (6) montieren. Den Klemmring des Griffs (22) schließen und mit der Griffschraube (21) sperren.

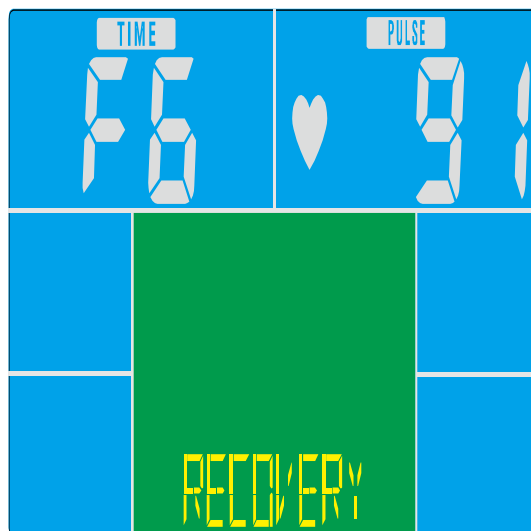


Schritt 7:

1. Das Kommunikationskabel (9) an der Rückseite der Konsole anschließen. Das Anschlusskabel für die Pulsmessung (11) am Ausgang der Konsole (12) anschließen.
2. Die Konsole (8) am oberen Teil der Griffsäule mit den C.K.S. Kreuzschlitzschrauben (24) mit Vollgewinde (6) befestigen.
3. Durchgehende Griffbügelabdeckung links (14) und Griffbügelabdeckung rechts (15) aus dem Griffbügel heraus (7). Beide mit Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (37) am oberen Teil der Griffsäule (6) montieren.

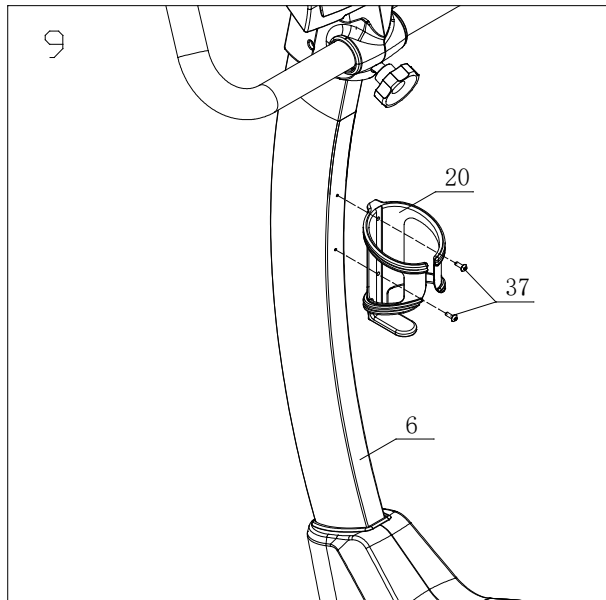


- Schritt 8:** Das linke Pedal (18) und das rechte Pedal (19) am Grundrahmen (1) montieren und verriegeln.



Schritt 9:

Den Flaschenhalter (20) am oberen Teil der Griffsäule (6) mit Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (37) montieren.



Trainingstipps:

1. Der Benutzer muss die FüÙe komplett in das Pedal schieben und den Magnetwiderstand entsprechend einstellen.
2. Da das Gerät mit 2 Schwungrädern arbeitet und über ein großes Trägheitsmoment verfügt, sollte der Benutzer, wenn er aus einer hohen Geschwindigkeit heraus anhalten will, den Schweregrad und die Geschwindigkeit verringern, um Schmerzen in den Beinen aufgrund des Trägheitsmoments des rechten und linken Pedal zu vermeiden 3, Das Gerät sollte auf einen ebenen Boden gestellt werden und genügend Platz für das Training haben.

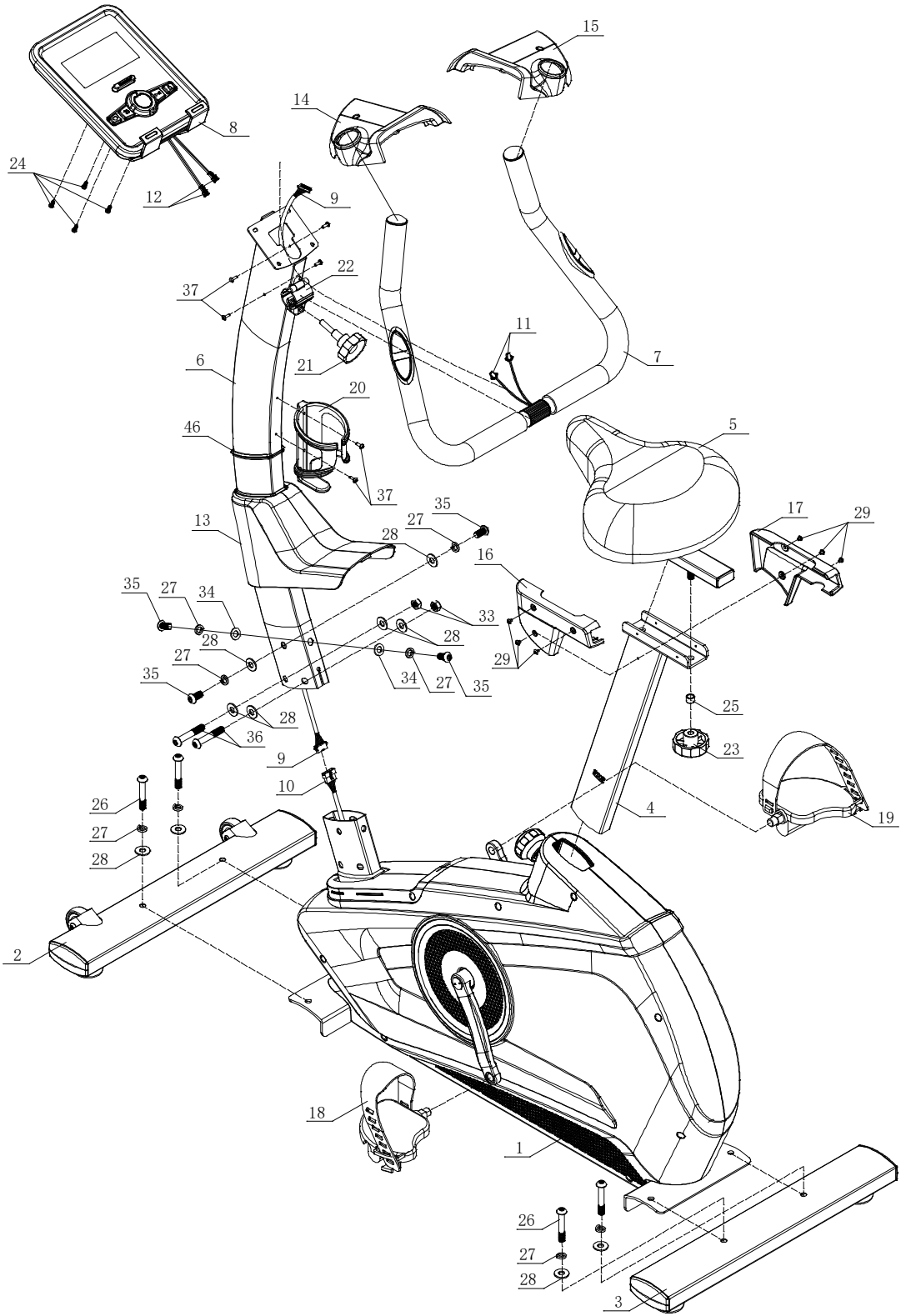
Part list

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

Halbzeichnung für die 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

KONSOLE

DISPLAYFUNKTIONEN:

FUNKTION	BESCHREIBUNG
TIME (ZEIT)	.Während des Trainings angezeigte Trainingszeit. .Bereich 0:00 - 99:59
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	.Während des Trainings angezeigte Trainingsgeschwindigkeit. .Bereich 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (STRECKE)	.Während des Trainings angezeigte zurückgelegte Strecke. .Bereich 0.0 ~ 99.99
CALORIES (KALORIEN)	.Während des Trainings verbrannte Kalorien. .Bereich 0 - 9999
PULSE (HERZFREQUENZ)	.Während des Trainings angezeigte Herzfrequenz (bpm). .Puls-Alarm, wenn voreingestellte Zielfrequenz überschritten wird.
RPM (U/min)	.Umdrehungen pro Minute Bereich 0 ~ 999
WATT	.Trainingsleistung . Im „Watt“-Modus bleibt der Computer auf dem voreingestellten Watt-Wert (Einstellbereich 0 ~ 350)
MANUAL (MANUELL)	.Manueller Trainingsmodus.
PROGRAMM	.Auswahl von 12 PROGRAMMEN.
USER (BENUTZER)	.Der Benutzer erstellt ein Widerstandsprofil für das Rudern.
H.R.C. (HERZFREQUENZ)	.Target HR (Ziel-Herzfrequenz)-Trainingsmodus.

TASTEN:

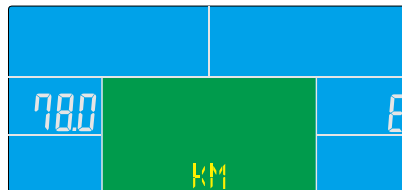
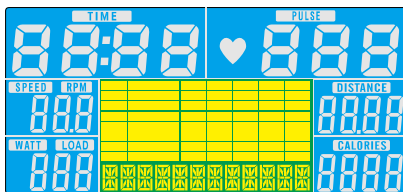
FUNKTION	BESCHREIBUNG
JOGGLE WHEEL Up	· Erhöhen des Widerstands
JOGGLE WHEEL DOWN	· Verringern des Widerstands
Modus	· Bestätigen einer Einstellung oder Auswahl.
Reset	· Wird diese Taste für 2 Sekunden gedrückt gehalten, schalten sich der Computer aus und startet dann erneut mit den Benutzereinstellungen. · Rückkehr zum Hauptmenü während der Voreinstellung von Trainingswerten oder zum Stopp-Modus
Start/Stop	· Starten oder Unterbrechen des Trainings.
Recovery (Erholung)	· Mit dieser Taste wird die Erholung der Herzfrequenz getestet.
Körperfett	· Messung des Körperfetts % und des BMI

BEDIENUNG:

EINSCHALTEN

Den Netzstecker in die Steckdose stecken. Der Computer schaltet sich ein und alle Segmente des Displays leuchten für 2 Sekunden auf. Wenn 4 Minuten lang weder die Pedale bewegt noch die Herzfrequenz gemessen wird, schaltet der Computer in der Energiesparmodus um.

Durch Drücken einer beliebigen Taste schaltet sich das Display erneut ein.

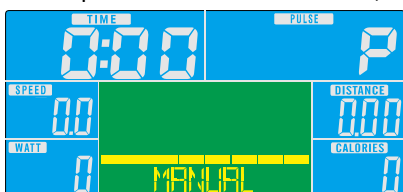


WAHL DES TRAININGSPROGRAMMS

Durch Drücken der AUF- oder AB-Tasten kann unter folgenden Trainingsprogrammen ausgewählt werden: Manuell → Anfänger → Fortgeschritten → Sporty → Cardio → Watt

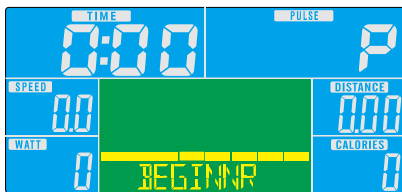
Manueller Modus

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



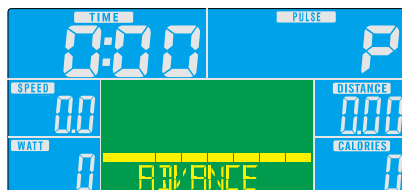
1. Durch Drücken der AUF- oder AB-Tasten wählen Sie das Trainingsprogramm, Manuell auswählen und mit der Modus-Taste bestätigen.
2. Durch Drücken der AUF- oder AB-Tasten können Sie ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, PULS voreinstellen und durch Drücken der MODUS-Taste bestätigen.
3. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Um den Schwierigkeitsgrad anzupassen die AUF- oder AB-Taste drücken.
4. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

Beginner (Anfänger)-Modus



1. Durch Drücken der AUF- oder AB-Taste das Trainingsprogramm auswählen, den Anfängermodus wählen und mit der Modus-Taste bestätigen.
2. Durch Drücken der AUF- oder AB-Taste die ZEIT einstellen.
3. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Um den Schwierigkeitsgrad anzupassen die AUF- oder AB-Taste drücken.
4. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

Advance (Fortgeschritten)-Modus



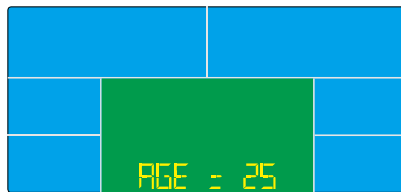
1. Durch Drücken der AUF- oder AB-Taste das Trainingsprogramm wählen, den Fortgeschrittenen-Modus wählen und mit der Mode-Taste bestätigen.
2. Durch Drücken der AUF- oder AB-Taste die ZEIT einstellen.
3. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Um den Schwierigkeitsgrad anzupassen die AUF- oder AB-Taste drücken.
4. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

Sporty (Sportler)-Modus



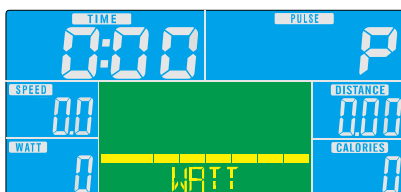
1. Durch Drücken der AUF- oder AB-Taste das Trainingsprogramm wählen, den Sport-Modus auswählen und mit der Mode-Taste bestätigen.
2. Durch Drücken der AUF- oder AB-Taste die ZEIT einstellen.
3. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Um den Schwierigkeitsgrad anzupassen die AUF- oder AB-Taste drücken.
4. Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

Cardio-Modus



1. Durch Drücken der AUF- oder AB-Taste das Trainingsprogramm, Manuell auswählen und mit der Modus-Taste bestätigen.
2. Durch Drücken der AUF- oder AB-Taste 55 %, 75 %, 90 % oder TAG (TARGET H.R. (ZIEL-HERZFREQUENTZ) einstellen (Standard: 100).
3. Durch Drücken der AUF- oder AB-Taste die ZEIT einstellen.
4. Um mit dem Training zu beginnen oder es zu unterbrechen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

Watt-Modus



1. Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) WATT auswählen und die Wahl mit der Mode (Modus)-Taste bestätigen.
2. Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) die gewünschten WATT einstellen (Standard: 120).
3. Durch Drücken der AUF- oder AB-Taste die ZEIT einstellen.
4. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Um den Wattwert anzupassen die AUF und AB- Tasten betätigen.

- Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

RECOVERY (ERHOLUNG)

- Nachdem Sie für eine bestimmte Zeit trainiert haben, die Handgriffe weiterhin umgreifen und die Taste „ERHOLUNG“ drücken.

Alle Funktionsanzeigen mit Ausnahme der "ZEIT"-Anzeige werden ausgeschaltet, sie zählt nun von 00:60 bis 00:00 rückwärts.

- Auf dem Display wird nun die Erholung ihrer Herzfrequenz in Form von F1, F2 ... bis F6 angezeigt. F1 entspricht dem besten, F6 dem schlechtesten Wert. Der Benutzer kann mit dem Training fortfahren, um den Erholungszustand der Herzfrequenz zu verbessern.

(Um zur Hauptanzeige zurückzukehren, die Taste RECOVERY (ERHOLUNG) erneut drücken.)

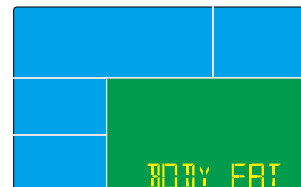
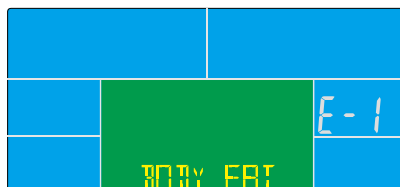


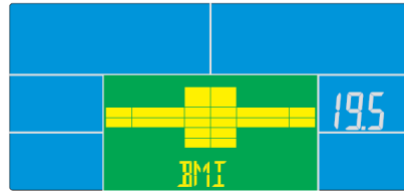
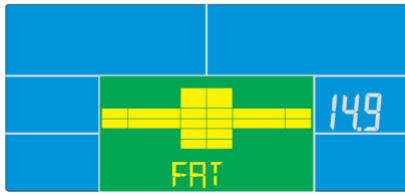
BODY FAT (KÖRPERFETT)

- Im STOPP-Modus auf die Taste BODY FAT (KÖRPERFETT) drücken, um die Körperfettmessung zu starten.
- Dann den Benutzer (U1~U4) auswählen, er blinkt für 2 Sekunden. Nun die Messung starten.
- Während der Messung muss der Benutzer den Handgriff mit beiden Händen umgreifen. Das LCD-Display zeigt 8 Sekunden lang „--“ „--“ an, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat.
- Auf dem LCD-Display werden nun das Hinweissymbol, KÖRPERFETTANTEIL und der BMI für 30 Sekunden angezeigt.

„E-1“ - Tritt auf, wenn kein Herzfrequenz-Signaleingang erkannt wird oder der Benutzer die Handgriffe nicht richtig hält.

„E-4“ - Tritt auf, wenn FAT% den Einstellbereich überschreitet (5,0%~ 50%).





USB-Ladegerät

Diese Konsole bietet nur einen USB-Anschluss für die Tablett- oder Handyladefunktion.

iConsole+ APP

Auf dem Tablet Bluetooth einstellen und nach dem Display suchen, dann auf verbinden drücken.

Die iconsole+ App am Tablet starten und auf verbinden drücken, um das Training mit dem Tablet zu beginnen.

(Passwort: 0000)

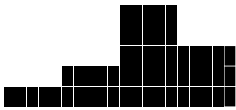


HINWEIS:

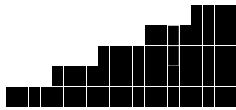
1. Sobald das Display über Bluetooth mit dem Tablet verbunden ist, schaltet es sich aus.
2. Für das iOS-System beenden Sie bitte die iconsole-App und schalten Sie Bluetooth vom iPad aus, dann schaltet sich die Konsole wieder ein.
3. Dieses System benötigt eine Stromversorgung von 9v,1,3A oder mehr.

Programmprofil:

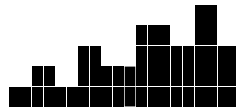
BEGINNER 1



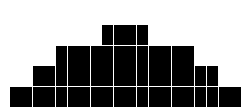
BEGINNER 2



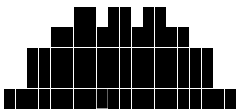
BEGINNER 3



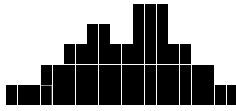
BEGINNER 4



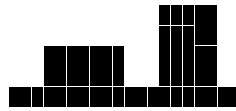
ADVANCE 1



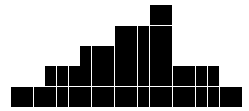
ADVANCE 2



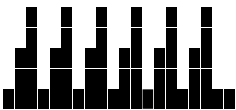
ADVANCE 3



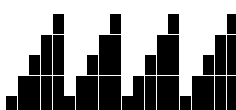
ADVANCE 4



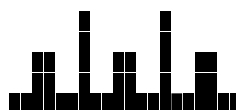
SPORTY 1



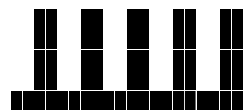
SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4





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