

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Cod : GRLDTOORXBRX300E

Rev : 00

Ed : 02/20



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

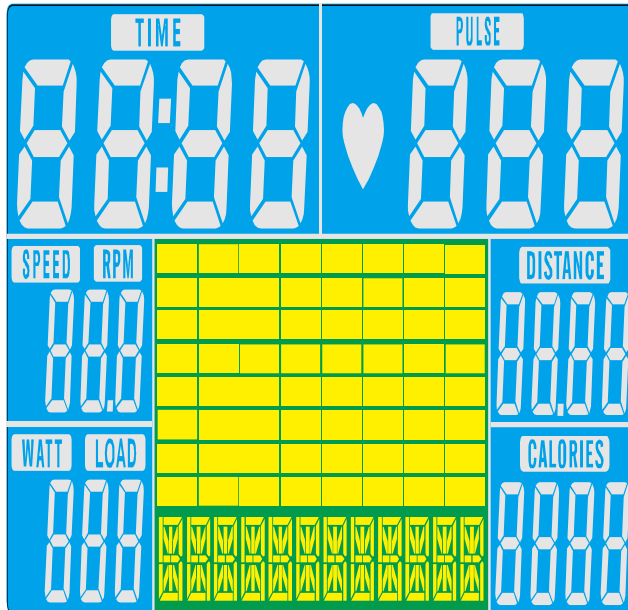
BRX300ERGO



Notas de premontaje

Abra las cajas:

Asegúrese de hacer un inventario de todas las piezas que se incluyen en la caja. Revise la tabla de hardware de un recuento completo del número de piezas incluidas para un montaje adecuado. Si falta alguna de las piezas, contacte con el distribuidor.



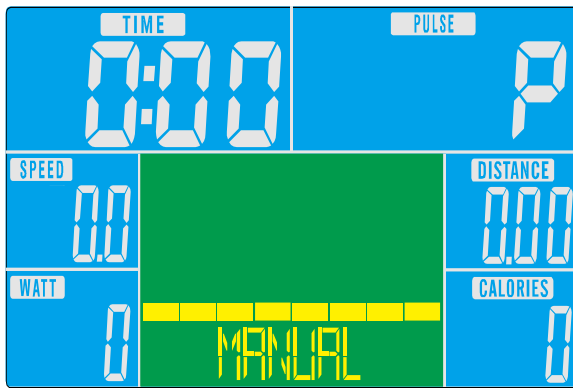
REÚNA SUS HERRAMIENTAS

N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
26	Tornillo Allen de media rosca C.K.S	M10×60×25	4
27	Arandela de resorte	Φ10	8
28	Arandela curvada	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Tornillo de rosca completa de cabeza plana Philips	M4×6	6
33	Tuerca de bloqueo hexagonal	M10	2
34	Arandela plana	Φ10	2
35	Tornillo Allen de media rosca C.K.S	M10×20	4
36	Tornillo Allen de media rosca C.K.S	M10×55×20	2
37	Tornillo de rosca completa de cabeza plana Philips	M4×16	6

Antes de comenzar el montaje de su unidad, reúna las herramientas necesarias.

Tenga todo el equipo a mano, ahorrará tiempo y hará que el montaje sea rápido y sin

problemas.



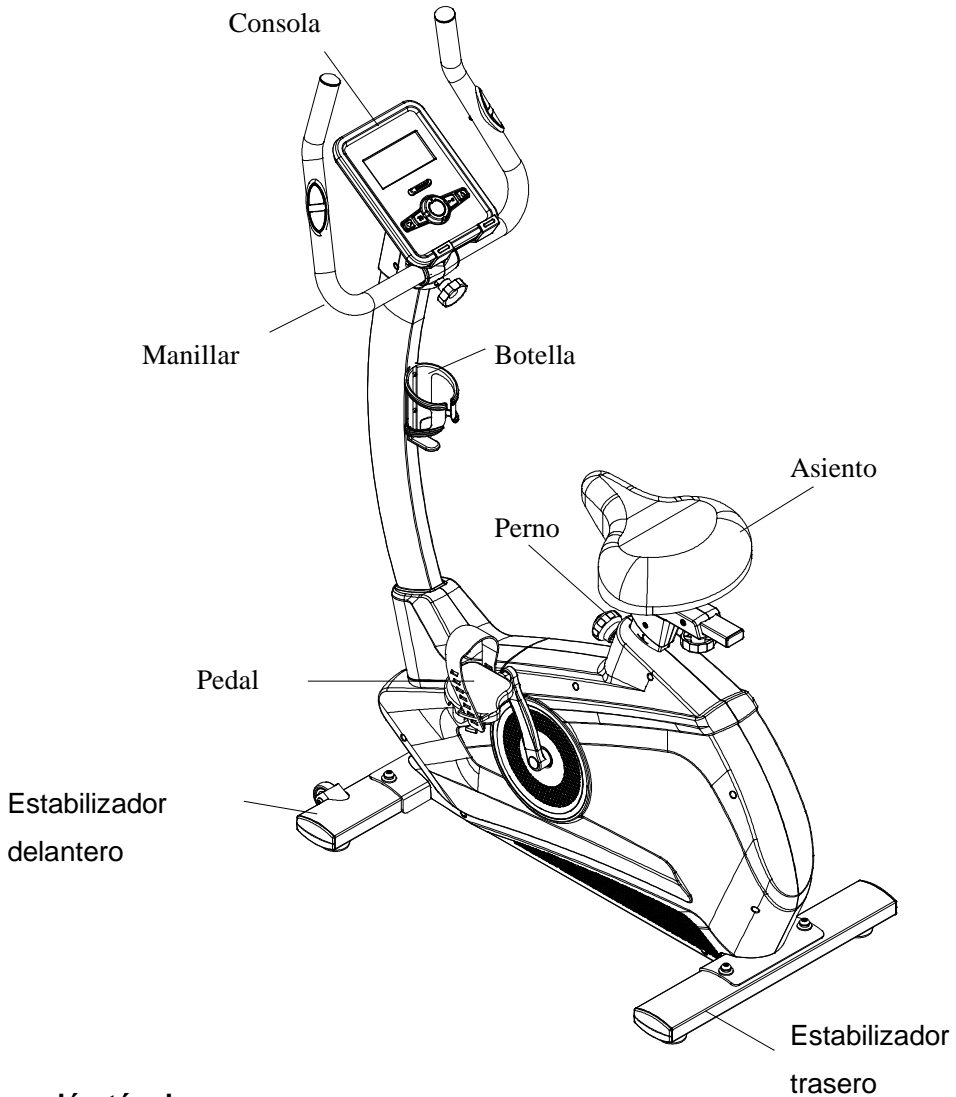
NOMBRE	ESPECIALIZADO	CANTIDAD
Llave en forma de L	5x80x80S (con una cruz)	1
Llave en forma de L	6x40x120	1
Llave de boca	t4.0x32x110	1

DESPEJE SU ÁREA DE TRABAJO

Asegúrese de que ha dejado un espacio lo suficientemente grande para montar correctamente la unidad. Asegúrese de que el espacio esté libre de cualquier cosa que pueda causar lesiones durante el montaje. Una vez que la unidad esté completamente ensamblada, asegúrese de que haya una cantidad cómoda de área libre alrededor de la unidad para que funcione sin obstáculos.

NOTA: Cada paso de las instrucciones de montaje le indica lo que debe hacer. Lea y comprenda todas las instrucciones antes de montar la cinta.

Instrucciones del producto



Información técnica

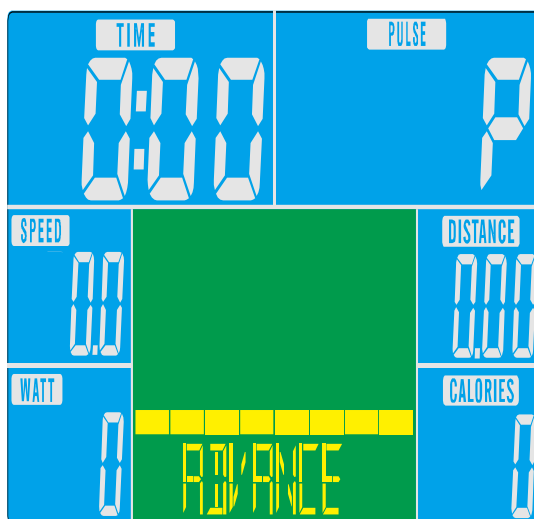
DIMENSIONES	Desplegada: 1090x560x1490 mm
RELACIÓN DE VELOCIDAD	8
ARRIBA Y ABAJO	9 niveles, 270 mm de distancia
DELANTE Y DETRÁS	70 mm de distancia

*NOS

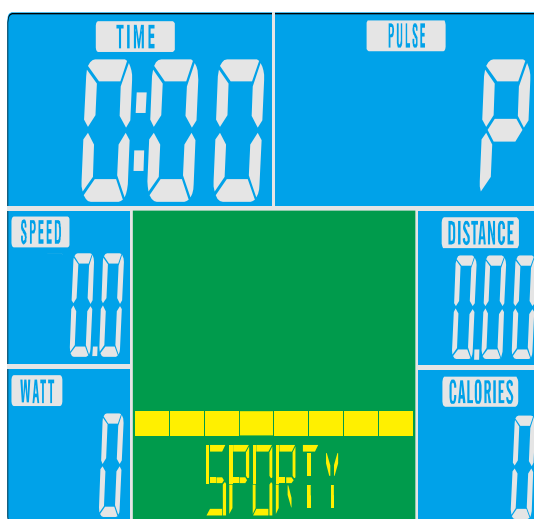
RESERVAMOS EL DERECHO DE MODIFICAR EL PRODUCTO SIN PREVIO AVISO.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1: Conecte el estabilizador delantero (2) en la estructura principal (1) con la arandela curva (28), la arandela de resorte (27) y el tornillo Allen de media rosca C.K.S. (26).

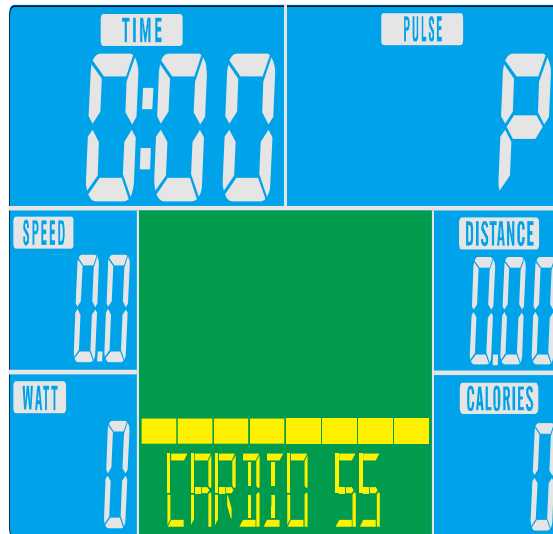


Paso 2: Conecte el estabilizador trasero (3) en la estructura principal (1) con la arandela curva (28), la arandela de muelle (27) y el tornillo Allen de media rosca C.K.S. (26).



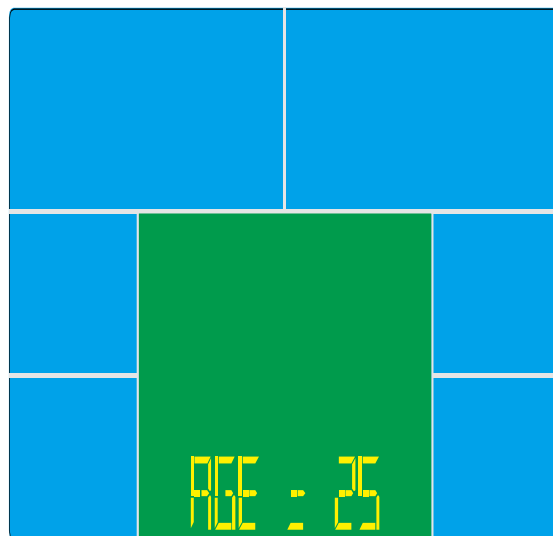
Paso 3:

Afloje la perilla de ajuste y coloque la barra de sillín (4) en la estructura principal. Entonces apriete el botón.



Paso 4:

1. Coloque los sillines (5) en la barra de sillín (4) con la carcasa (25) y las perillas (23), no los apriete.
2. Traslade los sillines (5) a la posición adecuada. Luego, coloque la cubierta de decoración del sillín (L) (16) y la cubierta de decoración del sillín (R) (17) en la barra del sillín (4) con el tornillo de cabeza plana Philips C.K.S. de rosca completa (29).
3. Apriete las perillas (23).



Paso 5:

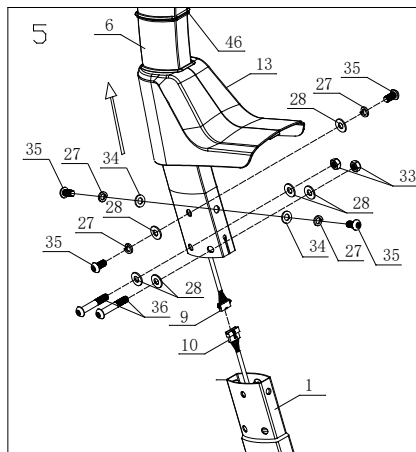
1. Coloque la moldura de la barra vertical (46) en la barra vertical superior (6). Tome la cubierta de la barra vertical (13) de la estructura principal (1). Luego, fije en la barra vertical superior (6).

2. Conecte el cable de comunicación del motor (10) y el cable de comunicación de la consola (9).

3. Fije la barra vertical (6) en la estructura principal (1) con una arandela plana (34), una arandela de resorte (27), un tornillo de rosca completa Allen C.K.S. (35), una arandela curva (28), una arandela de resorte (27), un tornillo de media rosca Allen C.K.S. (35), un tornillo de media rosca Allen C.K.S. (36), una arandela curva (28) y una tuerca de bloqueo hexagonal (33).

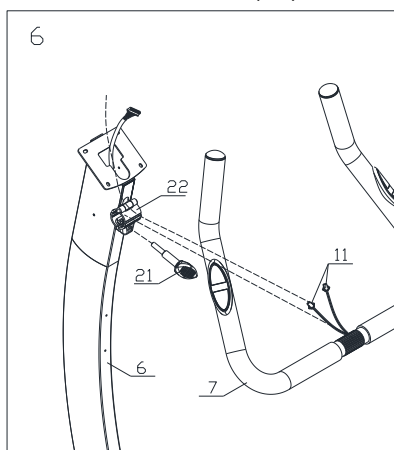
4. Fije la cubierta de la barra vertical (13) y la moldura de la barra vertical (46) en el marco principal (1).

Consejo: Después de conectar la línea de comunicación, es necesario enchufar el cable de comunicación en la barra vertical para evitar que se pince el cable. Asegúrese de que todos los tornillos estén en el agujero hexagonal.



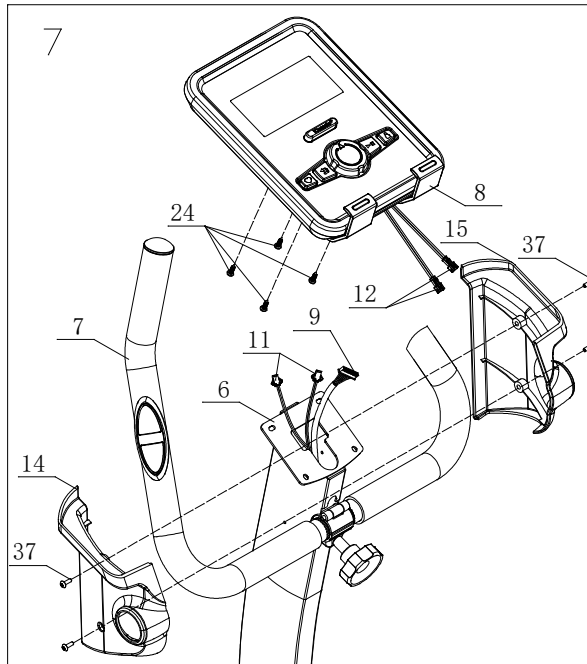
Paso 6:

Conecte el cable de conexión del manillar (11) en la barra vertical (6). Conecte el manillar (7) en la barra vertical superior (6). Cierre el anillo de la abrazadera del mango (22) y bloquéelos con la perilla giratoria en forma de T (21).

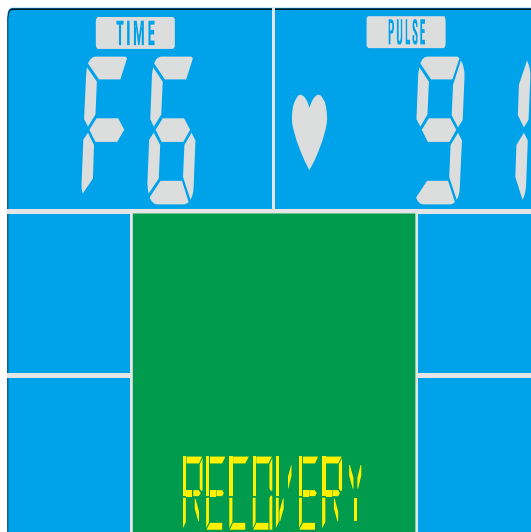


Paso 7:

1. Conecte el cable de comunicación (9) y el agujero trasero de la consola. Conecte el cable de conexión del pulso del mango (11) y la salida de la consola (12).
2. Fije la consola (8) en la barra vertical superior (6) con un tornillo de rosca completa Philips C.K.S. (24).
3. A través de la cubierta del manillar a la izquierda (14) y la cubierta del manillar a la derecha (15) fuera del manillar (7). Luego, sujétalos en la barra vertical superior (6) con un tornillo de rosca completa Philips (37).

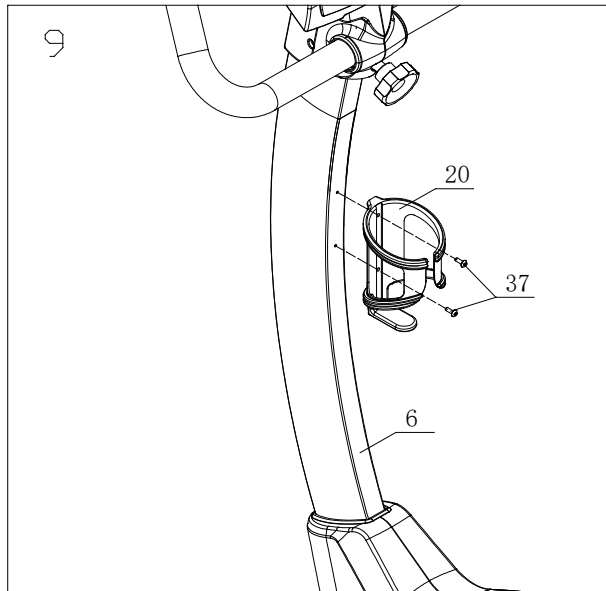


Paso 8: Acople y bloquee el pedal izquierdo (18) y el derecho (19) en la estructura principal (1).



Paso 9:

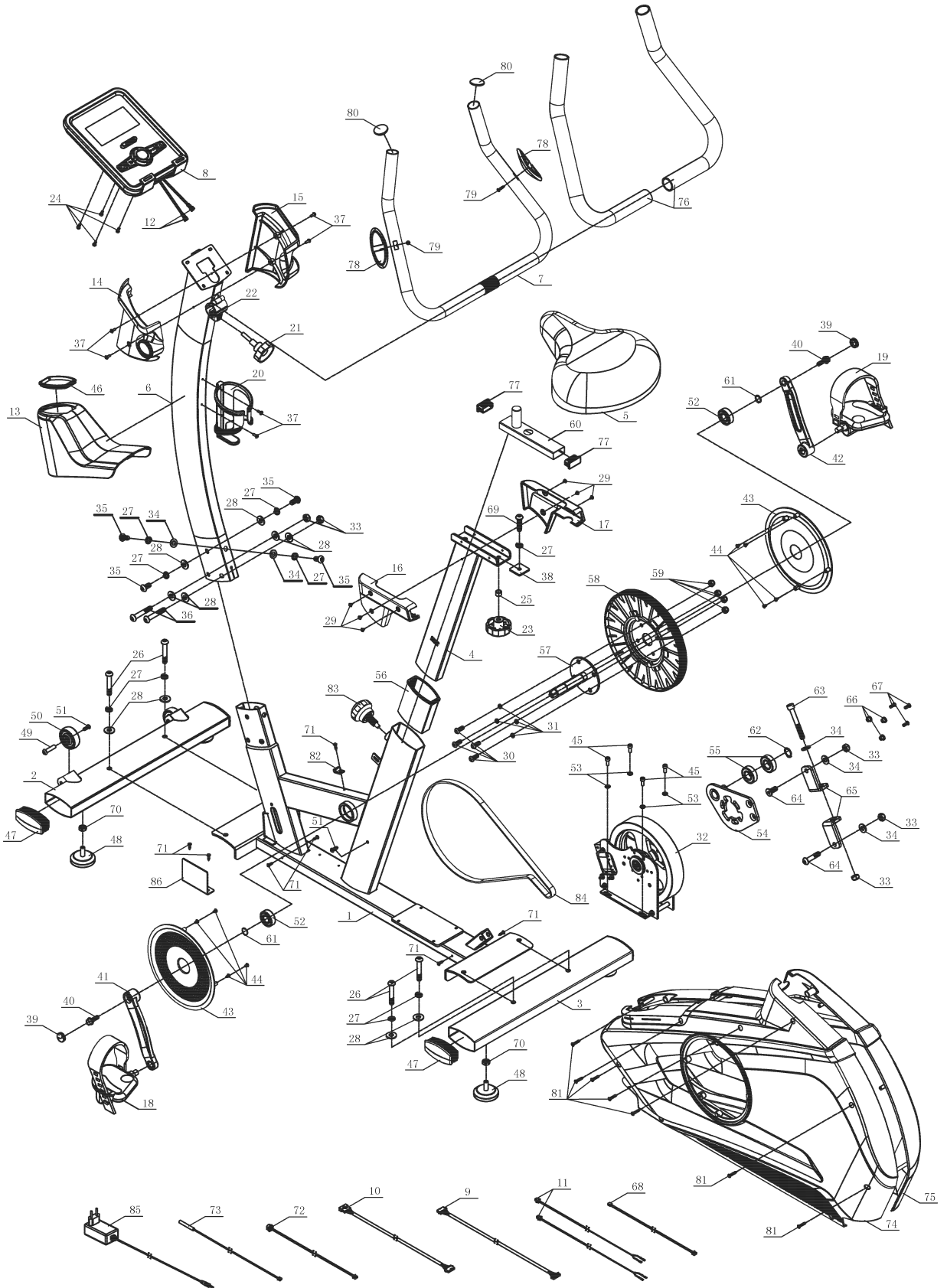
Acople el portabotellas (20) en la barra vertical superior (6) con el tornillo de rosca completa de cabeza plana Philips (37).



Consejos para hacer ejercicio:

1. El usuario necesita poner los pies completamente dentro del pedal, y ajustar la resistencia del control del imán según el usuario.
2. Como la máquina tiene doble volante y tendrá un gran momento de inercia, cuando el usuario se detenga antes de la alta velocidad, deberá minimizar la resistencia y disminuir la velocidad, para evitar lastimar la pierna del usuario en el momento de inercia de los pedales izquierdo y derecho.
3. La máquina deberá ser colocada en un suelo plano y tener suficiente espacio para el entrenamiento.

Dibujo de despiece para el montaje



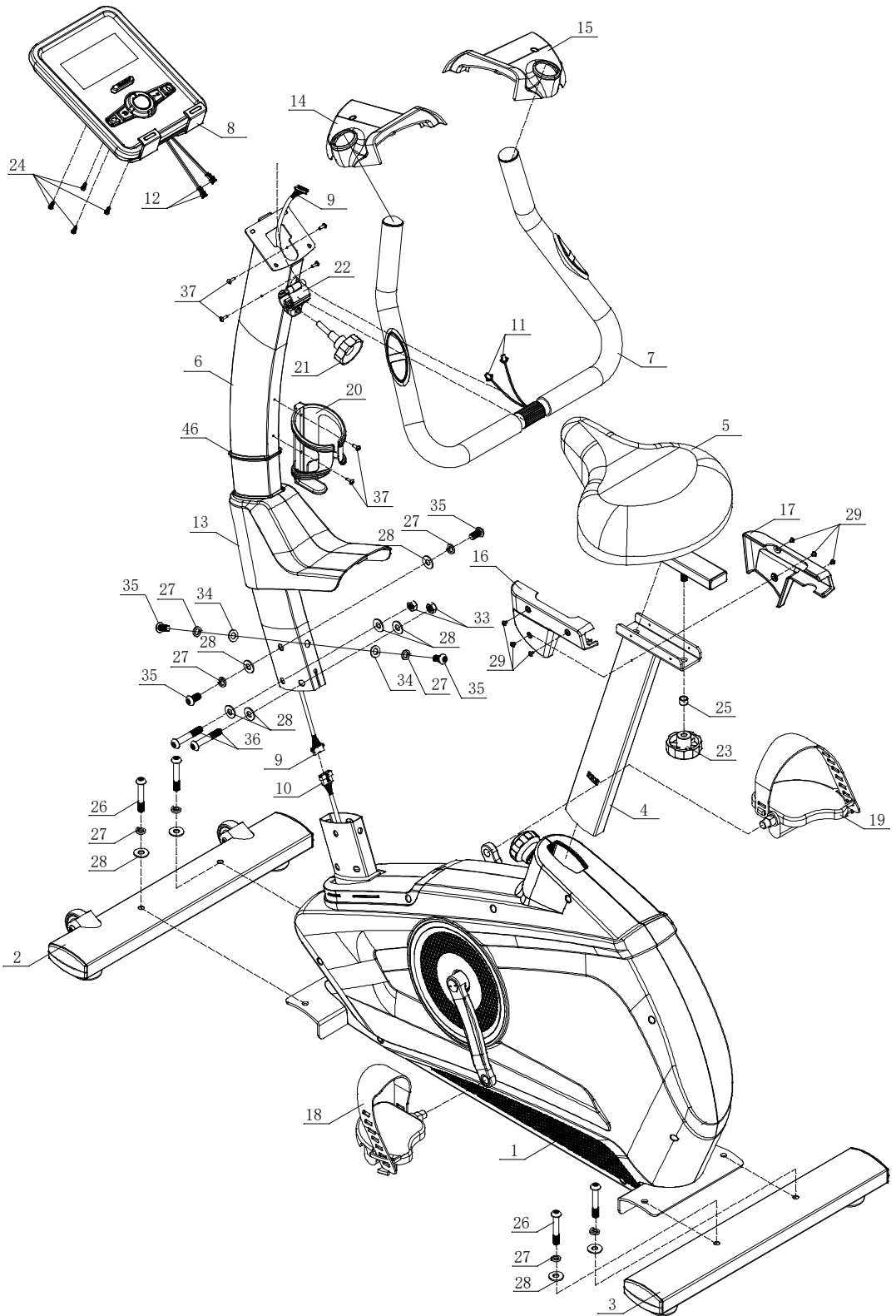
Part list

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

Medio dibujo para el montaje



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

CONSOLA

FUNCIONES DE LA PANTALLA:

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
TIEMPO	.Tiempo de entrenamiento que se muestra durante el ejercicio. .Rango 0:00 ~ 99:59
VELOCIDAD	.Velocidad de entrenamiento que se muestra durante el ejercicio. .Rango 0.0 ~ 99.9
DISTANCIA	.Distancia de entrenamiento que se muestra durante el ejercicio. .Rango 0.0 ~ 99.99
CALORÍAS	.Calorías quemadas durante el entrenamiento. .Rango 0 ~ 9999
PULSACIÓN	.Pulsación en lpm que se muestra durante el ejercicio. .Cuando se supera la pulsación objetivo preestablecida, se activa una alarma de pulsación.
RPM	.Rotación por minuto .Rango 0 ~ 999
VATIOS	.Consumo de energía en el entrenamiento . En el modo de Programa de Vatios, el ordenador permanecerá con el valor de vatios preestablecido (rango de ajuste 0~350)
MANUAL	.Entrenamiento en modo manual.
PROGRAMA	.12 PROGRAMAS de selección.
USUARIO	.El usuario crea un perfil de nivel de resistencia.
H.R.C.	.Modo de entrenamiento con HR objetivo.

CLAVES:

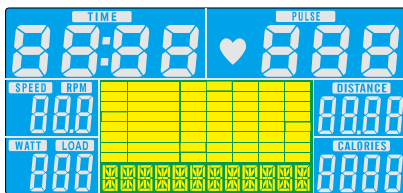
ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
RUEDA DE MOVIMIENTO Arriba	· Aumentar el nivel de resistencia
RUEDA DE MOVIMIENTO abajo	· Disminuir el nivel de resistencia
Modo	· Confirmación o selección de ajustes.
Reset (Reinicio)	· Mantenga presionado durante 2 segundos, el ordenador se reiniciará y empezará desde la configuración del usuario. · Volver al menú principal durante la preconfiguración del valor de entrenamiento o el modo de parada.
Start/ Stop	· Iniciar o parar el entrenamiento.
Recovery (Recuperación)	· Comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.
Body fat (Grasa corporal)	· Para comprobar el % de grasa corporal y el IMC.

FUNCIONAMIENTO:

ENCENDIDO

Al enchufar la fuente de alimentación, el ordenador se encenderá y se mostrarán todos los segmentos en la pantalla LCD durante 2 segundos. Después de 4 minutos sin pedalear o sin entradas de pulsaciones, la consola entrará en el modo de ahorro de energía.

Para volver a activar la consola, pulse cualquier tecla.



SELECCIÓN DE ENTRENAMIENTO

Presione ARRIBA y ABAJO para seleccionar el entrenamiento manual → Principiante → Avanzado → Deportivo → Cardio → Vativos

Modo Manual

Pulse START en el menú principal para poder comenzar el entrenamiento en modo manual.



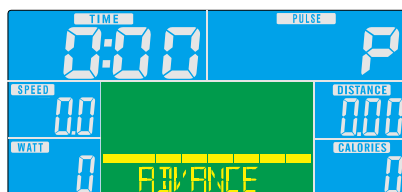
1. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa de entrenamiento, elija Manual y presione Modo para entrar.
2. Presione ARRIBA o ABAJO para preseleccionar TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO y presione MODO para confirmar.
3. Pulse las teclas START/STOP para comenzar el entrenamiento. Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de CARGA.
4. Pulse las teclas START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse “RESET” (REINICIO) para volver al menú principal.

Modo Principiante



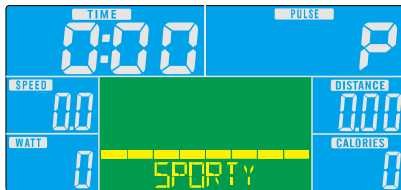
1. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa de entrenamiento, elija el modo de Principiante y presione el modo para entrar.
2. Presione ARRIBA o ABAJO para preestablecer el TIEMPO.
3. Pulse la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento. Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de CARGA.
4. Pulse la tecla «START/STOP» para pausar el entrenamiento. Pulse “RESET” (REINICIO) para volver al menú principal.

Modo Avanzado



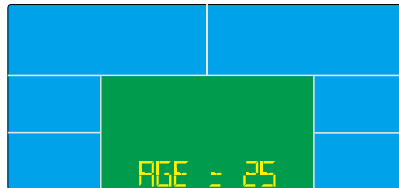
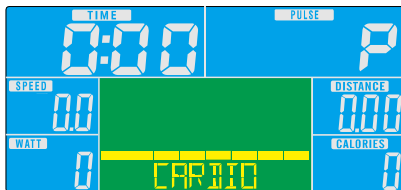
1. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa de entrenamiento, elija el modo de Avanzado y presione el modo para entrar.
2. Presione ARRIBA o ABAJO para preestablecer el TIEMPO.
3. Pulse la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento. Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de CARGA.
4. Pulse la tecla «START/STOP» para pausar el entrenamiento. Pulse “RESET” (REINICIO) para volver al menú principal.

Modo Deportista



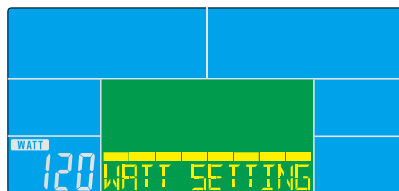
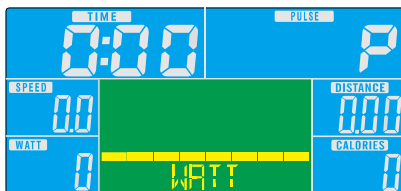
1. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa de entrenamiento, elija el modo Deportivo y presione Modo para entrar.
2. Presione ARRIBA o ABAJO para preestablecer el TIEMPO.
3. Pulse la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento. Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de CARGA.
4. Pulse la tecla «START/STOP» para pausar el entrenamiento. Pulse “RESET” (REINICIO) para volver al menú principal.

Modo Cardiovascular



1. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa de entrenamiento, elija H.R.C. y presione Modo para entrar.
2. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar 55%.75%.90% o TAG (TARGET H.R.) (por defecto: 100).
3. Presione ARRIBA o ABAJO para preconfigurar el tiempo de entrenamiento.
4. Pulse la tecla «START/STOP» para iniciar o detener el entrenamiento. Pulse “RESET” (REINICIO) para volver al menú principal.

Modo Vatio



1. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa de entrenamiento, elija WATT y presione Modo para entrar.
2. Presione ARRIBA o ABAJO para preestablecer el objetivo WATT (predeterminado: 120).
3. Presione ARRIBA o ABAJO para preestablecer el TIEMPO.
4. Pulse la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento. Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de vatios.

5. Pulse la tecla «START/STOP» para pausar el entrenamiento. Pulse “RESET” (REINICIO) para volver al menú principal.

RECOVERY (RECUPERACIÓN)

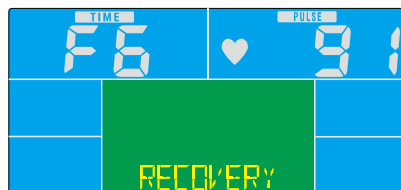
1. Después de hacer ejercicio durante un período de tiempo, manténgase agarrado a las asas y presione el botón «RECUPERAR».

Todas las funciones se detendrán excepto «TIEMPO», que comienza la cuenta regresiva de 00:60 a 00:00.

2. La pantalla mostrará el estado de recuperación de su frecuencia cardíaca con F1, F2....hasta F6. F1 es la mejor, F6

F6 es la peor. El usuario puede seguir ejercitándose para mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.

(Pulse la tecla RECOVERY de nuevo para volver a la pantalla principal).

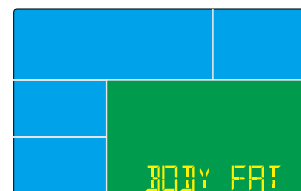
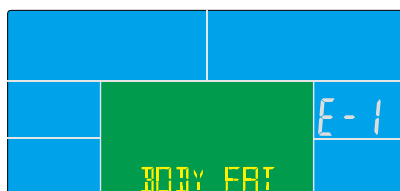
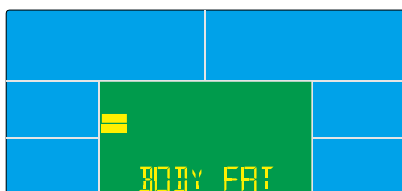


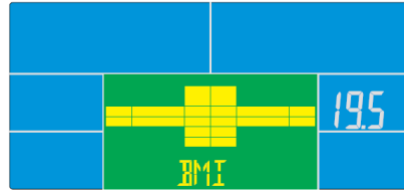
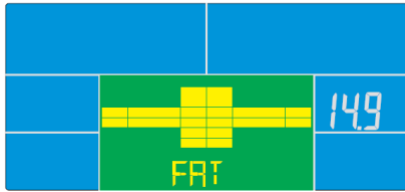
BODY FAT (GRASA CORPORAL)

1. En el modo STOP, presione el botón de GRASA CORPORAL para iniciar la medición de la grasa corporal.
2. Luego el usuario seleccionado (U1~U4) parpadeará durante 2 segundos. Entonces empieza a medir.
3. Durante la medición, los usuarios tienen que mantener ambas manos en las empuñaduras. Y la pantalla LCD mostrará "--" "--" durante 8 segundos hasta que el ordenador termine de medir.
4. La pantalla LCD mostrará el símbolo de aviso de GRASA CORPORAL, el porcentaje de GRASA CORPORAL, y el IMC durante 30 segundos.

"E-1" - Ocurre cuando no se detecta la entrada de la señal de la frecuencia cardíaca o cuando el usuario no se agarra correctamente a las empuñaduras.

"E-4" - Ocurre cuando el porcentaje de grasa excede el rango de ajuste (5.0%~50%).





Cargador USB

Esta consola proporciona un puerto USB para la función de carga de la tableta o del móvil solamente.

iConsole+ APP

Encienda el Bluetooth en la tableta, busque el dispositivo de la consola y presione conectar.

Encienda la aplicación iconsole+ en la tableta y pulse conectar para empezar a entrenar con la tableta.

(Contraseña: 0000)

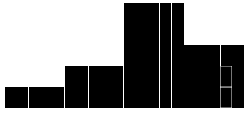


NOTA:

1. Una vez que la consola esté conectada a la tableta a través de Bluetooth, la consola se apagará.
2. Para el sistema iOS, por favor salga de la aplicación iconsole y apague el Bluetooth del iPad, luego la consola se encenderá de nuevo.
3. Este sistema requiere una fuente de alimentación de 9 V, 1.3 A o superior.

Perfil del programa:

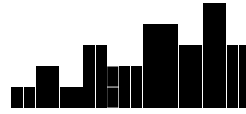
BEGINNER 1



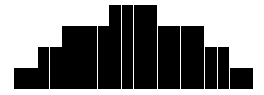
BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



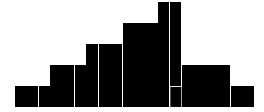
ADVANCE 2



ADVANCE 3



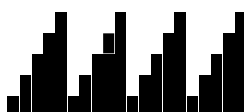
ADVANCE 4



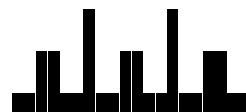
SPORTY 1



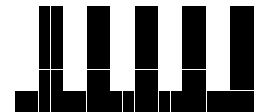
SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4





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