

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG

Cod : GRLDTOORXBRXR300R

Rev : 00

Ed : 02/20



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

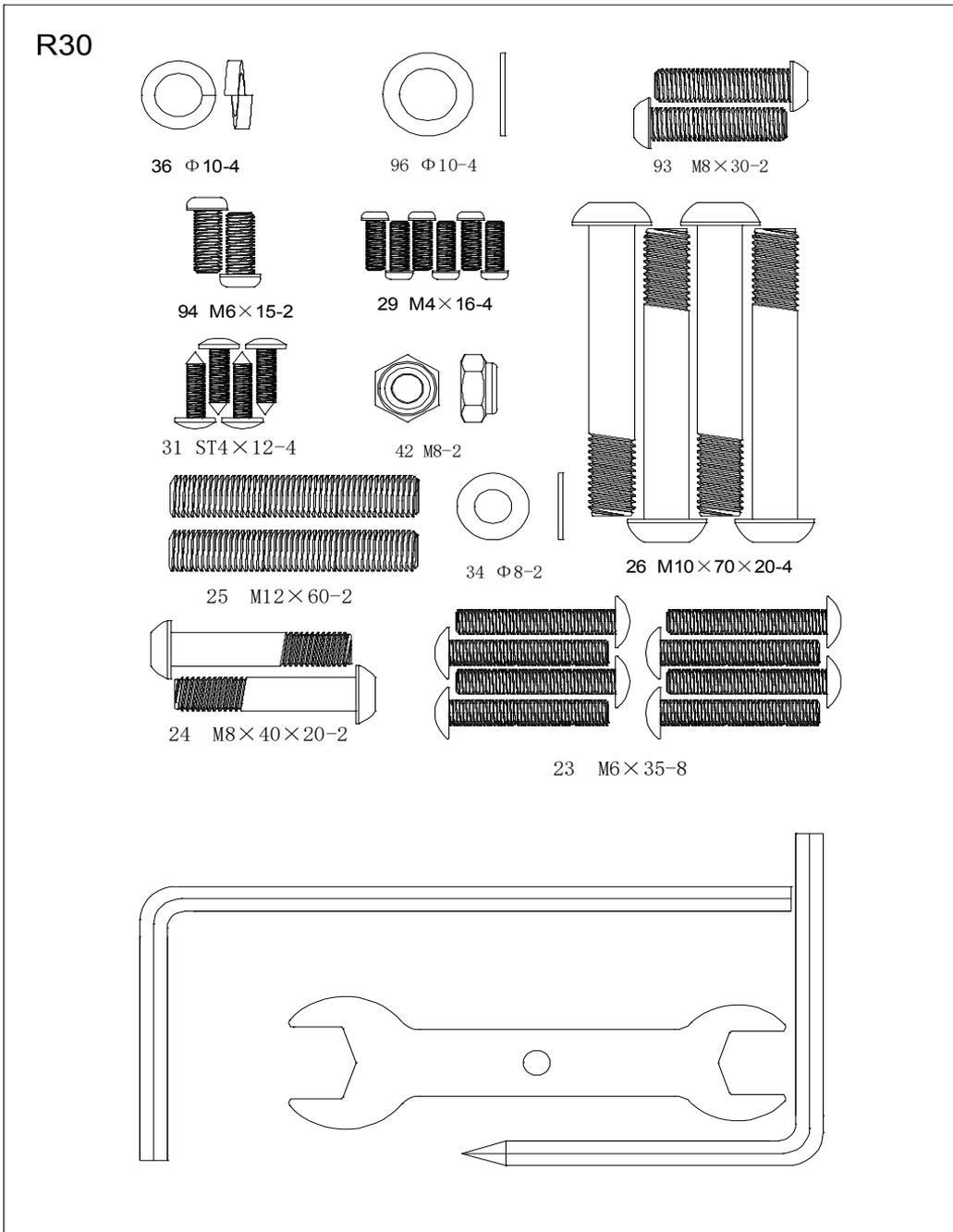
BRXR300ERGO



Hinweise für die Phase vor dem Zusammenbau

Die Verpackung öffnen.

Überprüfen, ob alle Teile vorhanden sind. Anhand der Teilleiste 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.



NO.	BEZEICHNUNG	GRÖSSE	MENGE
23	Allen C.K.S full thread screw	M6×35	8
24	Allen C.K.S half thread screw	M8×40×20	2
25	Allen flat end set bolt	M12×60	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×70×20	4
29	Phillips pan head full thread screw	M4×16	4
31	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
34	Flat washer	Φ 8	2
36	Spring washer	Φ 10	4
42	Hex locking nut	M8	2
93	Allen C.K.S. full thread screw	M8x30	2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	2
96	Flat washer	Φ 10	4
	L-shaped wrench	5×80×80S	1
	L-shaped wrench	6×66×144	1
	Open-end wrench	t4.0×28×130	1

LEGEN SIE DAS WERKZEUG BEREIT

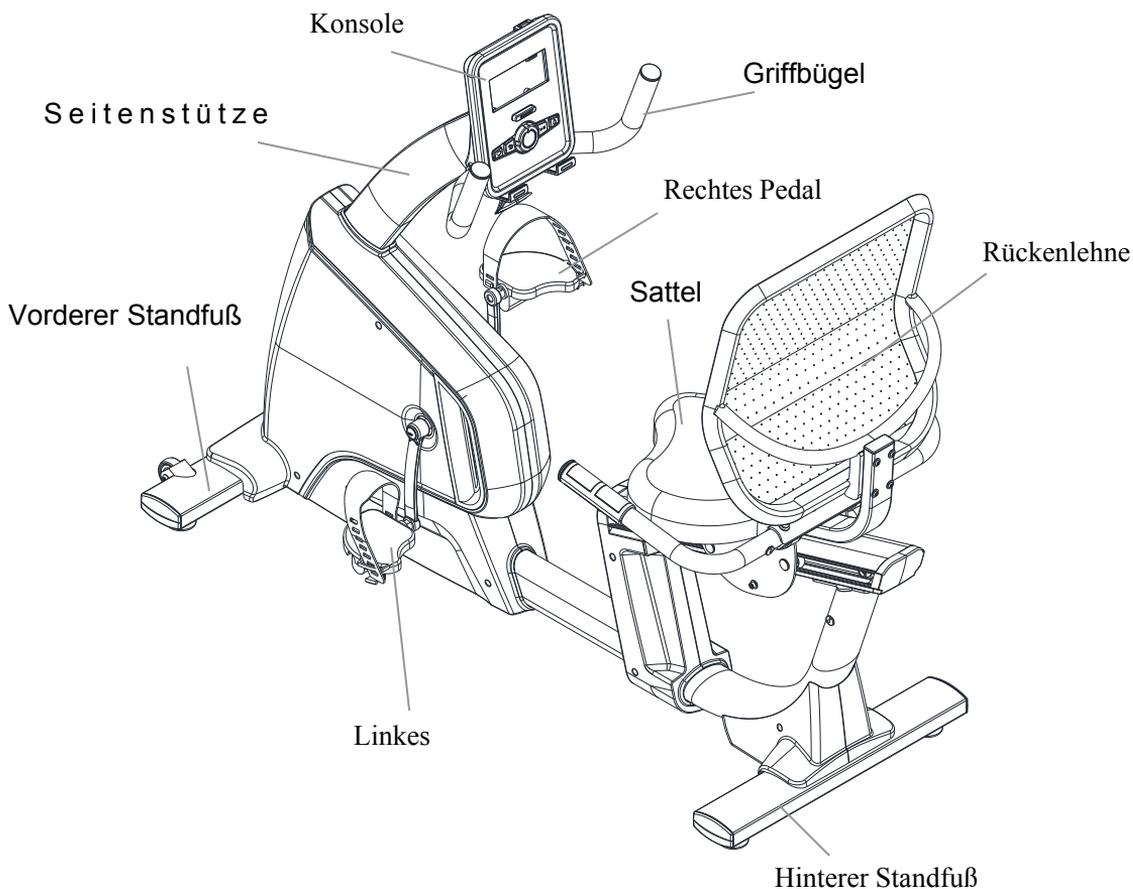
Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Gerätes beginnen, legen Sie bitte das Werkzeug bereit. Wenn Sie die erforderliche Ausrüstung zur Hand haben, können Sie Zeit einsparen und das Gerät schnell und stressfrei zusammenbauen.

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



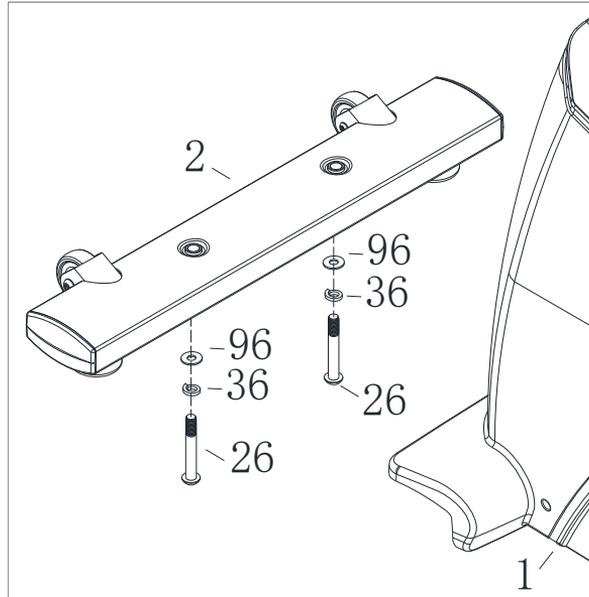
Technische Angaben

ABMESSUNGEN	Aufgeklappt : 1545x650x1140mm
ÜBERSETZUNGSVERHÄLTNIS	10.3
SCHWUNGRAD	Einspur-EMS-Schwungrad, Φ 215.4/8kg

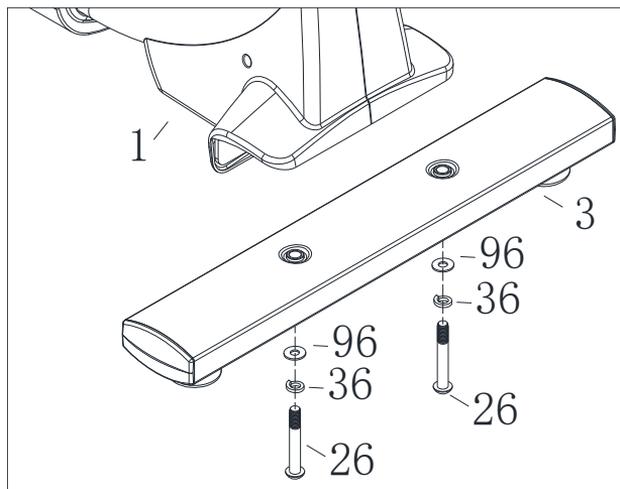
*WIR BEHALTEN UNS DAS RECHT VOR, DAS GERÄT OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ABZUÄNDERN.

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1: Den vorderen Standfuß (2) am Hauptrahmen (1) mit einer Federscheibe (36), einer flachen Unterlegscheibe (96) und einer C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde (26) befestigen.

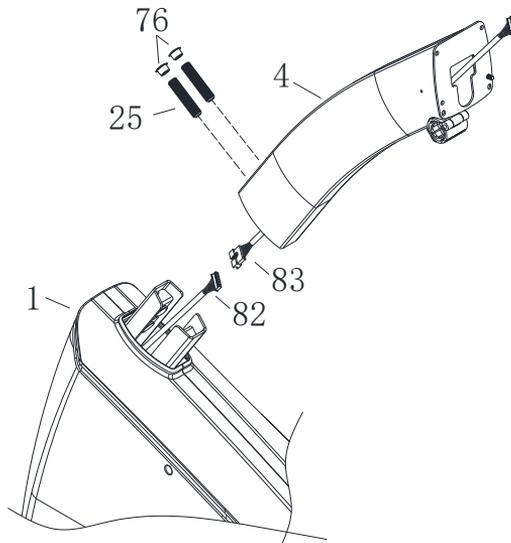


Schritt 2: Den hinteren Standfuß (3) am Hauptrahmen (1) mit einer Federscheibe (36), einer flachen Unterlegscheibe (96) und einer C.K.S. Inbusschraube mit halbem Gewinde (26) befestigen.



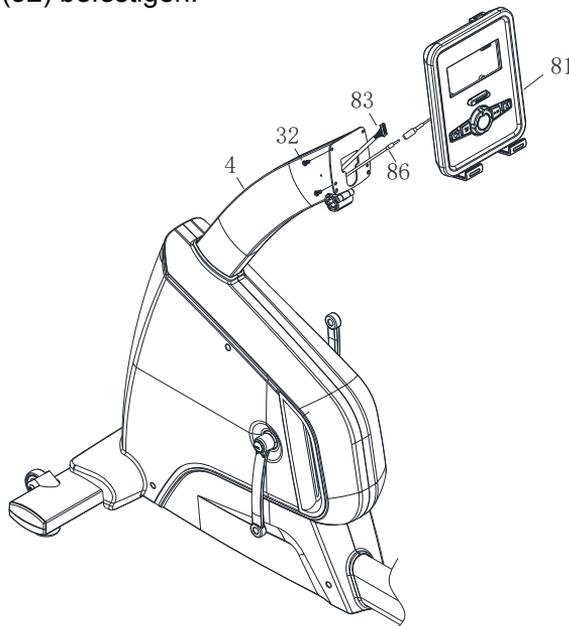
Schritt 3:

1. Das Motor-Kommunikationskabel (82) mit dem Kommunikationskabel in der vorderen Griffsäule (83) verbinden.
2. Entfernen Sie zuerst den Stopfen aus der Griffsäule. Die obere Griffsäule (4) am Hauptrahmen (1) mit einer Inbusmadenschraube (25) befestigen. Dann mit der Abdeckung abdecken. Die beiden Inbusmadenschrauben gleichzeitig durch abwechselndes Schraubenanziehen.



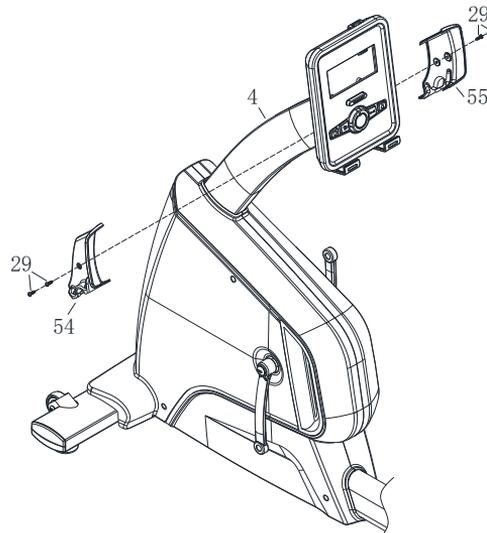
Schritt 4:

1. Das Anschlusskabel für die Konsole (83) an der schwarzen Öffnung in der Konsole anschließen. Das Anschlusskabel für die Pulsmessung (86) am Ausgang der Konsole anschließen.
2. Die Konsole (81) an der vorderen Griffsäule (4) mit den C.K.S. Kreuzschlitzschrauben mit Vollgewinde (32) befestigen.



Schritt 5:

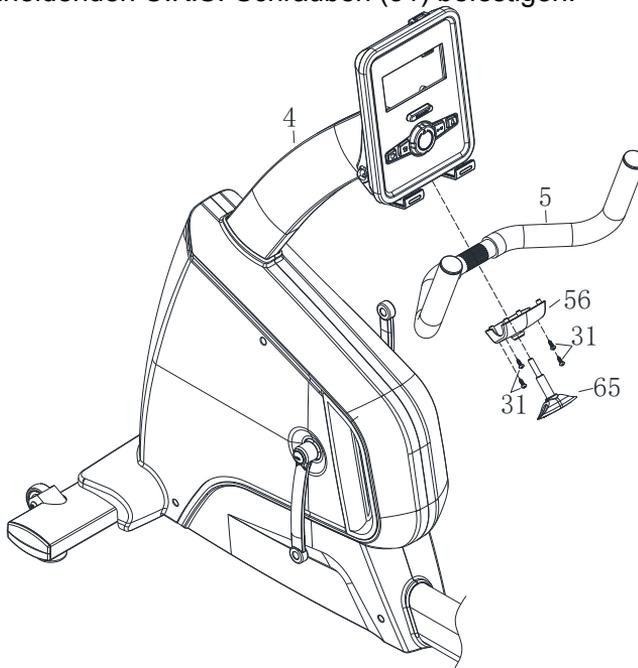
1. Die Abdeckungen des linken Griffbügels (54) und des rechten Griffbügels (55) am oberen Teil der vorderen Griffsäule (4) mit je einer Kreuzschlitz-Flachkopfschraube mit Vollgewinde (29) befestigen



Schritt 6:

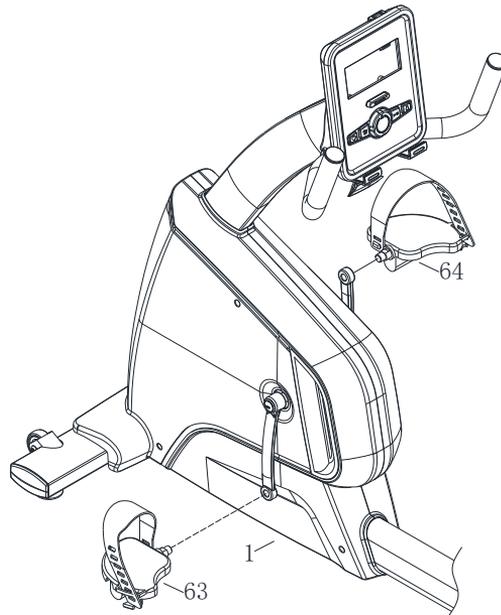
1. Die Griffsäule befestigt. Durch T-förmige Griffschraube (65) aus dem Lenker heraus. Innen rotieren.

Das Griffbügel-Rohr in der gewünschten Position fixieren. Die T-förmige Griffschraube hierzu fest anziehen. Dann die vordere Abdeckung des Griffbügels (56) mit den selbstschneidenden C.K.S.-Schrauben (31) befestigen.



Schritt 7:

1. Das linke (63) und das rechte (64) Pedal am Hauptrahmen (1) montieren.

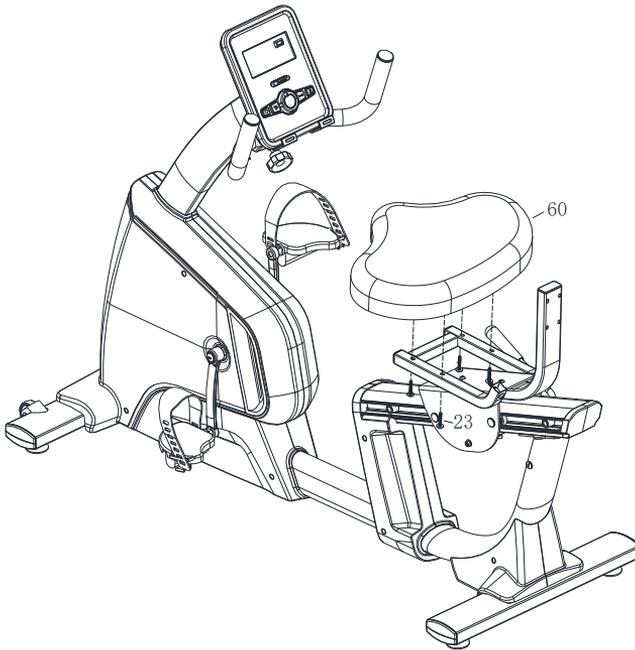


Schritt 8:

1. Den Bremshebel (8) mit einer C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde (94) an der Sattelhalterung befestigen.
2. Die Halterung der Rückenlehne mit einer C.K.S. Inbusschraube mit Vollgewinde (93) an der Sattelhalterung befestigen

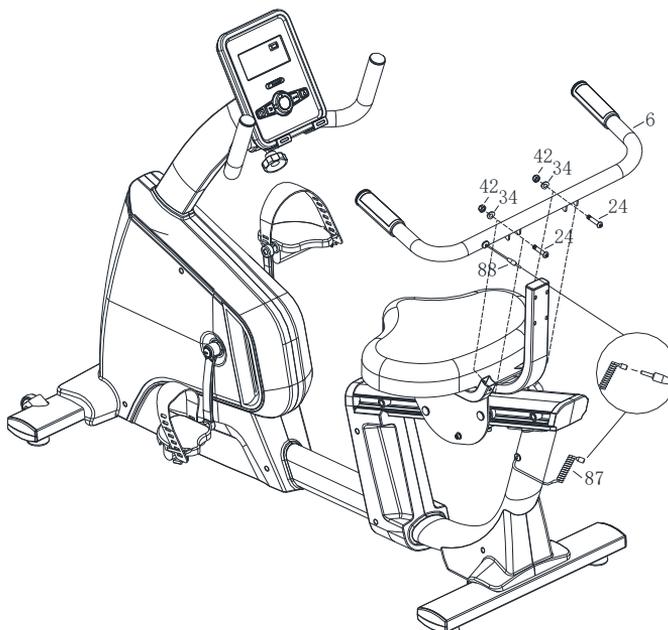
Schritt 9:

1. Den Sattel (60) mit den C.K.S. Inbusschrauben mit Vollgewinde (23) an der Sattelhalterung montieren.



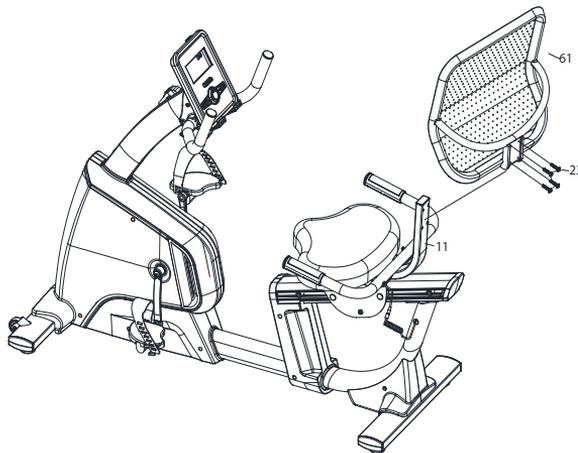
Schritt 10:

1. Den Griffbügel mit den Puls-Sensoren (6) am Sattel befestigen und mit C. Inbusschrauben mit halbem Gewinde (24), Sechskantmutter (42) und flachen



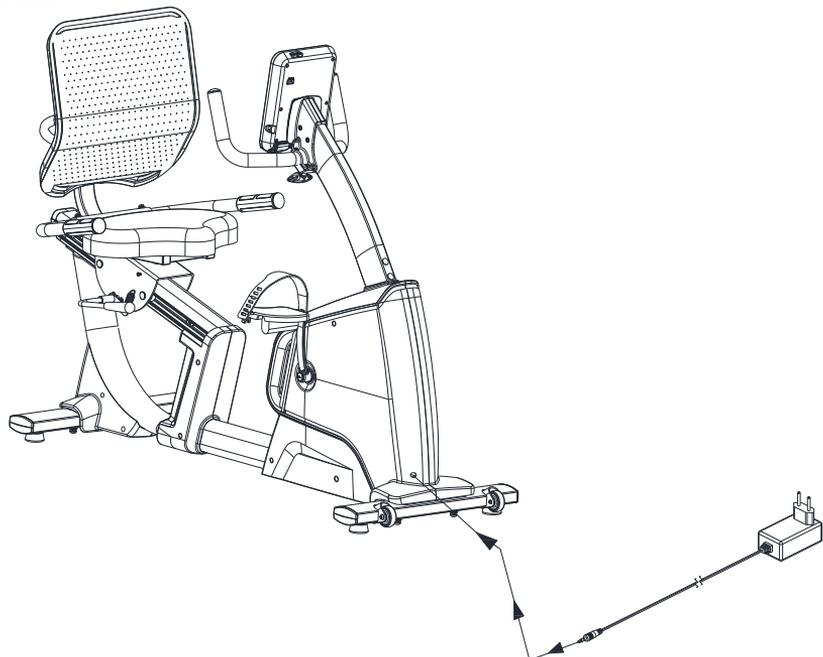
Schritt 11

1 . Die Rückenlehne (61) mit C.K.S. Inbusschrauben mit Vollgewinde (23) an der Rückenlehnenhalterung (11) befestigen



Schritt 12

1 . Das Stromkabel wie in der Abbildung unten dargestellt anschließen. Das Gerät ist nun fertig zusammgebaut.

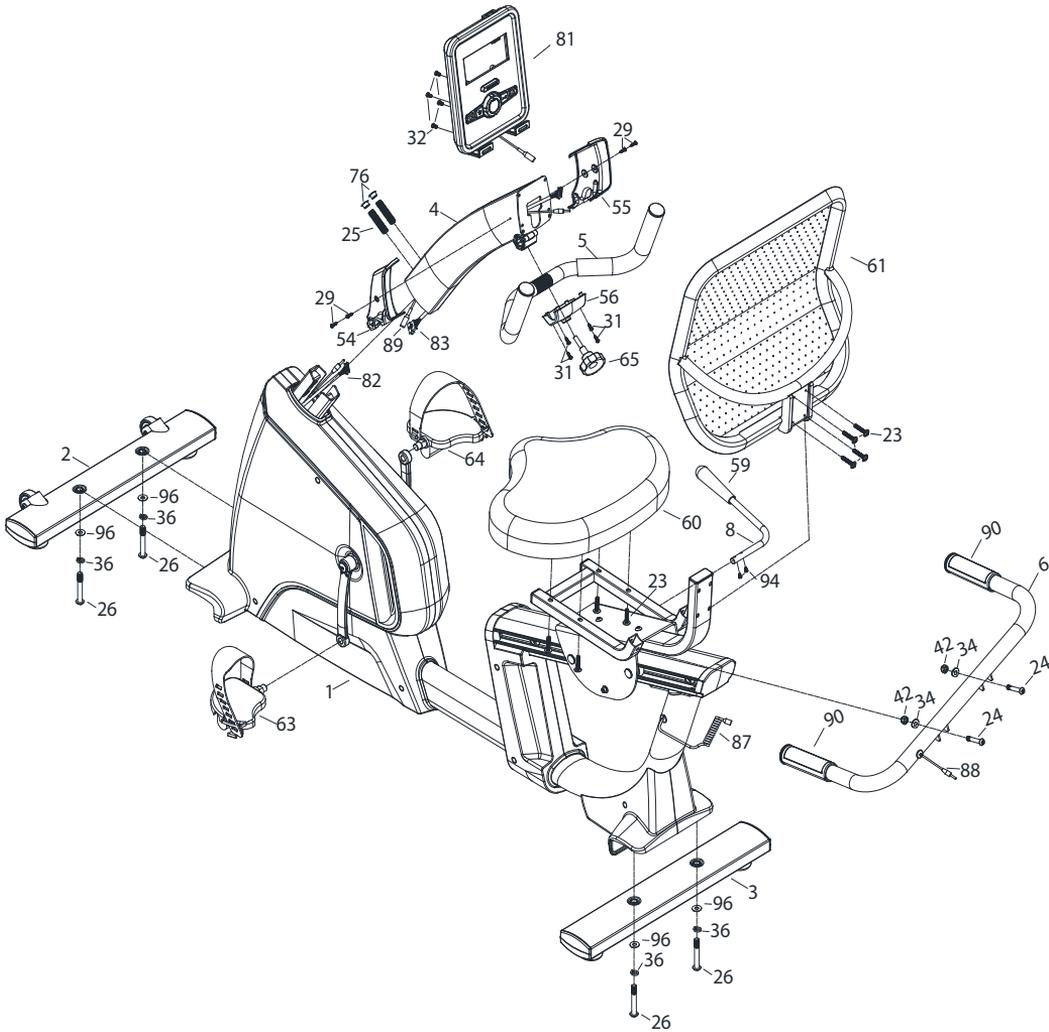


Trainingstipps:

1. Der Benutzer muss die Füße 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.

Halbzeichnung für Montagezeichnung

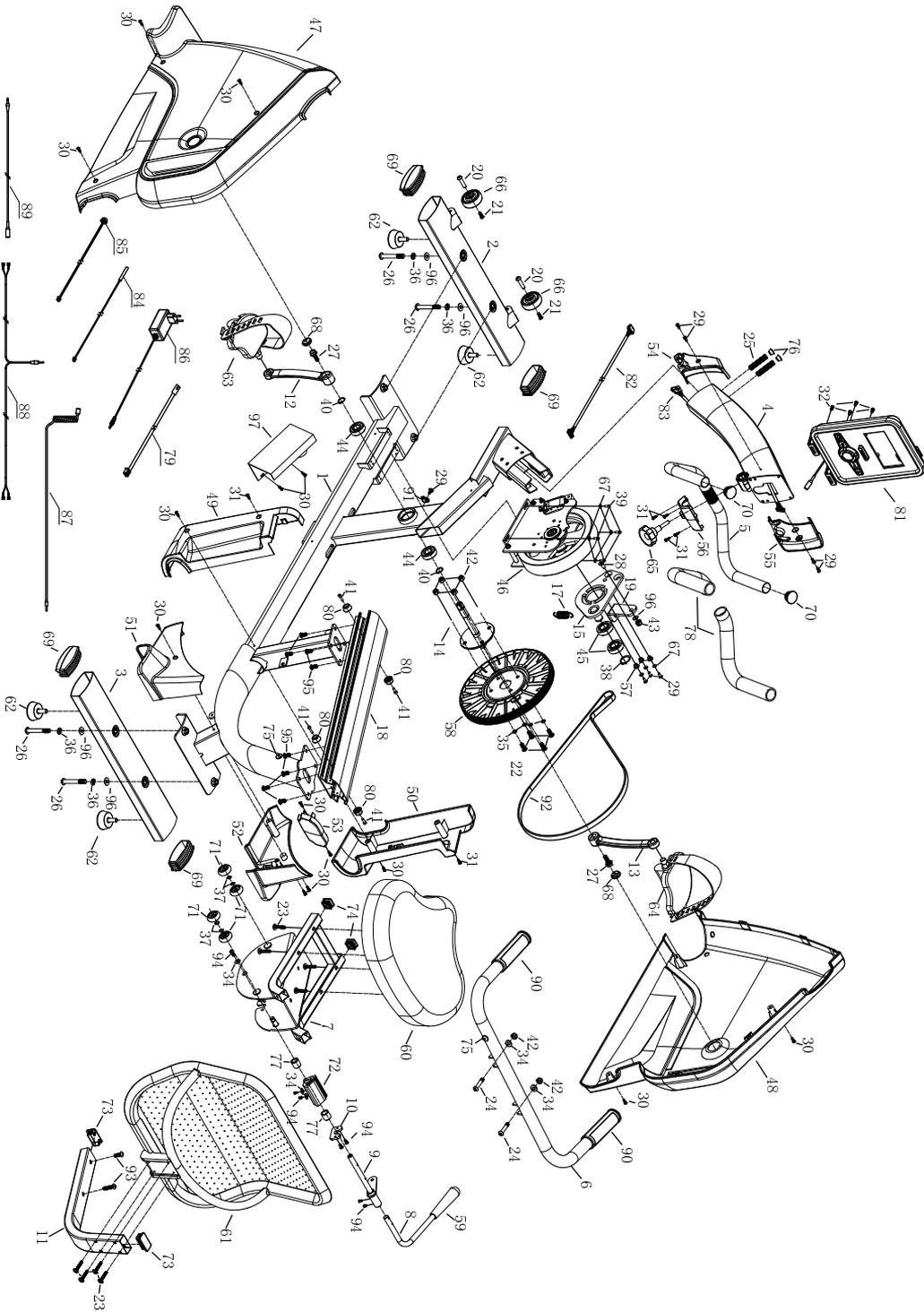


Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Handlebar post		1
6	Upper upright post		1
8	Brake adjustment round bar		1
12	Crank leg - left		1
13	Crank leg - right		1

24	Allen C.K.S. half thread screw	M8×40×20	2
25	Allen flat end set bolt	M12×60	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×70×20	4
29	Phillips pan head full thread screw	M4×16	4
31	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
32	Phillips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
34	Spring washer	Φ8	2
36	Spring washer	Φ10	4
42	Hex locking nut	M8	2
54	Handlebar cover - left		1
55	Handlebar cover - right	(E30-24)	1
56	Handlebar front cover	(E30-25)	1
23	Allen C.K.S full thread screw (Black zinc plating)	M6×35	8
59	Brake adjustment handle		1
60	Saddle		1
61	Back cushion		1
63	Pedal - left		1
64	Pedal - right		1
65	handle knob		1
76	Hole plug		2
81	Console		1
82	Motor communication wire	L-800mm	1
87	Spring wire	L-2000mm	1
88	Handle pulse connection wire 1	L-2×100mm	1
89	Handle pulse connection wire 2	L-650mm	1
90	Handle pulse		2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	2
96	Flat washer	Φ10	4

Drawing for assembly



Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Handlebar post		1
6	Handle pulse		1
7	Saddle		1
8	Brake adjustment round bar		1
9	Brake connection axis		1
10	Brake fixed piece		1
11	Back cushion tube		1
12	Crank leg - left		1
13	Crank leg - right		1
14	Crank axis		1
15	pinch roller group		1
16	Brake tension spring	$\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
17	Tension spring	$\Phi 18.5 \times \Phi 2.5 \times 11.5$	1
18	Aluminium sliding rail		1
19	Screw adjusting plate of pinch roller		1
20	Allen C.K.S. hollow screw	$\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2
21	Allen C.K.S. full thread screw	$M6 \times 15$	4
22	Allen C.K.S. full thread screw	$M8 \times 20$	4
23	Allen C.K.S. full thread screw	$M6 \times 35$	8
24	Allen C.K.S. half thread screw	$M8 \times 40 \times 20$	2
25	Allen flat end set bolt	$M12 \times 60$	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	$M10 \times 70 \times 20$	4
27	Hex flange full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
28	Hexagon countersunk head full tooth screw	$M10 \times 25$	1
29	Cross groove countersunk head full tooth screw	$M5 \times 20$	3

30	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	18
31	Phillips washer head end-cutting self-tapping screw	ST4×12	6
32	Phillips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
33	Phillips pan head self-tapping screw	ST3×30	4
34	Flat washer	Φ8	14
35	Spring washer	Φ8	4
36	Spring washer	Φ10	4
37	Circlip for shaft	Φ8	4
38	Circlip for shaft	Φ20	1
39	Hexagon socket head full tooth screw	M6×15	4
40	Circlip for shaft	Φ17	2
41	Allen cylinder head full thread screw	M6×20	4
42	Hex locking nut	M8	9
43	Hex nut	M10	1
44	Deep groove ball bearing	6203zz	2
45	Deep groove ball bearing	6004ZZ	2
46	EMS Flywheel		1
47	Motor cover – left		1
48	Motor cover – right		1
49	Aluminum track cover – left		1
50	Aluminum track cover – right		1
51	Rear stabilizer cover - left		1
52	Rear stabilizer cover – right		1
53	Aluminum track end cover		1
54	Handlebar cover – left		1
55	Handlebar cover - right		1
56	Handlebar front cover		1
57	Powder metallurgy set		3
58	Belt pulley		1
59	Brake adjustment handlebar		1
60	Saddle		1
61	Back cushion		1

62	Foot pad		4
63	Pedal – left		1
64	Pedal – right		1
65	handle knob		1
66	Wheel		2
67	Flat washer		6
68	Crank cover		2
69	End cap	45×90×t1.5	4
70	Round pipe plug	Φ28×t1.5	2
71	PU wheel		4
72	Brake block		1
73	Square pipe plug	25×50×t1.5	2
74	Square pipe plug	25×25×t1.5	2
75	Wire plug		2
76	Hole plug		2
77	Brake clearance set		2
78	Foam grip		2
79	Brake line		1
80	Seat cushion block sets		4
81	Console		1
82	Motor communication wire	L-800mm	1
83	Console communication wire	L-600mm	1
84	Magnetic inductor	L-200mm	1
85	Power communication wire	L-750mm	1
86	Power adapter		1
87	Spring wire	L-2000mm	1
88	Handle pulse connection wire 1	L-2×100mm	1
89	Handle pulse connection wire 2	L-650mm	1
90	Handle pulse		2
91	Fixed magnet		1
92	Motor belt		1
93	Allen C.K.S. full thread screw	M8x30	2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	7

95	Allen cylinder head full thread screw	M8×15	8
96	Flat washer	Φ 10	5
97	controller		1

Tastenfunktion:

START/STOPP	Starten oder unterbrechen des Trainings
RESET	Rückkehr zum Hauptmenü während der Voreinstellung von Trainingswerten oder im Stopp-Modus Wird diese Taste für 2 Sekunden gedrückt gehalten, schalten sich der Computer aus und startet dann erneut mit den Benutzereinstellungen.
UP (HOCH) (+)	1. Anpassung der Trainingsfunktion nach oben 2. Erhöhung des Wertes
MODE (MODUS)/ENTER (BESTÄTIGEN)	Im STOP-Modus drücken, um die Einstellung zu bestätigen und einzugeben
DOWN (RUNTER) (-)	1. Anpassung der Trainingsfunktion nach unten 2. Verringerung des Wertes
RECOVERY (ERHOLUNG)	Mit dieser Taste wird die Erholung der Herzfrequenz getestet.
BODY FAT (KÖRPERFETT)	Messung des Körperfetts in % und des BMI

DISPLAYFUNKTIONEN:

TIME (ZEIT)	.Anzeigebereich 0:00 ~ 99:99, Einstellbereich 0:00 ~ 99:00
DISTANCE (STRECKE)	Anzeigebereich 0.0 ~ 99.99, Einstellbereich 0.0 ~ 99.90
CALORIES (KALORIE N)	Anzeigebereich 0 ~ 9999 Kal., Einstellbereich 0 ~ 9990 Kal.
PULSE (HERZFRE QUENZ)	Anzeigebereich P 30 - 230, Einstellbereich 0-30 - 230
WATT	Anzeigebereich 0 ~ 999, Einstellbereich 10 ~ 350
SPEED (GESCHW INDIGKEIT)	Bereich 0.0 - 99.9 km/h
RPM (U/min)	Bereich 0 ~ 999

BEDIENUNG:

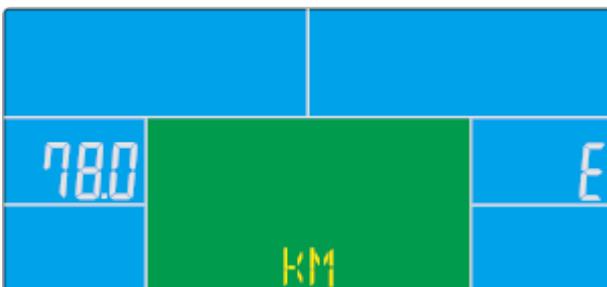
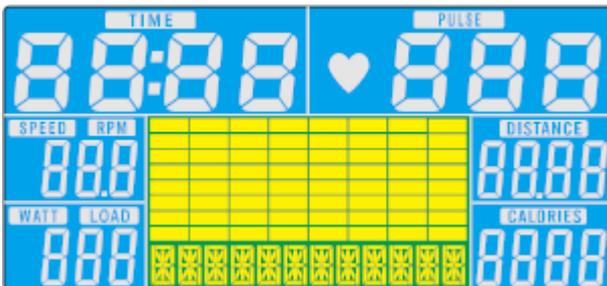
EINSCHALTEN

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

Drücken Sie AUF und AB, um Training Manuell à Anfänger à Fortgeschrittene à Sportlich à Cardio à Watt auszuwählen



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

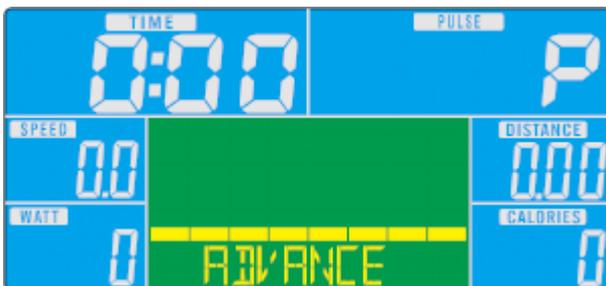


Beginner (Anfänger)-Modus

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.

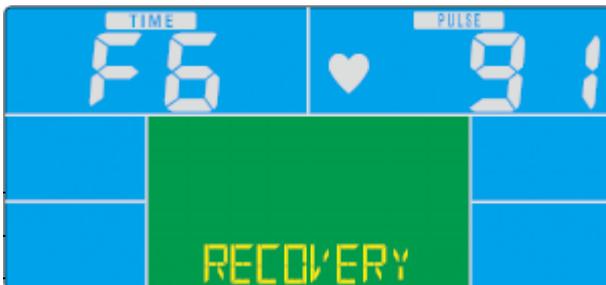
Watt-Modus

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



RECOVERY (ERHOLUNG)

1. 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.
2. 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.)



—
—

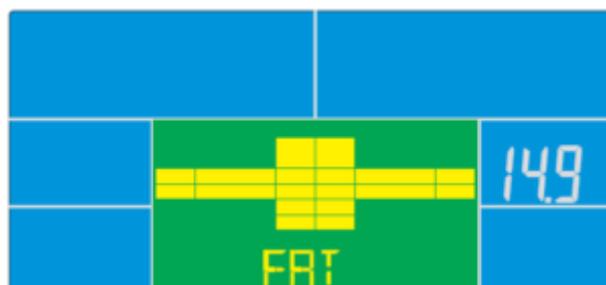
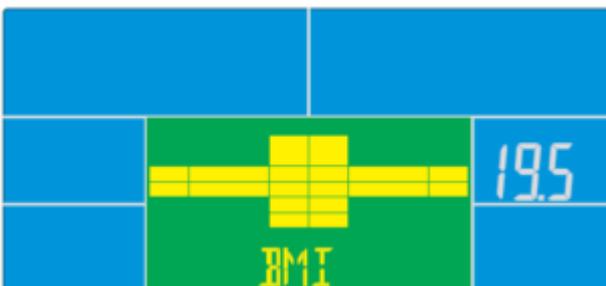
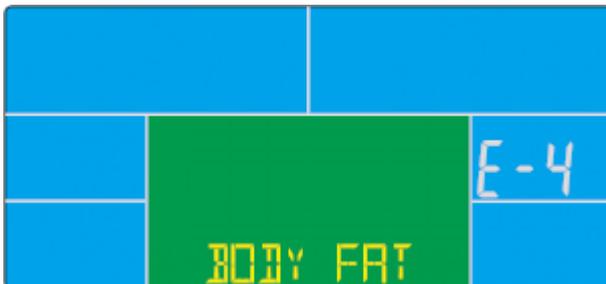
BODY FAT (KÖRPERFETT)

1. Im STOPP-Modus auf die Taste BODY FAT (KÖRPERFETT) drücken, um die Körperfettmessung zu starten.
2. Dann den Benutzer (U1~U4) auswählen, er blinkt für 2 Sekunden. Nun die Messung starten.
3. 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.

1. 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

„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.



HINWEIS:

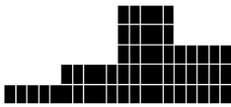
1. Sobald das Display über Bluetooth mit dem Tablet verbunden ist, schaltet es sich aus.
2. Für das iOS-System beenden Sie bitte die iconsole-App und schalten Sie Bluetooth vom iPad aus, dann schaltet sich die Konsole wieder ein.
3. Dieses System benötigt eine Stromversorgung von 9v,1,3A oder mehr.

Allgemeine Fitness-Tipps

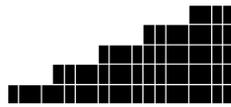
Beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm langsam, d. h. eine Trainingseinheit alle 2 Tage. Erhöhen Sie Ihr Trainingspensum wöchentlich. Beginnen Sie mit kurzen Trainingszeiten und verlängern Sie diese kontinuierlich. Beginnen Sie langsam mit dem Training und setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele. Zusätzlich zu diesem Training sollten Sie auch anderweitig trainieren, zum Beispiel Joggen, Schwimmen, Tanzen bzw. Radfahren.

Vor dem Training immer zuerst aufwärmen. Hierzu mindestens 5 Minuten Dehnung- oder

BEGINNER 1



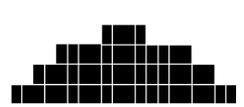
BEGINNER 2



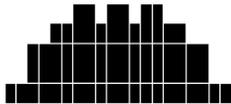
BEGINNER 3



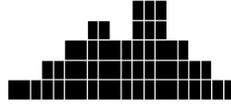
BEGINNER 4



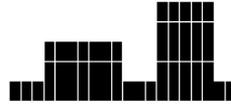
ADVANCE 1



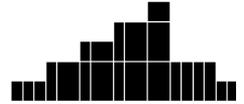
ADVANCE 2



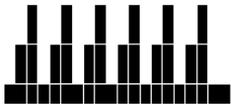
ADVANCE 3



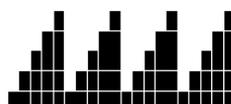
ADVANCE 4



SPORTY 1



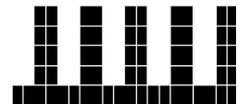
SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



Gymnastikübungen durchführen, um Muskel zu Ehrungen und Verletzungen vorzubeugen.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Herzfrequenz. Wenn Sie nicht über ein Gerät zum Messen der Herzfrequenz verfügen sollten, bitten Sie Ihren Arzt darum, Ihre Herzfrequenz zu messen. Legen Sie Ihre persönliche Trainingshäufigkeit fest, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Berücksichtigen Sie sowohl Ihr Alter als auch Ihre derzeitige Fitness. Die Tabelle auf Seite 16 gibt Ihnen einen Anhaltspunkt für die Bestimmung Ihrer optimalen Herzfrequenz beim Trainieren.

Atmen Sie regelmäßig und ruhig während des Trainings

Trinken Sie ausreichend während des Trainings, um den Flüssigkeitsbedarf Ihres Körpers bereitzustellen. Denken Sie daran, dass sich die empfohlene Flüssigkeitsmenge von 2 - 3

l pro Tag durch körperliche Anstrengung deutlich erhöht. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Raumtemperatur haben.

Während des Trainings auf dem Gerät immer leichte und bequeme Kleidung und Sportschuhe tragen. Keine weite Kleidung tragen, die sich während des Trainings in dem Gerät verfangen könnte.

Übungen für Ihr persönliches Training



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