

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUAL DE INSTRUCCIONES

Cod : GRLDTOORXBRXR300R

Rev : 00

Ed : 02/20



**iConsole App Manual**

DOWNLOAD 

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

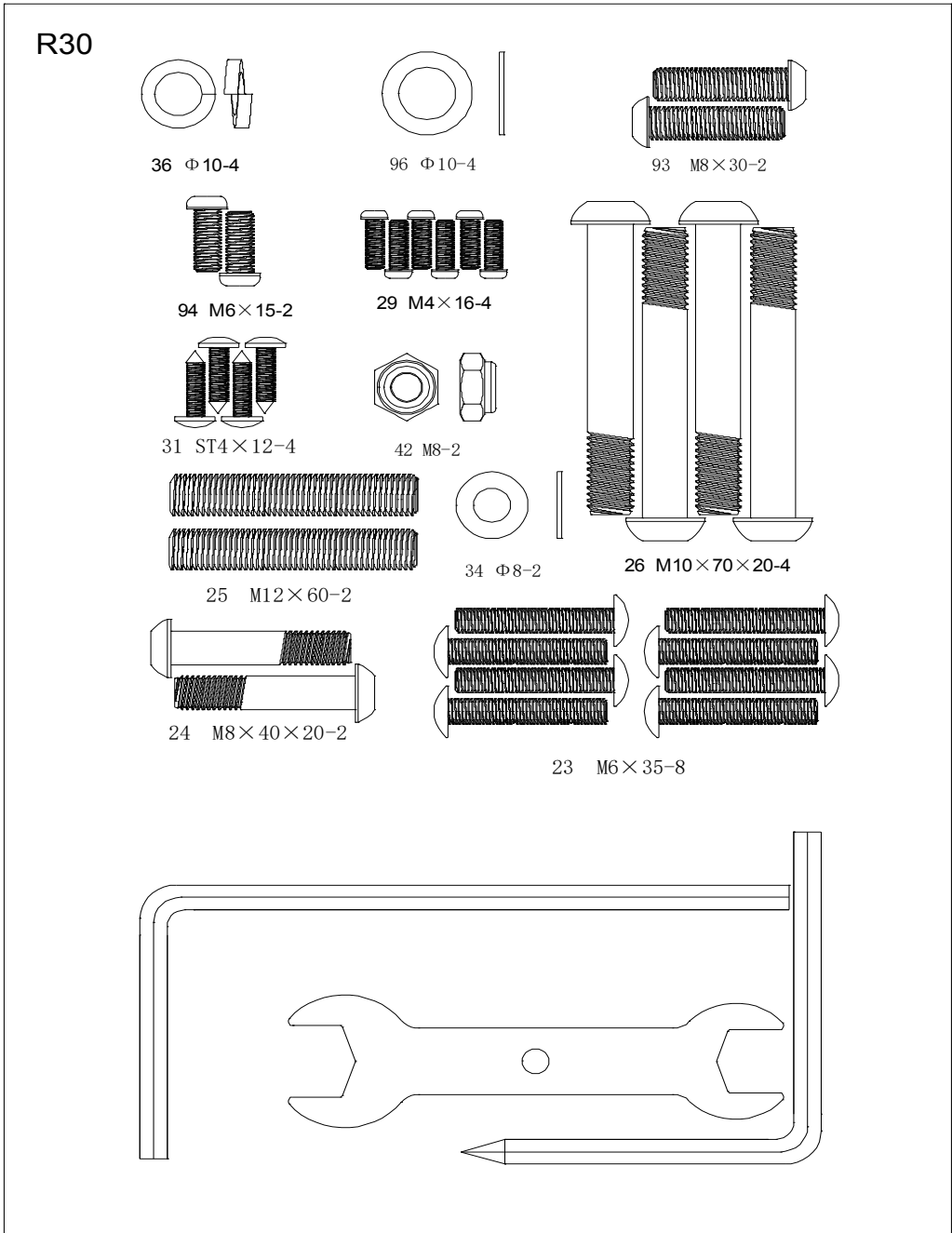
## BRXR300ERGO



## 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.



NO.	NAME	SPECIFICATION	QUANTITTY
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

### REÚNA SUS HERRAMIENTAS

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.

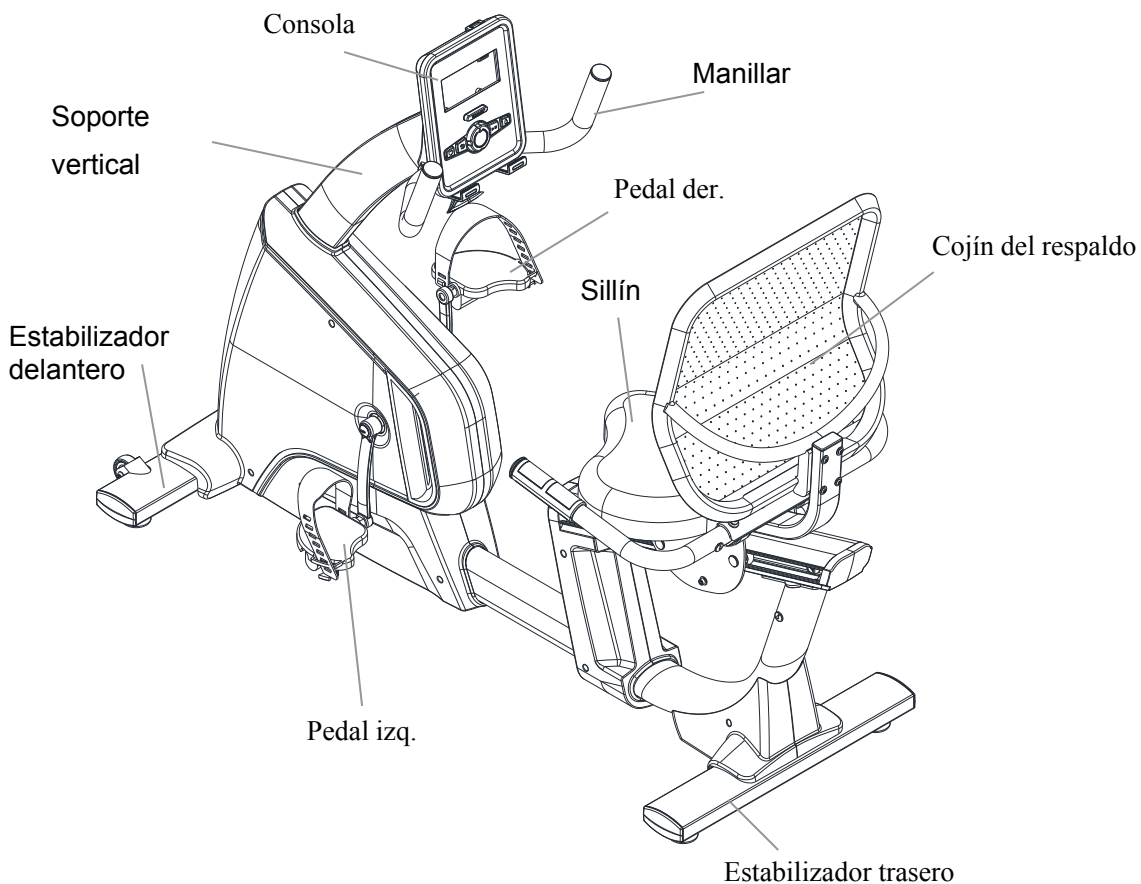
### DESPEJE SU ÁREA DE TRABAJO

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



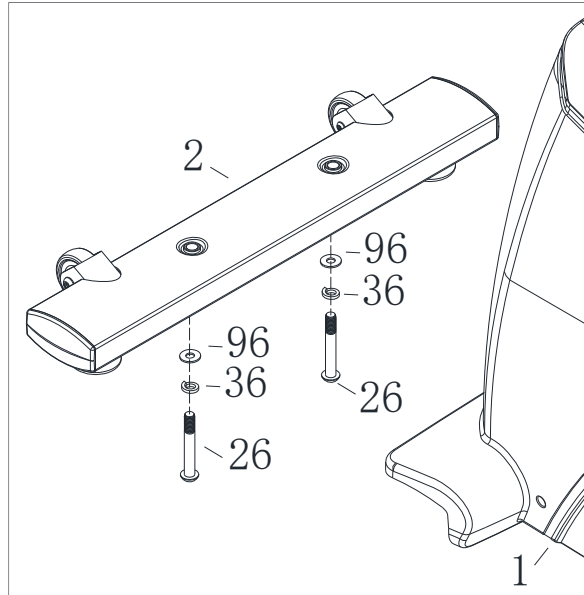
### Información técnica

DIMENSIONES	Desplegado: 1545x650x1140 mm
RELACIÓN DE VELOCIDAD	10.3
VOLANTE DE INERCIA	volante de inercia de una sola pista de EMS, $\Phi$ 215.4/8 kg

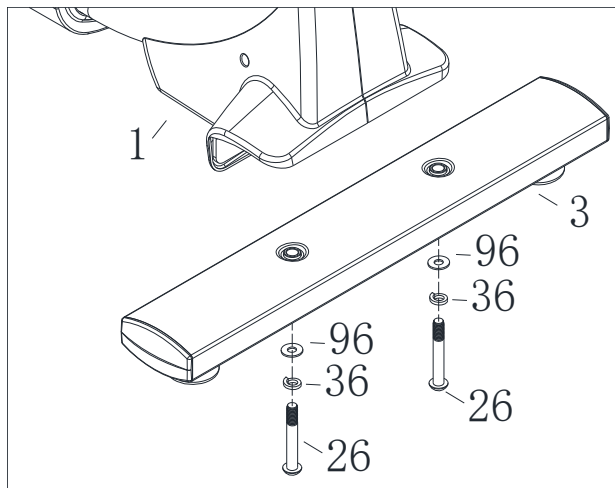
\*NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE MODIFICAR EL PRODUCTO SIN PREVIO AVISO.

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

**Paso 1:** Conecte el estabilizador delantero (2) en la estructura principal (1) con la arandela de resorte (36), la arandela plana (96) y el tornillo de media rosca Allen C.K.S. (26).

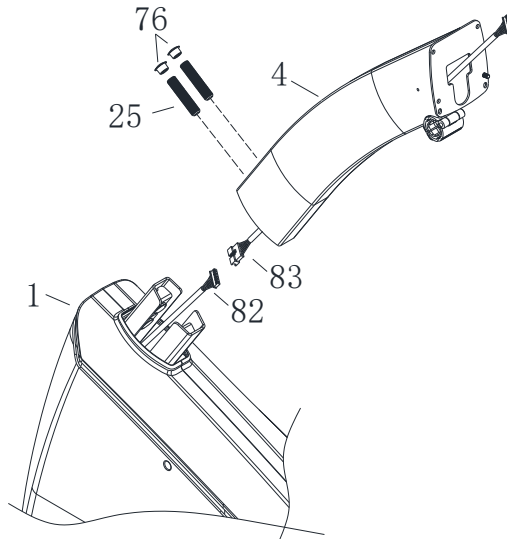


**Paso 2:** Conecte el estabilizador trasero (3) en la estructura principal (1) con la arandela de muelle (36), la arandela plana (96) y el tornillo de media rosca Allen C.K.S. (26).



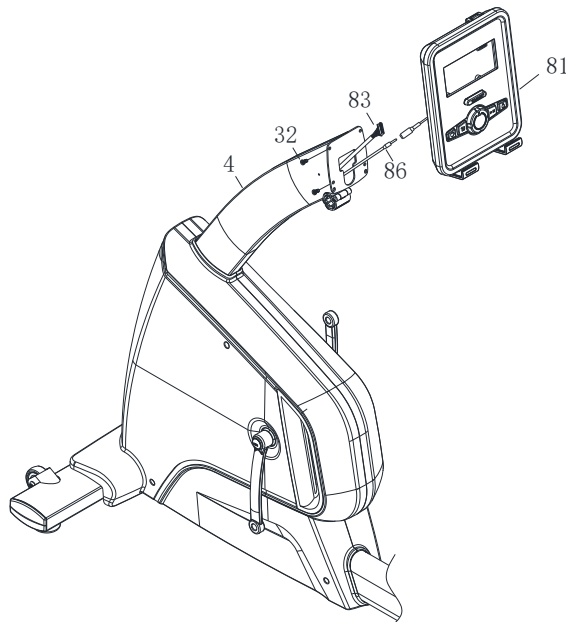
### Paso 3:

1. Conecte el cable de comunicación del motor (82) con el cable de comunicación de la barra vertical (83).
2. Primero quite el tapón de la barra vertical. Fije la barra vertical superior (4) en la estructura principal (1) con el perno de fijación de extremo plano Allen (25). Entonces, cúbralo con el tapón (76). Por favor, bloquee los dos tornillos Allen de extremo plano al mismo tiempo, y fije los tornillos por turnos.



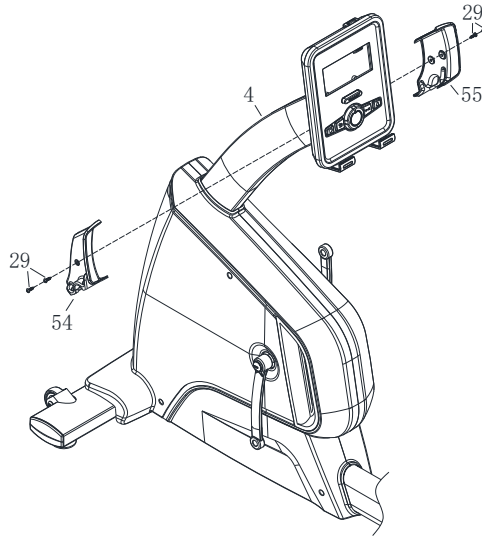
### Paso 4:

1. Conecte el cable de comunicación de la consola (83) con el agujero trasero de la consola. Conecte el cable de conexión del pulso del mango (86) con la salida de la consola.
2. Fije la consola (81) en la barra vertical (4) con el tornillo Phillips C.K.S. de rosca completa (32).



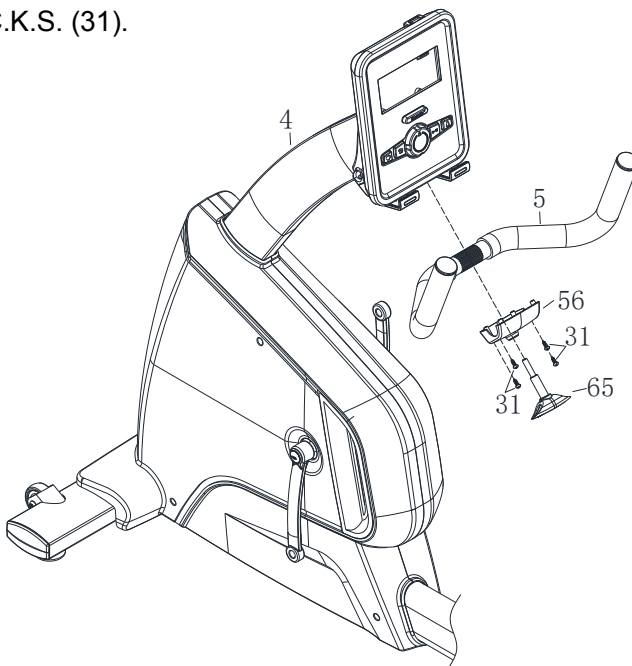
### Paso 5:

1. Fije la cubierta del manillar - izquierda (54) y derecha (55) en la parte superior de la barra vertical (4) con el tornillo de rosca completa Phillips (29).



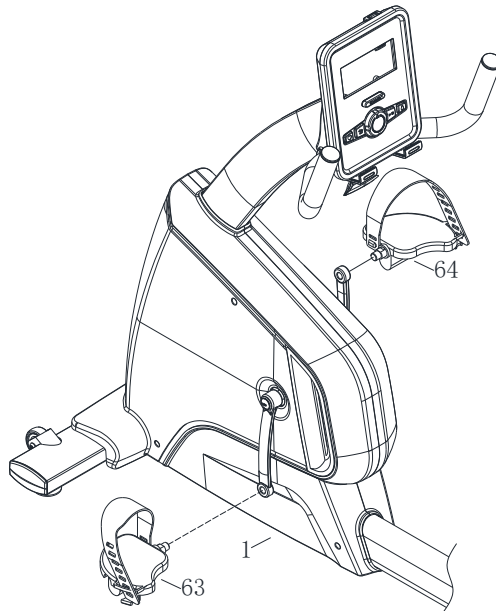
### Paso 6:

1. Fijada la barra del manillar. A través de la perilla en forma de T (65) fuera del manillar. Gire al interior.  
Ajuste el tubo del manillar en la posición adecuada. Gire la perilla en forma de T con fuerza. Entonces, bloquee la tapa frontal del manillar (56) con el tornillo autorroscante Phillips C.K.S. (31).



**Paso 7:**

1. Acople el pedal - izquierdo (63) y derecho (64) en la estructura principal (1).



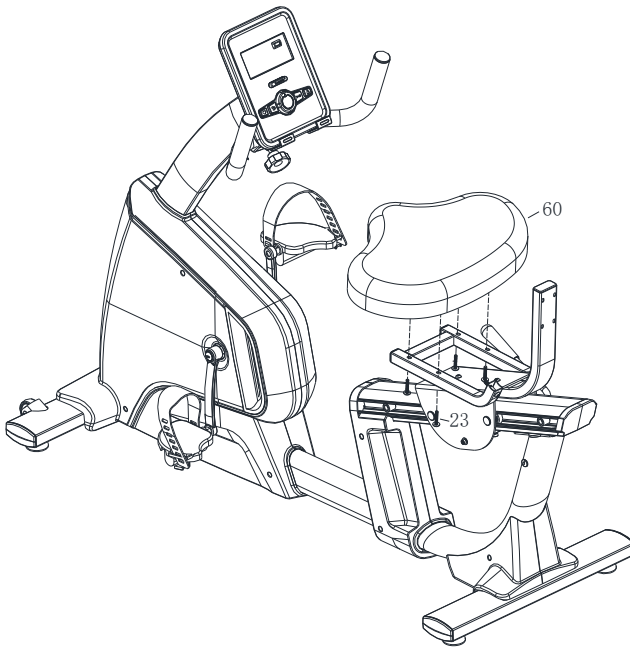
**Paso 8:**

1. Fije la barra redonda de ajuste del freno (8) a la base del sillín con el tornillo de rosca completa Allen C.K.S. (94).
2. Fije el tubo del cojín trasero en la base del sillín con el tornillo de rosca completa Allen C.K.S. (93).



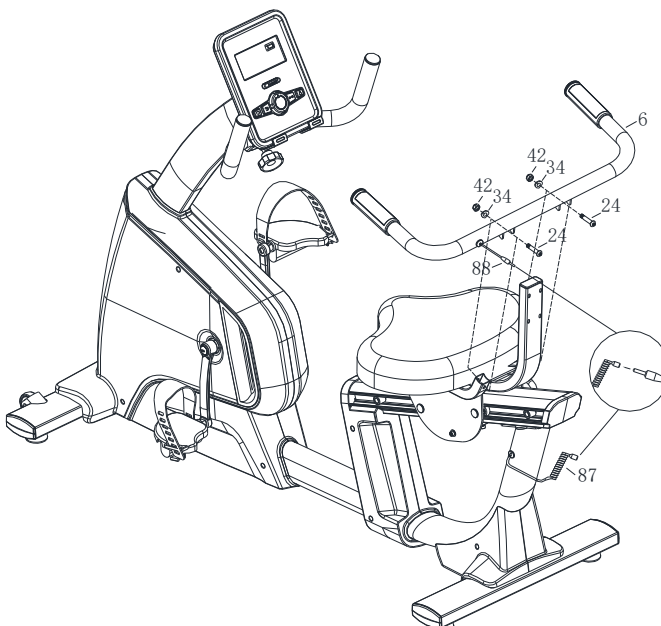
**Paso 9:**

1. Fije el sillín (60) en la base del sillín con el tornillo de rosca completa Allen C.K.S. (23).



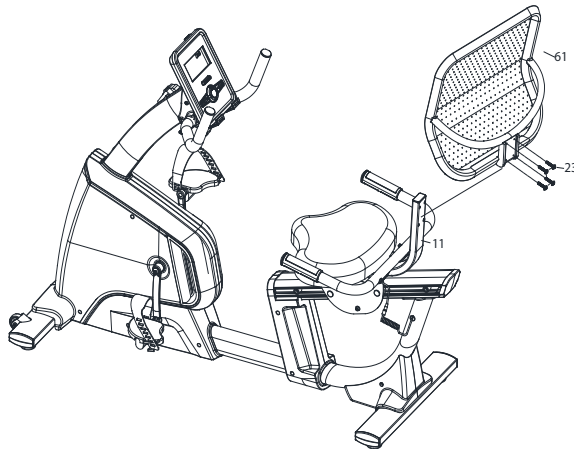
**Paso 10:**

1. Fije el tubo del mango de pulsación (6) en el sillín, y bloquee con el tornillo rosca Allen C.K.S. (24), la tuerca hexagonal (42) y la arandela plana (34).
2. Conecte el cable de conexión del mango de pulsación (87) y (88). Como se en la siguiente imagen.



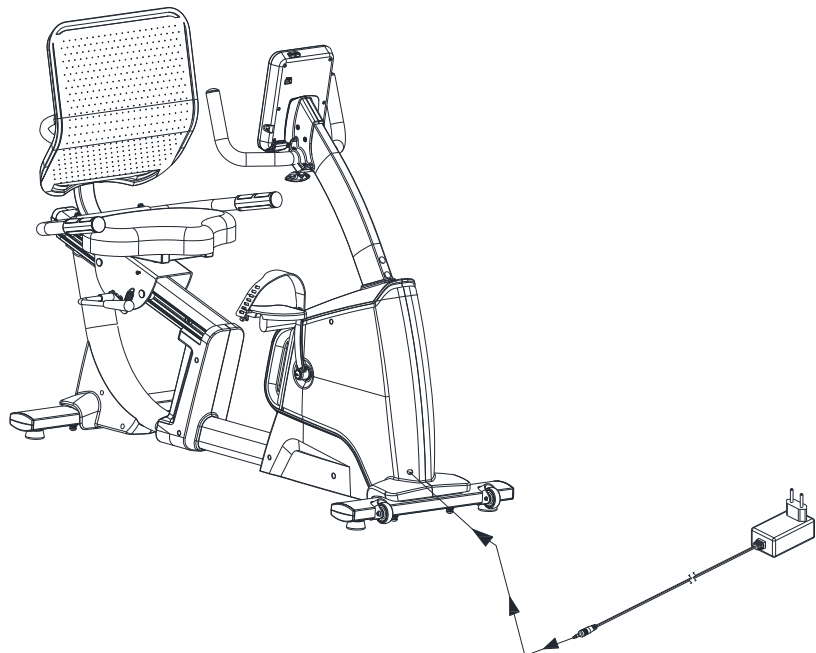
**Paso 11:**

1 . Acople el cojín trasero (61) en el tubo del cojín trasero (11) con el tornillo de rosca completa Allen C.K.S. (23).



**Paso 12:**

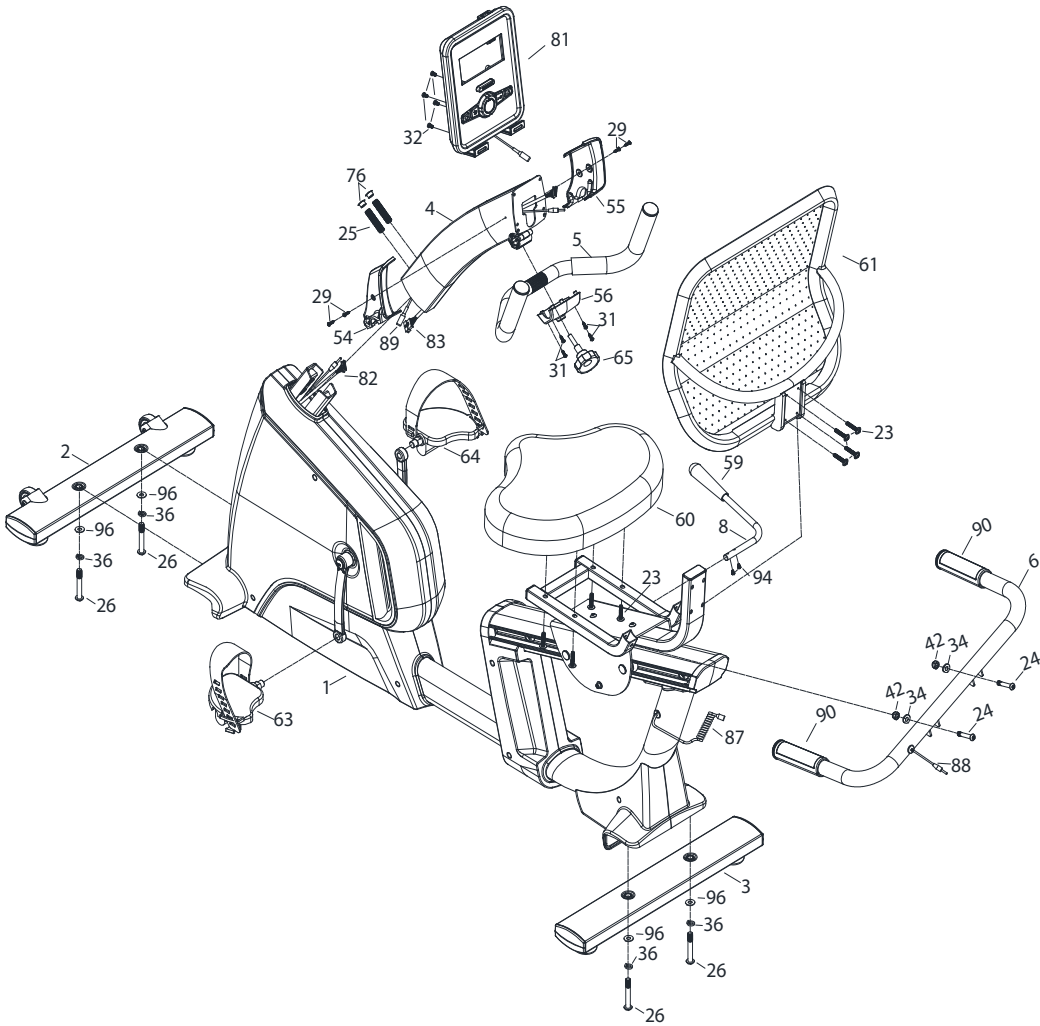
1 . Inserte las clavijas de alimentación en el agujero de alimentación, como se muestra a continuación. Montaje terminado



**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.

## Medio dibujo para el montaje

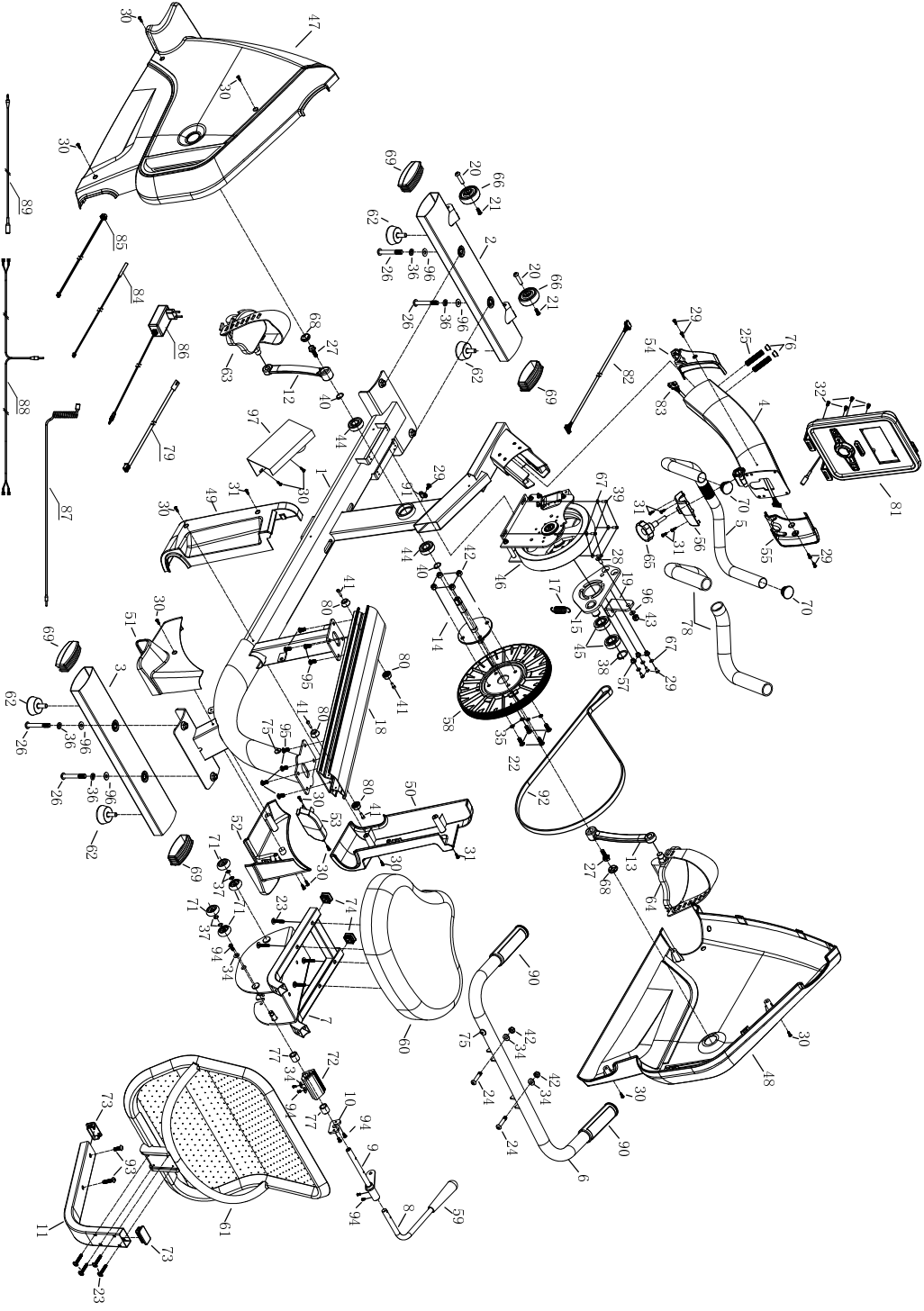


## Part list

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

Dibujo para el montaje



**Part list**

<b>NO.</b>	<b>NAME</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTY</b>
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	Φ10	5
97	controller		1

## Función de los botones:

START/STOP	Iniciar o parar el entrenamiento.
RESET	Invertir al menú principal durante el valor de entrenamiento preestablecido o en el modo de parada.  Mantenga presionado durante 2 segundos, el ordenador se reiniciará y empezará desde la configuración del usuario.
ARRIBA(+)	1. Ajustar el modo de entrenamiento opcional aumentado. 2. Ajustar el valor incrementado.
MODO/ENTER	En el modo STOP, púselo para confirmar el ajuste e introducirlo.
ABAJO(-)	1. Ajustar el modo de entrenamiento opcional disminuido. 2. Ajustar el valor disminuido.
RECOVERY (RECUPERACIÓN)	Comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.
BODY FAT (GRASA CORPORAL)	Prueba de la grasa corporal y el IMC.

## **FUNCIONES DE LA PANTALLA:**

TIEMPO	.Rango de visualización 0:00 ~ 99:99; Rango de ajuste 0:00~99:00
DISTANCIA	.Rango de visualización 0.0 ~ 99.99; Rango de ajuste 0.0~99.90
CALORÍAS	.Rango de visualización 0 ~ 9999 Cal.; Rango de ajuste 0~9990 Cal.
PULSACIÓN	.Rango de visualización P-30~230; Rango de ajuste 0-30~230
VATIOS	.Rango de visualización: 0~999; Rango de ajuste 10 ~ 350
VELOCIDAD	.Rango 0.0 ~ 99.9 km/h
RPM	.Rango 0 ~ 999

## FUNCIONAMIENTO:

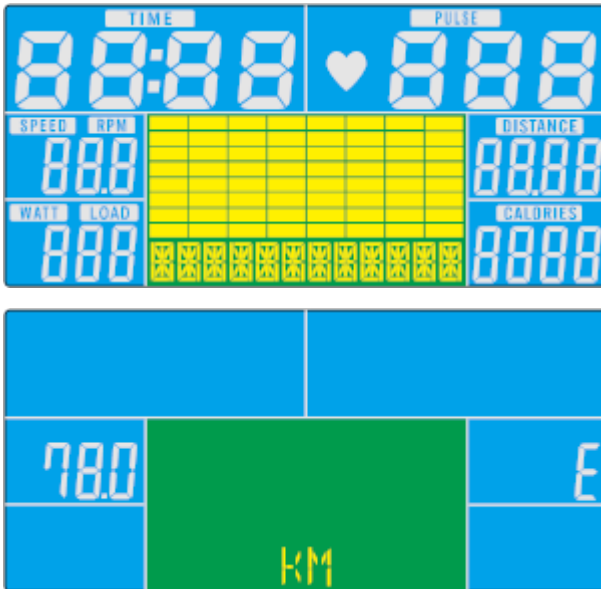
### ENCENDIDO

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

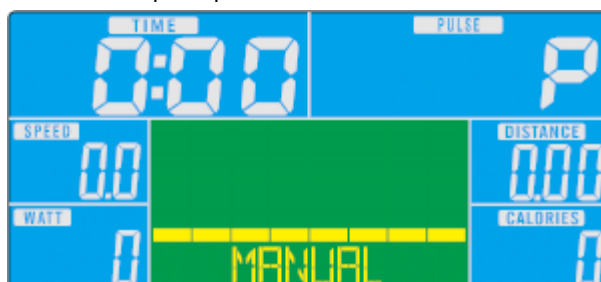
Presione arriba y abajo para seleccionar el entrenamiento Manual como Principiante, Avanzado, Deportivo, Cardio o Watt.



### 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



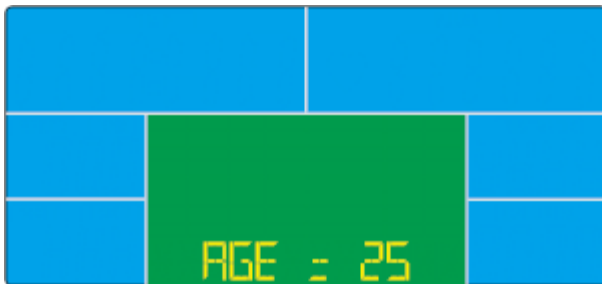
1. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa de entrenamiento, elija el modo de Avanzado y presione el modo para entrar.
2. Presione ARRIBA o ABAJO para preestablecer el TIEMPO.
3. Pulse la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento. Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de CARGA.
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)

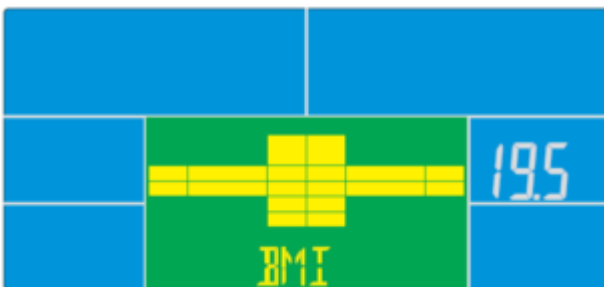
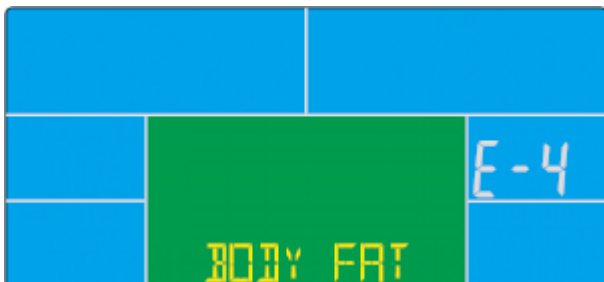
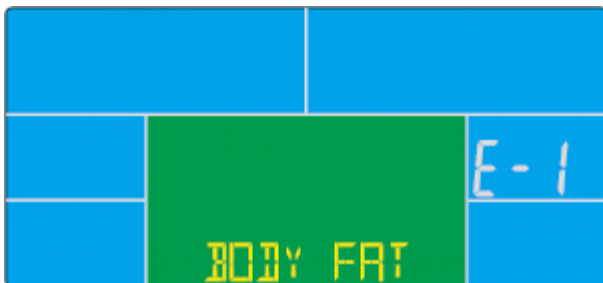
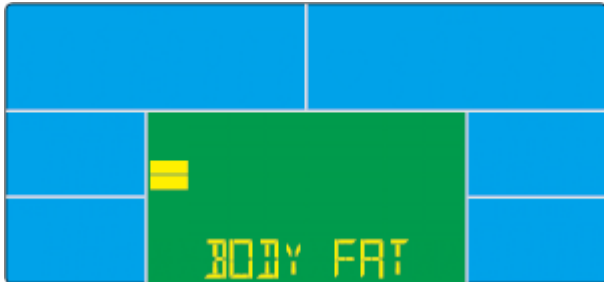
1. En el modo STOP, presione el botón de GRASA CORPORAL para iniciar la medición de la grasa corporal.
2. Luego el usuario seleccionado (U1~U4) parpadeará durante 2 segundos. Entonces empieza a medir.
3. Durante la medición, los usuarios tienen que mantener ambas manos en las empuñaduras. Y la pantalla 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.

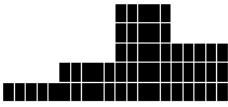
### **Perfil del programa:**

#### **Consejos generales de gimnasia**

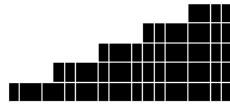
Empiece su programa de ejercicios gradualmente, por ejemplo, una unidad de ejercicios cada 2 días. Aumente la sesión de ejercicios semanalmente. Empiece con periodos de ejercicios breves y luego aumentelos constantemente. Comience las sesiones de ejercicios lentamente y no se fije objetivos imposibles. Además de estos ejercicios, haga otros tipos de ejercicios como jogging, natación, danza o ciclismo.

Realice siempre ejercicios de calentamiento antes de entrenar. Para eso, haga al menos cinco minutos de estiramiento o de ejercicios de gimnasia para evitar distensiones

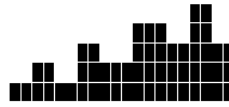
BEGINNER 1



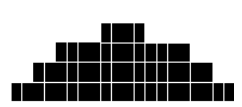
BEGINNER 2



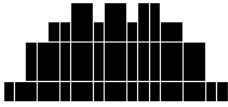
BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



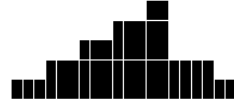
ADVANCE 2



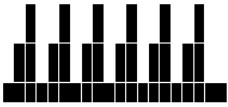
ADVANCE 3



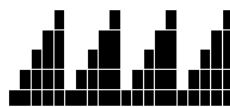
ADVANCE 4



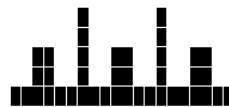
SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



musculares o lesiones.

Compruebe sus pulsaciones regularmente. Si no tiene un instrumento de medición de las pulsaciones, consulte a su médico de cabecera cómo puede medirse la frecuencia cardíaca eficazmente. Determine su rango de frecuencia de entrenamiento personal para alcanzar un excelente resultado de entrenamiento. Tenga en cuenta tanto su edad como su nivel de estado físico. La tabla que se muestra en la página 16 le servirá como punto de referencia para determinar la pulsación óptima durante su entrenamiento.

Asegúrese de respirar de manera regular y con calma durante el entrenamiento.

Beba abundante líquido mientras hace ejercicio. para cubrir la cantidad de líquido de su cuerpo necesita. Tenga en cuenta que la cantidad de líquidos recomendada (2-3 litros por día) es mucho mayor durante el entrenamiento físico. El líquido que beba debe estar a temperatura ambiente.

Cuando haga ejercicio en este dispositivo use siempre ropa ligera y cómoda y zapatos deportivos. No utilice ropa suelta que pueda romperse o quedar atrapada en el dispositivo mientras hace ejercicio.

Ejercicios para su entrenamiento personal



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)