

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES



ERX700



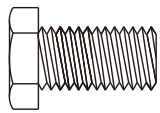
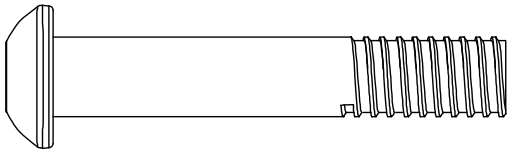
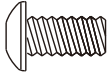

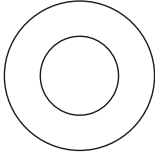
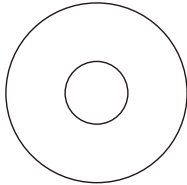
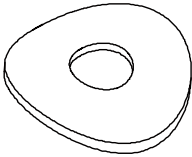
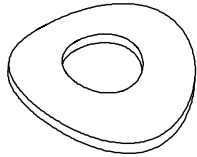
Revisión: : 00

Edición: 03/17

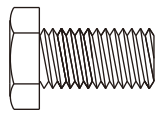
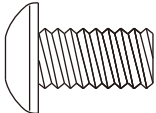
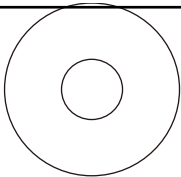
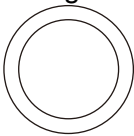


HERRAMIENTAS DE MONTAJE

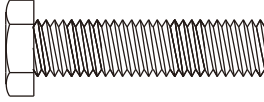
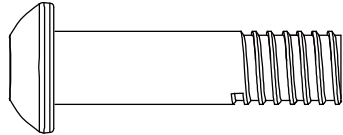
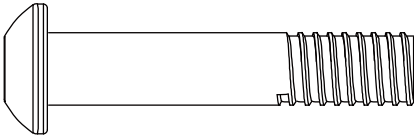


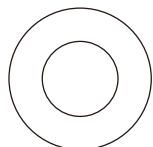
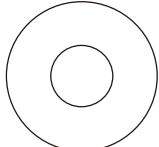
1 STEP 1

		
#88. 5/16" x 15mm Tornillo Hexagonal (6pcs)	#97. 3/8" x 2-1/4" Tornillo de cabeza redonda (6pcs)	
		
#98. M5 x10 mm Tornillo de cruz Phillips (4pcs)	#115. 3/8" x7T Tuerca de nylon (2pcs)	#123. 3/8" x 19 x1.5T Rondana (2pcs)
		
#125. 5/16" x 23 x 1.5T Rondana (4pcs)	#129. 5/16" x 23 x 2T Rondana (2pcs)	#130. 3/8" x 23 x 2T Rondana de arco

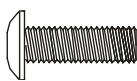
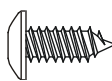
2 STEP 2

		
#88. 5/16" x 15mm Tornillo Hexagonal	#94. 5/16" x15mm Tornillo de cabeza redonda (6pcs)	#125. 5/16" x 23 x 1.5T Rondana (2pcs)
		
#132. Ø17 Rondana ondulada (2pcs)		

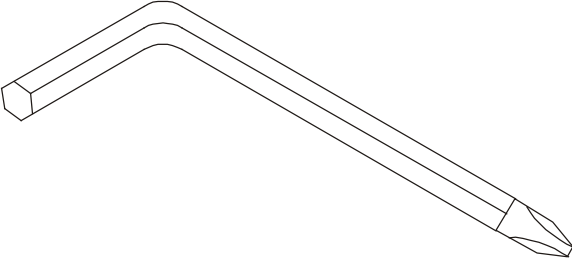
3 STEP 3

		
#89. 5/16" x 32m/m Tornillo Hexagonal	#95. 3/8" x 1-1/2" Tornillo de cabeza redonda (1pcs)	
		
#96. 3/8" x 2" Tornillo de cabeza redonda (1pcs)	#114. 5/16" x 7T Tuerca de nylon (2pcs)	#115. 3/8" x 7T Tuerca de nylon (2pcs)
		
#123. 3/8" x 19 x 1.5T Rondana (2pcs)	#126. 5/16" x 20 x 1.5T Rondana (2pcs)	

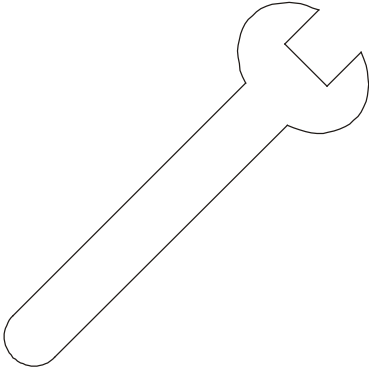
4 STEP 4

	
#100. M5 x 15mm Tornillo de cruz Phillips (12pcs)	#106. Ø3.5 x 12m/m_ Tornillo metálico (6pcs)

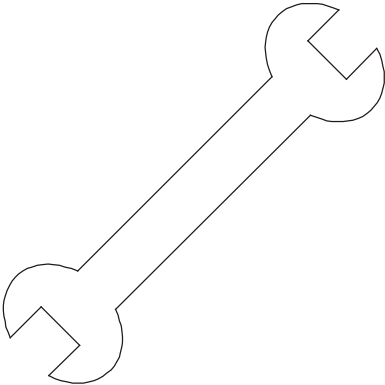
HERRAMIENTAS DE MONTAJE



#135. Llave Allen M5+
& destornillador de cruz Phillips (1 pc)



#136. 12m/m Llave (1pc)



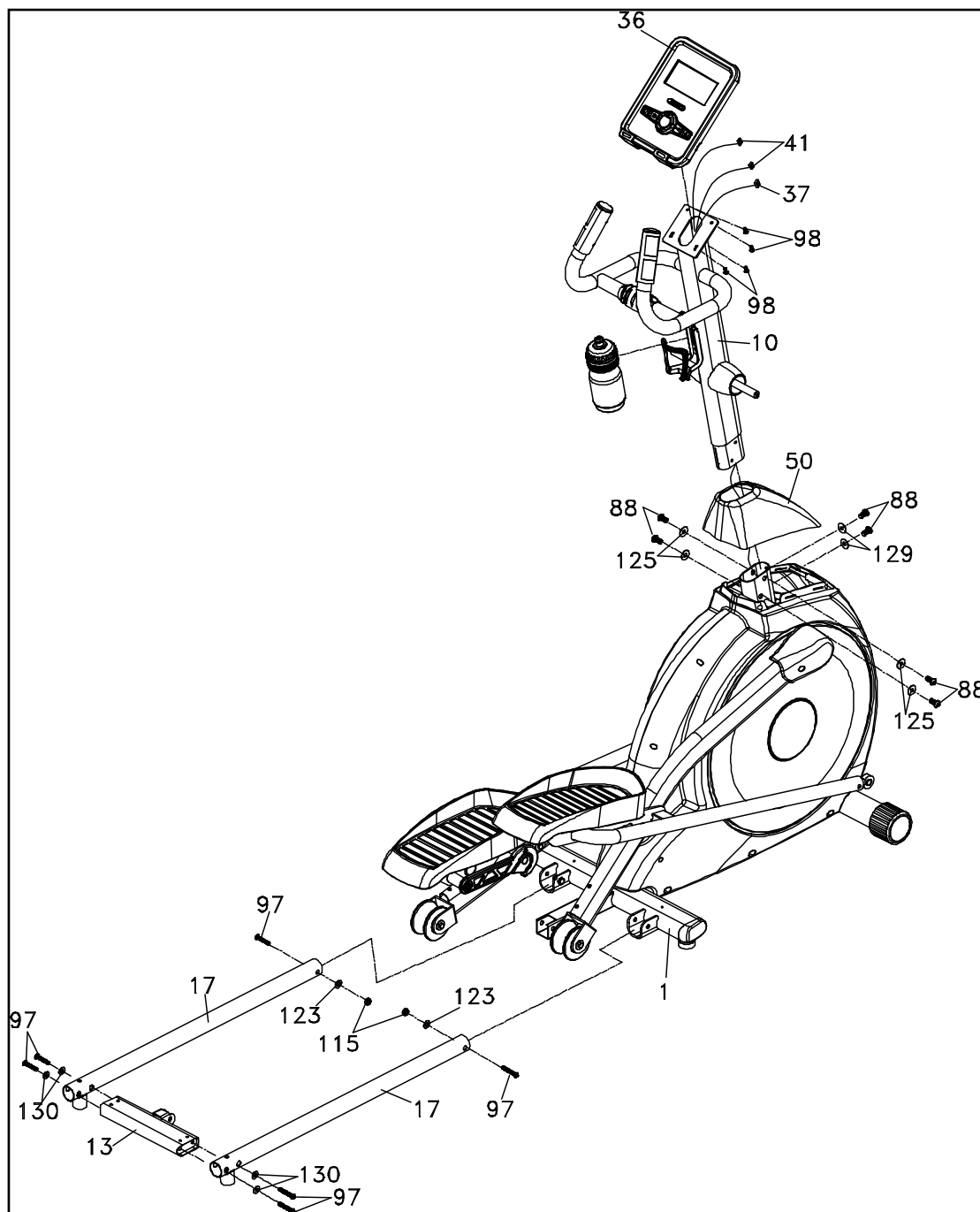
#137. 13/14m/m Llave (1pc)

INSTRUCCIONES POR EL MONTAJE

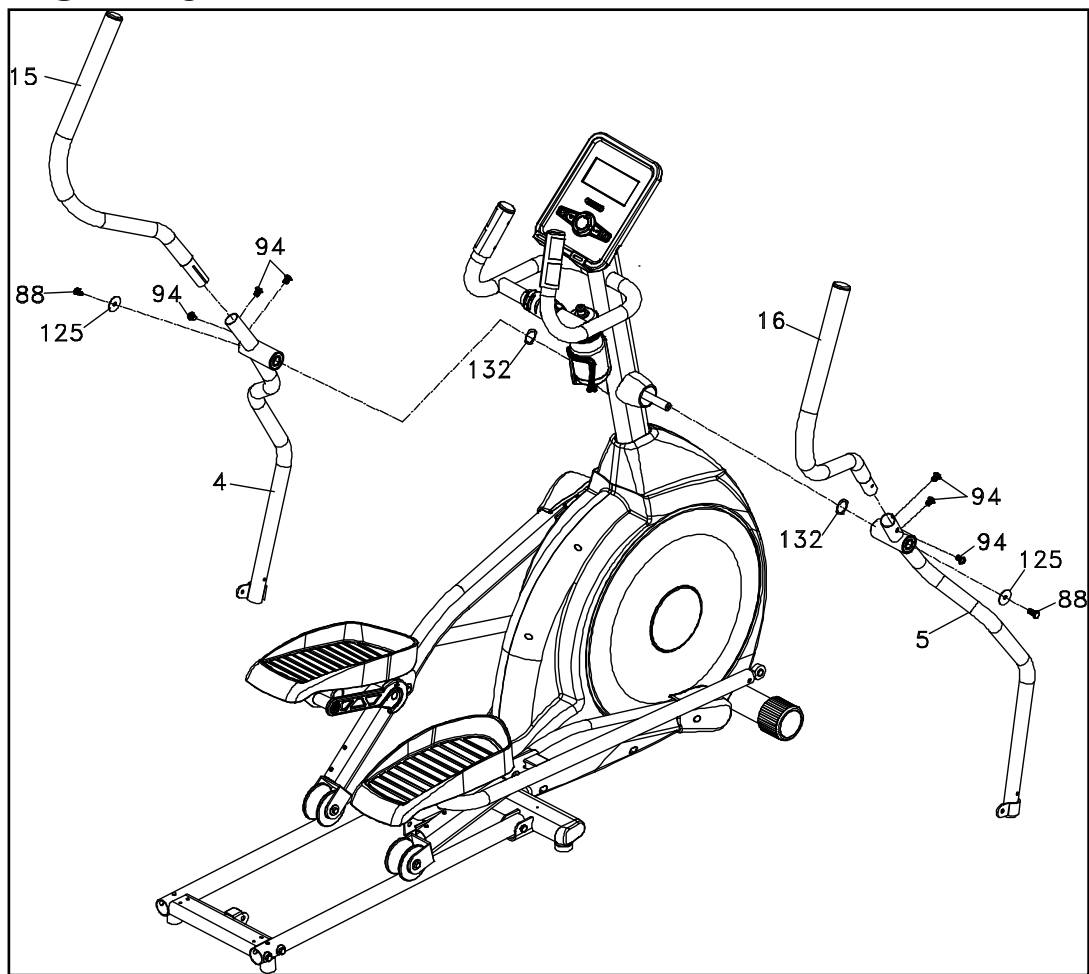
1 MONTAJE DEL POSTE

1. Deslizen el poste de la consola (10) a través de su tapa (50) teniendo cuidado que la misma esté en la posición correcta,
2. Deben desenvolver y enderezar el cable de la consola (37) que se encuentra y sale en la parte superior del marco principal (1). Pasar el cable en la parte inferior del poste (10) hasta que suba en la ranura de la parte superior.
3. Conectar el tubo del poste de la consola (10) en el soporte de la parte superior del marco principal (1).
Deben poner 4 x rondanas 5/16"x 23 x1.5T (125) en 4 x tornillos hexagonales 5/16" x 15m/m (88) y 2 x arandelas de arco 5/16" x 23 x 2T (129) en 2 tornillos hexagonales 5/16" x 15m/m (88). Asegurelos con llave 12m/m (136).
Atención: un cable eléctrico pasa a través del tubo del poste de la consola (10). Deben asegurarse de que no dañen o aprieten el cable de la consola (37) durante el montaje.
4. Corten el lazo por atar el cable y separen los cables de la consola (37). Enchufen el cable a los sensores de pulso(41) puestos en la parte inferior de la consola (36) y encajelo en el soporte con 4 tornillos de cruz Philipps M5x10 m/m (98). Sujeten por medio de llave Allen M5 + destornillador de cruz corto (Phillips) (135)
5. Insertar las 2 guías (17) en la estructura principal y sujeten con 2 tornillos de cabeza redonda 3/8" x 2-1/4" (97), 2 rondanas 3/8" x 19 x 1.5T (123) y 2 tuercas de nylon 3/8" x 7T (115), por medio de llave 13.14 mm (137) y pues llave Allen M5 + destornillador del cruz corto (Phillips) (135)
6. Coloquen la junta de las 2 guías (13) entre las 2 barras deslizantes (17) y asegurelos con 4 tornillos de cabeza redonda 3/8" x 2-1/4" (97), 4 x 3/8" x 23 x 2T arandelas de arco (130) empleando llave Allen M5 + destornillador de cruz corto (Phillips) (135)

MONTAJE DEL POSTE

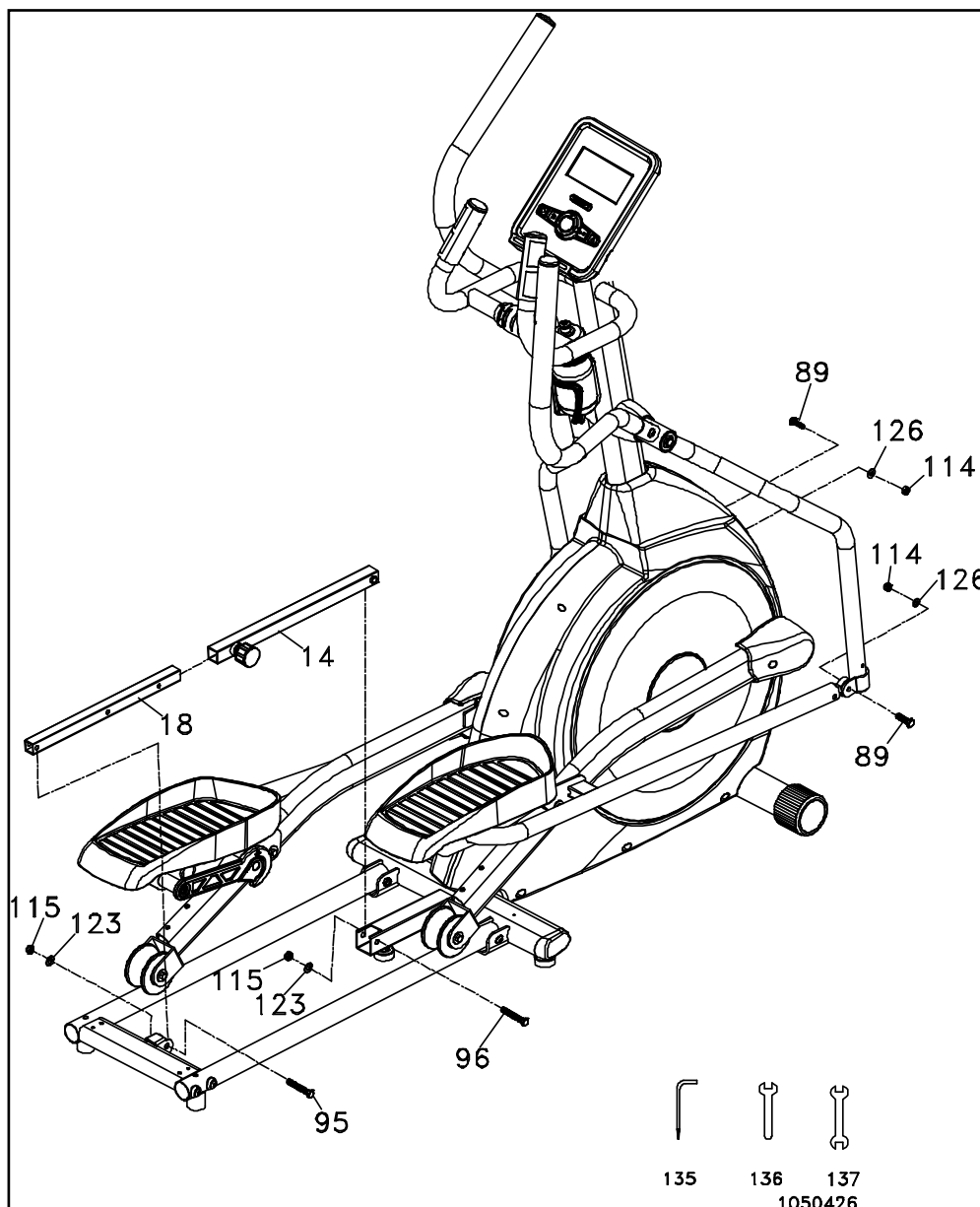


2 MONTAJE DEL MANILLAR



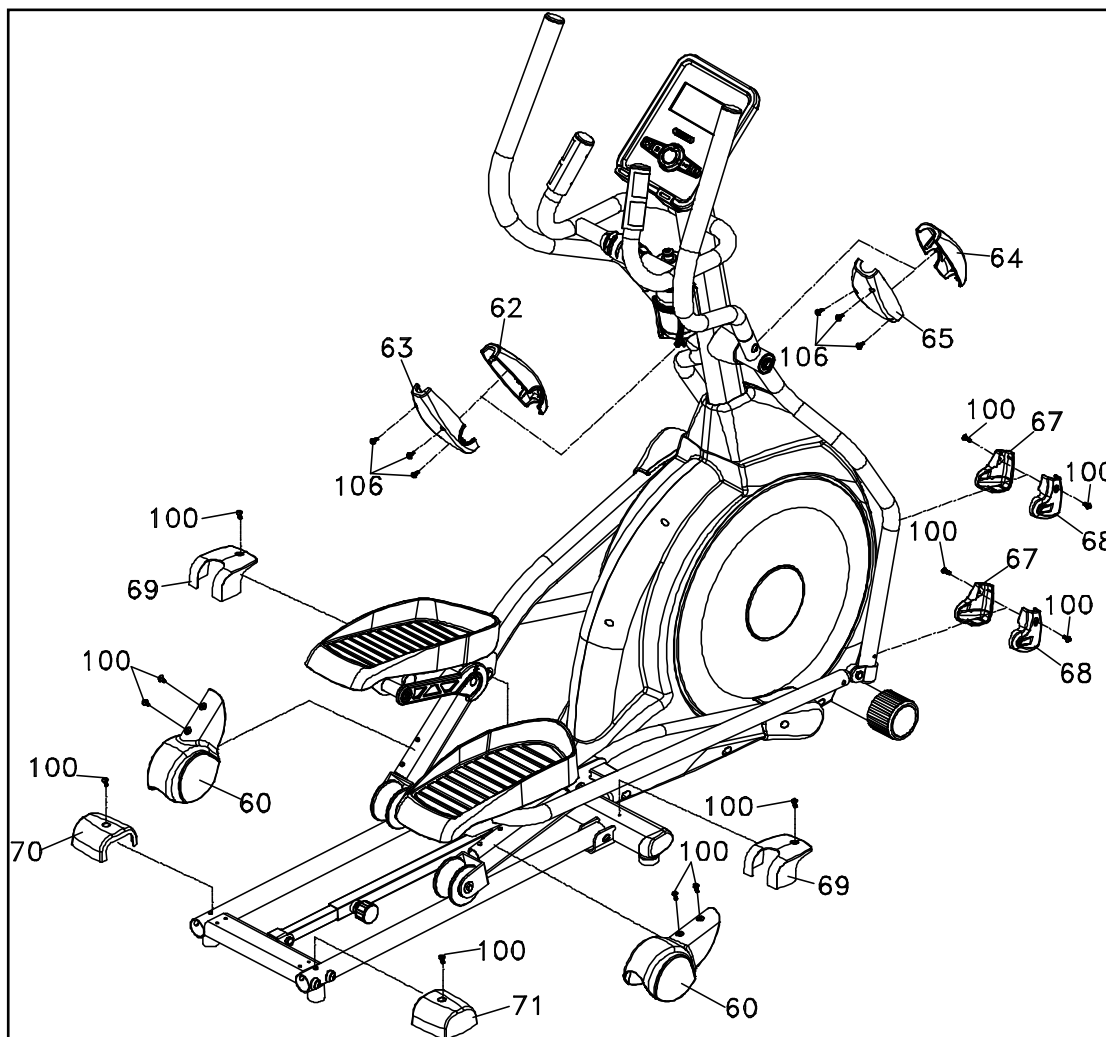
1. Deben poner 2 x arandelas onduladas $\text{Ø}17$ (132); inserten los manillares derecho y izquierdo (4 - 5) en el poste (10), aseguren con 2 tornillos hexagonales $5/16" \times 15\text{m/m}$ (88) y 2 rondanas $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}_-$ (125). Aseguren con llave 12m/m (136).
2. Una el brazo (L) (15) con el manillar izquierdo (L) (4) y aseguren con 3 tornillos de cabeza redonda $5/16" \times 15\text{m/m}_-$ (94) por medio de llave Allen M5 + destornillador de cruz corto (Phillips) (135). Deben repetir la misma operación con la parte derecha.

3 MONTAJE DEL BRAZO



1. Deben utilizar 1 x tornillo hexagonal 5/16" x 32m/m (89), 1 x rondana 5/16" x 23 x 1.5T (126) 1 x tuerca de nylon 3/8" 5/16" x 7T (114) por asegurar la cabeza del cojinete (26), puesta en la parte inferior del manillar (L) (4), empleando llaves 13.14m/m (137) y 12m/m (136). Deben repetir la misma operación con la parte derecha.
2. Deben utilizar 1 tornillo de cabeza redonda 3/8" x 2" (96); 1x rondana 3/8" x 19 x 1.5T, y 1 x tuerca de nylon 3/8" x 7T (115) por asegurar la guía exterior (14) del marco principal empleando llave 13.14m/m (137) y pues ambos llave Allen M5 + destornillador de cruz corto (Phillips) (135). Pues utilizen 1 tornillo de cabeza redonda 3/8" x 1-1/2" (95); 1x rondana 3/8" x 19 x 1.5T y 1 x tuerca de nylon 3/8" x 7T (115) por sujetar la guía interior (18) a la junta de las 2 guías empleando llave 13.14m/m (137) y pues llave Allen M5 + destornillador de cruz corto (Phillips) (135)

4 MONTAJE DE LAS PARTES EN PLÁSTICA



1. Montan la tapa de las juntas de los brazos (L/R) (67-68) en los manillares inferiores (4, 5), empleando 4 x M5 x 15m/m_ tornillos de cruz Phillips (100) y llave Allen M5 + destornillador de cruz corto (Phillips) (135)
2. Montan las tapas de las ruedas (60) en los brazos izquierdo y derecho de los pedales; utilizen 4 x M5 x 15m/m_ tornillos de cruz Phillips (100)) y pues llave Allen M5 + destornillador de cruz corto (Phillips) (135)
3. Utilizen 3 x tornillos metálicos Ø3.5 x 12m/m (106) y sujeten las protecciones delantera y trasera del manillar (62-63) al alojamiento de los cojinetes utilizando llave Allen M5 + destornillador de cruz corto (Phillips) (135). Deben repetir la misma operación con la parte derecha.
4. Utilizen 2 x M5 x 15m/m_ tornillos de cruz Phillips (100) y sujeten las protecciones de los estabilizadores centrales (69) en los delanteros del marco principal utilizando llave Allen M5 + destornillador de cruz corto (Phillips) (135).
5. Utilizen 1 x M5 x 15m/m_ tornillo de cruz Phillips (100) y sujeten las protecciones del estabilizador delantero (70) en la guía principal utilizando llave Allen M5 + destornillador de cruz corto (Phillips) (135). Deben repetir la misma operación con la parte derecha



■ LUBRICACIÓN

1. Cada tres meses, deben poner 2c.c de lubricante en la parte central de las guías.
2. En el caso que el ejercicio no esté fluido o esté ruidoso, pongan 2 c.c.de lubricante en la parte central de la guía.



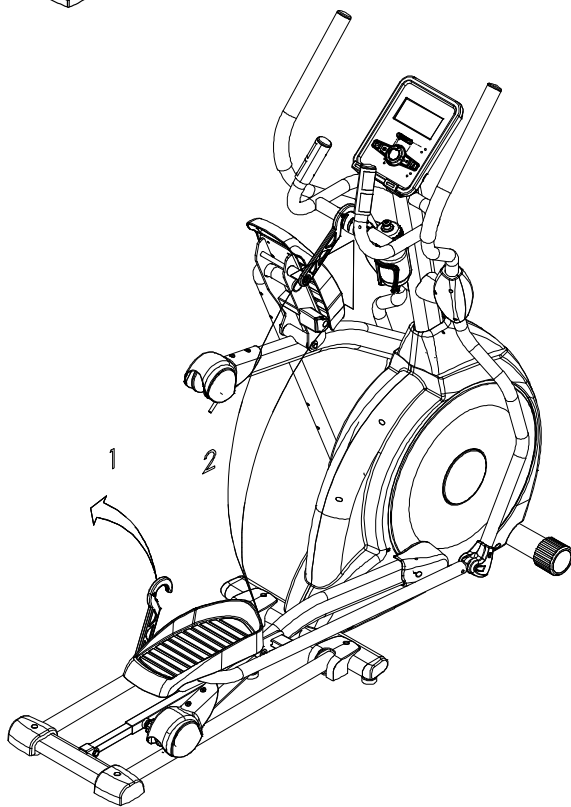
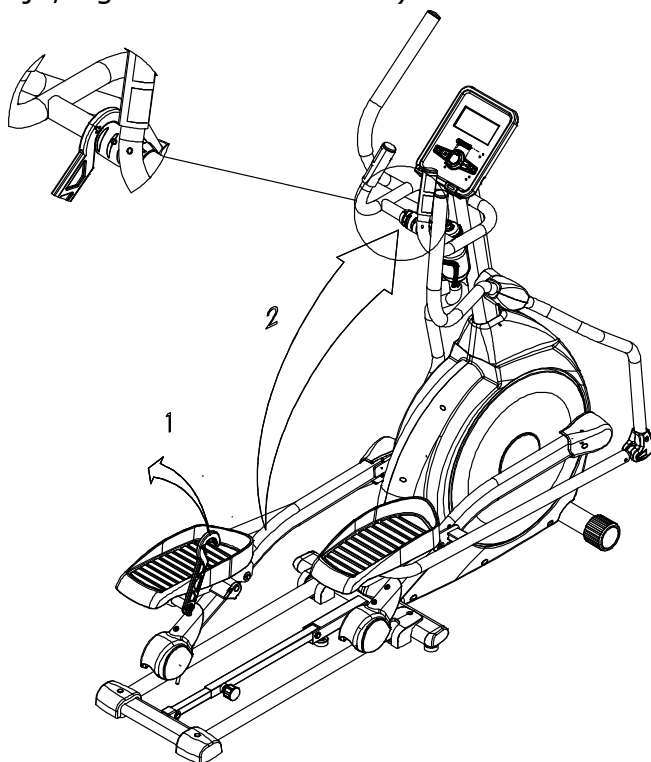
■ DESPLAZAMIENTO

El producto puede ser desplazado por medio de dos ruedas puestas en la parte delantera. Levanten la elíptica como en el dibujo para desplazarla.

Plegar la elíptica

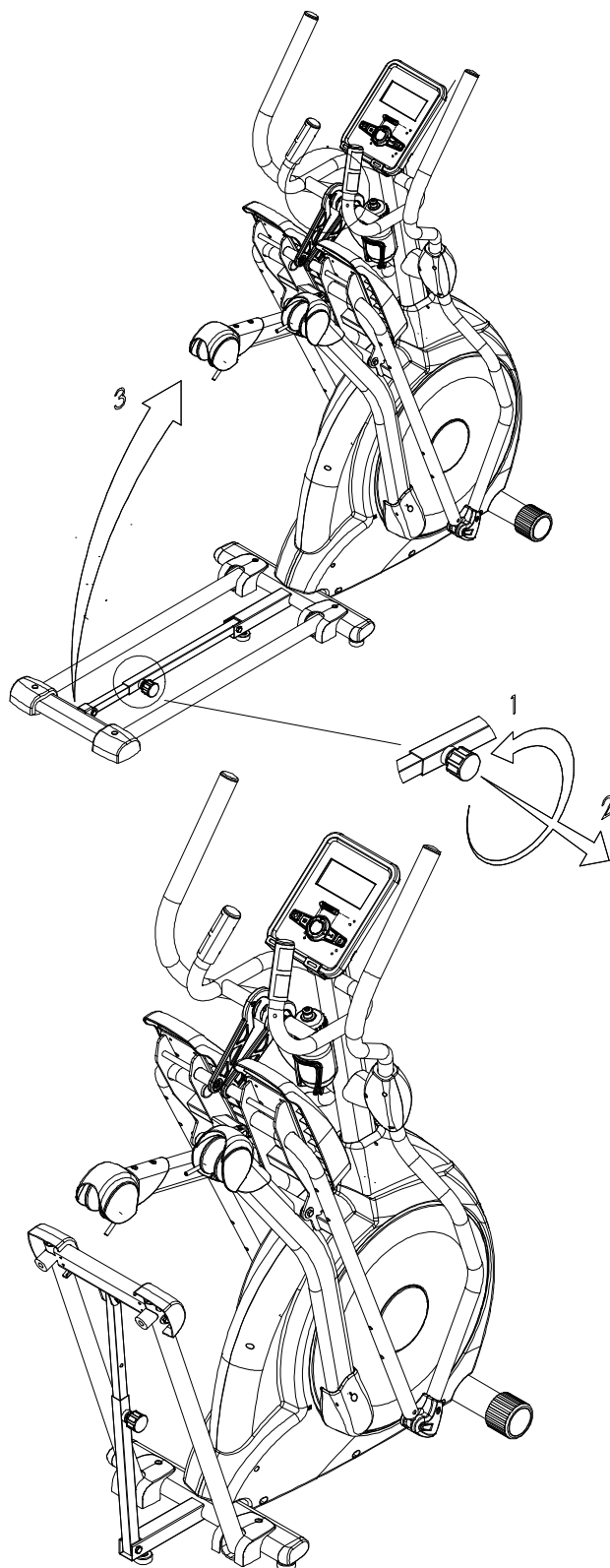
Step 1 – Step 2

1. Saquen el gancho de su alojamiento (a lado de los pedales)
2. Agarren la barra deslizante derecha (donde se apoya el pedal) y enganchenla al lado opuesto en la junta del manillar. Repetir la misma operación con la barra izquierda (ver los dibujos abajo, sigan las flechas 1 - 2)



Step 3 – Step 4

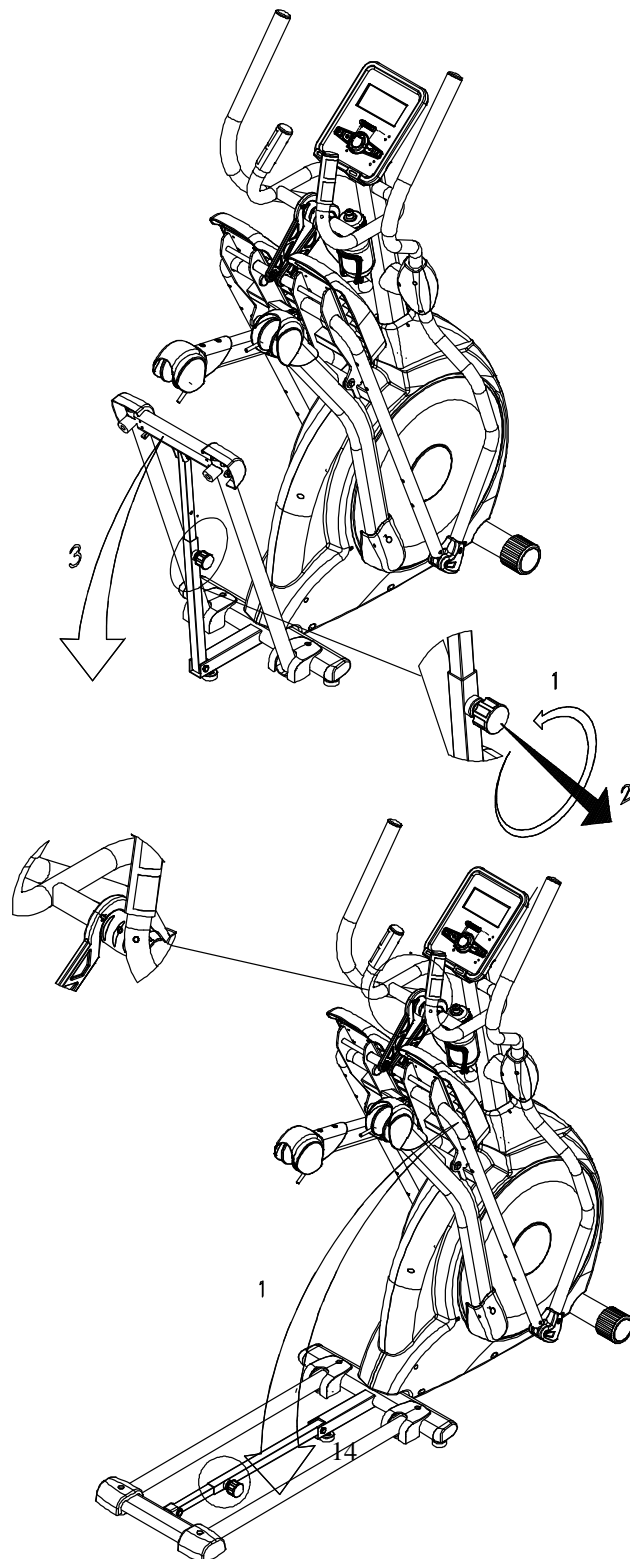
1. Vuelvan el pomo de cierre en sentido antihorario.
2. Abran el pomo
3. Plieguen las guías hasta engancharla al lado opuesto. Vuelvan el pomo otra vez en sentido horario hasta que esté bien apretado
4. Operación terminada (ver los dibujos abajo, sigan las flechas 1 – 2 – 3)



Desplegar la elíptica

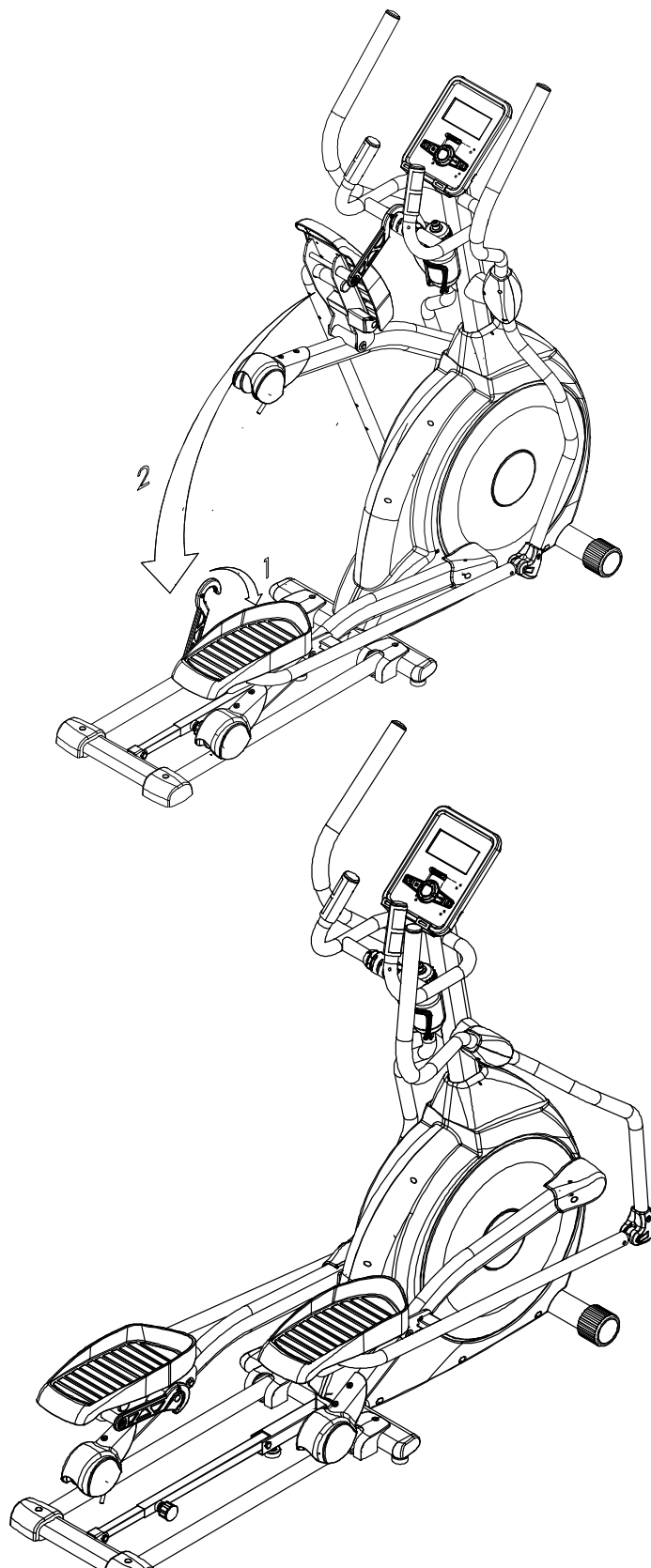
Step 1 – 2

1. Suelten el pomo de cierre en sentido antihorario
2. Abran el pomo
3. Desplieguen las guías hasta soltarlas al lado opuesto en el suelo. Vuelvan el pomo otra vez en sentido horario hasta que esté bien apretado (ver los dibujos abajo, sigan las flechas 1 – 2 – 3)



Step 3 - 4

1. Suelten el gancho de la junta de la manillar
2. Agarren la barra deslizante derecha hasta soltarla al lado opuesto sobre las guías. Repetir la misma operación con la barra izquierda (ver los dibujos abajo, sigan las flechas)



FONCIONES DE LA CONSOLA



DISPLAY FUNCTIONS :

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Tiempo de ejercicio .Range 0:00 ~ 99:59
SPEED	.Velocidad de ejercicio. .Range 0.0 ~ 99.9 KM(ML) / H
DISTANCE	Distancia . .Range 0.0 ~ 99.9 KM/ML
CALORIES	.Calorías quemadas. .Range 0 ~ 9999
PULSE	Pulso bpm .Alarma por superar el valor de pulso preseleccionado.
RPM	.RPM .Range 0 ~ 999
WATT	.Consumo energético .Range 0 ~ 999 . Valor de watt preseleccionado (setting range 0~350)
MANUAL	.Modalidad MANUAL
BEGINNER	.4 PROGRAMAS de selección
ADVANCE	. 4 PROGRAMAS de selección
SPORTY	. 4 PROGRAMAS de selección
WATT PROGRAM	.Modalidad WATT.
CARDIO	.Modalidad TARGET HR .

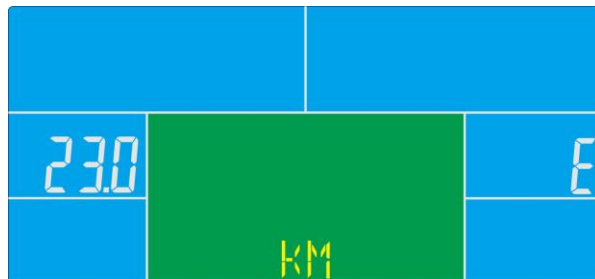
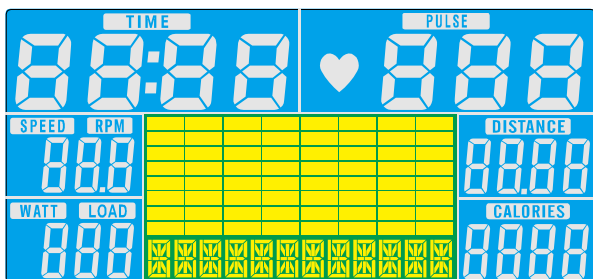
BOTONES:

ITEM	DESCRIPTION
UP	Pueden aumentar el valor de resistencia que aparece parpadeando Seleccionar la ventana
DOWN	Pueden disminuir el valor de resistencia que aparece parpadeando Seleccionar la ventana
MODE	Seleccionar la ventana que desea ajustar
RESET	Tener apretado por 2 segundos. El computer se reinicia con los valores configurados. Utilícela para configurar las diferentes funciones y reajustar el valor parpadeante de estas funciones
START/ STOP	no se está realizando ejercicio, el monitor se desconecta automáticamente y toda la memoria se borra
RECOVERY	En un momento de no ejercicio o de no-ajuste, pulse RECOVERY/UP para iniciar/finalizar la función de recuperación de pulso
BODY FAT	Pulsar la botón BODYFAT para iniciar el ajuste de los valores de grasa corporal y IMC

MANEJO DEL MONITOR

ENCENDER EL APARATO

Al enchufar la toma de corriente el monitor enviará un señal y todas las ventanas aparecerán en la pantalla LCD por 2 segundos. El monitor se desconecta automáticamente al terminar el entrenamiento o si no se pedala durante 4 minutos .Pulsen cada botón para reajustar el valor en la ventana.



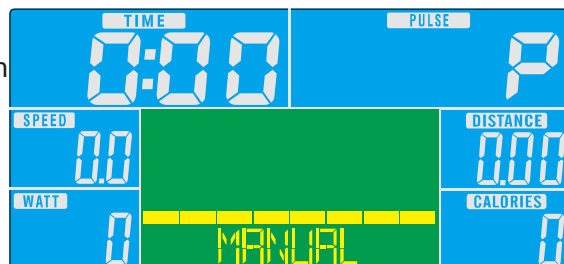
SELECCIONAR EL ENTRENAMIENTO

Pulsen la tecla UP/DOWN para seleccionar Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

MODALIDAD MANUAL

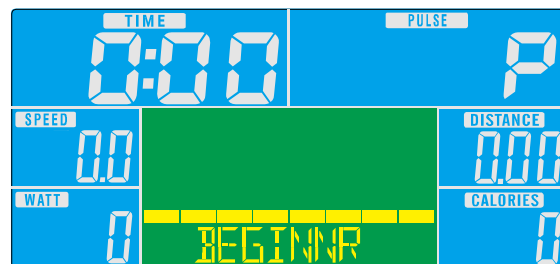
Pulsen la tecla START.

1. Pulsen UP/DOWN para seleccionar la modalidad; pulsen modalidad MANUAL/MODE para confirmar.
2. Pulsen UP/ DOWN para seleccionar TIME, DISTANCE, CALORIES; pulsen MODE para confirmar.
3. Pulsen START/STOP para empezar el entrenamiento.
Pulsen UP/DOWN para ajustar la carga
4. Pulsen START/STOP para parar el entrenamiento
Pulsen RESET para reajustar el valor en la ventana.



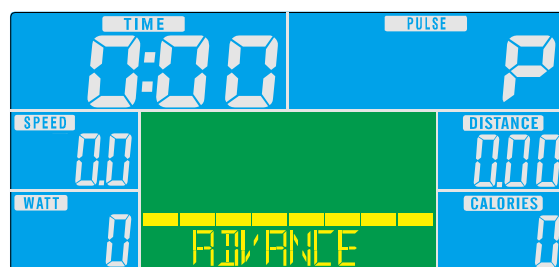
MODALIDAD PRINCIPIANTE

- 1 Pulsen UP/DOWN para seleccionar la modalidad;
Pulsen modalidad BEGINNER para confirmar.
- 2 Pulsen UP/ DOWN para seleccionar TIME
- 3 Pulsen START/STOP para empezar el entrenamiento.
Pulsen UP/DOWN para ajustar el factor de carga
- 4 Pulsen START/STOP para parar el entrenamiento
Pulsen RESET para reajustar el valor en la ventana



MODALIDAD A-LEVEL

- 1 Pulsen UP/DOWN para seleccionar la modalidad; pulsen modalidad A-LEVEL para confirmar.
- 2 Pulsen UP/ DOWN para seleccionar TIME
- 3 Pulsen START/STOP para empezar el entrenamiento.
Pulsen UP/DOWN para ajustar el factor de carga
- 4 Pulsen START/STOP para parar el entrenamiento
Pulsen RESET para reajustar el valor en la ventana.

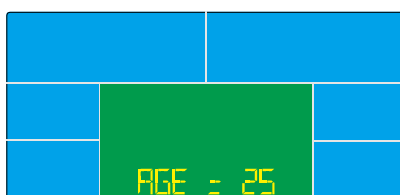


MODALIDAD SPORTY

- 1 Pulsen UP/DOWN para seleccionar la modalidad pulsen modalidad SPORTY para confirmar.
- 2 Pulsen UP/ DOWN para seleccionar TIME
- 3 Pulsen START/STOP para empezar el entrenamiento.
Pulsen UP/DOWN para ajustar el factor de carga
- 4 Pulsen START/STOP para parar el entrenamiento
Pulsen RESET para reajustar el valor en la ventana.

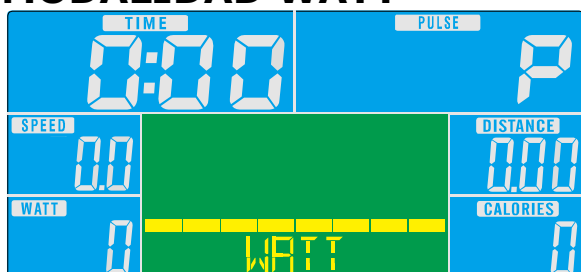


MODALIDAD CARDIO



- 1 Pulsen UP / DOWN para seleccionar modalidad CARDIO, seleccionen H.R.C. y pulsen la tecla MODE para confirmar
- 2 Pulsen UP / DOWN para seleccionar 55%.75%.90% o TAG (TARGET H.R.) (default: 100)
- 3 Pulsen UP/ DOWN para seleccionar TIME
- 4 Pulsen START/STOP para parar el entrenamiento. Pulsen RESET para reajustar el valor en la ventana

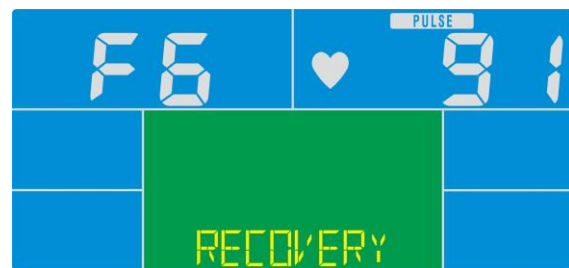
MODALIDAD WATT



- 1 Pulsen UP / DOWN para seleccionar modalidad **CARDIO**, seleccionen **WATT** y pulsen la tecla **MODE** para confirmar
- 2 Pulsen UP / DOWN para seleccionar **WATT target** (default: 120)
- 3 Pulsen UP/ DOWN para seleccionar **TIME**
- 4 Pulsen **START/STOP** para empezar el entrenamiento. Pulsen UP/DOWN para ajustar el valor **WATT**.
- 5 Pulsen **START/STOP** para parar el entrenamiento. Pulsen **RESET** para reajustar el valor en la ventana

RECUPERACIÓN

1. En fase de descanso en primer lugar no dejen las palmas del sensor de pulso y pulsen la tecla **RECOVERY/RECUPERACIÓN**. Todas las funciones están borradas excepto la función **TIME**. Tener apretado el sensor de pulso hasta contar hasta zero.
2. En la ventana aparece su valor de recuperación desde **F1** hasta **F6**, es decir desde el más rápido hasta el más lento. El usuario debe continuar a entrenarse para mejorar la recuperación. La recuperación más rápida **F1** es la mejor. Pulsen otra vez la tecla **RECOVERY/UP** para cerrar la función de recuperación de pulso



FUNCIÓN BODY FAT

En fase de descanso, pulsar la tecla **BODYFAT** para iniciar el ajuste de los valores bodyfat.

Pueden seguir esta secuencia: estatura (CM) edad (YEAR), género (MALE/FEMALE)

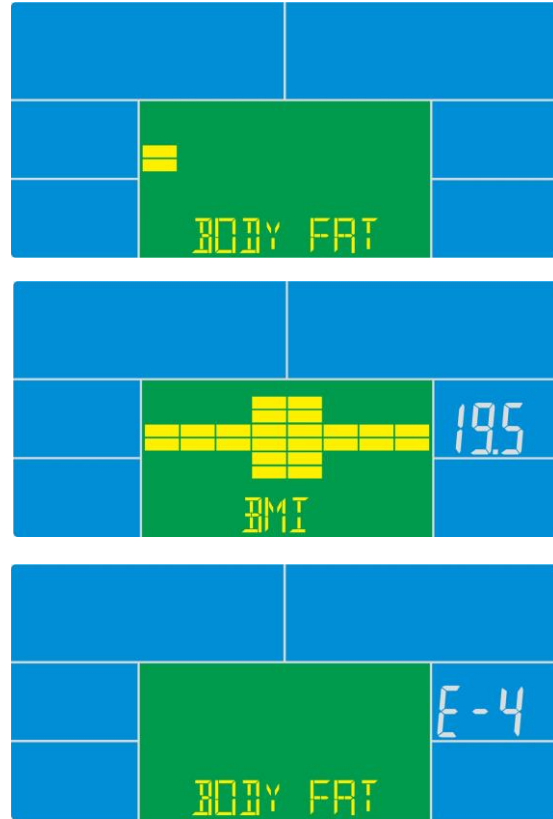
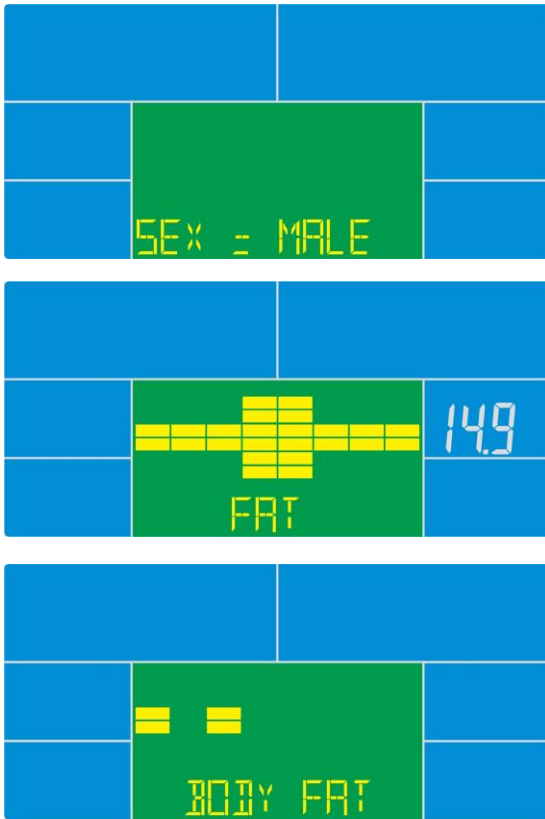
Durante la medición deben guardar las palmas sobre el sensor de pulso en la ventana aparecerà "--" "--" por 8 segundos.

Después la medición en la ventana aparecerà el simbolo **BODY FAT** el valor porcentaje y BMI por 30 segundos.

Error

- E1 - En fase de ajuste, si no hay señal de pulso o si el usuario no utiliza correctamente el sensor de pulso;
- E-4 – FAT% sobrepasa el alcance determinado (5% - 50%)

Pulsar **BODYFAT** para hacer el test otra vez.



NOTAS:

1. Si durante 4 minutos no se está realizando ejercicio o ninguna otra operación, el computer se desconecta automáticamente. Las funciones almacenadas quedarán grabadas. Deben pulsar la tecla para resetear todas las funciones
2. En caso de malafunción de la consola, deben desconectar el adaptador y enchufarlo otra vez.
3. Si la medición detecta un valor sobre 230 o bajo 30, dentro de 4 segundos en la ventana aparecerá "P" y no valor por HRC

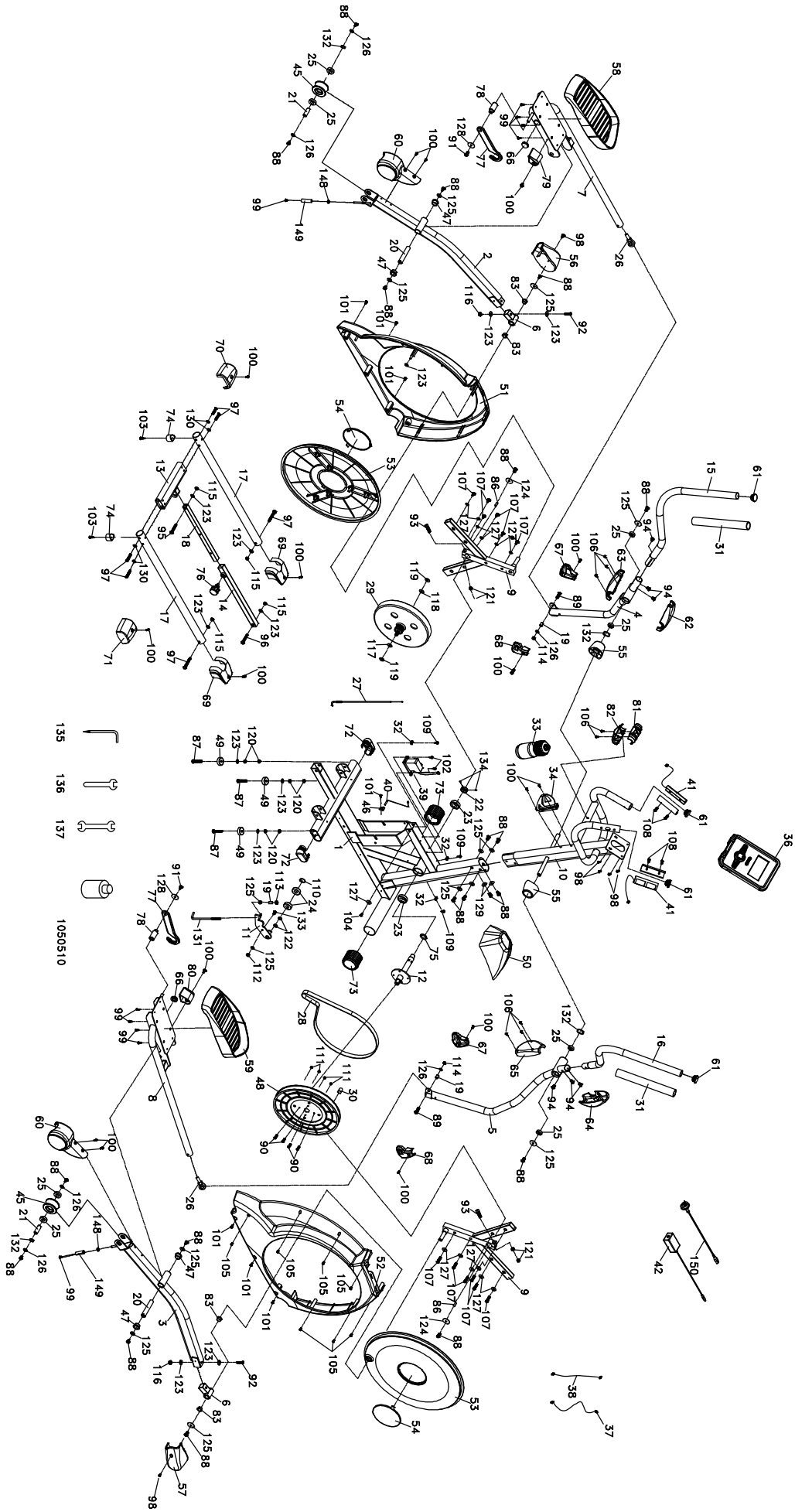
iConsole+ APP

Deben seleccionar Bluetooth y conectar.
Deben seleccionar i-

NOTA:

Si la consola está conectada al smartphone/tablet a través Bluetooth, la misma se desconecta

EXPLODED VIEW DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Pedal Arm (L)	1
3	Pedal Arm (R)	1
4	Lower Handle Bar (L)	1
5	Lower Handle Bar (R)	1
6	Bushing Housing, Pedal Arm	2
7	Connecting Arm (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1
9	Cross Bar	2
10	Console Mast	1
11	Idler Wheel Assembly	1
12	Crank Axle	1
13	Rail Assembly	1
14	Outer Slide	1
15	Swing Arm (L)	1
16	Swing Arm (R)	1
17	Rail Tube	2
18	Inner Slide	1
19	Rod End Sleeve	3
20	Axle for Pedal	2
21	Axle for Slide Wheel	2
22	Axle Stopper	1
23	6005_Bearing	2
24	6203_Bearing	2
25	6003_Bearing	8
26	Rod End Bearing	2
27	Steel Cable	1
28	Drive Belt	1
29	Flywheel	1
30	Magnet	1
31	Handgrip Foam	2
32	Wire Tie Mount	3
33	Drink Bottle (Optional)	1
34	Drink Bottle Holder	1
36	Console assembly	1
37	1100m/m_Computer Cable	1
38	600m/m_DC Power Cord	1
39	Gear Motor	1
40	250m/m_Sensor W/Cable	1
41	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
42	Power Adaptor	1
45	Slide Wheel , Urethane	2
46	Sensor Rack	1
47	Ø31 x Ø25.5 x Ø19 x 16+3T_Bushing	4
48	Drive Pulley	1
49	Rubber Foot	3
50	Console Mast Cover	1
51	Side Case (L)	1
52	Side Case (R)	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
53	Round Disk	2
54	Round Disk Cover	2
55	Cover Swing Arm Axle	2
56	Pedal Arm Cover (L)	1
57	Pedal Arm Cover (R)	1
58	Pedal (L)	1
59	Pedal (R)	1
60	Slide Wheel Cover	2
61	Button Head Plug	4
62	Front Handle Bar Cover (L)	1
63	Rear Handle Bar Cover (L)	1
64	Front Handle Bar Cover (R)	1
65	Rear Handle Bar Cover (R)	1
66	Round Cap	2
67	Connecting Arm Cover (L)	2
68	Connecting Arm Cover (R)	2
69	Middle Stabilizer Cover	2
70	Rear Stabilizer Cover (L)	1
71	Rear Stabilizer Cover (R)	1
72	Oval End Cap	2
73	Transportation Wheel	2
74	Rubber Foot	2
75	Spacer Bushing	1
76	Locking Knob	1
77	Hook	2
78	Hook Sleeve	2
79	Hook Fixing Block (L)	1
80	Hook Fixing Block (R)	1
81	Hook Hanging Cap (Top)	1
82	Hook Hanging Cap (Bottom)	1
83	WFM-1719-12_Bushing	4
86	25 x 7 x 7m/m_Woodruff Key	2
87	3/8" x 2" _Flat Head Socket Bolt	3
88	5/16" x 15m/m_Hex Head Bolt	20
89	5/16" x 32m/m_Hex Head Bolt	2
90	1/4" x 3/4" _Hex Head Bolt	4
91	M6 x 15m/m_Hex Head Bolt	2
92	3/8" x 2-1/4" _Socket Head Cap Bolt	2
93	M8 x 40m/m_Socket Head Cap Bolt	2
94	5/16" x 15m/m_Button Head Socket Bolt	6
95	3/8" x 1-1/2" _Button Head Socket Bolt	1
96	3/8" x 2" _Button Head Socket Bolt	1
97	3/8" x 2-1/4" _Button Head Socket Bolt	6
98	M5 x 10m/m_Phillips Head Screw	6
99	M5 x 10m/m_Phillips Head Screw	10
100	M5 x 15m/m_Phillips Head Screw	16
101	5 x 16m/m_Tapping Screw	7
102	5 x 19m/m_Tapping Screw	2
103	5 x 25m/m_Tapping Screw	2

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
104	4.8 x 38m/m_Sheet Metal Screw	1
105	3.5 x 16m/m_Sheet Metal Screw	7
106	Ø3.5 x 12m/m_Sheet Metal Screw	8
107	5 x 16m/m_Tapping Screw	12
108	Ø3 x 20m/m_Tapping Screw	4
109	3.5 x 16m/m_Tapping Screw	3
110	Ø17_C Ring	1
111	1/4" x 8T_Nyloc Nut	4
112	M8 x 7T_Nyloc Nut	1
113	M8 x 9T_Nyloc Nut	1
114	5/16" x 7T_Nyloc Nut	2
115	3/8" x 7T_Nyloc Nut	4
116	3/8" x 11T_Nyloc Nut	2
117	3/8" -UNF26 x 4T_Nut	1
118	3/8" -UNF26 x 6T_Nut	1
119	3/8" -UNF26 x 11T_Nut	2
120	3/8" x 7T_Nut	6
121	M8 x 6.3T_Nut	4
122	Ø17 x Ø23.5 x 1T_Flat Washer	2
123	3/8" x 19 x 1.5T_Flat Washer	12
124	5/16" x 35 x 1.5T_Flat Washer	2
125	5/16" x 23 x 1.5T_Flat Washer	14
126	5/16" x 20 x 1.5T_Flat Washer	6
127	1/4" x 19m/m_Flat Washer	13
128	Ø6.5 x Ø25 x 1.5T_Flat Washer	2
129	5/16" x 23 x 2T_Curved Washer	2
130	3/8" x 23 x 2T_Curved Washer	4
131	M8 x 170m/m_J Bolt	1
132	Ø17_Wave Washer	4
133	M8 x 20m/m_Carriage Bolt	1
134	M5 x 5m/m_Slotted Set Screw	2
135	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
136	12m/m_Wrench	1
137	13/14m/m_Wrench	1
148	E-Clip	2
149	Ø15 x Ø8.5 x 50L_Sleeve	2
150	Transformer Power Cord	1



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