

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



APP READY 3.0



BRX90
EVO



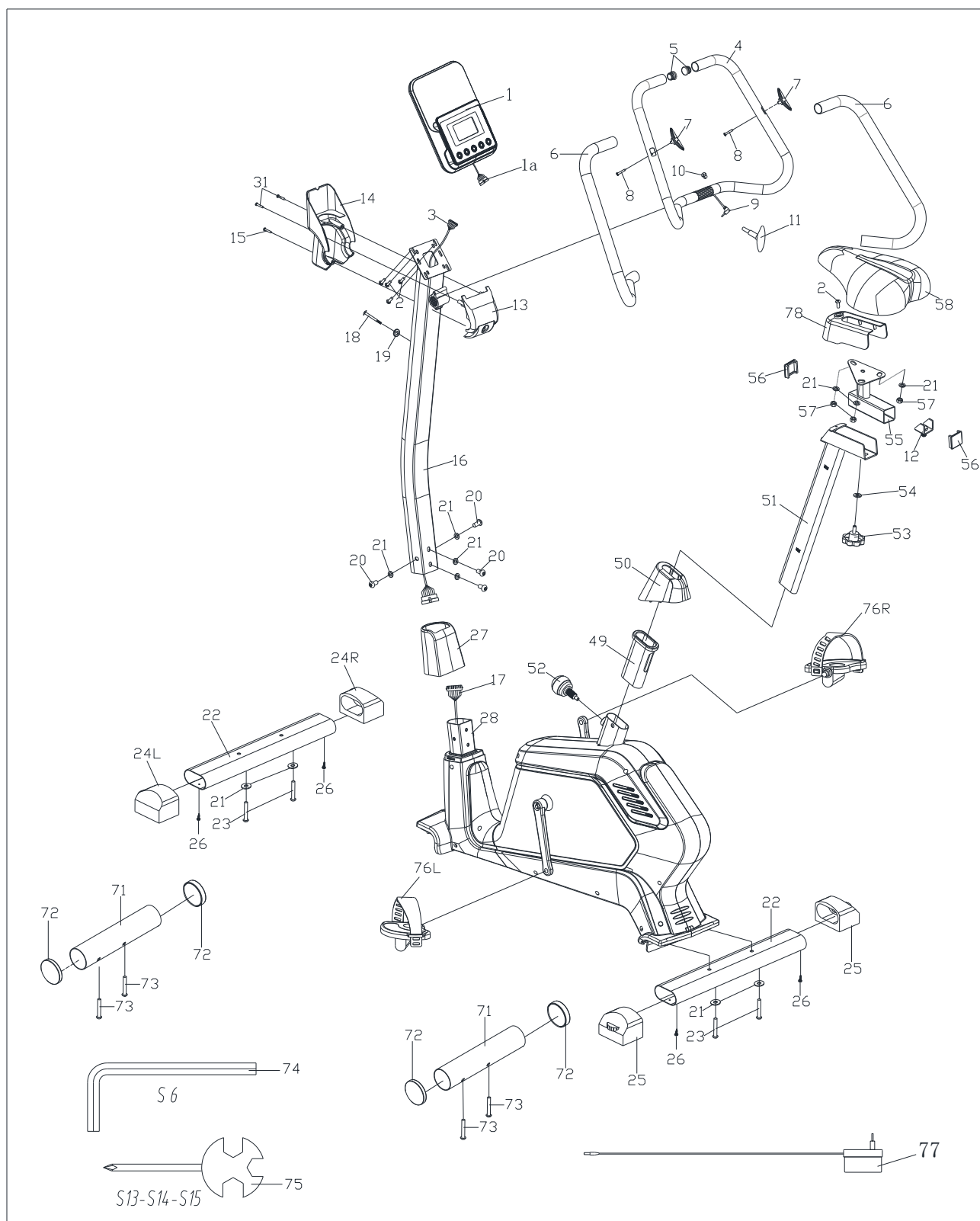
Cod : GRLDTOORXBRX90E

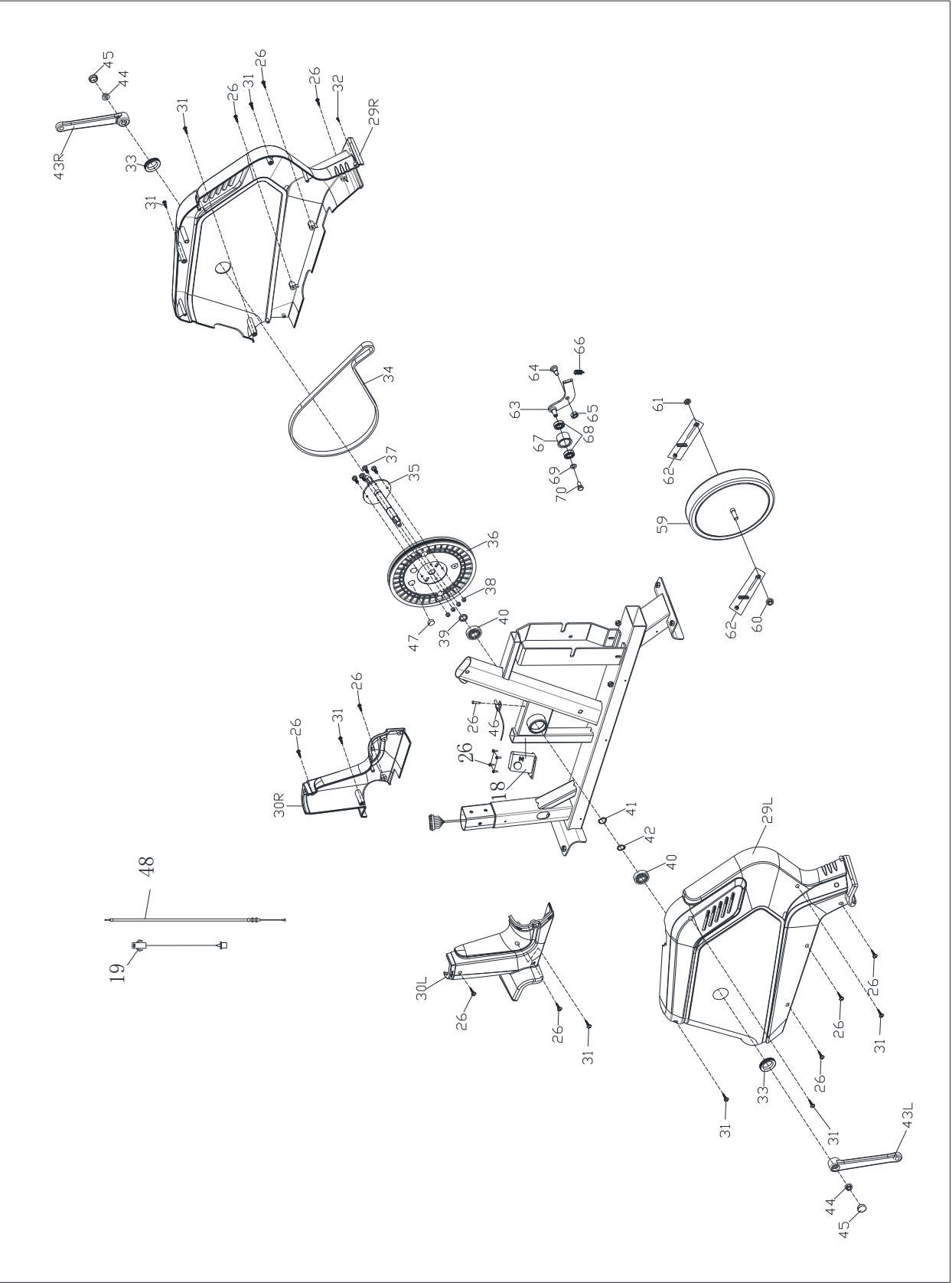
Rev : 00

Ed : 10/24



EXPLOSIONSZEICHNUNG & TEILELISTE :









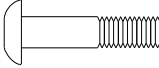

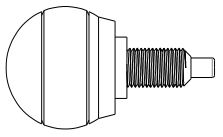
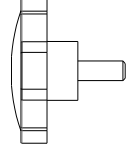


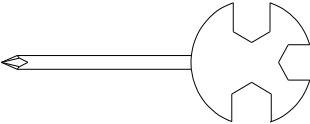


TEILELISTE:

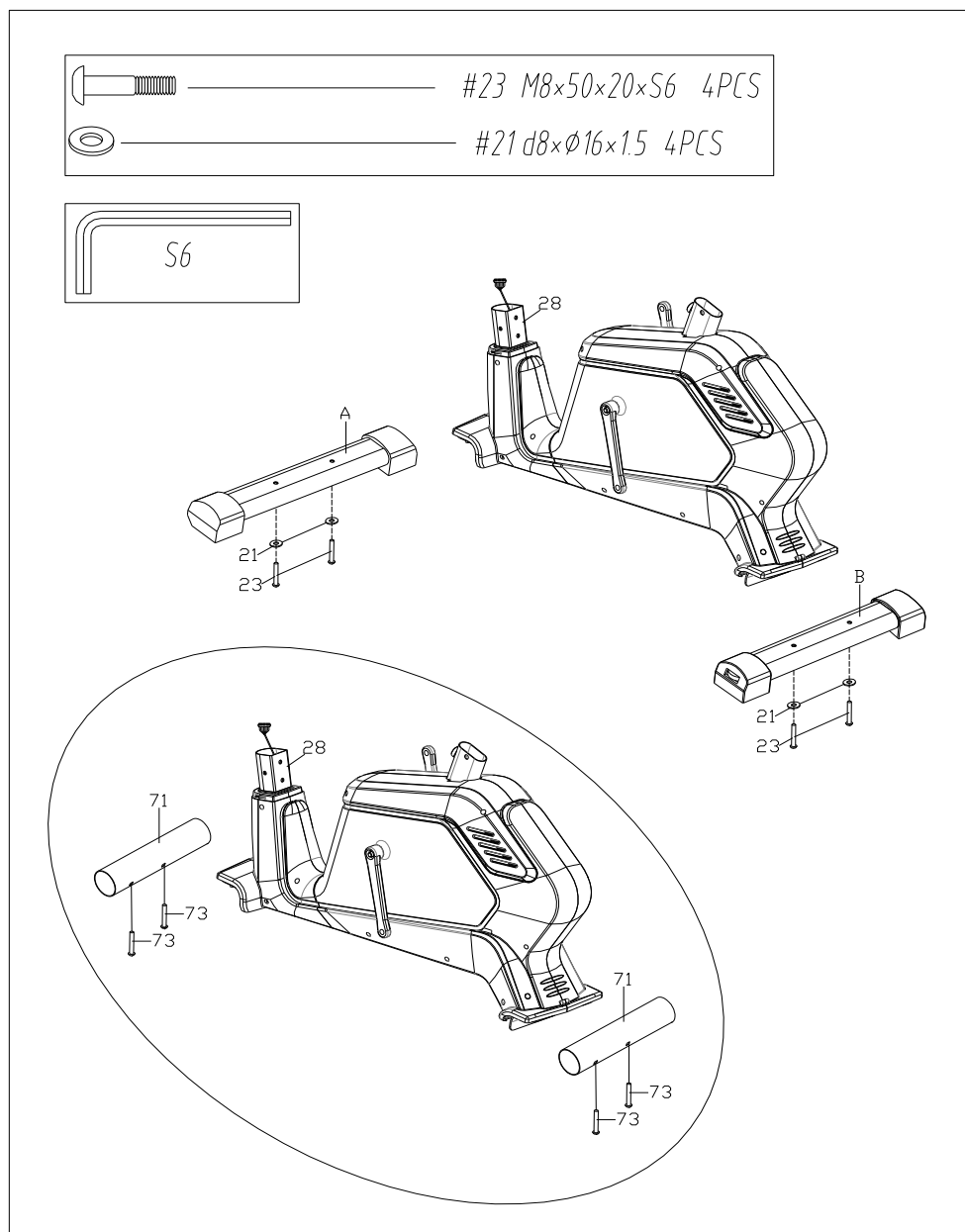
Nr.	Beschreibung	MENGE	Nr.	Beschreibung	MENGE
1	Computer	1	31	Schraube ST4. 2*19*Φ 8	10
2	Schraube M5*10	3	32	Schraube ST4. 0*10*Φ 6	1
3	Mittleres Kabel	1	33	Endkappe	2
4	Griffbügel	1	34	Band 6PJ410	1
5	Endkappe Φ 25*16	2	35	Achse	1
6	Schaumstoff Φ 23*3*630	2	36	Riemenscheibe Φ 240	1
7	Puls	2	37	Sechskantschraube M6*15	4
8	Schraube ST4. 0*19*Φ 11	2	38	Nylonmutter M6	4
9	Handgriff Pulsdraht L=800MM	1	39	Hülse Φ 17. 2*Φ 22*4	1
10	Stoppel Φ 12*11*Φ 3	1	40	Lager 6203-2Z	2
11	T-Knopf	1	41	Wellenunterlegscheibe d17*Φ 23*0, 3	1
12	U-Bügel	1	42	Welle Ringd17	1
13	Vordere Abdeckung	1	43L/R	Tretkurbel	2
14	Hintere Abdeckung	1	44	Sechskant-Flanschmutter M10*1. 25*H7	2
15	Schraube ST4. 2*25*Φ 8	1	45	Kurbelabdeckung Φ 26*9	2
16	Stützrohr	1	46	Sensor L=1000	1
17	Sensorkabel	1	47	Magnet Φ 15*7	1
18	Gleichstrommotor	1	48	Spanndraht	1
19	Draht	1	49	Hülse	1
20	Schraube M8*16*S6	4	50	Kunststoffabdeckung der Sattelstütze	1
21	Unterlegscheibe d8*Φ 16*1, 5	11	51	Vertikaler Sitz	1
22	Standfuß	2	52	Federkno	1
23	Schraube M8*50*20*S6	4	53	Knopf	1
24 L/R	Endkappe	2	54	Unterlegscheibe d10*Φ 20*2	1
25	Endkappe	2	55	Sattelstütze	1
26	Schraube ST4. 2*16*Φ 8	19	56	Endkappe	1
27	Vordere Kunststoffabdeckung	1	57	Selbstsichernde Mutter M8	3
28	Hauptrahmen	1	58	Sitz 98-2	1
29L/ R	Abdeckung der Kette	2	59	Schwungrad	1
30L/ R	Kleine Abdeckung	2	60	Flanschmutter M10*1. 0*H9*S14	1

61	Dünne Sechskantmutter M10*1,0*H5*S17	1		77	Adapter	
62	Bolzen-Gruppe	2		78	Sitzbezug	
63	Stahlbügel	1				
64	Schraube	1				
65	Nylonmutter M8*H7,5*S13	1				
66	Zugfeder	1				
67	Spannrolle $\Phi 37*\Phi 32*24$	1				
68	Lager 6000-RS	2				
69	Unterlegscheibe d6* $\Phi 16*1,5$	1				
70	Sechskantschraube M6*12*S10	1				
71	Versandrohr	2				
72	Endkappe $\Phi 60$	4				
73	Schraube M8*72*20*S6	4				
74	Inbusschlüssel S6	1				
75	Schraubenschlüssel S13-14-15	1				
76L/ R	Pedal	2				

Bauteile und Werkzeuge:

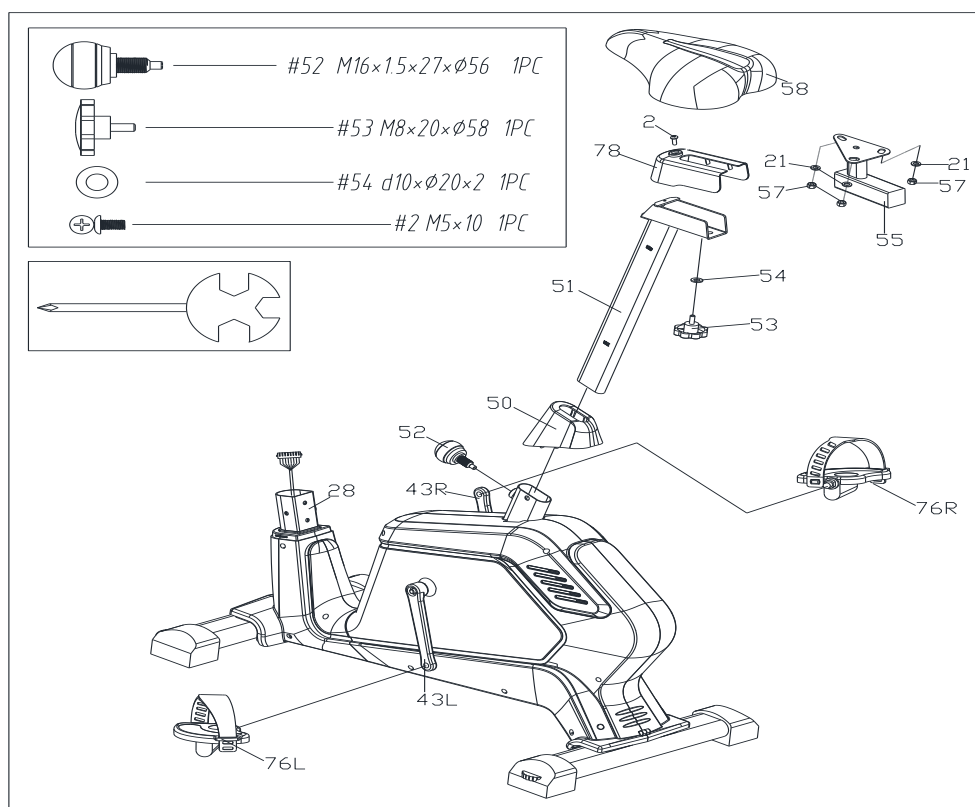
	_____	#2 M5x10	2PCS
	_____	#11 M8x30xS6	2PCS
	_____	#12 d8	2PCS
	_____	#15 ST4.2x25xØ8	1PCS
	_____	#20 M8x16xS6	4PCS
	_____	#21 d8xØ16x1.5	8PCS
	_____	#23 M8x50x20xS6	4PCS
	_____	#31 ST4.2x19xØ8	2PCS
	_____	#52 M16x1.5x27xØ56	1PCS
	_____	#53 M8x20xØ58	1PCS
	_____	#54 d10xØ20x2	1PCS
	_____	#74 S6	1PCS
	_____	#75 S13-14-15	1PCS

SCHRITT 1:



1. Schrauben Sie die Schraube (73) mit einem Schraubenschlüssel ab und entfernen Sie das Versandrohr (71). Sie können diese Teile aufbewahren, wenn Sie den Ellipsentrainer in Zukunft neu verpacken und transportieren möchten.
2. Befestigen Sie den vorderen Standfuß(A) und den hinteren Standfuß (B) mit Schraube (23) und Unterlegscheibe (21) am Hauptrahmen (28).

SCHRITT 2 :



1. Befestigen Sie den Sitz (58) mit der Unterlegscheibe (21) und der Nylonmutter (57) am Sitzrohr (55) und ziehen Sie den Sitz (58) dann fest.

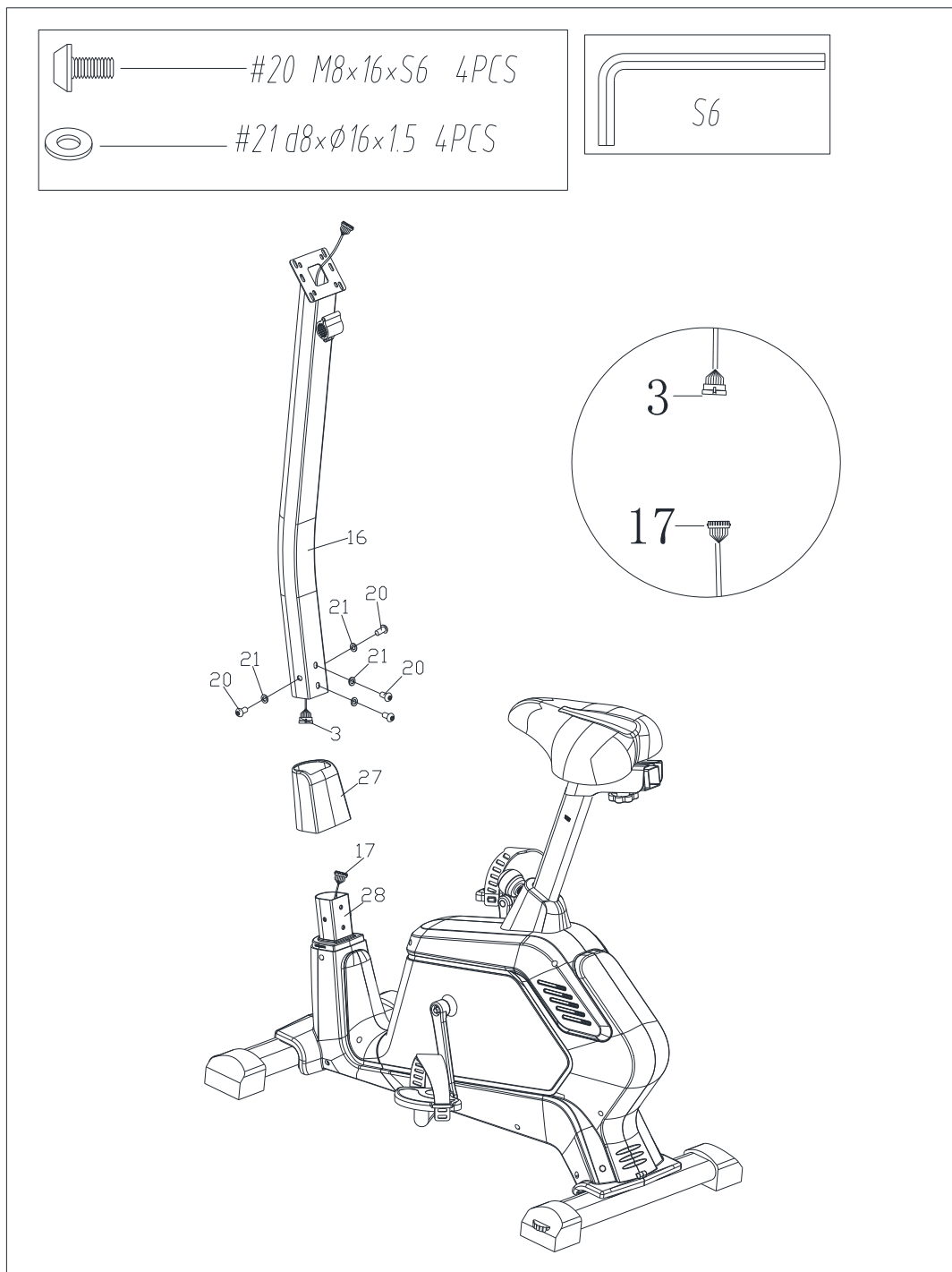
2. Schieben Sie das Sitzrohr (55) in die vertikale Sattelstütze (51) und in die gewünschte Position, richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie es mit dem Sicherungsknopf (53) und der Unterlegscheibe (54). Befestigen Sie den Sitzbezug (78) mit der Schraube (2) an der vertikalen Sattelstütze (51).

3. Stecken Sie die vertikale Sattelstütze (51) zuerst durch die Kunststoffabdeckung der Sattelstütze (50), führen Sie die vertikale Sattelstütze (51) in den Hauptrahmen (28) ein und richten Sie die Löcher aufeinander aus, sichern Sie den Sitz mit dem Einstellknopf (52). Die richtige Höhe des Sitzes kann nach erfolgter Montage des Fahrrads eingestellt werden.

4. Befestigen Sie das Pedal (76L/R) wie abgebildet an den Kurbelarmen;

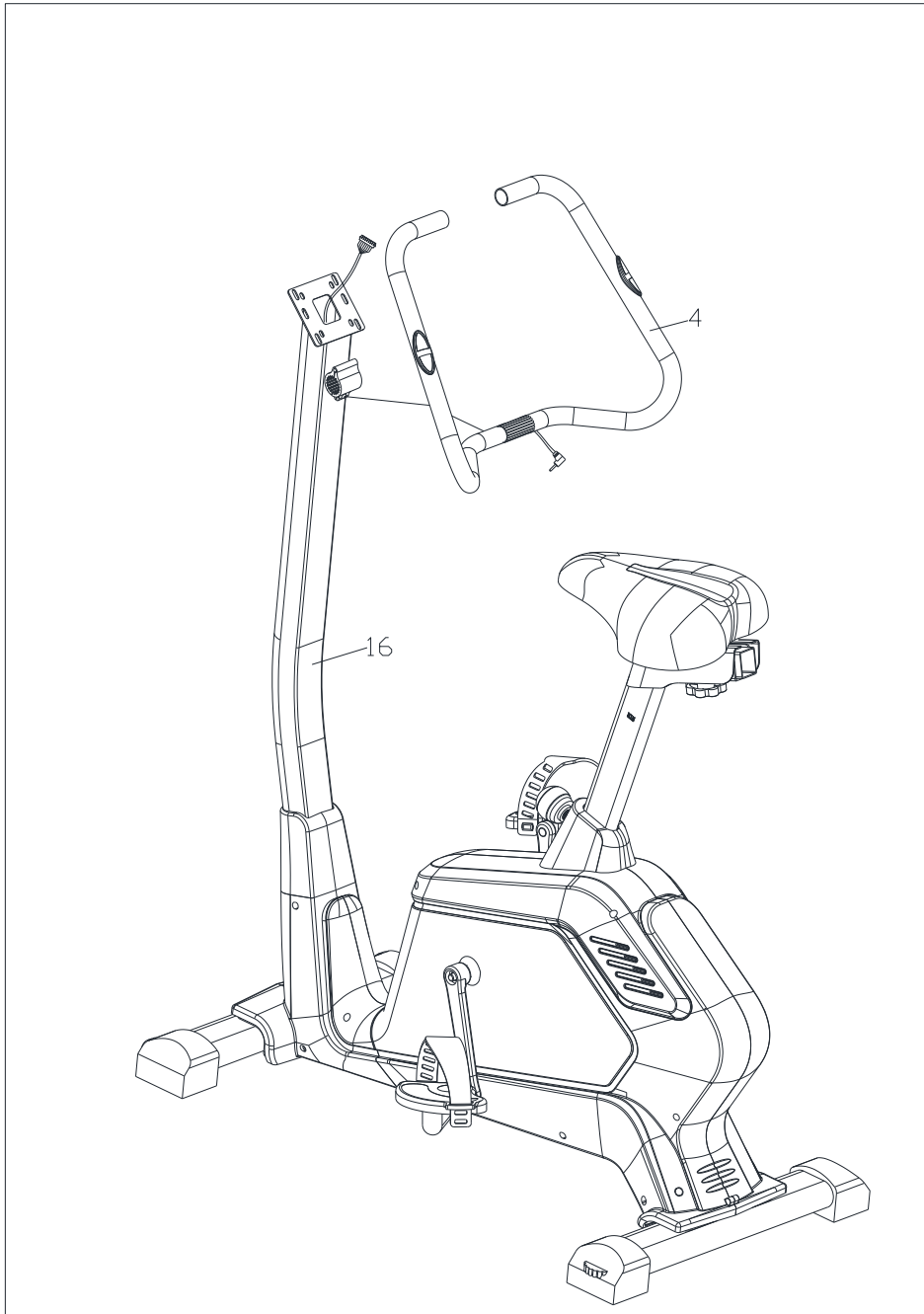
ACHTUNG: Achten Sie darauf, dass das rechte Pedal (76R), das mit (R) gekennzeichnet ist, am rechten Kurbelarm befestigt und im Uhrzeigersinn angezogen wird, während das linke Pedal (76L), das mit (L) gekennzeichnet ist, am linken Kurbelarm befestigt und gegen den Uhrzeigersinn angezogen wird.

SCHRITT 3:



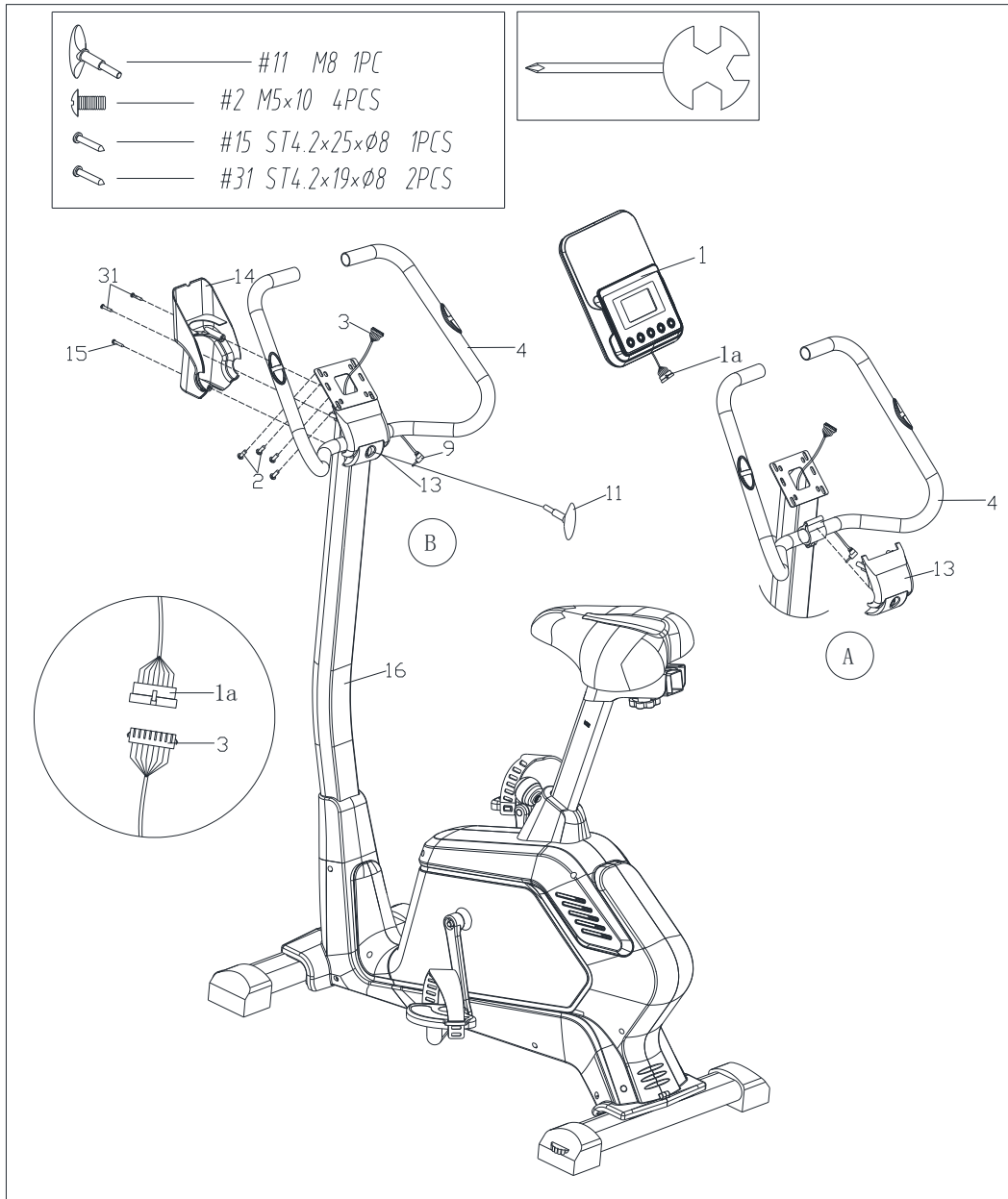
- a. Das Stammkabel(3) und das Sensorkabel (17) gut verbinden.
- b. Setzen Sie die vordere Kunststoffabdeckung (27) auf das Stützrohr (16), schieben Sie die Lenkersäule (16) in den Hauptrahmen (28) und ziehen Sie sie mit der Schraube (20) fest.

SCHRITT 4:



Befestigen Sie den Lenker(4) an der Lenkersäule(16).

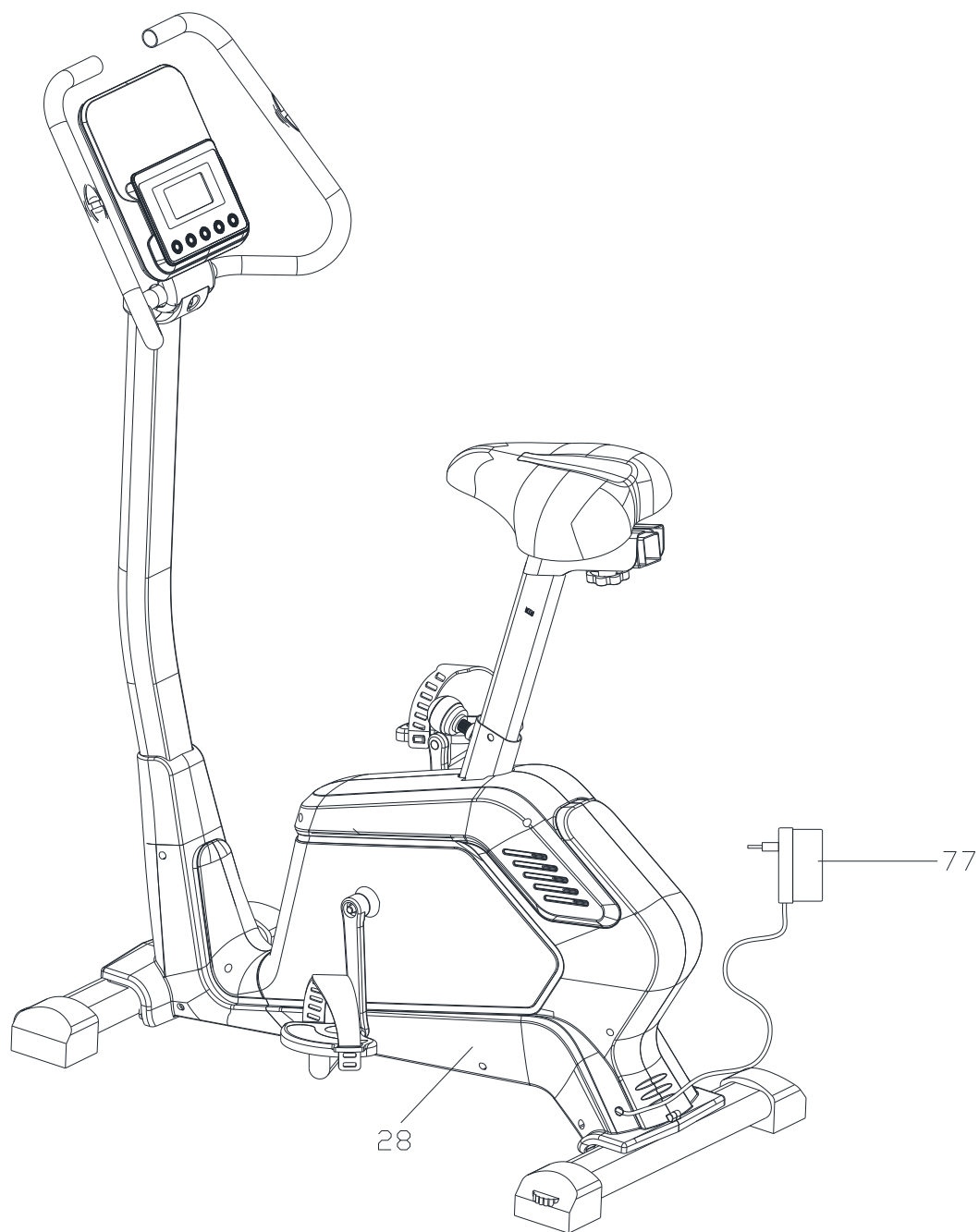
SCHRITT 5:



Befestigen Sie die vordere Abdeckung (13) am Griff (4) .

1. Verbinden Sie das mittlere Kabel (3) und das Computerkabel (1a).
2. Befestigen Sie den Computer (1) mit der Schraube (2) am Tragrohr (16) und stecken Sie das Kabel für den Handgriffpuls (9) in das Loch auf der Rückseite des Computers.
3. Befestigen Sie die vordere Abdeckung (13) und die hintere Abdeckung (14) an der Lenkersäule (16) und sichern Sie sie mit den Schrauben (15) und (31). Befestigen Sie den Lenker (4) mit dem Tkonb(11) am Mittelrohr (16).

SCHRITT 6:



1. Stecken Sie den Netzadapter (77) in den Hauptrahmen (28), wenn Sie das Gerät benutzen wollen.

Die Montage ist nun abgeschlossen!

BEDIENUNGSANLEITUNG

Funktionen der Tasten

START/STOP: 1. Start & Pausiert das Training.

2. Start Körperfettmessung.

3. Funktioniert nur im Stoppmodus. Wenn Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Funktionswerte auf Null gesetzt.

DOWN (NACH UNTEN): Verringert den Wert des ausgewählten Trainingsparameters: ZEIT, ENTFERNUNG, usw. Während des Trainings wird

die Widerstandslast verringert.

UP (NACH OBEN): Erhöht den Wert des ausgewählten Trainingsparameters. Während des Trainings wird die Widerstandslast erhöht.

ENTER(MODE): 1. Zur Eingabe des gewünschten Wertes oder zum Ausarbeiten des Modus.

2. Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige während des Trainings von RPM auf SPEED, ODO auf DIST, WATT auf Calories umzuschalten.

TEST(PULS, EERHOLUNG): Drücken Sie diese Taste, um die Erholungsfunktion zu aktivieren, wenn der Computer den Herzfrequenzwert ermittelt hat. Die Erholung ist Fitness-Level 1-6 nach 1 Minute. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Wert.

MODUS: Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige während des Trainings von RPM auf SPEED, ODO auf DIST, WATT auf Calories umzuschalten.

RESET (sofern vorhanden): Um die aktuelle Einstellung zurückzusetzen, halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt, um alle Funktionswerte auf Null zu setzen.

KÖRPERFETT(falls vorhanden):Wählt schnell das Programm KÖRPERFETT.

Wahl des Trainingsprogramms

Nach dem Einschalten können Sie mit den Tasten AUF oder AB den gewünschten Modus auswählen und mit ENTER bestätigen.

Einstellen der Trainingsparameter

Nachdem Sie Ihr gewünschtes Programm ausgewählt haben, können Sie verschiedene Trainingsparameter für die gewünschten Ergebnisse voreinstellen.

TRAININGSPARAMETER:

ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / ALTER

Hinweis: Einige Parameter sind in bestimmten Programmen nicht einstellbar.

Sobald ein Programm ausgewählt wurde, blinkt der Parameter "Zeit", wenn Sie ENTER drücken. Mit der AUF- oder AB-TASTE können Sie den gewünschten Zeitwert auswählen. Drücken Sie die ENTER-TASTE, um den Wert einzugeben. Die blinkende Eingabeaufforderung führt zum nächsten Parameter. Verwenden Sie weiterhin die AUF- oder AB-TASTE. Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken.

Betrieb des Programms

Manuell(P1)

Wählen Sie "**Manuell**" mit der AUF- oder AB-TASTE und drücken Sie dann die ENTER-TASTE. Der 1.Parameter "Zeit" blinkt, so dass der Wert mit der AUF- oder AB-TASTE eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER TASTE, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter für die Einstellung überzugehen.

Gehen Sie durch alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Wenn einer der Trainingsparameter auf Null herunterzählt, ertönt ein Piepton und das Training wird automatisch beendet.

Vorprogramme (P2-P14)

Parameter für Vorprogramme einstellen

Auswahl eines der Vorprogramme mit der AUF- oder AB-TASTE und anschließendes Drücken der ENTER-TASTE. Der 1.Parameter "Zeit" blinkt, so dass der Wert mit der AUF- oder AB-TASTE eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER TASTE, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter für die Einstellung überzugehen.

Gehen Sie durch alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Wenn einer der Trainingsparameter auf Null herunterzählt, ertönt ein Piepton und das Training wird automatisch beendet.

Watt-Kontrollprogramm (P15)

Wählen Sie "**Watt control program**" mit der AUF- oder AB-TASTE und drücken Sie dann die ENTER-TASTE. Der 1.Parameter "Zeit" blinkt, so dass der Wert mit der AUF- oder AB-TASTE eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER TASTE, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter für die Einstellung überzugehen.

Gehen Sie durch alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Wenn einer der Trainingsparameter auf Null herunterzählt, ertönt ein Piepton und das Training wird automatisch beendet.

Der Computer stellt die Widerstandslast automatisch in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit ein, um einen konstanten Wattwert zu erhalten. Der Benutzer kann mit der Aufwärts-/Abwärts-Taste den Wattwert während des Trainings einstellen.

KÖRPERFETTPROGRAMM(P16)

Einstellung der Daten für Körperfett

Wählen Sie "**BODY FAT Program**" mit der AUF- oder AB-TASTE und drücken Sie dann ENTER. "Mann" blinkt und das Geschlecht kann mit der AUF- oder AB-Taste eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um das Geschlecht zu speichern und zu den nächsten Daten zu gelangen.

"175" der Größe blinkt, so dass die Größe mit der AUF- oder AB-TASTE eingestellt werden kann. Die ENTER-TASTE drücken, um den Wert zu speichern und zu den nächsten Daten überzugehen.

"75" des Gewichts blinkt, so dass das Gewicht mit der AUF- oder AB-TASTE angepasst werden kann, drücken Sie die ENTER-TASTE, um den Wert zu speichern und zu den nächsten Daten zu gelangen.

"30" für Alter blinkt, so dass das Alter mit der AUF- oder AB-Taste eingestellt werden kann, und drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern.

Drücken Sie START/STOP, um die Messung zu starten, bitte greifen Sie auch die Handpulsgriffe.

Nach 15 Sekunden zeigt das Display Körperfettanteil, BMR, BMI und Körpertyp an.

HINWEIS: Körpertypen:

Es gibt 9 Körpertypen, die nach dem berechneten FETT% eingeteilt sind. Typ 1 liegt zwischen 5 und 9 %.

Typ 2 liegt zwischen 10 % und 14 %. Typ 3 liegt zwischen 15 und 19 %. Typ 4 liegt zwischen 20 % und

24 %. Typ 5 liegt zwischen 25 % und 29 %. Typ 6 liegt zwischen 30 % und 34 %. Typ 7 liegt zwischen

35 % und 39 %. Typ 8 liegt zwischen 40 % und 44 %. Typ 9 liegt zwischen 45 % und 50 %.

BMR: Grundstoffwechsel-Verhältnis

BMI: Body Mass index

Drücken Sie die START/STOPP-TASTE, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.

ZIEL HERZFREQUENZ Programm(P17)

Parameter für ZIEL H.R. einstellen

Wählen Sie "**ZIEL H.R.**" mit der AUF- oder AB-TASTE und drücken Sie dann die ENTER-TASTE. 1. Parameter "Zeit" blinkt und der Wert kann mit der AUF oder Ab-Taste korrigiert werden. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen.

Gehen Sie durch alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Wenn der Puls über oder unter (± 5) dem eingestellten ZIEL H.R. liegt, passt der Computer die Widerstandslast automatisch an. Er prüft ca. alle 10 Sekunden, ob die Widerstandslast steigt oder sinkt. Wenn einer der Trainingsparameter auf Null herunterzählt, ertönt ein Piepton und das Training wird automatisch beendet.

HERZFREQUENZ-KONTROLLE Programm(P18-P20)

Es gibt 3 Auswahlmöglichkeiten für den Zielpuls:

ZIEL H.R= 60% von (220-ALTER)

ZIEL H.R= 75% von (220-ALTER)

ZIEL H.R= 85% von (220-ALTER)

Einstellen der Parameter für die HERZFREQUENZ-KONTROLLE

Wählen Sie "**Eines der Herzfrequenz-Kontrollprogramme**" mit den AUF- und AB-TASTEN und drücken Sie dann die ENTER-TASTE. Der 1. Parameter "Zeit" blinkt, so dass der Wert mit der AUF- oder AB-TASTE eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER TASTE, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter für die Einstellung überzugehen.

Gehen Sie durch alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Liegt der Puls über oder unter (± 5) dem ZIEL H.R., passt der Computer die Widerstandslast automatisch an. Er prüft ca. alle 10 Sekunden, ob die Widerstandslast steigt oder sinkt.

Wenn einer der Trainingsparameter auf Null herunterzählt, ertönt ein Piepton und das Training wird automatisch beendet.

Benutzerprogramm(P21-P24)

Mit dem Benutzerprogramm kann der Benutzer sein eigenes Programm einstellen, das sofort verwendet werden kann.

Parameter für Benutzerprogramm einstellen


Auswahl des Benutzers mit der AUF- oder AB-TASTEN und anschließendes Drücken der ENTER-TASTE. Der 1. Parameter "Zeit" blinkt, so dass der Wert mit der AUF- oder AB-TASTE eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER TASTE, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter für die Einstellung überzugehen.

Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort.

Nach Beendigung der Einstellung des gewünschten Parameters blinkt die Stufe 1, mit der AUF- oder AB-Taste können Sie die Einstellung vornehmen und dann ENTER drücken, bis Sie fertig sind. (Insgesamt sind es 10 Mal). Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken.

Hinweis: Wenn einer der Trainingsparameter auf Null herunterzählt, ertönt ein Piepton und das Training wird automatisch beendet.

Anweisungen für die APP-Verbindungskonsole (optional)

1. mobile APP Einschalten, auf "SEARCH (SUCHEN)" klicken;
2. Wählen Sie ein Gerät aus, und klicken Sie auf "CONNECT (VERBINDEN)";
3. Auf dem Monitor wird das Symbol  angezeigt;
4. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Stellen Sie die Verbindung wieder her, wenn nach dem Anschluss ein Flashback auftritt, oder starten Sie den Monitor neu;



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