

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES



APP READY 3.0



BRX90 EVO



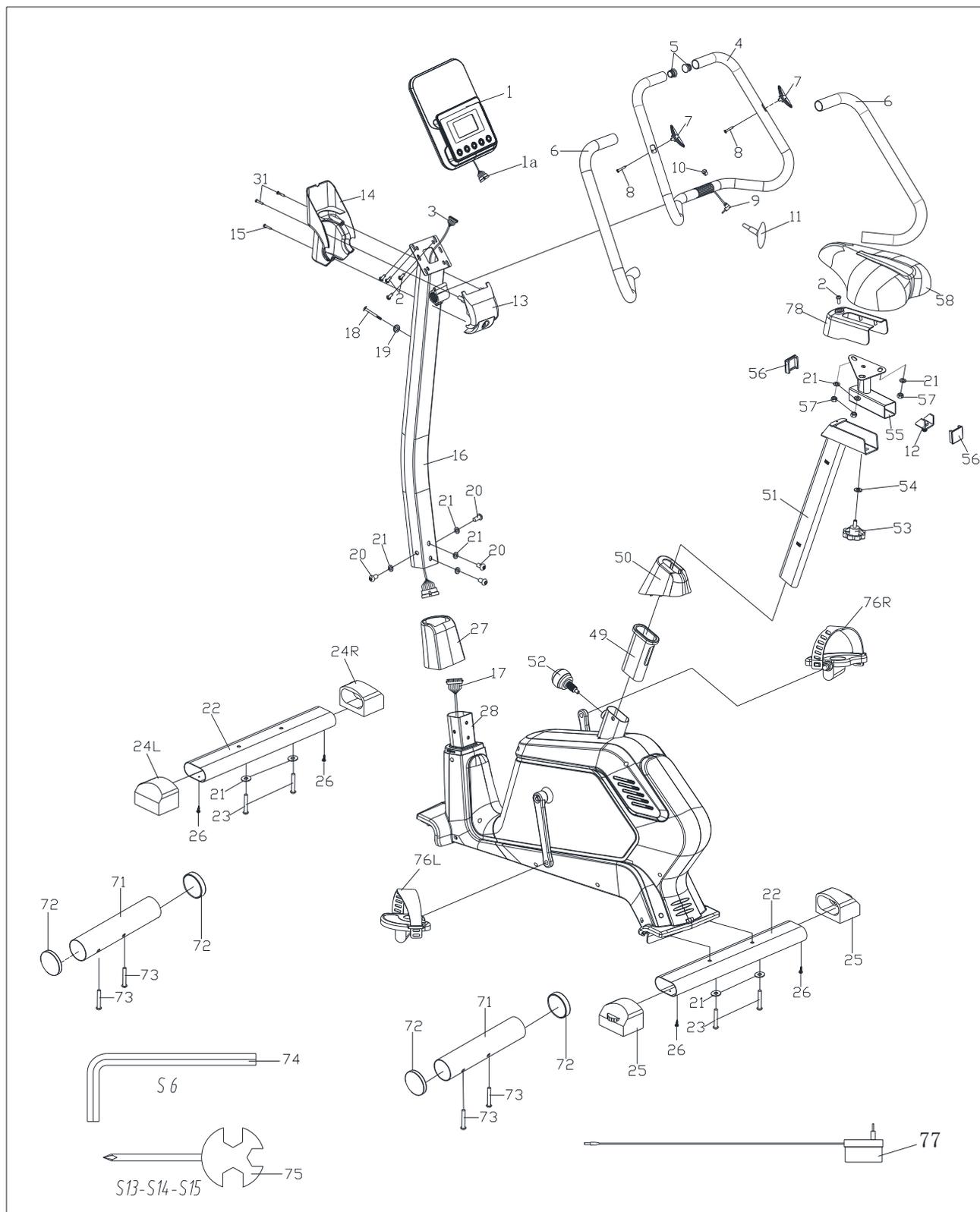
Cod : GRLDTOORXBRX90E

Revisión :00

Edición : 10/24



VISTA EN DESPIECE Y LISTA DE PIEZAS:

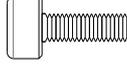
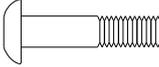
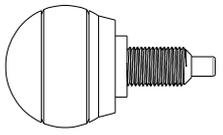
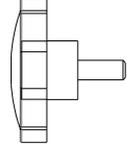
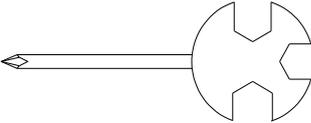


LISTA DE PIEZAS:

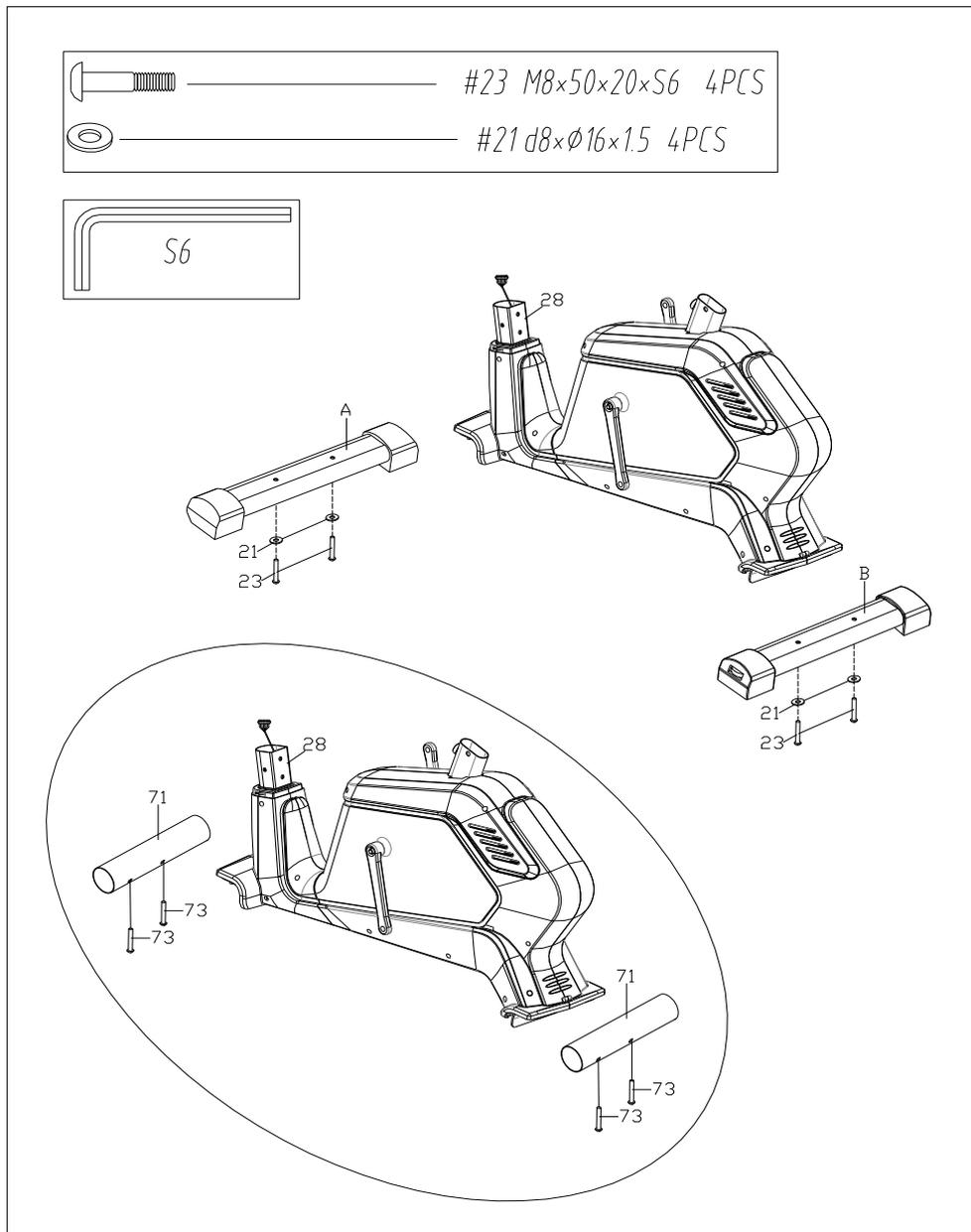
N.º	Descripción	CANT.	N.º	Descripción	CANT.
1	Ordenador	1	31	Tornillo ST4. 2*19*Φ8	10
2	Tornillo M5*10	3	32	Tornillo ST4. 0*10*Φ6	1
3	Cable central	1	33	Tapa final	2
4	Manillar	1	34	Correa 6PJ410	1
5	Tapa final Φ25*16	2	35	Eje	1
6	Espuma Φ23*3*630	2	36	Polea de correa Φ240	1
7	Pulse	2	37	Perno hexagonal M6*15	4
8	Tornillo ST4. 0*19*Φ11	2	38	Tuerca de nailon M6	4
9	Cable de pulsaciones del mango L=800MM	1	39	Casquillo Φ17. 2*Φ22*4	1
10	Tapón Φ12*11*Φ3	1	40	Rodamiento 6203-2Z	2
11	Perilla T	1	41	arandela ondulada d17*Φ23*0,3	1
12	Soporte en U	1	42	Anillo del eje d17	1
13	Cubierta delantera	1	43L/R	Biela	2
14	Cubierta trasera	1	44	Tuerca hexagonal con reborde M10*1. 25*H7	2
15	Tornillo ST4. 2*25*Φ8	1	45	Cubierta de la biela Φ26*9	2
16	Tubo de soporte	1	46	Sensor L=1000	1
17	Cable del sensor	1	47	Imán Φ15*7	1
18	Motor DC	1	48	Cable de tensión	1
19	Alambre	1	49	Buje	1
20	Tornillo M8*16*S6	4	50	Cubierta de plástico de la barra del asiento	1
21	Arandela d8*Φ16*1,5	11	51	Asiento vertical	1
22	Estabilizador	2	52	Pomo de muelle	1
23	Tornillo M8*50*20*S6	4	53	Perilla	1
24 IZQ. /DER.	Tapa final	2	54	Arandela d10*Φ20*2	1
25	Tapa final	2	55	Tubo del asiento	1
26	Tornillo ST4. 2*16*Φ8	19	56	Tapa final	1
27	Cubierta frontal de plástico	1	57	Tuerca de nailon M8	3
28	Bastidor principal	1	58	Asiento 98-2	1
29L/R	Cubierta de la cadena	2	59	Volante de inercia	1
30L/R	Cubierta pequeña	2	60	Tuerca de brida M10*1, 0*H9*S14	1

61	Tuerca hexagonal fina M10*1,0*H5*S17	1		77	Adaptador de corriente	
62	Grupo de pernos	2		78	Cubierta de asiento	
63	Soporte de acero	1				
64	Tornillo	1				
65	Tuerca de nailon M8*H7,5*S13	1				
66	Muelle tensor	1				
67	Rueda loca $\Phi 37*\Phi 32*24$	1				
68	Rodamiento 6000-RS	2				
69	Arandela $d6*\Phi 16*1,5$	1				
70	Tornillo hexagonal M6*12*S10	1				
71	tubo de envío	2				
72	Tapa final $\Phi 60$	4				
73	Tornillo M8*72*20*S6	4				
74	Llave Allen S6	1				
75	Llave inglesa S13-14-15	1				
76 IZQ. /DER.	Pedal	2				

Piezas y herramientas de montaje:

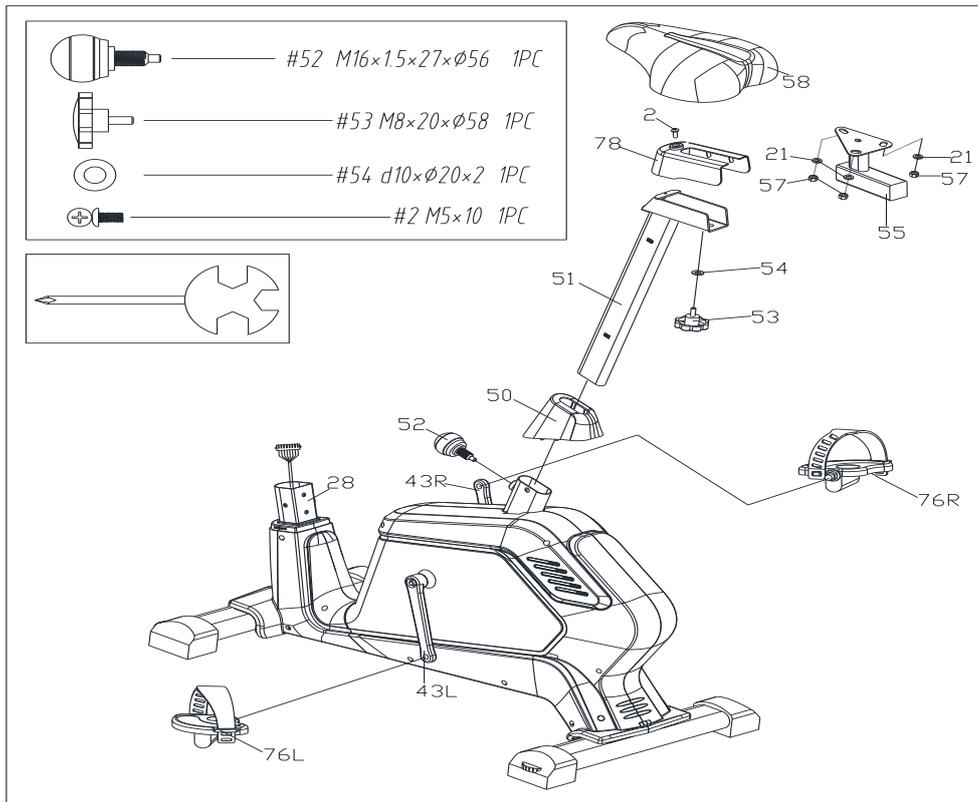
	_____	#2 M5x10	2PCS
	_____	#11 M8x30xS6	2PCS
	_____	#12 d8	2PCS
	_____	#15 ST4.2x25xØ8	1PCS
	_____	#20 M8x16xS6	4PCS
	_____	#21 d8xØ16x1.5	8PCS
	_____	#23 M8x50x20xS6	4PCS
	_____	#31 ST4.2x19xØ8	2PCS
	_____	#52 M16x1.5x27xØ56	1PCS
	_____	#53 M8x20xØ58	1PCS
	_____	#54 d10xØ20x2	1PCS
	_____	#74 S6	1PCS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

PASO 1:



1. Desenrosque el perno (73) con una llave y retire el tubo de envío (71).
Puede guardar estas piezas si desea volver a embalar y transportar esta elíptica en el futuro.
2. Fije el estabilizador delantero (A) y el estabilizador trasero (B) al bastidor principal (28) con el perno (23) y la arandela (21).

PASO 2:



1. Fije el asiento (58) al tubo del asiento (55) con la arandela (21) y la tuerca de nailon (57) y, a continuación, apriete el asiento (58).

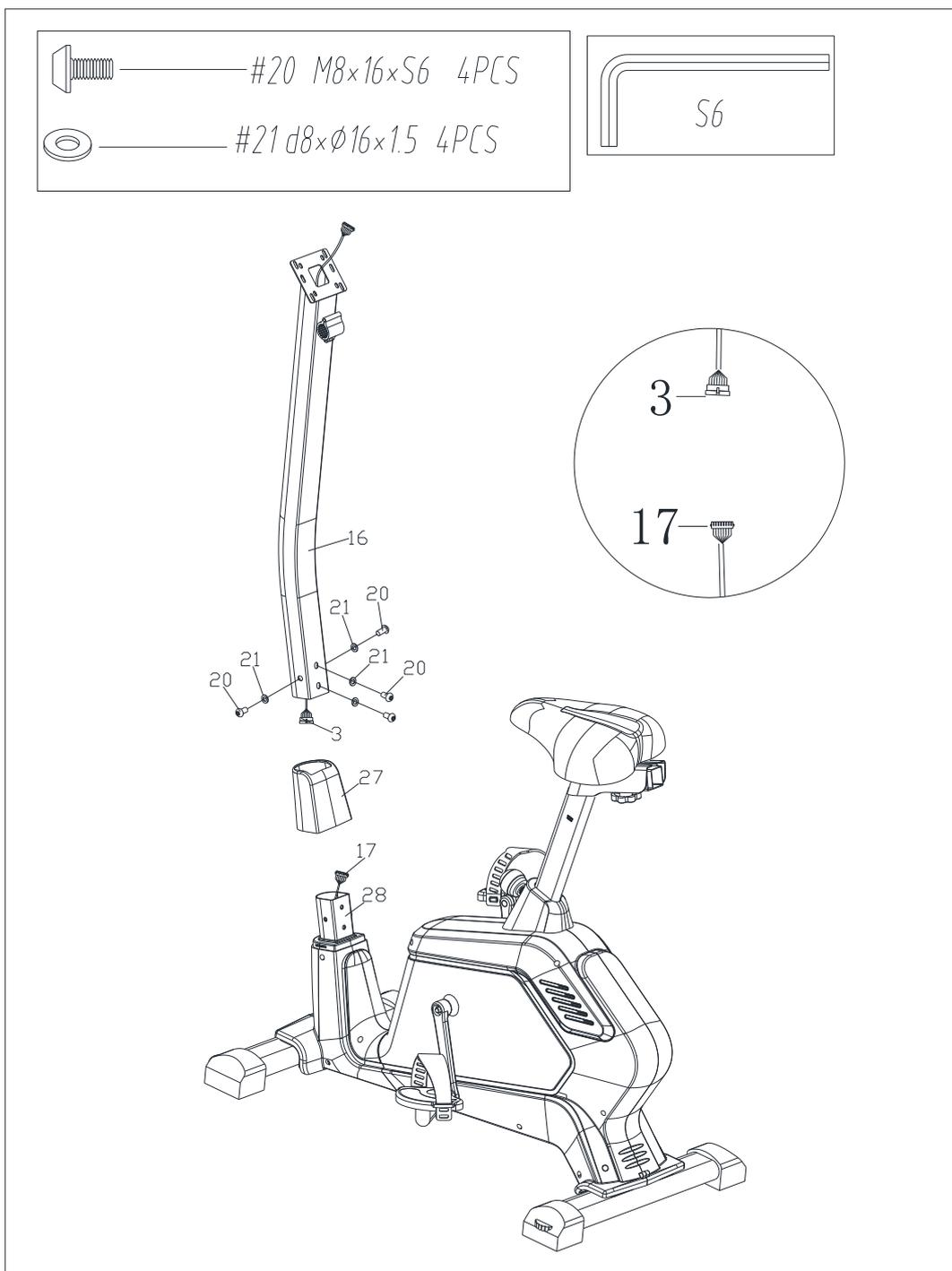
2. Deslice el tubo del asiento (55) en la barra del asiento vertical (51) y en la posición deseada, alinee los orificios y fíjelo en su sitio con la perilla de bloqueo (53) y la arandela (54). Fije la cubierta del asiento (78) a la barra del asiento vertical (51) con el tornillo (2).

3. Coloque primero la barra del asiento vertical (51) a través de la cubierta de plástico de la barra del asiento (50). Inserte la barra del asiento vertical (51) en el bastidor principal (28) y alinee los orificios. Fije el asiento en su posición con la perilla de ajuste (52). La altura correcta del asiento se puede ajustar después de que la bicicleta esté completamente montada.

4. Fije el pedal (76L/R) a las bielas como se muestra;

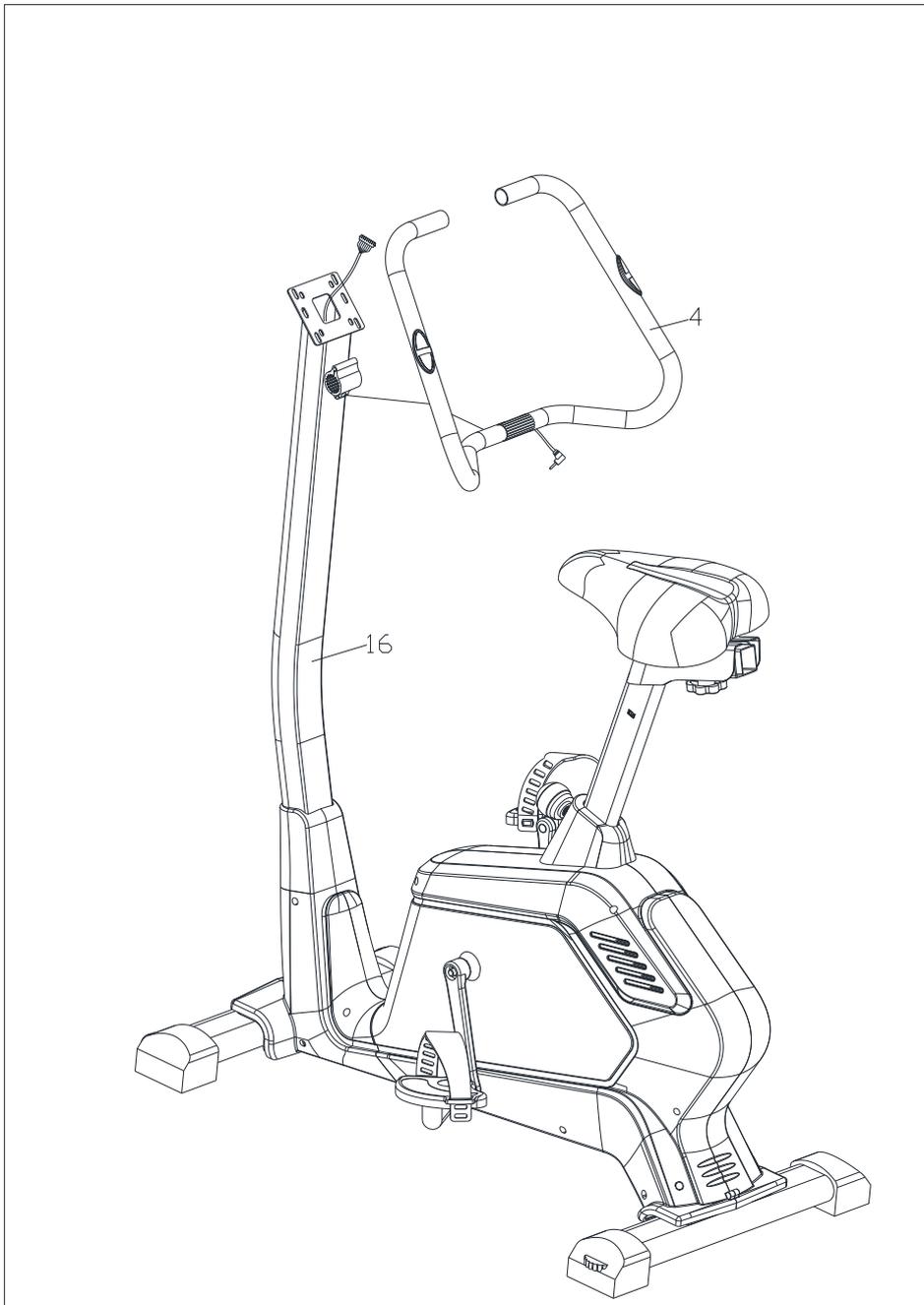
PRECAUCIÓN: asegúrese de que el pedal derecho (76R) con la marca (R) está sujeto al brazo derecho de la biela y apretado en el sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo (76L) con la marca (L) está sujeto al brazo izquierdo de la biela y apretado en el sentido contrario a las agujas del reloj.

PASO 3:



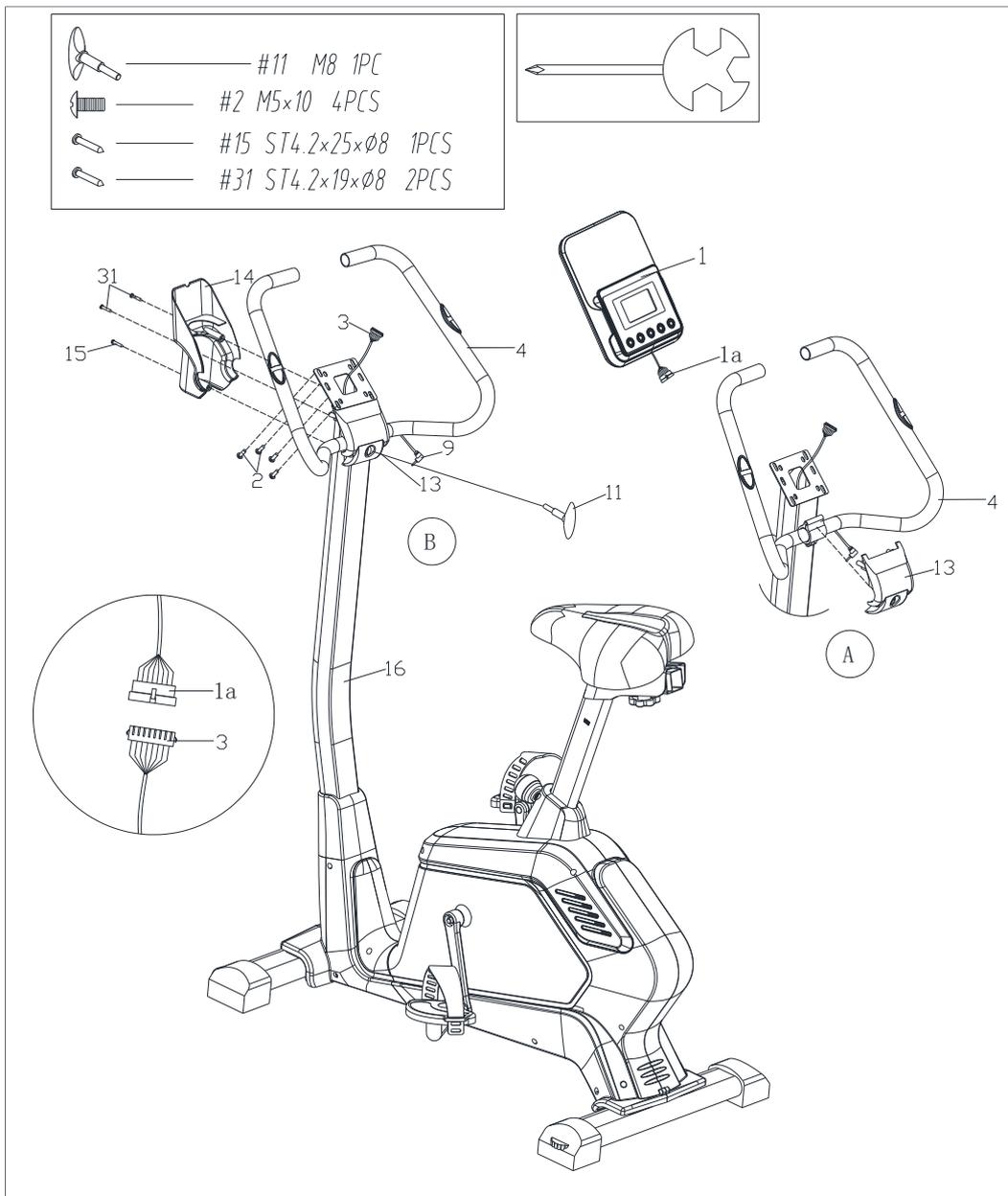
- a. Conecte bien el cable troncal (3) y el cable del sensor (17).
- b. Coloque la cubierta de plástico delantera (27) en el tubo de soporte (16), deslice la barra del manillar (16) en el bastidor principal (28) y apriételos con el tornillo (20).

PASO 4:



Fije el manillar (4) a la barra del manillar (16).

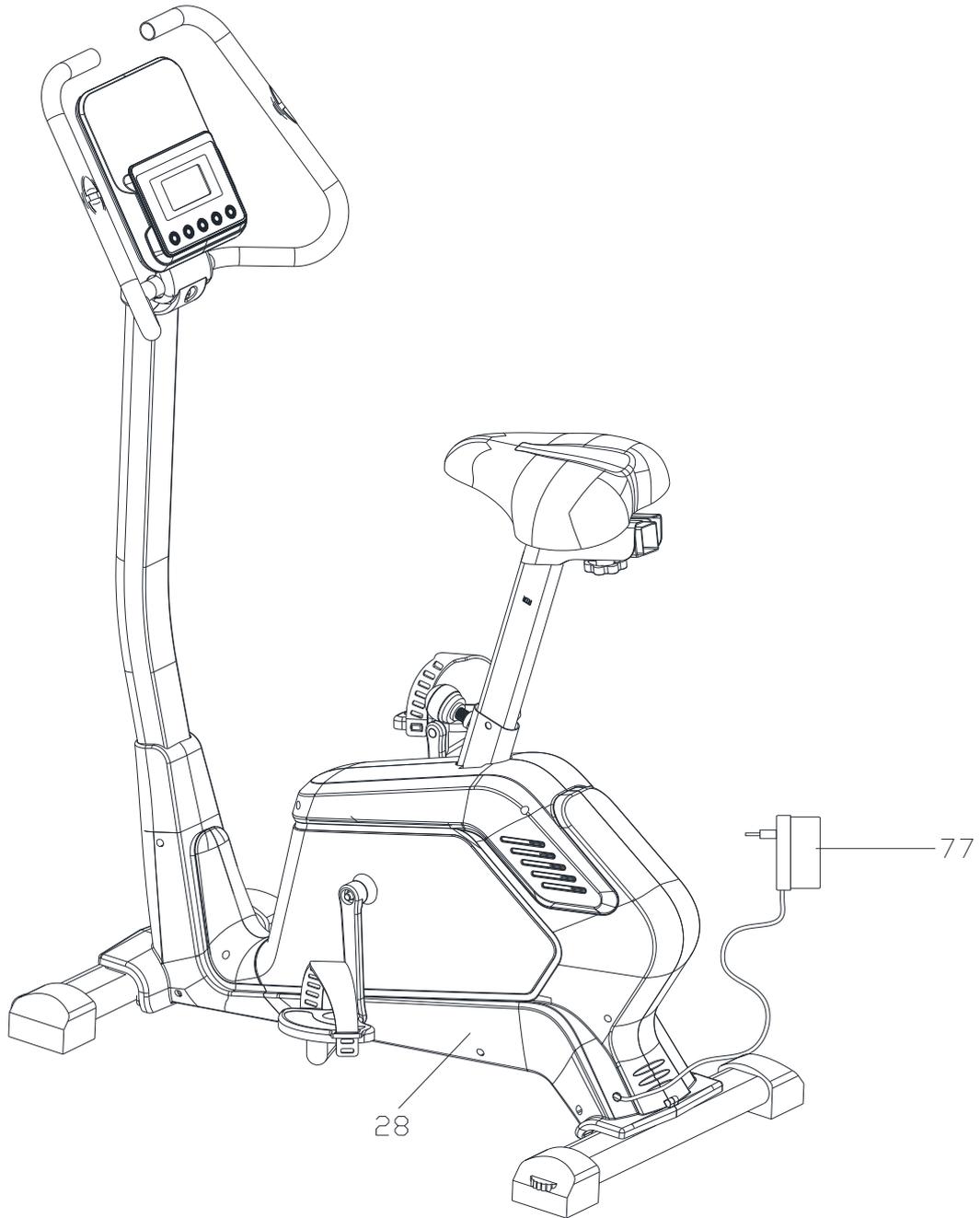
PASO 5:



Fije previamente la cubierta delantera (13) al mango (4)

1. Conecte el cable central (3) y el cable del ordenador (1a).
2. Fije el ordenador (1) al tubo de soporte (16) con el tornillo (2) y enchufe el cable de pulsaciones (9) en el orificio situado en la parte posterior del ordenador.
3. Fije la cubierta delantera (13) y la cubierta trasera (14) a la barra del manillar (16), y fíjela con los tornillos (15) y (31). Fije el manillar (4) al tubo central (16) con la perilla en t (11).

PASO 6:



1. Enchufe el adaptador de corriente (77) al bastidor principal (28) cuando desee utilizar la máquina.

¡Ya está terminado el montaje!

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Funciones de las teclas

START/STOP: 1. Inicia y pausa los entrenamientos.
2. Inicia la medición de grasa corporal.
3. Sólo funciona en modo de parada. Si mantiene pulsada la tecla durante 3 segundos, el valor de todas las funciones volverá a cero.

DOWN: Disminuye el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado: TIME, DISTANCE, etc. Durante el entrenamiento, disminuirá la carga de resistencia.

UP : Aumenta el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado. Durante el entrenamiento, aumentará la carga de resistencia.

ENTER(MODE): 1. Introduce el valor deseado o el modo de trabajo.
2. Pulse para cambiar la visualización de RPM a SPEED, ODO a DIST , WATT a Calories durante el entrenamiento.

TEST(PULSE, RECOVERY): Pulse para entrar en la función Recuperación cuando el ordenador tenga el valor de la frecuencia cardíaca. La recuperación es el nivel de condición física 1-6 después de 1 minuto. F1 es el mejor, y F6 es el peor.

MODE: Pulse para cambiar la visualización de RPM a SPEED, ODO a DIST , WATT a Calories durante el entrenamiento.

RESET (Si tiene): Restablece el ajuste actual, mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos para restablecer a cero el valor de todas las funciones.

BODY FAT(Si tiene): Seleccione rápidamente el programa BODY FAT.

Selección de entrenamiento

Tras el encendido, utilice las teclas ARRIBA o ABAJO para seleccionar y, a continuación, pulse ENTER para acceder al modo deseado.

Configuración de los parámetros de entrenamiento

Después de seleccionar el programa deseado, puede preajustar varios parámetros de entrenamiento para obtener los resultados deseados.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO:

TIEMPO / DISTANCIA / CALORÍAS / EDAD

Nota: Algunos parámetros no son ajustables en determinados programas.

Una vez seleccionado un programa, al pulsar ENTER, el parámetro "Time" parpadeará. Con las TECLAS ARRIBA O ABAJO puede seleccionar el valor de tiempo deseado. Pulse la tecla ENTER para introducir el valor. El indicador parpadeante pasará al siguiente parámetro. Continúe usando la TECLA ARRIBA O ABAJO . Pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento.

Funcionamiento del programa

Manual(P1)

Seleccione "**Manual**" con la TECLA ARRIBA O ABAJO y, a continuación, pulse la TECLA ENTER. El 1er parámetro "Time" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando las TECLAS ARRIBA O ABAJO. Pulse la TECLA ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro a ajustar.

Continúe a través de todos los parámetros deseados, pulsando START/STOP para iniciar el entrenamiento.

Nota: Si uno de los parámetros del entrenamiento llega a cero, sonará un bip y el entrenamiento se detendrá automáticamente.

Preprogramas (P2-P14)

Ajuste de los parámetros de los preprogramas

Seleccione uno de los preprogramas con la TECLA ARRIBA O ABAJO y pulse la TECLA ENTER. El 1er parámetro "Time" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando las TECLAS ARRIBA O ABAJO. Pulse la TECLA ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro a ajustar.

Continúe a través de todos los parámetros deseados, pulsando START/STOP para iniciar el entrenamiento.

Nota: Si uno de los parámetros del entrenamiento llega a cero, sonará un bip y el entrenamiento se detendrá automáticamente.

Programa de control de vatios(P15)

Seleccione "**Watt control program**" con la TECLA ARRIBA O ABAJO y, a continuación, pulse la TECLA ENTER. El 1er parámetro "Time" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando las TECLAS ARRIBA O ABAJO. Pulse la TECLA ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro a ajustar.

Continúe a través de todos los parámetros deseados, pulsando START/STOP para iniciar el entrenamiento.

Nota: Si uno de los parámetros del entrenamiento llega a cero, sonará un bip y el entrenamiento se detendrá automáticamente.

El ordenador ajustará automáticamente la carga de resistencia en función de la velocidad para mantener constante el valor en vatios. El usuario puede utilizar la tecla arriba-abajo para ajustar el valor en vatios durante el entrenamiento.

PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P16)

Ajuste de los datos de grasa corporal

Seleccione "**BODY FAT Program**" con la TECLA ARRIBA O ABAJO y pulse ENTER. "Male" parpadeará, por lo que el género puede ajustarse con la TECLA ARRIBA O ABAJO, pulse ENTER para guardar el género y pasar al siguiente dato.

"175" de Altura parpadeará para que la Altura pueda ajustarse con la TECLA ARRIBA O ABAJO, pulse la TECLA ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente dato.

"75" de Peso parpadeará para que el Peso pueda ser ajustado con la TECLA ARRIBA O ABAJO, pulse la TECLA ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente dato.

"30" de Edad parpadeará para que la Edad pueda ajustarse usando la TECLA ARRIBA O ABAJO, pulse ENTER para guardar el valor.

Pulse START/STOP para iniciar la medición, agarre **también** las empuñaduras.

Transcurridos 15 segundos, la pantalla mostrará el % de grasa corporal, la TMB, el IMC y el TIPO DE CUERPO.

NOTA: Tipos de cuerpo:

Existen 9 tipos de cuerpo divididos según el % de GRASA calculado. El tipo 1 oscila entre el 5% y el 9%. El tipo 2 oscila entre el 10% y el 14%. El tipo 3 oscila entre el 15% y el 19%. El tipo 4 oscila entre el 20% y el 24%. El tipo 5 oscila entre el 25% y el 29%. El tipo 6 oscila entre el 30% y el 34%. El tipo 7 oscila entre el 35% y el 39%. El tipo 8 es del 40% al 44%. El tipo 9 es del 45% al 50%.

BMR: Tasa de metabolismo basal

IMC: Índice de masa corporal

Pulse la tecla START/STOP para volver a la pantalla principal.

Programa TARGET HEART RATE (P17)

Ajuste de los parámetros para TARGET H.R

Seleccione "**TARGET H.R.**" con las TECLAS ARRIBA O ABAJO y, a continuación, pulse la TECLA ENTER. El 1er parámetro "Time" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando las TECLAS ARRIBA O ABAJO. Pulse la TECLA ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro a ajustar.

Continúe a través de todos los parámetros deseados, pulsando START/STOP para iniciar el entrenamiento.

Nota: Si el Pulso está por encima o por debajo (± 5) del TARGET H.R ajustado, el ordenador ajustará la carga de resistencia automáticamente. Comprobará cada 10 segundos aprox, la carga de resistencia aumentará o disminuirá.

Si uno de los parámetros del entrenamiento llega a cero, sonará un bip y el entrenamiento se detendrá automáticamente.

PROGRAMA HEART RATE CONTROL (P18-P20)

Hay 3 selecciones para el pulso objetivo:

TARGET H.R= 60% de (220-EDAD)

TARGET H.R= 75% de (220-EDAD)

TARGET H.R= 85% de (220-EDAD)

Ajuste de los parámetros para HEART RATE CONTROL

Seleccionando "**One of Heart Rate Control Program**" con la TECLA ARRIBA O ABAJO y pulsando a continuación la TECLA ENTER. El 1er parámetro "Time" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando las TECLAS ARRIBA O ABAJO. Pulse la TECLA ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro a ajustar.

Continúe a través de todos los parámetros deseados, pulsando START/STOP para iniciar el entrenamiento.

Nota: Si el pulso está por encima o por debajo (± 5) del TARGET H.R, el ordenador ajustará la carga de resistencia automáticamente. Comprobará cada 10 segundos aprox., la carga de resistencia aumentará o disminuirá.

Si uno de los parámetros del entrenamiento llega a cero, sonará un bip y el entrenamiento se detendrá automáticamente.

Programa de usuario (P21-P24)

El programa de usuario permite al usuario establecer su propio programa que se puede utilizar inmediatamente.

Configuración de los parámetros del programa de usuario

Seleccionar usuario con la TECLA ARRIBA O ABAJO y pulsar la TECLA ENTER. El 1er parámetro "Time" parpadeará para que el valor pueda ajustarse usando las TECLAS ARRIBA O ABAJO. Pulse la TECLA ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro a ajustar.

Continúe con todos los parámetros deseados.

Después de terminar de configurar el parámetro deseado, el nivel 1 parpadeará, use la TECLA ARRIBA O ABAJO para ajustar y luego pulse ENTER hasta terminar. (Hay 10 veces en total). Pulse la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento.

Nota: Si uno de los parámetros del entrenamiento llega a cero, sonará un bip y el entrenamiento se detendrá automáticamente.

Instrucciones de la consola de conexión de la aplicación (Opcional)

1. Encienda la APLICACIÓN móvil, Haga clic en "SEARCH";
2. Seleccione un dispositivo y haga clic en "CONNECT";
3. Aparecerá el icono del monitor ;
4. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio.

Nota: Vuelva a conectar si se produce un flashback después de la conexión, o reinicie el monitor;



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