

# TOORX

FITNESS IN MOTION

## INSTRUCTION



**iConsole App Manual**

DOWNLOAD 

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

# SRX3500



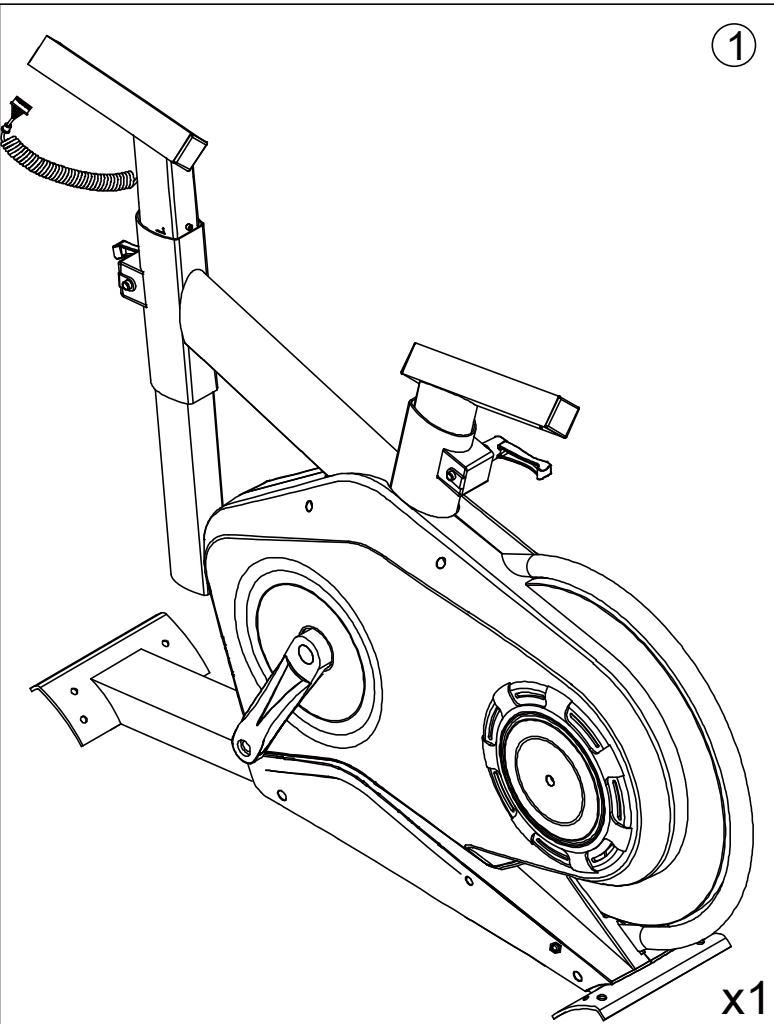
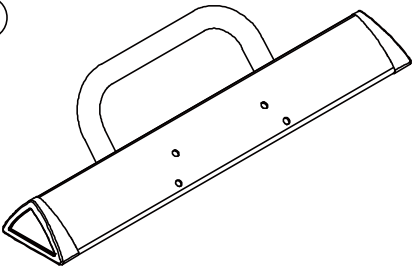
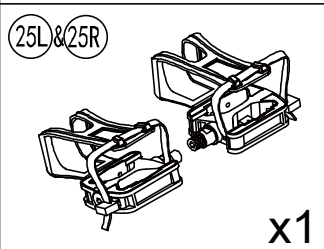
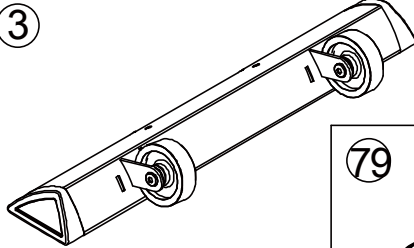
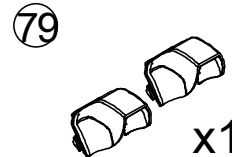
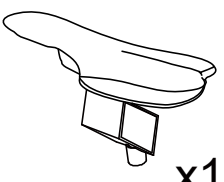

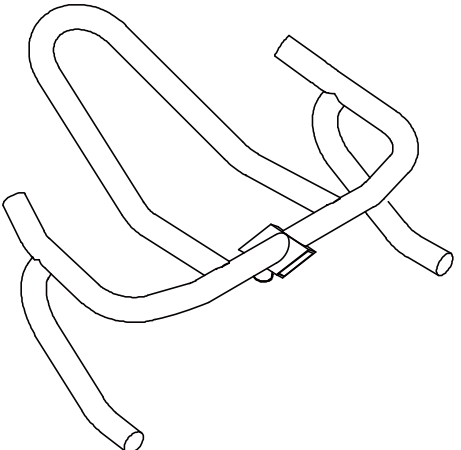
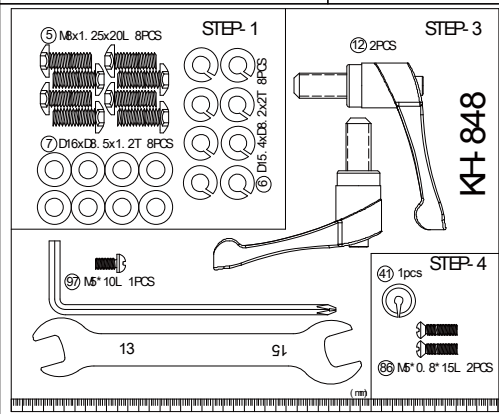
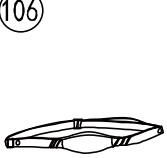
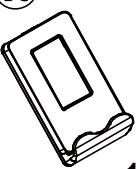
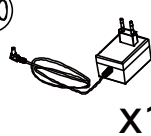

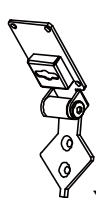
Cod : GRLDTOORXSRX3500

Rev : 00

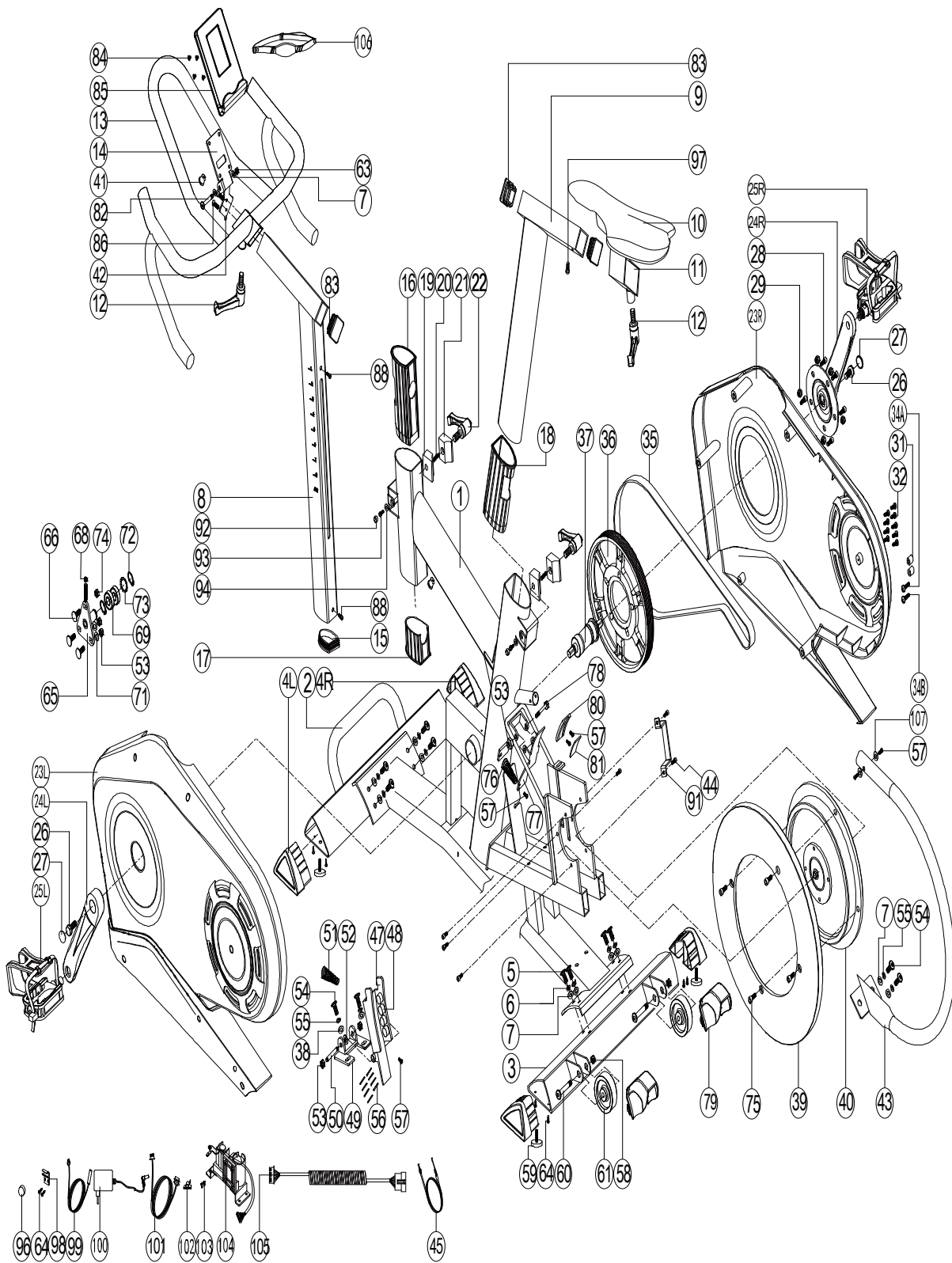
Ed : 10/18



# CHECK LIST (CONTENTS OF PACKAGE):

 <p>①</p> <p>x1</p>	 <p>②</p> <p>x1</p>			
 <p>25L) &amp; 25R</p> <p>x1</p>	 <p>③</p> <p>x1</p>  <p>79</p> <p>x1</p>			
	 <p>⑩</p> <p>x1</p>	 <p>⑫</p> <p>x2</p>	 <p>⑬</p> <p>x1</p>	
<p>STEP-1</p> <p>⑤ M6x1.25x20L 8PCS</p> <p>⑦ D16xDB, 5x1.2T 8PCS</p> <p>⑥ D15.4xL8, 2x2T 8PCS</p> <p>STEP-3</p> <p>⑫ 2PCS</p> <p>KH-848</p> <p>STEP-4</p> <p>④ 1PCS</p> <p>⑧ M5*0.8*15L 2PCS</p> <p>⑨ M5*10L 1PCS</p> <p>13</p> <p>15</p> 	 <p>⑩⑥</p> <p>x1</p>	 <p>⑧⑤</p> <p>x1</p>	 <p>⑩⑦</p> <p>x1</p>  <p>④①</p> <p>x1</p>	 <p>⑭</p> <p>x1</p>

Exploded drawing:



## Part list

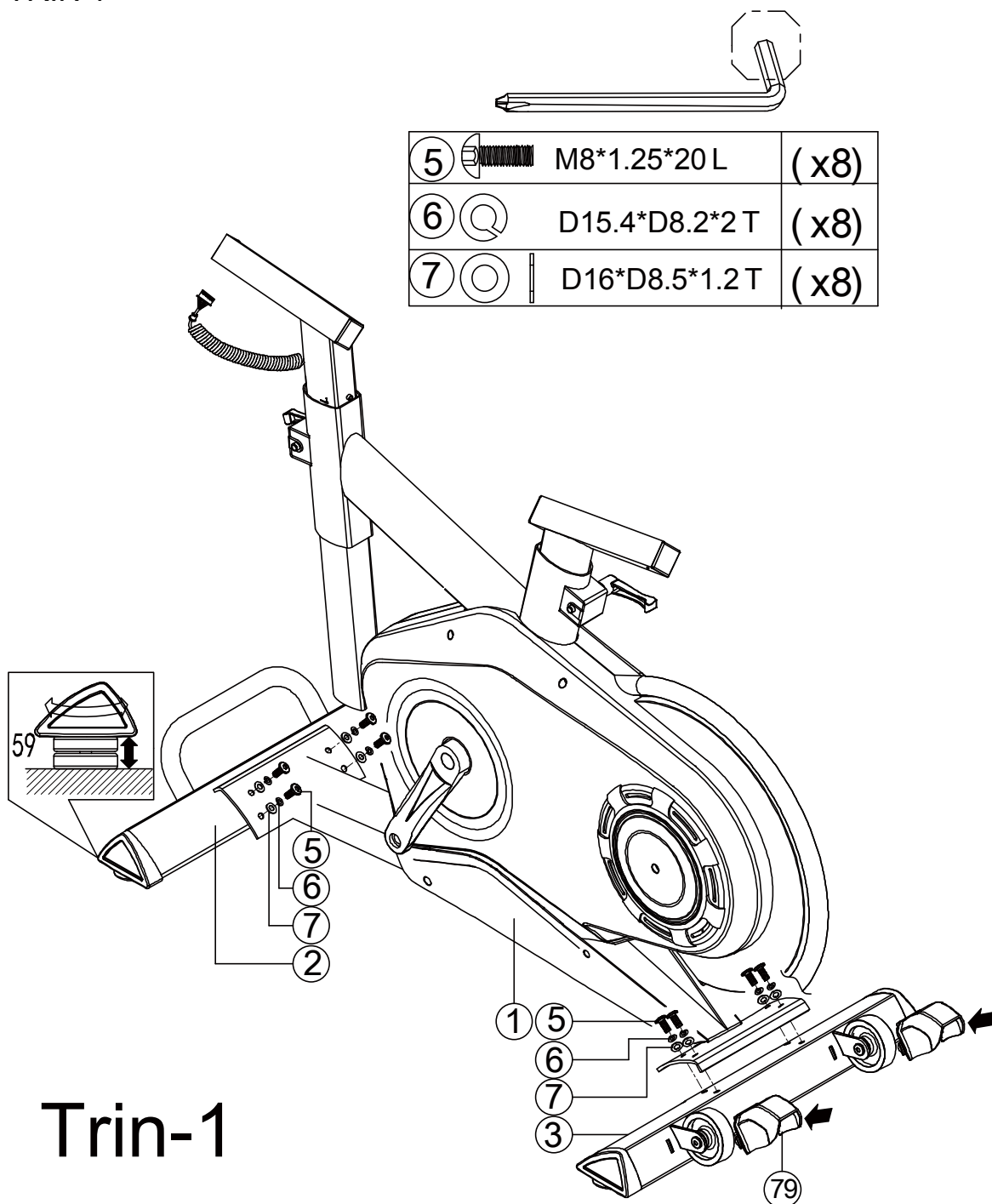
Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Front stabilizer			1
3	Rear stabilizer			1
4L	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
4R	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	2
5	Allen bolt	SUS304	M8x1.25x20L,8.8	8
6	Spring washer	SUS304	D15.4xD8.2x2T	8
7	Flat washer	SUS304	D16xD8.5x1.2T	10
8	Seat post			1
9	Seat post			1
10	Seat		VL-3230	1
11	Seat adjustable tube			1
12	L knob	AL+45#	M12*25L	2
13	Handlebar			1
14	Computer fixing plate			1
15	D cap	PS	70*45*14	1
16	Cover of handlebar post	PE	80*55*147	1
17	Protective cover	PE	80*55*61	1
18	Inner cover	PE	80*55*147	1
19	Stop plate(1)	AL	39*35*17	2
20	Spring	72A	D12.5*D1.2*20.7	2
21	Stop plate(2)	AL	38*35*17	2
22	L knob 50L	AL+45#	M10*50L	2
23L	Left chain cover	ABS	744.3*512.4*77.7	1
23R	Right chain cover	ABS		1
24L	Left crank	1021M	170*9/16"-20BC	1
24R	Right crank	1021M+SPH	170*9/16"-20BC	1
25L/R	Pedal		JD-037V,9/16"	1
26	Bolt	35#	M8x1.0x16,10.9	2
27	Screw cover	P.E6070	D23x6.5	2
28	Screw	SUS304	M10*1.5*20L	5
29	Nut	SUS304	M10*1.5*8T	5
30	Bolt	Q235A	M5x0.8x15L	2
31	Buffer	SBR	D9*D5.8*13	2
32	Screw	10#	ST4.2*1.4*20L	9
33A	Screw	Q235A	M5x0.8x10L	1
33B	Screw	Q235A	M5*0.8*20L	1

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
35	Belt		PK5,1370L	1
36	Belt wheel	AL	D285-,PK6	1
37	BB sets		127.5L	1
38	Flat washer	Q235A	D25*D8.5*2T	2
39	Outer flywheel	A1050	D420*17	1
40	Inner flywheel	FC20	D290*34.3	1
41	Cable plug	PVC	D4*D12*13	2
42	Swing connection fixing bracket			1
43	Protecting ring			1
44	Screw	35#	M6*1*15L,8.8	6
45	Tension cable		D1.5*350L	1
47	Magnet fixing bracket			1
48	Magnet		D18*10T	8
49	Magnet fixing plate			1
50	Axle of magnet fixing bracket	Q235A	D8.2*65L	1
51	Spring	72A	D1.2*55L	1
52	Flat washer	PE	D18*D8.5*1.0T	1
53	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	5
54	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8	4
55	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	4
56	Magnet cell	PE	29*3*3	6
57	Bolt	Q235A	M5*0.8*10L	6
58	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
59	Adjustable round wheel	Q235A+Rubber	D38*M10*1.5	4
60	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.8	2
61	Wheel	PP	D65*24	2
63	Nylon nut	SUS304	M8*1.25*8T	1
64	Screw	10#	ST4*1.41*12L	10
65	Idle wheel fixing plate			1
66	Bolt	35#	M8*1.25*20L,8.8	3
68	Hex nut	Q235A	M6*1*5T	1
69	Bearing	GCr15	6203-2RS	2
70	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	2
71	Flat washer	Q235A	D18*D8.5*1.2T	2
72	C ring	65Mn	S-17(1T)	2
73	Waved washer	65Mn	D17*D22*0.3T	1
74	Hex nut	Q235A	M8*1.25*6T	1

75	Allen screw	35#	M8*1.25*16L	4
----	-------------	-----	-------------	---

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
76	Spring	72A	D1.4*55L	1
77	Fixing plate of brake strap	Q235A	100*63*3.0T	1
78	Hex bolt	35#	M8*52L	1
79	Wheel cover	PP	93.2*64.7*62	2
80	Brake plate	NBR	54.5*37*13	1
81	Cow leather		52*31*4T	1
82	Allen bolt	SUS304	M8x1.25x45L 8.8	1
83	Square cap	PE	38x38x18L,2.0T	3
84	Bolt	Q235A	M5*0.8*10L	4
85	Computer		SM-2531-64,ROHS	1
86	Screw	SUS304	M5*0.8*15L	2
88	Screw	SUS304	M6*1*15L,8.8	2
91	Fixing plate(1)	Q235A	105.5*35*2.5T	1
92	Buffer	NBR	D10*5.5T	3
93	Hex bolt	35#	M5*0.8*10L,8.8	3
94	Flat washer	Q235A	D15*D5.2*1.0T	2
96	Round magnet		M02	1
97	Screw	SUS304	M5*0.8*10L	1
98	Sensor bracket	PE	24*22*2.5T	1
99	Sensor cable		50L	1
100	Adaptor		OUT:9V,1300MA	1
101	Electric cable		700L	1
102	Cable buckle	NL	17.5*8.2*2.2	1
103	Screw	10#	ST4.2x1.4x12L	2
104	Motor			1
105	Upper computer cable		1050L	1
106	Chest belt			1
107	Flat washer	Q235A	D14*D6.5*0.8T	2
\	Allen spanner	35#	M6, 8.8	1
\	Spanner	Q235A	155*30*5T	1

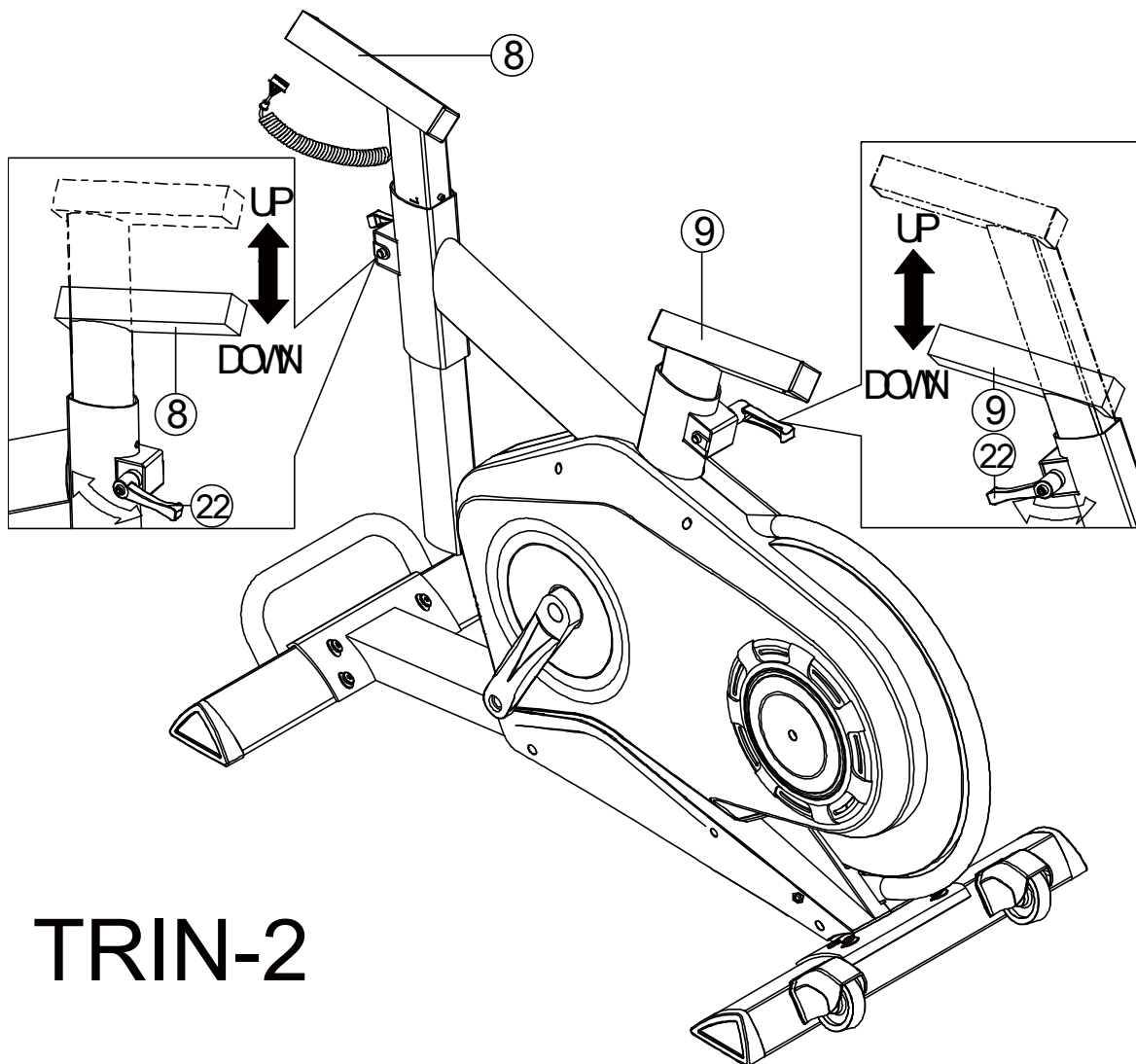
## TRIN 1



## Trin-1

- 1) Saml den forreste stabilisator (2) og den bageste stabilisator (3) på hovedrammen (1) ved hjælp af den flade skive (7), fjederskiven (6) og bolt (5).
- 2) Montér hjulafdækningen (79) på hjulet til bageste stabilisator.
- 3) Juster den rigtige højde ved at dreje det justerbare runde hjul på for- og bageste fodkappe (59).

## TRIN 2

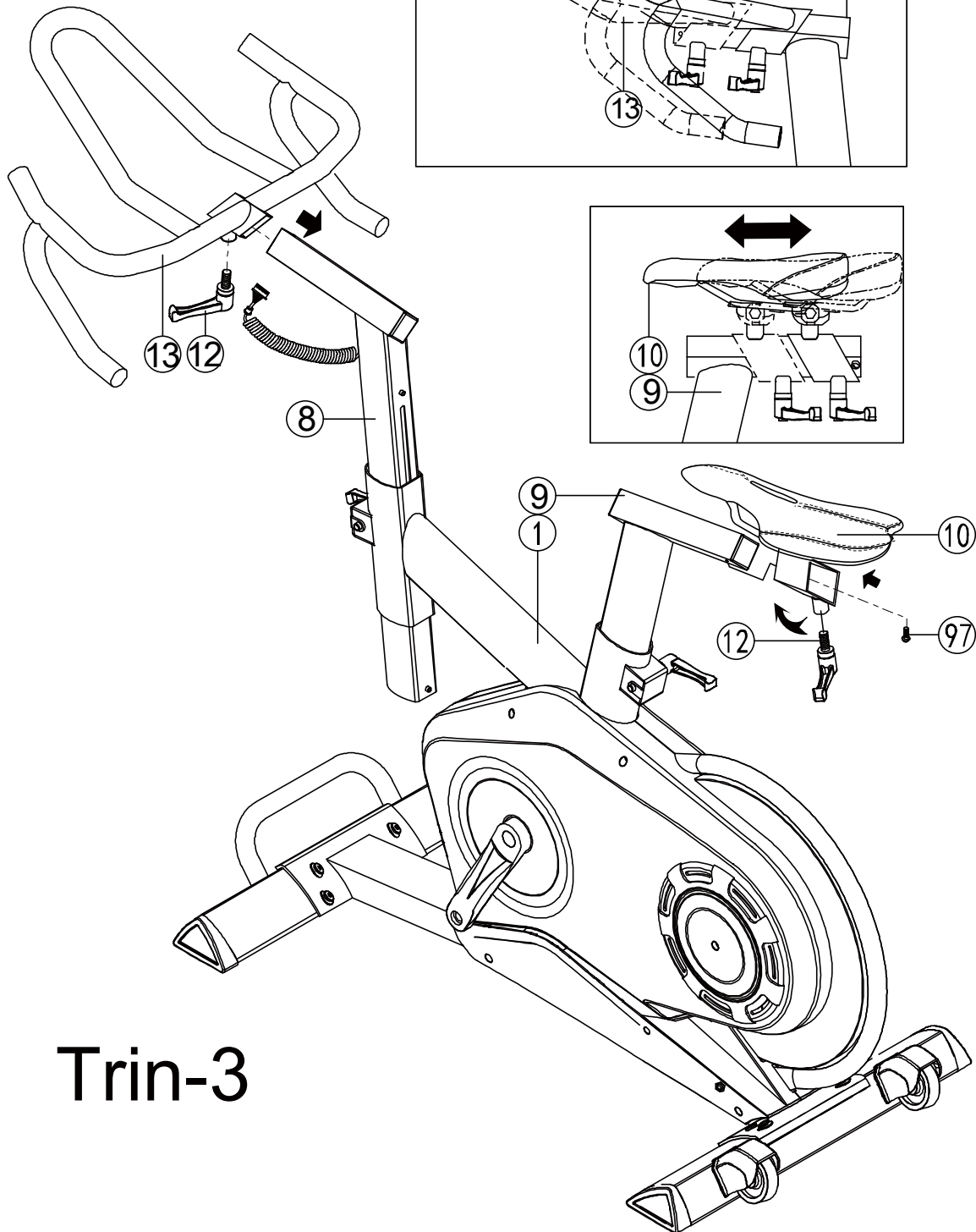
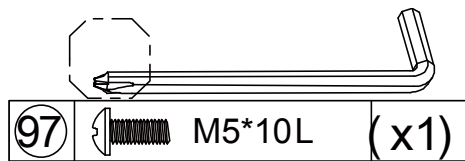


## TRIN-2

- 1) Styrestolpe (8) og sædestolpe (9) er forudmonteret, du kan justere dem trinløse op og ned af L-knappen (22)



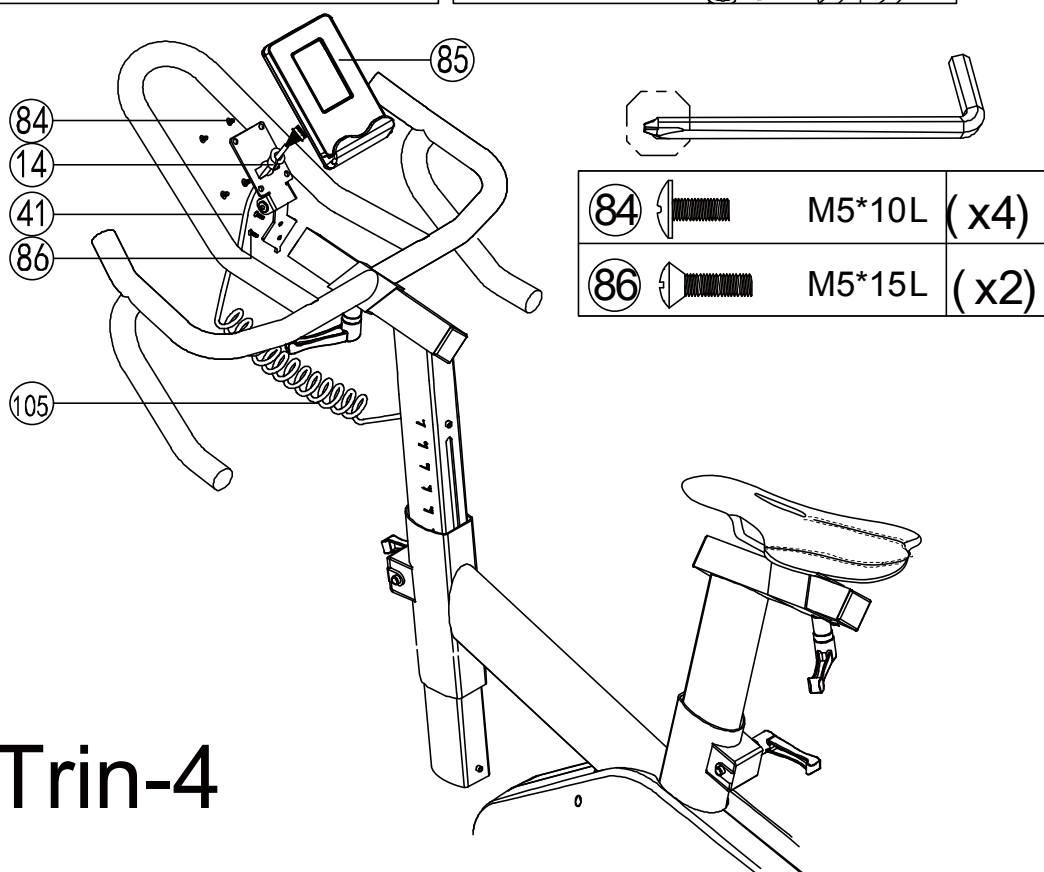
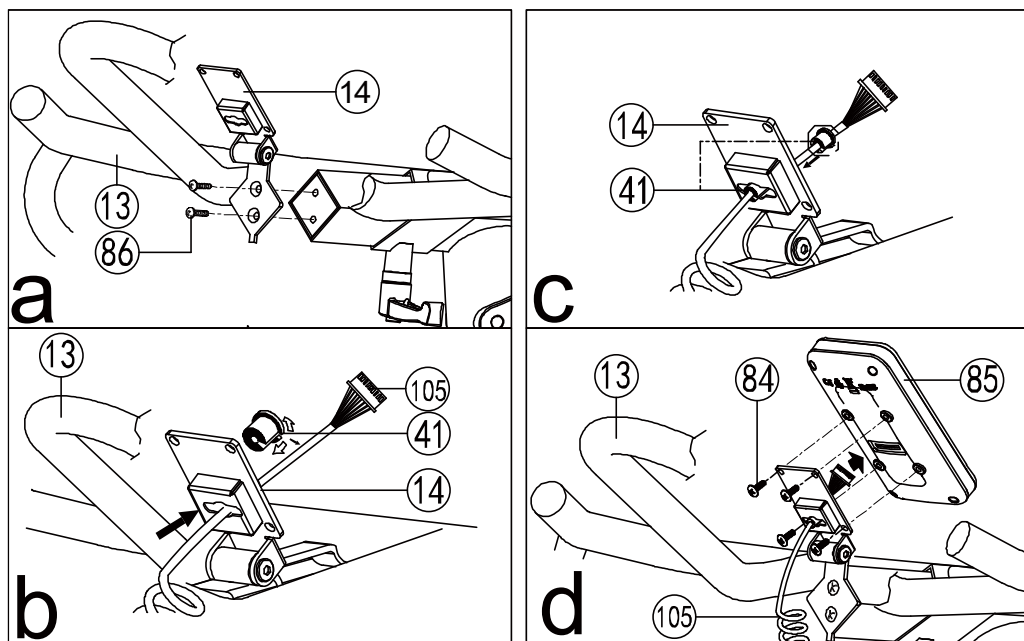
### TRIN 3



## Trin-3

- 1) Fastgør styret (13) på forstolpen ved hjælp af L-drejeknappen (12).
- 2) Montér sadlen (10) på sædet (9) ved hjælp af L-drejeknap (12) og skruen (97).

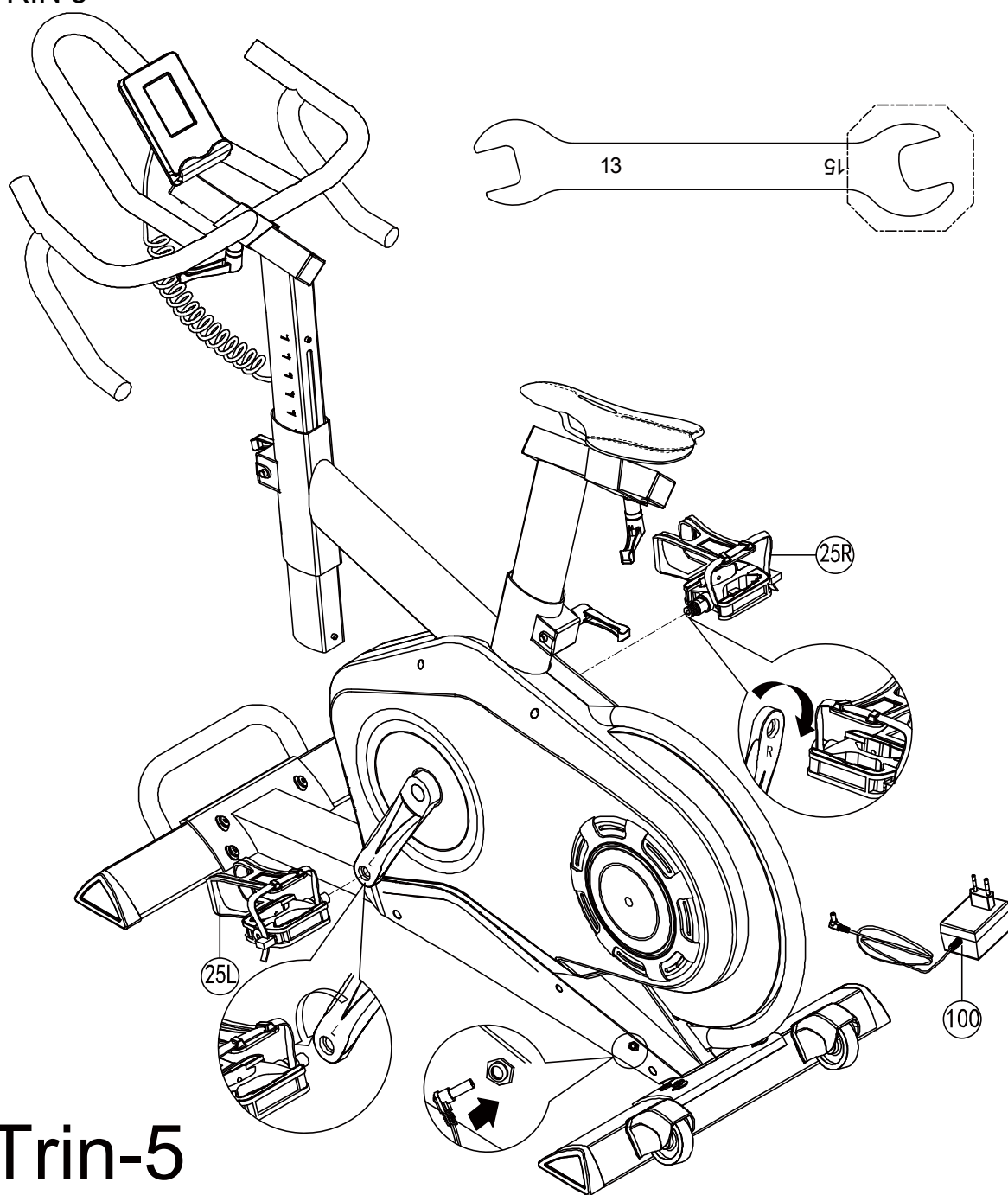
## TRIN 4



## Trin-4

- 1) Fastgør computerens fastgørelsesplade (14) på forreste stolpe ved hjælp af bolt (86) fig. en.
- 2) Gennem det øverste computerkabel (105) fra hullet på computerens fastgørelsesplade, fig. b.
- 3) Sæt kabelstikket (41) i fig. c.
- 4) Fastgør computeren (85) på computerens fastgørelsesplade ved hjælp af bolt (84).

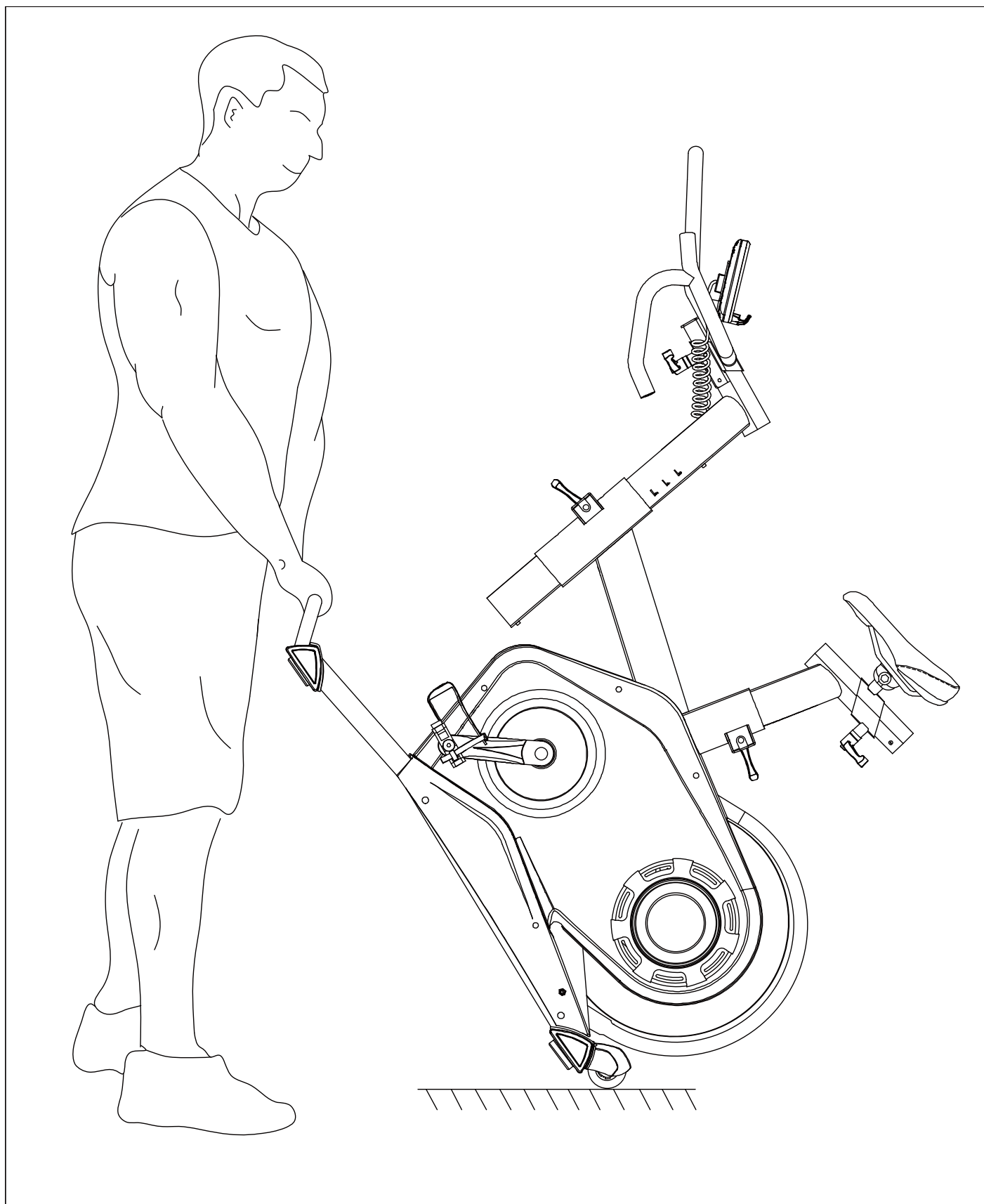
## TRIN 5



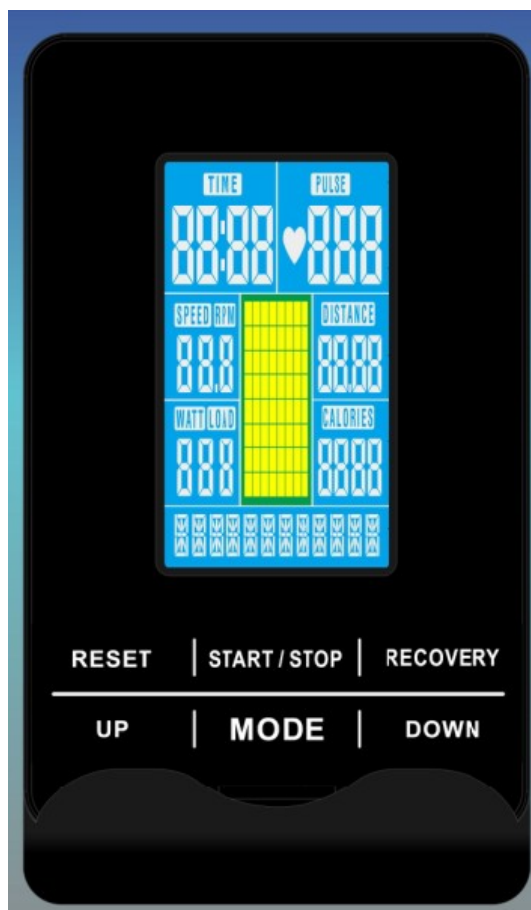
## Trin-5

- 1) samle venstre pedal (25L) på venstre krumtap med uret, og fastgør højre pedal (25R) på højre krumtap med uret
- 2) tilslut adapteren (100) med maskinen og en stikkontakt

Du kan nemt flytte maskinen som følger:



## COMPUTER MANUAL



### DISPLAY FUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVELSE
TID	Træningstid vist under træning. Range 0:00 ~ 99:00
HASTIGHED	Træningshastighed vises under træning. Range 0.0 ~ 990
DISTANCE	Træningsafstand vises under træning. Range 0.0 ~ 99.00
KALORIER	Forbrændte kalorier under visning af træning. Range 0 ~ 9990
PULS	Puls bpm vises under træning. Pulsalarm, når den er forudindstillet målpuls. Range:0~230
RPM	Rotation per minut Range 0 ~ 999
MANUAL	Manual mode workout.
PROGRAM	Beginner X4, Advance X4, and Sporty X4 PROGRAM selection.
CARDIO	.Target HR training mode.

## Nøglefunktion:

FUNKTION	BEKSIRVELSE
<b>OP</b>	Forøg modstandsniveaue; Juster funktionsværdien op og indstillingsvalg.
<b>NED</b>	Sænk modstandsniveaue; Juster funktionsværdien ned og indstillingsvalg
<b>Mode</b>	Bekræft / Enter indstilling eller valg.
<b>Reset</b>	Total Reset: Hold inde i 2 sekunder, computeren genstarter og starter fra brugerindstillingen. Nulstil: Vend tilbage til hovedmenuen under forudindstilling af træningsværdi eller stoptilstand.
<b>Start/ Stop</b>	Start eller Stop workout.
<b>Recovery</b>	Test heart rate recovery status.

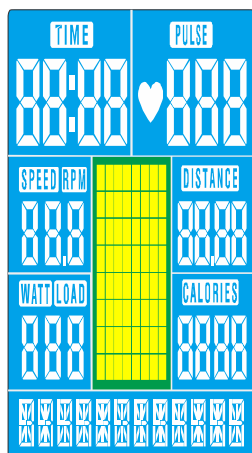
## BRUG AF CYKLEN

### 1. TÆND

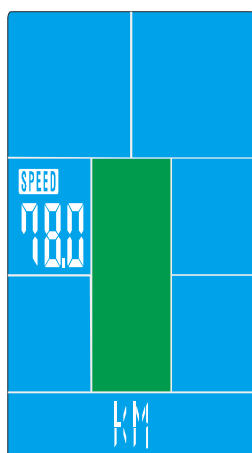
Når Tænd / sluk eller hold RESET-tasten nede i 2 sekunder, lyder alarm 1s og LCD-displayet er fuldt i 2 sekunder (Billede1). Vis hjulets diameter og enhed (Picture2) og går derefter til standbytilstand.

Efter 4 minutter uden pedalering eller pulsindgang går konsollen i energisparetilstand.

Tryk på en vilkårlig knap for at vække konsollen.



Billede 1



Billede 2

### 2. WORKOUT MODE SELECTION

I standbytilstand kan brugeren bruge op og ned til at vælge: Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio, tryk derefter på tilstand for at gå ind. Hvis du trykker på START uden nogen indstilling, begynder konsollen at køre og tælle direkte.

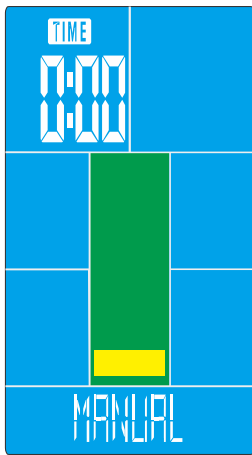
#### Manual Mode

Tryk på OP eller NED for at vælge manuel træningstilstand, tryk på MODE for at bekræfte.

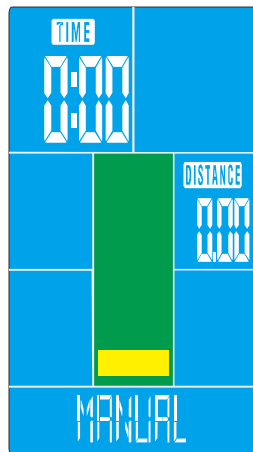
Tryk på OP eller NED for at indstille TID, DISTANCE, KALORIER, PULSE og tryk på MODE for at bekræfte (Billede 3-6).

Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere LOAD-niveau (1 ~ 32).

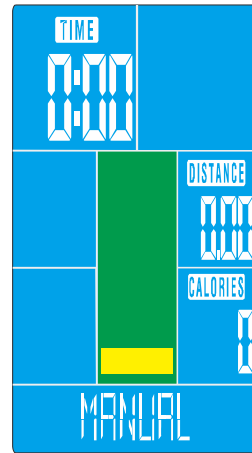
Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træning på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



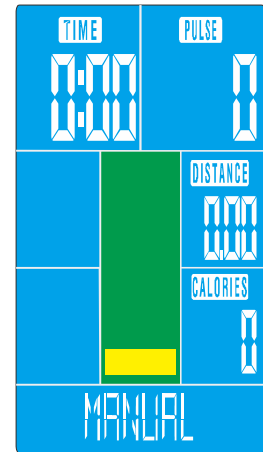
Picture3



Picture4



Picture5



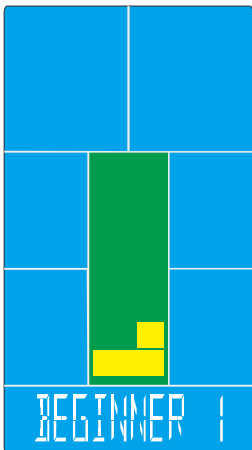
Picture6

#### **4. Beginner Mode**

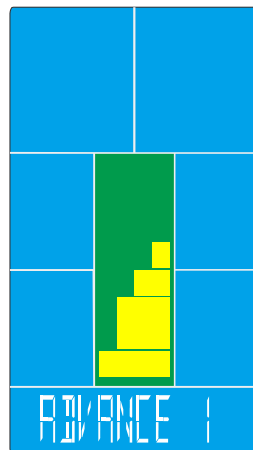
Tryk på OP eller NED for at vælge Begyndertilstand, og tryk på MODE for at bekræfte.

Tryk på OP eller NED for at vælge Begynder 1 ~ 4 (Billede 7), og tryk på MODE for at bekræfte. Tryk på OP eller NED for at indstille TID og tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk derefter på OP eller NED for at justere modstandsniveaueu.

Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Picture 7



Picture 8

#### **Advance Mode**

Tryk på OP eller NED for at vælge Avancetilstand, og tryk på MODE for at åbne.

Tryk på UP eller DOWN for at vælge Advance 1 ~ 4 (Picture 8), og tryk på MODE for at bekræfte. Tryk på OP eller NED for at indstille TID og tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere modstandsniveaueu.

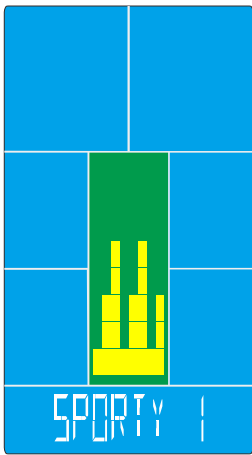
Tryk på START / STOP-tasten for at stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

#### **Sporty Mode**

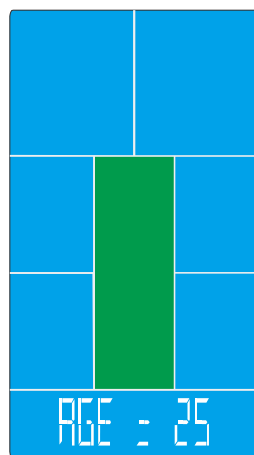
Tryk på OP eller NED for at vælge Sporty-tilstand, og tryk på MODE for at åbne.

Tryk på OP eller NED for at vælge Sporty 1 ~ 4 (Billede 9), og tryk på MODE for at bekræfte. Tryk på OP eller NED for at indstille TID og tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere modstandsniveaueu.

Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen. **3**



Picture 9



Picture 10

### **Cardio Mode**

Tryk på OP eller NED for at vælge Cardio-tilstand, og tryk på MODE for at komme ind (Billede 10).

Tryk på OP eller NED for at indstille AGE, vælg derefter 55% .75% .90% eller TAG (TARGET H.R), og tryk på MODE for at bekræfte.

Tryk på OP eller NED for at forudindstille træning TID og tryk på MODE for at bekræfte.

Tryk på START / STOP-tasten for at starte eller stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Når der ikke træffes nogen PULSE detekteret i 6'ere under træningen, viser LCD "PULSEINPUT" for at minde, skal brugeren holde håndgreb korrekt.

### **7. Recovery Mode**

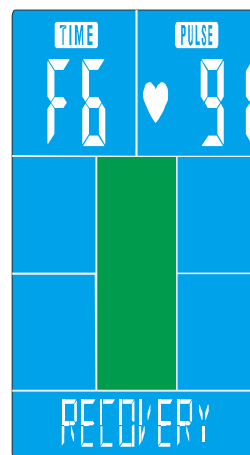
Efter at have trent i en periode, skal du holde på håndtagene. Når der registreres PULSE, skal du trykke på RECOVERY-tasten.

Derefter stopper alt funktionsdisplay undtagen "TID", der begynder at tælle fra 00:60 til 00:00 (Billede 11). Mens TID tæller nede til 0:00 viser LCD din status for gendannelse af hjerterytme med F1, F2... .to F6 (Billede 12). F1 er den bedste, F6 er den værste.

Brugeren kan fortsætte med at træne for at forbedre hjerterefrekvensinddrivelsesstatus. Tryk på RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til hoveddisplayet.



Picture 11



Picture 12

### **9. USB charger**

The console can provide USB charger for tablet or smart phone. User just plug the data cable into USB port for charging.



## 10. i-Console+ APP

Konsollen er indbygget Bluetooth 4.0-modul til APP-funktion.

Download først i-Console + APP til tablet eller mobilenhed fra App Store eller Google Play Firs; Tænd derefter Bluetooth på tabletten, søg efter konsollenhed, og tryk på forbindes. (adgangskode: 0000) Par tablet og konsol gennem BT. Tænd for i-Console + APP på tablet, og start træning med tablet.

(APP operation refer to i-Console+ Instruction Manual)





GARLANDO SPA  
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1  
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy  
[contact@toorxprofessional.it](mailto:contact@toorxprofessional.it)  
[www.toorxprofessional.it](http://www.toorxprofessional.it)