

TOORX

FITNESS IN MOTION

DANSK MANUAL



iConsole App Manual



www.toorx.it/iconsole

BRX300ERGO



Cod : GRLDTOORXBRX300E

Rev : 00

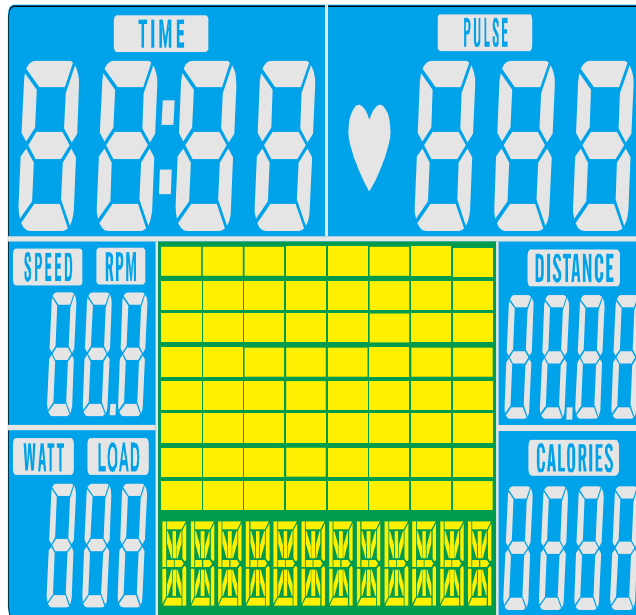
Ed : 02/20



Noter til samling

Åbn kasser:

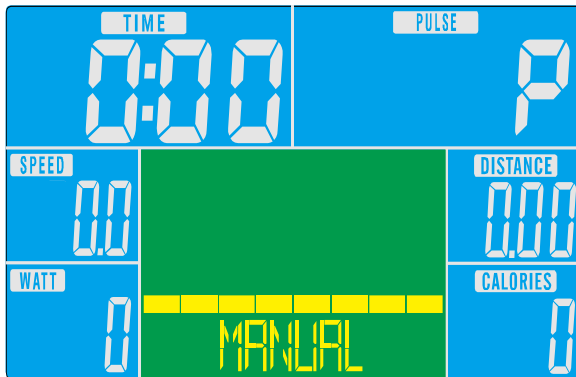
Sørg for at opføre alle de dele, der er inkluderet i kassen. Tjek hardwarediagrammet for en fuld optælling af antallet af inkluderede dele for korrekt montering. Hvis nogen af delene mangler, skal du kontakte forhandleren.



GATHER YOUR TOOLS

NO.	NAME	SPECIFICATION	QUANTITTY
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex locking nut	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. half thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6

Inden du begynder at samle enheden, skal du samle det nødvendige værktøj. At have alt udstyret ved hånden sparer tid og gør samlingen hurtig og problemfri.

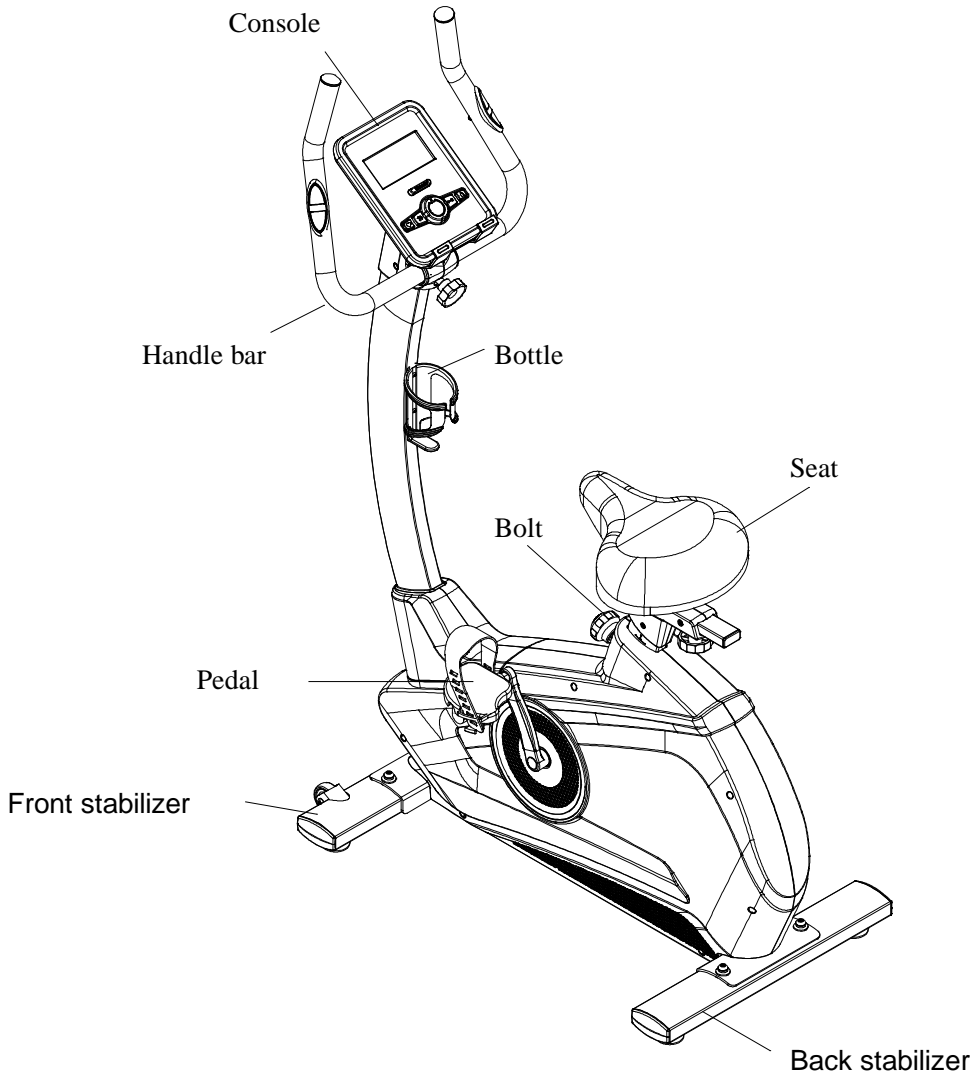


NAME	SPECIALIZED	QUANTITY
L-shaped wrench	5x80x80S(with a cross)	1
L-shaped wrench	6x40x120	1
Open-end wrench	t4.0x32x110	1

RYD DIN ARBEJDSOMRÅDE

Sørg for, at du har ryddet plads nok til at samle enheden korrekt. Sørg for, at der er fri for alt, der kan forårsage personskade under samlingen. Efter enheden er samlet, skal du sørge for, at der er en behagelig mængde frit område omkring enheden til uhindret drift. BEMÆRK: Hvert trinnummer i samlevejledningen fortæller dig, hvad du skal gøre. Læs og forstå alle instruktioner grundigt, før du monterer løbebåndet.

Product instruction



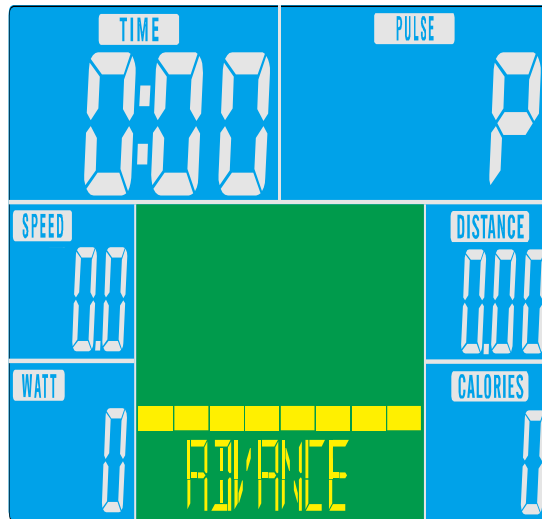
Technical information

DIMENSION	Unfold: 1090x560x1490mm
SPEED RATIO	8
UP&DOWN	9 levels, 270mm distance
FRONT&BACK	70mm distance

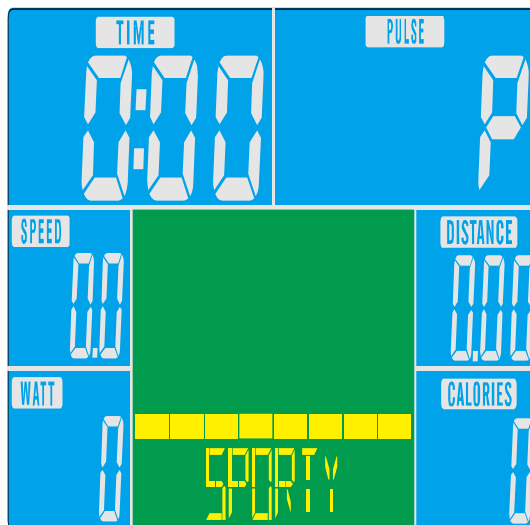
*WE RESERVE THE RIGHT TO AMEND THE PRODUCT WITHOUT PRIOR NOTICE.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

Trin 1: Fastgør den forreste stabilisator (2) til hovedrammen (1) med buet skive (28), fjeder skive (27) og Allen C.K.S. halv gevindskruer (26).

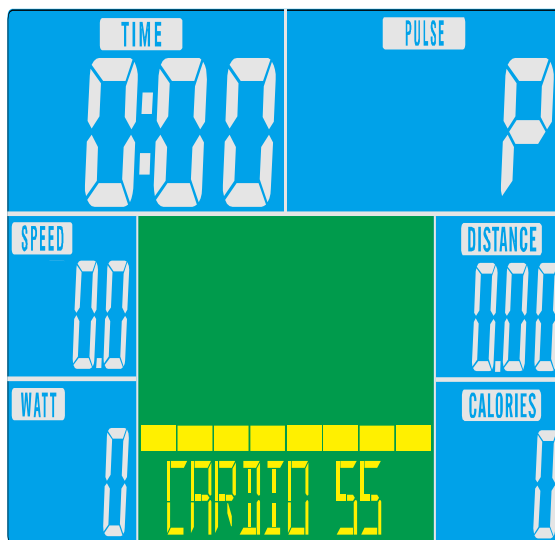


Trin 2: Fastgør den bageste stabilisator (3) til hovedrammen (1) med buet skive (28), fjeder skive (27) og Allen C.K.S. halv gevindskruer (26).



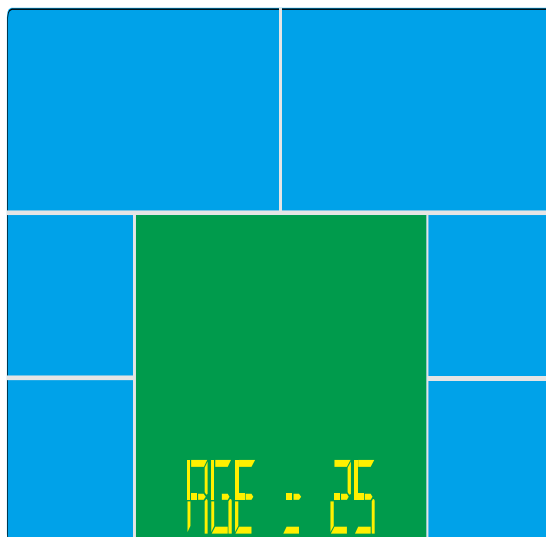
Trin 3:

Løsn knappen og fastgør sadelpinden (4) til hovedrammen. Stram derefter knappen.



Trin 4:

1. Fastgør sadler (5) til sadelpinden (4) med kappen (25) og håndtagsknapperne (23), stram dem ikke.
2. Translér sadlerne (5) til korrekt position. Fastgør derefter sadeldekortationsdækslet (L) (16) og sadeldekortationsdækslet (R) (17) på sadelpinden (4) med Philips C.K.S. skruer med fuld gevindskruer (29).
3. Spænd håndtagsknapperne (23).



Trin 5:

1. Fastgør stolpestrimlisten (46) til den øverste lodrette stolpe (6). Tag stolpen

dæksel (13) fra hovedrammen (1). Fastgør derefter til den øverste lodrette stolpe (6).

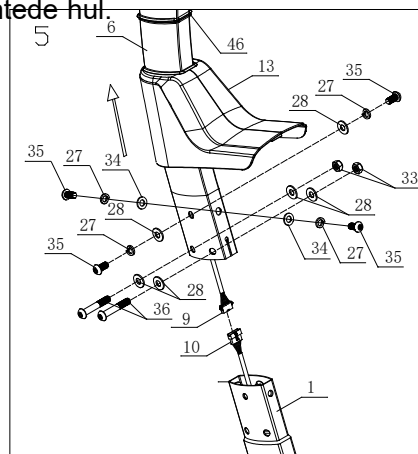
2. Tilslut motorkommunikationskablet (10) og konsolkommunikationskablet (9).

3. Fastgør den lodrette stolpe (6) til hovedrammen (1) med flad skive (34), fjeder

skive (27), Allen C.K.S. fuldskruer (35), buet skive (28), fjederskive (27), Allen C.K.S. halv gevindskruer (35), Allen C.K.S. halv gevindskruer (36), buet skive (28) og sekskantlåsømøtrik. (33)

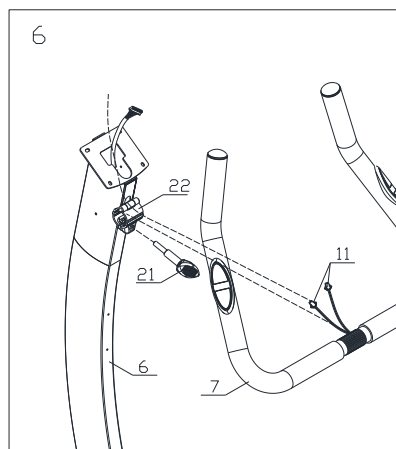
4. Fastgør opretstående stolpedæksel (13) og opretstående stolpeliststrimmel (46) til hovedrammen (1).

Tip: Efter tilslutning af kommunikationsledningen er det nødvendigt at tilslutte kommunikationskablet til den lodrette stolpe for at undgå at klippe ledningen. Sørg for, at alle skruer er i det sekskantede hul.



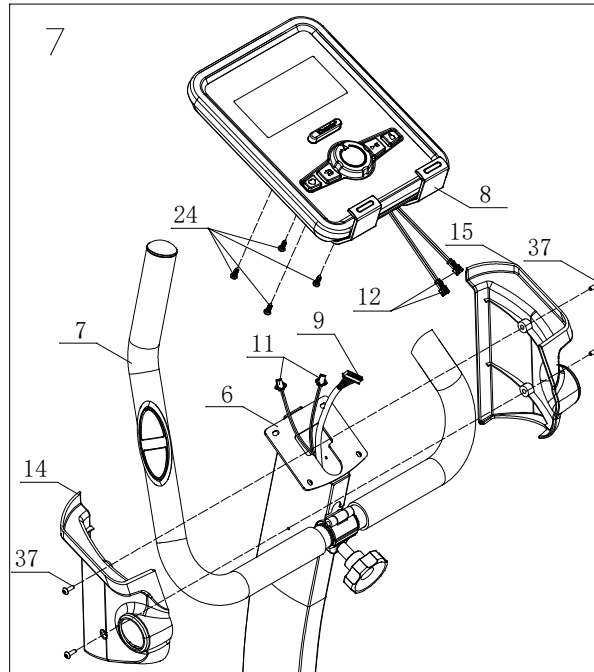
Trin 6:

Fastgør styrets tilslutningsledning (11) til den lodrette stolpe (6). Fastgør styret (7) til den øverste lodrette stolpe (6). Luk håndtagsringringen (22), og lås dem med T-formet drejeknap (21).

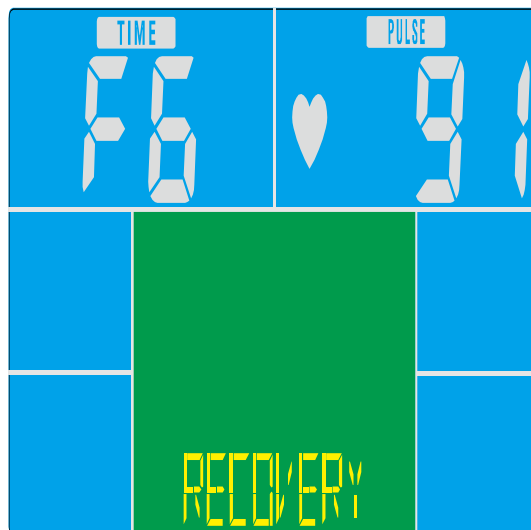


Trin 7:

1. Tilslut kommunikationskablet (9) og konsolets bageste hul. Tilslut ledning til pulsforbindelseshåndtag (11) og konsoludløb (12).
2. Fastgør konsollen (8) til den øverste lodrette stolpe (6) med Philips C.K.S. fuldskruer (24).
3. Gennem styrdækslet til venstre (14) og styrets dæksel til højre (15) ud af styr (7). Fastgør dem derefter til den øverste opretstående stolpe (6) med Philips skruehoved med fuld gevindskruer (37).

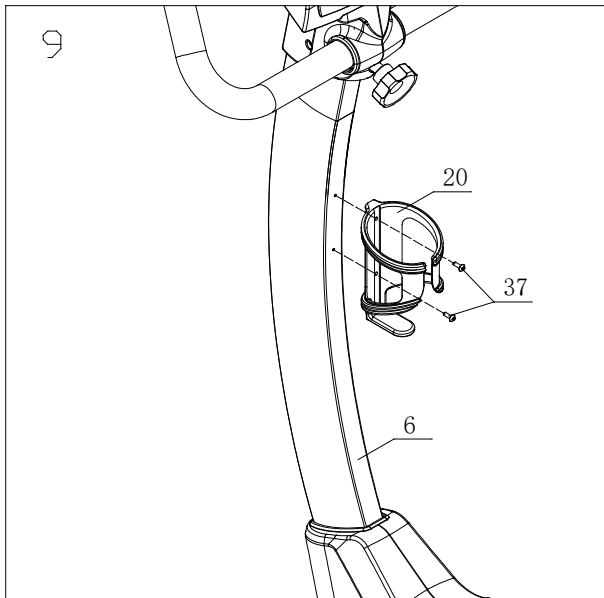


- Trin 8: Fastgør og lås venstre pedal (18) og højre pedal (19) til hoveddrammen (1).



Trin 9:

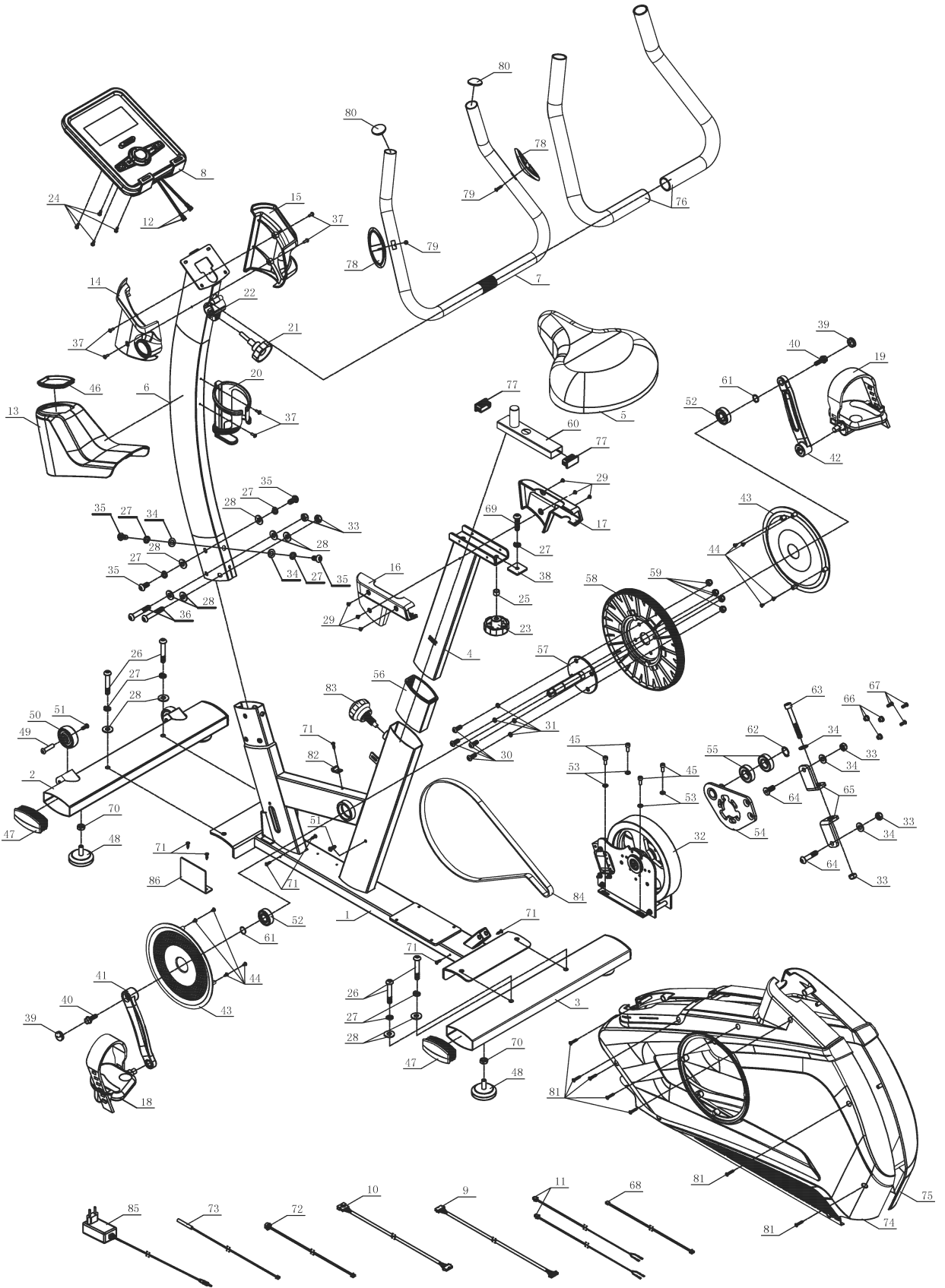
Fastgør flaskeholderen (20) til den øverste opretstående stolpe (6) med Philips skruehoved med fuld gevindskruer (37).



Træningstips:

- 1, bruger skal sætte fødderne helt inde i pedalen og justere modstanden af magnetkontrol i henhold til brugeren.
- 2, Da maskinen med dobbelt svinghjul, og den vil have et stort inertimoment, når brugeren stopper før høj hastighed, skal brugeren minimere modstanden og sænke hastigheden for at undgå at skade brugerens ben af øjeblikket af inertimoment til venstre og højre pedal
- 3, Maskinen skal placeres på fladt gulv og have plads nok til træning

Exploded Drawing for assembly



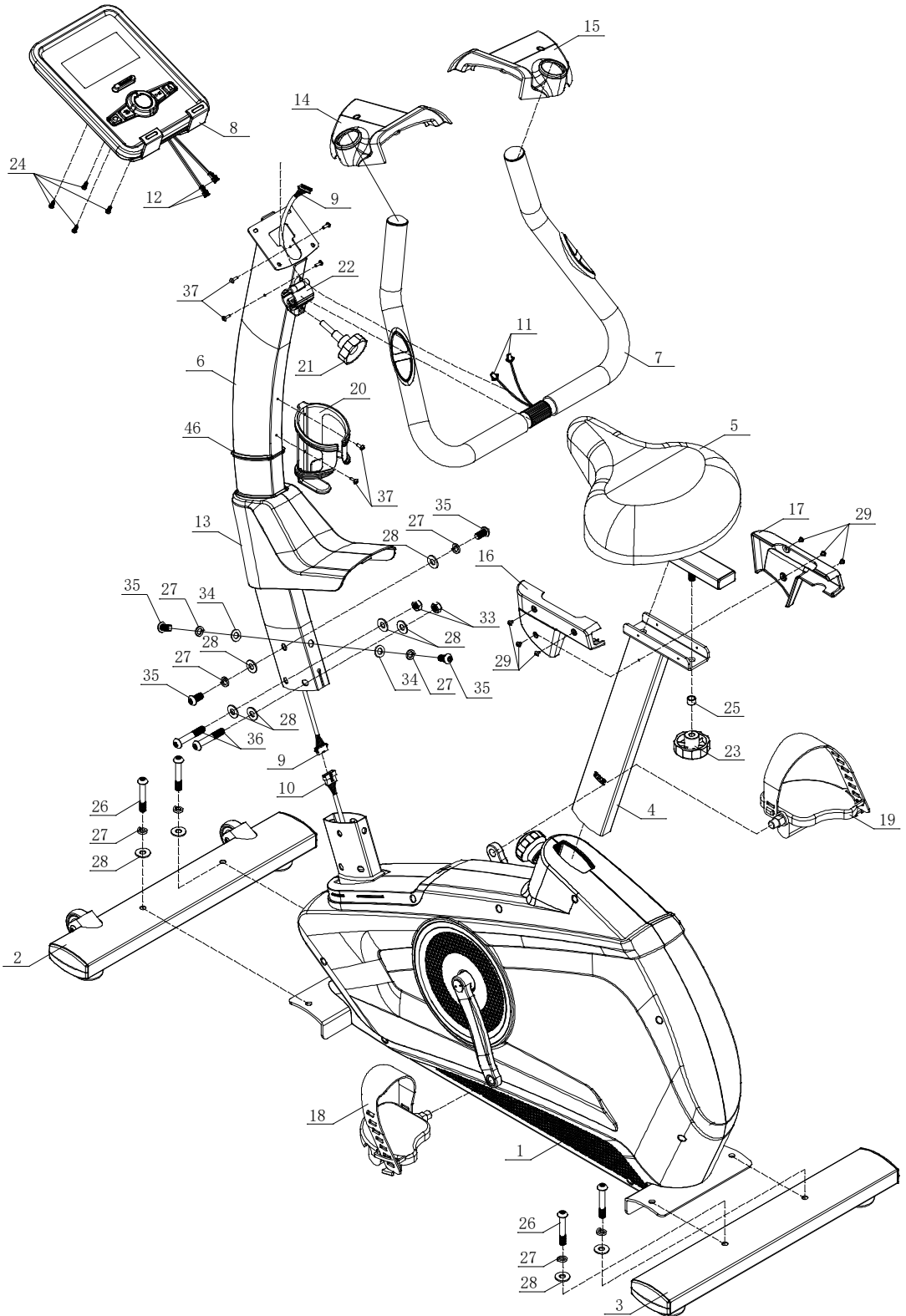
Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper Upright post		1
7	Handlebars		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outset		2
13	Upright post cover		1
14	Arm cover left		1
15	Arm cover right		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder		1
21	handle knob		1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob	Φ60×31×M10×20	1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	4
27	Spring washer	Φ10	9
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
30	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	4
31	Spring washer	Φ8	4

32	One-way EMS flywheel set	Φ215.4/Φ30	1
33	Hex locking nut	M10	5
34	Flat washer	Φ10	5
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
38	Saddle locking piece		1
39	Crank cover		2
40	Hex flange full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
41	Crank(L)		1
42	Crank(R)		1
43	Disc		2
44	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	8
45	Hexagon socket head full tooth screw	M6×15	4
46	Upright post trim strip		1
47	End cap		4
48	Feet pad		4
49	Hexagon socket large flat head hollow screw	Φ8×33×M6×15	2
50	Wheels	Φ55×25.8	2
51	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	3
52	Deep groove ball bearing	6203-2RS	3
53	flat washer	Φ6	4
54	pinch roller group		1
55	Deep groove ball bearing	6004ZZ	2
56	Saddle post bushing		1
57	Crank axis	Φ17×150	1
58	Belt pulley	Φ263×22	1
59	Hex locking nut	M8	4
60	Saddle adjustment		1
61	Circlip for shaft	Φ17	2
62	Circlip for shaft	Φ20	1
63	Hexagon socket head full tooth screw	M10×80	1

64	Hexagon countersunk head full tooth screw	M10×25	1
65	Adjust the screw connection strap		2
66	Powder metallurgy set	Φ13×Φ8.5×8.4	3
67	Cross groove countersunk head full tooth screw	M5×20	3
68	Brake cable		1
69	Hexagon socket pan head full tooth screw	M10×38	1
70	Hex nut	M10	4
71	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	8
72	Power communication wire		1
73	Magnetic sensor		1
74	Cover(L)		1
75	Cover(R)		1
76	Foam grip	Φ26×t3.0×600	2
77	Square pipe plug	20×40×t1.5	2
78	Handle pulse		2
79	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2
80	Round pipe plug	Φ28×t1.5	2
81	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×25	7
82	Fixed magnet		1
83	Rotary hand bolt		1
84	Motor belt	450PJ6	1
85	Power adapter		1
86	controller		1

Half-drawing for assembly



Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper upright post		1
7	Handlebar post		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outlet wire		2
13	Upright post cover		1
14	Handlebar cover(L)		1
15	Handlebar cover(R)		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder		1
21	handle knob		1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob	Φ60×31×M10×20	1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex socking screw	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
46	Upright post trim strip		1

CONSOLE

DISPLAY FUNCTIONS :

ITEM	DESCRIPTION
TIME	.Workout time displayed during exercise. .Range 0:00 ~ 99:59
SPEED	.Workout speed displayed during exercise. .Range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	.Workout distance displayed during exercise. .Range 0.0 ~ 99.99
CALORIES	.Burned calories during workout display. .Range 0 ~ 9999
PULSE	.Pulse bpm displayed during exercise. .Pulse alarm when over preset target pulse.
RPM	.Rotation per minute .Range 0 ~ 999
WATT	.Workout power consumption . In Watt Program mode, computer will remain preset watt value (setting range 0~350)
MANUAL	.Manual mode workout.
PROGRAM	.12 PROGRAM selection.
USER	.User creates resistance level profile.
H.R.C.	.Target HR training mode.

Nøgler:

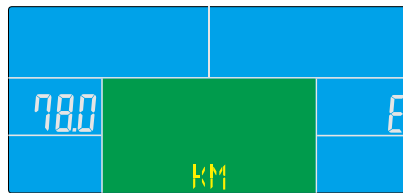
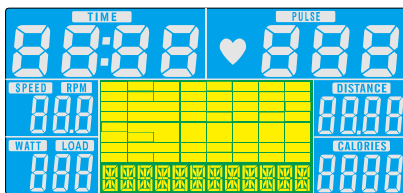
PUNKT	BESKRIVELSE
JOGGLE WHEEL Up	· Forøg modstandsniveauet
JOGGLE WHEEL Down	· Sænk modstandsniveauet
Mode	· Bekræft indstilling eller valg.
Reset	Hold nede i 2 sekunder, computeren genstarter og starter fra brugerindstillingen. · Gå tilbage til hovedmenuen under forudindstilling af træningsværdi eller stoptilstand.
Start/ Stop	· Start eller stop træning.
Recovery	· Test pulsgenoprettelsesstatus.
Body fat	· Test kropsfedt% og BMI.

OPERATION:

TÆND

Tilslut strømforsyningen, computeren tændes og viser alle segmenter på LCD i 2 sekunder. Efter 4 minutter uden pedalering eller pulsindgang går konsollen i strømbesparende tilstand.

Tryk på en vilkårlig tast, der muligvis vækker konsollen.



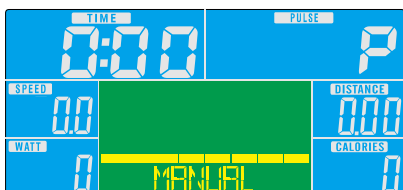
VALG AF TRÆNING

Tryk på OP og NED for at vælge træning Manuel → Begynder → Advance → Sporty → Cardio →

Watt

Manuel tilstand

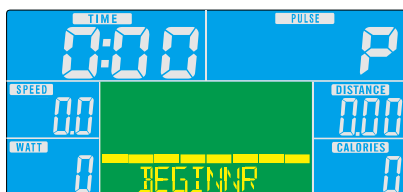
Tryk på START i hovedmenuen kan starte træning i manuel tilstand.



1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg Manuel og tryk på Mode for at åbne.

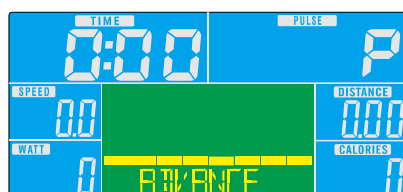
2. Tryk på OP eller NED for at forudindstille TID, AFSTAND, KALORIER, PULSE, og tryk på MODE for at bekræfte.
3. Tryk på START / STOP-tasterne for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere belastningsniveauet.
4. Tryk på START / STOP-tasterne for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Beginner Mode



1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg Begynder-tilstand og tryk på Mode for at åbne.
2. Tryk på OP eller NED for at forudindstille TID.
3. Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere belastningsniveauet.
4. Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Advance Mode



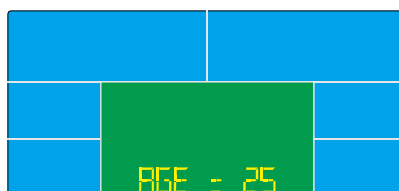
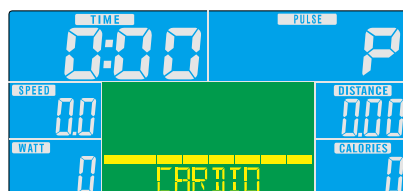
1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg Avanceret tilstand og tryk på Mode for at åbne.
2. Tryk på OP eller NED for at forudindstille TID.
3. Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere belastningsniveauet.
4. Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Sporty Mode



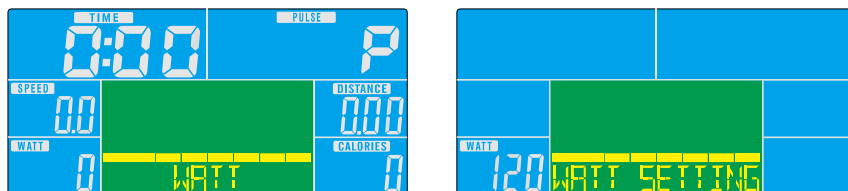
1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg Sporty-tilstand og tryk på Mode for at åbne.
2. Tryk på OP eller NED for at forudindstille TID.
3. Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere belastningsniveauet.
4. Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Cardio Mode



1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg H.R.C. og tryk på Mode for at åbne.
2. Tryk på OP eller Ned for at vælge 55%, 75%, 90% eller TAG (TARGET H.R.) (standard: 100).
3. Tryk på OP eller NED for at forudindstille træningstiden.
4. Tryk på START / STOP-tasten for at starte eller stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Watt Mode



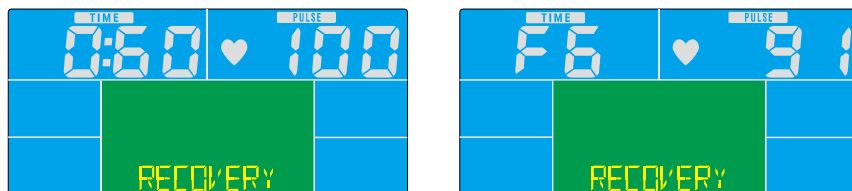
1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg WATT, og tryk på Mode for at åbne.
2. Tryk på OP eller NED for at forudindstille WATT-målet. (standard: 120)
3. Tryk på OP eller NED for at forudindstille TID.
4. Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere Watt-niveauet.
5. Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

RECOVERY

1. Når du har trænet i en periode, skal du holde i håndtaget og trykke på "RECOVERY" -knappen.

Alle funktionsdisplay stopper, undtagen "TID" begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00.

2. Skærmen viser din pulsgenoprettelsesstatus med F1, F2... .til F6. F1 er den bedste, F6 er den værste. Brugeren kan fortsætte med at træne for at forbedre pulsgenoprettelsesstatus. (Tryk på RECOVERY-knappen igen for at returnere hovedskærmen.)

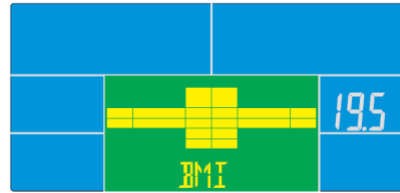
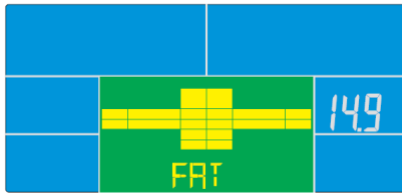
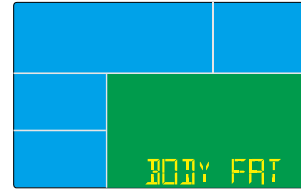
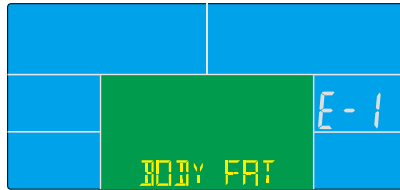
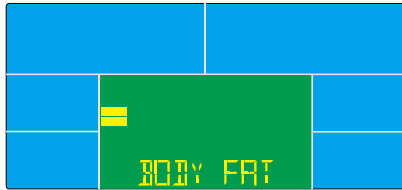


BODY FAT

1. I STOP-tilstand skal du trykke på BODY FAT-knappen for at starte måling af kropsfedt.
2. Derefter blinker den valgte bruger (U1 ~ U4) i 2 sekunder. Start derefter med at måle.
3. Under måling skal brugerne holde begge hænder på håndgrebet. Og LCD'et viser "-" "-" i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle.
4. LCD viser BODY FAT rådgivningssymbol, BODY FAT procent, BMI i 30 sekunder.

“E-1” - Opstår, når der ikke registreres nogen pulsfrekvenssignalindgang, eller brugeren ikke holder håndgreb korrekt.

“E-4” - Opstår, når FAT% overstiger indstillingsområdet (5,0% ~ 50%).

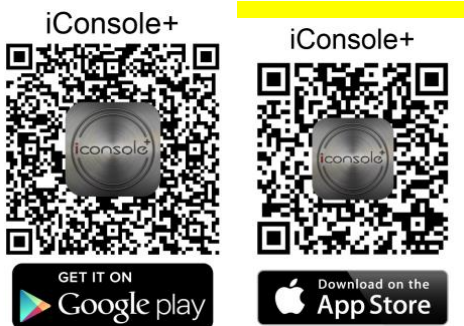


USB-oplader

Denne konsol har kun USB-port til tablet- eller mobilopladningsfunktion.

iConsole + APP

Tænd Bluetooth på tablet, søg efter konsollenhed, og tryk på Opret forbindelse. Tænd ikonsål + app på tablet, og tryk på Opret forbindelse for at starte træning med tablet. (adgangskode: 0000)

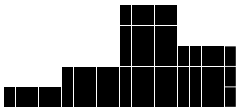


NOTE:

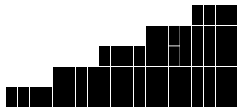
1. Når konsollen er oprettet forbindelse til tablet via Bluetooth, slukkes konsollen.
2. For iOS-system skal du afslutte iconole-appen og slukke Bluetooth fra iPad, hvorefter konsollen tændes igen.
3. Dette system kræver strømforsyning 9v, 1.3A eller derover.

Program profile:

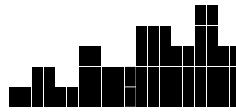
BEGINNER 1



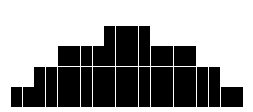
BEGINNER 2



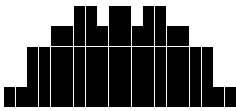
BEGINNER 3



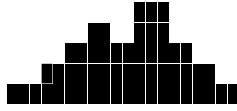
BEGINNER 4



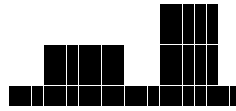
ADVANCE 1



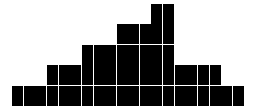
ADVANCE 2



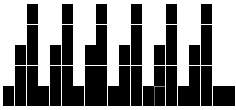
ADVANCE 3



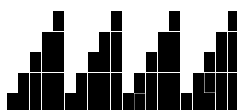
ADVANCE 4



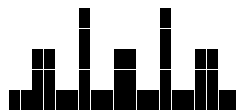
SPORTY 1



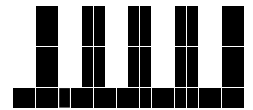
SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4





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