

TOORX
FITNESS IN MOTION

DANSK MANUAL



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

ERX3000



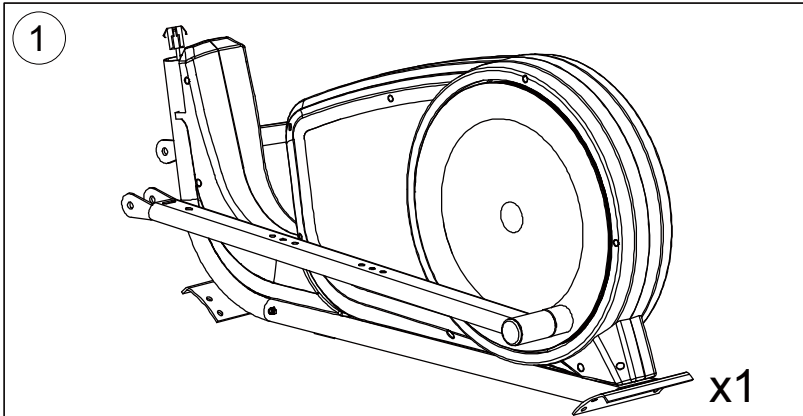
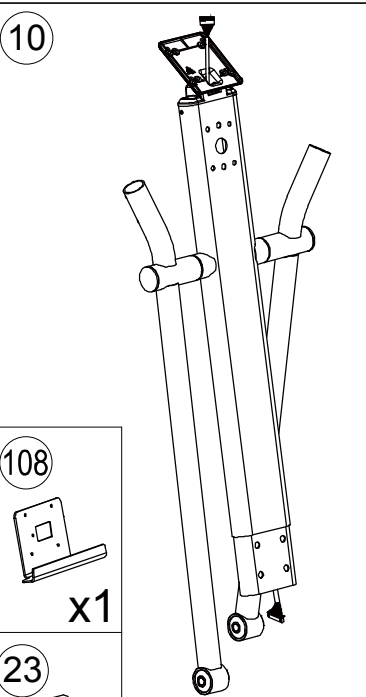
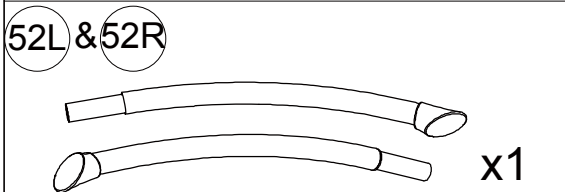
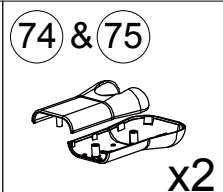
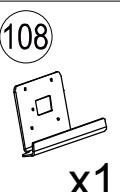
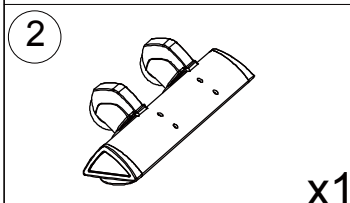
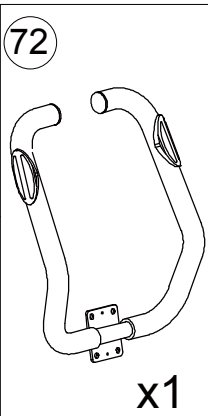
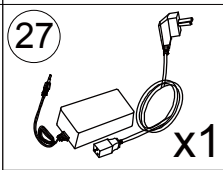

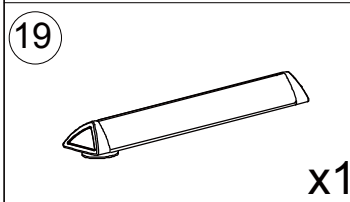
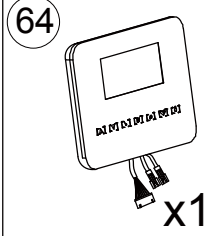
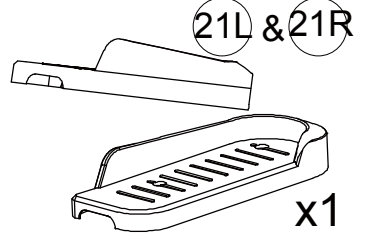
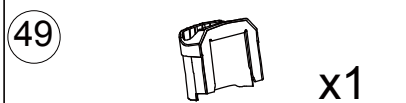
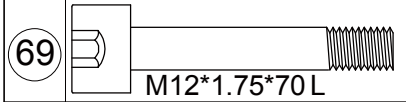

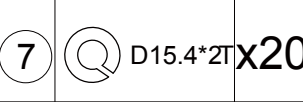
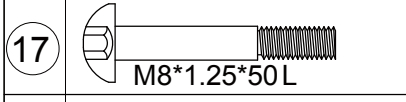

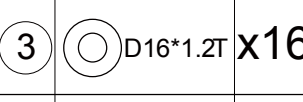
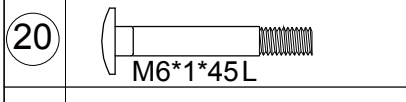

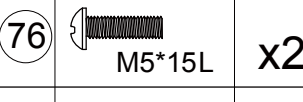


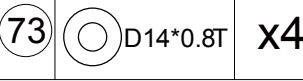
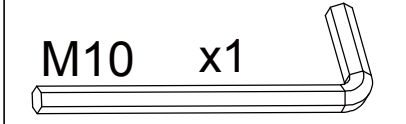
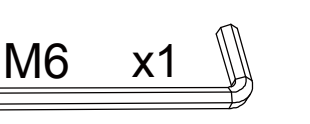
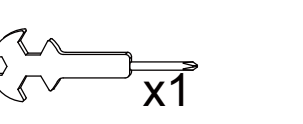
Cod : GRLDTOORXERX3000

Rev : 00

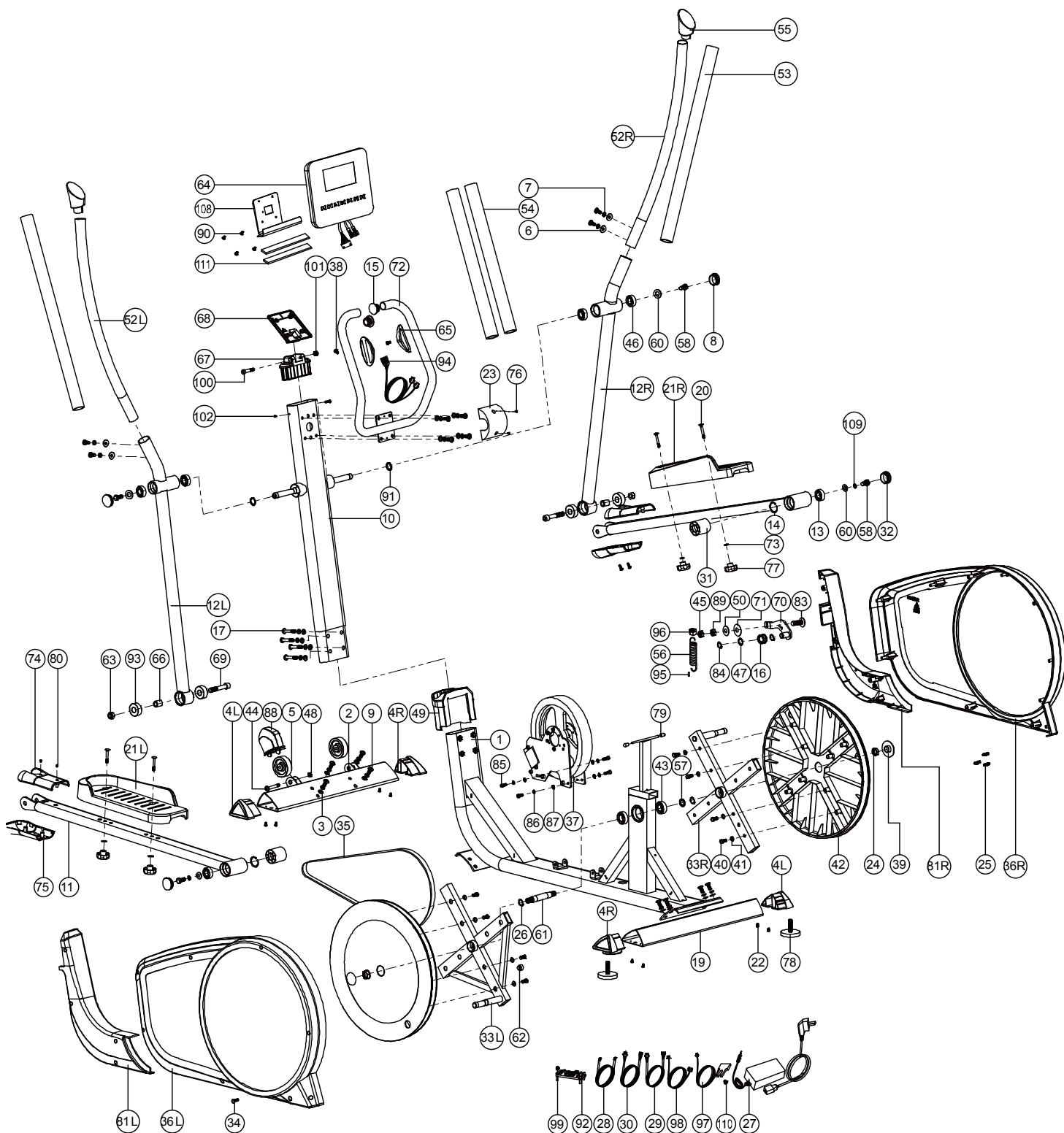
Ed : 10/18



CHECK LIST :

 <p>1 x1</p>		 <p>10 x1</p>	
 <p>52L & 52R x1</p>		 <p>74 & 75 x2</p>	 <p>108 x1</p>
 <p>2 x1</p>	 <p>72 x1</p>	 <p>27 x1</p>	 <p>23 x1</p>
 <p>19 x1</p>	 <p>64 x1</p>	 <p>21L & 21R x1</p>	
 <p>49 x1</p>			
 <p>69 M12*1.75*70L x2</p>	 <p>63 M12*12T x2</p>	 <p>7 D15.4*2T x20</p>	
 <p>17 M8*1.25*50L x4</p>	 <p>6 D22*1.5T x4</p>	 <p>3 D16*1.2T x16</p>	
 <p>20 M6*1*45L x4</p>	 <p>80 ST3.5*15L x4</p>	 <p>76 M5*15L x2</p>	
 <p>9 M8**20L x16</p>	 <p>77 D40*12 x4</p>	 <p>73 D14*0.8T x4</p>	
 <p>M10 x1</p>		 <p>M6 x1</p>	
		 <p>x1</p>	

EKSPLODERET TEGNING



Part List:

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Front stabilizer			1
3	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	16
4L	Rear left foot cap	PE	95.7*57.2*51.3	2
4R	Rear right foot cap	PE	95.7*57.2*51.3	2
5	Wheel	PP	D65*24	2
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	4
7	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	22
8	Round end cap	PE	D50x15L	2
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8	16
10	Handlebar post			1
11	Pedal supporting tube			2
12L	Left movable supporting tube			1
12R	Right movable supporting tube			1
13	Bearing	GCr15	#2203-2RS	2
14	C ring	65Mn	S-40(1.8T) D40	2
15	End cap	PE6070	D25.4*31L	2
16	Idle wheel	NL+FIBER	D44*21L,6002ZZ	1
17	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	4
19	Rear stabilizer	Q195	95.4*50.6*2.0Tx500L	1
20	Square bolt	Q235A	M6*1*45L	4
21L	Left pedal	PP	407*133.5*77.5	1
21R	Right pedal	PP	407*133.5*77.5	1
22	Cross screw	10#	ST4*1.41*15L	8
23	Protective cover	ABS	100*81*40.8	1
24	Anti-loose nut	35#	M10*1.25*10T	2
25	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	3
26	C ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Adaptor		Out : 26V,2.3A	1
28	Connect cable		500L	1
29	Upper computer cable		1000L	1
30	Lower computer cable		1500L	1
31	Pedal axle cover	PP	D46*39L	2
32	Round end cap	PE	D45*15	2
33L	Left crank welding sets			1
33R	Right crank welding sets			1

34	Round screw	10#	ST4.2x1.4x20L	16
----	-------------	-----	---------------	----

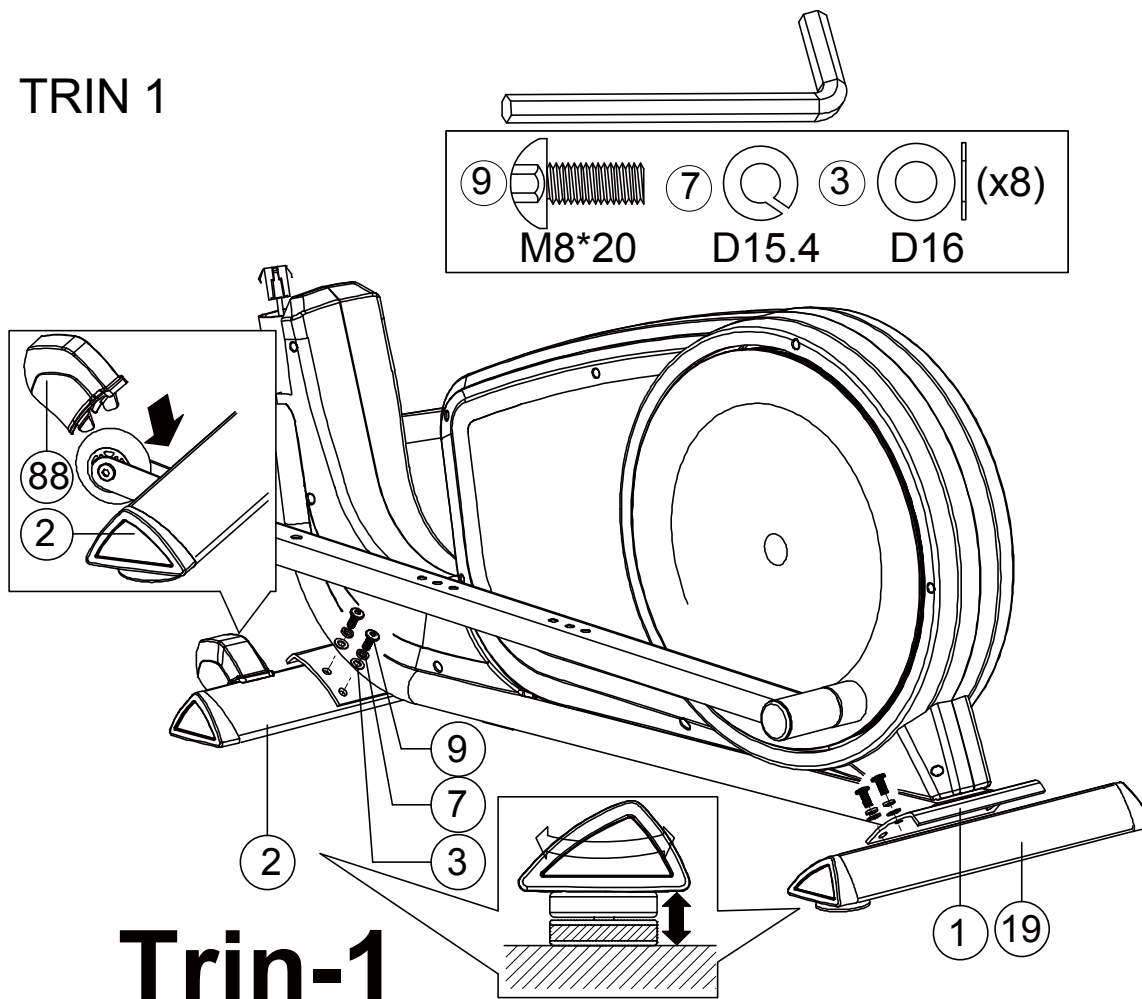
Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
35	Belt		1651 pj6	1
36L	Left chain cover	HIPS88	826*62.3*513	1
36R	Right chain cover	HIPS88	826*66.6*513	1
37	Magnetic system		D265*153*50	1
38	Screw	10#	ST4.0x1.41x20L	2
39	Side cover	ABS	D36*16	2
40	Hex bolt	35#	M6*1.0*15L,8.8	16
41	Flat washer	Q235A	D14*D6.5*0.8T	16
42	Round disc	HIPS88	D456*29	2
43	Bearing	GCr15	#6004-2RS(C0)	2
44	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.8	2
45	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
46	Bearing	GCr15	#6004-2RS(C0)	4
47	Waved washer	65Mn	D21xD16.2x0.3T	1
48	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
49	Upper protective cover	HIPS	137.1*121*73.4	1
50	Plastic washer	NL	D50*D10*1.0T	1
51	Flat washer	Q235A	D25xD8.5x2.0T	2
52L	Left handlebar	Q195	D31.8*2T*675L	1
52R	Right handlebar	Q195	D31.8*2T*675L	1
53	Foam	NBR	D30*3T*610L	2
54	Foam	NBR	D23*5T*560L,HDR	2
55	Handlebar end cap	PVC	95.8*50.8	2
56	Spring	72A#	D3*D19*67L	1
57	Waved washer	65Mn	D27*D20.3*0.5T	1
58	Hex bolt	35#	M8*1.25*20L	4
59	Flat washer	Q235A	D26*D21*1.5T	1
60	Flat washer	Q235A	D25xD8.5x2.0T	2
61	Crank axle	20CrMo	D20*116L	1
62	Round magnet		M02	1
63	Nut	Q235A	M12*1.75*12T	2
64	Computer		SE-1699-31	1
65	Handle pulse		PE18	2
66	Bushing	20#	D20*26.4L	2
67	Computer bracket	ABS	120*40*70	1
68	Computer fixed bracket	ABS	120*110*2.5T	1

69	Bolt	Q235A	M12*1.75*70L	2
70	Fixing plate for idle wheel			1
71	Flat washer	Q235A	D21*D8.5*1.5T	1

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
72	Handlebar welding set			1
73	Flat washer	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
74	Connect cap	ABS	R27.2*158.6*96	2
75	Connect cap	ABS	R27.5*159*96	2
76	Bolt	Q235A	M5x0.8x15L	3
77	Club knob	ABS+CU	D40*M6*12	4
78	Adjustable round wheel	Q235A+ABS	D59*M10*40L	2
79	Buffer	SBR	D9*D5.8*13	3
80	Screw	10#	ST3.5x1.27x15L	4
81L	Front decorative cap (left)	HIPS88	383.7*72.2*401	1
81R	Front decorative cap (right)	HIPS88	383.7*67.9*401	1
82	Plastic washer	NL66	D10*D24*0.4T	1
83	Allen bolt	35#	M8*1.25*35L,8.8	2
84	C ring	65Mn	S-15 (1T) , D15	2
85	Screw	35#	M6*1.0*15L,8.8	4
86	Spring washer	70#	D10.5*D6.1*1.3T	4
87	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	4
88	Cover for movable wheel	PP	93.2*64.7*62	2
89	Nut	Q235A	M8*1.25*6T	2
90	Bolt	10#	M5x0.8x15L	4
91	Waved washer	65Mn	D27*D20.3*0.5T	2
92	Controlling board		EMS2500-A01	1
93	Bearing	GCr15	#6001-2RS	4
94	Pulse cable		700L	2
95	Plastic cover	PVC	D3*30L	1
96	Nut	Fe	D15*13L	1
97	Sensor cable		150L	1
98	Electric cable		1100L	1
99	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	2
100	Screw	35#	M8*1.25*45L	1
101	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
102	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	2
103	Bolt	10#	M5x0.8x12L	1
104	Bushing		D22.2*D8.2*7T	4

105	Fixing plate	Q235A	30*27*4T	1
106	Screw	Q235A	M5*0.8*35L	1
107	Hex nut	Q235A	M5*0.8*5T	1
108	Fixing plate for computer	Q235A	220*120*3T	1
Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
109	Spring washer	70#	D15.4*D8.2*2T	2
110	Bolt	Q235A	M5x0.8x12L	1
111	Buffer strip	EVA	219*15*2T	2
\	Allen spanner	35#	M6,8.8	1
\	Spanner	Q235A	D6*151.3	1
\	Allen spanner	Q235A	M10	1

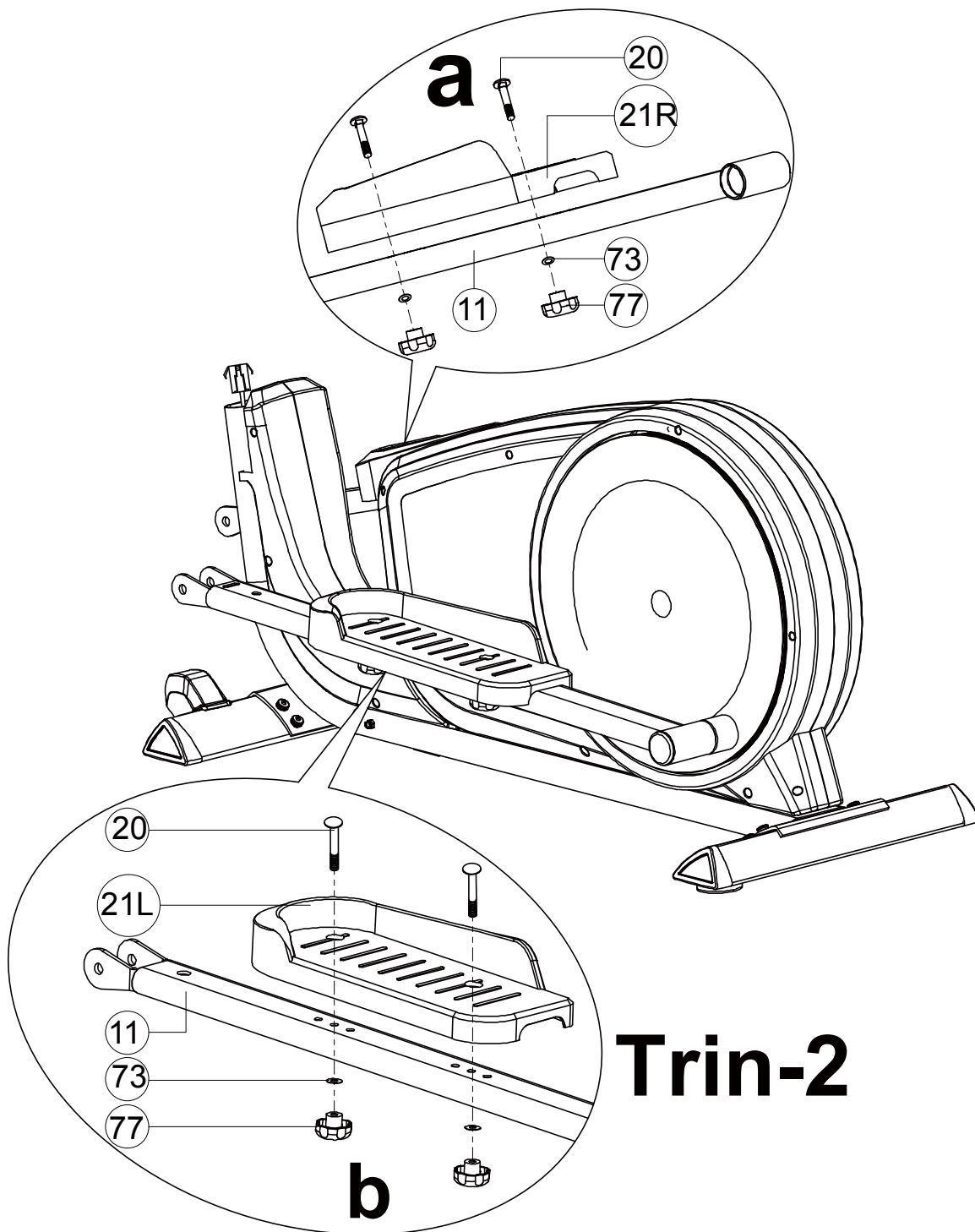
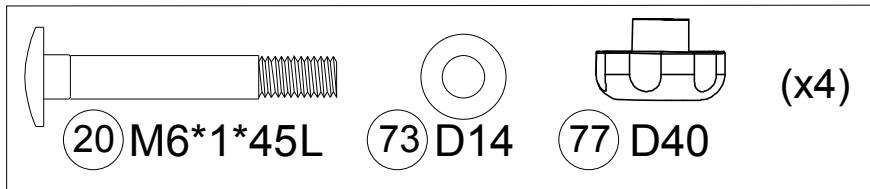
TRIN 1



Trin-1

- 1) Montér den forreste stabilisator (2) og den bageste stabilisator (19) til hovedrammen (1) ved hjælp af den flade spændeskive (3), fjederskiven (7) og unbrakonbolten (9).
- 2) Saml dækslet til det bevægelige hjul (88) på hjulet (5).
- 3) Juster den korrekte højde ved at dreje det justerbare, runde hjul på den bageste fodhætte (78).

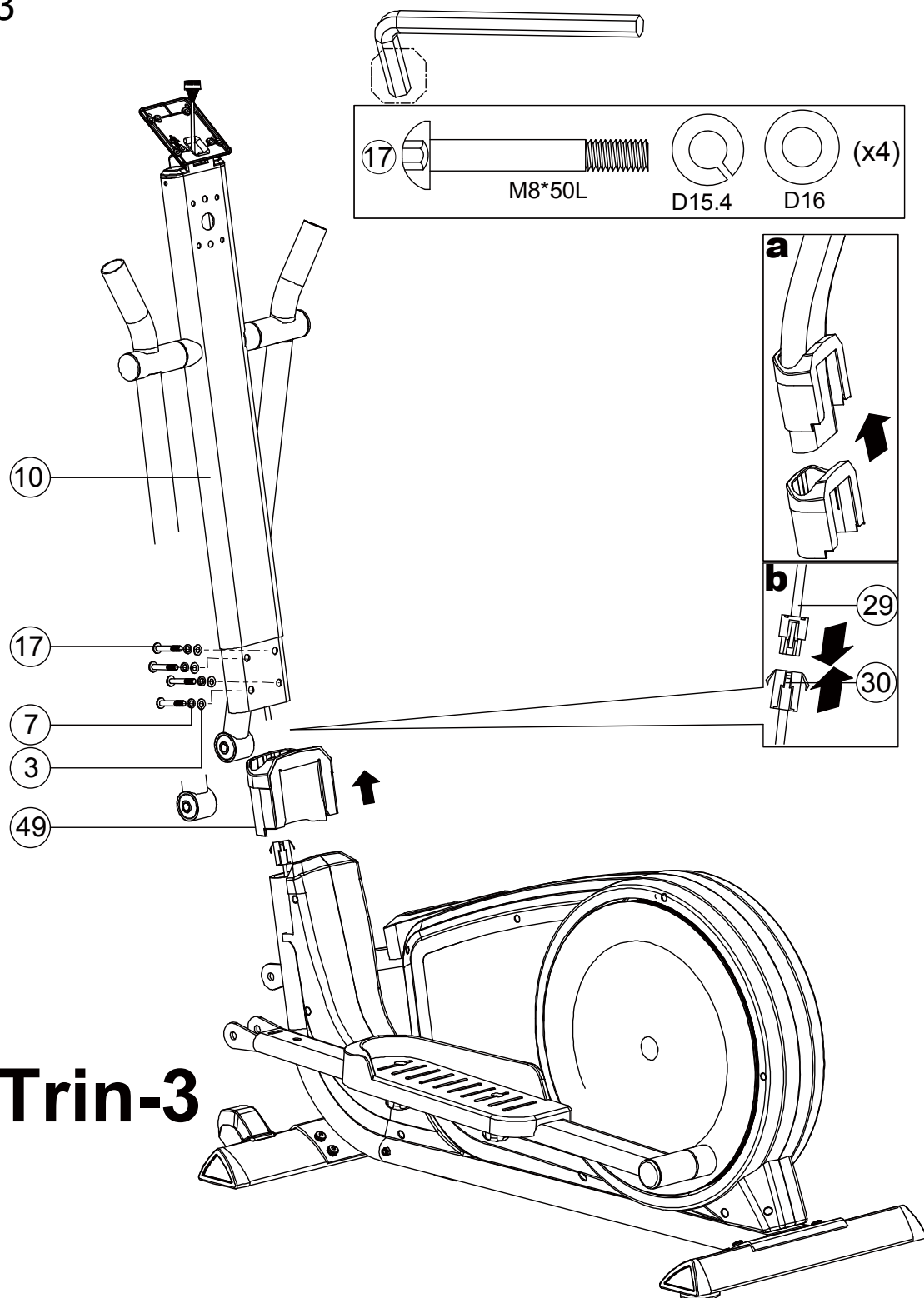
TRIN 2



Trin-2

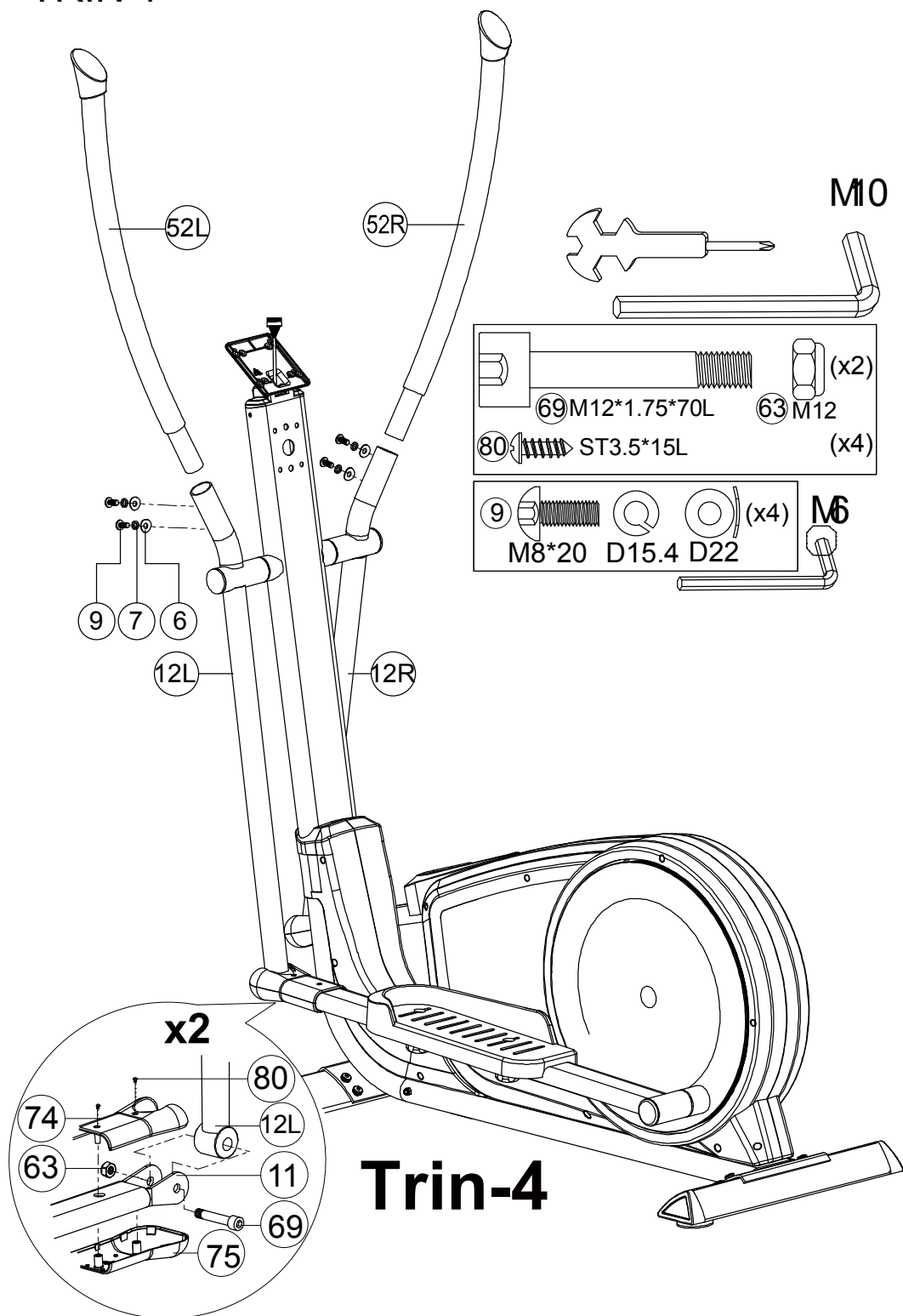
- 1) Saml venstre og højre pedal (21L & 21R) på pedalstøtterøret (11) ved hjælp af den flade skive (73), knappen (77) og den firkantede bolt (20).
- 2) 3 valgfrie positioner til pedalerne, som du kan vælge imellem.

TRIN 3



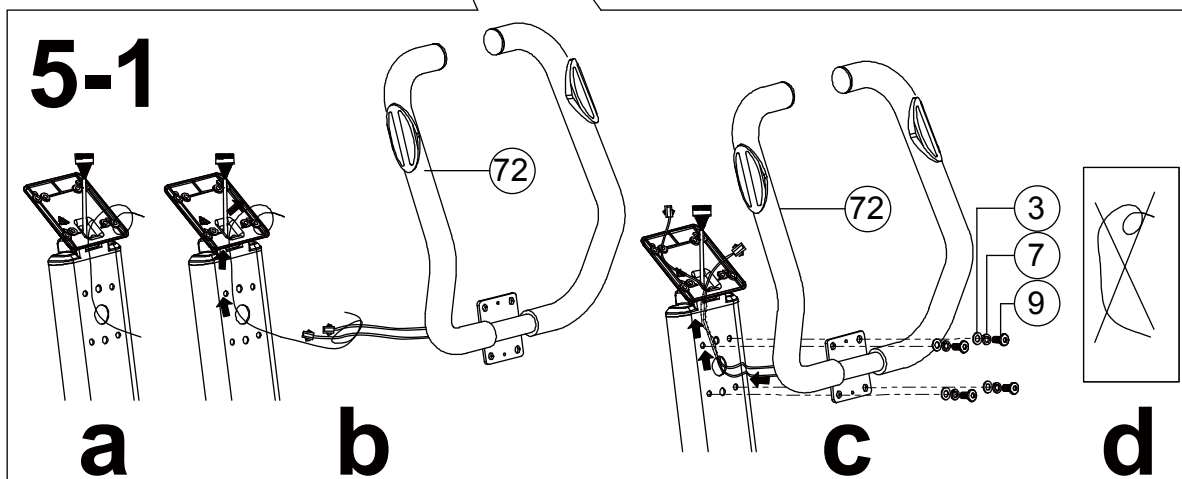
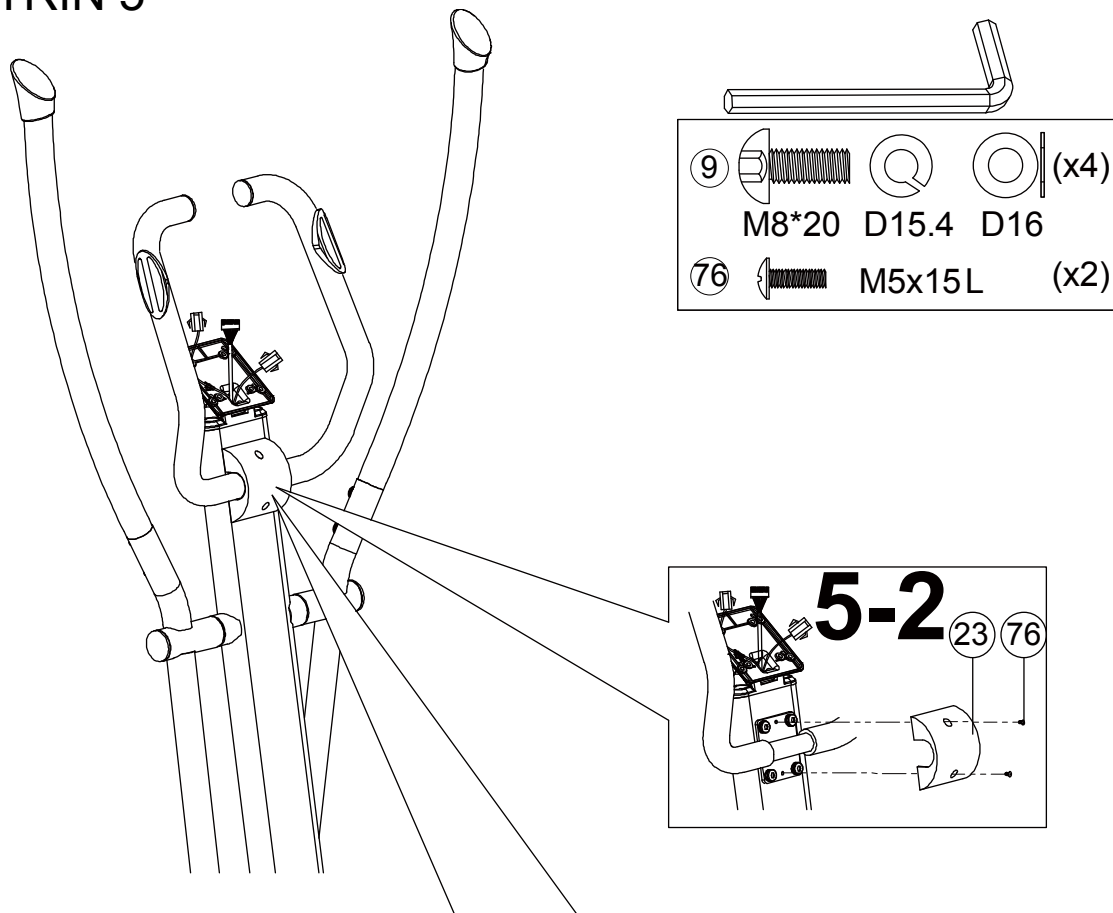
- 1) Det foreslås at samle dette trin af to personer.
- 2) Løft først det øverste beskyttelsesdæksel (49) op som fig. a, tilslut derefter computerkablet (29 & 30) som fig. b.
- 3) Indsæt styrestolpen (10) på hoveddrammen, og stram den ved hjælp af den flade skive (3), fjederskiven (7) og unbrakonbolten (17). Anbring det øverste beskyttelsesdæksel (49), og fastgør det på hoveddrammen.

TRIN 4



- 1) Saml venstre og højre styr (52L & 52R) på det bevægelige styrestøtterør (12L & 12R) ved hjælp af den buede skive (6), fjederskiven (7) og unbrakonbolten (9).
- 2) Tilslut det bevægelige styrestøtterør (12L & 12R) til pedalstøtterøret (11) ved hjælp af møtrikken (63) og bolten (69), og saml derefter tilslutningshætten (74 & 75) ved hjælp af skrue (80) .

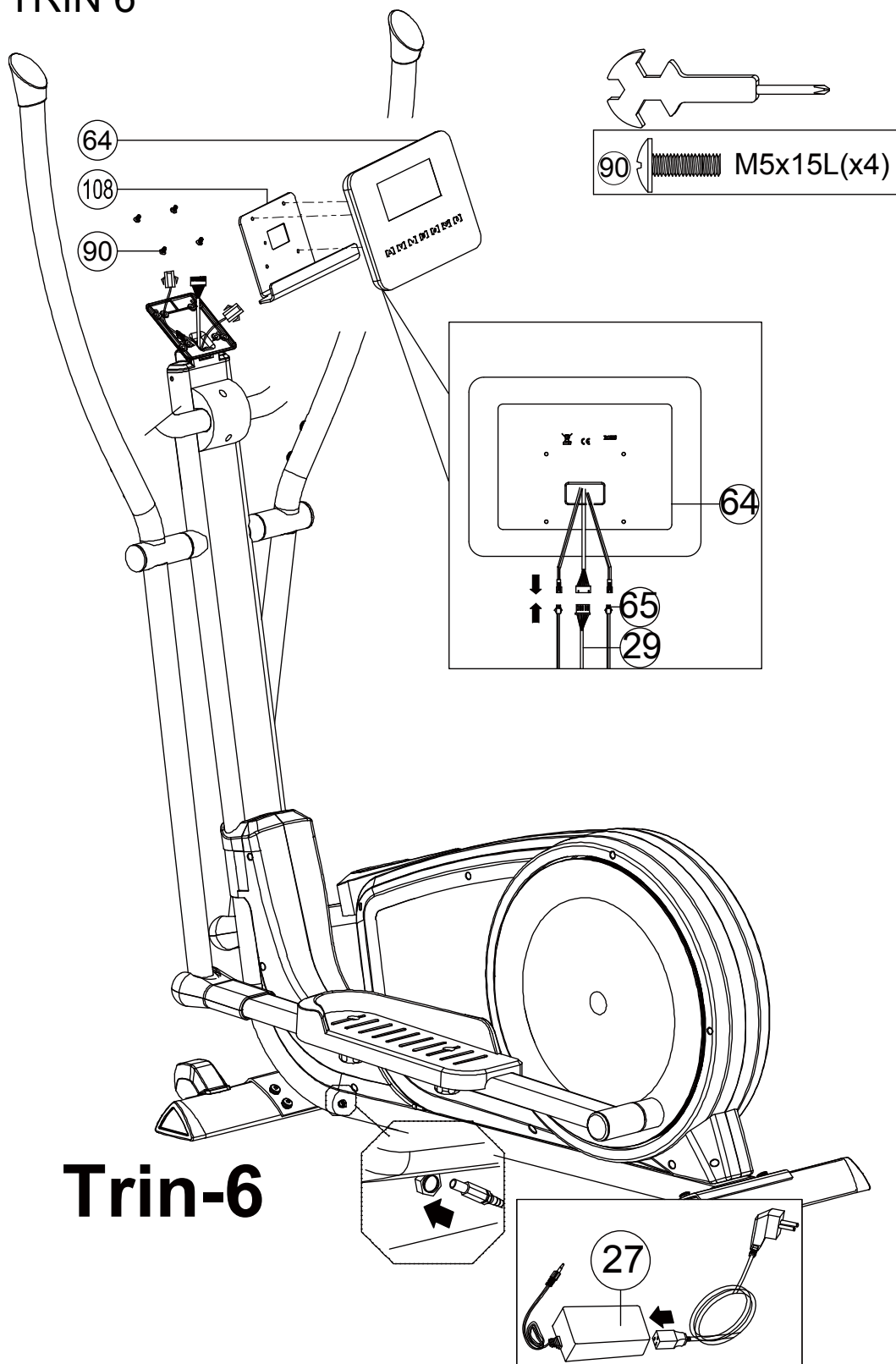
TRIN 5



Trin-5

- 1) Saml styresvejsesættet (72) på styrets stolpe (10) ved hjælp af den flade skive (3), fjederskiven (7) og unbrakonbolten (9) som fig. 5-1.
- 2) Saml beskyttelsesdækslet (23) ved hjælp af skruen (76) som fig. 5-2.

TRIN 6



Trin-6

- 1) Tilslut computerkablet (29) og kablet til håndtagsimpulsføleren (65) med computeren (64), fastgør derefter computeren (64) og fastgørelsespladen til computeren (108) på styrestolpen (10) ved hjælp af skruer (90).
- 2) Tilslut adapteren (27) til adapterindgangen bag på cyklen.

INSTRUKTIONSVEJLEDNING TIL COMPUTER

【KNAPFUNKTION】

UP	At foretage opadgående justering eller øge træningsmodstanden.
DOWN	At foretage justering nedad eller reducere træningsmodstand.
ENTER	For at bekræfte alle indstillinger.
START/ STOP	For at starte eller stoppe træningen.
RESET	For at nulstille aktuelle indstillinger eller trykke for at få monitoren til at skifte til den indledende træningstilstand for at forny valg.
RECOVERY	Sådan testes status for genoprettelse af hjerterytme.
BODY FAT	At teste kropsfedt%. Tryk på "BODY FAT", og hold den nede i 2 sekunder for at ændre brugerdata (SEX / AGE / HEIGHT & WEIGHT) i standbytilstand.

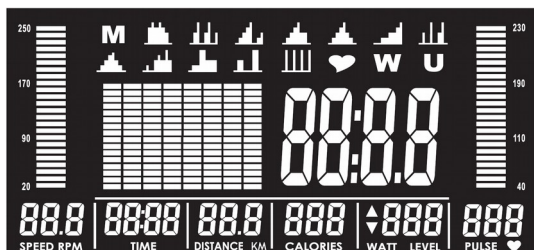
【DISPLAY FUNKTION】

TIME	Optælling - TIME tæller op fra 00:00 til maksimalt 99:59, når der ikke er nogen forudindstillet måltid. Hver stigning er 01:00 minut. Nedtælling - TID tælles ned fra den forudindstillede måltid til 00:00. Hver forudindstillede forøgelse eller reduktion er 01:00 minut med tilgængeligt interval mellem 01:00 og 99:00.
SPEED	Nuværende træningshastighed med maksimalt 99,9 KM / H eller 99,9 ML / H.
RPM	Rotation pr. Minut med tilgængeligt interval fra 0 ~ 15 til 999.
DISTANCE	Akkumulering af den samlede distance fra 00:00 op til 99,99 KM eller 99,99 ML. Brug OP / NED-tasten til at forudindstille målafstanden med hver opadgående justering på 0,1 KM eller 0,1 ML.
CALORIES	Akkumulering af det samlede kalorieforbrug under træning fra 0 til maksimalt 9999 kalorier. (Disse data er en grov guide til sammenligning af forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges til medicinsk behandling.)
PULSE	Brugeren kan indstille målpulsen fra 0 ~ 30 til 230. Konsolsystemet vil have en summelyd, når brugerens faktiske puls overstiger den forudindstillede målværdi under træning.
WATTS	Aktuel træningswatt med tilgængelig rækkevidde fra 0 til 999.

【BRUG AF COMPUTEREN】

(1) POWER ON –

- 1.1 Sæt adaptoren i for at tænde for konsollen, systemet har en summer, der bipper.
- 1.2 LCD vil have alle segmenter, der vises i to sekunder sammen med “78,0” (hjul diameter), “E” (EU) og “K” (KM) i et sekund.

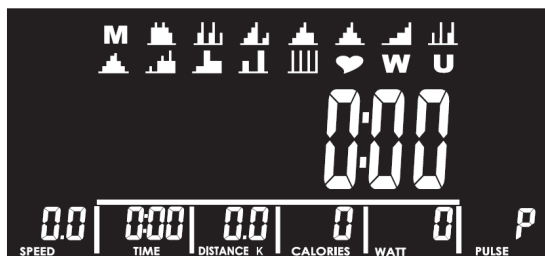


(2) BRUGERPROFIL OPSÆTNING –

- 2.1 Brug UP (□) og DOWN (▼) tast for at vælge en brugerprofil fra U1 ~ UU, tryk på “ENTER” for at bekræfte, når en brugerprofil er valgt.
- 2.2 Tryk på "ENTER" hver gang værdien bestemmes for køn, alder, højde og vægtindstillinger og alle indtastede data gemmes i brugerprofil U1 ~ UU.

(3) VALG AF PROGRAM –

- 3-1 Programmer vises på LCD som MANUEL → 12 PROGRAMMER → H.R.C. → WATT → BRUGERPROGRAM → MANUEL i rækkefølge.
- 3-2 Brug UP (□) og DOWN (▼) for at vælge et program, og tryk på “ENTER” for at bekræfte



(4) MANUAL -

- U-1 Vælg “M” og brug OP (□) og NED (▼)-tasten for at justere modstandsniveauet; tryk “ENTER” når værdi bestemmes.
- U-2 modstandsniveau kan justeres under træning.
- U-3 LEVEL-kolonne skifter og viser WATT-værdi efter tre sekunder uden modstandsindstilling.

4-4 Brug UP (□) og DOWN (▼) for TIME, DISTANCE, CALORIES, and PULSE settings. Tryk "ENTER" hver gang, når værdien bestemmes.

U-5 Tryk på "START", og start pedalerne. RPM & PULSE-bjælker viser værdier i overensstemmelse hermed.

U-6 Tryk på "STOP" for at stoppe træningen, og alle træningsværdier gemmes.

U-7 Tryk på "RESET" og vende tilbage til valg af program.



(5) 12 PROGRAMMER -

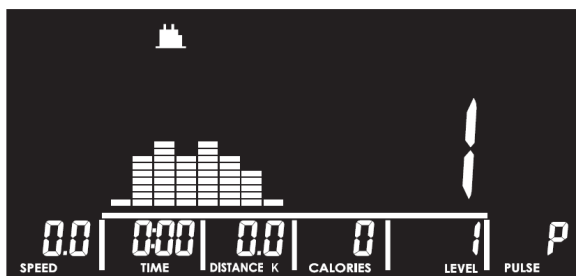
5-1 Brug 4P (□) og DOWN (▼) -tasten for at vælge et program fra P1 til P12 og tryk på "ENTER" for at bekræfte, når valget er bestemt.

2 LCD viser tilsvarende blinkende grafik til det program, brugeren vælger.

5-3 Brug OP (▲) og NED (▼) -tasterne til at justere modstandsniveau og TID; tryk "ENTER" hver gang når værdien er bestemt, og tryk på "START" for at starte træningen.

5-U modstandsniveau kan justeres under træning.

5-5 LEVEL-kolonne skifter og viser WATT-værdi efter tre sekunder uden modstandsindstilling.



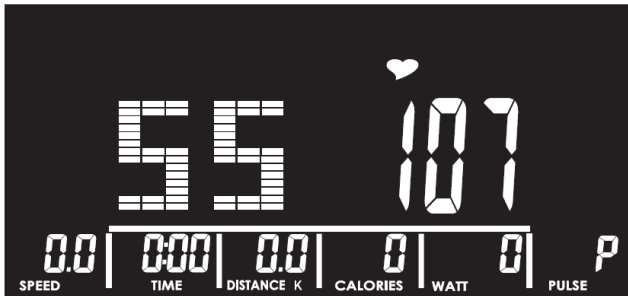
(6) H.R.C. -

6-1 Brug UP (□) og DOWN (▼) for at vælge 55%, 75%, 90%, eller TARGET.

6-2 Pulsværdien beregnes automatisk i henhold til AGE-værdien brugerindgange og vises i den alfanumeriske kolonne i blinkende tekst.

6-3 Når bruger vælger "TARGET", brug UP (□) and DOWN (▼) til at vælge værdi mellem 30~230 og Tryk "ENTER" for at acceptere.

6-4 Brug UP (□) and DOWN (▼) for at vælge TIME og tryk "ENTER" for at starte workout.



(7) BRUGERPROGRAM -

7-1 Brug UP (□) and DOWN (▼) for at lave det ønskede program, tryk "ENTER" når du er færdig.

7-2 Tryk på "ENTER", og hold den nede i 2 sekunder, og spring til TIME-indstillingen.

7-3 Tryk på "START", og brugeren kan starte pedalerne..



(8) WATT -

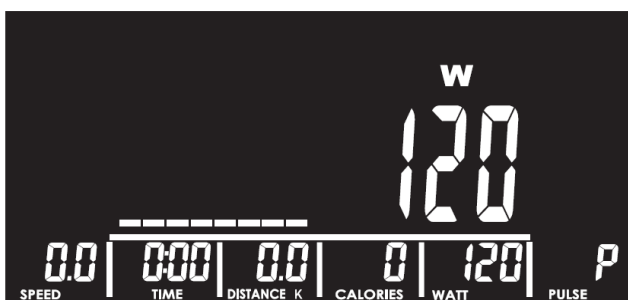
8-1 WATT standardværdi 120 vises i den alfanumeriske søjle i blinkende tekst, der venter på en justering.

8-2 Brug OP (□) og NED (▼) -tasterne til at justere WATT- og TID-værdier.

8-3 Tryk på "START" for at starte træningen.

8-4 WATT LEVEL justeres automatisk i henhold til brugerens aktuelle RPM-inputværdi.

8-5 WATT LEVEL kan justeres manuelt under træning.



(9) BODY FAT -

9-1 Denne funktion er gyldig, når brugeren holder op med at træde i pedalerne (eller trykker på "STOP").

9-2 Der kræves en kontinuerlig RPM signalindgang under BODY FAT-test.

9-3 Tryk på "BODY FAT", konsolsystemet vil vise "UX" i to sekunder og starte kropsfedt

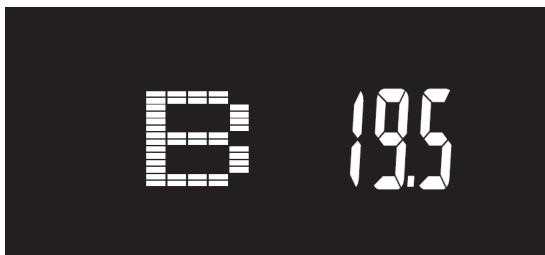
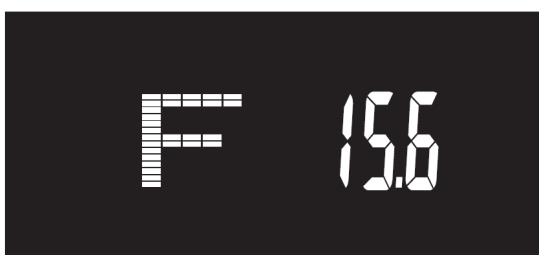
måleproces og viser resultaterne af FAT% og BMI på skærmen 8 sekunder senere.

9-U Tryk på "BODY FAT", og hold den nede i to sekunder for at gå i brugerprofilen for at nulstille Køn, alder, højde og VÆGT. Tryk på "ENTER" for at starte processen med måling af kropsfedt.

9-5 Hvis LCD viser følgende meddelelser:

"E-1" - Når der ikke er registreret nogen puls signalindgang; eller

"E-U" - Når FAT% -resultatet overstiger 5 ~ 50, og BMI-resultatet overstiger 5 ~ 50.



(10) RECOVERY -

(11) 1 RECOVERY-funktion er gyldig, når der registreres en hjertefrekvensindgang (under træning eller efter at brugeren har trykket på "STOP").

10-2 Tryk på "RECOVERY" og LCD viser TID "0:60" tæller ned med brugerens faktiske pulsværdi, der vises i kolonnen PULS.

10-3 Når TID når op til "0:00", vil LCD have resultatet "FX" (X = 1 ~ 6), der vises i alfanumerisk sektion.

10-4 Tryk på "RECOVERY" igen, og vend tilbage til den forrige tilstand under eller efter RECOVERY-test fandt sted; LCD vil fortsat vise brugerens faktiske pulsværdi på skærmen.



APP:



1. Denne konsol er indbygget i Bluetooth U.0-modul til APP-funktion.
2. Når konsol er tilsluttet en smart enhed via Bluetooth, slukkes konsollen.

Note:

1. Efter 4 minutter uden pedaler eller pulsindgang går konsollen i strømbesparende tilstand. Tryk på en vilkårlig tast, der muligvis vækker konsollen.
2. Hvis konsollen fungerer eller vises unormalt, skal du slukke for den og genstarte den.



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