

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Cod : GRLDTOORXERX3000

Rev : 00

Ed : 10/18



iConsole App Manual

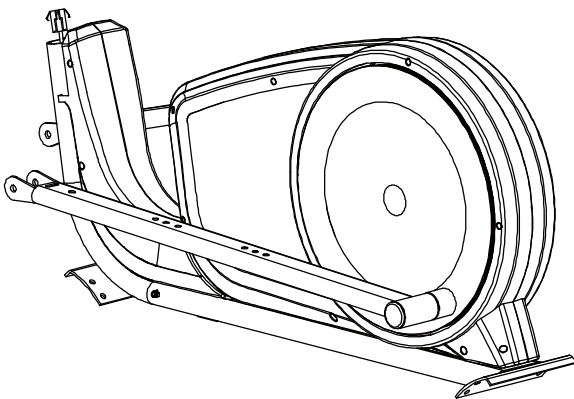
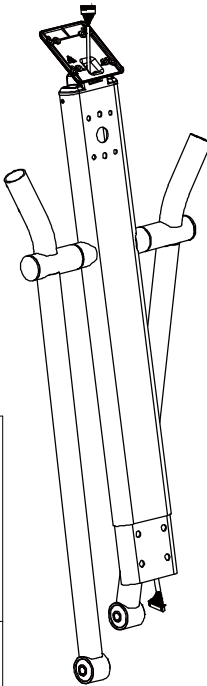
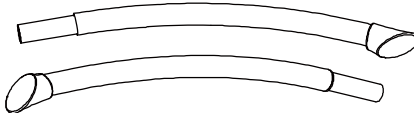
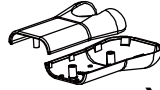
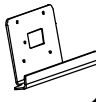
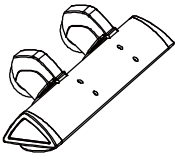
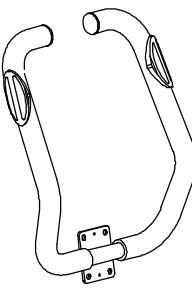
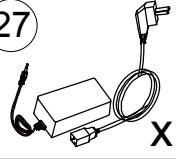


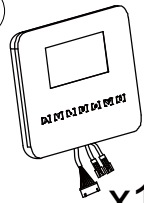
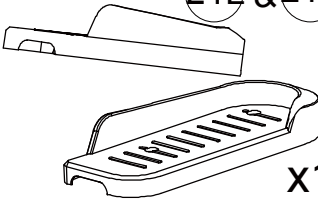

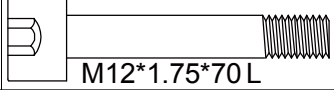


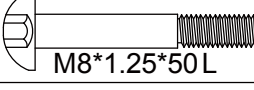


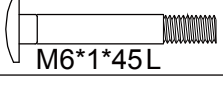






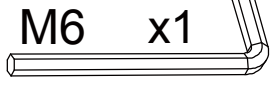
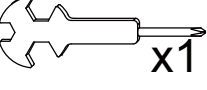
DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

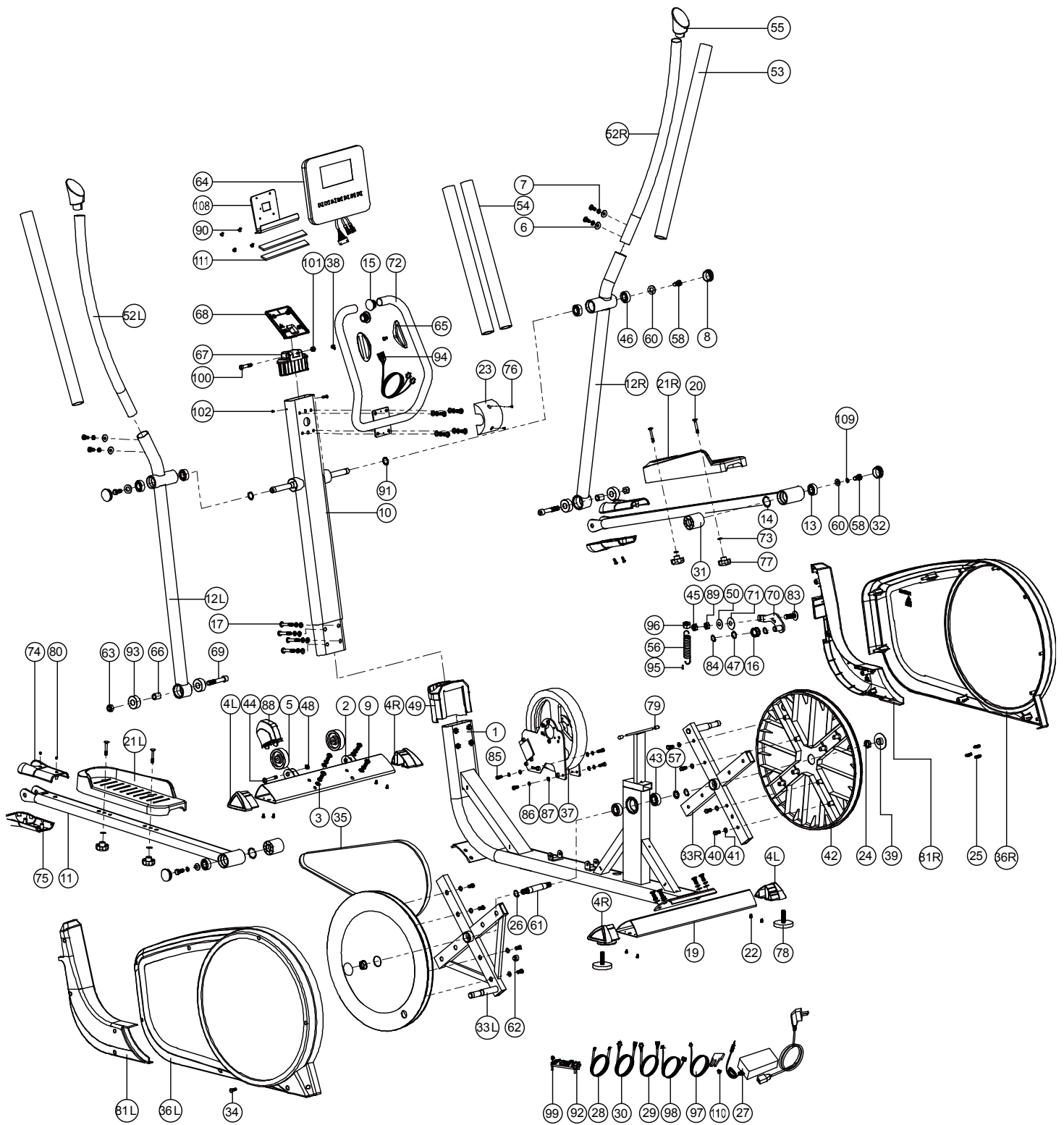
ERX3000



LISTA DE CONTROL (CONTENIDO DEL PAQUETE):

 <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 x2</p>	 <p>63 x2</p>	 <p>7 x20</p>	
 <p>17 x4</p>	 <p>6 x4</p>	 <p>3 x16</p>	
 <p>20 x4</p>	 <p>80 x4</p>	 <p>76 x2</p>	
 <p>9 x16</p>	 <p>77 x4</p>	 <p>73 x4</p>	
 <p>M10 x1</p>	 <p>M6 x1</p>	 <p>x1</p>	

Dibujo de despiece:



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
----	-------------	-----	---------------	----

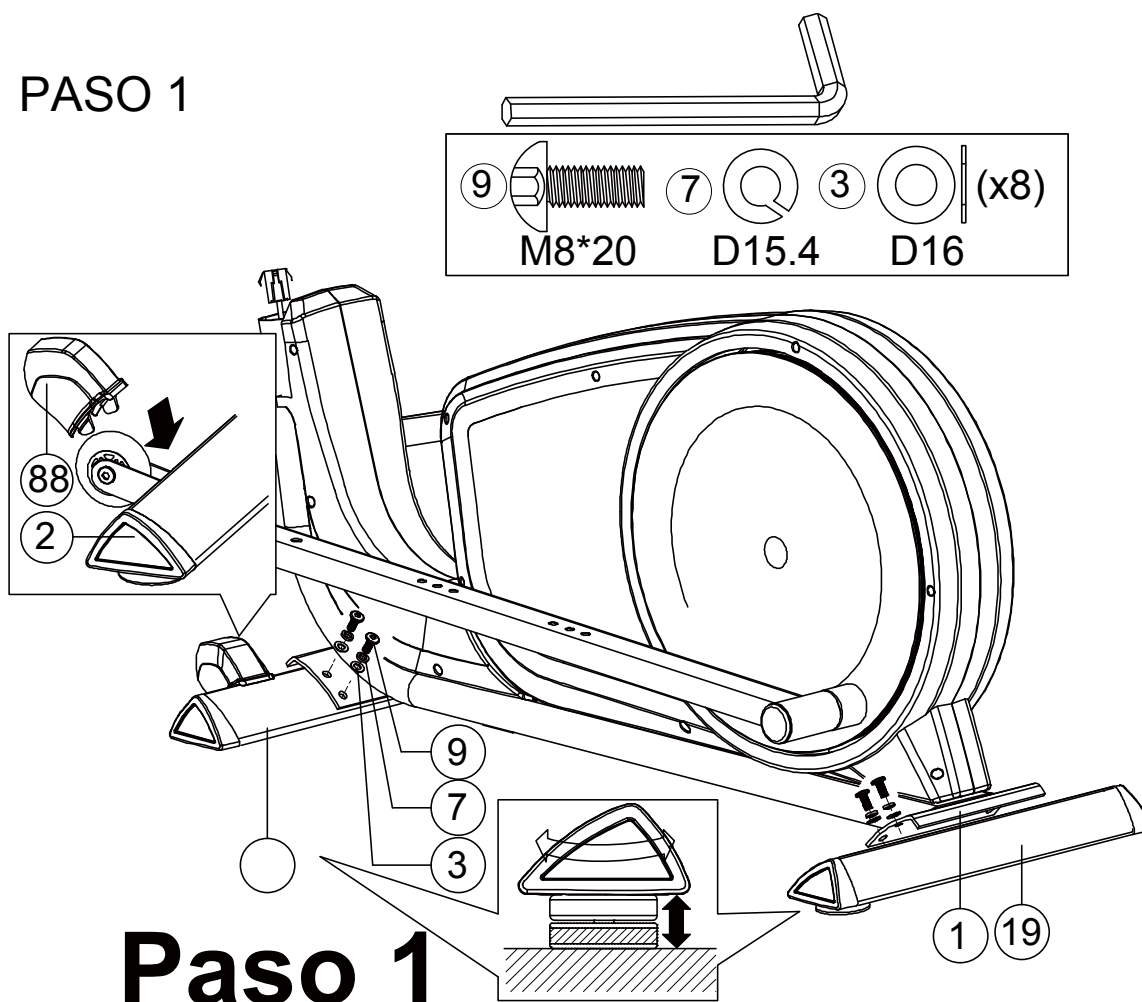
Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
35	Belt		1651 pj6	1
36L	Left chain cover	HIPS88	826*62.3*513	1
36R	Right chain cover	HIPS88	826*66.6*513	1
37	Magnetic system		D265*153*50	1
38	Screw	10#	ST4.0x1.41x20L	2
39	Side cover	ABS	D36*16	2
40	Hex bolt	35#	M6*1.0*15L,8.8	16
41	Flat washer	Q235A	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

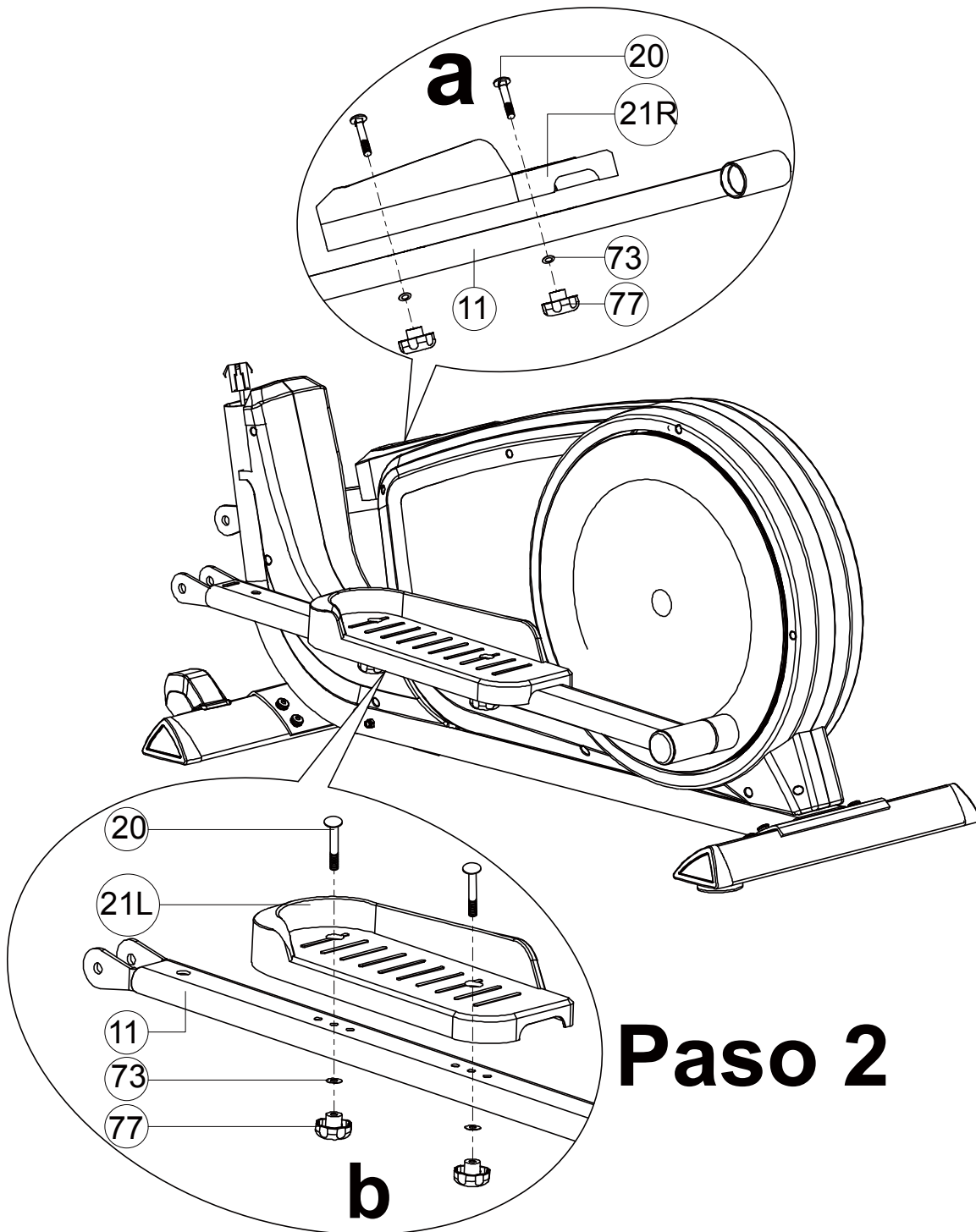
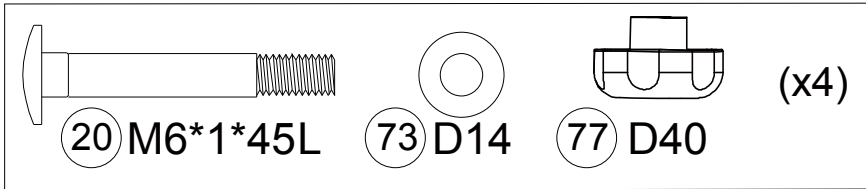
PASO 1



Paso 1

- 1) Monte el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (19) en el bastidor principal (1) utilizando la arandela plana (3), la arandela elástica (7) y el perno Allen (9).
- 2) Monte la cubierta para rueda móvil (88) en la rueda (5).
- 3) Ajuste la altura correcta girando la rueda ajustable de la tapa del pie trasero (78).

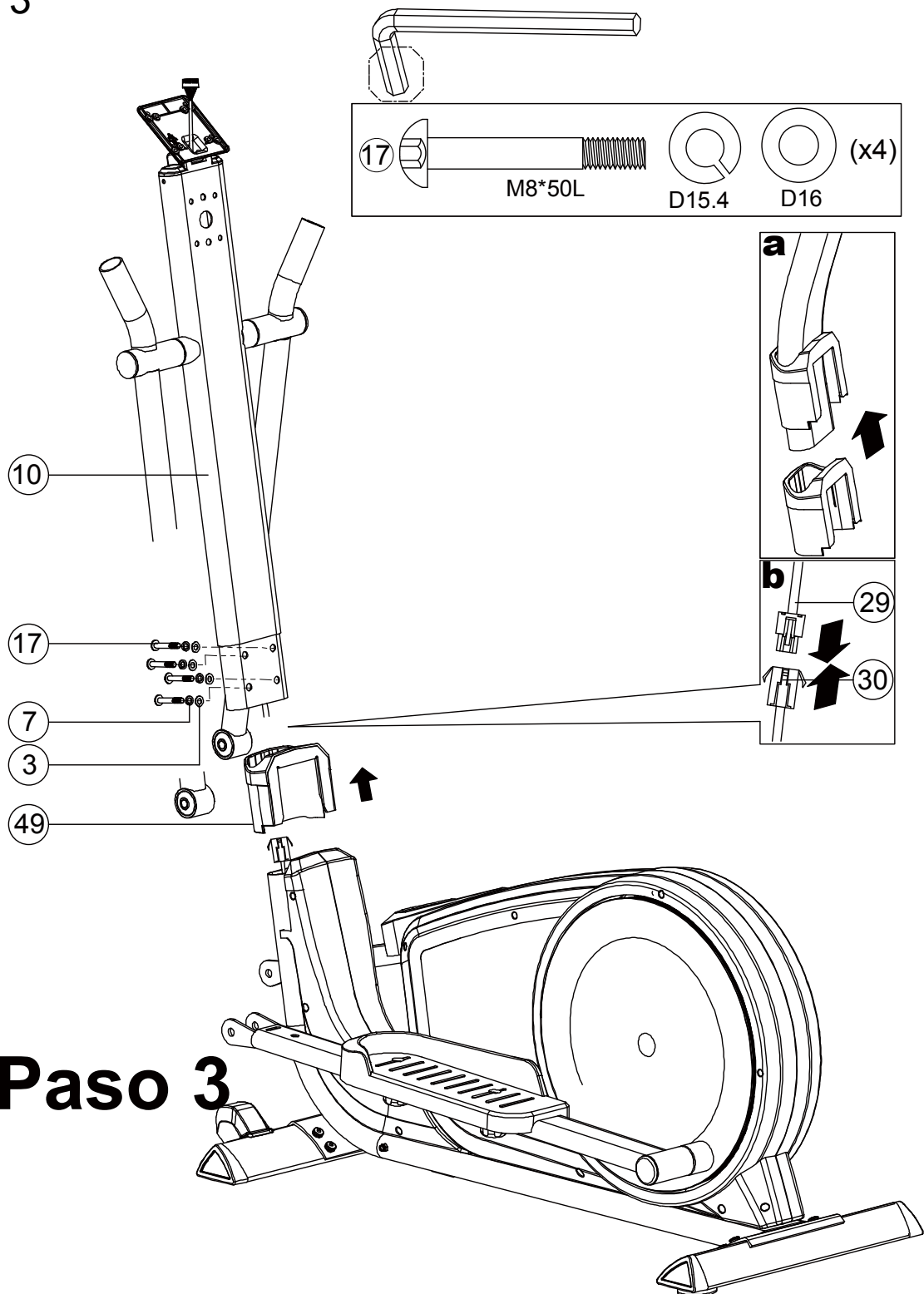
PASO 2



Paso 2

- 1) Monte los pedales izquierdo y derecho (21L y 21R) en el tubo de soporte del pedal (11) utilizando la arandela plana (73), la manilla de ajuste (77) y el perno cuadrado (20).
- 2) Se pueden elegir 3 posiciones opcionales para los pedales.

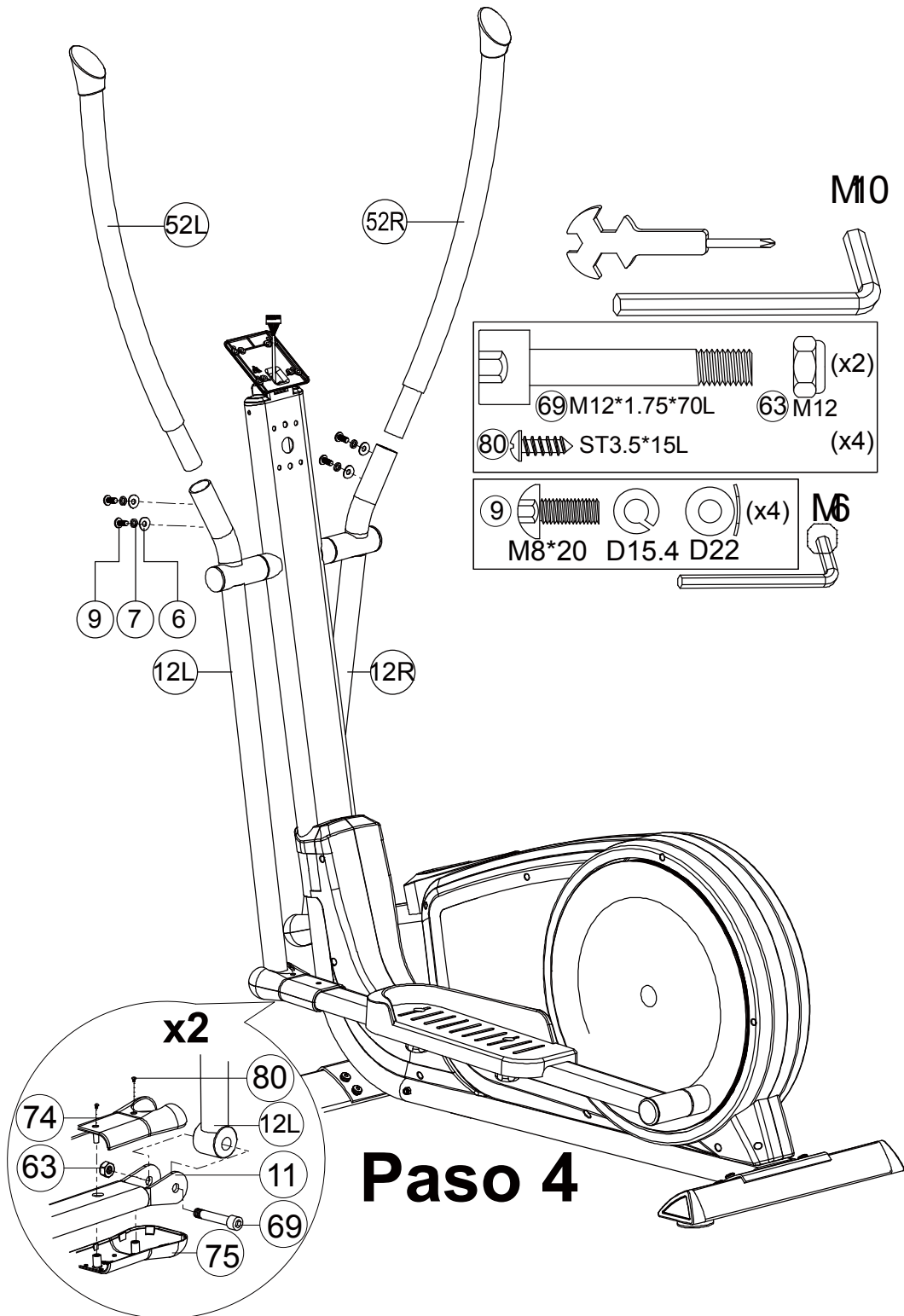
PASO 3



Paso 3

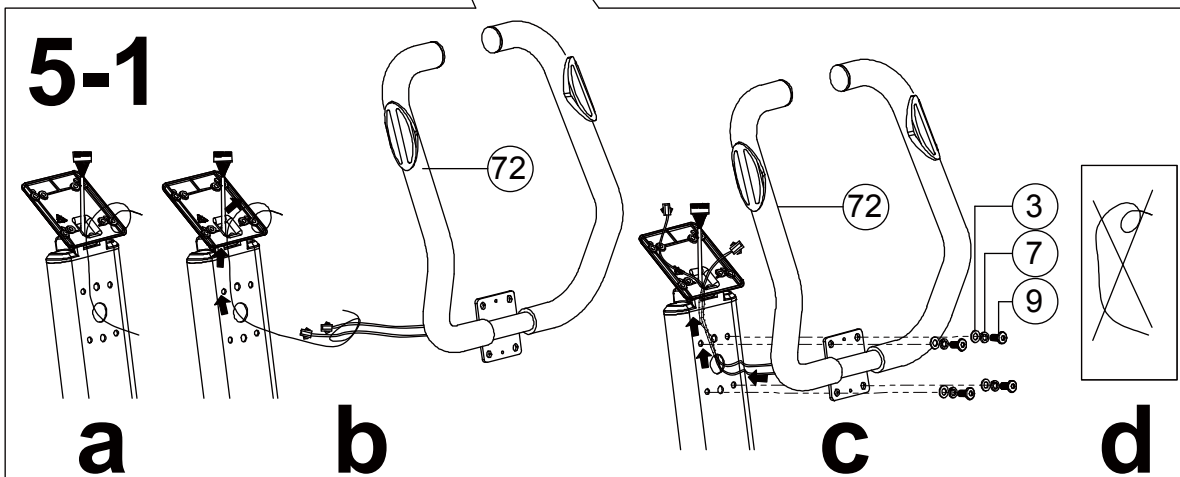
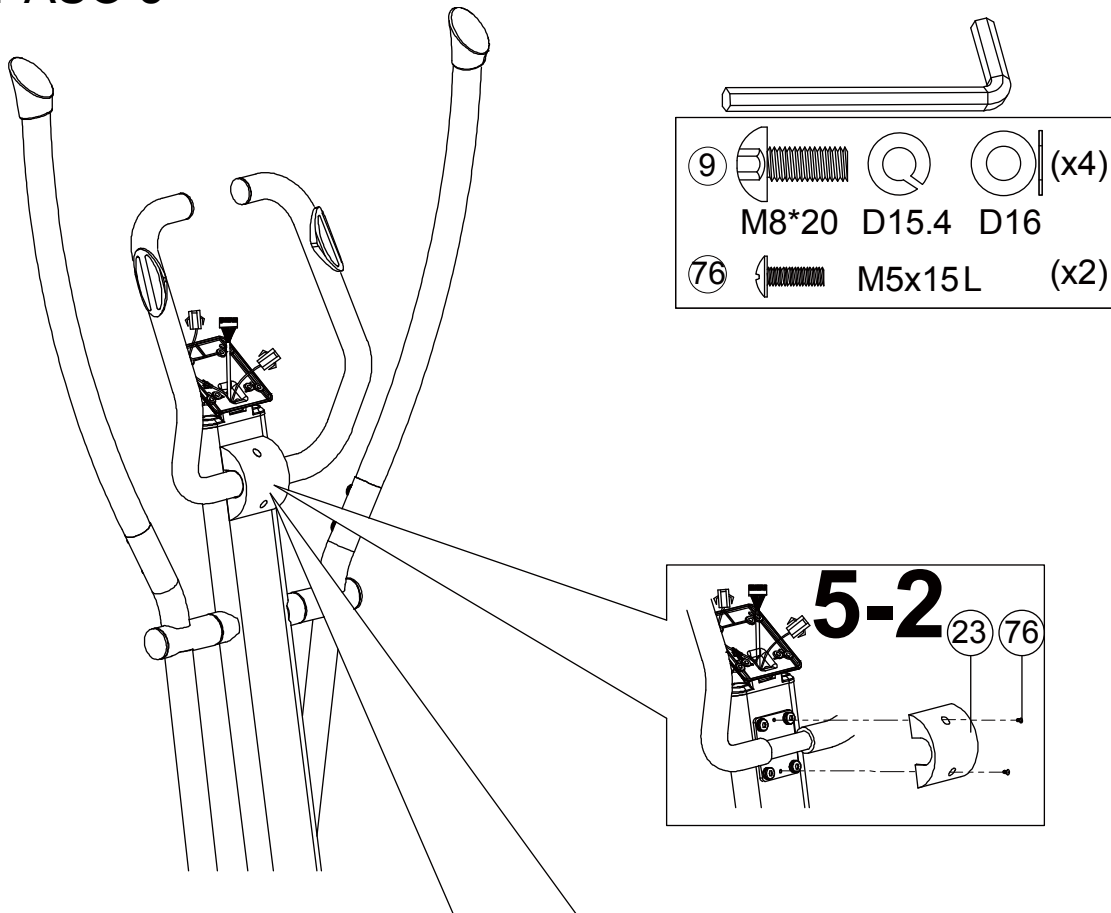
- 1) Se recomienda que este paso del montaje sea realizado por dos personas.
- 2) Primero, levante la cubierta de protección superior (49) tal como se muestra en la fig. a; a continuación, conecte el cable del ordenador (29 y 30) tal como se muestra en la fig. b.
- 3) Introduzca el soporte del manubrio (10) en el bastidor principal y ajústelo utilizando la arandela plana (3), la arandela elástica (7) y el perno Allen (17). Coloque la cubierta de protección superior (49) y ajústela en el bastidor principal.

PASO 4



- 1) Monte los manubrios izquierdo y derecho (52L y 52R) en el tubo de soporte del manubrio móvil (12L y 12R) utilizando la arandela curva (6), la arandela elástica (7) y el perno Allen (9).
- 2) Conecte el tubo de soporte del manubrio móvil (12L y 12R) en el tubo de soporte del pedal (11) utilizando la tuerca (63) y el perno (69); a continuación, monte la tapa de conexión (74 y 75) utilizando los tornillos (80).

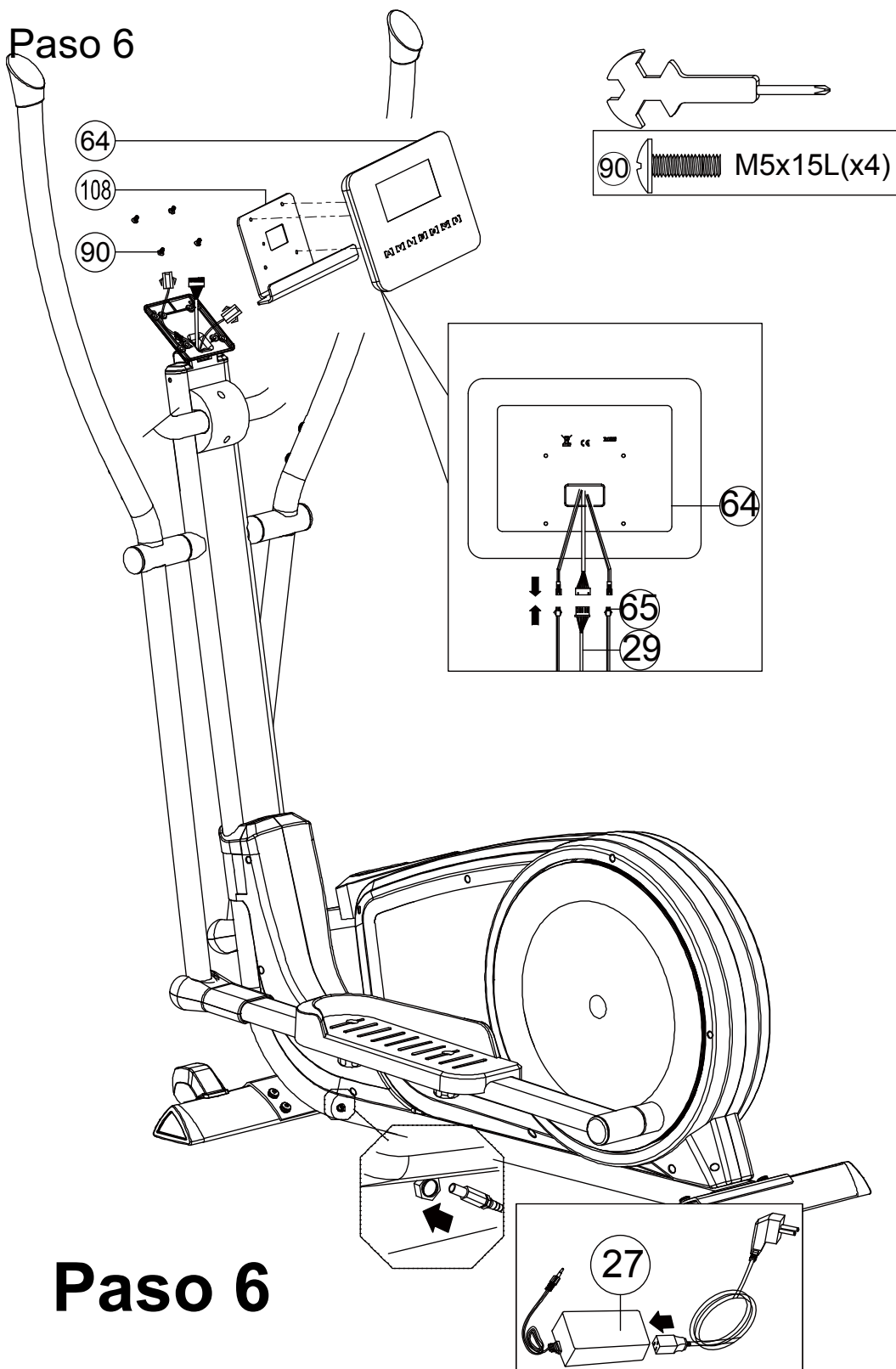
PASO 5



Paso 5

- 1) Monte el equipo de fijación del manubrio (72) en el soporte del manubrio (10) utilizando la arandela plana (3), la arandela elástica (7) y el perno Allen (9), tal como se muestra en la fig. 5-1.
- 2) Monte la cubierta de protección (23) utilizando el tornillo (76), tal como se muestra en la fig. 5-2.

Paso 6



Paso 6

- 1) Conecte el cable del ordenador (29) y el cable del sensor de pulsación del mango (65) con el ordenador (64); a continuación, fije el ordenador (64) y la placa de fijación para el ordenador (108) en el soporte del manubrio (10) utilizando los tornillos (90).
- 2) Conecte el adaptador (27) en la entrada del adaptador situada en la parte trasera de la bicicleta.

MANUAL DE INSTRUCCIONES

【FUNCIÓN DE LOS BOTONES】

ARRIBA	Para hacer ajustes hacia arriba o aumentar la resistencia del entrenamiento.
ABAJO	Para hacer ajustes hacia abajo o disminuir la resistencia del entrenamiento.
ENTRAR	Para confirmar todos los ajustes.
INICIO/PARADA	Para iniciar o parar el entrenamiento.
RESET	Para restablecer los ajustes actuales o presionar para cambiar la pantalla al modo de entrenamiento inicial para cambiar la selección.
RECUPERACIÓN	Para comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.
GRASA CORPORAL	Para comprobar el % de grasa corporal. Presione el botón «BODY FAT» (GRASA CORPORAL) y manténgalo presionado durante 2 segundos para modificar los datos del usuario (SEXO, EDAD, ALTURA Y PESO) en el modo de espera.

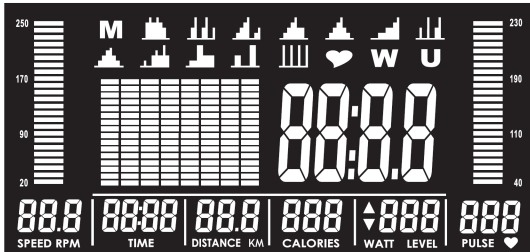
【FUNCIONES DE LA PANTALLA】

TIEMPO	Cuenta adelante - «TIME» contará desde 00:00 hasta un máximo de 99:59 cuando no haya un tiempo objetivo preestablecido. Cada incremento es de 01:00 minuto. Cuenta atrás - «TIME» hará una cuenta atrás desde el tiempo objetivo preestablecido hasta 00:00. Cada incremento o decremento preestablecido es de 01:00 minuto con un rango disponible entre 01:00 y 99:00.
VELOCIDAD	Velocidad de entrenamiento actual con un máximo de 99,9 km/h o 99,9 ml/h.
RPM	Rotación por minuto con un rango disponible de 0~15 a 999.
DISTANCIA	Acumulación de la distancia total desde 00:00 hasta 99,99 km o 99,99 ml. Use las teclas ARRIBA o ABAJO para preconfigurar la distancia objetivo con incrementos de 0,1 km o 0,1 ml.
CALORÍAS	Acumulación del consumo total de calorías durante el entrenamiento, desde 0 hasta un máximo de 9999 calorías. (Este dato es una guía aproximada para comparar diferentes sesiones de ejercicio, pero no puede utilizarse para tratamientos médicos).
PULSACIÓN	El usuario puede configurar el pulso objetivo desde 0~30 hasta 230. El sistema de la consola emitirá un pitido como señal cuando la frecuencia cardíaca real del usuario supere el valor objetivo preconfigurado durante el entrenamiento.
WATTS	Vatios de entrenamiento actuales con un rango disponible desde 0 hasta 999.

【PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO】

(1) ENCENDIDO -

- 1-1 Enchufe el adaptador para encender la consola, el sistema emitirá un pitido como señal.
- 1-2 La pantalla LCD mostrará todos los segmentos durante dos segundos junto con «78.0» (diámetro de la rueda), «E» (EU) y «K» (km) durante un segundo.

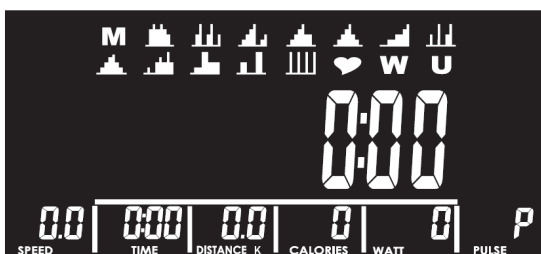


(2) CONFIGURACIÓN DEL PERFIL DE USUARIO -

- 2-1 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para seleccionar un perfil de usuario de U1~U4, y presione la tecla «ENTER» para confirmar el perfil de usuario seleccionado.
- 2-2 Presione «ENTER» cada vez que determine un valor para los ajustes de SEXO, EDAD, ALTURA y PESO, de esta manera, todos los datos introducidos se guardarán en el perfil de usuario U1~U4.

(3) SELECCIÓN DE PROGRAMA -

- 3-1 Los programas se muestran en la pantalla LCD como MANUAL→12 PROGRAMAS→H.R.C.→WATT→PROGRAMA DE USUARIO →MANUAL en secuencia.
- 3-2 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para seleccionar un programa y presione «ENTER» para confirmar cuando determina la selección.



(4) MANUAL -

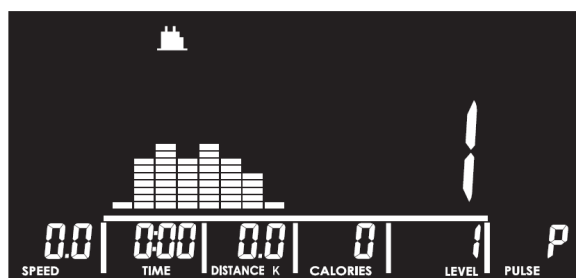
- 4-1 Seleccione «M» y utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para ajustar el nivel de resistencia; presione «ENTER» cuando determine el valor.
- 4-2 El nivel de resistencia se puede volver a ajustar durante el entrenamiento.
- 4-3 Tras tres segundos sin ajuste de resistencia, la columna «LEVEL» (nivel) cambiará y mostrará el valor de WATT (vatío).

- 4-4 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para realizar los ajustes de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO. Presione «ENTER» cada vez que determine un valor.
- 4-5 Presione «START» y empiece a pedalear. Las barras de RPM y PULSO mostrarán los valores correspondientes.
- 4-6 Presione «STOP» para pausar el ejercicio y todos los valores de ejercicio se guardarán.
- 4-7 Presione «RESET» y vuelva a la selección de programa.



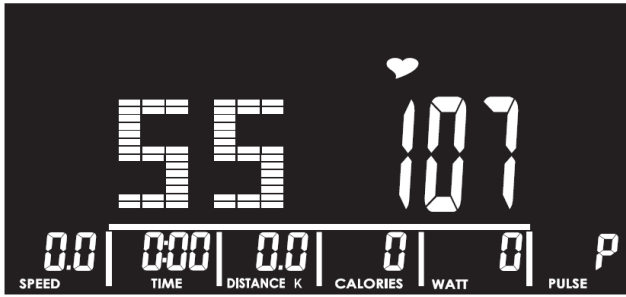
(5) 12 PROGRAMAS -

- 5-1 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para seleccionar un programa de P1 a P12 y presione «ENTER» para confirmar después determinar selección.
- 5-2 La pantalla LCD mostrará el gráfico intermitente correspondiente al programa seleccionado por el usuario.
- 5-3 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para ajustar el nivel de resistencia y el tiempo; presione «ENTER» cada vez que determine un valor y presione «START» para iniciar el entrenamiento.
- 5-4 El nivel de resistencia se puede volver a ajustar durante el entrenamiento.
- 5-5 Tras tres segundos sin ajuste de resistencia, la columna «LEVEL» (nivel) cambiará y mostrará el valor de WATT (vatio).



(6) H.R.C. -

- 6-1 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para seleccionar 55%, 75%, 90% o TARGET (objetivo).
- 6-2 El valor de la frecuencia cardíaca se calculará automáticamente en función de las entradas del usuario del valor de AGE (edad) y se mostrará en la columna alfanumérica como texto intermitente.
- 6-3 Cuando el usuario seleccione «TARGET» (objetivo), utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para ajustar el valor entre 30~230 y presione «ENTER» para confirmar cuando determine un valor.
- 6-4 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para ajustar el tiempo y presione «ENTER» para iniciar el entrenamiento.



(7) PROGRAMA DE USUARIO -

- 7-1 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para crear el programa deseado por el usuario, presione «ENTER» cuando cada valor del cuadro esté determinado.
- 7-2 Presione «ENTER» y manténgalo presionado durante 2 segundos y pase al ajuste del tiempo.
- 7-3 Presione «START» y podrá empezar a pedalear.



(8) WATT -

- 8-1 El valor por defecto de 120 WATT se mostrará en la columna alfanumérica como texto intermitente para efectuar el ajuste.
- 8-2 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para ajustar los valores de «WATT» y «TIME».
- 8-3 Presione «START» para iniciar el ejercicio.
- 8-4 El nivel de «WATT» se ajustará automáticamente de acuerdo con el valor real de «RPM» introducido por del usuario.
- 8-5 El nivel de «WATT» se puede volver a ajustar manualmente durante el entrenamiento.



(9) GRASA CORPORAL -

9-1 Esta función será válida después de que el usuario deje de pedalear (o presione «STOP»).

9-2 Durante la prueba de GRASA CORPORAL se requiere una entrada de señal continua de «RPM».

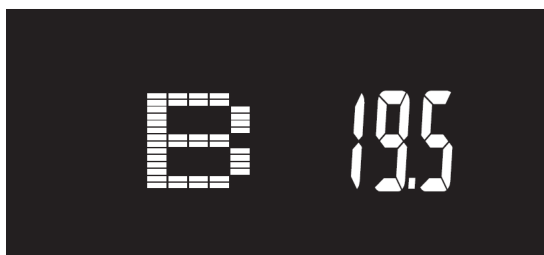
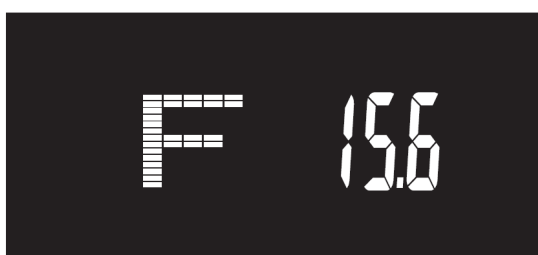
9-3 Presione «BODY FAT» (grasa corporal), el sistema de la consola mostrará «UX» durante dos segundos e iniciará el proceso de medición de grasa corporal y mostrará los resultados de «FAT%» (porcentaje de grasa) y «BMI» (índice de masa corporal) en la pantalla 8 segundos después.

9-4 Presione «BODY FAT» (grasa corporal) y manténgalo presionado durante dos segundos para entrar en el perfil de usuario y volver a configurar SEXO, EDAD, ALTURA, y PESO. Presione «ENTER» para iniciar el proceso de medición de grasa corporal.

9-5 La pantalla LCD muestra los siguientes mensajes:

«E-1» - Cuando no se detecta ninguna señal de entrada de frecuencia cardíaca; o

«E-4» - Cuando el resultado de «FAT%» (porcentaje de grasa) es superior a 5~50 y el resultado de «BMI» (índice de masa corporal) es superior a 5~50.



(10) RECUPERACIÓN -

10-1 La función «RECOVERY» (recuperación) es válida cuando se detecta una entrada de valor de frecuencia cardíaca (durante el ejercicio o después de que el usuario presione «STOP»).

10-2 Presione «RECOVERY» (recuperación) y la pantalla LCD mostrará la cuenta atrás del tiempo de «0:60» y el valor de la frecuencia cardíaca real del usuario se mostrará en la columna «PULSE» (pulsación).

10-3 Cuando el tiempo llegue a «0:00», la pantalla LCD mostrará el resultado «FX» (X=1~6) en la sección alfanumérica.

10-4 Presione nuevamente «RECOVERY» (recuperación) y vuelva al modo anterior durante o después de la prueba de «RECOVERY» (recuperación);

la pantalla LCD seguirá mostrando el valor real de la frecuencia cardíaca del usuario.



APP:



1. Esta consola ha sido integrada en el módulo Bluetooth 4.0 para la función APP.
2. Cada vez que la consola esté conectada al dispositivo inteligente a través de Bluetooth, la consola se apagará.

Nota:

1. Después de 4 minutos sin pedalear o sin entradas de pulsaciones, la consola se pondrá en el modo de ahorro de energía.
Para volver a activar la consola, presione cualquier tecla.
2. Si la consola funciona o se muestra de forma anormal, apáguela y vuelva a encenderla.



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