

TOORX

FITNESS IN MOTION

INSTRUCTION

CHRONO»LINE



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

ERX500



Dansk

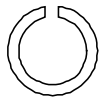
Rev : 00

Ed : 09/17

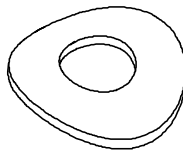


Checklist af dele

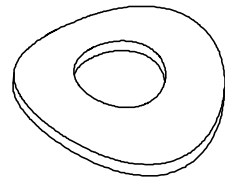
Step 1



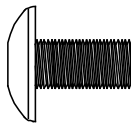
#114. Ø10 x 2T
Spring Washer (2 pcs)



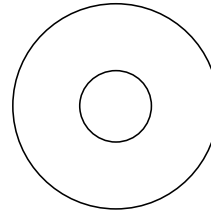
#112. Ø8 x 23 x 1.5T
Curved Washer (2 pcs)



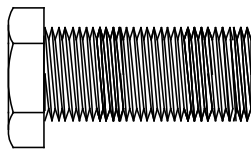
#113. Ø3/8" x 23 x 2.0T
Curved Washer (2 pcs)



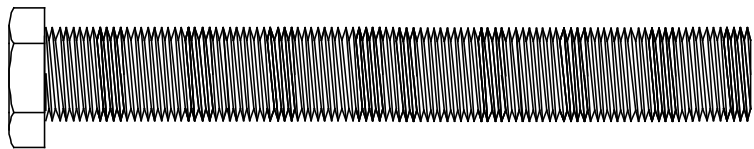
#83. M5 x 10mm
Phillips Head Screw (4 pcs)



#103. Ø5/16" x 23 x 1.5T
Flat Washer (4 pcs)

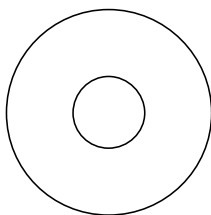


#76. 5/16" x 3/4"
Hex Head Bolt (6 pcs)



#78. 3/8" x 3-3/4"
Hex Head Bolt (2 pcs)

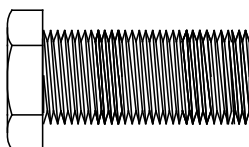
Hardware Step 2 (not shown at actual size)



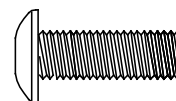
#104. Ø8.5 x 26 x 2T
Flat Washer (4 pcs)



#124. Ø17
Wave Washer (2 pcs)

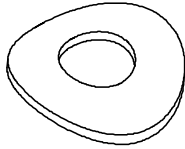


#76. 5/16" x 3/4"
Hex Head Bolt (2 pcs)

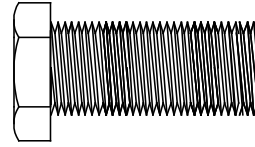


#77. 5/16" x 15mm Button
Head Socket Bolt (2 pcs)

Hardware Step 3 (not shown at actual size)



#112. Ø8 × 23 × 1.5T
Curved Washer (6 pcs)

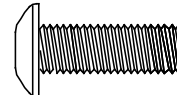


#76. 5/16" × 3/4"
Hex Head Bolt (6 pcs)

Hardware Step 4 (not shown at actual size)

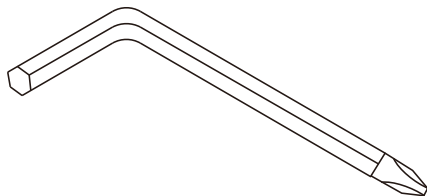


#86. 3.5 × 12mm
Sheet Metal Screw (6 pcs)

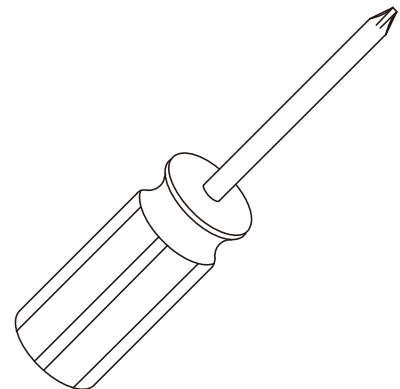


#84. M5 × 15mm
Phillips Head Screw (2 pcs)

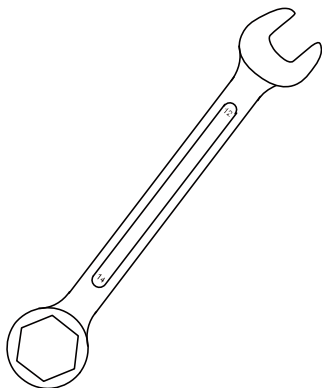
Værktøj



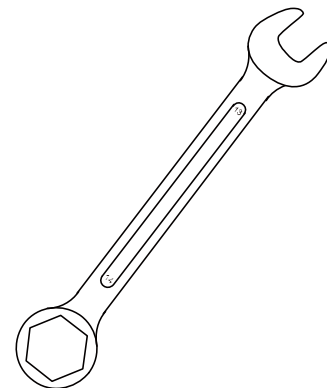
#121. Combination M5 Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver (1 pcs)



#120. Phillips Head Screw Driver (1 pcs)



#118. 12/14mm/m_Wrench (1 pcs)



#119. 13/14mm/m_Wrench (1 pcs)

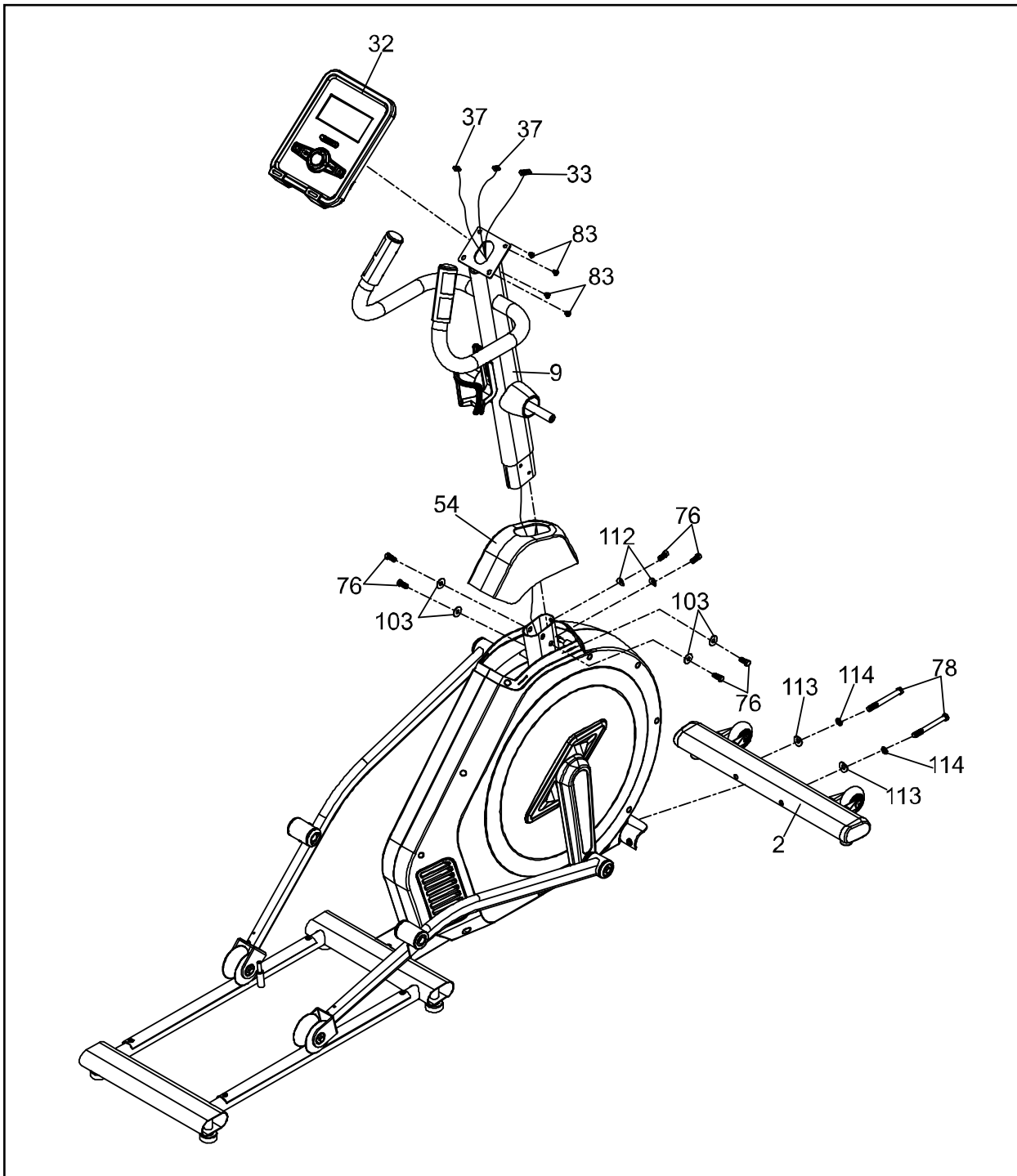
MONTAGE UDPAKNING AF ENHEDEN

- . Brug en (boksskærer) til at skære den udvendige, nederste, kant af kassen langs den stiplede linje. Løft kassen over enheden og pak ud.
2. Fjern forsigtigt alle dele fra kartonen, og kontroller for skader eller manglende dele. Hvis der findes beskadigede dele, eller hvis der mangler dele, skal du straks kontakte din forhandler.
3. Find hardwarepakken. Hardwaren er opdelt i trin. Fjern værktøjerne først. Fjern hardware for hvert trin efter behov for at undgå forvirring.

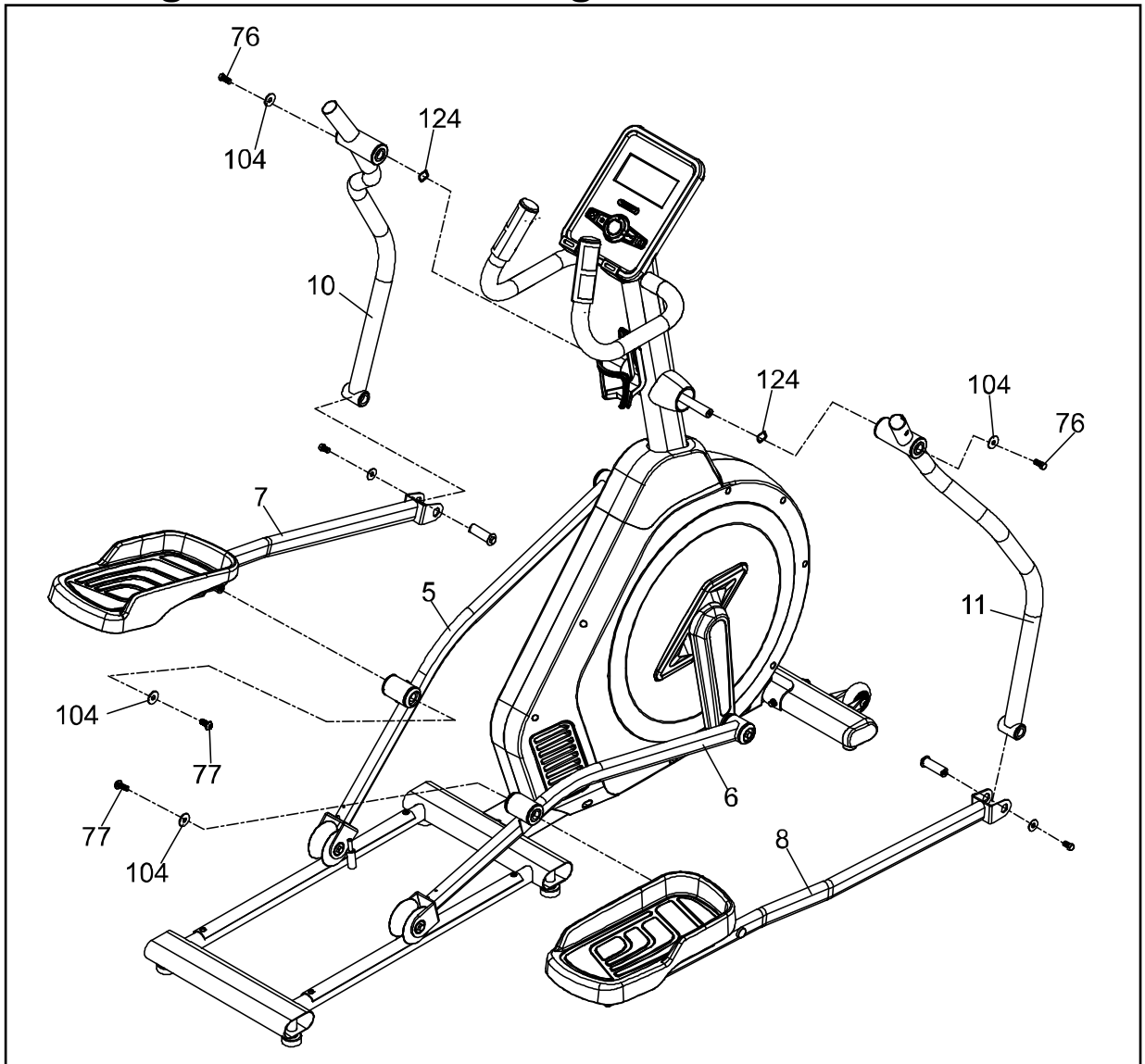
MONTAGE INSTRUCTIONS

1 STYRSTAMMEN

1. Find Console Mast (9) og Console Mast Cover (54), og skub dækslet ind på Masten, så langt det går. Sørg for, at konsolemastdækslet (54) vender mod den rigtige måde.
2. I den øverste åbning af hovedrammen (1) på elliptikeren er et computerkabel (33). Løsn computerkablet (33) ud, og før det ud i bunden af Console Mast-røret (9) og ud af topåbningen.
3. Installer konsolemasten (9) i modtagerbeslaget øverst på hovedrammen (1). Sæt de 6 stk. Af 5/16 "× 3/4" _ Hex-hovedbolte (76) og 4 stk. Ø5 / 16 "× Ø23 × 1,5T_Flatvaskere (103), 2 stk Ø8 × 23 × 1,5T_Kurvede vaskere (112). , og håndspændes ved hjælp af 12,14 m / m skruenøgle (118).
BEMÆRK: Der er en elektrisk ledning, der løber gennem Console Mast Tube (9). Vær forsigtig med ikke at beskadige eller klemme dette computerkabel (33) under denne procedure.
4. Forbind den forreste stabilisator (2) med hovedrammen på den forreste sammenføjningssplade ved hjælp af 12/14 mm skruenøgle (118) for at stramme 2 stk. 3/8 "× 3-3 / 4" _Hex hovedbolt (78), 2 stk Ø10 × 2T_Split Skive (114) og 2pcs Ø3 / 8 "× 23 × 2.0T_Curved skive (113).
5. Placer konsollet (32) på Styrestammen, computerkablet (33) og håndpuls w / kabelsamling (37) og håndpuls m / kabelsamling (rød) (37) stikkes i konsollen (samme farve til samme farve). Placer konsol på Beslaget; skrues derefter op med 4 stk M5 × 10m / m_Phillips hovedskrue (83) med Phillips Head skruetrækker (120) (Bemærk: Sørg for, at ledningerne er indsat i stigerøret. Tryk ikke på ledningen)



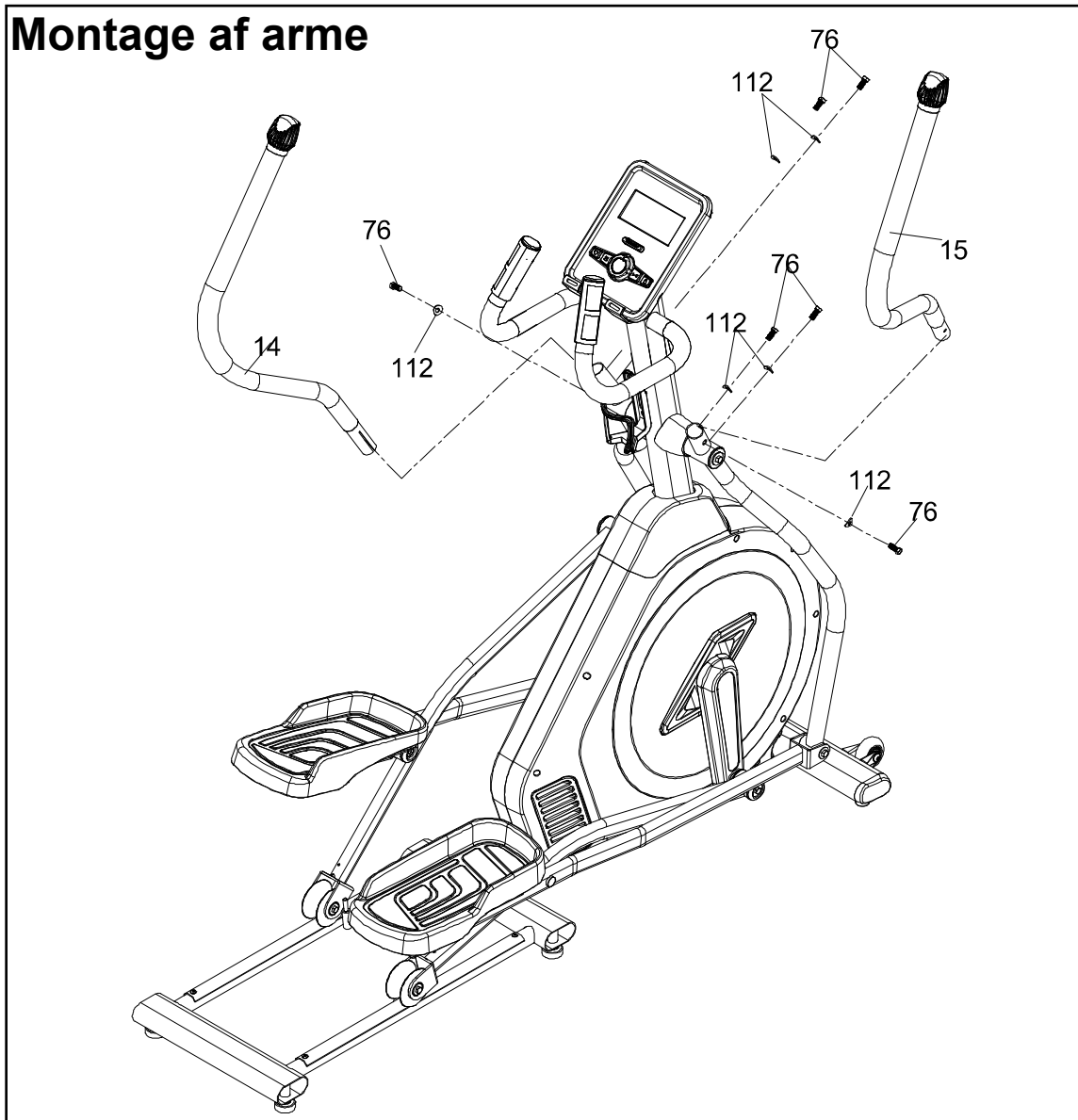
2 Samling af nedrest håndtag



1. Placer 2stk Ø17_Wave skiver(124) i den midterste aksel på styrstammen. Placer derefter den nederste styrestang (L) (10) i den venstre midterste aksel i konsolmasten, skru op med 5/16 "× 3/4" _Hex hovedbolt (76) og Ø8,5 × Ø26 × 2,0T_Flat skive (104) ved 12 / 14m / m_Nøgle (118). Samme måde at skrue nedre håndstang (R) (11) ind i højre midterste aksel på .
2. Indsæt akslen på venstre forbindelsesarm (7) i bøsningen på venstre pedalarm (5) og fastgør med 5/16 "× 15m / m knaphovedstikketbolt (77) sammen med Ø8,5 × 26 × 2,0T Flad skive (104) ved hjælp af Combination M5 unbrakonøgle & Phillips hovedskruetrækker (121) Gør det på samme måde for højre tilslutningsarm (8) og højre pedalarm (6).
3. Slip sving for aksel, som er på venstre og højre forbindelsesarme (7.8). Forbind venstre og højre forbindelsesarm (7.8) med venstre og højre nederste styrestang (10.11) og fastgøres med sving for aksler og skruen ved hjælp af 12 / 14m / m_Nøgle (118).

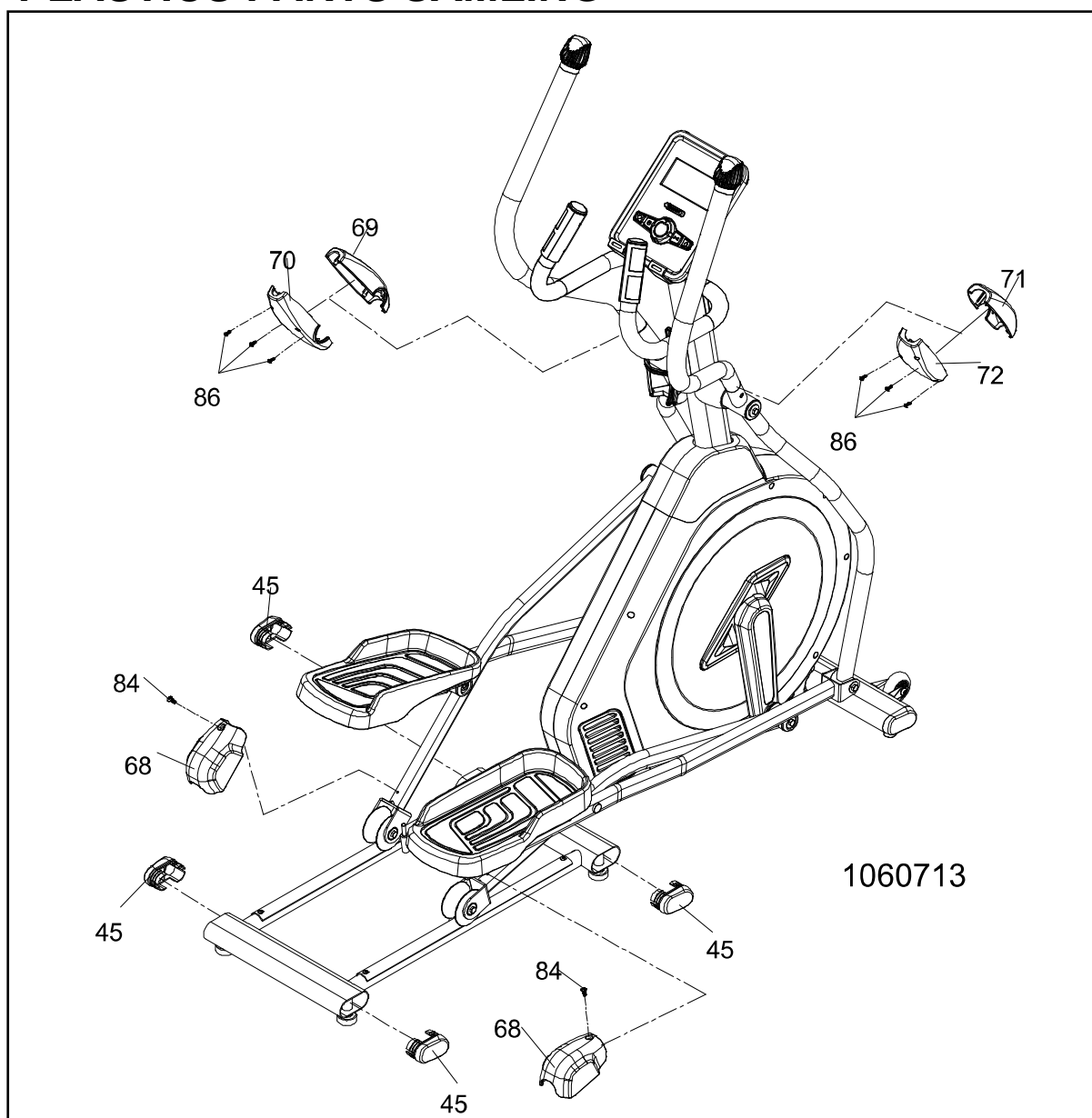
3

Montage af arme



. Installer venstre og højre svingarme (14 og 15) i nederste venstre og højre Nederste håndtagsstænger (10 & 11) med 6 stk 5/16 "× 3/4" _Hex hovedbolte (76) og 6 stk Ø8 × 23 × 1,5T_ kurvet skive (112) ved hjælp af 12,14 m / m_ skruenøgle (118).

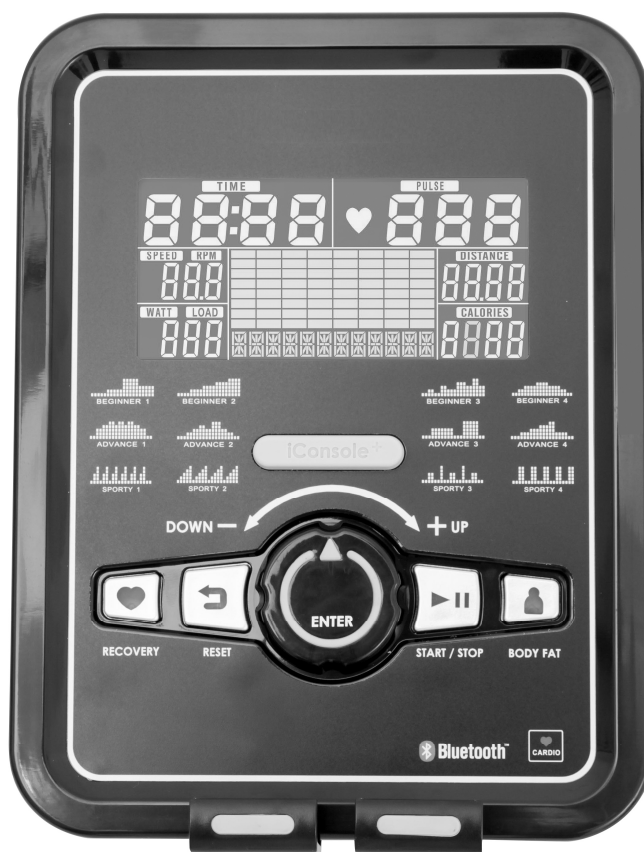
4 PLASTICS PARTS SAMLING



1. Installer de 2 stk. Glidhjulovertræk (68) og de 2 stk. M5 × 15mm_Phillips hovedskruer (84) ved hjælp af Phillips Head Screw Driver (120).
2. Fastgør front (69) og bageste (70) håndtagsstang dæksler sammen på venstre svingarms aksel og brug 3 stk 3,5 × 12 m / m_Sheet Metal Skruer (86) for at fastgøre med Phillips Head Skruetrækker (20). Installer dem på højre side på styrestænger (71) og (72).
3. Sluk 4 stk. Ø40 × Ø80_Oval endestykket (45) i hovedramme 4 hjørne af plast hammer.

Din enhed er nu samlet. Sørg for, at alle møtrikker og bolte er strammet godt inden brug.

BETJÆNING AF KONSOL



DISPLAY FUNTIONER :

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Arbejdstid vist under træning. .Range 0:00 ~ 99:59
SPEED	Arbejdshastighed vises under træning. .Range 0,0 ~ 99,9 KM (ML) / H
DISTANCE	Workout-afstand vises under træning. .Range 0,0 ~ 99,9 KM / ML
CALORIES	Forbrændte kalorier under visning af træning. .Range 0 ~ 9999
PULSE	.Puls bpm vises under træning..Pulsalarm, når den er forudindstillet målpuls.
RPM	.Rotation pr. minut .Range 0 ~ 999
WATT	Workout strømforbrug .Range 0 ~ 999.. I tilstanden Watt konstant forbliver computeren en forudindstillet watt værdi (indstillingsområde 0-350)
MANUAL	.Manual workout.
BEGINNER	.4 PROGRAM selection.
ADVANCE	.4 PROGRAM selection.
SPORTY	.4 PROGRAM selection.
WATT PROGRAM	.WATT konstant training mode.
CARDIO	.HR training mode.

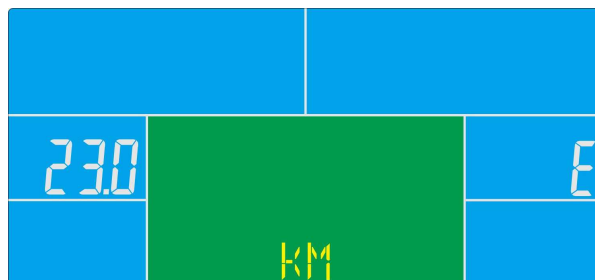
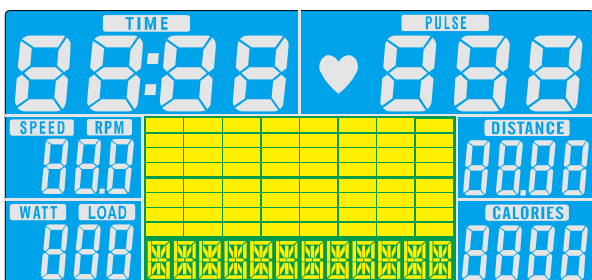
KEY FUNCTION:

ITEM	DESCRIPTION
UP	Forøg modstandsniveauet. Indstiller valg.
DOWN	. Decrease resistance level . Setting selection.
MODE	Bekræft indstilling eller valg.
RESET	Hold trykket nede i 2 sekunder, computeren genstarter og starter frabrunderindstillingen. . Vend tilbage til hovedmenuen under forindstilling af
START/ STOP	træningsværdi eller stoptilstand. Start - Stop
RECOVERY	Test hjerte rytme udvindings status.
BODY FAT	. Test body fat% and BMI.

OPERATION:

TÆND

Tilslut strømforstyrning, computeren tænder 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 for at muliggøre konsollen.



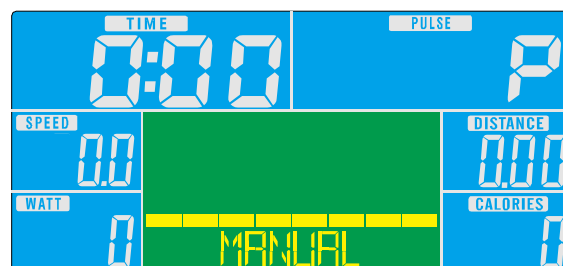
UDVALG AF ARBEJD

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

Manuel tilstand

Tryk på START i hovedmenuen starter muligvis 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, DISTANCE, 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.



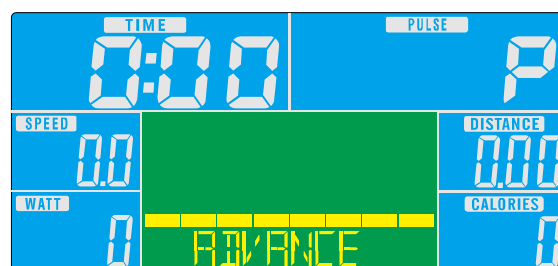
Beginner Mode

1. Press UP or DOWN to select workout program, choose Beginner mode and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME.
3. Press START/STOP key to start workout.
Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP key to pause workout.
Press RESET to reverse to main menu.



Advance Mode

1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg Fremgangsmåde 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.

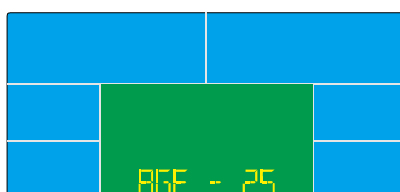


Sports Mode

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.

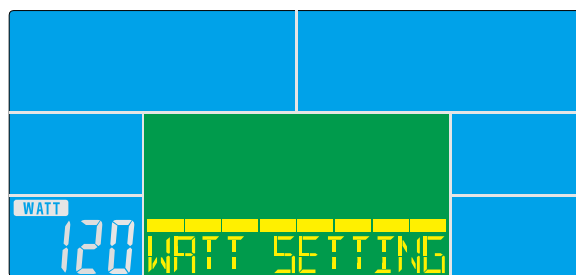
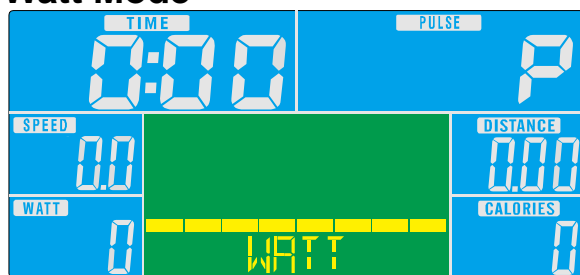


Cardio Mode



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

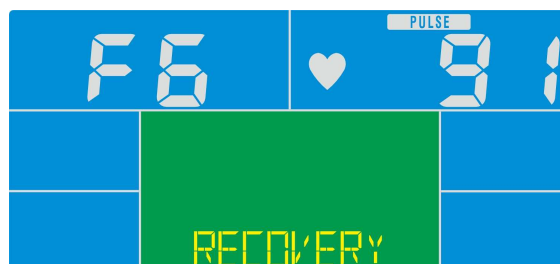
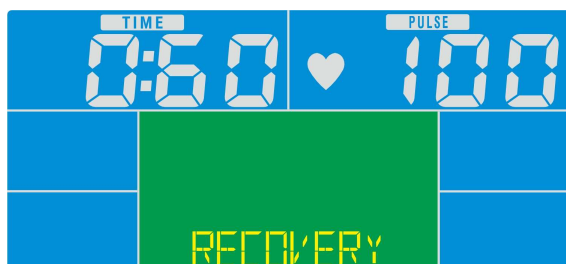
Watt Mode



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-mål. (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 wattniveauet.
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 på håndtagene og trykke på "RECOVERY"
knap. Alle funktionsdisplayer stopper undtagen "TID" begynder at tælle fra 00:60 til 00:00.
2. Skærmen viser din pulsgenoprettelsesstatus med F1, F2... .to F6. F1 er den bedste, F6
F6. Bruger kan fortsætte med at træne for at forbedre hjertefrekvens status. (Tryk på RECOVERY-
knappen igen for at returnere hoveddisplayet.)



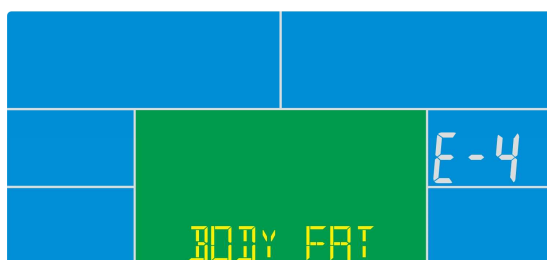
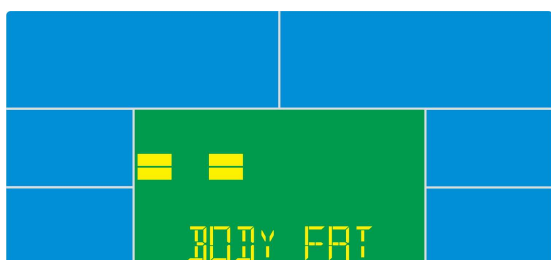
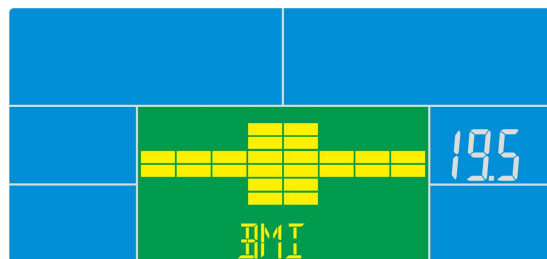
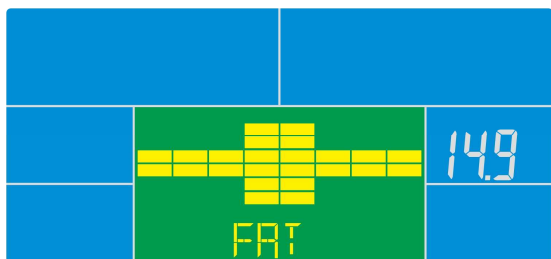
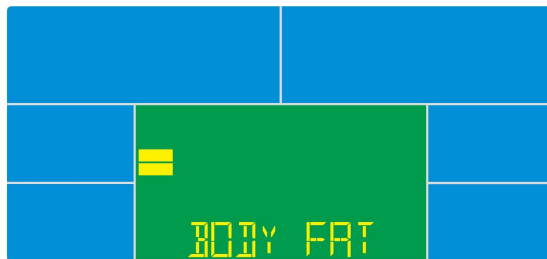
BODY FAT

1. I STOP-tilstand skal du trykke på knappen BODY FAT for at starte måling af kropsfedt.
2. Konsollen vil minde om at indtaste bruger Køn, alder, højde, vægt og derefter begynde at måle.
3. Under måling skal brugerne holde begge hænder på håndgrebene. Og LCD'et viser "=" "=" i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle.
4. LCD viser BODY FAT-rådgivningssymbol, BODY FAT-procentdel (tegning 22), BMI i 30 sekunder.
5. Fejlmeddelelse:

LCD - skærmen viser "=" "=" "=" - betyder ikke at håndtage grebet eller bære båndstroppen korrekt.

* E-1 – Der er ikke registreret noget hjertefrekvenssignalindgang.

* E-4 - Forekommer når FAT% er under 5 eller overstiger 50 og BMI-resultatet er under 5 eller overstiger 50.



HUSK :

1. Når brugeren holder op med at pedalerne i 4 minutter, går computeren i strømbesparende tilstand, alle indstillings- og træningsdata gemmes, indtil brugeren starter træning igen.
2. Når konsollen fungerer unormalt, skal du sætte adapteren ud og tilslutte den igen.
3. Hvis den faktiske hjerterefrekvens er over 230 eller under 30, viser konsollen "P" i 4 sekunder og viser ikke puls symbolet.

iConsole + APP

Tænd for Bluetooth på telefon / tablet, søg efter konsollenhed, og tryk på forbindelse.

Tænd for ikonet + app på telefon / tablet, og tryk på Opret forbindelse for at starte træning med telefon / tablet. (adgangskode: 0000)

iConsole+



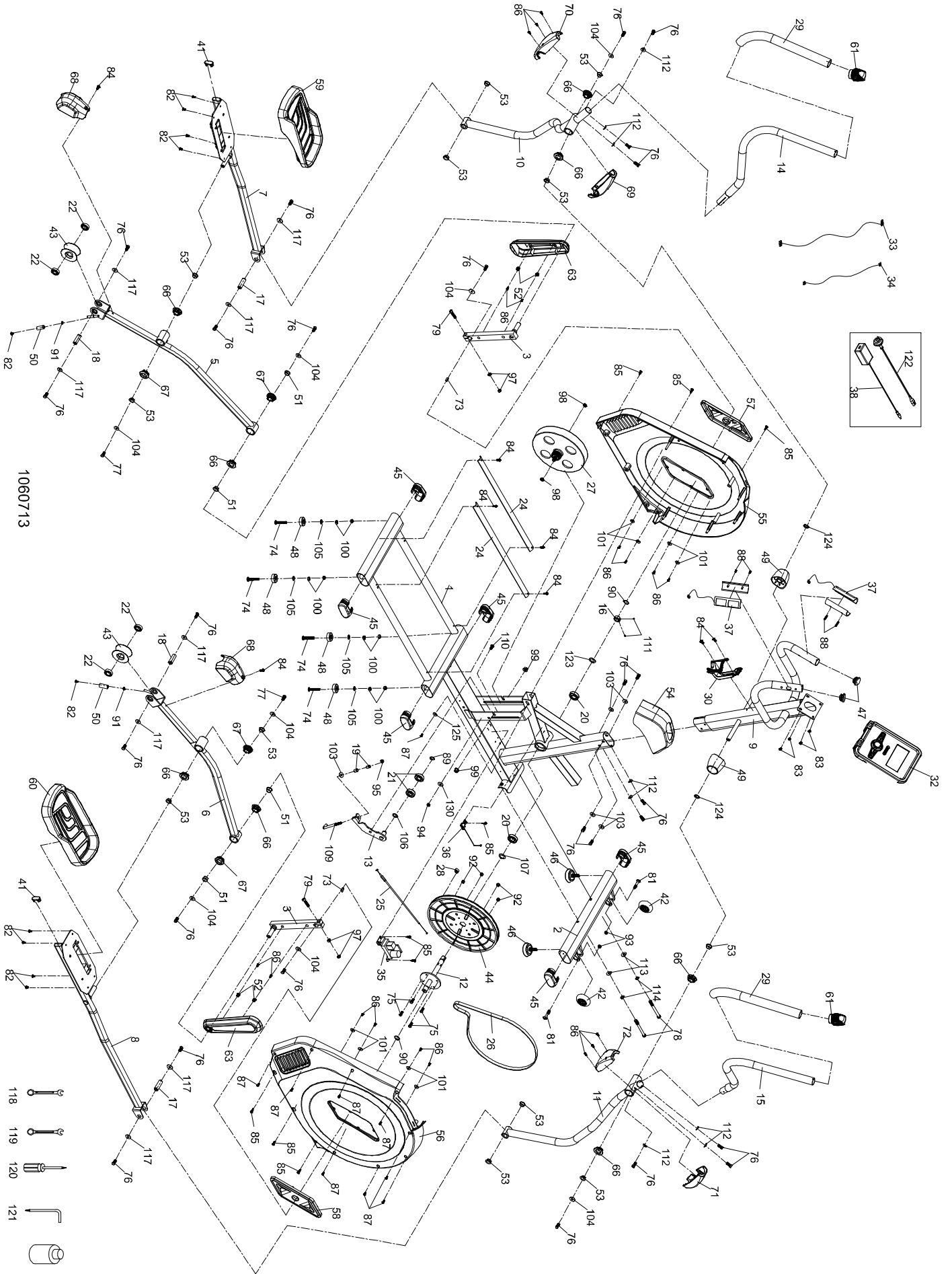
iConsole+



BEMÆRK:

1. Når konsol er forbundet til telefon / tablet via Bluetooth, slukkes konsollen.

EXPLODED VIEW DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'ty
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer Bar	1
3	Crank Arm Assembly	2
5	Pedal Arm (L)	1
6	Pedal Arm (R)	1
7	Connecting Arm (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1
9	Console Mast	1
10	Lower Handle Bar (L)	1
11	Lower Handle Bar (R)	1
12	Crank Axle	1
13	Idler Wheel Assembly	1
14	Swing Arm (L)	1
15	Swing Arm (R)	1
16	Axle Stopper	1
17	Swing for Axle	2
18	Axle for Slide Wheel	2
19	Ø11.9 × Ø8.5 × 15m/m_Rod End Sleeve	2
20	6004_Bearing	2
21	6203_Bearing	2
22	6003_Bearing	4
24	Aluminum Rail	2
25	360m/m_Steel Cable	1
26	Drive Belt	1
27	Flywheel	1
28	Magnet	1
29	Handgrip Foam	2
30	Drink Bottle Holder	1
32	Console Assembly	1
33	1350m/m_Computer Cable	1
34	350m/m_DC Power Cord	1
35	Gear Motor	1
36	500m/m_Sensor W/Cable	1
37	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
38	Power Adaptor	1
41	Ø20 × Ø40_Oval End Cap	2
42	Ø65_Transportation Wheel	2
43	Ø78_Slide Wheel , Urethane	2
44	Ø330_Drive Pulley	1
45	Ø40 × Ø80_Oval End Cap	6
46	Ø60 × 15mm_Adjustment Foot	2
47	Ø32(1.8T)_Button Head Plug	4
48	Ø35 × 10_Rubber Foot	4
49	Cover Swing Arm Axle	2
50	Ø15 × Ø8.6 × 38.5L_Sleeve	2
51	WFM-1719-12_Bushing	4
52	End Cap Stopper	4
53	J4FM-1719-09_Bushing	12

NO.	DESCRIPTION	Q'ty
54	Console Mast Cover	1
55	Side Case (L)	1
56	Side Case (R)	1
57	Side Case Plate(L)	1
58	Side Case Plate(R)	1
59	Pedal Arm Cover (L)	1
60	Pedal Arm Cover (R)	1
61	Handgrip End Cap	2
63	Crank Arm End Cap	2
66	Ø42 x Ø19 x 15L_Bushing	8
67	Ø42 x Ø19 x 21L_Bushing	4
68	Slide Wheel Cover	2
69	Front Handle Bar Cover (L)	1
70	Rear Handle Bar Cover (L)	1
71	Front Handle Bar Cover (R)	1
72	Rear Handle Bar Cover (R)	1
73	7 x 7 x 19mm_Woodruff Key	2
74	3/8" x 2"_Flat Head Socket Bolt	4
75	1/4" x UNC20 x 3/4"_Hex Head Bolt	4
76	5/16" x UNC18 x 3/4"_Hex Head Bolt	26
77	5/16" x 15m/m_Button Head Socket Bolt	2
78	3/8" x 3-3/4"_Hex Head Bolt	2
79	M8 x 35m/m_Socket Head Cap Bolt	2
81	5/16" x UNC18 x 1-3/4"_Button Head Socket Bolt	2
82	M5 x 10m/m_Phillips Head Screw	10
83	M5 x 10m/m_Phillips Head Screw	4
84	M5 x 15m/m_Phillips Head Screw	8
85	5 x 19m/m_Tapping Screw	9
86	3.5 x 12m/m_Sheet Metal Screw	18
87	3.5 x 16m/m_Sheet Metal Screw	9
88	3 x 20m/m_Tapping Screw	4
89	Ø17_C Ring	1
90	Ø20_C Ring	2
91	E7_E-Clip	2
92	1/4" x 8T_Nyloc Nut	4
93	5/16" x 7T_Nyloc Nut	2
94	M8 x 7T_Nyloc Nut	1
95	M8 x 9T_Nyloc Nut	1
97	M8 x 6.3T_Luck Nut	4
98	3/8" x UNF26 x 4T_Luck Nut	2
99	3/8" x UNF26 x 11T_Nut	2
100	3/8" x 7T_Luck Nut	8
101	Ø5 x Ø15 x 1.5T_Flat Washer	8
103	Ø5/16" x Ø23 x 1.5T_Flat Washer	5
104	Ø8.5 x Ø26 x 2.0T_Flat Washer	8
105	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T_Flat Washer	4
106	Ø17 x Ø23.5 x 1.0T_Flat Washer	1
107	Ø20 x Ø30 x 2T_Flat Washer	1
109	M8 x P1.25 x 155L_J Bolt	1

NO.	DESCRIPTION	Q'ty
110	M8 x 20m/m_Carriage Bolt	1
111	M5 x 5m/m_Slotted Set Screw	2
112	Ø8 x 23 x 1.5T_Curved Washer	8
113	Ø3/8" x 23 x 2.0T_Curved Washer	2
114	Ø10 x 2T_Spring Washer	2
117	Ø5/16" x Ø23 x 3T_Flat Washer	8
118	12/14m/m_Wrench	1
119	13/14m/m_Wrench	1
120	Phillips Head Screw Driver	1
121	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
122	Transformer Power Cord	1
123	Rubber Pad	1
124	Ø17 x 0.5T_Wave Washer	2
125	1/4" x 19_Flat Washer	1
130	Ø5/16" x Ø35 x 1.5T_Flat Washer	1



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