

TOORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUCTION



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

ERX3500



Dansk

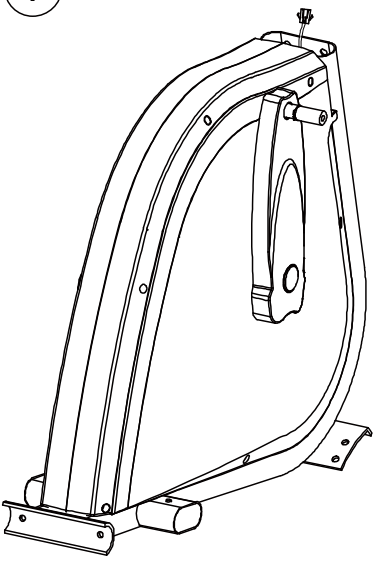
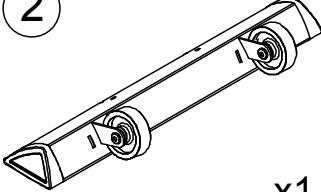
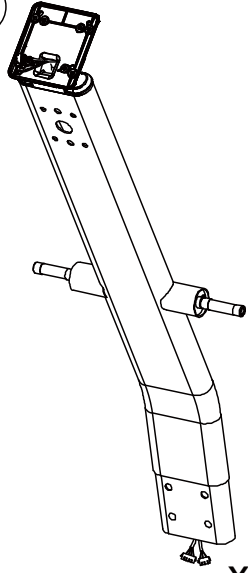
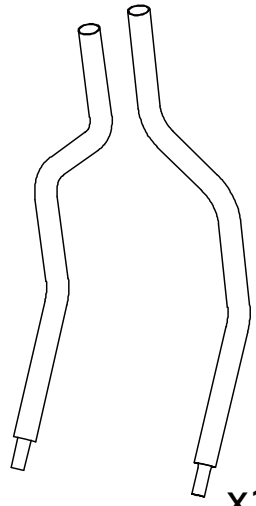
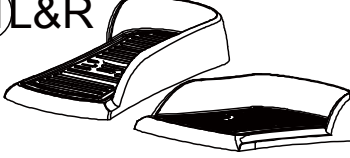
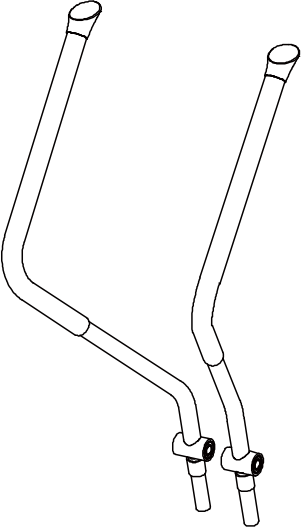
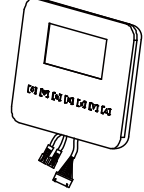
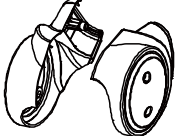
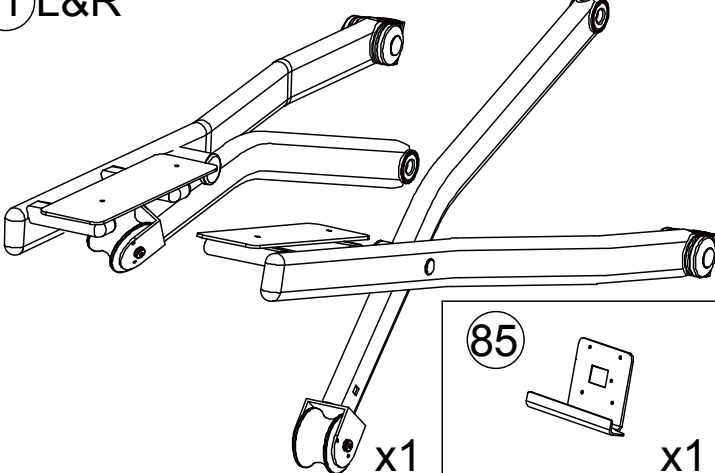
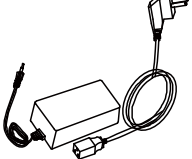

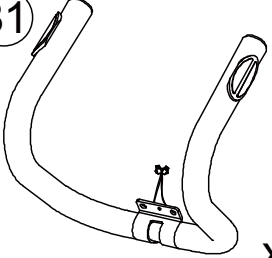
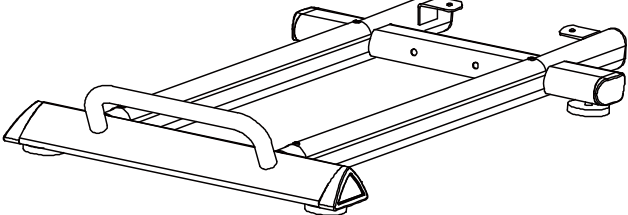


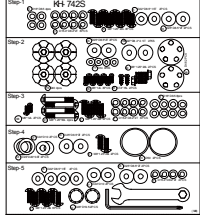
Cod : GRLDTOORXERX3500

Rev : 00

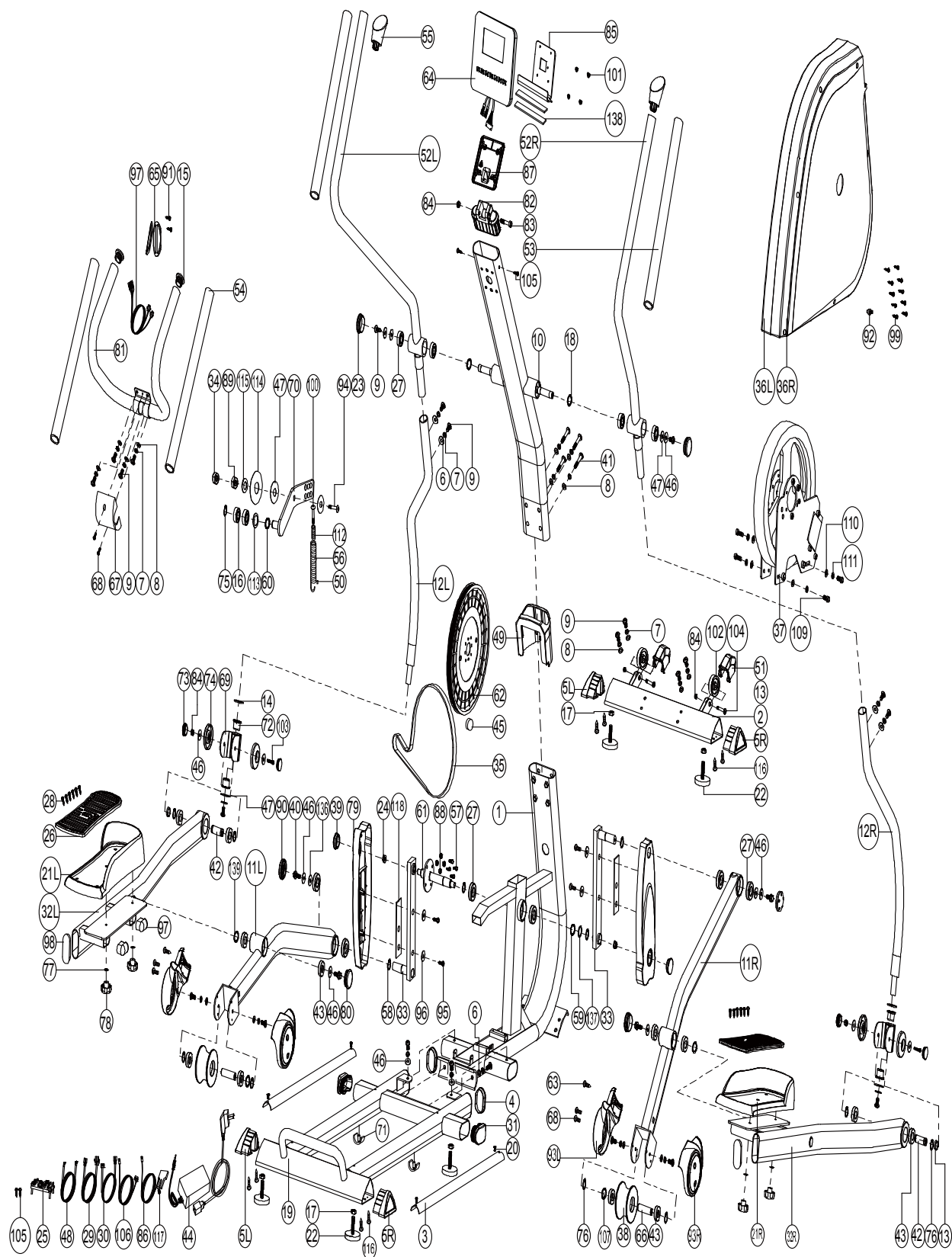
Ed : 10/18



Tjek liste (indhold af pakke):

<p>①</p>  <p>x1</p>	<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>⑩</p>  <p>x1</p>	<p>⑫ L&R</p>  <p>x1</p>
<p>⑳ L&R</p>  <p>x1</p>	<p>52 L&R</p>  <p>x1</p>	<p>⑥4</p>  <p>x1</p>	<p>⑨3 L&R</p>  <p>x2</p>
<p>⑪ L&R</p>  <p>x1</p>	<p>④4</p>  <p>x1</p>	<p>⑥7</p>  <p>x1</p>	<p>⑧1</p>  <p>x1</p>
<p>⑲</p>  <p>x1</p>	<p>④9</p>  <p>x1</p>	<p>⑤1</p>  <p>x2</p>	 <p>x1</p>

Exploded Tegning



Part List:

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Front stabilizer			1
3	Sliding beam guiding plate	Q235A	R19.1*681*1.5T	2
4	Oval cap	P.E.	40*60*11L	2
5L	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
5R	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	2
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	6
7	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	24
8	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	16
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8	22
10	Handlebar post			1
11L	Supporting tube for left pedal			1
11R	Supporting tube for right pedal			1
12L	Supporting tube for left movable handlebar			1
12R	Supporting tube for right movable handlebar			1
13	Spacer	NL66	D21*D17.1*5T	2
14	Waved washer	65Mn	D26*D19.5*0.3T	2
15	Mushroom cap	PVC	D1 1/4"*29L	2
16	Bearing	GCr15	#99502	2
17	Hex nut	Q235A	M10*1.5*8T	6
18	Plastic washer	NL66	D29*D20*0.9T	2
19	Sliding beam welding set			1
20	Bolt	Q235A	M6*1*15L	4
21L	Left pedal	PP	410.7*173.9*70	1
21R	Right pedal	PP	410.7*173.9*70	1
22	Adjustable round wheel	Q235A	D38*M10*1.5	6
23	Round cap	PE	D50x15L	2
24	Anti-loose nut	35#	M10*1.25*7T	2
25	Control board		EMS2500-A01	1
26	Pedal pad	TPU45+HIPS	354.9*134.5*9	2
27	Bearing		#6004ZZ	10
28	Screw	10#	ST4*1.41*14L	12
29	Upper computer cable		1000L	1
30	Lower computer cable		450L	1
31	Cap	PE	40*80*33	2
32L	Bracket for left pedal			1
32R	Bracket for right pedal			1

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
33	Crank welding set			2
34	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
35	Poly belt		450 PJ6	1
36L	Left chain cover	PS	698.8*597*71.9	1
36R	Right chain cover	PS	698.8*597*67.5	1
37	Magnetic system		D265*86	1
38	Wheel	PU	D87.2*55L	2
39	Side cap	PVC	D36x14	2
40	Hex bolt	35#	M8*1.25*20L	6
41	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	4
42	Axle	Q235A	D17*48L	2
43	Bearing	GCr15	#6003ZZ	12
44	Adaptor		Output : 26V,2.3A	1
45	Round magnet		M02	1
46	Flat washer	Q235A	D25*D8.5*2T	14
47	Plastic washer	NL66	D10*D24*0.4T	6
48	Connection cable		500L	1
49	Upper protective cover	HIPS	137.1*121*73.4	1
50	Plastic cover	PVC	D3*30L	1
51	Wheel cover	PP	93.2*64.7*62	2
52L	Left movable handlebar			1
52R	Right movable handlebar			1
53	Foam	NBR	D30x3Tx680L	2
54	Foam	NBR	D30x3Tx530L	2
55	Handlebar cap	PVC	95.8*50.8	2
56	Spring	72A#	D3*D19*67L	1
57	Hex bolt	35#	M6x1.0x15L, 8.8	4
58	C ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	4
59	Waved washer	65Mn	D27*D20.3*0.5T	1
60	Waved washer	65Mn	D21xD16.2x0.3T	1
61	Crank axle welding set			1
62	Belt wheel	NL+ fiber	D305x19.5	1
63	Screw	10#	ST4*1.41*15L	2
64	Computer		SE-1699-31	1
65	Handle pulse		PE18	2
66	Axle of wheel	35#	D17*61.2L	2
67	Protective cover	ABS	100*81*40.8	1

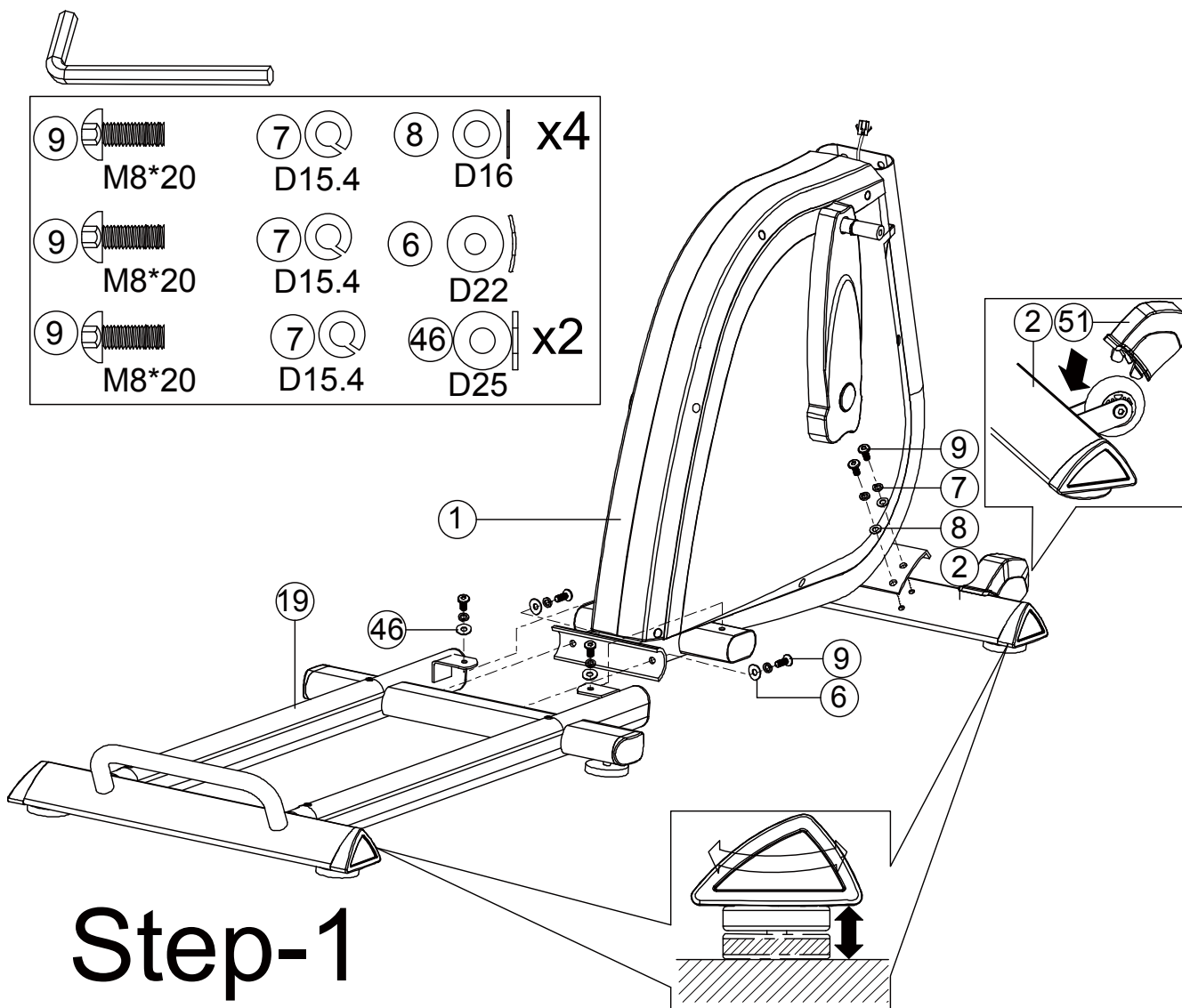
68	Bolt	Q235A	M5*0.8*12L	10
----	------	-------	------------	----

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
69	Universal joint			2
70	Idle wheel fixing plate			1
71	Buffer	SBR	R23x35x43	2
72	Bushing		D19.15x(D25.6x32)x L(17+3)	4
73	Side cap	PVC	D29.1*13L	4
74	Axle cover	PE6070	D60*13.5L	4
75	C ring	65Mn	S-16(1T)	1
76	C ring	65Mn	S-17(1T)	8
77	Flat washer	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
78	Club knob	ABS+CU	D40*M6*12	4
79	Crank cover	PS	339*102.6*29.9	2
80	Round side cap	PE	D45*15	2
81	Handle bar welding set			1
82	Computer fixing plate	ABS	120*40*70	1
83	Screw	35#	M8*1.25*45L	1
84	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	5
85	Computer fixing plate	Q235A	220*120*3T	1
86	Sensor cable		250L	1
87	Computer fixing bracket	ABS	120*110*2.5T	1
88	Nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
89	Hex nut	Q235A	M8*1.25*6T	2
90	Axle cover	PVC	D46*14.8	2
91	Screw	Q235A	ST4x25L	2
92	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	1
93L	Rear axle cover (left)	PS	155*119.7*52.5	2
93R	Rear axle cover (right)	PS	155*119.7*55.5	2
94	Allen bolt	35#	M8x1.25x30L ,8.8	1
95	Screw	10#	ST4*1.41*15L	4
96	Flat washer	Q235A	D15*D5.2*1.0T	4
97	Handle pulse cable		700L	2
98	Oval side cap	PE	30*70*10.5	6
99	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	10
100	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	1
101	Bolt	10#	M5*0.8*15L,8.8	4
102	Wheel	PP	D65*24	2
103	Screw	35#	M8*1.25*75L,8.8	2

104	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.8	2
105	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	4

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
106	Electric cable		700L	1
107	Waved washer	65Mn	D22xD17x0.3T	10
109	Screw	35#	M6*1.0*15L,8.8	4
110	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	4
111	Spring washer	70#	D10.5*D6.1*1.3T	4
112	Nut	Fe	D15*13L	1
113	Flat washer	Q235A	D24*D16*1.5T	1
114	Flat washer	Q235A	D50*D10*3T	1
115	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
116	Screw	10#	ST4*1.41*12L	8
117	Bolt	Q235A	M5*0.8*10L	1
118	Buffer	NBR	20*90*1.7T	2
136	Buffer	PVC	D27*D8.2*2.5T	2
137	Flat washer	Q235A	D26*D21*1.5T	1
138	Buffer	EVA	219*15*2T	2
139	Spring washer	NL66	D27*D18*1.0T	2
\	Allen spanner	35#	M6, 8.8	1
\	Spanner	Q235A	139*5T	1

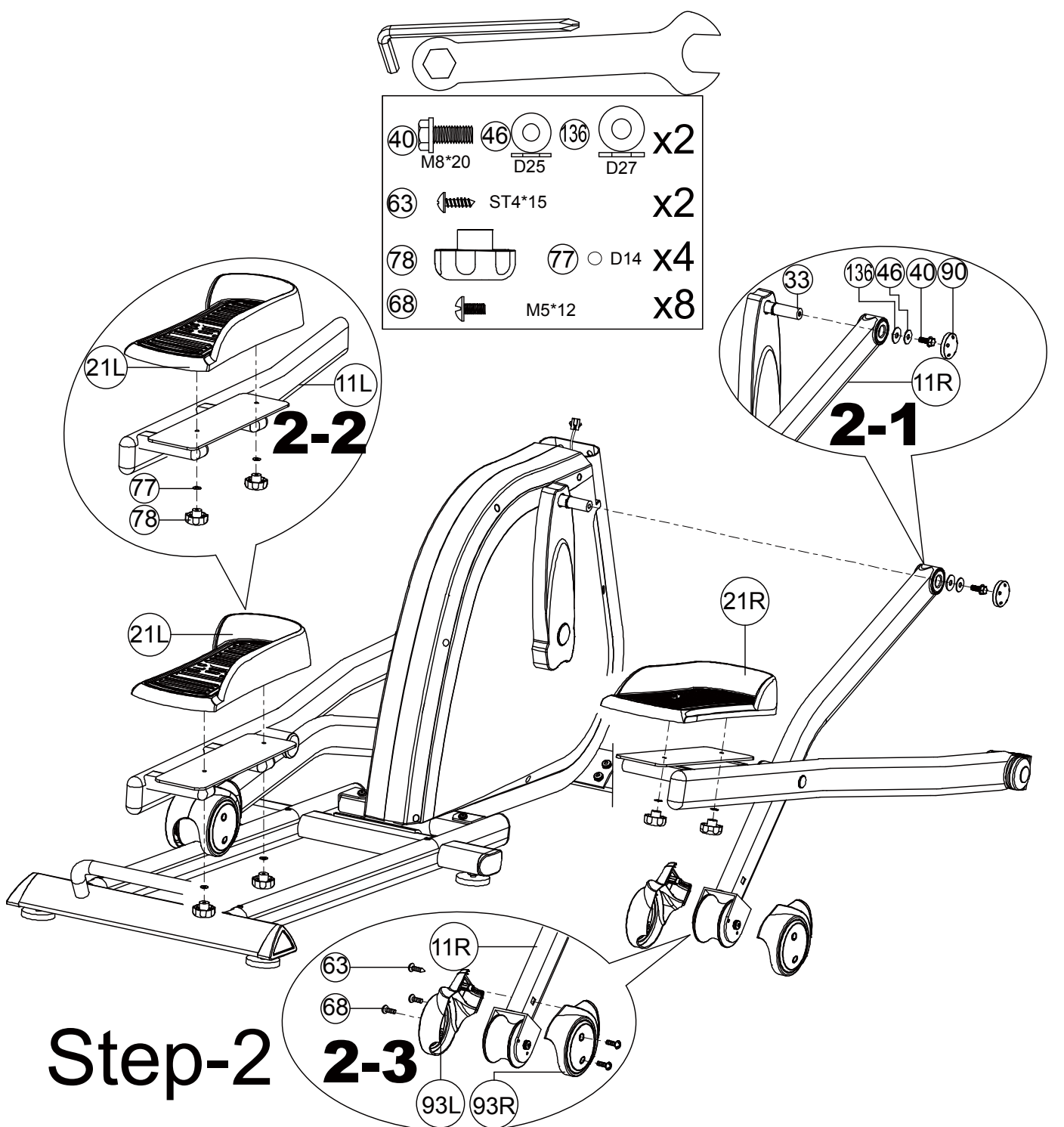
STEP 1



Step-1

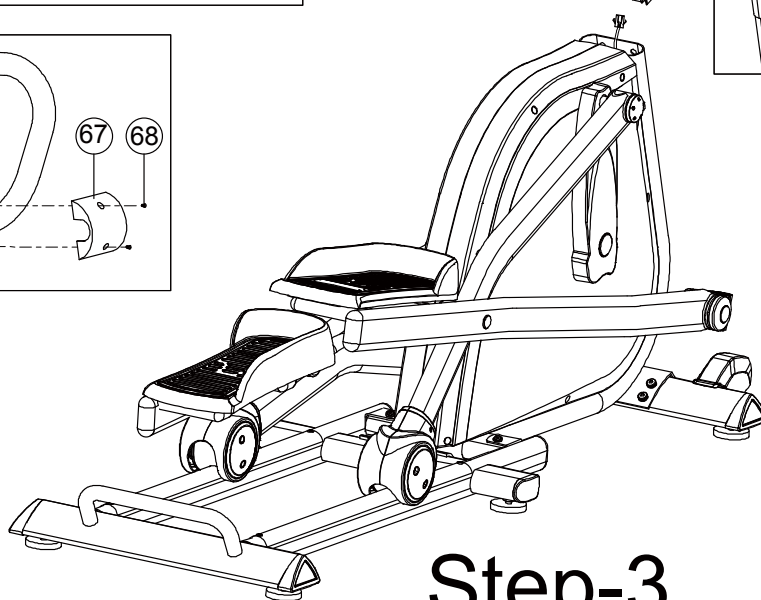
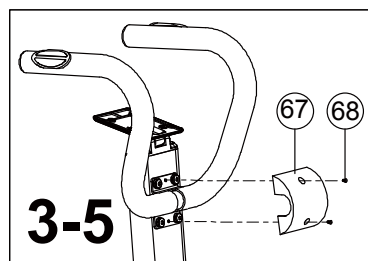
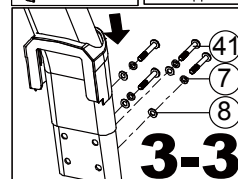
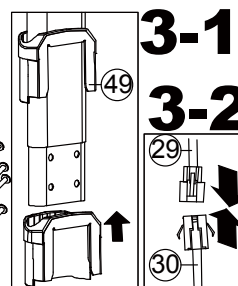
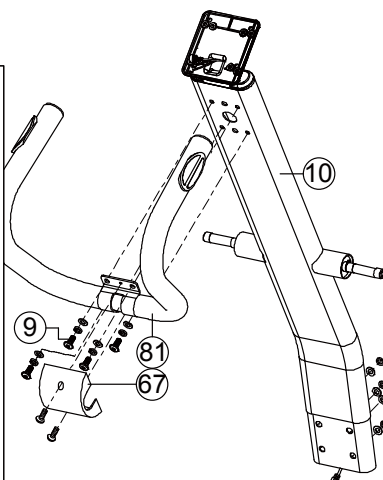
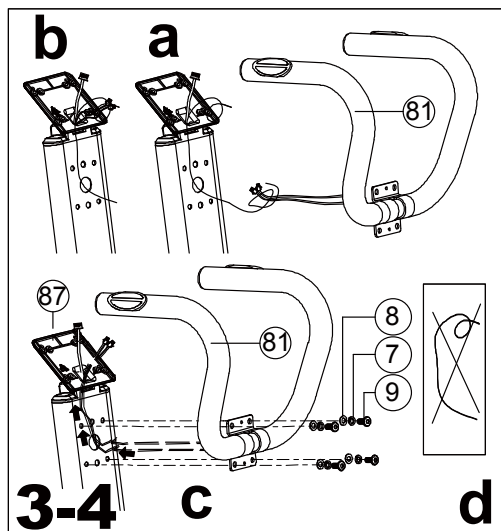
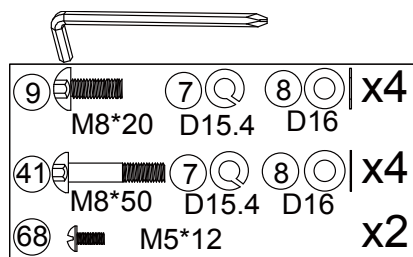
- 1) Montér EXT rammen (19) til hovedrammen (1) ved hjælp af den buede skive (6), fjederskiven (7), unbrako bolten (9) og den flade skive (46).
- 2) Saml den forreste stabilisator (2) til hovedrammen (1) ved hjælp af fjederskiven (7), den flade spændeskive (8) og unbrako bolten (9).
- 3) Monter hjulafdækningen (51) på hjulet. Og du kan justere den rigtige højde ved at dreje foden på fodkappen.

STEP 2



- 1) Montér understøtnings røret (11L & 11R) til EXT Rammen (33) ved hjælp af bufferen (136), den flade skive (46), hexbolten (40). Derefter monteres aksel dækslet (90) på de to udenfor som fig. 2-1.
- 2) Montér pedalen (21L & 21R) til understøtnings røret (11L & 11R) ved hjælp af den flade skive (77) og klubben (78) som fig. 2-2.
- 3) Montér bagaksle dækslet (93L & 93R) til støtterøret (11L & 11R) ved hjælp af skruen (63) og bolten (68) som fig. 2-3.

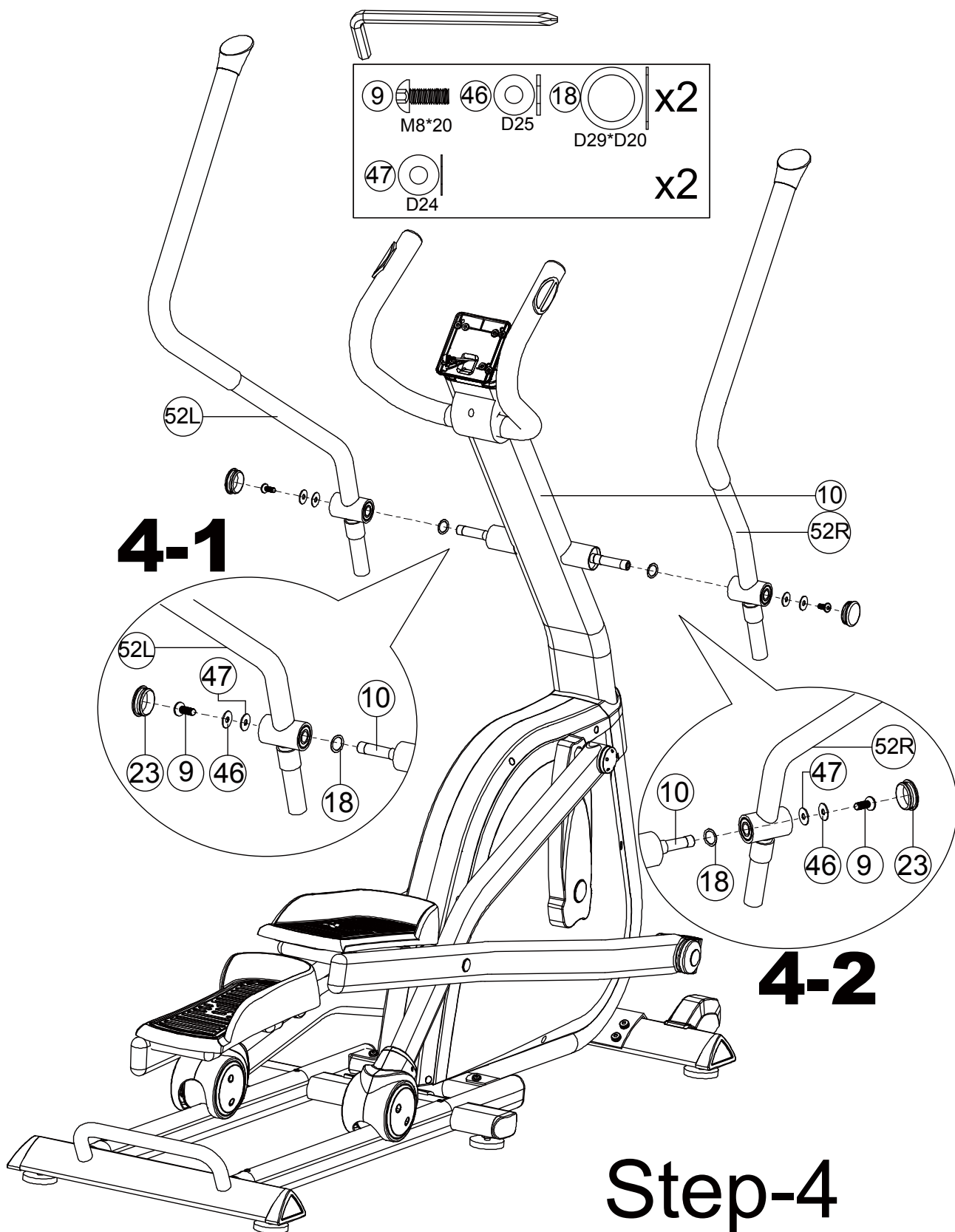
STEP 3



Step-3

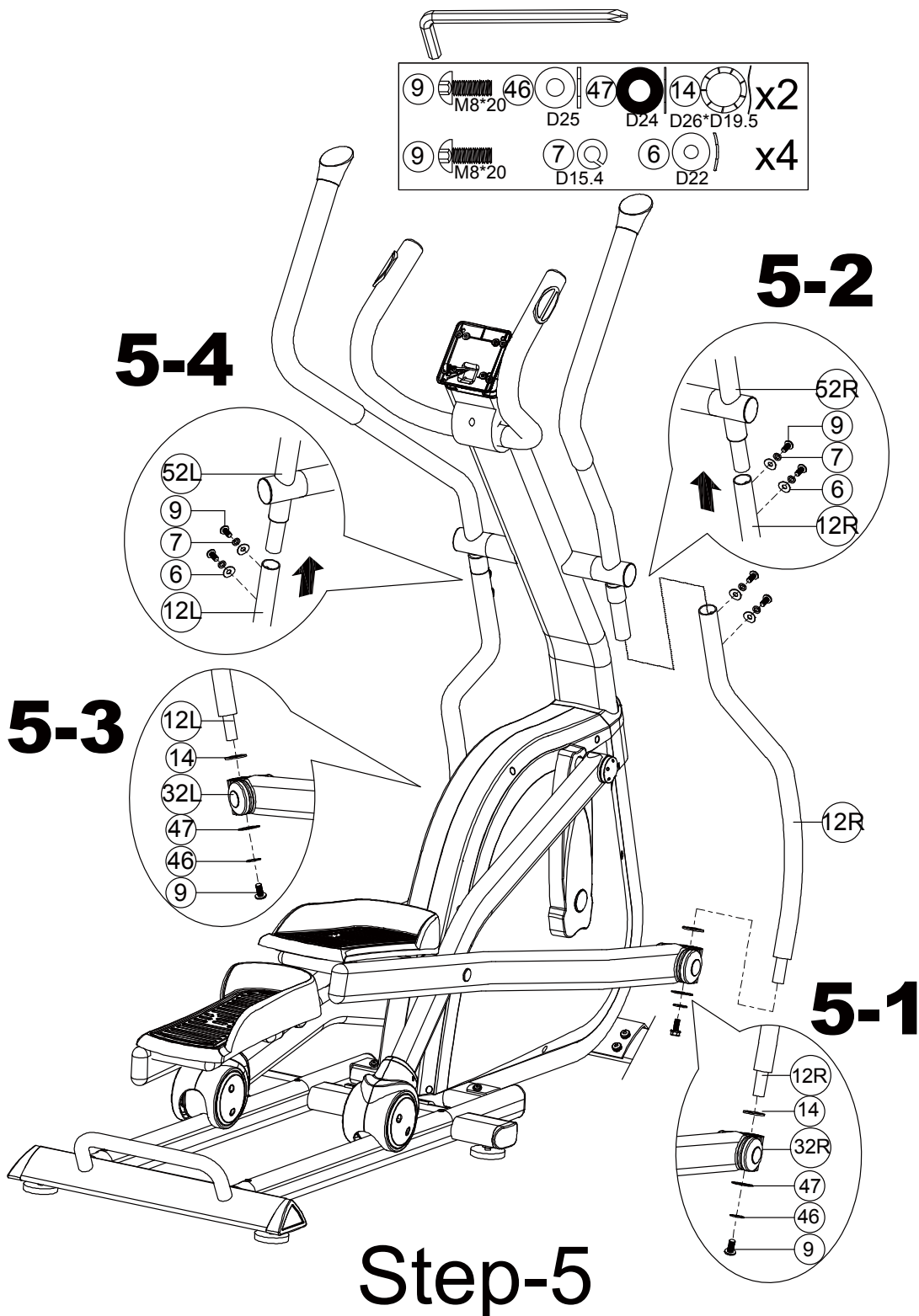
- 1) Foreslå at man samler dette trin af to personer.
- 2) Løft først det øverste beskyttelsesdæksel (49) som fig. 3-1. Tilslut derefter computerkablet (29 & 30) som fig.3-2.
- 3) Indsæt styrestolpen (10) på hovedrammen, og spænd den ved hjælp af den flade skive (8), fjederskiven (7) og unbrako bolten (41). Anbring det øverste beskyttelsesdæksel (49), og gør det stramt på hovedrammen som fig.3-3.
- 4) Saml styrets (81) til styrestolpen (10) ved hjælp af den flade skive (8), fjederskiven (7) og unbrako bolten (9) som fig.3-4.
- 5) Montér beskyttelsesdækslet (67) ved hjælp af bolten (68) som fig.3-5.

STEP 4



- 4) Saml det venstre og højre bevægelige styr (52L & 52R) på styrets stolpe rør (10) ved hjælp af unbrako bolten (9), den flade skive (46), plastikskiven (47) og plastikskiven (18). Montér derefter den runde sidekappe (23) på de to udvendige.

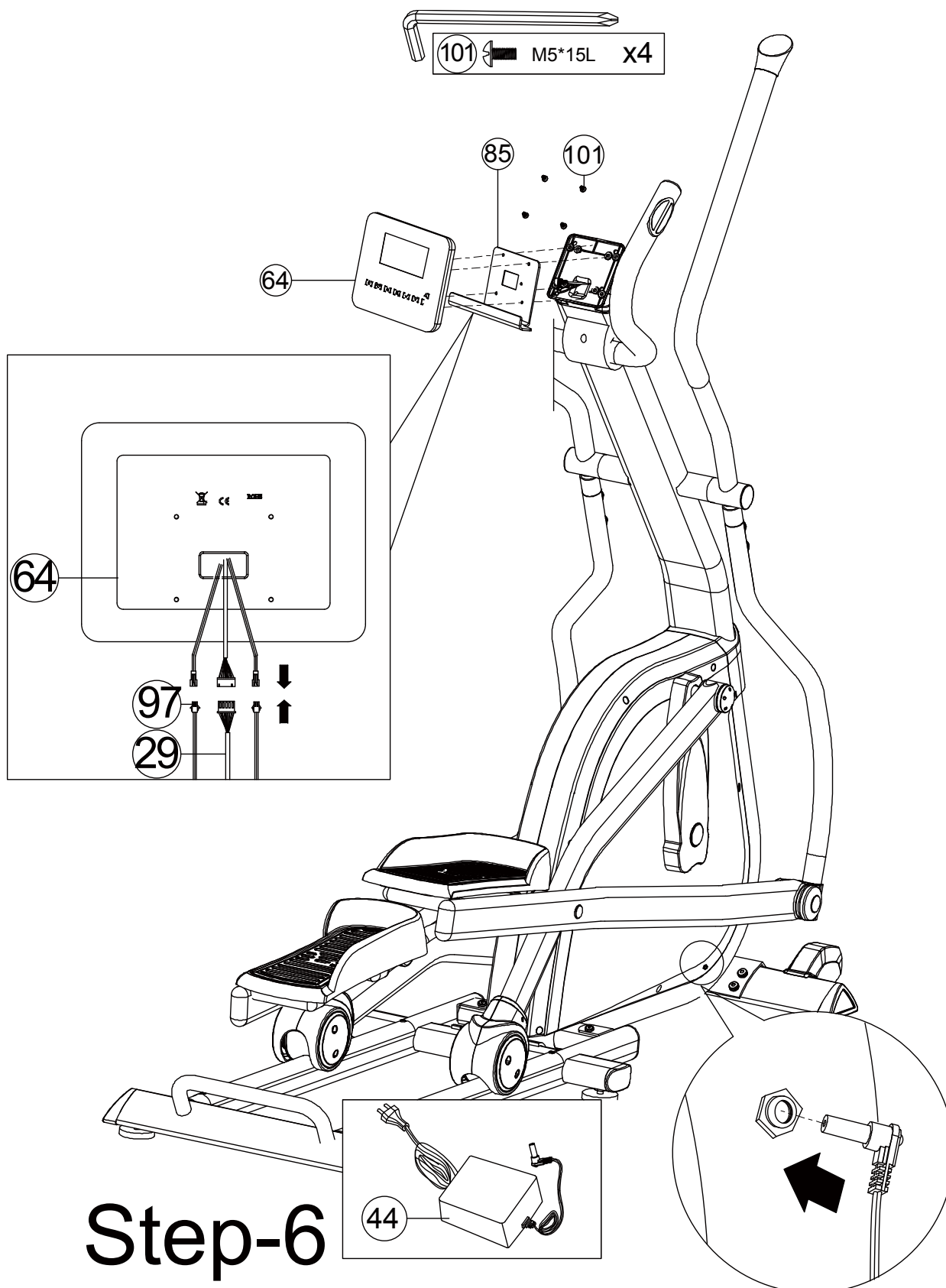
STEP 5



1) Saml det venstre og højre bevægelige støtterør (12L & 12R) til beslaget til pedal (32L & 32R) ved hjælp af unbrako bolten (9), den flade skive (46), plastikskiven (47) og bølgen skive (14) som fig. 5-1 & fig. 5-3.

2) Saml den venstre og højre bevægelige styr (52L & 52R) til det bevægelige bærerør (12L & 12R) ved hjælp af den buede skive (6), fjederskiven (7) og unbrako bolten (9) som fig. 5-2 & fig. 5-4.

STEP 6



Step-6

- 1) Tilslut det øverste computerkabel (29) og håndtags impuls-kablet (65) med computeren (64), og fastgør derefter computeren (64) på computerens fastgørelsesplade (85) & styrestolpen & ved hjælp af bolten (101) .
- 2) Tilslut adapteren (44) til adapter indgangen foran på Cross Træneren.

INSTRUCTION MANUAL FOR COMPUTER

【BUTTON FUNCTION】

UP	At foretage justering opad eller øge træningsmodstanden.
DOWN	At foretage nedjustering eller mindske træningsmodstand.
ENTER	For at bekræfte alle indstillinger.
START/ STOP	At starte eller stoppe træningen.
RESET	For at nulstille de aktuelle indstillinger eller trykke på for at få skærmen til at skifte til starttræningstilstand til fornyelses valg.
RECOVERY	For at teste status for gendannelse af hjerterytme.
BODY FAT	At teste kropsfedt%. Tryk på "BODY FAT" og hold i 2 sekunder for at ændre brugerdata (SEX / AGE / HEIGHT & WEIGHT) i standbytilstand.

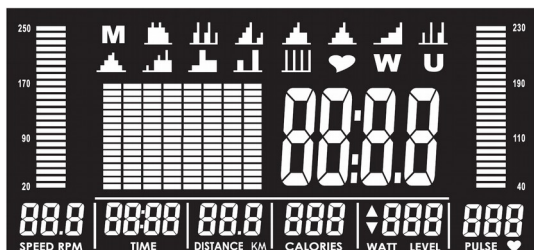
【DISPLAY FUNCTION】

TIME	Optælling - TID tæller fra 00:00 til højst 99:59, når der ikke er forudindstillet måltid. Hvert inkrement 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 per minut med tilgængeligt interval fra 0 ~ 15 til 999.
DISTANCE	Akkumulering af totalafstand fra 00:00 op til 99,99 KM eller 99,99 ML. Brug OP / NED-tasten til at forudindstille målafstand med hver opjustering på 0,1 KM eller 0,1 ML.
CALORIES	Akkumulering af det samlede kaloriforbrug under træning fra 0 til højst 9999 kalorier. (Disse data er en grov guide til sammenligning af forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges til medicinske behandlinger.)
PULSE	Bruger kan indstille målpuls fra 0 ~ 30 til 230. Konsolsystemet vil have en alarmsignal som et signal, når brugerens faktiske hjerterefrekvens overstiger den forudindstillede målværdi under træningen.
WATTS	Nuværende træningsvat med tilgængeligt spænder fra 0 til 999.

【~ET4ENINGSPROCEDURE】

(1) POWER ON -

- 1.1 Sæt adapter i stikket til konsollen, systemet har en alarm, der bipper som en signal.
- 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.



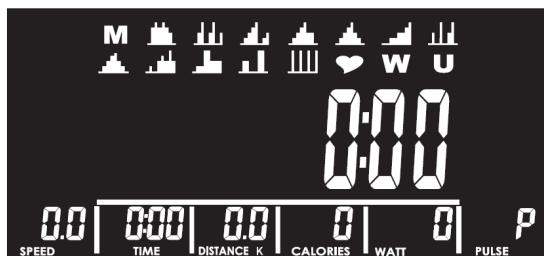
(2) OPSÆTNING AF BRUGERPROFIL -

- 2.1 ~rug UP (□) og DOWN (▼) -tasten til at vælge en brugerprofil fra U1 ~ UU, tryk på "ENTER" for at bekræfte, hvornår en brugerprofil er valgt.
- 2.2 Tryk på "ENTER" hver gang, når værdien bestemmes for indstillingerne for SEX, AGE, HEIGHT og WEIGHT, 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 (▼) -tasten til at vælge et program, og tryk på "ENTER" for at bekræfte, hvornår valg bestemmes.



(4) MANUEL -

U- 1 Vælg "M" og brug OP (▲) og NED (▼) -tasten for at justere modstandsniveauet; tryk på "ENTER" når værdi bestemmes.

U-2-modstandsniveau kan justeres under træning.

U-3 LEVEL-kolonne skifter og viser WATT-værdi efter tre sekunder uden modstand Justeres.

4-4 ~rug 4P (□) og NED (▼) tasten TID, DISTANCE, CALORIER, og PULSE-indstillinger. Trykke "ENTER" hver gang værdien bestemmes.

U-5 Tryk på "START" og start pedalerne. RPM- og 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 -

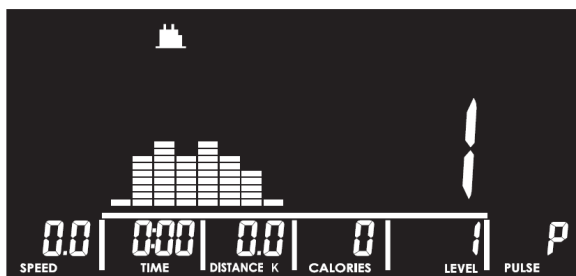
5- 1 Brug UP (▲) og DOWN (▼) -tasten til at vælge et program fra P1 til P12 og tryk på "ENTER" for at bekræfte, når valget er bestemt.

5-2 LCD viser tilsvarende blinkende grafik til det program, brugeren vælger.

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

5-U-modstandsniveau kan justeres under træning.

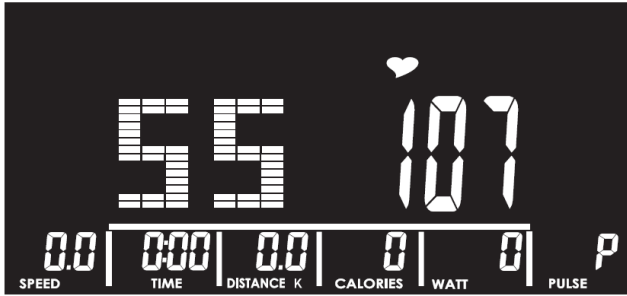
5-5 LEVEL-kolonne skifter og viser WATT-værdi efter tre sekunder uden modstand Justeres.



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

6-3 Når brugeren vælger "MÅL", brug UP (▲) og NED (▼) -tasten til at indstille værdien mellem 30 ~ 230 og tryk på "ENTER" for at bekræfte, hvornår værdien er bestemt.

6-U Brug UP (▲) og DOWN (▼) -tasten til at indstille TID og tryk på "ENTER" for at starte træningen.



(7) BRUGER PROGRAM -

7-1 Brug UP (▲) og NED (▼) -tasten for at oprette brugerens ønskede program, tryk på "ENTER"

Når hver diagramværdien er bestemt.

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 muligvis begynde at trampe.



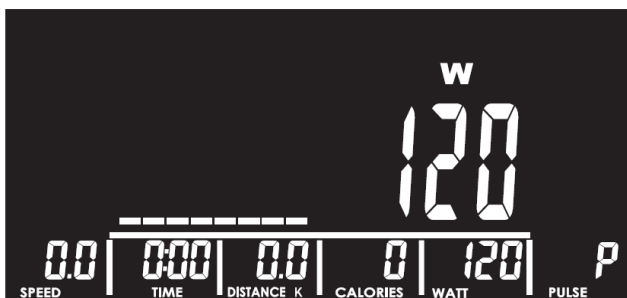
(8) WATT -

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

8-2 Brug UP (▲) og DOWN (▼) -tasten til at justere WATT- og TIME-værdier.

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

8-U WATT LEVEL justeres automatisk i henhold til brugerens faktiske RPM-inputværdi. 8-5 WATT LEVEL kan justeres manuelt under træning.



(9) Kropsfedt -

9- 1 Denne funktion er gyldig, når brugeren holder op med at trampe (eller trykke 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 kroksfedtet

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 indtaste brugerprofilen for at nulstille SEX,

AGE, HEIGHT,

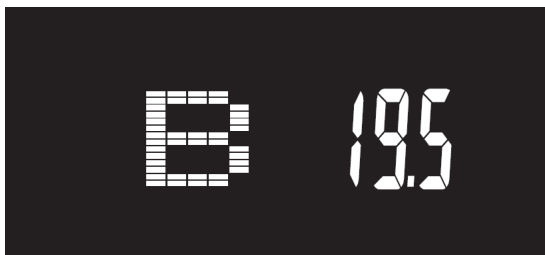
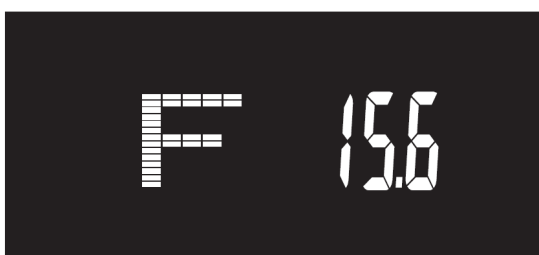
og VÆGT. Tryk på "ENTER" for at starte måleprocessen for kroksfedt. 9-5

Hvis følgende meddelelser vises på LCD:

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

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

5 ~ 50



(10) GENTAG -

10- 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", der tæller ned med brugerens faktiske pulsværdi, der vises i kolonnen PULSE.

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

10-U Tryk på "RECOVERY" igen og vende tilbage til forrige tilstand under eller efter RECOVERY-test fandt sted; LCD fortsætter med at vise brugerens faktiske hjertefrekvensværdi på skærmen.



APP:



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

Noted:

1. Efter U-minutter uden pedalering eller pulsindgang, går konsollen i strømbesparende tilstand. Tryk på en vilkårlig knap for at vække konsollen.
2. Hvis konsol 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