

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# DANSK MANUAL



**iConsole App Manual**

DOWNLOAD 

[www.toorx.it/iconsole](http://www.toorx.it/iconsole)

# SRX700

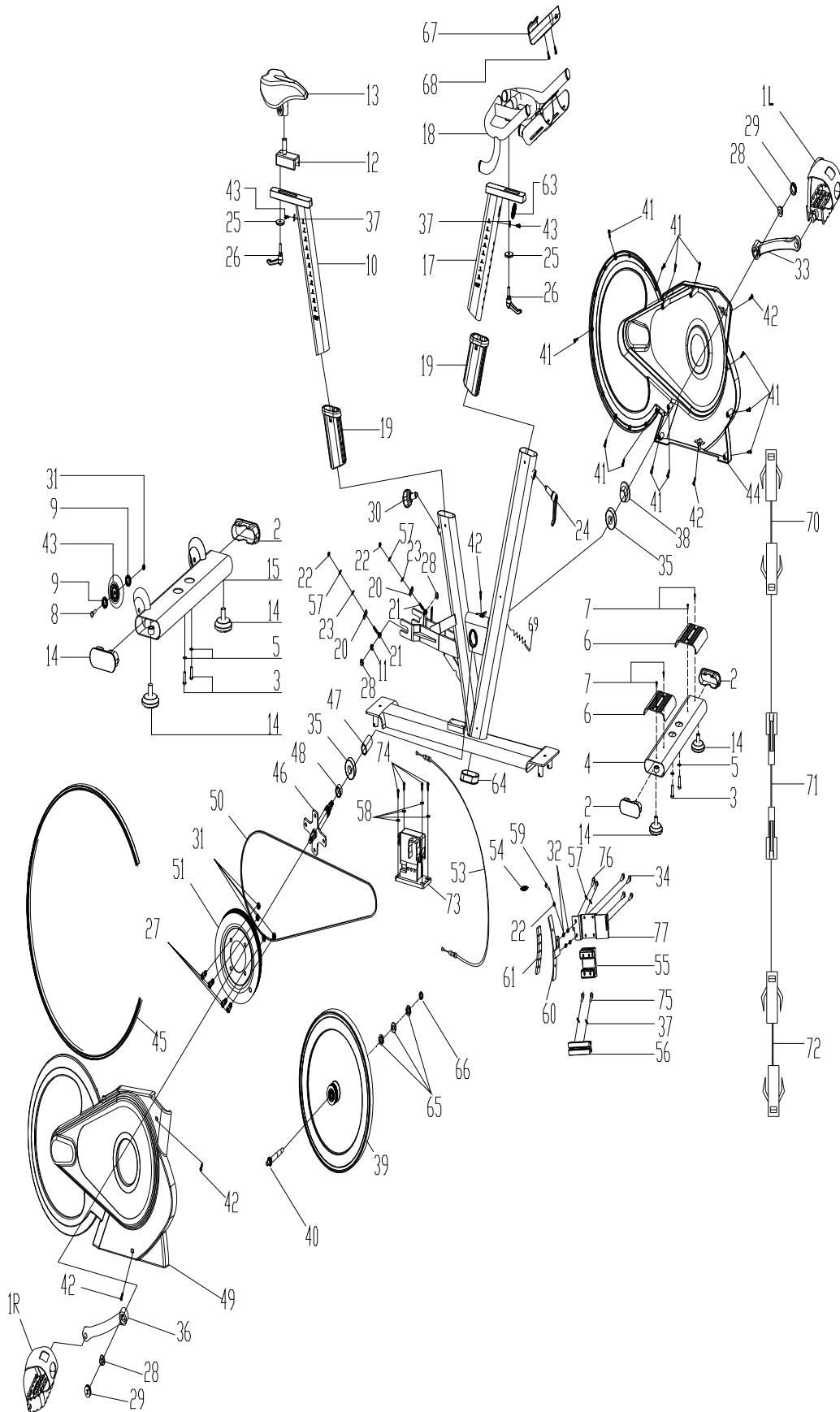


Rev: 00

Ed : 01/18



# EXPLODED-VIEW & PARTS LIST:



NO	NAME	QUANTITY	SPEC
1	PEDAL	1	JD-037V (9/16"),SPD
2	END CAP3	4	120*40*35
3	BOLT 1	4	GB/T 70.2-2000 M10*30
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	FLAT WASHER	4	φ10
6	FRONT COVER	2	160*128*3
7	BOLT `1	4	GB/845-85 ST4.8X19
8	BOLT 2	2	GB/T 5780-2000 M8*40
9	BEARING	4	608ZZ
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	FLAT WASHER 4	1	GB/T 95-2002 12
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	DD-6619
14	STOPPER	4	φ70*41/(M16X25)
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	HANDLEBAR POST	1	WELDING
18	HANDLE BAR	1	WELDING
19	PLASTIC SLEEVE	2	80*40*1.5
20	Pull out the fixed piece	2	δ3
21	FIXING BOLT	2	M6*54
22	NUT	3	GB/T 889.1-2000 M6
23	Big gasket	2	GB/T 95-2002 φ16*φ6
24	Long L type elastic pin	1	M16X30
25	FLAT WASHER 1	2	φ45*φ10.5*4
26	L SHAPE KNOB	2	M10*25
27	BOLT 3	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	NUT	4	M12X1.25 H=8MM
29	CRANK END CAP	2	φ28*6.5
30	SHAPE KNOB 1	1	φ50*91 (M16*35)
31	NUT	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Fixed bushing	4	φ10*φ6.2*8.5
33	LEFT CRANK	1	170*15
34	BOLT 4	4	GB/T 5780-2000 M5*8
35	BEARING	2	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170*15
37	SPRING WASHER 1	4	GB/T 859-1987 5
38	NUT	1	M20*1.0

NO	NAME	QUANTITY	SPEC
39	FLYWHEEL	1	φ453*30 (20KG)
40	FLYWHEEL SHAFT	1	φ25*170
41	SCREW 1	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	SCREW 2	5	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	SCREW5	2	GB/845-85 ST4.8X13
44	OUTER CHAIN COVER	1	945*515*96.5
45	LITTLE CHAIN COVER	1	15*8.2*1320
46	AXIS	1	φ20*162
47	LONG FIXING TUBE	1	φ25*φ20.2*41.2
48	SHORT FIXING TUBE	1	φ25*φ20.5*9
49	INNER CHAIN COVER	1	945*515*107
50	BELT	1	5PK51
51	BELT WHEEL	1	φ235*21
52	PU WHEEL	2	φ69*23
53	Fine thread	1	P=550
54	Fine tuning spring	1	φ1.2*50
55	Upper slider	1	60*26*60
56	Lower slider	1	26*18*100
57	SPRING WASHER 2	4	GB/T 859-1987 6
58	FLAT WASHER 4	4	GB/T 95-2002 5
59	BOLT 10	1	GB/T 70.1-2000 M6*20
60	Magnet seat assembly	1	WELDING
61	An	8	28*20*10
62	Guide rail pressure plate	2	δ3
63	Over - line plug	1	45*25*9
64	Main pipe bulkhead	1	100*50*2
65	Stop hexagon nut	3	27*M14*1
66	Flywheel shaft sleeve	1	φ16.5*φ12.5*10
67	COMPUTER	1	SM2531
68	BOLT 3	2	M5*10
69	SENSOR	1	SR-202
70	Line1	1	L=250mm,9P
71	Line2	1	L=500mm, 9P
72	Line3	1	L=1100mm, 9P
73	Wire - wire motor	1	L=150mm, 9P
74	BOLT 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
75	BOLT 6	2	GB/T 70.1-2000 M5*20
76	BOLT 7	2	GB/T 70.1-2000 M6*30
77	Slide rail transmission connection plate	1	δ3

# Montage vejledning

## 1. Forberedelse:

- A. Før montering skal du sikre dig, at du har nok plads omkring emnet.
- B. Brug de korrekte værktøjer til montering.
- C. Før montering skal du kontrollere, om alle nødvendige dele er tilgængelige (på ovenstående i dette instruktionsark finder du en eksplosionstegning med alle enkeltdele (markeret med tal), som denne vare består af.

## 2. Samlevejledning:

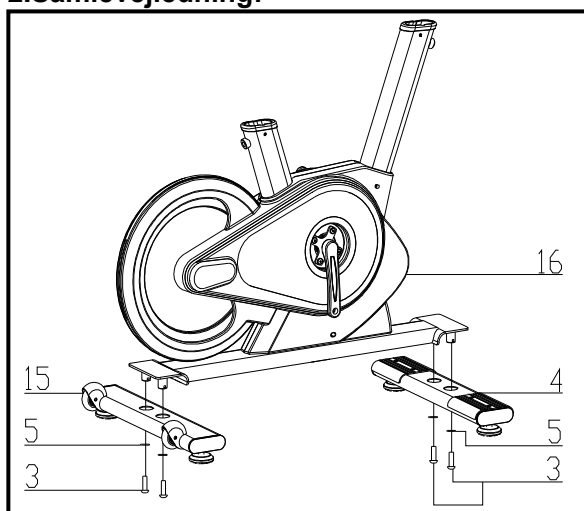


FIG.1

figur 1:

Fastgør den forreste stabilisator (s. 15) til hovedrammen (s. 16) ved hjælp af to sæt Ø10-fladvaskere (s. 5), M10 \* 30-bolt (3).

Fastgør Rear Stabilizer (pt.4) til hovedrammen (pt.16) ved hjælp af to sæt Ø10 flade skiver (punkt 5), M10 \* 30 bolt (3).

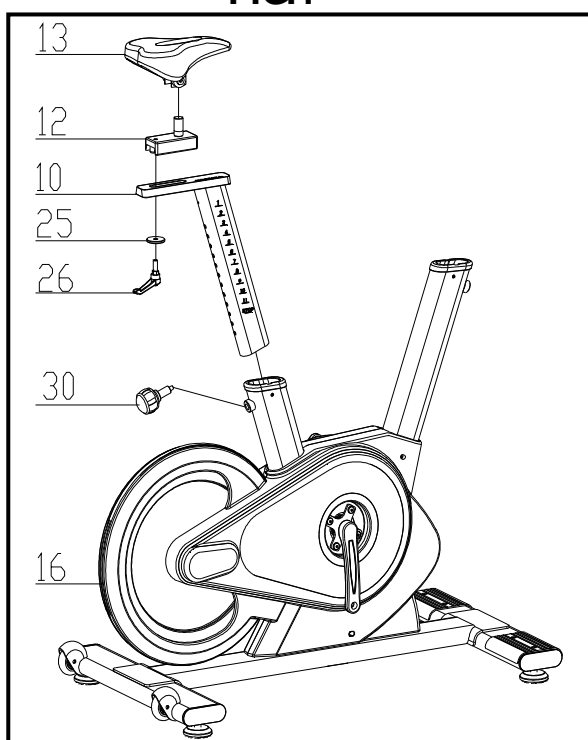
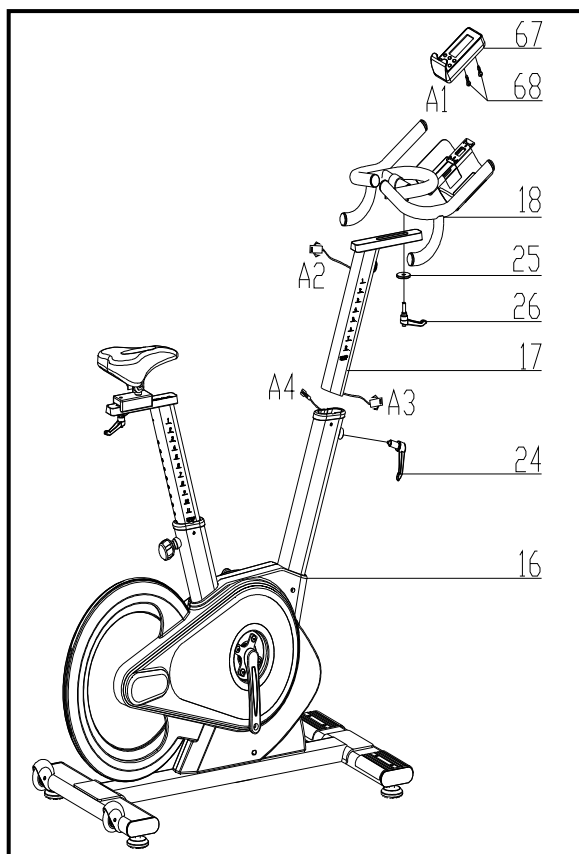


FIG.2

FIG.2:

Skub den lodrette sæde stolpe (s. 10) ind i sædestolpe røret på hovedrammen (s. 16). Skub derefter sadelpinden (s. 12) ind i den lodrette sædestolpe (s. 10), og fastgør derefter en flad skive (25) og Formknap. (26). Fastgør sadlen på plads med justeringsknappen (30). Den korrekte højde for sædet kan justeres, når cyklen er samlet.

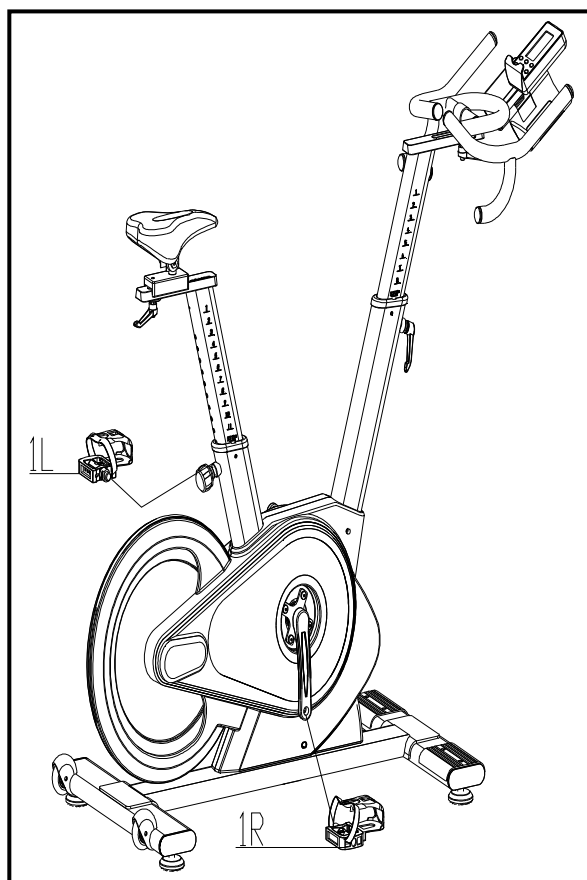
Fastgør sædet (s.13) på sædepinden (s. 12) som vist, og spænd boltene omkring skruerne under sædet.



**FIG.3**

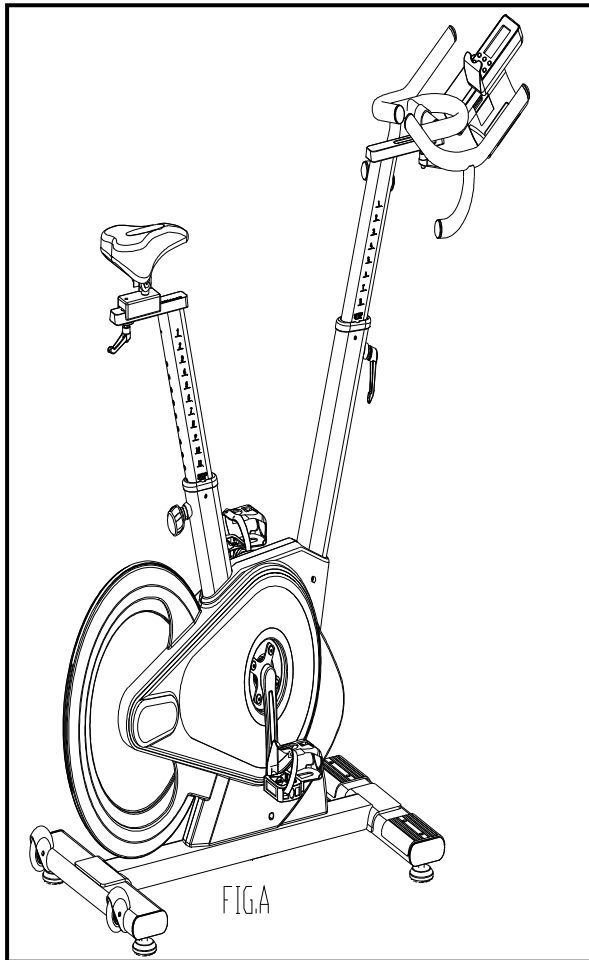
**Fig.3:**

Den elastiske stift (24) af typen L for at slappe af og trække, derefter en justeringsrørsamling (17) indsat i hovedrammen (16) af røret mellem foringen, gør den til det passende sted, åben elastisk type L pin (24) og lås den. Derefter indsættes gelænderaggregatet (18) i justeringsrørsamlingsarmen (17), brugen af 3 # inden for de seks hjørner af den indvendige seks vinkelnøgle flade, runde hovedbolte (26) på låsningen og låsning af låseknappen (19). **BEMÆRK: DU SKAL FASTE HÅNDTJERNET TETT** Fastgør computeren (s. 67) på Computerholder (s. 18) med 2 stk Blot (68) .forbind stikket (A1 & A2 & A3 & A4),



**FIG.4**

FIG.4:Pedalerne (pt.1 L & pt.1 R) er markeret "L" og "R" - Venstre og højre. Slut dem til deres passende kranker. Den højre krank er på højre side af cyklen, når du sidder på den. Bemærk, at højre pedal skal trækkes med uret og venstre pedal mod uret.



A.) Når strømmen er slået til, justeres modstanden af det elektroniske ur.

## COMPUTER MANUAL

### DISPLAY FUNKTIONER

<b>FUNKTION</b>	<b>BESKRIVELSE</b>
TID	Træningstid vist under træning. Område 0:00 ~ 99:59
HASTIGHED	Træningshastighed vises under træning. Område 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Træningsafstand vises under træning. Område 0,0 ~ 99,9
KALORIER	Forbrændte kalorier under visning af træning. Område 0 ~ 999
PULS	Pls bpm vises under træning. Pulsalarm, når den er forudindstillet målpuls.
RPM	Rotation per minut Område 0 ~ 999
MANUAL	Manual mode workout.
PROGRAM	Beginner X4, Advance X4, and Sporty X4 PROGRAM selection.
CARDIO	.Target HR training mode.



## Nøglefunktion:

FUNKTION	BEKSIRVELSE
<b>OP</b>	Forøg modstandsniveaue; Juster funktionsværdien op og indstillingsvalg.
<b>NED</b>	Sænk modstandsniveaue; Juster funktionsværdien ned og indstillingsvalg
<b>Mode</b>	Bekræft / Enter indstilling eller valg.
<b>Reset</b>	Total Reset: Hold inde i 2 sekunder, computeren genstarter og starter fra brugerindstillingen. Nulstil: Vend tilbage til hovedmenuen under forudindstilling af træningsværdi eller stoptilstand.
<b>Start/ Stop</b>	Start eller Stop workout.
<b>Recovery</b>	Test heart rate recovery status.

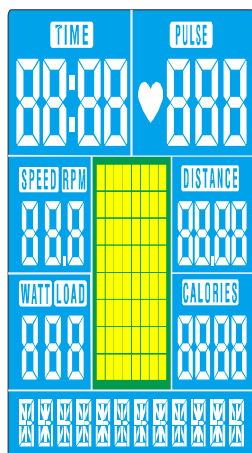
## **BRUG AF CYKLEN**

### **1. TÆND**

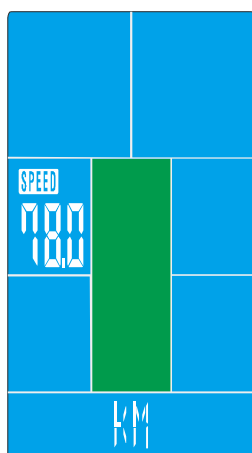
Når Tænd / sluk eller hold RESET-tasten nede i 2 sekunder, lyder alarm 1s og LCD-displayet er fuldt i 2 sekunder (Billede1). Vis hjulets diameter og enhed (Picture2) og går derefter til standbytilstand.

Efter 4 minutter uden pedalering eller pulsindgang går konsollen i energisparetilstand.

Tryk på en vilkårlig knap for at vække konsollen.



Billede 1



Billede 2

### **2. WORKOUT MODE SELECTION**

I standbytilstand kan brugeren bruge op og ned til at vælge: Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio, tryk derefter på tilstand for at gå ind. Hvis du trykker på START uden nogen indstilling, begynder konsollen at køre og tælle direkte.

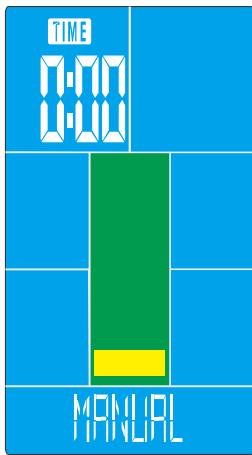
#### **Manual Mode**

Tryk på OP eller NED for at vælge manuel træningstilstand, tryk på MODE for at bekræfte.

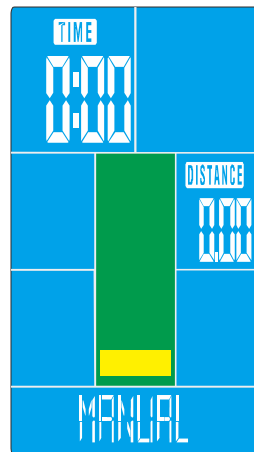
Tryk på OP eller NED for at indstille TID, DISTANCE, KALORIER, PULSE og tryk på MODE for at bekræfte (Billede 3-6).

Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere LOAD-niveau (1 ~ 32).

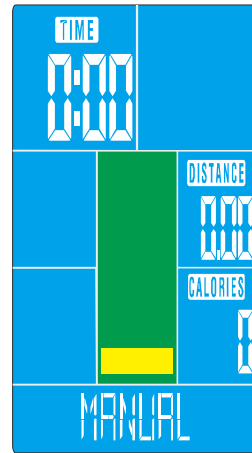
Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træning på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



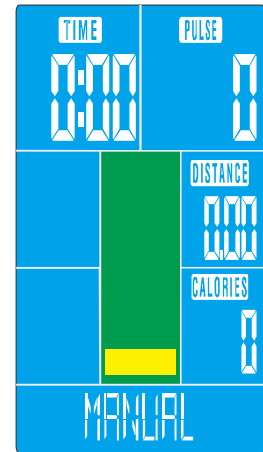
Picture3



Picture4



Picture5



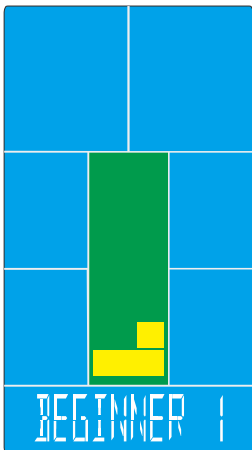
Picture6

#### **4. Beginner Mode**

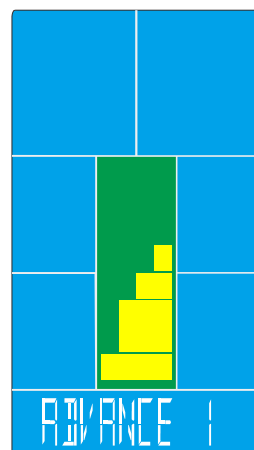
Tryk på OP eller NED for at vælge Begyndertilstand, og tryk på MODE for at bekræfte.

Tryk på OP eller NED for at vælge Begynder 1 ~ 4 (Billede 7), og tryk på MODE for at bekræfte. Tryk på OP eller NED for at indstille TID og tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk derefter på OP eller NED for at justere modstandsniveaueu.

Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Picture 7



Picture 8

#### **Advance Mode**

Tryk på OP eller NED for at vælge Avancetilstand, og tryk på MODE for at åbne.

Tryk på UP eller DOWN for at vælge Advance 1 ~ 4 (Picture 8), og tryk på MODE for at bekræfte. Tryk på OP eller NED for at indstille TID og tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere modstandsniveaueu.

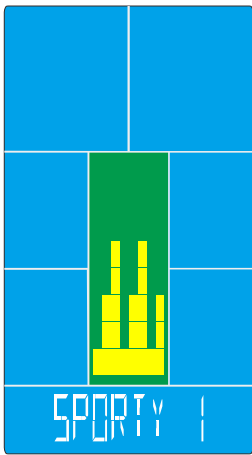
Tryk på START / STOP-tasten for at stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

#### **Sporty Mode**

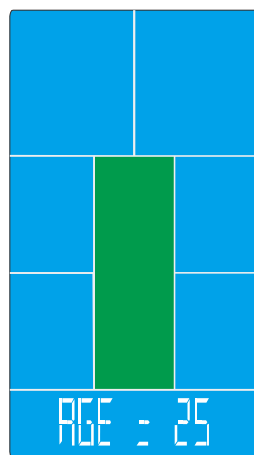
Tryk på OP eller NED for at vælge Sporty-tilstand, og tryk på MODE for at åbne.

Tryk på OP eller NED for at vælge Sporty 1 ~ 4 (Billede 9), og tryk på MODE for at bekræfte. Tryk på OP eller NED for at indstille TID og tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere modstandsniveaueu.

Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen. **3**



Picture 9



Picture 10

### **Cardio Mode**

Tryk på OP eller NED for at vælge Cardio-tilstand, og tryk på MODE for at komme ind (Billede 10).

Tryk på OP eller NED for at indstille AGE, vælg derefter 55% .75% .90% eller TAG (TARGET H.R), og tryk på MODE for at bekræfte.

Tryk på OP eller NED for at forudindstille træning TID og tryk på MODE for at bekræfte.

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

Når der ikke træffes nogen PULSE detekteret i 6'ere under træningen, viser LCD "PULSEINPUT" for at minde, skal brugeren holde håndgreb korrekt.

### **7. Recovery Mode**

Efter at have trent i en periode, skal du holde på håndtagene. Når der registreres PULSE, skal du trykke på RECOVERY-tasten.

Derefter stopper alt funktionsdisplay undtagen "TID", der begynder at tælle fra 00:60 til 00:00 (Billede 11). Mens TID tæller nede til 0:00 viser LCD din status for gendannelse af hjerterytme med F1, F2... .to F6 (Billede 12). F1 er den bedste, F6 er den værste.

Brugeren kan fortsætte med at træne for at forbedre hjerterefrekvensinddrivelsesstatus. Tryk på RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til hoveddisplayet.



Picture 11



Picture 12

### **9. USB charger**

The console can provide USB charger for tablet or smart phone. User just plug the data cable into USB port for charging.

## 10. i-Console+ APP

Konsollen er indbygget Bluetooth 4.0-modul til APP-funktion.

Download først i-Console + APP til tablet eller mobilenhed fra App Store eller Google Play Firs; Tænd derefter Bluetooth på tabletten, søg efter konsollenhed, og tryk på forbindes. (adgangskode: 0000) Par tablet og konsol gennem BT. Tænd for i-Console + APP på tablet, og start træning med tablet.

(APP operation refer to i-Console+ Instruction Manual)





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