

TOORX

FITNESS IN MOTION

INSTRUKTION



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

BRXR 300 ERGO



DANSK

Cod : GRLDTOORXBRXR300R

Rev : 00

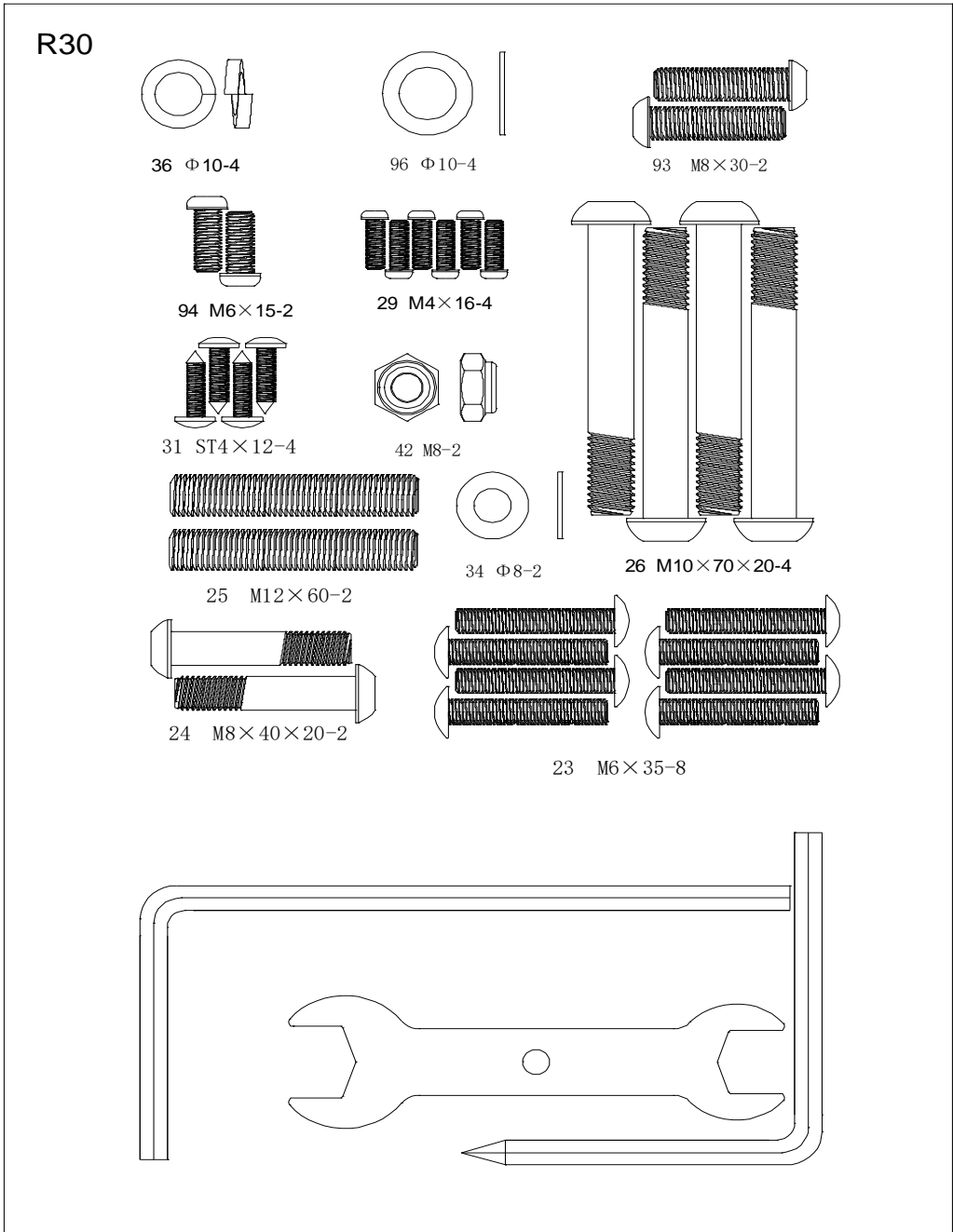
Ed : 02/20



Bemærkninger før montering

Åbn kasserne:

Sørg for at opgøre alle de dele, der er inkluderet i æsken. Kontroller hardwarediagrammet for en fuld tælling af antallet af dele, der er inkluderet for korrekt montering. Kontakt en forhandler, hvis nogen af delene mangler.



| NO. | NAME | SPECIFICATION | QUANTITTY |
|-----|---------------------------------------|---------------|-----------|
| 23 | Allen C.K.S full thread screw | M6×35 | 8 |
| 24 | Allen C.K.S half thread screw | M8×40×20 | 2 |
| 25 | Allen flat end set bolt | M12×60 | 2 |
| 26 | Allen C.K.S. half thread screw | M10×70×20 | 4 |
| 29 | Phillips pan head full thread screw | M4×16 | 4 |
| 31 | Phillips C.K.S. self-tapping screw | ST4×12 | 4 |
| 34 | Flat washer | Φ 8 | 2 |
| 36 | Spring washer | Φ 10 | 4 |
| 42 | Hex locking nut | M8 | 2 |
| 93 | Allen C.K.S. full thread screw | M8x30 | 2 |
| 94 | Allen cylinder head full thread screw | M6×15 | 2 |
| 96 | Flat washer | Φ 10 | 4 |
| | L-shaped wrench | 5×80×80S | 1 |
| | L-shaped wrench | 6×66×144 | 1 |
| | Open-end wrench | t4.0×28×130 | 1 |

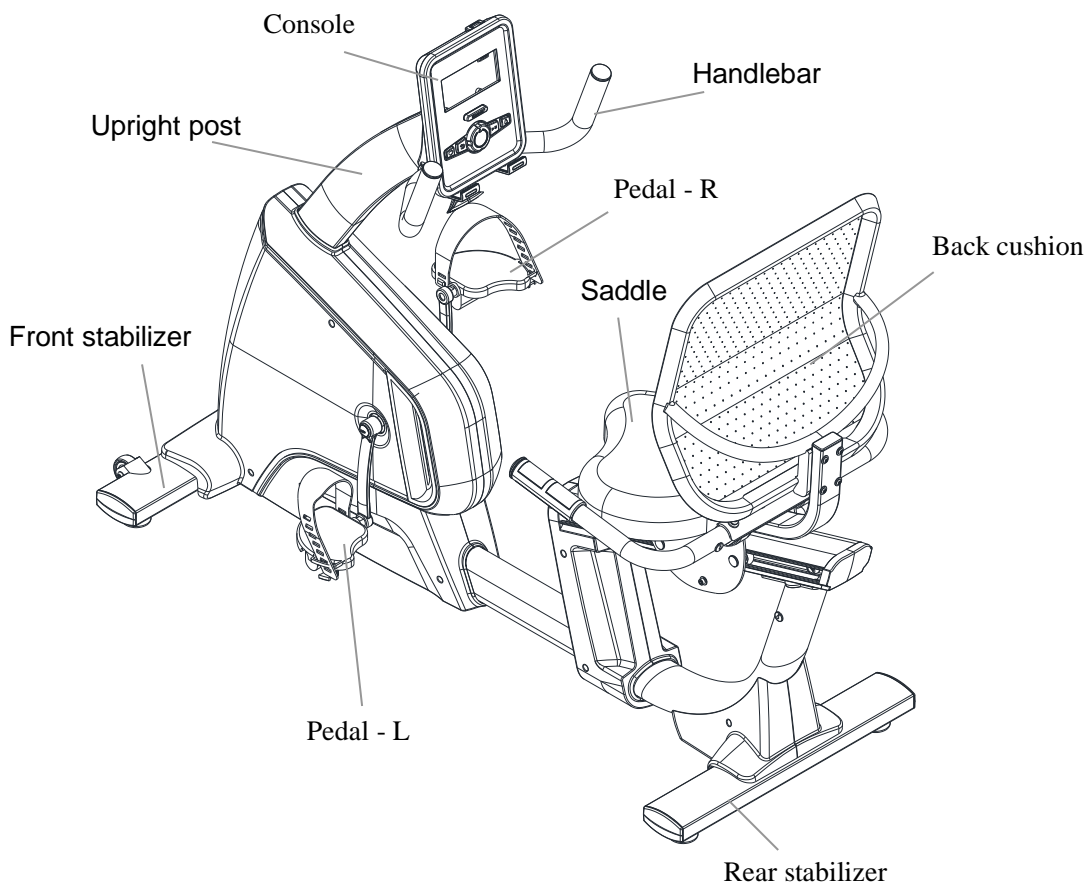
SAML DIT VÆRKTØJ

Inden montering af din enhed , samles de nødvendige værktøjer. At have alt udstyret ved hånden vil spare tid og gøre samlingen hurtig og problemfri.

Ryd dit arbejdsområde

Sørg for, at du har fjernet en stor nok plads til korrekt montering af enheden. Sørg for, at rummet er frit for alt, der kan forårsage personskade under montering. Når enheden er færdigmonteret, skal du sørge for, at der er en behagelig mængde ledigt område omkring enheden til uhindret betjening.

BEMÆRK: Hvert trinnummer i samlevejledningen fortæller dig, hvad du skal gøre. Læs og forstå alle instruktioner grundigt, før du samler løbebåndet. Produkt instruktion



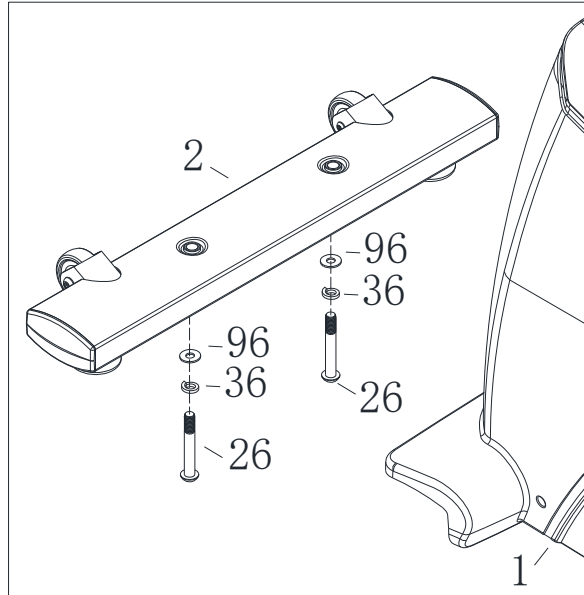
Teknisk information

| | |
|-------------|---|
| DIMENSION | Unfold: 1545x650x1140mm |
| SPEED RATIO | 10.3 |
| FLYWHEEL | single-track EMS flywheel, Φ 215.4/8kg |

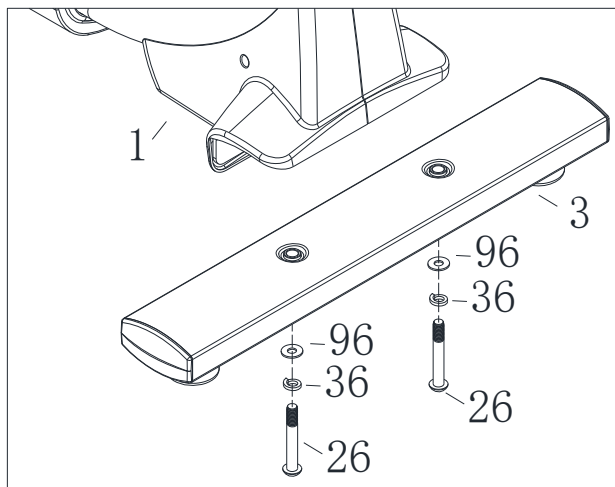
VI forbeholder os retten til at ændre produktet uden forudgående meddelelse.

Samlevejledning

Trin 1: Fastgør den forreste stabilisator (2) til hoveddrammen (1) med fjederskive (36), flad skive(96)og en Unbaco C.K.S. Bolt (26).

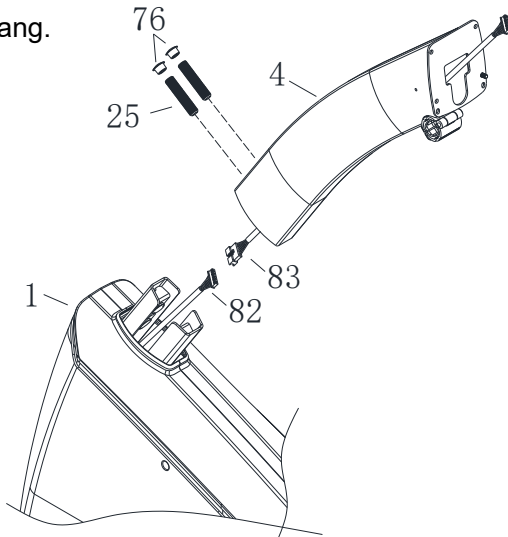


Trin 2: Fastgør den bageste stabilisator (3) til hoveddrammen (1) med fjederskive (36), flad skive(96) og en Unbaco C.K.S. Bolt(26).



Step 3: Tilslut motorkommunikationskablet (82) med den opretstående postkommunikationskabel (83).

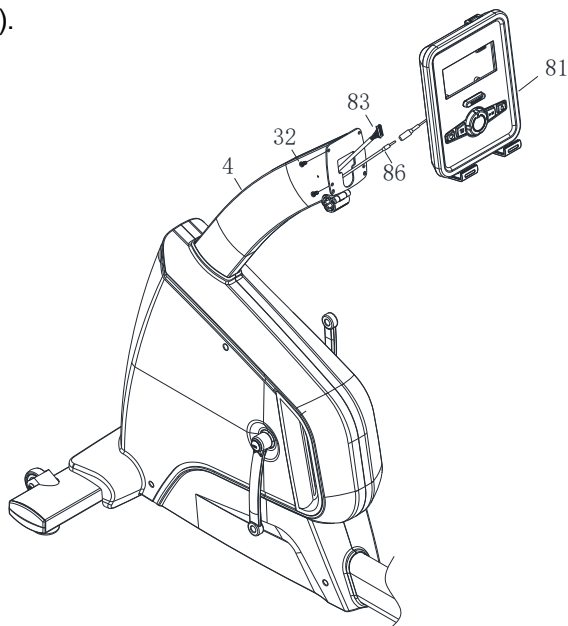
2. Fjern først stikket fra den opretstående stolpe. Fastgør den øverste opretstående stolpe (4) til hoveddrammen (1) med unbrakoskrue med flad ende (25). Dæk det derefter med NR 76. Lås venligst de to unbrakoskruer med flad ende på samme tid, og fastgør skrueerne efter omgang.



Trin 4:

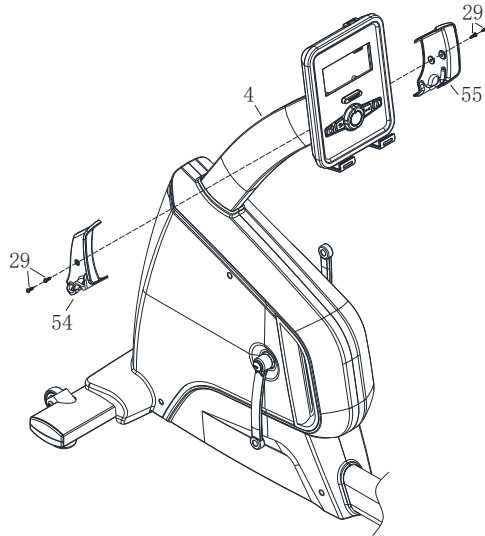
1. Forbind konsolens kommunikationskablet (83) med konsolens bageste hul. Tilslut håndtagets pulsforbindelsesledning (86) med konsoludtag.

2. Fastgør konsollen (81) til den opretstående stolpe (4) med Phillips C.K.S. fuld gevindskrue (32).



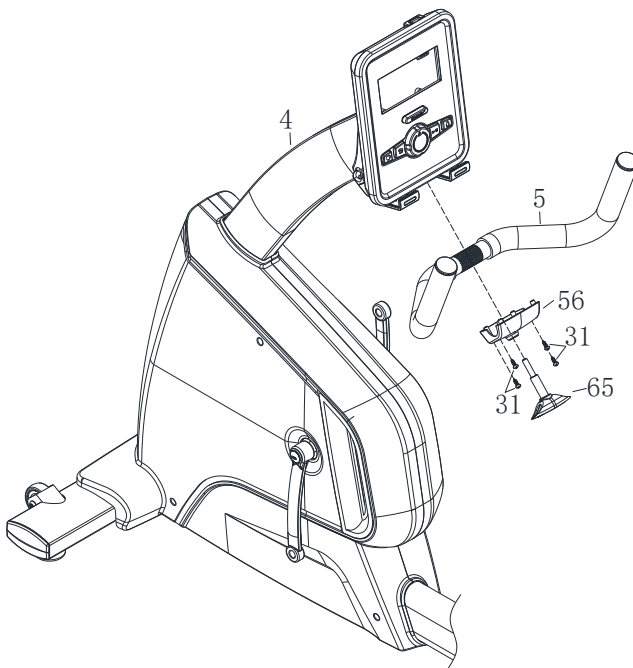
Trin 5:

1. Fastgør styredækslet - venstre (54) og højre (55) til den øverste opretstående stolpe (4) med Phillips -flad hovedets skrue (29).



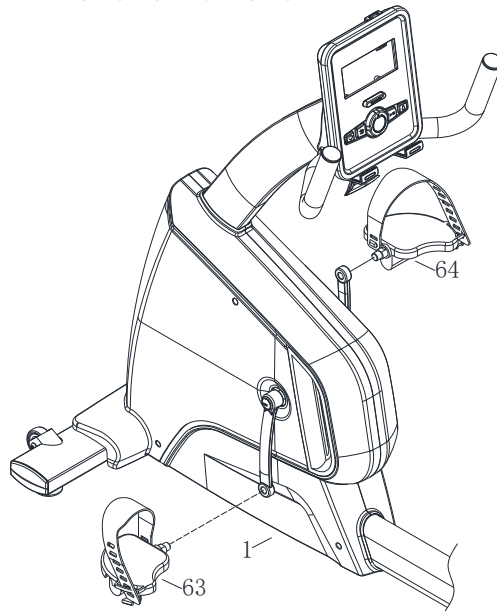
Step 6:

1. Rettet styrestangen fast. Gennem T-formsknap (65) ud af styret. Roter indeni
Juster styret til den passende position. Drej knappen T-form tæt. Lås derefter styrets
frontdæksel (56) med Phillips C.K.S. selvskærende skrue (31).



Trin 7:

1. Fastgør pedalen - venstre (63) og højre (64) til hovedrammen (1)

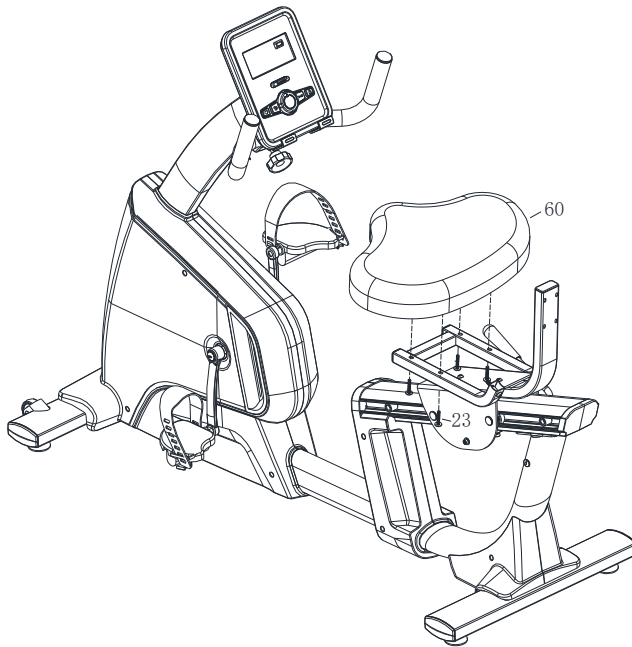


Trin 8:

1. Sæt bremsejusteringsrundstangen (8) fast på sadelbunden med Allen C.K.S fuldskrue (94).
2. Fastgør bagpuderøret til sadelfoden med Allen C.K.S. fuld gevindskrue (93)

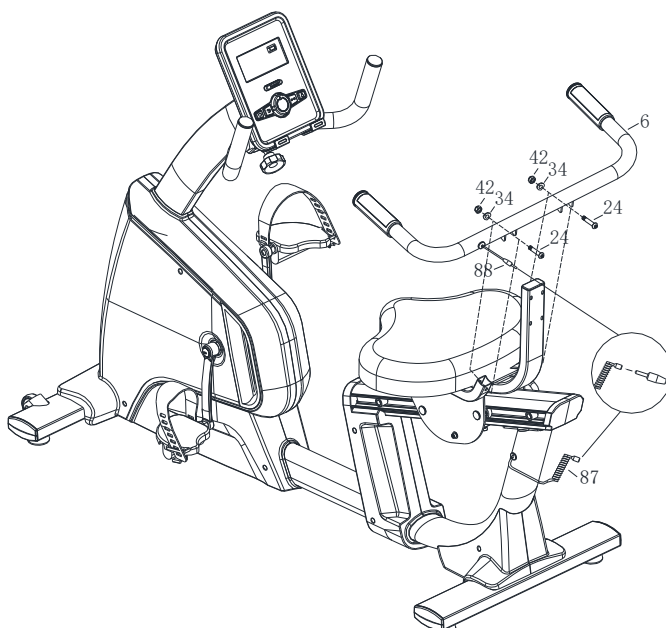
Step 9:

1. Fastgør sadlen (60) til sadel bunden med Unbaco C.K.S. fuld gevindskruer (23).



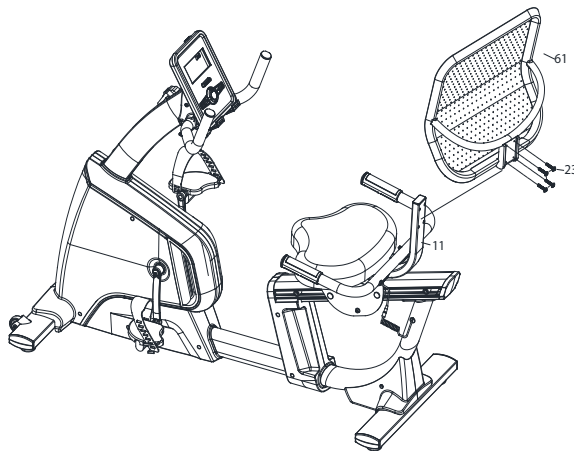
Trin 10:

1. Fastgør håndtagets puls styr (6) til sadlen , og lås med Unbaco C.K.S. halv gevindskruer (24), sekskantet Møtrik (42) og flad skive (34).
2. Tilslut håndtagets plusforbindelses ledning (87) og (88). Som vist nedenfor billede.



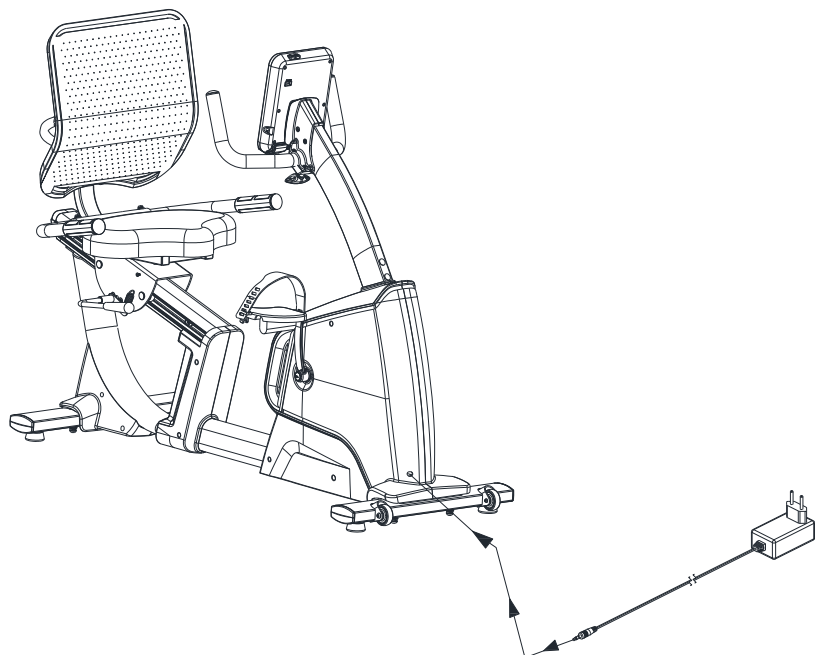
Trin 11:

1. Fastgør ryg pude (61) til bag pude -røret (11) med Unbaco C.K.S skrue (23)



Trin 12:

1. Sæt strømforsyningerne i strømhullet som vist herunder. Montering færdig



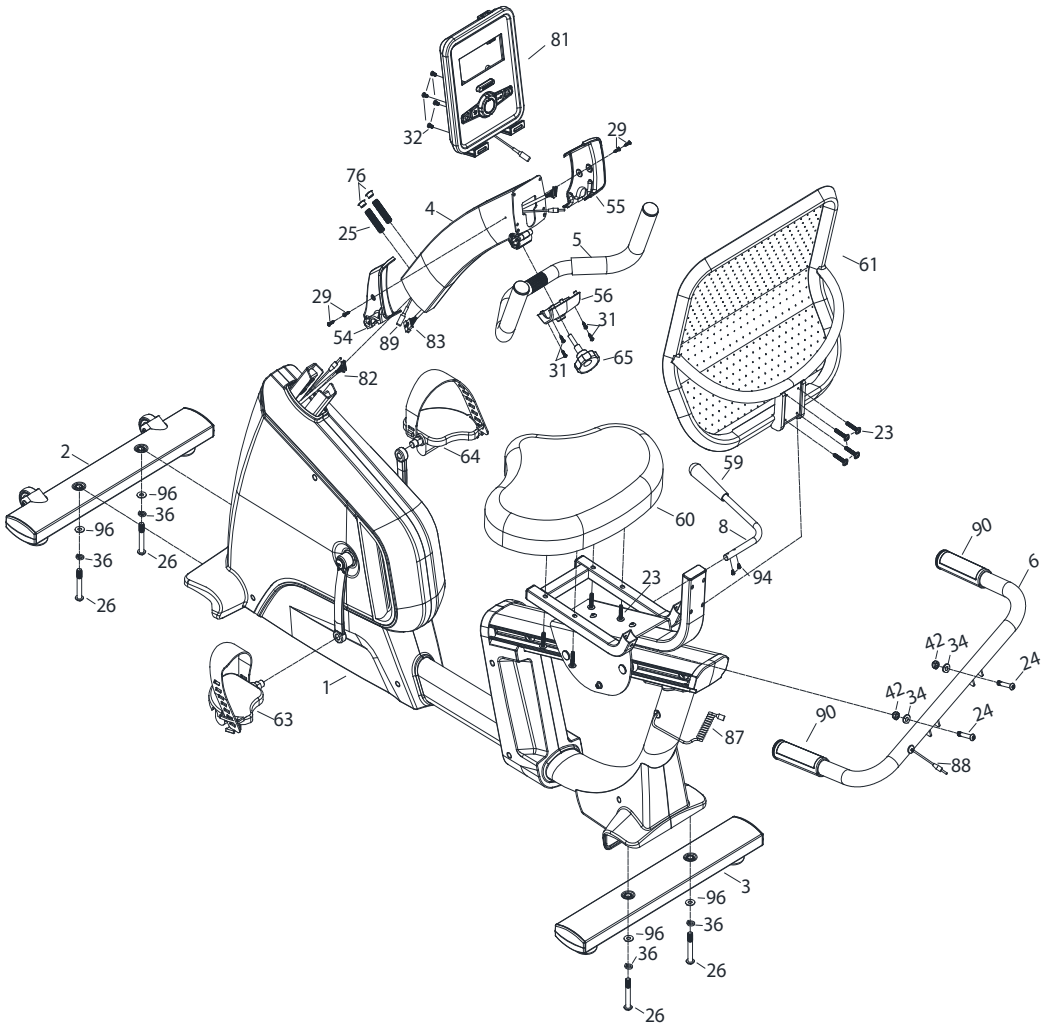
Træningstip:

- 1, skal brugeren sætte fødderne helt inde i pedalen og justere magnetstyringens modstand efter brugeren.
- 2, Siden maskinen med dobbelt svinghjul og det vil have et stort inertimoment, når

brugeren stopper før høj hastighed, skal brugeren minimere modstanden og sænke hastigheden for at undgå at skade brugerens ben ved inertie af venstre og højre pedal

3, Maskinen skal sættes på et fladt gulv og have nok plads til træning

styk liste over dele

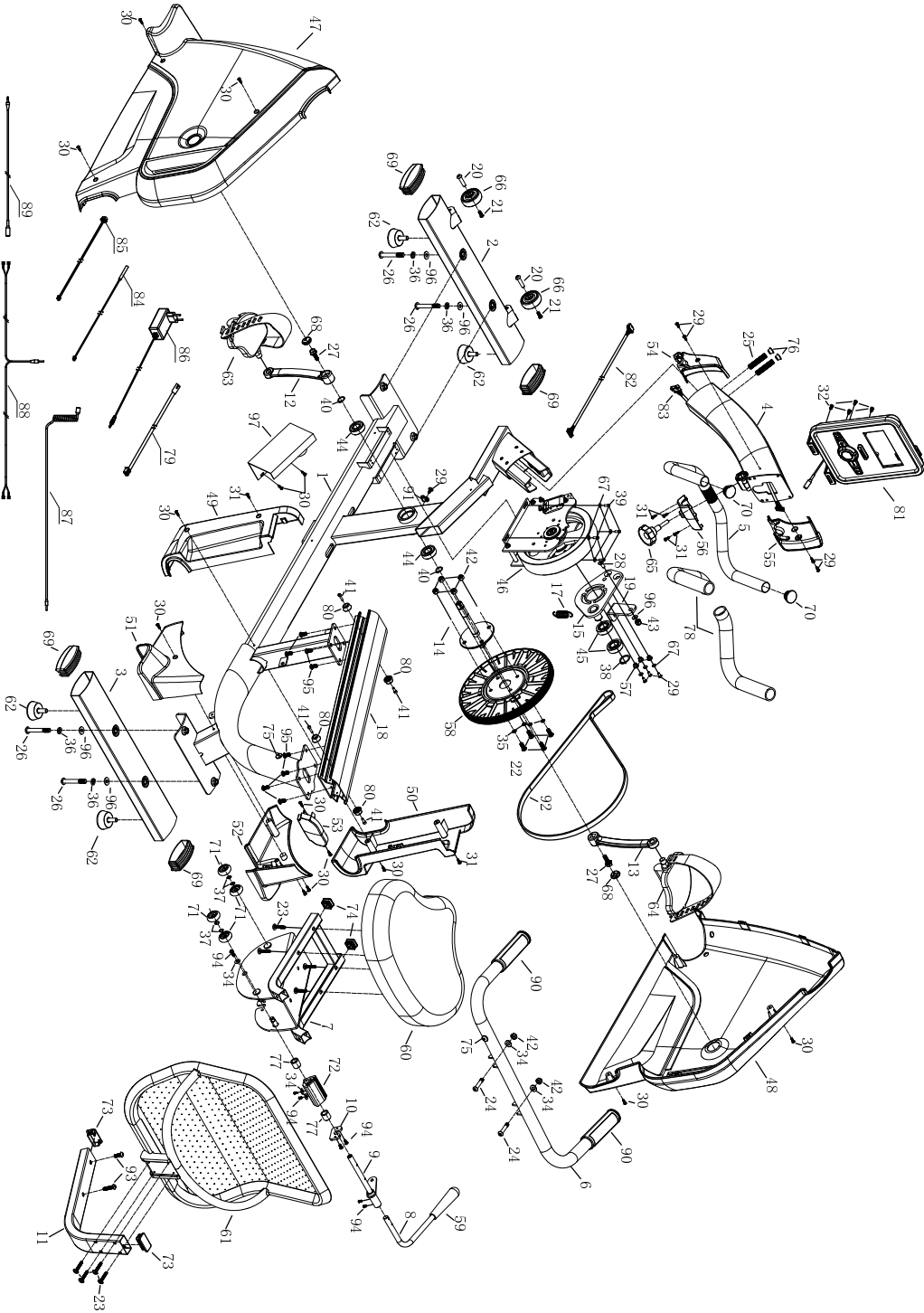


Part list

| NO. | NAME | DESCRIPTION | QTY |
|-----|----------------------------|-------------|-----|
| 1 | Main frame | | 1 |
| 2 | Front stabilizer | | 1 |
| 3 | Rear stabilizer | | 1 |
| 4 | Upright post | | 1 |
| 5 | Handlebar post | | 1 |
| 6 | Upper upright post | | 1 |
| 8 | Brake adjustment round bar | | 1 |
| 12 | Crank leg - left | | 1 |
| 13 | Crank leg - right | | 1 |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 24 | Allen C.K.S. half thread screw | M8×40×20 | 2 |
| 25 | Allen flat end set bolt | M12×60 | 2 |
| 26 | Allen C.K.S. half thread screw | M10×70×20 | 4 |
| 29 | Phillips pan head full thread screw | M4×16 | 4 |
| 31 | Phillips C.K.S. self-tapping screw | ST4×12 | 4 |
| 32 | Phillips C.K.S. full thread screw | M5×10 | 4 |
| 34 | Spring washer | Φ8 | 2 |
| 36 | Spring washer | Φ10 | 4 |
| 42 | Hex locking nut | M8 | 2 |
| 54 | Handlebar cover - left | | 1 |
| 55 | Handlebar cover - right | (E30-24) | 1 |
| 56 | Handlebar front cover | (E30-25) | 1 |
| 23 | Allen C.K.S full thread screw (Black zinc plating) | M6×35 | 8 |
| 59 | Brake adjustment handle | | 1 |
| 60 | Saddle | | 1 |
| 61 | Back cushion | | 1 |
| 63 | Pedal - left | | 1 |
| 64 | Pedal - right | | 1 |
| 65 | handle knob | | 1 |
| 76 | Hole plug | | 2 |
| 81 | Console | | 1 |
| 82 | Motor communication wire | L-800mm | 1 |
| 87 | Spring wire | L-2000mm | 1 |
| 88 | Handle pulse connection wire 1 | L-2×100mm | 1 |
| 89 | Handle pulse connection wire 2 | L-650mm | 1 |
| 90 | Handle pulse | | 2 |
| 94 | Allen cylinder head full thread screw | M6×15 | 2 |
| 96 | Flat washer | Φ10 | 4 |

Split tegning



Part list

| NO. | NAME | DESCRIPTION | QTY |
|------------|--|---|------------|
| 1 | Main frame | | 1 |
| 2 | Front stabilizer | | 1 |
| 3 | Rear stabilizer | | 1 |
| 4 | Upright post | | 1 |
| 5 | Handlebar post | | 1 |
| 6 | Handle pulse | | 1 |
| 7 | Saddle | | 1 |
| 8 | Brake adjustment round bar | | 1 |
| 9 | Brake connection axis | | 1 |
| 10 | Brake fixed piece | | 1 |
| 11 | Back cushion tube | | 1 |
| 12 | Crank leg - left | | 1 |
| 13 | Crank leg - right | | 1 |
| 14 | Crank axis | | 1 |
| 15 | pinch roller group | | 1 |
| 16 | Brake tension spring | $\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$ | 1 |
| 17 | Tension spring | $\Phi 18.5 \times \Phi 2.5 \times 11.5$ | 1 |
| 18 | Aluminium sliding rail | | 1 |
| 19 | Screw adjusting plate of pinch roller | | 1 |
| 20 | Allen C.K.S. hollow screw | $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$ | 2 |
| 21 | Allen C.K.S. full thread screw | $M6 \times 15$ | 4 |
| 22 | Allen C.K.S. full thread screw | $M8 \times 20$ | 4 |
| 23 | Allen C.K.S. full thread screw | $M6 \times 35$ | 8 |
| 24 | Allen C.K.S. half thread screw | $M8 \times 40 \times 20$ | 2 |
| 25 | Allen flat end set bolt | $M12 \times 60$ | 2 |
| 26 | Allen C.K.S. half thread screw | $M10 \times 70 \times 20$ | 4 |
| 27 | Hex flange full thread screw | 5/16-18UNC-1" | 2 |
| 28 | Hexagon countersunk head full tooth screw | $M10 \times 25$ | 1 |
| 29 | Cross groove countersunk head full tooth screw | $M5 \times 20$ | 3 |

| | | | |
|----|---|--------|----|
| 30 | Phillips C.K.S. self-tapping screw | ST4×16 | 18 |
| 31 | Phillips washer head end-cutting self-tapping screw | ST4×12 | 6 |
| 32 | Phillips C.K.S. full thread screw | M5×10 | 4 |
| 33 | Phillips pan head self-tapping screw | ST3×30 | 4 |
| 34 | Flat washer | Φ8 | 14 |
| 35 | Spring washer | Φ8 | 4 |
| 36 | Spring washer | Φ10 | 4 |
| 37 | Circlip for shaft | Φ8 | 4 |
| 38 | Circlip for shaft | Φ20 | 1 |
| 39 | Hexagon socket head full tooth screw | M6×15 | 4 |
| 40 | Circlip for shaft | Φ17 | 2 |
| 41 | Allen cylinder head full thread screw | M6×20 | 4 |
| 42 | Hex locking nut | M8 | 9 |
| 43 | Hex nut | M10 | 1 |
| 44 | Deep groove ball bearing | 6203zz | 2 |
| 45 | Deep groove ball bearing | 6004ZZ | 2 |
| 46 | EMS Flywheel | | 1 |
| 47 | Motor cover – left | | 1 |
| 48 | Motor cover – right | | 1 |
| 49 | Aluminum track cover – left | | 1 |
| 50 | Aluminum track cover – right | | 1 |
| 51 | Rear stabilizer cover - left | | 1 |
| 52 | Rear stabilizer cover – right | | 1 |
| 53 | Aluminum track end cover | | 1 |
| 54 | Handlebar cover – left | | 1 |
| 55 | Handlebar cover - right | | 1 |
| 56 | Handlebar front cover | | 1 |
| 57 | Powder metallurgy set | | 3 |
| 58 | Belt pulley | | 1 |
| 59 | Brake adjustment handlebar | | 1 |
| 60 | Saddle | | 1 |
| 61 | Back cushion | | 1 |

| | | | |
|----|---------------------------------------|------------|---|
| 62 | Foot pad | | 4 |
| 63 | Pedal – left | | 1 |
| 64 | Pedal – right | | 1 |
| 65 | handle knob | | 1 |
| 66 | Wheel | | 2 |
| 67 | Flat washer | | 6 |
| 68 | Crank cover | | 2 |
| 69 | End cap | 45×90×t1.5 | 4 |
| 70 | Round pipe plug | Φ28×t1.5 | 2 |
| 71 | PU wheel | | 4 |
| 72 | Brake block | | 1 |
| 73 | Square pipe plug | 25×50×t1.5 | 2 |
| 74 | Square pipe plug | 25×25×t1.5 | 2 |
| 75 | Wire plug | | 2 |
| 76 | Hole plug | | 2 |
| 77 | Brake clearance set | | 2 |
| 78 | Foam grip | | 2 |
| 79 | Brake line | | 1 |
| 80 | Seat cushion block sets | | 4 |
| 81 | Console | | 1 |
| 82 | Motor communication wire | L-800mm | 1 |
| 83 | Console communication wire | L-600mm | 1 |
| 84 | Magnetic inductor | L-200mm | 1 |
| 85 | Power communication wire | L-750mm | 1 |
| 86 | Power adapter | | 1 |
| 87 | Spring wire | L-2000mm | 1 |
| 88 | Handle pulse connection wire 1 | L-2×100mm | 1 |
| 89 | Handle pulse connection wire 2 | L-650mm | 1 |
| 90 | Handle pulse | | 2 |
| 91 | Fixed magnet | | 1 |
| 92 | Motor belt | | 1 |
| 93 | Allen C.K.S. full thread screw | M8x30 | 2 |
| 94 | Allen cylinder head full thread screw | M6×15 | 7 |

| | | | |
|----|---------------------------------------|-------|---|
| 95 | Allen cylinder head full thread screw | M8×15 | 8 |
| 96 | Flat washer | Φ 10 | 5 |
| 97 | controller | | 1 |

Knapfunktion: _

| | |
|------------|---|
| START/STOP | Start or Stop workout |
| RESET | Vend tilbage til hovedmenuen under forudindstilling af træningsværdi eller i stoptilstand Hold ved at trykke i 2 sekunder, computeren genstarter og starter fra brugerindstilling. |
| UP(+) | . Juster valgfri træningstilstand øget 2. Juster den øgede værdi |
| MODE/ENTER | I STOP -tilstand skal du trykke på den for at bekræfte indstillingen og indtaste den. |
| DOWN(-) | 1. Juster valgfri træningstilstand reduceret 2. Juster værdien faldet |
| RECOVERY | Test pulsgenoprettelsesstatus |
| BODY FAT | Test fedtprocent og BMI |

DISPLAY FUNKTIONER:

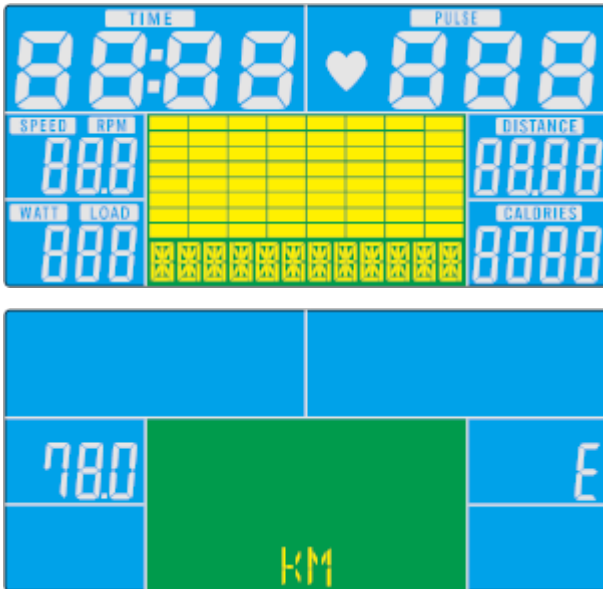
| | |
|----------|---|
| TIME | .Display Range 0:00 ~ 99:99; Setting range 0:00~99:00 |
| DISTANCE | .Display Range 0.0 ~ 99.99; Setting range 0.0~99.90 |
| CALORIES | .Display Range 0 ~ 9999Cal.; Setting range 0~9990Cal. |
| PULSE | .Display range P-30~230; Setting range 0-30~230 |
| WATT | .Display Range:0~999; Setting Range 10 ~ 350 |
| SPEED | .Range 0.0 ~ 99.9KM/H |
| RPM | .Range 0 ~ 999 |

OPERATION:

TÆND

Tilslut strømforsyningen, computeren tændes og viser alle segmenter på LCD i 2 sekunder. Efter 4 minutter uden pedaler eller pulsindgang, går konsollen i strømsparetilstand.

Tryk på en vilkårlig tast for at vække konsollen.



Manual Strat

Tryk på START i hovedmenuen kan starte træning i manuel tilstand.

1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg Manuel og tryk på Mode for at gå ind.
2. Tryk på OP eller NED for at forudindstille TID, DISTANCE, KALORIER, PULS 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.



Begynder -tilstand

1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg Begynder -tilstand, og tryk på Tilstand for at gå ind.
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.



Advance Mode



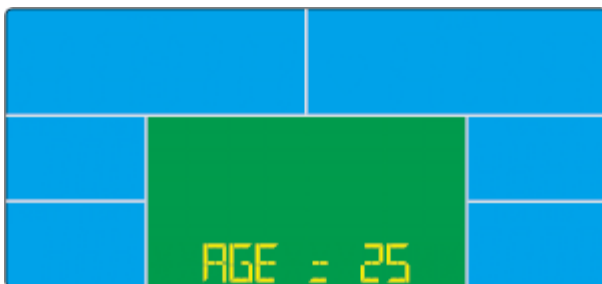
1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg Avanceret tilstand, og tryk på Mode for at gå ind.
2. Tryk på OP eller NED for at forudindstille TID.
3. Tryk på START/STOP -tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere belastningsniveauet.
4. Tryk på START/STOP -tasten for at sætte træningen på pause. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Sporty Mode



1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg Sporty mode og tryk på Mode for at gå ind.
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 gå ind.
2. Tryk på UP eller Down for at vælge 55%, 75%, 90% eller TAG (TARGET H.R.) (standard: 100).
3. Tryk på OP eller NED for at forudindstille træningstid.
4. Tryk på START/STOP -tasten for at starte eller stoppe træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

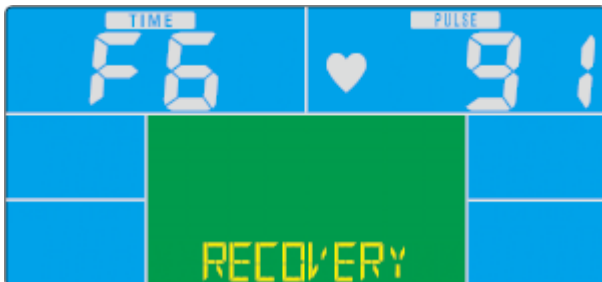
Watt Mode

1. Tryk på OP eller NED for at vælge træningsprogram, vælg WATT, og tryk på Mode for at gå ind.
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. Efter at have trænet i en periode, skal du holde hurtigt i håndtagene og trykke på knappen "GENOPRET"
Alle funktionsvisninger stopper, medmindre "TIME" begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00.
2. Skærmen viser din pulsgenoprettelsesstatus med F1, F2... .til F6. F1 er den bedste, F6 er den værste. Brugeren kan blive ved med at træne for at forbedre status for pulsgenopretning. (Tryk på knappen RECOVERY igen for at vende tilbage til hoveddisplayet.)



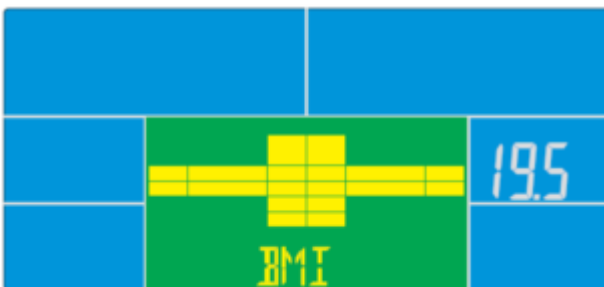
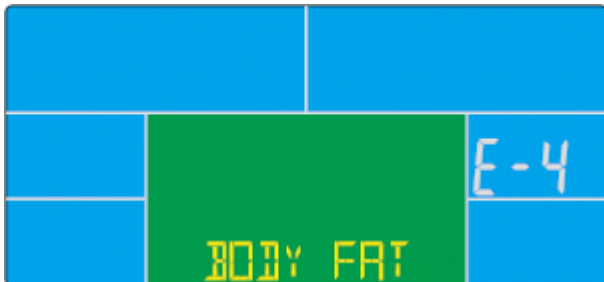
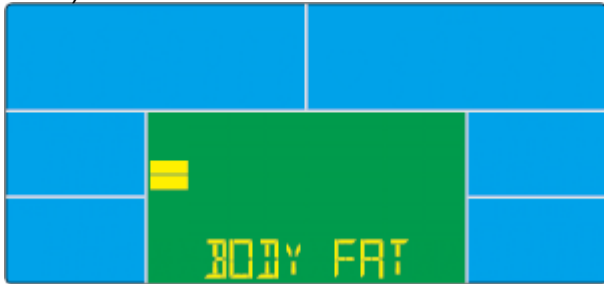
-
-
-
-
-

BODY FAT

1. I STOP -tilstand skal du trykke på knappen BODY FAT for at starte måling af kropsfedt.
2. Derefter blinker den valgte bruger (U1 ~ U4) i 2 sekunder. Start derefter med at måle.
3. Under målingen skal brugerne holde begge hænder på håndtaget. Og LCD'et viser "-" "-" i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle.
4. LCD vil vise BODY FAT rådsymbol, BODY FAT procent, BMI i 30 sekunder.

“E-1”- Opstår, når der ikke er registreret et puls-signalindgang, eller brugeren ikke holder håndgrebene korrekt.

“E-4”-Forekommer, når FAT% overstiger indstillingsområdet (5,0% ~ 50%)



USB oplader

Denne konsol har kun USB -port til tablet- eller mobilopladningsfunktion.

iConsole+ APP

Tænd Bluetooth på tabletten, søg efter konsol -enhed, og tryk på forbind.

Tænd ikoner+ app på tablet, og tryk på tilslut for at starte træning med tablet.

(adgangskode: 0000)



NOTE:

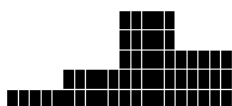
1. Når konsollen er forbundet til tablet via Bluetooth, slukker konsollen.
2. For iOS -system skal du forlade ikonets eneste app og slukke for Bluetooth fra iPad, så tændes konsollen igen.
3. Dette system kræver strømforsyning 9v, 1.3A eller derover.

Programprofil:

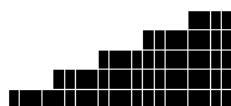
Generelle fitness tips

Start dit træningsprogram langsomt, dvs. en træningsenhed hver 2. dag. Forøg din træningssession uge for uge. Begynd med korte perioder pr. Øvelse, og øg derefter disse løbende. Start langsomt med træningssessionerne, og sæt dig ikke umulige mål. Ud over disse øvelser skal du lave andre former for træning såsom jogging, svømning, dans og/eller cykling

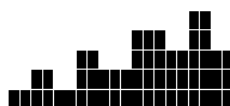
BEGINNER 1



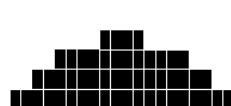
BEGINNER 2



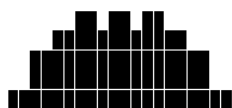
BEGINNER 3



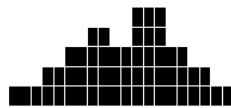
BEGINNER 4



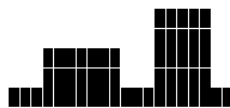
ADVANCE 1



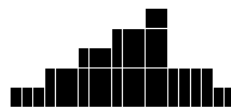
ADVANCE 2



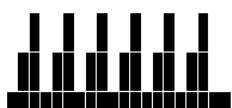
ADVANCE 3



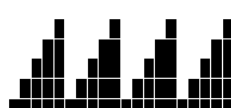
ADVANCE 4



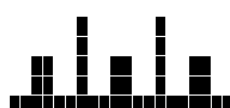
SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



Generelle fitness tips

Start dit træningsprogram langsomt, dvs. en træningsenhed hver 2. dag. Forøg din træningssession uge for uge. Begynd med korte perioder pr. Øvelse, og øg derefter disse løbende. Start langsomt med træningssessionerne, og sæt dig ikke umulige mål. Ud over disse øvelser skal du lave andre tidligere til træning såsom jogging, svømning, dans og/eller cykling



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