

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Cod : GRLDTOORXSRX3500

Rev : 00

Ed : 10/18



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

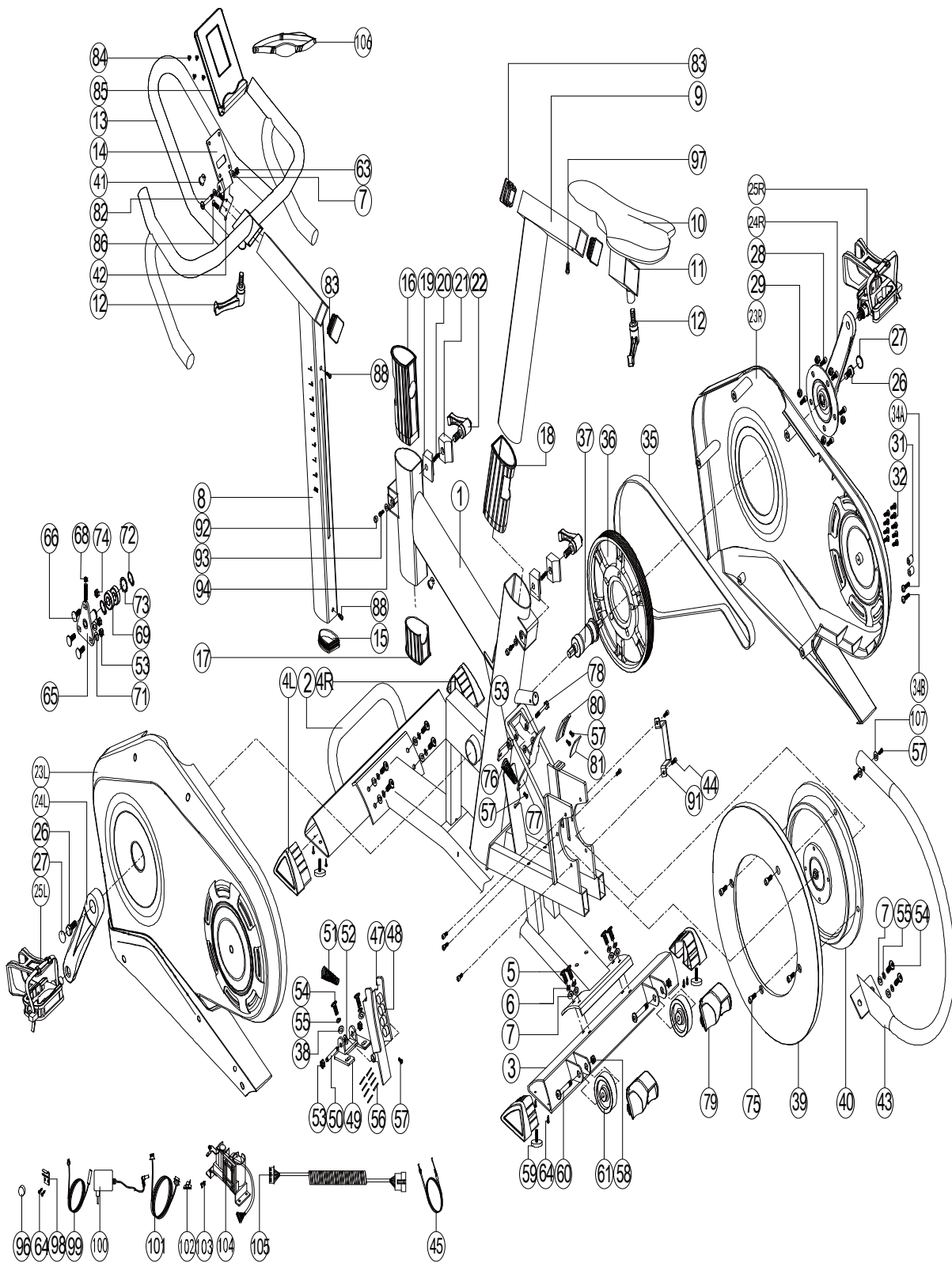
SRX3500



LISTA DE CONTROL (CONTENIDO DEL PAQUETE):

<p>1</p> <p>x1</p>	<p>2</p> <p>x1</p>			
<p>10</p> <p>x1</p>	<p>3</p> <p>x1</p> <p>79</p> <p>x1</p>			
<p>25L) & 25R</p> <p>x1</p>	<p>12</p> <p>x2</p>	<p>13</p> <p>x1</p>		
<p>STEP-1</p> <p>5 M6x1.25x20L 8PCS</p> <p>7 D16xDB, 5x1.2T 8PCS</p> <p>6 D15.4xL8, 2x2T 8PCS</p> <p>STEP-3</p> <p>12 2PCS</p> <p>KH-848</p> <p>STEP-4</p> <p>41 1PCS</p> <p>97 M6*10L 1PCS</p> <p>13 15</p> <p>66 M6*0.8*15L 2PCS</p>	<p>106</p> <p>x1</p>	<p>85</p> <p>x1</p>	<p>100</p> <p>x1</p> <p>41</p> <p>x1</p>	<p>14</p> <p>x1</p>

Dibujo de despiece:



Part list

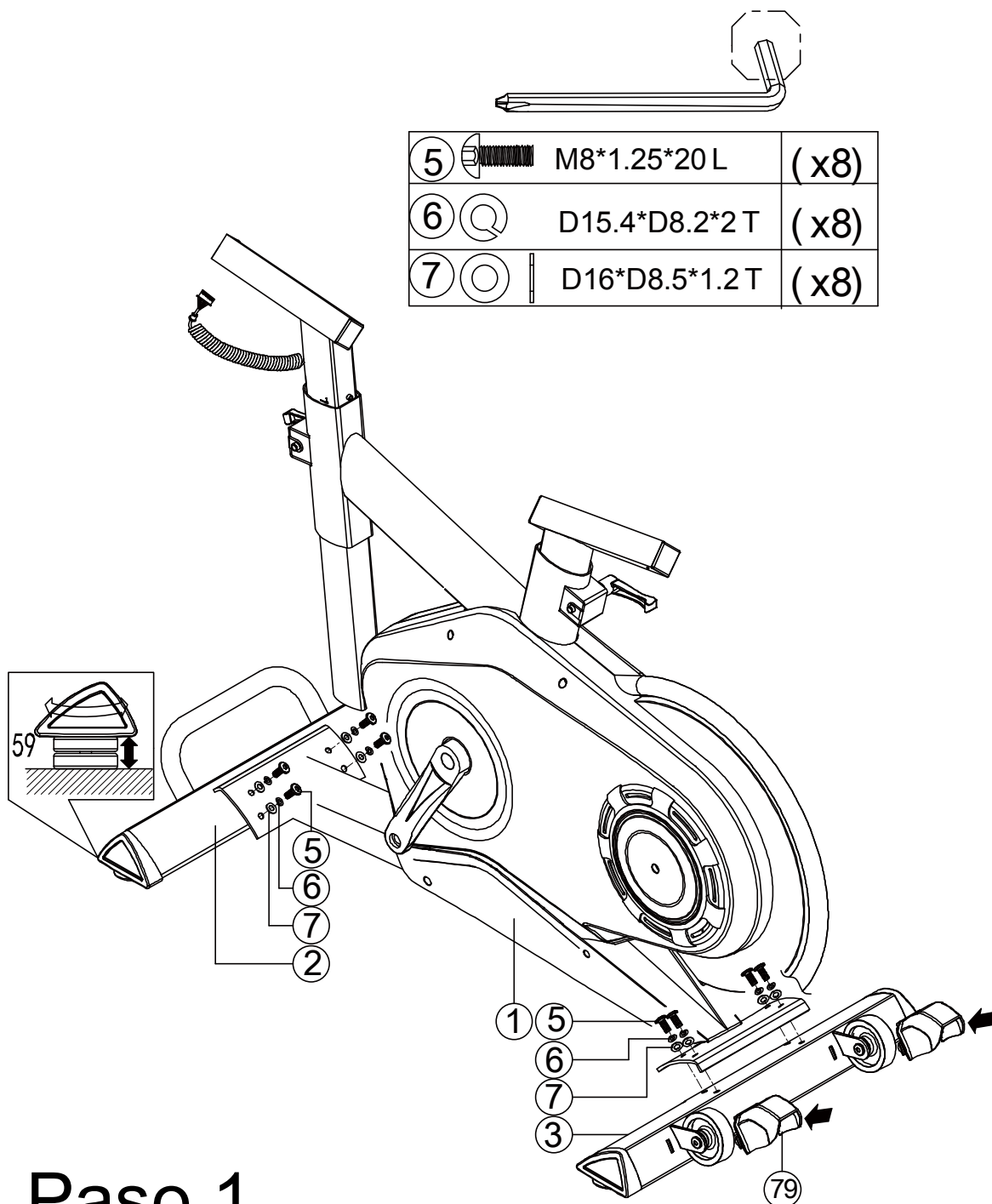
Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Front stabilizer			1
3	Rear stabilizer			1
4L	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
4R	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	2
5	Allen bolt	SUS304	M8x1.25x20L,8.8	8
6	Spring washer	SUS304	D15.4xD8.2x2T	8
7	Flat washer	SUS304	D16xD8.5x1.2T	10
8	Seat post			1
9	Seat post			1
10	Seat		VL-3230	1
11	Seat adjustable tube			1
12	L knob	AL+45#	M12*25L	2
13	Handlebar			1
14	Computer fixing plate			1
15	D cap	PS	70*45*14	1
16	Cover of handlebar post	PE	80*55*147	1
17	Protective cover	PE	80*55*61	1
18	Inner cover	PE	80*55*147	1
19	Stop plate(1)	AL	39*35*17	2
20	Spring	72A	D12.5*D1.2*20.7	2
21	Stop plate(2)	AL	38*35*17	2
22	L knob 50L	AL+45#	M10*50L	2
23L	Left chain cover	ABS	744.3*512.4*77.7	1
23R	Right chain cover	ABS		1
24L	Left crank	1021M	170*9/16"-20BC	1
24R	Right crank	1021M+SPH	170*9/16"-20BC	1
25L/R	Pedal		JD-037V,9/16"	1
26	Bolt	35#	M8x1.0x16,10.9	2
27	Screw cover	P.E6070	D23x6.5	2
28	Screw	SUS304	M10*1.5*20L	5
29	Nut	SUS304	M10*1.5*8T	5
30	Bolt	Q235A	M5x0.8x15L	2
31	Buffer	SBR	D9*D5.8*13	2
32	Screw	10#	ST4.2*1.4*20L	9
33A	Screw	Q235A	M5x0.8x10L	1
33B	Screw	Q235A	M5*0.8*20L	1

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
35	Belt		PK5,1370L	1
36	Belt wheel	AL	D285-,PK6	1
37	BB sets		127.5L	1
38	Flat washer	Q235A	D25*D8.5*2T	2
39	Outer flywheel	A1050	D420*17	1
40	Inner flywheel	FC20	D290*34.3	1
41	Cable plug	PVC	D4*D12*13	2
42	Swing connection fixing bracket			1
43	Protecting ring			1
44	Screw	35#	M6*1*15L,8.8	6
45	Tension cable		D1.5*350L	1
47	Magnet fixing bracket			1
48	Magnet		D18*10T	8
49	Magnet fixing plate			1
50	Axle of magnet fixing bracket	Q235A	D8.2*65L	1
51	Spring	72A	D1.2*55L	1
52	Flat washer	PE	D18*D8.5*1.0T	1
53	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	5
54	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8	4
55	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	4
56	Magnet cell	PE	29*3*3	6
57	Bolt	Q235A	M5*0.8*10L	6
58	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
59	Adjustable round wheel	Q235A+Rubber	D38*M10*1.5	4
60	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.8	2
61	Wheel	PP	D65*24	2
63	Nylon nut	SUS304	M8*1.25*8T	1
64	Screw	10#	ST4*1.41*12L	10
65	Idle wheel fixing plate			1
66	Bolt	35#	M8*1.25*20L,8.8	3
68	Hex nut	Q235A	M6*1*5T	1
69	Bearing	GCr15	6203-2RS	2
70	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	2
71	Flat washer	Q235A	D18*D8.5*1.2T	2
72	C ring	65Mn	S-17(1T)	2
73	Waved washer	65Mn	D17*D22*0.3T	1
74	Hex nut	Q235A	M8*1.25*6T	1

75	Allen screw	35#	M8*1.25*16L	4
----	-------------	-----	-------------	---

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
76	Spring	72A	D1.4*55L	1
77	Fixing plate of brake strap	Q235A	100*63*3.0T	1
78	Hex bolt	35#	M8*52L	1
79	Wheel cover	PP	93.2*64.7*62	2
80	Brake plate	NBR	54.5*37*13	1
81	Cow leather		52*31*4T	1
82	Allen bolt	SUS304	M8x1.25x45L 8.8	1
83	Square cap	PE	38x38x18L,2.0T	3
84	Bolt	Q235A	M5*0.8*10L	4
85	Computer		SM-2531-64,ROHS	1
86	Screw	SUS304	M5*0.8*15L	2
88	Screw	SUS304	M6*1*15L,8.8	2
91	Fixing plate(1)	Q235A	105.5*35*2.5T	1
92	Buffer	NBR	D10*5.5T	3
93	Hex bolt	35#	M5*0.8*10L,8.8	3
94	Flat washer	Q235A	D15*D5.2*1.0T	2
96	Round magnet		M02	1
97	Screw	SUS304	M5*0.8*10L	1
98	Sensor bracket	PE	24*22*2.5T	1
99	Sensor cable		50L	1
100	Adaptor		OUT:9V,1300MA	1
101	Electric cable		700L	1
102	Cable buckle	NL	17.5*8.2*2.2	1
103	Screw	10#	ST4.2x1.4x12L	2
104	Motor			1
105	Upper computer cable		1050L	1
106	Chest belt			1
107	Flat washer	Q235A	D14*D6.5*0.8T	2
\	Allen spanner	35#	M6, 8.8	1
\	Spanner	Q235A	155*30*5T	1

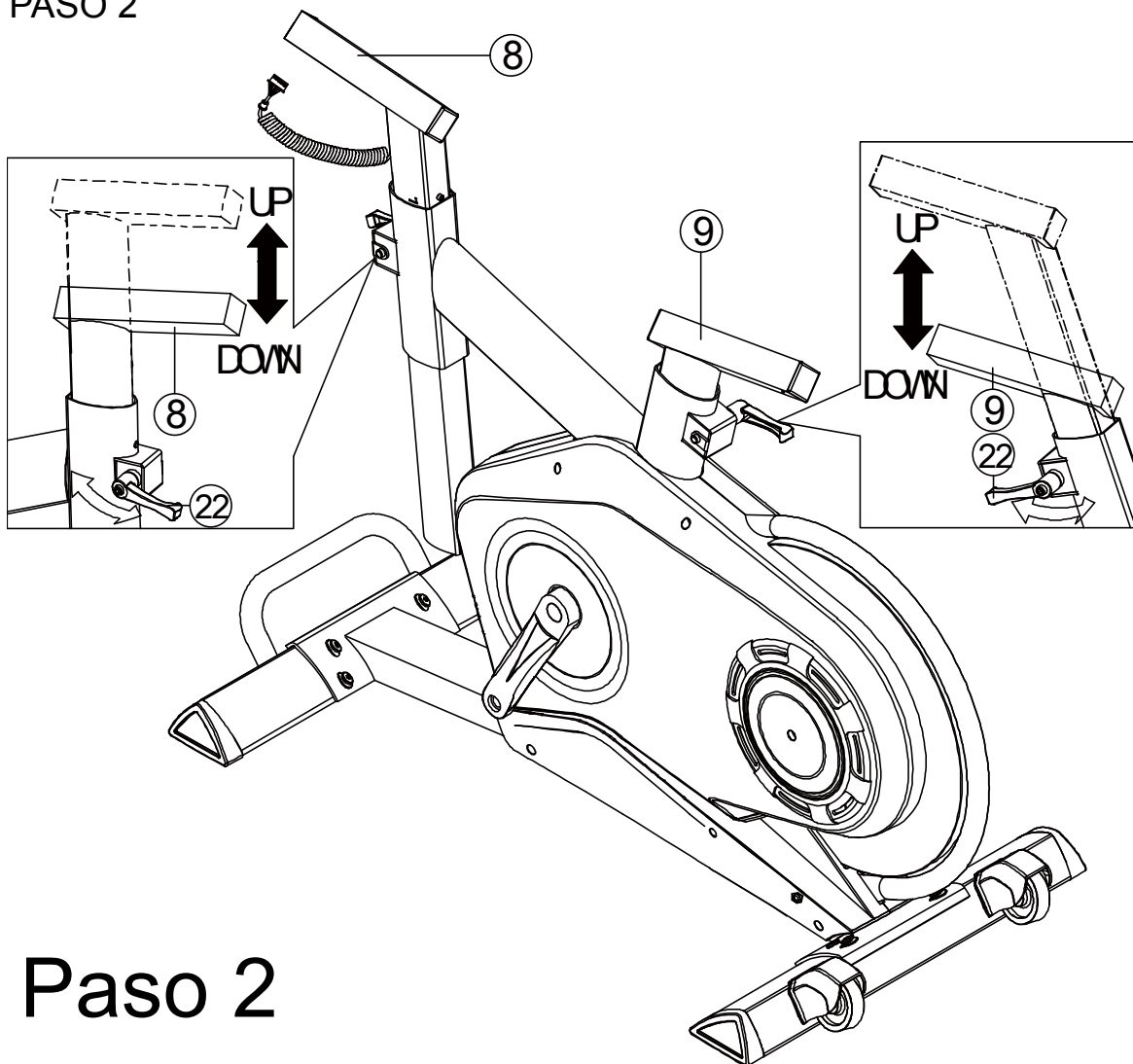
PASO 1



Paso 1

- 1) Monte el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (3) en el bastidor principal (1) utilizando la arandela plana (7), la arandela elástica (6) y el perno Allen (5).
- 2) Monte la cubierta de la rueda (79) en la rueda del estabilizador trasero.
- 3) Ajuste la altura correcta girando la rueda ajustable de la tapa de pie delantera y trasera (59).

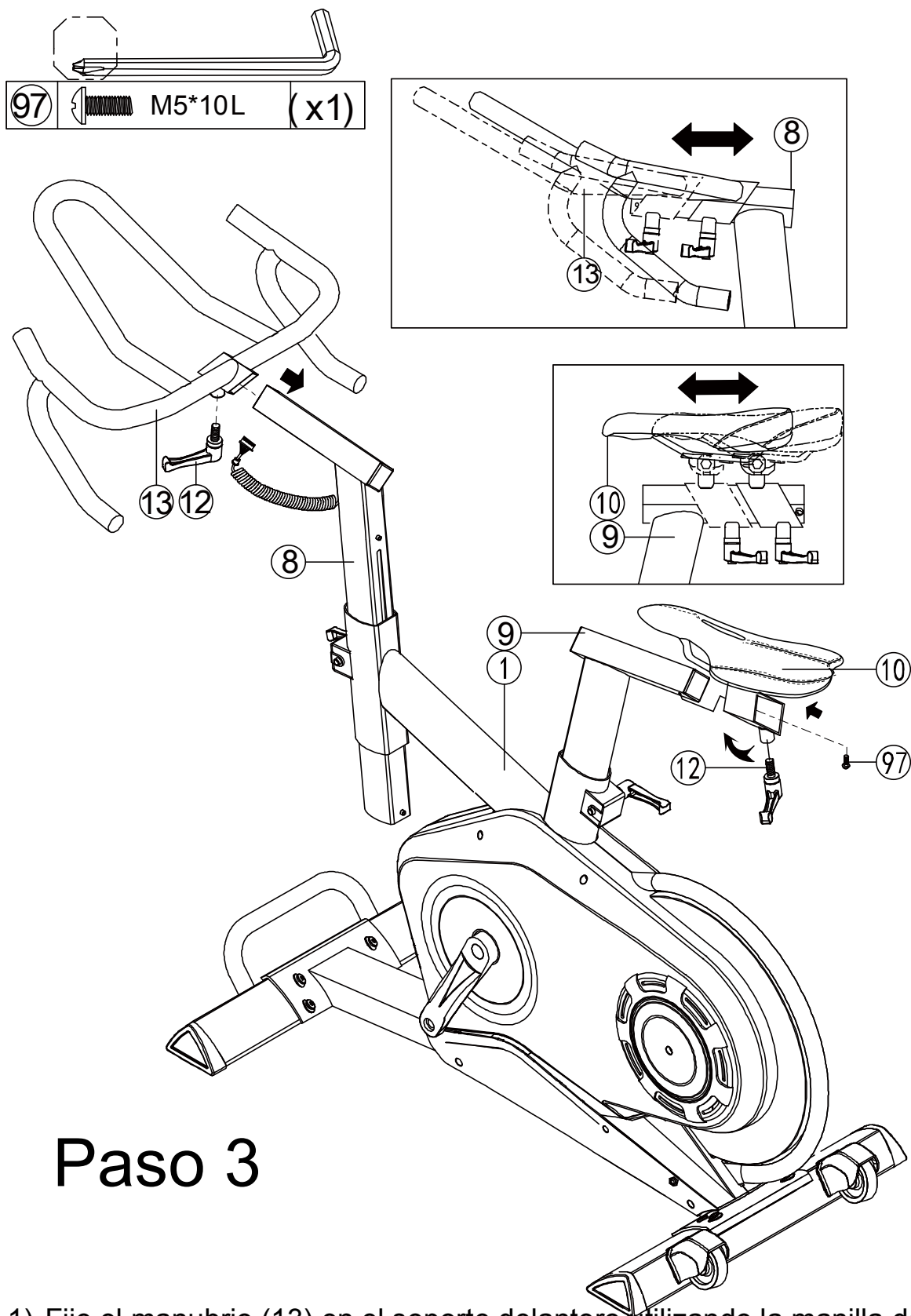
PASO 2



Paso 2

- 1) El soporte del manubrio (8) y el soporte del asiento (9) se han montado previamente; dichos soportes pueden ajustarse hacia arriba y hacia abajo utilizando la manilla de ajuste L (22).

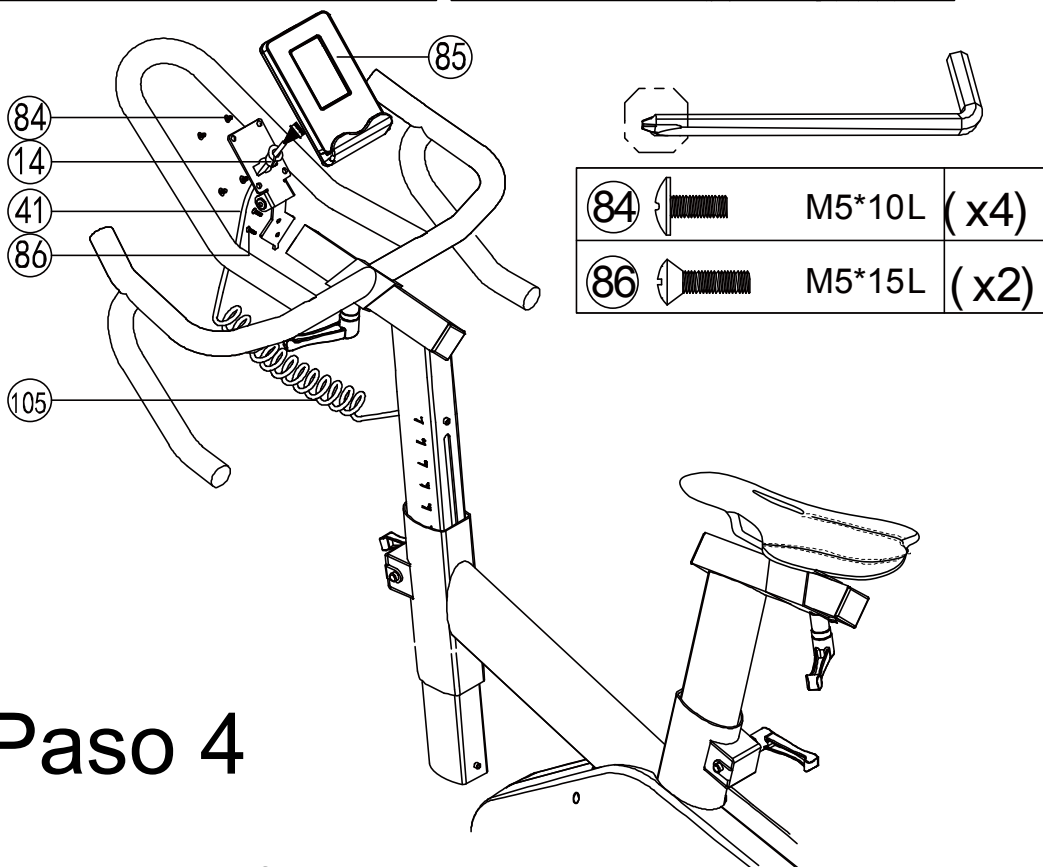
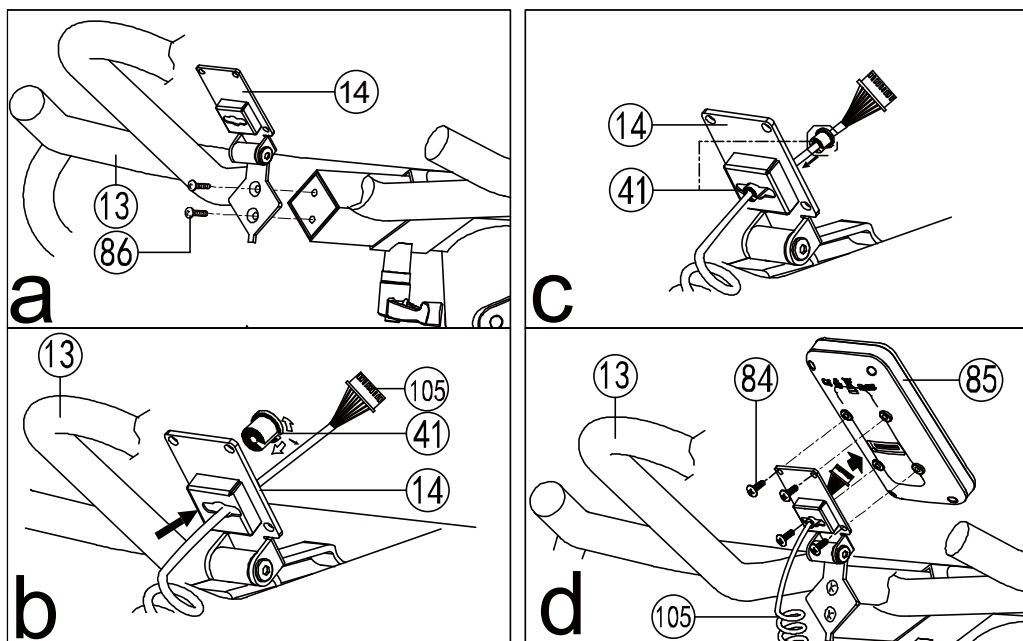
PASO 3



Paso 3

- 1) Fije el manubrio (13) en el soporte delantero utilizando la manilla de ajuste L (12).
- 2) Monte el sillín (10) en el soporte del asiento (9) utilizando la manilla de ajuste L (12) y el **tornillo** (97).

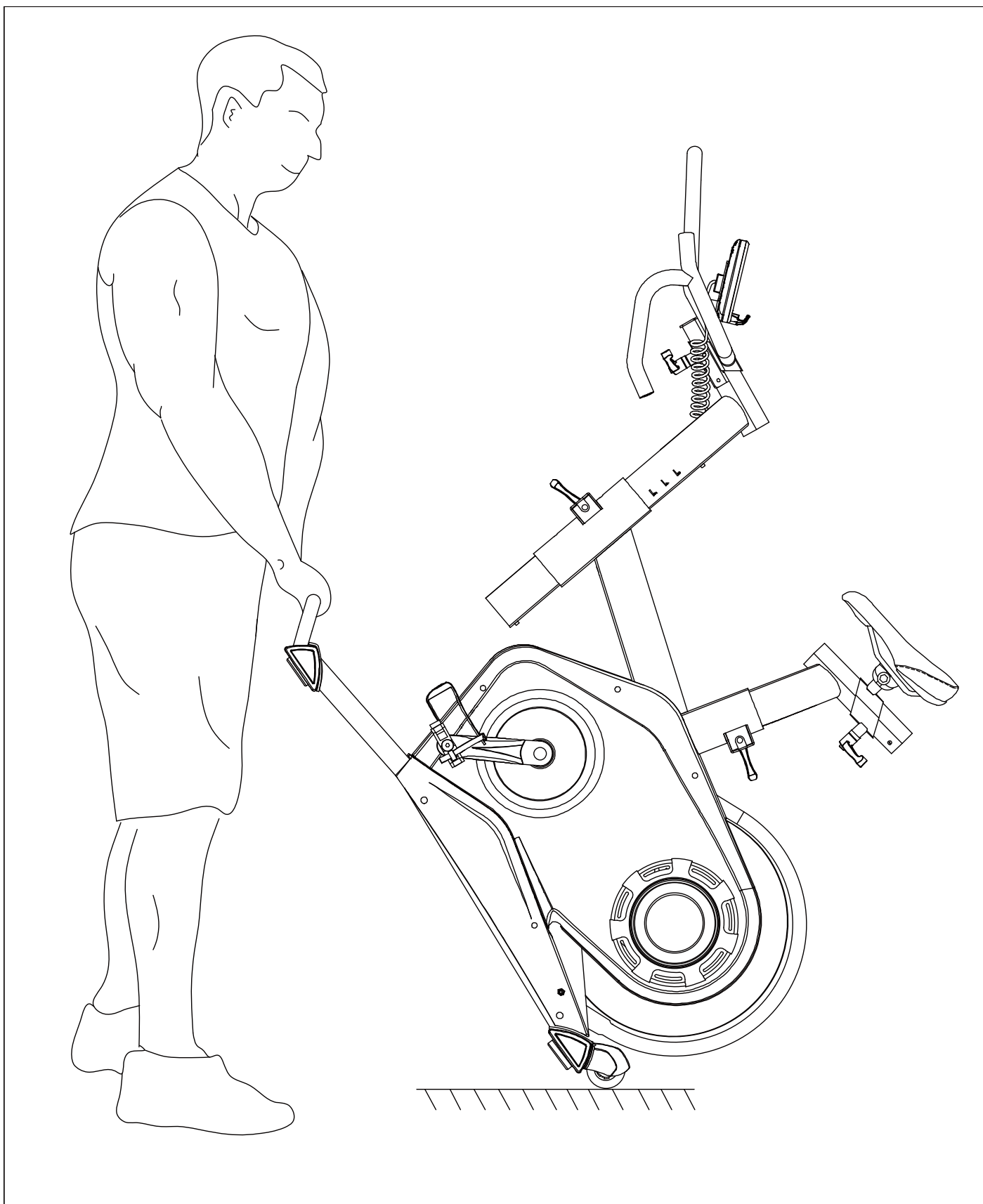
PASO 4



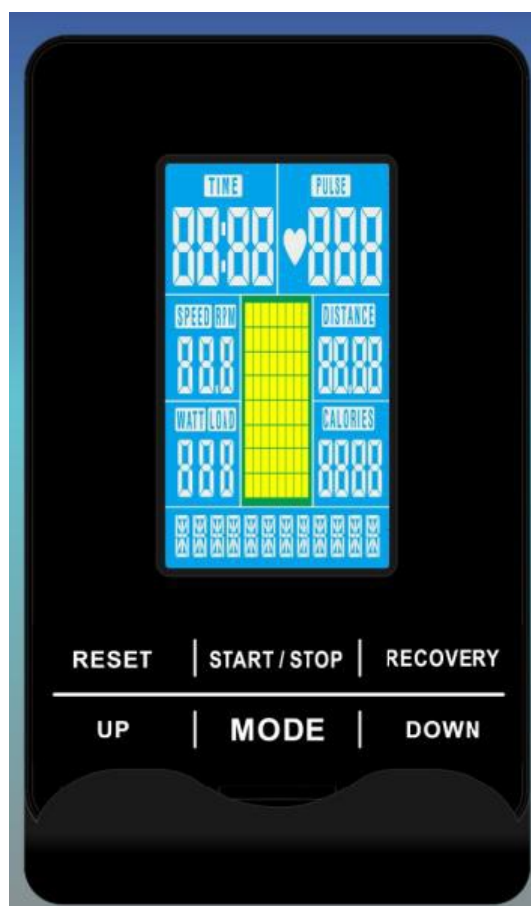
Paso 4

- 1) Fije la placa de fijación del ordenador (14) en el soporte delantero utilizando un perno (86), tal como se muestra en la fig. a.
- 2) Pase el cable superior del ordenador (105) por el agujero de la placa de fijación del ordenador, tal como se muestra en la fig. b.
- 3) Inserte el tapón del cable (41), tal como se muestra en la fig. c.
- 4) Fije el ordenador (85) en la placa de fijación del ordenador utilizando un perno (84).

La máquina puede moverse con facilidad de la siguiente manera:



MANUAL DE INSTRUCCIONES



FUNCIONES DE LA PANTALLA

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
TIEMPO	Tiempo de entrenamiento que se muestra durante el ejercicio. Rango 0:00 - 99:00
VELOCIDAD	Velocidad de entrenamiento que se muestra durante el ejercicio. Rango 0.0 - 990
DISTANCIA	Distancia de entrenamiento que se muestra durante el ejercicio. Rango 0,0 - 99,00
CALORÍAS	Calorías quemadas durante el entrenamiento. Rango 0 - 9990
PULSACIÓN	Pulsación en lpm que se muestra durante el ejercicio. Cuando se supera la pulsación objetivo preestablecida, se activa una alarma de pulsación. Rango: 0-230
RPM	• Rotación por minuto. Rango 0 -999
MANUAL	Entrenamiento en modo manual.
PROGRAMA	Selección de programas: BeginnerX4, AdvanceX4 y SportyX4.
CARDIO	Modo de entrenamiento con HR objetivo.

FUNCIÓN DE LAS TECLAS

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Arriba	Aumentar el nivel de resistencia. Subir el valor de la función y la selección de los ajustes.
Abajo	Disminuir el nivel de resistencia. Bajar el valor de la función y la selección de los ajustes.
Modo	Confirmar la configuración o selección introducida.
Reset	Reinicio total: Mantener presionado durante 2 segundos, el ordenador se reiniciará y empezará desde la configuración del usuario. Reset: Volver al menú principal durante la preconfiguración del valor de entrenamiento o el modo de parada.
Start/Stop	Iniciar o parar el entrenamiento.
Recovery	Comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.

PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO 1.

ENCENDIDO

Cuando se enciende o si se mantiene presionada la tecla «RESET» durante 2 segundos, el zumbador sonará durante 1 segundo y la pantalla LCD se mostrará completa durante 2 segundos (Imagen 1). A continuación, se mostrará el diámetro de la rueda y la unidad (Imagen 2). Luego, se pasa al modo de espera.

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.

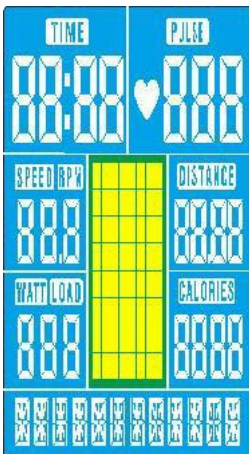


Imagen 1

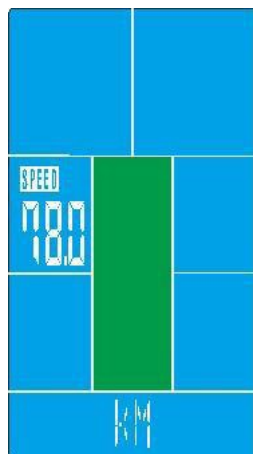


Imagen 2

2. SELECCIÓN DEL MODO DE ENTRENAMIENTO

En el modo de espera, el usuario puede utilizar las teclas ARRIBA y ABAJO para seleccionar: Manual ➤ Principiante ➤ Avanzado ➤ Deportivo ➤ Cardio ➤ Watt, luego, debe presionar «MODE» (modo) para acceder al modo seleccionado. Si se presiona «START» sin ningún ajuste, la consola comenzará a funcionar y a contar directamente.

3. Modo Manual

Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el modo de entrenamiento «Manual» y presione «MODE» (modo) para confirmar. Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el tiempo, la distancia y las calorías y presione «MODE» (modo) para confirmar (Imágenes 3 a 6). Presione la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento. Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de CARGA (1~32).

Presione la tecla «START/STOP» para pausar el entrenamiento. Presione «RESET» para volver al menú principal.

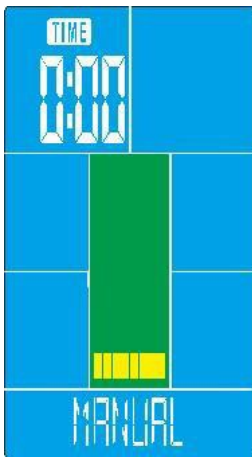


Imagen 3

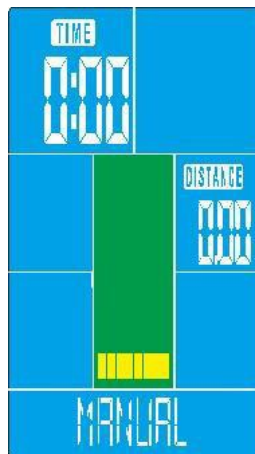


Imagen 4

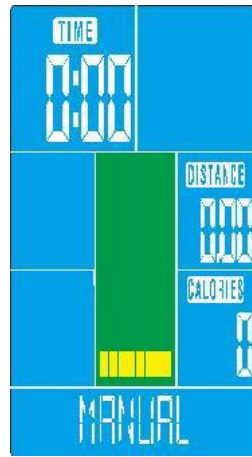


Imagen 5

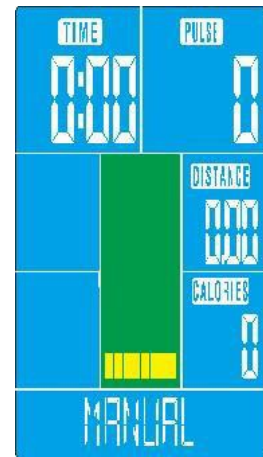


Imagen 6

4. Modo Principiante

Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el modo «Beginner» (principiante) y presione «MODE» (modo) para confirmar.

Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar «Beginner» (principiante) 1~4 (Imagen 7) y presione «MODE» (modo) para confirmar.

Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el tiempo y presione la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento.

Luego, presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de resistencia.

Presione la tecla «START/STOP» para pausar el entrenamiento. Presione «RESET» para volver al menú principal.

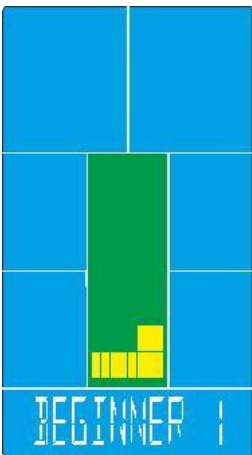


Imagen 7

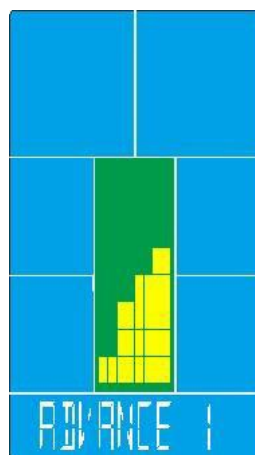


Imagen 8

5. Modo Avanzado

Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el modo «Advance» (avanzado) y presione «MODE» (modo) para confirmar.

Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar «Advance» (avanzado) 1~4 (Imagen 8) y presione «MODE» (modo) para confirmar.

Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el tiempo y presione la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento. Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de resistencia.

Presione la tecla «START/STOP» para detener el entrenamiento. Presione «RESET» para volver al menú principal.

6. Modo Deportivo

Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el modo «Sporty» (deportivo) y presione «MODE» (modo) para confirmar.

Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar «Sporty» (deportivo) 1~4 (Imagen 9) y presione «MODE» (modo) para confirmar.

Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el tiempo y presione la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento. Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de resistencia.

Presione la tecla «START/STOP» para pausar el entrenamiento. Presione «RESET» para volver al menú principal.

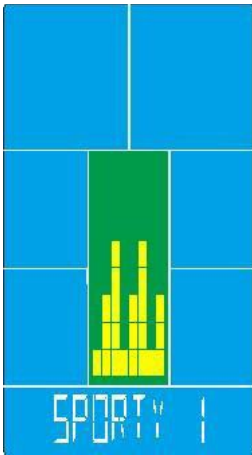


Imagen 9

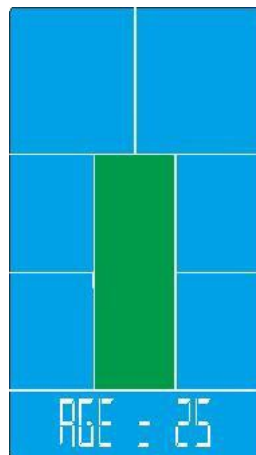


Imagen 10

7. **Modo Cardiovascular**

Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el modo «Cardio» (cardiovascular) y presione «MODE» (modo) para entrar (Imagen 10).

Presione ARRIBA o ABAJO para configurar la edad, luego, seleccione 55%, 75%, 90% o «TAG» (frecuencia cardíaca objetivo) y presione «MODE» (modo) para confirmar.

Presione ARRIBA o ABAJO para preconfigurar el tiempo de entrenamiento.

Presione la tecla «START/STOP» para iniciar o detener el entrenamiento. Presione «RESET» para volver al menú principal.

Durante el entrenamiento, cuando no se detecten pulsaciones durante **1 segundo**, la pantalla LCD mostrará «PULSE INPUT» (entrada de pulsación) para recordar que el usuario debe mantener las manos en las empuñaduras correctamente.

8. **Modo de Recuperación**

Después de hacer ejercicio durante un período de tiempo, mantenga las manos en las empuñaduras. Cuando se detecten pulsaciones, presione la tecla «RECOVERY» (recuperar). A continuación, todas las funciones se detendrán, excepto «TIME» (tiempo), que comenzará una cuenta atrás desde 00:60 hasta 00:00 (Imagen 11). Durante la cuenta atrás hasta 0:00, la pantalla LCD mostrará el estado de recuperación de su frecuencia cardíaca con F1, F2, ... hasta F6 (Imagen 12). F1 es el mejor y F6 es el peor. El usuario puede seguir ejercitándose para mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.

Presione de nuevo el botón «RECOVERY» (recuperación) para volver a la pantalla principal.

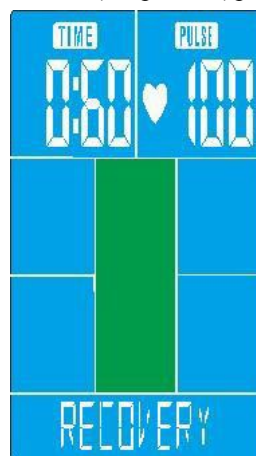


Imagen 11

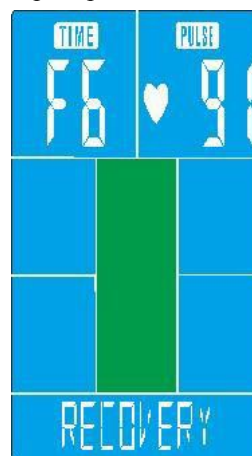


Imagen 12

9. **Modo Vatio**

Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el modo «Watt» (vatio) y presione «MODE» (modo) para confirmar. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar el valor de «Watt» (vatio) y presione «MODE» (modo) para confirmar.

Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el tiempo y presione la tecla «START/STOP» para iniciar el entrenamiento.

Presione ARRIBA o ABAJO para ajustar el nivel de resistencia y el valor de vatios.

Presione la tecla «START/STOP» para detener el entrenamiento. Presione «RESET» para volver al menú principal.

10. i-Console+ APP

La consola ha sido integrada en el módulo Bluetooth 4.0 para la función APP.

En primer lugar, descargue i-Console+ APP en una tableta o un dispositivo móvil desde el App Store o Google Play; a continuación, active el Bluetooth en la tableta, busque el dispositivo de la consola y presione conectar (contraseña: 0000).

Empareje la tableta y la consola a través de BT. Encienda i-Console+APP en la tableta y empiece el entrenamiento con la tableta. (Para obtener más información sobre el funcionamiento de la APP, consulte el manual de Instrucciones de i-Console+)



Recordatorio del sistema:

※ La consola tiene la función de aviso de campana en el botón:

- ① funcionamiento efectivo - un pitido corto;
- ② funcionamiento inefectivo - dos pitidos cortos;
- ③ cuenta atrás hasta 0 del valor de cualquier función durante el entrenamiento - 2 pitidos cortos cada segundo;
- ④ en modo CARDIO, cuando se fuerza la parada de la consola - 6 pitidos cortos continuos;
- ⑤ cuando «PULSE» (pulsación) supera el valor configurado - 2 pitidos cortos cada segundo

NOTA:

1. Si la consola funciona o se muestra de forma anormal, apáguela y vuelva a encenderla.
2. Una vez que la consola esté conectada a la tableta a través de Bluetooth, la consola se apagará.
3. Salga de la aplicación i-Console y apague el Bluetooth del iPad, luego, la consola se encenderá de nuevo.
4. Esta consola tiene función de cargador USB/BT, por tanto, consume mucha energía. Para lograr un entrenamiento estable y que las funciones sean estables, se recomienda utilizar un adaptador de 9 V 1,3 A o superior.



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