

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Cod : GRLDTOORXERX3000

Rev : 00

Ed : 10/18



iConsole App Manual

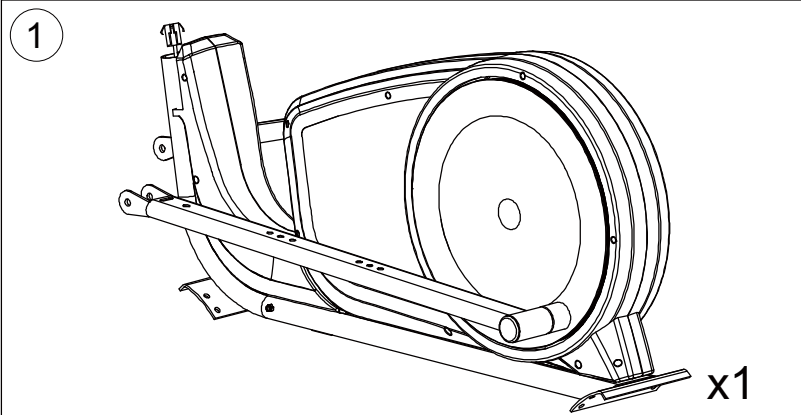
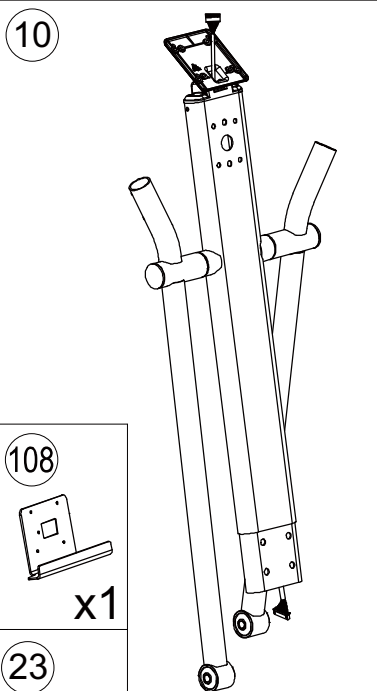
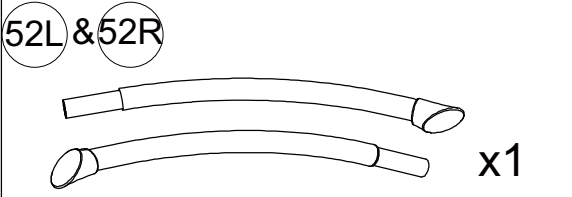
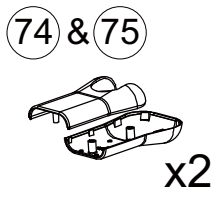
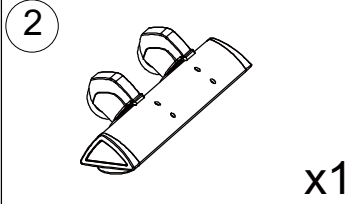
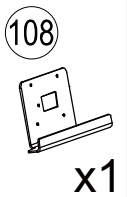
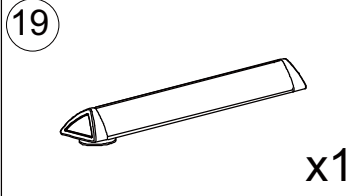
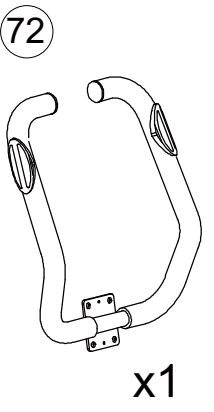
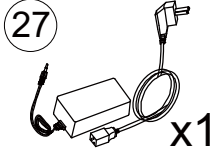
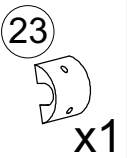
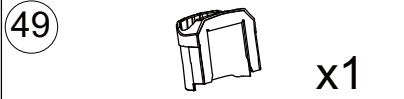
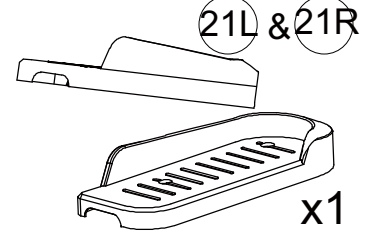
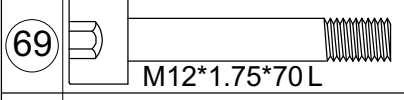
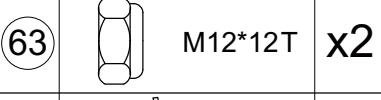
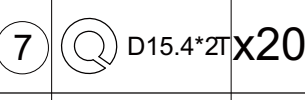
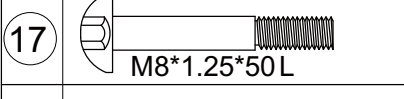

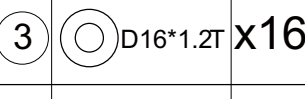
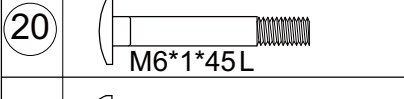
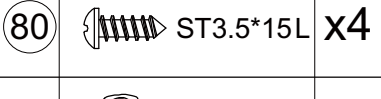
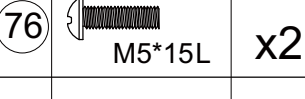
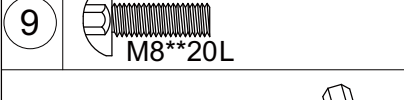

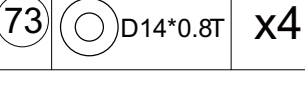
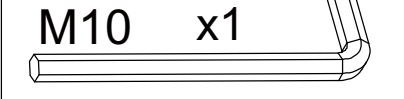

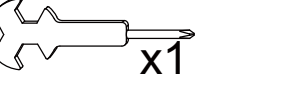
DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

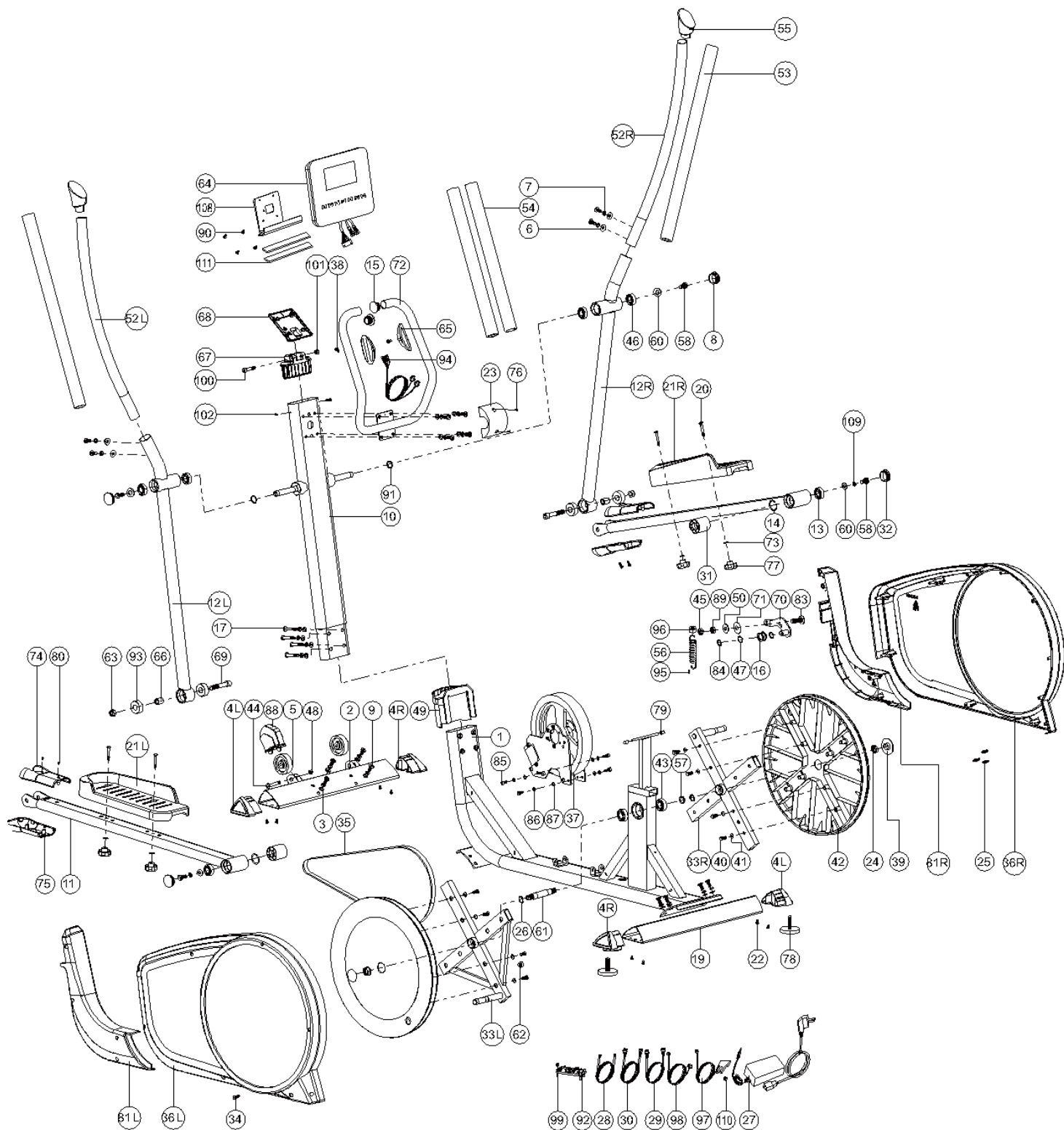
ERX3000



LISTE DE CONTRÔLE (CONTENU DE L' EMBALLAGE)

 <p>1 x1</p>		 <p>10</p>	
 <p>52L & 52R x1</p>		 <p>74 & 75 x2</p>	
 <p>2 x1</p>		 <p>108 x1</p>	
 <p>19 x1</p>		 <p>72 x1</p>	
 <p>27 x1</p>		 <p>23 x1</p>	
 <p>49 x1</p>		 <p>21L & 21R x1</p>	
 <p>69 M12*1.75*70L x2</p>		 <p>63 M12*12T x2</p>	
 <p>7 D15.4*2T x20</p>		 <p>17 M8*1.25*50L x4</p>	
 <p>6 D22*1.5T x4</p>		 <p>3 D16*1.2T x16</p>	
 <p>20 M6*1*45L x4</p>		 <p>80 ST3.5*15L x4</p>	
 <p>76 M5*15L x2</p>		 <p>9 M8*20L x16</p>	
 <p>77 D40*12 x4</p>		 <p>73 D14*0.8T x4</p>	
 <p>M10 x1</p>		 <p>M6 x1</p>	
		 <p>x1</p>	

Vue éclatée :



Part List:

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Front stabilizer			1
3	Flat washer	Q235A	D16xD8.5x1.2T	16
4L	Rear left foot cap	PE	95.7*57.2*51.3	2
4R	Rear right foot cap	PE	95.7*57.2*51.3	2
5	Wheel	PP	D65*24	2
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	4
7	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	22
8	Round end cap	PE	D50x15L	2
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8	16
10	Handlebar post			1
11	Pedal supporting tube			2
12L	Left movable supporting tube			1
12R	Right movable supporting tube			1
13	Bearing	GCr15	#2203-2RS	2
14	C ring	65Mn	S-40(1.8T) D40	2
15	End cap	PE6070	D25.4*31L	2
16	Idle wheel	NL+FIBER	D44*21L,6002ZZ	1
17	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	4
19	Rear stabilizer	Q195	95.4*50.6*2.0Tx500L	1
20	Square bolt	Q235A	M6*1*45L	4
21L	Left pedal	PP	407*133.5*77.5	1
21R	Right pedal	PP	407*133.5*77.5	1
22	Cross screw	10#	ST4*1.41*15L	8
23	Protective cover	ABS	100*81*40.8	1
24	Anti-loose nut	35#	M10*1.25*10T	2
25	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	3
26	C ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Adaptor		Out: 26V,2.3A	1
28	Connect cable		500L	1
29	Upper computer cable		1000L	1
30	Lower computer cable		1500L	1
31	Pedal axle cover	PP	D46*39L	2
32	Round end cap	PE	D45*15	2
33L	Left crank welding sets			1
33R	Right crank welding sets			1
34	Round screw	10#	ST4.2x1.4x20L	16

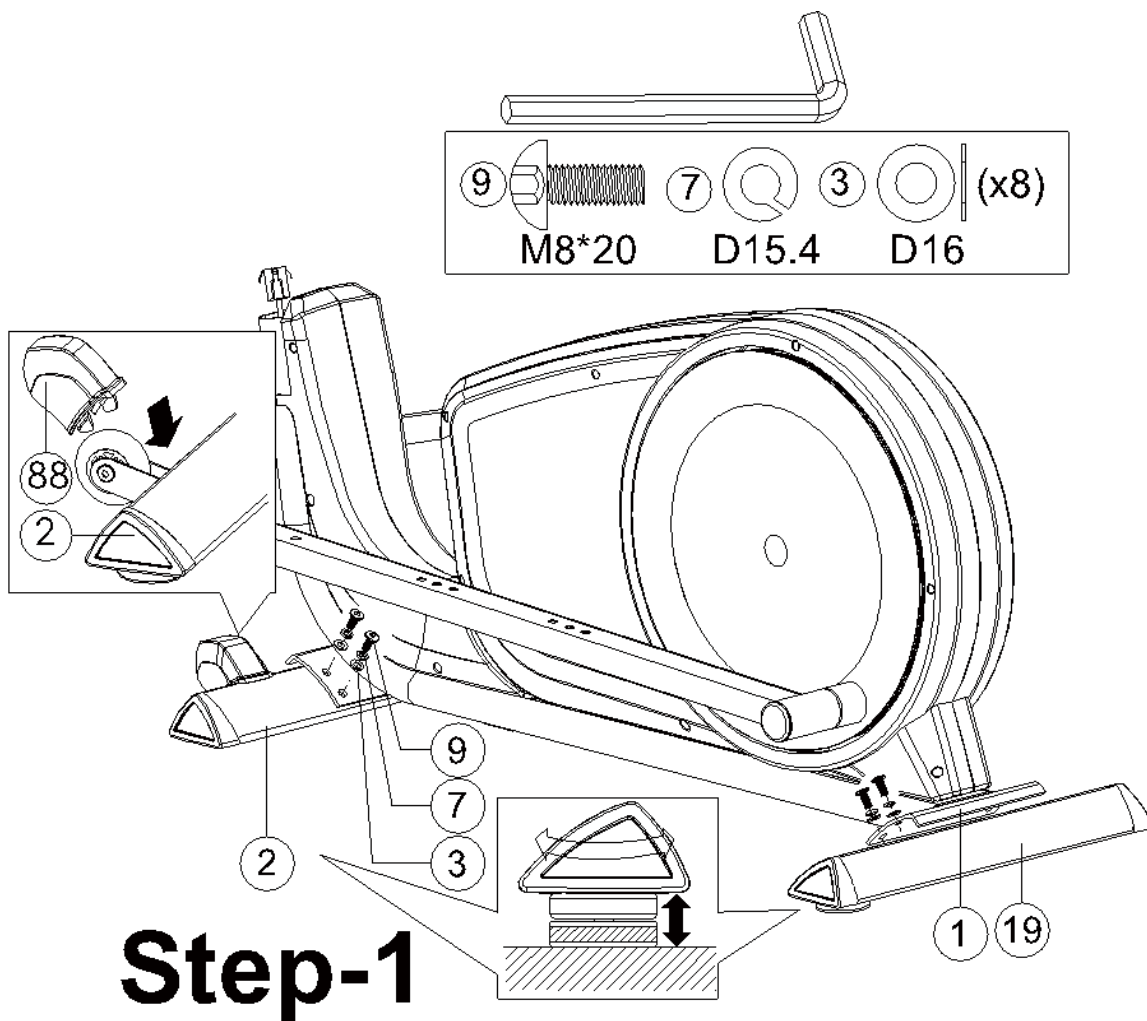
Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
35	Belt		1651 pj6	1
36L	Left chain cover	HIPS88	826*62.3*513	1
36R	Right chain cover	HIPS88	826*66.6*513	1
37	Magnetic system		D265*153*50	1
38	Screw	10#	ST4.0x1.41x20L	2
39	Side cover	ABS	D36*16	2
40	Hex bolt	35#	M6*1.0*15L,8.8	16
41	Flat washer	Q235A	D14*D6.5*0.8T	16
42	Round disc	HIPS88	D456*29	2
43	Bearing	GCr15	#6004-2RS(C0)	2
44	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.8	2
45	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
46	Bearing	GCr15	#6004-2RS(C0)	4
47	Waved washer	65Mn	D21xD16.2x0.3T	1
48	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
49	Upper protective cover	HIPS	137.1*121*73.4	1
50	Plastic washer	NL	D50*D10*1.0T	1
51	Flat washer	Q235A	D25xD8.5x2.0T	2
52L	Left handlebar	Q195	D31.8*2T*675L	1
52R	Right handlebar	Q195	D31.8*2T*675L	1
53	Foam	NBR	D30*3T*610L	2
54	Foam	NBR	D23*5T*560L,HDR	2
55	Handlebar end cap	PVC	95.8*50.8	2
56	Spring	72A#	D3*D19*67L	1
57	Waved washer	65Mn	D27*D20.3*0.5T	1
58	Hex bolt	35#	M8*1.25*20L	4
59	Flat washer	Q235A	D26*D21*1.5T	1
60	Flat washer	Q235A	D25xD8.5x2.0T	2
61	Crank axle	20CrMo	D20*116L	1
62	Round magnet		M02	1
63	Nut	Q235A	M12*1.75*12T	2
64	Computer		SE-1699-31	1
65	Handle pulse		PE18	2
66	Bushing	20#	D20*26.4L	2
67	Computer bracket	ABS	120*40*70	1
68	Computer fixed bracket	ABS	120*110*2.5T	1
69	Bolt	Q235A	M12*1.75*70L	2
70	Fixing plate for idle wheel			1

71	Flat washer	Q235A	D21*D8.5*1.5T	1
----	-------------	-------	---------------	---

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
72	Handlebar welding set			1
73	Flat washer	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
74	Connect cap	ABS	R27.2*158.6*96	2
75	Connect cap	ABS	R27.5*159*96	2
76	Bolt	Q235A	M5x0.8x15L	3
77	Club knob	ABS+CU	D40*M6*12	4
78	Adjustable round wheel	Q235A+ABS	D59*M10*40L	2
79	Buffer	SBR	D9*D5.8*13	3
80	Screw	10#	ST3.5x1.27x15L	4
81L	Front decorative cap (left)	HIPS88	383.7*72.2*401	1
81R	Front decorative cap (right)	HIPS88	383.7*67.9*401	1
82	Plastic washer	NL66	D10*D24*0.4T	1
83	Allen bolt	35#	M8*1.25*35L,8.8	2
84	C ring	65Mn	S-15 (1T) , D15	2
85	Screw	35#	M6*1.0*15L,8.8	4
86	Spring washer	70#	D10.5*D6.1*1.3T	4
87	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	4
88	Cover for movable wheel	PP	93.2*64.7*62	2
89	Nut	Q235A	M8*1.25*6T	2
90	Bolt	10#	M5x0.8x15L	4
91	Waved washer	65Mn	D27*D20.3*0.5T	2
92	Controlling board		EMS2500-A01	1
93	Bearing	GCr15	#6001-2RS	4
94	Pulse cable		700L	2
95	Plastic cover	PVC	D3*30L	1
96	Nut	Fe	D15*13L	1
97	Sensor cable		150L	1
98	Electric cable		1100L	1
99	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	2
100	Screw	35#	M8*1.25*45L	1
101	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
102	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	2
103	Bolt	10#	M5x0.8x12L	1
104	Bushing		D22.2*D8.2*7T	4
105	Fixing plate	Q235A	30*27*4T	1
106	Screw	Q235A	M5*0.8*35L	1
107	Hex nut	Q235A	M5*0.8*5T	1

108	Fixing plate for computer	Q235A	220*120*3T	1
Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
109	Spring washer	70#	D15.4*D8.2*2T	2
110	Bolt	Q235A	M5x0.8x12L	1
111	Buffer strip	EVA	219*15*2T	2
\	Allen spanner	35#	M6,8.8	1
\	Spanner	Q235A	D6*151.3	1
\	Allen spanner	Q235A	M10	1

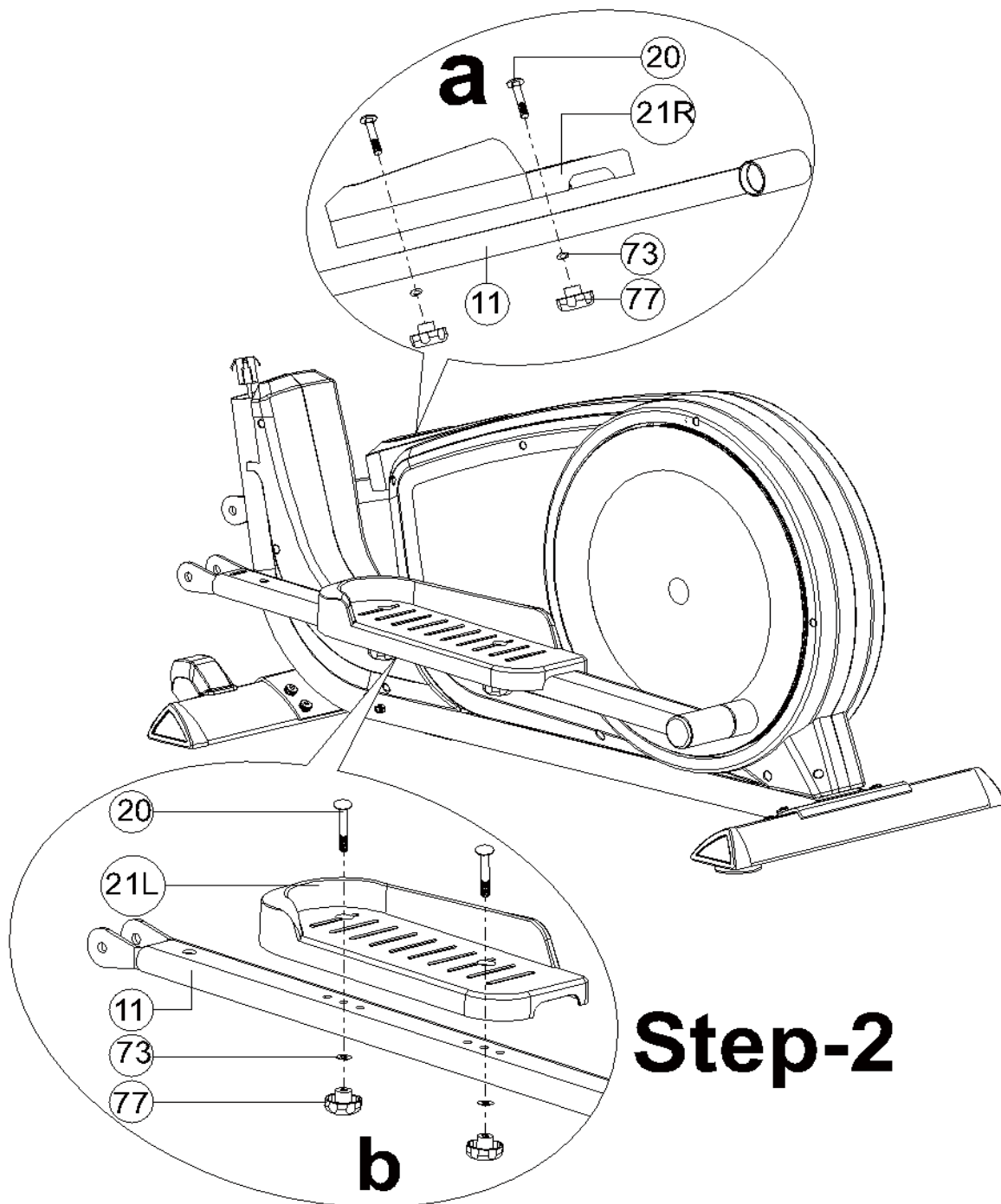
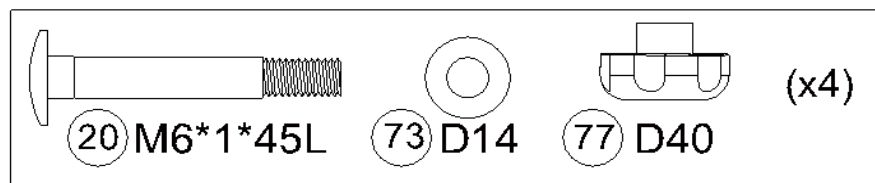
ÉTAPE 1



Step-1

- 1) Assemblez les stabilisateurs avant (2) et arrière (19) au châssis principal (1) à l'aide de la rondelle plate (3), de la rondelle élastique (7) et du boulon Allen (9).
- 2) Assemblez le cache de la roue amovible (88) sur la roue (5).
- 3) Réglez la hauteur appropriée en tournant la molette ajustable du bouchon du pied arrière (78).

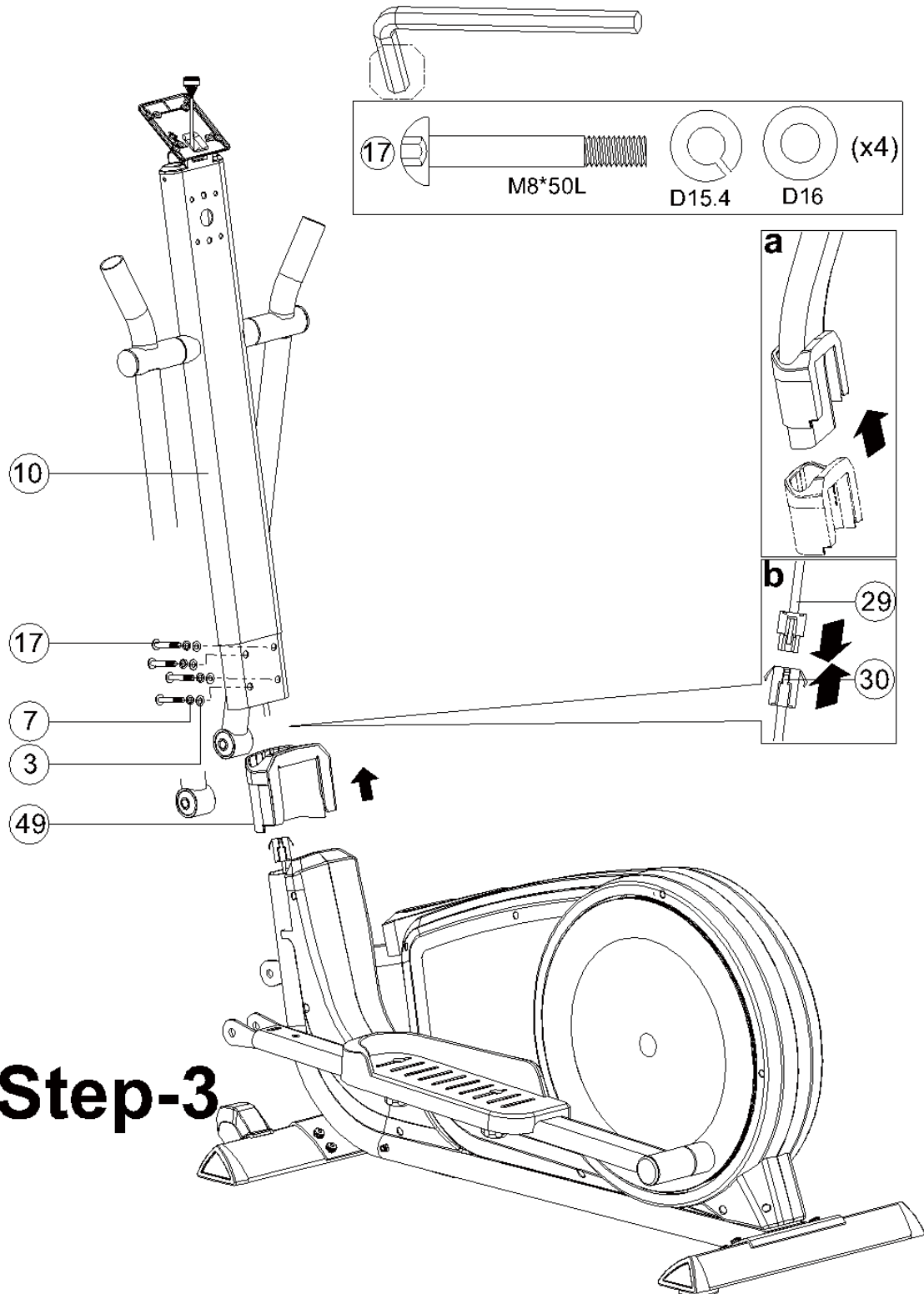
ÉTAPE 2



1) Assemblez la pédale de gauche et de droite (21L & 21R) sur le tube de support des pédales (11) à l'aide de la rondelle plate (73), du bouton (77) et du boulon carré (20).

2) Vous pouvez choisir 3 positions pour les pédales.

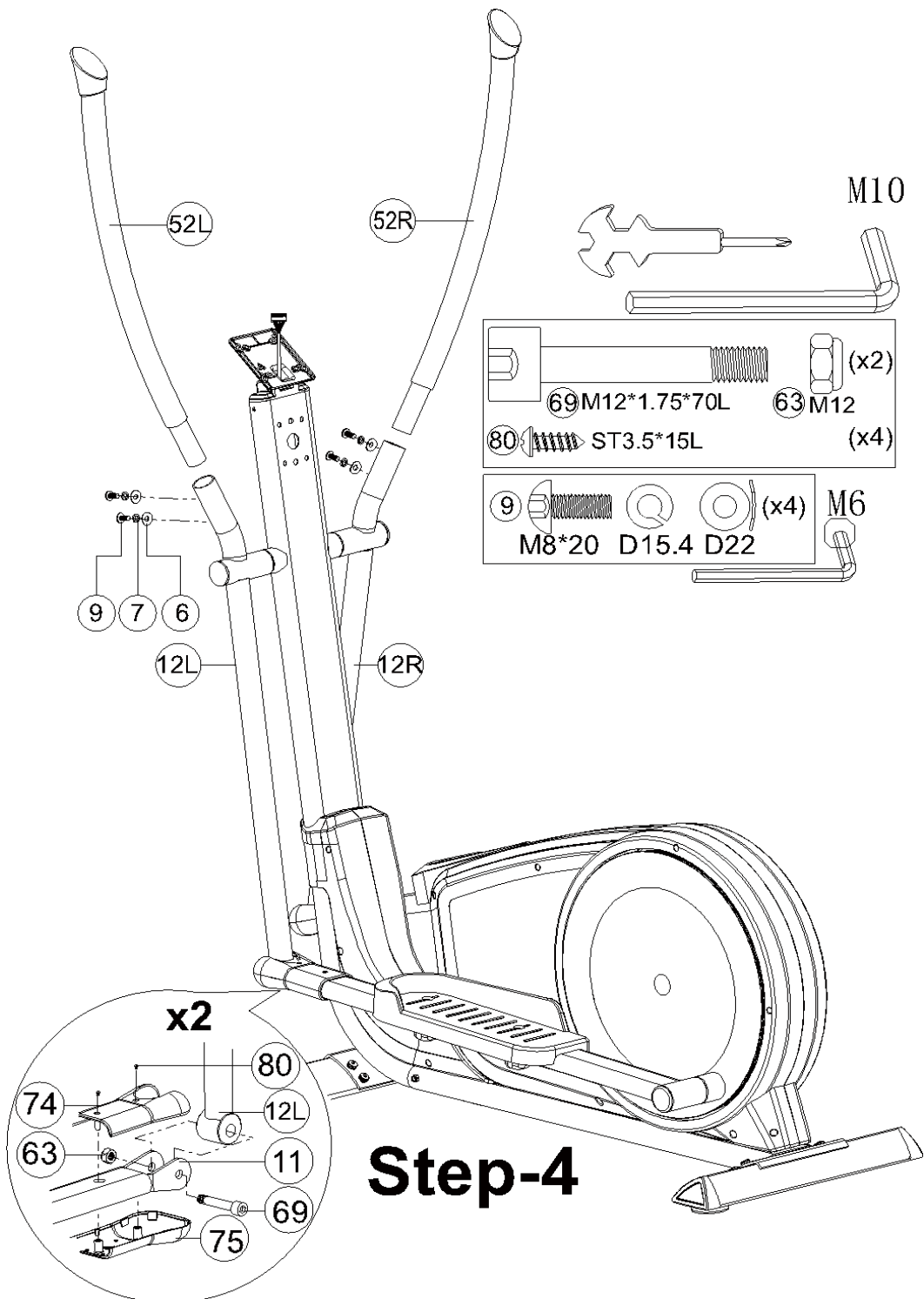
ÉTAPE 3



Step-3

- 1) Le nombre de personnes conseillé pour réaliser cette étape est de deux :
- 2) Tout d'abord, soulevez le couvercle de protection supérieur (49) comme sur la Fig. a, puis branchez le câble d'ordinateur (29 et 30) comme sur la Fig. b.
- 3) Insérez la potence (10) sur le châssis principal et serrez-la à l'aide de la rondelle plate (3), de la rondelle élastique (7) et du boulon Allen (17). Placez le couvercle de protection supérieur (49) et fixez-le bien sur le châssis principal.

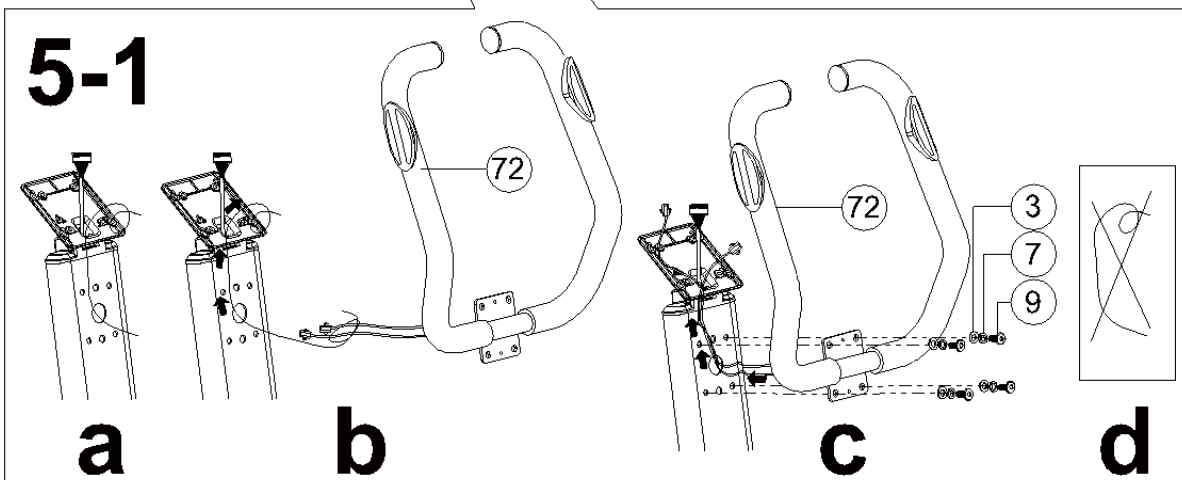
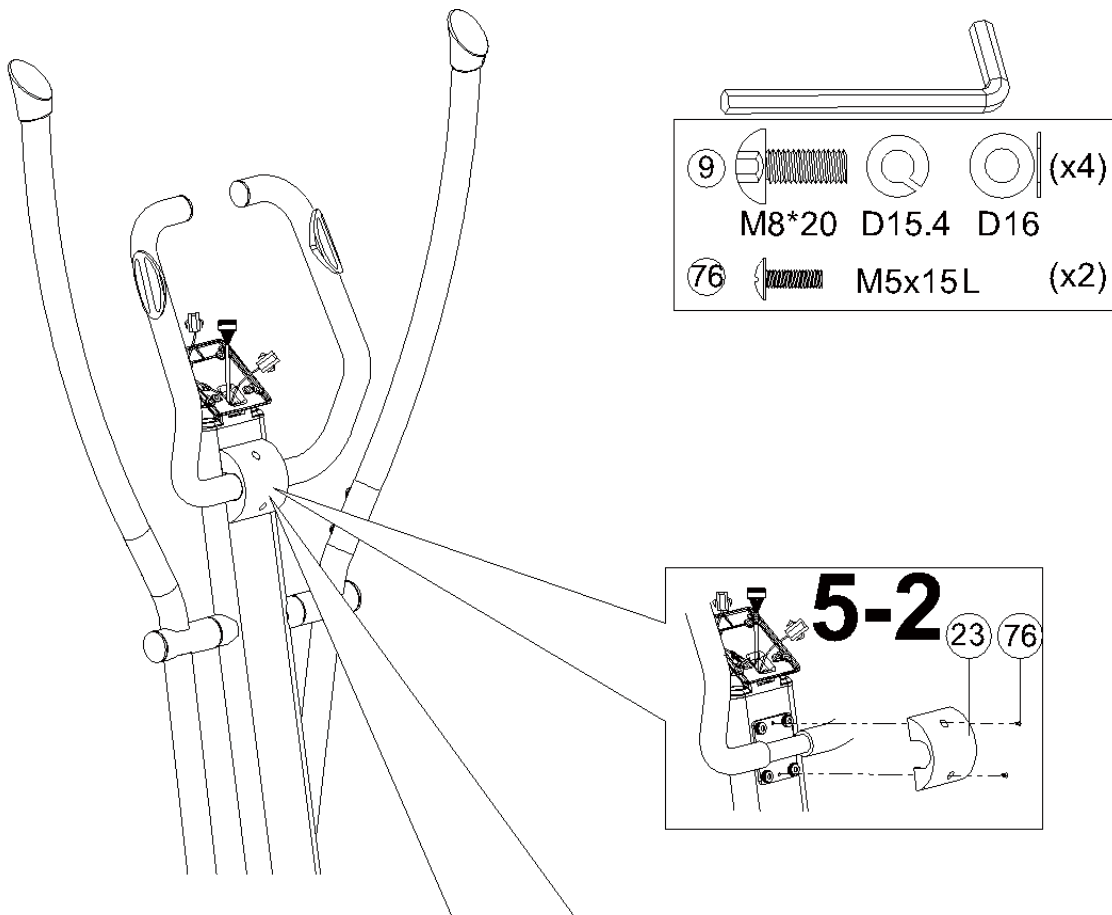
ÉTAPE 4



Step-4

- 1) Assemblez le guidon gauche et droit (52L et 52R) sur le tube de support amovible du guidon (12L et 12R) à l'aide de la rondelle incurvée (6), de la rondelle élastique (7) et du boulon Allen (9).
- 2) Connectez le tube de support de guidon amovible (12L et 12R) au tube de support de pédale (11) à l'aide de l'écrou (63) et du boulon (69), puis assemblez le bouchon de raccordement (74 et 75) à l'aide des vis (80).

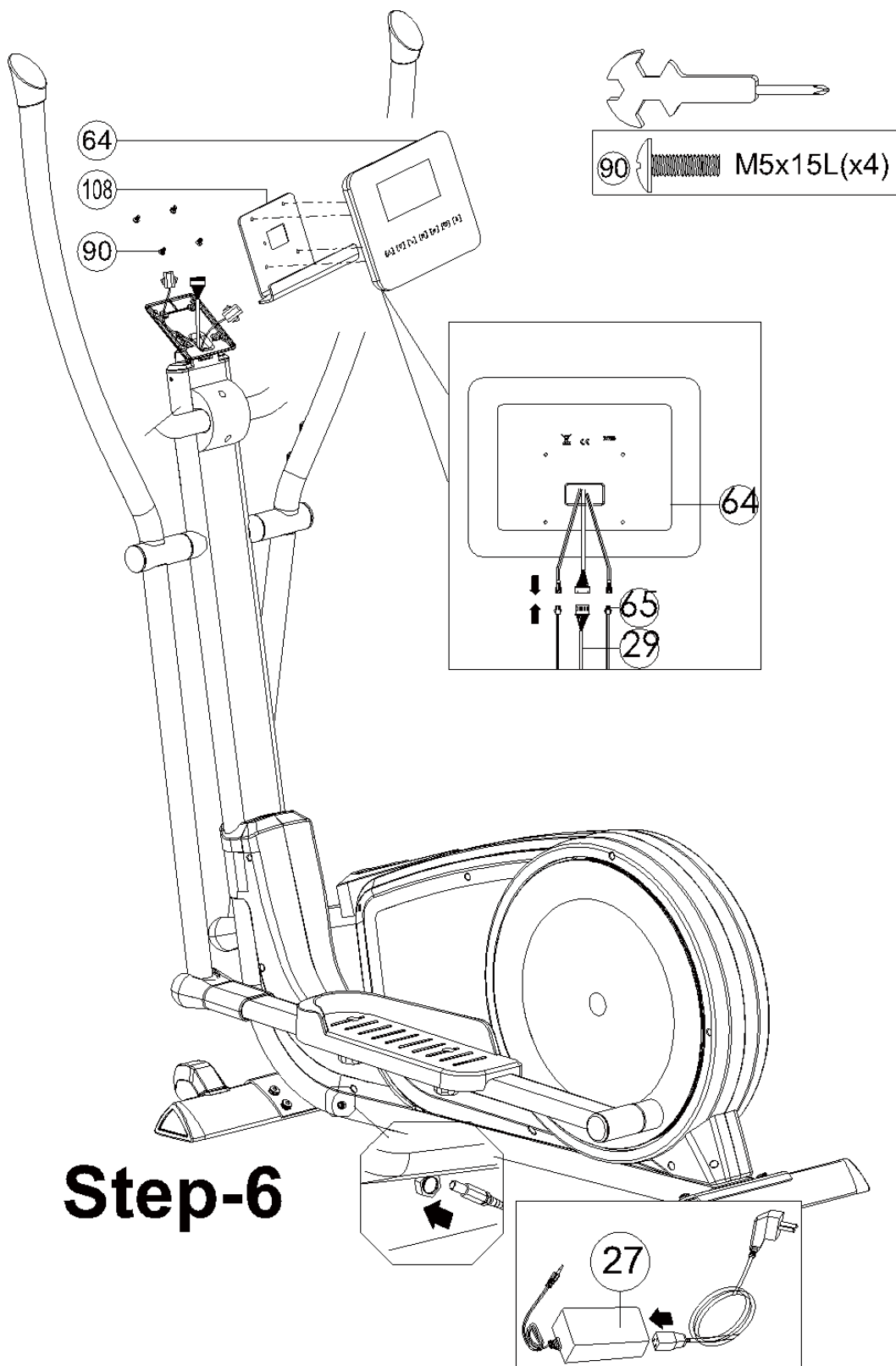
ÉTAPE 5



Step-5

- 1) Assemblez l' ensemble soudé du guidon (72) sur la potence (10) à l'aide de la rondelle plate (3), de la rondelle élastique (7) et du boulon Allen (9), comme sur la Fig. 5-1.
- 2) Assemblez le couvercle de protection (23) à l' aide de la vis (76) comme sur la Fig. 5-2.

Étape 6



Step-6

- 1) Reliez le câble d'ordinateur supérieur (29) et le câble du capteur de pouls du guidon (65) à l'ordinateur (64), puis assemblez l'ordinateur (64) avec la plaque de fixation pour ordinateur (108) et la potence (10) à l'aide des vis (90).
- 2) Connectez l'adaptateur (27) à l'entrée de l'adaptateur à l'arrière du vélo.

MANUEL D'INSTRUCTIONS

【FONCTION DES BOUTONS】

UP (Haut)	Pour effectuer un ajustement vers le haut ou augmenter la résistance de l'entraînement.
DOWN (Bas)	Pour effectuer un ajustement vers le bas ou diminuer la résistance de l'entraînement.
ENTER (Entrée)	Pour confirmer tous les réglages.
START/STOP (Démarrer/ Arrêter)	Pour démarrer ou arrêter l'entraînement.
RESET (Réinitialiser)	Pour réinitialiser les paramètres actuels ou pour basculer le moniteur en mode d'entraînement initial pour renouveler la sélection.
RECOVERY (Récupération)	Pour tester l'état de récupération de la fréquence cardiaque.
BODY FAT (Graisse corporelle)	Pour tester le pourcentage de graisse corporelle. Appuyez sur « BODY FAT » (Graisse corporelle) et maintenez enfoncé pendant 2 secondes pour modifier les données utilisateur (SEXE/ AGE/ TAILLE ET POIDS) en mode veille.

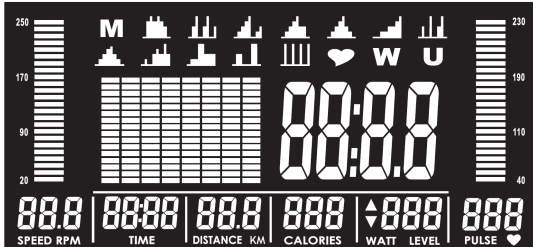
【FONCTION DE L’AFFICHAGE】

TIME (Durée)	Chronomètre - Le TEMPS se compte de 00:00 à 99:59 au maximum, quand aucune durée cible n'est prédéfinie. Chaque incrément est de 01:00 minute. Compte à rebours - Le TEMPS se décompte à partir de la durée prédéfinie jusqu'à 00:00. Chaque incrément d'augmentation ou diminution prédéfini est de 01:00 minute dans une plage comprise entre 01:00 et 99:00.
SPEED (Vitesse)	Vitesse d'entraînement actuelle avec un maximum de 99,9 km/h ou 99,9 miles/h.
RPM (T/min)	Rotations par minute avec plage disponible de 0~15 à 999.
DISTANCE (Distance)	Accumulation de la distance totale de 00:00 à 99,99 km ou 99,99 miles. Utilisez les touches HAUT/BAS pour prérégler la distance cible avec chaque ajustement vers le haut de 0,1 km ou 0,1 mile.
CALORIES (Calories)	Total cumulé de la consommation calorique pendant l'entraînement de 0 à maximum 9999 calories. (Ces données constituent une référence approximative pour la comparaison entre les différentes séances d'exercices et ne peuvent pas être utilisées pour un traitement médical.)
PULSE (Pouls)	L'utilisateur peut configurer un pouls cible de 0~30 à 230. La console émettra un bip sonore lorsque la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur dépassera la valeur cible prédéfinie pendant l'entraînement.
WATTS (Watts)	Puissance actuelle en watts de l'entraînement avec une plage comprise entre 0 et 999.

【PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT】

(1) MISE SOUS TENSION -

- 1-1 Branchez l'adaptateur pour mettre la console sous tension, le système émet un bip sonore.
- 1-2 L'écran LCD affiche tous les segments pendant deux secondes ainsi que « 78,0 » (diamètre de la roue), « E » (UE) et « K » (KM) pendant une seconde.

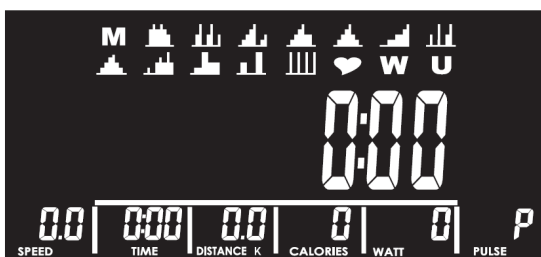


(2) CONFIGURATION DU PROFIL UTILISATEUR -

- 2-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner un profil utilisateur entre U1 et U4, puis appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer la sélection du profil utilisateur.
- 2-2 Appuyez sur « ENTER » (Entrée) à chaque fois que la valeur est définie pour les paramètres SEXE, AGE, TAILLE et POIDS et toutes les données saisies seront sauvegardées dans le profil utilisateur U1~U4.

(3) SÉLECTION DES PROGRAMMES -

- 3-1 Les programmes sont affichés sur l'écran LCD comme suit: MANUEL → 12 PROGRAMMES → HRC → WATT → UTILISATEUR
PROGRAMME → MANUEL en séquence.
- 3-2 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner un programme et appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer lorsque la sélection est définie.



(4) MANUEL -

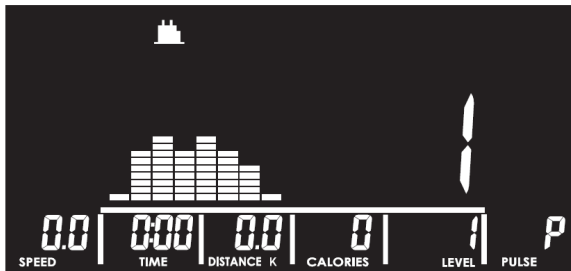
- 4-1 Sélectionnez « M » et utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour régler le niveau de résistance; appuyez sur « ENTER » (Entrée) lorsque la valeur est définie.
- 4-2 Le niveau de résistance peut être réajusté pendant l'entraînement.
- 4-3 La colonne LEVEL (Niveau) passera à l'affichage de la valeur en WATT après trois secondes sans ajustement de la résistance.

- 4-4 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour les réglages du TEMPS, de la DISTANCE, des CALORIES et du POULS. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) à chaque fois que la valeur est définie.
- 4-5 Appuyez sur « START » (Démarrer) et commencez à pédaler. Les barres des RPM (T/min) et du PULSE (Pouls) affichent les valeurs en conséquence.
- 4-6 Appuyez sur « STOP » (Arrêt) pour suspendre l'exercice et toutes les valeurs de l'exercice seront enregistrées.
- 4-7 Appuyez sur « RESET » (Réinitialiser) et revenez à la sélection du programme.



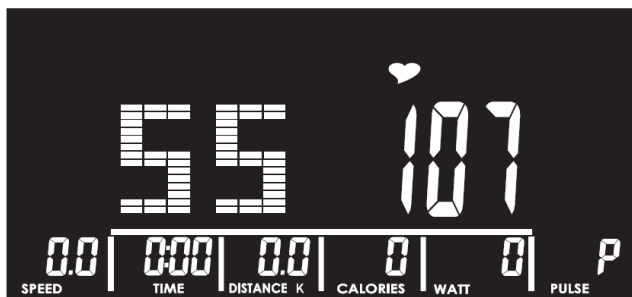
(5) 12 PROGRAMMES -

- 5-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner un programme de P1 à P12, puis appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer que la sélection est définie.
- 5-2 L'écran LCD affiche le graphique clignotant correspondant au programme sélectionné par l'utilisateur.
- 5-3 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour régler le niveau de résistance et le TEMPS. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) chaque fois que la valeur est définie et appuyez sur « START » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.
- 5-4 Le niveau de résistance peut être réajusté pendant l'entraînement.
- 5-5 La colonne LEVEL (Niveau) passe à l'affichage de la valeur en WATT après trois secondes sans ajustement de la résistance.



(6) H.R.C. -

- 6-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner 55 %, 75 %, 90 % ou TARGET (Objectif).
- 6-2 La valeur de la fréquence cardiaque sera calculée automatiquement en fonction de l'ÂGE saisi par l'utilisateur et s'affichera dans la colonne alphanumérique avec le texte clignotant.
- 6-3 Lorsque vous sélectionnez « TARGET » (Objectif), utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour définir une valeur entre 30 ~ 230 et appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer lorsque la valeur est définie.
- 6-4 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour régler le TEMPS et appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour commencer l'entraînement.



(7) PROGRAMME UTILISATEUR -

7-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour créer le programme souhaité par l'utilisateur. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) lorsque chaque valeur du graphique est définie.

7-2 Appuyez sur « ENTER » (Entrée) et maintenez enfoncé pendant 2 secondes et passez au réglage du TEMPS.

7-3 Appuyez sur « START » (Démarrer) et l'utilisateur peut commencer à pédaler.



(8) WATT -

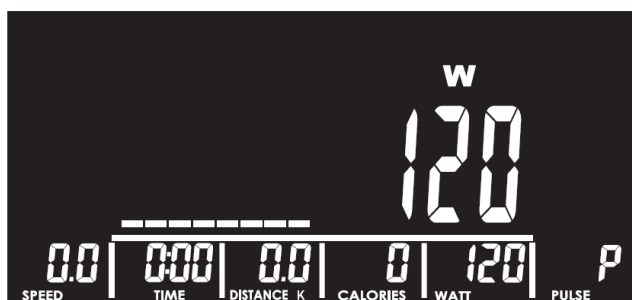
8-1 La valeur par défaut en WATTS de 120 sera affichée dans la colonne alphanumérique avec le texte clignotant dans l'attente d'un réglage.

8-2 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour les valeurs de WATTS et de TEMPS.

8-3 Appuyez sur « START » (Démarrer) et commencez l'exercice.

8-4 La valeur LEVEL (Niveau)/WATT (Watts) s'ajustera automatiquement en fonction de la valeur d'entrée réelle du nombre de tours par minute de l'utilisateur.

8-5 La valeur LEVEL (Niveau)/WATT (Watts) peut être réajustée manuellement pendant l'entraînement.



(9) GRAISSE CORPORELLE -

9-1 Cette fonction est valide après que l'utilisateur a cessé de pédaler (ou a appuyé sur « STOP » (Arrêt)).

9-2 Une entrée continue des signaux des tours/ min est nécessaire pour le test de la GRAISSE CORPORELLE.

9-3 Appuyez sur « BODY FAT » (Graisse corporelle), le système de la console affiche « UX » pendant deux secondes et démarre le processus de mesure de la graisse corporelle.

Les résultats s'affichent à l'écran sous la forme de % de graisse et d'IMC 8 secondes plus tard.

9-4 Appuyez sur « BODY FAT » (Graisse corporelle) et maintenez enfoncé pendant deux secondes pour accéder au profil de l'utilisateur afin de réinitialiser le SEXE, l'ÂGE, la TAILLE,

et le POIDS. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour démarrer le processus de mesure de la graisse corporelle.

9-5 Si l'écran LCD affiche les messages suivants :

« E-1 » - Cela signifie qu'aucune entrée de signal de fréquence cardiaque n'est détectée ; ou

« E-4 » - Cela signifie que le pourcentage de graisse corporelle dépasse 5~50 et que le résultat de l'IMC dépasse 5~50.



(10) RÉCUPÉRATION -

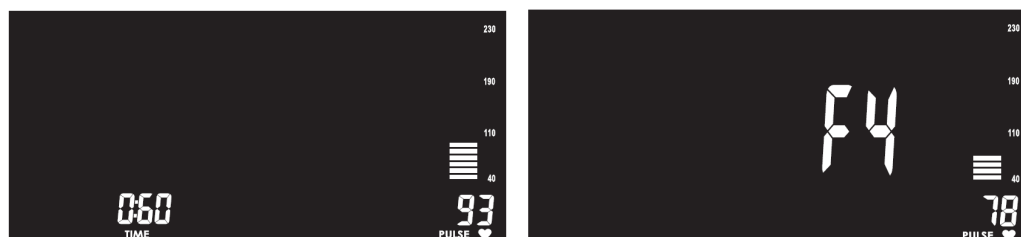
10-1 La fonction RÉCUPÉRATION est valide lorsqu'une entrée de valeur de fréquence cardiaque est détectée (pendant l'exercice ou après que l'utilisateur a appuyé sur « STOP » (Arrêt)).

10-2 Appuyez sur « RECOVERY » (Récupération) et l'écran LCD affiche TEMPS « 0:60 » avec un compte à rebours ainsi que la valeur de la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur dans la colonne PULSE (Pouls).

10-3 Lorsque le TEMPS atteint « 0:00 », l'écran LCD affiche le résultat « FX » (X = 1~6) dans la section alphanumérique.

10-4 Appuyez à nouveau sur « RECOVERY » (Récupération) et revenez au mode précédent pendant ou après le test de RÉCUPÉRATION.

L'écran LCD continuera à afficher la valeur de la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur à l'écran.



APPLICATIONS :



1. Cette console a été intégrée dans un module Bluetooth 4.0 pour un fonctionnement d'applications.
2. Une fois la console connectée au périphérique intelligent via Bluetooth, la console s'éteindra.

Remarque :

1. Après 4 minutes sans pédalage ni signal d'entrée de pouls, la console passe en mode d'économie d'énergie.
Appuyez sur n'importe quelle touche pour réactiver la console.
2. Si le fonctionnement de la console ou son affichage est anormal, éteignez-la et redémarrez-la.



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