

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

ERX3500



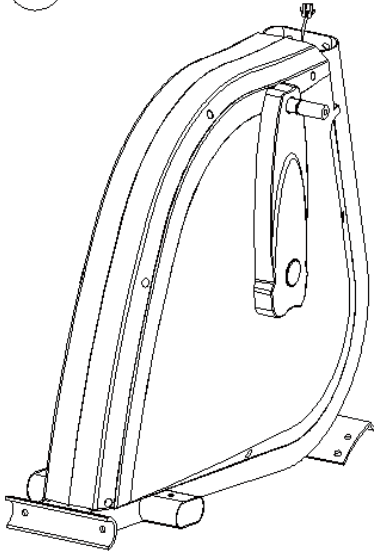
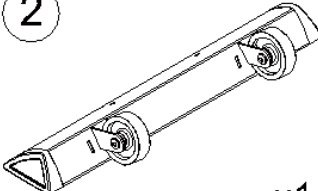
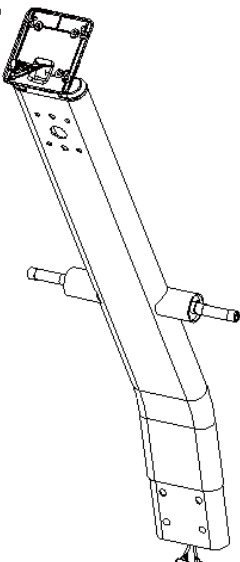
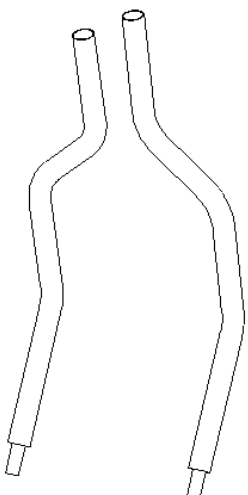

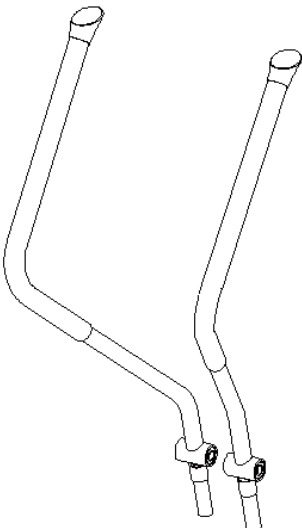

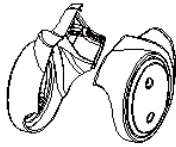
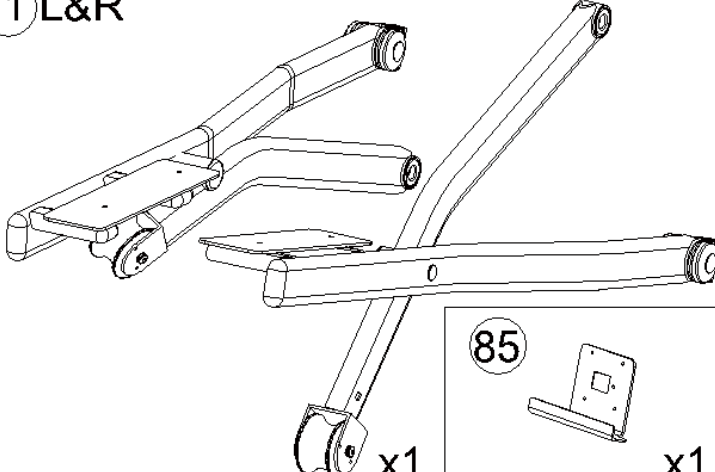
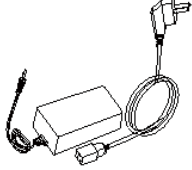

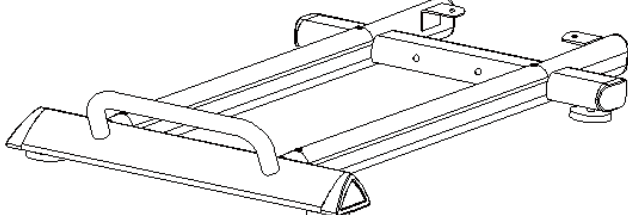
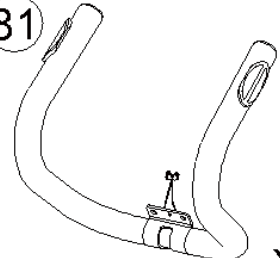


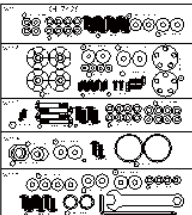
Cod : GRLDTOORXERX3500

Rev : 00

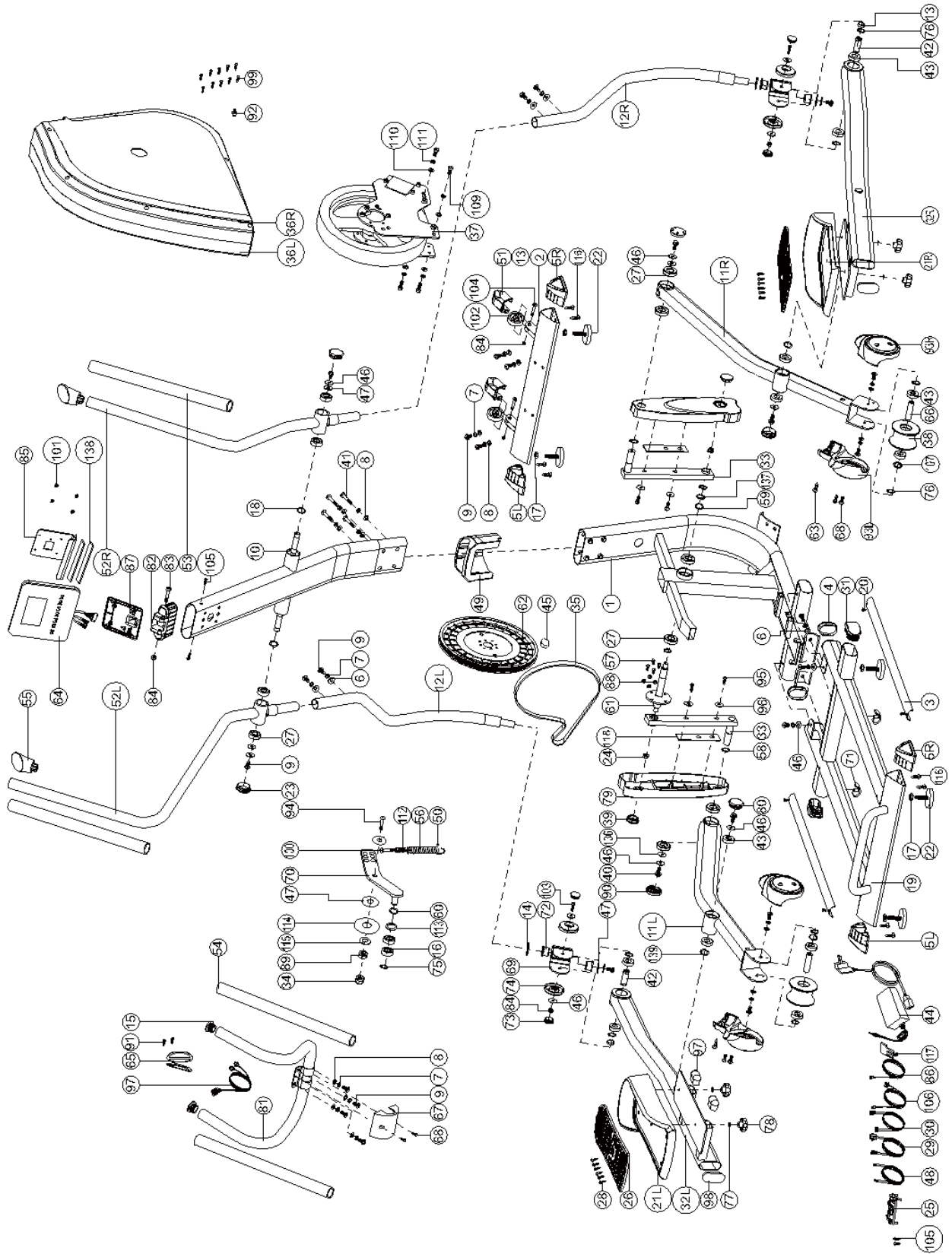
Ed : 10/18



CHECK LISTE (VERPACKUNGSIINHALT):

<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>⑲</p>  <p>x1</p>	<p>⑧①</p>  <p>x1</p>	<p>④⑨</p>  <p>x1</p>	
	<p>⑤①</p>  <p>x2</p>	 <p>x1</p>	

Übersichtszeichnung



Part List:

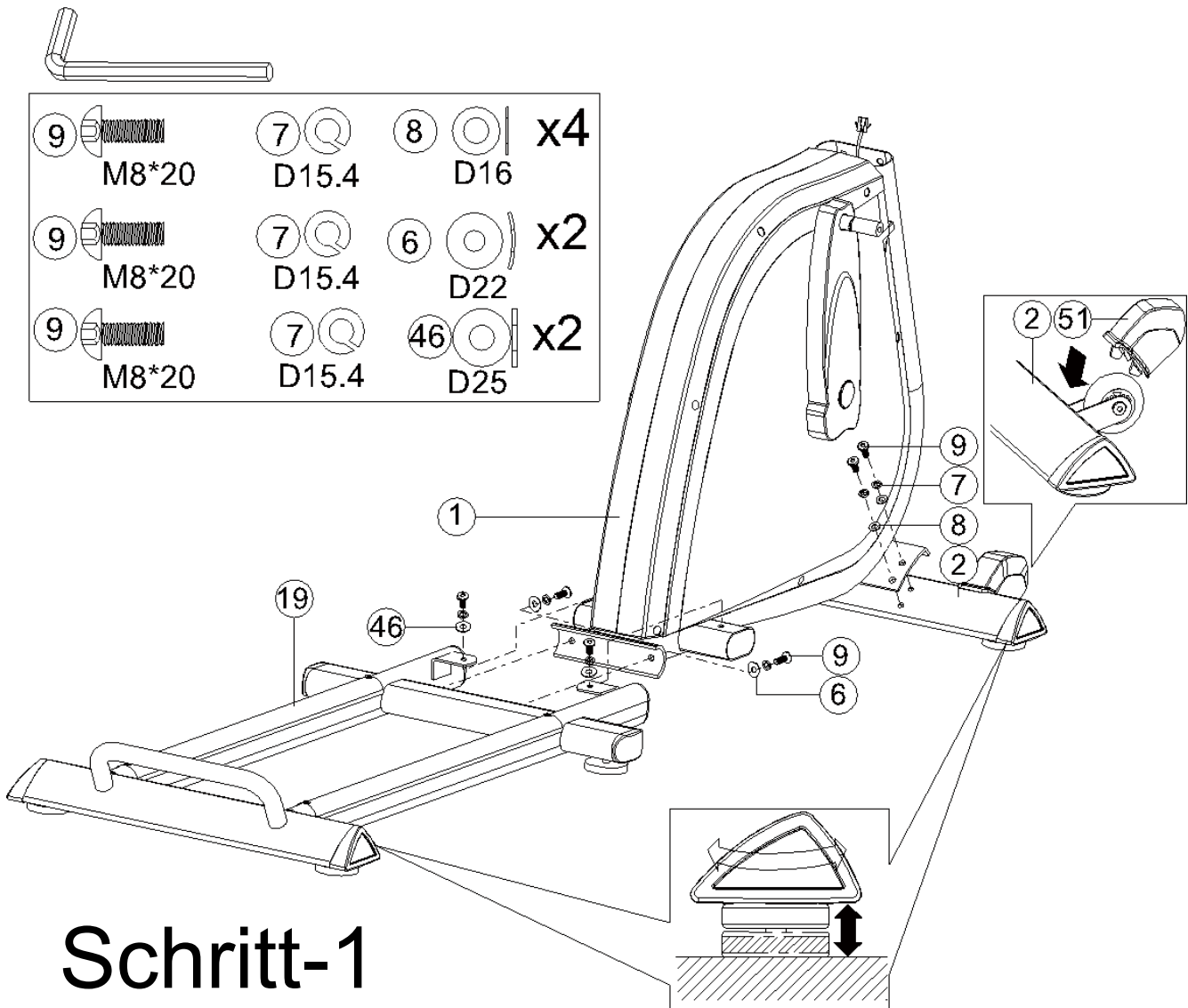
Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Front stabilizer			1
3	Sliding beam guiding plate	Q235A	R19.1*681*1.5T	2
4	Oval cap	P.E.	40*60*11L	2
5L	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
5R	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	2
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	6
7	Spring 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

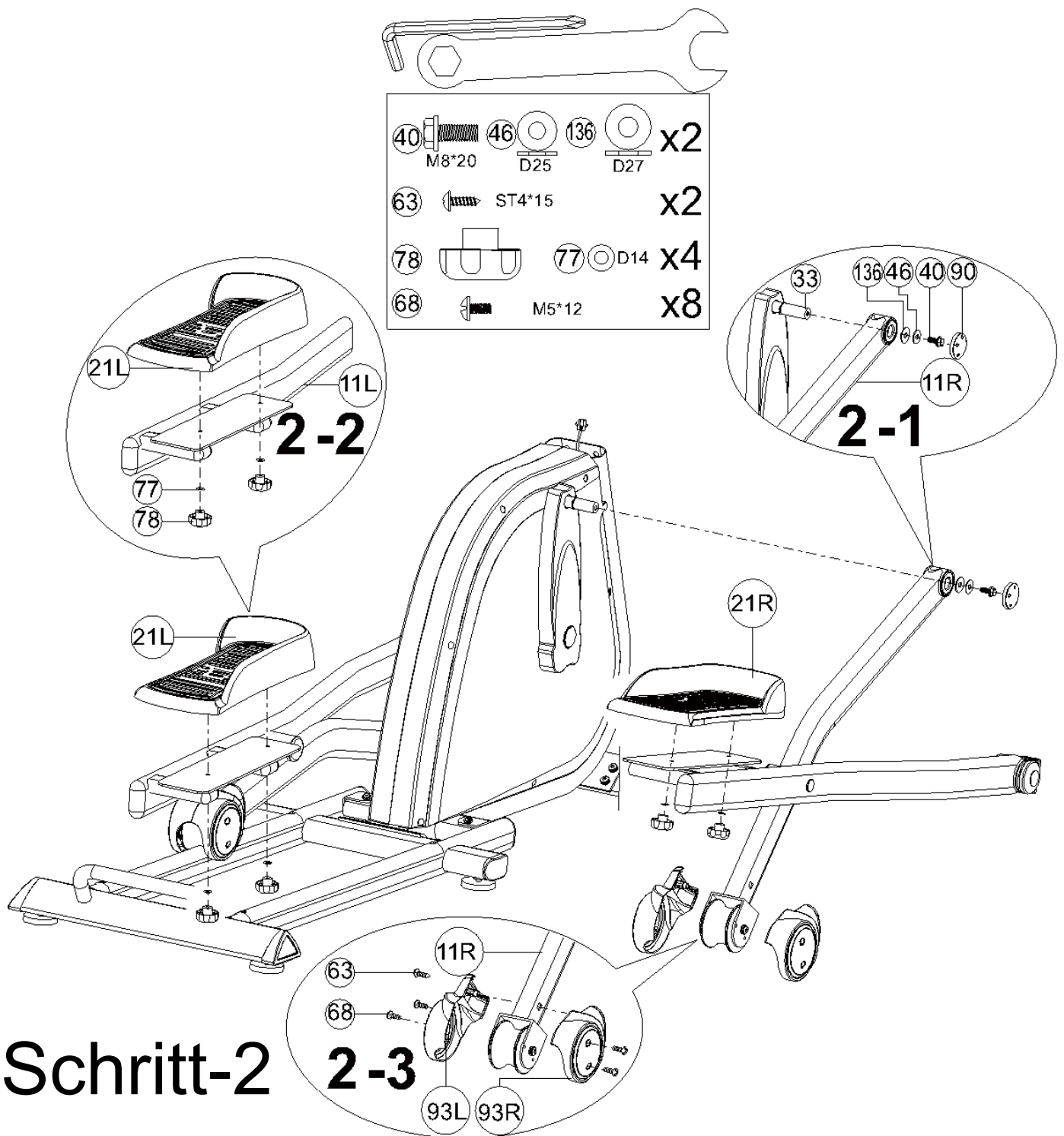
SCHRITT 1



Schritt-1

- 1) Die Gleitführung (19) mit den Wellenscheiben (6), den Federscheiben (7), den Inbusschrauben (9) und den flachen Unterlegscheiben (46) am Grundrahmen (1) montieren.
- 2) Den vorderen Standfuß (2) mit den Federscheiben (7), den flachen Unterlegscheiben (8) und den Inbusschrauben (9) am Grundrahmen (1) montieren.
- 3) Die Radabdeckung (51) am Rad montieren. Die Höhe kann durch Drehen des Rades an der Standfußkappe eingestellt werden.

SCHRITT 2

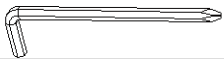


Schritt-2

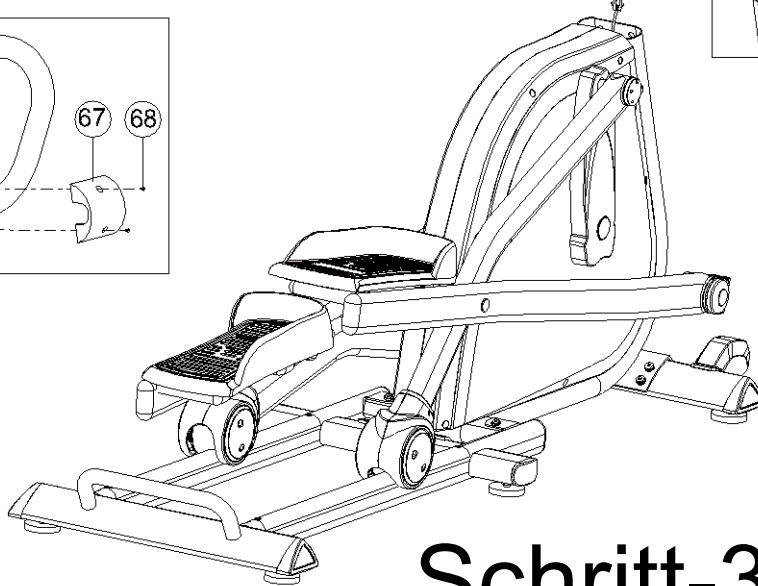
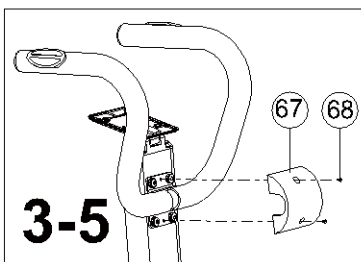
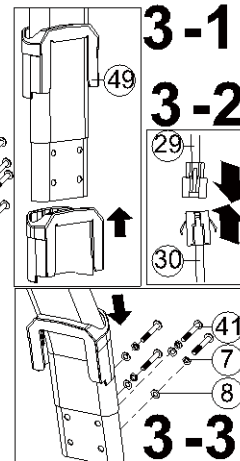
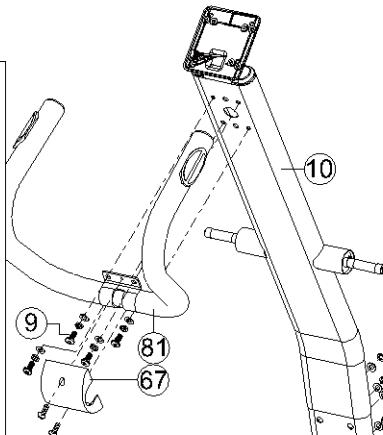
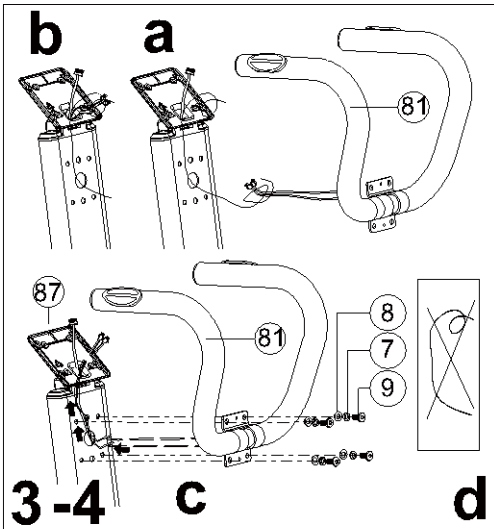
2-3

- 1) Die Stützen (11L und 11R) unter Verwendung eines Zwischenrings (136), einer flachen Unterlegscheibe (46) und einer Sechskantschrauben (40) an der Kurbel (33) befestigen. Dann die Achsenabdeckung (90) an den beiden Außenseiten montieren (siehe Abb. 2-1).
- 2) Die Pedale (21L und 21R) mit flachen Unterlegescheiben (77) und Griffschrauben (78) an den Pedalstützrohren (11L und 11R) montieren (siehe Abb. 2-2).
- 3) Die hinteren Achsenabdeckungen (93L und 93R) mit Schrauben (63) und Bolzen (68) an den Stützen (11L und 11R) befestigen (siehe Abb. 2-3).

SCHRITT 3



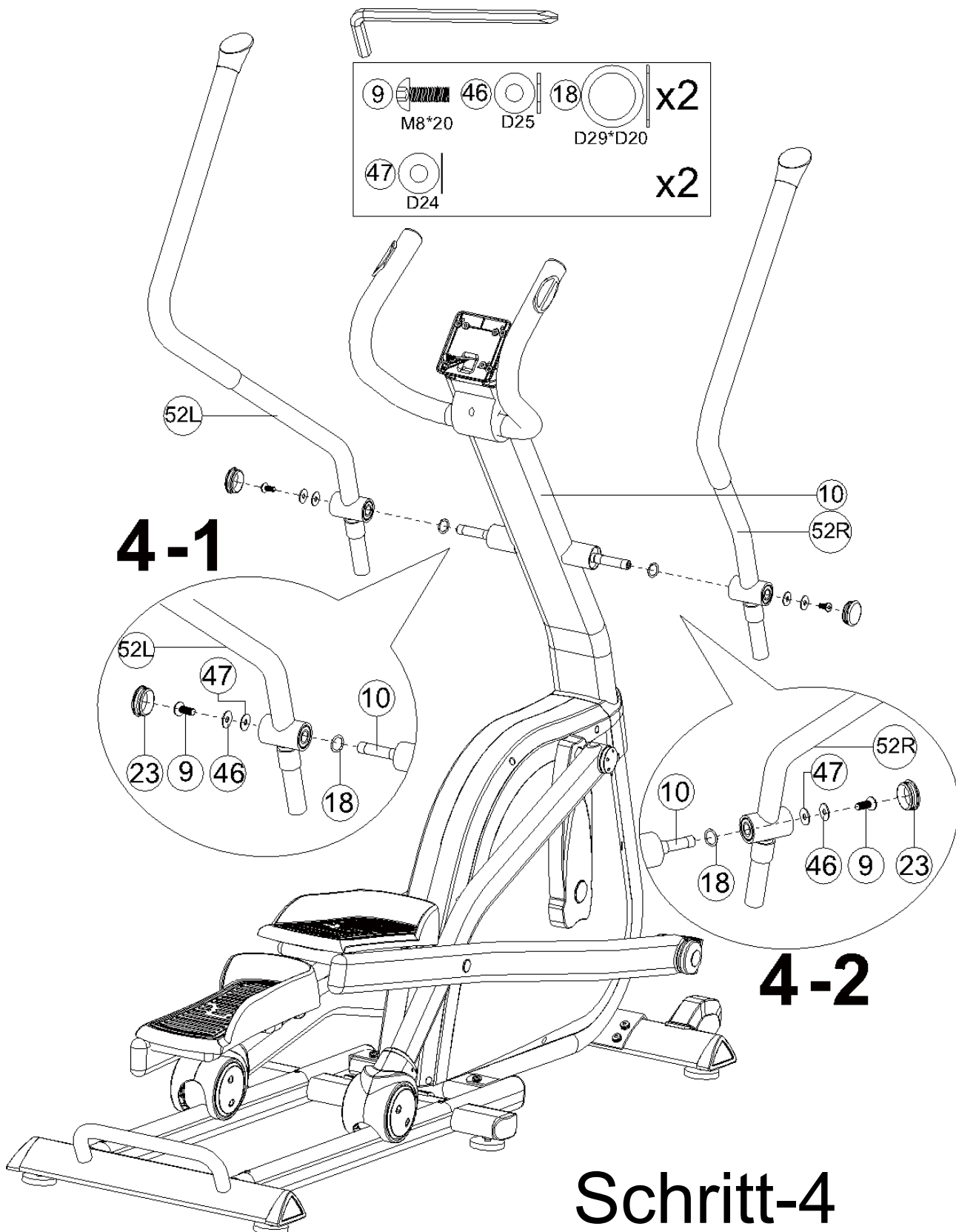
9	7	8	x4
M8*20	D15.4	D16	
41	7	8	x4
M8*50	D15.4	D16	
68	M5*12		x2



Schritt-3

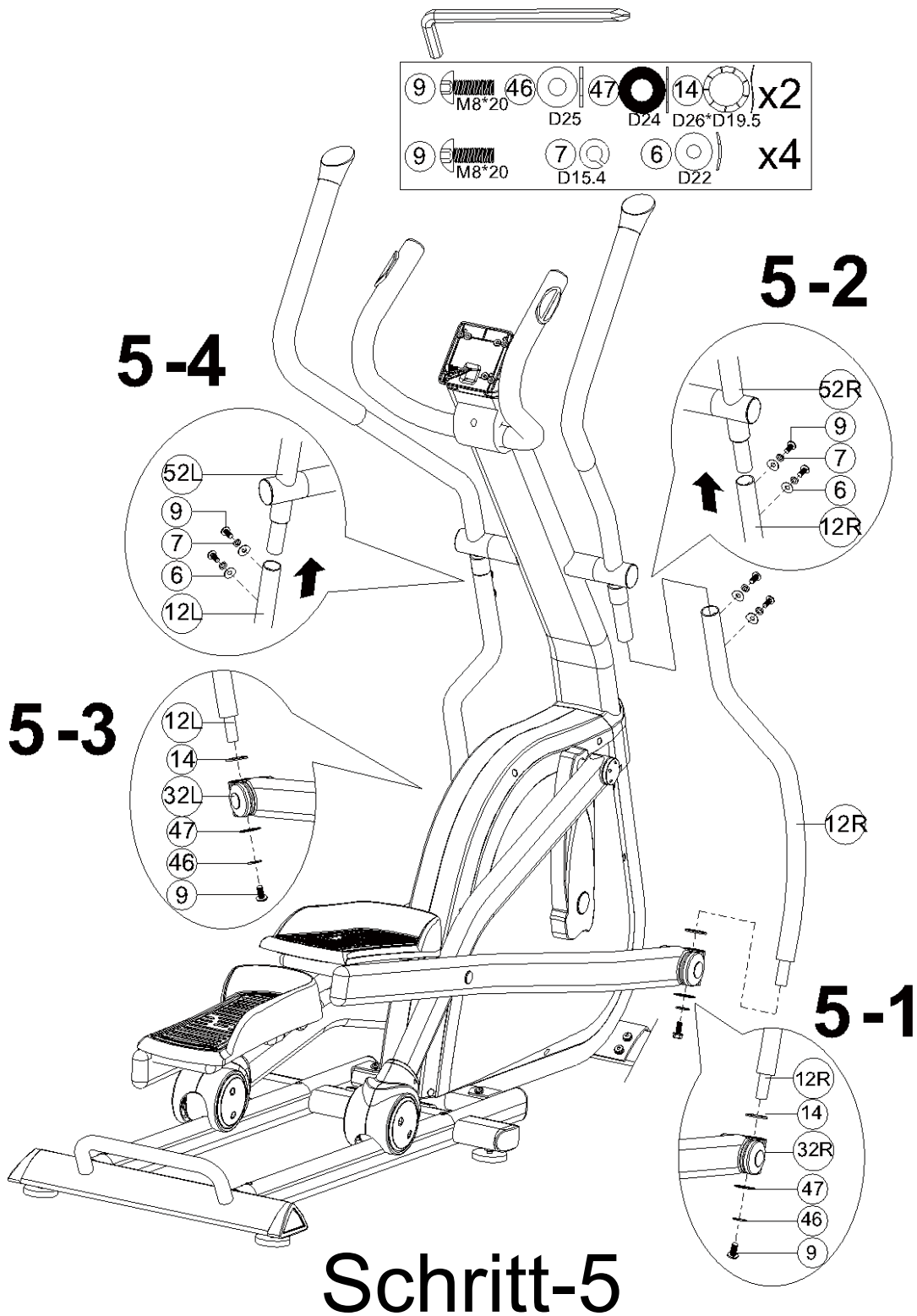
- 1) Es wird empfohlen das Gerät zu zweit zu montieren.
- 2) Zuerst die obere Schutzabdeckung (49) anheben (siehe Abb. 3-1). Dann das Computerkabel (29 und 30) anschließen (siehe Abb. 3-2).
- 3) Die Griffsäule (10) in den Grundrahmen einsetzen und mit den Federscheiben (7), den Inbusschrauben (41) und den flachen Unterlegscheiben (8) festschrauben. Die obere Abdeckung (49) nach unten schieben bis sie fest am Grundrahmen sitzt (siehe Abb. 3-3).
- 4) Die Griffbügeleinheit (81) mit den Federscheiben (7), den Inbusschrauben (9) und den flachen Unterlegscheiben (8) an der Griffsäule (10) montieren (siehe Abb. 3-4).
- 5) Die Schutzabdeckung (67) mit den Schrauben (68) befestigen (siehe Abb. 3-5).

SCHRITT 4



- 4) Den linken und die rechten beweglichen Griffbügel (52L und 52R) mit Inbusschrauben (9), den flachen Unterlegscheiben (46), den Kunststoff-Unterlegscheiben (47) und den Kunststoff-Unterlegscheiben (18) an der Griffsäule (10) montieren. Dann die runden Abdeckkappen (23) an den beiden Außenseiten befestigen.

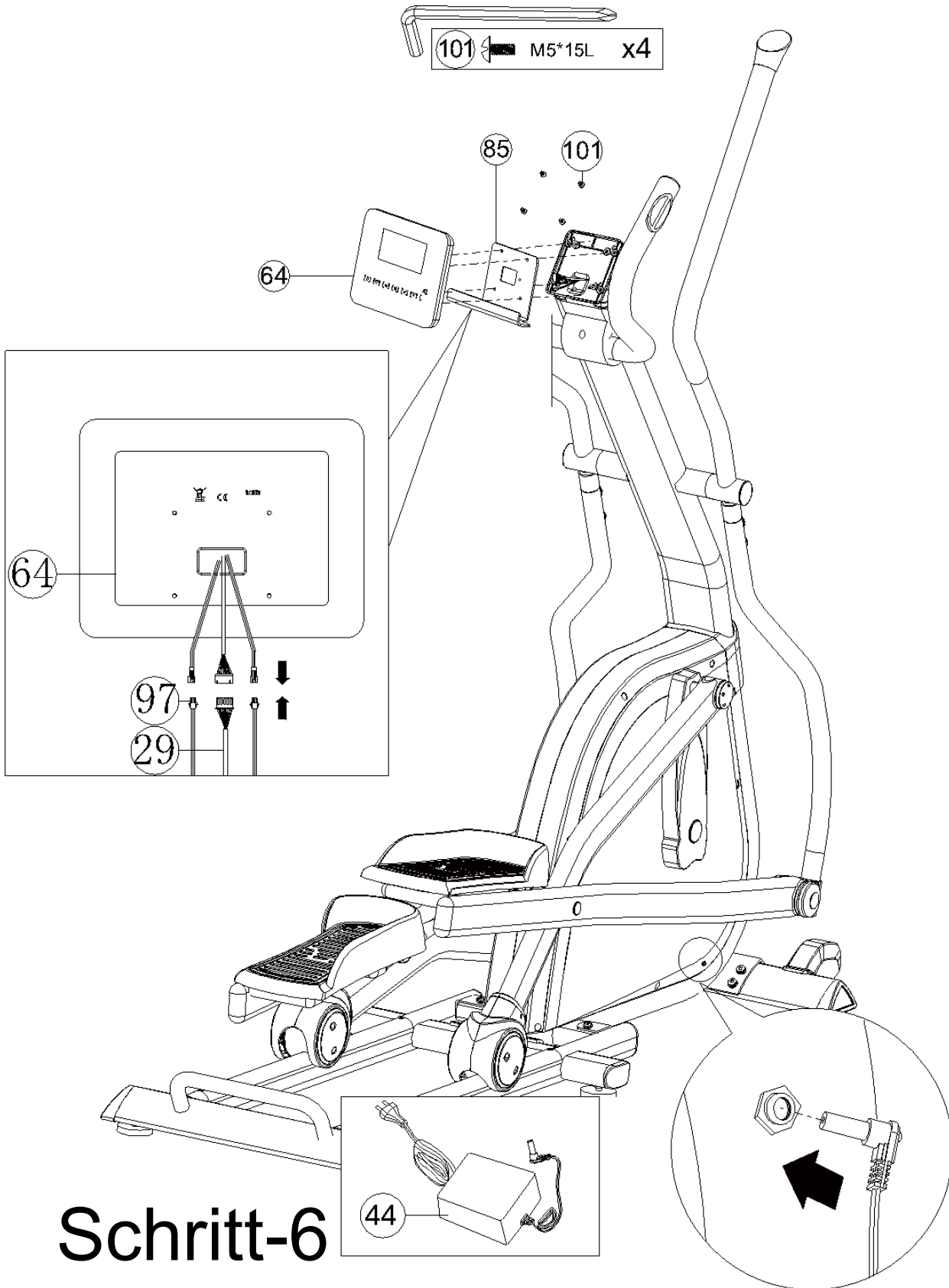
SCHRITT 5



Schritt-5

- 1) Die linke und die rechte bewegliche Stütze (12L und 12R) mit den Inbusschrauben (9), den flachen Unterlegscheiben (46), den Kunststoff-Unterlegscheiben (46), den Kunststoff-Unterlegscheiben (47) und den Wellenscheiben (14) an den Pedalhalterungen (32L und 32R) montieren (siehe Abb. 5-1 und 5-3).
- 2) Den linken und den rechten bewegliche Griffbügel (52L und 52R) mit den Wellenscheiben (6), den Federscheiben (7) und den Inbusschrauben (9) an den beweglichen Stützen (12L, 12R) montieren (siehe Abb. 5-2 und 5-4).

SCHRITT 6



Schritt-6

- 1) Das obere Computerkabel (29) und das Herzfrequenzsensor-Kabel (65) am Computer (64) anschließen. Dann den Computer (64) und die Computerhalterung (85) mit den Schrauben (101) an der Griffsäule festschrauben.
- 2) Den Adapter (44) am Adaptereingang vorn an dem Fahrrad anschließen.

BEDIENUNGSHANDBUCH

【TASTENFUNKTIONEN】

UP (HOCH)	Mit dieser Taste werden die Einstellwerte und der Trainingswiderstand erhöht.
DOWN (RUNTER)	Mit dieser Taste werden die Einstellwerte und der Trainingswiderstand gesenkt.
ENTER (BESTÄTIGEN)	Mit dieser Tasten werden alle Eingaben bestätigt.
START/ STOP(P)	Mit dieser Taste wird das Training gestartet oder unterbrochen.
RESET	Mit dieser Taste werden die aktuellen Einstellungen zurückgesetzt oder sie wird gedrückt, um zum ersten Trainingsprogramm zurückzukehren und dann ein neues wählen zu können.
RECOVERY (ERHOLUNG)	Mit dieser Taste wird die Erholung der Herzfrequenz getestet.
BODY FAT (KÖRPERFETT)	Mit dieser Funktion wird der Körperfettanteil in % gemessen. Die Taste „BODY FAT (KÖRPERFETT)“ 2 Sekunden lang gedrückt halten, um die Benutzerdaten (GESCHLECHT/ ALTER/GRÖSSE UND GEWICHT) im Standby zu bearbeiten.

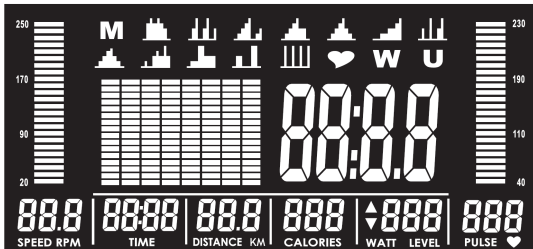
【DISPLAYFUNKTIONEN】

TIME (ZEIT)	Vorwärts zählen - Die ZEIT läuft von 00:00 bis maximal 99:59, wenn kein Zeitziel vorab eingestellt wurde. Die Anzeige ändert sich in Schritten von 01:00 Minute. Rückwärts zählen - Die ZEIT wird von dem eingestellten Wert bis 00:00 rückwärts gezählt. Die Zeitanzeige ändert sich in 01:00-Minuten-Schritten in einem Bereich von 01:00 bis 99:00.
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	Hier wird die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit angezeigt, wobei der Höchstwert 99,9 km/h oder 99,9 ml/h beträgt.
RPM (U/min)	Drehungen pro Minute, wobei der Bereich von 0-15 bis 999 reicht.
DISTANCE (STRECKE)	Hier werden die insgesamt zurückgelegten km aufsummiert. Der Anzeigebereich reicht von 00,00 bis 99,99 km oder 99,9 ml. Mit den HOCH/RUNTER-Tasten kann die Strecke voreingestellt werden. Der Wert nimmt in Schritten von 0,1 km bzw. 0,1 ml zu bzw. ab.
CALORIES (KALORIEN)	Hier werden die während des Trainings verbrannten Kalorien von 0 bis maximal 9999 Kalorien aufsummiert. (Die Angabe ist lediglich ein Richtwert, der mit anderen Trainingseinheiten verglichen werden kann. Der Wert darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.)
PULSE (HERZFREQUENZ)	Der Benutzer kann hier eine Zielfrequenz von 0-30 bis 230 einstellen. Der Computer gibt einen Warnton ab, wenn die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers den eingestellten Zielwert während des Trainings überschreitet.
WATT	Hier werden die aktuellen Watt angezeigt (Anzeigebereich: 0 - 999).

【BEDIENUNG】

(1) EINSCHALTEN -

- 1-1 Den Adapterstecker in die Konsole stecken, um sie mit Strom zu versorgen. Nun ertönt ein Piepton.
- 1-2 Auf dem Display leuchtet zwei Sekunden lang auf und zeigt dann eine Sekunde „78,0“ (Raddurchmesser), „E“ (EU) und „K“ (km) an.

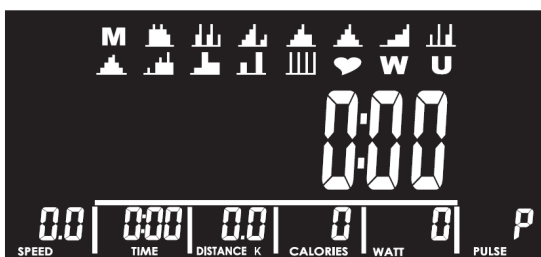


(2) EINSTELLUNG DES BENUTZERPROFILS -

- 2-1 Mit der HOCH (▲)- und der RUNTER (▼)-Taste eines der Benutzerprofile (U1 - U4) auswählen und mit der „ENTER“-Taste bestätigen.
- 2-2 Nach der Eingabe eines jeden Wertes für das GESCHLECHT, das ALTER, die KÖRPERGRÖSSE und das GEWICHT die „ENTER“-Taste drücken, um die Eingaben in dem Profil (U1 - U4) zu speichern.

(3) PROGRAMMAUSWAHL -

- 3-1 Die Programme werden auf dem LCD-Display in der folgenden Reihenfolge angezeigt:
MANUELL → 12 PROGRAMME → H.R.C. → WATT → BENUTZERPROGRAMM
→ MANUELL
- 3-2 Mit der HOCH (▲)- und der RUNTER (▼)-Taste ein Programm auswählen und mit „ENTER“ bestätigen, wenn die Wahl getroffen ist.



(4) MANUELL -

- 4-1 „M“ auswählen und mit der HOCH (▲)- und der RUNTER (▼)-Taste den Widerstand eingeben, dann „ENTER“ drücken, um die Eingabe zu bestätigen.
- 4-2 Der Widerstand kann während des Trainings angepasst werden.
- 4-3 Die STUFEN-Säule wird nach drei Sekunden durch die WATT-Anzeige ersetzt, wenn der Widerstand nicht angepasst wird.

- 4-4 Mit der HOCH (▲)- und der RUNTER (▼)-Taste die ZEIT, die STRECKE, die KALORIEN und die HERZFREQUENZ einstellen. Jeden einzelnen Wert mit „ENTER“ bestätigen.
- 4-5 Drücken Sie nun die „START“-Taste und beginnen Sie zu trainieren. Nun werden die entsprechenden Werte für die RPM und die HERZFREQUENZ angezeigt.
- 4-6 Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie die „STOPP“-Taste, alle Werte werden dann gespeichert.
- 4-7 Wenn Sie zur Programmauswahl zurückkehren möchten, die „RESET“-Taste drücken.



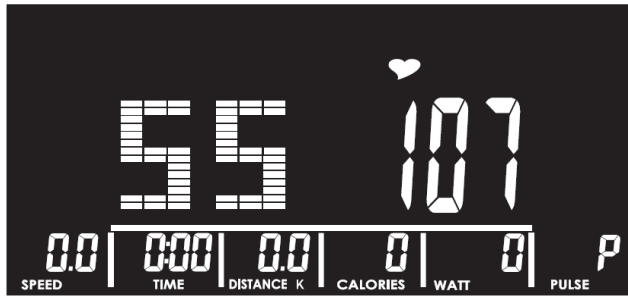
(5) 12 PROGRAMME -

- 5-1 Mit der HOCH (▲)- und der RUNTER (▼)-Taste eines der Programme P1 bis P12 auswählen und mit „ENTER“ bestätigen, wenn Sie Ihre Wahl getroffen haben.
- 5-2 Auf dem Display blinkt nun das Zeichen des ausgewählten Programms.
- 5-3 Mit der HOCH (▲)- und der RUNTER (▼)-Taste den Widerstand und die ZEIT einstellen und mit „ENTER“ den gewünschten Wert bestätigen. Dann auf „START“ drücken, um mit dem Training zu beginnen.
- 5-4 Der Widerstand kann während des Trainings angepasst werden.
- 5-5 Die STUFEN-Säule wird nach drei Sekunden durch die WATT-Anzeige ersetzt, wenn der Widerstand nicht angepasst wird.



(6) H.R.C. (HERZFREQUENZ) -

- 6-1 mit den HOCH (▲) und RUNTER (▼)-Tasten 55 %, 75 %, 90 % oder TARGET (ZIEL) auswählen.
- 6-2 Der Wert für die Herzfrequenz wird automatisch anhand des ALTERS berechnet, das der Benutzer zuvor eingegeben hat und wird blinkend in der alphanumerischen Spalte angegeben.
- 6-3 Wenn der Benutzer „TARGET“ (ZIEL) ausgewählt hat, mit der HOCH (▲)- und der RUNTER (▼)-Taste einen Wert zwischen 30 und 230 eingeben und auf „ENTER“ drücken, um den gewählten Wert zu bestätigen.
- 6-4 Mit der HOCH (▲)- und der RUNTER (▼)-Taste die ZEIT eingeben und dann auf „ENTER“ drücken, um mit dem Training zu beginnen.



(7) BENUTZERPROGRAMM -

- 7-1 Mit der HOCH (▲)- und der RUNTER (▼)-Taste das Benutzerprogramm wunschgemäß gestalten und jeden Wert mit „ENTER“ bestätigen.
- 7-2 Die „ENTER“-Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten, um die ZEIT-Einstellung zu überspringen.
- 7-3 Drücken Sie nun die „START“-Taste und beginnen Sie zu trainieren.



(8) WATT -

- 8-1 Für die WATTZAHL ist standardmäßig 120 eingestellt. Der Wert blinkt in der alphanumerischen Spalte und wartet darauf angepasst zu werden.
- 8-2 Mit der HOCH (▲)- und der RUNTER (▼)-Taste die WATTZAHL und die ZEIT eingeben.
- 8-3 Dann auf „START“ drücken, um mit dem Training zu beginnen.
- 8-4 Die WATTZAHL wird abhängig von der aktuellen Tretgeschwindigkeit des Benutzers automatisch angepasst.
- 8-5 Die WATTZAHL kann während des Trainings angepasst werden.



(9) BODY FAT (KÖRPERFETT) -

9-1 Diese Funktion kann nur genutzt werden, wenn der Benutzer die Pedale nicht bewegt (oder auf „STOPP“ drückt).

9-2 Während des BODY FAT-Tests ist ein kontinuierliches RPM-Signal erforderlich.

9-3 Auf „BODY FAT“ drücken. Auf dem Display wird für 2 Sekunden „UX“ angezeigt und dann beginnt die Körperfettmessung.

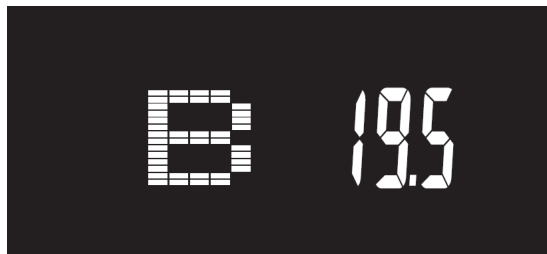
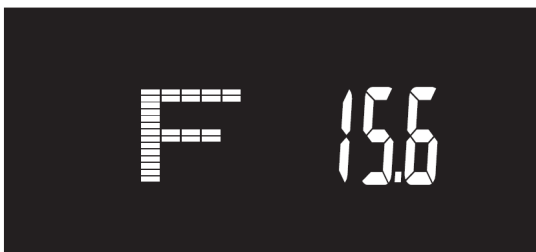
Das Ergebnis wird 8 Sekunden später in % Fett und dem BMI angezeigt.

9-4 Zwei Sekunden lang die Taste „BODY FAT“ drücken, um das Benutzerprofil aufzurufen und die Abgaben für das GESCHLECHT, das ALTER, die GRÖSSE und das GEWICHT neu einzustellen. Auf „ENTER“ drücken, um mit der Körperfettmessung zu beginnen.

9-5 Evtl. werden auf dem Display die folgenden Meldungen angezeigt:

„E-1“ - Es kann keine Herzfrequenz ermittelt werden.

„E-4“ - Der FETTANTEIL in % überschreitet 5-50 und der BMI liegt über 5-50.



(10) RECOVERY (ERHOLUNG) -

10-1 Die RECOVERY (ERHOLUNGS)-Funktion kann verwendet werden, wenn die Herzfrequenz gemessen wird (während des Trainings oder nachdem auf „STOPP“ gedrückt wurde).

10-2 Nachdem auf „RECOVERY“ (ERHOLUNG) gedrückt wurde, zeigt das Display für die ZEIT „0:60“ an. Nun wird bis 0 rückwärts gezählt und die aktuelle Herzfrequenz in der PULSE (HF)-Spalte angezeigt.

10-3 Wenn der ZEITWERT „0:00“ erreicht, wird als Ergebnis „FX“ im alphanumerischen Bereich angezeigt (wobei X = 1 bis 6).

10-4 Erneut auf „RECOVERY“ (ERHOLUNG) drücken und es wird zum Modus während oder nach dem Test zurückgekehrt. Auf dem Display wird weiterhin die aktuelle Herzfrequenz angezeigt.



APP:



1. Die Konsole verfügt über ein Bluetooth 4.0-Modul für die APP-Funktion.
2. Sobald das Display mit einem internetfähigem Gerät über Bluetooth verbunden ist, schaltet es sich aus.

Anmerkung:

1. Wenn 4 Minuten lang weder die Pedale bewegt noch die Herzfrequenz gemessen wird, schaltet die Konsole in den Energiesparmodus um.
Durch Drücken einer beliebigen Taste schaltet sich das Display erneut ein.
2. Wenn die Konsole Funktionsstörungen aufweist, sie bitte ausschalten und erneut hochfahren.



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