

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG

Cod : GRLDTOORXSRX3500

Rev : 00

Ed : 10/18



iConsole App Manual

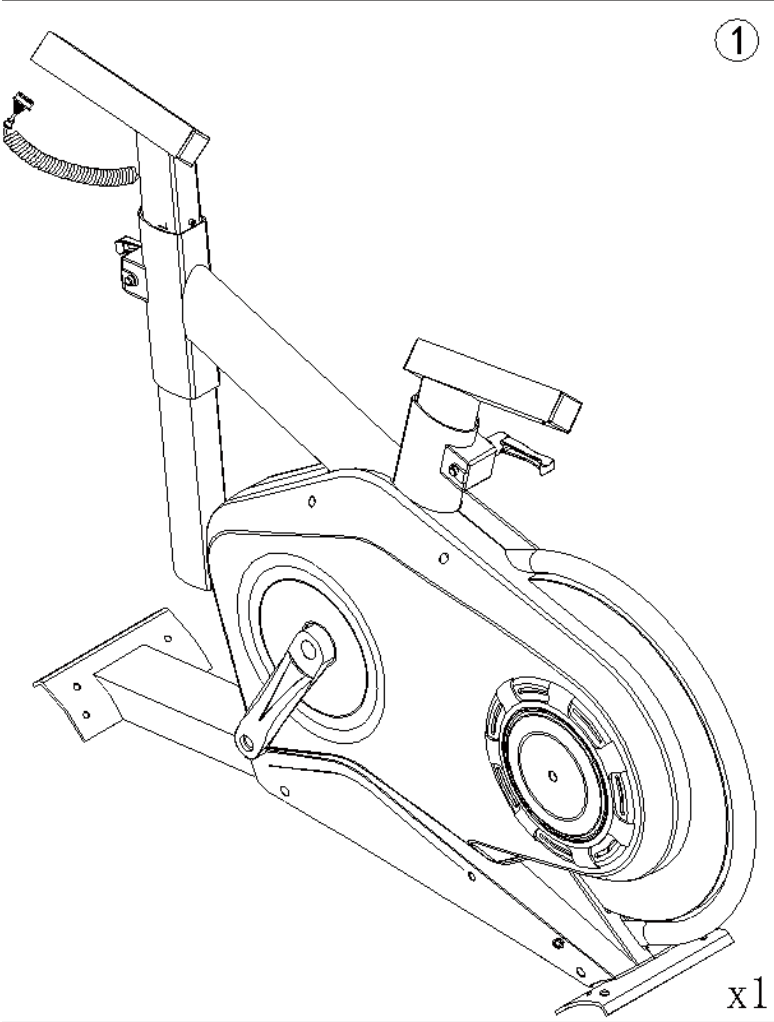
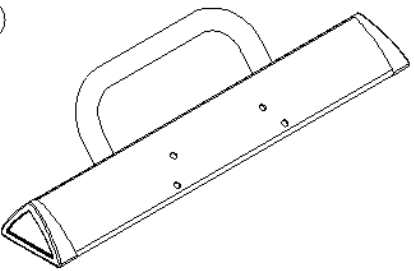
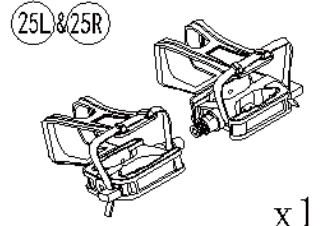
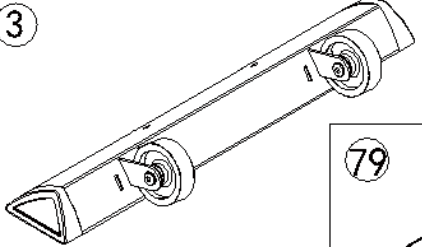
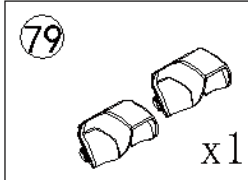
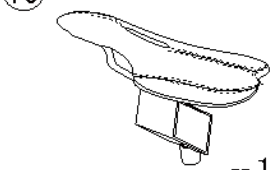
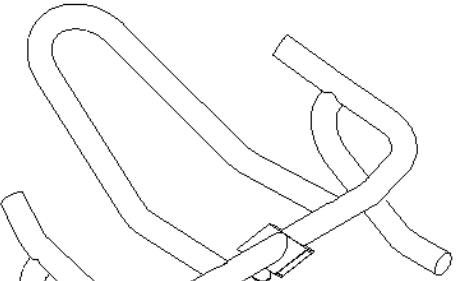
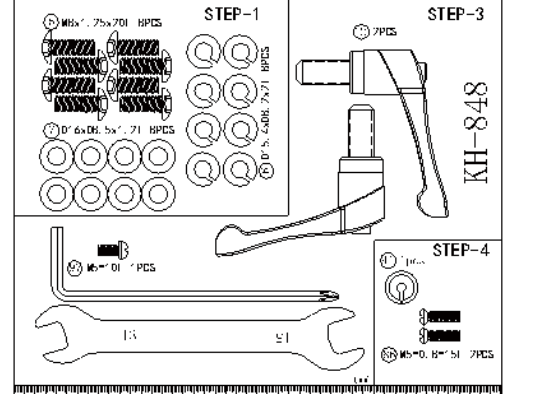

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

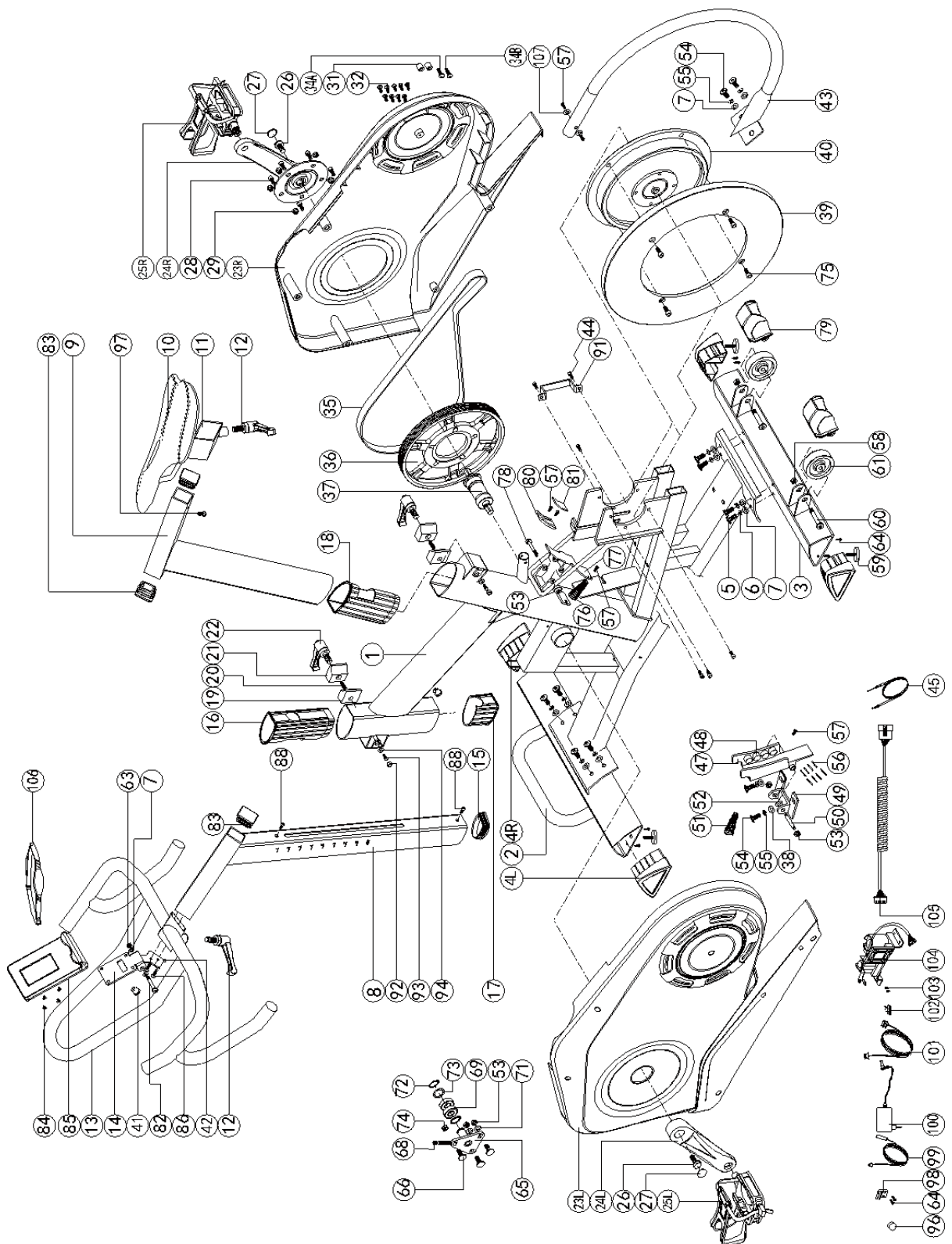
SRX3500



CHECK LISTE (VERPACKUNGSIINHALT):

 <p>1</p> <p>x1</p>	 <p>2</p> <p>x1</p>
 <p>25L & 25R</p> <p>x1</p>	 <p>3</p> <p>x1</p>  <p>79</p> <p>x1</p>
 <p>10</p> <p>x1</p>	 <p>13</p> <p>x1</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> <p>STEP-1</p> <p>STEP-3</p> <p>KH-848</p> <p>STEP-4</p>	 <p>12</p> <p>x2</p>

Übersichtszeichnung:



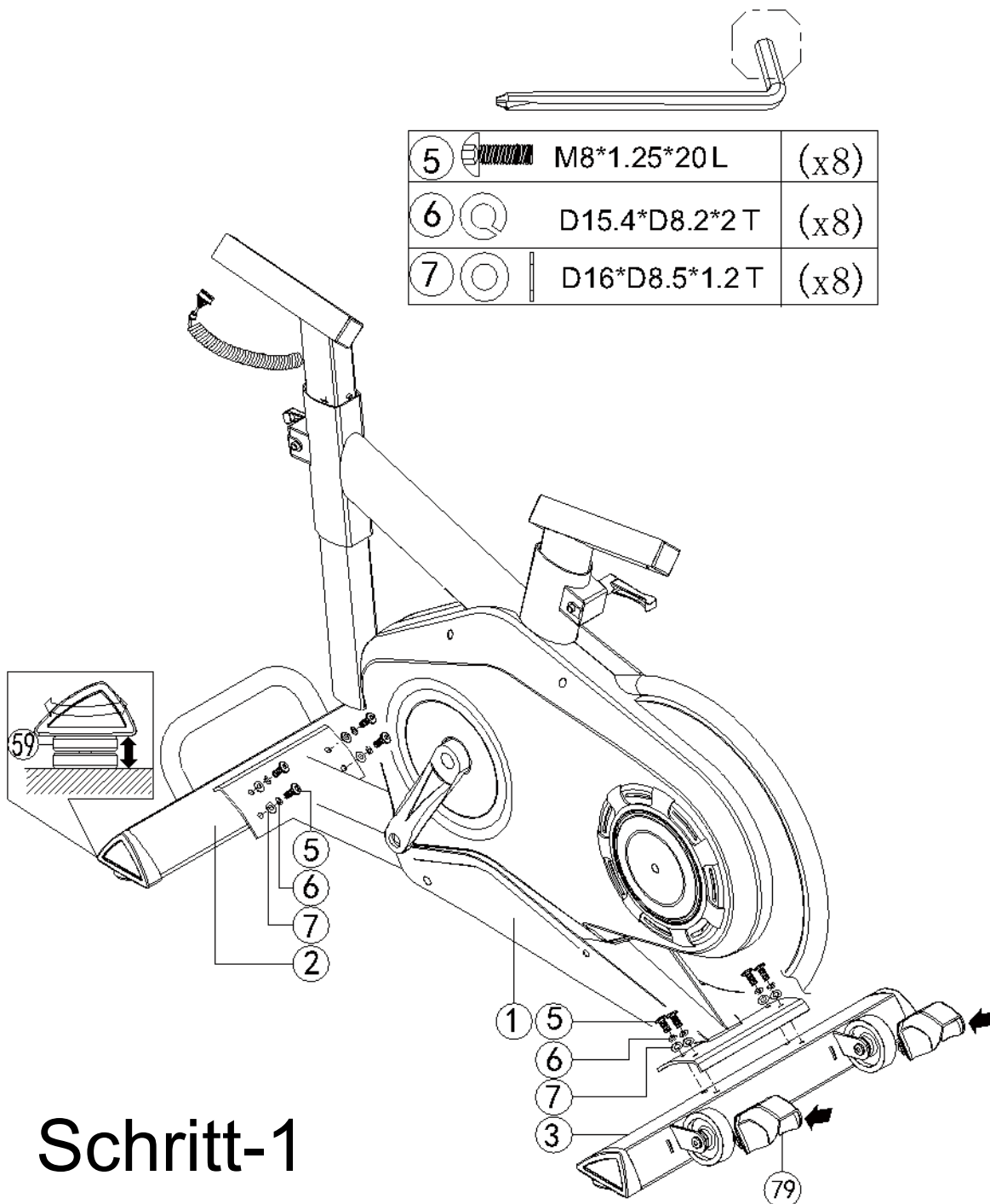
Part list

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

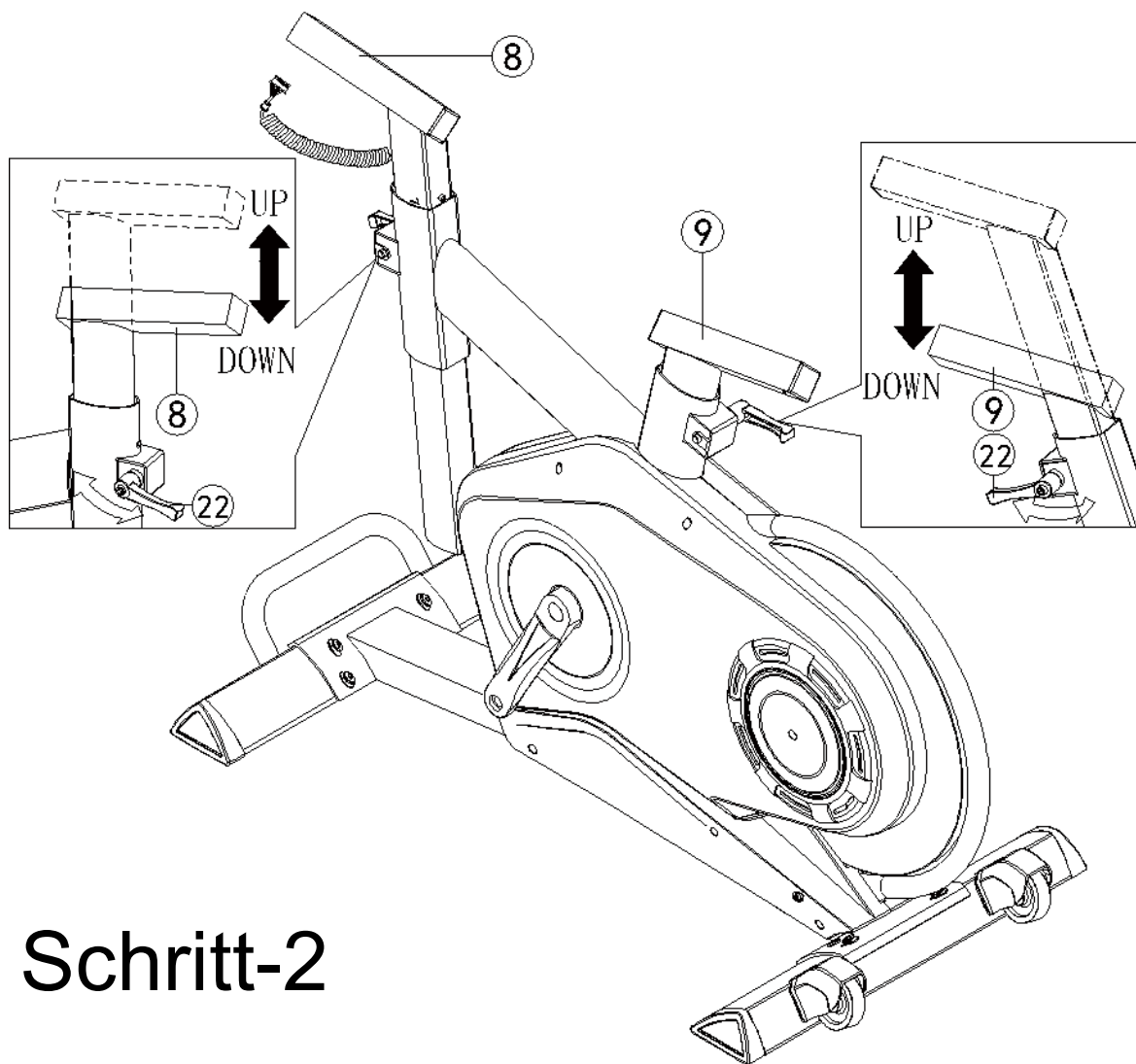
SCHRITT 1



Schritt-1

- 1) Den vorderen Standfuß (2) und den hinteren Standfuß (3) mit flachen Unterlegscheiben (7), Federscheiben (6) und Inbusschrauben (5) am Grundrahmen (1) montieren.
- 2) Die Radabdeckung (79) an dem Rad am hinteren Standfuß montieren.
- 3) Die Höhe durch Drehen des Nivellerrades an der vorderen und hinteren Standfußkappe (59) einstellen.

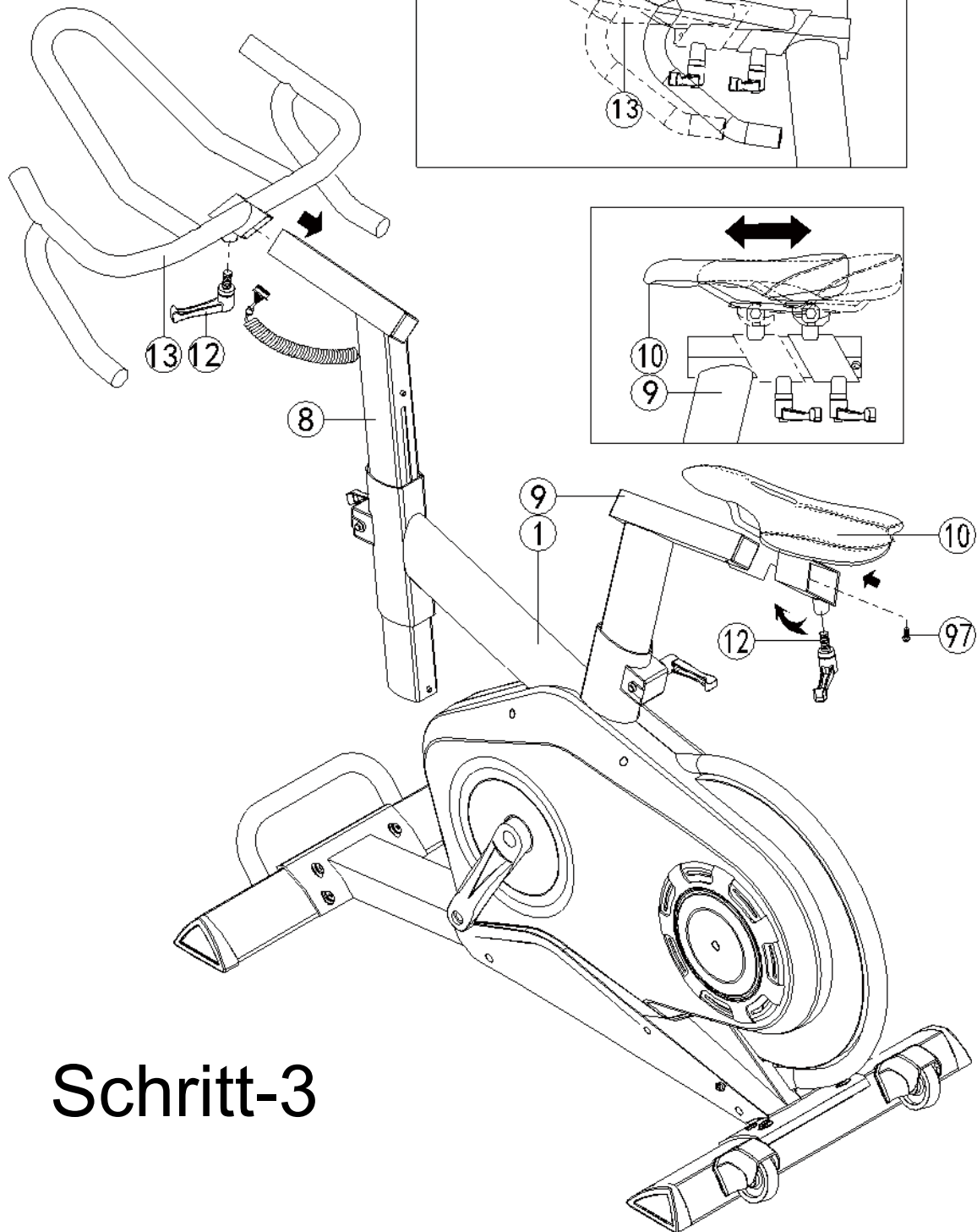
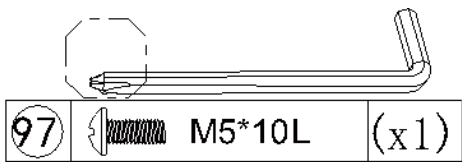
SCHRITT 2



Schritt-2

- 1) Die Lenkersäule (8) und die Sattelstütze (9) wurden bereits vormontiert und können stufenlos in der Höhe verstellt werden, hierzu die Griffschraube (22) verwenden.

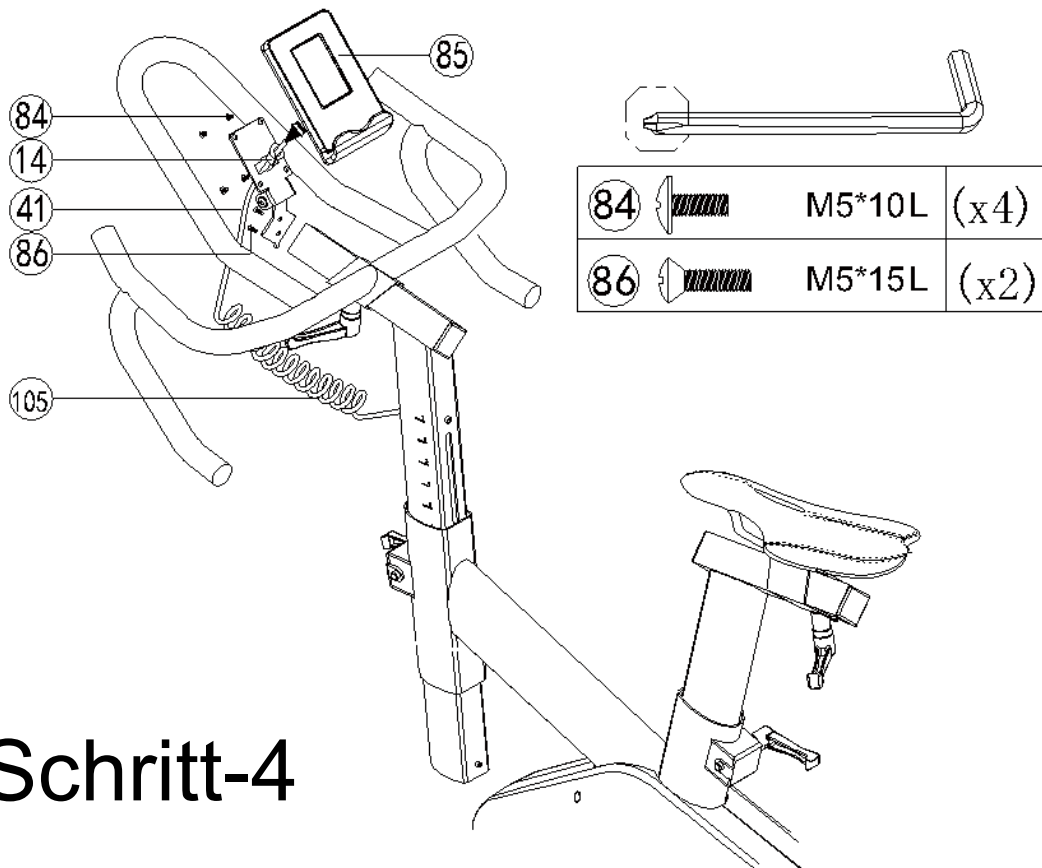
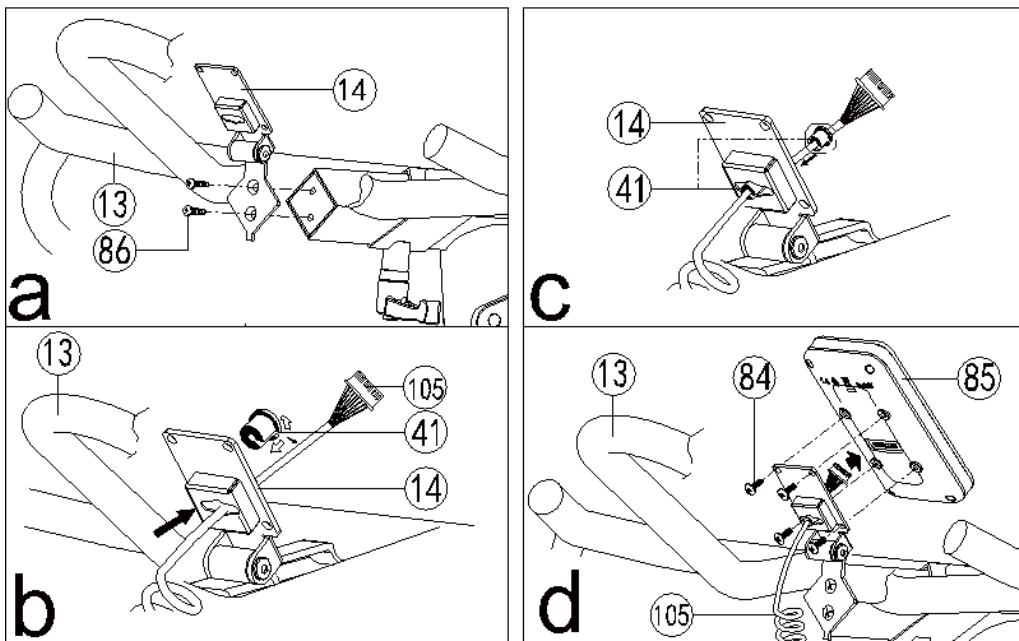
SCHRITT 3



Schritt-3

- 1) Den Lenker (13) mit der Griffschraube (12) an der Lenkerhalterung (12) befestigen.
- 2) Den Sattel (10) mit der Griffschraube (12) und der **Schraube** (97) an der Sattelstütze (9) montieren.

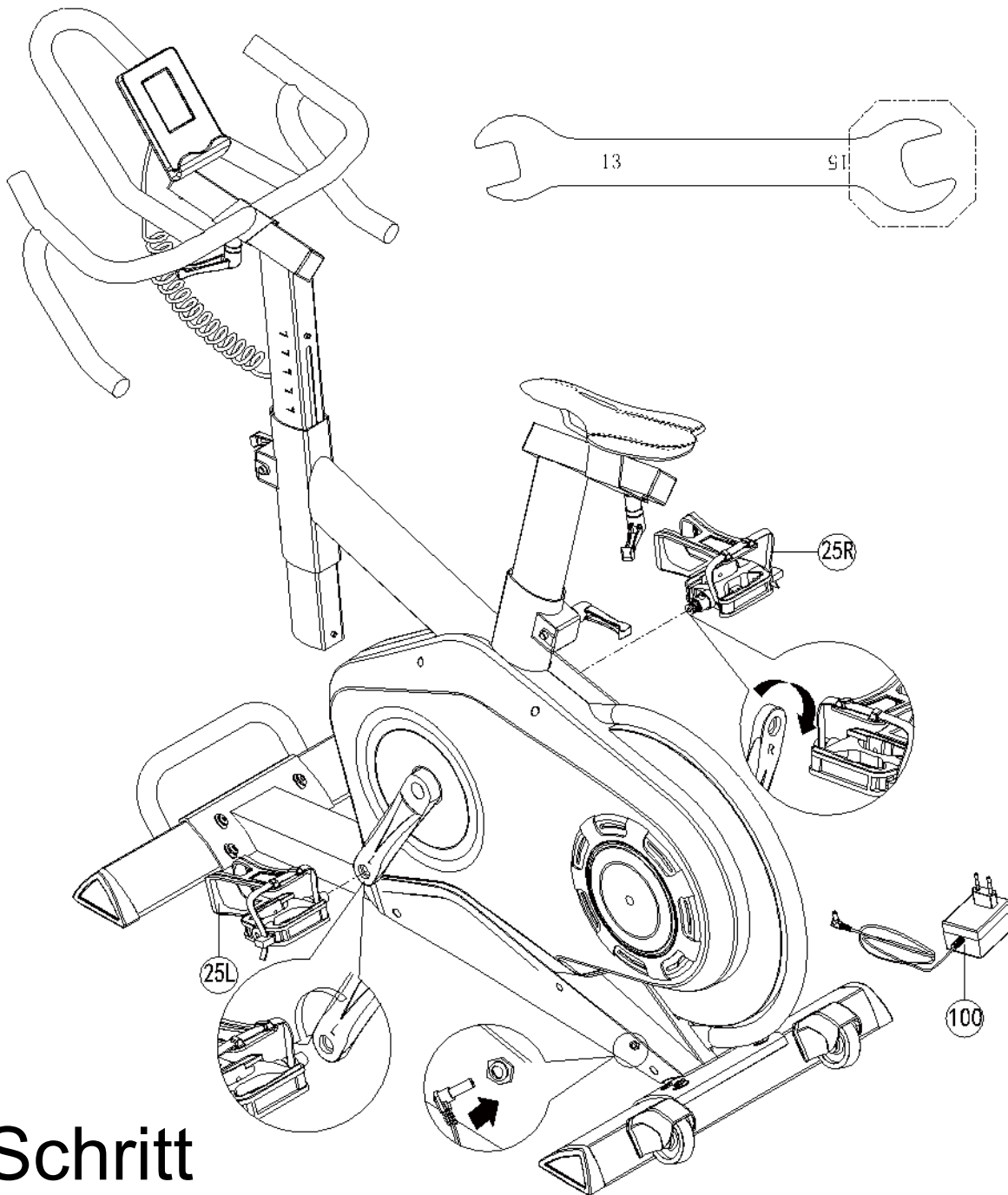
SCHRITT 4



Schritt-4

- 1) Die Computerhalterung (14) mit Schrauben (86) vorn an der Lenkerhalterung befestigen (Abb. a).
- 2) Das obere Computerkabel (105) durch die Öffnung in der Computerhalterung ziehen (Abb. b).
- 3) Den Kabelstecker (41) einsetzen (Abb. c).
- 4) Den Computer (85) mit Schrauben (84) an der Computerhalterung befestigen.

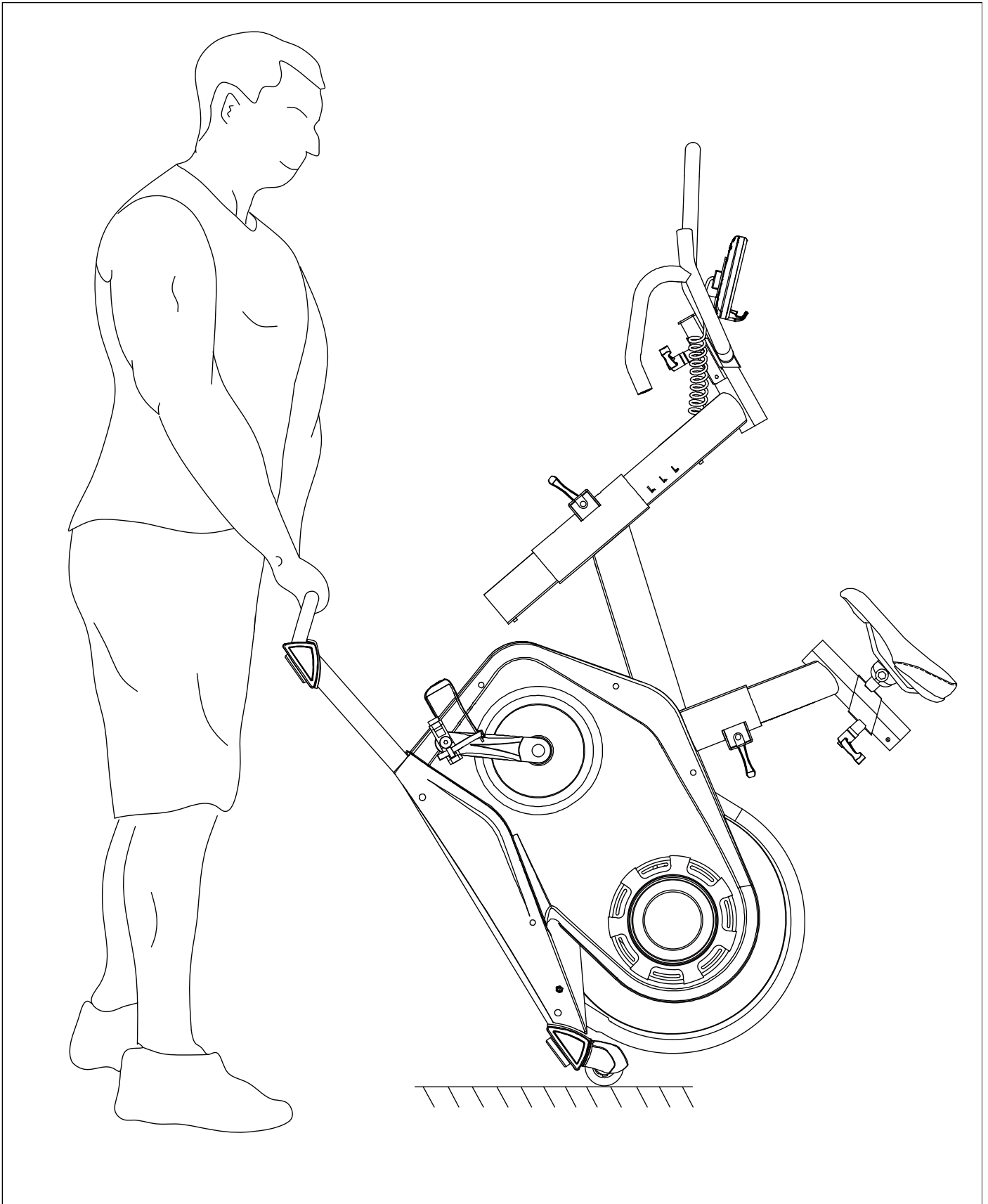
SCHRITT 5



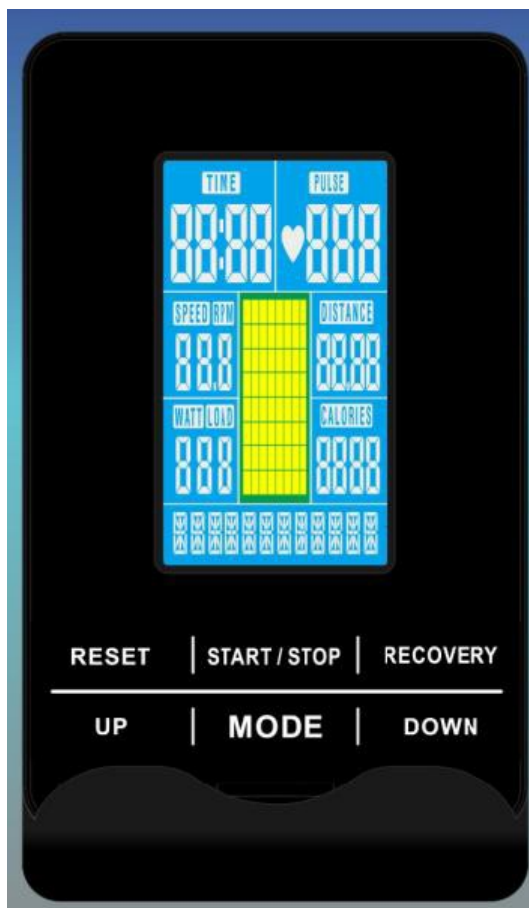
Schritt

- 1) Das linke Pedal (25L) gegen den Uhrzeigersinn auf die linke Tretkurbel schrauben. Dann das rechte Pedal (25R) im Uhrzeigersinn auf die rechte Tretkurbel schrauben.
- 2) Den Adapter (100) an das Gerät und die Steckdose anschließen.

Das Gerät kann wie nachfolgend dargestellt auf einfache Weise transportiert werden:



BEDIENUNGSHANDBUCH



DISPLAYFUNKTIONEN

FUNKTION	BESCHREIBUNG
TIME (ZEIT)	Während des Trainings angezeigte Trainingszeit. Bereich: 0:00 — 99:00
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	Während des Trainings angezeigte Trainingsgeschwindigkeit. Bereich: 0.0 - 990
DISTANCE (STRECKE)	Während des Trainings angezeigte zurückgelegte Strecke. Bereich: 0.0 - 99.00
CALORIES (KALORIEN)	Während des Trainings verbrannte Kalorien. Bereich: 0 - 9990
PULSE (HERZFREQUENZ)	Während des Trainings angezeigte Herzfrequenz (bpm). Pulsalarm, wenn voreingestellte Zielfrequenz überschritten wird. Bereich: 0 - 230
RPM (U/min)	• Umdrehungen pro Minute Bereich: 0 - 999
MANUAL (MANUELL)	Manueller Trainingsmodus.
PROGRAMM	BeginnerX4 (Anfänger X4) AdvanceX4 (ForgeschrittenX4) und SportyX4 (SportlerX4) PROGRAMM-Auswahl.
CARDIO	Target HR (Ziel-Herzfrequenz)-Trainingsmodus.

TASTENFUNKTIONEN

FUNKTION	BESCHREIBUNG
Up (Hoch)	Erhöhen des Schwierigkeitsgrades Anpassung des Parameterwertes nach oben und Auswahl der Einstellung.
Down (Runter)	Verringern des Schwierigkeitsgrades Anpassung des Parameterwertes nach unten und Auswahl der Einstellung.
Modus	Bestätigen einer Einstellung oder Auswahl.
Reset	Kompletter Reset: Wird diese Taste für 2 Sekunden gedrückt gehalten, schaltet sich der Computer aus und startet dann erneut mit den Benutzereinstellungen. Reset: Rückkehr zum Hauptmenü während der Voreinstellung von Trainingswerten oder zum Stopp-Modus
Start/Stopp-	Starten oder unterbrechen des Trainings.
Recovery (Erholung)	Mit dieser Taste wird die Erholung der Herzfrequenz getestet.

VORGEHENSWEISE 1.

EINSCHALTEN

Wenn die Konsole eingeschaltet der die RESET-Taste 2 Sekunden lang gedrückt wird, ertönt für 1 Sekunden ein Piepton und das gesamte Display leuchtet 2 Sekunden lang (Abbildung 1). Dann werden der Durchmesser des Rades und die Maßeinheit angezeigt (Abbildung 2). Dann geht die Konsole in den Standby-Modus über.

Wenn 4 Minuten lang weder die Pedale bewegt werden noch die Herzfrequenz gemessen wird, schaltet die Konsole in den Energiesparmodus um. Durch Drücken einer beliebigen Taste schaltet sich das Display erneut ein.

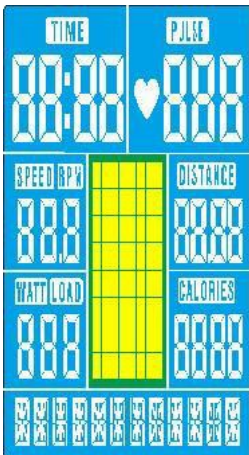


Abbildung 1

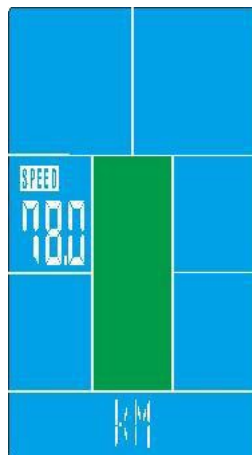


Abbildung 2

2. AUSWAHL DER TRAININGSART

Im Standby kann der Benutzer mit der HOCH- und der RUNTER-Taste unter folgenden Optionen wählen: Manuell Anfänger ↘ Fortgeschritten ↘ Sportlich ↘ Cardio ↘ **Watt**, dann auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen. Wenn auf START gedrückt wird, ohne eine Einstellung vorzunehmen, wird für die einzelnen Parameter jeweils der bis dahin erreichte Wert angegeben.

3. Manual (Manueller) Modus

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Manuellen Trainingsmodus auswählen und auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste die Werte für die TIME (ZEIT)/DISTANCE (STRECKE)/CALORIES (KALORIEN)/PULSE (HERZFREQUENZ) einstellen und dann auf MODE (MODUS) drücken, um die Angaben zu bestätigen (Abbildung 3-6). Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken.

Mit der HOCH- und der RUNTER -Taste die BELASTUNG (1-32) einstellen.

Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

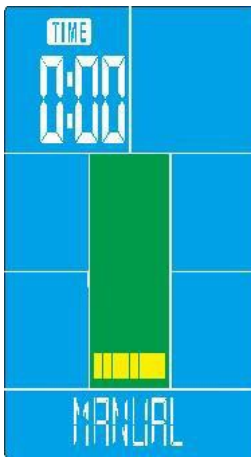


Abbildung 3

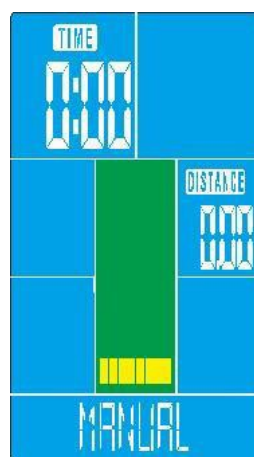


Abbildung 4

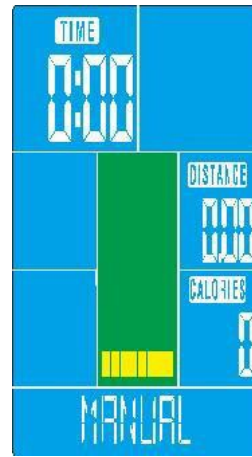


Abbildung 5

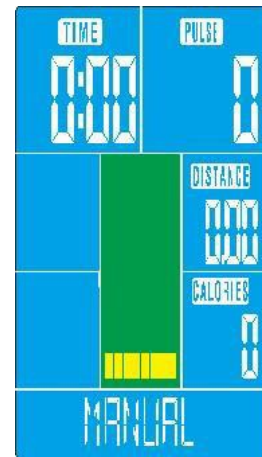


Abbildung 6

4. Beginner (Anfänger)-Modus

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Beginner (Anfänger)-Modus auswählen und auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste eines der Beginner (Anfänger)-Programme von 1 bis 4 auswählen (Abbildung 7) und auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste die ZEIT einstellen und dann auf START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen. Dann mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Trainingswiderstand einstellen.

Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

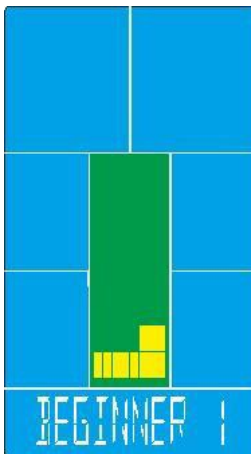


Abbildung 7

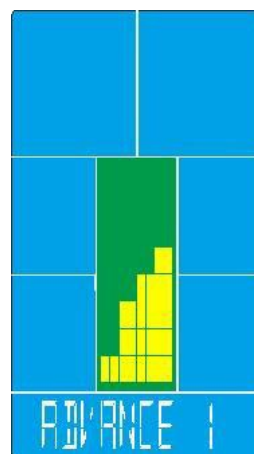


Abbildung 8

5. Advance (Fortgeschritten)-Modus

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Advance (Fortgeschritten)-Modus auswählen und auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste eines der Advance (Fortgeschrittenen)-Programme von 1 bis 4 auswählen (Abbildung 8) und auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste die ZEIT einstellen und dann auf START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen.

Dann mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Trainingswiderstand einstellen.

Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

6. Sporty (Sportler)-Modus

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Sporty (Sportler)-Modus auswählen und auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste eines der Sporty (Sportler)-Programme von 1 bis 4 auswählen (Abbildung 9) und auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste die ZEIT einstellen und dann auf START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen. Dann mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Trainingswiderstand einstellen.

Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

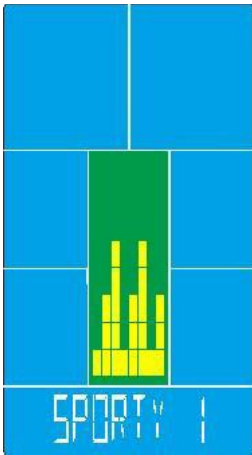


Abbildung 9

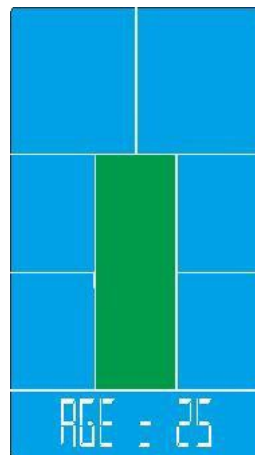


Abbildung 10

7. Cardio-Modus

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Cardio-Modus auswählen und auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen (Abbildung 10).

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste das ALTER eingeben, dann 55 %, 75 %, 90 % der TAG (ZIEL-HF) auswählen und auf MODE (MODUS) drücken, um die Eingaben zu bestätigen.

Mithilfe der Tasten UP (HOCH) und DOWN (RUNTER) die ZEIT (TIME) einstellen.

Um mit dem Training zu beginnen oder es zu unterbrechen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

Wenn während des Trainings 1 s lang kein HERZSCHLAG erkannt wird, wird auf dem Display „PULSE INPUT“ (KEINE HF) angezeigt, um den Benutzer darauf aufmerksam zu machen, dass die Griffe richtig umfasst werden müssen.

8. Recovery (Erholungs)-Modus

Nachdem Sie für eine bestimmte Zeit trainiert haben, die Handgriffe weiterhin umgreifen. Wenn die HERZFREQUENZ erfasst wird, auf RECOVERY (ERHOLUNG) drücken. Nun werden mit Ausnahme der "Zeit"-Anzeige alle Parameteranzeigen ausgeschaltet, und die Zeit von 00:60 rückwärts bis 00:00 gezählt (Abbildung 11). Wenn die Zeitanzeige 0:00 erreicht hat, wird auf dem Display die Erholung Ihrer Herzfrequenz in Form von F1, F2...bis F6 angezeigt (Abbildung 12). F1 entspricht dem besten, F6 dem schlechtesten Erholungszustand. Der Benutzer kann mit dem Training fortfahren, um den Erholungszustand der Herzfrequenz zu verbessern.

Um zur Hauptanzeige zurückzukehren, erneut die Taste RECOVERY (ERHOLUNG) drücken.

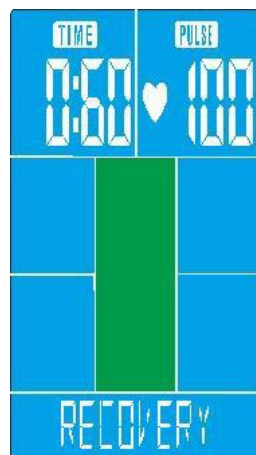


Abbildung 11

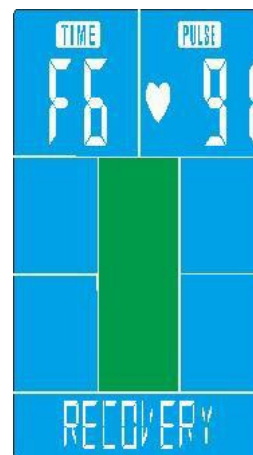


Abbildung 12

9. Watt-Modus

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Watt-Modus auswählen und auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen. Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste die Wattzahl auswählen und auf MODE (MODUS) drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste die ZEIT einstellen und dann auf START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen.

Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Trainingswiderstand und die Wattzahl anpassen.

Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

10. i-Console+ APP

Die Konsole verfügt über ein eingebautes Bluetooth 4.0-Modul für APPs.

Zuerst aus dem App Store oder bei Google Play „i-Console+ APP“ auf das Tablet oder das mobile Gerät laden. Dann den Bluetooth in den Einstellungen des Tablets einschalten, die Konsole suchen und auf „connect (verbinden) drücken (Passwort: 0000). Das Tablet über BT mit der Konsole verbinden. i-Console + App öffnen und das Training mit dem Tablet beginnen. (Für den Umgang mit der APP siehe Bedienungsanleitung der i-Console+.)



Systemhinweis:

※Folgende Tasten dieser Konsole sind mit einem Signalton belegt:

- ①effektiver Betrieb - ein kurzer Piepton
- ①ineffektiver Betrieb - zwei kurze Pieptöne
- ③wenn einer der Parameter während des Trainings 0 erreicht - 2 kurze Pieptöne pro Sekunde
- ④wenn die Konsole im CARDIO (KARDIO)-Modus gezwungen wird anzuhalten - 6 aufeinanderfolgende kurze Pieptöne.
- ⑤Wenn die HERZFREQUENZ den Einstellwert überschreitet - 2 kurze Pieptöne pro Sekunde.

HINWEIS:

1. Wenn die Konsole Funktionsstörungen aufweist, sie bitte ausschalten und erneut hochfahren.
2. Sobald das Display über Bluetooth mit dem Tablet verbunden ist, schaltet es sich aus.
3. Bitte die App i-Console schließen und den Bluetooth in den Einstellungen des iPads deaktivieren, dann schaltet sich die Konsole automatisch wieder ein.
4. Die Konsole fungiert auch als USB-Ladegerät/BT, weshalb sie viel Strom verbraucht. Für ein störungsfreies Training und eine zuverlässige Funktion empfehlen wir dem Benutzer, einen Adapter mit 9V und 1,3A oder stärker zu verwenden.



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