

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

BRX3000



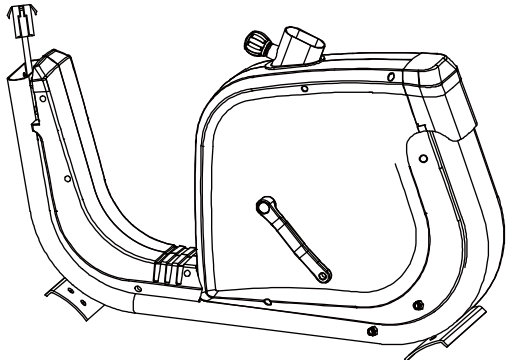
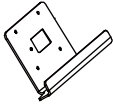

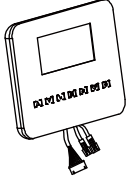

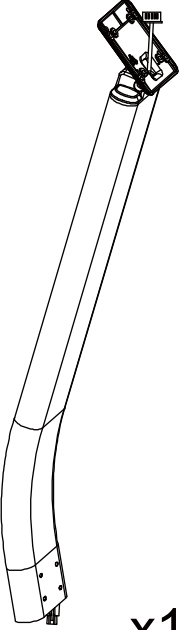
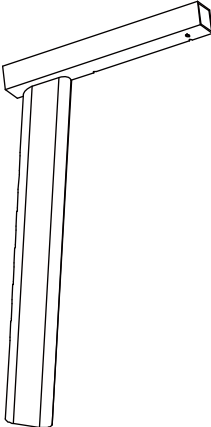
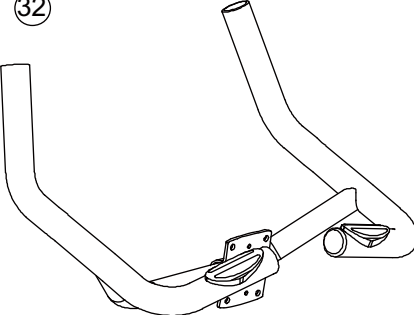
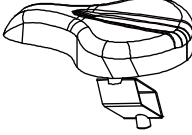
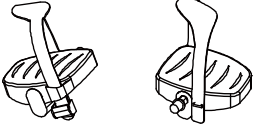

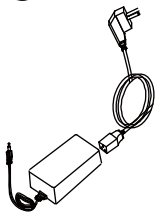
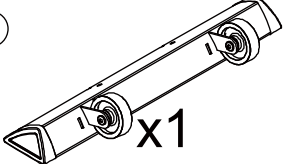

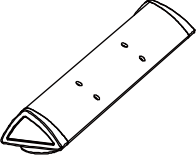
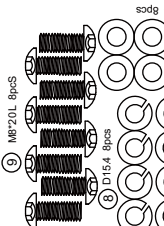
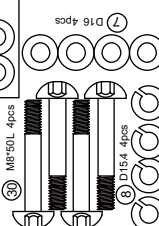
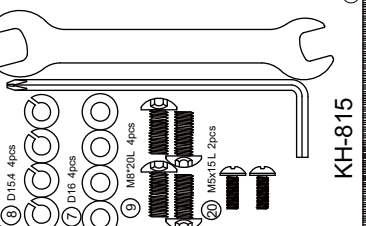
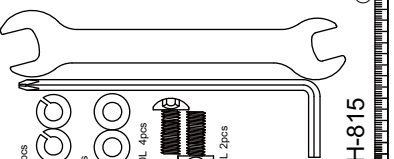
Cod : GRLDTOORXBRX3000

Rev : 00

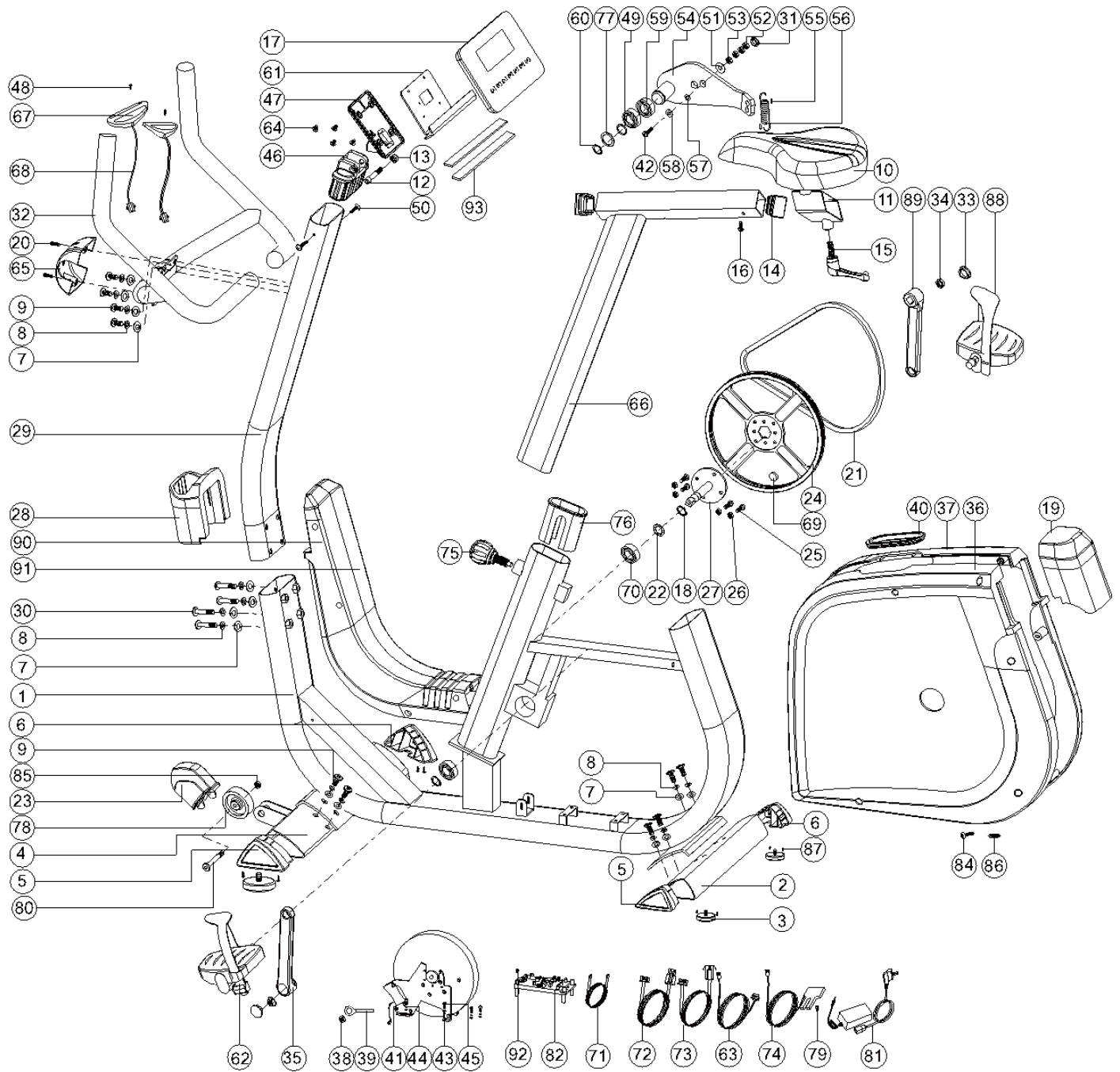
Ed : 07/18



CHECK LISTE (VERPACKUNGSIHALT):

 <p>①</p> <p>x1</p>	 <p>61</p> <p>x1</p>	 <p>28</p> <p>x1</p>	
	 <p>17</p> <p>x1</p>	 <p>65</p> <p>x1</p>	
 <p>29</p> <p>x1</p>	 <p>66</p> <p>x1</p>	 <p>32</p> <p>x1</p>	 <p>10 & 11</p> <p>x1</p>
		 <p>62 & 88</p> <p>x1</p> <p>x1</p>	 <p>15</p> <p>x1</p>  <p>81</p> <p>x1</p>
 <p>4</p> <p>x1</p>	 <p>23</p> <p>x2</p>	 <p>2</p> <p>x1</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="220 1727 448 2018"> <p>Step 1</p>  </div> <div data-bbox="448 1727 651 2018"> <p>Step 3</p>  </div> <div data-bbox="651 1727 1050 2018"> <p>Step 4</p>  </div> <div data-bbox="655 1727 1050 2018">  <p>KH-815 (MM)</p> </div> </div>			

Übersichtszeichnung:



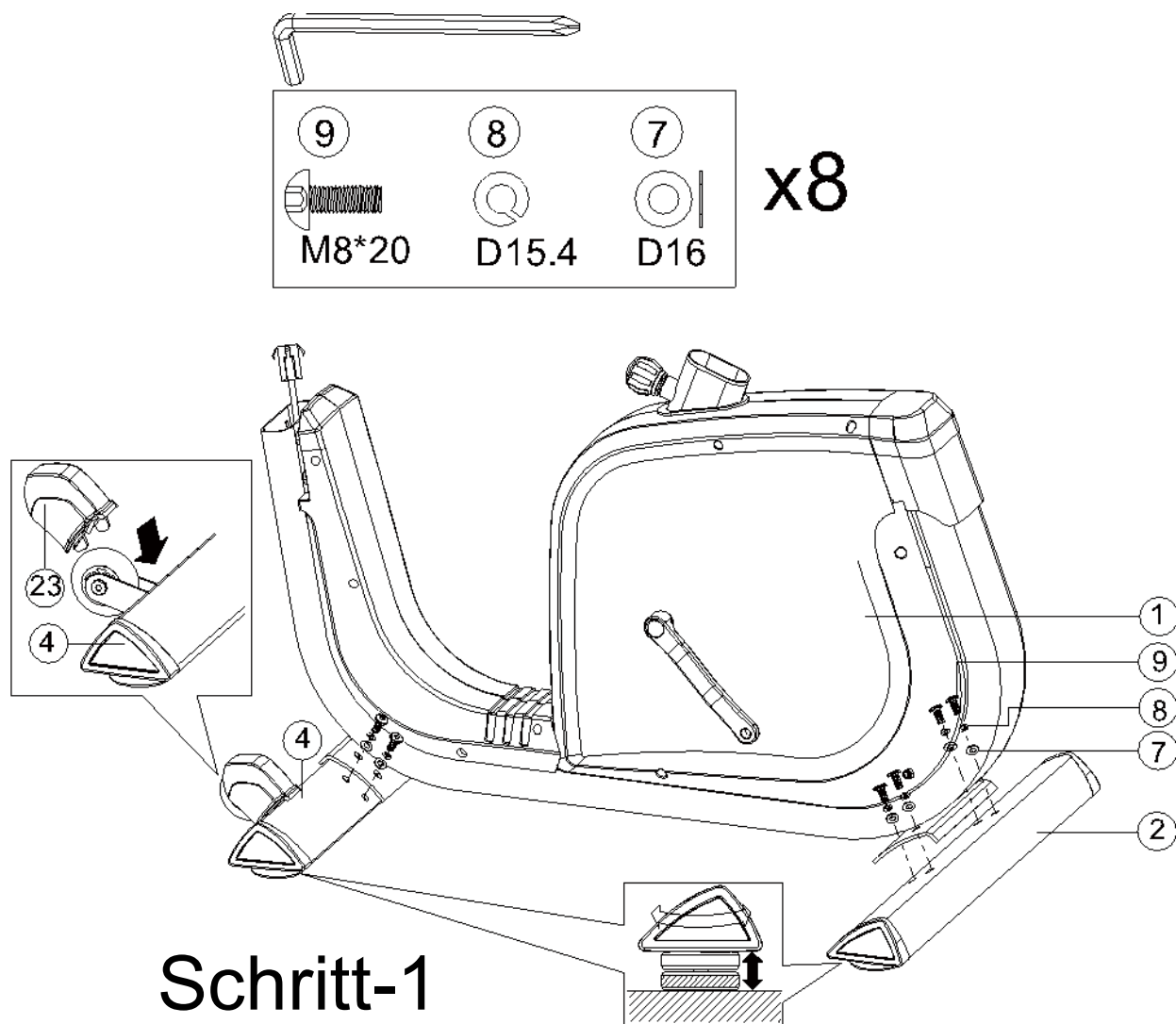
Part List

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Rear stabilizer	Q195	95.4*50.6*2.0Tx500L	1
3	Adjustable wheel	Q235A+ABS	D59*M10*40L	4
4	Front stabilizer			1
5	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
6	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	2
7	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	16
8	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	16
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8	12
10	Seat	PVC	A28	1
11	Seat adjustment tube			1
12	Allen screw	35#	M8*1.25*45L	1
13	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
14	Square cap	PE	38x38x18L	2
15	Knob	AL+45#	M12*25L	1
16	Screw	Q235A	M5*0.8*10L	2
17	Computer		SE-1699-31	1
18	C ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
19	Rear cover	HIPS	137.2*61.2*158.3	1
20	Bolt	Q235A	M5x0.8x15L	2
21	Belt		995 J6	1
22	Waved washer	65Mn	D27*D20.3*0.5T	1
23	Cover for wheel	PP	93.2*64.7*62	2
24	Belt wheel	ZL102	D260*19	1
25	Hex bolt	35#	M6x1.0x15L, 8.8	4
26	Nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
27	Crank axle			1
28	Upper protective cover	HIPS	137.1*121*73.4	1
29	Handlebar post			1
30	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	4
31	Bolt cover	PVC	D29*21(M8)	1
32	Handlebar			1
33	Bolt cover	PE	D26*11L	2
34	Anti-loosen nut	35#	M10*1.25*10T	2
35	Left crank	1015A	170Lx9/16"-20BC	1
36	Left chain cover	HIPS	534.7*502*78.1	1
37	Right chain cover	HIPS	534.7*502*82.7	1

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
38	Hex nut	Q235A	M6*1*6T	2
39	Adjustable bolt	Q235A	M6*1.0*46	1
40	Round cycle for chain cover	PVC	117*58*9.3	1
41	EMS system		D265*86	1
42	Allen bolt	35#	M8x1.25x50L,8.8	1
43	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	4
44	Spring washer	70#	D10.5*D6.1*1.3T	4
45	Allen screw	35#	M6*1.0*15L,8.8	4
46	Computer bracket	ABS	120*40*70	1
47	Computer fixed bracket	ABS	120*110*2.5T	1
48	Screw	10#	ST4*25L	2
49	Waved washer	65Mn	D21xD16.2x0.3T	1
50	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	2
51	Plastic washer	NL	D50*D10*1.0T	1
52	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
53	Hex nut	Q235A	M8*1.25*6T	2
54	Fixing plate for idle wheel			1
55	Bolt cover	PVC	D3*30L	2
56	Spring	72A#	D2.2*D14*65L	1
57	Plastic washer	NL66	D10*D24*0.4T	1
58	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
59	Bearing	GCr15	#99502	2
60	C ring	65Mn	S-16(1T)	1
61	Fixing plate for computer	Q235A	220*120*3T	1
62	Left pedal		JD-36A 9/16"	1
63	Electric cable		1250L	1
64	Bolt	10#	M5x0.8x15L	4
65	Protective cover	ABS	100*81*40.8	1
66	Seat post			1
67	Handle pulse		PE18	2
68	Handle pulse cable		700L	2
69	Round magnet		M02	1
70	Bearing	GCr15	#6004-2RS(C0)	2
71	Connecting cable		350L	1
72	Upper computer cable		1000L	1
73	Lower computer cable		1800L	1
74	Sensor cable		450L	1
75	Inner tube	PE	40x80x129	1

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
76	Inner tube	PE	40x80x129	1
77	Flat washer	Q235A	D24*D16*1.5T	1
78	Round wheel	PVC+PP	D70.5*23	2
79	Bolt	Q235A	M5x0.8x12L	1
80	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.	2
81	Adaptor		Out put: 26V,2.3A	1
82	Controller		EMS2500-A01	1
84	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	13
85	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
86	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	3
87	Screw	10#	ST4*1.41*15L	8
88	Right pedal		JD-36A 9/16"	1
89	Right crank	1015A	170Lx9/16"-20BC	1
90	Front left decorative cover	HIPS88	338.3*72.2*420.5	1
91	Front right decorative cover	HIPS88	338.3*68*420.5	1
92	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	2
93	Buffer strip	EVA	219*15*2T	2
/	Allen spanner	35#	M6,8.8	1
/	Spanner	Q235A	155*30*5T	1

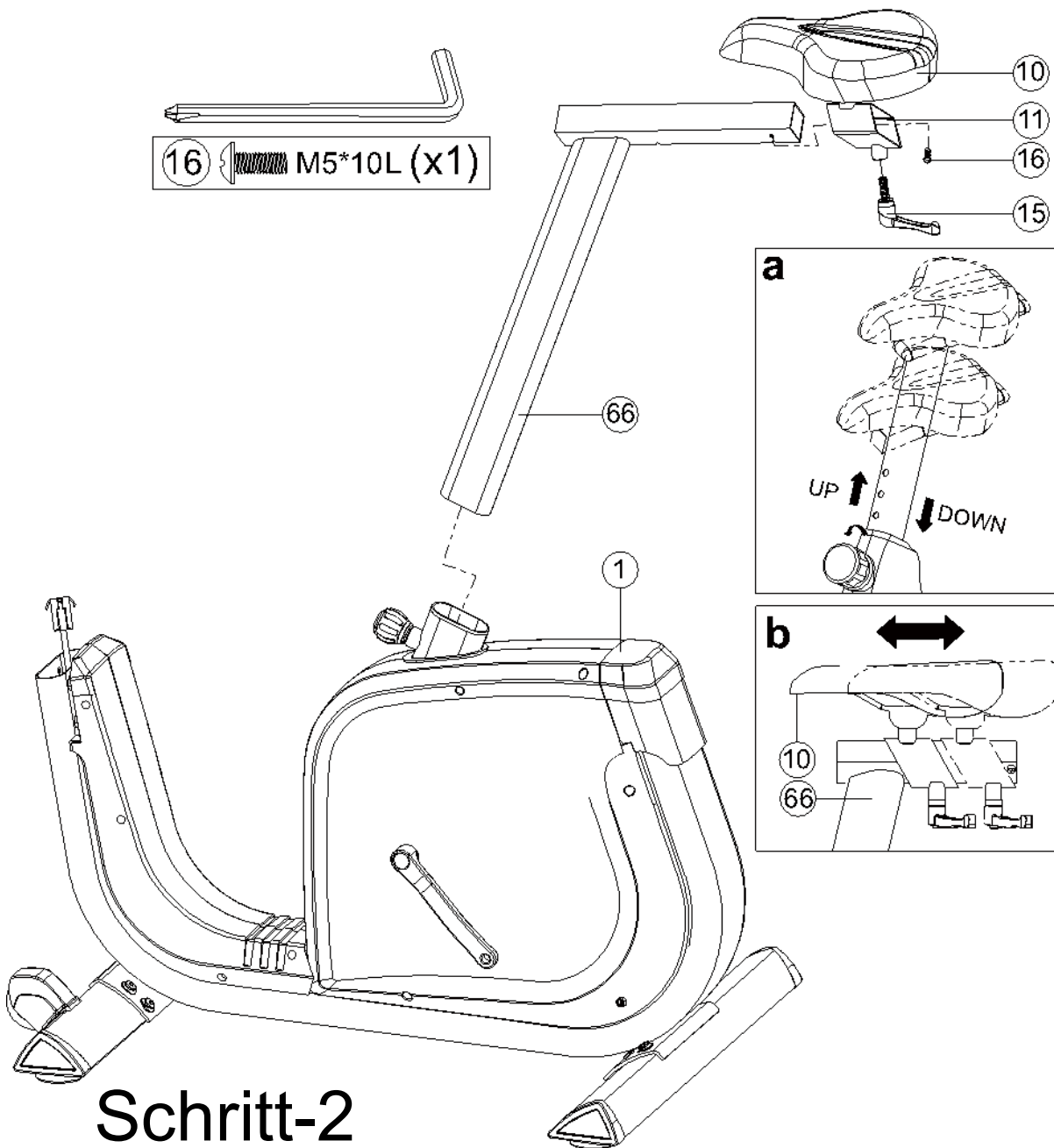
SCHRITT 1



Schritt-1

- 1) Den vorderen Standfuß (4) und den hinteren Standfuß (2) mit flachen Unterscheiben (7), Federscheiben (8) und Inbuschrauben (9) am Grundrahmen (1) montieren.
- 2) Die Höhe durch Drehen des Nivellerrades an der Standfußkappe (3) einstellen.

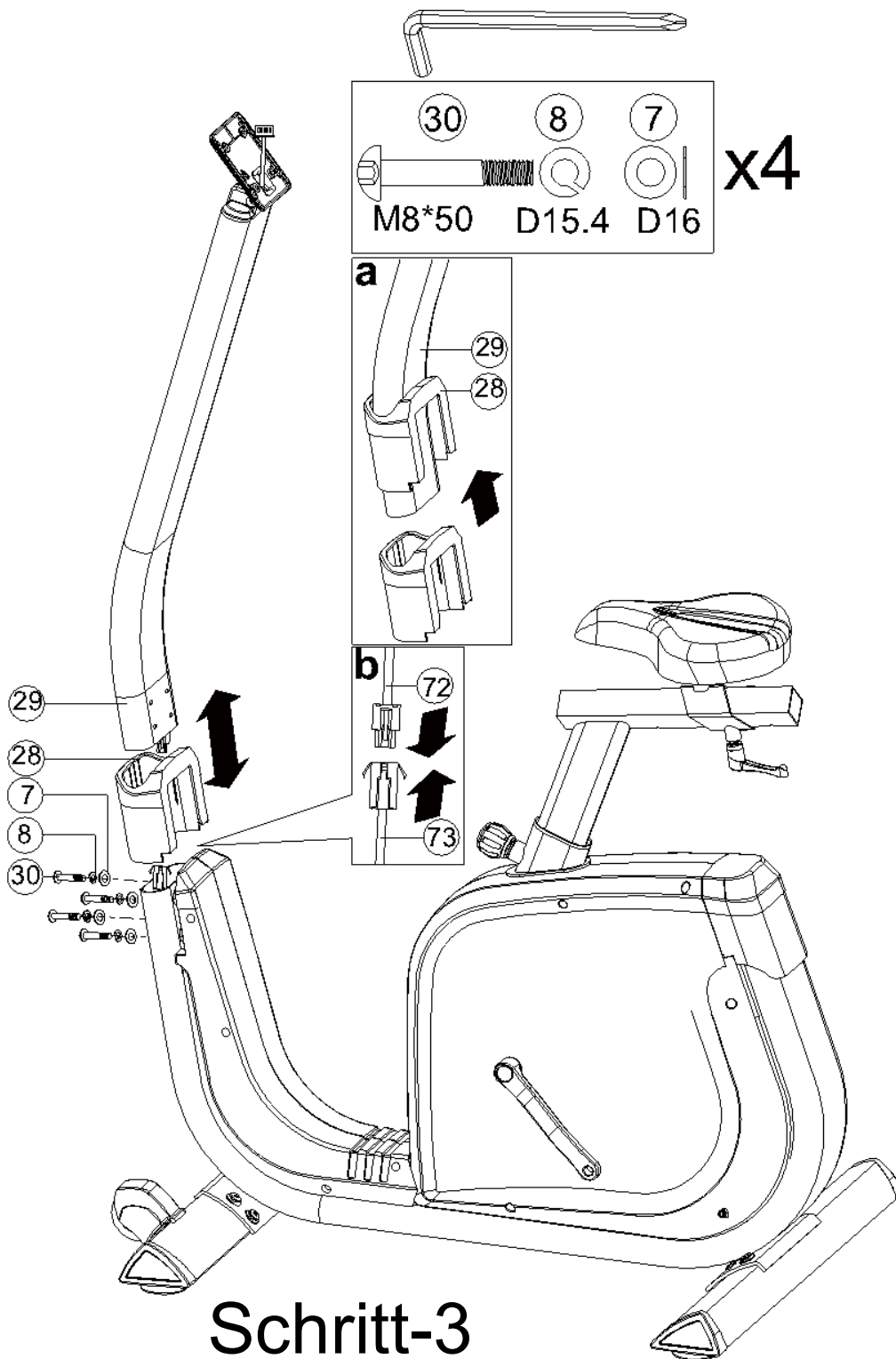
SCHRITT 2



Schritt-2

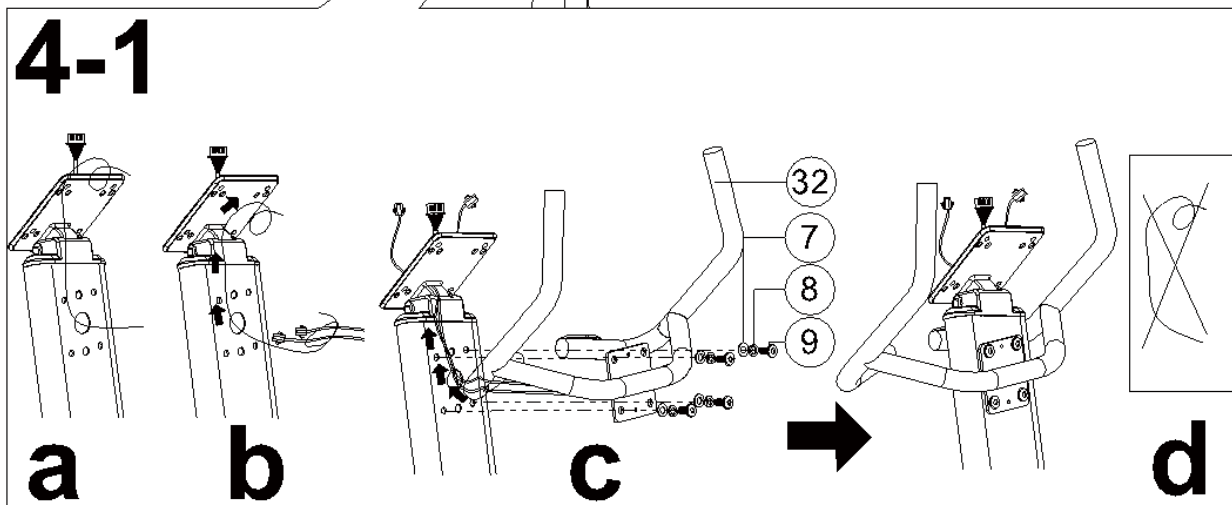
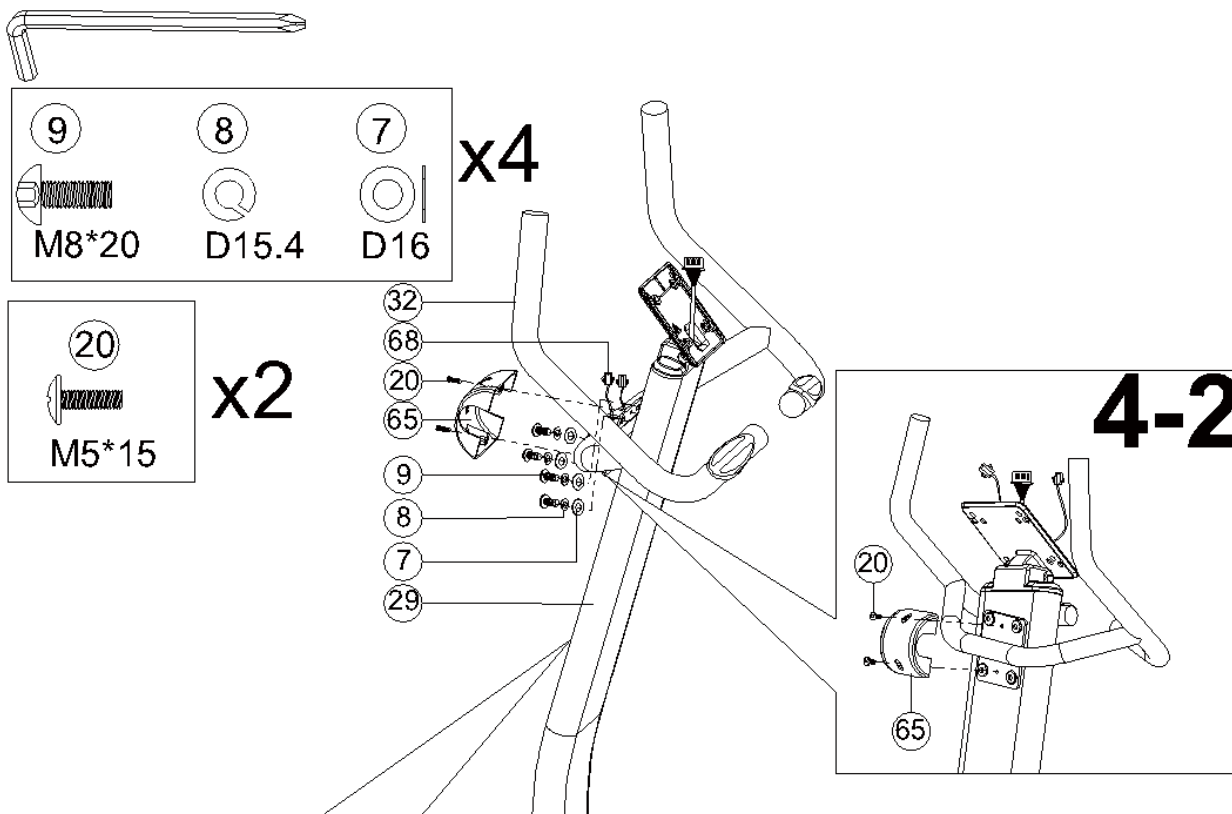
- 1) Den Sattel (10) an der höhenverstellbaren Sattelhalterung (11) montieren.
- 2) Mithilfe der Schraube (16) und der Griffschraube (15) die Sattelhalterung (66) an der Sattelstütze montieren.
- 3) Der Sattel kann nach oben und unten verstellt und nach vorn und zurück verschoben werden (siehe Abb. a und b.).

SCHRITT 3



- 1) Es wird empfohlen das Gerät zu zweit zu montieren.
- 2) Zuerst die obere Schutzabdeckung (28) anheben (siehe Abb. a). Dann die Computerkabel (72, 73) miteinander verbinden (siehe Abb. b).
- 3) Die Lenkersäule (29) in den Grundrahmen einsetzen und mit den Federscheiben (8), den Inbusschrauben (30) und den flachen Unterlegscheiben (7) festschrauben. Die Abdeckung an der Lenkersäule nach unten schieben bis sie fest am Grundrahmen sitzt.

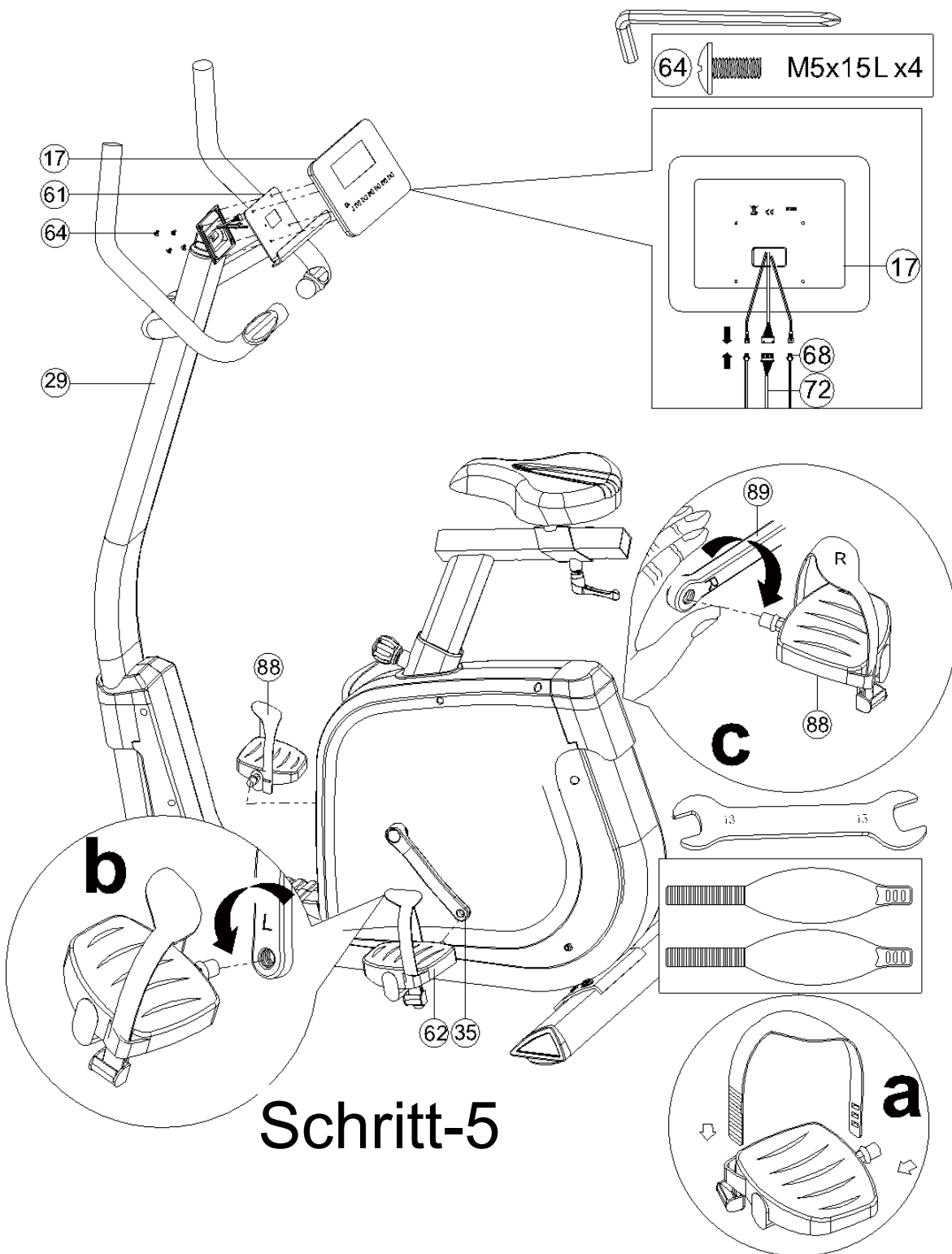
SCHRITT 4



Schritt-4

- 1) Mit den flachen Unterlegscheiben (7), den Federscheiben (8) und den Inbusschrauben (9) den Lenker (32) an der Lenkersäule (29) montieren. Dann mit der Schraube (20) die Schutzabdeckung (65) befestigen (siehe Abbildung 4-2).
- 2) Anhand der Abbildungen a-b-c-d überprüfen, ob die Kabel richtig angeschlossen sind (siehe Abb. 4-1).

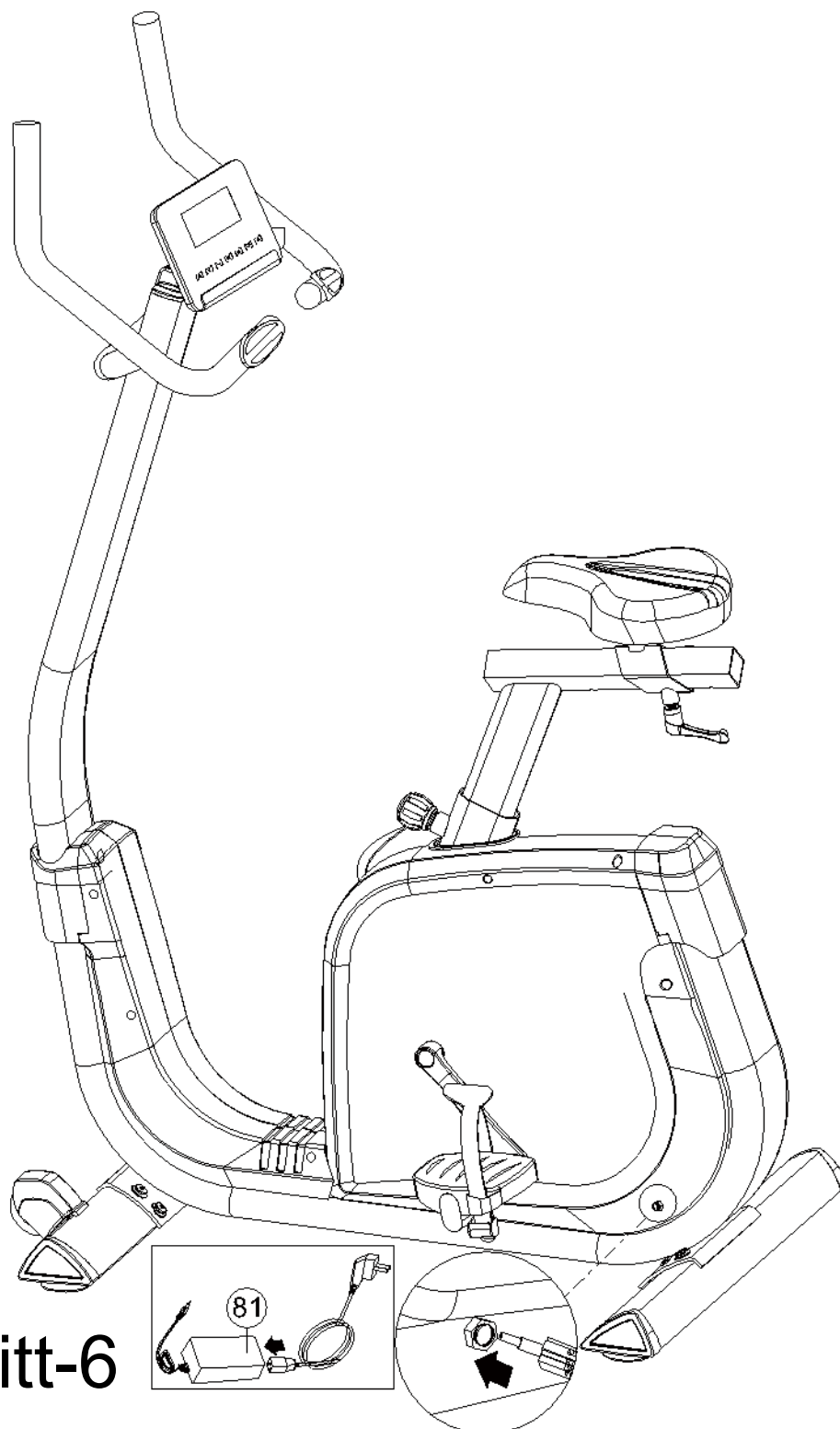
SCHRITT 5



Schritt-5

- 1) Das obere Computerkabel (72) und das Herzfrequenz-Sensorkabel (68) am Computer (17) anschließen. Dann den Computer (17) mit den Schrauben (64) an der Computerhalterung (61) und der Lenkersäule (29) montieren.
- 2) Die Pedale (62 und 88) an den Tretkurbeln (35 und 89) montieren (siehe hierzu Abb. b und c).
Hinweis: Das rechte Pedal im Uhrzeigersinn anschrauben, das linke gegen den Uhrzeigersinn.

SCHRITT 6



Schritt-6

1) Den Adapter (81) am Adaptereingang hinten am 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.

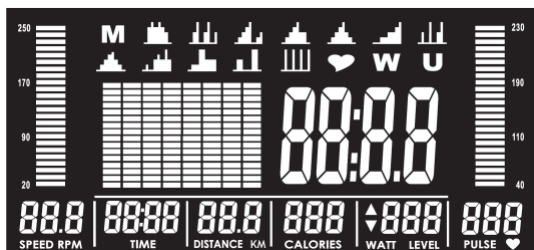
【DISPLAYFUNKTIONEN】

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.

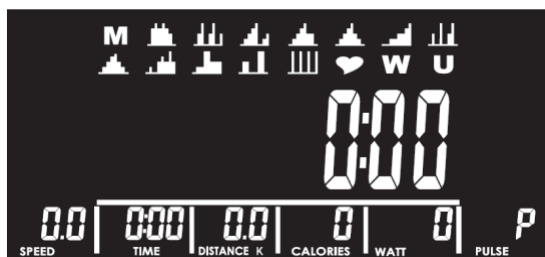


(2) EINSTELLUNG DES BENUTZERPROFILS -

- 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.



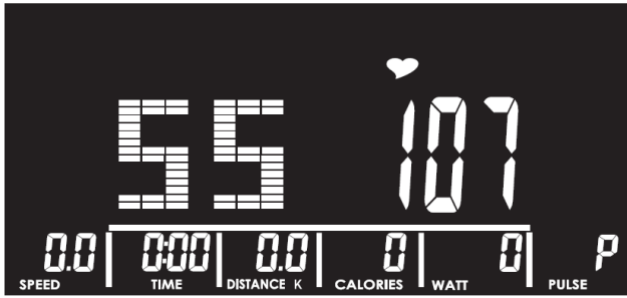
(5) 12 PROGRAMME -

- 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 -

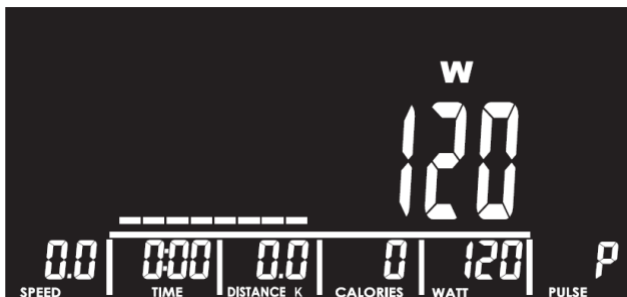
8-1 Für die WATTZAHL ist standardmäßig 120 eingestellt. Der Wert blinkt in der alphanumerischen Spalte und wartet darauf angepasst zu werden.

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.

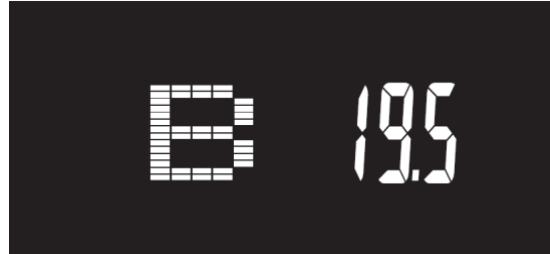
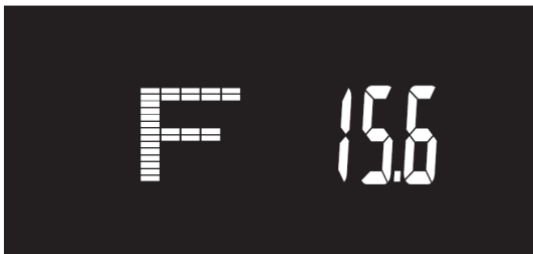
Das Ergebnis wird 8 Sekunden später in % Fett und dem BMI angezeigt.

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