

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Cod : GRLDTOORXSRX3500

Rev : 00

Ed : 10/18



iConsole App Manual

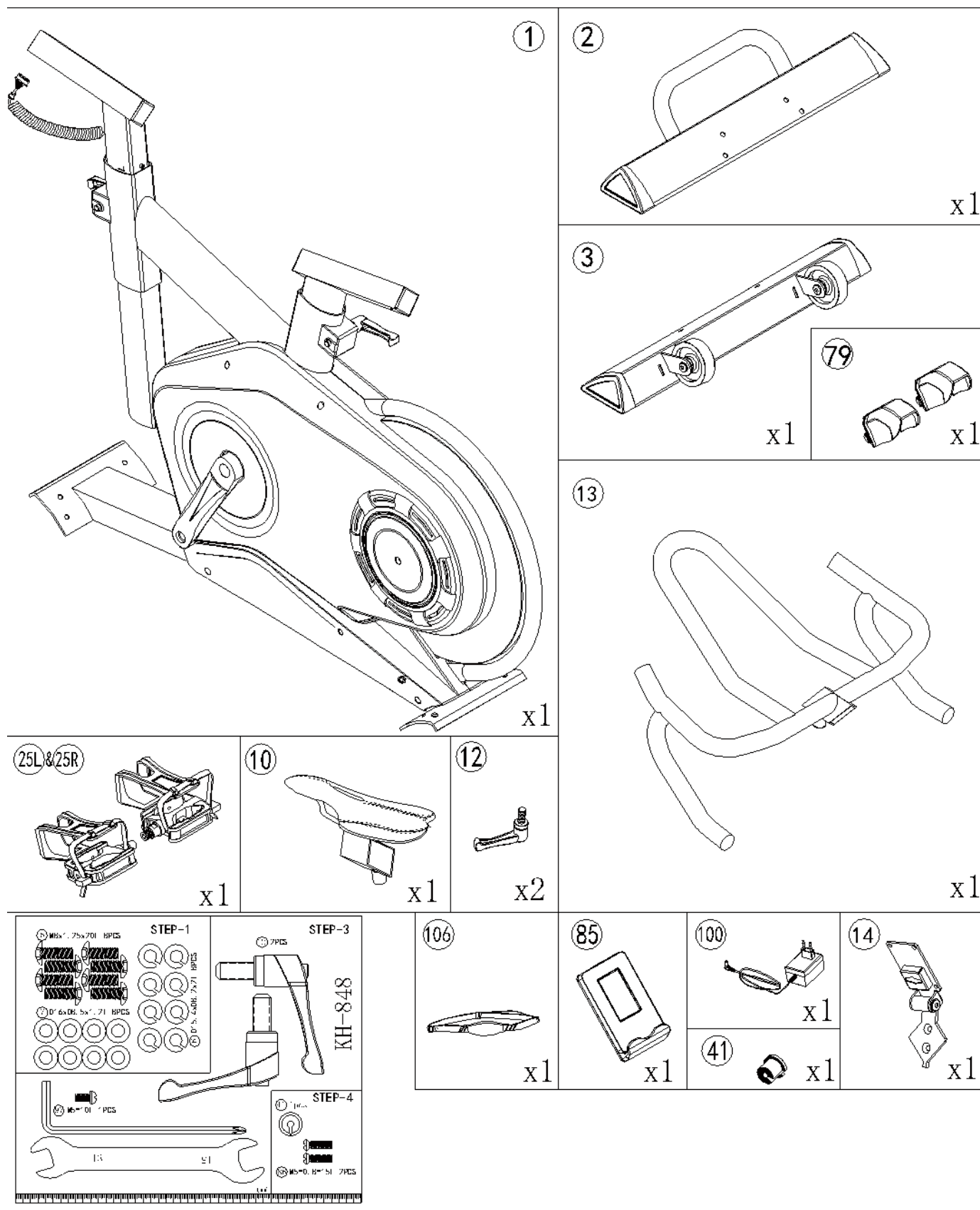
DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

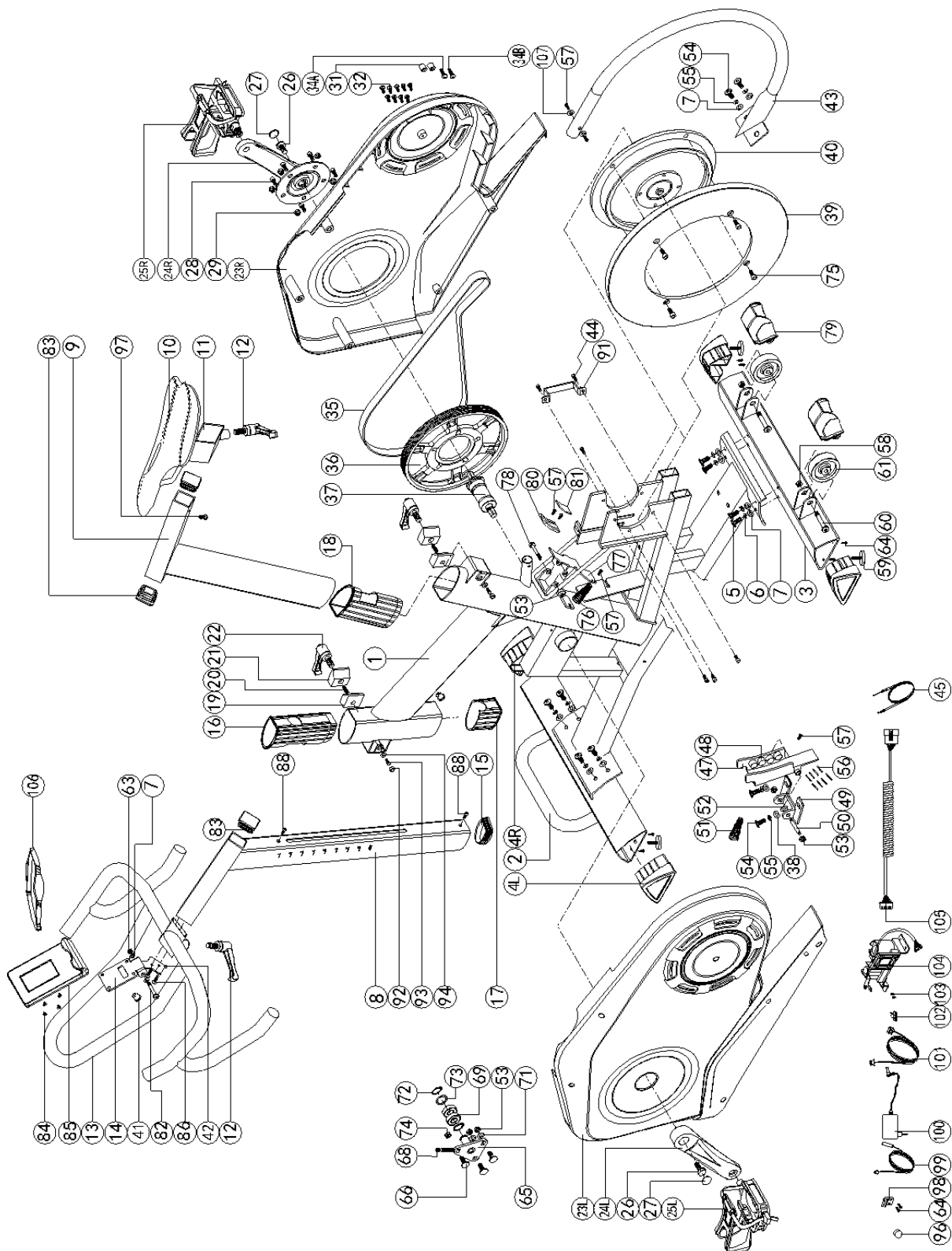
SRX3500



LISTE DE CONTRÔLE (CONTENU DE L' EMBALLAGE)



Vue éclatée :



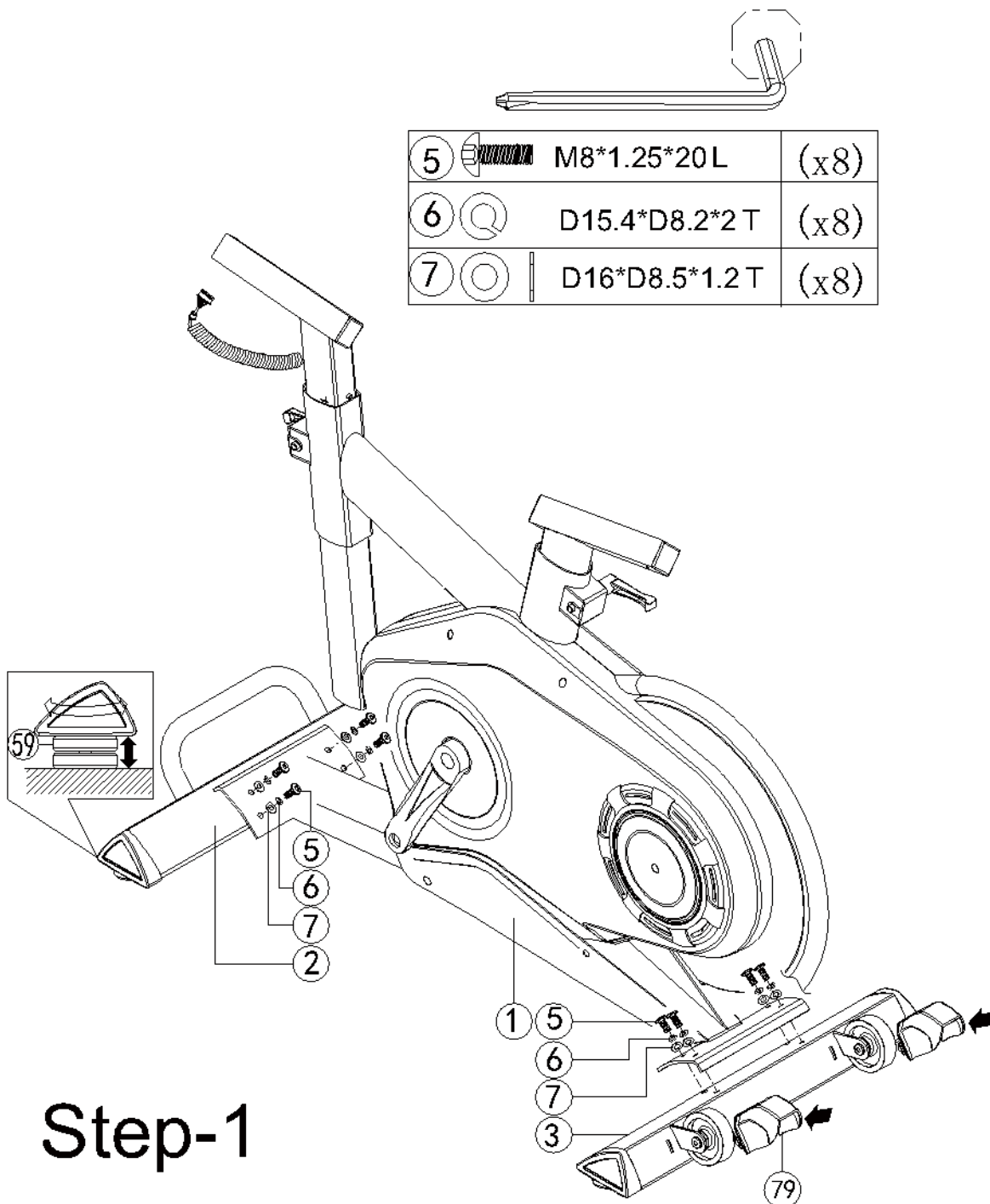
Part list

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

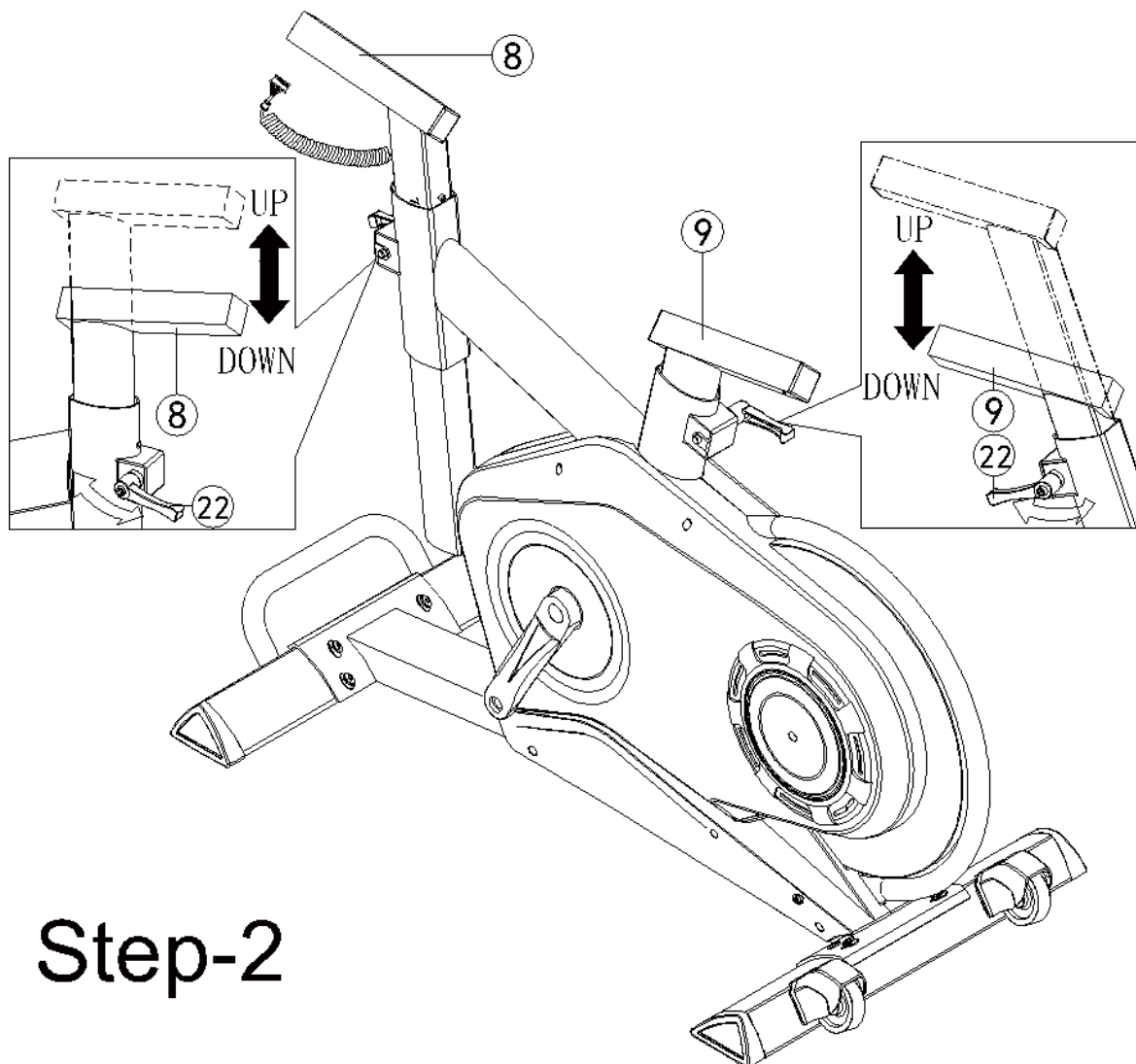
ÉTAPE 1



Step-1

- 1) Assemblez les stabilisateurs avant (2) et arrière (3) au châssis principal (1) à l'aide de la rondelle plate (7), de la rondelle élastique (6) et du boulon Allen (5).
- 2) Assemblez le cache de roue(79) sur la roue du stabilisateur arrière.
- 3) Réglez la hauteur appropriée en tournant la molette ajustable du bouchon du pied arrière (59).

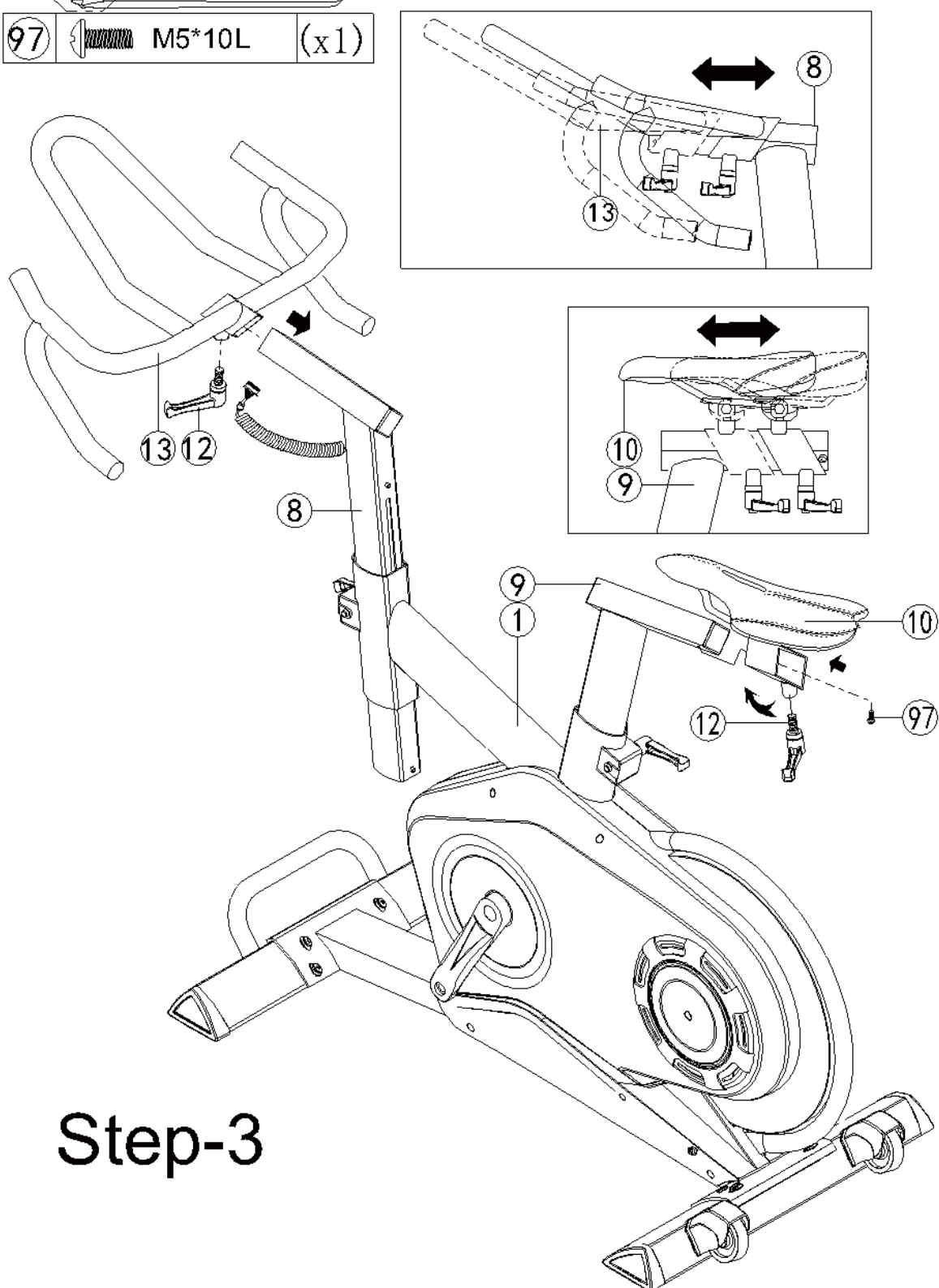
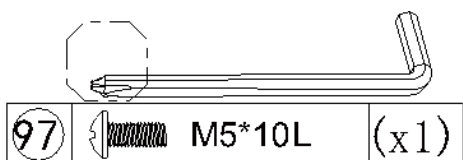
ÉTAPE 2



Step-2

- 1) La potence du guidon (8) et la tige de selle (9) ont été pré-assemblées, il vous suffit juste de les régler en continu vers le haut et vers le bas à l' aide de la poignée coudée (22)

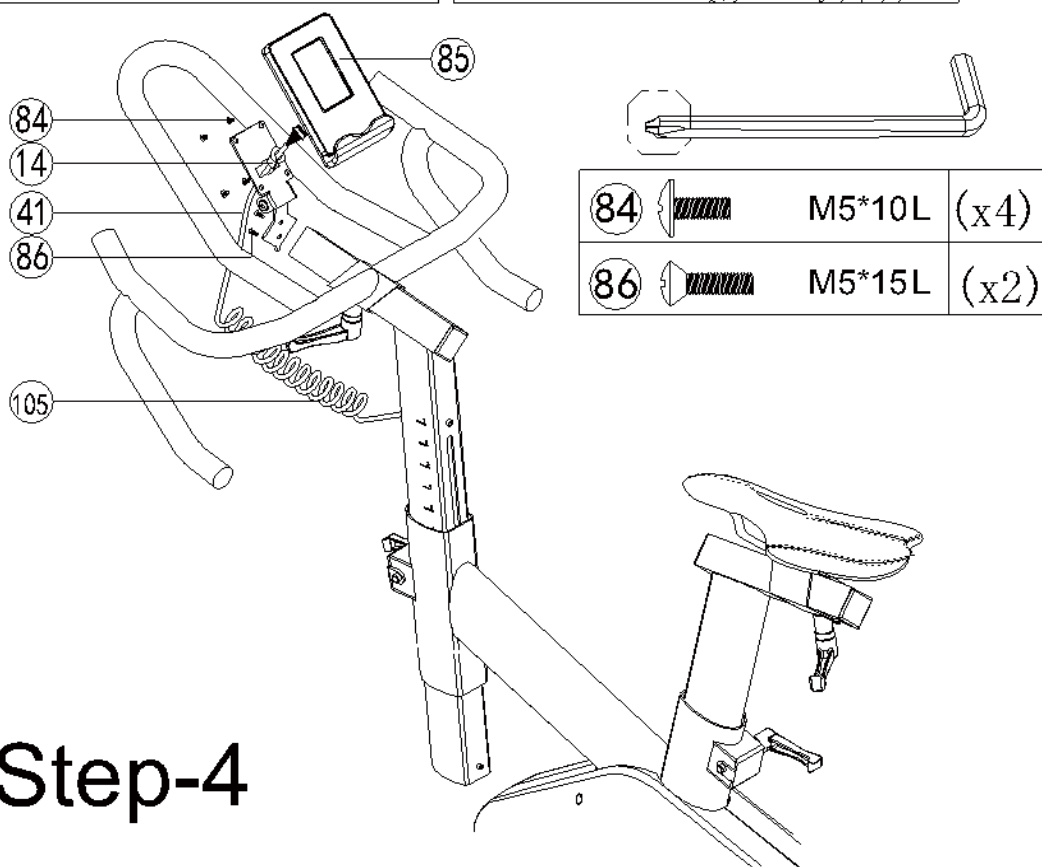
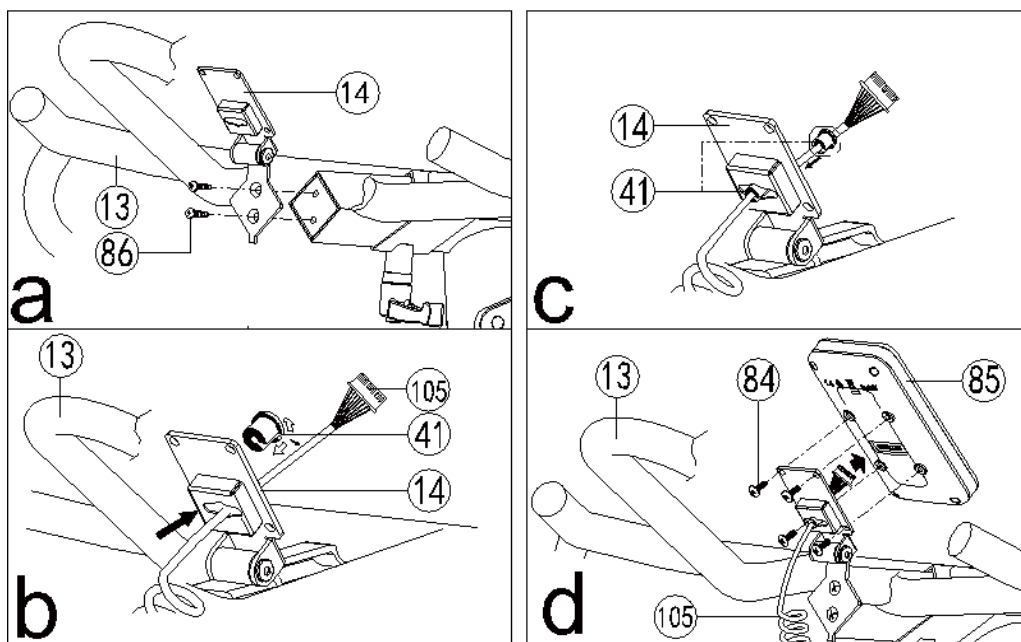
ÉTAPE 3



Step-3

- 1) Fixez le guidon (13) sur la potence avant à l' aide de la poignée coudée (12).
- 2) Assemblez la selle (10) sur la tige de selle (9) à l' aide de la poignée coudée (12) et vissez (97).

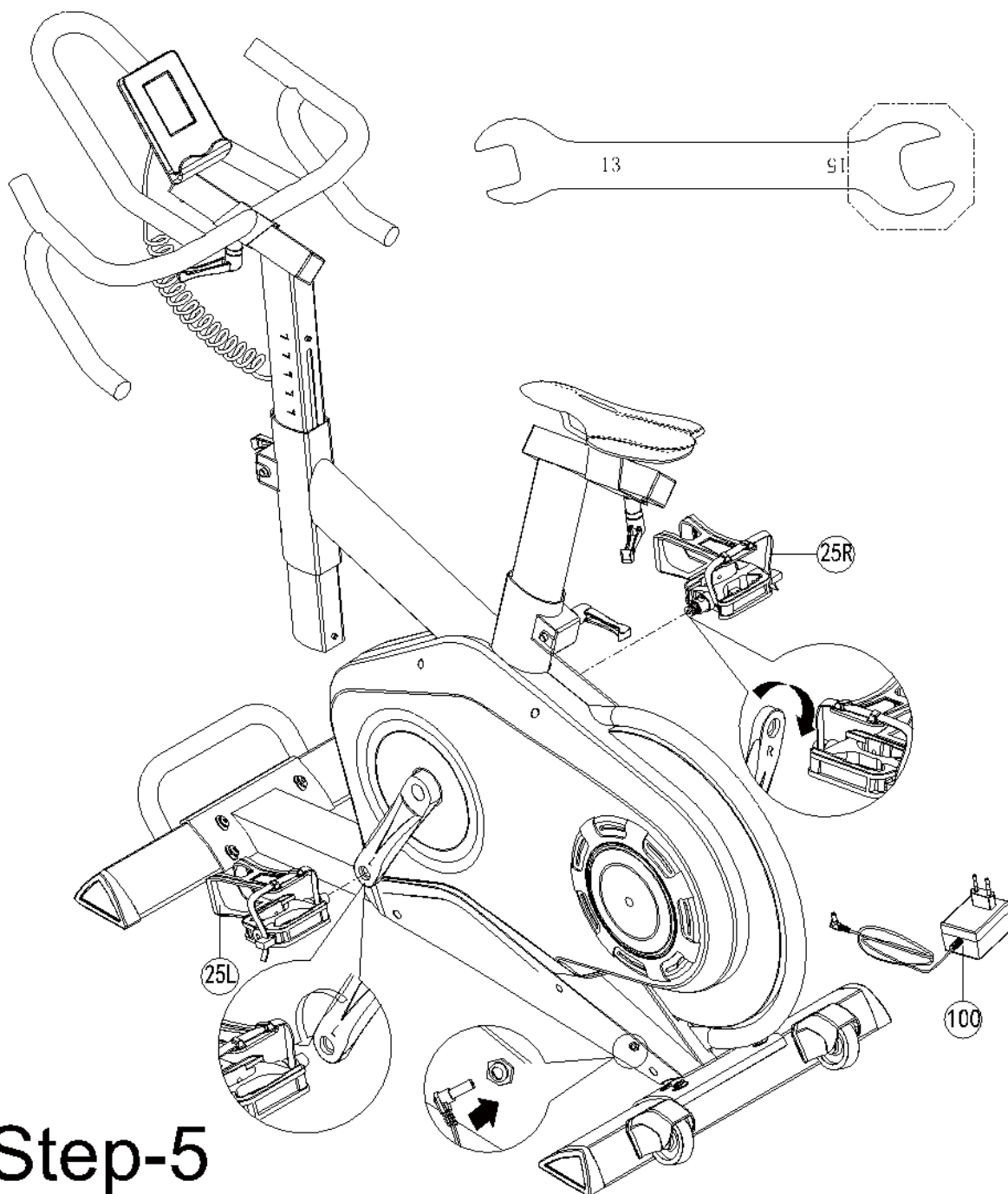
ÉTAPE 4



Step-4

- 1) Fixez la plaque de fixation de l'ordinateur (14) sur la potence avant avec le boulon (86) fig. a.
- 2) Passez le câble d'ordinateur supérieur (105) en passant par le trou de la plaque de fixation de l'ordinateur fig. b.
- 3) Insérez la fiche de câble (41) fig. c.
- 4) Fixez l'ordinateur (85) sur la plaque de fixation de l'ordinateur à l'aide du boulon (84).

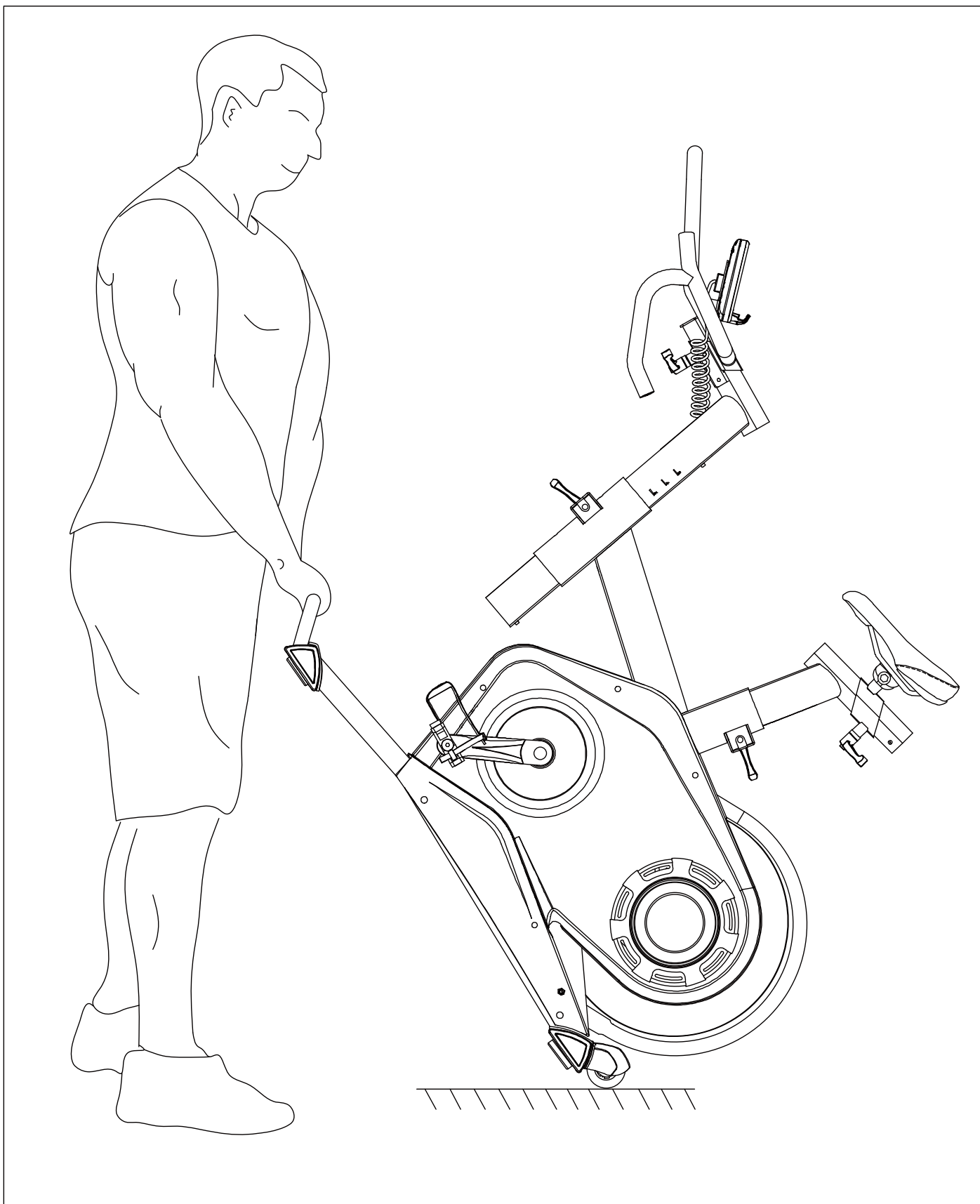
ÉTAPE 5



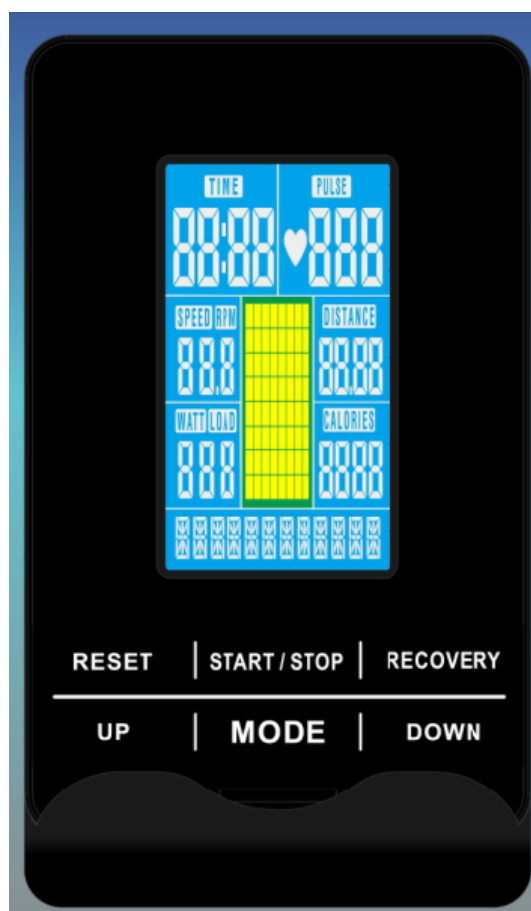
Step-5

- 1) Assemblez la pédale gauche (25L) sur le pédalier gauche en tournant dans le sens anti-horaire, et fixez la pédale droite (25R) sur le pédalier droit en tournant dans le sens horaire.
- 2) Raccordez l' adaptateur (100) avec la machine et une prise.

Vous pouvez déplacer facilement la machine en procédant comme suit :



MANUEL D'INSTRUCTIONS



FONCTIONS DE L’AFFICHAGE

ÉLÉMENT	DESCRIPTION
TIME	Temps d'entraînement affiché pendant l'exercice. Plage 0:00~ 99:00
SPEED	Vitesse d'entraînement affichée pendant l'exercice. Plage 0,0~ 990
DISTANCE	Distance d'entraînement affichée pendant l'exercice. Plage 0,0~ 99,00
PULSE	Affichage des calories brûlées pendant l'entraînement. Plage 0~ 9990
CALORIES	Pouls en battements/minute affiché pendant l'exercice. Alarme Pouls en cas de dépassement du pouls cible prédéfini. Plage : 0~230
RPM	Tours par minute Plage 0~ 999
MANUAL	Entraînement en mode manuel.
PROGRAM	(Programme) Sélection de programmes Débutant X4, Avancé X4, et Sportif X4.
CARDIO	Mode d'entraînement avec fréquence cardiaque cible.

FONCTION DES TOUCHES

ITEM	DESCRIPTION
Up	Augmentation du niveau de résistance ; Ajustement croissant de la valeur de la fonction et réglage de la sélection.
Down	Diminution du niveau de résistance ; Ajustement décroissant de la valeur de la fonction et réglage de la sélection.
Mode	Confirmation/Saisie d'un réglage ou d'une sélection.
Reset	Réinitialisation totale : Maintenir enfoncé pendant 2 secondes, l'ordinateur redémarre et démarre à partir du réglage utilisateur.
Start/Stop	Réinitialisation : Retour au menu principal lors du pré-réglage de la valeur d'entraînement ou mode arrêt. Démarrage ou arrêt de l'entraînement.
Recovery	État de récupération de la fréquence cardiaque.

PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

1. MISE SOUS TENSION

Lors de la MISE SOUS TENSION ou si vous maintenez la touche RESET (Réinitialiser) enfoncée pendant 2 secondes, l'avertisseur sonore retentit 1 seconde et l'écran LCD passe en affichage complet pendant 2 secondes (Image 1). Ensuite, l'appareil affiche le diamètre de roue et l'unité (Image 2). Et il bascule en mode Veille.

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.

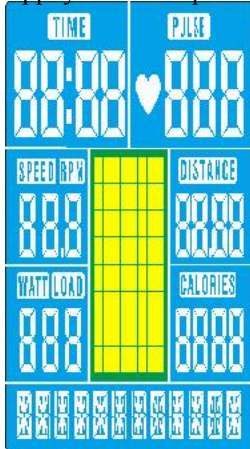


Image 1

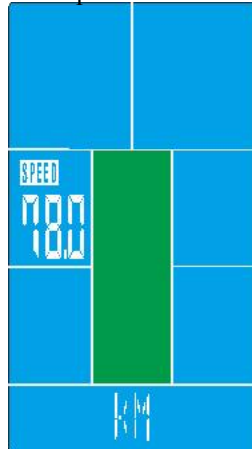


Image 2

2. SÉLECTION DU MODE D'ENTRAÎNEMENT

En mode Veille, l'utilisateur peut appuyer sur les touches UP (Haut) et DOWN (Bas) pour sélectionner : Manual (Manuel) ➤ Beginner (Débutant) ➤ Advance (Avancé) ➤ Sporty (Sportif) ➤ Cardio (Cardio) ➤ **Watt (Watt)**, ensuite, il appuie sur MODE (Mode) pour y accéder. Si l'utilisateur appuie sur START (Démarrer) sans aucun réglage, la console commence à fonctionner et à compter directement.

3. Mode Manuel (Manuel)

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour sélectionner le mode d'entraînement Manual (Manuel), puis appuyez sur MODE pour confirmer.

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour régler le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES, le POULS et appuyez sur MODE pour confirmer (Image 3-6).

Appuyez sur la touche START/STOP (Démarrage/Arrêt) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour ajuster le niveau de CHARGE (1~32).

Appuyez sur la touche START/STOP (Démarrage/Arrêt) pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET (Réinitialiser) pour revenir au menu principal.

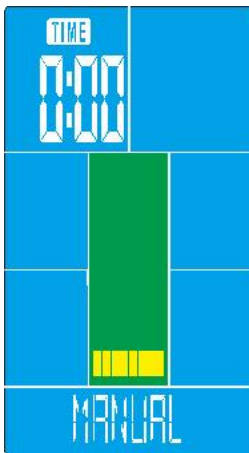


Image 3

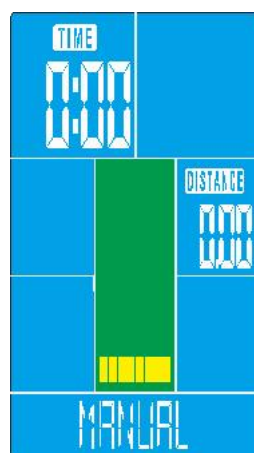


Image 4

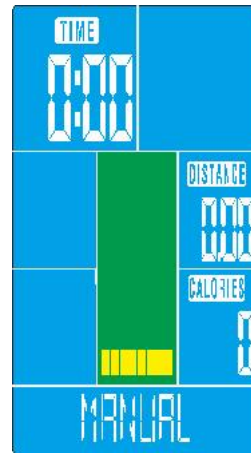


Image 5

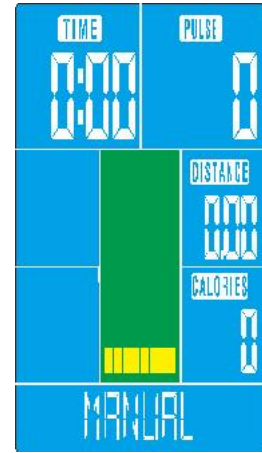


Image 6

4. **Mode Beginner (Débutant)**

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour sélectionner le mode Beginner (Débutant) et appuyez sur MODE pour confirmer.
 Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour sélectionner Beginner (Débutant) 1~4 (Image 7) et appuyez sur MODE pour confirmer.
 Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour régler le TEMPS et appuyez sur START/ENTER (Démarrer/Entrée) pour commencer l'entraînement.

Puis appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour ajuster le niveau de résistance.

Appuyez sur la touche START/STOP (Démarrage/Arrêt) pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET (Réinitialiser) pour revenir au menu principal.

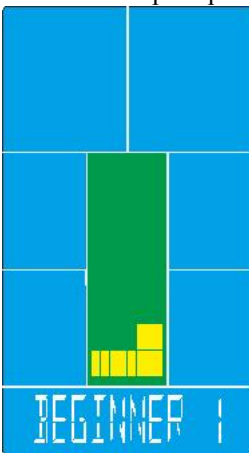


Image 7

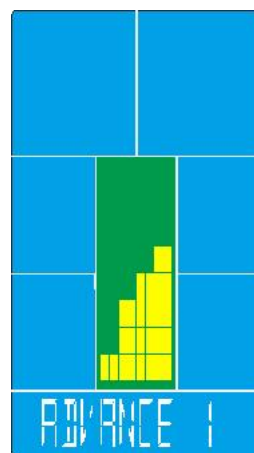


Image 8

5. **Mode Advance (Avancé)**

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour sélectionner le mode Advance (Avancé) et appuyez sur MODE pour accéder.

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour sélectionner Advance (Avancé) 1~4 (Image 8) et appuyez sur MODE pour confirmer.

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour régler le TEMPS et appuyez sur START/ENTER (Démarrer/Entrée) pour commencer l'entraînement.

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour ajuster le niveau de résistance.

Appuyez sur la touche START/STOP (Démarrage/Arrêt) pour arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET (Réinitialiser) pour revenir au menu principal.

6. **Mode Sporty (Sportif)**

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour sélectionner le mode Sporty (Sportif) et appuyez sur MODE pour y accéder.
 Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour sélectionner Sporty (Sportif) 1~4 (Image 9) et appuyez sur MODE pour confirmer.

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour régler le TEMPS et appuyez sur START/ENTER (Démarrer/Entrée) pour commencer l'entraînement.

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour ajuster le niveau de résistance.

Appuyez sur la touche START/STOP (Démarrage/Arrêt) pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET (Réinitialiser) pour revenir au menu principal.

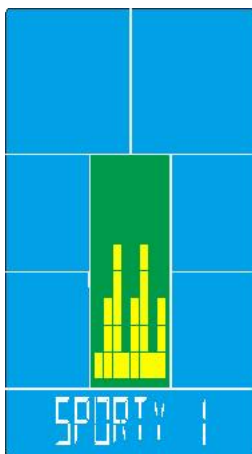


Image 9

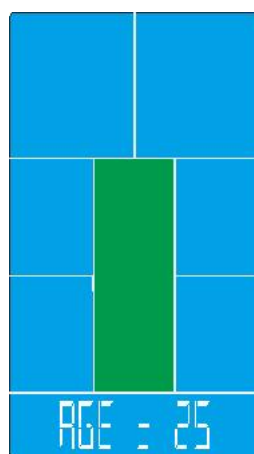


Image 10

7. Mode Cardio

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour sélectionner le mode Cardio et appuyez sur MODE pour y accéder (Image 10).

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour régler l'ÂGE, puis sélectionnez 55 %, 75 %, 90 % ou TAG (Fréquence cardiaque cible) et appuyez sur MODE pour confirmer.

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour prédéfinir le TEMPS d'entraînement.

Appuyez sur la touche START/STOP (Démarrage/Arrêt) pour démarrer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET (Réinitialiser) pour revenir au menu principal.

Pendant l'entraînement, lorsqu'aucun POULS n'est détecté pendant 1 s, l'écran LCD affiche « PULSE INPUT » (Signal de pouls) pour rappeler que l'utilisateur doit saisir les poignées correctement avec les mains.

8. Mode Recovery (Récupération)

Après avoir effectué un exercice pendant un certain temps, continuez de vous tenir sur les poignées. Lorsqu'un POULS est détecté, appuyez sur la touche RECOVERY (Récupération). Ensuite, l'ensemble de l'affichage des fonctions s'arrête sauf « TIME » (Temps) qui commence un compte à rebours de 00:60 à 00:00 (Image 11). Pendant que la fonction TIME (Temps) effectue le décompte jusqu'à 0:00, l'écran LCD affiche votre état de récupération de la fréquence cardiaque avec F1, F2... jusqu'à F6 (Image 12). F1 correspond au meilleur, et F6 correspond au pire.

L'utilisateur peut continuer l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque.

Appuyez de nouveau sur le bouton RECOVERY (Récupération) pour revenir à l'écran principal initial.

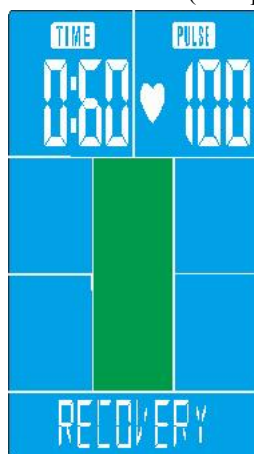


Image 11

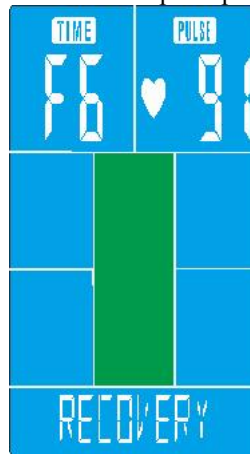


Image 12

9. Mode Watt

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour sélectionner le mode Watt et appuyez sur MODE pour y accéder.

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour sélectionner la valeur en Watts et appuyez sur MODE pour confirmer.

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour régler le TEMPS et appuyez sur START/ENTER (Démarrer/Entrée) pour commencer l'entraînement.

Appuyez sur UP (Haut) ou DOWN (Bas) pour ajuster le niveau de résistance et la valeur en Watts.

Appuyez sur la touche START/STOP (Démarrage/Arrêt) pour arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET (Réinitialiser) pour revenir au menu principal.

10. Application i-Console+

La console a été intégrée dans un module Bluetooth 4.0 pour faire fonctionner des applications.

Tout d'abord, téléchargez l'application i-Console+ sur votre tablette ou appareil mobile depuis l'App Store ou Google Play.

Ensuite, activez le Bluetooth sur la tablette, recherchez les appareils mobiles et appuyez sur Connexion. (mot de passe 0000).

Associez la tablette et la console via Bluetooth. Allumez l'application i-Console+ sur la tablette et commencez l'entraînement avec la tablette.

(Pour le fonctionnement de l'application, reportez-vous au Manuel d'instructions i-Console+)



Rappel sur le système :

※ Cette console possède la fonction d'invite sonore sur le bouton :

- ① Fonctionnement effectif, un bip court ;
- ② Fonctionnement non effectif, deux bips courts ;
- ③ Tout décompte de valeur de fonction jusqu'à 0 pendant l'entraînement, 2 bips courts toutes les secondes
- ④ En mode CARDIO, lorsque la console est forcée à l'arrêt, 6 bips courts continus
- ⑤ Lorsque la valeur de POULS dépasse la valeur définie, 2 bips courts toutes les secondes

REMARQUE :

1. Si le fonctionnement de la console ou son affichage est anormal, éteignez-la et redémarrez-la.
2. Une fois la console connectée à la tablette via Bluetooth, la console s'éteindra.
3. Veuillez quitter l'application i-Console et éteignez le Bluetooth de l'iPad, ensuite la console va s'allumer à nouveau.
4. Cette console a une fonction de chargeur USB/BT, elle consomme donc beaucoup d'énergie. Pour assurer la stabilité de l'entraînement et du fonctionnement, nous recommandons à l'utilisateur d'utiliser un adaptateur de 9 V 1,3 A ou supérieur.



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