

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

BRXR300ERGO



Cod : GRLDTOORXBRXR300R

Rev : 00

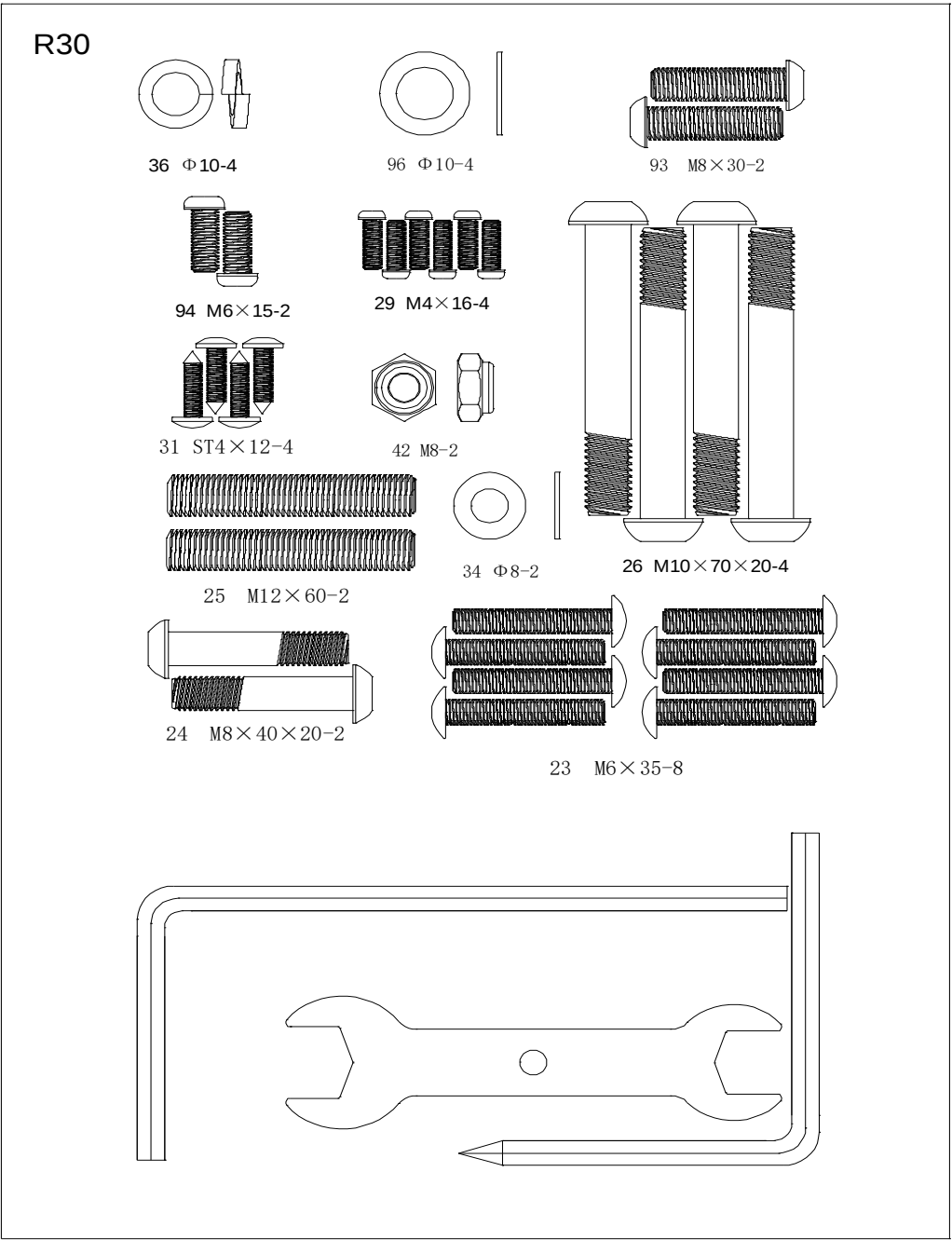
Ed : 02/20



Notes de pré-montage

Ouvrez les boîtes :

Veillez à faire l'inventaire de toutes les pièces qui sont incluses dans la boîte. Vérifiez le tableau du matériel en comptant le nombre de pièces incluses pour un montage correct. Si l'une des pièces manque, contactez le concessionnaire.



NO.	NAME	SPECIFICATION	QUANTITTY
23	Allen C.K.S full thread screw	M6×35	8
24	Allen C.K.S half thread screw	M8×40×20	2
25	Allen flat end set bolt	M12×60	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×70×20	4
29	Phillips pan head full thread screw	M4×16	4
31	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
34	Flat washer	Φ 8	2
36	Spring washer	Φ 10	4
42	Hex locking nut	M8	2
93	Allen C.K.S. full thread screw	M8x30	2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	2
96	Flat washer	Φ 10	4
	L-shaped wrench	5×80×80S	1
	L-shaped wrench	6×66×144	1
	Open-end wrench	t4.0×28×130	1

RASSEMBLEZ VOS OUTILS

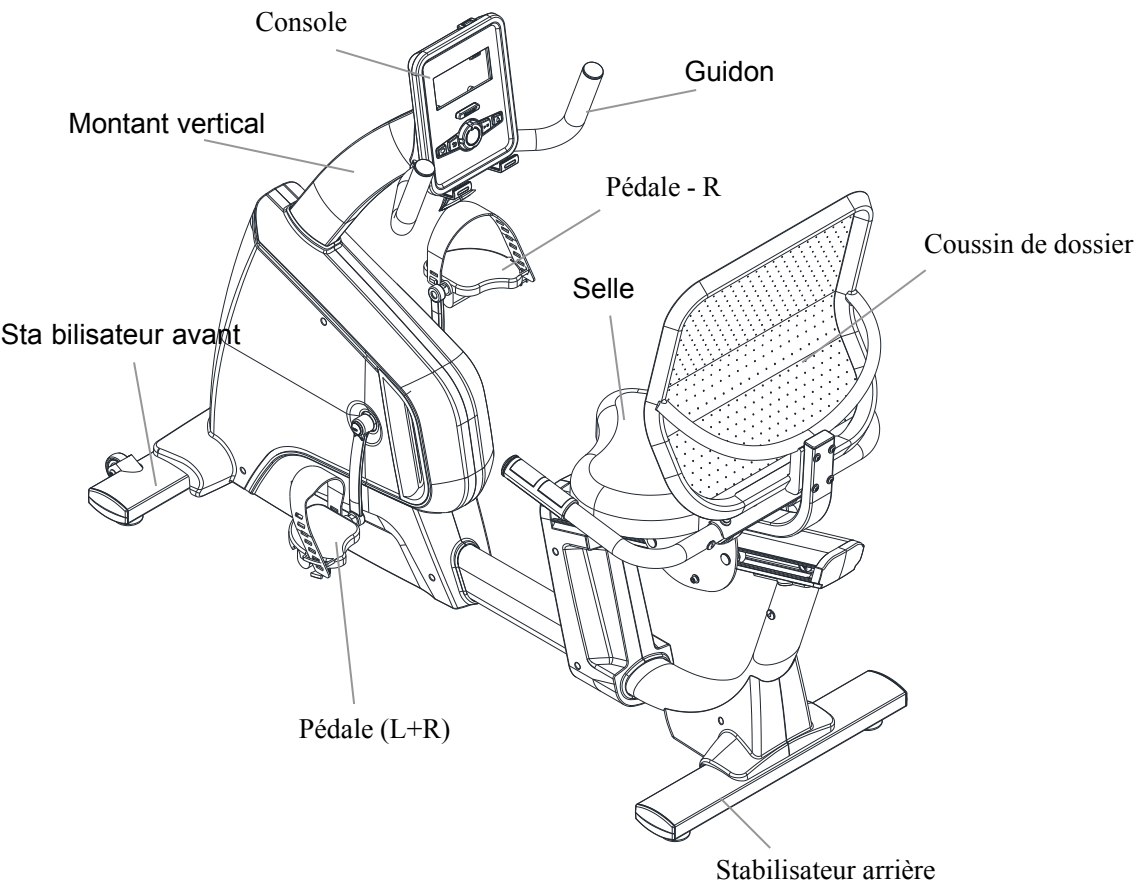
Avant de commencer l'assemblage de votre appareil, rassemblez les outils nécessaires. Le fait d'avoir tout l'équipement à portée de main permettra de gagner du temps et rendra le montage rapide et sans tracas.

NETTOYER VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

Assurez-vous que vous avez dégagé un espace suffisamment grand pour pouvoir monter correctement l'appareil. Assurez-vous que l'espace est libre de tout ce qui pourrait causer des blessures lors du montage. Une fois l'appareil complètement monté, assurez-vous qu'il y a une zone libre autour de l'appareil pour un fonctionnement sans obstruction.

REMARQUE : Chaque numéro d'étape dans les instructions de montage vous indique ce que vous allez faire. Lisez et comprenez bien toutes les instructions avant de monter le tapis roulant.

Instruction du produit



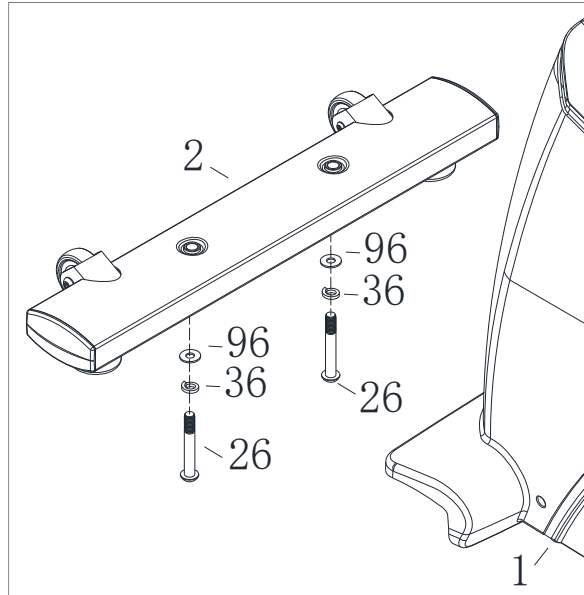
Informations techniques

DIMENSION	Déplié : 1545x650x1140mm
PLAGE DE VITESSE	10.3
VOLANT D'INERTIE	volant d'inertie à voie unique du SME, Φ215.4/8kg

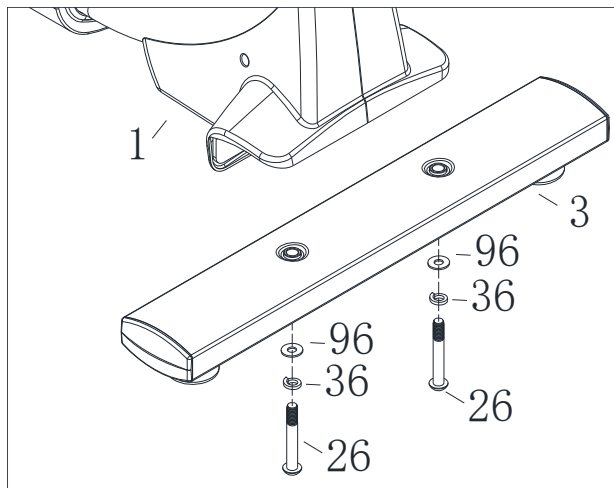
*NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE MODIFIER LE PRODUIT SANS AVIS PRÉALABLE.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1 : Fixez le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1) avec une rondelle élastique (36), une rondelle plate (96) et une vis Allen C.K.S. à demi-filetage (26).

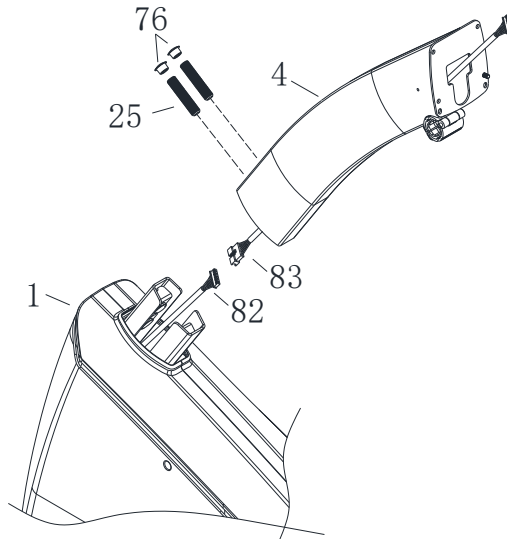


Étape 2 : Fixez le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) avec une rondelle élastique (36), une rondelle plate (96) et une vis Allen C.K.S. à demi-filetage (26).



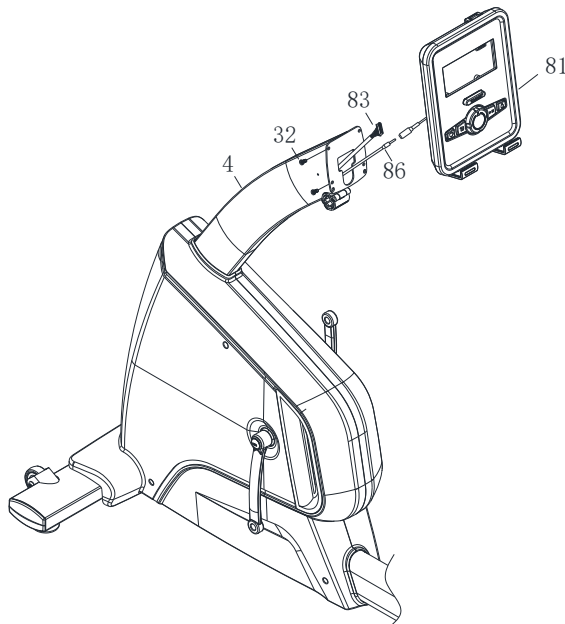
Étape 3 :

1. Connectez le fil de communication du moteur (82) au fil de communication du montant vertical (83).
2. Retirez d'abord le bouchon du montant vertical. Fixez le montant supérieur vertical (4) au cadre principal (1) à l'aide du boulon Allen à tête plate (25). Ensuite, couvrez le tout avec un bouchon de retenue. Verrouiller les deux boulons Allen à bout plat en même temps et fixez les vis tour de rôle.



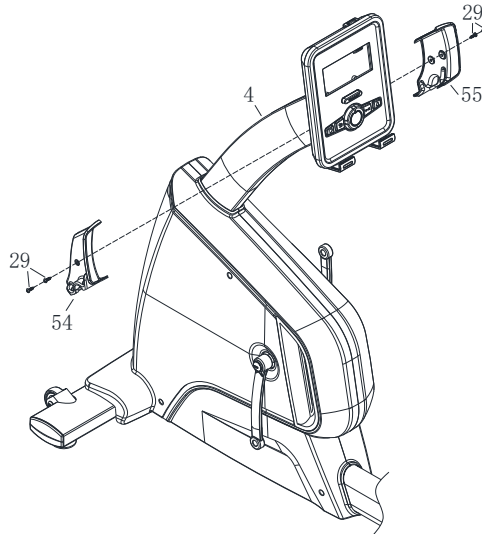
Étape 4 :

1. Connectez le fil de communication de la console (83) avec le trou arrière de la console. Branchez le fil de connexion du capteur tactile de pulsations (86) à la prise de la console.
2. Fixez la console (81) au montant vertical (4) avec la vis Phillips C.K.S. à filetage plein (32).



Étape 5 :

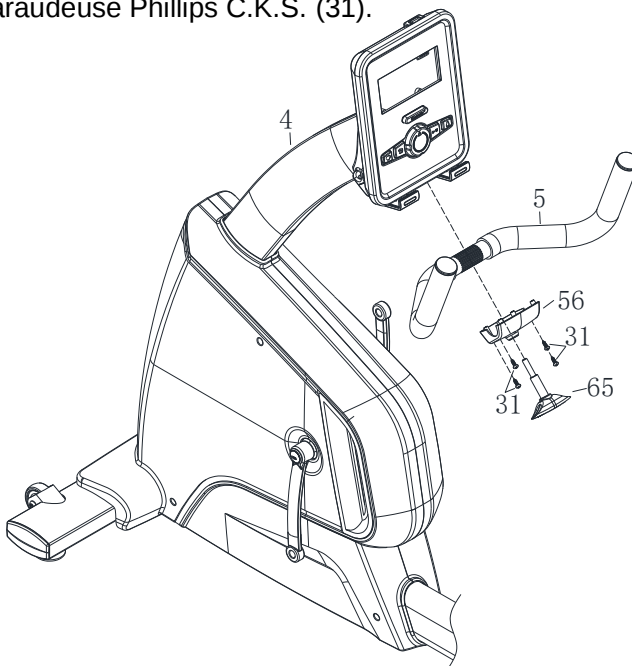
1. Fixez le couvercle du guidon - gauche (54) et droit (55) à la tige supérieure verticale (4) avec la vis à tête cylindrique Phillips à filetage plein (29).



Étape 6 :

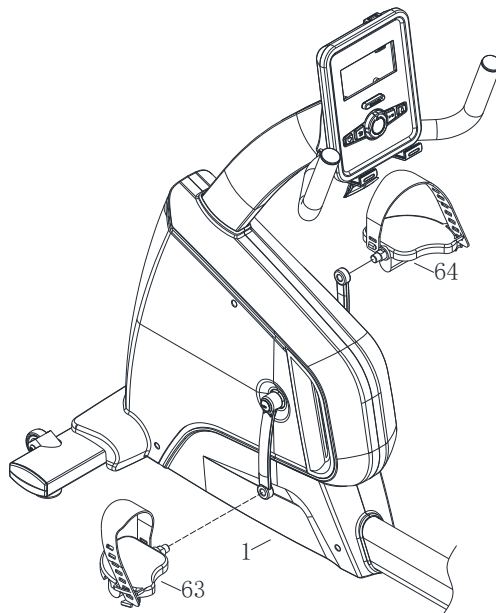
1. Fixe la tige du guidon. À travers le bouton en forme de T (65) en-dehors du guidon. Tournez à l'intérieur.

Ajustez le tube du guidon sur la position appropriée. Faites tourner le bouton en forme de T en le serrant bien. Ensuite, verrouillez le couvercle avant du guidon (56) avec la vis autotaraudeuse Phillips C.K.S. (31).



Étape 7 :

1. Fixez la pédale - gauche (63) et droite (64) - au cadre principal (1).

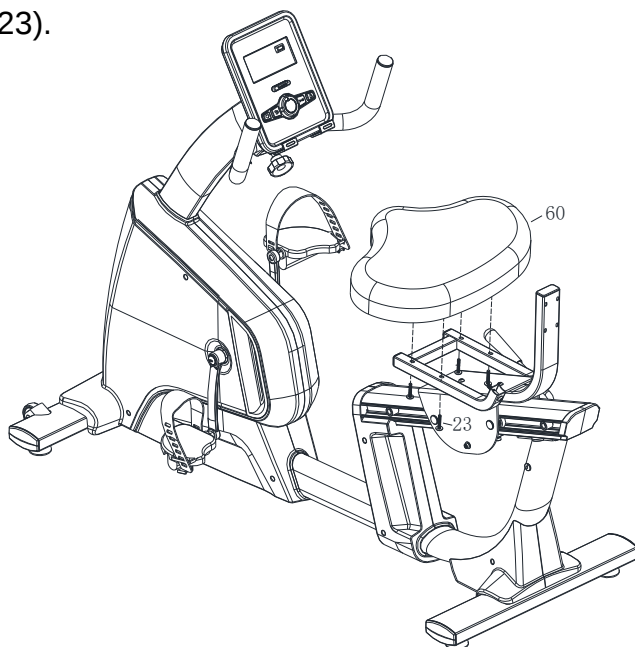


Étape 8 :

1. Fixez la barre ronde de réglage du frein (8) à la base de la selle avec la vis Allen C.K.S. à filetage plein (94).
2. Fixez le tube du coussin dorsal à la base de la selle avec la vis Allen C.K.S. à filetage plein (93)

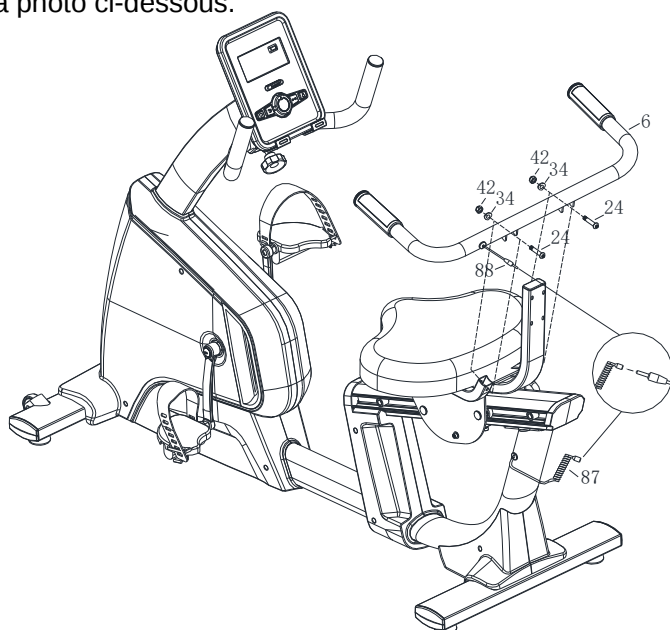
Étape 9 :

1. Fixez la selle (60) à la base de la selle avec la vis Allen C.K.S. à filetage plein (23).



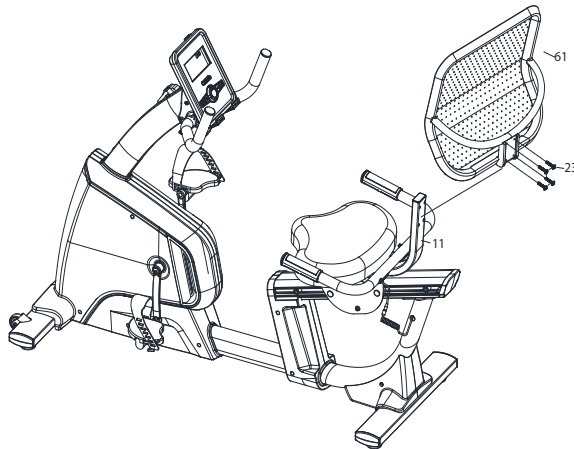
Étape 10 :

- 1 . Fixez le tube à impulsion du capteur tactile de pulsations (6) à la selle, et verrouillez avec une vis Allen C.K.S. à demi-filetage (24), un écrou hexagonal (42) et une rondelle plate (34).
- 2 . Branchez le fil de connexion du capteur tactile de pulsations (87) et (88). Comme le montre la photo ci-dessous.



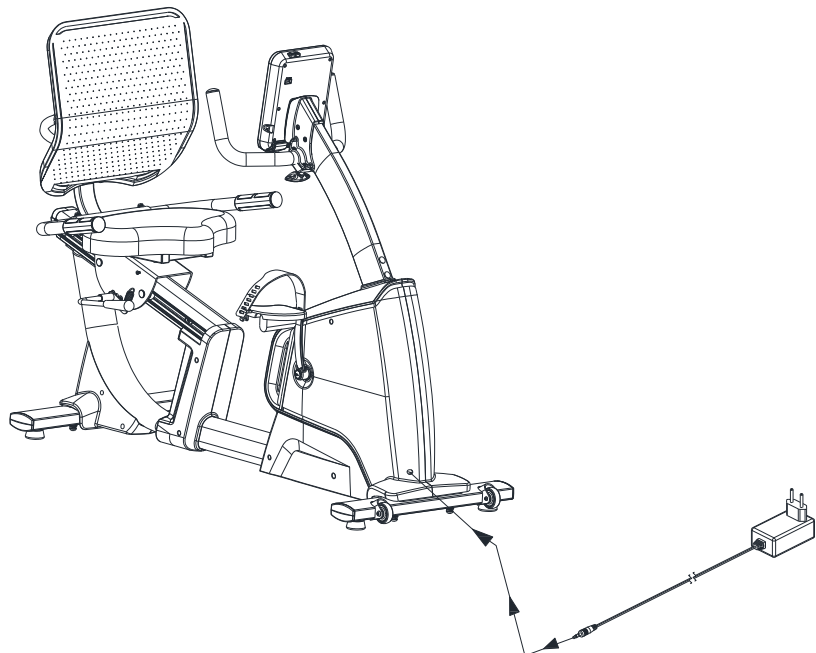
Étape 11 :

- 1 . Fixer le coussin de dossier (61) au tube du coussin de dossier (11) avec Vis Allen C.K.S à filetage complet (23)



Étape 12 :

- 1 . Insérez les fiches d' alimentation dans la prise ???comme indiqué ci-dessous.
Montage terminé

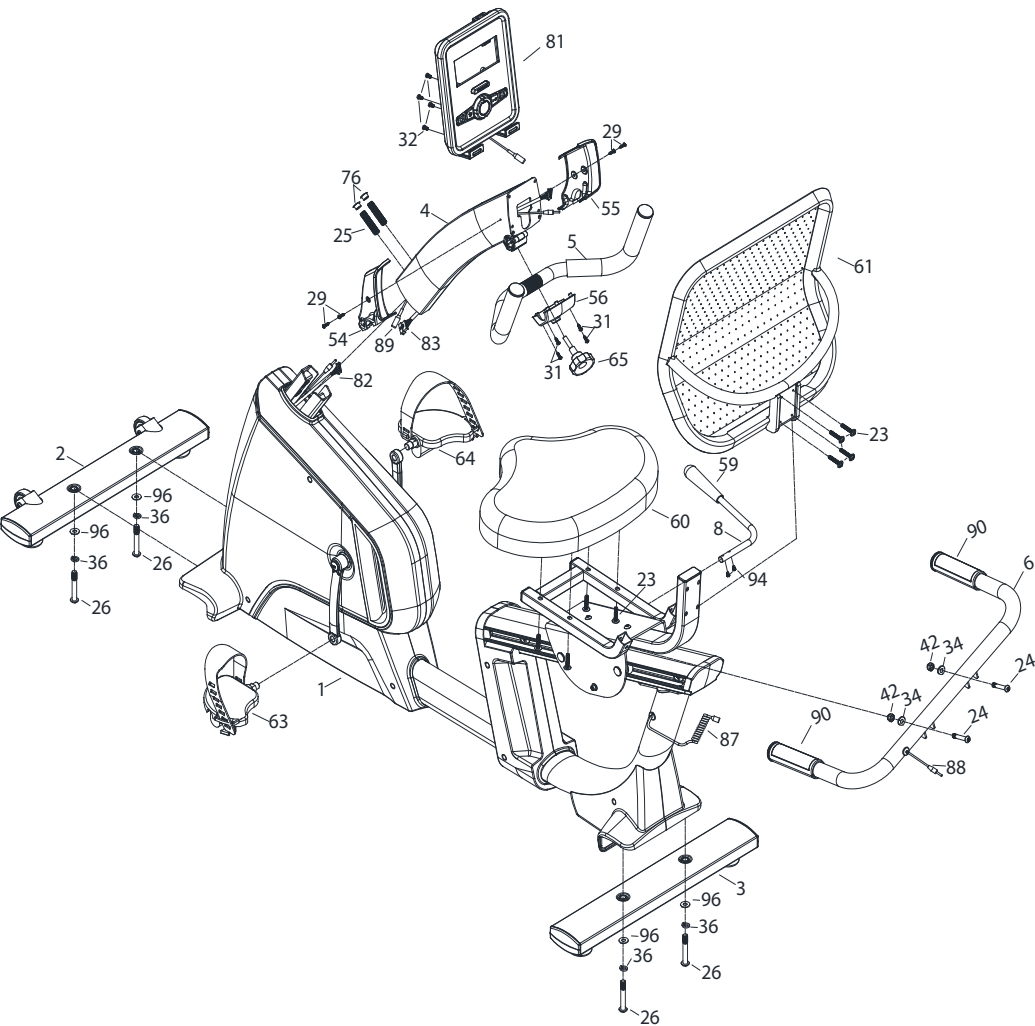


Conseils d'entraînement :

- 1, L'utilisateur doit mettre les pieds complètement à l'intérieur de la pédale, et ajuster la résistance du contrôle magnétique en fonction de l'utilisateur.

2. Comme la machine à double volant d'inertie aura un moment d'inertie énorme, lorsque l'utilisateur s'arrête avant une vitesse élevée, il doit minimiser la résistance et réduire la vitesse, afin d'éviter de blesser la jambe de l'utilisateur par le moment d'inertie des pédales gauche et droite. 3, La machine devrait être placée sur une surface plate et avoir assez d'espace pour l'entraînement

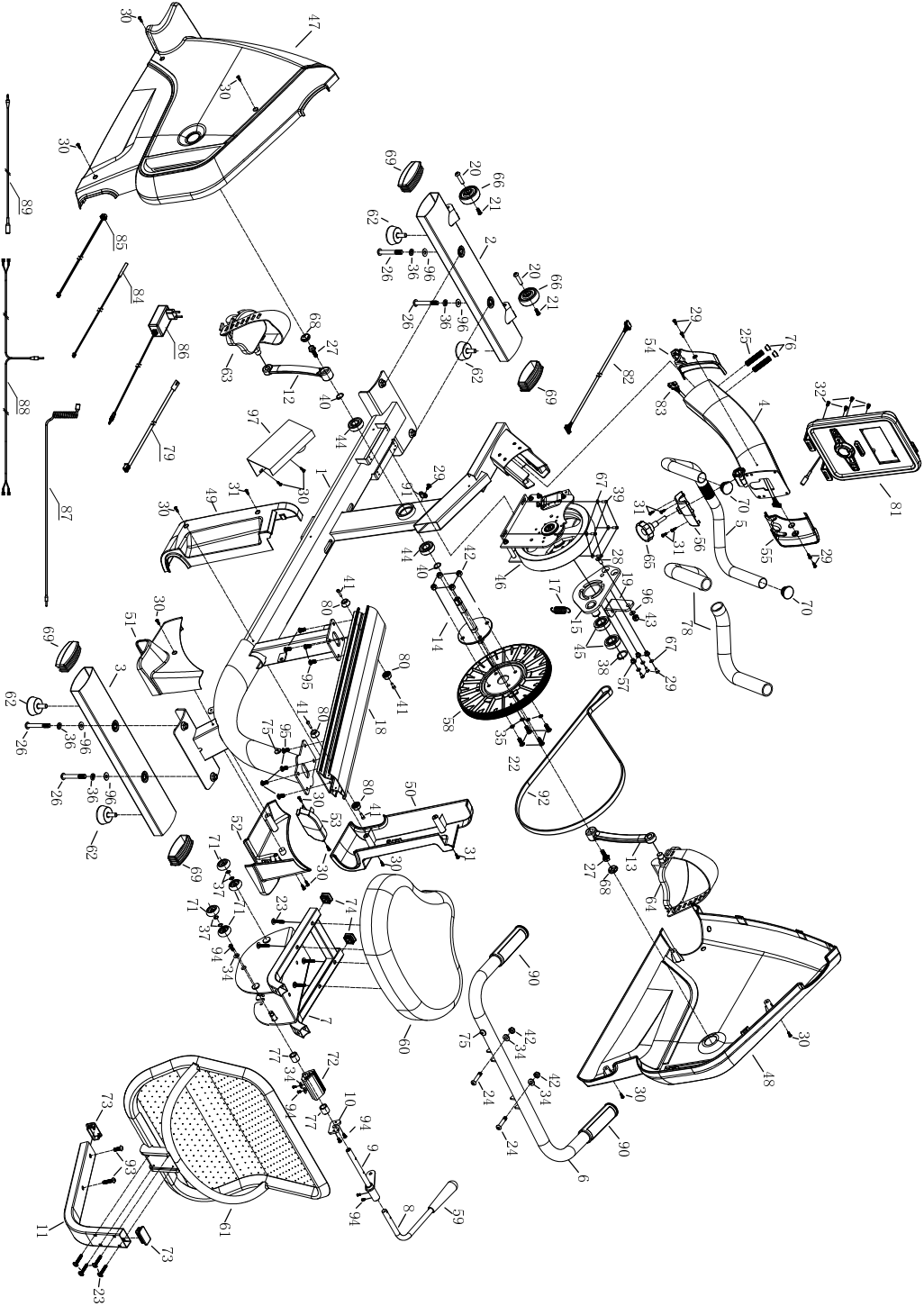
Demi-dessin pour le montage



Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Handlebar post		1
6	Upper upright post		1
8	Brake adjustment round bar		1
12	Crank leg - left		1
13	Crank leg - right		1

24	Allen C.K.S. half thread screw	M8×40×20	2
25	Allen flat end set bolt	M12×60	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×70×20	4
29	Phillips pan head full thread screw	M4×16	4
31	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
32	Phillips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
34	Spring washer	Φ8	2
36	Spring washer	Φ10	4
42	Hex locking nut	M8	2
54	Handlebar cover - left		1
55	Handlebar cover - right	(E30-24)	1
56	Handlebar front cover	(E30-25)	1
23	Allen C.K.S full thread screw (Black zinc plating)	M6×35	8
59	Brake adjustment handle		1
60	Saddle		1
61	Back cushion		1
63	Pedal - left		1
64	Pedal - right		1
65	handle knob		1
76	Hole plug		2
81	Console		1
82	Motor communication wire	L-800mm	1
87	Spring wire	L-2000mm	1
88	Handle pulse connection wire 1	L-2×100mm	1
89	Handle pulse connection wire 2	L-650mm	1
90	Handle pulse		2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	2
96	Flat washer	Φ10	4



Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Handlebar post		1
6	Handle pulse		1
7	Saddle		1
8	Brake adjustment round bar		1
9	Brake connection axis		1
10	Brake fixed piece		1
11	Back cushion tube		1
12	Crank leg - left		1
13	Crank leg - right		1
14	Crank axis		1
15	pinch roller group		1
16	Brake tension spring	$\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
17	Tension spring	$\Phi 18.5 \times \Phi 2.5 \times 11.5$	1
18	Aluminium sliding rail		1
19	Screw adjusting plate of pinch roller		1
20	Allen C.K.S. hollow screw	$\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2
21	Allen C.K.S. full thread screw	$M6 \times 15$	4
22	Allen C.K.S. full thread screw	$M8 \times 20$	4
23	Allen C.K.S. full thread screw	$M6 \times 35$	8
24	Allen C.K.S. half thread screw	$M8 \times 40 \times 20$	2
25	Allen flat end set bolt	$M12 \times 60$	2
26	Allen C.K.S. half thread screw	$M10 \times 70 \times 20$	4
27	Hex flange full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
28	Hexagon countersunk head full tooth screw	$M10 \times 25$	1
29	Cross groove countersunk head full tooth screw	$M5 \times 20$	3

30	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	18
31	Phillips washer head end-cutting self-tapping screw	ST4×12	6
32	Phillips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
33	Phillips pan head self-tapping screw	ST3×30	4
34	Flat washer	Φ8	14
35	Spring washer	Φ8	4
36	Spring washer	Φ10	4
37	Circlip for shaft	Φ8	4
38	Circlip for shaft	Φ20	1
39	Hexagon socket head full tooth screw	M6×15	4
40	Circlip for shaft	Φ17	2
41	Allen cylinder head full thread screw	M6×20	4
42	Hex locking nut	M8	9
43	Hex nut	M10	1
44	Deep groove ball bearing	6203zz	2
45	Deep groove ball bearing	6004ZZ	2
46	EMS Flywheel		1
47	Motor cover – left		1
48	Motor cover – right		1
49	Aluminum track cover – left		1
50	Aluminum track cover – right		1
51	Rear stabilizer cover - left		1
52	Rear stabilizer cover – right		1
53	Aluminum track end cover		1
54	Handlebar cover – left		1
55	Handlebar cover - right		1
56	Handlebar front cover		1
57	Powder metallurgy set		3
58	Belt pulley		1
59	Brake adjustment handlebar		1
60	Saddle		1
61	Back cushion		1

62	Foot pad		4
63	Pedal – left		1
64	Pedal – right		1
65	handle knob		1
66	Wheel		2
67	Flat washer		6
68	Crank cover		2
69	End cap	45×90×t1.5	4
70	Round pipe plug	Φ28×t1.5	2
71	PU wheel		4
72	Brake block		1
73	Square pipe plug	25×50×t1.5	2
74	Square pipe plug	25×25×t1.5	2
75	Wire plug		2
76	Hole plug		2
77	Brake clearance set		2
78	Foam grip		2
79	Brake line		1
80	Seat cushion block sets		4
81	Console		1
82	Motor communication wire	L-800mm	1
83	Console communication wire	L-600mm	1
84	Magnetic inductor	L-200mm	1
85	Power communication wire	L-750mm	1
86	Power adapter		1
87	Spring wire	L-2000mm	1
88	Handle pulse connection wire 1	L-2×100mm	1
89	Handle pulse connection wire 2	L-650mm	1
90	Handle pulse		2
91	Fixed magnet		1
92	Motor belt		1
93	Allen C.K.S. full thread screw	M8x30	2
94	Allen cylinder head full thread screw	M6×15	7

95	Allen cylinder head full thread screw	M8×15	8
96	Flat washer	Φ 10	5
97	controller		1

Fonction des boutons :

START/STOP [DÉMARRAGE/ARRÊT] :	Démarrage ou arrêt de l'entraînement
RESET[RÉINITIALISATION]	Revenez au menu principal pendant le préréglage de la valeur d'entraînement ou en mode arrêt Maintenez la touche enfoncée pendant 2 secondes, l'ordinateur se réinitialisera et démarrera sur la base du réglage utilisateur.
UP(+)	1. Ajuster le mode de formation optionnel augmenté 2. Ajuster la valeur augmentée
MODE ENTER / [ENTRÉE]	En mode STOP, appuyez sur cette touche pour confirmer le réglage et le saisir.
DOWN (-) [BAS]	1. Ajuster le mode de formation optionnel diminué 2. Ajuster la valeur diminuée
RÉCUPÉRATION [RÉCUPÉRATION]	Test de récupération de la fréquence cardiaque.
BODY FAT [GRAISSE CORPORELLE]	Tester le taux de graisse corporelle et l'IMC

FONCTIONS D’AFFICHAGE :

TIME [TEMPS]	Plage d'affichage 0:00 ~ 99:99 ; Plage de réglage 0:00~99:00
DISTANCE	Plage d'affichage 0,0 ~ 99,99 ; plage de réglage 0,0~99,90
CALORIES	Plage d'affichage 0 ~ 9999Cal. ; Plage de réglage 0~9990Cal.
PULSE [POULS]	Plage d'affichage P-30~230 ; Plage de réglage 0-30~230
WATT	Plage d'affichage : 0~999 ; plage de réglage 10 ~ 350
SPEED [VITESSE]	Fourchette 0,0 ~ 99,9KM/H
RPM [T/MIN]	Plage 0 ~ 999

OPERATION [FONCTIONNEMENT]

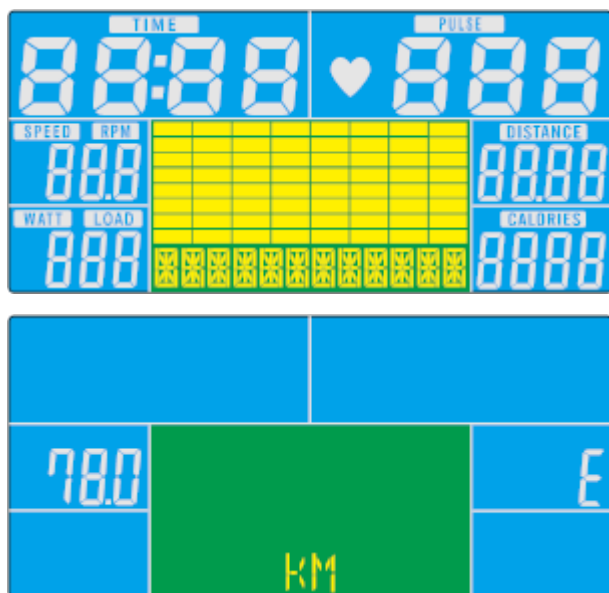
MISE SOUS TENSION

Branchez l'alimentation, l'ordinateur s'allume et affiche tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes. Après 4 minutes sans pédalage ou sans entrée pouls, la console passe en mode économie d'énergie.

En appuyant sur n'importe quelle touche on peut faire repartir la console.

SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT

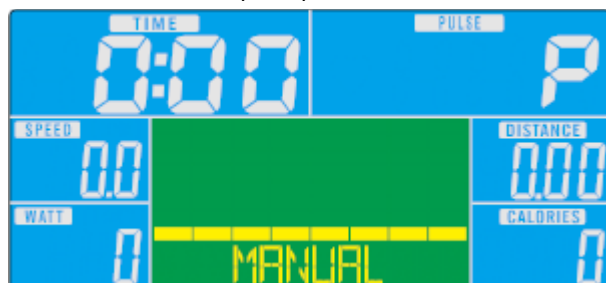
Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour sélectionner l'entraînement manuel sur Débutant, Avancé, Sportif, Cardio, Watt



Mode Manuel

Appuyer sur START dans le menu principal pour commencer l'entraînement en mode manuel.

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez Manuel et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE et appuyez sur MODE pour confirmer.
3. Appuyez sur les touches START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de charge.
4. Appuyez sur les touches START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Mode Débutant

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez le mode Débutant et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler l'HEURE.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de charge.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



Mode Avancé



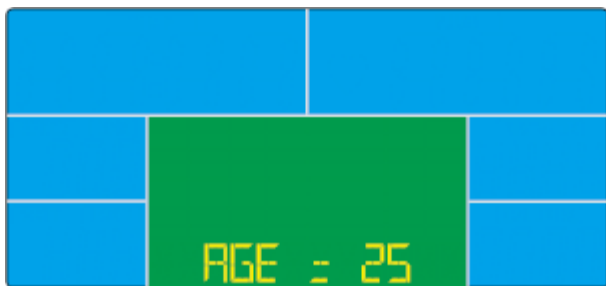
1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez le mode Avancé et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler l'HEURE.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de charge.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Sportif



1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez le mode Sportif et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler l'HEURE.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de charge.
4. Appuyer sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Cardio





1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez H.R.C. et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou Down pour sélectionner 55%.75%.90% ou TAG (TARGET H.R.) (par défaut : 100).
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler la DURÉE de l'entraînement.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur – RESET pour revenir au menu principal.

Mode Watt

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez WATT et appuyez sur Mode pour entrer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler la cible WATT. (par défaut : 120)
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour prérégler l'HEURE.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de Watt.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



RÉCUPÉRATION [RÉCUPÉRATION]

1. Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, continuez à tenir les poignées et appuyez sur le bouton "RECOVERY".

L'affichage de toutes les fonctions s'arrête sauf « TIME » (temps), qui démarre un compte à rebours de 00:60 à 00:00.

2. L'écran LCD affiche votre état de récupération de la fréquence cardiaque avec F1, F2....jusqu'à F6.

F1 est le meilleur, F6

F6 est le pire. L'utilisateur peut continuer l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque.

(Appuyer de nouveau sur le bouton RECOVERY (RÉCUPÉRATION) pour revenir à l'écran principal.)



BODY FAT [GRAISSE CORPORELLE]

1. En mode STOP, appuyer sur la touche BODY FAT [GRAISSE CORPORELLE] pour commencer la mesure du taux de graisse corporelle.
2. Ensuite, l'utilisateur sélectionné (U1~U4) clignote pendant 2 secondes. Alors commencez à mesurer.
3. Pendant la mesure, l'utilisateur doit tenir les deux mains sur les poignées. En outre, l'écran LCD affichera « = » « = » pendant 8 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur termine la mesure.
4. L'écran LCD affiche le symbole de conseil sur la GRAISSE CORPORELLE, le pourcentage de GRAISSE CORPORELLE et l'IMC pendant 30 secondes.
"E-1" - Se produit lorsqu'aucune entrée de signal de fréquence cardiaque n'est détectée ou lorsque l'utilisateur ne tient pas correctement les poignées. "E-4" - Se produit lorsque FAT % dépasse la plage de réglage (5,0%~ 50%).



Chargeur USB

Cette console fournit un port USB pour la tablette ou la fonction de charge mobile uniquement.

iConsole+ APPLI

Activez le Bluetooth sur la tablette, recherchez un dispositif de console et appuyez sur connecter.

Allumez iconsole+ appli sur la tablette, et appuyez sur connecter pour commencer l'entraînement avec la tablette.

(mot de passe : 0000)



REMARQUE :

1. ne fois que la console est connectée à la tablette via Bluetooth, elle s'éteint.
2. Pour le système iOS, quitter l'application iconsole et éteindre le Bluetooth de l'iPad, puis la console s'allumera à nouveau.
3. e système nécessite une alimentation électrique de 9v, 1,3A ou plus.

Profil du programme :25

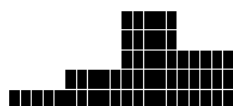
Conseils généraux sur la forme physique

Commencez votre programme d'exercices lentement, c'est-à-dire une unité d'exercice tous les deux jours. Augmentez votre séance d'exercice semaine après semaine.

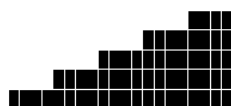
Commencez par de courtes périodes par exercice, puis augmentez-les continuellement.

Commencez lentement avec les séances d'exercice et ne vous fixez pas d'objectifs impossibles. En plus de ces exercices, faites d'autres formes d'exercice comme le jogging, la natation, la danse et/ou le vélo.

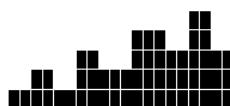
BEGINNER 1



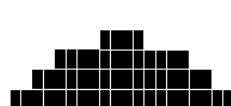
BEGINNER 2



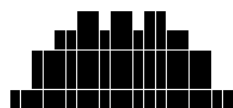
BEGINNER 3



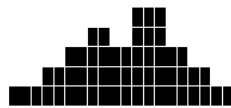
BEGINNER 4



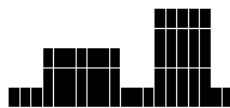
ADVANCE 1



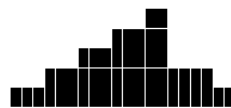
ADVANCE 2



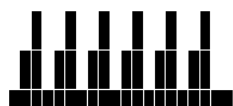
ADVANCE 3



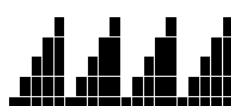
ADVANCE 4



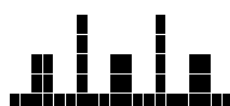
SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



Il faut toujours s'échauffer complètement avant de faire de l'exercice. Pour ce faire, effectuez au moins cinq minutes d'étirements ou d'exercices de gymnastique pour éviter les tensions et les blessures musculaires.

Vérifiez régulièrement votre pouls. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure du pouls, demandez à votre médecin comment vous pouvez mesurer efficacement votre rythme cardiaque. Déterminez votre gamme personnelle de fréquence d'exercice pour obtenir un succès optimal de l'entraînement. Prenez en compte à la fois votre âge et votre niveau de forme physique. Le tableau de la page 16 vous donnera un point de référence pour déterminer le pouls optimal de l'exercice.

Veillez à respirer régulièrement et calmement lorsque vous faites de l'exercice.

Veillez à boire suffisamment pendant l'exercice. Cela permet de satisfaire les besoins en liquide de votre corps. Considérez que la quantité de boisson recommandée de 2 à 3 litres par jour est fortement augmentée par l'effort physique. Le liquide que vous buvez doit être à température ambiante.

Lorsque vous vous exercez sur l'appareil, portez toujours des vêtements légers et confortables ainsi que des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se déchirer ou se prendre dans l'appareil pendant l'exercice.

Exercices pour votre entraînement personnel



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