TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

iConsole App Manual

DOWNLOAD

www.toorx.it/iconsole

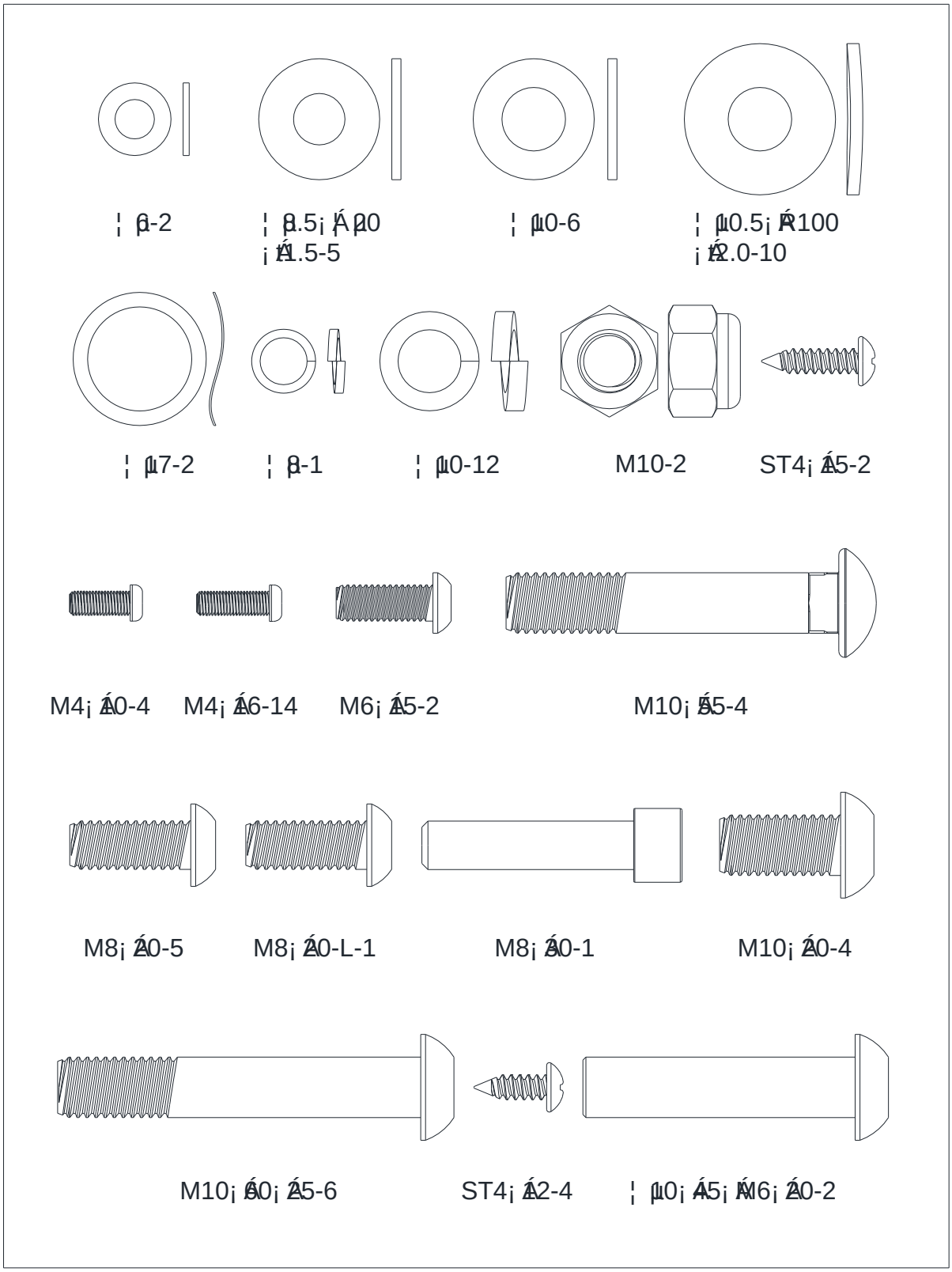
ERX300

Edición: 03/17

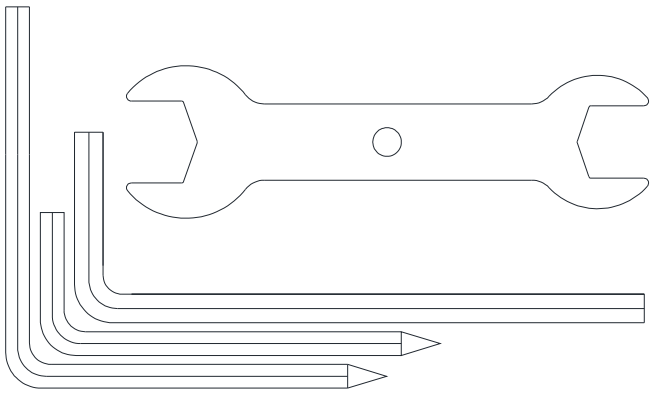
Revisión : 00

CE

HERRAMIENTAS DE MONTAJE



NO.	NAME	SPECIFICATION	QUANTITTY
26	Tornillo Allen C.K.S de media rosca	M10×60×25	6
27	Arandelas de resorte	Φ10	12
28	Arandelas curvadas	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Tornillo Allen C.K.S de media rosca	M8×20	5
30	Arandela de resorte	Φ8	1
31	Arandela plana	Φ8.5×Φ20×t1.5	5
32	Tornillo Hex autoarroscante	M10	2
33	Arandela plana	Φ10	6
36	Tornillo Philips de cabeza plana de plena rosca	M4×16	14
37	Tornillo Philips de cabeza plana de plena rosca	M4×10	4
38	Tornillo Allen C.K.S. de cabeza hueca	Φ10×45×M6×20	2
39	Arandela plana	Φ6	2
40	Tornillo Allen C.K.S. de plena rosca	M6×15	2
41	Tornillo Philips C.K.S. auto-arroscante	ST4×15	2
102	Arandela de resorte ondulada	**Φ17**	2
104	Tornillo Allen de plena rosca(R)	M10×20	4
105	Tornillo Allen de plena rosca (L)	M8×20-L	1
107	Tornillo cabeza redonda	M10×55×20	4
108	Tornillo Allen de rosca plena	M8×30	1
109	Tornillo Philips C.K.S. auto-arroscante	ST4×12	4



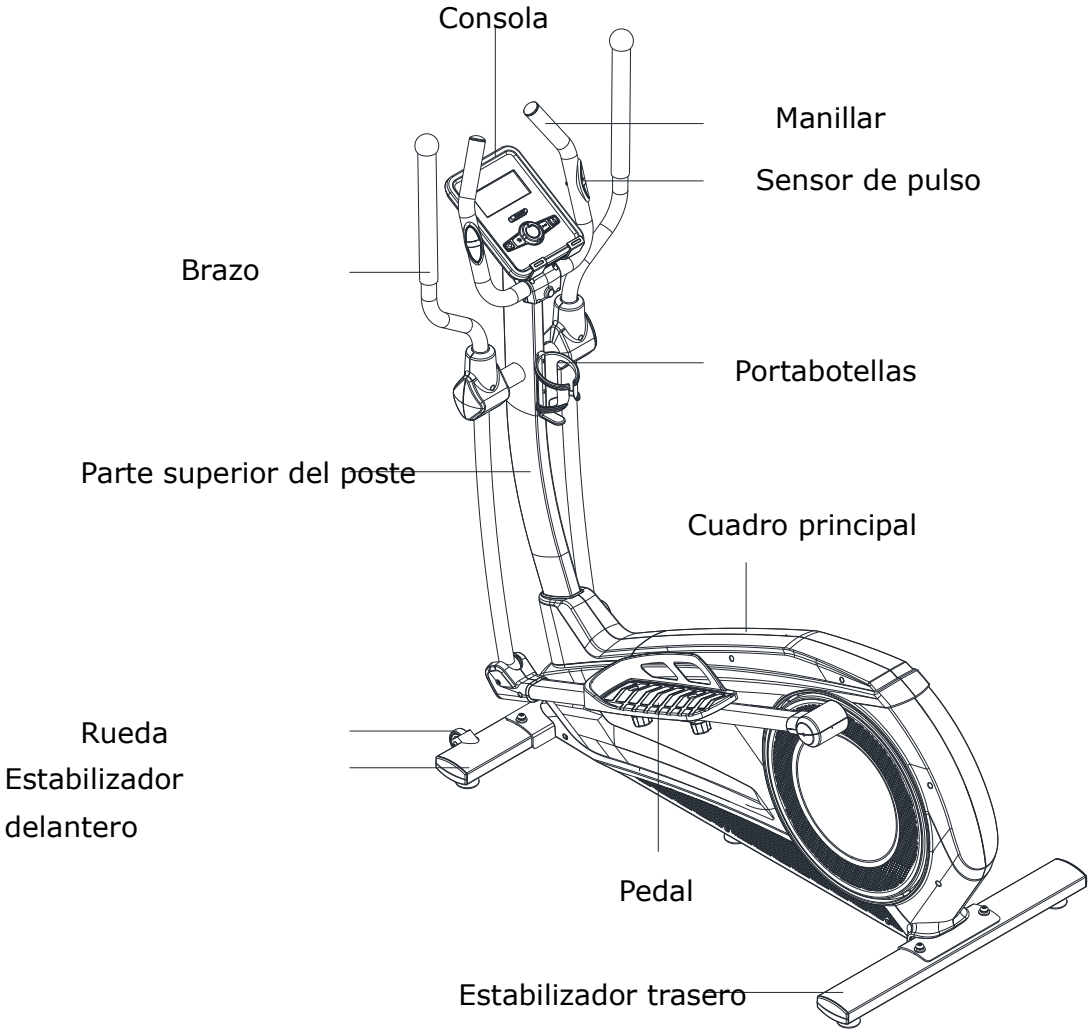
NAME	SPECIALIZED	QUANTITY
Llave Allen	5×80×80S(with a cross)	1
Llave Allen	6×40×120	1
Llave Allen	6×40×120	1
Llave Inglesa	15#&17#	1

MANTENER LIMPIA EL ÁREA DE MONTAJE

Asegúrense de que el área de montaje esté bastante ancho para trabajar cómodo y que no hay obstacúlos que pueden causar heridas durante el montaje. Al terminar el montaje asegúrense que hay bastante espacio para entrenarse en seguridad.

NOTA: Cada etapa de las instrucciones está númerada**.** El usuario del equipo, debe leer con mucho cuidado y guardar las informaciones indicadas en este manual, para realizar sea un montaje seguro que y en empleo correcto del aparato

PARTES DEL PRODUCTO



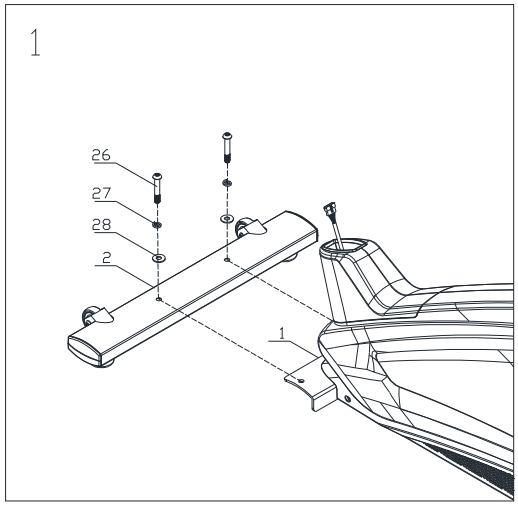
INFORMACIÓN TÉCNICA

DIMENSION	desplegado : 1660×720×1580mm
COEFICIENTE DE VELOCIDAD	9
VOLANTE	Dos vías, Φ280/9kg
NIVELES DE RESISTENCIA	32 levels
LARGO DEL PASO	420×200mm

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

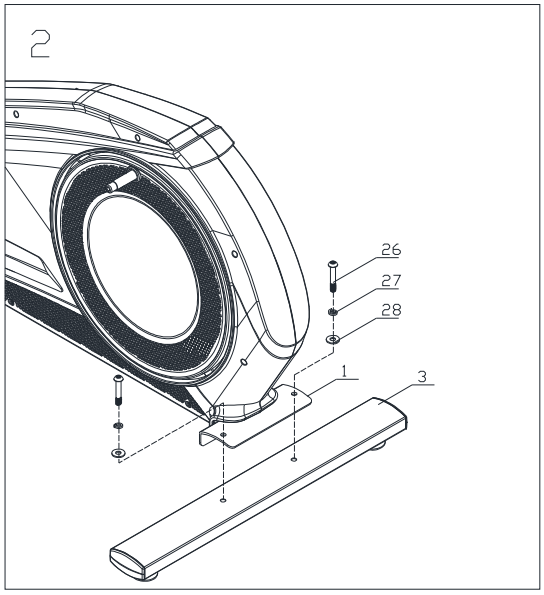
* Nos reservamos el derecho de actualizar el producto sin previo avis

ETAPA 1: Sujeten el estabilizador delantero (2) al cuadro general (1) con arandelas curvadas (28), arandelas de resorte (27) y tornillo Allen C.K.S de media rosca (26).



ETAPA 2: Sujeten el estabilizador trasero (3) al cuadro general (1) con arandelas curvadas (28), arandelas de resorte (27) y tornillo Allen C.K.S de media rosca (26).

).



ETAPA 3

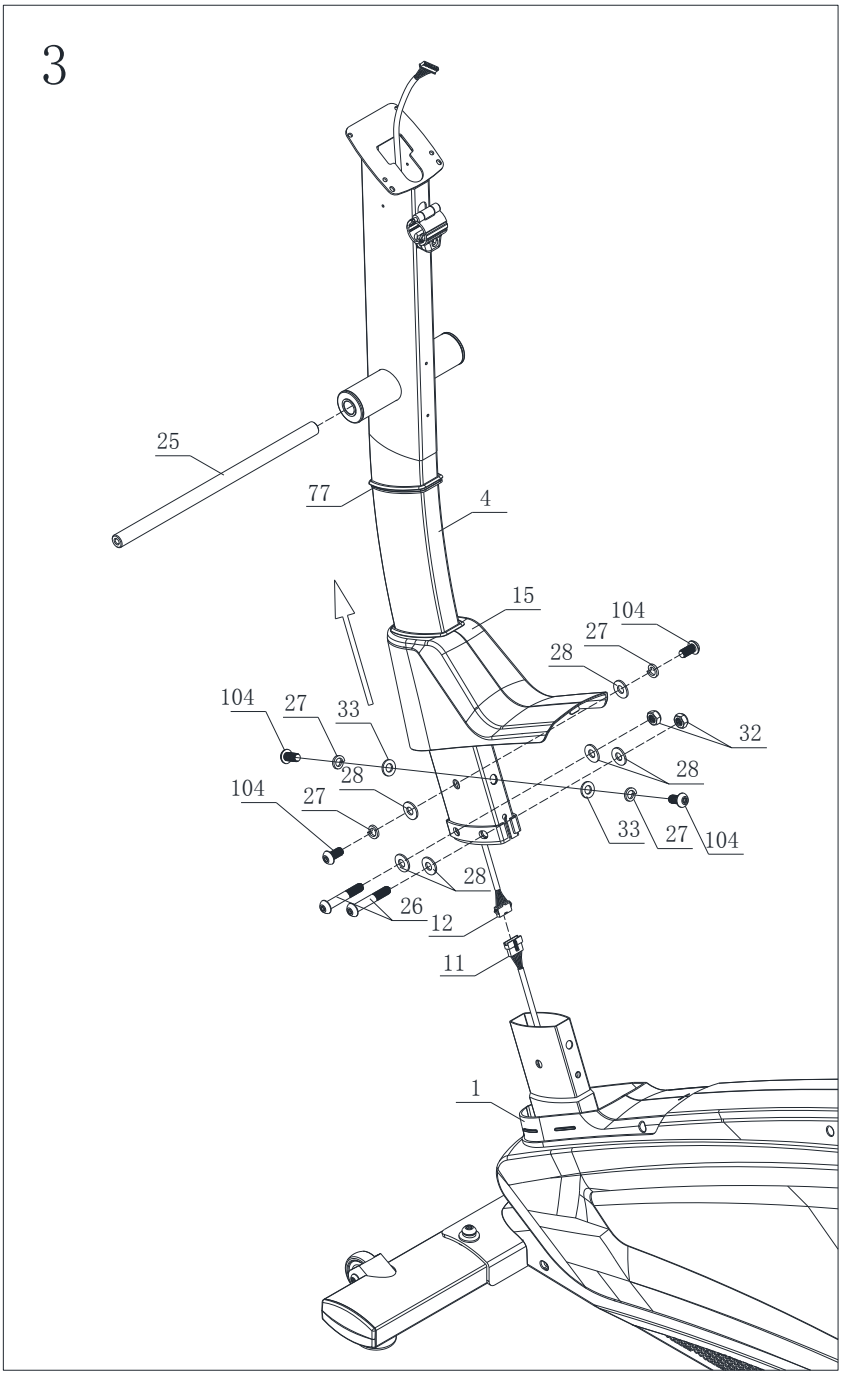
1.Sujeten los embellecedores (77/4) al poste (4).

2. Conectar los cables del motor y de la consola (11/12).

3.Una el poste superior (4) al cuadro general (1) con arandelas (33), arandelas de resorte (27),tornillos Allen C.K.S de plena rosca (104), arandelas plana (28),arandelas de resorte (27), tornillos Allen C.K.S de media rosca (104/26),arandelas curvadas (28), tuerca de cabeza hexagonal.(33).

Instalen el eje como indicado en el dibijo 25.

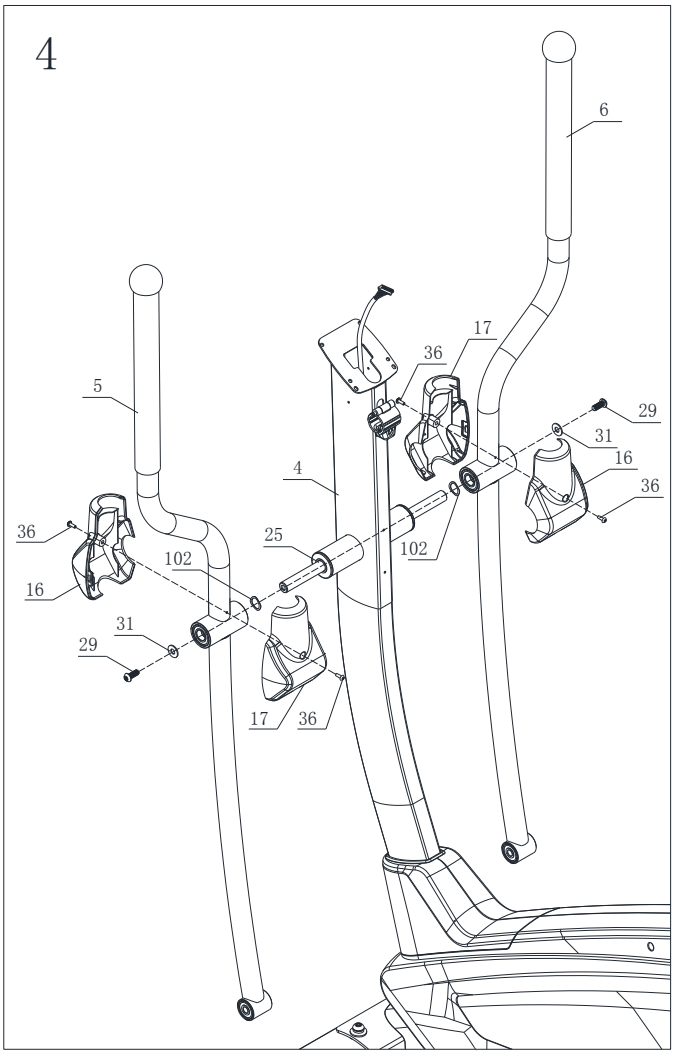
No deben asegurar los pernos enseguida. Tener cuidado de que todos los tornillos estén en la ranura antes de asegurar los pernos



ETAPA 4

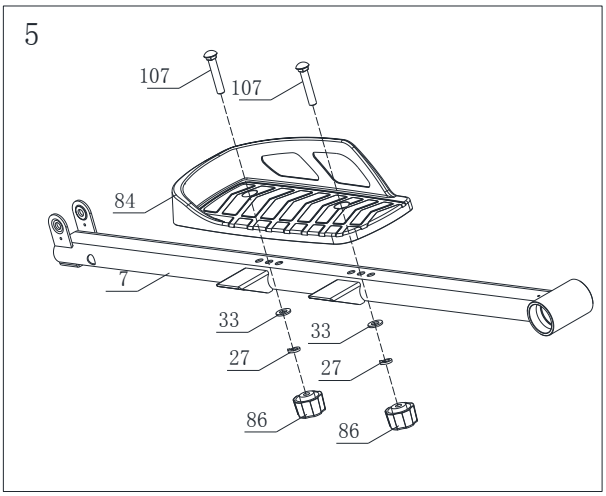
1.Sujeten las arandelas curvadas (102) a los ejes (L/R 25) y pues unen los brazos (L/R 5-6) con arandelas planas (31) y tornillos Allen C.K.S de rosca plena (29.

2.Sujeten los embellecedores L/R (16/17) de los brazos (5-6) con tornillos Philips de cabeza redonda de rosca plena (36).



ETAPA 5

1. Pongan el pedal (L) (84) sobre el soporte del pedal (L) (7, con tornillo de cabeza redonda (107), arandelas planas (33), arandelas de resorte (27) y pomo (86) para ajustarla .
2. Repetir la operación con el otro lado (8)



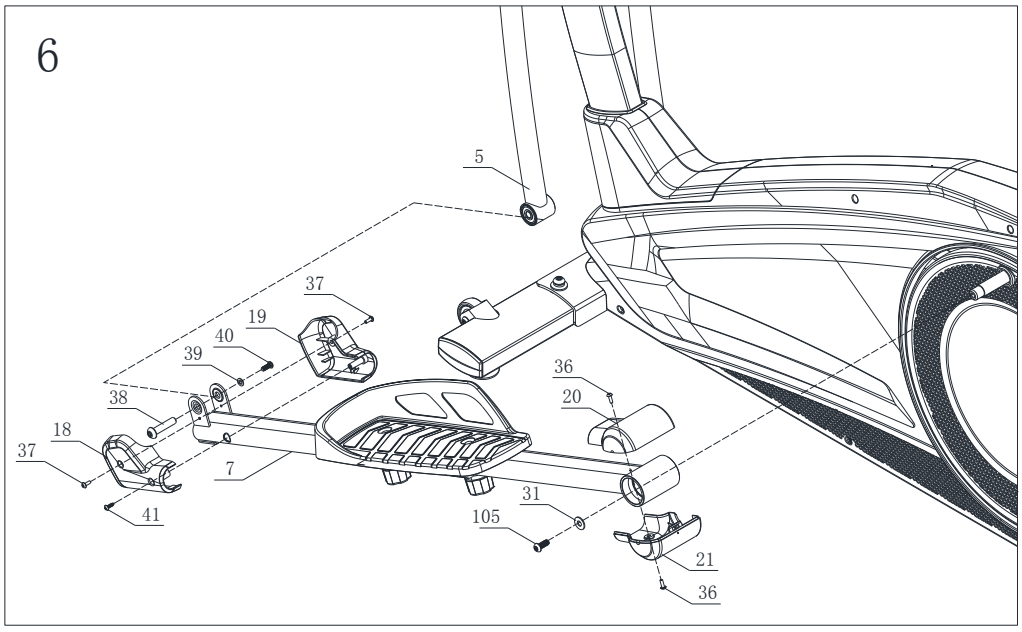
ETAPA 6

1.Una el pedal (L) (7) al eje del cuadro principal (1)con arandelas (31) y sujeten con tornillos Allen de rosca plena (105).

2.Una la parte delantera del pedal (L) (7) al brazo (L) (5) y sujeten con tornillo Allen C.K.S. de cabeza hueca (38), arandela plana (39) y tornillo Allena C.K.S. de rosca plena (40).

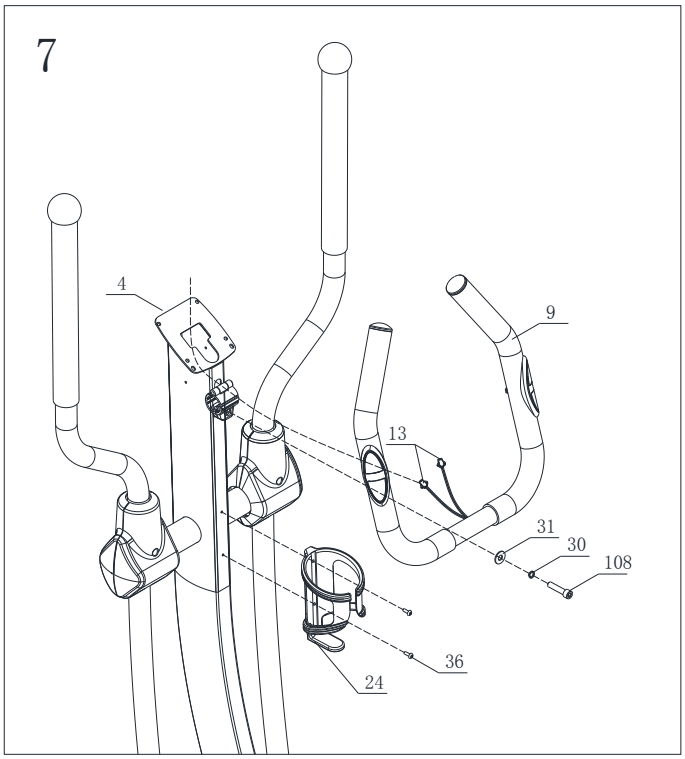
3.Pongan los embellecedores delanteros (18) (19) y traseros (20) (21) del soporte del pedal (L) (7) y sujeten con tornillo Philips de cabeza redonda de rosca plena (36/37) y tornillo Philips C.K.S. autoarroscante (41)

4.Repetir la misma operación con el otro lado .



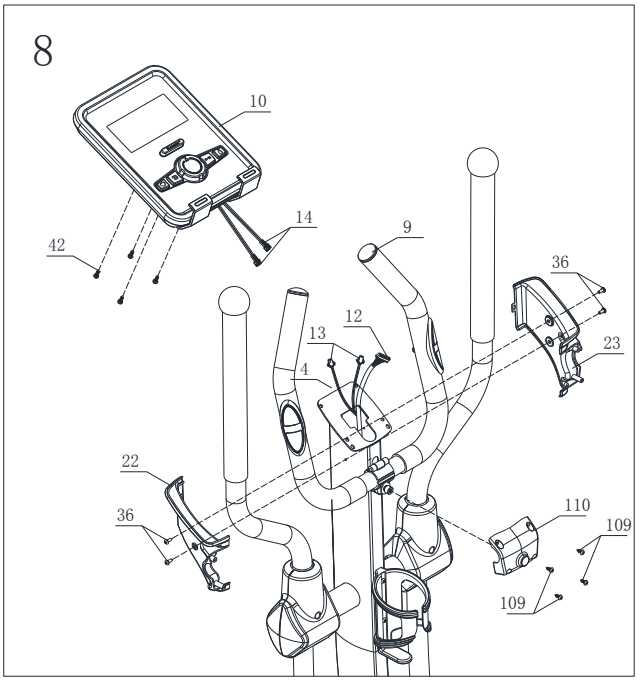
ETAPA 7

1. Saquen los cables del sensor de pulso (13) y conecten los mismos a la parte superior del poste (4), pues sujeten el manillar (9), con arandelas planas (31), arandelas de resorte （30）y tornillos, Allen de rosca plena (108).
2. Pongan el portabotellas (24) (4)，y sujeten con tornillo Philips de cabeza redonda de rosca plena(36).



ETAPA 8

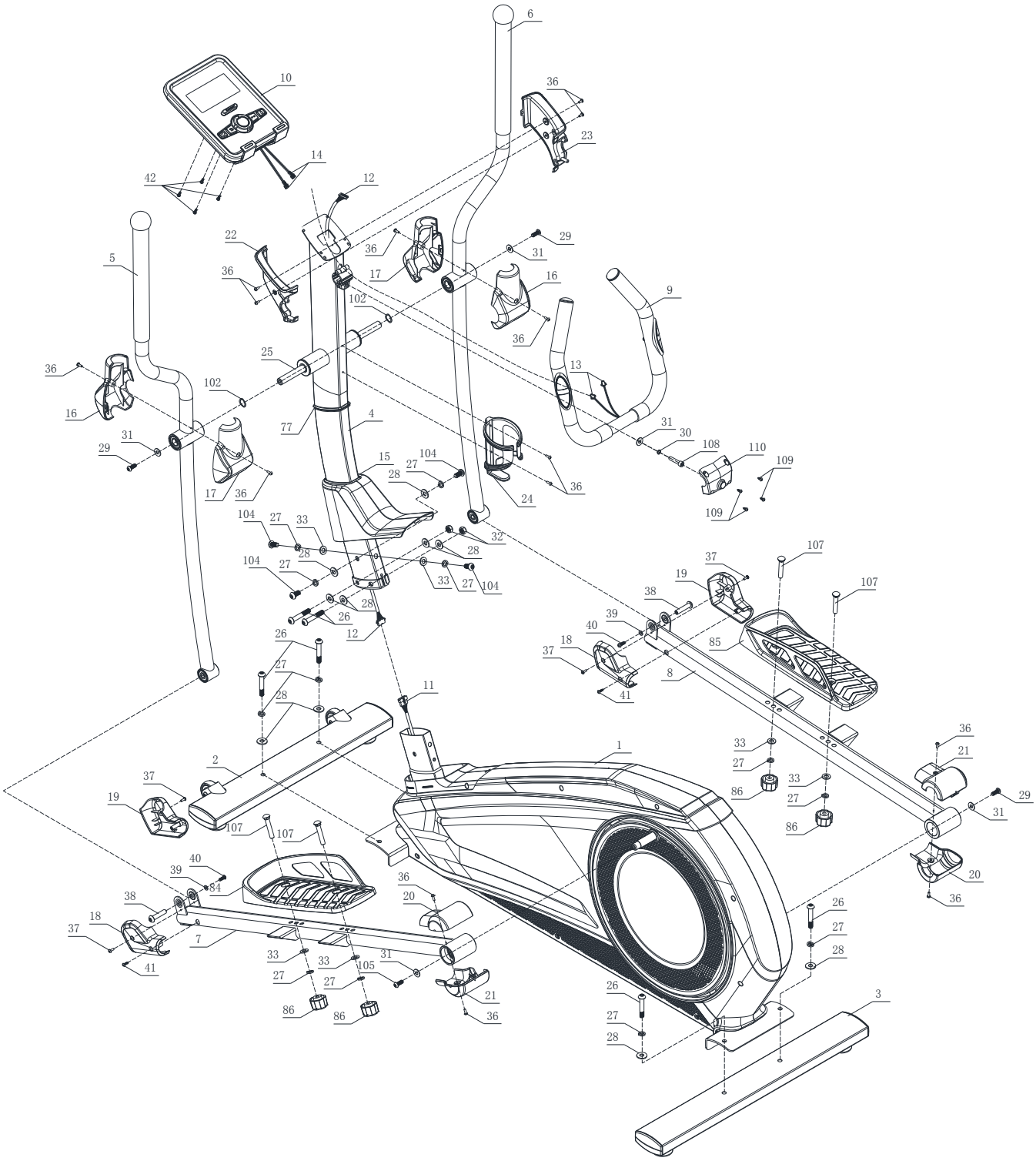
1. Conectar los cables como en el dibujo (12) y el cable del sensor de pulso (13) al enchufe del cable de la consola (14), ver los dibujos
2. Unen la consola (10) a la parte superior del poste (4) con tornillo Philips C.K.S. de rosca plena (42)
3. Sujeten los embellecedores L/R (22/23) a la parte superior del poste (4) con tornillos Philips de cabeza redonda de rosca plena (36). Sujeten los embellecedor como en el dibujo (110) a la parte superior del poste (4) con tornillos Philips autoarroscantes (109).



CONSEJOS POR EL ENTRENAMIENTO

1. El usuario debe poner el pie entero en el pedal y ajustar la resistencia del magneto según su necesitad
2. El aparato double flywheels puede alcanzar momentos de fuerte inercia. Al parar la bici el usuario tiene que arreglar al mínimo la resistencia y disminuir la velocidad para no quedarse las piernas lastimadas durante la fase de inercia
3. Deben colocar la bici sobre un suelo plano y tener bastante espacio para el workout

Dibujo por montaje

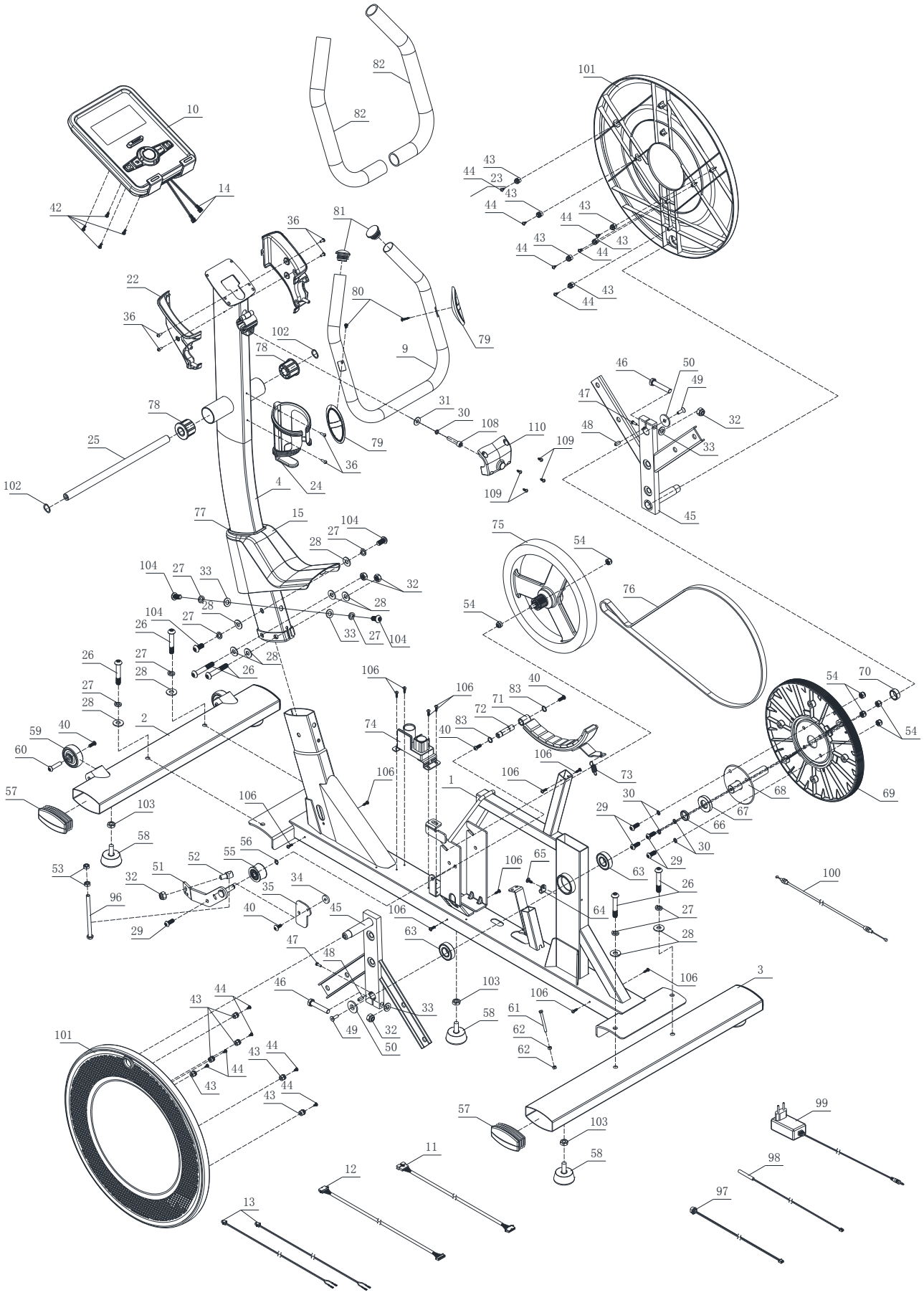


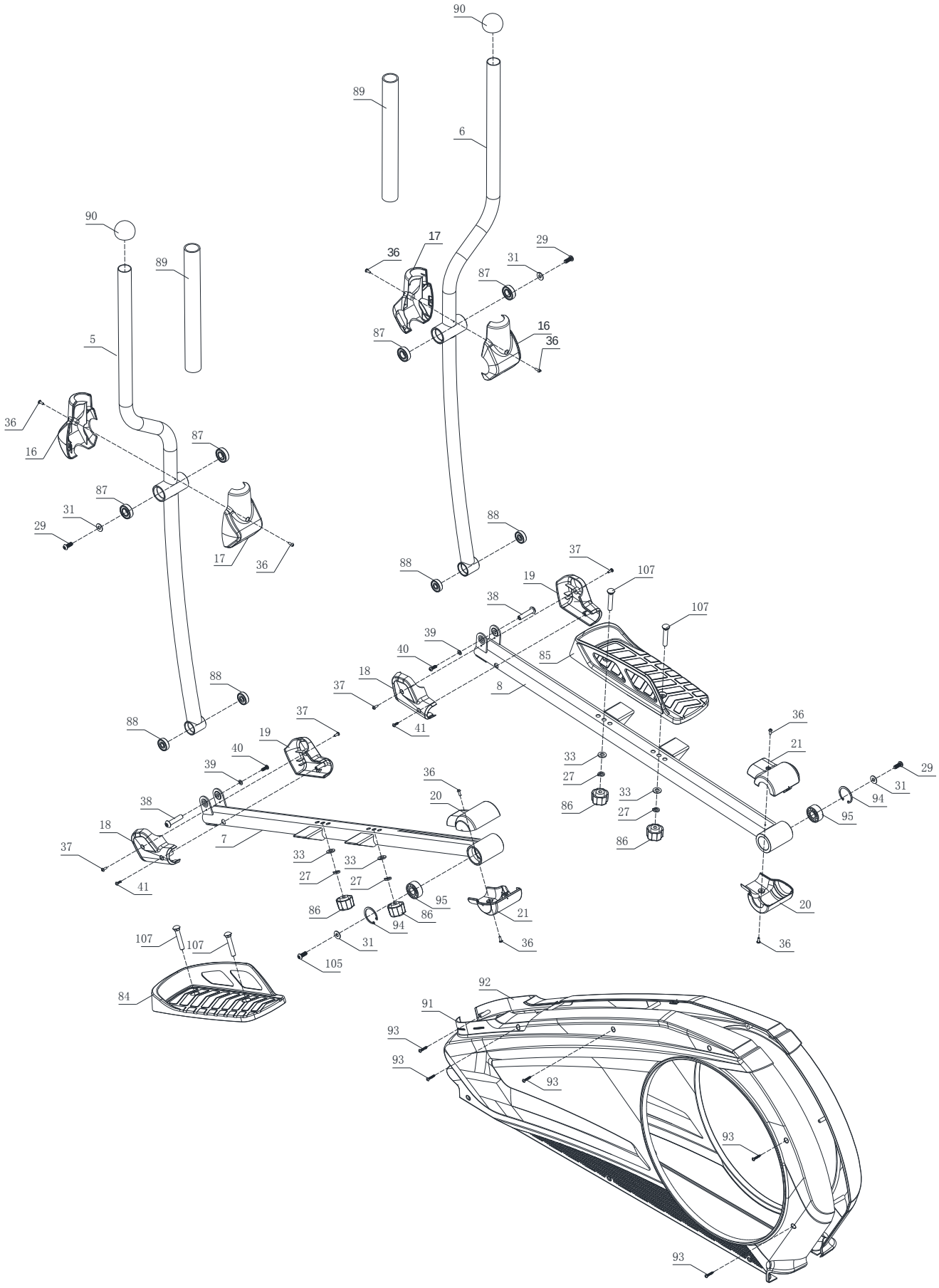
Listas de las partes de montaje

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upper Upright post		1
5	Body arm(L)		1
6	Body arm(R)		1
7	Pedal supporter(L)		1
8	Pedal supporter(R)		1
9	Handlebars		1
10	Console		1
11	Motor communication wire		1
12	Console communication wire		1
13	Handle pulse connection wire		2
14	Console outset		2
15	Upright post cover		1
16	Body arm cover		2
17	Body arm cover		2
18	Front pedal supporter cover(L)		2
19	Front pedal supporter cover(R)		2
20	Rear pedal supporter cover(L)		2
21	Rear pedal supporter cover(R)		2
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Bottle holder	Φ93×150	1
25	Axle	Φ17×339.5	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	12
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	3
30	Spring washer	Φ8	1
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	5
32	Hex self-locking nut	M10	2
33	Flat washer	Φ10	6
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2
40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2

41	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×15	2
42	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
84	Pedal(L)		1
85	Pedal(R)		1
86	Handle bar knob	Φ40×28×M10	4
102	Waved spring washer	Φ17	2
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Allen full thread screw(L)	M8×20-L	1
107	Carriage bolt	M10×55×20	4
108	Allen full thread screw	M8×30	1
109	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
110	Handle bar cover		1

Dibujo por montaje




90
89
6
17
36
29
31
87
16
5
88
37
107
19
38
39
40
18
41
85
8
33
27
86
21
94
95
20
7
105
84
91
92
93

Listas de las partes de montaje

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upper Upright post		1
5	Body arm(L)		1
6	Body arm(R)		1
7	Pedal supporter(L)		1
8	Pedal supporter(R)		1
9	Handlebars		1
10	Console		1
11	Motor communication wire		1
12	Console communication wire		1
13	Handle pulse connection wire		2
14	Console outset		2
15	Upright post cover		1
16	Body Arm cover 2		2
17	Body Arm cover 1		2
18	Front pedal supporter cover 1		2
19	Front pedal supporter cover 2		2
20	Rear pedal supporter cover 1		2
21	Rear pedal supporter cover 2		2
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Bottle holder	Φ93×150	1
25	Axle	Φ17×339.5	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	12
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	9
30	Spring washer	Φ8	5
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	5
32	Hex self-locking nut	M10	5
33	Flat washer	Φ10	8
34	Limited space plate 1		1
35	Limited space plate 2		1
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2

40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	7
41	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×15	2
42	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
43	Disc plastic buckle	Φ12.4×13	12
44	Philips C.K.S. end-cutting self-tapping screw	ST4×10	12
45	Crank iron		2
46	Hex half thread screw	M10×55×20	2
47	Hex half thread screw	M4×12	2
48	Flat key	5×5×15	2
49	Allen full thread screw	M6×15	2
50	Flat washer	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Fixed idler		1
52	Idler connecting shaft	Φ15×30	1
53	Hex nut	M8	2
54	Hex locking nut	M8	6
55	Tension pulley	Φ38×22	1
56	Circlip shaft	Φ10	1
57	End cap	45×90×t1.5	4
58	Feet pad	Φ49×22×M10×26	5
59	Wheels	Φ55×25.8	2
60	Allen C.K.S. hollow screw	Φ8×33×M6×15	2
61	Hex full thread screw	M5×60	1
62	Hex nut	M5	2
63	Deep groove ball bearing	6004-2RS	2
64	Fixed magnetic induction		1
65	Philips washer head end-cutting self-tapping screw	ST4×12	1
66	Crank axle sleeve 1	Φ25×Φ20.1×4.6	1
67	Crank axle sleeve 3	Φ40×Φ20.1×7.7	1
68	Crank axle	Φ20×115	1
69	Belt pulley	Φ308×22	1
70	Crank axle sleeve 2	Φ25×Φ20.1×10.2	1
71	Fixed magnet set		1
72	Magnetic control fixed axle	Φ12×50	1
73	Brake tension spring	Φ11.5×Φ1.2×13	1
74	Magnet motor		1
75	Double flywheel	Φ280/9KG	1
76	Motor belt	540PJ6	1
77	Upright post decoration strip		1
78	Plastic cover	Φ42.5×30	2
79	Handle pulse		2

80	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2
81	Pipe plug	Φ28×t1.5	2
82	Foam grip	Φ32×t3.0×480	2
83	Circlip for shaft	Φ12	2
84	Pedal(L)		1
85	Pedal(R)		1
86	Handle bar knob	Φ40×28×M10	4
87	Deep groove ball bearing	6003-2RS	4
88	Deep groove ball bearing	6200-2RS	4
89	Foam grip	Φ36×t3.0×720	2
90	Pipe plug	Φ32×t1.5	2
91	Motor cover(L)		1
92	Motor cover(R)		1
93	Philips C.K.S. Self-tapping screw	ST4×25	5
94	Circlip for holes	Φ40	2
95	Self-aligning ball bearing	2203-2RS	2
96	Hex full thread screw	M8×120	1
97	Power communication wire		1
98	Magnetic sensor		1
99	Power adapter		1
100	Brake line		1
101	Disc	Φ466.6×24.1	2
102	Waved spring washer	Φ17	2
103	Hex nut	M10	5
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Carriage bolt	M10×55×20	1
106	Philips C.K.S. full head screw	ST4×16	12
107	Carriage bolt	M10×55×20	4
108	Allen full thread screw	M8×30	1
109	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
110	Handle bar cover		1

FONCIONES DE LA CONSOLA

Dispositivos

La consola está compatible con los siguientes aparatos IOS

iPod touch (cuarta generación)

iPod touch (tercera generación)

iPhone 4S

iPhone 4

iPhone 3GS

iPad 2

iPad

- Aparatos Android :

Android tablet OS 4.0 o superior

Android tablet 1280X800 pixels

Android phone OS 4.0 o superior

Android phone r800X480 pixels

"Made for iPod," "Made for iPhone," y "Made for iPad" es decir que los aparatos electrónicos están proyectados para conectarse a iPod, iPhone, o iPad, y están certificados para cumplir con los criterios de rendimiento Apple. Todavía Apple no es responsable para los estandars de seguridad y las normas de los mismos aparatos. El utilizo de esto aparato con IPod, IPhone o IPad puede causar interferencias al buen funcionamiento wireless.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, iPod touch están marcas registradas Apple Inc., registradas en U.S. y otros País

BOTÓNES:

ITEM	DESCRIPTION
UP	Pueden aumentar el valor de resistencia que aparece parpadeando Seleccionar la ventana
DOWN	Pueden disminuir el valor de resistencia que aparece parpadeando Seleccionar la ventana
MODE	Seleccionar la ventana que desea ajustar
RESET	Tener apretado por 2 segundos. El computer se reinicia con los valores configurados. Utilícela para configurar las diferentes funciones y reajustar el valor parpadeante de estas funciones
START/ STOP	no se está realizando ejercicio, el monitor se desconecta automáticamente y toda la memoria se borra
RECOVERY	En un momento de no ejercicio o de no-ajuste, pulse RECOVERY/UP para iniciar/finalizar la función de recuperación de pulso
BODY FAT	Pulsar la botón BODYFAT para iniciar el ajuste de los valores de grasa corporal y IMC

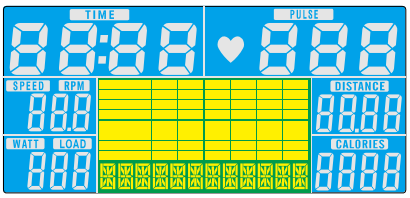
OPERACIONES DE LA CONSOLA

ITEM	DESCRIPCIÓN
TIME	Tiempo de ejercicio .Range 0:00 ~ 99:59
SPEED	.Velocidad de ejercicio. .Range 0.0 ~ 99.9 KM(ML) / H
DISTANCE	Distancia . .Range 0.0 ~ 99.9 KM/ML
CALORIES	.Calorías quemadas. .Range 0 ~ 9999
PULSE	Pulso bpm .Alarma por superar el valor de pulso preseleccionado.
RPM	.RPM .Range 0 ~ 999
WATT	.Consumo energético .Range 0 ~ 999 . Valor de watt preseleccionado (setting range 0~350)
MANUAL	.Modalidad MANUAL
BEGINNER	.4 PROGRAMAS de selección
ADVANCE	. 4 PROGRAMAS de selección
SPORTY	. 4 PROGRAMAS de selección
WATT PROGRAM	.Modalidad WATT.
CARDIO	.Modalidad TARGET HR .

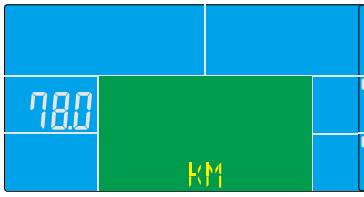
MANEJO DEL MONITOR

ENCENDER EL APARATO

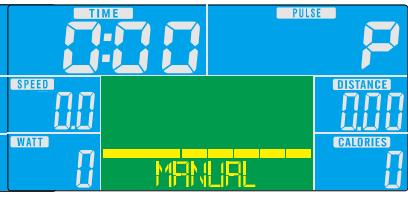
Al enchufar la toma de corriente (o pulsar la tecla RESET por 2 segundos), el monitor envia un siñal de alarma y por 2 segundos apareceran todas la fonciones (dibujo 1) + por 1 segundo el díametro de la rueda y unidad (Dibujo 2) + sección workout (dibujo 3). No importa donde el motor se para, el mismo llega a la posición con LOAD =1.



Drawing 1



Drawing 2



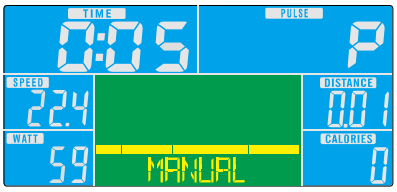
Drawing 3

SELECCIONAR EL ENTRENAMIENTO

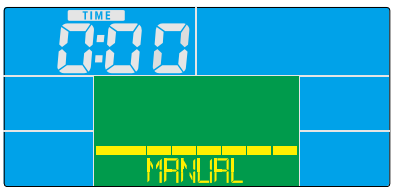
Pulsar la tecla UP/DOWN para seleccionar: MANUAL→ BEGINNER X4 → ADVANCE X4 → SPORTY X4→ CARDIO→ WATT.

MODALIDAD MANUAL

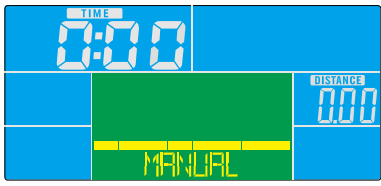
Pulsar la tecla MODE para visualizar el monitor o para seleccionar la ventana que necesitan abrir. En fase de configuración pulsar RECOVERY/UP para aumentar el valor de ajuste en la ventana intermitente para: TIME, DIST, CAL y PULSO; pulsar DOWN para disminuir el valor de ajuste en la ventana intermitente para: TIME, DIST, CAL y PULSO (dibujos 4-8). Pulsar la tecla START/STOP para empezar el entrenamiento y pues para pararlo. Pulsar la tecla RESET para reajustar el valor en la ventana.



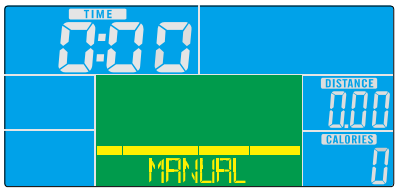
Drawing 4



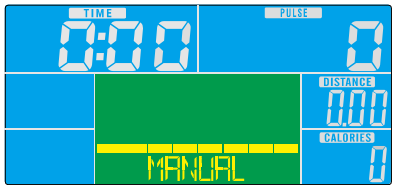
Drawing 5



Drawing 6



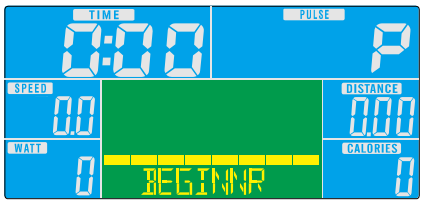
Drawing 7



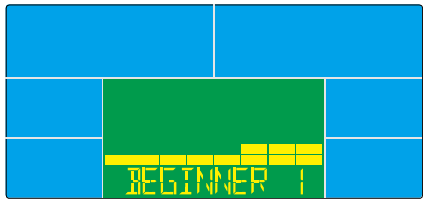
Drawing 8

MODALIDAD PRINCIPIANTE

Para la modalidad PRINCIPIANTE (Dibujo 9), deben pulsar START/STOP y pues la tecla RESET para reajustar la ventana; aparecerá la función MANUAL; pulsar ENTER para confirmar la modalidad BEGINNER. Pueden seleccionar 4 niveles BEGINNER 1~4 (Dibujo 10); pulsar ENTER para confirmar y pues seleccionar los valores deseados de TIME/TIEMPO Pulsar START para empezar el entrenamiento. Pulsen UP/DOWN para ajustar el valor y pues START/STOP para parar el entrenamiento. Pulsen RESET para reajustar el valor en la ventana.



Drawing 9

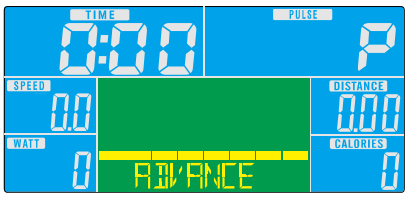


Drawing 10

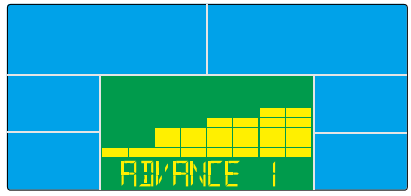
MODALIDAD A-LEVEL

Para la modalidad A-LEVEL (Dibujo 11), pulsen START/STOP y pues RESET. En la ventana aparece . MANUAL, pulsen UP 2 veces y pues ENTER. Pueden seleccionar 4 niveles A-LEVEL 1~4 (Dibujo 12); pulsen ENTER para confirmar y pues seleccionar los valores deseados de TIME/TIEMPO. Pulsen START para empezar el entrenamiento. Pulsen UP/DOWN para ajustar el valor y pues START/STOP para parar el entrenamiento. Pulsen RESET para reajustar el valor en la ventana

.



Drawing 11

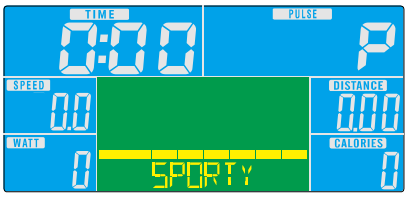


Drawing 12

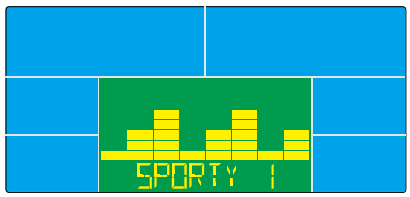
MODALIDAD SPORTY

Para la modalidad SPORTY (Dibujo 13), pulsen START/STOP y pues RESET. En la ventana aparece . MANUAL, pulsen UP 3 veces y pues ENTER. Pueden seleccionar 4 niveles SPORTY 1~4 (Dibujo 14); pulsen ENTER para confirmar y pues seleccionar los valores deseados de TIME/TIEMPO.

Pulsen START para empezar el entrenamiento. Pulsen UP/DOWN para ajustar el factor de carga y pues START/STOP para parar el entrenamiento. Pulsen RESET para reajustar el valor en la ventana



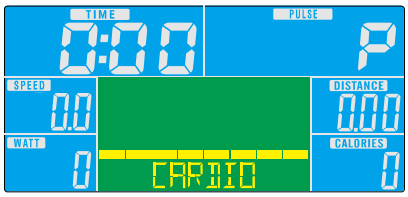
Drawing 13



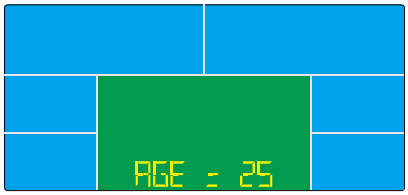
Drawing 14

MODALIDAD CARDIO

Para la modalidad CARDIO (Dibujo 15), deben pulsar START/STOP y pues la tecla RESET para reajustar la ventana; aparecerá la función MANUAL; pulsar ENTER 4 veces para confirmar la modalidad CARDIO. Pulsen UP/DOWN para AGE/EDAD (dibujo 16) y pues ENTER para confirmar. Pueden seleccionar CARDIO 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100) (Dibujo 17) y pues seleccionar los valores deseados de TIME/TIEMPO. Pulsar START para empezar el entrenamiento. Durante el entrenamiento deben guardar las palmas sobre el sensor de pulso or el cinturón tóracico. Al quedar siñal por 6 segundos en la ventana aparacerá "PULSE INPUT" (Dibujo 18) pues el aparato va a pararse después 30 segundos. Pulsen START/STOP para parar el entrenamiento. Pulsen RESET para reajustar el valor en la ventana



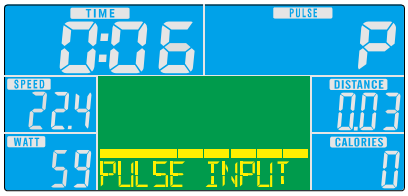
Drawing 15



Drawing 16

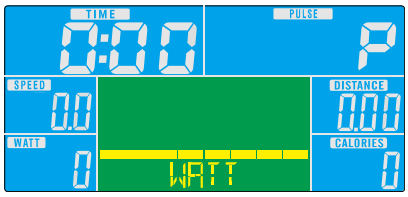
Drawing 17

Drawing 18

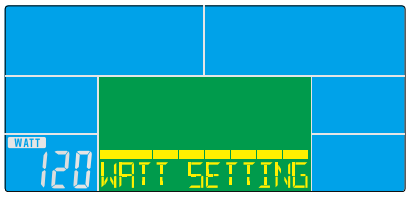


MODALIDAD WATT

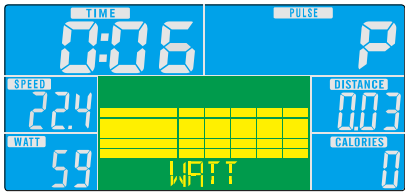
Para la modalidad WATT (Dibujo 19), pulsen START/STOP y pues RESET. En la ventana aparece . MANUAL, pulsen UP veces y pues ENTER. Pueden seleccionar el valor desde 10 hasta 350 (valor preseleccionado= 120 Dibujo 20); pulsen ENTER para confirmar y pues seleccionar los valores deseados de TIME/TIEMPO. Pulsen START para empezar el entrenamiento. Pulsen UP/DOWN para ajustar el valor WATT y pues START/STOP para parar el entrenamiento. Pulsen RESET para reajustar el valor en la ventana



Drawing 19



Drawing 20



Drawing 21

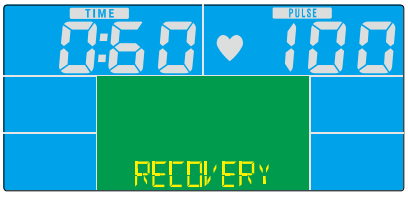
RECUPERACIÓN

En fase de descanso en primer lugar no dejen las palmas del sensor de pulso y pulsen RECOVERY/RECUPERACIÓN. Todas las funciones están borradas excepto la función TI

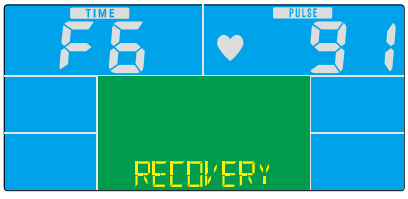
Tener apretado el sensor de pulso hasta contar hasta zero.

En la ventana aparece su valor de recuperación desde F1 hasta F6, es decir desde el m hasta el más lento. El usuario debe continuar a entrenarse para mejorar la recuperació

La recuperación más rápida F1 es la mejor. Pulsen otra vez la tecla RECOVERY/UP para la función de recuperación de pulso



Drawing 22



Drawing 23

FUNCIÓN BODY FAT

En fase de descanso, pulsar la tecla BODYFAT para iniciar el ajuste de los valores bodyfat.

Pueden seguir esta secuencia: género (SEX- MALE/FEMALE) estatura (HEIGHT) peso (WEIGHT) (Dibujos 24-25-26)

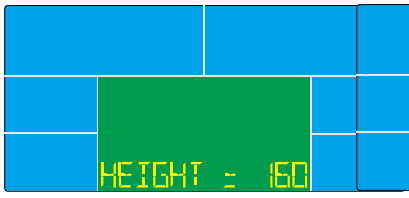
Durante la medición deben guardar las palmas sobre el sensor de pulso en la ventana aparecerà "--" "--"por 8 segundos.

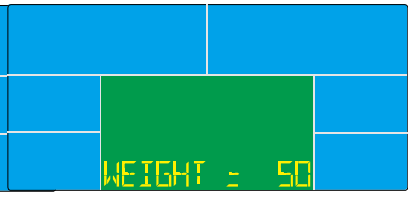
Después la medición en la ventana aparecerà el simbolo BODY FAT el valor porcentaje y BMI por 30 segundos.

Error

- E1 - En fase de ajuste, si no hay siñal de pulso o si el usuario no utiliza correctamente el sensor de pulso;
- E-4 – FAT% sobrepasa el alcance determinado (5% - 50%)

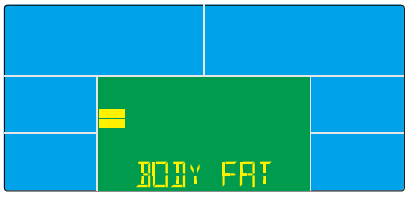
Pulsar BODYFAT para hacer el test otra vez.

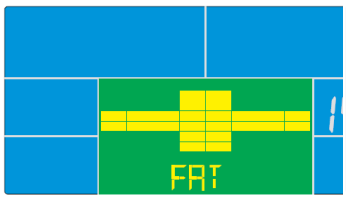


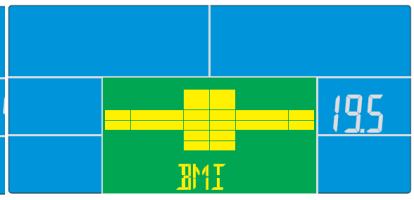


If user data setting is incorrect, press RESET button to reset personal data.

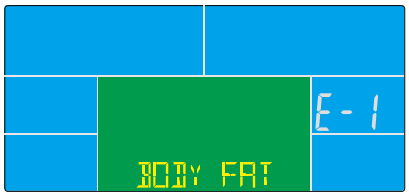
Drawing 24 Drawing 25 Drawing 26



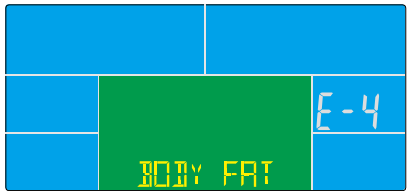




Drawing 27 Drawing 28 Drawing 29



Drawing 30



Drawing 31

CONSOLA equipada con Puerta USB

iConsole+ APP

Deben seleccionar Bluetooth y conectar.

Deben seleccionar i-

iConsole+ iConsole+

GET IT ON Google play Download on the App Store

1. NOTAS:

2. Si durante 4 minutos no se está realizando ejercicio o ninguna otra operación, el computer se pone en función SAVING MODE automáticamente. Las funciones almacenadas quedarán grabadas. Deben pulsar la tecla para resetear todas las funciones

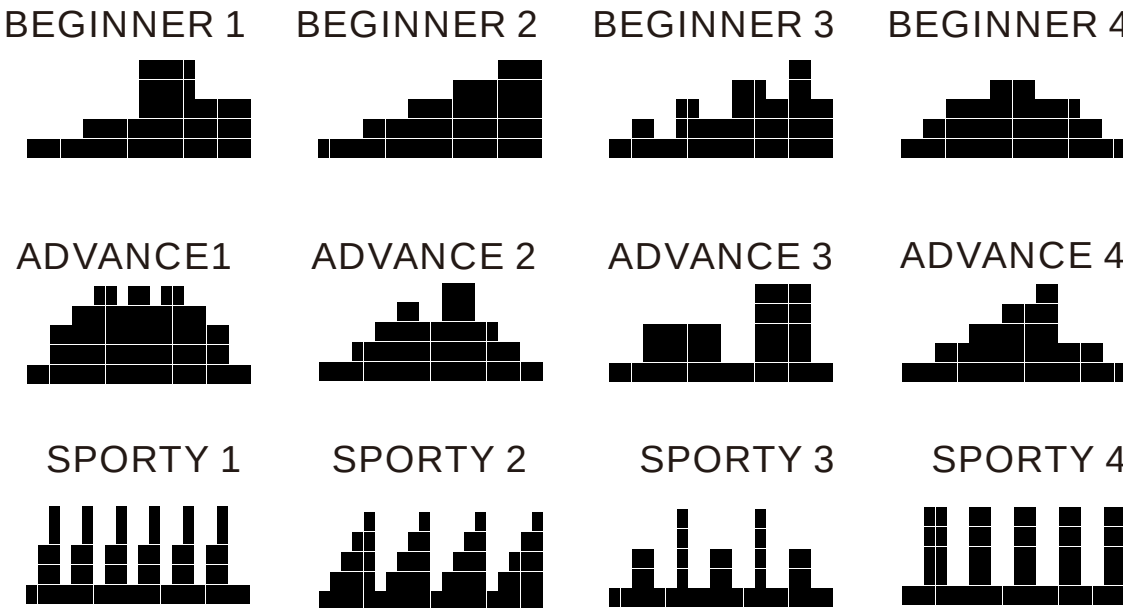
3. Por el sensor de pulso wifi, deben poner el cinturón torácico (asegúrense de que el cinturón torácico esté bien en contacto con la piel). Al medir el pulso en la ventana aparacerá la ventana PULSO y el valor de medición.

4. Al conectar la consola al tablet via Bluetooth, la misma se desconecta de la alimentación.

5. Por el sistema IOS queden Consol-APP y apaguen el Bluetooth del Ipad y la consola de conecta a la alimentación automáticamente

6. Alimentación de corriente 9V. 1,3a o superior

Program profile:



Garlando

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