TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG

CHRONO LINE

iConsole App Manual

DOWNLOAD

www.toorx.it/iconsole

ERX500

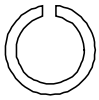
Rev : 00

Ed : 09/17

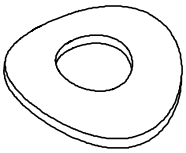
CE

Montage- und Packliste

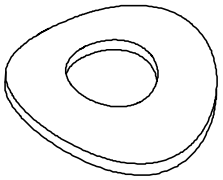
Bauteile für den 1. Montageschritt (Abbildungen nicht maßstabsgetreu)



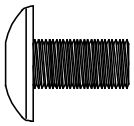
#114. Ø 10 × 2T
Federscheibe (2 Stück)



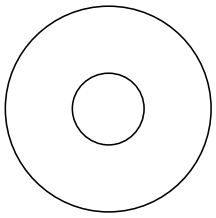
#112. Ø 8 × 23 × 1,5T
Gewölbte Unterlegscheibe
(2 Stück)



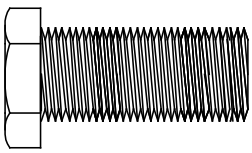
#113. Ø 3/8" × 23 × 2,0T
Gewölbte Unterlegscheibe
(2 Stück)



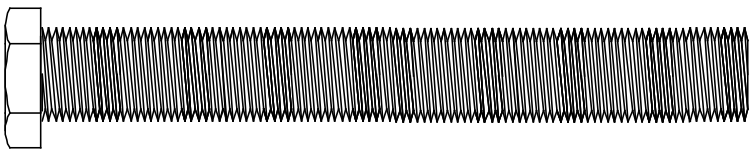
#83. M5 × 10 mm
Kreuzschlitzschraube (4 Stück)



#103. Ø 5/16" × 23 × 1,5T
Flache Unterlegscheibe (4 Stück)

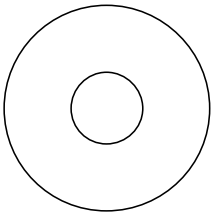


#76. 5/16" × 3/4"
Sechskantschraube (6 Stück)



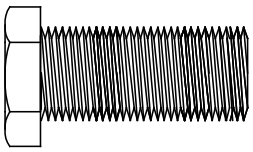
#78. 3/8" × 3-3/4"
Sechskantschraube (2 Stück)

Bauteile für den 2. Montageschritt (Abbildungen nicht maßstabsgetreu)

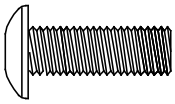


#104. Ø 8,5 × 26 × 2T
Flache Unterlegscheibe (4 Stück)

#124. Ø 17
Wellenscheibe (2 Stück)

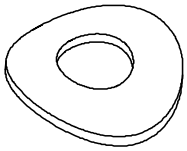


#76. 5/16" × 3/4"
Sechskantschraube (2 Stück)

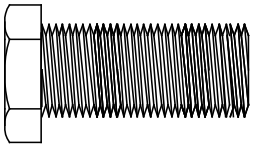


#77. 5/16 "× 15 mm
Rundkopf-Inbusschraube (2 Stück)

Bauteile für den 3. Montageschritt (Abbildungen nicht maßstabsgetreu)

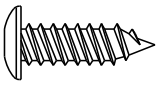


#112. Ø 8 × 23 × 1,5T
Gewölbte Unterlegscheibe (6 Stück)

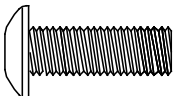


#76. 5/16" × 3/4"
Sechskantschraube (6 Stück)

Bauteile für den 4. Montageschritt (Abbildungen nicht maßstabsgetreu)

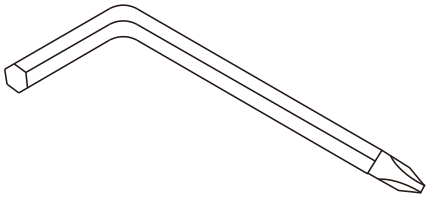


#86. 3,5 × 12 mm
Blechschraube (6 Stück)

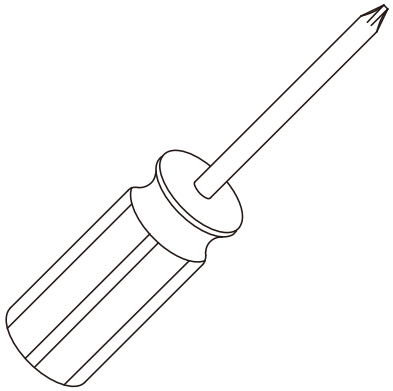


#84. M5 × 15 mm
Kreuzschlitzschraube (2 Stück)

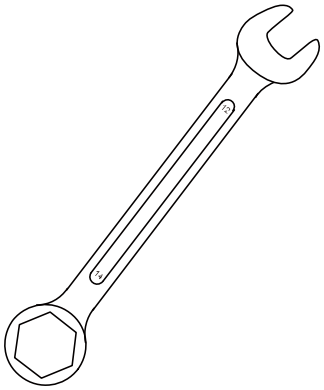
Montagewerkzeug



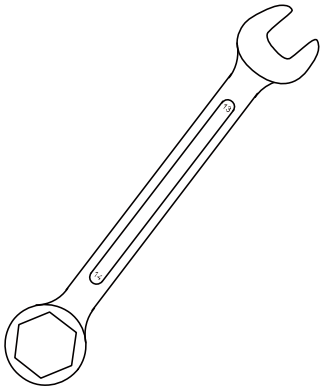
#121. Kombischlüssel M5 Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubendreher (1 Stück)



#120. Kreuzschlitzschraubendreher (1 Stück)



#118. 12,14 mm-Schraubenschlüssel (1 Stück)



#119. 13,14 mm-Schraubenschlüssel (1 Stück)

MONTAGE

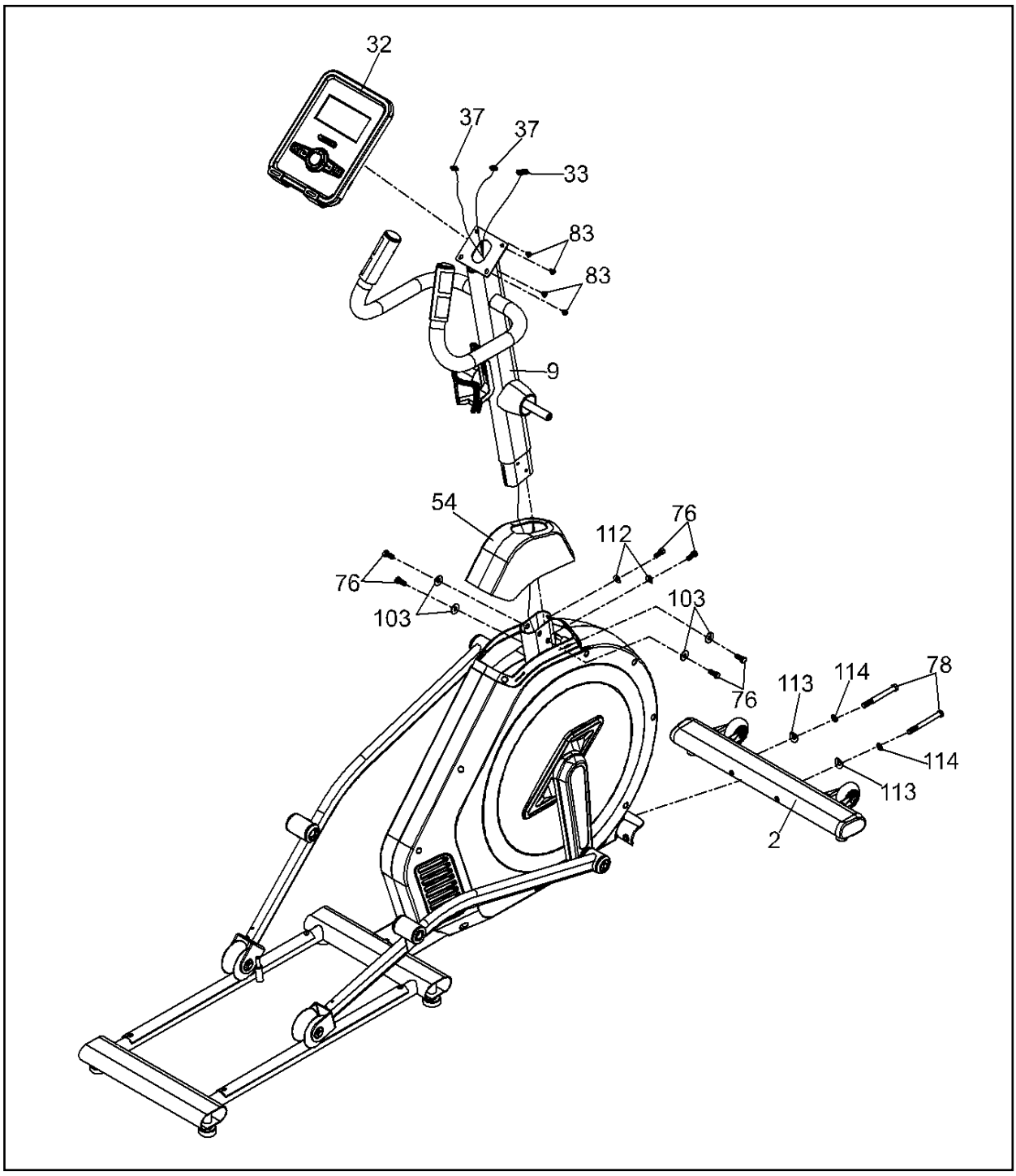
AUSPACKEN DES GERÄTES

1. Mit einem Cutter den Karton unten und an den Kanten entlang der gepunkteten Linie einschneiden. Den Karton nach oben ziehen und das Gerät auspacken.
2. Sorgfältig alle Teile aus dem Karton nehmen und auf evtl. Schäden oder fehlende Teile überprüfen. Sollten Teile beschädigt sein oder fehlen, wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Händler.
3. Nehmen Sie das Paket mit den Schrauben, etc. Es ist in zwei Teile eingeteilt. Entnehmen Sie zuerst das Werkzeug. Nehmen Sie die Schrauben etc. für jeden einzelnen Schritt nacheinander heraus, um Verwechslungen zu vermeiden.

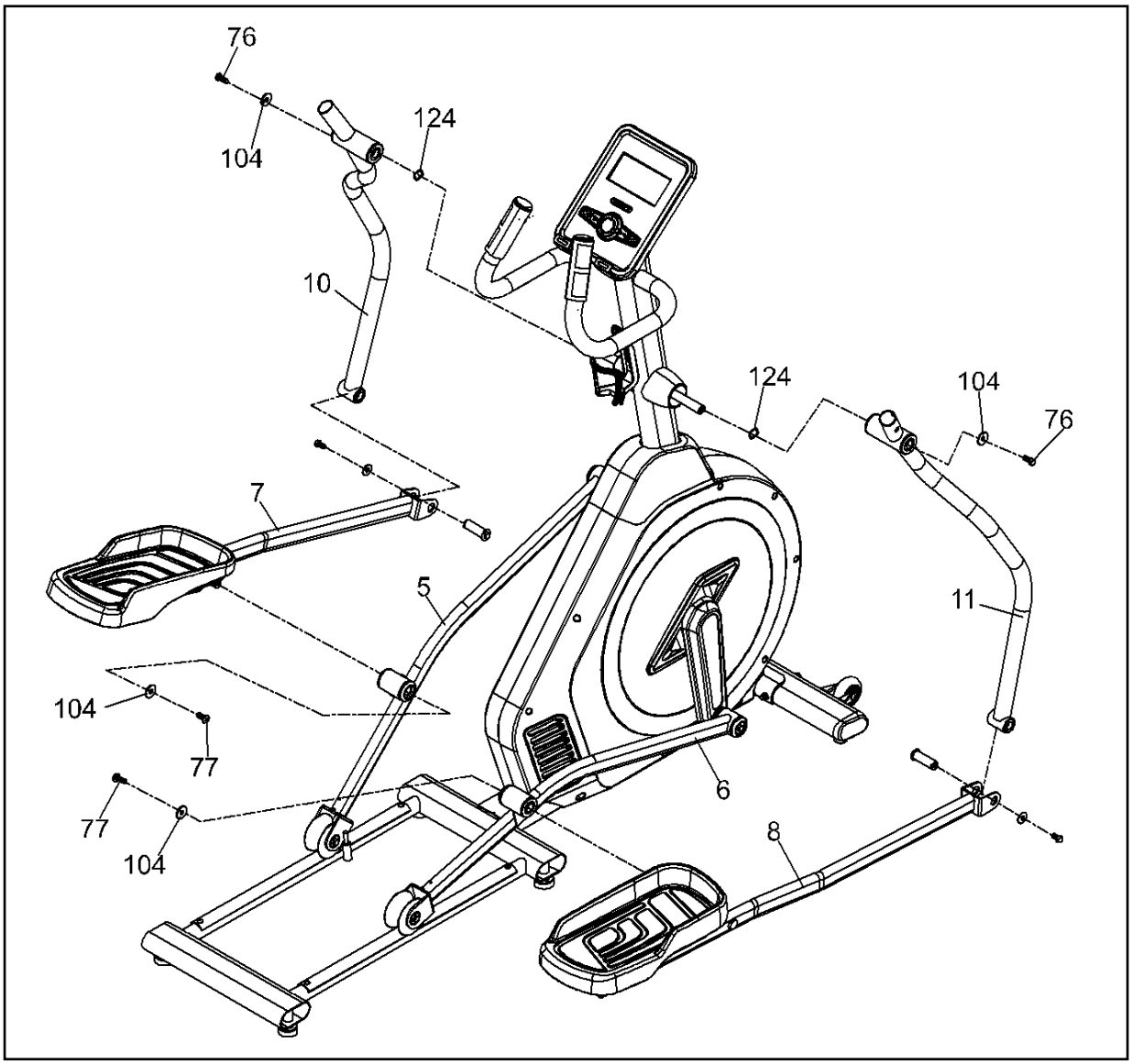
MONTAGEANLEITUNG

1 MONTAGE DER COMPUTERSÄULE

1. Die Computersäule (9) und die Säulenabdeckung (54) nehmen und die Abdeckung so weit wie möglich auf die Säule schieben. Dabei darauf achten, dass die Abdeckung (54) in der richtigen Richtung aufgeschoben wird.
2. An der oberen Öffnung des Grundrahmens (1) befindet sich ein Computerkabel (33). Das Computerkabel (33) aufwickeln und glätten und von unten nach oben durch die Computersäule (9) schieben.
3. Die Computersäule (9) an der Halterung am oberen Ende des Grundrahmens (1) montieren. Die 6 5/16 "x 3/4" Sechskantschrauben (76) und die 4 Ø 5/16 "× Ø 23 × 1,5T flachen Unterlegscheiben (103), die 2 Ø 8 × 23 × 1,5T gewölbten Unterlegscheiben (112) montieren und per Hand mit dem 12,14 mm Schraubenschlüssel (118) anziehen. HINWEIS: Durch die Computersäule (9) laufen Stromkabel. Bitte darauf achten, dass diese Computerkabel (33) bei den Arbeiten weder beschädigt noch eingeklemmt werden.
4. Die vordere Bodenstütze (2) an der vorderen Montageplatte am Grundrahmen montieren. Hierzu mit dem 12/14 mm-Schraubenschlüssel (118) die 2 3/8“ x 3-3/4“-Sechskantschrauben (78), die 2 Ø 10 × 2T-Federscheiben (114) und die 2 Ø 3/8" × 23 × 2,0T-Unterlegscheiben (113) anziehen.
5. Den Computer (32) auf die Computersäule setzen und das Computerkabel (33), das Handpuls-Kabel (37) und das Handpuls-Kabel (Rot) (37) in den Computer stecken (den Farbcode beachten). Den Computer mit 4 M5 x 10 mm-Kreuzschlitzschrauben (83) und dem Kreuzschlitzschraubendreher (120) an der Montageplatte festschrauben (Hinweis: Sicherstellen, dass die in der Säule befindlichen Drähte nicht gequetscht werden).

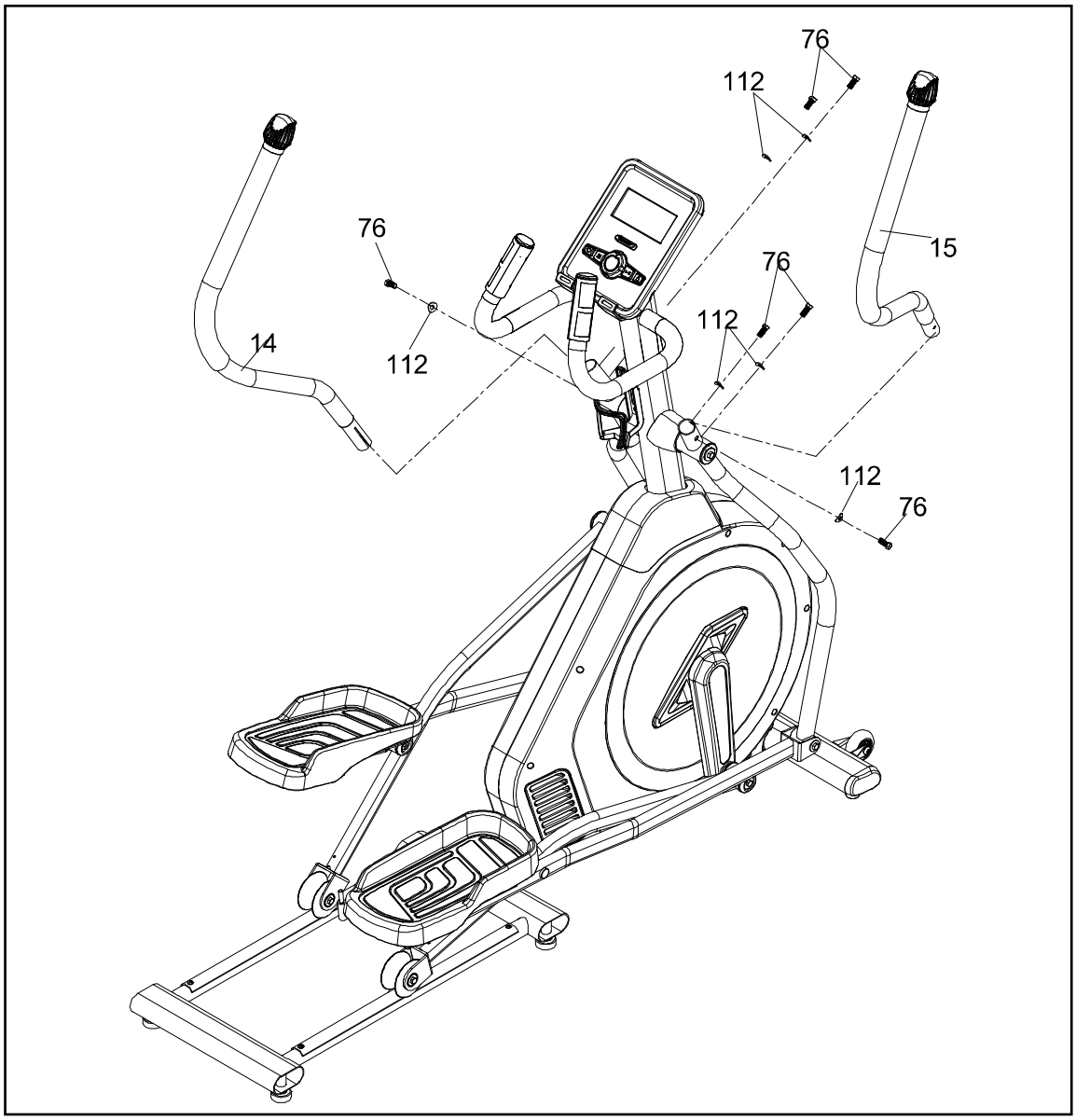

32
37
37
33
83
83
9
54
76
112
76
103
103
76
113
114
78
114
113
2

2 MONTAGE DER GRIFFSTANGE



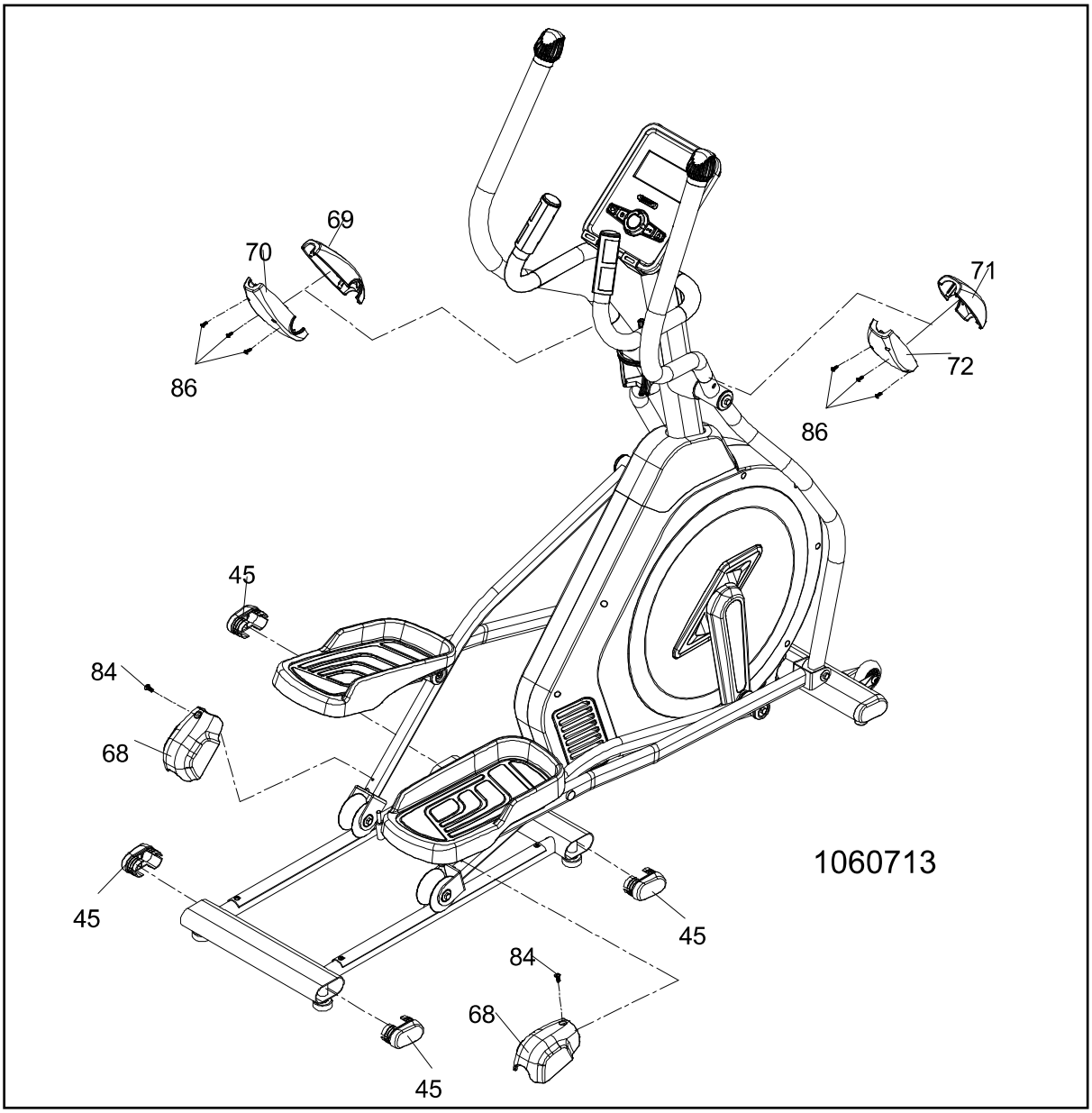
1. 2 Ø 17 Wellenscheiben (124) in die Mittelachse der Computersäule setzen. Dann die untere Griffstange (L) (10) in die linke Mittelachse der Computersäule einsetzten und mit einer 5/16 "x 3/4"-Sechskantschraube (76) und einer Ø 8,5 × Ø 26 × 2,0T flachen Unterlegscheibe (104) mithilfe des 12/14 mm-Schraubenschlüssels (118) festschrauben. Auf die gleiche Weise die untere Griffstange (R) (11) in der rechten Mittelachse der Computersäule befestigen.
2. Die Welle an der linken Verbindungsstange (7) in die Buchse an der linken Pedalstange (5) einsetzen und mit einer 5/16 "× 15 mm Rundkopf-Inbusschraube (77) und einer Ø 8,5 × 26 × 2,0T flachen Unterlegscheibe (104) mit dem M5-Inbus & Kreuzschlitzschraubendreher-Kombinationsschlüssel (121) sichern. Auf die gleiche Weise mit der rechten Verbindungsstange (8) und der rechten Pedalstange (6) verfahren.
3. Die Lagerwelle an der linken und rechten Verbindungsstange (7, 8) lösen. Die linke und rechte Verbindungsstange (7, 8) mit der linken und rechten unteren Griffstange (10, 11) verbinden und mit der Lagerwelle und der Schraube mithilfe des 12/14 mm-Schraubenschlüssels (118) sichern.

3 MONTAGE DER VERBINDUNGSSTANGE



1. Die linke und die rechte Schwingstange (14 & 15) an der unteren linken und der unteren rechten Griffstange (10 & 11) mit 6 5/16 "x 3/4"Sechskantschrauben (76) und 6 Ø 8 × 23 × 1,5T gewölbten Unterlegscheiben (112) mithilfe des 12,14 mm-Schraubenschlüssels (118) montieren.

4 MONTAGE DER BAUTEILE AUS KUNSTSTOFF



1. Die 2 Abdeckungen für die Führungsrollen (68) und die 2 M5 × 15 mm Kreuzschlitzschrauben (84) mit dem Kreuzschlitzschraubendreher (120) montieren.
2. Die vorderen (69) und hinteren (70) Griffstangen-Abdeckungen an der linken Schwingstange mit 3 3,5 × 12 mm Blechschrauben (86) und mithilfe des Kreuzschlitzschraubendrehers (120) zusammenschrauben. Auf die gleiche Weise an der rechten Seite die Griffstangen-Abdeckungen (71) und (72) anbringen.
3. Mit einem Kunststoffhammer die 4 ovalen Endkappen der Größe Ø 40 × Ø 80 (45) in die 4 Ecken des Grundrahmens schlagen.

Die Montage Ihres Gerätes ist nun abgeschlossen. Bevor Sie das Gerät benutzen können, muss überprüft werden, ob alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.

VERWENDUNG DES **COMPUTERS**

DISPLAY-FUNKTIONEN:

FUNKTION	BESCHREIBUNG
ZEIT	.Trainingszeit, sie wird während des Trainings angezeigt. .Bereich: 0:00 ~ 99:59
GESCHWINDIGKEIT	.Trainingsgeschwindigkeit, sie wird während des Trainings angezeigt. .Bereich: 0,0 ~ 99,9 KM(M)/H
STRECKE	.Trainingsstrecke, sie wird während des Trainings angezeigt. .Bereich: 0,0 ~ 99,9 KM/M
KALORIEN	.Während des Trainings verbrauchte Kalorien. .Bereich: 0 ~ 9999
PULS	.Puls in bpm, er wird während des Trainings angezeigt. . PULS-Alarm, wenn der voreingestellte Zielpuls überschritten wird.
RPM	.Umdrehungen pro Minute .Bereich: 0 ~ 999
WATT	.Trainingsleistung .Bereich: 0 ~ 999 . Im gleichbleibenden Modus hält der Computer den voreingestellten Watt-Wert (Einstellbereich 0 ~ 350)
MANUELL	.Manuelle Steuerung des Trainings
ANFÄNGER	.Auswahl von 4 PROGRAMMEN
FORTGESCHRITTEN	.Auswahl von 4 PROGRAMMEN
SPORTLICH	.Auswahl von 4 PROGRAMMEN
WATT-PROGRAMM	.Training mit gleichbleibender WATT-Zahl (Leistung)
CARDIO	.Training mit Ziel-Herzfrequenz HF-Modus.

TASTENFUNKTIONEN

TASTE	BESCHREIBUNG
ERHÖHEN/HOCH	. Zum Erhöhen des Trainingswiderstands . Einstellen der Auswahlmöglichkeit.
VERRINGERN/RUNTER	. Zum Verringern des Trainingswiderstands . Einstellen der Auswahlmöglichkeit.
MODUS	. Zum Bestätigen einer Einstellung oder einer Wahlmöglichkeit.
RESET	. Wenn die Taste 2 Sekunden lang gedrückt wird, führt der Computer einen Neustart mit den Benutzereinstellungen durch. . Während der Einstellung des Trainingswerts oder im Stopp-Modus kann durch Drücken der Taste zum Hauptmenü zurückgekehrt werden.
START/STOPP	. Zum Starten oder Stoppen des Trainings.
ERHOLUNG	. Messung der Herzfrequenz während der Erholungsphase.
KÖRPERFETT	. Messung des Körperfetts in % und des BMIs.

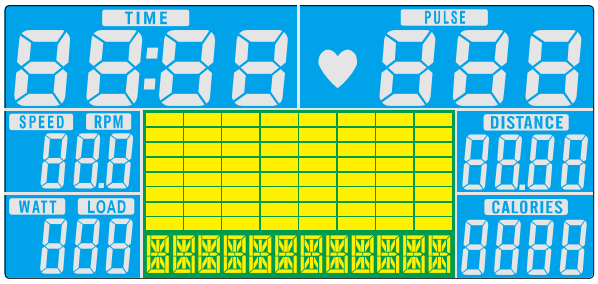
BEDIENUNG:

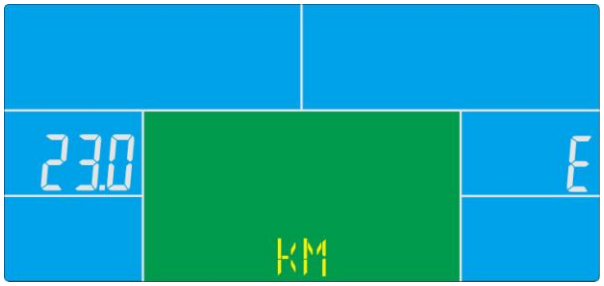
EINSCHALTEN

Wenn der Stecker in die Steckdose gesteckt wird, schaltet sich der Computer ein und es leuchten für 2 Sekunden alle Segmente des LCD-Displays auf.

Wenn 4 Minuten lang nicht trainiert wird oder keine Impulse eingehen, schaltet der Computer auf den Energiesparmodus um.

Durch Drücken einer beliebigen Taste schaltet der Computer automatisch wieder auf den Betriebszustand.



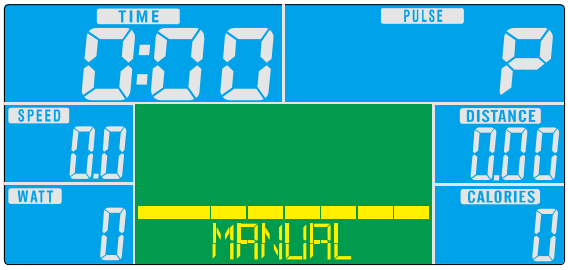


AUSWAHL DES TRAININGSPROGRAMMS

Mithilfe der Befehle HOCH und RUNTER kann das Trainingsprogramm gewählt werden:
Manuell → Anfänger → Fortgeschritten → Sportlich → Cardio → Watt

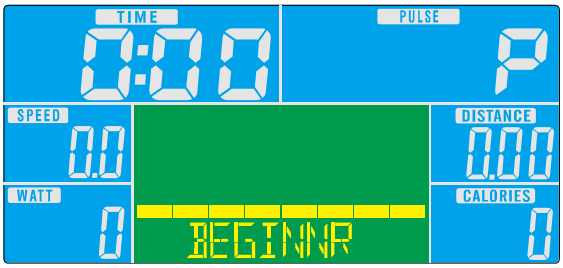
Manueller Modus

Im Hauptmenü auf START drücken, um das Training manuell zu steuern.



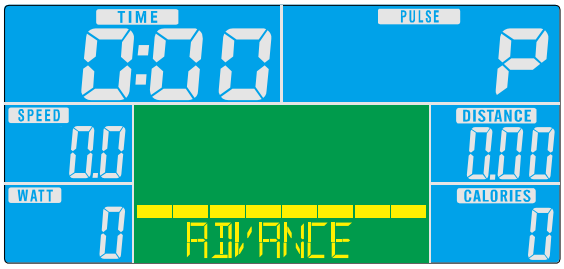
1. Mithilfe der Befehle HOCH und RUNTER das Trainingsprogramm Manuell auswählen und auf Modus drücken, um diesen Trainingsmodus zu bestätigen.
2. Mit HOCH und RUNTER die ZEIT, die STRECKE, die KALORIEN, den PULS einstellen und mit MODUS bestätigen.
3. START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen. Mit HOCH und RUNTER den Widerstand einstellen.
4. START/STOPP drücken, um eine Pause einzulegen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Anfänger-Modus



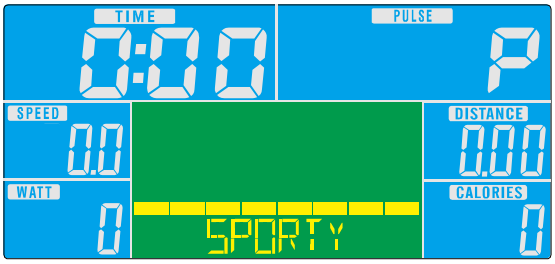
1. Mithilfe der Befehle HOCH und RUNTER das Trainingsprogramm
   Anfänger auswählen und Modus drücken, um diesen Trainingsmodus zu bestätigen.
2. Mit HOCH und RUNTER die ZEIT (Trainingsdauer) einstellen.
3. START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen.
   Mit HOCH und RUNTER den Widerstand einstellen.
4. START/STOPP drücken, um eine Pause einzulegen.
   RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Fortgeschritten-Modus



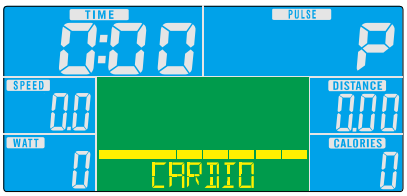
1. Mithilfe der Befehle HOCH und RUNTER das Trainingsprogramm
   Fortgeschritten auswählen und Modus drücken, um diesen Trainingsmodus zu bestätigen.
2. Mit HOCH und RUNTER die ZEIT (Trainingsdauer) einstellen.
3. START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen.
   Mit HOCH und RUNTER den Widerstand einstellen.
4. START/STOPP drücken, um eine Pause einzulegen.
   RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

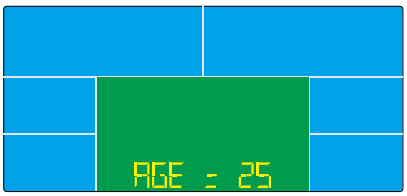
Sportlich-Modus

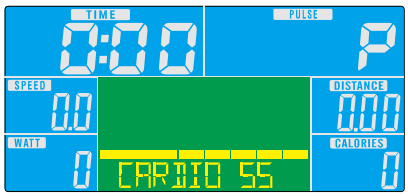


1. Mithilfe der Befehle HOCH und RUNTER das Trainingsprogramm
   Sportlich auswählen und Modus drücken, um diesen Trainingsmodus zu bestätigen.
2. Mit HOCH und RUNTER die ZEIT (Trainingsdauer) einstellen.
3. START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen.
   Mit HOCH und RUNTER den Widerstand einstellen.
4. START/STOPP drücken, um eine Pause einzulegen.
   RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Cardio-Modus

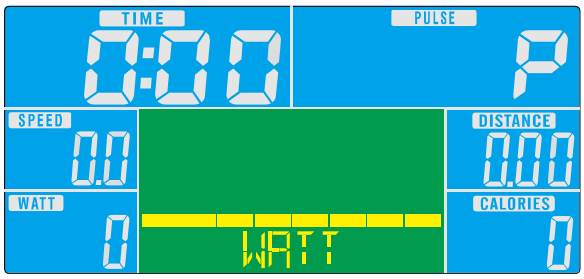


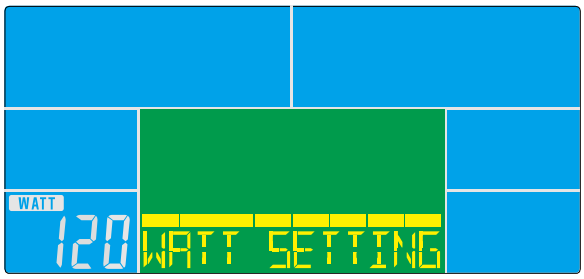




1. Mit HOCH und RUNTER das Trainingsprogramm H.F. wählen und Modus drücken, um den Trainingsmodus zu bestätigen.
2. Mit HOCH und RUNTER 55 %, 75 %, 90 % oder ZIEL (ZIEL-HERZFREQUENZ/ZIELPULS) auswählen (Standard: 100).
3. Mit HOCH und RUNTER die ZEIT (Trainingsdauer) einstellen.
4. START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen oder es zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Watt-Modus

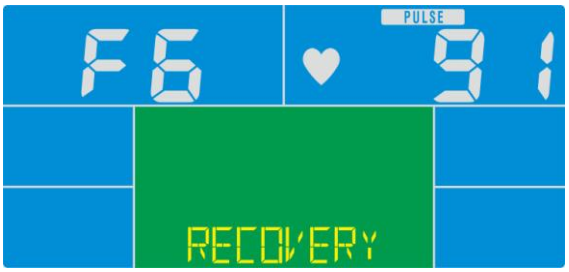




1. Mit HOCH und RUNTER das Trainingsprogramm WATT wählen und Modus drücken, um den Trainingsmodus zu bestätigen.
2. Mit HOCH und RUNTER die gewünschte WATT-Zahl (Ziel) einstellen (Standard: 120).
3. Mit HOCH und RUNTER die ZEIT (Trainingsdauer) einstellen.
4. START/STOPP drücken, um mit dem Training zu beginnen. Mit HOCH und RUNTER die Wattzahl einstellen.
5. START/STOPP drücken, um eine Pause einzulegen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

ERHOLUNG

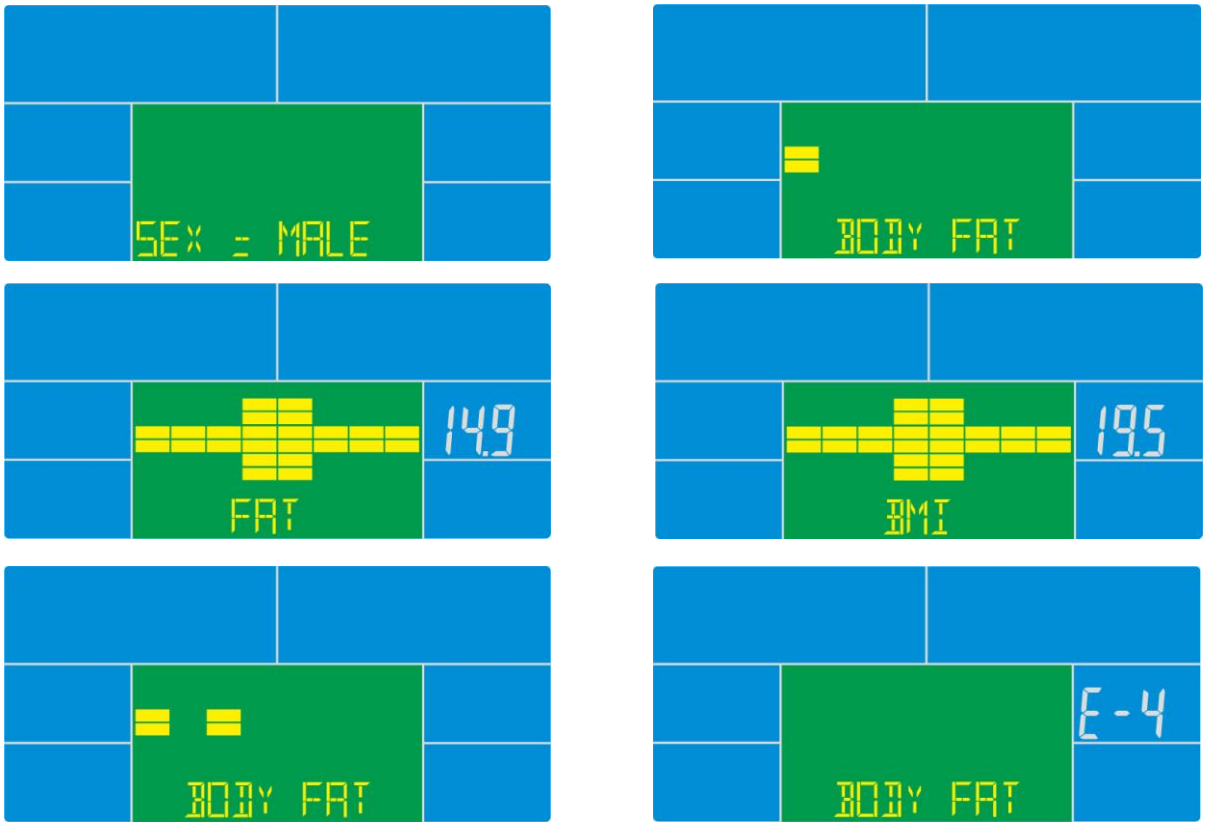
1. Wenn Sie eine Weile trainiert haben, die Griffe umfassen, und die Taste „ERHOLUNG“ drücken. Außer der Funktion „ZEIT“ halten nun alle Funktionsanzeigen an und die Zeit wird von 00:60 bis 00:00 heruntergezählt.
2. Auf dem Display wird nun Ihre Herzfrequenz-Erholung mit F1, F2 bis F6 angezeigt. F1 entspricht der bestmöglichen Erholung, F6 der schlechtesten. Der Benutzer kann weiter trainieren, um den Erholungsstatus der Herzfrequenz zu verbessern.
   (Die Taste ERHOLUNG erneut drücken, um zum Hauptdisplay zurückzukehren.)



KÖRPERFETT

1. Im STOPP-Modus die Taste KÖRPERFETT drücken, um mit der Messung des Körperfetts zu beginnen.
2. Der Computer erinnert den Benutzer daran, das GESCHLECHT, das ALTER, die KÖRPERGRÖSSE und das GEWICHT einzugeben, bevor mit der Messung begonnen wird.
3. Während der Messung muss der Benutzer die Griffe mit beiden Händen umfassen. Das LCD-Display zeigt für 8 Sekunden “= ” “= = ” an, dann hat der Computer die Messung abgeschlossen.
4. Auf dem LCD-Display werden nun für 30 Sekunden das KÖRPERFETT-Symbol, das Körperfett in Prozent (Abbildung 22) und der BMI angezeigt.
5. Fehlermeldung:

* Wenn das LCD-Display "= =" "= =" anzeigt, wurden die Griffe nicht richtig umfasst oder der Brustgurt ist nicht richtig angelegt.
* E-1 bedeutet, dass kein Signal für die Herzfrequenz eingegangen ist.
* E-4 bedeutet, dass der Fettanteil in % unter 5 oder über 50 und der BMI unter 5 oder über 50 liegt.



Hinweis:

1. Wenn der Benutzer 4 Minuten lang nicht trainiert, schaltet der Computer auf den Energiesparmodus um. Alle Einstellungen und Trainingsdaten werden gespeichert, bis der Benutzer erneut mit dem Training beginnt.
2. Wenn der Computer Störungen aufweist, bitte den Adapter herausziehen und wieder einstecken.
3. Wenn die aktuelle Herzfrequenz 230 überschreitet oder 30 unterschreitet, zeigt das Display innerhalb von 4 Sekunden „P“ an und das Puls-Symbol wird nicht angezeigt.

iConsole + APP

Schalten Sie an Ihrem Handy/Tablet die Funktion Bluetooth ein und lassen Sie nach dem Gerät suchen. Nachdem es gefunden wurde, auf „verbinden“ drücken.

Schalten Sie an Ihrem Handy/Tablet iConsole + App ein und drücken Sie dann auf „verbinden“, um mit den Training mit Handy/Tablet zu beginnen. (Passwort: 0000)

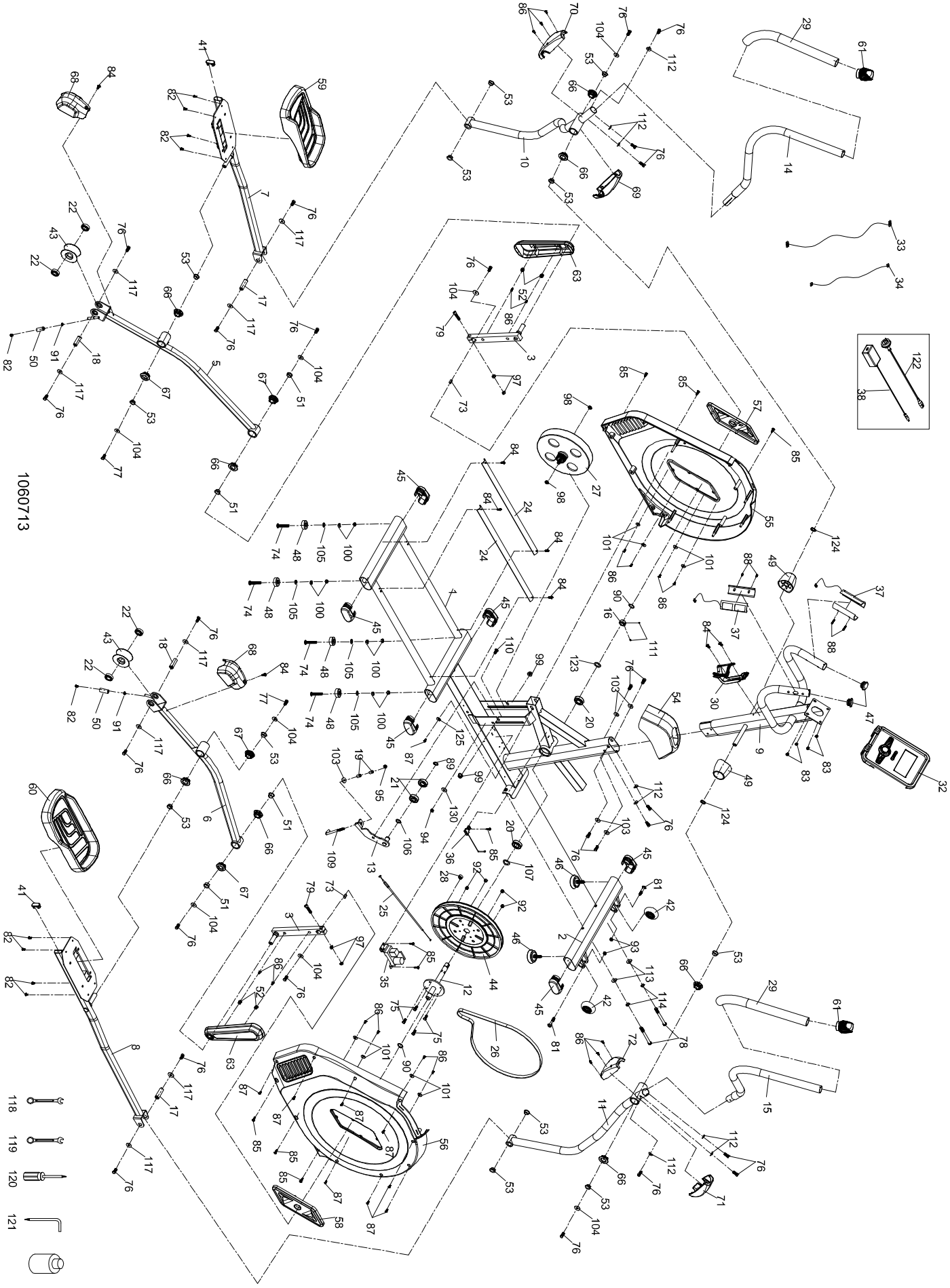
iConsole+ GET IT ON Google play

iConsole+ Download on the App Store

HINWEIS:

1. Sobald der Computer über Bluetooth eine Verbindung mit dem Handy/Tablet hergestellt hat, schaltet sich der Computer aus.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Grundrahmen	1
2	Vordere Bodenstütze	1
3	Kurbelarm	2
5	Pedalstange (L)	1
6	Pedalstange (R)	1
7	Verbindungsstange (L)	1
8	Verbindungsstange (R)	1
9	Computersäule	1
10	Untere Griffstange (L)	1
11	Untere Griffstange (R)	1
12	Kurbelachse	1
13	Spannrolle	1
14	Schwingstange (L)	1
15	Schwingstange (R)	1
16	Achsen-Stopper	1
17	Lagerwelle	2
18	Achse für Führungsrolle	2
19	Ø 11,9 × Ø 8,5 × 15 mm Hülse für Stangenende	2
20	6004 Lager	2
21	6203 Lager	2
22	6003 Lager	4
24	Aluminiumschiene	2
25	360 mm Stahlseil	1
26	Antriebsriemen	1
27	Schwungrad	1
28	Magnet	1
29	Schaum für Griff	2
30	Flaschenhalter	1
32	Computer	1
33	1350 mm Computerkabel	1
34	350 mm Gleichstromkabel	1
35	Getriebemotor	1
36	500 mm Sensor-Kabel	1
37	850 mm Handpuls-Kabel	2
38	Netzteil	1
41	Ø 20 × Ø 40 ovale Endkappe	2
42	Ø 65 Transportrad	2
43	Ø 78 Führungsrolle, Urethan	2
44	Ø 330 Antriebsscheibe	1
45	Ø 40 × Ø 80 ovale Endkappe	6
46	Ø 60 × 15 mm höhenverstellbarer Stützfuß	2
47	Ø 32 (1,8T) Abdeckkappe für Rundkopfschraube	4
48	Ø 35 × 10 Gummifuß	4
49	Abdeckung für Schwingstangenachse	2
50	Ø 15 × Ø 8,6 × 38,5 L Hülse	2
51	WFM-1719-12 Buchse	4
52	Stopper-Endkappe	4
53	J4FM-1719-09 Buchse	12

Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE
54	Computersäulen-Abdeckung	1
55	Seitenschutz (L)	1
56	Seitenschutz (R)	1
57	Platte Seitenschutz (L)	1
58	Platte Seitenschutz (R)	1
59	Abdeckung Pedalstange (L)	1
60	Abdeckung Pedalstange (R)	1
61	Endkappe Griff	2
63	Endkappe Kurbelarm	2
66	Ø 42 × Ø 19 × 15 L Buchse	8
67	Ø 42 × Ø 19 × 21 L Buchse	4
68	Führungsrollen-Abdeckung	2
69	Vordere Abdeckung Griffstange (L)	1
70	Hintere Abdeckung Griffstange (L)	1
71	Vordere Abdeckung Griffstange (R)	1
72	Hintere Abdeckung Griffstange (R)	1
73	7 × 7 × 19 mm Scheibenfeder	2
74	3/8 "× 2" Flachkopf-Inbusschraube	4
75	1/4"× UNC20 × 3/4" Sechskantschraube	4
76	5/16"× UNC18 × 3/4" Sechskantschraube	26
77	5/16 "× 15 mm Rundkopf-Inbusschraube	2
78	3/8" × 3-3/4" Sechskantschraube	2
79	M8 × 35 mm Inbusschraube	2
81	5/16" × UNC18 × 1-3/4" Rundkopf-Inbusschraube	2
82	M5 × 10 mm Kreuzschlitzschraube	10
83	M5 × 10 mm Kreuzschlitzschraube	4
84	M5 × 15 mm Kreuzschlitzschraube	8
85	5 × 19 mm Blechschraube	9
86	3,5 × 12 mm Blechschraube	18
87	3,5 × 16 mm Blechschraube	9
88	3 × 20 mm Blechschraube	4
89	Ø 17 C Ring	1
90	Ø 20 C Ring	2
91	E7 E-Clip	2
92	1/4 "× 8T Nyloc-Mutter	4
93	5/16 "× 7T Nyloc-Mutter	2
94	M8 × 7T Nyloc-Mutter	1
95	M8 × 9T Nyloc-Mutter	1
97	M8 × 6,3T Feststellmutter	4
98	3/8" × UNF26 × 4T Feststellmutter	2
99	3/8" × UNF26 × 11T Mutter	2
100	3/8" × 7T Feststellmutter	8
101	Ø 5 × Ø 15 × 1,5T flache Unterlegscheibe	8
103	Ø 5/16" × Ø 23 × 1,5T flache Unterlegscheibe	5
104	Ø 8,5 × Ø 26 × 2,0T flache Unterlegscheibe	8
105	Ø 3/8" × Ø 19 × 1,5T flache Unterlegscheibe	4
106	Ø 17 × Ø 23,5 × 1,0T flache Unterlegscheibe	1
107	Ø 20 × Ø 30 × 2T flache Unterlegscheibe	1
109	M8 × P1,25 × 155L Hakenschraube	1

Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE
110	M8 × 20 mm Schlossschraube	1
111	M5 × 5mm Schlitz-Einstellschraube	2
112	Ø 8 × 23 × 1,5T gewölbte Unterlegscheibe	8
113	Ø 3/8" × 23 × 2,0T gewölbte Unterlegscheibe	2
114	Ø 10 × 2T Federscheibe	2
117	Ø 5/16" × Ø 23 × 3T flache Unterlegscheibe	8
118	12,14 mm-Schraubenschlüssel	1
119	13,14 mm-Schraubenschlüssel	1
120	Kreuzschlitzschraubendreher	1
121	Kombischlüssel M5 Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubendreher	1
122	Transformator-Netzkabel	1
123	Gummiauflage	1
124	Ø 17 × 0,5T Wellenscheibe	2
125	1/4" × 19 flache Unterlegscheibe	1
130	Ø 5/16" × Ø 35 × 1,5T flache Unterlegscheibe	1

Garlando

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