

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

CHRONO»LINE



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

ERX500



Rev : 00

Ed : 09/17

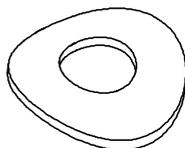


Lista de comprobación de piezas de montaje

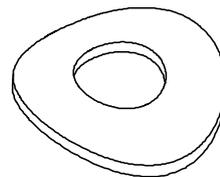
Paso 1 del hardware (no se muestra el tamaño real)



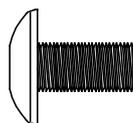
#114. Ø10 x 2T
Arandela elástica (2 unidades)



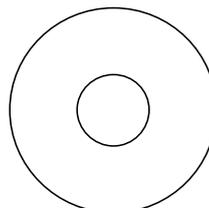
#112. Ø8 x 23 x 1,5T
Arandela angulada (2 unidades)



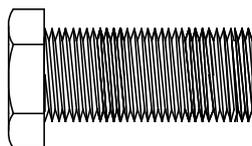
#113. Ø3/8" x 23 x 2,0T
Arandela angulada (2 unidades)



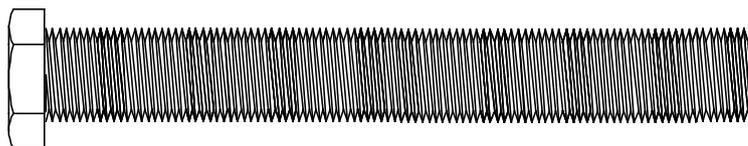
#83. M5 x 10 mm
Tornillo de cabeza Phillips
(4 unidades)



#103. Ø5/16" x 23 x 1,5T
Arandela plana (4 unidades)

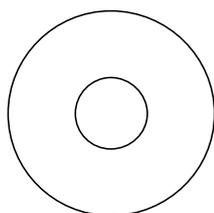


#76. 5/16" x 3/4"
Perno de cabeza hexagonal (6 unidades)



#78. 3/8" x 3-3/4"
Perno de cabeza hexagonal (2 unidades)

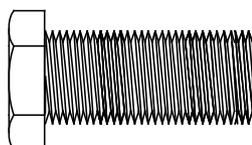
Paso 2 del hardware (no se muestra el tamaño real)



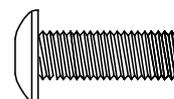
#104. Ø8,5 x 26 x 2T
Arandela plana (4 unidades)



#124. Ø17
Arandela ondulada (2 unidades)

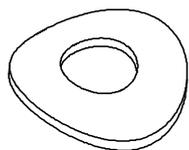


#76. 5/16" x 3/4"
Perno de cabeza hexagonal (2 unidades)

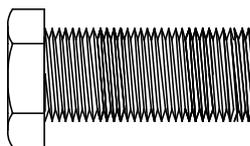


#77. 5/16" x 15 mm
Tornillo de cabeza hueca redonda (2 unidades)

Paso 3 del hardware (no se muestra el tamaño real)

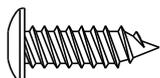


#112. Ø8 x 23 x 1,5T
Arandela angulada (6 unidades)

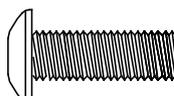


#76. 5/16" x 3/4"
Perno de cabeza hexagonal (6 unidades)

Paso 4 del hardware (no se muestra el tamaño real)

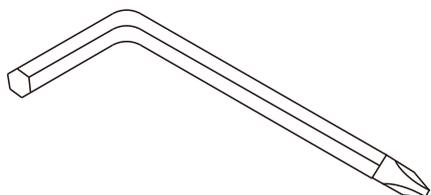


#86. 3,5 x 12 mm
Tornillo de cabeza cruciforme (6 unidades)

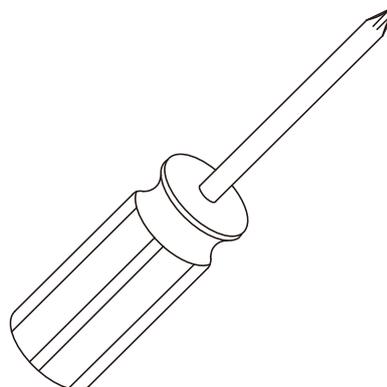


#84. M5 x 15 mm
Tornillo de cabeza Phillips (2 unidades)

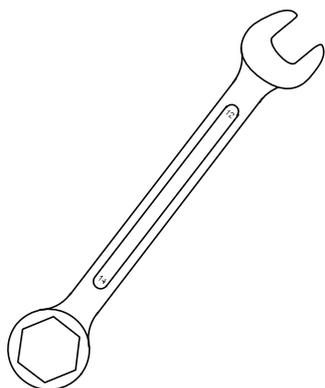
Herramientas de montaje



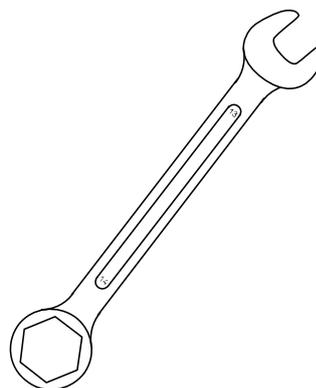
#121. Herramienta combinada llave Allen M5 y destornillador Phillips (1 unidad)



#120. Destornillador Phillips (1 unidad)



#118. 12/14m/m_Llave inglesa (1 unidad)



#119. 13/14m/m_Llave inglesa (1 unidad)

MONTAJE

DESEMBALAJE DE LA UNIDAD

1. Utilizando una navaja (cúter para cajas), corte la parte exterior, inferior y el borde de la caja a lo largo de la línea punteada. Eleve la caja por encima de la unidad y desembálela.
2. Con cuidado, retire todas las piezas del cartón y compruebe si existen daños o faltan piezas. Si se encuentran piezas dañadas o piezas que faltan, póngase en contacto con su distribuidor inmediatamente.
3. Localice el paquete del hardware. El hardware está separado en distintos pasos. En primer lugar, separe las herramientas. Separe únicamente el hardware necesario para cada caso para evitar confusiones.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

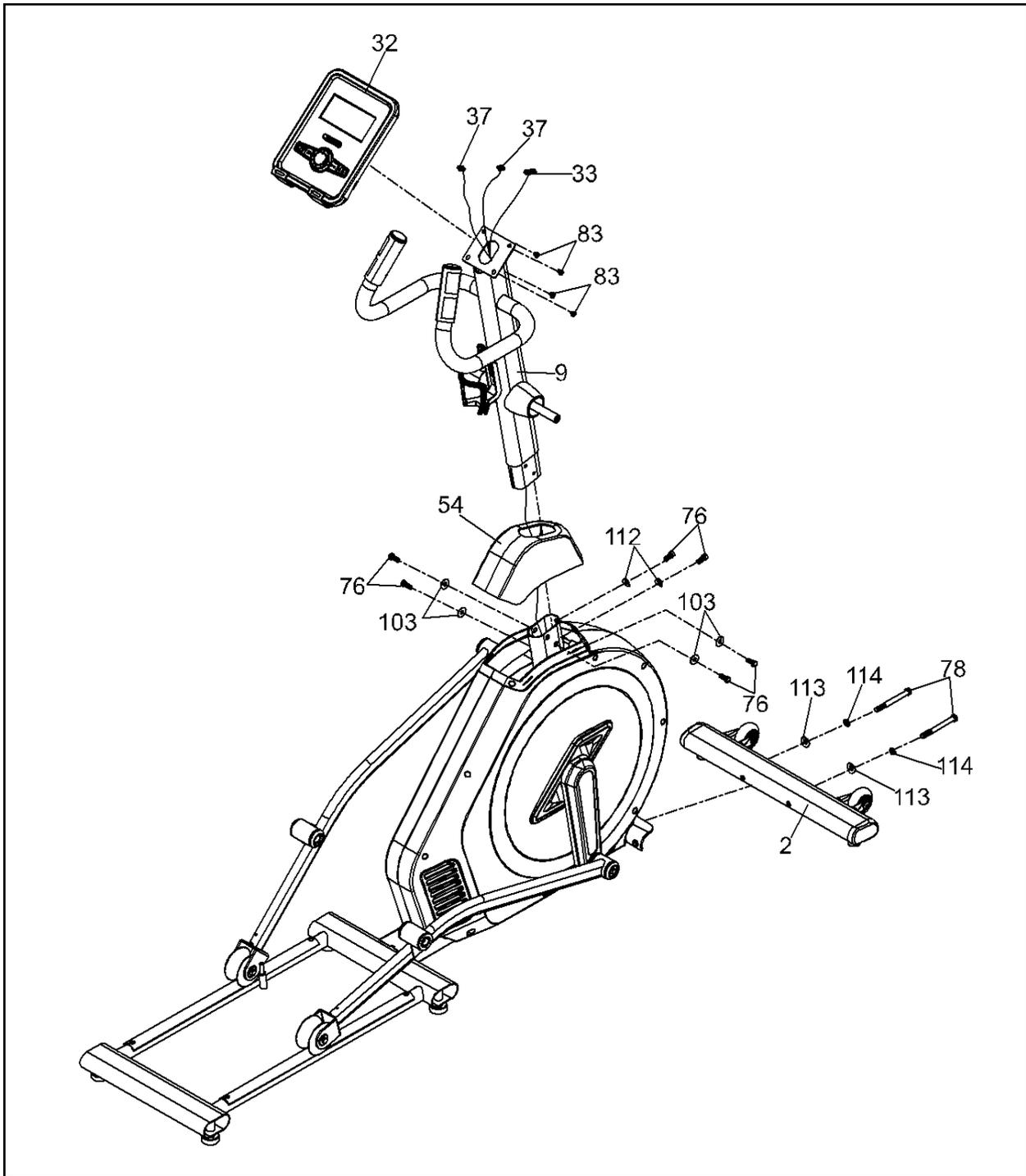
1 MONTAJE DEL MÁSTIL

1. Localice el mástil de la consola (9) y el cobertor del mástil de la consola (54) y deslice el cobertor sobre el mástil hasta el extremo. Asegúrese de que el cobertor del mástil de la consola (54) esté situado en la dirección correcta.
2. En la abertura superior del marco principal (1) de la bicicleta elíptica hay un cable de ordenador (33). Desenrolle y enderece el cable de ordenador (33) e introdúzcalo por la parte inferior del tubo del mástil de la consola (9) y sáquelo por la abertura superior.
3. Coloque el mástil de la consola (9) en la abrazadera de recepción del marco principal (1). Coloque las 6 unidades de pernos de cabeza hexagonal 5/16" x 3/4" (76), las 4 unidades de arandelas planas Ø5/16" x Ø23 x 1,5T (103) y 2 unidades de arandelas anguladas Ø8 x 23 x 1,5T (112). Colóquelos y apriételos a mano utilizando la llave inglesa 12.14m/m (118).

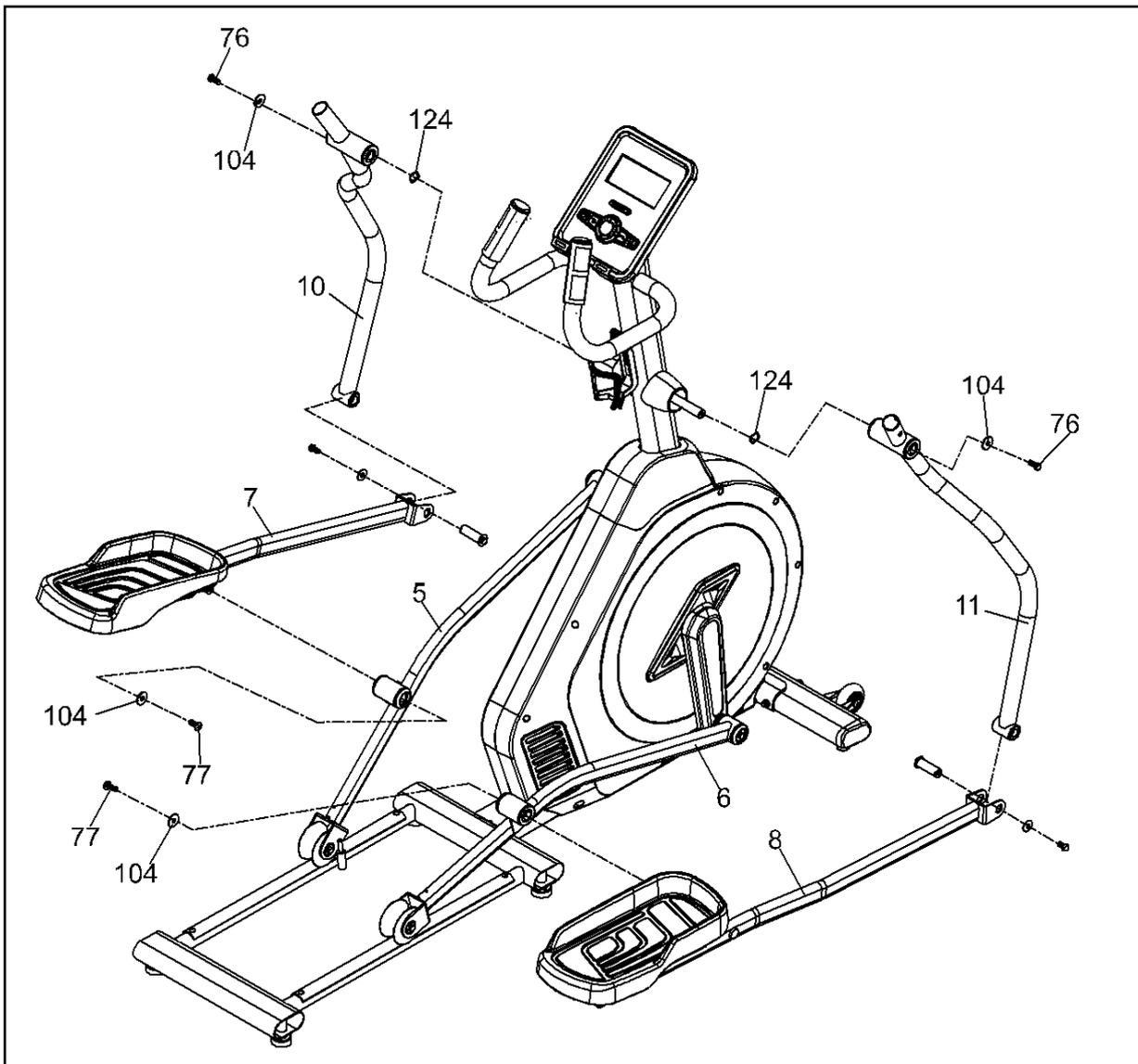
NOTA: hay un cable eléctrico que atraviesa el tubo del mástil de la consola (9).

Asegúrese de no dañar o perforar este cable de ordenador (33) durante el proceso de montaje.

4. Conecte la barra de estabilización delantera (2) con el marco principal en la placa de unión frontal utilizando la llave inglesa 12/14 mm (118) para apretar 2 unidades de pernos de cabeza hexagonal 3/8" x 3-3/4" (78), 2 unidades de arandelas flexibles Ø10 x 2T (114) y 2 unidades de arandelas anguladas Ø3/8" x 23 x 2,0T (113).
5. Coloque el montaje de la consola (32) en el mástil de la consola, el cable de ordenador (33), el conjunto de sensores de pulso sensibles al tacto con cable (37) y el interruptor del conjunto de sensores de pulso sensibles al tacto con cable (rojo) (37) en la consola (mismo color con mismo color). Sitúe la consola en las tabletas fijas del mástil de la consola; a continuación, fíjela con 4 unidades de tornillos de cabeza Phillips M5 x 10m/m (83) con la ayuda del destornillador Phillips (120) (nota: asegúrese de que el cable está introducido en el conducto vertical. No presione el cable).

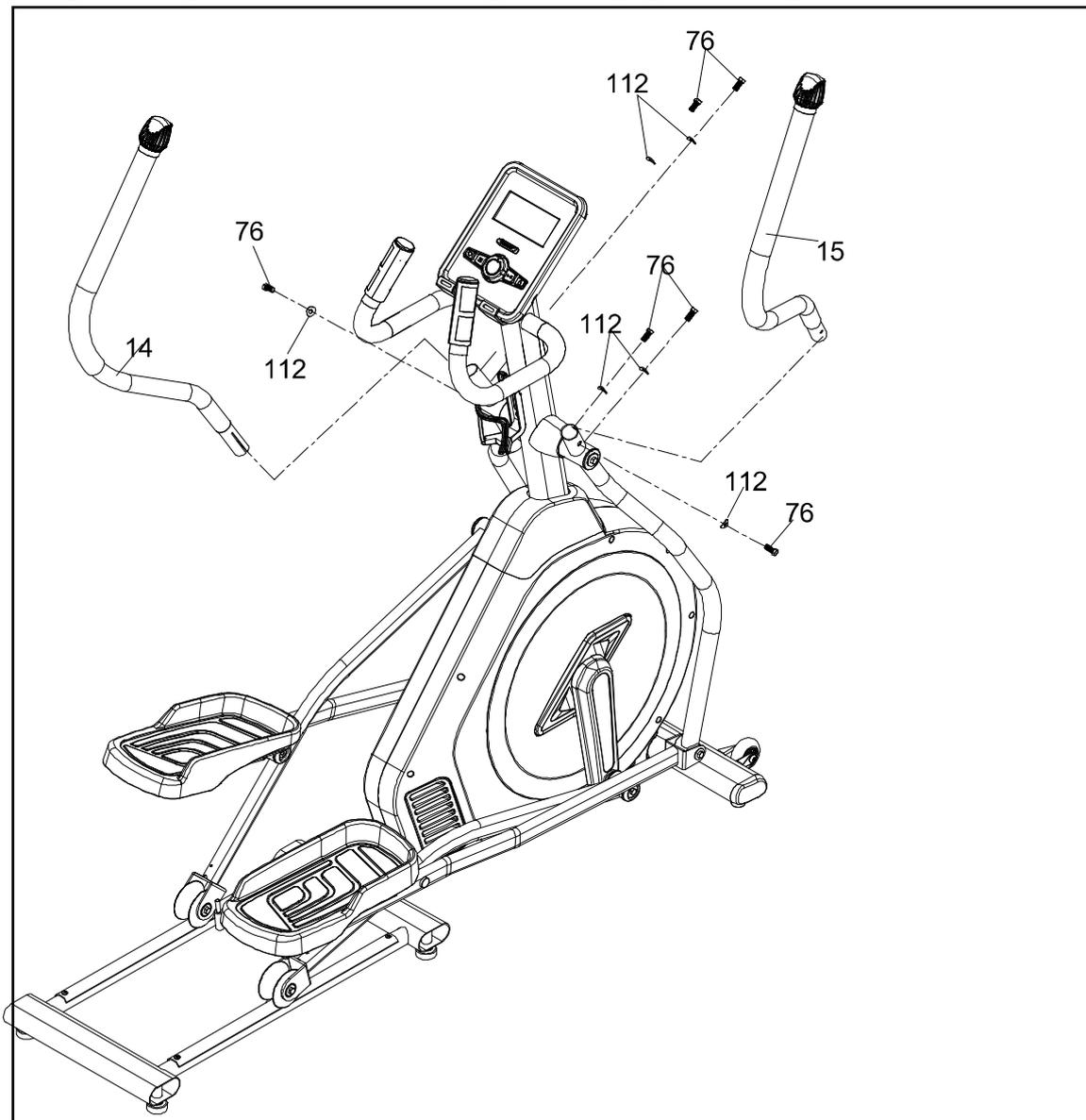


2 MONTAJE DEL MANILLAR



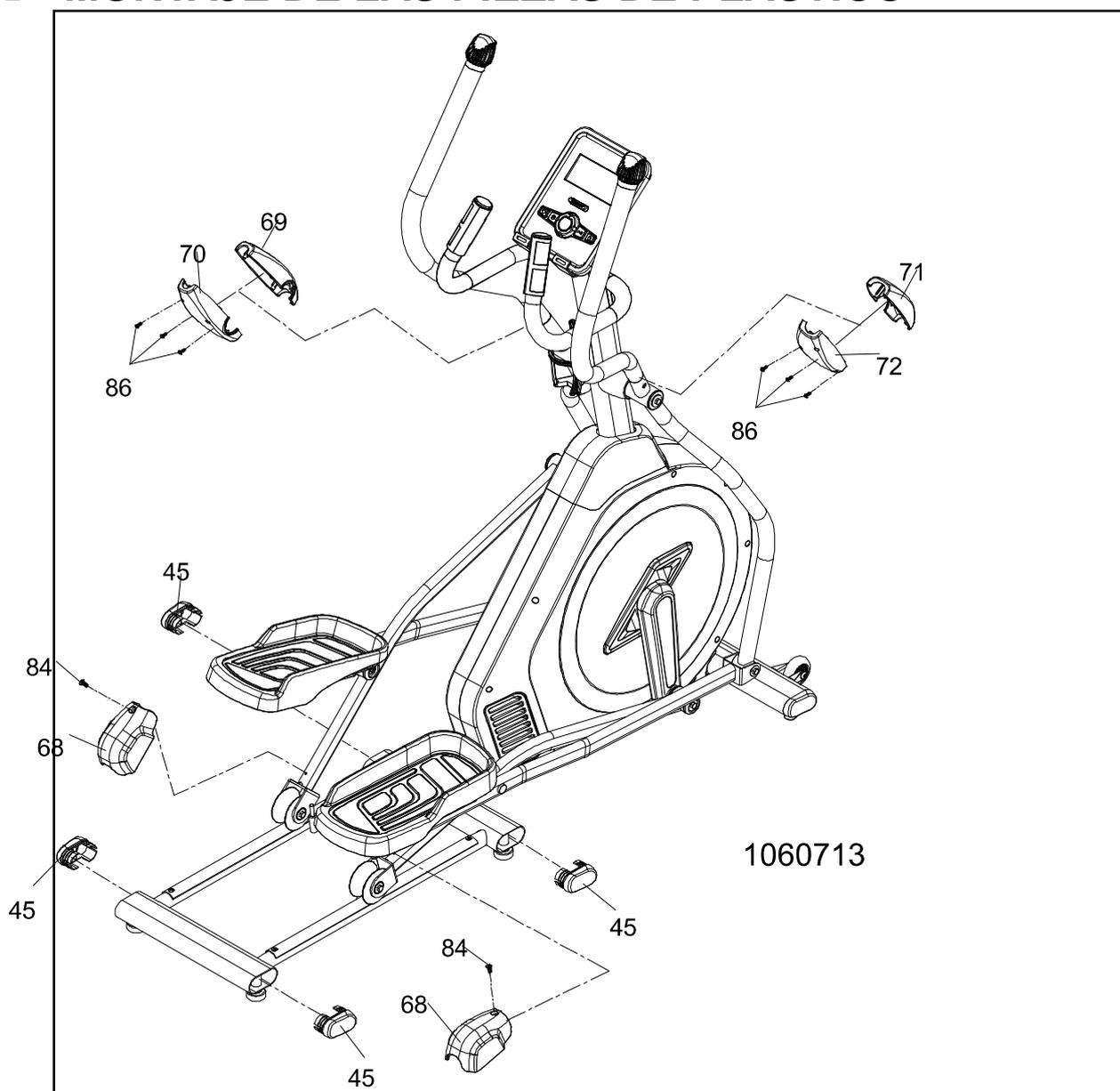
1. Coloque 2 unidades de arandelas onduladas $\text{Ø}17$ (124) en el eje central del mástil de la consola. A continuación, sitúe la barra del manillar inferior (Izq) (10) en el eje central izquierdo del mástil de la consola y atorníllela con un perno de cabeza hexagonal $5/16'' \times 3/4''$ (76) y una arandela plana $\text{Ø}8,5 \times \text{Ø}26 \times 2,0\text{T}$ (104) con ayuda de la llave inglesa $12/14\text{m/m}$ (118). De la misma manera, atornille la barra del manillar inferior (Der) (11) al eje central derecho del mástil de la consola.
2. Introduzca el eje en el brazo de conexión izquierdo (7) en el buje situado en el brazo del pedal izquierdo (5) y fíjelo con un tornillo de cabeza hueca redonda $5/16'' \times 15 \text{ m/m}$ (77) junto con una arandela plana $\text{Ø}8,5 \times 26 \times 2,0\text{T}$ (104) con ayuda de la herramienta combinada llave Allen M5 y destornillador Phillips (121). Haga lo mismo con el brazo de conexión derecho (8) y con el brazo del pedal derecho (6).
3. Libere el oscilante del eje que se encuentra en los brazos de conexión izquierdo y derecho (7, 8). Conecte los brazos de conexión izquierdo y derecho (7, 8) con la barra izquierda y derecha del manillar inferior (10,11) y asegúrelos con el oscilante de los ejes, ayudándose con la llave inglesa $12/14\text{m/m}$ (118).

3 MONTAJE DEL BRAZO DE CONEXIÓN



1. Fije los brazos oscilantes izquierdo y derecho (14 y 15) en las barras izquierda y derecha del manillar inferior (10 y 11) con 6 unidades pernos de cabeza hexagonal 5/16" x 3/4" (76) y 6 unidades de arandelas anguladas Ø8 x 23 x 1,5T (112), con ayuda de la llave inglesa 12.14m/m (118).

4 MONTAJE DE LAS PIEZAS DE PLÁSTICO



1. Fije las 2 unidades de cobertores de rueda deslizante (68) con 2 unidades de tornillos de cabeza Phillips M5 x 15mm (84) con ayuda del destornillador Phillips (120).
2. Una los cobertores delantero (69) y posterior (70) de la barra del manillar en el brazo basculante izquierdo utilizando, para ello, 3 unidades de tornillos de cabeza cruciforme 3,5 x 12m/m (86) y asegúrelos con un destornillador Phillips (120). Haga lo mismo con los cobertores (71 y 72) de la barra del manillar del brazo derecho.
3. Introduzca 4 unidades de tapas de extremo ovaladas Ø40 x Ø80 (45) en las cuatro esquinas del marco principal ayudándose con un martillo de plástico.

Su unidad está ahora totalmente montada. Asegúrese de que las tuercas y tornillos estén firmemente apretados antes de usarla.

USO DE LA CONSOLA



FUNCIONES DE LA PANTALLA:

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
TIME	.Tiempo de entrenamiento mostrado durante el ejercicio. .Rango 0:00 ~ 99:59
SPEED	.Velocidad de entrenamiento mostrada durante el ejercicio. .Rango 0,0 ~ 99,9 km (ML) / h
DISTANCE	.Distancia de entrenamiento mostrada durante el ejercicio. .Rango 0,0 ~ 99,9 km/ML
CALORIES	.Calorías quemadas durante el entrenamiento. .Rango 0 ~ 9999
PULSE	.Bpm de pulso mostrados durante el ejercicio. .Alarma de pulso cuando se supera el pulso objetivo preestablecido.
RPM	.Giros por minuto. .Rango 0 ~ 999
WATT	.Consumo de energía del entrenamiento. .Rango 0 ~ 999 . En el modo constante de Watt, la computadora seguirá operando con el valor de watt preestablecido (rango de configuración 0 ~ 350).
MANUAL	.Modo de entrenamiento manual.
BEGINNER (principiante)	.Selección de 4 PROGRAMAS.
ADVANCE (avanzado)	.Selección de 4 PROGRAMAS.
SPORTY (deportista)	.Selección de 4 PROGRAMAS.
WATT PROGRAM	Modo de entrenamiento constante de WATT.
CARDIO	.Modo de entrenamiento de HR objetivo.

FUNCIONES DE LAS TECLAS:

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
UP	. Aumenta el nivel de resistencia . Selección de la configuración
DOWN	. Reduce el nivel de resistencia . Selección de la configuración
MODE	. Confirma la configuración o selección.
RESET	. Si se mantiene pulsado durante 2 s, la computadora se reiniciará y comenzará desde la configuración de usuario. . Volver al menú principal durante la configuración del valor del entrenamiento o detener el modo de entrenamiento.
START/STOP	. Iniciar o detener el entrenamiento.
RECOVERY	. Comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.
BODY FAT	. Comprobar el % de grasa corporal y el IMC.

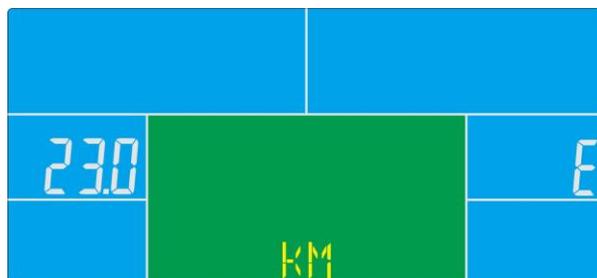
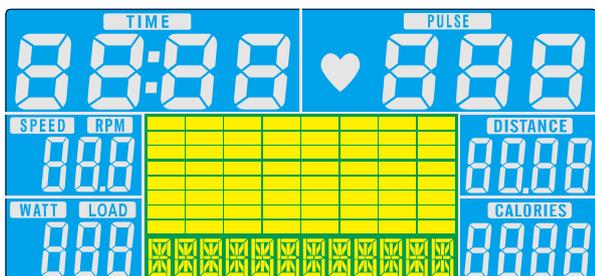
FUNCIONAMIENTO:

ENCENDIDO (POWER ON)

Conecte la corriente eléctrica. La computadora se encenderá y mostrará todos los elementos en la pantalla LCD durante 2 segundos.

Pasados 4 minutos sin pedalear y sin entrada de pulso, la consola entrará en modo de ahorro de energía.

Pulsando cualquier tecla la consola se encenderá.



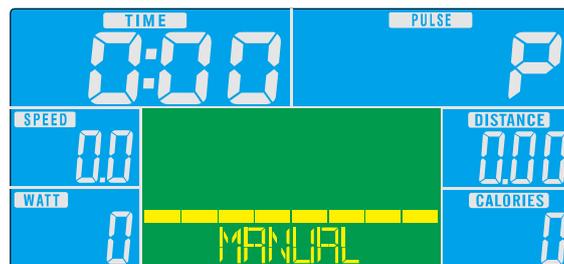
SELECCIÓN DE MODO DE ENTRENAMIENTO

Pulse Up y Down para selección el modo de entrenamiento Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

Modo Manual

Pulse START en el menú principal para comenzar el entrenamiento en modo manual.

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de entrenamiento; escoja Manual y pulse Mode para confirmar.
2. Pulse UP o DOWN para configurar TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE y pulse MODE para confirmar.
3. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento.
Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Pulse la tecla START/STOP para detener el entrenamiento.
Pulse RESET para regresar al menú principal.



Modo Principiante

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de entrenamiento; escoja el modo Principiante (Beginner) y pulse Mode para confirmar.
2. Pulse UP o DOWN para definir el tiempo (TIME).
3. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Pulse la tecla START/STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para regresar al menú principal.



Modo Avanzado

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de entrenamiento; escoja el modo Avanzado (Advance) y pulse Mode para confirmar.
2. Pulse UP o DOWN para definir el tiempo (TIME).
3. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Pulse la tecla START/STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para regresar al menú principal.

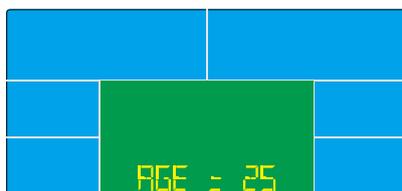


Modo Deportista

1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de entrenamiento; escoja el modo Deportista (Sporty) y pulse Mode para confirmar.
2. Pulse UP o DOWN para definir el tiempo (TIME).
3. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
4. Pulse la tecla START/STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para regresar al menú principal.

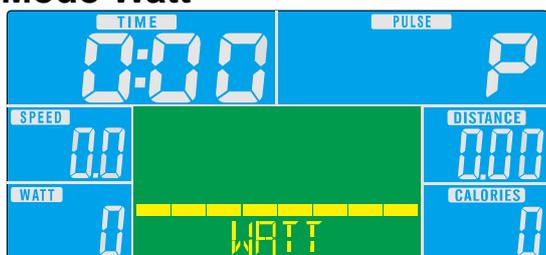


Modo Cardio



1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de entrenamiento; escoja H.R.C. y pulse Mode para confirmar.
2. Pulse UP o Down para seleccionar 55 %.75 %.90 % o TAG (F.C. objetivo) (valor por defecto: 100).
3. Pulse UP o DOWN para definir el tiempo (TIME) de entrenamiento.
4. Pulse la tecla START/STOP para comenzar o detener el entrenamiento. Pulse RESET para regresar al menú principal.

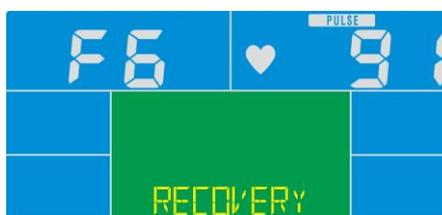
Modo Watt



1. Pulse UP o DOWN para seleccionar el programa de entrenamiento; escoja WATT y pulse Mode para confirmar.
2. Pulse UP o DOWN para definir los WATT objetivos (por defecto: 120)
3. Pulse UP o DOWN para definir el tiempo (TIME).
4. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Pulse UP o DOWN para ajustar el nivel de vatios.
5. Pulse la tecla START/STOP para detener el entrenamiento. Pulse RESET para regresar al menú principal.

RECOVERY

1. Después de realizar ejercicio durante un tiempo, siga agarrando los manillares y pulse la tecla «RECOVERY». Todas las funciones de la pantalla se detendrán salvo «TIME», que empezará una cuenta atrás de 00:60 hasta 00:00.
2. La pantalla mostrará el estado de recuperación de su frecuencia cardíaca con F1, F2...hasta F6. F1 es el mejor valor, F6 es el peor. El usuario puede seguir realizando ejercicio para mejorar el estado de recuperación de su frecuencia cardíaca.
(Pulse la tecla RECOVERY de nuevo para volver a la pantalla principal).



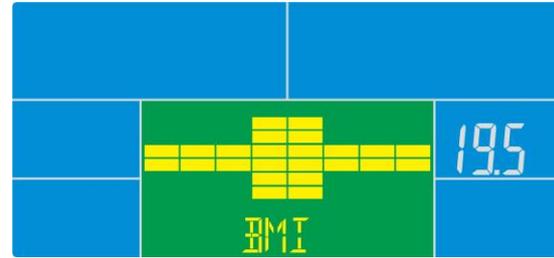
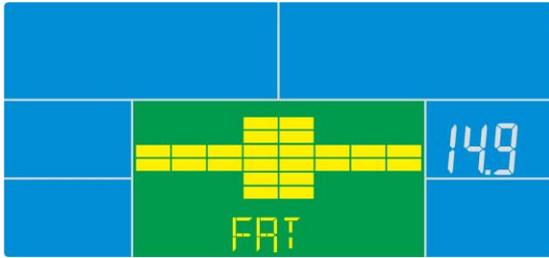
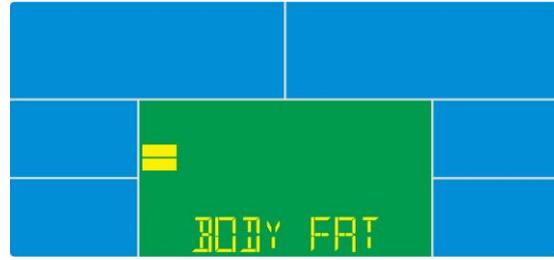
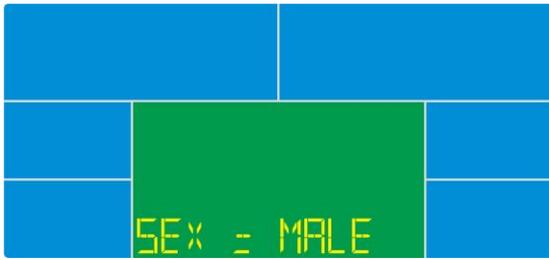
BODY FAT

1. En modo STOP, pulse la tecla BODY FAT para iniciar una medición de la grasa corporal.
2. La consola recordará que hay que introducir el SEXO, EDAD, ALTURA Y PESO del usuario; a continuación, comenzará el cálculo.
3. Durante el cálculo, el usuario debe sostener con ambas manos el manillar. La pantalla LCD mostrará “= ” “= = ” durante 8 segundos, hasta que la computadora finalice la medición.
4. La pantalla mostrará el símbolo de advertencia BODY FAT, el porcentaje de GRASA CORPORAL (ilustración 22) y el IMC durante 30 segundos.
5. Mensaje de error:

*Cuando la pantalla LCD muestra “= ” “= = ” significa que no se está agarrando el manillar o que no se ha puesto la banda del pecho correctamente.

*E-1–No se detecta ninguna señal de entrada de frecuencia cardíaca.

*E-4–Se da cuando el % de GRASA está por debajo de 5 o supera 50, y el IMC es inferior a 5 o mayor de 50.



Recordatorio:

1. Cuando el usuario deja de pedalear durante 4 minutos, la computadora entrará en modo de ahorro de energía. Todos los ajustes y datos de ejercicios se guardarán hasta que el usuario empiece de nuevo a hacer ejercicio.
2. Cuando la consola funciona de anómala, desenchufe el adaptador y vuélvalo a enchufar.
3. Si la frecuencia cardíaca se encuentra por encima de 230 o por debajo de 30, la consola mostrará «P» durante 4 segundos y no mostrará el símbolo de la frecuencia cardíaca.

iConsole+APP

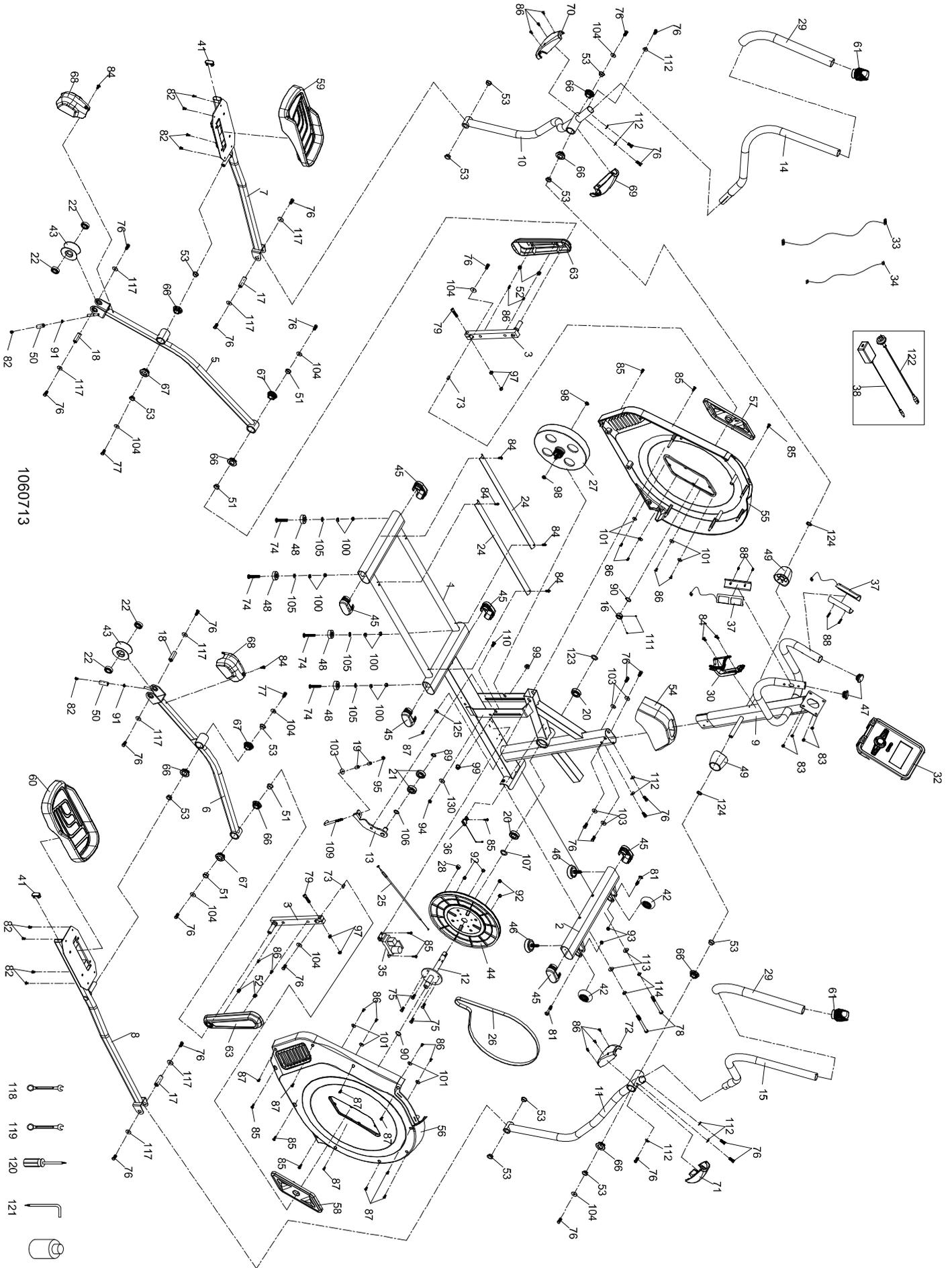
Active la función Bluetooth en el teléfono/tableta, busque el dispositivo de la consola y pulse para conectarse. Encienda iconsole+app en el teléfono/tableta y, a continuación, pulse «Conectar» para iniciar el entrenamiento desde su teléfono/tableta (contraseña: 0000)



NOTA:

1. Una vez que la consola se ha conectado al teléfono/tableta vía Bluetooth, esta se apagará.

VISTA AMPLIADA DEL DESPIECE



1060713

LISTA DE PIEZAS

N.º	DESCRIPCIÓN	Ctd.
1	Marco principal	1
2	Barra de estabilización delantera	1
3	Ensamblaje del brazo de biela	2
5	Brazo del pedal (Izq)	1
6	Brazo del pedal (Der)	1
7	Brazo de conexión (Izq)	1
8	Brazo de conexión (Der)	1
9	Mástil de la consola	1
10	Manillar inferior (Izq)	1
11	Manillar inferior (Der)	1
12	Eje de biela	1
13	Ensamblaje de rueda guía	1
14	Brazo basculante (Izq)	1
15	Brazo basculante (Der)	1
16	Tope del eje	1
17	Basculante para eje	2
18	Eje para rueda deslizante	2
19	Manguito terminal de barra Ø11,9 x Ø8,5 x 15m/m	2
20	Rodamiento 6004	2
21	Rodamiento 6203	2
22	Rodamiento 6003	4
24	Raíl de aluminio	2
25	Cable de acero 360m/m	1
26	Correa de transmisión	1
27	Volante	1
28	Imán	1
29	Espuma de la empuñadura	2
30	Portabotellas	1
32	Montaje de la consola	1
33	Cable de ordenador 1 350m/m	1
34	Cable de alimentación CC 350m/m	1
35	Motor de engranajes	1
36	Sensor con cable 500m/m	1
37	Conjunto de sensores de pulso sensible al tacto con cable	2
38	Adaptador de corriente	1
41	Tapa de extremo ovalada Ø20 x Ø40	2
42	Rueda de transporte Ø65	2
43	Rueda deslizante de uretano Ø78	2
44	Polea de transmisión Ø330	1
45	Tapa de extremo ovalada Ø40 x Ø80	6
46	Pie de ajuste Ø60 x 15 mm	2
47	Tapón de cabeza redondeada Ø32(1,8T)	4
48	Pie de goma Ø35 x 10	4
49	Cobertor del eje del brazo basculante	2
50	Manguito Ø15 x Ø8,6 x 38,5L	2
51	Buje WFM-1719-12	4
52	Tapa de tope	4
53	Buje J4FM-1719-09	12

N.º	DESCRIPCIÓN	Ctd.
54	Cobertor del mástil de la consola	1
55	Cubierta lateral (Izq)	1
56	Cubierta lateral (Der)	1
57	Placa de la cubierta lateral (Izq)	1
58	Placa de la cubierta lateral (Der)	1
59	Cobertor del brazo del pedal (Izq)	1
60	Cobertor del brazo del pedal (Der)	1
61	Tope de la empuñadura	2
63	Tope para el brazo de biela	2
66	Buje Ø42 x Ø19 x 15L	8
67	Buje Ø42 x Ø19 x 21L	4
68	Cobertor de la rueda deslizante	2
69	Cobertor delantero del manillar (Izq)	1
70	Cobertor trasero del manillar (Izq)	1
71	Cobertor delantero del manillar (Der)	1
72	Cobertor trasero del manillar (Der)	1
73	Llave Woodruff 7 x 7 x 19 mm	2
74	Perno de buje de cabeza plana 3/8" x 2"	4
75	Perno de cabeza hexagonal 1/4" x UNC20 x 3/4"	4
76	Perno de cabeza hexagonal 5/16" x UNC18 x 3/4"	26
77	Tornillo de cabeza hueca redonda 5/16" x 15 mm	2
78	Perno de cabeza hexagonal 3/8" x 3-3/4"	2
79	Perno de cabeza hueca cilíndrica M8 x 35m/m	2
81	Tornillo de cabeza hueca redonda 5/16" x UNC18 x 1-3/4"	2
82	Tornillo de cabeza Phillips M5 x 10m/m	10
83	Tornillo de cabeza Phillips M5 x 10m/m	4
84	Tornillo de cabeza Phillips M5 x 15m/m	8
85	Tornillo de rosca 5 x 19m/m	9
86	Tornillo de cabeza cruciforme 3,5 x 12m/m	18
87	Tornillo de cabeza cruciforme 3,5 x 16m/m	9
88	Tornillo de rosca 3 x 20m/m	4
89	Anillo en C Ø17	1
90	Anillo en C Ø20	2
91	Seguro tipo E E7	2
92	Tuerca Nyloc 1/4" x 8T	4
93	Tuerca Nyloc 5/16" x 7T	2
94	Tuerca Nyloc M8 x 7T	1
95	Tuerca Nyloc M8 x 9T	1
97	Tuerca plana M8 x 6,3T	4
98	Tuerca plana 3/8" x UNF26 x 4T	2
99	Tuerca 3/8" x UNF26 x 11T	2
100	Tuerca plana 3/8" x 7T	8
101	Arandela plana Ø5 x Ø15 x 1,5T	8
103	Arandela plana Ø5/16" x Ø23 x 1,5T	5
104	Arandela plana Ø8,5 x Ø26 x 2,0T	8
105	Arandela plana Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	4
106	Arandela plana Ø17 x Ø23,5 x 1,0T	1
107	Arandela plana Ø20 x Ø30 x 2T	1
109	Perno J M8 x P1.25 x 155L	1

N.º	DESCRIPCIÓN	Ctd.
110	Perno de cabeza de seta M8 x 20m/m	1
111	Tornillo de fijación ranurado M5 x 5m/m	2
112	Arandela angulada Ø8 x 23 x 1,5T	8
113	Arandela angulada Ø3/8" x 23 x 2,0T	2
114	Arandela elástica Ø10 x 2T	2
117	Arandela plana Ø5/16" x Ø23 x 3T	8
118	Llave inglesa 12/14m/m	1
119	Llave inglesa 13/14m/m	1
120	Destornillador Phillips	1
121	Herramienta combinada llave Allen M5 y destornillador Phillips	1
122	Cable de alimentación del transformador	1
123	Almohadilla de goma	1
124	Arandela ondulada Ø17 x 0,5T	2
125	Arandela plana 1/4" x 19	1
130	Arandela plana Ø5/16" x Ø35 x 1,5T	1



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