

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES



BRXR 300



Revisione : 00

Edizione : 10/16



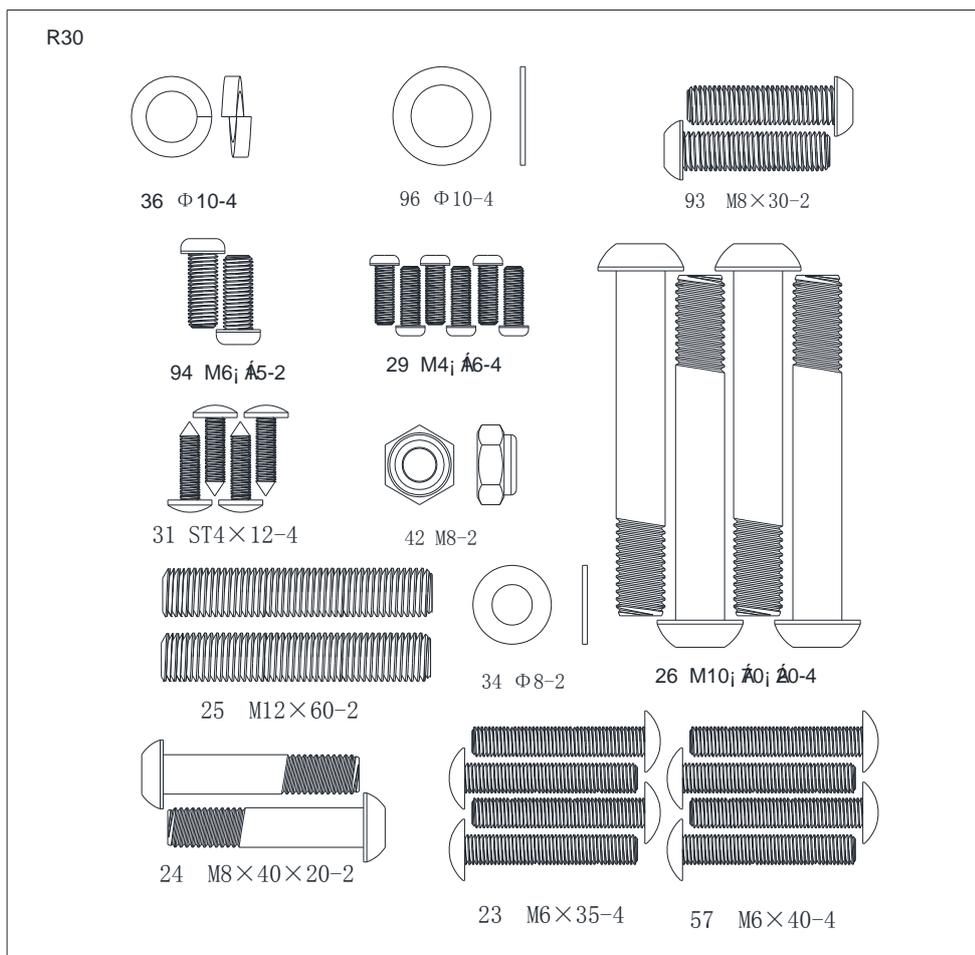
REALIZAR Antes de empezar a utilizar el producto se recomienda consultar con un médico para comprobar el estado físico y sopesar posibles precauciones a tomarse especialmente si tienen más de 35 años, tienen o han tenido algunos problemas de salud.

No asumimos responsabilidad de problemas o heridas para hacer ejercicio físico con este equipo si no están en perfecto estado físico. Antes de empezar el entrenamiento deben terminar el montaje de la bici

Instrucciones de montaje

Saquen todas las piezas del producto de la caja, coloquelos en un área limpia y accesible.

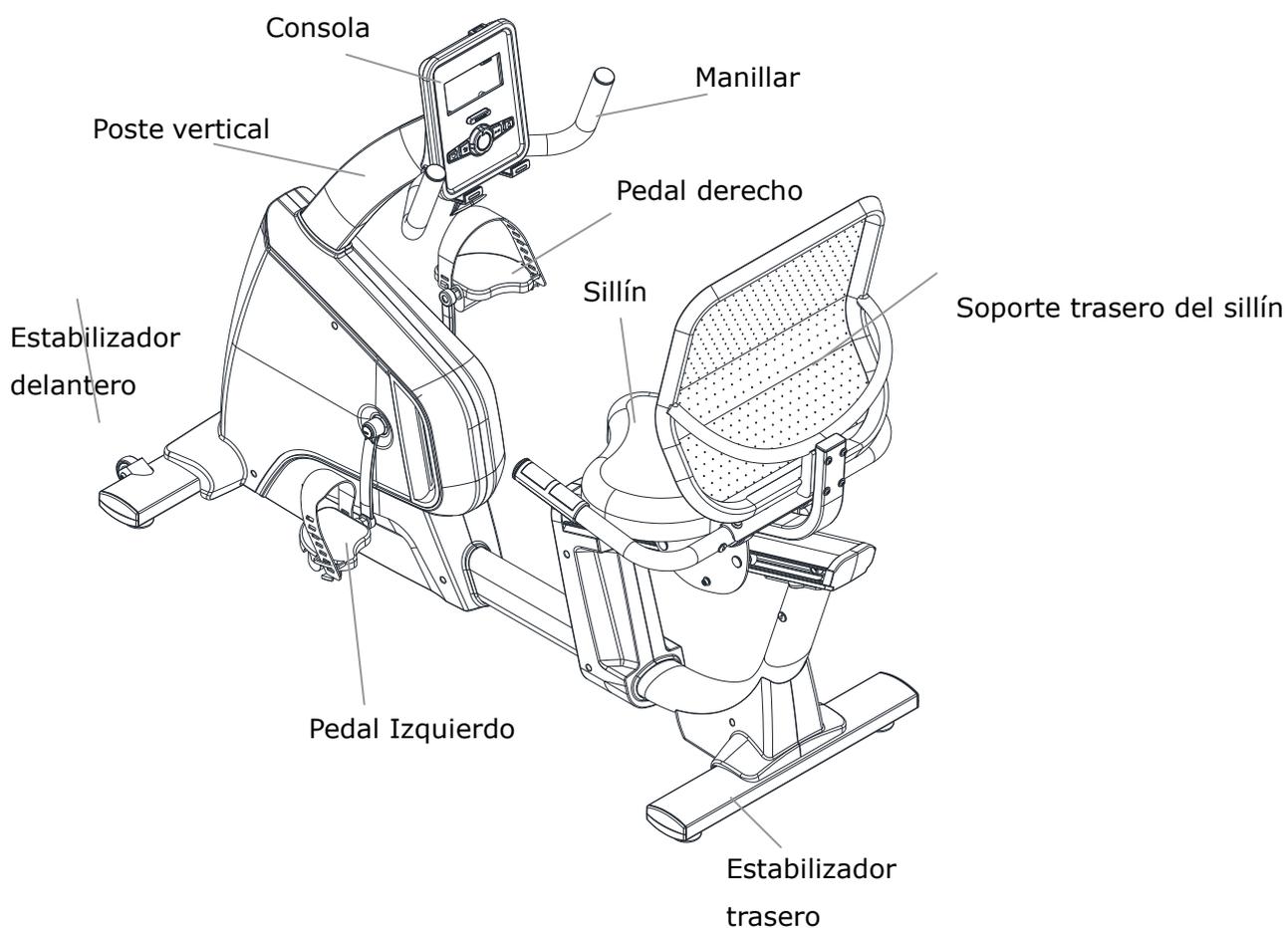
Se recomienda no romper el embalaje original y conservarlo; deben leer con atención las instrucciones antes de empezar el montaje y comprobar que tienen todas las piezas que necesitan. Contactar al servicio técnico especializado



NO.	NAME	SPECIFICATION	QUANTITTY
23	Tornillo Allen C.K.S de plena rosca	M6×35	4
24	Tornillo Allen C.K.S de media rosca	M8×50×20	2
25	Tornillo de rosca de cabeza plana	M12×60	2
26	Tornillo Allen C.K.S de media rosca	M10×70×20	4
29	Tornillo Philips de rosca plena	M4×16	4
31	Tornillo PhilipsC.K.S autoarrosicante	ST4×12	4
34	Arandelas	Φ8	2
36	Arandelas de resorte	Φ10	4
41	Arandelas curvadas	Φ23×Φ10.5×R30× t1.5	2
42	Tuerca de cabeza hexagonal	M8	2
57	Tornillo Allen C.K.S de plena rosca	M6×40	4
93	Tornillo Allen C.K.S de plena rosca	M8x30	2
94	Cilindro Allen de rosca plena	M6×15	2
96	Arandelas	Φ10	4

NAME	SPECIALIZED	QUANTITY
Llave Allen	5x80x80S	1
Llave Allen	6x66x144	1
Llave Inglesa	t4.0x38x145	1

Product instruction



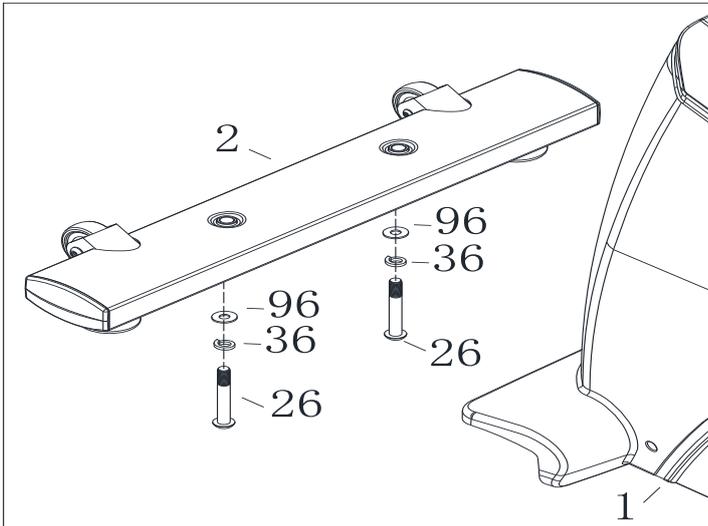
Informaciones técnicas

DIMENSION	desplegado: 1545x650x1140mm
COEFICIENTE DE VELOCIDAD	10.3
FLYWHEEL	Imán exterior de una vía : Φ 280/9kg

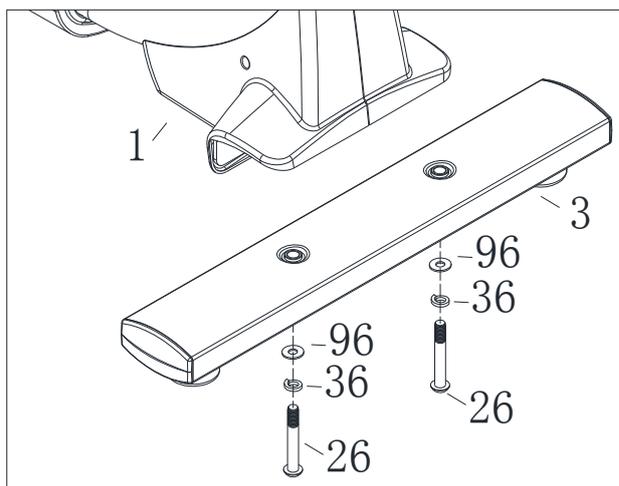
Nos reservamos el derecho de actualizar el producto sin previo aviso

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Step 1: Sujeten el estabilizador delantero (2) a la estructura principal (1) con arandelas de resorte (36), arandelas (96) y tornillo Allen C.K.S de media rosca (26).

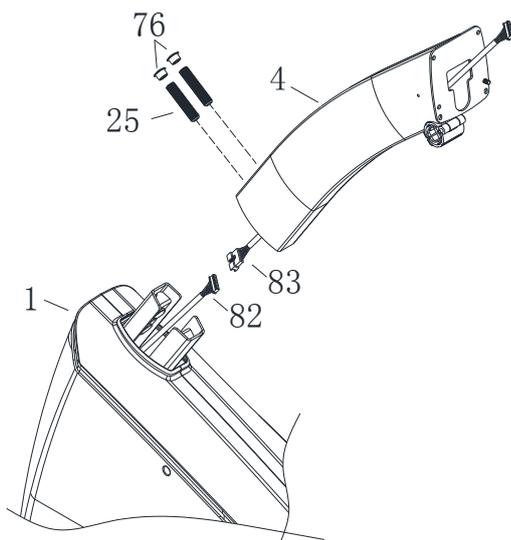


Step 2: Sujeten el estabilizador trasero (3) a la estructura principal (1) con arandelas de resorte (36), arandelas (96) y tornillo Allen C.K.S de media rosca (26).

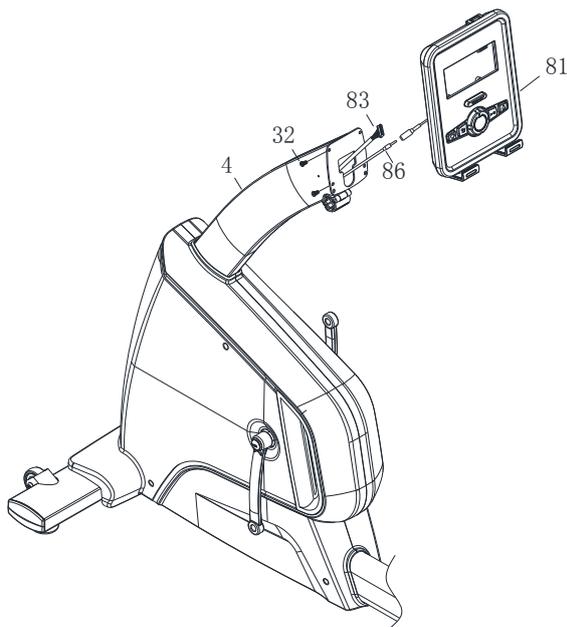


Step 3:

1. Conecten el cable del motor (82) con el cable del poste vertical (83).
2. Saquen el cable y pues sujeten el poste superior (4) al estabilizador principal (1) con tornillo de rosca de cabeza plana (25). Pues pongan los tapones. (76). Nota: los 2 tornillos del poste principal deben ser asegurados al mismo tiempo.

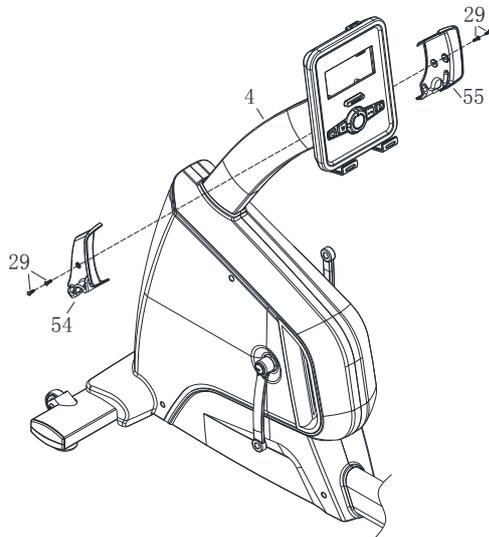
**Step 4:**

1. Conecten el cable de la parte superior del poste principal a la consola (83). Conecten el cable del manillar (86) a la consola.
2. Sujeten la consola (81) al poste principal (4) con tornillo Philips de rosca plena (32).



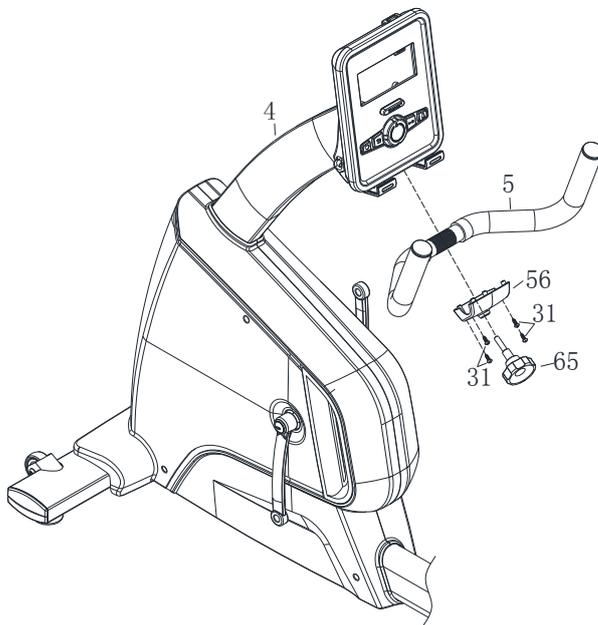
Step 5:

1. Sujeten las tapas derecha y izquierda del manillar (54-55) a la parte superior del poste (4) con tornillo Philips de rosca plena (29).



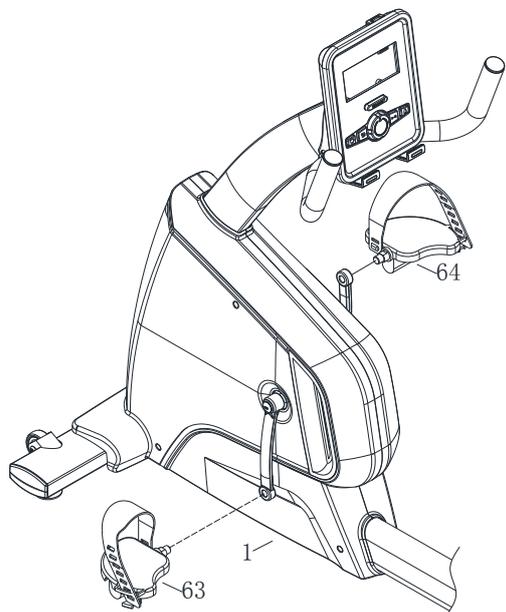
Step 6:

1. Sujeten el manillar al poste. Atornillen el pomo en forma de T (65) a través la tapa del manillar. Ajusten el poste del manillar según la posición deseada. Deben asegurarse que el pomo en forma de T esté bien insertado en la tapa del manillar (56) con tornillo Philips C.K.S autoarrosicante (31)



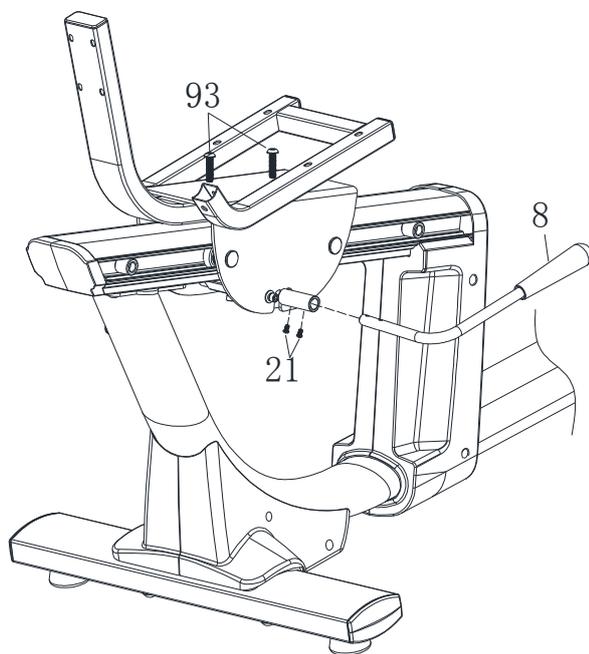
Step 7:

1. Unen los pedales izquierdo y derecho 63-64 a la estructura principal (1).



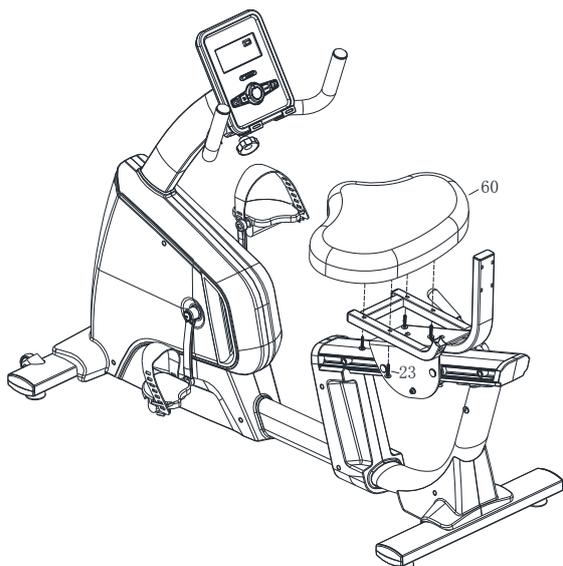
Step 8:

1. Unen la barra del freno de mano (8) al asiento por medio de tornillo Allen C.K.S de plena rosca (21).
2. Unen el soporte vertical del cojín al asiento por medio de tornillo Allen C.K.S de plena rosca (93)



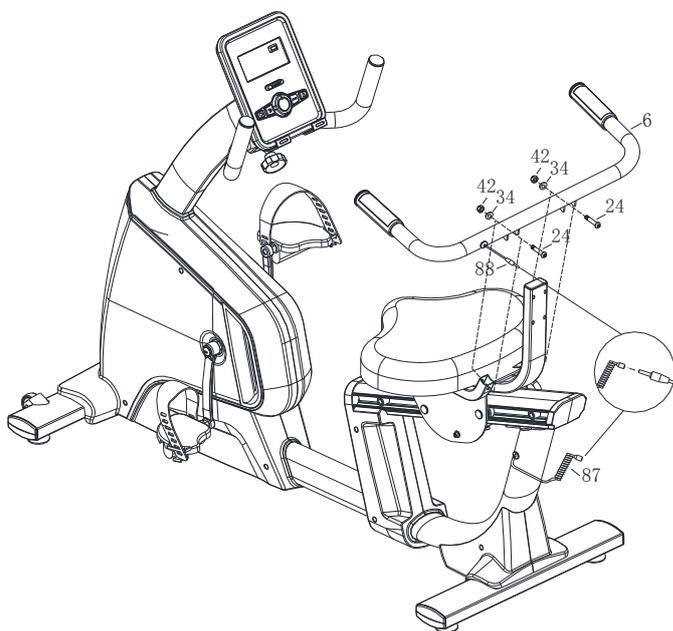
Step 9:

1. Unen el sillín al asiento (60) por medio de tornillo Allen C.K.S de plena rosca (23).



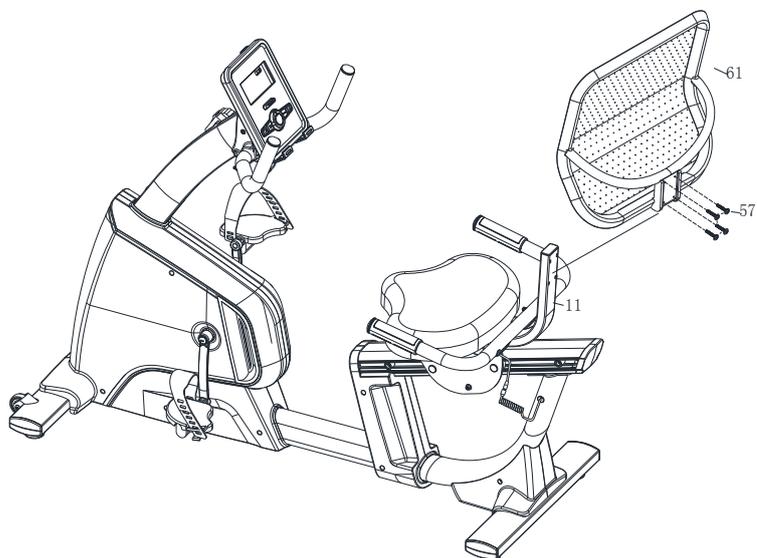
Step 10:

- 1 . Unen el manillar de sensor de pulso (6) al asiento por medio de tornillo Allen C.K.S de media rosca (24), tuerca de cabeza hexagonal (42) y arandelas (34)
- 2 . Conecten el cable del sensor de pulso (87 / 88) como indicado en el dibujo abajo.



Step 11:

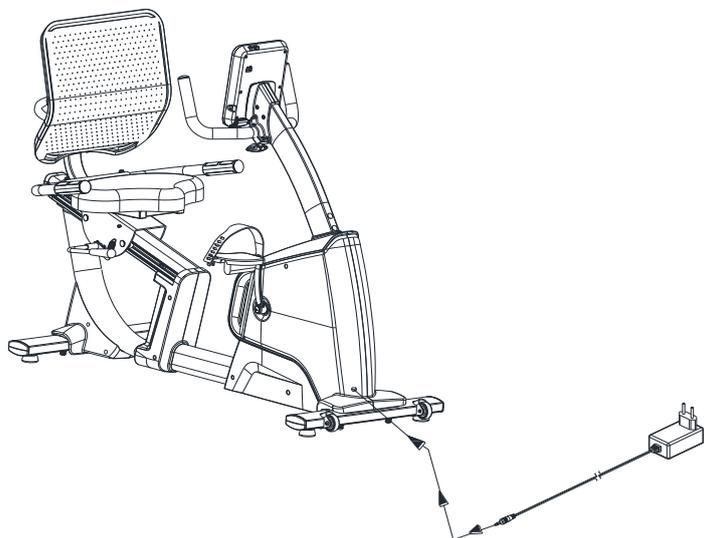
- 1 Sujeten el cojín(61) al soporte vertical (11) por medio de tornillo Allen C.K.S de plena rosca (57)



Step 12:

- 1 . Inserten el enchufe en la toma de corriente como indicado abajo.

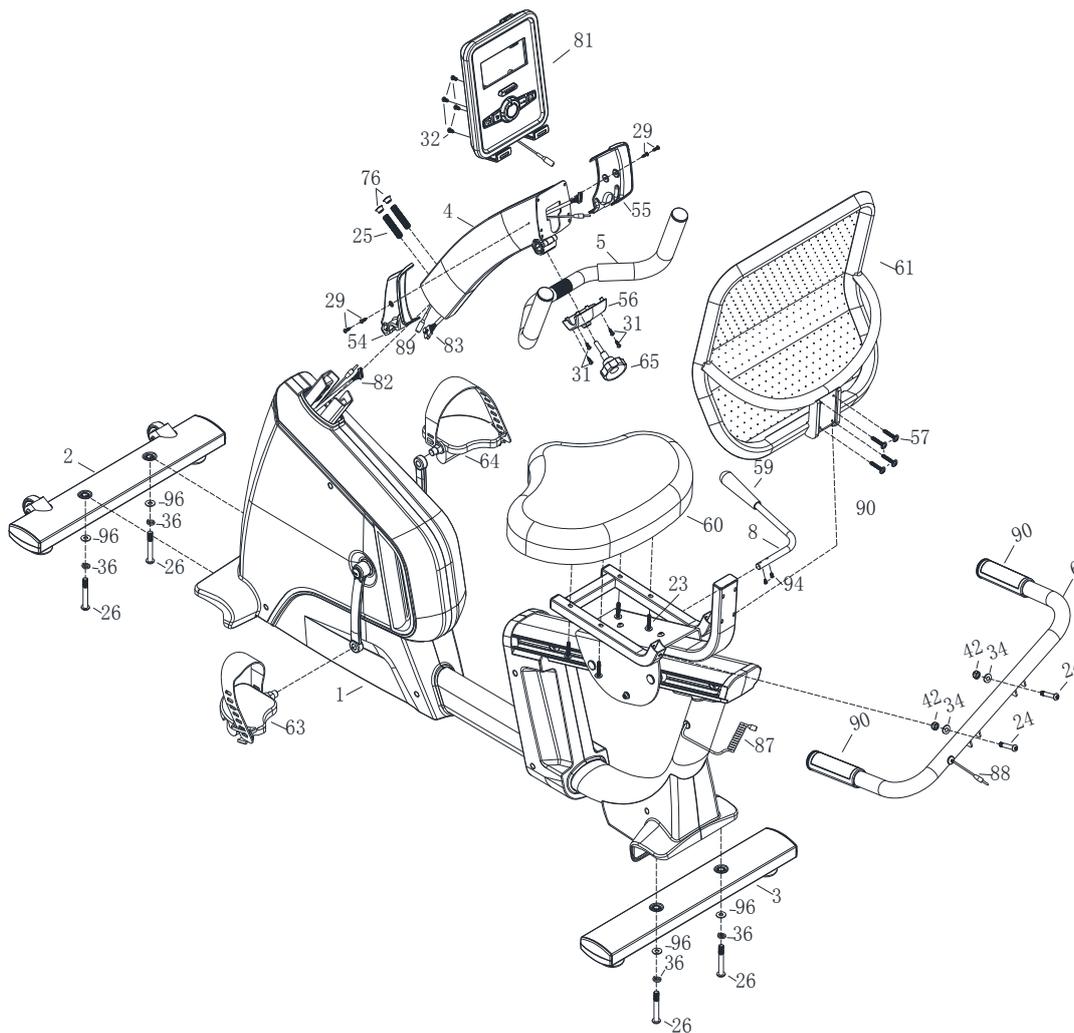
Montaje terminado



REALIZAR

- 1,El usuario debe poner el pie entero en el pedal y ajustar la resistencia del imán según su necesidad
- 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 sitio para el workout

Half-drawing for assembly

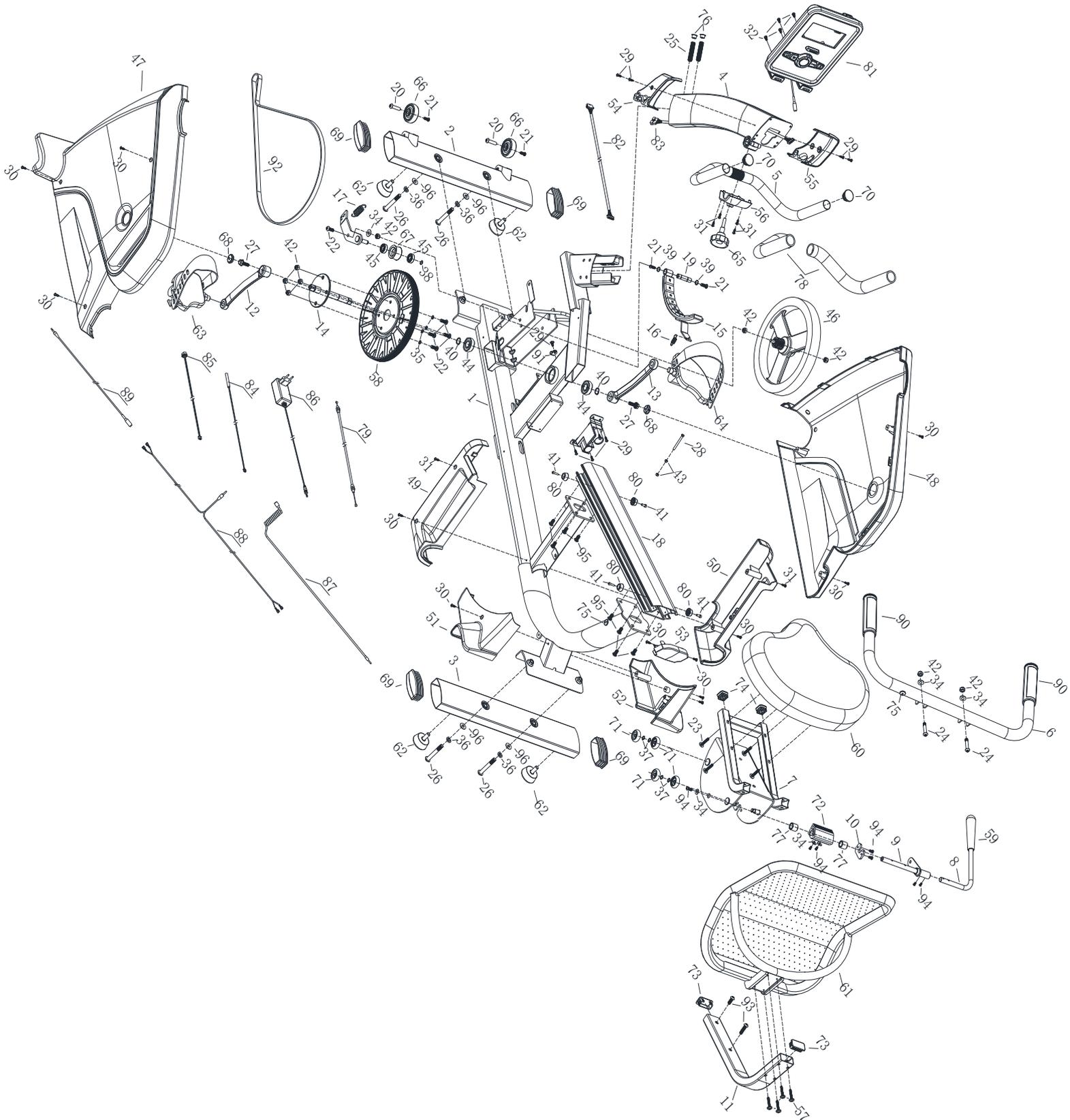


Part list

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
23	Allen C.K.S. full thread screw	M6 × 35	4
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
41	Curved washer	Φ23 × Φ10.5 × R30 × t1.5	4
42	Hex locking nut	M8	2
54	Handlebar cover - left		1
55	Handlebar cover - right		1
56	Handlebar front cover	(E30-25)	1
57	Allen C.K.S full thread screw	M6 × 40	4
59	Brake adjustment handle		1
60	Saddle		1
61	Back cushion		1
63	Pedal - left		1
64	Pedal - right		1
65	Hand bar rotary	(B20-V1-10)	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-2x100mm	1
89	Handle pulse connection wire 2	L-650mm	1
90	Handle pulse		2
94	Allen cylinder full thread screw	M6 × 15 Z(grade 8.8) black zinc plating and with anti-slippery oil	2
96	Flat washer	Φ10	4

Drawing for assembly



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	Fixed magnet		1
16	Brake tension spring	$\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
17	Tension spring	$\Phi 18.5 \times \Phi 2.5 \times 11.5$	2
18	Aluminium sliding rail		1
19	Magnetic control axis		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	6
22	Allen C.K.S. full thread screw	M8 \times 20	5
23	Allen C.K.S. full thread screw	M6 \times 35	4
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	Hex full thread screw	M5 \times 60	1
29	Phillips pan head full thread screw	M4 \times 16	4
30	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4 \times 16	18
31	Phillips C.K.S. self-tapping screw	ST4 \times 12	6
32	Phillips C.K.S. full thread screw	M5 \times 10	4
33	Phillips pan head self-tapping screw	ST3 \times 30	4

34	Flat washer	Φ 8	14
35	Spring washer	Φ 8	4
36	Spring washer	Φ 10	4
37	Circlip for shaft	Φ 8	4
38	Circlip for shaft	Φ 10	3
39	Circlip for shaft	Φ 12	2
40	Circlip for shaft	Φ 17	2
41	Allen cylinder full thread screw	M6X20	4
42	Hex locking nut	M8	11
43	Hex nut	M5	2
44	Deep groove ball bearing		2
45	Deep groove ball bearing		3
46	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	Allen C.K.S full thread screw	M6X40	4
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	T shape knob		1
66	Wheel		2
67	Tension wheel		1
68	Crank cover		2
69	End cap	45×90×t1.5	4
70	Round pipe plug	Φ 28×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	Saddle cover		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-2X100mm	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 full thread screw	M8X15	8
96	Flat washer	Φ 10	4

DISPLAY FUNCTIONS

Support devices:

- Support iOS devices:

iPod touch (4th generation)

iPod touch (3rd generation)

iPhone 4S

iPhone 4

iPhone 3GS

iPad 2

iPad

- Support Android devices:

Android tablet OS 4.0 or above

Android tablet resolution 1280X800 pixels

Android phone OS 4.0 or above

Android phone resolution 800X480 pixels

“Made for iPod,” “Made for iPhone,” and “Made for iPad” mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod, iPhone, or iPad, respectively, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPod, iPhone, or iPad may affect wireless performance.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

SM2550-71 INSTRUCTION MANUAL

KEY FUNCTION:

ITEM	DESCRIPTION
Up (+)	<ul style="list-style-type: none"> · Increase resistance level · Setting selection.
Down (-)	<ul style="list-style-type: none"> · Decrease resistance level · Setting selection.
Enter	<ul style="list-style-type: none"> · In STOP mode, press it for all setting confirmation and enter into program.
Reset	<ul style="list-style-type: none"> · In STOP mode, press it to reverse to main menu; · Hold on pressing it for 2 seconds, computer will reboot.
Start/ Stop	<ul style="list-style-type: none"> · Start or Stop workout.
Recovery	<ul style="list-style-type: none"> · Test heart rate recovery status.
Body fat	<ul style="list-style-type: none"> · Test body fat% and BMI.

DISPLAY FUNCTIONS :

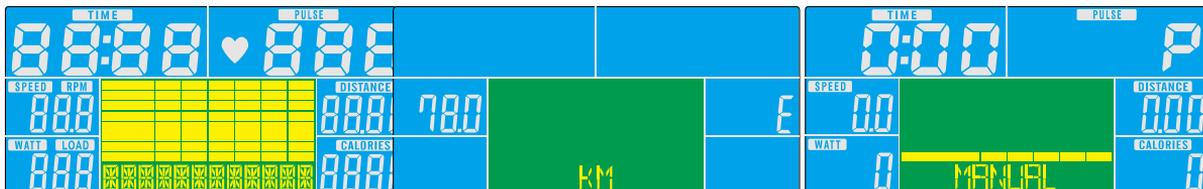
ITEM	DESCRIPTION
TIME	.Display workout time during exercise. .Display range 0:00 ~ 99:59; Setting range 0:00~99:00
SPEED	.Display workout speed displayed during exercise. .Display range 0.0 ~ 99.9KM/h
DISTANCE	.Display workout distance during exercise. .Display range 0.0 ~ 99.99; Setting range 0.0~99.0 KM
CALORIES	.Display user burned calories during workout display. .Display range 0 ~ 9999; Setting range 0~9990 Cal.
PULSE	.Display user heart rate during exercise. .Pulse alarm when over preset target pulse. .Display range P-30~230; Setting range 0-30~230.

RPM	.Rotation per minute .Range 0 ~ 999
WATT	.Workout power consumption .In Watt Program mode, computer will remain preset watt value (120). .Display range setting range 0~999;Setting range 10~350.
MANUAL	.Manual mode workout.
PROGRAM	.BeginnerX4, AdvanceX4, and Sporty X4 PROGRAM selection.
CARDIO	.Target HR training mode.

OPERATION:

POWER ON -/ALIMENTACIÓN

Al enchufar la toma de corriente (o pulsar la tecla RESET por 2 segundos), el monitor envía un señal de alarma y por 2 segundos aparecerán todas las funciones (dibujo 1) + por 1 segundo el diámetro de la rueda y unidad (Dibujo 2) + sección workout (dibujo 3).



Drawing 1

Drawing 2

Drawing 3

Selección workout

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 9

Drawing 8



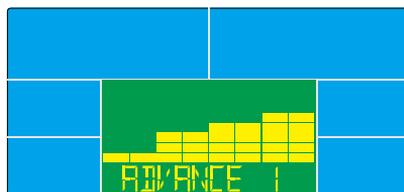
Drawing 10

MODALIDAD AVANZADA

Para pasar a la modalidad ADVANCE (Dibujo 11) deben pulsar START/STOP y pues la tecla RESET para reajustar la ventana; deben pulsar ENTER 2 veces y seleccionar la modalidad ADVANCE; en la ventana aparecerà ADVANCE 1~4 (dibujo 12); pulsar ENTER para confirmar y pues seleccionar los valores deseados. Pulsar START/STOP para empezar y pues para parar el entrenamiento. Deben pulsar la tecla UP/DOWN para aumentar/disminuir el valor hasta alcanzar el que quieren fijar (tiempo/distancia/calorìas, pulso) . Pulsar la tecla RESET para reajustar el valor en la ventana.



Drawing 11



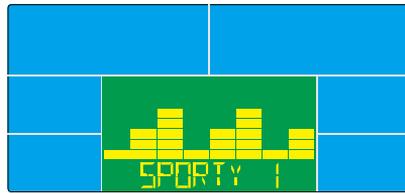
Drawing 12

MODALIDAD SPORTY

Para pasar a la modalidad SPORTY (Dibujo 13) deben pulsar START/STOP y pues la tecla RESET para reajustar la ventana; deben pulsar ENTER 3 veces y seleccionar la modalidad SPORTY; en la ventana aparecerà SPORTY 1~4 (dibujo 14); pulsar ENTER para confirmar y pues seleccionar los valores deseados. Pulsar START/STOP para empezar y pues para parar el entrenamiento. Deben pulsar la tecla UP/DOWN para aumentar/disminuir el valor hasta alcanzar el que quieren fijar (tiempo/distancia/calorìas, pulso) . Pulsar la tecla RESET para reajustar el valor en la ventana.



Drawing 13



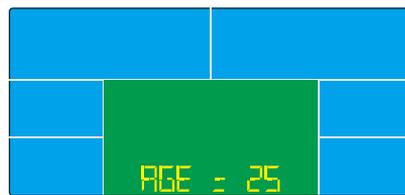
Drawing 14

MODALIDAD CARDIO

Para pasar a la modalidad **CARDIO** (Dibujo 15) deben pulsar **START/STOP** y pues la tecla **RESET** para reajustar la ventana; deben pulsar **ENTER** 4 veces y seleccionar la modalidad **CARDIO**; pulsar **UP/DOWN** para seleccionar **AGE/EDAD** (dibujo 16). Pueden seleccionar **CARDIO 55% 75% 90%** (**TARGET H.R.**); pulsar **ENTER** para confirmar y pues seleccionar los valores deseados. Pulsar **START/STOP** para empezar y pues para parar el entrenamiento. Durante el entrenamiento deben tener las palmas sobre el sensor de pulso o ponerse el cinturón torácico. Si no hay señal en la ventana aparece "**PULSE INPUT**" (dibujo 18). El sistema se para después 30 segundos. Deben pulsar la tecla **START/STOP** para detener el entrenamiento. Pulsar la tecla **RESET** para reajustar el valor en la ventana.



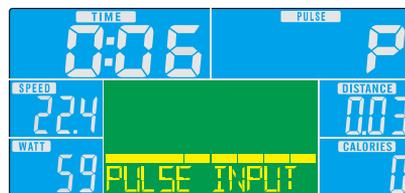
Drawing 15



Drawing 16



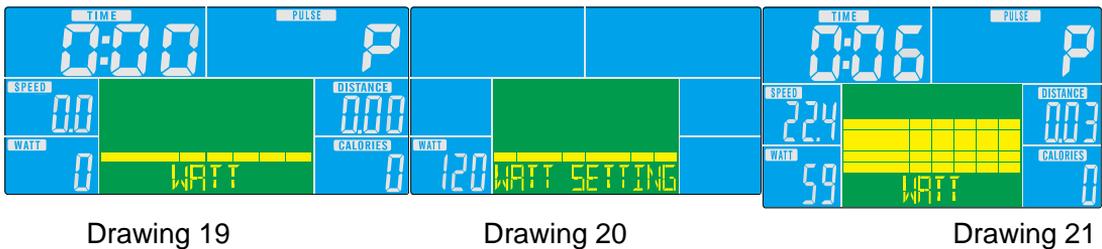
Drawing 17



Drawing 18

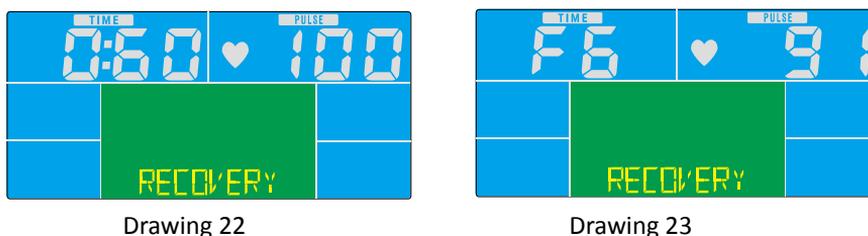
MODALIDAD WATT

Para pasar a la modalidad WATT (dibujo 19) deben pulsar START/STOP y pues la tecla RESET para reajustar la ventana; deben pulsar ENTER 5 veces y seleccionar la modalidad WATT; pulsar UP/DOWN para seleccionar los valores WATT 10~350 (valor preseleccionado = /120 dibujo 20); pulsar ENTER para confirmar y pues seleccionar los valores deseados de TIME/TIEMPO. Pulsar START/STOP para empezar y pues para parar el entrenamiento. Deben pulsar la tecla UP/DOWN para aumentar/disminuir el valor hasta alcanzar el que quieren fijar . Pulsar la tecla RESET para reajustar el valor en la ventana.



RECUPERACIÓN

En fase de descanso en primer lugar guardar las palmas sobre el sensor de pulso y también el cinturón torácico; pulsar la tecla RECOVERY/RECUPERACIÓN. Tener apretado el sensor de pulso hasta contar hasta zero. En la ventana aparece su valor de recuperación (dibujo 22); pues los valores de recuperación de pulso aparecen desde F1 hasta F6 (dibujo 23), es decir desde el más rápido hasta el más lento. La recuperación más rápida F1 es la mejor. Pulsar otra vez la tecla RECOVERY/UP para cerrar la función de recuperación de pulso.



BODY FAT

En fase de descanso, pulsar la tecla BODYFAT para iniciar el ajuste de los valores bodyfat. Pueden seguir esta secuencia: estatura (CM) edad (YEAR), gender (MALE/FEMALE) (dibujos 24-26). Durante la medición deben guardar las palmas sobre el sensor de pulso.

En la ventana aparecerà "--" "--"por 8 segundos (dibujo 27)

Después la medición en la ventana aparecerà el simbolo BODY FAT (dibujo 28), el valor porcentaje y BMI (dibujo 29) por 30 segundos.

Error (dibujos 30-31)

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

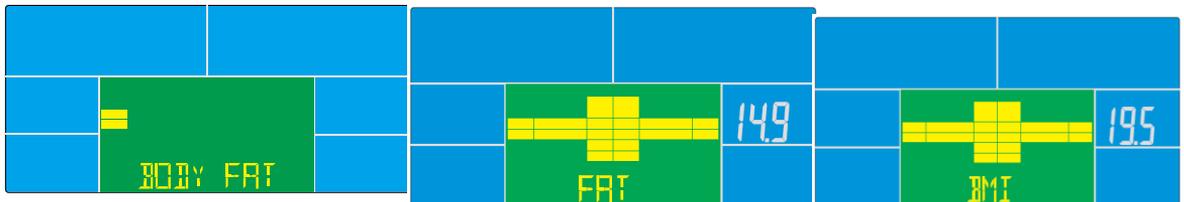
Pulsar BODYFAT para hacer el test otra vez.



Drawing 24

Drawing 25

Drawing 26



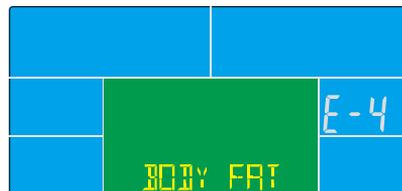
Drawing 27

Drawing 28

Drawing 29



Drawing 30



Drawing 31

USB charger

La consola lleva puerta USB .

i-Console+ APP

Deben seleccionar Bluetooth y conectar.

Deben seleccionar i-Console+ app en el tablet y conectar.

(password: 0000)

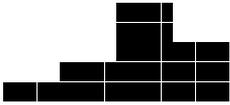


NOTE:

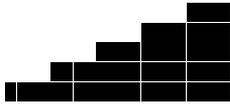
1. Si durante 4 minutos no se está realizando ejercicio o ninguna otra operación, el conteo se desconecta automáticamente. Las funciones almacenadas quedarán grabadas. Debe pulsar la tecla para resetear todas las funciones
2. La medición a través wifi sensor de pulso necesita el cinturón torácico (comprobar que los electrodos pegan bien a la piel)
3. En la fase de medición, el cinturón enviará señales a la consola, en la ventana parpadeante aparecerá el simbolo PULSE 
4. Si la consola está conectada al tablet a través Bluetooth, la misma se desconecta. Por el sistema iOS, por pasar de i-Console app, apagar el Bluetooth en el iPad; pues la consola está encendida otra vez;
5. Alimentación 9v, 1.3A.

Program profile:

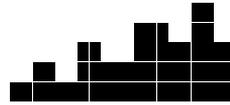
BEGINNER 1



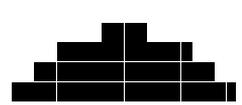
BEGINNER 2



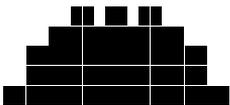
BEGINNER 3



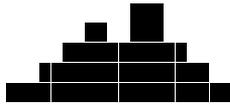
BEGINNER 4



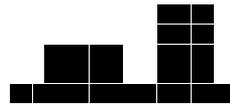
ADVANCE 1



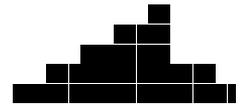
ADVANCE 2



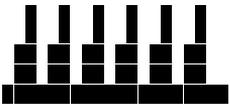
ADVANCE 3



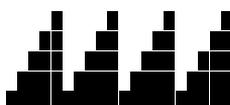
ADVANCE 4



SPORTY 1



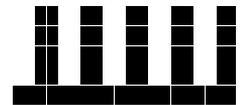
SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



REALIZAR

Antes de empezar a emplear el producto se sugiere de consultar con el propio médico para comprobar el estado físico y sopesar posibles precauciones a tomarse para hacer ejercicio físico con este equipo.

Para los que empiezan a utilizar el producto sin entrenamiento, es necesario acercarse de manera tranquila, limitando las sesiones de entrenamiento tres por semana máximo y mantener tiempos y velocidad al nivel mínimo, sea para familiarizar con los controles de la tecla, que para alejarse poco a poco de la inactividad.

Para los que ya hacen ejercicio físico y quieren utilizar el equipo para perfeccionar los ejercicios, se sugiere de recurrir a un entrenador personal para programar las sesiones de entrenamiento y realizar el circuito de entrenamiento.

Calentamiento: antes de empezar la sesión de entrenamiento, se recomienda de hacer algunos ejercicios de calentamiento y estiramiento, para lograr la temperatura y preparar corazón y pulmones.

Entrenamiento: empezar con ejercicios suaves y después el calentamiento aumentar poco a poco la potencia del ejercicio hasta que la frecuencia cardíaca alcanza el límite establecido.

Tener constante la frecuencia cardíaca al acercarse del objetivo que quiere alcanzar (bajar peso, mejorar la respiración, mejorar la capacidad cardiovascular) Durante las primeras semanas de empleo, las sesiones de entrenamiento no deben ser prolongadas más allá de 20 minutos; una vez que han ganado confianza y capacidad, las sesiones pueden ser prolongadas hasta 60 minutos.

Enfriamiento: al final de la sesión de entrenamiento, descansar con los ejercicios de estiramiento por algunos momentos

Siempre ponerse ropa de vestir apropiada para el entrenamiento, que les permite de moverse. Siempre utilizar zapatos para correr.

Durante el entrenamiento, siempre controlar el ritmo cardíaco y ajustar la intensidad del ejercicio

Cuando durante el uso del equipo tienen mareos, dolor de pecho o falta de aire, detener inmediatamente el ejercicio y consultar con el médico.



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