

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Cod : GRLDTOORXERX3500

Rev : 00

Ed : 10/18



iConsole App Manual

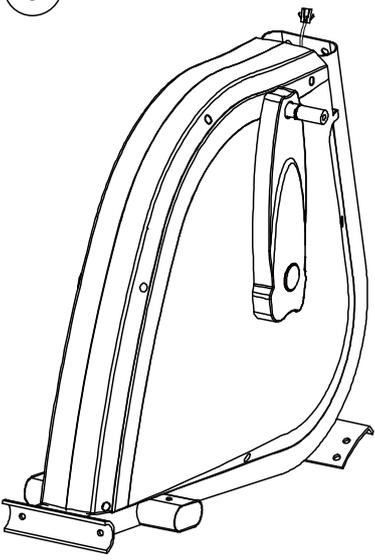
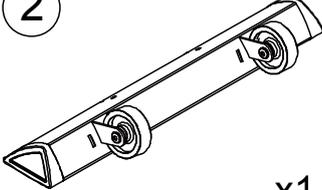
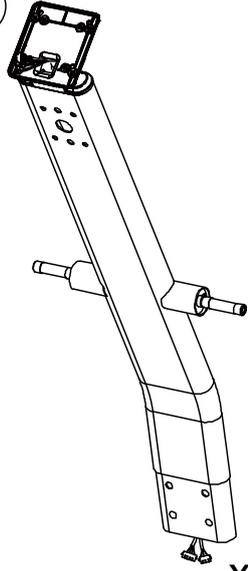
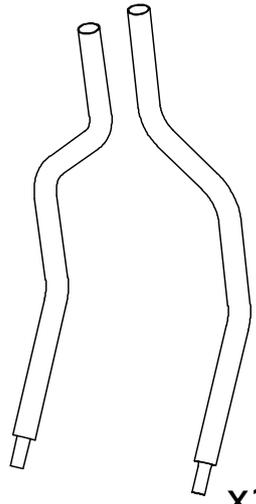
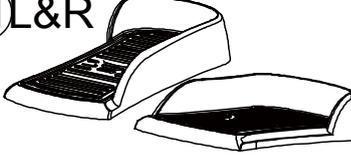
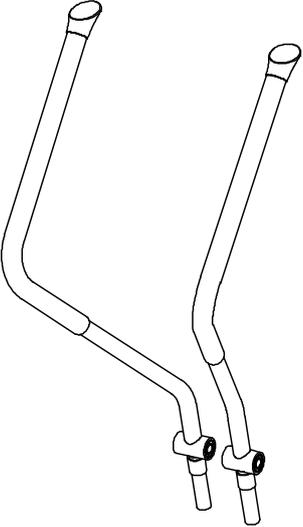
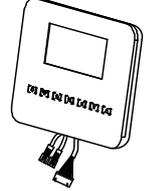
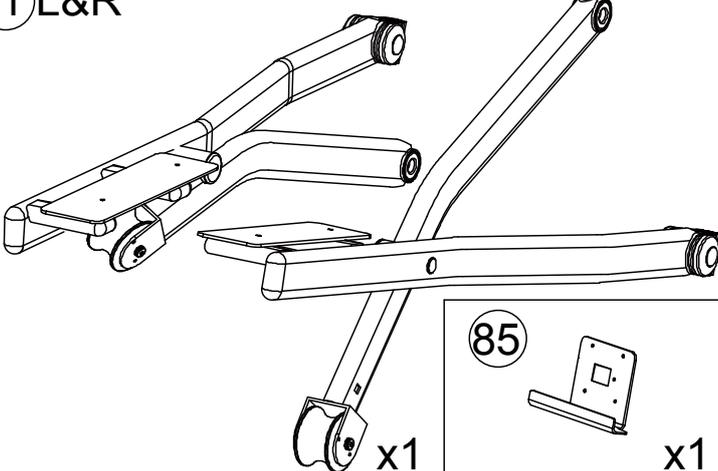
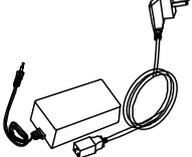
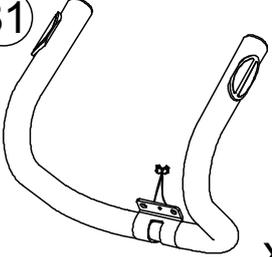
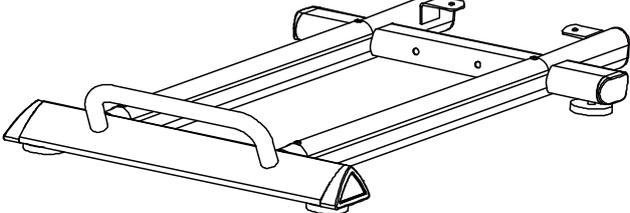
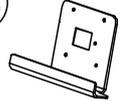
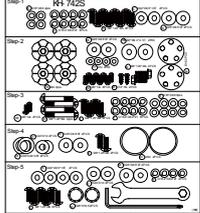
DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

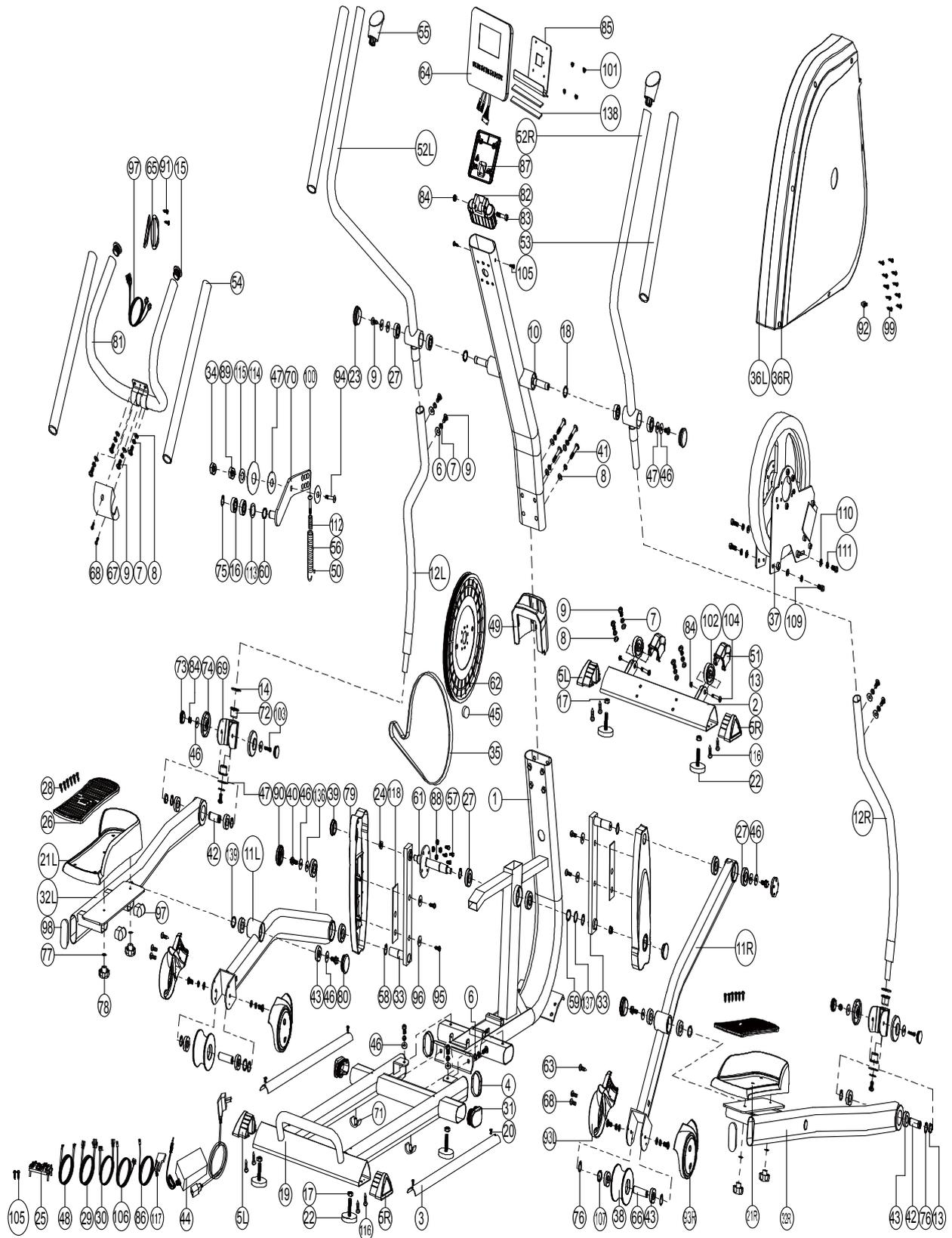
ERX3500



LISTA DE CONTROL (CONTENIDO DEL PAQUETE):

<p>①</p>  <p>x1</p>	<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>⑩</p>  <p>x1</p>	<p>⑫ L&R</p>  <p>x1</p>
<p>⑳ L&R</p>  <p>x1</p>	<p>52 L&R</p>  <p>x1</p>	<p>⑥4</p>  <p>x1</p>	<p>⑨3 L&R</p>  <p>x2</p>
<p>⑪ L&R</p>  <p>x1</p>	<p>④4</p>  <p>x1</p>	<p>⑥7</p>  <p>x1</p>	<p>⑧1</p>  <p>x1</p>
<p>⑲</p>  <p>x1</p>	<p>⑧5</p>  <p>x1</p>	<p>④9</p>  <p>x1</p>	<p>⑤1</p>  <p>x2</p>
		 <p>x1</p>	

Dibujo de despiece:



Part List:

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Front stabilizer			1
3	Sliding beam guiding plate	Q235A	R19.1*681*1.5T	2
4	Oval cap	P.E.	40*60*11L	2
5L	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
5R	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	2
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	6
7	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	24
8	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	16
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8	22
10	Handlebar post			1
11L	Supporting tube for left pedal			1
11R	Supporting tube for right pedal			1
12L	Supporting tube for left movable handlebar			1
12R	Supporting tube for right movable handlebar			1
13	Spacer	NL66	D21*D17.1*5T	2
14	Waved washer	65Mn	D26*D19.5*0.3T	2
15	Mushroom cap	PVC	D1 1/4"*29L	2
16	Bearing	GCr15	#99502	2
17	Hex nut	Q235A	M10*1.5*8T	6
18	Plastic washer	NL66	D29*D20*0.9T	2
19	Sliding beam welding set			1
20	Bolt	Q235A	M6*1*15L	4
21L	Left pedal	PP	410.7*173.9*70	1
21R	Right pedal	PP	410.7*173.9*70	1
22	Adjustable round wheel	Q235A	D38*M10*1.5	6
23	Round cap	PE	D50x15L	2
24	Anti-loose nut	35#	M10*1.25*7T	2
25	Control board		EMS2500-A01	1
26	Pedal pad	TPU45+HIPS	354.9*134.5*9	2
27	Bearing		#6004ZZ	10
28	Screw	10#	ST4*1.41*14L	12
29	Upper computer cable		1000L	1
30	Lower computer cable		450L	1
31	Cap	PE	40*80*33	2
32L	Bracket for left pedal			1
32R	Bracket for right pedal			1

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
33	Crank welding set			2
34	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
35	Poly belt		450 PJ6	1
36L	Left chain cover	PS	698.8*597*71.9	1
36R	Right chain cover	PS	698.8*597*67.5	1
37	Magnetic system		D265*86	1
38	Wheel	PU	D87.2*55L	2
39	Side cap	PVC	D36x14	2
40	Hex bolt	35#	M8*1.25*20L	6
41	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	4
42	Axle	Q235A	D17*48L	2
43	Bearing	GCr15	#6003ZZ	12
44	Adaptor		Output : 26V,2.3A	1
45	Round magnet		M02	1
46	Flat washer	Q235A	D25*D8.5*2T	14
47	Plastic washer	NL66	D10*D24*0.4T	6
48	Connection cable		500L	1
49	Upper protective cover	HIPS	137.1*121*73.4	1
50	Plastic cover	PVC	D3*30L	1
51	Wheel cover	PP	93.2*64.7*62	2
52L	Left movable handlebar			1
52R	Right movable handlebar			1
53	Foam	NBR	D30x3Tx680L	2
54	Foam	NBR	D30x3Tx530L	2
55	Handlebar cap	PVC	95.8*50.8	2
56	Spring	72A#	D3*D19*67L	1
57	Hex bolt	35#	M6x1.0x15L, 8.8	4
58	C ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	4
59	Waved washer	65Mn	D27*D20.3*0.5T	1
60	Waved washer	65Mn	D21xD16.2x0.3T	1
61	Crank axle welding set			1
62	Belt wheel	NL+ fiber	D305x19.5	1
63	Screw	10#	ST4*1.41*15L	2
64	Computer		SE-1699-31	1
65	Handle pulse		PE18	2
66	Axle of wheel	35#	D17*61.2L	2
67	Protective cover	ABS	100*81*40.8	1

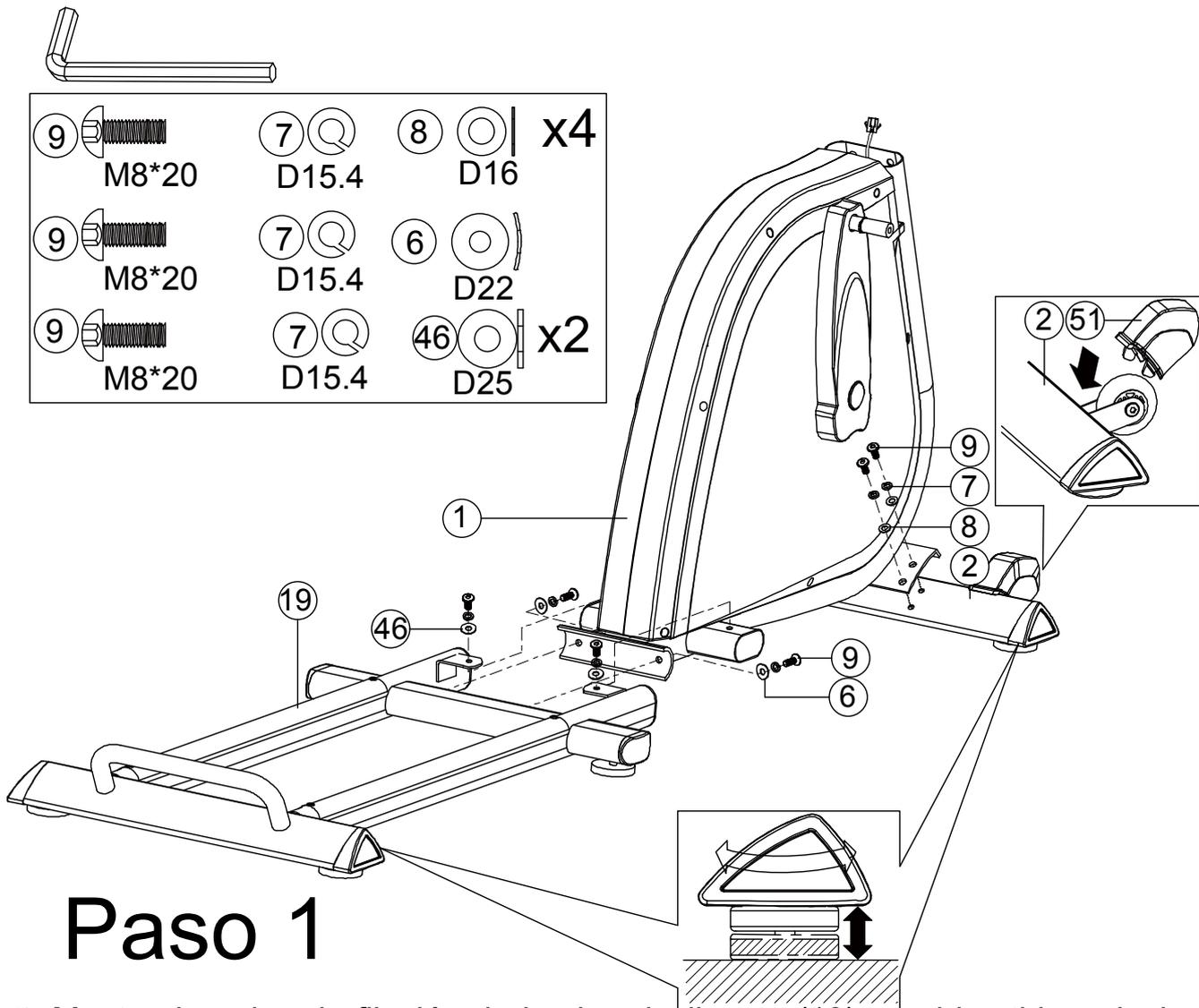
68	Bolt	Q235A	M5*0.8*12L	10
----	------	-------	------------	----

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
69	Universal joint			2
70	Idle wheel fixing plate			1
71	Buffer	SBR	R23x35x43	2
72	Bushing		D19.15x(D25.6x32)x L(17+3)	4
73	Side cap	PVC	D29.1*13L	4
74	Axle cover	PE6070	D60*13.5L	4
75	C ring	65Mn	S-16(1T)	1
76	C ring	65Mn	S-17(1T)	8
77	Flat washer	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
78	Club knob	ABS+CU	D40*M6*12	4
79	Crank cover	PS	339*102.6*29.9	2
80	Round side cap	PE	D45*15	2
81	Handle bar welding set			1
82	Computer fixing plate	ABS	120*40*70	1
83	Screw	35#	M8*1.25*45L	1
84	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	5
85	Computer fixing plate	Q235A	220*120*3T	1
86	Sensor cable		250L	1
87	Computer fixing bracket	ABS	120*110*2.5T	1
88	Nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
89	Hex nut	Q235A	M8*1.25*6T	2
90	Axle cover	PVC	D46*14.8	2
91	Screw	Q235A	ST4x25L	2
92	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	1
93L	Rear axle cover (left)	PS	155*119.7*52.5	2
93R	Rear axle cover (right)	PS	155*119.7*55.5	2
94	Allen bolt	35#	M8x1.25x30L ,8.8	1
95	Screw	10#	ST4*1.41*15L	4
96	Flat washer	Q235A	D15*D5.2*1.0T	4
97	Handle pulse cable		700L	2
98	Oval side cap	PE	30*70*10.5	6
99	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	10
100	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	1
101	Bolt	10#	M5*0.8*15L,8.8	4
102	Wheel	PP	D65*24	2
103	Screw	35#	M8*1.25*75L,8.8	2

104	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.8	2
105	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	4

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
106	Electric cable		700L	1
107	Waved washer	65Mn	D22xD17x0.3T	10
109	Screw	35#	M6*1.0*15L,8.8	4
110	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	4
111	Spring washer	70#	D10.5*D6.1*1.3T	4
112	Nut	Fe	D15*13L	1
113	Flat washer	Q235A	D24*D16*1.5T	1
114	Flat washer	Q235A	D50*D10*3T	1
115	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
116	Screw	10#	ST4*1.41*12L	8
117	Bolt	Q235A	M5*0.8*10L	1
118	Buffer	NBR	20*90*1.7T	2
136	Buffer	PVC	D27*D8.2*2.5T	2
137	Flat washer	Q235A	D26*D21*1.5T	1
138	Buffer	EVA	219*15*2T	2
139	Spring washer	NL66	D27*D18*1.0T	2
\	Allen spanner	35#	M6, 8.8	1
\	Spanner	Q235A	139*5T	1

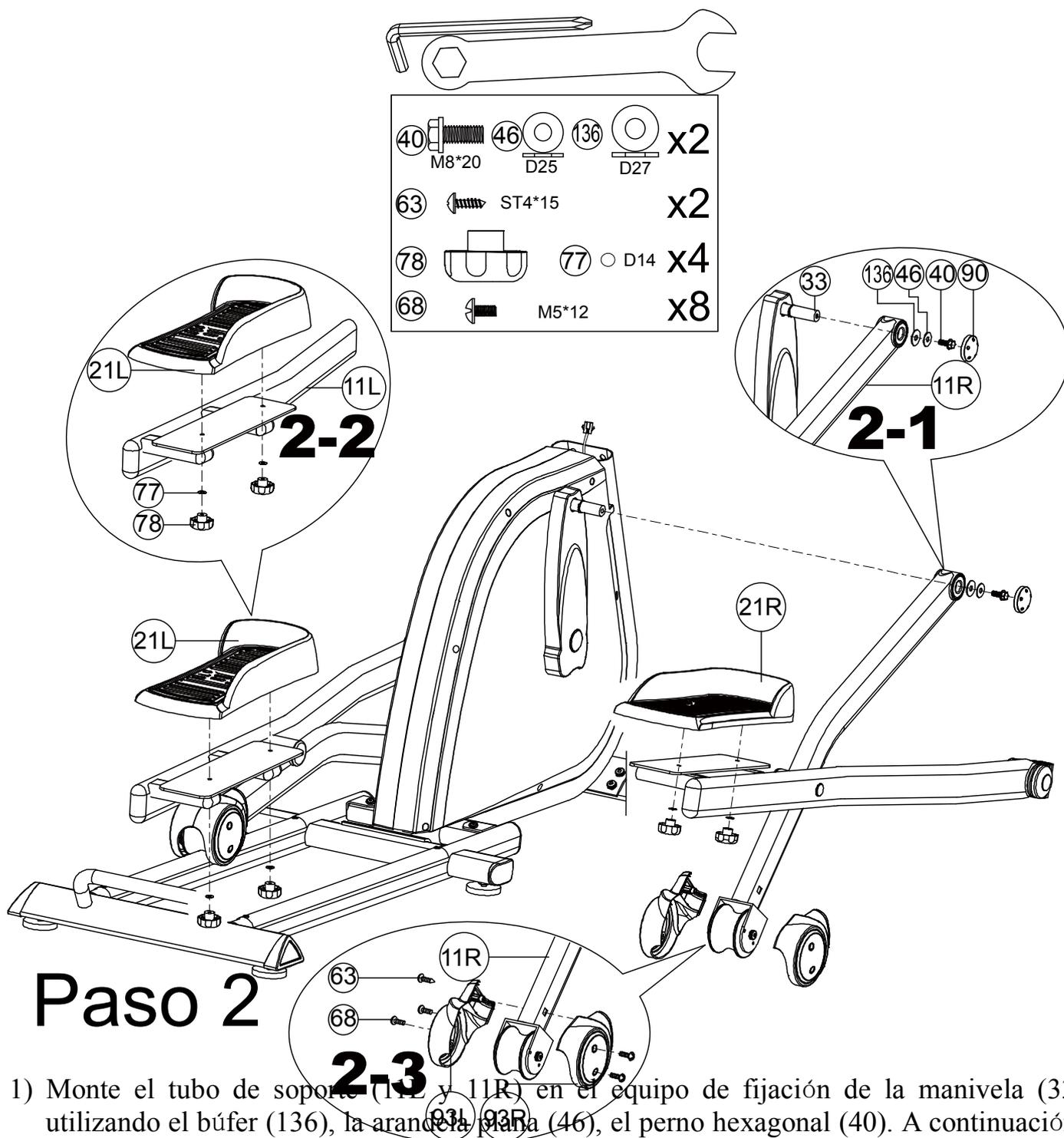
PASO 1



Paso 1

- 1) Monte el equipo de fijación de la viga deslizante (19) en el bastidor principal (1) utilizando la arandela curva (6), la arandela elástica (7), el perno Allen (9) y la arandela plana (46).
- 2) Monte el estabilizador delantero (2) en el bastidor principal (1) utilizando la arandela elástica (7), la arandela plana (8) y el perno Allen (9).
- 3) Monte la cubierta de la rueda (51) en la rueda. Se puede ajustar la altura correcta girando la rueda de la tapa de pie.

PASO 2

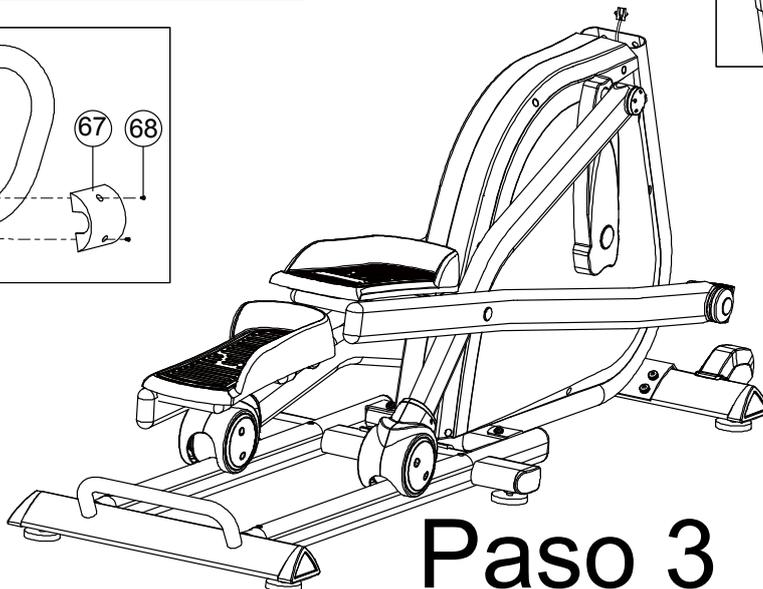
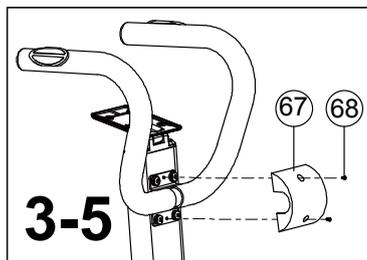
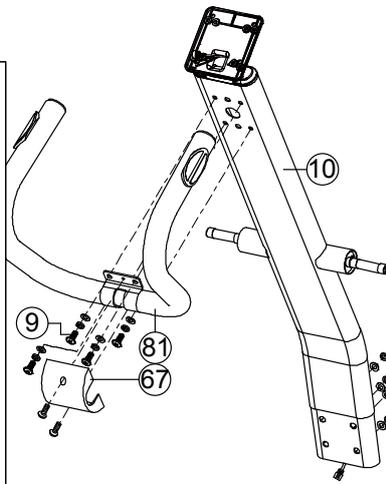
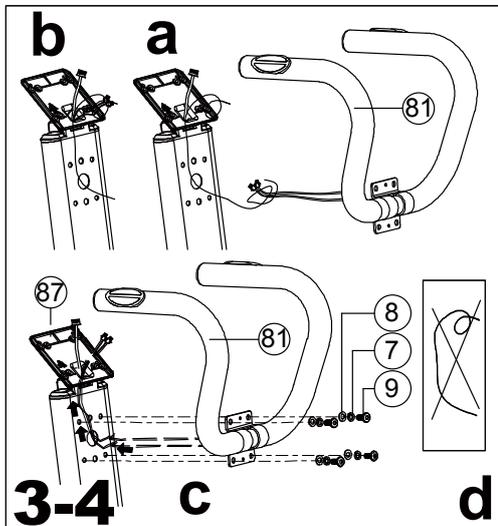


Paso 2

- 1) Monte el tubo de soporte (11L y 11R) en el equipo de fijación de la manivela (33) utilizando el búfer (136), la arandela plana (46), el perno hexagonal (40). A continuación, monte la cubierta del eje (90) en los dos laterales exteriores, tal como se muestra en la fig. 2-1.
- 2) Monte el pedal (21L y 21R) en el tubo de soporte (11L y 11R) utilizando la arandela plana (77) y la manilla de ajuste (78), tal como se muestra en la fig. 2-2.
- 3) Monte la cubierta del eje trasero (93L y 93R) en el tubo de soporte (11L y 11R) utilizando el tornillo (63) y el perno (68), tal como se muestra en la fig. 2-3.

PASO 3

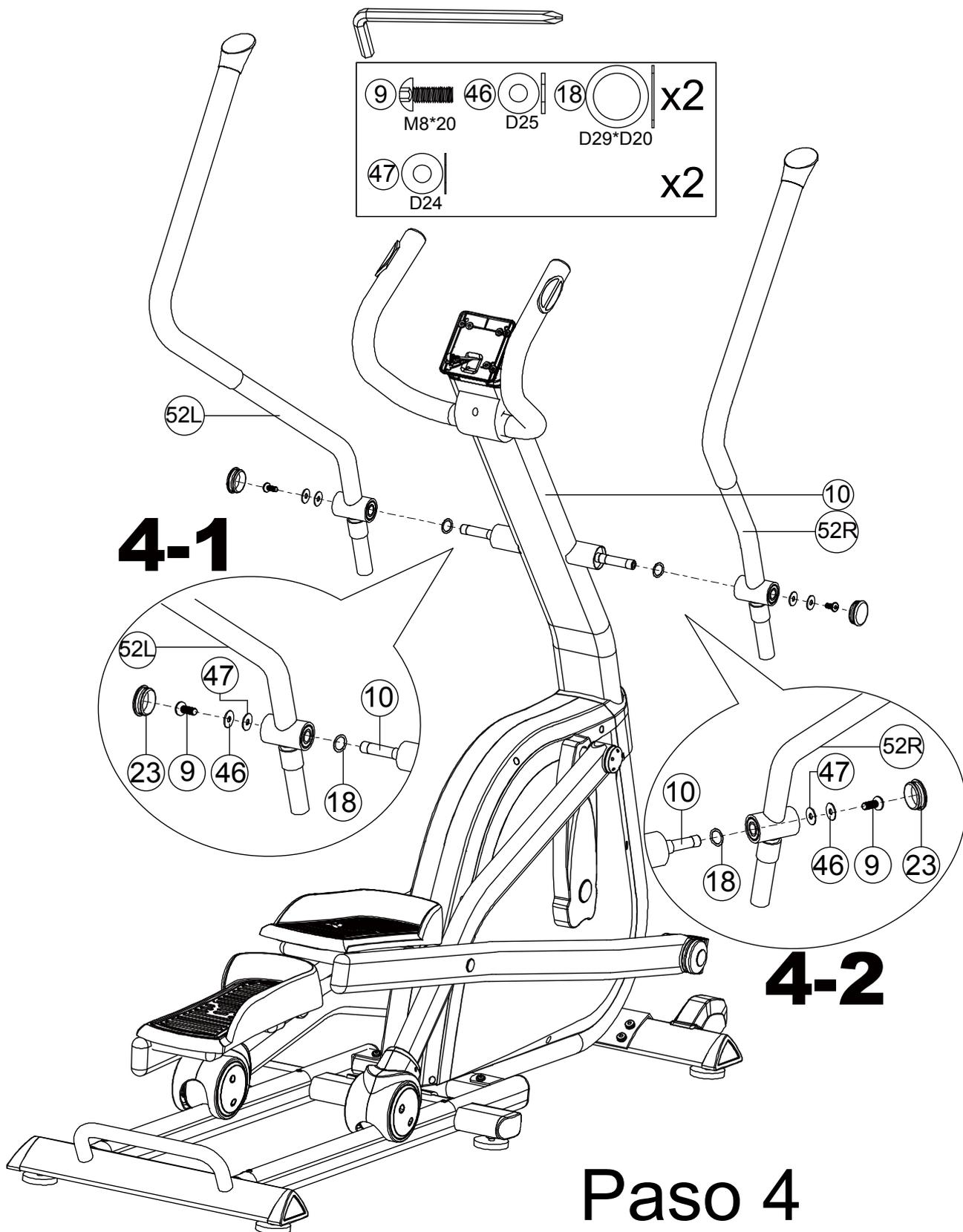
				x4
M8*20	D15.4	D16		
				x4
M8*50	D15.4	D16		
	M5*12			x2



Paso 3

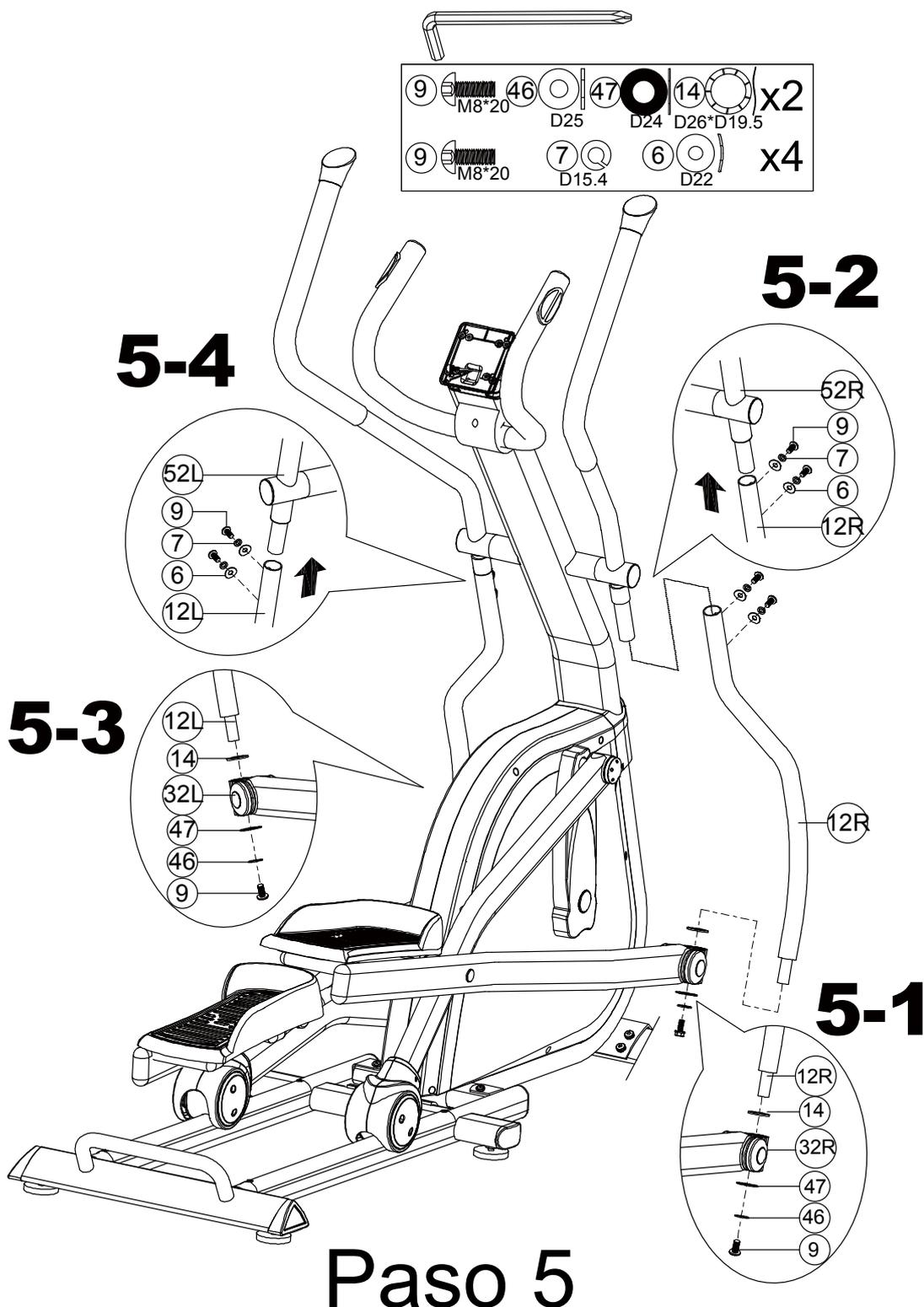
- 1) Se recomienda que este paso del montaje sea realizado por dos personas.
- 2) Primero, levante la cubierta de protección superior (49), tal como se muestra en la fig. 3-1. A continuación, conecte el cable del ordenador (29 y 30), tal como se muestra en la fig. 3-2.
- 3) Introduzca el soporte del manubrio (10) en el bastidor principal y ajústelo utilizando la arandela plana (8), la arandela elástica (7) y el perno Allen (41). Coloque la cubierta de protección superior (49) y ajústela en el bastidor principal, tal como se muestra en la fig. 3-3.
- 4) Monte el equipo de fijación del manubrio (81) en el soporte del manubrio (10) utilizando la arandela plana (8), la arandela elástica (7) y el perno Allen (9), tal como se muestra en la fig. 3-4.
- 5) Monte la cubierta de protección (67) utilizando el perno (68), tal como se muestra en la fig. 3-5.

PASO 4



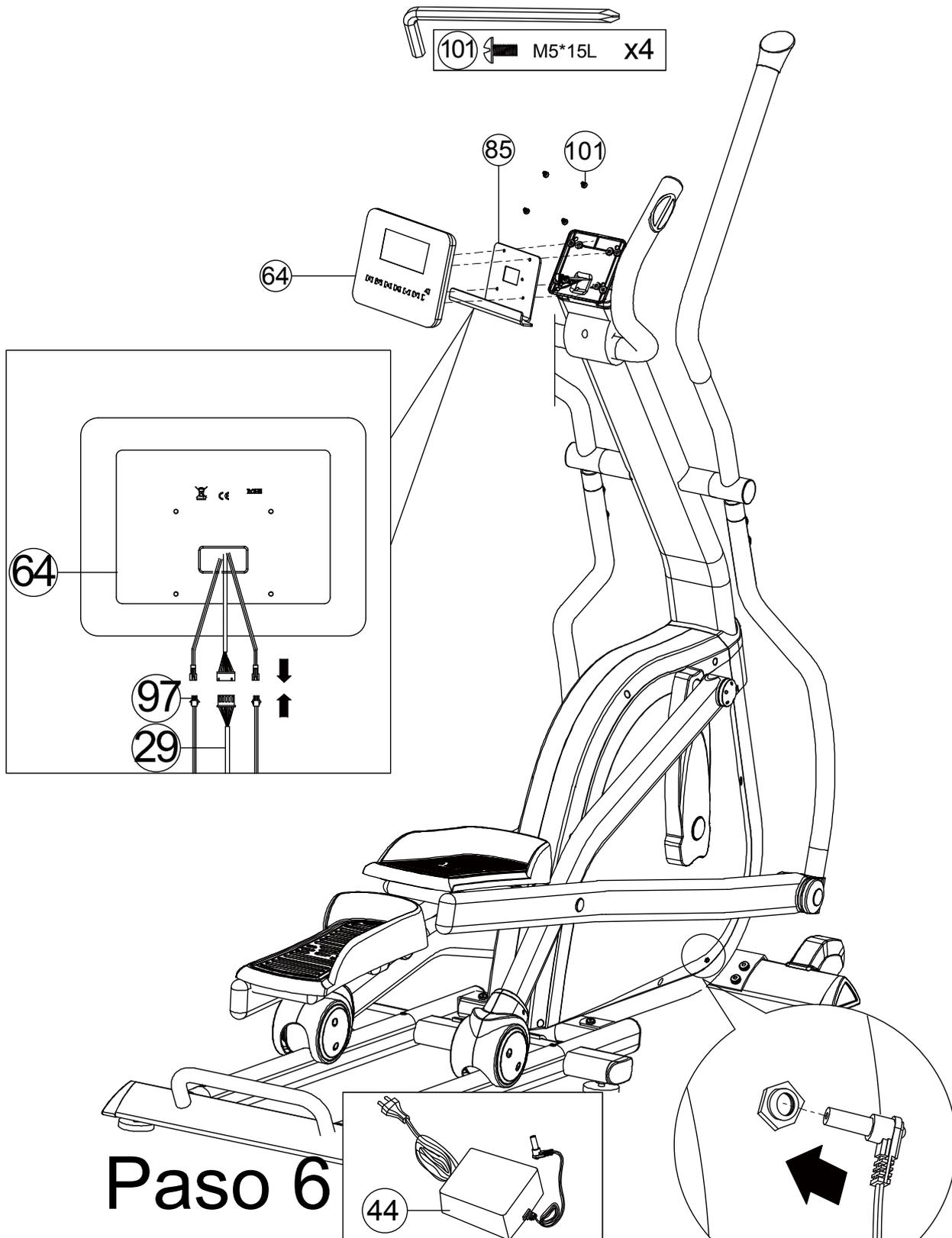
- 4) Monte los manubrios móviles izquierdo y derecho (52L y 52R) en el tubo del soporte del manubrio (10) utilizando el perno Allen (9), la arandela plana (46), la arandela de plástico (47) y la arandela de plástico (18). A continuación, monte la tapa redonda lateral (23) en los dos laterales exteriores.

PASO 5



- 1) Monte los tubos de soporte móvil izquierdo y derecho (12L y 12R) en el soporte del pedal (32L y 32R) utilizando el perno Allen (9), la arandela plana (46), la arandela de plástico (47) y la arandela ondulada (14), tal como se muestra en las figuras 5-1 y 5-3.
- 2) Monte los manubrios móviles izquierdo y derecho (52L y 52R) en el tubo de soporte móvil (12L y 12R) utilizando la arandela curva (6), la arandela elástica (7) y el perno Allen (9), tal como se muestra en las figuras 5-2 y 5-4.

PASO 6



Paso 6

- 1) Conecte el cable superior del ordenador (29) y el cable de pulsación del mango (65) con el ordenador (64); a continuación, fije el ordenador (64) en la placa de fijación del ordenador (85) y el soporte del manubrio utilizando el perno (101).
- 2) Conecte el adaptador (44) en la entrada del adaptador situada en la parte delantera de la bicicleta.

MANUAL DE INSTRUCCIONES

【FUNCIÓN DE LOS BOTONES】

ARRIBA	Para hacer ajustes hacia arriba o aumentar la resistencia del entrenamiento.
ABAJO	Para hacer ajustes hacia abajo o disminuir la resistencia del entrenamiento.
ENTRAR	Para confirmar todos los ajustes.
INICIO/PARADA	Para iniciar o parar el entrenamiento.
RESET	Para restablecer los ajustes actuales o presionar para cambiar la pantalla al modo de entrenamiento inicial para cambiar la selección.
RECUPERACIÓN	Para comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.
GRASA CORPORAL	Para comprobar el % de grasa corporal. Presione el botón «BODY FAT» (GRASA CORPORAL) y manténgalo presionado durante 2 segundos para modificar los datos del usuario (SEXO, EDAD, ALTURA Y PESO) en el modo de espera.

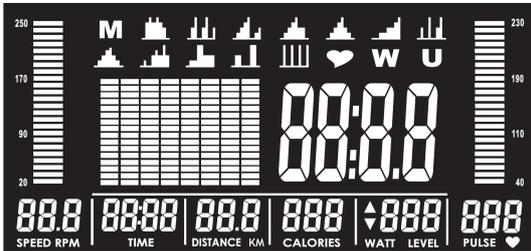
【FUNCIONES DE LA PANTALLA】

TIEMPO	Cuenta adelante - «TIME» contará desde 00:00 hasta un máximo de 99:59 cuando no haya un tiempo objetivo preestablecido. Cada incremento es de 01:00 minuto. Cuenta atrás - «TIME» hará una cuenta atrás desde el tiempo objetivo preestablecido hasta 00:00. Cada incremento o decremento preestablecido es de 01:00 minuto con un rango disponible entre 01:00 y 99:00.
VELOCIDAD	Velocidad de entrenamiento actual con un máximo de 99,9 km/h o 99,9 ml/h.
RPM	Rotación por minuto con un rango disponible de 0~15 a 999.
DISTANCIA	Acumulación de la distancia total desde 00:00 hasta 99,99 km o 99,99 ml. Use las teclas ARRIBA o ABAJO para preconfigurar la distancia objetivo con incrementos de 0,1 km o 0,1 ml.
CALORÍAS	Acumulación del consumo total de calorías durante el entrenamiento, desde 0 hasta un máximo de 9999 calorías. (Este dato es una guía aproximada para comparar diferentes sesiones de ejercicio, pero no puede utilizarse para tratamientos médicos).
PULSACIÓN	El usuario puede configurar el pulso objetivo desde 0~30 hasta 230. El sistema de la consola emitirá un pitido como señal cuando la frecuencia cardíaca real del usuario supere el valor objetivo preconfigurado durante el entrenamiento.
WATTS	Vatios de entrenamiento actuales con un rango disponible desde 0 hasta 999.

【PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO】

(1) ENCENDIDO -

- 1-1 Enchufe el adaptador para encender la consola, el sistema emitirá un pitido como señal.
- 1-2 La pantalla LCD mostrará todos los segmentos durante dos segundos junto con «78.0» (diámetro de la rueda), «E» (EU) y «K» (km) durante un segundo.

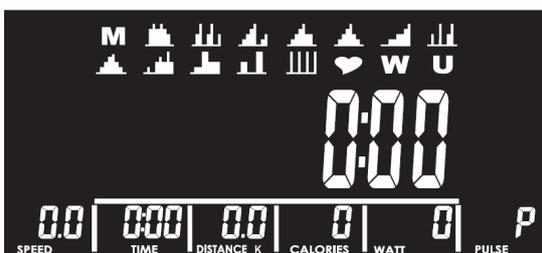


(2) CONFIGURACIÓN DEL PERFIL DE USUARIO -

- 2-1 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para seleccionar un perfil de usuario de U1~U4, y presione la tecla «ENTER» para confirmar el perfil de usuario seleccionado.
- 2-2 Presione «ENTER» cada vez que determine un valor para los ajustes de SEXO, EDAD, ALTURA y PESO, de esta manera, todos los datos introducidos se guardarán en el perfil de usuario U1~U4.

(3) SELECCIÓN DE PROGRAMA -

- 3-1 Los programas se muestran en la pantalla LCD como MANUAL→12 PROGRAMAS→H.R.C.→WATT→PROGRAMA DE USUARIO →MANUAL en secuencia.
- 3-2 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para seleccionar un programa y presione «ENTER» para confirmar cuando determina la selección.



(4) MANUAL -

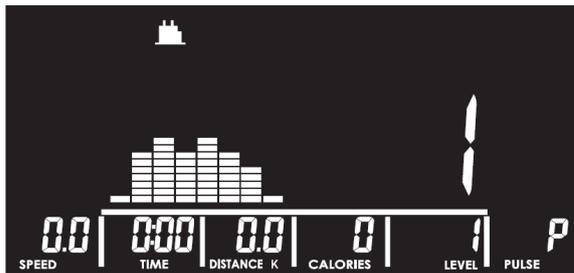
- 4-1 Seleccione «M» y utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para ajustar el nivel de resistencia; presione «ENTER» cuando determine el valor.
- 4-2 El nivel de resistencia se puede volver a ajustar durante el entrenamiento.
- 4-3 Tras tres segundos sin ajuste de resistencia, la columna «LEVEL» (nivel) cambiará y mostrará el valor de WATT (vatío).

- 4-4 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para realizar los ajustes de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO. Presione «ENTER» cada vez que determine un valor.
- 4-5 Presione «START» y empiece a pedalear. Las barras de RPM y PULSO mostrarán los valores correspondientes.
- 4-6 Presione «STOP» para pausar el ejercicio y todos los valores de ejercicio se guardarán.
- 4-7 Presione «RESET» y vuelva a la selección de programa.



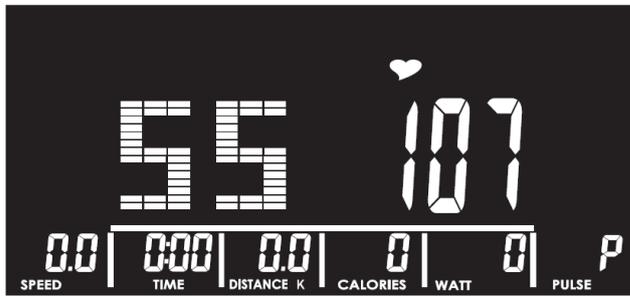
(5) 12 PROGRAMAS -

- 5-1 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para seleccionar un programa de P1 a P12 y presione «ENTER» para confirmar después determinar selección.
- 5-2 La pantalla LCD mostrará el gráfico intermitente correspondiente al programa seleccionado por el usuario.
- 5-3 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para ajustar el nivel de resistencia y el tiempo; presione «ENTER» cada vez que determine un valor y presione «START» para iniciar el entrenamiento.
- 5-4 El nivel de resistencia se puede volver a ajustar durante el entrenamiento.
- 5-5 Tras tres segundos sin ajuste de resistencia, la columna «LEVEL» (nivel) cambiará y mostrará el valor de WATT (vatio).



(6) H.R.C. -

- 6-1 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para seleccionar 55%, 75%, 90% o TARGET (objetivo).
- 6-2 El valor de la frecuencia cardíaca se calculará automáticamente en función de las entradas del usuario del valor de AGE (edad) y se mostrará en la columna alfanumérica como texto intermitente.
- 6-3 Cuando el usuario seleccione «TARGET» (objetivo), utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para ajustar el valor entre 30~230 y presione «ENTER» para confirmar cuando determine un valor.
- 6-4 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para ajustar el tiempo y presione «ENTER» para iniciar el entrenamiento.



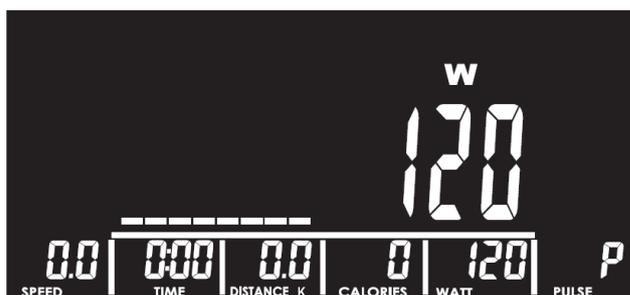
(7) PROGRAMA DE USUARIO -

- 7-1 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para crear el programa deseado por el usuario, presione «ENTER» cuando cada valor del cuadro esté determinado.
- 7-2 Presione «ENTER» y manténgalo presionado durante 2 segundos y pase al ajuste del tiempo.
- 7-3 Presione «START» y podrá empezar a pedalear.



(8) WATT -

- 8-1 El valor por defecto de 120 WATT se mostrará en la columna alfanumérica como texto intermitente para efectuar el ajuste.
- 8-2 Utilice las teclas ARRIBA (▲) y ABAJO (▼) para ajustar los valores de «WATT» y «TIME».
- 8-3 Presione «START» para iniciar el ejercicio.
- 8-4 El nivel de «WATT» se ajustará automáticamente de acuerdo con el valor real de «RPM» introducido por del usuario.
- 8-5 El nivel de «WATT» se puede volver a ajustar manualmente durante el entrenamiento.



(9) GRASA CORPORAL -

9-1 Esta función será válida después de que el usuario deje de pedalear (o presione «STOP»).

9-2 Durante la prueba de GRASA CORPORAL se requiere una entrada de señal continua de «RPM».

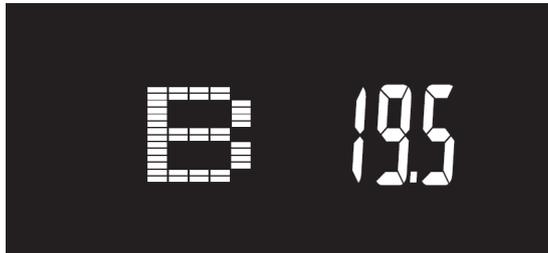
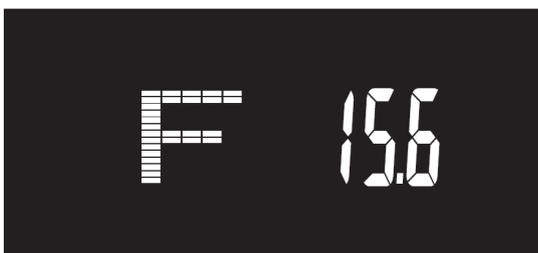
9-3 Presione «BODY FAT» (grasa corporal), el sistema de la consola mostrará «UX» durante dos segundos e iniciará el proceso de medición de grasa corporal y mostrará los resultados de «FAT%» (porcentaje de grasa) y «BMI» (índice de masa corporal) en la pantalla 8 segundos después.

9-4 Presione «BODY FAT» (grasa corporal) y manténgalo presionado durante dos segundos para entrar en el perfil de usuario y volver a configurar SEXO, EDAD, ALTURA, y PESO. Presione «ENTER» para iniciar el proceso de medición de grasa corporal.

9-5 La pantalla LCD muestra los siguientes mensajes:

«E-1» - Cuando no se detecta ninguna señal de entrada de frecuencia cardíaca; o

«E-4» - Cuando el resultado de «FAT%» (porcentaje de grasa) es superior a 5~50 y el resultado de «BMI» (índice de masa corporal) es superior a 5~50.



(10) RECUPERACIÓN -

10-1 La función «RECOVERY» (recuperación) es válida cuando se detecta una entrada de valor de frecuencia cardíaca (durante el ejercicio o después de que el usuario presione «STOP»).

10-2 Presione «RECOVERY» (recuperación) y la pantalla LCD mostrará la cuenta atrás del tiempo de «0:60» y el valor de la frecuencia cardíaca real del usuario se mostrará en la columna «PULSE» (pulsación).

10-3 Cuando el tiempo llegue a «0:00», la pantalla LCD mostrará el resultado «FX» (X=1~6) en la sección alfanumérica.

10-4 Presione nuevamente «RECOVERY» (recuperación) y vuelva al modo anterior durante o después de la prueba de «RECOVERY» (recuperación);

la pantalla LCD seguirá mostrando el valor real de la frecuencia cardíaca del usuario.



APP:



1. Esta consola ha sido integrada en el módulo Bluetooth 4.0 para la función APP.
2. Cada vez que la consola esté conectada al dispositivo inteligente a través de Bluetooth, la consola se apagará.

Nota:

1. Después de 4 minutos sin pedalear o sin entradas de pulsaciones, la consola se pondrá en el modo de ahorro de energía.
Para volver a activar la consola, presione cualquier tecla.
2. Si la consola funciona o se muestra de forma anormal, apáguela y vuelva a encenderla.



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