

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL DE L'UTILISATEUR

Cod : GRLDTOORXERX3500

Rev : 00

Ed : 10/18



**iConsole App Manual**

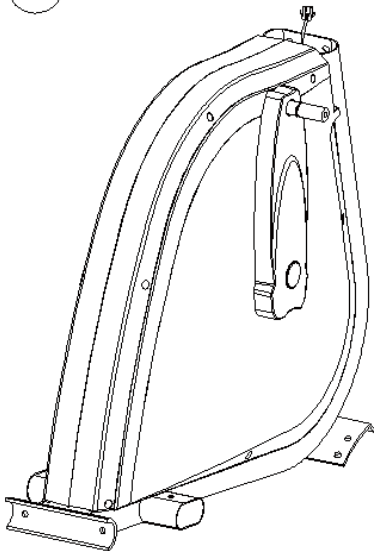
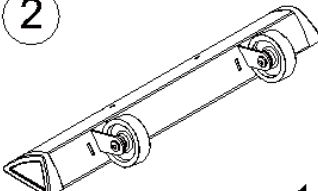
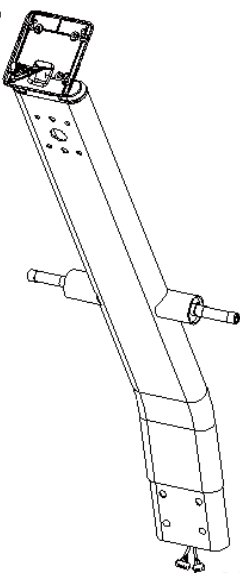
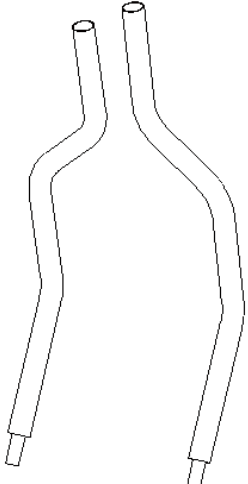

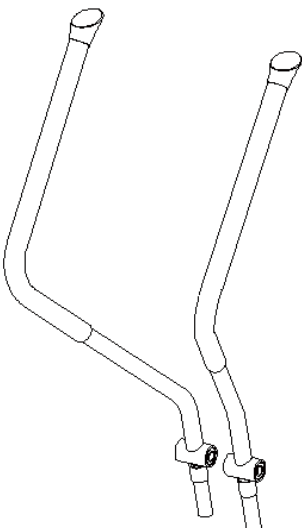
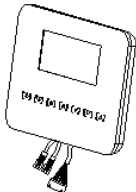
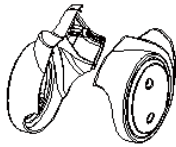
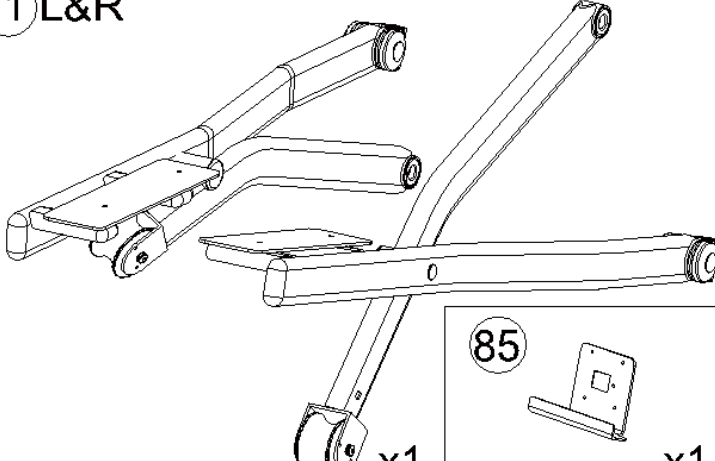
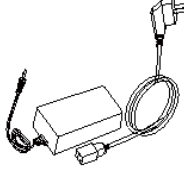

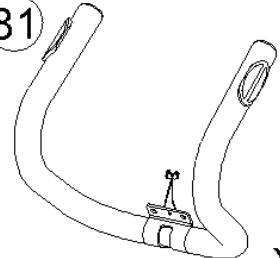
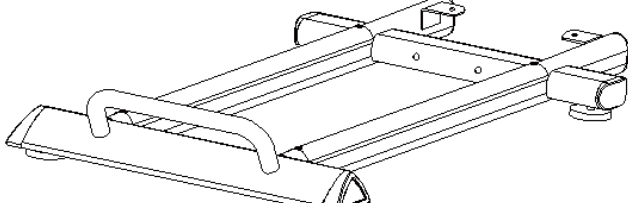
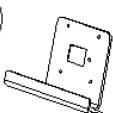


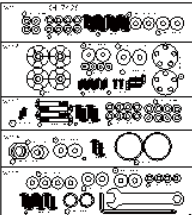
DOWNLOAD 

[www.toorx.it/iconsole](http://www.toorx.it/iconsole)

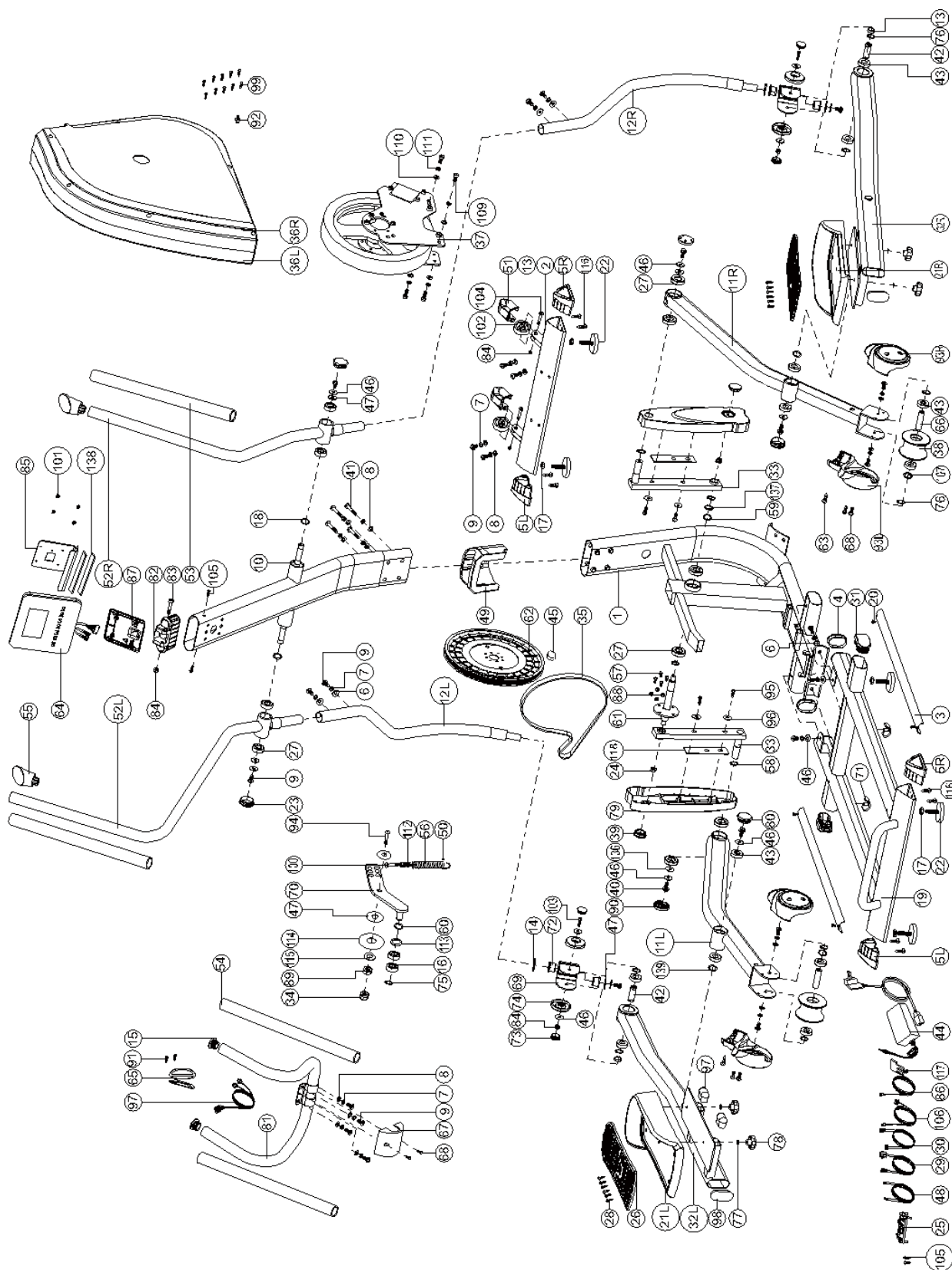
# ERX3500



# LISTE DE CONTRÔLE (CONTENU DE L' EMBALLAGE)

<p>①</p>  <p>x1</p>	<p>②</p>  <p>x1</p>	<p>⑩</p>  <p>x1</p>	<p>⑫ L&amp;R</p>  <p>x1</p>
<p>⑳ L&amp;R</p>  <p>x1</p>	<p>⑤② L&amp;R</p>  <p>x1</p>	<p>⑥④</p>  <p>x1</p>	<p>⑨③ L&amp;R</p>  <p>x2</p>
<p>⑪ L&amp;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>

# Vue éclatée :



## Part List:

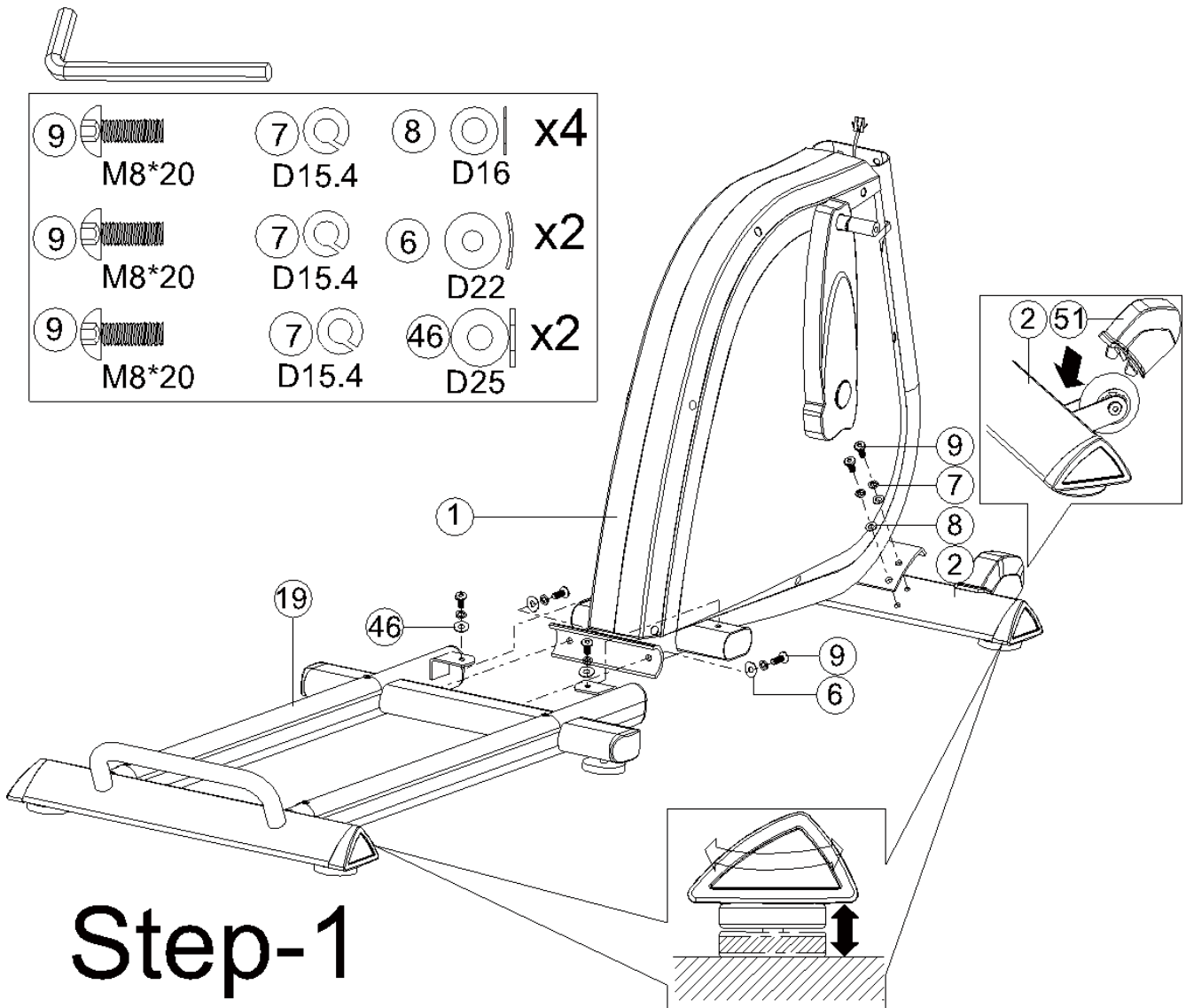
Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Front stabilizer			1
3	Sliding beam guiding plate	Q235A	R19.1*681*1.5T	2
4	Oval cap	P.E.	40*60*11L	2
5L	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
5R	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	2
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	6
7	Spring 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

<b>Part NO.</b>	<b>Description</b>	<b>Material</b>	<b>Specification</b>	<b>QTY</b>
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

# ÉTAPE 1

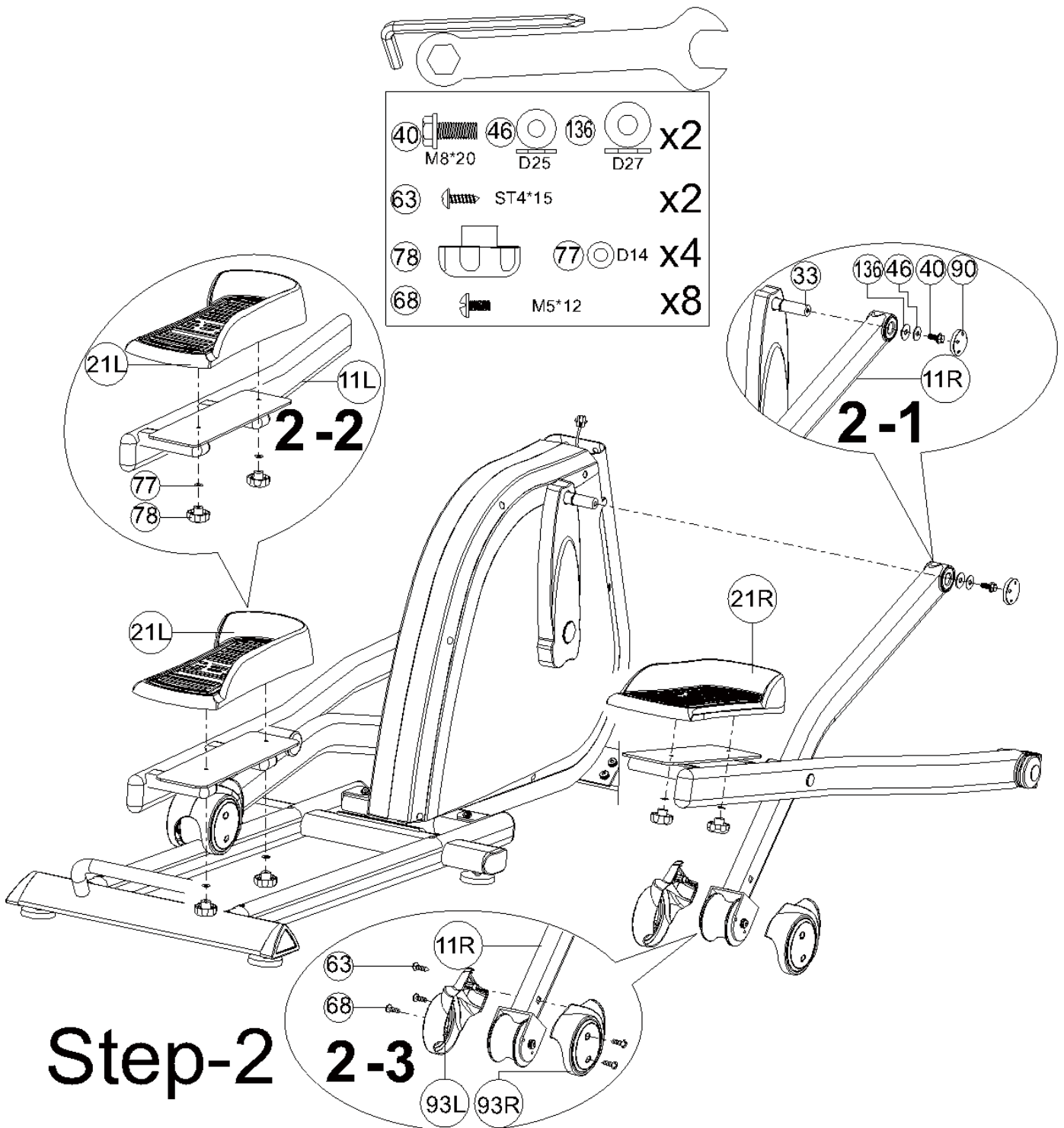


## Step-1

- 1) Assemblez l'ensemble soudé de barre coulissante (19) avec le châssis principal (1) à l'aide de la rondelle incurvée (6), de la rondelle élastique (7), du boulon Allen (9) et de la rondelle plate (46).
- 2) Assemblez le stabilisateur avant (2) au châssis principal (1) à l'aide de la rondelle élastique (7), de la rondelle plate (8) et du boulon Allen (9).
- 3) Montez le cache-roue (51) sur la roue. Ensuite vous pouvez régler la hauteur appropriée en tournant la molette du bouchon du pied.



## ÉTAPE 2

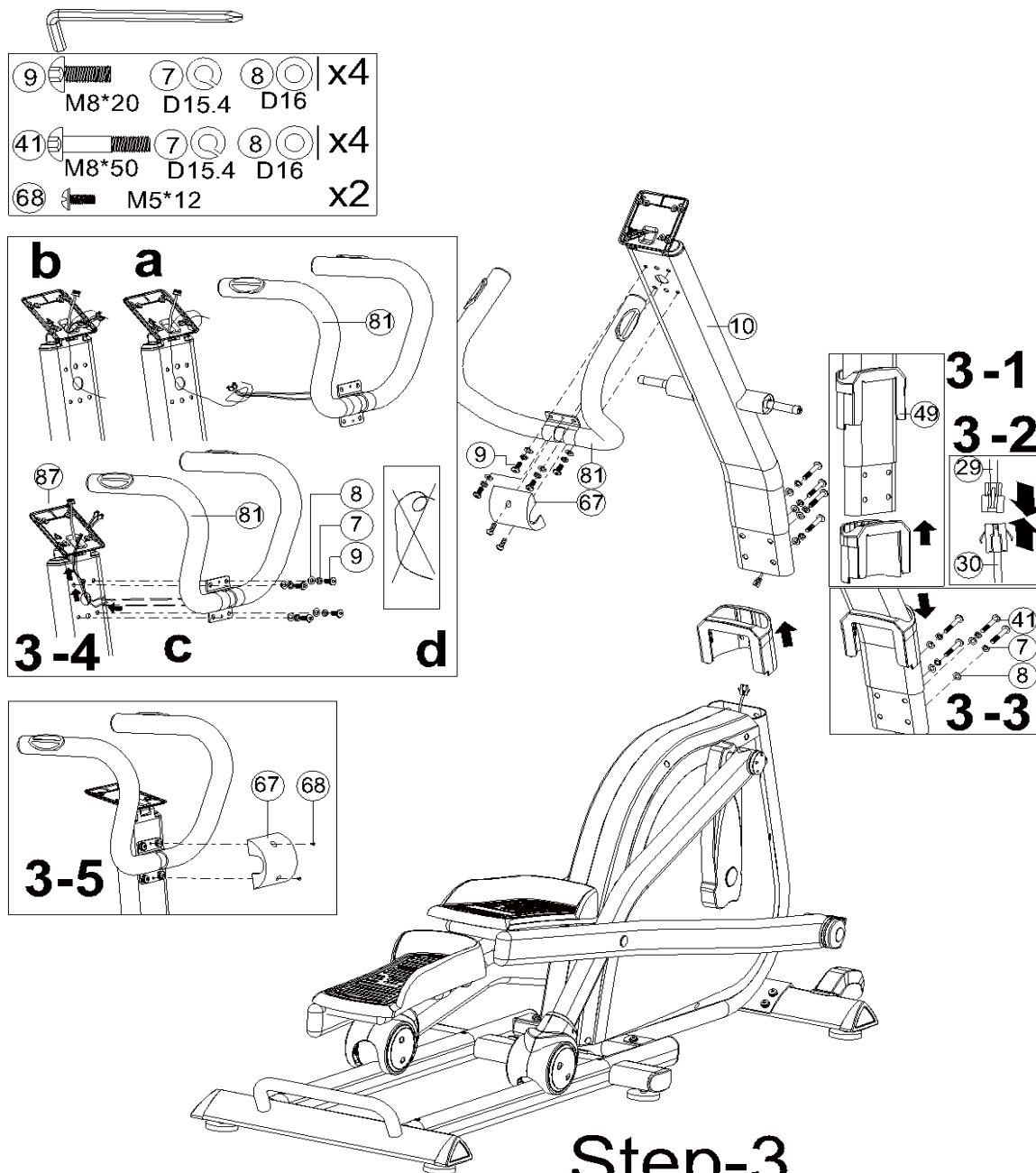


## Step-2

### 2-3

- 1) Assemblez le tube de support (11L et 11R) sur l' ensemble soudé de pédalier (33) à l' aide du tampon (136), de la rondelle plate (46), du boulon hexagonal (40). Puis assemblez le couvercle d' axe (90) sur les deux éléments extérieurs, comme sur la Fig. 2-1.
- 2) Assemblez la pédale (21L et 21R) au tube de support (11L et 11R) à l' aide de la rondelle plate (77) et du bouton (78) comme sur la Fig. 2-2.
- 3) Assemblez le couvercle d' axe arrière (93L et 93R) au tube de support (11L et 11R) à l' aide de la vis (63) et du boulon (68), comme sur la Fig. 2-3.

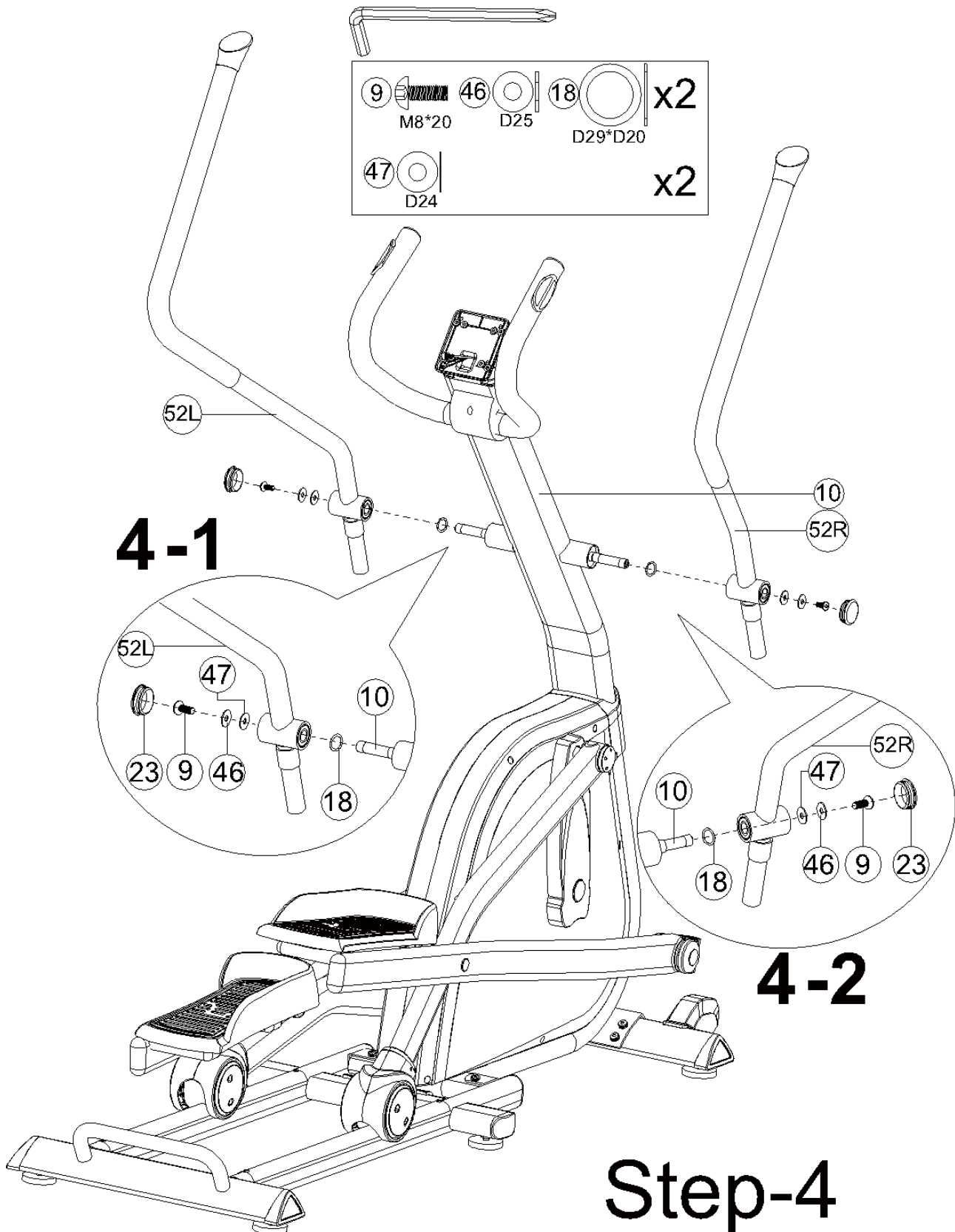
## ÉTAPE 3



## Step-3

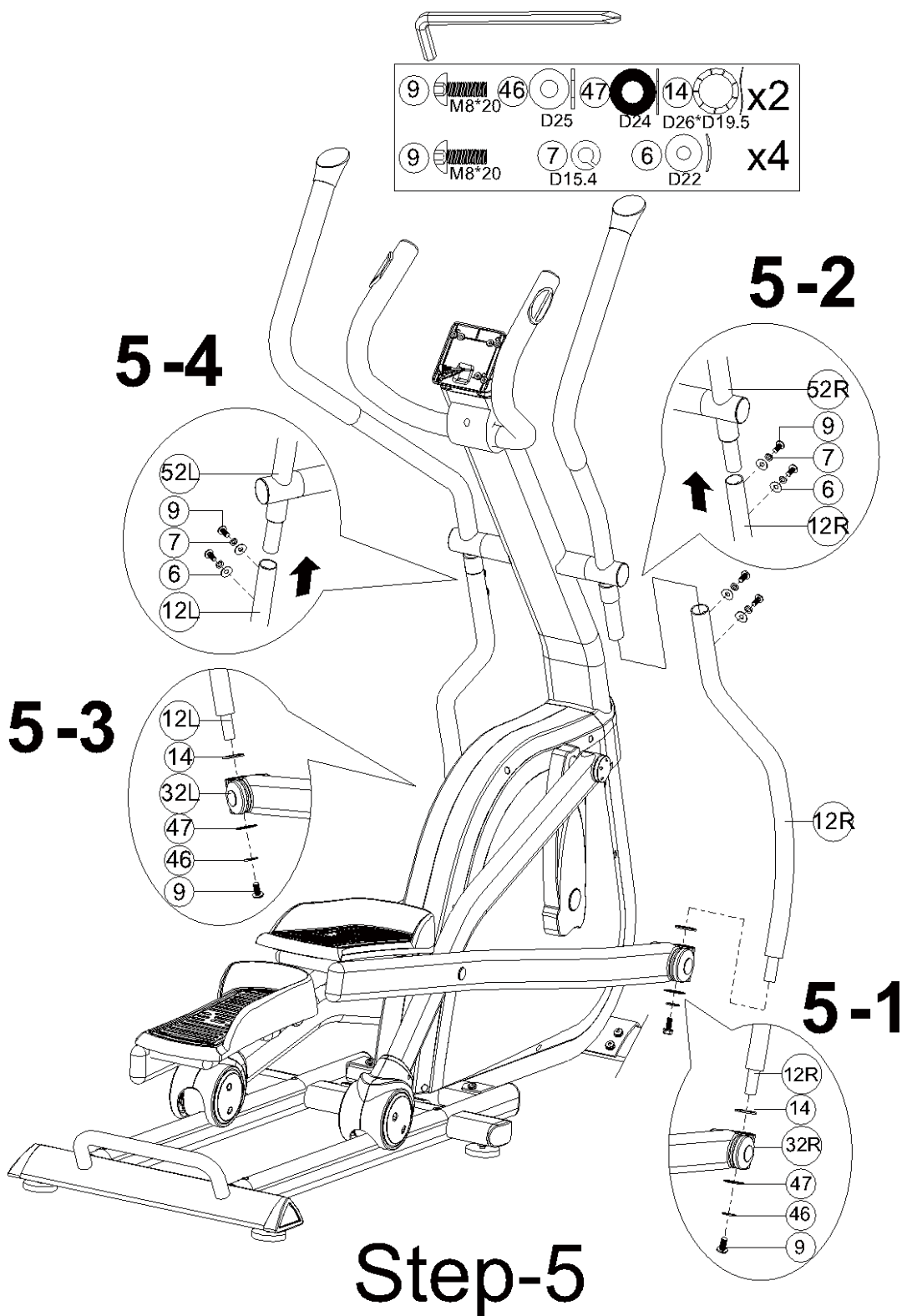
- 1) Le nombre de personnes conseillé pour réaliser cette étape est de deux :
- 2) Tout d'abord, soulevez le capot de protection supérieur (49) comme illustré sur la Fig. 3.1. Puis branchez le câble d'ordinateur (29 et 30) comme sur la Fig.3-2.
- 3) Insérez la tige de guidon (10) sur le châssis principal et serrez-la à l'aide de la rondelle plate (8), de la rondelle élastique (7) et du boulon Allen (41). Placez le couvercle de protection supérieur (49) et fixez-le bien sur le châssis principal comme sur la Fig. 3-3.
- 4) Assemblez l'ensemble soudé du guidon (81) sur la potence (10) à l'aide de la rondelle plate (8), de la rondelle élastique (7) et du boulon Allen (9), comme sur la Fig. 3-4.
- 5) Assemblez le couvercle de protection (67) à l'aide du boulon (68) comme sur la Fig. 3-5.

## ÉTAPE 4



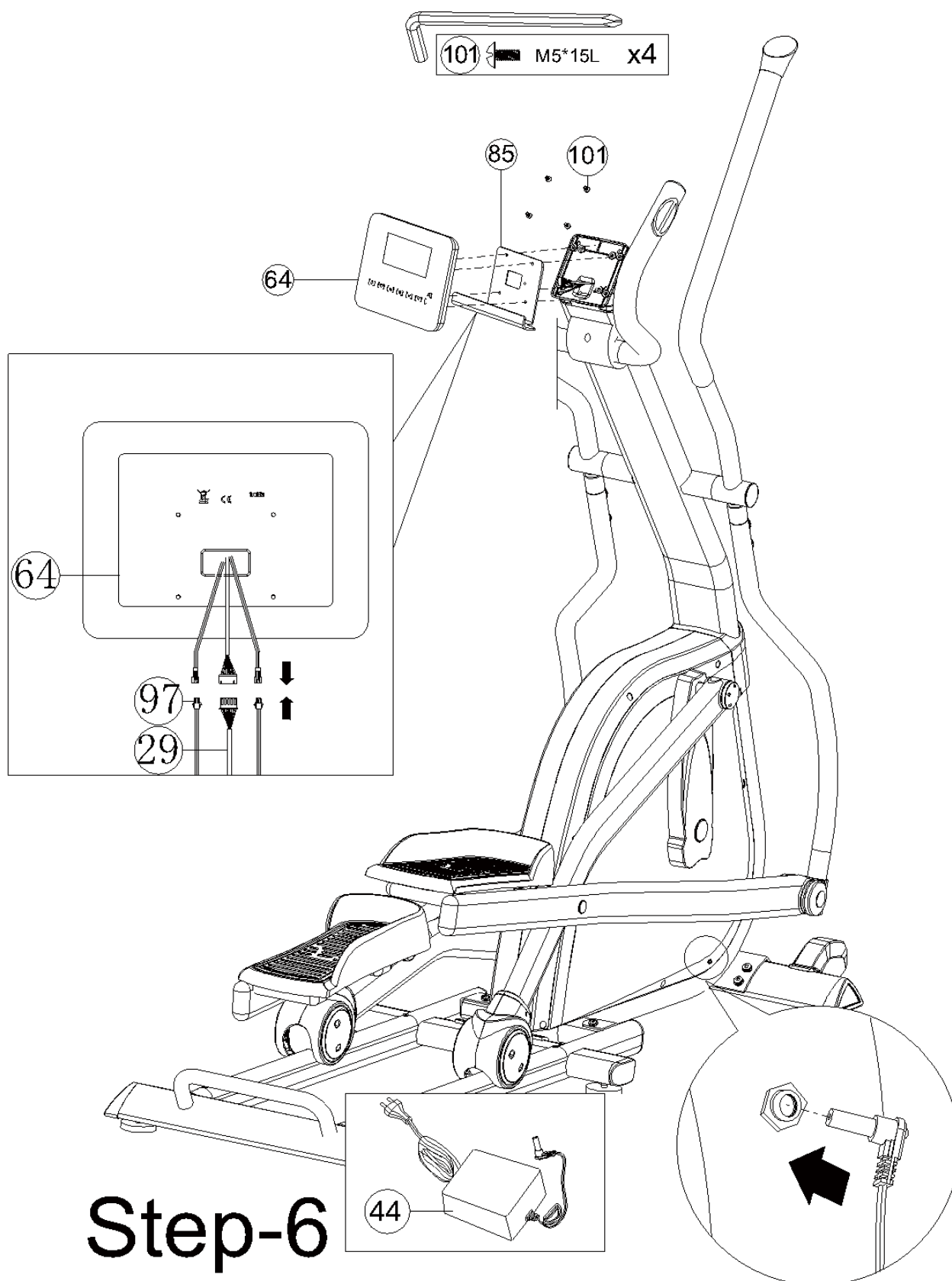
- 4) Assemblez le guidon amovible gauche et droit (52L et 52R) au tube de la potence (10) à l'aide du boulon Allen (9), de la rondelle plate (46), de la rondelle plastique (47) et de la rondelle plastique (18). Assemblez ensuite les caches latéraux ronds (23) sur les deux éléments extérieurs.

# ÉTAPE 5



- 1) Assemblez le tube de support amovible gauche et droit (12L et 12R) au support de pédale (32L et 32R) à l' aide du boulon Allen (9), de la rondelle plate (46), de la rondelle en plastique (47) et de la rondelle ondulée (14) comme sur la Fig. 5-1 et la Fig. 5-3.
- 2) Assemblez le guidon amovible gauche et droit (52L et 52R) sur le tube de support amovible (12L et 12R) à l' aide de la rondelle incurvée (6), de la rondelle élastique (7) et du boulon Allen (9), comme sur la Fig. 5-2 et la Fig. 5-4.

## ÉTAPE 6



- 1) Reliez le câble d'ordinateur supérieur (29) et le câble de pouls du guidon (65) à l'ordinateur (64), puis assemblez l'ordinateur (64) avec la plaque de fixation pour ordinateur (85) et la potence à l'aide du boulon (101).
- 2) Connectez l'adaptateur (44) à l'entrée de l'adaptateur à l'avant du vélo.

# MANUEL D'INSTRUCTIONS

## 【FONCTION DES BOUTONS】

UP (Haut)	Pour effectuer un ajustement vers le haut ou augmenter la résistance de l'entraînement.
DOWN (Bas)	Pour effectuer un ajustement vers le bas ou diminuer la résistance de l'entraînement.
ENTER (Entrée)	Pour confirmer tous les réglages.
START/STOP (Démarrer/ Arrêter)	Pour démarrer ou arrêter l'entraînement.
RESET (Réinitialiser)	Pour réinitialiser les paramètres actuels ou pour basculer le moniteur en mode d'entraînement initial pour renouveler la sélection.
RECOVERY (Récupération)	Pour tester l'état de récupération de la fréquence cardiaque.
BODY FAT (Graisse corporelle)	Pour tester le pourcentage de graisse corporelle. Appuyez sur « BODY FAT » (Graisse corporelle) et maintenez enfoncé pendant 2 secondes pour modifier les données utilisateur (SEXE/ AGE/ TAILLE ET POIDS) en mode veille.

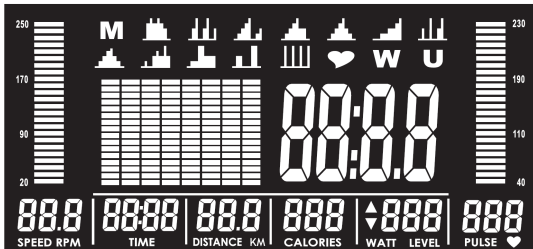
## 【FONCTION DE L’AFFICHAGE】

TIME (Durée)	Chronomètre - Le TEMPS se compte de 00:00 à 99:59 au maximum, quand aucune durée cible n'est prédéfinie. Chaque incrément est de 01:00 minute. Compte à rebours - Le TEMPS se décompte à partir de la durée prédéfinie jusqu'à 00:00. Chaque incrément d'augmentation ou diminution prédéfini est de 01:00 minute dans une plage comprise entre 01:00 et 99:00.
SPEED (Vitesse)	Vitesse d'entraînement actuelle avec un maximum de 99,9 km/h ou 99,9 miles/h.
RPM (T/min)	Rotations par minute avec plage disponible de 0~15 à 999.
DISTANCE (Distance)	Accumulation de la distance totale de 00:00 à 99,99 km ou 99,99 miles. Utilisez les touches HAUT/BAS pour prérégler la distance cible avec chaque ajustement vers le haut de 0,1 km ou 0,1 mile.
CALORIES (Calories)	Total cumulé de la consommation calorique pendant l'entraînement de 0 à maximum 9999 calories. (Ces données constituent une référence approximative pour la comparaison entre les différentes séances d'exercices et ne peuvent pas être utilisées pour un traitement médical.)
PULSE (Pouls)	L'utilisateur peut configurer un pouls cible de 0~30 à 230. La console émettra un bip sonore lorsque la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur dépassera la valeur cible prédéfinie pendant l'entraînement.
WATTS (Watts)	Puissance actuelle en watts de l'entraînement avec une plage comprise entre 0 et 999.

## 【PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT】

### (1) MISE SOUS TENSION -

- 1-1 Branchez l'adaptateur pour mettre la console sous tension, le système émet un bip sonore.
- 1-2 L'écran LCD affiche tous les segments pendant deux secondes ainsi que « 78,0 » (diamètre de la roue), « E » (UE) et « K » (KM) pendant une seconde.

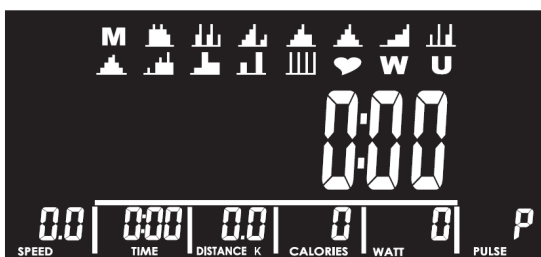


### (2) CONFIGURATION DU PROFIL UTILISATEUR -

- 2-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner un profil utilisateur entre U1 et U4, puis appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer la sélection du profil utilisateur.
- 2-2 Appuyez sur « ENTER » (Entrée) à chaque fois que la valeur est définie pour les paramètres SEXE, AGE, TAILLE et POIDS et toutes les données saisies seront sauvegardées dans le profil utilisateur U1~U4.

### (3) SÉLECTION DES PROGRAMMES -

- 3-1 Les programmes sont affichés sur l'écran LCD comme suit: MANUEL → 12 PROGRAMMES → HRC → WATT → UTILISATEUR  
PROGRAMME → MANUEL en séquence.
- 3-2 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner un programme et appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer lorsque la sélection est définie.



### (4) MANUEL -

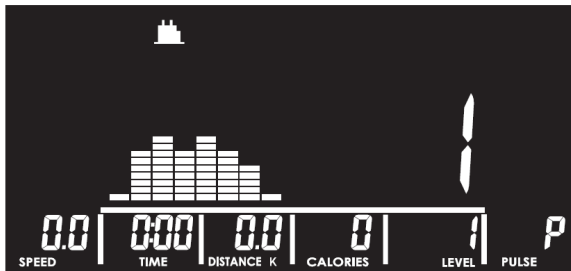
- 4-1 Sélectionnez « M » et utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour régler le niveau de résistance; appuyez sur « ENTER » (Entrée) lorsque la valeur est définie.
- 4-2 Le niveau de résistance peut être réajusté pendant l'entraînement.
- 4-3 La colonne LEVEL (Niveau) passera à l'affichage de la valeur en WATT après trois secondes sans ajustement de la résistance.

- 4-4 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour les réglages du TEMPS, de la DISTANCE, des CALORIES et du POULS. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) à chaque fois que la valeur est définie.
- 4-5 Appuyez sur « START » (Démarrer) et commencez à pédaler. Les barres des RPM (T/min) et du PULSE (Pouls) affichent les valeurs en conséquence.
- 4-6 Appuyez sur « STOP » (Arrêt) pour suspendre l'exercice et toutes les valeurs de l'exercice seront enregistrées.
- 4-7 Appuyez sur « RESET » (Réinitialiser) et revenez à la sélection du programme.



## (5) 12 PROGRAMMES -

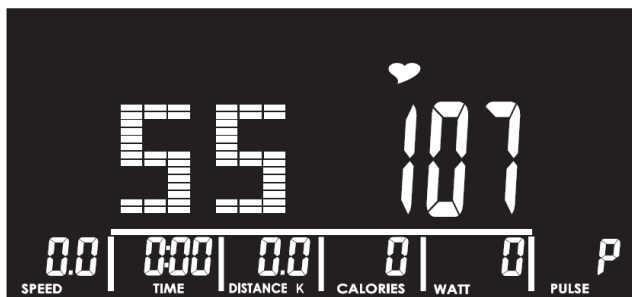
- 5-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner un programme de P1 à P12, puis appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer que la sélection est définie.
- 5-2 L'écran LCD affiche le graphique clignotant correspondant au programme sélectionné par l'utilisateur.
- 5-3 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour régler le niveau de résistance et le TEMPS. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) chaque fois que la valeur est définie et appuyez sur « START » (Démarrer) pour commencer l'entraînement.
- 5-4 Le niveau de résistance peut être réajusté pendant l'entraînement.
- 5-5 La colonne LEVEL (Niveau) passe à l'affichage de la valeur en WATT après trois secondes sans ajustement de la résistance.



## (6) H.R.C. -

- 6-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour sélectionner 55 %, 75 %, 90 % ou TARGET (Objectif).
- 6-2 La valeur de la fréquence cardiaque sera calculée automatiquement en fonction de l'ÂGE saisi par l'utilisateur et s'affichera dans la colonne alphanumérique avec le texte clignotant.
- 6-3 Lorsque vous sélectionnez « TARGET » (Objectif), utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour définir une valeur entre 30 ~ 230 et appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour confirmer lorsque la valeur est définie.
- 6-4 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour régler le TEMPS et appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour commencer l'entraînement.





## (7) PROGRAMME UTILISATEUR -

7-1 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour créer le programme souhaité par l'utilisateur. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) lorsque chaque valeur du graphique est définie.

7-2 Appuyez sur « ENTER » (Entrée) et maintenez enfoncé pendant 2 secondes et passez au réglage du TEMPS.

7-3 Appuyez sur « START » (Démarrer) et l'utilisateur peut commencer à pédaler.



## (8) WATT -

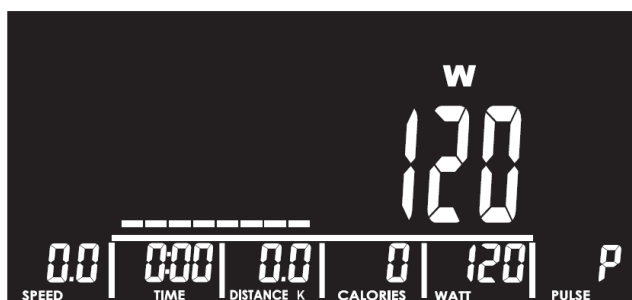
8-1 La valeur par défaut en WATTS de 120 sera affichée dans la colonne alphanumérique avec le texte clignotant dans l'attente d'un réglage.

8-2 Utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour les valeurs de WATTS et de TEMPS.

8-3 Appuyez sur « START » (Démarrer) et commencez l'exercice.

8-4 La valeur LEVEL (Niveau)/WATT (Watts) s'ajustera automatiquement en fonction de la valeur d'entrée réelle du nombre de tours par minute de l'utilisateur.

8-5 La valeur LEVEL (Niveau)/WATT (Watts) peut être réajustée manuellement pendant l'entraînement.



## (9) GRAISSE CORPORELLE -

9-1 Cette fonction est valide après que l'utilisateur a cessé de pédaler (ou a appuyé sur « STOP » (Arrêt)).

9-2 Une entrée continue des signaux des tours/ min est nécessaire pour le test de la GRAISSE CORPORELLE.

9-3 Appuyez sur « BODY FAT » (Graisse corporelle), le système de la console affiche « UX » pendant deux secondes et démarre le processus de mesure de la graisse corporelle.

Les résultats s'affichent à l'écran sous la forme de % de graisse et d'IMC 8 secondes plus tard.

9-4 Appuyez sur « BODY FAT » (Graisse corporelle) et maintenez enfoncé pendant deux secondes pour accéder au profil de l'utilisateur afin de réinitialiser le SEXE, l'ÂGE, la TAILLE,

et le POIDS. Appuyez sur « ENTER » (Entrée) pour démarrer le processus de mesure de la graisse corporelle.

9-5 Si l'écran LCD affiche les messages suivants :

« E-1 » - Cela signifie qu'aucune entrée de signal de fréquence cardiaque n'est détectée ; ou

« E-4 » - Cela signifie que le pourcentage de graisse corporelle dépasse 5~50 et que le résultat de l'IMC dépasse 5~50.



## (10) RÉCUPÉRATION -

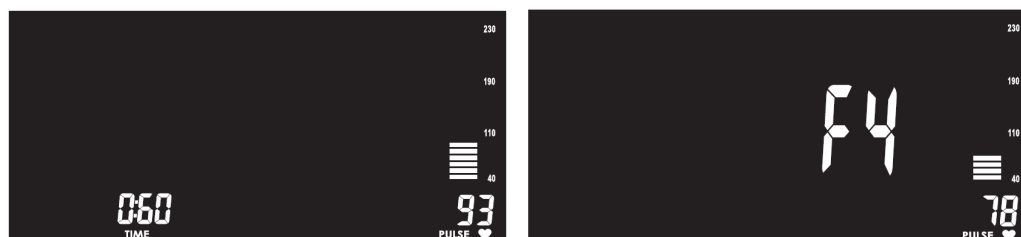
10-1 La fonction RÉCUPÉRATION est valide lorsqu'une entrée de valeur de fréquence cardiaque est détectée (pendant l'exercice ou après que l'utilisateur a appuyé sur « STOP » (Arrêt)).

10-2 Appuyez sur « RECOVERY » (Récupération) et l'écran LCD affiche TEMPS « 0:60 » avec un compte à rebours ainsi que la valeur de la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur dans la colonne PULSE (Pouls).

10-3 Lorsque le TEMPS atteint « 0:00 », l'écran LCD affiche le résultat « FX » (X = 1~6) dans la section alphanumérique.

10-4 Appuyez à nouveau sur « RECOVERY » (Récupération) et revenez au mode précédent pendant ou après le test de RÉCUPÉRATION.

L'écran LCD continuera à afficher la valeur de la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur à l'écran.



## APPLICATIONS :



1. Cette console a été intégrée dans un module Bluetooth 4.0 pour un fonctionnement d'applications.
2. Une fois la console connectée au périphérique intelligent via Bluetooth, la console s'éteindra.

### Remarque :

1. Après 4 minutes sans pédalage ni signal d'entrée de pouls, la console passe en mode d'économie d'énergie.  
Appuyez sur n'importe quelle touche pour réactiver la console.
2. Si le fonctionnement de la console ou son affichage est anormal, éteignez-la et redémarrez-la.



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