

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION

Codice : GRDLTOORXBRXR3000

Revisione : 00

Edizione : 07/18



iConsole A pp Ma nual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

BRXR 3000



Notice originale en italien.

**Lire le manuel très attentivement et
toujours le garder à portée de main près du produit.**



TABLE DES MATIÈRES

1.0	AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ	pag. 3
1.1	DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS	pag. 4
1.2	ETIQUETTES SUR LE PRODUIT.....	pag. 5
1.3	CARACTERISTIQUES TECHNIQUES.....	pag. 6
2.0	INSTALLATION DU PRODUIT.....	pag. 7
2.1	DEBALLAGE - CONTENU DE L'EMBALLAGE.....	pag. 8
2.2	ASSEMBLAGE DU PRODUIT.....	pag. 10
2.3	MISE A NIVEAU	pag. 10
2.4	BRANCHEMENT ELECTIQUE.....	pag. 10
3.0	PROGRAMME D'ENTREINEMENT	pag. 16
3.1	UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION).....	pag. 17
3.2	CONSEILS D'UTILISATION.....	pag. 18
3.3	FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE.....	pag. 19
3.4	FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - BOUTONS.....	pag. 20
3.5	ALLUMAGE - PROGRAMME MANUEL.....	pag. 21
3.6	PROGRAMMES PRE-INSTALLÉS.....	pag. 22
3.7	PROGRAMME CARDIOHRC.....	pag. 23
3.8	PROGRAMME WATT.....	pag. 24
3.9	PROGRAMME UTILISATEUR.....	pag. 24
3.10	FONCTION BODY FAT TEST (GRAISSE CORPORELLE).....	pag. 25
3.11	FONCTION RECOVERY.....	pag. 26
3.12	APP ICONSOLE.....	pag. 26
4.0	MAINTENANCE.....	pag. 27
5.0	ELIMINATION-RECYCLAGE.....	pag. 28
6.0	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES.....	pag. 28
6.1	VUE ECLATÉE.....	pag. 29
6.2	LISTE DES PIÈCES.....	pag. 30
7.0	CONDITION DE GARANTIE.....	pag. 32

COMPORTEMENTS AUTORISÉS

- Avant le montage et l'utilisation, lisez attentivement ce manuel d'instructions et toute autre feuille éventuelle d'instructions jointe.
- Utilisez cet outil uniquement dans les environnements domestiques ou commerciaux qui prévoit une utilisation polyvalente non continue, appelée "Light Commercial" tels que: clubs privés, hôtels, centres de bien-être. Les instructions relatives à l'utilisation correcte du produit et son mode d'emploi doivent être expliquées à toutes les personnes autorisées à utiliser cet outil.
- N'utilisez l'outil que sur une surface plane et couvrez le sol ou la moquette sous l'outil pour éviter de l'endommager.
- Assurez-vous que l'utilisateur de l'outil a bien compris les instructions et surveillez les premières phases de l'entraînement. Le manuel d'instructions doit toujours être à proximité de l'appareil pour pouvoir le consulter rapidement, si nécessaire.
- Assurez-vous que l'appareil n'est utilisé que par des personnes de plus de 16 ans et par des personnes en bonne condition physique.
- Portez toujours des vêtements appropriés qui ne gênent pas vos mouvements.
- Utilisez toujours des baskets adaptées à la course.
- Tenez fermement le guidon avec vos mains pendant l'entraînement. Pendant l'exercice, gardez le rythme cardiaque sous contrôle et ajustez l'intensité de l'exercice en conséquence.
- Si vous ressentez des vertiges, des douleurs à la poitrine ou des problèmes pendant l'utilisation de l'outil, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre médecin.
- Vérifiez périodiquement le serrage des boulons et l'intégrité de toutes les pièces de l'outil.

COMPORTEMENTS INTERDITS

- Ne pas installer la machine à l'intérieur des centres de fitness ou dans des endroits où est utilisés pour du commerce ou de la location.
- Ce machine n'est pas conçue pour une utilisation professionnelle et intensive ou pur des fins de réhabilitation.
- Ne pas endommager la console et les parties en plastique de la machine, avec des objets pointus, ou des éponges abrasives, ou de brosses métalliques, ou encore de produits chimiques.
- Ne démontez pas les pièces de la machines, SAUF si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.
- Ne mettez pas la machine en terrasses, caves, zones humides en général ; ne la laissez pas exposée aux agents atmosphériques (pluie, soleil, humidité, etc.).
- Ne laissez pas les enfants ou les animaux aller près de la machine. Il est préférable de placer la machine dans une salle dédiée et équipée avec des portes qui empêchent l'accès à toutes personnes qui ne sont pas autorisés à s'approcher à ce type de produit.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé, s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation ou si le câble d'alimentation est abimé. En cas de dommages et/ou de mauvais fonctionnement de l'appareil éteindre et ne pas le réparer soi-même. Pour d'éventuelles réparations s'adresser uniquement à un centre d'assistance spécialisé.
- Ne courez jamais pieds nus et ne portez pas des chaussures avec semelle en cuir ou autre matériau rigide.
- Ne portez pas vêtements synthétiques, en laine ou qui empêchent la transpiration pendant l'exercice. L'utilisation de vêtements non adéquates peut causer des problèmes de nature hygiénique, mais aussi la possibilité de créer de des décharges électrostatiques.

L'appareil décrit dans cette notice a été élaboré et certifié pour un usage privé au sein d'un milieu domestique. C'est un appareil sportif qui permet de reproduire les mouvements de la course à pied sur route, mais avec l'avantage de disposer d'une surface de course qui diminue les traumatismes causés par les impacts sur le sol aux membres inférieurs, typiques de la pratique de la course.

Ce simulateur de course permet de pratiquer une activité sportive tout en restant chez soi, ainsi vous pourrez faire du sport même quand les conditions météorologiques ne le concèdent pas, ou bien plus simplement quand vous n'avez pas le temps ou l'envie de sortir de chez vous pour aller courir, ou pour vous rendre dans un club de fitness.

Il est indispensable de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans cette notice, pour être sûr de vous entraîner en sécurité. Des efforts intensifs et prolongés requièrent une bonne condition physique ; c'est pour cela qu'il convient d'évaluer les contraindications d'usage, listées ci-après.

L'utilisation de cet appareil est interdite dans les conditions suivantes:

- **Si l'Utilisateur a moins de 16 ans,**
- **Si l'Utilisateur a un poids supérieur à la limite indiquée sur l'étiquette et dans les données techniques,**
- **Si l'Utilisateur est enceinte,**
- **Si l'Utilisateur a du diabète,**
- **Si l'Utilisateur présente des pathologies liées avec le cœur, aux poumons, ou aux reins.**

La garantie sur le présent appareil et la responsabilité du distributeur tomberont, savoir:

- **En cas d'utilisation impropre de l'appareil, différente de celle précisée dans la présente notice,**
- **Si les modalités et les intervalles de la maintenance à exécuter ne sont pas respectés,**
- **En cas de démontage fait à vos risques et périls,**
- **En cas d'utilisation de pièces détachées qui ne sont pas d'origine,**
- **En cas de non-respect des conseils de sécurité indiqués sur les étiquettes et dans la notice.**

Cette notice contient toutes les inentraînements nécessaires pour l'installation, la maintenance et une utilisation correcte de l'appareil. L'utilisateur de ce produit, ainsi que ses éventuels amis et les membres de sa famille qui l'utiliseront, ont l'obligation de lire attentivement les inentraînements contenues dans cette notice, pour faire une installation et un usage correct.

Respecter les indications contenues dans ce guide garantit une sécurité personnelle maximale et une plus grande durée de vie du produit. Les avertissements de sécurité et les parties de textes importantes ont été mis en évidence en les mettant en texte gras et sont précédés par les symboles suivants:



Les informations mises en évidence par ce symbole signalent un DANGER, faire très attention pour éviter des blessures physiques.



Les inentraînements mises en évidence par ce symbole signalent une PRECAUTION, faire très attention pour éviter d'endommager l'appareil

OBSERVATION:

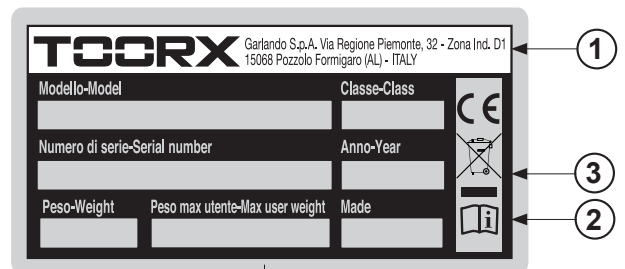
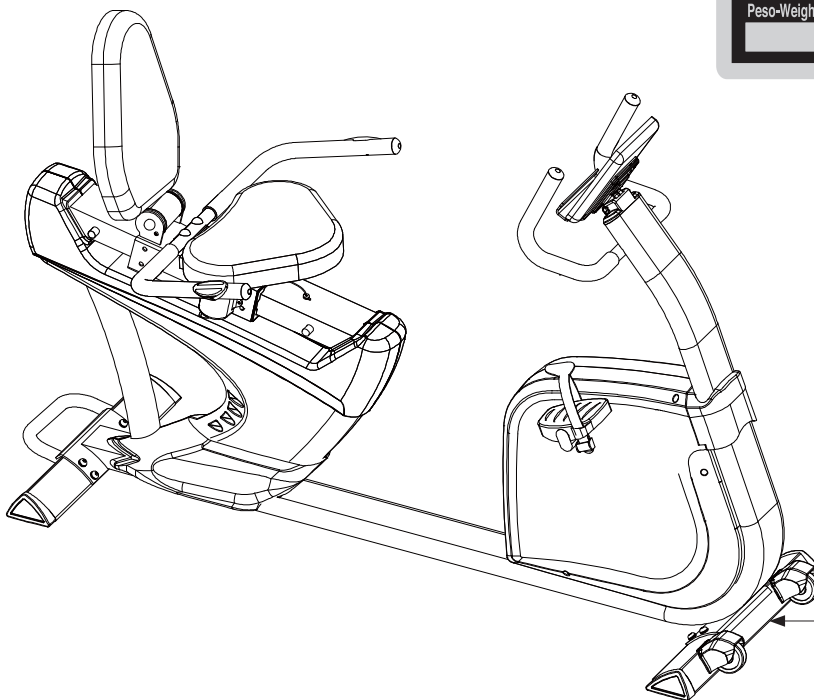
Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les inentraînements les concernant restent garanties. Le constructeur poursuit une politique de développement constant et de mise à jour et peut apporter des modifications aux parties esthétiques du produit sans donner de pré

1.2

ETIQUETTES SUR LE PRODUIT

- 1) L'étiquette d'identification du produit indique l'adresse du distributeur, les données techniques et le numéro de série.
- 2) Symboles de rappel concernant l'obligation de lire la notice d'instruction est obligatoire avant d'accomplir une quelconque opération de montage ou une quelconque intervention de maintenance sur l'appareil.
- 3) Symboles d'indication concernant la conformité du produit par rapport aux directives de la communauté, se rapportant au traitement et à l'élimination de substances dangereuses se trouvant à l'intérieur d'appareils électriques et électroniques.

La plaque d'identification de doit pas être retiré ni modifié, le code du modèle et numéro de série doit être mentionné dans le cas de demande de pièces détachés.



AJUSTEMENT INTENSITÉ	contrôle électronique à 32 niveaux
SYSTÈME DE RALENTISSEMENT	frein à induction électromagnétique à régulation électronique
INFORMATIONS CONSOLE	temps, distance, calories, vitesse, RPM, rythme cardiaque, watts,
PROGRAMMES DISPONIBLES	Manuel du programme, 12 programmes par défaut, 4 programmes HRC, programme Watt, programme utilisateur, fonctions de récupération et masse grasse
DIMENSIONS MAX (LXPXH)	1730 X 670 X 1120 mm
POIDS NET	70 kg
POIDS MAX UTILISATEUR	160 kg
DETECTION CARDIAQUE	capteurs de rythme cardiaque et récepteur sans fil HR (*)
INTERFACE BLUETOOTH	pour la synchronisation avec des applications dédiées sur tablette / Smartphone
AJUSTEMENT DE SIÈGE	positionnement horizontal
ALIMENTATION	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [26 VDC - 2.3 A]
CONFORMITÉ	Norme : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-5 (classe SB)

(*) Le récepteur HR sans fil qui équipe le produit est compatible avec un émetteur à sangle de poitrine Polar® T31 ou T34, le type non codés.
L'émetteur de sangle de poitrine ne sont pas fournies avec le produit, il est disponible sur demande.

CARACTÉRISTIQUES DE LA PIÈCE

• La pièce appropriée pour l'installation et le stockage du produit doit être:

- un environnement domestique ou commercial,
- couvert et suffisamment grand,
- équipé d'un éclairage artificiel et naturel approprié,
- équipé d'une ou plusieurs fenêtres de ventilation,
- avec une température de fonctionnement comprise entre 5C et 32C dégréée,
- avec une humidité relative comprise entre 20% et 90%.

Le produit ne doit PAS être installé à l'extérieur ou dans des locaux humide ou exposé à une atmosphère salée.

CARACTÉRISTIQUES DU SOL:

Le sol indiqué pour placer l'appareil doit:

- Avoir un revêtement parfaitement plat,
- Avoir un plancher capable de supporter le poids de l'appareil.

Les revêtements construits avec des matériaux de qualité (per exemple: parquet, moquette) DOIVENT être protégés avec une plaque de caoutchouc ou des plaques de feutre sous les zones d'appuis. de feutre dans les zones de soutien.

CONDITION REQUISES DU LOCAL D'INSTALLATION:

• La zone de la pièce où vous placez le produit ne doit être exposée au soleil, si c'est le cas, interposez une couche de tente comme protection. Le produit doit être tenu loin de même le chauffage et les systèmes de conditionnement d'air pour éviter, pendant l'exercice, d'être investi par les sources de ventilation.

CONDITIONS DE SÉCURITÉ:

• Vous devez installer le produit dans une chambre qui aye porte verrouillable, de sorte qu'il ne soit pas accessible aux enfants ou les animaux domestiques.

2.1

DEBALLAGE - CONTENU DE L'EMBALLAGE

L'emballage est constitué par une boîte en carton fermée avec des points métalliques et des bandes de serrage. Pour soulever et déplacer la boîte il est nécessaire de demander de l'aider à une tierce personne. Quand la boîte est posée par terre, merci de respecter l'indication Côté Haut, matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec des ciseaux, puis enlever les points de fermeture en métal avec une pince.



PRECAUTION

Nous vous conseillons de ne pas endommager l'emballage d'origine et éventuellement de le garder ; ceci au cas où l'appareil présenterait des défauts et qu'une réparation sous garantie soit nécessaire.



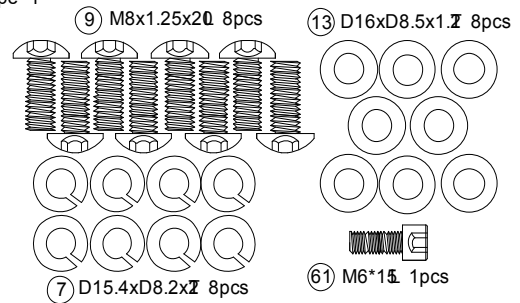
DANGER

L'emballage est en matériau recyclable. pour l'élimination des éléments d'emballage respecter les règles locales en matière de récupération des matériaux recyclables. Les éléments d'emballage (carton et sacs), ils ne doivent pas être laissés à la portée de la les enfants, en tant que sources potentielles de danger.

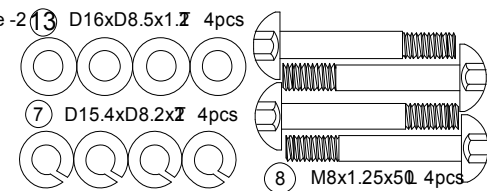
Après avoir retiré le produit de la boîte, vérifiez s'il n'ya pas eu de dommages pendant le transport et vérifiez que toutes les pièces indiquées sont visibles.

MATÉRIEL DE MONTAGE

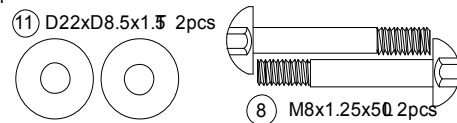
Étape -1



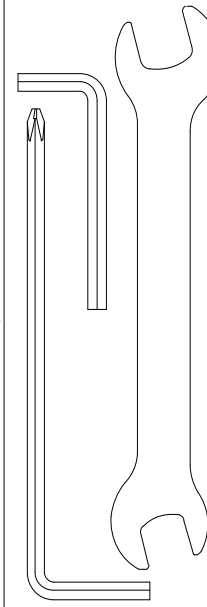
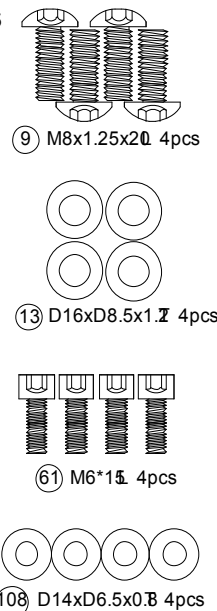
Étape -2



Étape -4



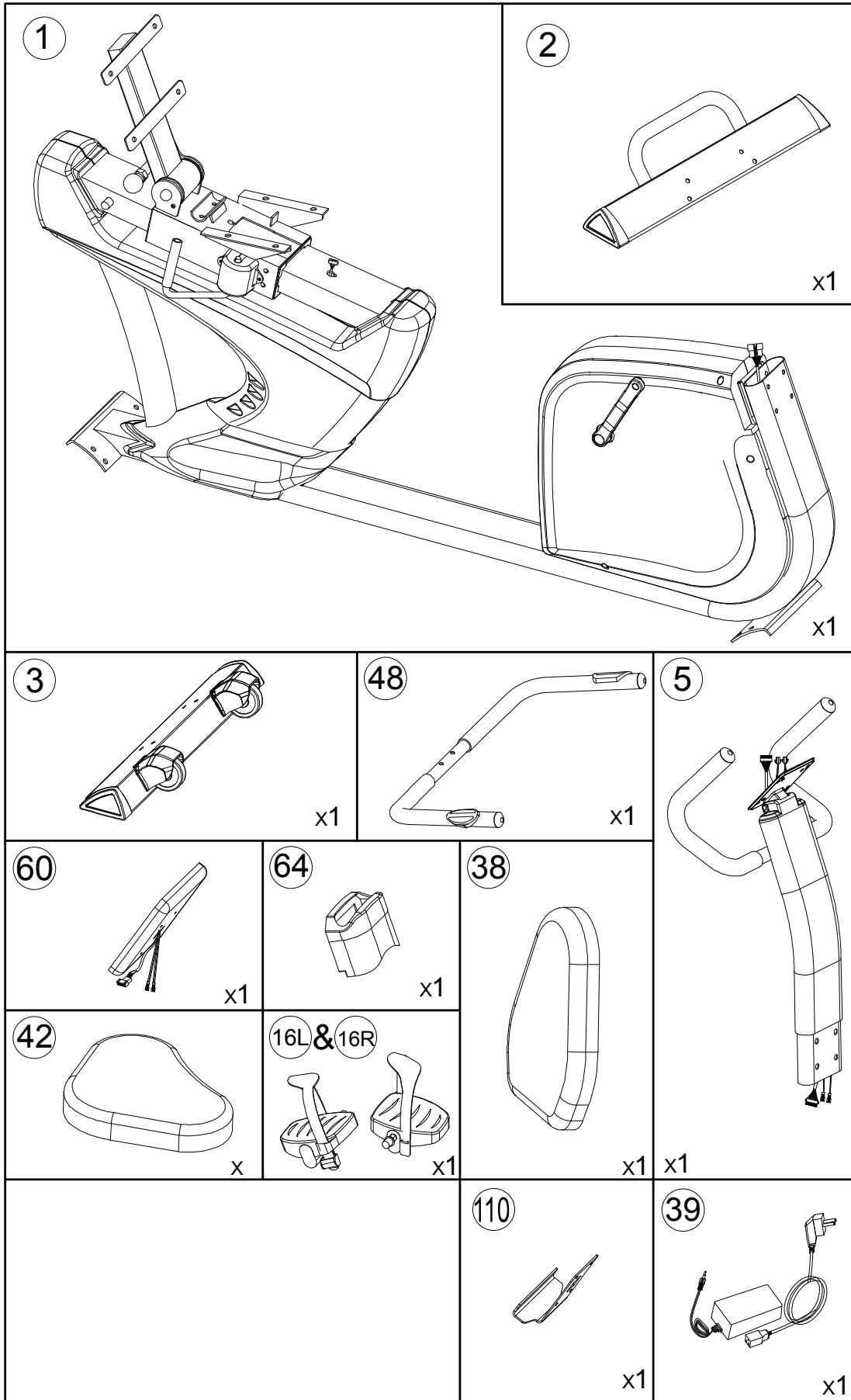
Étape-5



KH-817K2

(mm)

COMPOSANTS DE MONTAGE



2.2

ASSEMBLAGE DU PRODUIT

Après avoir ouvert l'emballage d'origine à l'endroit choisi pour l'installation du produit, afin de faciliter les opérations d'assemblage, préparer une zone sans éléments de mobilier, puis retirez tout le matériel contenu sur le sol, et commencer à le monter. Le matériel de montage nécessaires pour l'assemblage est contenu dans une enveloppe séparée.

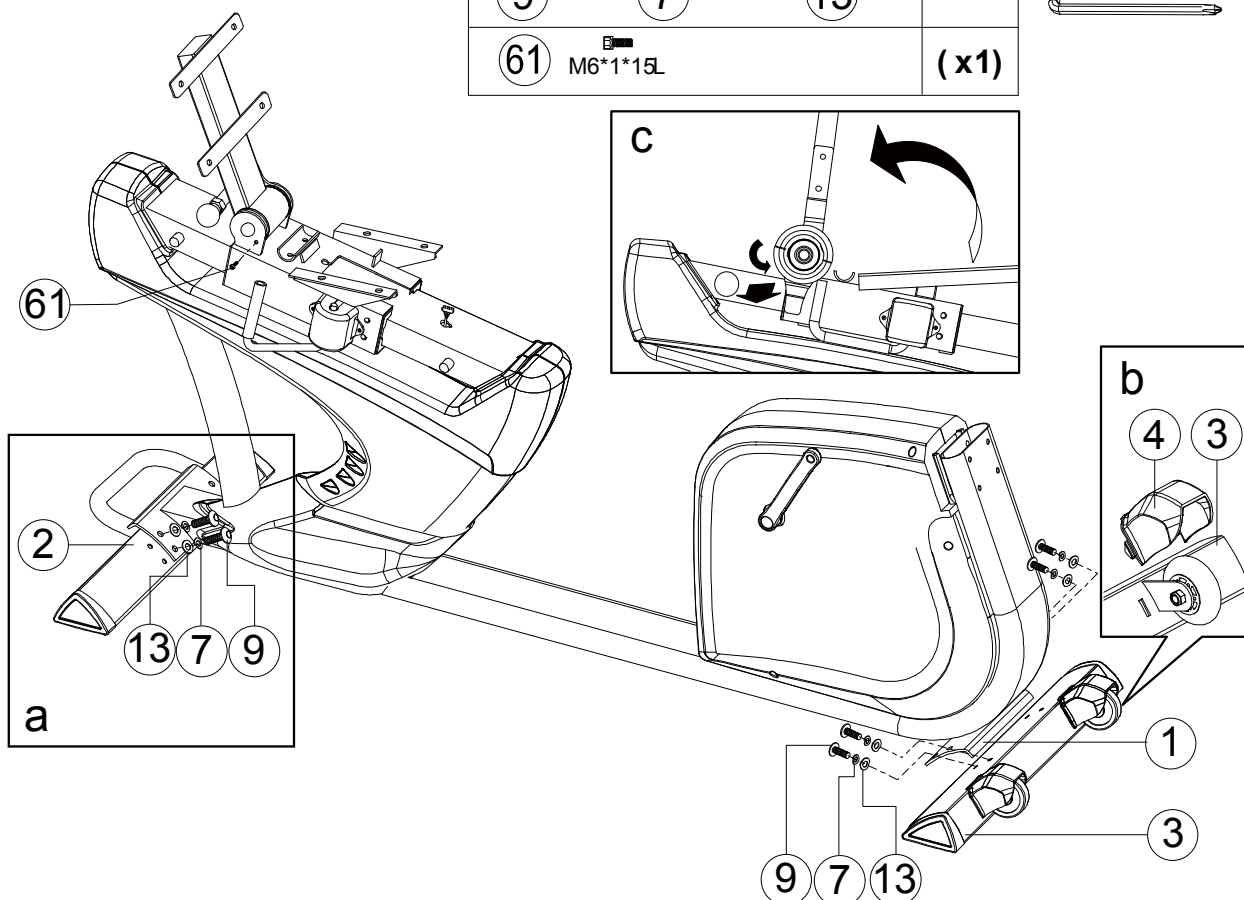


Tenir à l'écart les enfants et les animaux de compagnie pendant les opérations d'assemblage.

Montage des barres de support

- a.** Fixez la barre de support arrière **2** au corps central **1** en serrant quatre vis **9**, [M8x20 mm] équipées de quatre rondelles démontées **7**, [Ø15,4 xØ8,2 mm] et à partir de quatre rondelles plates **13** [Ø16xØ8,5 mm].
- Fixez la barre de support avant **3** sur le corps central **1** en serrant quatre vis **9**, [M8x20 mm] complètes avec quatre rondelles démontées **7**, [Ø15,4 xØ8,2 mm] et quatre rondelles plates **13** [Ø16xØ8,5 mm].
- b.** Coupler avec une légère pression deux enjoliveurs **4**, sur les deux roues de déplacement, placés sur la barre avant **3**.
- c.** Soulevez la barre de support du dossier en la tournant vers le haut et verrouillez-la en serrant la vis **61** [M6x15 mm].

M8*20L	D15.4*D8.2*2T	D16*D8.5*1.2T	(x8)
9	7	13	
61	M6*1*15L		(x1)



Support de tube de guidon

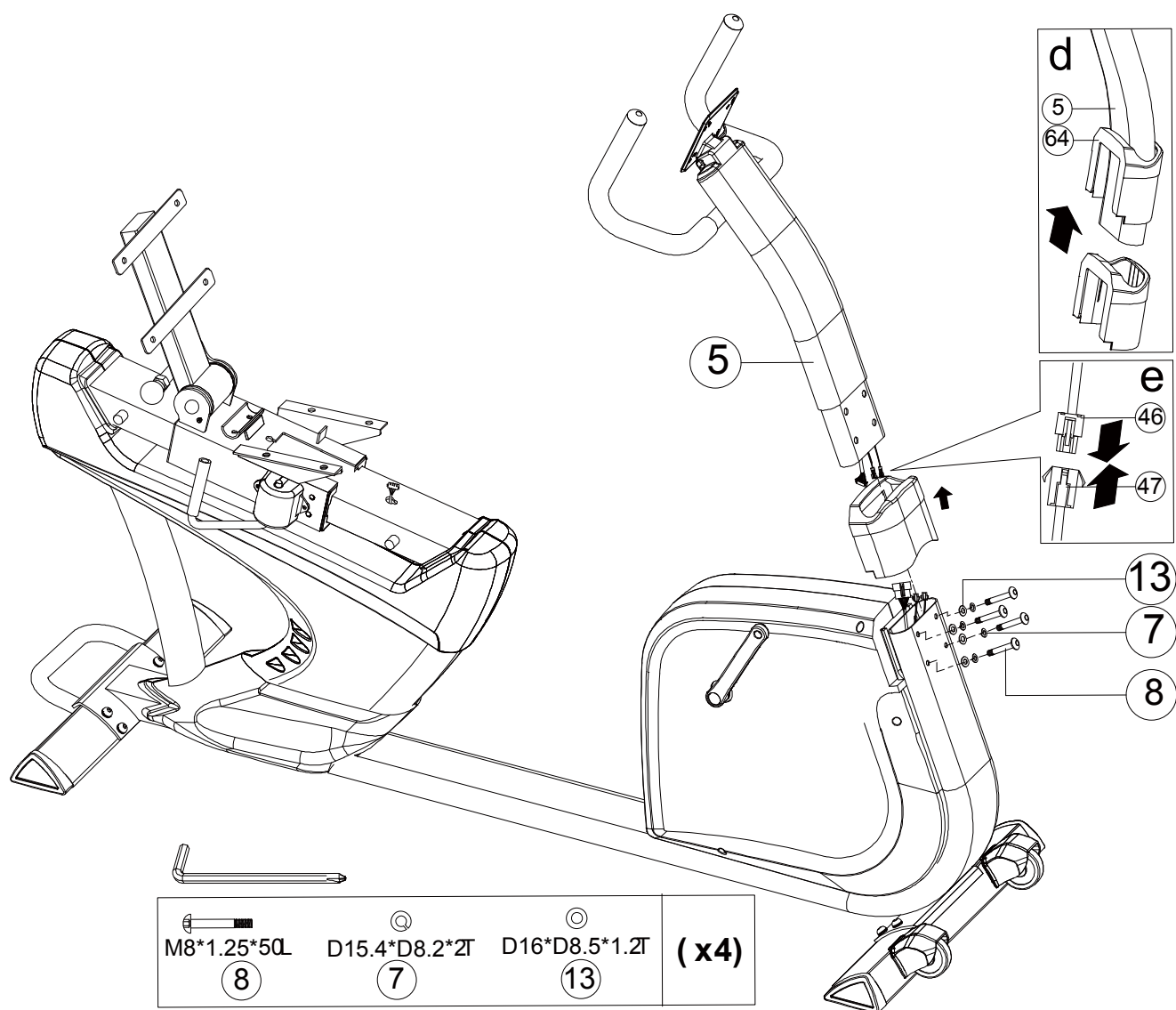


Lors de la fixation du tube de support du guidon au corps principal, le câblage de connexion électrique peut être coupé entre les tubes ou écrasé par les boulons; prêter une attention maximale.

d. Approcher le tube support de guidon 5, au point d'engagement sur le corps principal, puis à partir de la partie inférieure, insérer le carénage avant recouvrant le revêtement 64, en respectant l'orientation, comme indiqué dans l'illustration ci-dessous.

e. Connectez le connecteur du faisceau de console supérieur 46, provenant du tube support de guidon 5, à la prise correspondante 47, sortant du corps principal.

- Insérez le tube de support de guidon 5 dans le point d'attelage prévu sur le corps principal et fixez-le en serrant les quatre boulons de l'avant 13 [M8 50 mm] avec une rondelle brisée 7 [Ø15,4 xØ8,2 mm] et une rondelle plate 8 [Ø16xØ8,5 mm].
- Abaissez le carénage avant 64 afin de recouvrir la jonction des tubes et la tête des vis de fixation.



Console et pédales

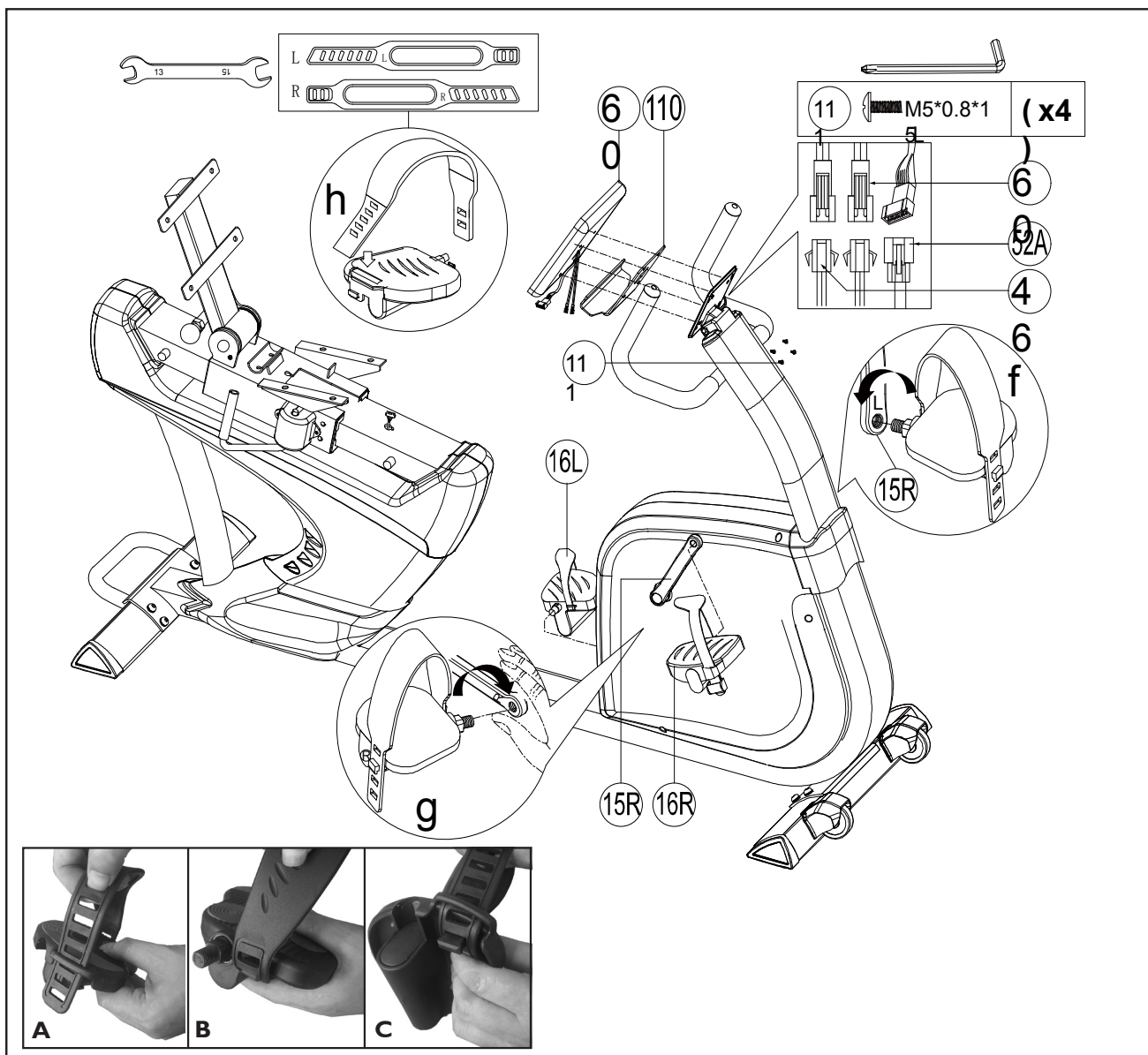
• Approchez la console **60** du siège de fixation et connectez le connecteur du câblage supérieur **52A** et les deux connecteurs **46** du câblage des capteurs de détection du pouls cardiaque aux connecteurs respectifs **60**, sortant de la console **60**, en les faisant passer à travers la fenêtre de la plaque de fixation de la console **110**.

• Positionnez la console **60** sur la plaque de support, à l'extrémité du tube de support du guidon, poussez les câbles de connexion à l'intérieur du tube en veillant à ce qu'ils ne soient pas coincés entre la plaque et la console, puis alignez les trous de fixation, et le fixer en serrant quatre vis [M5x15 mm].

f. Vissez la pédale gauche **16L**, marquée de la lettre **(L)**, à la manivelle gauche **15L**, en tournant la clé dans le sens anti-horaire.

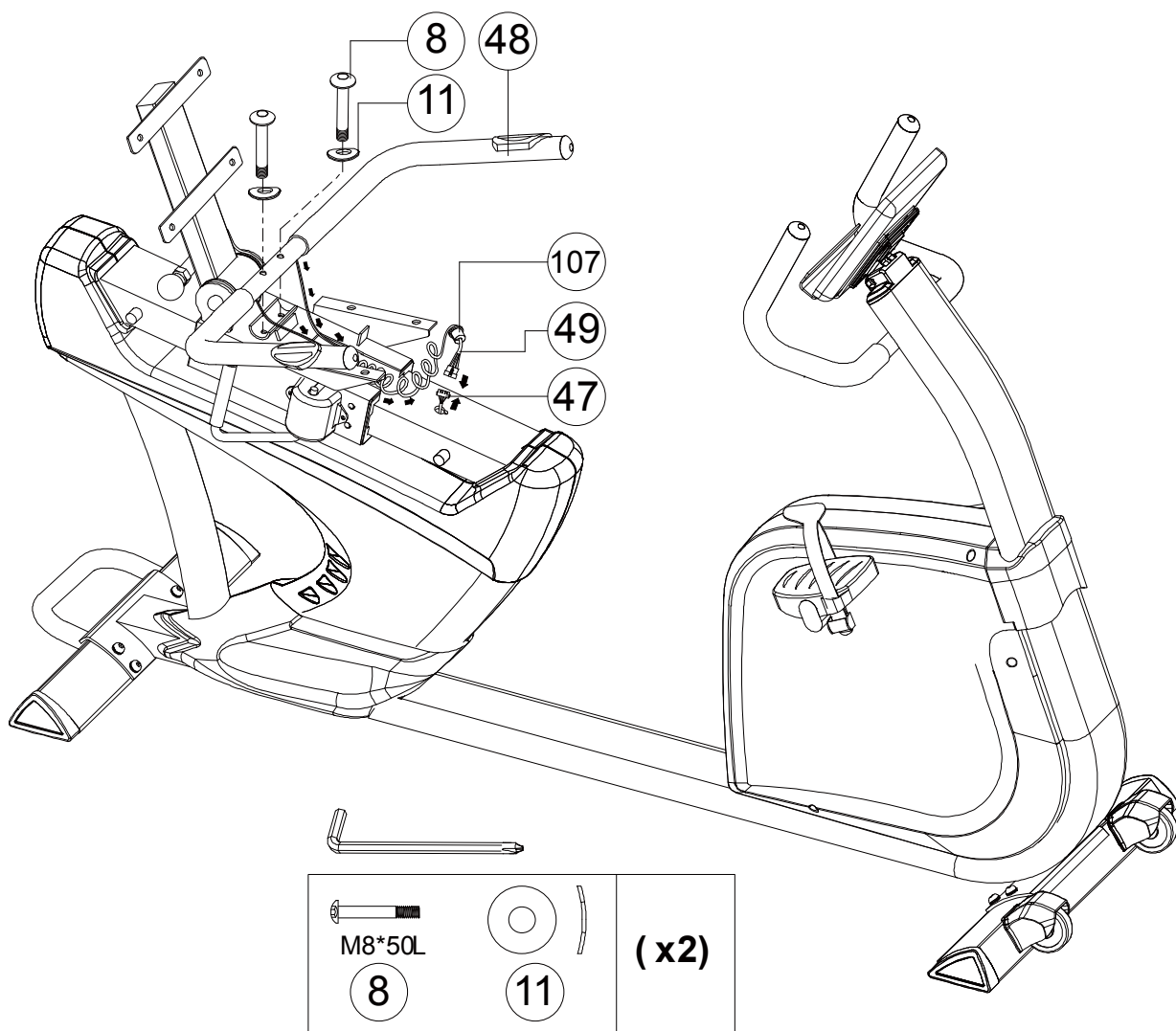
g. Sur le côté opposé, vissez la pédale droite **16R** indiquée par la lettre **(R)** sur la manivelle droite **15R**, en tournant la clé dans le sens des aiguilles d'une montre.

h. Si elles ne sont pas montées, accrochez les sangles de blocage des pieds en caoutchouc aux pédales gauche et droite, en accrochant les fentes dans les piquets fournis; respecter le direction de la ceinture (voir figure **A-B-C**).



Assemblage du guidon

- Fixez le guidon arrière **48** au chariot coulissant **88** en serrant deux vis **8** [M8 x50 mm] munies de rondelles courbées **11** [Ø22xØ8,5 mm].
- Reliez le connecteur de faisceau de câbles **47** des capteurs de détection du pouls cardiaque à la prise correspondante **49** du câble en spirale, à la sortie des capteurs de détection battements cardiaques, situés dans le guidon arrière.
- Insérez les connecteurs dans le trou du corps principal **I** et insérez le passe-câble en caoutchouc **107** dans le trou.

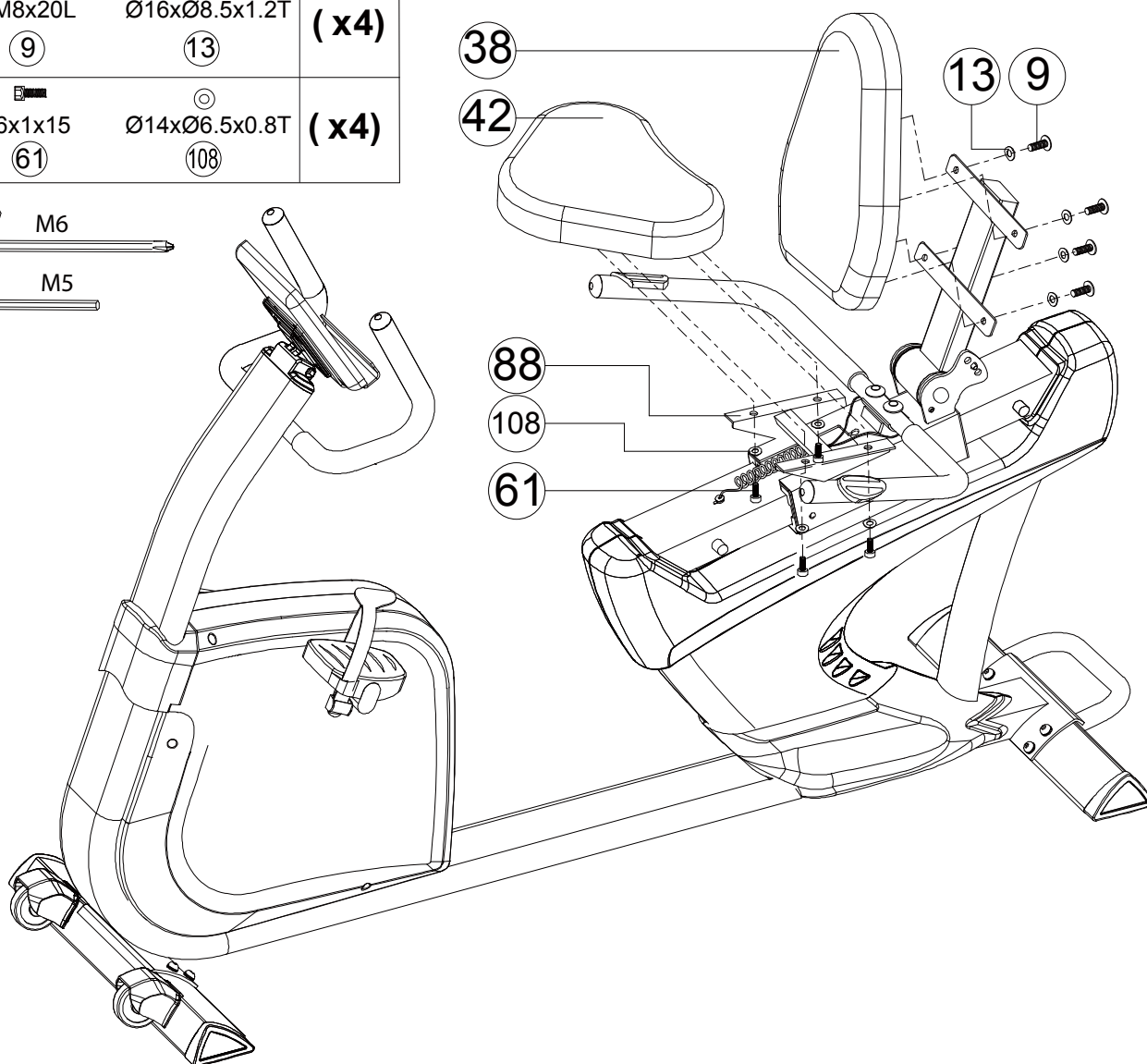
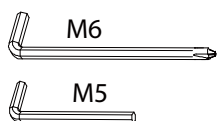


Assemblage rembourrages de siège

- Accoupler le rembourrage du siège **42** au chariot coulissant **88** et le fixer en serrant quatre vis **61** [M8x15 mm] munies de rondelles plates **108** [Ø14xØ6,5 mm].

- Accoupler le rembourrage de dossier **38** au support de dossier du chariot coulissant **88** et la fixer en serrant quatre vis **9** [M8x20 mm] avec des rondelles plates **13** [Ø16xØ8,5 mm].

 M8x20L	 Ø16xØ8.5x1.2T	(x4)
9	13	
 M6x1x15	 Ø14xØ6.5x0.8T	(x4)
61	108	



Mise à niveau

- Pour compenser les inégalités du sol, le produit est équipé de quatre pieds réglables **99** situés sous les barres de soutien avant et arrière.
- À ce stade, l'assemblage du produit est terminé. Avant d'utiliser, lisez les parties restantes du manuel pour apprendre toutes les informations sur l'utilisation en toute sécurité du produit.

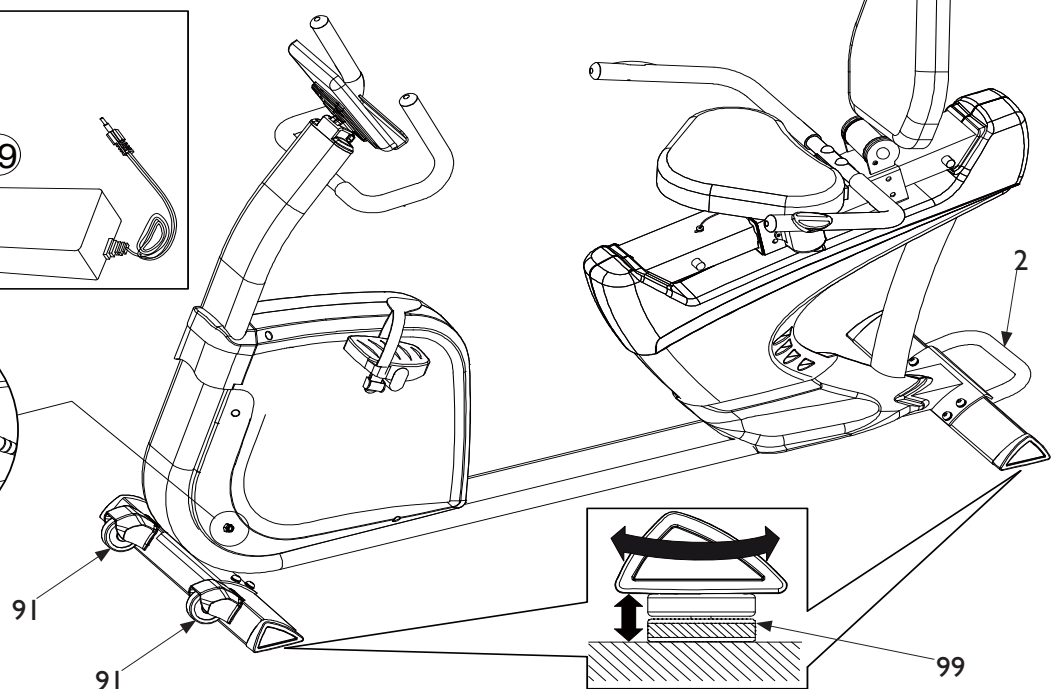
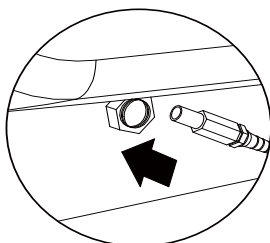
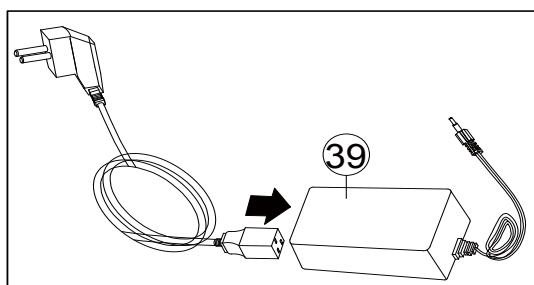
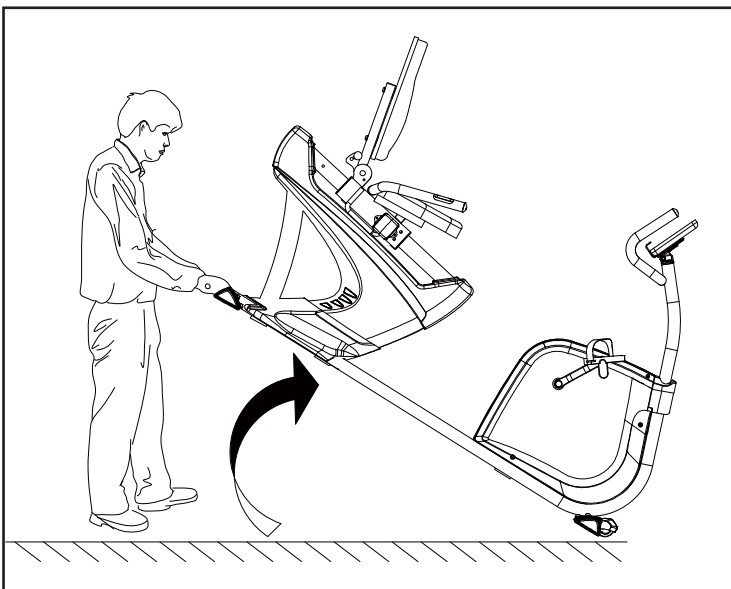
Déplacement du produit

- Les deux extrémités de la barre de support avant sont équipés de roues de déplacement **91**.

Pour les petits mouvements à l'intérieur de la pièce, saisissez la poignée sur la barre de support arrière **2**, puis inclinez l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en équilibre sur les roues. Poussez l'appareil vers l'avant en le faisant glisser sur les deux roues jusqu'au point souhaité, puis abaissez-le doucement en forçant sur les bras.

Connexion électrique

- Branchez l'adaptateur secteur fourni **39**, puis branchez la fiche dans la prise d'alimentation située sur le côté de l'appareil



3.0

PROGRAMME D'ENTREINEMENT

Avant de commencer à utiliser cet appareil, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin qu'il vérifie votre condition physique et votre état de santé, et pour évaluer avec lui les précautions à prendre en vue de cette pratique sportive. Pour ceux d'entre vous qui commenceront à utiliser cet appareil sans tout autre entraînement, il est nécessaire d'avoir une autre une approche modérée, avec un maximum de trois séances par semaine, avec une durée d'entraînement et une vitesse réduite. Ceci vous permettra de vous familiariser avec la console et de vous éloigner lentement d'une vie sédentaire. Pour ceux d'entre vous qui pratiquent déjà une activité sportive et ont l'intention d'utiliser cet appareil en complément de celle-ci, nous vous conseillons de vous adresser à un coach pour la programmation des séances d'entraînement, et la mise en place d'un programme. Contrôler ses pulsations cardiaques pendant l'entraînement peut permettre d'atteindre trois objectifs:

- Amincissement:** en maintenant un niveau cardiaque entre 60 % et 75 % il est possible de brûler des calories sans devoir faire d'efforts,
- Amélioration des capacités** respiratoires: en maintenant un niveau cardiaque entre 75 % et 85 % on peut faire travailler les poumons en axant son travaille sur un régime aérobie,
- Amélioration des capacités cardio-vasculaires:** en maintenant un niveau cardiaque entre 85 % et 100 % on peut faire travailler le cœur en axant son travail sur un régime anaérobie.

L'utilisation de cet appareil doit être faite en respectant trois phases:

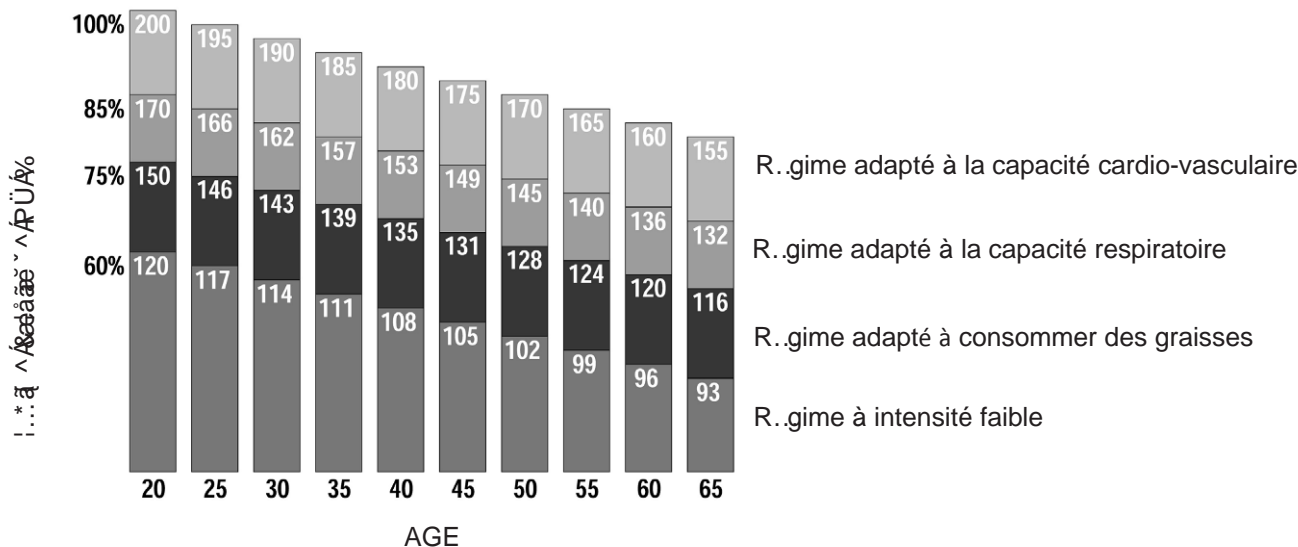
ÉCHAUFFEMENT: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

ENTRAINEMENT: commencer par un régime réduit et après l'échauffement, augmenter progressivement l'intensité de l'exercice jusqu'à ce que votre battement cardiaque rejoigne la valeur de seuil désirée. Nous vous conseillons d'avoir une fréquence cardiaque constante dans la zone cible, déterminée par rapport à votre objectif (amaigrissement, amélioration des capacités respiratoires ou des capacités cardio-vasculaires). Durant les premières semaines d'utilisation, les séances d'entraînement ne doivent pas dépasser une durée de 20 minutes, quand vous aurez pris confiance et que votre condition physique sera meilleure vous pourrez effectuer des séances qui pourront aller jusqu'à 60 minutes.

FASE DE REFROIDISSEMENT: au terme de la séance, nous vous conseillons de vous relaxer en exécutant des exercices d'étirements pendant quelques minutes.



L'entraînement à un niveau anaérobie est autorisé uniquement pour les sportifs professionnels et les personnes bien entraînées.



3.1

UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION)



- Avant d'utiliser l'émetteur lecture-end attentivement les instructions sur cette page et ceux fournis par un fabricant.
- Après chaque utilisation, débranchez l'émetteur de l'élastique de la bande, essuyer la sueur et les sécher soigneusement.
- Nettoyer l'émetteur avec un chiffon humide et un savon doux; la bande élastique doit être lavée régulièrement: nous vous recommandons de laver dans la machine à laver, à une température inférieure à 40 °.
- La bande élastique et l'émetteur doivent être maintenus hors de tiroirs, des enveloppes scellées ou autres récipients; vous pouvez l' accrocher sur un mur, de manière à assurer le séchage parfait.

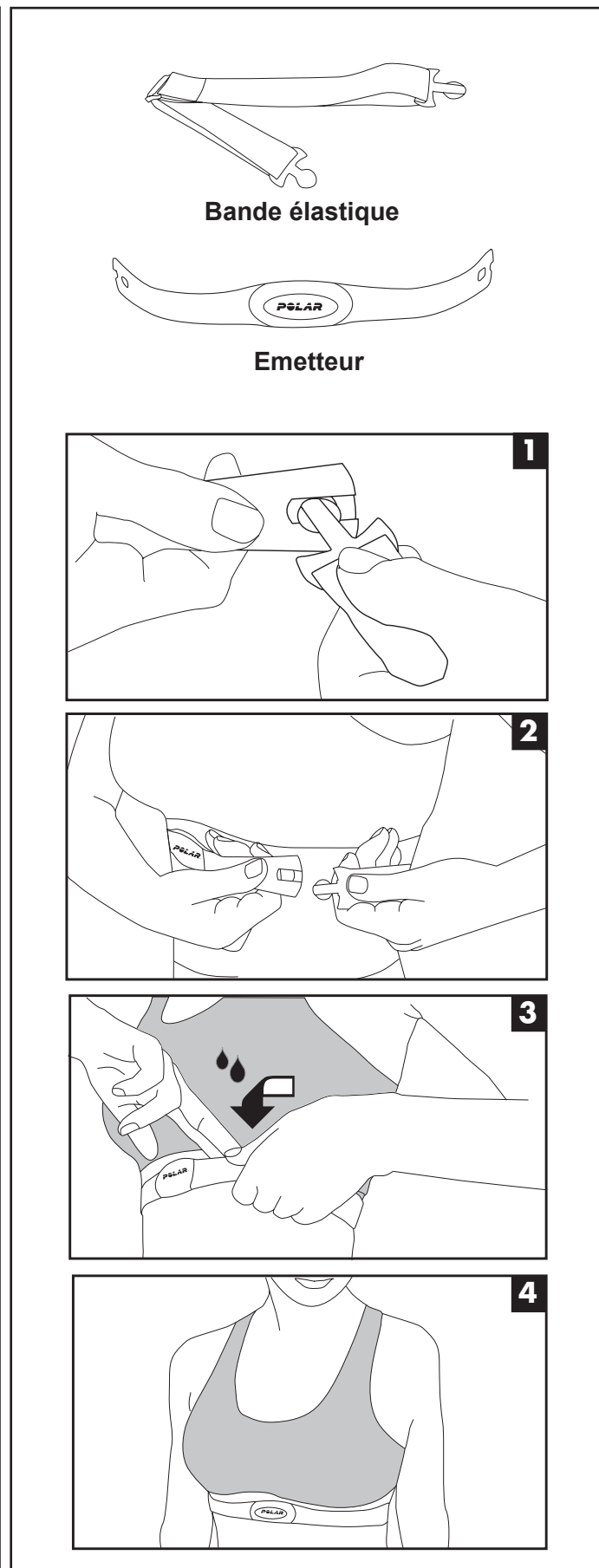
Cet outil intègre un récepteur HR sans fil compatible avec une sangle de poitrine émetteurs Polar T31 ® ou T34 de type non codée.

L'émetteur et la sangle de poitrine ne sont pas fournies avec le produit, il est disponible sur demande.

- 1) Fixez une extrémité de l'émetteur à la ceinture élastique.
- 2) Ajuster la longueur de la bande élastique (en fonction de votre poitrine), en agissant sur la boucle. Mettez la bande élastique juste en dessous de la poitrine, comme indiqué, puis fixer l'autre extrémité de la sangle élastique à l'émetteur.
- 3) Soulever l'émetteur et lubrifier avec les doigts mouillés d'eau les électrodes placées sur le dos.
- 4) Assurez-vous que les surfaces avec les électrodes adhèrent bien à la peau.

L'indication de la fréquence du pouls mesurée par la bande est seulement une valeur de référence utile pour surveiller la fréquence du cœur en fonction du régime d'entraînement choisi, et pour obtenir une référence à la consommation de calories.

En aucun cas, la mesure prise par l'émetteur peut être considéré comme des données médicales.



3.2

CONSEILS D'UTILISATION

Si vous vous apprêtez à utiliser l'outil pour la première fois, vous devez d'abord vous familiariser avec la console et étudier son fonctionnement avant de tenter un programme de formation. Avant d'utiliser l'outil, assurez-vous que l'alimentation est branchée sur une prise secteur.

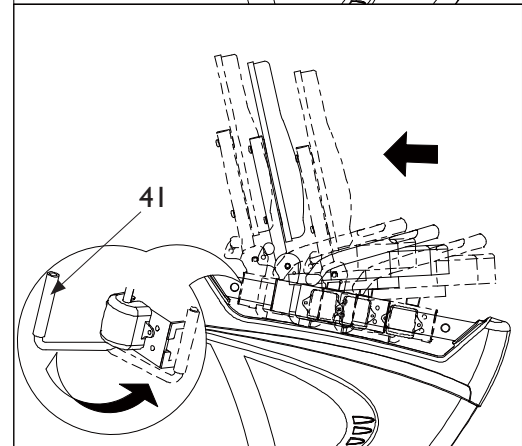
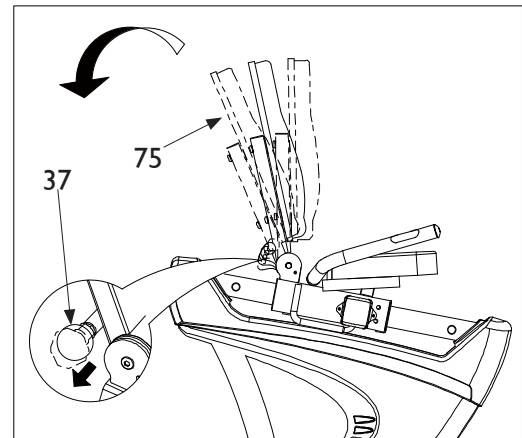
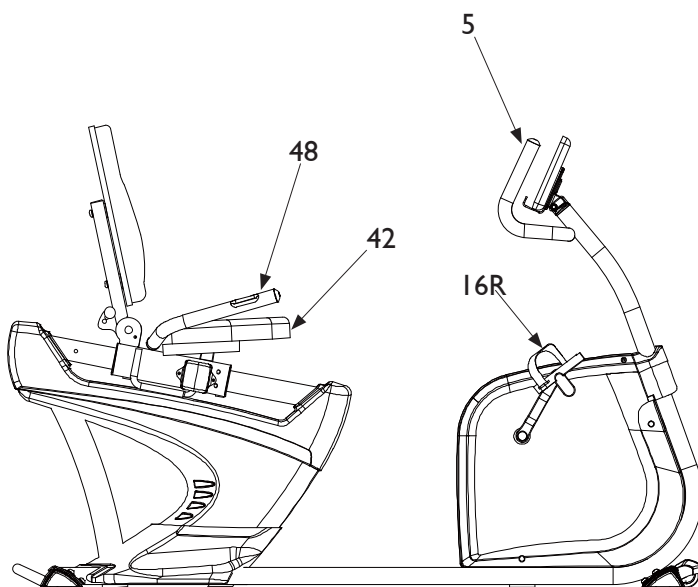
- Asseyez-vous sur le siège 42. Saisir le guidon arrière 48 et mettre un pied à la fois dans les sangles des pédales 16L / R. Ajustez les sangles des pédales, si elles sont excessives large ou étroit: détachez la languette de réglage et insérez-le dans l'emplacement souhaité.
- Vérifier le bon réglage du siège, conformément à de leur hauteur. Pour régler la position du siège le long du rail, actionnez le levier 41 pour libérer la goupille et déplacez le siège librement sur le rail. Une fois la position correcte atteinte, relâchez le levier pour verrouiller le chariot en position.

- Le dos est monté sur un support basculant 75; l'inclinaison du dossier est réglée en tirant sur le bouton 37. Une fois l'inclinaison appropriée établie, relâchez le bouton 37 pour verrouiller le dossier en position.



Le siège ne doit pas être réglé ni trop loin, ni trop près des pédales. Au cours de l'extension maximale des pédales, les jambes ne doivent pas rester ni trop tendues, ni trop courbés, mais légèrement fléchies. Ceci pour éviter les tensions musculaires. Pour une bonne posture sur la machine, il est important de garder le dos dans une position droite, en contact avec le dossier, en évitant de porter le cou trop en avant.

- Le guidon arrière 48 doit être saisi au cours de l'entraînement normal, il est équipé de capteurs pour détecter les battements du coeur. Pendant les intervalles d'entraînement à haute intensité, vous pouvez changer de grip et saisir le guidon avant 5 sous la console.





- **Gardez l'appareil toujours propre et sans poussière.**
- **N'utilisez pas de substances inflammables ou nocives pour le nettoyage. N'utilisez pas de solvants pour nettoyer les pièces en plastique, mais uniquement les produits à base d'eau et les chiffons doux.**
- **Les solvants tels que le pétrole, l'acétone, le benzène, le tétrachlorure de carbone, l'ammoniac et les huiles contenant des substances chlorées peuvent endommager et corroder les pièces en plastique.**

NETTOYAGE

- Chaque semaine, nettoyez les surfaces externes en utilisant une éponge imbibée d'eau et de savon neutre.
- Pour nettoyer la console, utilisez un chiffon humide ou non humide sans frotter fort.

REEMPLACEMENT DU PACK BATTERIE

- Les batteries tampons à l'intérieur de la console servent à maintenir la carte graphique en cours d'exécution et à conserver les données en mémoire pendant un certain temps, même lorsque vous arrêtez de pédaler et que le générateur n'alimente pas la carte électronique de la console. La batterie est du type rechargeable et est maintenue constamment en charge pendant son utilisation lors du pédalage.
- Au fil du temps, la charge de la batterie se dégrade et vous devrez remplacer le module batterie fourni par le fabricant avec le produit. Contactez le service après-vente pour commander de nouvelles batteries tampons.

MANUEL D'INSTRUCTIONS DE CONSOLE

【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.

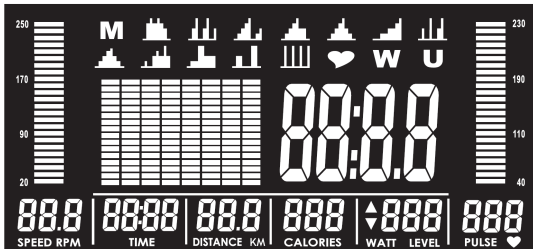
【FONCTION DE L’AFFICHAGE】

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.

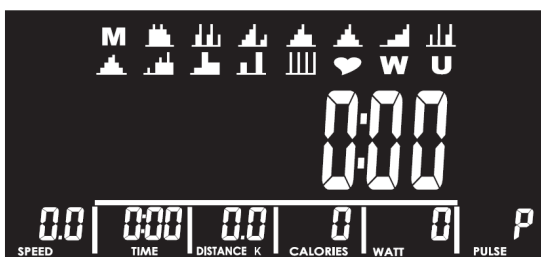


(2) CONFIGURATION DU PROFIL UTILISATEUR -

- 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 -

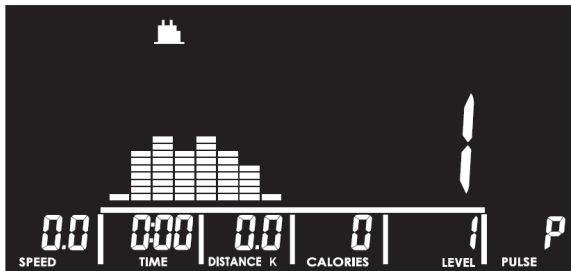
- 4-1 Sélectionnez « M » et utilisez les touches HAUT (▲) et BAS (▼) pour régler le niveau de résistance; appuyez sur « ENTER » (Entrée) lorsque la valeur est définie.
- 4-2 Le niveau de résistance peut être réajusté pendant l'entraînement.
- 4-3 La colonne LEVEL (Niveau) passera à l'affichage de la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



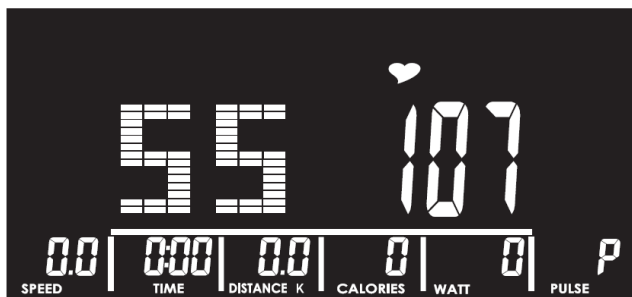
(5) 12 PROGRAMMES -

- 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 -

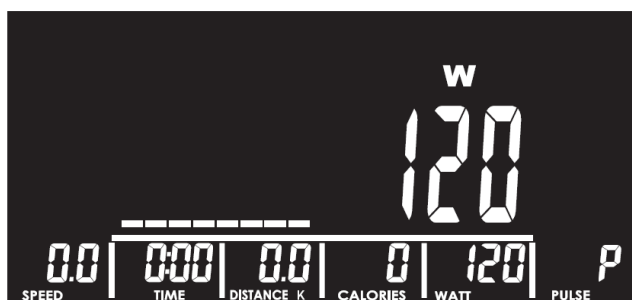
8-1 La valeur par défaut en WATTS de 120 sera affichée dans la colonne alphanumérique avec le texte clignotant dans l'attente d'un réglage.

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 -

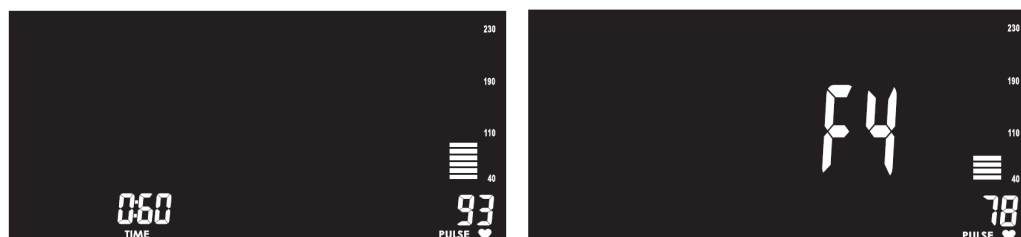
10-1 La fonction RÉCUPÉRATION est valide lorsqu'une entrée de valeur de fréquence cardiaque est détectée (pendant l'exercice ou après que l'utilisateur a appuyé sur « STOP » (Arrêt)).

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 :



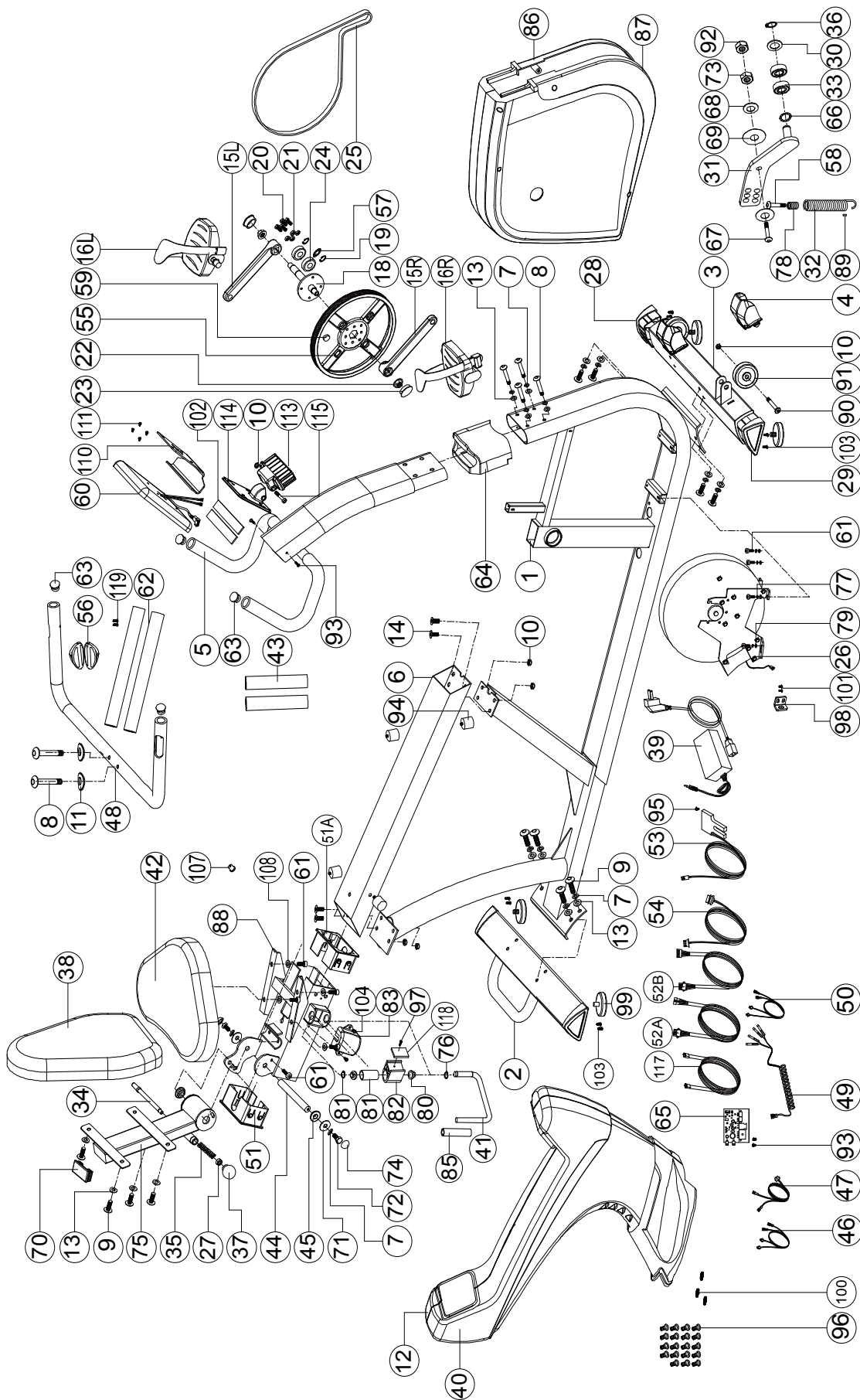
1. Cette console a été intégrée dans un module Bluetooth 4.0 pour un fonctionnement d'applications.
2. Une fois la console connectée au périphérique intelligent via Bluetooth, la console s'éteindra.

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.

6.1

VUE ÉCLATÉE



Part List:

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
1	Main frame			1
2	Rear stabilizer			1
3	Front stabilizer			1
4	Wheel cover	PP	93.2*64.7*62	2
5	Handlebar post			1
6	Sliding beam	Q195	50*100*1.8T*740L	1
7	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	14
8	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	6
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8	12
10	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	7
11	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	2
12	Rear chain cover (left)	PS		1
13	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	16
14	Allen bolt	35#	M8x1.25x15L,8.8	4
15L	Left crank	1015A	170Lx9/16"-20BC	1
15R	Right crank	1015A	170Lx9/16"-20BC	1
16L	Left pedal		JD-36A 9/16"	1
16R	Right pedal		JD-36A 9/16"	1
18	Crank axle welding set			1
19	C ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
20	Hex nut	35#	M6x1.0x15L, 8.8	4
21	Nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
22	Anti-loose nut	35#	M10*1.25*10T	2
23	Screw cap	PE	D26*11L	2
24	Bearing	GCr15	#6004-2RS(C0)	2
25	Belt		410 (1041) PJ6	1
26	Magnetic system		D265*86	1
27	Hex nut	Q235A	M18*1.5*14	1
28	Tri-angle cap(left)	PE	95.7*57.2*51.3	2
29	Tri-angle cap(right)	PE	95.7*57.2*51.3	2
30	Flat washer	Q235A	D24*D16*1.5T	1
31	Idle wheel fixing plate			1
32	Spring	72A#	D3*D19*67L	1
33	Bearing	GCr15	#99502	2
34	Pin	Q235A	D9*143.5L	1
35	Spring		D1.0*131.9	1
36	C ring	65Mn	S-16(1T)	3
37	Ball knob	ABS+Q235A	D33*M8*1.25	1
38	Backrest			1
39	Adaptor		Output: 26V,2.3A	1
40	Rear chain cover (right)	PS		1
41	Adjustable pole	Q235A	D12*122*162	1
42	Seat			1
43	Foam	NBR	D30*3T*480L,PAHS	2
44	Axle	Q235A	D12*100L	1
45	Bushing	Fe	D29*D12.1*9T	2
46	Upper handle pulse cable		750L	2
47	Lower handle pulse cable		1850L	1
48	Handlebar			1
49	Handle pulse cable		690L	1
50	Upper handle pulse cable		750L	2

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
51A	Bushing	NL	125*75*53	1
51	Bushing	NL	125*75*53	1
52A	Upper computer cable		600L	1
52B	Lower computer cable		950L	1
53	Sensor cable		150L	1
54	Electric cable		450L	1
55	Belt wheel	ZL102	D260*19	1
56	Handle pulse		PE18	2
57	Waved washer	65Mn	D27*D20.3*0.5T	1
58	Allen bolt	35#	M8*1.25*50L,8.8	1
59	Round magnet		M02	1
60	Computer		SE-1699-31	1
61	Screw	35#	M6*1.0*15L,8.8	9
62	Foam	NBR	D30*3T*520L,REACH	2
63	Cap	PVC	D1 1/4**29L	4
64	Upper protective cover	HIPS	137.1*121*73.4	1
65	Control board		EMS2500-A01	1
66	Waved washer	65Mn	D21xD16.2x0.3T	1
67	Allen bolt	35#	M8x1.25x30L ,8.8	1
68	Plastic washer	NL66	D10*D24*0.4T	2
69	Flat washer	Q235A	D25xD8.5x2.0T	1
70	Cap	PE	30*70*17L	1
71	Flat washer	Q235A	D25*D8.5*2T	2
72	Hex bolt	35#	M8*1.25*15L,8.8	2
73	Hex nut	Q235A	M8*1.25*6T	2
74	Screw cover	PVC	D28x14(M8)	2
75	Adjustable tube of backrest			1
76	C ring	65Mn	S-12(1T)	2
77	Spring washer	70#	D10.5*D6.1*1.3T	4
78	Nut	Fe	D15*13L	1
79	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	4
80	Bushing		D29*D11.9*9T	2
81	Axle		D26*41	1
82	Stopper	ABS	53*41*38	1
83	Protective cover	PS	95.4*69*49.3	1
85	Foam	PVC	D9.6*1T*213L	1
86	Left chain cover	HIPS	534.7*502*82.7	1
87	Right chain cover	HIPS	534.7*502*78.1	1
88	Seat post tube			1
89	Screw cover	PVC	D3*30L	1
90	Allen bolt	Q235A	M8*1.25*40L,8.8	2
91	Wheel		D65*24	2
92	Nut	Q235A	M8*1.25*8T	1
93	Screw	10#	ST4.2x1.4x15L	2
94	Buffer	NBR+Q235A	D20*10L*M8*1.25	4
95	Bolt	Q235A	M5x0.8x12L	1
96	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	19
97	Screw	10#	ST4*1.41*12L	1
98	Fixing plate	Q235A	30*27*4T	1
99	Adjustable round wheel	Q235A+rubber	D38*M10*1.5	4
100	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	3

101	Bolt	Q235A	M5x0.8x15L,8.8	2
-----	------	-------	----------------	---

Part NO.	Description	Material	Specification	QTY
102	Buffer strip	EVA	219*15*2T	2
103	Screw	10#	ST4*1.41*15L	8
104	Bolt	Q235A	M5x0.8x10L	2
107	Line plug	PVC	D4*D12*13	1
108	Flat washer	Q235A	D14*D6.5*0.8T	4
110	Computer fixing plate	Q235A	220*120*3T	1
111	Bolt			4
113	Computer bracket	ABS	120*40*70	1
114	Computer fixing bracket	ABS	120*110*2.5T	1
115	Screw	35#	M8*1.25*45L	1
117	Connect cable		150L	1
118	Buffer	NBR	40.5*28.5*6T	1
119	Screw	10#	ST4*1.4L*25L	2
\	Allen spanner	35#	M6,8.8	1
\	Spanner	Q235A	155*30*5T	1
\	Allen spanner	Q235A	M5	1



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