

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR



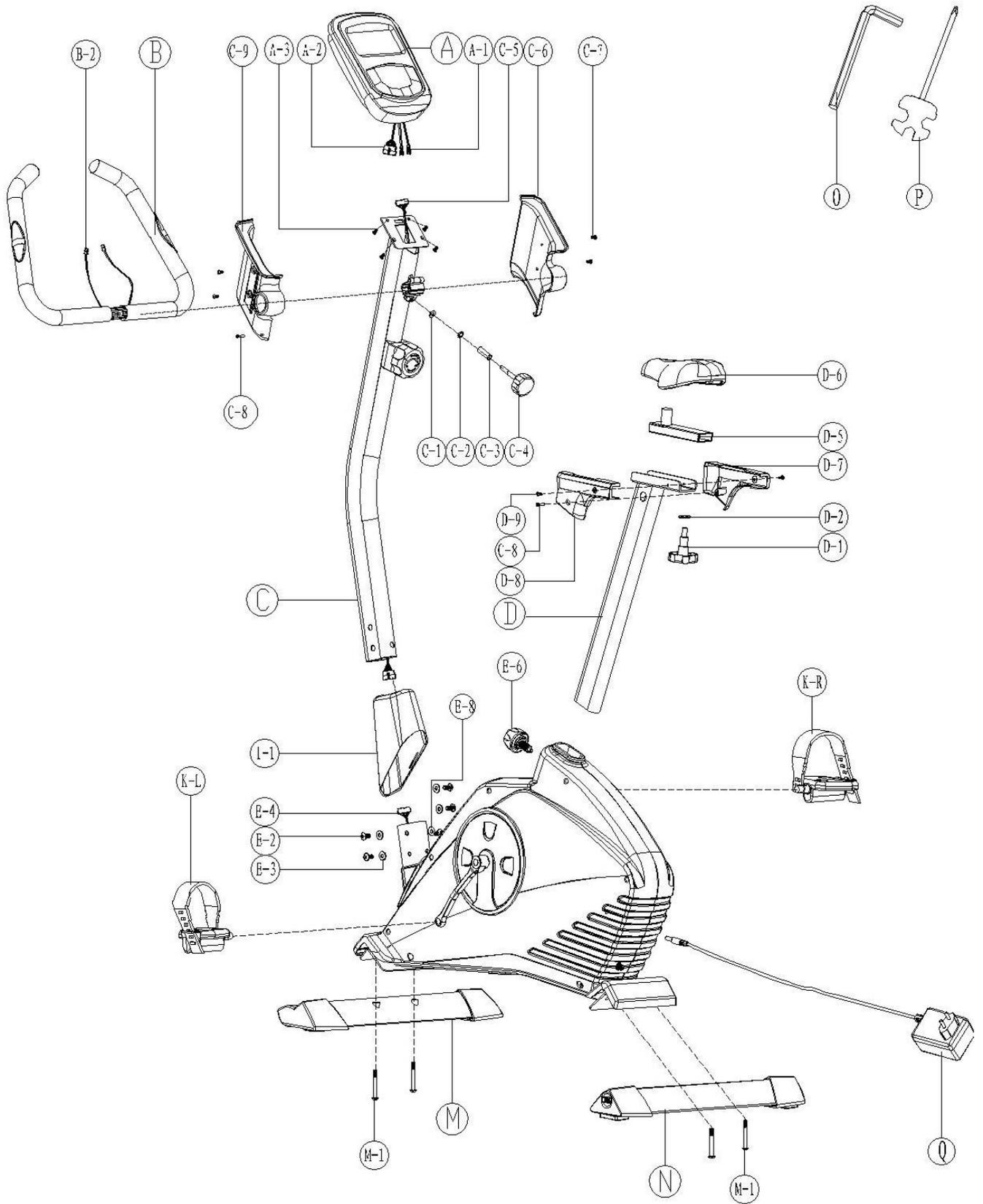
BRX90



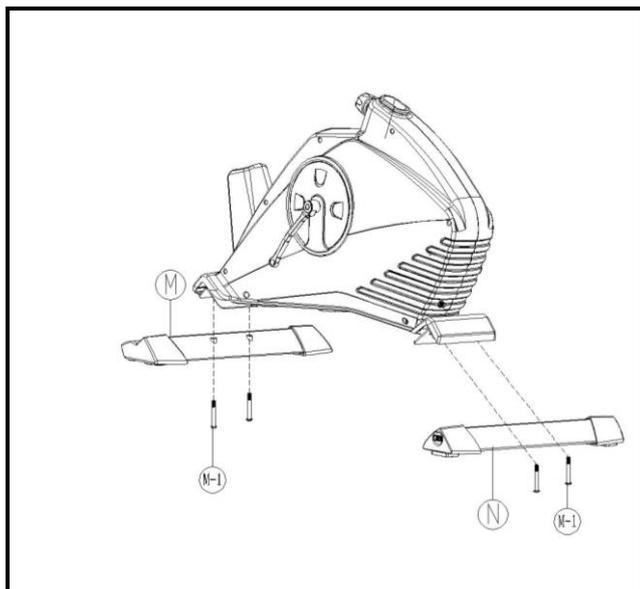
Rev : 00

Ed : 02/17





INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

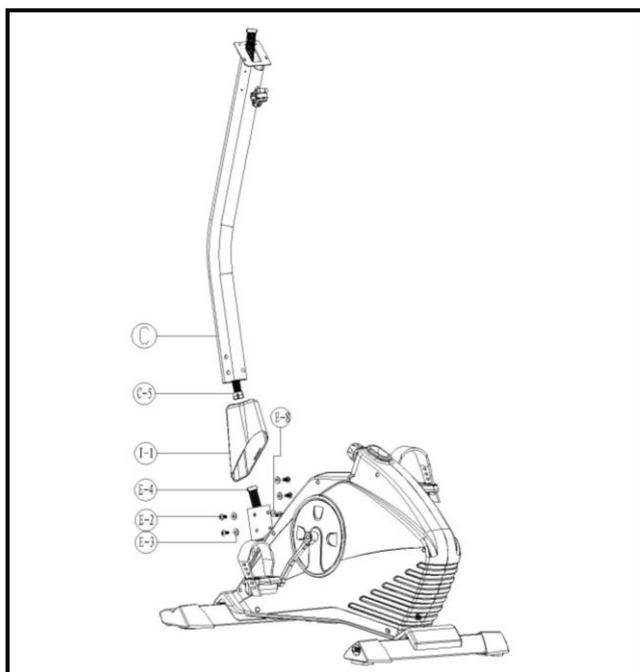
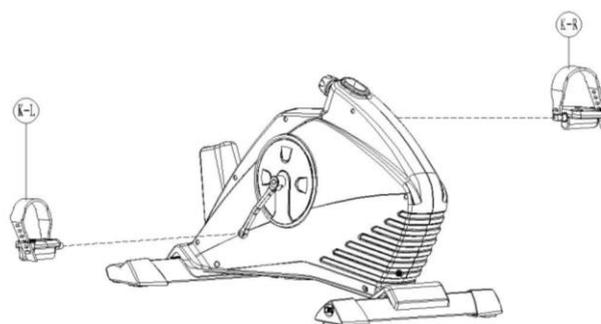


Étape 1

Assembler le stabilisateur frontal et postérieur (N&M) avec 4 écrous (M-1).

Étape 2

Assemblez la pédale gauche (K-L) et la pédale droite (K-R) au pignon.



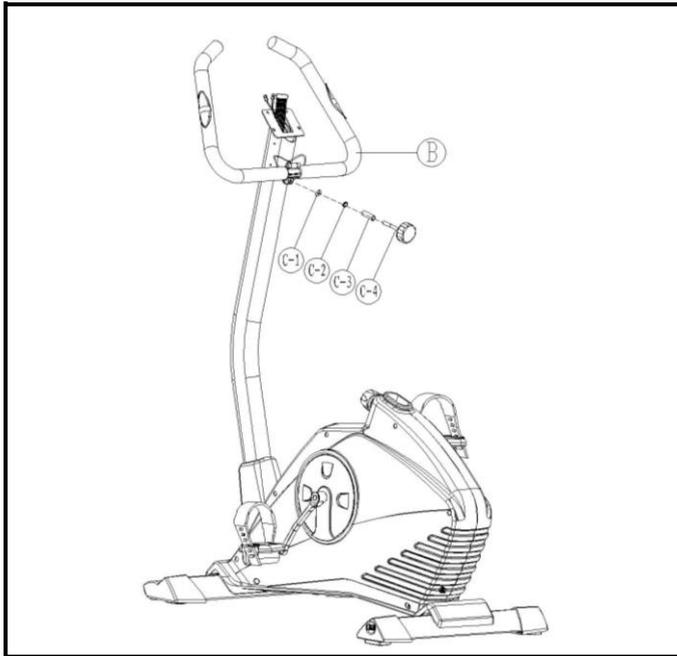
Étape 3

Passer à travers la potence du guidon (C) depuis le boîtier en plastique (I-1).

Brancher le câble de l'ordinateur en haut et en bas (C-5 & E-4). Fixer la potence du guidon au châssis principal après les deux étapes susmentionnées.

Fixer ces vis (E-2) et joints (E-3&E-8) pour stabiliser la potence du guidon, mettre le boîtier en plastique dans la bonne position.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



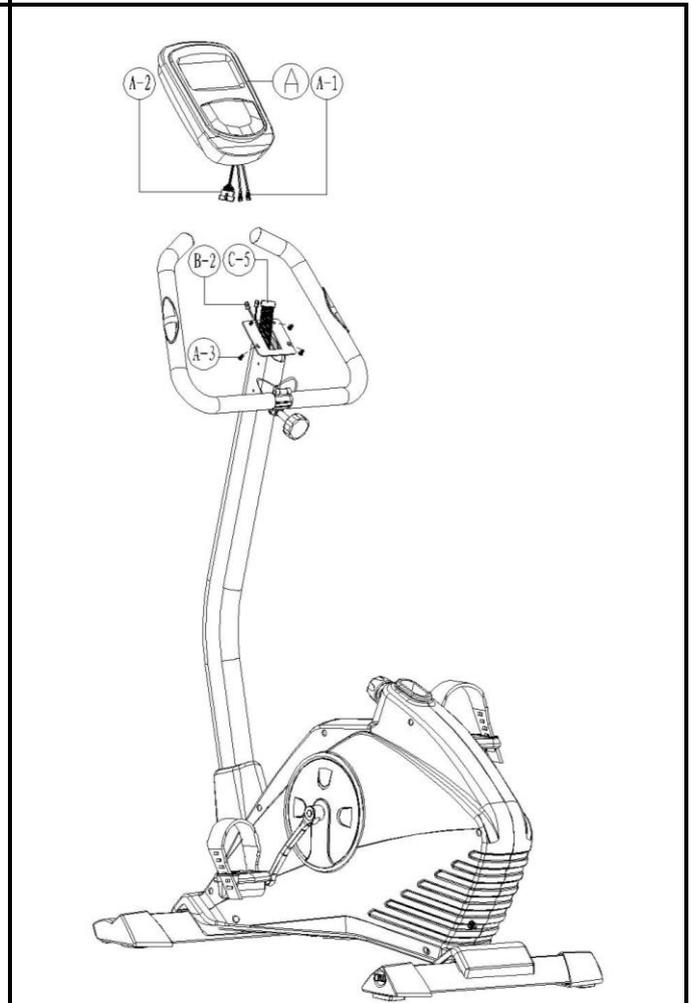
Étape 4

Fixer le guidon (B) à la potence entre les plaques en acier, assurer l'assemblage avec les plaques en acier à l'aide d'une rondelle plate (C-1), d'une rondelle élastique (C-2), une bague (C-3) et un pommeau (C-4).

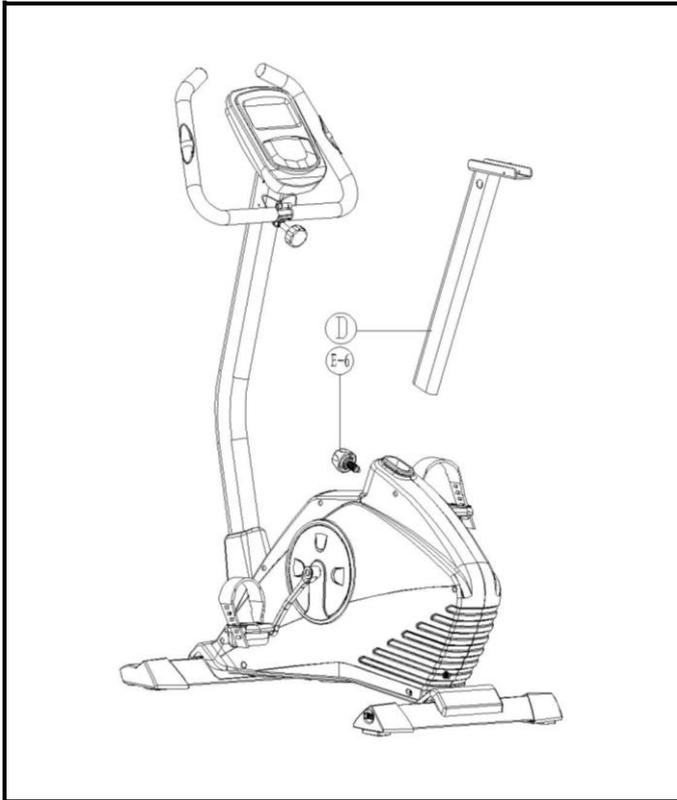
Étape 5

Branchez les câbles (A-1&B-2) entre l'ordinateur et la potence du guidon, branchez le câble moteur (A-2&C-5) entre l'ordinateur et la potence du guidon.

Fixer l'ordinateur sur la potence du guidon à l'aide de quatre vis (A-3).



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

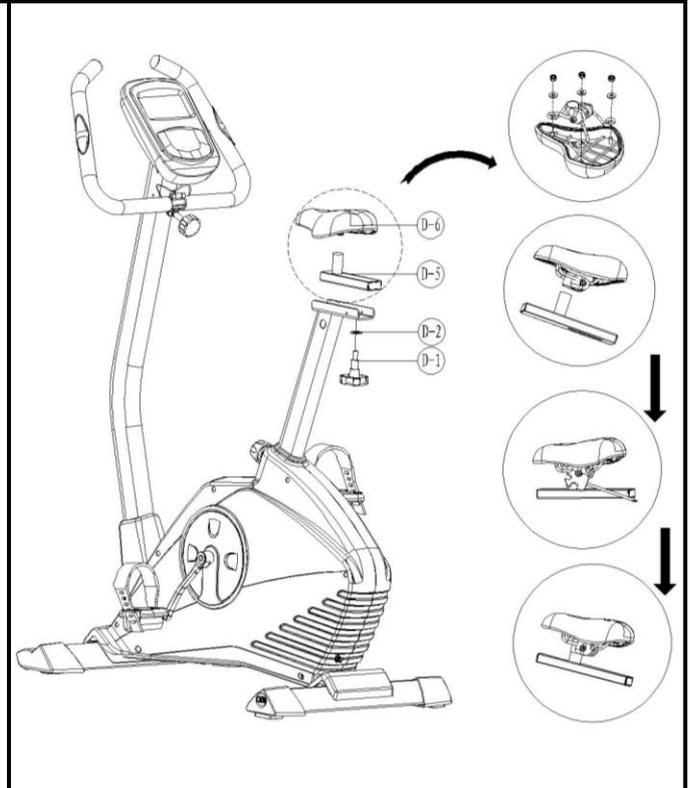


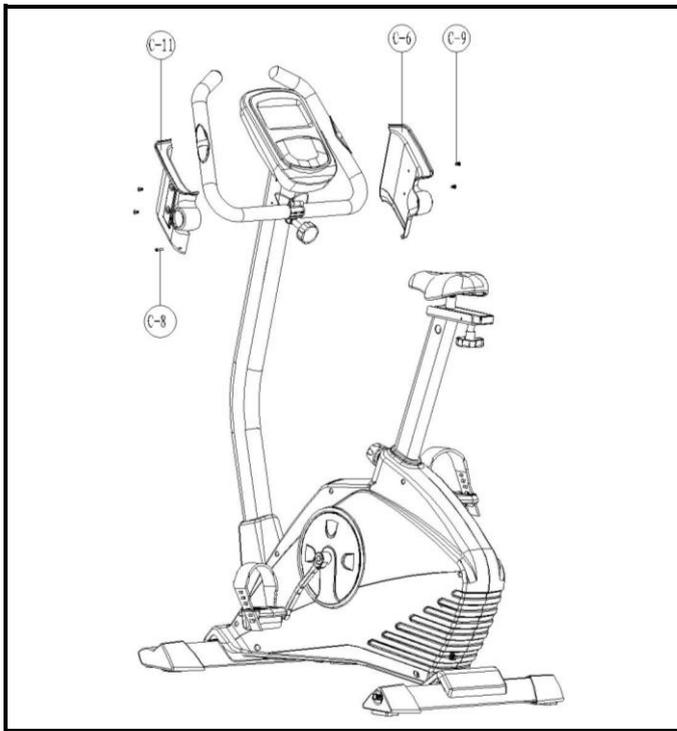
Étape 6

Insérer le support du siège (D) dans le châssis principal à travers le manchon en plastique. Sélectionner la position du trou idéale à l'emplacement du siège. Insérer le pommeau (E-6) dans le trou. Visser le pommeau.

Étape 7

Fixer la selle (D-6) et le patin (D-5) s.
Fixer le patin au sommet de l' emplacement du siège avec le pommeau d' ajustement horizontal (D-1) et une rondelle élastique (D-2).



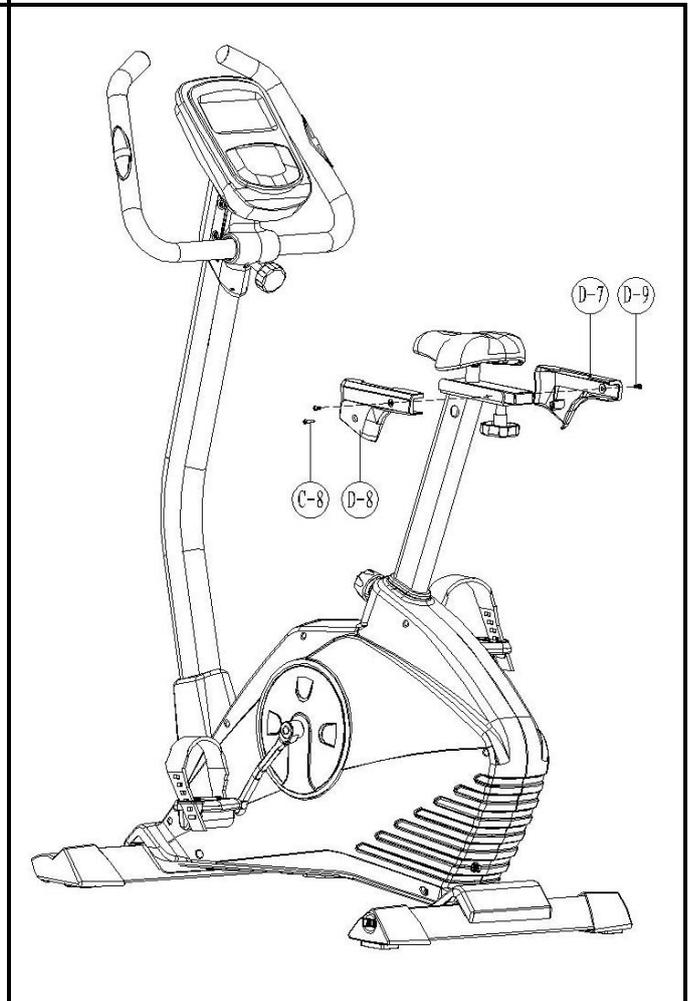


Étape 8

Placez le boîtier en plastique du guidon gauche & droit (C-11&C-6) sur le guidon, le fixer avec des vis (C-8&C-9) comme illustré sur le dessin à gauche.

Étape 9

Assembler le boîtier du patin gauche & droit (D-8&D-7) sur l'ensemble patin, le fixer avec les vis (D-8&D-9).

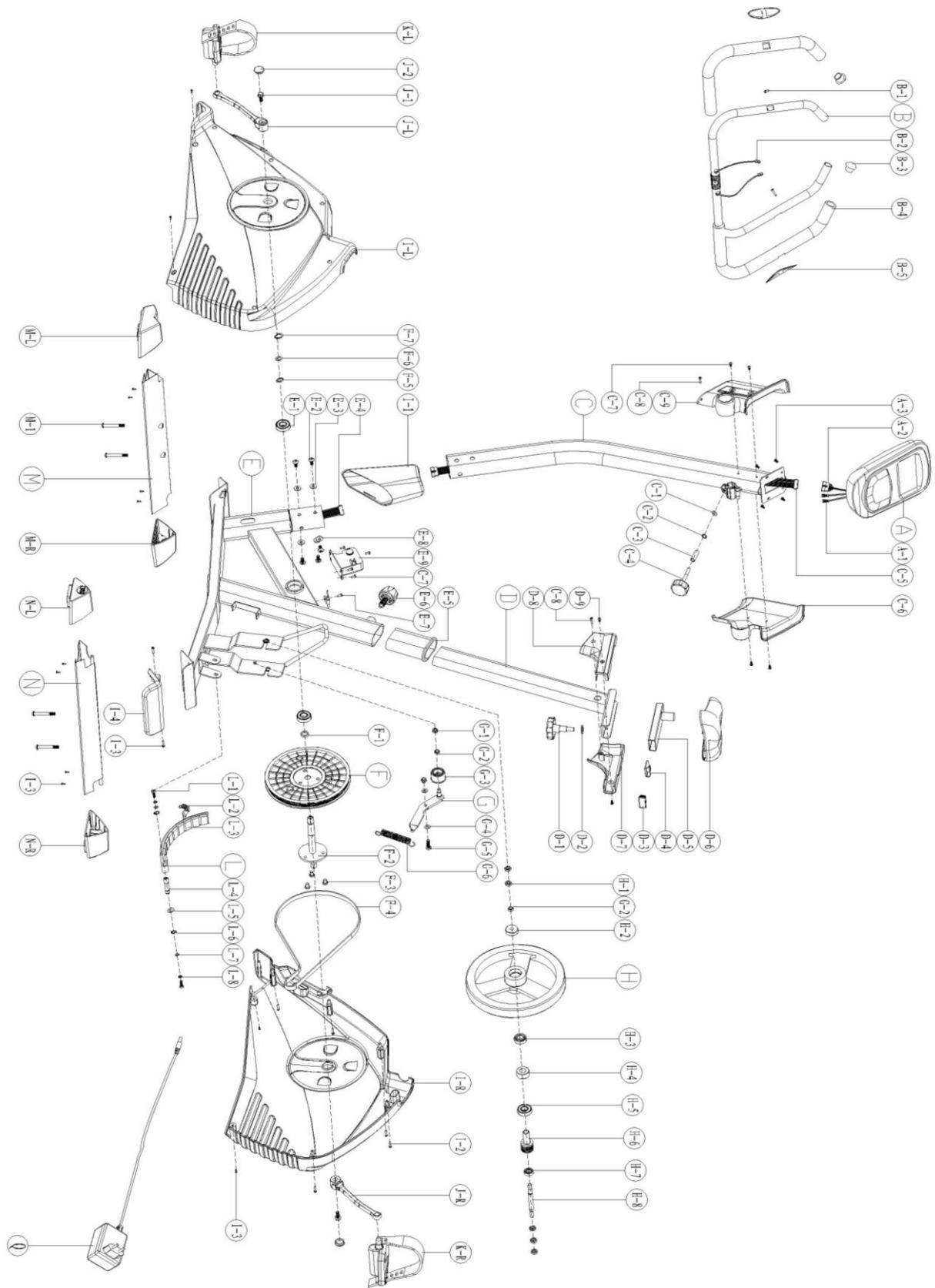


LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Articl e	Description	Q'té		Articl e	Description	Q'té
A	Computer	1		F-7	C-circle	1
A-1.	Pulse cable (upper)	1		G	Idle	1
A-2.	Motor cable	1		G-1	Nylon nut M8	5
A-3.	Screw M5*10	4		G-2	Bushing $\Phi 10 * \Phi 14 * 6L$	2
B	Handle bar	1		G-3	Idle wheel	1
B-1	Screw M4*20	2		G-4	Flat washer	2
B-2	Pulse cable (lower)	2		G-5	Screw M8*20L	1
B-3	End cap	2		G-6	Spring	1
B-4	Foam grip	2		H	Flywheel	1
B-5	Hand pulse	2		H-1	Screw 3/8"-26	5
C	Handle bar post	1		H-2	Bearing 6000	1
C-1	Flat washer	1		H-3	Bearing 6300	1
C-2	Spring washer	1		H-4	One way bearing	1
C-3	Bushing	1		H-5	Bearing 6203	1
C-4	Knob	1		H-6	Small belt pulley	1
C-5	Motor cable (upper)	1		H-7	Bearing 6003	1
C-6	Handle bar cover (right)	1		H-8	Mandril of flywheel	1
C-7	Screw	4		I-L	Chain cover (left)	1
C-8	Screw	2		I-R	Chain cover (right)	1
C-9	Handle bar cover (left)	1		I-1	Handle bar post cover	1
D	Seat post	1		I-2	Screw M4*20	5
D-1	Seat knob	1		I-3	Screw	12
D-2	Flat washer	1		I-4	Rear tube cover	1
D-3	Cap 20*40	2		J-L	Crank (left)	1
D-4	Slider fixed screw	1		J-R	Crank (right)	1
D-5	Slider	1		J-1	Screw M8	2
D-6	Saddle	1		J-2	Cover for crank	2
D-7	Slider cover (right)	1		K-L	Pedal (left)	1
D-8	Slider cover (left)	1		K-R	Pedal (right)	1
D-9	Screw	2		L	Magnetic set	1
E	Main frame	1		L-1	Screw M6	2
E-1	Bearing 6203	2		L-2	Spring	1
E-2	Screw M8*16L	5		L-3	Magnetic	10
E-3	Flat washer	4		L-4	Bushing	1
E-4	Motor cable (lower)	1		L-5	Wave washer	2

E-5	Plastic sleeve	1		L-6	C circle	2
E-6	Seat post knob M16	1		L-7	Spring washer	2
E-7	Screw	1		L-8	Flat washer	2
E-8	Semicircle washer	1		M	Front stabilizer	1
E-9	Motor	1		M-L	Front end cap (left)	1
F	Plastic pulley	1		M-R	Front end cap (right)	1
F-1	Bushing $\Phi 17*5T$	1		M-1	Screw M8*60L	4
F-2	Axle assembly	1		N	Rear stabilizer	1
F-3	Screw M8*10L	3		N-L	Rear end cap (left)	1
F-4	Belt	1		N-R	Rear end cap(right)	1
F-5	Wave washer	1		O	Inner hex. wrench	1
F-6	Flat washer	1		P	Harpoon wrench	1

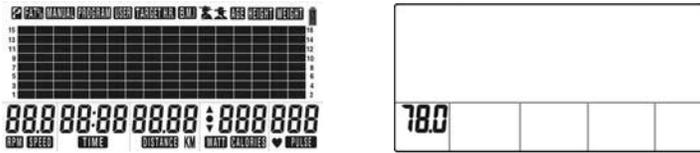
ASSEMBLAGE VÉLO COMPLET



Fonctionnement de l'ordinateur

I. Pour opérer avec le moniteur

A-0. Brancher l'adaptateur AC à l'alimentation électrique. Vous verrez ce premier écran suivi du prochain.



A-1. Vous pouvez sélectionner différents types d'apprentissage entre MANUAL (manuel), PROGRAM (programme), USER (utilisateur) ou TARGET H.R. (fréquence cardiaque cible) à l'aide des touches UP (haut) DOWN (bas) (a1).

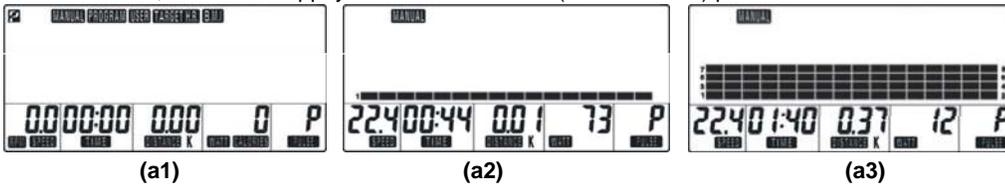
Appuyer sur le bouton MODE pour confirmer. Vous pouvez, en alternative, appuyer sur le bouton ST/STOP pour commencer l'entraînement directement en mode MANUAL (manuel).

A-2. Sur un nouveau moniteur, si vous démarrez le mode de sélection, toutes les données de fonction commencent à compter à partir de zéro dès que l'entraînement commence (a2).

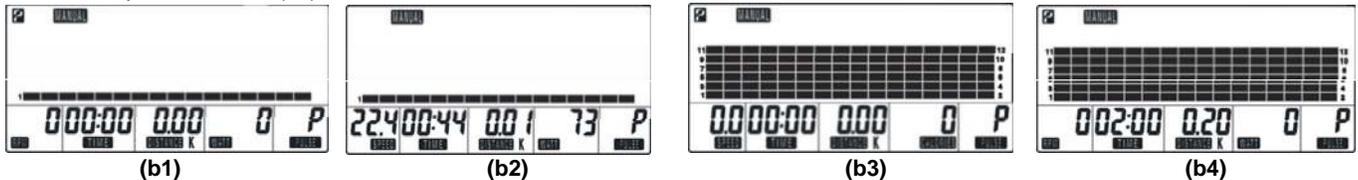
Si vous choisissez de prérégler une donnée de fonction cible (optionnelle), ensuite, la fonction affiche le compte à rebours à partir de votre valeur de cible préréglé dès que l'entraînement commence.

A-3. Au cours de l'entraînement, vous pouvez régler la résistance à l'aides des touches UP (haut) et DOWN (bas) (a3). Prenez note que chaque barre représente DEUX niveaux de résistance. La barre changera vers le haut ou vers le bas tous les deux niveaux. Pendant le réglage, vous verrez l'affichage changer quand vous appuyez deux fois sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas). Un nombre sur l'écran (entre 1 et 16) affiche le niveau exact de résistance.

A-4. Pour réinitialiser, maintenez appuyée la touche RESET (réinitialisation) pendant 2 secondes.



B. Entraînement en mode MANUAL (manuel) - appuyez sur la touche UP (haut) jusqu'à ce que MANUAL (manuel) s'affiche sur la ligne supérieure, appuyer sur MODE pour confirmer (b1)



B-1 Vous pouvez appuyer sur le bouton ST/STOP pour commencer l'entraînement directement (b2), ou appuyez sur les touches UP (haut), DOWN (bas) pour régler le niveau de résistance (b3). Pendant le réglage,

vous verrez les changements d'affichage en appuyant deux fois sur les touches UP (haut) ou DOWN (bas). Vous pouvez également régler la résistance d'entraînement.

B-2 Après avoir ajusté la résistance d'entraînement, vous pouvez appuyer sur le bouton ST/STOP pour commencer l'entraînement ou, en option, régler chaque donnée de fonction

cible en appuyant sur la touche MODE pour sélectionner la fonction dont vous désirez régler la donnée cible. Puis réglez la valeur à l'aide des touches UP (haut) et DOWN (bas). Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner la prochaine zone de fonction désirée.

Les fonctions disponibles au prérèglement sont : Temps, Distance, Calories, et Pulsation en mode MANUAL (manuel). (b4)

B-3 Quand tous les réglages sont faits, appuyez sur le bouton ST/STOP pour commencer l'entraînement. Vous verrez chaque donnée de fonction préréglée commencer le compte à rebours dès que l'entraînement commence. (b5)

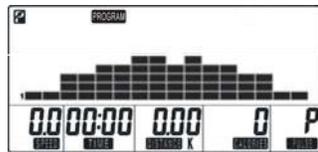
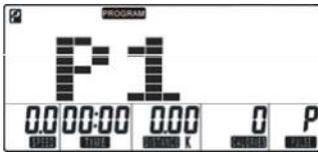
B-4 Dès que chaque donnée de fonction cible est atteinte (le compte à rebours arrive à zéro), le moniteur arrêtera toutes les fonctions (P apparait dans l'angle supérieur gauche) et émet un bip à 8 reprises pour vous avertir. (b6)

B-5 Vous pouvez appuyer sur le bouton ST/STOP pour recommencer l'entraînement. La fonction qui est arrivée à zéro recommencera de la donnée précédemment définie pour le compte à rebours, et les autres fonctions réglées continueront le compte à rebours dans un sens ou dans l'autre à partir de la donnée précédemment définie.

Fonctionnement de l'ordinateur

B-6 Pendant la période d'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche ST/STOP pour arrêter le décompte du moniteur à tout moment.

C. Entrainement en mode PROGRAM (programme) - appuyez sur la touche UP (haut) jusqu'à ce que PROGRAM (programme) s'affiche sur la ligne supérieure, appuyez sur MODE pour confirmer.

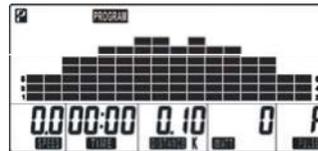
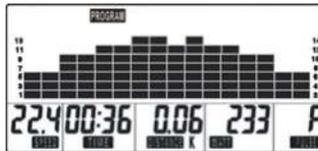
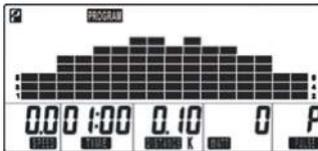


C-1 Le profil de programme réglé initialement est P1 (c1 & c2). Il y a 12 profils de programme d'entraînement (P1-P12) disponibles

Vous pouvez appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour sélectionner le profil d'entraînement désiré. Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.

C-2 Vous pouvez appuyer sur le bouton ST/STOP pour commencer l'entraînement directement (c3), ou appuyez sur les touches UP (haut), DOWN (bas) pour régler le niveau de résistance (c4). Pendant le réglage, vous verrez l'affichage changer quand vous appuyez deux fois sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas).

C-3 Après avoir ajusté la résistance d'entraînement, vous pouvez appuyer sur ST/STOP pour commencer l'entraînement ou, en option, régler chaque donnée de fonction cible en suivant la procédure indiquée plus haut en B-2. Les fonctions disponibles au préréglage sont : Temps, Distance, Calories, et Pulsation en mode PROGRAM (programme).(c5)



C-4 Quand tous les réglages sont faits, appuyez sur le bouton ST/STOP pour commencer l'entraînement.

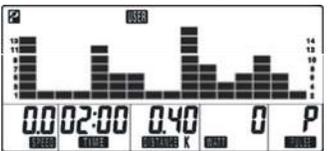
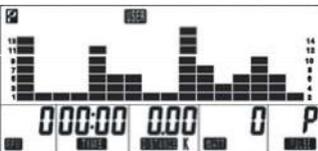
Vous verrez chaque donnée de fonction préréglée commencer le compte à rebours dès que l'entraînement commence. (c6)

C-5 Dès que chaque donnée de fonction cible est atteinte (le compte à rebours arrive à zéro), le moniteur arrêtera toutes les fonctions (P apparaît dans l'angle supérieur gauche) et émet un bip à 8 reprises pour vous avertir. (c7)

C-6 Vous pouvez appuyer sur le bouton ST/STOP pour recommencer l'entraînement. La fonction qui est arrivée à zéro recommencera de la donnée précédemment définie pour le compte à rebours, et les autres fonctions réglées continueront le compte à rebours dans un sens ou dans l'autre à partir de la donnée précédemment définie.

C-7 Pendant la période d'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche ST/STOP pour arrêter le décompte du moniteur à tout moment.

D. Entrainement en mode USER (utilisateur) - appuyez sur la touche UP (haut) jusqu'à ce que USER (utilisateur) s'affiche sur la ligne supérieure, appuyez sur MODE pour confirmer (d1). En mode USER (utilisateur), vous pouvez régler votre programme d'entraînement désiré.



D-1 Il y a 16 unités de profil que vous pouvez régler au niveau de résistance désiré pour chacune d'entre elles de manière à créer votre propre programme d'entraînement.

Appuyez sur les touches UP (haut), DOWN (bas) pour régler le niveau de résistance de la première unité de profil. Pendant le réglage, vous verrez les changements d'affichage en appuyant deux fois sur les touches UP (haut) ou DOWN (bas) (d3). Appuyez sur la touche MODE pour passer au profil suivant. Puis,

utilisez à nouveau les touches UP (haut), DOWN (bas) pour régler le niveau de résistance désirée.

quand vous avez complété les 16 unités de profil. Vous pouvez également régler la résistance durant l'entraînement.

D-2 Après avoir réglé tous les paramètres de votre programme d'entraînement, vous pouvez appuyer sur ST/STOP pour commencer l'entraînement ou, en option, régler chaque donnée de fonction cible en suivant la procédure indiquée plus haut en B-2. Les fonctions disponibles au préréglage sont : Temps, Distance, Calories, et Pulsation en mode USER (utilisateur).(d4)

D-3 Quand tous les réglages sont faits, appuyez sur le bouton ST/STOP pour commencer l'entraînement. Vous verrez chaque donnée de fonction préréglée commencer le compte à rebours dès que l'entraînement commence. (d5)

D-4 Dès que chaque donnée de fonction cible est atteinte (le compte à rebours revient à zéro), le moniteur arrête toutes les fonctions (P apparaît dans l'angle supérieur gauche) et émet un bip à 8 reprises pour vous avertir. (d6)



Fonctionnement de l'ordinateur

D-5 Vous pouvez appuyer sur le bouton ST/STOP pour recommencer l'entraînement. La fonction qui est arrivée à zéro recommencera de la donnée précédemment définie pour le compte à rebours, et les autres fonctions réglées continueront le compte à rebours dans un sens ou dans l'autre à partir de la donnée précédemment définie.

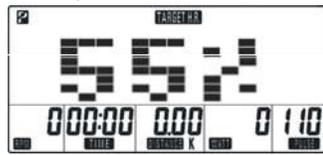
C-6 Pendant la période d'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche ST/STOP pour arrêter le décompte du moniteur à tout moment.

E. Entraînement en mode TARGET H.R. (fréquence cardiaque cible) - appuyez sur la touche UP (haut) jusqu'à ce que TARGET H.R. (fréquence cardiaque cible) s'affiche sur la ligne supérieure, appuyer sur MODE pour confirmer.

(Le moniteur affichera tout d'abord le réglage initial AGE 20 (e1). Prière de saisir votre âge en appuyant sur la touche UP (haut), DOWN (bas) pour confirmer. Le moniteur affichera le pourcentage de fréquence cardiaque cible initiale 55% (e2). Vous pouvez appuyer sur la touche UP (haut) pour sélectionner 75%, 90% ou THR pour sélection ultérieure. Le champ dans la partie inférieure gauche de l'écran affichera une configuration de fréquence cardiaque cible calculée en fonction de votre âge et du pourcentage de fréquence cardiaque sélectionné. Vous pouvez suivre cette configuration de fréquence cardiaque pour suivre l'évolution de votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Si vous sélectionnez THR, la configuration de fréquence cardiaque initiale paramétrée du moniteur est 100 et s'affiche dans l'angle inférieur droit de l'écran. Vous pouvez appuyer sur la touche MODE et utiliser les touches UP (haut), DOWN (bas) pour régler votre valeur de fréquence cardiaque cible, la plage de fréquence devrait être de 30 à 240 bpm.



(e1)



(e2)



(e3)



(e4)

E-1 Vous pouvez appuyer sur le bouton ST/STOP pour commencer directement l'entraînement (e3). Ou bien, alternativement, vous pouvez régler chaque donnée cible de fonction en suivant la procédure indiquée plus haut en B-2. Les fonctions disponibles au préréglage sont : Temps, distance et calories en mode TARGET H.R. (fréquence cardiaque cible) (e4)



(e5)



(e6)

E-2 Quand tous les réglages sont faits, appuyez sur le bouton ST/STOP pour commencer l'entraînement. Vous verrez chaque donnée de fonction préréglée commencer le compte à rebours dès que l'entraînement commence. (e5) Quand vous vous entraînez en mode TARGET H.R. (fréquence cardiaque cible), la résistance d'entraînement dépend de votre rythme cardiaque actuel. Si votre rythme cardiaque est très élevé par rapport à la valeur cible préréglée, la résistance d'entraînement diminuera immédiatement d'un niveau, et elle continuera à diminuer d'un niveau environ toutes les 15 secondes en contrôlant l'évolution de votre rythme cardiaque actuel. Si la résistance d'entraînement a chuté au niveau 1 mais que votre rythme cardiaque est toujours élevé, le moniteur arrêtera automatiquement toutes les fonctions par mesure de protection. Si votre rythme cardiaque est très faible par rapport à la valeur cible préréglée, la résistance d'entraînement augmentera d'un niveau toutes les 30 secondes jusqu'au niveau 16.

Vous n'êtes pas en mesure de régler la résistance d'entraînement vous-même tandis que vous vous entraînez en mode Target H.R. (fréquence cardiaque).

E-3 Dès que chaque donnée de fonction cible est atteinte (le compte à rebours revient à zéro), le moniteur arrête toutes les fonctions (P apparaît dans l'angle supérieur gauche) et émet un bip à 8 reprises pour vous avertir. (e6)

E-4 Vous pouvez appuyer sur le bouton ST/STOP pour recommencer l'entraînement. La fonction qui est arrivée à zéro recommencera de la donnée précédemment définie pour le compte à rebours, et les autres fonctions réglées continueront le compte à rebours dans un sens ou dans l'autre à partir de la donnée précédemment définie.

E-5 Pendant la période d'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche ST/STOP pour arrêter le décompte du moniteur à tout moment.

II. Fonctions des Touches

UP (haut) Pour accroître la valeur de chaque donnée de fonction ou augmenter la résistance d'entraînement ou sélectionner le réglage d'une valeur personnelle. **DOWN** (bas) Pour décroître la valeur de chaque donnée de fonction ou diminuer la résistance d'entraînement ou sélectionner le réglage d'une valeur personnelle. **MODE** Pour confirmer la saisie d'une sélection de fonction ou de donnée.

RECOVERY (recouvrement) Pour activer/désactiver la fonction recouvrement Fréquence Cardiaque.

RESET (réinitialisation) Appuyer sur la touche RESET (réinitialisation) pendant 2 secondes pour réinitialiser les valeurs courantes et commuter l'ordinateur en mode d'entraînement initial.

START/STOP Pour commencer ou arrêter l'entraînement.

III. Fonctions

SCAN Quand l'entraînement commence, les données RPM (tpm) et SPEED (vitesse) s'alternent sur l'écran. Même chose pour les données Watt et Calories.

Speed (Vitesse) Affiche la vitesse courante (SPEED) d'entraînement de 0.0 à un maximum 99.9 Km.

Fonctionnement de l'ordinateur

- RPM (tpm)** Affiche les rotations d'entraînement actuelles par minute.
- TIME (Temps)** Comptage croissant - En l'absence d'une valeur cible pré réglée, le temps sera compté de 00:00 à un maximum de 99:59 avec une augmentation de 1 seconde.
Comptage décroissant - En cas d'entraînement avec un Temps pré réglé, le temps décroîtra de la valeur pré réglée jusqu'à 00.00. Chaque accroissement ou décroissement est d'une minute entre 1:00 et 99:00.
- DISTANCE** Comptage croissant - En l'absence d'une valeur cible pré réglée, la distance sera comptée de 0.00 à un maximum de 99.90 avec une augmentation de 0.1 Mille.
Comptage décroissant - En cas d'entraînement avec une Distance pré réglée, le temps décroîtra depuis la valeur pré réglée jusqu'à 0.00. Chaque accroissement ou décroissement pré réglé est de 0.1 Mille entre 0.00 et 99.90.
- CALORIES** Comptage croissant - En l'absence d'une valeur cible pré réglée, la valeur de Calories sera comptabilisée de 0 à un maximum de 999 avec une augmentation de 1 cal.
Comptage décroissant - En cas d'entraînement avec une valeur pré réglée, le paramètre Calories décroîtra depuis la valeur pré réglée jusqu'à 0. Chaque accroissement ou décroissement pré réglé est de 10 cal de 0 à 990 cal.
- PULSE (pulsation)** Pour afficher les représentations de votre fréquence cardiaque actuelle dès que les capteurs de pulsation sont touchés. Le moniteur détectera votre rythme cardiaque à travers les capteurs situés dans la poignée quand vous les maintiendrez en fonction avec les deux mains. Si vous avez pré réglé une cible de pulsation quand vous vous entraînez en mode manuel, programme ou utilisateur, le moniteur émettra un bip quand votre rythme cardiaque atteindra la valeur pré réglée. Pour sélectionner l'entraînement en mode Fréquence cardiaque Ciblée, consulter le paragraphe « Entraînement en mode Target H.R. (fréquence cardiaque) ». Pour vous assurer que le rythme cardiaque affiché est stable, tenez les capteurs de la poignée avec les deux mains durant l'entraînement.
- RECOVERY (recouvrement)** Après vous être exercé pendant un certain temps, tenez les mains sur les poignées et appuyez sur la touche « RECOVERY » (recouvrement). Tout affichage de fonction cessera sauf celle de « Time » (temps) qui décroîtra de 00:60 - 00:59 - 00:58 - à 00:00. Prière de tenir les poignées jusqu'à ce que la valeur de temps atteigne 00:00. Dès que 00.00 est atteint, la partie inférieure de l'écran affichera votre statut de recouvrement de fréquence cardiaque en valeur F1, F2,... F6. F1 est la meilleure valeur, F6 est la moins bonne. Vous pouvez continuer à vous exercer pour améliorer le statut de recouvrement de la fréquence cardiaque jour après jour de F6 à F1.
**Appuyer sur la touche « RECOVERY » (recouvrement) une fois de plus pour revenir à l'écran principal.
- WATT** Affiche la configuration actuelle en watts.

IV. Remarque

1. Le moniteur s'éteint automatiquement quand vous cessez l'entraînement ou en l'absence d'activation de touche pendant 4 - 5 minutes. Toutes les données d'entraînement seront conservées et réapparaîtront quand vous appuierez sur un bouton quelconque.
 2. Le moniteur est alimenté à travers un adaptateur AC (DC 8V, 500mA). Prière de brancher l'alimentation avant d'utiliser le moniteur.
-



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