

# TOORX

FITNESS IN MOTION

## Manuel d'utilisation



# ERX90



Notice d'utilisation traduite en langue française.

**Lire attentivement la notice et toujours laisser à côté de l'appareil.**



# Table des matières

## **1.0 Consignes de sécurité**

- 1.1 Destination de l'appareil et contrindications - Conventions
- 1.2 Etiquettes sur le produit
- 1.3 Caractéristiques techniques

## **2.0 Pièces où installer l'appareil**

- 2.1 Déballage – Contenu du carton d'emballage
- 2.2 Montage de l'appareil

## **3.0 Programme d'entraînement**

- 3.1 Utilisation d'une ceinture thoracique cardio fréquencemètre (en option)
- 3.2 Conseils pratiques et suggestions d'utilisation
- 3.3 Affichage de la console
- 3.4 Touches de la console
- 3.5 Allumage – Programme manuel
- 3.6 Programmes préréglés
- 3.7 Programmes utilisateurs
- 3.8 Programme H.R.C.
- 3.9 Programme BODY FAT TEST

## **4.0 Maintenance**

## **5.0 Elimination – Recyclage**

## **6.0 Catalogue pièces détachées – Commander des pièces de rechange**

- 6.1 Vue éclatée 1
- 6.2 Vue éclatée 2
- 6.3 Liste des pièces

## **7.0 Conditions de garantie**

## 1.0 Consignes de sécurité

<b>Pratiques admises</b>	<b>Pratiques non admises</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Avant le montage et l'utilisation de cet appareil, lire attentivement cette notice, ainsi que les éventuelles feuilles annexées.</li> <li>- Destiner uniquement cet appareil pour un usage domestique. Les modalités et les avertissements pour son utilisation devront être expliqués à tous les membres de la famille, ou aux amis qui seront autorisés à utiliser cet appareil.</li> <li>- Utiliser uniquement cet appareil sur un sol plat et recouvrir le revêtement sous l'appareil pour éviter des dommages.</li> <li>- S'assurer que la personne utilisant l'appareil ait bien compris les instructions et surveiller ses premières phases d'entraînement. La notice d'instruction doit toujours se trouver à côté de l'appareil, pour être consultée rapidement en cas de nécessité.</li> <li>- S'assurer que les personnes utilisant cet appareil aient au minimum 16 ans et qu'elles aient une bonne santé physique.</li> <li>- Toujours porter des vêtements adaptés pour une activité sportive, qui n'empêchent pas de faire des mouvements. Porter des chaussures adaptées pour la course.</li> <li>- Toujours tenir fermement le guidon pendant l'entraînement. Pendant la séance, toujours surveiller votre fréquence cardiaque et adaptez en conséquence l'intensité de vos efforts.</li> <li>- Si pendant une séance vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des sensations de fatigue, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.</li> <li>- S'assurer périodiquement que l'ensemble des boulons et autres fixations de l'appareil soient bien serrés.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- NE PAS installer cet appareil au sein de club de fitness ou dans des lieux destinés au commerce ou à la location, car cet appareil n'est pas conçu pour un usage intensif ou pour la rééducation.</li> <li>- NE PAS poser de verre ou de bouteille contenant une boisson à côté ou au-dessus de l'appareil.</li> <li>- NE PAS abîmer la console et les parties plastiques de l'appareil avec des objets pointus, des brosses ou des éponges abrasives ou encore avec des substances chimiques agressives.</li> <li>- NE PAS démonter des parties de l'appareil, sauf si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.</li> <li>- NE PAS installer l'appareil au sous-sol, sur une terrasse, dans un cave, dans une zone humide de manière générale, ne pas le laisser exposé aux aléas climatiques (pluie, soleil...).</li> <li>- EMPECHER les enfants et les animaux domestiques de s'approcher de l'appareil. Il est fortement recommandé de placer cet appareil à l'intérieur d'une pièce prévue à cet effet, disposant d'une porte qui empêche l'accès à toute personne n'étant pas autorisée à s'approcher à ce type de produit.</li> <li>- NE JAMAIS utiliser l'appareil s'il est endommagé ou s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation. 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.</li> <li>- NE JAMAIS pédaler pieds-nus et ne pas porter de chaussures avec des semelles en cuir ou tout autre matériau rigide.</li> <li>- NE PAS porter des vêtements synthétiques ou en laine mélangée pendant l'entraînement. L'utilisation de vêtements non adéquates pourrait causer des problèmes liés à l'hygiène mais aussi de créer des décharges électrostatiques.</li></ul>

## 1.1 Destination de l'appareil et contrindications – Conventions

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 d'une part de reproduire les mouvements de la marche à pied, tout en évitant des éventuels traumatismes aux articulations causées par les impacts au sol, et d'autre part des mouvements des membres supérieurs.

Cet elliptique 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 marcher, 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 contrindications 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 informations 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 informations 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 informations 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.

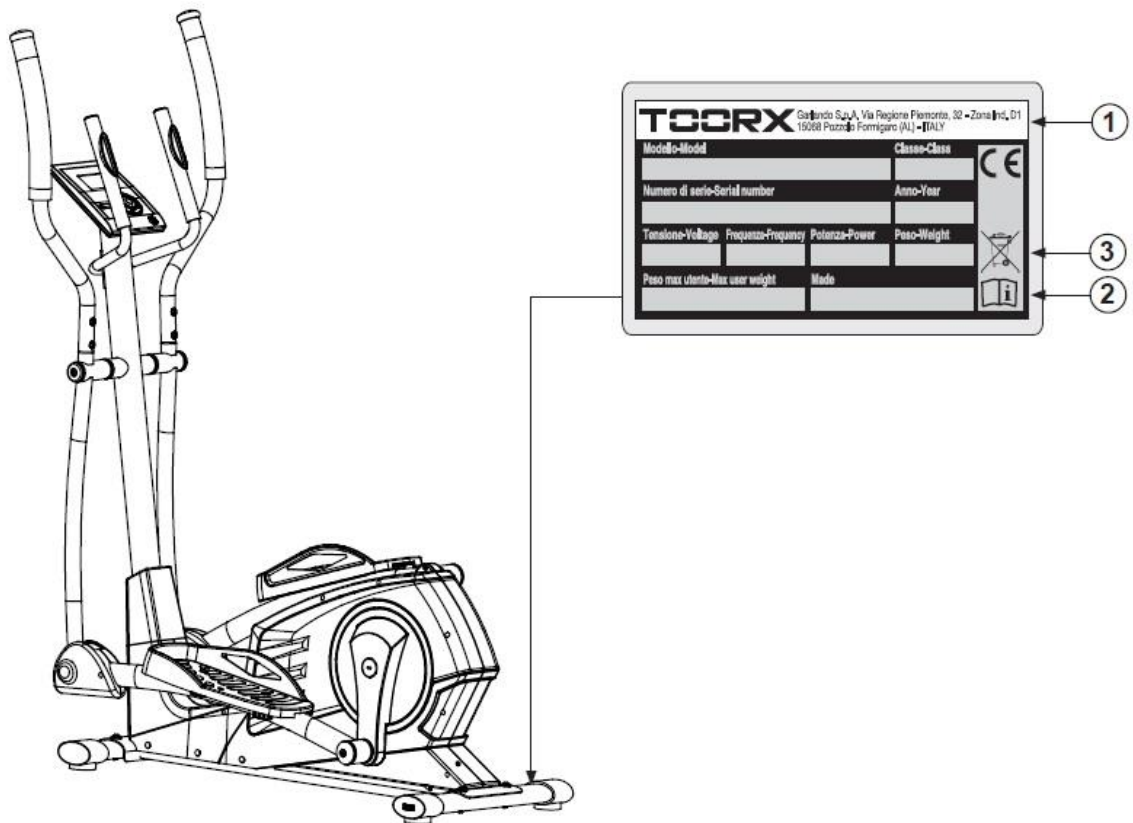
Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les informations les concernant restent garanties.

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 préavis.

## 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 avant utilisation.
- 3) Symbole indiquant que l'appareil commercialisé est conforme aux Directives Européennes concernant le traitement des déchets des appareils électriques et électroniques.

*L'étiquette indiquant la conformité ne doit jamais être enlevée ou détériorée, le sigle précisant le modèle de l'appareil, ainsi que son numéro de série doivent toujours être renseignés en cas de demande de pièces de rechange.*

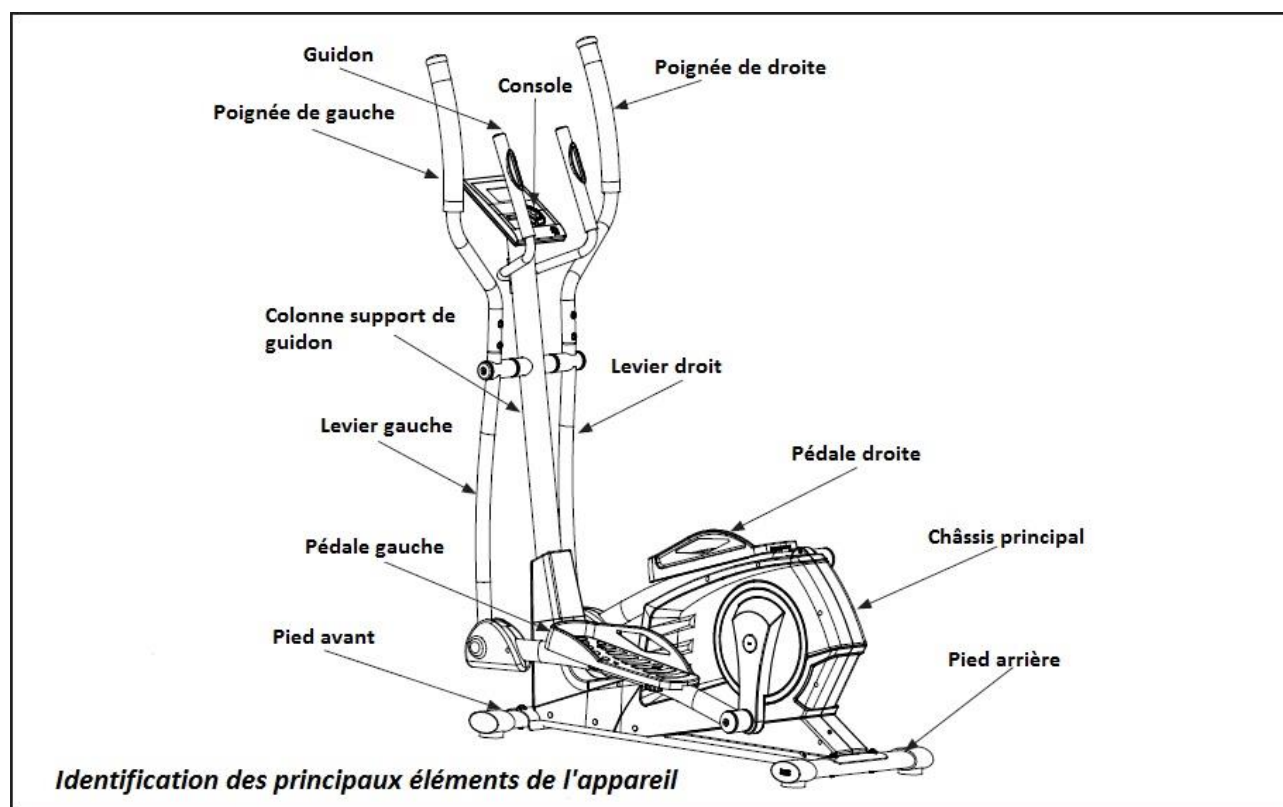


### 1.3 Caractéristiques techniques

Réglage de l'intensité	Réglage électrique sur 16 positions
Système de ralentissement	Système avec frein par action magnétique
Indication console	Temps, Distance, Calories, Vitesse, Cadence, Pulsations cardiaques, Fat %, BMI (Indice de Masse Grasse), BMR (Métabolisme de base)
Programmes disponibles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 programme manuel</li> <li>• 12 programmes pré-réglés</li> <li>• 4 programmes personnalisables par l'utilisateur</li> <li>• 5 programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque HRC</li> <li>• 1 test pour indiquer le pourcentage de masse grasseuse (BODY FAT)</li> </ul>
Poids de la roue d'inertie	14 kg
Dimension maxi (longueur-largeur-hauteur)	1235 X 660 X 1600 mm
Poids du produit emballé	45 kg
Poids brut	48 kg
Poids maximum utilisateur	120 kg
Capteur cardiaque	Capteur des battements cardiaques et récepteur de fréquence sans fil*
Conformité	Directive EMC (2004/108/CEE) – Directive RoHs (2011/65/EU) Directive Produits (2001/95/CEE) – Norme EN 957-1/9 Classe HC
Alimentation de la console	IN: 240 VAC – 50Hz – OUT: 9 Vdc – 500 mA – 4,5 VA

(\*) Le récepteur HR sans fil qui équipe cet appareil est compatible avec une ceinture thoracique Polar T31 ou T34, de type non codé.

L'émetteur avec la ceinture thoracique n'est pas fourni avec l'appareil, il est disponible sur demande.



## 2.0 Pièces où installer l'appareil

### ✓ **CARACTERISTIQUES DE LA PIECE:**

Pour une utilisation correcte et un bon usage à long terme, la pièce où sera installé l'appareil doit:

- Etre au sein d'une maison ou d'un appartement,
- Etre couverte et suffisamment grande,
- Etre dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Etre dotée d'une fenêtre d'aération,
- Avoir une température comprise entre 5°C et 32°C,
- Avoir une humidité relative comprise entre 20% et 90%.

L'appareil NE DOIT PAS être placé en plein air, dans un local humide, ou dans un endroit exposé à une atmosphère saline.

### ✓ **CARACTERISTIQUES 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.

### ✓ **CONDITION REQUISES DU LOCAL D'INSTALLATION:**

La zone de la pièce choisie pour placer l'appareil ne doit pas être trop exposée au soleil. Si la pièce contient une fenêtre très large, il faudra installer un rideau protecteur.

L'appareil ne doit pas être placé à côté de systèmes d'air conditionné ou de d'installation de chauffage, pour éviter d'être au contact de ces sources de ventilation d'air.

### ✓ **CONDITIONS DE SECURITE:**

Il est préférable que cet appareil soit installé dans une pièce qui puisse être fermée à clé, de sorte que des enfants ou des animaux domestiques ne puissent y avoir accès.

## 2.1 Déballage – 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.



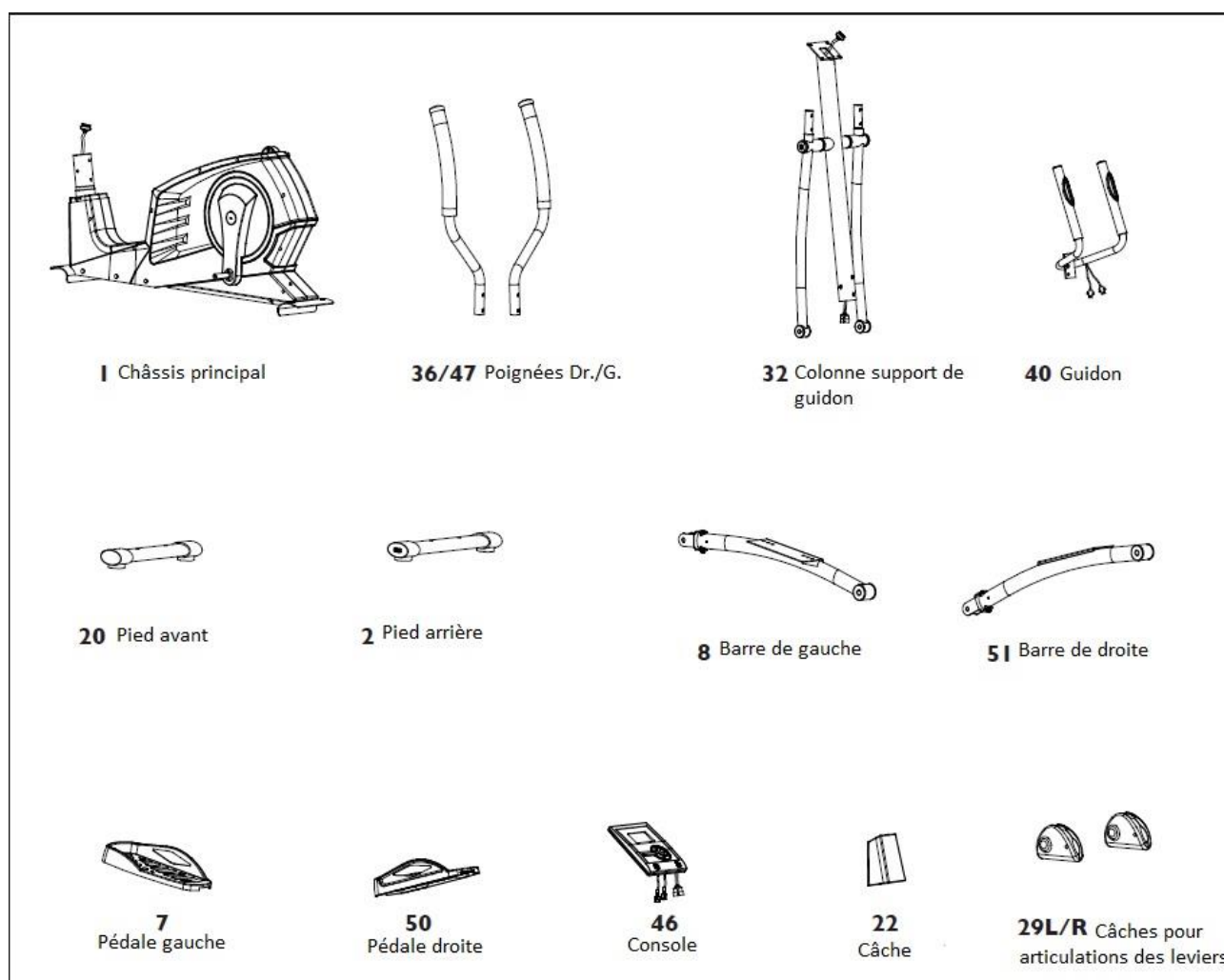
**Nous vous conseillons de ne pas endommager l’emballage d’origine et d’éventuellement le garder ; ceci au cas où l’appareil présentait des**

**défauts et qu’une réparation sous garantie soit nécessaire.**



L’emballage est réalisé avec des matériaux recyclables ; pour l’élimination des éléments d’emballage, respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables. Les éléments d’emballage (cartons et sacs) ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils représentent potentiellement une source de danger.

*Après avoir retiré l’appareil de l’emballage, vérifier les éventuels dommages subis pendant le transport et contrôler la présence de tous les composants indiqués sur les illustrations.*



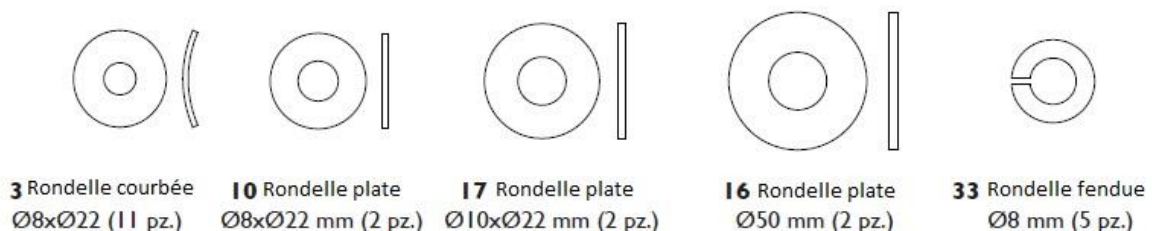
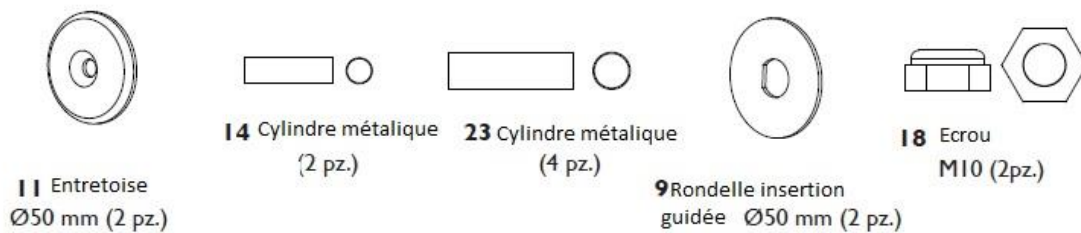
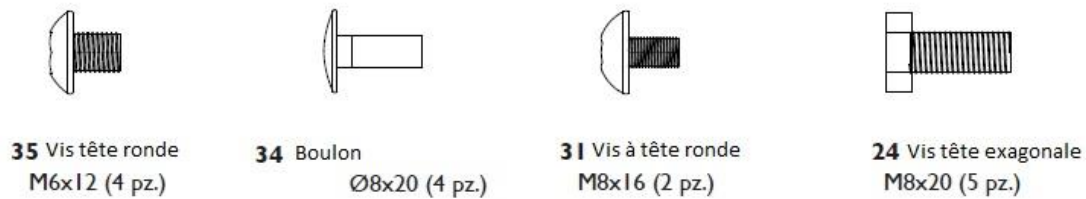
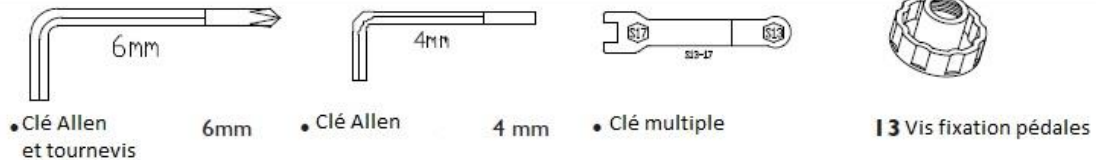


## 2.2 Montage de l'appareil

Après l'ouverture de l'emballage d'origine dans l'endroit choisi pour y installer l'appareil, pour faciliter les opérations de montage préparer dans la pièce un coin qui soit complètement inoccupée. Puis retirez tous les éléments se trouvant à l'intérieur de l'emballage et disposez-les par terre, prêts pour être montés. La visserie et les outils nécessaires au montage de l'appareil se trouvent à l'intérieur d'un sachet.



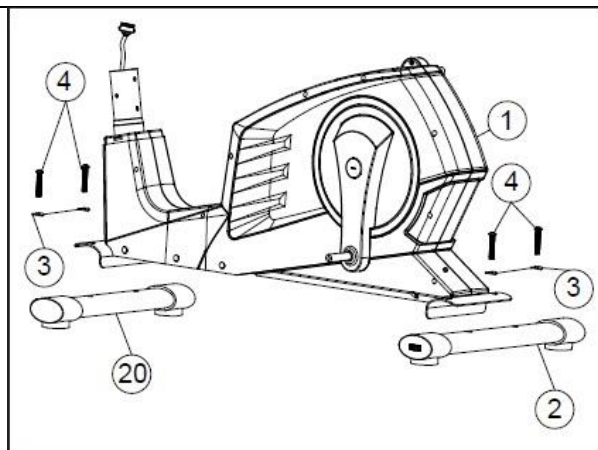
**Eloigner les enfants et les animaux domestiques pendant les opérations de montage.**



### Montage des pieds d'appuis avant et arrière

- Fixer le pied avant 20 avec le châssis principal 1, en serrant deux vis 4 (M8x50 mm) assemblées avec deux rondelles courbées 3 (Ø8 x Ø22 mm).

- Fixer le pied arrière 2 avec le châssis principal 1, en serrant deux vis 4 (M8x50 mm) assemblées avec deux rondelles courbées 3 (Ø8 x Ø22 mm).

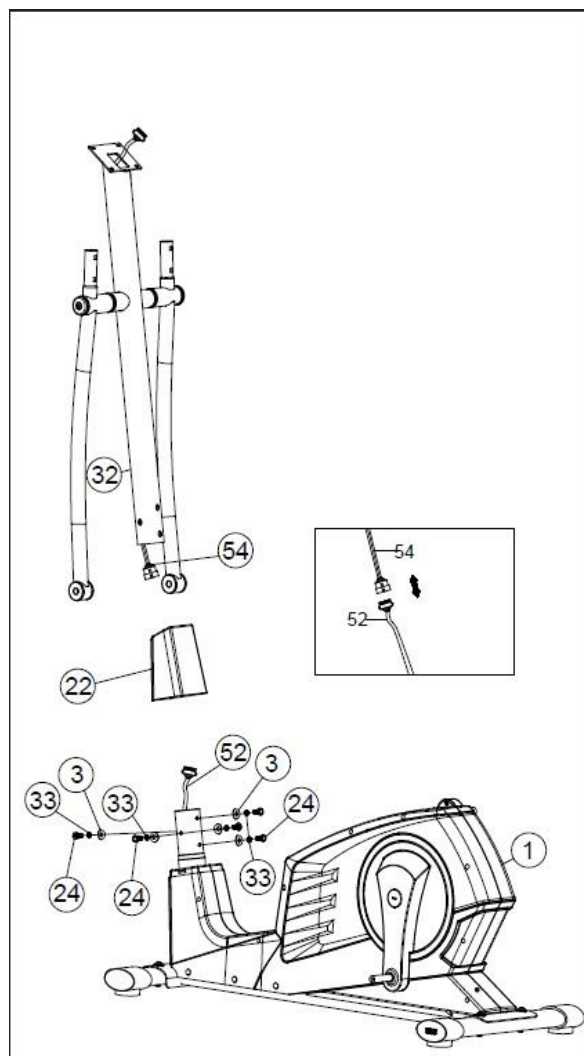


### Montage de la colonne support de guidon



Lors des opérations de fixation de la colonne servant de support de guidon sur le châssis principal, le câblage électrique de connexion peut être coupé par les tubes ou écrasé par les vis ; merci de faire très attention.

- Amener la colonne support de guidon 32 à côté du point d'encrage se trouvant sur le châssis principal 1, puis enfilez dans la partie basse le cache 22 en respectant le sens, comme indiqué sur l'illustration.
- Relier le connecteur 54 provenant de la colonne de support 32 avec le connecteur 52 provenant du châssis principal 1.
- Enfiler la colonne 32 dans son emplacement prévu à cet effet, se trouvant sur le châssis principal 1 et tout en gardant levé le cache 22, fixer avec quatre vis 24 (M8 x 20mm) accompagnées par des rondelles fendues 33 (Ø8 mm) et par des rondelles courbées 3 (Ø8 x Ø22 mm).
- Baisser le cache 22 pour couvrir la jonction des tubes et les vis de fixation.



## Montage du guidon et de la console

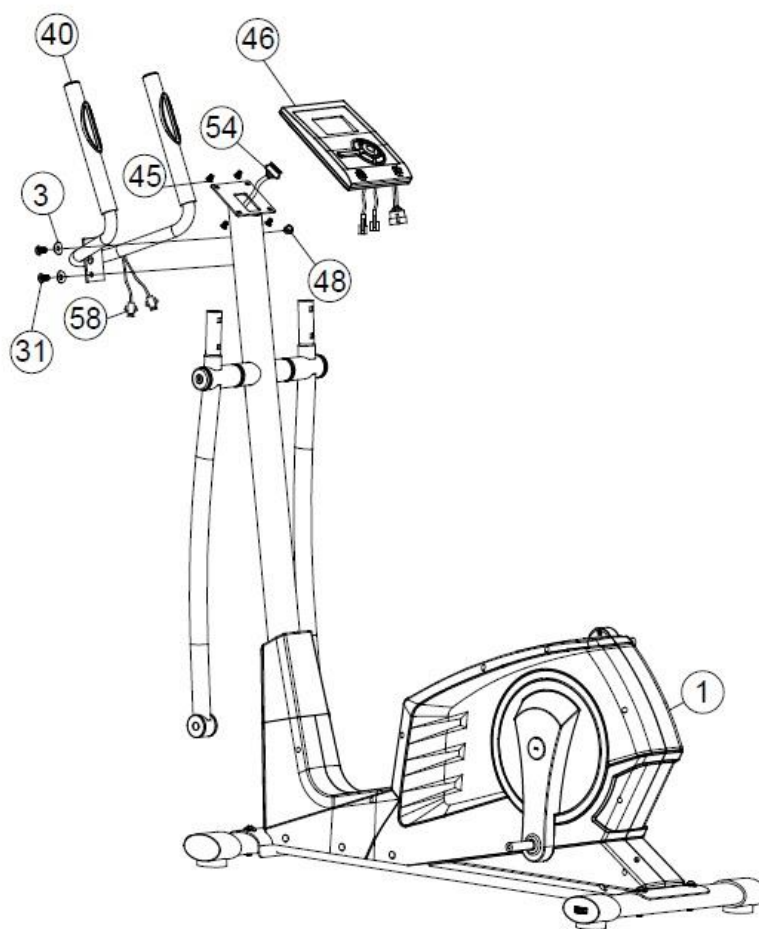
- Monter le guidon **40** contenant les protections déjà pré-posées, à l'extrémité du montant de support **32**, en le fixant avec deux vis **31** (M8 x 16mm) accompagnées par deux rondelles courbées **3** (Ø8 x Ø22 mm).

- Enfiler à travers le passe-câble en caoutchouc **48** les connecteurs **58** et les petits câbles se rapportant aux capteurs de pulsations cardiaques, les tirer de la gaine du guidon **72** jusqu'à les faire sortir par le trou qui se trouve à l'extrémité supérieure de la colonne supportant la console.

- Amener la console **46** à côté de la plaque de fixation se trouvant en haut de la colonne de support.

- Relier le connecteur du capteur de vitesse **54** à sa prise se trouvant à la sortie de la console. Relier les connecteurs **58** des câbles des pulsations cardiaques à leur connexion à la sortie de la console.

- Mettre les connecteurs et les petits câbles de la console **46** dans le trou en haut de la colonne de support, puis poser cette dernière sur la plaque de fixation et bloquer en serrant deux vis **45** (M5 x 10).



### Montage des barres latérales

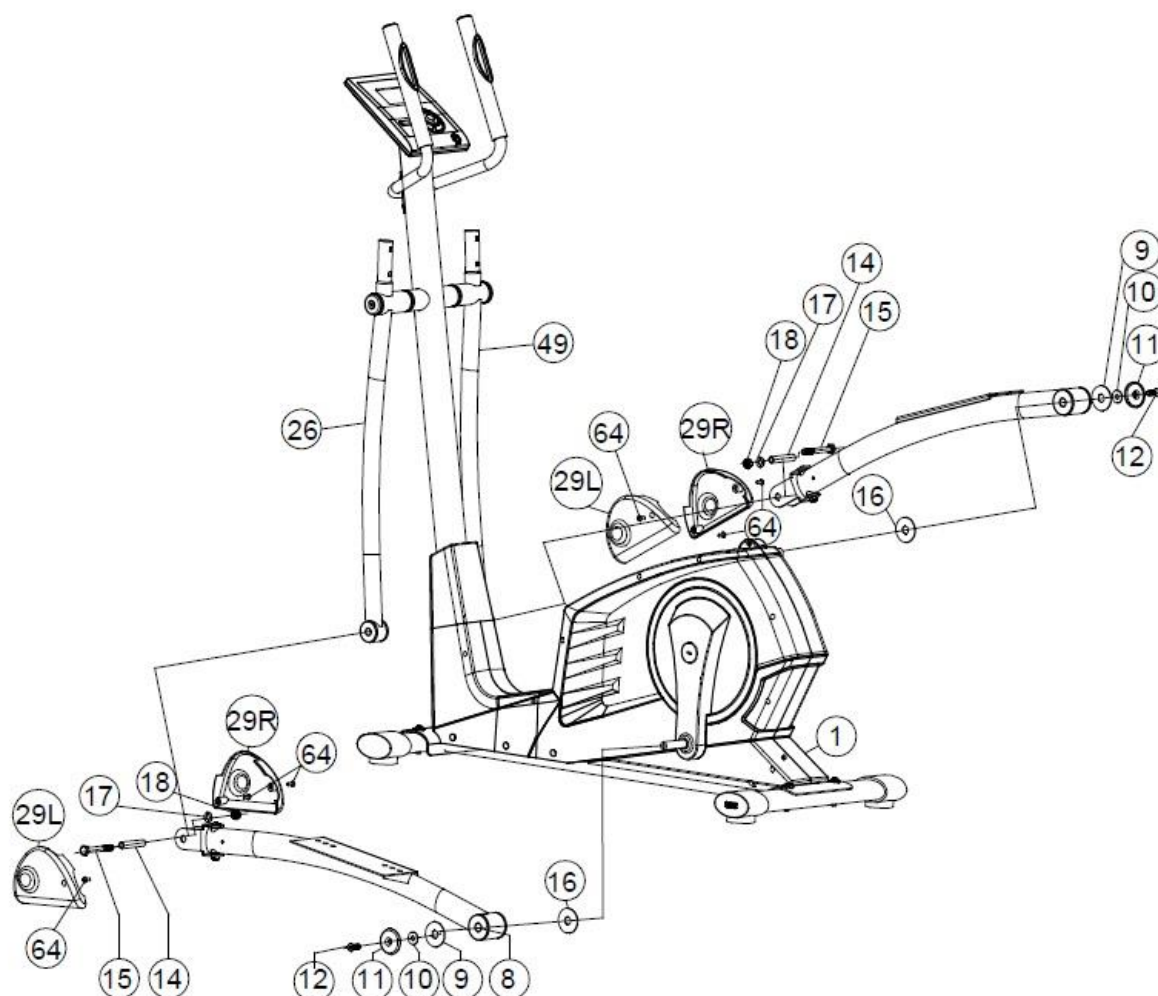
- Relier la partie avant de la barre de gauche 8 à l'extrémité du montant gauche 26 et assembler les deux éléments en enfila dans l'articulation une tige métallique 14. Fixer ces deux éléments en serrant une vis 15 (M10) avec un écrou 18 (M10) précédé par une rondelle plate 17 (Ø10 x Ø22 mm).

- Fixer les caches de protection d'articulation 29L et 29R dans le point de jonction entre la barre et le montant de gauche, puis fixer ensemble avec trois vis 64 (ST5 x 15 mm).

- Insérer une grande rondelle plate 16 (Ø50 mm) dans le goujon du bras du pédalier de gauche, puis enfiler la partie arrière de la barre 8, comme indiqué sur l'illustration ci-dessous.

- Fixer la partie arrière de la barre de gauche 8 sur le bras du pédalier en serrant une vis 12 précédée par une entretoise 11 (Ø50), une rondelle plate 10 (Ø8 x Ø22 mm) et une rondelle spéciale ayant l'intérieur en forme de D 9 (Ø50 mm ayant le trou intérieur en forme de "D").

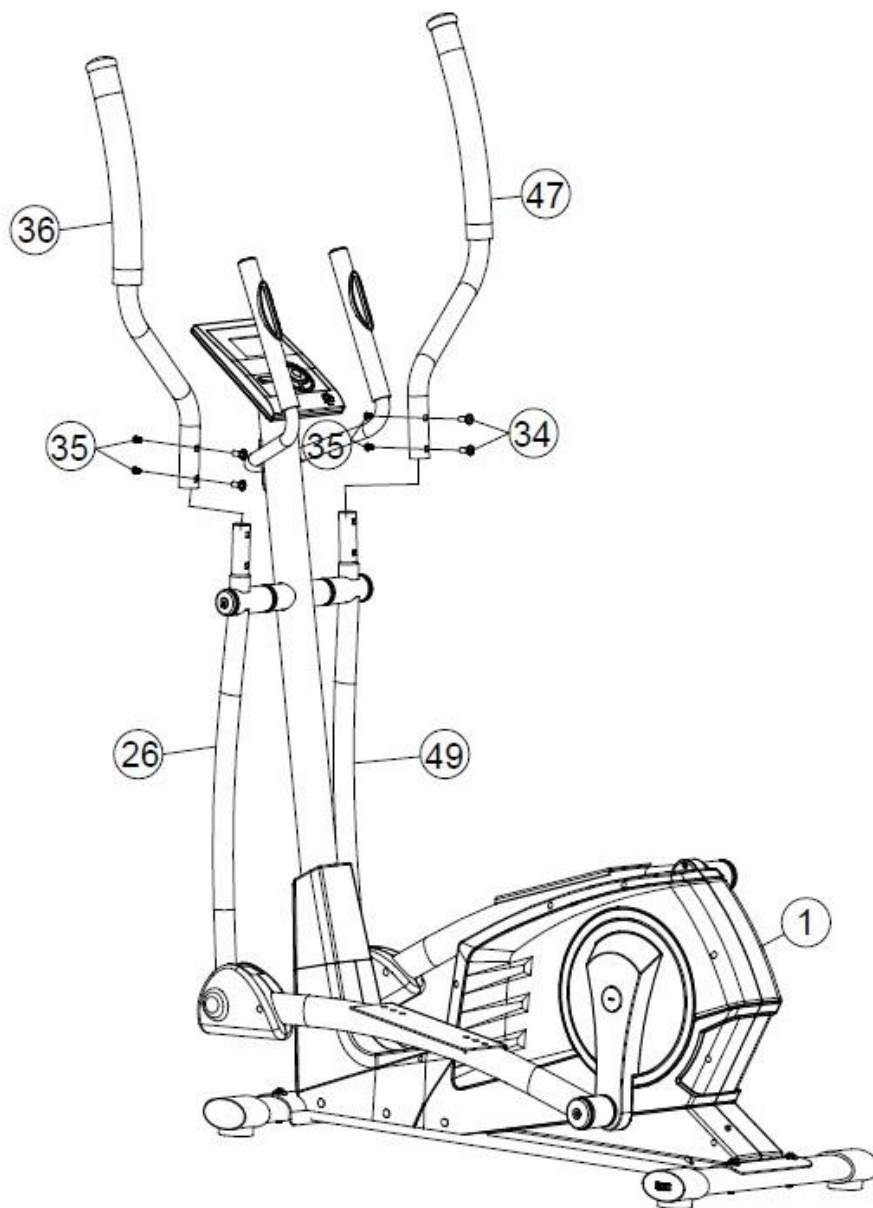
- Répéter ces mêmes opérations de montage pour assembler la barre de droite 51 avec le levier droit 49 et la pédale de droite.



### Montage des poignées

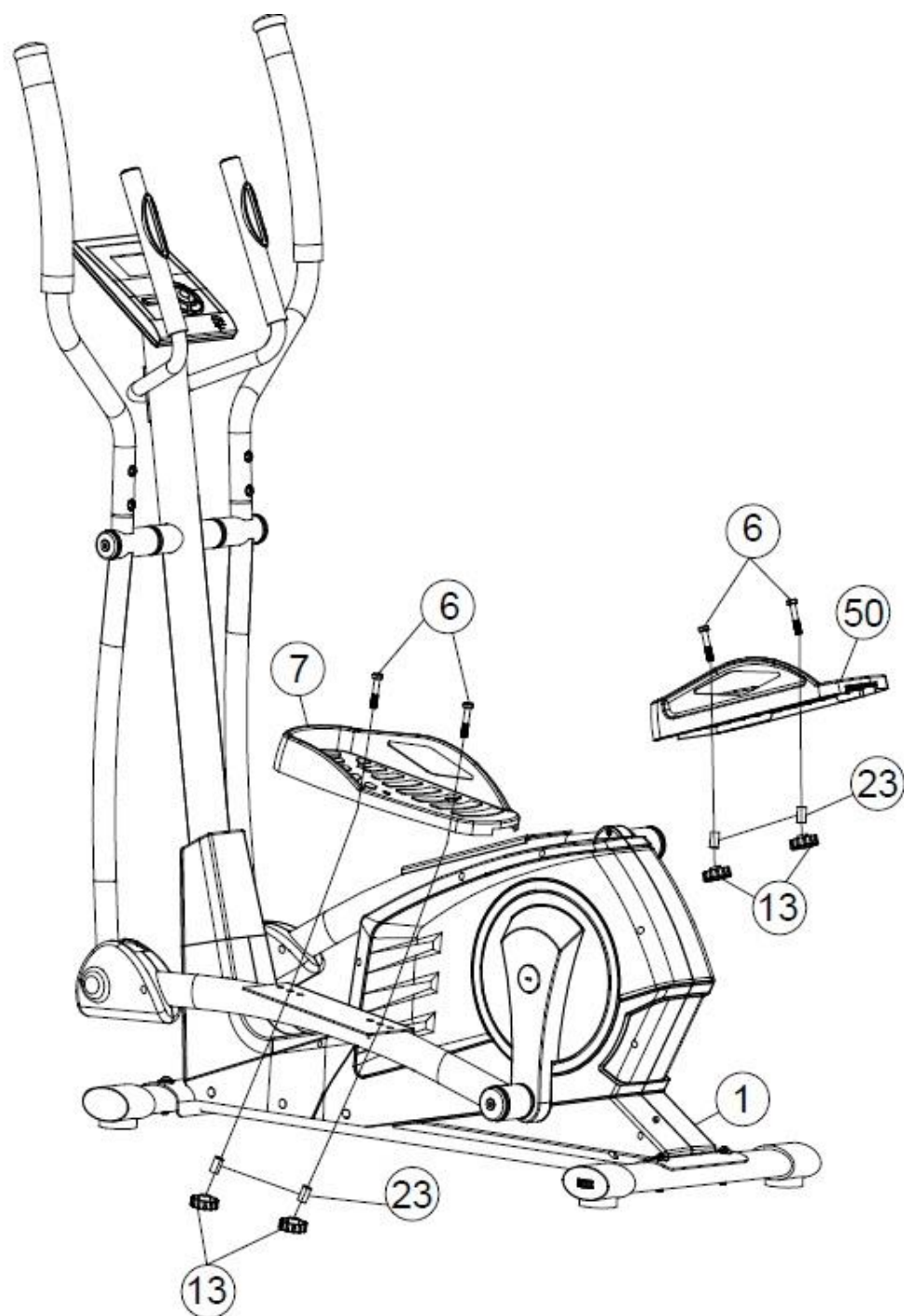
- Enfiler la poignée de gauche 36 dans la barre 26 et enfiler la poignée 47 dans la barre 49.

- Fixer chaque poignée en utilisant deux vis 35 (M6 x 12 mm) et deux boulons 34 (Ø8 x 20 mm).



### Montage des pédales

- Fixer la pédale de gauche 7 sur la barre de gauche 8 avec deux vis 6 (M8 x 45 mm), en serrant deux vis 13 précédées par deux cylindres métalliques 23, comme indiqué sur la figure ci-dessous.
- Répéter ces opérations pour fixer la pédale de droite 50 sur la barre de droite 51.



### Mise de niveau

- Pour compenser les éventuelles différences de niveau du sol, cet appareil dispose de pieds tournants **A** excentrés, placés aux extrémités du pied arrière.

- Maintenant le montage est terminé.

Avant d'utiliser l'appareil, lire attentivement la suite de la notice pour connaître toutes les informations utiles pour une utilisation en toute sécurité de l'appareil.



Toujours s'assurer que les vis placées sous les deux pédales soient bien serrées avant de monter sur l'appareil.

### Déplacement de l'appareil

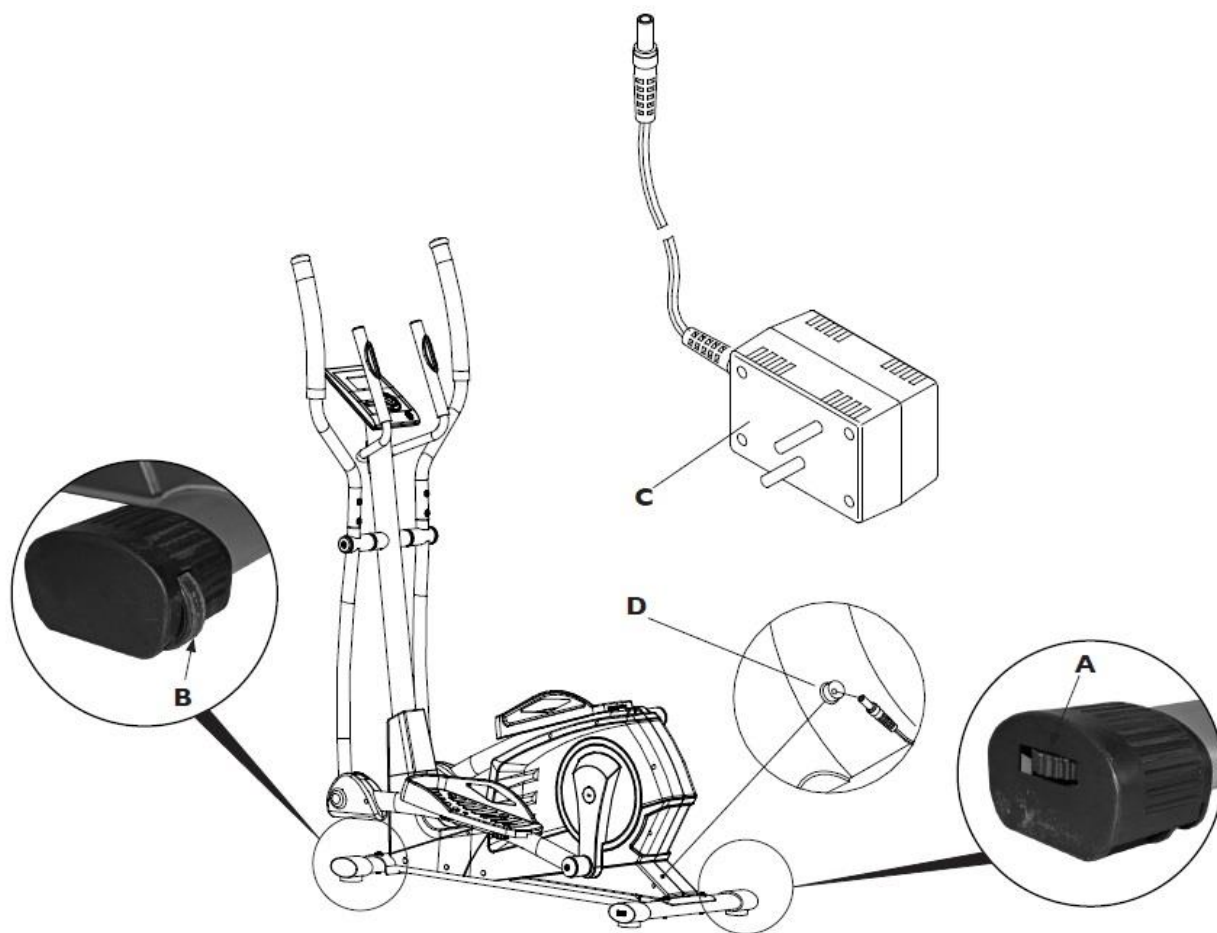
- Les deux extrémités des pieds stabilisateurs avant disposent de deux roues **B**.

Pour les déplacements sur de petites distances à l'intérieur de la pièce, saisir la selle jusqu'à lever la partie arrière et pousser l'appareil vers l'avant et le faisant avancer grâce aux deux roues.

Pousser l'appareil vers l'avant jusqu'à l'endroit désiré en le faisant avancer avec les deux roulettes, puis reposer délicatement en le retenant avec la force de vos bras.

### Branchements électriques

Relier le transformateur électrique **C** fourni dans l'emballage, relier l'embout du câble d'alimentation dans la prise **D** qui se trouve dans la partie arrière de l'appareil.



### 3.0 Programme d'entraînement

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.

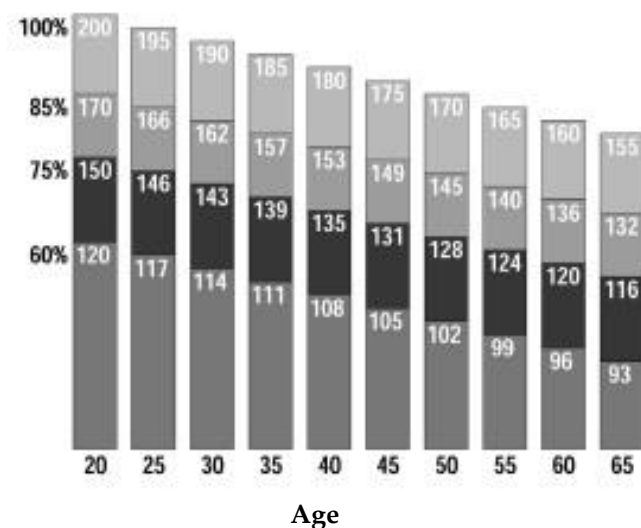
**ENTRAÎNEMENT:** commencer par un régime réduit et après l'échauffement, augmenter progressivement l'intensité de l'exercice jusqu'à ce que votre battement cardiaque rejoigne la valeur de seuil désirée.

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.**



Niveau idéal pour les capacités cardio-vasculaires.

Niveau idéal pour les capacités respiratoires.

Niveau idéal pour le brûlage des graisses.

Niveau à faible intensité.



### 3.1 Utilisation d'une ceinture thoracique cardio fréquencemètre (en option)

- Avant d'utiliser l'émetteur et la ceinture, lire attentivement les instructions contenues sur cette page et celles éventuellement fournies par le constructeur.

- Après chaque utilisation, décrocher l'émetteur de la ceinture élastique, nettoyer la sueur et bien sécher.

- Nettoyer la ceinture et l'émetteur avec un chiffon humide et du savon neutre, la ceinture élastique doit être régulièrement lavée, nous vous conseillons un lavage en machine, avec des vêtements sportifs, à une température inférieure à 40°.

- La ceinture et l'émetteur ne doivent pas être conservés dans un tiroir, dans un sachet fermé ou toute autre boîte. Nous vous conseillons de les pendre à crochet, pour garantir un séchage parfait.

Cet appareil est muni d'un récepteur HR sans fil compatible avec les émetteurs de ceinture cardio fréquencemètre de marque Polar, modèle T31 ou T34, de type non codé.

1) Accrocher une extrémité de l'émetteur sur la ceinture élastique.

2) Régler la longueur de la ceinture élastique (en fonction de la taille du torse), en utilisant la boucle prévue à cet effet.

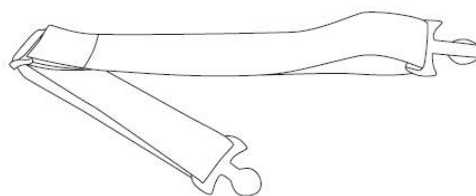
Positionner la ceinture élastique juste en dessous de la poitrine, comme illustré, puis accrocher l'autre côté de la ceinture élastique à l'émetteur.

3) Soulever l'émetteur et humidifier avec les doigts mouillés avec de l'eau les électrodes se trouvant de l'autre côté.

4) Vérifier que la surface avec les électrodes adhère parfaitement contre la peau.

Nous vous rappelons que les données de la fréquence cardiaque grâce au cardio fréquencemètre sont uniquement un indice de référence, nécessaire pour contrôler les battements du cœur selon le régime d'entraînement que l'on désire exécuter, et pour obtenir une référence pour la consommation des calories.

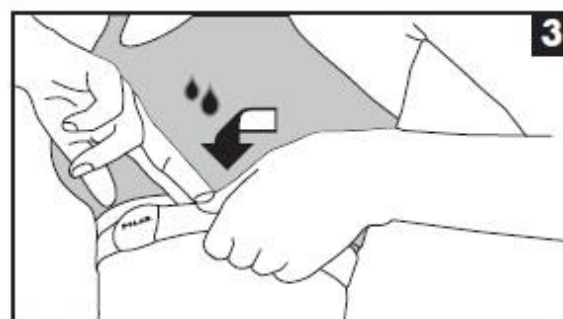
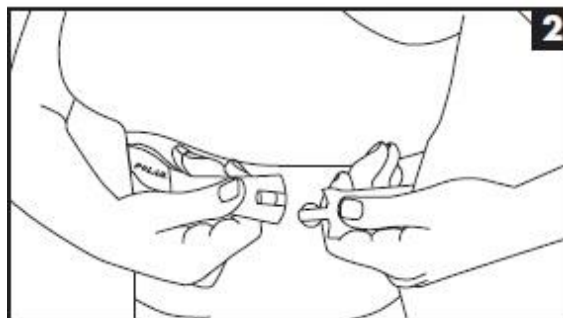
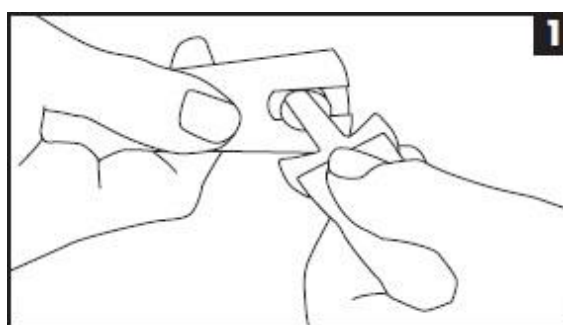
En aucun cas les résultats relevés par le récepteur ne pourront être considérés comme une donnée médicale.



**Ceinture thoracique**



**Emetteur cardio fréquencemètre**



## 3.2 Conseils pratiques et suggestions d'utilisation

Les personnes s'apprêtant à utiliser ce type d'appareil pour la première fois, devront avant tout se familiariser avec la console et vérifier le fonctionnement de l'appareil, avant d'entreprendre un programme d'entraînement. Il est particulièrement important de vous habituer au mouvement flottant de l'elliptique et de garder un contrôle musculaire correct pour éviter d'anéantir les résultats de vos entraînements.

- 1) Monter sur les pédales **A** de l'appareil en posant un pied après l'autre et en saisissant fermement les poignées **B** avec vos mains.



**Ne perdez pas l'équilibre en montant sur les pédales de l'elliptique. Trouvez avant une prise sûre sur le guidon.**

- 2) Toucher la partie frontale des pédales avec la pointe de vos pieds.
- 3) Lâcher les mains d guidon pour saisir les poignées droites et gauches **C**, puis pousser avec les jambes sur les pédales pour prendre confiance avec l'appareil et trouver votre rythme.
- 4) Régler le type d'entraînement désiré sur la console. Pour cela, lire le paragraphe suivant.

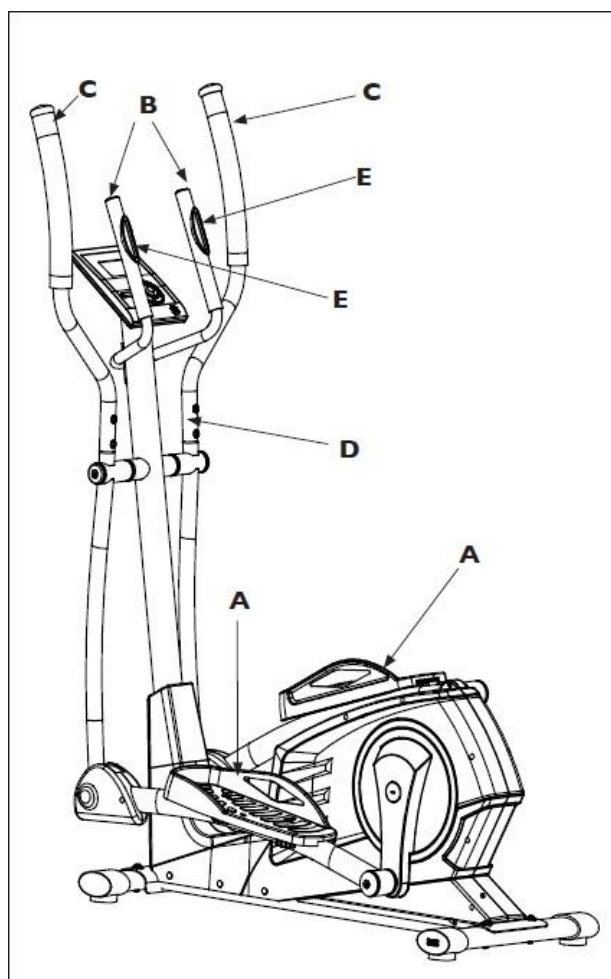


**Pour avoir une bonne position sur l'elliptique, il est important de garder votre dos bien droit, en évitant de pencher votre corps en avant ou en arrière. Poussez toujours avec vos jambes et vos bras en coordonnant vos mouvements. Si vous posez vos mains sur le guidon, cela n'induit aucun travail de la partie supérieure de votre corps puisque vous pousserez uniquement avec vos jambes.**

- 5) Pendant l'exercice, il est possible de relever vos pulsations cardiaques en saisissant les capteurs **E** qui se trouvent sur le guidon ou en portant une ceinture thoracique cardio fréquencemètre adaptée.

Grâce à la vis de réglage **D** il est possible de régler rapidement et précisément l'intensité de l'exercice.

Nous vous conseillons d'échauffer les muscles concernés par les mouvements de l'elliptique, en effectuant des exercices de stretching (étirements), encadrés par un coach professionnel. Ceci permettra de dénouer les articulations rigides et d'étirer vos muscles. Comme pour toutes les techniques, surtout quand cela est nouveau, il est important de s'adresser à un professionnel.



### 3.3 Affichage de la Console

**- TIME (Durée) / HEIGHT (Taille)**

La durée de l'exercice en partant de zéro, ou bien il procède à un compte à rebours jusqu'à atteindre zéro.

La taille de l'utilisateur, donnée demandée lors du Body Fat Test.

**- DISTANCE (distance parcourue) / WEIGHT (Poids)**

La distance partielle parcourue depuis le début de l'exercice, ou bien il procède à un compte à rebours de la distance totale jusqu'à atteindre zéro.

Le Poids de l'utilisateur, donnée demandée lors du Body Fat Test.

**- SPEED (Vitesse) / RPM (fréquence de pédalage)**

La vitesse instantanée atteinte pendant la séance, exprimée en kilomètres/heure.

RPM: Fréquence de pédalage par minute qui est effectuée pendant l'exercice (cadence).

**- PULSE**

La Fréquence Cardiaque, mesurée par les capteurs des battements cardiaques installés sur le guidon, ou par la ceinture thoracique (en option). La valeur est exprimée en bpm (Battements Par Minutes) (\*).

**- CALORIES / AGE (Age de l'utilisateur)**

La consommation des Kcalories brûlées depuis le début de l'exercice (\*), ou bien il procède à un compte à rebours des Kcalories totales à brûler jusqu'à atteindre zéro.

L'âge de l'utilisateur est demandé lors du Body Fat Test.

**PULSE RECOVERY**

Indice de RECUPERATION, qui est une valeur numérique comprenant six niveaux (F1 à F6), qui indique la capacité de récupération du système cardio vasculaire, fournissant par ailleurs une donnée relative à votre forme physique.

F1 = Parfait indice de performance

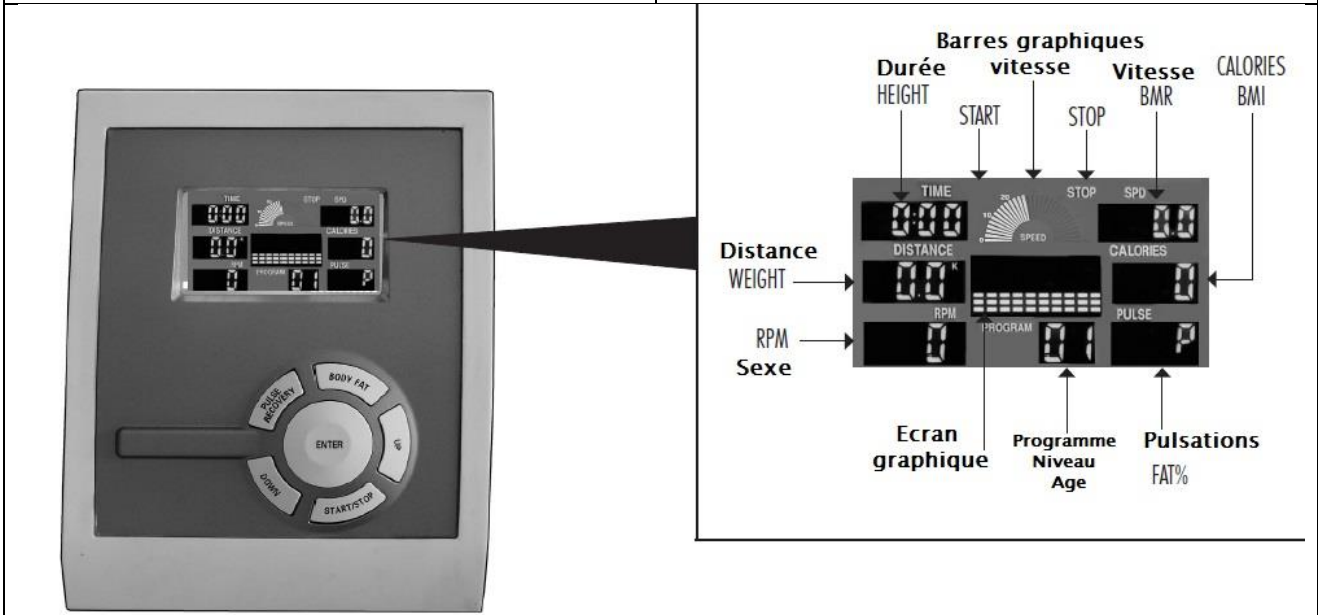
F6 = Indice de performance insuffisant

**L'ECRAN GRAPHIQUE** permet d'indiquer graphiquement le profil des programmes prééglés, de visualiser les programmes utilisateurs et de voir le niveau d'intensité dans tous les modes d'utilisation de l'appareil.

(\*): Nous vous rappelons que la mesure indiquée est uniquement une donnée de référence approximative, en aucun cas elle ne pourra être appréciée comme une référence médicale.

- Quand l'appareil reste inactif pendant plus de quatre minutes, la console s'éteint et toutes les données de l'exercice en cours sont enregistrées; pour activer à nouveau la console, il suffit de reprendre le pédalage ou d'appuyer sur une touche.

- Au cas où l'écran venait à indiquer des données erronées, débrancher électriquement l'appareil, attendre quelques secondes et brancher à nouveau la prise.



### 3.4 Fonctions e la console

#### **START - STOP**

- Quand on désire commencer un exercice en mode manuel, appuyer sur START, le décompte du temps sur l'écran de la console commence immédiatement.
- En cours d'exercice appuyer sur STOP arrête immédiatement le décompte, pour reprendre le décompte appuyer à nouveau sur START.

#### **ENTER – RESET**

- Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer la sélection d'un programme d'entraînement et pour confirmer les données dans un programme.
- Une fois l'exercice terminé en mode STOP, rester appuyer pendant plus de deux secondes pour effacer toutes les données en mémoire.

#### **Touche PULSE RECOVERY**

La fonction RECOVERY permet d'obtenir un affichage des améliorations se rapportant à la capacité cardio vasculaire, en liaison directe avec les progrès de vos entraînements. Pour cette fonction nous suggérons d'effectuer des tests hebdomadaires, après une séance à durée constante d'au moins 30 minutes, au terme de laquelle il conviendra d'arrêter de pédaler (ne pas appuyer sur les touches START/STOP) et appuyer sur RECOVERY tout en posant vos mains sur les capteurs de battements cardiaques.

Après un compte à rebours de 60 secondes, il sera indiqué sur l'écran de l'indice de performance relevé, identifié par six niveaux différents :

- F1 = Parfait indice de performance
- F2 = Excellent indice de performance
- F3 = Bon indice de performance
- F4 = Indice de performance moyen
- F5 = Indice de performance satisfaisant
- F6 = Indice de performance insuffisant

Dans le cas où le capteur de battements cardiaques ne relève aucune donnée, un message d'erreur apparaît sur l'écran.

#### **Touches UP/DOWN**

*Pendant l'entraînement:*

- Appuyer sur pour augmenter ou diminuer l'intensité de l'exercice (16 niveaux de réglages).

*Pendant l'insertion des données:*

- Appuyer sur les touches UP/DOWN pour sélectionner un des programmes disponibles.

- Appuyer sur les touches UP/DOWN pour insérer une des variables de l'entraînement: durée, distance, calories, battements cardiaques, puis les données de base : âge, poids, taille, sexe.

- Appuyer sur les touches UP/DOWN pour insérer toutes les données dans le programme utilisateur.

#### **BODY FAT**

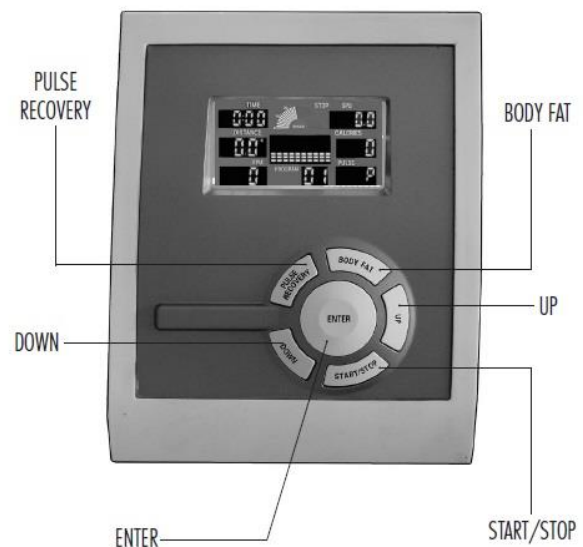
Quand aucun exercice n'est en cours et que l'ordinateur est en mode STOP, appuyer sur BODY FAT pour lancer la fonction mesurant le pourcentage de masse grasseuse.

#### **AUTO ON/OFF**

Pour allumer la console appuyer sur une touche où commencer à pédaler. Quatre minutes après la fin de l'exercice, quand on arrête de pédaler, la console s'éteint automatiquement et entre en mode économie d'énergie.

*Dans le cas où vous ne disposeriez pas de la ceinture thoracique en option, pour voir la lecture des battements cardiaques saisir avec vos deux mains les capteurs de battements cardiaques placés sur le guidon.*

*La lecture se fait après quelques secondes. En cas de difficulté pour relever les battements, humidifier légèrement les mains favorise le contact avec les capteurs.*



### 3.5 Allumage – Programme manuel

<ul style="list-style-type: none"><li>- Insérer la prise d'alimentation dans l'emplacement prévu à cet effet, dans la partie arrière de l'appareil.</li><li>- Insérer la prise d'alimentation dans une prise électrique murale à côté de l'appareil. Ce dernier émet un signal sonore, la console s'illumine entièrement et un autotest est lancé.</li><li>- Après l'allumage, la console se trouve en mode Quick Start.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Mode Quick Start</b></p> <p>Le Mode Quick Start est le mode le plus simple et le plus rapide pour utiliser l'appareil. Après avoir mis sous tension l'appareil et être monté sur la selle, appuyer sur STRAT/STOP et commencer à pédaler pour démarrer la séance.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En mode Quick Start, les compteurs du Temps, de la Distance et des Calories démarrent tout de suite en partant de zéro et comptent pendant toute la durée de la séance.</li><li>- Le niveau d'intensité proposé par le mode Manuel est le niveau 5 ; pendant la séance il est possible de modifier le niveau d'intensité en appuyant sur Up/Down.</li><li>- Pendant la séance d'entraînement, l'écran SPEED alterne la donnée de la vitesse avec celle du nombre de rotation par minute (RPM). Quand les capteurs de battements cardiaques sont saisis par les mains ou que vous portez une ceinture thoracique, l'écran PULSE indique vos pulsations cardiaques par minute.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>Mode Manuel – P1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Après l'allumage de la console, appuyer sur les touches UP/DOWN pour sélectionner le mode Manuel <b>P1</b>, puis appuyer sur ENTER pour confirmer.</li><li>- TIME commence à clignoter, par lequel on peut régler la durée de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la durée désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.</li><li>- DISTANCE commence à clignoter, par lequel on peut régler la distance de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la distance (en km) désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.</li><li>- CALORIES commence à clignoter, par lequel on peut régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance et appuyer sur ENTER pour confirmer.</li><li>- PULSE commence à clignoter, par lequel on peut régler le niveau des pulsations cardiaques qu'on désire atteindre et garder constantes pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le niveau des pulsations cardiaques et appuyer sur ENTER pour confirmer.</li><li>- Quand toutes ces données sont insérées, appuyer sur START/STOP pour lancer la séance ; appuyer sur UP/DOWN pour régler l'intensité de l'effort.</li><li>- Quand une des trois variables est réglée (Temps, Distance, Calories), la console effectue un compte à rebours en partant de la valeur indiquée et pour atteindre zéro. A la fin de la séance, la console émet un signal sonore.</li></ul>
---	--

### 3.6 Programmes préréglés

Grâce aux programmes allant de P2 à P13, on peut choisir une séance d'entraînement préréglée, dans laquelle l'intensité est réglée par la console, en fonction des diagrammes des profils illustrés dans la figure ci-dessous.

- Après l'allumage de la console, appuyer sur UP/DOWN pour parcourir les 12 programmes disponibles (P2 à P13), sur l'écran apparaît le numéro du programme et son profil respectif. Pour sélectionner un des programmes, appuyer sur ENTER.

Après la sélection du programme, il est possible de régler des objectifs à atteindre

- TIME commence à clignoter, par lequel on peut régler la durée de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la durée désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- DISTANCE commence à clignoter, par lequel on peut régler la distance de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la distance (en km) désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- CALORIES commence à clignoter, par lequel on peut régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance et appuyer sur ENTER pour confirmer.

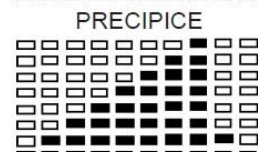
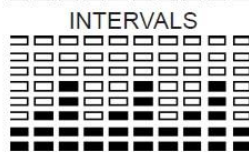
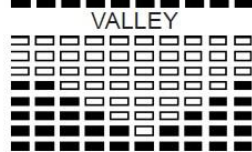
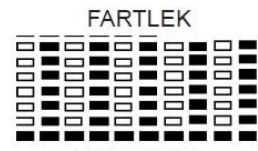
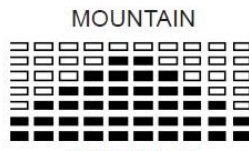
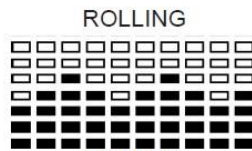
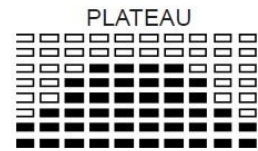
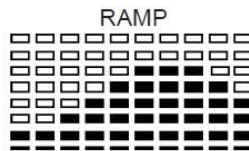
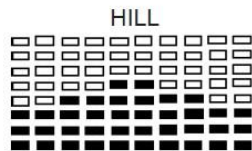
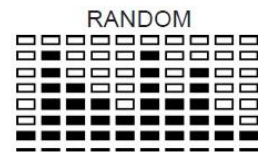
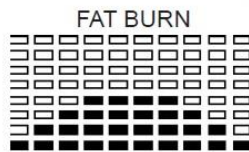
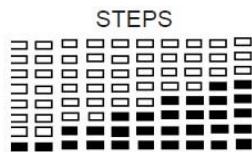
- PULSE commence à clignoter, par lequel on peut régler le niveau des pulsations cardiaques qu'on désire atteindre et garder constantes pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le niveau des pulsations cardiaques et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- Quand toutes ces données sont insérées, appuyer sur START/STOP pour lancer immédiatement la séance.

- Pour mettre en Pause une séance, appuyer une fois sur START/STOP, pour reprendre la séance appuyer de nouveau sur START/STOP, ou bien effacer toutes les données de l'exercice en cours en restant appuyé sur ENTER pendant plus de deux secondes.

- Quand une des trois variables est réglée, la console effectue un compte à rebours en partant de la valeur indiquée et pour atteindre zéro.

#### Profils des programmes préréglés



### 3.7 Programmes utilisateurs

Grâce aux programmes utilisateurs, il est possible de constituer des profils d'entraînement personnalisés, avec des variations d'efforts réglées selon vos désirs. Les programmes utilisateurs, une fois réglés, sont gardés en mémoire pour être utilisés pendant les séances suivantes.

- Après l'allumage de la console, appuyer sur UP/DOWN pour parcourir les programmes personnalisables (P14 à P17), indiqués sur l'écran graphique par U1 à U4.

Pour confirmer la sélection d'un de ces programmes, appuyer sur ENTER.

- La première colonne de l'écran graphique se met à clignoter. Elle se rapporte à l'intensité de l'effort à définir pour la première phase de la séance ; appuyer sur UP/DOWN pour régler et appuyer sur ENTER pour confirmer. Continuer à régler l'intensité pour chaque colonne de la même manière. Une fois le réglage complété, les colonnes de l'écran montrent le profil programmé et mémorisé.

Après avoir complété le profil des niveaux d'intensité, il est possible de régler des objectifs à atteindre:

- TIME commence à clignoter, par lequel on peut régler la durée de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la durée désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- DISTANCE commence à clignoter, par lequel on peut régler la distance de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la distance (en km) désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- CALORIES commence à clignoter, par lequel on peut régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance et appuyer sur ENTER pour confirmer.

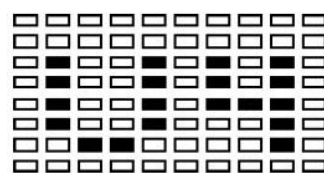
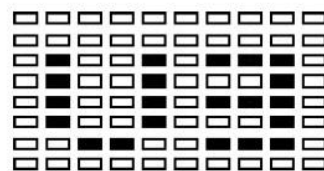
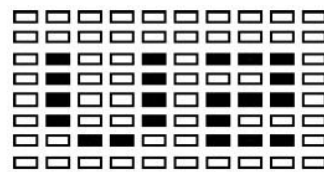
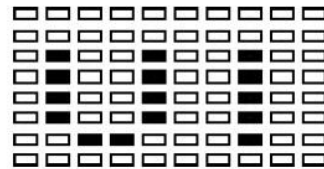
- PULSE commence à clignoter, par lequel on peut régler le niveau des pulsations cardiaques qu'on désire atteindre et garder constantes pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le niveau des pulsations cardiaques et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- Pour lancer immédiatement le programme utilisateur, appuyer sur START/STOP. La console modifiera le niveau d'intensité en suivant les variations programmées, mais à tout moment il est possible d'intervenir manuellement en appuyant sur UP-DOWN.

- Pour mettre en Pause une séance, appuyer une fois sur START/STOP, pour reprendre la séance appuyer de nouveau sur START/STOP, ou bien effacer toutes les données de l'exercice en cours en restant appuyé sur ENTER pendant plus de deux secondes.

- Quand une des trois variables est réglée, la console effectue un compte à rebours en partant de la valeur indiquée et pour atteindre zéro.

#### **Programmes utilisateurs**



### 3.7 Programmes H.R.C.

Le programme à pulsations constantes est un système d'entraînement dans lequel la console règle automatiquement l'intensité de l'effort en fonction des pulsations cardiaques relevées.

- Après l'allumage de la console, appuyer sur UP/DOWN pour parcourir les programmes marqués (P18 à P22), qui indiquent cinq régimes pré-réglés:

**P18:** HRC 55% = Régime cardiaque pour l'entretien

**P19:** HRC 65% = Régime cardiaque pour maigrir

**P20:** HRC 75% = Régime cardiaque pour entraînement aérobie

**P21:** HRC 85% = Régime cardiaque pour entraînement anaérobie

**P22:** HRC TAG = Réglage personnel du seuil de pulsations cardiaques.

Les quatre premiers régimes pré-réglés suivent la formule suivante:

**HRC = 220 – âge x (55%, 65%, 75%, 85%),** en réglant automatiquement le seuil des pulsations cardiaques en fonction de l'âge de l'utilisateur.

Après avoir sélectionné le régime cardiaque désiré, appuyer sur ENTER pour confirmer.

Après la sélection des programmes allant de **P18** à **P21**, l'appareil demande l'âge de l'utilisateur et AGE clignote sur l'écran. Utiliser UP/DOWN pour indiquer l'âge et appuyer sur ENTER pour confirmer.

Ou

Après la sélection du programme **P22** (HRC TAG), l'appareil demande de régler les pulsations Target, il faut donc indiquer le seuil désiré pour la fréquence cardiaque. Pulse clignote, utiliser UP/DOWN pour indiquer le seuil désiré et appuyer sur ENTER pour confirmer.

Après cela, il est possible de régler des objectifs à atteindre:

- **TIME** commence à clignoter, par lequel on peut régler la durée de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la durée désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- **DISTANCE** commence à clignoter, par lequel on peut régler la distance de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la distance (en km) désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- **CALORIES** commence à clignoter, par lequel on peut régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- Pour lancer immédiatement le programme HRC, appuyer sur START/STOP, puis mettre la ceinture thoracique cardio fréquencemètre.

- Pour mettre en Pause une séance, appuyer une fois sur START/STOP, pour reprendre la séance appuyer de nouveau sur START/STOP, ou bien effacer toutes les données de l'exercice en cours en restant appuyé sur ENTER pendant plus de deux secondes.

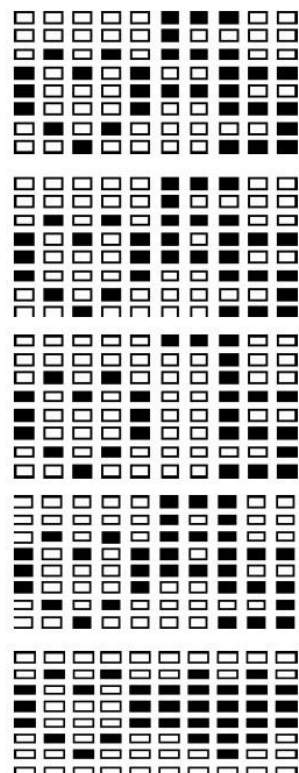
- Quand une des trois variables est réglée, la console effectue un compte à rebours en partant de la valeur indiquée et pour atteindre zéro.

#### **Observation:**

Pour exécuter les programmes HRC, nous vous conseillons d'utiliser une ceinture thoracique cardio fréquencemètre, car elle fournit des données plus précises par rapport aux capteurs placés sur le guidon.

Quand le signal de la fréquence cardiaque n'est pas relevé d'une manière continue, la console arrête l'exercice et affiche un message d'erreur.

#### **Programmes avec fréquence cardiaque constante**





### 3.7 Programme BODY FAT TEST

Grâce aux capteurs de fréquence cardiaque, il est possible de mesurer le pourcentage de masse grasseuse du corps, grâce au test Body Fat.

*Nous vous rappelons que la mesure indiquée est uniquement une donnée de référence approximative, en aucun cas elle ne pourra être appréciée comme une référence médicale. Elle sert à évaluer les éventuels progrès de votre forme physique, au cours d'un programme d'entraînement exécuté dans le temps.*

Le test BODY FAT prévoit trois types de conditions, en fonction de l'état de l'utilisateur qui peut être en condition de manque de poids (type 3), de surpoids (type 1), poids de forme normal (type 2).

**Type 1** – Body Fat = au-dessus de 27%

**Type 2** – Body Fat = compris entre 20 et 27%

**Type 3** – Body Fat = en dessous de 27%

De plus, les mesures du BMR et du BMI sont indiquées:

- **BMR** = Métabolisme de base
- **BMI** = Indice de Masse Grasse

- Après l'allumage de la console, appuyer sur UP/DOWN pour parcourir les programmes pour atteindre **P23 (Body Fat)**, puis appuyer sur ENTER pour confirmer.

- **HEIGHT** commence à clignoter, par lequel on peut régler la taille de l'utilisateur. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la taille de l'utilisateur exprimée en cm et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- **WEIGHT** commence à clignoter, par lequel on peut régler le poids de l'utilisateur. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le poids de l'utilisateur exprimée en kg et appuyer sur ENTER pour confirmer.

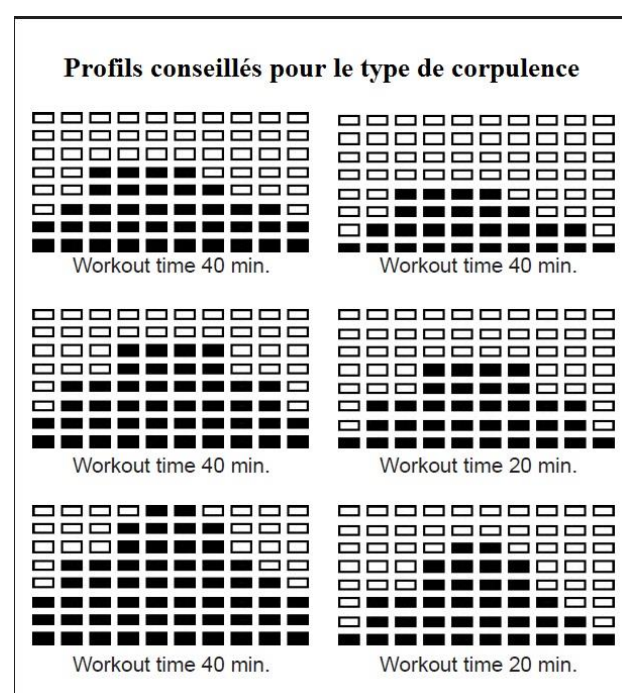
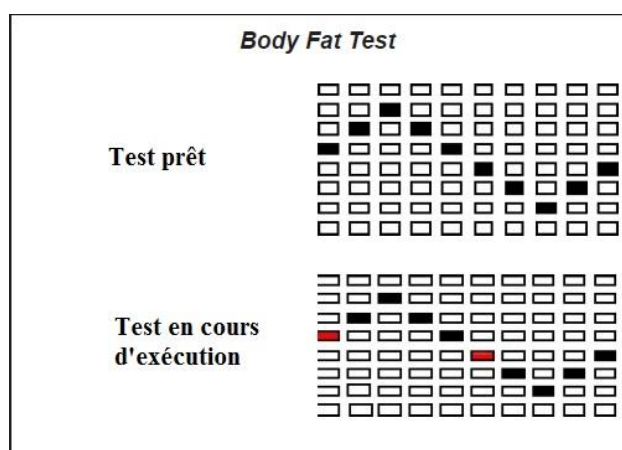
- **GENDER** commence à clignoter, par lequel on peut régler le sexe de l'utilisateur. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le sexe (Homme/Femme) de l'utilisateur et appuyer sur ENTER pour confirmer.

- **AGE** commence à clignoter, par lequel on peut régler l'âge de l'utilisateur. Appuyer sur UP/DOWN pour régler l'âge de l'utilisateur et appuyer sur ENTER pour confirmer.

Quand toutes les données de l'utilisateur sont renseignées, pour lancer la procédure de mesure de la masse grasseuse, appuyer sur START/STOP ; l'écran indique la lettre E quand les données insérées sont correctes.

- Si l'utilisateur porte une ceinture thoracique cardio fréquencemètre, la retirer, puis serrer fortement les capteurs de pulsations cardiaques placés sur le guidon et appuyer de nouveau sur START/STOP pour lancer le test.

- Une fois le test terminé, l'écran indique les mesures relevées pour le BMR, le BMI et le FAT PERCENT ; ensuite l'écran graphique indiquera le profil d'entraînement idéal pour le type de corpulence relevé par le test.



## 4.0 Maintenance





- Toujours garder l'appareil propre et sans poussière.
- **NE JAMAIS** utiliser de substances inflammables ou nocives pour nettoyer l'appareil. Ne jamais utiliser de solvants pour nettoyer les parties en plastique, mais uniquement des produits à base d'eau, sur des chiffons souples.
- **NE JAMAIS** utiliser de solvants contenant des produits dérivés du pétrole, comme de l'acétone, de l'essence, du tétrachlorure de carbone, de l'ammoniaque, ou des huiles qui pourraient contenir des substances à base de chlore, qui pourraient endommager ou éroder les parties en plastique.

### NETTOYAGE DE L'APPAREIL

- Chaque semaine, nettoyer les parties externes en utilisant une éponge humidifiée avec de l'eau et un savon neutre.
- Pour nettoyer la console, utiliser un chiffon humide et non trempé et ne pas frotter fortement.

## 5.0 Elimination – Recyclage

 <p>Le symbole d'un container de poubelle avec une croix dessus indique que les produits commercialisés entrent dans le champ d'application de la directive européenne pour l'élimination des déchets de nature électrique et électronique (RAEE).</p>  <p>Le symbole CE indique que le produit est pleinement conforme à la directive RoHS 2011/65/EU et qu'aucun de ses composants électriques et électroniques installés dans le produit ne contient les niveaux supérieurs à ceux prévus pour ces mêmes substances, retenues dangereuses pour la santé de l'homme.</p>	<p>Cet appareil NE DOIT PAS ne doit pas être éliminé au même titre que les déchets urbains, mais il doit être traité séparément (dans les pays faisant partie de l'union européenne) en le déposant dans des centres de recyclage prévu à cet effet.</p> <p>Garlando S.p.A encourage le respect de la nature et de la santé humaine, même en dehors de l'union européenne, et espère que les règles locales pour l'élimination et le recyclage seront suivies, en respectant autant que possible le tri sélectif des déchets, inhérent aux appareils électriques et électroniques, ainsi qu'aux nombreux autres composants (comme le fer, le cuivre, le plastique...) qui pourront être récupérées et réutiliser.</p>
--	---

## 6.0 Catalogue des pièces détachées – Commander des pièces de rechange

Pour commander les pièces de rechange se référer à la vue éclatée qui se trouve ci-après.

La commande des pièces détachées doit comporter les indications suivantes:

1. Marque et modèle du produit - voir sur l'étiquette du produit
2. Nom de la pièce à changer - voir la liste des pièces détachées
3. Numéro de référence de la pièce détachée - voir la vue éclatée
4. Quantité nécessaire
5. Nom prénom et adresse pour l'expédition - se référer à la fiche pour commander les pièces détachées, annexée à la notice

Pour une meilleure compréhension, effectuer la commande en utilisant une copie de la fiche de commande de pièces détachées, imprimée sur le petit carton annexé à la notice, se trouvant avec le Certificat de garantie.

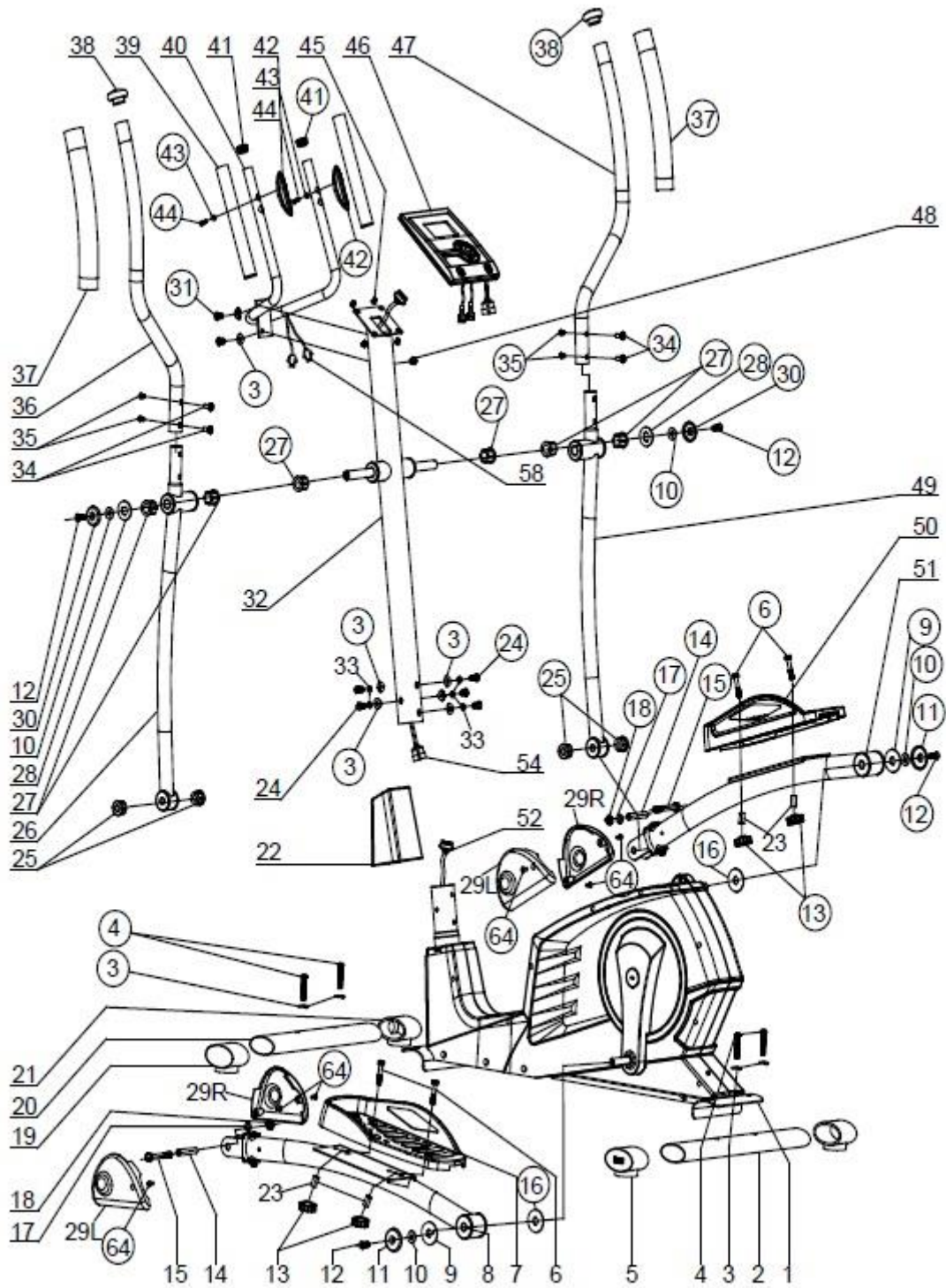
La commande des pièces détachées doit être effectuée par écrit par fax ou par e-mail, en utilisant les données ci-après:

Fax : +39 0143 31 85 94

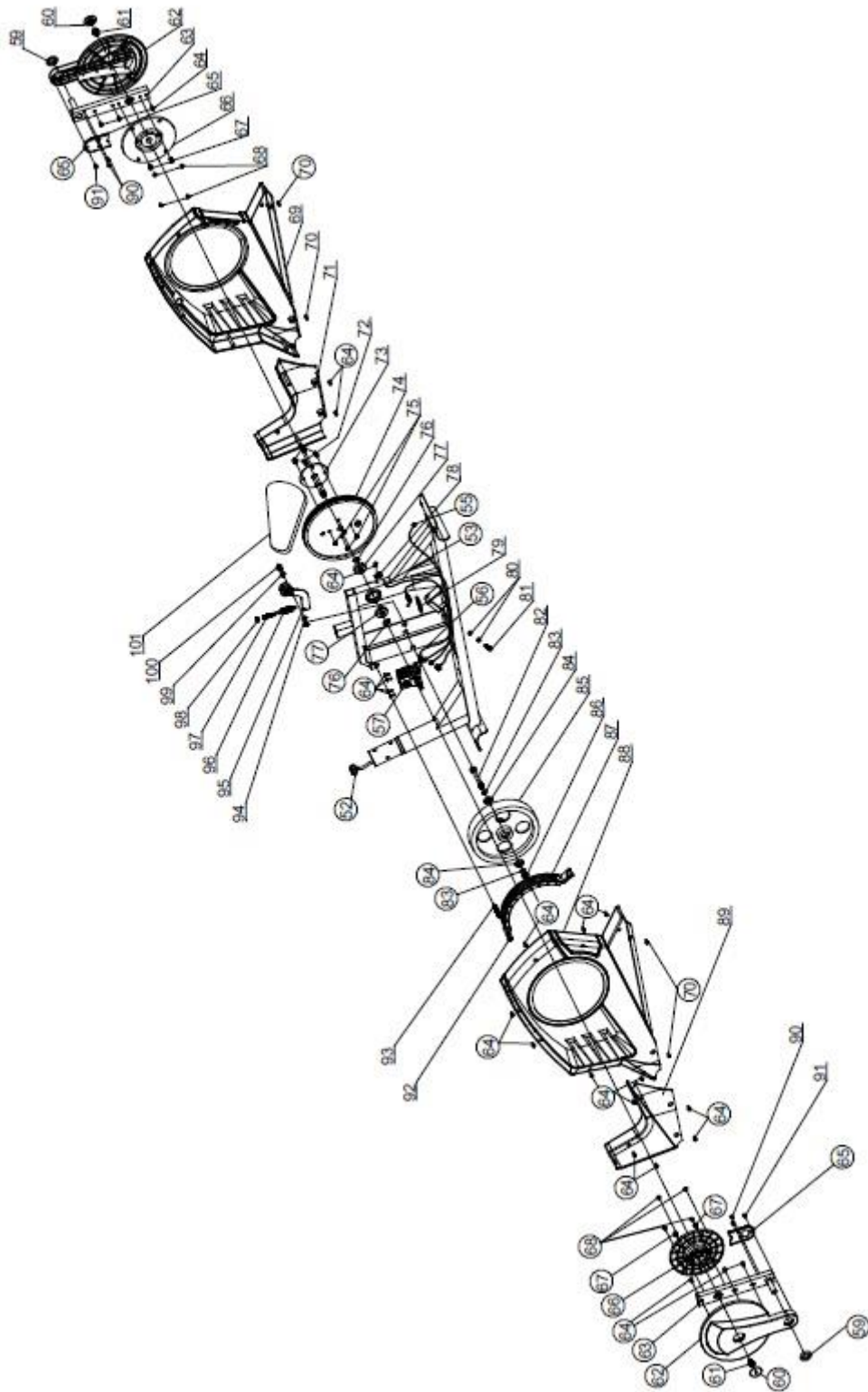
email : [assistenza.toorx@garlando.it](mailto:assistenza.toorx@garlando.it)

La présente notice peut comporter certaines petites différences par rapport aux produits que vous possédez, car d'éventuelles mises à jour que le constructeur applique au fil du temps peuvent manquer. En cas de difficulté dans la compréhension des schémas et des descriptions, contacter le centre d'assistance technique au numéro suivant : +39 0143 31 85 00.

## 6.1 Vue éclatée 1



## 6.2 Vue éclatée 2



## 6.2 Liste des pièces détachées

(En italien uniquement)

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
01	Telaio principale	1	54	Cablaggio computer - sez. superiore	1
02	Barra d'appoggio posteriore	1	55	Cavo di alimentazione con presa	1
03	Rondella curva Ø8xØ22	11	56	Cablaggio motore	1
04	Vite T. esag. M8x50 mm	4	57	Motore	1
05	Piede posteriore con compensatore di livello	2	58	Cablaggio sensori di rilevazione pulsazioni	2
06	Vite M8x45 mm	4	59	Distanziale	2
07	Pedana sx	1	60	Tappo	2
08	Barra sinistra	1	61	Dado speciale per mov. centrale	2
09	Rondella a ins. obbligato Ø50 mm	2	62	Mascherina copri-pedivella	2
10	Rondella piana Ø8xØ22	4	63	Barra pedivella	2
11	Distanziale Ø50 mm	2	64	Vite filettata ST5x15 mm	31
12	Vite M8x20 mm	4	65	Controsagoma posteriore per copri-pedivella	2
13	Manopola fissaggio pedana	4	66	Corona	2
14	Cilindro metallico	2	67	Vite M6x20 mm	4
15	Bullone M10	2	68	Vite autofilettante ST5x10 mm	8
16	Rondella piana Ø50 mm	2	69	Carena dx - parte posteriore	1
17	Rondella piana Ø10xØ22	2	70	Vite autofilettante ST5x15 mm	4
18	Dado autobloccante M10	2	71	Carena dx - parte anteriore	1
19	Piede anteriore sx con riuta di spostamento	1	72	Vite M6x15 mm	4
20	Barra d'appoggio anteriore	1	73	Albero	1
21	Piede anteriore dx con riuta di spostamento	1	74	Puleggia	1
22	Copri montante	1	75	Dado autobloccante M6	4
23	Cilindro metallico	4	76	O-ring Ø17 mm	2
24	Vite a t. esag. M8x20 mm	5	77	Cuscinetto 6203	2
25	Distanziale plastico	4	78	Alloggio sensore velocità	1
26	Leva sinistra	1	79	Molla	1
27	Distanziere plastico	6	80	Dado M6	2
28	Rondella a ins. obbligato Ø42 mm	2	81	Vite M6x25 mm	1
29L/R	Coperture snodo leve sx/dx	2/2	82	Albero per volano	1
30	Distanziale cromato Ø42 mm	2	83	O-ring Ø12 mm	2
31	Vite M8x16 mm	2	84	Cuscinetto 6001	2
32	Montante di supporto manubrio	1	85	Volano	1
33	Rondella spaccata Ø8 mm	5	86	Dado speciale per mov. centrale	1
34	Bullone con filetto interno a incasso Ø8x20	4	87	Gruppo freno magnetico	1
35	Vite M6x12 mm	4	88	Carena sx - parte posteriore	1
36	Impugnatura sx	1	89	Carena sx - parte anteriore	1
37	Guaina di rivestimento impugnature	2	90	Vite M5x10 mm	4
38	Tappo tondo per impugnatura	2	91	Vite filettata ST5x15 mm	2
39	Guaina di rivestimento manubrio	2	92	Dado autobloccante M8	2
40	Manubrio	1	93	Vite M8x55 mm	1
41	Tappo tondo per manubrio	2	94	Rondella Ø8xØ17 mm	1
42	Sensori di rilevazione pulsazioni cardiache	2	95	Kit ruota tendi-cinghia	1
43	Rondella Ø4.2xØ12 mm	2	96	Molla	1
44	Vite filettata ST4x20 mm	2	97	Bullone	1
45	Vite filettata M5x10 mm	2	98	Dado M8	1
46	Computer	1	99	Distanziale	1
47	Impugnatura dx	1	100	Vite M8x20 mm	1
48	Passacavo in gomma	1	101	Cinghia trasmissione	1
49	Leva destra	1			
50	Pedana dx	1			
51	Barra destra	1			
52	Cablaggio computer - sez. inferiore	1			
53	Sensore di velocità cablato	1			

## 7.0 Conditions de garantie

### 1. Article 1 - DEFINITION

- 1.1) Le terme **Produits** se réfère aux produits de home fitness, c'est-à-dire les appareils sportifs commercialisés par GARLANDO SpA ayant comme marque Everfit, pour la pratique d'exercices physiques dans un usage exclusivement sportif et absolument pas thérapeutique et/ou à usage de rééducation.
- 1.2) Le terme **Garantie** se rapporte à la garantie conventionnelle proposée par GARLANDO SpA selon les conditions définies ci après.
- 1.3) **Défaut de conformité**: Le manque de bon fonctionnement du produit, concernant l'usage pour lequel il a été projeté et réalisé.
- 1.4) **Consommateur**: Le terme de consommateur se rapporte à quelque personne physique que ce soit, qui achète les produits pour un usage privé.
- 1.5) **CAT**: L'expression Centre d'Assistance Technique se rapporte à un centre autorisé par GARLANDO SpA pour intervenir, réparer ou substituer le produit.
- 1.6) **Coupon de garantie**: Ce terme fait référence à l'imprimé qui doit être complété en ligne sur le site [www.toorx.it](http://www.toorx.it) ou en cas d'impossibilité, utiliser le coupon papier annexé à la présente notice, qui doit être complété et envoyé à GARLANDO SpA.
- 1.7) **Demande d'intervention** se réfère à la procédure de dénonciation de défaut de conformité et à la demande d'intervention, effectuée en remplissant l'imprimé sur la page Internet [www.assistenza.garlando.it](http://www.assistenza.garlando.it) ou en cas d'impossibilité d'utiliser le service en ligne, contacter le numéro +39 0143 31 85 40 de neuf heures à midi du lundi au vendredi.
- 1.8) **Notice d'utilisation** se rapporte à la notice donnée au consommateur, dans laquelle sont décrites les instructions, les indications et les avertissements permettant une utilisation correcte de l'appareil, un fonctionnement régulier du produit, mais aussi sa maintenance correcte.

### 2. Article 2 - DUREE DE LA GARANTIE CONDITIONS DE SA VALIDITE ET EXCLUSION DE LA GARANTIE

- 2.1) GARLANDO SpA Garantit le bon fonctionnement du produit dans le cadre d'une utilisation pour lequel il a été spécialement conçu et pensé, c'est-à-dire pour un usage sportif, et en particulier il garantit le produit contre les éventuels défauts de conformité sur une durée de 24 mois à partir de la date de livraison. La présente garantie est la seule à être concédée par GARLANDO SpA: aucun tiers, à savoir ni les revendeurs autorisés et ni les CAT ne sont autorisés à modifier les modalités de la garantie ou à délivrer sous quelque forme que ce soit d'autres déclarations de garantie.
- 2.2) La présente garantie est valable et efficiente, elle se réfère aux produits GARLANDO SpA achetés par le consommateur en Italie, exclusivement auprès d'un revendeur autorisé et laisse sans préjudices les droits reconnus aux consommateurs, consentis par la loi italienne et par les dispositions de la directive européenne.
- 2.3) Exception faite des points 2.10, 2.11 et 2.12, en termes de déclaration d'éventuels défauts de conformité, le Consommateur a l'obligation d'établir, par la présentation des documents délivrés par le revendeur autorisé (par exemple le ticket de caisse) la date à laquelle a été effectuée la livraison du produit, le nom du revendeur autorisé et les éléments identifiant le produit. **Dans l'optique de maintenir la garantie contractuelle opérationnelle, il est donc nécessaire que tous les documents indiqués ci-dessus, ainsi que la garantie annexée à la notice soient conservés.**
- 2.4) **Pour une meilleure efficacité de la garantie conventionnelle**, il est demandé au Consommateur de remplir en ligne le coupon de garantie sur le site: [www.toorx.it](http://www.toorx.it) ou en cas d'impossibilité d'utiliser le service en ligne, expédier par lettre le coupon papier complété à l'adresse suivante: GARLANDO SpA – Via Regione Piemonte, 32 – Zona Industriale, D1 – 15068 POZZOLO FORMIGARO (AL).
- 2.5) La garantie couvre la réparation et le remplacement gratuit des parties composant le produit, qui présentent des défauts de conformité régulièrement et promptement déclarés par le Consommateur, grâce à l'envoi rapide de la Demande d'Intervention remplie et signée, contrôlée par le personnel du CAT, et imputable à une action ou à une omission du constructeur. Il sera procédé à la substitution pure et simple de l'appareil, à la place de la réparation ou de la substitution des pièces, si le remplacement de ces pièces est objectivement impossible ou trop onéreux.
- 2.6) Conformément aux indications contenues dans le Code de Consommation, on suppose que les défauts de conformité déclarés dans une période de six mois à partir de la livraison du produit existaient déjà à cette date, à moins que cette hypothèse soit incompatible avec la nature du produit ou du défaut de conformité. Passé ce délai de six mois, il appartiendra au Consommateur de fournir des éléments de preuve concernant l'existence du défaut de conformité au moment de la livraison du produit.
- 2.7) La substitution du produit en entier ou d'un de ses composants n'entraîne aucune extension de la garantie. La garantie se terminera à la fin des 24 mois à partir de la livraison du produit de départ.
- 2.8) Pendant la période couverte par la garantie, les prestations exécutées uniquement par les CAT à titre gratuit.
- 2.9) Dans le cas où il ne serait pas possible de procéder à la réparation directement auprès du domicile du consommateur, car l'appareil ou ses composants devraient être soumis à une réparation auprès du siège social de GARLANDO SpA, il incombera au Consommateur d'envoyer à ses propres frais l'appareil à échanger auprès de la dite siège social. **Dans cette éventualité, tous les risques liés au transport du produit de l'appareil seront mis à la charge du Consommateur, et en aucun cas GARLANDO SpA ne pourra être retenu responsable des éventuels dommages subis par le produit ou à ses composants durant le transport effectué par un coursier.** Au cas où le consommateur n'est pas joignable par le coursier chargé par GARLANDO SpA, au moment de la livraison de l'appareil réparé ou échangé, les frais générés par les expéditions suivantes qui seront dus au coursier, seront à la charge exclusive du consommateur et devront être payés au coursier directement par le consommateur lors de la livraison du produit.
- 2.10) Le consommateur perd ses droits de garantie s'il ne déclare pas le défaut de conformité dans un délai de deux mois à partir de la découverte de celui-ci, selon les modalités décrites à l'article 1.7 – « Demande d'intervention ».
- 2.11) Une fois la déclaration reçue, et vérification faite des prérequis pour la mise en œuvre de la garantie, le CAT prendra contact avec le Consommateur en fixant un rendez-vous auprès de son domicile, où sera effectuée l'intervention nécessaire dans un délai convenable. À cet égard, la durée du délai convenable est évaluée par rapport à la durée normalement nécessaire pour procéder à l'intervention de la part du CAT auprès du domicile du Consommateur et/ou à l'éventuel délai d'expédition du produit ou des composants de celui-ci.

2.12) Le consommateur à l'obligation de se rendre disponible auprès de son domicile au moment du rendez-vous fixé par avance par le CAT. Dans le cas où cette obligation n'était pas respectée, GARLANDO SpA se réserve de répercuter tous les frais qu'elle devra payer à son CAT, qui sont en corrélation avec l'intervention programmée et qui n'a pas pu être mis en œuvre à cause du Consommateur.

### 3. Article 3 - SONT EXCLUS DE LA GARANTIE

3.1) Il y a expressément perte de la garantie en cas de:

- Manquement par rapport aux instructions, aux indications, aux avertissements destinées à permettre une installation et un montage correct, ainsi que le fonctionnement régulier de l'appareil,
- Un laisser-aller et/ou une négligence par rapport à l'utilisation et la maintenance de l'appareil,
- Une utilisation de l'appareil dans un but thérapeutique et/ou de rééducation,
- Utilisation impropre du produit,
- Réparation de la part d'un tiers du produit,
- Utilisation de l'appareil différente de celle pour lequel l'appareil a été spécialement conçu et construit,
- Dommages causés par le transport ou par l'expédition du produit,
- Dommages causés par le réseau de distribution électrique: surtensions, suralimentation, causées par la foudre,
- Réparation exécutée par un CAT non autorisé par GARLANDO SpA,
- Réparation de l'appareil de la part de l'utilisateur, sauf si l'opération de réparation ou de substitution de pièces détachées a été autorisée par le centre d'assistance GARLANDO SpA,
- Défauts de conformité, qui pour quelque motif que ce soit, ne puisse être imputés à une action ou à une omission du constructeur.

3.2) Les règles pour une installation et un montage correct, une utilisation et une maintenance du produit sont contenues dans la présente notice qui constitue pleinement une partie de la garantie.

3.3) Il est entendu que l'usure faisant suite à une utilisation normale du produit et de ses composants NE PEUT ETRE EN AUCUN CAS retenue comme un défaut de conformité et donc ne peut être couverte par la présente garantie.

- En se rapportant aux appareils dénommés TAPIS ROULANT, il est spécifié que les phénomènes d'usure pour une utilisation normale concernent en particulier les composants suivants suivant : rouleaux, surface de course du tapis, grip, courroie, poignées, joints, parties détachables, accessoires et les pièces de consommation en général.
- En se rapportant aux appareils dénommés BIKE, il est spécifié que les phénomènes d'usure pour une utilisation normale concernent en particulier les composants suivants suivant : pédales et petites courroies, selles, courroie de transmission, joints, poignées, parties détachables, accessoires et les pièces de consommation en général.

3.4) La garantie ne couvre pas les interventions inhérentes à l'installation de l'appareil est au branchement sur le système de courant électrique.

### 4. Article 4 - UTILISATION PREVUE ET UTILISATION IMPROPRE DE L'APPAREIL

4.1) En corrélation avec la destination exclusivement sportive de l'appareil, GARLANDO SpA recommande son utilisation après avoir obtenu de la part d'un médecin un certificat médical pour l'aptitude à une activité physique.

4.2) GARLANDO SpA décline toute responsabilité pour les éventuels dommages qui peuvent, directement ou indirectement, être causés à des personnes, des animaux domestiques, ou à des objets, suite du non-respect des instructions, des indications et des avertissements contenu dans la présente notice d'utilisation.

4.3) En particulier il est déclaré que le produit n'est absolument pas adapté pour un usage thérapeutique ou destiné à la rééducation, et que s'il survenait des blessures ou apparaissait des pathologies, en relation avec cette utilisation non adaptée, cela ne pourra en aucun cas être imputé au constructeur.

### 5. Article 5 - DOMMAGES CAUSES PAR LES CAT

5.1) GARLANDO SpA ne sera pas responsable pour les dommages éventuellement causés aux personnes, aux animaux domestiques, et aux objets par un des CAT, pendant l'intervention de réparations et/ou de substitution de l'appareil. À cet égard le Consommateur s'engage à envoyer les éventuelles demandes de remboursement directement au CAT, en renonçant à quelque action judiciaire et/ou demande que ce soit par rapport à GARLANDO SpA.

### 6. Article 6 - DATE DE PEREMPTION DE LA GARANTIE

6.1) À moins ce que cela prévu par des précédentes clauses, une fois écoulée la période de 24 mois de garantie, toute intervention de réparation et/ou de substitution des éléments de l'appareil sera intégralement à la charge du consommateur.



**Distributeur pour la France:**

***E-Clypse International***

2791, Chemin de Saint-Bernard – Bât. A  
06220 SOPHIA ANTIPOLIS VALLAURIS  
France

Email : [info@e-clypse.com](mailto:info@e-clypse.com)

Contact pour le SAV: [sav-fitness@e-clypse.com](mailto:sav-fitness@e-clypse.com)



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)