

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



ERX95



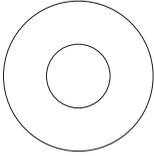
Rev : 00

Ed : 08/17

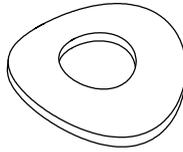


Assemblage Liste de contrôle paquet

ÉTAPE



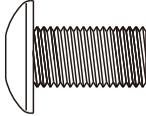
#104-1 $\text{Ø } 8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$
Flat Washer
(2pcs)



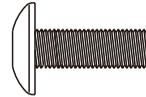
#112. $3/8" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Curved Washer
(2pcs)



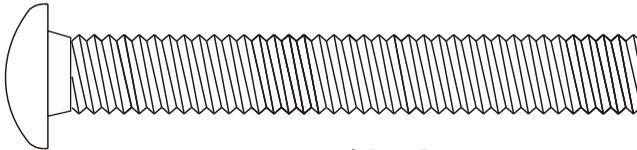
#96. $3/8"$
Cap Nut
(2pcs)



#80-1 $5/16" \times 15\text{m/m}$
Button Head Socket Bolt
(2pcs)

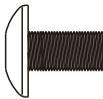


#82. $\text{M5} \times 15\text{m/m}$
Phillips Head Screw
(4pcs)



#77. $3/8" \times 3"$
Carriage Bolt (2pcs)

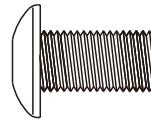
ÉTAPE



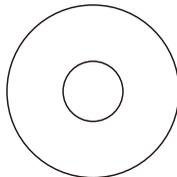
#84. $\text{M5} \times 10\text{m/m}$
Phillips Head Screw
(4pcs)



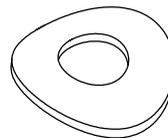
#111. $5/16" \times 1.5\text{T}$
Split Washer
(6pcs)



#80. $5/16" \times 15\text{m/m}$
Button Head Socket Bolt
(6pcs)



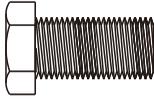
#105. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Flat Washer
(4pcs)



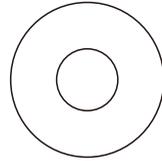
#113. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Curved Washer
(2pcs)

Assemblage Liste de contrôle paquet

ÉTAPE

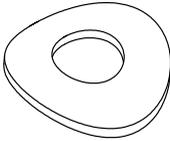


#74. 5/16" x 15m/m
Hex Head Bolt
(2pcs)



#102. Ø 8.7 x 20 x 1.5T
Flat Washer
(2pcs)

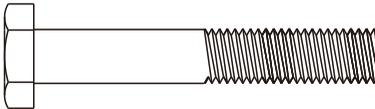
ÉTAPE



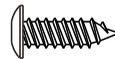
#113. 5/16" x 23 x 1.5T
Curved Washer
(4pcs)



#91. 5/16" x 7T
Nyloc Nut
(6pcs)



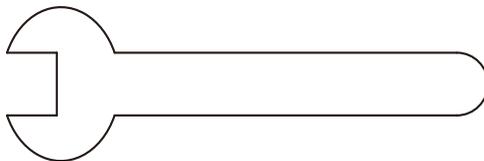
#76. 5/16" x 1-3/4"
Hex Head Bolt
(6pcs)



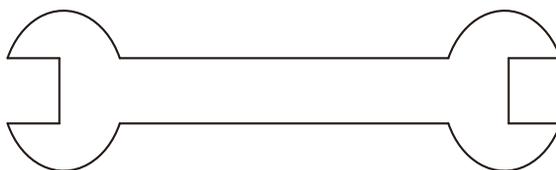
#87. Ø3.5 x 12m/m
Sheet Metal Screw
(8pcs)

Assemblage Liste de contrôle paquet

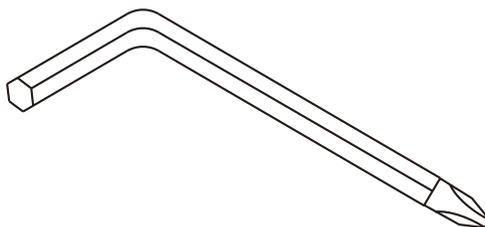
OUTILS



#116. 12 mm Wrench (1pcs)



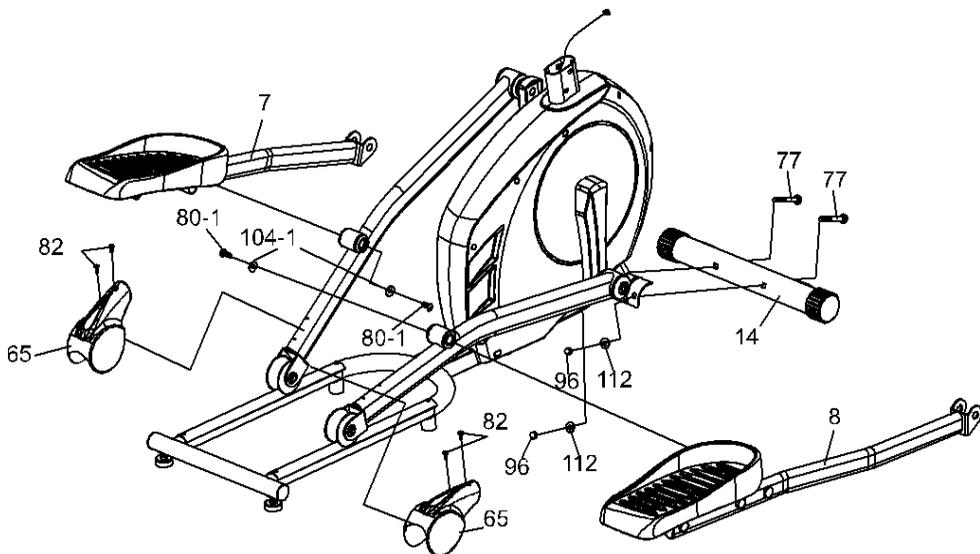
#115. 13 &14 mm Wrench (1pcs)



#118.
Ensemble clé Allen 5 mm & tête de tournevis
cruciforme (1 pièce)

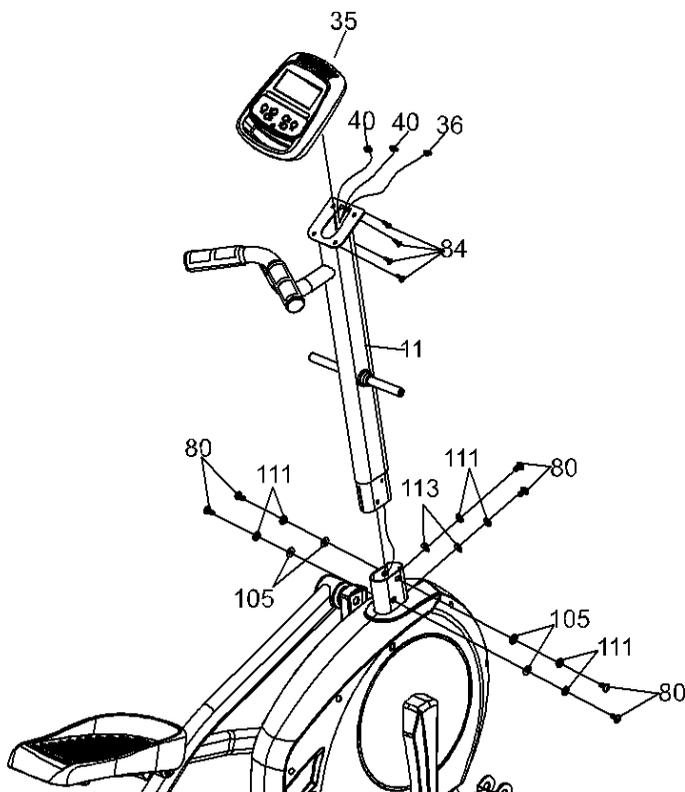
ÉTAPE 1 Assemblage stabilisateur frontal et bras d'accouplement

1. Installer le stabilisateur frontal (14) sur le stabilisateur frontal en bas du châssis principal avec les roues de transport tournées vers l'arrière, et les fixer avec 2 boulons de carrossier de 3/8" x 3" (77), 2 rondelles courbées de 3/8" x 23m/m x 1.5T (112) et 2 écrous borgnes de 3/8" (96) à l'aide la clé 13.14m/m (115).
2. Fixer 2 moyeux de roue à glissière (65) sur les bras de pédale gauche et droite(5) avec 4 vis cruciformes de M5 x 15m/m (82) à l'aide de la clé Allen M5 & tête de tournevis cruciforme (118).
3. Insérer l'arbre sur le bras de connexion gauche (7) dans la bague du bras de la pédale gauche (5) et le fixer avec 1 Boulon bouton à tête creuse 5/16" x 15m/m (80-1) et 1 rondelle plate de Ø8.7 x 20 x1.5T (104-1) à l'aide de la clé Allen M5 & tête de tournevis cruciforme (118). Procéder de la même manière pour le bras de connexion droit (8) et le bras de la pédale droite (5).



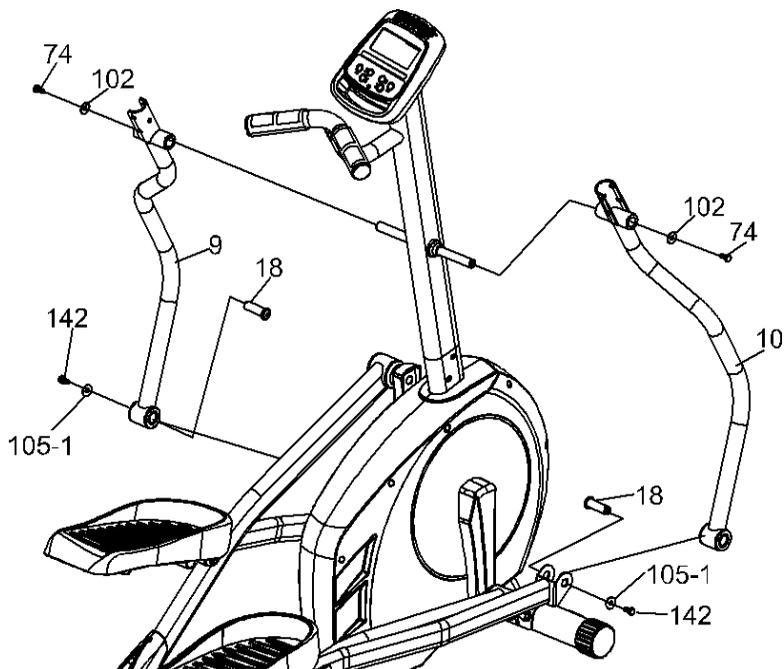
ÉTAPE 2 Assemblage mât console

1. Utiliser une attache de câble pour passer le câble de l'ordinateur (36) de 1150m/m à travers le mât de la console (11) et le faire sortir à la plaque de support de la console, puis insérer le mât de la console dans le châssis principal et le fixer avec 6 Boulon bouton à tête creuse de 5/16" x 15m/m (80), 6 rondelles fendues 5/16" x 1.5T (111), 4 rondelles plates de 5/16" x 23m/m x 1.5T (105) and 2 rondelles courbées de 5/16" x 23m/m x 1.5T (113) à l'aide de la clé Allen M5 & tête de tournevis cruciforme (118).
2. Sortir l'attache de câble reliée au câble de l'ordinateur (36) et brancher les connecteurs du câble de l'ordinateur avec les deux ensembles câble/prise de pous W /40) sur la console. Fixer la console sur l'assemblage console (35) à l'aide de 4 vis cruciformes de M5 x 10m/m (84) à l'aide de la clé Allen M5 & tête de tournevis cruciforme (118). Faites attention à ne pas écraser les câbles.



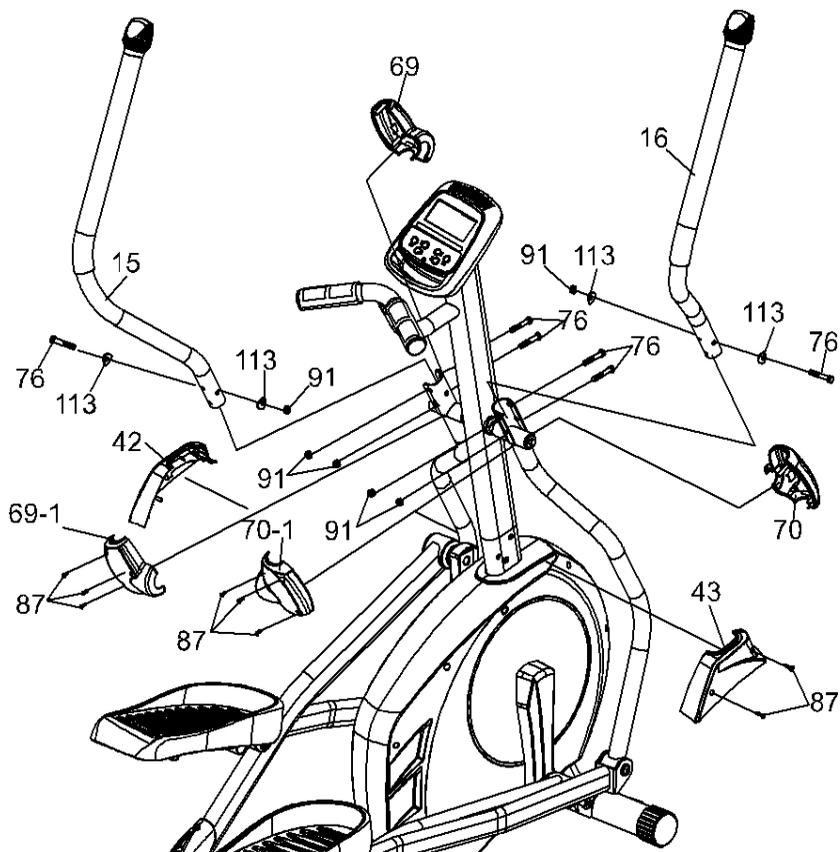
ÉTAPE 3 Assemblage poignées de guidon

1. Installer la poignée inférieure (gauche) (9) sur l'arbre gauche du mât de la console (11) et la poignée inférieure (droite) (10) sur l'arbre droit du mât de la console (11), et les fixer avec 2 boulons à tête hexagonale de 5/16" x 15m/m (74) et 2 rondelles plates de Ø8.7 x 20m/m x 1.5T (102) à l'aide de la clé de 12m/m (116).
2. Dégager les embouts de tiges (18) sur les bras de connexion droit et gauche. Connecter le bras de connexion avec la poignée inférieure et le fixer avec les embouts de tiges (18) et la vis à l'aide de la clé de 12m/m_ (116).



ÉTAPE 4 Assemblage bras de connexion

1. Connecter le bras oscillant (gauche) (15) à la poignée inférieure et connecter le bras oscillant (droit) (16) à la poignée inférieure droite, et les fixer avec 6 boulons à tête hexagonale 5/16" x 1-3/4" (76), 4 rondelles courbées de 5/16" x 23m/m x 1.5T (113) et 6 écrous Nyloc 5/16" x 7T (91) by à l'aide de la clé de 12m/m (116) et de la clé de 13.14m/m (115).
2. Placer le manchon de la poignée du guidon frontal (gauche) (69) et le manchon de la poignée du guidon postérieur (gauche) (69-1) sur la poignée de guidon gauche et le fixer avec 3 vis de tôle de Ø3.5 x 12m/m (87) à l'aide de la clé Allen M5 & tête de tournevis cruciforme (118). Répéter la procédure pour le côté droit.
3. Assembler le carter du mât de console (gauche)(42) et le carter du mât de console (droit) (43) avec le mât de console et les fixer avec 2 vis de tôle de Ø3.5 x 12m/L (87) à l'aide de la clé Allen M5 & tête de tournevis cruciforme (118).





Fonctions clés

START/STOP : 1. Démarrage & arrêt entraînement.

2. Commencement mesure masse grasse

3. En maintenant la touche pendant 3 secondes, toutes les valeurs fonctionnelles seront remises à zéro.

DOWN (bas) : Diminue la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné : TEMPS, DISTANCE... etc.

Diminue la force de résistance au cours de l'entraînement.

HAUT (haut) : Augmente la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné : Augmente la force de résistance au cours de l'entraînement.

ENTER (confirmer) : Pour saisir la valeur ou le mode d'entraînement désiré.

RECOVERY (recouvrement) : Sélectionner pour activer la fonction de recouvrement quand l'ordinateur traite la fréquence cardiaque. Recouvrement est Niveau de forme 1-6 après 1 minute. F1 est la meilleure, F6 est la moins bonne.

MODE : Appuyer pour passer de RPM (tpm) à SPEED (vitesse), ODO à DIST, WATT, à CALORIES pendant l'entraînement.

Sélection de l'entraînement

Après le démarrage, utiliser UP (haut) ou DOWN (bas) pour sélectionner, puis appuyer sur ENTRE (confirmer) pour confirmer le mode désiré.

Il y a 7 modes d'entraînement de base :

Manual (manuel), Pre- programs (programmes pré-réglés), Watt Program (programme watt), Body Fat Program (programme masse grasse), Target Heart Rate program (programme fréquence cardiaque), Heart Rate Control program (programme contrôle fréquence cardiaque) et User Program (programme utilisateur).

Fonctions

1. SPEED (VITESSE) : Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. La vitesse maximale est de 99.9 KM/H ou MILLE/H.
2. RPM (tpm) : Affiche le nombre de rotations par minute.
3. TIME (TEMPS) : Cumule la durée d'entraînement de 00:00 à 99:59. Ou les utilisateurs peuvent présélectionner la durée cible qu'ils désirent.
4. DIST : Cumule la distance d'entraînement de 0.00 à 999.9 KM ou Mille. Ou les utilisateurs peuvent présélectionner la distance cible qu'ils désirent.
5. ODO : Affiche la distance totale cumulée de 0.0 à 999.9 KM ou Mille
6. CAL : Cumule la dépense calorique de 0 à 9999. Ou les utilisateurs peuvent pré-régler dépense calorique cible qu'ils désirent.
7. WATT : Affiche la consommation actuelle en watts
8. HEART RATE (fréquence cardiaque) : Affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute.
9. TARGET .H. R. (fréquence cardiaque CIBLE) : Les utilisateurs peuvent pré-régler leur fréquence cardiaque.
10. PROGRAMME: Il y a 24 programmes différents pour choisir l'entraînement.
11. LEVEL (niveau) : Le programme a 24 niveaux de résistance et 8 barres dans chaque colonne. Chaque colonne représente 1 minute d'entraînement (sans changement de valeur temporelle) et chaque barre représente trois niveaux de résistance .
12. Music playing (musique de fond) : Il y a un port d'entrée audio sur la partie supérieur du monitor, l'utilisateur peut relier un MP3 à l'entrée audio et allumer l'MP3 pour écouter de la musique.

Paramètres d'entraînement :

TIME (temps) / DISTANCE / CALORIES / AGE / WATT / TARGET HEART RATE (fréquence cardiaque ciblée)

Réglage des paramètres d'entraînement

Après avoir sélectionné le mode d'entraînement désiré : Manual (manuel), Pre-set programs (programmes pré-réglés), Watt Program (programme watt), Target Heart Rate program (programme fréquence cardiaque), Heart Rate Control program (programme contrôle fréquence cardiaque) et User Program (programme utilisateur). Il est possible de pré-régler différents paramètres d'entraînement pour obtenir les résultats désirés.

Remarque : Dans certains programmes, certains paramètres ne sont pas réglables.

Le temps et la distance ne peuvent pas être réglés en même temps.

Quand un programme a été sélectionné, appuyer sur ENTER (confirmer) fera clignoter le paramètre « Time » (temps). Il est possible de sélectionner la valeur de temps désirée à l'aide de la touche UP (haut) ou DOWN (bas) Appuyer sur la touche ENTER (confirmer) pour saisir la donnée.

Un rompt clignotant se déplacera au paramètre suivant. Utilisation continue de la touche UP (haut) ou DOWN (bas). Appuyer sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

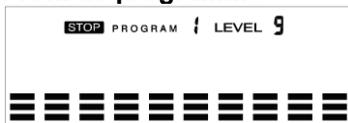
Informations supplémentaires sur les paramètres d'entraînement

Champ	Plage de réglage	Valeur par défaut	Augmentation/ Diminution/	Description
Temps	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Quand l'affichage est 0:00, le temps est croissant. 2. Quand l'affichage est 1:00-99:00, le temps est décroissant.
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Quand l'affichage est 0.0, la distance est croissante. 2.. Quand la distance affiche 1.0~999.0, elle décroît vers 0.
Calories	0~9995	0,0	±5	1. Quand l'affichage est 0, le comptage des calories est croissant. 2. Quand l'affichage est 5~9995, le comptage des calories est décroissant.
Watt	40~250	100	±5	L'utilisateur peut régler la valeur en watt uniquement dans le programme de contrôle Watt.
Âge	10~99	30	±1	La fréquence cardiaque est basée sur l'âge. Quand la fréquence cardiaque excède la fréquence cardiaque saisie, elle apparait clignotante.
Pulsation	60~220	90	±1	Réglage des paramètres pour la fréquence cardiaque

Fonctionnement du programme

Manuel (P1)

Profil de programme



Sélectionner « **Manual** » (manuel) avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas) puis appuyer sur ENTER (confirmer).

Le 1^{er} paramètre « Time » (temps) clignotera, la valeur peut être ajustée à l'aide de la touche UP (haut) ou DOWN (bas). Appuyer sur la touche ENTER (confirmer) pour sauvegarder la valeur et aller au prochain paramètre à régler.

**** (Si l'utilisateur règle le temps ciblé pour l'entraînement, le paramètre de distance successif ne peut pas être ajusté)**

Continuer ainsi avec tous les paramètres désirés, et appuyer sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

Remarque : Si le compte à rebours d'un paramètre d'entraînement arrive à zéro, il émet un double avertissement sonore et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyer sur la touche START pour continuer l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement incomplet.

Programmes prééglés (P2~P13)

Profil de programme

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9

STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



ROLLING VALLEY

STOP PROGRAM 4 LEVEL 3

STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



FAT BURN RAMP

STOP PROGRAM 6 LEVEL 6

STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



STEPS OBSTACLE

STOP PROGRAM 8 LEVEL 9

STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



INTERVALS PLATEAU

STOP PROGRAM 10 LEVEL 6

STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



CLIMBING OFF ROAD

STOP PROGRAM 12 LEVEL 9

STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



HILL FARTLEK

Il y a 12 profils de programme : ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL et FARTLEK. Tous les profils de programme ont 24 niveaux de résistance.

Réglage des paramètres pour programmes pré-réglés

Sélectionner l'un des programmes avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas) puis appuyer sur la touche ENTER (confirmer).

Le 1^{er} paramètre « Time » (temps) clignotera, la valeur peut être ajustée à l'aide de la touche UP (haut) ou DOWN (bas). Appuyer sur la touche ENTER (confirmer) pour sauvegarder la valeur et aller au prochain paramètre à régler. Continuer ainsi avec tous les paramètres désirés, et appuyer sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

Entraînement avec un programme pré-réglé

L'utilisateur peut s'exercer à différents niveaux de résistance L'utilisateur peut s'exercer à n'importe quel niveau de résistance désiré en le réglant à l'aide des touches UP (haut)/DOWN (bas).

Remarque : Si l'utilisateur règle le temps ciblé pour l'entraînement, le paramètre de distance successif ne peut pas être ajusté. Si le compte à rebours d'un paramètre d'entraînement arrive à zéro, il émet un double avertissement sonore et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyer sur la touche START pour continuer l'autre paramètre non terminé permettra de continuer le compte à rebours.

Programme de contrôle watt (P14)

Profil de programme



Réglage des paramètres pour le programme de contrôle watt

Sélectionner « **Watt control Program** » (programme contrôle watt) avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas) puis appuyer sur ENTER (confirmer). Le 1^{er} paramètre « Time » (temps) clignotera, la valeur peut être ajustée à l'aide de la touche UP (haut) ou DOWN (bas). Appuyer sur la touche ENTER (confirmer) pour sauvegarder la valeur et aller au prochain paramètre à régler.

**** (Si l'utilisateur règle le temps ciblé pour l'entraînement, le paramètre de distance successif ne peut pas être ajusté)**

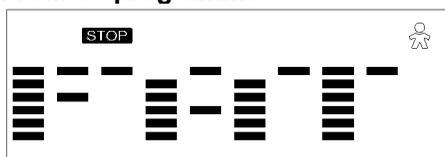
Continuer ainsi avec tous les paramètres désirés, et appuyer sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

Remarque : Si le compte à rebours d'un paramètre d'entraînement arrive à zéro, il émet un double avertissement sonore et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyer sur la touche START pour continuer l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement incomplet.

L'ordinateur réglera la force de résistance automatiquement sur la base de la vitesse pour maintenir la valeur de watts constante. L'utilisateur peut utiliser la touche down (bas) pour régler la valeur de watts produits pendant l'entraînement.

BODY FAT PROGRAM (PROGRAMME MASSE GRASSE)

Profil de programme



Réglage des données pour Masse Grasse

Sélectionner « **BODY FAT Program** » (programme masse grasse) avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas) puis appuyer sur ENTER (confirmer).

« Male » clignotera, et il sera ainsi possible de sélectionner le genre avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas), puis appuyer sur ENTER pour sauvegarder la donnée et aller à la prochaine.

« 175 » pour le paramètre de taille clignotera, et il sera ainsi possible de régler la taille avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas), puis appuyer sur ENTER pour sauvegarder la donnée et aller à la prochaine.

« 75 » pour le paramètre de poids clignotera, et il sera ainsi possible de régler le poids avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas), puis appuyer sur ENTER pour sauvegarder la donnée et aller à la prochaine.

« 30 » clignotera, et il sera ainsi possible de sélectionner l'âge avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas), puis appuyer sur ENTER pour sauvegarder la donnée et aller à la prochaine.

Appuyer sur START/STOP pour commencer les mesures, saisir également la poignée pour le pouls.

Après 15 secondes, l'écran affichera Body Fat % (% masse grasse), BMR (taux métabolique de base), BMI (indice de masse corporelle IMC) & BODY TYPE (type corporel).

NOTE: Types de corps :

Il y a 9 types corporels définis en fonction du pourcentage de masse grasse calculé. Le type 1 va de 5% à 9%. Le type 2 va de 10% à 14%. Le type 3 va de 15% à 19%. Le type 4 va de 20% à 24%. Le type 5 va de 25% à 29%. Le type 6 va de 30% à 34%. Le type 7 va de 35% à 39%. Le type 8 va de 40% à 44%. Le type 9 va de 45% à 50%.

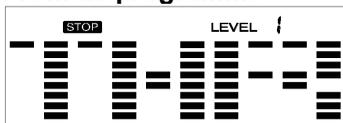
BMR (MB) : Métabolisme de base

BMI (IMC) : Indice de masse corporelle

Appuyer sur la touche START/STOP pour revenir à l'écran principal.

Programme TARGET HEART RATE (fréquence cardiaque ciblée)

Profil de programme



Réglage des paramètres pour la fréquence cardiaque ciblée

Sélectionner « TARGET H.R » (fréquence cardiaque ciblée) avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas) puis appuyer sur ENTER (confirmer).

Le 1^{er} paramètre « Time » (temps) clignotera, la valeur peut être ajustée à l'aide de la touche UP (haut) ou DOWN (bas). Appuyer sur la touche ENTER (confirmer) pour sauvegarder la valeur et aller au prochain paramètre à régler.

**** (Si l'utilisateur règle le temps ciblé pour l'entraînement, le paramètre de distance successif ne peut pas être ajusté)**

Continuer ainsi avec tous les paramètres désirés, et appuyer sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

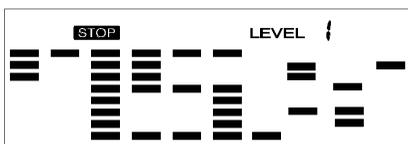
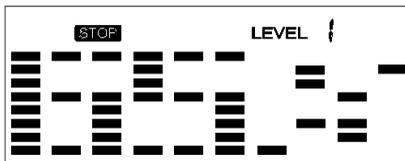
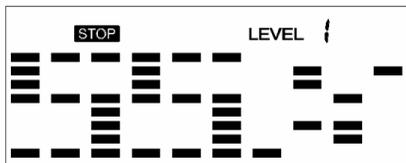
Remarque : Si le pouls est supérieur ou inférieur (± 5) à la fréquence cardiaque sélectionnée, l'ordinateur ajustera la force de résistance automatiquement. Un contrôle sera effectué toutes les 10 secondes environ. Le niveau de force sera augmenté ou diminué (Remarque : chaque force de résistance représente 3

niveaux de force). Quand le signal de fréquence cardiaque disparaît, l'ordinateur conserve une force de résistance constante pendant 60s, puis il diminue la force de résistance d'1 niveau toutes les 10s.

Si le compte à rebours d'un paramètre d'entraînement arrive à zéro, il émet un double avertissement sonore et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyer sur la touche START/STOP pour continuer l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement incomplet.

Programme HEART RATE CONTROL (programme contrôle fréquence cardiaque)

Profil de programme



Il y a 4 sélections possible pour le nombre de pulsations ciblée (HRC = contrôle fréquence cardiaque - TARGET H.R = fréquence cardiaque ciblée)

HRC - 55% TARGET H.R = 55% de (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R = 65% de (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R = 75% de (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R = 85% de (220-AGE)

Réglage des paramètres pour CONTRÔLE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Sélectionner « *One of Heart Rate Control Program* » (un programme de contrôle de la fréquence cardiaque) avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas) puis appuyer sur ENTER (confirmer). Le 1^{er} paramètre « Time » (temps) clignotera, la valeur peut être ajustée à l'aide de la touche UP (haut) ou DOWN (bas). Appuyer sur la touche ENTER (confirmer) pour sauvegarder la valeur et aller au prochain paramètre à régler.

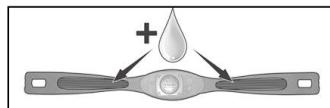
**** (Si l'utilisateur règle le temps ciblée pour l'entraînement, le paramètre de distance successif ne peut pas être ajusté)**

Continuer ainsi avec tous les paramètres désirés, et appuyer sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

Remarque : Si le pouls est supérieur ou inférieur (± 5) à la fréquence cardiaque ciblée, l'ordinateur ajustera la force de résistance automatiquement. Un contrôle sera effectué toutes les 10 secondes environ. Le niveau de force sera augmenté ou diminué (Remarque : chaque force de résistance représente 3 niveaux de force). Quand le signal de fréquence cardiaque disparaît, l'ordinateur conserve une force de résistance constante pendant 60s, puis il diminue la force de résistance d'1 niveau toutes les 10s. Si le compte à rebours d'un paramètre d'entraînement arrive à zéro, il émet un double avertissement sonore et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyer sur la touche START/STOP pour continuer l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement incomplet.

Avec la sangle pectorale (Vendue séparément)

1. Attacher l'émetteur à la sangle élastique avec les éléments de fixation.
2. Ajuster la sangle aussi étroitement que possible mais en prenant garde à préserver un port confortable.
3. Placer l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre torse et opposé à votre poitrine (certaines personnes doivent placer l'émetteur légèrement à gauche du centre). Attacher la partie finale de la sangle élastique en insérant l'extrémité arrondie, l'attacher solidement avec les éléments de fixation en l'enroulant autour de votre poitrine.
4. Placer l'émetteur directement sous les muscles pectoraux
5. La transpiration est le meilleur conducteur pour mesurer précisément les signaux électrique des battements de cœur.

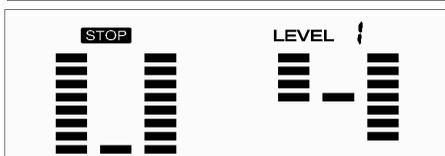
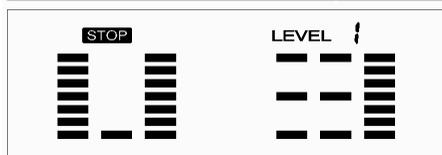
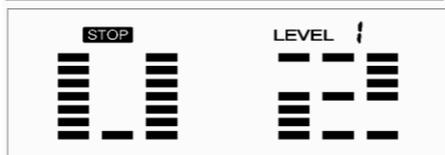
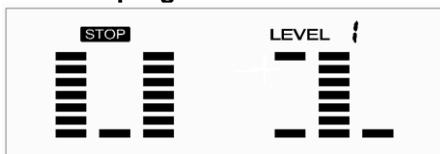


On peut toutefois utiliser également de l'eau du robinet pour pré-humidifier les électrodes (2 surfaces nervurées ovales sur l'envers de la sangle et de chaque côté de l'émetteur). Il est également conseillé de porter la sangle avec l'émetteur quelques minutes avant de commencer l'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de leur chimie corporelle, ont plus de difficulté à émettre un signal suffisamment fort et régulier au début. Après une peu d'« échauffement » ce problème disparaît. Comme précisé plus haut, le port de vêtements par dessus l'émetteur/sangle n'affecte pas les performances.

6. Votre entraînement doit se situer à l'intérieur d'une plage de distance entre émetteur/récepteur pour un signal fort et régulier. L'étendue de la plage peut varier légèrement mais généralement, il est nécessaire de rester suffisamment près de la console pour une bonne lecture forte et fiable. Le port de l'émetteur directement sur la peau nue garantit un fonctionnement correct. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur sur un T-shirt. Pour cela, mouiller les endroits du T-shirt en contact avec les électrodes.

User Program (Programme utilisateur)

Profil de programme



4 Le programme utilisateur permet à l'utilisateur de paramétrer son propre programme, qu'il peut utiliser immédiatement.

Réglage des paramètres pour User Program (programme utilisateur)

Sélectionner l'utilisateur avec la TOUCHE UP (haut) OU DOWN (bas) puis appuyer sur ENTER (confirmer).

Le 1^{er} paramètre « Time » (temps) clignotera, la valeur peut-être réglée avec la touche avec UP (haut) OU DOWN (bas), puis appuyer sur la touche ENTER (confirmer) pour sauvegarder la valeur et aller au prochain paramètre à régler.

**** (Si l'utilisateur règle le temps ciblé pour l'entraînement, le paramètre de distance successif ne peut pas être ajusté)**

Continuer ainsi pour les réglages de tous les paramètres désirés.

Quand le réglage des paramètres désirés est fini, le niveau 1 clignote, utiliser la touche UP (haut) OU DOWN (bas) pour les sélectionner puis appuyer sur la touche ENTER (confirmer) pour les sauvegarder. (Il y a 10 temps différents au total). Appuyer sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

Remarque : Si le compte à rebours d'un paramètre d'entraînement arrive à zéro, il émet un double avertissement sonore et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyer sur la touche START/STOP pour continuer l'entraînement et atteindre le paramètre d'entraînement incomplet.

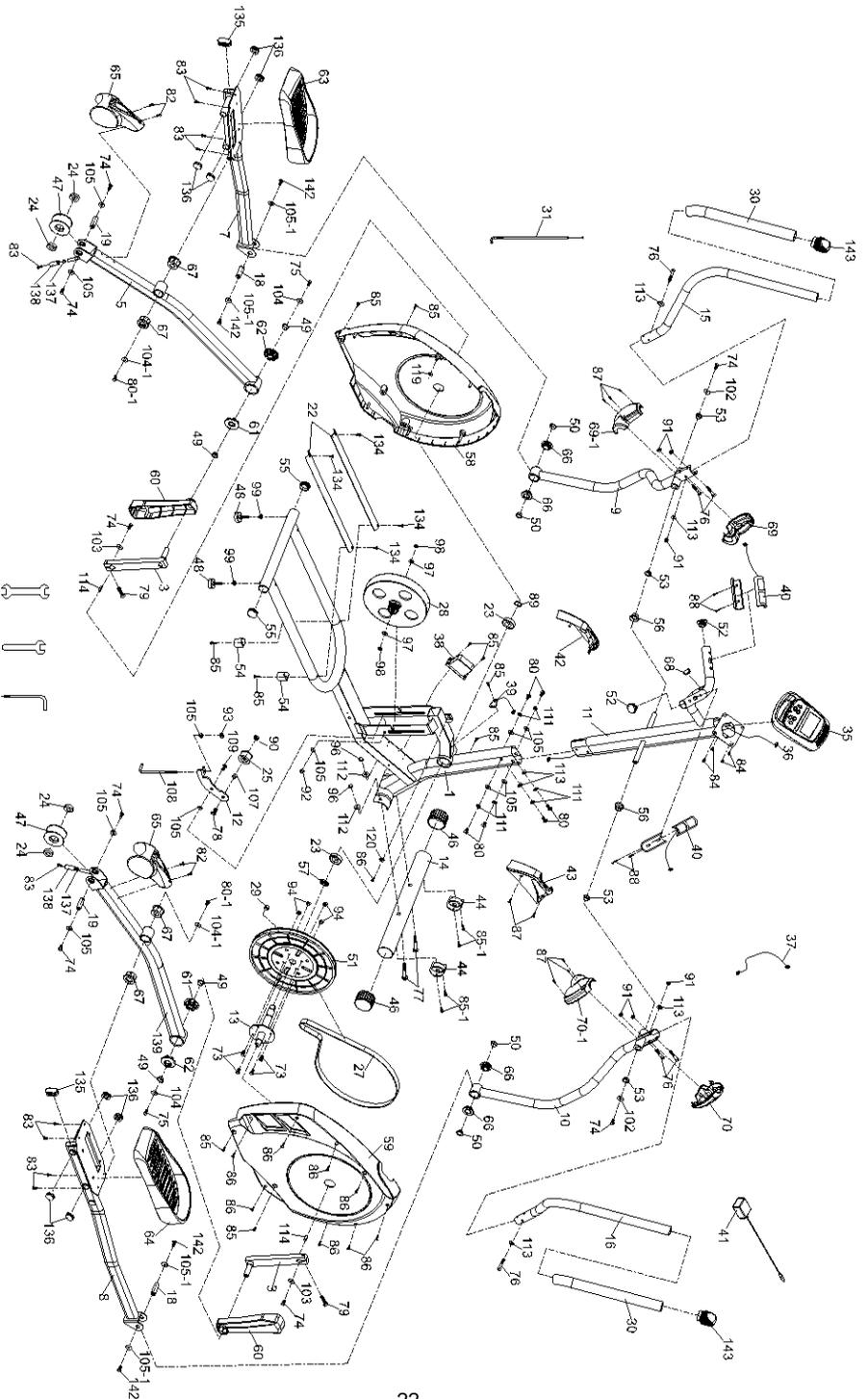
Liste des pièces de rechange

NON.	DESCRIPTION	Q' té
1	Châssis principal	1
3	Groupe bras de pédalier	2
5	Bras de pédale (gauche)	1
7	Tige de connexion (gauche)	1
8	Tige de connexion (droite)	1
9	Poignée de guidon inférieure (gauche)	1
10	Poignée de guidon inférieure (droite)	1
11	Mât de console	1
12	Groupe ralentisseur roue	1
13	Axe du pédalier	1
14	Stabilisateur frontal	1
15	Bras oscillant (gauche)	1
16	Bras oscillant (droit)	1
18	embouts de tige (Blackfast)	2
19	Axe pour moyeu de roue (Blackfast)	2
22	Rail en aluminium	2
23	Palier 6005_	2
24	Palier 6003_	4
25	Axe pour ralentisseur roue	1
27	Courroie	1
28	Volant	1
29	Aimant	1
30	Poignée en mousse	2
31	Câble en acier	1
35	Groupe console	1
36	Câble ordinateur 1600m/m_	1
37	Cordon d'alimentation 450m/m_	1
38	Motoréducteur	1
39	Câble Capteur/W 200m/m_	1
40	Groupe Câble/W prise de poulx 800m/m_	2
41	Adaptateur secteur	1
42	Carter du mât de console (gauche)	1
43	Carter du mât de console (droit)	1
44	Roue de transport	2

NON.	DESCRIPTION	Q' té
46	Embout rond	2
47	Moyeu de roue, Uréthane	2
48	Repose-pied réglable	2
49	Bague WFM-1719-12_	4
50	Bague J4FM-1719-09_	4
51	Poulie d'entraînement	1
52	Connecteur bouton Ø32(1.8T)_	2
53	Bague poudre métallurgique	4
54	Pieds en caoutchouc	2
55	Cache rond	2
56	Espaceur axe pédale	2
57	Bague d'écartement	1
58	Boîtier latéral (gauche)	1
59	Boîtier latéral (droit)	1
60	Élément final bras de pédalier	2
61	Bague Ø56 x Ø19 x 15L_	2
62	Bague Ø56 x Ø19 x 21L_	2
63	Pédale (gauche)	1
64	Pédale (droite)	1
65	Cache pour Moyeu de roue	2
66	Bague Ø42 x Ø19 x 15L_	4
67	Bague pédale	4
68	Cache boulon d'accès	1
69	Manche poignée de guidon frontal (gauche)	1
69~1	Manche poignée de guidon postérieur (gauche)	1
70	Manche poignée de guidon frontal (droit)	1
70~1	Manche poignée de guidon (droit)	1
73	Boulon à tête hexagonale 1/4" x UNC20 x 3/4"_	4
74	Boulon à tête hexagonale 5/16" x UNC18 x 15L_	8
75	Boulon à tête hexagonale 5/16" x UNC18 x 15L_	2
76	Boulon à tête hexagonale 5/16" x UNC18 x 1-3/4"_	6
77	Boulon de carrossier 3/8" x UNC16 x 3"_	2
78	Boulon de carrossier 3/8" x UNC16 x 27L_	1
79	Fiche avec boulon à tête creuse M8 x P1.25 x 25L_	2
80	Bouton boulon à tête creuse 5/16" x UNC18 x 15L_	6
80~1	Bouton boulon à tête creuse 5/16" x UNC18 x 15L_	2

NON.	DESCRIPTION	Q' té
82	Vis cruciforme M5 x P0.8 x 15L_	4
83	Vis cruciforme M5 x P0.8 x 10L_	10
84	Vis cruciforme M5 x P0.8 x 10L_	4
85	Vis auto-taraudeuse Ø5 x 19L_T	10
85~1	Vis auto-taraudeuse Ø5 x 19L_T	4
86	Vis à tôle Ø3.5 x 16L_	9
87	Vis à tôle Ø3.5 x 12L_	8
88	Vis auto-taraudeuse Ø3 x 20L_	4
89	Monture de serrage Ø25_	1
90	Écrou Nyloc 3/8" x UNC16 x 7T_	1
91	Écrou Nyloc 5/16" x UNC18 x 7T_	6
92	Écrou Nyloc M8 x P1.25 x 7T_	1
93	Écrou Nyloc M8 x P1.25 x 9T_	1
94	Écrou Nyloc 1/4" x UNC20 x 8T_	4
96	Écrou borgne 3/8" x UNC16 x 12.5T_	2
97	Écrou 3/8" -UNF26 x 4T_	2
98	Écrou 3/8"-UNF26 x 11T_	2
99	Écrou 3/8" x UNC16 x 7T_	2
102	Rondelle plate Ø8.7 x Ø20 x 1.5T_	2
103	Rondelle plate Ø8 x Ø35 x 1.5T_	2
104	Rondelle plate Ø8.5 x 26 x 2.0T_	2
104~1	Rondelle plate Ø8.7 x Ø20 x 1.5T_	2
105	Rondelle plate Ø8 x 23 x 1.5T_	11
105~1	Rondelle plate 5/16" x 23 x 3T_	4
107	Manche Ø15.8 x Ø10 x 9L_	1
108	Boulon en J M8 x P1.25 x 130L_	1
109	Boulon de carrossier M8 x P1.25 x 20L_	1
111	Rondelle fendue Ø8 x 1.5T_	6
112	Rondelle courbée Ø10 x 23 x 1.5T_	2
113	Rondelle courbée Ø8 x 23 x 1.5T_	6
114	Clavette disque	2
115	Clé 13/14m/m_	1
116	Clé 12m/m_	1
118	Clé Allen M5 & tête de tournevis cruciforme (1 pièce)	1
119	Rondelle plate Ø8 x 16 x 1.1T_	1
120	Rondelle plate Ø5 x 15 x 1.5T_	1

NON.	DESCRIPTION	Q' té
134	Vis cruciforme M6 x P1.0 x 15L_	4
135	Embout final ovale	2
136	Cache rond	8
137	Monture de serrage	2
138	Manche Ø15 x Ø8.5 x 50L_	2
139	Bras de pédale (droit)	1
142	Boulon à tête hexagonale 5/16" x 15L	4
143	Partie finale poignée	2



2016.05.27



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