

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR



iConsole App Manual

DOWNLOAD 

www.toorx.it/iconsole

BRX300



Notice originale en italien.
**Lisez le manuel très attentivement et
toujours garder à portée de main près du produit.**

Codice : GRDLTOORXBRX300

Revisione : 00

Edizione : 06/16



TABLE DES MATIÈRES

1.0	AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ	pag.	3
1.1	UTILISATION PRÉVUE ET CONTRE - INDICATIONS	pag.	4
1.2	PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT	pag.	5
1.3	CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	pag.	6
2.0	INSTALLATION DU PRODUIT	pag.	7
2.1	DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON.....	pag.	8
2.2	ASSEMBLAGEGE.....	pag.	10
3.0	PROGRAMME D'ENTREÎNEMENT..	pag.	16
3.1	UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION).....	pag.	17
3.2	CONSEILS D'UTILISATION.....	pag.	18
3.3	FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE.....	pag.	19
3.4	FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - BOUTONS.....	pag.	20
3.5	ALLUMAGE - PROGRAMME MANUEL.....	pag.	21
3.6	PROGRAMMES PRE-INSTALLÉS	pag.	22
3.7	PROGRAMMES CARDIO	pag.	23
3.8	PROGRAMME WATT.....	pag.	24
3.9	BODYFA TEST (TEST DE GRAISSE CORPORELLE.....	pag.	25
3.10	CONNECTION BLUETOOTH	pag.	26
4.0	MAINTENANCE.....	pag.	27
5.0	ELIMINATION - RECYCLAGE.....	pag.	28
6.0	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES.....	pag.	28
6.1	VUE ÉCLATÉE.....	pag.	29
6.2	LISTE DES PIÈCES.....	pag.	30
7.0	CONDITION DE GARANTIE.....	pag.	31

CONDUITE ADMIS

- Avant le montage et l'Emploi, merci de lire **ATTENTIVEMENT** cette notice et toutes les feuilles d'instructions ci-jointes
- Utilisez la machine **SEULEMENT** à l'intérieur d'un foyer. Les termes et les avertissements d'utilisation, doivent être expliqués à tous les membres de la famille ou amis qui ont été autorisés à utiliser cette machine.
- Utilisez la machine **SEULEMENT** sur une surface plane; pour prévenir les dommages, couvrez le sol par un tapis mis au dessous de la machine.
- Assurez-vous que qui utilise la machine aye tout bien compris sur le fonctionnement et les instructions d'usage. Supervisez les étapes de leur premier entraînement. Le manuel d'instruction doit toujours être près de la machine pour une consultation rapide, si nécessaire.
- S'assurer que les personnes utilisant cet appareil aient au minimum 16 ans et qu'elles aient une bonne santé physique.
- Toujours porter des vêtements adaptés pour une activité sportive, qui n'empêchent pas de faire des mouvements. Lors du démarrage de l'exercice accrochez-vous bien au balustre. Pendant la course, gardez sous contrôle le rythme cardiaque et réglez-le à votre besoin l'intensité d'effort de l'exercice. Portez des chaussures adaptées pour la course. Évitez de porter des vêtements qui empêchent la transpiration ou des chaussures avec une semelle en cuir ou rigide.
- Tenez fermement les mains courantes pendant le début de la séance d'entraînement. Au cours de l'exercice gardez sous contrôle le rythme cardiaque et d'ajuster en conséquence l'intensité d'exercice.
- Si pendant l'utilisation de la machine, vous ressentez des étourdissements, des douleurs à la poitrine ou essoufflement, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin..
- Vérifiez périodiquement le serrage des boulons ainsi que l'intégrité de toutes les parties de la machine.

COMPORTEMENTS INTERDITS

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

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

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

Il est indispensable de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans cette notice, pour être sûr de vous entraîner en sécurité. Des efforts intensifs et prolongés requièrent une bonne condition physique ; c'est pour cela qu'il convient d'évaluer les 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 inentraînements nécessaires pour l'installation, la maintenance et une utilisation correcte de l'appareil. L'utilisateur de ce produit, ainsi que ses éventuels amis et les membres de sa famille qui l'utiliseront, ont l'obligation de lire attentivement les inentraînements contenues dans cette notice, pour faire une installation et un usage correct.

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



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



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

OBSERVATION:

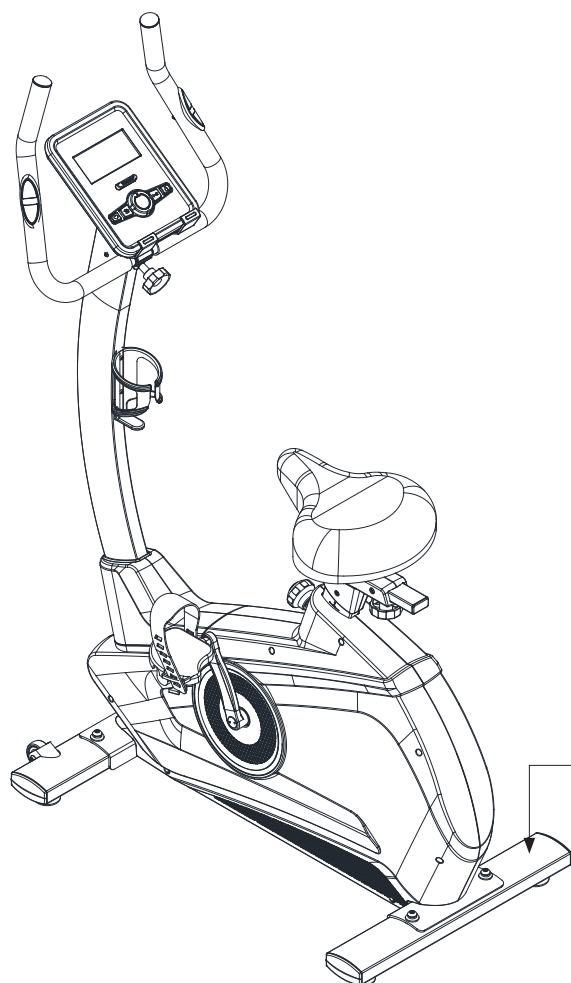
Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il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

1.2

PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT

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

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



TCORX Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY			
Modello-Model		Classe-Class	
Numero di serie-Serial number		Anno-Year	
Tensione-Voltage	Frequenza-Frequency	Potenza-Power	Peso-Weight
Peso max utente-Max user weight	Made		

1

3

2

I.3
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

AJUSTEMENT INTENSITÉ	contrôle électronique à 32 livelli
SYSTÈME DE RALENTISSEMENT	système de freinage avec l'action magnétique
INFORMAZIONI CONSOLE	temps, distance, calories, vitesse, RPM, rythme cardiaque, Watt, Ind. de récupération
PROGRAMMES DISPONIBLES	1 programme manéal, 4 programmes Beginner, 4 programmes Advance, 4 programmes Sporty, 4 programmes Cardio, programme Watt, BodyFat Test
MASSÉ D'INERTIE	14 kg
DIMENSIONS MAX (LXPXH)	1090 x 560 x 1490 mm
POIDS NET	52 kg
POIDS LOURD	46 kg
POIDS MAX UTILISATEUR	150 kg
DETECTION CARDIAQUE	capteurs de rythme cardiaque et récepteur sans fil HR (*)
AJUSTEMENT DE SIÈGE	poignée réglage horizontal et vertical
AJUSTEMENT DE GUIDON	poignée pour enregistrer inclinaison
CONFORMITÉ	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (classe HA) Directive : 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE
ALIMENTATION	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9Vdc - 500 mA - 4.5 VA]
INTERFACE BLUETOOTH	pour la synchronisation avec des applications dédiées sur Tablette / Smartphone

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

Caractéristiques de la pièce:

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

- Être à l'intérieur d'une maison ou appartement,
- Être couverte et suffisamment grande,
- Être dotée d'une prise électrique adaptée,
- Être dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Être 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.

Caractéristiques du sol:

Le sol indiqué pour placer l'appareil doit:

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

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

Condition requises du local d'installation:

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

Conditions de sécurité:

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

2.1
DEBALLAGE - CONTENU DE L'EMBALLAGE

L'emballage est constitué par une boîte en carton fermée avec des points métalliques et des bandes de serrage. Pour soulever et déplacer la boîte il est nécessaire de demander de l'aider à une tierce personne.

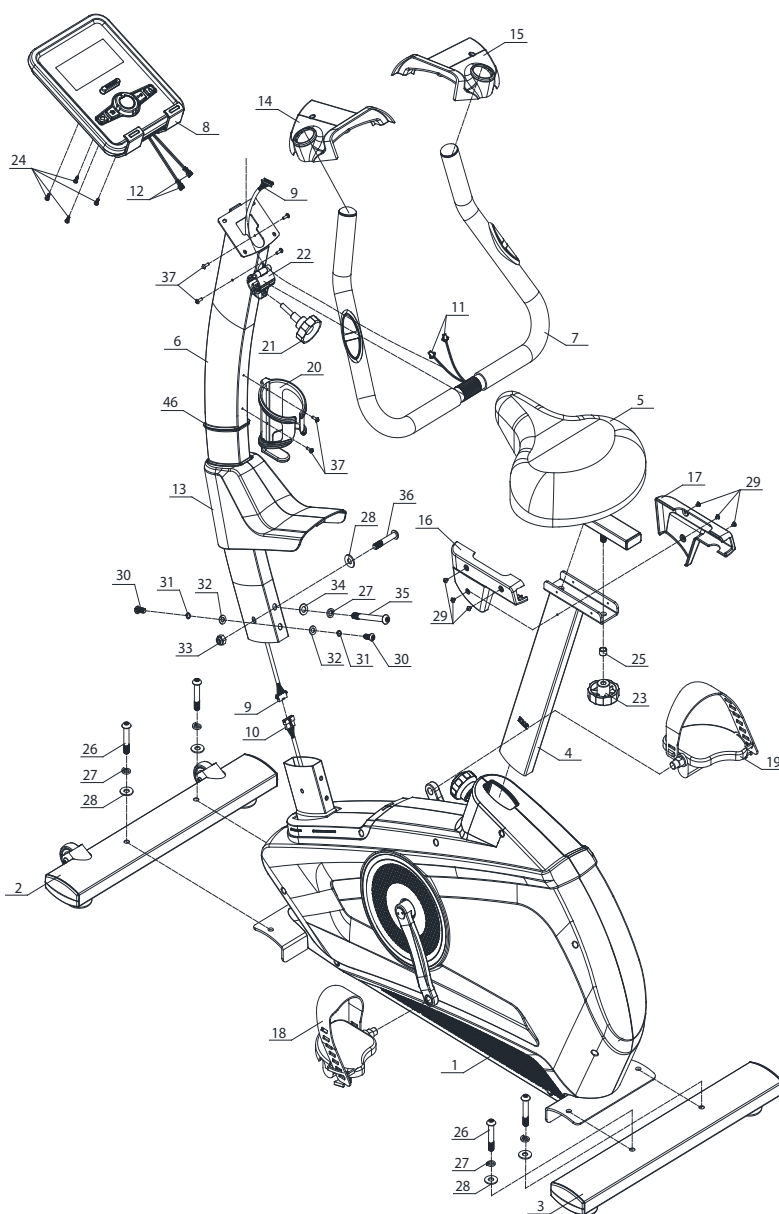
Quand la boîte est posée par terre, merci de respecter l'indication Côté Haut, matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec des ciseaux, puis enlever les points de fermeture en métal avec une pince.



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

Composants contenus dans l'emballage

Pos.	Description	Q.té
1	Chassis	1
2	Barre support avant	1
3	Barre support arrière	1
4	Tube réglage de la hauteur de selle	1
5	Selle	1
6	Montant support guidon	1
7	Guidon	1
8	Console	1
9	Câble console section supérieur	1
10	Câble console section inférieure	1
11	Câble inférieur de capteurs d'impulse	1
12	Câble supérieur de capteurs d'impulse	1
13	Couvercle base montant	1
14	Couvercle en plastique guidon gauche	1
15	Couvercle en plastique guidon droite	1
16	Couvercle en plastique glissière siège gauche	1
17	Couvercle en plastique glissière siège droite	1
18	Pédale gauche	1
19	Pédale droite	1
20	Support bidon	1
21	Poignée de verrouillage guidon	1
22	Pince de blocage guidon	1
23	Poignée de verrouillage glissière de siège	1
24	Vis M5x10	4
25	Bague Ø10.5xØ14x10	1
26	Vis M10x60x25	4
27	Rondelle plate Ø10	5
28	Rondelle incurbée Ø10.5xR128x1.5	5
29	Vis M4x6	6
30	Vis M8x20	2
31	Rondelle plate fendue Ø8	2
32	Rondelle plate Ø8.5x20x1.5	2
33	Vis M10	1
34	Rondelle plate Ø10	1
35	Vis M10x95x20	1
36	Vis M10x55x20	1
37	Vis M4x16	6
46	Joint en plastique	1

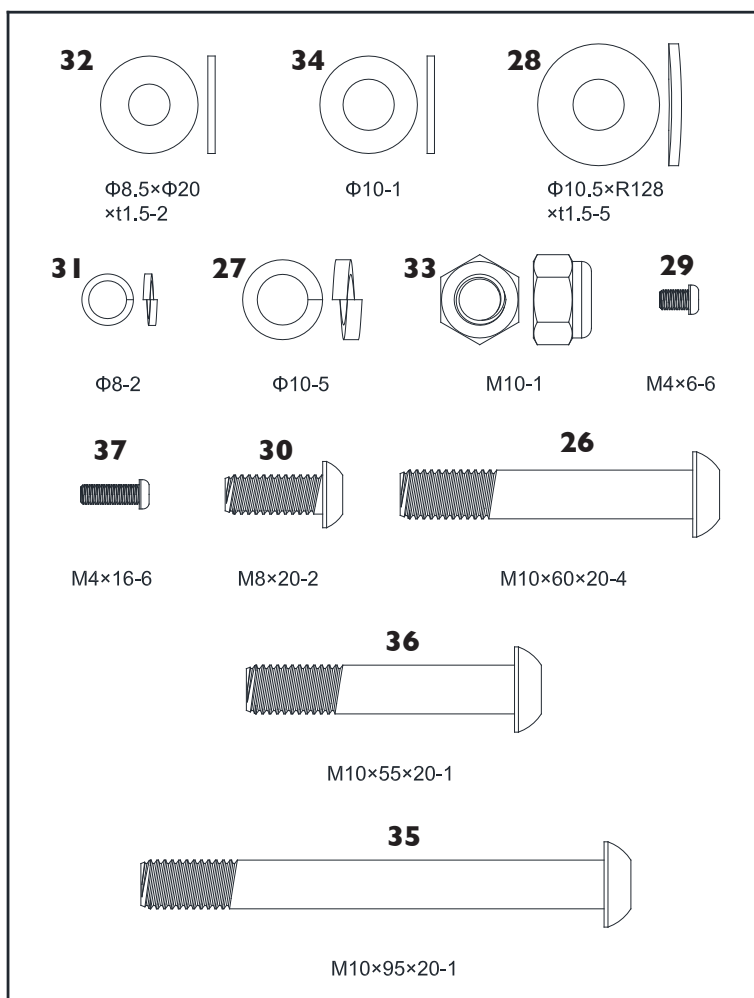
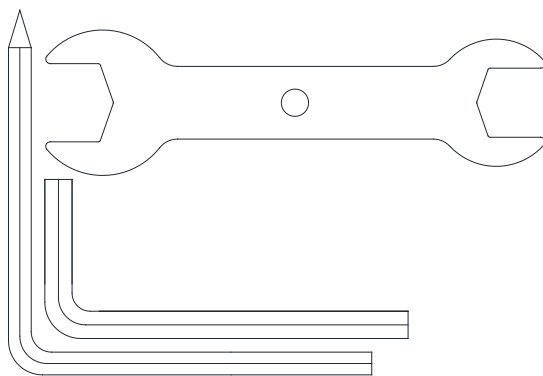




L'emballage est réalisé avec des matériaux recyclables ; pour l'élimination des éléments d'emballage, respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables. Les éléments d'emballage (cartons et sacs) ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils représentent potentiellement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

Après avoir retiré le produit de la boîte, vérifiez tout dommage subi pendant le transport et vérifiez la présence de toutes les parties représentées à la page précédente.

Sac de matériel



2.2

ASSEMBLAGE

Après avoir ouvert l'emballage d'origine à l'endroit choisi pour l'installation du produit, afin de faciliter les opérations d'assemblage, préparer la salle une zone exempte de meubles, puis retirez tout le matériel contenu dans le paquet et placez-le sur le plancher, prêt à être monté.

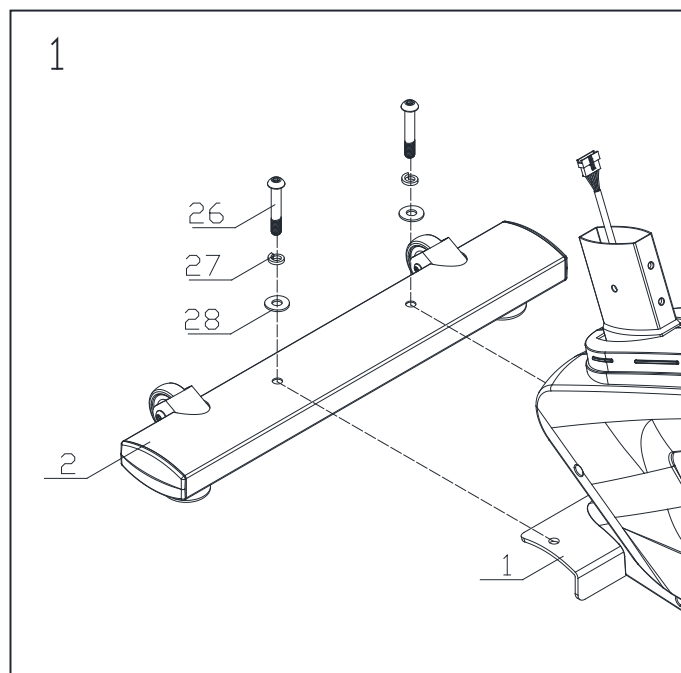
Le matériel et des outils nécessaires pour le montage sont contenus dans une enveloppe.



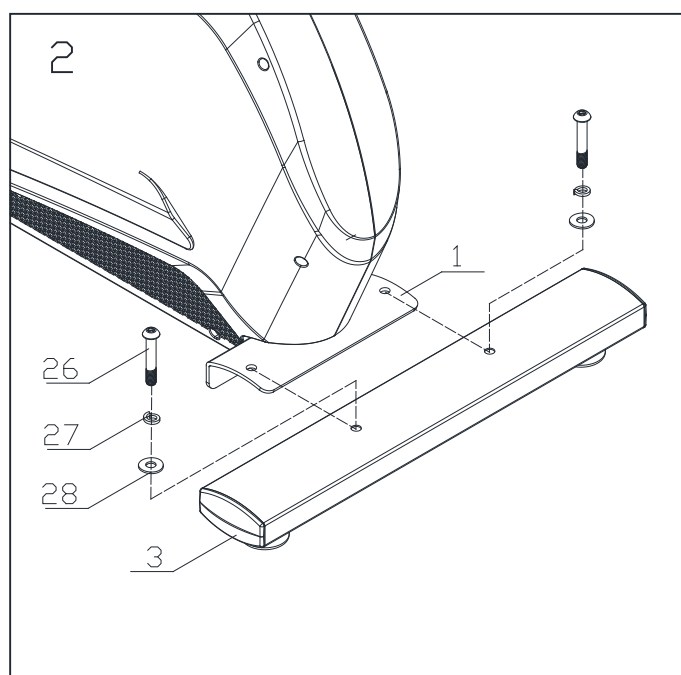
Tenir à l'écart des enfants et des animaux de compagnie pendant les opérations d'assemblage.

Montage des barres de support

1. Fixer la barre de support avant **2** au corps principal **1** en serrant deux vis **26** [M10 × 60 × 25] ainsi que deux rondelles fendues **27** [Ø 10 mm] et deux rondelles courbées **28** [de Ø10.5 × R128 T1.5].

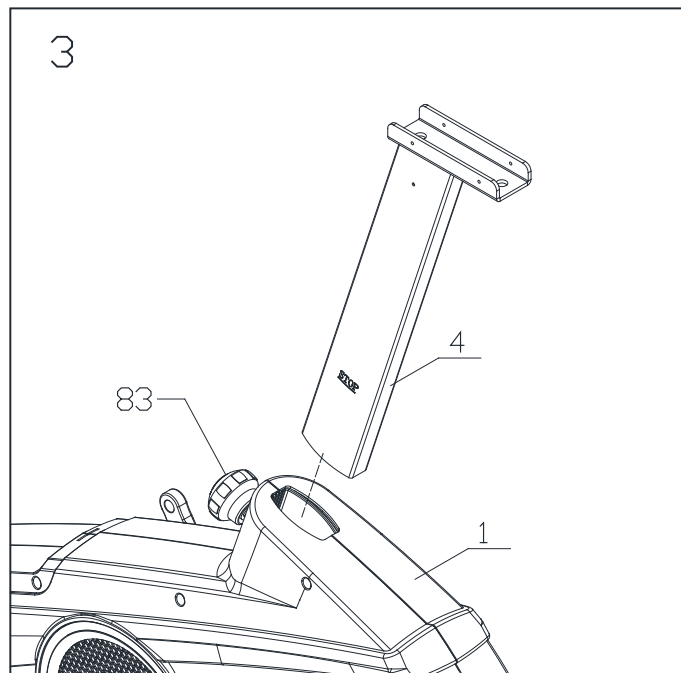


2. Fixer la barre de support arrière **3** au corps principal **1** en serrant deux vis **26** [M10 × 60 × 25] ainsi que deux rondelles fendues **27** [Ø 10 mm] et deux rondelles courbées **28** [de Ø10.5 × R128 T1.5].



Montage selle

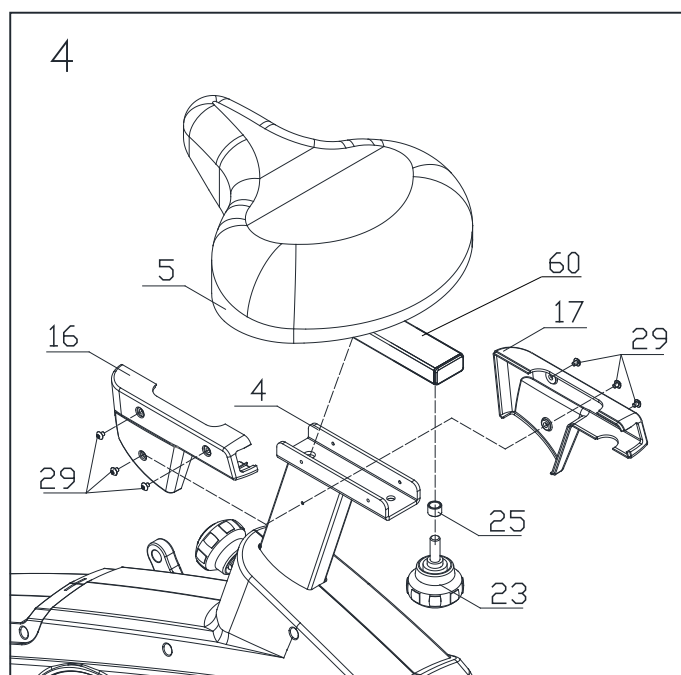
- 3.** Dévissez et tirez sur la poignée **83**, puis insérez le tube de réglage en hauteur du siège **4** au point de greffe sur le corps principal.
Pour régler la position verticale de la selle en fonction de la hauteur de l'utilisateur, la poignée **83** puis élever ou abaisser la selle vers le trou le plus approprié du tube de réglage (au-dessus du niveau minimum pour le dernier trou), puis relâchez la poignée **83** et visser pour verrouiller le tube en position.



- 4.** Fixer la pince du siège **5** goujon sur le traîneau de réglage horizontal **60**. Verrouiller la pince en serrant les deux écrous sous le siège, sur les deux côtés à l'aide de la clé fournie.

Nota: Le support de la selle est compatible avec les selles commerciales couramment utilisés dans les vélos.
Pour un maximum de confort ou pour une plus grande rigidité, l'utilisateur a la possibilité de remplacer la selle qui équipe le produit avec d'autres selles de commerciale en fonction des besoins propres.

- Verrouiller la diapositive de glissement horizontal **60** à l'extrémité du tube de réglage de la hauteur du siège **4**, en serrant la poignée **23** avec Bague **25**.
- Coupler couvercle en plastique de la glissière gauche, avec couvercle en plastique de la glissière droit **17** en serrant six vis **29** [M4 × 6 mm], de la manière décrite.



Montage guidon

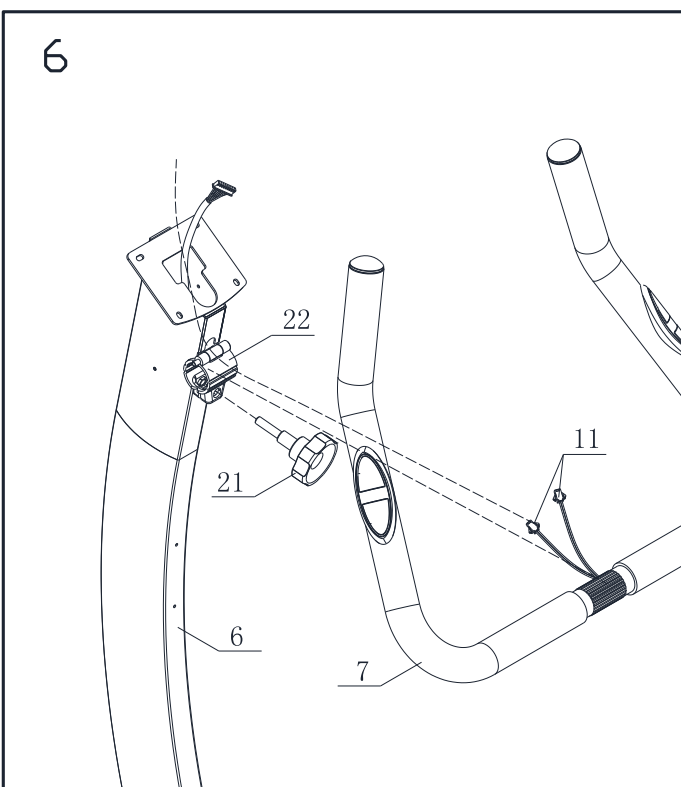
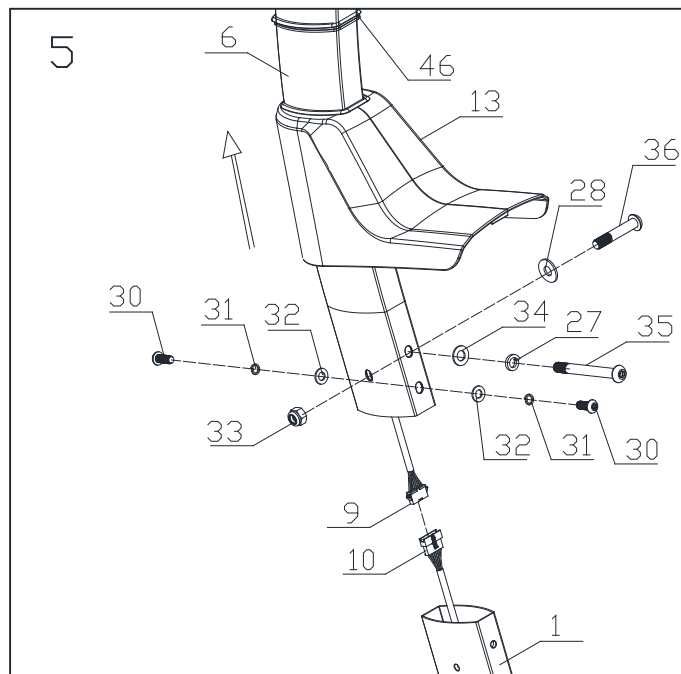


Lors de l'opération de fixation du montant de support de guidon sur le châssis, la connexion du câblage électrique peut être coupée entre les éléments tubulaires ou écrasé par les vis; accorder une attention particulière.

5. Approcher le support guidon **6** au point de greffe sur le corps principal **1**, puis du fond enfiler le joint en plastique **46** avec couvercle de base montante verticale **13**, dans le sens indiqué sur l'image à côté.

- Branchez le connecteur du câble supérieur **9** provenant de la colonne de support de guidon **6**, à sa sortie **10** à la sortie du châssis **1**.
- Insérez le poteau de support de guidon **6** dans le point de greffe sur le châssis **1** et le fixer par le côté des trous avec une vis **36** [M10 × 55 × 20 mm] et sa rondelle incurvée **28** [Ø10.5 × × R128 T1.5] avec un écrou autobloquant **33** [M10]. Serrer la vis de l'avant **30** [M8 × 20 mm] accompagné de la rondelle fendue **31** [Ø8 mm] et la rondelle plate **32** [de Ø8,5 × × R20 mm T1.5] et de l'arrière, serrer une vis **30** [M8 × 20 mm] accompagné par la rondelle fendue **31** [Ø8 mm] et la rondelle plate **32** [Ø8,5 × × Ø20 mm T1.5] comme d'une vis **35** [M10 × 95 × 20 mm] accompagné de la rondelle fendue **27** [Ø 10 mm] et la rondelle plat **34** [Ø 10 mm].
- Abaisser le couvercle de la base du montant **13**, de manière à couvrir la jonction de la tubulaire et les têtes des vis de fixation.

- 6.** Approcher le guidon **7** à la pince de verrouillage **22**, puis appuyez sur les deux connecteurs des capteurs de détection de pulsation **11** pour sortir du trou du haut du montant de support de guidon, ainsi que le connecteur de câblage supérieur.
- Fixer le guidon **7** dans la pince de verrouillage en serrant la poignée **21**.



Montage console et pédales

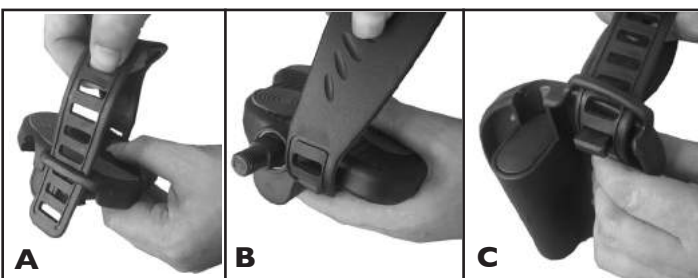
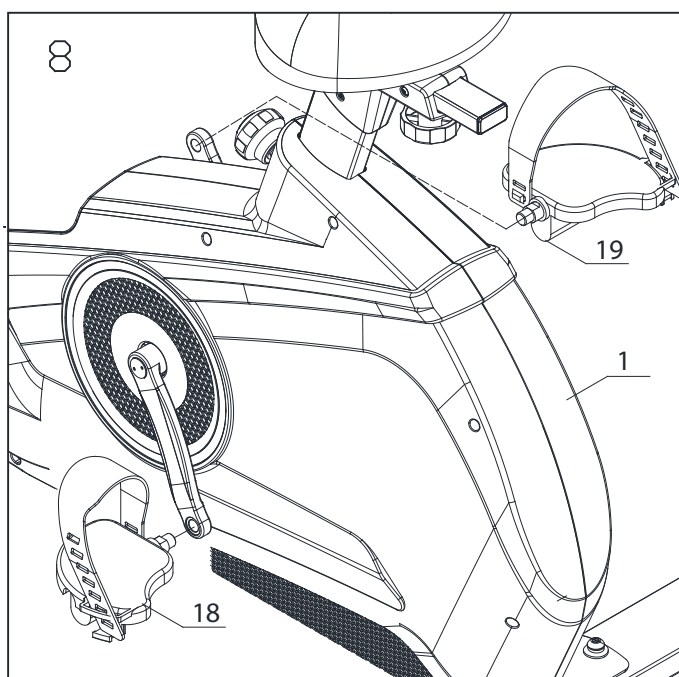
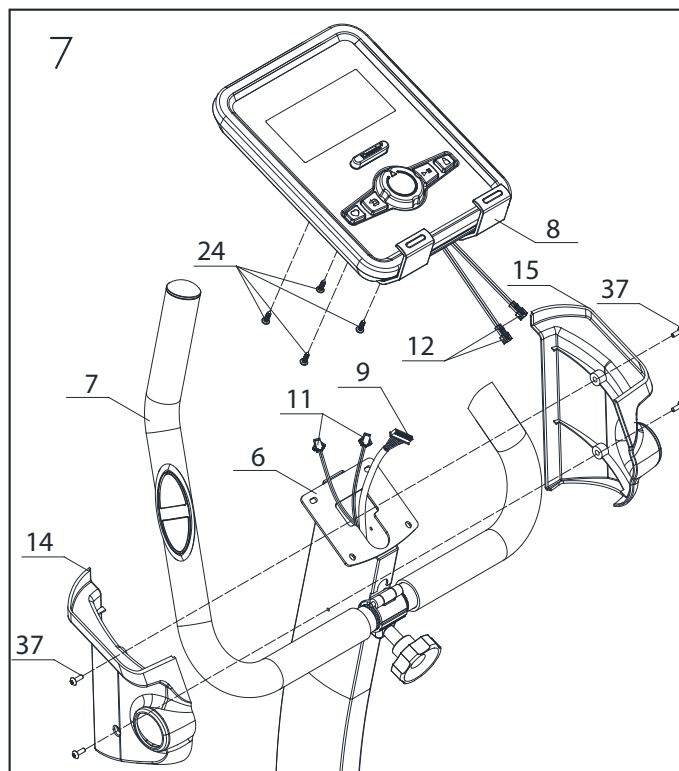
7. Approcher la console **8** au lieu de montage et fixer le connecteur de câble supérieur **9** de la prise à l'arrière de la console et les deux connecteurs **11** du câblage des capteurs de détection de battement de coeur aux connecteurs à l'arrière de la console **12** en sortant de la console.

- Placez la console **8** sur la plaque de support à la fin du support de guidon **6**, pousser les câbles à l'intérieur du montant en vous assurant qu'il ne sont pas écrasés entre la plaque et la console, puis fixez-le en serrant quatre vis **24** [M5x10 mm].

- Entrez le trou du couvercle **14** gauche en plastique et couvercle en plastique à droite **15** aux extrémités du guidon **7** pour les coupler sous la console. Fixer les deux couvercles en plastique en serrant les quatre vis auto-taraudeuses **37** [M4x16 mm].

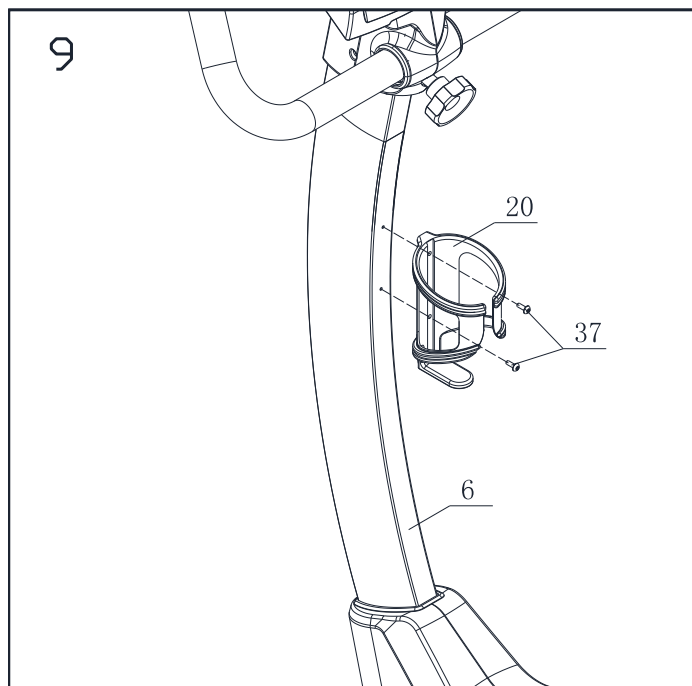
8. Vissez la pédale gauche **18**, marquée par la lettre **(L)** à la manivelle gauche en tournant la clé dans le sens antihoraire. Sur le côté opposé, visser la pédale droite **19** marquée de la lettre **(R)**, la manivelle droite en tournant la clé dans le sens horaire.

- Si elles ne sont pas montés, accrocher les sangles en caoutchouc lock-pied à droite et à gauche des pédales, en accrochant les fentes dans les fentes dans les broches agencées; respecter le sens de l'ensemble de la ceinture (voir figure **A-B-C**).



Montage porte-bidon

9. Fixer le support de la bouteille **20** au montant de support de guidon **6**, en serrant deux vis **37** [M4 × 16 mm].



Nivellament

- Pour compenser les éventuelles irrégularités du sol, le produit est équipé de quatre pieds réglables **48** placés sous la barre de support, réglable par clé spéciale.
- À ce stade, l'ensemble du produit est conclu. Avant utilisation lire les autres parties du manuel pour apprendre toutes les informations sur l'utilisation sécuritaire du produit.



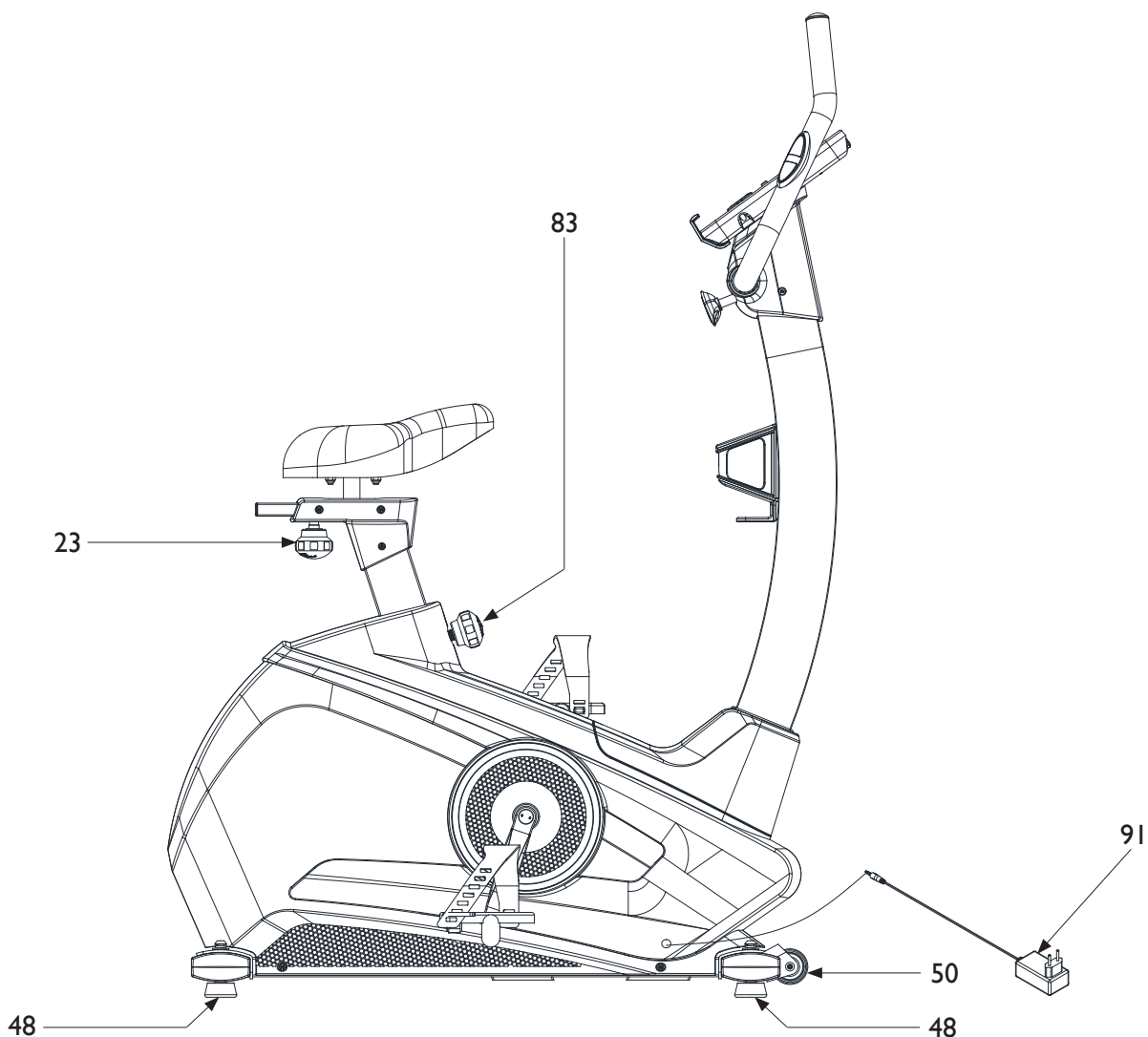
Toujours veiller à la bonne fermeture de la selle; avant de monter vérifier l'étanchéité des poignées 23 et 83 .

Déplacer le produit

- Les deux extrémités de la barre de support avant sont équipées de roues **50**.
- Pour les courts trajets à l'intérieur de la chambre, débranchez le bloc d'alimentation, puis saisissez les extrémités du guidon et bloquez avec votre pied l'avant barre de support et de l'inclinaison de l'outil jusqu'à ce qu'il soit en équilibre sur les roues.
- Pousser l'outil vers l'avant en glissant sur deux roues à l'endroit voulu, puis abaissez-le en poussant doucement sur les bras.

Branchement électrique

- Branchez le bloc d'alimentation 86 fourni, puis branchez la prise située sur la face avant du produit dans la prise murale.



3.0

PROGRAMME D'ENTREINEMENT

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

Amincissement: en maintenant un niveau cardiaque entre 60 % et 75 % il est possible de brûler des calories sans devoir faire d'efforts,

Amélioration des capacités respiratoires: en maintenant un niveau cardiaque entre 75 % et 85 % on peut faire travailler les poumons en axant son travail sur un régime aérobie,

Amélioration des capacités cardio-vasculaires: en maintenant un niveau cardiaque entre 85 % et 100 % on peut faire travailler le cœur en axant son travail sur un régime anaérobie.

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

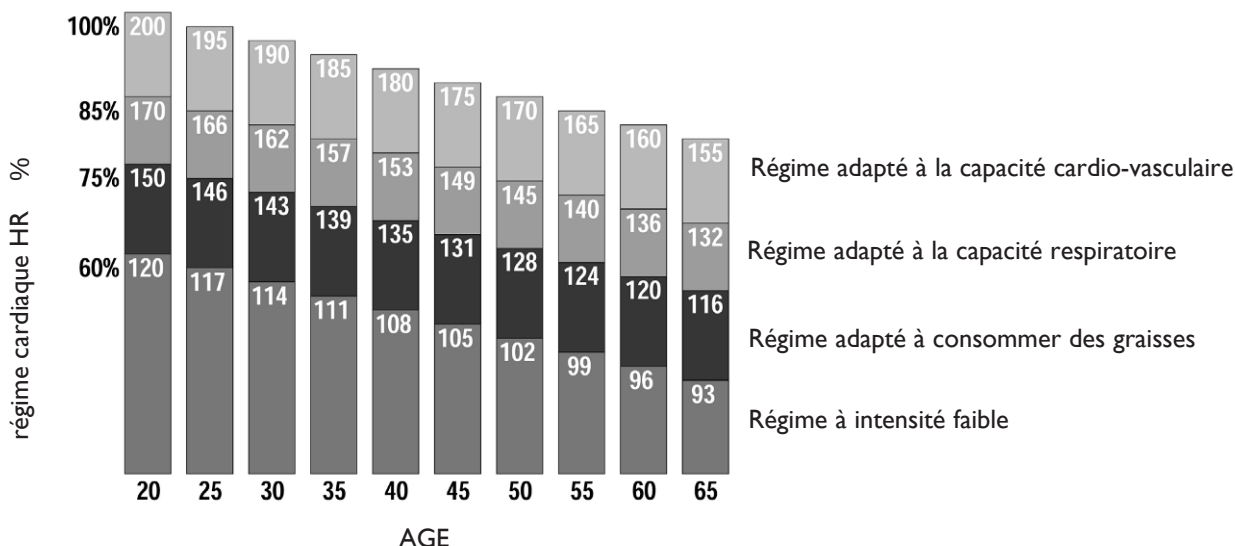
ÉCHAUFFEMENT: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

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

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



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



3.1

UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION)



PRECAUTION

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

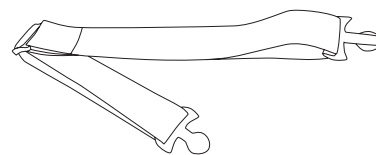
Cet outil intègre un récepteur HR sans fil compatible avec une sangle de poitrine émetteurs Polar T31 ® ou T34 de type non codée.

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

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

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

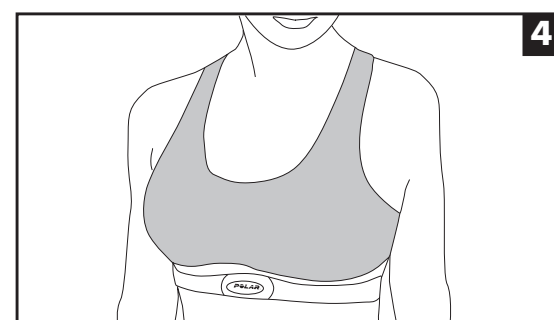
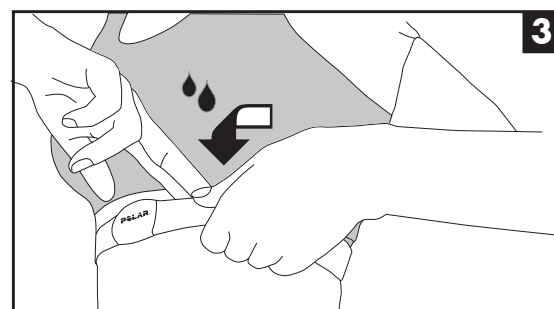
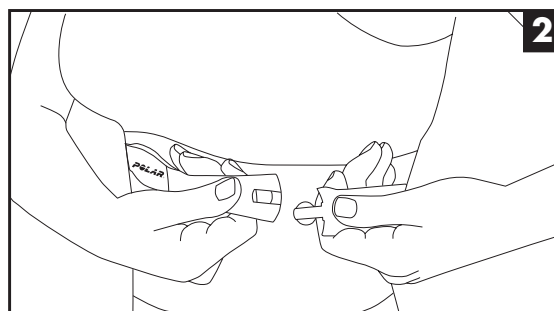
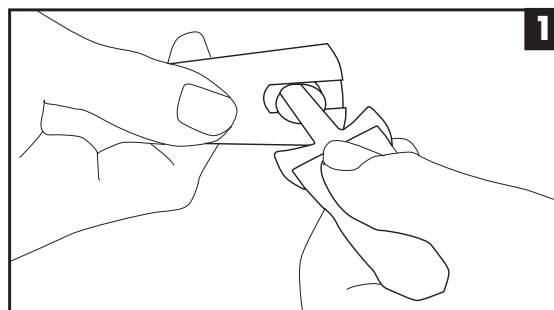
En aucun cas, la mesure prise par l'émetteur peut être considéré comme des données médicales.



Bande élastique



Emetteur



3.2

CONSEILS D'UTILISATION

Asseyez-vous sur la selle et de saisir le guidon pour s'équilibrer.



Ne pas monter sur la selle en pointant votre pied sur une seule pédale, en concentrant tout le poids sur une pédale peut endommager le produit.

Placez un pied, puis mettez votre pied dans le clip avant-pied et centré au-dessus du centre de la pédale. La jambe doit être avec le genou légèrement plié. Si la jambe est trop droite ou pied ne touche pas la pédale, vous devez abaisser la position de la selle.

Si votre jambe est plié trop, vous devez élever la position de la selle.

Ajustez la position verticale de la selle en fonction de la hauteur de l'utilisateur, en utilisant les procédures suivantes:

- Descendre de l'appareil,
- Desserrer dans le sens antihoraire et tirez sur le bouton **83**,
- Soulever simultanément ou abaisser la selle en le plaçant sur le trou le plus approprié,
- Relâchez le bouton **83** et serrer dans le sens horaire.

Ajuster la position horizontale de la selle, la distance entre le guidon et la selle, par les procédures suivantes:

- Descendre de l'appareil et desserrer le bouton **23** en tournant dans le sens antihoraire;
- Régler la position de la glissière à l'endroit désiré,
- Resserrer le bouton **23** vissant dans le sens horaire.

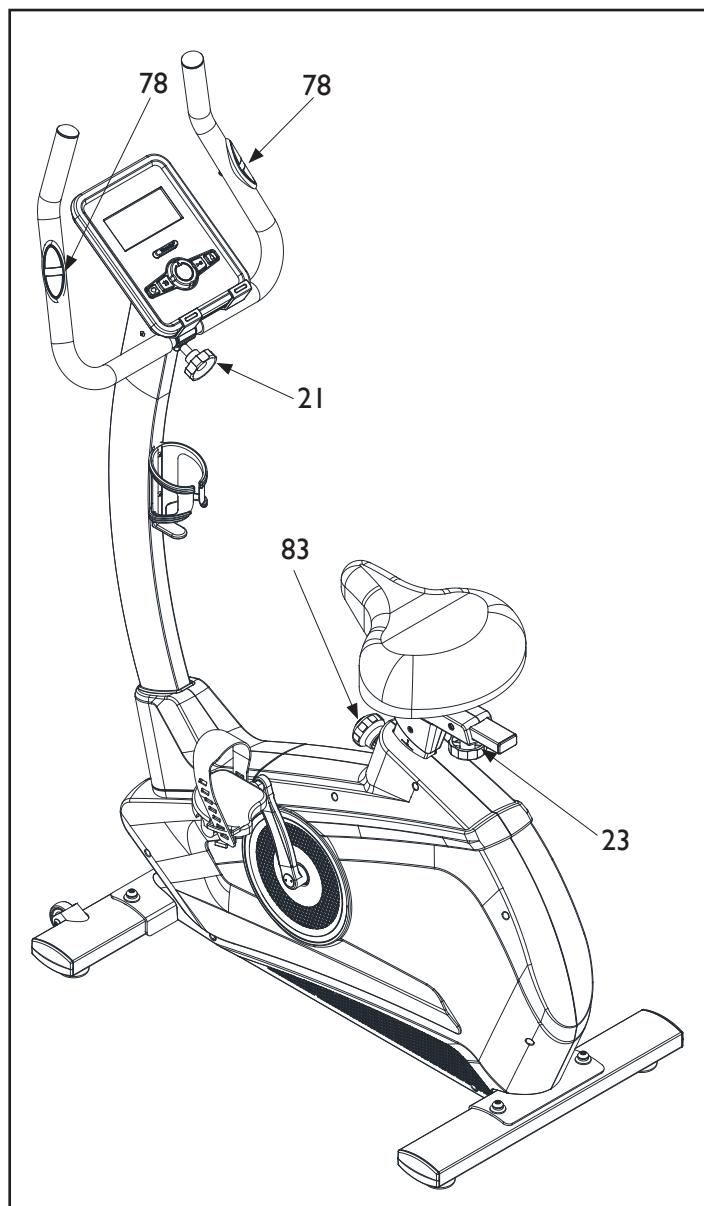


La position trop élevée ou trop basse de selle forces à un mouvement incorrect des membres droit; Cela provoque souvent des douleurs musculaires.

Se disposer sur la selle avec le tronc penché en avant, toujours garder le dos droit et placez vos mains sur les extrémités du guidon, vos bras doivent être légèrement fléchis.



Maintenir une bonne posture sur l'outil est important, seulement pédaler tout en étant assis sur la selle.



L'angle du guidon peut être ajustée en fonction de votre taille par les procédures suivantes:

- Asseyez-vous sur la selle bien ajustée en hauteur,
- Desserrez le bouton **21** suffisamment pour permettre la rotation du guidon,
- Tourner le guidon vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à ce que vous trouviez la position de la poignée plus confortable,
- Resserrer la poignée **21**.

Au cours de l'exercice évaluer souvent le rythme cardiaque, saisir avec les deux mains les capteurs **78** ou porter un émetteur de sangle de poitrine approprié .

3.3

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE

La console est principalement constituée d'un affichage à cristaux liquides qui permet l'affichage des données suivantes:

SPEED (VITESSE) - RP

- La vitesse instantanée est atteinte lors du fonctionnement en km / h.
- Le NOMBRE DE ROTATION PAR MINUTE DES MARCHES qui sont faites au cours de l'exercice.

TIME (DURÉE)

- La durée du temps d'exercice à partir de zéro, ou compte à rebours le temps fixé comme but jusqu'à zéro.

DISTANCE

- Distance partielle accumulée depuis le début de l'exercice,

CALORIES

- La consommation de calories pendant l'exercice exprimée en kcal, ou la consommation de calories compte à rebours fixé comme but jusqu'à zéro (*).

PULSE

- La fréquence cardiaque, mesurée par préhension des capteurs de détection sur le guidon ou via un émetteur de ceinture pectorale (en option).
La valeur est mesurée en bpm (battements par minute) (*).

LOAD - WATT

- Indique le niveau d'intensité de l'exercice rapporté à la force antagoniste présenté par les pédales, et peut être ajustée à différents niveaux, par commande électrique.

- Il indique la puissance en watts, qui est produit pendant l'exercice.

RECOVERY

- Indice de récupération, une valeur numérique exprimée entre les niveaux (L1 à L6) qui indique la résilience du système cardio-vasculaire en fournissant des données sur le niveau de condition physique.

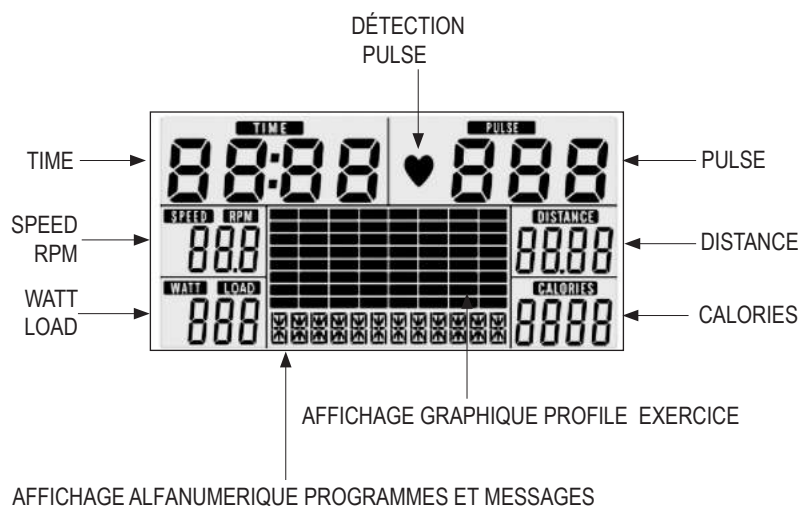
L'affichage graphique par matrice exécute la fonction d'affichage graphique du profil des programmes prédéfinis, permet l'édition des programmes utilisateur et affiche le niveau d'intensité à tout mode d'utilisation de l'outil.

L'affichage alphanumérique situé en bas, joue des fonctions d'affichage multiples: indication du programme sélectionné (Manuel, Débutant, Advance, Sporty Cardio, Watt, etc ..), ou les fonctions du programme (Age, Poids, Stop, Démarrage, etc ..).

(*) Nous rappelons que la mesure fournie est seulement une donnée de référence approximative et en aucun cas peut être considéré comme une référence médicale.

Note:

Si vous ne disposez pas de la sangle de poitrine en option, pour afficher la lecture du rythme cardiaque, il est nécessaire de saisir avec les deux mains les capteurs de détection de pulsation placés sur le guidon. La lecture se produit au bout de quelques secondes, dans le cas où la lecture se révèle difficile, humidifier les mains pour favoriser le contact avec les capteurs.
Pour allumer la console, appuyez sur un bouton. Après cinq minutes de la fin de l'exercice, la console se met automatiquement hors tension.



3.4

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - BOUTONS

Bouton ENTER

Avant de commencer un exercice:

- Appuyez sur le bouton ENTER dans le centre du rotor pour confirmer la sélection d'un programme d'entraînement: Programme Manuel, Programme Débutant x 4, Programme avancé 4 x, programme sporty x 4, Programme Cardio, Programme Watt;
- Appuyez sur ENTER pour confirmer le réglage de tous les paramètres de fonctionnement d'un programme (durée, distance, calories, pouls).

Bouton START / STOP

Avant de commencer un exercice:

- Appuyez sur START / STOP pour lancer un exercice dans tous les modes, puis démarrer le comptage de l'écran et les fonctions du programme d'entraînement choisi.

Avec l'exercice en cours:

- appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter immédiatement le compte dans le mode "STOP", et le retour à la section de réglage de données.

Rotor: vers droite (+) - vers gauche (-)

Avant de commencer un exercice:

- Agir sur le rotor +/- pour sélectionner l'un des programmes disponibles,
- Agir sur le rotor +/- pour régler l'une des variables de formation: Durée, Distance, Calories, Pulse,
- Agir sur le rotor +/- pour introduire toutes les données des programmes d'entraînement.

Avec l'exercice en cours::

- agir sur le rotor +/- pour augmenter ou diminuer l'intensité de l'exercice (32 niveaux de réglage),

Bouton RESET

Appuyez sur le bouton pour supprimer une partie de données en mode réglage des données.

Garder le bouton RESET enfoncé pendant plus de 3 secondes pour mettre à zéro toutes les données.

Bouton BODY FAT

Lorsque un exercice n'est pas exécuté et la console est en mode STOP, appuyer sur le bouton BODY FAT pour lancer la fonction de mesure du pourcentage de masse grasse corporelle.

Bouton RECOVERY

- Après avoir terminé un exercice appuyer sur le bouton RECOVERY pour lancer la fonction de récupération d'impulsion.
- La fonction de récupération permet d'obtenir un indice de contrôle des améliorations acquises des capacités cardio-vasculaires, par rapport à l'état d'avancement de l'entraînement. Effectuer des tests hebdomadaires après un exercice d'une durée constante de 30 minutes.

après l'exercice arrêter de pédaler et appuyer sur le bouton RECOVERY en plaçant les mains sur les capteurs de détection de fréquence du pouls. Après un compte à rebours de 60 secondes l'écran affiche l'indice de performance détecté, caractérisé par six niveaux:

Niveau 1 = indice de performance EXCELLENT

Niveau 2 = indice de performance TRÈS BON

Niveau 3 = indice de performance BON

Niveau 4 = indice de performance DISCRET

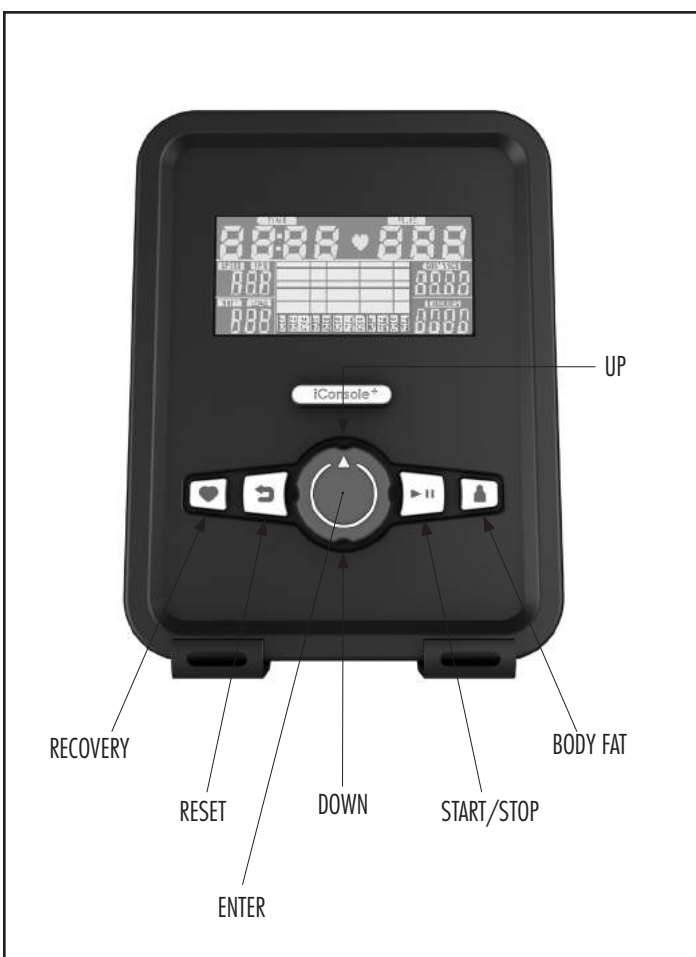
Niveau 5 = indice de performance SUFFISANT

Niveau 6 = indice de performance INSATISFAISANT.

Si les capteurs de détection de fréquence du pouls ne détectent aucun signal sur l'affichage graphique une erreur est signalée.

AUTO ON / OFF

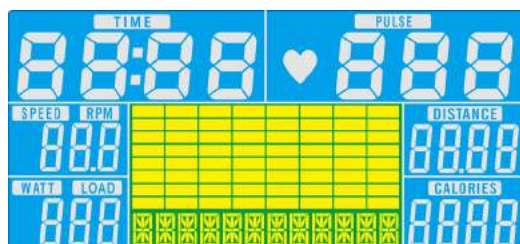
Pour allumer la console, appuyer sur un bouton ou commencez à pédaler. Après quelques minutes de la fin de l'exercice (quand le pédalage est à l'arrêt) la console se met automatiquement hors tension.



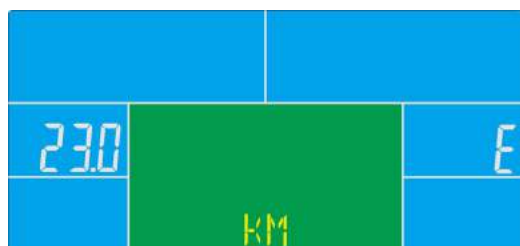
3.5

ALLUMAGE - PROGRAMME MANUEL

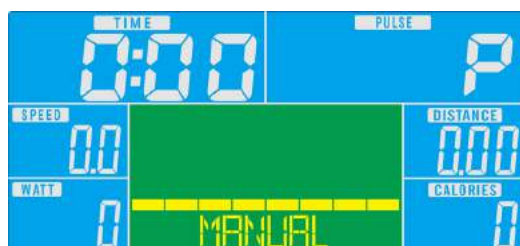
- Branchez l'adaptateur d'alimentation dans la prise à l'avant de la machine.
- Insérez la prise d'alimentation dans le mur le plus proche de la machine; une alerte sonore et tous les écrans s'allument pendant un moment.



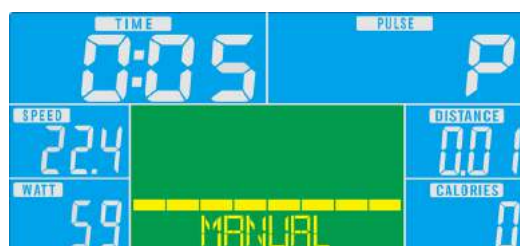
- Ensuite, l'écran affiche les unités de mesure par défaut (km ou miles), et le diamètre du calibrage de la roue.



- Enfin, l'écran affiche la page principale à partir de laquelle vous pouvez sélectionner l'un de plusieurs exercices qui fournit la console.



- Après l'allumage de la console, ou en appuyant sur le bouton RESET, l'affichage graphique affiche le symbole clignotant MANUEL (ou tourner le rotor +/- jusqu'à sélectionner le mode manuel, indiqué par le marquage MANUEL), puis appuyez sur le bouton ENTRER pour confirmer.



- Agir sur le rotor +/- pour sélectionner l'un des quatre objectifs de la formation: Durée, Distance, Calories, Pulse; quand son affichage clignote, appuyer sur ENTER pour sélectionner l'un des quatre objectifs.

Durée



Distance



Calories



Pulsations



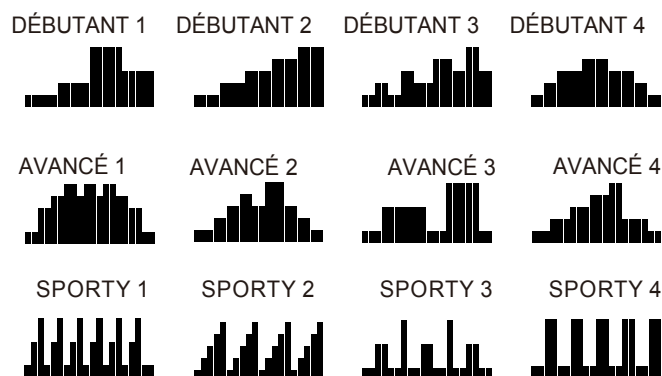
- Utilisez le rotor +/- pour définir l'objectif sélectionné et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Une fois que vous avez saisi toutes les données, pour lancer le programme manuel, appuyez sur le bouton START / STOP, tourner le rotor +/- pour régler l'intensité de l'exercice.
- Lorsque vous définissez l'un des objectifs d'entraînement (temps, distance, calories, pouls), l'affichage correspondant commence le compte à rebours de la valeur insérée jusqu'à zéro.
- Au cours de la séance d'entraînement, vous pouvez faire varier le niveau d'intensité en appuyant sur le rotor +/- .
- L'écran PULSE affiche les battements par minute lorsque les capteurs de détection d'impulsion sur le guidon sont saisis, ou une sangle de poitrine (en option) est portée.
- Pour mettre en pause l'entraînement appuyer sur le bouton START / STOP pour annuler un exercice et revenir à l'état initial appuyez sur le bouton RESET.

3.6

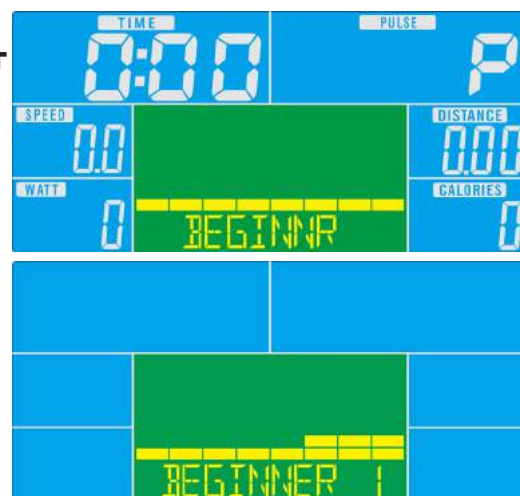
PROGRAMMES PRE-INSTALLÉS

En choisissant l'un des programmes DEBUTANT X4, AVANCE' X4, SPORTY X4, vous choisissez une session d'entraînement qui se compose de programmes prédéfinis dans lequel l'intensité est ajustée à partir de la console selon les diagrammes de profil reproduits sur l'écran à matrice.

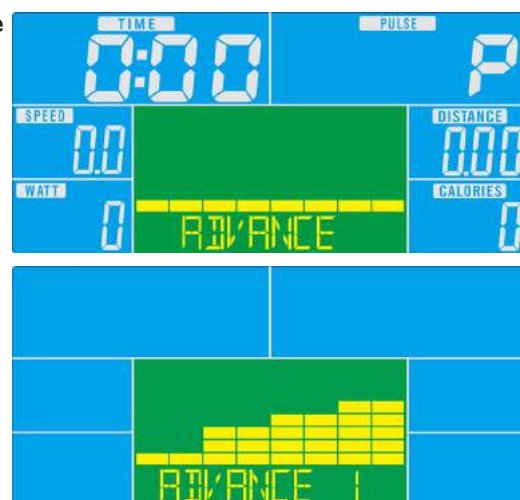
- Après avoir allumé la console, ou en appuyant sur le bouton RESET, l'affichage graphique affiche le symbole clignotant MANUEL, agir sur le rotor +/- pour sélectionner le programme DEBUTANT ou le programme AVANCÉ, ou SPORTIF, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
- Après avoir sélectionné l'un des trois programmes en appuyant sur le rotor +/- rotor, vous pouvez choisir l'un des 4 niveaux de difficultés différents des programmes pré-définis, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- L'affichage TIME (Duré) se présente sous forme clignotante, agir sur le rotor +/- pour régler la durée, et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- Pour démarrer le programme d'entraînement, appuyer sur le bouton START / STOP, l'affichage de la durée déroulera le compte à rebours mis en place jusqu'à la valeur zéro.
- L'intensité est automatiquement modifiée à partir de la console selon le profil du programme sélectionné, cependant, au cours de l'exercice, vous pouvez modifier manuellement le niveau d'intensité en appuyant sur le rotor +/- .
- L'affichage PULSE montre les battements par minute lorsque les capteurs de détection d'impulsion sur le guidon sont saisis, ou une sangle de poitrine (en option) est portée.
- Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyer sur le bouton START / STOP; pour annuler une opération et retourner à la page principale, appuyez sur le bouton RESET.



Programme DÉBUTANT



Programme AVANCÉ



Programme SPORTY



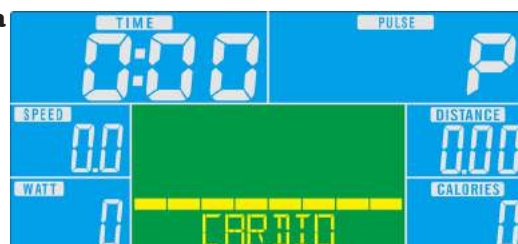
3.7

PROGRAMMES CARDIO

Selezionando il programma **CARDIO** si sceglie una sessione di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio in funzione della frequenza cardiaca rilevata dai sensori sul manubrio o tramite la fascia toracica optional.

- Dopo l'accensione della console oppure la pressione del pulsante **RESET**, il display grafico presenta la sigla **MANUAL** lampeggiante, agire sul rotore **+/-** fino a selezionare il Programma **CARDIO**, quindi premere il pulsante **ENTER** per confermare.
- Agire sul rotore **+/-** per selezionare uno dei tre regimi predefiniti oppure impostare la soglia cardiaca desiderata.
55% = regime cardiaco per il dimagrimento.
75% = regime cardiaco per allenamento aerobico.
90% = regime cardiaco per allenamento anaerobico.
Pulse Input= impostazione personale della frequenza cardiaca di soglia.
I primi tre regimi di predefiniti (55%, 75%, 90%) impostano automaticamente il valore di soglia cardiaca in funzione dell'età dell'utilizzatore. Dopo aver selezionato il regime cardiaco desiderato premere il pulsante **ENTER** per confermare.
- **PULSE INPUT** permette di inserire la *frequenza cardiaca di soglia* che si desidera nel modo seguente:
sul display lampeggiante 'Pulse' impostare il dato relativo al numero alla frequenza di soglia che si intende mantenere. Agire sul rotore **+/-** per impostare il dato e premere **ENTER** per confermare.
- Una volta selezionato un programma agire sul rotore **+/-** per impostare l'**età** dell'utilizzatore e premere **ENTER** per confermare.
- Si può ora impostare la **durata** del programma, il display 'Time' si presenta in forma lampeggiante, agire sul rotore **+/-** per impostare la durata e premere **ENTER** per confermare.
- Per avviare il programma **CARDIO** premere il pulsante **START/STOP**, quindi indossare il trasmettitore a fascia toracica optional oppure afferrare il manubrio e premere i palmi sui sensori di rilevazione pulsazioni.
- Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console a seconda della frequenza cardiaca, il display **TIME** esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante **START/STOP**, per annullare un esercizio e tornare alla pagina principale premere il pulsante **RESET**.

**Programma
CARDIO**



**Imposta
età**



**regime
predefinito**
55%
75%
90%



**regime
impostabile**



Note

- Nell'esecuzione del programma **CARDIO** è consigliato l'utilizzo del trasmettitore a fascia toracica optional, poiché fornisce un dato più accurato rispetto ai sensori di rilevazione sul manubrio.
- Quando non viene rilevato in modo continuo il segnale della frequenza cardiaca, la console arresta l'esercizio e rimanda un messaggio di errore.
- Il valore di soglia cardiaca selezionato ha una isteresi di sicurezza; quando la frequenza cardiaca misurata oltrepassa per più di 30 secondi il valore di isteresi oppure quando la frequenza cardiaca ha già raggiunto il valore di soglia alla minima intensità di lavoro, la console arresta l'esercizio e rimanda un segnale acustico.

3.8

PROGRAMME WATT

Le programme Watts permet de s'entraîner avec un régime de travail constant et inversement proportionnel à la vitesse avec laquelle on agit sur les repose-pieds.

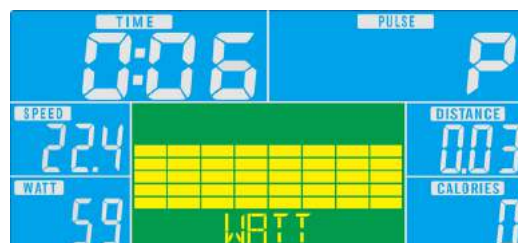
Dans ce programme, l'intensité de l'exercice est contrôlé à partir de la console, qui augmentera dans les exercices à faible vitesse, alors que diminuera à une vitesse croissante de l'exécution. Le niveau d'intensité dépend du réglage de la valeur de référence de WATT que vous avez défini de la manière décrite ci-dessous.

- Après l'allumage de la console, ou en appuyant sur le bouton RESET, l'affichage graphique montre le symbole MANUEL clignotant, agir sur le rotor +/- jusqu'à ce que vous voyez les initiales WATT. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection du mode Watt.
- Il présente l'affichage clignotant «Watt», dans lequel vous définissez le chiffre relatif au niveau d'intensité. Agir sur le rotor +/- pour régler les données et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- Pour démarrer le programme, appuyer sur le bouton START / STOP; l'intensité de travail sera géré à partir de la console, cependant, au cours de l'exercice, vous pouvez modifier manuellement le niveau d'intensité en ajustant le rotor +/-.
- Pour arrêter en pause l'entraînement appuyer sur le bouton START / STOP; pour annuler un exercice et retourner à la page principale, appuyer sur le bouton RESET.

**Programme
WATT**



**configurer
intensité**



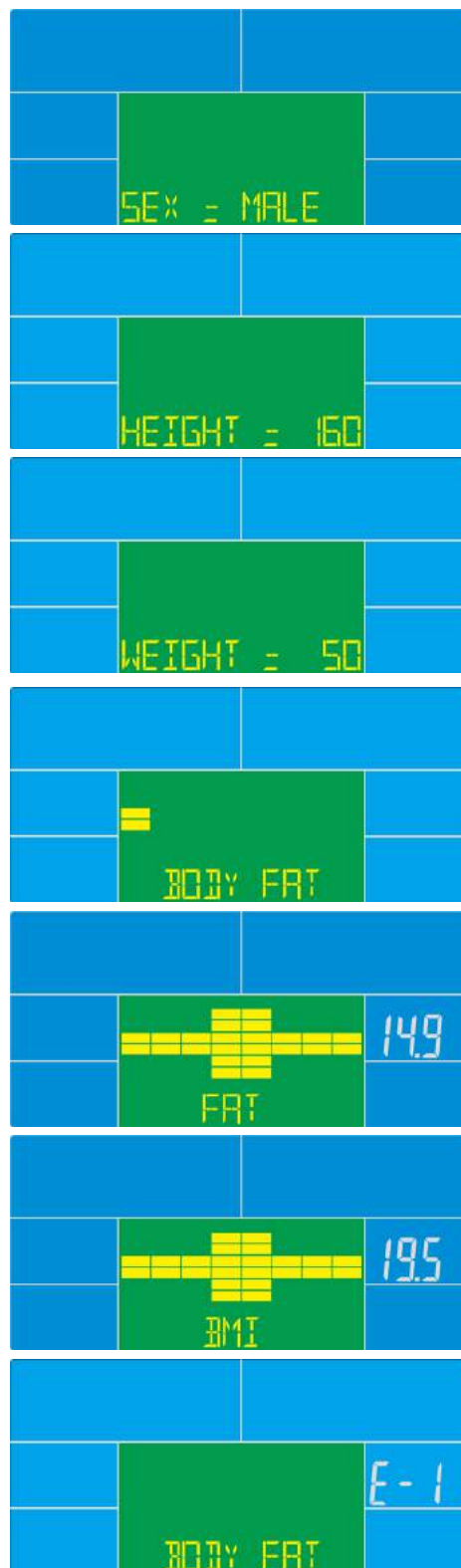
3.9

BODY FAT TEST (TEST DE GRAISSE CORPORELLE)

Grâce à des capteurs de détection de la fréquence cardiaque, et à la fonction "Body Fat" (graisse corporelle), vous pouvez faire une mesure de le pourcentage de masse la grasse corporelle.

S'il vous plaît noter que ce chiffre est seulement un indicateur approximatif, et non une réponse médicale, et il sert à évaluer si les progrès de l'état de forme physique, dans le cadre d'un programme de formation prolongée dans le temps.

- Pour démarrer la procédure de mesure de la masse grasse il est nécessaire de rester ferme sur les plates-formes en mode Stop, appuyer sur le bouton BODY FAT et de procéder à l'introduction de données personnelles.
- L'écran affiche: SEX, puis l'écran de sélection du sexe (Homme / Femme) clignote.
- Agir sur le rotor +/- pour régler Homme ou Femmine et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- L'écran affiche: AGE, puis l'écran de sélection de l'âge de l'utilisateur clignote.
- Agir sur le rotor +/- pour régler l'âge et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- L'écran affiche: HIGHT, puis l'écran de sélection de la taille de l'utilisateur clignote.
- Agir sur le rotor +/- pour régler la hauteur (cm) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- L'écran affiche: WEIGHT, puis l'écran de sélection du pods de l'utilisateur clignote.
- Agir sur le rotor +/- pour régler le poids (kg) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- Ensuite, serrer bien avec les deux mains les capteurs de détection de battement sur le guidon et attendre quelques secondes.
- Après quelques seconds, les afficheurs indiquent les données de:
 - Pourcentage FAT% = % de graisse corporelle (voir tableau ci-dessous)
 - IMC = indice de masse corporelle
- Si la fréquence cardiaque n'est pas détecté, vous recevrez un message d'erreur, dans ce cas, vous devez répéter la mesure sans oublier de serrer fermement les capteurs sur le guidon.



sexe/âge	sous-poids	poids cible	un peu surpoids	surpoids	obèse
homme ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
homme > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
femme ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
femme > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Périphériques compatibles:

Devices IOS :

- iPod touch (4^e generation)
- iPod touch (3^e generation)
- iPhone 3GS
- iPhone 4 / 4S / 5 / 5S / 6
- iPad 2 / iPad Mini / iPad New

* OS compatible: ios 6 ou supérieur

iPad, iPhone, iPad sont des marques Apple Inc. enregistrés aux Stati Uniti et dans autres pays.

Devices Android :

- Android tablet (Res. 1280x800) avec OS 4.0 ou supérieur
- Android phone (Res. 800x480) avec OS 4.0 ou supérieur

Afin de synchroniser un appareil compatible avec la console, activer les communications Bluetooth sur l'appareil et lancer la recherche en sélectionnant la console (le mot de passe par défaut est 0000).

Lancer l'App i-console sur le périphérique synchronisé et démarrer l'application pour gérer l'outil, une fois l'application est chargé la console s etaint.

Sur les appareils Apple, pour reprendre le travail normal, vous devez quitter l'application et désactiver la connexion Bluetooth, puis éteindre et allumer l'outil.

REMARQUE:

La console est équipée d'un port USB utilisé pour recharger votre tablette ou smartphone en utilisant les produit appariés.





- **Toujours garder la machine propre et sans poussière.**
- **Ne pas utiliser de substances inflammables ou nuisibles pour le nettoyage. Ne pas utiliser de solvants pour nettoyer les pièces en plastique, mais uniquement des produits à base d'eau, et chiffon doux.**
- **Les solvants tels que le pétrole, l'acétone, le benzène, le tétrachlorure de carbone, et l'ammoniaque et huile contenant des substances chlorées, peuvent endommager et corroder les pièces en plastique.**

NETTOYAGE DE LA MACHINE

- Chaque semaine nettoyer les surfaces extérieures, à l'aide d'une éponge humidifiée avec de l'eau et du savon doux.
- Lors du nettoyage de la console, utilisez un chiffon humide, pas mouillé sans frotter vigoureusement.



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).



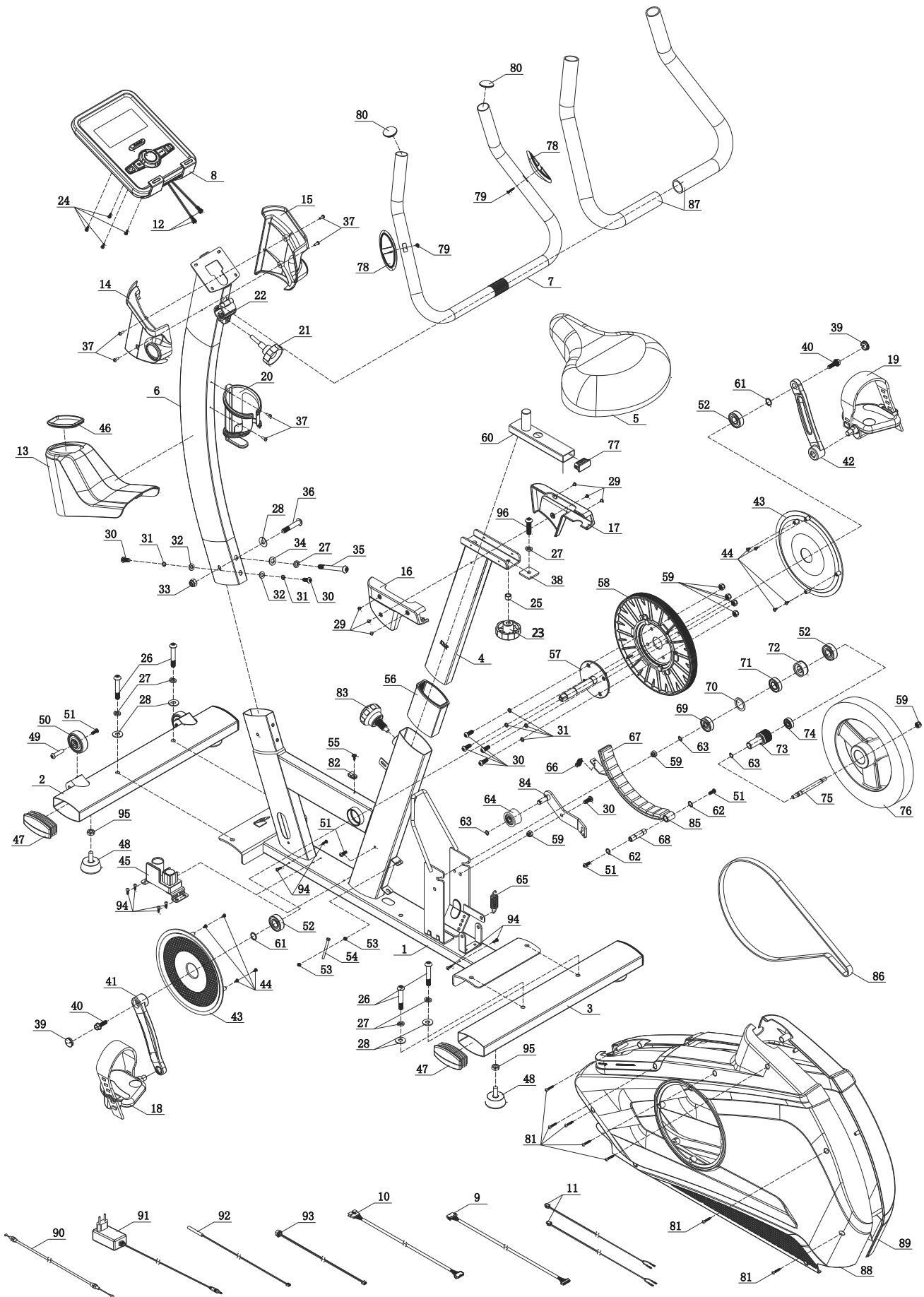
Le symbole CE indique que le produit est pleinement conforme à la directive RoHS 2011/65/EU et qu'aucun de ses composants électriques et électroniques installés dans le produit ne contient les niveaux supérieurs à ceux prévus pour ces mêmes substances, retenues dangereuses pour la santé de l'homme.

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.

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.

6.1

VUE ÉCLATÉE



6.2
LISTE DES PIECES

Pos.	Description	Q.té	Pos.	Description	Q. té
1	Chassis	1	55	Vis autotaraudeuse ST4x12	1
2	Barres de support avant	1	56	Gaine de glissement tube de réglage en hauteur selle	1
3	Barres de support arrière	1	57	Arbre de pédalier	1
4	Tube de selle réglable en hauteur	1	58	Poulie de conduite	1
5	Selle	1	59	Ecrous M8	6
6	Montant support guidon	1	60	Glissière de réglage horizontal selle	1
7	Guidon	1	61	O-ring Ø17	2
8	Console	1	62	O-ring Ø12	2
9	Câble console secte. supérieure	1	63	O-ring Ø10	3
10	câble console secte. inférieure	1	64	Roue tendeuse de courroie	1
11	câblage inférieur des capteurs des impulsions	2	65	Ressort tendeur de courroie	1
12	câblage supérieur des capteurs des impulsions	1	66	Ressort de tension de plaque magnétique	1
13	Couvercle en plastique base montant	1	67	Aimant permanent carré	10
14	Couvercle en plastique guidon gauche	1	68	Arbre plaque magnétique	1
15	Couvercle en plastique guidon droite	1	69	Roulement 6300-2RS	1
16	Couvercle en plastique glissière siège gauche	1	70	Rondelle palte Ø34xØ25x1.0	1
17	Couvercle en plastique glissière siège droite	1	71	Roulement 6003-2RS	1
18	Pédale gauche	1	72	Roulement roue libre Ø35xØ17x16	1
19	Pédale droite	1	73	Petite poulie Ø30x64	1
20	Porte bouteille	1	74	Roulement 6000-2RS	1
21	Poignée de serrage guidon	1	75	Arbre volant d'inertie	1
22	Clamp de serrage guidon	1	76	Volant d'inertie	1
23	Bouton de verrouillage glissière selle	1	77	Bouchon carré 20x40	1
24	Vis M5x10	4	78	Capteurs de détection du rythme cardiaque	2
25	Bague Ø10.5xØ14x10	1	79	Vis autotaraudeuse ST4x20	2
26	Vis M10x60x25	4	80	Bouchon rond Ø28	2
27	Rondelle fendue Ø10	5	81	Vis autotaraudeuse ST4x25	7
28	Rondelle encourbée Ø10.5xR128x1.5	5	82	Hébergement aimant permanent	1
29	Vis M4x6	6	83	Poignée de verrouillage tube selle	1
30	Vis M8x20	2	84	Support tendeur de courroie	1
31	Rondelle fendue Ø8	2	85	Plate aimants permanents	1
32	Rondelle plate Ø8.5x20x1.5	2	86	Ceinture	1
33	Vis M10	1	87	Revêtement du guidon	2
34	Rondelle plate Ø10	1	88	Coque gauche	1
35	Vis M10x95x20	1	89	Coque droite	1
36	Vis M10x55x20	1	90	Câble en acier de frein magnétique	1
37	Vis M4x16	6	91	Unité d'alimentation	1
38	Plaque avec trou fileté	1	92	Détecteur câblé de vitesse	1
39	Bouchon rond manivelle	2	93	Câble avec fiche d'alimentation	1
40	Vis 5/16-18UNC-1"	2	94	Vis autotaraudeuse ST4x16	8
41	Manivelle gauche	1	95	Ecrous M10	4
42	Manivelle droite	1	96	Vis M10x38mm	5
43	Disque de décoration en plastique	2			
44	Vis autotaraudeuse ST4x12	8			
45	Moteur de frein magnétique	1			
46	Joint en plastique	1			
47	Bouchon ovale	4			
48	Pieds nivellement	4			
49	Ecrous Ø8x33xM6x15	2			
50	Roue de dépalcement	2			
51	Vis M6x15	5			
52	Roulement 6203-2RS	3			
53	Ecrous M5	2			
54	Vis M5x60	1			



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