

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



APP READY 3.0



BRX90 EVO



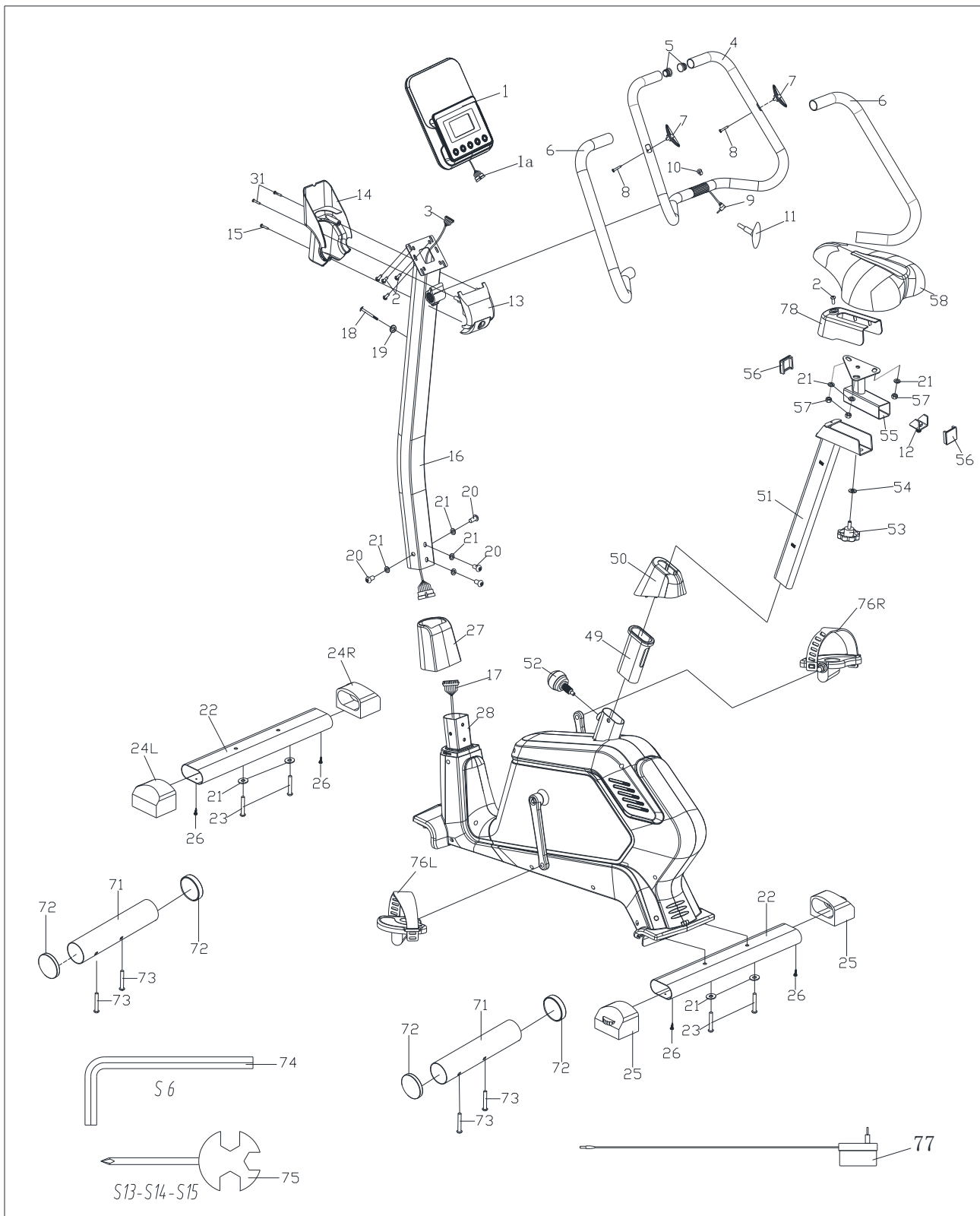
Cod : GRLDTOORXBRX90E

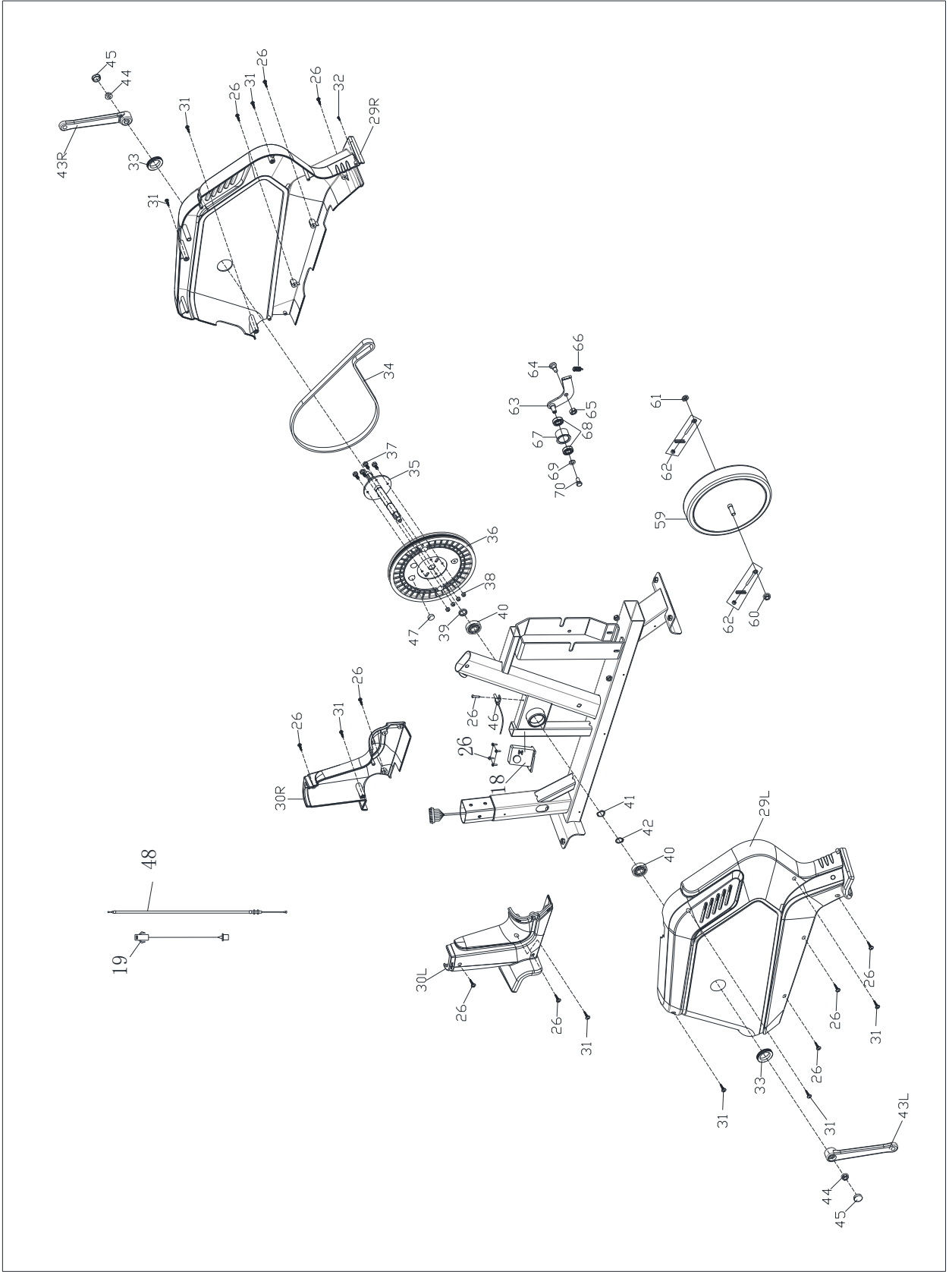
Rev : 00

Ed : 10/24



VUE ÉCLATÉE ET LISTE DES PIÈCES :









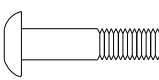

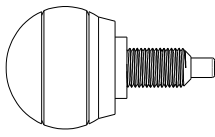
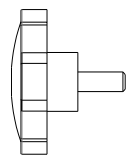


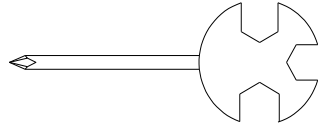


LISTE DES PIÈCES :

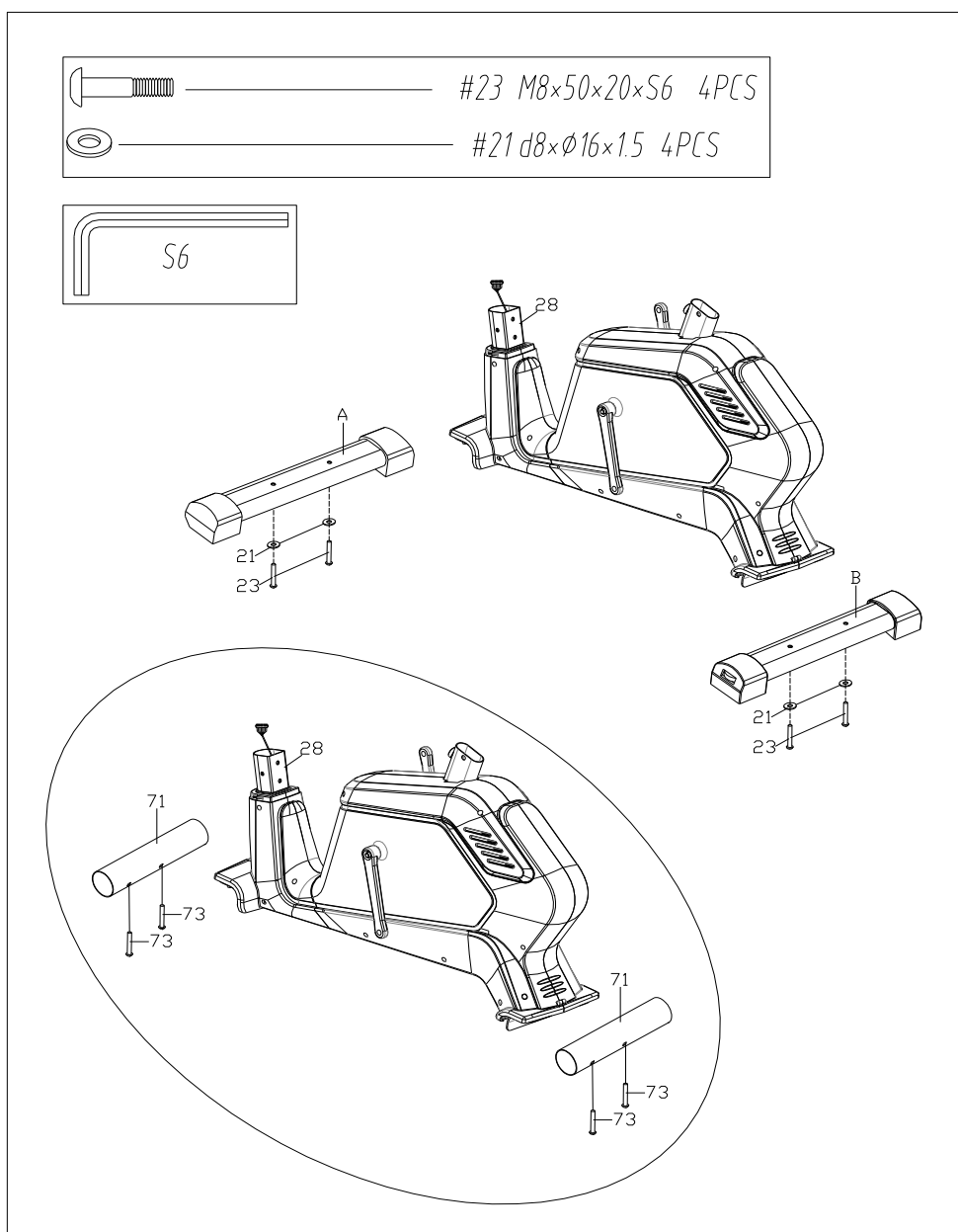
N°	Description	Q.TÉ	N°	Description	Q.TÉ
1	Ordinateur	1	31	Vis ST4.2*19*Φ8	10
2	Vis M5*10	3	32	Vis ST4.0*10*Φ6	1
3	Câble central	1	33	Bouchon	2
4	Guidon	1	34	Courroie 6PJ410	1
5	Bouchon Φ25*16	2	35	Essieu	1
6	Mousse Φ23*3*630	2	36	Poulie de courroie Φ240	1
7	Pulse [Pouls]	2	37	Boulon hexagonal M6*15	4
8	Vis ST4.0*19*Φ11	2	38	Écrou en nylon M6	4
9	Câble du capteur de pouls sur le guidon L=800 MM	1	39	Bague Φ17,2*Φ22*4	1
10	Obturateur Φ12*11*Φ3	1	40	Roulement 6203-2Z	2
11	Bouton en T	1	41	rondelle ondulée d17*Φ23*0,3	1
12	Support en U	1	42	Bague d'arbred17	1
13	Couvercle avant	1	43L/R	Manivelle	2
14	Couvercle arrière	1	44	Écrou hexagonal à bride M10*1,25*H7	2
15	Vis ST4.2*25*Φ8	1	45	Couvercle de manivelle Φ26*9	2
16	Tube de support	1	46	Capteur L=1000	1
17	Fil de capteur	1	47	Aimant Φ15*7	1
18	Moteur CC	1	48	Câble de tension	1
19	Câble	1	49	Bague	1
20	Vis M8*16*S6	4	50	Couvercle en plastique de la tige de selle	1
21	Rondelle d8*Φ16*1,5	11	51	Tige verticale de la selle	1
22	Stabilisateur	2	52	Bouton à ressort	1
23	Vis M8*50*20*S6	4	53	Bouton	1
24L/R	Bouchon	2	54	Rondelle d10*Φ20*2	1
25	Bouchon	2	55	Tube de selle	1
26	Vis ST4.2*16*Φ8	19	56	Bouchon	1
27	Couvercle avant en plastique	1	57	Écrou en nylon M8	3
28	Cadre principal	1	58	Selle 98-2	1
29L/R	Couvre-chaîne	2	59	Volant d'inertie	1
30L/R	Petit couvercle	2	60	Écrou à bride M10*1,0*H9*S14	1

61	Écrou mince hexagonal M10*1,0*H5*S17	1		77	Adaptateur d'alimentation	
62	Groupe de boulons	2		78	Couvercle de la selle	
63	Support en acier	1				
64	Vis	1				
65	Écrou en nylon M8*H7,5*S13	1				
66	Ressort de tension	1				
67	Roue libre $\Phi 37*\Phi 32*24$	1				
68	Roulement 6000-RS	2				
69	Rondelle d6* $\Phi 16*1,5$	1				
70	Boulon hexagonal M6*12*S10	1				
71	tube d'expédition	2				
72	Bouchon $\Phi 60$	4				
73	Vis M8*72*20*S6	4				
74	Clé Allen S6	1				
75	Clé S13-14-15	1				
76L/ R	Pédale	2				

Pièces et outils pour le montage :

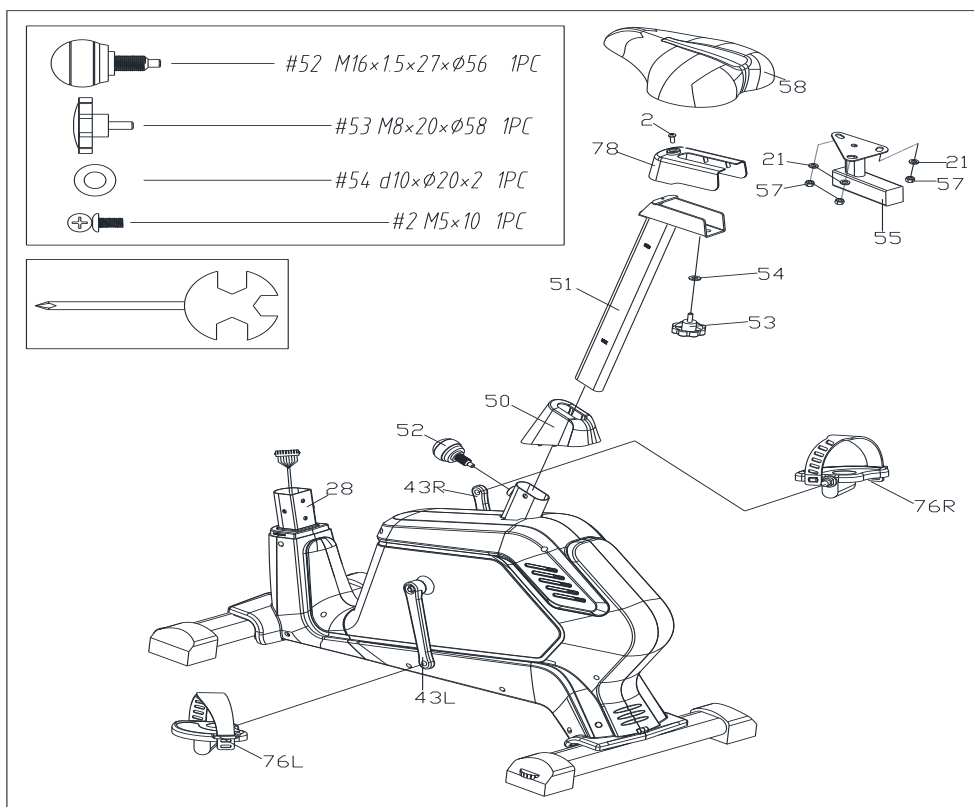
	_____	#2 M5x10	2PCS
	_____	#11 M8x30xS6	2PCS
	_____	#12 d8	2PCS
	_____	#15 ST4.2x25xØ8	1PCS
	_____	#20 M8x16xS6	4PCS
	_____	#21 d8xØ16x1.5	8PCS
	_____	#23 M8x50x20xS6	4PCS
	_____	#31 ST4.2x19xØ8	2PCS
	_____	#52 M16x1.5x27xØ56	1PCS
	_____	#53 M8x20xØ58	1PCS
	_____	#54 d10xØ20x2	1PCS
	_____	#74 S6	1PCS
	_____	#75 S13-14-15	1PCS

ÉTAPE 1 :



1. Dévisser le boulon (73) à l'aide d'une clé et retirer le tube d'expédition (71).
Vous pouvez conserver ces pièces si vous souhaitez reconditionner et transporter cet appareil elliptique à l'avenir.
2. Fixer le stabilisateur avant (A) et le stabilisateur arrière (B) sur le cadre principal (28) avec le boulon (23) et la rondelle (21).

ÉTAPE 2 :



1. Fixer la selle (58) au tube de selle (55) avec la rondelle (21) et l'écrou en nylon (57), puis serrer la selle (58).

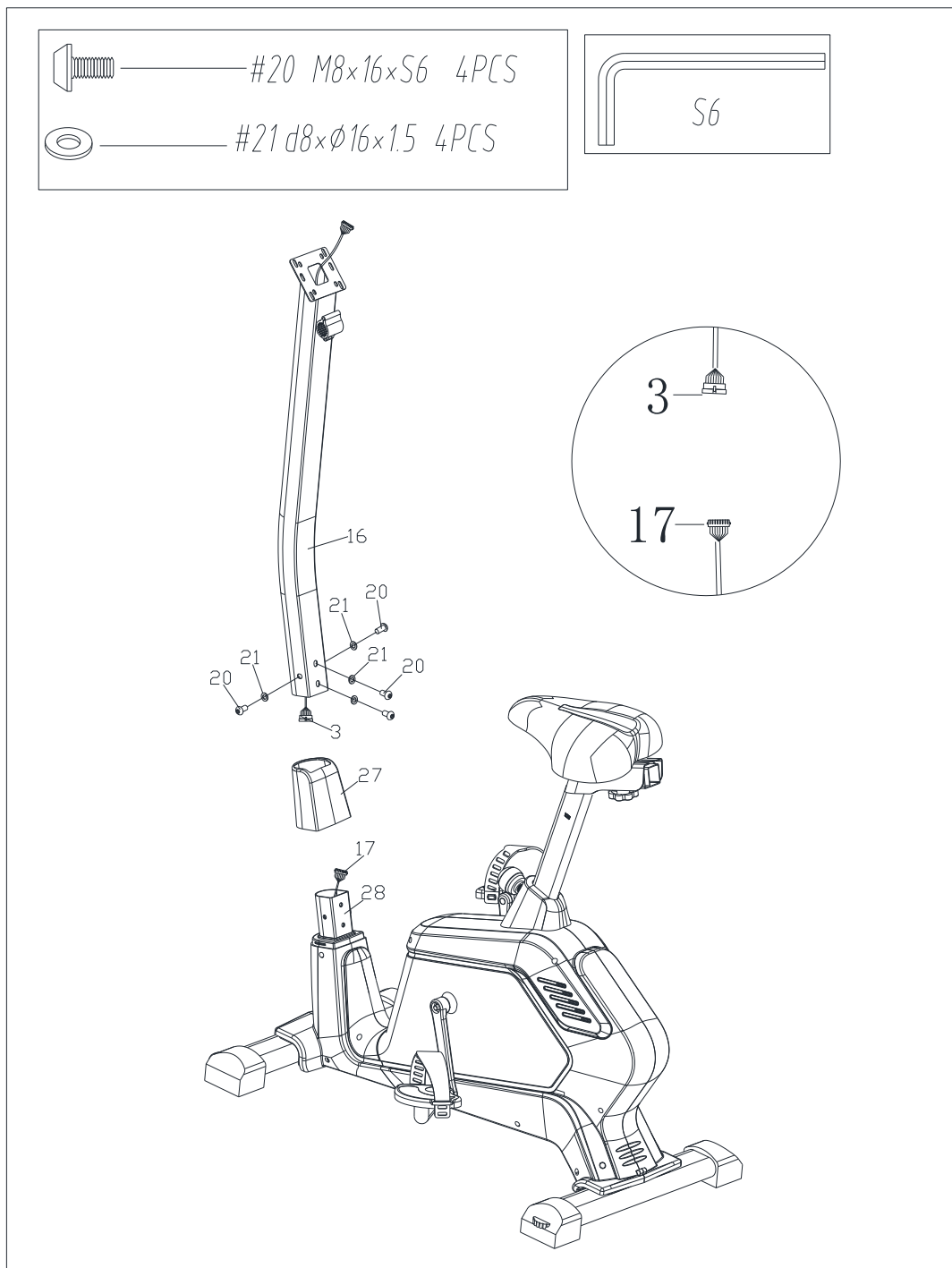
2. Faire glisser le tube de selle (55) dans la tige verticale de selle (51) et à la position souhaitée, aligner les trous et fixer en place avec le bouton de verrouillage (53) et la rondelle (54). Fixer le couvercle de la selle (78) à la tige verticale de selle (51) à l'aide de la vis (2).

3. Faire passer la tige verticale de selle (51) à travers le couvercle en plastique de la tige de la selle (50), insérer la tige verticale du siège (51) dans le cadre principal (28) et aligner les trous. Fixer la selle en position à l'aide du bouton de réglage (52). La hauteur correcte du siège peut être ajustée une fois le vélo entièrement assemblé.

4. Fixer la pédale (76L/R) aux bras de manivelle comme indiqué ;

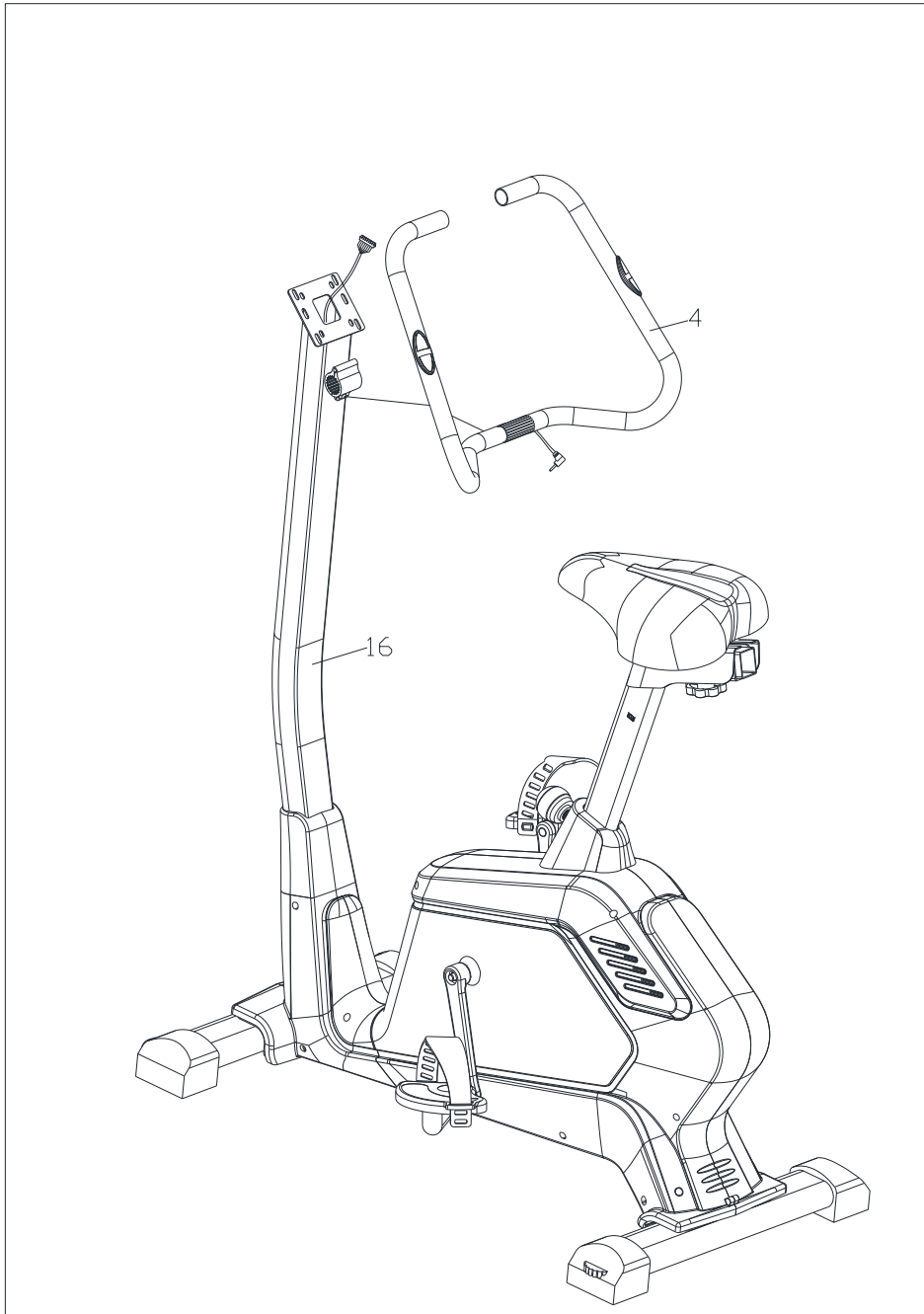
ATTENTION : s'assurer que la pédale droite (76R) marquée (R) est fixée au bras de manivelle droit et serrée dans le sens des aiguilles d'une montre ; la pédale gauche (76L) marquée (L) est fixée au bras de manivelle gauche et serrée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

ÉTAPE 3 :



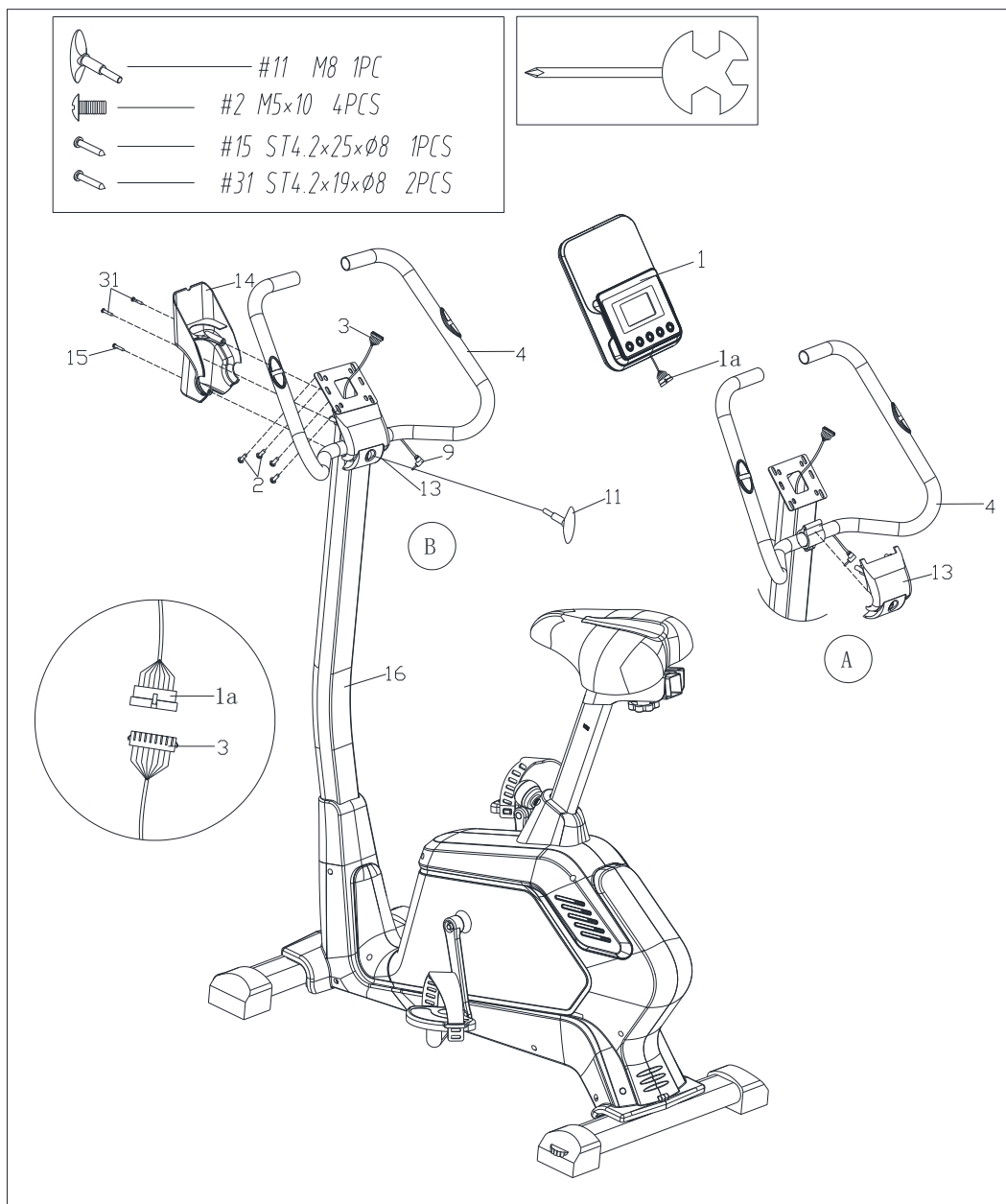
- a. Connecter correctement le câble (3) et le câble du capteur (17).
- b. Placer le couvercle avant en plastique (27) sur le tube de support (16), faire glisser le montant du guidon (16) dans le cadre principal (28), puis les serrer avec la vis (20)

ÉTAPE 4 :



Fixer le guidon (4) sur le montant du guidon (16).

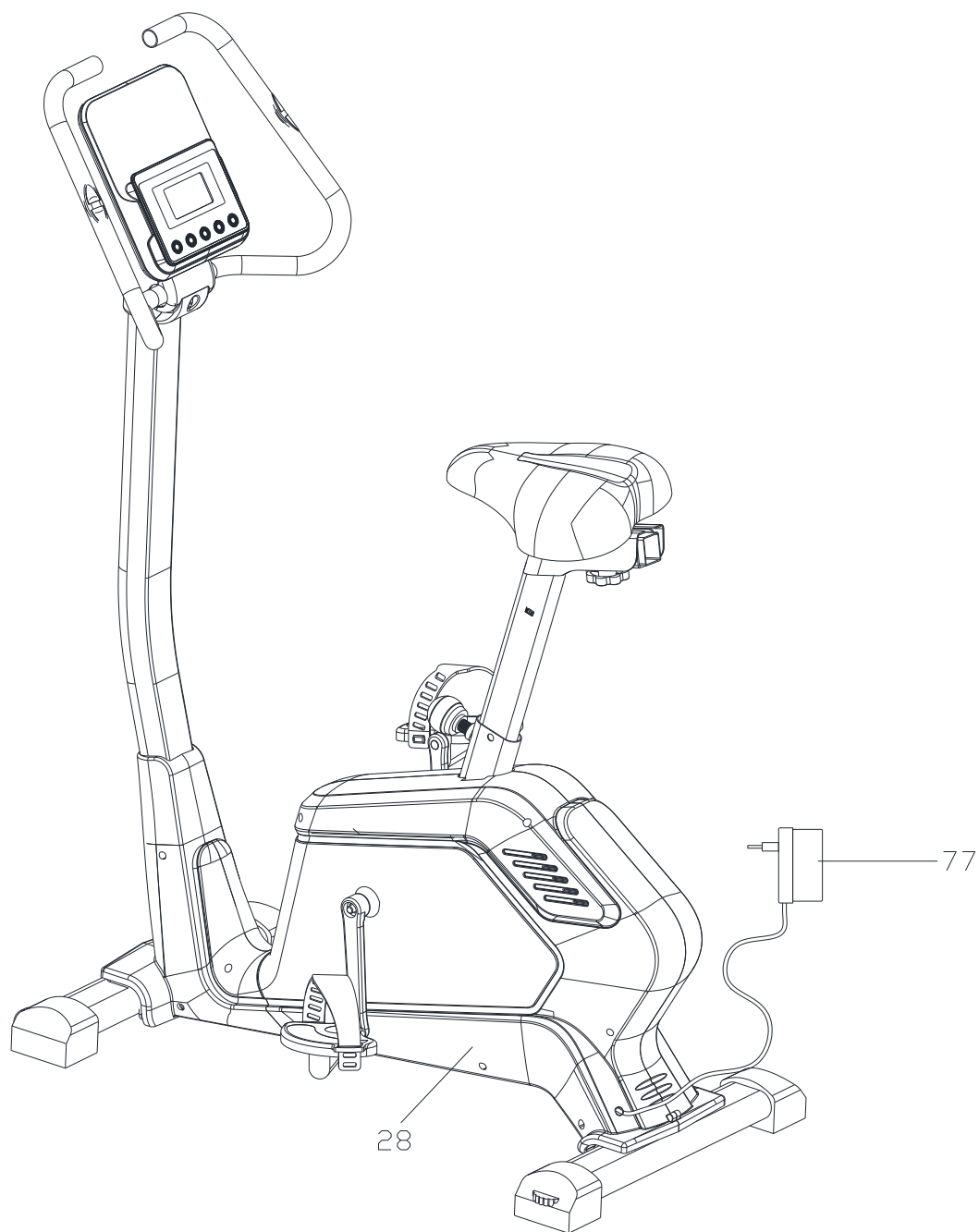
ÉTAPE 5 :



Préfixer le couvercle avant (13) à la poignée (4)

1. Connecter le câble central (3) et le câble de l'ordinateur (1a).
2. Fixer l'ordinateur (1) au tube de support (16) à l'aide de la vis (2), puis brancher le câble du capteur de pouls sur le guidon (9) dans le trou situé à l'arrière de l'ordinateur.
3. Fixer le couvercle avant (13) et le couvercle arrière (14) au montant du guidon (16), puis le fixer avec les vis (15) et (31). Puis, à l'aide du bouton en T (11), fixer le guidon (4) sur le tube central (16).

ÉTAPE 6 :



1. Connecter l'adaptateur d'alimentation (77) sur le cadre principal (28) lorsque vous souhaitez utiliser la machine.

L'assemblage est terminé !

MANUEL D'INSTRUCTIONS

Fonctions des touches

START/STOP [DÉMARRAGE/ARRÊT] : 1. Démarrage et mise en pause des séances d'entraînement.

2. Démarrage de la mesure de la graisse corporelle.

3. Ne fonctionne qu'en mode d'arrêt. En maintenant la touche enfoncée pendant 3 secondes, toutes les valeurs des fonctions sont remises à zéro.

DOWN [BAS] : Diminue la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné : TIME [Temps], DISTANCE [Distance], etc. Pendant la séance d'entraînement, elle diminue la charge de résistance.

UP [HAUT] : Augmente la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné. Pendant l'entraînement, elle augmente la charge de résistance.

ENTER (MODE) [Entrée(Mode)] : 1. Pour saisir la valeur souhaitée ou le mode d'entraînement.

2. Appuyer sur cette touche pour faire passer l'affichage de RPM [t/min] à SPEED [Vitesse], d'ODO à DIST, de WATT à Calories pendant l'entraînement.

TEST(PULSE, RECOVERY) [TEST (Récupération du pouls)] : Appuyer sur cette touche pour passer à la fonction de Récupération lorsque l'ordinateur a la valeur de la fréquence cardiaque. La récupération est le niveau de forme 1-6 après 1 minute. F1 est le meilleur, et F6 le pire.

MODE : Appuyer sur cette touche pour faire passer l'affichage de RPM [t/min] à SPEED [Vitesse], d'ODO à DIST, de WATT à Calories pendant l'entraînement.

RESET [RÉINITIALISATION] (le cas échéant) : Pour réinitialiser le réglage actuel. En maintenant la touche enfoncée pendant 3 secondes, toutes les valeurs des fonctions sont remises à zéro.

BODY FAT [GRAISSE CORPORELLE](le cas échéant) : sélection rapide du programme BODY FAT [GRAISSE CORPORELLE].

Sélection de l'entraînement

Après la mise sous tension, utiliser les touches UP [Haut] ou DOWN [Bas] pour sélectionner, puis appuyer sur ENTER [Entrée] pour entrer dans le mode désiré.

Réglage des paramètres d'entraînement

Après avoir sélectionné le programme voulu, il est possible de prédéfinir plusieurs paramètres d'entraînement pour obtenir les résultats souhaités.

PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT : TEMPS / DISTANCE / CALORIES / ÂGE

Remarque : Certains paramètres ne sont pas réglables dans certains programmes.

Une fois qu'un programme a été sélectionné, une pression sur la touche ENTER [Entrée] fait clignoter le paramètre « Time » [Temps]. En utilisant les touches UP [Haut] ou DOWN [Bas], il est possible de sélectionner la valeur de temps désirée. Appuyer sur la touche ENTER [Entrée] pour saisir la valeur. L'invite clignotante passe alors au paramètre suivant. Continuer à utiliser les Touches UP [Haut] ou DOWN [Bas]. Appuyer sur la touche START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour commencer l'entraînement.

Fonctionnement des programmes

Manuel (P1)

Sélectionner « **Manual** » [Manuel] à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas], puis appuyer sur la touche ENTER [Entrée]. Le 1^{er} paramètre « Time » [Temps] clignote et la valeur peut être réglée en utilisant les touches UP [Haut] ou DOWN [Bas]. Appuyer sur la touche ENTER [Entrée] pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler.

Poursuivre avec tous les paramètres souhaités et appuyer sur START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour commencer l'entraînement.

Remarque : Si le compte à rebours de l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, des sons « bi » sont émis et la séance d'entraînement est arrêtée automatiquement.

Programmes prédéfinis (P2-P14)

Réglages des paramètres des programmes prédéfinis

Sélectionner l'un des programmes prédéfinis à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas] puis appuyer sur la touche ENTER [Entrée]. Le 1^{er} paramètre « Time » [Temps] clignote et la valeur peut être réglée en utilisant les touches UP [Haut] ou DOWN [Bas]. Appuyer sur la touche ENTER [Entrée] pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Poursuivre avec tous les paramètres souhaités et appuyer sur START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour commencer l'entraînement.

Remarque : Si le compte à rebours de l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, des sons « bi » sont émis et la séance d'entraînement est arrêtée automatiquement.

Programme de contrôle des watts (P15)

Sélectionner « **Watt control program** » [Programme de contrôle des watts] à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas], puis appuyer sur la touche ENTER [Entrée]. Le 1^{er} paramètre « Time » [Temps] clignote et la valeur peut être réglée en utilisant les touches UP [Haut] ou DOWN [Bas]. Appuyer sur la touche ENTER [Entrée] pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler.

Poursuivre avec tous les paramètres souhaités et appuyer sur START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour commencer l'entraînement.

Remarque : Si le compte à rebours de l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, des sons « bi » sont émis et la séance d'entraînement est arrêtée automatiquement.

L'ordinateur règle automatiquement la charge de résistance en fonction de la vitesse afin de maintenir une valeur en watts constante. L'utilisateur peut utiliser la touche Up [Haut]/Down [Bas] pour régler la valeur en watts pendant l'entraînement.

PROGRAMME DE GRAISSE CORPORELLE (P16)

Réglage des données relatives à la graisse corporelle

Sélectionner « **BODY FAT Program** » [Programme de graisse corporelle] à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas], puis

appuyer sur ENTER [Entrée]. « Male » [Sexe masculin] clignote alors pour indiquer qu'il est possible de régler le sexe à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas] ; appuyer ensuite sur ENTER [Entrée] pour enregistrer le sexe et passer aux données suivantes.

La valeur « 175 » du paramètre Height [Taille] clignote alors pour indiquer qu'il est possible de régler la taille à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas] ; appuyer ensuite sur la touche ENTER [Entrée] pour enregistrer la valeur et passer aux données suivantes.

La valeur « 75 » du paramètre Weight [Poids] clignote alors pour indiquer qu'il est possible de régler le poids à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas] ; appuyer ensuite sur la touche ENTER [Entrée] pour enregistrer la valeur et passer aux données suivantes. La valeur « 30 » du paramètre Age [Âge] clignote alors pour indiquer qu'il est possible de régler l'âge à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas] ; appuyer sur la touche ENTER [Entrée] pour enregistrer la valeur.

Appuyer sur START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour démarrer la mesure, saisir également les poignées avec les capteurs de pouls manuel.

Après 15 secondes, l'écran affiche le Body Fat % [% de graisse corporelle], le BMR [TMB], le BMI [IMC] et le BODY TYPE [Type de corps].

REMARQUE : Types de corps :

Il existe 9 types de corps répartis en fonction du % de graisse calculé. Le type 1 se situe entre 5 % et 9 %.

Le type 2 se situe entre 10 % et 14 %. Le type 3 se situe entre 15 % et 19 %. Le type 4 se situe entre 20 %

et 24 %. Le type 5 se situe entre 25 % et 29 %. Le type 6 se situe entre 30 % et 34 %. Le type 7 se situe

entre 35 % et 39 %. Le type 8 se situe entre 40 % et 44 %. Le type 9 se situe entre 45 % et 50 %.

BMR [TMB] : Taux Métabolique de Base

BMI [IMC] : Indice de Masse Corporelle

Appuyer sur la touche START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour revenir à l'affichage principal.

Programme de FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (P17)

Réglages des paramètres de FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Sélectionner « **TARGET H.R** » [Fréquence cardiaque cible] à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas], puis appuyer sur la touche ENTER [Entrée]. Le 1^{er} paramètre « Time » [Temps]

clignote et la valeur peut être réglée en utilisant les touches UP [Haut] ou DOWN [Bas]. Appuyer sur la touche ENTER [Entrée] pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler.

Poursuivre avec tous les paramètres souhaités et appuyer sur START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour commencer l'entraînement.

Remarque : Si le pouls est supérieur ou inférieur (± 5) à la TARGET H.R [Fréquence cardiaque cible] réglée, l'ordinateur ajuste automatiquement la charge de résistance. Il vérifie toutes les 10 secondes environ et augmente ou diminue la charge de résistance en conséquence.

Si le compte à rebours de l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, des sons « bi » sont émis et la séance d'entraînement est arrêtée automatiquement.

Programme de CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (P18-P20)

Il y a 3 sélections de pouls cible possibles :

TARGET H.R. [Fréquence cardiaque cible]= 60 % de (220-ÂGE)

TARGET H.R. [Fréquence cardiaque cible]= 75 % de (220-ÂGE)

TARGET H.R. [Fréquence cardiaque cible]= 85 % de (220-ÂGE)

Réglage des paramètres de CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Sélectionner « **un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque** » à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas], puis appuyer sur la touche ENTER [Entrée]. Le 1^{er} paramètre « Time » [Temps] clignote et la valeur peut être réglée en utilisant les touches UP [Haut] ou DOWN [Bas]. Appuyer sur la touche ENTER [Entrée] pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler.

Poursuivre avec tous les paramètres souhaités et appuyer sur START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour commencer l'entraînement.

Remarque : Si le pouls est supérieur ou inférieur (± 5) à la TARGET H.R [Fréquence cardiaque cible], l'ordinateur ajuste automatiquement la charge de résistance. Il vérifie toutes les 10 secondes environ et augmente ou diminue la charge de résistance en conséquence.

Si le compte à rebours de l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, des sons « bi » sont émis et la séance d'entraînement est arrêtée automatiquement.

Programme utilisateur (P21-P24)

Le programme utilisateur permet à l'utilisateur de définir son propre programme qui peut être utilisé immédiatement.

Réglage des paramètres du programme utilisateur

Sélectionner l'utilisateur à l'aide des touches UP [Haut] ou DOWN [Bas], puis appuyer sur la touche ENTER [Entrée].


Le 1^{er} paramètre « Time » [Temps] clignote et la valeur peut être réglée en utilisant les touches UP [Haut] ou DOWN [Bas]. Appuyer sur la touche ENTER [Entrée] pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler.

Poursuivre avec tous les paramètres souhaités.

Après avoir terminé le réglage du paramètre souhaité, le niveau 1 clignote ; utiliser les touches UP [Haut] ou DOWN [Bas] pour régler, puis appuyer sur la touche ENTER [Entrée] jusqu'à avoir terminé. (Il y a 10 fois au total). Appuyer sur la touche START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour commencer l'entraînement.

Remarque : Si le compte à rebours de l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, des sons « bi » sont émis et la séance d'entraînement est arrêtée automatiquement.

Instructions de la console de connexion à l'APP (en option)

1. Activer l'APP mobile et cliquer sur « SEARCH » [Rechercher] ;
2. Sélectionner un appareil et cliquer sur « CONNECT » [Connecter] ;
3. L'icône du moniteur  s'affiche alors ;
4. Appuyer sur la touche START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour commencer l'entraînement.

Remarque : Reconnecter si un flashback se produit après la connexion, ou redémarrer le moniteur ;



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