

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR



BRX
AIR 300



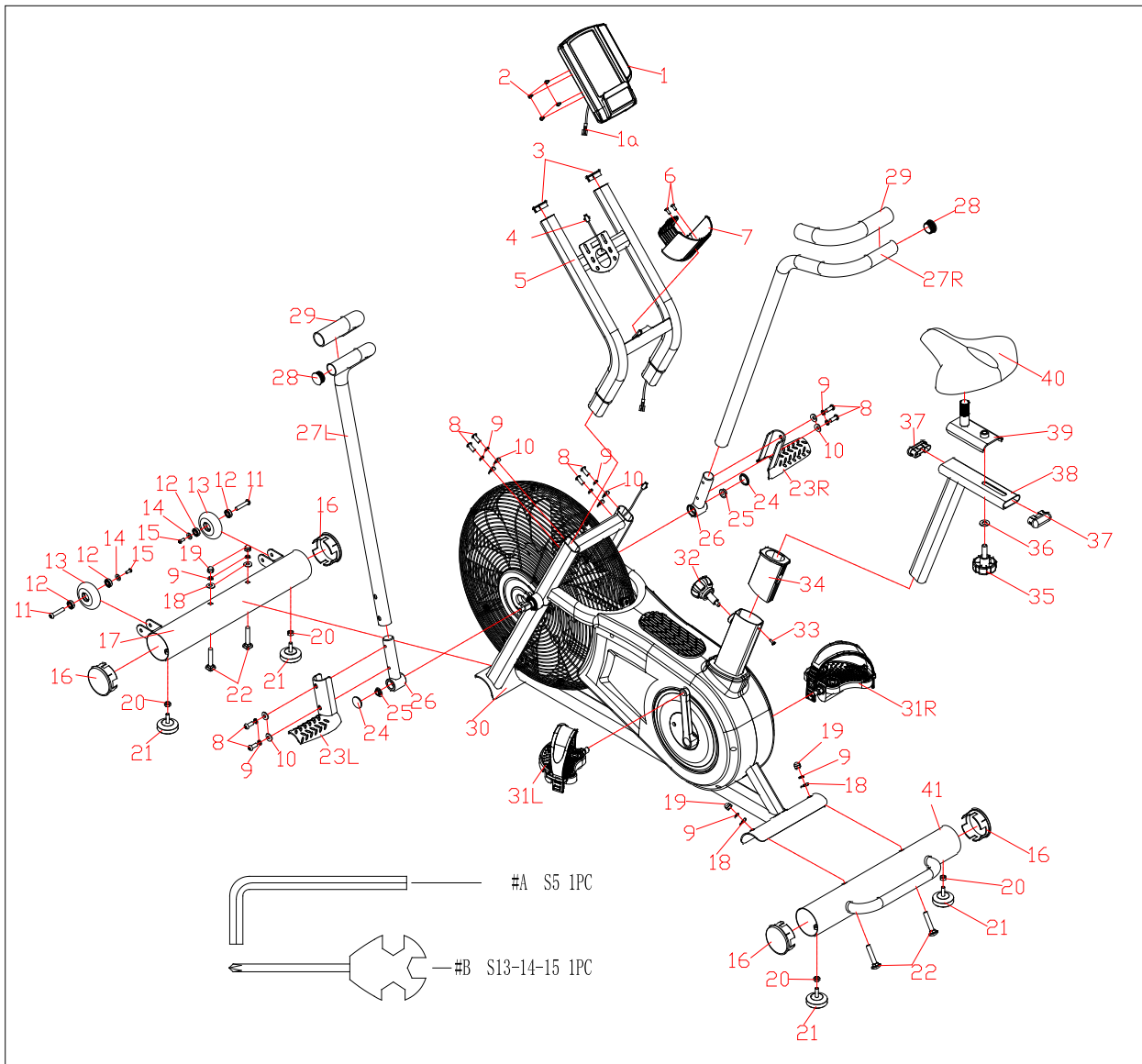
Cod : GRLDTOORXBRXAIR3

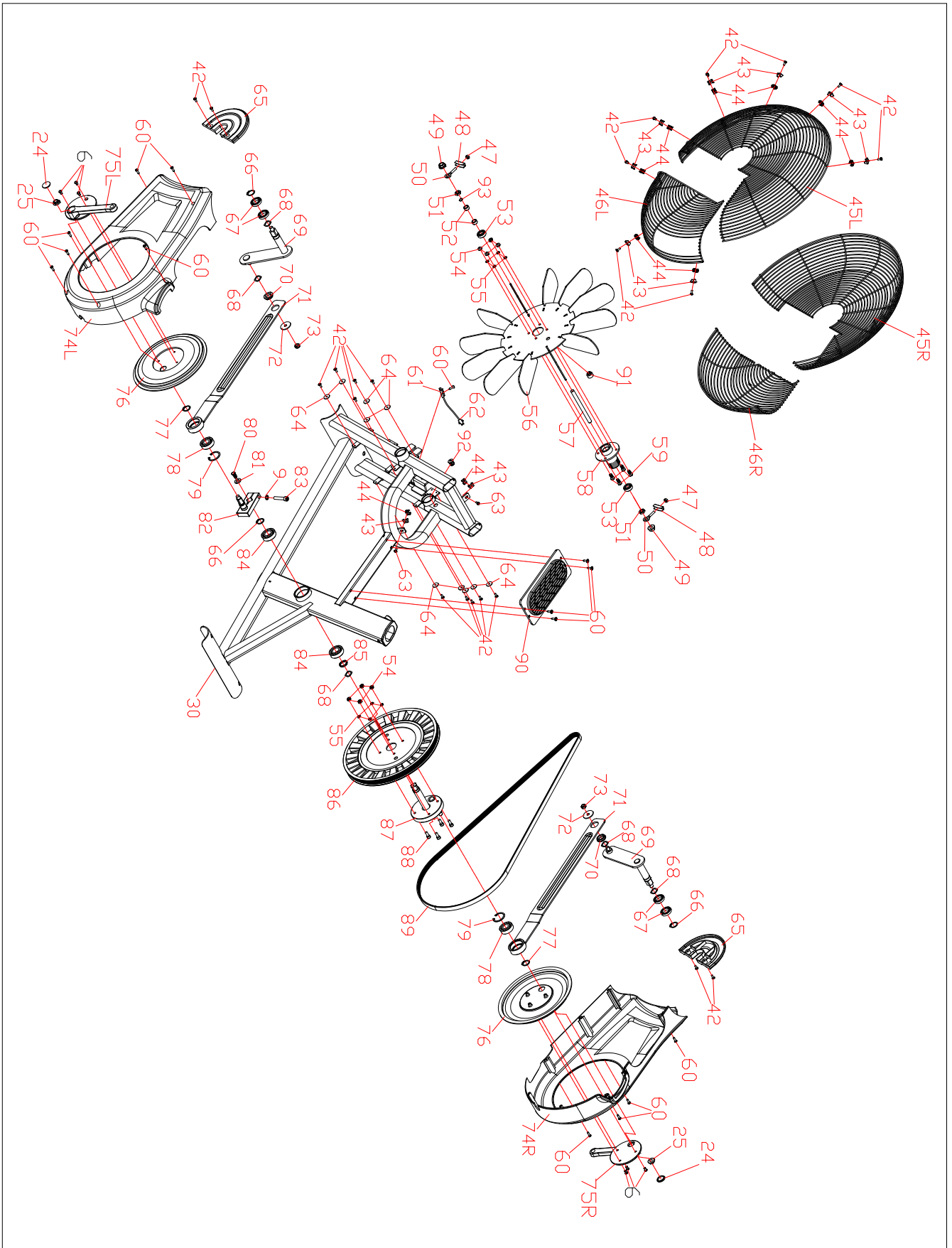
Rev : 00

Ed : 01/21




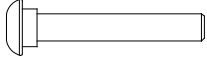
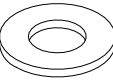
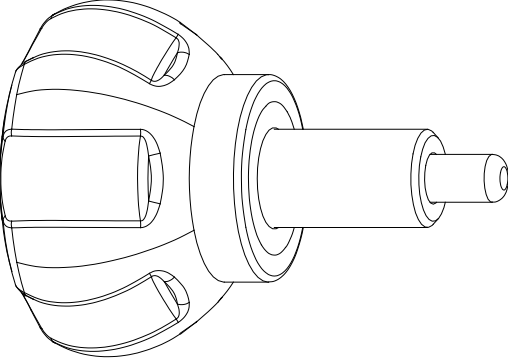
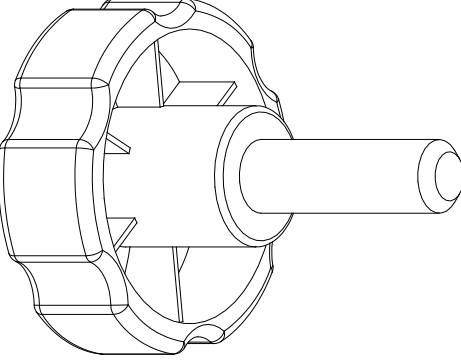
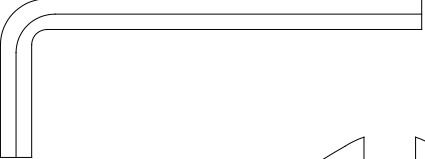
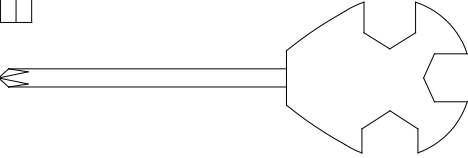


VUE ÉCLATÉE





EMBALLAGE DU MATÉRIEL

	#9 d8	4PCS
	#18 d8*Φ20*2*R38	4PCS
	#19 M8*H16*S13	4PCS
	#22 M8*90*20*H5	4PCS
	#36 d12*Φ24*2	1PC
	#32 M16*1.5*27*Φ56	1PC
	#35 M16*1.5*27*Φ56	1PC
	#A S5	1PC
	#B S13-14-15	1PC

PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Computer	1
2	Bolt M5*10	4
3	End Cap	2
4	Trunk Wire	1
5	Computer Post	1
6	Bolt M5*15*Φ8.5	6
7	Bottle holder	1
8	Bolt M8*20*S5	8
9	Spring Washer d8	13
10	Arc Washer d8*Φ20*2*R16	8
11	Bolt M8*30*M6*15*S5	2
12	Bearing 608Z	4
13	Transportation Wheel φ71*24	2
14	Washer d6*Φ12*1.5	2
15	Bolt M6*15*S5	2
16	End Cap Φ76	4
17	Front Stabilizer	1
18	Arc Washer d8*Φ20*2*R38	8
19	Cap Nut M8*H16*S13	4
20	Nut M8*H5.5*S14	4
21	Adjustable Footpad	4
22	Bolt M8*90*20*H5	4
23L/R	Pedal Plate	1set
24	Crank Cover	4
25	Nut M10*1.25*H7.5*S14	4
26	Swing Bar	2
27L/R	Handlebar	1set
28	End Cap φ32*17	2
29	Foam Grip Φ30*3*280	2
30	Main Frame	1
31L/R	Pedal	1set
32	Knob M16*1.5*27*Φ56	1
33	Screw ST4.2*10*Φ8	1
34	Bushing	1
35	Knob M12*37*15*Φ58	1
36	Washer d12*Φ24*2	1
37	End Cap PT60*20*30	2
38	Saddle Tube	1

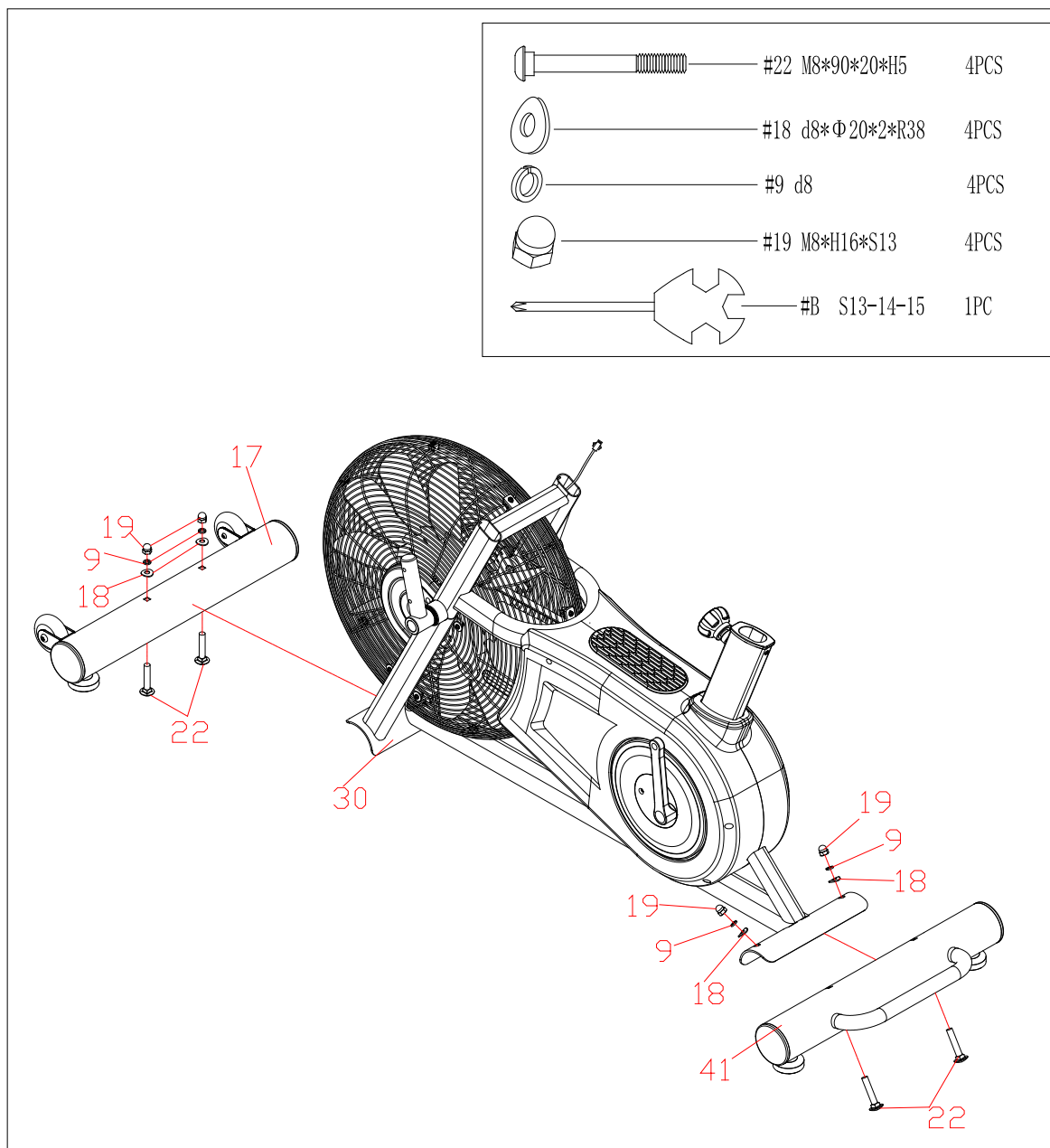
No.	Description	Qty.
39	Saddle Fixed Plate	1
40	Saddle	1
41	Rear Stabilizer	1
42	Bolt M4*10*Φ8	18
43	Outside Button Of Net-caps	10
44	Inside Button Of Net-caps	10
45L/R	Front Net-caps	1set
46L/R	Rear Net-caps	1set
47	NutM6*H6*S10	2
48	U Seat	2
49	Nut M10*1*H8*S15	2
50	Chain Bolt	2
51	Nut M10*1*H5*S17	2
52	Spacer φ10.1*φ15*9	2
53	Bearing 6000-2RS	2
54	Nylon Nut M6*H6*S10	8
55	Spring Washerd6	8
56	Fan Wheel	1
57	Shaft	1
58	Sleeve	1
59	Bolt M6*16*S10	4
60	Bolt ST4.2*19*Φ8	15
61	Sensor Seat	1
62	Sensor	1
63	Bolt M4*15*Φ8	2
64	Washer d4*Φ18*1.5	10
65	Front cover	2
66	Washer	3
67	Bearing6804-2RS	4
68	Wave washerd20*Φ26*0.3	3
69	Connector	2
70	Bushing φ 28*6.2	2
71	Rod	2
72	Washer d8*Φ32*2	2
73	Nylon NutM8*H7.5*S13	2
74L/R	Chain Cover	1set
75L/R	Crank	1set
76	Turntable	2

No.	Description	Qty.
77	Spring d17	2
78	Bearing 6203-2RS	2
79	Spring D40	2
80	Bolt M6*16*S10	1
81	Washer d6*Φ20*2	1
82	Small Crank	1
83	Bolt M8*40*S6	1
84	Bearing 6004-2RS	2
85	Spacer Φ25*Φ20.1*4	1
86	Belt Plate	1

No.	Description	Qty.
87	Axle	1
88	Bolt M6*16*S5	4
89	Belt	1
90	Plastic Pedal	1
91	Magnet φ 15*7	1
92	Grommet Φ12.5	1
93	Wave washer d10*Φ 15*0.3	1
A	Allen Wrench S5	1
B	Spanner S13-14-15	1

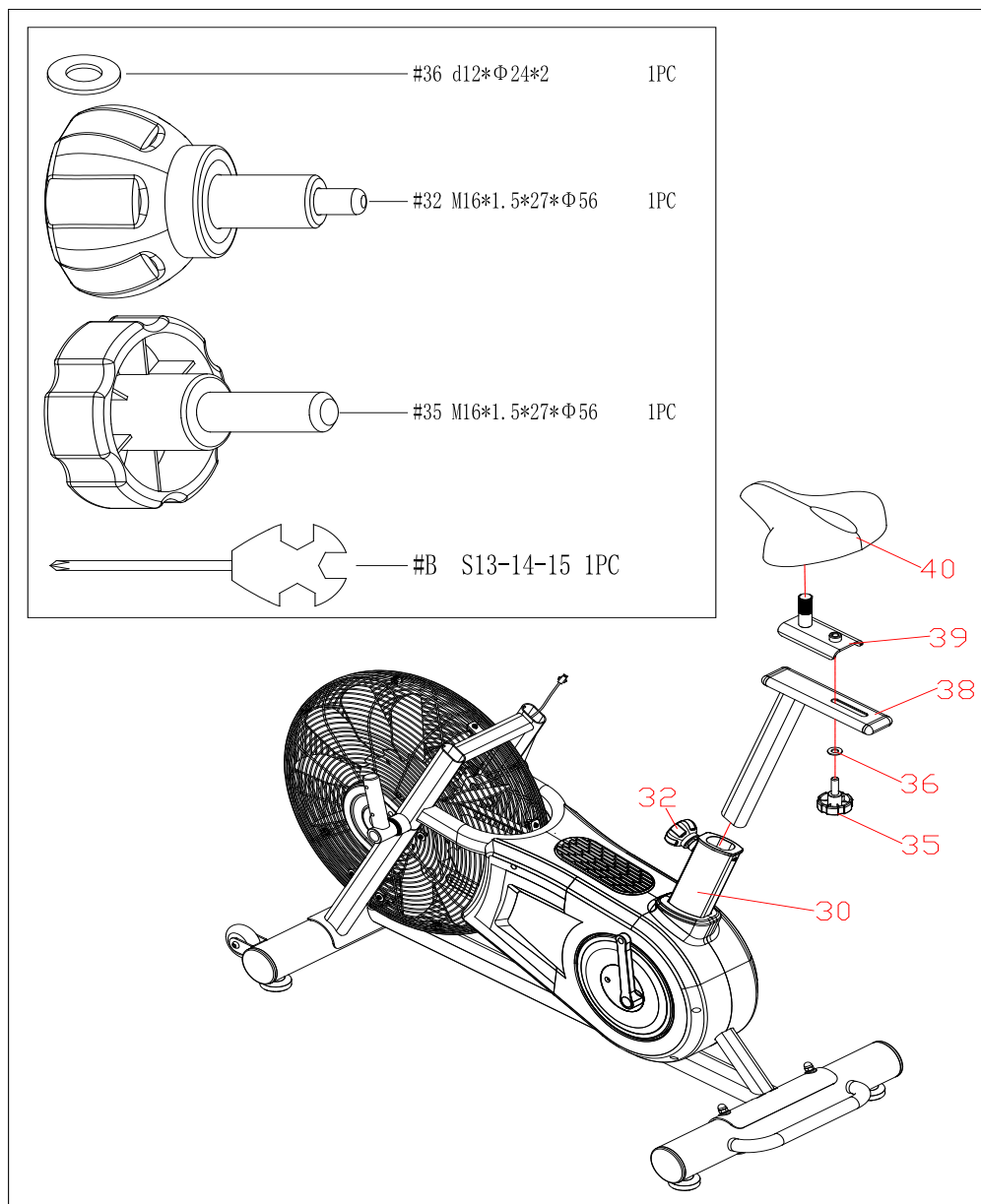
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1 :



Fixer le stabilisateur avant (17) et le stabilisateur arrière (41) au cadre principal (30) à l'aide de 4 boulons (22), 4 rondelles bombées (18), 4 rondelles ressorts (9) et 4 écrous borgnes (19) à l'aide de la clé (B).

ÉTAPE 2 :

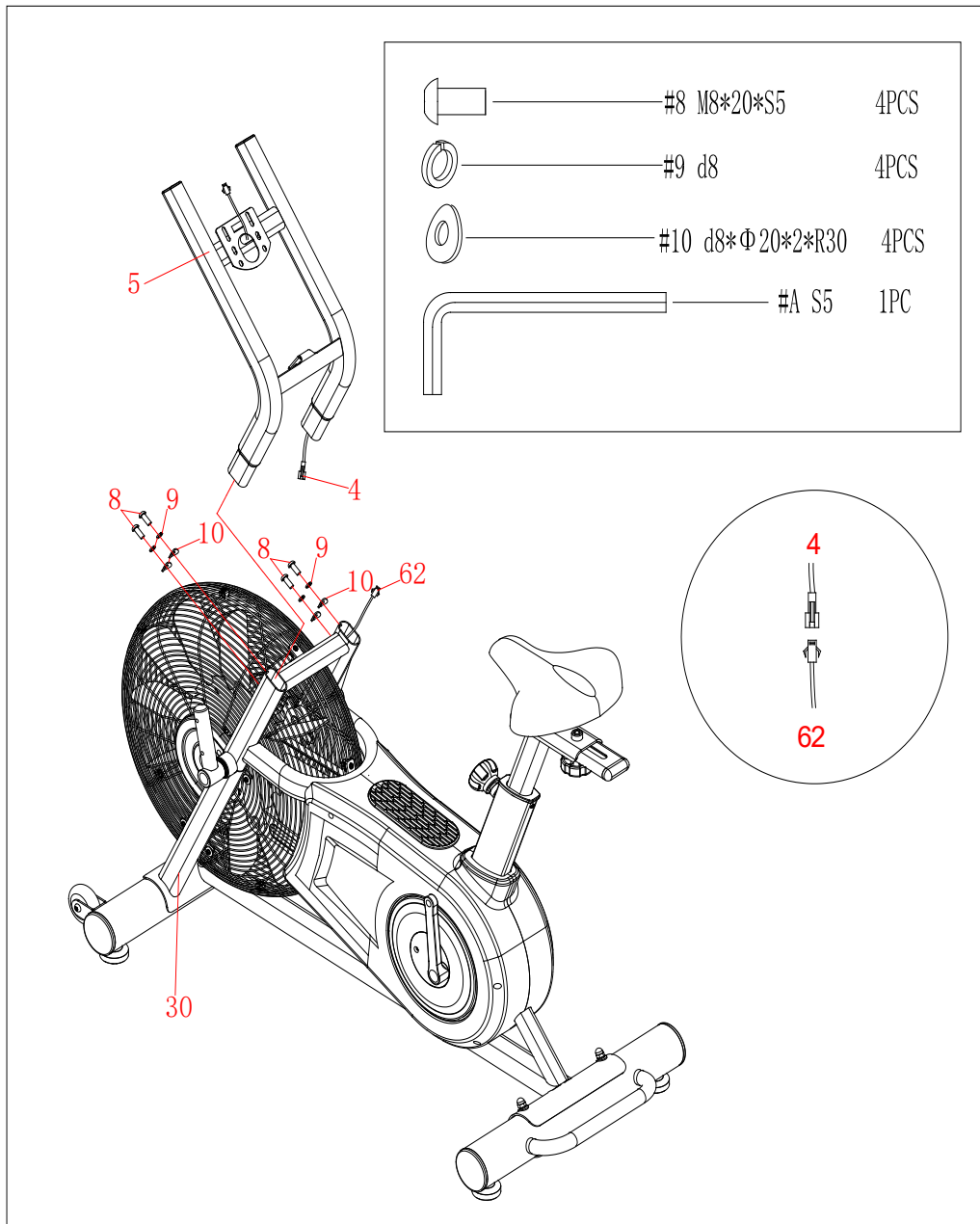


A. Insérez le tube de selle (38) dans le cadre principal (30), puis fixez-le avec le bouton (32).

B. Fixez la plaque fixe de selle (39) dans le tube de selle (38) à l'aide du bouton (35) et de la rondelle (36).

C. Fixez la selle (40) dans la plaque fixe de la selle (39), puis fixez-la à l'aide de la clé (B).

ÉTAPE 3 :

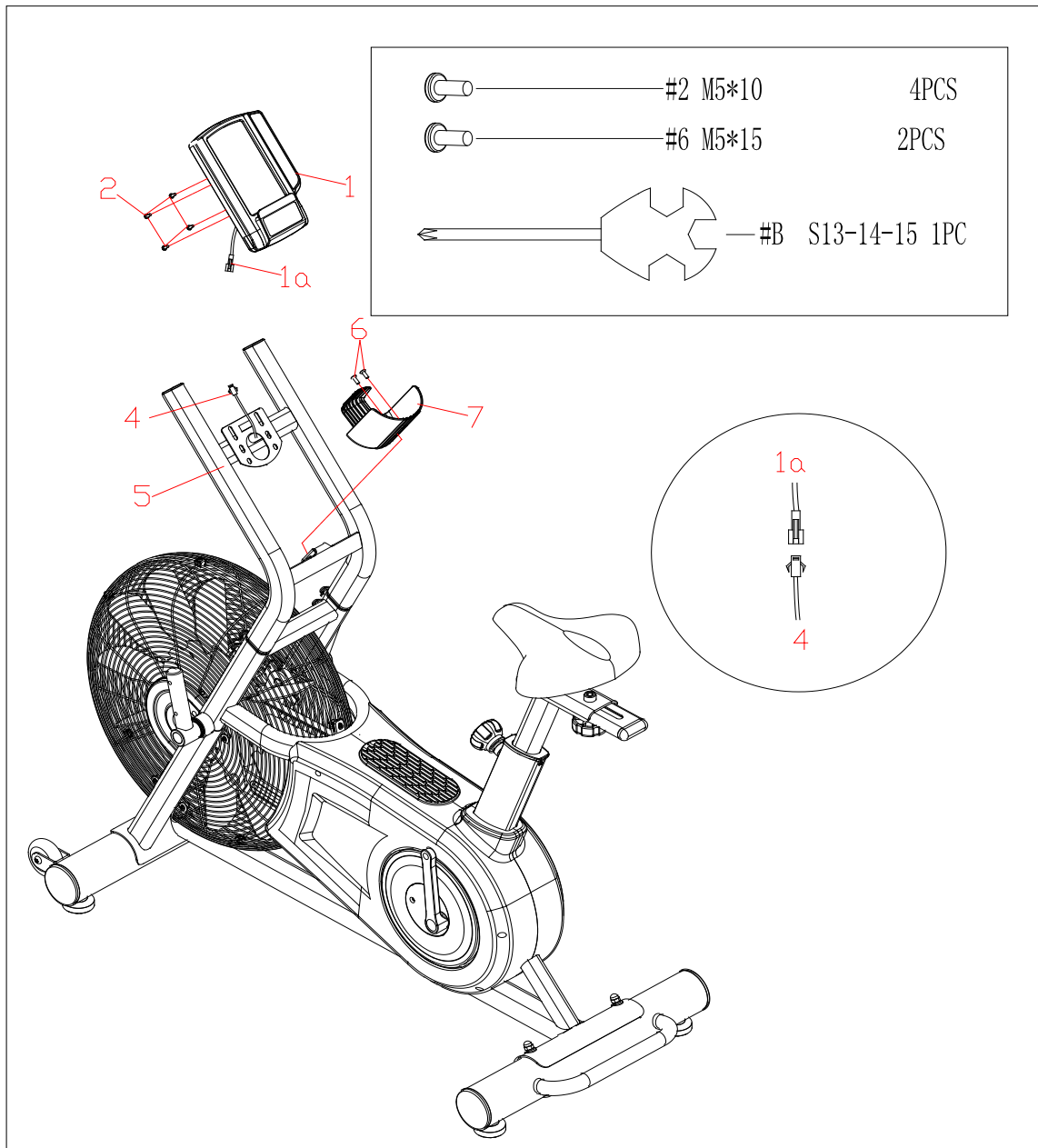


A. Enlevez les 4 boulons (8), les 4 rondelles ressort (9) et les 4 rondelles bombées (10) du cadre principal (5) avec une clé (A).

B. Connectez correctement le fil du capteur (62) et le câble (4).

C. Insérez le fil dans le cadre principal (30), puis insérez le support de l'ordinateur (5) dans le cadre principal (30) et fixez-les à l'aide de 4 boulons (8), 4 rondelles ressort (9) et 4 rondelles bombées (10) à l'aide d'une clé Allen (A).

ÉTAPE 4 :



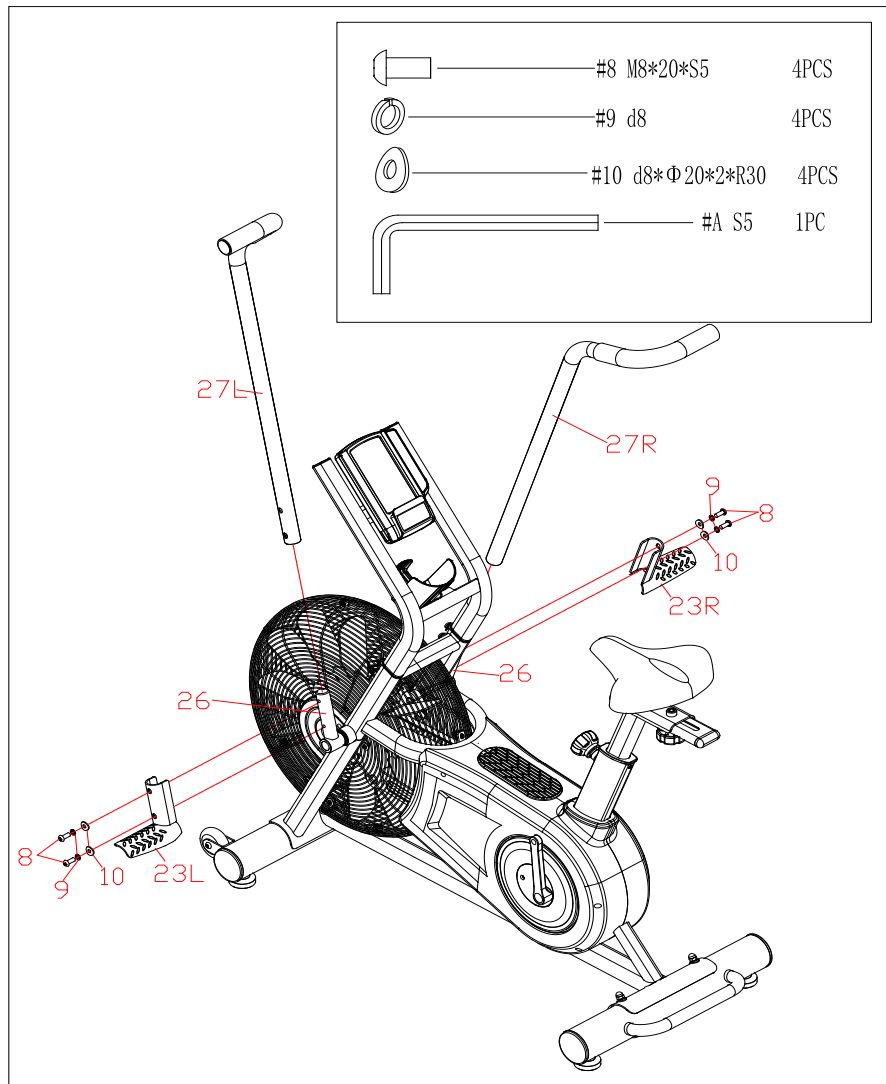
A. Déverrouillez 2 boulons (6) et 4 boulons (2) du support de l'ordinateur (5) à l'aide de la clé (B).

B. Fixez le porte-bouteille (7) dans le support de l'ordinateur (5) à l'aide de 2 boulons (6) et d'une clé (B).

C. Connectez bien le fil (4) et le câble de l'ordinateur (1a).

D. Fixez l'ordinateur (1) dans le support de l'ordinateur (5) à l'aide de 4 boulons (2) et d'une clé (B).

ÉTAPE 5 :

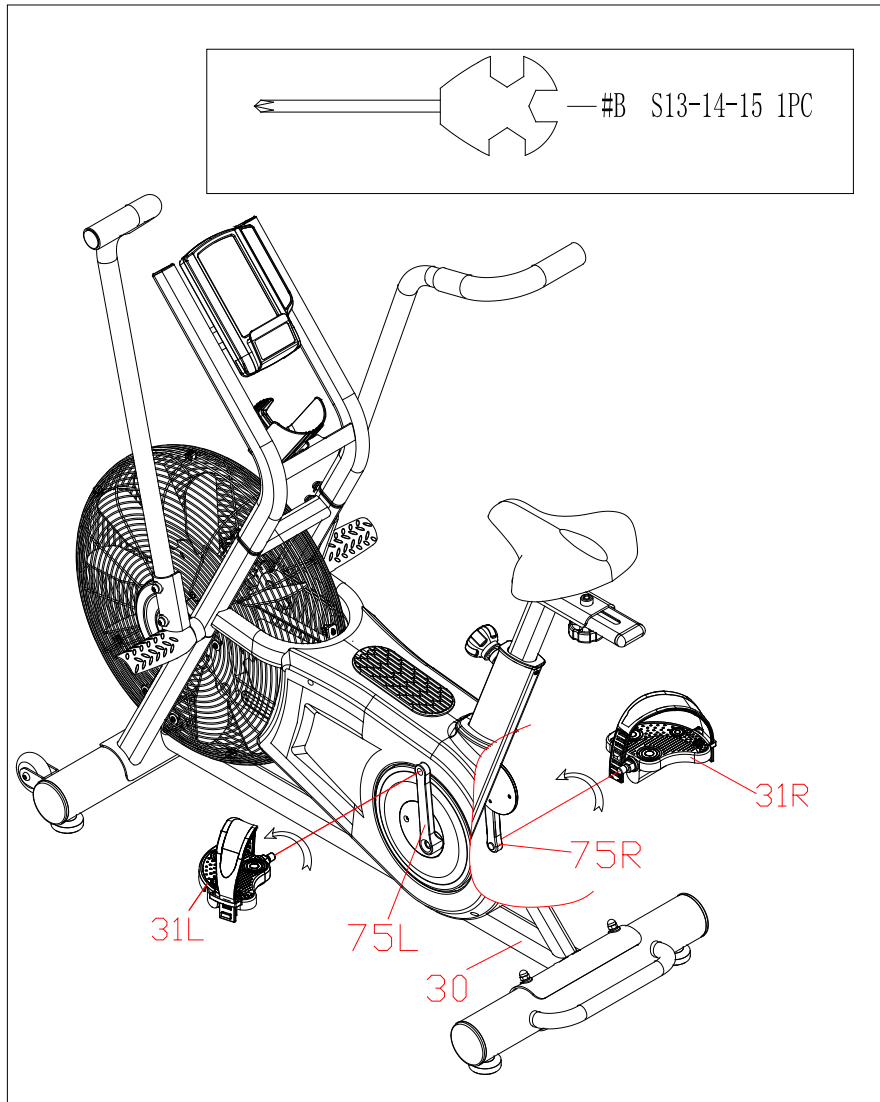


A. Déverrouillez 4 boulons (8), 4 rondelles ressort (9) et 4 rondelles bombées (10) de la barre pivotante (26) à l'aide d'une clé Allen (A).

B. Attachez le guidon (27L/R) dans la barre pivotante (26).

C. Fixez la plaque de pédale (23L/R) et le guidon (27L/R) dans la barre pivotante (26) à l'aide de 4 boulons (8), 4 rondelles ressort (9) et 4 rondelles bombées (10) et une clé Allen (A).

ÉTAPE 6 :



Connectez les pédales gauche et droite (31L/R) sur les manivelles gauche et droite (75L/R).

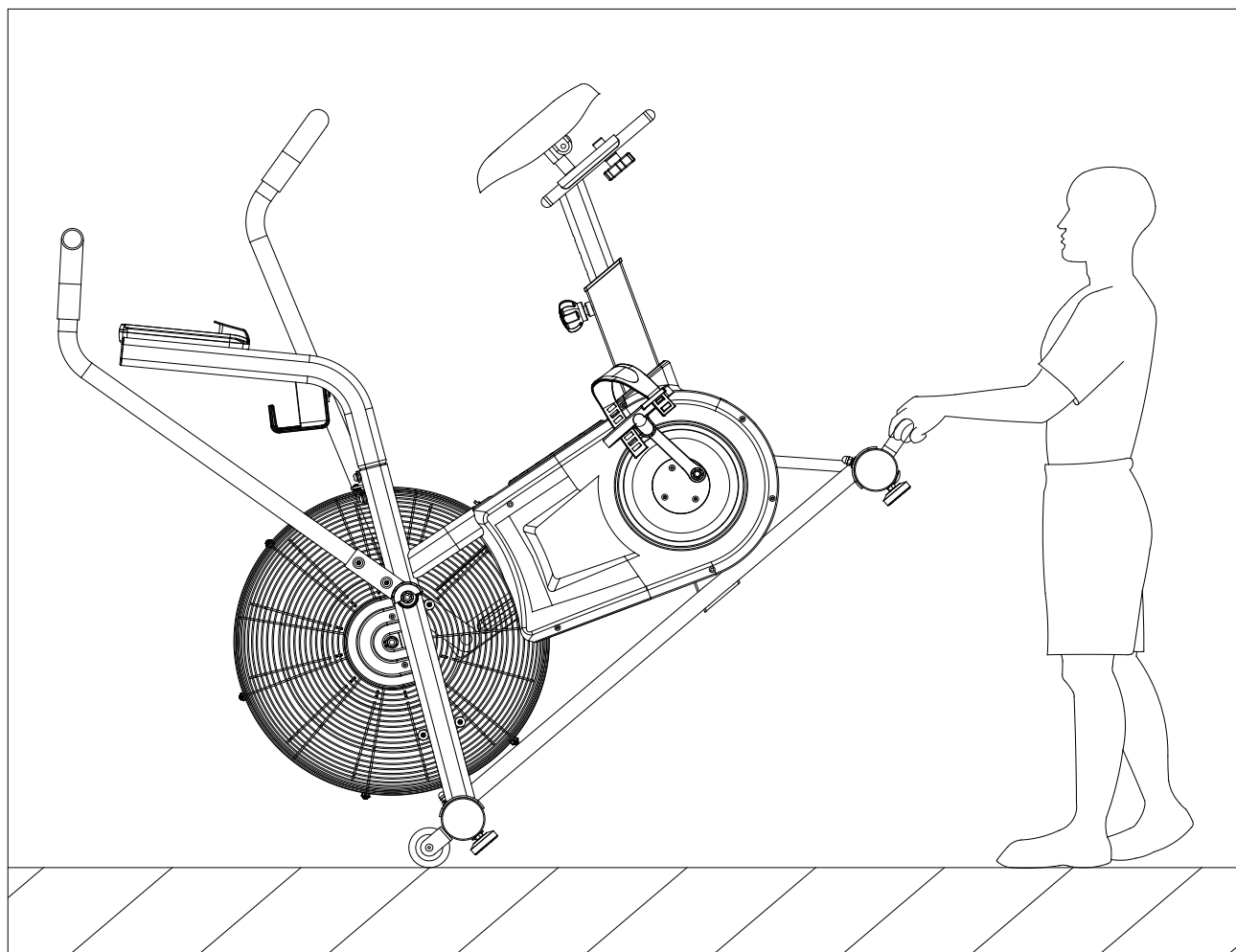
Pédale gauche : Alignez la pédale gauche (31L) avec la manivelle gauche (75L) à 90 degrés et insérez délicatement la pédale dans la manivelle. Tournez la pédale dans le sens contraire des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec votre main. Fixez avec la clé (B).

Pédale droite : Alignez la pédale droite (31R) avec la manivelle gauche (75R) à 90 degrés et insérez délicatement la pédale dans la manivelle. Tournez la pédale

dans le sens des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec votre main. Fixez avec la clé (B).

DÉPLACEMENT DE LA MACHINE

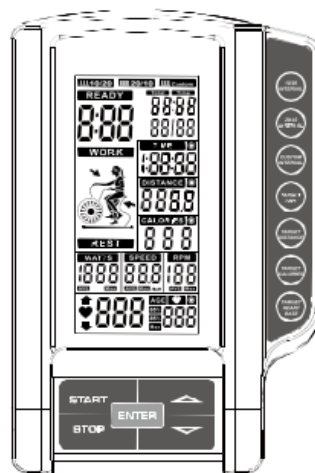
Pour déplacer la machine, soulevez le guidon du stabilisateur arrière (41) jusqu'à ce que les roues de transport (17) du stabilisateur avant (21) ne touchent le sol. Avec les roues au sol, le vélo peut facilement être transporté à l'emplacement souhaité.



Manuel d'instructions

FONCTIONS D'AFFICHAGE

TIME	DESCRIPTI
RPM [T/MIN]	• Affiche la rotation par minute avec une plage de 0 à 199.
VITESSE	• Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. La vitesse maximale est de 99,9 KM/H ou ML/H.
TIME [TEMPS]	<ul style="list-style-type: none"> • Comptage croissant – Pas de ciblage prédéfini, le temps est compté de 00:00 à 1:59:59 maximum, chaque pas est de 1 minute. • Compte à rebours - La console compte à rebours de l'heure prédéfinie à 00:00:00 et chaque augmentation ou diminution préréglée est de 1 minute entre 00:01:00 et 1:59:00.
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Accumule la distance totale de 0,0 à 999,9 KM ou ML ou compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie. L'utilisateur peut préréglage la valeur de distance ciblée avec la touche HAUT/BAS. Chaque incrément est de 1.0KM ou ML.
CALORIES	• Accumule la consommation de calories ou compte à rebours pendant l'entraînement de 0 à 999 calories maximum. L'utilisateur peut préréglage les calories ciblées avec la touche HAUT/BAS.
WATT	<ul style="list-style-type: none"> • Affiche la consommation électrique pendant l'entraînement. • Plage d'affichage : 0~1999
PULSE [IMPULSIONS]	<ul style="list-style-type: none"> • L'utilisateur peut régler la valeur d'impulsion ciblée de 0~30 à 230 et l'avertisseur sonore de l'ordinateur émet un bip lorsque la fréquence cardiaque réelle est supérieure à la valeur cible au cours de l'entraînement.



FONCTION DES BOUTONS

TIME [TEMPS]	DESCRIPTION
DÉMARRAGE	• Pour démarrer l'entraînement rapidement ou reprendre l'entraînement en mode Arrêt.
ARRÊT	<ul style="list-style-type: none"> • Pour arrêter/mettre en pause l'entraînement. • Pour effacer tous les paramètres. • Maintenez cette touche enfoncée pendant 2 secondes pour redémarrer la console
DOWN [BAS]	• Pour diminuer la valeur de la distance, des calories, de la fréquence cardiaque, du temps, de l'âge.
UP [HAUT]	• Pour augmenter la valeur de la distance, des calories, de la fréquence cardiaque, du temps, de l'âge.
Distance ciblée	• Accès rapide au mode d'entraînement Distance ciblée.
Calories ciblées	• Accès rapide au mode d'entraînement Calories ciblées.
Fréquence cardiaque ciblée	• Accès rapide au mode d'entraînement Fréquence cardiaque ciblée.
Temps ciblé	• Accès rapide au mode d'entraînement Temps ciblé.
Intervalle	• Il existe 3 programmes : INTERVALLE 10/20, INTERVALLE 20/10, Personnalisé.
ENVOYER	• Pour confirmer les réglages ou entrer dans le programme.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

1. Lors de la mise sous tension, l'écran LCD affichera 2 s (Figure 1) avec un long bip sonore, puis affichera le diamètre de la roue pendant 1s dans la zone DIST (Figure 2). Entrez ensuite dans le mode de réglage de l'AGE, l'AGE clignote pour être réglé (Figure 3). Appuyez sur HAUT/BAS pour régler l'âge et appuyez sur ENVOYER pour confirmer puis passez en mode veille.



Figure 1

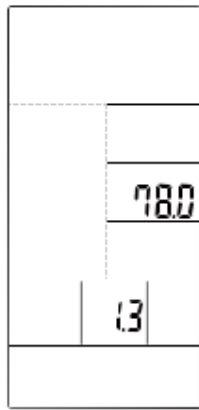


Figure 2

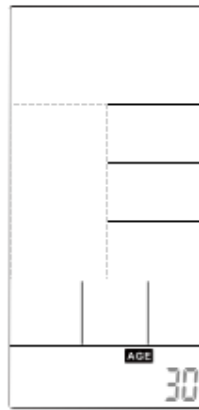


Figure 3

2. La fenêtre de l'INTERVALLE10/20, INTERVALLE 10/20, INTERVALLE



PERSONNALISÉ, PRÉT, ENTRAÎNEMENT, REPOS, TEMPS, DISTANCE, CALORIES, WATTS, VITESSE, RPM et

clignotera par séquence toutes les 1s (Figure 4~Figure 16).

Si aucune opération n'est insérée par une touche ou en cas d'absence de signal RPM ou d'entrée d'impulsion pendant 60 s, l'ordinateur passera en mode veille.

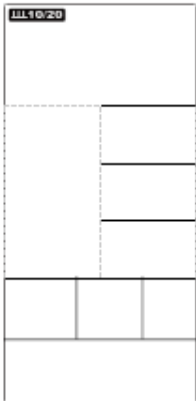


Figure 4



Figure 5

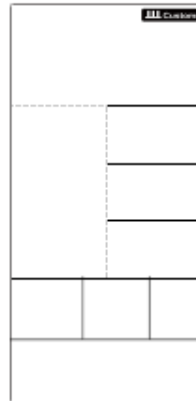


Figure 6

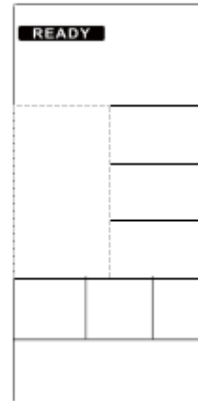


Figure 7

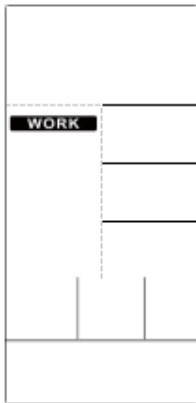


Figure 8

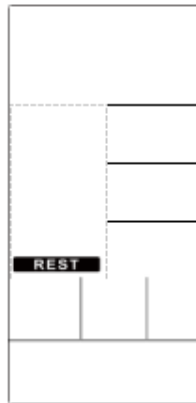


Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12

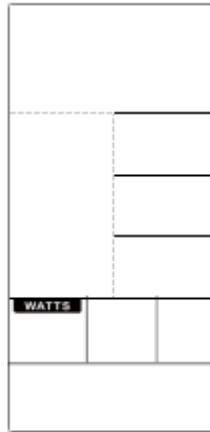


Figure 13

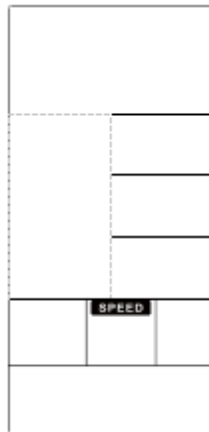


Figure 14

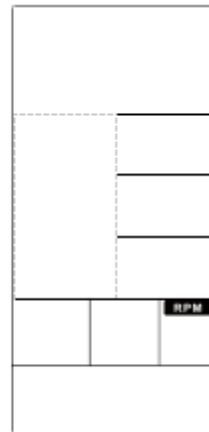


Figure 15



Figure 16



Figure 17



Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21





Figure 22



Figure 23

3. Sélectionnez le programme **Manuel, Intervalle, Distance ciblée, Calories ciblées, Fréquence cardiaque ciblée, Temps ciblé** :

3.1 Mode Manuel :

- ① En mode veille, appuyez sur DÉMARRAGE pour démarrer l'entraînement rapidement, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 1 seconde. TEMPS TOTAL / TEMPS / DISTANCE / CALORIES / WATTS / VITESSE / TR-MIN commencent à compter (Figure 17).
- ② À chaque fois qu'il y a une entrée de signal d'impulsion,  s'allumera et le symbole  clignotera et affichera la valeur des impulsions (Figure 18). Sans entrée d'impulsion, il affichera « P » (Figure 17).
- ③ Si aucun signal n'est inséré pendant 30 s, l'avertisseur sonore émet 1 bip court et passe en mode réveil. Appuyez sur n'importe quel touche pour réactiver la console.
- ④ Appuyez une fois sur la touche DÉMARRAGE pour mettre en pause l'entraînement, l'avertisseur sonore émettra un bip pendant 0,5 s toutes les 30 s. Toutes les valeurs s'affichent sur l'écran LCD et clignotent toutes les 4 s. Si vous

continuez à arrêter l'entraînement pendant 5 minutes, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 2 secondes et passe en mode Réveil . Appuyez sur DÉMARRAGE pour reprendre l'entraînement.

- ⑤ Appuyez sur la touche ARRÊT, TEMPS indiquera la durée totale de l'entraînement ; DISTANCE indiquera la distance totale d'entraînement ; CALORIES indiquera la consommation totale pendant l'entraînement ; WATT, VITESSE et RPM passeront à l'affichage AVG. et la fenêtre MAX.PULSE affichera alternativement 65%, 85% MAX (Figure 21~23) toutes les 5s.
- ⑥ En saisissant le signal d'impulsion, la fenêtre IMPULSION affichera le pouls actuel de l'utilisateur. La fenêtre Impulsion n'affiche rien s'il n'y a pas d'entrée de signal d'impulsion (Figure 19~20).
- ⑦ Appuyez sur n'importe quelle touche du PROGRAMME puis exécutez le programme en conséquence.

3.2 Mode Intervalle 20/10 :

- ① Appuyez sur la touche INTERVALLE pour sélectionner INTERVALLE 20/10, appuyez sur ENVOYER puis INTERVALLE 20/10 s'allumera, accompagné d'un long son pendant 1s.
- ② Le temps de cycle compte à rebours de 3 à 0 puis la console démarre, pendant ce temps l'avertisseur sonore émet un bip une fois par seconde et PRÊT clignote une fois par seconde, le comptage affiche « 00/08 » (Figure 24).
- ③ Le temps de cycle compte à rebours de 20 à 0 et ENTRAÎNEMENT clignote une fois par seconde. Pendant ce temps, les fenêtres affichent une animation de rotation et compte à rebours à partir de 4 minutes. Ensuite, TEMPS TOTAL, DISTANCE, CALORIES, WATTS, VITESSE et TR7MIN commencent à afficher le calcul, le comptage affiche « 01/08 » (Figure 25).
- ④ Le temps de cycle compte à rebours de 10 à 0 et REPOS clignote une fois par seconde avec 10 bips (Figure 26), tandis que PRÊT clignote au cours des 3 dernières secondes (image 27).
- ⑤ Le ③ et ④ continuent le comptage de cycles et ajoutent 1 pour chaque cycle, jusqu'à afficher 08/08 ENTRAÎNEMENT, pour revenir ensuite à la Page de Fin.
- ⑥ Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE une fois entré en mode PAUSE, l'avertisseur sonore émettra un bip pendant 0,5 s toutes les 30 s. Toutes les valeurs s'affichent sur l'écran LCD et clignotent toutes les 4 s. Si vous continuez à arrêter l'entraînement pendant 5 minutes, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 2 secondes et passe en mode Réveil . Appuyez sur DÉMARRAGE pour reprendre l'entraînement.
- ⑦ Appuyez sur ARRÊT ou terminez l'entraînement, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 1s puis affiche TEMPS TOTAL, DISTANCE, CALORIES pendant 30s, et WATT, VITESSE et RPM passeront à l'affichage AVG. et la fenêtre MAX. PULSE affichera alternativement 65%, 85% MAX (Figure 21~23) toutes les 5s.
- ⑧ En saisissant le signal d'impulsion, la fenêtre IMPULSION affichera le pouls actuel de l'utilisateur et 65%, 85% MAX (Figure 21~23). La fenêtre Impulsion n'affiche rien s'il n'y a pas de signal d'impulsion entrée (Figure 19~20).
- ⑨ Appuyez sur n'importe quelle touche du PROGRAMME puis exécutez le programme en conséquence.

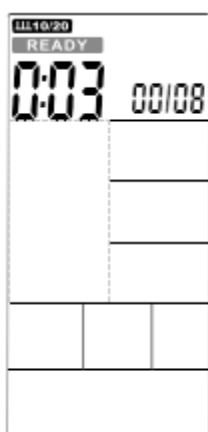


Figure 24



Figure 25



Figure 26



Figure 27

3.3 Mode Intervalle 10-20 :

- ① Appuyez sur INTERVALLE pour sélectionner INTERVALLE 10/20, appuyez sur ENVOYER puis INTERVALLE 10/20 s'allumera avec des bips sonores de 1s.
- ② Le temps de cycle compte à rebours de 3 à 0 puis la console démarre, pendant ce temps l'avertisseur sonore émet un bip une fois par seconde et PRÊT clignote une fois par seconde, le comptage affiche « 00/08 » (Figure 28).
- ③ Le temps de cycle compte à rebours de 10 à 0 et ENTRAÎNEMENT clignote une fois par seconde. Pendant ce temps, RESTANT s'allumera et comptera à rebours à partir de 4 minutes. Ensuite TEMPS TOTAL DISTANCE, CALORIES, WATTS, VITESSE et RPM commencent le calcul, le comptage affiche « 01/08 » (Figure 29).
- ④ Le temps de cycle compte à rebours de 20 à 0 et REPOS clignote une fois par seconde avec des bips (Figure 30), tandis

que PRÊT clignotera au cours des 3 dernières secondes (image 31).

- ⑤ Le ③ et ④ continuent le comptage de cycles et ajoutent 1 pour chaque cycle, jusqu'à afficher 08/08 **ENTRAÎNEMENT** pour revenir ensuite à la Page de Fin.
- ⑥ Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE une fois entré en mode PAUSE, l'avertisseur sonore émettra un bip pendant 0,5 s toutes les 30 s. Toutes les valeurs s'affichent sur l'écran LCD et clignotent toutes les 4 s. Si vous continuez à arrêter l'entraînement pendant 5 minutes, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 2 secondes et passe en mode Réveil. Appuyez sur DÉMARRAGE pour reprendre l'entraînement.
- ⑦ Appuyez sur ARRÊT ou terminez l'entraînement, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 1s puis affiche TEMPS TOTAL, DISTANCE, CALORIES pendant 30s, et WATT, VITESSE et RPM passeront à l'affichage AVG. et la fenêtre MAX. PULSE affichera alternativement 65%, 85% MAX (Figure 21~23) toutes les 5s.
- ⑧ En saisissant le signal d'impulsion, la fenêtre IMPULSION affichera le pouls actuel de l'utilisateur. La fenêtre Impulsion n'affiche rien s'il n'y a pas d'entrée de signal d'impulsion (Figure 19~20).
- ⑨ Appuyez sur n'importe quelle touche du PROGRAMME puis exécutez le programme en conséquence.



Figure 28



Figure 29



Figure 30



Figure 31

3.4 Personnalisation de l'intervalle :

- ① Appuyez sur INTERVALLE pour sélectionner l'INTERVALLE PERSONNALISÉ, appuyez sur ENVOYER pour entrer dans ce mode puis **INTERVALLE PERSONNALISÉ** 00/XX clignote pour être réglé avec les bips sonores de 1s. Appuyez sur HAUT/BAS pour régler 00/XX dans la plage 1~99. Appuyez sur ENVOYER pour confirmer avec les bips sonores de 1s puis passez au réglage suivant. (Figure 32)
- ② TEMPS continue de s'allumer, **ENTRAÎNEMENT** t 0:01 clignoteront, appuyez sur HAUT/BAS pour régler le temps d'entraînement entre 0:00 ~ 9:59 (Figure 33). Appuyez sur ENVOYER pour confirmer, l'avertisseur sonore émet des bips de 1s et **INTERVALLE PERSONNALISÉ** continue de s'allumer.
- ③ TEMPS continue de s'allumer, **REPOS** clignote, appuyez sur HAUT/BAS pour régler le temps de repos entre 0:01~9:59 (Figure 34). Appuyez ENVOYER pour confirmer, l'avertisseur sonore émet des bips de 1s et **INTERVALLE PERSONNALISÉ** continue de s'allumer.
 - Le temps de cycle compte à rebours de 3 à 0 puis la console démarre, pendant ce temps l'avertisseur sonore émet un bip une fois par seconde et **PRÊT** clignote une fois par seconde, le comptage affiche « 00/XX » (Figure 35).
 - Le temps de cycle compte à rebours du temps total pré-réglé et **ENTRAÎNEMENT** clignote une fois par seconde. Puis TEMPS TOTAL, DISTANCE, CALORIES, WATTS, VITESSE et RPM commencent à afficher le calcul, le comptage affiche « 01/XX » (Figure 36).
 - Le temps de cycle compte à rebours et **REPOS** clignote une fois par seconde avec des bips (Figure 37), tandis que **PRÊT** clignotera au cours des 3 dernières secondes (image 38).
 - Le ③ et ④ continuent le comptage de cycles et ajoutent 1 pour chaque cycle, jusqu'à la valeur **ENTRAÎNEMENT** est

atteinte pour revenir ensuite à la Page de Fin.

- En mode **ENTRAÎNEMENT** l'avertisseur sonore émet un bip de 1s puis passe en mode réveil si aucun signal n'est entré dans les 30s.

- Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE une fois entré en mode PAUSE, l'avertisseur sonore émettra un bip pendant 0,5 s toutes les 30 s. Toutes les valeurs s'affichent sur l'écran LCD et clignotent toutes les 4 s.

Si vous continuez à arrêter l'entraînement pendant 5 minutes, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 2 secondes et passe en mode Réveil. Appuyez sur DÉMARRAGE pour reprendre l'entraînement.

⑩ Appuyez sur ARRÊT ou terminez l'entraînement, l'avertisseur sonore émet un bip de 1 s puis affiche TEMPS TOTAL, DISTANCE, CALORIES pendant 30 s et WATT, VITESSE

et RPM passeront à l'affichage AVG et la fenêtre MAX.PULSE affichera alternativement 65%, 85% MAX (Figure 21~23) toutes les 5s.

- En saisissant le signal d'impulsion, la fenêtre IMPULSION affichera le pouls actuel de l'utilisateur. La fenêtre Impulsion n'affiche rien s'il n'y a pas d'entrée de signal d'impulsion (Figure 19~20).

- Appuyez sur n'importe quelle touche du PROGRAMME puis exécutez le programme en conséquence.

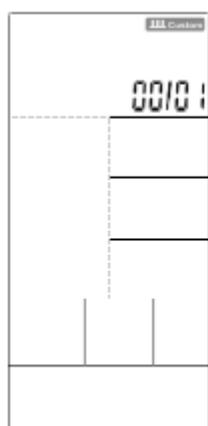


Figure 32

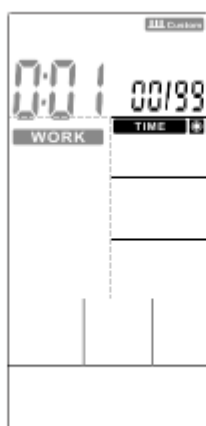


Figure 33



Figure 34



Figure 35

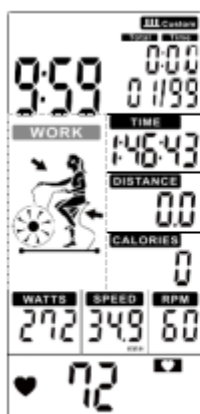


Figure 36



Figure 37



Figure 38

3.5 Mode TEMPS ciblé :

① En mode veille, appuyez sur Temps ciblé et **TEMPS** s'allumera, accompagné d'un long son pendant 1s.

② La valeur TEMPS clignote, appuyez sur HAUT et BAS pour ajuster la valeur (Figure 39) et appuyez sur ENVOYER pour confirmer pendant que l'avertisseur sonore émet un bip de 1s et **TEMPS** continue à s'allumer.

③ La valeur de TEMPS préréglée compte à rebours, DISTANCE, CALORIES, WATTS, VITESSE, RPM commencent à compter. (Figure 40)

④ Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE une fois entré en mode PAUSE, l'avertisseur sonore émettra un bip pendant 0,5 s toutes les 30 s. Toutes les valeurs s'affichent sur l'écran LCD et clignotent toutes les 2 s. Si vous continuez à arrêter l'entraînement pendant 5 minutes, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 2 secondes et passe en mode Réveil. Appuyez sur DÉMARRAGE pour reprendre l'entraînement.

- ⑤ Si aucun signal n'est inséré pendant 30 s, l'avertisseur sonore émet 1 bip court et passe en mode réveil.
- ⑥ Appuyez sur ARRÊT ou terminez l'entraînement, TEMPS affichera la durée totale de l'entraînement ; DISTANCE affichera la distance totale d'entraînement ; CALORIES affichera la consommation totale pendant l'entraînement ; WATT, VITESSE et RPM passeront à l'affichage AVG. et la fenêtre MAX. affichera alternativement 65%, 85% MAX (Figure 21~23) toutes les 5s.
- ⑦ En saisissant le signal d'impulsion, la fenêtre IMPULSION affichera le pouls actuel de l'utilisateur. La fenêtre Impulsion n'affiche rien s'il n'y a pas d'entrée de signal d'impulsion (Figure 19~20).

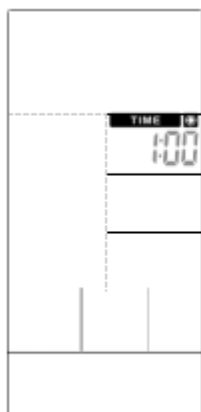


Figure 39

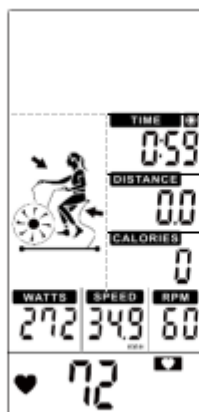


Figure 40

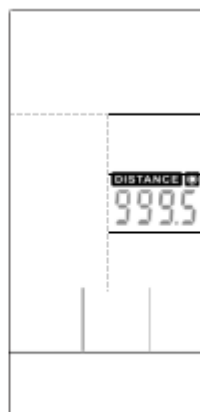


Figure 41

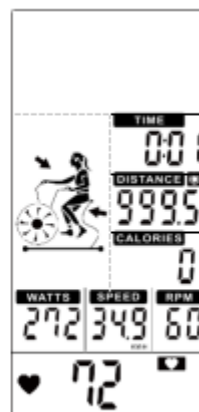


Figure 42

- ⑧ Appuyez sur n'importe quelle touche du PROGRAMME puis exécutez le programme en conséquence.

3.6 Mode Distance ciblée:

- ① En mode veille, appuyez sur la touche Temps ciblé et **TEMPS** s'allumera, accompagné d'un long son pendant 1 s.
- ② La valeur de DISTANCE clignote, appuyez sur HAUT et BAS pour régler (Figure 41). Appuyez sur ENVOYER pour confirmer pendant que l'avertisseur sonore émet des bips de 1s et **DISTANCE** continue à s'allumer.
- ③ La valeur de DISTANCE pré-réglée compte à rebours, TEMPS, CALORIES, WATTS, VITESSE, RPM commencent à compter. (Figure 42)
- ④ Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE une fois entré en mode PAUSE, l'avertisseur sonore émettra un bip pendant 0,5 s toutes les 30 s. Toutes les valeurs s'affichent sur l'écran LCD et clignotent toutes les 2 s. Si vous continuez à arrêter l'entraînement pendant 5 minutes, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 2 secondes et passe en mode Réveil. Appuyez sur DÉMARRAGE pour reprendre l'entraînement.
- ⑤ Si aucun signal n'est inséré pendant 30 s, l'avertisseur sonore émet 1 bip de 1s et passe en mode réveil.
- ⑥ Appuyez sur ARRÊT ou terminez l'entraînement, TEMPS affichera la durée totale de l'entraînement ; DISTANCE affichera la distance totale d'entraînement ; CALORIES affichera la consommation totale pendant l'entraînement ; WATT, VITESSE et RPM passeront à l'affichage AVG. et la fenêtre MAX. affichera alternativement 65%, 85% MAX (Figure 21~23) toutes les 5s.
- ⑦ En saisissant le signal d'impulsion, la fenêtre IMPULSION affichera le pouls actuel de l'utilisateur. La fenêtre Impulsion n'affiche rien s'il n'y a pas d'entrée de signal d'impulsion (Figure 19~20).
- ⑧ Appuyez sur n'importe quelle touche du PROGRAMME puis exécutez le programme en conséquence.

3.7 Mode Calories ciblées :

- ① En mode veille, appuyez sur la touche Calories ciblées et **CALORIES** s'allumera, accompagné d'un long son

pendant 1 s.

- ② La valeur CALORIES clignote, appuyez sur HAUT et BAS pour régler (Figure 43). Appuyez sur ENVOYER pour confirmer pendant que l'avertisseur sonore émet un bip de 1s et CALORIES continue à s'allumer.
- ③ La valeur de CALORIES préréglée compte à rebours, TEMPS, DISTANCE, WATTS, VITESSE, RPM commencent à compter. (Figure 44)
- ④ Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE une fois entré en mode PAUSE, l'avertisseur sonore émettra un bip pendant 0,5 s toutes les 30 s. Toutes les valeurs s'affichent sur l'écran LCD et clignotent toutes les 2 s. Si vous continuez à arrêter l'entraînement pendant 5 minutes, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 2 secondes et passe en mode Réveil. Appuyez sur DÉMARRAGE pour reprendre l'entraînement.
- ⑤ Si aucun signal n'est inséré pendant 30 s, l'avertisseur sonore émet 1 bip de 1s et passe en mode réveil.
- ⑥ Appuyez sur ARRÊT ou terminez l'entraînement, TEMPS affichera la durée totale de l'entraînement ; DISTANCE affichera la distance totale d'entraînement ; CALORIES affichera la consommation totale pendant l'entraînement ; WATT, VITESSE et RPM passeront à l'affichage AVG. et la fenêtre MAX. affichera alternativement 65%, 85% MAX (Figure 21~23) toutes les 5s.
- ⑦ En saisissant le signal d'impulsion, la fenêtre IMPULSION affichera le pouls actuel de l'utilisateur. La fenêtre Impulsion n'affiche rien s'il n'y a pas d'entrée de signal d'impulsion (Figure 19~20).
- ⑧ Appuyez sur n'importe quelle touche du PROGRAMME puis exécutez le programme en conséquence.



Figure 43



Figure 44

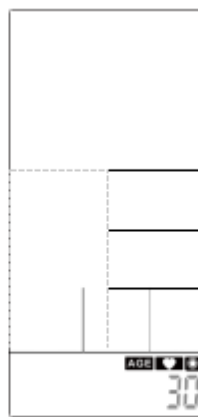


Figure 45

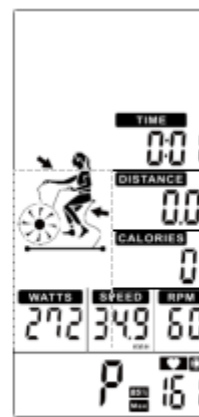


Figure 46

3.8 Mode FC ciblée :

- ① En mode veille, appuyez sur Fréquence cardiaque et s'allumera, accompagné d'un long son pendant 1s.
 - ② La valeur AGE ISTANCE clignote, appuyez sur HAUT et BAS pour régler (Figure 45). Appuyez sur ENVOYER pour confirmer pendant que l'avertisseur sonore émet un bip de 1s et FRÉQUENCE CARDIAQUE continue à s'allumer.
 - ③ Lorsque vous démarrez l'entraînement, MAX s'allume, 65 % et 85 % des fréquences cardiaques s'affichent. TEMPS/ DISTANCE/ CALORIES/ WATTS/ VITESSE/ RPM calculera la valeur de l'entraînement (Figure 46).
 - ④ Lorsque la fréquence cardiaque descend en dessous de 65 %, la valeur clignotera. Et l'avertisseur sonore émet un bip toutes les 10 s jusqu'à ce que la FC de l'utilisateur atteigne plus de 65 % (Figure 47).
 - ⑤ Lorsque la fréquence cardiaque dépasse 85 %, la valeur clignotera. Et l'avertisseur sonore émet un bip toutes les 10 s jusqu'à ce que la FC de l'utilisateur descende en dessous de 85 % (Figure 48).
 - ④ Lorsque la fréquence cardiaque est comprise entre 65% et 85%, uniquement clignotera (Figure 49).
 - ⑦ Si aucun signal n'est inséré pendant 30 s, l'avertisseur sonore émet 1 bip court et passe en mode réveil.
 - ⑧ Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE une fois entré en mode PAUSE, l'avertisseur sonore émettra un bip pendant 0,5 s toutes les 30 s. Toutes les valeurs s'affichent sur l'écran LCD et clignotent toutes les 2 s. Si vous continuez à arrêter l'entraînement pendant 5 minutes, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 2 secondes et passe en mode Réveil. Appuyez sur DÉMARRAGE pour reprendre l'entraînement.
 - ⑨ Appuyez encore sur ARRÊT ou terminez l'entraînement dans 15s, TEMPS affichera la durée totale de l'entraînement ; DISTANCE affichera la distance totale d'entraînement ; CALORIES affichera la consommation totale pendant l'entraînement ; WATT, VITESSE et RPM passeront à l'affichage AVG. et la fenêtre MAX. affichera alternativement 65%, 85% MAX (Figure 21~23) toutes les 5s.
 - ⑩ En saisissant le signal d'impulsion, la fenêtre IMPULSION affichera le pouls actuel de l'utilisateur. La fenêtre Impulsion n'affiche rien s'il n'y a pas d'entrée de signal d'impulsion (Figure 19~20).
- Appuyez sur n'importe quelle touche du PROGRAMME puis exécutez le programme en conséquence.

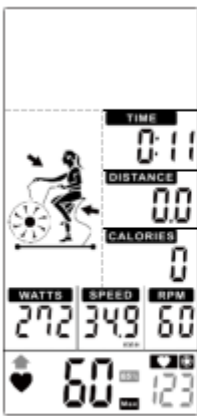


Figure 47

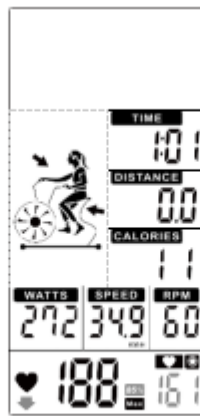


Figure 48



Figure 49

RÉGLAGE DES OPTIONS :

mode RÉGLAGE-

1. Maintenez la touche DÉMARRER ET ENVOYER pendant 2s, l'avertisseur sonore émettra 1 long bip. VITESSE continue de s'allumer, M/H, KM/H clignotent une fois par seconde (Figure 50~51).
2. Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner KM/H ou M/H, appuyez sur ENVOYER pour confirmer et passer en mode veille.
3. Aucune action à la console pendant 30s, elle passera en mode veille.

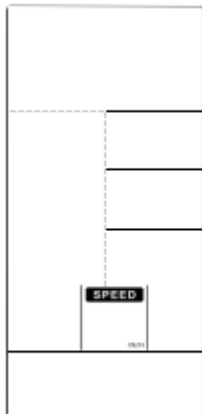


Figure 50

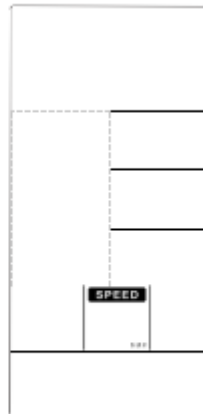


Figure 51

Mode RESET-

1. Dans n'importe quel mode, appuyez sur ARRÊT pendant 2 s, le système procédera à la RÉINITIALISATION TOTALE.
2. L'écran LCD clignote toutes les 2 secondes, l'avertisseur sonore émet un bip pendant 2 secondes.
3. Revenant à la page de veille, tous les paramètres reprennent à la valeur prédéfinie.

Mode SOMMEIL-

En mode veille, si aucune touche/RPM n'est appuyée pendant 30 secondes, la console passera en mode veille.



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