

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL DE L'UTILISATEUR



# BRX95



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

Codice : GRLDTOORXBRX95

Revisione : 00

Edizione : 06/16



## TABLE DES MATIÈRES

<b>1.0</b>	AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ .....	pag.	3
<b>1.1</b>	UTILISATION PRÉVUE ET CONTRE - INDICATIONS .....	pag.	4
<b>1.2</b>	PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT .....	pag.	5
<b>1.3</b>	CARACTERISTIQUES TECHNIQUES .....	pag.	6
<b>2.0</b>	INSTALLATION DU PRODUIT .....	pag.	7
<b>2.1</b>	DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON.....	pag.	8
<b>2.2</b>	ASSEMBLAGE .....	pag.	10
<b>3.0</b>	PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT .....	pag.	16
<b>3.1</b>	UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION).....	pag.	17
<b>3.2</b>	CONSEILS D'UTILISATION.....	pag.	18
<b>3.3</b>	FONCTIONS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE.....	pag.	19
<b>3.4</b>	FONCTIONS DE LA CONSOLE - BOUTONS.....	pag.	20
<b>3.5</b>	ALLUMAGE - PROGRAMME MANUEL.....	pag.	21
<b>3.6</b>	PROGRAMMES PREREGLES.....	pag.	22
<b>3.7</b>	PROGRAMMES UTILISATEUR.....	pag.	23
<b>3.8</b>	PROGRAMMES H.R.C.....	pag.	24
<b>3.8</b>	PROGRAMME WATT.....	pag.	25
<b>3.10</b>	BODY FAT TEST.....	pag.	25
<b>4.0</b>	MAINTENANCE.....	pag.	26
<b>5.0</b>	ELIMINATION - RECYCLAGE.....	pag.	27
<b>6.0</b>	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES.....	pag.	27
<b>6.1</b>	VUE ÉCLATÉE.....	pag.	28
<b>6.2</b>	LISTE DES PIÈCES.....	pag.	29
<b>7.0</b>	CONDITION DE GARANTIE.....	pag.	30

**CONDUITE ADMIS**

- Avant le montage et l'utilisation de cet appareil, lire attentivement cette notice, ainsi que les éventuelles feuilles annexées.
- Destiner uniquement cet appareil pour un usage domestique. Les modalités et les avertissements pour son utilisation devront être expliqués à tous les membres de la famille, ou aux amis qui seront autorisés à utiliser cet appareil.
- Utiliser uniquement cet appareil sur un sol plat et recouvrir le revêtement sous l'appareil pour éviter des dommages.
- S'assurer que la personne utilisant l'appareil ait bien compris les instructions et surveiller ses premières phases d'entraînement. La notice d'instruction doit toujours se trouver à côté de l'appareil, pour être consultée rapidement en cas de nécessité.
- 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. Porter des chaussures adaptées pour la course.
- Toujours tenir fermement le guidon pendant l'entraînement. Pendant la séance, surveillez toujours votre fréquence cardiaque et adaptez en conséquence l'intensité de vos efforts.
- Si pendant une séance vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des sensations de fatigue, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- S'assurer périodiquement que l'ensemble des boulons et autres fixations de l'appareil soient bien serrés.

**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.
- Ce 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 machines, 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 abimé. 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 contraindications 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 contenus 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:**

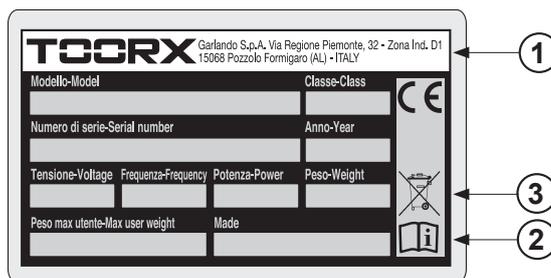
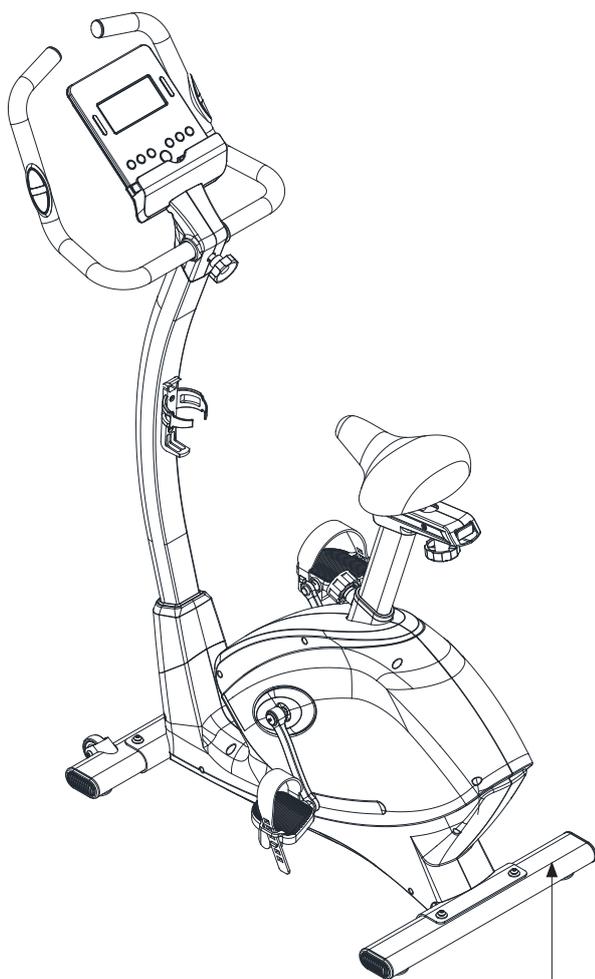
Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il 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.*



RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ	réglage électronique de 32 niveaux
SYSTÈME DE RALENTISSEMENT	système de freinage avec l'action magnétique
INFORMATIONS CONSOLE	temps, distance, vitesse, calories, fréquence card., watt, RPM, recovery
POIDS VOLAN	10 kg
DIMENSIONS MAX (LXIXH)	1100 x 530 x 1380 mm
POIDS NET	36 kg
POIDS BRUT	39 kg
POIDS MAXIMAL UTILISATEUR	125 kg
DÉTECTION CARDIAQUE	capteurs de détection de fréquence cardio et récepteur sans fil HR (*)
AJUSTEMENT DE LA SELLE	manette pour le positionnement / montage vertical et horizontal
RÉGLAGE DU GUIDON	manette pour enregistrement de l'inclinaison
CONFORMITÉ	Normes : 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]

(\*) Le récepteur sans fil HR qui équipe le produit est compatible avec un émetteur de sangle de poitrine Polar® T31 ou T34, du type non-codé. L'émetteur de sangle de poitrine n'est pas fourni 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.

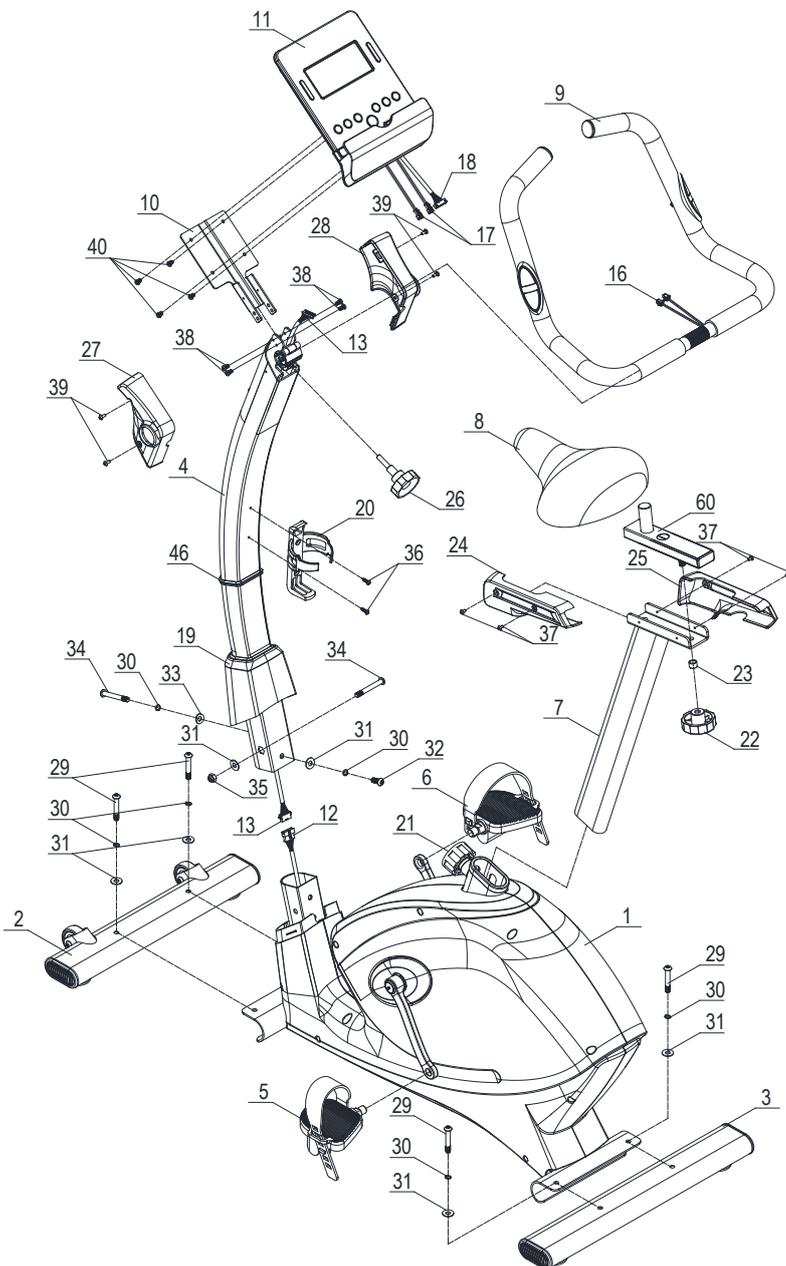
Quand la boîte est posée par terre, merci de respecter l'indication Côté Haut, matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec des ciseaux, puis enlever les points de fermeture en métal avec une pince.



**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 DE L'ASSEMBLAGE**

Pos. Description Q.té



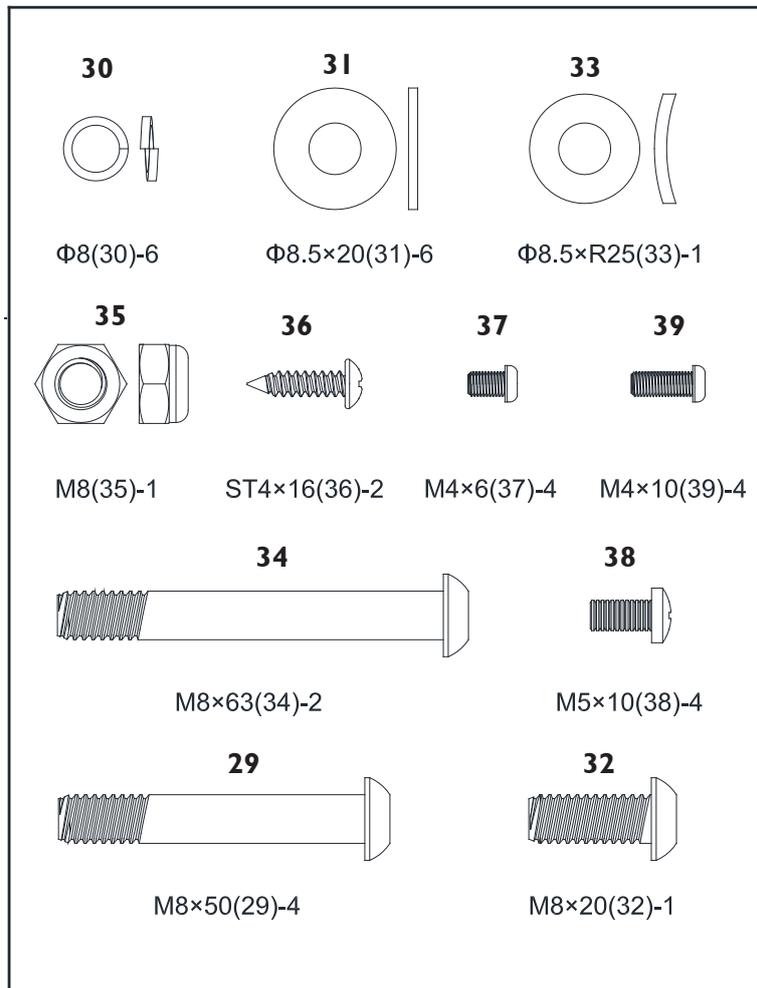
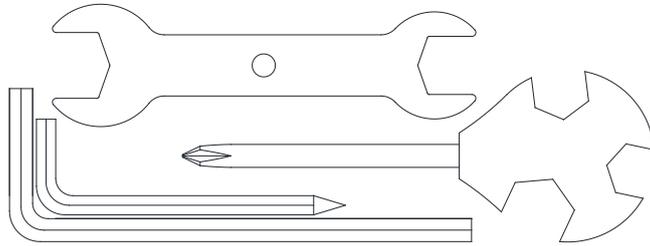
Pos.	Description	Q.té
1	7 \   gg   df   bV   U	1
2	Barre de support avant	1
3	Barre de support arrière	1
4	Montant dY support [ i ] Xcb	1
5	Pfdale [ U WY	1
6	Pfdale dfc ] Y	1
7	Tube réglage de la hauteur de la selle	1
8	Selly	1
9	; i ] Xcb	1
10	Plaque de fixation de la console	1
11	Cobcp Y	1
12	Câble console section inférieure	1
13	Câble console section intermédiaire	1
16	Câblage inférieur capteurs détection puls.	2
17	Câblage supérieur capteurs détection puls.	2
18	Câble console section supérieur	1
19	Couverture base montante	1
20	Support bouteille	1
21	Manette de verrouillage tube selle	1
22	Manette de verrouillage traîneau selle	1
23	BU   i Y Ø10.5 Ø14 10	1
24	Couverture plastique traîneau selle gauche	1
25	Couverture plastique traîneau selle droite	1
26	Manette de verrouillage guidon	1
27	Couverture plastique guidon gauche	1
28	Couverture plastique guidon droite	1
29	Vig M8 50 20	4
30	RondellY Z/bXi Y Ø8 mm	6
31	Rondella p UY Ø8.5 Ø20 t1.5	6
32	Vig M8x20	1
33	RondellY curVfY Ø8.5 R25 t2.0	1
34	Vig M8 63 20	2
35	EVci U hcVcei Ubh M8	1
36	Vis auto-taraudeuse ST 4x16	2
37	Vis fileté M4x6	4
38	Vis fileté M5x10	4
39	Vis fileté M4x10	4
40	Vis fileté M5x10	4
46	Joint en matière plastique	1
60	traôneau réglage horizontal de la selle	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.*

**OUTILLAGE**



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

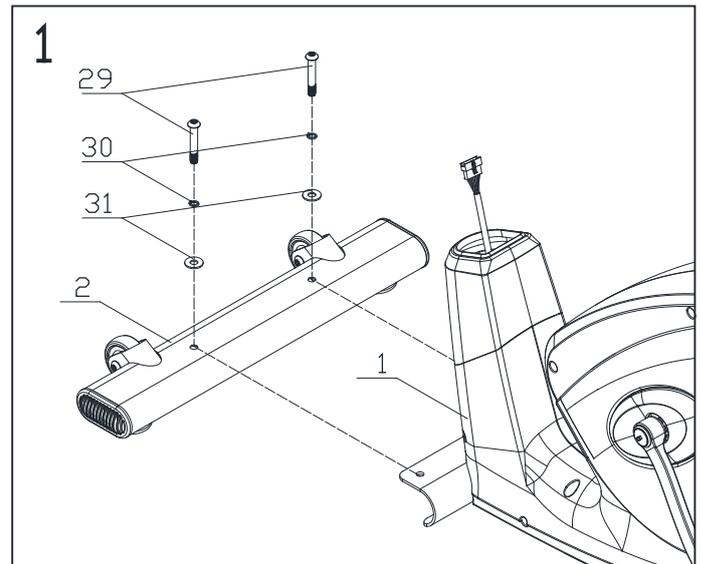
La visserie et les outils nécessaires au montage de l'appareil se trouvent à l'intérieur d'un sachet.



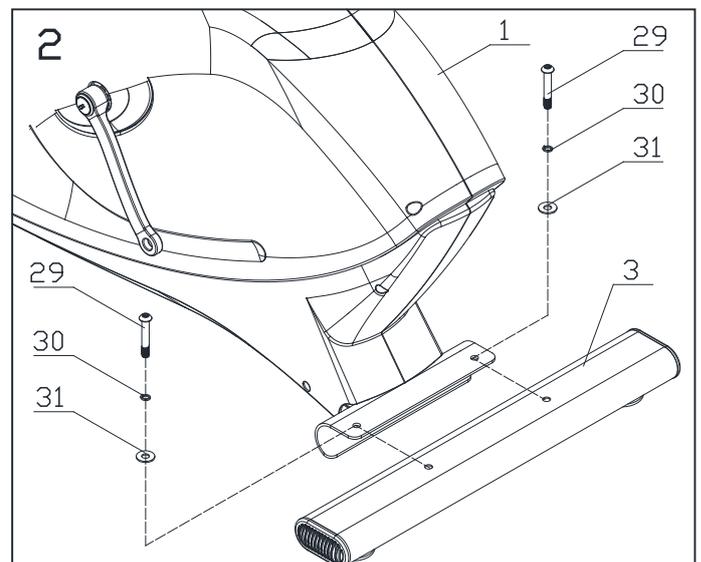
**Tenir à l'écart des enfants et des animaux de compagnie pendant les opérations de montage.**

**Montage de barres de support**

1. Fixer la barre de support avant **2** sur le corps principal **1** par serrage de deux vis **29** [M8x50x20] avec deux rondelles fendues **30** [Ø8 mm] et deux rondelles plates **31** [Ø8,5x Ø20xt1.5].



2. Fixez le support arrière barre **3** au corps principal **1** par serrage de deux vis **29** [M8x50x20] avec deux rondelles fendues **30** [Ø8 mm] et deux rondelles plates **31** [Ø8,5xØ20xt1.5].



## Montage colonne support du guidon



**ATTENTION**

**Dans le fonctionnement de la colonne de support de fixation guidon au corps central, le câblage une connexion électrique peut être coupée entre l'élément tubulaire ou écrasé par des vis; salaire maximal attention.**

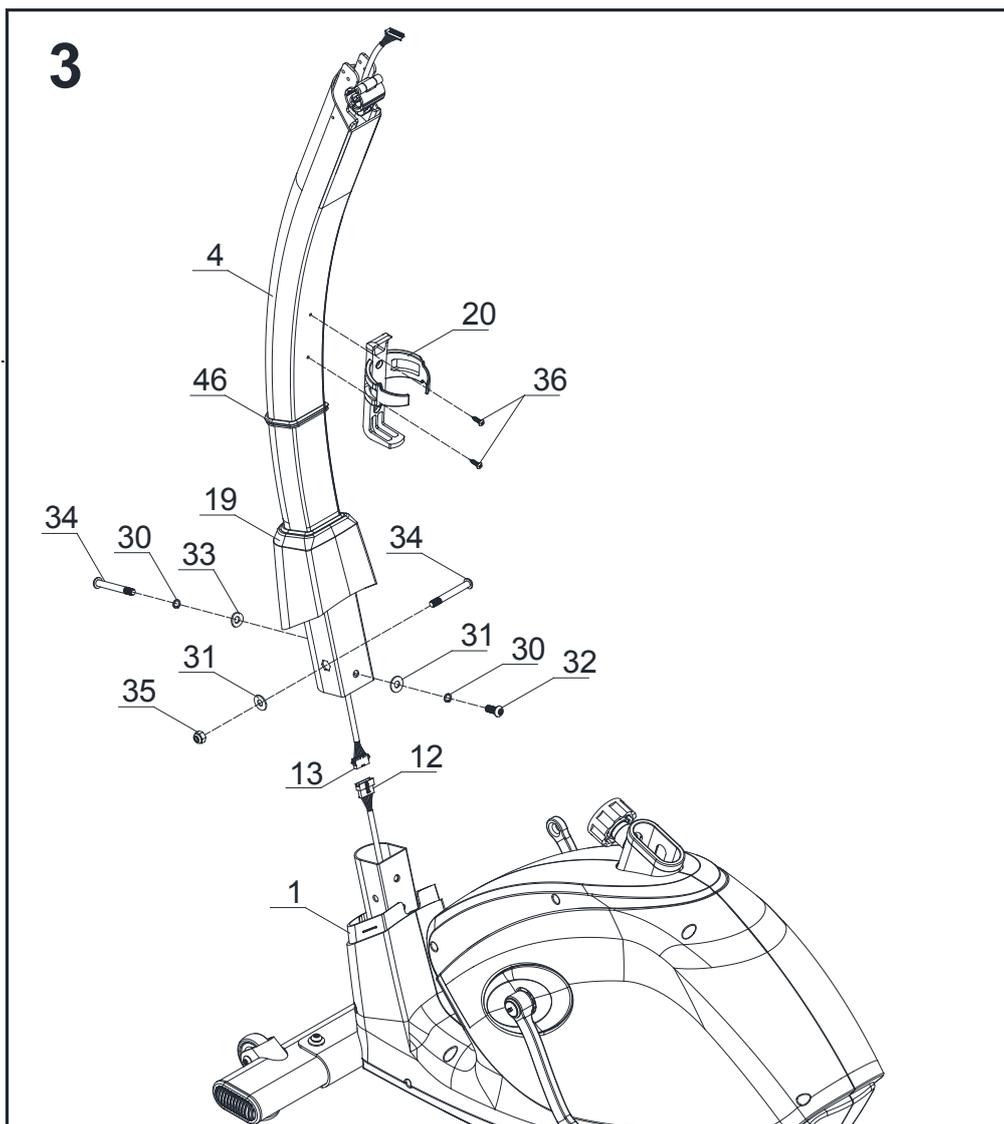
**3.** Amener le montant de support de guidon **4** au point de greffage sur le corps principal **1**, puis sur le côté inférieur insérer le joint plastique **46** ainsi que la couverture de la base montant **19**, dans l'orientation comme le montre l'illustration ci-dessous.

- Raccorder le connecteur du câble intermédiaire **13**, en sortant du montant de support de guidon **4**, à sa sortie **12** en sortant du corps principal **1**.

- Emboîter le montant du support de guidon **4** au point de greffage préparé sur le corps principal **1** et le fixer en serrant à travers les trous passants latéraux avec une vis **34** [M8 63 20 mm] avec un écrou autobloquant **35** [M8]. Serrer à l'avant d'une vis **34** [M8 63 20] avec en cascade, sa rondelle fendue **30** [Ø8 mm] et la rondelle courbée **33** [Ø8,5 R25xt2.0 mm] et de la partie arrière serrer une vis **32** [M8 20 mm] accompagné en cascade de la rondelle fendue **30** [Ø8 mm] et la rondelle plat **31** [Ø8,5 Ø20 mm t1.5].

- Abaisser le couvercle de la base montant **19** en couvrant la jonction entre les éléments tubulaires et les têtes de vis de fixation.

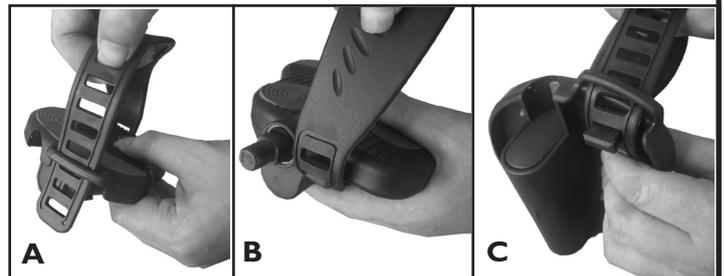
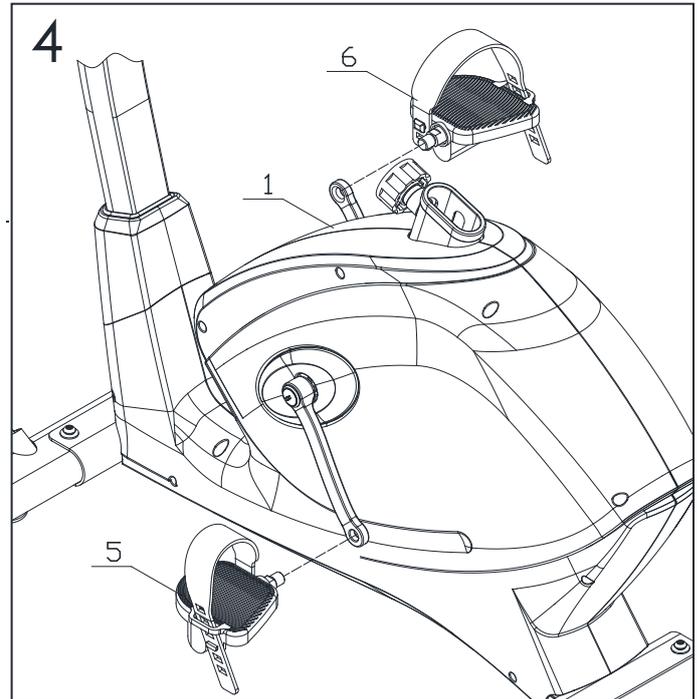
- Fixer la porte-bouteille **20** au montant de support de guidon **4** en serrant les deux vis auto-taraudeuses **36** [ST4 16 mm].



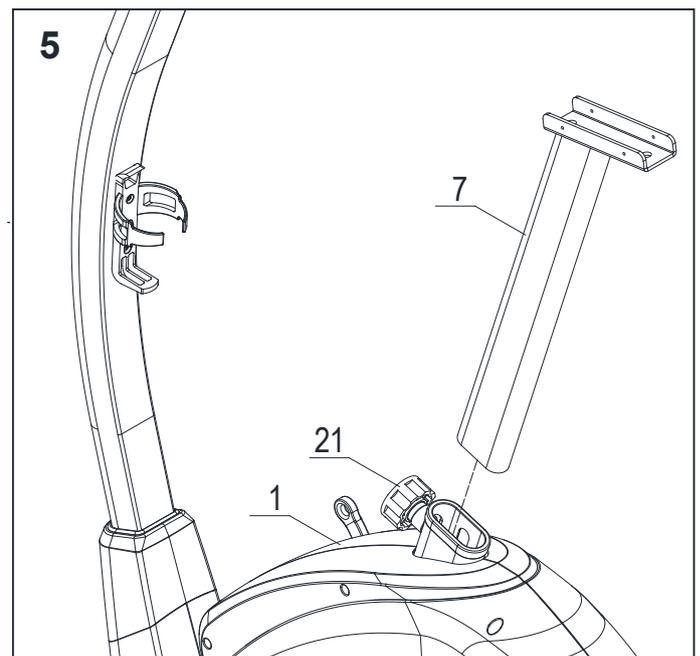
### Montage pédales et tube de réglage hauteur de la selle

**4.** Visser la pédale de gauche **5** marquée par la lettre **L** à la manivelle de pédalier gauche, en tournant la clé dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. De l'autre côté, visser la pédale de droite **6**, marquée par la lettre **R** à la manivelle de pédalier droite, en tournant la clé dans le sens horaire.

Si elles ne sont pas montés, accrochez les sangles bloc-pied en caoutchouc sur les pédales droite et gauche, accrocher les fentes chevilles prédisposés; respecter leviers d'assemblage de la courroie (voir la figure **A-B-C**).



**5.** Dévisser et tirer la manette **21**, puis insérez le tube de réglage de la hauteur de selle **7** au niveau du point d'engagement sur corps principal. Pour régler la position verticale de la selle selon la taille de l'utilisateur, tirez la manette **21**, puis lever ou baisser la selle sur le trou de positionnement le plus approprié du tube de support (au-dessus du niveau minimum du dernier trou) puis relâchez la manette **21** et de la visser pour verrouiller le tube en position.

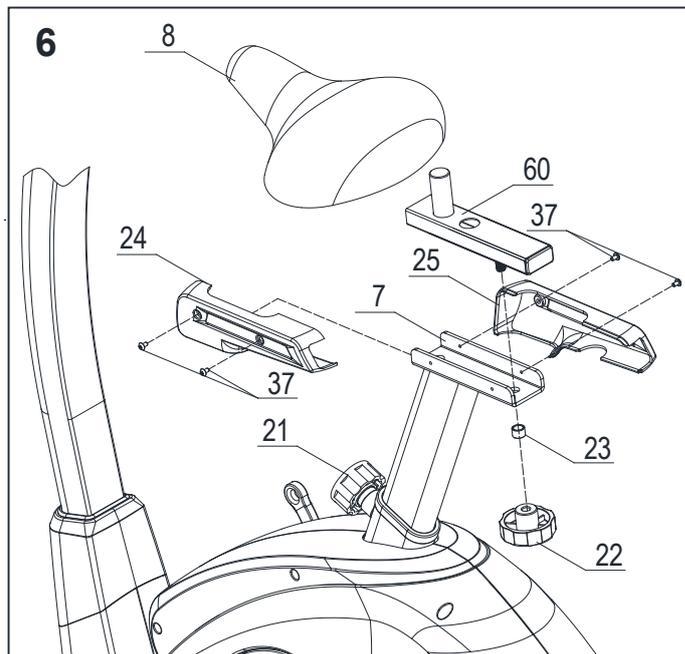


## Montage de la selle et du guidon

**6.** Fixer la pince de verrouillage du siège **8** à la goupille sur le traîneau de réglage horizontal **60**. Verrouillez la pince en serrant les deux écrous sous le selle, sur les deux côtés avec la clé fournie.

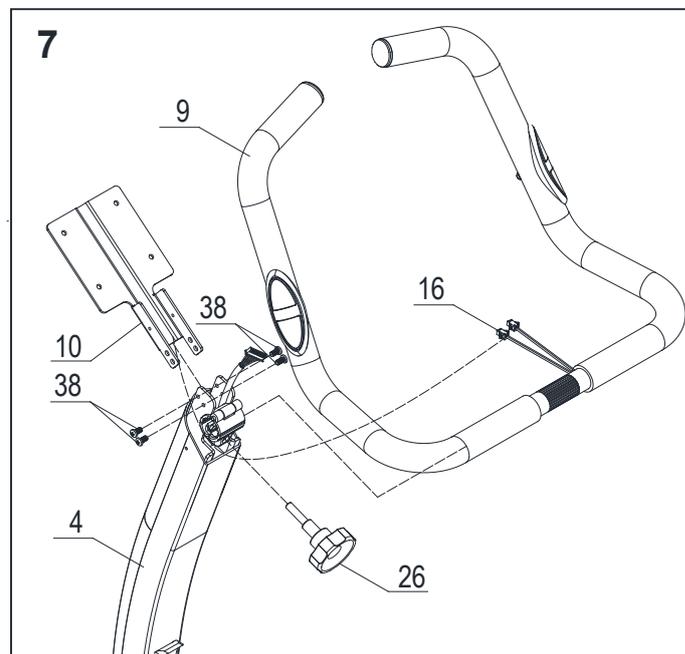
**Remarque:** le porte selle est compatible avec les selles commerciales courantes utilisé dans les bicyclettes. Pour un maximum de confort ou pour plus de la rigidité, l'utilisateur a la possibilité de remplacer le selle fournie avec le produit avec d'autres selles commerciales en fonction de vos besoins.

- Bloquer le traîneau de réglage **60** à l'extrémité du tube de réglage de l' hauteur de selle **7**, en serrant la manivelle **22** avec la bague **23**.
- Coupler le couvercle en plastique traîneau selle gauche **24** avec le couvercle en plastique traîneau selle droite **25** en serrant quatre vis auto-taraudeuses **37** [M4x 6 mm] de la manière illustrée.



**7.** Amener le guidon **9** à la pince de verrouillage du montant de support de guidon **4**, puis pousser les deux connecteurs de capteurs de détection de pulsations cardiaques **16** jusqu'à la sortie du trou supérieur du montant de support de guidon, conjointement avec le connecteur de câblage supérieur.

- Fixer le guidon **9** dans la pince de verrouillage en serrant la manette **26**.
- Attacher la plaque de montage de la console **10** et la serrer avec quatre vis **38** [M5 10 mm] à l'extrémité du support de guidon **4**.

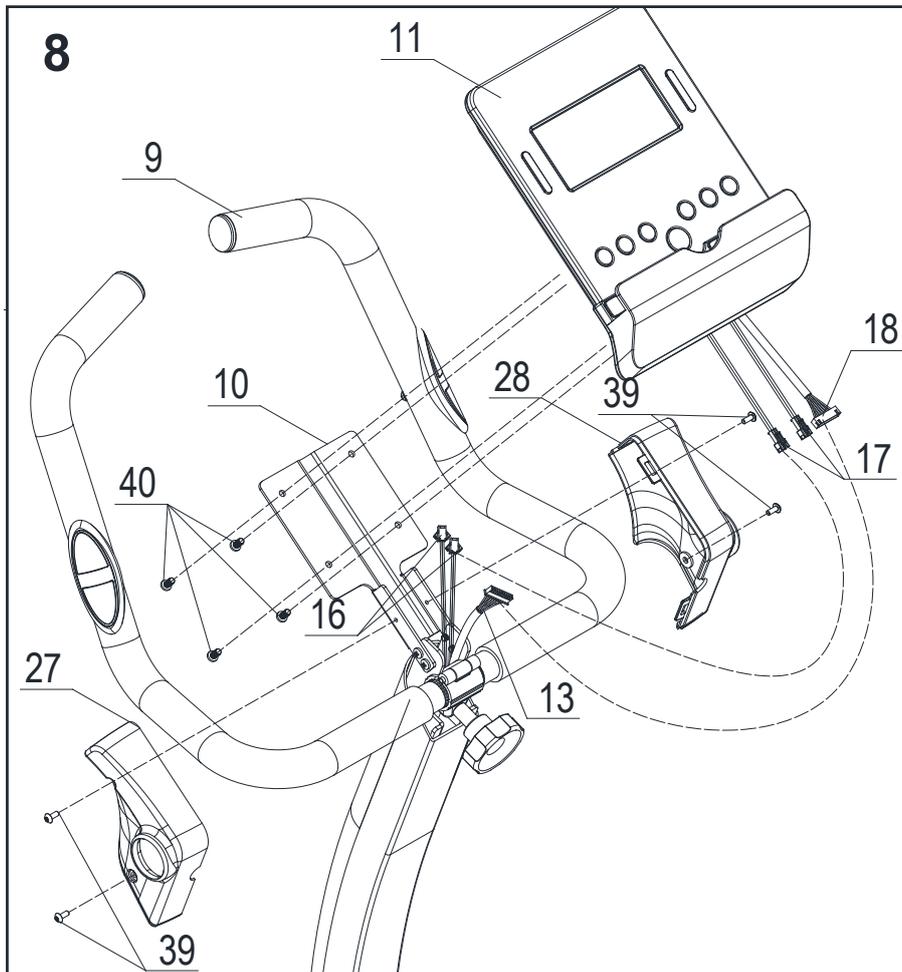


### Montage de la console

**8.** Amener la console **11** vers le siège de fixation et brancher le connecteur du câble supérieur **18** au connecteur le câble intermédiaire **13** et les deux connecteurs des capteurs de détection de pulsations cardiaques **17** à la respective prise **16** en sortant du montant support du guidon **4**.

- Coupler les couvertures plastiques **27** et **28** sur les côtés de pince sur l'extrémité du montant de support guidon **4** et les fixer avec 4 vis filetées **39** [M4x10 mm], comme le montre l'illustration.

- Placez la console **11** sur la plaque de support de la console **10** puis la bloquer en serrant 4 vis **40** [M5x10 mm].



### Mise à niveau

- Pour compenser les éventuelles différences de niveau du sol, cet appareil dispose de pieds tournants **48** excentrés, placés aux extrémités du stabilisateur arrière.
- Maintenant le montage est terminé. Avant d'utiliser l'appareil, lire attentivement la suite de la notice pour connaître toutes les informations utiles pour une utilisation en toute sécurité de l'appareil.



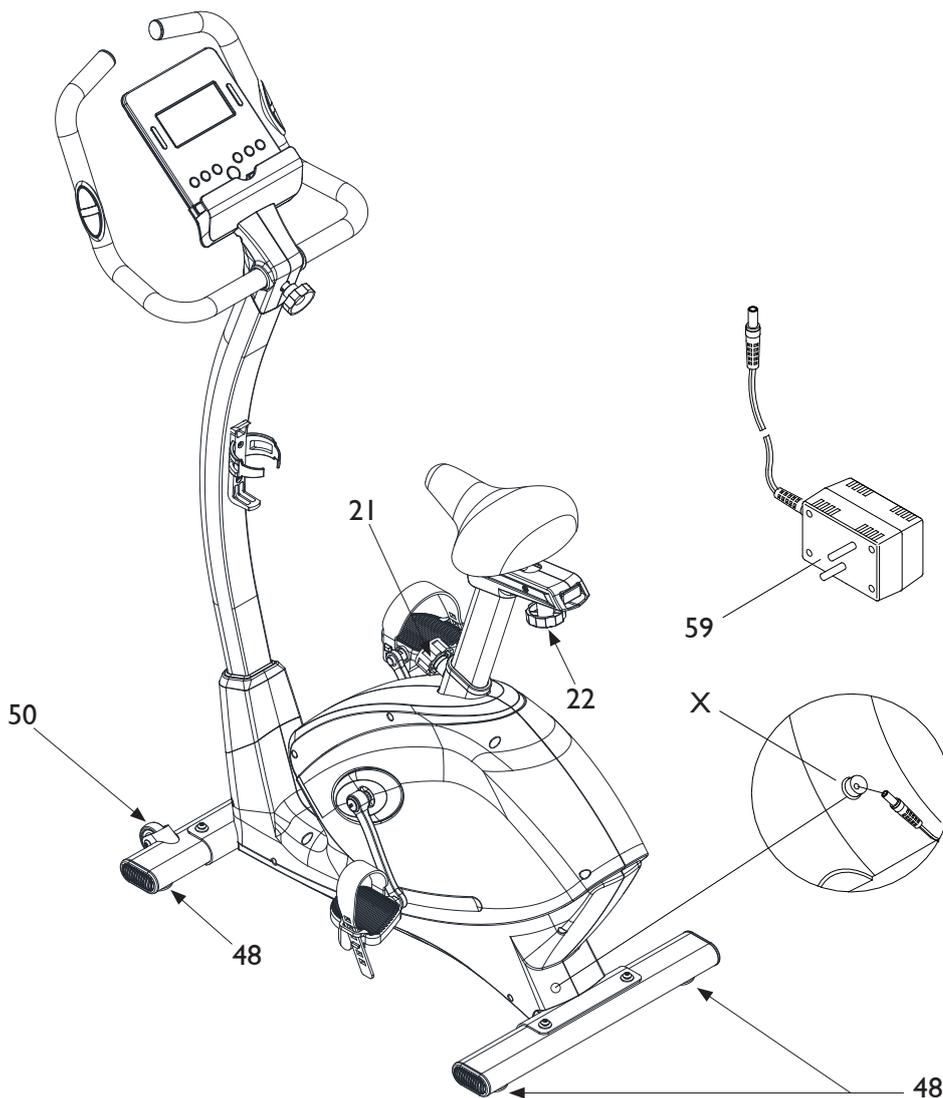
**Pour éviter que la selle puisse bouger quand on pédale sur l'appareil, il est important qu'elle soit bien bloquée par la manette 21 et 22.**

### Déplacement de l'appareil

- Les deux extrémités des pieds stabilisateurs avant disposent de deux roues **50**. Pour les déplacements sur de petites distances à l'intérieur de la pièce, saisir la selle jusqu'à lever la partie arrière et pousser l'appareil vers l'avant et le faisant avancer grâce aux deux roues.
- Pousser l'appareil vers l'avant jusqu'à l'endroit désiré en le faisant avancer avec les deux roulettes, puis reposer délicatement en le retenant avec la force de vos bras.

### Connexion électrique

- Connecter l'alimentation **59**- fourni et, ensuite la fiche dans la prise de courant **X**, qui est situé sur la partie arrière du produit.



**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 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:**

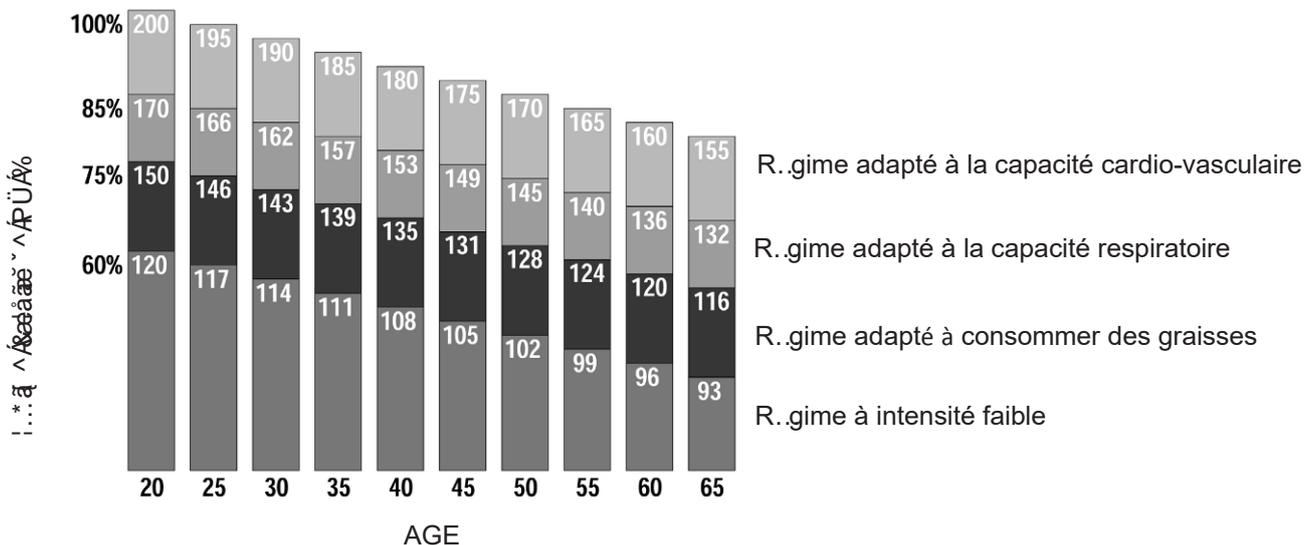
**ÉCHAUFFEMENT:** avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

**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 (amaigrissement, amélioration des capacités respiratoires ou des capacités cardio-vasculaires). Durant les premières semaines d'utilisation, les séances d'entraînement ne doivent pas dépasser une durée de 20 minutes, quand vous aurez pris confiance et que votre condition physique sera meilleure vous pourrez effectuer des séances qui pourront aller jusqu'à 60 minutes.

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



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



**3.1**

**UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION)**



- 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, essuyez 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.

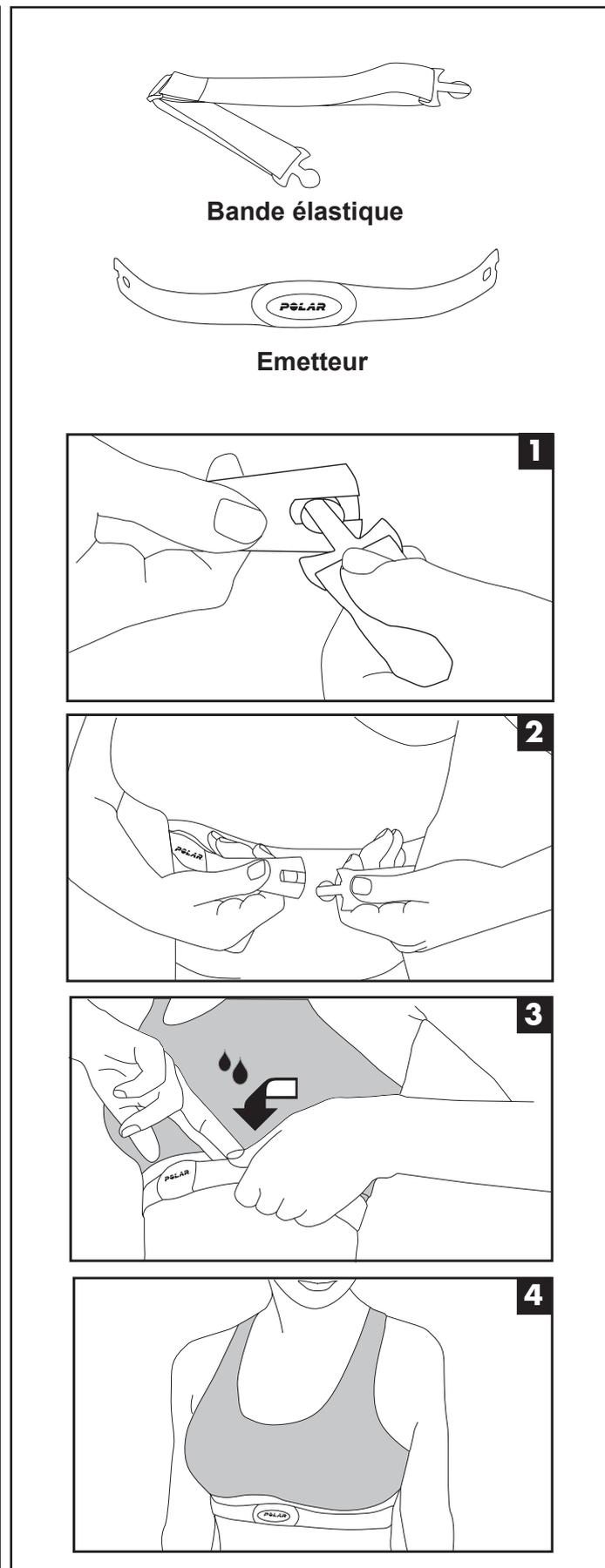
Cet outil intègre un récepteur HR sans fil compatible avec une sangle de poitrine émetteurs Polar T31 ou T34 de type non codée.

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.



Asseyez-vous sur la selle et saisissez le guidon pour vous équilibrer.



**Ne montez jamais sur la selle en prenant appui sur une pédale avec votre pied. Concentrer tout le poids sur une seule pédale pourrait endommager l'appareil.**

Ne montez jamais sur la selle en prenant appui sur une pédale avec votre pied. Concentrer tout le poids sur une seule pédale pourrait endommager l'appareil.

Mettre une pédale vers le haut, puis poser le pied dans le cale-pieds et bien centrer la partie avant du pied au centre de la pédale. La jambe doit être légèrement pliée à hauteur du genou. Si la jambe est trop tendue ou si le pied ne touche pas la pédale, il convient de baisser la selle.

Si la jambe est trop pliée, il convient de lever la selle.

Pour régler la position verticale de la selle en fonction de la taille de l'utilisateur, suivre les instructions ci-après:

- descendre de l'appareil et desserrer la manette **21**,
- en même temps levée ou baisser la selle en la positionnant à la hauteur désirée,
- relâcher la manette **21**, puis resserrer en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour régler la position horizontale de la selle, soit la distance entre le guidon et la selle, suivre les instructions ci-après:

- descendre de l'appareil et desserrer la manette **22**, en la faisant tourner dans le sens antihoraire.
- régler la position de la selle selon la position désirée.
- resserrer à nouveau la manette **22** en la vissant dans le sens horaire.

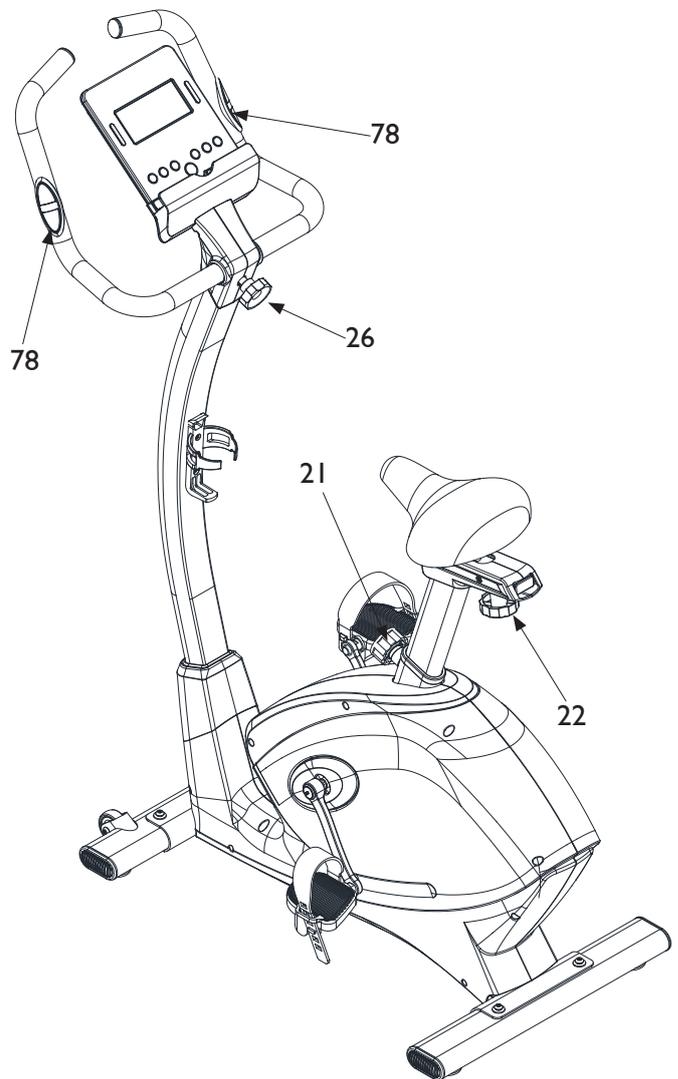


**Une position trop haute ou trop basse de la selle induira un mouvement incorrect des articulations; cela est souvent une cause de douleurs musculaires.**

Se placer sur la selle avec le buste plié en avant, en gardant le dos bien droit et en posant vos mains aux deux extrémités du guidon, les bras doivent être légèrement fléchis.



**Il est important de garder une bonne position sur l'appareil. Pédalez uniquement en restant assis sur la selle.**



L'inclinaison du guidon peut être réglée en fonction de la taille de l'utilisateur, en suivant les instructions ci-après:

- S'asseoir sur la selle quand elle est bien réglée en hauteur,
- Desserrer suffisamment la manette **26** pour lui permettre de tourner,
- Tourner le guidon vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à trouver une position confortable,
- Serrer à nouveau la manette **26**.

Pendant la séance d'entraînement, vérifier souvent vos battements cardiaques, en saisissant en même temps les capteurs **78** avec vos mains ou en utilisant une ceinture thoracique avec un émetteur cardio fréquencemètre adaptée.

La console est principalement constitué par un dispositif d'affichage LCD qui permet l'affichage des données suivantes:

**VITESSE**

- La vitesse instantanée atteinte pendant l'exercice en km / h.

**RPM**

- Le nombre de rotations par minute qu'ils sont effectués par la pédale au cours de l'exercice.

**TIME**

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

**DISTANCE**

- Le cumul de DISTANCE partiel depuis le début de l'exercice ou le compte à rebours à partir de la distance totale fixé comme objectif.

**CALORIES**

- La consommation de calories pendant l'exercice exprimé en kcal, ou le compte à rebours à partir de la consommation des calories fixé comme objectif à (\*).

**PULSE**

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

**LOAD - Charge**

- Indique le niveau d'intensité de l'exercice référée à la force antagoniste présentée par les pédales que peut être ajustée à des niveaux différents, par les commandes électriques.

**WATT**

- Indique la « puissance en watts, qui est produit au cours de l'exercice.

**RECOVERY - RÉCUPÉRATION**

-L' Index de RÉCUPÉRATION, exprime une valeur numérique entre six niveaux (L1 à L6) et indique la résistance du système cardio-vasculaire en fournissant des données sur leur propre condition physique.

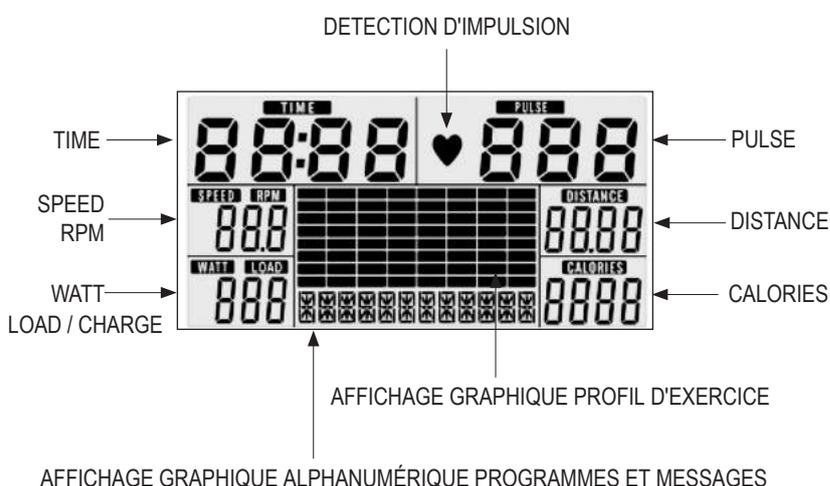
**La matrice d'affichage graphique** exécute des fonctions d'affichage graphique de profil des programmes prédéfinis, Il permet l'édition de programmes utilisateur et affiche le niveau d'intensité de quelconque mode d'utilisation de l'appareil.

**L'affichage alphanumérique** plus en bas, exécute des fonctions d'affichage multiples: indication du programme choisi (manuel, P1 - P12, USER, H.R.C., etc ..) ou de fonctions de programme AGE, WEIGHT, STOP, START, ecc.).

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

**Notes:**

Dans le cas où vous ne disposeriez pas de la ceinture thoracique en option, pour voir la lecture des battements cardiaques saisir avec vos deux mains les capteurs de battements cardiaques placés sur le guidon. La lecture se fait après quelques secondes. En cas de difficulté pour relever les battements, humidifier légèrement les mains favorise le contact avec les capteurs.



**Bouton MODE**

Avant de commencer un exercice:

- appuyez sur MODE pour confirmer la sélection d'un programme d'entraînement:  
Mode Manuel, mode de programmes prédéfinis P1 - P12, mode de programmation de l'utilisateur, mode battements cardiaques constants, mode watts constant;
- appuyez sur MODE pour confirmer le réglage de tous les paramètres de fonctionnement d'un programme (Temps, Distance, Calories, Battements, Watt).

**Boutons START / STOP**

Avant de commencer un exercice:

- appuyer sur START / STOP pour lancer un exercice à tout mode, puis le décompte du temps sur l'écran de la console commence immédiatement ainsi que ses fonctions associées

En cours d'exercice:

- appuyer sur la touche START / STOP pour arrêter immédiatement le comptage en mode « STOP », et le retour à la section de réglage de données.

**Boutons UP/DOWN**

Avant de commencer un exercice:

- appuyez sur les touches HAUT / BAS pour sélectionner l'un des programmes disponibles,
- appuyez sur les touches HAUT / BAS pour régler l'une des variables d'entraînement: Temps, distance, calories, battements,
- appuyez sur les touches HAUT / BAS pour saisir toutes les données des programmes d'entraînement.

En cours d'exercice:

- agir sur les boutons HAUT / BAS pour augmenter ou diminuer l'intensité d'exercice (16 niveaux de réglage),

**Boutons RESET**

Appuyez sur le bouton pour supprimer le donné unique en cour de paramétrage de données. Maintenez le bouton RESET enfoncé pendant plus de 3 secondes pour remettre à zéro toutes les données stockées.

**Bouton BODY FAT**

Lorsque vous ne l'avez fait aucun exercice et la console est en mode STOP, appuyez sur le bouton BODY FAT pour commencer la fonction de mesure du pourcentage de masse grasse.

**Bouton RECOVERY**

Après avoir terminé un exercice appuyer sur RECOVERY - récupération- pour démarrer la fonction de Pulse Recovery. La fonction RECOVERY permet d'obtenir un affichage des améliorations

se rapportant à la capacité cardio vasculaire, en liaison directe avec les progrès de vos entraînements. Pour cette fonction nous suggérons d'effectuer des tests hebdomadaires, après une séance à durée constante d'au moins 30 minutes, au terme de laquelle il conviendra d'arrêter de pédaler et appuyer sur RECOVERY tout en posant vos mains sur les capteurs de battements cardiaques.

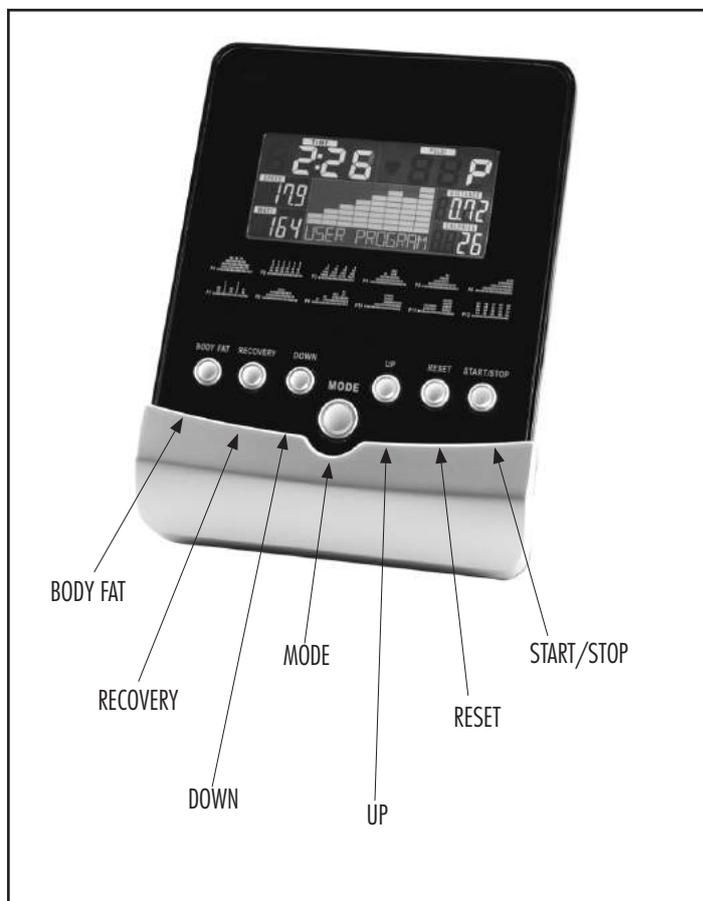
Après un compte à rebours de 60 secondes, il sera indiqué l'écran affichera l'index de performance détecté, marqué par six niveaux:

- Niveau 1 = indice de performance EXCELLENT
- Niveau 2 = indice de performance TRES BON
- Niveau 3 = indice de performance BON
- Niveau 4 = indice de performance DISCRET
- Niveau 5 = indice de performance SUFFISAMMENT
- Niveau 6 = indice de performance SATISFAISANT.

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

**AUTO ON/OFF**

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



**Allumage**

- Insérer la prise d'alimentation dans l'emplacement prévu à cet effet, dans la partie arrière de l'appareil.
- Insérer la prise d'alimentation dans une prise électrique murale à côté de l'appareil.
- Après l'allumage, on peut définir les données personnelles de 4 utilisateurs différents [utilisateur 1 à 4]), notamment: (mâle / femelle, âge, taille et poids) .
- SEX commence à clignoter par lequel on peut régler le sexe (Homme / Femme), puis clignote Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler mâle ou femelle et appuyez sur MODE pour confirmer.
- AGE commence à clignoter par lequel on peut régler l'âge de l'utilisateur. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler l'âge et appuyez sur MODE pour confirmer.
- Maintenant, HEIGHT commence à clignoter par lequel on peut régler la taille de l'utilisateur. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler votre taille en (Cm) et appuyez sur MODE pour confirmer.
- Maintenant, WEIGHT (POIDS) commence à clignoter par lequel on peut régler le poids, puis clignote le poids de l'utilisateur. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler le poids (kg) et appuyez sur MODE pour confirmer.

**Mode Quick Start**

**Le mode de démarrage rapide est le plus rapide et le plus simple pour utiliser immédiatement l'appareil. Une fois monté sur les pédales appuyez sur la touche START / STOP pour commencer immédiatement la séance d'entraînement.**

- En mode QuickStart, Time, Distance, et Calories, commencent immédiatement à compter de zéro et pendant toute la durée de l'exercice.
- Au cours de la séance d'entraînement, vous pouvez modifier le niveau d'intensité en agissant sur les boutons Haut / Bas.
- Pendant la séance d'entraînement, l'écran SPEED alterne la donnée de la vitesse avec celle du nombre de rotation par minute (RPM). Quand les capteurs de battements cardiaques sont saisis par les mains ou que vous portez une ceinture thoracique, l'écran PULSE indique vos pulsations cardiaques par minute.

**Mode Manuel (MANUAL)**

- Après avoir allumé la console ou la pression du bouton RESET, l'affichage graphique présente la mot MANUEL en clignotant. Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer la sélection le mode manuel.
- TIME commence à clignoter, par lequel on peut régler la durée de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la durée désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- DISTANCE commence à clignoter, par lequel on peut régler la distance de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la distance (en km) désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- CALORIES commence à clignoter, par lequel on peut régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- PULSE commence à clignoter, par lequel on peut régler le niveau des pulsations cardiaques qu'on désire atteindre et garder constantes pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le niveau des pulsations cardiaques et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- Quand toutes ces données sont insérées, appuyer sur START/STOP pour lancer la séance ; appuyer sur UP/DOWN pour régler l'intensité de l'effort.
- Quand une des trois variables est réglée (Temps, Distance, Calories), la console effectue un compte à rebours en partant de la valeur indiquée et pour atteindre zéro. A la fin de la séance, la console émet un signal sonore.

**3.6**

**PROGRAMMES PREREGLES**

Grâce à ses 12 programmes allant de P2 à P12, on peut choisir une séance d'entraînement préréglée, dans laquelle l'intensité est réglée par la console, en fonction des diagrammes des profils illustrés dans la figure ci-dessous.

Après avoir allumé la console, ou la pression du bouton RESET, l'affichage graphique présente le mot clignotant MANUEL, appuyez sur les touches HAUT / BAS jusqu'à sélectionner le mode programme préréglé indiqué par le mot PROGRAM, puis appuyez sur la touche MODE pour confirmer.

- Utilisez les touches HAUT / BAS pour faire défiler les 12 programmes disponibles (P1 à P12), sur l'affichage graphique est affiché le nombre de programme avec son profil correspondant. Pour sélectionner l'un des programmes appuyez sur la touche MODE.

- Ensuite, vous pouvez commencer immédiatement avec l'exercice en appuyant sur la touche START / STOP, ou avant de démarrer le programme, vous pouvez définir la durée; dans ce cas, appuyez sur MODE jusqu'à ce que l'affichage « TIME » clignote, appuyez sur les touches HAUT / BAS pour régler la durée.

- Une fois que vous avez saisi toutes les données, pour démarrer le programme préréglés, appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer immédiatement avec la séance d'entraînement.

- Lorsqu'un temps de durée personnalisée est définis l'affichage TIME effectue le compte à rebours dès la valeur de consigne à zéro.

- Après la troisième pression de la touche MODE l'affichage « CALORIES » clignote, dans laquelle on définit la consommation de calories à atteindre. Agissez sur les boutons UP / DOWN pour régler la quantité de calories que vous allez consommer pendant l'exercice et appuyez sur MODE pour confirmer.

- Après la quatrième pression de la touche MODE l'écran « PULSE » clignote, dans lequel on peut fixer le nombre de battements que vous voulez maintenir constante. Agissez sur les boutons UP / DOWN pour régler le nombre de battements cardiaques par minute et appuyez sur MODE pour confirmer.

- Une fois que les données sont insérées, pour démarrer le programme appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer le programme d'entraînement.

- Au cours de la séance d'entraînement, l'intensité est automatiquement modifiée à partir de la console en fonction du profil relatif au programme préréglé que vous avez sélectionné.

- Lorsqu'un temps de durée personnalisée est définie l'affichage TIME effectue le compte à rebours dès la valeur de consigne à zéro.

- Lorsque le programme est terminé, l'ordinateur, émet un signal sonore pour avertir de la fin de l'exercice.

- L'exercice peut être arrêté à tout moment en appuyant sur la touche START / STOP.

En sélectionnant USER vous choisissez une séance d'entraînement où vous avez la possibilité de construire un programme d'entraînement avec la variation d'intensité programmée comme on le souhaite sur un profil graphique constitué par des colonnes avec tant de niveaux distincts d'intensité personnalisable et avec les données personnelles relatives à 4 utilisateurs différents (U1 - U4).

- Après avoir allumé la console, ou la pression du bouton RESET, l'affichage graphique présente le mot clignotant MANUEL, appuyez sur les touches HAUT / BAS jusqu'à sélectionner le mode de programme utilisateur indiqué par les initiales USER 1 à 4, puis appuyez sur la touche MODE pour confirmer la sélection du mode de programme utilisateur.
- L'écran graphique présente la première colonne clignote, dans laquelle on définit les données relatives à l'intensité de l'exercice pour la première session de formation. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler les données et appuyez sur MODE pour confirmer. Continuez à définir toutes les colonnes de la même manière, une fois terminé le réglage de l'affichage graphique vous pouvez voir affiché le diagramme de la variation d'intensité que vous venez de programmer et enregistrer.
- Pour lancer le programme utilisateur, appuyez sur le bouton START / STOP.
- Au cours de la séance d'entraînement, l'intensité est variée automatiquement par la console en fonction du profil personnalisé définis.
- L'exercice peut être arrêté à tout moment en appuyant sur la touche START / STOP.

Par la sélection de H.R.C. vous faites le choix d'une session de formation dans laquelle l'ordinateur ajuste automatiquement l'intensité en fonction de la fréquence cardiaque détectée par les capteurs sur le guidon ou par sangle de poitrine en option.

- Après avoir allumé l'ordinateur, appuyez sur le bouton UP pour sélectionner la modalité du programme à fréquence cardiaque contrôlée indiqué par les initiales H.R.C., puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.

- Utilisez les boutons HAUT / BAS pour sélectionner l'un des trois régimes de pré-réglés ou fixer un seuil cardiaque cible: 55% = régime cardiaque d'amaigrissement. 75% = régime cardiaque d'entraînement aérobic. 90% = régime cardiaque pour l'entraînement anaérobic. HRC-TAG = réglage personnel de fréquence cardiaque seuil. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler et MODE pour confirmer. Les trois premiers régimes pré-réglés (HRC 55%, 75%, 90%) règlent automatiquement la valeur de seuil cardiaque in fonction de l'âge de l'utilisateur inséré dans vos données personnelles. Après avoir sélectionné le régime cardiaque souhaité, appuyer sur la touche MODE pour confirmer.

- HRC T.A.G. Il vous permet d'entrer la fréquence cardiaque de seuil que vous voulez comme suit:

dans l'affichage clignotant « Pulse » saisir les données de la fréquence seuil que vous avez l'intention de garder. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler les chiffres et appuyez sur MODE pour confirmer.

- Après avoir sélectionné le régime cardiaque souhaité appuyer sur la touche MODE pour confirmer, vous pouvez commencer immédiatement l'exercice en appuyant sur la touche START / STOP. Avant de lancer le programme, vous pouvez aussi définir la durée; Dans ce cas, appuyez sur MODE jusqu'à ce que l'écran clignote « Time », appuyez sur les touches UP / DOWN pour régler la durée.

- Pour lancer le programme HRC, appuyez sur la touche START / STOP, puis porter l'émetteur à sangle de poitrine en option, ou saisir la poignée et appuyez la paume des mains sur les capteurs de détection d'impulsion.

- Au cours de la séance d'entraînement, l'intensité varie de automatiquement par l'ordinateur selon la fréquence cardiaque.

En cas de réglage de la durée du programme, l'affichage TIME effectue la compte à rebours valeur dès la valeur de consigne à zéro.

- L'exercice peut être arrêté à tout moment en appuyant sur la touche START / STOP.

**Note**

- Lors de l'exécution du programme H.R.C. Il est recommandé l'utilisation d'un émetteur de sangle de poitrine en option, car il donne une mesure plus précise que les capteurs de détection sur le guidon.
- En cas le signal de la fréquence cardiaque n'est pas détecté de manière continue, la console arrête l'exercice et envoie un message d'erreur.
- La valeur de seuil cardiaque sélectionné a une hystérésis de sécurité; lorsque la fréquence cardiaque mesurée dépasse pendant plus de 30 secondes, la valeur d'hystérésis ou lorsque la fréquence cardiaque a déjà atteint la valeur de seuil à l'intensité d'effort minimale, la console arrête l'exercice et envoie un signal sonore.

**3.9**

**PROGRAMME WATT**

Le programme Watt Constantes permet de s'entraîner avec un régime de travail constant, inversement proportionnel à la vitesse à laquelle vous pédalez. Dans ce programme, vous ne pouvez pas régler l'intensité de l'exercice, qui sera géré par ordinateur et augmentera à faible vitesse de pédalage, et diminue avec l'augmentation de la vitesse de pédalage. Le niveau d'intensité dépend du réglage de la valeur de référence de WATT qui sont définies de la manière décrite ci-dessous.

- Après avoir allumé l'ordinateur, ou en appuyant sur le bouton RESET, l'affichage graphique affiche le message clignotant MANUEL, appuyez sur les touches UP / DOWN jusqu'à ce que le mot "WATT" est affiché. Appuyez sur MODE pour confirmer la sélection du mode de watts constant.
- Il présente le clignotement d'affichage « Watt », dans lequel on définit les données relatives au niveau d'intensité de l'exercice. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler l'élément et appuyez sur MODE pour confirmer.
- Pour lancer le programme, appuyez sur la touche START / STOP. Si vous vous sentez que le niveau d'intensité de l'exercice est trop élevé, arrêtez l'exercice et remettez le programme en entrant un niveau de WATT inférieur que le réglage précédent.

**3.10**

**BODY FAT TEST**

Grâce à des capteurs de détection de la fréquence cardiaque, et grâce au test « Body Fat », vous pouvez mesurer le pourcentage de masse grasse corporelle.

S'il vous plaît, notez que ce chiffre est seulement une référence approximative et non une réponse médicale. Elle sert à évaluer si les progrès de l'état de remise en forme, au cours d'un programme d'entraînement prolongé au fil du temps

- Pour démarrer le processus de mesure de la masse grasse on doit s'asseoir sur la selle sans pédaler, en mode STOP, puis appuyez sur le bouton BODY FAT, sélectionnez un des de profils personnelles (U1 - U4) agissant sur UP / DOWN et confirmez avec MODE, puis serrez avec force et avec les deux mains les capteurs de détection de battement sur le guidon et attendez quelques secondes pour que l'ordinateur effectue la mesure.
- Après la mesure, les écrans montrent les données suivantes:
  - FAT% = pourcentage de grasse corporelle (voir tableau ci-dessous)
  - IMC = indice de masse corporelle
- Lorsque le signal n'est pas détecté, une erreur sera envoyée, dans ce cas, il est nécessaire de répéter la mesure en se rappelant de bien serrer avec les 2 mains 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%



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

#### NETTOYAGE DE L'APPAREIL

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



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).



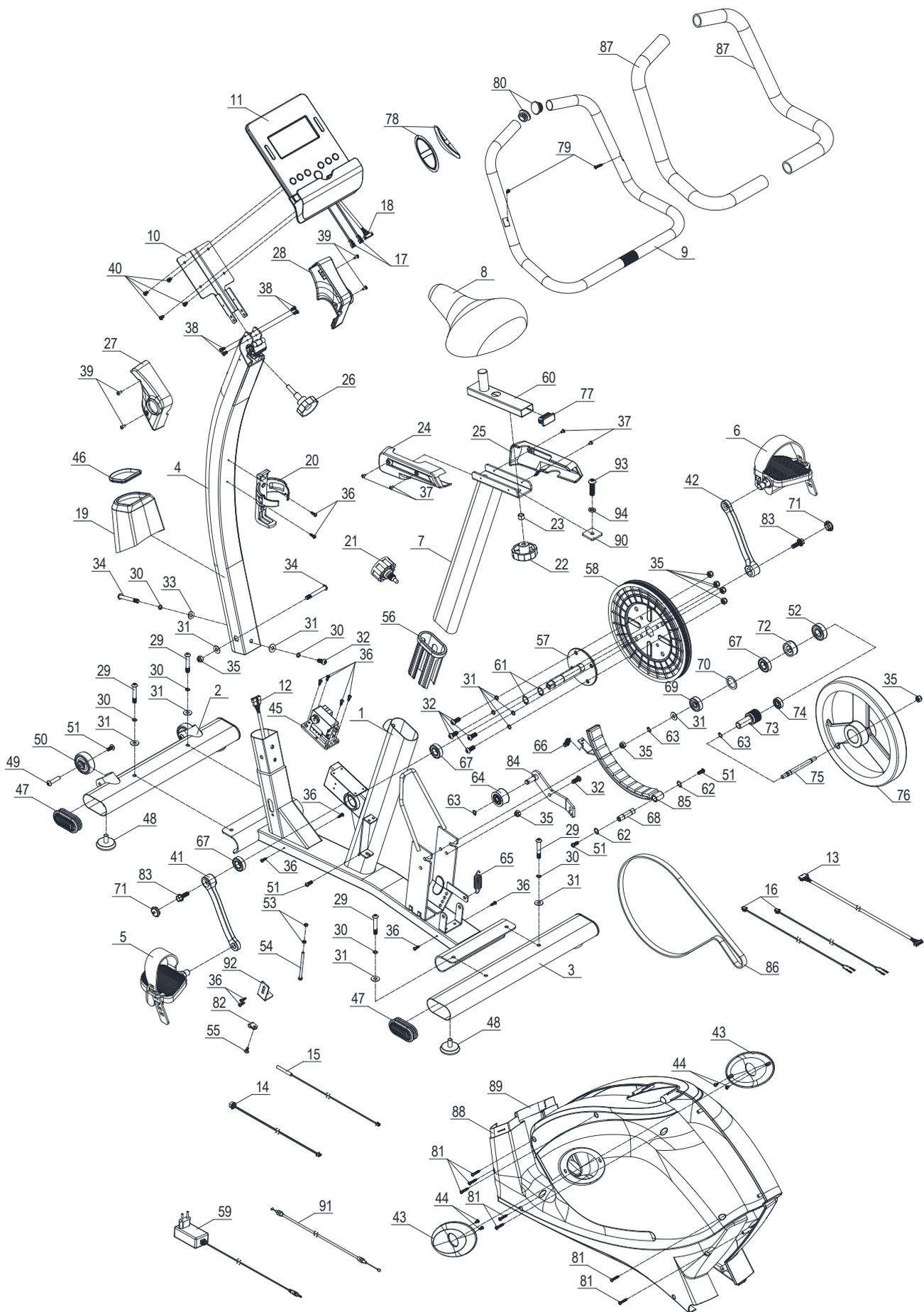
Le symbole CE indique que le produit est pleinement conforme à la directive RoHS 2011/65/EU et qu'aucun de ses composants électriques et électroniques installés dans le produit ne contient les niveaux supérieurs à ceux prévus pour ces mêmes substances, retenues dangereuses pour la santé de l'homme.

Cet appareil **NE DOIT PAS** 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 PIÈCES**

Pos.	Description	Q.té
1	Corpo principale	1
2	Barra di appoggio anteriore	1
3	Barra di appoggio posteriore	1
4	Montante di supporto manubrio	1
5	Pedale sx	1
6	Pedale dx	1
7	Tubo regolazione altezza sella	1
8	Sella	1
9	Manubrio	1
10		1
11	Computer	1
12	Cavo computer sez. inferiore	1
13	Cavo computer sez. intermedia	1
14	Cavo con presa di alimentazione	1
15	Sensore di velocità cablato	1
16	Cablaggio inferiore sensori rilevazione puls.	2
17	Cablaggio superiore sensori rilevazione puls.	2
18	Cavo computer sez. superiore	1
19	Copertura base montante	1
20	Porta borraccia	1
21	Manopola bloccaggio tubo sella	1
22	Manopola bloccaggio slitta sella	1
23	Boccola Ø10.5 Ø14 10	1
24	Copertura plastica slitta sella sx	1
25	Copertura plastica slitta sella dx	1
26	Manopola bloccaggio manubrio	1
27	Copertura plastica manubrio sx	1
28	Copertura plastica manubrio dx	1
29	Vite M8 50 20	4
30	Rondella spaccata Ø8 mm	6
31	Rondella piana Ø8.5 Ø20 t1.5	7
32	Vite M8x20	6
33	Rondella curva Ø8.5 R25 t2.0	1
34	Vite M8 63 20	2
35	Dado autobloccante M8	8
36	Vite autofilettante ST4x16	12
37	Vite filettata M4x6	4
38	Vite filettata M5x10	4
39	Vite filettata M4x10	4
40	Vite filettata M5x10	4
41	Pedivella sx	1
42	Pedivella dx	1
43	Rivestimento in plastica	2
44	Vite autofilettante ST4x12	4
45	Motore freno magnetico	1
46	Guarnizione in plastica	1
47	Tappo ovale	4
48	Piedino di livellamento	4
49	Dado Ø8 33 M6 15	2
50	Ruota di spostamento	2
51	Vite M6x15	5
52	Cuscinetto 6203-2RS	1
53	Dado M5	2
54	Vite M5x80	1

Pos.	Description	Q.té
55	Vite autofilettante ST4x12	1
56	Guaina scorrimento tubo reg. altezza sella	1
57	Albero movimento centrale	1
58	Puleggia motrice	1
59	Alimentatore di rete	1
60	Slitta regolazione orizzontale sella	1
61	O-ring Ø17	2
62	O-ring Ø12	2
63	O-ring Ø10	3
64	Ruota tendi cinghia	1
65	Molla tendi cinghia	1
66	Molla tensionamento piastra magnetica	1
67	Cuscinetto 6003-2RS	3
68	Albero piastra magnetica	1
69	Cuscinetto 6300-2RS	1
70	Rondella piana Ø34 Ø25 t1.0	1
71	Tappo tondo pedivella	2
72	Cuscinetto a singola via Ø35 Ø17 16	1
73	Puleggia piccola Ø30 64	1
74	Cuscinetto 6000-2RS	1
75	Albero volano	1
76	Volano	1
77	Tappo quadro 20x40	1
78	Sensori di rilevazione pulsazioni cardiache	2
79	Vite autofilettante ST4x20	2
80	Tappo tondo Ø25	2
81	Vite autofilettante ST4x25	7
82	Alloggio magnete permanente	1
83	Vite 5/16-18UNC-1"	2
84	Staffa tendi cinghia	1
85	Piastra magneti permanenti	1
86	Cinghia	1
87	Rivestimento manubrio	2
88	Carena sx	1
89	Carena dx	1
90	Piastrino con for	1
91	Cavo d'acciaio regolazione freno magnetico	1
92	Alloggio sensore di velocità	1
93	Rondella spaccata Ø10 mm	1
94	Vite M8x38	1



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