

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Cod : GRLDTOORXBRXR100E

Rev : 00

Ed : 06/20



BRXR 100 ERGO

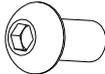
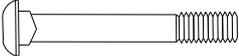
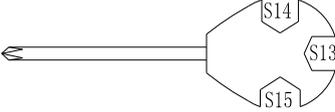
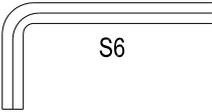
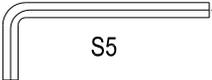


Parts List

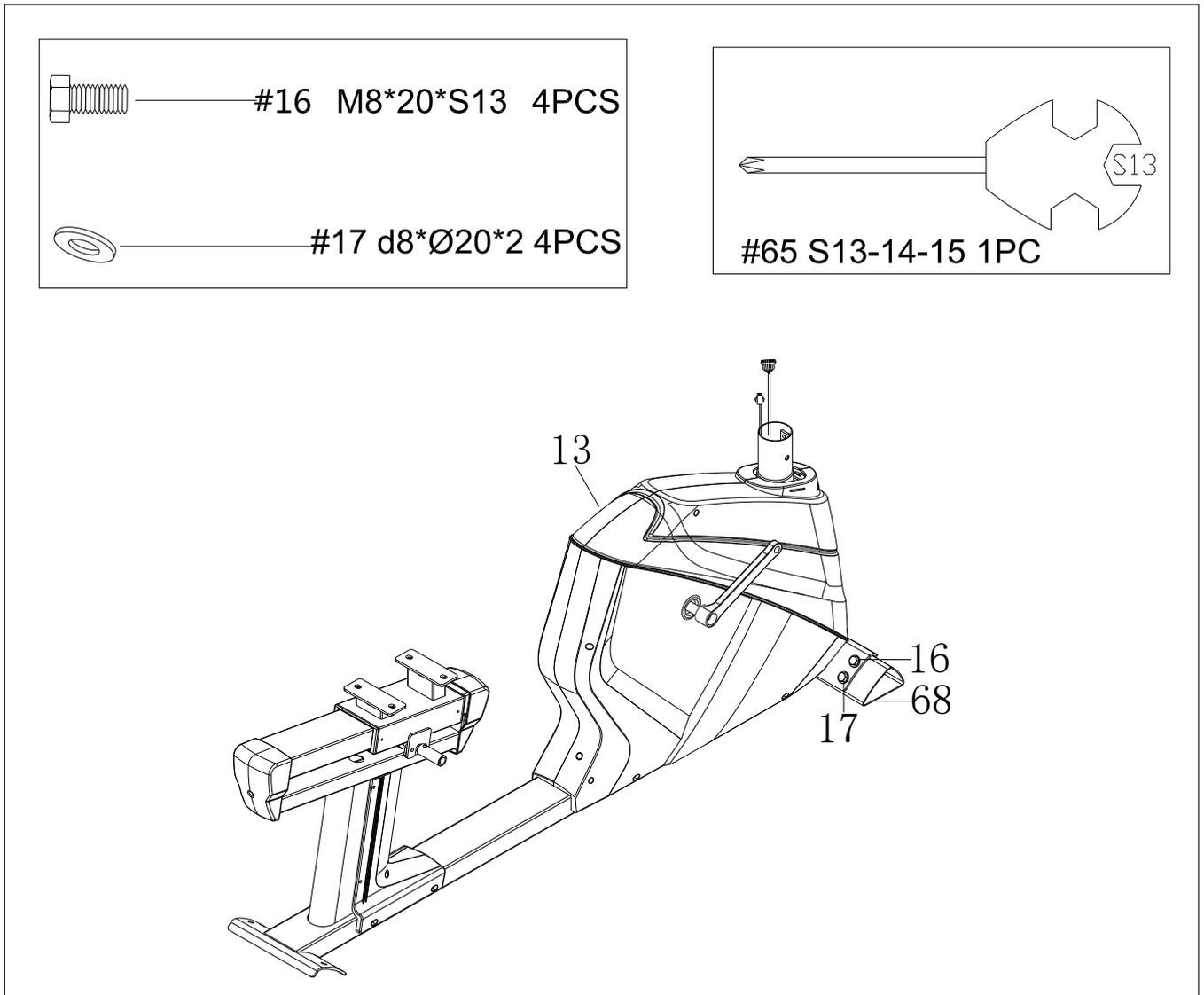
No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Computer	1	31	Crash pad $\Phi 22^* \Phi 18^* 16^* \Phi 4$	2
2	Bolt M5*10* $\Phi 8$	4	32	Washer d4* $\Phi 9^* 1$	2
3	Handle pulse wire 2	1	33	Bolt ST4.2*19* $\phi 8$	11
4	Trunk wire 1	1	34	Rectangular bush J50*100*60	2
5	Handlebar post join	1	35	Supporting shoe for seat	1
6	Handlebar	1	36	Bolt ST3*6* $\Phi 5.6$	4
7	Arc washer d8* $\Phi 20^* 2^* R30$	8	37	Stator for handlebar	1
8	Spring washer d8	26	38	Rubber blanket 51*44*9.7	1
9	Bolt M8*16*S6 8.8	16	39	Eccentric gear $\Phi 25^* 30$	1
10	Cover of handlebar post join	1	40	Washer d6* $\Phi 12^* 1.2$	10
11	Foam grip $\Phi 30^* 3^* 340$	2	41	Spring washer d6	12
12	Trunk wire 2	1	42	Bolt M6*16*S5	6
13	Main frame	1	43	Bolt M6*16*S5	2
14L/R	Pedal L/R	2	44	Adjusted shaft	1
15	Front bottom tube	1	45	Left end cap of rear bottom tube	1
16	Bolt M8*20*S13 8.8	8	46	Arc washer d6* $\Phi 16^* 1.5^* R16$	2
17	Washer d8* $\phi 20^* 2.0$	22	47	Adjusted handlebar	1
18L/R	End cap of Front bottom tube	2	48	Bushing for adjusted handle	1
19	Bolt ST4.2*25* $\phi 10.5$	8	49	Handlebar	1
20	Cover of slideway	2	50	Foam grip $\Phi 23^* 5^* 550$	2
21	Bolt M5*8* $\Phi 8$	2	51	Nut M8*H16*S13	2
22	Handle pulse wire 1	1	52	Left cover	1
23	Hole for wire $\Phi 12^* 11^* \Phi 3$	2	53	Handle pulse wire	2
24	Right cover	1	54	Cover board	1
25	Bolt ST4.2*16* $\Phi 8$	12	55	Bolt M8*47*20*H5	2
26	Rear bottom tube	1	56	Bolt ST4*19* $\Phi 7$	2
27	Right end cap of rear bottom tube	1	57	Washer d6* $\Phi 12^* 1$	2

28	Foot pad	2		58	Handle pulse	2
29	Adapter	1		59	Round end cap $\Phi 25 \times 16$	4
30	Slideway	1		60	Assembly Of Saddle Frame	1
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
61	Square end cap J50*25*14	2		81L/R	Crank	2
62	Seat	1		82	Washer d17	1
63	Bolt M6*40	4		83	Bearing 6203-2RS	2
64	Back cushion	1		84	Spacer $\Phi 22 \times \Phi 18 \times 4$	1
65	Wrench S13-14-15	1		85	Nylon nut M6*H6*S10	4
66	Wrench S6	1		86	Belt plate	1
67	Wrench S5	1		87	Axis	1
68	Packaging tube	1		88	Magnet $\Phi 15 \times 7$	1
69	Bolt M8*20*S6	4		89	Bolt M6*16*S10	4
70	Bolt M8*10	1		90	Spring $\Phi 2 \times \Phi 12 \times 54 \times N15$	1
71	Sensor	1		91	Nylon nut M8*H7.5*S13	1
72	Sensor holder	1		92	Idler connecting rod	1
73	Bolt ST4.2*16* $\phi 8$	3		93	Wave washer	1
74	Washer d6* $\Phi 16 \times 1.5$	1		94	Bearing 2	2
75	PCB	1		95	Idler $\Phi 39 \times \Phi 34 \times 24$	1
76	EMS flywheel	1		96	Washer d10* $\Phi 32 \times 2$	1
77	Power trunk wire	1		97	Belt	1
78L/R	Chain cover	2		98	Bolt M6*16*S10	1
79	Crank cover	2		99	End cap	2
80	Nut M10*1.25	2		100	Washer d12	1

EMBALLAGE DU MATÉRIEL

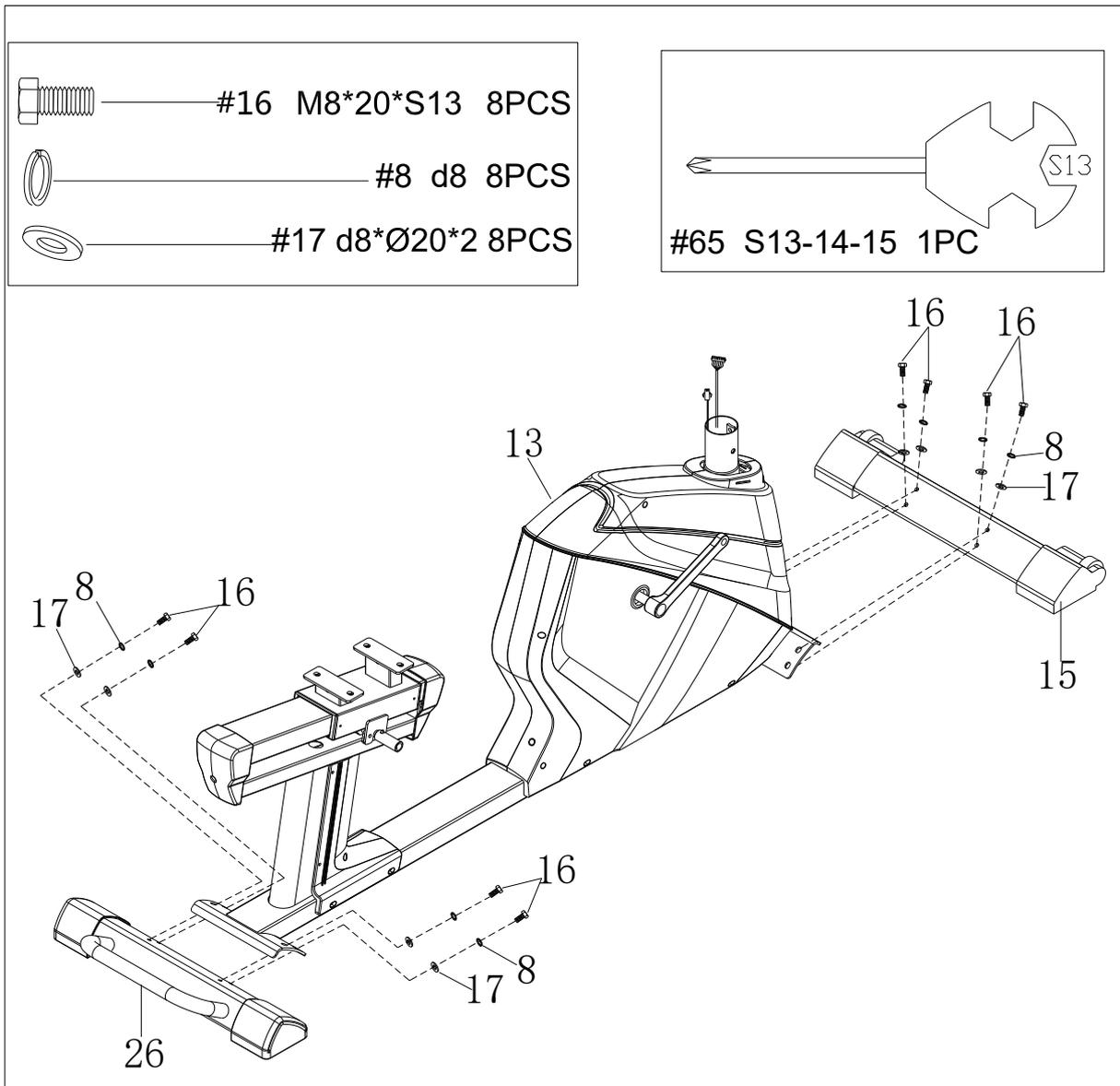
	#16 M8*20*S13 8PCS
	#17 d8*Ø20*2 18PCS
	#8 d8 22PCS
	#9 M8*16*S6 12PCS
	#7 d8*Ø20*2*R30 8PCS
	#41 d6 6PCS
	#46 d6*Φ16*1.5*R16 2PCS
	#43 M6*20*S5 2PCS
	#69 M8*20*S6 4PCS
	#51 M8*H16*S13 2PCS
	#55 M8*47*20*H5 2PCS
	#40 d6*Φ12*1.2 4PCS
	#63 M6*40 4PCS
	#2 M5*10* Φ8 4PCS
	#65 S13-14-15 1PC
	#66 S6 1PC
	#67 S5 1PC

Étape 1 :



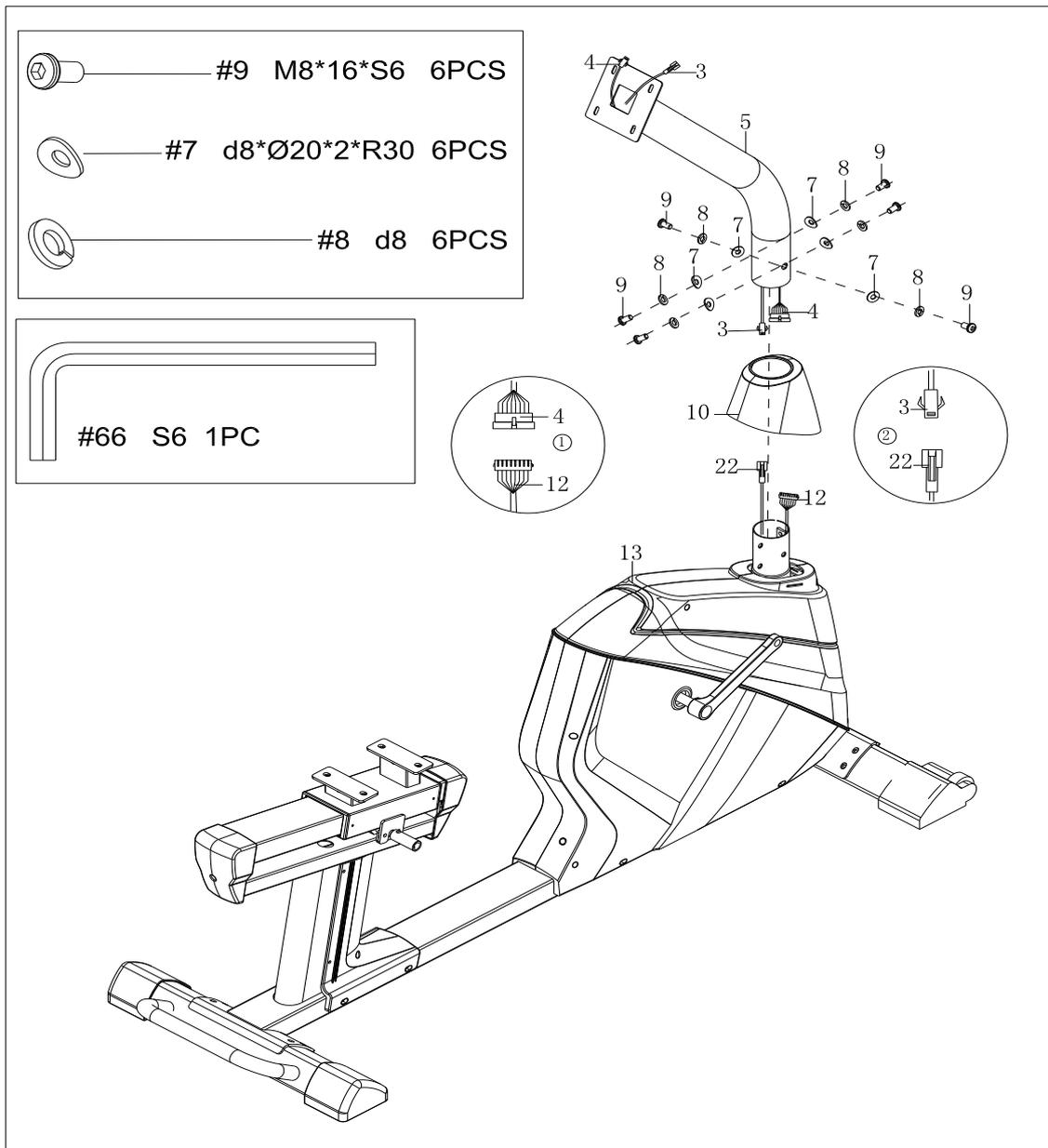
Enlever les tubes d'emballage (68), les boulons (16) et les rondelles (17) du cadre principal (13) avec la clé (65), prière de garder les boulons (16) et les rondelles (17) pour l'étape 2..

Étape 2 :



Enlever les boulons (16), rondelles élastiques (8) et rondelles (17) avec une clé (65), puis assembler le tube inférieur avant (15) et le tube inférieur arrière (26) sur le cadre principal (13) avec la clé (65), les boulons (16), les rondelles élastiques (8) et les rondelles (17).

Étape 3 :

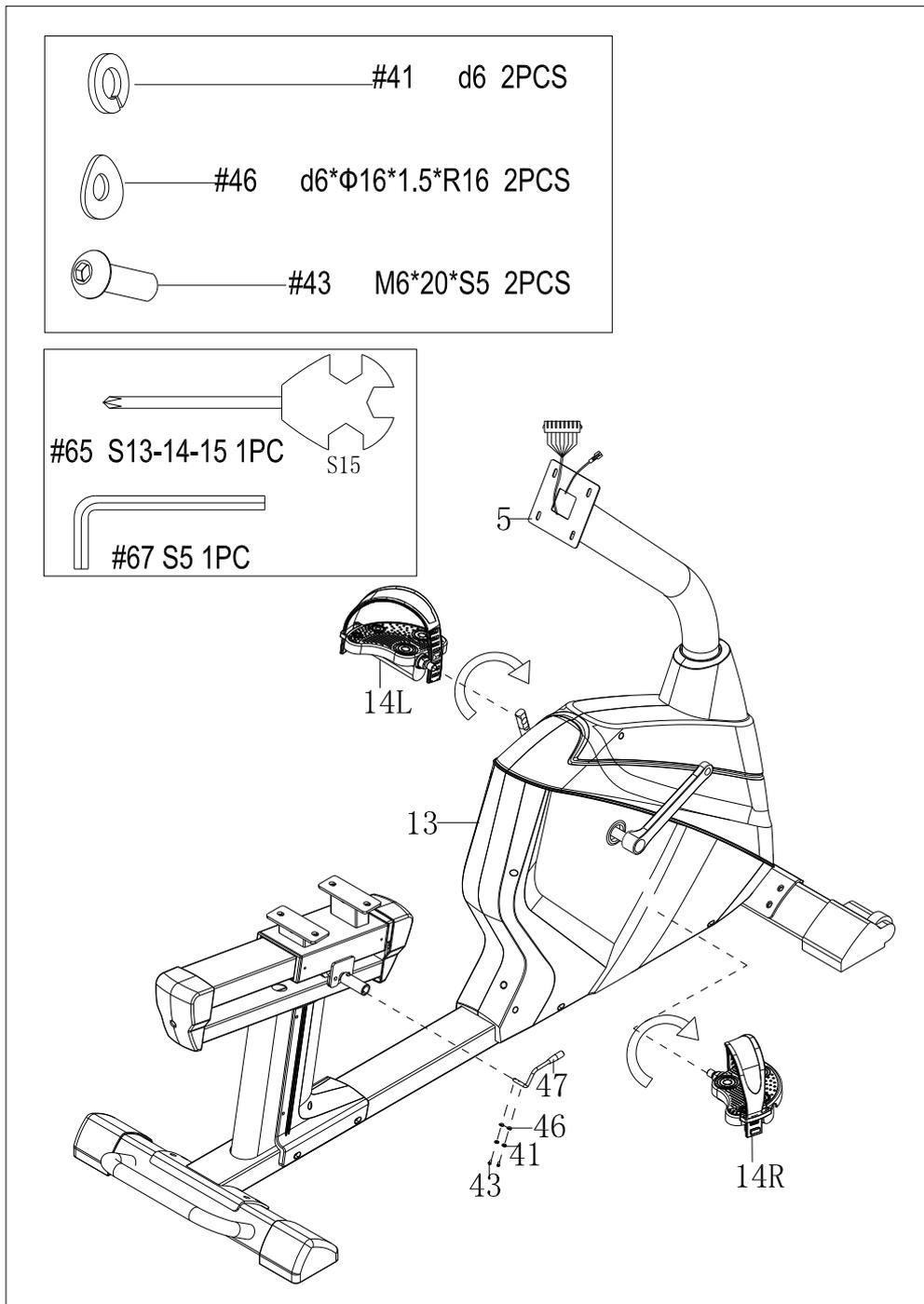


a. Enlever les boulons (9), les rondelles élastiques (8) et les rondelles en arc (7) du cadre principal (13) avec une clé (66).

b. Mettre le revêtement (10) sur la liaison de la potence du guidon (5), connecter correctement le câble 1 (4) et le câble 2 (12) ; connecter correctement le câble du capteur de pouls sur le guidon 2 (3) et le câble du capteur de pouls sur le guidon 1 (22).

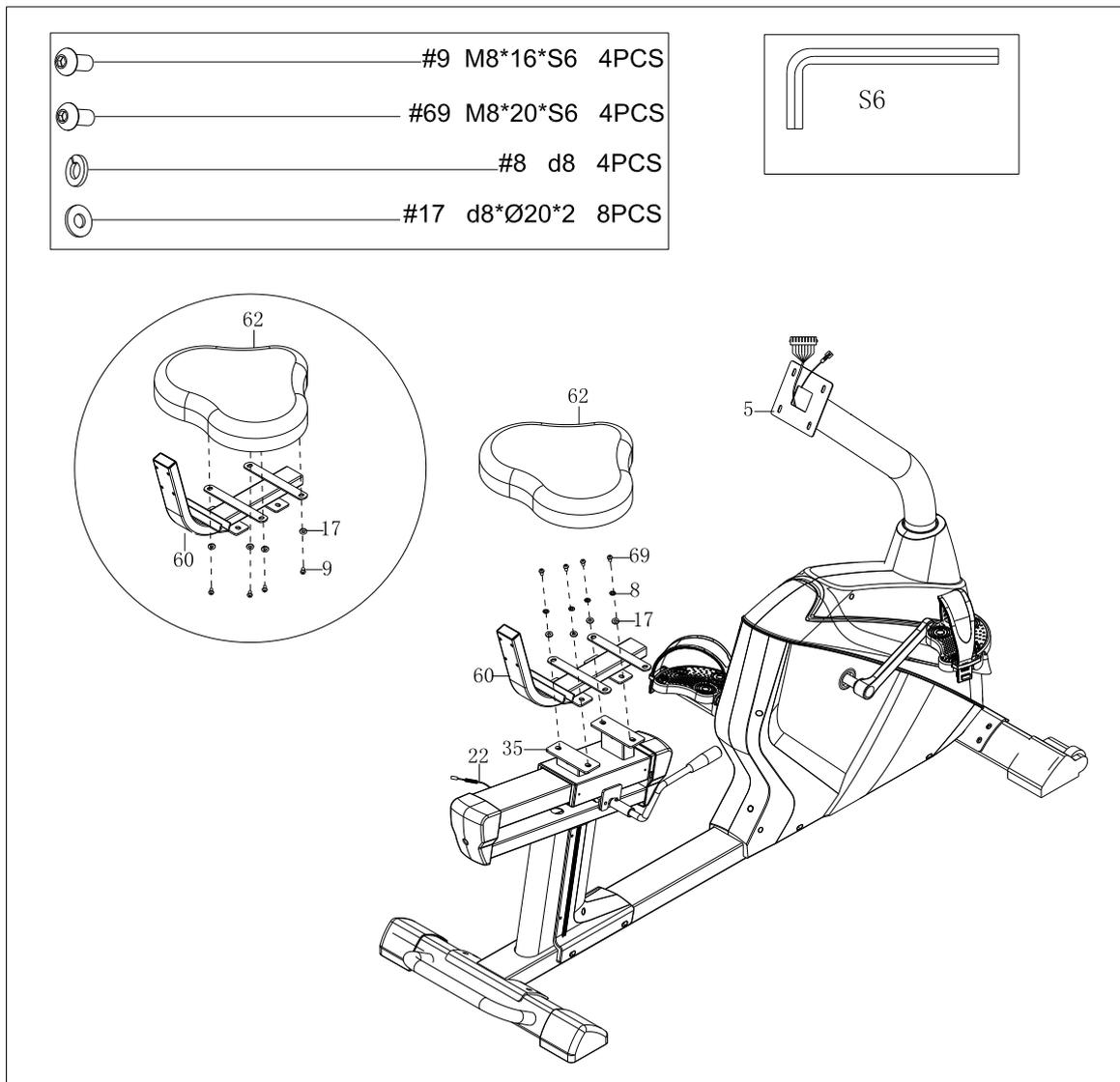
c. Assembler la liaison de la potence du guidon (5) avec le cadre principal (13) au moyen de boulons (9), rondelles élastiques (8) et rondelles à arc (7) ; attacher le revêtement de la liaison de la potence du guidon (10).

Étape 4 :



- Monter la pédale (14 L/R) sur le cadre principal (13) avec la clé (65).
- Enlever les boulons (43), les rondelles élastiques (41) et les rondelles en arc (46) du guidon ajusté (47) avec la clé (67), puis fixer le guidon ajusté (47) à l'arbre ajusté (44) avec les boulons (43), les rondelles élastiques (41) et les rondelles en arc (46).

Étape 5 :

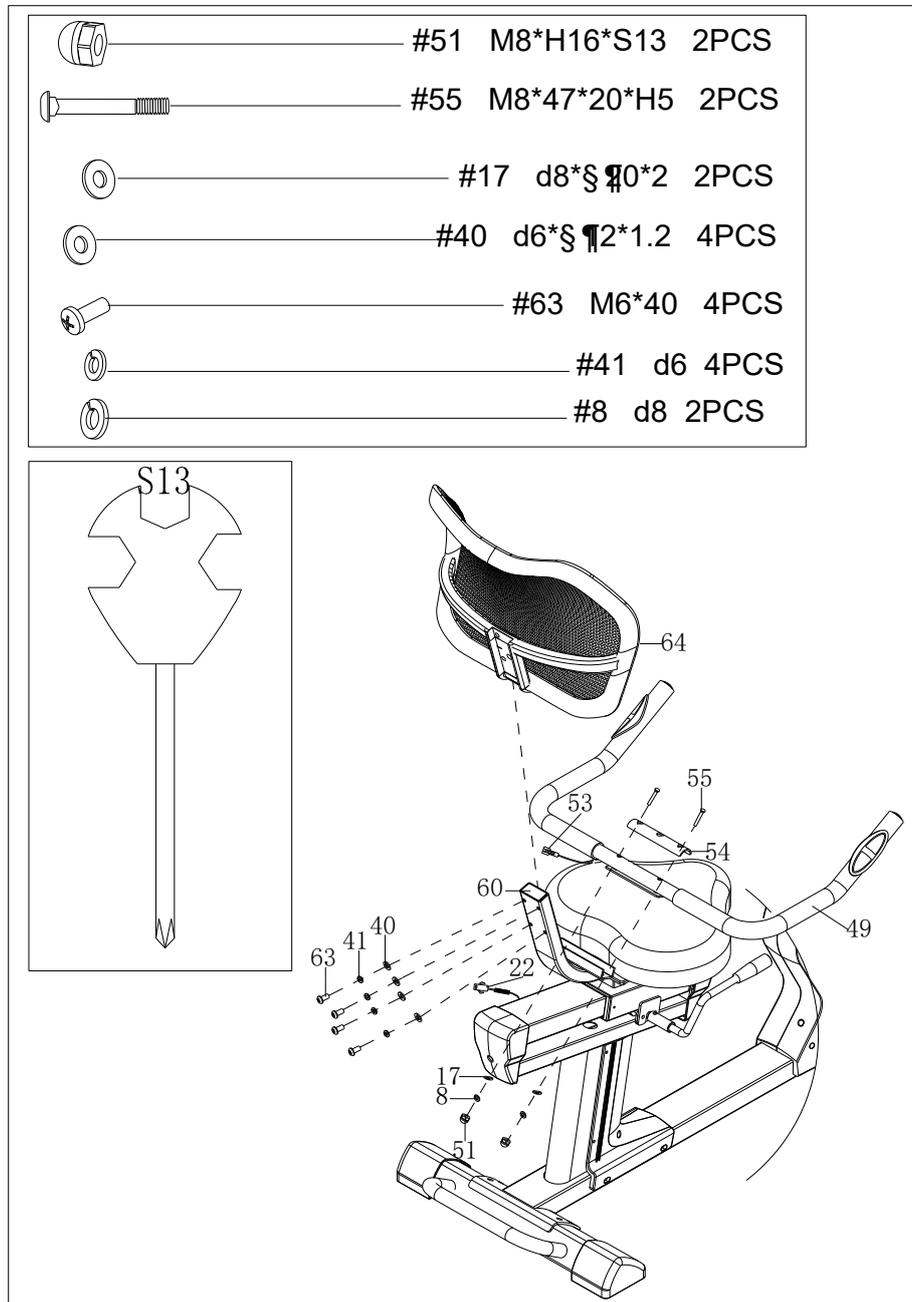


a. Enlever les boulons (69), les rondelles élastiques (8) et les rondelles (17) du segment de soutien du siège (35) avec la clé (66), puis fixer l'assemblage du cadre de la selle (60) au segment de soutien du siège (35) avec la clé (66), le boulon (69), les rondelles élastiques (8) et la rondelle (17).

b. Enlever les boulons (9) et les rondelles (17) du siège (62) avec la clé (66), puis monter le siège (62) pour l'assemblage du cadre de la selle (60) avec la clé (66), les

boulons (9) et les rondelles (17) .

Étape 6 :



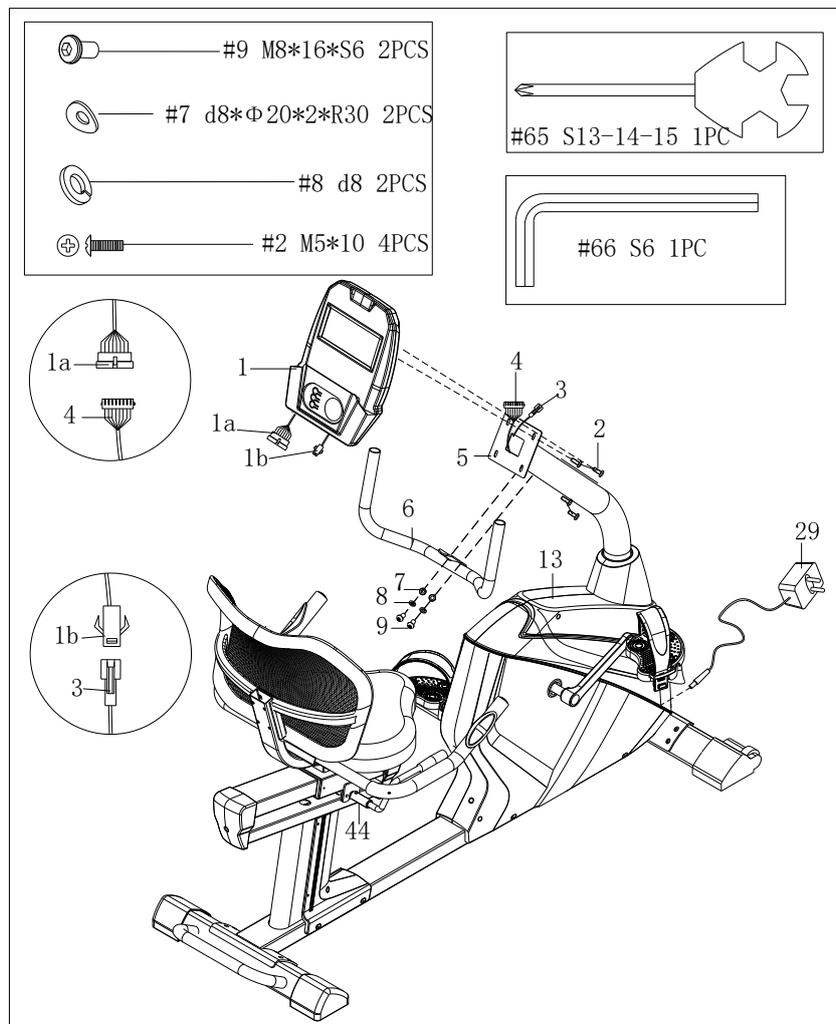
a. Enlever les boulons (63), les rondelles élastiques (41) et les rondelles (40) du coussin arrière (64) avec la clé (65) ; intégrer ensuite le coussin arrière (64) à l'assemblage du cadre de la selle (60) avec la clé (65), les boulons (63), les rondelles

élastiques (41) et les rondelles (40).

b. Intégrer le guidon (49) à l'assemblage du cadre de la selle (60) avec la clé (65), les boulons (55), les rondelles (17), les rondelles élastiques (8), les écrous (51) et le panneau de revêtement (54).

c. Bien connecter le câble du capteur de pouls sur le guidon (53) et le câble du capteur de pouls sur le guidon 1(22).

Étape 7 :



a. Connecter correctement le câble de l'ordinateur (1a) et le câble 1 (4) ; connecter

correctement le câble de l'ordinateur (1b) et le câble 2 (3).

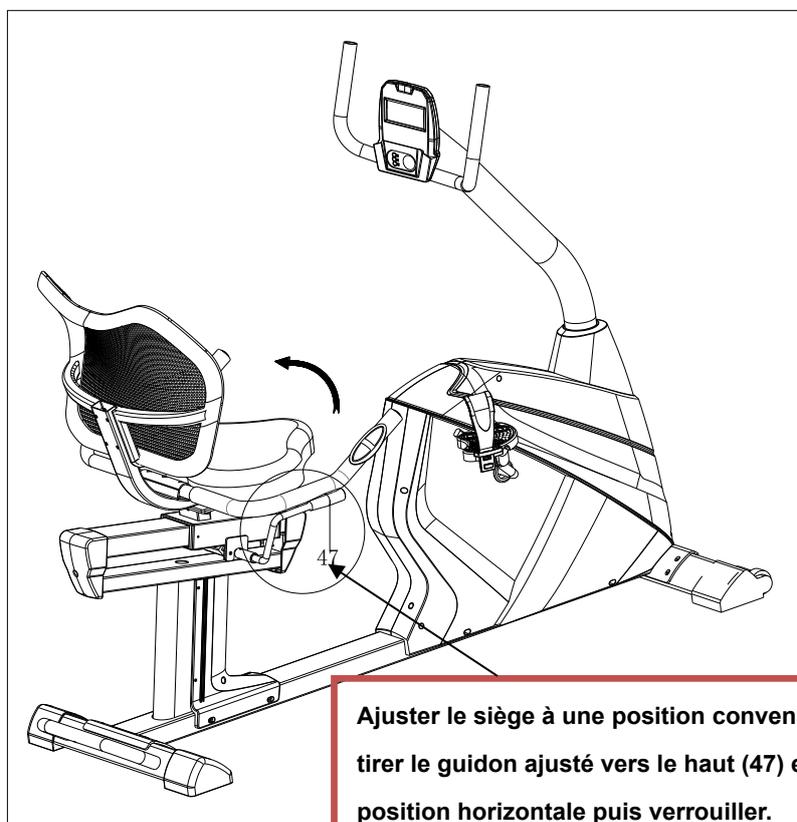
b. Enlever les boulons (2) de la partie arrière de l'ordinateur (1), puis monter l'ordinateur (1) sur la liaison de la potence du guidon (5) avec la clé (65) et les boulons (2).

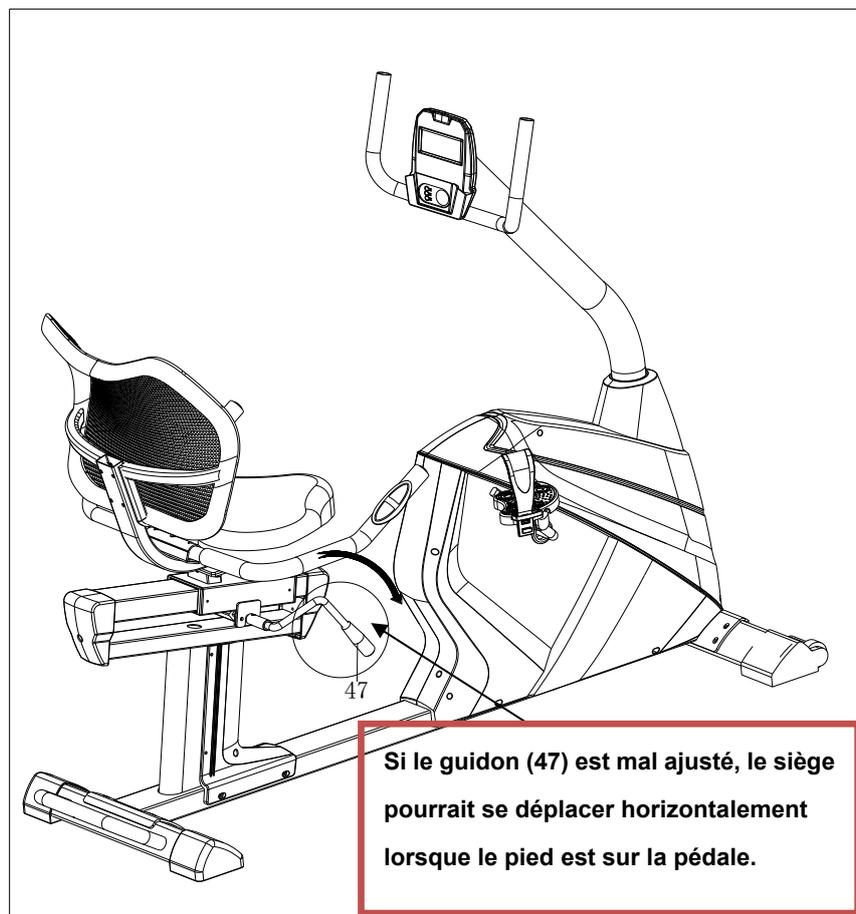
c. Enlever les boulons (9), les rondelles élastiques (8) et la rondelle à arc (7) de la liaison de la potence du guidon (5) avec la clé (66), puis monter le guidon (6) sur la liaison de la potence (5) avec le boulon (9), les rondelles élastiques(8) et la rondelle à arc (7).

d. Introduire le câble de l' adaptateur (29) dans la fiche d' alimentation derrière le dispositif de revêtement de la chaîne (13), puis brancher l' adaptateur dans une prise.

Attention : Durant les périodes prolongées d'inutilisation, couper la source d'alimentation.

Ajustement du guidon :





Manuel d'instructions pour le moniteur d'exercice

Mise sous tension L'écran LCD complet s'affiche avec un long bip en même temps après la mise sous tension de l'écran, après quoi l'utilisateur entre en mode de sélection.

Remarque : lorsque le signal d'absence est entré à environ 256 secondes, il sera en mode veille. Appuyer sur n'importe quelle touche pour revenir à l'écran.

Sélectionner l'utilisateur Il y a cinq utilisateurs qui peuvent être sélectionnés. Lorsqu'il s'allume, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton haut ou bas pour sélectionner celui qu'il souhaite. Sélectionner le mode d'entraînement

Après avoir terminé la sélection de l'utilisateur, appuyez sur le bouton MODE pour entrer dans la sélection du mode d'entraînement. Cependant, vous pouvez appuyer sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner le mode d'entraînement et sur le bouton MODE pour confirmer le mode d'entraînement.

Cinq modes d'entraînement peuvent être sélectionnés : MANUAL、PROGRAM、WATT、HRC、USER.

Boutons de fonction

Bouton de FONCTION	DESCRIPTION

RESET[RÉINITIALISATION]	<ol style="list-style-type: none"> 1. appuyer sur ce bouton pendant trois secondes, il reviendra à la sélection du mode utilisateur. 2. appuyer sur ce bouton pour réinitialiser la valeur de la fonction du mode de réglage. 3. appuyer sur ce bouton pour revenir à la sélection de l'utilisateur dans le choix du mode d'entraînement. 4. Appuyer sur ce bouton pour retourner au manuel principal du programme de gestion de la graisse corporelle.
MODE	<ol style="list-style-type: none"> 1. appuyer sur ce bouton pour confirmer le mode de sélection d'entraînement 2. appuyer sur ce bouton pour confirmer la valeur de réglage.
UP	<ol style="list-style-type: none"> 1. appuyer sur ce bouton pour sélectionner le mode d'entraînement en mode de sélection de l'entraînement. 2. appuyer sur ce bouton pour augmenter la valeur de réglage en réglant des données d'entraînement. 3. Appuyer sur ce bouton pour augmenter le niveau de résistance pendant l'entraînement.
DOWN [BAS]	<ol style="list-style-type: none"> 1. appuyer sur ce bouton pour sélectionner le mode d'entraînement en mode de sélection de l'entraînement. 2. appuyer sur ce bouton pour réduire la valeur de réglage des données d'entraînement. 3. Appuyer sur ce bouton pour diminuer le niveau de résistance pendant l'entraînement
ST/SP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appuyer sur ce bouton pour commencer ou arrêter l'entraînement. 2. Appuyer sur ce bouton pour commencer à mesurer la graisse corporelle dans le programme de graisse corporelle. 3. Appuyer sur ce bouton pour entrer dans la direction du programme manuel en sélectionnant le mode utilisateur.
RÉCUPÉRATION	<p>Appuyer sur ce bouton pour tester la récupération du pouls pendant 60 secondes.</p> <p>L'écran LCD affichera F1-F6 pour indiquer votre rétablissement après une minute, F1 étant le meilleur et F6 le pire.</p>

Régler les données d'entraînement

Appuyer sur le bouton HAUT ou BAS pour sélectionner l'utilisateur, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer l'utilisateur de la sélection, en entrant en même temps dans le mode d'entraînement.

Appuyer sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner le mode d'entraînement, et appuyer sur le bouton MODE pour confirmer le modèle de sélection, en entrant les données de réglage en même temps. Données d'entraînement : TIME DIST CAL THR

L'utilisateur peut simplement choisir une des données d'entraînement de TIME .DIST et CAL à prérégler.

MISE EN PLACE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Domaine	Plage de réglage	Défaut	Incrémentation/décrément	Description
TIME [TEMPS]	1:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. Il comptera sans la valeur prédéfinie. 2. Lorsque le temps est compris entre 1:00-99:00, il compte à rebours jusqu'à 0.
DIST	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. Il comptera sans la valeur prédéfinie. 2. Lorsque DIST est comprise entre 1:00-999.0, il compte à rebours jusqu'à 0.
CAL	10~9990	0	±10	1. Il comptera sans la valeur prédéfinie. 2. Lorsque CAL est compris entre 10-9990, il compte à rebours jusqu'à 0.
Watt	20-280	20	±5	L'utilisateur peut pré-régler la valeur du watt dans le programme Watt
THR	60~220	90	±1	Lorsque la fréquence cardiaque dépasse la plage définie, l'utilisateur en est averti.

Mode d'entraînement

MANUAL [MANUEL]

Utiliser les boutons UP ou DOWN pour sélectionner « MANUAL », et appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner TIME, DIST, CAL, THR pour pré-régler. Lorsque l'on sélectionne cette valeur, ces données clignotent et on peut les ajuster en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Ensuite, appuyer sur la touche MODE pour confirmer cette valeur de réglage. Ensuite, vous pouvez commencer à vous entraîner. L'utilisateur peut ajuster le niveau de chargement en appuyant sur le bouton UP ou DOWN pendant l'entraînement.

Remarque : L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à pré-régler.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est mise à zéro pendant l'entraînement.

PROGRAMME -- programme préétabli

Il y a 12 programmes prédéfinis et un programme Body Fat (Graisse corporelle) peut être choisi, chaque programme prédéfini comporte 16 chargements (32 niveaux)

Utiliser les touches HAUT ou BAS pour sélectionner un programme prédéfini, et appuyer sur la touche MODE pour sélectionner TIME, DIST, CAL, THR pour pré-régler le programme, lorsque l'on sélectionne cette valeur, ces données clignotent, appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour les ajuster. Ensuite, appuyer sur la touche MODE pour confirmer cette valeur de réglage. Vous pouvez donc commencer à vous entraîner. L'utilisateur peut ajuster le niveau de chargement en appuyant sur le bouton UP ou DOWN pendant l'exercice.

Remarque : L'utilisateur peut simplement choisir une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à préréglé

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est ramenée à zéro pendant l'entraînement.

Utiliser les touches HAUT ou BAS pour sélectionner le programme Body FAT (Graisse corporelle) ou appuyer sur la touche Body Fat pour entrer directement dans le programme Body Fat, puis appuyer sur la touche MODE pour configurer les données personnelles telles que l'âge, le sexe, la taille et le poids. Les données clignotent lorsque vous sélectionnez la configuration et que vous appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour les ajuster. Ensuite, appuyer sur la touche MODE pour confirmer la valeur de réglage. Appuyer sur le bouton ST/SP et maintenir le capteur de pouls pour mesurer la graisse corporelle une fois la configuration des données personnelles terminée.

WATT

RÉGLAGE DES DONNÉES DU PROGRAMME WATT

Utiliser les touches HAUT ou BAS pour sélectionner « WATT », et appuyer sur la touche MODE pour sélectionner TIME, WATT, DIST, CAL, THR pour préréglé, lorsque l'on sélectionne ces données, elles clignotent et on peut les ajuster en appuyant sur les touches HAUT ou BAS. Ensuite, appuyer sur la touche MODE pour confirmer cette valeur de réglage. Pour que vous puissiez commencer l'entraînement, l'ordinateur ajustera automatiquement le niveau de chargement en fonction de la vitesse de l'utilisateur pendant l'entraînement.

Remarque : L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à préréglé.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est mise à zéro pendant l'entraînement.

Le programme HRC HRC contient des THR, 65 %, 75 % et 90 %.

65 % du R.H. CIBLE = 65 % de (220-ÂGE) 75 % du R.H. CIBLE = 75 % de (220-ÂGE) 90 % du R.H. CIBLE = 90 % de (220-ÂGE)

DONNÉES DU PROGRAMME THR RÉGLAGE THR

Utiliser les touches HAUT ou BAS pour sélectionner « THR », et appuyer sur la touche MODE pour sélectionner l'une des options TIME ou DIST ou CAL et THR à préréglé. Lorsque l'on sélectionne ces données, elles clignotent et on peut les ajuster en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Ensuite, appuyer sur la touche MODE pour confirmer cette valeur de réglage. Ensuite, tenir le capteur de pouls pendant l'entraînement. Le compteur se basera sur votre pouls actuel pour ajuster le niveau de charge et atteindre automatiquement le THR du réglage de l'utilisateur.

Remarque : Si la valeur du pouls est inférieure à votre THR préréglé, l'ordinateur augmentera d'un niveau toutes les 30 secondes ; si la valeur de pouls est supérieure à votre THR préréglé, elle diminuera d'un niveau toutes les 20 secondes.

L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à préréglé.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est mise à zéro pendant l'entraînement.

HRC (65%\75%\90%)

DÉFINITION DES DONNÉES DU PROGRAMME DE CONTRÔLE HRC

Utiliser les touches HAUT ou BAS pour sélectionner celle de « 65%\75%\90% », et appuyer sur la touche MODE pour sélectionner TIME, DIST, CAL à préréglé. Lorsque l'on sélectionne ces données, elles clignotent et on peut les ajuster en

appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Ensuite, appuyer sur la touche MODE pour confirmer cette valeur de réglage. après quoi, tenir le conducteur pendant l'entraînement. L'ordinateur se basera sur votre pouls actuel pour ajuster le niveau de chargement et atteindre automatiquement le THR de l'utilisateur.

Remarque : Si la valeur du pouls est inférieure à votre THR préréglé, l'ordinateur augmentera d'un niveau toutes les 30 secondes ; si la valeur de pouls est supérieure à votre THR préréglé, elle diminuera d'un niveau toutes les 20 secondes.

L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à prérégler.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est ramenée à zéro pendant l'entraînement.

PROGRAMME DE L'UTILISATEUR Le programme de l'utilisateur permet à l'utilisateur de définir son propre programme.

DÉFINITION DES DONNÉES DU PROGRAMME UTILISATEUR

Utiliser la touche HAUT ou BAS pour sélectionner « UTILISATEUR », appuyer sur la touche MODE et le premier chargement clignotera, puis appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour ajuster le niveau. Après cela, appuyer sur le bouton MODE pour confirmer et passer au chargement suivant ; continuer pour les 20 chargements

(L'utilisateur peut ajuster le niveau de chargement en appuyant sur le bouton UP ou DOWN pendant l'entraînement)

Ensuite, appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner TIME ou DIST ou CAL et THR pour prérégler, lorsque l'on sélectionne ces données, celles-ci clignotent et on peut les ajuster en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Ensuite, appuyer sur la touche MODE pour confirmer cette valeur de réglage.

Remarque : L'utilisateur peut simplement choisir l'une des données d'entraînement de TIME ou DIST ou CAL à prérégler.

L'ordinateur émet un signal sonore lorsque la valeur prédéfinie est ramenée à zéro pendant l'entraînement.



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