

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL D'UTILISATION



**iConsole App Manual**

**DOWNLOAD**

[www.toorx.it/iconsole](http://www.toorx.it/iconsole)

# ERX700



*Notice originale en italien.*

Lisez le manuel très attentivement et  
toujours garder à portée de main près du produit.

Codice : GRLDTOORXERX700

Revisione : 00

Edizione : 06/16



## TABLE DES MATIÈRES

<b>1.0</b>	AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ .....	pag. 3
<b>1.1</b>	DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS .....	pag. 4
<b>1.2</b>	ETIQUETTES 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>	DEBALLAGE - CONTENU DE L'EMBALLAGE .....	pag. 7
<b>2.2</b>	ASSEMBLAGE DU PRODUIT.....	pag. 8
<b>2.3</b>	FERMATURE DU PRODUIT .....	pag. 14
<b>2.4</b>	OUVERTURE DU PRODUIT .....	pag. 16
 <b>3.0</b>	PROGRAMME D'ENTREINEMENT .....	pag. 18
<b>3.1</b>	UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION) .....	pag. 19
<b>3.2</b>	CONSEILS D'UTILISATION .....	pag. 20
<b>3.3</b>	FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE.....	pag. 21
<b>3.4</b>	FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - BOUTONS.....	pag. 22
<b>3.5</b>	ALLUMAGE - PROGRAMME MANUEL.....	pag. 23
<b>3.6</b>	PROGRAMMES PRE-INSTALLÉS.....	pag. 24
<b>3.7</b>	PROGRAMME CARDIO .....	pag. 25
<b>3.8</b>	PROGRAMME WATT .....	pag. 26
<b>3.9</b>	BODY FAT TEST (TEST DE GRAISSE CORPORELLE).....	pag. 27
<b>3.10</b>	CONNECTION BLUETOOTH .....	pag. 28
 <b>4.0</b>	MAINTENANCE.....	pag. 29
 <b>5.0</b>	ELIMINATION-RECYCLAGE.....	pag. 30
 <b>6.0</b>	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES.....	pag. 30
<b>6.1</b>	VUE ECLATÉE .....	pag. 31
<b>6.2</b>	LISTE DES PIÈCES.....	pag. 33
 <b>7.0</b>	CONDITION DE GARANTIE.....	pag. 34

**I.0**

## **AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ**

### **CONDUITE ADMISE**

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

### **COMPORTEMENTS INTERDITS**

- Ne pas installer la machine à l'intérieur des centres de fitness ou dans des endroits où est utilisés pour du commerce ou de la location.
- 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 courrez 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.

I.I

## DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS

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

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

Il est indispensable de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans cette notice, pour être sûr de vous entraîner en sécurité. Des efforts intensifs et prolongés requièrent une bonne condition physique ; c'est pour cela qu'il convient d'évaluer les contrindications d'usage, listées ci-après.

### L'utilisation de cet appareil est interdite dans les conditions suivantes:

- Si l'Utilisateur a moins de 16 ans,
- Si l'Utilisateur a un poids supérieur à la limite indiquée sur l'étiquette et dans les données techniques,
- Si l'Utilisateur est enceinte,
- Si l'utilisateur a du diabète,
- Si l'Utilisateur présente des pathologies liées avec le cœur, aux poumons, ou aux reins.

### La garantie sur le présent appareil et la responsabilité du distributeur tomberont, savoir:

- En cas d'utilisation impropre de l'appareil, différente de celle précisée dans la présente notice,
- Si les modalités et les intervalles de la maintenance à exécuter ne sont pas respectés,
- En cas de démontage fait à vos risques et périls,
- En cas d'utilisation de pièces détachées qui ne sont pas d'origine,
- En cas de non-respect des conseils de sécurité indiqués sur les étiquettes et dans la notice.

Cette notice contient toutes les inentraînements nécessaires pour l'installation, la maintenance et une utilisation correcte de l'appareil. L'utilisateur de ce produit, ainsi que ses éventuels amis et les membres de sa famille qui l'utiliseront, ont l'obligation de lire attentivement les inentraînements contenues dans cette notice, pour faire une installation et un usage correct.

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



### **DANGER**

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



### **PRECAUTION**

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

### **OBSERVATION:**

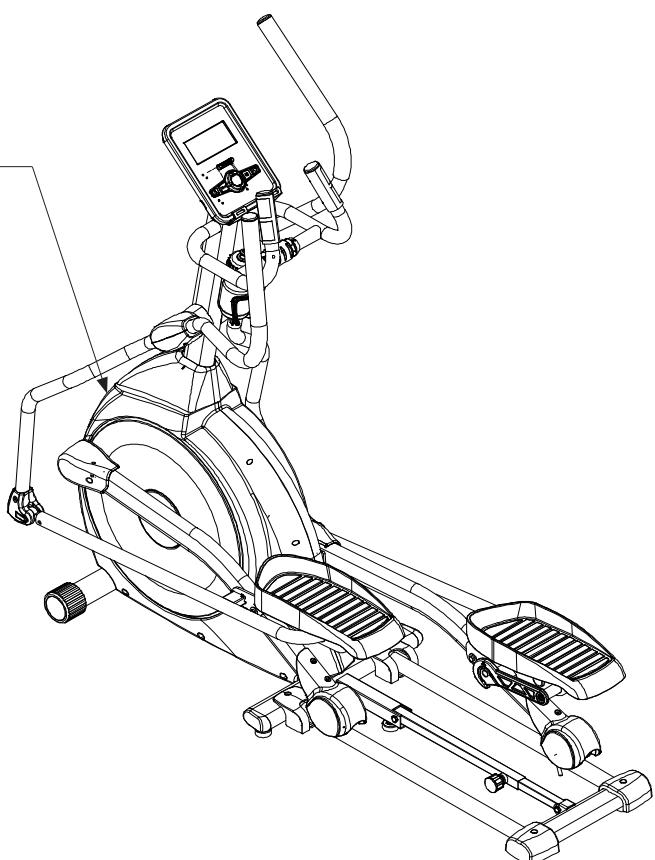
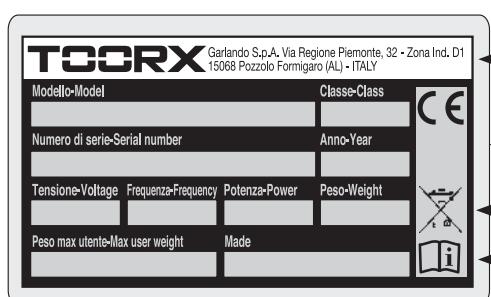
Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il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

**ETIQUETTES 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.*



**I.3**

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

AJUSTEMENT INTENSITÉ	contrôle électronique à 32 niveaux
SYSTÈME DE RALEMENTISSEMENT	système de freinage avec l'action magnétique
INFORMATIONS CONSOLE	temps, distance, calories, vitesse, RPM, rythme cardiaque, watts, indice de récupération
PROGRAMMES DISPONIBLES	Programme Manuel, 4 programmes Beginner, 4 programmes Advance, 4 programmes Sporty, 4 programmes Cardio, programme Watt, BodyFat Test
MASSA D'INERTIE	18 kg
DIMENSIONS MAX (LXPXH)	1660 x 544 x 1596 mm
POIDS NET	75 kg
POIDS LOURD	87 kg
POIDS MAX UTILISATEUR	130 kg
DETECTION CARDIAQUE	capteurs de rythme cardiaque et récepteur sans fil HR wireless (*)
INTERFACE BLUETOOTH	pour la synchronisation avec des applications dédiées sur tablette / smartphone
CONFORMITÉ	Norme : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (classe HA) Directive : 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE
ALIMENTATION	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [[9VDC - 1.3 A]

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

## 2.0

## INSTALLATION DU PRODUIT

### 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 (par 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 tenus 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.

**IL EST OBLIGATOIRE** de laisser un espace de sécurité d'au moins deux mètres entre la partie postérieure de l'appareil et le mur. A l'intérieur de l'espace de sécurité derrière l'appareil, il **EST INTERDIT** de placer quelque objet que ce soit.

## 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.



### PRECAUTION

**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.**



### DANGER

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

**L'emballage est fait de matériaux recyclables; pour l'élimination des éléments à l'emballage, respecter les réglementations locales pour la récupération des matières recyclables.**

**Matériaux d'emballage (carton et sacs), ils ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils sont des sources potentielles de danger.**

Après avoir ouvert l'emballage du produit d'origine, avec l'aide de deux autres personnes, soulever le corps principal pré-assemblé, et le placer sur le sol à l'endroit choisi pour l'installation du produit. Retirez tout le matériel de montage contenu dans le carton, et le poser sur le sol, prêt à assembler.

L'équipement du matériel et des outils nécessaires à l'assemblage sont contenus dans une enveloppe. Après avoir retiré le produit de la boîte, vérifiez tout dommage subi pendant le transport, et vérifier la présence de toutes les parties.

## 2.2

## ASSEMBLAGE DU PRODUIT

### Montage du tube de support de guidon et console



#### DANGER

**Au cours des opérations pour la fixation du tube de support de guidon au corps principal, veiller à ne pas écraser ou couper entre les tubulaires, le câble de connexion de la console.**

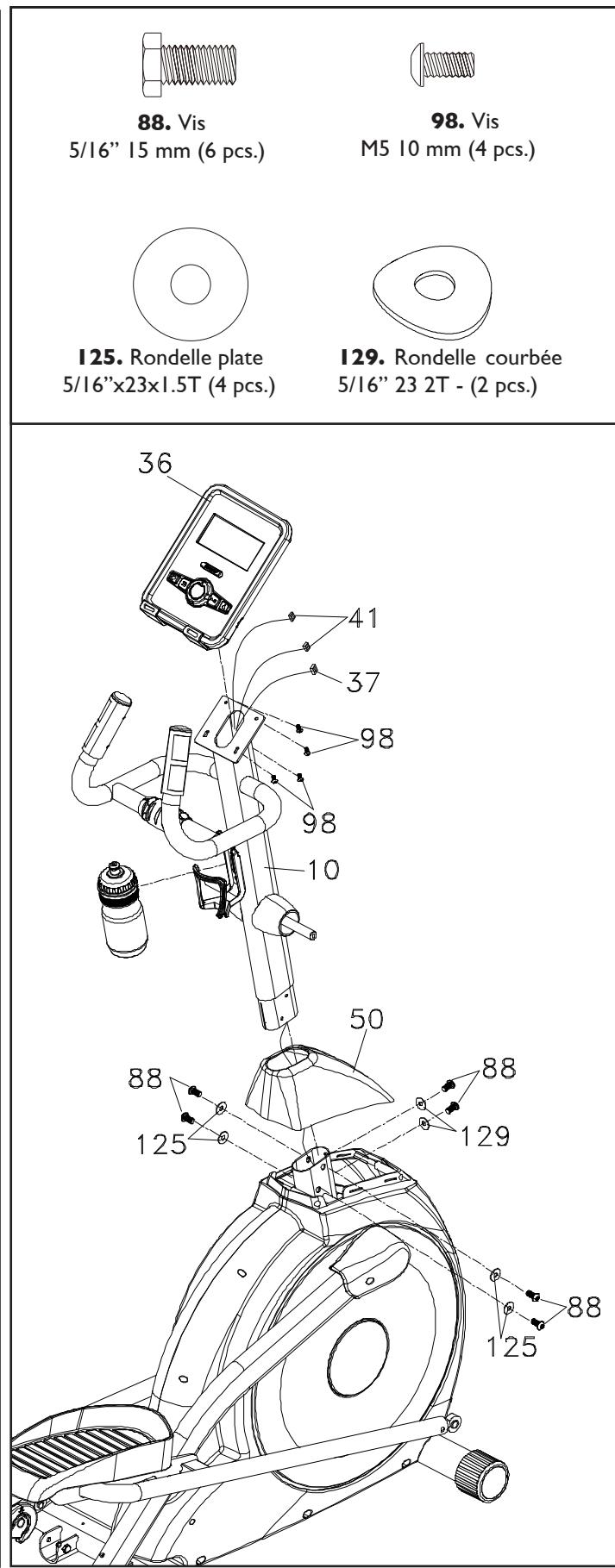
Amener le support de la console poste **10**, à l'attaque disposé sur le corps principal **1**, et insérer le couvercle de la base montant **50** de la partie inférieure du support, tout en respectant l'orientation illustrée.

- Saisir le connecteur **37**, sortant de l'ouverture en tête au corps principal, et le guider à travers le couvercle de base montant **50**, et à travers le montant de support console **10**, jusqu'à ce qu'il ressorte de l'extrémité supérieure, comme illustré. Afin de guider en douceur le connecteur **37**, à travers le tube de support, il est conseillé de l'attacher à un câble rigide (long au moins 80 cm), de manière de le sortir du trou supérieur du montant du support de la console
- Placer le montant du support de la console **10**, dans son attaque sur le corps principal, et le fixer sur les côtés au moyen de quatre vis **88**, accompagné par des rondelles plates **125**, et dans la partie avant avec deux vis **88**, accompagné par des rondelles courbes **129**. Employer la clé ouverte **136**, pour serrer correctement les vis **88**.
- Déplacer vers le bas le couvercle de la base du montant **50**, pour couvrir le siège de fixation du montant du support console **10**.
- Amener la console **36**, et se connecter sur le côté arrière du connecteur **37** du câblage principal, et les deux connecteurs **41** de capteurs de détection de pulsations cardiaques.
- Attacher la console **36** sur la plaque à l'extrémité du montant du support de la console **10**, en serrant les quatre vis **98**, au moyen du tournevis cruciforme **135**.



#### DANGER

**Le montant du support vertical de la console 10 est le support principal pour le mouvement des articulations supérieurs et subit des contraintes mécaniques considérables. Pour éviter le bruit et les vibrations est important de serrer fermement les vis de fixation.**



## 5ggYa VU[YXY'[i]XYgXY[ `lggYa Ybh

- Se référant à l'illustration ci-dessous, connectez les extrémités avant des deux guides de glissement **17**, aux attaques prédisposés sur le corps principal **1**, et ensuite les fixer en serrant deux vis **97**, avec deux écrous autobloquants **115**, équipés de rondelles **123**. Utiliser la clé double ouvert **137**, et la clé hexagonale **135**.

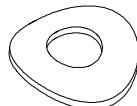
- Coupler les extrémités arrière des deux guides de glissement **17**, à la barre de connexion des guides **13**, puis les fixer en serrant chacune avec deux vis **97**, accompagnées **137** par des rondelles courbes **130**, avec deux écrous auto-bloquants **115**, avec rondelle plates **123**. Employer la double clé ouverte **137**, et la clé hexagonale **135**.



**97.** Vis  
3/8" 2-1/4" (6 pcs.)



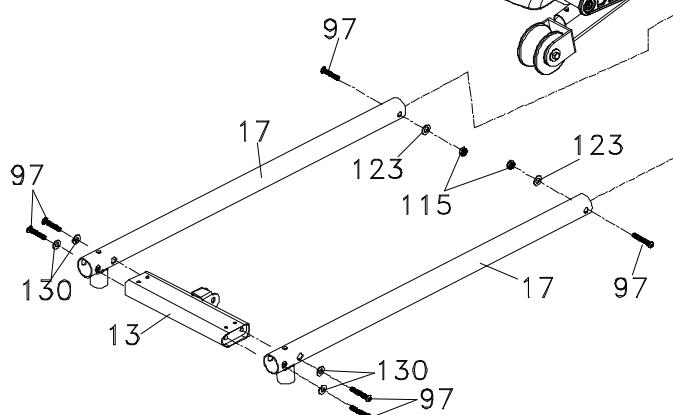
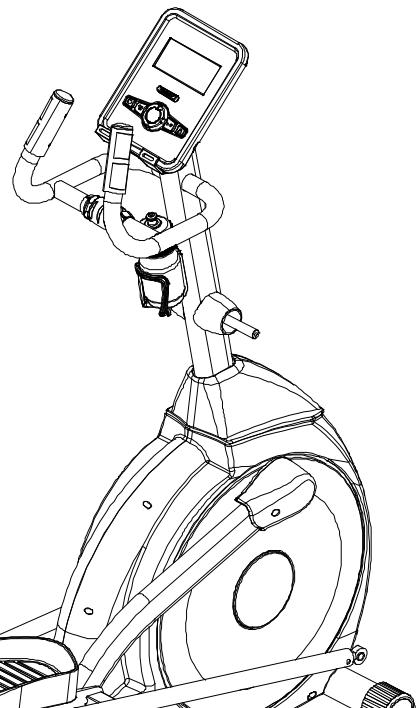
**115.** écrou auto-bloquant  
3/8"x7T (2 pcs.)



**130.** Rondelle courbée  
3/8"x23x2T (4 pcs.)



**123.** Rondelle plate  
3/8" 19 1.5T - (2 pcs.)



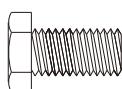
## Montage de leviers inférieurs et supérieurs

Insérez deux rondelles ondulées **132**, dans les goupilles latérales des montants de support de la console **10**.

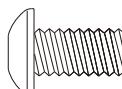
- Insérez le pivot de rotation des leviers inférieurs gauche et à droite **4** et **5**, dans les goupilles latéraux du montant de support console **10**, puis verrouiller les leviers en serrant chacun avec une vis **88**, accompagnée par rondelle plate **125**, comme représenté en figure.

Coupler les leviers supérieurs **15** avec les leviers inférieurs gauche **4** et droite **5**, et fixer chaque levier en serrant trois vis **94**, comme représenté en figure.

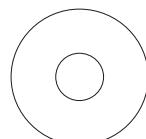
- Pour le serrage des vis utiliser la clé hexagonale **135** et une clé ouverte **136**.



**88.** Vis  
5/16" x 15mm (2 pcs.)



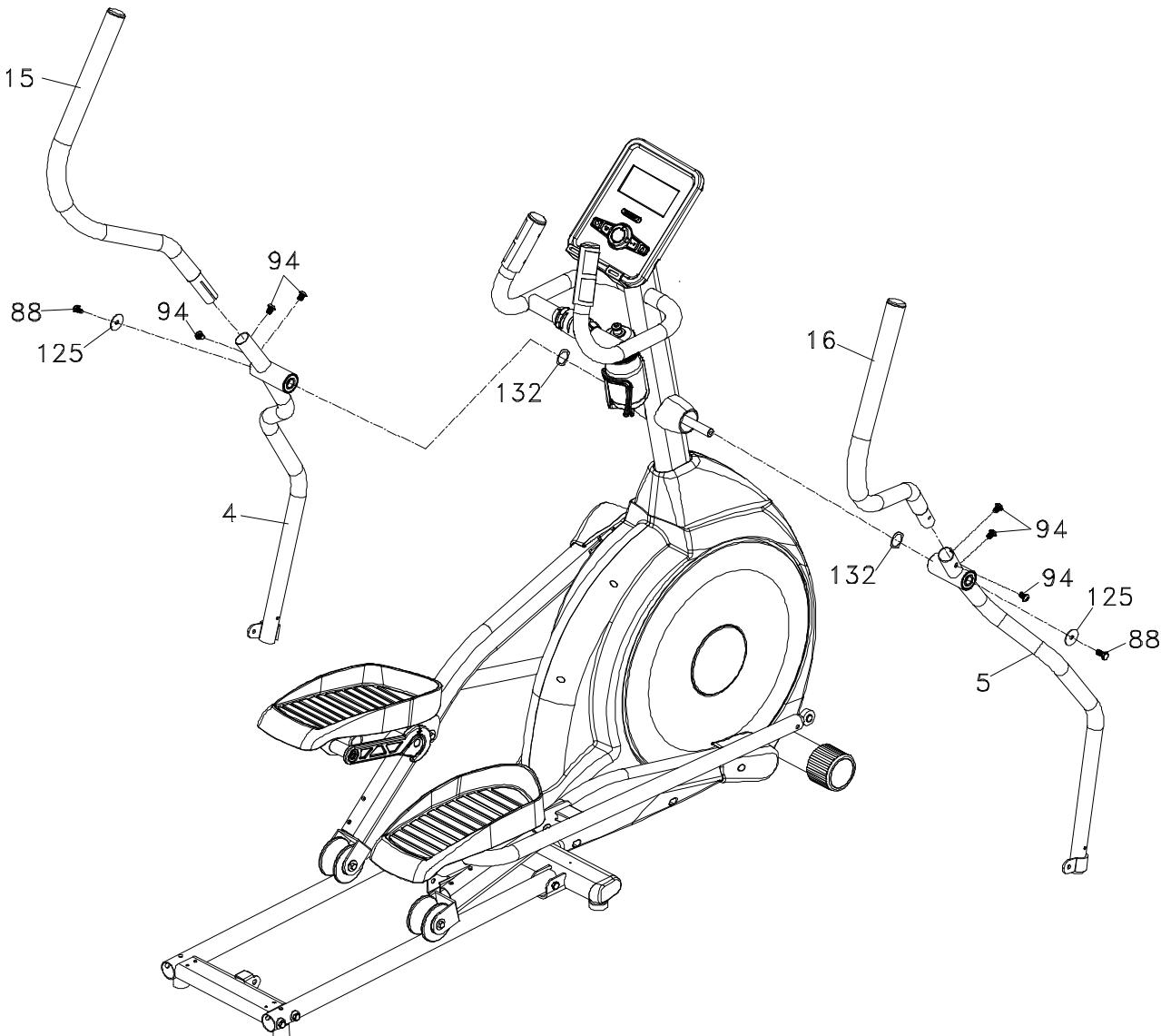
**94.** Vis  
5/16" 15mm (6 pcs.)



**125.** Rondelle plate  
5/16" 23x1.5T (2 pcs.)



**132.** Rondelle ondulée  
Ø17 mm (2 pcs.)



## Montage de la Barre télescopique

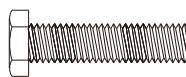
- Coupler les leviers en bas à gauche et à droite avec les pédales respectives et les fixer en serrant une vis **89** avec un écrou auto-bloquant **114** précédé par une rondelle plat **126**.

- Attacher la barre extérieure **14** dans le support prédisposé de la structure arrière du corps principal **1** en serrant une vis **96** avec un écrou auto-bloquant **115**, précédé par une rondelle plate **123**.

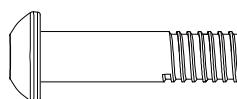
- Coupler la barre télescopique **18**, avec la barre extérieure **14**, en prenant soin de tirer le bouton de réglage présente sur la barre extérieure.

- Fixer la barre télescopique **18**, dans la barre de liaison guides **13**, par serrage d'une vis **95**, avec un écrou autobloquant **115**, précédé d'une rondelle plate **123**.

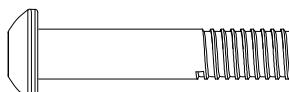
- Pour le serrage des vis, utilisez la clé hexagonale **135** et une clé ouverte **136**.



**89.** Vis  
5/16" x 32mm (2 pcs.)



**95.** Vis  
3/8" 1-1/2" (1 pcs.)



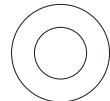
**96.** Vis  
3/8" 2" (1 pcs.)



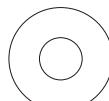
**114.** écrou  
auto-bloquant  
5/16"x7T (2 pcs.)



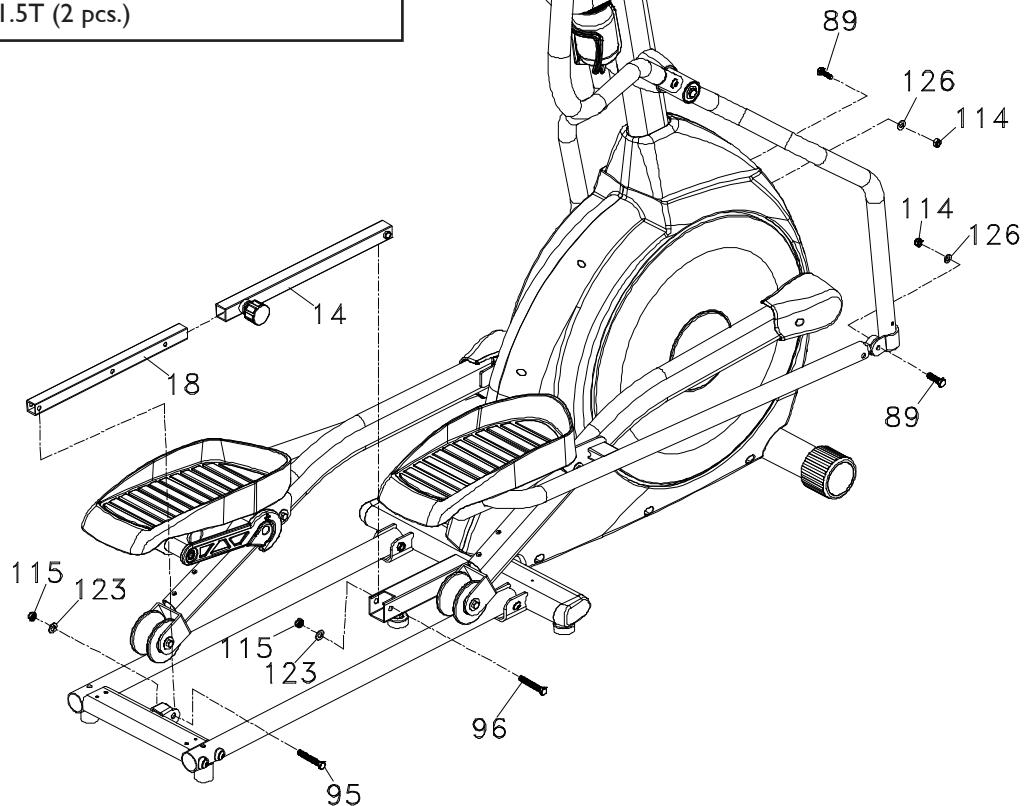
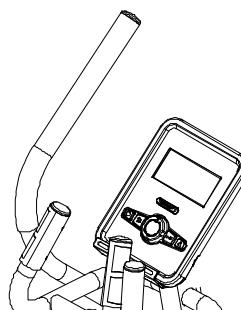
**115.** écrou  
auto-bloquant  
3/8"x7T (2 pcs.)



**123.** Rondelle plate  
3/8"x19x1.5T (2 pcs.)

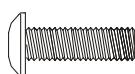


**126.** Rondelle plate  
5/16" 20x1.5T (2 pcs.)

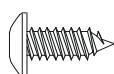


## Montage des couvercles en plastique

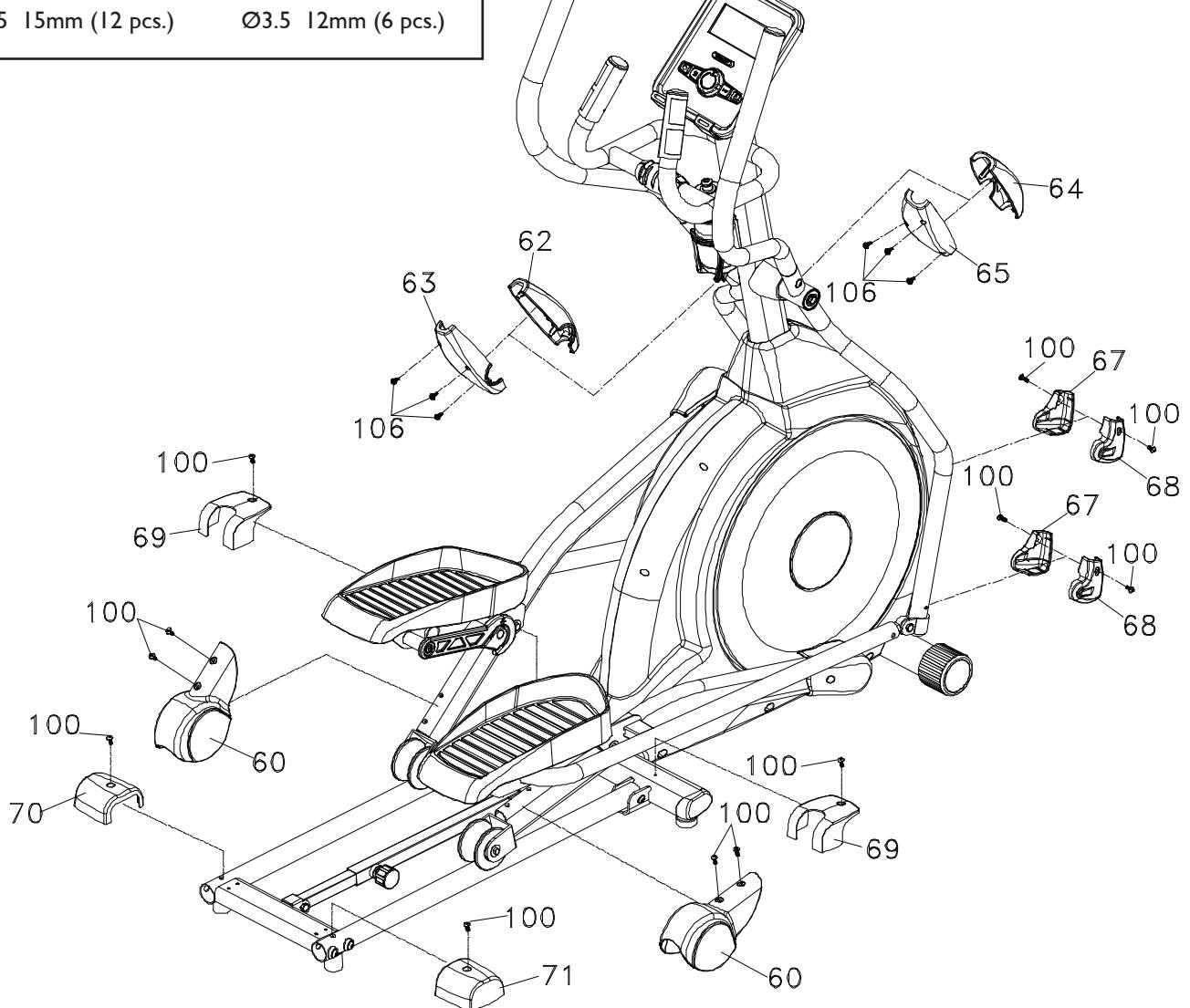
- Fixer aux extrémités des deux leviers inférieures les couvercles en plastique de droite et de gauche, respectivement **67** et **68**, puis les coupler en serrant deux vis **100**.
- Fixer dans le pivot du levier droit le couvercle en plastique avant de droite **64** couplé à l'arrière droite **65**, puis les fixer entre eux en serrant les trois vis auto taraudeuses **106**.
- Fixer dans le pivot du levier gauche le couvercle en plastique avant de gauche **62** couplé à l'arrière gauche **63**, puis les fixer entre eux en serrant les trois vis auto taraudeuses **106**.
- Fixer les deux couvertures des roues **60** en les fixant au-dessus des mêmes, en serrant chacun avec deux vis **100**.
- Fixer aux extrémités du support arrière deux couvertures en plastique **71** et les fixer en serrant chacun avec une vis **100**.
- Fixer aux extrémités du support centraux deux couvercles en plastique **69** et les fixer en serrant chaque avec une vis **100**.
- Pour le serrage des vis utiliser la clé hexagonale **135**.



**100.** Vis  
M5 15mm (12 pcs.)



**106.** Vis  
Ø3.5 12mm (6 pcs.)



### Mise à niveau

- Pour compenser les éventuelles irrégularités du sol, le produit est équipé de deux supports avec pieds réglables à extrémités de la barre support arrière, enregistrable par les pieds central **A**.
- À ce stade, l'ensemble du produit est conclu. Avant utilisation lire les autres parties du manuel pour apprendre toutes les informations sur l'utilisation sécuritaire du produit.



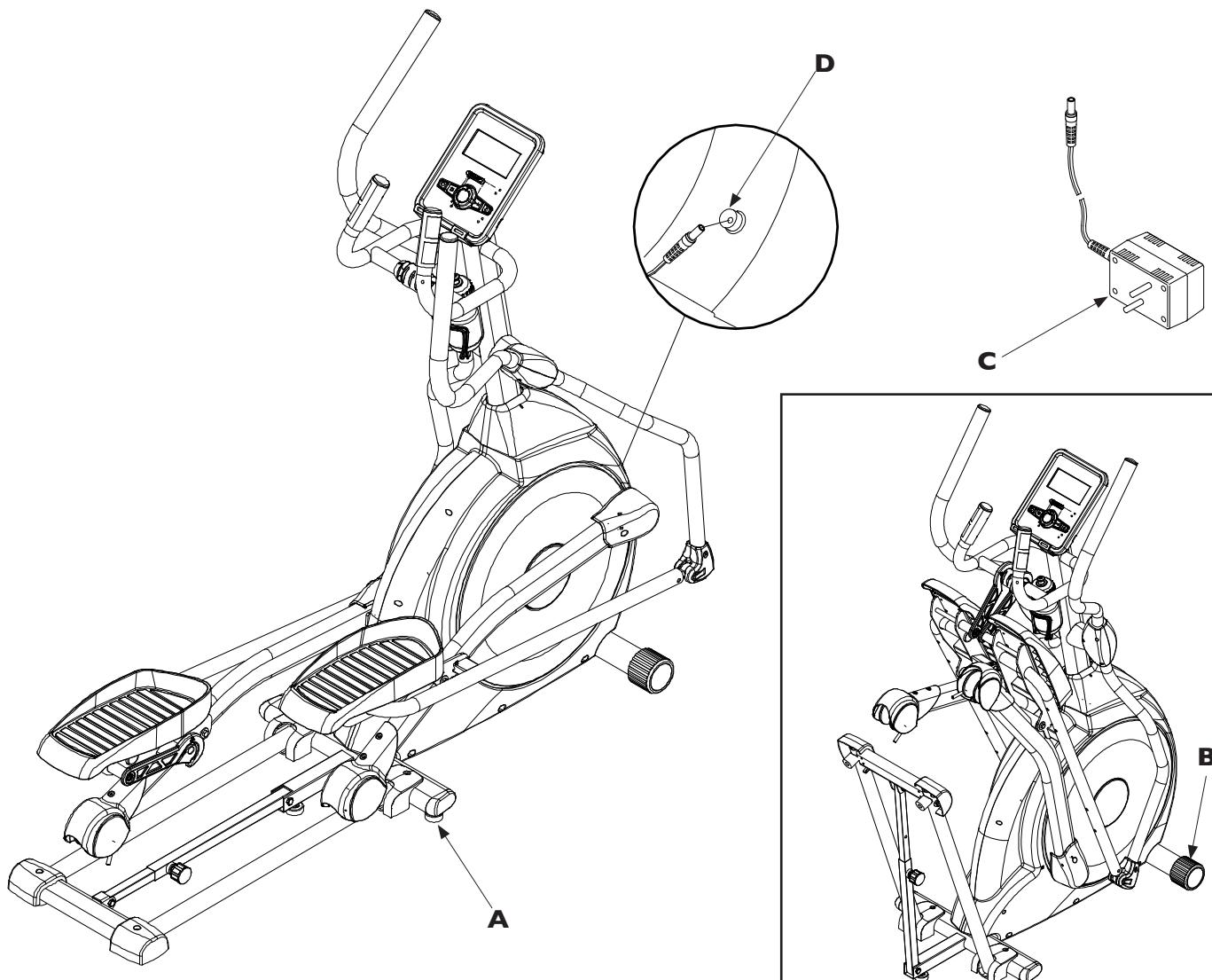
Toujours veiller à la bonne fermeture des pédales avant de monter, vérifier le serrage des vis au dessous

### Déplacement du produit

- Pour les courts trajets à l'intérieur de la pièce est nécessaire de fermer l'outil (voir les instructions ci-dessous) puis saisir avec les 2 mains les extrémités du guidon en poussant vers le bas, avec vos bras incliner la machine jusqu'à ce qu'il soit en équilibre sur les petites roues de déplacent avant **B** Pousser la machine vers l'avant en glissant sur le deux roues à l'endroit voulu, puis abaissez en l'accompagnant doucement.

### Branchemenr électrique

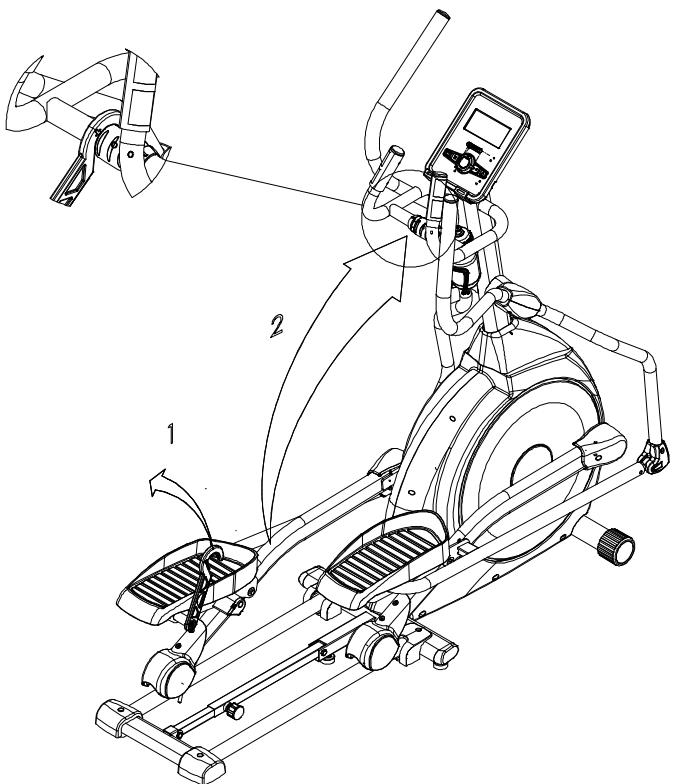
- Branchez le bloc d'alimentation **C** fourni, puis branchez la prise d'alimentation **D** située sur la face avant du produit dans la prise murale.



**2.3****FERMATURE DU PRODUIT**

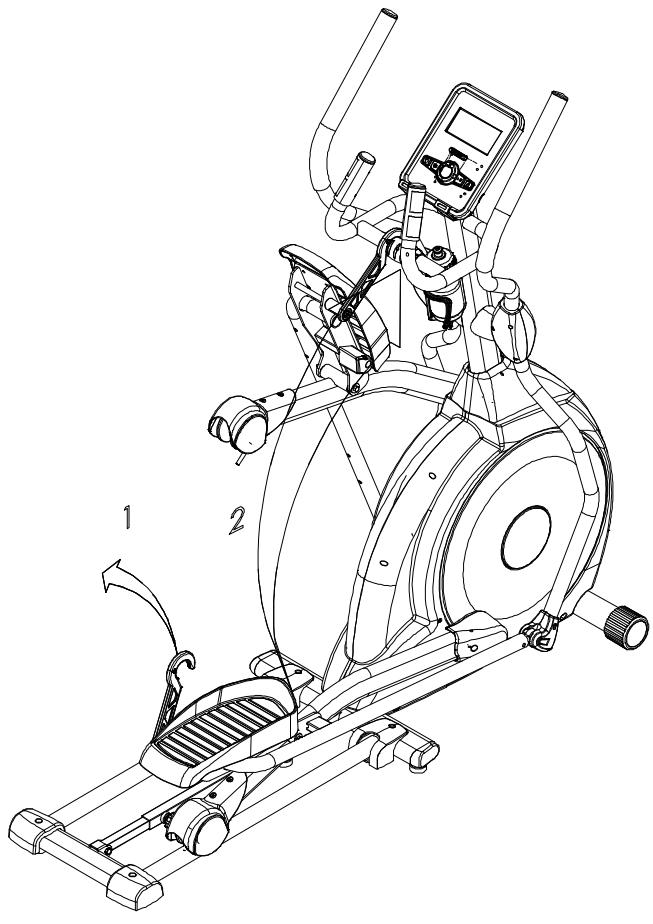
1. Lever le crochet du support de palier dans le pédale gauche.

2. Levez la barre de support du pédale gauche et tournez le crochet et l'ancrer à la barre centrale du guidon.

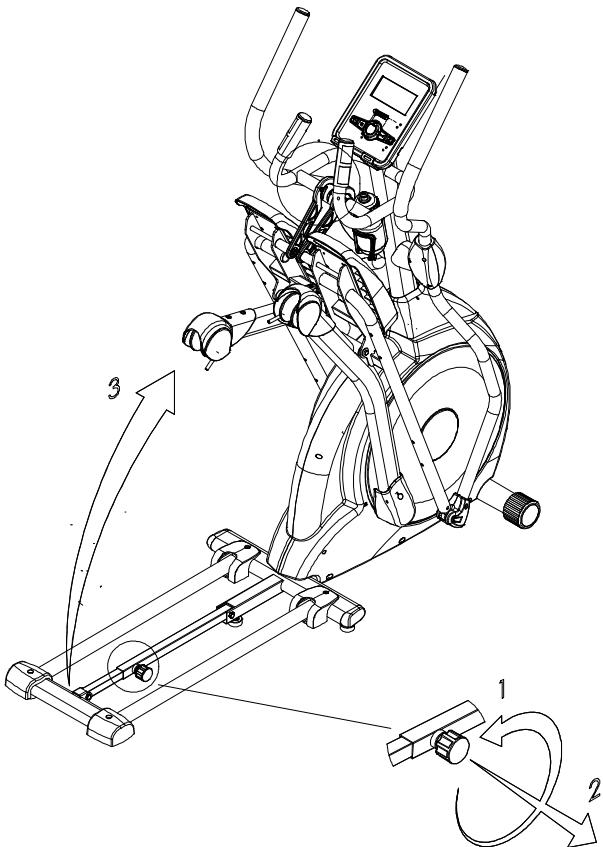


1. Lever le crochet du support dans la pédale droite.

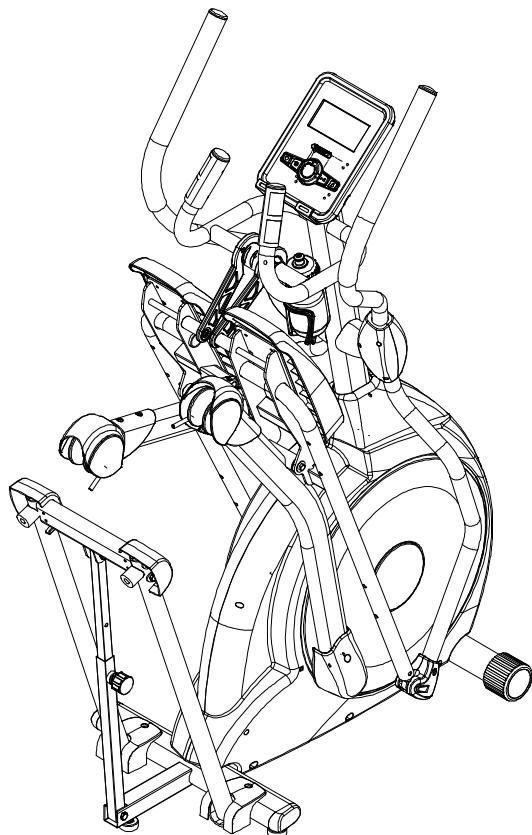
2. Soulevez la barre de support de la pédale droite et faire pivoter le crochet pour l'ancrer à la barre centrale du guidon.



1. Tourner la manette de serrage de la barre télescopique dans le sens antihoraire.
2. Tirez la manette vers l'extérieur pour déverrouiller la barre télescopique, et avec l'autre main levée les guides.
3. Soulevez les guide de glissement pour les mettre en position vertical puis tourner la manette dans le sens horaire pour verrouiller les guides en position.



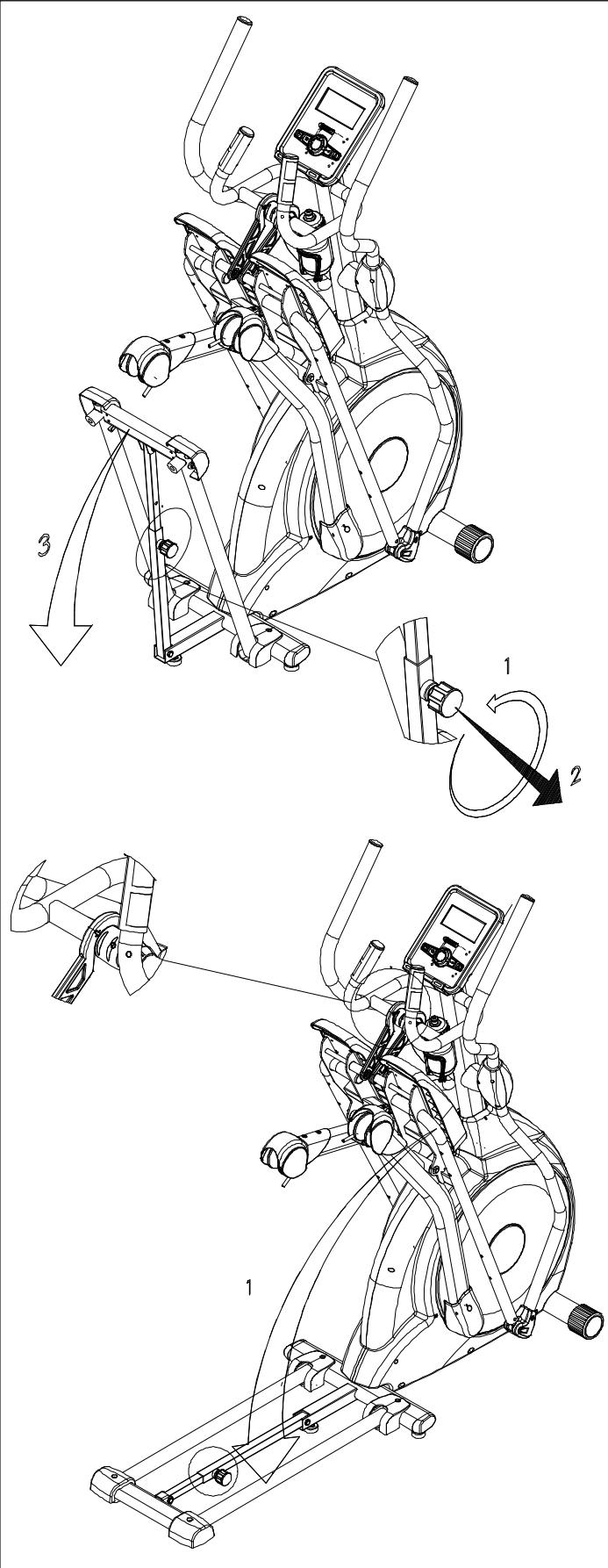
- À ce stade, l'outil est plié dans la position de repos et peut être déplacé ou rangé de manière simple.



**2.4**

**OUVERTURE DU PRODUIT**

1. Faire tourner la manette de serrage de la barre télescopique dans le sens antihoraire.
2. Tirez la manette vers l'extérieur pour déverrouiller la barre télescopique, et avec l'autre main en baisser les guides.
3. Abaisser les guides de glissement pour les amener en position horizontale en contact avec le sol, puis tourner la manette en sens horaire pour verrouiller les guides en position.

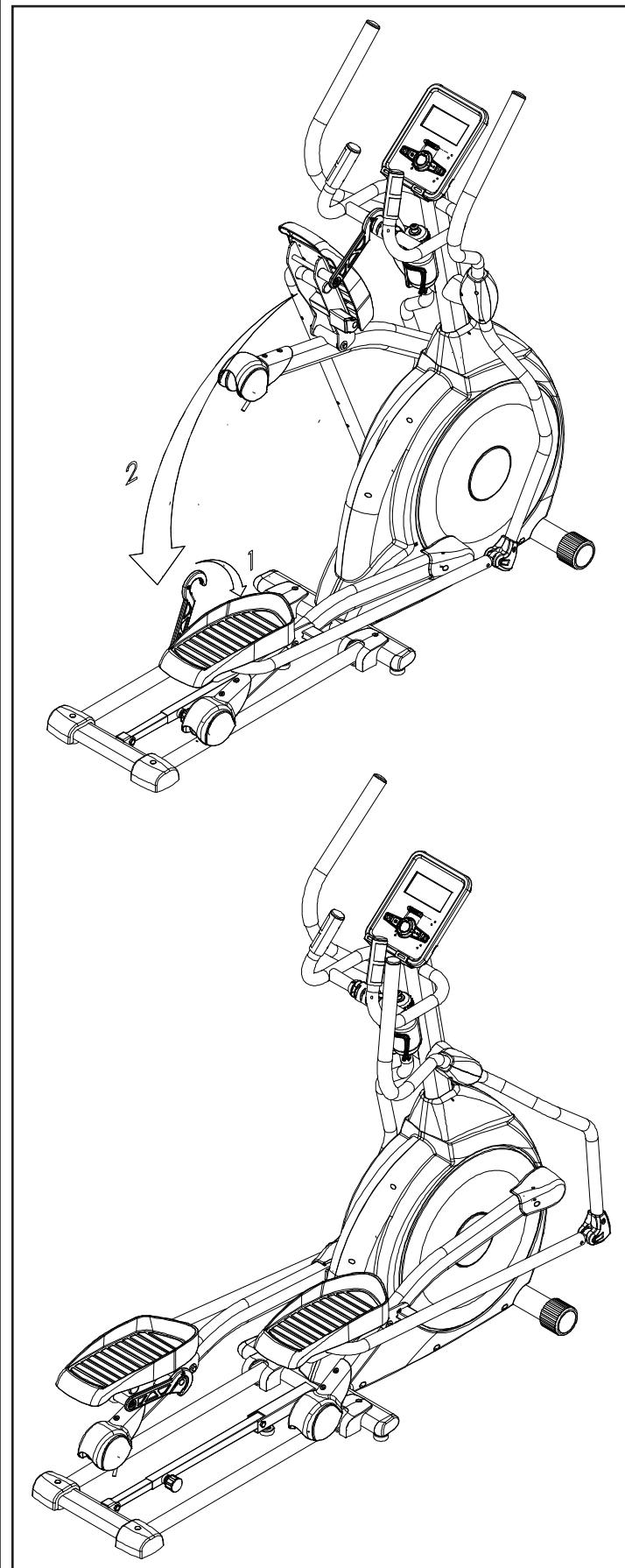


- I. Décrochez la pédale droite dès la barre centrale du guidon et l'accompagner avec une seul main accompagnier la barre du support de la pédale droite vers le bas. Abaisser la barre du support de la pédales droite pour amener les roues sur les guides.

**1.** Faites tourner le crochet de la pédale droite jusqu'à ce qu'il se connecte au bloc de support.

**2.** Relâchez la pédale gauche de la barre centrale du guidon et avec une seule main accompagner la barre de support de la pédale gauche vers le bas, abaisser la barre support de la pédale gauche pour amener les roues sur les guides, puis tourner le crochet de la pédale gauche pour le raccorder au bloc de support.

- À ce stade, l'outil est ouvert et prêt à l'emploi.



### 3.0

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

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 aérobique,

**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:

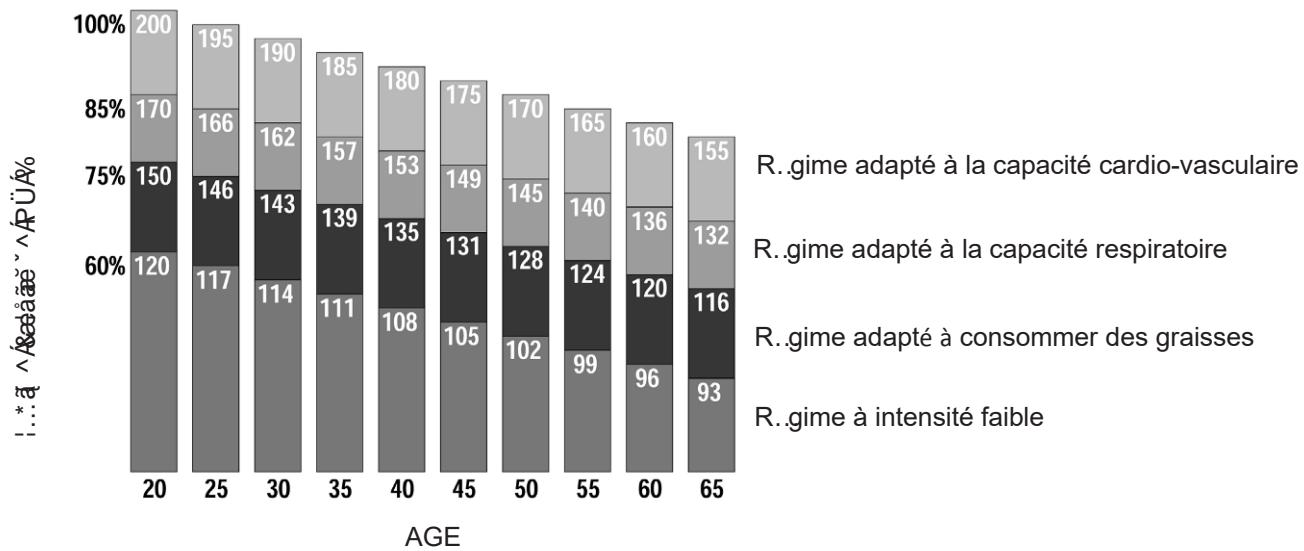
**ÉCHAUFFEMENT:** avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

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

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



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



**3.I**

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



**PRECAUTION**

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

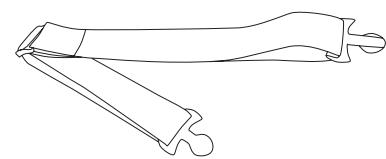
Cet outil intègre un récepteur HR sans fil compatible avec une sangle de poitrine émetteurs Polar T31 ® ou T34 de type non codée.

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

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

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

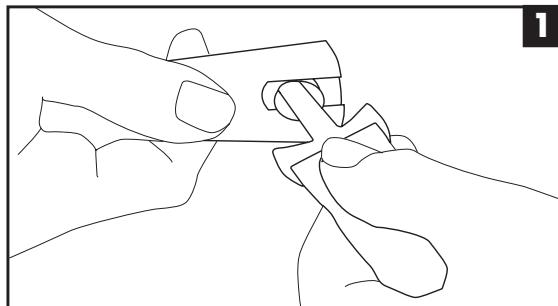
En aucun cas, la mesure prise par l'émetteur peut être considéré comme des données médicales.



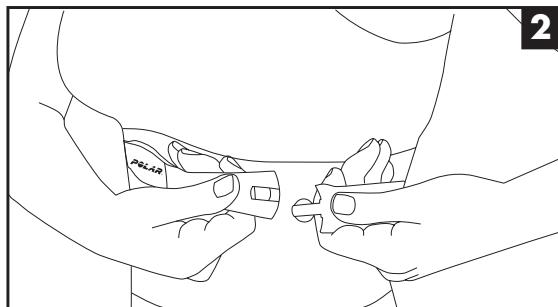
Bande élastique



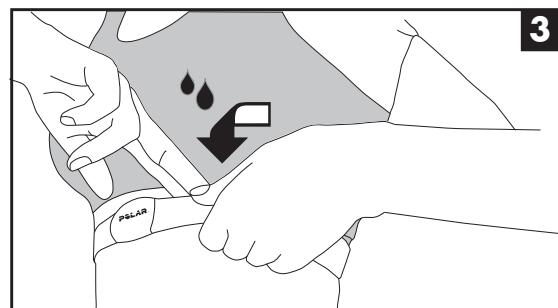
Emetteur



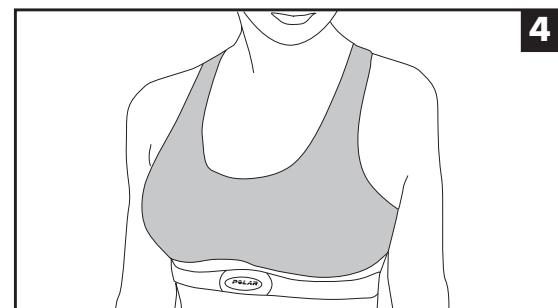
1



2



3



4

## 3.2

## CONSEILS D'UTILISATION

Qui va utiliser le produit pour la première fois, devra d'abord se familiariser avec la console et étudier la façon dont il fonctionne. Avant de se lancer dans un programme d'exercice, il est également important de se habituer au mouvement flottant spécifique de l'elliptique, et de maintenir le contrôle musculaire correct pour éviter d'annuler les résultats de l'entraînement.

- 1) Monter avec un pied à la fois, sur les marchepieds **A** à l'arrière, et saisir fermement avec les 2 mains le guidon **B**.



**Ne manquez pas l'équilibre lors de la montée sur les repose-pieds, chercher d'abord une prise ferme sur le guidon.**

- 2) touchez avec vos avant pieds l'avant des pédales.
- 3) décrochez-vous de la poignée du guidon et avec vos mains saisissez les leviers **C**, puis pousser avec les jambes sur les repose-pieds pour se familiariser avec le rythme de la machine.
- 4) Définir le type d'entraînement directement sur la console, à cet effet, lisez le paragraphe suivant.

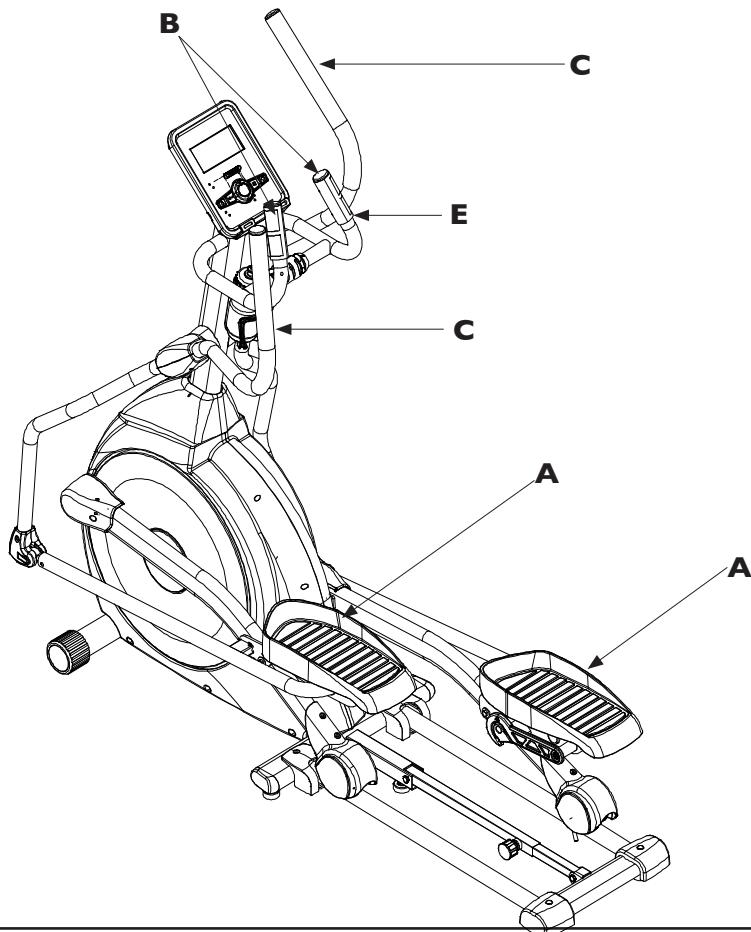


**DANGER**

**Pour une bonne posture sur la machine est important de bien maintenir le dos droit, en évitant de déséquilibrer le corps en avant ou en arrière. Toujours pousser avec les deux jambes et les bras, en coordonnant le mouvement, Si vous posez vos mains sur les leviers supérieurs vous n'aurez pas d' entraînement de la partie haute car vous exploitez uniquement l'unité de jambe.**

- 5) Au cours de l'exercice, vous pouvez évaluer votre fréquence cardiaque en saisissant le capteur de détection de la fréquence cardiaque **E** placé sur le guidon.

Il est conseillé de préparer les muscles impliqués dans le mouvement en faisant des exercices d'étirement appropriés, coordonné par un instructeur professionnel, ce qui permet de dissoudre les articulations rigides et étirer les muscles. Comme avec toutes les techniques, surtout si nouvelles, au début il est bon de compter sur des experts.



### 3.3

## FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE

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

### SPEED (VITESSE) - RPM

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

### TIME (DURÉE)

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

### DISTANCE

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

### CALORIES

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

### PULSE

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

### LOAD - WATT

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

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

### RECOVERY

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

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

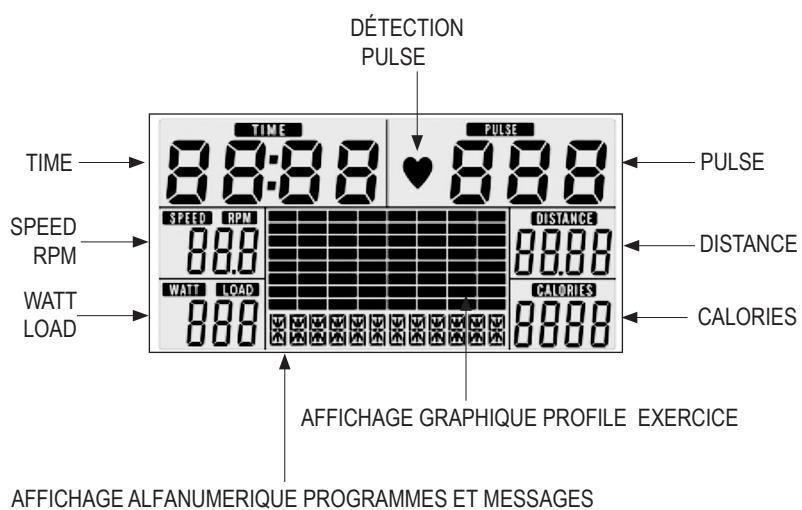
L'**affichage alphanumerique** situé en bas, joue des fonctions d'affichage multiples: indication du programme sélectionné (Manuel, Débutant, Advance, Sporty Cardio, Watt, etc ..), ou les fonctions du programme (Age, Poids, Stop, Démarrage, etc ..).

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

### Note:

Si vous ne disposez pas de la sangle de poitrine en option, pour afficher la lecture du rythme cardiaque, il est nécessaire de saisir avec les deux mains les capteurs de détection de pulsation placés sur le guidon. La lecture se produit au bout de quelques secondes, dans le cas où la lecture se révèle difficile, humidifier les mains pour favoriser le contact avec les capteurs.

Pour allumer la console, appuyez sur un bouton. Après cinq minutes de la fin de l'exercice, la console se met automatiquement hors tension.



## 3.4

## FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - BOUTONS

### Bouton ENTER

Avant de commencer un exercice:

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

### Bouton START / STOP

Avant de commencer un exercice:

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

Avec l'exercice en cours:

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

### Rotor: à droite (+) - à gauche (-)

Avant de commencer un exercice:

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

Avec l'exercice en cours::

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

### Bouton RESET

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

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

### Bouton BODY FAT

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

### Bouton RECOVERY

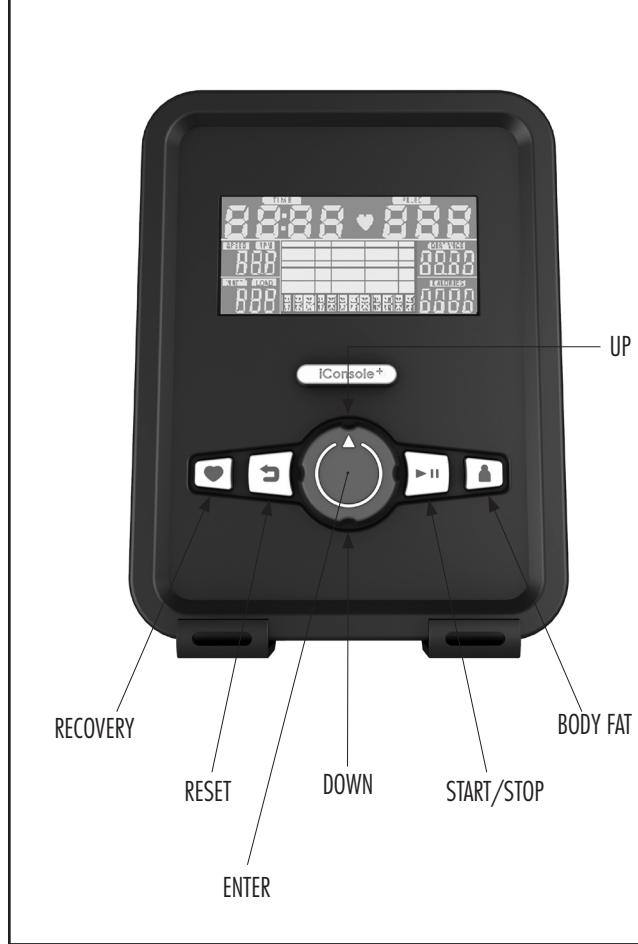
- Après avoir terminé un exercice appuyer sur le bouton RECOVERY pour lancer la fonction de récupération d'impulsion.
- La fonction de récupération permet d'obtenir un indice de contrôle des améliorations acquises des capacités cardio-vasculaires, par rapport à l'état d'avancement de l'entraînement.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

après l'exercice arrêter de pédaler et appuyer sur le bouton RECOVERY en plaçant les mains sur les capteurs de détection de fréquence du pouls. Après un compte à rebours de 60 secondes l'écran affiche l'indice de performance détecté, caractérisé par six niveaux:  
 Niveau 1 = indice de performance EXCELLENT  
 Niveau 2 = indice de performance TRÈS BON  
 Niveau 3 = indice de performance BON  
 Niveau 4 = indice de performance DISCRET  
 Niveau 5 = indice de performance SUFFISANT  
 Niveau 6 = indice de performance SATISFAISANT.

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

### AUTO ON / OFF

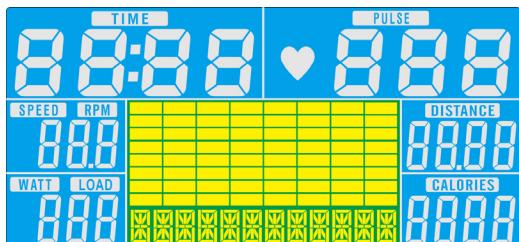
Pour allumer la console, appuyer sur un bouton ou commencez à pédaler. Après quelques minutes de la fin de l'exercice (quand le pédalement est à l'arrêt) la console se met automatiquement hors tension.



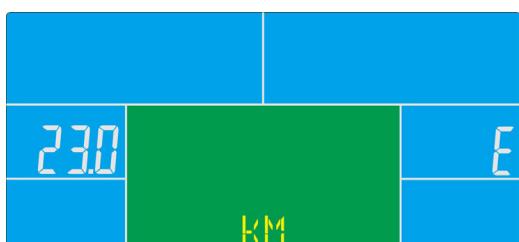
### 3.5

## ALLUMAGE - PROGRAMME MANUEL

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



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



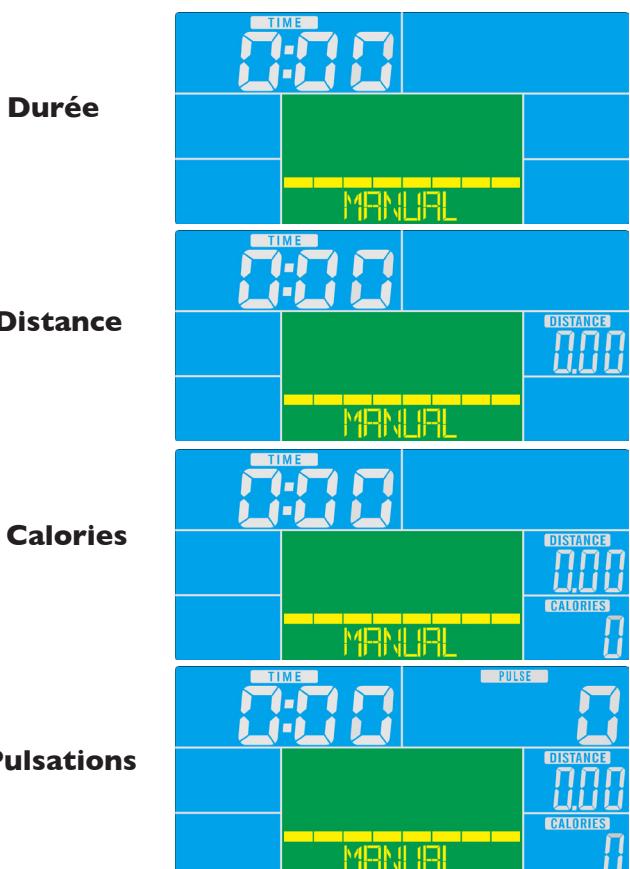
- Enfin, l'écran affiche la page principale à partir de laquelle vous pouvez sélectionner l'un de plusieurs exercices qui fournir la console.



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



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



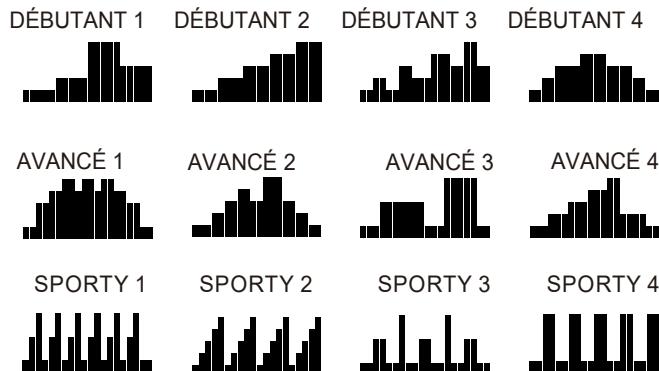
- Utilisez le rotor +/- pour définir l'objectif sélectionné et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Une fois que vous avez saisi toutes les données, pour lancer le programme manuel, appuyez sur le bouton START / STOP, tourner le rotor +/- pour régler l'intensité de l'exercice.
- Lorsque vous définissez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

### 3.6

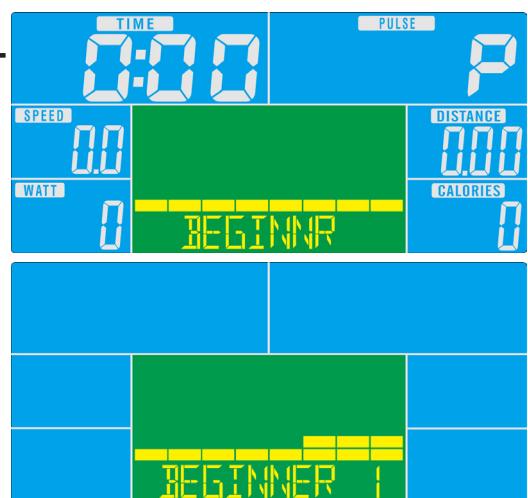
## PROGRAMMES PRE-INSTALLÉS

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

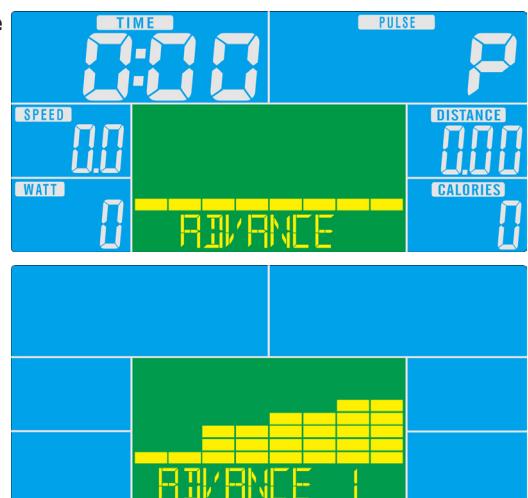
- Après avoir allumé la console, ou en appuyant sur le bouton RESET, l'affichage graphique affiche le symbole clignotant MANUEL, agir sur le rotor +/- pour sélectionner le programme DÉBUTANT ou le programme AVANCÉ, ou SPORTIF, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
- Après avoir sélectionné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



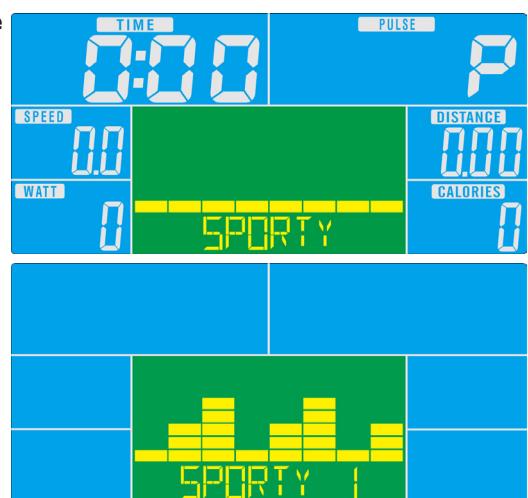
Programme  
**DÉBUTANT**



Programme  
**AVANCÉ**



Programme  
**SPORTY**



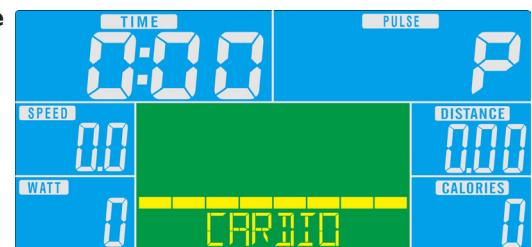
## 3.7

## PROGRAMMES CARDIO

En choisissant le programme de CARDIO vous choisissez une session d'entraînement dans lequel la console ajuste automatiquement l'intensité de la fréquence cardiaque détectée par les capteurs sur le guidon ou par la sangle de poitrine en option.

- Après l'allumage de la console, ou en appuyant sur le bouton RESET, l'affichage graphique montre le symbole MANUEL clignotant, agissant sur le rotor +/- pour sélectionner le programme CARDIO, puis appuyer sur le bouton ENTRER pour confirmer.
- Tournez le rotor +/- pour sélectionner l'un des trois schémas prédéfinis ou pour définir un seuil cardiaque cible:
  - 55% = régime cardiaque pour la minceur.**
  - 75% = régime cardiaque d'entraînement aérobique.**
  - 90% = régime cardiaque d'entraînement anérobie.**
  - Pulse Input = réglage personnel du seuil de fréquence cardiaque.**
- Les trois premiers régimes par défaut (55%, 75%, 90%) règlent automatiquement la valeur seuil cardiaque en fonction de l'âge l'utilisateur. Après avoir sélectionné le régime cardiaque désiré appuyer sur le bouton ENTER pour confirmer.
- PULSE INPUT (entrer les pulses) vous permet d'entrer la fréquence cardiaque de seuil que vous voulez. Agir comme suit:  
Lorsque l'écran 'Pulse' clignote, définir le chiffre pour le nombre de fréquence cardio seuil que vous avez l'intention de garder. Agir sur le rotor +/- pour régler les données et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Une fois qu'un programme est sélectionné, tourner le rotor +/- pour régler l'âge de l'utilisateur et appuyer sur ENTRER pour confirmer.
- Vous pouvez maintenant définir la durée du programme. Lorsque l'affichage 'Time' se présente sous forme clignotante, agir sur le rotor +/- pour régler la durée, et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Pour démarrer le programme CARDIO, appuyer sur la touche START / STOP, puis porter l'émetteur de sangle de poitrine (en option) ou saisir le guidon en appuyant les paumes sur les capteurs de détection d'impulsion.
- Au cours de la séance d'entraînement, l'intensité est automatiquement modifiée à partir de la console en fonction de la fréquence cardiaque, l'affichage de la durée se déroulera à travers le compte à rebours à partir de la valeur choisi jusqu'à zéro.
- Pour mettre en pause l'entraînement appuyer sur le bouton START / STOP; pour annuler un exercice et retourner à la page principale, appuyer sur le bouton RESET.

### Programme CARDIO



### configurer

âge

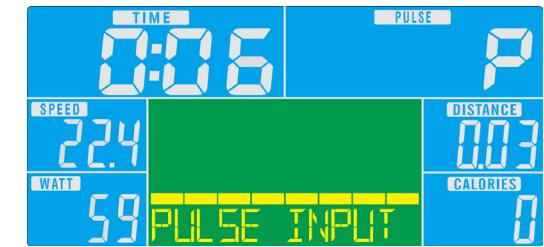
AGE = 25

### régime par défaut

55%  
75%  
90%



### régime réglable



### Note

- Lors de l'exécution du programme de CARDIO est recommandé l'utilisation d'une option d'émetteur de sangle de poitrine, car il fournit un donné plus précis, par rapport aux capteurs de détection sur le guidon.
- Lorsque le signal de la fréquence cardiaque n'est pas détecté en mode continu, la console arrête l'exercice et affiche 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 de travail minimale - la console arrête l'exercice et renvoie un signal acoustique.

## 3.8

## PROGRAMME WATT

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

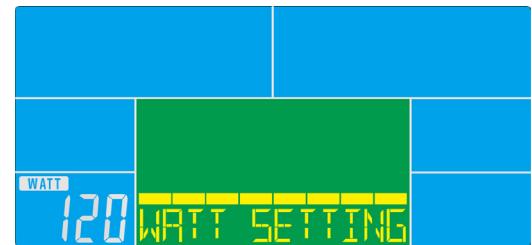
Dans ce programme, l'intensité de l'exercice est contrôlé à partir de la console, qui augmentera dans les exercices à faible vitesse, alors que diminuera à une vitesse croissante de l'exécution. Le niveau d'intensité dépend du réglage de la valeur de référence de WATT que vous avez défini de la manière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

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

### Programme WATT



### configurer intensité



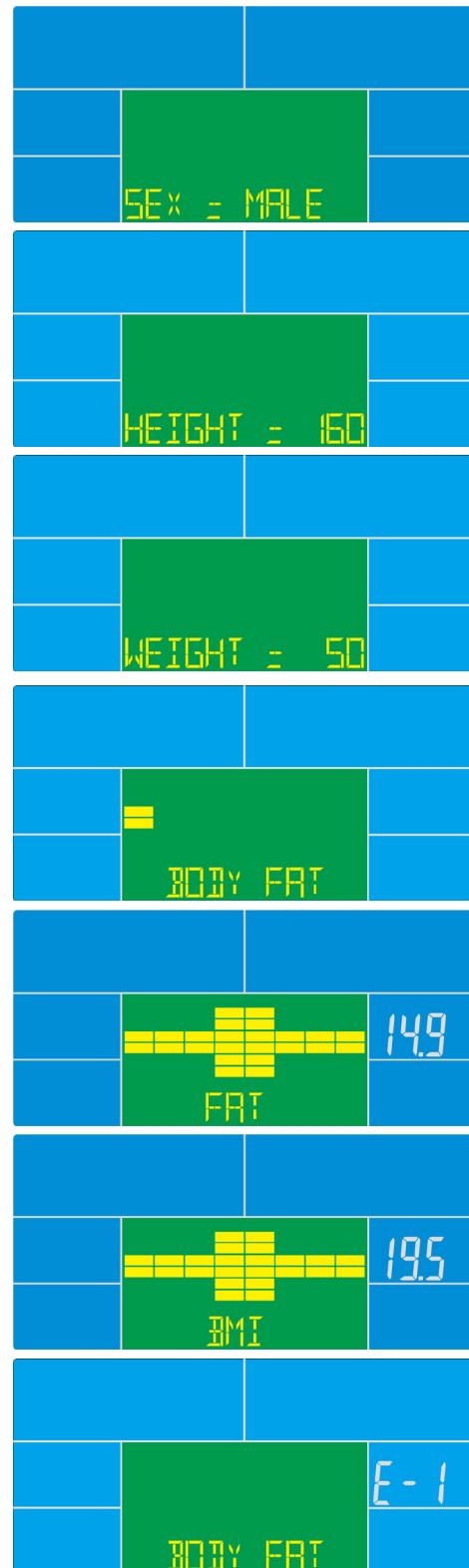
3.9

## BODY FAT TEST (TEST DE GRAISSE CORPORELLE)

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

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

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



sexel/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%

3.10

**CONNECTION BLUETOOTH****Périphériques compatibles:**

Devices IOS :

- iPod touch (4 generation)
  - iPod touch (3 generation)
  - iPhone 3GS
  - iPhone 4 / 4S / 5 / 5S / 6
  - iPad 2 / iPad Mini / iPad New
- \* OS compatible: ios 6 ou supérieur

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

Devices Android :

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

Afin de synchroniser un appareil compatible avec la console, activer les communications Bluetooth sur l'appareil et lancer la recherche en sélectionnant la console (le mot de passe par défaut est 0000). Lancer l'App i-console sur le périphérique synchronisé et démarrer l'application pour gérer l'outil, une fois l'application est chargé la console s etait.

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

**REMARQUE:**

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

iConsole+



iConsole+



## 4.0

## MAINTENANCE

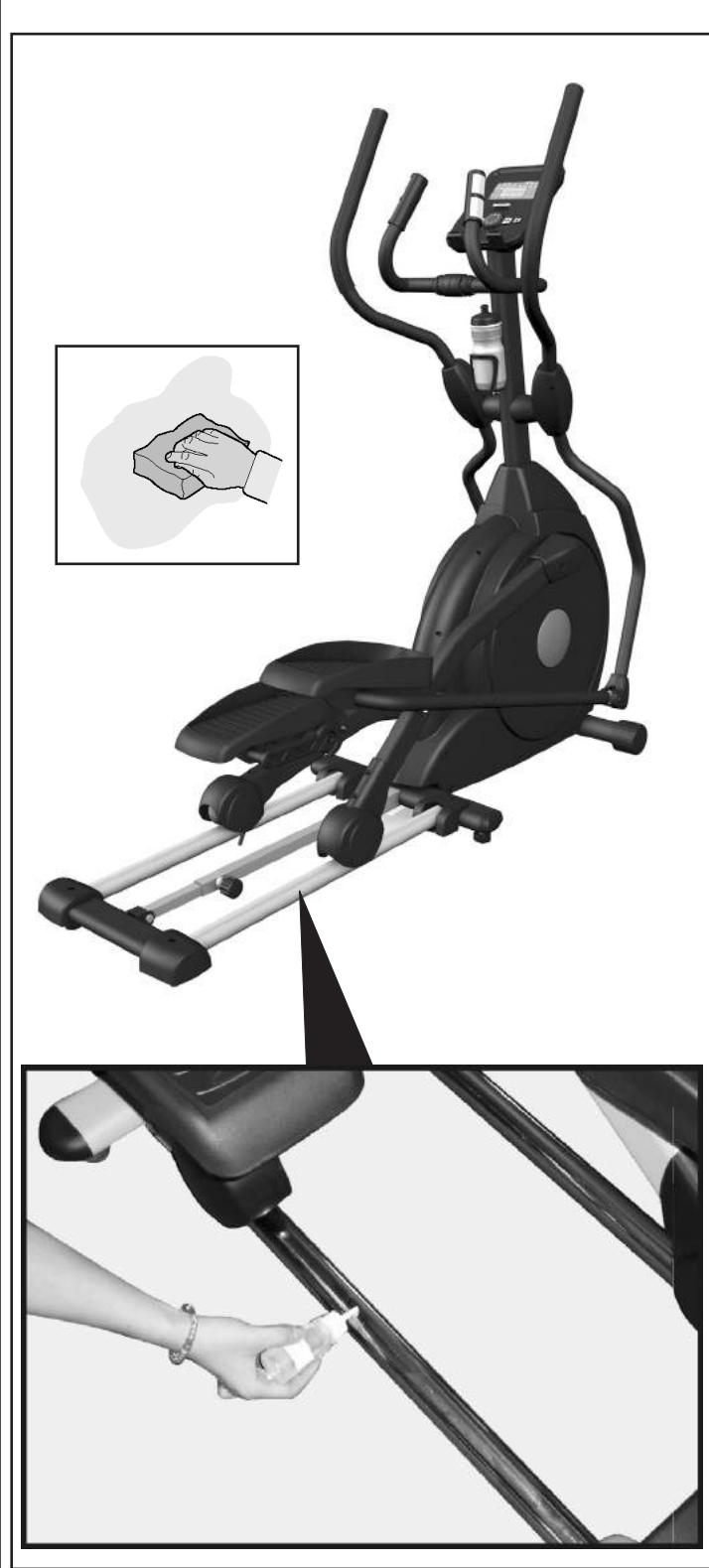


### DANGER

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

### NETTOYAGE DE LA MACHINE

- Chaque semaine nettoyer les surfaces extérieures, à l'aide d'une éponge humidifiée avec de l'eau et du savon doux.
- Une fois par mois, nettoyer les guides de roulement et les roues avec un chiffon sec pour éliminer les résidus de poussière accumulée.
- Lors du nettoyage de la console, utilisez un chiffon humide, pas mouillé sans frotter vigoureusement.
- Une fois par an, vérifier le serrage des boulons.
- Une fois par an lubrifier les guides en distribuant une fine couche de lubrifiant ou de silicone. Utilisez uniquement des lubrifiants à base de silicone, d'autres types de graisse peuvent contenir des substances telles que la lanoline ou d'autres additifs qui attirent la saleté et la crasse qui peuvent mettre en danger la vie des roues.



**5.0****ELIMINATION - RECYCLAGE**

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).



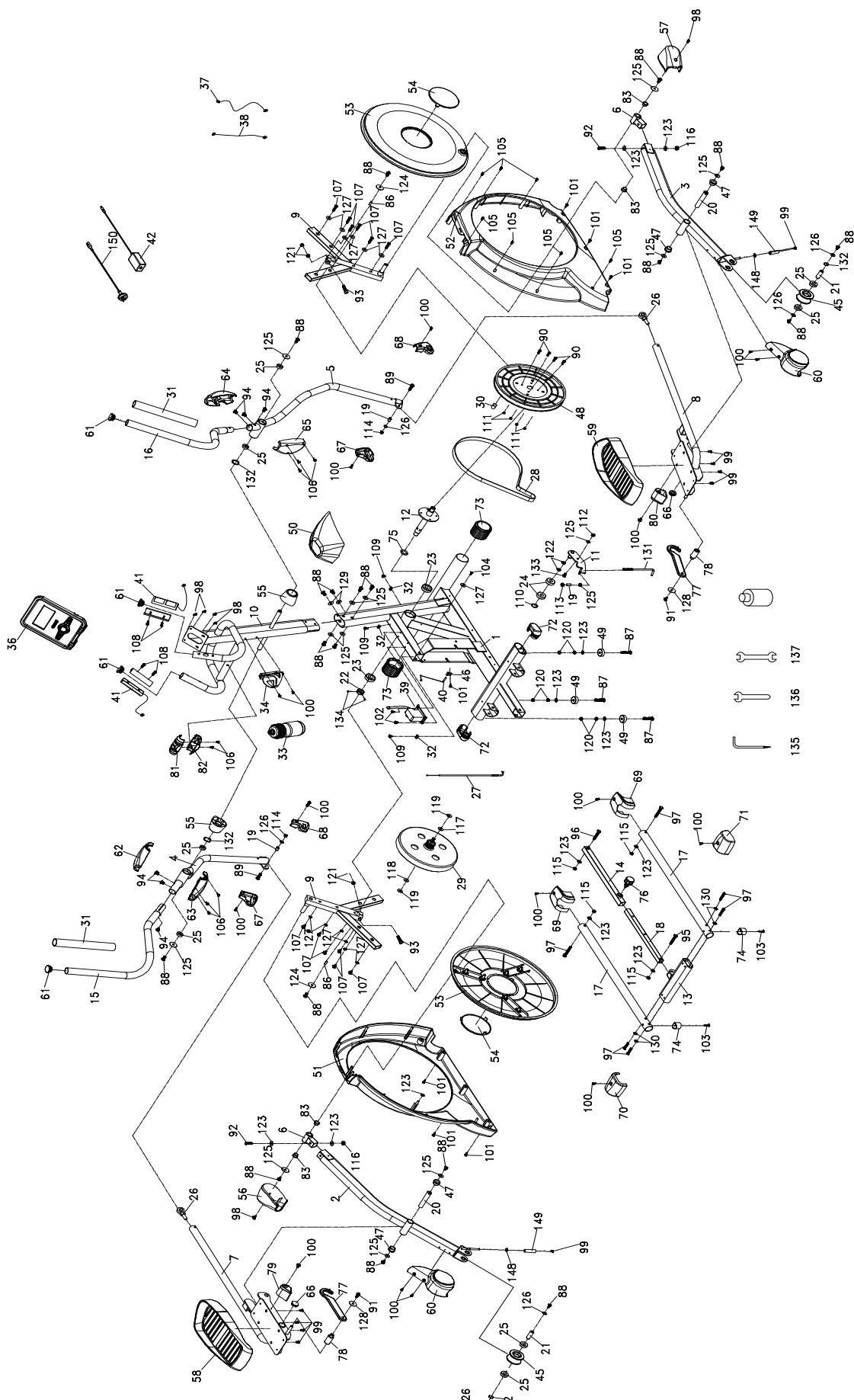
Le symbole CE indique que le produit est pleinement conforme à la directive RoHS 2011/65/EU et qu'aucun de ses composants électriques et électroniques installés dans le produit ne contient les niveaux supérieurs à ceux prévus pour ces mêmes substances, retenues dangereuses pour la santé de l'homme.

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 collegamento sx	1
3	Barra di collegamento dx	1
4	Leva inferiore sx	1
5	Leva inferiore dx	1
6	Fulcro di giunzione barra di collegamento	2
7	Barra supporto pedana sx	1
8	Barra supporto pedana dx	1
9	Pedivella a Y	2
10	Montante supporto console	1
11	Staffa per ruota tendi-catena	1
12	Albero movimento centrale	1
13	Barra di collegamento guide	1
14	Barra esterna	1
15	Leva superiore sx	1
16	Leva superiore dx	1
17	Guida cilindrica	2
18	Barra telescopica	1
19	Astina	3
20	Perno barra supporto pedana	2
21	Perno ruota	2
22	Spessore ad anello	1
23	Cuscinetto 6005	2
24	Cuscinetto 6203	2
25	Cuscinetto 6003	8
26	Fulcro giunzione barra supporto pedana	2
27	Cavo d'acciaio di regolazione intensità	1
28	Cinghia	1
29	Volano	1
30	Magnete permanente	1
31	Rivestimento leva superiore	2
32	Passacavo	3
33	Borraccia (optional)	1
34	Porta borraccia	1
36	Plancia	1
37	Cablaggio console 1100	1
38	Cavo di rete	1
39	Motore regolazione freno magnetico	1
40	Sensore di velocità cablato	1
41	Sensori di rilevazione pulsazioni cablati	2
42	Alimentatore di rete	1
45	Ruote di scorrimento	2
46	Alloggio sensore	1
47	Boccola Ø31xØ25.5xØ19x16+3T	4
48	Puleggia motrice	1
49	Piedino in gomma appoggio centrale	3
50	Copertura base montante	1
51	Carena sx	1
52	Carena dx	1
53	Borchia tonda copri pedivella	2
54	Disco in plastica	2
55	Cono d copertura fulcro leve	2
56	Copertura snodo barra supporto pedana sx	1
57	Copertura snodo barra supporto pedana dx	1
58	Pedana sx	1

Pos.	Description	Q.té
59	Pedana dx	1
60	Copertura ruota di scorrimento	2
61	Tappo tondo	4
62	Coperchio anteriore snodo leve sx	1
63	Coperchio posteriore snodo leve sx	1
64	Coperchio anteriore snodo leve dx	1
65	Coperchio posteriore snodo leve dx	1
66	Cappuccio tondo	2
67	Coperchio sx snodo leva barra sup. pedana	2
68	Coperchio dx snodo leva barra sup. pedana	2
69	Coperture in plastica appoggio centrale	2
70	Coperture in plastica appoggio posteriore sx	1
71	Coperture in plastica appoggio posteriore dx	1
72	Tappo ovale appoggio centrale	2
73	Ruota di spostamento	2
74	Piedino in gomma appoggio posteriore	2
75	Distanziale	1
76	Manopola	1
77	Gancio di bloccaggio barra supporto pedana	2
78	Perno per gancio	2
79	Blocchetto per gancio sx	1
80	Blocchetto per gancio dx	1
81	Coperchio plastico superiore manubrio	1
82	Coperchio plastico inferiore manubrio	1
83	Boccola	4
86	Chiavetta	2
87	Vite 3/8" 2"	3
88	Vite 5/16" 15mm	20
89	Vite 5/16" 32mm	2
90	Vite 1/4" 3/4"	4
91	Vite M6 15mm	2
92	Vite a incasso 3/8" 2-1/4"	2
93	Vite a incasso M8 40mm	2
94	Vite 5/16" 15mm	6
95	Vite 3/8" 1-1/2"	1
96	Vite 3/8" 2"	1
97	Vite 3/8" 2-1/4"	6
98	Vite M5 10mm	6
99	Vite M5 10mm	10
100	Vite M5 15mm	16
101	Vite autofilettante Ø5 16mm	7
102	Vite autofilettante Ø5 19mm	2
103	Vite autofilettante Ø5 25mm	2
104	Vite filettate Ø4.8 38mm	1
105	Vite filettata Ø3.5 16mm	7
106	Vite filettata Ø3.5 12mm	8
107	Vite autofilettante Ø5 16mm	12
108	Vite autofilettante Ø3 20mm	4
109	Vite autofilettante Ø3.5 16mm	3
110	O-ring Ø17 mm	1
111	Dado autobloccante 1/4" 8T	4
112	Dado autobloccante M8 7T	1
113	Dado autobloccante M8 9T	1
114	Dado autobloccante 5/16" 7T	2
115	Dado autobloccante 3/8" 7T	4

Pos.	Description	Q.té
116	Dado autobloccante 3/8" 11T	2
117	Dado 3/8" -UNF26 4T	1
118	Dado 3/8" -UNF26 6T	1
119	Dado 3/8" -UNF26 11T	2
120	Dado 3/8" 7T	6
121	Dado M8 6.3T	4
122	Rondella piana Ø17 Ø23.5 1T	2
123	Rondella piana 3/8" 19 1.5T	12
124	Rondella piana 5/16" 35 1.5T	2
125	Rondella piana 5/16" 23 1.5T	14
126	Rondella piana 5/16" 20 1.5T	6
127	Rondella piana 1/4" 19mm	13
128	Rondella piana Ø6.5 Ø25 1.5T	2
129	Rondella curva 5/16" 23 2T	2
130	Rondella curva 3/8" 23 2T	4
131	Vite M8 170mm	1
132	Rondella ondulata Ø17 mm	4
133	Bullone a incasso M8 20mm	1
134	Vite M5 5mm	2
135	Chiave esagonale + giravite	1
136	Chiave aperta 12 mm	1
137	Chiave aperta 13/14	1
148	O-ring	2
149	Boccola Ø15 Ø8.5 50L	2
150	Cavo elettrico per alimentatore di rete	1



# Garlando

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)