

TOORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUCTION



APP READY 4.0

CHRONO»»LINE



SRXREBEL



Cod : GRLDTOORXSRXREBL

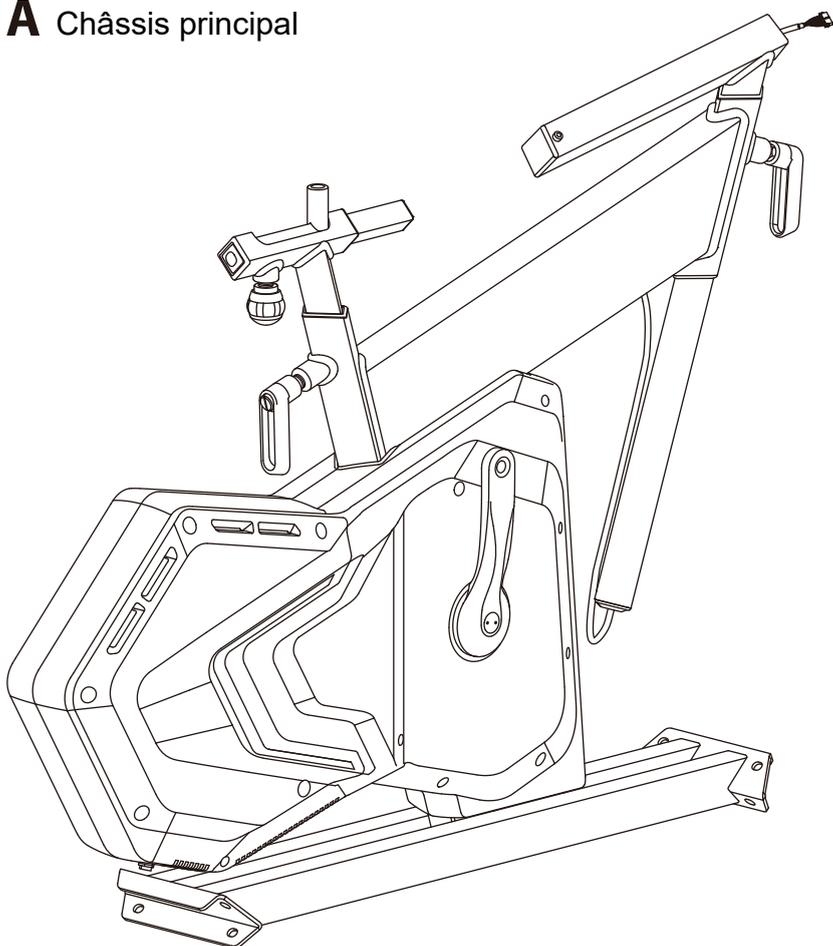
Rev : 00

Ed : 09/24

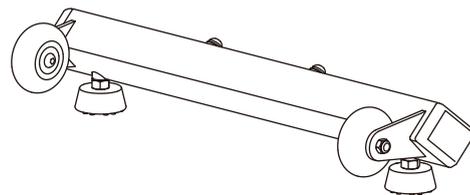


Liste des pièces

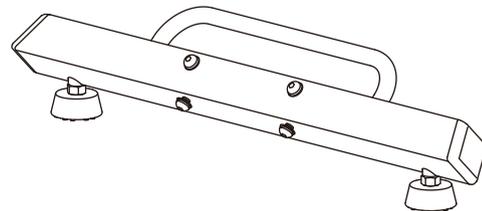
A Châssis principal



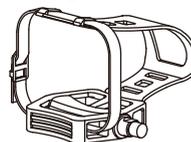
C Stabilisateur arrière



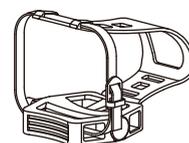
D Stabilisateur avant



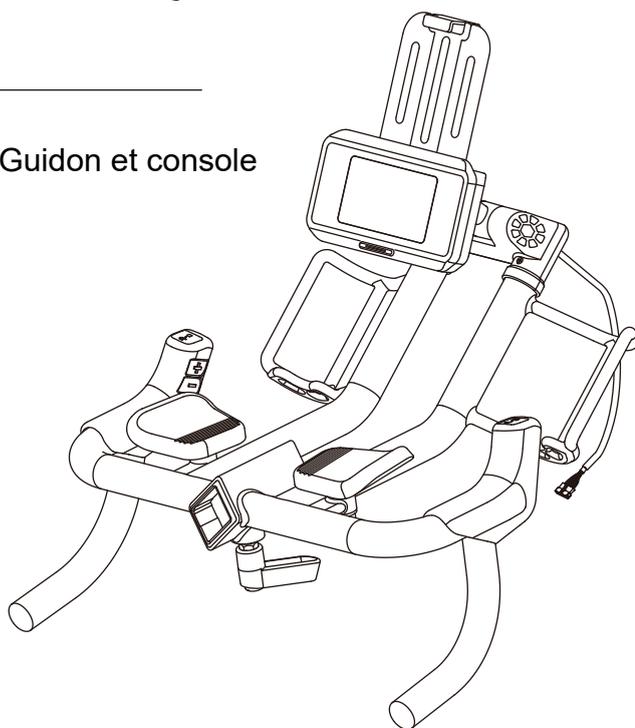
K (K1) Pédale gauche



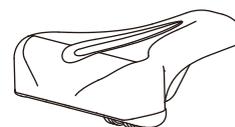
(K2) Pédale droite



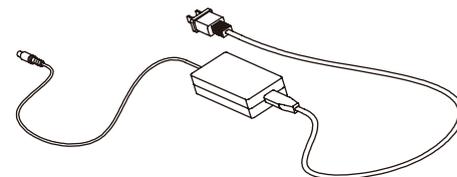
E Guidon et console



H Siège



I Adaptateur



(B3) Capuchon



(J8) VIS



OUTILS

4m/m



5m/m

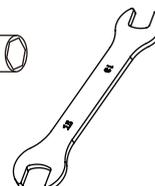
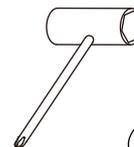


FIGURE 1

FIGURE 1 : Assemblage du stabilisateur arrière

Étape 1. Retirer la vis préassemblée (J1), les rondelles élastiques (J2) et les rondelles (J3) du stabilisateur arrière (C).

Étape 2. Fixer le stabilisateur arrière (C) au cadre principal (A) à l'aide de la vis (J1), des rondelles élastiques (J2) et des rondelles (J3).

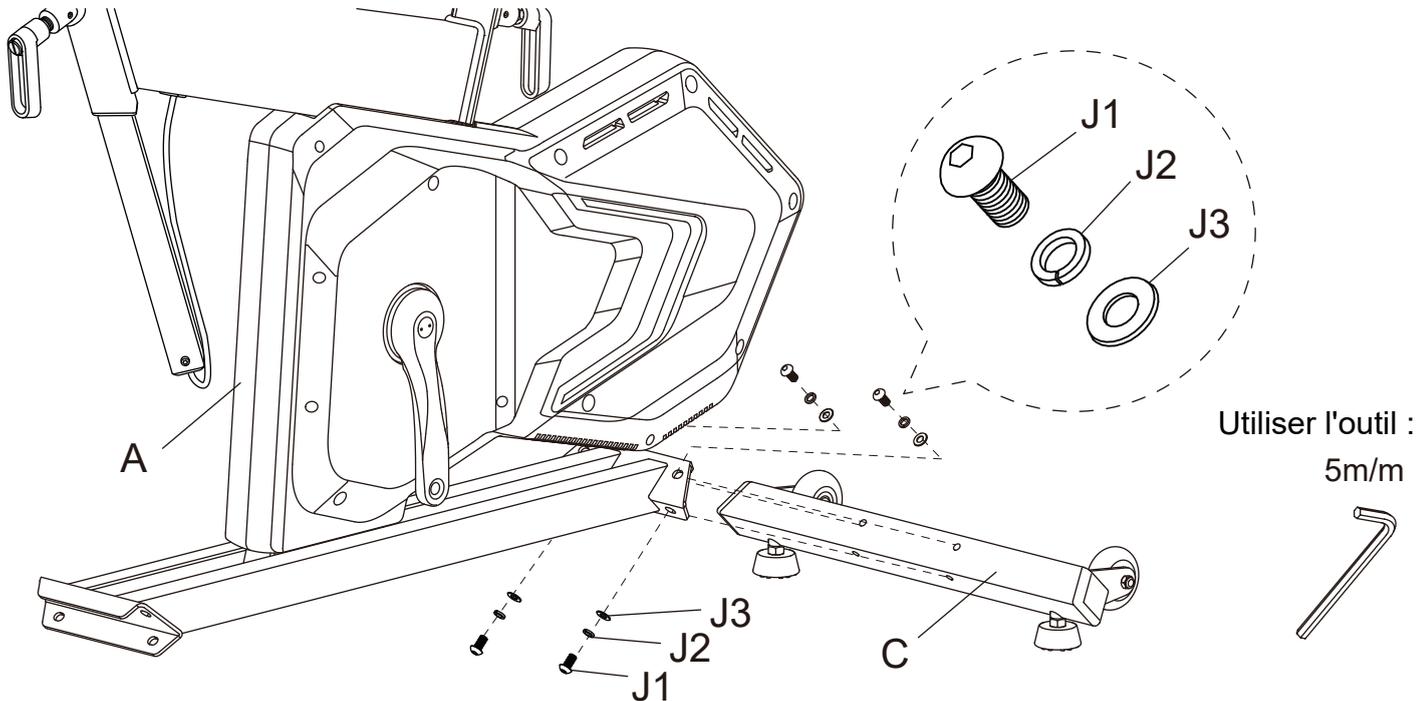


FIGURE 2

FIGURE 2 : Assemblage du stabilisateur avant

Étape 1. Retirer la vis préassemblée (J1), les rondelles élastiques (J2) et les rondelles (J3) du stabilisateur avant (D).

Étape 2. Fixer le stabilisateur avant (D) au cadre principal (A) à l'aide de la vis (J1), des rondelles élastiques (J2) et des rondelles (J3).

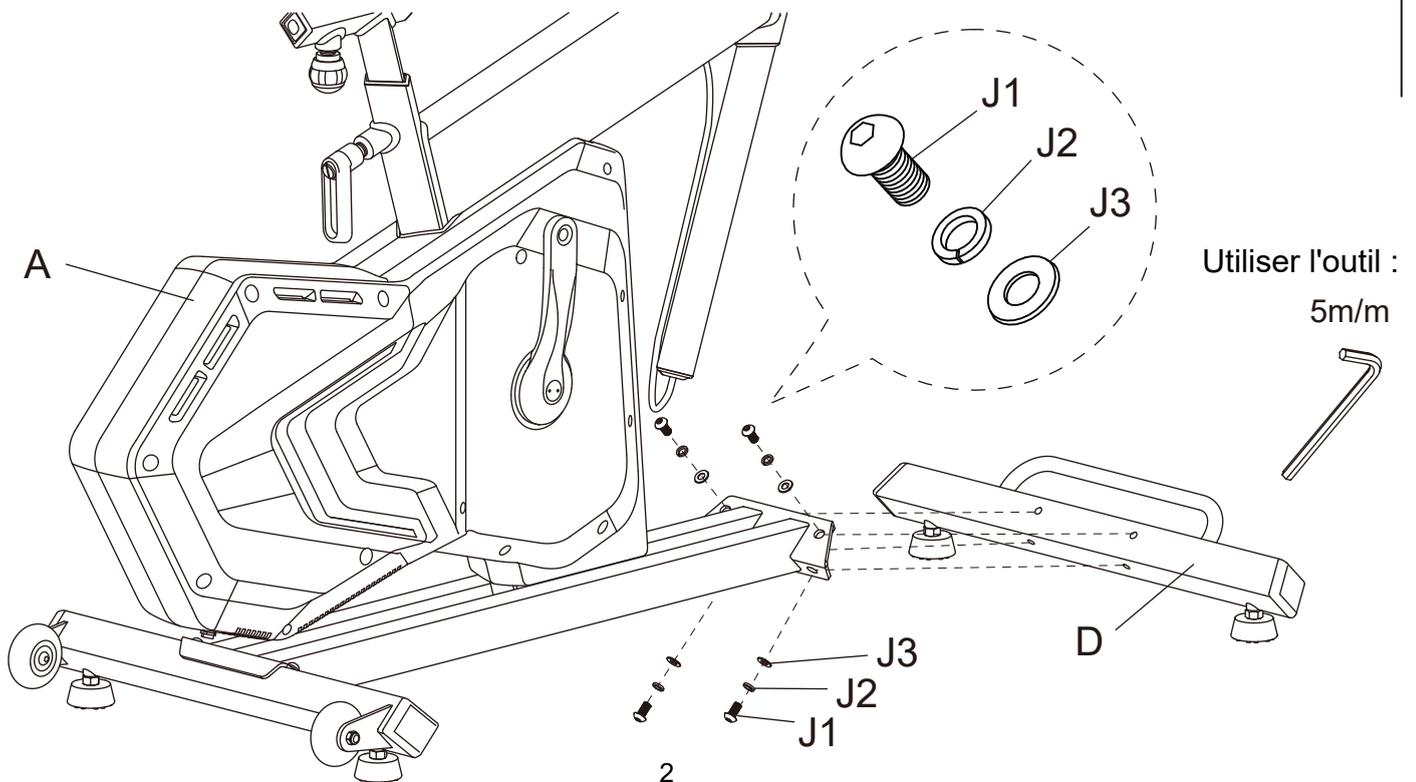


FIGURE 3

FIGURE 3 : Assemblage du tube de support central

Étape 1. Relâcher le bouton (A10). Ensuite, tirer vers le haut le tube de support du guidon (B) comme indiqué sur le dessin ci-dessous.

Étape 2. Fixer la vis (J8) au tube de support du guidon (B).

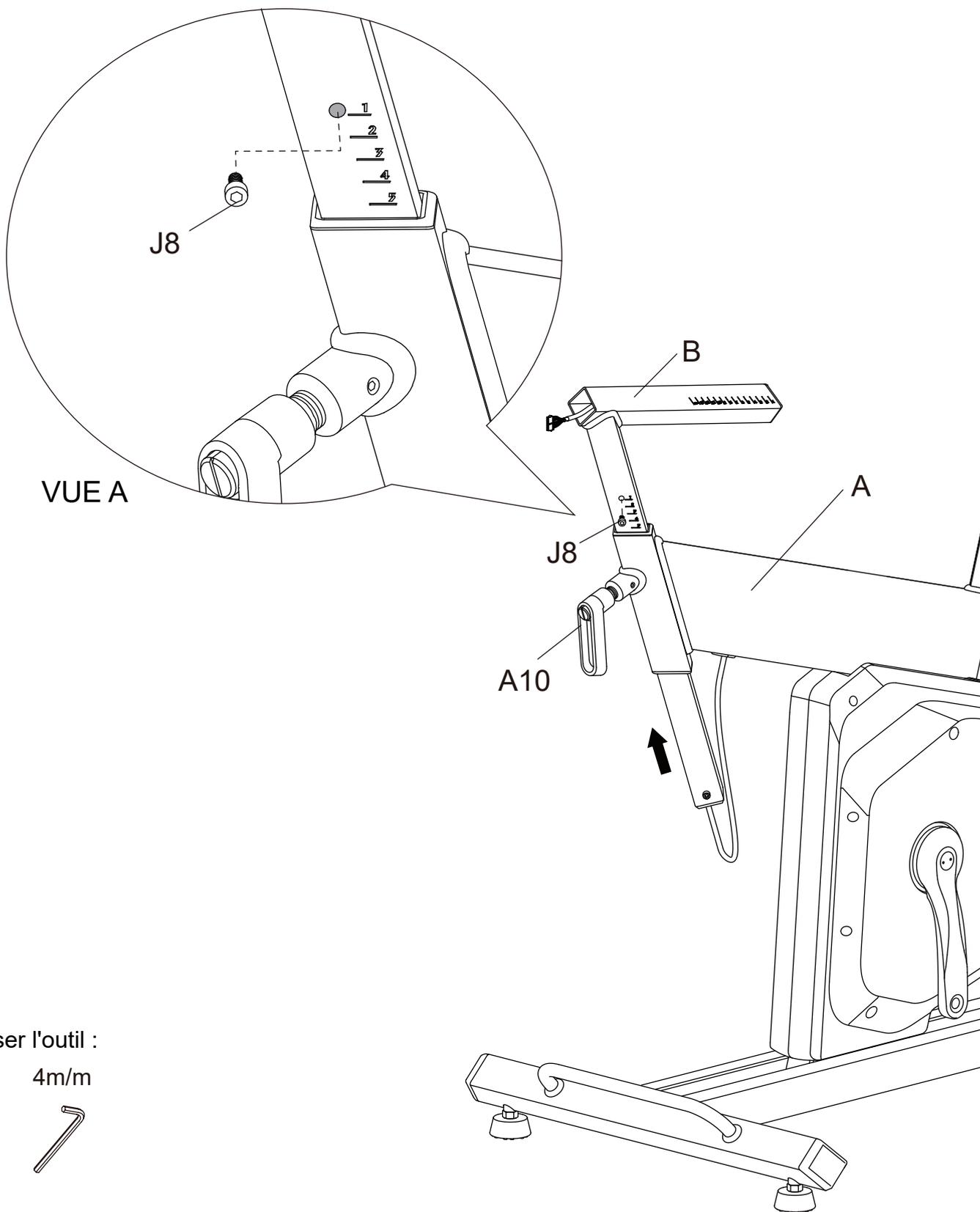


FIGURE 4

FIGURE 4 : Assemblage du guidon

Étape 1. Retirer la vis (J8) du tube de support central (B).

Étape 2. Aligner le tube creux carré du guidon (E) sur le tube carré de la partie supérieure du tube de support central (B).

Étape 3. Utiliser le bouton (A10) pour fixer le guidon (E) au tube de support central (B).

Étape 4. Revisser la vis (J8) sur le tube de support central (B).

Étape 5. Connecter le connecteur (M1) sur le guidon (E) et le connecteur (M2).

Étape 6. Suivre la Vue B ~ Vue D. Utilisez l'ensemble du capuchon (B3) pour fixer le câble au-dessus des connecteurs. Pousser le capuchon à l'intérieur du tube de support central (B).

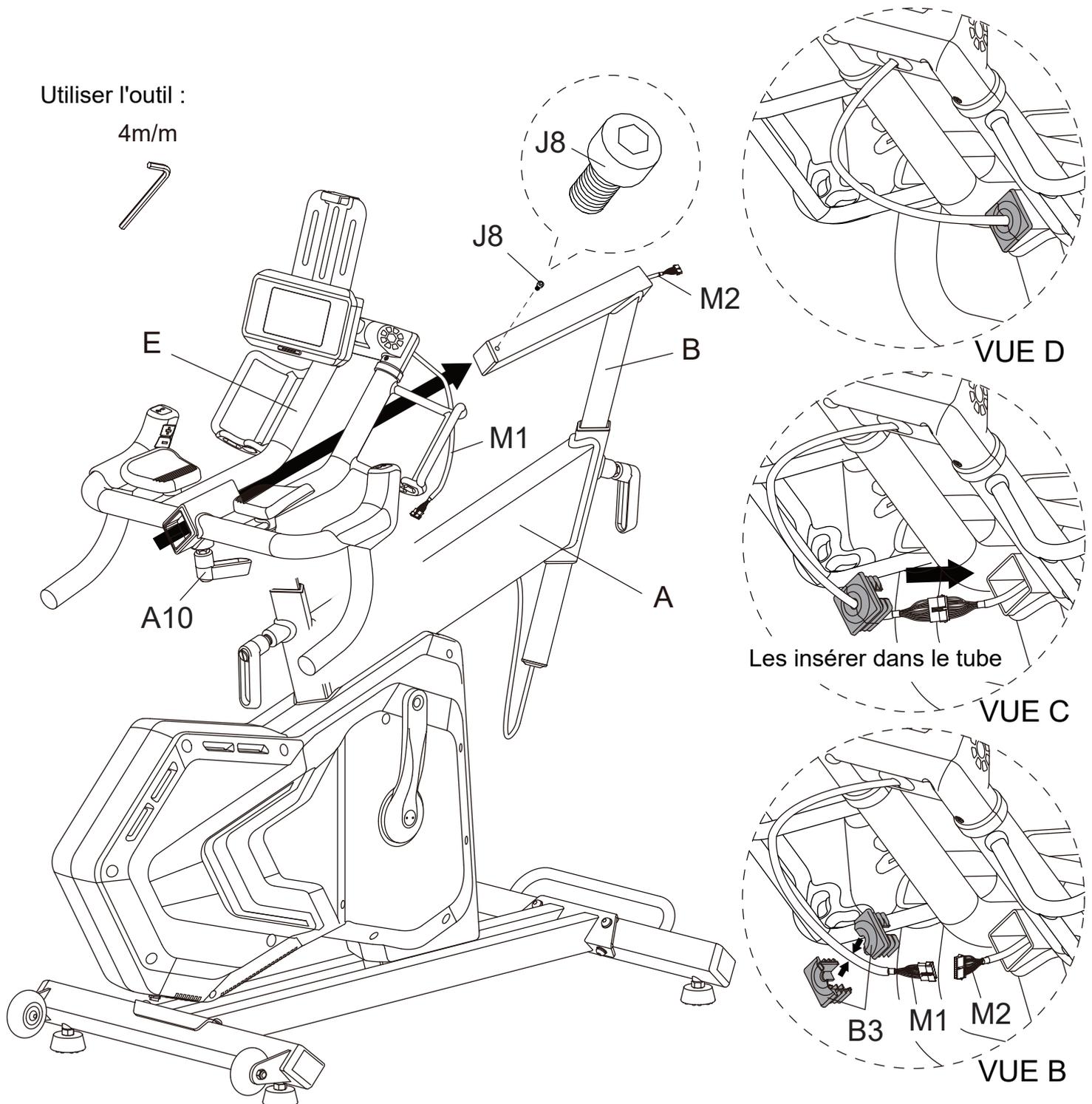
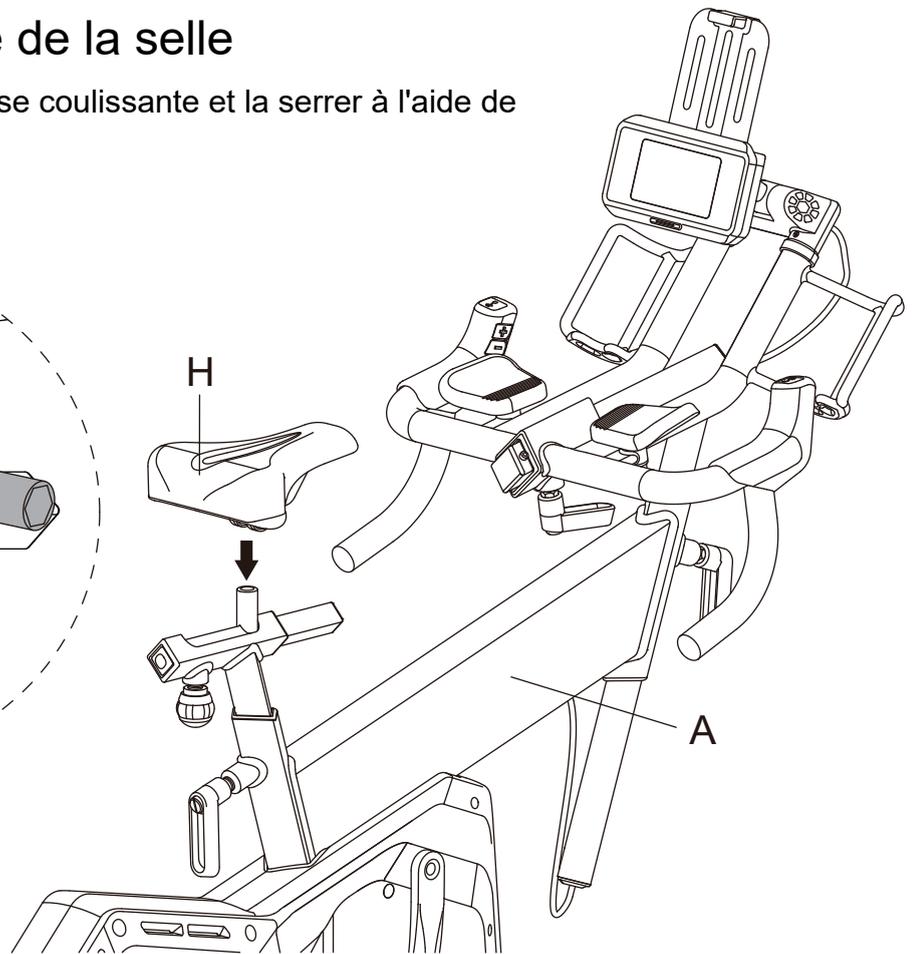
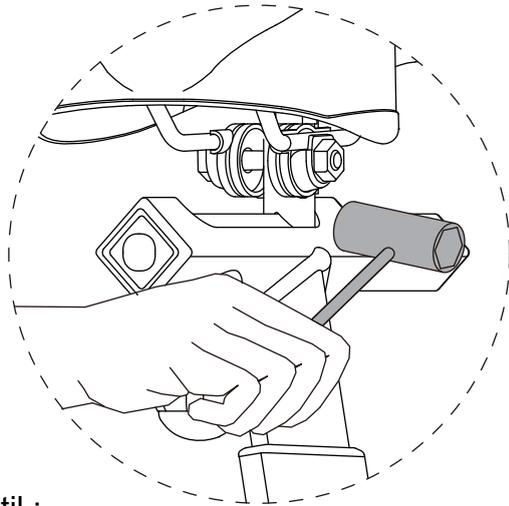


FIGURE 5

FIGURE 5 : Assemblage de la selle

Étape 1. Placer la selle (H) sur la base coulissante et la serrer à l'aide de l'outil.



Utiliser l'outil :



FIGURE 6

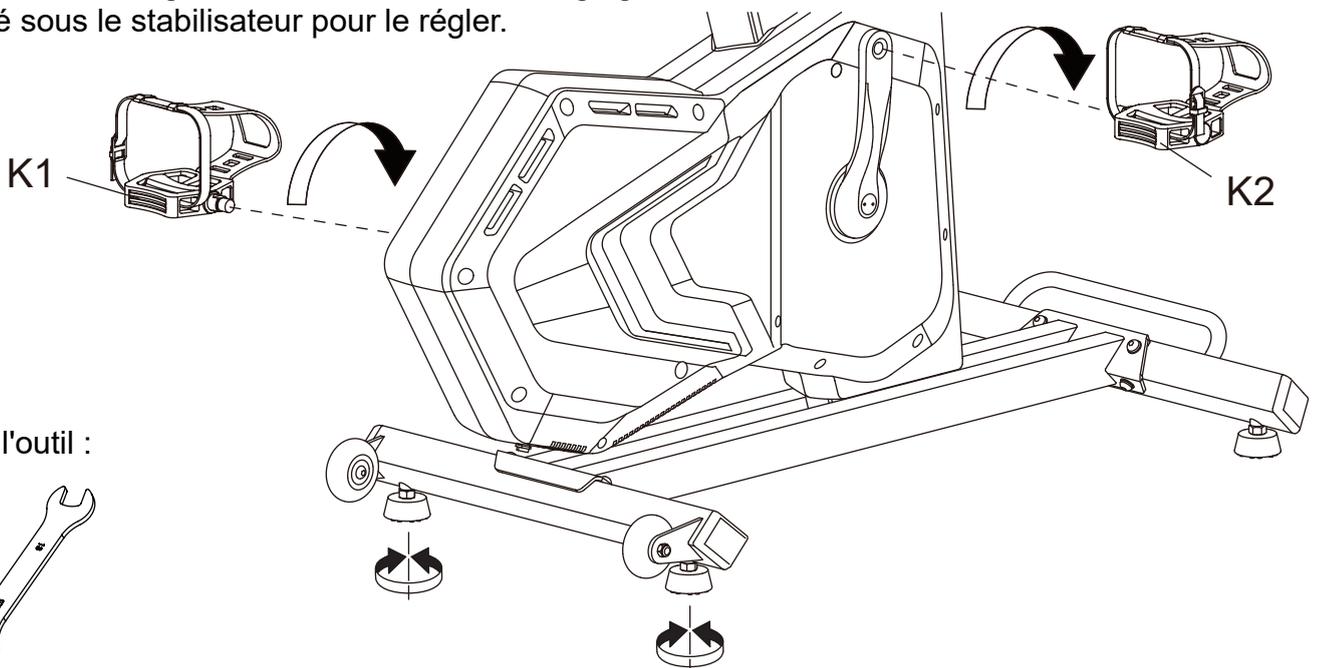
FIGURE 6 : Assemblage des pédales

Remarque : Localiser les pédales gauche et droite. Il y a un repère Gauche et un repère Droit sur chaque pédale et chaque sangle de pédale pour les distinguer.

Étape 1. Serrer la pédale gauche (K1) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur le bras de manivelle gauche et la pédale droite (K2) dans le sens des aiguilles d'une montre sur le bras de manivelle droit. Utiliser un outil pour serrer chaque pédale aussi fort que possible.

Étape 2. Insérer les sangles de pédale dans chaque pédale. Régler les sangles en fonction de la taille des chaussures de l'utilisateur lorsqu'il est sur le vélo.

Si le sol est irrégulier, utiliser le bouton de réglage situé sous le stabilisateur pour le régler.



Utiliser l'outil :

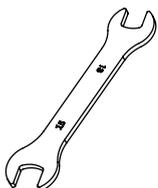


FIGURE 7

FIGURE 7 : Comment transporter le vélo

Si la machine doit être transportée à un autre endroit, soulever le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roues de transport avant touchent le sol. Il est alors possible de le déplacer à l'endroit souhaité. Après le déplacement, poser doucement la machine à son nouvel emplacement et régler les embouts des stabilisateurs pour stabiliser la machine si nécessaire.

AVERTISSEMENT : N'essayez jamais de soulever le vélo tout seul, demandez de l'aide si nécessaire et n'essayez jamais de soulever la machine si vous avez des problèmes de santé.

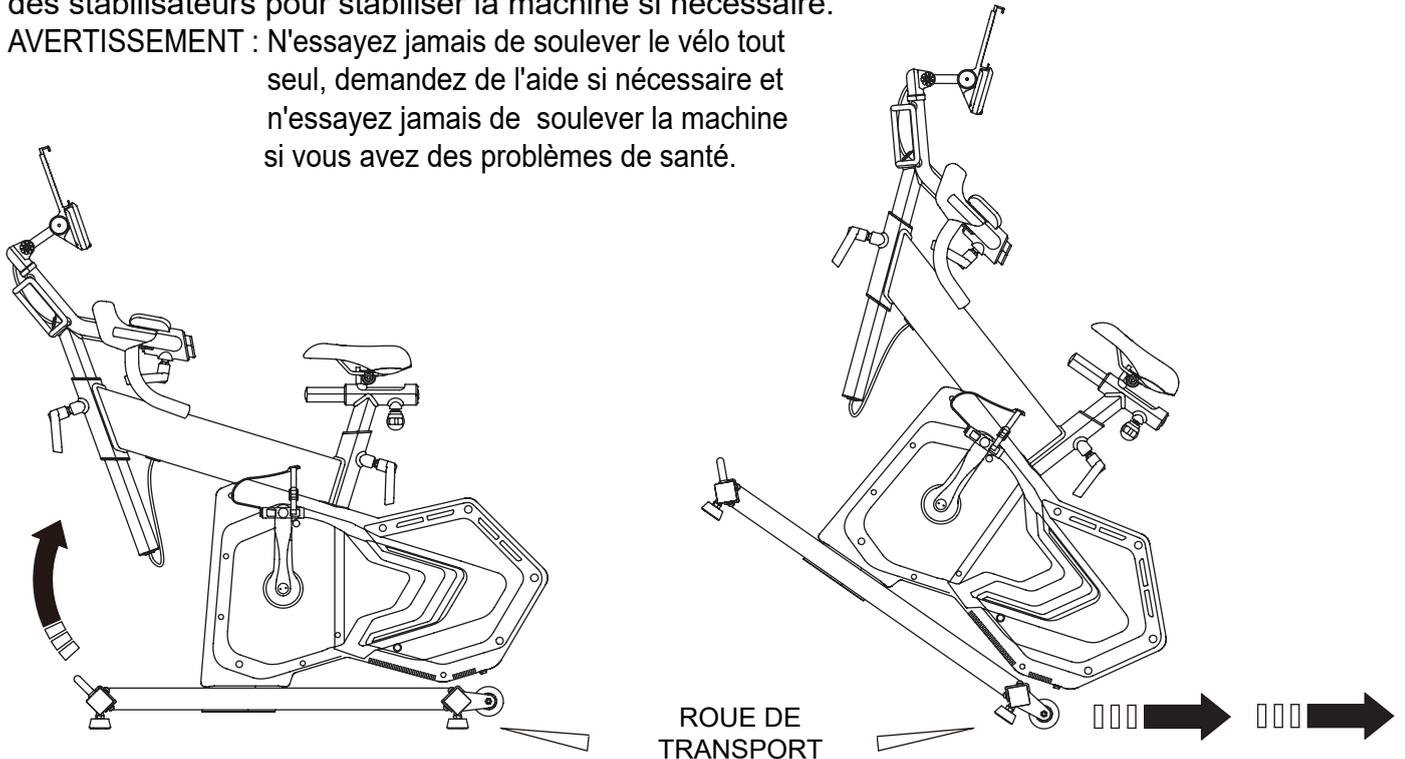


FIGURE 8

FIGURE 8 : Comment utiliser l'adaptateur

il y a un trou d'adaptateur situé à l'arrière de la machine pour utiliser l'adaptateur (I).

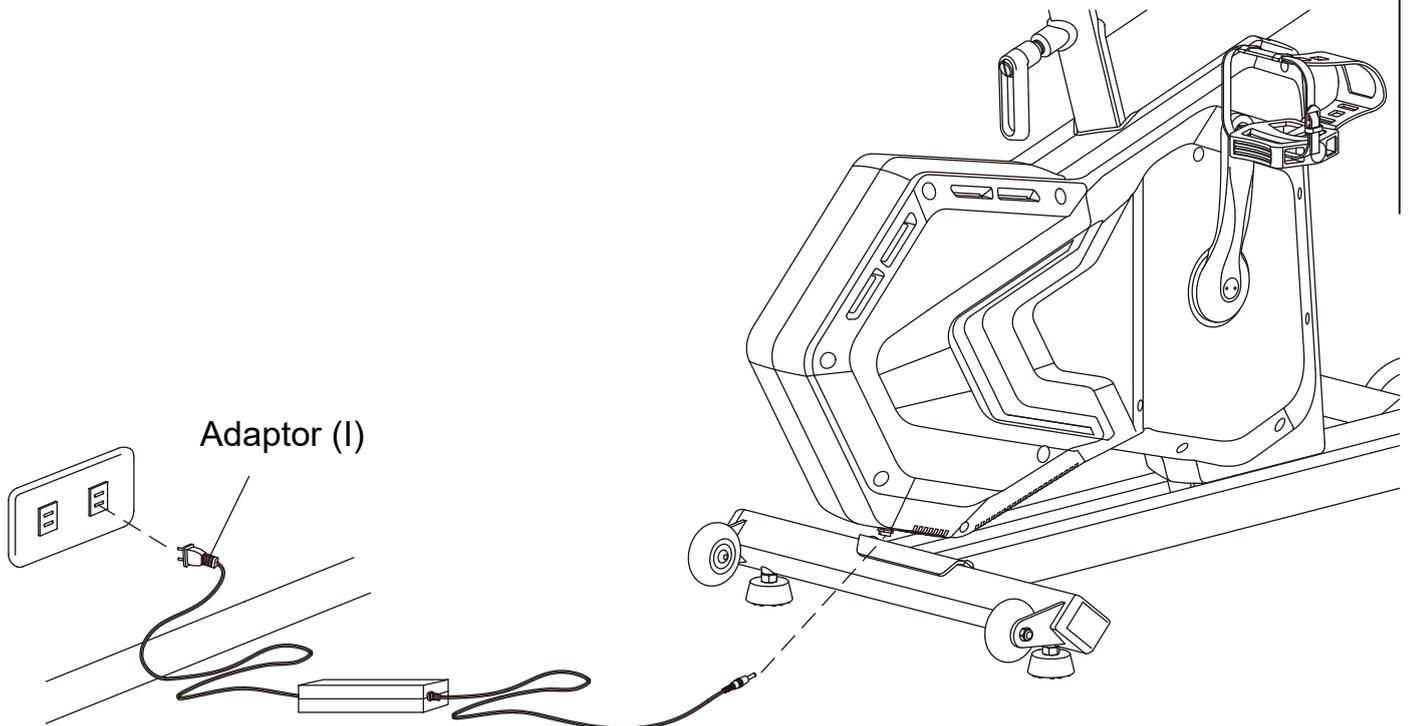


FIGURE 9

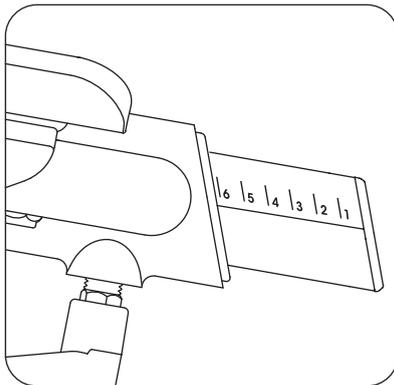
FIGURE 9 : Régler la position de la poignée et de la selle

Comme pour les Vues E et F, il est possible de régler le guidon à la position souhaitée après avoir relâché le bouton (A10) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Fixer le bouton (A10) dans le sens des aiguilles d'une montre après avoir terminé le réglage de la position.

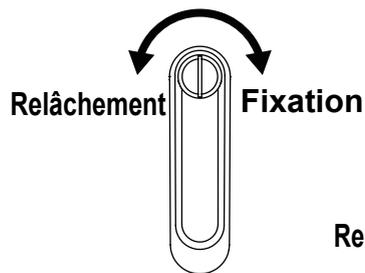
Comme pour les Vues G et H, il est possible de régler la selle à la position souhaitée après avoir relâché le bouton (A10) et tourné le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Fixer le bouton (A10) et le bouton rond dans le sens des aiguilles d'une montre après avoir terminé le réglage de la position.

VUE F

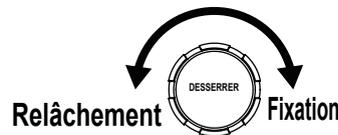
NIVEAU : 1~14 (MAX.)



BOUTON (A10)

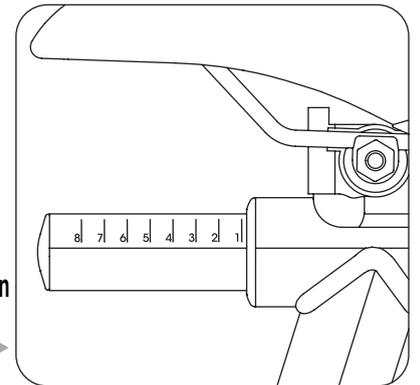


Bouton rond



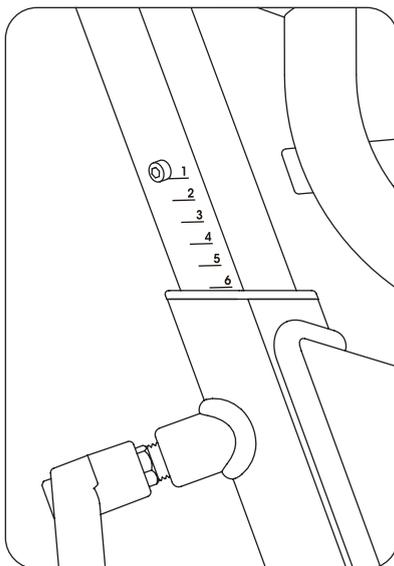
VUE H

NIVEAU : 1~9 (MAX.)



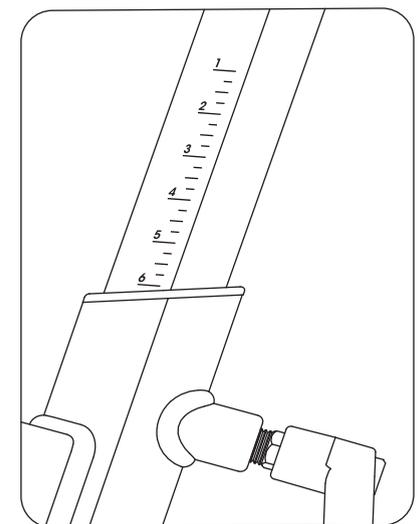
VUE E

NIVEAU : 1~22 (MAX.)

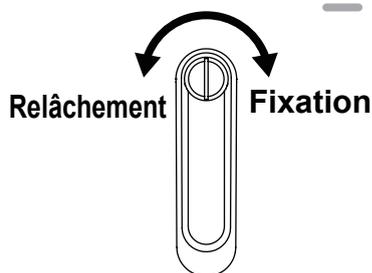


VUE G

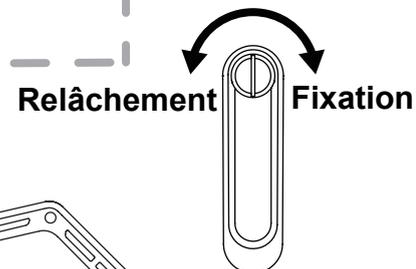
NIVEAU : 1~16 (MAX.)



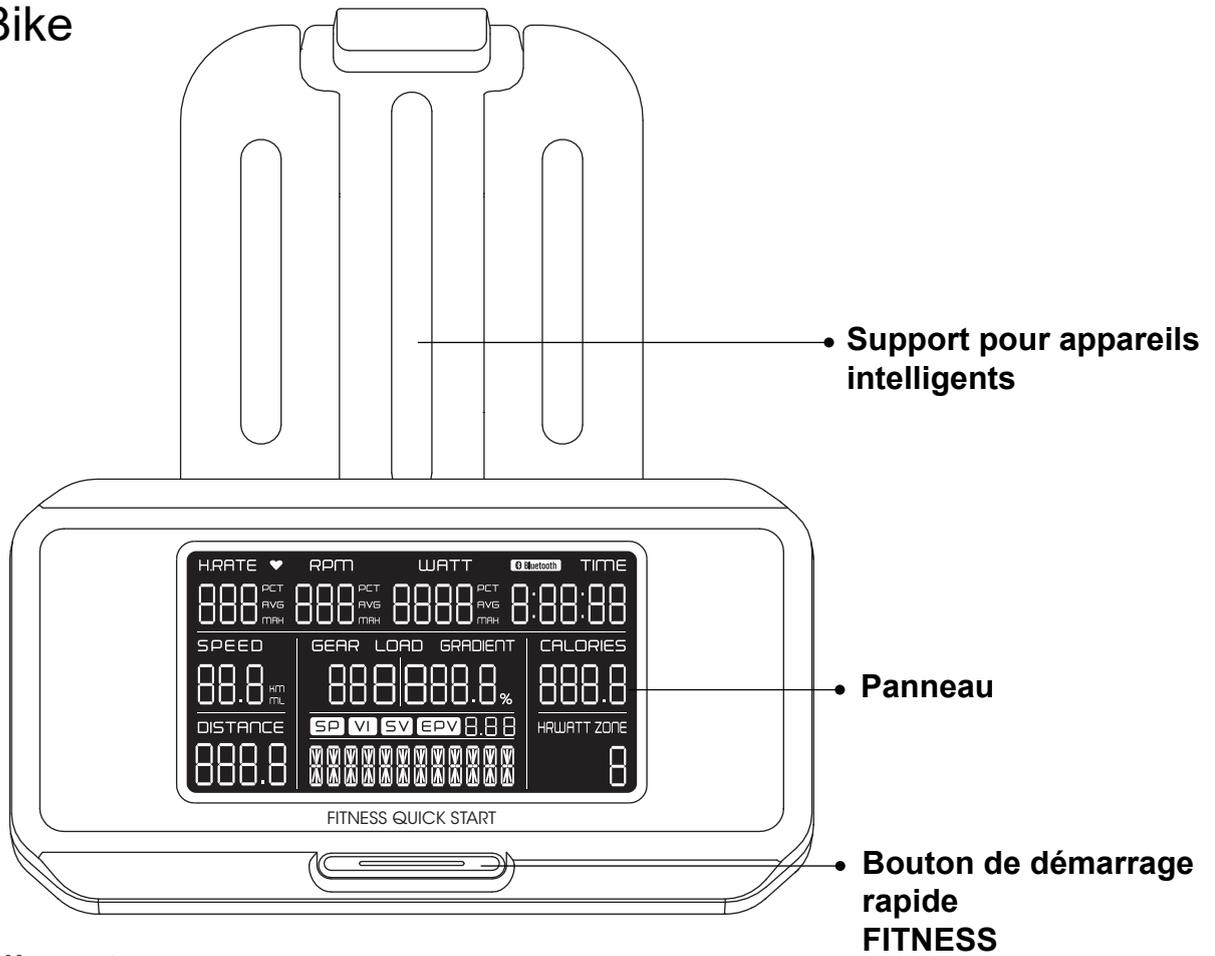
BOUTON (A10)



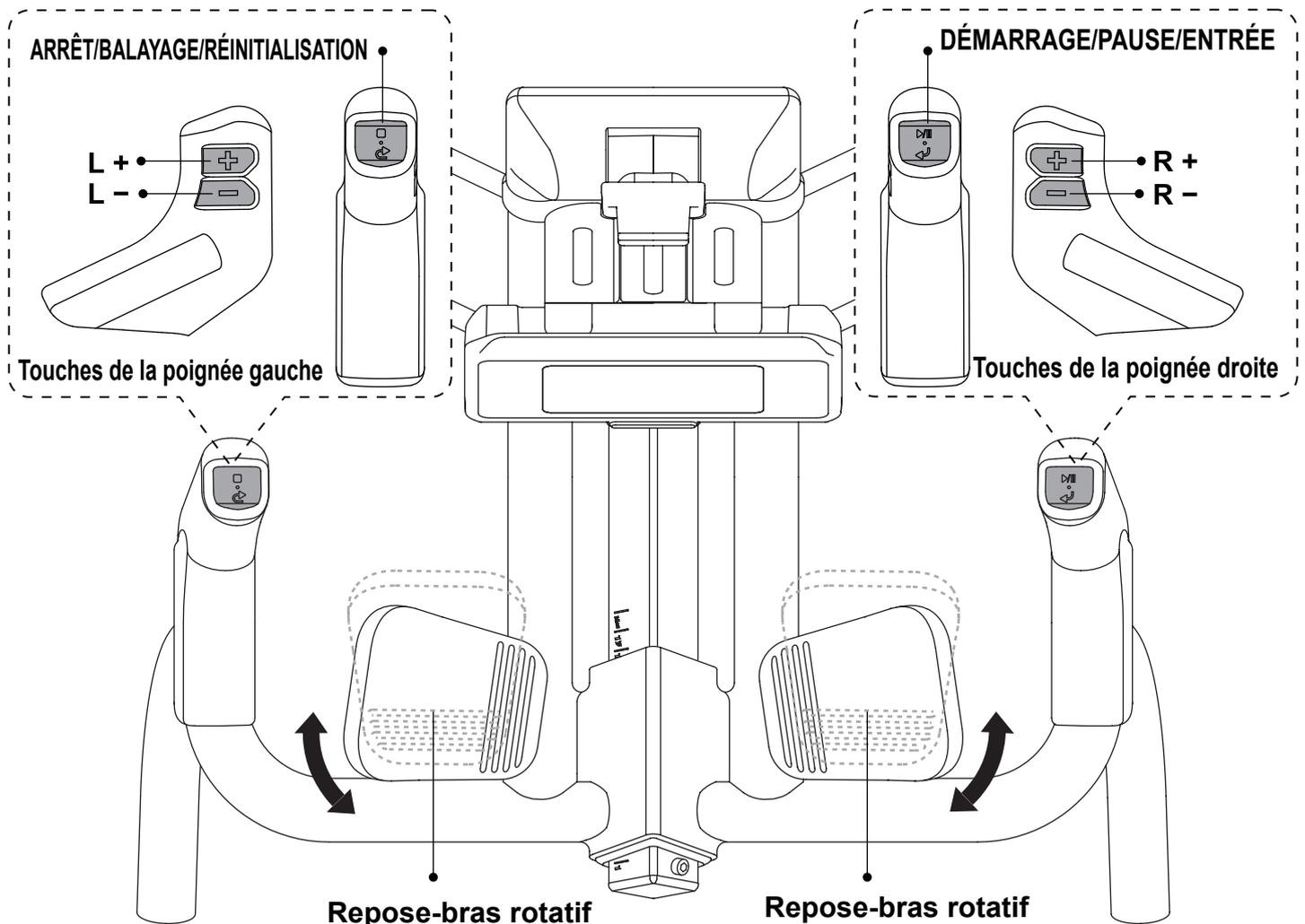
BOUTON (A10)



Console Fit-Bike



Poignée intelligente



Fonctions des touches

 DÉMARRAGE RAPIDE : Appuyer sur cette touche pour commencer à pédaler en mode Fitness Control [Contrôle de la condition physique].

 DÉMARRAGE/PAUSE/ENTRÉE : En mode veille, appuyer sur cette touche pour accéder aux données utilisateur ou pour sélectionner le mode. Pendant l'entraînement, appuyer sur cette touche pour démarrer l'entraînement ou le mettre en pause.

 ARRÊT/BALAYAGE/RÉINITIALISATION : En mode veille, appuyer sur cette touche pour revenir à l'étape précédente. Pendant l'entraînement, appuyer sur cette touche pour vérifier les différents types de données d'entraînement. Lorsque l'entraînement est en pause, appuyer sur cette touche pour mettre fin à l'entraînement et consulter le résumé (Cf. P14).
Appuyer longuement dessus pour redémarrer la console.

 L + : Appuyer sur cette touche pour augmenter les données.

 L - : Appuyer sur cette touche pour diminuer les données.

 R + : Appuyer sur cette touche pour augmenter les données.

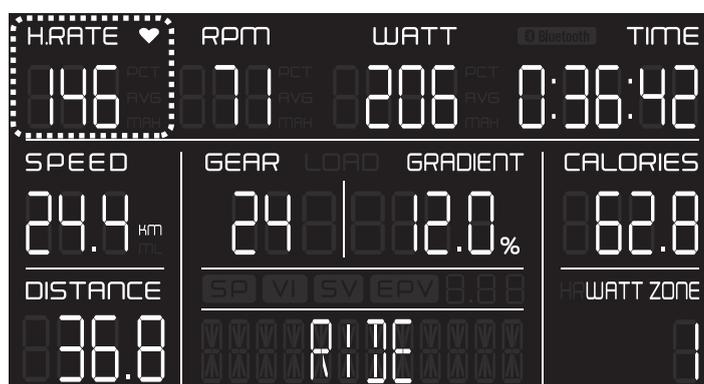
 R - : Appuyer sur cette touche pour diminuer les données.

Données affichées

Données	Description	Plage	Unité
TIME	TEMPS	0:00:00-9:59:59	SECONDE
RPM]	Cadence	0-999	T/MIN
WATT	Puissance de pédalage	0-9999	WATT
H.RATE	Fréquence cardiaque	0-999	N/A
SPEED [VITESSE]	Vitesse	0-99,9	km par heure (KPH)
DISTANCE	Distance	0-999,9	km
CALORIES	Calories	0-999,9	Calories
HR ZONE	Zone de fréquence cardiaque	1-5	N/A
WATT ZONE	Zone de watts	1-6	N/A
GEAR	Vitesse virtuelle	1-24	N/A
GRADIENT	Pente virtuelle	0-15	Pourcentage (%)
LOAD	Intensité de résistance	1-80	N/A
SP	Puissance normalisée	0-999	WATT
VI	Intensité variable	0-9,99	N/A
SV	Valeur de la force	0-9,99	N/A
EPV	Valeur de la pression d'exercice	0-999	N/A

Détection de la fréquence cardiaque

Compatible avec le capteur de fréquence cardiaque 5,3 kHz/Bluetooth/ANT+



Réglage des données de l'utilisateur

Sélectionner l'utilisateur d'USER 1 [Utilisateur 1] à USER 4 [Utilisateur 4]

Saisir la taille, le poids, l'âge et la FTP (Puissance au seuil fonctionnel) de l'utilisateur

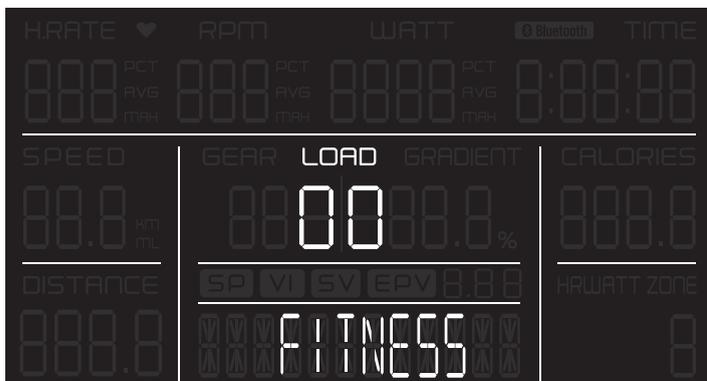
Utiliser  pour régler les données ; Appuyer sur  pour entrer et passer à l'étape suivante

**Remarque : Le poids affecte la Résistance de BIKE CONTROL [Contrôle du vélo]

CONTRÔLE DE LA RÉSISTANCE

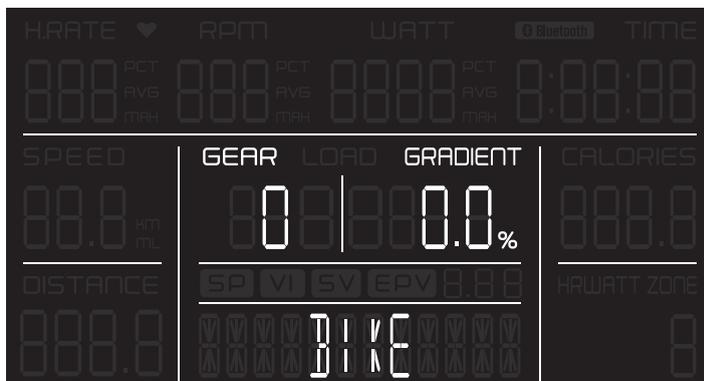
Après avoir configuré les données de l'utilisateur, il est possible de sélectionner le contrôle de la résistance par  ; appuyer sur  pour entrer.

Contrôle de la condition physique



Réglage de la résistance : Charge 1~80

Contrôle du vélo



Réglage de la résistance : Vitesse virtuelle 1~24
Pente virtuelle 0~15 %

** Résistance basée sur la vitesse/la pente/le poids/la cadence

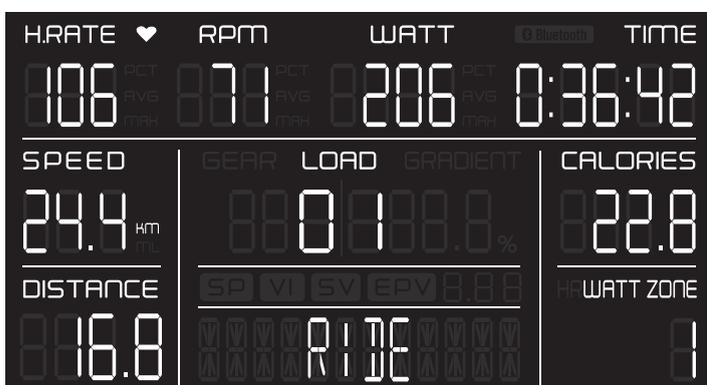
Sélection du mode d'entraînement

Après avoir réglé le contrôle de la résistance, il est possible de sélectionner le mode d'entraînement par  ; appuyer sur  pour entrer.

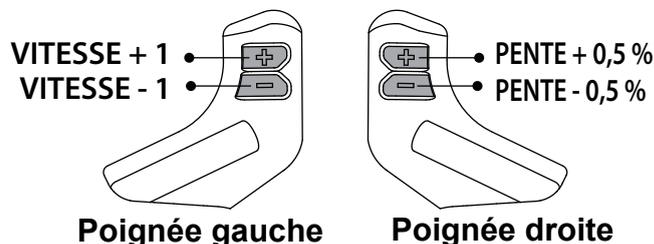
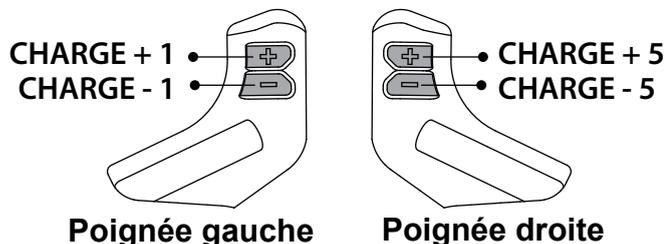
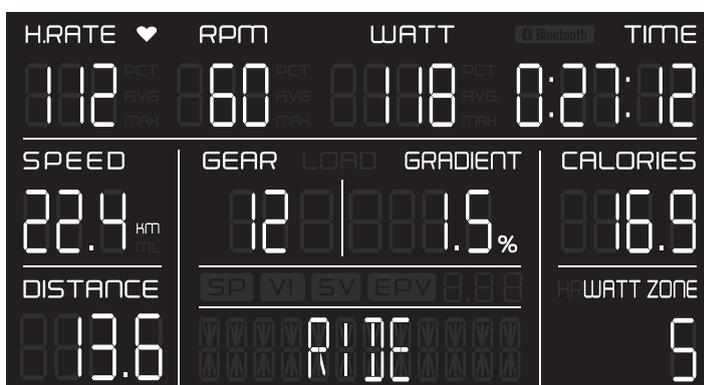
• Mode RIDE

Appuyer sur  pour démarrer. Rouler librement et décider vous-même de la résistance.

Contrôle de la condition physique



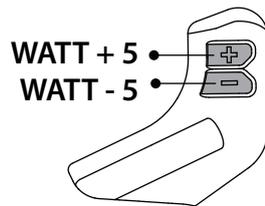
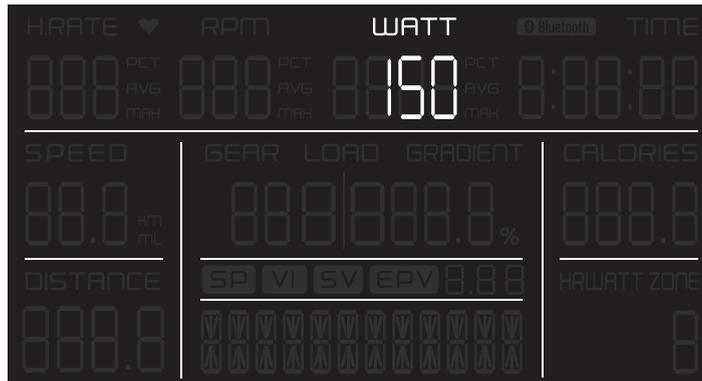
Contrôle du vélo



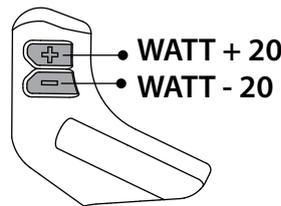
Pendant l'entraînement, appuyer sur  pour faire une pause ; appuyer sur  pour recommencer l'entraînement.
Pour terminer l'entraînement, appuyer sur  pour faire une pause, puis sur  pour terminer l'entraînement.
Le résumé (Cf. P.14) s'affiche. Appuyer à nouveau sur  pour revenir à la sélection du mode.

• **MODE ERG**

Appuyer sur  pour régler la valeur cible de watts au début.



Poignée gauche



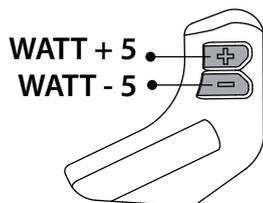
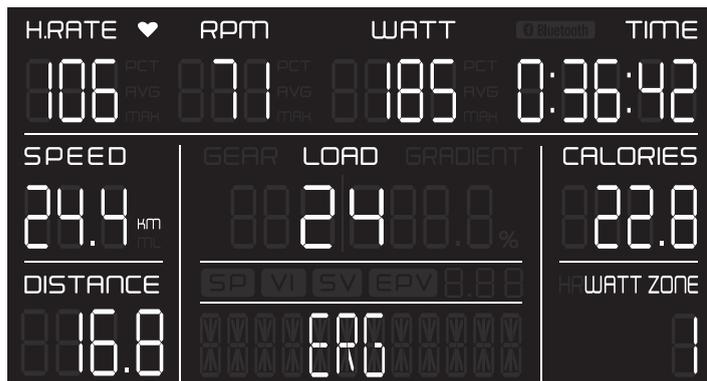
Poignée droite

Après avoir défini la valeur cible de watts, appuyer sur  pour démarrer l'entraînement.

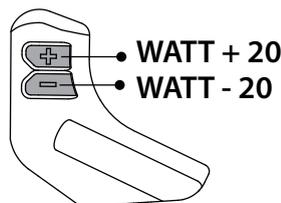
La résistance change automatiquement lorsque l'on roule à plus de 30 RPM [30 t/min].

Pendant l'entraînement, appuyer sur  pour régler la valeur la cible des watts.

Contrôle de la condition physique

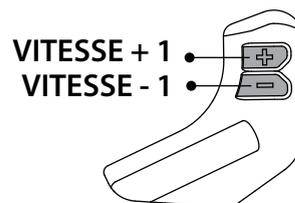
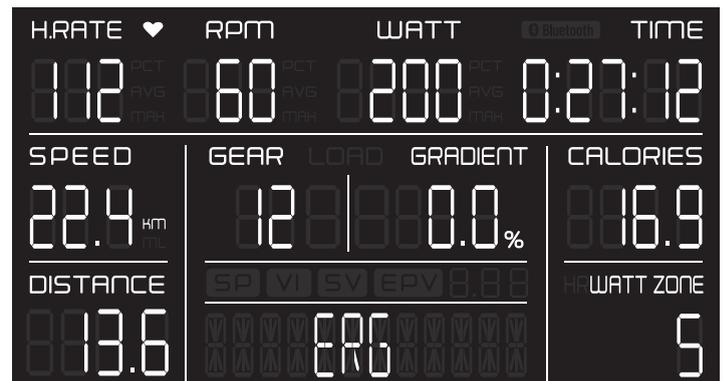


Poignée gauche

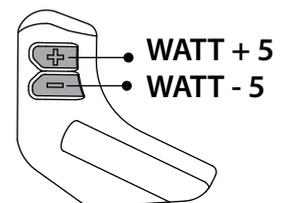


Poignée droite

Contrôle du vélo



Poignée gauche



Poignée droite

Pendant l'entraînement, appuyer sur  pour faire une pause ; appuyer sur  pour recommencer l'entraînement.

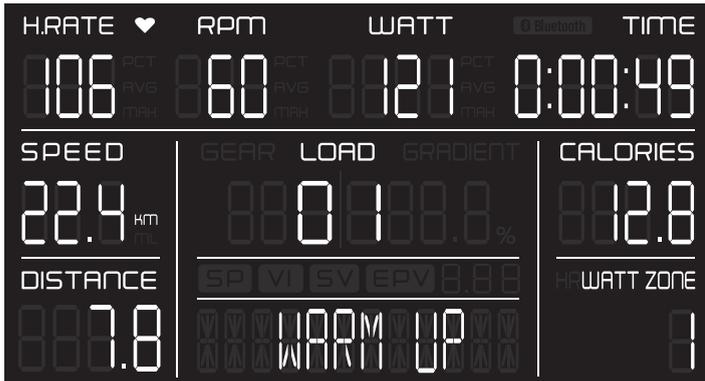
Pour terminer l'entraînement, appuyer sur  pour faire une pause, puis sur  pour terminer l'entraînement.

Le résumé (Cf. P.14) s'affiche. Appuyer à nouveau sur  pour revenir à la sélection du mode.

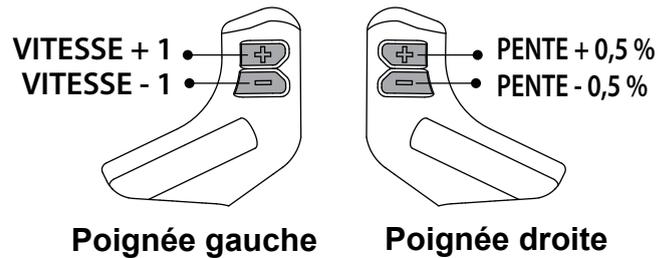
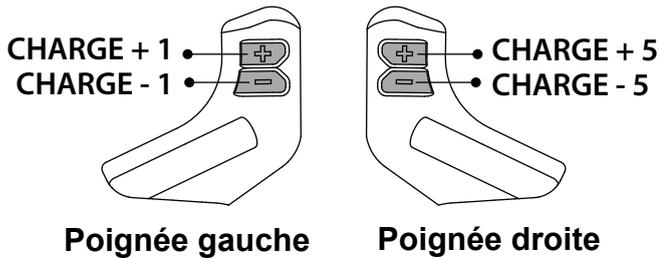
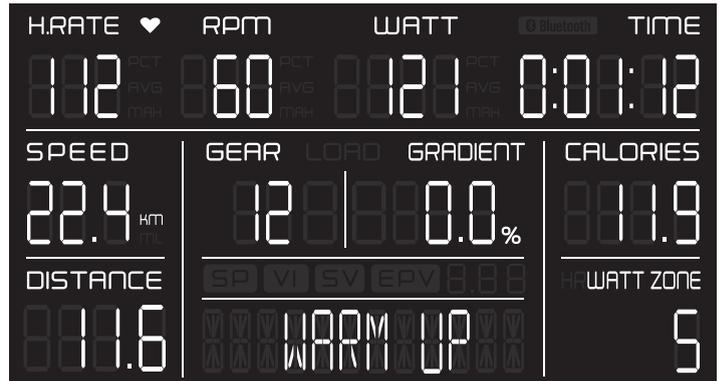
• **Mode de TEST FTP**

Appuyer sur  pour démarrer. La première phase est l'échauffement de 2 minutes.

Contrôle de la condition physique



Contrôle du vélo

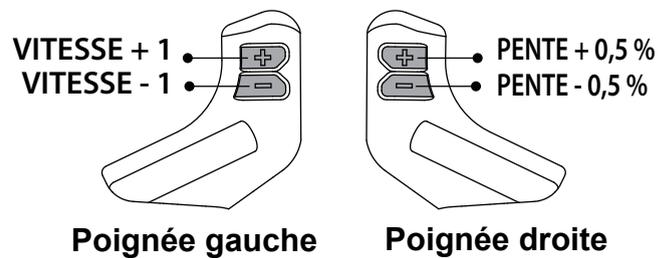
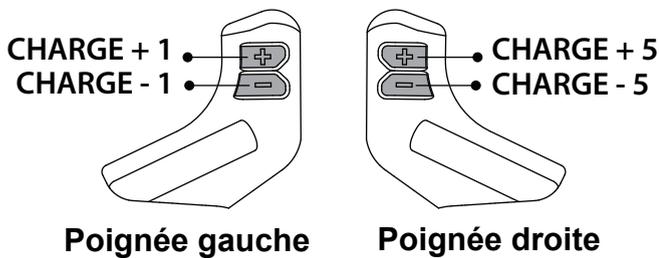
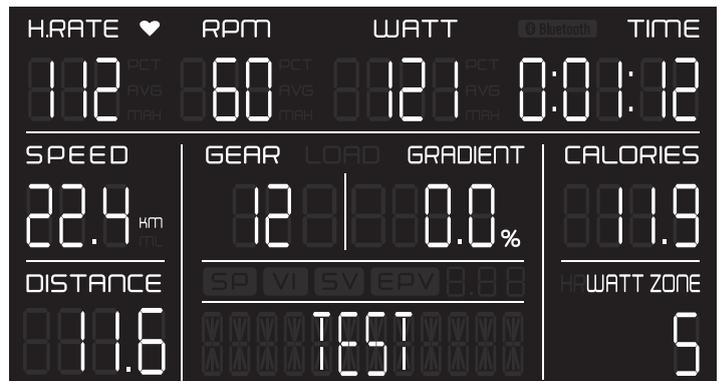


Vient ensuite le TEST de 20 minutes. Pédaler aussi fort que possible pendant ces 20 minutes.

Contrôle de la condition physique



Contrôle du vélo



Pendant l'entraînement, appuyer sur  pour faire une pause ; appuyer sur  pour recommencer l'entraînement.

Pour terminer l'entraînement, appuyer sur  pour faire une pause, puis sur  pour terminer l'entraînement.

Le résumé (Cf. P.14) s'affiche. Appuyer à nouveau sur  pour revenir à la sélection du mode.

Lorsque le TEST de 20 minutes est terminé, la FTP est enregistrée dans les données de l'utilisateur si l'on a sélectionné USER 1~4.

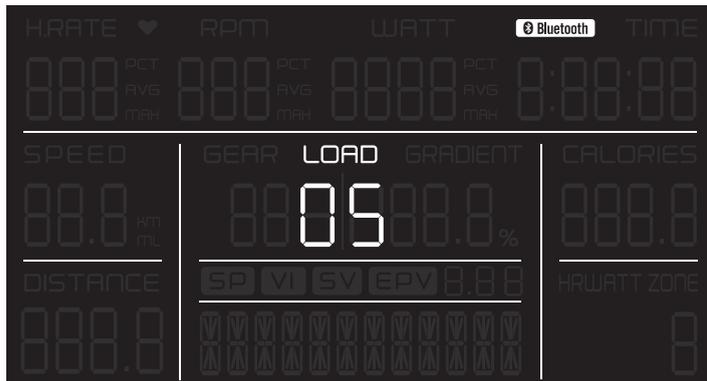
• Mode FTMS

Appuyer sur  pour démarrer la connexion Bluetooth.

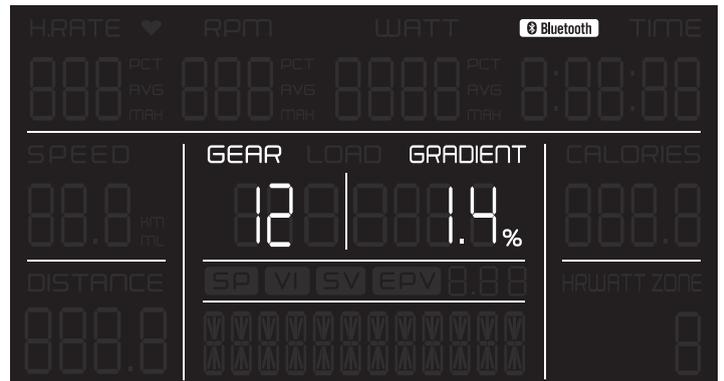
Trouver le numéro Bluetooth de cette console dans l'application.

Il est possible de consulter le numéro Bluetooth à l'arrière de cette console.

Contrôle de la condition physique



Contrôle du vélo



La console jugera si la connexion permet de satisfaire la logique de contrôle de la résistance sélectionnée. Si ce n'est pas le cas, elle modifiera automatiquement la logique de contrôle de la résistance.

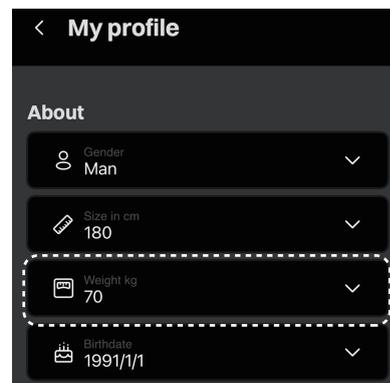
Veuillez configurer le poids de l'utilisateur de la même manière que dans l'application.

Cela permettra à l'application et à la console de calculer les données correctement.

Prenons l'exemple de KINOMAP.



POIDS ↑



Exemple : Kinomap

Vous pouvez trouver des applications de fitness/cyclisme dans les App Stores de Google ou d'Apple.

Vous y trouverez des applications telles que KINOMAP, Zwift...

Veuillez noter que ces applications sont produites par un fabricant externe.

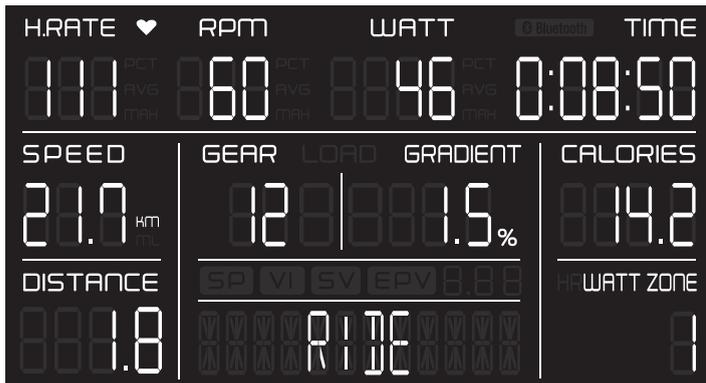
Nous déclinons toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces programmes.



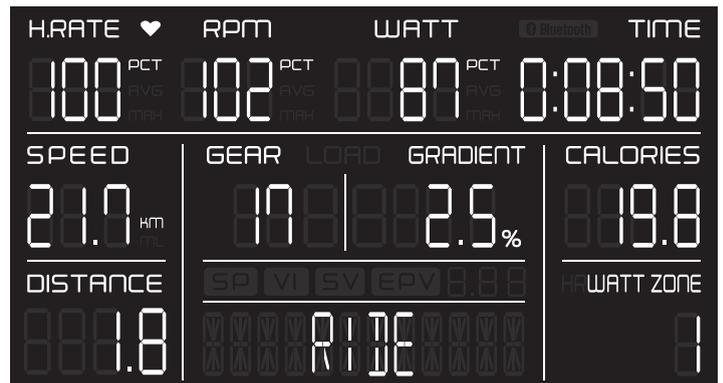
• **Données affichées pendant l'entraînement** (pour les modes d'entraînement autres que FTMS)

Pendant l'entraînement  permet de modifier le mode d'affichage de H.RATE [Fréquence cardiaque]/RPM [T/min]/WATT [Watts].

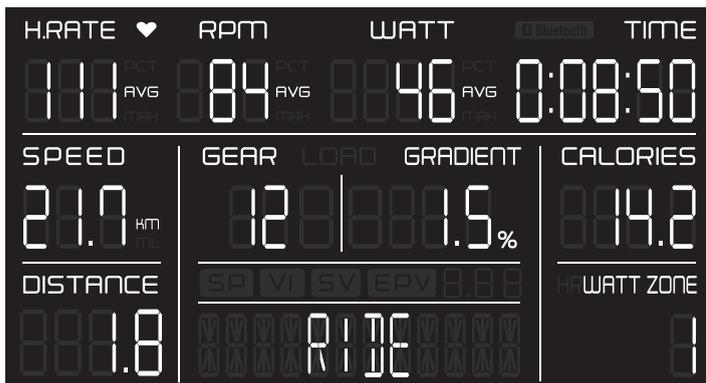
- Affichage instantané



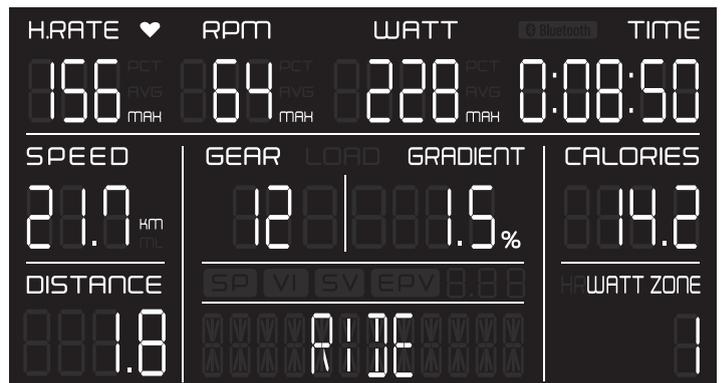
- Affichage en pourcentage



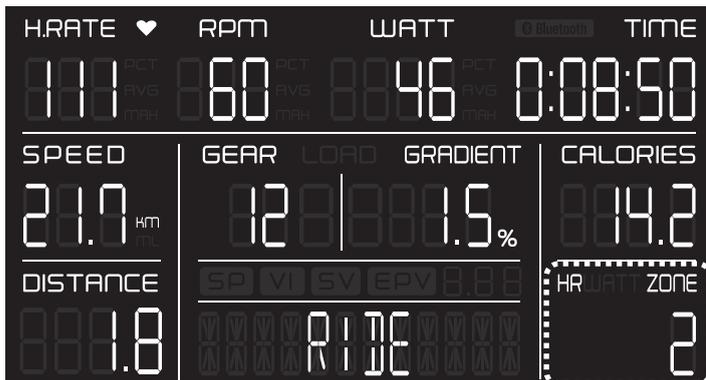
- Moyenne mobile sur 3 secondes



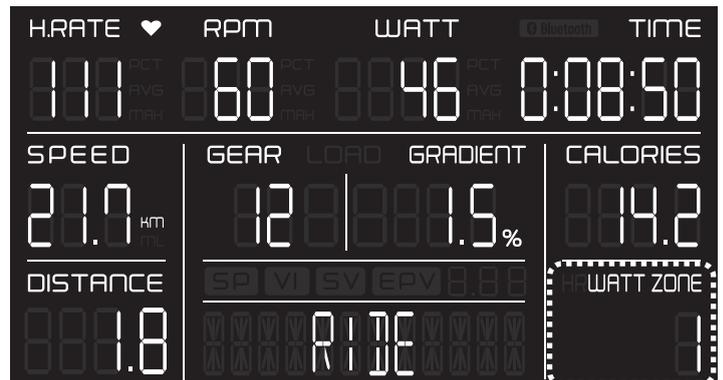
- Données maximales



Pendant l'entraînement, la HR Zone [Zone de fréquence cardiaque] et la Watt Zone [Zone des watts] sont automatiquement balayées toutes les 5 secondes.



ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ↑



ZONE DES WATTS ↑

WATT ZONE [Zone des watts] :En fonction de votre puissance de pédalage et de votre FTP, la console affiche la WATT ZONE dans laquelle vous vous trouvez.

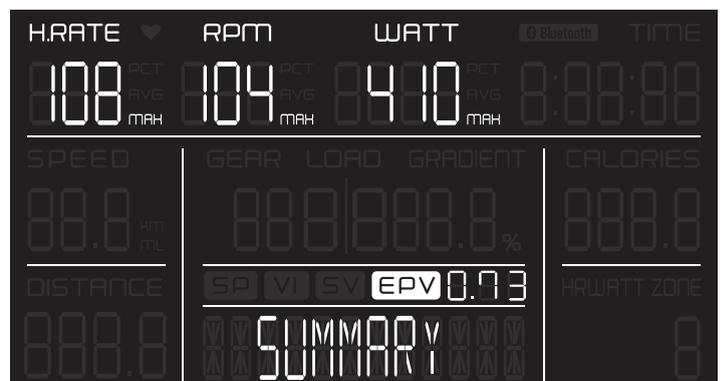
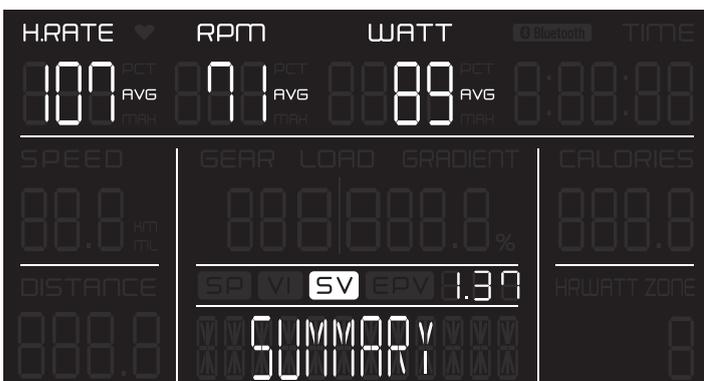
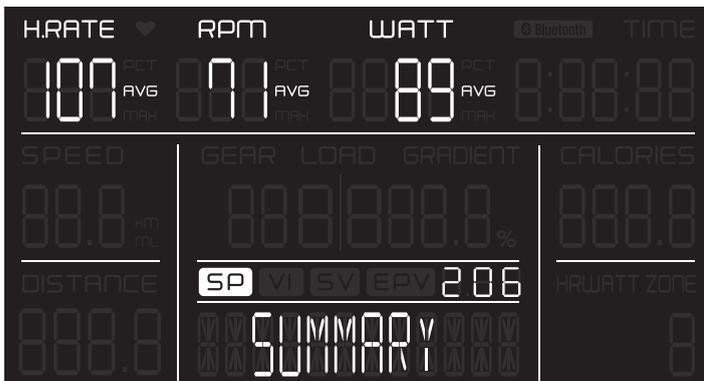
ZONE	Type d'entraînement	Watts de pédalage par rapport à la FTP (%)
ZONE 1	Récupération	Moins de 55 %
ZONE 2	Endurance	56-75 %
ZONE 3	Vitesse	76-90 %
ZONE 4	Seuil	90-105 %
ZONE 5	VO2 MAX.	106-120 %
ZONE 6	Anaérobie	Plus de 120 %

HR ZONE [Zone de fréquence cardiaque] :En fonction de votre fréquence cardiaque et de votre âge, la console affiche la HR ZONE dans laquelle vous vous trouvez.

ZONE	CONDITION PHYSIQUE	Fréquence cardiaque à Fréquence cardiaque max. recommandée
ZONE 1	Échauffement	50 %-60 %
ZONE 2	Facile	60 %-70 %
ZONE 3	Aérobie	70 %-80 %
ZONE 4	Seuil	80 %-90 %
ZONE 5	Max.	90 %-100 %

• Résumé après l'entraînement

Le « Summary » [Résumé] sera établi par lui-même comme indiqué ci-dessous.

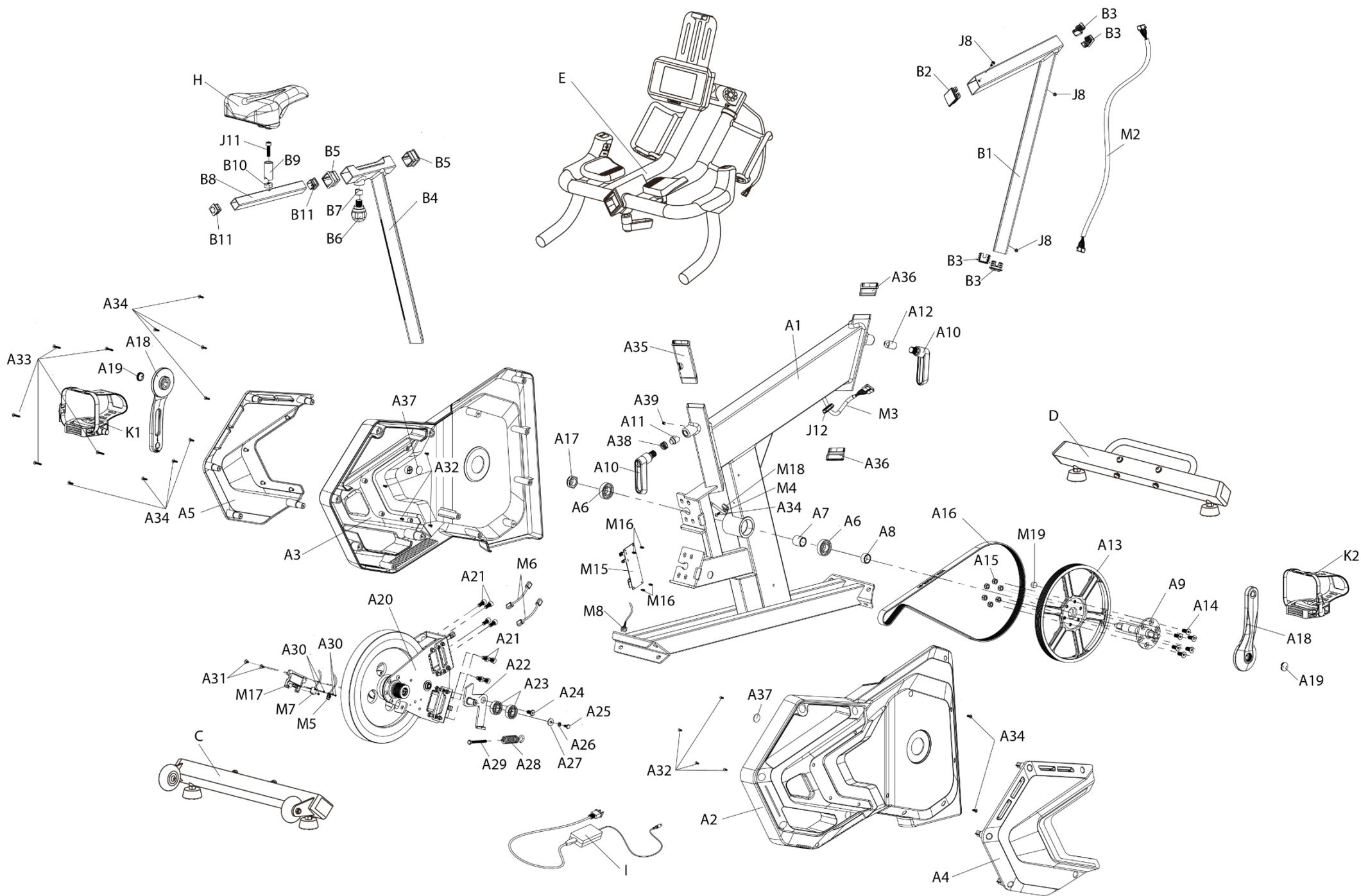


Puissance normalisée (SP) : Calcul statistique de la puissance moyenne qui peut indiquer la fatigue de l'exercice de cet entraînement.

Indice de variation (VI) : Compare la puissance standardisée à la puissance moyenne.

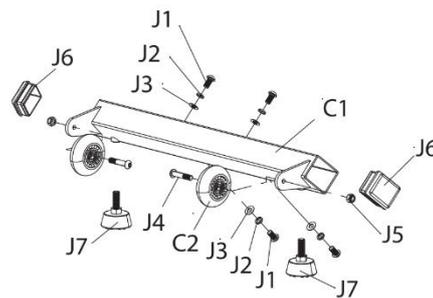
Valeur de résistance (SV) : Compare la puissance normalisée à votre FTP.

Valeur de pression d'exercice (EPV) : Indique quelle est l'ampleur de la fatigue à laquelle votre corps est confronté après cet entraînement.



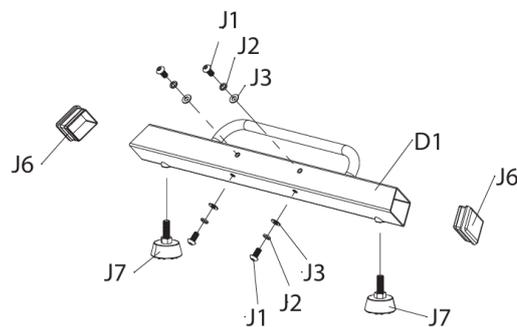
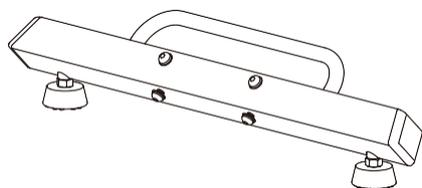
N° PIÈCE	DESCRIPTION	Qté	N° PIÈCE	DESCRIPTION	Qté
A1	CADRE PRINCIPAL	1	A38	RESSORT	1
A2	COUVRE-CHAÎNE-D	1	A39	VIS M6	1
A3	COUVRE-CHAÎNE-G	1	B1	TUBE DE CONSOLE	1
A4	COUVRE-CHAÎNE-D	1	B2	BOUCHON	1
A5	COUVRE-CHAÎNE-G	1	B3	BOUCHON	4
A6	ROULEMENT (6004)	2	B4	TUBE DE SELLE	1
A7	ENTRETOISE	1	B5	TUBE EN PLASTIQUE	2
A8	ENTRETOISE	1	B6	BOUTON	1
A9	ESSIEU	1	B7	BLOC D'ÉCARTEMENT	1
A10	BOUTON	2	B8	RAILS COULISSANTS	1
A11	BLOC D'ÉCARTEMENT	1	B9	BASE DU SIÈGE	1
A12	BLOC D'ÉCARTEMENT	1	B10	MANCHON À VIS	1
A13	ROUE MOTRICE	1	B11	BOUCHON	2
A14	VIS M8	6	C	STABILISATEUR ARRIÈRE	1
A15	ÉCROU M8	6	D	STABILISATEUR AVANT	1
A16	COURROIE-8PJ	1	E	GUIDON ET CONSOLE	1
A17	ÉCROU M20	1	H	SELLE	1
A18	MANIVELLE	2	I	ADAPTATEUR	1
A19	BOUCHON DE MANIVELLE	2	J1	VIS M8	4
A20	VOLANT D'INERTIE UNIDIRECTIONNEL	1	J2	RONDELLE ÉLASTIQUE M8	4
A21	VIS M8	8	J3	RONDELLE M8	4
A22	CADRE DE LA ROUE LIBRE	1	J8	VIS M8	3
A23	ROULEMENT (6202)	2	J11	VIS M8	1
A24	VIS M8	1	J12	BOUCHON	2
A25	VIS	1	K1	PÉDALE (G)	1
A26	RONDELLE ÉLASTIQUE	1	K2	PÉDALE (D)	1
A27	RONDELLE	1	M2	CÂBLE DE CAPTEUR 650 mm	1
A28	RESSORT	1	M3	CÂBLE DE CAPTEUR 900 mm	1
A29	VIS	1	M4	CÂBLE DE CAPTEUR 200 mm	1
A30	VIS M2	4	M6	CÂBLE DE CAPTEUR 500 mm	1
A31	VIS M4	2	M7	CÂBLE DE CAPTEUR 700 mm	1
A32	VIS M4	8	M8	CÂBLE DE CAPTEUR 650 mm	1
A33	VIS M4	5	M15	CARTE DE COMMANDE ÉLECTRIQUE	1
A34	VIS M4	11	M16	COLONNE DE POSITIONNEMENT	4
A35	INSERT EN PLASTIQUE	1	M17	BOÎTIER DE CÂBLE DE CAPTEUR	1
A36	TUBE EN PLASTIQUE	2	M18	BOÎTIER DE CÂBLE DE CAPTEUR	1
A37	BANDE DE MOUSSE	2	M19	ÉLÉMENT MAGNÉTIQUE	1

C Stabilisateur arrière



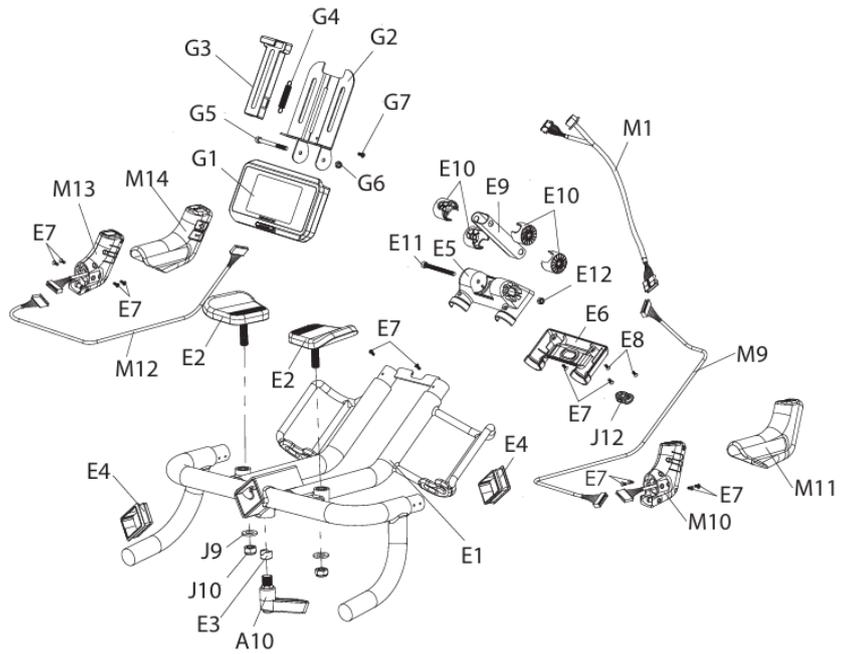
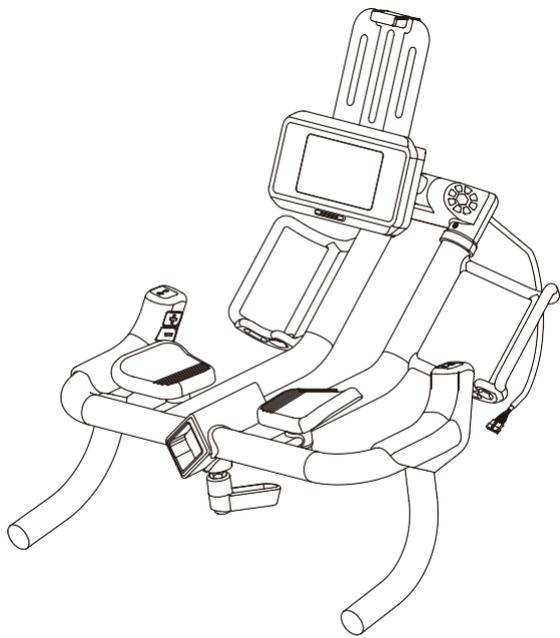
N° PIÈCE	DESCRIPTION	Qté	N° PIÈCE	DESCRIPTION	Qté
C1	STABILISATEUR ARRIÈRE	1	J4	VIS M8	2
C2	ROUE DE TRANSPORT	2	J5	ÉCROU	2
J1	VIS M8	4	J6	BOUCHON	2
J2	RONDELLE ÉLASTIQUE M8	4	J7	EXTRÉMITÉ AJUSTÉE	2
J3	RONDELLE M8	4			

D Stabilisateur avant



N° PIÈCE	DESCRIPTION	Qté	N° PIÈCE	DESCRIPTION	Qté
D1	STABILISATEUR AVANT	1	J3	RONDELLE M8	4
J1	VIS M8	4	J6	BOUCHON	2
J2	RONDELLE ÉLASTIQUE M8	4	J7	EXTRÉMITÉ AJUSTÉE	2

E Guidon et console



N° PIÈCE	DESCRIPTION	Qté	N° PIÈCE	DESCRIPTION	Qté
E1	GUIDON	1	G4	RESSORT	1
E2	REPOSE-COUDE	2	G5	VIS M6	1
E3	BLOC D'ÉCARTEMENT	1	G6	ÉCROU	1
E4	TUBE EN PLASTIQUE	2	G7	VIS M4	1
E5	COUVERCLE DU TUBE DE SUPPORT DE LA CONSOLE	1	A10	BOUTON	1
E6	COUVERCLE DU TUBE DE SUPPORT DE LA CONSOLE	1	M1	CÂBLE DE CAPTEUR 550 mm	1
E7	VIS M4	12	M9	CÂBLE DE CAPTEUR 900 mm	1
E8	VIS M4	2	M10	COMMANDE-D	1
E9	TUBE DE CONSOLE	1	M11	REVÊTEMENT EN CAOUTCHOUC-D	1
E10	BOUCHON	4	M12	CÂBLE DE CAPTEUR 900 mm	1
E11	VIS M6	1	M13	COMMANDE-G	1
E12	ÉCROU M6	1	M14	REVÊTEMENT EN CAOUTCHOUC-G	1
G1	CONSOLE	1	J9	RONDELLE M12	2
G2	SUPPORT I-PAD	1	J10	ÉCROU M12	2
G3	SUPPORT	1			



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