TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



SRX100

Notice originale en italien.

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

Codice : GRLDTOORXSRX100

Revisione : 00

Edizione : 03/17

CE

TABLE DES MATIÈRES

1.0 AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ ..... pag. 3
1.1 UTILISATION PRÉVUE ET CONTRE - INDICATIONS ..... pag. 4
1.2 DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ ..... pag. 5
1.3 PLAQUES ADHESIVES SUR LE PRODUIT ..... pag. 6
1.4 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ..... pag. 7

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT ..... pag. 8
2.1 DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON ..... pag. 8
2.2 ASSEMBLAGE ..... pag. 9
2.3 DEPLACEMENT DU PRODUIT ..... pag. 12

3.0 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ..... pag. 13
3.1 UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION) ..... pag. 14
3.2 CONSEILS D'UTILISATION ..... pag. 15
3.3 FONCTIONS DE LA CONSOLE ..... pag. 17

4.0 MAINTENANCE ..... pag. 18
4.1 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE ..... pag. 19

5.0 ELIMINATION - RECYCLACE ..... pag. 20

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES ..... pag. 20
6.1 VUE ÉCLATÉE ..... pag. 21
6.2 LISTE DES PIÈCES ..... pag. 22

7.0 CONDITION DE GARANTIE ..... pag. 23

1.0 AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ

CONDUITE ADMISE

- Avant le montage et l'utilisation de cet appareil, lire attentivement cette notice, ainsi que les éventuelles feuilles annexées.
- Destiner uniquement cet appareil pour un usage domestique. Les modalités et les avertissements pour son utilisation devront être expliqués à tous les membres de la famille, ou aux amis qui seront autorisés à utiliser cet appareil.
- Utiliser uniquement cet appareil sur un sol plat et recouvrir le revêtement sous l'appareil pour éviter des dommages.
- S'assurer que la personne utilisant l'appareil ait bien compris les instructions et surveiller ses premières phases d'entraînement. La notice d'instruction doit toujours se trouver à côté de l'appareil, pour être consultée rapidement en cas de nécessité.
- S'assurer que les personnes utilisant cet appareil aient au minimum 16 ans et qu'elles aient une bonne santé physique.
- Toujours porter des vêtements adaptés pour une activité sportive, qui n'empêchent pas de faire des mouvements. Porter des chaussures adaptées pour la course.
- Toujours tenir fermement le guidon pendant l'entraînement. Pendant la séance, surveillez toujours votre fréquence cardiaque et adaptez en conséquence l'intensité de vos efforts.
- Si pendant une séance vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des sensations de fatigue, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- S'assurer périodiquement que l'ensemble des boulons et autres fixations de l'appareil soient bien serrés.

COMPORTEMENTS INTERDITS

- NE PAS installer l'équipement dans les centres de conditionnement physique ou dans des zones utilisées pour des fins commerciaux ou dans la location, cet outil n'a pas été conçu pour une utilisation intensive dans des activités professionnelles ou à des fins de réadaptation.
- Ne placez pas de tasses ou des bouteilles contenant des boissons à proximité ou sur l'outil.
- 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 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.

1.1 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 le mouvement spécifique du vélo traditionnel, pour être en mesure de se entraîner avec constance, et une intensité élevée, pour une amélioration efficace de la capacité cardio-vasculaire, et de la force de résistance.

Cette vélo de biking 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 contre-indications 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 cette vélo de biking 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:



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



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

OBSERVATION:
Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les entraînements 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 DISPOSITIFS DE SECURITE'

DANGER

- **L'utilisation de cet appareil n'est pas autorisée si des enfants ou des animaux présents dans la pièce où il est situé, sont en train de jouer.**

- **En cas de présence d'enfants à l'intérieur du bâtiment où est positionné l'appareil, il est nécessaire de prévoir une pièce fermée pour l'installer à l'intérieur. Quand l'appareil n'est pas utilisé, actionner le frein d'urgence et bloquer les pédales avec une corde, pour éviter que de**

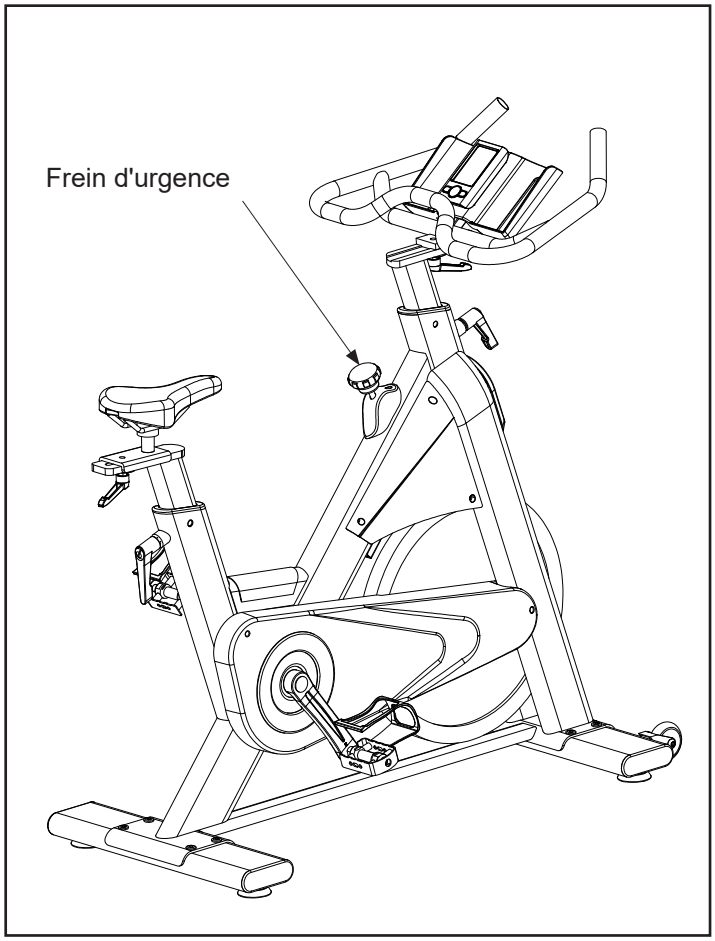
L'appareil est doté d'un système de sécurité intégré dans la manette pour régler l'intensité.

Pour actionner le frein d'urgence, tirez simplement vers le haut la manette 30 destinée à régler l'intensité.

Le système de traction à pignon fixe, c'est-à-dire la continuité de traction entre les pédales et la roue d'inertie, en absence de "roue libre" développe une action cinétique du mouvement des pieds en fonction de la vitesse donnée à la roue d'inertie.
NE JAMAIS ralentir ou s'arrêter en faisant résistance avec les jambes. Ce comportement est dangereux pour les ligaments, d'autre part il engendre une possibilité de décrochage du pied de la pédale, ce qui pourrait provoquer des collisions avec le talon.

DANGER

TOUJOURS UTILISER LE FREIN D'URGENCE POUR ARRETER RAPIDEMENT LA ROTATION DES PEDALES.



1.3 PLAQUES ADHESIVES SUR LE PRODUIT

1) L'étiquette d'identification du produit indique les données techniques et le numéro de série.

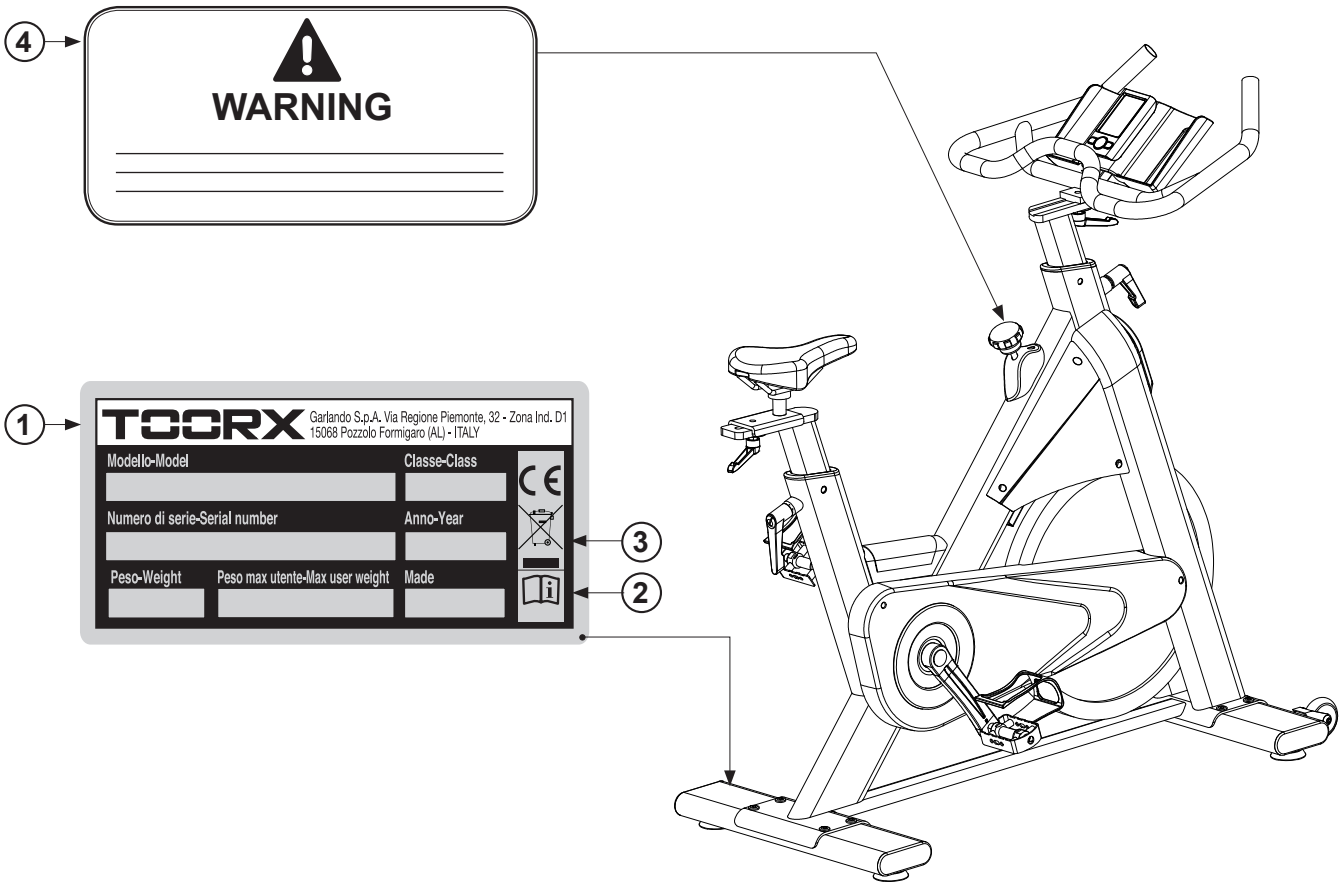
2) Symboles de rappel concernant l'obligation de lire la notice avant utilisation.

3) Symboles d'avertissement: indique que l'appareil commercialisé entre dans le champ d'application de la Directive Européenne RoHS concernant le traitement des déchets des appareils électriques et électroniques (RAEE). Ce produit ne peut être traité comme des ordures ménagères, au contraire il doit être déposé dans des centres de tri permettant son élimination et son recyclage, ou bien donné au revendeur au moment de la récupération d'un appareil de remplacement.

4) Signal de Danger: il avertit l'utilisateur des risques liés au système nommé "pignon fixe" qui entraîne la rotation en relation directe avec les pédales, ainsi que les risques de traumatismes des membres inférieurs, si on tente de s'opposer au mouvement de pédalage avec les jambes.

Attention!

Si on arrête l'action de pédaler, la roue d'inertie et les pédales continuent leurs rotations engendrées par l'inertie.
Pour éviter des blessures, toujours utiliser le frein de sécurité (se rapporter à la présente notice) qui permet de stopper la rotation des pédales sans secousses.



1.4 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

REGLAGE DE LA RESISTANCE	frein à tampon avec feutres
REGLAGE DE L'INTENSITE'	réglage micrométrique avec manette
TRANSMISSION	à courroie avec pignon fixe
POIDS DE LA ROUE D'INERTIE	26 kg
DIMENSIONS MAX (LXPXH)	1180 x 530 x 1320 mm
POIDS NET	65kg
POIDS BRUT	70 kg
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPTEUR CARDIAQUE	récepteur sans fil avec sangle de poitrine HR fournie
REGLAGE DE LA SELLE	réglage vertical et horizontal micrométrique
REGLAGE DU GUIDON	réglage vertical et horizontal micrométrique
AFFICHAGE DE LA CONSOLE	RPM (tours de pédale par minute), vitesse, temps, distance, calories, pulsations,
ALIMENTAZION CONSOLE	1 batterie alcaline à bouton CR 2032
CONFORMITE'	Norme: EN ISO 20957-1 - EN 957-10 (classe HB) Directives: 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

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 de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Être dotée d'une fenêtre d'aération,
- Avoir une température comprise entre 5 C et 32 C,
- Avoir une humidité relative comprise entre 20% et 90%.

L'appareil NE DOIT PAS être placé en plein air, dans un local humide, ou dans un endroit exposé à une atmosphère saline.

Caractéristiques du sol:
Le sol indiqué pour placer l'appareil doit:
- Avoir un revêtement parfaitement plat,
- Avoir un plancher capable de supporter le poids de l'appareil.

Les revêtements construits avec des matériaux de qualité (per exemple: parquet, moquette) DOIVENT être protégés avec une plaque de caoutchouc ou des plaques de feutre sous les zones d'appuis.

Condition requises du local d'installation:
La zone de la pièce où vous placez le produit ne doit être exposée au soleil, si c'est le cas, interposez une couche de tente comme protection. Le produit doit être 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.

2.1 DEBALLAGE – CONTENU DE L'EMBALLAGE

L'emballage est constitué par une boite en carton fermé avec des points métalliques et des bandes de serrage. Pour soulever et déplacer la boite il est nécessaire de demander de l'aider à une tierce personne. Quand la boite est posée par terre, merci de respecter l'indication Côté Haut, matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec des ciseaux, puis enlever les points de fermeture en métal avec une pince.



Nous vous conseillons de ne pas endommager l'emballage d'origine et d'éventuellement de garder ceci dans l'éventualité où l'appareil présenterait des défauts et qu'une réparation sous garantie soit nécessaire.



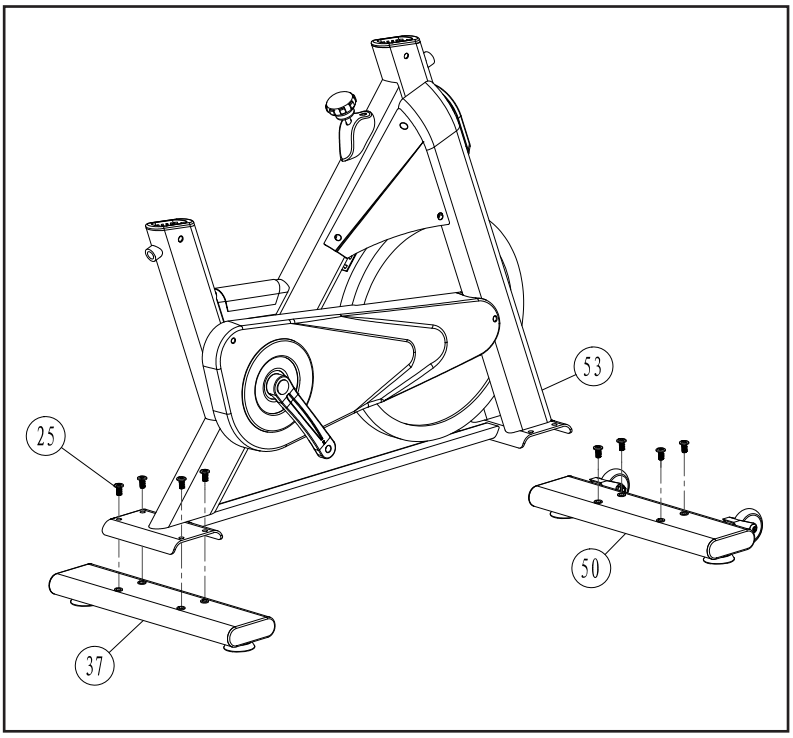
L'emballage est réalisé avec des matériaux recyclables ; pour l'élimination des éléments d'emballage, respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables. Les éléments d'emballage (cartons et sacs) ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils représentent potentiellement une source de danger.

Après avoir retiré l'appareil de l'emballage, vérifier les éventuels dommages subis pendant le transport et contrôler la présence de tous les composants indiqués sur les illustrations.

2.2 MONTAGE DE L'APPAREIL

Montage barre de support

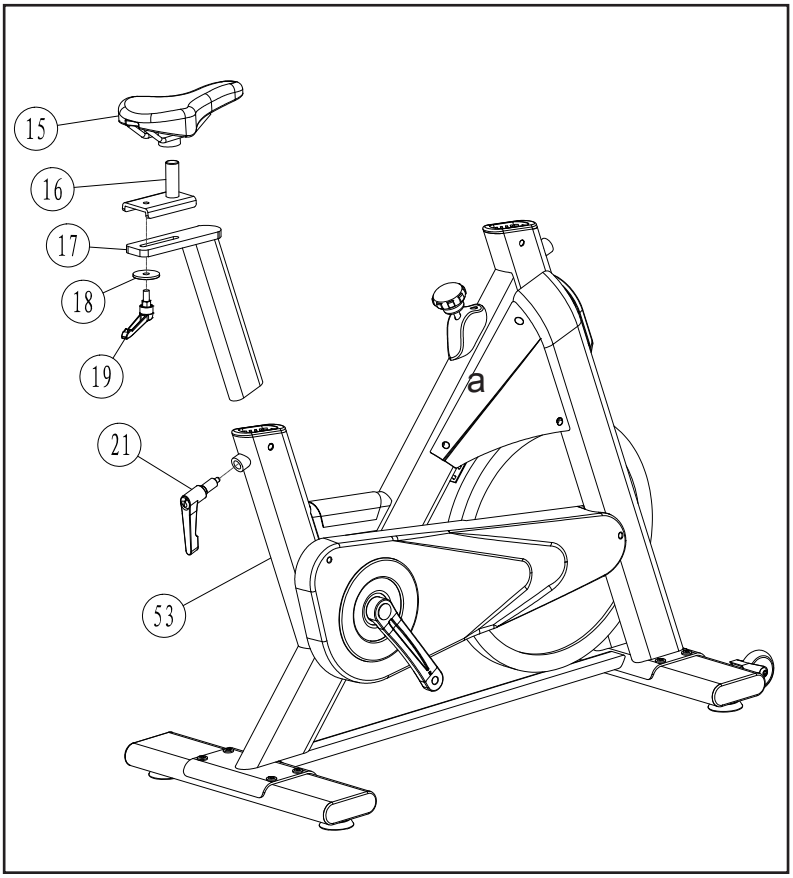
- Fixer la barre de support avant **50** sur le châssis principal **53**, en serrant quatre vis **25**.
- Fixer la barre de support arrière **37** au châssis principal **53**, en serrant quatre vis **25**.



Montage selle

Insérer le tube de réglage de la hauteur de la selle **17** dans gaine disposée sur le châssis **53**. Régler la hauteur désirée du tube **17** (au-dessus de l'encoche de référence MAX), puis serrer la manette de réglage hauteur **21**, une fois choisie votre position.

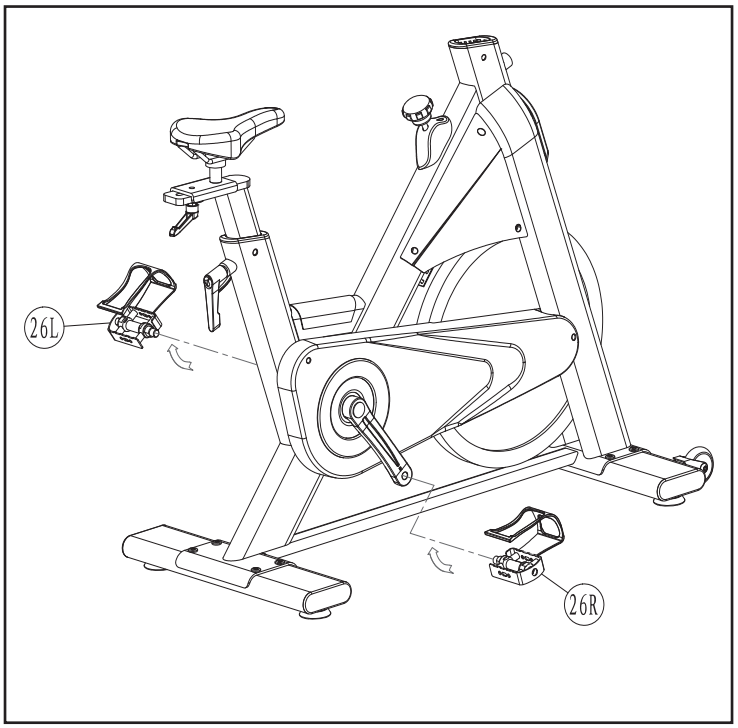
• Insérer le verrouillage de la pince de la selle **15** dans le siège sur la glissière **16** à l'extrémité supérieure du tube de réglage de hauteur **17**.
Aligner la selle en horizontal et en transversal, puis serrer fermement les deux écrous du verrouillage avec la clé fournie.
Fixer la glissière **16** dans la fente à l'extrémité supérieure du tube de réglage de hauteur **17** en serrant le levier de récupération **19** accompagnée d'une rondelle plate **18** [Ø10.5xØ38x4T].



Montage des pédales

• Visser la pédale gauche **26L**, marqué avec **(L)**, à la manivelle gauche en tournant la clé dans le sens antihoraire. De l'autre côté, visser la pédale droite **26R**, marqué par **(R)**, à la manivelle droite en tournant la clé en sens horaire.

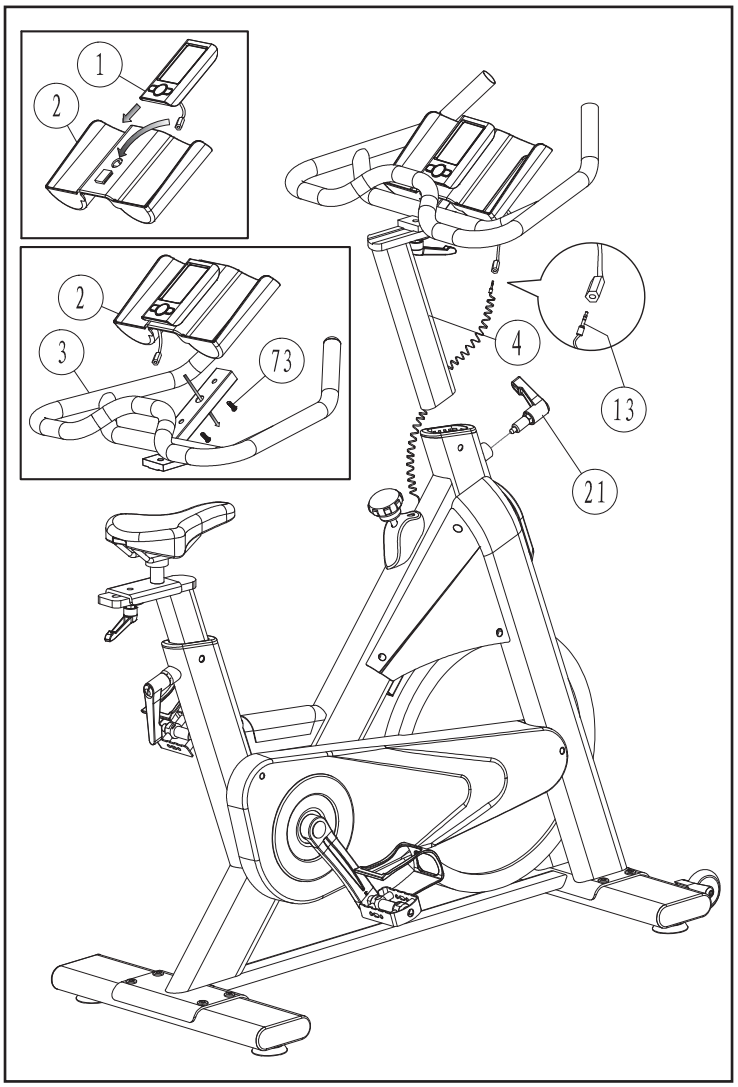
• Au cas où les sangles des cale-pieds n'étaient montées sur les pédales, les insérer dans les trous prévus à cet effet, ne pas oublier de tourner la boucle toujours vers l'extérieur de la pédale.



Montage du guidon et de la console

• Insérer le tube de support de guidon **4** dans le siège prévu du châssis, puis visser et serrer la poignée **21**.

• Raccorder le guidon **3** sur le tube de support de guidon **4** et serrer la poignée **21** accompagnée d'une rondelle plate 18 [Ø10.5xØ38x4T].



DANGER

Il est important de resserrer fermement le levier 21 pour assurer une fixation du guidon.

• Fixer l'ordinateur **1**, au bloc du porte bouteille **2**, en veillant à insérer le câble avec la prise jack , à travers le trou au centre du porte bouteille.

• Fixer le porte bouteille **2** sur la glissière central du guidon en serrant les deux vis **73** [M5x20 mm].

• Raccorder la prise jack **13**, le capteur de vitesse, en sortant du châssis, à sa sortie sortant de la console, comme indiqué dans l'illustration.

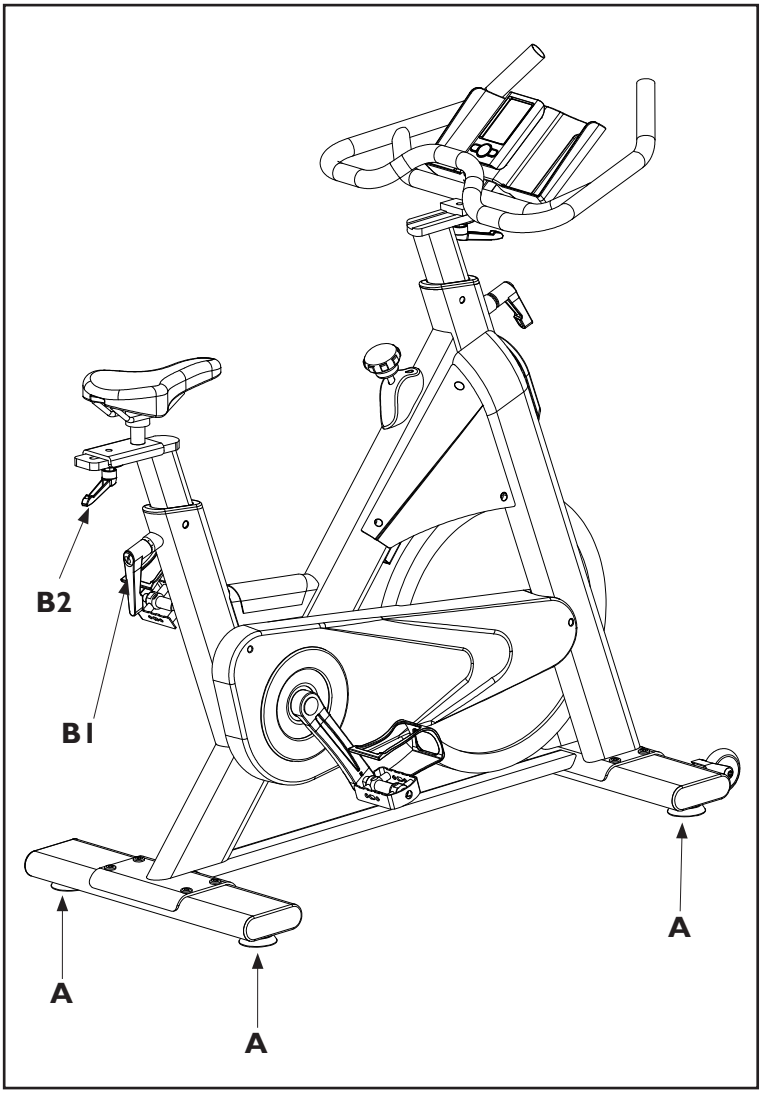
Mise à niveau

• Pour compenser les inégalités du sol fair tourner les pieds de nivellement **A** placé sous la barre de support arrière et avant.

• A ce stade, l'assemblage du produit est terminé. Avant l'utilisation, lire les autres parties du manuel pour apprendre toutes les informations sur l'utilisation sécuritaire du produit.

DANGER

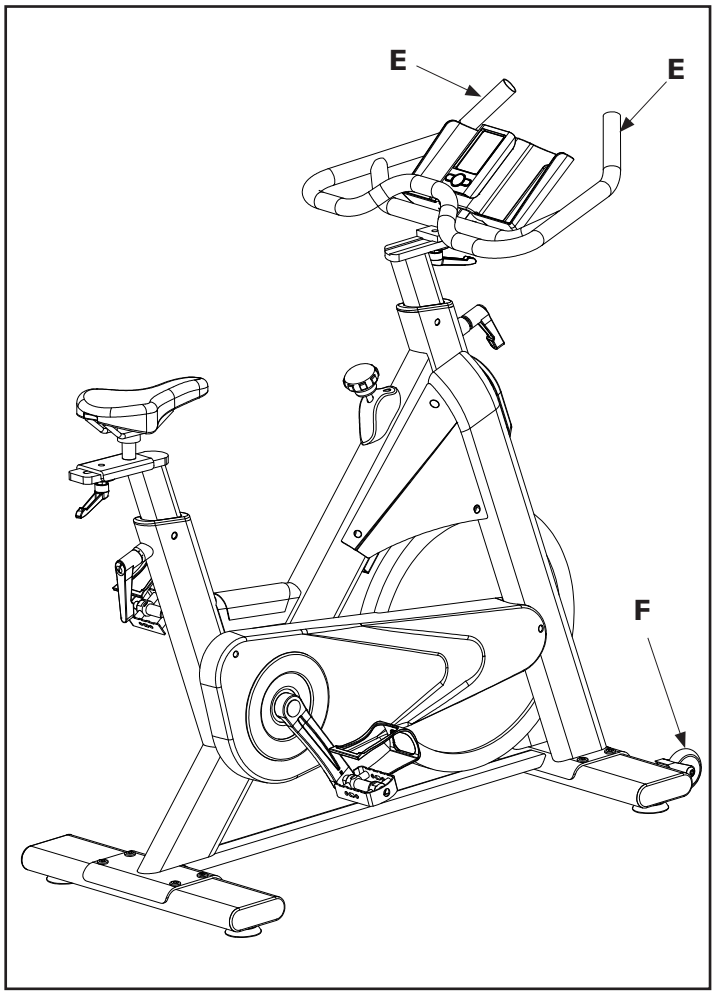
Pour éviter que la selle puisse bouger quand on pédale sur l'appareil, il est important qu'elle soit bien bloquée par les manettes B1 e B2.



2.3 DEPLACEMENT DU PRODUIT

Pour les petits déplacements à l'intérieur de la pièce, saisir les prises antérieures du guidon **E** jusqu'à soulever la partie postérieure en faisant un point d'appui sur les roues antérieures **F**.

Une fois que les roues **F** sont en contact avec le sol, pousser l'appareil dans la direction désirée..



3.0 PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

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 une 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 bruler 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 travaille sur un régime aérobie,

Amélioration des capacités cardio-vasculaires: en maintenant un niveau cardiaque entre 85 % et 100 % on peut faire travailler le cœur en axant son travail sur un régime anaérobie.

L'utilisation de cet appareil doit être faite en respectant trois phases:

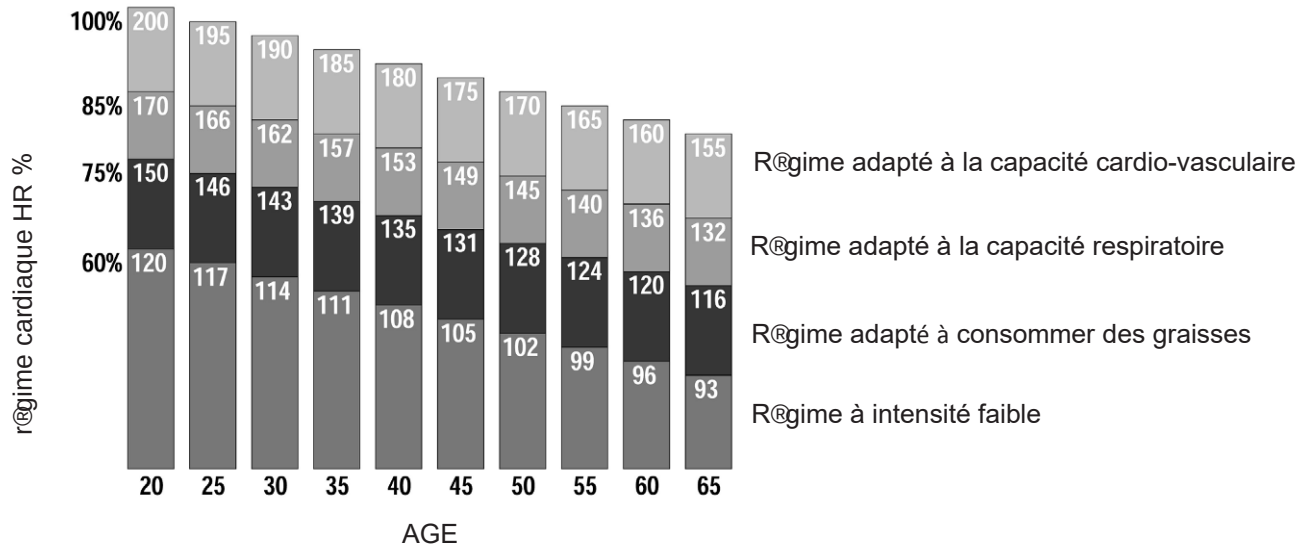
ÉCHAUFFEMENT: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

ENTRAINEMENT: commencer par un régime réduit et après l'échauffement, augmenter progressivement l'intensité de l'exercice jusqu'à ce que votre battement cardiaque rejoigne la valeur de seuil désirée. Nous vous conseillons d'avoir une fréquence cardiaque constante dans la zone cible, déterminée par rapport à votre objectif (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.

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

DANGER

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



3.1 UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION)

PRECAUTION

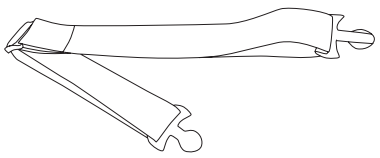
- **Avant d'utiliser l'émetteur lecture-end attentivement les instructions sur cette page et ceux fournis par un fabricant.**
- **Après chaque utilisation, débranchez l'émetteur de l'élastique de la bande, essuyer la sueur et les sécher soigneusement.**
- **Nettoyer l'émetteur avec un chiffon humide 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 ® o u T34 de type non codée.
L'émetteur et la sangle de poitrine ne sont pas fournies avec le produit, il est disponible sur demande.

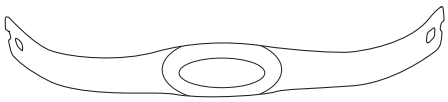
1) Fixez une extrémité de l'émetteur à la ceinture élastique.
2) Ajuster la longueur de la bande élastique (en fonction de votre poitrine), en agissant sur la boucle. Mettez la bande élastique juste en dessous de la poitrine, comme indiqué, puis fixer l'autre extrémité de la sangle élastique à l'émetteur.
3) Soulever l'émetteur et loubrifier 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.

PRECAUTION

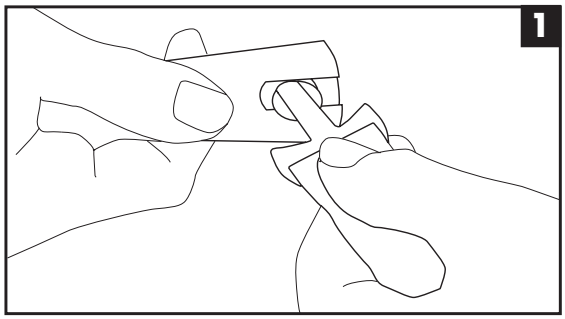
L'indication de la fréquence du pouls mesurée par la bande est seulement une valeur de référence utile pour surveiller la fréquence du cœur en fonction du régime d'entraînement choisi, et pour obtenir une référence à la consommation de calories.
En aucun cas, la mesure prise par l'émetteur peut être considéré comme des données médicales.

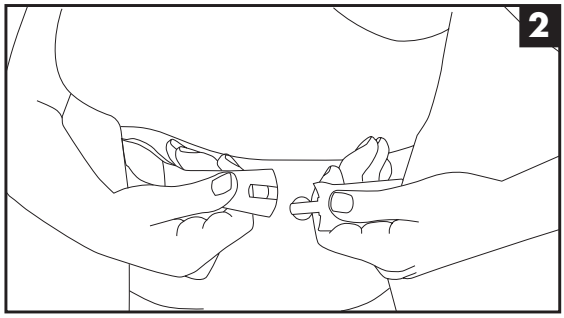


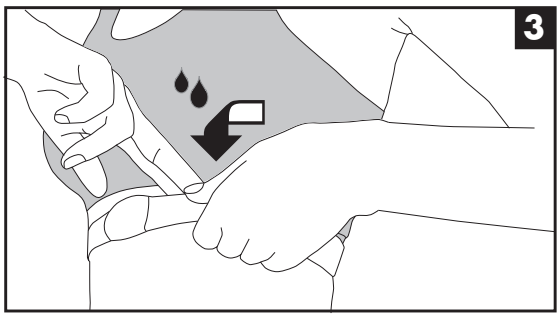
Bande élastique

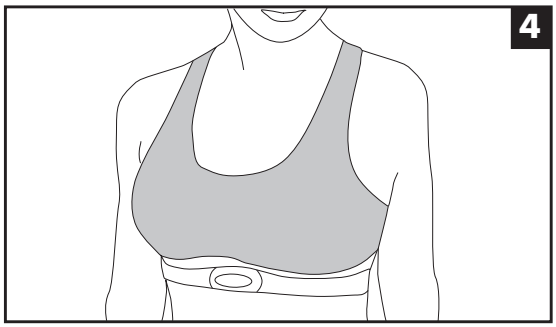


Emetteur









3.2 CONSEILS PRATIQUES ET SUGGESTIONS D'UTILISATION

REGLAGES DE LA SELLE
La selle de l'appareil doit être réglée afin de pouvoir l'adapter à toutes les personnes en agissant de la manière suivante.

DANGER

Avant d'utiliser cet appareil, vérifier le réglage de la selle, une position trop haute ou trop basse induira un mouvement incorrect des jambes, ce qui causera souvent des douleurs musculaires

Mettre une pédale vers le haut, puis poser le pied dans le cale-pieds et bien centrer la partie avant du pied au centre de la pédale. La jambe doit être légèrement pliée à hauteur du genou. Si la jambe est trop tendue ou si le pied ne touche pas la pédale, il convient de baisser la selle. Si la jambe est trop pliée, il convient de lever la selle. Pour régler la position verticale de la selle en fonction de la taille de l'utilisateur, descendre de l'appareil et desserrer la vis **B1** en la faisant tourner dans le sens antihoraire. Lever ou baisser la selle en la positionnant à la hauteur désirée, puis resserrer en tournant la vis dans le sens horaire. Pour régler la position horizontale de la selle, descendre de l'appareil et desserrer la vis **B2** en la faisant tourner dans le sens antihoraire. Avancer ou reculer la selle selon la position désirée, puis resserrer à nouveau la vis en la vissant dans le sens horaire..

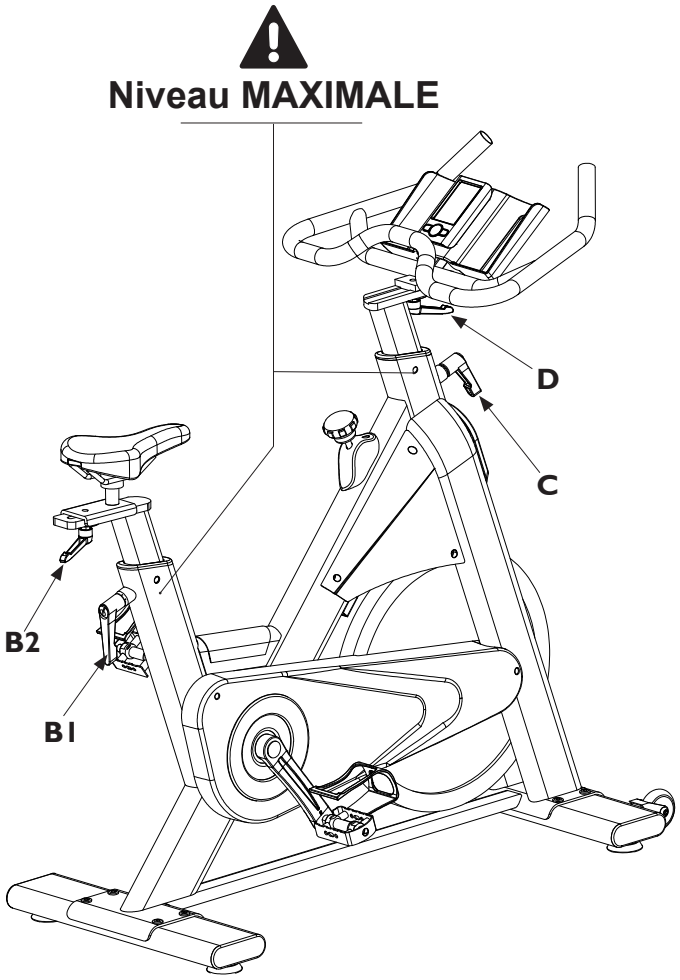
DANGER

Avant de monter sur la selle, s'assurer que les vis B1 et B2 soient bien serrées, exercer une pression sur la selle dans tous les sens pour vérifier qu'elle est bien bloquée.

RÉGLAGE GUIDON
Pour élever ou abaisser le guidon, desserrer le levier C, pour la position horizontale desserrer le levier D puis ajuster la position du guidon au point désiré et serrer les leviers C et D dans le sens horaire pour le verrouiller en position.

PRECAUTION

Pour un réglage parfait, le guidon doit être à la même hauteur que la selle.



DANGER

Les tubes de réglage de la hauteur de la selle et du guidon sont marqués par un signe "MAX" indiquant le niveau maximum du tube. Il est interdit de régler la position du tube de la selle ou du guidon au-dessus de cette même marque "MAX".

REGLAGE DES CALE-PIEDS

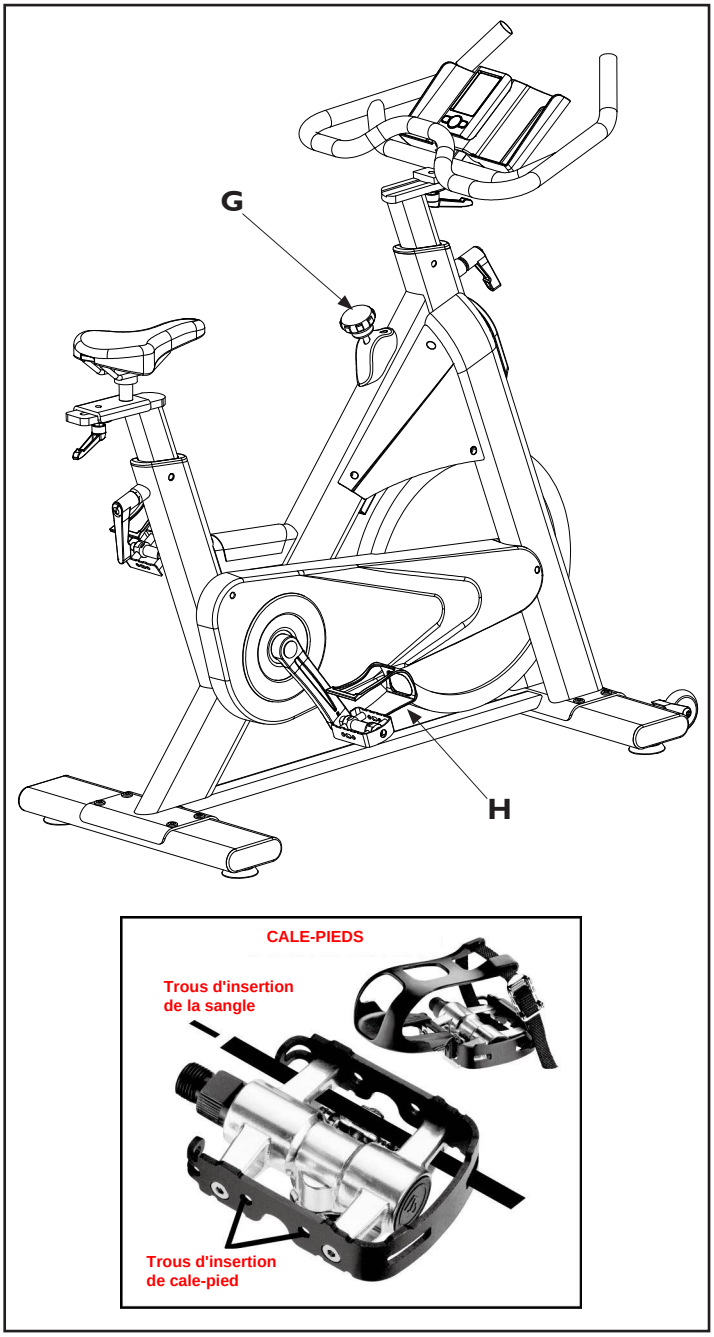
Positionner le pied droit dans le cale-pieds de la pédale de droite **H**, pousser le pied au fond jusqu'à ce que la partie antérieure de la chaussure bute contre le cale-pieds. Avec une main tirer la partie libre de la lanière de la boucle, afin que le pied soit bien serré à l'intérieur du cale-pieds, puis bloquer la lanière dans la boucle. Exécuter la même opération pour le pied gauche. Pointer les pieds les genoux directement vers l'avant pour garantir une meilleur efficacité de pédalage.

REGLAGE DE L'INTENSITE D'ENTRAINEMENT

L'intensité peut être réglée en faisant tourner la vis **G** qui se trouve sous le guidon pour réduire ou augmenter l'action du frein à patins sur la roue d'inertie.

- En tournant la vis dans le sens horaire on obtiendra une plus grande résistance par rapport au pédalage.
- En tournant la vis dans le sens antihoraire on obtiendra une résistance inférieure par rapport au pédalage.

Le réglage de la résistance doit être également effectué pendant le cours de la séance.



DANGER

En appuyant intensément sur la vis de réglage, on actionne le dispositif d'arrêt d'urgence, dans ce cas le frein bloque rapidement la roue d'inertie.

PRECAUTION

Avant de monter sur l'appareil, contrôler l'état des patins de frein et la fonctionnalité de la manette qui permet de régler l'intensité.

3.3 FONCTIONS DE LA CONSOLE

Grâce à une grande console à cristaux liquides, l'ordinateur indique les informations ci-après listées. L'allumage de la console se fait en même temps que commence la séance, à partir du moment où on commence à pédaler.

Fonctions de la console:

- **SPEED:** Vitesse instantanée atteinte pendant la séance exprimée en kilomètres/heure (valeur MAXI = 99,9 km/h).
- **RPM:** Nombre de Tours par Minutes qui sont effectués pendant la séance (cadence).
- **TIME:** Indique le temps écoulé, exprimé en minutes (de 0 à 99,59 minutes avec augmentation de seconde par seconde), ou bien le temps restant pour arriver à 0 avant la fin de l'exercice, selon le mode d'entraînement programmé.
- **DISTANCE:** Indique la Distance partielle parcourue depuis le début de l'exercice (valeur MAXI = 999,9 km) ou bien la distance restant à parcourir pour arriver à 0 avant la fin de l'exercice, selon le mode d'entraînement programmé.
- **CALORIES**: Indique les calories brûlées depuis le début de l'entraînement ou les calories restant à brûler pour arriver à 0 avant la fin de l'exercice, selon le mode d'entraînement programmé (*).
- **PULSE:** Indique la Fréquence Cardiaque, mesurée par les capteurs situés sur le guidon ou en utilisant une ceinture cardio fréquencemètre compatible (en option). Le résultat est exprimé en bpm (Battements Par Minutes) (*).

NOTES:
(*) Rappelons que la mesure fournie est seulement une question de référence approximative et en aucun cas peu être considéré comme une référence médicale.

• Lorsque l'outil reste inactif pendant plus de quatre minutes, la console s' arrête et toutes les données de la séance d'entraînement
sont remis à zéro; pour réactiver la console est suffisant reprendre le pédalage.

• Pour afficher la lecture du rythme cardiaque doit porter la sangle de poitrine.

Fonctions de Touches

ENTER

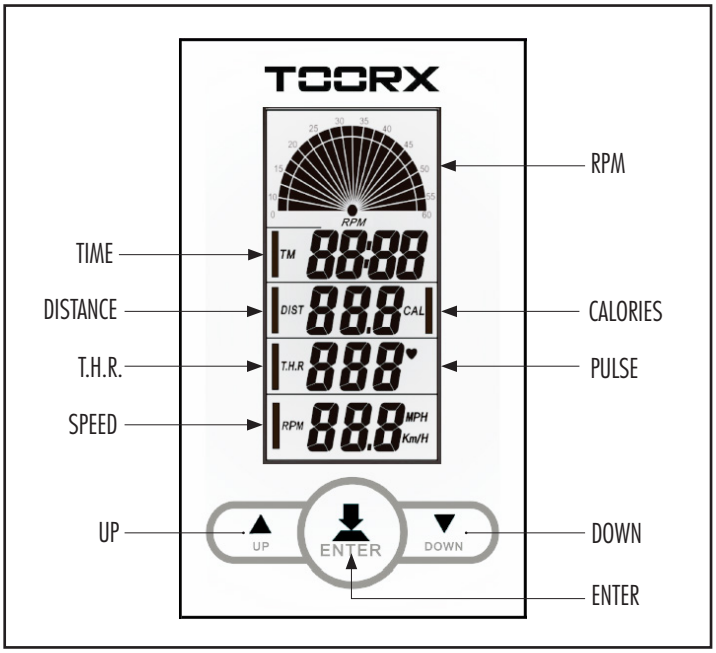
• Appuyer ENTER pour sélectionner la modalité de l'entraînement: Normal, Time, Distance, Calories, T.H.R ..

• Appuyez sur ENTER pour confirmer la saisie avec les touches UP / DOWN.

•Appuyer ENTRER pour plus de 3 pour effacer toutes les données stockées.

UP/DOWN

Utilisez les touches HAUT / BAS pour augmenter ou diminuer une valeur définie dans le mode d'entraînement à temps déterminé (TIME), Distance déterminée (DISTANCE), calories déterminés (CALORIES.), fréquence cardiaque cible (T.H.R.).



4.0 MAINTENANCE



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

NETTOYAGE DE L'APPAREIL

Après chaque utilisation, il est nécessaire d'essuyer et de nettoyer attentivement le châssis pour éliminer les traces de sueur et d'humidité. Nous vous conseillons d'utiliser un nettoyant non abrasif et une solution à base d'eau comme détergeant, utiliser des chiffons souples en coton ou bien du papier essuie-tout pour l'opération de séchage.Rincer toutes les superficies de manière à éliminer les résidus de détergeant.



- Eviter de mouiller ou de savonner la courroie.
- Eviter de mouiller les patins de frein pendant le nettoyage.
- Pour nettoyer et lubrifier les parties, nous vous conseillons de pulvériser de l'huile à base de silicone en spray sur un chiffon propre et appliquer, en évitant de pulvériser et faire couler de l'huile sur les autres superficies

Les parties principales à nettoyer et lubrifier, que ce soit pour des motifs d'hygiène ou bien pour prévenir une oxydation, sont:

- Le guidon et la selle, leurs tubes respectifs, les glissières et les manettes de blocage,
- Les pédales et les bras du pédalier,
- Le châssis et le carter couvrant la courroie, en faisant particulièrement attention à la manette permettant de régler l'intensité,
- La roue d'inertie, en faisant bien attention de nettoyer la partie supérieure qui entre en contact avec le patin de frein, ainsi que les parties latérales chromées.
- Vis et boulons exposés à l'action oxydante en faisant particulièrement attention aux deux boulons qui permettent de tendre la courroie, se trouvant symétriquement sur la partie qui est derrière des petites fourches antérieures, et sur lesquels est fixée la roue d'inertie.

TENSION DE LA COURROIE DE TRANSMISSION

Contrôler périodiquement que la courroie soit correctement tendue, pour éviter des glissements. Pour tendre la courroie, il faut légèrement desserrer les deux écrous de fixation de l'axe de la roue d'inertie, puis agir sur ces boulons de la partie qui est derrière des petites fourches antérieures, sur lesquels est fixée la roue d'inertie, en vissant dans le sens des aiguilles d'une montre pour tendre, et dans l'autre sens pour desserrer. Une fois cette opération terminée, visser les deux écrous de fixation de la roue d'inertie.

CONTROLES TRIMESTRIELS

- Nettoyer avec attention toutes les parties du châssis et toutes les parties mobiles qui pourraient être sales, les angles, les boulons, les vis.
- Accorder une attention pleine à l'état de nettoyage de patin de frein, afin d'éviter l'usure, il est nécessaire de nettoyer et lubrifier les parties du volant, qui entrent en friction avec le frein. Si vous remarquez un degré particulier de salissures, il est conseillé de l'extraire de son siège, et prendre des dispositions pour son nettoyage ou le remplacement.
- Contrôler attentivement le bon réglage des pieds permettant de régler le niveau de l'appareil.
- Vérifier que les pédales et le pédalier soient bien serrés.
- Vérifier la tension de la courroie.
- Remonter le carter couvrant la courroie une fois toutesces opérations effectuées..



NE JAMAIS UTILISER L'APPAREIL SI LE CARTER RECOUVRANT LA COURROIE N'EST PAS CORRECTEMENT MONTEE.

S'il venait à apparaître des griffures ou des abrasions sur le châssis, nous vous conseillons d'intervenir avec des coups de pinceaux avec une peinture émaillée antirouille, qui évite la formation et l'extension de la rouille sur les parties en métal.

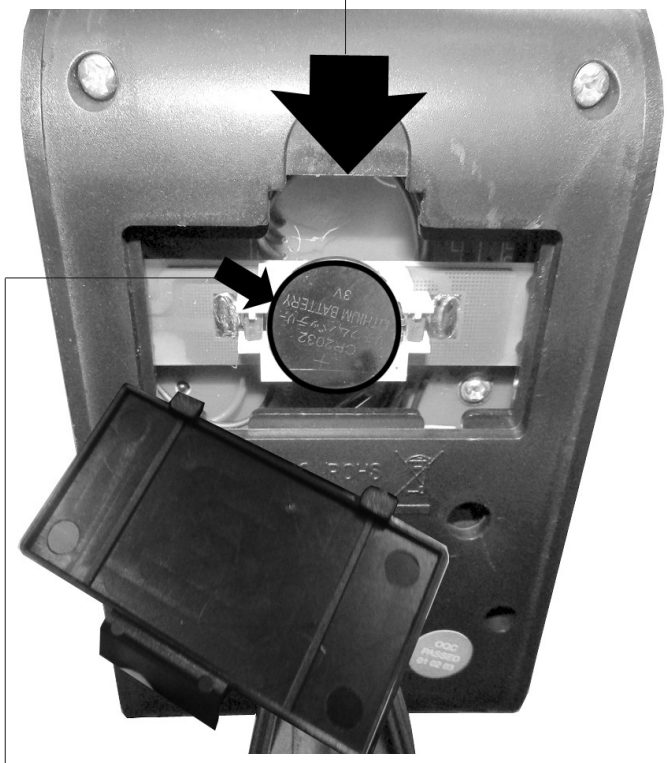
4.1 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE

DANGER

• Observer la polarité, vérifier sur la sérigraphie la position des pôles négatif et positif.
• Ne pas jeter les piles usagées dans le feu.
• Ne pas jeter les piles usagées avec d'autres déchets ménagers. Disposer séparament dans des bacs de collecte spéciale pour les batteries.
- Ne jamais tenter de recharger les piles déchargées, utiliser uniquement des batteries neuves de type CR2032.

Lorsque l'écran commence à afficher les numéros avec une certaine lenteur signifie qu'il est temps de remplacer la batterie qui équipe la console.
Pour accomplir cette tâche, il est nécessaire d'accéder au compartiment de la batterie du côté arrière de la console; appuyer avec un doigt sur la languette et soulever le rabat pour le retirer. Avec un petit tournevis pour soulever la pile à bouton du côté indiqué par la flèche, puis retirez la pile. Remplacer la batterie, en prenant soin de maintenir le pôle positif (+) en regard du volet et placer latéralement dans un logement de manière à la raccorder au pôle positif. Utilisez une nouvelle pile CR2032 de 3 Vdc.

appuyez sur l'onglet du couvercle, et soulever pour l'enlever



avec un petit tournevis, soulevez la batterie épuisée de ce côté

5.0 ELIMINATION - RECYCLACE



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).

CE

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.

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES

Pour commander les pièces de rechange se référer à la vue éclatée qui se trouve ci-après.

Merci de nous contacter par mail à l'adresse suivante: sav@e-clypse.com.

Vous recevrez une procédure détaillée (avec un formulaire à remplir) lorsque de votre premier contact par mail.
Votre dossier sera traité dans les plus brefs délais. Si nécessaire, nos techniciens pourront vous appeler afin de récupérer d'autres informations utiles à la solution de votre assistance.

La commande des pièces détachées doit comporter les indications suivantes:

1. Marque et modèle du produit - voir sur l'étiquette du produit
2. Nom de la pièce à changer - voir la liste des pièces détachées
3. Numéro de référence de la pièce détachée - voir la vue éclatée
4. Quantité nécessaire
5. Nom prénom et adresse pour l'expédition - se référer à la fiche pour commander les pièces détachées, annexée à la notice.

SAV : *e-mail:* ***sav@e-clypse.com***

http://www.e-clypse.fr/

La présente notice peut comporter certaines petites différences par rapport aux produits que vous possédez, car d'éventuelles mises à jour que le constructeur applique au fil du temps peuvent manquer. En cas de difficulté dans la compréhension des schémas et des descriptions, contacter le centre d'assistance technique ***par mail***

6.1 VUE ECLATEE



6.2 LISTE DES PIÈCES

Pos.	Description	Q.té
1	Computer LB2006	1
2	Vano porta borracce	1
3	Manubrio	1
4	Tubo regolazione verticale manubrio	1
5	Manopola intensità / freno di emergenza	1
6	Rivestimento plastico manopola freno	1
7	Dado M8	2
8	Asta manopola freno	1
9	Molla	1
10	Dado quadro M10xP1.0	1
11	Dado a calotta M10	1
12	Boccola barra freno Ø16	1
13	Cablaggio sensore di velocità	1
14	Rivestimento di protezione	1
15	Sella	1
16	Slitta regolazione orizzontale sella	1
17	Tubo regolazione verticale sella	1
18	Rondella Ø10.5xØ38x4T	2
19	Manopola M10	2
20	Manicotto di scorrimento	2
21	Leva a ripresa	2
22	Passacavo in gomma Ø11,5 mm	2
23	Vite	5
24	Sensore di velocità	1
25	Vite fissaggio barre d'appoggio	8
26	Pedali sx+dx	1 kit
27	Borchia copri dado	2
28	Dado flangiato M10	2
29	Pedivella sx+dx	1 kit
30	Tazza in PVC	1
31	Dado esagonale	2
32	Cuscinetto 6005	2
33	Cilindro metallico	1
34	Tappo ovale barre di appoggio	4
35	Dado esagonale M10	4
36	Piedino di livellamento	4
37	Barra di appoggio posteriore	1
38	Vite autofilettante ST4,2x19 mm	11
39	Carter copri cinghia interno	1
40	Anello elastico Ø25	2
41	Puleggia Ø200 5PK	1
42	Albero movimento centrale	1
43	Vite M8x15	4
44	Cinghia 1310 5PK	1
45	Carter copri cinghia esterno	1
46	Vite M4x20	6
47	Vite M8x38	2
48	Ruota di spostamento	2
49	Dado autobloccante M8	2
50	Barra di appoggio anteriore	1
51	Rondella piana	2
52	Copertura sx	1
53	Telaio principale	1
54	Dado M6	2

Pos.	Description	Q.té
55	Vite M6x50	2
56	Dado flangiato M12	2
57	Rondella Ø12xØ20x1.5T	2
58	Cilindro Ø12xØ15x9mm	2
59	Vite M12x6T	1
60	Albero volano Ø12x149	1
61	Volano	1
62	Cuscinetto 6301	2
63	Rondella Ø12xØ16x1.5T	2
64	Cilindro metallico	1
65	Dado M12	2
66	Tampone freno	1
67	Vite M5x8	2
68	Leva freno 1.5T	1
69	Vite M5x8	6
70	Copertura anteriore	1
71	Vite M10	1
72	Copertura volano sx+dx	1kit
73	Vite M5	2
74	Chiave multipla con giravite a stella	1
75	Chiave esagonale	1

7.0 Condition de garantie / Warranty (France only)

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final. La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.

2) La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins – hors transport. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.

3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des évènements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de manutention inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.

4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.

5) Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.

6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.

7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.

8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels.

Distribué par :

E-Clypse International
2791, Chemin de Saint Bernard Porte 19, Bâtiment A
06220 Sophia-Antipolis/Vallauris – France

http://www.e-clypse.fr/