TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



ERX100

Notice originale en italien.

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

Codice : GRLDTOORXERX100

Revisione : 00

Edizione : 05/16

CE

TABLE DES MATIÈRES

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

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT ..... pag. 7
2.1 DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON ..... pag. 8
2.2 ASSEMBLAGE ..... pag. 9

3.0 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ..... pag. 16
3.1 UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION) ..... pag. 17
3.2 CONSEILS D'UTILISATION ..... pag. 18
3.3 FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE ..... pag. 19
3.4 FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - BOUTONS ..... pag. 20
3.5 ALLUMAGE - PROGRAMME MANUEL ..... pag. 21
3.6 PROGRAMMES PRE-INSTALLÉS ..... pag. 22
3.7 PROGRAMMES UTILISATEUR ..... pag. 23
3.8 PROGRAMME H.R.C. ..... pag. 24
3.9 PROGRAMME WATT ..... pag. 25
3.10 BODY FAT TEST (TEST DE GRAISSE CORPORELLE) ..... pag. 25

4.0 MAINTENANCE ..... pag. 26

5.0 ELIMINATION - RECYCLACE ..... pag. 27

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES ..... pag. 27
6.1 VUE ÉCLATÉE ..... pag. 28
6.2 LISTE DES PIÈCES ..... pag. 29

7.0 CONDITION DE GARANTIE ..... pag. 30

1.0 CONSIGNES DE SECURITE

PRATIQUES ADMISES

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, toujours surveiller 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

PRATIQUES NON-ADMISES

- NE PAS installer cet appareil au sein de club de fitness ou dans des lieux destinés au commerce ou à la location, car cet appareil n'est pas conçu pour un usage intensif ou pour la rééducation.

- NE PAS poser de verre ou de bouteille contenant une boisson à côté ou au-dessus de l'appareil.

- NE PAS abîmer la console et les parties plastiques de l'appareil avec des objets pointus, des brosses ou des éponges abrasives ou encore avec des substances chimiques agressives.

- NE PAS démonter des parties de l'appareil, sauf si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.

- NE PAS installer l'appareil au sous-sol, sur une terrasse, dans un cave, dans une zone humide de manière générale, ne pas le laisser exposé aux aléas climatiques (pluie, soleil…).

- Empêcher les enfants et les animaux domestiques de s'approcher de l'appareil. Il est fortement recommandé de placer cet appareil à l'intérieur d'une pièce prévue à cet effet, disposant d'une porte qui empêche l'accès à toute personne n'étant pas autorisée à s'approcher à ce type de produit.

- Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé ou s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation. 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 JAMAIS pédaler pieds-nu et ne pas porter de chaussures avec des semelles en cuir ou tout autre matériau rigide.

- NE PAS porter des vêtements synthétiques ou en laine mélangée pendant l'entraînement. L'utilisation de vêtements non adéquates pourrait causer des problèmes liés à l'hygiène mais aussi de créer 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 les mouvements d'un vélo traditionnel, permettant d'une part de garder la forme grâce à un entraînement constant, mais aussi d'améliorer les capacités cardio-vasculaires et la force de résistance grâce à un entraînement à haute intensité. Ce vélo indoor 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 contradictions 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 coeur, 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 informations 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 informations 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.



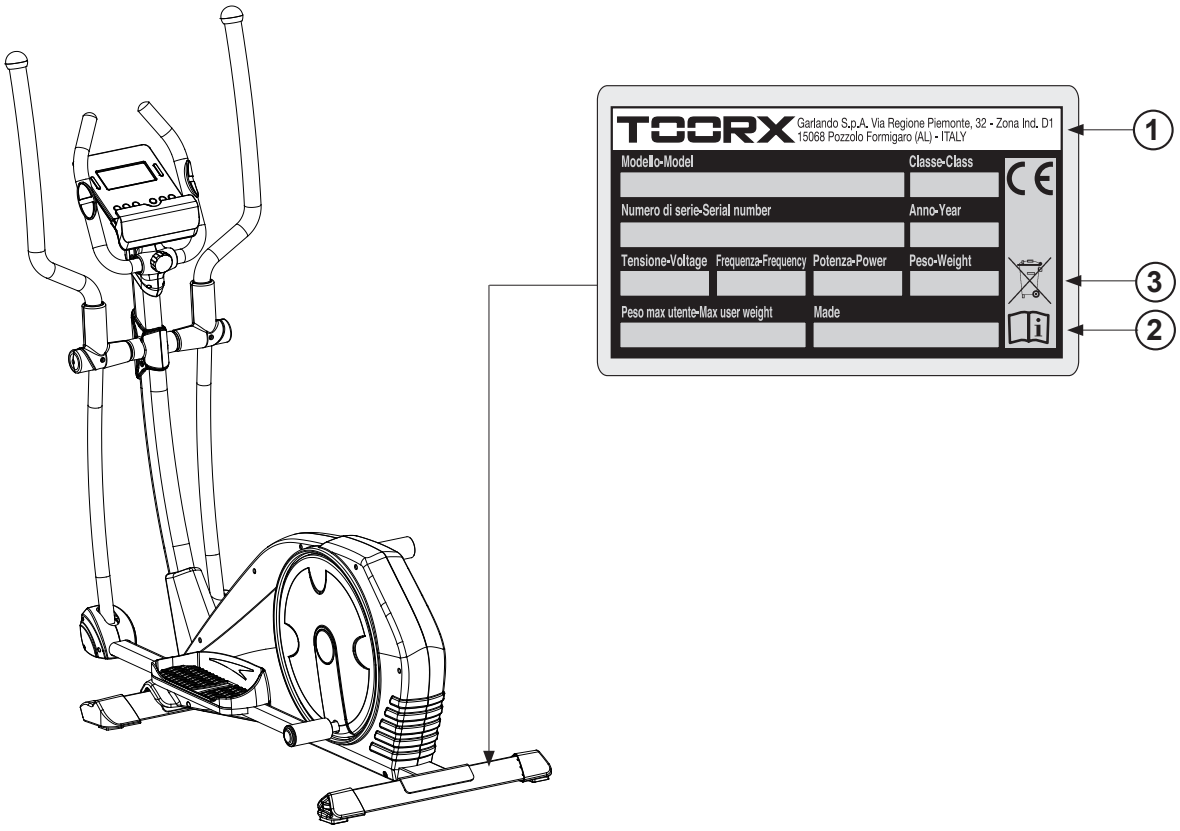
Les informations mises en évidence par ce symbole signalent une PRECAUTION, faire très attention pour éviter d'endommager l'appareil.

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 informations 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 préavis.

1.2 PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT

1) L'étiquette d'identification du produit indique l'adresse du distributeur, les donnés 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.

L'étiquette indiquant la conformité ne doit jamais être enlevée ou détériorée, le sigle précisant le modèle de l'appareil, ainsi que son numéro de série doivent toujours être renseignés en cas de demande de pièces de rechange.



1.3 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

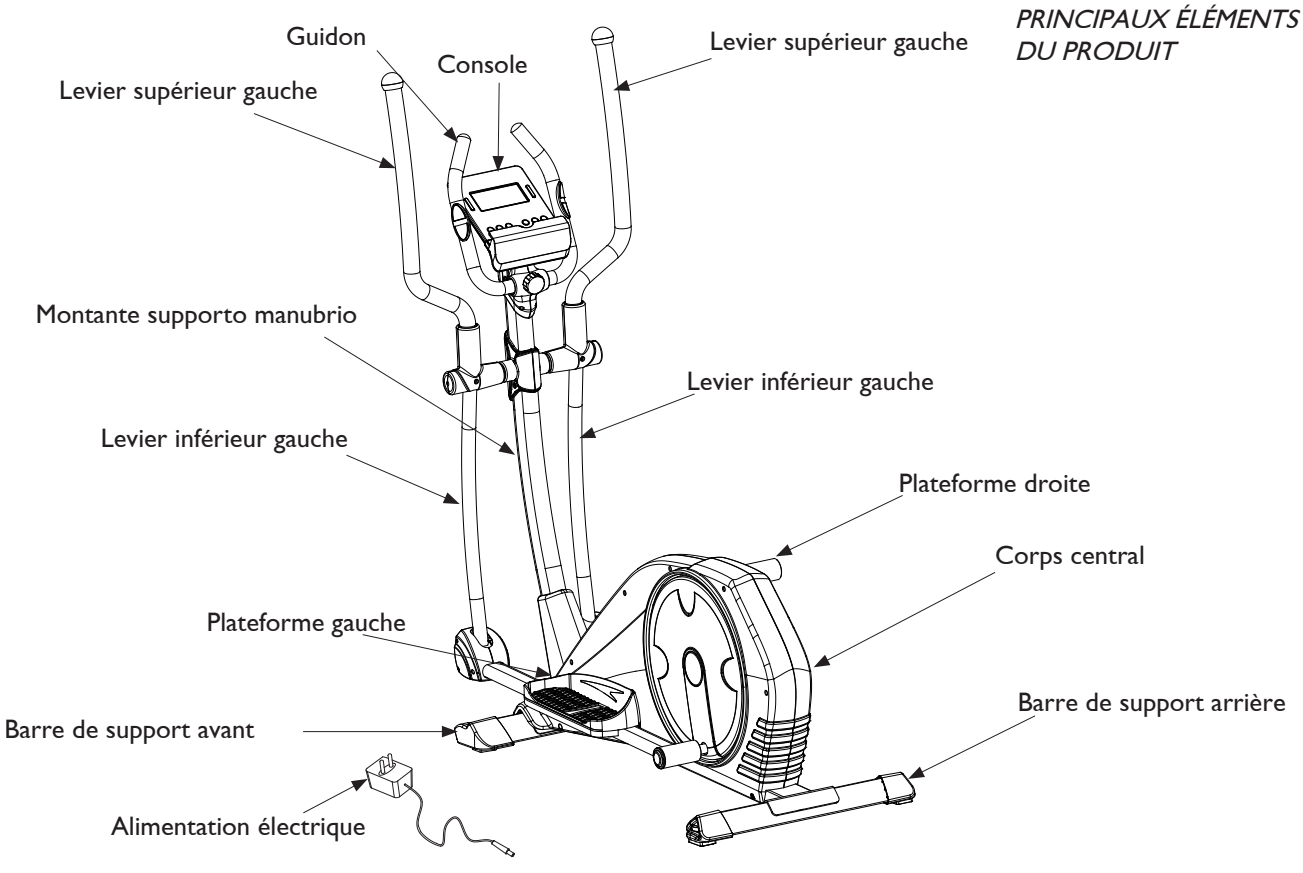
RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ	réglage manuel avec bouton pour 8 positions
SYSTÈME DE RALENTISSEMEN	système de freinage avec l'action magnétique
INFORMATIONS ORDINATEUR	temps, distance, vitesse, calories, fréquence cardiaque, podomètre
POIDS VOLAN	5 kg
DIMENSIONS MAX (LXIXH)	785 x 510 x 1265 mm
POIDS NET	22 kg
POIDS BRUT	25 kg
POIDS MAXIMAL UTILISATEUR	100 kg
DÉTECTION CARDIAQUE	capteurs de détection de la fréquence du pouls sur le guidon
AJUSTEMENT DE LA SELLE	bouton pour le positionnement / montage vertical et horizontal
RÉGLAGE DU GUIDON	réglage du levier à main / serrage de la tige
CONFORMITE'	Normes : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (classe HC) Directive : 2001/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE
ALIMENTATION ORDINATEUR	2 batteries alcaline de 1,5 Vdc type stilo (size AAA)

1.3 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ	réglage électrique pour 16 niveaux
SYSTÈME DE RALENTISSEMEN	système de freinage avec l'action magnétique
INFORMATIONS ORDINATEUR	temps, distance, vitesse, calories, fréquence cardiaque, watt, recovery index, RPM
PROGRAMMES	1 Programme manuel, 12 programmes prédéfinis, 4 programmes utilisateur, 4 programmes HRC, 1 programme constant watt, Body fat test
POIDS VOLAN	14 kg
DIMENSIONS MAX (LXIXH)	1480 x 600 x 1600 mm
POIDS NET	52 kg
POIDS BRUT	56 kg
POIDS MAXIMAL UTILISATEUR	150 kg
DÉTECTION CARDIAQUE	capteurs de détection fréquence cardiaque et récepteur HR sans fil (*)
CONFORMITE'	Normes : EN ISO 20957-1 - EN 957-5 (classe HC) Directive : 2001/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE
ALIMENTATION ORDINATEUR	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9VDC - 500 mA]

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

PRINCIPAUX ÉLÉMENTS DU PRODUIT



2.0 INSTALLATION DU PRODUIT

CARACTERISTIQUES DE LA PIECE:

Pour une utilisation correcte et un bon usage à long terme, la pièce où sera installé l'appareil doit:
- Etre au sein d'une maison ou d'un appartement,
- Etre couverte et suffisamment grande,
- Etre dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Etre 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.

CARACTERISTIQUES 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 choisie pour placer l'appareil ne doit pas être trop exposée au soleil. Si la pièce contient une fenêtre très large, il faudra installer un rideau protecteur.
L'appareil ne doit pas être placé à côté de systèmes d'air conditionné ou de d'installation de chauffage, pour éviter d'être au contact de ces sources de ventilation d'air.

CONDITIONS DE SECURITE:

Il est préférable que cet appareil soit installé dans une pièce qui puisse être fermée à clé, de sorte que des enfants ou des animaux domestiques ne puissent y avoir accès.

2.1 DEBALLAGE - CONTENU DU CARTON

L'emballage est constitué par une boite en carton fermée 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.

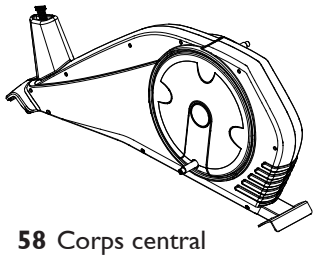
DANGER

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

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

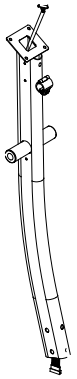
Après avoir retiré le produit de la boîte, vérifiez tout dommage subi pendant le transport et vérifier la présence de toutes les parties représentées à la page précédente.



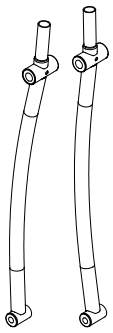
58 Corps central



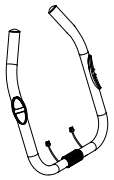
3L/R Llevier supérieur gauche / droite



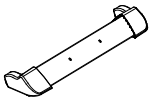
24 Montant support guidon



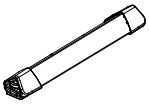
Levier inférieur gauche / droite



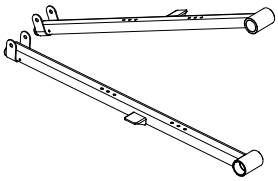
9 Guidon



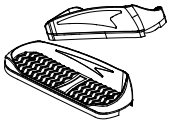
46 Barre de support avant



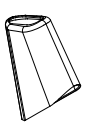
94 Barre de support arrière



48L/R barre porte pédale gauche / droite



31L/R
Pédales gauche/droite



42
Couverture montant



14L/R
Couverture montant gauche/droite



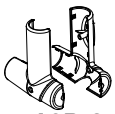
1
Console



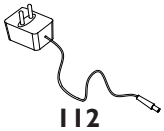
34L/R x 2 Couvertures inférieures leviers gauche/droite



19L-1 _ 19L-2
Couvertures supérieures levier gauche



19R-1 _ 19R-2
Couvertures supérieures levier droite



112
Alimentation électrique

2.2 ASSEMBLAGE DU PRODUIT

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

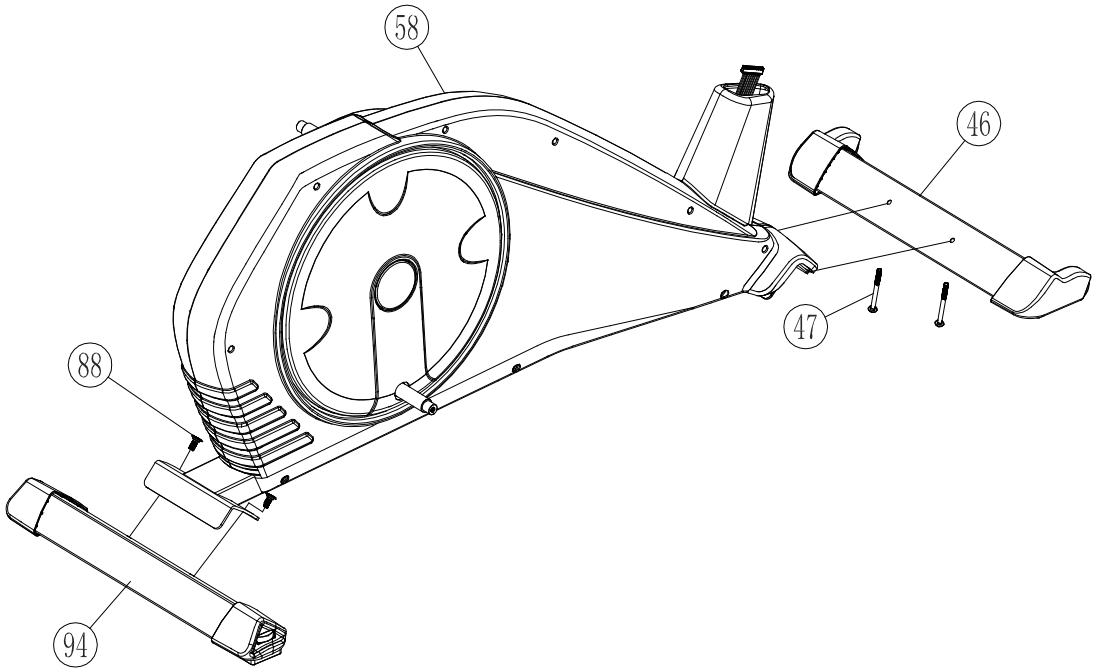
La visserie et les outils nécessaires au montage de l'appareil se trouvent à l'intérieur d'un sachet.

DANGER

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

Montage des barres de support

- Fixer la barre de support avant 46 au corps central 58 en serrant deux vis 47 [M8x57 mm].
- Fixer le support arrière 94 bar au corps central 58, en serrant deux vis 88 [M8x20 mm].

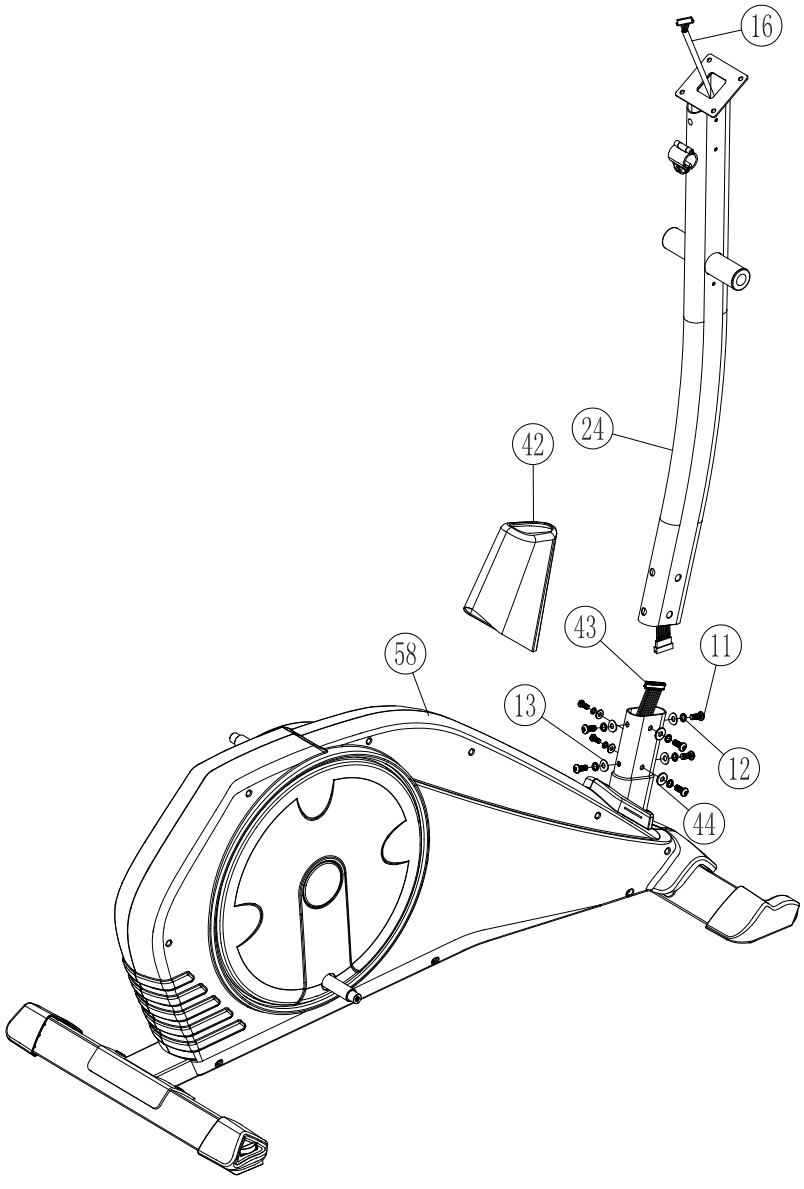


Montage du montant du support guidon

DANGER

Dans l'opération de fixation du support de guidon sur le corps central en position verticale, la liaison de câblage électrique peut être coupée entre l'élément tubulaire ou écrasé par des vis; porter une attention maximale.

- Amener le montant de support **24** sur le point d'engagement du corps central **58**, puis insérer le couvercle couvre-montant **42** par le bas, avec la même orientation, comme le montre l'illustration.
- Branchez le connecteur du câblage supérieur **16** sortant du montant support **24**, à sa sortie **43** provenant du corps central **58.**
- Insérer le montant de support **24** dans le point d'engagement dans la partie avant du corps central **58** et le fixer en serrant **8** vis **11**[M8x20 mm] accompagné par **11** rondelles fendues **12** [M8] et, en cascade, dans les vis latérales, quatre rondelles plates **44** [M8], et dans les vis frontales arrière les quatre rondelles courbées **13** [M8].
- Abaisser le couvercle des montants **42** de manière à couvrir la jonction des éléments tubulaires et les têtes des vis de fixation.



Montage de leviers inférieurs et supérieurs

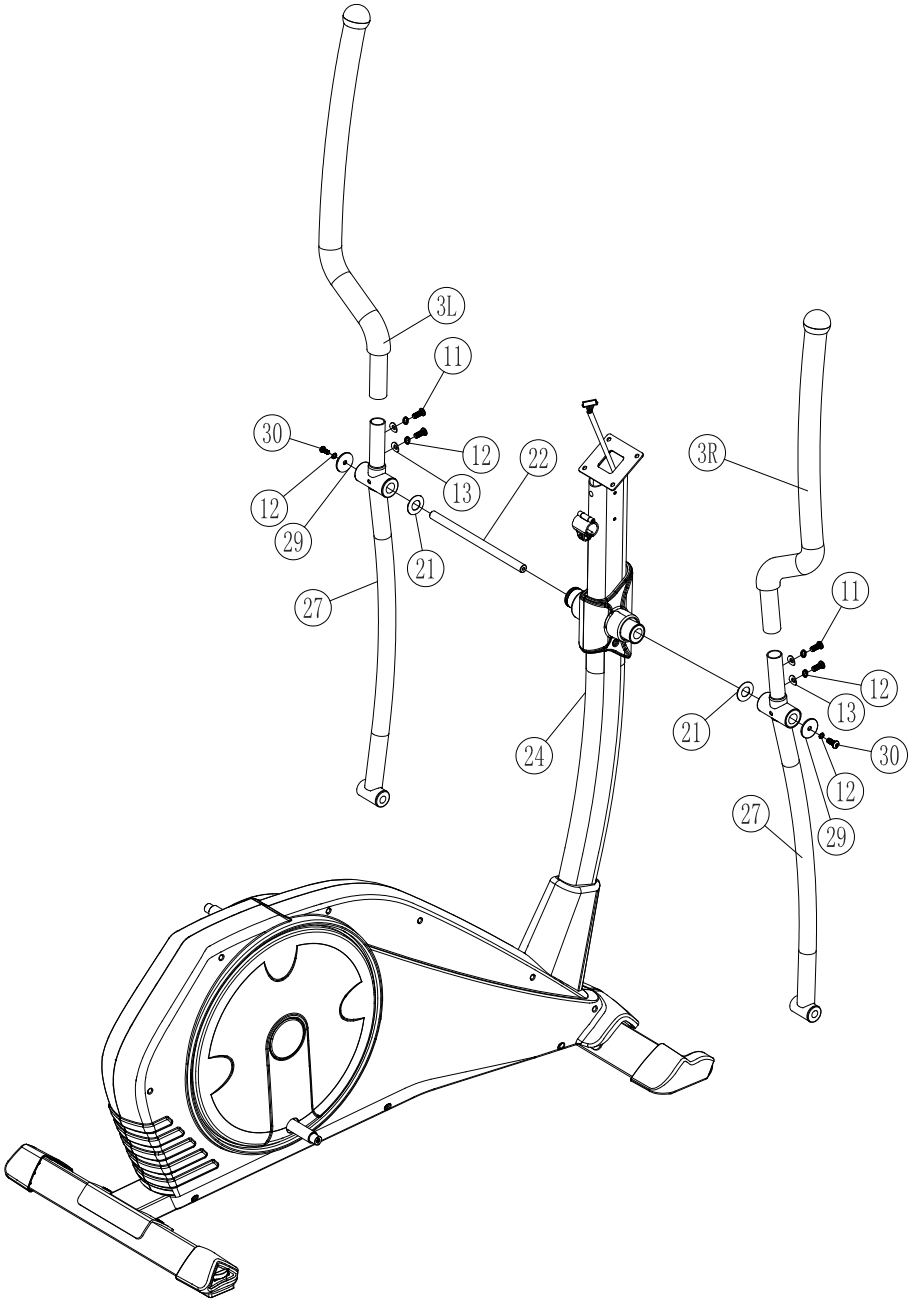
• Introduire l'axe de pivotement du levier **22** dans le trou sur le montant de support **24**.

• Introduire l'axe de pivotement des leviers inférieurs **27** aux extrémités de l'axe **22** précédées d' une rondelle **21** [Ø19.5xØ38x0.5mm] de chaque côté.

• Bloquer les deux leviers **27** à droite et à gauche de l'axe **22** en serrant une vis **30** [M8x20 mm] dans chaque accompagnées d'une rondelle plate **29** [Ø8.5xØ36x3T] et une rondelle fendue **12** [Ø8 mm], comme représenté sur la figure.

• Coupler le levier supérieur gauche **3L** et le levier supérieur droit **3R** avec les leviers inférieurs respectifs **27.**

• Attacher chaque levier supérieur en serrant deux vis **11** [M8x20mm] accompagnés de rondelles fendues **12** [Ø8mm] et des rondelles incurvées **13** [Ø8 mm], comme le montre la Figure.



Montage des pédales

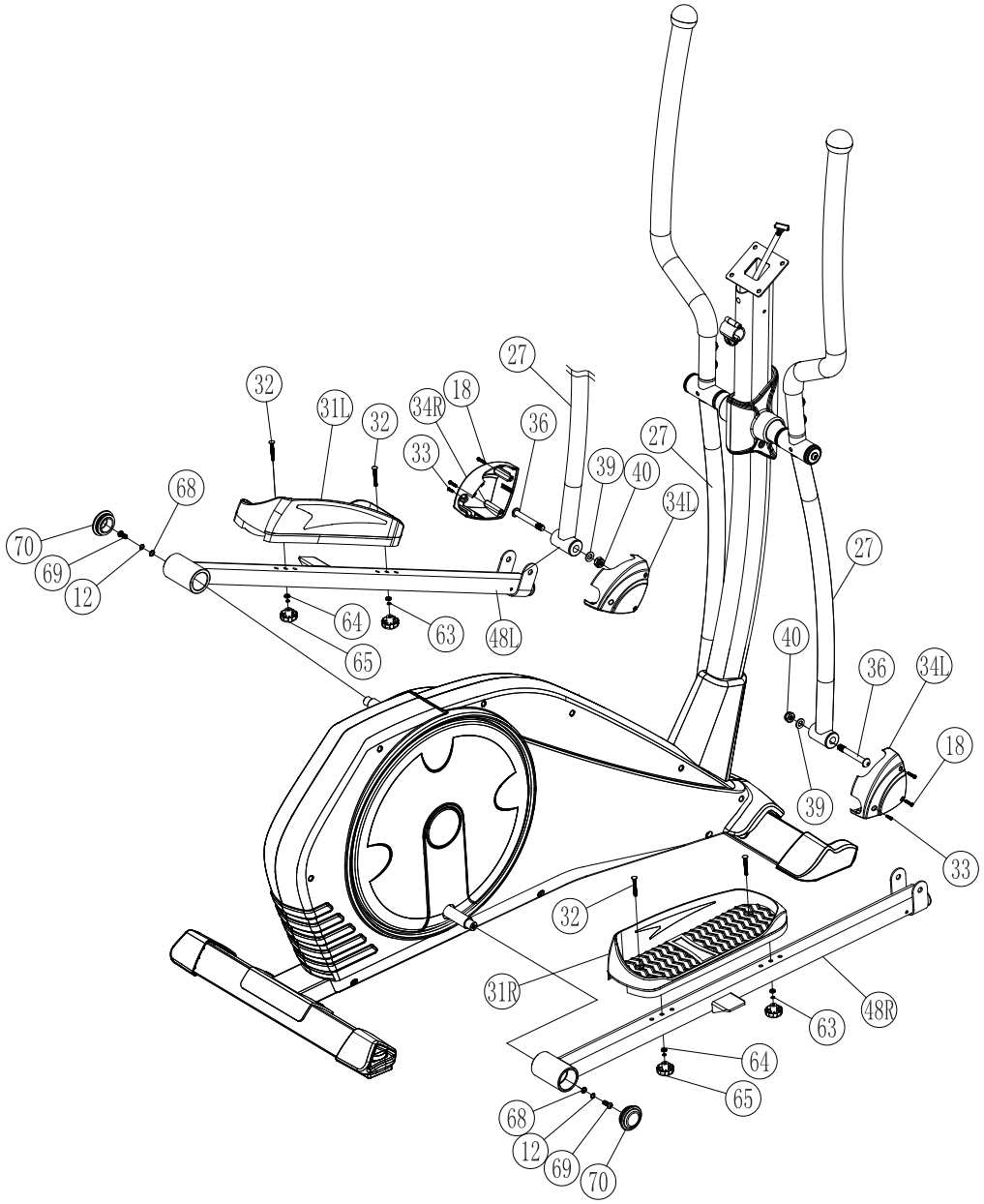
- Insérez le trou arrière de la barre de support de la pédales **48L** de gauche, dans le tourillon de rotation du tourillon de manivelle gauche. Fixer la barre avec une vis **69** [M8x20 mm] précédée par une rondelle fendue **12** [Ø8 mm] et une rondelle plate **68** [Ø8xØ21x2T]. Couvrir le trou arrière de la barre **48L**, avec un capuchon rond **70.**

- Raccorder la partie avant de la barre de support de la pédales gauche **48L** a l'extrémité gauche du levier inférieur **27**, par serrage d'une vis **36** [M10x78 mm], avec un écrou autobloquant **40**, précédé d'une rondelle plate **39** [Ø39xØ19x2T].

• Amener la console **1** vers le siège de fixation et connecter le connecteur **16** et les deux connecteurs **10** du câblage des capteurs de détection de pulsations cardiaques aux connecteurs respectifs à l'arrière de la console **1**.

• Placez la console 1 sur la tête du tube des tubes de support guidon **24**, puis la bloquer en serrant quatre vis **17** [M5x12 mm], qui sont pré-fixées en usine, à l'arrière de l'ordinateur.

• Coupler le couvercles en plastique **14R** et **14L** sur les côtés de la pince de verrouillage et les fixer à l'aide de quatre vis filetées **15** [M5x12 mm] et une vis auto-taraudeuse **18** [M4x15 mm], comme le montre l'illustration.



Montage du guidon, de la console et des couvertures

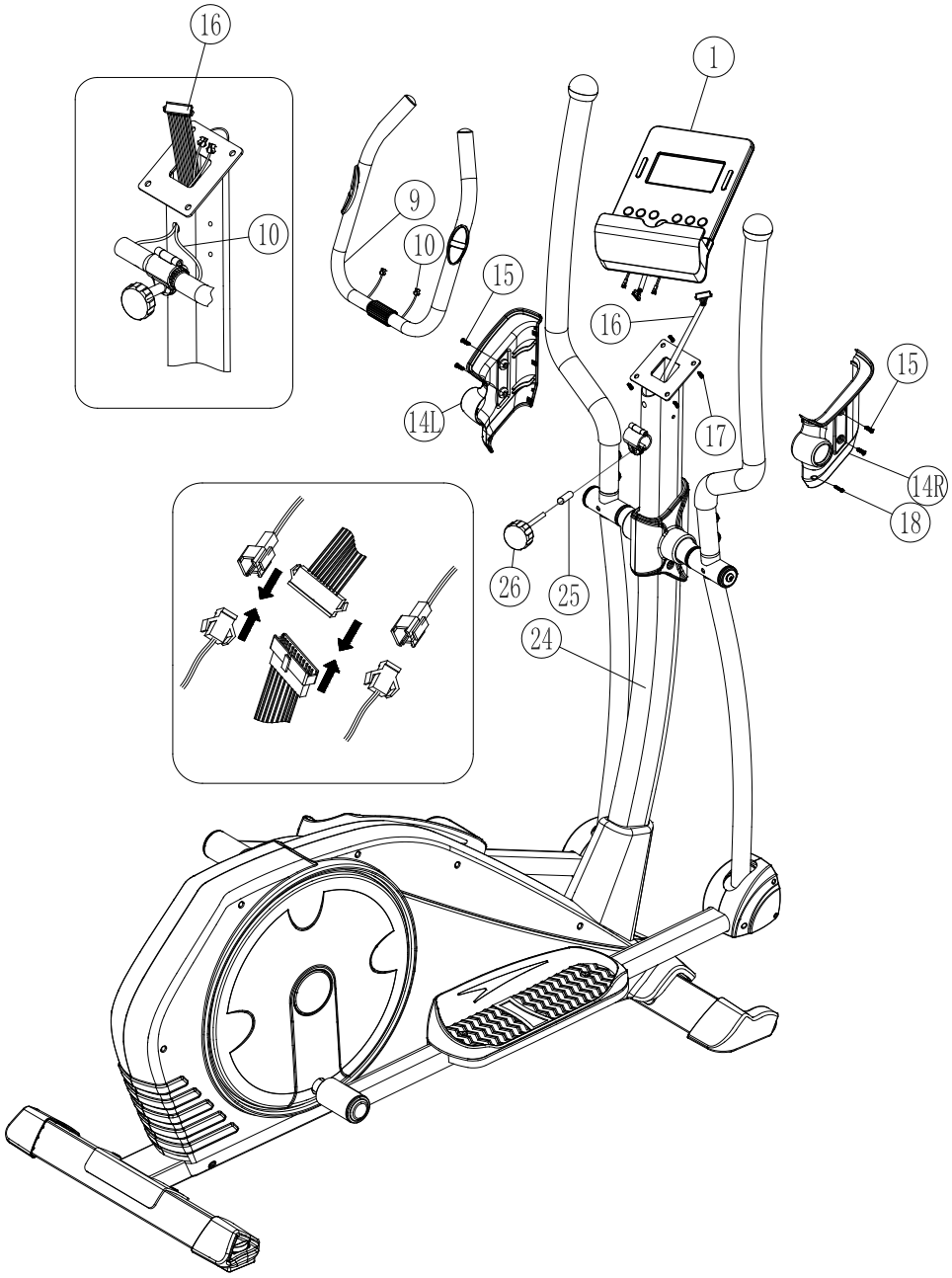
• Amener le guidon **9** au tube support de guidon pince de verrouillage **24**, puis enfiler les deux connecteurs de la pulsation cardiaque capteurs de détection à travers le câble, qui est situé au-dessus de la pince et les pousser jusqu'à la sortie de l'orifice supérieur du support de guidon de tube, ainsi que le connecteur supérieur du câblage **16**.

• Fixer le guidon **9** dans la pince de blocage par serrage d'un bouton **26** accompagné par une entretoise cylindrique **25**.

• Amener l'ordinateur 1 vers le siège de fixation et de connexion le connecteur **16** et les deux connecteurs **10** du harnais des capteurs de pulsations cardiaques de détection à la respective des connecteurs à l'arrière de l'ordinateur **1**.

• Placez l'ordinateur sur l'un des tubes de support de tête guidon **24**, puis la bloquer en serrant quatre vis **17** [M5x12 mm], qui sont en usine pré-installé à l'arrière de l'ordinateur.

• Couple **14R** et **14L** en plastique couvre sur les côtés de la pince de verrouillage et de les fixer à l'aide de quatre vis filetées **15** [M5x12 mm] et une vis auto-taraudeuse **18** [M4x15 mm], comme le montre l'illustration.

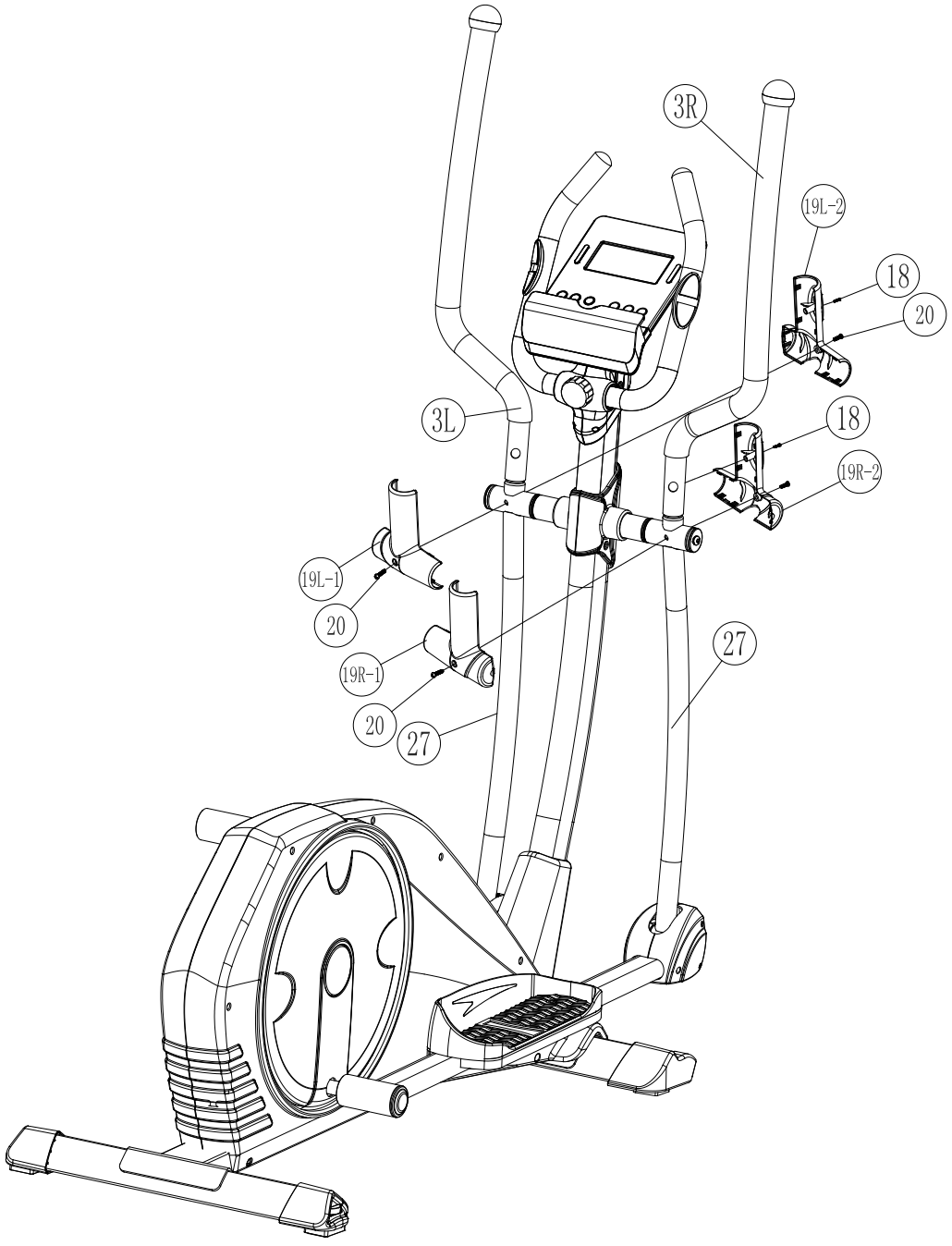


Montage couvertures joints leviers

• Coupler les couvercles en plastique **19R-1** et **19R-2** dans la jonction des leviers droite **3R+ 27**, en les fixant à partir de l'avant par le serrage de deux vis auto-taraudeuses **18** [M4x15 mm] et de l'arrière par une vis **20** [M5x8 mm].

• Coupler les couvercles en plastique **19L-1** et **19L-2** dans la jonction des leviers gauche **3L + 27** en les fixant à partir de l'avant par le serrage de deux vis auto-taraudeuses **18**[M4x15 mm] et de l'arrière par une vis **20** [M5x8 mm].

•



Mise à niveau

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

DANGER

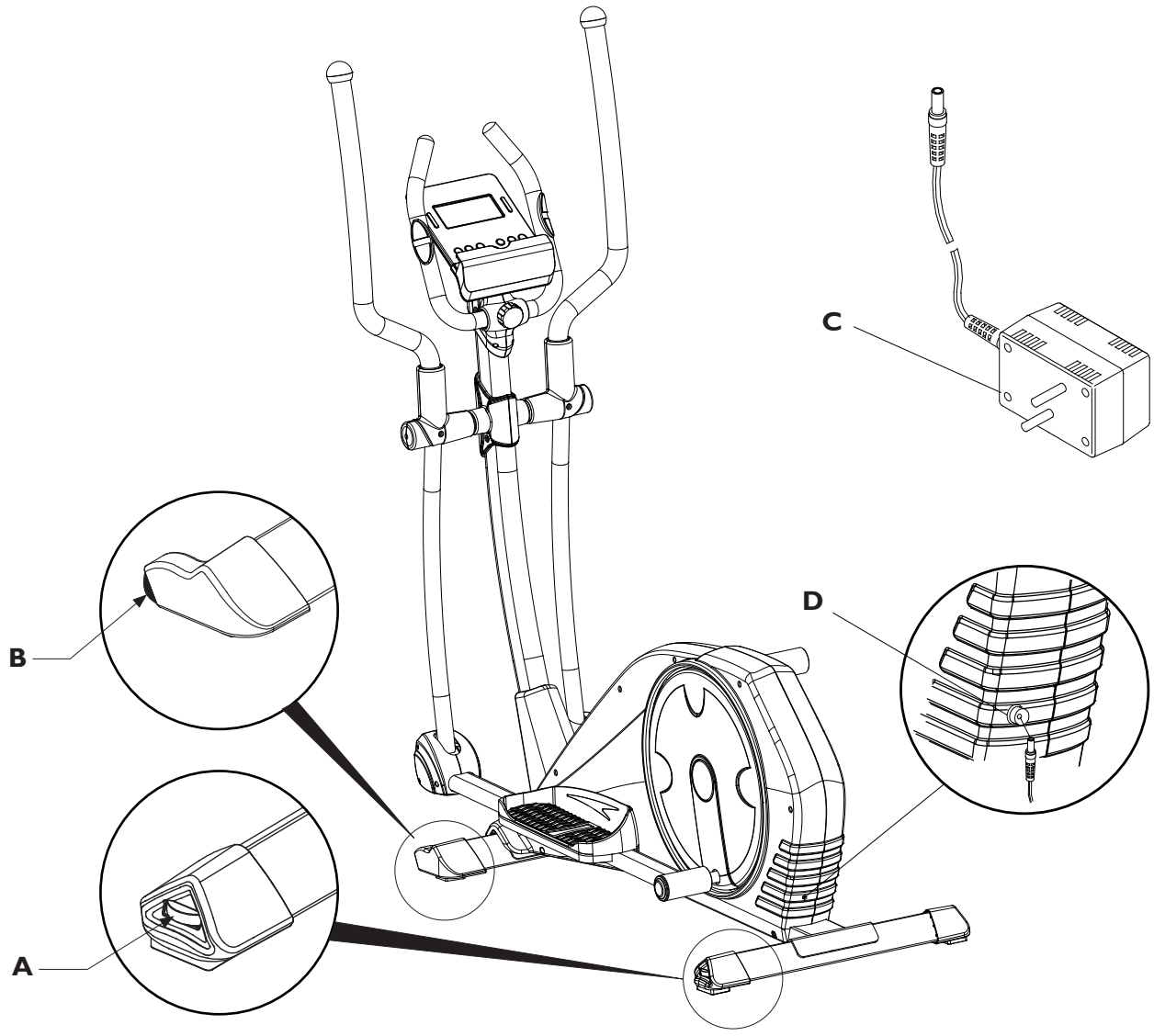
Toujours s'assurer que les vis placées sous les deux pédales soient biens serrées avant de monter sur l'appareil.

Déplacement de l'appareil

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

Branchements électriques

- Relier le transformateur électrique **C** fourni dans l'emballage, relier l'embout du câble d'alimentation dans la prise **D** qui se trouve dans la partie arrière de l'appareil.



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 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:

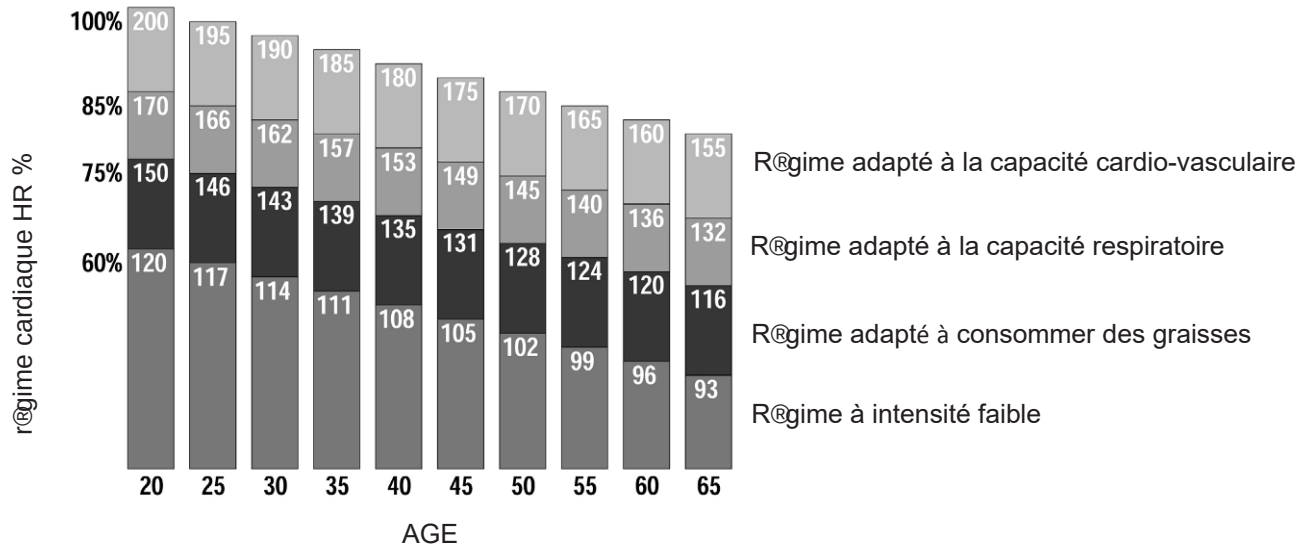
ÉCHAUFFEMENT: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

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)

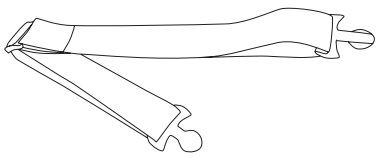
PRECAUTION

- **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.

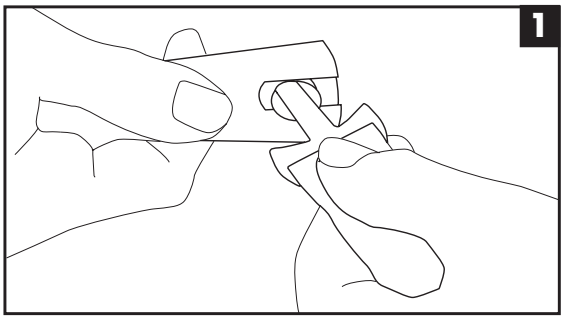
L'indication de la fréquence du pouls mesurée par la bande est seulement une valeur de référence utile pour surveiller la fréquence du cœur en fonction du régime d'entraînement choisi, et pour obtenir une référence à la consommation de calories.
En aucun cas, la mesure prise par l'émetteur peut être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

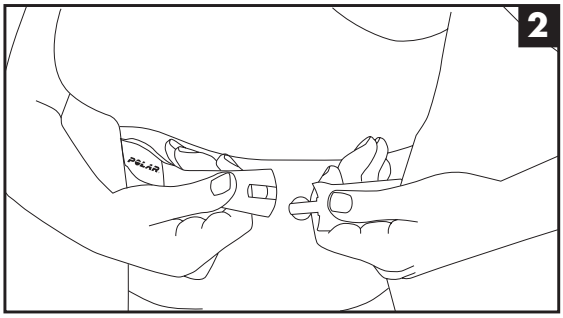


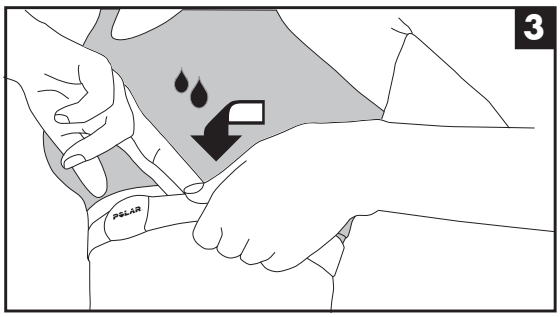
Bande élastique

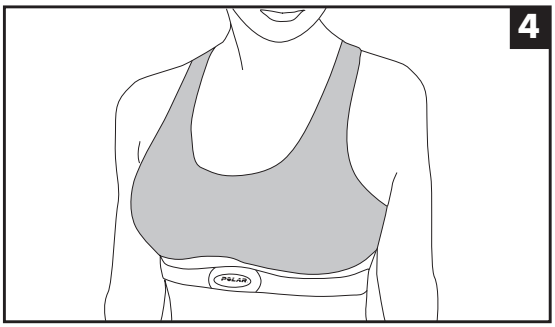


Emetteur









3.2 CONSEILS D'UTILISATION

Les personnes s'appr°tant ¨ utiliser ce type dîappareil pour la premi¯re fois, devront avant tout se familiariser avec la console et v®rifier le fonctionnement de l'appareil, avant d'entreprendre un programme d'entra´nement. Il est particuli¯rement important de vous habituer au mouvement flottant de l'elliptique et de garder un contr¹le musculaire correct pour ®viter dîan®antir les r®sultats de vos entra´nements.

1) Monter sur les pédales **A** de l'appareil en posant un pied après l'autre et en saisissant fermement les poignées **B** avec vos mains.

DANGER

Ne perdez pas l'équilibre en montant sur les pédales de l'elliptique. Trouvez avant une prise sûre sur le guidon.

2) Toucher la partie frontale des pédales avec la pointe de vos pieds.

3) Lâcher les mains d guidon pour saisir les poignées droites et gauches **C**, puis pousser avec les jambes sur les pédales pour prendre confiance avec l'appareil et trouver votre rythme.

4) Régler le type d'entraînement désiré sur la console. Pour cela, lire le paragraphe suivant.

PERICOLO

Pour avoir une bonne position sur l'elliptique, il est important de garder votre dos bien droit, en évitant de pencher votre corps en avant ou en arrière. Poussez toujours avec vos jambes et vos bras en coordonnant vos mouvements. Si vous posez vos mains sur le guidon, cela n'induira aucun travail de la partie supérieure de votre corps puisque vous pousserez uniquement avec vos jambes.

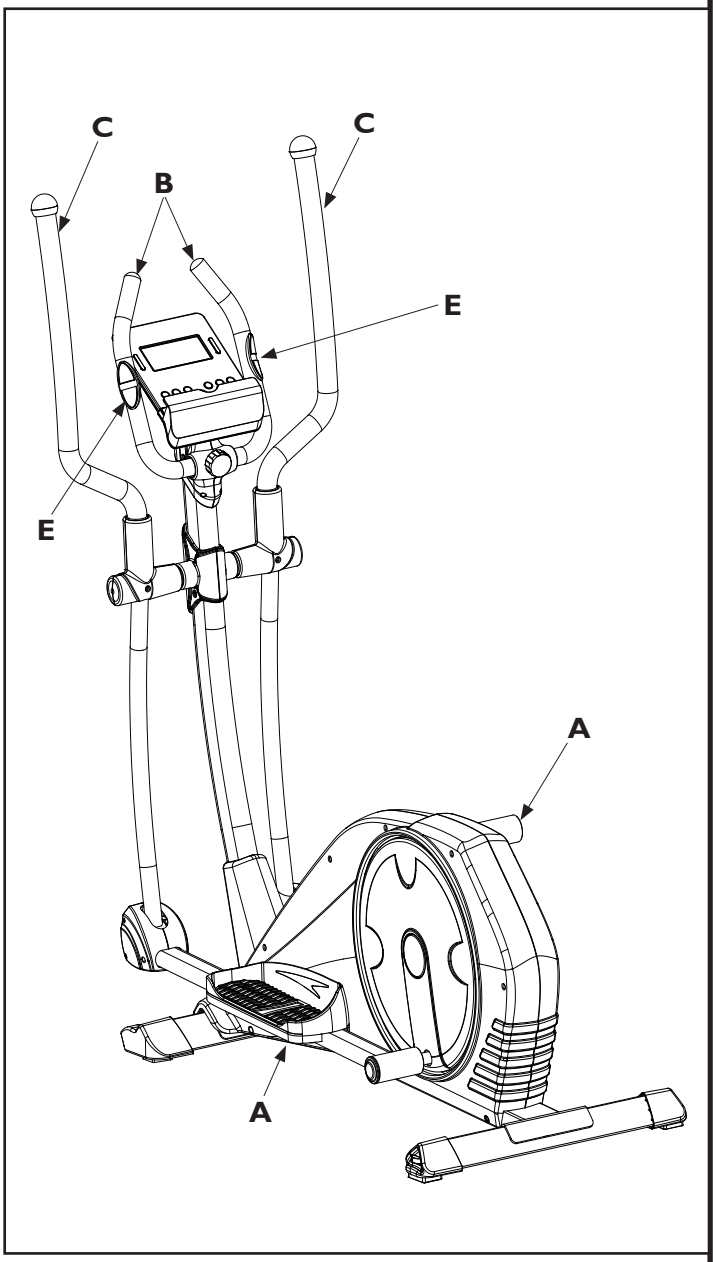
5) Pendant l'exercice, il est possible de relever vos pulsations cardiaques en saisissant les capteurs **E** qui se trouvent sur le guidon

Nous vous conseillons d'échauffer les muscles concernés par les mouvements de l'elliptique, en effectuant des exercices de stretching (étirements), encadrés par un coach professionnel. Ceci permettra de dénouer les articulations rigides et d'étirer vos muscles. Comme pour toutes les techniques, surtout quand cela est nouveau, il est important de s'adresser à un professionnel.

6) La manette **F** permet de régler l'inclinaison de la guidon pour adapter à leur taille et d'avoir une position plus confortable.

PRECAUTION

Après réglage de l'inclinaison du guidon par rapport à sa hauteur, il est important de serrez le bouton correctement 26 pour assurer un serrage sûr.



3.3 FONCTIONS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

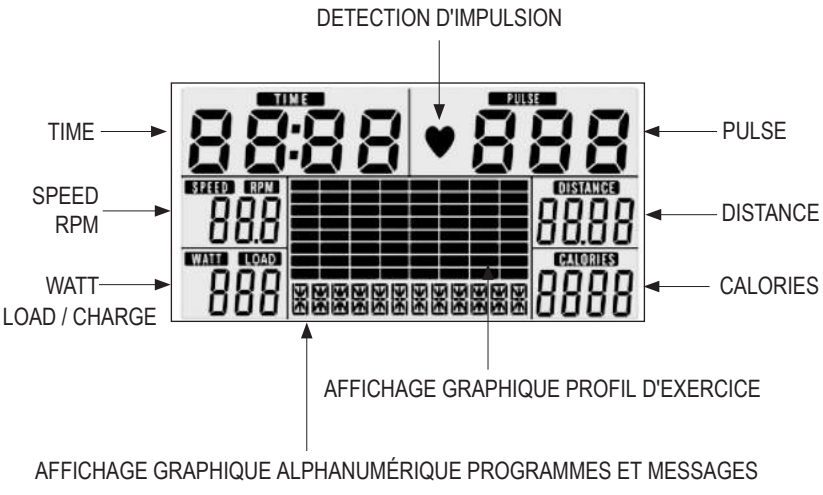
La matrice d'affichage graphique exécute des fonctions d'affichage graphique de profil des programmes prédéfinis, Il permet l'édition de programmes utilisateur et affiche le niveau d'intensité de quelconque mode d'utilisation de l'appareil.

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

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

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





3.4 FONCTIONS DE LA CONSOLE - BOUTONS

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

Boutons START / STOP
Avant de commencer un exercice:
- appuyer sur START / STOP pour lancer un exercice à tout mode, puis le décompte du temps sur l'écran de la console commence immédiatement ainsi que ses fonctions associées
En cours d'exercice:
- appuyer sur la touche START / STOP pour arrêter immédiatement le comptage en mode « STOP », et le retour à la section de réglage de données.

Boutons UP/DOWN
Avant de commencer un exercice:
- appuyez sur les touches HAUT / BAS pour sélectionner l'un des programmes disponibles,
- appuyez sur les touches HAUT / BAS pour régler l'une des variables d'entraînement: Temps, distance, calories, battements,
- appuyez sur les touches HAUT / BAS pour saisir toutes les données des programmes d'entraînemen.
En cours d'exercice:
- agir sur les boutons HAUT / BAS pour augmenter ou diminuer l'intensité d'exercice (16 niveaux de réglage),

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

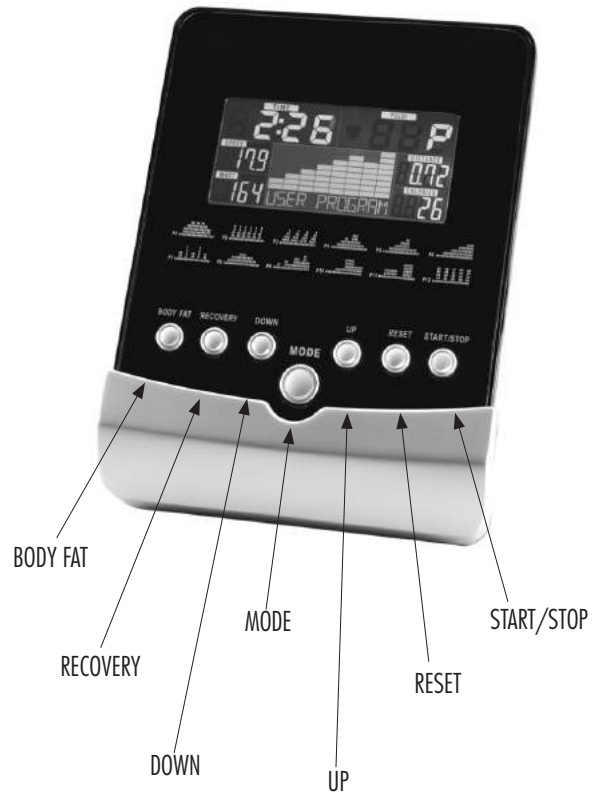
Bouton BODY FAT
Lorsque vous ne l'avez fait aucun exercice et la console est en mode STOP, appuyez sur le bouton BODY FAT pour commencer la fonction de mesure du pourcentage de masse grasse.

Bouton RECOVERY
Après avoir terminé un exercice appuyer sur RECOVERY - récuperation- pour démarrer la fonction de Pulse Recovery. . La fonction RECOVERY permet d'obtenir un affichage des améliorations se rapportant à la capacité cardio vasculaire, en liaison directe avec les progrès de vos entraînements. Pour cette fonction nous suggérons d'effectuer des tests hebdomadaires, après une séance à durée constante d'au moins 30 minutes, au terme de laquelle il conviendra d'arrêter de pédaler etappuyer sur RECOVERY tout en posant vos mains sur les capteurs de battements cardiaques.
Après un compte à rebours de 60 secondes, il sera indiqué l'écran affichera l'index de performance détecté, marqué par six niveaux:

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

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

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



3.5 ALLUMAGE - PROGRAMME MANUEL

Allumage

• Insérer la prise d'alimentation dans l'emplacement prévu à cet effet, dans la partie arrière de l'appareil.

• Insérer la prise d'alimentation dans une prise électrique murale à côté de l'appareil.

• Après l'allumage, on peut définir les données personnelles de 4 utilisateurs différents [utilisateur I 4]), notamment: (mâle / femelle, âge, taille et poids) .

• SEX commence à clignoter par lequel on peut régler le sexe (Homme / Femme), puis clignote Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler mâle ou femelle et appuyez sur MODE pour confirmer.

• AGE commence à clignoter par lequel on peut régler l'âge de l'utilisateur. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler l'âge et appuyez sur MODE pour confirmer.

• Maintenant, HEIGHT commence à clignoter par lequel on peut régler la taille de l'utilisateur. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler votre taille en (Cm) et appuyez sur MODE pour confirmer.

• Maintenant, WEIGHT (POIDS) commence à clignoter par lequel on peut régler le poids, puis clignote le poids de l'utilisateur. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler le poids (kg) et appuyez sur MODE pour confirmer.

Mode Quick Start

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

• En mode QuickStart, Time, Distance, et Calories, commencent immédiatement à compter de zéro et pendant toute la durée de l'exercice.

• Au cours de la séance d'entraînement, vous pouvez modifier le niveau d'intensité en agissant sur les boutons Haut / Bas.

• Pendant la séance d'entraînement, l'écran SPEED alterne la donnée de la vitesse avec celle du nombre de rotation par minute (RPM). Quand les capteurs de battements cardiaques sont saisis par les mains ou que vous portez une ceinture thoracique, l'écran PULSE indique vos pulsations cardiaques par minute.

Mode Manuel (MANUAL)

• Après avoir allumé la console ou la pression du bouton RESET, l'affichage graphique présente la mot MANUEL en clignotant. Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer la sélection le mode manuel.

• TIME commence à clignoter, par lequel on peut régler la durée de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la durée désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.

• DISTANCE commence à clignoter, par lequel on peut régler la distance de la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler la distance (en km) désirée et appuyer sur ENTER pour confirmer.

• CALORIES commence à clignoter, par lequel on peut régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le nombre de calories qu'on désire brûler pendant la séance et appuyer sur ENTER pour confirmer.

• PULSE commence à clignoter, par lequel on peut régler le niveau des pulsations cardiaques qu'on désire atteindre et garder constantes pendant la séance. Appuyer sur UP/DOWN pour régler le niveau des pulsations cardiaques et appuyer sur ENTER pour confirmer.

• Quand toutes ces données sont insérées, appuyer sur START/STOP pour lancer la séance ; appuyer sur UP/DOWN pour régler l'intensité de l'effort.

• Quand une des trois variables est réglée (Temps, Distance, Calories), la console effectue un compte à rebours en partant de la valeur indiquée et pour atteindre zéro. A la fin de la séance, la console émet un signal sonore.

3.6 PROGRAMMES PRE-INSTALLÉS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.7 PROGRAMMES UTILISATEUR

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

• Après avoir allumé la console, ou la pression du bouton RESET, l'affichage graphique présente le mot clignotant MANUEL, appuyez sur les touches HAUT / BAS jusqu'à sélectionner le mode de programme utilisateur indiqué par les initiales USER 1 à 4, puis appuyez sur la touche MODE pour confirmer la sélection du mode de programme utilisateur.

• L'écran graphique présente la première colonne clignote, dans laquelle on définit les données relatives à l'intensité de l'exercice pour la première session de formation. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler les données et appuyez sur MODE pour confirmer. Continuez à définir toutes les colonnes de la même manière, une fois terminé le réglage de l'affichage graphique vous pouvez voir affiché le diagramme de la variation d'intensité que vous venez de programmer et enregistrer.

• Pour lancer le programme utilisateur, appuyez sur le bouton START / STOP.

• Au cours de la séance d'entraînement, l'intensité est variée automatiquement par la console en onction du profil personnalisé définis.

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

3.8 PROGRAMMES H.R.C.

Par la sélection de H.R.C. vous faites le choix d'une session de formation dans laquelle l'ordinateur ajuste automatiquement l'intensité en fonction de la fréquence cardiaque détectée par les capteurs sur le guidon ou par sangle de poitrine en option.
• Après avoir allumé l'ordinateur, appuyez sur le bouton UP pour sélectionner la modalité du programme à fréquence cardiaque contrôlée indiqué par les initiales H.R.C., puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer.

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

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

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

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

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

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

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

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

Note

- Lors de l'exécution du programme H.R.C. Il est recommandé l'utilisation d'un émetteur de sangle de poitrine en option, car il donne une mesure plus précise que les capteurs de détection sur le guidon.

- En cas le signal de la fréquence cardiaque n'est pas détecté de manière continue, la console arrête l'exercice et envoie un message d'erreur.

- La valeur de seuil cardiaque sélectionné a une hystérésis de sécurité; lorsque la fréquence cardiaque mesurée dépasse pendant plus de 30 secondes, la valeur d'hystérésis ou lorsque la fréquence cardiaque a déjà atteint la valeur de seuil à l'intensité d'effort minimale, la console arrête l'exercice et envoie un signal sonore.

3.9 PROGRAMME WATT

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

- Après avoir allumé l'ordinateur, ou en appuyant sur le bouton RESET, l'affichage graphique affiche le message clignotant MANUEL, appuyez sur les touches UP / DOWN jusqu'à ce que le mot "WATT" est affiché. Appuyez sur MODE pour confirmer la sélection du mode de watts constant.

- Il présente le clignotement d'affichage « Watt », dans lequel on définit les données relatives au niveau d'intensité de l'exercice. Utilisez les touches HAUT / BAS pour régler l'élément et appuyez sur MODE pour confirmer.

- Pour lancer le programme, appuyez sur la touche START / STOP. Si vous vous sentez que le niveau d'intensité de l'exercice est trop élevé, arrêtez l'exercice et remettez le programme en entrant un niveau de WATT inférieur que le réglage précédent.

3.10 BODY FAT TEST

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

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

- Pour démarrer le processus de mesure de la masse graisse on doit s'asseoir sur la selle sans pédaler, en mode STOP, puis appuyez sur le bouton BODY FAT, sélectionnez un des de profils personnelles (U1 - U4) agissant sur UP / DOWN et confirmez avec MODE, puis serrez avec force et avec les deux mains les capteurs de détection de battement sur le guidon et attendez quelques secondes pour que l'ordinateur effectue la mesure.

- Après la mesure, les écrans montrent les données suivantes:

  - FAT% = pourcentage de graisse corporelle (voir tableau ci-dessous)
  - IMC = indice de masse corporelle

- Lorsque le signal n'est pas détecté, une erreur sera envoyée, dans ce cas, il est nécessaire de répéter la mesure en se rappelant de bien serrer avec les 2 mains les capteurs sur le guidon.

sexe/âge	*sous-poids*	*poids cible*	*un peu surpoids*	*surpoids*	*obèse*
homme ⩽ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
homme > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
femme ⩽ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
femme > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

4.0 MANTENANCE



• 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

- Chaque semaine, nettoyer les parties externes en utilisant une éponge humidifiée avec de l'eau et un savon neutre.

- Pour nettoyer la console, utiliser un chiffon humide et non trempé et ne pas frotter fortement.

5.0 ÉLIMINATION - 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.

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DÉTACHÉES

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.

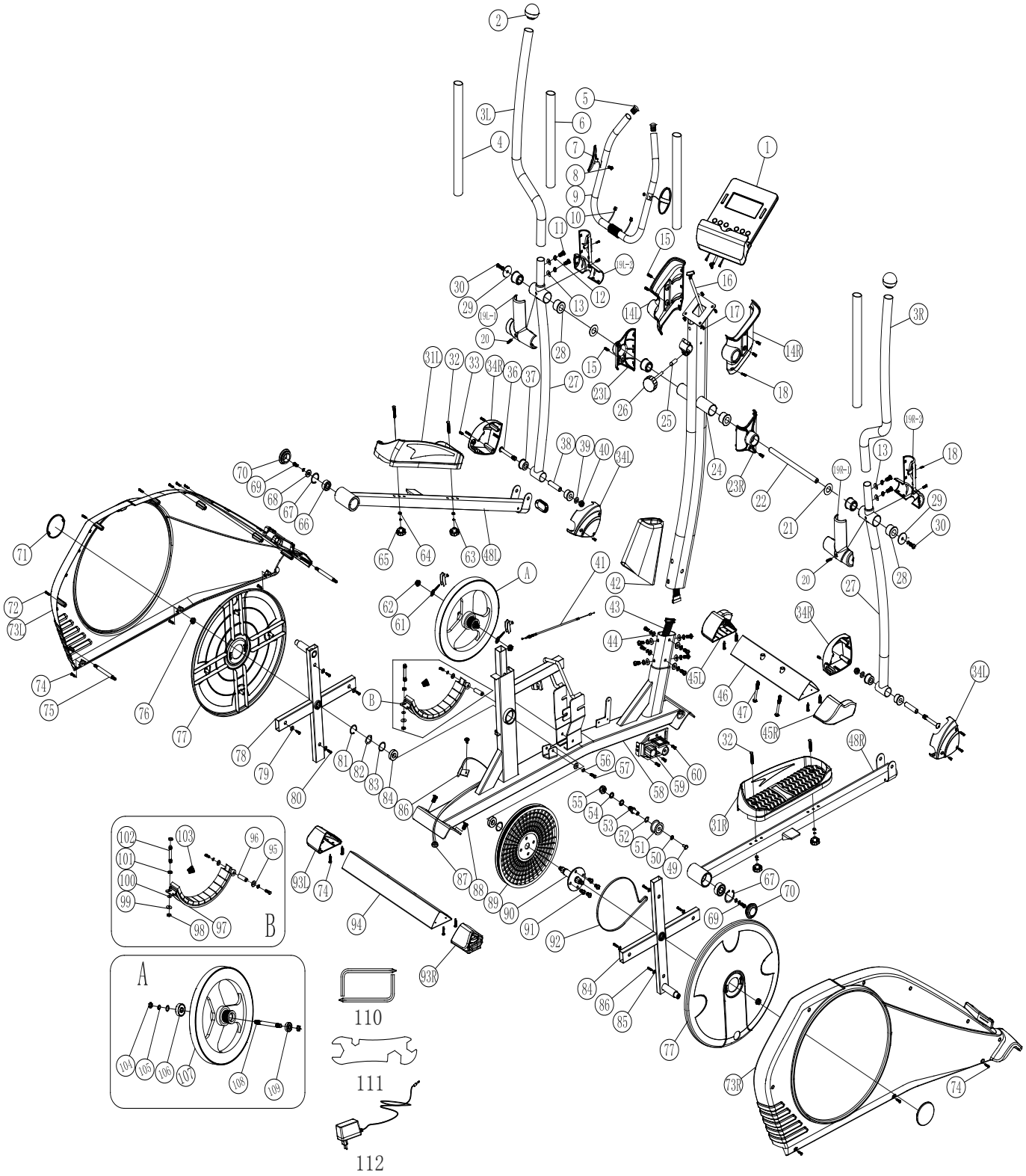
La commande des pièces détachées doit comporter les indications suivantes:

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 PIECES

Pos.	Description	Q.té
1	Computer	1
2	Pomello leva superiore	2
3L/R	Leva superiore sx/dx	1/1
4	Rivestimento leva superiore	2
5	Tappo tondo per manubrio	2
6	Rivestimento manubrio	2
7	Sensori di rilevazione pulsazioni cardiache	2
8	Vite autofilettante M3.2x15	2
9	Manubrio	1
10	Cablaggio sensori di rilevazione pulsazioni	2
11	Vite M8x20	12
12	Rondella Ø8	16
13	Rondella curva Ø8xØ19x1.5T	8
14L/R	Copertura plastica montante sx/dx	1/1
15	Vite M5x12	7
16	Cablaggio superiore computer	2
17	Vite M5x12	4
18	Vite autofilettante M4x15	1
19L1-2	Copertura giunzione leve di sinistra	1/1
19R1-2	Copertura giunzione leve di destra	1/1
20	Vite M5x8	4
21	Rondella Ø19.5xØ38x0.5	2
22	Perno di rotazione leve	1
23L/R	Copertura plastica perno sx/dx	1/1
24	Montante di supporto manubrio	1
25	Distanziale Ø8xØ13x35	1
26	Manopola di bloccaggio	1
27	Leva inferiore	2
28	Boccola	6
29	Rondella Ø8.5xØ36x3T	2
30	Vite M8x20	2
31L/R	Pedana sx/dx	1/1
32	Vite M6x50	4
33	Vite M4x15	7
34L/R	Coperture snodo leve	2/2
36	Vite M10x78	2
37	Boccola	4
38	Distanziale cilindrico	2
39	Rondella Ø10xØ19x2	2
40	Dado M10	2
41	Cavo d'acciaio freno magnetico	1
42	Copri montante	1
43	Cablaggio inferiore computer	1
44	Rondella Ø8xØ19x1.5T	4
45L/R	Piede anteriore con ruota sx/dx	1/1
46	Barra di appoggio anteriore	1
47	Vite M8x57	2
48L/R	Barra porta pedana sx/dx	1/1
49	Vite M6x12	1
50	Rondella Ø6xØ13x1T	1
51	Ruota folle	1
52	Rondella curva	2
53	Albero per ruota folle	1
54	Rondella Ø10xØ19x1.5T	2
55	Dado M10	1
56	Rondella spaccata Ø6	2

Pos.	Description	Q.té
57	Vite M6x16	2
58	Corpo principale	1
59	Motore regolazione intensità	1
60	Vite M5x15	3
61	Vite a occhiello	2
62	Vite M10x1.25x4T	2
63	Rondella spaccata Ø6	4
64	Rondella Ø6xØ16x2	4
65	Manopola per pedana	4
66	Cuscinetto	2
67	O-ring	2
68	Rondella Ø8xØ21x2T	2
69	Vite M8x20	2
70	Tappo tondo	2
71	Anello plastico di copertura	2
72	Vite autofilettante	6
73L/R	Carena sx/dx	1/1
74	Vite M5x15	14
75	Perno filettato	2
76	Dado M10x1.25	2
77	Piatto di copertura pedivelle	2
78	Pedivella a croce	2
79	Rondella Ø5xØ16x1	8
80	Vite autofilettante	8
81	O-ring	1
82	Rondella curva	1
83	Rondella	2
84	Cuscinetto 6004RS	2
86	Sensore	1
87	Cablaggio con presa di alimentazione	1
88	Vite M8x20	2
89	Puleggia	1
90	Movimento centrale	1
91	Vite a t. esagonale	4
92	Cinghia	1
93L/R	Piede posteriore con compensatore di livello	2
94	Barra di appoggio posteriore	1
95	Rondella Ø6xØ13x1.5T	1
96	Albero freno magnetico	1
97	Piastra alloggio magneti	1
98	Dado M6	2
99	Rondella Ø6.5xØ19x1.5T	1
100	Rondella plastica Ø6.5xØ22x1.5T	1
101	Dado M6	1
102	Vite M6x75	1
103	Molla	1
104	Dado	2
105	O-ring	1
106	Cuscinetto	1
107	Volano 6300RS	1
108	Albero volano	1
109	Cuscinetti 6000RS	1
110	Chiave esagonale	2
111	Chiave aperta combinata	1
112	Alimentatore di rete	1

7. 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) a 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.

Distributeur France :

E-Clypse International
2791 ch. St Bernard, porte 19, bât. A
06220 Vallauris - FRANCE
http://www.e-clypse.fr/
Tel (+ 33) 4 93 61 20 28