TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



iConsole A pp Ma nual

DOWNLOAD

www.toorx.it/iconsole

BRXR 3000

Notice originale en italien.

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

Codice : GRLDTOORXBRXR3000

Revisione : 00

Edizione : 07/18

CE

TABLE DES MATIÈRES

1.0 AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ ..... pag. 3
1.1 DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS ..... pag. 4
1.2 ETIQUETTES SUR LE PRODUIT ..... pag. 5
1.3 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ..... pag. 6

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT ..... pag. 7
2.1 DEBALLAGE - CONTENU DE L'EMBALLAGE ..... pag. 8
2.2 ASSEMBLAGE DU PRODUIT ..... pag. 10
2.3 MISE A NIVEAU ..... pag. 10
2.4 BRANCHEMENT ELECTIQUE ..... pag. 10

3.0 PROGRAMME D'ENTREINEMMENT ..... 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 PROGRAMME CARDIO HRC ..... pag. 23
3.8 PROGRAMME WATT ..... pag. 24
3.9 PROGRAMME UTILISATEUR ..... pag. 24
3.10 FONCTION BODY FAT TEST (GRAISSE CORPORELLE) ..... pag. 25
3.11 FONCTION RECOVERY ..... pag. 26
3.12 APP iCONSOLE ..... pag. 26

4.0 MAINTENANCE ..... pag. 27

5.0 ELIMINATION-RECYCLACE ..... pag. 28

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES ..... pag. 28
6.1 VUE ECLATÉE ..... pag. 29
6.2 LISTE DES PIÈCES ..... pag. 30

7.0 CONDITION DE GARANTIE ..... pag. 32

1.0 AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ

COMPORTEMENTS AUTORISÉS

• Avant le montage et l'utilisation, lisez attentivement ce manuel d'instructions et toute autre feuille éventuelle d'instructions jointe.

• Utilisez cet outil uniquement dans les environnements domestiques ou commerciaux qui prévoit une utilisation polyvalente non continue, appelée "Light Commercial" tels que: clubs privés, hôtels, centres de bien-être. Les instructions relatives à l'utilisation correcte du produit et son mode d'emploi doivent être expliquées à toutes les personnes autorisées à utiliser cet outil.

• N'utilisez l'outil que sur une surface plane et couvrez le sol ou la moquette sous l'outil pour éviter de l'endommager.

• Assurez-vous que l'utilisateur de l'outil a bien compris les instructions et surveillez les premières phases de l' entraînement. Le manuel d'instructions doit toujours être à proximité de l'appareil pour pouvoir le consulter rapidement, si nécessaire.

• Assurez-vous que l'appareil n'est utilisé que par des personnes de plus de 16 ans et par des personnes en bonne condition physique.

• Portez toujours des vêtements appropriés qui ne gênent pas vos mouvements.

• Utilisez toujours des baskets adaptées à la course.

• Tenez fermement le guidon avec vos mains pendant l'entraînement. Pendant l'exercice, gardez le rythme cardiaque sous contrôle et ajustez l'intensité de l'exercice en conséquence.

• Si vous ressentez des vertiges, des douleurs à la poitrine ou des problèmes pendant l'utilisation de l'outil, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre médecin.

• Vérifiez périodiquement le serrage des boulons et l'intégrité de toutes les pièces de l'outil.

COMPORTEMENTS INTERDITS

- Ne pas installer la machine à l'intérieur des centres de fitness ou dans des endroits où est utilisés pour du commerce ou de la location.
- Ce machine n'est pas conçue pour une utilisation prefessionelle et intensive ou pur des fins de rehabilitation.
- Ne pas endommager la console et les parties en plastique de la machine, avec des objets pointus, ou des éponges abrasives, ou de brosses métalliques, ou encore de produits chimiques.
- Ne démontez pas les pièces de la machines, SAUF si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.
- Ne mettez pas la machine en terrasses, caves, zones humides en général ; ne la laissez pas exposée aux agents atmosphériques (pluie, soleil, humidité, etc.).
- Ne laissez pas les enfants ou les animaux aller près de la machine. Il est préférable de placer la machine dans une salle dédiée et équipée avec des portes qui empêchent l'accès à toutes personnes qui ne sont pas autorisés à s'approcher à ce type de produit.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé, s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation ou si le câble d'alimentation est abimé. En cas de dommages et/ou de mauvais fonctionnement de l'appareil éteindre et ne pas le réparer soi-même. Pour d'éventuelles réparations s'adresser uniquement à un centre d'assistance spécialisé.
- Ne courrez jamais pieds nus et ne portez pas des chaussures avec semelle en cuir ou autre matériau rigide.
- Ne portez pas vêtements synthétiques, en laine ou qui empêchent la transpirationpendant 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 les mouvements de la course à pied sur route, mais avec l'avantage de disposer d'une surface de course qui diminue les traumatismes causés par les impacts sur le sol aux membres inférieurs, typiques de la pratique de la course.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

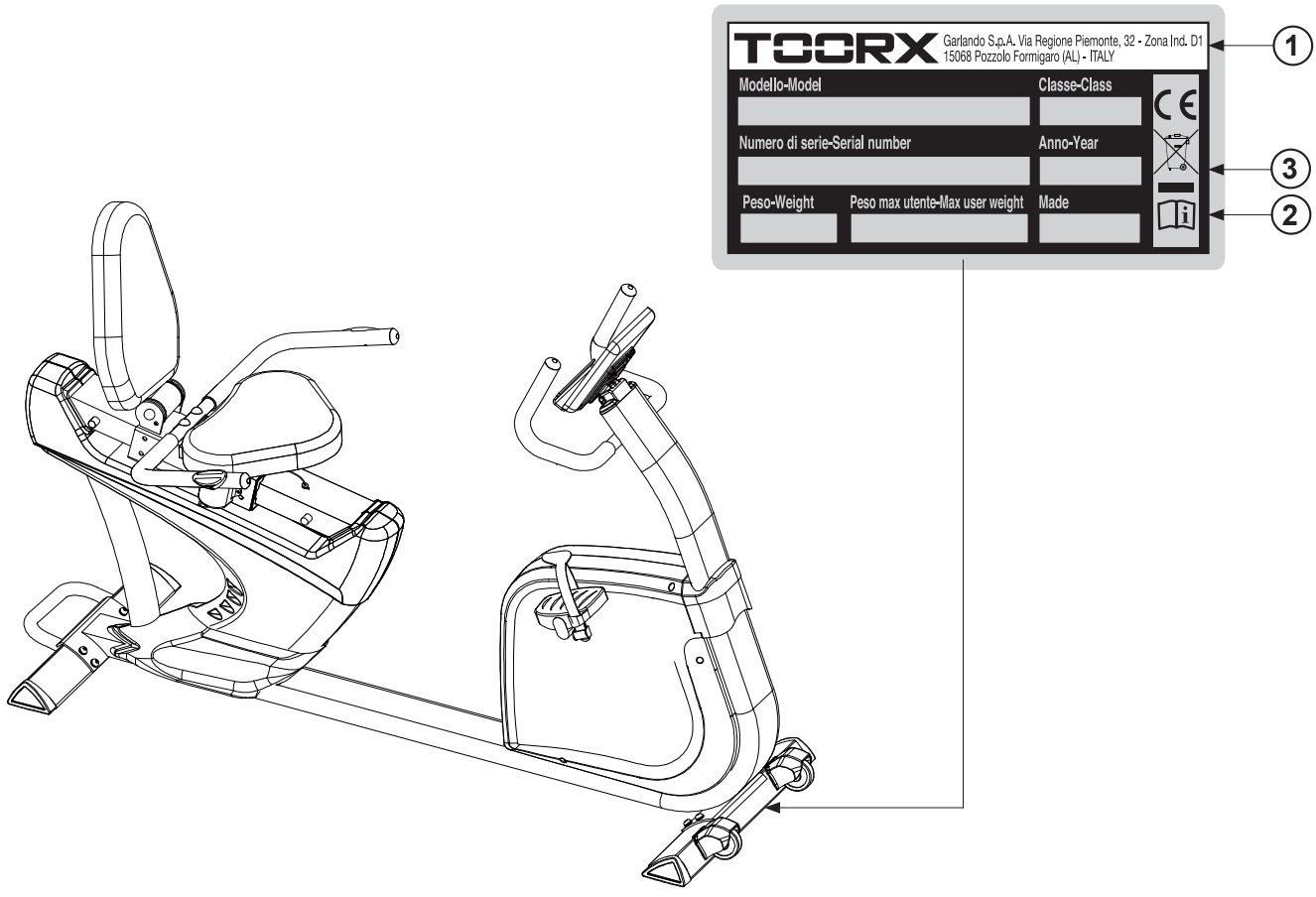
OBSERVATION:

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 inentraînements les concernant restent garanties. Le constructeur poursuit une politique de développement constant et de mise à jour et peut apporter des modifications aux parties esthétiques du produit sans donner de pré

1.2 ETIQUETTES SUR LE PRODUIT

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

La plaque d'identification de doit pas être retiré ni modifié, le code du modèle et numéro de série doit être mentionné dans le cas de demande de pièces détachés.



1.3 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

AJUSTEMENT INTENSITÉ	contrôle électronique à 32 niveaux
SYSTÈME DE RALENTISSEMENT	frein à induction électromagnétique à régulation électronique
INFORMATIONS CONSOLE	temps, distance, calories, vitesse, RPM, rythme cardiaque, watts,
PROGRAMMES DISPONIBLES	Manuel du programme, 12 programmes par défaut, 4 programmes HRC, programme Watt, programme utilisateur, fonctions de récupération et masse grasse
DIMENSIONS MAX (LXPXH)	1730 X 670 X 1120 mm
POIDS NET	70 kg
POIDS MAX UTILISATEUR	160 kg
DETECTION CARDIAQUE	capteurs de rythme cardiaque et récepteur sans fil HR (*)
INTERFACE BLUETOOTH	pour la synchronisation avec des applications dédiées sur tablette / Smartphone
AJUSTEMENT DE SIÈGE	positionnement horizontal
ALIMENTATION	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [26 VDC - 2.3 A]
CONFORMITÉ	Norme : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-5 (classe SB)

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

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT

CARACTÉRISTIQUES DE LA PIÈCE

• La pièce appropriée pour l'installation et le stockage du produit doit être:
- un environnement domestique ou commercial,
- couvert et suffisamment grand,
- équipé d'un éclairage artificiel et naturel approprié,
- équipé d'une ou plusieurs fenêtres de ventilation,
- avec une température de fonctionnement comprise entre 5C et 32C dégrée,
- avec une humidité relative comprise entre 20% et 90%.

Le produit ne doit PAS être installé à l'extérieur ou dans des locaux humide ou exposé à une atmosphère salée.

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.de feutre dans les zones de soutien.

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 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.

PRECAUTION

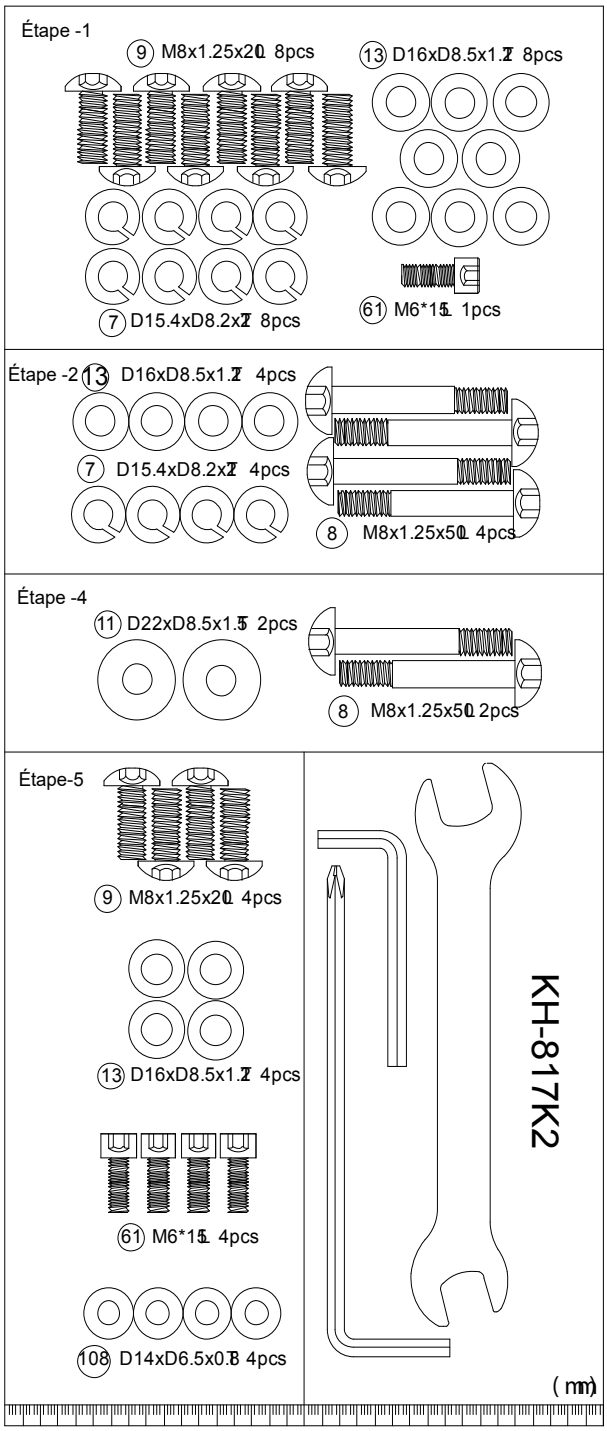
Nous vous conseillons de ne pas endommager l'emballage d'origine et éventuellement de le garder ; ceci au cas où l'appareil présenterait des défauts et qu'une réparation sous garantie soit nécessaire.

DANGER

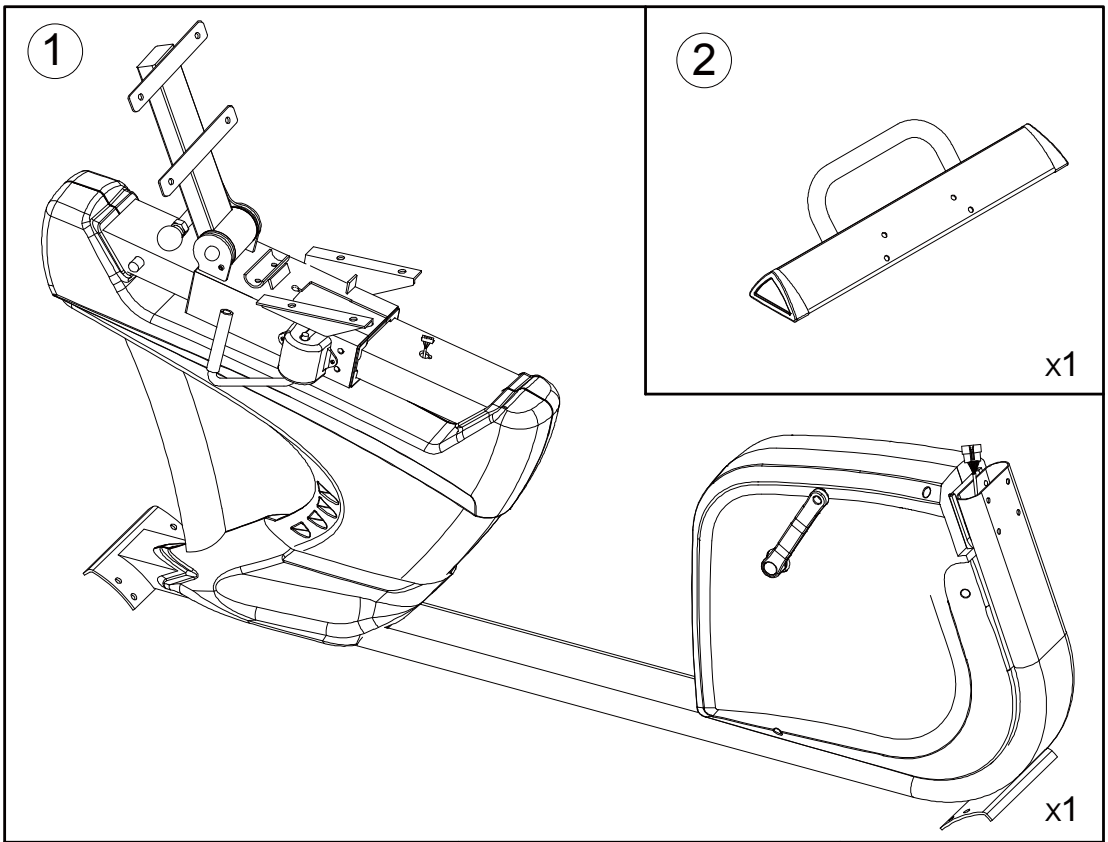
**L'emballage est en matériau recyclable.
pour l'élimination des éléments d'emballage respecter les règles locales en matière de récupération des matériaux recyclables.
Les éléments d'emballage (carton et sacs), ils ne doivent pas être laissés à la portée de la les enfants, en tant que sources potentielles de danger.**

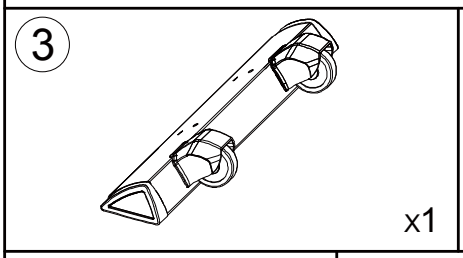
Après avoir retiré le produit de la boîte, vérifiez s'il n'ya pas eu de dommages pendant le transport et vérifiez que toutes les pièces indiquées sont visibles.

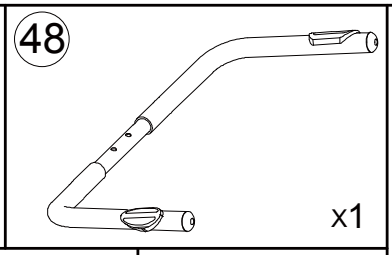
MATÉRIEL DE MONTAGE

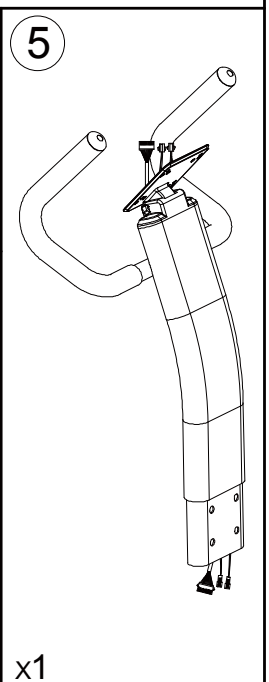


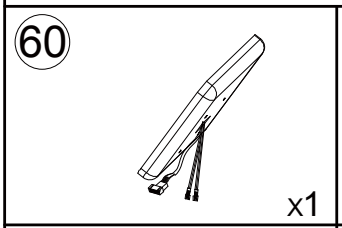
COMPOSANTS DE MONTAGE

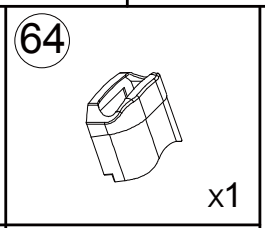


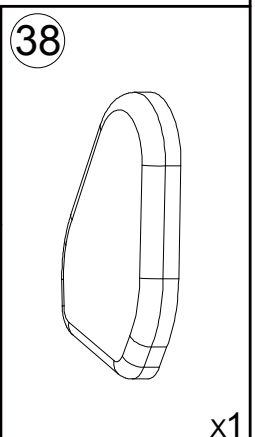


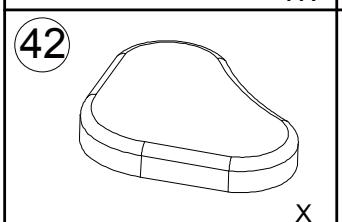


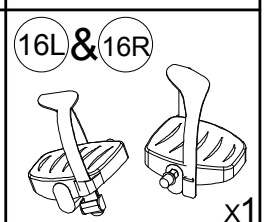


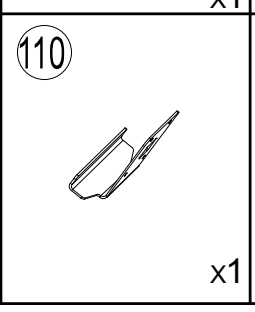


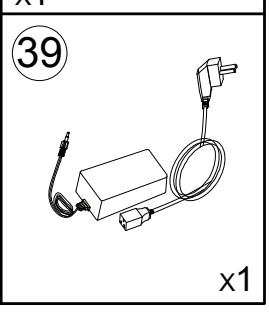












2.2 ASSEMBLAGE DU PRODUIT

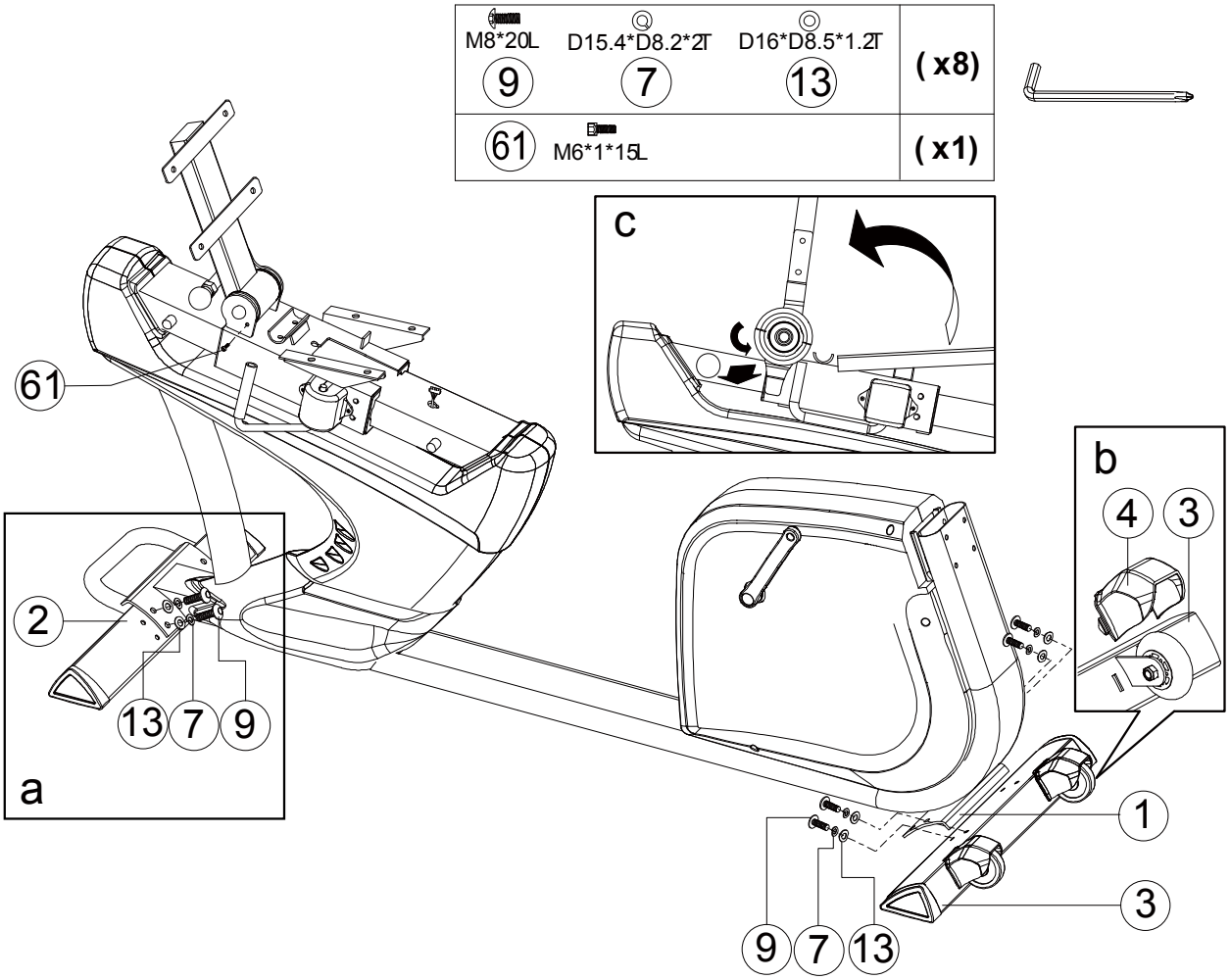
Après avoir ouvert l'emballage d'origine à l'endroit choisi pour l'installation du produit, afin de faciliter les opérations d'assemblage, préparer une zone sans éléments de meublier, puis retirez tout le matériel contenu sur le sol , et commencer à le monter.
Le matériel de montage nécessaires pour l'assemblage est contenu dans une enveloppe séparée.

DANGER

Tenir à l'écart les enfants et les animaux de compagnie pendant les opérations d'assemblage.

Montage des barres de support

a. Fixez la barre de support arrière **2** au corps central **1** en serrant quatre vis **9**, [M8x20 mm] équipées de quatre rondelles démontées **7**, [Ø15,4 xØ8,2 mm] et à partir de quatre rondelles plates **13** [Ø16xØ8,5 mm].
• Fixez la barre de support avant 3 sur le corps central **1** en serrant quatre vis **9**, [M8x20 mm] complètes avec quatre rondelles démontées **7**, [Ø15,4 xØ8,2 mm] et quatre rondelles plates **13** [Ø16xØ8,5 mm].
b. Coupler avec une légère pression deux enjoliveurs **4**, sur les deux roues de déplacement, placés sur la barre avant **3.**
c. Soulevez la barre de support du dossier en la tournant vers le haut et verrouillez-la en serrant la vis **61** [M6x15 mm].



Support de tube de guidon

DANGER

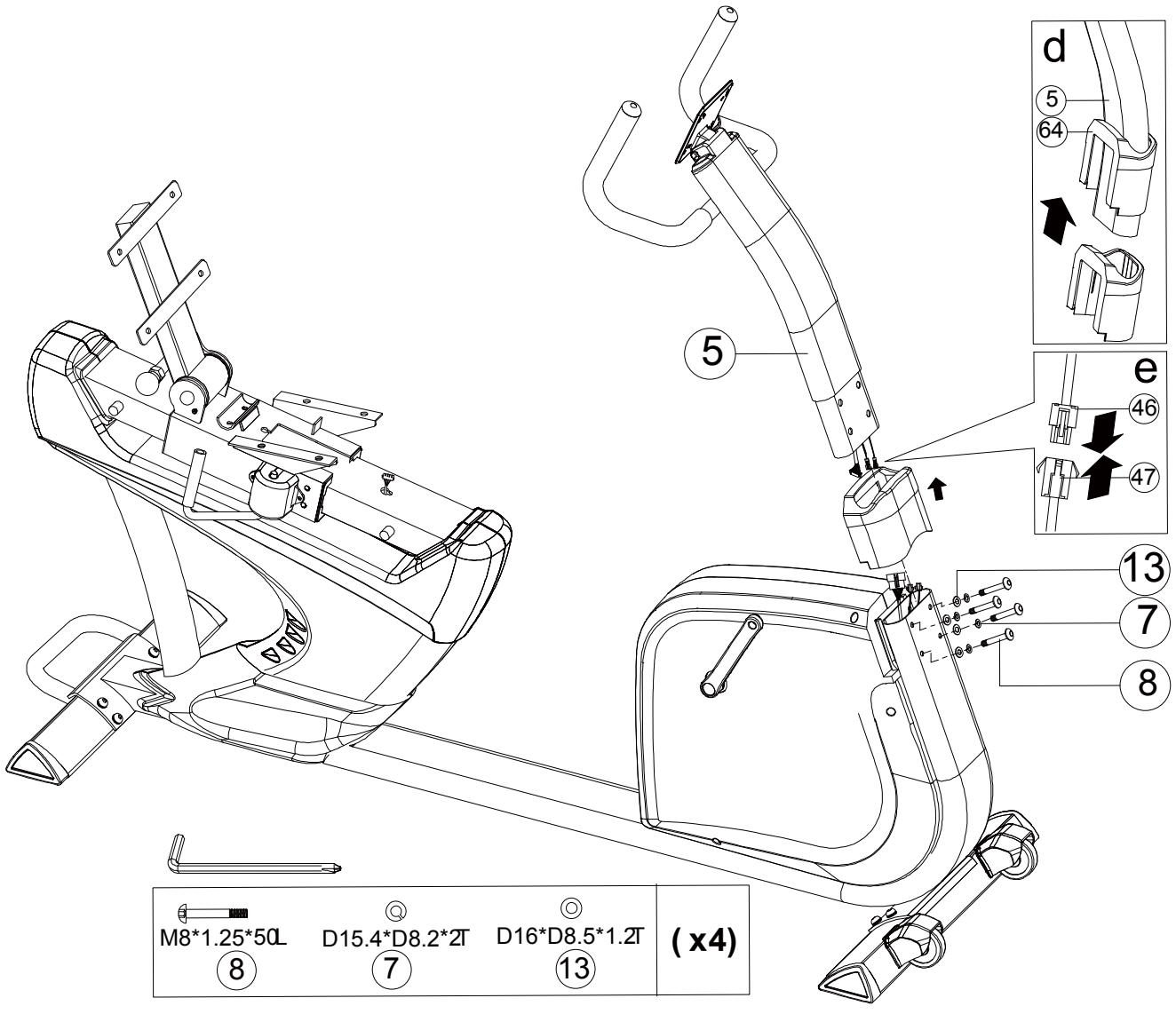
Lors de la fixation du tube de support du guidon au corps principal, le câblage de connexion électrique peut être coupé entre les tubes ou écrasé par les boulons; prêter une attention maximale.

d. Approcher le tube support de guidon 5, au point d'engagement sur le corps principal, puis à partir de la partie inférieure, insérer le carénage avant recouvrant le revêtement 64, en respectant l'orientation, comme indiqué dans l'illustration ci-dessous.

e. Connectez le connecteur du faisceau de console supérieur 46, provenant du tube support de guidon 5, à la prise correspondante 47, sortant du corps principal.

• Insérez le tube de support de guidon 5 dans le point d'attelage prévu sur le corps principal et fixez-le en serrant les quatre boulons de l'avant 13 [M8 50 mm] avec une rondelle brisée 7 [Ø15,4 xØ8,2 mm] et une rondelle plate 13 [Ø16xØ8,5 mm].

• Abaissez le carénage avant 64 afin de recouvrir la jonction des tubes et la tête des vis de fixation.



Console et pédales

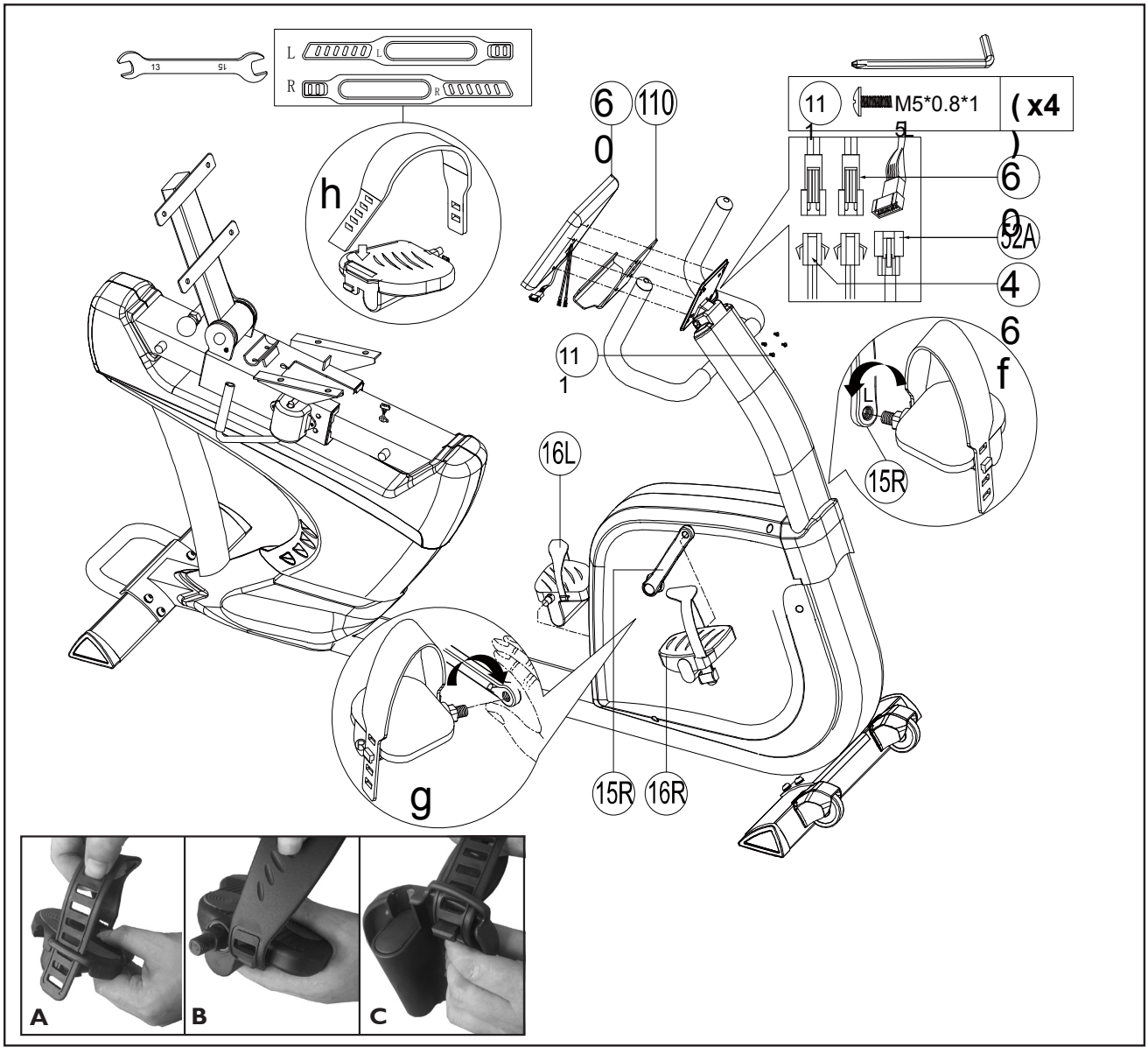
• Approchez la console **60** du siège de fixation et connectez le connecteur du câblage supérieur **52A** et les deux connecteurs **46** du câblage des capteurs de détection du pouls cardiaque aux connecteurs respectifs **60**, sortant de la console **60**, en les faisant passer à travers la fenêtre de la plaque de fixation de la console **110**.

• Positionnez la console **60** sur la plaque de support, à l'extrémité du tube de support du guidon, poussez les câbles de connexion à l'intérieur du tube en veillant à ce qu'ils ne soient pas coincés entre la plaque et la console, puis alignez les trous de fixation, et le fixer en serrant quatre vis [M5x15 mm].

f. Vissez la pédale gauche **16L,** marquée de la lettre **(L),** à la manivelle gauche **15L**, en tournant la clé dans le sens anti-horaire.

g. Sur le côté opposé, vissez la pédale droite **16R** indiquée par la lettre **(R)** sur la manivelle droite **15R,** en tournant la clé dans le sens des aiguilles d'une montre.

h. Si elles ne sont pas montées, accrochez les sangles de blocage des pieds en caoutchouc aux pédales gauche et droite, en accrochant les fentes dans les piquets fournis; respecter le direction de la ceinture (voir figure **A-B-C**).

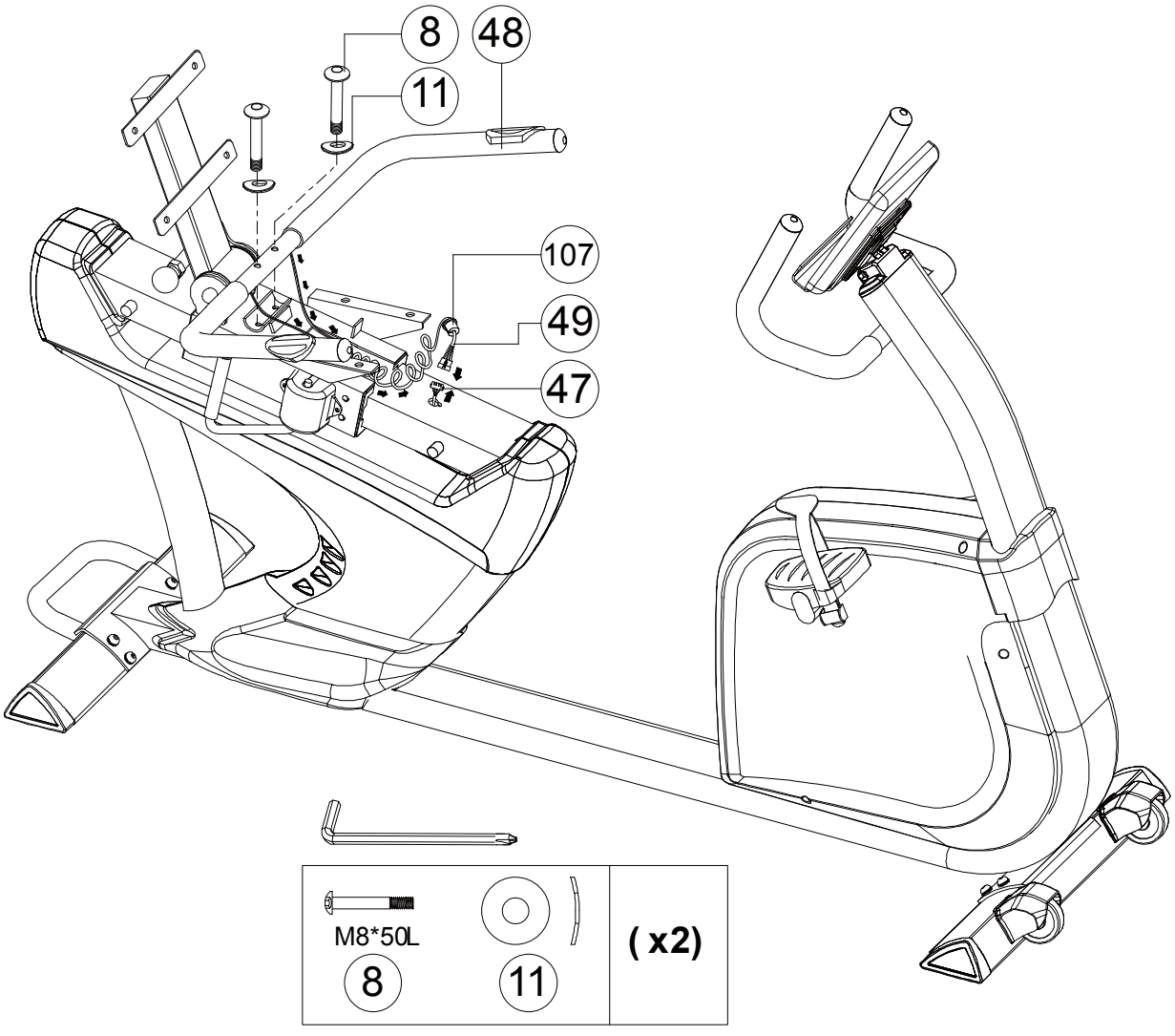


Assemblage du guidon

• Fixez le guidon arrière **48** au chariot coulissant **88** en serrant deux vis **8** [M8 x50 mm] munies de rondelles courbées **11** [Ø22xØ8,5 mm].

• Reliez le connecteur de faisceau de câbles **47** des capteurs de détection du pouls cardiaque à la prise correspondante **49** du câble en spirale, à la sortie des capteurs de détection battements cardiaques, situés dans le guidon arrière.

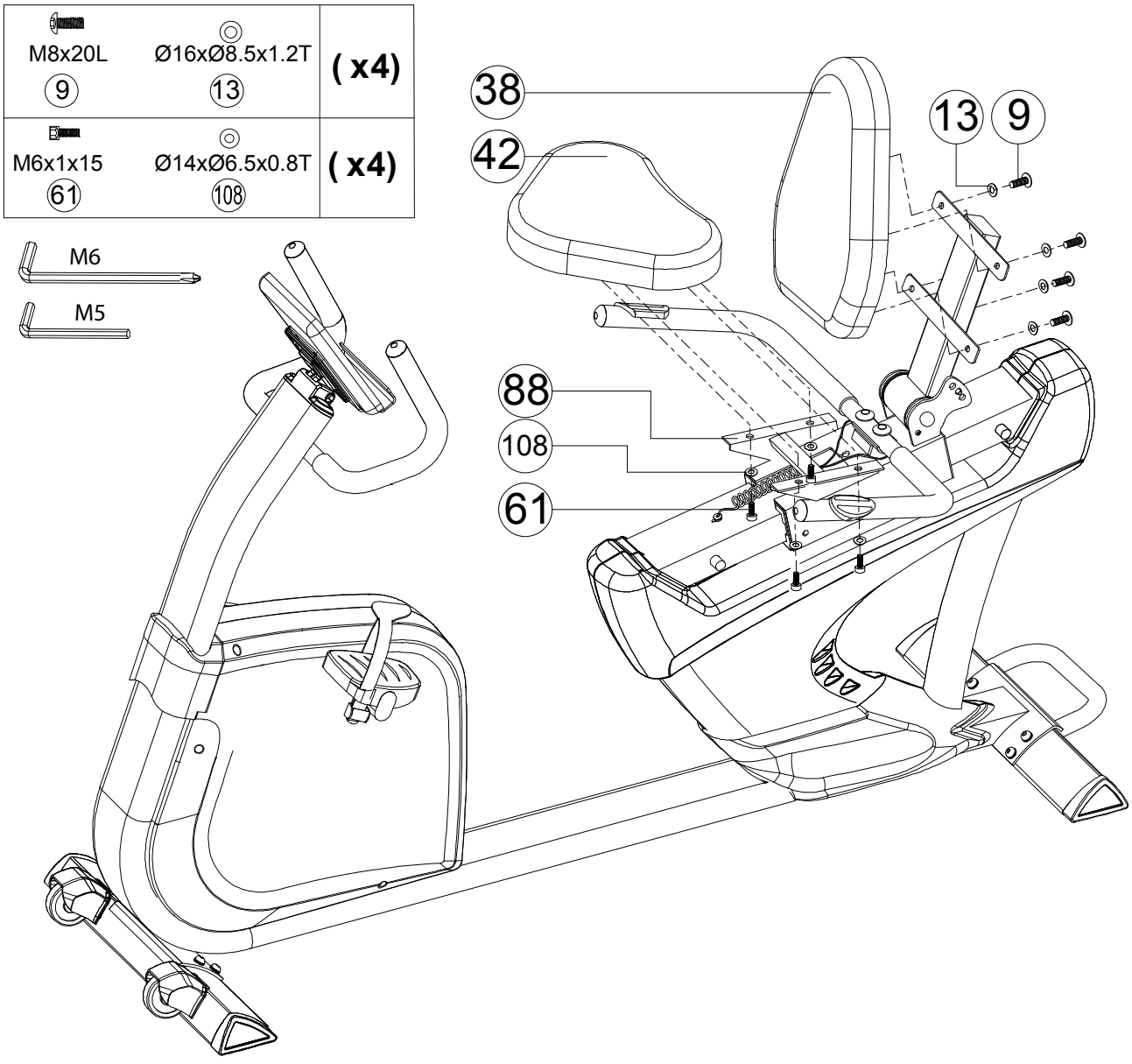
• Insérez les connecteurs dans le trou du corps principal **1** et insérez le passe-câble en caoutchouc **107** dans le trou.



Assemblage rembourrages de siège

• Accoupler le rembourrage du siège **42** au chariot coulissant **88** et le fixer en serrant quatre vis **61** [M8x15 mm] munies de rondelles plates **108** [Ø14xØ6,5 mm].

• Accoupler l rembourrage de dossier **38** au support de dossier du chariot coulissant **88** et la fixer en serrant quatre vis **9** [M8x20 mm] avec des rondelles plates **13** [Ø16xØ8,5 mm].



Mise à niveau

• Pour compenser les inégalités du sol, le produit est équipé de quatre pieds réglables **99** situés sous les barres de soutien avant et arrière.

• À ce stade, l'assemblage du produit est terminé. Avant d'utiliser, lisez les parties restantes du manuel pour apprendre toutes les informations sur l'utilisation en toute sécurité du produit.

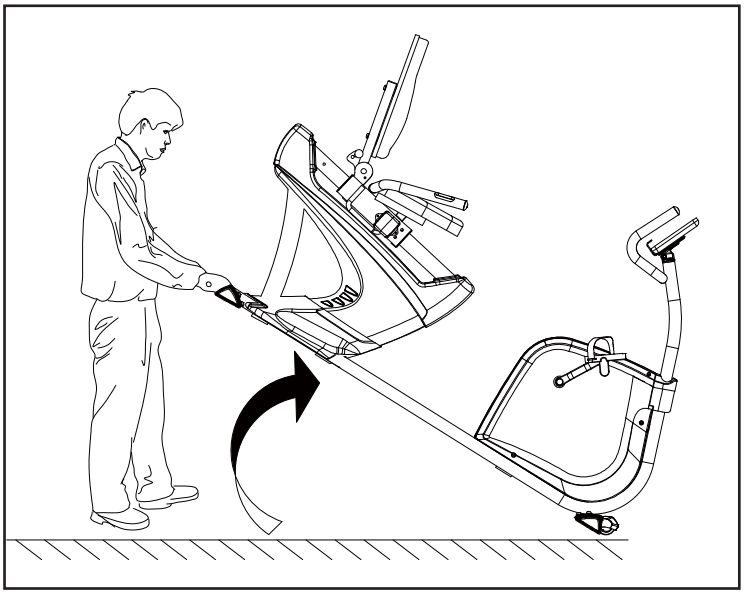
Déplacement du produit

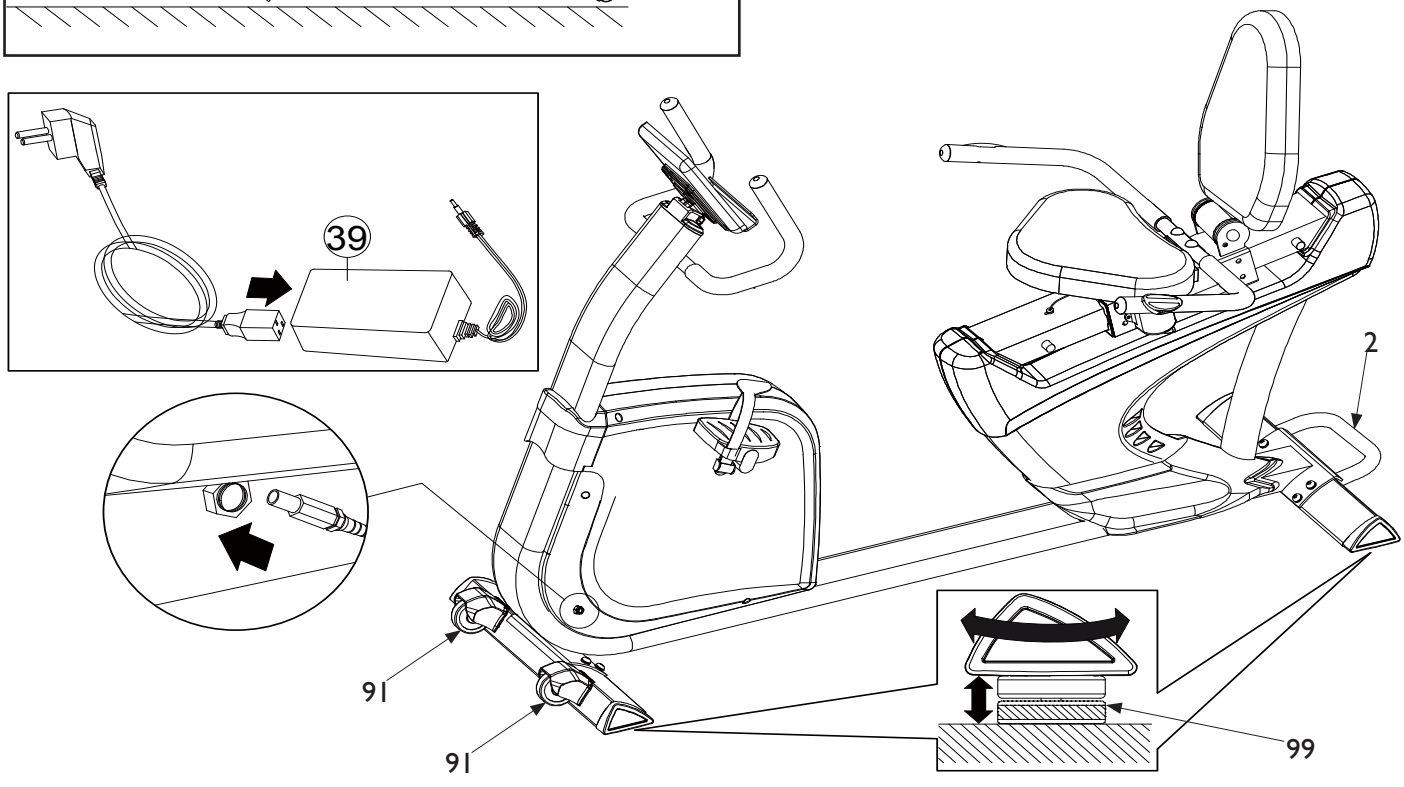
• Les deux extrémités de la barre de support avant sont équipé de roues de déplacement **91**.

Pour les petits mouvements à l'intérieur de la pièce, saisissez la poignée sur la barre de support arrière **2**, puis inclinez l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en équilibre sur les roues. Poussez l'appareil vers l'avant en le faisant glisser sur les deux roues jusqu'au point souhaité, puis abaissez-le doucement en forçant sur les bras.

Connexion électrique

• Branchez l'adaptateur secteur fourni **39**, puis branchez la fiche dans la prise d'alimentation située sur le côté de l'appareil





3.0 PROGRAMME D'ENTREINEMMENT

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:

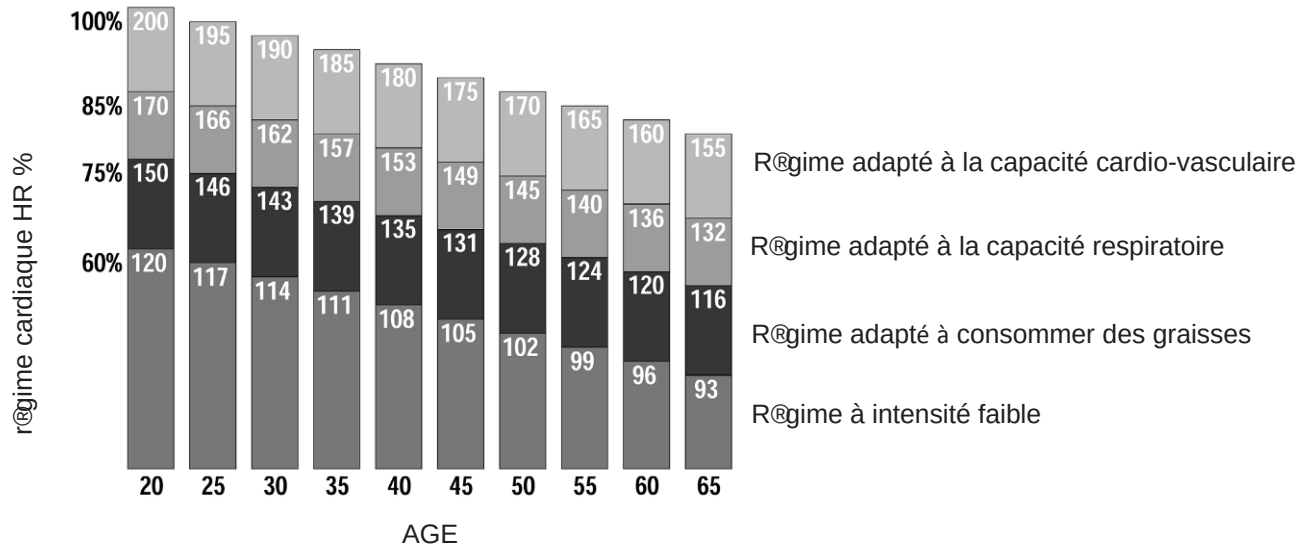
ÉCHAUFFEMENT: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

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.

FASE 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)

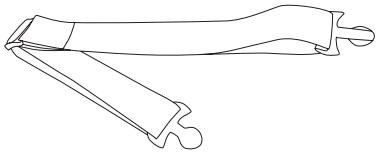
PRECAUTION

- **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.

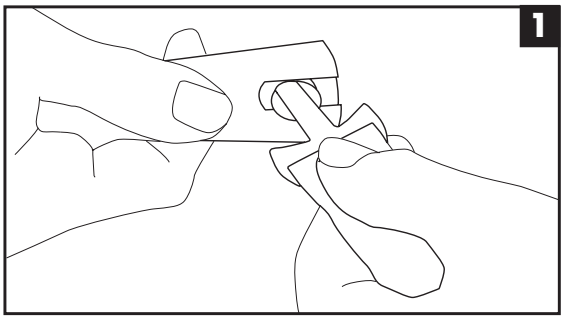
L'indication de la fréquence du pouls mesurée par la bande est seulement une valeur de référence utile pour surveiller la fréquence du cœur en fonction du régime d'entraînement choisi, et pour obtenir une référence à la consommation de calories.
En aucun cas, la mesure prise par l'émetteur peut être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

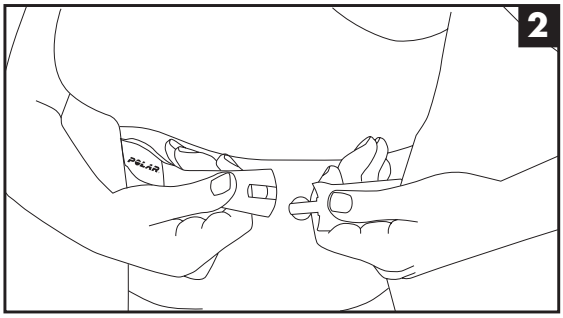


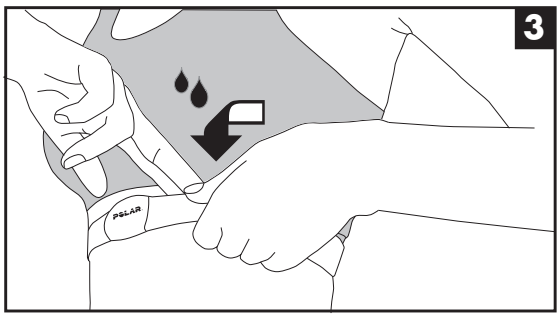
Bande élastique

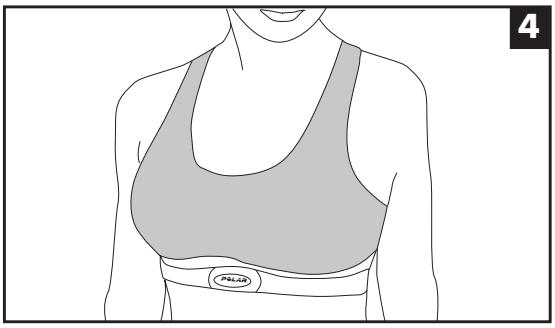


Emetteur









3.2 CONSEILS D'UTILISATION

Si vous vous apprêtez à utiliser l'outil pour la première fois, vous devez d'abord vous familiariser avec la console et étudier son fonctionnement avant de tenter un programme de formation. Avant d'utiliser l'outil, assurez-vous que l'alimentation est branchée sur une prise secteur.

• Asseyez-vous sur le siège 42.
Saisir le guidon arrière 48 et mettre un pied à la fois dans les sangles des pédales 16L / R.
Ajustez les sangles des pédales, si elles sont excessives large ou étroit: détachez la languette de réglage et insérez-le dans l'emplacement souhaité.

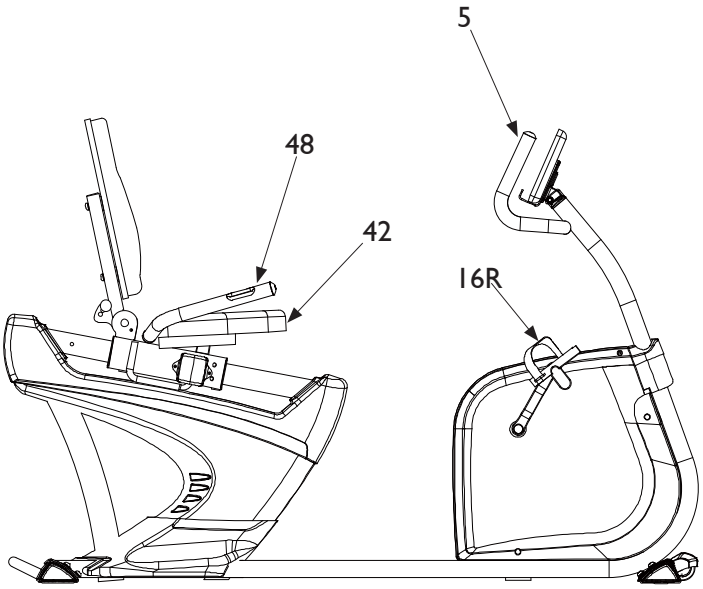
• Vérifier le bon réglage du siège, conformément à de leur hauteur. Pour régler la position du siège le long du rail, actionnez le levier 41 pour libérer la goupille et déplacez le siège librement sur le rail. Une fois la position correcte atteinte, relâchez le levier pour verrouiller le chariot en position.

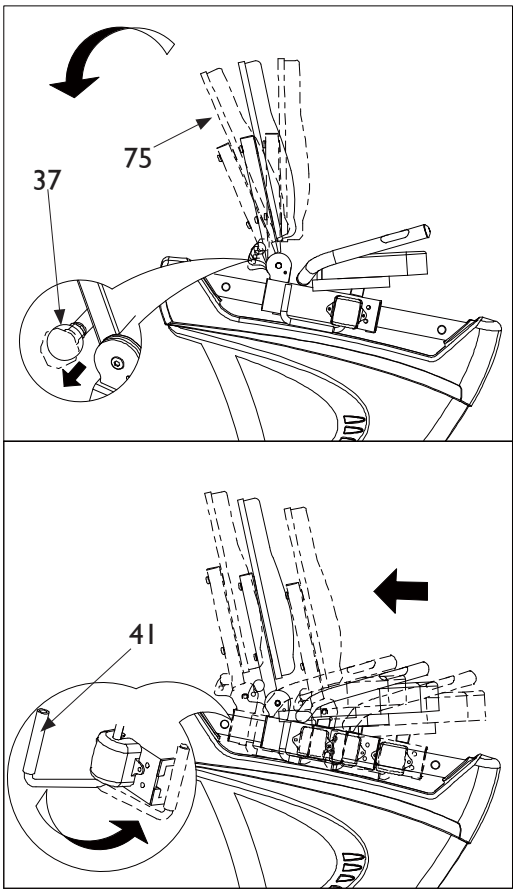
- Le dos est monté sur un support basculant 75; l'inclinaison du dossier est réglée en tirant sur le bouton 37. Une fois l'inclinaison appropriée établie, relâchez le bouton 37 pour verrouiller le dossier en position.

DANGER

Le siège ne doit pas être réglé ni trop loin, ni trop près des pédales. Au cours de l'extension maximale des pédales, les jambes ne doivent pas rester ni trop tendues, ni trop courbés, mais légèrement fléchies. Ceci pour éviter les tensions musculaires. Pour une bonne posture sur la machine, il est important de garder le dos dans une position droite, en contact avec le dossier, en évitant de porter le cou trop en avant.

- Le guidon arrière 48 doit être saisi au cours de l'entraînement normal, il est équipé de capteurs pour détecter les battements du coeur. Pendant les intervalles d'entraînement à haute intensité, vous pouvez changer de grip et saisir le guidon avant 5 sous la console.





3.3 FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE

La console consiste principalement en un écran d'affichage cristaux liquides permettant l'affichage des éléments suivants données:

VITESSE - RPM

- La vitesse instantanée atteinte pendant l'exercice en km / h.
- LE NOMBRE DE ROTATIONS PAR MINUTE DES PEDALES effectuées au cours de l'exercice.

TIME

- TEMPS affiche la durée de l'exercice à partir de zéro, ou le compte à rebours à partir du temps défini comme

objectif jusqu'à zéro.

DISTANCE

- Affiche la DISTANCE partielle accumulée depuis le début de l'exercice, ou le compte à rebours de la distance totale définie comme cible jusqu'à zéro.

CALORIES

- Affiche la consommation de CALORIE au cours de l'exercice exprimée en kcal ou le compte à rebours en calories fixées comme objectif jusqu'à zéro (*).

PULSE

- Affiche la FRÉQUENCE CARDIAQUE, mesurée en faisant appel aux capteurs de détection sur le guidon ou via le émetteur de ceinture pectorale (en option).

La valeur est mesurée en bpm (battements par minute) **(*).**

(*) Nous rappelons que la mesure fournie n'est qu'une donnée référence approximative et en aucun cas il ne peut être considéré comme une référence médicale.

NIVEAU - WATT

- Indique le niveau d'intensité de l'exercice rapporté à la force antagoniste présentée par les pédales, il peut être régulé à différents niveaux, par une commande électrique.
- Indique l'ENERGIE exprimée en Watts produite au cours de l'exercice.

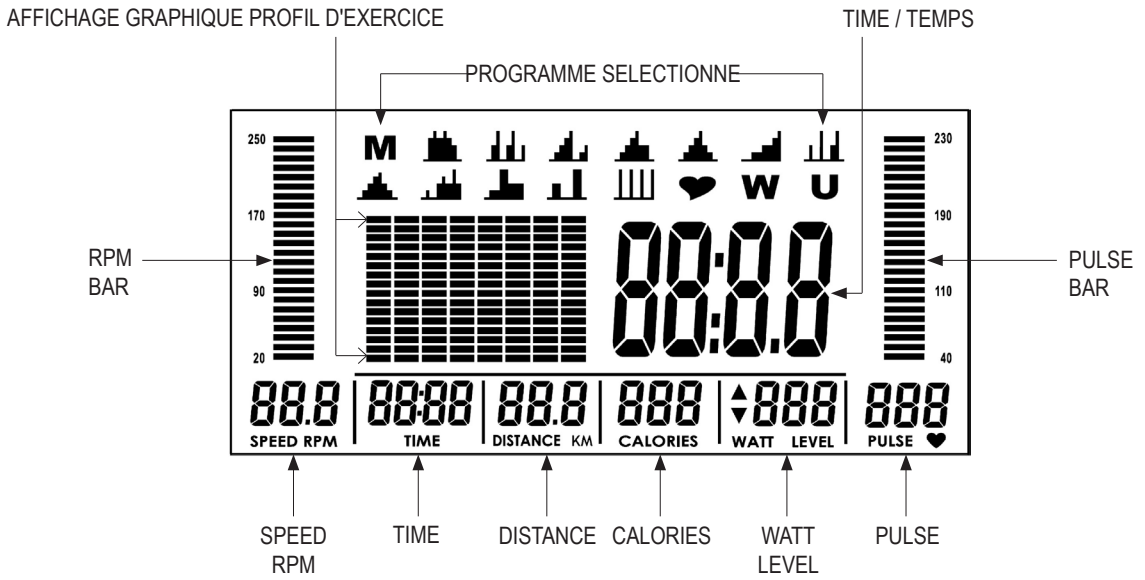
RECOVERY - RÉCUPÉRATION

- Indice de récupération, valeur numérique exprimée entre six niveaux (F1- F6) indiquant la capacité de récupération du système cardiovasculaire fournissant des données concernants las condition physique.

La matrice **GRAPHIC DISPLAY** remplit des fonctions de visualisation graphique du profil des programmes prédéfinis, permet l'édition de programmes utilisateur et affiche le niveau d'intensité quel que soit le mode d'utilisation de l'appareil.
Le programme sélectionné est indiqué par une série d'icônes dans la partie supérieure de l'écran.

Notes:

Si vous ne disposez pas de la sangle de poitrine en option, pour afficher la lecture du rythme cardiaque, il est nécessaire de saisir avec les deux mains les capteurs de détection de pulsation placés sur le guidon. La lecture se produit au bout de quelques secondes, dans le cas où la lecture se révèle difficile, humidifier les mains pour favoriser le contact avec les capteurs.
Pour allumer la console, appuyez sur un bouton. Après cinq minutes de la fin de l'exercice, la console se met automatiquement hors tension.



3.4 FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - BOUTONS

Bouton ENTER
Avant de commencer un exercice:

- Appuyez sur le bouton ENTER dans le centre du rotor pour confirmer la sélection d'un programme d'entraînement:
- Appuyez sur ENTER pour confirmer le réglage de tous les paramètres de fonctionnement d'un programme (durée, distance, calories, pouls).

Bouton START / STOP Avant de commencer un exercice:

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

- appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter immédiatement le compte en mode "PAUSE", maintenez le bouton enfoncé pour annuler l'exercice et supprimer les données correspondantes.

Boutons haut / bas

Avant de commencer un exercice:
Avant de commencer un exercice:
- utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner l'un des programmes disponibles: Manuel de programme, Programmes Prédéfini, programme cardio, programme watt, programme utilisateur;
- utilisez les boutons UP / DOWN pour régler l'un des paramètres d'entraînement: durée, distance, calories, pulsations,watt
- utilisez les boutons UP / DOWN pour saisir toutes les données des programmes d'entraînement.
Avec l'exercice en cours:
- utilisez les boutons UP / DOWN pour augmenter ou diminuer l'intensité de l'exercice (32 niveaux de régulation),

Bouton RESET
Appuyez sur le bouton pour supprimer une partie de données en mode réglage des données.
Garder le bouton RESET enfoncé pendant plus de 3 secondes pour mettre à zéro toutes les données.

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

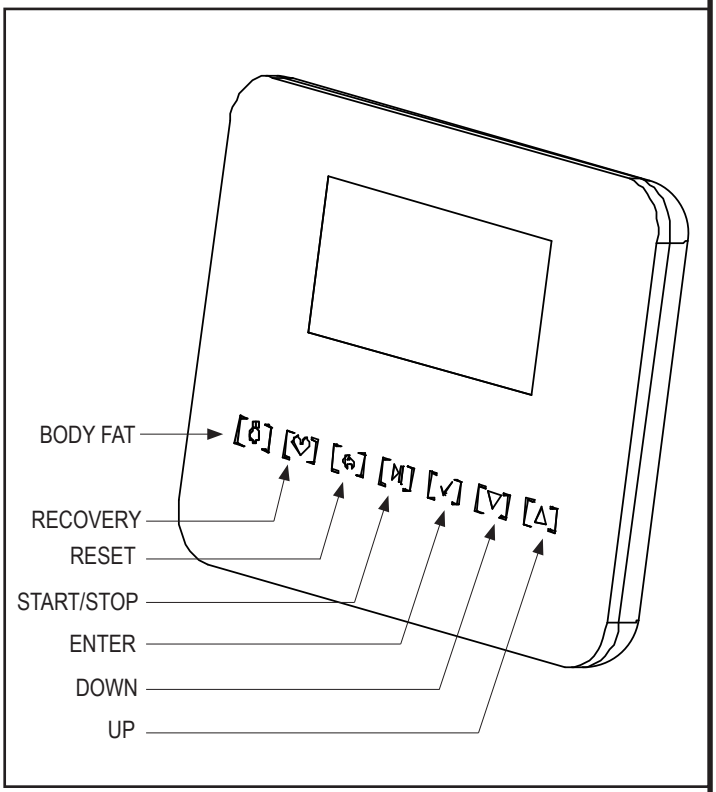
Bouton RECOVERY

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

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

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

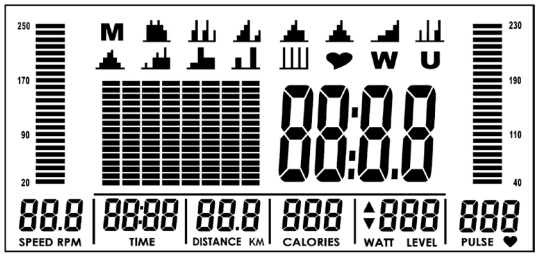
AUTO ON / OFF
Pour allumer la console, appuyer sur un bouton ou commencez à pédaler. Après quelques minutes de la fin de l'exercice (quand le pédalage est à l'arrêt) la console se met automatiquement hors tension.



3.5 ALLUMAGE - PROGRAMME MANUEL

Allumage - Profil d'utilisateur

• Insérez la fiche d'alimentation dans la prise fournie à l'avant de l'outil.
• Insérez la fiche secteur du bloc d'alimentation dans la prise murale la plus proche de l'appareil. Un signal sonore retentira et tous les segments de l'écran s'allumeront pendant un moment, exécutant la fonction de test automatique.



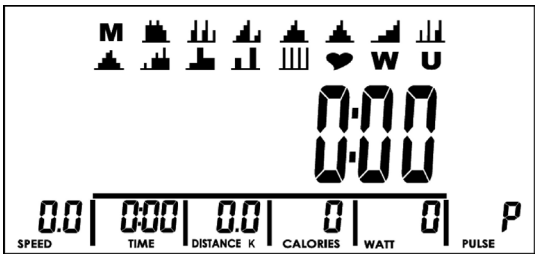
• Après la mise en marche, il est nécessaire de régler le profils personnels liés à l'utilisateur. Vous pouvez mettre en place les profils personnels de 4 utilisateurs différents, affichés sur l'afficheur matriciel avec les abréviations U1, U2, U3, U4.

Pour sélectionner l'un des quatre profils d'utilisateur, agissez sur Touches UP / DOWN et confirmez avec ENTER.
Lors de la première configuration du profil, il sera nécessaire de s'inscrire sur la console données personnelles: homme / femme, âge, hauteur et poids selon la procédure décrite ci-dessous.

• Après avoir défini le profil personnel, il reste enregistré dans la mémoire de la console et peut être rappelé lors de la prochaine mise sous tension, ou en option il peut être réinitialisé pour un autre utilisateur; enfin, la console affiche la page de sélection Programme et prépare le mode manuel **Quick Start (**Démarrage rapide**)**.

Programme manuel - Quick Start

Le mode QuickStart est le moyen le plus simple et le plus rapide d'utiliser l'outil immédiatement.
Après avoir roulé, sélectionnez le correspondant profil personnel agissant sur les boutons UP / DOWN et appuyez sur ENTER pour confirmer.



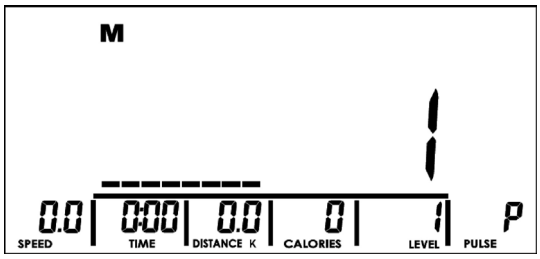
Appuyez sur le bouton START pour commencer immédiatement l'entraînement.
• En mode de démarrage rapide, les affichages Temps, Distance, Calories commencent immédiatement à compter à partir de zéro et pour toute la durée de l'exercice.
• Pendant l'entraînement, pour varier l'intensité, agir sur les boutons UP / DOWN dans une échelle de 32 niveaux.
• L'exercice peut être arrêté en mode Pause en appuyant une fois sur le bouton START / STOP. Le mode pause détermine le stockage des données d'entraînement même lorsque l'écran de la console s'éteint aprés 4 minutes d'inactivité.
Pour reprendre l'exercice à partir du moment où il était arrêté, appuyez à nouveau sur le bouton START / STOP ou appuyez sur le bouton RESET pour annuler l'exercice et effacez toutes les données de l'entraînement effectuée.

Remarque: l'affichage du pouls indique le nombre d'impulsions par minute lorsque on saisie les plaques de détection du pouls sur le guidon ou lorsque on porte la ceinture pectorale (en option) .

3.6 PROGRAMMES MANUELLES / PRE-INSTALLÉS

Programma manuale - Countdown

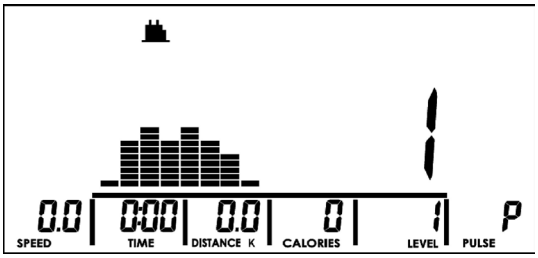
- Dopo essere saliti in sella, selezionare il corrispondente pro personale agendo sui pulsanti UP/DOWN e premere ENTER per confermare.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN a selezionare il programma manuale indicato dall'accensione dell'icona 'M' nella parte superiore del display, quindi premere ENTER per confermare.



- Dopo la selezione del programma Manuale agendo sui pulsanti UP/DOWN si può aumentare o diminuire il livello di intensità dell'esercizio, indicata dalla barra sul display che sale premendo il pulsante UP o scende premendo il pulsante DOWN e dal valore corrispondente indicato sul display Watt, quindi premere ENTER per confermare.
- Si può selezionare ora la "Durata" come obbiettivo dell'allenamento, mentre continuando a premere ENTER si selezionano i restanti tre obbiettivi di allenamento: la Distanza, le Calorie e le Pulsazioni.
  La selezione di un obbiettivo viene evidenziata dall'accensione del display relativo che si presenta in forma lampeggiante; agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'obbiettivo selezionato e premere ENTER per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Manuale premere il pulsante START/STOP.
- Nel corso dell'esercizio il display corrispondente all'obbiettivo selezionato (Durata, Distanza, Calorie, Pulsazioni) esegue il conteggio alla rovescia dal valore impostato a zero; in qualunque momento è possibile variare il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla condizione iniziale premere il pulsante RESET

Programmi Predefiniti

- Dopo essere saliti in sella, selezionare il corrispondente pro personale agendo sui pulsanti UP/DOWN e premere ENTER per confermare.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN a selezionare i programmi Pr (P1 P12) indicato dall'accensione delle icone con il pr nella parte superiore del display, quindi premere ENTER per confermare.

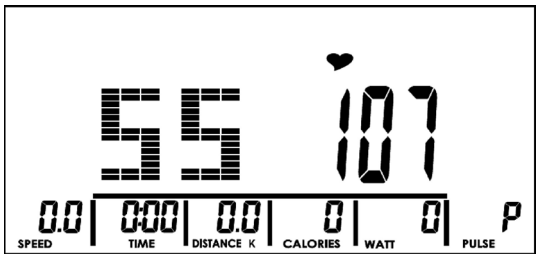


- Dopo la selezione di uno dei 12 programmi sul display gra co viene riprodotto il pro lo del programma selezionato; agendo sui pulsanti UP/DOWN si può aumentare o diminuire il livello di intensità globale dell'esercizio, indicata dalla posizione del che sale premendo il pulsante UP o scende premendo il pulsante DOWN e dal valore corrispondente indicato sul display Watt, quindi premere ENTER per confermare.
- Impostare la Durata del programma, il display Time si presenterà in forma lampeggiante, agire sui pulsanti UP/DOWN e premere ENTER per confermare.
- Per avviare il programma di allenamento premere il pulsante START/STOP.
- L'intensità viene variata automaticamente dalla console secondo il pr relativo al programma selezionato, tuttavia, durante l'esercizio, si può variare manualmente il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN, il display Time eseguirà il conteggio alla rovescia della o.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla condizione iniziale premere il pulsante RESET.

3.7 PROGRAMMA HRC

Selezionando il programma HRC si sceglie una sessione di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio in funzione della frequenza cardiaca rilevata dai sensori sul manubrio o tramite la fascia toracica optional.

- Dopo essere saliti in sella, selezionare il corrispondente pr personale agendo sui pulsanti UP/DOWN e premere ENTER per confermare.
- Agire sui pulsanti UP/DOWN a selezionare il programma HRC indicato dall'accensione dell'icona a forma di cuore nella parte superiore del display, quindi premere ENTER per confermare.



- Agire sui pulsanti UP/DOWN per selezionare uno dei tre regimi pred oppure impostare la soglia cardiaca desiderata.
  55% = regime cardiaco per il dimagrimento.
  75% = regime cardiaco per allenamento aerobico.
  90% = regime cardiaco per allenamento anaerobico.
  TAG= impostazione personale della frequenza cardiaca di soglia.
  I primi tre regimi di pr (55%, 75%, 90%) impostano automaticamente il valore di soglia cardiaca in funzione dell'età dell'utilizzatore. Dopo aver selezionato il regime cardiaco desiderato premere il pulsante ENTER per confermare.
- TAG permette di inserire la *frequenza cardiaca di soglia* che si desidera nel modo seguente:
  sul display lampeggiante 'Pulse' impostare il dato relativo alla frequenza di soglia che si intende mantenere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere ENTER per confermare.
- Impostare la Durata del programma HRC, il display Time si presenterà in forma lampeggiante, agire sui pulsanti UP/DOWN e premere ENTER per confermare.
- Per avviare il programma HRC premere il pulsante START/STOP.
- Nel corso dell'allenamento l'intensità viene variata automaticamente dalla console a seconda della frequenza cardiaca rilevata, tuttavia, durante l'esercizio, si può variare manualmente il livello di intensità agendo sui pulsanti UP/DOWN, il display Time eseguirà il conteggio alla rov o.
- Il display PULSE visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia toracica optional.
- Per fermare in pausa l'allenamento premere il pulsante START/STOP, per annullare un esercizio e tornare alla condizione iniziale premere il pulsante RESET.

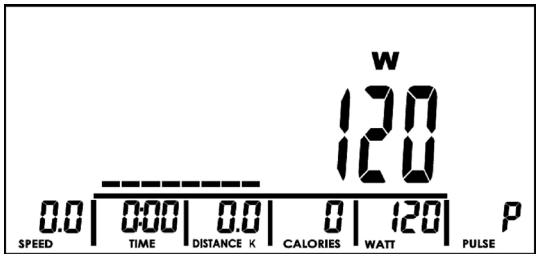
Note

- Nell'esecuzione del programma HRC è consigliato l'utilizzo del trasmettitore a fascia toracica optional, poichè fornisce un dato più accurato rispetto ai sensori di rilevazione sul manubrio.
- Quando non viene rilevato in modo continuo il segnale della frequenza cardiaca, la console arresta l'esercizio e rimanda un messaggio di errore.
- Il valore di soglia cardiaca selezionato ha una isteresi di sicurezza; quando la frequenza cardiaca misurata oltrepassa per più di 30 secondi il valore di isteresi oppure quando la frequenza cardiaca ha già raggiunto il valore di soglia alla minima intensità di lavoro, la console arresta l'esercizio e rimanda un segnale acustico.

3.8 PROGRAMME WATT

Le programme Watt vous permet de vous entraîner en produisant un régime de travail constant inversement proportionnel à la vitesse à laquelle vous travaillez sur les plateformes.
Dans ce programme, l'intensité de l'exercice est gérée par la console et augmentera dans les exercices à faible vitesse, tandis qu'elle diminuera à mesure que la vitesse d'exécution augmente. Le niveau d'intensité dépend du réglage de la valeur de référence des WATT définis selon les méthodes décrites ci-dessous.

• Après être monté sur la selle, sélectionnez le profil personnel correspondant à l'aide des boutons UP / DOWN et appuyez sur ENTER pour confirmer.
• Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le programme Watt indiqué par l'icône «W» dans la partie supérieure de l'écran, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

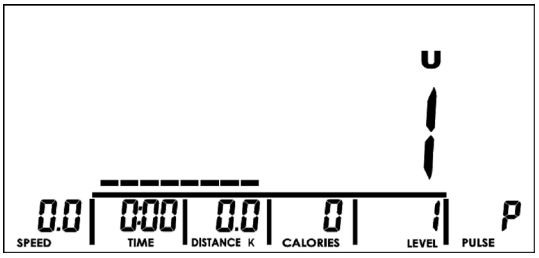


• L'écran «Watt» clignote, dans lequel les données relatives au niveau d'intensité de l'entraînement sont définies. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler les données et appuyez sur ENTER pour confirmer.
• Ensuite, vous pouvez sélectionner l'un des 4 objectifs d'entraînement: Durée, Distance, Calories, Pulsations; l'affichage relatif clignotera, appuyez sur ENTER pour sélectionner l'un des 4 objectifs et utilisez les boutons UP / DOWN pour définir la cible sélectionnée.
• Pour lancer le programme, appuyez sur le bouton START / STOP. L'intensité du travail sera gérée par la console. Toutefois, pendant l'exercice, vous pouvez modifier manuellement le niveau d'intensité en appuyant sur les boutons UP / DOWN.
• L'affichage PULSE indique le nombre d'impulsions par minute lorsque les capteurs de détection d'impulsions du guidon sont saisis ou lorsque la sangle thoracique optionnelle est portée.
• Pour arrêter la pause d'entraînement, appuyez sur le bouton START / STOP. Pour annuler un exercice et revenir aux conditions initiales, appuyez sur le bouton RESET.

3.9 PROGRAMME UTILISATEUR

En sélectionnant le programme USER, vous choisissez une session d'entraînement dans laquelle vous avez la possibilité de construire un programme d'entraînement avec la variation d'intensité programmée comme vous le souhaitez sur un profil graphique composé de colonnes avec autant de niveaux d'intensité personnalisables.

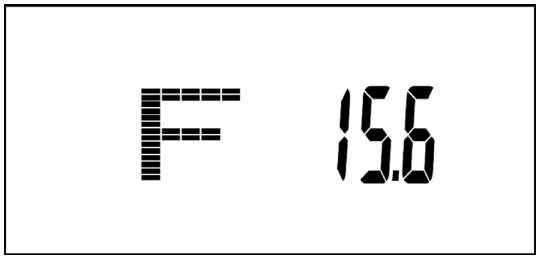
• Après être monté sur la selle, sélectionnez le profil personnel correspondant à l'aide des boutons UP / DOWN et appuyez sur ENTER pour confirmer.
• Utilisez les boutons UP / DOWN pour sélectionner le programme utilisateur indiqué en allumant l'icône «U» en haut de l'écran, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

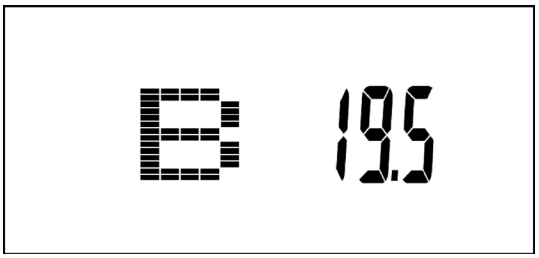


• La première colonne de l'affichage graphique clignote dans laquelle sont définies les données relatives à l'intensité de l'exercice au cours de la première séance d'entraînement. Utilisez les boutons UP / DOWN pour régler les données et appuyez sur ENTER pour confirmer. Continuez à définir toutes les colonnes de la même manière. Une fois le réglage terminé sur l'affichage graphique, maintenez la touche ENTER enfoncée pendant quelques secondes pour confirmer. Le profil apparaît avec la variation d'intensité que vous venez de programmer et de stocker et la durée demandée, l'affichage clignotera, utilisez les boutons UP / DOWN pour régler la durée du programme.
• Pour lancer le programme utilisateur, appuyez sur le bouton START / STOP. Pendant l'entraînement, l'intensité est automatiquement modifiée par la console en fonction du profil personnalisé défini, l'affichage du temps compte à rebours la durée définie jusqu'à zéro.
• L'affichage PULSE indique le nombre d'impulsions par minute lorsque les capteurs de détection d'impulsions du guidon sont saisis ou lorsque la sangle thoracique optionnelle est usée.
• Pour arrêter la pause d'entraînement, appuyez sur le bouton START / STOP. Pour annuler un exercice et revenir aux conditions initiales, appuyez sur le bouton RESET.

3.10 FONCTION BODY FAT

• Après être monté sur la selle, sélectionnez le profil personnel correspondant à l'aide des boutons UP / DOWN et appuyez sur ENTER pour confirmer.
• Pour lancer la procédure de mesure de la masse grasse, il est nécessaire de rester immobile sur la selle sans alourdir la pression, puis d'appuyer sur la touche BODY FAT. L'écran affiche le profil utilisateur sélectionné "UX" pendant deux secondes, puis lance la mesure et il faut saisir fortement à deux mains, les capteurs de détection du guidon et attendre quelques secondes que la console effectue la mesure.
• Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser l'un des 4 profils personnels définis, saisissez les nouvelles données utilisateur en maintenant la touche BODY FAT enfoncée pendant quelques secondes, puis entrez les nouvelles données: homme / femme, âge, taille, poids et appuyez sur ENTREE. pour commencer la mesure.
• Une fois la mesure terminée, les écrans affichent les données de:
-% de matières grasses = pourcentage de masse grasse (voir tableau ci-dessous)
- IMC = Indice de masse corporelle





NOTES:
Si la fréquence cardiaque n'est pas détectée, une erreur E-1 sera différée. Dans ce cas, il est nécessaire de répéter la mesure, sans oublier de serrer fermement les capteurs sur le guidon. Si, au contraire, l'erreur E-4 est reportée, la mesure doit être répétée car les valeurs mesurées ne sont pas correctes.
Veuillez noter que ces données ne sont qu'un indice de référence approximatif et non un bilan médical. Elles sont utilisées pour évaluer les progrès de la forme physique au cours d'un programme d'entraînement de longue durée.

body shape / FAT% Age Gender	slim	healthy	fleshy	over wt	obese
	body 1	body 2	body 3	body4	body 5
Male ≤30 years old	<14%	14%—20%	20.1%—25%	25.1%—35%	〉35%
Male >30 years old	<17%	17%—23%	23.1%—28%	28.1—38%	〉38%
Female ≤30 years old	<17%	17%—24%	24.1%—30%	30.1-40%	〉40%
Female >30 years old	<20%	20%—27%	27.1%—33%	33.1%—43%	〉43%

Tableau relativ à la mesure du pourcentage de masse grasse (% de graisse)

Body condition	Thin	Realistic weiht	Overweight	Mild obesity	Moderate obesity	Severely obesity
Body mass index(BMI)	< 18.5	18.5-23	23-25	25-30	30-35	<35

Tableau relatif à la mesure de l'indice de masse corporelle (IMC).

3.11 FONCTION RECOVERY

Après avoir terminé un exercice, appuyez sur RECOVERY pour démarrer la fonction de récupération d'impulsion.
La fonction RECOVERY permet d'obtenir un index vérification des améliorations de capacité acquises cardiovasculaire, en relation avec les progrès de votre entraînement. Il est suggéré de réaliser des tests hebdomadaires après une exercice de durée constante de 30 minutes à la fin de lequel devrait cesser de pédaler et appuyer sur le bouton RECOVERY avec le groupe pour la détection de la fréquence cardiaque.
Après un compte à rebours de 60 secondes l'indice de performance sera affiché à l'écran détecté, distingué par six niveaux (F1 F6).



F1 = EXCELLENT indice de performance
F2 = EXCELLENT indice de performance
F3 = bon indice de performance
F4 = indice de performance DISCRET
F5 = indice de performance SUFFISANT
F6 = indice de performance UNSUFFISANT



Nel caso la fascia toracica non rilevi alcun segnale, sul display viene segnalato un errore.

Si la ceinture pectorale ne détecte aucun signal, sur l'écran une erreur est signalée.
• Si votre fréquence cardiaque n'est pas détectée, elle viendra reporté une erreur, dans ce cas il est nécessaire de répéter la mesure en positionnant mieux la sangle de poitrine.
• Appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY pour quitter la fonction et revenir à la page principale.

3.12 APP iCONSOLE

Appareils pris en charge:
Appareils Apple:
• Système minimum requis: iOS 8 ou supérieur
• Compatible Bluetooth simple 4.0 (BLE)

Appareils Android:
• Système minimum requis: Android 4.3 ou supérieur
• Résolution: 1280x800 pixels
• Compatible Bluetooth simple 4.0 (BLE)

\+ *Smartphone :*
• Système minimum requis: Android 4.3 ou supérieur
• Résolutions: 480x800 - 720x1280 - 1280x800 pixels
• Compatible Bluetooth simple 4.0 (BLE)

Pour synchroniser un appareil compatible avec la console, activez la communication Bluetooth sur l'appareil et lancez la recherche en sélectionnant la console (entrez le mot de passe par défaut : 0000).
Lancez l'application i-Console sur le périphérique synchronisé et commencez à utiliser l'application pour gérer l'appareil. Une fois l'application chargée, la console s'éteint.
Sur les dispositifs Apple, pour reprendre une utilisation normale, vous devez quitter l'application et désactiver la connexion Bluetooth, puis désactiver et activer l'apapreil.

NOTES:
• Si la console présente des chiffres incorrects ou des fonctions irrégulières, éteignez, débranchez l'alimentation et redémarrez.
• Lorsque la console est connectée à une tablette via une connexion Bluetooth, l'écran de la console s'éteint.
• Quittez l'application i-Console et déconnectez le bluetooth de la tablette avant de rallumer la console.

iConsole+
GET IT ON Google play

iConsole+
Download on the App Store

4.0 MAINTENANCE



• Gardez l'appareil toujours propre et sans poussière.
• N'utilisez pas de substances inflammables ou nocives pour le nettoyage. N'utilisez pas de solvants pour nettoyer les pièces en plastique, mais uniquement les produits à base d'eau et les chiffons doux.
• Les solvants tels que le pétrole, l'acétone, le benzène, le tétrachlorure de carbone, l'ammoniac et les huiles contenant des substances chlorées peuvent endommager et corroder les pièces en plastique.

NETTOYAGE

- Chaque semaine, nettoyez les surfaces externes en utilisant une éponge imbibée d'eau et de savon neutre.
- Pour nettoyer la console, utilisez un chiffon humide ou non humide sans frotter fort.

REMPLACEMENT DU PACK BATTERIE

- Les batteries tampons à l'intérieur de la console servent à maintenir la carte graphique en cours d'exécution et à conserver les données en mémoire pendant un certain temps, même lorsque vous arrêtez de pédaler et que le générateur n'alimente pas la carte électronique de la console. La batterie est du type rechargeable et est maintenue constamment en charge pendant son utilisation lors du pédalage.
- Au fil du temps, la charge de la batterie se dégrade et vous devrez remplacer le module batterie fourni par le fabricant avec le produit. Contactez le service après-vente pour commander de nouvelles batteries tampons.

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.

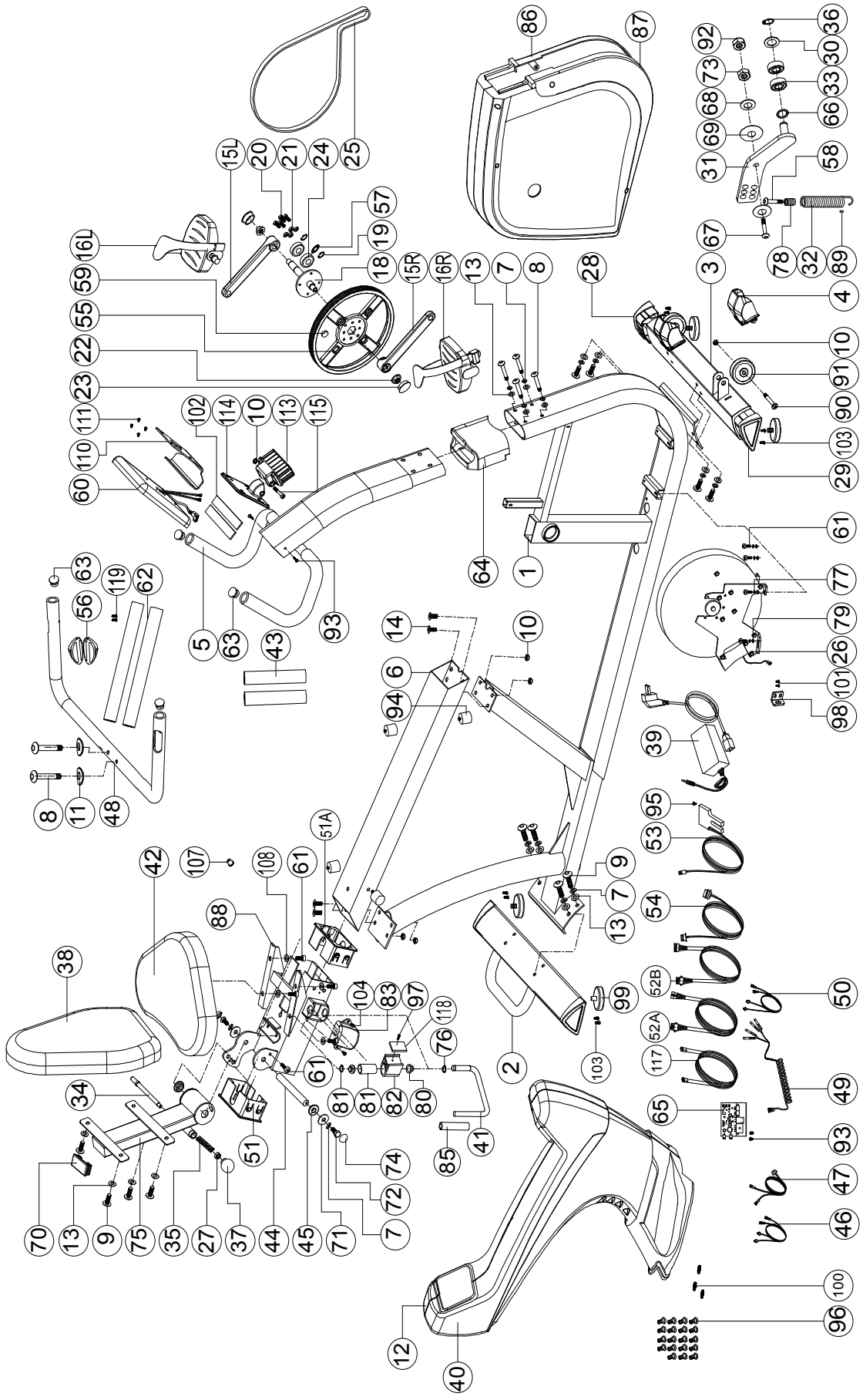
La commande des pièces détachées doit comporter les indications suivantes:

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 ÉCLATÉE



6.2 LISTE DES PIÈCES

Pos.	Description	Q.té
1	Telaio principale	1
2	Barra di appoggio posteriore	1
3	Barra di appoggio anteriore	1
4	Copri-ruota	2
5	Tubo di supporto console	1
6	Binario scorrimento carrello	1
7	Rondella spaccata Ø15.4 xØ8.2x2T	14
8	Vite M8x1.25x50L,8.8	6
9	Vite M8x1.25x20L,8.8	12
10	Dado M8x1.25x8T	7
11	Rondella curva Ø22xØ8.5x1.5T	2
12	Carena posteriore sx	1
13	Rondella piana Ø16xØ8.5x1.2T	16
14	Bullone M8x1.25x15L,8.8	4
15L/R	Pedivella sx/dx	1/1
16L/R	Pedale sx/dx	1/1
18	Albero movimento centrale	1
19	O-ring Ø22.5xØ18.5x1.2T	2
20	Bullone M6x1.0x15L,8.8	4
21	Dado M6x1.0x6T	4
22	Dado anti-svitamento M10x1.25x10T	2
23	Copri-dado Ø26x11L	2
24	Cuscinetto 6004	2
25	Cinghia	1
26	Volano con freno elettronico	1
27	Dado M18	1
28	Tappo triangolare sx barre di appoggio	2
29	Tappo triangolare dx barre di appoggio	2
30	Rondella piana Ø24xØ16x1.5T	1
31	Staffa per ruota tendi cinghia	1
32	Molla tendi cinghia	1
33	Cuscinetto 99502	2
34	Perno d'acciaio	1
35	Molla di ritorno per perno d'acciaio	1
36	O-ring S16	1
37	Pomello di trazione perno d'acciaio	1
38	Imbottitura schienale	1
39	Alimentatore di rete	1
40	Carena posteriore dx	1
41	Leva regola sedile	1
42	Imbottitura sella	1
43	Rivestimento manubrio anteriore	2
44	Albero Ø12x100 mm	1
45	Boccola Ø29xØ12.1x9T	2
46	Cablaggio sup. sensori rilevazione pulsazioni	2
47	Cablaggio inf. sensori rilevazione pulsazioni	1
48	Manubrio posteriore	1
49	Cavo a spirale sensori rilevazione pulsazioni	1
50	Cavetti manubrio sensori ril. puls.	2
51A	Boccola 125x75x53	1
51	Boccola 125x75x53	1
52A	Cablaggio superiore console 600L	1
52B	Cablaggio inferiore console 950L	1
53	Sensore di velocità cablato 150L	1

Pos.	Description	Q.té
54	Cablaggio elettrico 450L	1
55	Puleggia	1
56	Sensori rilevazione pulsazioni cardiache	2
57	Rondella ondulata Ø27xØ20.3x0.5T	1
58	Bullone M8x1.25x50L,8.8	1
59	Magnete permanente tondo	1
60	Console	1
61	Vite M6x1.0x15L,8.8	9
62	Rivestimento manubrio posteriore	2
63	Tappo tondo manubrio	4
64	Rivestimento anteriore carena	1
65	Centralina elettronica	1
66	Rondella ondulata Ø21xØ16.2x0.3T	1
67	Bullone M8x1.25x30L,8.8	1
68	Rondella plastica Ø10xØ24x0.4T	2
69	Rondella piana Ø25xØ8.5x2.0T	1
70	Tappo rettangolare	1
71	Rondella piana Ø25xØ8.5x2T	2
72	Bullone M8x1.25x15L,8.8	2
73	Dado M8x1.25x6T	2
74	Copri vite Ø28x14	2
75	Tubo di supporto schienale	1
76	O-ring S12	2
77	Rondella spaccata Ø10.5xØ6.1x1.3T	4
78	Dado Ø15x13L	1
79	Rondella piana Ø13xØ6.5x1.0T	4
80	Boccola Ø29xØ11.9x9T	2
81	Albero Ø26x41	1
82	Respingente in gomma	1
83	Rivestimento protettivo	1
85	Manopola per leva sedile	1
86	Carena anteriore sx	1
87	Carena anteriore dx	1
88	Carrello scorrevole	1
89	Copri vite Ø3x30L	1
90	Bullone M8x1.25x40L,8.8	2
91	Ruota Ø65x24	2
92	Dado M8x1.25x8T	1
93		2
94	Fine corsa carrello Ø20x10L	4
95	Bullone M5x0.8x12L	1
96		19
97		1
98		1
99	Piedino di livellamento	4
100	Chiavetta metallica	3
101	Bullone M5x0.8x15L,8.8	2
102	Striscia adesiva gommata	2
103		8
104	Bullone M5x0.8x10L	2
107	Passacavo in gomma	1
108	Rondella piana Ø14xØ6.5x0.8T	1
110	Piastra di alloggio console	1
111	Bullone	4

Pos.	Description	Q.té
113	Supporto snodato per staffa console	1
114	Staffa per collegamento console	1
115	Vite M8x1.25x45L	1
117	Cablaggio di collegamento 150L	1
118	Respingente in gomma	1
119		2
/	Chiave esagonale M6 + giravite	1
/	Chiave aperta doppia 13/15	1
/	Chiave esagonale M5	1

7.0 Condition de garantie

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.

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