TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR



iConsole App Manual

DOWNLOAD

www.toorx.it/iconsole

BRX100 ERGO

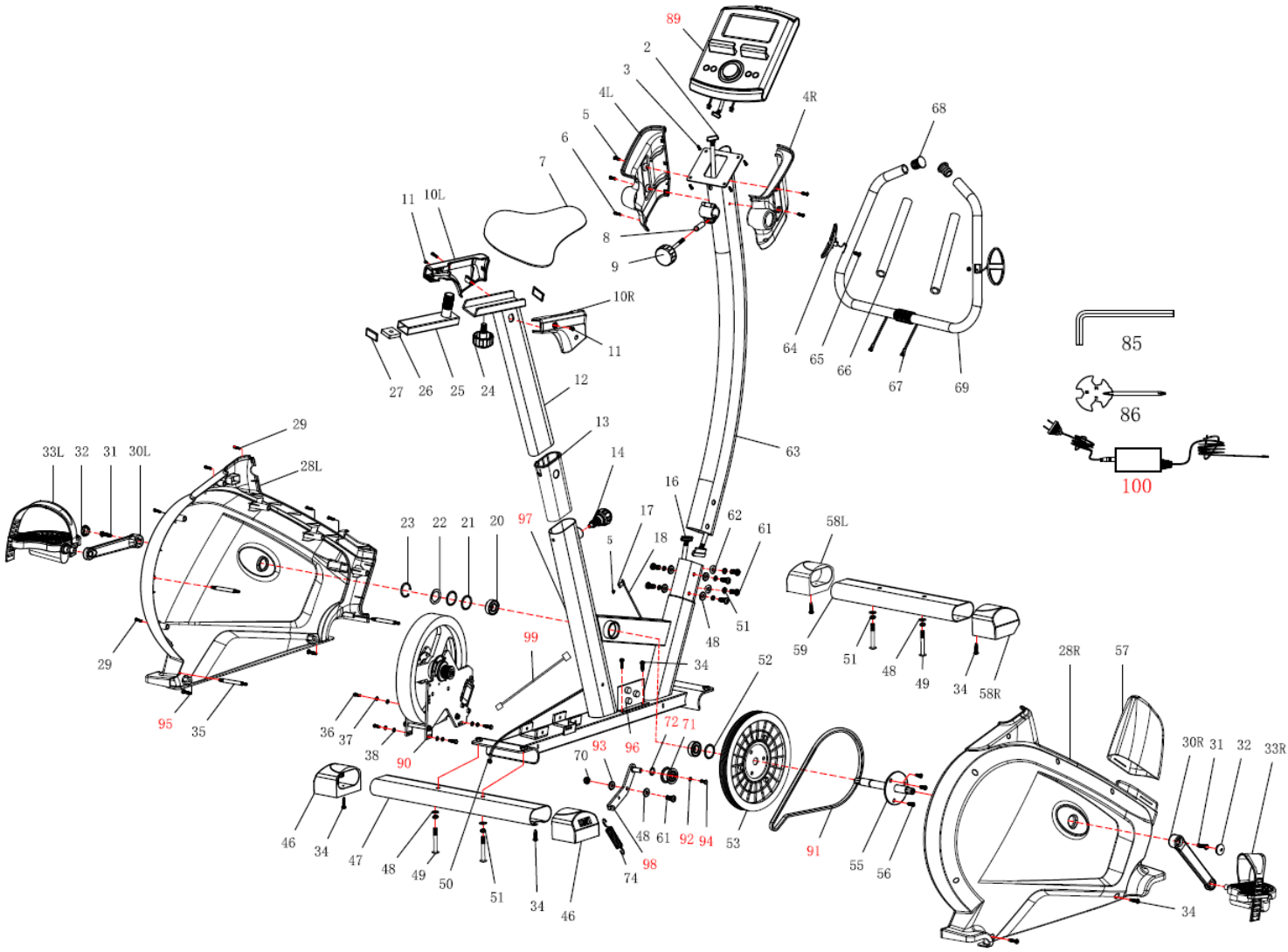
Cod : GRLDTOORXBRX100E

Rev : 00

Ed : 09/19

CE

VUE EN ÉCLATÉ



PART LIST

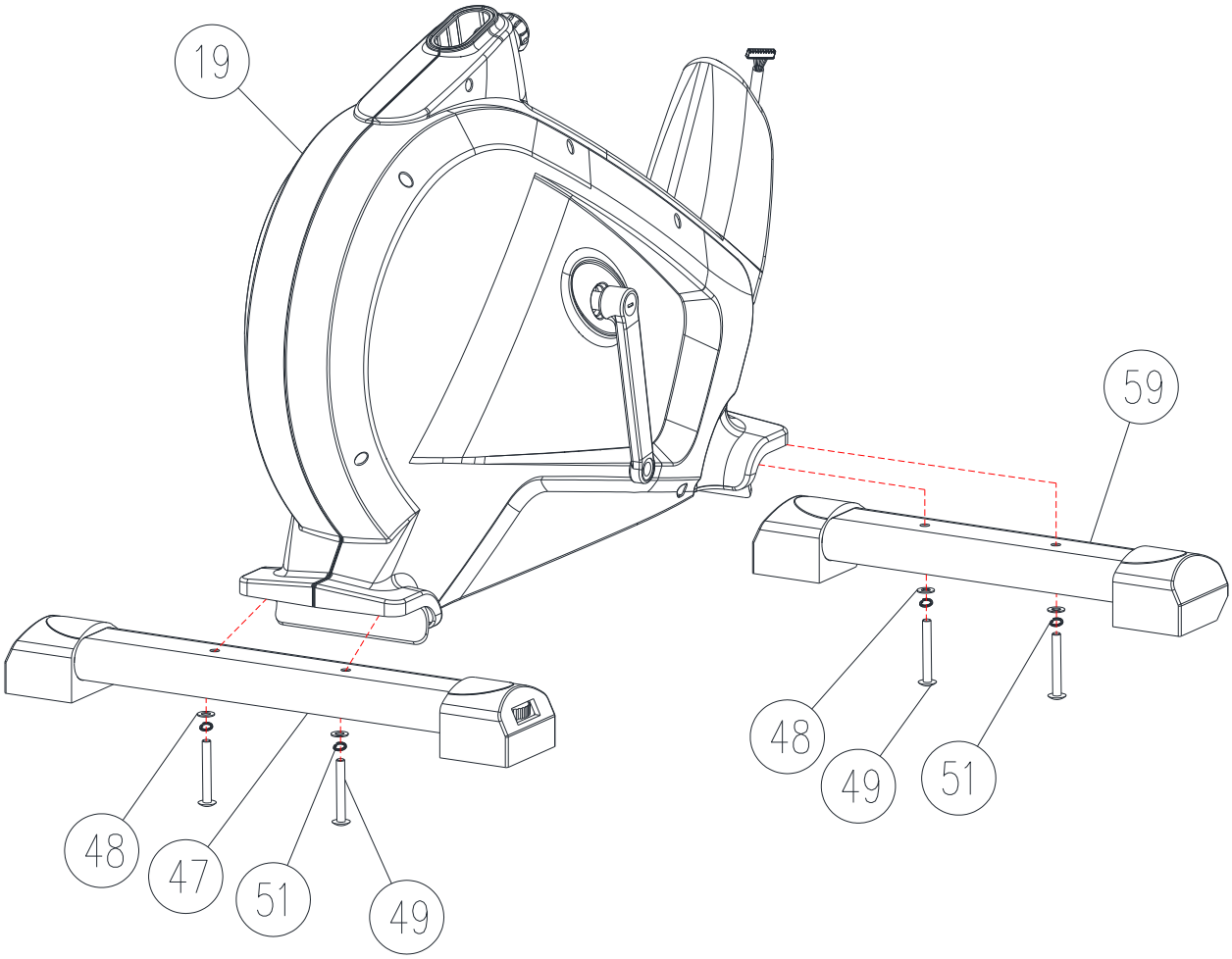
Part #	Description	Quantity
2	Upper computer cable	1
3	Screw	4
4L	Computer plastic cover (Left)	1
4R	Computer plastic cover (Right)	1
5	Screw	8
6	Self-tapping screw	2
7	Saddle	1
8	Tube spacer	1
9	Round-shaped Knob	1
10R	Seat post plastic cover (Left)	1
10L	Seat post plastic cover (Right)	1
11	Screw	2
12	Seat post	1
13	Tube bundle	1
14	Round head grooved pin	1
16	Lower computer cable	1
17	Sensor set	1
18	Sensor	1
20	Bearing	3
21	Washer	1
22	Waved washer	1
23	C shape washer	1
24	Round head grooved pin	1
25	Slide tube	1
26	Nut	1
27	Tube end cap	2
28L	Chain cover (Left)	1
28R	Chain cover (Right)	1
29	Self-tapping screw	6
30L	Crank (Left)	1

Part #	Description	Quantity
30R	Crank (Right)	1
31	Anti-loose hex head bolt	2
32	Crank end cap	2
33L	Pedal (Left)	1
33R	Pedal (Right)	1
34	Screw	8
35	Joint lever	3
36	Hex screw	2
37	Spring washer	2
38	Washer	2
46	Rear end cap	2
47	Rear Stabilizer	1
48	Flat washer	10
49	Allen bolt	4
50	DC line	1
51	Spring washer	10
52	Washer	1
53	Belt wheel	1
55	Pedal Axle	1
56	Allen head screw	3
57	Upper protective cover	1
58L	Front end cap Left	1
58R	Front end cap Right	1
59	Front Stabilizer	1
61	Allen bolt	7
62	Curved washer	2
63	Handlebar post	1
64	Hand pulse pads	2
65	Self-tapping screw	2
66	Handlebar foam	2
67	Hand pulse cable	2
68	End cap	2
69	Handlebar	1

Part #	Description	Quantity
70	Nut	2
71	Idler	1
72	Waved washer	1
74	Spring	1
85	Allen key wrench	1
86	Combination wrench	1
89	Computer SE1010	1
90	EMS flywheel	1
91	Belt 400J6	1
92	Flat washer 1T×Φ6.5×Φ13mm	1
93	Flat washer 1T×Φ8.5×Φ20mm	1
94	Screw M6×12mm	1
95	Screw M5×20mm	4
96	Control board	1
97	Main frame	1
98	Idler wheel pole	1
99	Computer cable	1
100	Adaptor	1

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 1

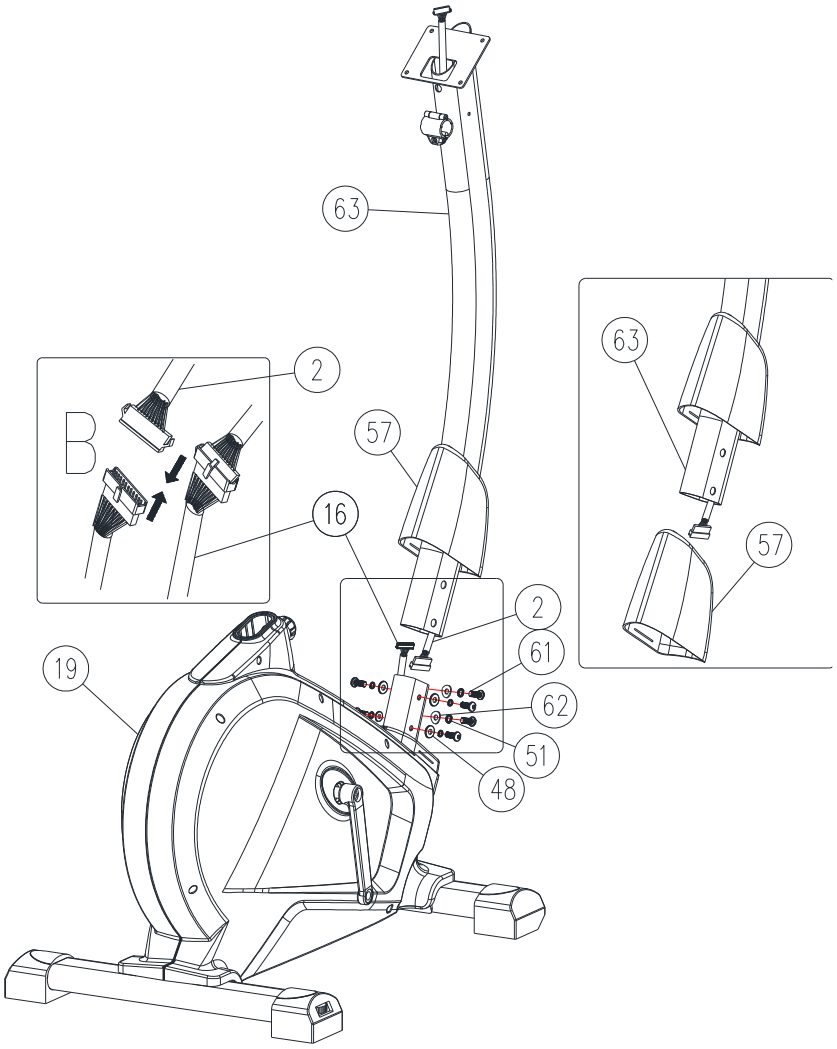


Fixer le stabilisateur avant (59) sur le châssis principal (19) avec la rondelle plate (48), la rondelle élastique (51) et la vis à six pans M8 (49).Visser à fond .

Fixer le stabilisateur arrière (47) sur le châssis principal (19) avec la rondelle plate (48), la rondelle élastique (51) et la vis à six pans M8 (49). Visser à fond.

Remarque : l'embout arrière peut être ajusté pour stabiliser le vélo magnétique.

ÉTAPE 2

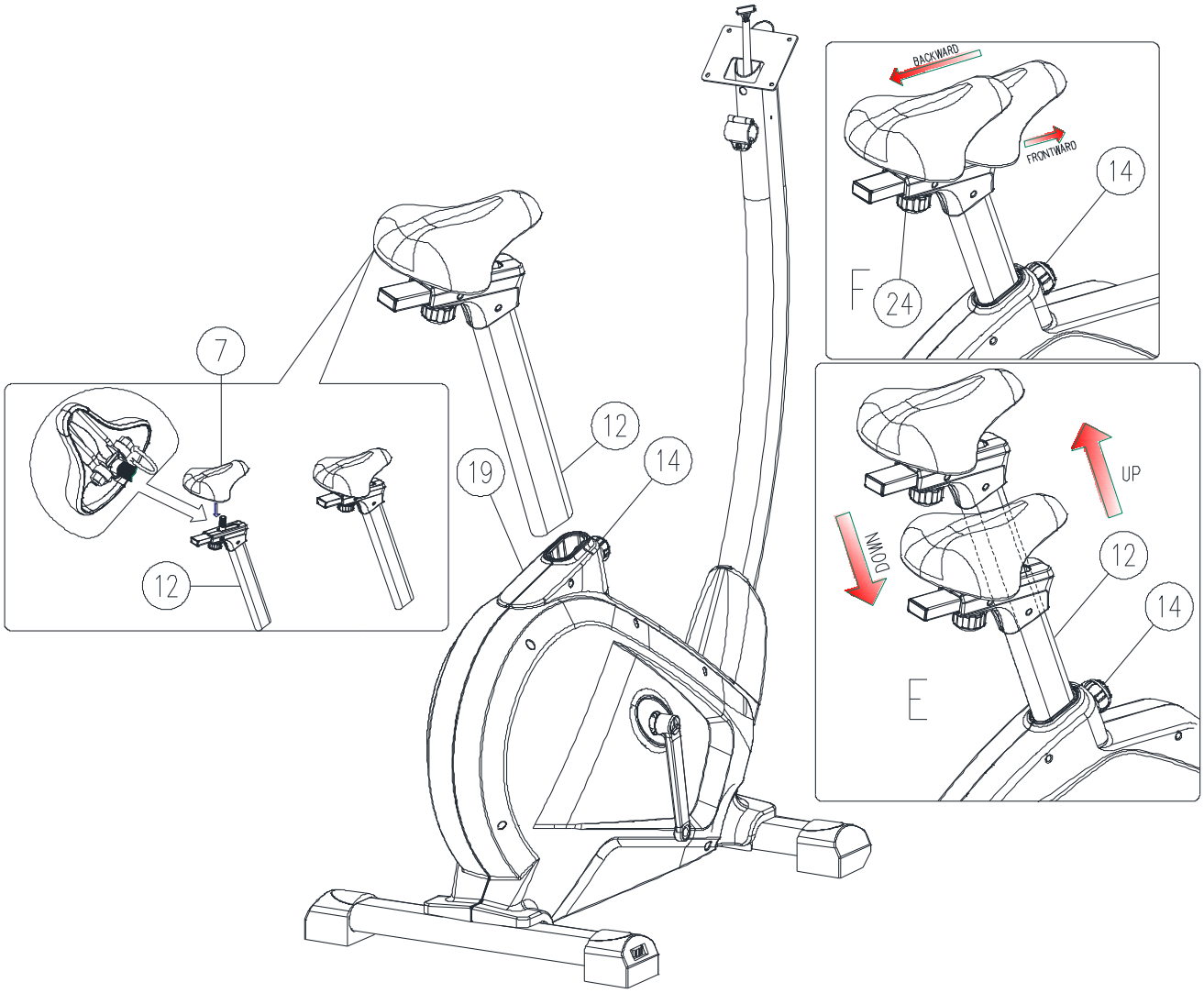


Retirer le capot de protection supérieur (57) du châssis principal (19) et le fixer sur le montant du guidon (63) représenté sur l'image de droite.

Raccorder le câble d'ordinateur supérieur (2) au câble d'ordinateur inférieur (16) représenté sur l'image en haut à gauche.

Fixer la tige de guidon (63) sur le châssis principal (19) à l'aide de vis à six pans M8 (61), de rondelles élastiques (51), de rondelles plates (48) ou de rondelles bombés (62).
Visser à fond. Glisser ensuite le capot de protection supérieur (57) vers le bas.

ÉTAPE 3

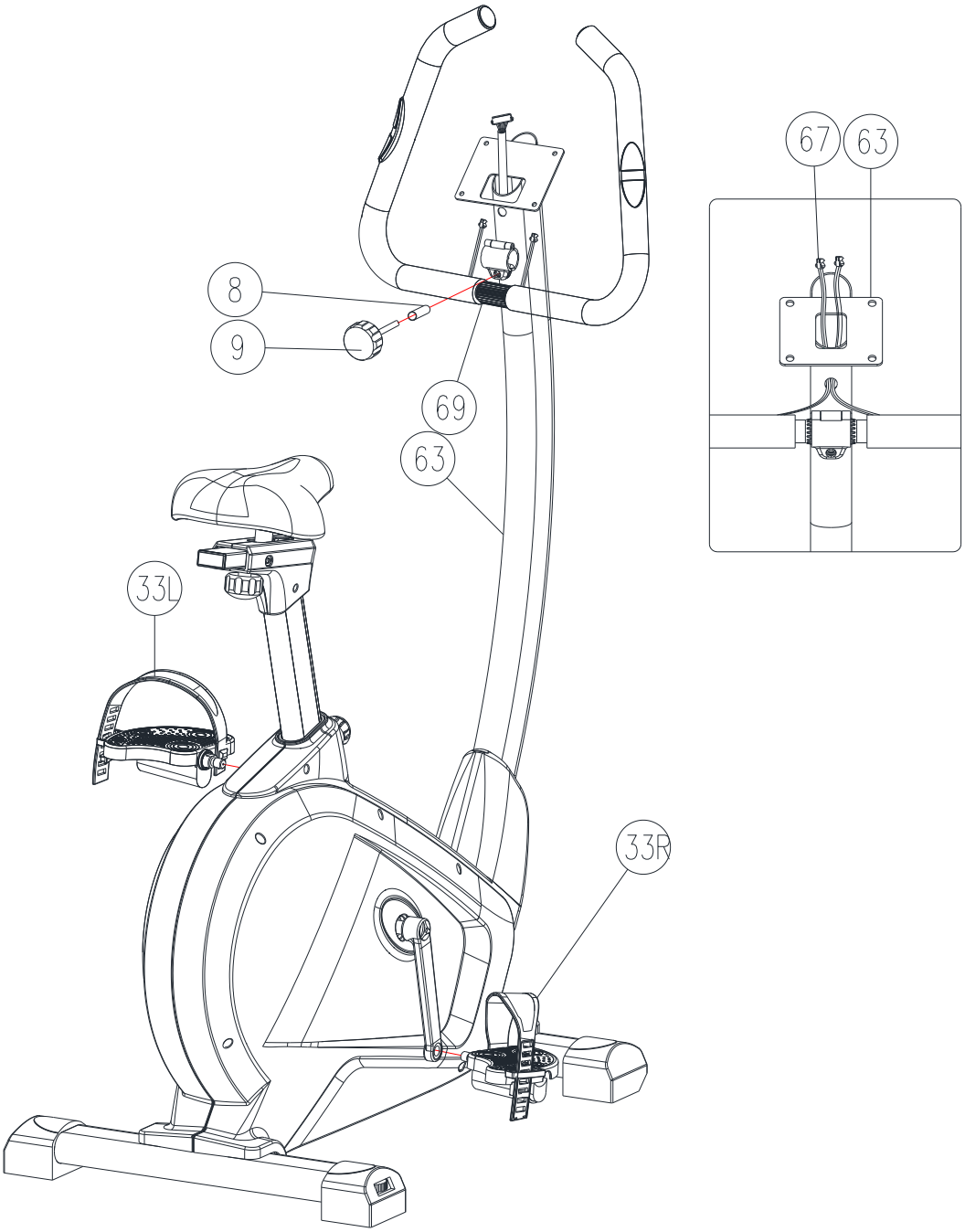


Assembler la selle (7) à la tige de selle réglable (12) par l'écrou représenté sur l'image de gauche.

Placer le siège (12) sur le châssis principal (19), le régler à la position désirée et le verrouiller en insérant la goupille cannelée à tête ronde (14) en place en serrant complètement.

Le réglage de la tige de selle peut être facilement ajusté vers le haut et vers le bas en tournant et en tirant sur la goupille cannelée à tête ronde (14). L'utilisateur peut également régler la selle vers l'arrière et vers l'avant en agissant sur le bouton (24). Voir les images de droite.

ÉTAPE 4

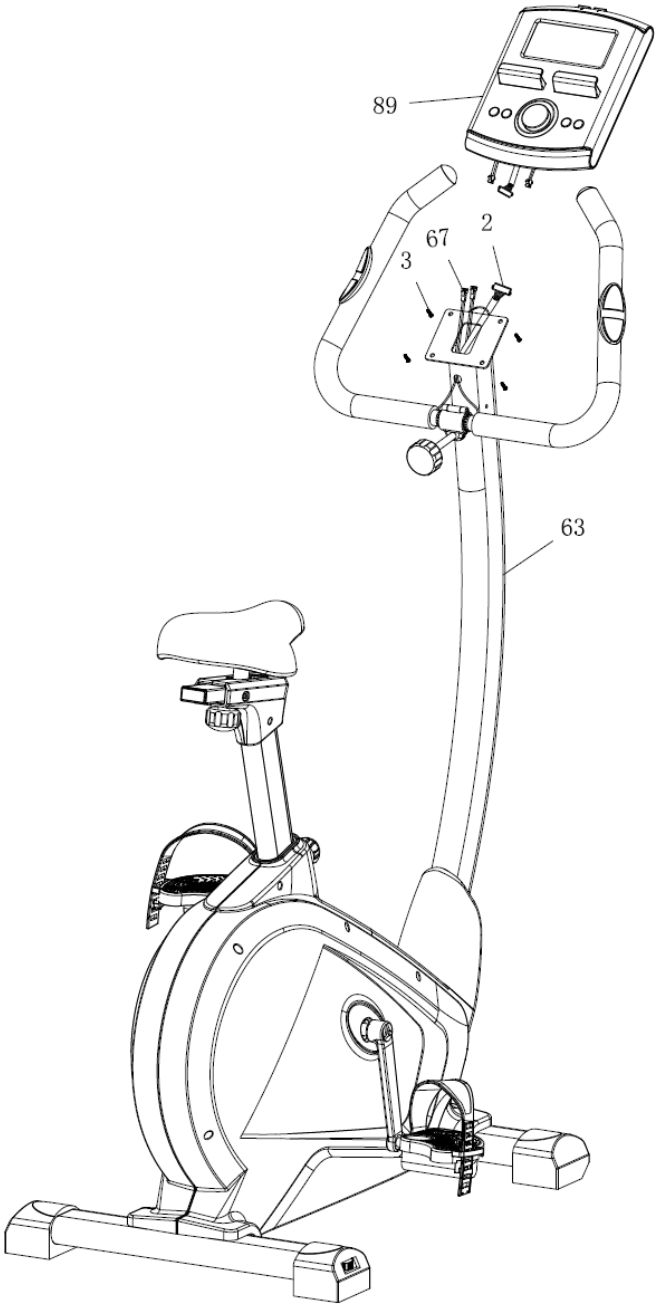


Assembler les pédales gauche et droite (33L) et (33R) à la manivelle gauche et droite (30L) et (30R).

Fixer le guidon (69) sur la tige de guidon (63) à l'aide de l'entretoise tubulaire (8) et du bouton rond (9) et serrer à fond.

Ne pas oublier de tirer le câble du capteur d'impulsions (67) à travers le trou au-dessus de la plaque de support du guidon (63) et de l'étendre en position verticale, voir l'image de droite.

ÉTAPE 5



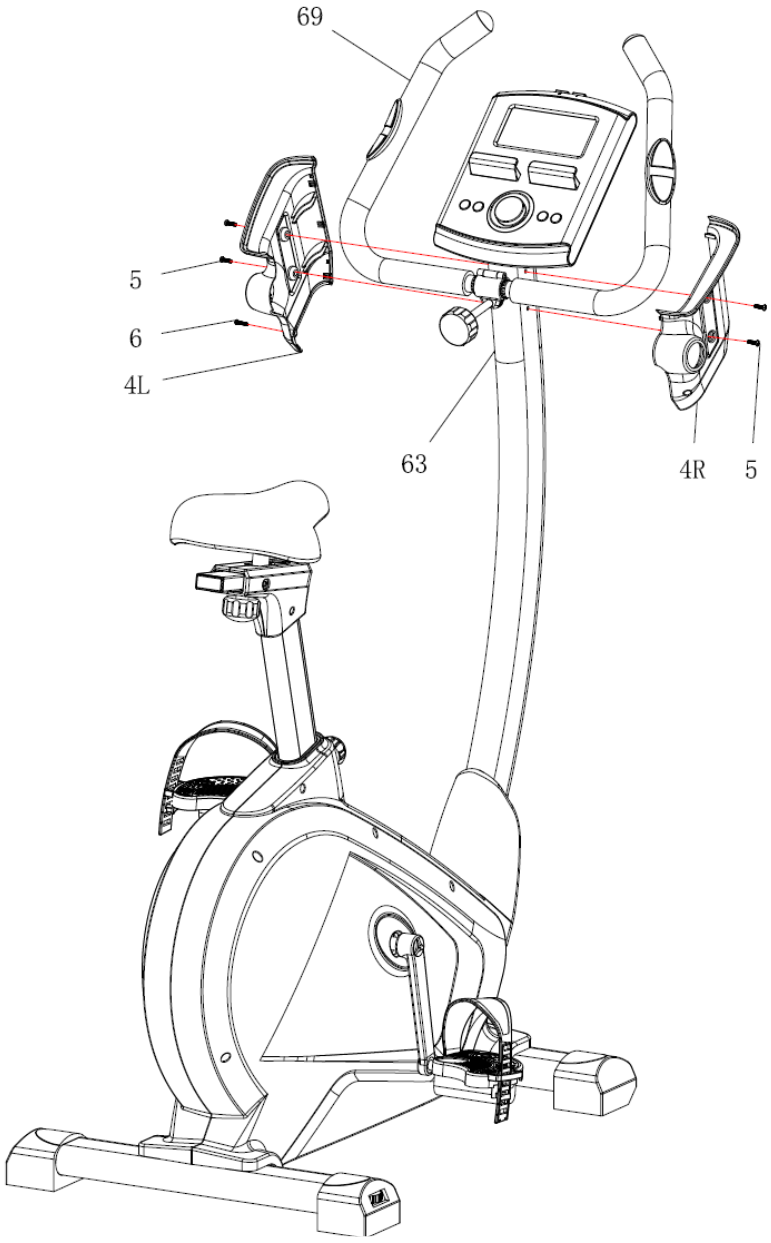
Retirer les vis (3) à l’arrière de l’ordinateur (89).

Connecter le câble supérieur de l’ordinateur (2) à l’ordinateur (89).

Connecter les câbles du capteur d’impulsions (67) à l’ordinateur (89).

Fixer l’ordinateur (89) sur le support de l’ordinateur avec 4 vis M5 (3).

ÉTAPE 6



Fixer le capot en plastique pour ordinateur (4L+4R) gauche et droit sur le guidon avec les vis M4 (6) et les vis M5 (5).

L’appareil est à présent prêt pour l’utilisation.

MANUEL D'INSTRUCTIONS

FONCTIONS D'AFFICHAGE

ÉLÉMENT	DESCRIPTION+
TIME [TEMPS]	Comptage croissant – Pas de ciblage prédéfini, le temps est compté de 00:00 à 99:59 maximum, chaque pas est de 1 minute. Compte à rebours – Si l'entraînement a lieu à une heure prédéfinie, le compte à rebours commence avec 00:00 prédéfini. Chaque augmentation ou diminution préréglée est de 1 minute entre 00:00 et 99:00.
SPEED [VITESSE]	Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. La vitesse maximale est de 99,9 KM/H ou ML/H.
RPM [T/MIN]	Affiche le nombre de tours par minute. Plage d'affichage 0~15~999
DISTANCE	Accumule une distance totale de 0,00 à 99,99 KM ou ML. L'utilisateur peut prérégler les données de distance ciblée à l'aide de la touche UP/DOWN [HAUT/BAS]. Chaque augmentation ou diminution préréglée est de 0,1 KM ou ML entre 0,00 et 99,90.
CALORIES	Accumule la consommation de calories pendant l'entraînement de 0 à 9999 calories maximum. (Ces données sont une indication approximative pour la comparaison des différentes séances d'exercice et ne peuvent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.)
PULSE [IMPULSIONS]	L'utilisateur peut régler l'impulsion ciblée de 0 - 30 à 230 ; l'avertisseur sonore de l'ordinateur émet un bip lorsque la fréquence cardiaque réelle est supérieure à la valeur cible au cours de l'entraînement.
WATTS	Affiche les watts d'entraînement actuels. Plage d'affichage 0~999.
MANUAL [MANUEL]	Entraînement en mode manuel.
BEGINNER [DÉBUTANT]	Sélection PROGRAMME 4.
ADVANCE [AVANCÉ]	Sélection PROGRAMME 4.
SPORTY [SPORTIF]	Sélection PROGRAMME 4.
CARDIO	Mode d'entraînement cible HR.
WATT PROGRAM [PROGRAMME WATTS]	Mode entraînement en WATTS constants.

FONCTIONS DES TOUCHES

ÉLÉMENT	DESCRIPTION
Up (Encoder) [Croissant (Codeur)]	Niveau de résistance croissant Réglage de la sélection.
Down (Encoder) [Décroissant (Codeur)]	Niveau de résistance décroissant Réglage de la sélection.
Mode / Enter [Entrée]	Confirme le réglage ou la sélection.
Reset [Réinitialisation]	Maintenir la touche enfoncée pendant 2 secondes, l' ordinateur se réinitialisera et démarrera sur la base du réglage utilisateur. Revenir au menu principal avec la valeur d'entraînement préréglée ou en mode arrêt.
Start/Stop [Démarrage/Arrêt]	Démarrage ou arrêt de l'entraînement.
Recovery [Récupération]	Test de récupération de la fréquence cardiaque.
Body fat [Masse adipeuse]	En mode arrêt, appuyer dessus pour mesurer la masse adipeuse

OPERATION [FONCTIONNEMENT]

MISE SOUS TENSION

Brancher l'alimentation, l'ordinateur s'allume et affiche tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes (Figure 1).

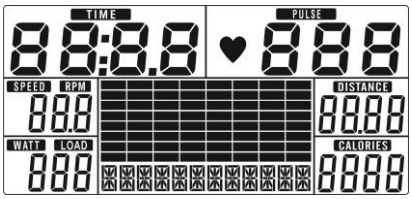


Figure 1

SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT

Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner l' entraînement Manuel (Figure 2)→ Beginner [Débutant] (Figure 3) → Advance [Avancé] (Figure 4) → Sporty [Sportif] (Figure 5) → Cardio (Figure 6) → Watt (Figure 7).

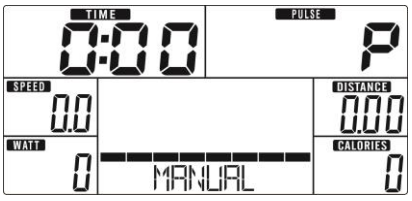


Figure 2

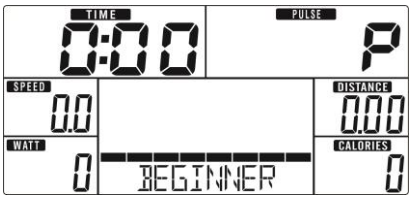


Figure 3

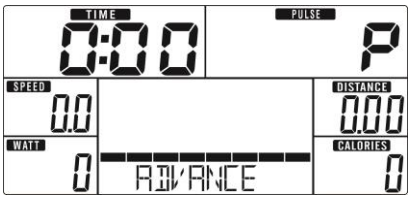


Figure 4

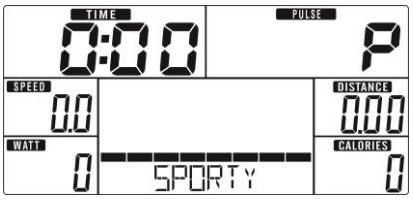


Figure 5



Figure 6

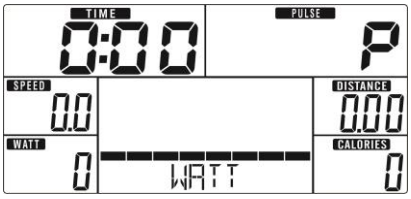


Figure 7

<u>Mode Manuel</u>

Appuyer sur START dans le menu principal pour commencer l'entraînement en mode manuel.

1. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisir Manual et appuyer sur MODE / ENTER pour le saisir.
2. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner TIME [TEMPS] (Figure 8), DISTANCE (Figure 9), CALORIES (Figure 10), PULSE [IMPULSIONS] (Figure 11) et appuyer sur MODE / ENTER pour confirmer.
3. Appuyer sur les touches START/STOP pour commencer l'entraînement. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler le niveau de charge. L'affichage du niveau de charge dans la fenêtre WATT, en l'absence de réglage pendant 3 s, passera en affichage WATT (Figure 12).
4. Appuyer sur les touches START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

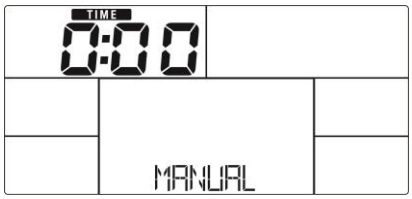


Figure 8

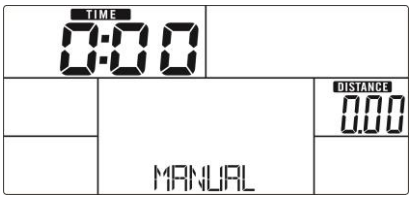


Figure 9

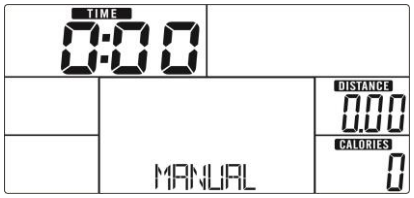


Figure 10

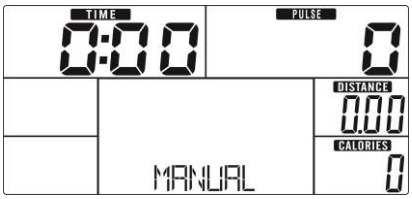


Figure 11

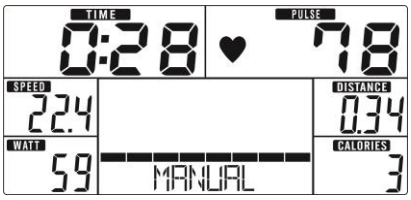


Figure 12

Mode Débutant

1. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisir le mode Beginner et appuyer sur MODE / ENTER pour le saisir.
2. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme Beginner 1~4 (Figure 13) et appuyer sur MODE / ENTER pour le saisir.
3. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler le temps (TIME).
4. Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler le niveau de charge.
5. Appuyer sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

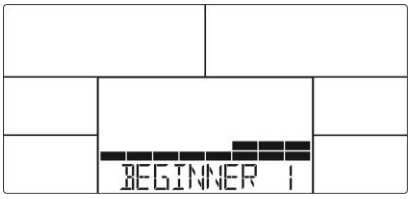


Figure 13

Mode Avancé

1. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisir le mode Advance et appuyer sur MODE / ENTER pour le saisir.
2. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme Advance 1~4 (Figure 14) et appuyer sur MODE / ENTER pour le saisir.
3. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler le temps (TIME).
4. Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler le niveau de charge.
5. Appuyer sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

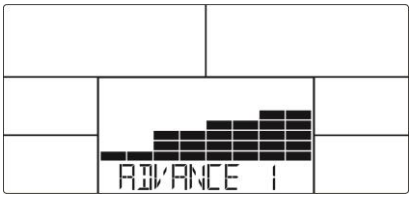


Figure 14

Mode Sportif

1. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisir le mode Sporty et appuyer sur MODE / ENTER pour le saisir.
2. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme Sporty 1~4 (Figure 15) et appuyer sur MODE / ENTER pour le saisir.
3. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler le temps (TIME).
4. Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler le niveau de charge.
5. Appuyer sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

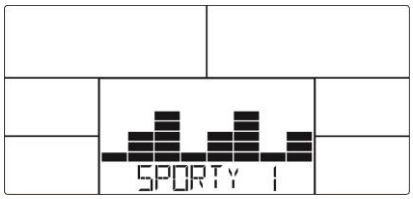


Figure 15

Mode Cardio

1. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisir H.R.C. et appuyer sur MODE / ENTER pour le saisir.
2. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler l'âge [AGE] (Figure 16).
3. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner 55 % (Figure 17). 75 %.90 % ou TAG (R.H. CIBLÉ) (par défaut : 100).
4. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler le temps (TIME) d'entraînement.
5. Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer ou arrêter l'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

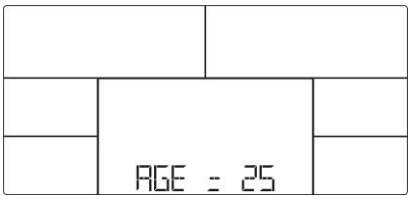


Figure 16



Figure 17

Mode Watt

1. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisir WATT et appuyer sur MODE / ENTER pour le saisir.
2. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler les WATTS ciblés (par défaut : 120, Figure 18)
3. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler le temps (TIME).
4. Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Utiliser UP ou DOWN (Encoder) pour régler le niveau de Watts.
5. Appuyer sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyer sur RESET pour revenir au menu principal.

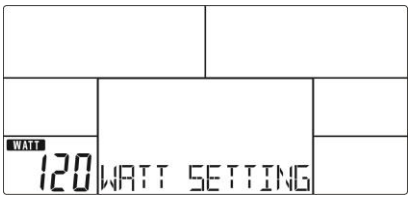


Figure 18

RÉCUPÉRATION

Après avoir effectué un entraînement pendant un certain temps, continuer à tenir les poignées ou porter la ceinture thoracique et appuyer sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION). L'affichage de toutes les fonctions s'arrête sauf TIME (temps), qui démarre un compte à rebours de 00:60 à 00:00 (Figure 19). L'écran LCD affiche l'état de récupération de la fréquence cardiaque avec F1, F2… jusqu'à F6. F1 est le meilleur, F6 est le pire (Figure 20). L'utilisateur peut continuer l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque. (Appuyer de nouveau sur le bouton RECOVERY (RÉCUPÉRATION) pour revenir à l'écran principal.)

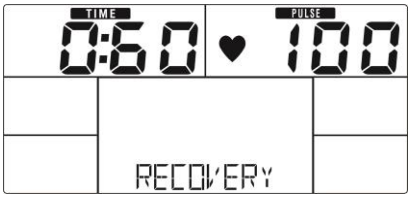


Figure 19

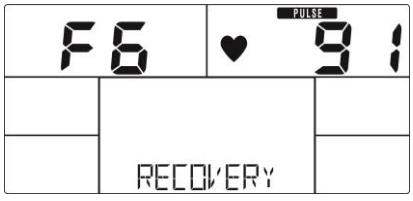


Figure 20

MASSE ADIPEUSE

1. En mode STOP, appuyer sur la touche BODY FAT [MASSE ADIPEUSE] pour commencer la mesure du taux de masse adipeuse.
2. La console rappellera à l'utilisateur de saisir ses coordonnées de GENDER (genre) (Figure 21)AGE (âge), HEIGHT (hauteur), WEIGHT (poids), puis elle commencera la mesure.
3. Pendant la mesure, l'utilisateur doit tenir les deux mains sur les poignées. En outre, l'écran LCD affichera « = » « = = » (Figure 22) pendant 8 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur termine la mesure.
4. L'écran LCD affichera le symbole d'information BODY FAT, le pourcentage BODY FAT (Figure 23), BMI (ou IMC) (Figure 24) pendant 30 secondes.
5. Message d'erreur :

*L'écran LCD affiche « = = » « = = » (Figure 25) : cela signifie que la poignée ou la sangle de poitrine ne sont pas correctement serrées.

*E-1 – Aucune entrée de signal de fréquence cardiaque détectée.

*E-4 – Si le pourcentage de graisse est inférieur à 5 ou supérieur à 50 et que le résultat BMI (ou IMC) est inférieur à 5 ou supérieur à 50 (Figure 26).

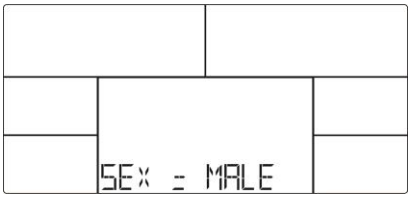


Figure 21



Figure 22

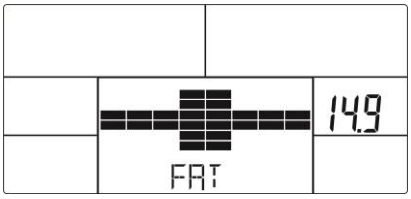


Figure 23

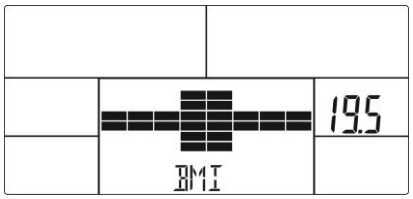


Figure 24



Figure 25

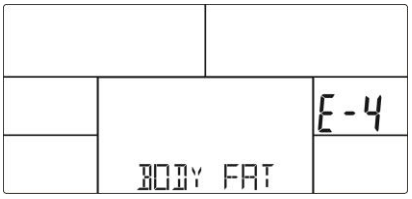


Figure 26

APPLI

iConsole+ Training [iConsole+Entraînement]

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

1. Cette console peut se connecter à l’appli sur un dispositif smart par Bluetooth.

2. Une fois que la console est connectée à un dispositif smart via Bluetooth, elle n’affiche plus.

Remarque :

1. Après 4 minutes sans pédalage ou sans impulsion saisie, la console passe en mode économie d’énergie. Appuyer sur n’importe quelle touche peut faire repartir la console.
2. En cas d’anomalie de l’ordinateur, prière de débrancher l’adaptateur et le rebrancher.

Garlando

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