

**TOORX**  
PROFESSIONAL LINE

# MANUEL DE L'UTILISATEUR

Cod : GRLDTOORXERX9000

Rev : 00

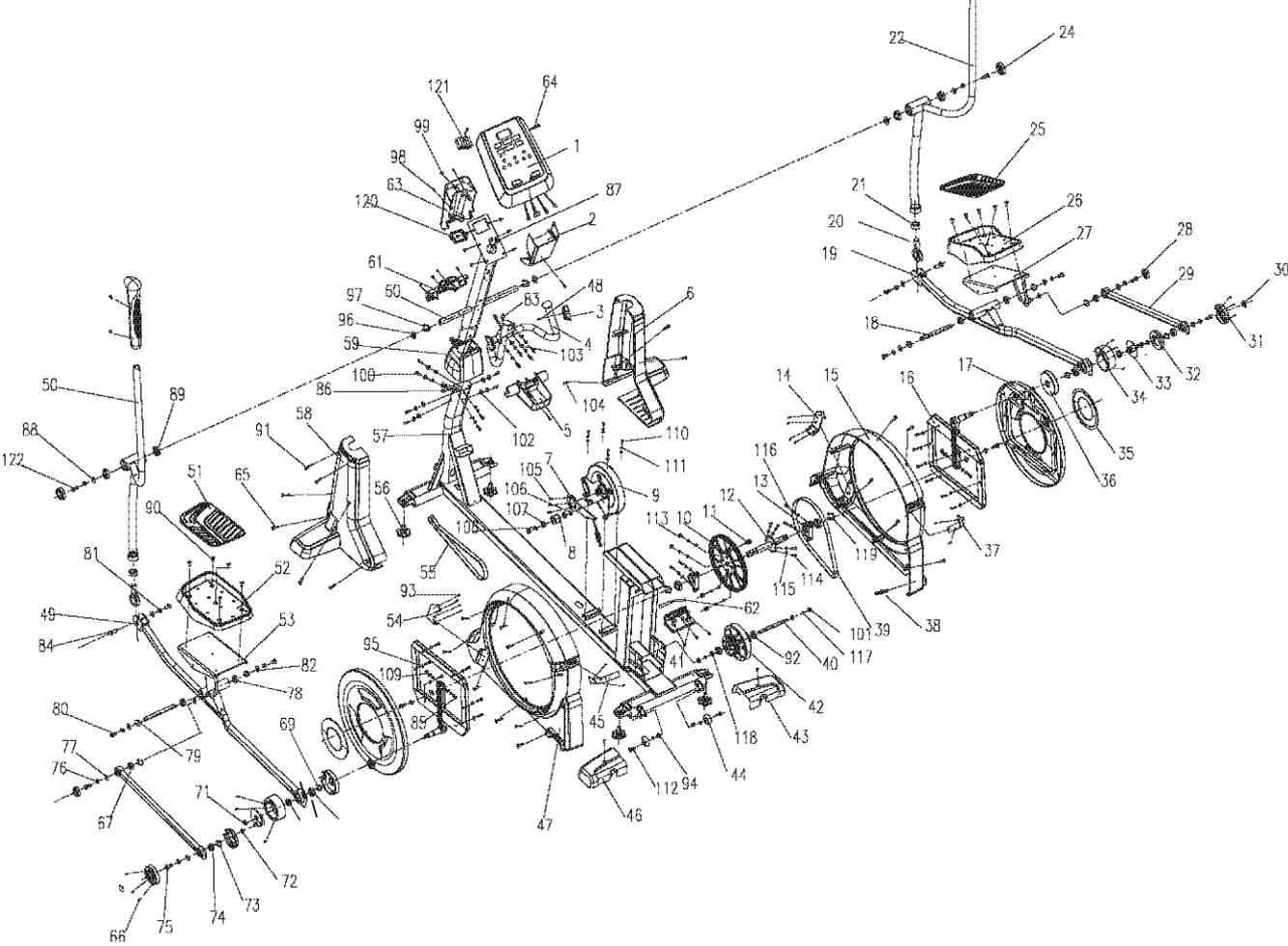
Ed : 11/18



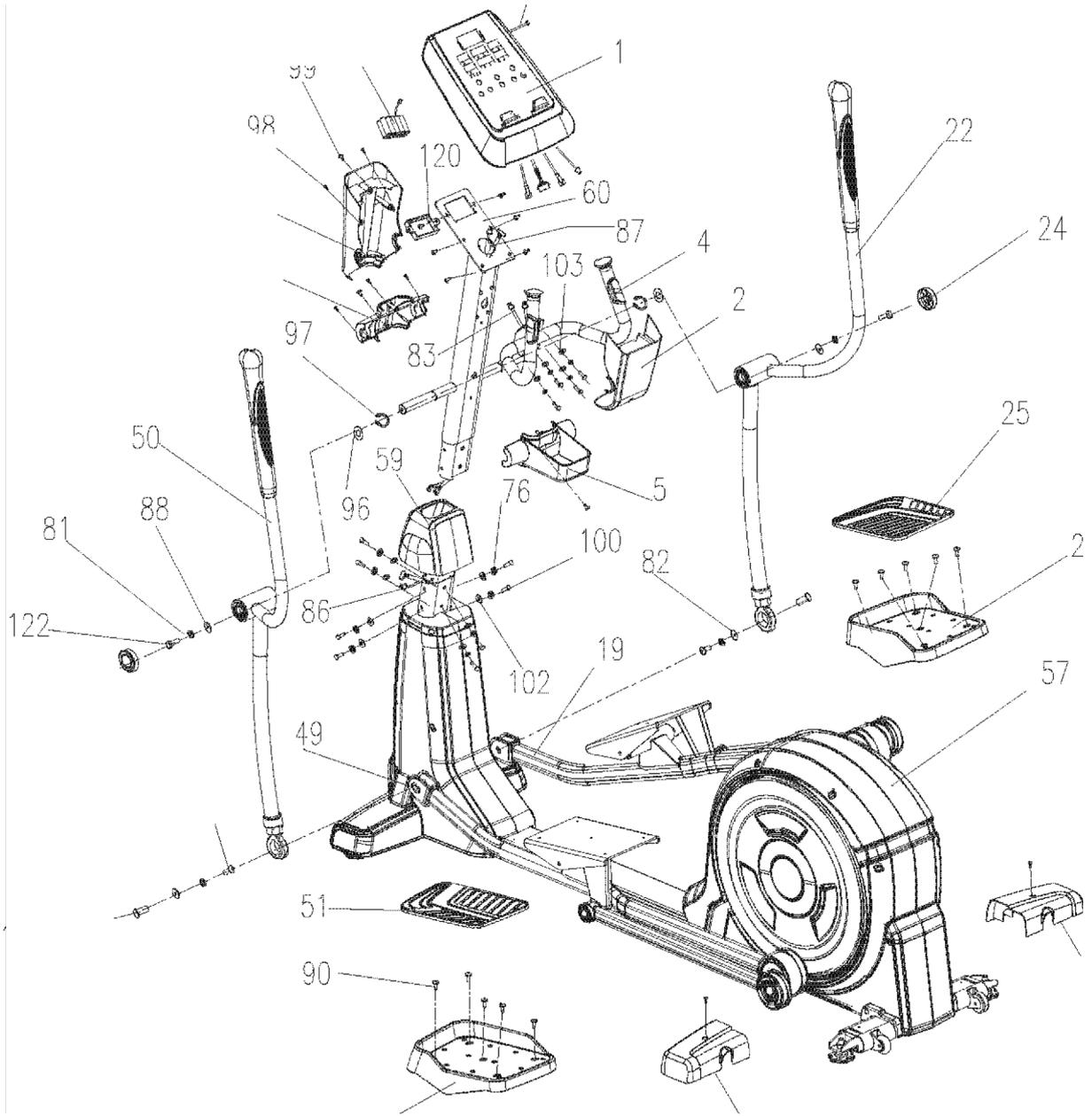
# ERX9000



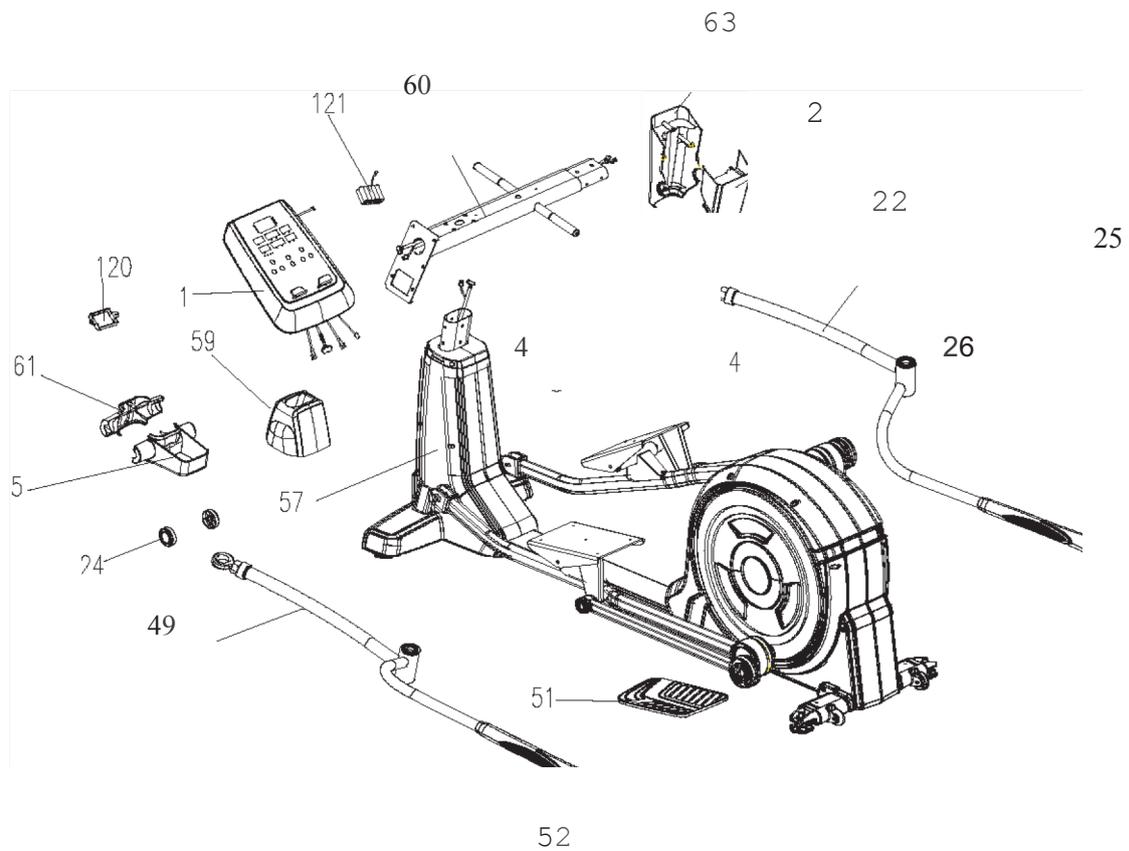
# Grande vue éclatée



# Petite vue éclatée



# Pièces à assembler



Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	computer	1	51	pedal pad(left)	1
2	cap underneath computer (front)	1	52	pedal (left)	1
4	Fixed handlebar	1	57	mainframe	1
5	Cap for handlebar post(front)	1	59	Cap for computer mast	1
22	Handlebar (right)	1	60	Computer mast	1
24	Screwcap	2	61	Cap for handlebar post(rear)	1
25	pedalpad(right)	1	63	cap undemeath computer (rear)	1
26	pedal(right)	1	120	EMS battery box	1
49	Handlebar (left)	1	12	nih- ups for taian	1

# TOOL



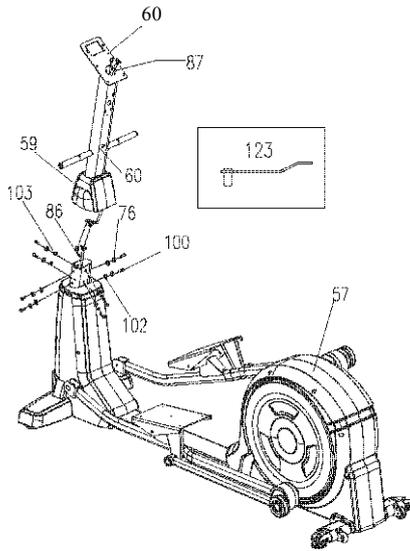
Part No.	Description	Q'ty
81	Spring washer	2
88	Flatwasher	2
96	Wavewasher	2
122	screw	2
123	VE730_Wrench	1
124	VM120_Hexagon wrench	1
125	AD6_Harpoon wrench	1

## STANDTOOLS

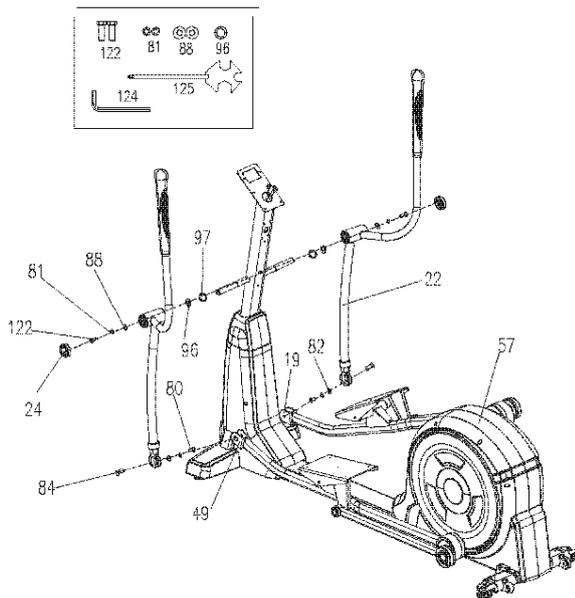
NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty	NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty
1	computer			1	67	bearing		1202	2
2	Cap underneath computer(front)	ABS		1	68	Nylon nut		M20	2
3	Pulse sensor			2	69	C-type ring		1/4" x 1/4" x 1/4"	2
4	Fixed handlebar			1	70	bearing		4204RS	2
5	Cap for handlebar post(front)	ABS		1	71	Nut pattern		M10.P1.25.10T	2
8	Cap for handlebar	ABS		1	72	Wavewasher		1/8" x 1/8" x 1/8"	4
7	idler			1	73	CMtype ring		1/8" x 1/8" x 1/8"	4
8	Idler roller			1	74	bearing		62022RS	2
9	EMSFlywheel			1	75	screw		M8.25	6
10	Big pulley			1	76	Spring washer		1/8" x 1/8" x 1/8"	18
11	Magnetic ring			1	77	Flatwasher		1/8" x 1/8" x 1/8"	4
12	shaft			1	78	bearing		60032RS	4
13	Bearing bracket			2	79	C-lypo Mng		1/8" x 1/8" x 1/8"	4
14	Cap for chain cover(right)	ABS		1	80	screw		M10"25	6
15	Chain cover(right)	ABS		1	81	Spring washer		1/8" x 1/8" x 1/8"	12
16	Cross bar			2	82	Flatwasher		1/8" x 1/8" x 1/8"	10
17	Disc	ABS		2	83	Pulswire		550L	2
18	Pedal pivot			2	84	Connecting screw for lower handlebar		1/8" x 1/8" x 1/8"	2
19	Pedal arm(right)			1	85	screw		M10"55L	2
20	bearing			2	88	Cable lower section		2900L	1
21	Hexagon nut		M24	2	87	Cable upper section		650L	1
22	Handlebar(right)			1	88	Flatwasher		1/8" x 1/8" x 1/8"	2
23	Grip for handlebar			2	89	bearing		60052ZZ	6
24	Screw nut	PP	\$60	2	90	screw		M6"12L	10
25	Podal pod(Mght)	TPR		1	91	screw		ST3.9.50L,	8
26	Pedal (right)	PP		1	92	bearing		6301 2ZZ	2
27	Pedal plate(Mght)			1	93	screw		ST2.9.8L	12
28	Screw nut	PP	\$47	2	94	Nylon nut		M8	3
29	Connection support tube			2	95	Flat washer		414.5" 16"1.5	12
30	Screw nut	PVC		2	96	Wave washer		1/8" x 1/8" x 1/8"	2
31	Out Cover for connection socket	ABS		2	97	Catype ring		1/8" x 1/8" x 1/8"	2
32	In-Cover for connection socket	ABS		2	98	screw		ST3.5"16L,	5
33	crank			2	99	screw		M5-1eL	19
34	Out-Cover for connection socket	ABS		2	100	screw		M8.P1.25"25L	12
35	Capfordisc	ABS		2	101	Nut pattern		M12.P1.0.10T	2
36	In Cover for connection socket	ABS		2	102	Semicircle washers		1/8" x 1/8" x 1/8"	4
37	Cap for chain cover(right)	ABS		1	103	Flat washer		1/8" x 1/8" x 1/8"	12
38	Shaft for chain cover	ABS		1	104	screw		ST3.5"10L	1
39	Drive belt		440J8	1	105	screw		1/8" x 1/8" x 1/8"	3
40	Pulley spindles			1	106	Wave washer		1/8" x 1/8" x 1/8"	1
41	control panel			1	107	Bearing		60002RS	2
42	pulley			1	108	Flatwasher		1/8" x 1/8" x 1/8"	1
43	Cover of front stabilizer(right)	ABS		1	109	Nylon nut		M10	2
44	End cap of front stabilizer			2	110	screw		M6.16L	4
45	Cap for chain cover(left)	ABS		1	111	Spring washer		1/8" x 1/8" x 1/8"	8

46	Collar of front stabilizer(left)	ABS		1	112	screw		M8*40L*S18L	2
47	Chain cover(left)	ABS		1	113	Nylon nut		M6	4
48	screw		ST3.5.20L	2	114	screw		M6.25L	4
49	Pedal arm(left)			1	115	Flatwasher		fb6.5"4"116*2T	12
50	Handlebar(left)			1	118	screw		M6"35L	4
51	Podal pad(left)			1	117	Flatwasher		d:112"CI>18"2T	2
52	Podal (loll)	PP		1	118	scrow		M12.P1.0"7T	2
53	Podal plate(lo!t)			1	119	C-type nng		<l>51.<1>43.B*1.8T	2
54	Cap for chain cover(left)	ABS		1	120	EMS battery box	ABS		1
55	Drive belt		410J6	1	121	nih - ups for taian		Ni-MH .AA2000mAh 1211	1
56	End cap of rear stablizer	PP+TPR		2	122	screw		M10'25L	2
57	mainframe			1	123	VE730 Wrench			1
58	Cap for handlebar pos1(,..ar)	ABS		1	124	VM120 Hexagon wrench		6mm"35mm"115mm l	
59	boot	ABS		1	125	AD6 Harpoon wrench		13.15.17	
60	Computer mast			1					
61	Cap for handlebar poot(rear)	ABS		1					
62	Sensor cable		4001,26mml	1					
63	Cap undameath computer(rear)	ABS		1					
64	Battery oonecting w1re			1					
65	screw		3/16""314	14					
66	screw		ST3.9*16L	24					

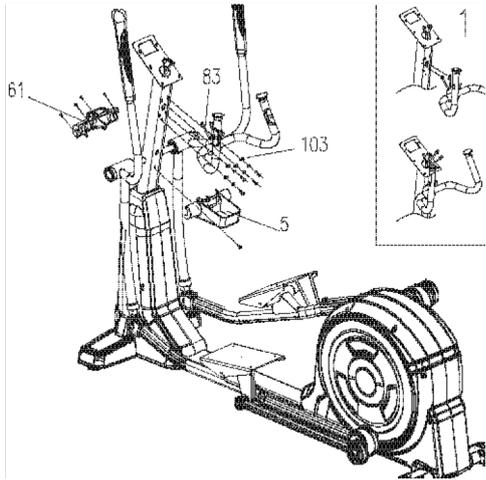
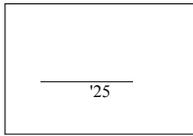
## INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Étape 1 :  
Insérer la potence de guidon dans le châssis principal à travers le capot en plastique.  
Brancher le câble du moteur. Serrer les vis et les rondelles pour fixer la potence du guidon.



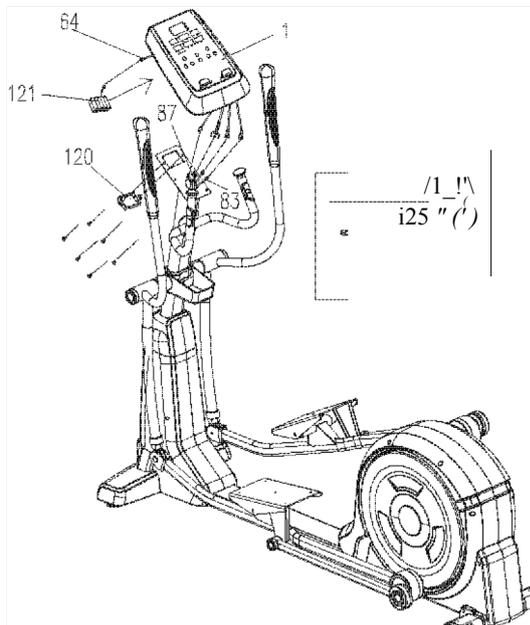
Étape 2 :  
Assembler le guidon au support sur la potence avec la rondelle ondulée, la rondelle plate, la rondelle élastique. Fixer la rondelle élastique, la rondelle plate. Serrer les vis du couvercle. Insérer le capot en plastique. Connecter le tube de pédale avec le tube de support central, placer le côté gauche et le côté droit dans la même position.



Étape 3 :

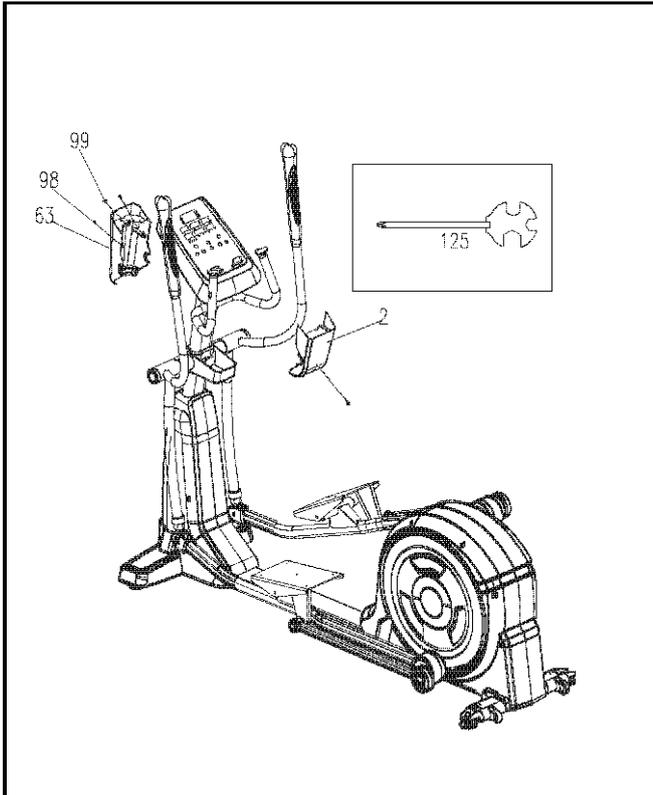
Assembler le guidon. Raccorder le guidon de la fréquence cardiaque au tube de support central. Brancher les câbles du capteur. Puis fixer le guidon avec les vis. Ne pas pincer le câble de fréquence cardiaque.

Fixer la vis sur le porte-bouteille.

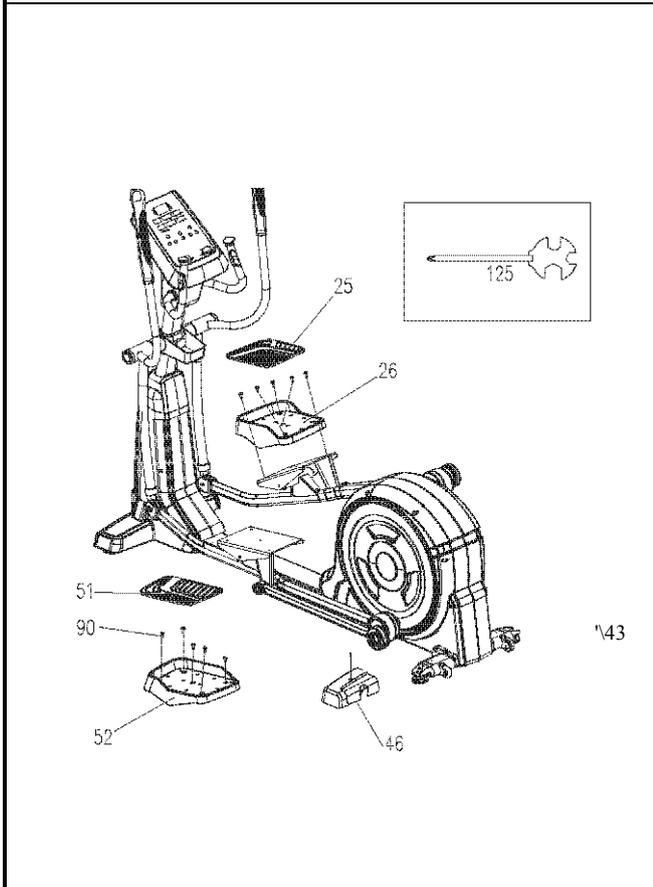


Étape 4 :

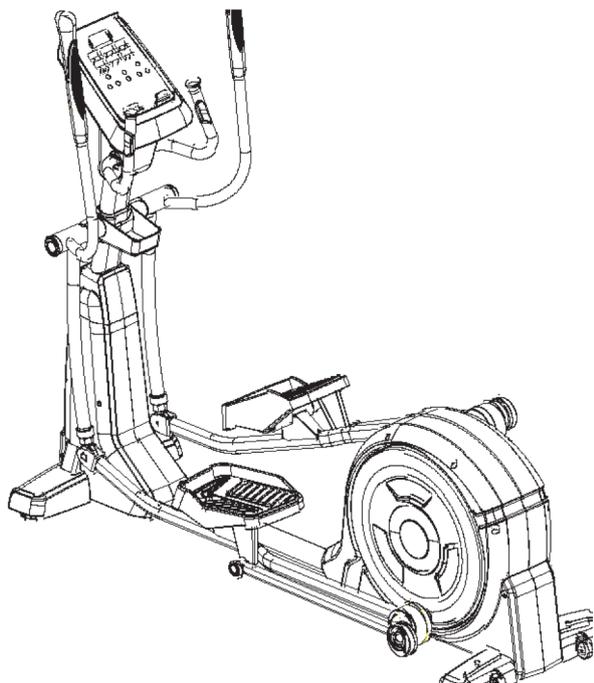
Assembler la console. Brancher les câbles entre la console et la potence du guidon. Faire coulisser la console sur le support et l'équiper de la batterie au lithium.



Étape 5 :  
 Assembler le carénage du guidon. Placer le carénage en plastique sur le guidon avec la fréquence cardiaque comme indiqué sur la figure.



Étape 6 :  
 Fixer les pédales sur l'ensemble du châssis. Conformément à la figure, commencer par assembler la pédale, puis placer le repose-pied. Ensuite, placer le carénage du stabilisateur.



**ÉTAPE 7 :**

# EXERCISE COMPUTER MANUAL

## Fonctionnement

TIME (TEMPS) : 0:00-99: 00, il est possible de prédéfinir un compte à rebours

DISTANCE (DISTANCE) : 0.00-99.50 km, il est possible de prédéfinir

une distance avec compte à rebours CALORIES (CALORIES) : D-990,

il est possible de prédéfinir des calories avec compte à rebours PULSE

(POULS) : P-40-220, il est possible de prédéfinir une fréquence

cardiaque maximale

WATT (WATT) : 20-300, il est possible de prédéfinir des valeurs de puissance

MANUAL (MANUEL) : Niveau 1 à 32

PROGRAM (PROGRAMME) : P1-P12

H.R.C (CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE

CARDIAQUE) : 55 % • 75 % • 90 % • IND

(OBJECTIF) DONNÉES UTILISATEUR : U0 -

U4

+GENDER (SEXE) : FEMALE (FEMININ)/MALE (MASCULIN)

+AGE (ÂGE) : 10-25-99

+HEIGHT (TAILLE) : 100-1670-200 (CM)

+WEIGHT (POIDS) : 20-60-150 (KG)



Fonctionnement Pour connaître le taux de récupération de la fréquence cardiaque, effectuer des tests après un intervalle de temps, appuyer sur le bouton pendant 1 minute. Une fois la durée écoulée, le boîtier de commande électronique attribue des points à l'état physique F1-F6.

1. Mettre sous tension, après quoi le boîtier de commande électronique passe automatique en mode démarrage : l'avertisseur émet un bip d'1 seconde et, en même temps, la matrice de points affiche KM, 1 seconde dans la fenêtre de modèle U0

2. Dans l'affichage numérique U0, il est possible d'appuyer sur le bouton « + » « - » pour choisir U0... U4, puis de sélectionner à l'aide de la touche « Input/ENTER » (Entrée) pour confirmer, puis de définir le sexe, l'âge, la taille, le poids dans les données personnelles, appuyer sur la touche « Input/ENTER » (Entrée) pour confirmer.

3. Si vous optez pour le fonctionnement manuel, appuyez sur la touche de confirmation « Input/ENTER » (Entrée), puis appuyez sur la touche « + »/« - » pour définir les fonctions telles que le paramétrage (durée/distance/puissance/fréquence cardiaque), appuyez sur « begin/START » (Démarrer) pour commencer l'entraînement, les sportifs peuvent appuyer sur la touche « + / - » pour régler la valeur définie.

4. Si vous choisissez d'autres fonctions (telles que application/puissance/fréquence cardiaque, etc.), appuyez sur la touche « RESET/RESET » (Réinitialiser), appuyez sur la touche « + »/« - » pour choisir la fonction (application/puissance/fréquence cardiaque etc.). Choisissez puis appuyez sur la touche « input/ENTER » (Entrée) pour confirmer, et sur la touche « + » « - » pour définir toutes les fonctions telles que le paramétrage (durée/distance/fréquence cardiaque), et appuyez sur la touche « START/START » (Démarrer) pour commencer l'entraînement. Vous pouvez appuyer sur « + » / « - » pour régler la valeur définie.

## Approche opérationnelle

Intégration du rythme cardiaque : les utilisateurs tiennent l'appareil dans la main pendant 5 secondes afin d'afficher le rythme cardiaque de l'utilisateur.

Modèle général : les sportifs peuvent utiliser les boutons pour régler la durée/la distance/la fréquence cardiaque pour obtenir un mouvement automatique

programmé, chaque fonction est définie selon des valeurs qui sont remises à zéro. Sans procéder au réglage, monter directement sur l'équipement sportif, les différentes fonctions sont mémorisées.

Arrêt automatique : en état de démarrage, en cas d'absence d'actionnement des boutons et d'entrée de signal, le boîtier de commande électronique s'arrête automatiquement dans les 4 minutes pour basculer en mode veille en fonction de la température, Appuyez sur n'importe quelle touche ou envoyez un signal de mouvement pour basculer à nouveau en état normal.

## Description des touches

START (Démarrer) : permet de démarrer l'ordinateur

RECOVERY (Récupération) : taux de récupération de la fréquence cardiaque, effectuer des tests après un intervalle de temps, appuyer sur le bouton pendant 1 minute. Une fois la durée écoulée, le boîtier de commande électronique attribue des points à l'état physique F1-F6.

+ : permet d'augmenter les valeurs numériques (durée/distance/fréquence cardiaque, etc.)

- : permet de réduire les valeurs numériques (durée/distance/puissance/fréquence cardiaque, etc.)

RESET : Permet de remettre à zéro les différentes valeurs numériques d'origine

(Réinitialiser) : Permet de choisir la durée/distance/puissance/niveau et de confirmer les saisies comme la fonction fréquence

ENTER (Entrée) cardiaque

Pour obtenir la réponse de la fréquence cardiaque lors de la détection de la fréquence cardiaque, appuyer sur la touche « restore/RECOVERY » (Récupération). Cela permet de démarrer la détection de la fréquence cardiaque. Si la durée du test se base sur un compte à rebours d'1 minute à 0:00, le symbole du battement de cœur continue de clignoter jusqu'à 0. Veuillez serrer la main sur la poignée pour détecter un pouls d'1 minute, maintenir le clignotement du symbole de battement du cœur et favoriser la détection ; une fois le temps écoulé, le boîtier de commande électronique interprète la réponse de la fréquence cardiaque de l'utilisateur avec le niveau F1-F6.

Série de réponse de fréquence cardiaque	Réponse de la fréquence cardiaque de l'utilisateur	Écart de détection de battement de cœur
F1	Excellente	Écart moyen 50
F2	Très bonne	40-49
F3	Normale	30-39
F4	Moyenne	20-29
F5	Besoin de renforcer l'entraînement	10-19
F6	Entraînement insuffisant	Moins de 10

#### Mode de contrôle de la fréquence cardiaque

Cette fonction utilisée comme une valeur de battement du cœur permet de contrôler la pratique des exercices de résistance, essentiellement en fonction de l'objectif de pratique physique recherché, et possède les quatre types d'états suivants :

- i. 55 % - Programme d'amincissement
- ii. 75 %- Programme de remise en forme
- iii. 90 % -- Programme d'entraînement sportif
- iv. Fréquence cardiaque cible - Valeur de la fréquence cardiaque en entraînement personnel

#### REMARQUE

I. Veuillez éviter de placer l'ordinateur dans un endroit humide.



GARLANDO SPA  
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1  
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy  
[contact@toorxprofessional.it](mailto:contact@toorxprofessional.it)  
[www.toorxprofessional.it](http://www.toorxprofessional.it)