

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL DE L'UTILISATEUR

Cod : GRLDTCORXTRXT0UG

Rev : 00

Ed : 12/19



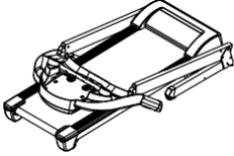
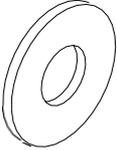
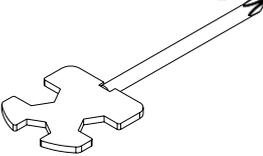
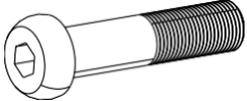
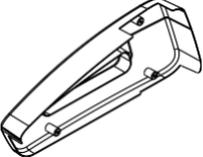
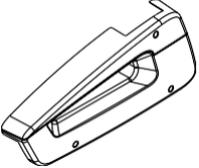
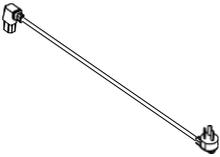
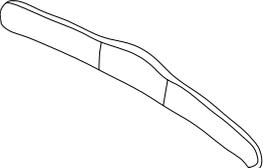
**APP READY**

◀ **TOURING** ▶



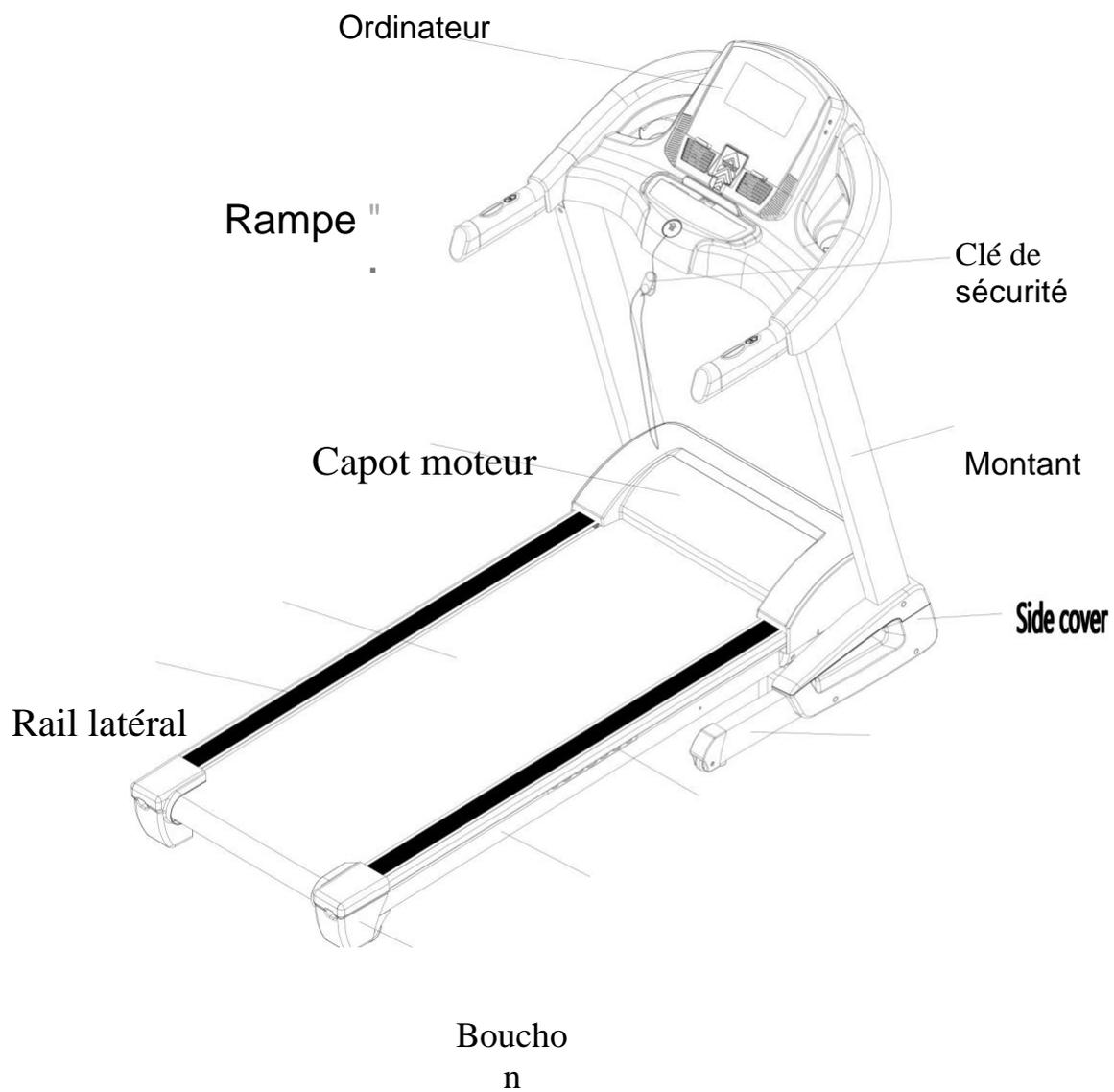
## 4. Instructions de montage

ÉTAPE 1 : Quand on ouvre l'emballage, on trouve les pièces suivantes :

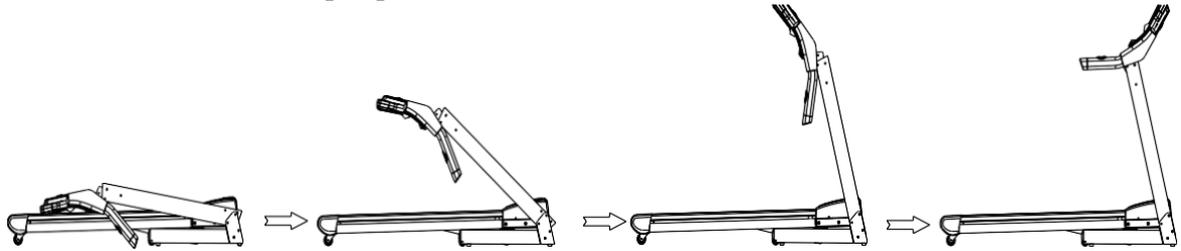
<p>Main frame 1set</p> 	<p>21 Flat Washer M10 8PCS</p> 	<p>D8 Round Head Hex Bolt M10X15 4PCS</p> 	<p>C13 Safety key 1set</p> 
<p>D2 Allen wrench 5MM, 1 PCS</p> 	<p>B18 Silicon oil 1pcs</p> 	<p>D1 Screw driver 1 pcs</p> 	<p>D12 Round Head Hex Bolt M10X55 4PCS</p> 
<p>B11L Left side cover 1 PCS</p> 	<p>B11R Right side cover 1 PCS</p> 	<p>D48 Cross Washer Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X19 6 PCS</p> 	<p>C15 Power Cable 1PCS</p> 
<p>C19 MP3 Cable 1PCS</p> 	<p>B49 Water Bottle 2PCS</p> 	<p>C37 Wireless Chest Belt 1PCS</p> 	

**ATTENTION : Ne pas fixer la vis tout de suite lors du montage. Sécurisez le tout à la fin des étapes de montage.**

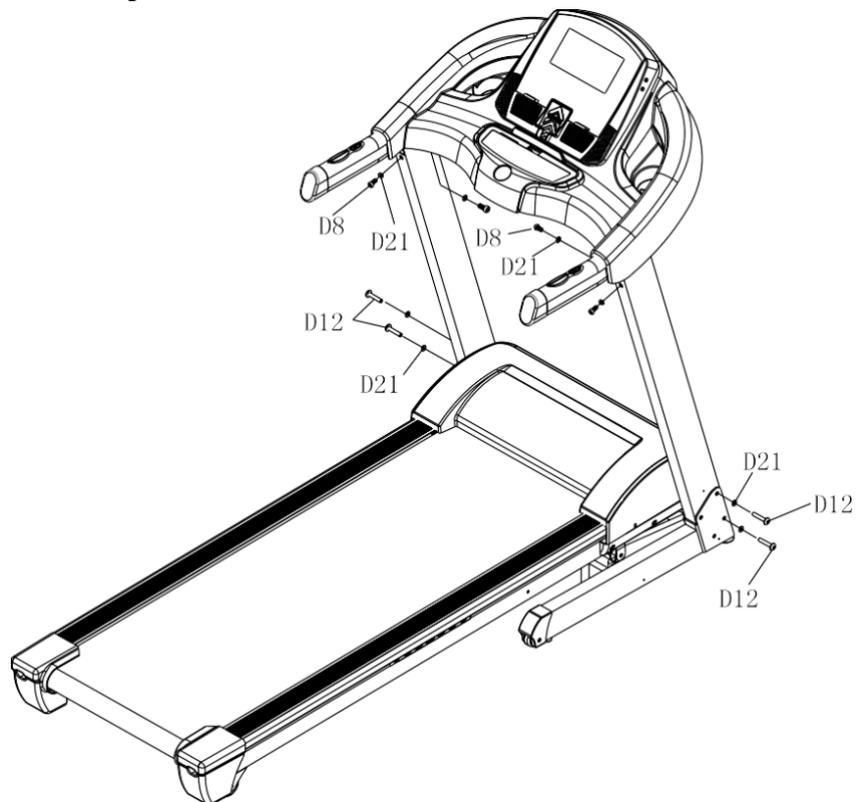
## 1. Aperçu du produit



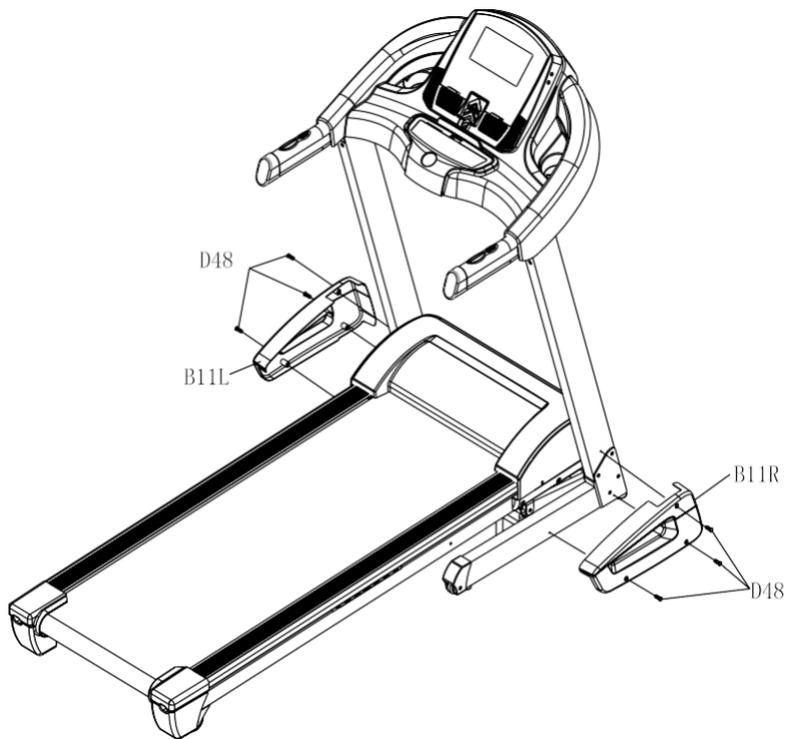
**ÉTAPE 2 :** Suivez ces étapes pour lever les montants.



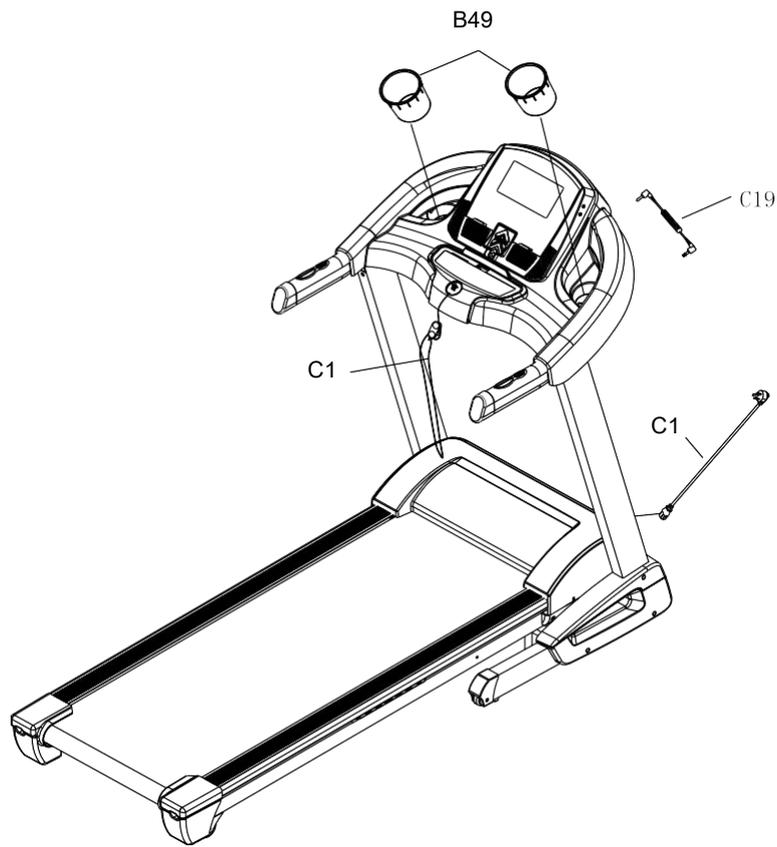
**ÉTAPE 3 :** Selon la photo, serrez le cadre inférieur avec le boulon M10\*55 (D12), et la rondelle plate M10 (D21). Ensuite, verrouillez le cadre de la console avec M10\*15 (D8) et la rondelle plate M10(D21).



ÉTAPE 3 : Fixez les couvercles latéraux gauche/droite (B11L) et (B11R) au cadre de base avec le boulon ST4.2\*19 (D48) comme sur la photo.

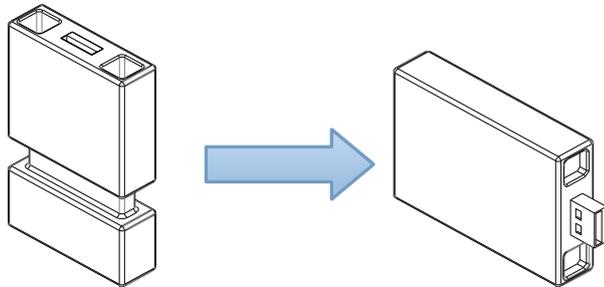


ÉTAPE 5 : Mettez la clé de sécurité (C13), le câble MP3 (C19) et la bouteille d'eau (B49) sur la console.

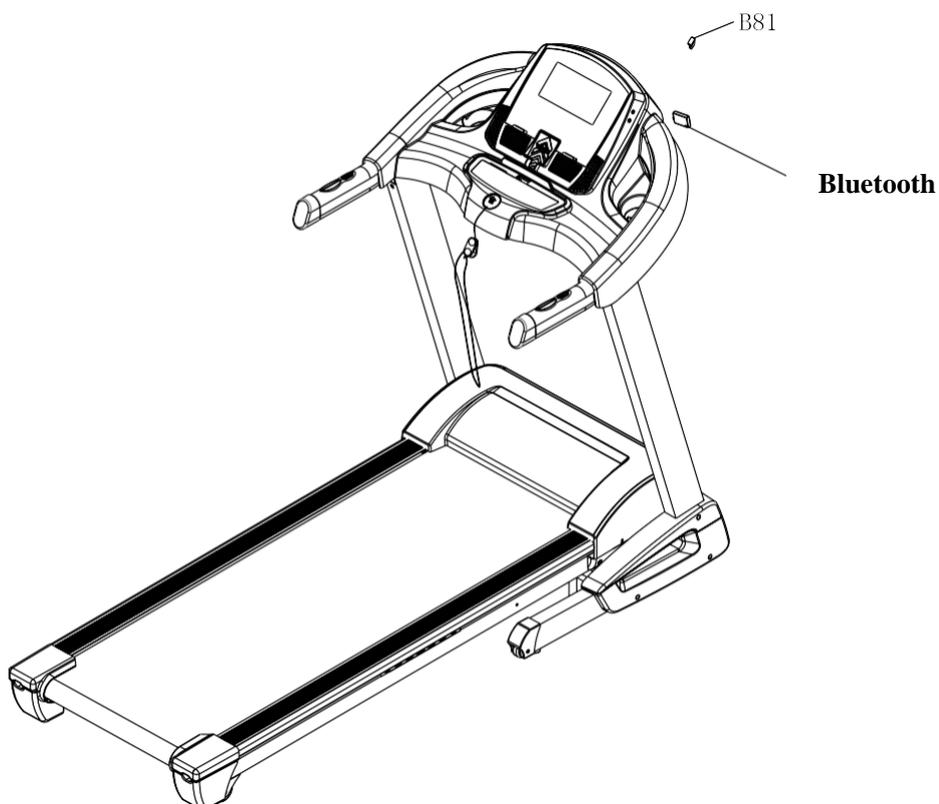


ÉTAPE 6 : Mettez sur le Bluetooth ( Attention : le voltage de Bluetooth est 3.3V , ne pas oublier de l'utiliser sur un ordinateur , autrement il brûlera).

1. Enlever d'abord le bluetooth, poussez vers le haut le connecteur USB ( Comme sur l'image)



2. Retirez la prise USB en caoutchouc, puis insérer le bluetooth dans le port USB.



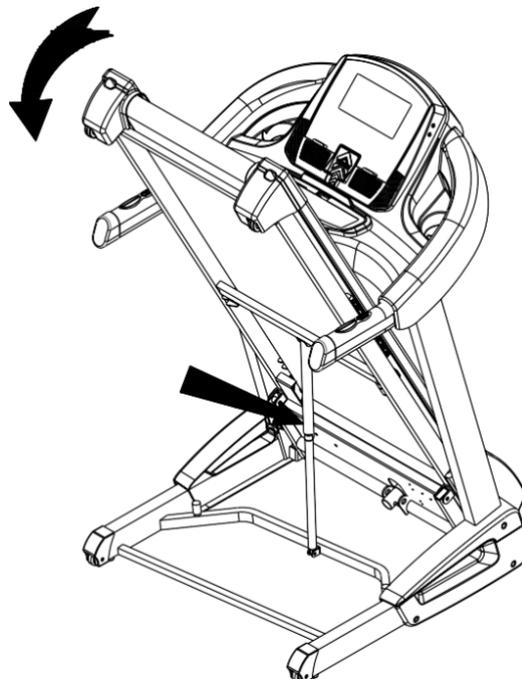
ÉTAPE 7 : Vérifiez si la bande de course fonctionne correctement, en plaçant le tapis roulant en position pliée et en serrant tous les boulons. Réglez ensuite la vitesse en dessous de 3km/h et contrôlez si la bande de course fonctionne sans problème.

## 5 Instructions pour le pliage

Pour replier, soulevez la plateforme de course par le bout jusqu'à ce que vous entendiez un clic du cylindre.



Pour déplier, utilisez votre main pour pousser un peu plus haut le pont de course. Ensuite, utilisez votre jambe et donnez un coup de pied au cylindre et en même temps, faites descendre le pont de course. Le pont de course va maintenant se déployer



lentement comme le montre le dessin.

# GUIDE DE FONCTIONNEMENT

## 1.1. AFFICHAGE DE LA FENÊTRE



## 1.2 DÉMARRAGE

1.1. Démarrage normal après un décompte de 5 secondes

## 1.3 PROGRAMME

1.2. 1 mode manuel, 15 programmes préétablis, 3 Utilisateurs, 1 programme de graisse corporelle, 3 HRC.

## 1.4. FONCTION VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

1.3. La fenêtre affiche « --- » quand le verrouillage de sécurité est enlevé et le tapis de course s'arrête rapidement avec le signal d'alarme sonore « didi ».

1.4. le bruit de l'alarme. En remettant le verrouillage de sécurité, l'ordinateur affichera pendant 2 secondes et le décompte de la date

1.5. jusqu'à "0"

## 1.5. FONCTION DES BOUTONS

1.5.1. START/STOP [DÉMARRAGE/ARRÊT] :

« START » -- Quand le tapis roulant n'est pas en marche, appuyer sur le bouton pour démarrer, la vitesse est « 0.8 ».

"STOP/PAUSE" --

- 1.Appuyez sur le bouton STOP/PAUSE pour arrêter la session d'entraînement et sauvegarder les données pendant 10 minutes
- 2.Appuyez sur le bouton START pour relancer la séance d'entraînement. Les données enregistrées s'affichent si le bouton a été actionné dans les 10 minutes.
- 3.Appuyez sur la touche STOP/PAUSE pendant au moins 3 secondes pour réinitialiser la session d'entraînement et les données

### **1.5.2 BOUTON « PROGRAM »**

Lorsque le tapis roulant n'est pas en marche, appuyez sur ce bouton pour choisir entre le mode manuel et le mode préréglé

mode P1-P15,U1-U3, Gras, H1-H3.

### **1.5.3. BOUTON « MODE »**

Lorsque le tapis roulant n'est pas en marche, appuyez sur ce bouton pour choisir le décompte

modes : "H-1", "H-2", "H-3"; "H-1" est le mode de décompte du temps, et "H-2" est le mode de décompte de la distance, "H-3" est le mode de décompte des calories ; appuyez sur le bouton "SPEED+/-" ou "INCLINE+/-" pour ajuster les données. Après cela, appuyez sur le bouton « START » pour démarrer le tapis roulant

### **1.5.4. BOUTON « SPEED (VITESSE) +/- »**

**SPEED +/-**---Règle la vitesse quand le tapis roulant démarre, l'incrémentation est de 0,1 km/temps en kilomètre. Appuyez sur le bouton pendant plus de 2 secondes, la valeur augmentera ou diminuera automatiquement.

## **1.6. 1.5.5 BOUTON RAPIDE « SPEED » (VITESSE)**

**Appuyez sur le bouton rapide de vitesse 4km/h,8km/h,12km/h,16km/h pour ajuster la vitesse directement lorsque le tapis roulant**

**est en marche**

### **1.5.6. BOUTON INCLINE +/-**

**INCLINE +/-** ---Règle l'inclinaison quand le tapis roulant démarre ; l'incrémentation est de 1 niveau/temps. Appuyez sur le bouton pendant plus de 2 secondes, la valeur augmentera ou diminuera automatiquement.

### **1.5.7 BOUTON RAPIDE INCLINE**

**Appuyez sur le bouton rapide d'inclinaison 0,5,10,15 pour la régler directement quand le tapis de course est en marche**

### **1.5.8 Clé du ventilateur**

**Le ventilateur peut être contrôlé par l'utilisateur à partir de n'importe quel programme ; lorsqu'il est en cours d'exécution, l'état par défaut est OFF, après appuyez sur la touche RESET, puis retour aux données par défaut.**

## **1.6. FONCTION D’AFFICHAGE**

### **1.6.1.SPEED [VITESSE]**

Affichage de la vitesse de fonctionnement

## 1.6.2 (TIME) TEMPS

Affiche le temps de fonctionnement ou le décompte du temps

## 1.6.3 DISTANCE

Affiche la distance totale ou le décompte de la distance

## 1.6.4 CALORIE

Affiche les calories ou le décompte des calories

## 1.6.5 INCLINE (PENDE)

Affiche l'inclinaison

## 1.6.6 PULSE

Affiche les données du pouls

## 1.6.7 PLAGE DE VALEUR AFFICHÉE PAR TOUTES LES FENÊTRES

**TIME : 0:00 – 99.59 (MIN)**

**DISTANCE : 0.00 – 99.9(KM)**

**CALORIES : 0.0 – 999 (C)**

**SPEED : 0.8-20,0(km/h)**

**PULSE [POULS] : 50 – 200 (BPM)**

**INCLINAISON : 0 – 15**

## 1.7 FONCTION POULS

**Le tapis roulant en fonction, gardez le capteur tactile de pulsations 5 secondes, et la valeur du pouls s'affiche. La plage du valeur du pouls est 50-200 temps/ minute. Le test du pouls comporte des graphiques de la fréquence cardiaque. Cette donnée est uniquement indicative et ne constitue pas une information médicale.**

## 1.8 SCHÉMA D'EXERCICES PROGRAMMÉS

TIME [TEMPS] MODE		RÉGLAGE TEMPS / 20= CHAQUE UNITÉ DE TEMPS																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPD	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	5	5	4	4	2	2	5	5	3	3
	INC	1	1	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2

P2	SPD	2	2	5	5	4	4	6	6	4	4	6	6	4	4	2	2	4	4	2	2
	INC	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2
P3	SPD	2	2	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	2	2	3	3	2	2
	INC	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
P4	SPD	3	3	6	6	7	7	5	5	8	8	5	5	9	9	6	6	4	4	3	3
	INC	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	6	6	2	2	2	2
P5	SPD	3	3	6	6	7	7	5	5	8	8	6	6	7	7	6	6	4	4	3	3
	INC	1	1	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	2	2	1	1
P6	SPD	2	2	8	8	6	6	4	4	5	5	9	9	7	7	5	5	4	4	3	3
	INC	2	2	2	2	6	6	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1
P7	SPD	2	2	6	6	7	7	4	4	4	4	7	7	4	4	2	2	4	4	2	2
	INC	4	4	5	5	6	6	6	6	9	9	9	9	10	10	12	12	6	6	3	3
P8	SPD	2	2	4	4	6	6	8	8	7	7	8	8	6	6	2	2	3	3	2	2
	INC	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2
P9	SPD	2	2	4	4	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3	2	2
	INC	3	3	5	5	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2
P10	SPD	2	2	3	3	5	5	3	3	3	3	5	5	3	3	6	6	3	3	3	3
	INC	4	4	4	4	3	3	6	6	7	7	8	8	8	8	6	6	3	3	3	3
P11	SPD	3	3	5	5	8	8	8	8	9	9	5	5	7	7	6	6	3	3	2	2
	INC	4	4	5	5	6	6	6	6	9	9	9	9	10	10	12	12	6	6	3	3
P12	SPD	2	2	5	5	5	5	4	4	4	4	6	6	4	4	2	2	3	3	4	4
	INC	3	3	5	5	6	6	7	7	1 2	12	9	9	11	11	11	11	6	6	3	3
P13	SPD	4	4	2	2	6	6	8	8	6	6	3	3	2	2	6	6	2	2	2	2
	INC	3	3	4	4	6	6	2	2	3	3	7	7	9	9	5	5	2	2	2	2
P14	SPD	3	3	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	6	6	3	3	3	3	2	2
	INC	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4
P15	SPD	4	4	2	2	4	4	6	6	8	8	7	7	8	8	6	6	2	2	3	3
	INC	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	5	5

## 1.9 Fonctionnement en mode manuel

1.9.1 Appuyez sur la touche start, décompte de temps de 5 secondes, puis le tapis de course commence à fonctionner à la vitesse initiale de **0.8km/h**

1.9.2 Appuyez sur « speed (vitesse) +/- » pour régler la vitesse

1.9.3 Appuyez sur « incline (inclinaison) +/- » pour régler la pente

1.9.4 Appuyez sur stop pour arrêter le tapis de course à n'importe quel moment

1.9.5 Appuyez sur la touche rapide de vitesse pour régler la vitesse à votre convenance

### 1.9.6 Appuyez sur la touche rapide de pente pour régler la pente à votre convenance

## 1.10 3 PARAMÉTRAGE DES VALEURS DE LA FONCTION DÉCOMPTE

Réglage initial du temps de décompte 15 : 00 minutes, plage de réglage 5 : 00---99 : 00 minutes , chaque étape 1 : 00.

Réglage initial de décompte des calories 50therm, plage de réglage 10 ---990 term, chaque étape 1.

Réglage initial du décompte de la distance 0.8km, plage de réglage 0.5---99.9 km, chaque étape 0.1

L'ordre des interrupteurs est : manuel, temps, distance, calories.

## 1.11 TEST CORPS (GRAISSE CORPORELLE)

Au début, appuyez sur « PROGRAM » en mode continu pour entrer le test de graisse corporelle, fenêtre d'affichage «FAT» (graisse corporelle)

Appuyez sur « MODE » pour saisir (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT [taille], F4 WEIGHT [poids]).

Appuyez sur "SPEED+", "SPEED-" pour régler. Après le réglage, l'ordinateur affichera F5 et saisira le capteur tactile de pouls, la fenêtre affichera votre indice de qualité corporelle.

L'indice de masse corporelle indique le rapport taille - poids et n'est pas un pèse-personne.

L'indice de graisse corporelle s'applique à toute personne de sexe masculin ou féminin pour ajuster le poids selon d'autres indices de graisse corporelle. Le rapport de graisse corporelle idéal devrait se situer entre 20 et 25, s'il est inférieur à 19, il indique une maigreur excessive. S'il se situe entre 25 et 29, il indique un surpoids, s'il est supérieur à 30, il indique une condition d'obésité. (Les données sont juste pour référence et ne peuvent pas être considérées comme des données médicales)

01 Sexe 01 Homme 02 Femme

02 Âge 10-----99

03 Taille 100----200

04 Poids 20-----150

05	GRAISSE CORPORELLE	≤19	Sous-poids
	GRAISSE CORPORELLE	= (20---25)	Poids normal
	GRAISSE CORPORELLE	= (25---29)	Surpoids
	GRAISSE CORPORELLE	≥30	Obésité

### 1.12 Programme utilisateur

Outre les 12 programmes prédéfinis, il existe 3 programmes définis par l'utilisateur, chaque programme utilisateur comporte 16 segments, et la durée d'exécution du programme de chaque utilisateur est égale.

L'utilisateur peut régler la vitesse et l'inclinaison souhaitées avant l'exercice.

Le cercle d'utilisateurs choisit les données "TIME"- "SPEED" segment 1....segment 20,

Et l'utilisateur peut choisir l'inclinaison de "INCLINE" segment 1.....segment 20,

Et affichez les données par défaut pour la modification de l'utilisateur ; appuyez sur "SPEED+" et

"SPEED-" pour ajuster la vitesse. Appuyez sur « INCLINE+ » et « INCLINE- » pour régler

l'inclinaison. Appuyez sur le bouton « MODE » et votre choix est appliqué. Appuyez sur la touche

« STOP » pour revenir à tout moment au dernier réglage de segment.

### 1.13 Programme de contrôle du rythme cardiaque (HRC)

Il existe 3 programmes HRC. HRC60, HRC70, HRC80. Le T.H.R correspondant est  $(220-AGE) \times 60\%$ (70%

/ 80%).L'ordre de paramétrage des données est 『TIME』 → 『AGE』 → 『THR』 , Vous pouvez ajuster les

données en appuyant sur la touche Speed+/- ou Incline +/-Key, puis appuyez sur la touche Mode pour

confirmation.

Si 『HR<THR-15』 ,alors SPEED et INCLINE s'ajusteront pour que votre fréquence cardiaque se rapproche

du pouls par défaut automatiquement toutes les 15secs, SPEED augmente automatiquement de 0,8KM

toutes les étapes, INCLINE augmente automatiquement d'1 niveau à chaque étape jusqu'à ce que les

données atteignent le max.

Si 『THR-5 > HR≥ THR-15』 ,alors SPEED et INCLINE s'ajusteront pour que votre fréquence cardiaque se

rapproche du pouls par défaut automatiquement toutes les 15 secs, SPEED augmente automatiquement de

0,4KM et INCLINE augmente automatiquement d'1 niveau jusqu'à ce que les données atteignent le max.

Si 『THR+5 ≥ HR≥ THR-5』 puis SPEED et INCLINE ne changeront pas

Si 『THR+15≥HR>THR+5』 , puis SPEED et INCLINE s'ajustent pour que votre fréquence cardiaque se

rapproche automatiquement du pouls par défaut toutes les 15 secondes, la VITESSE diminue

automatiquement de 0,4K et INCLINE diminue automatiquement d'1 niveau jusqu'à ce que les données

atteignent le niveau min.

Si 『HR > THR+15』 , puis toutes les 15 secondes SPEED et INCLINE s'ajustent pour que votre fréquence cardiaque se rapproche automatiquement du pouls par défaut toutes les 15 secondes, SPEED diminue automatiquement de 0,8KM et INCLINE diminue automatiquement de 2 niveaux jusqu'à ce que les données atteignent le niveau min. .

## **1.14 AUTRES**

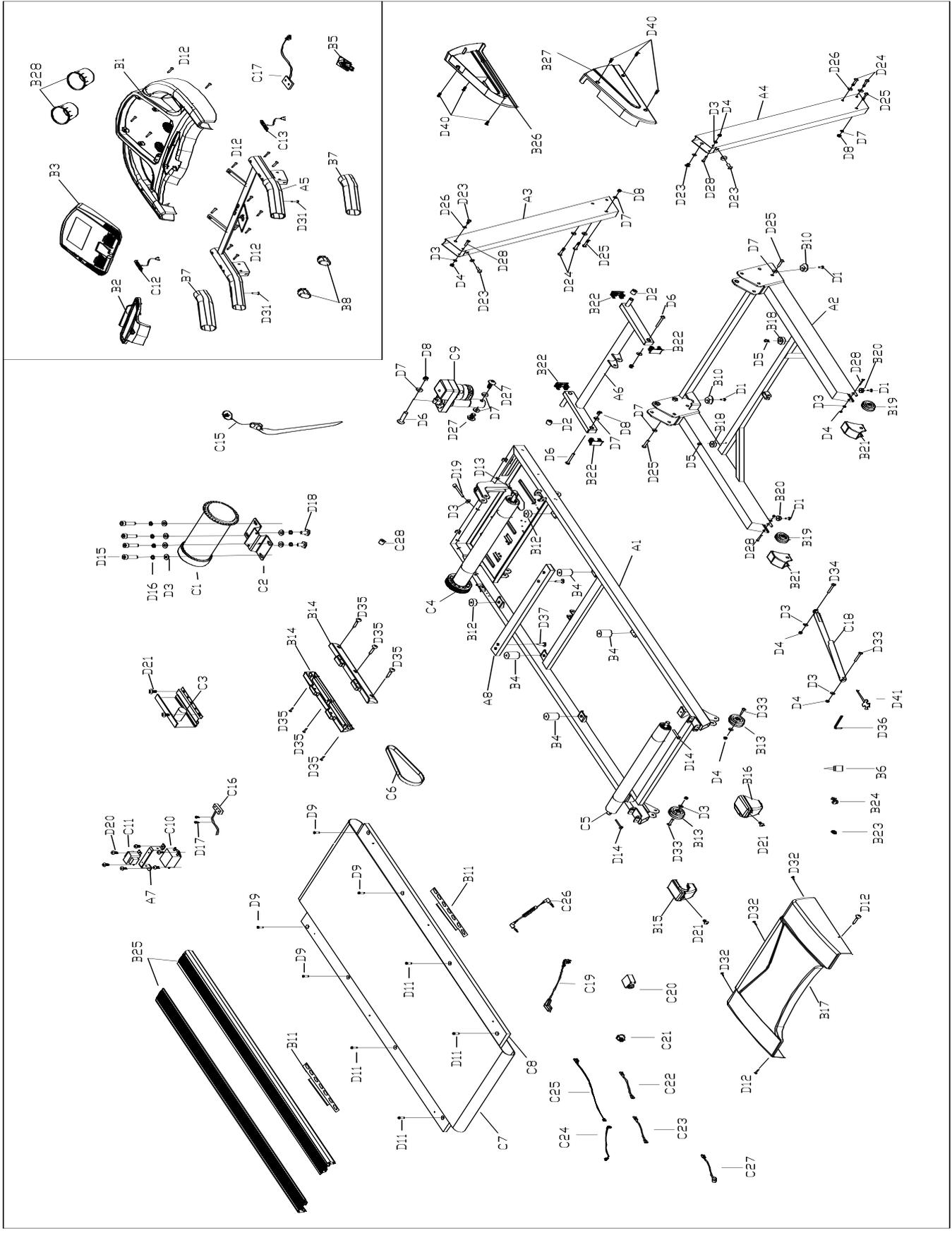
**1.14.1** Le système entrera automatiquement en mode d'économie d'énergie si aucune action n'est relevée dans les 10 minutes en IDLE MODE (mode veille) et aucune fenêtre ni rétroéclairage ne s'affiche sur l'ordinateur. Appuyer sur n'importe quelle touche pour rétablir le système.

**1.14.2** Fonction audio MP3 : Insérer le câble du MP3 dans le trou d'entrée sur le côté droit de l'ordinateur.

**1.14.3** Décompte temps, décompte calories et décompte distance : vous pouvez les régler un à la fois, appuyez sur le dernier élément pour régler le fonctionnement, le paramètre de réglage est le décompte, others (autres) affiche la donnée normale

**1.14.4** Sur l'écran - la distance parcourue, les calories brûlées, la lecture du pouls, le test de graisse corporelle affichés sont uniquement indicatifs et peuvent varier d'un appareil à l'autre. Ne pas comparer ces données comme à celles obtenues d'un instrument médical.

**1.14.5** Contrôle de la vitesse : accélération à 0,5km/s ; décélération à 0,5km/s.



### 3. Parts list

<b>A.Welding parts</b>						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
A1	Main Frame	1		A5	Incline Frame	1
A2	Base Frame	1		A6	Filter Bracket	1
A3L	Left Upright	1		A7	Running Board Tube	1
A3R	Right Upright	1		A11	Motor Bracket	1
A4	Handrail Bracket	1		A13	Belt Guide	2
<b>B.Plastic parts</b>						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
B1	Console Set	1		B18	Silicon Oil	1
B1-1	Overlay	1		B20	Round Plug	1
B1-3	Console Panel	1		B21	Square Inner Plug	4
B2	Console Cover	1		B22	Left Motor Side Cover	1
B3	Protecting Foam/ Handrail Foam	2		B23	Right Motor Side Cover	1
B4	Handrail Plug	2		B26	Frame Cushion	2
B6	Transport Wheel Cap	2		B27	Running Board Bottom Cushion	4
B8	Flat Foot Pad	2		B31	Rubber Pad	2
B9	U-Shaped Foot Pad	2		B39	Bottom Console Set	1
B10	Position Limiting Cushion	2		B39-1	Bottom Overlay	1
B11L	Left Side Cover	1		B39-2	Bottom Membrane Key	1
B11R	Right Side Cover	1		B39-3	Bottom Console Panel	1
B13	Motor Upper Cover	1		B43	PVC Cushion	2
B15	Side Rail	2		B44	EVA Pad (Running Board Use)	1
B16L	Left End Cap	1		B49	Water Bottle	2
B16R	Right End Cap	1		B81	USB Rubber Plug	1
B17	Adjustment Wheel	4		B85	Phone Pad	1
<b>C.Electric and drive parts</b>						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
C1	DC Motor	1		C16	Console Upper Cable	1
C2	Running Belt	1		C17	Console Lower Cable	1
C3	Rear Roller	1		C19	MP3 Cable	1
C4	Front Roller	1		C20	Magnetic Ring	1
C5	Running Board	1		C21	Inductor	1

C6	Cylinder	1
C7	Motor Belt	1
C8	Power Switch	1

C22	Filter	1
C23	Overload Protector	1
C27	Single Cord (Blue) 300	2

C9	Controller	1		C28	Speed Sensor	1
C10	Left Handrail Keys	1		C31	Single Cord (Brown) 150	2
C11	Right Handrail Keys	1		C32	Single Cord (Blue) 150	1
C12	Incline Motor	1		C33	Single Ground Wire	1
C13	Safety Key	1		C34	Outlet	1
C14	Single Cord (Brown) 300	1		C37	Wireless Chest Belt	1
C15	Power Cable	1				

### D. Hardware parts

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
D1	Screw Driver/Wrench 13-15-17	1	D31	Socket Head Cap Bolt M8X20	4
D2	Allen Wrench T6	1	D33	Socket Head Cap Bolt M8X55	1
D4	Round Head Hex Bolt M10X65	2	D34	Socket Head Cap Bolt M8X60	2
D5	Round Head Hex Bolt M8X100	1	D36	Countersunk Head Hex Bolt M6X25	4
D6	Round Head Hex Bolt M8X50	2	D39	Countersunk Head Hex Bolt M6X43	4
D8	Round Head Hex Bolt M10X15	4	D41	Cross tapping bolt ST4.2X70	2
D10	Round Head Hex Bolt M10X45	2	D42	Cross Washer Head Bolt M4X10	2
D11	Round Head Hex Bolt M10X50	1	D44	Cross Washer Head Bolt M5X12	1
D12	Round Head Hex Bolt M10X55	6	D45	Cross Washer Head Bolt M5X15	5
D14	Round Head Hex Bolt M8X30	1	D48	Cross Washer Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X19	12
D15	Round Head Hex Bolt M8X40	2	D50	Cross Washer Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X25	2
D16	Round Head Hex Bolt M8X45	1	D51	Cross Pan Head Bolt M5X8	6
D18	Nylon Nut M10	3	D52	Cross Pan Head Tapping Bolt ST4.2X16	36
D20	Nylon Nut M8	8	D57	Cross Pan Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X25	4
D21	Flat Washer M10	17	D58	Cross Countersunk Head Self-drilling Tapping Bolt ST3.5X16	4
D23	Flat Washer M8	21	D62	Incline Shaft	2
D24	Spring Washer M5	2	D69	Round Head Hex Bolt M8X55	2
D25	Spring washer M8	4			
D26	Bowl Washer	6			
D28	Socket Head Cap Bolt M10X20	2			



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