

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL D'UTILISATION



**TRX 90 S**



Rev : 00

Ed : 03/17



# TABLE DES MATIÈRES

Instructions électriques importantes	2
Instructions de mise à la terre	3
Instructions d'utilisation importantes	4
Instructions de montage	5
Instructions de pliage / transport	10
Fonctionnalité	11
Fonctionnement de la console	12
Caractéristiques programmables	15
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque	20
Entretien général	22
Vue éclatée	27
Liste des pièces	28
Catalogue et commande des pièces détachées	32
Garantie	33

# INSTRUCTIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

## **ATTENTION!**

N'utilisez **JAMAIS** une prise murale avec disjoncteur de fuite à la terre (GFCI) avec ce tapis de course. Comme avec n'importe quel appareil avec un grand moteur, le GFCI se déclenchera souvent. Faites passer le cordon d'alimentation à l'écart de toute pièce mobile du tapis de course, y compris le mécanisme d'élévation et les roues de transport. Ne retirez **JAMAIS** une couverture sans d'abord déconnecter l'alimentation CA. Si la tension varie de dix pour cent (10%) ou plus, les performances de votre tapis de course peuvent être affectées. Ces conditions ne sont pas couvertes par votre garantie. Si vous pensez que la tension est faible, contactez votre compagnie d'électricité locale ou un électricien agréé pour les tests appropriés.

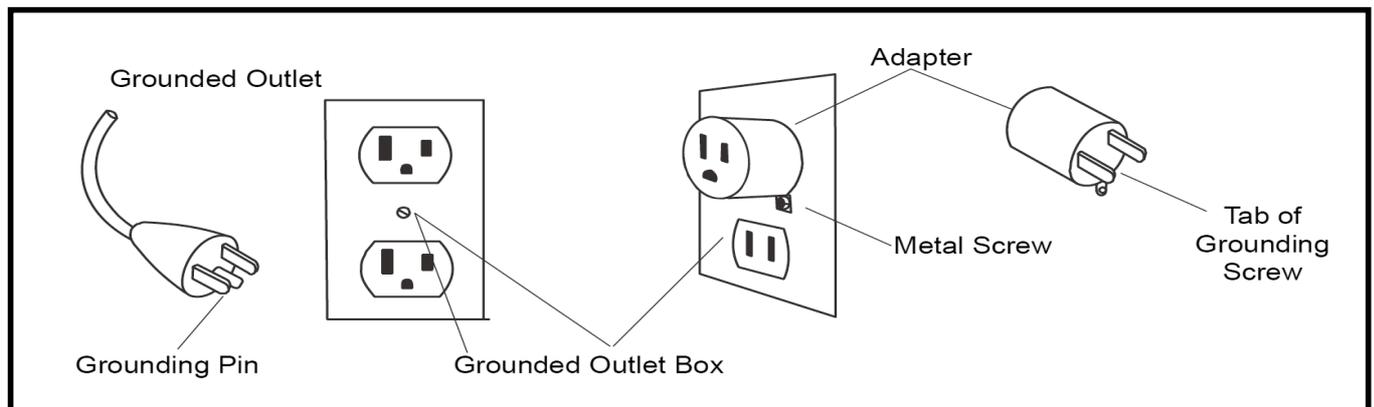
N'exposez **JAMAIS** ce tapis roulant à la pluie ou à l'humidité. Ce produit **N'EST PAS** conçu pour une utilisation à l'extérieur, près d'une piscine ou spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La spécification de la température de fonctionnement est de 4 à 89 degrés C° et l'humidité est de 95% sans condensation (pas de gouttes d'eau se formant sur les surfaces). Disjoncteurs: Certains disjoncteurs utilisés dans les maisons ne sont pas classés pour les afflux de courants élevés qui peuvent se produire lors de la première mise sous tension ou même pendant l'utilisation d'un tapis de course. Si votre tapis de course est en train de déclencher le disjoncteur de la maison (même si c'est le bon courant nominal), mais le disjoncteur sur le tapis de course lui-même ne marche pas, vous devrez remplacer le disjoncteur de la maison avec un type à afflux élevé. Ce n'est pas un défaut de garantie. C'est une condition que nous, en tant que fabricant, n'avons aucune capacité à contrôler. Cette pièce est disponible dans la plupart des magasins des pièces détachées électriques. Exemples: Grainger partie # 1D237, ou disponible en ligne à [www.squared.com](http://www.squared.com) # pièce QO120HM.

# INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Ce produit doit être mis à la terre. Si le tapis de course fonctionne mal ou tombe en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour la courant électrique, réduisant ainsi le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

**DANGER - Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque d'elettroshock. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle ne convient pas à la prise; Est préférable d'avoir une prise adéquate installée par un électricien qualifié.**

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de 230 volts nominal et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la prise illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire ressemblant à l'adaptateur illustré ci-dessous peut être utilisé pour connecter cette fiche à une prise bipolaire comme indiqué ci-dessous si une prise correctement mise à la terre n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire doit être utilisé uniquement jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre (illustrée ci-dessous) puisse être installée par un électricien qualifié. La cosse rigide de couleur verte, ou similaire, s'étendant à partir de l'adaptateur, doit être connectée à une terre permanente telle qu'un couvercle de boîte de sortie correctement mis à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis métallique.



# INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

- N'utilisez JAMAIS ce tapis de course sans lire et comprendre complètement les résultats de toute modification opérationnelle demandée par la console.
- Comprenez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Définissez le niveau de travail souhaité sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur répondra à la commande progressivement.
- N'utilisez JAMAIS votre tapis de course pendant une tempête électrique. Des surtensions peuvent survenir dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants du tapis de course. Débranchez le tapis de course pendant une tempête électrique en mesure de précaution.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités tout en marchant sur votre tapis de course; Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre, ce qui peut entraîner des blessures graves.
- N'utilisez pas de pression excessive sur les touches de contrôle de la console. Ils sont réglés avec précision pour fonctionner correctement avec la pression d'un petit doigt.

## CORDE DE SÉCURITÉ

- Un cordon d'attache de sécurité est fourni avec cet appareil. C'est un design magnétique simple qui devrait être utilisé à tout moment. C'est pour votre sécurité si vous tombez ou si vous vous déplacez trop loin sur la bande de roulement. Tirer sur ce cordon d'attache de sécurité arrêtera le mouvement de la bande de roulement. Pour utiliser:
  1. Placez l'aimant en position sur la partie métallique ronde de la tête de commande de la console. Votre tapis de course ne démarrera pas et fonctionnera sans cela. Le retrait de l'aimant protège également le tapis de course contre toute utilisation non autorisée.
  2. Fixez solidement le clip en plastique sur vos vêtements pour assurer une bonne tenue. Remarque: L'aimant a suffisamment de puissance pour minimiser l'arrêt accidentel et inattendu. Le clip doit être attaché solidement pour s'assurer qu'il ne se détache pas. Familiarisez-vous avec sa fonction et ses limites. Le tapis de course s'arrêtera, en fonction de la vitesse, avec une côte d'un à deux pas à chaque fois que l'aimant sera retiré de la console. Utilisez l'interrupteur Stop / Pause en fonctionnement normal.

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

**!! ATTENTION: INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE DEBALLAGE. VEUILLEZ LIRE AVANT DE DÉBALLER VOTRE TAPIS ROULANT PLIANT !!**

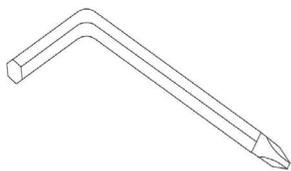
Des blessures graves pourraient survenir si ce tapis roulant pliable n'est pas déballé correctement. Une bande en Velcro est installée autour de la base du tapis roulant, ce qui empêche le tapis roulant de se déplier accidentellement pendant le transport. Si cette sangle n'est pas correctement retirée, le tapis de course pourrait s'ouvrir de manière inattendue et causer des blessures si quelqu'un se tient près du tapis de course lorsque la sangle est retirée.

Pour assurer votre sécurité personnelle lors du retrait de la sangle de transport, assurez-vous que le tapis de course est positionné à plat sur le sol, dans l'orientation dans laquelle il se trouverait si vous utilisiez le tapis de course. Ne soulevez pas le tapis de course sur le côté pendant le retrait de la sangle de transport. Cela pourrait provoquer l'ouverture du mécanisme de pliage du tapis de course. Si l'extrémité de la bande Velcro (que vous devez attraper pour l'enlever) se trouve sous le pont du tapis de course, passez sous le pont pour l'attraper, mais n'inclinez pas le tapis roulant pour accéder à l'extrémité de la sangle.

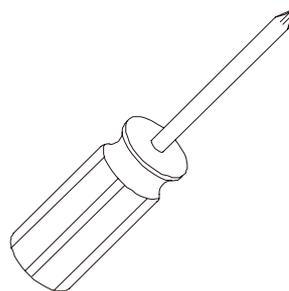
Couper les sangles avec un cutter; séparer le carton de celui en dessous en le soulevant sur les agrafes (le cas échéant). Tirez le carton sur les pièces du tapis de course et localisez le paquet de matériel. Le pack matériel est séparé en cinq sections; une section contenant des outils et quatre sections intitulées étapes 1 à 4 qui contiennent le matériel nécessaire pour l'assemblage de chaque étape. Les étapes d'assemblage ci-dessous sont numérotées de un à quatre et correspondent au matériel dans les sections numérotées du pack matériel. Ne retirez que le matériel de l'étape que vous êtes en train d'assembler pour éviter toute confusion.

Retirez ensuite le tapis de course de la boîte et posez-le sur une surface plane.

## OUTILS DE MONTAGE



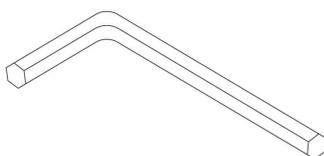
#96. Clé Allen M5 combinée et tournevis cruciforme



#122. Tournevis cruciforme



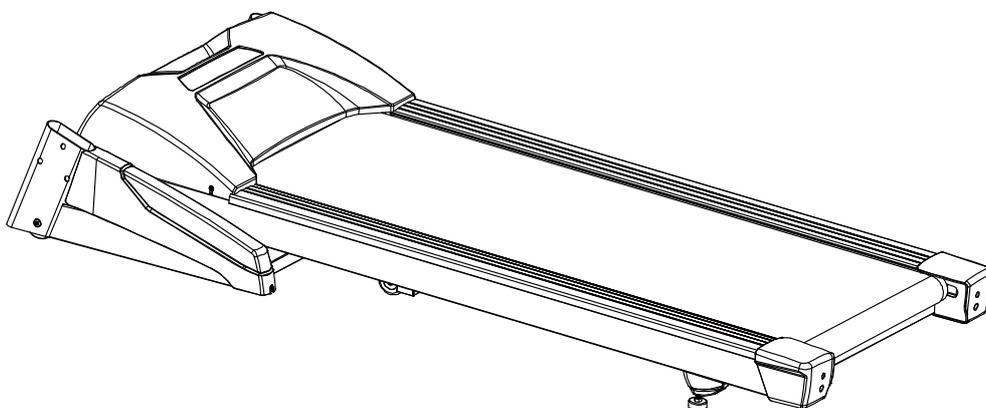
#58. Deck/Belt Lubricant



#97. M6 Clé Allen



#33. Clé de sécurité



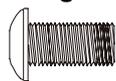
# 1 ASSEMBLAGE DES TUBES DES MONTANTS

Prenez les montants verticaux gauche et droit (numéros de pièces 5 et 4) et faites glisser les couvercles verticaux (99 et 100 droit) sur les montants (observez que l'orientation du couvercle soit correcte). Raccordez le câble de la console centrale (38) qui sort du bas du tube du montant droit avec le câble de la console inférieure (39). Insérez les Montants Gauche et Droit (5 et 4) dans les tubes de réception gauche et droit (les trous sont à l'extérieur des tubes). Veillez à ne pas pincer le fil lors de l'installation du montant.

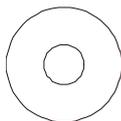
**REMARQUE:** Serrez partiellement tous les boulons de cette étape. Cela permettra un assemblage plus facile de la console.

2. Fixez les montants à l'aide de trois boulons à tête à six pans creux (93) de chaque côté et de deux boulons à tête ronde (93) et de deux rondelles courbées (94) à l'avant. Serrez partiellement à l'aide de la clé Allen M5 combinée et du tournevis cruciforme (96).

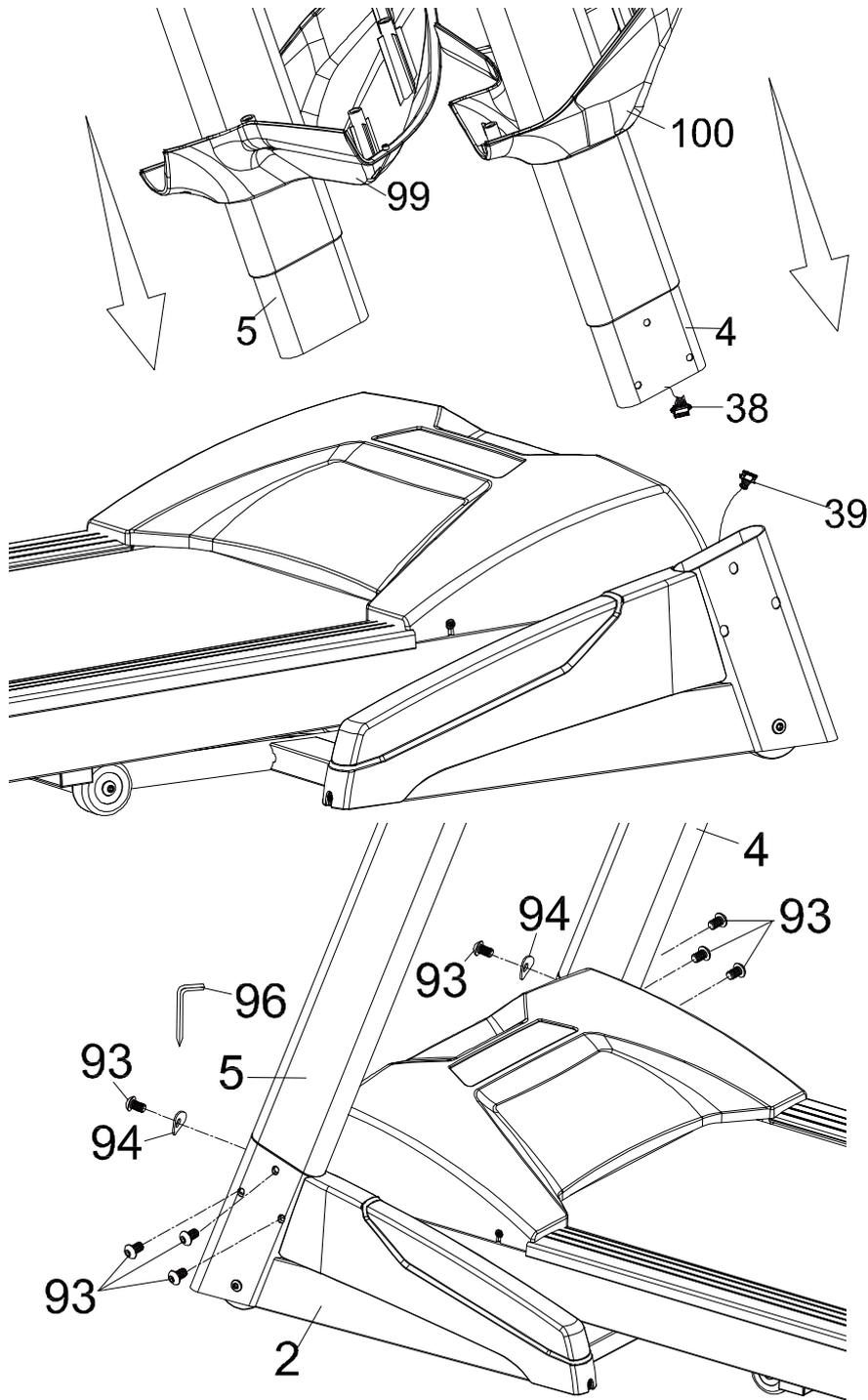
## Outillage

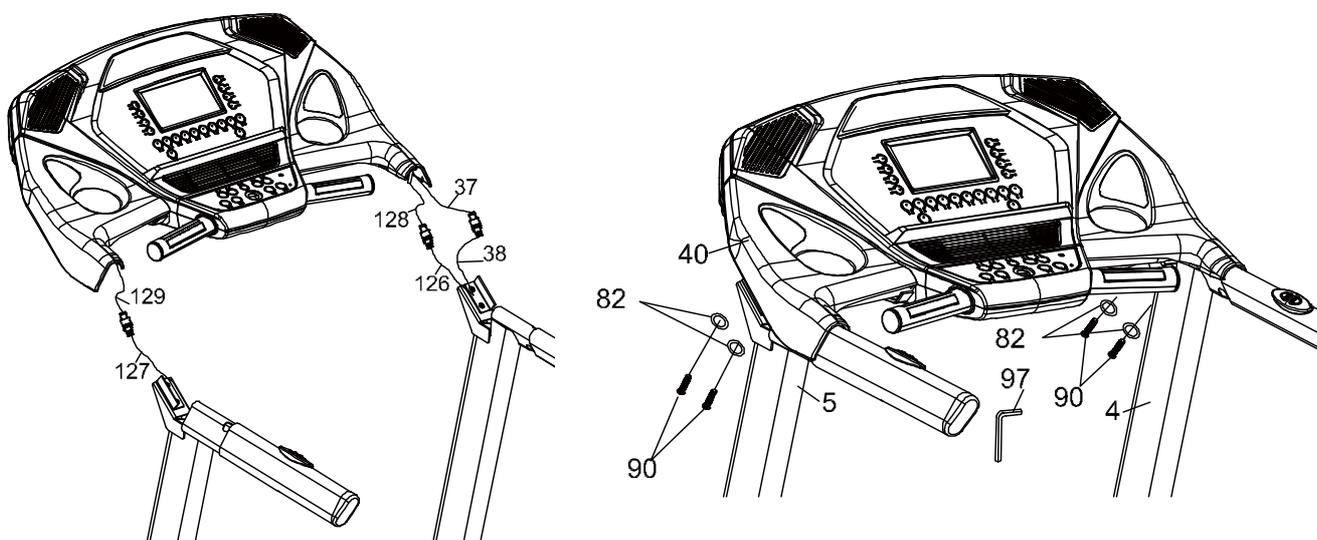


#93. 5/16" x 15mm Boulon à tête creuse (8 pcs)



#94. 5/16" x 19 x 1.5T Rondelle courbée (2 pcs)

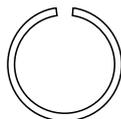




## 2 ASSEMBLAGE DE CONSOLE

1. Connectez le câble du commutateur de réglage de la vitesse (**126**) au câble de vitesse (supérieur) (**128**).
2. Connectez le câble du commutateur de réglage d'inclinaison (**127**) au câble d'inclinaison (supérieur) (**129**). Branchez le Câble de l'Ordinateur (Intermédiaire) (**38**) au Câble de l'Ordinateur (Supérieur) (**37**).
3. Insérez le bloc de la console (**40**) dans les montants droit et gauche (**4**) et (**5**) et sécurisez avec quatre Boulons à tête creuse (**90**) et quatre rondelles fendues (**82**) à l'aide de la clé Allen M6 (**97**). Maintenant, retournez et serrez complètement les 8 boulons (**93**) insérés à l'étape 1 qui relient les montants verticaux (**4** et **5**) au cadre principal.

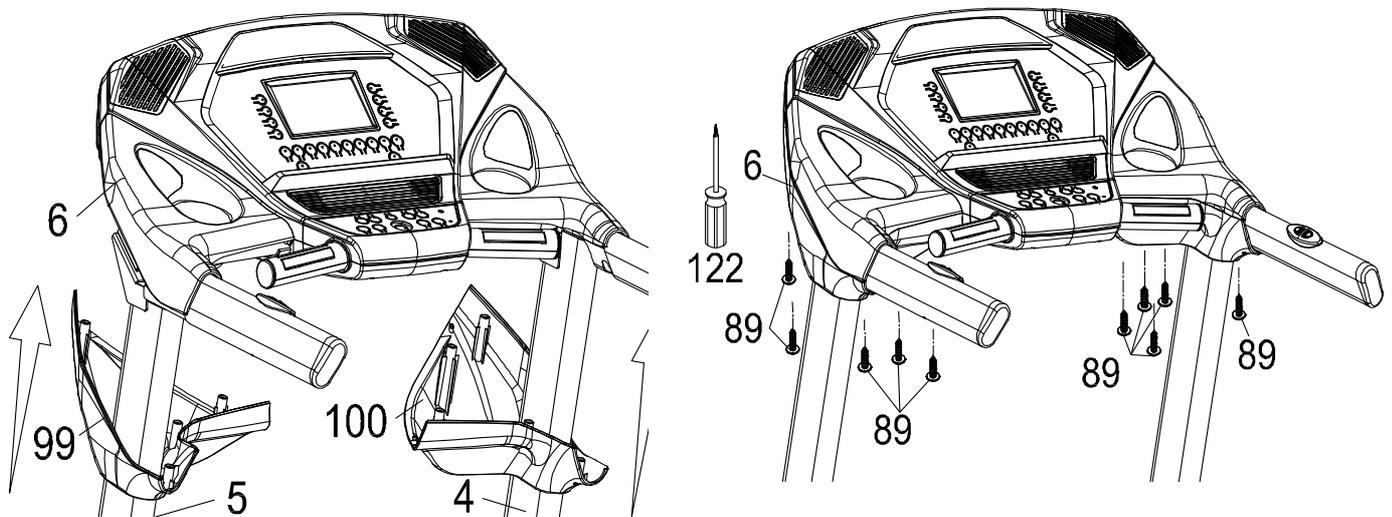
### Outillage



#82. 3/8" x 2.0T Rondelle fendue (4 pcs)



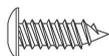
#90. 3/8" x 1-3/4" Boulon à tête creuse (4 pcs)



### 3 ENSEMBLE DE PIÈCES EN PLASTIQUE

1. Fixez la moitié inférieure du porte-bouteille (Droite - 100) et (Gauche - 99) aux montants droit et gauche (4) et (5) et le support de la console (6) avec dix vis à tête (89) à l'aide du tournevis cruciforme (122).

#### Outillage



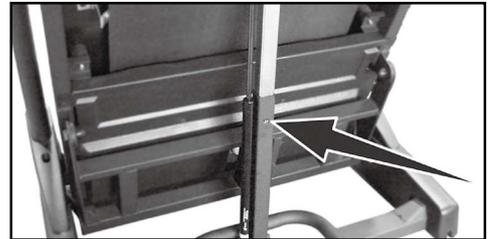
#89. 3.5 x 12mm  
Vis à tête (10 pcs)

## INSTRUCTIONS DE PLIAGE

N'essayez pas de déplacer l'unité à moins qu'elle ne soit en position repliée et verrouillée. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien fixé pour éviter tout dommage. Utilisez les deux mains courantes pour manœuvrer l'unité à la position désirée.

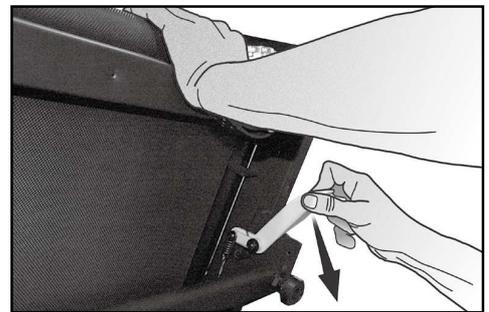
### ■ POUR PLIER LE TAPIS ROULANT

Assurez-vous que le tapis de course est à l'inclinaison minimale. Soulevez le plateau de course du tapis de course jusqu'à ce qu'il soit fixé par l'assemblage du tube télescopique de verrouillage au centre arrière de la base.



### ■ POUR DÉPLIER LE TAPIS ROULANT

Appliquez une légère pression vers l'avant \* sur le tapis roulant du tapis de course d'une main. Tirez sur le levier de déverrouillage et abaissez lentement le plateau de course sur le sol. Le pont s'abaissera toute seul quand il atteint environ la hauteur de la taille.



\* Sur la zone du rouleau arrière pour soulager la pression sur le système de verrouillage.

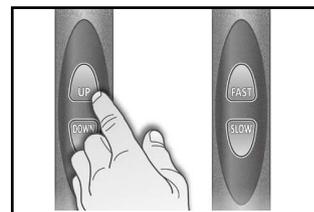
## TRANSPORT

Le tapis de course est équipé de quatre roues de transport qui sont engagées lorsque le tapis de cours est plié. Après le pliage, roulez simplement le tapis de cours.

# FONCTIONNALITÉS

## AJUSTEMENTS DE MAIN COURANTE

Le tapis de course vous permet de faire des changements de vitesse et d'inclinaison sur les barres des poignées latérales. Vous pouvez également choisir de les désactiver si vous vous tenez fréquemment sur ces barres. Pour cela faire, appuyer sur le bouton désactiver sur le côté droit de la partie inférieure de la console.



## BOUTONS RAPIDES: VITESSE ET D'INCLINAISON

Vous pouvez définir rapidement vos paramètres de vitesse et d'inclinaison en utilisant les touches rapides de la console. Appuyez simplement sur Vitesse ou Inclinaison, puis sélectionnez 1 ou 2 chiffres et le tapis de course s'ajustera automatiquement à cette valeur. Cela fait gagner du temps car vous n'avez pas besoin d'appuyer et de maintenir ou de maintenir un bouton enfoncé jusqu'à atteindre la valeur désirée. La valeur maximale que vous pouvez entrer pour la vitesse est 9,9 mph ou kmph et inclinez 9,5%.



**Exemples:** Appuyez sur le bouton Quick Incline, puis sur 1, 0 = Incline Level 1.0

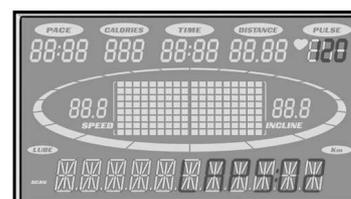
Appuyez sur le bouton Quick Incline, puis sur 3, 5 = Incline Level 3.5

Appuyez sur le bouton Vitesse rapide, puis sur 8, 0 = 8,0 mph ou kmph

Appuyez sur le bouton Vitesse rapide, puis 0, 8 = 0,8 mph ou kmph

## CONSOLE

La console affiche le rythme, les calories brûlées, le temps (écoulé ou compte à rebours), la distance parcourue, le pouls, la vitesse, l'inclinaison, le nom du programme, le nombre de tours effectués et le temps de segment. Il existe également un graphique de profil Speed & Incline qui vous permet de voir à quel point vous avez travaillé dur et à quel point les segments à venir seront difficiles.



# FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE

## CONSOLE



## COMMENCER

Allumez le tapis de course en le branchant sur une prise murale appropriée, puis allumez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant du tapis de course sous le couvercle du moteur. Assurez-vous que la clé de sécurité est installée, car le tapis de course ne s'allumera pas sans ce dernier.

À la mise sous tension, toutes les lumières de l'écran s'allumeront brièvement. Ensuite, les fenêtres Temps et Distance afficheront les lectures de l'odomètre pendant une courte période. La fenêtre Heure indique le nombre d'heures d'utilisation du tapis de course et la fenêtre Distance indique le nombre de kilomètres (ou de kilomètres si le tapis de course est réglé sur des mesures métriques). Ensuite, un message dans le centre de messagerie affichera la version actuelle du logiciel. Le tapis de course passera alors en mode inactif, ce qui est le point de départ de l'opération.

# DEMARRAGE RAPIDE / FONCTIONNEMENT MANUEL

**ÉTAPE 1:** Appuyez sur la touche **Start** et relâchez-la pour activer l'affichage (si ce n'est déjà fait).

*Remarque: L'installation de la clé de sécurité réveillera également la console.*

**ÉTAPE 2:** Appuyez et relâchez la touche **Start** pour commencer le mouvement de la courroie, à 0 mph (1 km / h), puis réglez à la vitesse désirée en utilisant les touches + / - ou **Fast / Slow** (console ou main courante). Vous pouvez également utiliser la touche de vitesse rapide, puis de 0 à 9 pour régler la vitesse.

**ÉTAPE 3:** Pour ralentir la bande de roulement appuyez et maintenez enfoncé la **touche v** (console ou main courante) jusqu'à la vitesse désirée. Vous pouvez également appuyer sur les touches de réglage de la **vitesse rapide**, de 0 à 9.

**ÉTAPE 4:** Pour ajuster le niveau d'inclinaison, appuyez sur les touches Inclinaison + / - ou **Haut / Bas** et maintenez-les enfoncées; Vous pouvez également régler l'inclinaison souhaitée en appuyant sur la touche **Inclinaison rapide**, puis sur 0 à 9.

**ÉTAPE 5:** Pour arrêter la bande de roulement, appuyez sur la touche **Stop** et relâchez-la.

## PAUSE/STOP/RESET CARACTÉRISTIQUE

**ÉTAPE 1:** Lorsque le tapis de course est un marche, la fonction de pause peut être utilisée en appuyant une fois sur la **touche rouge Stop**. Cela ralentira lentement la bande de roulement jusqu'à l'arrêt. L'inclinaison ira à zéro pour cent. Les lectures de durée, de distance et de calorie sont mémorisées lorsque l'appareil est en mode de pause. Après 5 minutes, l'affichage se réinitialisera et retournera à l'écran de démarrage.

**ÉTAPE 2:** Pour reprendre votre exercice, en mode Pause, appuyez sur la touche **Start**. La vitesse et l'inclinaison reviendront à leurs réglages précédents.

- La pause est exécutée lorsque le bouton **Stop** est enfoncé une fois.  
Si vous appuyez une deuxième fois sur la touche **Stop**, le programme se termine et un résumé de l'entraînement s'affichera. Si vous appuyez une troisième fois sur le bouton **Stop**, la console revient à l'écran du mode inactif (démarrage).  
Si le bouton **Stop** est maintenu enfoncé pendant plus de 3 secondes, la console sera réinitialisée.

## FONCTION D'INCLINAISON

- L'inclinaison peut être ajustée à tout moment après le mouvement de la courroie.
- Appuyez sur les touches + / - ou **Haut / Bas** (console ou main courante) et maintenez-les enfoncées pour atteindre le niveau d'effort désiré. Vous pouvez également choisir une augmentation / diminution plus rapide en sélectionnant la touche Inclinaison rapide, puis de 0 à 9, sur le côté gauche de la console.
- L'affichage indiquera le pourcentage d'inclinaison par incréments de .5 lors des réglages.
- L'inclinaison reviendra à zéro à moins que l'interrupteur d'alimentation principal ou la clé de sécurité ne soit éteint alors que l'inclinaison est à un réglage plus élevé.

## AFFICHAGE CENTRAL MATRICE DE POINT (Fonctionnement manuel)

Dix-huit colonnes (8 de haut) indiquent chaque segment d'une séance d'entraînement. Les colonnes ne montrent qu'un niveau approximatif (vitesse / inclinaison) de l'effort. Ils n'indiquent pas nécessairement une valeur spécifique - seulement un pourcentage approximatif pour comparer les niveaux d'intensité. En mode manuel, la fenêtre matricielle de **vitesse / inclinaison** crée une «image» de profil lorsque les valeurs sont modifiées pendant un entraînement.

Les profils de vitesse et d'inclinaison afficheront la moitié du programme en même temps (9 colonnes). Ils vont tous les deux défiler de droite à gauche. La piste de tour va se déplacer dans le sens antihoraire.

## PARCOURS 0.4 KM

Le parcours de 1/4-mile ou 0,4 km (un tour) sera affiché autour de la fenêtre de la matrice de points. Le segment clignotant indique votre progression. Une fois que le 1/4-mile (métrique - 0.4km) est terminé cette fonctionnalité va recommencer. Il y a un compteur dans la fenêtre de message pour surveiller votre distance.

## FONCTION DÉTECTION DES POULS

La fenêtre de la console Pulse (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant l'entraînement. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable sur la barre des poignées avant ou la ceinture thoracique de l'émetteur de fréquence cardiaque pour afficher votre pouls. La valeur d'impulsion s'affiche chaque fois que l'affichage supérieur reçoit un signal d'impulsion. Vous ne pouvez pas utiliser la fonction **Détection des pouls Pulse** dans les programmes de fréquence cardiaque.

**Remarque:** Reportez-vous aux Consignes de sécurité importantes (page 3) concernant le fonctionnement de la détection des impulsions.

## AFFICHAGE DES CALORIES

Affiche les calories cumulées brûlées à tout moment pendant votre entraînement.

**Remarque:** Ceci est seulement un guide approximatif utilisé pour la comparaison des différentes séances d'exercices, qui ne peut pas être utilisé à des fins médicales.

## HAUT-PARLEURS

La console a des haut-parleurs intégrés. Vous pouvez brancher une source audio (lecteur CD, MP3, ordinateur, etc.) dans la prise située sur le côté droit de la console. Il n'y a pas de contrôle du volume sur la console. Le volume doit être contrôlé sur la source audio.

## INTERRUPTEUR SUR MAIN COURANTE

À droite du bouton **Stop** se trouve un interrupteur de commande de la main courante et un voyant à côté de celui-ci lorsque le voyant est allumé, les interrupteurs de la main courante sont désactivés. Cela vous permet d'utiliser toute la longueur des mains courantes sans crainte d'activer les contrôles de vitesse ou d'élévation.

## POUR ÉTEINDRE LE TAPIS ROULANT

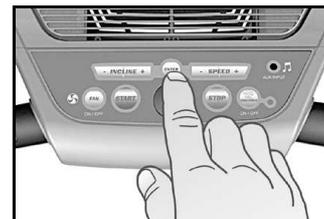
1. L'affichage s'éteint automatiquement (se met en veille) après 30 minutes (pas de manipulation des touches requise). Le tapis roulant consomme très peu de courant en mode veille (à peu près autant que votre téléviseur lorsqu'il est éteint).
2. Retirez la clé de sécurité.
3. Éteignez l'interrupteur principal à l'avant du tapis de course, sous le capot du moteur.

# CARACTÉRISTIQUES PROGRAMMABLES

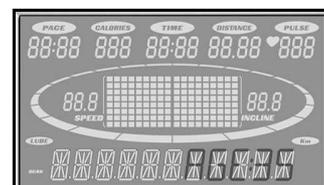
Le tapis de course propose sept programmes prédéfinis en usine et un programme manuel. Chaque programme préréglé a un niveau maximum de vitesse et d'inclinaison qui est affiché quand un entraînement désiré est choisi. La vitesse et l'inclinaison maximales que le programme particulier atteindra seront affichées dans le centre de messagerie.

## CHOISISSEZ UN PROGRAMME

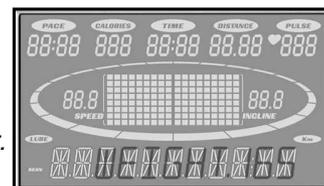
**ÉTAPE 1:** Appuyez sur la touche de programme souhaitée. Appuyez sur Entrée pour sélectionner le programme. L'écran vous invite à effectuer la programmation ou vous pouvez simplement appuyer sur **Start** pour démarrer le programme avec les valeurs par défaut.



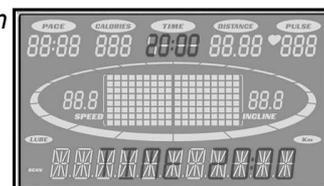
**ÉTAPE 2:** Si vous avez appuyé sur **Start**, le centre de messages clignote maintenant une valeur indiquant votre âge (la valeur par défaut est 35). La saisie de votre âge affecte les programmes de fréquence cardiaque. Utilisez les touches **+** ou **-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**. Votre âge détermine votre fréquence cardiaque maximale recommandée. La fonction Fréquence cardiaque est basée sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Il est important d'entrer l'âge correct pour que cette fonction fonctionne correctement.



**ÉTAPE 3:** Le centre de messages clignote maintenant une valeur indiquant votre poids corporel (la valeur par défaut est 150 #). La saisie de poids affectera le nombre de calories. Utilisez les touches **+** ou **-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.



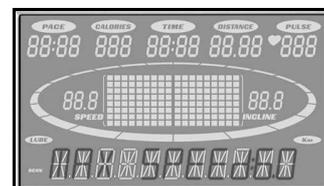
Une remarque à propos de l'affichage des calories: Aucune machine d'exercice ne peut vous donner un nombre exact de calories, car il y a trop de facteurs qui déterminent la consommation exacte de calories pour une personne en particulier. Même si quelqu'un a exactement le même poids, le même âge et la même taille, leur brûlure en calories peut être très différente de la vôtre. L'affichage des calories doit être utilisé uniquement comme référence pour surveiller l'amélioration de l'entraînement à l'entraînement.



**ÉTAPE 4:** Le centre de messagerie clignotera une valeur indiquant l'heure (la valeur par défaut est 30 minutes). Vous pouvez utiliser les touches **+** ou **-** pour régler le temps. Après la saisie, ou pour accepter la valeur par défaut, appuyez sur **Enter**.

**Remarque:** Vous pouvez appuyer sur **Start** à tout moment pendant la programmation pour démarrer le programme.

**ÉTAPE 5:** Le centre de messages clignote maintenant la vitesse maximale prédéfinie du programme sélectionné (3 mi/h ou 5 km/h). Utilisez les touches de **vitesse +/-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**. Chaque programme a une vitesse variable changements tout au long; Cela vous permet de limiter la vitesse maximale que le programme peut atteindre.



**ÉTAPE 6:** Le centre de messages clignote l'inclinaison supérieure prédéfinie du programme sélectionné (6,0%). Utilisez les touches Inclinaison **+** ou **-** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.

Vous avez terminé la programmation des données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre entraînement ou **Stop** pour revenir à un niveau pour modifier les données entrées dans la phase de programmation.

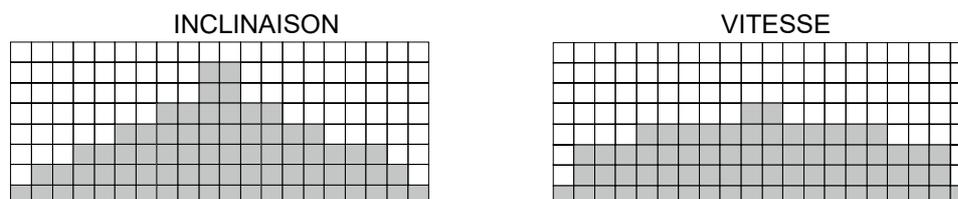
# PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

Le tapis de course a cinq programmes différents qui ont été conçus pour une variété de séances d'entraînement. Ces cinq programmes ont des profils de niveau de travail prédéfinis en usine pour atteindre différents objectifs.

## Colline

Résistance: Ce programme suit un triangle ou une pyramide de progression progressive d'environ 10% de l'effort maximum (le niveau que vous avez choisi avant de commencer ce programme) jusqu'à un effort maximum qui dure 10% de la durée totale de l'entraînement, puis une régression graduelle de la résistance jusqu'à environ 10% de l'effort maximal.

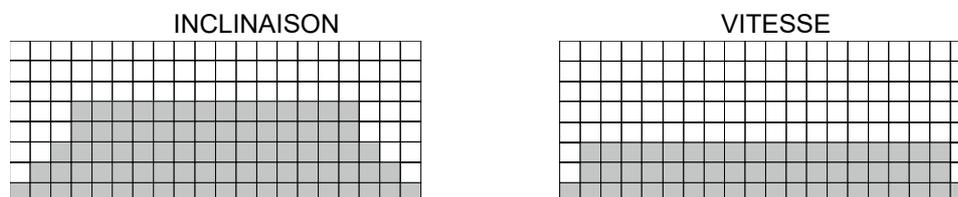
Inclinaison: L'élévation du pont est une progression plus graduelle et soutenue. La pente maximale est au milieu de l'entraînement et dure 10% de la durée.



## FAT BURN - Brûler des graisses

Résistance: Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de vitesse maximum (niveau d'entrée par défaut ou utilisateur) supporté pour 2/3 de l'entraînement. Ce programme mettra au défi votre capacité à maintenir votre production d'énergie pendant une longue période de temps.

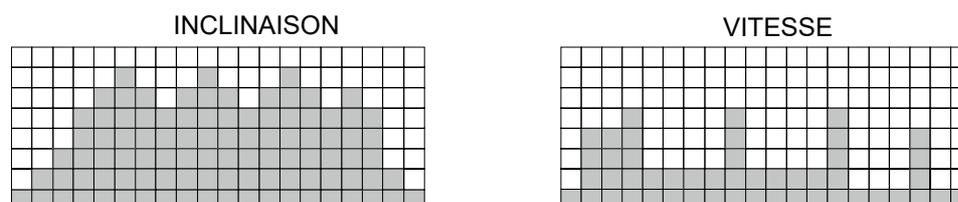
Inclinaison: L'élévation du pont est une progression rapide et soutenue jusqu'à la valeur maximale (par défaut ou par l'utilisateur) pour 90% de la durée de l'entraînement.



## Cardio

Résistance: Ce programme présente une progression rapide jusqu'à un niveau de vitesse proche de la vitesse maximale (niveau d'entrée par défaut ou utilisateur). Il a de légères fluctuations de haut en bas pour permettre à votre fréquence cardiaque d'augmenter, puis récupérer à plusieurs reprises, avant de commencer un refroidissement rapide. Cela va renforcer votre muscle cardiaque et augmenter le débit sanguin et la capacité pulmonaire.

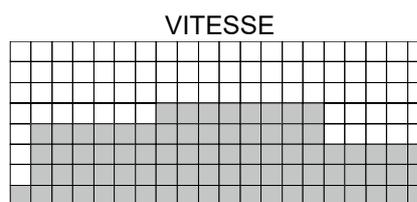
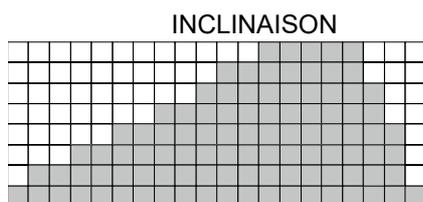
Inclinaison: L'altitude de ce programme est modérée. Il y a plusieurs pointes d'élévation à différents points de l'entraînement. Les segments 4, 9 et 14 sont l'élévation maximale pour ce programme.



### Force

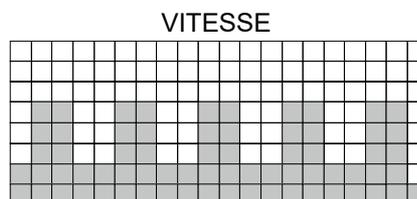
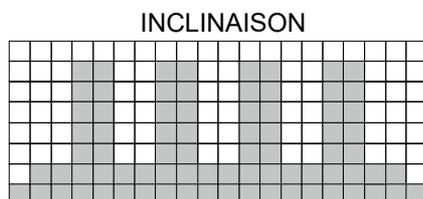
Résistance: Ce programme a une progression progressive de la vitesse jusqu'à 100% de l'effort maximal qui est maintenu pendant 25% de la durée de l'entraînement. Cela aidera à construire la force et l'endurance musculaire dans le bas du corps et le fessier. Un bref refroidissement suit.

Inclinaison: Il y a une montée rapide à une élévation modérée et soutenue qui dure la majorité de la longueur de l'entraînement.



### Intervalle

Résistance: Ce programme vous emmène à travers des niveaux élevés d'intensité. Ce programme utilise et développe vos fibres musculaires "**Fast Twitch**" qui sont utilisées lors de l'exécution de tâches intenses et de courte durée. Ceux-ci épuisent votre niveau d'oxygène et augmentent votre rythme cardiaque, suivis par des périodes de récupération et de la fréquence cardiaque pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement.



# PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

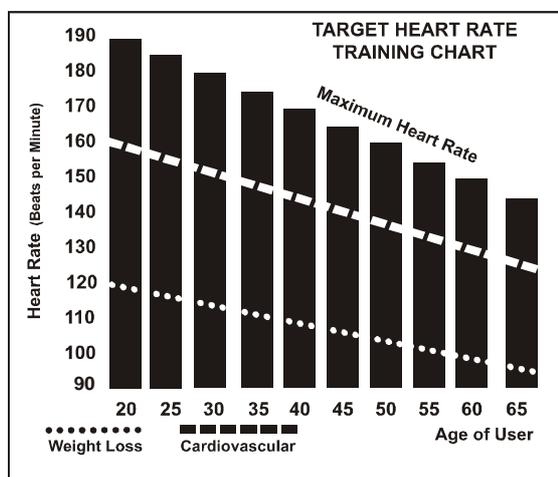
La vieille devise, «pas de douleur, pas de gain», est un mythe qui a été maîtrisé par les avantages de l'exercice confortablement. Une grande partie de ce succès a été favorisée par l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque. Avec l'utilisation appropriée d'un cardio-fréquence-mètre, beaucoup de gens trouvent que leur choix habituel d'intensité d'exercice était trop élevé ou trop bas et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la fourchette de bénéfices désirée.

Pour déterminer la plage de prestations dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Cela peut être accompli en utilisant la formule suivante: 220 moins votre âge. Cela vous donnera la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour quelqu'un de votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, vous calculez simplement un pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement de la fréquence cardiaque correspond à 50% à 90% de votre fréquence cardiaque maximale. 60% de votre FCM est la zone qui brûle les graisses tandis que 80% est pour le renforcement du système cardio-vasculaire. Ce 60% à 80% est la zone à rester pour un bénéfice maximal.

Pour quelqu'un qui a 40 ans, sa fréquence cardiaque cible la zone est calculée:

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (fréquence cardiaque maximale)} \\ 180 \times .6 &= 108 \text{ battements par minute} \\ &\quad \text{(60\% of maximum)} \\ 180 \times .8 &= 144 \text{ beats per minute} \\ &\quad \text{(80\% of maximum)} \end{aligned}$$

Donc, pour un utilisateur de 40 ans, la zone d'entraînement serait entre 108 et 144 battements par minute.



Si vous entrez votre âge pendant la programmation, la console effectuera automatiquement ce calcul. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider quel objectif vous souhaitez poursuivre.

Les deux raisons les plus populaires ou les objectifs de l'exercice sont la forme cardiovasculaire (entraînement pour le cœur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du graphique ci-dessus représentent le FCM pour une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, pour la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes différentes qui coupent en diagonale à travers le tableau. Une définition de l'objectif des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du graphique. Si votre objectif est la forme cardio-vasculaire ou si c'est une perte de poids, il peut être atteint en s'entraînant à 80% ou 60%, respectivement, de votre FCM d'un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.

## TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais l'écoute de votre corps présente également de nombreux avantages. Il y a plus de variables impliquées dans la façon dont vous devez vous entraîner que juste la fréquence cardiaque. Votre niveau de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé contribuent tous à l'intensité à laquelle vous devriez vous entraîner. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le **taux d'effort perçu (TEP)**, également connu sous le nom d'échelle de Borg, a été développé par le physiologiste suédois G.A.V. Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 en fonction de ce que vous ressentez ou de la perception de vos efforts.

### L'échelle est la suivante:

Note Perception de l'effort

- 6 Minimal
- 7 Très, très léger
- 8 Très, très léger +
- 9 Très léger
- 10 Très léger +
- 11 Assez léger
- 12 Confortable
- 13 Assez difficile
- 14 Assez difficile +
- 15 dur
- 16 dur +
- 17 Très dur
- 18 Très dur +
- 19 Très, très dur
- 20 Maximal

Vous pouvez obtenir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque évaluation en ajoutant simplement un zéro à chaque évaluation. Par exemple, une note de 12 entraînera une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute. Votre TEP variera en fonction des facteurs discutés précédemment. C'est le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous êtes capable de vous entraîner plus fort et le TEP va le soutenir. Si vous vous sentez fatigués et engourdi c'est parce que votre corps a besoin d'une pause. Dans cette condition, votre rythme sera plus difficile. Encore une fois, cela apparaîtra dans votre TEP et vous vous entraînerez au niveau approprié pour cette journée.

# UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE RYTHME CARDIAQUE (facultatif)

Comment porter votre émetteur de ceinture thoracique sans fil:



1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique en utilisant les pièces de verrouillage.
2. Ajustez la sangle aussi fermement que possible tant que la sangle n'est pas trop serrée pour rester à l'aise.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre torse face à votre poitrine (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez l'extrémité finale de la sangle élastique en insérant l'extrémité arrondie et, en utilisant les pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur directement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer des signaux électriques de battement de cœur très minutieux. Cependant, de l'eau simple peut également être utilisée pour pré-mouiller les électrodes (2 zones ovales nervurées au verso de la ceinture et des deux côtés de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant votre entraînement. Certains utilisateurs, en raison de la chimie du corps, ont plus de mal à obtenir un signal fort et stable au début. Après "échauffement", ce problème diminue. Comme indiqué, porter des vêtements sur l'émetteur / la sangle n'affecte pas les performances.
6. Votre entraînement doit être à portée - distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et stable. La longueur de la plage peut varier quelque peu mais reste généralement assez proche de la console pour maintenir de bonnes lectures solides et fiables. Le port de l'émetteur directement sur la peau nue vous assure un bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur sur une chemise. Pour ce faire, mouillez les zones de la t-shirt sur lesquelles posent les électrodes.

**Remarque:** L'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte l'activité du cœur de l'utilisateur. De plus, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne reçoit aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Vous devez donc prendre des précautions pour sécher complètement l'émetteur après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la batterie. La batterie de remplacement est Panasonic CR2032.

## **OPERATION ERRATIQUE**

**Mise en garde!** N'utilisez pas ce tapis de course pour les programmes de fréquence cardiaque, sauf si une valeur réelle et stable de la fréquence cardiaque est affichée. Des nombres aléatoires, élevés, bizarres, affichés indiquent un problème.

Zones à rechercher d'interférences susceptibles de provoquer une fréquence cardiaque irrégulière:

1. Le tapis roulant n'est pas correctement mis à la terre - Une mise à la terre correcte est essentielle!
2. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils ménagers, etc.
3. Lumières fluorescentes.
4. Certains systèmes de sécurité du ménage.
5. Protection de périmètre pour un animal de compagnie.
6. Certaines personnes ont des problèmes avec l'émetteur qui capte un signal de leur peau. Si vous avez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement, l'émetteur sera orienté de sorte que le logo soit à l'endroit.
7. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieur, tourner l'ensemble de la machine de 90 degrés peut désamorcer l'interférence.
8. Un autre individu portant un émetteur à moins de 7cm de la console de votre machine.

Si vous continuez à rencontrer des problèmes, contactez votre revendeur.

# FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

**Remarques:** Vous devez porter la bande de l'émetteur de fréquence cardiaque pour ces programmes

Les deux programmes fonctionnent de la même manière, la seule différence est que HR1 est réglé à 60% et HR2 à 80% de la fréquence cardiaque maximale. Ils sont tous deux programmés de la même manière. Pour démarrer un programme RH, suivez les instructions ci-dessous ou sélectionnez simplement le programme HR1 ou HR2, puis le bouton Enter et suivez les instructions dans le centre de messagerie.

Après avoir sélectionné votre cible de fréquence cardiaque, le programme tentera de vous maintenir à 3 ou 5 pulsations cardiaques par minute de cette valeur.

Suivez les instructions dans le Centre de messagerie pour conserver la valeur de votre fréquence cardiaque sélectionnée.

1. Appuyez sur HR 1 (60% de la fréquence cardiaque maximale par défaut) ou sur HR 2 (80% de la fréquence cardiaque maximale par défaut), puis appuyez sur la touche **Enter**.

2. Le Centre de messages vous demandera d'entrer votre âge.

Saisissez votre âge à l'aide des touches Vitesse + ou -, puis appuyez sur Enter pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.

3. Vous êtes maintenant invité à entrer votre poids. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide des touches Vitesse + ou -, puis appuyez sur Enter pour continuer.

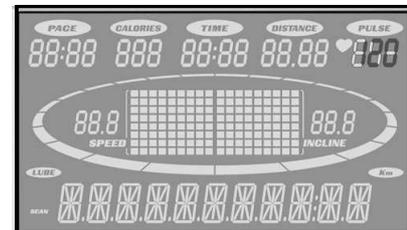
4. L'étape suivante est le temps. Vous pouvez régler la durée à l'aide des touches Vitesse + ou - et ensuite appuyer sur Enter pour continuer.

5. Vous êtes maintenant invité à ajuster la cible de fréquence cardiaque. C'est le niveau de fréquence cardiaque que vous vous efforcerez de maintenir pendant le programme. Réglez le niveau à l'aide des touches Vitesse + ou -, puis appuyez sur Enter. **REMARQUE:** La fréquence cardiaque affichée est basée sur le pourcentage que vous avez accepté à l'étape 1. Si vous modifiez ce nombre, il augmentera ou diminuera le pourcentage de l'étape 1. Maintenant que vous avez terminé de modifier les paramètres, vous pouvez commencer votre entraînement en appuyant sur START. Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche STOP. **REMARQUE:** À tout moment pendant la modification des données, vous pouvez appuyer sur la touche STOP pour revenir à l'écran précédent.

6. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment pendant le programme, appuyez sur la touche Vitesse + ou - ou Rapide / Lente sur la console ou sur le guidon droit. Cela vous permettra de changer votre fréquence cardiaque cible à tout moment pendant le programme.

7. Pendant les programmes HR 1 ou HR 2, vous pouvez faire défiler les données dans le centre de messagerie en appuyant sur la touche Enter.

8. Lorsque le programme se termine, vous pouvez appuyer sur START pour recommencer le même programme. Appuyez sur STOP pour quitter le programme.



# ENTRETIEN GÉNÉRAL

## COURROIE / PONT

Votre tapis de course utilise un pont à très faible friction. La performance est maximisée lorsque le pont est maintenu le plus propre possible. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier, essuyez le bord de la courroie et la zone entre le bord de la courroie et le cadre. Atteindre aussi loin que possible directement sous le bord de la ceinture. Cela devrait être fait une fois par mois pour prolonger la vie de la ceinture et du pont. Une solution douce de savon et d'eau avec une brosse de nettoyage en nylon nettoiera le dessus de la ceinture texturée. Laisser sécher avant d'utiliser.

## COURROIE/ PONT

Cela se produit pendant le rodage normal ou jusqu'à ce que la ceinture se stabilise. Parfois, la poussière noire de la ceinture apparaît sur le sol derrière le tapis de course, cela est normal.

## NETTOYAGE GÉNÉRAL

La saleté, la poussière et les poils d'animaux domestiques peuvent bloquer les entrées d'air et s'accumuler sur la bande de roulement. Passez l'aspirateur sous votre tapis de course tous les mois afin d'éviter l'accumulation excessive de saleté qui peut être aspirée et pénétrer dans les mécanismes internes sous le couvercle du moteur. Une fois par an, vous devez retirer le capot du moteur noir et aspirer la saleté qui peut s'accumuler.

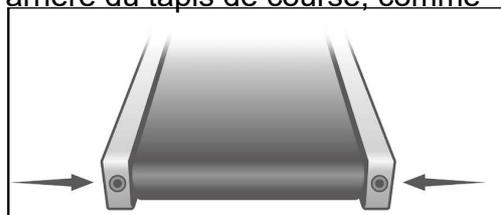
**DÉBRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT CETTE TÂCHE.**

## AJUSTEMENTS DE LA COURROIE

Ajustement de la tension de la bande de roulement - La tension de la bande n'est pas critique pour la plupart des utilisateurs. Il est cependant très important pour les joggeurs et les coureurs afin de fournir une surface de roulement régulière et lisse. Le réglage doit être effectué à partir du rouleau arrière avec la clé Allen de 6 mm fournie dans le paquet de pièces. Les boulons de réglage se trouvent à l'extrémité arrière du tapis de course, comme indiqué sur le schéma ci-dessous.

Serrez le rouleau arrière juste assez pour éviter glissement sur le rouleau avant. Tournez les boulons de réglage de tension de la bande roulante d' 1/4 de tour chacun et inspecter pour tester la tension

appropriée en marchant sur le ceinture et en s'assurant qu'il ne glisse pas ou n'empêche le roulement. Lorsque vous réglez la tension de la courroie, vous devez être sûr de tourner les boulons des deux côtés uniformément ou la courroie pourrait commencer à suivre d'un côté au lieu de courir au milieu du pont.



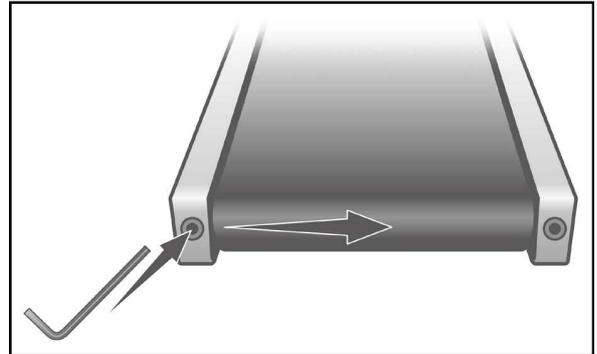
**NE SERREZ PAS TROP FORT** - Un serrage excessif des boulons causera des dommages à la courroie et de rupture prématurée des roulements. Si vous serrez beaucoup la courroie et qu'elle glisse encore, le problème pourrait être la courroie d'entraînement - située sous le capot du moteur - qui relie le moteur au rouleau avant. C'est comme si la courroie était lâche. Le serrage de la courroie du moteur doit être effectué par un technicien qualifié.

## AJUSTEMENTS DE LA COURROIE

Le tapis de course est conçu pour que la bande de roulement reste raisonnablement centrée pendant l'utilisation. Il est normal que certaines courroies dérivent d'un côté pendant l'utilisation, en fonction de la course de l'utilisateur et si elle favorise une jambe plus de l'autre. Mais si en cours d'utilisation la courroie continue à se déplacer d'un côté, des ajustements sont nécessaires.

### RÉGLAGE DE LA COURROIE DE LA BANDE

Une clé Allen de 6 mm est fournie pour cette ajustement. Faire des ajustements de suivi sur le boulon du côté gauche. Réglez la vitesse de la courroie 3 mi / h (5 km / h). Sachez qu'un petit l'ajustement peut faire un dramatique différence qui peut ne pas être apparente tout de suite. Si la ceinture est trop proche de la côté gauche, tournez le boulon seulement 1/4 de tour à droite (dans le sens horaire) et attendez quelques minutes pour que la ceinture s'ajuste.



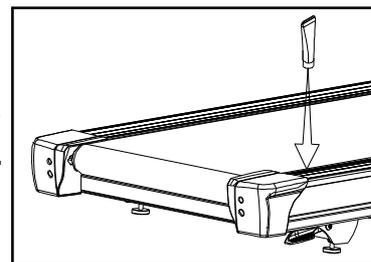
Continuez à faire 1/4 de tour jusqu'à ce que la ceinture se stabilise au centre du pont roulant. Si la courroie est trop près du côté droit, tournez le boulon dans le sens antihoraire. La courroie peut nécessiter un réglage de suivi périodique en fonction de l'utilisation et des caractéristiques de marche / course. Certains utilisateurs peuvent affecter le suivi différemment. Attendez-vous à faire les ajustements nécessaires pour centrer la bande de roulement. Les réglages deviendront moins une préoccupation de maintenance lorsque la courroie est utilisée régulièrement. Le suivi de la ceinture est une responsabilité du propriétaire qui est en commune avec tous les tapis de course.

### ATTENTION:

LES DOMMAGES À LA COURROIE DE COURSE RÉSULTANT DE MAUVAIS RÉGLAGES DE LA TENSION NE SONT PAS COUVERTS PAR LA GARANTIE

## PROCÉDURE DE LUBRIFICATION DE LA COURROIE / DU PONT

Ne pas lubrifier avec un lubrifiant autre que celui approuvé. Votre tapis de course est livré avec un tube de lubrifiant et des tubes supplémentaires peuvent être commandés directement auprès de votre revendeur agréé. Il y a des kits de lubrification disponibles sur le marché, mais le seul actuellement approuvé est le **Lube-N-Walk**. Ces kits sont livrés avec une baguette d'application qui permet d'appliquer la lubrification plus facilement.



Les kits peuvent être achetés directement auprès de:

**Lube-N-Walk** ici: <http://www.jadfitness.com/>. Le bon kit devrait être à base de silicone, pas de paraffine. Garder le pont lubrifié aux intervalles recommandés assure la plus longue vie possible pour votre tapis roulant. Si le lubrifiant se dessèche, le frottement entre la courroie et le pont augmente et exerce une contrainte excessive sur le moteur d'entraînement, la courroie d'entraînement et le tableau de commande électronique du moteur, ce qui pourrait entraîner une défaillance catastrophique de ces composants coûteux. Le fait de ne pas lubrifier le pont à intervalles réguliers peut annuler la garantie. La courroie et le pont sont pré-lubrifiés et une lubrification ultérieure doit être effectuée toutes les 180 heures d'utilisation. La console dispose d'un indicateur de rappel de lubrification intégré qui s'allume toutes les 180 heures d'utilisation.

Utilisez le lubrifiant pour lubrifier le pont sous la ceinture. Si vous pouvez atteindre sous la ceinture environ 6 cm de chaque côté, utilisez la procédure suivante: Débranchez le cordon électrique. Au milieu du pont, soulevez la ceinture et passez le tube de lubrifiant au dessous. Étaler la plupart du lubrifiant sur la surface du pont. Répétez le processus du côté opposé. Branchez le cordon électrique dans la prise et marchez sur la ceinture à une vitesse modérée pendant cinq minutes. Si vous ne parvenez pas à effectuer la procédure ci-dessus, il sera nécessaire de desserrer la courroie mobile. À l'aide de la clé hexagonale de 6 mm fournie, desserrez les deux boulons de réglage du rouleau arrière - situés dans les embouts arrière - assez pour que votre main se trouve sous la courroie (5 à 10 tours). Assurez-vous de desserrer les deux boulons de la même quantité de tours et n'oubliez pas combien de tours, car lorsque vous avez terminé, vous devrez resserrer les boulons à l'endroit où ils étaient auparavant.

Une fois que la courroie est lâche, essuyez le plateau avec un chiffon propre et non pelucheux pour enlever la saleté. Appliquez tout le tube de lubrifiant sur la surface de la terrasse à environ 45 cm (18 pouces) de la couverture du moteur. Étaler le contenu du tube à travers le pont (en parallèle au couvercle du moteur) pour environ la mesure d'un pied, comme un dentifrice sur une brosse à dents. La ligne d'un pied devrait être au milieu du pont à une distance à peu près égale des deux côtés de la ceinture. Appliquez le lubrifiant à l'endroit où vos pieds atteindraient la ceinture pendant que vous marchez. Cela devrait être environ 45 cm de la couverture du moteur, (Conseil: marcher sur le tapis roulant avant de desserrer la ceinture pour noter où vos pieds atterrissent sur la ceinture). Si vous utilisez surtout le tapis roulant pour courir, l'endroit où vos pieds atterrissent peut être différent de la marche. Une fois le lubrifiant appliqué, serrez les boulons du rouleau arrière de la même quantité de tours que lorsque vous les avez desserrés. Faites marcher le tapis de course à environ 5 km / h (3 mi / h) sans marcher dessus pendant environ une minute ou deux pour vous assurer que la ceinture reste au milieu du pont. Si la courroie suit d'un côté, suivez les instructions de réglage de la courroie pour y remédier. Maintenant, le pont est lubrifié et vous devriez marcher, pas courir, sur le tapis de course immédiatement pendant au moins 5 minutes pour vous assurer que le lubrifiant est réparti uniformément. Si vous achetez un silicone **Lube-N-Walk**, suivez les instructions qui l'accompagnent pour appliquer la lubrification.

## PROCÉDURE DE CALIBRAGE

1. Retirez la clé de sécurité
2. Appuyez sur les boutons Start et Fast + et maintenez-les enfoncés, puis remplacez la clé de sécurité.  
Continuez à maintenir les touches Start et Fast jusqu'à ce que la fenêtre affiche "Factory settings", puis appuyez sur la touche Enter.
3. Vous pouvez maintenant régler l'affichage pour afficher les paramètres métriques ou anglais (Miles vs. Kilomètres). Pour ce faire, appuyez sur la touche haut ou bas pour afficher ce que vous voulez, puis appuyez sur Enter.
4. Assurez-vous que le diamètre de la roue soit 2.30 puis appuyez sur Enter
5. Réglez la vitesse minimale (si nécessaire) à 0,5 mph / 1,0 km / h, puis appuyez sur Enter
6. Réglez la vitesse maximale (si nécessaire) à 10 mph / 16 km / h puis appuyez sur Enter
7. Ajustez l'élévation maximale (si nécessaire) à 10, puis appuyez sur Entrée
8. Retour de pente - Activé (Cela permet à l'inclinaison de revenir à zéro lorsque l'on appuie sur Stop. Pour la vente en Europe, les normes de l'UE exigent que ce soit désactivé)
9. Appuyez sur Start pour commencer l'étalonnage. Le processus est automatique. La vitesse démarrera sans avertissement, évitez d'être sur la courroie pendant la procédure de calibrage.

## AJUSTER LE CAPTEUR DE VITESSE

Si l'étalonnage ne réussit pas, vous devrez peut-être vérifier l'alignement du capteur de vitesse.

1. Retirez le capot du moteur en desserrant les 4 vis qui le maintiennent en place (vous n'avez pas besoin de les retirer complètement).
2. Le capteur de vitesse est situé sur le côté gauche du châssis, juste à côté de la poulie du rouleau avant (la poulie est entourée d'une courroie qui va également au moteur). Le capteur de vitesse est petit et noir avec un fil connecté.
3. Assurez-vous que le capteur est le plus près possible de la poulie sans la toucher. Vous verrez un aimant sur la face de la poulie; assurez-vous que le capteur est aligné avec l'aimant. Il y a une vis qui maintient le capteur en place qui doit être desserrée pour ajuster le capteur. Resserrer la vis lorsque vous avez terminé.



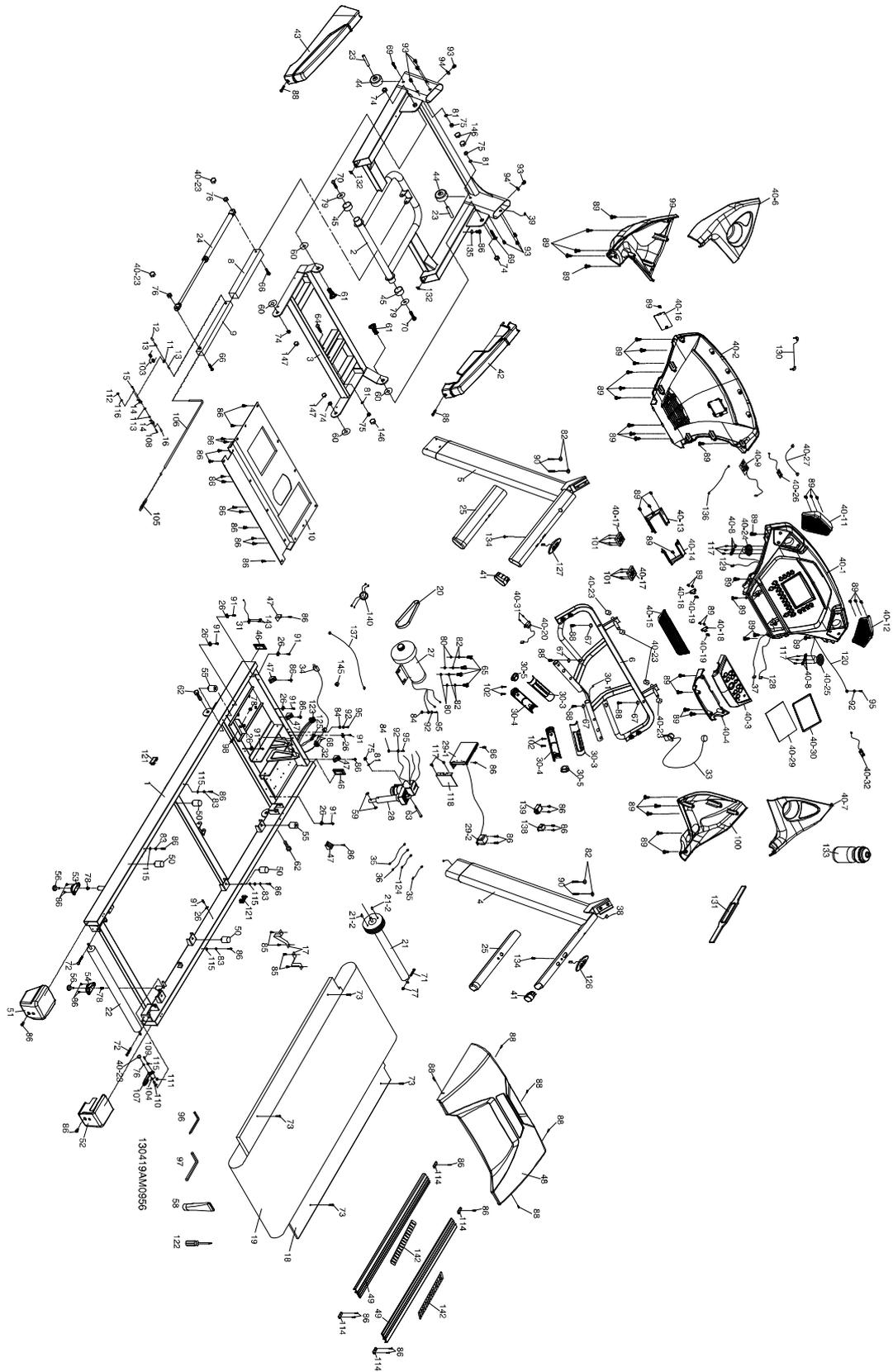
## MENU D'ENTRETIEN

1. Appuyez et maintenez la touche Start, Stop et Enter en même temps, jusqu'à ce que l'écran affiche "Engineering mode" (il peut y avoir un menu de maintenance, selon la version). Appuyez sur la touche Enter.

2. Vous pouvez maintenant faire défiler le menu en utilisant les touches + et -. Utilisez la touche Stop pour revenir à la sélection du menu précédent. Les sélections de menu sont:

- A.** Test clé - Teste que chaque clé fonctionne correctement
- B.** Affichage - Tester que les segments de l'écran LCD s'allument tous correctement
- C.** Fonctions:
  - I. Mode veille - Vous permet de désactiver le mode veille. La console restera allumée tout le temps sauf si l'alimentation est coupée.*
  - II. Pause Mode - Lorsque la console est en pause pendant un programme, cela vous permettra de garder la console en pause indéfiniment au lieu de 5 minutes.*
  - III. Odomètre - Vous permet de réinitialiser l'odomètre*
  - IV. Anglais - Lorsque vous appuyez sur entrée, vous pouvez modifier les paramètres pour les données en fonction de la métrique.*
  - V. Test du moteur - Pour le personnel de maintenance uniquement lors du dépannage des problèmes de moteur.*
  - VI. Beep - Vous permet de désactiver le haut-parleur pour qu'il n'y ait pas de bips.*
- D.** Sécurité - Vous permet de verrouiller le clavier pour que le tapis de course ne puisse pas être utilisé. Appuyez sur Enter pour modifier le paramètre (également appelé verrouillage enfant).
- E.** Réglages d'usine - Pour l'usage d'usine seulement.

# VUE ÉCLATÉE



# LISTE DES PIÈCES

Dwg #	Description	Qté
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
8	Outer Slide	1
9	Seat Slider	1
10	Motor Bottom Cover	1
11	Link	1
12	Link Shaft	1
13	Shaft Bushing	2
14	Fastening Bracket	2
15	Clevis Pin	1
16	Fastening Bushing	1
17	Belt Guide	2
18	Running Deck	1
19	Running Belt	1
20	Drive Belt	1
21	Front Roller W/Pulley	1
21~2	Magnet	2
22	Rear Roller	1
23	Wheel Sleeve	2
24	Cylinder	1
25	PVC Handgrip	2
26	Wire Tie Mount	8
27	Drive Motor	1
28	Incline Motor	1
29~1	Motor Controller	1
29~2	Adaptor	1
30~1	800m/m_Handpulse Wire	1
30~3	Handpulse Sensor (w/o wire)	2
30~4	Handpulse Bottom Cover	2
30~5	Handpulse End Cap	2
31	Sensor W/Cable	1
32	Power Socket	1
33	Safety Key	1
34	Power Cord	1
35	200m/m_Connecting Wire (White)	2
36	200m/m_Connecting Wire (Black)	1
37	800m/m_Computer Cable (Upper)	1
38	1300m/m_Computer Cable(Middle)	1
39	1150m/m_Computer Cable(Lower)	1
40	Console Assembly	1

Dwg #	Description	Qté
40~1	Console Top Cover	1
40~2	Console Bottom Cover	1
40~3	Front Console Cover (Top)	1
40~4	Front Console Cover (Bottom)	1
40~6	Left Drink Bottle Holder (Upper)	1
40~7	Right Drink Bottle Holder (Upper)	1
40~8	Speaker Grill Anchor (Optional)	6
40~9	500m/m_W/Receiver, HR (Optional)	1
40~11	Speaker Cover ( L )	1
40~12	Speaker Cover ( R )	1
40~13	Wind Duct (L)	1
40~14	Wind Duct (R)	1
40~15	Deflector Fan Grill	1
40~16	Battery Cover	1
40~17	Fan Assembly (Optional)	1
40~18	Fan Fixing Plate	2
40~19	Fan Grill Anchor	2
40~20	Safety Switch Module W/ Cable	1
40~23	13m/m_Bolt Cap	7
40~24	250m/m_Speaker W/Cable (Optional)	1
40~25	700m/m_Speaker W/Cable (Optional)	1
40~26	Amplifier Controller (Optional)	1
40~27	400m/m_Amplifier Cable (Optional)	1
40~29	LCD Transparent Piece	1
40~30	Water-resist Rubber	1
40~31	3 x 10m/m_Sheet Metal Screw	2
40~32	500m/m_Earphone socket with cable and securing	1
41	Handgrip End Cap	2
42	Frame Base Cover (R)	1
43	Frame Base Cover (L)	1
44	Transportation Wheel(A)	2
45	Transportation Wheel(B)	2
46	□30 x 80m/m_Square End Cap	2
47	Motor Cover Anchor(D)	5
48	Motor Top Cover	1
49	Foot Rail	2
50	Cushion	4
51	Rear Adjustment Seat (L)	1
52	Rear Adjustment Seat (R)	1
53	Adjustment Foot Pad Cap (L)	1
54	Adjustment Foot Pad Cap (R)	1
55	Cushion	2
56	Adjustment Foot	2
58	Lubricant	1
59	Nylon Washer (A)	2
60	Nylon Washer (B)	4
61	1/2" x 1-1/4" _Carriage Bolt	2

Dwg #	Description	Qté
62	1/2" x 1" _Hex Head Bolt	2
63	3/8" x 4" _Hex Head Bolt	1
64	3/8" x 92m/m _Hex Head Bolt	1
65	3/8" x 1" _Hex Head Bolt	4
66	5/16" x 2-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
67	Ø1/4" x 19 x 1.5T _Flat Washer	4
68	3 x 10m/m _Sheet Metal Screw	2
69	3/8" x 2" _Flat Head Socket Bolt	2
70	5/16" x 1" _Button Head Socket Bolt	2
71	M8 x 60m/m _Hex Head Bolt	1
72	M8 x 80m/m _Socket Head Cap Bolt	2
73	M8 x 35m/m _Flat Head Countersink Bolt	4
74	1/2" x 8T _Nyloc Nut	4
75	3/8" x 7T _Nyloc Nut	4
76	5/16" x 6T _Nyloc Nut	3
77	M8 x 8T _Nyloc Nut	1
78	3/8" x 7T _Nut	3
79	Ø35 x 5/16" x 1.5T _Flat Washer	2
80	Ø25 x Ø10 x 2.0T _Flat Washer	4
81	Ø19 x Ø 10 x 1.5T _Flat Washer	4
82	3/8" x 2.0T _Split Washer	8
83	Ø6.5 x 25 x 1T _Concave Washer	4
84	M5 _Star Washer	3
85	4 x 12m/m _Sheet Metal Screw	4
86	5 x 16m/m _Tapping Screw	44
88	5 x 16m/m _Tapping Screw	11
89	3.5 x 12m/m _Sheet Metal Screw	45
90	3/8" x 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	4
91	3.5 x 16m/m _Tapping Screw	8
92	M5 _Split Washer	4
93	5/16" x 15m/m _Button Head Socket Bolt	8
94	Ø5/16" x 19 x 1.5T _Curved Washer	2
95	M5 x 10m/m _Phillips Head Screw	4
96	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw	1
97	M6 ( 66 x 86 ) _L Allen Wrench	1
98	3/8" x 2" _Hex Head Bolt	1
99	Left Drink Bottle Holder (Lower)	1
100	Right Drink Bottle Holder (Lower)	1
101	3.5 x 32m/m _Sheet Metal Screw (Optional)	8
102	3 x 12m/m _Tapping Screw	4
103	Dual Torsion-Spring	1
104	ChenChin Torsion-Spring	1
105	Steel Cable Tension Spring	1
106	Steel Cable	1
107	Release Lever	1
108	M3 x 10m/m _Phillips Head Screw	1
109	M5 x 20m/m _Phillips Head Screw	1

Dwg #	Description	Qté
110	5/16" x 2" _Hex Head Bolt	1
111	M5_Nyloc Nut	1
112	M3_Nut	1
113	Ø5 x Ø10 x 1.0T_Flat Washer	2
114	Concave Washer	4
115	Ø5 x Ø13 x 1.0T_Flat Washer	5
116	M3_Split Washer	1
117	3 x 10m/m_Sheet Metal Screw (6pcs Optional)	8
118	Controller Back Plate	1
120	400m/m_Console Ground Wire	1
121	20 x 40m/m_Square End Cap	2
122	Phillips Head Screw Driver	1
123	On/Off Switch	1
124	100m/m x 764 x 764_Connecting Wire (Black)	1
125	Breaker	1
126	330m/m_Speed Adjustment Switch W/Cable	1
127	330m/m_Incline Adjustment Switch W/Cable	1
128	Speed Cable (Upper)	1
129	Incline Cable (Upper)	1
130	400m/m_Audio Cable (Optional)	1
131	Chest Strap (Optional)	1
132	Speed Nut Clip	2
133	Drink Bottle (Optional)	1
134	4 x 50m/m_Sheet Metal Screw	2
135	Wire Clamp	1
136	300m/m_Ground Wire	1
137	1000m/m_Ground Wire	1
138	Choke	1
139	Filter	1
140	600m/m_Connecting Cable Of Motor	1
142	Non-Slip Rubber	2
143	M3 x 12m/m_Phillips Head Screw	2
145	Ferrite Core	1
146	14m/m_Bolt Cap	3
147	19m/m_Bolt Cap	2

## ELIMINATION - 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.



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)