

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION

Cod : GRLDTCORXRAMBLER

Rev : 00

Ed : 09/24

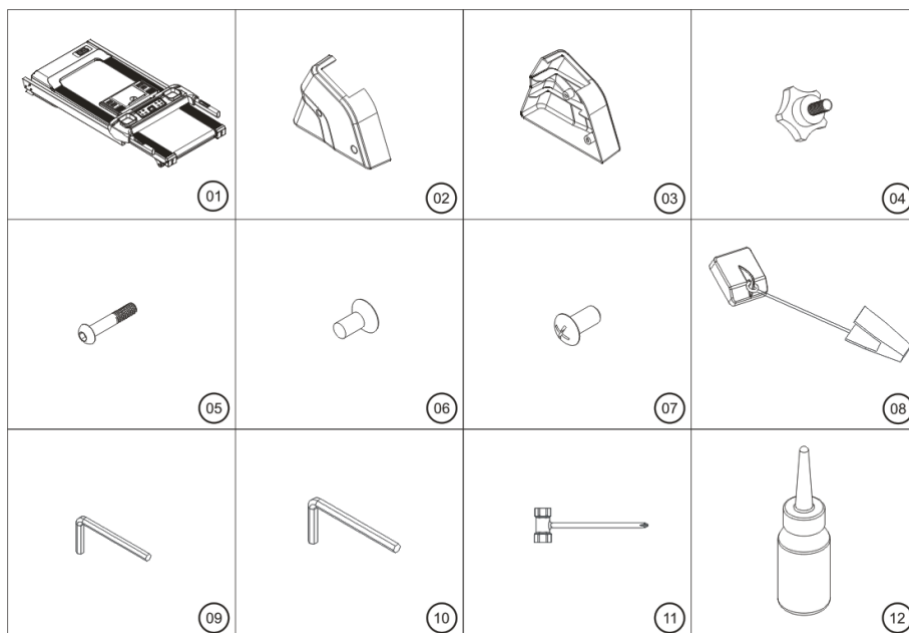


◀ **RAMBLER** ▶



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

OUVREZ LA BOÎTE ET VOUS TROUVEREZ TOUTES LES PIÈCES COMME CI-DESSOUS.

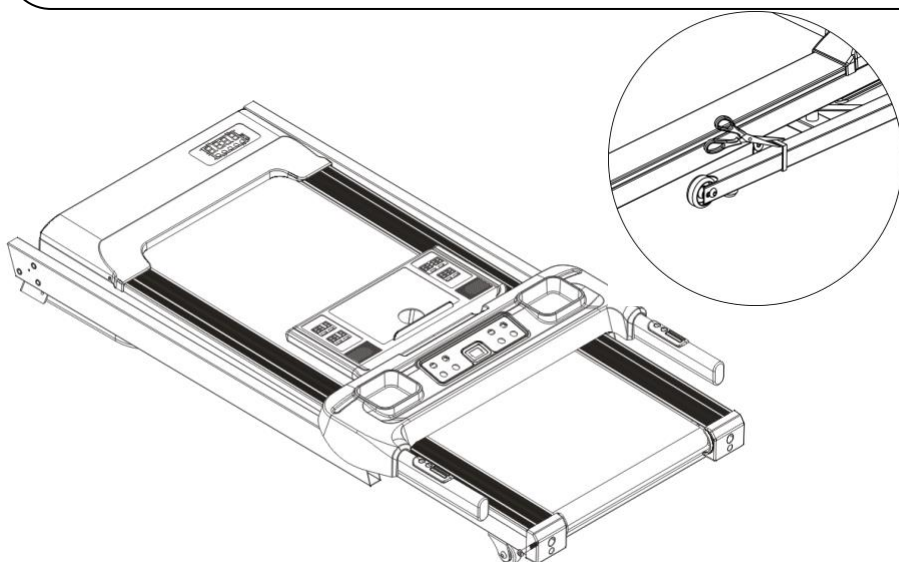


LISTE DES PIÈCES					
N°	DESCRIPTION	Q.TÉ	N°	DESCRIPTION	Q.TÉ
1	TAPIS ROULANT	1	7	BOULON 5*12	4
2	COUVERCLE DE LA BASE DE GAUCHE	1	8	CLÉ DE SÉCURITÉ	1
3	COUVERCLE DE LA BASE DE DROITE	1	9	CLÉ 5	1
4	BOUTON	1	10	CLÉ 6	1
5	BOULON M8*40	4	11	TOURNEVIS 13-14	1
6	BOULON M8*15	2	12	HUILE DE LUBRIFICATION	1

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Étape 1

1. Veuillez noter que ce tapis roulant nécessite au moins 2 personnes pour terminer l'assemblage.
2. Ouvrir la boîte en carton et retirer la mousse de protection et les pièces d'assemblage.
3. Sortir le tapis roulant de la boîte, le poser sur un sol plat, puis couper les colliers de serrage entre la base et le cadre principal.

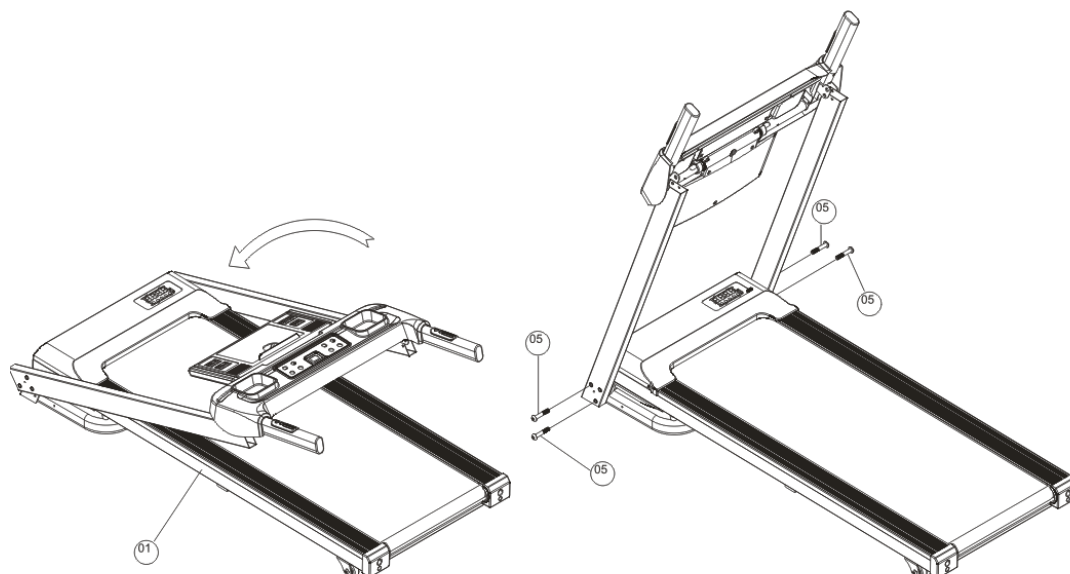


⚠ DANGER!

Ne pas couper les attaches de fermeture éclair avant d'avoir sorti le tapis roulant du carton ! Ne pas couper les attaches de fermeture éclair avant d'avoir posé la base du tapis de course sur un sol plat ! Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures corporelles !

Étape 2

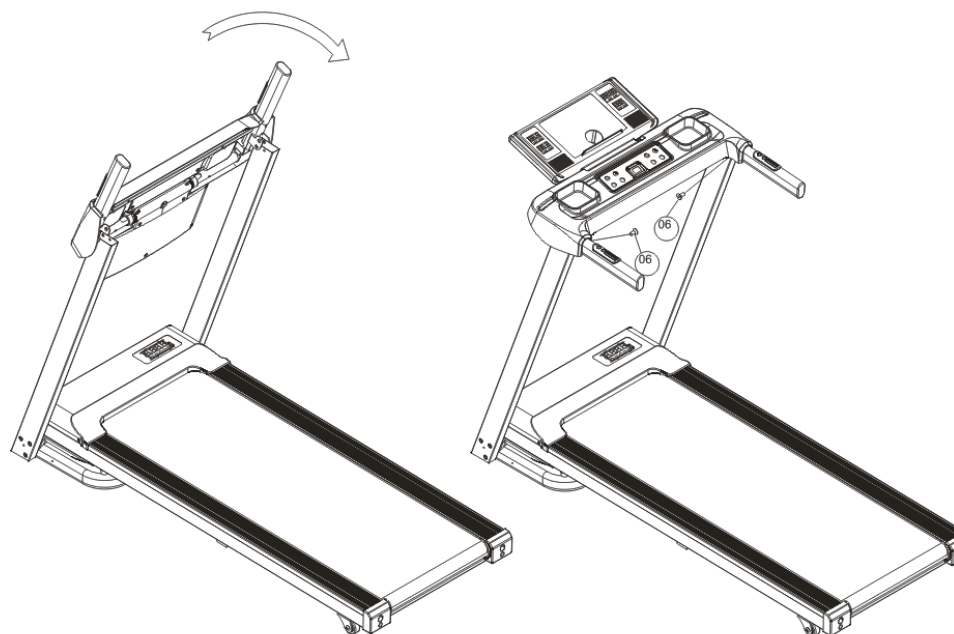
- 1) Soulever les montants gauche et droit dans le sens de la flèche et les aligner avec les trous filetés du cadre, en veillant à ne pas mettre les mains sur la zone de rotation pour éviter de se blesser.
- 2) Utiliser la clé 5 (09) pour installer les montants gauche et droit sur le cadre principal (01) avec 4 boulons M8*40 (05)



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

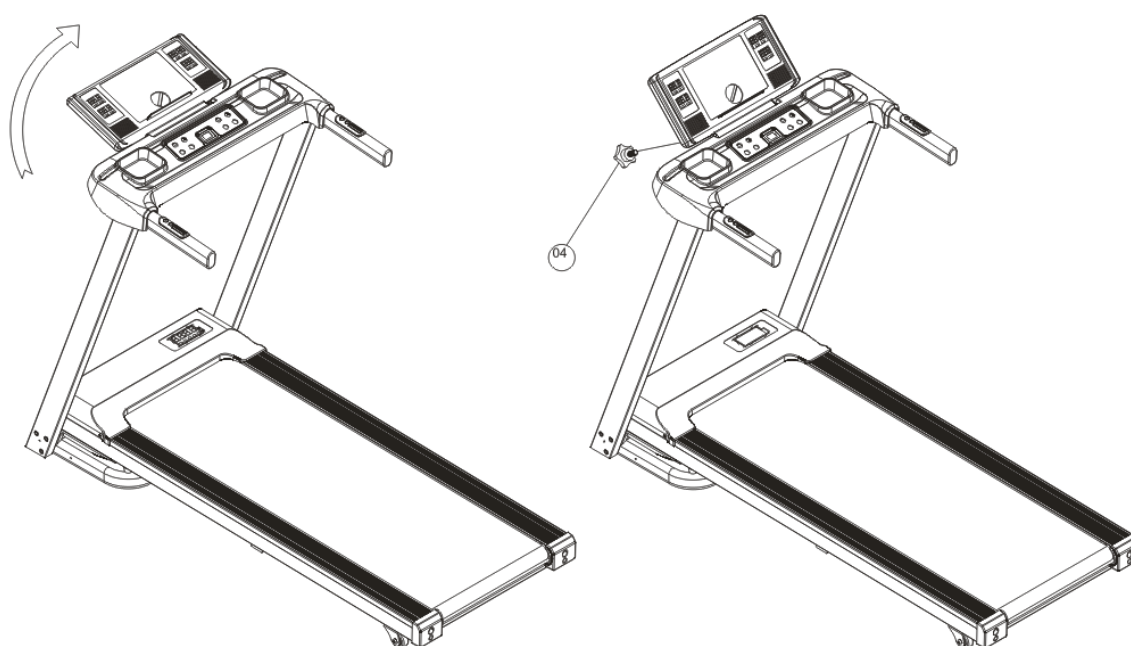
Étape 3

- 1) Tourner la console dans le sens de la flèche jusqu'à la position fixée sur les montants.
- 2) Utiliser la clé 5 (09) pour installer les montants gauche et droit avec 2 boulons M8*15 mm (06)



Étape 4

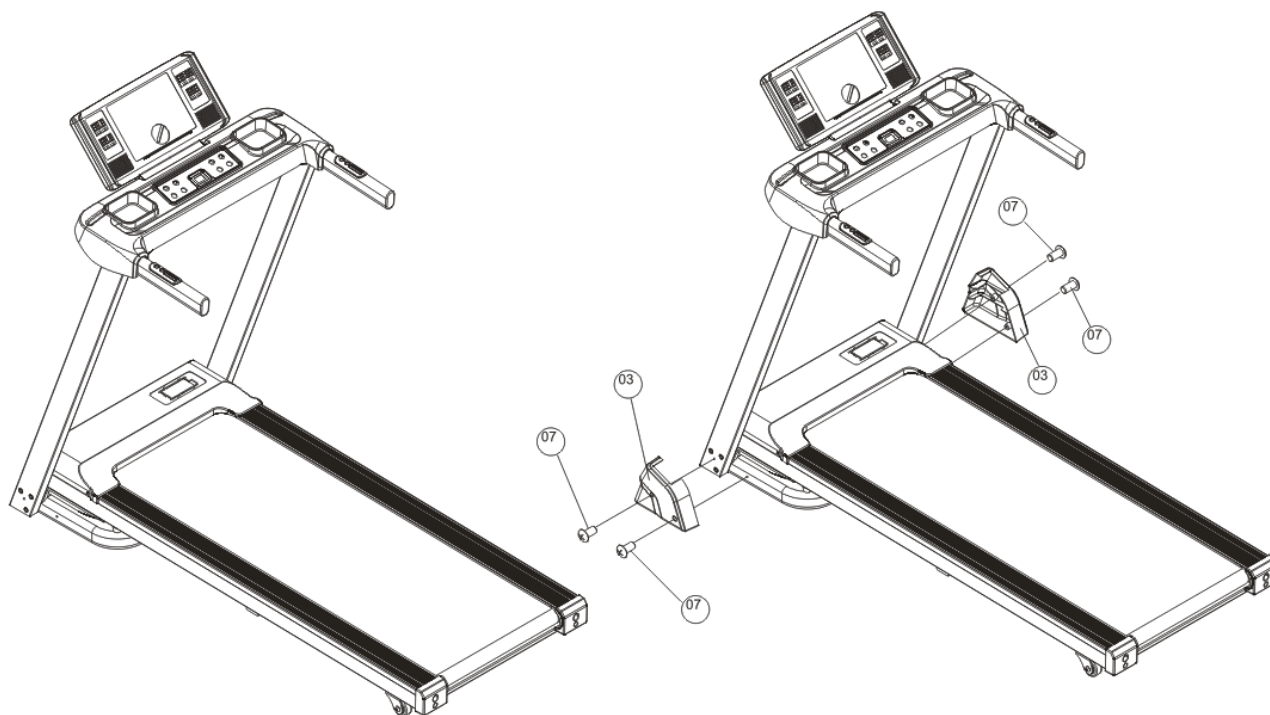
Tourner l'ordinateur de 45° dans le sens de la flèche et l'aligner avec le trou fileté à l'arrière. Bloquer le bouton (04) dans les trous filetés et les serrer.



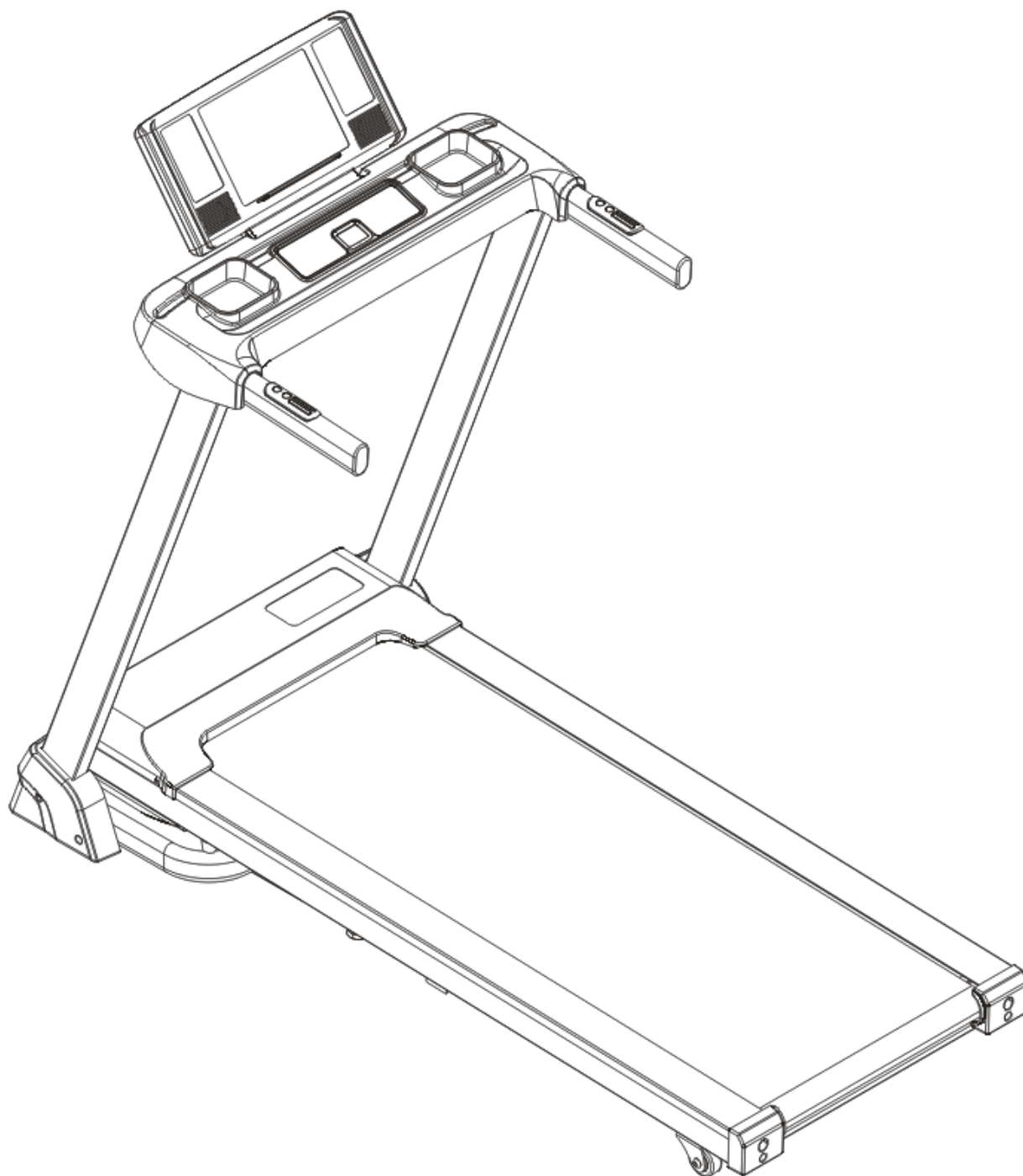
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Étape 5

Prendre 4 vis M5*12 (07), utiliser le tournevis (11) pour installer les montants gauche et droit (02, 03) sur le montant de chaque côté



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



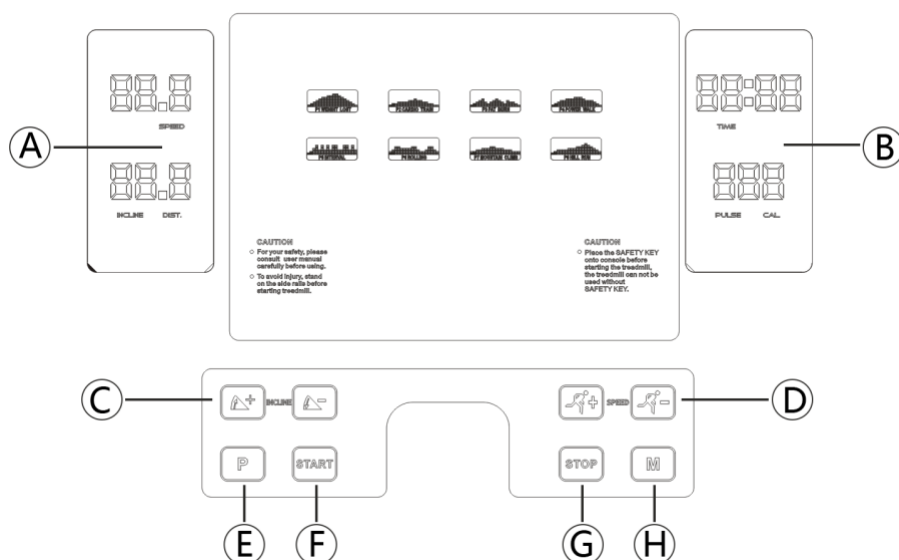
REMARQUE : Pour votre sécurité et votre confort, vérifiez que toutes les vis sont bien fixées. Félicitations ! Vous avez assemblé avec succès un tout nouveau tapis roulant motorisé !

GUIDE D'UTILISATION

CONSEILS GÉNÉRAUX DE SÉCURITÉ

- A.** S'entraîner à monter et à descendre du tapis roulant avant de commencer l'entraînement.
- B.** Fixer la clé de sécurité à l'ordinateur (le tapis roulant ne fonctionnera pas sans la clé de sécurité). Attacher l'autre extrémité de la clé de sécurité à ses vêtements avant s'entraîner pour s'assurer que le tapis roulant s'arrêtera si l'utilisateur sort accidentellement du tapis roulant.
- C.** Si l'utilisateur tombe du tapis roulant, la clé de sécurité se détache de l'ordinateur et le tapis roulant s'arrête immédiatement pour éviter toute blessure supplémentaire.
- D.** Ne pas se tenir sur la bande de marche pendant le démarrage du tapis roulant. Enjamber la bande et se tenir debout sur les rails repose-pieds en plastique.
- E.** Le tapis roulant démarre à 1,0 KM/H après le compte à rebours. Si vous êtes un nouvel utilisateur, restez à une vitesse lente et tenez les poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.

GUIDE RAPIDE



A	FENÊTRE VITESSE/INCLINAISON	B	FENÊTRE	C	INCLINAISON +/-
D	VITESSE +/-	E	TOUCHE PROGRAMME	F	TOUCHE START
G	TOUCHE STOP [ARRÊT]	H	TOUCHE MODE		

FONCTION D'AFFICHAGE

TIME [TEMPS] : Accumule la durée totale de l'entraînement de 0:00 à 99:00 minutes.

PULSE [POULS] : Lorsque le signal du pouls est détecté en saisissant les deux capteurs en acier inoxydable sur les poignées avant, l'appareil affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute de 50 à 200.

SPEED [VITESSE] : Affiche la vitesse actuelle de la bande, de 1,0 KM/H à la vitesse maximale.

INCLINE [INCLINAISON] : Affiche l'inclinaison actuelle du plateau du niveau 1 à 15.

CALORIE [CALORIES] : Accumule la consommation de calories pendant l'entraînement. La valeur max. est de 990 kcal.

DISTANCE : Accumule la distance totale de l'entraînement de 0,0 à 99,9 kilomètres par décompte ;

GUIDE D'UTILISATION

GUIDE DE MISE EN ROUTE

REMARQUES :

1. Vérifier que rien n'est placé sur le tapis roulant ou n'entrave son mouvement.
2. Brancher le cordon d'alimentation et mettre le tapis roulant en marche.
3. Se tenir debout sur les rails repose-pieds du tapis roulant.
4. Attacher le clip de la clé de sécurité à un vêtement.
5. Insérer la clé de sécurité dans le trou prévu à cet effet dans la console ; le tapis roulant est alors en état prêt au démarrage.
6. Il y a deux boutons sur les deux poignées, à droite SPEED+ [VITESSE +] et SPEED- [VITESSE -], à gauche INCLINE+ [INCLINAISON +] et INCLINE- [INCLINAISON -], qui remplissent les mêmes fonctions que les boutons SPEED +/- [VITESSE +/-] et INCLINE +/- [INCLINAISON +/-] de l'ordinateur.
7. Pendant la séance d'entraînement, quel que soit le mode, lorsque l'on appuie sur le bouton STOP [Arrêt], le tapis roulant se met en pause ; pour reprendre l'entraînement, il est possible d'appuyer sur la touche START [Démarrer], le comptage de toutes les données précédentes reprendra et le tapis roulant commencera à se déplacer après le compte à rebours. Pour passer à l'état prêt au démarrage, appuyer à nouveau sur la touche STOP [Arrêt] après avoir mis le tapis roulant en pause. Pendant la sélection d'un programme ou d'une information, appuyer sur le bouton STOP [Arrêt] pour revenir à l'état prêt au démarrage.
8. Il existe deux options pour commencer la séance d'entraînement :

A. DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur la touche START [Démarrage] pour commencer à s'entraîner.

B. SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

Sélectionner le programme manuel en appuyant sur la touche MODE ou appuyer sur les boutons PROGRAM [Programme] pour accéder au programme manuel, aux 8 objectifs d'entraînement ou aux 3 programmes utilisateur.

UTILISATION AVEC DÉMARRAGE RAPIDE

ÉTAPE 1 : Fixer la clé de sécurité pour réveiller l'écran ; le tapis roulant est alors en état prêt au démarrage.

ÉTAPE 2 : Appuyer sur la touche START [Démarrage] pour démarrer le mouvement de la bande après le compte à rebours. Utiliser les boutons SPEED +/- [Vitesse +/-] ou les boutons QUICK SPEED [Réglage rapide de la vitesse] pour régler la vitesse souhaitée à tout moment pendant l'entraînement ; utiliser les touches INCLINE +/- [Inclinaison +/-] ou QUICK INCLINE [Réglage rapide de l'inclinaison] pour régler l'inclinaison à tout moment pendant l'entraînement. La vitesse et l'inclinaison peuvent également être réglées à l'aide des boutons situés sur les poignées, les boutons de la poignée gauche permettent de régler l'inclinaison, les boutons de la poignée droite permettent de régler la vitesse.

ÉTAPE 3 : Pour obtenir une mesure du pouls, il suffit de tenir les capteurs en acier inoxydable sur les poignées. Il se peut qu'il faille quelques secondes pour que l'affichage atteigne la valeur réelle. La fréquence du pouls sera affichée dans la fenêtre PULSE [Pouls].

ÉTAPE 4 : Appuyer sur le bouton STOP [Arrêt] pour arrêter la séance d'entraînement ou retirer la clé de sécurité de sa position pour éteindre l'ordinateur. Appuyer sur le bouton STOP [Arrêt] pour mettre le programme en pause ; pour reprendre l'entraînement, il est possible d'appuyer sur la touche START [Démarrage], le comptage de toutes les données précédentes reprendra et le tapis roulant commencera à se déplacer après le compte à rebours. Pour passer à l'état prêt au démarrage, appuyer à nouveau sur la touche STOP [Arrêt] après avoir mis le tapis roulant en pause.

ÉTAPE 5 : Pendant l'opération de démarrage rapide, les compteurs TIME [Temps], CALORIE [Calories] et DISTANCE effectuent le comptage normalement (leur valeur augmente).

GUIDE D'UTILISATION

UTILISATION DES PROGRAMMES MANUELS

REMARQUES : Dans ce programme, l'un des éléments **DISTANCE**, **CALORIE [Calories]** et **TIME [Temps]** peut être réglé comme paramètre de compte à rebours pour l'entraînement, les autres compteurs effectueront le comptage normalement (leur valeur augmentera) pendant l'entraînement ; quand un compte à rebours atteint zéro, le programme est terminé et arrête le mouvement de la bande ; si l'on souhaite continuer, appuyer sur le bouton **START [Démarrage]** pour lancer le mouvement de la bande après le compte à rebours.

ÉTAPE 1 : Fixer la clé de sécurité pour réveiller l'écran ; le tapis roulant est alors en état prêt au démarrage.

ÉTAPE 2 : Appuyer sur la touche **MODE**, la fenêtre **TIME [Temps]** affiche 30:00, appuyer sur la touche **SPEED +/- [Vitesse +/-]** pour régler le **TIME [Temps]** de compte à rebours de 5:00 minutes à 99:00 minutes.

Si l'on ne souhaite pas régler le paramètre **TIME [Temps]** pour le compte à rebours et que l'on veut passer aux autres, appuyer à nouveau sur **MODE**, la fenêtre **DIST** affichera 1,0 ; il est possible de régler la **DISTANCE** de compte à rebours entre 1,0 KM et 99,0 KM. Si l'on ne souhaite pas régler le paramètre **DISTANCE** pour le compte à rebours et que l'on veut passer aux autres, appuyer à nouveau sur **MODE**, la fenêtre **CAL.** affichera 50 ; il est possible de régler la valeur de **CALORIE [Calories]** de compte à rebours entre 20 KCAL et 990 KCAL.

ÉTAPE 3 : Après avoir terminé le réglage du compte à rebours de la séance d'entraînement, appuyer sur **START [Démarrage]** pour lancer le mouvement de la bande après le compte à rebours.

ÉTAPE 4 : Pendant le programme, il est possible de régler la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur les boutons **SPEED +/- [Vitesse +/-]** et **INCLINE +/- [Inclinaison +/-]**, ou sur les boutons **QUICK SPEED [Réglage rapide de la vitesse]** et **QUICK INCLINE [Réglage rapide de l'inclinaison]** pour passer directement à un réglage.

ÉTAPE 5 : Appuyer sur le bouton **STOP [Arrêt]** pour arrêter la séance d'entraînement ou retirer la clé de sécurité de sa position pour éteindre l'ordinateur.

UTILISATION DES PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

REMARQUES :

Tous les programmes prédéfinis sont composés de 18 segments temporels ; la vitesse et l'inclinaison sont prédéfinies pour chaque segment. Le temps d'écoulement des 18 segments de chaque programme est automatiquement organisé en fonction de la durée que l'on a définie pour la séance d'entraînement. Il existe 64 programmes prédéfinis pour 8 objectifs d'entraînement différents, et 8 niveaux d'intensité différents pour chaque objectif d'entraînement.

ÉTAPE 1 : Fixer la clé de sécurité pour réveiller l'écran ; le tapis roulant est alors en état prêt au démarrage.

ÉTAPE 2 : Appuyer sur le bouton **PROGRAM [Programme]** pour faire défiler les 8 objectifs d'entraînement et la fonction **BODY FAT [Graisse corporelle]**. Un objectif d'entraînement sera sélectionné une fois que l'on aura appuyé sur le bouton **PROGRAM [Programme]**. Après avoir sélectionné un objectif d'entraînement, appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner une intensité de L1 à L8. Après avoir sélectionné une intensité, appuyer sur les touches **SPEED +/- [Vitesse +/-]** pour modifier le temps d'écoulement. Le temps d'écoulement prédéfini de chaque programme est de 30:00 minutes et peut être réglé de 5:00 à 99:00 minutes.

ÉTAPE 3 : Après avoir modifié le temps d'écoulement, appuyer sur le bouton **START [Démarrer]** pour accepter et commencer la séance d'entraînement.

ÉTAPE 4 : pendant le déroulement du programme, il est possible de régler la **VITESSE** et l'**INCLINAISON** en appuyant sur les boutons **SPEED +/- [Vitesse +/-]** et **INCLINE +/- [Inclinaison +/-]** ou sur les boutons **QUICK SPEED [Réglage rapide de la vitesse]** et **QUICK INCLINE [Réglage rapide de l'inclinaison]** pour passer directement à un réglage. Cependant, les valeurs **SPEED [Vitesse]** et **INCLINE [Inclinaison]** que l'on règle ne seront

GUIDE D'UTILISATION

efficaces que sur le segment en cours, une fois le segment terminé, elles seront traitées avec les valeurs prédéfinies.

ÉTAPE 5 : Appuyer sur le bouton STOP [Arrêt] pour arrêter la séance d'entraînement ou retirer la clé de sécurité de sa position pour éteindre l'ordinateur.

UTILISATION DE LA FONCTION « PULSE » [POULS]

La fenêtre « PULSE » [Pouls] de votre ordinateur fonctionne en conjonction avec les capteurs de pouls situés sur les deux poignées. Une fois prêt à prendre son pouls :

1. Placer fermement les deux mains sur les capteurs de pouls. Pour une lecture plus précise, il est important d'utiliser les deux mains.
2. La fréquence cardiaque estimée s'affiche dans la fenêtre PULSE [Pouls] environ 5 secondes après avoir saisi les capteurs de pouls.
3. Cette estimation n'est pas exacte et les personnes ayant des problèmes de santé et/ou un besoin spécifique de surveillance précise de la fréquence cardiaque ne doivent pas se fier aux estimations fournies.

PROGRAMME UTILISATEUR

Ce programme permet à l'utilisateur d'éditer un programme personnel ; la vitesse et l'inclinaison de chaque segment peuvent être modifiées selon les souhaits de l'utilisateur. Ce programme comporte 18 segments permettant à l'utilisateur de modifier son programme d'entraînement. Une fois que le programme est défini, il est stocké sur l'ordinateur, qui exécute le programme en appuyant sur la touche START/STOP [Démarrage/Arrêt]. Il y a au total 3 programmes d'utilisateur qui peuvent être édités. Pour rééditer le programme, il vous suffit de suivre les étapes décrites ci-dessous.

ÉTAPE 1 : Fixer la clé de sécurité pour réveiller l'écran ; le tapis roulant est alors en état prêt au démarrage. Appuyer sur le bouton PROG jusqu'à ce que la fenêtre de la distance affiche U-1, puis la fenêtre TIME [Temps] affiche 30:00, appuyer sur SPEED+/- [Vitesse +/-] pour régler la durée du programme.

ÉTAPE 2 : Appuyer sur le bouton MODE pour régler le segment 01, appuyer sur INCLINE+/- [Inclinaison +/-] pour régler l'inclinaison et appuyer sur SPEED+/- [Vitesse +/-] pour régler la vitesse pour ce segment. Une fois le réglage du segment 01 terminé, appuyer sur le bouton MODE pour régler tous les autres segments, de 2 à 18.

ÉTAPE 3 : Une fois les 18 segments réglés, le programme est enregistré ; appuyer ensuite sur la touche START [Démarrage] pour charger ce programme.

PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

REMARQUE : CES PROGRAMMES NE FONCTIONNENT QUE SI VOTRE TAPIS ROULANT EST ÉQUIPÉ DU PROGRAMME HRC (CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE), ET CE PROGRAMME DOIT ÊTRE UTILISÉ AVEC LA SANGLE DE POITRINE DE MESURE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE.

Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque est conçu pour maintenir la fréquence cardiaque au niveau souhaité de « battements par minute » en ajustant automatiquement l'inclinaison et la vitesse. Supposons par exemple que l'on a programmé une fréquence cardiaque de 125 BPM et que la fréquence cardiaque n'est que de 110 BPM. Si l'on porte correctement l'émetteur de fréquence cardiaque, l'inclinaison ou la vitesse augmente automatiquement pour intensifier la charge de travail, ce qui entraîne une augmentation lente de la fréquence cardiaque jusqu'à 125 BPM. Le tapis roulant tentera de maintenir la fréquence cardiaque cible en ajustant l'inclinaison ou la vitesse pendant le reste de la séance d'entraînement. De même, si la fréquence cardiaque est supérieure au nombre de BPM programmé,

GUIDE D'UTILISATION

l'inclinaison ou la vitesse diminue automatiquement pour réduire la fréquence cardiaque. À tout moment pendant le programme de contrôle de la fréquence cardiaque, il est possible de régler la vitesse et/ou l'inclinaison en appuyant simplement sur le bouton approprié.

Les 3 programmes HRC (contrôle de la fréquence cardiaque) suivants sont disponibles :

H-1.

Avec ce programme, le tapis roulant maintient la fréquence cardiaque à un niveau souhaité de « battements par minute » en ajustant automatiquement la vitesse uniquement.

H-2.

Avec ce programme, le tapis roulant maintient la fréquence cardiaque à un nombre souhaité de « battements par minute » en ajustant automatiquement l'inclinaison uniquement.

H-3.

Avec ce programme, le tapis roulant maintient la fréquence cardiaque à un niveau souhaité de « battements par minute » en ajustant automatiquement la vitesse et l'inclinaison.

ÉTAPE 1 : Fixer la clé de sécurité pour réveiller l'écran ; le tapis roulant est alors en état prêt au démarrage. Appuyer sur le bouton MODE, la fenêtre INCLINE [Inclinaison] affiche alors H-1.

Appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner H-1 à H-3.

ÉTAPE 2 : Après avoir sélectionné le programme, appuyer sur le bouton MODE ; la fenêtre TIME [Temps] clignote alors ; appuyer sur SPEED+/- [Vitesse +/-] ou INCLINE+/- [Inclinaison +/-] pour régler la durée. Appuyer à nouveau sur le bouton MODE, la fenêtre DIS. clignote, appuyer sur SPEED+/- [Vitesse +/-] ou INCLINE+/- [Inclinaison +/-] pour régler l'âge. Appuyer à nouveau sur le bouton MODE, la fenêtre CAL. clignote, appuyer sur SPEED+/- [Vitesse +/-] ou INCLINE+/- [Inclinaison +/-] pour régler la TARGET HEART RATE [Fréquence cardiaque cible].

ÉTAPE 3 : Après avoir réglé la durée du programme, appuyer sur la touche START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour démarrer le programme.

ÉCHELLE DE GRAISSE CORPORELLE

Cette fonction permet d'estimer son taux de graisse corporelle en fonction des informations de base sur sa condition physique. Cette estimation n'est pas exacte et les personnes ayant des problèmes de santé et/ou un besoin spécifique d'une valeur précise de la graisse corporelle ne doivent pas se fier aux estimations fournies.

ÉTAPE 1 : Appuyer plusieurs fois sur le bouton PROGRAM [Programme], à la 12e pression dessus, la fenêtre TIME [Temps] affiche FAT [Masse grasse]. Appuyer sur le bouton MODE pour régler les paramètres correspondants : SEXE, ÂGE, TAILLE et POIDS.

ÉTAPE 2 : Après avoir accédé à la fonction BODY FAT [Graisse corporelle] en appuyant sur le bouton MODE, la fenêtre INCLINE [Inclinaison] affiche F1, la fenêtre DIST affiche 1, ce qui représente le SEXE ; appuyer sur le bouton SPEED +/- [Vitesse +/-] pour régler le sexe de 1 à 2, 1 pour le sexe MASCULIN, 2 pour le sexe FÉMININ. Appuyer ensuite sur la touche MODE pour passer à l'étape suivante.

ÉTAPE 3 : Après avoir appuyé sur le bouton MODE, la fenêtre INCLINE [Inclinaison] affiche F2, la fenêtre DIST affiche 25, cela représente l'ÂGE. Appuyer sur le bouton SPEED +/- [Vitesse +/-] pour régler l'âge de 10 à 99. Appuyer ensuite sur la touche MODE pour passer à l'étape suivante.

ÉTAPE 4 : Après avoir appuyé sur le bouton MODE, la fenêtre INCLINE [Inclinaison] affiche F3, la fenêtre DIST affiche 170, cela représente la TAILLE. Appuyer sur le bouton SPEED +/- [Vitesse +/-] pour régler la taille de 100 CM à 200 CM. Appuyer ensuite sur la touche MODE pour passer à l'étape suivante.

ÉTAPE 5 : Après avoir appuyé sur le bouton MODE, la fenêtre INCLINE [Inclinaison] affiche F4, la fenêtre DIST affiche 70, cela représente le POIDS. Appuyer sur le bouton SPEED +/- [Vitesse +/-] pour régler le poids de 20 KG à 150 KG. Appuyer ensuite sur la touche MODE pour passer à l'étape suivante.

ÉTAPE 6 : Après avoir défini toutes les informations nécessaires sur votre condition physique, appuyer

GUIDE D'UTILISATION

à nouveau sur le bouton MODE ; la fenêtre INCLINE [Inclinaison affichera alors F5, la fenêtre DIST affichera « ---- », ce qui signifie que l'ordinateur commence à travailler pour calculer. Tenir ensuite le capteur de pouls sur les poignées avec les deux mains ; environ 8 secondes après, le résultat de la graisse corporelle s'affichera dans la fenêtre INCLINE [Inclinaison].

TABLEAU DE GRAISSE CORPORELLE

Le résultat donné par l'échelle de graisse corporelle peut être une référence de la condition physique, vérifiez votre condition physique selon le tableau de gauche avec le résultat que vous obtenez sur le tapis de course.

Condition physique	Résultat
Masse grasse	IMC > 30
Surpoids	26 < IMC < 30
En forme	19 < IMC < 25
Mince	IMC < 19

FONCTION SMART PHONE

Le tapis roulant peut être connecté à un téléphone ou à un autre appareil mobile par Bluetooth. Activer le Bluetooth sur l'appareil mobile et connecter le Bluetooth au tapis roulant. Il est possible d'écouter la musique de l'appareil mobile à partir du haut-parleur du tapis roulant.

Pour les fonctions de l'application d'entraînement, veuillez consulter le manuel de l'application FITSHOW.

TABLEAU DES PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

P1. PERTE DE POIDS

CHANGEMENTS DE VITESSE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niveau 1	VITESSE (KM/H)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Niveau 2	VITESSE (KM/H)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Niveau 3	VITESSE (KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Niveau 4	VITESSE (KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Niveau 5	VITESSE (KM/H)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Niveau 6	VITESSE (KM/H)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Niveau 7	VITESSE (KM/H)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Niveau 8	VITESSE (KM/H)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

P2. ENTRAÎNEMENT CARDIO

CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'INCLINAISON		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niveau 1	ÉLÉVATION	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	VITESSE (KM/H)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Niveau 2	ÉLÉVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	VITESSE (KM/H)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Niveau 3	ÉLÉVATION	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	VITESSE (KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Niveau 4	ÉLÉVATION	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	VITESSE (KM/H)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Niveau 5	ÉLÉVATION	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	VITESSE (KM/H)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2

Niveau 6	ÉLÉVATION	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	VITESSE (KM/H)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Niveau 7	ÉLÉVATION	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	VITESSE (KM/H)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Niveau 8	ÉLÉVATION	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	VITESSE (KM/H)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

P3. COMBUSTION DES GRAISSES

CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'INCLINAISON		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niveau 1	ÉLÉVATION	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	VITESSE (KM/H)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Niveau 2	ÉLÉVATION	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	VITESSE (KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Niveau 3	ÉLÉVATION	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	VITESSE (KM/H)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Niveau 4	ÉLÉVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	VITESSE (KM/H)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Niveau 5	ÉLÉVATION	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	VITESSE (KM/H)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Niveau 6	ÉLÉVATION	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	VITESSE (KM/H)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Niveau 7	ÉLÉVATION	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	VITESSE (KM/H)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Niveau 8	ÉLÉVATION	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	VITESSE (KM/H)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4

P4. MARCHÉ RAPIDE

CHANGEMENTS DE VITESSE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niveau 1	VITESSE (KM/H)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Niveau 2	VITESSE (KM/H)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Niveau 3	VITESSE (KM/H)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Niveau 4	VITESSE (KM/H)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Niveau 5	VITESSE (KM/H)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Niveau 6	VITESSE (KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Niveau 7	VITESSE (KM/H)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Niveau 8	VITESSE (KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

P5. INTERVALLE

CHANGEMENTS DE VITESSE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niveau 1	VITESSE (KM/H)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Niveau 2	VITESSE (KM/H)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Niveau 3	VITESSE (KM/H)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Niveau 4	VITESSE (KM/H)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Niveau 5	VITESSE (KM/H)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Niveau 6	VITESSE (KM/H)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Niveau 7	VITESSE (KM/H)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Niveau 8	VITESSE (KM/H)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

P6. ONDOYANT

CHANGEMENTS DE VITESSE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niveau 1	VITESSE (KM/H)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
Niveau 2	VITESSE (KM/H)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
Niveau 3	VITESSE (KM/H)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
Niveau 4	VITESSE (KM/H)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
Niveau 5	VITESSE (KM/H)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3
Niveau 6	VITESSE (KM/H)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Niveau 7	VITESSE (KM/H)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Niveau 8	VITESSE (KM/H)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

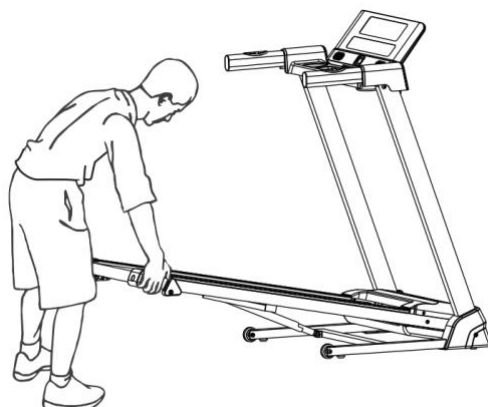
P7. ESCALADE

CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'INCLINAISON		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niveau 1	ÉLÉVATION	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	VITESSE (KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Niveau 2	ÉLÉVATION	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	VITESSE (KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Niveau 3	ÉLÉVATION	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	1	9	8	6	4	2
	VITESSE (KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Niveau 4	ÉLÉVATION	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	1	10	8	7	5	3
	VITESSE (KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Niveau 5	ÉLÉVATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	1	11	1	11	10	8	6	4
	VITESSE (KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Niveau 6	ÉLÉVATION	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	1	12	10	8	6	4
	VITESSE (KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Niveau 7	ÉLÉVATION	2	3	4	5	6	7	8	9	1	11	1	13	1	13	10	8	6	4
	VITESSE (KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Niveau 8	ÉLÉVATION	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	1	14	1	13	10	8	6	4
	VITESSE (KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

P8. HILL RUN (COURSE EN COLLINE)

CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'INCLINAISON		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	13	14	15	16	17	18
Niveau 1	ÉLÉVATION	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1	
	VITESSE (KM/H)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	1	8	8	6	4	2	
Niveau 2	ÉLÉVATION	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1	
	VITESSE (KM/H)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	1	1	8	8	6	4	2	
Niveau 3	ÉLÉVATION	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1	
	VITESSE (KM/H)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	1	1	1	1	8	6	4	2	
Niveau 4	ÉLÉVATION	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2	
	VITESSE (KM/H)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	1	1	1	1	1	1	7	5	3	
Niveau 5	ÉLÉVATION	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2	
	VITESSE (KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	1	1	1	1	1	1	7	5	3	
Niveau 6	ÉLÉVATION	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2	
	VITESSE (KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3	
Niveau 7	ÉLÉVATION	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	1	1	9	6	3	2	

	VITESSE (KM/H)	2	4	6	6	8	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3
Niveau 8	ÉLÉVATION	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	1	1	9	6	3	2
	VITESSE (KM/H)	2	4	6	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3



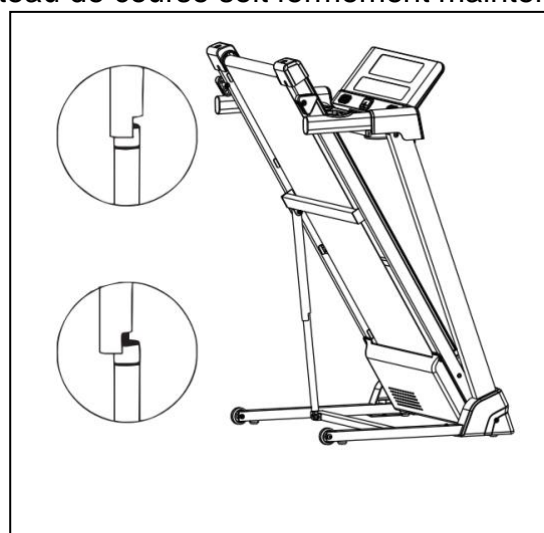
PLIAGE DU TAPIS ROULANT

Avant de plier le tapis roulant, débrancher le cordon d'alimentation.

ATTENTION : Il faut être capable de soulever en toute sécurité 45 livres (20 kg) afin de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis roulant.

1. Tenir le tapis roulant avec les mains dans les emplacements indiqués ci-contre à droite.
ATTENTION : Pour diminuer le risque de blessure, plier les jambes et garder le dos droit. Lorsque l'on soulève le tapis roulant, s'assurer de soulever avec les jambes plutôt qu'avec le dos. Soulever le tapis de roulant jusqu'à ce que le plateau de course soit fermement maintenu par la tige pliable comme le montre la figure de droite.

2. Pour mettre le tapis roulant en position de travail, tirer d'abord le bouton de pliage vers l'extérieur, comme sur la figure, puis poser délicatement le plateau de course sur le sol.



DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

1. Tenir les poignées comme indiqué et placer un pied contre une roue.
2. Incliner le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. Déplacer avec précaution le tapis roulant à l'endroit désiré.

Ne jamais déplacer le tapis roulant sans le basculer



vers l'arrière.

Pour réduire le risque de blessure, faire extrêmement attention lors du déplacement du tapis roulant. Ne pas tenter de déplacer le tapis roulant sur une surface irrégulière.

3. Placer un pied sur une roue, et abaisser avec précaution le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit en position de rangement.

MAINTENANCE

ATTENTION ! Avant d'effectuer toute opération de maintenance sur le tapis roulant, toujours débrancher le cordon d'alimentation du parasurtenseur.

NETTOYAGE : Un nettoyage régulier du TAPIS ROULANT prolongera sa durée de vie.

ATTENTION ! Pour éviter tout risque d'électrocution, s'assurer que le tapis roulant est hors tension et que l'appareil est débranché de la prise électrique murale avant de procéder à tout nettoyage ou toute maintenance.

APRÈS CHAQUE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT : Essuyer la console et les autres surfaces du tapis roulant avec un chiffon doux, propre et humidifié à l'eau pour enlever l'excès de transpiration. N'UTILISER AUCUN PRODUIT CHIMIQUE.

TOUTES LES SEMAINES : L'utilisation d'un tapis de protection pour tapis roulant est recommandée pour faciliter le nettoyage. La saleté de vos chaussures entre en contact avec la bande et finit par se retrouver sous le tapis roulant. Passez l'aspirateur sous le tapis roulant une fois par semaine.

LUBRIFICATION DU PLATEAU : La bande de marche a été pré-lubrifiée en usine. Cependant, il est recommandé de vérifier périodiquement la lubrification du plateau de marche afin de garantir des performances optimales du tapis roulant. Tous les 10 jours ou toutes les 10 heures de fonctionnement, soulever les côtés de la bande de marche et toucher la surface supérieure du plateau de marche aussi loin que possible. Si l'on sent des traces de silicone, il n'est pas nécessaire de lubrifier davantage. S'il est sec au toucher, une lubrification est nécessaire. Demandez à votre revendeur ou appelez le numéro de service technique pour connaître le type de silicone.

APPLICATION DU LUBRIFIANT SUR LE PLATEAU DE MARCHÉ

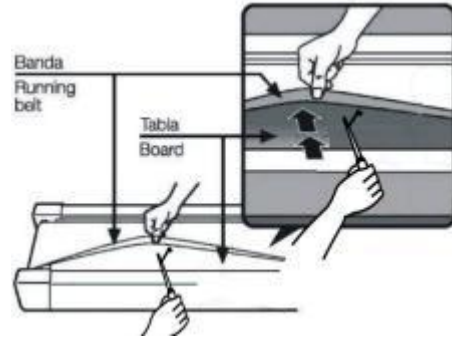
- 1) Positionner la bande de marche de manière à ce que la couture soit située en haut et au centre du plateau de marche.
- 2) Insérer la buse de pulvérisation dans la tête de pulvérisation de la bombe de lubrifiant.
- 3) Tout en soulevant le côté de la bande de marche, positionner la buse de pulvérisation entre la bande de marche et le plateau à environ 10 cm de l'avant du tapis roulant. Appliquer le spray de silicone sur le plateau de marche, en allant de l'avant du tapis roulant vers l'arrière. Répéter cette opération de l'autre côté de la



bande. Pulvériser environ 4 secondes de chaque côté.

4) Laisser l'huile de silicone se répandre avant d'utiliser le tapis roulant.

AVERTISSEMENT : Ne pas lubrifier excessivement le tapis de marche. Absorber l'excédent de lubrifiant avec un chiffon propre.



MAINTENANCE

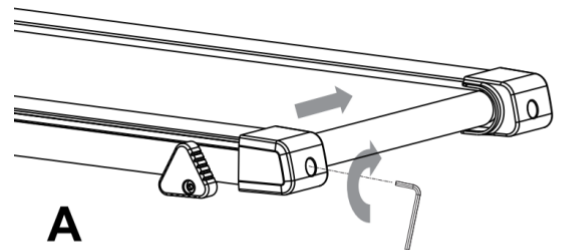
Réglage de la tension de la bande de course

Le tapis roulant a été réglé et a été soumis à un contrôle de qualité avant de quitter l'usine. Si la bande fonctionne de travers, les raisons possibles sont les suivantes :

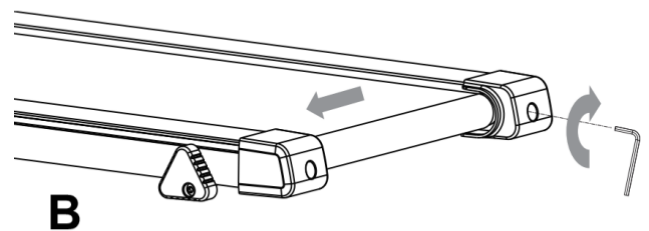
- A. Le cadre n'est pas posé de manière stable
- B. L'utilisateur ne court pas au centre de la bande de course ;
- C. Les deux pieds de l'utilisateur n'utilisent pas la même force.

Pour les biais qui ne peuvent pas être éliminés automatiquement, essayer les méthodes suivantes pour rétablir la bande, comme indiqué sur l'image

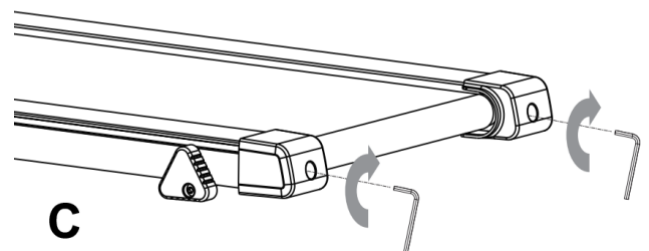
Si la bande a tendance à se déplacer vers la droite, tourner la vis de réglage de la bande située à droite dans le sens des aiguilles d'une montre. Nous vous recommandons de tourner d'un quart de tour à la fois et de vérifier le fonctionnement qui en résulte. Si la bande reste inclinée vers la droite, tourner la vis de réglage de la bande située à gauche d'1/4 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, comme indiqué sur l'image A



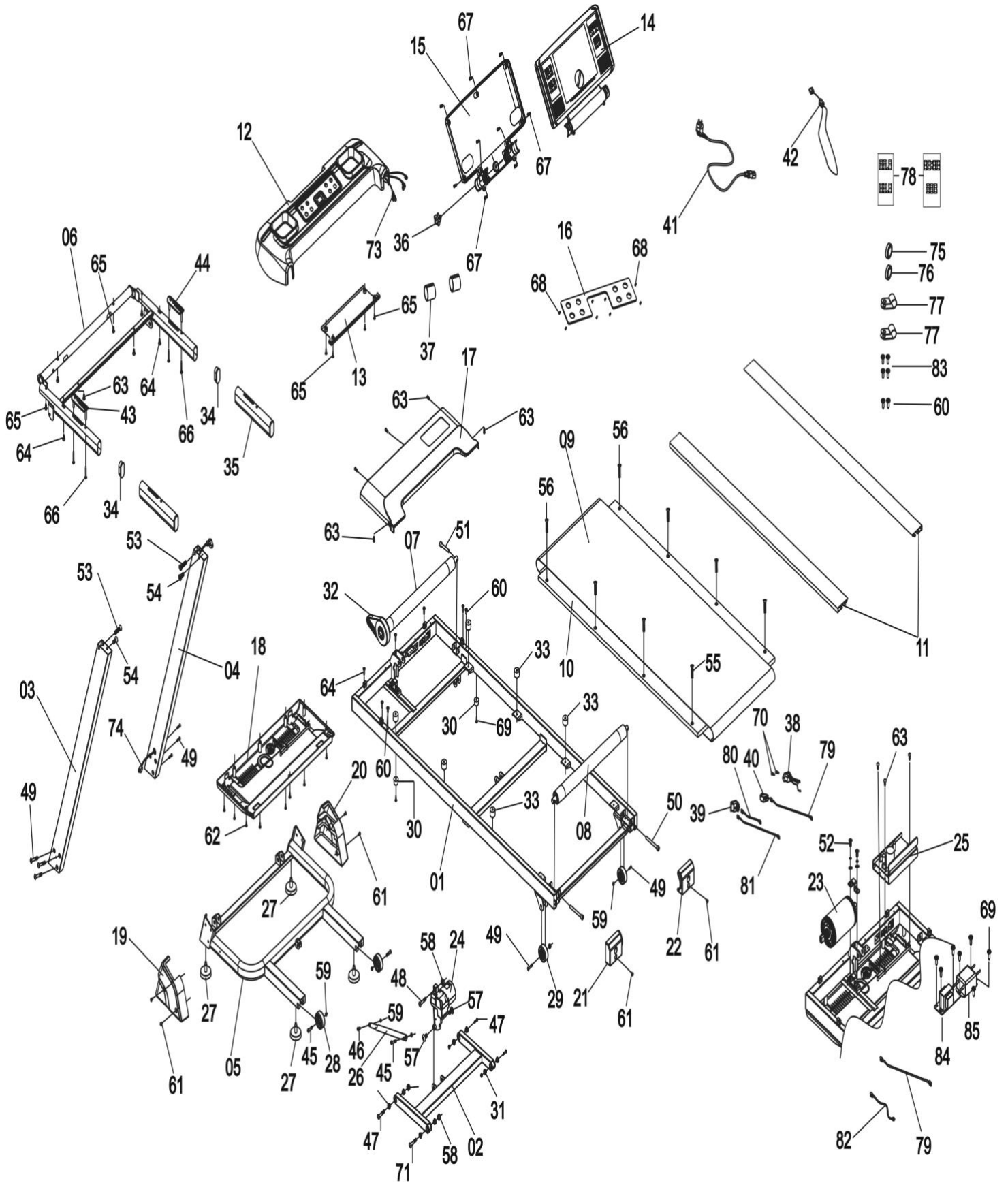
Si la bande a tendance à se déplacer vers la gauche, tourner la vis de réglage de la bande à gauche d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Si la bande reste inclinée vers la gauche, tourner la vis de réglage de la bande située à droite d'1/4 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, comme indiqué sur l'image B



Après un certain temps d'utilisation, la bande peut être légèrement allongée, et des glissements et des arrêts peuvent se produire lorsqu'une personne court dessus. Lorsque ces phénomènes apparaissent, il faut serrer les vis des deux côtés d'un quart de tour. Si la bande est trop tendue, il suffit de desserrer la vis des deux côtés d'un quart de tour, comme indiqué sur l'image C.



VUE ÉCLATÉE

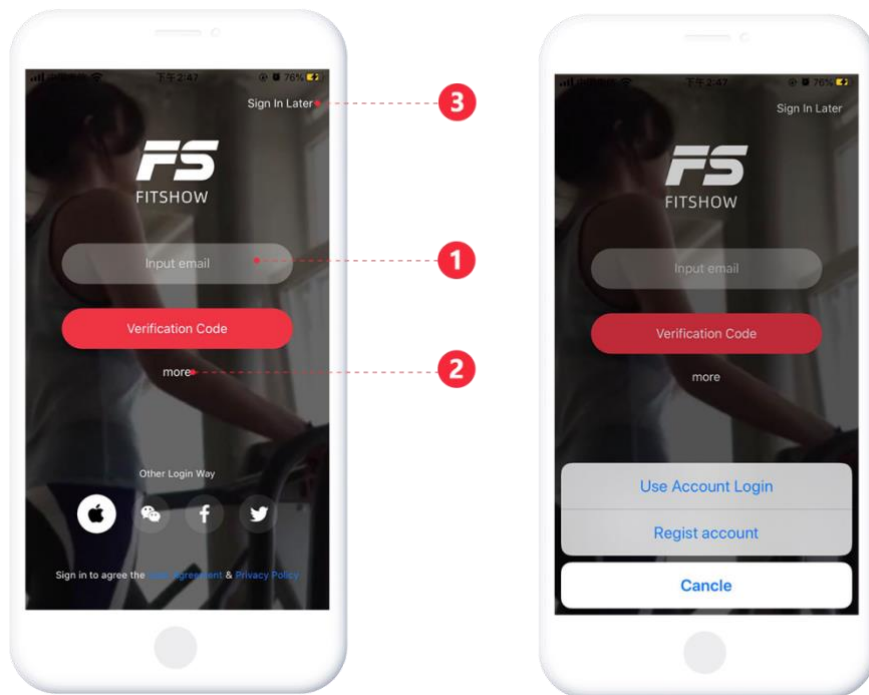


N°	DESCRIPTION	Q.TÉ
1	CADRE PRINCIPAL	1
2	SUPPORT D'INCLINAISON	1
3	MONTANT GAUCHE	1
4	MONTANT DROIT	1
5	BASE	1
6	SUPPORT DE CONSOLE	1
7	ROULEAU AVANT	1
8	ROULEAU ARRIÈRE	1
9	BANDE DE COURSE	1
10	PLATEAU DE COURSE	1
11	RAIL LATÉRAL	2
12	BOÎTIER EN PLASTIQUE DE LA CONSOLE - COUVERCLE SUPÉRIEUR	1
13	BOÎTIER EN PLASTIQUE DE LA CONSOLE COUVERCLE ARRIÈRE	1
14	COUVERCLE SUPÉRIEUR DE L'ORDINATEUR	1
15	COUVERTURE ARRIÈRE DE L'ORDINATEUR	1
16	PANNEAU DES TOUCHES	1
17	COUVERCLE DU MOTEUR	1
18	PROTECTION INFÉRIEURE	1
19	COUVERCLE DE BASE - GAUCHE	1
20	COUVERCLE DE BASE - DROITE	1
21	BOUCHON ARRIÈRE-G	1
22	BOUCHON ARRIÈRE-D	1
23	MOTEUR	1
24	MOTEUR D'INCLINAISON	1
25	CONTRÔLEUR	1
26	VÉRIN PNEUMATIQUE	1
27	REPOSE-PIEDS DE BASE	4
28	ROUE DE BASE	2
29	ROUE DU CADRE	2
30	COUSSIN DE BASE	2
31	DOUILLE D'INCLINAISON	8
32	COURROIE MOTEUR	1
33	COUSSIN DU PLATEAU	6
34	CAPUCHON DE RAIL	2
35	MOUSSE DE LA POIGNÉE	2
36	BOUTON	1
37	ADHÉSIF EVA	2
38	FICHE DU CORDON D'ALIMENTATION	1
39	INTERRUPTEUR ÉLECTRIQUE	1
40	DISJONCTEUR	1
41	CORDON D'ALIMENTATION	1
42	CLÉ DE SÉCURITÉ	1
43	CAPTEUR DE POULS DE LA POIGNÉE GAUCHE	1
44	CAPTEUR DE POULS DE LA POIGNÉE DROITE	1

N°	DESCRIPTION	Q.TÉ
45	BOULON M8*45 MM	3
46	BOULON M8*28 MM	1
47	BOULON M10*45 MM	2
48	BOULON M8*12 MM	1
49	BOULON M8*40 MM	8
50	BOULON M8*65 MM	2
51	BOULON M8*35 MM	1
52	BOULON M6*12 MM	2
53	BOULON M8*40 MM	2
54	BOULON M8*15 MM	2
55	BOULON M6*25 MM	2
56	BOULON M6*20 MM	6
57	BOULON M10*15 MM	2
58	ÉCROU M10	5
59	ÉCROU M8	6
60	VIS M4*12 MM	4
61	VIS M5*12 MM	6
62	VIS M4*16 MM	8
63	VIS M4*16 MM	11
64	VIS M4*20 MM	7
65	VIS M4*10 MM	8
66	VIS M4*16 MM	4
67	VIS M4*12 MM	9
68	VIS M3*6 MM	8
69	VIS M4*15 MM	9
70	VIS M4*15 MM	2
71	BOULON M10*40 MM	2
72	RONDELLE PLATE	2
73	CÂBLE DE CONTRÔLE (HAUT)	9
74	CÂBLE DE CONTRÔLE (BAS)	1
75	ANNEAU MAGNÉTIQUE 31*13*19 mm	1
76	ANNEAU MAGNÉTIQUE UF-70B 16,5*30*7,5*15	1
77	CLIP-D	1
78	CARTE DE CIRCUIT IMPRIMÉ SUPÉRIEURE (GAUCHE ET DROITE)	1
79	CÂBLE CA -MARRON L=400 MM	1
80	CÂBLE CA -MARRON L=100 MM	1
81	CÂBLE CA -BLEU L=400 MM	1
82	CÂBLE DE TERRE L=200 MM	1
83	VIS M4*8 MM	4
84	INDUCTANCE	1
85	FILTRE	1

2. Fonctionnement de l'application

2.1 Enregistrement/inscription de l'utilisateur et connexion

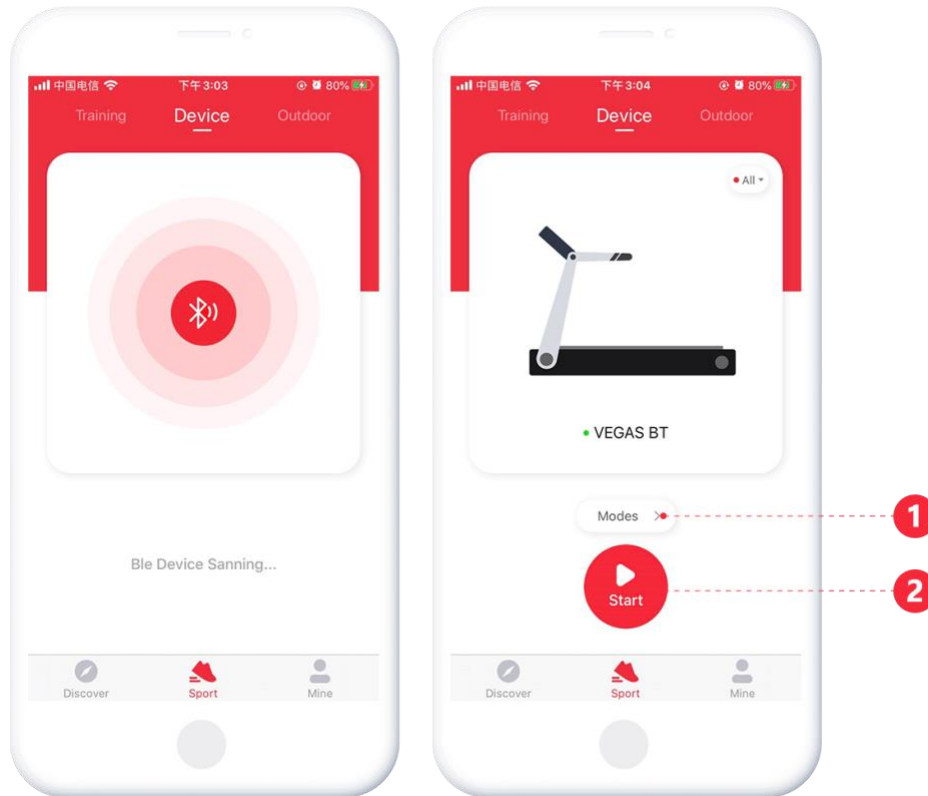


【1】 : Générer un code de vérification pour se connecter directement

【2】 : Taper sur « More » [Plus] -> « Password Login » [Connexion par mot de passe] pour saisir le compte et le mot de passe existants

【3】 : Se connecter en tant qu' utilisateur

2.2 Connexion de l' appareil



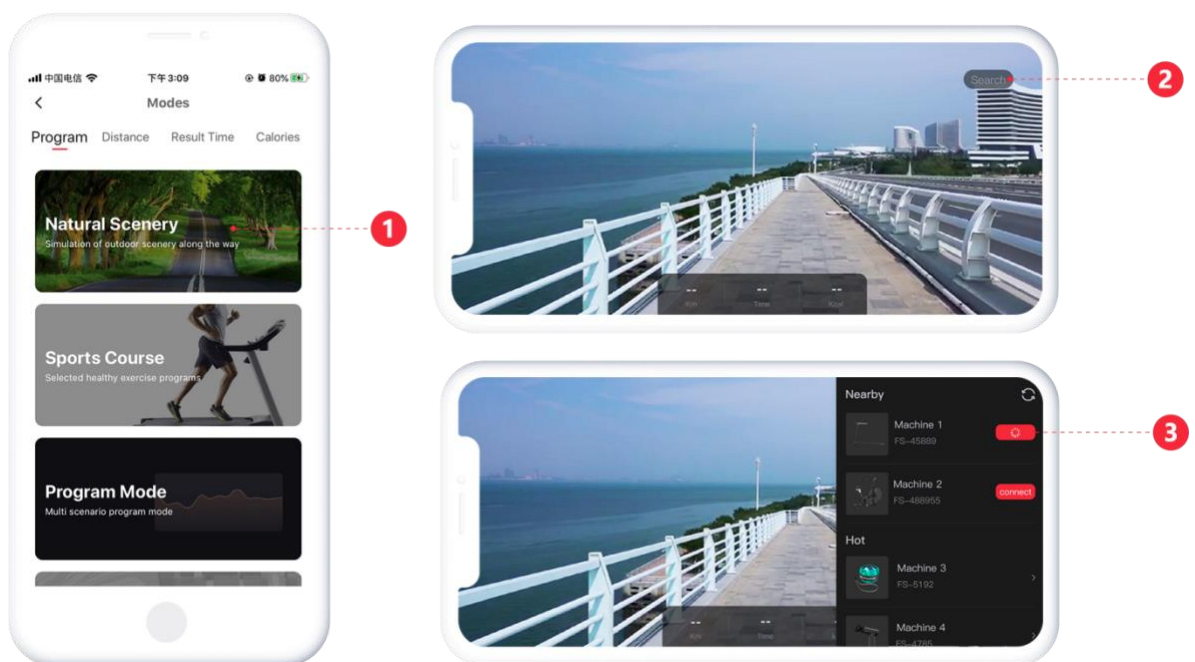
Avant de connecter l'appareil, s' assurer que le système Bluetooth et le GPS (Android 8.0 ou supérieur requis) sont activés. Accéder ensuite à la page [Sports - Devices] (Sport - Appareils) et recherchez les appareils à proximité via la recherche Bluetooth.

Remarque :

1. Veuillez ne pas lier des appareils par la liste Bluetooth du téléphone, ce qui désactiverait l'APP.

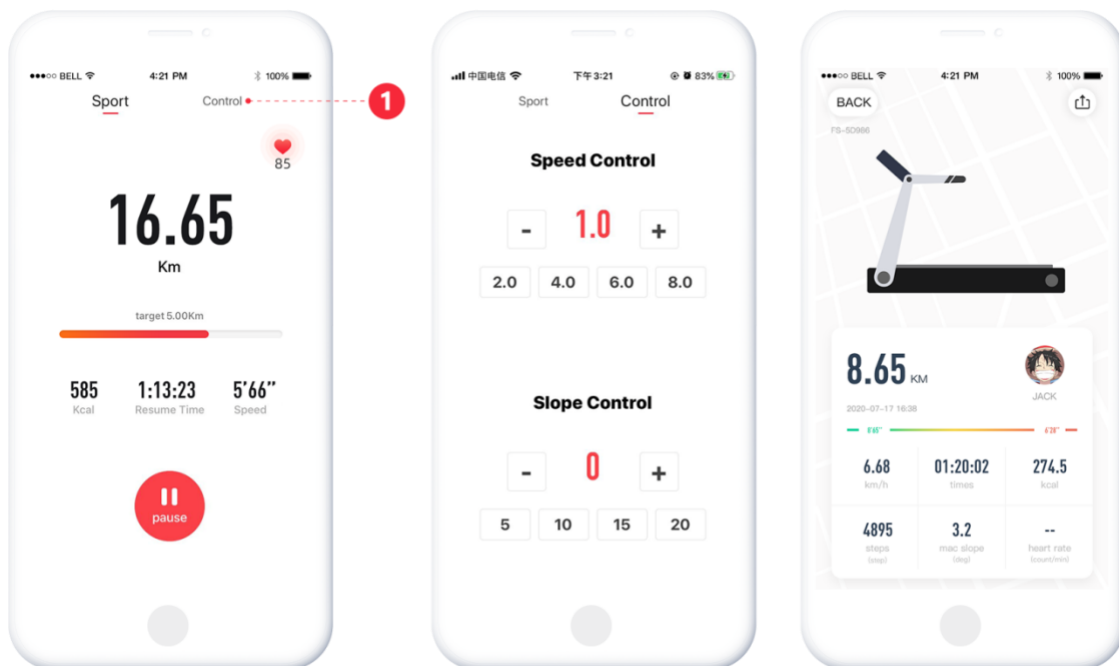
2. Si l'appareil est alimenté par une batterie, veuillez faire fonctionner l'appareil une ou deux fois pour l'activer, puis connecter l'APP.

2.3 Sélection du modèle



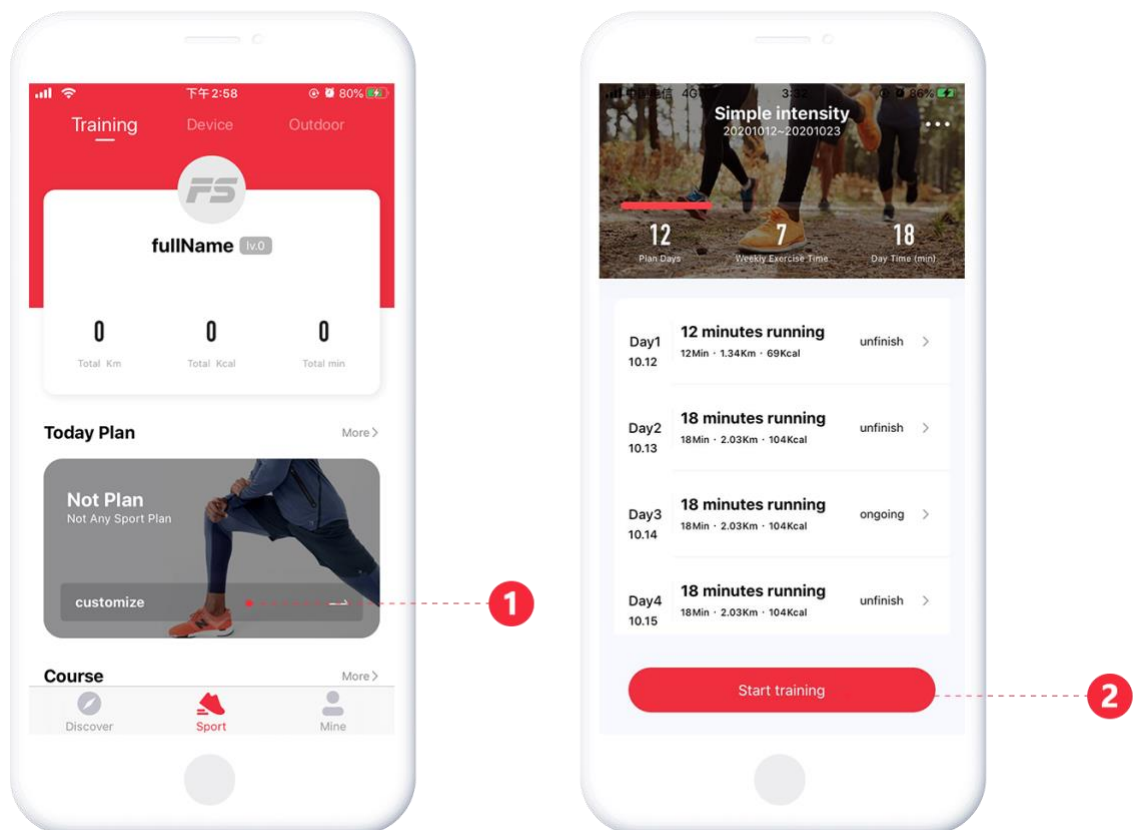
Appuyer sur un modèle **【1】** pour entrer dans le modèle de sport correspondant. Connecter l'appareil souhaité dans la liste des appareils proches **【2】** .

2.4 Contrôle du sport



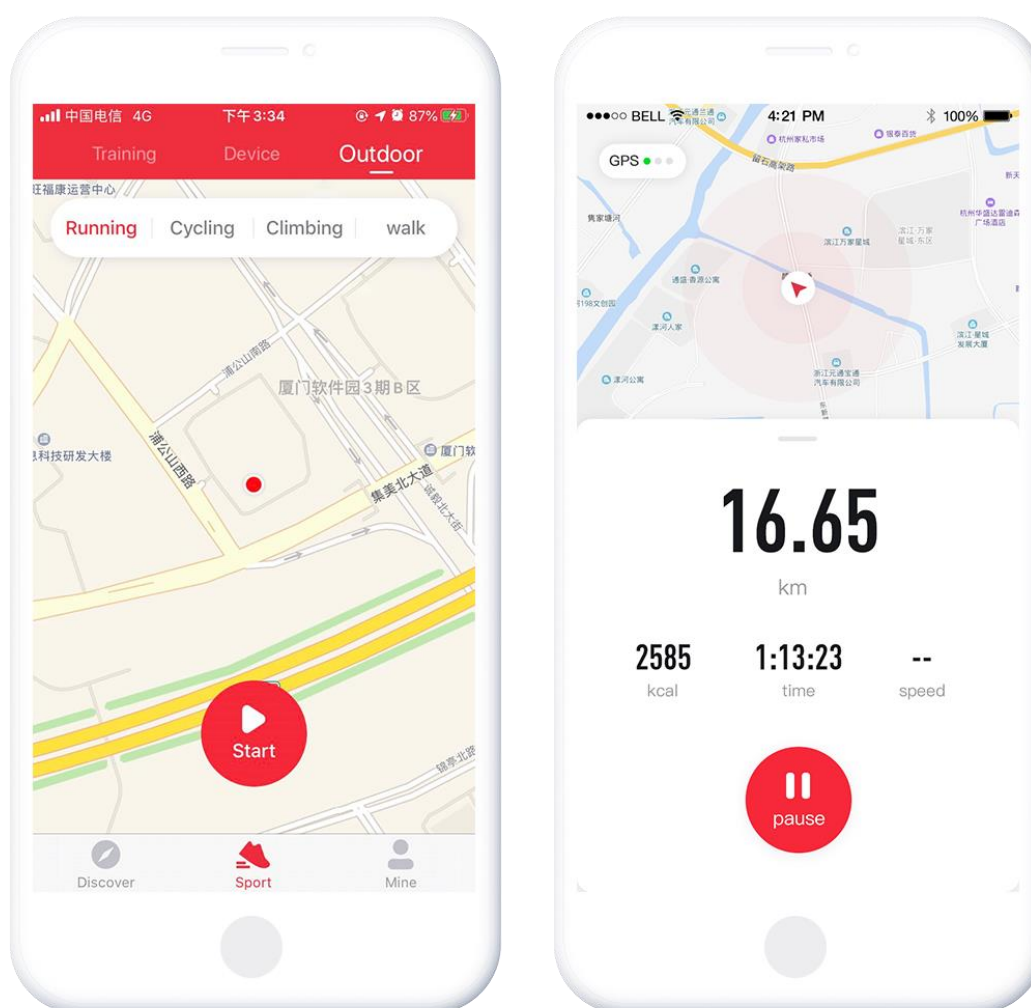
Démarrer le tapis roulant pour entrer dans le tableau de contrôle du sport, et contrôler le sport par les options de contrôle **【1】**. Les données de mouvement sont générées de manière synchrone après le sport.

2.5 Entraînement sportif



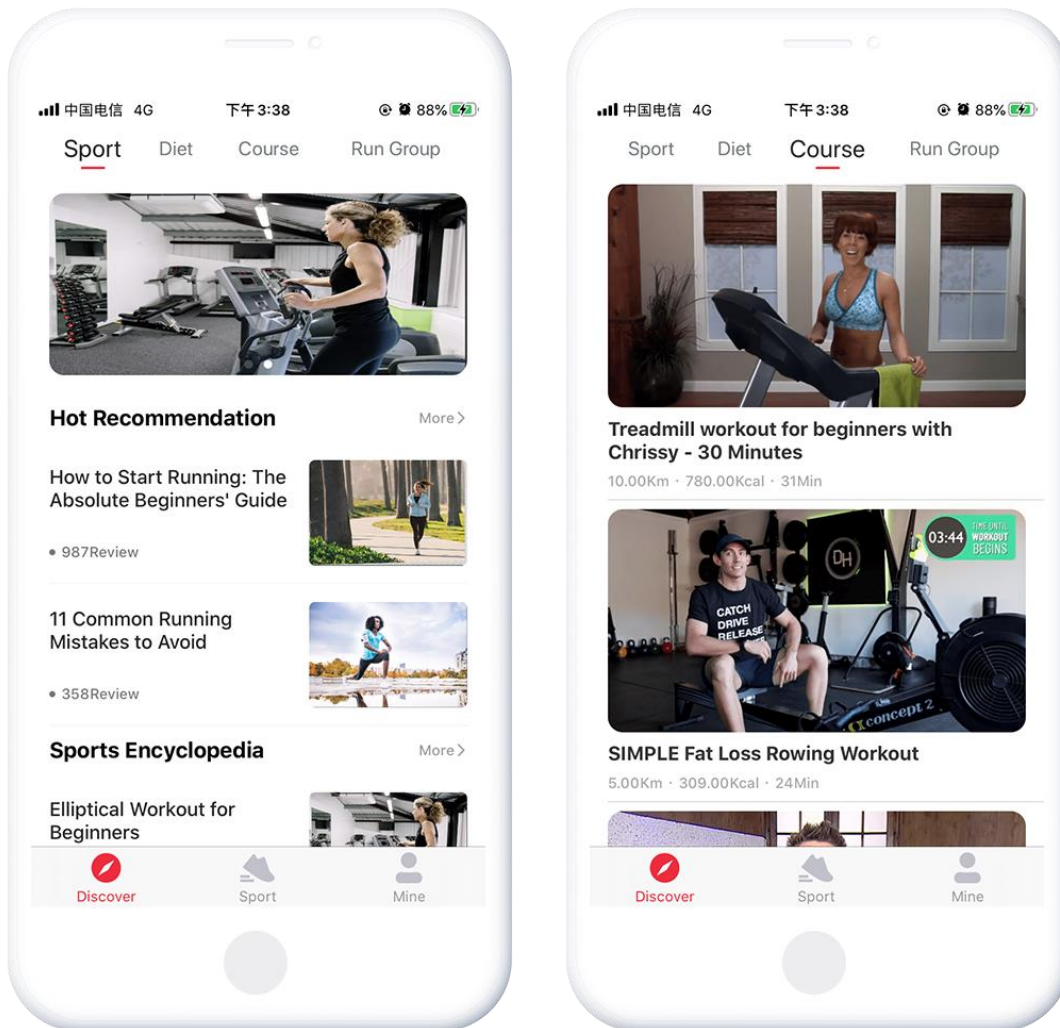
Entrer dans la page [Sports - Training] (Sports - Entraînement) et établir un programme sportif quotidien en appuyant sur **【1】**. Une fois le programme créé, appuyer sur **【2】** pour d'émarrer le programme.

2.6 Sports en plein air



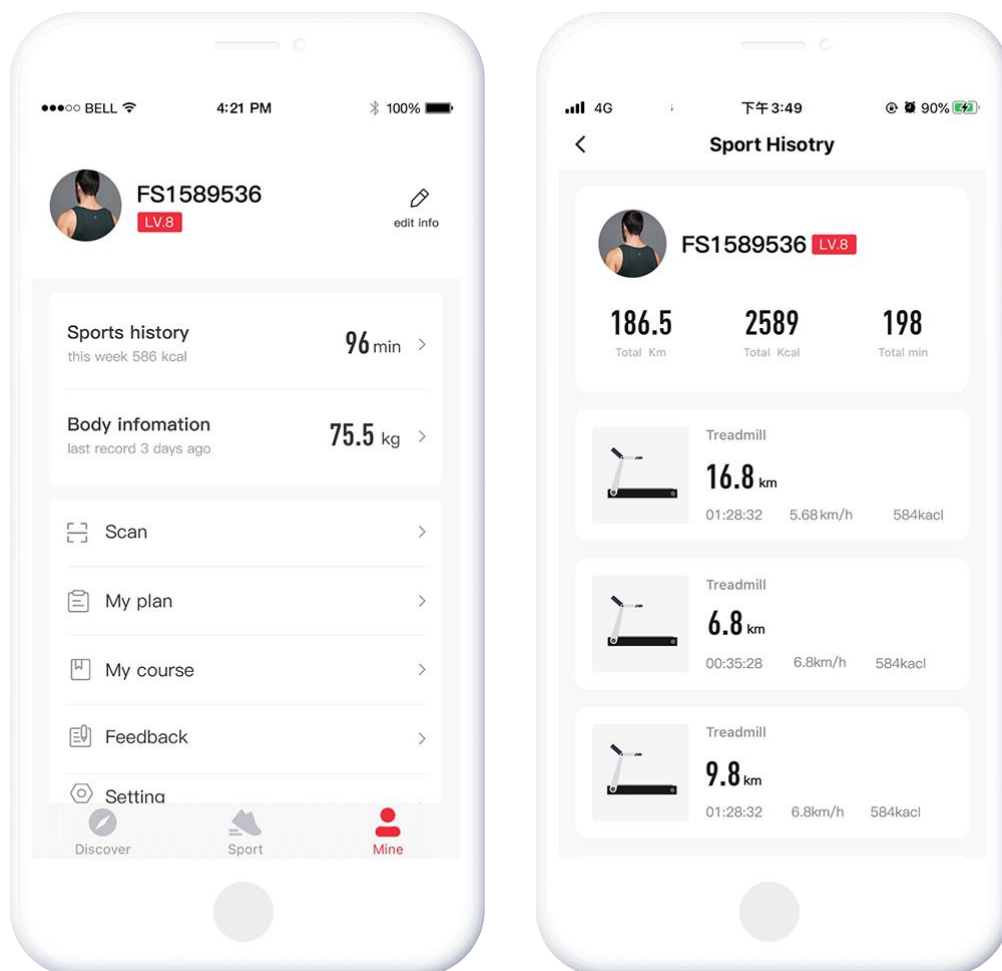
Accédez à la page [Sports - OutDoor] (Sports - Plein air) pour lancer un modèle de sport en plein air correspondant.

2.7 Discover (Découvrir)



Accéder à la page [Discover] (Découvrir) pour découvrir d'autres recommandations en matière de sport, de régime, de cours et d'autres contenus intéressants.

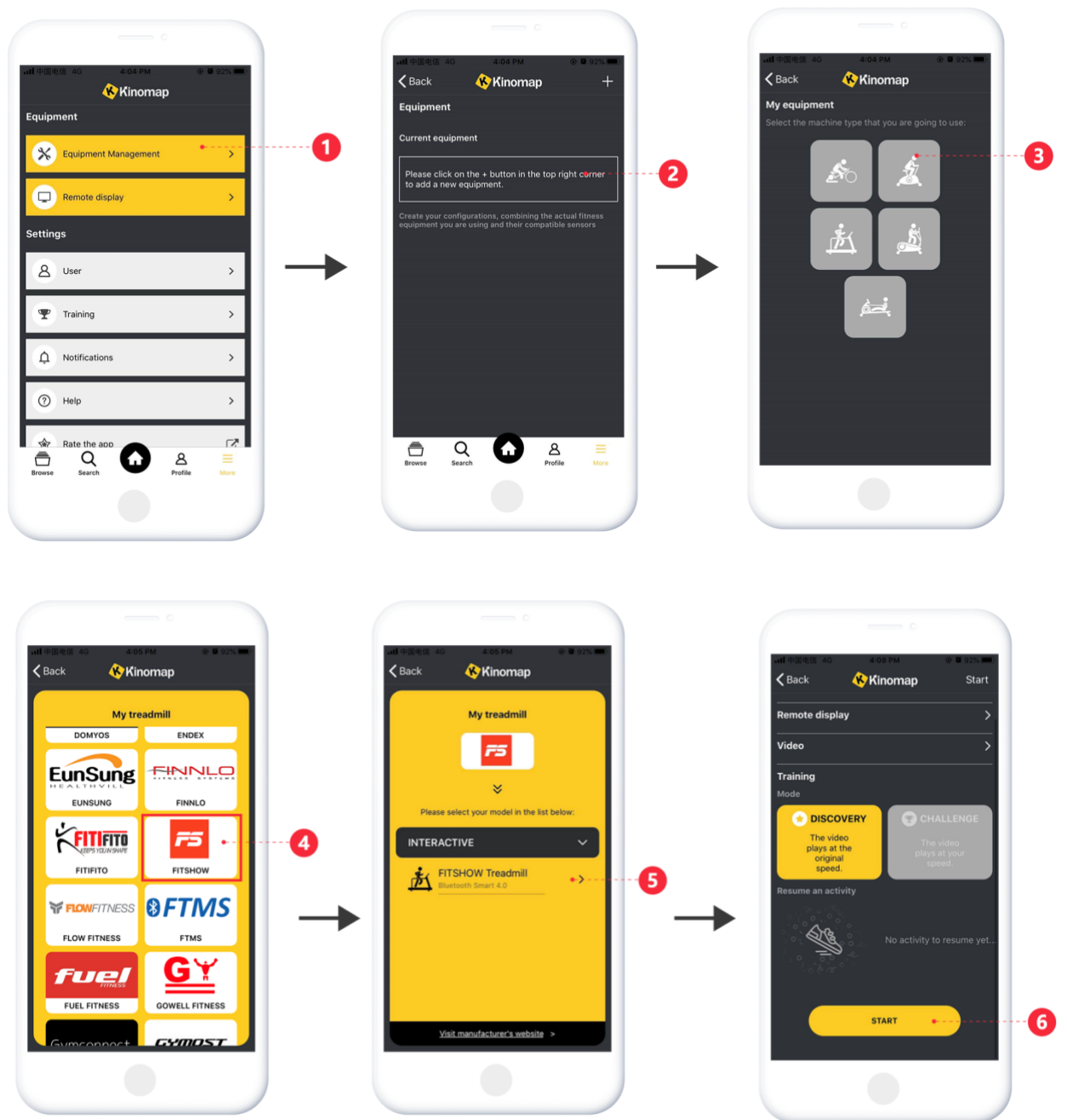
2.8 My (Mes données)



Accéder à la page [My] (Mes données) pour afficher l'enregistrement des données sportives, modifier le profil, changer les paramètres du système, etc.

3. L' Application de tiers

3.1 Kinomap



Rechercher, télécharger et installer Kinomap sur l'App Store.

【1】 Accéder à Kinomap pour sélectionner la page [More] (Plus) ;

【2】 Sélectionner pour ajouter des équipements de fitness ;

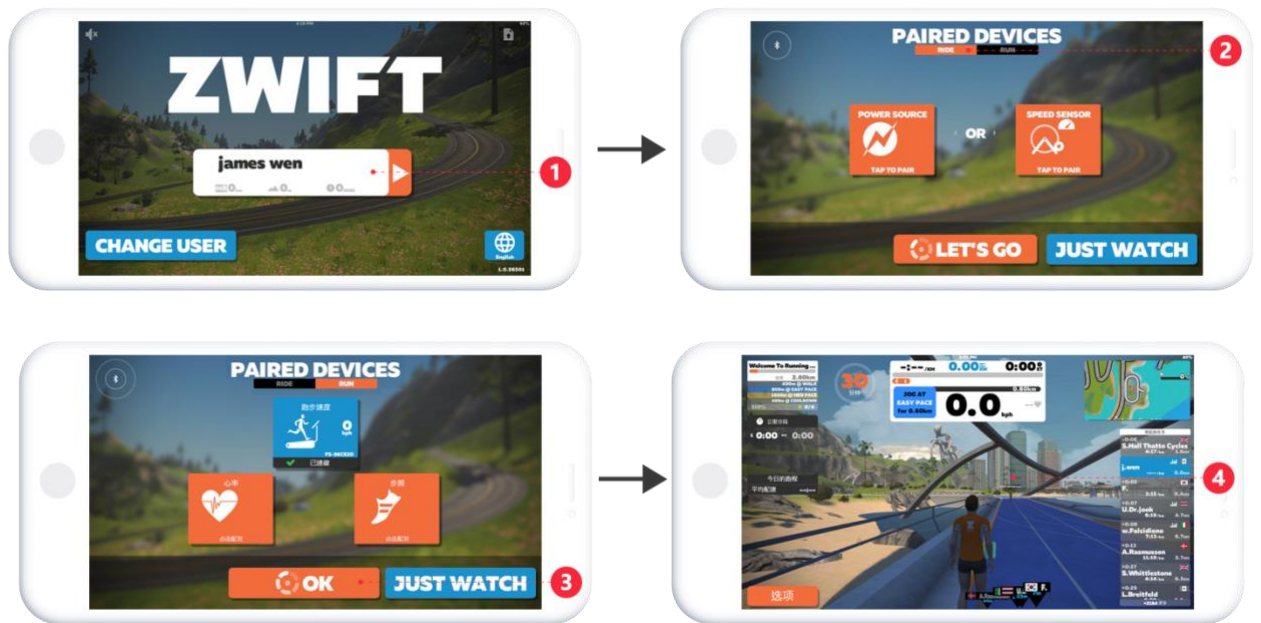
【3】 Sélectionner le type d'appareil souhaité ;

【4】 Appuyer sur l' entrée FiteShow ;

【5】 Appuyer sur les appareils correspondants comme « Fs-XXXX » pour les lier et trouver des vidéos connexes pour commencer le sport.

【6】 Trouver des vidéos connexes pour commencer le sport.

3.2 ZWIFT



Rechercher, télécharger et installer ZWIFT sur l'App Store.

- 【1】** Accéder à ZWIFT pour créer un compte ;
- 【2】** Connecter le compte pour sélectionner l' équipement de cyclisme ou de course appairé ;
- 【3】** Appairer correctement l'appareil, puis appuyer sur OK pour démarrer le sport ;
- 【4】** Pour l' équipement de cyclisme, commencer à pédaler directement. Pour les équipements de course, il faut appuyer sur le bouton de démarrage pour commencer à courir.



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