

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL D'UTILISATION

Cod : GRLDTOORXTRAVELL

Rev : 00

Ed : 09/24



**APP READY 3.0**

**TRAVELLER**



# 1. Caractéristiques du tapis roulant

Le tapis roulant est spécialement conçu pour répondre à vos besoins. Les caractéristiques du tapis roulant sont les suivantes.

- Plage de vitesse : 1,0~18,0 KM/H
- Inclinaison : 15 niveaux d'inclinaison automatique
- Pouls manuel
- 24 programmes prédéfinis
- Application Bluetooth (Fitshow)
- Récepteur sans fil
- Tension d'alimentation : 220 V 50-60 Hz
- Pliable et facile à déplacer
- Poids maximal de l'utilisateur : 125 kg
- Taille assemblé : 175x74x118 cm
- Taille replié : 120x74x144 cm

### 3. Instructions de montage

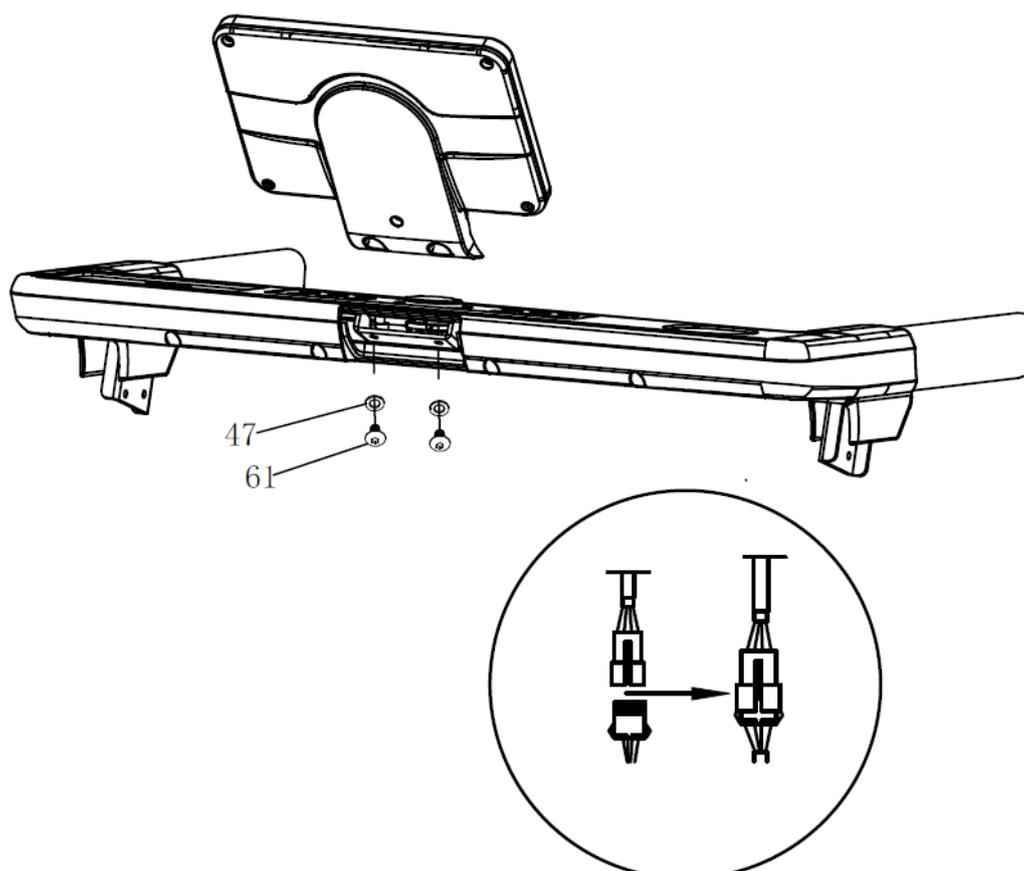
LISTE DES PIÈCES DE QUINCAILLERIE PRÉSENTES DANS L'EMBALLAGE			
Description des pièces #	Quantité (pièces)	Description des pièces #	Quantité (pièces)
Boulon M8x16 mm 	8	Huile lubrifiante 	1
Boulon M8x45 mm 	2	Clé de sécurité 	1
Rondelle M8 (φ16-φ9*T1.6) 	10	Clé Allen 	1
Vis φ 4,2x16 mm 	6		

#### REMARQUE :

1. Les pièces décrites ci-dessus sont toutes les pièces nécessaires pour assembler le tapis roulant. Avant de commencer l'assemblage, vérifier l'emballage pour s'assurer qu'elles sont toutes présentes.
2. Vous trouverez dans le paquet des pièces de quincaillerie des outils qui vous aideront à assembler ce tapis roulant plus facilement.

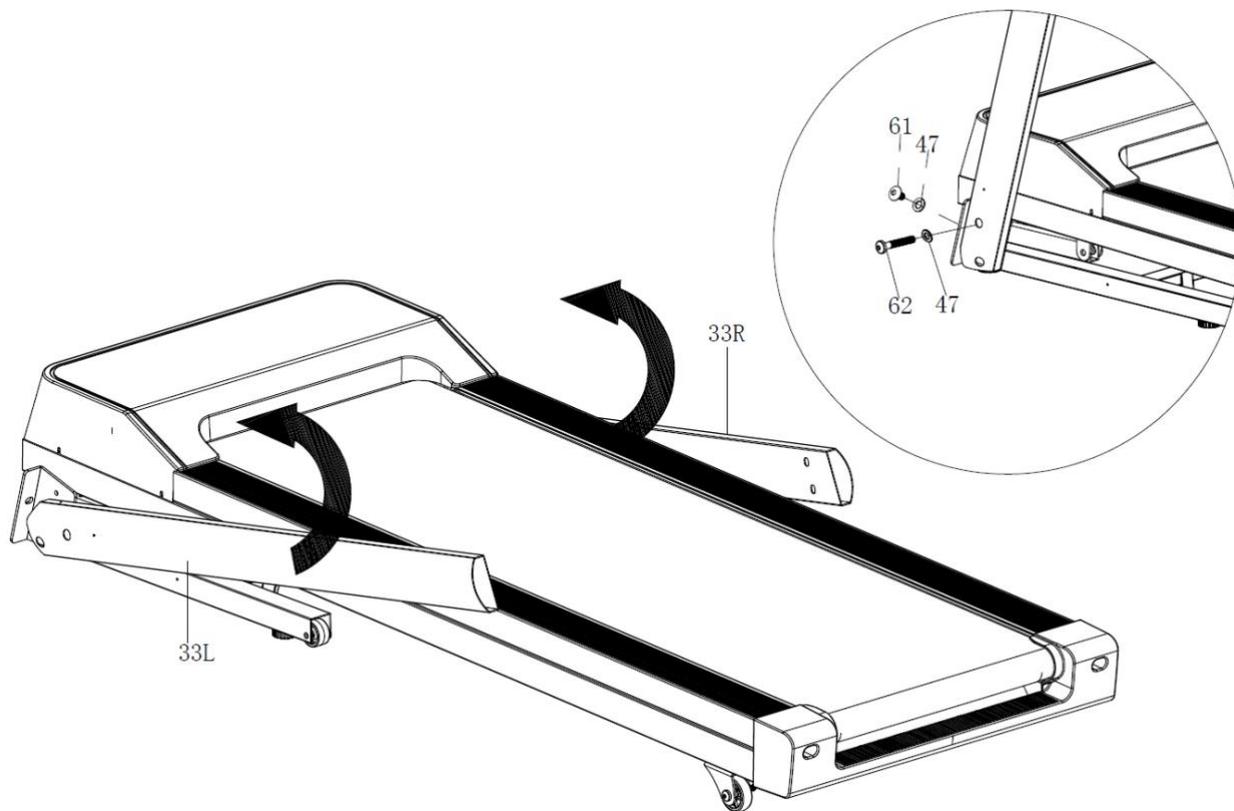
#### • ÉTAPE 1

1. Connecter les câbles entre l'écran et la console.
2. Utiliser les boulons (M8\*16) et la rondelle pour fixer l'écran à la console.



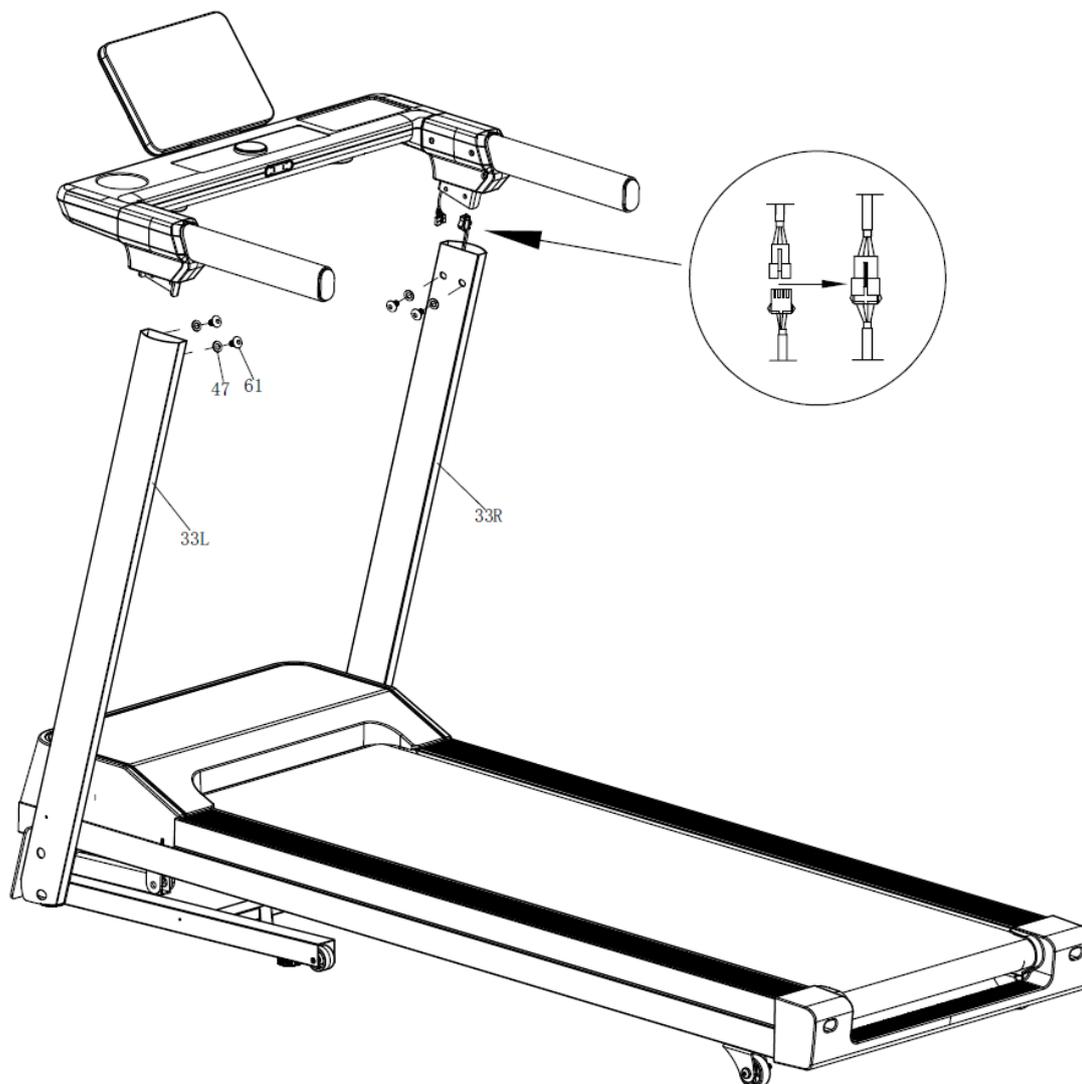
• ÉTAPE 2

Soulever le montant et utiliser les boulons M8\*16(N° 61) et M8\*45 (N° 62) et les rondelles (N° 47) pour fixer les deux montants au cadre de base.



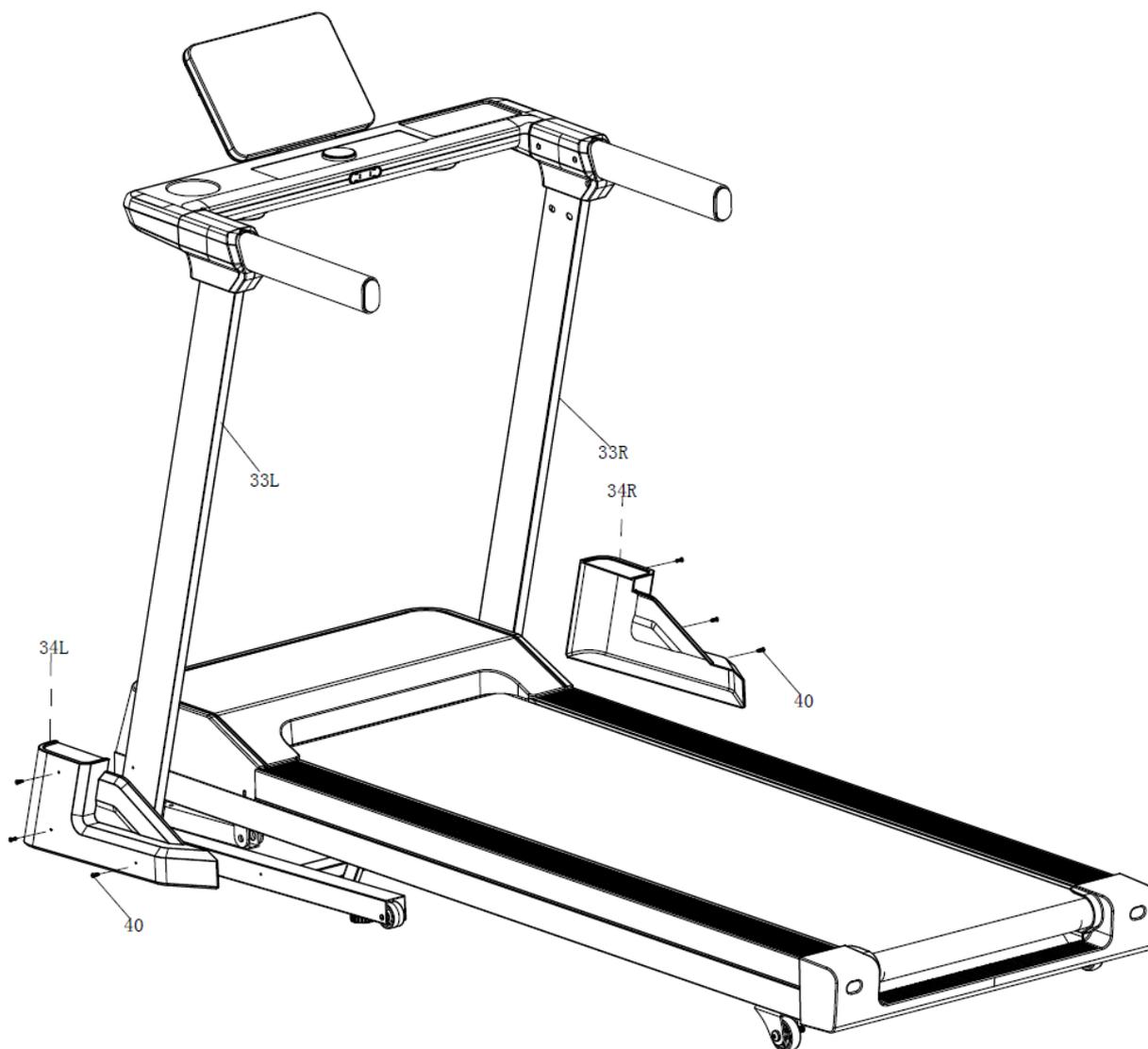
• ÉTAPE 3

1. Connecter les câbles entre le montant droit (33R) et la console.
2. Utiliser le boulon M8x16 (N° 61) et la rondelle plate (N° 47) fournis pour fixer la console au sommet du montant.



• ÉTAPE 4

Utiliser la vis (40) pour assembler le couvercle décoratif (34L/R) des deux côtés comme sur l'image ci-dessous.



• **ÉTAPE 4**

Placer la clé de sécurité (12) sur la console.



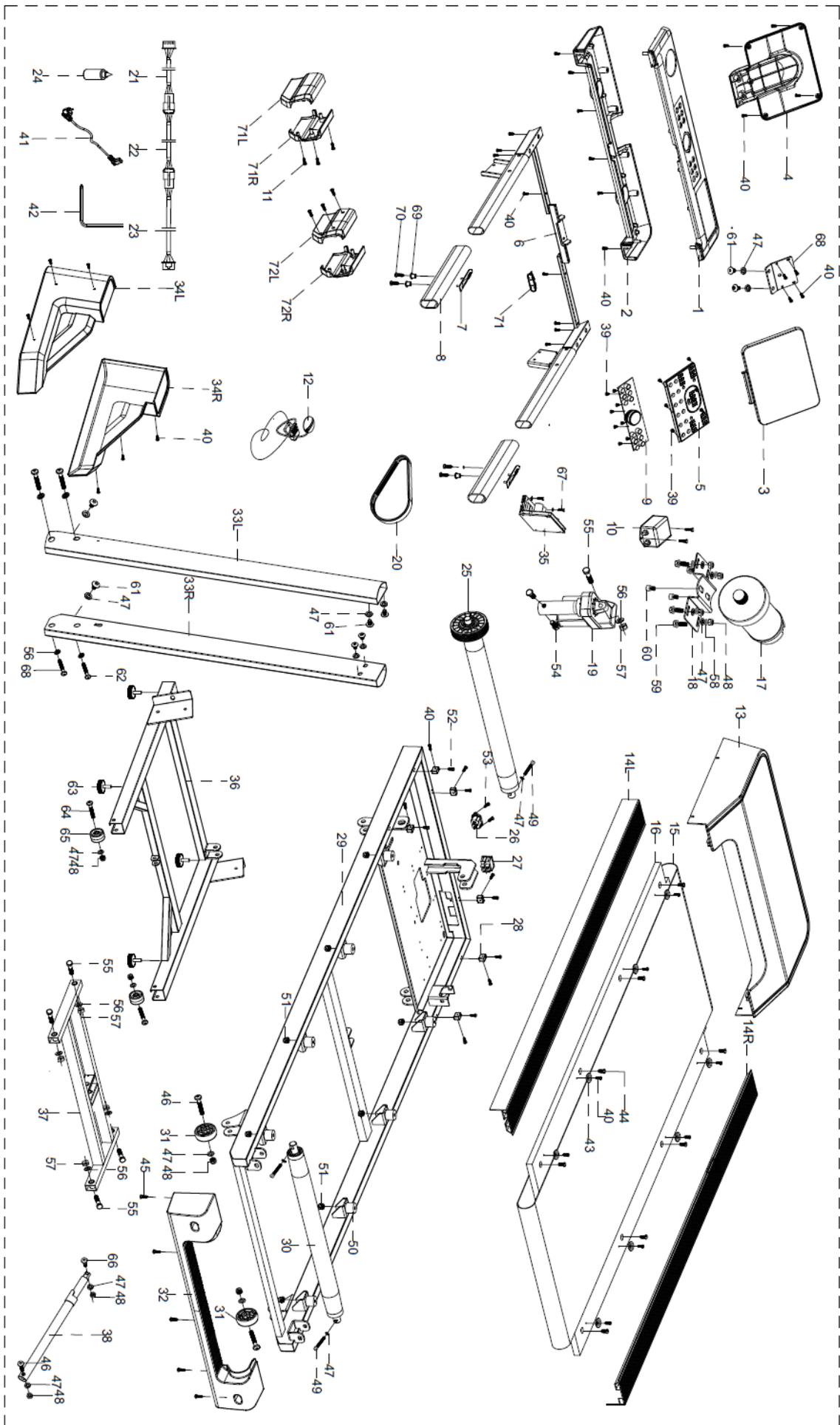
**ATTENTION**

S'assurer que le montage est complet et tous les boulons vissés.

Effectuer l'opération suivante après avoir constaté que tout est monté correctement.

Avant d'utiliser le tapis de course, prière de lire les instructions attentivement.

# Schéma éclaté



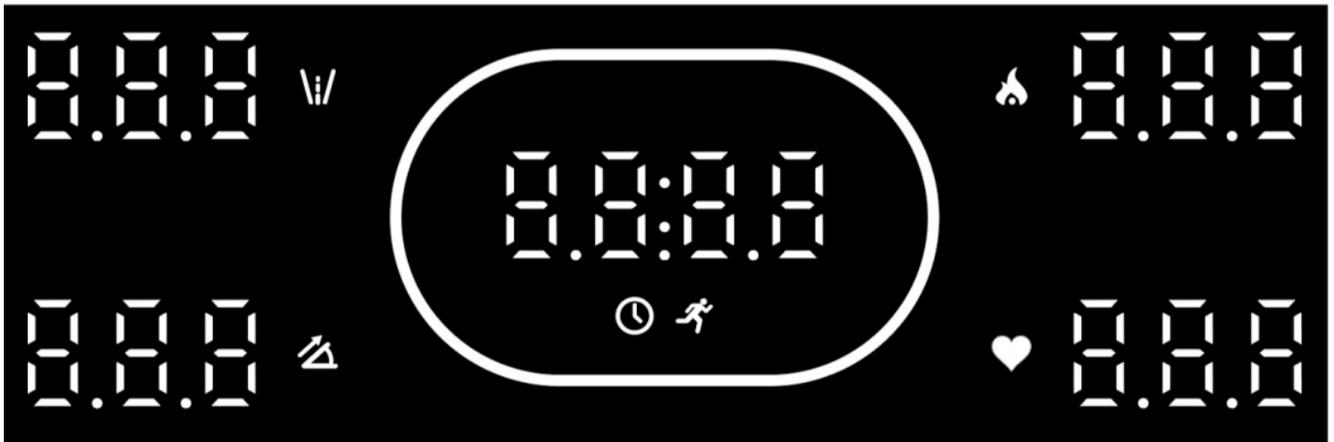
## LISTE DES PIÈCES

n° de pièce	nom des pièces	q.té	n° de pièce	nom des pièces	q.té
1	couvercle supérieur de la console	1	38	cylindre	1
2	couvercle arrière de la console	1	39	vis $\varnothing 3 \times 7$	14
3	couvercle supérieur de l'écran	1	40	vis $\varnothing 4,2 \times 13$	43
4	couvercle arrière de l'écran	1	41	Câble d'alimentation	1
5	carte de circuit imprimé de l'écran	1	42	Clé Allen s5	1
6	cadre de la console	1	43	fixation de rail latéral	8
7	Capteur de pous manuel	2	44	boulon M6*25	8
8	Mousse de la poignée	2	45	vis ST4.2*13	9
9	carte de circuit imprimé du bouton + bouton de réglage de la vitesse	1	46	boulon M8*45 牙 20	3
10	Filter	1	47	rondelle $\varnothing 9 - \varnothing 16 \times 1,6$	21
11	Vis $\varnothing 4 \times 16$	6	48	écrou M8	10
12	Clé de sécurité	1	49	boulon M8*55	3
13	Couvercle du moteur	1	50	Coussin M6	8
14	Rails latéraux	2	51	Écrou M6	8
15	Bande de course	1	52	vis M4,2*25	6
16	Plaque de course	1	53	boulon M4,2*13	2
17	moteur	1	54	boulon M10*30	2
18	Base du moteur	1	55	boulon M10*45	5
19	Moteur d'inclinaison	1	56	rondelle $\varnothing 11 - \varnothing 21 \times 1,5$	7
20	Courroie moteur	1	57	écrou M10	5
21	Câble supérieur	1	58	rondelle élastique	4
22	Câble central	1	59	boulon M8*20	4
23	Câble inférieur	1	60	boulon M8*10	2
24	Huile de silicone	1	61	boulon M8*16	8
25	rouleau avant	1	62	boulon M8*50	2
26	prise	1	63	pieds de réglage	4
27	interrupteur	1	64	boulon M8*50	2
28	Fixation du couvercle du moteur	6	65	roue	2

29	cadre du plateau	1	66	boulon M8*30	1
30	rouleau arrière	1	67	boulon M4*10	2
31	roues	2	68	Plaque de fixation	1
32	couvercle arrière	1	69	Tube en plastique	4
33	montant vertical	2	70	Vis $\varnothing$ 4*35	1
34	couvercle de décoration	2	71	couvercle du guidon gauche	2
35	carte contrôleur	1	72	couvercle du guidon droit	2
36	cadre de base	1			
37	cadre d'inclinaison	1			

## 4. Fonctions de la console

### 1. FONCTIONS D’AFFICHAGE



## 2. Fonction de la fenêtre

- 2.1  « SPEED » [VITESSE] : Affichage de la vitesse actuelle, plage de vitesse : 1,0-18,0 km/h.  
Lors du démarrage des programmes prédéfinis, l'écran affiche « P01-P02-...-P24-U01-U02-U03-HP1-HP3 »-FAT.
- 2.2  TIME [TEMPS] : Affichage de la durée de la séance d'entraînement, plage de 0:00 à 99:59.
- 2.3  « DISTANCE » : Affichage de la distance courue, plage de 0,00 à 99,9.
- 2.4  « CAL » : Affichage des calories brûlées, plage de 0 à 999.
- 2.5  « PULSE » [POULS] : Affichage du pouls manuel actuel, plage de 50 à 200.
- 2.6  « INCLINE » [INCLINAISON] : Affiche les niveaux d'inclinaison actuels, plage de 0 à 15.

## 3. Fonctions des touches

- 3.1 « START » [DÉMARRAGE] : Démarre la machine ; « STOP » [ARRÊT] : Arrêter la machine.
- 3.2 « SPEED+/- » [VITESSE +/-] : Au moment de l'utilisation, la pression sur cette touche permet d'augmenter/diminuer la valeur de 0,1 km/h à chaque fois ; en appuyant dessus plus de 5 secondes, elle augmente/diminue constamment.
- 3.3 « INCLINE » [INCLINAISON] : Au moment de l'utilisation, la pression sur cette touche permet d'augmenter/diminuer d'un niveau à chaque fois ; en appuyant dessus plus de 5 secondes, il augmente/diminue constamment.
- 3.4 MODE : Au moment de l'utilisation, appuyer sur cette touche pour sélectionner le compte à rebours du temps/la distance/les calories de façon cyclique.
- 3.5 QUICK SPEED [RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE] : 3 KM/H, 6 KM/H, 9 KM/H
- 3.6 QUICK INCLINE [RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON] : 3 NIVEAUX, 6 NIVEAUX, 9 NIVEAUX
- 3.7 PROG : Appuyer sur cette touche pour sélectionner les programmes voulus.
- 3.8 Sélecteur rotatif : tourner à droite pour augmenter la vitesse, tourner à gauche pour la diminuer.
- P01-P24 : Programmes prédéfinis.  
U01-U03 : Programme personnalisé.  
HP1-HP2-HP3 : Programmes de fréquence cardiaque.  
FAT [MASSE GRASSE] : Test de graisse corporelle.

#### 4. Démarrage rapide (mode manuel) :

4.1 Mettre l'interrupteur en marche et insérer la clé de sécurité.

4.2 Appuyer sur la touche « START » [Démarrage] ; la machine démarre dans les 5 secondes.

4.3 Appuyer sur « SPEED +/- » [VITESSE +/-] pour régler la vitesse ; appuyez sur « INC +/- » pour régler l'inclinaison.

#### 5. Programmes prédéfinis.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
N br	vites se	inclinai s on										
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0
	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
N br	vites se	inclinai s on										
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9

6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	<b>P13</b>		<b>P14</b>		<b>P15</b>		<b>P16</b>		<b>P17</b>		<b>P18</b>	
N br	vites se	inclinai s on										
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	<b>P19</b>		<b>P20</b>		<b>P21</b>		<b>P22</b>		<b>P23</b>		<b>P24</b>	
N br	vites se	inclinai s on										
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8

4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## 6. PROGRAMME PERSONNALISÉ (U01-U02-U03)

### 6.1. Réglages des programmes définis par l'utilisateur :

En mode veille, appuyer de manière continue sur la touche « PROGRAM » [Programme] jusqu'au programme défini par l'utilisateur à régler (U01-U03). Appuyer sur la touche « MODE » pour confirmer le réglage. Il est ensuite possible de définir la première période. Utiliser la touche « SPEED+ », « SPEED -+ » ou la touche de vitesse rapide pour régler la vitesse ; utiliser la touche « INCLINE+ », « INCLINE -+ » ou la touche d'inclinaison rapide pour régler l'inclinaison ; appuyer sur la touche « MODE » pour terminer le réglage de la première période et passer au réglage de la deuxième période, et ainsi de suite jusqu'à ce que les 16 périodes soient (la fenêtre de temps affiche S01-S16) ; une fois le réglage terminé, les données sont enregistrées de façon permanente jusqu'à ce qu'on effectue leur réinitialisation la prochaine fois. Ne pas couper l'alimentation pendant le processus de réglage, sinon les données ne peuvent pas être enregistrées automatiquement.

### 6.2. Démarrage du programme défini par l'utilisateur :

A. En mode veille, appuyer de manière continue sur la touche « PROGRAM » [Programme] jusqu'à atteindre le programme défini par l'utilisateur (U01-U03) à exécuter, régler la durée de course, puis appuyer sur la touche de démarrage pour commencer.

B. Une fois les réglages du programme défini par l'utilisateur et de la durée de course terminés, appuyer sur le bouton de démarrage pour le lancer immédiatement.

**Programmes HRC (contrôle de la fréquence cardiaque)(Cette fonction ne concerne que le tapis roulant doté de la fonction HRC)**

DEFAULT [Par défaut] est la valeur par défaut du paramètre d'affichage de la fréquence cardiaque (affichage par défaut).

HP1 contrôle uniquement l'inclinaison, HP2 contrôle uniquement la vitesse, HP3 contrôle la vitesse et l'inclinaison.

Programme HP1			Programme HP2			Programme HP3					
Âge	Zone cible (Min.-Max.)		Âge	Zone cible (Min.-Max.)		Âge	Zone cible (Min.-Max.)				
	Minimum	Défaut	Maximum		Minimum	Défaut	Maximum		Minimum	Défaut	Maximum
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165

49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

a) La durée de l'exercice pour le contrôle de la fréquence cardiaque est fixée à 22 minutes.

b) En mode veille, appuyer de manière continue sur la touche « Program » [Programme] jusqu'à ce que la fenêtre de la distance affiche « HP1/HP2/HP3 » (programme de contrôle de la fréquence cardiaque). À ce moment, la fenêtre « Calories » affiche la valeur de l'âge par défaut du système et clignote. La fenêtre « pulse » [pouls] affiche la fréquence cardiaque cible. Appuyer sur le bouton « Speed+ » [Vitesse +] ou « Speed- » [Vitesse -] ou sur le bouton « Incline+ » [Inclinaison +] ou « Incline- » [Inclinaison -] pour régler l'âge, et la fenêtre « pulse » [pouls] affichera la valeur cible de la fréquence cardiaque en fonction de l'âge. Après avoir réglé l'âge, si l'on estime que la valeur de pouls cible par défaut du système ne convient pas, appuyer sur le bouton « Mode » pour passer au réglage de la valeur de pouls cible. À ce moment-là, la fenêtre « pulse » [pouls] clignote ; appuyer alors sur le bouton « Speed+ » [Vitesse +] ou « Speed- » [Vitesse -] ou sur le bouton « Incline+ » [Inclinaison +] ou « Incline- » [Inclinaison -] pour régler la fréquence cardiaque cible. Remarque : Si l'on appuie directement sur la touche de démarrage dans l'interface d'affichage

HP1/HP2/HP3, le système recommande automatiquement à l'utilisateur un paramètre de contrôle de la fréquence cardiaque (les paramètres sont les suivants) :

La vitesse de course du programme « HP1 » est définie par vous-même, et la valeur cible de la fréquence cardiaque par défaut est de 150 battements/minute pour un âge de 30 ans ;

La vitesse de course automatique maximale du programme « HP2 » est de 9,0 km/h, et la valeur cible de la fréquence cardiaque par défaut est de 160 battements/minute pour un âge de 30 ans ;

La vitesse de course automatique maximale du programme « HP3 » est de 10,0 km/h, et la valeur cible de la fréquence cardiaque par défaut est de 170 battements/minute pour un âge de 30 ans ;

c) Si l'on appuie sur la touche « Program » [Programme], on entre dans le réglage de l'âge. La fenêtre des calories affiche l'âge par défaut de 30 ans. Les utilisateurs peuvent sélectionner l'âge qui leur convient en appuyant sur les touches « Speed + » [Vitesse +], « Speed - » [Vitesse -], « Incline+ » [Inclinaison +] et « Incline- » [Inclinaison -]. La plage de réglage de l'âge est de 15 à 80 ans (voir le tableau des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque HP1/HP2/HP3 pour plus de détails) ;

d) Après que l'utilisateur a sélectionné son âge, appuyer sur le bouton « Mode ». Le système recommande automatiquement une fréquence cardiaque cible appropriée en fonction de l'âge sélectionné par l'utilisateur et l'affiche dans la fenêtre à titre de référence pour l'utilisateur. L'utilisateur peut également sélectionner la valeur cible de la fréquence cardiaque qu'il souhaite en fonction de sa condition physique en appuyant sur les boutons « Speed+ » [Vitesse +], « Speed- » [Vitesse -], « Incline+ » [Inclinaison +] et « Incline- » [Inclinaison -]. La plage de sélection est comprise entre 95 et 180 (voir le tableau des programmes de fréquence cardiaque HP1/HP2/HP3 pour plus de détails).

e) Une fois que l'utilisateur a sélectionné son âge et sa fréquence cardiaque cible, appuyer sur « Mode » pour entrer dans l'interface d'attente de démarrage ou appuyer directement sur le bouton « START » [Démarrage] pour démarrer ;

f) Lorsque le programme HP1/HP2/HP3 est en cours d'exécution, il est possible d'appuyer sur les boutons « Speed+ » [Vitesse +], « Speed- » [Vitesse -], « Incline+ » [Inclinaison +] et « Incline- » [Inclinaison -] pour augmenter ou diminuer la vitesse et l'inclinaison, mais le système ajustera toujours automatiquement la vitesse et l'inclinaison pour que votre fréquence cardiaque se rapproche de la valeur cible de la fréquence cardiaque ;

g) Les 3 premières minutes après le début de l'exercice constituent l'état d'échauffement, la vitesse initiale est de 3 KM/H, le système n'ajuste pas automatiquement la vitesse et l'inclinaison, et ne peut être réglé que manuellement ; après 3 minutes, le système ajuste la vitesse et l'inclinaison en fonction de la valeur actuelle de la fréquence cardiaque : Si la fréquence cardiaque réelle de l'athlète est < à la fréquence cardiaque cible :

1) HP1 change automatiquement (+1) toutes les 10 S jusqu'à ce que la valeur d'inclinaison maximale soit atteinte ; (la vitesse est contrôlée par l'utilisateur à ce moment-là)

2) HP2 change automatiquement (+0,5 KM/fois) toutes les 10 S jusqu'à ce que la vitesse maximale soit atteinte ; (l'inclinaison est contrôlée par l'utilisateur à ce moment-là) ;

3) HP3 accélère automatiquement à une fréquence de 0,5 kilomètre/fois. Lorsqu'il atteint la vitesse maximale spécifiée par le programme HP3, s'il n'est pas proche de la valeur de la fréquence cardiaque cible, le système accélère automatiquement à une fréquence de 1 niveau d'inclinaison/fois. Augmenter l'inclinaison pour augmenter la quantité d'exercice de manière à ce que la fréquence cardiaque soit proche de la fréquence cardiaque cible.

Lorsque la fréquence cardiaque réelle de l'athlète est supérieure à la fréquence cardiaque cible :

1) HP1 diminue automatiquement (-1) toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre la valeur d'inclinaison minimale (la vitesse est contrôlée par l'utilisateur à ce moment-là) ;

2) HP2 diminue automatiquement (-0,5 km/fois) toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre la valeur minimale de la vitesse HP2 (l'inclinaison est contrôlée par l'utilisateur à ce moment-là) ;

3) HP3 décélère automatiquement à une fréquence de 0,5 km/fois. Lorsqu'elle est réduite au minimum, si elle n'est pas proche de la fréquence cardiaque cible, le système réduit automatiquement l'inclinaison à une

fréquence de 1 niveau d'inclinaison/fois pour réduire la quantité d'exercice afin que la fréquence cardiaque soit proche de la fréquence cardiaque cible.

Jusqu'à ce que la fréquence cardiaque atteigne la fréquence cardiaque cible, l'inclinaison et la vitesse restent inchangées.

h) Lorsque la durée de l'exercice dépasse 20 minutes, le système entre en mode « COOLDOWN » [Récupération], l'inclinaison revient à 0 niveau et la vitesse diminue de 0,5 km/h toutes les 10 secondes. Lorsque la vitesse tombe à 4 km/h ou moins, la décélération s'arrête. Jusqu'à la fin de l'exercice. Pendant l'exercice, il est également possible d'appuyer directement sur le bouton « STOP » [Arrêt] ou de déconnecter le verrou de sécurité pour arrêter le fonctionnement.

**Remarque : Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque doit utiliser une ceinture thoracique pour détecter les battements de cœur, et la sangle de poitrine doit être proche de la poitrine et de la peau.**

## 7. BODY FAT [GRAISSE CORPORELLE]

7.1 Mettre l'appareil sous tension et appuyer sur « PROG » pour sélectionner « FAT » [Masse grasse] ;

7.2 Régler les paramètres F-1 Sexe, F-2 Âge, F-3 Taille, F-4 Poids, F-5 Graisse corporelle.

7.3 Appuyez sur MODE pour régler F-1, 01 signifie HOMME, 02 signifie FEMME ; appuyer sur SPEED [Vitesse] pour le modifier.

7.4 Appuyer sur MODE pour régler F-2 ; appuyer sur SPEED [Vitesse] pour régler l'âge.

7.5 Appuyer sur MODE pour régler F-3 ; appuyer sur SPEED [Vitesse] pour régler la taille.

7.6 Appuyer sur MODE pour régler F-4 ; appuyer sur SPEED [Vitesse] pour régler le poids.

7.7 Appuyer sur MODE pour régler F-5, placer les mains sur le capteur de fréquence cardiaque du guidon pendant plus de 8 secondes, F5 affichera votre taux de graisse corporelle.

7.8 La norme de graisse corporelle est la suivante :

<b>F-1</b>	SEXE	1-HOMME	2-FEMME
<b>F-2</b>	ÂGE	10-99	
<b>F-3</b>	TAILLE	100-200	
<b>F-4</b>	POIDS	20-150	
<b>F-5</b>	MASSE GRASSE	≤19	trop mince
		=(20---24)	normal
		=(25---29)	surpoids
		≥30	obésité

## 8. Fonction de la clé de sécurité

À tout moment, retirer la clé de sécurité, le tapis roulant s'arrêtera immédiatement.

## 9. Mode économie d'énergie.

Si l'on n'utilise pas l'appareil pendant plus de 10 minutes, il passe en mode d'économie d'énergie et il est possible d'appuyer sur n'importe quel bouton pour le redémarrer.

## 5. Entretien et maintenance

### 5.1 Entretien

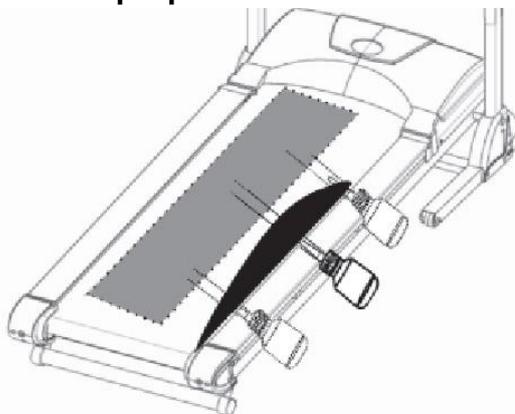
Pour nettoyer la bande de course, utiliser un aspirateur. Si la bande est très sale, utiliser un chiffon humide. Ne pas utiliser de produit nettoyant. Pour le nettoyage, utiliser uniquement un chiffon humide et éviter les produits de nettoyage agressifs. Veiller à ce qu'aucune humidité ne pénètre dans l'ordinateur. Les composants qui entrent en contact avec la transpiration ne doivent être nettoyés qu'à l'aide d'un chiffon humide.

### 5.2 Lubrification

Le tapis roulant a déjà été protégé avec de l'huile de silicone avant de quitter l'usine de fabrication. L'huile de silicone est sans volatilité et s'infiltre progressivement à travers la bande de roulement. Il n'est pas nécessaire de remettre de l'huile, dans des circonstances normales. Pour l'entretien de la bande de roulement, nous avons inclus une petite bouteille d'« huile de silicone ». « L'huile de silicone » peut être répartie de nouveau quand la résistance est majeure et que la bande de course commence à frotter contre le plateau de course. Pour maintenir la bande de course en position ouverte des deux côtés, appliquer l'huile de silicone avec un mouvement régulier sur le centre du plateau de course. Laisser l'huile de silicone se répandre avant d'utiliser le tapis roulant.

**Attention :** N'utiliser que des lubrifiants à l'« Huile de Silicone » pour cet équipement.

**En outre, n'ajouter aucun autre ingrédient huileux, qui risquerait d'endommager le tapis roulant. Ne pas lubrifier excessivement le tapis de marche. Absorber l'excédent de lubrifiant avec un chiffon propre.**



### 5.3 Centrage de la bande de course

Pendant l'exercice, un pied pousse la bande de course plus fort que l'autre. En conséquence, la bande sera décentrée. Normalement, la bande est centrée automatiquement, mais lors de séances d'entraînement plus longues, il se peut que la bande soit décentrée. Dans ce cas, suivre les instructions ci-dessous. À l'extrémité arrière du plateau de course, il y a deux vis à tête cylindrique, qui servent à centrer la bande. Ne pas porter de vêtements amples pendant le centrage.

- Tourner la vis Allen d'¼ de tour maximum à chaque étape.
- Sa rotation dans une sens permet de la tendre et dans l'autre sens de la relâcher.
- La vitesse de la bande doit être de 6 km/h, mais il faut s'assurer que personne ne court sur la bande.

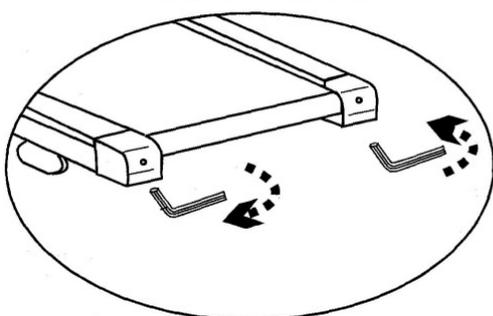
Une fois le centrage terminé, marcher sur le tapis roulant pendant environ 5 minutes, à une vitesse de 6 km/h. Si la bande de course n'est toujours pas centrée, procéder à nouveau à son centrage. Veiller à ne pas trop forcer la bande, ce qui réduirait sa durée de vie. Si l'écart du côté gauche est trop important, il faut

- tourner la vis de gauche d'¼ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre (la serrer)
- tourner la vis de droite d'¼ de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (la desserrer)

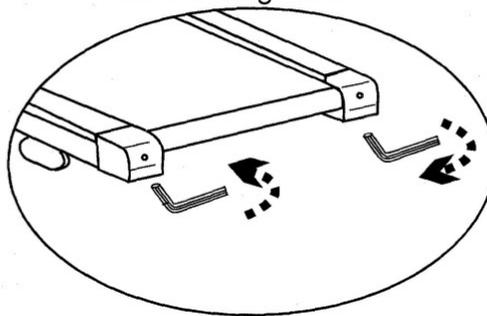
Si l'écart du côté droit est trop important, il faut

- tourner la vis de gauche d'¼ de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (la desserrer)
- tourner la vis de droite d'¼ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre (la serrer)

La courroie de transmission se déplace vers le côté droit



La courroie de transmission se déplace sur le côté gauche

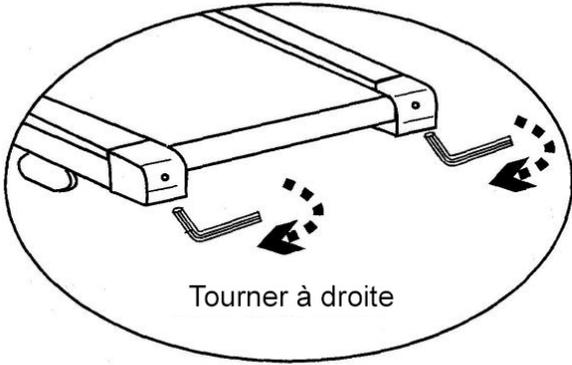


## 5.4 Tension de la bande

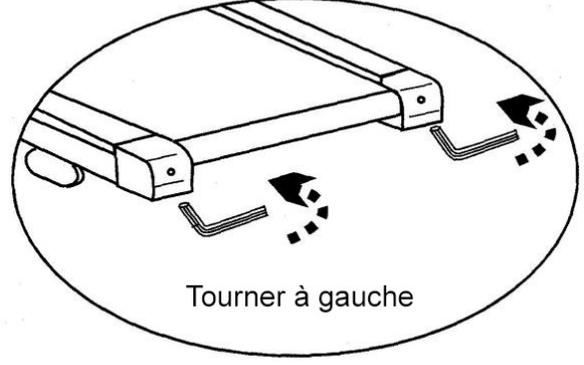
Après une séance d'entraînement prolongée, la tension de la bande diminue. Il est possible de la vérifier si l'on pose un pied sur la bande et que la bande s'arrête. Pour résoudre ce problème, tourner les deux vis d'¼ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Ne pas les tourner davantage. Si la bande n'est pas centrée, la régler comme

indiqué dans le paragraphe ci-dessus relatif au centrage de la bande.

Serrer la ceinture



Détendre la ceinture





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)