

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL DE L'UTILISATEUR

Cod : GRLDTOORXTRX200



**APP READY**

# TRX200



Rev : 00

Ed : 10/18



## Déballage et montage

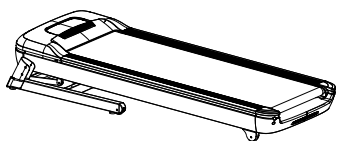
**AVERTISSEMENT :** Faites preuve d'une extrême prudence lors du montage de ce tapis de course. Tout non-respect de cette consigne pourrait provoquer des blessures.

**REMARQUE :** Chaque numéro d'étape dans les instructions de montage vous indique les opérations que vous devez exécuter. Lisez et assurez-vous de comprendre parfaitement toutes les instructions avant de monter le tapis de course.

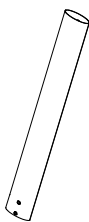
### DÉBALLEZ ET VÉRIFIEZ LE CONTENU DE LA BOÎTE :

- Soulevez et retirez le carton qui entoure le tapis de course.
- Vérifiez que les éléments suivants sont présents. S'il manque l'une des pièces, contactez le revendeur.

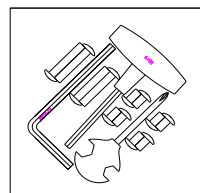
### Packing list



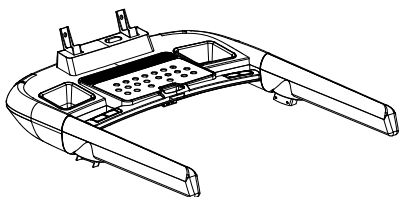
Main Frame



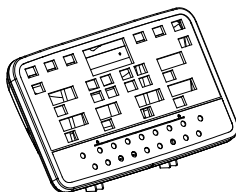
Upright Post Frame (L & R)



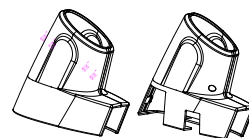
Hardware bag



Console



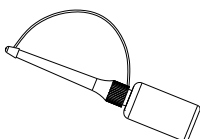
Console



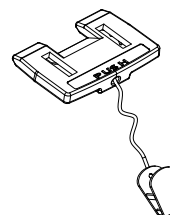
base frame cover



Manual

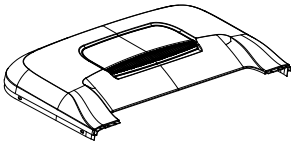


Silicon oil

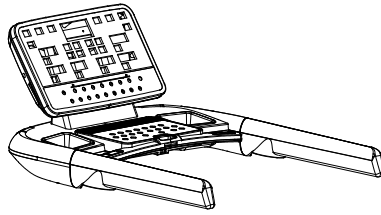


safety key

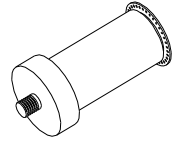
## Main parts



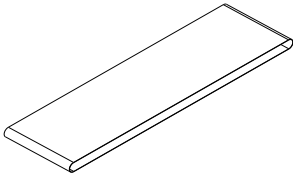
Motor cover



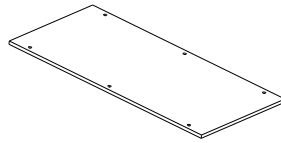
console



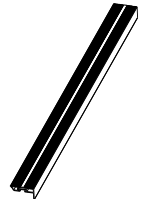
Motor



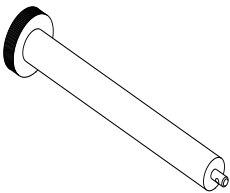
Running belt



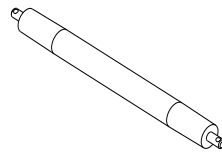
Running deck



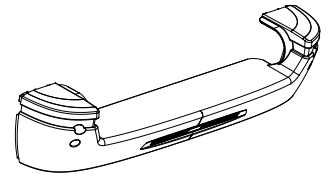
Side rail



Front roller



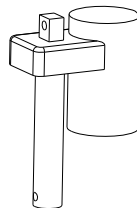
Rear roller



Rear cover

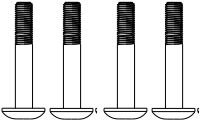


Motor belt

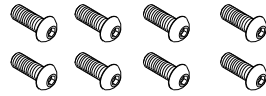


Incline motor

## Hardware bag



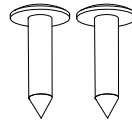
Allen C.K.S half thread screw ( M8\*60\*20) 4pcs



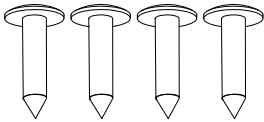
Allen C.K.S full thread screw (M8\*15) 8pcs



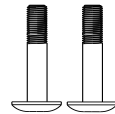
Allen C.K.S full thread screw (M8\*20) 2pcs



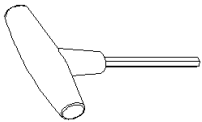
Philips C.K.S. self-taping screw (ST4\*12) 2pcs



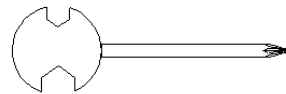
Philips C.K.S. self-taping screw (ST4\*16) 4pcs



Allen C.K.S half thread screw (M8\*30\*20) 2pcs

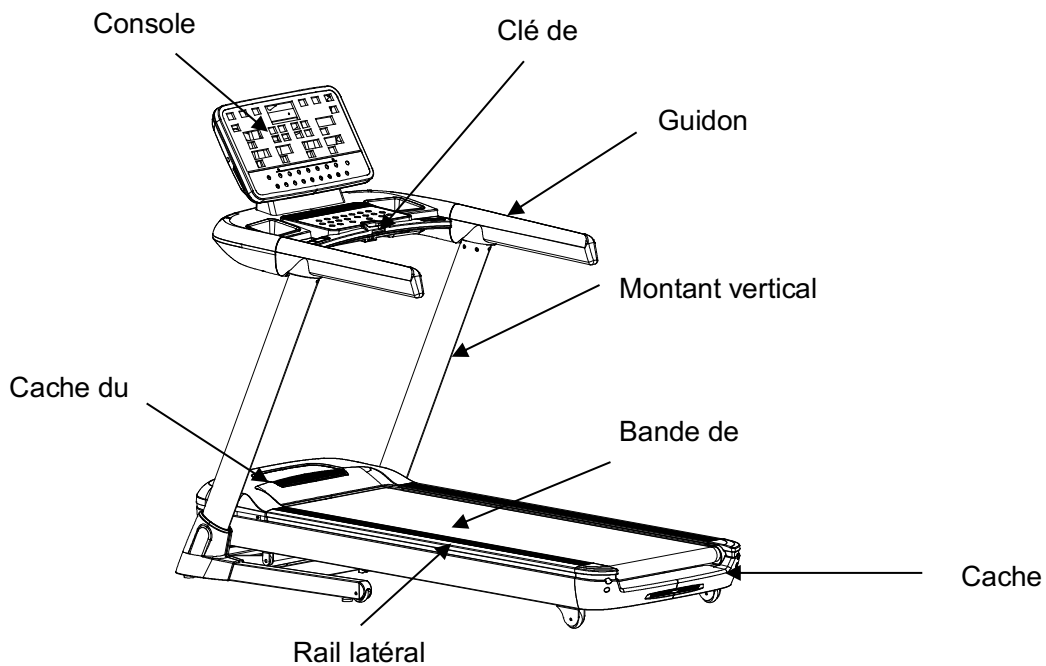


T shaped wrench (S6) 1PCS



Cross Wrench 1pcs

## Instructions relatives au tapis de course

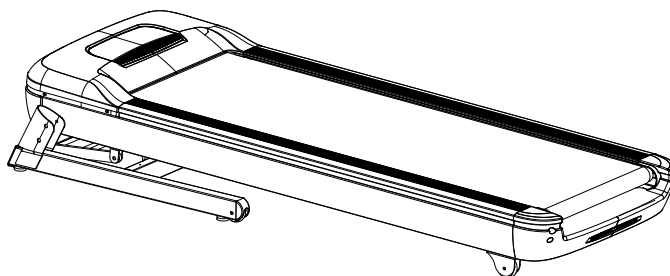


## Informations techniques

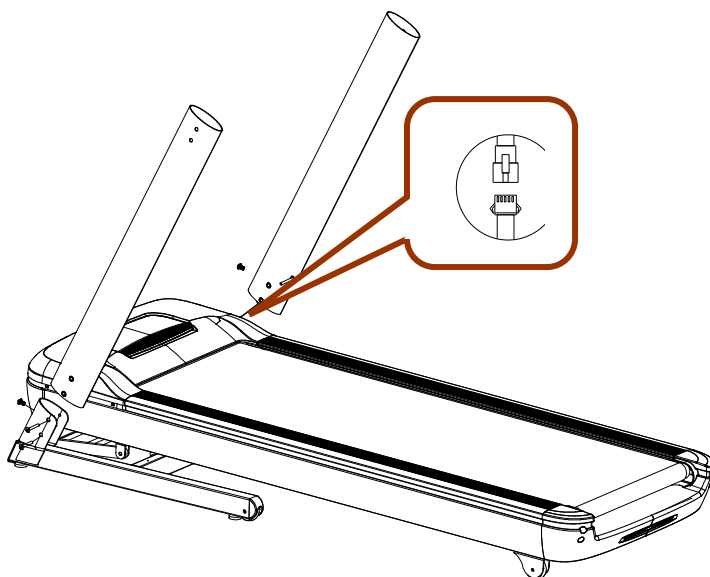
Dimension	Position dépliée : 1925*925*1470 mm
Plate-forme de	1530*550 mm
Vitesse	1,0—22 km/h

\* NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE MODIFIER LE PRODUIT SANS PRÉAVIS.

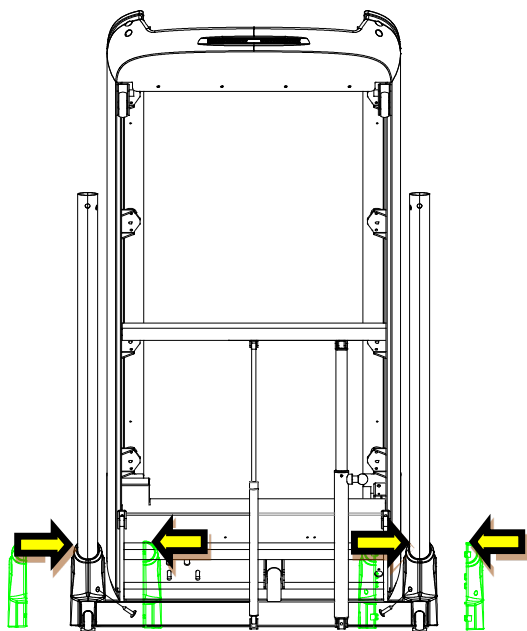
## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



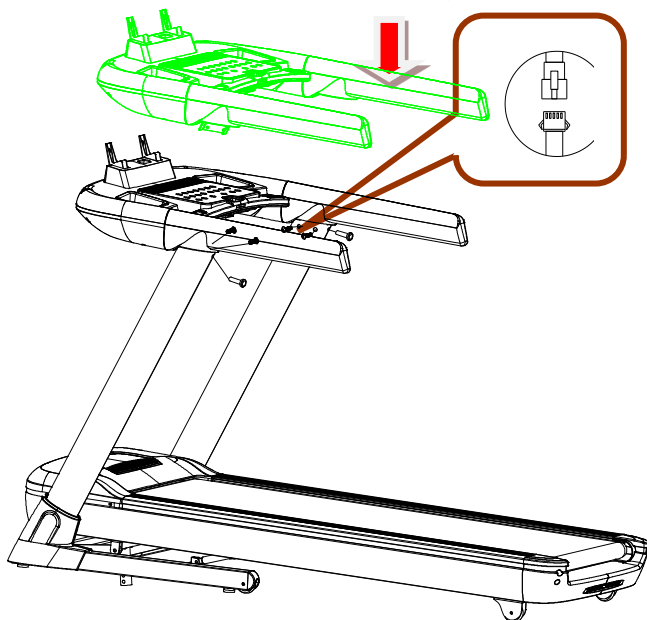
**Étape 1 :** Sortez la machine de la boîte et posez-la sur le sol.



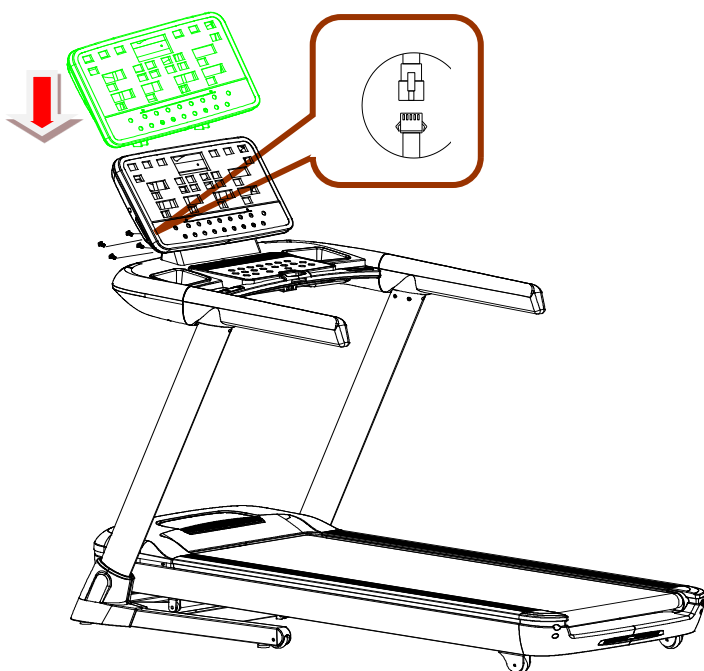
**Étape 2 :** Connectez le fil de communication de la console au montant vertical de droite. Insérez le montant vertical de gauche et de droite sur le châssis de base, puis fixez chaque montant vertical avec 2 vis M8\*60\*20 et 1 vis M8\*20.



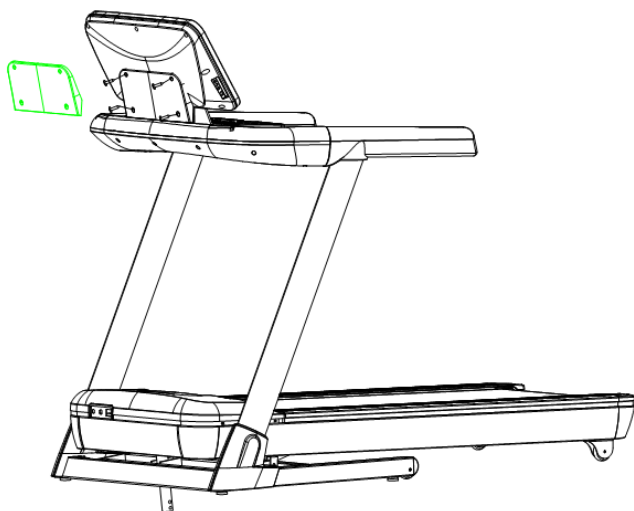
**Étape 3 :** Dépliez le tapis de course, (Remarque : Avant d'assembler le cache du châssis de base, assurez-vous que les vis du châssis de base et le montant vertical sont complètement fixés.) Placez les caches du châssis de base à droite et à gauche du montant vertical, puis emboîtez les caches ensemble. Enfin, fixez les caches avec 1 vis ST4\*12.



**Étape 4 :** Insérez la console sur le montant vertical. Se reporter à l'illustration ci-dessus. (Remarque : Veuillez connecter les câbles de communication au guidon de droite et au montant vertical, pour éviter d'endommager le câble). Utilisez 2 vis M8\*15 pour fixer chaque montant vertical, puis utilisez 1 vis M8\*30\*20 pour fixer le trou sous chaque guidon. (Remarque : La vis M8\*30\*20 sert à régler le guidon, elle ne doit pas être trop serrée, sous peine d'endommager le tube).



**Étape 5 :** Placez l' écran sur la console et verrouillez les deux parties ensemble avec 4 vis M8\*15.



**Étape 6 :** Placez le cache arrière sur l'arrière de la console et fixez-le avec 4 vis M8\*15.

**Dernière étape :** Vérifiez que toutes les vis ont été correctement serrées. Assurez-vous que le tapis de course a été solidement assemblé.



# INSTALLATION DE VOTRE TAPIS DE COURSE

## POSITIONNEMENT À VOTRE DOMICILE

Pour faire de votre entraînement une activité quotidienne que vous appréciez, le tapis de course doit être placé dans un environnement confortable et pratique. Ce tapis de course est conçu pour occuper un minimum d'espace au sol et pour s'intégrer parfaitement chez vous.

- Ne placez pas le tapis de course à l'extérieur.
- Ne placez pas le tapis de course à proximité d'eau ou dans un environnement à forte humidité.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne se trouve pas sur le passage d'un trafic intense.
- Si votre pièce dispose d'un sol revêtu de moquette, vérifiez le dégagement pour garantir un espace suffisant entre la fibre de la moquette et la plate-forme du tapis de course. En cas de doute, il est préférable de placer un tapis sous votre tapis de course.
- Placez le tapis de course à une distance minimale de 4 pieds par rapport aux murs ou aux meubles.
- Laissez une zone de sécurité de 2 m x 1 m derrière le tapis de course afin de pouvoir monter et descendre facilement du tapis de course sans rester coincé en cas d'urgence.

Parfois, après une utilisation prolongée, vous pourrez constater une fine poussière noire sous votre tapis de course. Il s'agit d'une usure normale et cela NE signifie PAS que votre tapis de course présente un défaut. Vous pouvez aisément éliminer cette poussière avec un aspirateur. Si vous souhaitez empêcher cette poussière de pénétrer dans votre sol ou votre tapis, placez un tapis sous votre tapis de course.

## UTILISEZ UN CIRCUIT DÉDIÉ

La prise de courant sélectionnée doit être un circuit dédié. Il est particulièrement important qu'aucun équipement électrique sensible, tel qu'un ordinateur ou un téléviseur, ne partage le même circuit.

### **ATTENTION !**

Assurez-vous que la plate-forme de course est nivelée par rapport au sol. Si la plate-forme de course est positionné sur une surface non plane, cela entraînera une détérioration prématurée au système électronique , .  
Lisez ce manuel avant d'utiliser ce tapis de course.

## **PRÉPARATION INITIALE**

### **PROCÉDEZ À LA MISE SOUS TENSION**

Branchez le cordon d'alimentation dans la prise électrique avec 10 A. Mettez cet interrupteur en position « ON ». L'écran s'allume en émettant un son d'invite.

### **CLÉ DE SÉCURITÉ ET CLIP DE FIXATION**

La clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation principale du tapis de course en cas de chute. Par conséquent, la clé de sécurité est conçue pour arrêter immédiatement le tapis de course. À des vitesses élevées, il peut être inconfortable et quelque peu dangereux d'arriver immédiatement à un arrêt complet. Par conséquent, utilisez la clé de sécurité uniquement pour l'arrêt d'urgence. Pour amener le tapis de course à un arrêt complet de manière fiable et confortable, utilisez le bouton d'arrêt rouge.

Votre tapis de course ne démarrera pas tant que la clé de sécurité ne sera pas correctement insérée dans le support de clé situé au centre de la console. L'autre extrémité de la clé de sécurité doit être correctement clipsée à vos vêtements afin de pouvoir, en cas de chute, retirer la clé de sécurité de la console, ce qui arrêtera immédiatement le tapis de course pour minimiser les blessures. Pour votre sécurité, n'utilisez jamais le tapis de course sans attacher la clé de sécurité sur vos vêtements. Tirez sur le clip de la clé de sécurité pour s'assurer qu'il ne se détachera de vos vêtements.

### **MONTÉE ET DESCENTE DU TAPIS DE COURSE**

Agissez avec précaution lorsque vous montez ou descendez du tapis de course. Essayez d'utiliser le guidon pour monter ou descendre. Si vous vous apprêtez à utiliser le tapis de course, ne vous tenez pas debout dessus. Enfourchez le tapis de course en plaçant vos pieds sur les deux rails latéraux de la plate-forme de course. Placez votre pied sur le tapis uniquement après que la bande a commencé à se déplacer à une vitesse lente et constante. Pendant votre exercice, gardez votre corps et votre tête tournés vers l'avant en permanence. N'essayez jamais de faire demi-tour sur le tapis de course lorsque la bande de course est encore en mouvement. Une fois que vous avez terminé vos exercices, arrêtez le tapis de course en appuyant sur le bouton d'arrêt rouge. Attendez que le tapis de course s'arrête complètement avant d'essayer de descendre du tapis de course.

#### **AVERTISSEMENT !**

N'utilisez jamais ce tapis de course sans avoir préalablement fixé le clip de la clé de sécurité à vos vêtements .

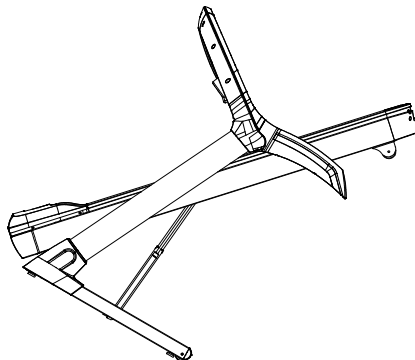
#### **ATTENTION !**

Pour votre sécurité, montez sur le tapis uniquement lorsque la vitesse est inférieure à 3 km/h.

## DÉPLACEMENT DU TAPIS DE COURSE

Le tapis de course peut être déplacé dans la maison en toute sécurité en position repliée à l'aide des roues de transport.

Tenez fermement le guidon à deux mains, tirez le tapis de course vers vous, puis transportez-le sur ses roues, en le faisant glisser ou en le poussant lentement.

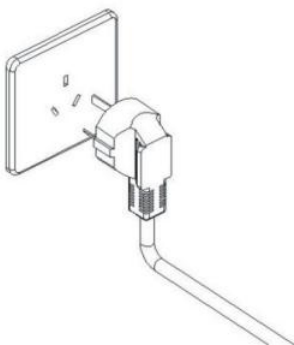


### Guide de mise à la terre :

Ce produit doit être mis à la terre. Si le tapis de course tombe en panne ou est endommagé, le fil de mise à la terre peut former un circuit de résistance minimale, le courant dans la terre, ce qui réduit ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un câble qui possède un conducteur pour la mise à la terre de l'appareil ainsi qu'une fiche de mise à la terre. Cette fiche doit être branchée sur une prise conforme aux codes et réglementations locaux en matière d'exigences d'installation et de mise à la terre.

**Danger !** Une mauvaise connexion du conducteur de terre de l'équipement peut entraîner un risque d'électrocution. Si vous ne savez pas si l'équipement est correctement mis à la terre, consultez un électricien qualifié ou un technicien de service. Ne modifiez pas la prise fournie avec ce produit. Si la prise n'est pas conforme à la fiche, laissez un électricien qualifié installer une prise de courant appropriée.

Ce produit utilise une ligne de 220-240 volts et est équipé d'une prise à la terre comme indiqué sur les illustrations ci-dessous.

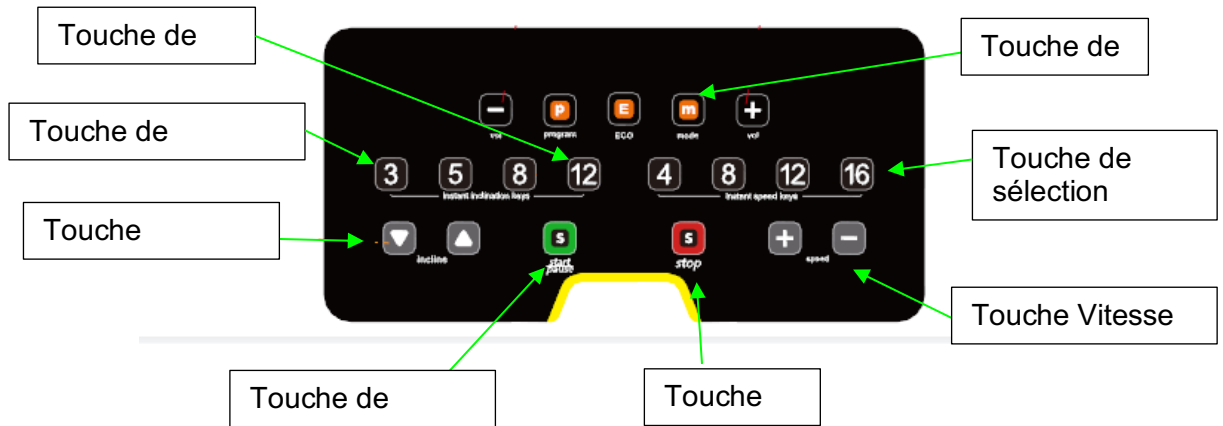
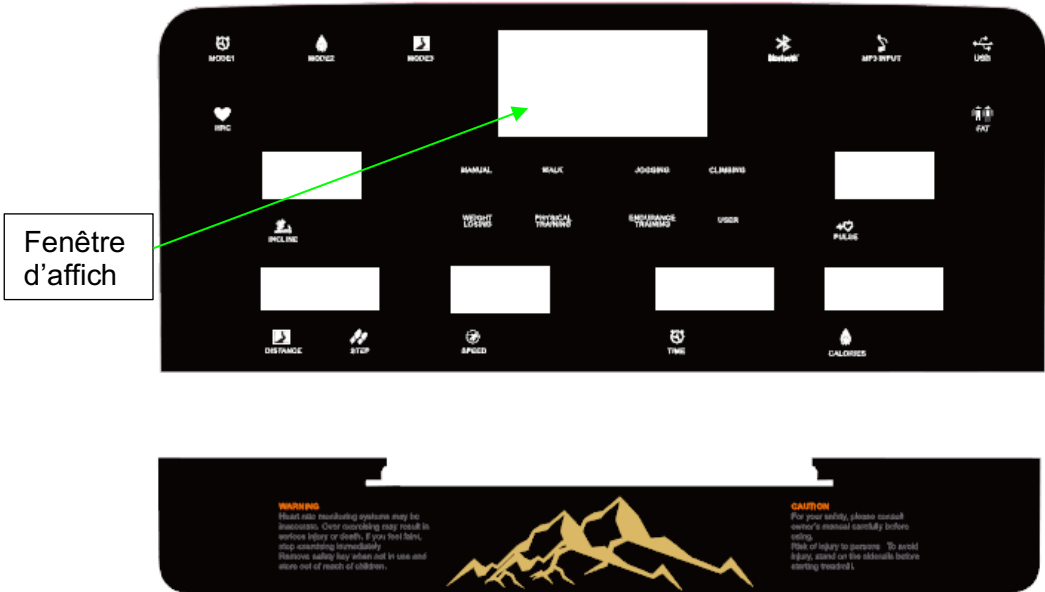



## Instructions d'utilisation du tapis de course

1. Mettez l'appareil sous tension ; le tapis de course démarre alors dans la position la plus basse ; vérifiez que la machine est normale.
2. Fixez le clip de verrouillage de sécurité au col sur la poitrine du sportif ;
3. Avant de courir, assurez-vous de la stabilité du tapis de course et de son fonctionnement normal. Il est strictement interdit de se tenir sur la bande de course au démarrage, il convient de se tenir sur la barre latérale, de s'assurer que tout est correct et de commencer ensuite à courir. À la mise sous tension, placez une main pour saisir le guidon, appuyez sur le bouton « START » (Démarrer), le démarrage du tapis de course est retardé de 5 secondes et s'effectue à une vitesse de 1,0 km/h. Appuyez sur la touche « Vitesse » « + », le moteur tourne à une vitesse allant de 2,5 à 3,5 km/h (il s'agit de la vitesse de course la plus appropriée), les deux mains sont sur les guidons, les pieds doivent marcher sur le tapis de course, il est possible de courir en gardant la même vitesse.
4. Après quelques minutes, vous pouvez accélérer la course, pour ce faire, gardez les mains sur le guidon, appuyez sur la touche « speed » (vitesse) « - » pour courir lentement.
5. Pendant le temps de course, appuyez sur les touches de sélection rapide de la vitesse, pour configurer rapidement la vitesse de course souhaitée ;
6. Appuyez sur la touche « Stop » (Arrêt) pour arrêter le moteur à tout moment pendant la course.
7. Mode préconfiguré : Appuyez sur le bouton « Select » (Sélectionner) pour sélectionner l'un des modes de fonctionnement automatiques comme mode de fonctionnement actuel. Appuyez sur la touche « Start » (Démarrer) pour démarrer le tapis de course. Le tapis de course commence à fonctionner automatiquement en fonction du mode de sélection. Durant le fonctionnement, vous pouvez appuyer sur la touche « speed » (vitesse) « + » ou la touche « speed » (vitesse) « - » pour modifier la vitesse de course de la période actuelle. Appuyez sur « Stop » (Arrêt) pour arrêter le mouvement.
8. Test HRC (en option) : Allumez le tapis de course, tenant avec les mains la puce du capteur métallique HRC ; au bout de quelques secondes, la fenêtre d'affichage de la fréquence cardiaque affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur. (Remarque : cette valeur n'est pas une donnée médicale, il s'agit uniquement d'une référence sportive).


# Instructions relatives au fonctionnement de la console

## Définition des touches et Instructions de la fenêtre d'affichage

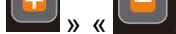


1.1 «  » : Touche « START/PAUSE » (Démarrage/Pause) : lorsque le tapis de course est arrêté, appuyez sur la touche « START » (Démarrer) pour allumer le tapis de course. Appuyez sur la touche « START » (Démarrer) pendant la course pour l'arrêter momentanément.









1.2 «  » : Touche « Stop » (Arrêt) : lorsque le tapis de course est en marche, arrêtez lentement le tapis de course en appuyant sur la touche « STOP » (Arrêt).







1.3 «  » : Touche de réglage de la vitesse : pour diminuer ou augmenter la vitesse de course.




1.4 Touches de Touche de sélection rapide de la vitesse «     » : lorsque le tapis de course est en fonctionnement, réglez la vitesse directement à la valeur spécifiée sur la touche ; la plage de vitesse est comprise entre 1,0 et 22,0 km/h


1.5 «  » «  » : touche de réglage de l'inclinaison : pour diminuer ou augmenter la vitesse de course.

1.6. «     » : Touches de sélection rapide de l'inclinaison : lorsque le tapis de course est en fonctionnement, réglez l'inclinaison directement à la valeur spécifiée sur la touche ; la plage d'inclinaison est comprise entre 0 et 15 %

1.7 «  » «  » : touche de réglage du volume : pour diminuer ou augmenter le volume de la musique.

1.8 «  » Lorsque le mode manuel est sélectionné, le mode normal est sélectionné. Appuyez sur la touche MODE pour basculer du mode Compte à rebours en mode manuel -> compte à rebours en mode Calories -> compte à rebours en mode Distance -> mode chronométrage positif ; dans P1-P36, il s'agit du bouton de réinitialisation de la valeur par défaut de la durée du compte à rebours (30 minutes) ;

1.9 Touche «  » « Vitesse intelligente » (fonction en option) : pour régler la vitesse intelligemment

2.0 «  » Touche de sélection du programme, pour sélectionner le programme P0~P36, U01, U02, U03, HRC1~HRC3, FAT lorsque le tapis de course est arrêté.

2.1 MP3 : fonction en option.

2.2 Ventilateur : fonction en option.

2.3 Récepteur HRC : fonction en option.

## Mode d'emploi des fenêtres d'affichage :

1.1 Fenêtre « SPEED » (Vitesse) : affichage des données de vitesse ;

Fenêtre « TIME » (Temps) : affichage des données de temps

Fenêtre « DISTANCE » (Distance) : affichage des données distance, données relatives au pas ;

Fenêtre « CALORIES » (Calories) : affichage des données relatives aux calories ;

Fenêtre « PULSE » (POULS) : affichage des données de fréquence cardiaque ;

Fenêtre « INCLINE » (Inclinaison) : affichage des données d'inclinaison

## Description de la clé de sécurité :

La clé de sécurité est composée d'un interrupteur tactile, d'une pince à vêtements et d'un cordon en nylon, ainsi que de mesures de sécurité en cas d'arrêt d'urgence. Dans n'importe quel état, tant que la clé de sécurité est hors de position, le tapis de course cesse de fonctionner, le clavier de la console interdit son utilisation, ré-insérez la clé de sécurité, l'écran bascule dans l'état de fonctionnement par défaut du système.

## Instructions relatives à la fonction MP3 (fonction opérationnelle) :

La console est équipée d'une fonction audio à double canal intégrée, d'une alimentation électrique à découpage ; branchez le fil adaptateur de l'audio avec la source audio et le port d'entrée MP3 de la console, puis le MP3 commence à fonctionner.

## Guide de sécurité :

1) Branchez le cordon d'alimentation dans la prise électrique avec 10 A. Mettez cet interrupteur en

position

« ON ». L'écran s'allume en émettant un son d'invite.

- 2) Placez la clé de sécurité sur la bonne position, fixez la clé de sécurité sur votre vêtement à l'avant de votre poitrine ;
- 3) Appuyez sur la touche « + », « - » ou sur la touche de « SÉLECTION RAPIDE DE LA VITESSE » pour régler la vitesse du tapis de course
- 4) Touche « START/PAUSE » (Démarrage/Pause) : lorsque le tapis de course est arrêté, appuyez sur la touche « START » (Démarrer) pour allumer
- 5) le tapis de course. Appuyez sur la touche « START » (Démarrer) pendant la course pour l'arrêter momentanément.
- 6) Touche « STOP » (Arrêt), lorsque le tapis de course est en marche, arrêtez lentement le tapis de course en appuyant sur la touche « STOP » (Arrêt). Tous les paramètres reviennent à l'état par défaut.
- 7) Appuyez sur la touche « + », « - » ou sur la touche de « SÉLECTION RAPIDE DE L'INCLINAISON » pour régler l'inclinaison du tapis de course ;
- 8) Dans n'importe quel état, retirez les verrous de sécurité, la fenêtre affiche : « E7 » et l'avertisseur émet le son DI-DI-DI. Le tapis de course cesse de fonctionner.
- 9) Le système de commande électrique reste sous une surveillance de sécurité permanente ; dès qu'une information anormale est détectée, le tapis de course s'arrête immédiatement de fonctionner, l'écran affiche des messages d'informations anormales et est accompagné d'un signal sonore.
- 10) Appuyez sur la touche « STOP » (Arrêt) lorsque l'écran affiche des informations anormales, le moteur commence à ralentir pour s'arrêter, toutes les données seront effacées.

## **Mode manuel :**

1. Comment accéder au mode manuel :

A : allumez, accédez au mode manuel normal.

B : à la mise hors tension, appuyez sur la touche MODE (Mode) pour accéder au mode manuel.

2. Trois fonctions de réglage du mode manuel : Réglage du temps, de la distance et des calories ;

Entrez dans le mode manuel, appuyez sur la touche « MODE » (Mode) pour définir un mode différent, puis appuyez sur « START » (Démarrer) pour redémarrer le tapis de course. L'utilisateur peut définir la vitesse et l'inclinaison. Vitesse par défaut : 1,0 KM/H, Inclinaison : 0 %. Mode normal, compte à rebours du temps, compte à rebours de la distance, compte à rebours des calories ; définissez n'importe quel mode, la date de réglage. Le réglage de la date démarre le compte à rebours.

A : Lorsque vous accédez au réglage manuel, la fenêtre de temps affiche 0.00 ; le décompte du temps, la distance et les calories sont dans un format de comptage positif. Fermez la fonction de réglage lorsque le moteur est en marche, appuyez sur la touche « STOP » (Arrêt), le moteur commence à ralentir pour s'arrêter, tous les réglages reviennent à l'état par défaut.

B : En mode manuel standard, appuyez sur la touche « MODE » (Mode) pour accéder au mode compte à rebours du temps, la fenêtre s'allume et affiche le temps. En mode veille, lorsque vous êtes en mode réglage, la fenêtre TIME (TEMPS) s'allume et affiche le temps. Le temps initial est de 30:00 minutes, appuyez sur « + » ou « - » pour définir la vitesse. Plage de réglage du temps : 5:00-99:00, valeur minimum 1:00.

C : En mode compte à rebours du temps, appuyez sur « MODE » (Mode) pour accéder au mode compte à rebours de la distance, la fenêtre de la distance s'allume. La distance initiale est de 1,0 km, appuyez sur la touche « + » de la réglage de la vitesse et « 0 » pour définir la distance et la plage. Plage de réglage : 1,0-99,0 km, distance minimum 1 KM.

D : En mode compte à rebours de la distance, appuyez sur « MODE » (Mode) pour définir les

calories. La fenêtre des calories s'allume. La fenêtre initiale s'allume. Les calories initiales s'affichent : 50, par défaut : 50 Cal, appuyez sur les touches « + » et « - » de réglage de la vitesse pour définir la plage de calories : 20-9 990 CAL.

## Réglage du programme

« P1-P36 » est une touche de réglage du programme système, utilisée uniquement en mode de compte à rebours du temps. Quand la fenêtre de réglage du temps s'allume, appuyez sur « MODE » pour revenir à l'état par défaut. La fenêtre du temps s'allume en état de réglage, durée initiale : 30 minutes, plage de réglage : 5:00—99:00. Appuyez sur les touches « + » et « - » de réglage de la vitesse pour ajuster l'état de réglage.

1. Dans P1-P36, la vitesse et l'inclinaison de chaque programme sont divisées en 16 segments ;
2. Un bip sonore retentit lors du passage d'un segment à l'autre ;
3. Lorsque le moteur est en marche, appuyez sur la touche de démarrage, le moteur s'arrête, les différents paramètres restent inchangés ;
4. Appuyez à nouveau sur la touche de démarrage, et la cadence s'exécute à la vitesse du programme automatique ;
5. Réglez le temps sur zéro, la vitesse se réduit lentement jusqu'à l'arrêt, la fenêtre centrale indique « End » (Fin), l'avertisseur émet une alarme sonore ;
6. Retirez la clé de sécurité pour arrêter le moteur, la fenêtre du temps affiche « E07 », et l'avertisseur émet une courte alarme.

## FONCTION GRAISSE CORPORELLE

Lorsque le tapis de course est arrêté, appuyez sur la touche « PROG » jusqu'à sélectionner « FAT » (Graisse) et entrez dans la fonction de graisse corporelle, puis appuyez sur la touche « MODE » (Mode) pour régler le paramètre.

- A) **F1** correspond au Sexe, 1 (masculin), 2 (féminin). Si la fenêtre affiche 1, cela indique que « Masculin » est sélectionné ; par défaut, le sexe est Masculin
- B) **F2**, correspond à l'Âge, la plage est comprise entre 1 et 99 et la valeur par défaut est de 25.
- C) **F3**, correspond à la Taille, la plage est comprise entre 100 et 220 CM (39-87 pouces), la valeur par défaut est de 170 CM (67 pouces)
- D) **F4**, correspond au Poids, la plage est comprise entre 20 et 150 KG (44-330 lbs), le poids par défaut est de 70 KG (154 lbs)
- E) **F5**, correspond à l'IMC, indique que vous accédez à la fonction Graisse corporelle. Placez deux mains sur le guidon, attendez 8 secondes et la fenêtre affichera l'IMC. Par exemple, pour les Asiatiques, un IMC inférieur à 18 correspond à un poids insuffisant ; Un IMC compris entre 18 et 24 correspond à un poids normal ; Entre 25 et 28, il s'agit de surpoids ; Et au-dessus de 29, il s'agit d'obésité.

## Fonction d'inter-conversion pouces/mètres :

6.1 Retirez la clé de sécurité et appuyez simultanément sur la touche « PROGRAM » (Programme) et sur la touche « MODE » (Mode), la LED indique « M », les kilomètres sont convertis en miles.

6.2 Retirez la clé de sécurité et appuyez simultanément sur les touches « PROGRAM » (Programme) et « MODE » (Mode), la LED indique « KM », les miles sont convertis en kilomètres.

## Programme HRC (Contrôle de la fréquence cardiaque) :

- 1) HRC est constitué par défaut de trois parties, HRC1 limite la vitesse à 9 km/h, HRC2 limite la vitesse



- à 11 km/h, HRC3 est limité à 13 km/h.
- 2) Méthode de définition HRC, séquence, plage de paramètres, appuyez sur la touche « Program » (Programme) pour afficher HRC, appuyez sur le mode pour confirmer et accéder au prochain réglage, appuyez sur la touche de vitesse pour régler, définir les derniers paramètres à démarrer.
  - 3) Tranche d'âge : 13-80 ans
  - 4) Plage de réglage HRC cible : 80-180
  - 5) Données HRC max. : Inférieur à 220 - Âge.
  - 6) Mauvais HRC = (HRC cible - HRC de l'utilisateur)
  - 7) Relation de changement de vitesse ;  
A : changement de fréquence, HRC teste les données de fréquence cardiaque toutes les 30 secondes (les données de fréquence cardiaque continuent de s'afficher)  
B : lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est inférieure à la fréquence cardiaque cible de 30 battements/min, la vitesse augmente de 2,0 km/h.  
C : lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est inférieure à la fréquence cardiaque cible de 6 à 29 fois/minute, la vitesse augmente de 1,0 km/h.  
D : lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure à la fréquence cardiaque cible de 30 fois/min, la vitesse diminue de 2,0 km/h.  
E : lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure à la fréquence cardiaque cible de 6 à 29 fois/min, la vitesse diminue de 1,0 km/h.  
G : lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure ou inférieure à la fréquence cardiaque cible de 0 à 5 fois/minute, la vitesse reste la même.
  - 8) Dans les cas suivants, le tapis de course décélère jusqu'à une vitesse minimale en moins de 20 secondes et s'arrête au bout de 15 secondes à la vitesse la plus basse et sonne toutes les secondes ;  
A : Toutes les 30 secondes pour détecter une fréquence cardiaque, lorsque les deux fréquences consécutives ne peuvent pas être détectées.  
B : 1 km/h (0,6 mph), la fréquence cardiaque entraîne une décélération.  
C : Lorsque la fréquence cardiaque dépasse (220 - définir l'âge).  
1 km/h (0,6 mph), la décélération ne peut être inférieure à 1 km/h (0,6 mph), comme la vitesse minimale du tapis roulant de 1 km/h (0,6 mph), lorsque le tapis de course tourne à 1,6 km/h (1,0 mph) et ralentit jusqu'à 1 km/h (0,6 mph) lorsque la fréquence cardiaque décélère jusqu'à 1,0 (2,0) km/h.
  - 9) Ne pas modifier l'inclinaison pendant la course, il est possible de la définir manuellement. Le calcul va commencer dans 1 minute.

### **Fonction ECO :**

Appuyez sur la touche « ECO » pour accéder au mode ECO. Le tapis roulant augmentera de 3 niveaux en fonction du niveau d'inclinaison actuel. Le niveau d'inclinaison min. est de 3. Appuyez à nouveau sur la touche « ECO » pour quitter le mode ECO. Le tapis roulant diminuera de 3 niveaux selon l'inclinaison actuelle, l'inclinaison minimale est de 0. À chaque utilisation, le mode par défaut du tapis de course n'est pas le mode ECO.

### **Fonction sommeil ERP :**

Le système se met par défaut en mode ERP, lorsque le tapis de course n'est pas utilisé, pendant env. 4-5 minutes, il entre en état de veille, pour économiser de l'électricité ; appuyez sur n'importe quelle touche pour activer le système.

En cas de veille prolongée, appuyez sur la touche MODE (Mode) pendant environ 3 secondes pour afficher « 2222 » pour annuler la fonction de l'ERP, et appuyez à nouveau pour un affichage plus long, « 1111 » toutes les 3 secondes pour retourner au mode ERP.

## Message lubrification « LUB »

A : Lorsque la distance totale d'entraînement du tapis de course atteint 500 KM, la console affiche le message « LUB » pour rappeler à l'utilisateur que le tapis de course doit être lubrifié.

B. Le tapis de course peut continuer à fonctionner normalement même s'il affiche le message « LUB ». Mais le message « LUB » continue de clignoter à l'écran lors de son utilisation.

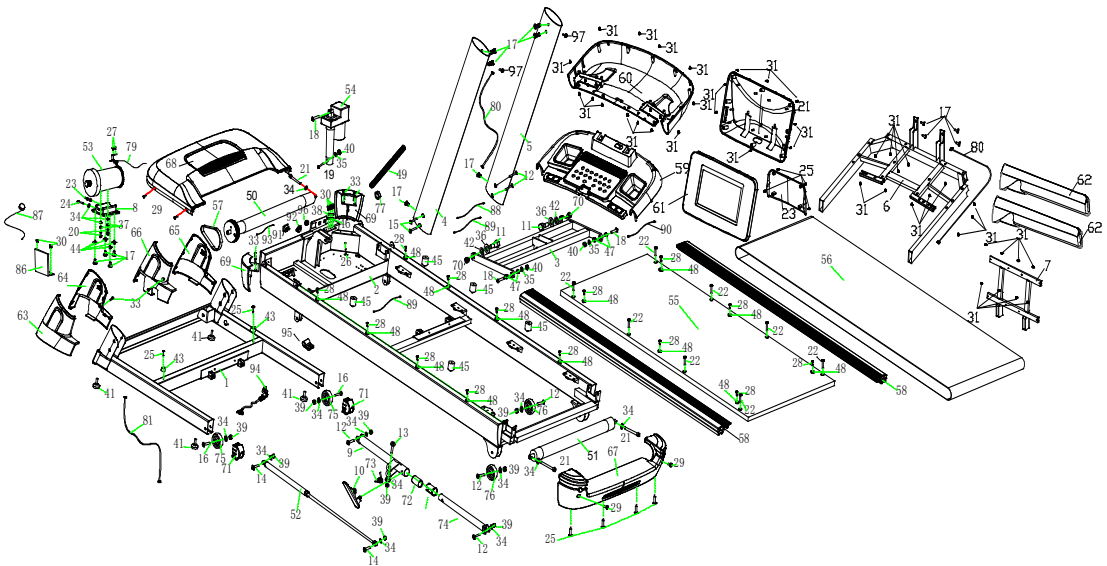
C. Après avoir lubrifié manuellement le tapis de course, lorsque le tapis de course est en mode veille, l'utilisateur peut appuyer simultanément sur les touches « P » et « STOP » (Arrêt) pendant 5 secondes pour supprimer le message « LUB ». Et la distance de 500 KM pour la lubrification sera de nouveau décomptée.

## Tableau des vitesses par programme

SEG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
PROG	CLS																
P1	VITESSE	1,0	3,0	3,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	5,0	3,0	2,0
	INCLINAISON	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	VITESSE	2,0	3,0	3,0	6,0	5,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	8,0	8,0	5,0	4,0	3,0
	INCLINAISON	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	VITESSE	2,0	3,0	5,0	5,0	7,0	7,0	8,0	5,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	4,0	3,0
	INCLINAISON	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	VITESSE	2,0	2,0	3,0	5,0	5,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	5,0	5,0	3,0	3,0	2,0
	INCLINAISON	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	VITESSE	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	9,0	8,0	7,0	5,0	4,0	3,0
	INCLINAISON	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	VITESSE	3,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	10,0	10,0	11,0	5,0	3,0
	INCLINAISON	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	VITESSE	3,0	4,0	9,0	4,0	11,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	8,0	4,0	11,0	5,0	3,0	2,0
	INCLINAISON	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	VITESSE	3,0	5,0	8,0	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	10,0	3,0	5,0	7,0	11,0	5,0
	INCLINAISON	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	VITESSE	3,0	7,0	9,0	4,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	7,0	12,0	4,0	7,0	12,0	6,0
	INCLINAISON	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	VITESSE	3,0	5,0	6,0	6,0	6,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	10,0	6,0	6,0	6,0	11,0	3,0
	INCLINAISON	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	VITESSE	4,0	5,0	7,0	9,0	10,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	10,0	10,0	11,0	9,0	6,0	5,0
	INCLINAISON	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	VITESSE	4,0	6,0	10,0	10,0	7,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	6,0	5,0
	INCLINAISON	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	VITESSE	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0
	INCLINAISON	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	VITESSE	2,0	3,0	3,0	6,0	9,0	11,0	3,0	6,0	9,0	11,0	3,0	6,0	9,0	11,0	3,0	6,0
	INCLINAISON	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	VITESSE	4,0	6,0	11,0	11,0	9,0	6,0	11,0	11,0	9,0	6,0	11,0	11,0	9,0	6,0	11,0	11,0
	INCLINAISON	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	VITESSE	2,0	4,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0
	INCLINAISON	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	VITESSE	2,0	2,0	2,0	4,0	6,0	6,0	9,0	11,0	11,0	2,0	4,0	6,0	6,0	11,0	11,0	9,0
	INCLINAISON	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	10	8	6	6	4	2
P18	VITESSE	3,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0
	INCLINAISON	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	VITESSE	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0
	INCLINAISON	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	VITESSE	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	INCLINAISON	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12
P21	VITESSE	2,0	6,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0
	INCLINAISON	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12
P22	VITESSE	4,0	6,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0
	INCLINAISON	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	VITESSE	4,0	6,0	11,0	6,0	6,0	2,0	11,0	6,0	6,0	2,0	11,0	6,0	6,0	2,0	11,0	6,0
	INCLINAISON	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	10	2	2
P24	VITESSE	4,0	6,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0
	INCLINAISON	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	10	2	2
P25	VITESSE	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	INCLINAISON	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	VITESSE	3,0	4,0	4,0	7,0	10,0	12,0	4,0	7,0	10,0	12,0	4,0	7,0	10,0	12,0	4,0	7,0
	INCLINAISON	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	VITESSE	5,0	7,0	12,0	12,0	10,0	7,0	12,0	12,0	10,0	7,0	12,0	12,0	10,0	7,0	12,0	12,0
	INCLINAISON	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	VITESSE	3,0	5,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	INCLINAISON	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	VITESSE	3,0	3,0	3,0	5,0	7,0	7,0	10,0	12,0	12,0	3,0	5,0	7,0	7,0	12,0	12,0	10,0
	INCLINAISON	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	VITESSE	4,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0
	INCLINAISON	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	VITESSE	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	INCLINAISON	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5



# VUE ECLATEE



NO.	NAME	QUANTITY
1	Base frame	1
2	Platform frame	1
3	Incline frame	1
4	Upright post (L)	1
5	Upright post (R)	1
6	Console frame	1
7	Display frame	2
8	Motor installation panel	1
9	Outer telescopic tube	1
10	Pedal	1
11	Hex half head screw M12×Φ14×35×19	2
12	Allen C.K.S. half thread screw M8×40×20	4
13	Allen C.K.S. half thread screw M8×45×20	1
14	Allen C.K.S. half thread screw M8×30×20	2
15	Allen C.K.S. half thread screw M8×60×20	4
16	Allen C.K.S. half thread screw M8×50×20	2
17	Allen C.K.S. full thread screw M8×20	10
18	Allen C.K.S. half thread screw M10×35×20	3
19	Allen C.K.S. half thread screw M10×65×20	1
20	Allen Column full thread screw M8×15	2
21	Allen Column full thread screw M8×75	3
22	Allen countersunk head full thread screw M6×30×Φ16	8
23	Motor bolt -1 M8×65	1
24	Hex full head screw M8×75	1
25	Phillips C.K.S self-tapping Screw ST4×16	8
26	Phillips C.K.S self-tapping Screw ST4×40	2
27	Phillips countersunk head self-tapping screw ST3×10	2
28	Phillips countersunk head self-tapping screw ST4×15	12
29	Phillips C.K.S full head Screw M5×10	6
30	Phillips C.K.S full head Screw M4×10	9
31	Phillips C.K.S self-tapping Screw ST4×15	35
32	Phillips Pan Head self-tapping Screw ST3×25	4
33	Phillips C.K.S self-tapping Screw ST4×12	14
34	Flat washer Φ8	19
35	Flat washer Φ10	3
36	Flat washer Φ14	2
37	Spring washer Φ8	2
38	Spring washer Φ5	3
39	Hex locked nut M8	9
40	Hex locked nut M10	3

41	Feet pad adjustment $\Phi 35 \times 37 \times 12 \times M8$	4
42	Plastic flat washer $\Phi 24 \times \Phi 16 \times t2.0$	2
43	Taper feet pad $\Phi 23 \times \Phi 18 \times \Phi 5 \times 11$	2
44	Cushion $35 \times 35 \times t5.0 \times \Phi 8$	4
45	Cushion $\Phi 30 \times 30 \times M6 \times 6$	6
46	Serrated lock washers $\Phi 5$	3
47	Incline axle $\Phi 25 \times \Phi 17 \times \Phi 10 \times 6 \times 1$	4
48	Side rail guider $\Phi 25 \times \Phi 5 \times 4.5$	16
49	Wire protector	1
50	Front roller	1
51	Rear roller	1
52	Cylinder	1
53	Motor	1
54	Incline motor	1
55	running deck	1
56	Running belt	1
57	Motor belt	1
58	Side rail	2
59	Console upper cover	1
60	Console lower cover	1
61	Panel	1
62	Handle bar	2
63	Base cover (L) -1	1
64	Base cover (L)-2	1
65	Base cover (R)-1	1
66	Base cover (R)-2	1
67	End cap	1
68	Motor cover	1
69	Main frame front cover	2
70	Powder Metallurgy set	2
71	Curved pipe plug	2
72	Hollow tubes plug	1
73	Column spring	1
74	Inner telescopic tube -1	1
75	Wheel	2
76	Wheel	2
77	Magnetic ring	1
78	console set	1
79	Speed sensor	1
80	Wire	1
81	Wire	1

82	Wire	1
83	Handle pulse	2
84	Handle pulse wire	2
85	<b>Inverter</b>	1
86	Safety key	1
87	Power cord	1
88	Power cord	1
89	Wire (Ground wire)	1
90	Wire (Ground wire)	2
91	Rocker switch	1
92	Automotive switch	1
93	Power cord	2
94	Power plug	1
95	Cable clamp	2
96	Wire clip	1
97	Allen C.K.S. half thread screw M8×30×20	2
98	Allen C.K.S. half thread screw M8×20	2

## **ENTRETIEN DU TAPIS DE COURSE**

Un bon entretien est très important pour assurer un fonctionnement parfait de votre tapis de course. Un mauvais entretien peut endommager le tapis de course ou raccourcir sa durée de vie. Toutes les pièces du tapis de course doivent être contrôlées et serrées régulièrement. Les pièces usées doivent être remplacées immédiatement.

### **AJUSTEMENT DE LA BANDE**

Vous aurez peut-être besoin de régler la bande de course pendant les premières semaines d'utilisation. Toutes les bandes de course sont correctement réglées en usine. Elles peuvent s'étirer ou se décentrer après utilisation. Un étirement est normal pendant la période de rodage.

### **AJUSTEMENT LA TENSION DE LA BANDE :**

Si la bande de course donne l'impression qu'elle glisse ou qu'elle n'est pas stable lorsque vous posez votre pied pendant une course, il peut-être nécessaire de la tendre davantage.

### **POUR AUGMENTER LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE :**

1. Placez une clé de 8 mm sur le boulon de tension de la bande à gauche. Tournez la clé d'1/4 de tour dans le sens horaire pour tirer le rouleau arrière et augmenter la tension de la bande.
2. Répétez l'ÉTAPE 1 pour le boulon de tension de la bande à droite. Vous devez être sûr de tourner les deux boulons du même nombre de tours, de manière à ce que le rouleau arrière reste d'équerre avec le châssis.
3. Répétez les ÉTAPES 1 et 2 jusqu'à éliminer le glissement.
4. Veillez à ne pas trop tendre la bande de course car vous pourriez créer

une pression excessive sur les roulements des rouleaux avant et arrière. Une bande de course trop tendue risque d'endommager les roulements, ce qui entraînerait un bruit de roulement des rouleaux avant et arrière.

**POUR DIMINUER LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE, TOURNER LES DEUX BOULONS DU MÊME NOMBRE DE TOURS DANS LE SENS ANTI-HORAIRE.**

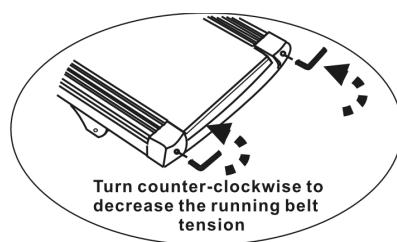
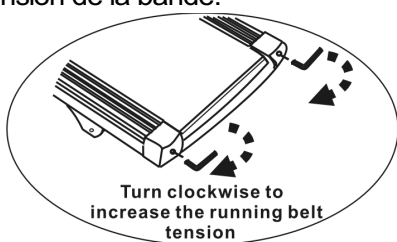
### **CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE**

Lorsque vous courez, il peut arriver que vous poussiez plus fort sur un pied que sur l'autre. L'importance de la déflexion dépend de la force exercée par un pied par rapport à l'autre. Cette déflexion peut entraîner un décentrage de la bande. Cette déflexion est normale et la bande de course se centrera lorsque personne ne se trouve sur la bande de course. Si la bande de course reste constamment décentrée, vous devrez la centrer manuellement.

Démarrez le tapis de course sans personne sur la bande de course, appuyez sur la touche D'ACCÉLÉRATION jusqu'à atteindre une vitesse de 6 km/h.

1. Observez si la bande de course se décale sur le côté droit ou le côté gauche de la plate-forme.
  - Si elle se décale sur le côté gauche de la plate-forme, utilisez la clé pour tourner le boulon de réglage gauche d'1/4 tour dans le sens horaire et le boulon de réglage droit d'1/4 de tour dans le sens anti-horaire.
  - Si elle se décale sur le côté droit de la plate-forme, tournez le boulon de réglage droit d'1/4 de tour dans le sens anti-horaire et le boulon de réglage gauche d'1/4 de tour dans le sens anti-horaire.
  - Si la bande n'est toujours pas centrée, répétez l'étape ci-dessus jusqu'à ce que la bande de course soit centrée.
2. Une fois la bande centrée, augmentez la vitesse à 16 km/h et vérifiez qu'elle fonctionne correctement. Répétez les étapes ci-dessus si nécessaire.

Si la procédure ci-dessus ne résout pas le problème, il se peut que vous deviez augmenter la tension de la bande.



### **LUBRIFICATION**

Le tapis de course est lubrifié en usine. Toutefois, il est recommandé de vérifier régulièrement la lubrification du tapis de course pour assurer son parfait fonctionnement. Il n'est généralement pas nécessaire de lubrifier le tapis de course au cours de la première année ou des 500 premières heures de fonctionnement.

Passée cette période, tous les 3 mois de fonctionnement, soulevez les côtés du tapis de course et touchez la surface de la bande, aussi loin que possible. Si vous trouvez des traces de spray de silicone, la lubrification n'est pas nécessaire.

En cas de surface sèche, reportez-vous aux instructions suivantes. Utilisez un vaporisateur de silicone sans huile.



### **Application de lubrifiant sur la bande :**

- Positionnez la bande de manière à ce que la couture soit située au centre de la plaque.
- Insérez la vanne de pulvérisation dans la tête de pulvérisation du réservoir de lubrifiant.
- Soulevez la bande d'un côté et maintenez la valve de pulvérisation à une certaine distance de l'extrémité avant de la bande de course et de la plaque. Démarrez à l'extrémité avant de la bande. Dirigez la valve de pulvérisation en direction de l'extrémité arrière. Répétez ce processus sur l'autre côté de la bande. Vaporisez chaque côté pendant environ 4 secondes.
- Attendez 1 minute pour que le spray de silicone se répartisse correctement avant de démarrer la machine.

### **NETTOYAGE :**

Un nettoyage régulier de la bande de course garantit une longue durée de vie du produit.

- **Avertissement :** Le tapis de course doit être éteint pour éviter toute électrocution. Le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise avant de commencer le nettoyage ou l'entretien.
- **Après chaque entraînement :** Essuyez la console et les autres surfaces avec un chiffon propre, doux et humide pour éliminer les résidus de sueur.

**Attention :** N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants. Pour éviter tout dommage de l'ordinateur, gardez tous les liquides à distance. N'exposez pas l'ordinateur à la lumière directe du soleil.

- **Toutes les semaines :** Pour faciliter le nettoyage, il est recommandé d'utiliser un tapis à placer sous le tapis de course ; Les chaussures peuvent laisser des saletés sur la bande de course qui peuvent tomber en-dessous du tapis de course. Nettoyez le tapis sous le tapis de course une fois par semaine.

### **STOCKAGE :**

Rangez votre tapis de course dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et qu'il est débranché de la prise murale.



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)