

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL D'UTILISATION

Codice : GRLDTOORXTRX50SE

Revisione : 01

Edizione : 05/16



**TRX 50 S EVO**



*Notice originale en italien.*  
**Lire le manuel très attentivement et  
toujours le garder à portée de main près du produit.**



## TABLE DES MATIÈRES

<b>1.0</b>	AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ .....	p. 3
<b>1.1</b>	UTILISATION PRÉVUE ET CONTRE - INDICATIONS .....	p. 4
<b>1.2</b>	DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ.....	p. 5
<b>1.3</b>	PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT .....	p. 6
<b>1.4</b>	CARACTERISTIQUES TECHNIQUES .....	p. 7
<b>2.0</b>	INSTALLATION DU PRODUIT .....	p. 8
<b>2.1</b>	DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON.....	p. 9
<b>2.2</b>	ASSEMBLAGE.....	p. 10
<b>2.3</b>	PLAN DE COURSE EN POSITION VERTICALE .....	p. 12
<b>2.4</b>	PLAN DE COURSE EN POSITION HORIZONTALE .....	p. 13
<b>2.5</b>	DEPLACEMENT DU PRODUIT .....	p. 14
<b>2.6</b>	BRANCHEMENT ÉLECTRIQUE .....	p. 15
<b>3.0</b>	PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.....	p. 16
<b>3.1</b>	CONSEILS D'UTILISATION.....	p. 17
<b>3.2</b>	AJUSTEMENT DE L' INCLINAISON DU PLAN DE COURSE.....	p. 18
<b>3.3</b>	FONCTION DE LA CONSOLE - AFFICHAGE.....	p. 19
<b>3.4</b>	TOUCHES DE LA CONSOLE.....	p. 20
<b>3.5</b>	FONCTIONNALITE' - PROGRAMME MANUEL.....	p. 21
<b>3.6</b>	PROGRAMMES PRE-INSTALLÉS (P01 ÷ P12) .....	p. 22
<b>3.7</b>	PROGRAMME BODY FAT TEST .....	p. 23
<b>4.0</b>	MAINTENANCE - LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE.....	p. 24
<b>4.1</b>	REGLAGE DE LA TENSION - CENTRAGE DU TAPIS.....	p. 25
<b>5.0</b>	RECYCLAGE .....	p. 26
<b>6.0</b>	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES.....	p. 26
<b>6.1</b>	VUE ÉCLATÉE.....	p. 27
<b>6.2</b>	LISTE DES PIÈCES.....	p. 28
<b>7.0</b>	CONDITION DE GARANTIE.....	p. 29

**CONDUITE ADMIS**

- Avant le montage et l'Emploi, merci de lire **ATTENTIVEMENT** cette notice et toutes les feuilles d'instructions ci-jointes.
- Utilisez la machine **SEULEMENT** à l'intérieur d'un foyer. Les termes et les avertissements d'utilisation, doivent être expliqués à tous les membres de la famille ou amis qui ont été autorisés à utiliser cette machine.
- Utilisez la machine **SEULEMENT** sur une surface plane ; pour prévenir les dommages, couvrez le sol par un tapis mis au dessous de la machine.
- Assurez-vous que qui utilise la machine avec tout bien compris sur le fonctionnement et les instructions d'usage. Supervisez les étapes de leur premier entraînement. Le manuel d'instruction doit toujours être près de la machine pour une consultation rapide, si nécessaire.
- S'assurer que les personnes utilisant cet appareil aient au minimum 16 ans et qu'elles aient une bonne santé physique.
- Toujours porter des vêtements adaptés pour une activité sportive, qui n'empêchent pas de faire des mouvements. Lors du démarrage de l'exercice accrochez-vous bien au balustre. Pendant la course, gardez sous contrôle le rythme cardiaque et réglez-le à votre besoin l'intensité d'effort de l'exercice. Portez des chaussures adaptées pour la course. Évitez de porter des vêtements qui empêchent la transpiration ou des chaussures avec une semelle en cuir ou rigide.
- Tenez fermement les mains courantes pendant le début de la séance d'entraînement. Au cours de l'exercice garder sous contrôle le rythme cardiaque et d'ajuster en conséquence l'intensité d'exercice.
- Si pendant l'utilisation de la machine, vous ressentez des étourdissements, des douleurs à la poitrine ou essoufflement, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
- Vérifiez périodiquement le serrage des boulons ainsi que l'intégrité de toutes les parties de la machine.

**COMPORTEMENTS INTERDITS**

- Ne pas installer la machine à l'intérieur des centres de fitness ou dans des endroits où est utilisés pour du commerce ou de la location.
- Ce machine n'est pas conçue pour une utilisation professionnelle et intensive ou pur des fins de réhabilitation.
- Ne pas endommager la console et les parties en plastique de la machine, avec des objets pointus, ou des éponges abrasives, ou de brosses métalliques, ou encore de produits chimiques.
- Ne démontez pas les pièces de la machines, SAUF si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.
- Ne mettez pas la machine en terrasses, caves, zones humides en général ; ne la laissez pas exposée aux agents atmosphériques (pluie, soleil, humidité, etc.).
- Ne laissez pas les enfants ou les animaux aller près de la machine. Il est préférable de placer la machine dans une salle dédiée et équipée avec des portes qui empêchent l'accès à toutes personnes qui ne sont pas autorisés à s'approcher à ce type de produit.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé, s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation ou si le câble d'alimentation est abimé. En cas de dommages et/ou de mauvais fonctionnement de l'appareil éteindre et ne pas le réparer soi-même. Pour d'éventuelles réparations s'adresser uniquement à un centre d'assistance spécialisé.
- Ne courez jamais pieds nus et ne portez pas des chaussures avec semelle en cuir ou autre matériau rigide.
- Ne portez pas vêtements synthétiques, en laine ou qui empêchent la transpiration pendant l'exercice. L'utilisation de vêtements non adéquates peut causer des problèmes de nature hygiénique, mais aussi la possibilité de créer de des décharges électrostatiques.

L'appareil décrit dans cette notice a été élaboré et certifié pour un usage privé au sein d'un milieu domestique. C'est un appareil sportif qui permet de reproduire les mouvements de la course à pied sur route, mais avec l'avantage de disposer d'une surface de course qui diminue les traumatismes causés par les impacts sur le sol aux membres inférieurs, typiques de la pratique de la course.

Ce simulateur de course permet de pratiquer une activité sportive tout en restant chez soi, ainsi vous pourrez faire du sport même quand les conditions météorologiques ne le concèdent pas, ou bien plus simplement quand vous n'avez pas le temps ou l'envie de sortir de chez vous pour aller courir, ou pour vous rendre dans un club de fitness.

Il est indispensable de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans cette notice, pour être sûr de vous entraîner en sécurité. Des efforts intensifs et prolongés requièrent une bonne condition physique ; c'est pour cela qu'il convient d'évaluer les contraindications d'usage, listées ci-après.

**L'utilisation de cet appareil est interdite dans les conditions suivantes:**

- Si l'Utilisateur a moins de 16 ans,
- Si l'Utilisateur a un poids supérieur à la limite indiquée sur l'étiquette et dans les données techniques,
- Si l'Utilisateur est enceinte,
- Si l'utilisateur a du diabète,
- Si l'Utilisateur présente des pathologies liées avec le cœur, aux poumons, ou aux reins.

**La garantie sur le présent appareil et la responsabilité du distributeur tomberont, savoir:**

- En cas d'utilisation impropre de l'appareil, différente de celle précisée dans la présente notice,
- Si les modalités et les intervalles de la maintenance à exécuter ne sont pas respectés,
- En cas de démontage fait à vos risques et périls,
- En cas d'utilisation de pièces détachées qui ne sont pas d'origine,
- En cas de non-respect des conseils de sécurité indiqués sur les étiquettes et dans la notice.

Cette notice contient toutes les inentraînements nécessaires pour l'installation, la maintenance et une utilisation correcte de l'appareil. L'utilisateur de ce produit, ainsi que ses éventuels amis et les membres de sa famille qui l'utiliseront, ont l'obligation de lire attentivement les inentraînements contenues dans cette notice, pour faire une installation et un usage correct.

Respecter les indications contenues dans ce guide garantit une sécurité personnelle maximale et une plus grande durée de vie du produit. Les avertissements de sécurité et les parties de textes importantes ont été mis en évidence en les mettant en texte gras et sont précédés par les symboles suivants:



**Les informations mises en évidence par ce symbole signalent un DANGER, faire très attention pour éviter des blessures physiques.**



**Les inentraînements mises en évidence par ce symbole signalent une PRECAUTION, faire très attention pour éviter d'endommager l'appareil**

**OBSERVATION:**

Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les inentraînements les concernant restent garanties. Le constructeur poursuit une politique de développement constant et de mise à jour et peut apporter des modifications aux parties esthétiques du produit sans donner de pré.

**REMARQUE:**

Au cours de l'entraînement, lorsque la clé de sécurité est insérée, en cas de son répété émis à partir de la console, arrêtez l'exercice et appelez le Service Assistance.



**DANGER**

- Avant de commencer une séance d'entraînement, mettez la clé de sécurité dans le logement prévu sur la console et accrochez le clip à ressort sur vos vêtements.
- Après chaque utilisation du tapis, enlevez la clé de sécurité de la console et la ranger ailleurs. Cela est important pour éviter des mises en service imprévues de la part d'enfants ou d'amis.

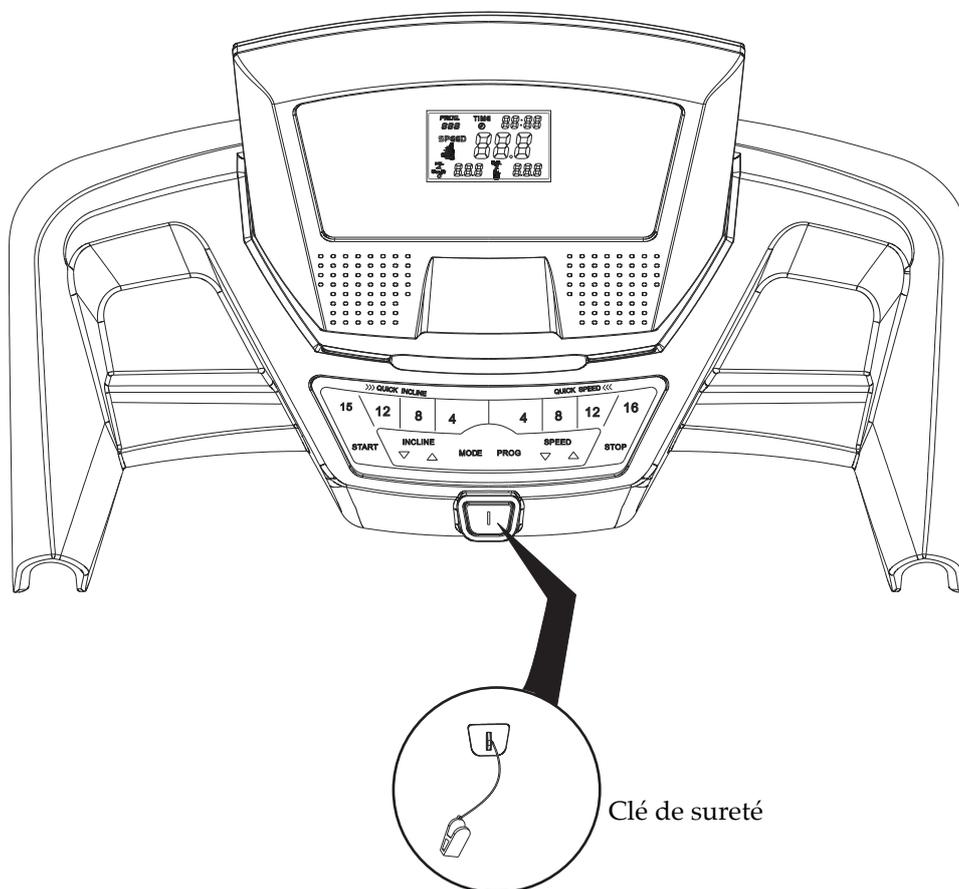
Insérez la clé de sécurité sur la console pour mettre en service l'appareil et commencer un exercice.

Retirez la clé de sécurité de la console pour stopper immédiatement l'exercice et mettre à zéro les données mémorisées.



**DANGER**

- Pour les modèles munis d'un dispositif d'inclinaison électrique, lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis de course s'arrête et l'inclinaison de la surface de course reste au niveau qui était réglé durant l'exercice. Quand la clé sera insérée de nouveau, l'inclinaison de la surface de course retournera à zéro.

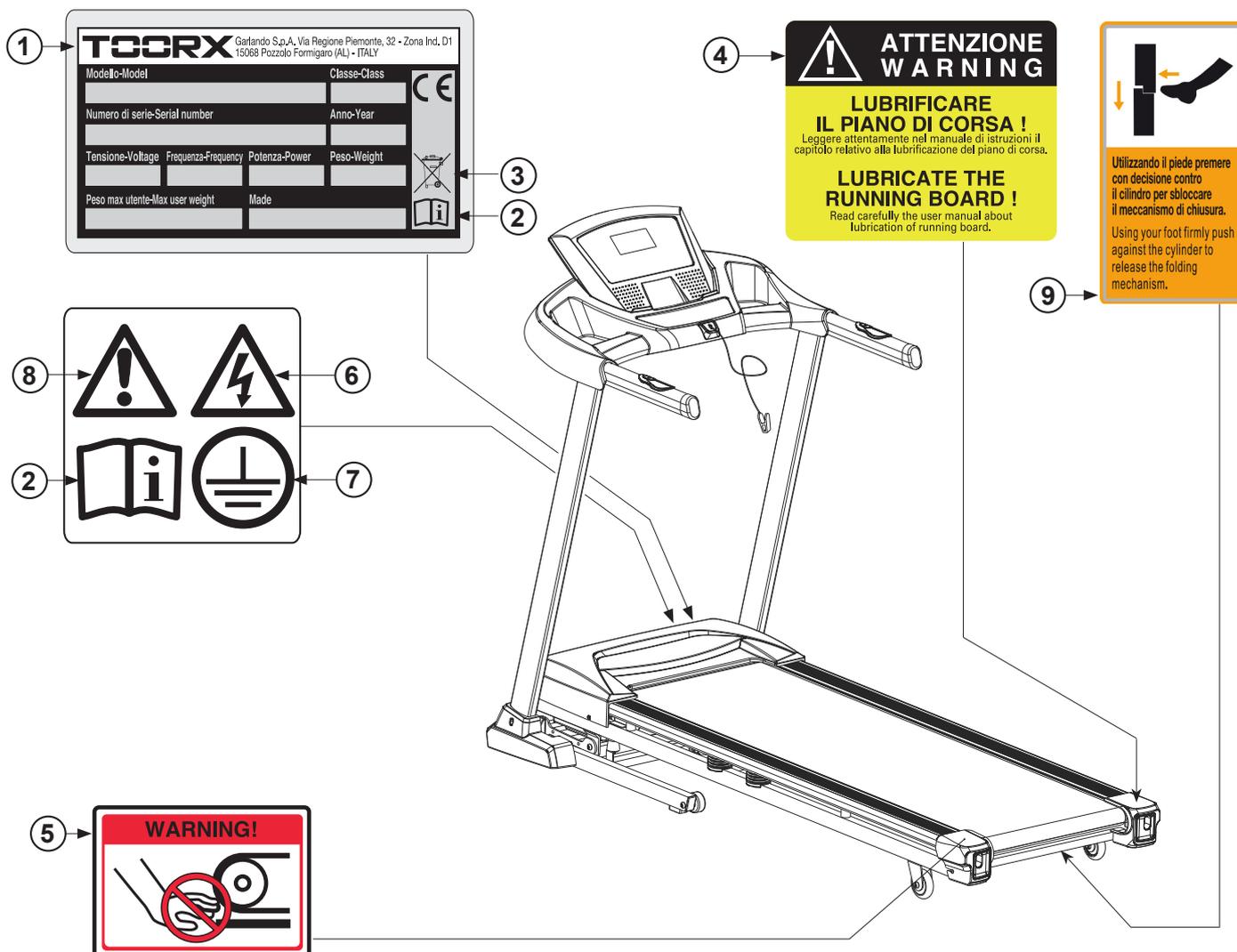


Clé de sureté

**1.3**

**PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT**

- 1) L'étiquette d'identification du produit indique l'adresse du distributeur, les données techniques et le numéro de série.
- 2) Symboles de rappel concernant l'obligation de lire la notice d'instruction est obligatoire avant d'accomplir une quelconque opération de montage ou une quelconque intervention de maintenance sur l'appareil.
- 3) Symboles d'indication concernant la conformité du produit par rapport aux directives de la communauté, se rapportant au traitement et à l'élimination de substances dangereuses se trouvant à l'intérieur d'appareils électriques et électroniques.
- 4) Le signal d'avertissement: rappel de la nécessité de lubrifier la surface de roulement selon les intervalles et les procédures indiquées sur le manuel d'instructions.
- 5) Le signal de sécurité: indique le risque de coincement et d'écrasement des doigts entre le rouleau arrière et la surface de roulement lorsque la bande est en cours d'exécution.
- 6) Le signal de sécurité: un risque de choc électrique. Il est interdit de démonter le produit ou accéder à l'intérieur du compartiment moteur.
- 7) Le signal de sécurité: l'obligation de connexion de l'équipement à une prise de courant qui est « mis à la terre ». Pour assurer l'utilisation sécuritaire du produit est nécessaire de vérifier la qualité de la connexion à la terre du système auquel il est connecté à la prise secteur.
- 8) Le signal d'avertissement: indique la présence des dangers inhérents au produit. Il est obligatoire de lire le mode d'emploi avant d'effectuer toute opération de montage ou d'entretien du produit.
- 9) Le signal d'avertissement lorsque le tapis est en position verticale, on peut voir l'étiquette adhésive qui fournit des instructions pour le déverrouillage du verrou de sécurité.



**1.4**

**CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

VITESSE DU TAPIS DE COURSE	0,8 km/h (min.) 16 km/h (max)
INCLINAISON DU TAPIS DE COURSE	15% sur 15 niveaux à réglage électrique
SURFACE DE COURSE	455x 1400 mm
EPAISSEUR DU TAPIS DE COURSE	1,8 mm
DIMENSION QUAND OUVERT (LXPXH)	1700 x 750 x 1445 mm
DIMENSION QUAND FERME' (LXPXH)	940 x 82 x 1580 mm
DIMENSION EMBALLAGE (LXPXH)	1780 x 780 x 340 mm
PUISSANCE MOTEUR	2,5 HP (puissance en continu) - 3,75 HP (en pic)
POIDS NET	69 kg
POIDS LOURD	77 kg
POIDS MAXIMALE UTILISATEUR	120 kg
VOLTAGE DU RESEAU	230V AC
FREQUENCE DE RESEAU	50/60 Hz
PUISSANCE MAXIMALE	1100 W
CAPTEUR CARDIAQUE	Capteur pour détecter le pouls sur les poignées et récepteur RH (*)
CONFORMITE'	Normes : EN 957-1/6 (classe HC
	Directives : 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

**Caratteristiche de la pièce:**

Pour une utilisation correcte et un bon usage à long terme, la pièce où sera installé l'appareil doit:

- Être à l'intérieur d'une maison ou appartement,
- Être couverte et suffisamment grande,
- Être dotée d'une prise électrique adaptée,
- Être dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Être dotée d'une fenêtre d'aération,
- Avoir une température comprise entre 5 C et 32 C,
- Avoir une humidité relative comprise entre 20% et 90%.
- L'appareil **NE DOIT PAS** être placé en plein air, dans un local humide, ou dans un endroit exposé à une atmosphère saline.

**Caractéristiques du sol:**

Le sol indiqué pour placer l'appareil doit:

- Avoir un revêtement parfaitement plat,
- Avoir un plancher capable de supporter le poids de l'appareil.

Les revêtements construits avec des matériaux de qualité (per exemple: parquet, moquette) **DOIVENT** être protégés avec une plaque de caoutchouc ou des plaques de feutre sous les zones d'appuis.

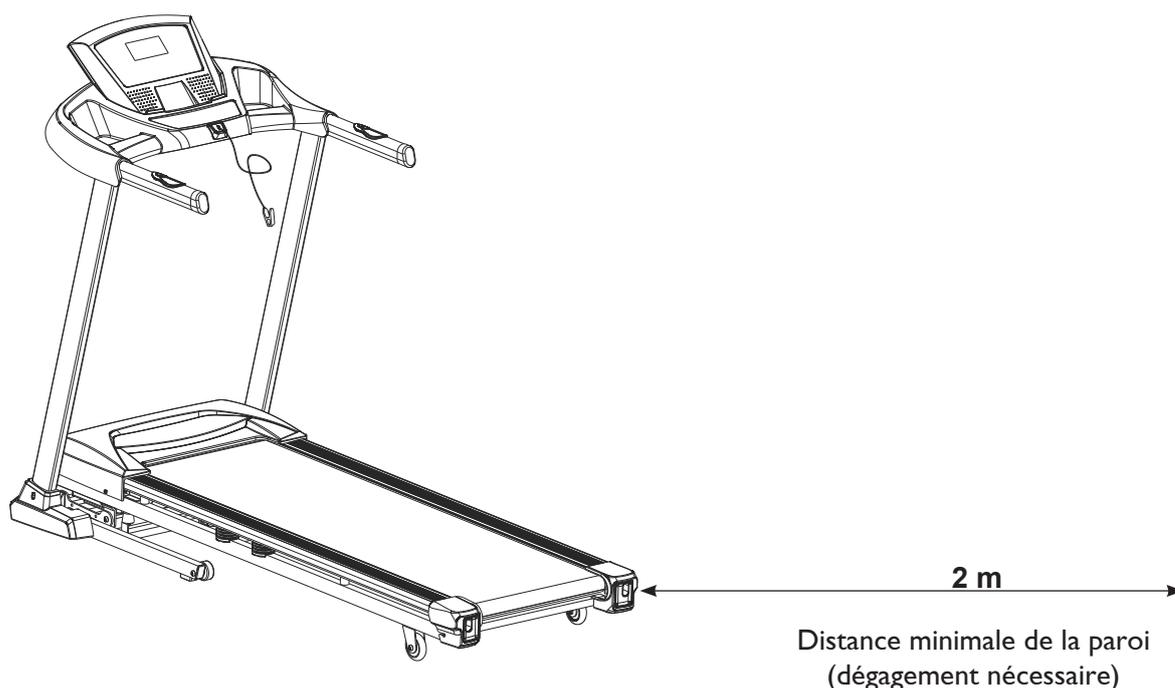
**Condition requises du local d'installation:**

La zone de la pièce où vous placez le produit ne doit être exposée au soleil, si c'est le cas, interposez une couche de tente comme protection. Le produit doit être tenu loin de même le chauffage et les systèmes de conditionnement d'air pour éviter, pendant l'exercice, d'être investi par les sources de ventilation.

**Conditions de sécurité:**

Vous devez installer le produit dans une chambre qui aye porte verrouillable, de sorte qu'il ne soit pas accessible aux enfants ou les animaux domestiques.

**II EST OBLIGATOIRE** de laisser un espace de sécurité d'au moins deux mètres entre la partie postérieure de l'appareil et le mur. A l'intérieur de l'espace de sécurité derrière l'appareil, il **EST INTERDIT** de placer quelque objet que ce soit.



**2.1**

**DEBALLAGE - CONTENU DU CARTON**

L'emballage est constitué par une boîte en carton fermée avec des points métalliques et des bandes de serrage. Pour soulever et déplacer la boîte il est nécessaire de demander de l'aider à une tierce personne.

Quand la boîte est posée par terre, merci de respecter l'indication Côté Haut, matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec des ciseaux, puis enlever les points de fermeture en métal avec une pince.



**Nous vous conseillons de ne pas endommager l'emballage d'origine et éventuellement de le garder ; ceci au cas où l'appareil présenterait des défauts et qu'une réparation sous garantie soit nécessaire.**

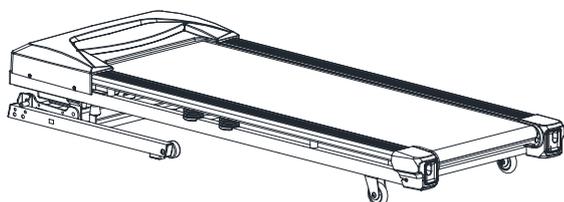


**L'emballage est réalisé avec des matériaux recyclables ; pour l'élimination des éléments d'emballage, respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables. Les éléments d'emballage (cartons et sacs) ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils représentent potentiellement une source de danger.**

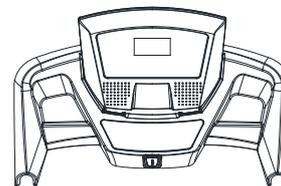
Pendant les opérations de montage, se référer aux illustrations avec les phases de montage et les dessins a explosé dans le catalogue de pièces de rechange. La liste des pièces de réchange est au fond de ce manuel d' instruction. Il est une aide supplémentaire dans l' identification des petites pièces.

*Après avoir retiré le produit de la boîte, vérifiez tout dommage subi pendant le transport et vérifiez la présence de toutes les parties représentées.*

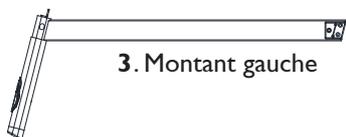
*Identification d'éléments de montage*



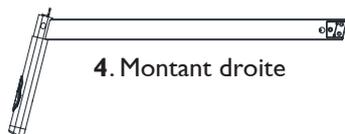
Châssis principal



Console



3. Montant gauche



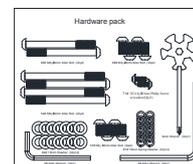
4. Montant droite



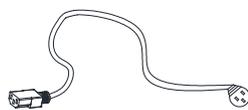
20. Couvercle plastique  
Montant gauche



21. Couvercle plastique  
Montant droite



Sachet matériel  
et outillage



Câble de réseau



Safety Key  
Clé de sécurité



Lubrifiant

2.2

**ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO**



**DANGER**

**La levée de la surface de course doit être effectuée par au moins deux personnes.**

- Après avoir ouvert l'emballage d'origine du produit, avec l'aide d'une autre personne, soulevez le plan de course assemblé et placez-le sur le sol (comme indiqué) à l'endroit choisi pour installer le produit. Retirez tout le matériel contenu dans le carton et l'étaler sur le sol, prêt à être monté. Le produit est dans un état avancé de montage et il nécessite des très peu des opérations d'assemblage supplémentaire.
- Rapprocher le montant de droite 4 et de gauche 3 aux sièges sur la surface de roulement I. A' travers le fil préparé dans le montante droit 4, envelopper le câble d'alimentation de la console 92 provenant de la surface de roulement dès la face inférieure, puis tirez doucement le fil pour faire sortir le câble 92 de la partie supérieure du montant 4.

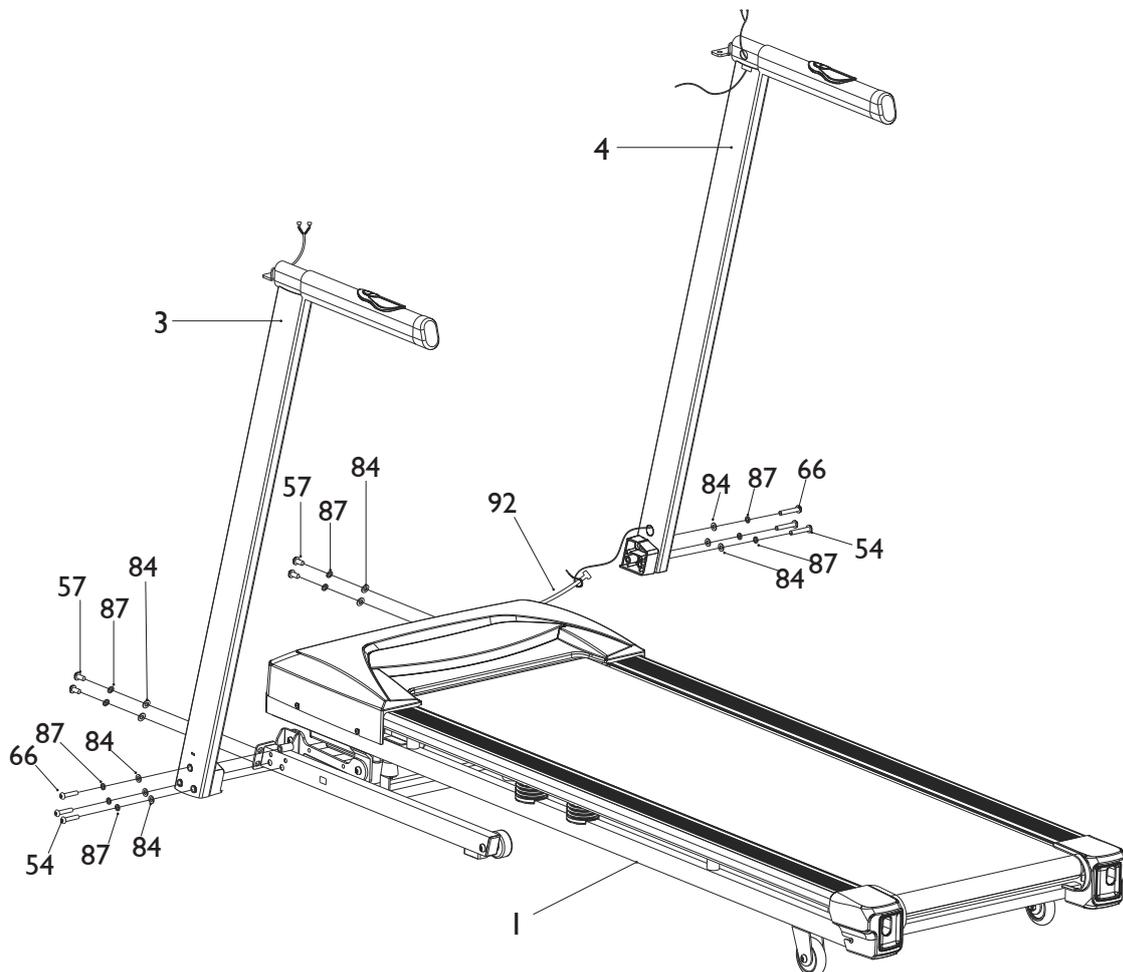


**ATTENTION**

**Au cours de la fixation du montant droit, assurez-vous que le câble d'alimentation de la console ne soit pas écrasé ou coupé.**

Fixer les montants droite 4 et gauche 3 dans leurs sièges sur la surface de roulement I, en serrant chacun:

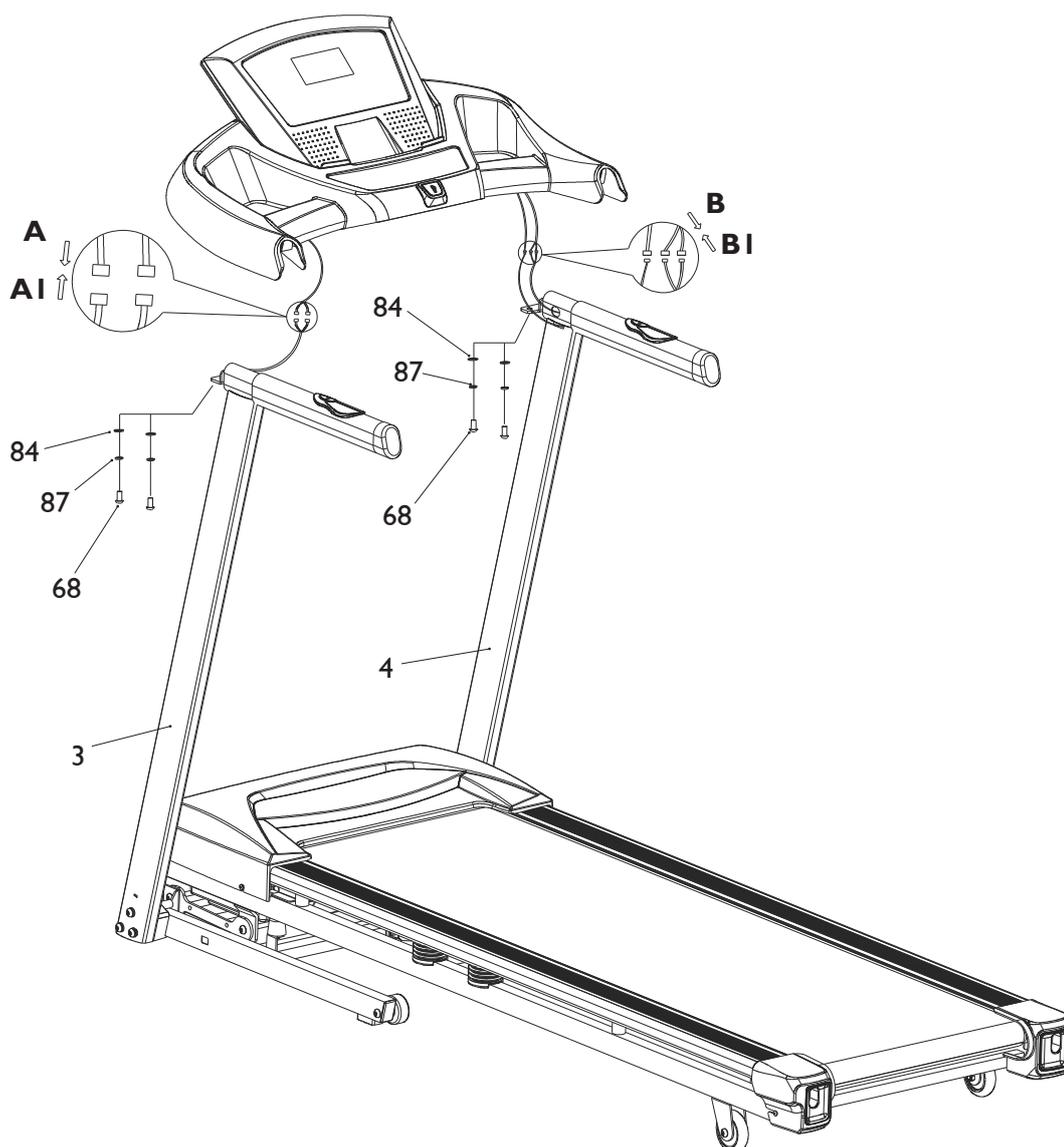
- dans la partie avant avec 2 vis 57 (M8x15 mm), accompagné des rondelles fendues 87 (Ø10x8 mm) et les rondelles plates 84 (Ø10x8 mm)
- dans la partie latérale avec 2 vis 54 (M8x90 mm) et 1 vis 66 (M8x80 mm), accompagnés de rondelles fendues 87 (Ø10x8 mm) et les rondelles plates 84 (Ø10x8 mm), comme illustré ci-dessous.



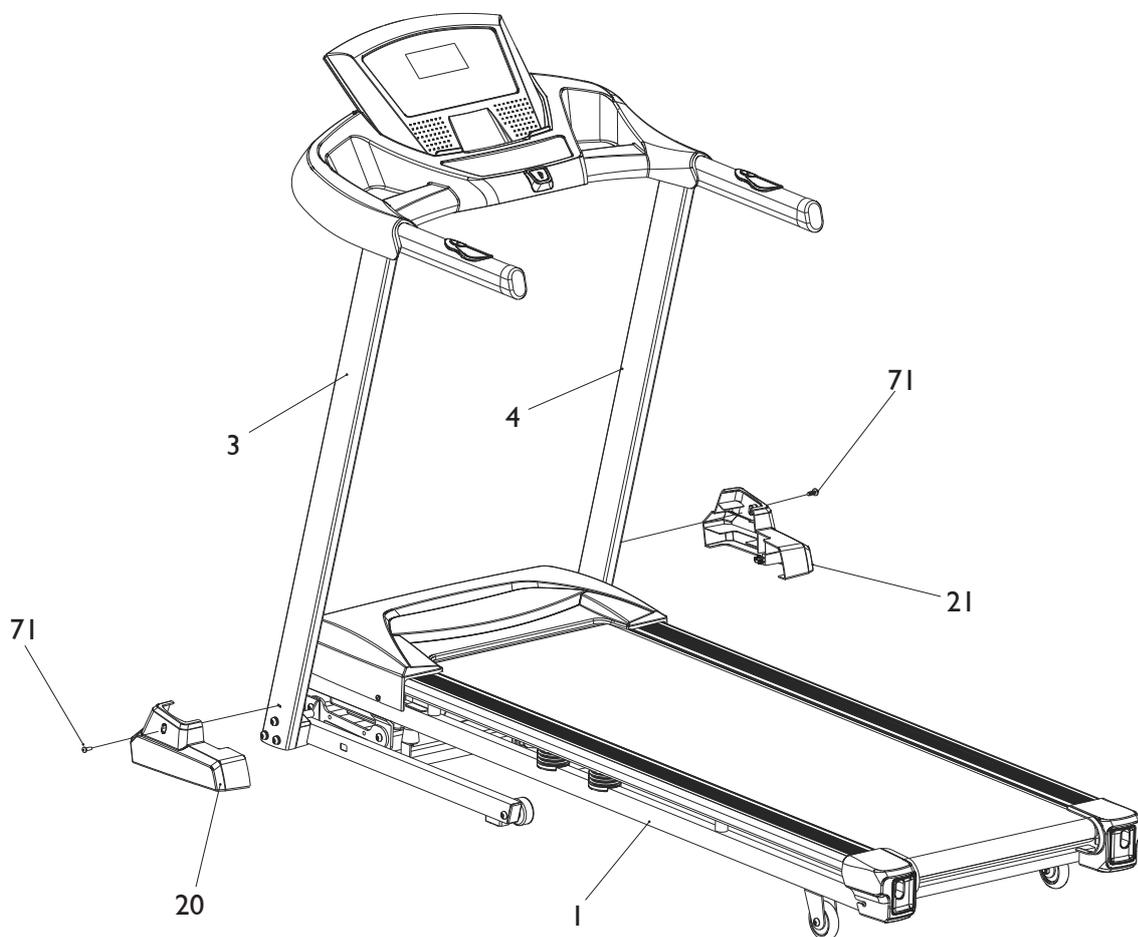
- Rapprocher la console sur les montants latéraux **3** et **4**. Connecter le connecteur du câble d'alimentation de la console **92** au coté droite de la console et les connecteurs des boutons de vitesse et des capteurs de détection de pulsations (**B** avec **BI**), en sortant du main courant droite.
- Fixer la console sur les montants latéraux **3** et **4**, en serrant dans chaque montants les 2 vis **68** (M8x20 mm) accompagnés de rondelles fendues **87** (Ø10x8 mm) et les rondelles plates **84** (Ø10x8 mm), comme illustré ci-dessous.
- Connecter les connecteurs de l'inclinaison et des capteurs de détection de pulsations (**A** avec **AI**) au coté gauche de la console, en sortant du main courant gauche.



Au cours de la fixation du montant droit, assurez-vous que le câble d'alimentation de la console ne soit pas écrasé ou coupé.



- Attacher les couvercles en plastique 21 et 20 respectivement à la base du montant droit 4 et gauche 3 en serrant chacun avec 1 vis 71 (ST4,8x15 mm).
- Maintenant, la machine est assemblée, avant l'utilisation veillez à bien serrer toutes les vis utilisées dans le processus d'assemblage et de lire les parties du manuel d'utilisation concernant les informations sur l'utilisation en toute sécurité.



**2.3**

**PLAN DE COURSE EN POSITION VERTICALE**

Le tapis peut être replié pour prendre moins de place quand il n'est pas utilisé, et il peut être aussi placé en position verticale. Pour effectuer cette opération respecter la procédure suivante.

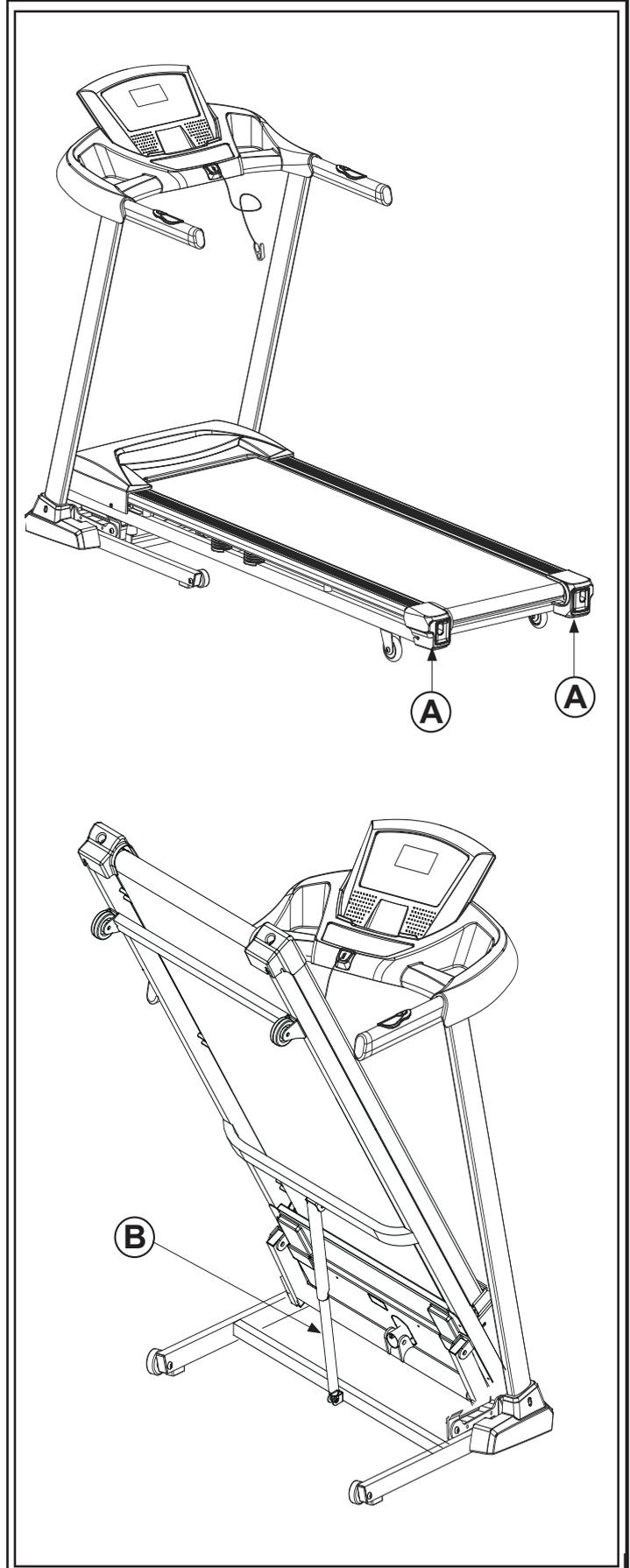


- **Amenez la position du tapis de course au niveau d'inclinaison minimum, sinon le plan ne peut pas être fermé.**
- **Eteignez la machine et débranchez-la de la prise à côté de l'interrupteur .**

- Saisir les extrémités arrière de la surface de courses , en plaçant vos mains sous les angles **A**.
- Soulever avec les deux mains la surface de course jusqu'à ce qu'il soit proche de la main courante, continuer en soulevant l'insertion du levier de verrouillage de sécurité **B**.
- La cylindre à gaz placé à la base aidera les phases de montée et de descente de l'avion.



Après la fermeture, avant de laisser prise du plain de course, s'assurer que le verrou de sécurité est complètement insérée, en tirant vers le bas le plain de course avec les mains.



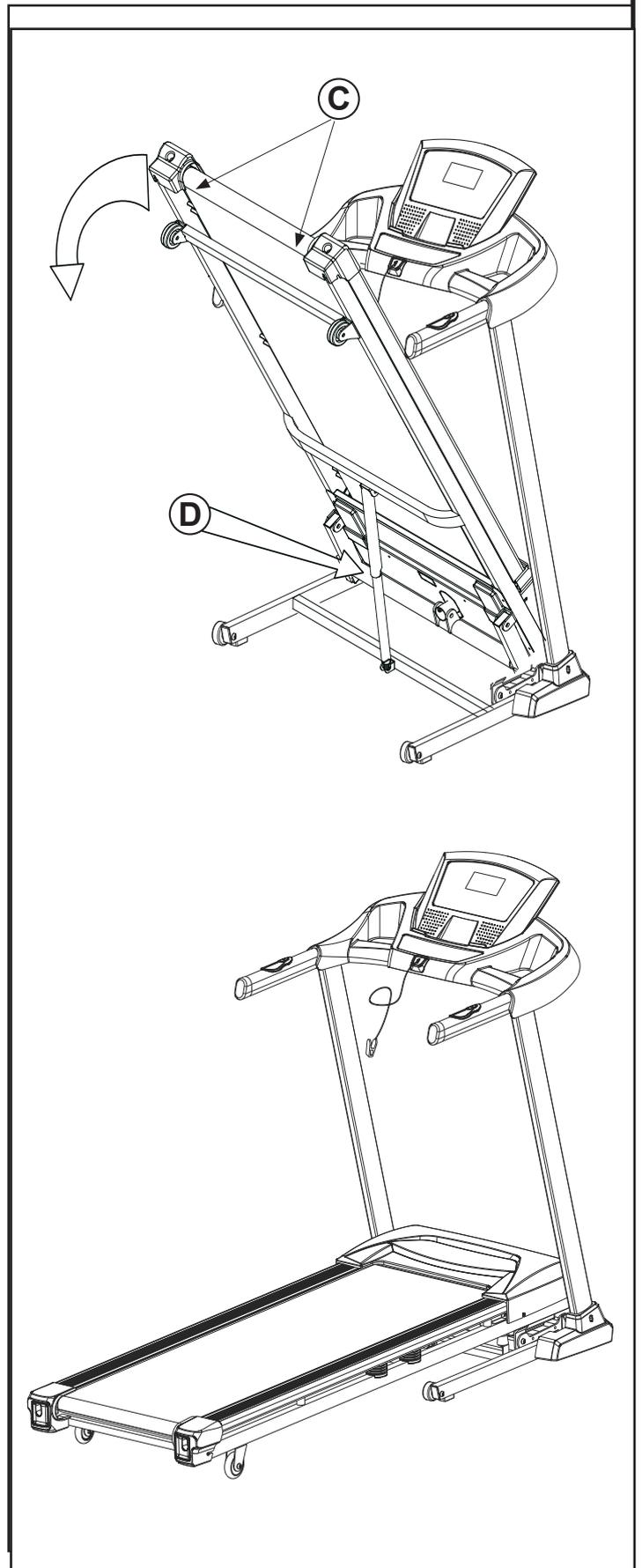
**2.4**

**PLAN DE COURSE EN POSITION HORIZONTAL**



**Avant de mettre le tapis en position horizontale, retirez tous les objets présents sur le sol dans la surface qui est occupée par la surface de roulement. Assurez-vous également que à proximité il n'ait a pas d'animaux ou des enfants qui jouent.**

- Pour mettre le tapis en position horizontale, saisir avec ses mains les extrémités arrière de la surface de roulement dans les points **C** et appuyez ensuite sur un pied sur le crochet de sécurité **D**, jusqu'à le dégager, puis accompagner lentement avec les deux mains dans les coins, le plan de course, jusqu'à l'étaler complètement sur le sol.



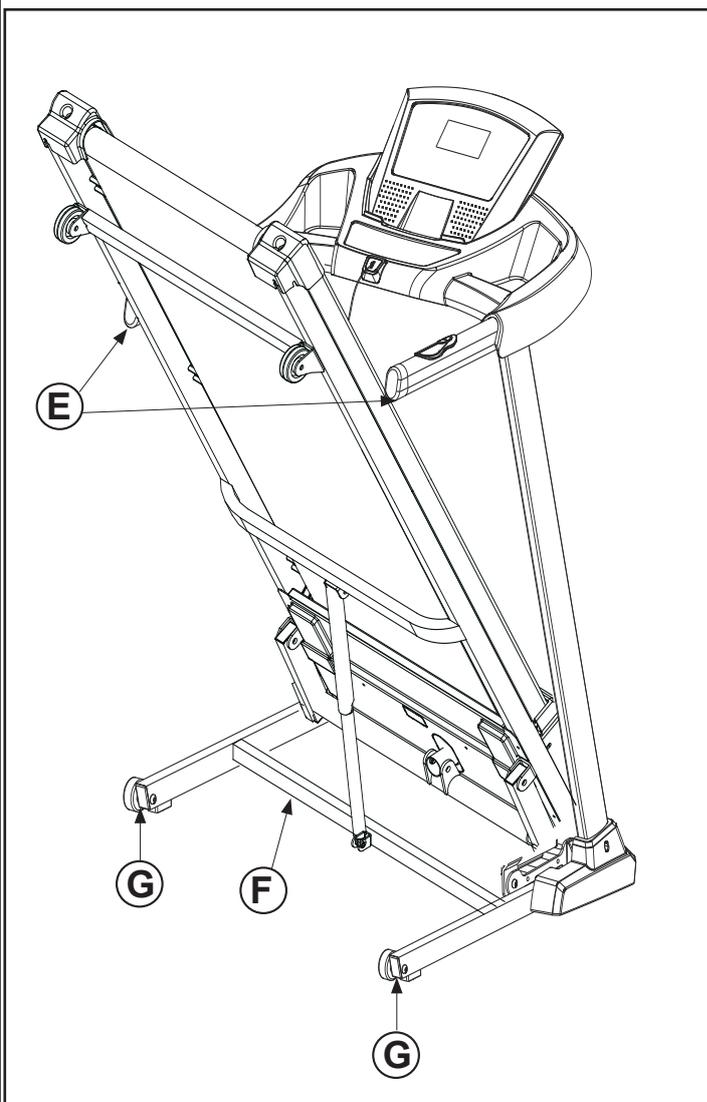
**2.5**

**DEPLACEMENT DU PRODUIT**



- Avant de déplacer l'outil retirer la fiche de la prise.
- Vérifiez que le loquet de sécurité est bien branché avant de procéder au déplacement.

Le tapis est équipé de deux roues à l'avant, indispensables pour le déplacement. Pour effectuer l'opération, placez-vous derrière le tapis en position verticale et placez les mains sur la main courante **E**. Pointez un pied sur le châssis **F**, et incliner de manière décisive le tapis en tirant pour amener le dos de la surface de roulement en contact sur vos bras. À ce stade, les deux roues de déplacement **G** reposent sur le sol, puis pousser le tapis dans la direction souhaitée.





**AVANT DE RELIER LA PRISE ELECTRIQUE**

Vérifier que le câblage ait les caractéristiques nécessaires en contrôlant les données techniques indiquées sur l'étiquette.

Vérifier que la prise murale soit adaptée pour ce type de branchement et qu'elle dispose d'une mise à la terre.

Vérifier que l'interrupteur de courant de couleur rouge soit en position « O » - Off.



**PRECAUTIONS POUR LA PRISE ET LE CABLE DE COURANT**

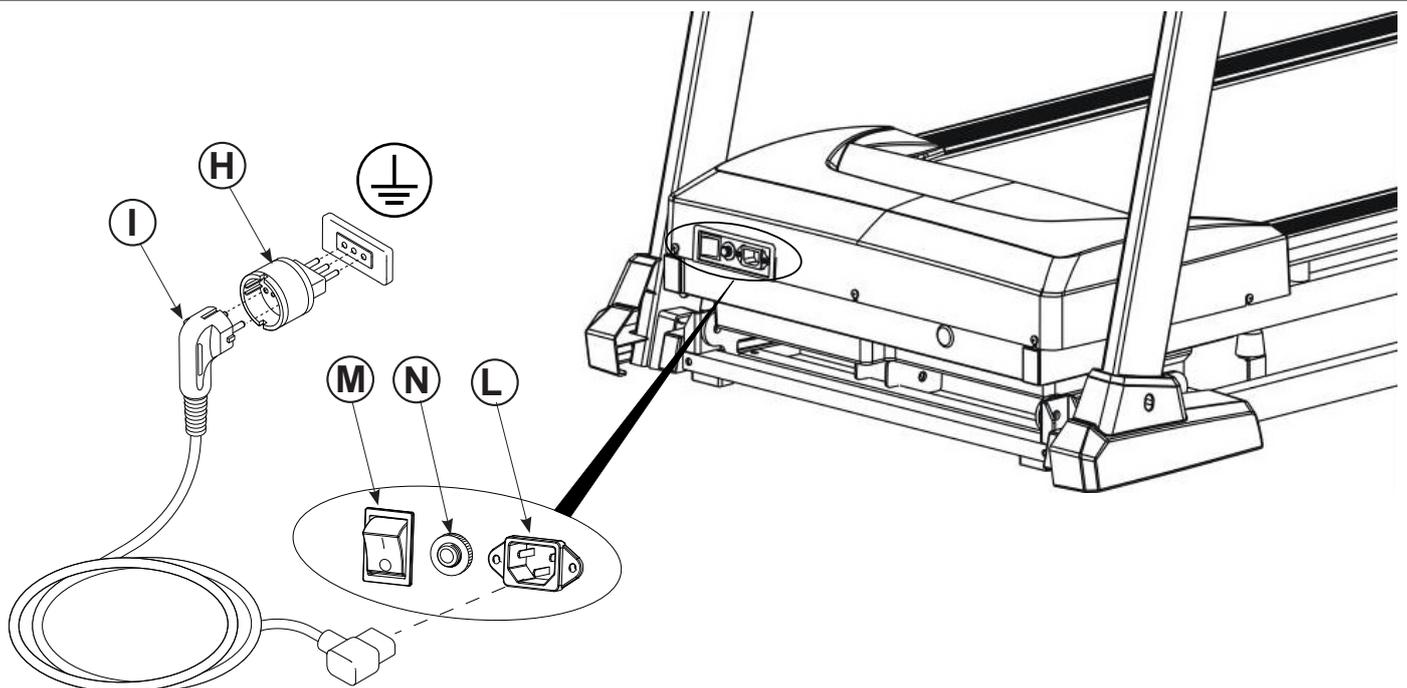
Relier la prise électrique à une prise murale qui soit suffisamment éloignées par rapport à l'appareil, pour éviter des courts circuits qui pourraient être causés par des gouttes de sueur ou par des gouttes d'eau.

NE PAS faire passer le câble d'alimentation sous le châssis, ni entre les pièces mobiles du système d'inclinaison.

NE PAS utiliser de prises multiples ou de rallonges, utiliser uniquement des adaptateurs conformes **H**.

L'appareil est muni d'un câble d'alimentation avec une prise électrique **I** de type Schuko, qui doit être reliée dans une prise murale adéquate, dont l'intensité nominale qui va jusqu'à 230 V, amunie d'une mise à la terre.

Sur le coté avant de l'emplacement du moteur, se trouvent la prise **L** à laquelle est connecté le câble de réseau et le interrupteur Général **M** qui allume et éteint le produit, et enfin un dispositif de protection **N** contre les chutes de tension. Dans le cas de l'intervention du dispositif de protection, l'affichage et la lumière rouge de l'interrupteur de réseau s'éteint immédiatement. Pour rétablir le fonctionnement normal il faut attendre au moins cinq minutes, et ensuite réactiver le dispositif de protection en appuyant sur le bouton **N** de remise à zéro.



**3.0**

**PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT**

Avant de commencer à utiliser cet appareil, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin qu'il vérifie votre condition physique et votre état de santé, et pour évaluer avec lui les précautions à prendre en vue de cette pratique sportive. Pour ceux d'entre vous qui commenceront à utiliser cet appareil sans tout autre entraînement, il est nécessaire d'avoir une autre approche modérée, avec un maximum de trois séances par semaine, avec une durée d'entraînement et une vitesse réduite. Ceci vous permettra de vous familiariser avec la console et de vous éloigner lentement d'une vie sédentaire. Pour ceux d'entre vous qui pratiquent déjà une activité sportive et ont l'intention d'utiliser cet appareil en complément de celle-ci, nous vous conseillons de vous adresser à un coach pour la programmation des séances d'entraînement, et la mise en place d'un programme. Contrôler ses pulsations cardiaques pendant l'entraînement peut permettre d'atteindre trois objectifs:

**Amincissement:** en maintenant un niveau cardiaque entre 60 % et 75 % il est possible de brûler des calories sans devoir faire d'efforts, **Amélioration des capacités respiratoires:** en maintenant un niveau cardiaque entre 75 % et 85 % on peut faire travailler les poumons en axant son travail sur un régime aérobie, **Amélioration des capacités cardio-vasculaires:** en maintenant un niveau cardiaque entre 85 % et 100 % on peut faire travailler le cœur en axant son travail sur un régime anaérobie.

L'utilisation de cet appareil doit être faite en respectant trois phases:

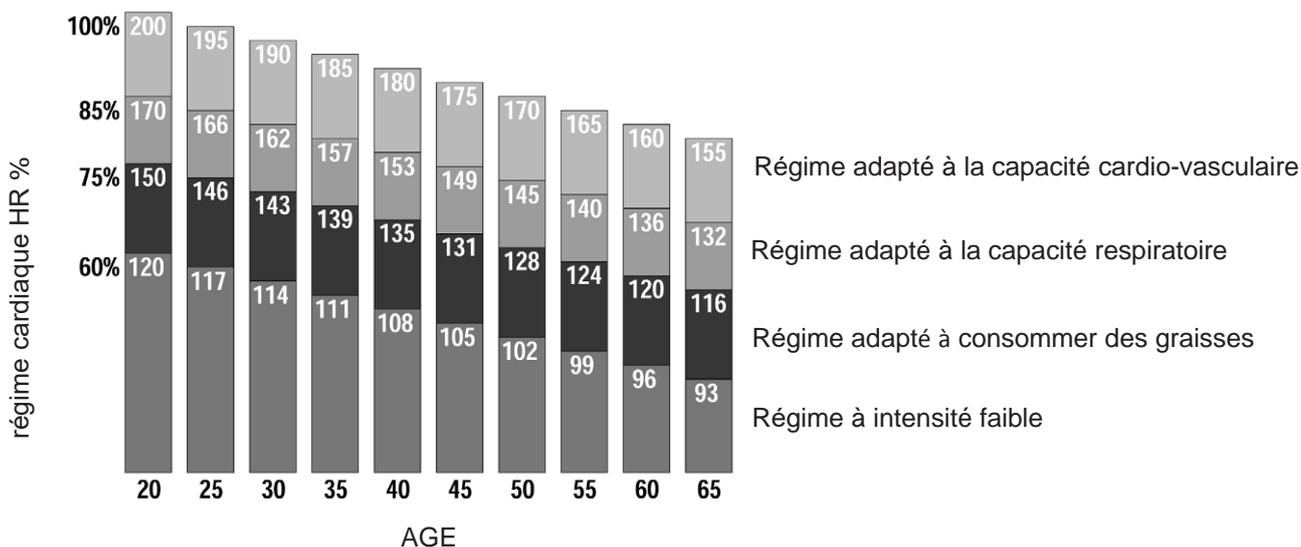
**ÉCHAUFFEMENT:** avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

**ENTRAÎNEMENT:** commencer par un régime réduit et après l'échauffement, augmenter progressivement l'intensité de l'exercice jusqu'à ce que votre battement cardiaque rejoigne la valeur de seuil désirée. Nous vous conseillons d'avoir une fréquence cardiaque constante dans la zone cible, déterminée par rapport à votre objectif (amaigrissement, amélioration des capacités respiratoires ou des capacités cardio-vasculaires). Durant les premières semaines d'utilisation, les séances d'entraînement ne doivent pas dépasser une durée de 20 minutes, quand vous aurez pris confiance et que votre condition physique sera meilleure vous pourrez effectuer des séances qui pourront aller jusqu'à 60 minutes.

**FASE DE REFROIDISSEMENT:** au terme de la séance, nous vous conseillons de vous relaxer en exécutant des exercices d'étirements pendant quelques minutes.



L'entraînement à un niveau anaérobie est autorisé uniquement pour les sportifs professionnels et les personnes bien entraînées.



**3.1**

**UTILISATION DE LA CEINTURE ÉMETTEUR (EN OPTION)**



- Avant d'utiliser l'émetteur lecture-end attentivement les instructions sur cette page et ceux fournis par un fabricant.
- Après chaque utilisation, débranchez l'émetteur de l'élastique de la bande, essuyer la sueur et les sécher soigneusement.
- Nettoyer l'émetteur avec un chiffon humide et un savon doux; la bande élastique doit être lavée régulièrement: nous vous recommandons de laver dans la machine à laver, à une température inférieure à 40 °.
- La bande élastique et l'émetteur doivent être maintenus hors de tiroirs, des enveloppes scellées ou autres récipients; vous pouvez l' accrocher sur un mur, de manière à assurer le séchage parfait.

Cet outil intègre un récepteur HR sans fil compatible avec une sangle de poitrine émetteurs Polar T31 ou T34 de type non codée.

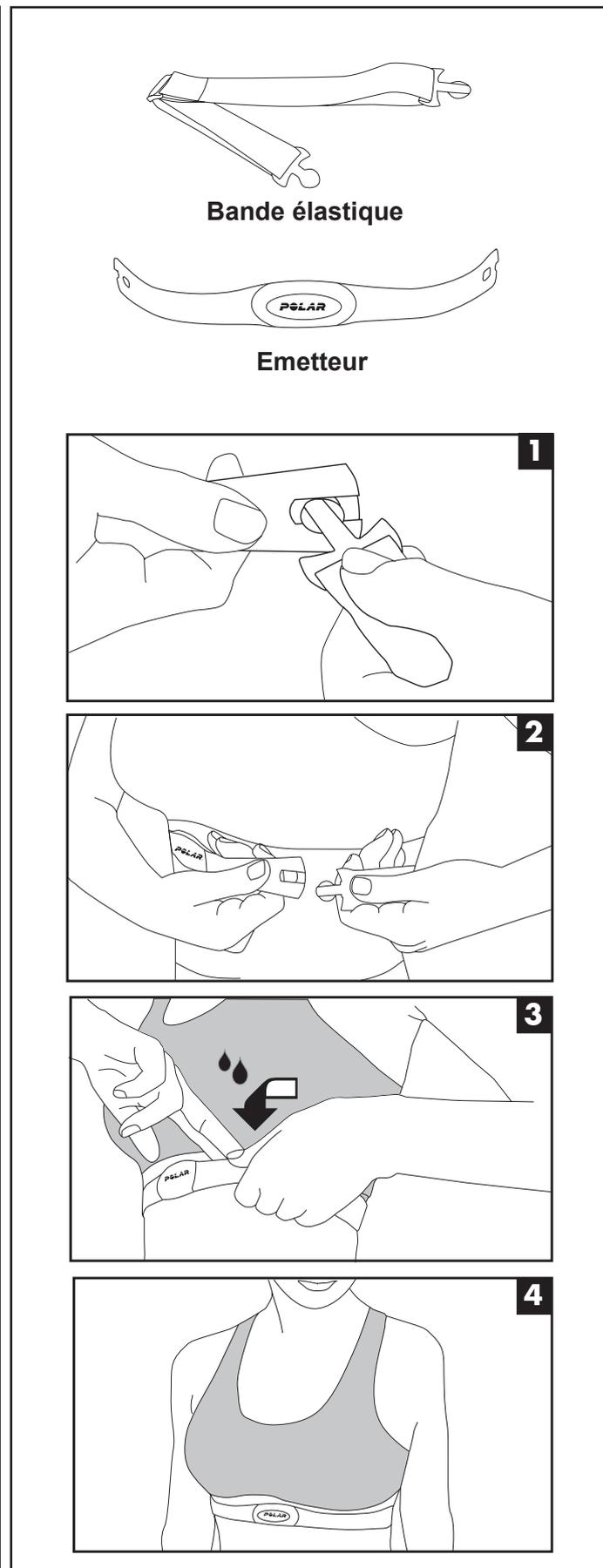
L'émetteur et la sangle de poitrine ne sont pas fournies avec le produit, il est disponible sur demande.

- 1) Fixez une extrémité de l'émetteur à la ceinture élastique.
- 2) Ajuster la longueur de la bande élastique (en fonction de votre poitrine), en agissant sur la boucle. Mettez la bande élastique juste en dessous de la poitrine, comme indiqué, puis fixer l'autre extrémité de la sangle élastique à l'émetteur.
- 3) Soulever l'émetteur et lubrifier avec les doigts mouillés d'eau les électrodes placées sur le dos.
- 4) Assurez-vous que les surfaces avec les électrodes adhèrent bien à la peau.



L'indication de la fréquence du pouls mesurée par la bande est seulement une valeur de référence utile pour surveiller la fréquence du cœur en fonction du régime d'entraînement choisi, et pour obtenir une référence à la consommation de calories.

En aucun cas, la mesure prise par l'émetteur peut être considéré comme des données médicales.





- Avant de commencer une séance d'entraînement, accrocher correctement la clé de sécurité au niveau de la taille de vos vêtements en utilisant la pince. Si vous désirez arrêter immédiatement le tapis de course, tirez simplement sur la corde pour détacher la clé magnétique de sécurité de la console. Pour reprendre l'entraînement insérez à nouveau la clé sur la console.

- Quand l'appareil n'est pas utilisé, retirez la clé et mettez-la dans un lieu sûr ; ne pas laisser la clé de sécurité à portée de main des enfants.

- Utiliser cet appareil en augmentant petit à petit l'intensité. Saisir la console centrale quand cela est nécessaire. Marchez lentement quand la vitesse du tapis est faible. Ne rester pas immobile quand le tapis de course est en mouvement.

- Ne pas changer de direction et garder le visage et la partie avant du corps tournés vers la console.

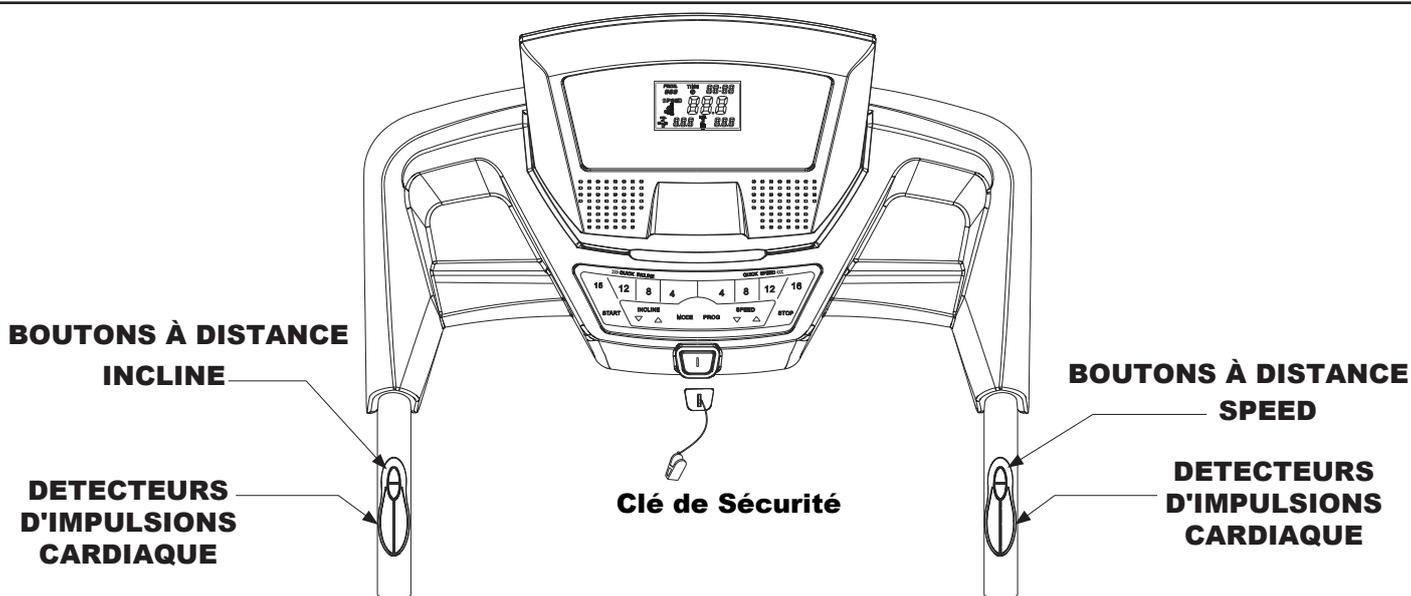
- N'allumer jamais l'appareil quand quelqu'un d'autre se trouve sur le tapis de course.

- Ne monter jamais à deux sur l'appareil.

- Commencer une séance en gardant les pieds sur les côtés de l'appareil, quand le tapis de course est en mouvement et à vitesse réduite, commencez à marcher lentement sur le tapis.

Les personnes s'apprêtant à utiliser cet appareil pour la première fois, devront avant tout se familiariser avec la console et vérifier le fonctionnement de l'appareil, avant d'entreprendre un programme d'entraînement.

- a) Allumer l'appareil en actionnant la touche de marche, la lumière rouge du bouton s'allume, insérer la clé de sécurité sur la console, pendant un instant la console exécute un test en s'allumant complètement et en émettant un signal sonore prolongé.
- b) Monter sur le tapis par un des côtés et se mettre en position centrale, tout en maintenant les pieds sur les appuis latéraux.
- c) Appuyer sur la touche **START** pour commencer immédiatement un entraînement à vitesse réduite, se tenir à la poignée centrale, commencer à marcher avec une cadence normale et un mouvement libre, maintenir pendant un certain temps une vitesse faible pour vous familiariser avec les sensations du tapis roulant.
- d) Quand vous vous sentirez à votre aise, augmenter la vitesse de rotation du tapis en appuyant sur la touche permettant d'augmenter la vitesse et lâcher la poignée centrale. Pour plus de facilité nous vous conseillons d'utiliser les boutons qui se trouvent sur les poignées latérales.
- e) Pendant l'entraînement nous vous conseillons de rester concentré pour éviter des accidents.
- f) Il est conseillé de maintenir une posture de course correcte, avec le regard vers l'avant et de ne pas modifier votre position, surtout quand la vitesse est élevée.
- g) Pendant l'exercice contrôler vos pulsations cardiaques en saisissant les détecteurs qui se trouvent sur les poignées, l'information sera visible sur la console, dans la fenêtre **PULSE**.



**3.3**

**FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE - AFFICHAGE**

**TIME**

Indique le temps écoulé, exprimé en minutes, ou bien le temps restant avant la fin de l'exercice.

**CALORIES**

Indique les calories brûlées depuis le début de l'entraînement ou les calories restant à brûler avant la fin de l'exercice

**PULSE**

La mesure démarre lorsqu'il les deux mains courantes sont saisies, en appuyant les deux paumes sur les capteurs de détection cardiaque impulsion (Pulse à la main), ou en portant une sangle de poitrine avec un émetteur sans fil (en option), l'écran affiche la fréquence cardiaque (\*).

**SPEED**

Vitesse du tapis de course en kilomètres/heure.

**INCLINE** Inclinaison du plan de course. Il montre le niveau d'inclinaison du plan de course.

**DISTANCE**

Distance parcourue: Indique la distance parcourue depuis le début de l'exercice ou bien la distance restant à parcourir avant la fin de l'exercice.

**PROG**

- Affiche le nombre et le type de programme sélectionné:
  - P01 P10: programmés prédéfinis
  - HPI HP3: Programmes au régime cardiaque contrôlés
  - FAT: body fat test.

(\*) Nous vous rappelons que la mesure indiquée est uniquement une donnée de référence approximative, en aucun cas elle ne pourra être appréciée comme une référence médicale.

**Remarque:** après quelques minutes de l'outil d'inactivité, la console se met automatiquement hors tension.



**3.4**

**CONSOLE DE CONTROL (boutons)**

**START** Appuyez sur le bouton START pour commencer l'exercice et démarrer la bande dans l'ensemble des modes d'utilisation de la machine.

**STOP** Appuyez sur la touche STOP pour arrêter l'exercice en cours d'exécution, le tapis roulant ralentit jusqu'à l'arrêt et les données d'exercice effectuées précédemment sont supprimées.

**SPEED+/-** (vitesse de la bande) Appuyez sur les boutons SPEED pour augmenter ou diminuer la vitesse de la bande. Pendant le réglage des données du programme, ils sont utilisés pour définir les variables de l'entraînement «cibles» (durée, distance, calories)

**INCLINAISON UP/DOWN** (inclinaison plain de course) Utilisez les touches INCLINE UP / DOWN pour augmenter ou diminuer le niveau d'inclinaison de la surface de roulement.

**PROG.** Appuyez sur le bouton PROG. pour faire défiler les programmes d'entraînement disponibles:

- P01 P10 pour sélectionner l'un des programmes d'entraînement prédéfinis
- HP1 HP3 pour sélectionner l'un des programmes de fréquence cardiaque contrôlée,
- Body Fat Test pour prendre la mesure de la graisse corporelle Body Fat

**SÉLECTION RAPIDE DE VITESSE / PENTE** (Speed/ Incline) Lorsque vous appuyez sur une des touches de raccourcis de la vitesse ou de l'inclinaison le tapis le tapis est amenée au niveau de la vitesse et de l'angle indiqué sur le bouton lui-même.

**MODE**

En appuyant sur la touche **MODE** vous pouvez définir votre propre séance d'entraînement sur l'un des trois objectifs cibles à choix :

- Durée,
- Distance que vous allez parcourir,
- Quantité de calories que vous allez consommer.

Lorsque vous entrez des valeurs de Durée, Distance ou Calories au cours de l'exercice, l'affichage affecté exécutera le compte à rebours de la valeur fixée jusqu'à zéro, à laquelle l'exercice ce terminé.

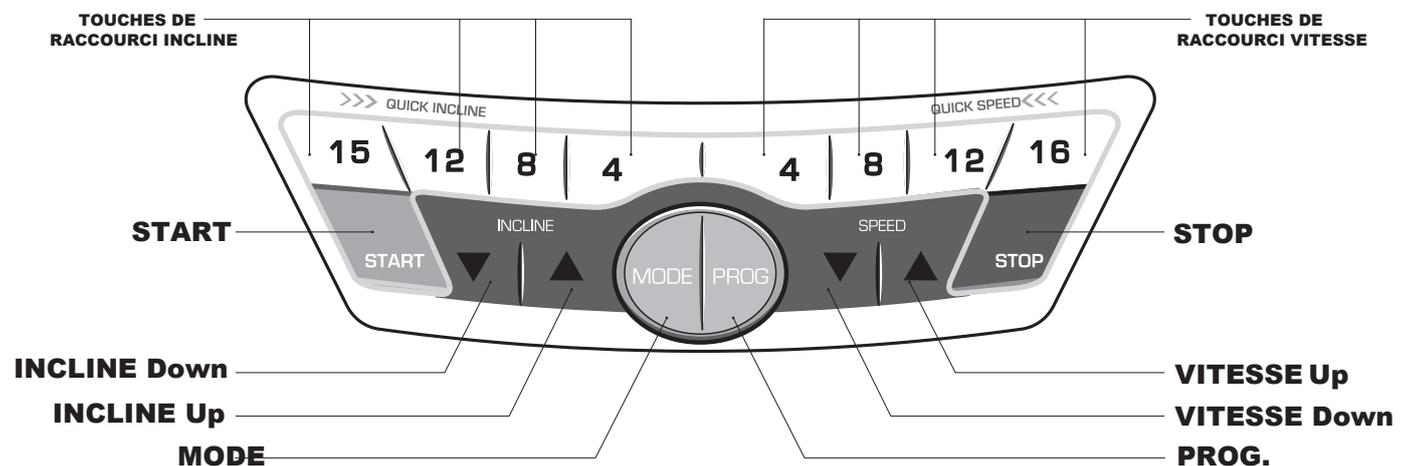
Dans le programme Body Fat Test le bouton **MODE** est utilisé pour l'introduction de données d'utilisateur (sexe, âge, taille, poids) indispensable pour le calcul de Body Fat = graisse corporelle (En pourcentage de l'indice de masse grasse).

**BOUTONS ERGONOMIQUES**

Sur la main courante de droite vous trouvez répliqués les boutons pour le contrôle facile de la vitesse de la bande. Sur la main courante de gauche vous trouvez les boutons pour le contrôle d'inclinaison.

**CLÉ DE SÉCURITÉ**

La clé de sécurité est un dispositif de sécurité très importante. Retirez la clé après utilisation du produit. Branchez la clé de sécurité avant de commencer l'entraînement avec le produit; lorsque la clé est n'pas insérée, la console reste éteint. La clé de sécurité a une corde et un clip qui doit être attaché à la ceinture de votre short.



### DEMARRER LA MACHINE

- Pour activer l'outil appuyer sur l'interrupteur principal d'alimentation I = ON, la lumière intégrée rouge s'allume pour indiquer que l'outil est alimenté. L'interrupteur est placé à l'avant, à côté du câble d'alimentation. Après l'allumage positionner la clef de sécurité dans le siège sur la console; si la clé de sécurité n'est pas insérée correctement l'affichage de vitesse affiche « E00 » qui indique l'absence du contact clé de sécurité et l'impossibilité de faire fonctionner la machine.
- La console se met automatiquement hors tension après une période d'inactivité de quelques minutes.

L'outil est simple et intuitif à utiliser et peut être employé dans les différentes manières suivantes:

- Mode Manuel Quickstart,
- Mode Manuel countdown (Time/Distance/Calories),
- Mode Programmes prédéfinis (P01 P10),
- Mode Programme cardiofitness (HPI HP3),
- Mode Body Fat Test.

### ARRÊTER L'EXERCICE

Tout en effectuant un exercice, appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la bande, la vitesse de la bande diminue progressivement jusqu'à l'arrêt complet, les données de l'exercice déjà fait sont supprimées.

En mode STOP l'ordinateur reste allumé pendant quelques minutes, après quoi les écrans sont désactivés en mode économie d'énergie. Pour quitter le mode d'économie d'énergie et allumer l'ordinateur, appuyez sur un bouton.

### ARRÊT D'URGENCE

Pour stopper immédiatement un exercice, arrêter la bande et retirer le courant d'alimentation du tapis. Extraire la clé de sécurité de son siège; un signal sonore vous avertit à la suppression de la clé et l'affichage reste inactif, ce qui nécessite l'insertion de la clé sécurité.

### MODE QuickStart

- Allumer la machine en mettant l'interrupteur principal sur ON et brancher la clé de sécurité.
- Monter sur la surface de roulement, en gardant les pieds sur les repose-pieds, puis appuyez sur le bouton START, au bout de 3 secondes le tapis avance à la vitesse minimale.
- Agir sur les boutons SPEED et INCLINE pour régler en temps réel la vitesse et l'inclinaison, comme indiqué sur les écrans correspondants, ou agir sur les touches de sélection rapide pour passer rapidement aux valeurs de vitesse relatives ou inclinaison indiqués sur le bouton lui-même.
- TEMPS, DISTANCE, CALORIES augmentent les valeurs en fonction du déroulement de l'exercice qui est reporté jusqu'à ce qu'il arrête en appuyant STOP ou par le détachement de la clé.

### MODE Countdown

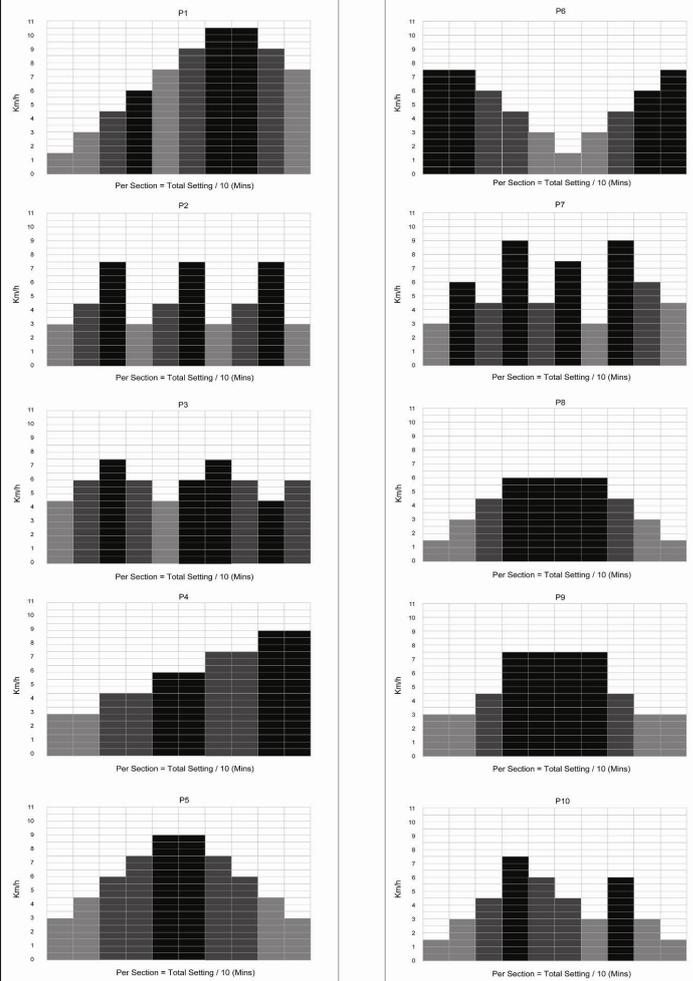
- Allumer la machine en mettant l'interrupteur principal sur ON et brancher la clé de sécurité.
- Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner l'un des trois objectifs de entraînement « cible »: - Durée, - Distance, - Calories, de sorte que vous choisissiez de définir votre propre rapport d'entraînement par rapport à la durée, la distance ou la consommation de calories.
- La première pression sur MODE affiche « Time », dans lequel vous définissez la durée du programme, et 15:00 clignote. Agissez sur les boutons de vitesse ou d'inclinaison pour régler la durée et appuyez sur START pour confirmer et commencer la séance d'entraînement.
- Lors de la deuxième pression de MODE, c'est l'affichage « Distance », ici vous définissez la distance que vous voulez atteindre, et 1:00 clignote. Agissez sur les boutons de vitesse ou d'inclinaison pour régler la distance (km) et appuyez sur START pour confirmer et commencer la séance d'entraînement.
- Lors de la troisième pression de MODE et « Calories » s'affiche sur l'écran, pour fixer les données de la consommation de calories que vous avez l'intention d'atteindre et l'affiche 50 clignote. Agissez sur les boutons de vitesse ou d'inclinaison pour régler la quantité de calories que vous allez consommer pendant l'entraînement et appuyez sur START pour confirmer et commencer la séance d'entraînement.
- Lorsque vous définissez une des variables (Temps, Distance, Calories), l'affichage correspondant effectue le comptage à rebours de la valeur réglée jusqu'à zéro; agissez sur les boutons de vitesse et d'inclinaison pour varier à tout moment la vitesse de la bande et inclinaison du plan de course. L'entraînement peut être arrêté à tout moment en appuyant sur la touche STOP.

**3.6**

**PROGRAMMES PRE-INSTALLES (P01 P12)**

- Activer la machine en mettant l'interrupteur principal sur ON et branchez la clé de sécurité.
- Monter sur la surface de roulement, en gardant les pieds à côté de la surface de course, puis appuyez sur le bouton PROG. pour sélectionner l'un des programmes d'entraînement prédéfinis P01 - P10, l'écran affiche le numéro du programme, continuer à appuyer sur PROG. jusqu'à sélectionner le programme souhaité.
- Vous pouvez maintenant définir la Durée du programme prédéfinis, ou démarrer immédiatement l'exercice en appuyant sur la touche START, auquel cas la durée du programme sélectionné est prédéfinie à 30 minutes.
- Pour modifier la Durée du programme (page 05-99 minutes, affiché sur l'écran TIME), après avoir sélection du programme agir sur les boutons SPEED ou INCLINE pour régler la durée désirée, puis appuyer sur START à commencer par le programme d'entraînement.
- Chaque séance d'entraînement se compose de 10 intervalles divisés en fonction de la durée du temps que vous avez choisi. A chaque intervalle correspond une valeur de vitesse de la bande et de l'inclinaison du plan que l'ordinateur gère de manière autonome, en fonction du profil prévu par le programme sélectionné. A tout moment vous pouvez modifier la vitesse de la bande en agissant sur les boutons de VITESSE et l'inclinaison du tapis en agissant sur les boutons INCLINE.
- L'exercice sera effectué pour le temps prévue, après quoi la bande va ralentir progressivement jusqu'à s'arrêter. A tout moment vous pouvez arrêter l'exercice en appuyant sur la touche STOP ou en débranchant la clé de sécurité.

*Profil graphique de vitesse/inclinaison dans les programmes prédéfinis*



**Condition initiale d'inclinaison et de la vitesse pour chaque programme**

Programma	Inclinazione iniziale	Velocità iniziale
P01	1%	1.5 Km/h
P02	1%	3.0 Km/h
P03	2%	4.5 Km/h
P04	2%	3.0 Km/h
P05	3%	3.0 Km/h
P06	3%	7.5 Km/h
P07	4%	3.0 Km/h
P08	4%	1.5 Km/h
P09	5%	3.0 Km/h
P10	4%	1.5 Km/h

Le programme cardio est un système d'entraînement dans lequel l'ordinateur ajuste automatiquement l'inclinaison de la surface de roulement et / ou de la vitesse en fonction de la fréquence cardiaque détectée. Le programme cardio comprend l'utilisation de la sangle de poitrine (en option), car les capteurs sur les mains courantes ne garantissent pas la détection continue de la fréquence cardiaque et en plus obligent à maintenir l'emprise sur les main courantes en réduisant la liberté de mouvement et empêchant le bon équilibre pendant la course.

Il est important que l'utilisateur définit la valeur de seuil cardiaque en suivant les instructions et le tableau de référence sur la page suivante.

Allumez la machine, monter sur la surface de roulement et connecter la clé de sécurité sur la console.

Appuyez sur la touche PROG. jusqu'à sélectionner le programme cardiofitness HPI; immédiatement l'affichage Time visualise en clignotant, la durée par défaut du programme: 30:00 (page 05 à 99 minutes), pour définir la durée souhaitée appuyer sur les boutons de vitesse ou de l'inclinaison.

Après avoir sélectionné un programme HPI et définis la Durée, appuyer sur le bouton START pour démarrer immédiatement avec l'exercice avec les paramètres par défaut (Age 30 ans, seuil cardiaque de 115 BPM = battements par minute) ou sur le bouton MODE pour modifier les paramètres par défaut.

Après avoir appuyé sur la touche MODE l'affichage Distance clignote en montrant l'âge de l'utilisateur par défaut: 30 ans; Réajuster votre âge en appuyant sur les boutons SPEED ou INCLINE.

Après avoir appuyé sur la touche MODE l'affichage Distance clignote en montrant la valeur de seuil cardiaque de l'utilisateur sur la base de l'âge de l'utilisateur déclarée selon le tableau ci-dessous; pour définir une valeur de seuil cardiaque différente de celui prédéfinis, appuyer sur les boutons SPEED ou INCLINE, puis appuyez sur le bouton MODE pour confirmer les paramètres définis.

Après avoir terminé le réglage de tous les paramètres ci-dessus, pour commencer le programme porter la sangle de poitrine (en option) et appuyer sur le bouton START, après une durée de trois secondes de compte à rebours, l'entraînement démarre à la vitesse minimale de 1,0 km / h.

La vitesse de la bande est commandé par l'ordinateur qui augmente ou diminue en fonction de que le rythme cardiaque détecté s' éloigne ou se rapproche à la valeur de seuil prédéfinis.

Lorsque la fréquence cardiaque est inférieure de 10 bpm sur la valeur de seuil la vitesse est incrémenté de 0,4 kmh toutes les 10 secondes; dans le cas la fréquence cardiaque détectée soit nettement inférieure à la valeur de seuil, la vitesse est augmentée de 0,8 kilomètres par heure tous les 10 secondes. Lorsque la fréquence cardiaque est supérieure à 10 bpm par rapport à la valeur de seuil la vitesse est décrémenté 0,4 kmh toutes les 10 secondes; dans le cas la fréquence cardiaque détectée est beaucoup plus élevé que la valeur seuil, la vitesse est diminuée de 0,8 kilomètres par heure chaque 10 secondes.

Les trois programmes cardio disponibles différent par une vitesse maximale qui permettent d'atteindre au cours de l'entraînement, notamment:

HP1 = 8 km / h Vitesse maximale,  
HP2 = 9 km / h Vitesse maximale,  
HP3 = 10 km / h Vitesse maximale.

L'exercice est en cours jusqu'à ce que le compte à rebours atteint zéro, mais il peut être arrêtée à tout moment par l'utilisateur en appuyant sur la touche STOP ou en retirant la clé de sécurité de son siège.



**Si l'affichage d'impulsion (Pulse) affiche des valeurs de fréquence cardiaque non fiables ou trop variable, ne pas utiliser le programme cardiofitness, vérifier la présence, près de la machine, des sources électromagnétiques qui peut déclencher des interférences radio. En cas le problème persiste, contacter votre service l'assistance.**

## Valeur maximale du seuil cardiaque en fonction de l'âge de l'utilisateur

ÂGE	Fréquence cardiaque (bpm)			ÂGE	Fréquence cardiaque (bpm)			ÂGE	Fréquence cardiaque (bpm)		
	H	Default	L		H	Default	L		H	Default	L
15	195	123	123	37	174	110	110	59	153	97	97
16	194	122	122	38	173	109	109	60	152	96	96
17	193	122	122	39	172	109	109	61	151	95	95
18	192	121	121	40	171	108	108	62	150	95	95
19	191	121	121	41	170	107	107	63	149	94	94
20	190	120	120	42	169	107	107	64	148	94	94
21	189	119	119	43	168	106	106	65	147	93	93
22	188	119	119	44	167	106	106	66	146	92	92
23	187	118	118	45	166	105	105	67	145	92	92
24	186	118	118	46	165	104	104	68	144	91	91
25	185	117	117	47	164	103	103	69	143	91	91
26	184	116	116	48	163	103	103	70	143	90	90
27	183	116	116	49	162	103	103	71	142	90	89
28	182	115	115	50	162	102	102	72	141	90	89
29	181	115	115	51	161	101	101	73	140	90	88
30	181	114	114	52	160	101	101	74	139	90	88
31	180	113	113	53	159	100	100	75	138	90	87
32	179	113	113	54	158	100	100	76	137	90	86
33	178	112	112	55	157	99	99	77	136	90	86
34	177	112	112	56	156	98	98	78	135	90	85
35	176	111	111	57	155	98	98	79	134	90	85
36	175	110	110	58	154	97	97	80	133	90	84

**3.7**

**PROGRAMME BODY FAT TEST (Test de la graisse corporelle)**

Grâce aux capteurs de la fréquence cardiaque Hand Pulse, le Test de la graisse corporelle permet la mesure du pourcentage de la masse graisse corporelle.

Nous vous rappelons que les données enregistrées sont seulement une référence approximative et théorique, utile pour évaluer les progrès de leur état de forme physique, au cours d'un programme d'entraînement.



- **Pour tous les porteurs de stimulateurs cardiaques ou autres appareils électroniques, le programme du test de la graisse corporelle est interdit.**
- **Le programme du test de la graisse corporelle ne doit être effectuée lorsque plan de course est complètement arrêté.**
- Allumer le produit en mettant l'interrupteur d'alimentation sur ON et connecter la clé de sécurité.
- Monter sur la surface de course, en gardant les pieds sur les pose-pieds latéraux, puis appuyez sur PROG. jusqu'à l'affichage du programme FAT (Body Fat Test) pour entrer dans la procédure de détection de pourcentage de la masse grasse de l'utilisateur.
- Appuyez sur MODE, l'écran affiche **F-1**, il est requise l'insertion du sexe de l'utilisateur, puis appuyer SPEED puis insérer **01** dans le cas de l'opérateur mâle ou **02** dans le cas d'un utilisateur féminin.

- Appuyez encore sur la touche MODE, l'écran affichera **F-2**, l'âge de l'utilisateur d'entrée est demandé, puis appuyer les touches de vitesse SPEED pour saisir les données.
- Appuyez sur la touche MODE, l'écran affiche **F-3**, l'entrée de la hauteur de l'utilisateur est nécessaire (hauteur), puis appuyer les touches de vitesse SPEED pour saisir les données.
- Appuyez sur la touche MODE, l'écran affiche **F-4**, l'introduction du poids de l'utilisateur est nécessaire, puis appuyer sur les touches de vitesse SPEED pour saisir les données.
- Enfin, appuyez sur MODE pour démarrer la procédure de mesure de pourcentage de graisse corporelle, l'écran affiche **F-5**, puis appuyez fermement les deux mains sur les plaques de détection de battement, jusqu'à ce que, au bout de quelques secondes, l'écran affiche la mesure résultant du Test.
- Lorsque la console est incapable de calculer le pourcentage de la masse grasse, c'est due peut être à cause d'une mauvaise insertion des données de base de l'utilisateur, ou à cause d'une peau sèche des mains, qui ne permet pas un contact optimal sur les détecteurs. Dans de telles circonstances, il est nécessaire de retirer la clé de sécurité, puis la placer dans la prise et répéter les procédures de détection, en veillant à humidifier légèrement vos mains.

**Tableau de référence correspondant à l'indication F-5 - Test de la graisse corporelle (BODY FAT TEST)**

Âge	Femme				Homme			
	Mince	Normal	Gros	Obèse	Mince	Normal	Gros	Obèse
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38



**DANGER**

Avant de procéder à toute opération de nettoyage ou d'entretien, éteindre la machine agissant sur l'interrupteur d'alimentation et déconnecter la fiche d'alimentation électrique de la prise murale.



**ATTENTION**

**NE JAMAIS** utiliser de substances inflammables toxiques ou nocives pour nettoyer l'appareil, mais uniquement des produits à base d'eau, sur des chiffons souples.

**NE JAMAIS** utiliser de solvants contenant des produits dérivés du pétrole, comme de l'acétone, du benzène, ou bien de l'huile contenant du chlore, du tétrachlorure de carbone ou de l'ammoniaque, qui pourrait endommager ou éroder les parties en plastique.

- Nettoyer la surface de course et les supports latéraux chaque semaine, en utilisant une éponge humidifiée avec de l'eau et un savon d'autre. De plus, relever la surface de courses en position verticale et nettoyer le sol avec un aspirateur.
- Pour nettoyer la console, utiliser un chiffon humide et non pas détrempé. -Lors du nettoyage de l'appareil, faire attention à ne pas frotter trop fort sur la console de commande et sur commandes des poignées latérales.

**Ne pas frotter trop fort sur le panneau de commande**



**ATTENTION**

La surface de course doit être lubrifiée avec un lubrifiant en silicone après toutes les 40 à 50 heures d'utilisation, ou après une longue période sans activité, et dans tous les cas à chaque fois que la surface de courses vous semble sèche.

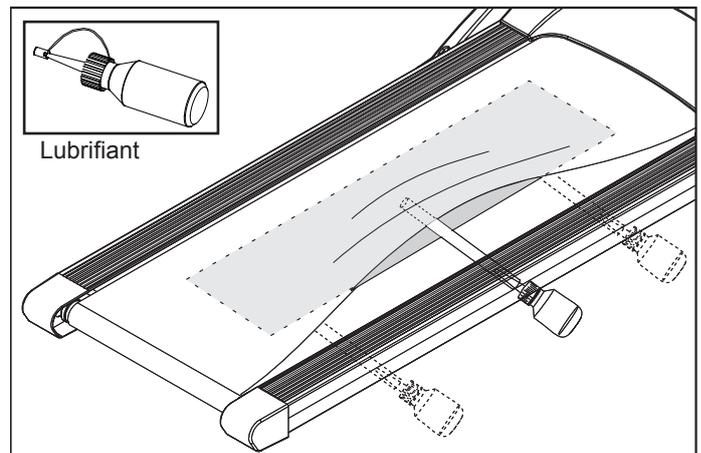


**ATTENTION**

**La lubrification de la surface de course est une opération importante et doit être exécutée avant la première utilisation. Un manque de lubrification de la surface de course entraîne la rupture du moteur et fait tomber la garantie. Lors de la première utilisation, une abondante dose de lubrifiant est nécessaire en utilisant un silicone en spray. Il est nécessaire de faire au moins 10 pulvérisations. En cas d'utilisation de la dosette fournie avec l'appareil, verser assez de lubrifiant de sorte qu'il y ait une hauteur de 1 centimètre en moins dans le récipient après la lubrification de la surface de course.**

**Procédure à suivre pour la lubrification périodique de la surface de course:**

- Stopper le tapis.
- Soulever le bord gauche du tapis.
- Utiliser le lubrifiant fourni avec l'appareil, appliquer 10 gouttes d'huile sous le tapis, en essayant de le disposer autant que possible au centre du tapis de course. Autrement la lubrification peut être faite en utilisant un spray lubrifiant en silicone (non fourni avec l'appareil) avec quatre pulsations, chaque pulsation doit avoir la durée de deux secondes.
- Répéter l'opération sur le côté droit du tapis de course.
- Démarrer le tapis de course à la vitesse minimum et marcher pendant quelques minutes pour répartir le lubrifiant sur toute la surface de course.



Lever le tapis des deux côtés et lubrifiez à l'huile La zone centrale du plan de course.

**4.1**

**REGLAGE DE LA TENSION - CENTRAGE DU TAPIS**



**DANGER**

**Avant de procéder à toute opération de centrage ou de réglage de la tension que ce soit, éteindre électriquement l'appareil et débrancher la prise d'alimentation.**

- Si la surface de course a tendance à se déplacer vers la droite pendant qu'elle est en fonction, il est nécessaire d'intervenir sur la vis de réglage de droite, en la tournant d'un quart de tour à la fois, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Après chaque réglage faire fonctionner le tapis pour vérifier l'efficacité de l'intervention.
- Si le tapis continue d'aller vers la droite régler simplement la vis de gauche d'un quart de tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Appliquer les mêmes règles si le tapis se déporte vers la gauche.

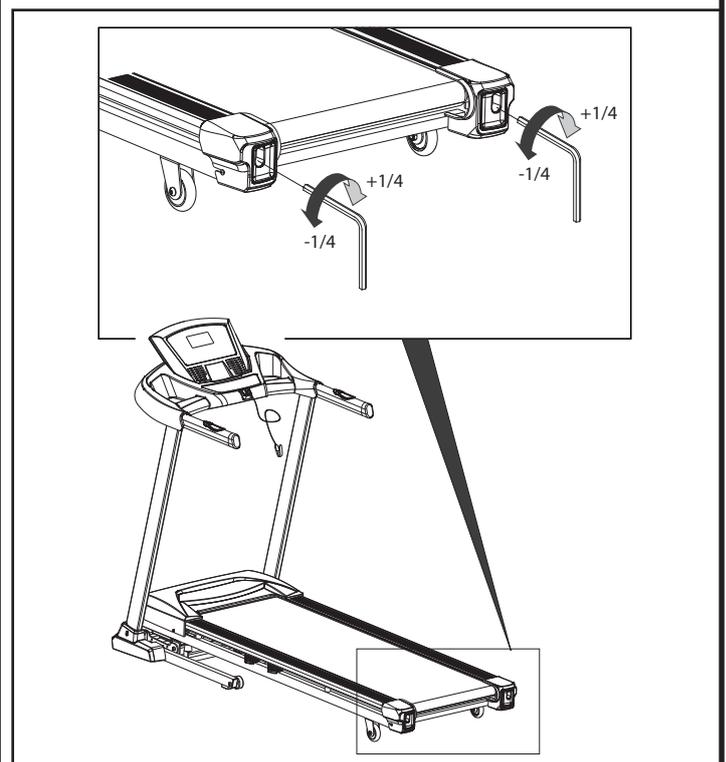
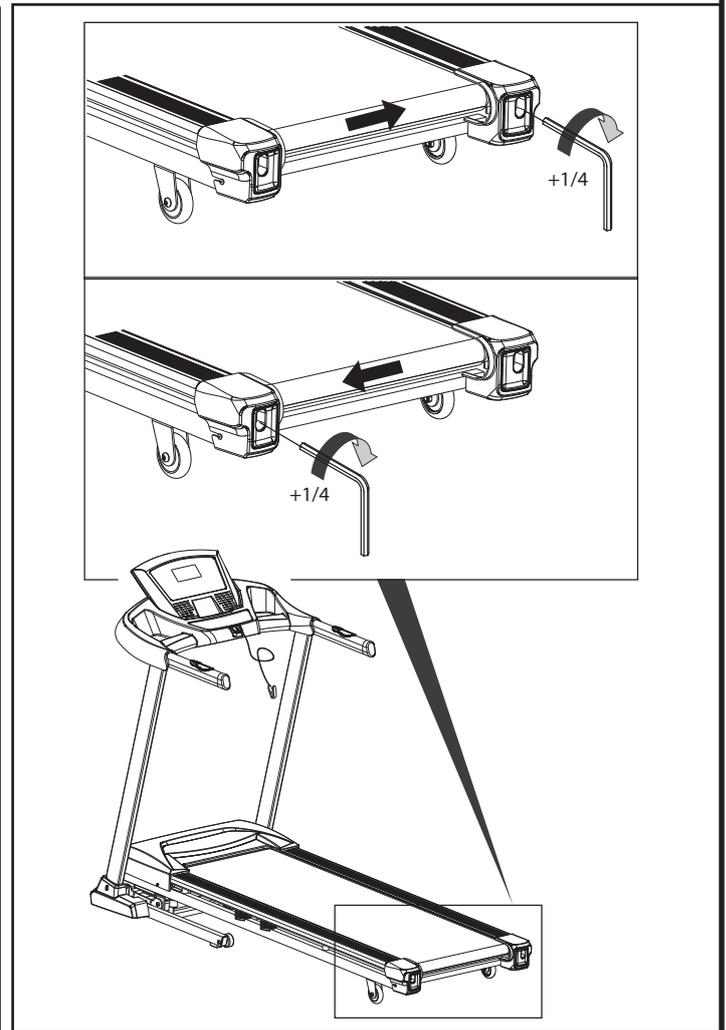


**ATTENTION**

**Tournez les vis de serrage pour pas plus de 1/4 de tour à la fois.**

**Une tension excessive de la bande peut provoquer une détérioration prématurée des rouleaux, les roulements et le moteur.**

- Au cas où le tapis ne soit pas assez tendu, visser les deux vis d'un quart de tour à la fois. Si au contraire il es trop tendu dévisser les deux vis d'un quart d e tour à la fois.



**5.0****RECYCLAGE**

Le symbole d'un container de poubelle avec une croix dessus indique que les produits commercialisés entrent dans le champ d'application de la directive européenne pour l'élimination des déchets de nature électrique et électronique (RAEE).

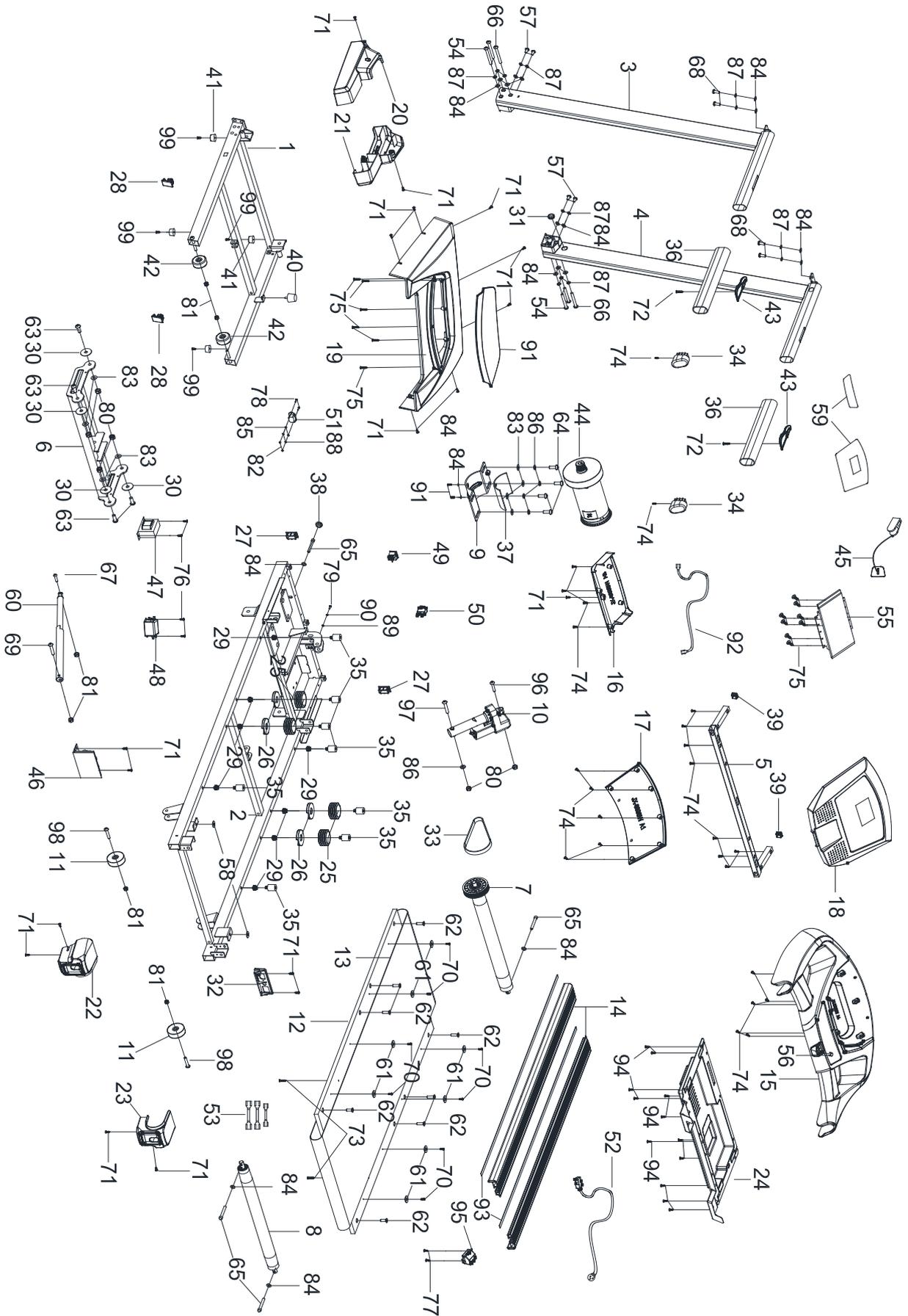


Le symbole CE indique que le produit est pleinement conforme à la directive RoHS 2011/65/EU et qu'aucun de ses composants électriques et électroniques installés dans le produit ne contient les niveaux supérieurs à ceux prévus pour ces mêmes substances, retenues dangereuses pour la santé de l'homme.

Cet appareil NE DOIT PAS être éliminé au même titre que les déchets urbains, mais il doit être traité séparément (dans les pays faisant partie de l'union européenne) en le déposant dans des centres de recyclage prévu à cet effet.

Garlando S.p.A encourage le respect de la nature et de la santé humaine, même en dehors de l'union européenne, et espère que les règles locales pour l'élimination et le recyclage seront suivies, en respectant autant que possible le tri sélectif des déchets, inhérent aux appareils électriques et électroniques, ainsi qu'aux nombreux autres composants (comme le fer, le cuivre, le plastique...) qui pourront être récupérées et réutiliser.

VUE ECLATEE



**6.2**

**LISTE DES PIÈCES**

Pos.	Description	Q.té	Pos.	Description	Q.té
1	Telaio vano motore	1	55	Scheda elettronica console	1
2	Telaio piano di corsa	1	56	Supporto in acciaio	1
3	Montante sx	1	57	Vite M8x15 mm	4
4	Montante dx	1	58	Anello in gomma Ø23xØ9x3.0	2
5	Supporto plancia	1	59	Inserto adesivo	1
6	Braccio inclinazione	1	60	Cilindro a gas	1
7	Rullo anteriore con puleggia	1	61	Rondella Ø25xØ15x5 mm	8
8	Rullo posteriore	1	62	Vite M8x24 mm	8
9	Staffa di supporto motore	1	63	Vite M10x25 mm	4
10	Motore inclinazione	1	64	Vite M10x20 mm	4
11	Ruota posteriore	2	65	Vite M8x60 mm	4
12	Piano di corsa	1	66	Vite M8x80 mm	2
13	Nastro di corsa	1	67	Vite M8x30 mm	1
14	Pedana laterale	2	68	Vite M8x20 mm	4
15	Plancia	1	69	Vite M8x45 mm	1
16	Coperchio posteriore plancia	1	70	Vite autofilettante ST4,8x15 mm	8
17	Coperchio inferiore plancia	1	71	Vite autofilettante ST4,8x15 mm	18
18	Pannello console	1	72	Vite autofilettante ST4,2x50 mm	2
19	Coperchio superiore vano motore	1	73	Vite autofilettante ST4,2x25 mm	2
20	Copertura plastica montante sx	1	74	Vite autofilettante ST4,2x15 mm	25
21	Copertura plastica montante dx	1	75	Vite autofilettante ST2,9x8 mm	10
22	Copri rullo posteriore sx	1	76	Vite autofilettante ST4,2x12 mm	4
23	Copri rullo posteriore dx	1	77	Vite autofilettante ST2,9x10 mm	2
24	Coperchio inferiore vano motore	1	78	Vite M3x12 mm	2
25	Elastomero ammortizzante	4	79	Vite M4x10 mm	1
26	Supporto per elastomeri	4	80	Dado autobloccante M10	6
27	Tappo plastico rettangolare	2	81	Dado autobloccante M8	6
28	Tappo plastico rettangolare	2	82	Dado M3	2
29	Dado autobloccante	8	83	Rondella piana Ø10 mm	9
30	Rondella piana Ø40xØ10x2 mm	4	84	Rondella piana Ø8 mm	20
31	Passacavo in gomma	1	85	Rondella piana Ø3 mm	2
32	Pannello porta presa e interruttore	1	86	Rondella spaccata Ø10 mm	4
33	Cinghia	1	87	Rondella spaccata Ø8 mm	14
34	Tappo plastico ovale	2	88	Rondella spaccata Ø3 mm	2
35	Respingente in gomma	8	89	Rondella Ø4 mm	1
36	Rivestimento corrimano	2	90	Rondella spaccata Ø4 mm	1
37	Foglio in gomma	1	91	Inserto decorativo per coperchio motore	1
38	Tappo tondo	1	92	Cablaggio alimentazione console	1
39	Tappo quadro	2	93	Listelli in EVA	4
40	Respingente	1	94	Vite autofilettante ST4,8x12 mm	12
41	Piede d'appoggio	4	95	Spinotto chiave di sicurezza	1
42	Ruota anteriore	2	96	Vite M10x45 mm	1
43SX	Sensori di rilevazione puls. + tasti incline	1	97	Vite M10x65 mm	1
43DX	Sensori di rilevazione puls. + tasti speed	2	98	Vite M8x40 mm	2
44	Motore principale	1	99	Vite autofilettante ST4,8x20 mm	4
45	Chiave di sicurezza (Safety key)	1			
46	Scheda elettronica di potenza	1			
47	Trasformatore di rete	1			
48	Filtro di rete	1			
49	Interruttore di rete	1			
50	Interruttore termico di protezione	1			
51	Presa di rete	1			
52	Cavo di rete	1			
53	Cavetti di collegamento	1			
54	Vite M8x90 mm	4			



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)