

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Codice : GRDLTOORXTRXACP

Revisione : 01

Edizione : 07/15



TRX ACTIVE COMPACT



Notice originale en italien.

**Lisez le manuel très attentivement et
toujours garder à portée de main près du produit.**



TABLE DES MATIÈRES

1.0	AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ	pag. 3
1.1	UTILISATION PRÉVUE ET CONTRE - INDICATIONS	pag. 4
1.2	DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ.....	pag. 5
1.3	PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT	pag. 6
1.4	CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	pag. 7
2.0	INSTALLATION DU PRODUIT	pag. 8
2.1	DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON.....	pag. 9
2.2	MONTAGE.....	pag. 10
2.3	PLAN DE COURSE EN POSITION DE TRAVAIL.....	pag. 11
2.4	PLAN DE COURSE EN POSITION DE REPOS.....	pag. 13
2.5	MISE A NIVEAU	pag. 15
2.6	DEPLACEMENT DU PRODUIT	pag. 15
2.7	BRANCHEMENT ELECTIQUE.....	pag. 16
3.0	PROGRAMME D'ENTRAINEMENT	pag. 17
3.1	CONSEILS ET SUGESTION D'UTILISATION.....	pag. 18
3.2	CONSOLE DE COMMANDE (affichage).....	pag. 19
3.3	CONSOLE DE COMMANDE (boutons).....	pag. 20
3.4	FONCTIONALITE - PROGRAMME MANUEL.....	pag. 21
3.5	PROGRAMMES PRE-REGLES (P.01 - P.24)	pag. 22
3.5	PROGRAMME HRC	pag. 23
4.0	MAINTENANCE - LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE	pag. 24
4.1	REGLAGE DE LA TENSION - CENTRAGE DU TAPIS	pag. 25
5.0	ELIMINATION - RÉCYCLAGE	pag. 26
6.0	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES	pag. 26
6.1	VUE ÉCLATÉE	pag. 27
6.2	LISTE DES PIÈCES.....	pag. 28
7.0	CONDITION DE GARANTIE.....	pag. 30

Pratiques admises

- Avant le montage et l'utilisation de cet appareil, lire attentivement cette notice, ainsi que les éventuelles feuilles annexées.
- Cet appareil est destiné uniquement pour un usage domestique. Les modalités et les avertissements pour son utilisation devront être expliqués à tous les membres de la famille, ou aux amis qui seront autorisés à utiliser cet appareil.
- Utiliser uniquement cet appareil sur un sol plat et recouvrir le revêtement sous l'appareil pour éviter des dommages.
- S'assurer que la personne utilisant l'appareil ait bien compris les instructions et surveiller ses premières phases d'entraînement. La notice d'instruction doit toujours se trouver à côté de l'appareil, pour être consultée rapidement en cas de nécessité.
- 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. Porter des chaussures adaptées pour la course. Éviter de porter des vêtements qui empêchent la transpiration ou des chaussures avec une semelle en cuir ou rigide.
- Toujours garder les mains et les pieds loin des parties en mouvement (tels que la bande et la poulie arrière) quand l'appareil est en fonction.
- Si pendant une séance vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des sensations de fatigue, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- S'assurer périodiquement que l'ensemble des boulons et autres fixations de l'appareil soient bien serrés.

Pratiques non admises

- NE PAS installer cet appareil au sein de club de fitness ou dans des lieux destinés au commerce ou à la location, car cet appareil n'est pas conçu pour un usage intensif ou pour la rééducation.
- NE PAS relier l'appareil au réseau électrique avant d'avoir terminés toutes les procédures de montage.
- NE PAS poser de verre ou de bouteille contenant une boisson à côté ou au-dessus de l'appareil.
- NE PAS abîmer la console et les parties plastiques de l'appareil avec des objets pointus, des brosses ou des éponges abrasives ou encore avec des substances chimiques agressives.
- NE PAS démonter des parties de l'appareil, sauf si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.
- NE PAS déplacer l'appareil avec la prise de courant branchée dans une prise.
- NE PAS tirer sur le câble d'alimentation électrique pour débrancher la prise.
- NE PAS installer l'appareil au sous-sol, sur une terrasse, dans une cave, dans une zone humide de manière générale, ne pas le laisser exposé aux aléas climatiques (pluie, soleil...).
- EMPECHER les enfants et les animaux domestiques de s'approcher de l'appareil. Il est fortement recommandé de retirer la clé de sécurité de la console après chaque utilisation.
- NE JAMAIS utiliser l'appareil s'il est endommagé, s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation ou si le câble d'alimentation est abîmé. 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 PAS utiliser l'appareil sur de longues durées reproduisant une marche (podomètre à vitesse réduite - 3 km/h). Cela pourrait causer une surchauffe et une rupture du moteur
- NE PAS porter des vêtements synthétiques ou en laine mélangée pendant l'entraînement. L'utilisation de vêtements non adéquates pourrait causer des problèmes liés à l'hygiène mais aussi de créer 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 du produit 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.

Ce manuel contient toutes les informations pour l'installation, la maintenance et l'utilisation correcte du tapis de course. L'utilisateur du produit et tous les autres amis et composants de la famille qui l'utilisent sont tenus de lire avec le plus grand soin les informations contenues dans ce guide afin d'effectuer une installation sûre et une utilisation correcte.

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 informations 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 informations 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 préavis.



- 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.

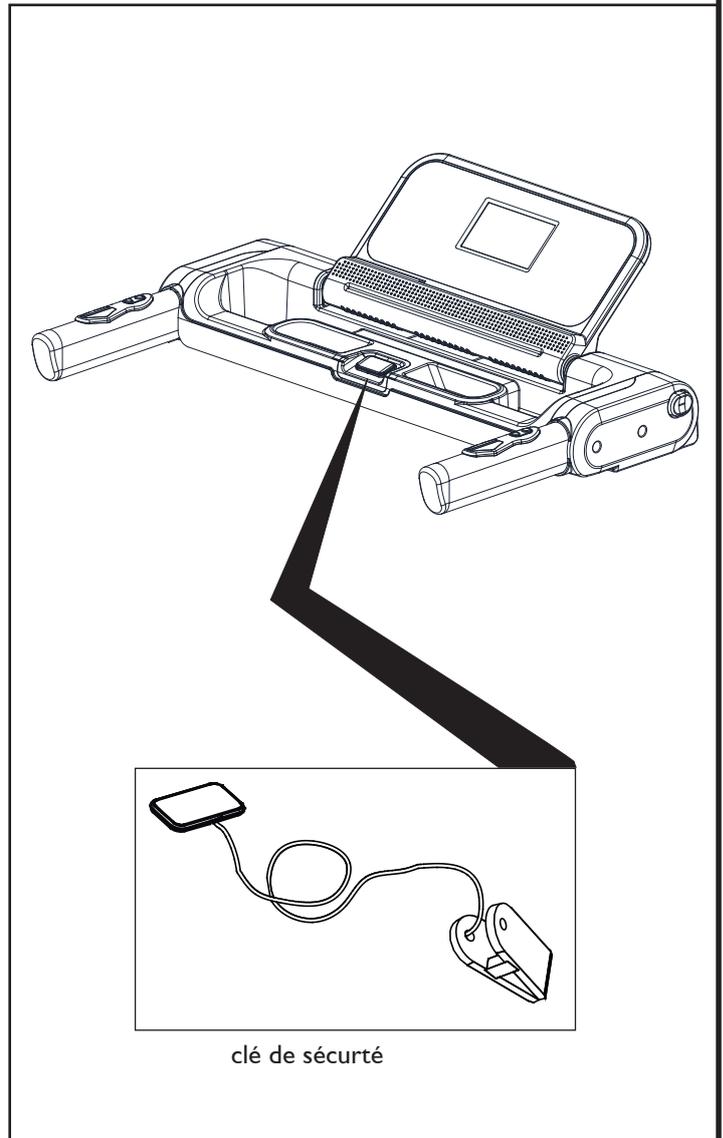
- Après chaque utilisation du tapis, enlevez la clé de sécurité de la console et la ranger ailleurs. Cela est important pour éviter des mises en service imprévues de la part d'enfants ou d'amis.

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

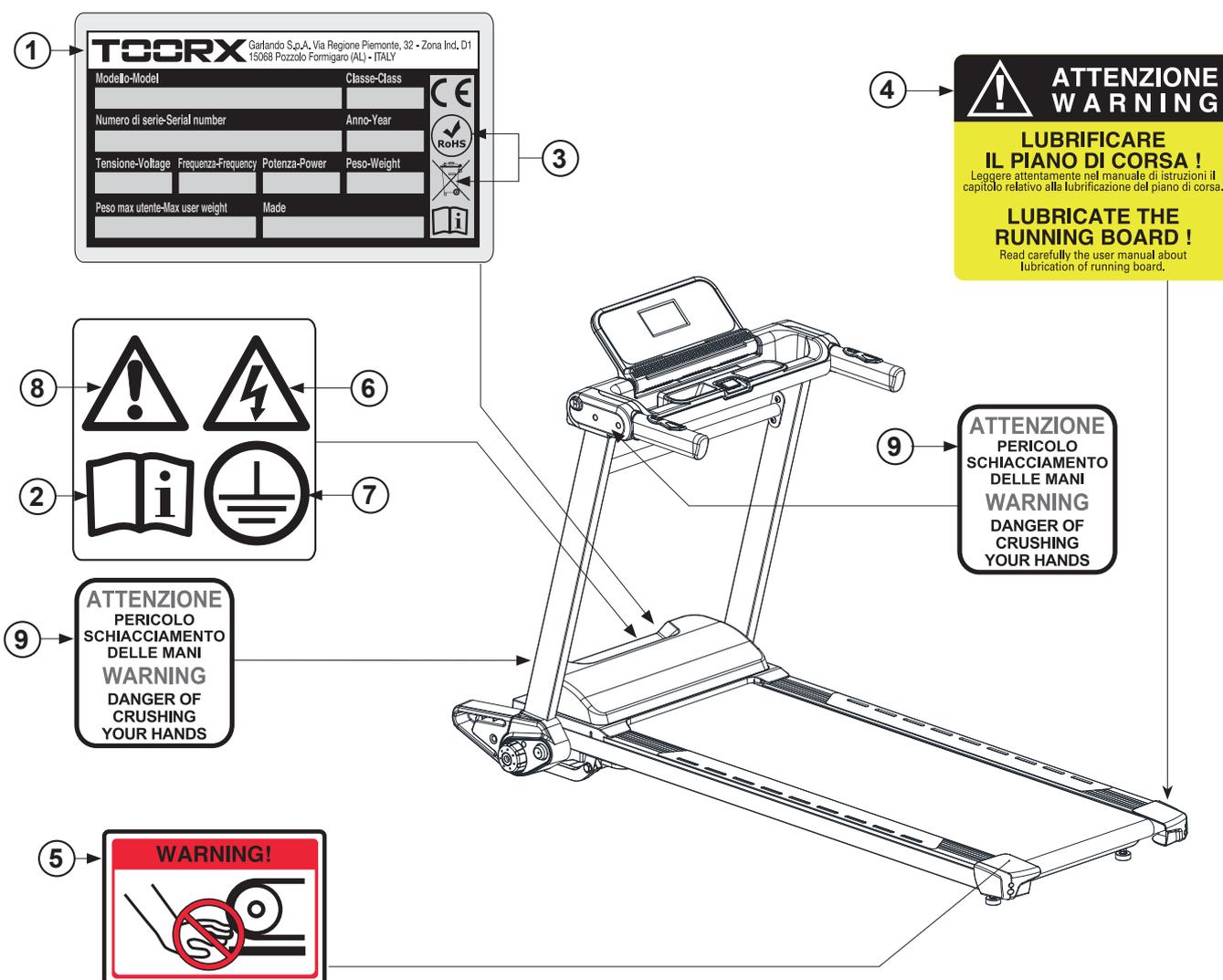
Retirez la clé de sécurité de la console pour stopper immédiatement l'exercice et mettre à zéro les données mémorisées.



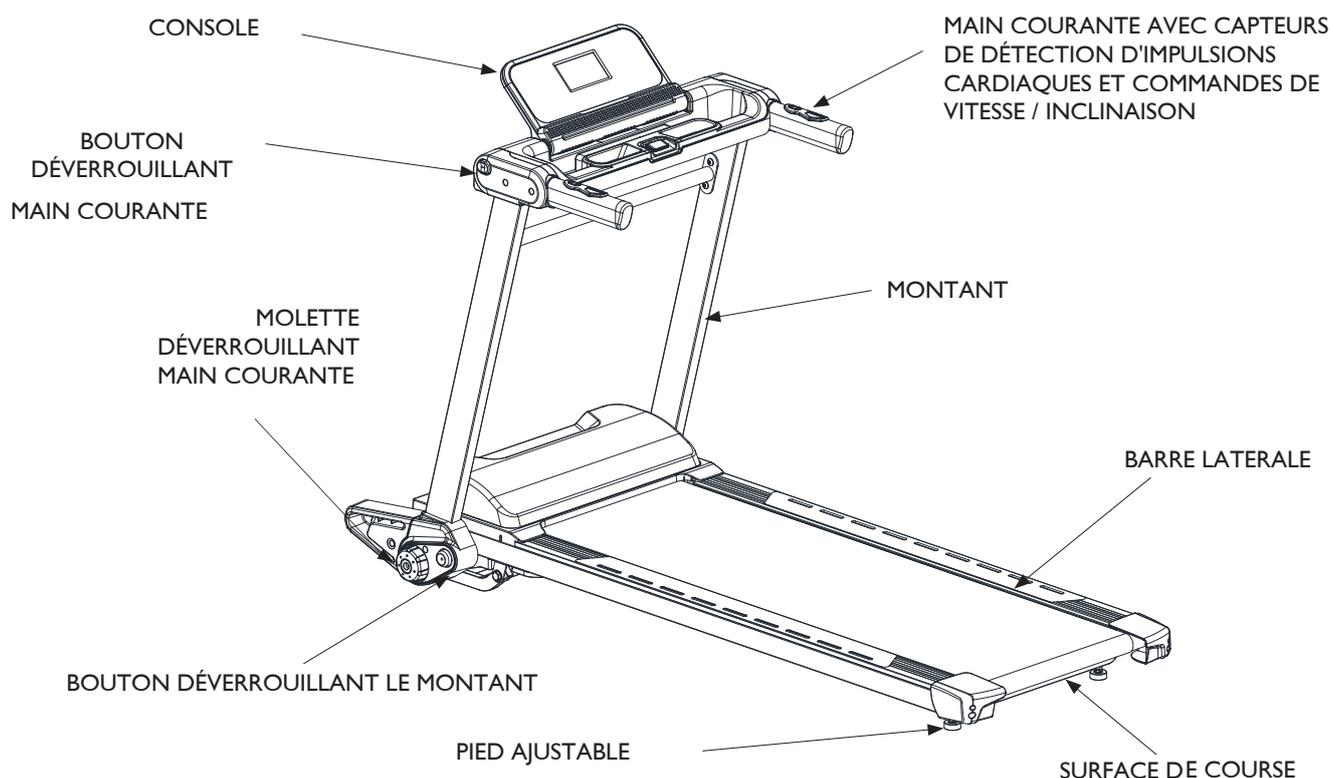
- Pour les modèles munis d'un dispositif d'inclinaison électrique, lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis de course s'arrête et l'inclinaison de la surface de course reste au niveau qui était réglé durant l'exercice. Quand la clé sera insérée de nouveau, l'inclinaison de la surface de course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



- 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) Signal d'avertissement: Rappel concernant la nécessité de lubrifier périodiquement la surface de course, selon une périodicité et les modalités indiquées sur la présente notice.
- 5) Signal de sécurité indiquant le risque de coincement et l'écrasement des doigts entre le rouleau arrière et la surface de roulement lorsque la bande est en fonction.
- 6) Signal de sécurité: risque de choc électrique. Il est interdit de démonter le produit ou l'accès à l'intérieur du compartiment moteur.
- 7) Signal de sécurité: obligation de connecter le produit à une prise électrique avec mise à "la terre". Pour assurer l'utilisation sécuritaire du produit, vérifier la qualité du système de mise à la terre, qui est relié à la sortie.
- 8) Signal d'avertissement: indique la présence de dangers inhérents au produit. Il est obligatoire de lire les instructions d'utilisation avant d'effectuer toute opération d'assemblage ou d'entretien du produit.
- 9) Le signal de sécurité: risque d'écrasement des doigts et des mains entre les montants et les éléments mobiles lors des manœuvres pour amener la surface de roulement dans la position de travail ou dans une position verticale.



VITESSE DU TAPIS DE COURSE	1 km/ora (min.) - 18 km/ h (max)
INCLINAISON DU TAPIS DE COURSE	12 niveaux à réglage électrique
SURFACE DE COURSE	470 x 1380 mm
EPAISSEUR DU TAPIS DE COURSE	1,6 mm
DIMENSION OUVERT (LXPXH)	1690 x 820 x 1205 mm
DIMENSION FERME (LXPXH)	1660 x 820 x 310 mm
PUISSANCE MOTEUR	1785 x 880 x 330 mm
POIDS NET	2,75 HP (puissance en continu) - 3,75 HP (en pic)
POIDS LOURD	70 kg
POIDS MAXIMALE UTILISATEUR	76 kg
VOLTAGE DU RESEAU	120 kg
FREQUENCE DE RESEAU	230 v AC
PUISSANCE MAXIMALE	50/60 Hz
CAPTEUR CARDIAQUE	1100 W
CONFORMITE	Capteur pour détecter de pouls sur les poignées
	Normes : EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (classe HC)
	Directives : 2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE



Nom des éléments principaux:

• **CARACTERISTIQUES DE LA PIECE:**

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

- Etre au sein d'une maison ou d'un appartement,
- Etre couverte et suffisamment grande,
- Etre dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Etre 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.

• **CARACTERISTIQUES 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:**

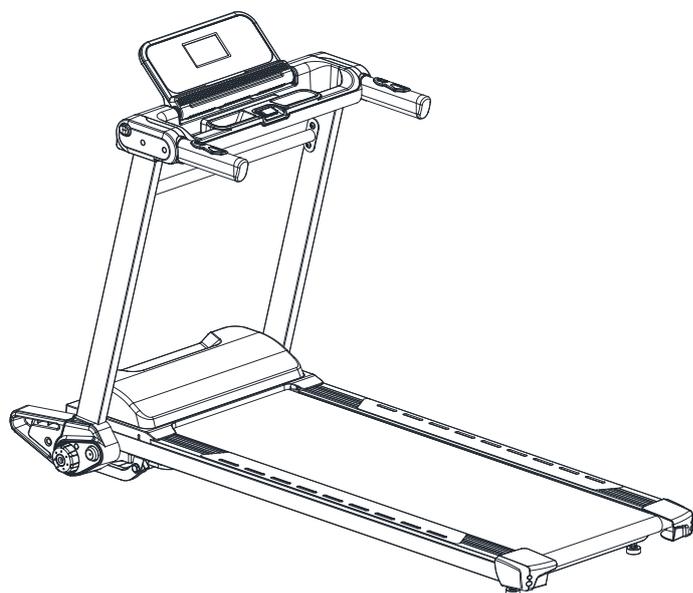
La pièce choisie pour placer l'appareil NE DOIT PAS contenir:

- De sources de perturbations ou d'interférences électromagnétiques comme des téléviseurs, des moteurs électriques, des antennes, des lignes à haute tension, transmetteurs de fréquences radio, réseau WIFI, etc.,
- De sources de chaleur (par exemple à côté d'un radiateur ou à côté d'une fenêtre).

• **CONDITIONS DE SECURITE:**

Il 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.



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 C té 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.



Pendant le déballage ne tirez pas sur le tapis par la main courante, cela peut endommager la console, il est donc important de se référer aux instructions de cette page.

- Après avoir coupé les bandes de cerclage soulever le couvercle du carton et ouvrir les quatre c tés de la boîte en coupant les coins du carton.
- Retirer tous les éléments séparateurs de polystyrène et en carton, utilisés pour éviter d'endommager les structures pendant le transport et le faire glisser le tapis hors du carton en utilisant les rues avant de déplacement.

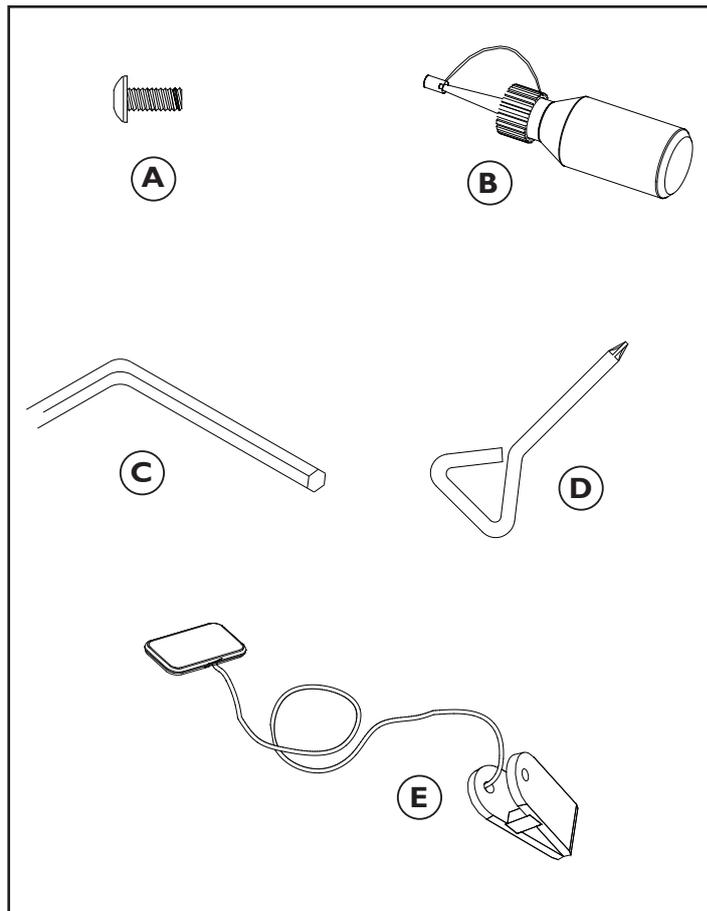


Nous vous conseillons de ne pas endommager l'emballage d'origine et éventuellement de le garder ; ceci au cas où l'appareil présenterait des défauts et qu'une réparation sous garantie soit nécessaire.

L'emballage est fait de matériaux recyclables; pour l'élimination des éléments d'emballage se conformer aux règles locales pour le recouvrement des matériaux recyclables. Les éléments d'emballage (carton et sacs), ils ne doivent pas être laissés à la portée de enfants, en tant que sources potentielles de danger.

Matériel contenu dans l'emballage:

- A.** Vis M5xP0,8x12 L (2 pz.) pos. 99
- B.** Pipette d'huile lubrifiante pour la surface de roulement
- C.** Clé hexagonale M5, tension/centrage de la courroie
- D.** Tournevis a étoile
- E.** Clé de sécurité

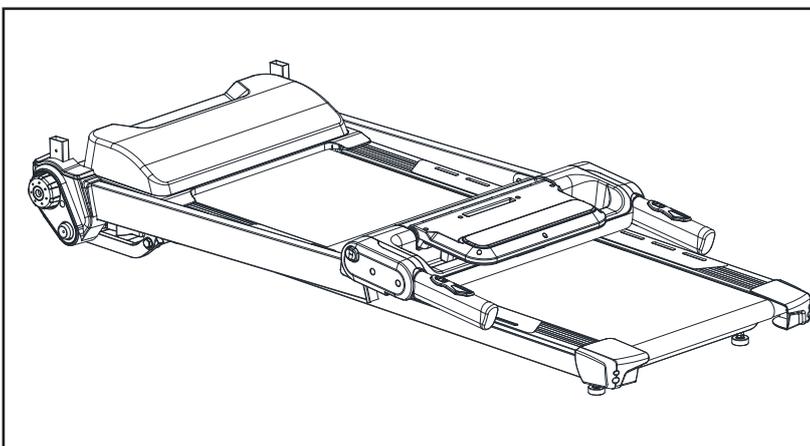




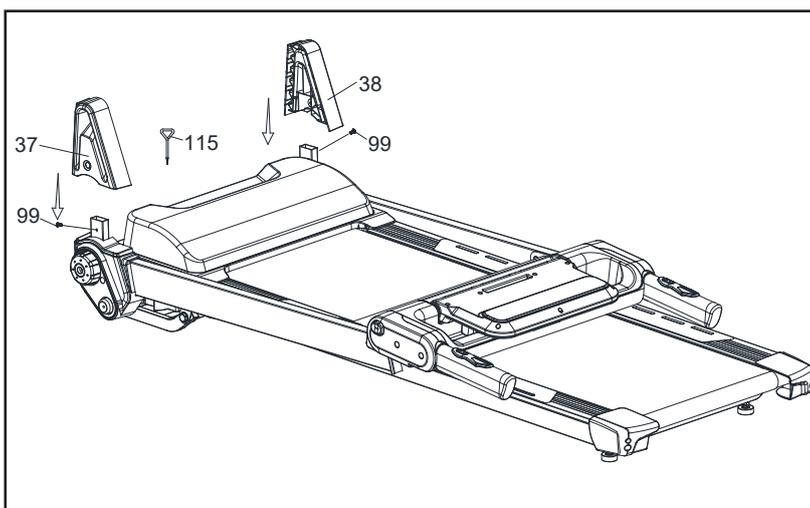
Retirez le produit de l'emballage uniquement en le tirant des extrémités arrière de la surface de course; soulevez-le et déplacez-le en utilisant les roues de transport avant.

NE PAS saisir les mains courantes pour cette opération, tirer le produit des mains courantes peut endommager la console.

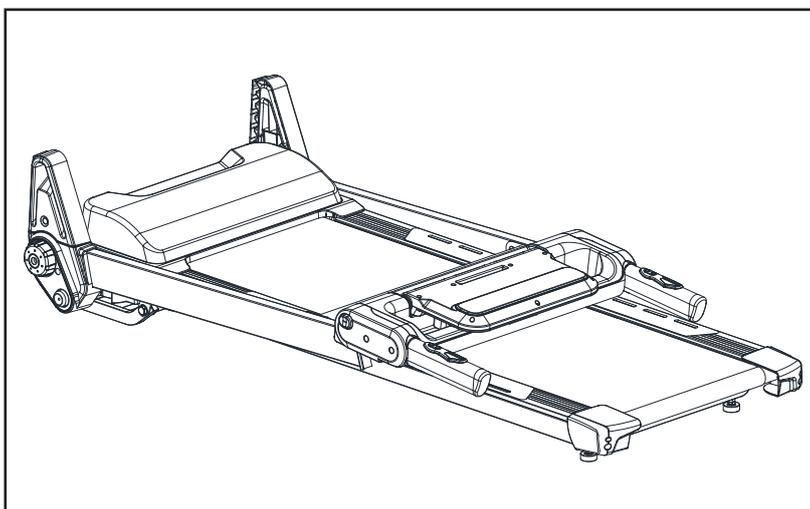
- Après avoir ouvert l'emballage d'origine du produit, déplacer l'appareil pour le placer à côté d'une prise électrique et avec des caractéristiques appropriées pour l'utilisation de ce produit.



- Fixez le couvercle en plastique droit **38** et le couvercle en plastique **37** gauche aux extrémités de la base en serrant une vis **99** M5xP0,8x1,2L dans chaque, à l'aide du tournevis **115** fourni.



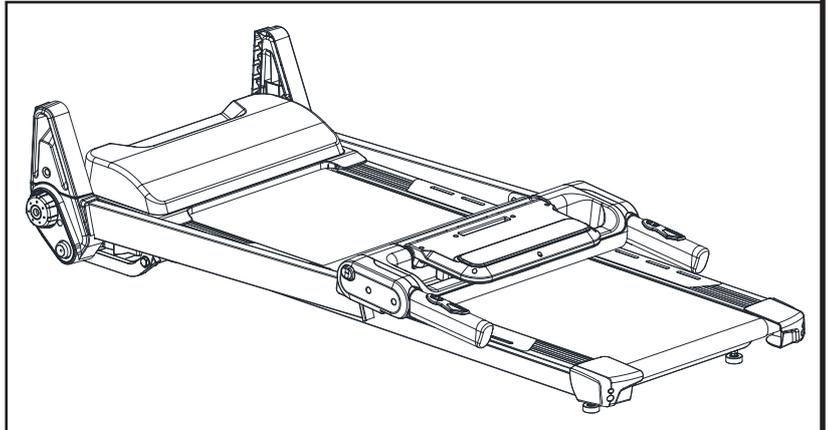
- L'outil est maintenant prêt à être mis en position de travail et utilisé pour l'entraînement.
- Pour ce faire, lisez attentivement les instructions ci-dessous.



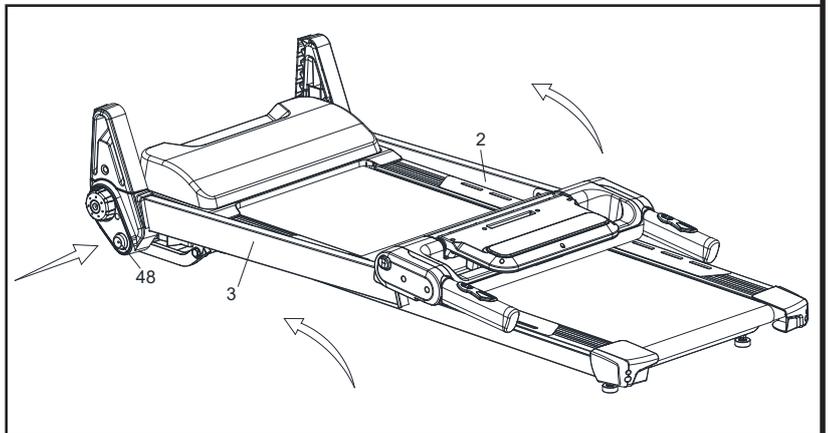
2.3

PLAN DE COURSE EN POSITION DE TRAVAIL

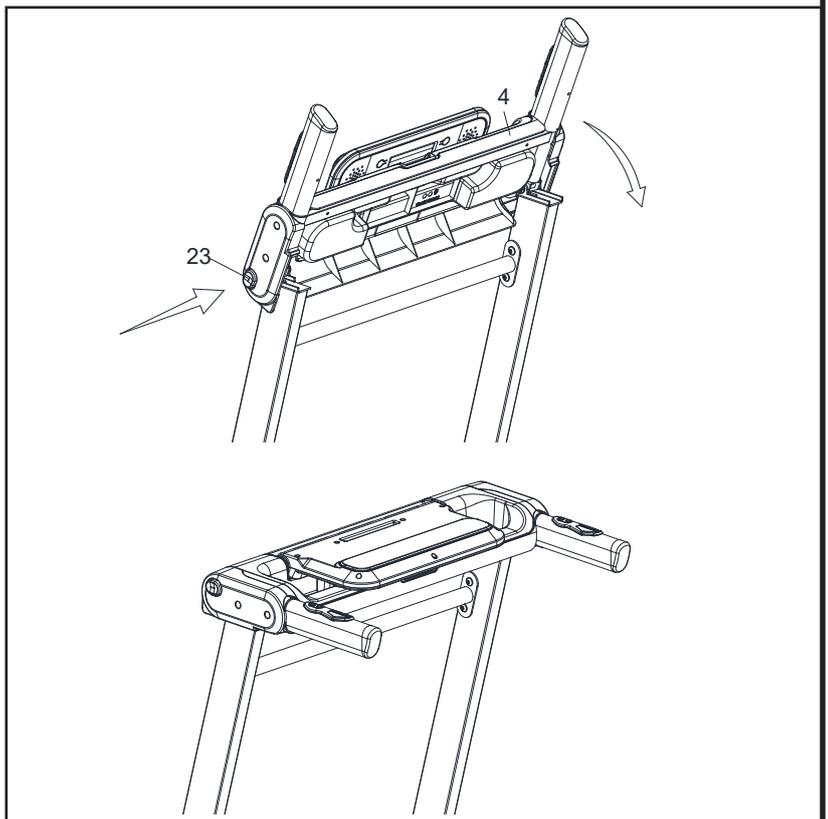
- Après l'assemblage du produit, il est nécessaire de trouver le bon emplacement du produit avant la première utilisation, près d'une prise électrique avec une prise à la terre, sur une surface et dans un environnement de caractéristiques adaptés à l'utilisation de ce produit tel que spécifié au paragraphe "Installation locale du produit" p. 8.



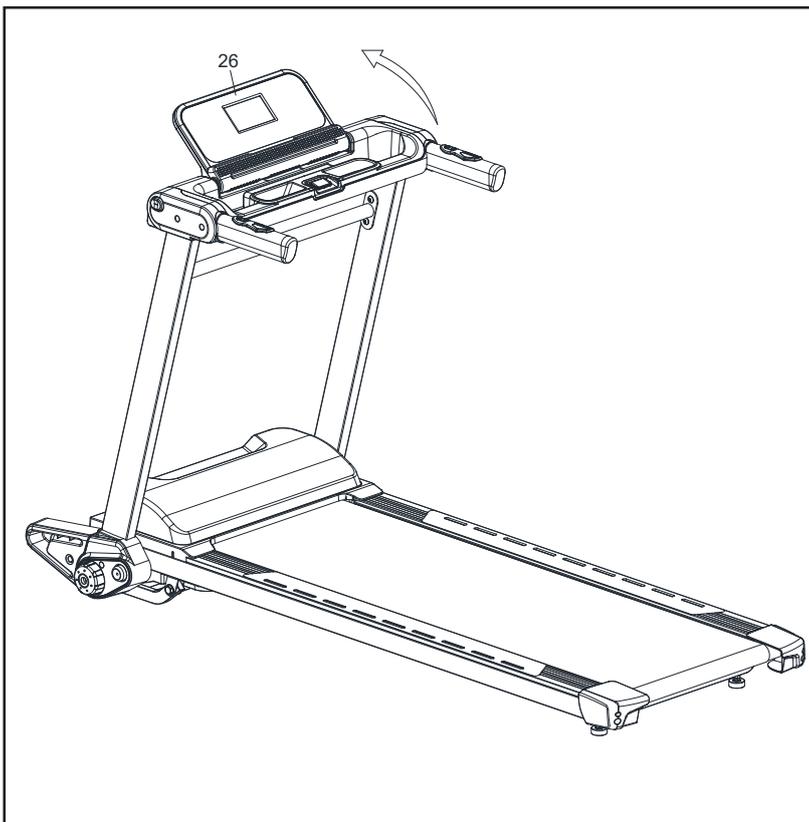
- Appuyer et maintenir le bouton **48** et, de l'autre main, soulever simultanément les montants latéraux **3** et **2** jusqu'à atteindre la position de verrouillage vertical.



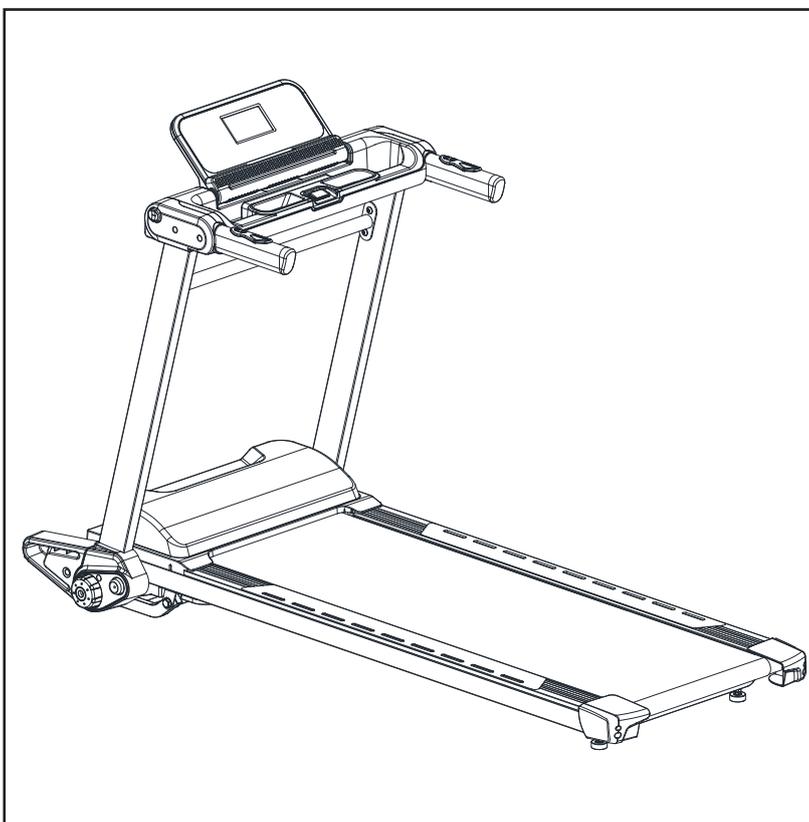
- Appuyez sur le bouton **23** et maintenez-le enfoncé, puis utilisez l'autre main pour abaisser la rampe jusqu'à ce que la planche soit dans une position horizontale, parallèle à la surface de roulement.



- Soulevez la console **26** jusqu'à ce qu'elle soit en position de travail.
- Réglez l'inclinaison de la console afin d'obtenir la meilleure vue de l'écran, en fonction de votre taille.



- Le produit est maintenant assemblé, en position de travail et prêt à l'emploi.
- Avant toute utilisation, lisez les autres parties du manuel d'instructions, en particulier les consignes de sécurité.



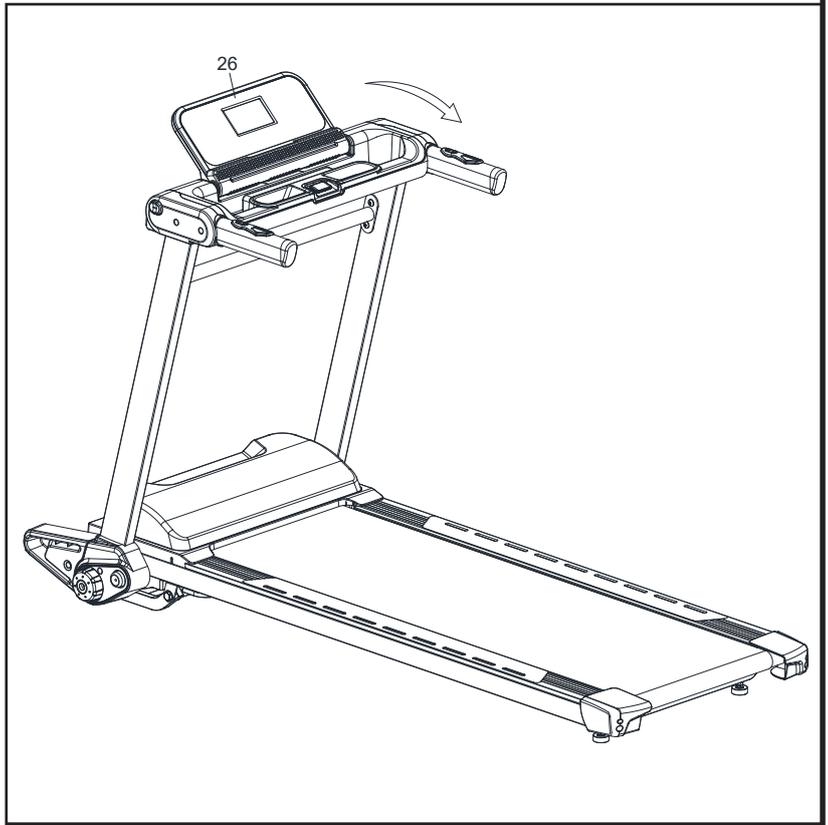
2.4

PLAN DE COURSE EN POSITION DE REPOS

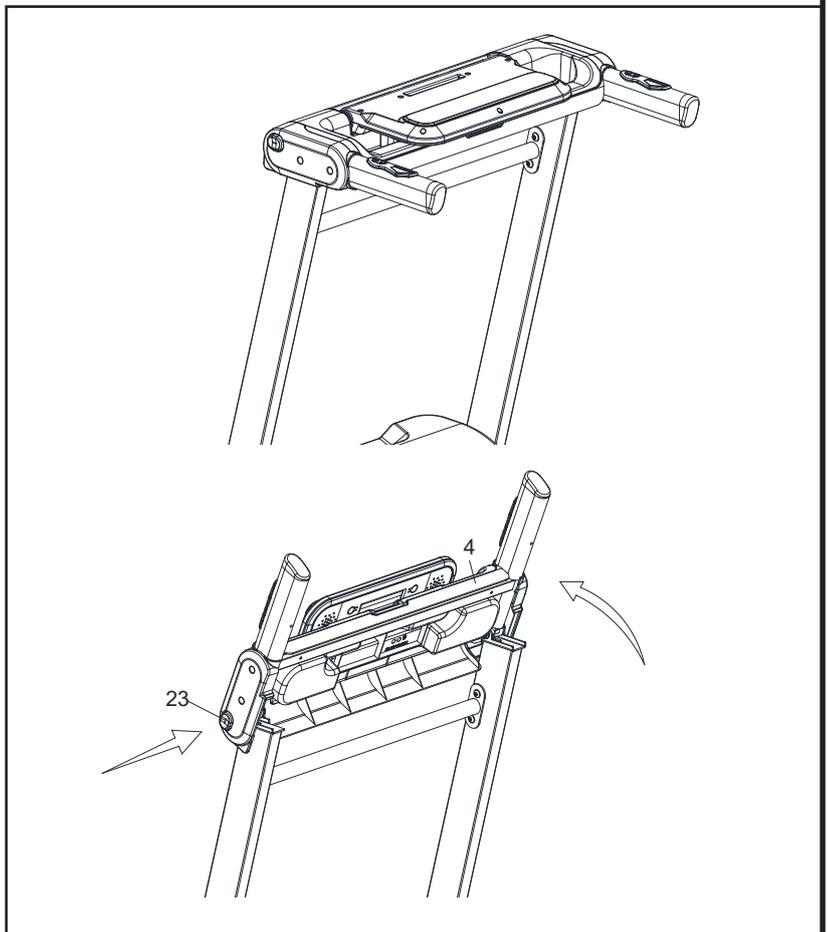
Le tapis peut être redressé pour prendre moins de place lorsqu'il n'est pas utilisé. Pour ce faire, suivez les étapes ci-dessous.



Éteignez l'outil électrique et débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant sur le côté de l'interrupteur d'alimentation. Après que l'outil a été placé en position verticale, il doit être placé dans un endroit sécurisé de la maison et vérifiez que cela n'interfère pas avec les mouvements à l'intérieur de la pièce. Pour une sécurité maximale, il est obligatoire de placer la surface de roulement en vertical, et de l'appuyer toujours contre le mur.

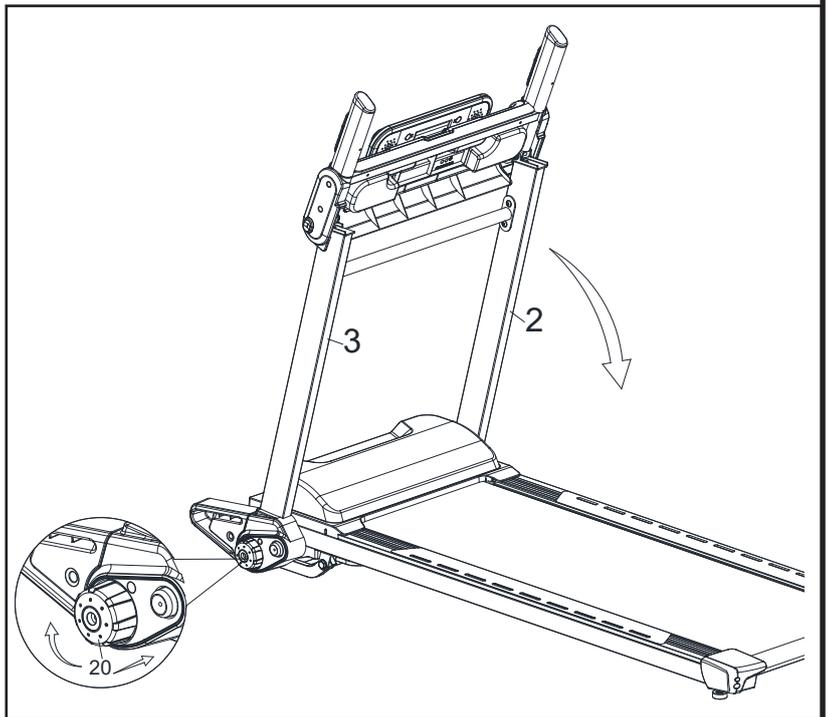


- Abaissez la console **26** jusqu'à ce qu'elle soit posée sur les mains courantes.

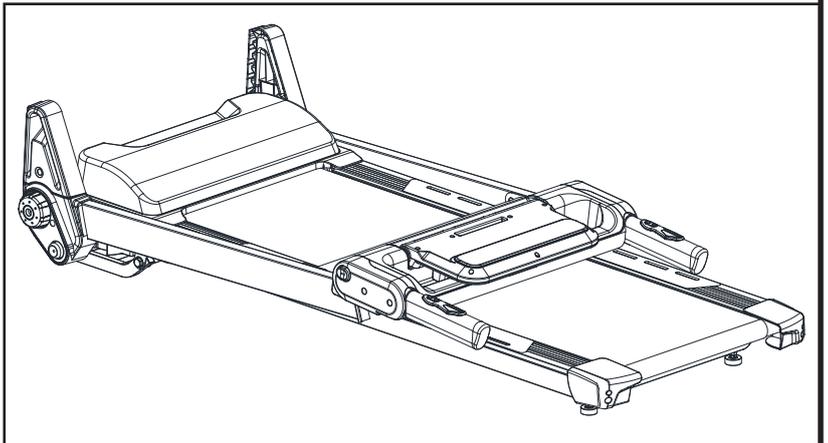


- Appuyez sur le bouton **23** et maintenez-le enfoncé, puis soulevez le cadre du tableau de bord jusqu'à ce que les mains courantes soient orientées vers le haut.

- A' la base du montant gauche, appuyez et tournez à la fois le bouton 20 dans le sens des aiguilles d'une montre, et en même temps saisissez le montant 3 et abaissez doucement les montants jusqu'à ce qu'ils reposent sur la surface de roulement.



- Le produit est maintenant dans une position horizontale de repos et peut donc être facilement transporté (en utilisant les roues de transport spéciales situées en dessous dans la partie avant) ou placé sous une table ou sous le lit.



- Le produit peut également être placé dans une position de repos verticale simplement en le soulevant par l'arrière jusqu'à ce qu'il repose sur sa base.
- Avec cette configuration, le produit peut être placé verticalement dans des armoires de meubles ou dans des armoires, pour occuper le moins d'espace possible.



2.5

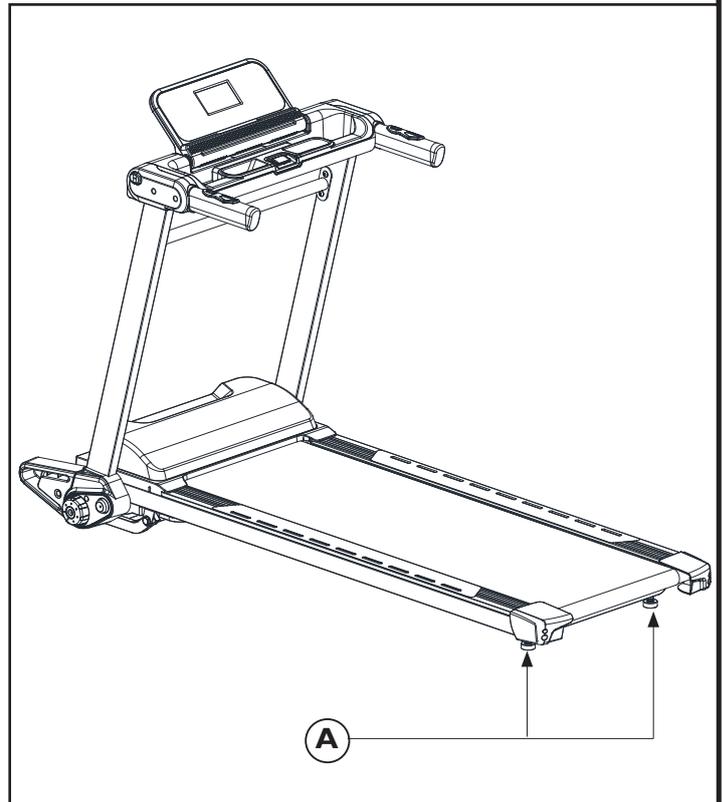
MISE A NIVEAU



ATTENTION

Pour éviter que la courroie ne perde son centrage ou que le plan de course puisse fléchir, ce qui crée des problèmes de stabilité en cours d'utilisation, il est nécessaire de vérifier le bon nivellement du cadre de l'appareil.

- Le tapis est équipé, dans la partie arrière, de deux pieds de nivellement **A**, nécessaires pour compenser les irrégularités du sol.
- Après avoir placé l'outil à l'endroit désiré, avant de brancher la fiche et de l'utiliser, vérifiez que soit bien en contact avec le sol, en effectuant un test avec une inclinaison minimale et un avec l'inclinaison maximale de la surface de roulement.



2.6

DEPLACEMENT DU PRODUIT



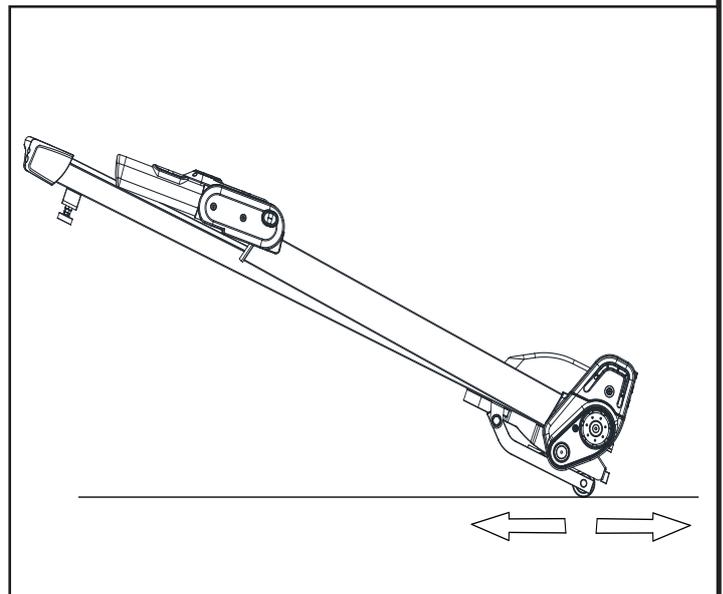
DANGER

Avant de déplacer le tapis retirer la fiche de la prise et mettre le tapis en position verticale en suivant les instructions de la page précédente.

Avant de déplacer le produit, assurez-vous que la main courante et les montants sont correctement verrouillés.

Compte tenu du poids élevé du produit, il est nécessaire d'effectuer l'opération de déplacement avec l'aide d'une deuxième personne.

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. A' 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.

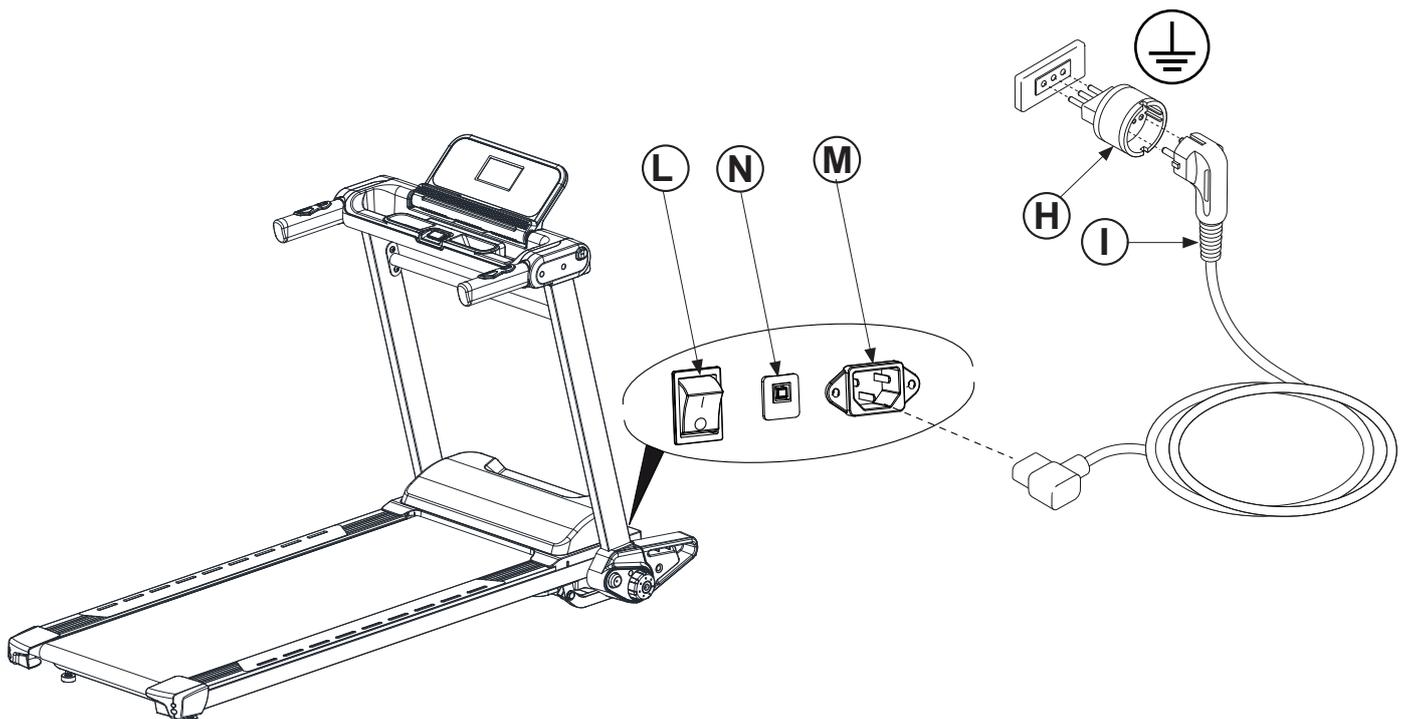
NE PAS utiliser de prises multiples ou de rallonges, utiliser uniquement des adaptateurs conformes **H**.

Le produit est fourni avec un c ble d'alimentation secteur avec fiche électrique **I** type Schuko qui doit être branchée sur une prise murale appropriée avec une mise sous tension nominale de 230 V AC, équipé de mise à la terre.

Dans la partie avant du compartiment moteur, il y a l' interrupteur **L** auquel est relié le c ble de réseau et le commutateur principal **M** qui allume et éteint le produit, et enfin un dispositif de protection contre les surtensions **N**.

En cas d'intervention du dispositif de protection, l'affichage l'indicateur rouge de commutation de réseau se désactivent immédiatement .

Pour rétablir le fonctionnement normal il faut attendre au moins cinq minutes, puis réactiver le dispositif de protection en appuyant sur l'interrupteur de remise à zéro **N**.



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 une 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:

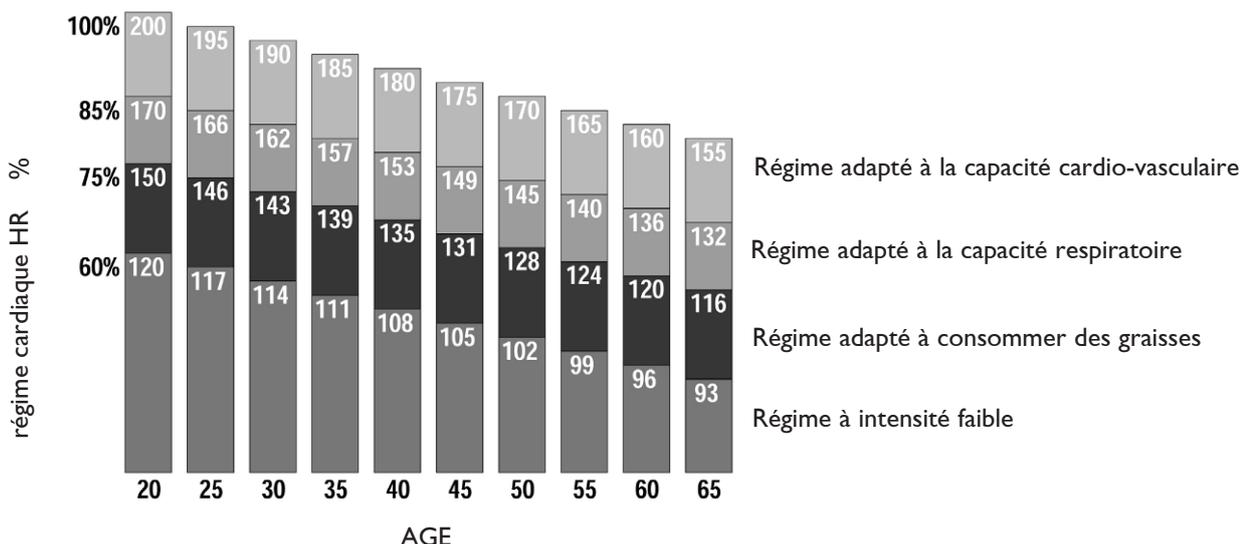
ÉCHAUFFEMENT: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

ENTRAINEMENT: 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 (amincissement, 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

CONSEILS ET SUGESTION D'UTILISATION



DANGER

-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.

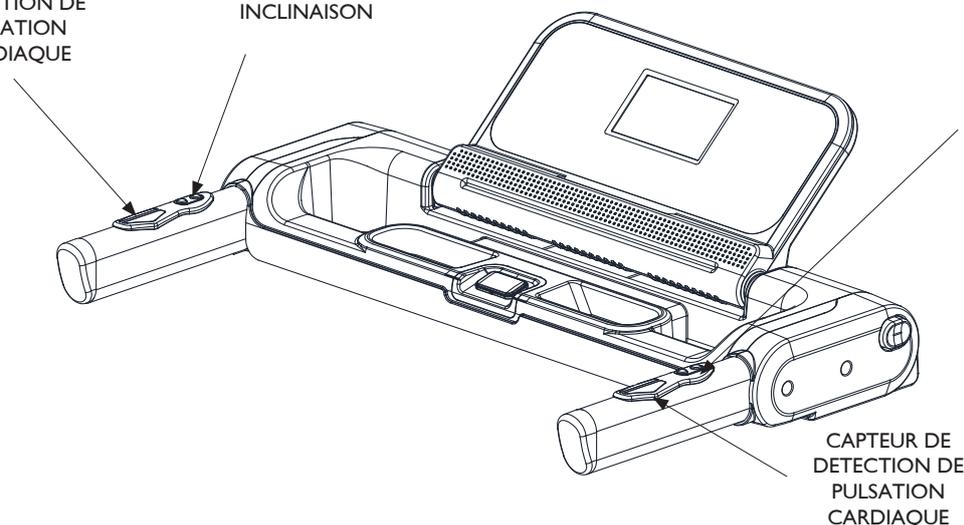
Les personnes s'apprêtant à utiliser cet appareil pour la première fois, devront avant tout se familiariser avec la console et vérifier le fonctionnement de l'appareil, avant d'entreprendre un programme d'entraînement.

- 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.
- 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**.

CAPTEUR DE
DETECTION DE
PULSATION
CARDIAQUE

TOUCHES REMOTE
INCLINAISON

TOUCHES REMOTE
VITESSE



3.2

CONSOLE DE COMMANDE (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.

(*) 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.

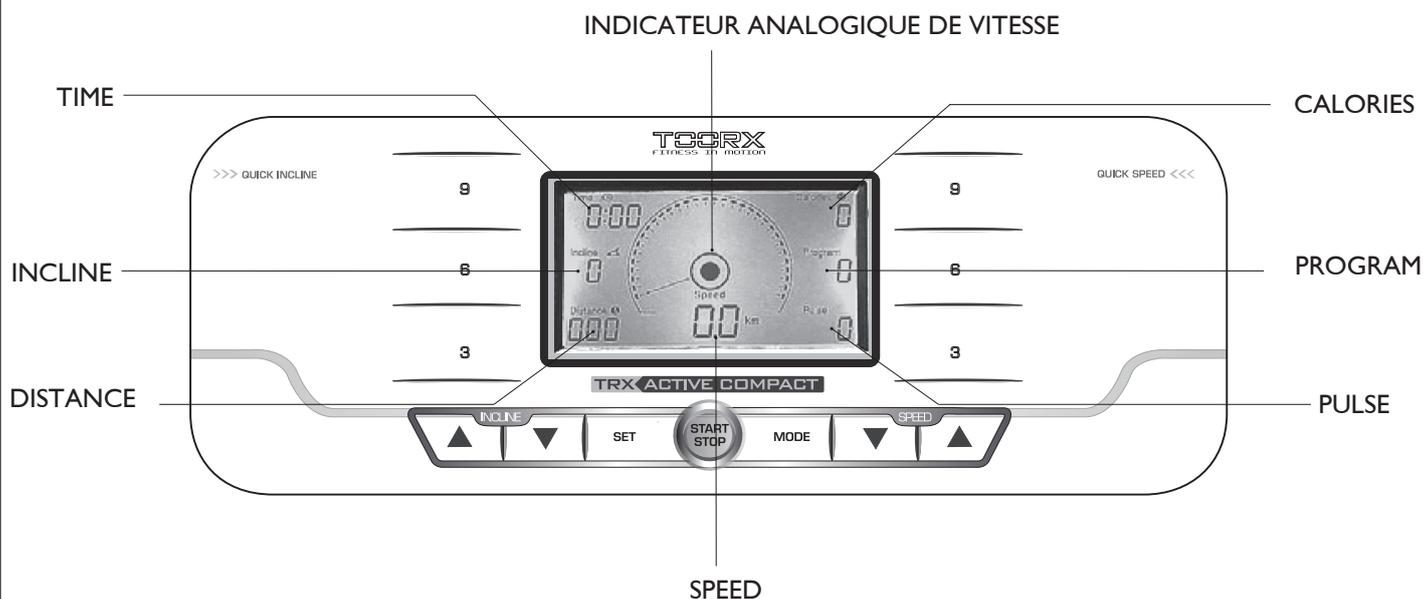
INDICATEUR ANALOGIQUE DE VITESSE

- Affiche la vitesse sur une horloge analogique sans référence.

PROGRAM

- Affiche le numéro de programme sélectionné ou le programme à sélectionner si les chiffres de l'affichage clignotent.

REMARQUE: après quelques minutes d'inactivité de l'outil, l'embase se désactive automatiquement.



START

Appuyez sur le bouton vert pour commencer l'exercice et faire démarrer la bande roulante à la vitesse minimale dans tous les modes d'utilisation de l'appareil.

STOP

- Appuyez sur le bouton rouge pour arrêter la bande roulante et l'exercice en cours d'exécution. Les données d'exercice sont gardées en pause; l'exercice peut être conclu immédiatement en appuyant sur **CLEAR / SET** ou redémarrer avec **START**.
- Lors du réglage des données du programme, appuyez sur **STOP** pour réinitialiser le réglage précédent.

SPEED +/- - Vitesse de bande

- Pendant un exercice, appuyer sur les boutons **SPEED** pour augmenter ou diminuer la vitesse de la bande roulante. Appuyer une fois pour de petites variations, maintenez le bouton pour changer rapidement la valeur.
- Lors de la configuration du programme d'entraînement, appuyer sur les boutons **SPEED** pour entrer toutes les données nécessaire.

INCLINE UP / DOWN - Inclinaison de la bande de roulement

- Pendant un exercice, utilisez les touches **INCLINE** pour augmenter ou diminuer l'inclinaison de la bande roulante: appuyez une fois pour de petites variations, maintenez le bouton pour changer rapidement la valeur.

MODE

- Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner l'un des 24 programmes prédéfinis disponibles.

SET

- En mode manuel "Mode compte à rebours", appuyez sur le bouton **SET** pour sélectionner l'une des "target cibles": durée, distance ou consommation de calories, qui peuvent être réglées en appuyant sur les touches **SPEED**.
- Après avoir arrêté l'exercice en appuyant sur **STOP**, appuyez sur le bouton **SET** pour effacer toutes les données d'entraînement et revenir à la condition initiale.

VITESSE DE SÉLECTION RAPIDE ET INCLINAISON

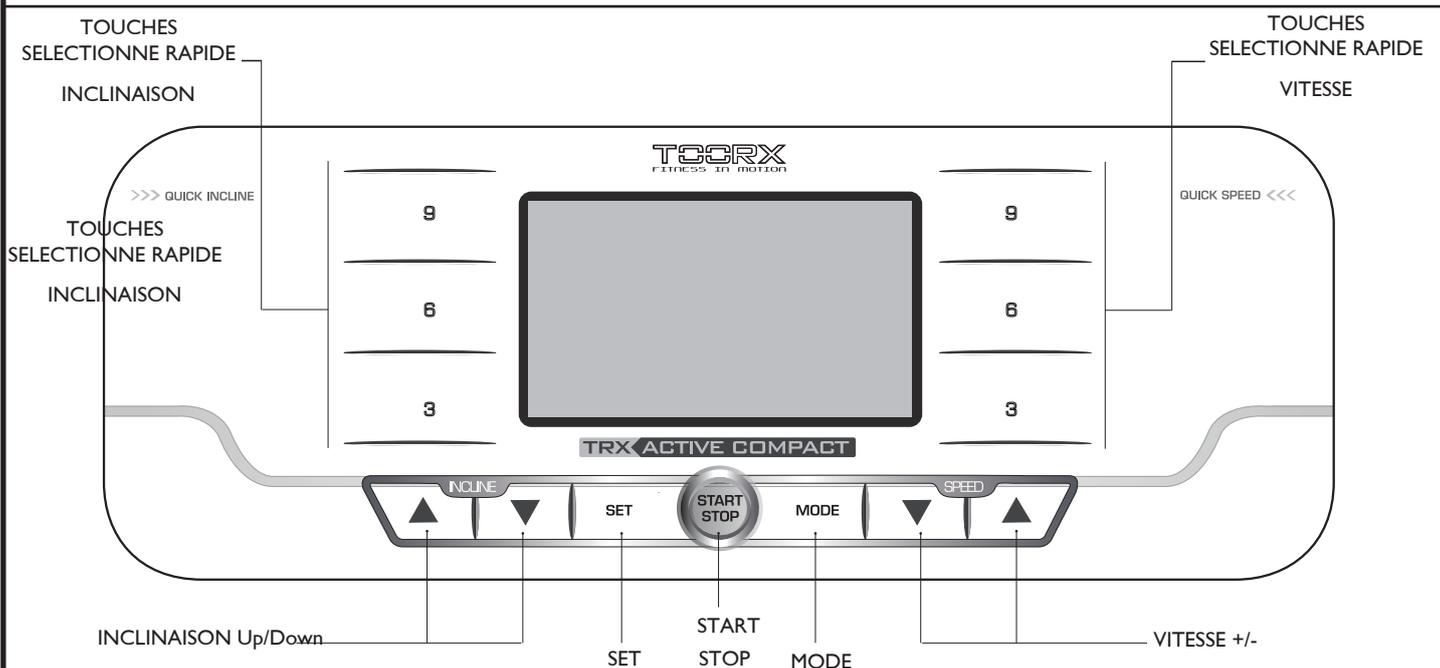
Lorsque l'une des touches de sélection rapide est enfoncée, la surface de course se met à la vitesse ou au niveau d'inclinaison spécifié indiqué sur le bouton.

Boutons ERGONOMIQUES

Des boutons pour un contrôle facile sont reproduits sur les mains courantes de la vitesse de bande et l'inclinaison de l'avion, en plus de capteurs de détection d'impulsions cardiaques.

CLÉ DE SÉCURITÉ

La clé de sécurité est un dispositif de sécurité très important. Retirez la clé après chaque utilisation du produit. Connectez la clé de sécurité avant de commencer l'entraînement avec le produit; lorsque la clé n'est pas insérée la console reste éteinte. La clé de sécurité a un cordon et un clip qui doit être attaché à la ceinture des shorts.



ALLUMAGE DE L'APPAREIL

- Pour allumer l'appareil mettre l'interrupteur général en position I ON, la lumière rouge s'allume indiquant que l'appareil est alimenté. L'interrupteur se trouve sur la partie antérieure à côté du câble électrique. Après l'allumage insérer la clé de sécurité sur la console, maintenant la pareille exécute un diagnostic automatique et pendant un court instant la console s'illumine entièrement.
- La console s'éteint automatiquement après une période d'inactivité de quelques minutes.

ARRÊT DE L'EXERCICE

- Pendant l'exécution d'un exercice, appuyer sur la touche STOP pour arrêter le tapis, la vitesse du tapis diminue progressivement jusqu'à l'arrêt total. Les données de l'exercice précédemment effectués, sont supprimés.
- En mode STOP l'ordinateur reste allumé pendant plusieurs minutes, après quoi les affichages sont désactivés en mode d'économie d'énergie.
- Pour quitter le mode d'économie d'énergie allumez la console en appuyant sur n'importe quel bouton.

ARRÊT D'URGENCE

- Pour arrêter immédiatement un exercice, arrêter la bande et retirez le courant d'alimentation du tapis, puis retirez la clé de sécurité de son siège.

MODE D'ENTRAÎNEMENT MANUEL

En mode manuel, vous pouvez commencer à utiliser le produit immédiatement pour vous entraîner en toute simplicité avec deux modes distincts:

- Le mode manuel **QuickStart** est le choix le plus simple pour commencer à utiliser le produit immédiatement, en effectuant des entraînements avec une liberté maximale, en étant capable d'ajuster la vitesse et l'inclinaison du tapis à tout moment.
- Dans le mode manuel du **compte à rebours**, vous pouvez définir une cible à atteindre en orientant votre entraînement sur la durée ou la distance à couvrir ou sur les calories que vous souhaitez consommer.

Mode QuickStart

- Allumer l'appareil en mettant l'interrupteur sur ON est en insérant la clé de sécurité.
- Monter sur la surface de course en laissant les pieds sur les supports latéraux, puis appuyer sur START, après trois secondes la surface de course démarre à vitesse réduite.
- Utilisez les touches SPEED et INCLINE pour régler la vitesse et l'inclinaison indiquées sur les affichages correspondants.
- TEMPS, DISTANCE, CALORIES augmentent les valeurs en fonction du déroulement de l'exercice, PULSE affiche la fréquence cardiaque lorsque les capteurs de détection d'impulsions sur les mains courantes sont maintenus.
- En appuyant sur les touches de sélection rapide, vous pouvez rapidement passer aux valeurs de vitesse ou d'inclinaison relatives indiquées sur le bouton.
- L'exercice peut être arrêté à tout moment en appuyant sur le bouton STOP.

Mode compte à rebours

- Allumez l'appareil, montez sur le tapis, gardez les pieds sur les marchepieds latéraux et branchez la clé de sécurité sur le tableau de bord.
- Avant de démarrer, appuyez plusieurs fois sur le bouton SET pour sélectionner l'un des trois objectifs à atteindre pendant votre entraînement (Temps, Distance, Calories), l'affichage correspondant clignotera et vous pourrez décider de définir votre entraînement par rapport à Durée, Distance ou Consommation de calories.
- Utilisez les touches SPEED +/- pour régler l'un des objectifs sur l'écran correspondant (clignotant): durée, distance ou consommation calorique.
- Appuyez sur START, après le compte à rebours de trois secondes, le tapis démarre à la vitesse minimale.
- Utilisez les touches SPEED et INCLINE pour régler la vitesse et l'inclinaison indiquées sur les affichages correspondants.
- L'affichage relatif à l'objectif sélectionné affiche le compte à rebours de la valeur définie jusqu'à zéro.
- En appuyant sur les touches de sélection rapide, vous pouvez rapidement passer aux valeurs de vitesse ou d'inclinaison relatives indiquées sur le bouton.
- L'exercice se termine à la fin du compte à rebours fixé. En appuyant sur le bouton STOP, l'exercice peut être arrêté à tout moment.

3.5

PROGRAMMES PRE-REGLÉS (P01÷P14)

La console dispose de 24 programmes pré-ensemble conçu spécifiquement pour faire un entraînement cardio aussi complet que possible.

Allumez le produit en mettant l'interrupteur réseau ON et branchez la clé de sécurité.

- Montez sur la surface de course, en gardant les pieds sur les barres latérales, puis appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner un des 24 programmes pré-réglés disponibles. Programmes de formation P1-P14 ils ont un ajustement automatique de la vitesse de la bande roulante et sont adaptés pour des entraînements simples et complets. La vitesse automatique peut être changée à tout moment en agissant sur les boutons SPEED. Programmes d'entraînement P15-P24 ils ont un ajustement automatique de la vitesse et de l'inclinaison de la bande roulante et ils sont assez exigeants, adaptés aux adultes et aux personnes bien formées.

- Pour définir la durée de l'entraînement appuyez sur le bouton SET et agissez Boutons SPEED, définissant la durée du programme sur l'affichage TIME.

- Pour commencer immédiatement appuyez sur START. Après un compte à rebours de trois secondes la bande commence avec le profil de la programme sélectionné.

- Pendant l'exercice, l'utilisateur a le pouvoir changer de vitesse et d'inclinaison de la bande manuellement, agissant sur les boutons SPEED, la vitesse est modifiée, en agissant sur les touches INCLINE qui change le niveau d'inclinaison de l'avion, cette variation a une durée d'un minute, après quoi les valeurs reviendront ceux prévus dans le programme. La durée de chaque programme est de 30 minutes, l'arrêt de bande est précédé d'un appel acoustique aux 3 dernières secondes.



Les profils d'entraînement des programmes P15-P24 permettent le contrôle automatique combiné de la vitesse et de l'inclinaison de la surface de roulement.

Pour cette raison, l'intensité de l'entraînement est très forte, pourtant les programmes P15-P24 doivent donc être utilisés SEULEMENT par des personnes bien entraînées en parfaite forme physique.

En appuyant sur le bouton STOP ou en retirant la clé de sécurité, le programme peut être arrêté à tout moment.

Tableau des programmes prédéfinis

TIME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P-1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	
P-2	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	
P-3	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	
P-4	2	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1	
P-5	3	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	
P-6	3	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1	
P-7	4	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	
P-8	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	9	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5	
P-9	5	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	
P-10	6	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	
P-11	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	
P-12	7	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	
P-13	8	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	
P-14	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1	
P15	spd	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	
	inc	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4
P16	spd	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	inc	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	11	10	8	6	4
P17	spd	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6	
	inc	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3
P18	spd	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	inc	7	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	2	1	2	1	2	1	1	2	0
P19	spd	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	inc	3	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0
P20	spd	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	inc	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3
P21	spd	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	7	7
	inc	0	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	0
P22	spd	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	3	3
	inc	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
P23	spd	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	5	5
	inc	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P24	spd	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	1	
	inc	0	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	0

Le programme HRC est un système d'entraînement dans lequel l'ordinateur ajuste automatiquement l'inclinaison du plan de course et la vitesse en fonction de la fréquence cardiaque détectée.

Le programme fonctionne en détectant le battement de cœur par les capteurs placés sur la main courante, en l'absence du signal cardiaque pendant plus de 10 secondes, le programme s'arrête en PAUSE et l'écran affiche l'indication "HR"; Lorsque les battements cardiaques sont à nouveau détectés, appuyez sur le bouton START pour réinitialiser le programme d'entraînement PAUSE.

- Allumer l'appareil, monter sur le tapis de course et connecter la clé de sécurité sur le tableau de bord.
- Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que soit sélectionné le mode: **H-I** (programme de contr le de la fréquence cardiaque), puis appuyez sur le bouton **SET** pour régler les paramètres du programme.
- Régler (Weight) le poids de l'utilisateur, appuyer sur **SPEED** et appuyez sur le bouton **SET**.
- Définir (Age) l' ge de l'utilisateur, appuyer sur les boutons, **SPEED** et appuyez sur le bouton **SET**.
- Définir la valeur de seuil **HR** de la fréquence cardiaque que l'utilisateur doit garder pendant l'exercice:
 - **HR%** la valeur du seuil cardiaque peut être réglée dans une plage entre 60% et 85% de la valeur seuil maximale calculé en fonction de l' ge introduit, appuyer sur les boutons **SPEED** et puis appuyez sur le bouton **SET**.



La valeur de seuil doit être introduite en fonction des résultats que vous souhaitez obtenir pour votre entraînement et en fonction de votre état physique, lisez le chapitre «Programme d'entraînement» (page 17).

- Réglez (TIME) la durée du programme (par défaut: 20 minutes), appuyez sur les boutons **SPEED** et appuyez sur le bouton **SET**.
- Pour démarrer le programme **HRC**, appuyez sur le bouton **START** et saisissez immédiatement les capteurs de détection d'impulsions cardiaques. Pendant l'exercice, le niveau d'inclinaison et la vitesse du plan de course sont contr lés par l'ordinateur en fonction de la valeur de la fréquence cardiaque.



DANGER

Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.



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.



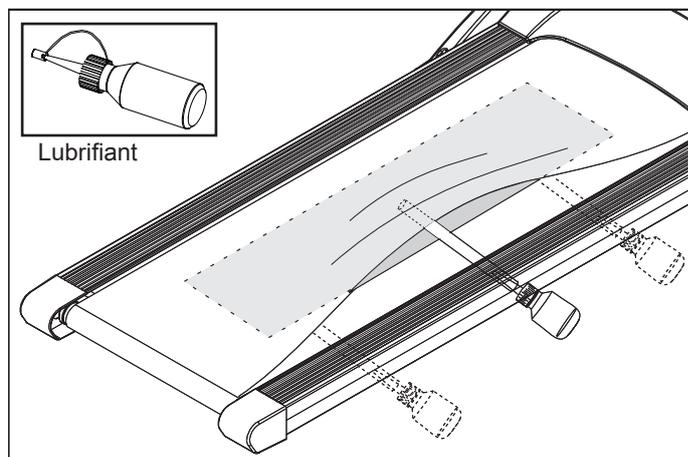
ATTENTION

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.

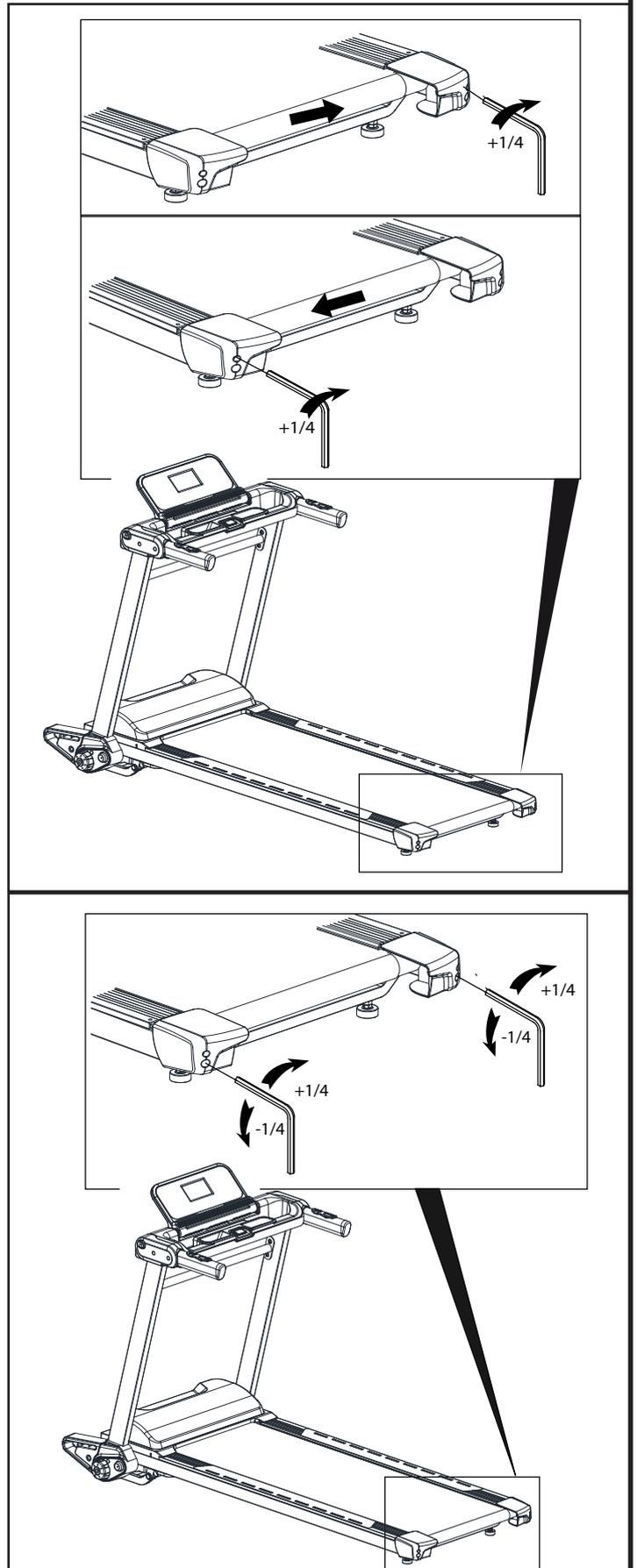


ATTENTION

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 n'est pas assez tendu, visser les deux vis d'un quart de tour à la fois. Si au contraire il est trop tendu dévisser les deux vis d'un quart de tour à la fois.



5.0

ELIMINATION - RECYCLAGE



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

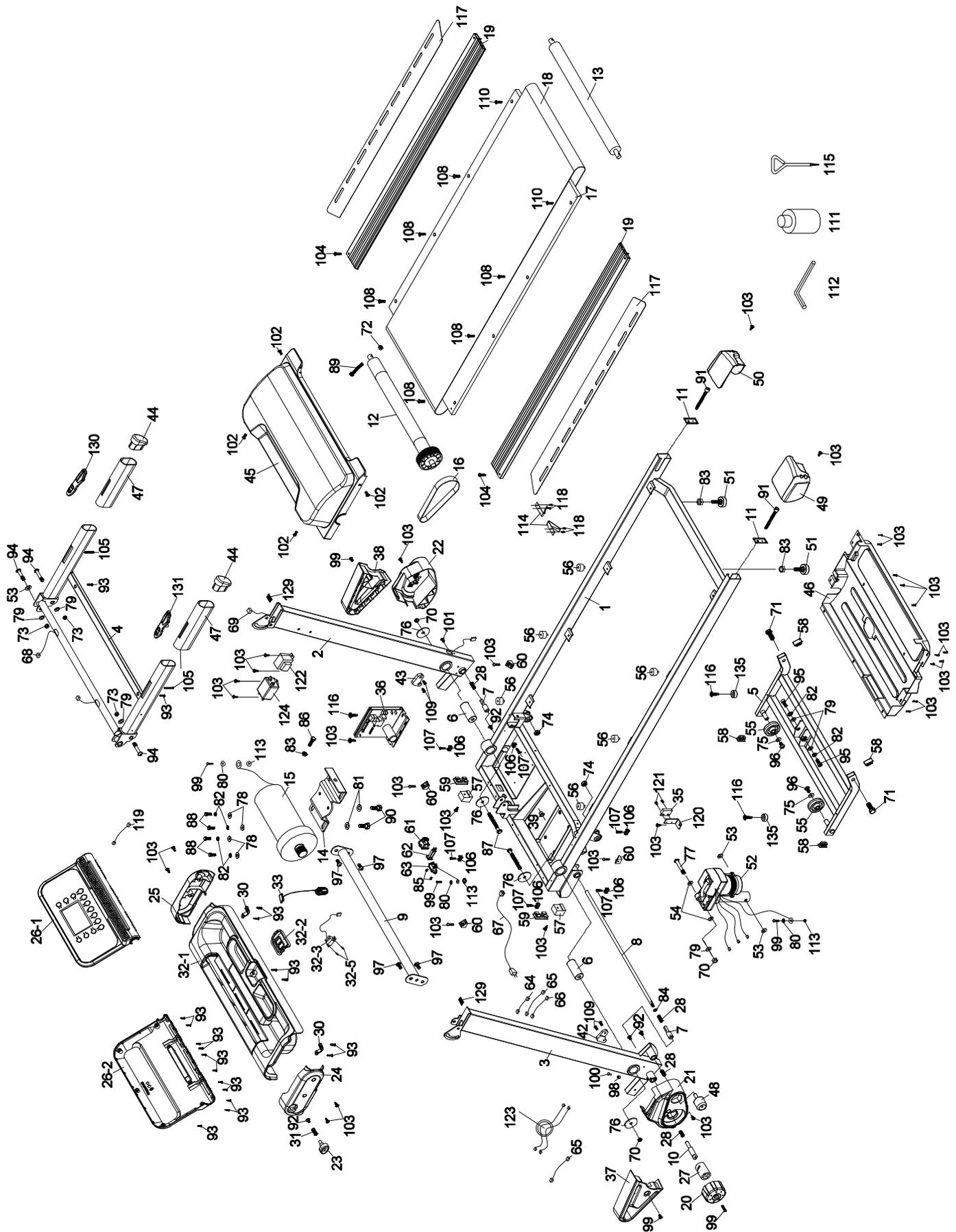


Le symbole CE indique que le produit est pleinement conforme à la directive RoHS 2011/65/EU et qu'aucun de ses composants électriques et électroniques installés dans le produit ne contient les niveaux supérieurs à ceux prévus pour ces mêmes substances, retenues dangereuses pour la santé de l'homme.

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

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

VUE ÉCLATÉE



6.1
LISTE DES PIÈCES

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio piano di corsa	1	57	Base di appoggio in gomma	2
2	Montante destro	1	58	Tappo quadro 15x30 mm	4
3	Montante sinistro	1	59	Tappo quadro 25x50 mm	2
4	Telaio Plancia	1	60	Dado a clip per fissaggio copertura motore	4
5	Telaio inclinazione	1	61	Interruttore di rete	1
6	Cilindro di supporto montante	2	62	Termico di protezione	1
7	Perno a molla	2	63	Presa di rete	1
8	Asse di collegamento	1	64	Cavo di collegamento (nero 100 mm)	1
9	Barra di collegamento montanti	1	65	Cavo di collegamento (bianco 150 mm)	2
10	Asse per manopola bloccaggio montati	1	66	Cavo di collegamento (nero 150 mm)	1
11	Inserito plastico per rullo posteriore	2	67	Cavo di rete	1
12	Rullo anteriore con puleggia motrice	1	68	Cablaggio superiore per console 700 mm	1
13	Rullo posteriore di rinvio	1	69	Cablaggio inferiore per console 1200 mm	1
14	Staffa di supporto motore	1	70	Dado autobloccante 3/8" x 7.0T	3
15	Motore	1	71	Bullone 1/2" x 1-1/4"	2
16	Cinghia di trasmissione	1	72	Dado autobloccante M8 x P1.25 x 7.0T	1
17	Piano di corsa	1	73	Dado autobloccante M10 x P1.5 x 8T	3
18	Nastro di corsa	1	74	Dado autobloccante 1/2" x 8T	2
19	Pedana laterale	2	75	Rondella piana Ø8 x Ø16 x 1.5T	2
20	Manopola sbloccaggio montanti	1	76	Rondella piana Ø10 x Ø35 x 2.0T	4
21	Copertura superiore montante sinistro	1	77	Bullone 3/8" x 1-3/4"	1
22	Copertura superiore montante destro	1	78	Rondella piana Ø10 x Ø25 x 2.0T	4
23	Pulsante sbloccaggio corrimano	1	79	Rondella piana Ø19 x Ø10 x 1.5T	6
24	Copertura corrimano sinistro	1	80	Rondella spaccata Ø5 x 1.5T	3
25	Copertura superiore corrimano destro	1	81	Rondella spaccata Ø8 x 1.5T	2
26	Console completa	1	82	Rondella spaccata Ø10 x 2T	6
26-1	Coperchio frontale console	1	83	Dado 3/8" x 7T	3
26-2	Coperchio posteriore console	1	84	Rondella piana Ø6 x Ø13 x 1.0T	1
27	Boccola cilindrica	1	85	Vite filettata Ø3 x 10L	2
28	Molla di compressione	4	86	Bullone 3/8" x 1-1/4"	1
30	Dado a clip per fissaggio vano porta oggetti	2	87	Bullone 3/8" x 3-1/2"	2
31	Molla	1	88	Bullone 3/8" x 3/4"	4
32-1	Vano porta oggetti	1	89	Bullone M8 x P1.25 x 60L	1
32-2	Supporto chiave di sicurezza	1	90	Bullone M8 x P1.25 x 12L	2
32-3	Sede chiave di sicurezza con cablaggio	1	91	Vite tendinastro a esagono inc. 1/4" x 60L	2
32-5	Vite filettata 3x10 mm	2	92	Vite a t. piatta M5 x P0.8 x 10L	4
33	Chiave di sicurezza	1	93	Vite filettata Ø3.5 x 12L	19
35	Sensore di velocità cablato	1	94	Bullone a incasso M10 x P1.5 x 50L	3
36	Scheda elettronica di potenza	1	95	Vite a esagono incassato 1/4" x 60L	2
37	Copertura plastica di sinistra	1	96	Vite a esagono incassato 5/16" x 1/2"	2
38	Copertura plastica di destra	1	97	Vite a esagono incassato 5/16" x 3/4"	4
39	Boccola	1	98	Boccola	1
42	Finecorsa sx	1	99	Vite filettata M5 x P0.8 x 12L	6
43	Finecorsa dx	1	100	Vite filettata M4 x P0.7 x 12L	1
44	Tappo corrimano	2	101	Vite filettata M6 x P1.0 x 15L	1
45	Copertura superiore vano motore	1	102	Vite autofilettante Ø5 x 16L	4
46	Copertura inferiore vano motore	1	103	Vite autofilettante Ø5 x 16L	31
47	Rivestimento corrimano	2	104	Vite autofilettante Ø5 x 25L	2
48	Pulsante di sbloccaggio montanti	1	105	Vite autofilettante Ø3 x 55L	2
49	Copri-rullo posteriore sx	1	106	Passacavo	6
50	Copri-rullo posteriore dx	1	107	Vite autofilettante Ø3,5 x 16L	6
51	Piedino di livellamento	2	108	Vite a t. piatta M6 x P1.0 x 20L	6
52	Motore inclinazione	1	109	Vite a t. piatta M5 x P0.8 x 15L	4
53	Rondella in plastica (A) Ø24 x Ø10 x 3T	3	110	Vite a t. piatta M6 x P1.0 x 25L	2
54	Rondella in plastica (C)	2	111	Lubrificante	1
55	Ruota per trasporto	2	112	Chiave esagonale M5	1
56	Elastomero ammortizzante	6	113	Vite a stella M5	3
			114	Guida nastro	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
115	Giravite a stella	1
116	Vite filettata Ø5 × 19L	3
117	Inseriti adesivi antiscivolo	2
118	Vite filettata Ø4 × 12L	4
119	Sede chiave di sicurezza cablata	1
120	Alloggio sensore di velocità	1
121	Vite filettata Ø3 × 10L	2
122	Trasformatore di rete	1
123	Cablaggio collegamento motore 400 mm	1
124	Filtro di rete	1
129	Respingente in gomma	2
130	Pulsanti remoti corrimano sx - Speed + sensori di rilevazione pulsazioni cardiache	1
131	Pulsanti remoti corrimano sx - Incline + sensori di rilevazione pulsazioni cardiache	1
135	Cilindro in gomma	2



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