

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL D'UTILISATION



**APP READY**

**TRX TOURER**



Rev : 00

Ed : 02/17



quickly.

15. The treadmill is for home use only.

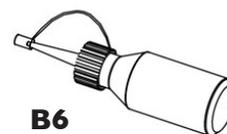
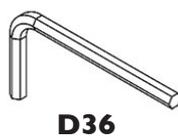
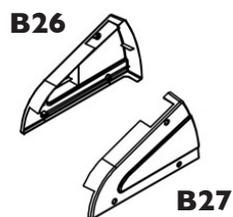
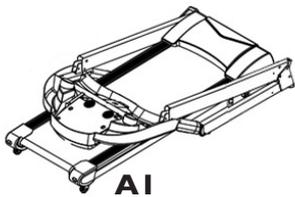
16. The treadmill maximum user weight is 120kgs

17. Please do not overuse the treadmill so can avoid any injury and do not use incorrect way for your safety.

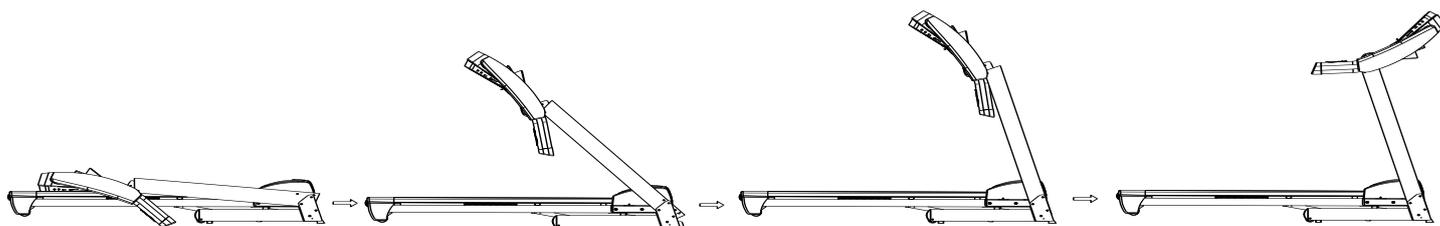
18. When the treadmill is not being used, please keep the safety pull pin in the safety place to avoid the other use.

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

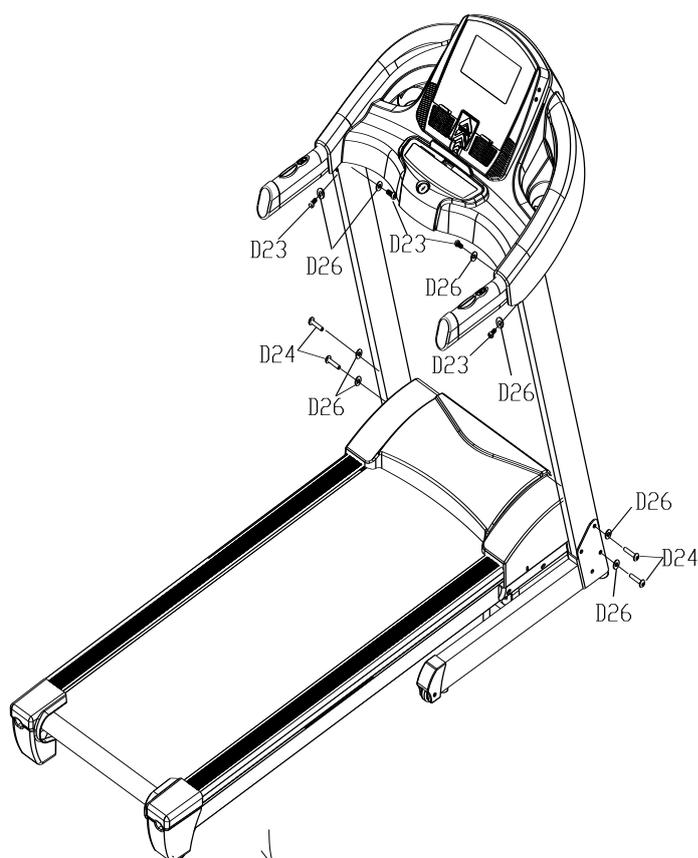
QUAND ON OUVRE L'EMBALLAGE, ON TROUVE LES PIÈCES SUIVANTES :



ÉTAPE 1: Respecter les instructions suivantes pour lever le support ordinateur. Être attentif à ne pas écraser le câble en déballant l'appareil

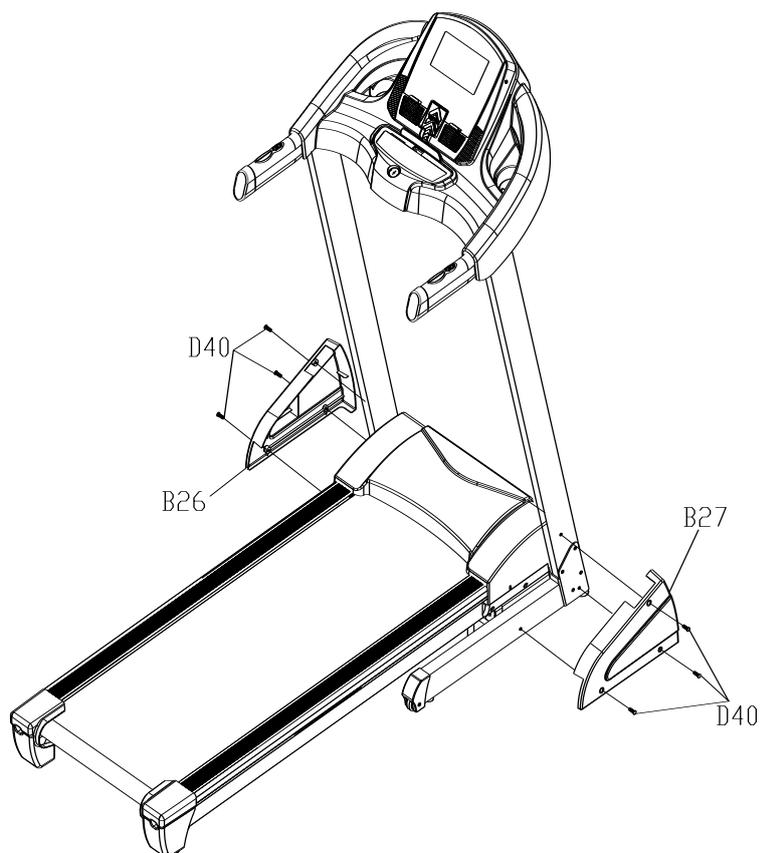


Étape 2: Bloquer  
boulon  
M10\*15(D23) et



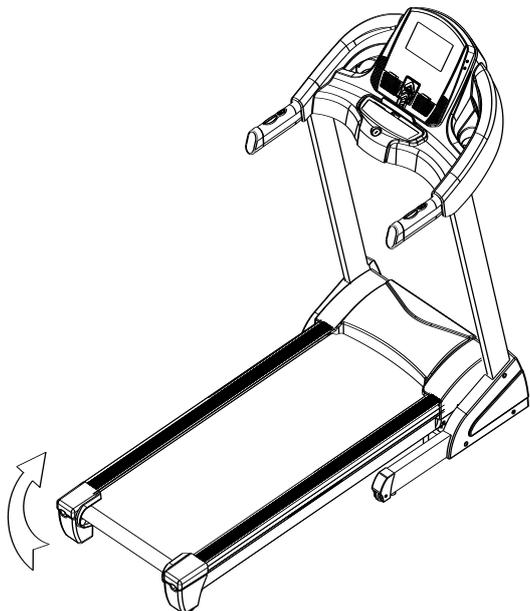
le tapis roulant avec le  
M10\*55(D24),  
une rondelle (D26).

Étape 3 : Mettre la clé de sécurité (C15) et la connexion MP3 (C26) à l'ordinateur, puis fixer la protection frontale (B26) et la protection frontale droite (B27) sur le montant et le cadre de base avec un boulon (D40).



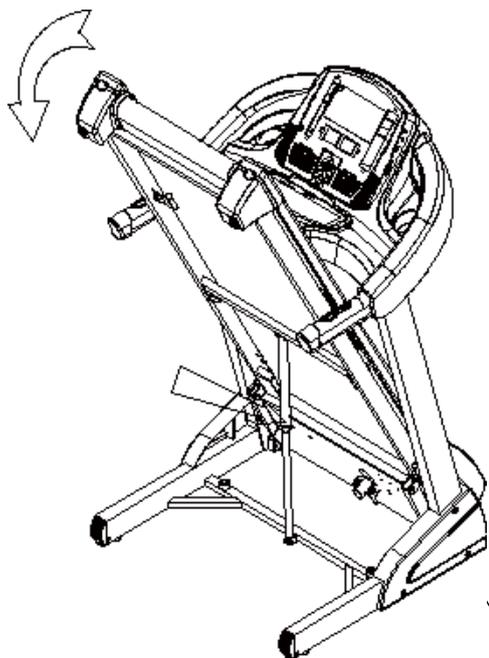
**ATTENTION** : S'assurer que le montage est complet et tous les boulons vissés. Effectuer les opérations suivantes après avoir constaté que tout est monté correctement. Avant d'utiliser le tapis roulant, prière de lire les instructions attentivement.

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Lever l'appareil et tirer jusqu'à entendre le « clic » indiquant l'emboîtement effectif et en sécurité du cylindre pneumatique.

## INSTRUCTIONS DE DÉPLIAGE



Agir doucement sur le manchon de sécurité et baisser l'appareil en même temps dans la direction de la flèche. Puis la machine s'abaissera doucement vers le sol.

# GUIDE DE FONCTIONNEMENT

## 1.1. FENÊTRE D’AFFICHAGE



## 1.2. DÉMARRAGE

1.1. Démarrage normal après compte à rebours de 5 secondes

## 1.3 PROGRAMME

1.2. 1 mode manuel , 15 programmes prédéfinis, 1 programme brûlage de calories, 3 HRC

## 1.4. FONCTION VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

1.3. La fenêtre affiche « --- » quand le verrouillage de sécurité est enlevé et le tapis roulant s’arrête rapidement avec le

1.4. signal d’alarme sonore « didi ». En remettant le verrouillage de sécurité, l’ordinateur affichera pendant 2 seconds un compte à rebours décroissant vers « 0 ».

1.5.

## 1.5. FONCTION BOUTON DÉMARRAGE / ARRÊT

### 1.5.1.

« START » -- Quand le tapis roulant n’est pas en état de marche, appuyer sur le bouton pour démarrer, , la vitesse est « 0.8 ».

« STOP/PAUSE »--

1. Appuyer sur le bouton STOP/PAUSE pour arrêter la session et sauvegarder les données pendant 10 minutes

2. Appuyer sur le bouton START pour redémarrer la session de travail. Les données sauvegardées s’afficheront si le bouton a été pressé dans les 10 minutes.

3. Appuyer sur le bouton STOP/PAUSE pendant au moins 3 secondes pour réinitialiser la session et les données d’entraînement

### **1.5.2, Bouton « PROGRAM » :**

Quand le tapis roulant n'est pas en état de marche, appuyer sur ce bouton peut

permettre de saisir des options en mode manuel de modalités préréglées 1-P15,U1-U3, Masse grasse, H1-H3.

### **1.5.3 BOUTON « MODE » :**

Le tapis roulant n'étant pas en état de marche, appuyer sur le bouton pour les modes de comptage

: « H1 », « H2 », « H3 » ; « H1 » est le mode de comptage temps, « H2 » est le mode de comptage distance

, « H3 » est le mode de comptage calories ; appuyer sur le bouton « SPEED (vitesse) +/- » ou « INCLINE (inclinaison) +/- » pour régler cette valeur.

Après cela, appuyer sur le bouton « START » pour démarrer le tapis roulant

### **1.5.4 BOUTON « SPEED (vitesse) +/- »**

SPEED +/- -- règle la vitesse quand le tapis roulant démarre, le pas est de 0.1 km/temps en kilomètre.

Appuyer sur le bouton pendant plus de 2 secondes, la valeur augmentera ou diminuera automatiquement.

### **1.6. 1.5.5 BOUTON RAPIDE SPEED (vitesse)**

Appuyer sur le bouton rapide « speed » 4km/h,8km/h,12km/h,16km/h pour régler directement la vitesse quand le tapis roulant est en marche.

### **1.5.6 LE BOUTON « INCLINE (inclinaison) +/- »**

INCLINE +/- -- Règle la pente quand le tapis roulant démarre ; le pas est de 1 niveau/temps.

Appuyer sur le bouton pendant plus de 2 secondes, la valeur augmentera ou diminuera automatiquement.

### **1.5.7 BOUTON RAPIDE INCLINE (inclinaison)**

Appuyer sur le bouton rapide 0,5,10,15 pour régler l'inclinaison directement quand le tapis roulant est en marche

### **1.5.8 Touche « fan key » (ventilateur)**

le ventilateur peut être commandé par l'utilisateur à n'importe quel programme ; quand il est en marche, le status par défaut est OFF, appuyer ensuite sur RESET, puis il revient à la valeur par défaut.

## **1.6. FONCTIONS AFFICHAGE**

### **1.6.1 SPEED (Vitesse)**

Affichage vitesse de fonctionnement

### **1.6.2 TEMPS**

Affiche le temps de fonctionnement ou le temps écoulé

### **1.6.3 DISTANCE**

Affiche la distance totale ou la distance parcourue

## 1.6.4 CALORIE

Affiche les calories ou le comptage de calories

## 1.6.5 PENTE

Affiche la pente

## 1.6.6 PULSATIONS

Affiche la donnée de pulsations

## 1.6.7 TOUTES LES FENÊTRES AFFICHENT LA PLAGE DE DONNÉES

TEMPS: 0:00 – 99.59(MIN)

DISTANCE : 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES : 0.0 – 999 (C)

SPEED (VITESSE) : 0.8-20.0(km/h)

PULSE (PULSATIONS) 50 – 200 (BPM)

PENTE: 0 – 15

## 1.7 FONCTION PULSATIONS

Le tapis roulant en fonction, garder le détecteur de pulsations dans la main 5 secondes, et la valeur de pulsations s'affiche. La plage de valeur d'impulsions est de 50-200 temps/minutes. Le test de pulsations comporte des graphiques de la fréquence cardiaque. Cette donnée est uniquement indicative et ne constitue pas une information médicale.

## 1.8 SCHÉMA D'EXERCICES PROGRAMMÉS

TEMPS MODE	RÉGLAGE DU TEMPS / 20 CHAQUE UNITÉ DE TEMPS																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P1	SPD	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	5	5	4	4	2	2	5	5	3	3
	INC	1	1	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
P2	SPD	2	2	5	5	4	4	6	6	4	4	6	6	4	4	2	2	4	4	2	2
	INC	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2
P3	SPD	2	2	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	2	2	3	3	2	2
	INC	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
P4	SPD	3	3	6	6	7	7	5	5	8	8	5	5	9	9	6	6	4	4	3	3
	INC	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	6	6	2	2	2	2
P5	SPD	3	3	6	6	7	7	5	5	8	8	6	6	7	7	6	6	4	4	3	3
	INC	1	1	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	2	2	1	1
P6	SPD	2	2	8	8	6	6	4	4	5	5	9	9	7	7	5	5	4	4	3	3
	INC	2	2	2	2	6	6	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1
P7	SPD	2	2	6	6	7	7	4	4	4	4	7	7	4	4	2	2	4	4	2	2
	INC	4	4	5	5	6	6	6	6	9	9	9	9	10	10	12	12	6	6	3	3
P8	SPD	2	2	4	4	6	6	8	8	7	7	8	8	6	6	2	2	3	3	2	2
	INC	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2
P9	SPD	2	2	4	4	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3	2	2
	INC	3	3	5	5	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2

P10	SPD	2	2	3	3	5	5	3	3	3	3	5	5	3	3	6	6	3	3	3	3
	INC	4	4	4	4	3	3	6	6	7	7	8	8	8	8	6	6	3	3	3	3
P11	SPD	3	3	5	5	8	8	8	8	9	9	5	5	7	7	6	6	3	3	2	2
	INC	4	4	5	5	6	6	6	6	9	9	9	9	10	10	12	12	6	6	3	3
P12	SPD	2	2	5	5	5	5	4	4	4	4	6	6	4	4	2	2	3	3	4	4
	INC	3	3	5	5	6	6	7	7	12	12	9	9	11	11	11	11	6	6	3	3
P13	SPD	4	4	2	2	6	6	8	8	6	6	3	3	2	2	6	6	2	2	2	2
	INC	3	3	4	4	6	6	2	2	3	3	7	7	9	9	5	5	2	2	2	2
P14	SPD	3	3	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	6	6	3	3	3	3	2	2
	INC	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4
P15	SPD	4	4	2	2	4	4	6	6	8	8	7	7	8	8	6	6	2	2	3	3
	INC	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	5	5

## 1.9 Fonctionnement en mode manuel

1.9.1 Appuyer sur la touche start, le comptage de temps 5 secondes, puis le tapis roulant commence à fonctionner à la vitesse initiale de 0.8km/h

1.9.2 Appuyer sur « speed (vitesse) +/- » pour régler la vitesse

1.9.3 Appuyer sur « incline (pente) +/- » pour régler la pente

1.9.4 Appuyer sur stop pour arrêter le tapis roulant à n'importe quel moment

1.9.5 Appuyer sur la touche rapide de vitesse pour régler la vitesse à votre convenance

1.9.6 Appuyer sur la touche rapide de pente pour régler la pente à votre convenance

## 1.10 3 PARAMÉTRAGE DES VALEURS DE LA FONCTION COMPTAGE

Réglage initial compte à rebours temps 15: 00 minutes, plage de réglage 5: 00---99: 00 minutes, chaque pas 1: 00.

Réglage initial comptage calories c 50therm, plage de réglage 10---990 term, chaque pas 1.

Réglage initial comptage distance 0.8km, plage de réglage 0.5---99.9 km, chaque pas 0.1

L'ordre des interrupteurs est : manuel, temps, distance, calories.

## 1.11 TEST MASSE CORPORELLE (MASSE GRASSE)

À l'état de commencement, appuyer sur « PROGRAMM » en mode continu pour saisir le test de masse corporelle « FAT (masse grasse) », la fenêtre d'affichage « FAT (masse grasse) ». Appuyer sur « MODE » pour saisir (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT [taille], F4 WEIGHT [poids]). Appuyer sur « SPEED (vitesse)+ »,

« SPEED (vitesse)- » pour le réglage. Après le réglage, l'ordinateur affiche F5, saisir le détecteur de pulsations et l'écran affichera votre indice de masse corporelle.

L'indice de masse corporelle indique le rapport taille - poids et n'est pas un analyseur.

L'indice de masse corporelle s'applique, ajouté à d'autres indicateurs, à toute personne de sexe masculin ou féminin

pour ajuster le poids. Le rapport de masse grasse idéal devrait se situer dans l'ordre de 20-25, s'il est inférieur à 19, il indique une maigreur excessive.

S'il se situe entre 25 et 29, il indique un surpoids, s'il est supérieur à 30, il indique une condition d'obésité.

(Cette donnée est uniquement indicative et ne constitue pas une information médicale)

01 Sexe 01 = homme 02 = femme

02 Âge 10-----99

03 Hauteur 100----200

04 Poids 20-----150

05 MASSE GRASSE  $\leq 19$  Sous-poids

MASSE GRASSE = (20---25) Poids normal

MASSE GRASSE = (25---29) Surpoids

MASSE GRASSE  $\geq 30$  Obésité

1.12 User Program (Programme utilisateur)

Outre les 12 programme préréglés, il y a 3 programmes configurés par l'utilisateur, chaque programme utilisateur a 16 segments, et le temps de déroulement de chaque programme utilisateur est identique.

L'utilisateur peut régler la vitesse et la pente désirées avant de s'exercer.

L'utilisateur paramètre les données de « TIME (temps) » — « SPEED (vitesse) » segment 1....segment 20,

L'utilisateur peut également choisir la pente désirée dans la section « INCLINE (pente) » segment 1.....segment 20,

et afficher la valeur par défaut à réviser par l'utilisateur ; appuyer sur « SPEED+ (vitesse) » et « SPEED- (vitesse) »

pour régler la vitesse.

Appuyer sur « INCLINE+ (pente) » et « INCLINE- (pente) » pour régler la pente. Appuyer sur le bouton MODE et le choix est saisi.

Appuyer sur la touche « STOP » pour revenir au dernier réglage de segment.

1.13 Programme HEART RATE CONTROL (programme contrôle fréquence cardiaque)

Il y a 3 programmes HRC. HRC60, HRC70, HRC80. Le T.H.R correspondant est  $(220-AGE) \times$

60%(70% / 80%). L'ordre de réglage des valeurs de paramètre est 『TIME

(temps)』 → 『AGE』 → 『THR』, On peut régler les données en appuyant sur « SPEED (vitesse) +/- » ou

« INCLINE (inclinaison) +/- » ; puis appuyer sur la touche Mode pour confirmer.

Si 『HR<THR-15』, alors SPEED (vitesse) et INCLINE (pente) se régleront d'eux-mêmes pour approcher

la fréquence cardiaque de la valeur de défaut automatiquement toutes les 15secs, SPEED (vitesse)

augmente automatiquement de 0.8KM à chaque pas, INCLINE (pente) augmente automatiquement de 1

niveau à chaque pas jusqu'à ce que la donnée atteigne le maximum.

Si 『THR-5 > HR  $\geq$  THR-15』, alors SPEED (vitesse) et INCLINE (pente) se régleront d'eux-mêmes pour

approcher la fréquence cardiaque de la valeur de défaut automatiquement toutes les 15secs, SPEED

(vitesse) augmente automatiquement de 0.4KM à chaque pas, INCLINE (pente) augmente

automatiquement de 1 niveau jusqu'à ce que la donnée atteigne le maximum.

Si 『THR+5 ≥ HR ≥ THR-5』 , alors SPEED (vitesse) et INCLINE (pente) ne changent pas

Si 『THR+15 ≥ HR > THR+5』 , alors SPEED (vitesse) et INCLINE (pente) se régleront d'eux-mêmes pour approcher la fréquence cardiaque de la valeur de défaut automatiquement toutes les 15secs, SPEED (vitesse) diminue automatiquement de 0.4KM à chaque pas, INCLINE (pente) diminue automatiquement de 1 niveau jusqu'à ce que la donnée atteigne le minimum.

Si 『HR > THR+15』 , alors toutes les 15 secondes, SPEED (vitesse) et INCLINE (pente) se règlent d'eux-mêmes pour approcher la fréquence cardiaque de la valeur de défaut automatiquement et toutes les 15 secs, SPEED (vitesse) diminue automatiquement de 0.8KM, INCLINE (pente) diminue automatiquement de 2 niveaux jusqu'à ce que la donnée atteigne le minimum.

#### **1.14 OTHERS (autres)**

**1.14.1** le système entrera automatiquement en mode d'économie d'énergie si aucune action n'est relevée dans les dix minutes en IDLE MODE (mode veille) et aucune fenêtre ni rétroéclairage ne s'affichera sur l'ordinateur. Appuyer sur n'importe quelle clé pour rétablir le système.

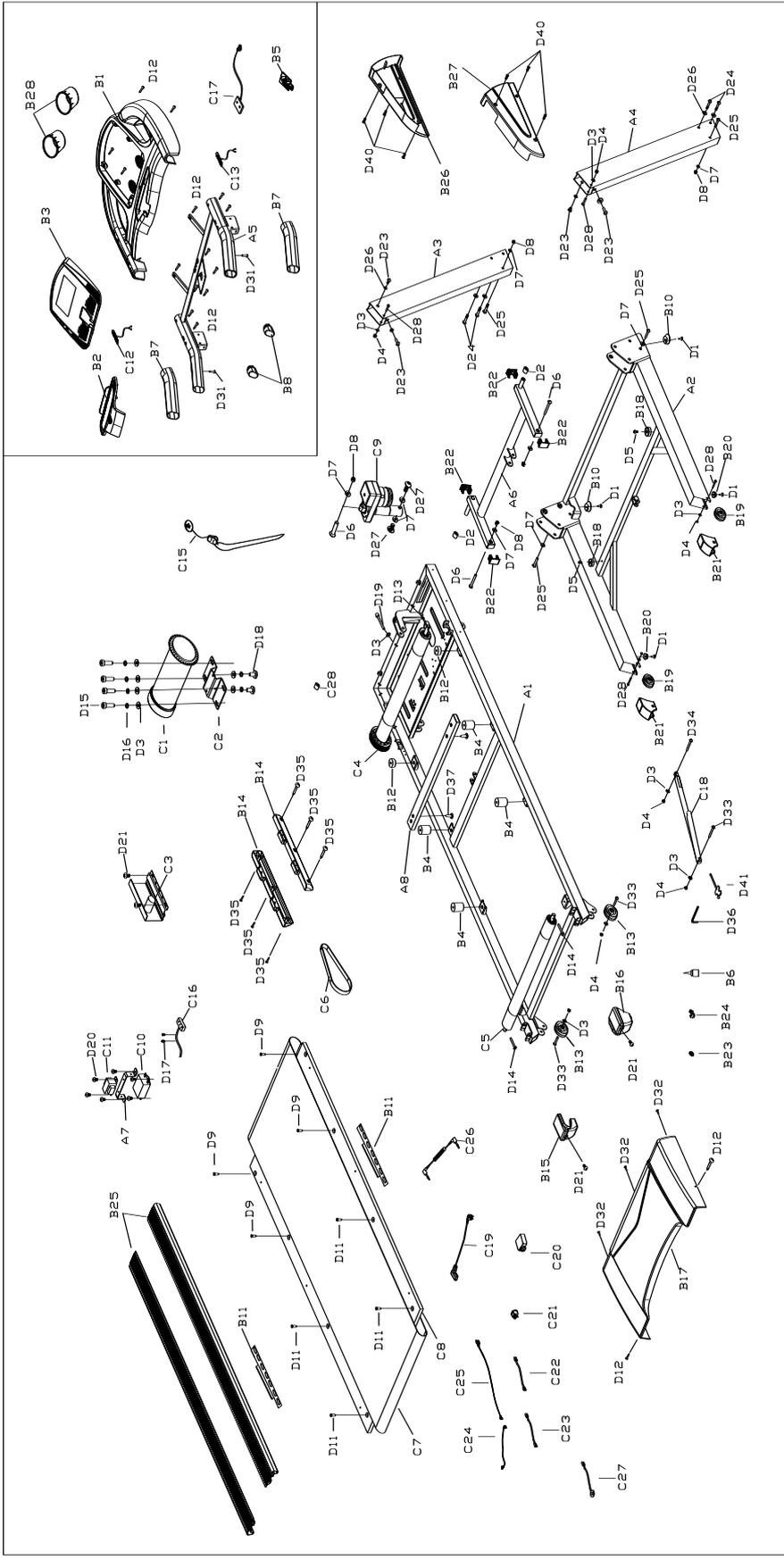
**1.14.2** fonction audio MP3 : Insérer le câble du MP3 dans le trou d'entrée sur le côté droit de l'ordinateur.

**1.14.3** Comptage temps, comptage calories et comptage distance : on peut régler chacun d'eux un à la fois, appuyer sur le dernier élément pour régler le fonctionnement, le paramètre de réglage est le comptage, OTHERS affiche la donnée normale

**1.14.4** Sur l'écran, la distance parcourue, les calories brûlées, la lecture des pulsations, le test de masse corporelle affichés sont uniquement indicatifs et peuvent varier d'un appareil à l'autre. Ne pas comparer ces données comme à celles obtenues d'un instrument médical.

**1.14.5** Contrôle de la vitesse : accélération à 0.5km/s ; décélération à 0.5km/s.

# Vue éclatée



# LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

A. Parties						
No.	Description	QTÉ		No.	Description	QTÉ
A1	Main frame	1		A5	Computer bracket	1
A2	Base frame	1		A6	Incline bracket	1
A3	Left upright tube	1		A7	Filter bracket	1
A4	Right upright tube	1		A8	Reinforce frame	1
B. pièces en plastique						
No.	Description	QTÉ		No.	Description	QTÉ
B1	Computer cover	1		B15	Left rear cover	1
B2	Safety key panel	1		B16	Right rear cover	1
B3	Computer panel	1		B17	Motor cover	1
B4	Cushion	4		B18	Limited cushion	2
B5	Cell phone pad	1		B19	Transport wheel	2
B6	Silicon oil	1		B20	Foot pad	2
B7	Mousse	2		B21	Transport wheel plug	2
B8	Inner plug	2		B22	Inner plug	4
B9	Overlay	1		B23	Round protect ring	2
B10	Foot pad	2		B24	Power buckle	1
B11	Shock absorber	2		B25	Side rail	1
B12	Cushion	2		B26	Left front cover	1
B13	Adjust wheel	2		B27	Right front cover	1
C pièces de rechange électriques et de transmission						
No.	Description	QTÉ		No.	Description	QTÉ
C1	DC motor	1		C14	Console	1
C2	Motor bracket	1		C15	Safety key	1
C3	Controller	1		C16	Magnetic inductor	1
C4	Front roller	1		C17	Safety key inductor	1
C5	Rear roller	1		C18	Cylinder	1
C6	Motor belt	1		C19	Power line	1
C7	Running belt	1		C20	Overload protector	1
C8	Running board	1		C21	Power switch	1
C9	Incline motor	1		C22	Single line	3
C10	Filter	1		C23	Single line	1
C11	Inductor	1		C26	MP3 line	1
C12	Left short keys	1		C27	Single line	1
C13	Right short keys	1		C28	Magnetic ring	1
D. Pièces de quincaillerie						
No.	Description	QTÉ		No.	Description	QTÉ
D1	Bolt M5*20 mm	4		D21	Bolt M5*10 mm	5
D2	Sleeve	2		D23	Bolt M10*15 mm	4
D3	Washer M8	15		D24	Bolt M10*55 mm	4
D4	Nut M8	9		D25	Bolt M10*60 mm	4
D5	Bolt M6*10 mm	2		D26	Washer M10	10
D6	Bolt M10*45 mm	3		D27	Bolt M10*20 mm	2
D7	Washer M10	8		D28	Bolt M8*50 mm	2
D8	Nut M10	6		D29	Screw ST4.2*40	4

D9	Bolt M6*40	2		D30	Screw ST4.2*50	4
D10	Bolt M6*65	2		D31	Screw ST4.2*50	2
D11	Bolt M6*25	2		D32	Bolt M5*15 mm	3
D12	Screw ST4.2*16	24		D33	Bolt M8*40 mm	3
D13	Bolt M8*55 mm	1		D34	BoltM8*30 mm	1
D14	Bolt M8*60 mm	2		D35	Screw ST4.2*19	8
D15	Bolt M8*20 mm	4		D36	Allen wrench	1
D16	Spring washer M8	6		D37	Screw ST4.2*30	2
D17	Screw ST2.9*16	6		D38	Bolt M6*45	2
D18	Bolt M8*10 mm	2		D39	Screw ST3*10	2
D19	Bolt M8*80 mm	1		D40	Screw ST4.2*25	6
D20	Bolt M8*80 mm	6		D41	Screw driver	1



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)