

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL D'UTILISATION

CHRONO PRO  LINE



APP READY 2.0

# TRX 3000



Cod : TOXPRFTRX3000

Rev : 00

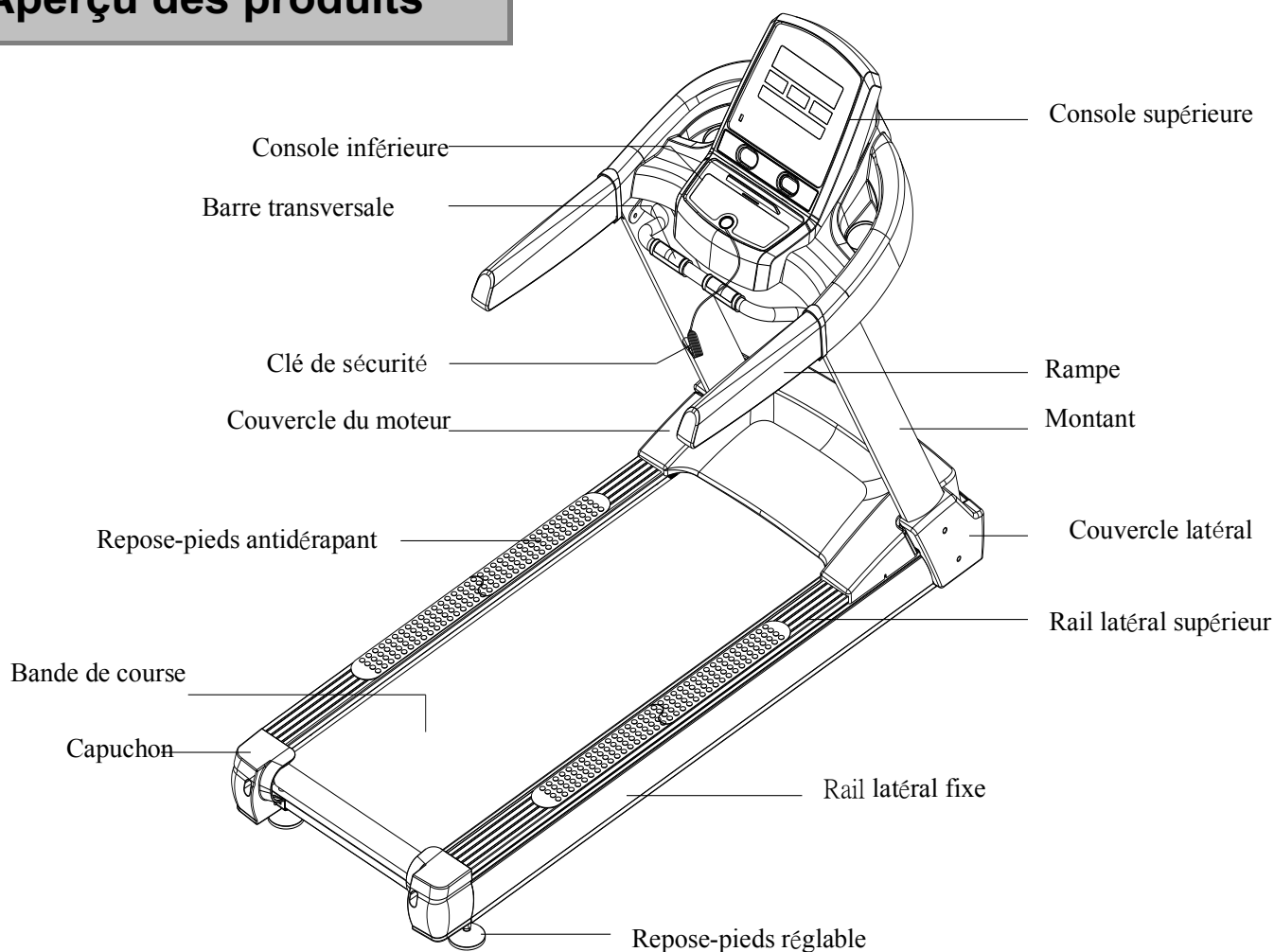
Ed : 11/18



# Principaux paramètres techniques

Tension d'alimentation en entrée : 240V	Température de fonctionnement : 0-40 °C
Plage de vitesse : 0,8-22,0 KH/M	Plage d'inclinaison : 15 niveaux d'inclinaison motorisés
Poids maximal de l'utilisateur : 180kg	Plage d'affichage de la distance : 0,00-99,9km
Plage d'affichage des calories : 000-999	Plage d'affichage du temps : 00: 00-99: 59 (min : sec)
Plage de fréquence cardiaque : 50-200 (temps / min)	Surface de course 560*1540 mm
Taille du produit : 2095*810*1450 mm	

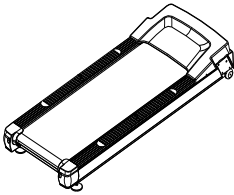
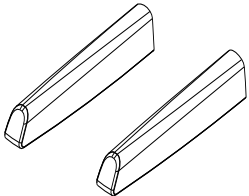
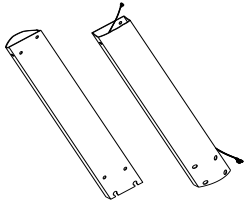

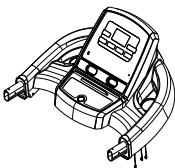

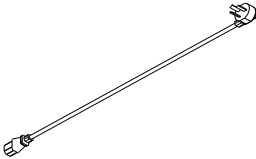
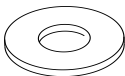
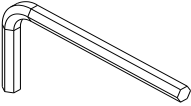
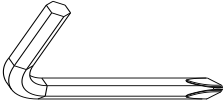
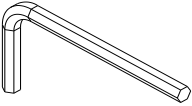

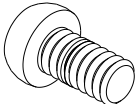
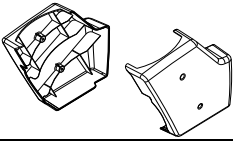

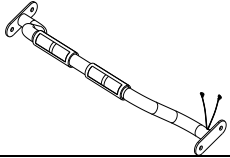
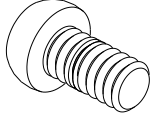
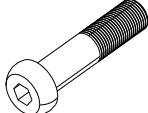
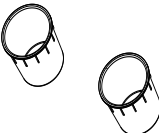
## Aperçu des produits



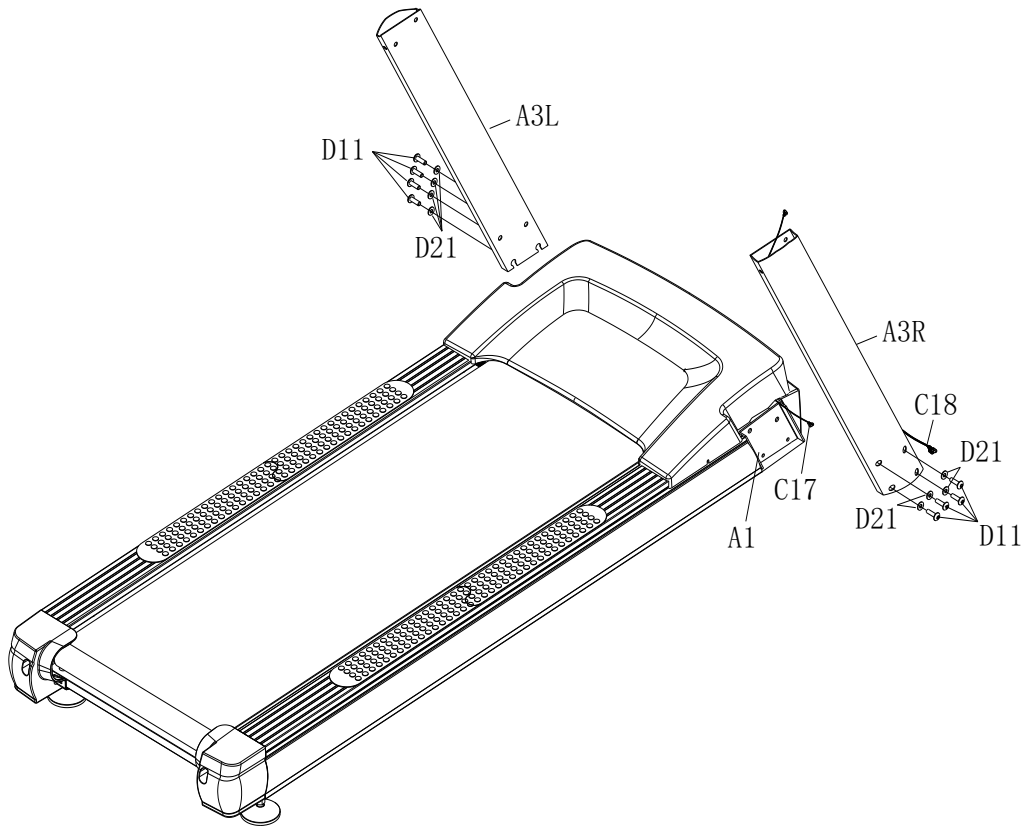
## Instructions de montage

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

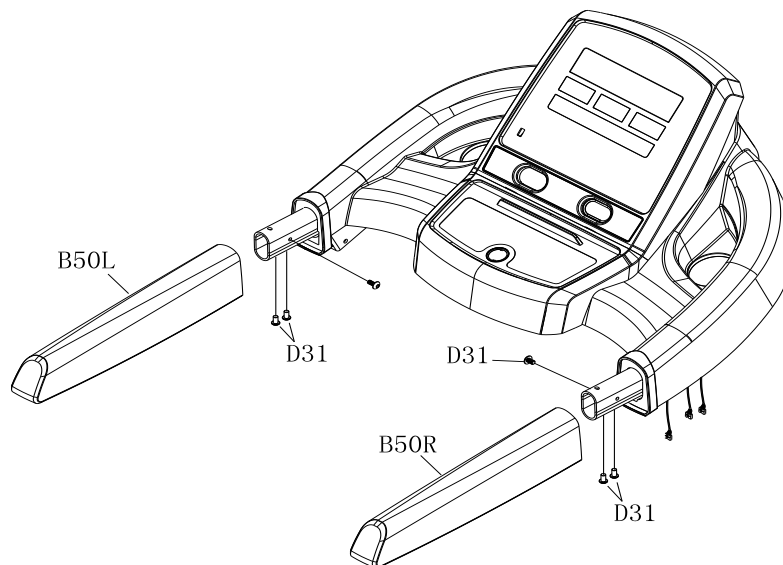
### Étape 1 :

<p>Cadre principal 1 jeu</p> 	<p>Guidon PU Gauche/Droit B50L/ R</p> 	<p>Montant vertical Gauche/Droit A3L/R</p> 	<p>C13 Clé de sécurité 1 jeu</p> 
<p>Console 1 jeu</p> 	<p>C19 Câble MP3 1 pce</p> 	<p>C15 Noyau de câble 1 pce</p> 	<p>D21 Rondelle plate M10 14 pces</p> 
<p>D3 Clé Allen T5 1 pce</p> 	<p>D2 Clé Allen T6 1 pce</p> 	<p>D109 Clé Allen T8 1 pce</p> 	<p>B18 Huile de silicone 1 pce</p> 
<p>D105 Boulon hexagonal rond M10*20 6 pces</p> 	<p>B22/B23 Couvercle latéral moteur Gauche/Droite 1 jeu</p> 	<p>D48 Boulon à auto-taraudage transversal ST4.2*19 4 pces</p> 	<p>A4A Barre transversale 1 pce</p> 
<p>D31 Boulon hexagonal rond M8*20 6 pces</p> 	<p>D11 Boulon hexagonal à tête ronde M10*55 8 pces</p> 	<p>B49 Bouteille d' eau 2 pces</p> 	

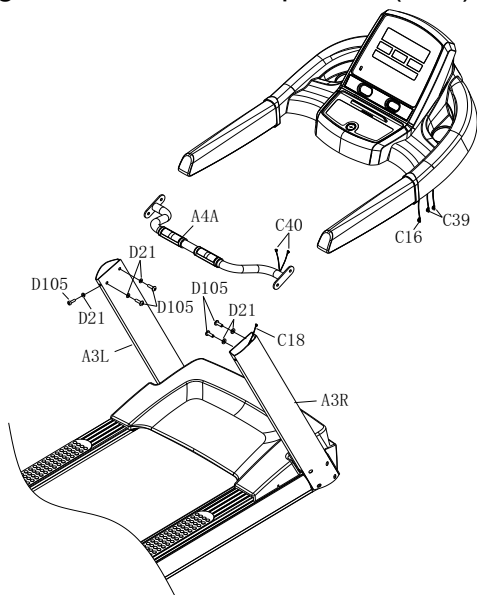
Étape 2 : Fixer le montant vertical gauche et droit (A3L / R) sur le cadre principal (A1) à l'aide de la vis hexagonale M10X55 (D11) et la rondelle plate M10 (D21) dans la tête arrondie. Au départ, ne pas bloquer les vis. Fixer le compteur électronique dans la quatrième étape, puis bloquer les vis. Ensuite, brancher la ligne inférieure (C17) et la ligne médiane (C18).



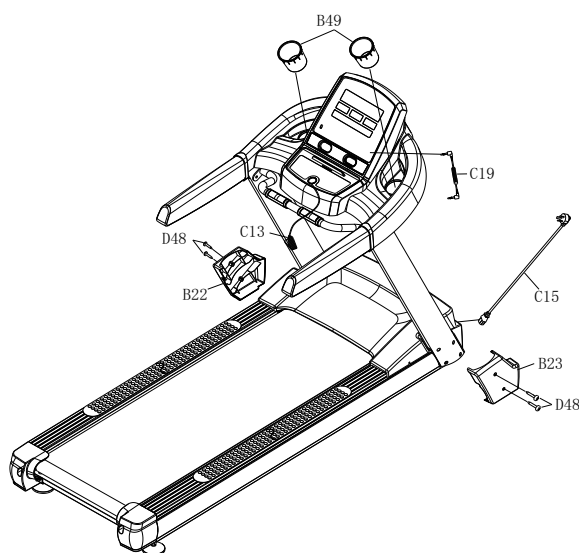
Étape 3 : Utiliser le boulon hexagonal rond M8\*20 (D31) pour fixer la rampe gauche/droite (B50L/R) sur la console à l' aide de manchons en silicone de la rampe gauche/droite.



**Étape 4 :** Brancher les câbles (C16) de la console et le câble (C18) du montant droit puis serrer la console avec le montant gauche/droit (A3L/R), puis fixer le montant droit/gauche (A3L/R) et la barre transversale (A4A) avec le boulon hexagonal rond M10\*20 (D105) et la rondelle plate M10 (D21). Fixer toutes les vis sur les montants. Puis, brancher la ligne supérieure d'impulsion (C39) et la ligne inférieure d'impulsion (C40).



**Étape 5 :** Utiliser le boulon à auto-taroudage transversal ST4.2\*19 (D48) pour fixer le couvercle latéral gauche/droit du moteur (B22/23) au montant gauche/droit (A3L/R). Mettre en place la clé de sécurité (C13), la bouteille d'eau (B49), le câble MP3 (C19) et le code de câble (C15).



**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 de course, prière de lire les instructions attentivement.

---

## Procédés de mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou d'avarie, la mise à la terre fournit une voie de moindre résistance pour l'énergie électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble comportant un dispositif de mise à la terre ainsi qu'une prise de mise à la terre. La prise doit être branchée sur une prise secteur correctement installée et reliée à la terre conformément aux normes et règlements locaux.

**DANGER-** Le branchement incorrect du conducteur du dispositif de mise à la terre pourrait comporter le risque de choc électrique. Contrôler avec un électricien qualifié ou un technicien de maintenance en cas de doute sur la connexion correcte de mise à la terre. Ne pas modifier la prise fournie avec le produit - si elle ne s'adapte pas à la prise secteur, se servir d'une prise secteur installée par un électricien qualifié.

Ce produit est conçu pour être utilisé avec un circuit nominal de 240V et est muni d'une prise avec mise à la terre. S'assurer que le produit est branché à une prise secteur présentant la même configuration que la prise de l'appareil. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

---

## Guide de mise en route

### PRÉPARATION

Si vous avez environ 35 ans ou si vous avez un problème de santé, même si c'est la première fois que vous effectuez un entraînement de fitness, veuillez consulter un médecin ou un professionnel avant toute utilisation.

Avant de commencer l'exercice, veuillez vous tenir sur le côté pour apprendre à le faire fonctionner, par ex. comment démarrer, arrêter et régler la vitesse. Ensuite, montez sur la plate-forme plastique du tapis de course, saisissez la rampe, commencez avec une vitesse faible de 1,6--3,2 km/h, tenez-vous droit, regardez devant vous, faites plusieurs essais avec un pied, puis placez-vous sur la bande pour commencer votre entraînement. Après un temps d'adaptation, vous pouvez régler la vitesse à 3-5 km/h et continuer pendant environ 10 minutes, puis arrêtez-vous.

### EXERCICES

Veuillez rester sur le côté pour apprendre à le faire fonctionner, par ex. comment régler la vitesse et l'inclinaison ; quand vous aurez compris son fonctionnement, vous pourrez commencer votre exercice. Marchez 1 km à une vitesse constante pendant environ 15-25 minutes, veuillez le noter. Marchez ensuite 1 km à une vitesse de 4,8 km/h pendant environ 12 minutes. Si vous pouvez faire cet exercice facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter la vitesse et l'inclinaison puis continuer pendant 30 minutes, vous aurez ainsi effectué un bon entraînement. Avant d'effectuer un exercice de marche lente, n'oubliez pas qu'il est destiné à votre santé et ne doit pas vous causer de douleurs.

### AMPLEUR DES EXERCICES

**PROGRAMME COURT**—La meilleure manière de gagner du temps, c'est de faire un exercice de 15 à 20 minutes.

Échauffez-vous pendant 2 minutes à 4,8 km/h, et ajustez la vitesse à 5,3 km/h et 5,8 km/h, continuez votre exercice à ces deux vitesses. Puis ajoutez 0,3 km/h toutes les 2 minutes d'augmentation de la vitesse jusqu'à ce que votre respiration soit plus rapide, mais sans essoufflement. Conservez cette vitesse pour votre exercice, si vous vous sentez mal à l'aise, réduisez de 0,3 km/h. Restez encore 4 minutes pour réduire la vitesse pour la fin. Si vous sentez qu'il est difficile de renforcer les exercices en augmentant la vitesse, vous pouvez opter pour l'augmentation lente de l'inclinaison, cela peut également renforcer l'exercice.

### FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT

Un objectif de 3 à 5 fois par semaine, 15 à 60 minutes à chaque fois. Il vaut mieux mettre en place un calendrier, ne vous adaptez pas à votre humeur. Vous pouvez obtenir un degré d'exercice intense en ajustant la vitesse et l'inclinaison. Nous vous suggérons de ne pas régler l'inclinaison dès le début de l'exercice.

## Instructions de maintenance

**AVERTISSEMENT :** Veuillez-vous assurer de retirer la prise d'alimentation du tapis de course avant de procéder au nettoyage ou à la maintenance du produit.

**NETTOYAGE :** Un nettoyage général de l'unité va grandement prolonger la durée de vie du tapis de course.

Gardez le tapis de course dans un état propre en le dépoussiérant régulièrement. Assurez-vous de nettoyer la partie exposée de la plate-forme de chaque côté de la bande de course ainsi que les rails latéraux. Cela permet de réduire l'accumulation de corps étrangers sous la bande de course. Assurez-vous que les chaussures sont propres. La partie supérieure de la bande peut être nettoyée avec un chiffon humide et du savon. Veillez à empêcher tout liquide de pénétrer à l'intérieur du cadre du tapis de course motorisé ou en dessous de la bande.

**AVERTISSEMENT :** Débranchez toujours le tapis de course avant de retirer le couvercle du moteur. Au moins une fois par an, retirez le couvercle du moteur pour aspirer en dessous.

La bande de course et la plate-forme de ce tapis de course sont équipées d'un système de plate-forme pré-lubrifiée nécessitant peu de maintenance. Le frottement bande/plate-forme peut jouer un rôle majeur dans le fonctionnement et la durée de votre tapis de course, ce qui nécessite une lubrification régulière. Nous recommandons d'effectuer une inspection périodique de la plate-forme.

Nous recommandons la lubrification de la plate-forme selon le calendrier suivant :

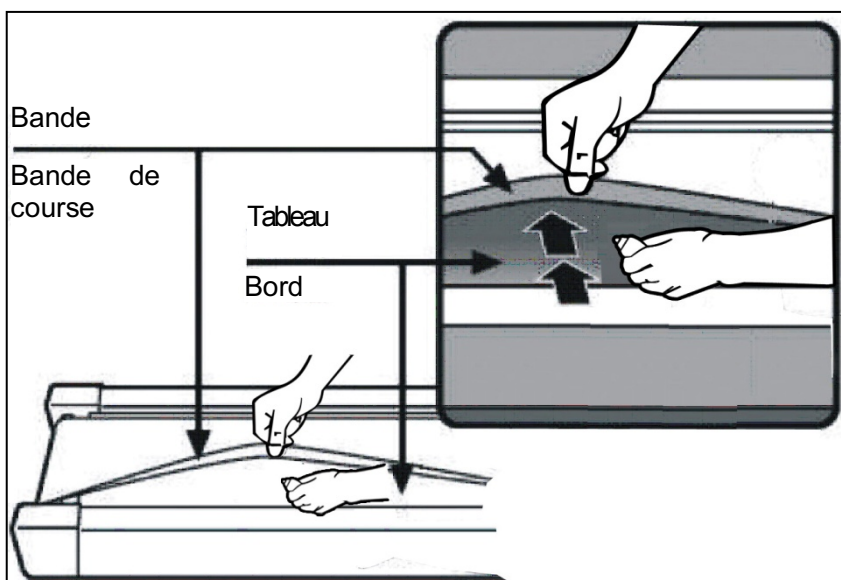
Utilisateur occasionnel (moins de 3 heures/semaine) Tous les 60 jours

Utilisateur moyen (3-5 heures/semaine) Tous les 45 jours

Utilisateur intensif (plus de 5 heures/semaine) Tous les 30 jours

Nous vous suggérons d'acheter de l'huile lubrifiante auprès des distributeurs locaux ou de contacter directement notre entreprise.

Veillez noter de demander de l'aide auprès de professionnels pour tout autre entretien.





# Procédés de mise à la terre

## 1.1 AFFICHAGE FENÊTRE

## 1.2. DÉMARRAGE

Démarrage normal après le décompte de 5 secondes

## 1.3 PROGRAMME

3 modes de décompte, 16 programmes à re-définir, 3 utilisateurs et 3 programmes HRC :

## 1.4 FONCTION VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

La fenêtre affiche « --- » quand le verrouillage de sécurité est enlevé et le tapis de course s'arrête rapidement avec le signal d'alarme sonore « didi ». En remettant le verrouillage de sécurité, l'ordinateur affichera pendant 2 secondes un compte à rebours décroissant vers « 0 »

## 1.5 FONCTION DES BOUTONS

### 1.5.1 START/STOP (Démarrer/Arrêter)

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

« STOP » -- Lorsque le tapis de course est en état de marche, appuyez sur ce bouton pour arrêter, puis définir le programme par défaut et retourner au mode manuel après l'arrêt.

### 1.5.2 BOUTON « PROGRAM »

Quand le tapis de course n'est pas en état de marche, appuyer sur ce bouton peut permettre de saisir des options en mode manuel de modalités pré-réglées P1-P16, programme masse grasse, 3 fonctions de comptage, U1-U3.

### 1.5.3 BOUTON « MODE »

Le tapis de course 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 (pente) +/- » pour régler cette valeur. Après cela, appuyer sur le bouton « START » pour démarrer le tapis de course.

### 1.5.4 BOUTON « SPEED (VITESSE) +/- »

SPEED +/-, Règle la vitesse quand le tapis de course 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.

### 1.5.5 BOUTON RAPIDE « SPEED » (VITESSE)

---

Appuyer sur le bouton rapide « speed » 3km/h, 6km/h, 9km/h, 12km/h pour régler directement la vitesse quand le tapis de course est en marche.

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

INCLINE +/-, Règle la pente quand le tapis de course 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 » (PENTE)**

Appuyer sur le bouton rapide d'inclinaison 3 , 6 , 9 , 12 pour la régler directement quand le tapis de course est en marche.

## **1.6 FONCTION DE L’AFFICHAGE**

### **1.6.1 SPEED (VITESSE)**

Affichage de la vitesse de fonctionnement

### **1.6.2 (TIME) 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 INCLINE (Pente)**

Affiche la pente

### **1.6.6 PULSE (PULSATIONS)**

Affiche la donnée de pulsations

### **1.6.7 AFFICHAGE DE LA PLAGE DE DONNÉES DE TOUTES LES FENÊTRES**

TIME (TEMPS) : 0:00 – 99.59(MIN)

DISTANCE : 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES : 0.0 – 999 (C)

SPEED (VITESSE) :0,8-22,0(km/h)

PULSE (PULSATIONS) : 50 – 200 (BPM)

PENTE : 0 – 15%

## **1.7 FONCTION PULSATIONS**

Le tapis de course 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 SCHEMA D'EXERCICES PROGRAMMES

TIME (TEMPS) MODE		RÉGLAGE TEMPS / 16= CHAQUE UNITÉ DE TEMPS															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	VITESSE	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	PENTE	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P2	VITESSE	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	PENTE	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P3	VITESSE	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
	PENTE	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P4	VITESSE	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	PENTE	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	VITESSE	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	PENTE	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
P6	VITESSE	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	PENTE	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	VITESSE	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	PENTE	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	VITESSE	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	PENTE	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	VITESSE	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	PENTE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	VITESSE	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	PENTE	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	VITESSE	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	PENTE	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	VITESSE	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	PENTE	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	VITESSE	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	PENTE	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	VITESSE	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	PENTE	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	VITESSE	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	PENTE	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	VITESSE	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	PENTE	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0

### 1.9 Fonctionnement en mode manuel

1.9.1 Appuyer sur la touche start, décompte de temps de 5 secondes, puis le tapis de course commence à fonctionner à la vitesse initiale de 1 km/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 de course 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 30 : 00 minutes, plage de réglage 5 : 00---99 : 00 minutes, chaque pas 1 : 00.

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

Réglage initial comptage distance 1.0km, 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 « PROGRAM » en mode continu pour accéder au test de masse corporelle, fenêtre d'affichage

« MASSE GRASSE ». Appuyer sur « MODE » pour saisir (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT [taille], F4 WEIGHT [poids]). Appuyer sur « SPEED+ »,

« SPEED - » pour définir. 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 entre 20 et 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 Taille 100---220

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 Programme utilisateur

Outre les 15 programmes pré-définis, il existe 3 programmes définis par l'utilisateur : U1, U2 et U3. Chaque programme utilisateur possède 10 segments. L'utilisateur peut définir la vitesse et l'inclinaison souhaitées. Appuyer sur le bouton « PROGRAM » pour choisir U1 ,U2 ou U3, puis appuyer sur le bouton « MODE » pour saisir la condition de saisie, et définir le temps du premier segment. Appuyer sur « SPEED+ » et « SPEED- » pour régler la vitesse. Appuyer sur « INCLINE+ » et « INCLINE- » pour régler la pente. Appuyer sur le bouton « MODE » et votre choix est appliqué. Le segment d'entraînement suivant va clignoter, procéder de la même manière qu'avec le segment précédent. Vous devez compléter les 10 segments, ensuite votre programme utilisateur sera prêt à utiliser. Appuyer sur la touche « STOP » pour revenir à tout moment au dernier réglage de segment.

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

---

Il existe au total 3 programmes HRC (HRC1-HRC3).

L'ordre de paramétrage des données est « ÂGE » -> « Données THE(HRC) » -> « TIME ».

HRC : Détectez la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur à l'aide du récepteur sans fil et définissez les différentes données de fréquence cardiaque comme objectif pour le réglage de la vitesse et de l'inclinaison pendant le fonctionnement.

Il est recommandé que l'utilisateur utilise la ceinture thoracique sans fil en utilisant la fonction HRC.

**1.13.1** Après avoir mis sous tension, appuyez sur la touche « PROGR » pour choisir la fonction HRC. La fonction HRC est activée lorsque les caractères « HRC » apparaissent à l'écran.

L'utilisateur peut utiliser « SPEED +/- » pour ajuster l'âge (données de 13 à 80) après avoir vu le chiffre « 30 » affiché sur l'écran.

**1.13.2** Appuyez sur la touche « MODE » pour accéder au réglage de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque standard est définie sur différentes données de HRC1 à HRC3. Les données de fréquence cardiaque peuvent être ajustées de 50 à 200. L'utilisateur peut utiliser « SPEED +/- » pour ajuster les données. (Il est recommandé de ne pas modifier les données standard de fréquence cardiaque pour tenir compte de l'état de santé physique.)

La formule se calcule comme suit :

HRC1 correspond à T.H.R (fréquence cardiaque cible)  $= (220 - \text{âge}) \times 60\%$ ,

HRC2 correspond à T.H.R  $= (220 - \text{âge}) \times 70\%$ ,

HRC3 correspond à T.H.R  $= (220 - \text{âge}) \times 80\%$ .

Après avoir terminé le réglage des données HRC, l'utilisateur peut appuyer sur la touche « MODE » pour modifier le temps. Lorsque la fenêtre « TIME » clignote, elle affiche le temps par défaut de 30:00 minutes, et l'utilisateur peut appuyer sur la touche « SPEED +/- » pour configurer le temps.

**1.13.3** Appuyez sur la touche « START » pour commencer l'entraînement (N'oubliez pas d'appuyer sur la touche « START » uniquement après avoir terminé tous les réglages.

Il est recommandé que l'utilisateur mette en place une ceinture thoracique sans fil pour détecter sa fréquence cardiaque. Si la ceinture thoracique et le pouls de la main sont utilisés en même temps,

---

seules les données de la ceinture thoracique s'afficheront sur l'écran.

**1.13.4** Pendant le fonctionnement du mode HRC, la vitesse et l'inclinaison vont s'ajuster comme suit :

(1) Si la fréquence cardiaque cible  $<THR-15$ , la vitesse et l'inclinaison vont s'ajuster automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE va augmenter de 0,8 KM/h et l'inclinaison va ajouter 1 graduation jusqu'à ce que les données max. soient atteintes.

(2) Si  $THR-5 > \text{fréquence cardiaque cible} \geq THR-15$ , la vitesse et l'inclinaison vont s'ajuster automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE va augmenter de 0,4 KM/h et l'inclinaison va ajouter 1 graduation jusqu'à ce que les données max. soient atteintes.

(3) Si  $THR+5 \geq \text{fréquence cardiaque cible} \geq THR-5$ , la vitesse et l'inclinaison ne changent pas.

(4) Si  $THR+15 \geq \text{fréquence cardiaque cible} \geq THR+5$ , la vitesse va s'ajuster automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE va diminuer de 0,4 KM/h et l'inclinaison va diminuer d'1 graduation jusqu'à ce que les données min. soient atteintes

(5) Si la fréquence cardiaque cible  $\geq THR+15$ , la vitesse et l'inclinaison vont s'ajuster automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE va diminuer de 0,8 KM/h et l'inclinaison va diminuer de 2 graduations jusqu'à ce que les données min. soient atteintes

## **1.15 AUTRES**

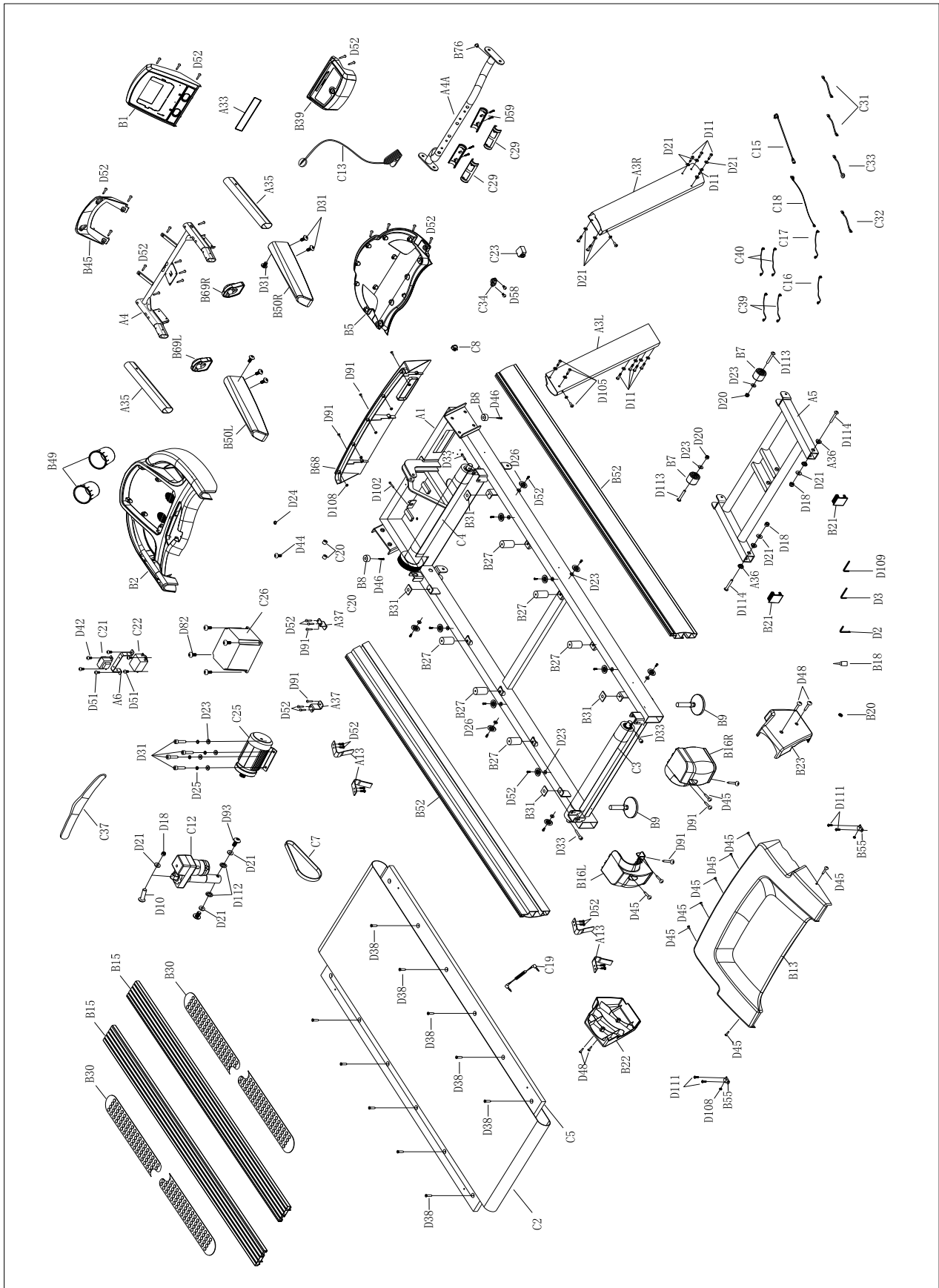
**1.15.1** Le système entrera automatiquement en mode d'économie d'énergie si aucune action n'est relevée dans les 10 minutes en IDLE MODE (mode veille) et aucune fenêtre ni rétroéclairage ne s'affichera sur l'ordinateur. Appuyer sur n'importe quelle touche pour rétablir le système.

**1.15.2** 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 (AUTRES) affiche la donnée normale

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

**1.15.4** 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.

# Vue éclatée



# Liste des pièces

## A. Welding parts

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
A1	Base frame	1	A6	Filter bracket	1
A3L	Left upright	1	A13	Belt guide	4
A3R	Right upright	1	A33	Speaker network	1
A4	Handrail bracket	1	A35	Handrail tube	2
A4A	Cross bar	1	A36	Shaft	4
A5	Incline frame	1	A37	Side rail bracket	2

## B. Plastic parts

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
B1	Console set	1	B27	New cushion	6
B1-1	Overlay	1	B30	Non-slip sticker	4
B1-3	Console panel	1	B31	Rubber pad	4
B2	Console cover	1	B39	Bottom console set	1
B5	Console bottom cover	1	B39-1	Bottom overlay	1
B7	Transport wheel	2	B39-2	Bottom membrane key	1
B8	Foot pad	2	B39-3	Bottom console panel	1
B9	U-shaped foot pad	2	B45	Console bottom cover	1
B13	Motor upper cover	1	B49	Water bottle	2
B15	Side rail	2	B50L	Left PU handrail	1
B16L	Left end cap	1	B50R	Right PU handrail	1
B16R	Right end cap	1	B52	Solid side rail	2
B18	Silicon oil	1	B55	Motor plastic bracket	2
B20	Round plug	1	B68	Motor front cover	1
B21	Inner plug	2	B69L	Left handrail silicon ring	1
B22	Motor left cover	1	B69R	Right handrail silicon ring	1
B23	Motor right cover	1	B76	Plug	1

## C. Electric and drive parts

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
C2	Running belt	1	C21	Inductor	1
C3	Rear roller	1	C22	Filter	1
C4	Front roller	1	C23	Current overload protection	1
C5	Running board	1	C25	AC motor	1



C7	Motor belt	1		C26	Inverter	1
C8	Power switch	1		C29	Pulse	2
C12	Incline motor	1		C31	Single line (brown) 150	2
C13	Safety key	1		C32	Single branch (blue) 150	1
C15	Power cable	1		C33	Single ground wire	1
C16	Console upper wire	1		C34	Outlet	1
C17	Console lower wire	1		C37	Chest Belt	1
C18	Middle cable	1		C39	Pulse upper line	2
C19	MP3 line	1		C40	Pulse bottom line	2
C20	Magnetic ring	2				

#### D. Hardware parts

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
D2	Allen wrench T6	1	D46	Cross head bolt M5*20, washer	2
D3	Allen wrench T5	1	D48	Cross self-tapping bolt ST4.2*19	4
D10	Round hex bolt M10*45	1	D51	Cross head bolt M5*8	4
D11	Round head hex bolt M10*50	8	D52	Cross self-tapping bolt ST4.2*16	59
D18	Nylon nut M10	3	D58	Cross self-tapping bolt ST3.5*16	2
D20	Nylon nut M8	2	D59	Cross self-tapping bolt ST2.9*19	4
D21	Flat washer M10	19	D82	Cross bolt M4*12	4
D23	Flat washer M8	18	D91	Cross head bolt ST4.2*20	9
D24	Spring washer M5	1	D93	Hex round head bolt M10*45	2
D25	Spring washer M8	4	D102	Hex anti-skid bolt M8*65	1
D26	Bowl washer	12	D105	Round hex bolt M10*20	6
D31	Hex round head bolt M8*20	10	D108	Hex nut M5	7
D33	Hex round head bolt M10*60	3	D109	Allen wrench T8	1
D38	Cross head bolt M6*30	10	D111	Cross self-tapping bolt ST4.2*25	4
D42	Cross head bolt M4*10, washer	2	D112	Inner washer M10	2
D44	Cross head bolt M5*12, washer	1	D113	Round head hex bolt M8*65	2
D45	Cross head bolt M5*15, washer	9	D114	Round head hex bolt M10*70	2



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)