TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR



APP READY 3.0

MIRAGE C80

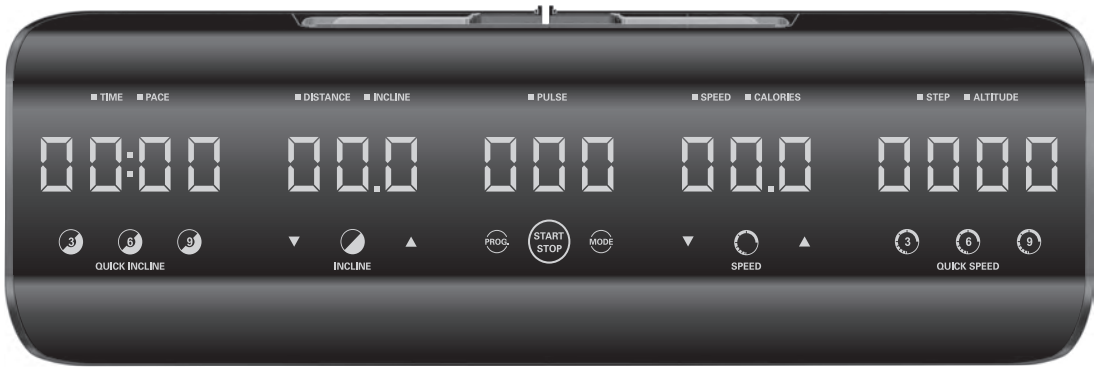
Cod : GRLDTOORXTRXMC8

Rev : 00

Ed : 07/20

CE

1 panneau de commande



1-1



1-2

1.1. 【button】[bouton]：

<**QUICK-I3**>bouton d'inclinaison 3%

<**QUICK-I6**> bouton d'inclinaison 6%

<**QUICK-I9**> bouton d'inclinaison 9%

<**INCLINAISON -**>inclinaison -

<**INCLINAISON+**>inclinaison +

<**PROG**>sélection programme

<**START/STOP**>démarrer/arrêter

< **MODE**>sélection du mode

<**SPEED [VITESSE] -**>speed [vitesse] -

<**SPEED [VITESSE] +**>speed [vitesse] +

< **QUICK-S3**>bouton de vitesse 3km/h

< **QUICK-S6**> bouton de vitesse 6km/h

< **QUICK-S9**> bouton de vitesse 9km/h

1.2. 【display】[affichage]：

[PROG] mode P00~P24、H1~H3 、U1~U4

[TIME] [TEMPS] : time (temps)

[PACE] [RYTHME] temps/km

[SPEED] [VITESSE] speed (vitesse)

[CAL] calorie

PULSE [POULS] fréquence cardiaque

[DIST] distance

[INC] inclinaison

[STEP] [ÉTAPE] comptage des étapes

[ALT] altitude

2 fonction

2.1 programme manuel（P00）：

compte à rebours comme réglage temps cible, de calories, de distance

Exécuter directement

2.2 programme prédéfini（P01~P24）：

24 programmes disponibles pour sélectionner et fixer la durée de fonctionnement

24 programmes comme suit :

- 6 changements de vitesse seulement

- 12 changements de vitesse et d'inclinaison ensemble
- 6 changements uniquement en inclinaison

2.3 UTILISATEUR

Mode utilisateur U1~U4，temps d'entrée , vitesse et inclinaison manuelle

2.4 HRC :

HRC avec 4programmes（HRC1，HRC2，HRC3，HRC4，temps fixé, âge, poids pour afficher la fréquence cardiaque maximale du programme en cours

La fréquence cardiaque maximale est calculée à 220- l'âge, l'utilisateur peut la régler en appuyant sur le bouton +/- d'inclinaison/vitesse.

HRC1 : 60% max

HRC2 : 70% max

HRC3 : 80% max

HRC4：90% max

Lorsqu'il est réglé dans le programme HRC, le tapis roulant détecte la fréquence cardiaque ; si elle n'est pas détectée, la vitesse diminue à 1,0 km/h et l'inclinaison à 0 ; si elle est détectée à nouveau, la vitesse et l'inclinaison augmentent en fonction de la fréquence cardiaque actuelle.

3 Fonctionnement

Avant chaque opération, s'assurer que la clé de sécurité est bien branchée, sinon, la console affiche «----»。

3.1 【allumer】

Avant de mettre en marche, brancher la clé de sécurité Allumer, numéro de version de l'écran de la console. Puis en veille, programme par défaut P00

Appuyer <**SPEED [VITESSE]->** et <**SPEED [VITESSE]+**> pour entrer le réglage km/mi（1=km　0=mi）

Appuyer　<**SPEED [VITESSE]-> ou** <**INCLINE- [INCLINAISON]> vers sélecteur**，appuyer sur <**START [DEMARRAGE]/STOP**> pour confirmer et quitter 3.2

【Start running】[Commencer la course]

En veille ou après le réglage du programme, appuyer sur<START/STOP>, compte à rebours avec 3 -2- 1 (3s) puis commencer à courir

3.3 **【Arrêt la course】**

Pendant la course, appuyer sur < START/STOP>, le moteur et le moteur d'inclinaison s'arrêtent

3.4 **【Set manuel program】[Réglage programme manuel]**

En situation de veille ou de stop, appuyer sur<MODE>, passer en mode réglage du temps cible, distance, calorie.

La cible actuellement fixée clignotera en guise de notification, appuyer sur <SPEED+> ou <SPEED->、< INCLINE +>或< INCLINE -> pour ajuster la valeur cible, appuyer longuement pour un ajustement continu

Distance cible : valeur par défaut 1,00 ; plage 1-9 ; unité 1

Temps cible : valeur par défaut 30:00 ; plage 5:00-99:00 ; unité

1:00 Calorie cible : valeur par défaut 50 ; plage 10-990 ; unité 10

Pendant le réglage, appuyer sur <START/STOP> à tout moment pour lancer l'exécution

3.5 【Set preset program】[Définir le programme de préréglage]

En veille ou en arrêt, appuyez sur < PROG>，la fenêtre [PULSE][POULS] clignote ; appuyer sur <SPEED+> ou <SPEED->、< INCLINE +> ou < INCLINE -> pour définir les programmes prédéfinis

Plage : P01~U4

Changer l'ordre de commutation comme

P01—……—>P-24——>H1—……—>H4——>U1—……—>U4

Si shoes ?programme préréglé actuel, l’heure par défaut 30:00。

Pendant le réglage, appuyer sur <START/STOP> à tout moment pour lancer

l'exécution

3.6 【**Set speed**】[Réglage vitesse]

Durant la course, appuyer sur <SPEED+> et <SPEED->-> pour augmenter/diminuer la vitesse la vitesse, unité 0.1.

Bouton rapide <**QUICK-S3**>，<**QUICK-S6**>，<**QUICK-S9**> pour régler la vitesse

Utiliser l'anneau intelligent de droite pour régler rapidement la vitesse

Ajuster la plage：1km/h~20km/h

3.7 【Régler incline】

Durant la course, appuyer sur <INCLINE+> et <INCLINE-> pour augmenter/diminuer l'inclinaison, unité 1.

Bouton rapide <**QUICK-I3**>，<**QUICK-I6**>，<**QUICK-I9**> pour régler l'inclinaison

Utiliser l'anneau intelligent de gauche pour régler rapidement l'inclinaison

Ajuster la plage : 0~12

3.8 【Régler **HRC**】

Enn veille, appuyer sur <PROG> pour sélectionner le programme, appuyer sur <SPEED+/-> pour entrer le réglage de la valeur « HRC ».

（1）appuyer sur <MODE> pour régler le temps, valeur par défaut 30min, plage 5~99 min

（2）appuyer sur <MODE> pour régler l'âge, valeur par défaut 40, plage 10-99

（3）appuyer sur <MODE> pour régler le poids, valeur par défaut 68KG, plage 40-150

（4）appuyer sur <MODE> pour régler la fréquence cardiaque cible, la valeur par défaut correspond à une fréquence cardiaque maximale de 2,4

Appuyer sur <START/STOP>, le tapis roulant se met en marche, vitesse par défaut 1 km/h, la fenêtre du temps s'affiche 30：00 compte à rebours , quand le temps est 0：00, le tapis roulant s'arrête. Pendant la course, garder les mains en tenant le capteur de pouls en acier sur le guidon, la vitesse et l'inclinaison s'adapteront en fonction de la fréquence cardiaque actuelle par rapport à la fréquence cardiaque cible ; un réglage manuel de la vitesse et de l'inclinaison est également disponible

3.9 【Set **USER**】[Réglage Utilisateur]

En veille, appuyer sur <PROG> pour sélectionner le programme, appuyer sur <SPEED+/-> pour entrer "U1"，"U2"， "U3"，"U4"

（1）appuyer sur <MODE> pour régler le temps, valeur par défaut 30min, plage 5~99 min

（2）appuyer sur<MODE> pour régler la vitesse, valeur par défaut 1.0km/h, régler 30 groupes de vitesse et ensuite définir 30 groupes d'inclinaison

Conseils et astuces pratiques....

Si l'on utilise le tapis pour la première fois, il faut d'abord se familiariser avec le pupitre de commande et vérifier le fonctionnement du tapis avant dese lancer dans un programme de formation.

a. Allumer l'outil en actionnant l'interrupteur principal, le voyant rouge de l'interrupteur s'allume, insérer la clé de sécurité dans la fente appropriée, la console effectue le test en allumant tous les écrans pendant un moment, puis elle émet un signal d'avertissement.
b. Se mettre sur la surface de course d'un côté et se tenir en position centrale en gardant les pieds sur les plates-formes latérales.
c. Appuyer sur le bouton START pour commencer immédiatement l'entraînement à la vitesse minimale, en s'appuyant sur les mains courantes, commencer à marcher à une cadence normale et à une allure lente, maintenir une vitesse faible pendant un certain temps pour se familiariser avec la sensation de la bande en rotation.
d. Lorsque l'on se sent à l'aise, augmenter la vitesse de la bande en tournant le SMART RING droit vers l'avant ou en appuyant sur le bouton SPEED Up puis relâcher la prise sur les mains courantes et continuer l'exercice en synchronisant le mouvement des bras avec celui des jambes
e. Pendant la formation, il est important de maintenir une concentration suffisante pour éviter les accidents.
f. Il est conseillé de maintenir une posture de course correcte en regardant vers l'avant et de ne pas changer de position, surtout à grande vitesse.
g. Pendant l'exercice, évaluer souvent son rythme cardiaque en plaçant les deux paumes des mains sur les capteurs tactiles de pouls de la main courante ou en portant la sangle thoracique, les données s'afficheront sur l'écran « PULSE » (Pouls).

TRX APPLI GATE

Adaptateur Bluetooth intelligent pour tapis roulant APPLI READY 3.0 fournit une connexion sans fil entre le tapis roulant et des appareils distants tels que des tablettes ou des smartphones, équipés d'une connexion Bluetooth.

D'un simple geste, il se branche sur le port USB dédié de la console du tapis roulant.

Il vous permet de profiter immédiatement des applications les plus motivantes et les plus divertissantes spécifiques à l'entraînement sur tapis roulant. Il comprend ìConsole+ l'application d'entraînement avec des cartes, des itinéraires, un plan et des données d'entraînement.

Compatible avec l'application Zwift pour combiner le plaisir d'un jeu vidéo avec l'intensité d'un entraînement motivant et efficace.

Compatible avec l'application Kinomap Fitness (abonnement non inclus) avec ses 120 000 km de vidéos géolocalisées dans le monde entier.

Le nouveau TRX APP GATE 3.0 a une double fonction, en plus d'agir comme un module BT pour connecter le tapis roulant avec des applications compatibles, il agit également comme un récepteur Bluetooth pour surveiller le rythme cardiaque

L'adaptateur Bluetooth ne doit PAS être connecté à des prises **USB d'**ordinateur, **d'ordinateur portable, tablette ou smartphone, sinon il peut être endommagé.**

La prise USB, située sur le côté de la console, est spécialement conçue pour alimenter le TRX APP GATE 3.0 qui nécessite une tension de 3,3 Vdc.

La prise USB ne peut pas être utilisée pour alimenter ou charger des appareils autres que TRX APP GATE 3.0.

- Après avoir branché le TRX APP GATE 3.0 dans la prise située sur le côté gauche de la console, le témoin de connexion sans fil s'allume.
- Après l'insertion de l'APPLI TRX GATE 3.0 dans la prise appropriée USB l'utilisateur peut choisir si voir les données de formation sur console ou via la demande installé sur périphérique à distance. Lorsque la

connexion à distance via la tablette ou le smartphone est sélectionnée, la console émet un bip de couplage.

- Lorsque la connexion Bluetooth entre le tapis roulant et la tablette / le smartphone est active, on peut profiter des applications d'entraînement au tapis de course les plus motivantes et les plus divertissantes.

Console de contrôle

PULSE - *Rythme cardiaque*

- Lorsque que l'on place les paumes des mains sur les capteurs tactiles de pouls ou bien en portant l'émetteur de sangle thoracique sans fil, l'écran affiche la fréquence cardiaque (*).

SPEED [VITESSE] - (Vitesse de la bande)

Pour faire défiler la liste des programmes ou pour régler les paramètres de formation, appuyez sur les boutons SPEED Up/Down [VITESSE Haut/Bas] ou tourner le SMART RING droit vers l'avant ou vers l'arrière

Pour augmenter ou diminuer la vitesse de la bande pendant l'entraînement, appuyer sur le bouton SPEED Up/Down [VITESSE Haut/Bas] (chaque clic correspond à une augmentation ou une diminution de 0,1 km/h), en maintenant le bouton enfoncé, les valeurs augmentent ou diminuent rapidement ou faire tourner l'anneau SMART RING droit vers l'avant ou vers l'arrière (chaque clic correspond à une augmentation ou à une diminution de 0,5 km/h)

INCLINER - (Inclinaison plan de course)

Pour faire défiler la liste des programmes ou pour régler les paramètres de l'entraînement, appuyer sur les boutons INCLINE Up/ Down (Inclinaison Haut/Bas) ou tourner l'anneau SMART RING à gauche de la console

Pour augmenter ou diminuer l'inclinaison du plan pendant l'entrainement , appuyer sur les boutons INCLINE Up/Down (Inclinaison Haut/Bas) (en maintenant le bouton enfoncé, les valeurs augmentent ou diminuent rapidement) ou tourner l'anneau SMART RING sur le côté gauche de la console vers l'avant ou vers l'arrière

Mode compte à rebours

- Allumer le produit en mettant l'interrupteur principal sur ON et en branchant la clé de sécurité.
- Dans le programme **P00** (manuel), appuyer sur la touche MODE pour définir le type de cible en passant successivement les « cibles » (Durée, Distance,Calories, Pas; l'affichage correspondant à la fonction sélectionnée clignote et en appuyant sur les touches SPEED Up/Down ou INCLINE Up/Down (Vitesse Haut/Bas et Inclinaison Haut/Bas) on peut régler la valeur de la cible à atteindre
  Durée (plage : 5÷99 minutes), la distance (plage : 1÷9,99 km), les calories brûlées (plage : 10÷999 Cal) ou nombre de pas effectués (plage 0÷9999)
- Une fois que l'on a entré les valeurs souhaitées, en gardant les pieds sur les plates-formes latérales, appuyer sur le bouton START/STOP, après 3 secondes, la bande démarre à la vitesse minimale.
- Utiliser le SMART RING (vitesse à droite - inclinaison à gauche) ou les boutons SPEED [Vitesse] et INCLINE (Inclinaison) pour régler la vitesse de la bande et l'inclinaison de la surface de course en temps réel.
- L'écran « objectif cible » sélectionné affiche le compte à rebours depuis la valeur fixée jusqu'à zéro.
- L'exercice se termine à la fin du compte à rebours « cible » fixé. En appuyant sur la touche START/STOP ou en retirant la touche de sécurité, l'exercice peut être arrêté à tout moment.

PROGRAMMES PRÉÉTABLIS

La console dispose de 24 programmes prédéfinis spécifiquement conçus pour réaliser un entraînement cardio fitness complet, les caractéristiques des programmes sont définies ci-dessous :

- programmes de 01 à 06 avec variation de la vitesse de la bande uniquement ;
- programmes de 07 à 18 avec variation de la vitesse et de l'inclinaison de la bande ;
- programmes de 19 à 24 avec variation uniquement de l'inclinaison du plan.

- Allumer le produit en mettant l'interrupteur principal sur ON et en branchant la clé de sécurité.
- Monter sur la surface de course, en gardant les pieds sur les plates-formes latérales, puis appuyez sur le bouton PROG et appuyer sur le boutonSMART RING ou bien sur les boutons SPEED ou INCLINE (Vitesse ou Inclinaison) pour sélectionner un des programmes d'entraînement préétablis 01÷24 ; l'écran *« Pulse » (Pouls)* indique le numéro de programme.
- Il est possible de lancer le programme sélectionné immédiatement en appuyant sur la touche START/STOP, auquel cas le programme durera 30 minutes.
- Il également possible de régler la durée de l'exercice en appuyant sur le bouton MODE à l'aide sur les SMART RINGS. Une fois l'heure souhaitée atteinte, appuyer sur la touche MODE pour confirmer, puis sur la touche START/STOP pour commencer l'exercice
- Après un compte à rebours de trois secondes, la bande démarre selon le profil de programme sélectionné
- En cours de fonctionnement l'utilisateur peut modifier la vitesse et l'inclinaison manuellement, en agissant sur les boutons SPEED (Vitesse) et INCLINE (Inclinaison), la variation sera uniquement relative à l'intervalle du programme en cours.
- En appuyant sur la touche START/STOP ou en retirant la touche de sécurité, le fonctionnement peut être arrêté à tout moment.

PROGRAMMES UTILISATEUR

- Allumer le produit en mettant l'interrupteur principal sur ON et vérifier que la clé de sécurité est insérée.
- Monter sur la surface de course, en gardant les pieds sur les plates-formes latérales, puis appuyer sur le bouton PROG et agir sur l'un des SMART RINGS pour faire défiler les programmes jusqu'à ce que l'on atteigne les programmes d'entraînement personnalisables U01÷U04 ; l'écran « Pouls » indique le numéro du programme.
- Chaque programme utilisateur se compose de 30 étapes ou segments, pour chacun desquels il est possible de pouvez régler la vitesse de la bande et l'inclinaison du plan
- Appuyer sur MODE pour confirmer le programme U sélectionné
- L'affichage montrera
- 

  30 indiquant le pas que nous réglons, 0 indiquant l'inclinaison, 1.0 indiquant la vitesse

- Utiliser le SMART RING à gauche pour régler l'inclinaison et à droite pour régler la vitesse, puis appuyer sur MODE pour confirmer
- On passera ensuite à l'étape suivante (29), on règlera les valeurs comme au point précédent et on appuiera sur MODE pour confirmer

- 

- Une fois que tous les paramètres des 30 étapes clignotent à l'écran TIME (Temps), utiliser un des SMART RINGS pour régler la durée de l'exercice (5÷99 minutes). La durée de chaque segment est d'un trentième du temps total fixé.
- Appuyer sur la touche MODE pour confirmer la durée, le programme est maintenant confirmé.
- Une fois qu'un programme utilisateur a été défini, il reste stocké dans la console même lorsque l'outil est éteint. Après avoir défini les quatre programmes Utilisateur, l'insertion éventuelle d'un nouveau programme utilisateur ne peut se faire qu'en modifiant les paramètres de l'un des programmes "U" déjà définis..
- Une fois que le réglage de la vitesse/inclinaison des 30 segments est terminé et que la durée peut être démarrée avec l'exercice en appuyant sur la touche START/STOP ; *l'exercice ne peut être démarré que lorsque tous les segments ont été réglés*.
- Le programme fonctionne selon le profil défini. À tout moment, on peut augmenter ou diminuer la vitesse et l'inclinaison en utilisant les SMART RINGS ou les boutons SPEED (Vitesse) et INCLINE (Inclinaison). Le changement de vitesse et/ou d'inclinaison se produit dans le segment dans lequel se trouve le profil à ce moment, lorsque le profil passe à l'étape/segment suivant, la condition de vitesse/inclinaison du profil stocké est reprise.

- La durée du programme correspond au temps réglé (jusqu'à ce que l'affichage TIME (Temps) atteigne zéro) ou jusqu'à ce que l'opération soit interrompue (en appuyant sur la touche START/STOP ou en retirant la clé de sécurité).

PROGRAMMES HRC

Le programme HRC est un système d'entraînement dans lequel l'ordinateur ajuste automatiquement l'inclinaison de la surface de course et la vitesse en fonction de la fréquence cardiaque détectée.
Le programme HRC exige l'utilisation **obligatoire** de la fascia cardio sans fils car les capteurs sur les mains courantes ne garantissent pas la détection continue de la fréquence cardiaque et, de plus, ils obligent à maintenir la liberté de mouvement et empêche d'avoir un équilibredurant la course.
L'utilisateur fixe la valeur du seuil cardiaque en se référant aux indications du tableau de référence dans la section « Le programme de formation », **toujours et seulement après avoir consulté votre médecin**

- Allumer le produit en mettant l'interrupteur principal sur ON et vérifier que la clé de sécurité est insérée.

- Monter sur la surface de course, en maintenant les pieds sur les plates-formes latérales, puis appuyer sur le bouton PROG et agir sur les Smart Rings, jusqu'à sélectionner le programmeCardio, indiqué sur l'affiche *« Pulse »* (Pouls) avec le sigle HRC.

- Appuyer sur le bouton MODE pour confirmer l'un des quatre programmes disponibles HRC1-HRC4
  Les quatre profils HRC ont des caractéristiques distinctes et permettent des intensités d'entraînement différentes, par rapport à la valeur maximale du seuil cardiaque de 60%, 70%, 80%, 90%.
  HRC1 = *régime cardiaque pour l'amincissement* *60%*
  HRC2 = *régime cardiaque d'entraînement aérobie* *70%*
  HRC3 = *régime cardiaque d'entraînement anaérobie* *80%*
  HRC4 = *régime cardiaque d'entraînement anaérobie* *90%*

Les valeurs de seuil cardiaque SUGGÉRÉES par les quatre programmes, doivent être personnalisées en agissant sur le SMART RING (sans dépasser la valeur maximale de HR (max) = 220-âge) en fonction de votre état de santé et de votre préparation sportive.
Il est obligatoire de consulter son médecin avant d'utiliser ces programmes !

Après avoir appuyé sur la touche MODE

- Définir l'âge de l'utilisateur (âge par défaut 40 ans) en utilisant les Smart Rings pour entrer les données et appuyer sur le bouton MODE pour confirmer
-
- Régler maintenant le POIDS de l'utilisateur (poids par défaut 68 kg) en utilisant les Smart Rings pour entrer les données et appuyer sur le bouton MODE pour confirmer

- L'écran affichera une fréquence cardiaque suggérée par l'ordinateur (calculée selon un algorithme standard) en fonction de l'âge, du poids et du niveau du programme.

- Ces données doivent être modifiées en fonction de l' état de santé et du niveau de préparation sportive **(toujours consulter votre médecin ou votre entraîneur** sportif au préalable**)** en agissant sur le SMART RING. Une fois la valeur définie, appuyer sur la touche MODE pour confirmer

- Régler maintenant la DURÉE du programme (durée par défaut 30 minutes mais peut être réglée de 05 à 99 minutes) à l'aide du SMART RING, appuyer sur la touche MODE pour confirmer

- Une fois l'introduction de tous les paramètres énumérés ci-dessus terminée, la sangle thoracique doit être portée pour lancer le programme HRC.

- Vérifier que la console reçoit régulièrement le signal de la bande et appuyer sur le bouton START/STOP. Après un compte à rebours de trois secondes, l'entraînement commencera en fonction des paramètres introduits.

- La vitesse et l'inclinaison de la bande sont contrôlées par l'ordinateur, qui les augmente ou les diminue selon que le rythme cardiaque détecté s'éloigne ou s'approche de la valeur seuil fixée.

- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que le compte à rebours sur l'écran TIME atteigne zéro.

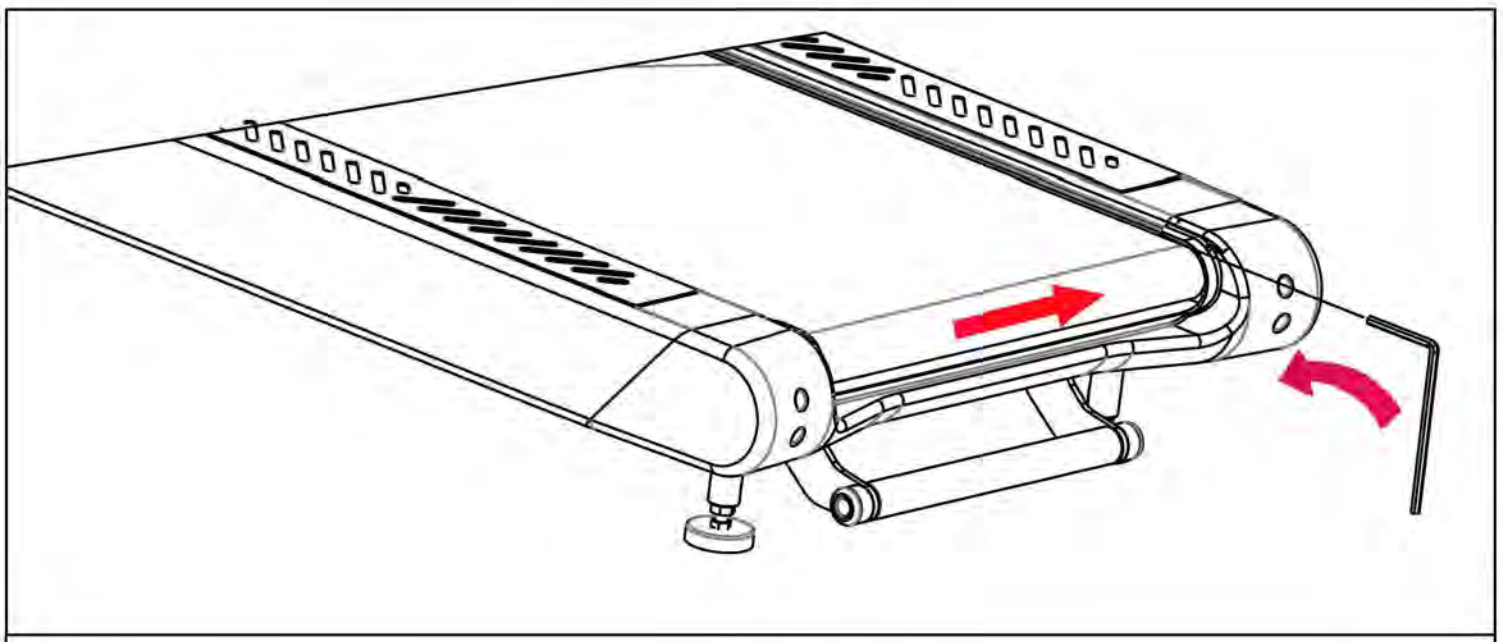
NOTES IMPORTANTES

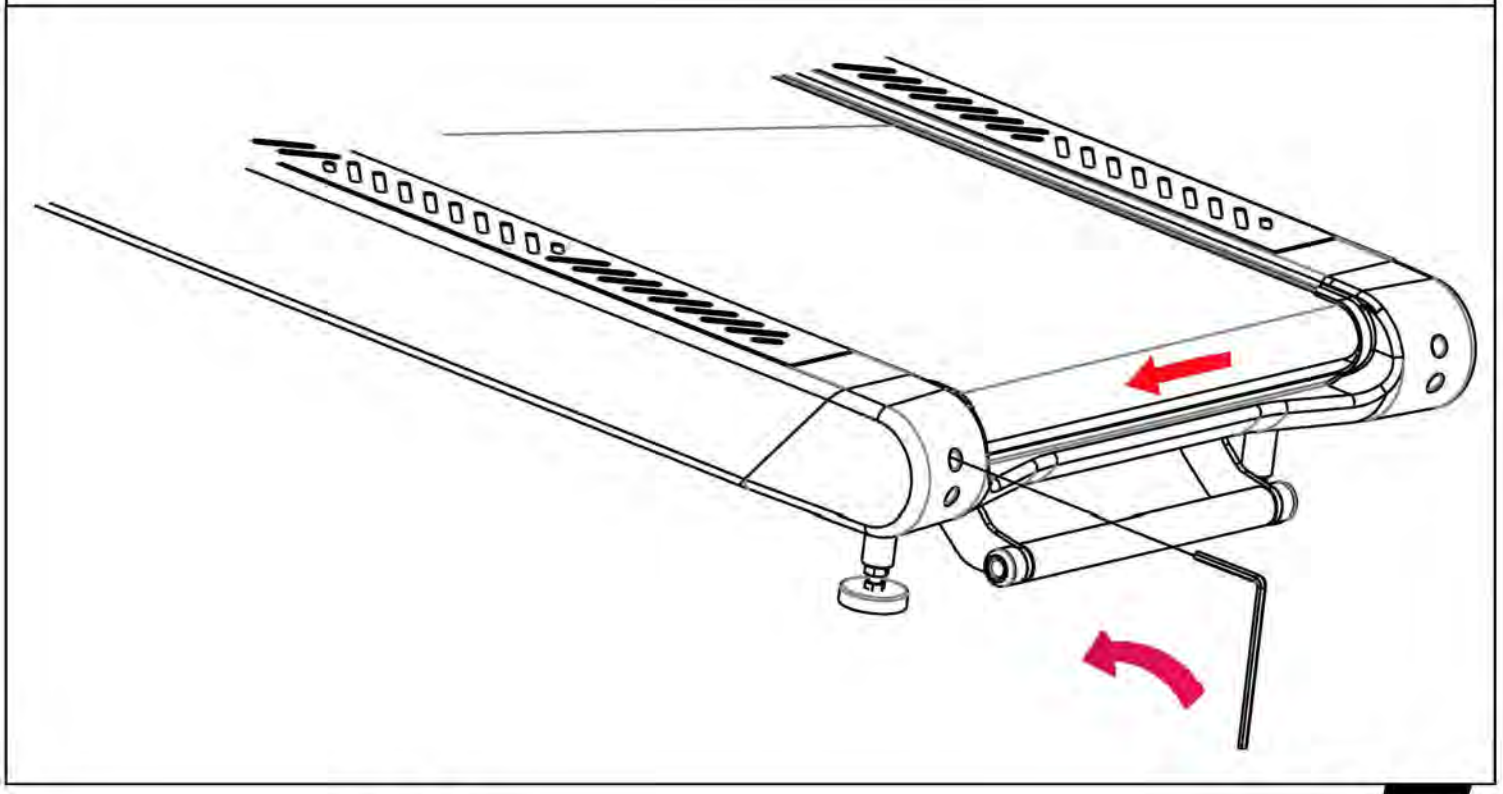
- Dans l'exécution du programme HRC, il est nécessaire d'utiliser l'émetteur de sangle thoracique SANS FIL fourni, car il garantit une détection plus précise des battements du cœur que les capteurs de détection placés sur les mains courantes qui, entre autres, empêchent le bon équilibre pendant la course.

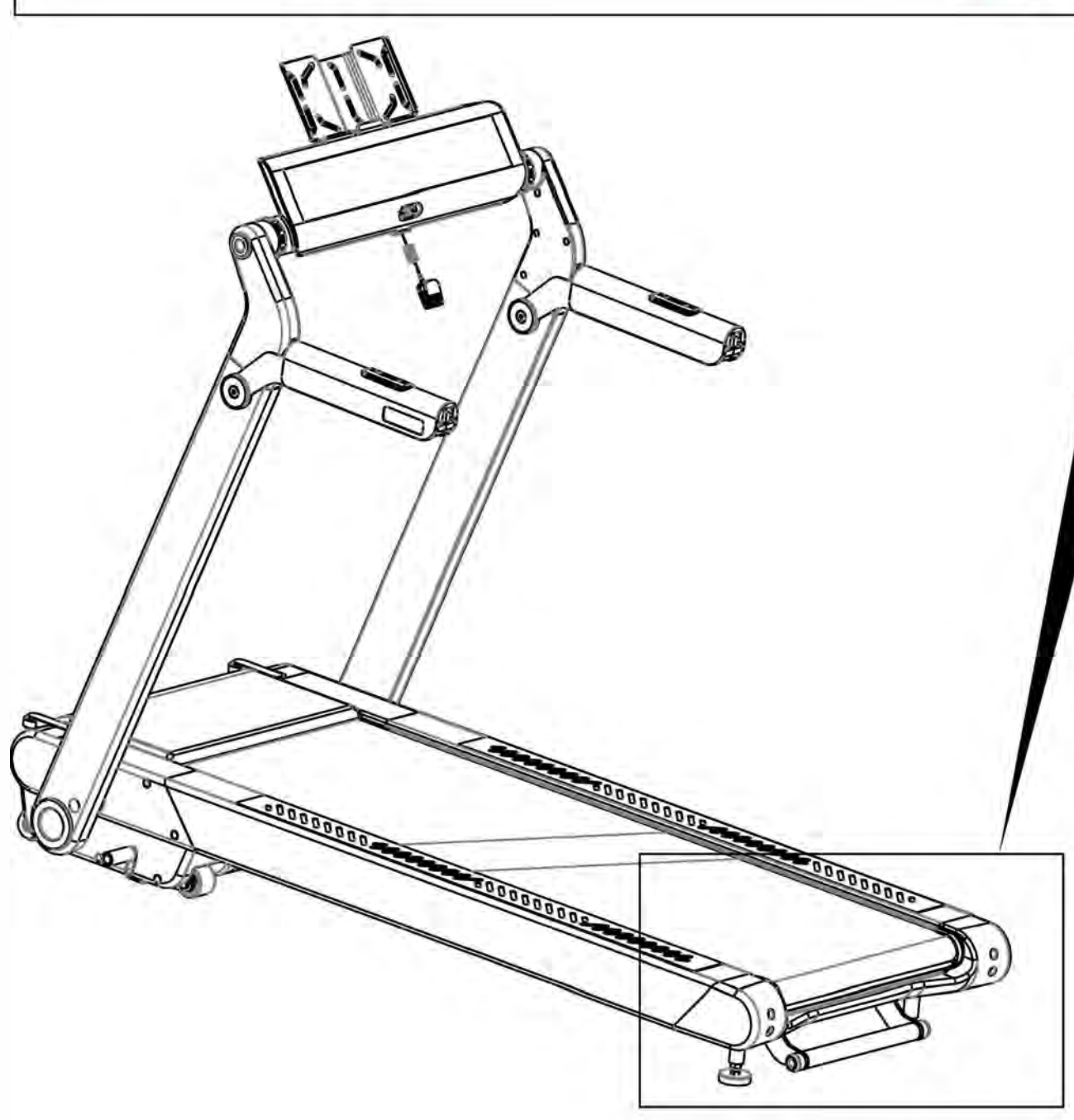
- **Dans le cas où aucun rythme cardiaque n'est détecté pendant plus de 10 secondes le programme sera arrêté.**

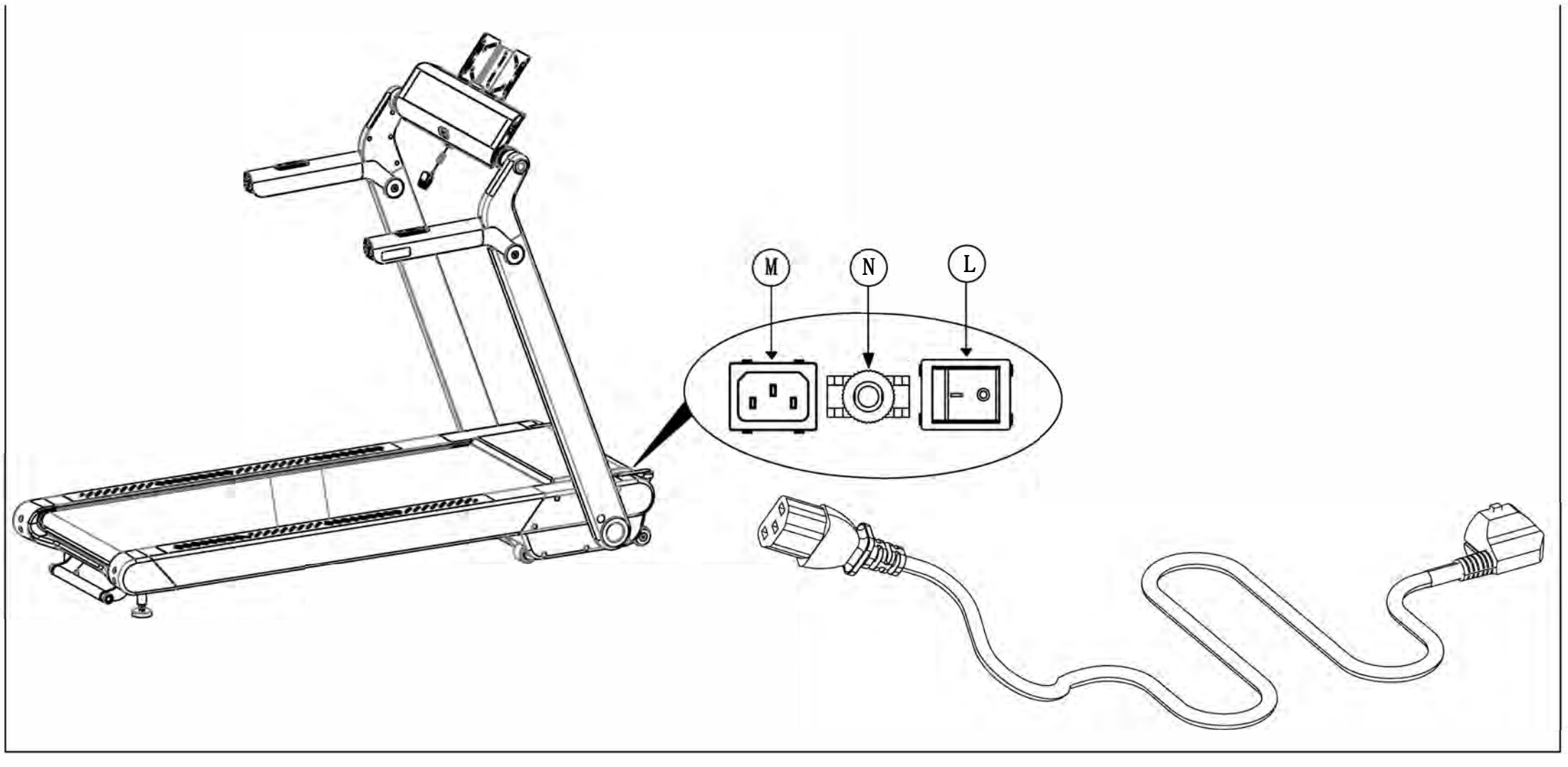
- **DANGER**

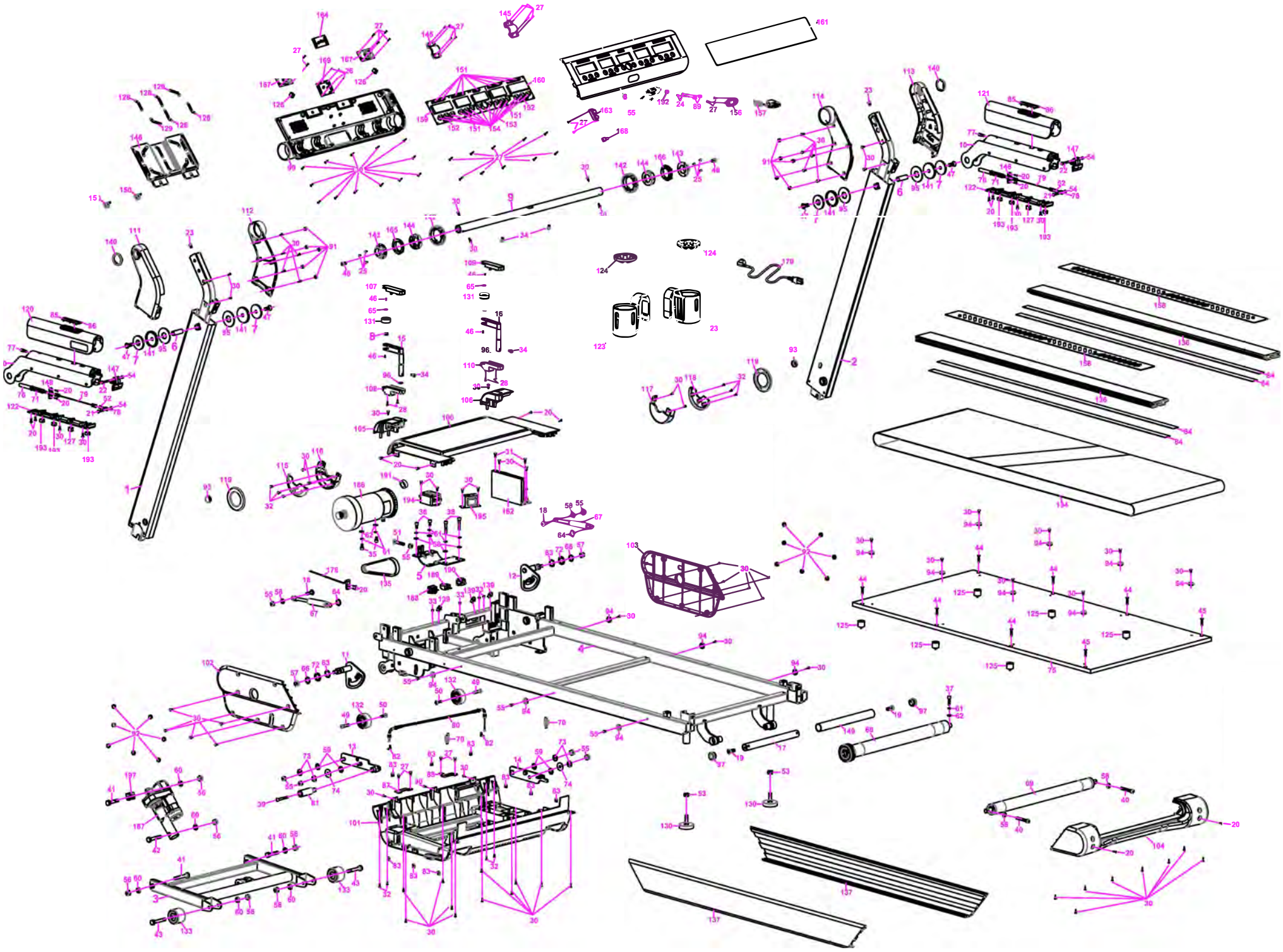
- **Si l'écran Pouls affiche des valeurs de fréquence cardiaque peu fiables ou trop variables, NE PAS UTILISER PAS le programme HRC, vérifier la présence de sources électromagnétiques à proximité du produit qui pourraient déclencher des interférences radio. Si le problème persiste, contacter le service Toorx.**



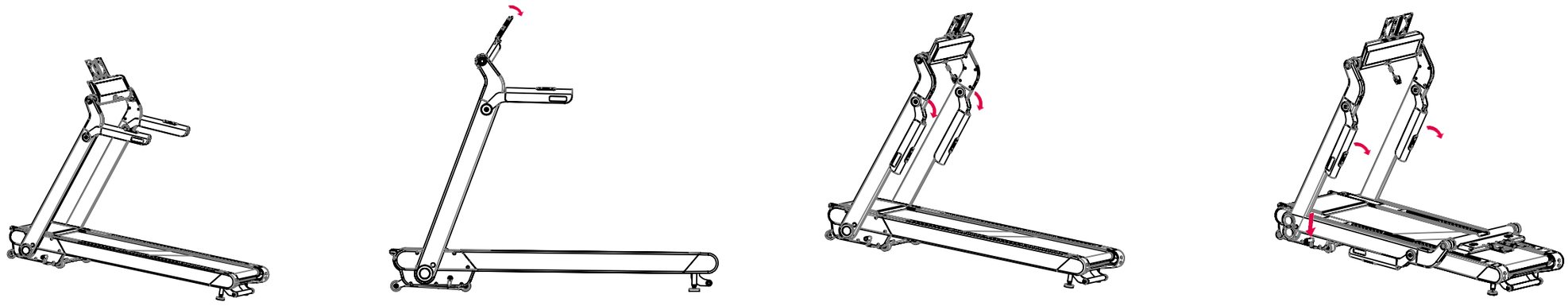




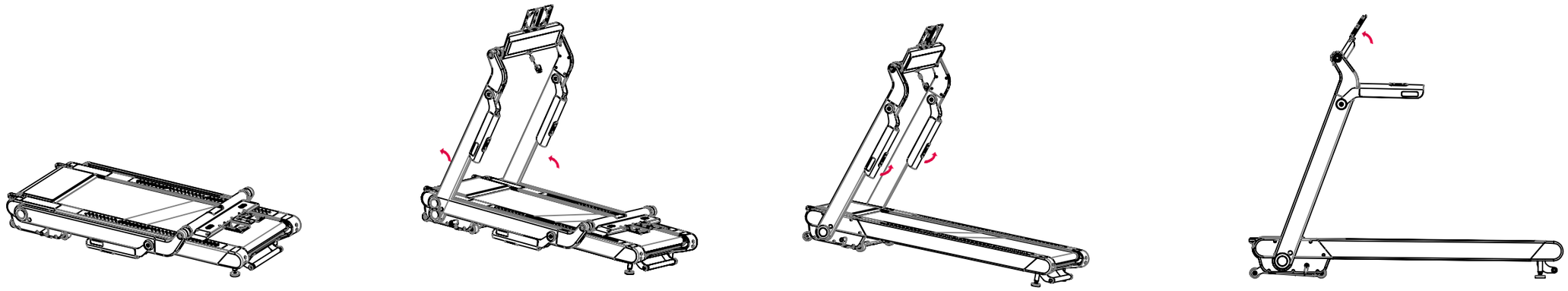

M
N
L

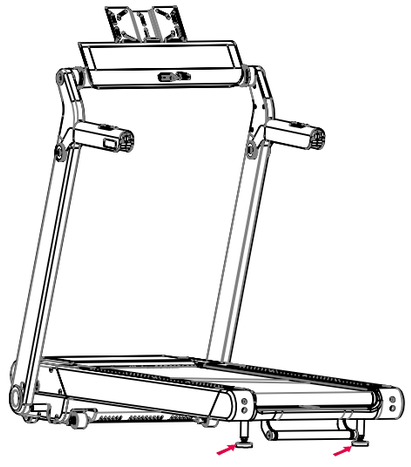


PLIER

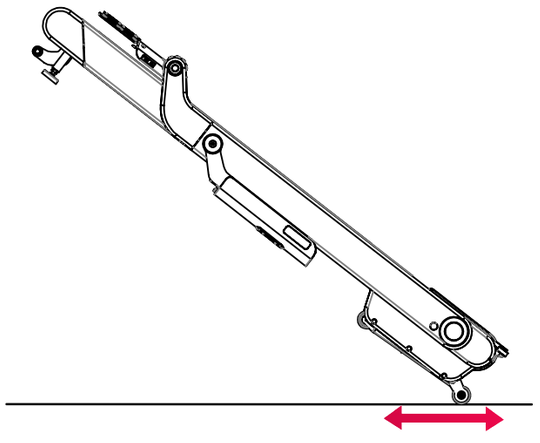


SE DÉROULER





RÉGLER LORSQUE LE SOL N'EST PAS PLAT



TRANSPORT

Garlando

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