TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR



APP READY 2.0

TRX POWER COMPACT S

Cod : GRLDTOORXTRXPCPS

Rev : 01

Ed : 04/19

CE

Comment monter l’appareil ?

ÉTAPE 1 :
Sortir l’appareil et l’outillage du carton et les poser sur un sol plat.

LISTE DES PIÈCES :
FIG. 1

1. Clé 1 pc
2. Huile de silicone 1 pc

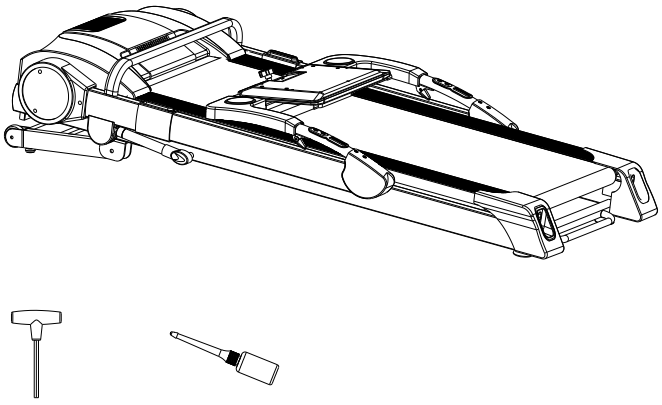


FIG. 1

ÉTAPE 2 :
Tenir la partie MÉDIANE de la barre repliable d’une main et la tirer vers le haut comme sur la figure 2.
Pendant ce temps, tenir le tube vertical de l’autre main et le tirer vers le haut en direction de la flèche.

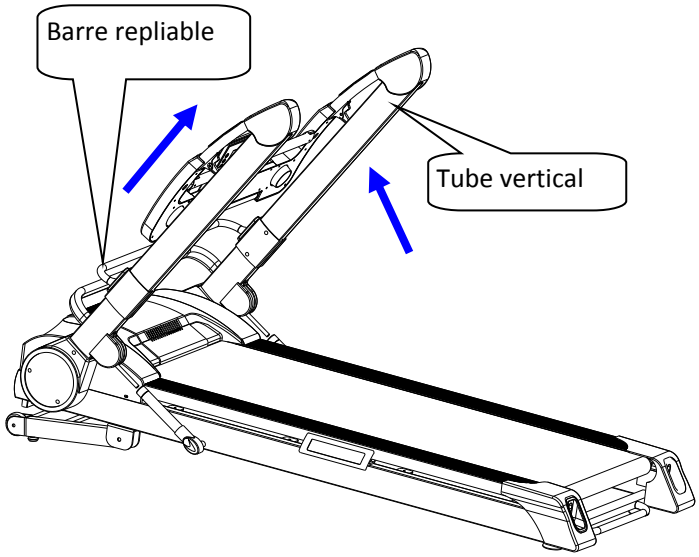


FIG. 2

ÉTAPE 3 :
Soulever les poignées avec les deux mains, jusqu’à entendre le son « ka-ka », puis tourner le bouton dans le sens des aiguilles d’une montre et relever la console dans la bonne position. Une fois terminé, appuyer sur le bouton d’allumage.
L’assemblage est fini.
Remarque : Pour éviter les blessures, faire attention aux parties articulées.

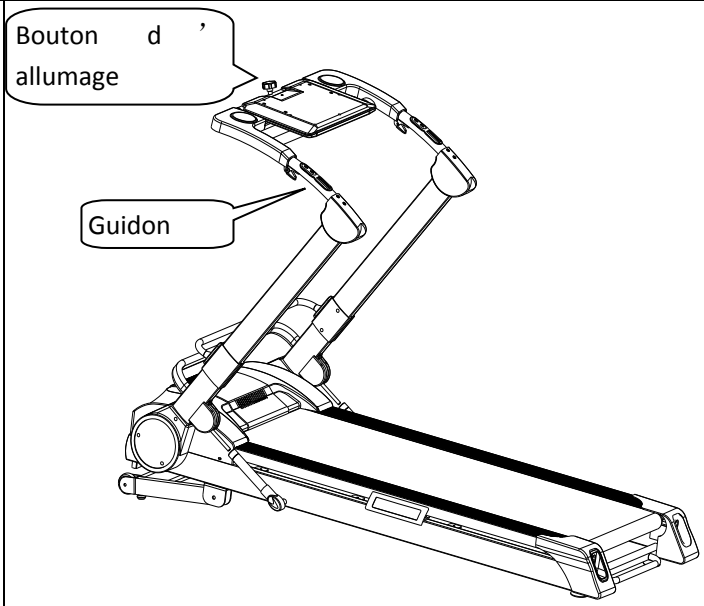


FIG. 3

Intro Produit

Structure

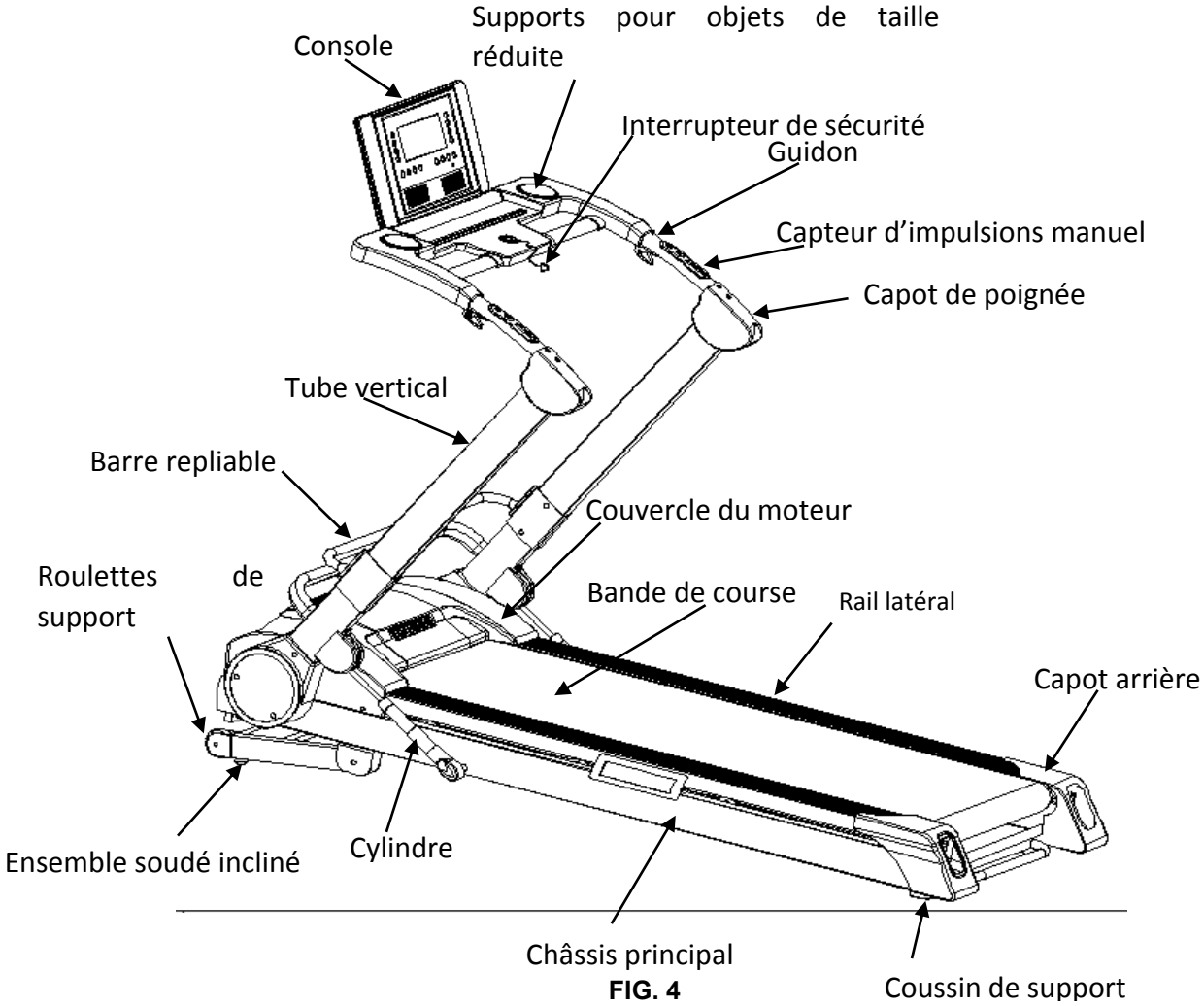
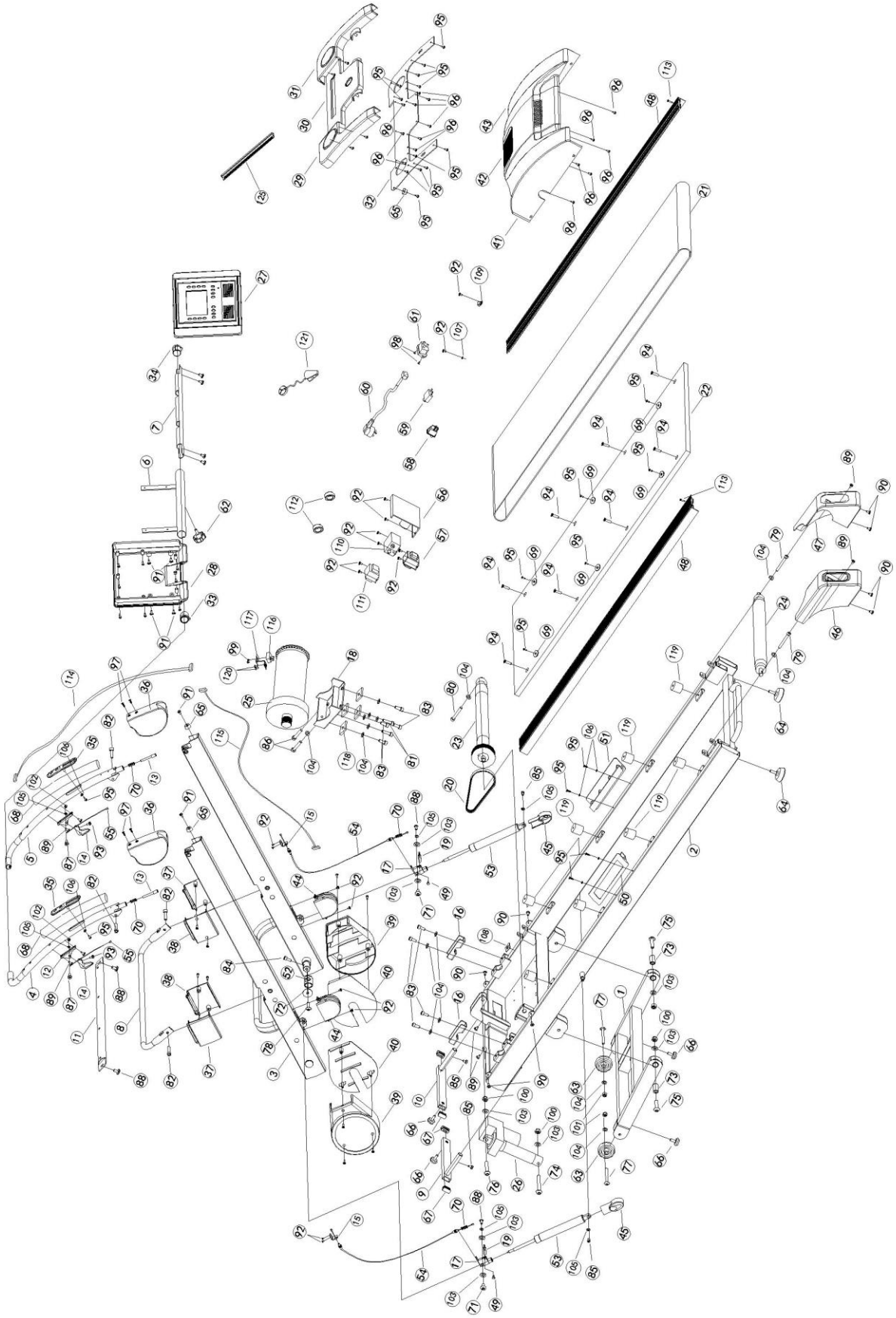


FIG. 4

Paramétrage

Tension	CA-220~240 V 50~60 Hz
Charge max.	130 kg/290 lbs
Taille	Repliable : L1775*W800*H360 mm
	Montage : L1775*W800*H1385 mm
Zone de course	1350*450 mm
Puissance max.	3,5 HP
Inclinaison	0~15 %
Vitesse	1,0 – 20,0 km/h

Vue en é clat é



liste détaillée

S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty	S/N	Name	Qty
1	Incline bracket	1	26	Incline motor	1	51	Right decoration part	1	76	Hex screw M10*45	1	101	Lock nut M8	2
2	Main frame	1	27	Upper console cover	1	52	Plastic cover	2	77	Hex screw M8*50	2	102	Lock nut M6	2
3	upright tube	1	28	Under console cover	1	53	Cylinder	2	78	Hex screw M8*15	2	103	Flat washer Φ10	8
4	Left handle bar	1	29	Left cross tube	1	54	Below Wire	2	79	Hex screw M8*65	2	104	Flat washer Φ8	12
5	Right handle bar	1	30	Middle cross tube	1	55	Upper Wire	2	80	Hex screw M8*45	1	105	Flat washer Φ6	6
6	Console bracket	1	31	Right cross tube	1	56	Controller	1	81	Hex screwM8*30	2	106	Flat washer Φ4	6
7	console tube	1	32	Cross bar board	1	57	Transformer	1	82	Hex screw M8*25	4	107	Lock washers for external teeth Φ4	1
8	foldable bar	1	33	Left console spindle cover	1	58	switch	1	83	Hex screw M8*20	8	108	Plastic sheet for wire fix	2
9	Left grounding tube	1	34	Right console spindle cover	1	59	Restoration switch	1	84	Hex screw M8*15	2	109	Line nip	1
10	Right grounding tube	1	35	Handle pulse	2	60	Power cable	1	85	Hex screw M6*15	4	110	Filter	1
11	Cross tube	1	36	Handle cover	2	61	Plug	1	86	Hexagonal screw M8*50	2	111	Inductor	1
12	U grip ring	2	37	Left foldable bar cover	2	62	Switch button	1	87	Cross screw M6*20	2	112	Magnet ring	2
13	Lock	2	38	Right foldable bar cover	2	63	Wheel	2	88	Cross screw M6*15	8	113	Cross screw ST4*20	2
14	Wire line hitch	2	39	Left urpright tube cover	2	64	Wheel base	2	89	Cross screw M5*15	4	114	Console wire 1	1
15	Wire connector	2	40	Right urpright tube cover	2	65	Small cushion pad	4	90	Cross screw M5*10	8	115	Console wire 2	1
16	Spindle ring	2	41	Left motor cover	1	66	Cushion pad	4	91	Cross screw M4*15	6	116	Optical sensor	1
17	Cylinder connector	2	42	Middle motor cover	1	67	Cover	4	92	Cross screw M4*8	19	117	Optical sensor bracket	1
18	Motor base	1	43	Right motor cover	1	68	Foam	2	93	Cross screw M4*12	2	118	Square cushipn	4
19	Cylinder switch	2	44	Upper cylinder cover	2	69	Sator for Side rail	6	94	Cross screw M6*25	8	119	Running board cushion	8
20	V belt	1	45	Under cylinder cover	2	70	Lock spring	4	95	Cross screw ST4*15	42	120	Cross screw M4*8	2
21	Running belt	1	46	Left rear cover	1	71	Screw	2	96	Cross screw ST4*10	15	121	Safety key	1
22	Running board	1	47	Right rear cover	1	72	Flat washer Φ35*Φ8.5*2.5	2	97	Cross screw ST4*10	4	122	Cylinder spring	2
23	Front roller	1	48	Side rail	2	73	Lubrication cover	2	98	Cross screw ST3*10	2	123	Cross screw ST4*15	8
24	Rear roller	1	49	Insertion strip	2	74	Hex screw M10*65	1	99	Cross screw ST2.9*6.5	2	124	Cross screw M5*15	4
25	Motor	1	50	Left decoration part	1	75	Hex screw M10*55	2	100	Lock nut M10	4	12	support de tablette	1

FIG. 5

Avant utilisation

MISE EN SERVICE DU TAPIS ROULANT

EMPLACEMENT

Placer le tapis roulant sur un sol plan avant de l'utiliser.

ALIMENTATION SECTEUR

Veiller à ce que le câble d'alimentation soit branché à une prise de courant appropriée et sous tension.

CAPTEUR D' IMPULSIONS

Il y a deux manières de mesurer le rythme cardiaque. L'une consiste à utiliser le capteur d'impulsions de la poignée.

L'autre prévoit l'utilisation d'une ceinture pectorale. Les impulsions à travers la poignée sont fixées en priorité. Pour l'entraînement HR, l'utilisation d'une ceinture pectorale pour mesurer les impulsions est fortement recommandée.

DÉMARRAGE/ARRÊT

1. S'assurer que la GOUPILLE DE SÉCURITÉ est reliée à la console.
2. Pour démarrer le tapis roulant, appuyer sur le bouton START.
3. Pour commencer à utiliser le tapis roulant, se tenir debout sur chaque traverse latérale avec ses pieds.
4. Attacher la GOUPILLE DE SÉCURITÉ aux vêtements au niveau de la taille.
5. Consulter le manuel d'utilisation pour commencer à utiliser le tapis roulant.

RÉGLAGES

INSTRUCTIONS DE RÉGLAGE DE LA BANDE

1. Les boulons de réglage de la sangle sont situés à l'arrière du tapis roulant, comme indiqué sur la droite.
2. Déplacement de la bande (tracking) vers la droite :
Démarrer le tapis roulant et le régler à 4 km/h. À l'aide d'une clé à six pans, tourner le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Continuer les réglages à un quart de tour jusqu'à ce que la courroie revienne au centre. Continuer à utiliser le tapis roulant pendant une courte période de temps en surveillant le mouvement du tapis pour s'assurer que le réglage n'est pas trop serré.
3. Déplacement de la bande (tracking) vers la gauche :
Démarrer le tapis roulant et le régler à 4 km/h. À l'aide d'une clé à six pans, tourner le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Continuer les réglages à un quart de tour jusqu'à ce que la bande revienne au centre. Continuer à utiliser le tapis roulant pendant une courte période de temps en surveillant le mouvement du tapis pour s'assurer que le réglage n'est pas trop serré.
4. Si la bande semble trop lâche, serrer les boulons de manière égale d'un quart de tour. Si elle semble tendue, desserrer les boulons de manière égale d'un quart de tour.
5. Pour réduire le frottement (adhérence) du tapis roulant et obtenir une usure minimale, le lubrifiant silicone peut être appliqué

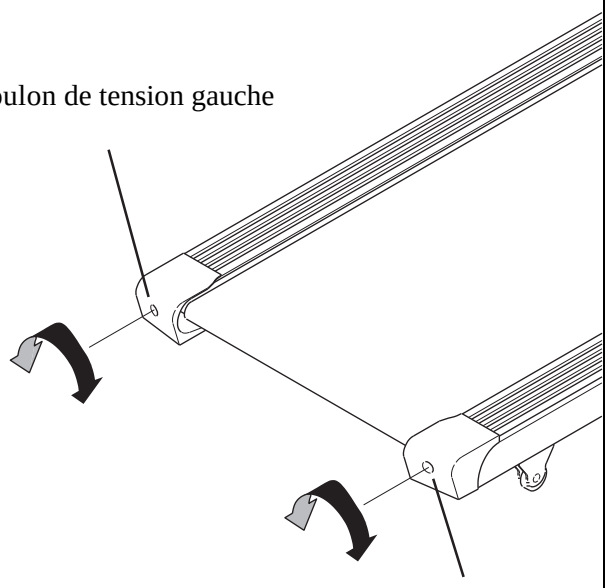


FIG. 6

directement sur le marchepied et la face inférieure de la bande.
Remarque : Le lubrifiant peut être appliqué chaque fois qu'il y a adhérence. Pour l'application, il suffit de soulever le marchepied et de pulvériser le lubrifiant sur le marchepied et sous la courroie de roulement.

RÉGLAGE DE LA COURROIE DU MOTEUR

Toutes les courroies de moteur des tapis roulants ont été réglées avant d'être expédiées de l'usine. Mais elle doit être réglée une deuxième fois après la mise en place du système. En outre, après un long moment d'utilisation, il est possible qu'un glissement, un relâchement puisse survenir. Il est possible de régler la courroie du moteur de la manière suivante :

a. Tourner la vis de réglage dans le sens contraire des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé.

b. Lorsque la courroie du moteur est suffisamment tendue et antidérapante, elle est bien réglée.

REMARQUE : Le volant d'inertie doit être nettoyée régulièrement.

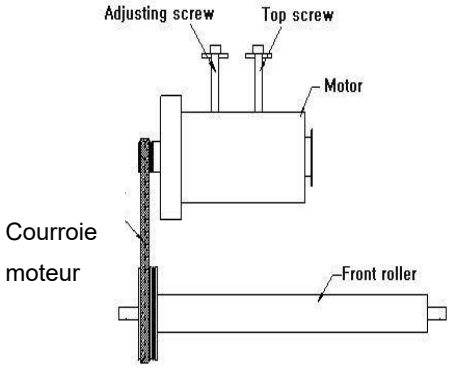


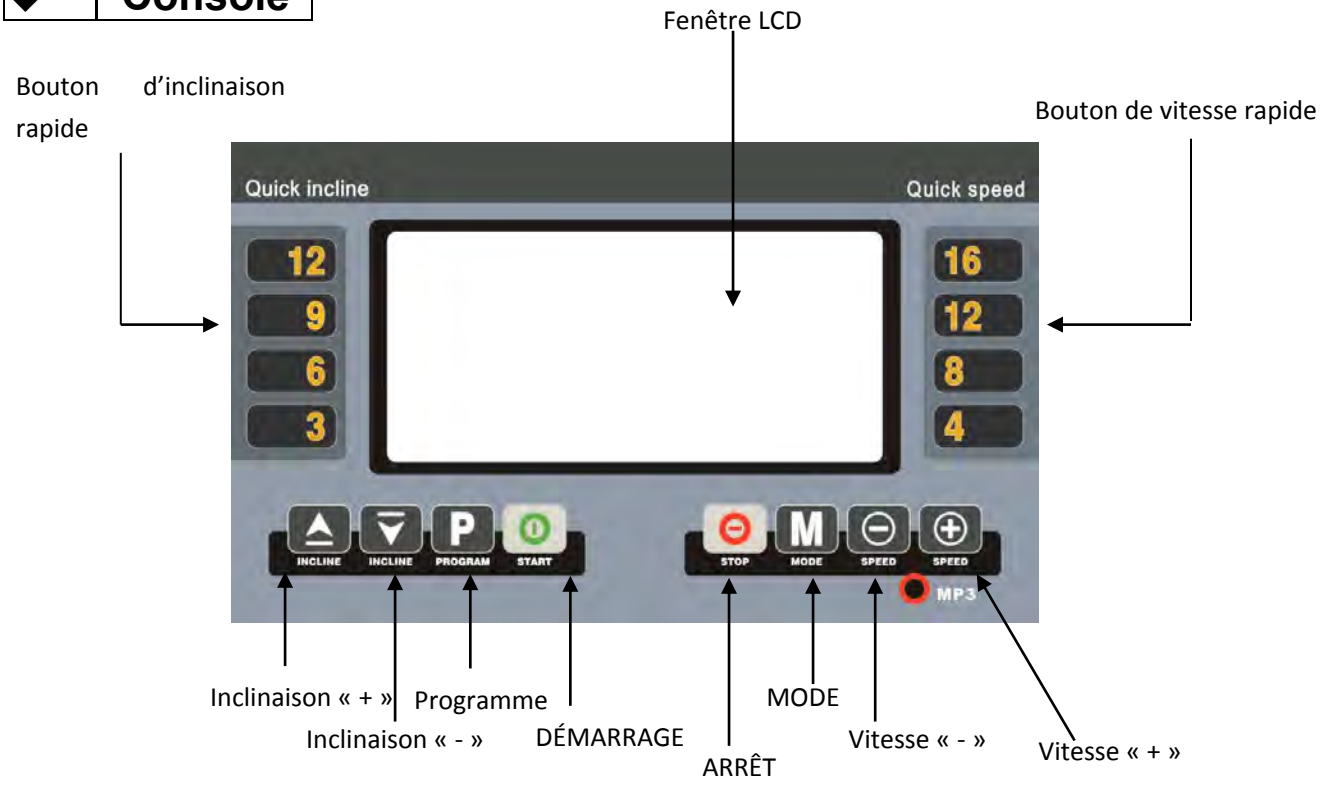
FIG. 7

FIXATION DE LA GOUPILLE DE SÉCURITÉ

a. Attacher la GOUPILLE DE SÉCURITÉ à la console avant d'allumer la machine. Attacher le clip à ses vêtements à la taille avant de commencer l'entraînement. Si la GOUPILLE DE SÉCURITÉ se déconnecte pendant l'utilisation en cas d'urgence, le tapis roulant ralentit et s'arrête. De plus, un bip intermittent retentit et l'affichage indique « --- --- --- --- --- ».

UTILISATION DU TAPIS ROULANT

◆ Console



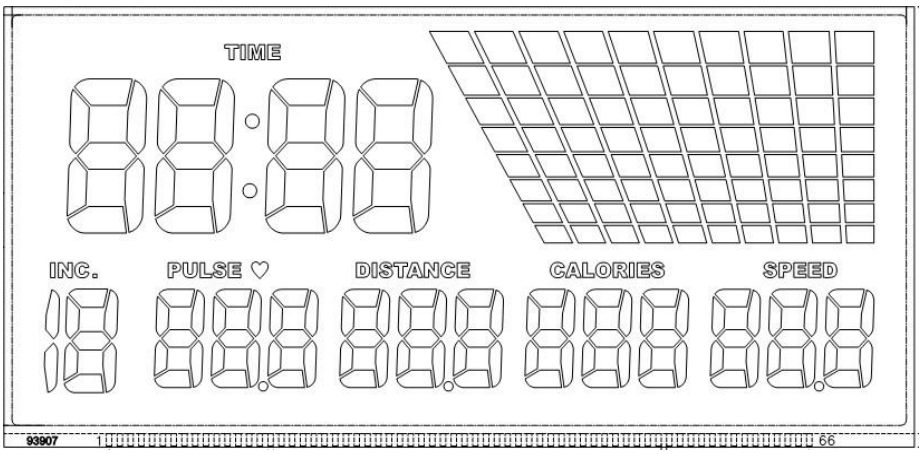


FIG. 8

◆ DÉMARRAGE RAPIDE

1. Attacher la goupille de sécurité à la console et à ses vêtements au niveau de la taille.
2. Brancher le tapis roulant à une prise de courant et l'allumer.
3. Appuyer sur le bouton START. Le tapis roulant comptera à rebours à partir de 5 et commencera à compter à partir de 1,0 km/h.
4. Se placer sur la surface de course.
5. Appuyer sur le bouton SPEED UP ou SPEED DOWN pour augmenter ou diminuer la vitesse.
6. Appuyer sur le bouton INCLINE UP ou INCLINE DOWN pour augmenter ou diminuer l' inclinaison.
7. Appuyer sur le bouton STOP pour arrêter le tapis roulant et réinitialiser toutes les valeurs.

◆ SÉLECTION SU PROGRAMME PRÉSÉLECTIONNÉ

1. Brancher le tapis roulant à une prise de courant. Après avoir sélectionné le programme, appuyer sur le bouton START.
2. Appuyer plusieurs fois sur la touche PROGRAM jusqu'à sélectionner le programme désiré. Le tableau ci-dessous présente chaque programme avec l'indication de la vitesse exprimée en km/h et de l'inclinaison exprimée en %. Le tapis roulant se maintient à chaque section pendant un dixième du temps choisi pour l'entraînement.

Programme	P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07	
S/N	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison	vitesse	inclinaison
1	3,0	0	1,0	0	5,0	0	3,0	0	2,0	0	4,0	0	4,0	0
2	5,0	0	7,0	1	9,0	1	6,0	1	12,0	2	5,0	1	7,0	1
3	5,0	1	1,0	2	4,0	2	12,0	2	12,0	4	6,0	3	9,0	1
4	10,0	1	7,0	2	8,0	3	12,0	3	12,0	6	8,0	4	4,0	3
5	5,0	1	12,0	3	10,0	4	12,0	4	3,0	4	6,0	4	4,0	3
6	2,0	1	4,0	3	12,0	5	3,0	5	3,0	2	8,0	3	12,0	5
7	3,0	2	12,0	2	4,0	4	3,0	6	3,0	1	6,0	3	4,0	5

8	2,0	2	4,0	2	8,0	5	3,0	7	3,0	0	9,0	1	8,0	7
9	5,0	2	12,0	3	4,0	4	5,0	6	12,0	1	6,0	2	4,0	7
10	3,0	0	2,0	0	4,0	0	2,0	0	2,0	0	3,0	0	2,0	0
	P08		P09		P010		P011		P012		P13		P14	
1	2,0	0	2,0	0	4,0	0	4,0	0	4,0	0	5,0	0	5,0	0
2	6,0	2	12,0	1	5,0	1	5,0	1	7,0	4	5,0	1	7,0	1
3	6,0	3	2,0	3	6,0	2	7,0	2	10,0	8	7,0	1	9,0	2
4	6,0	4	12,0	5	8,0	4	9,0	3	8,0	4	7,0	3	12,0	4
5	12,0	4	2,0	7	6,0	6	6,0	4	12,0	8	5,0	2	5,0	1
6	5,0	6	2,0	9	8,0	8	9,0	5	6,0	4	12,0	3	7,0	1
7	5,0	6	12,0	7	6,0	6	6,0	6	6,0	8	12,0	3	9,0	1
8	5,0	8	2,0	5	9,0	4	10,0	7	12,0	4	7,0	4	5,0	2
9	3,0	8	2,0	3	3,0	2	7,0	8	12,0	8	10,0	4	7,0	2
10	3,0	0	3,0	0	3,0	0	3,0	0	6,0	0	5,0	0	5,0	0

3. Appuyez sur la touche SPEED UP ou SPEED DOWN pour régler la durée de l'entraînement.
4. Appuyer sur le bouton INCLINE UP ou INCLINE DOWN pour régler l'inclinaison.
5. Appuyez sur START pour commencer la course.
6. Appuyer sur le bouton STOP à tout moment pour arrêter l'entraînement.

◆ MODE MANUEL :

1. Brancher le tapis roulant à une prise de courant et l'allumer.
2. Attacher la goupille de sécurité à la console et à ses vêtements au niveau de la taille.
3. Appuyer sur le bouton MODE pour choisir TEMPS, DISTANCE ou CALORIES DÉPENSÉES pour définir le programme d'exercice de routine. Sinon, si on préfère configurer soi-même les paramètres de TEMPS, DISTANCE ou CALORIES DÉPENSÉES, appuyer sur la touche SPEED UP/DOWN jusqu'à ce que l'option souhaitée soit sélectionnée.
   Les réglages par défaut pour ce qui précède sont les suivants : Temps : 30 minutes
   Distance : 1,0 kilomètre Calories
   dépensées : 50 kilocalories
4. Appuyer sur la touche SPEED UP ou SPEED DOWN pour régler la vitesse.
   Appuyer sur le bouton INCLINE UP ou INCLINE DOWN pour régler l'inclinaison.
5. Lorsque le paramètre requis a été défini, appuyer sur la touche START.
6. Le tapis roulant démarre à 1 km/h.
7. La vitesse peut être réglée de l'une ou l'autre des façons suivantes :
   a) En utilisant la touche INCLINE UP/ DOWN on peut régler la vitesse avec des intervalles de 0,1 km/h ;
   b) En appuyant sur le bouton QUICK SPEED de la console (4~16 km/h) ;
   c) En utilisant le bouton de contrôle de vitesse sur le guidon pour ajuster la vitesse avec des intervalles de 0,1 km/h ;
8. L'inclinaison peut être réglée de l'une ou l'autre des manières suivantes :
   a) En utilisant la touche INCLINE UP/ DOWN pour régler l'inclinaison avec des intervalles de 1 % ;
   b) En appuyant sur le bouton QUICK INCLINE de la console (3~12 %) ;
   c) En utilisant le bouton de contrôle de l'inclinaison sur le guidon pour ajuster l'inclinaison avec des intervalles de 1 % ;
9. Appuyer sur le bouton STOP à tout moment pour interrompre l'entraînement ;
10. Appuyer sur la touche START pour continuer l'entraînement ;

NOTE **Pour réinitialiser toutes les valeurs, déconnecter et reconnecter la GOUPILLE DE SÉCURITÉ.**

◆ PROGRAMME HRC (contrôle de la fréquence cardiaque)

Instructions sur la fonction HRC

A. Valeurs de réglage HRC

1. Âge : 15 à 80.
2. Fréquence cardiaque ciblée : 80 – (220-ÂGE)X0.9.
3. La fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur : 220-ÂGE.
4. Différence de fréquence cardiaque＝(fréquence cardiaque cible – fréquence cardiaque réelle).
5. HRC n'est utilisable qu'avec un émetteur sans fil, qui n'est pas adapté aux impulsions de poignée.

B. Instructions d'utilisation

1. Appuyer sur la touche PROGRAMME pour sélectionner le programme HRC. L'écran LCD affiche HRC. Il n'est pas possible d'appuyer sur la touche « Start ». Il faut saisir la touche « Mode » pour entrer et confirmer AGE SETTING (réglage de l'âge), TARGET HEART RATE SETTING (réglage de la fréquence cardiaque ciblée), TIME SETTING (réglage de la durée).
2. Appuyer sur la touche Mode pour saisir l'âge (AGE SETTING) tout d'abord, qui peut être réglé de 15 à 80 avec la touche SPEED ou INCLINE UP/DOWN KEY.
3. Appuyer sur la touche Mode pour entrer dans TARGET HEART RATE SETTING (réglage de la fréquence cardiaque ciblée), réglable ainsi : 80 – (220-ÂGE)X0.9 touche SPEED (vitesse) ou INCLINE UP/DOWN (inclinaison haut/bas).
4. Appuyer sur la touche Mode pour saisir la durée (TIME SETTING), qui peut être réglée avec la touche SPEED ou INCLINE UP/DOWN KEY (inclinaison haut/bas).

Remarque : Si la fréquence cardiaque réelle est supérieure à (220-ÂGE), la vitesse et la valeur d'inclinaison diminuent à la valeur par défaut jusqu'à 0, avec une alarme toutes les 15 secondes.

S'il n'y a pas de signal de fréquence cardiaque ou si l'utilisateur utilise le pouls de la poignée, la vitesse restera inchangée. S'il n'y a toujours pas de signal de fréquence cardiaque de la ceinture pectorale pendant 30 secondes, la vitesse sera réduite à 1,0 km/h et l'inclinaison tombera à 0. La machine émet une alarme toutes les 15 secondes, puis s'arrête automatiquement.

Programmes HRC (ceinture thoracique obligatoire)

P15 : HR1 – perte de poids :

Après être entré dans HR1, régler les valeurs d'âge, THR (fréquence cardiaque ciblée) et de temps.

Appuyer sur START : le tapis roulant tourne à 1 km/h pendant 1 minute pour l'échauffement. Passé ce délai, l'ordinateur ajustera la vitesse de 1 km toutes les 30 secondes jusqu'à ce que le THR (±5 BPM) soit atteint. En cas de dépassement du THR, l'ordinateur réduit automatiquement la vitesse jusqu'à ce que le THR soit à nouveau atteint.

P16 : HR2- cardio :

Après être entré dans HR2, régler les valeurs d'âge, THR (fréquence cardiaque ciblée) et de temps.

Appuyer sur START : le tapis roulant tourne à 1 km/h pendant 1 minute pour l'échauffement, ajuster la vitesse manuellement. Passé ce délai, l'ordinateur ajustera l'inclinaison de 1 % toutes les 30 secondes jusqu'à ce que le THR (±5 BPM) soit atteint. En cas de dépassement du THR, l'ordinateur réduit automatiquement l'inclinaison jusqu'à ce que le THR soit à nouveau atteint.

P17 : HR3- intervalle de combustion des graisses :

Après être entré dans HR3, régler les valeurs d'âge, THR (fréquence cardiaque ciblée) et de temps.

Appuyer sur START : le tapis roulant tourne à 1 km/h pendant 1 minute pour l'échauffement. Passé ce délai, l'ordinateur ajustera l'inclinaison de 1 % ainsi que la vitesse d'1 km toutes les 30 secondes jusqu'à ce que le THR (±5 BPM) soit atteint. En cas de dépassement du THR, l'ordinateur réduit automatiquement l'inclinaison et la vitesse jusqu'à ce que le THR soit à nouveau atteint.

◆ CAPTEURS D'IMPULSIONS/MASSE ADIPEUSE SUR LA POIGNÉE

Comme le montre la figure 4, les capteurs de la poignée du tapis roulant sont intégrés à la fonction des CAPTEURS D'IMPULSIONS/MASSE ADIPEUSE.

A. Les CAPTEURS D'IMPULSIONS de la poignée peuvent être utilisés comme aide à l'exercice pour déterminer les tendances générales de la fréquence cardiaque. Celles-ci ne peuvent pas être considérées comme des données médicales.
Pour afficher son pouls, tenir fermement la poignée, en plaçant ses mains sur les CAPTEURS D'IMPULSIONS. Le pouls s'affichera sur l'écran PULSE en quelques secondes.

B. Les CAPTEURS DE MASSE ADIPEUSE de la poignée peuvent être utilisés comme aide à l'exercice pour déterminer les tendances générales de la MASSE ADIPEUSE. Celles-ci ne peuvent pas être considérées comme des données médicales.
Pour afficher le taux de MASSE ADIPEUSE, procéder comme suit :

1) Lorsque le tapis roulant s'arrête, appuyer sur la touche PROGRAM pour entrer dans le programme d'analyse de la masse adipeuse corporelle.

2) La fenêtre CALORIE affiche les données relatives au sexe, à l'âge, à la taille, au poids et à la masse adipeuse. La fenêtre PULSE affiche les codes respectifs quant au sexe, à l'âge, à la taille, au poids et à la masse adipeuse.

3) Dans la fenêtre PULSE, 01 exprime le genre. L'utilisateur peut appuyer sur la touche « Speed » « + » « - » pour choisir homme ou femme. En outre, dans la fenêtre CALORIE, 01 exprime le genre masculin, 02 le genre féminin.

4) Pour entrer dans 02, qui exprime l'âge dans la fenêtre PULSE, appuyer sur la touche « Mode » pour changer de valeur. Dans la fenêtre CALORIE, 25 s'affiche. À ce moment, l'utilisateur peut appuyer sur la touche « Speed » « + » « - » pour choisir les données de 10 à 99.

5) Pour entrer dans 03, qui exprime la taille dans la fenêtre PULSE, appuyer sur la touche « Mode » pour changer de valeur. Dans la fenêtre CALORIE, 170 cm s'affiche. À ce moment, l'utilisateur peut appuyer sur la touche « Speed » « + » « - » pour choisir les données de 100 à 199 cm.

6) Pour entrer dans 04, qui exprime le poids dans la fenêtre PULSE, appuyer sur la touche « Mode ». Dans la fenêtre CALORIE, 70 kg s'affiche. À ce moment, l'utilisateur peut appuyer sur la touche « Speed » « + » « - » pour choisir une donnée de 20 à 150 kg.

7) Pour entrer dans 05, qui exprime la masse adipeuse dans la fenêtre PULSE, appuyer sur la touche « Mode ». L'utilisateur pose ses deux mains sur le capteur de poignée pendant 8 secondes, et les données s'affichent dans la fenêtre CALORIE.

◆ ENTRAÎNEMENT AVEC TRX APP GATE

Le tapis roulant peut être connecté avec une application d'entraînement TRX APP GATE.

1) Insérer la TRX APP GATE sur la porte USB de la console du tapis roulant et allumer la connexion Bluetooth du téléphone portable ou d'un autre dispositif.
2) Si la console du tapis roulant est affichée comme sur la FIG. 9, cela signifie qu'elle est connectée avec succès, et on peut donc utiliser des applications attrayantes pour l'entraînement sur le tapis roulant, telles que I console+, Kinomap, etc.

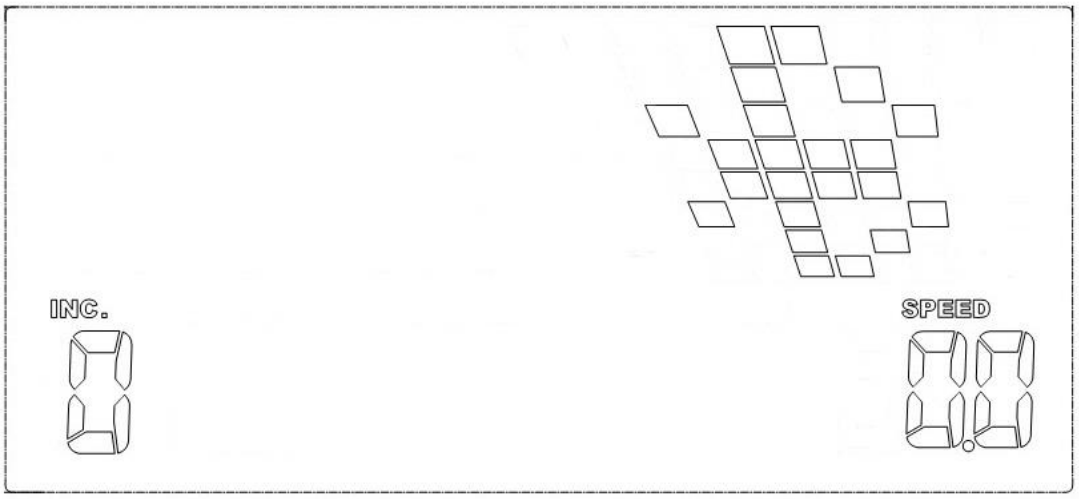


FIG. 9

3) TRX APP GATE a une double fonction : en plus d'un module BT pour connecter le tapis roulant avec l'Appli compatible, elle fonctionne également comme un récepteur pour la sangle pectorale. La donnée relative aux impulsions sera affichée sur le téléphone mobile ou le dispositif connecté.

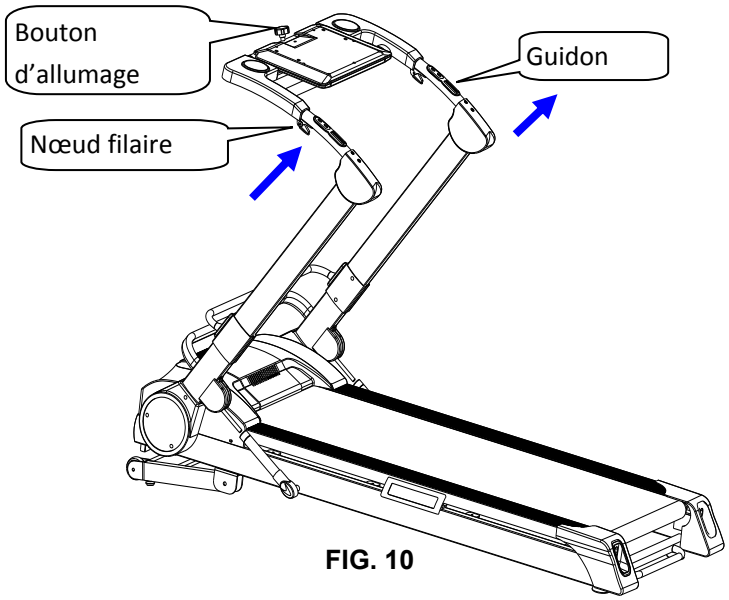
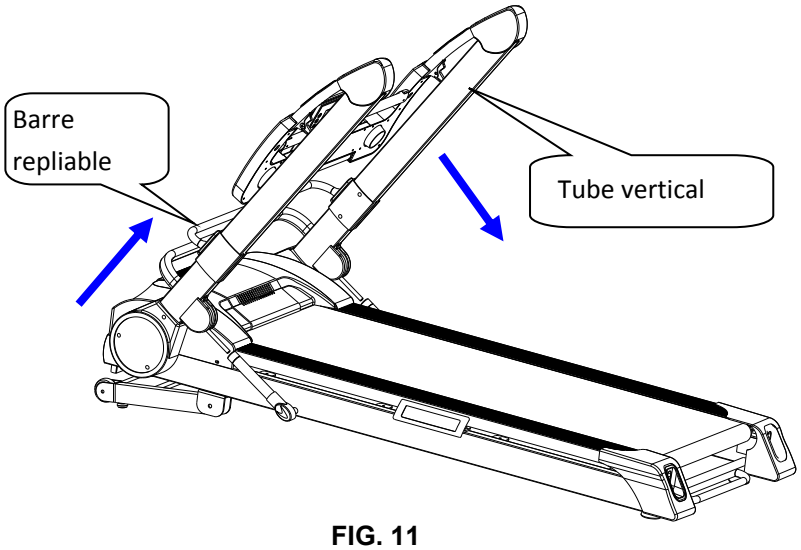
NOTE

Remarque : Ceci n'est qu'un guide et la performance dépendra de la condition physique et de l'état de santé de la personne qui utilise le tapis roulant.

Repliage et Déplacement

❖ Repliage

Le tapis roulant peut être replié de 2 façons, pour économiser de l'espace lorsqu'il n'est pas utilisé. L'étape de pliage est l'inverse de l'étape de dépliage comme indiqué ci-dessous :

ÉTAPE 1 : A. Tourner le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre et replier la console dans la position correcte. Après avoir terminé, revisser le bouton de l'interrupteur. B. Tenir le nœud filaire des deux mains et soulever légèrement les deux poignées dans le sens de la flèche. Puis appuyer sur le nœud filaire dans le sens de la flèche. Relever ensuite lentement le guidon jusqu'à ce qu'il soit contre le tube vertical.	 **FIG. 10**
ÉTAPE 2 : Tenir la partie MÉDIANE de la barre repliable d'une main et la tirer vers le haut. Pendant ce temps, tenir le tube vertical de l'autre main et le tirer vers le bas jusqu'à ce qu'il soit tout près de la plate-forme de course.	 **FIG. 11**

ÉTAPE 3 :

Tourner le tube de mise à la terre dans la direction opposée à la position verticale.

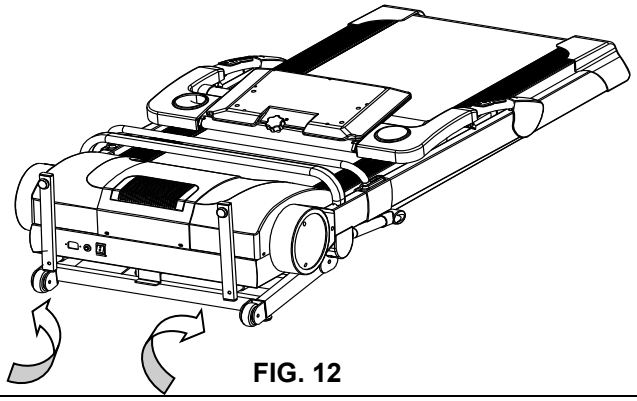


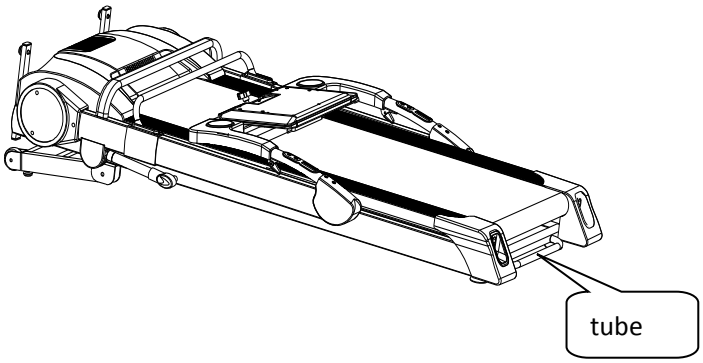
FIG. 12

ÉTAPE 4 :

Tenir le tube et soulever le cadre principal en position verticale.

Remarque : L'appareil doit être appuyé contre le mur lorsqu'il n'est pas utilisé pour éviter toute chute.

NOTE : Éloigner les enfants et les personnes âgées de l'appareil. Si nécessaire, ils doivent être sous surveillance attentive.



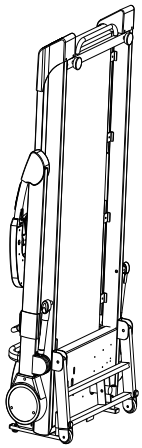


FIG. 13

❖ Déplacement

Au cours du déplacement, s'assurer que :

a : L'alimentation est coupée ;

b : L'appareil est dans la position la plus basse, qu'il est débranché et que la machine est éteinte ;

c : Le tapis roulant a été déplié conformément à l'illustration suivante.

Lorsque les 3 points ci-dessus sont complétés, l'utilisateur doit tenir le tube d'extrémité et soulever la machine pour incliner le tapis roulant de 30°~40° vers le haut de manière à ce que les roulettes de support soient au sol, comme indiqué sur la figure ci-dessous.

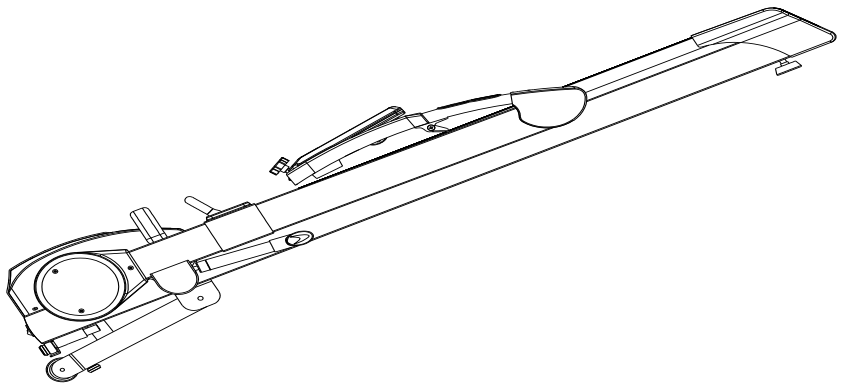


FIG. 14

Maintenance

Conseil de lubrification

Après un certain temps d'utilisation de la bande de course, celle-ci doit être lubrifiée à l'huile de silicone.

Moins de 3 fois par semaine :	tous les 5 mois
De 4 à 7 fois par semaine :	tous les 2 mois
Plus de 7 fois par semaine :	tous les mois

NOTE **REMARQUE : Un niveau de lubrification modéré est nécessaire pour ugmenter la durée de vie du tapis roulant, mais sans excès.**

Comment effectuer la lubrification ?

a. Contrôle de la lubrification : Arrêter le tapis roulant et le replier vers le haut, l'utilisateur peut vérifier au centre sous le marchepied. Si c'est un peu humide, cela signifie que la lubrification est correcte. Sinon, il faut ajouter un peu de lubrifiant.

b. Ajouter du lubrifiant : Il suffit de soulever le marchepied et de pulvériser le lubrifiant sur le tapis et sous la courroie de roulement.



c. Après avoir ajouté du lubrifiant, poser le marchepied et démarrer le tapis roulant à la vitesse de 1 km/h. Puis, avec un pied, piétiner légèrement le tapis roulant pendant plusieurs minutes, de façon à ce qu'il absorbe bien la lubrification.

Garlando

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