

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Cod : GRLDTCORXTRXMC8



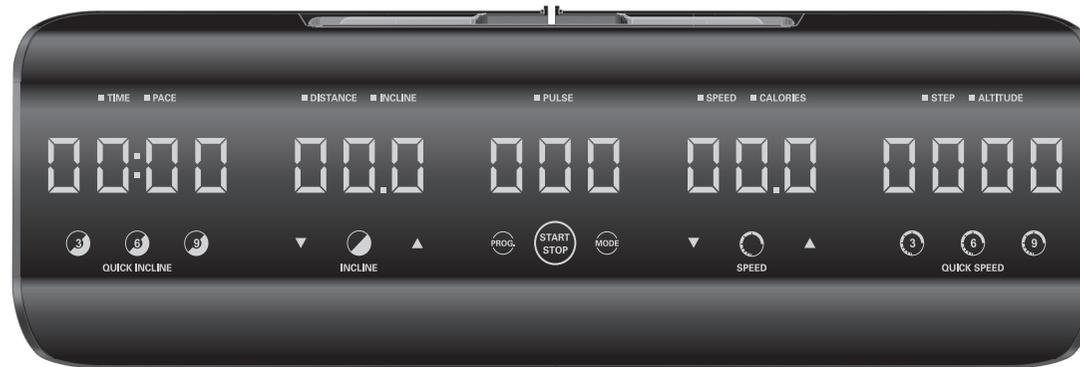
Rev : 00

MIRAGE C80

Ed : 07/20



1 panel de operación



1-1



1-2

1.1. 【button】:

- < QUICK-I3>botón de inclinación 3%
- < QUICK-I6> botón de **inclinación 6%**
- < QUICK-I9> botón de **inclinación 9%**
- < INCLINE->inclinación -
- < INCLINE+>>inclinación +
- < **PROG**>selección de programas
- < **INICIO/PARADA**>inicio/parada
- < **MODO**>selección de modo
- < VELOCIDAD->velocidad -

< VELOCIDAD+>velocidad +

<QUICK-S3>botón de velocidad 3 km/h

<QUICK-S6> botón de velocidad 6 km/h

<QUICK-S9> botón de velocidad 9 km/h

1.2. 【display】:

[PROG] modo P00~P24、 H1~H3 、 U1~U4

[TIEMPO] tiempo

[PACE] tiempo/km

[VELOCIDAD] velocidad

[CAL] caloría

[PULSO] pulso de la frecuencia cardíaca

[DIST] distancia

[INC] inclinación

[PASO] recuento de pasos

[ALT] altitud

2 función

2.1 manual programa (P00):

cuenta atrás como tiempo objetivo establecido, calorías, distancia

Correr directamente

2.2 preestablecido program (P01~P24):

24 programas disponibles para seleccionar y establecer el tiempo de ejecución

24 programas como sigue:

- 6 cambios de velocidad solamente

-
- 12 cambios de velocidad e inclinación juntos
 - 6 cambios de inclinación solamente

2.3 USUARIO

Modo de usuario U1~U4, input tiempo, velocidad e inclinación manualmente

2.4 HRC

HRC con 4 programas (HRC1, HRC2, HRC3, HRC4), set tiempo, edad, peso para mostrar la frecuencia cardíaca máxima del programa actual Ritmo cardíaco máximo calculado como $220 - \text{edad}$, el usuario puede ajustar por inclinación/velocidad +/- botón.

HRC1: 60% máximo

HRC2: 70% máximo

HRC3: 80% máximo

HRC4: 90% máximo

Cuando se configura en el programa HRC, la cinta de correr detectará el ritmo cardíaco; si no se detecta, la velocidad disminuirá a 1.0 km/h y se inclinará a 0; si se detecta de nuevo, aumentará o disminuirá la velocidad de acuerdo con el ritmo cardíaco actual.

3 Funcionamiento

Antes de cada operación, asegúrese de que la llave de seguridad está bien enchufada, de lo contrario, la pantalla de la consola "----".

3.1 【encendida】

Antes de encender, enchufe la llave de seguridad

Enciende, la consola muestra la versión no.

Entonces en espera, el programa por defecto

P00resione < VELOCIDAD-> y < VELOCIDAD+> para entrar en el ajuste km/mi (1=km 0=mi)

Presione < VELOCIDAD-> o < INCLINACIÓN-> a interruptor, presione < START/STOP> para confirmar y

3.2 【Empezar a correr】

En espera o después de establecer el programa, presione <START/STOP>, cuenta atrás con 3 -2- 1 (3 s) y luego comience a correr

3.3 【Parar de correr】

Durante la marcha, pulse < START/STOP>, el motor y la inclinación se paran

3.4 【Ajuste del programa manual】

En situación de espera o de parada, pulse < MODO>, cambie a la configuración de tiempo, distancia, caloría.

El objetivo actualmente fijado parpadeará como notificación, presione <SPEED+> o <SPEED->, < INCLINE +>或< INCLINE -> para ajustar el valor del objetivo, presione largo tiempo para el ajuste continuo

Distancia objetivo: valor por defecto 1.00; rango 1-9; unidad 1

Tiempo objetivo: valor por defecto 30:00; rango 5:00-99:00; unidad

1:00 Caloría objetivo: valor predeterminado 50; rango 10-990; unidad

Durante la configuración, pulse <Start/Stop> en cualquier momento para empezar a funcionar

3.5 【Ajuste programa predeterminado】

En espera o parada, presione < PROG>, display la ventana [PULSO] parpadea; presione <SPEED+> o <SPEED->, < INCLINE +> o < INCLINE -> para establecer los programas preestablecidos

Rango: P01~U4

Cambie el orden como se indica a

Continuación—>P-24—>H1—.....—>H4—>U1—.....—>U4

Si los zapatos están en el programa actual, el tiempo por defecto es de 30:00。

Durante la configuración, pulse <Start/Stop> en cualquier momento para empezar a

funcionar 3.6 【Ajuste velocidad】

En marcha, presione <SPEED+> y <SPEED-> para aumentar/disminuir la velocidad, unidad 0.1.

Botón rápido < QUICK-S3>, < QUICK-S6>, < **QUICK-S9**> para **fijar la velocidad**

Use el anillo inteligente derecho para ajustar la velocidad rápidamente

Ajustar rango: 1 km/h~20 km/h

3.7 【Ajuste inclinación】

En marcha, presione <INCLINE+> y <INCLINE-> para aumentar/disminuir la inclinación, unidad 1.

Botón rápido < QUICK-I3>, < QUICK-I6>, < **QUICK-I9**> para **establecer la inclinación**

Use el anillo inteligente izquierdo para ajustar la inclinación rápidamente

Ajustar el rango: 0~12

3.8 【Ajustar HRC】

En espera, presione < PROG> para seleccionar el programa, presione <SPEED+/-> para entrar en el ajuste del valor "HRC".

- (1) presione < MODE> para ajustar el tiempo, valor por defecto 30 min, rango 5~99 min
- (2) presione < MODE> para establecer la edad, valor por defecto 40, rango 10-99
- (3) presione < MODE> para fijar el peso, valor por defecto 68 KG, rango 40-150
- (4) presione < MODE> para fijar la frecuencia cardíaca objetivo, el valor por defecto se refiere a una frecuencia cardíaca máxima de 2.4

Presione <START/STOP>, la cinta de correr comienza a correr, velocidad predeterminada 1 km/h, la ventana de tiempo muestra 30: 00 cuenta atrás, cuando el tiempo es 0: 00, la cinta de correr se detiene. Durante la carrera, mantenga las manos sosteniendo el acero de pulso del mango en la barra del mango, la velocidad y la inclinación se ajustarán de acuerdo con la frecuencia cardíaca actual comparada con la frecuencia cardíaca objetivo; también hay disponible un ajuste manual de la velocidad y la inclinación

3.9 【Ajustar USUARIO】

En espera, presione < PROG> para seleccionar el programa, presione <SPEED+/-> para entrar en "U1", "U2", "U3", "U4"

- (1) presione < MODE> para ajustar el tiempo, valor por defecto 30 min, rango 5~99 min
- (2) presione < MODE> para establecer la velocidad, valor por defecto 1.0 km/h, establecer 30 grupos de velocidad y luego establecer 30 grupos de

inclinación

Consejos y trucos prácticos...

Si va a utilizar el tapiz por primera vez, primero tendrá que familiarizarse con la consola de control y comprobar cómo funciona el tapiz antes de embarcarse en un programa de entrenamiento.

- a. Encienda la herramienta girando el interruptor de la red, se enciende la luz roja del interruptor, inserte la llave de seguridad en la ranura correspondiente, la consola realiza la prueba encendiendo todas las pantallas por un momento, luego emite una señal de advertencia.
- b. Póngase de pie en la superficie de correr a un lado y póngase en posición central manteniendo los pies en las plataformas laterales.
- c. Presione el botón de inicio para comenzar inmediatamente el entrenamiento a velocidad mínima, apoyándose en los pasamanos, empiece a caminar a una cadencia normal y a un ritmo más lento, mantenga una velocidad baja durante algún tiempo para familiarizarse con la sensación de la cinta rotativa.
- d. Cuando se sienta cómodo, aumente la velocidad de la cinta girando el SMART RING derecho hacia adelante o pulsando el botón SPEED Up y luego suelte el agarre de los pasamanos y continúe el ejercicio sincronizando el movimiento de los brazos con el de las piernas.
- e. Durante el entrenamiento es importante mantener una concentración adecuada para evitar accidentes.
- f. Es aconsejable mantener una postura correcta de carrera mirando hacia adelante y no cambiar de posición, especialmente a velocidades más altas.
- g. Durante el ejercicio, valore a menudo los latidos del corazón colocando ambas palmas de las manos en los sensores de pulso del pasamanos o usando la correa del pecho: los datos se mostrarán en la pantalla de "PULSO".

TRX APP GATE

El adaptador Bluetooth inteligente para la cinta de correr APP READY 3.0 proporciona una conexión inalámbrica entre la cinta de correr y los dispositivos remotos como tabletas o teléfonos inteligentes, equipados con conexión Bluetooth.

Con un simple gesto se conecta al puerto USB específico, de la consola de la cinta de correr.

Permite aprovechar de inmediato, las aplicaciones más motivadoras y entretenidas específicas para el entrenamiento en la cinta de correr. Incluye la aplicación de entrenamiento iConsole+ con mapas, rutas, plan de entrenamiento y datos de entrenamiento.

Compatible con la aplicación Zwift para combinar la diversión de un videojuego con la intensidad de un entrenamiento motivador y efectivo.

Compatible con la aplicación Kinomap Fitness (suscripción no incluida) con sus 120.000 km de vídeos geolocalizados en todo el mundo.

El nuevo TRX APP GATE 3.0 tiene una doble función, además de actuar como módulo de BT para conectar la cinta de correr con aplicaciones compatibles, también actúa como receptor del monitor de ritmo cardíaco Bluetooth.

El adaptador Bluetooth NO debe ser conectado a enchufes USB de ordenador, portátil, tableta o smartphone, de lo contrario puede ser dañado.

La toma USB, situada en el lateral de la consola, está específicamente diseñada para alimentar la TRX APP GATE 3.0 que requiere un voltaje de 3,3 Vcc.

El enchufe USB no puede ser usado para alimentar o cargar dispositivos que no sean TRX APP GATE 3.0.

- Después de enchufar el TRX APP GATE 3.0 en la toma de la parte izquierda de la consola, se encenderá la luz indicadora de conexión inalámbrica.
- Después de insertar el TRX APP GATE 3.0 en el apropiado enchufe USB el usuario puede elegir si

ver los datos de entrenamiento en la consola o a través de la aplicación instalada en el periférico remoto. Cuando se selecciona la conexión remota a través de una tableta o un teléfono inteligente, la consola devuelve el pitido de emparejamiento.

- Cuando la conexión Bluetooth entre la cinta de correr y la tableta / teléfono inteligente está activa, puede aprovechar las aplicaciones de entrenamiento de la cinta de correr más motivadoras y entretenidas.

Consola de control

PULSO - *Ritmo cardíaco*

- Cuando coloca las dos palmas de las manos en los sensores de detección de la frecuencia cardíaca o lleva el transmisor inalámbrico de la correa pectoral, la pantalla muestra su frecuencia cardíaca (*).

VELOCIDAD - (Velocidad de la cinta)

Para desplazarse por la lista de programas o para ajustar los parámetros de entrenamiento, pulse los botones SPEED Up/Down o gire el SMART RING derecho hacia adelante o hacia atrás.

Para aumentar o disminuir la velocidad de la cinta durante el entrenamiento, presione el botón SPEED Up/Down (cada clic corresponde a un aumento o disminución de 0,1 km/h), manteniendo el botón presionado los valores aumentan o disminuyen rápidamente o gire el anillo SMART RING derecho hacia adelante o hacia atrás (cada clic corresponde a un aumento o disminución de 0,5 km/h).

INCLINE - (Inclinación del plano de carrera)

Para desplazarse por la lista de programas o para ajustar los parámetros de entrenamiento, pulse los botones INCLINE Up/ Down o gire el dial SMART RING a la izquierda de la consola.

Para aumentar o disminuir la inclinación del plano durante el entrenamiento, pulse los botones INCLINE Up/Down (manteniendo el botón pulsado los valores aumentan o disminuyen rápidamente) o gire el anillo SMART RING en el lado izquierdo de la consola hacia adelante o hacia atrás.

Modo de cuenta atrás

- Encienda el producto poniendo el interruptor de la red en ON y conectando la llave de seguridad.
- En el programa **P00** (manual), pulse la tecla MODE para definir el tipo de objetivo pasando sucesivamente los "targets" (Duración, Distancia, Calorías, Paso; la pantalla correspondiente a la función seleccionada parpadea y pulsando las teclas SPEED Up/Down o INCLINE Up/Down podemos fijar el valor del objetivo para alcanzar.
Duración (rango: 5÷99 minutos), distancia (rango: 1÷9,99 km), calorías quemadas (rango: 10÷999 Cal) o número de pasos realizados (rango 0÷9999)
- Una vez introducidos los valores deseados, manteniendo los pies en las plataformas laterales, pulse el botón START/STOP, después de 3 segundos la cinta empieza a funcionar a velocidad mínima.
- Utilice el SMART RING (velocidad derecha - inclinación izquierda) o los botones de VELOCIDAD e INCLINACIÓN para ajustar la velocidad de la cinta y la inclinación del plano de carrera en tiempo real.
- La pantalla de "lente de objetivo" seleccionada muestra la cuenta atrás desde el valor establecido hasta cero.
- El ejercicio termina al final de la cuenta atrás del "objetivo" establecido. Pulsando el botón START/STOP o quitando la llave de seguridad, la operación puede detenerse en cualquier momento.

PROGRAMAS PREDEFINIDOS

La consola tiene 24 programas predefinidos específicamente diseñados para lograr un completo entrenamiento de cardio fitness; las características de los programas se definen a continuación:

- programas del 01 al 06 con variación de la velocidad de la cinta solamente;
 - programas del 07 al 18 con variación de la velocidad e inclinación de la cinta;
 - programas de 19 a 24 con variación solo de la inclinación del plano.
- Encienda el producto poniendo el interruptor de la red en ON y conectando la llave de seguridad.
 - Suba a la superficie de carrera, manteniendo los pies en las plataformas laterales, luego presione el botón PROG y actúe sobre los botones SMART RING o SPEED o INCLINE para seleccionar uno de los programas de entrenamiento predefinidos 01÷24; la pantalla "Pulso" muestra el número de programa.
 - Puede iniciar el programa seleccionado inmediatamente presionando el botón START/STOP, en cuyo caso el programa durará 30 minutos.
 - O puede ajustar la duración del ejercicio pulsando el botón MODE con el SMART RING. Una vez alcanzado el tiempo deseado, pulse el botón MODE para confirmar y luego el botón START/STOP para comenzar el ejercicio.
 - Después de una cuenta atrás de tres segundos, la cinta comienza según el perfil de programa seleccionado.
 - Durante el ejercicio, el usuario puede cambiar la velocidad e inclinación manualmente, usando los botones SPEED e INCLINE; la variación será relativa solo al intervalo del programa en curso.
 - Pulsando el botón START/STOP o quitando la llave de seguridad, el ejercicio puede detenerse en cualquier momento.

PROGRAMAS DE USUARIO

- Encienda el producto poniendo el interruptor de la red en ON y compruebe que la llave de seguridad está introducida.
- Suba a la superficie de carrera, manteniendo los pies en las plataformas laterales, luego pulse el botón PROG y actúe sobre uno de los SMART RING para desplazarse por los programas hasta llegar a los programas de entrenamiento personalizables U01÷U04; la pantalla "Pulso" muestra el número de programa.
- Cada programa de usuario está compuesto por 30 pasos o segmentos, para cada uno de los cuales se puede establecer la velocidad de la cinta y la inclinación del plano.
- Pulse MODE para confirmar el programa U seleccionado.
- La pantalla mostrará



- 30, que indica el paso que estamos ajustando, 0 que indica la inclinación, 1.0 que indica la velocidad.
- Utilice el SMART RING de la izquierda para ajustar la inclinación y el de la derecha para ajustar la velocidad, luego pulse MODE para confirmar.
- A continuación, pasará al siguiente paso (29), ajuste los valores como en el punto anterior y pulse MODE para confirmar.



- Una vez configurados todos los parámetros de los 30 pasos parpadeará en la pantalla TIME, utilice uno de los SMART RING para establecer la duración del ejercicio (5÷99 minutos). La duración de cada segmento es una trigésima parte del tiempo total establecido.
- Presione el botón MODE para confirmar la duración, ahora el programa está confirmado.
- Una vez que un programa de usuario ha sido configurado, permanece almacenado en la consola incluso cuando la herramienta se apaga. Después de haber establecido los cuatro programas de Usuario, la posible inserción de un nuevo programa de Usuario solo puede hacerse cambiando los ajustes de uno de los programas "U" ya establecidos.
- Una vez que se haya completado el ajuste de velocidad/inclinación de los 30 segmentos y la duración, se puede iniciar con el ejercicio pulsando el botón START/STOP; *el ejercicio solo puede iniciarse cuando se hayan ajustado todos los segmentos.*
- El programa se ejecuta de acuerdo con el perfil establecido. En cualquier momento puede aumentar o disminuir la velocidad e inclinación usando el SMART RING o los botones de VELOCIDAD e INCLINACIÓN. El cambio de velocidad y/o inclinación se produce dentro del segmento en el que se encuentra el perfil en ese momento; cuando el perfil pasa al siguiente paso/segmento se reanuda la condición de velocidad/inclinación del perfil almacenado.
- La duración del programa corresponde al tiempo establecido (hasta que la indicación TIME llegue a cero) o hasta que se interrumpa el ejercicio (pulsando el botón START/STOP o quitando la llave de seguridad).

PROGRAMAS DE HRC

El programa HRC es un sistema de entrenamiento en el que el ordenador ajusta automáticamente la inclinación del plano de carrera y la velocidad según el ritmo cardíaco detectado.

El programa HRC **requiere** el uso de la correa de frecuencia cardiaca inalámbrica porque los sensores en los pasamanos no garantizan la detección continua de la frecuencia cardiaca y además, obligan a mantener el agarre en los pasamanos reduciendo la libertad de movimiento e impidiendo el equilibrio correcto durante la carrera.

El usuario establece el valor del umbral cardíaco consultando las indicaciones de la tabla de referencia en la sección "El programa de entrenamiento", **siempre y solo después de consultar a su médico.**

- Encienda el producto poniendo el interruptor de la red en ON y compruebe que la llave de seguridad está introducida.
- Suba a la superficie de carrera, manteniendo los pies en las plataformas laterales, luego presione el botón PROG y actúe sobre los Smart Ring, hasta que seleccione el programa Cardio, indicado en la pantalla de "Pulso" con la abreviatura HRC.
- Pulse el botón MODE para confirmar uno de los cuatro programas disponibles HRC1-HRC4. Los cuatro perfiles de HRC tienen características distintas y permiten diferentes intensidades de entrenamiento, referidas al valor máximo del umbral cardíaco de 60%, 70%, 80%, 90%.

HRC1 = régimen cardíaco para adelgazar	60%
HRC2 = régimen cardíaco de entrenamiento aeróbico	70%
HRC3 = régimen cardíaco de entrenamiento anaeróbico	80%
HRC4 = régimen cardíaco de entrenamiento anaeróbico	90%

Los valores del umbral cardíaco SUGERIDOS por los cuatro programas, deben ser personalizados actuando en el SMART RING (sin exceder el valor máximo de FC (máx) = 220- edad) de acuerdo con su estado de salud y preparación atlética.

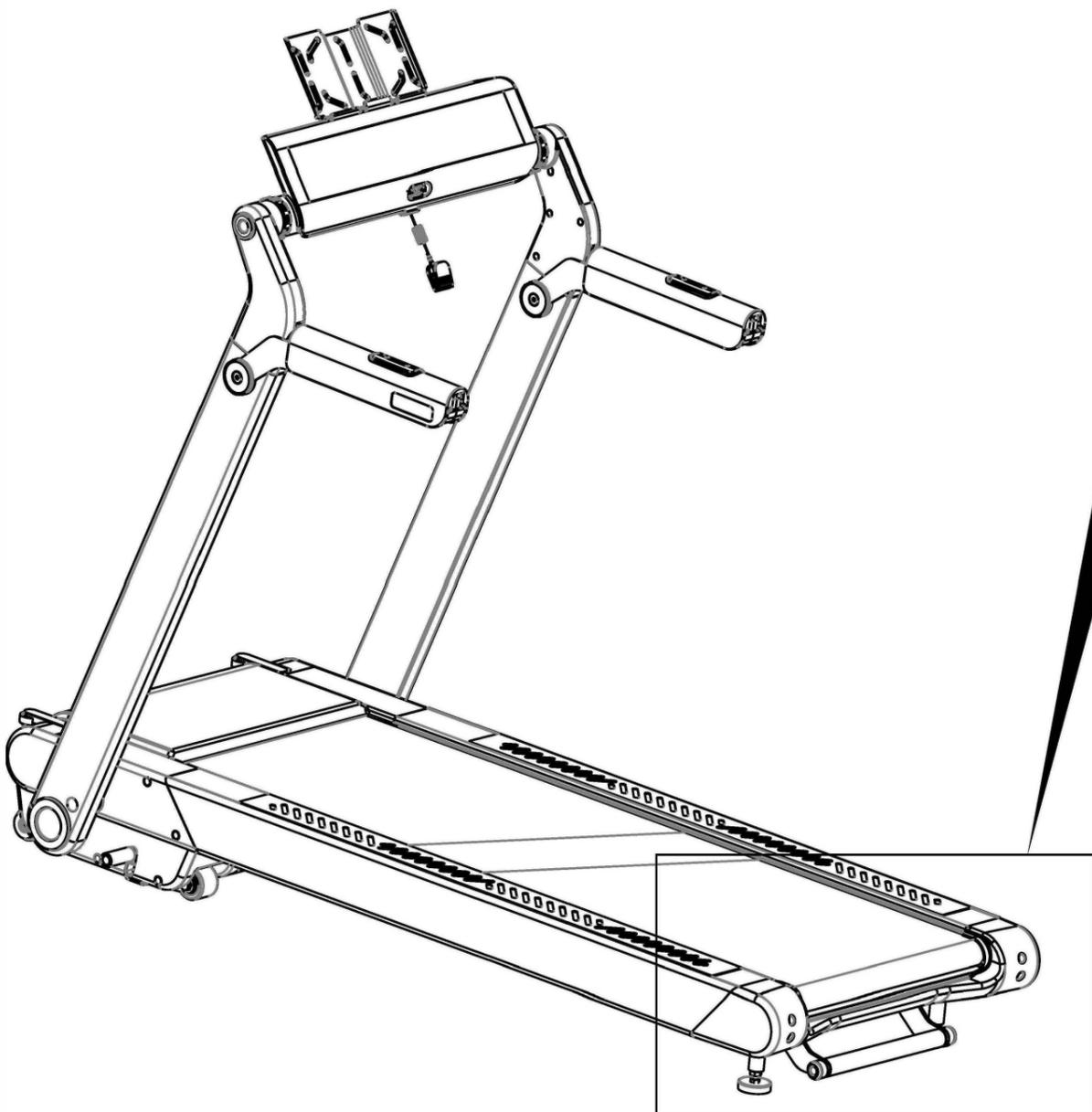
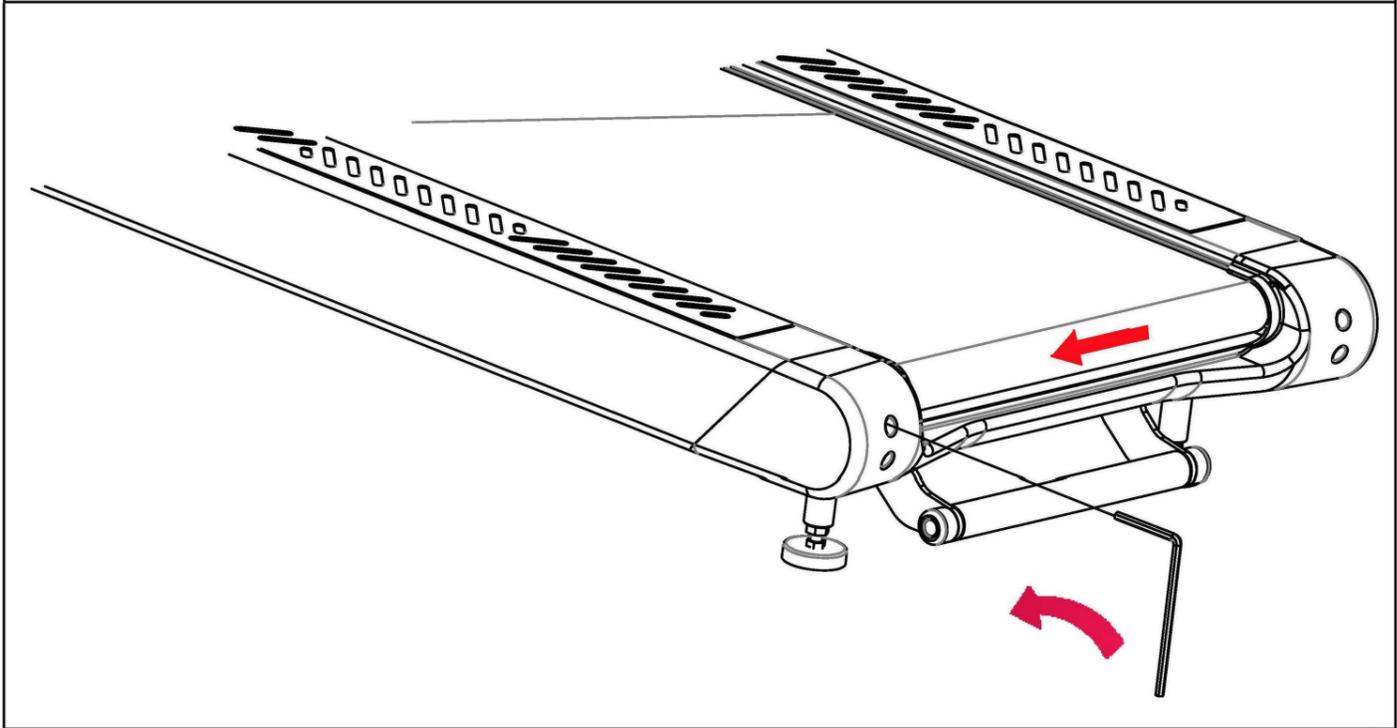
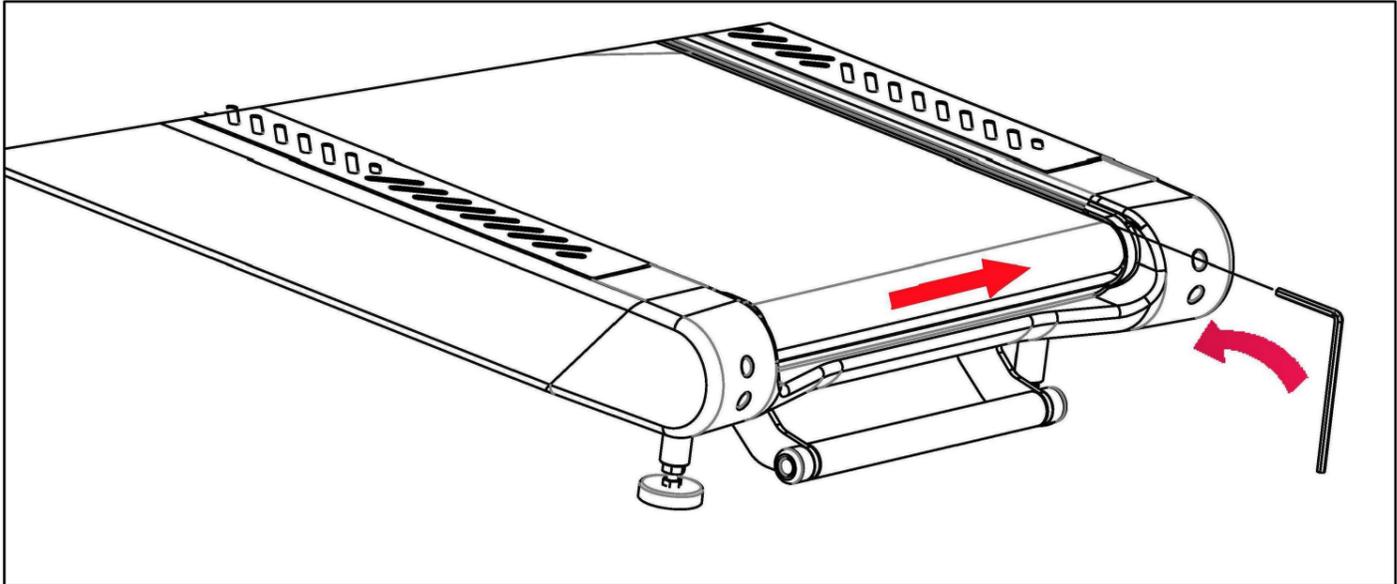
¡Es obligatorio consultar a su médico antes de usar estos programas!

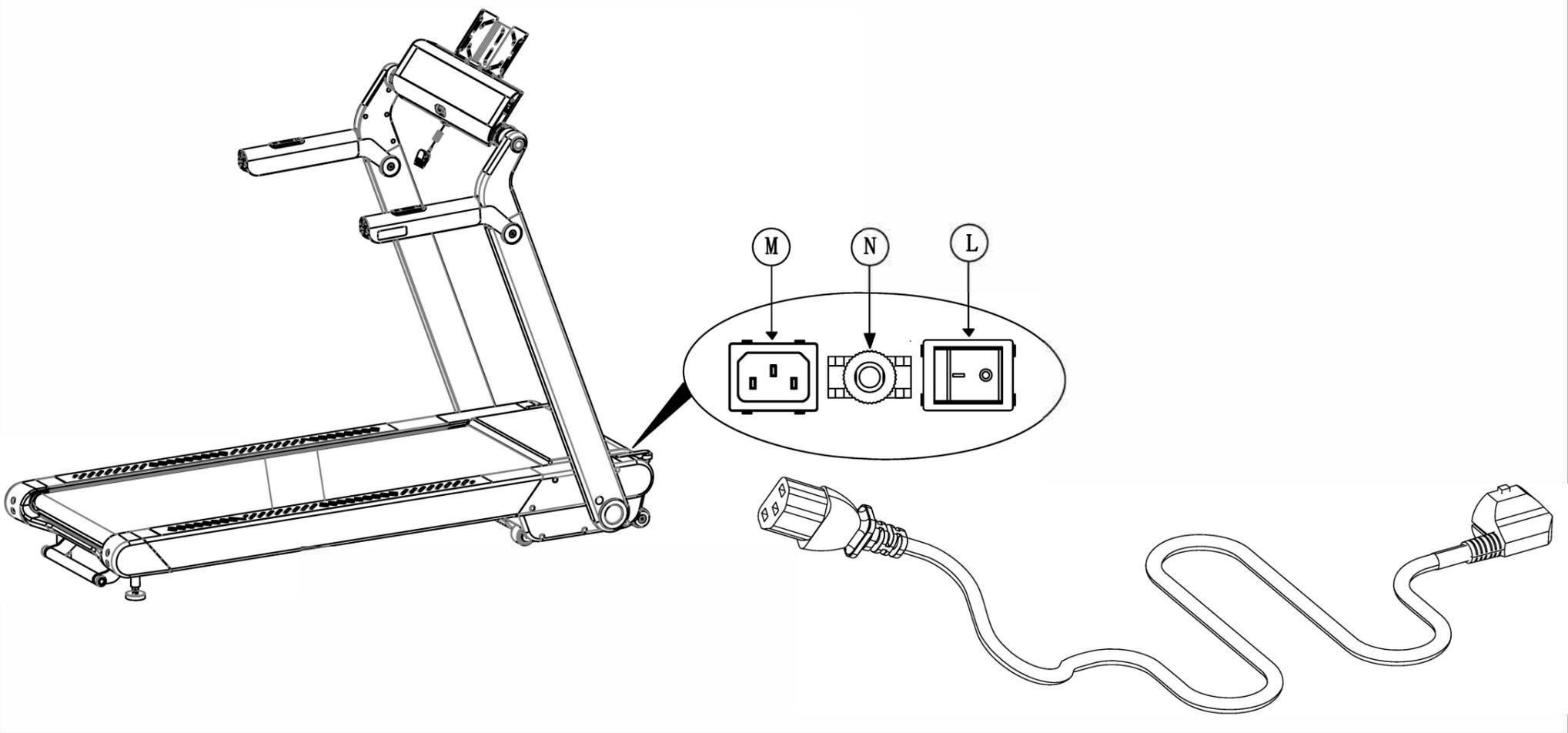
Después de pulsar el botón MODE

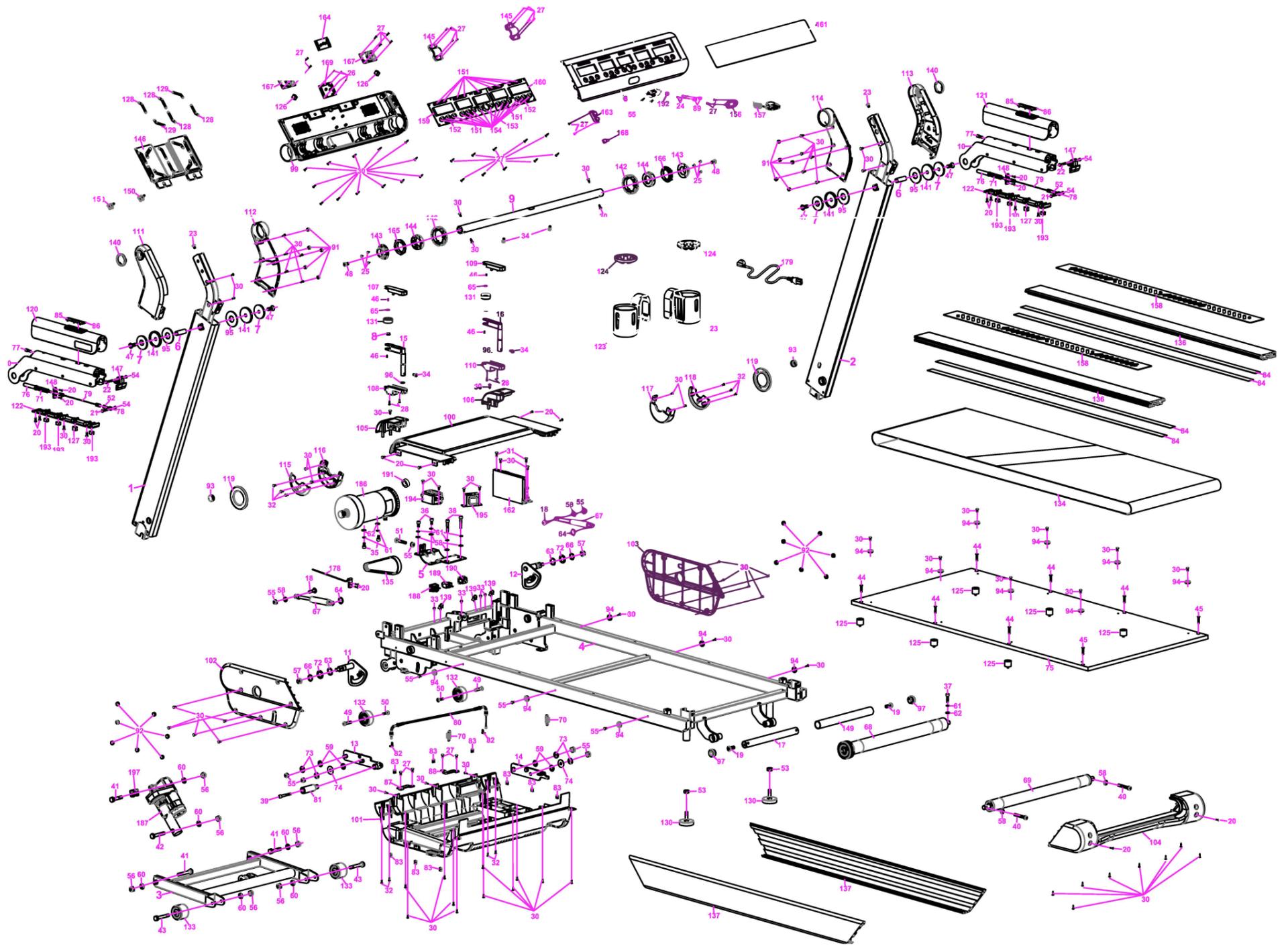
- Ajuste la EDAD del usuario (edad predeterminada 40 años) usando los Smart Ring para introducir el dato y pulse el botón MODE para confirmar
-
- Ahora ajuste el PESO del usuario (peso predeterminado 68 kg) usando los Smart Ring para introducir el dato y pulse el botón MODO para confirmar
- La pantalla mostrará una frecuencia cardíaca sugerida por la computadora (calculada según un algoritmo estándar) basada en la edad, el peso y el nivel del programa.
- Estos datos deben ser variados de acuerdo a sus condiciones de salud y nivel de preparación atlética (**consulte siempre previamente a su médico o preparador atlético**) actuando sobre los SMART RING. Una vez ajustado el valor, pulse el botón MODE para confirmar
- Ahora ajuste la DURACIÓN del programa (duración predeterminada 30 minutos, pero se puede ajustar de 05 a 99 minutos) usando el SMART RING, pulse la tecla MODE para confirmar
- Después de completar la introducción de todos los parámetros mencionados anteriormente, se debe usar la correa de pecho para iniciar el programa de HRC.
- Compruebe que la consola recibe la señal de la correa con regularidad y pulse el botón START/STOP. Después de una cuenta atrás de tres segundos, el entrenamiento comenzará según los parámetros introducidos.
- La velocidad e inclinación de la cinta son controladas por la computadora, que la aumentará o disminuirá dependiendo de si el latido cardíaco detectado se aleja o se acerca al valor umbral establecido.
- El ejercicio continúa hasta que la cuenta atrás de la pantalla TIME llega a cero.

NOTAS IMPORTANTES

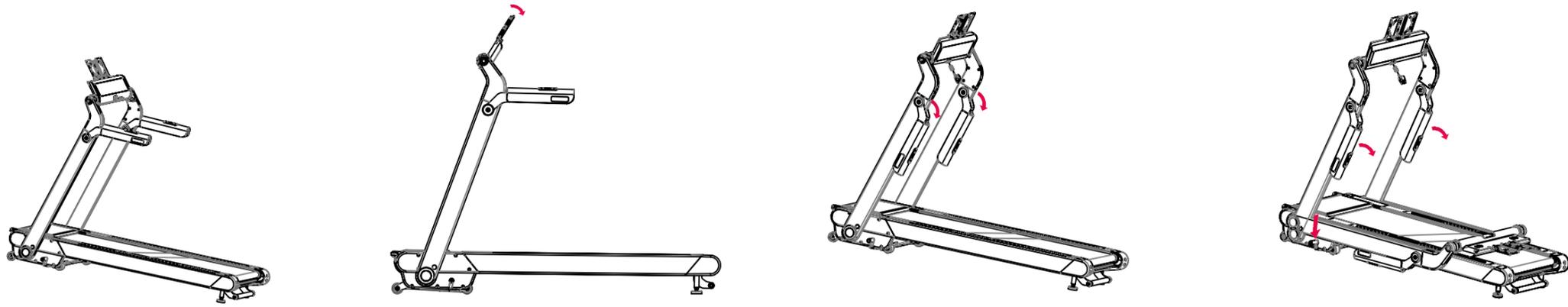
- En la ejecución del programa HRC es necesario utilizar el transmisor de correa pectoral INALÁMBRICA suministrado, ya que este garantiza una detección más precisa de los latidos del corazón que los sensores de detección colocados en los pasamanos que, entre otras cosas, impiden el equilibrio correcto durante la carrera.
- **En caso de que no se detecte una frecuencia cardíaca durante un tiempo de más de 10 segundos, el programa se detendrá.**
- **PELIGRO**
- **Si la pantalla de pulso muestra valores de frecuencia cardíaca poco fiables o demasiado variables, NO utilice el programa HRC, compruebe si hay fuentes electromagnéticas cerca del producto que puedan provocar interferencias de radio. Si el problema persiste, por favor contacte con el departamento de servicio de Toorx.**



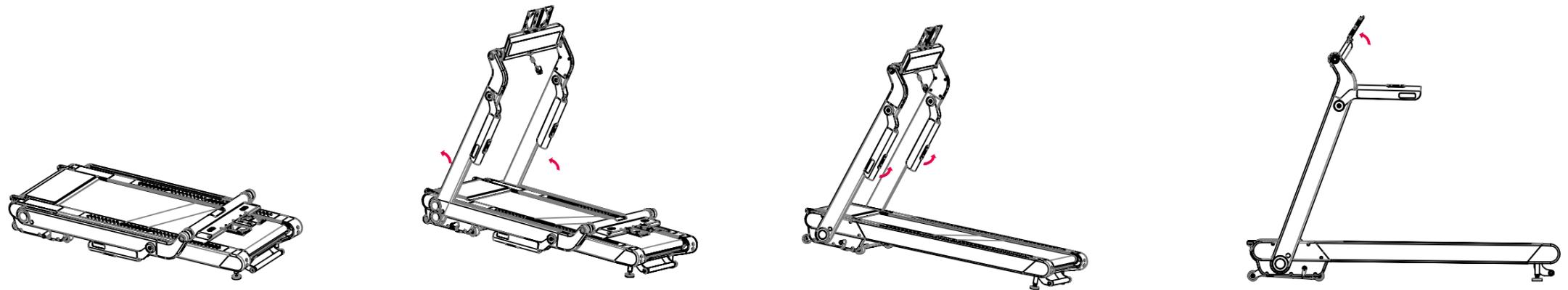




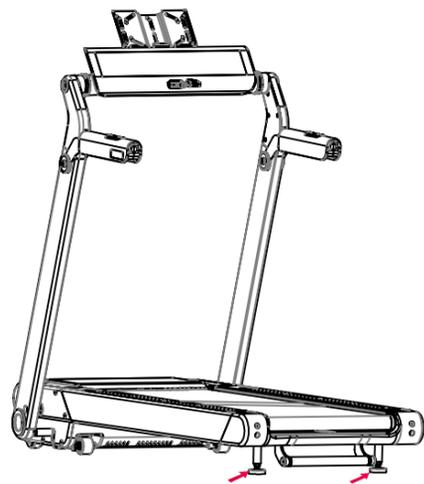
DOBLEZ



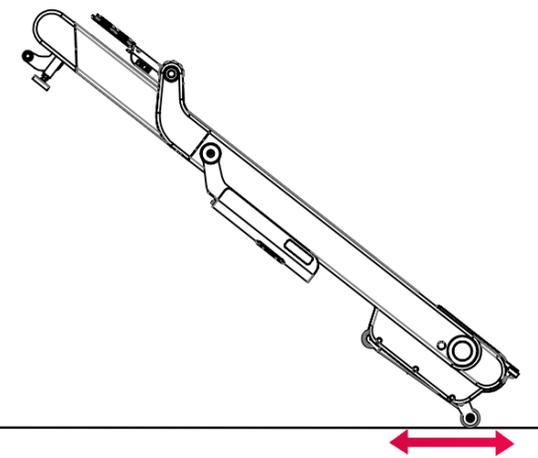
DESPLEGAR



AJUSTAR CUANDO EL PISO NO ES PLANO



TRANSPORTE





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