

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL DE L'UTILISATEUR

Cod : GRDTCORXRACERE

Rev : 00

Ed : 11/19



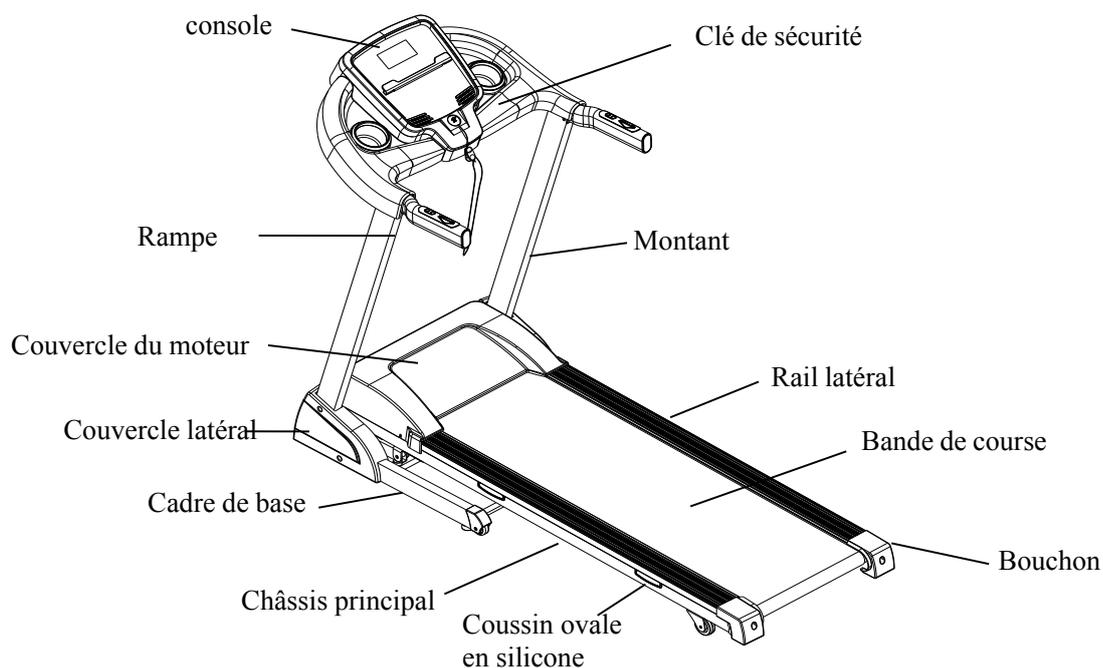
**<RACER>**



## Paramètres Techniques

Tension d'alimentation en entrée : 220V	Température de fonctionnement : 0-40 °C
Plage de vitesse : 0.8-16KM/H	Plage d'inclinaison : 12 niveaux d'inclinaison motorisés
Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg	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 : 420*1300mm
Taille du produit : 1700*710*1380MM	Taille pliante : 900*710*1510MM

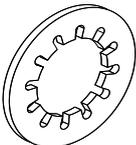
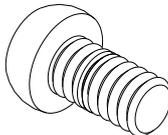
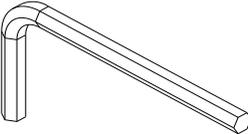
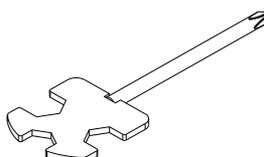
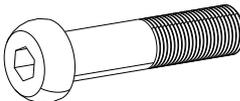
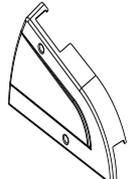
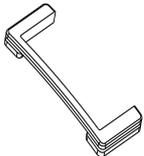
## Aperçu des produits



# Instructions de montage

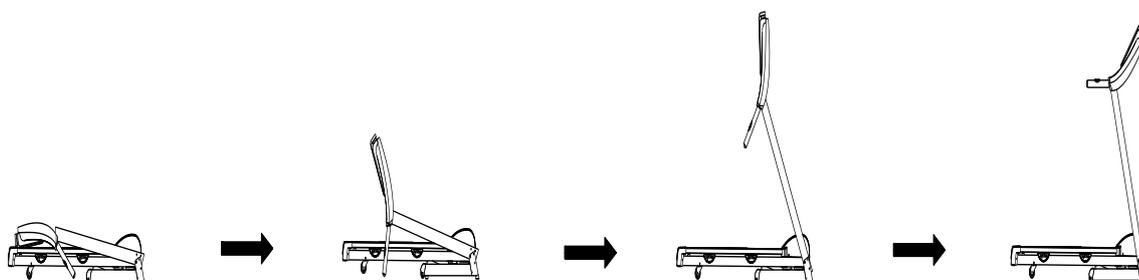
QUAND ON OUVRE L'EMBALLAGE, ON TROUVE LES PIÈCES SUIVANTES :

ÉTAPE 1 : Sortez et préparez les pièces suivantes

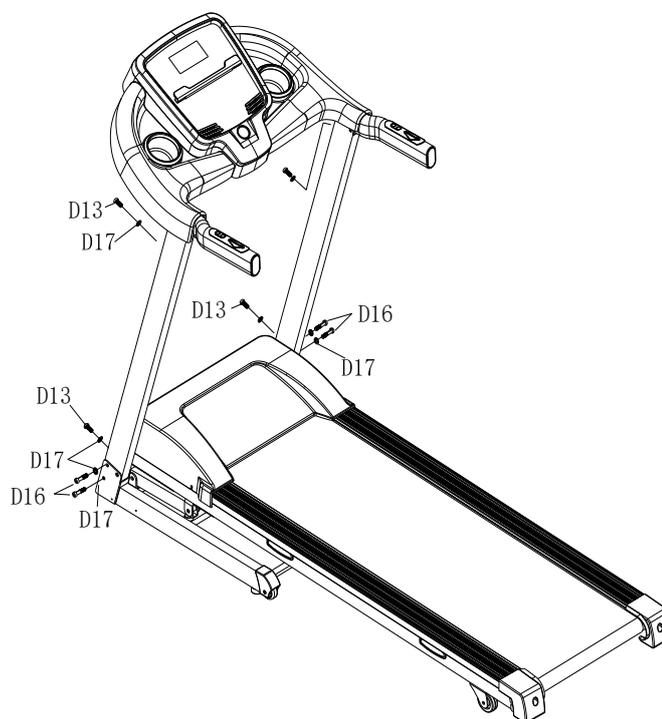
1 Main frame 1 set 	D17 Inner star washer M8 8 PCs 	D13 Round hex bolt M8*15 4 PCs 	C13 Safety key 1 set 
D3 Allen wrench 5MM, 1 PC 	B18 Silicon oil 1 PC 	D1 Screw driver 1PC 	D16 Round hex bolt M8*45 4 PCs 
B11L Left side cover 1 PC 	B11R Right side cover 1 PC 	D48 Cross self-tapping bolt with washer 4 PCs 	B12 Rubber cover 2 PCs 

Remarque : Ne serrez pas les boulons d'un seul coup.

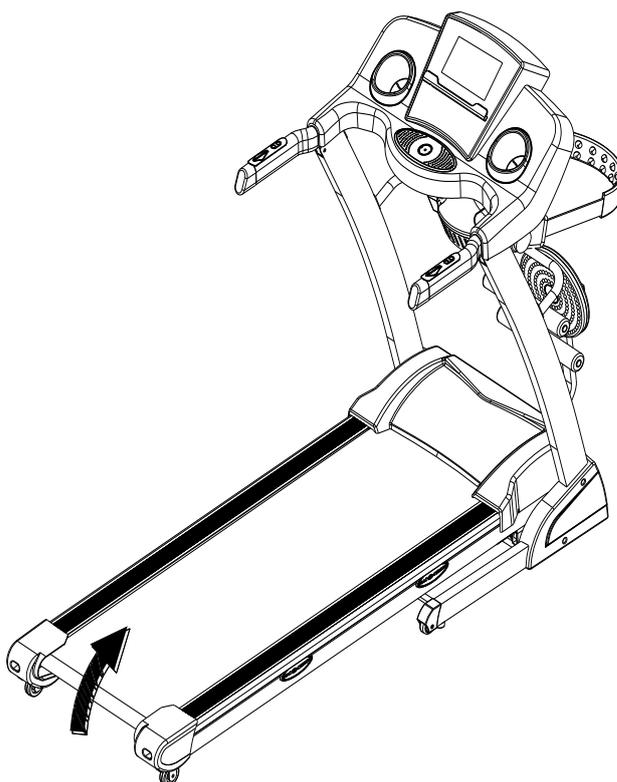
ÉTAPE 2 : Selon les étapes suivantes pour soulever les montants.



**ÉTAPE 3 :** Fixez le cadre inférieur avec le boulon M8\*45 ( D16, M8\*15 (D13) et la rondelle intérieure en étoile (D17). Ensuite, montez le support de la console avec le boulon M8\*15 (D13) et la rondelle intérieure en étoile (D17).

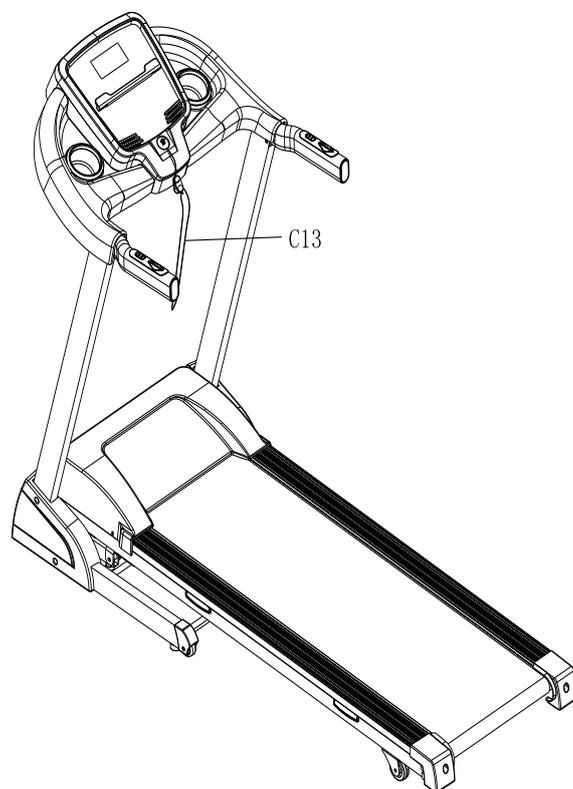


**Étape 4 :** Serrez le couvercle en caoutchouc (B12) sur les couvercles latéraux gauche/droite (B11L/R) avec le boulon auto-taroudant transversal avec rondelle ST4.2\*19 (D48).



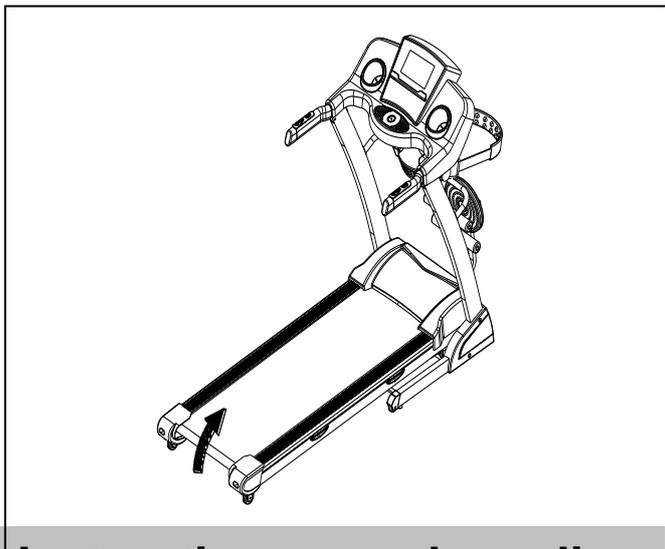
---

**Étape 5 :** Placer sur la clé de sécurité (C13).



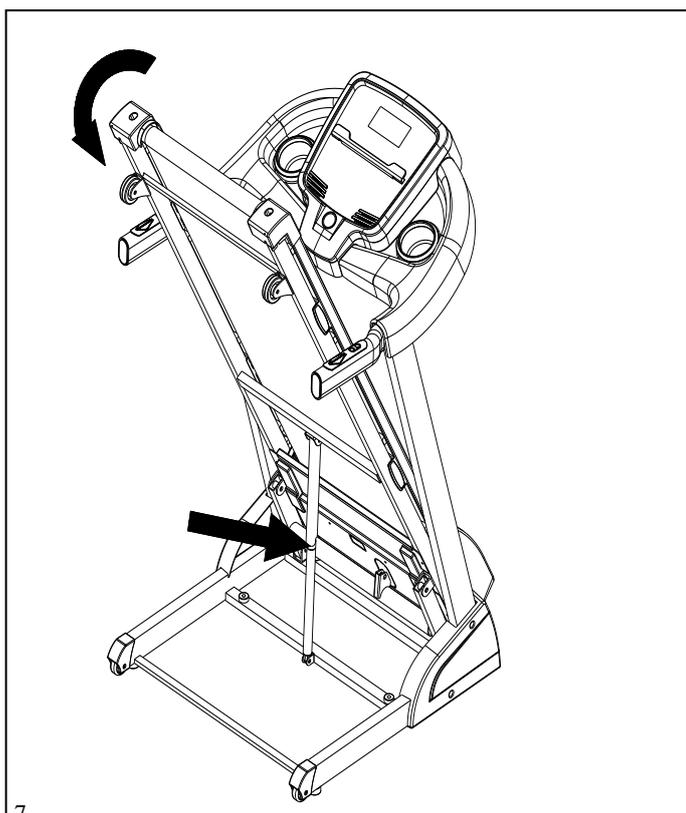
**Étape 6 :** Pour vérifier si la bande de course fonctionne correctement, placez le tapis roulant en position pliée et serrez tous les boulons. Réglez ensuite la vitesse en dessous de 3km/h et contrôlez si la bande de course fonctionne sans problème.

## Instructions pour le pliage :



Soulevez la machine et forcez pour la tirer jusqu'à ce que vous entendiez le "clic" fait par le boîtier de sécurité qui a bloqué le cylindre pneumatique.

## Instructions pour le repliage



Donnez un léger coup de pied dans la douille de sécurité et tirez la machine vers le bas en même temps que le sens de la flèche. Ensuite, la machine tombera en

---

## 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 fiche de 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 Fonctionnement

## 1.1. AFFICHAGE DE LA FENÊTRE

### 1.1. Console



## 1.2. DÉMARRAGE

Démarrage normal après le décompte de 5 secondes

## 1.3 PROGRAMME

3 fonctions de décompte, 12 ensembles de programmes, 1 programme de gestion de la graisse corporelle

## 1.4. FONCTION VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

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

## 1.5 FONCTION DES BOUTONS

### 1.5.1. START/STOP [DÉMARRAGE/ARRÊT] :

« START » -- Quand le tapis roulant n'est pas en marche, appuyez sur le bouton pour démarrer, la vitesse est « 0.8 »

« STOP » -- Lorsque le tapis roulant est en marche, appuyez sur ce bouton pour arrêter, puis définissez le programme par défaut et retournez au mode manuel après l'arrêt.

---

## **1.5.2 BOUTON « PROGRAM »**

Lorsque le tapis roulant n'est pas en marche, appuyez sur ce bouton pour choisir entre le mode cercle de programme et le mode manuel (P1-P12). La vitesse la plus basse pour le mode manuel est de "0,8km/h", et la vitesse la plus élevée est de "16km/h" ; la plus faible inclinaison est de "0", et la plus élevée est de "12".

## **1.5.3 BOUTON « MODE »**

Lorsque le tapis roulant n'est pas en marche, appuyez sur ce bouton pour choisir les modes de décompte : "H-1", "H-2", "H-3".

H-1" est le mode de décompte du temps, et "H-2" est le mode de décompte de la distance, "H-3" est le mode de décompte des calories.

Appuyez sur le bouton "SPEED+/-" ou "INCLINE+/-" pour ajuster les données. Après cela, appuyer sur le bouton « START » pour démarrer le tapis roulant

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

SPEED +/- Règle la vitesse quand le tapis roulant démarre, l'incrémentation est de 0,1 km/temps en kilomètre. Appuyez sur le bouton pendant plus de 2 secondes, la valeur augmentera ou diminuera automatiquement.

## **1.5.5 BOUTON « INCLINE +/- » (INCLINAISON)**

INCLINE +/- ---Règle l'inclinaison quand le tapis roulant démarre ; l'incrémentation est de 1 niveau/temps. Appuyez sur le bouton pendant plus de 2 secondes, la valeur augmentera ou diminuera automatiquement.

## **1.5.6 BOUTON RAPIDE « SPEED » (VITESSE)**

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

## **1.5.7 BOUTON RAPIDE « INCLINE » (INCLINAISON)**

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

## **1.6. FONCTION D'AFFICHAGE**

### **1.6.1.TIME [TEMPS]**

Affiche le temps de fonctionnement ou le décompte du

### **1.6.2.SPEED [VITESSE]**

Affichage de la vitesse de fonctionnement

### **1.6.3 INCLINE (INCLINAISON)**

Affiche l'inclinaison

### 1.6.4 PULSE (POULS)

Affiche les données du pouls

### 1.6.5 DISTANCE

Affiche la distance totale ou le décompte de la distance

### 1.6.6.CALORIES

Affiche les calories ou le décompte des calories

### 1.6.7 DIAGRAMME DE VITESSE

Afficher le diagramme de la vitesse de course

### 1.6.8 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 -16.0 (km/h)

COMPEND : 0-12

PULSE [POULS] : 50 – 200 (BPM)

## 1.7 FONCTION POULS

Le tapis roulant en fonction, gardez le capteur tactile de pulsations 5 secondes, et la valeur du pouls s'affiche. La plage de valeur du pouls est de 50-200 temps/minutes. Le test du pouls comporte des graphiques de la fréquence cardiaque. Cette donnée est uniquement indicative et ne constitue pas une information médicale.

## 1.8 SCHÉMA D'EXERCICES PROGRAMMÉS

Chaque programme comporte 10 sections.

TIME MODE		TEMPS REGLÉ / 16 = TEMPS TOTAL DE CHAQUE OPÉRATION									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INC	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SPD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INC	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SPD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2

	INC	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SPD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INC	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SPD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INC	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SPD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INC	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SPD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INC	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SPD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INC	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SPD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INC	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INC	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	SPD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INC	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SPD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INC	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

### 1.9.3. DONNÉES DE PARAMÉTRAGE DE LA FONCTION DÉCOMPTE

Réglage initial du décompte du temps 10 : 00 minutes, plage de réglage 5 : 00---99 : 00 minutes, chaque étape 1 : 00.

Réglage initial du décompte des calories 50therm, plage de réglage 20---990 therm, chaque étape 10.

Réglage initial du décompte de la distance 1.0km, plage de réglage 1.0---99.0 km, chaque étape 0.1 L'ordre des interrupteurs est : manuel, temps, distance, calories.

### 1.10 TEST CORPS (GRAISSE CORPORELLE)

Au début, appuyez sur « PROGRAM » en mode continu pour entrer le test de graisse corporelle, fenêtre d'affichage «FAT» (graisse corporelle)

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

« SPEED - » pour définir. Après le réglage, l'ordinateur affichera F5 et saisira le capteur tactile de pouls, la fenêtre affichera votre indice de qualité corporelle.

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

---

L'indice de graisse corporelle s'applique à toute personne de sexe masculin ou féminin pour ajuster le poids selon d'autres indices de masse corporelle. Le rapport de graisse corporelle 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. (Les données sont juste pour référence et ne peuvent pas être considérées comme des données médicales)

01 Sexe 01 Homme 02 Femme

02 Âge 10-----99

03 Taille 100----200

04 Poids 20-----150

05 GRAISSE CORPORELLE ≤19 Sous-poids

GRAISSE CORPORELLE = (20---25) Poids normal

GRAISSE CORPORELLE = (25---29) Surpoids

GRAISSE CORPORELLE ≥30 Obésité

## 1.11 AUTRES

**1.11.1** Lorsque le mode décompte est terminé et que "END" apparaît à l'écran, un avertissement sonore est émis. Ensuite, il reviendra en mode manuel.

**1.11.2** Vous pouvez définir des statistiques en mode encerclé. Ex : Lorsque l'heure est fixée à 5:00 - 99:00 et qu'elle atteint 99:00, appuyez sur la touche "+", elle recommencera à 5:00.

**1.11.3** Décompte temps, décompte calories et décompte distance, on peut régler chacun d'eux un à la fois, appuyez sur le dernier élément pour régler le fonctionnement, le paramètre de réglage est le comptage, others (autres) affiche la donnée normale.

**1.11.4** Contrôle de la vitesse : accélération à 0,5km/s ; décélération à 0,5km/s.

## La fréquence cardiaque contrôle les inclinaisons (l'utilisateur doit prendre la ceinture pectorale sans fil)

Dans tous les modes HRC, la vitesse minimale est de 4km/H, l'inclinaison est de niveau 12.

HRC1 vitesse maximale 8.0KM/H

HRC2 vitesse maximale 9.0KM/H

HRC3 vitesse maximale 10.0KM/H

Choisissez HRC, appuyez sur "MODE" pour choisir l'âge ou la fréquence cardiaque cible, appuyez sur SPEED +/- (INCLINE +/-) pour ajuster l'âge. Le tapis roulant sera mis en marche après un compte à rebours de 3 secondes, et entrera en fonction après 3 minutes d'échauffement.

Les modes de contrôle de la fréquence cardiaque du HRC comme indiqué ci-dessous : le système entre en contrôle une fois toutes les 10 secondes ;

1. Lorsque le résultat de la fréquence cardiaque réelle - fréquence cardiaque cible - est supérieur à 5 :
  - A. Données sur la dernière fréquence cardiaque réelle - la fréquence cardiaque réelle actuelle est supérieure ou égale à 4.
    - a. Si l'inclinaison n'est pas de 0, l'inclinaison descendra d'1 section à chaque fois, jusqu'à 0.
    - b. Si l'inclinaison est de 0, la vitesse sera réduite de 0,5 km/h à chaque fois, jusqu'au minimum.
  - B. Données sur la dernière fréquence cardiaque réelle - la fréquence cardiaque réelle actuelle est inférieure à 4.
    - a. Si la vitesse est supérieure au maximum, effectuez le mode A.
    - b. Si la vitesse est inférieure au maximum, la vitesse sera réduite de 0,5 km/h à chaque fois, jusqu'au minimum.
  
2. Lorsque le résultat de la fréquence cardiaque cible - la fréquence cardiaque réelle - est supérieur ou égal à 10 :
  - C. Fréquence cardiaque réelle actuelle - la dernière fréquence cardiaque réelle est supérieure à 4.
    - a. Si l'inclinaison est inférieure à 12, l'inclinaison se relèvera d'1 section à chaque fois, jusqu'à 12.
    - b. Si l'inclinaison est supérieure à 12, elle accélère de 0,5km/h à chaque fois, jusqu'au maximum.
  
  - D. Fréquence cardiaque réelle actuelle - la dernière fréquence cardiaque réelle est inférieure à 4.
    - a. Si la vitesse est supérieure au maximum, exécutez le mode C.
    - b. Si la vitesse est inférieure au maximum, elle augmente de 0,5 km/h à chaque fois, jusqu'au maximum.
  
3. Lorsque la fréquence cardiaque réelle est égale à la différence de fréquence cardiaque cible :  
L'inclinaison et la vitesse restent inchangées.
  
4. Lorsque le programme est exécuté à la section 14<sup>th</sup> du programme : l'inclinaison descend à 0, la vitesse sera réduite de 0,5km/h, jusqu'au minimum.

## Instructions de Maintenance

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

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

Garder le tapis roulant 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 roulant 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 :

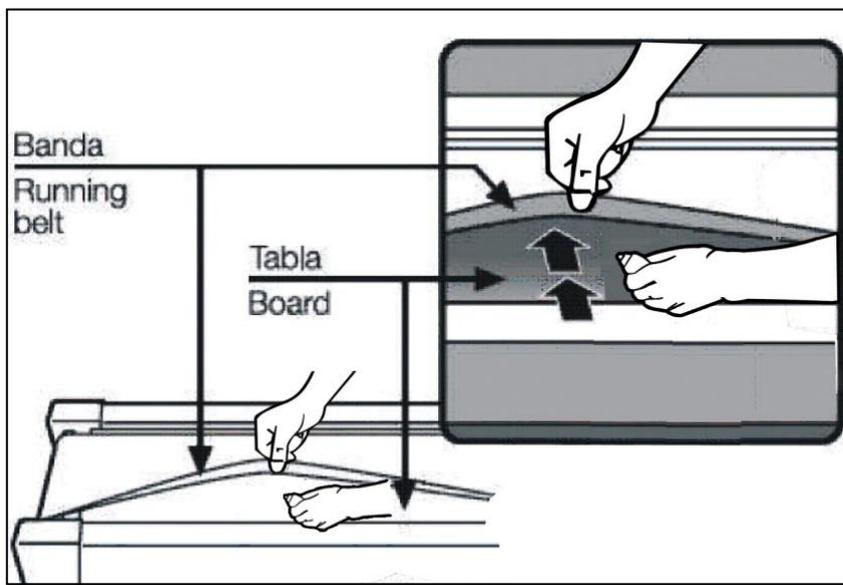
Utilisateur léger (moins de 3 heures/ semaine) Tous les 60 jours

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

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

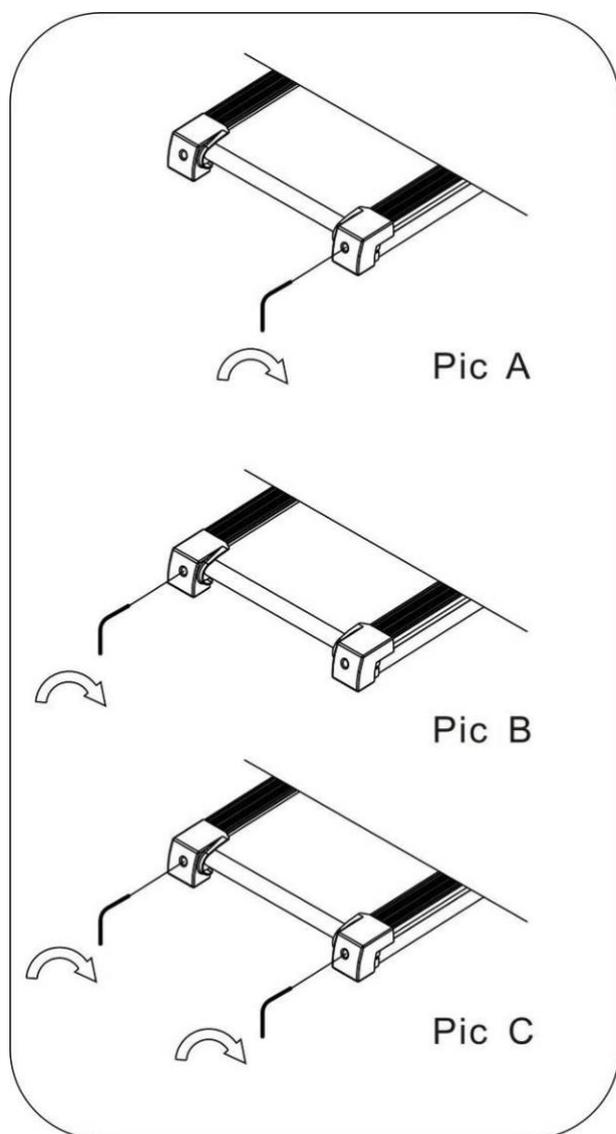
Il est suggéré d'acheter de l'huile lubrifiante auprès des distributeurs locaux ou de contacter directement notre entreprise.

Demandez de l'aide auprès de professionnels pour tout autre entretien.



## Réglage de la Bande

Placer le tapis roulant sur une surface plane. Faites fonctionner le tapis roulant à environ 6-8 km/h, observez la condition de déviation de la bande de course.



Si la bande a dévié vers la droite, débranchez le verrou de sécurité, coupez l'alimentation électrique, tournez le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis rebranchez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis roulant et observez l'état de déviation de la bande. Répétez la manœuvre jusqu'à ce que la bande de course soit placée au milieu. **Voir image A**

Si la bande du tapis roulant dévie vers la gauche, débranchez le verrou de sécurité, coupez l'alimentation électrique, puis avec le boulon de réglage gauche, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour ; ensuite, branchez l'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis roulant et observez l'état de déviation de la bande. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la bande soit centrée. **Voir image B**

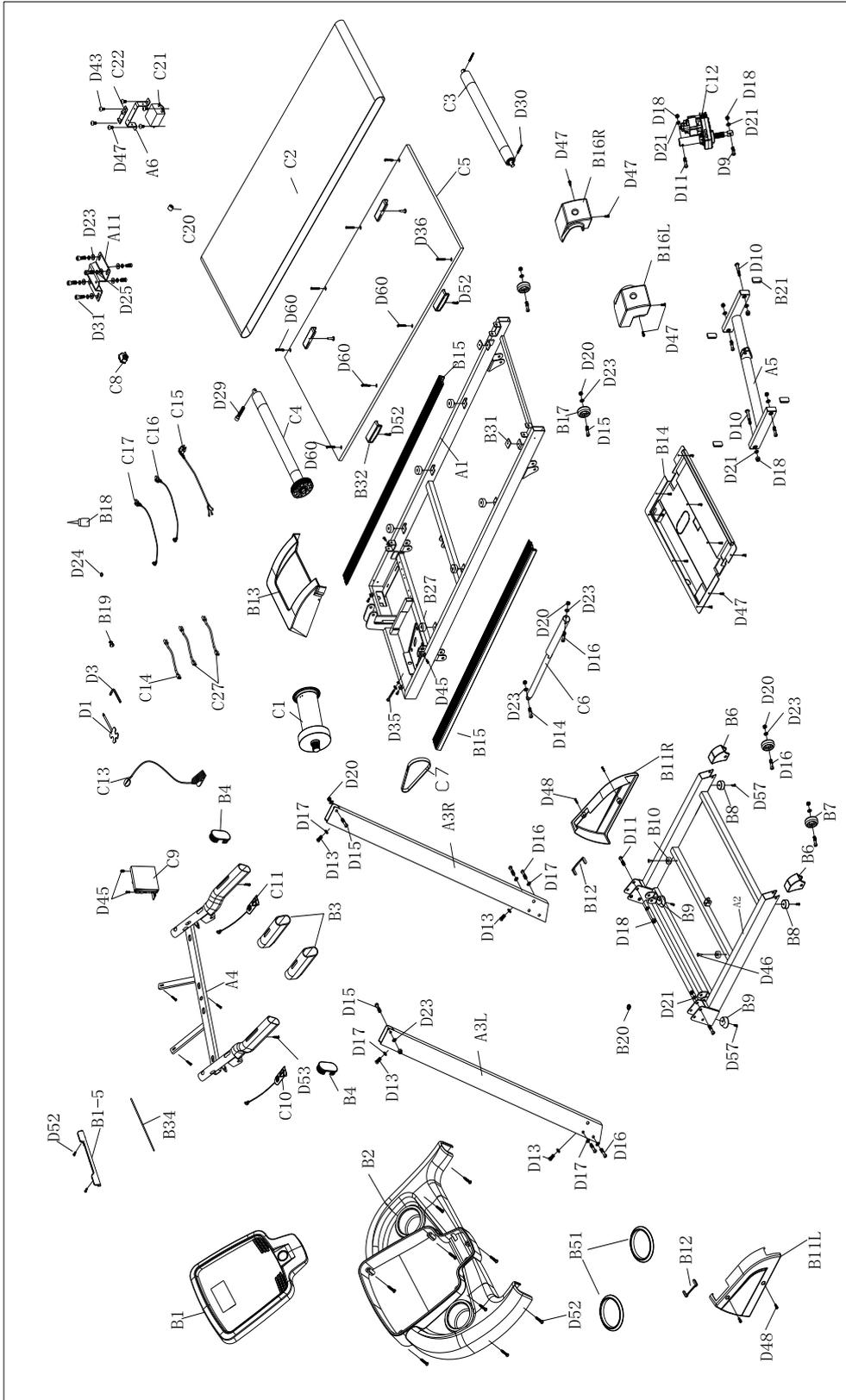
La bande du tapis roulant se détendra graduellement après les étapes ci-dessus ou après un certain temps d'utilisation : débranchez le verrou de sécurité et coupez l'alimentation, avec les deux boulons de

---

réglage tournant dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour, puis rebranchez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faire fonctionner le tapis roulant et, debout sur la bande, tester son état de tension. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la bande soit suffisamment tendue.

**Voir image C**

# Vue éclatée



## Parts List

### A. Welding parts

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
A1	Main frame	1	A4	Console bracket	1
A2	Base frame	1	A5	Incline bracket	1
A3L	Left upright	1	A6	Filter bracket	1
A3R	Right upright	1	A11	Motor bracket	1

### B. Plastic parts

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
B1	Console set	1	B13	Motor upper cover	1
B1-1	Overlay	1	B14	Motor lower cover	1
B1-2	Membrane keys	1	B15	Side rail	2
B1-3	Console	1	B16L	Left end cap	1
B1-5	Tablet holder	1	B16R	Right end cap	1
B2	Console cover	1	B17	Adjust wheel	2
B3	Protecting foam	2	B18	Silicon oil	1
B4	Handrail plug	2	B19	Cable organizer	1
B6	Transporting wheel plug	2	B20	Round plug	1
B7	Transporting wheel	2	B21	Squared shape plug	4
B8	Flat foot pad	2	B27	New cushion	6
B9	U shaped foot pad	2	B31	Rubber pad	2
B10	Limited cushion	2	B32	Oval silicone pad	4
B11L	Left side cover	1	B34	Rubber pad (for tablet holder)	1
B11R	Right side cover	1	B51	Water bottle cup holder	2
B12	Rubber cover	2			

### C. Electric and drive parts

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
C1	DC motor	1	C12	Incline motor	1
C2	Running belt	1	C13	Safety key	1
C3	Rear roller	1	C14	Single cord	1
C4	Front roller	1	C15	Power cable	1
C5	Running deck	1	C16	Upper cable	1
C6	Cylinder	1	C17	Lower cable	1
C7	Motor drive belt	1	C20	Magnetic ring	1
C8	Power switch	1	C21	Inductor	1
C9	Controller	1	C22	Filter	1
C10	Left handrail button	1	C27	Single cord	2
C11	Right handrail button	1			

### D. Hardware parts

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
D1	Screw driver 13-15-17	1	D25	Spring washer M8	4
D3	Allen wrench T5	1	D29	Hex round head bolt M6X45	1
D9	Round hex bolt M10X30	1	D30	Hex round head bolt M6x60	2
D10	Round hex bolt M10X45	4	D31	Hex round head bolt M8X20	4
D11	Round hex bolt M10*50	3	D35	Hex round head bolt M8X80	1

D13	Round hex bolt M8X15	4	D36	Cross head bolt M6X25	2
D14	Round hex bolt M8X30	1	D43	Cross head bolt M4X20, washer	2
D15	Round hex bolt M8X40	4	D45	Cross head bolt M5X15, washer	7
D16	Round hex bolt M8X45	7	D46	Cross head bolt M5x20, washer	2
D17	Inner star washer M8	8	D47	Cross self-tapping bolt ST4.2X16, washer	17
D18	Nylon nut M10	8	D48	Cross self-tapping bolt ST4.2X19, washer	4
D20	Nylon nut M8	8	D52	Cross self-tapping bolt ST4.2X16	17
D21	Flat washer M10	8	D53	Cross self-tapping bolt ST4.2x45	2
D23	Flat washer M8	13	D57	Cross self-tapping bolt ST4.2X25	4
D24	Spring washer M5	1	D60	Cross head bolt M6X20	6



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)