

**everfit**

**MANUEL D'UTILISATION**



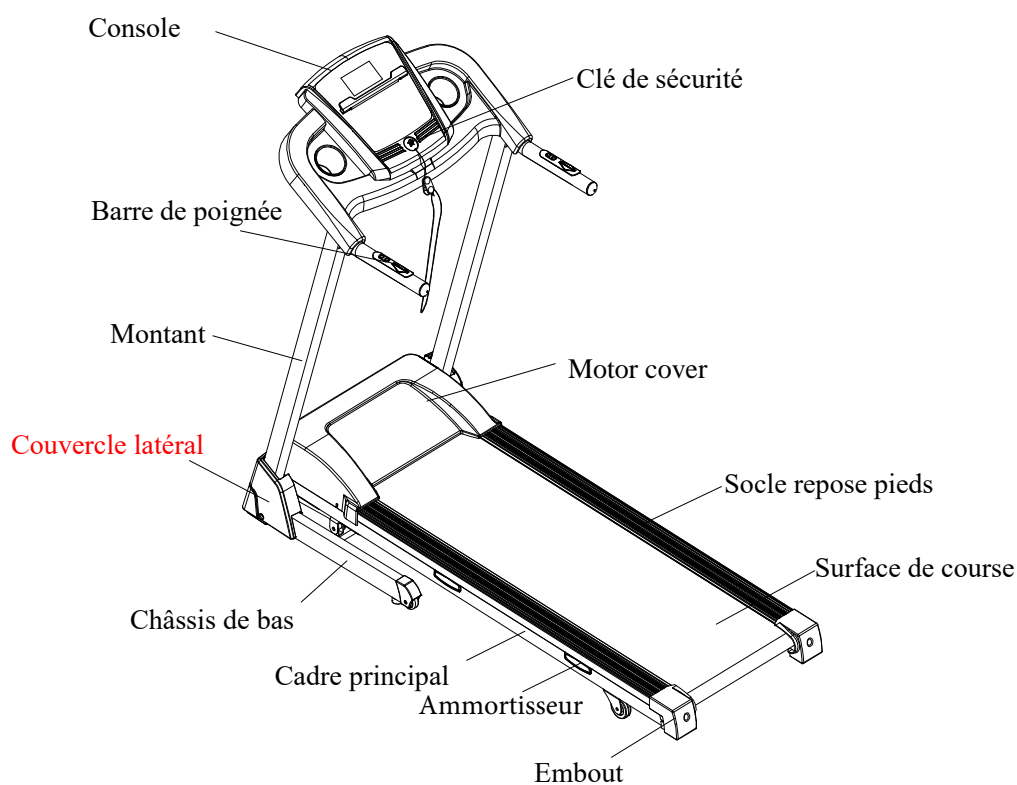
**TFK I 430**



## Paramètres techniques

Alimentation : 220V	Température de fonctionnement : 0-40 °C
Plage de vitesse: 0.8-16KM/H	Plage d'inclinaison: inclinaison à moteur
Poids Max. de l'utilisateur: 110kg	Plage de la distance: 0.00-99.9km
Plage des calories: 000-999	Plage du temps: 00: 00-99: 59 (min : sec)
Plage de fréquence cardiaque: 50-200 (time / min)	Surface de course: 420*1300mm
Dimensions du produit: 1660*705*1320mm	Dimensions du tapis plié: 870*705*1510 mm

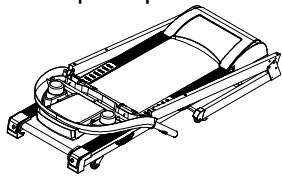
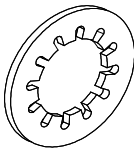
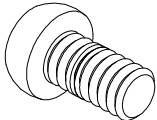

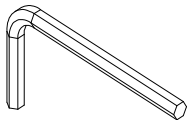

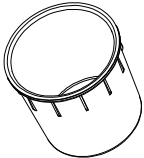
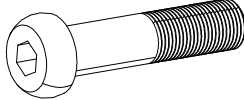
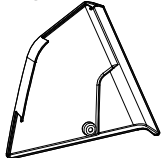
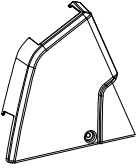
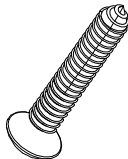
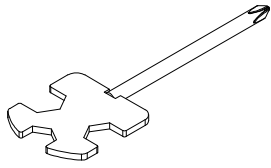
## Aperçu du produit



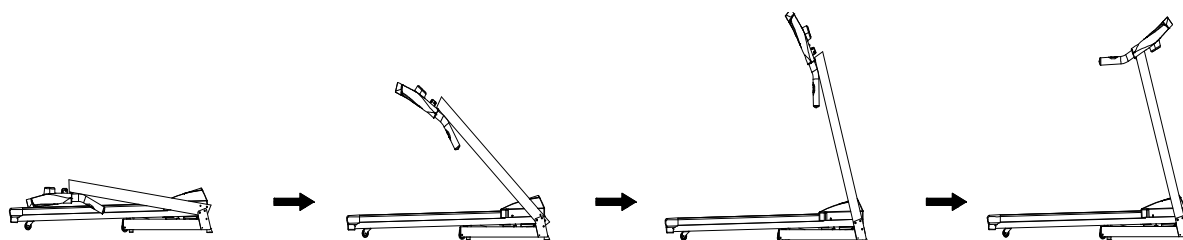
# Instruction d'assemblage

QUAND VOUS OUVREZ LE CARTON, VOUS TROUVEREZ LES PIÈCES DE RECHANGE CI-DESSOUS:

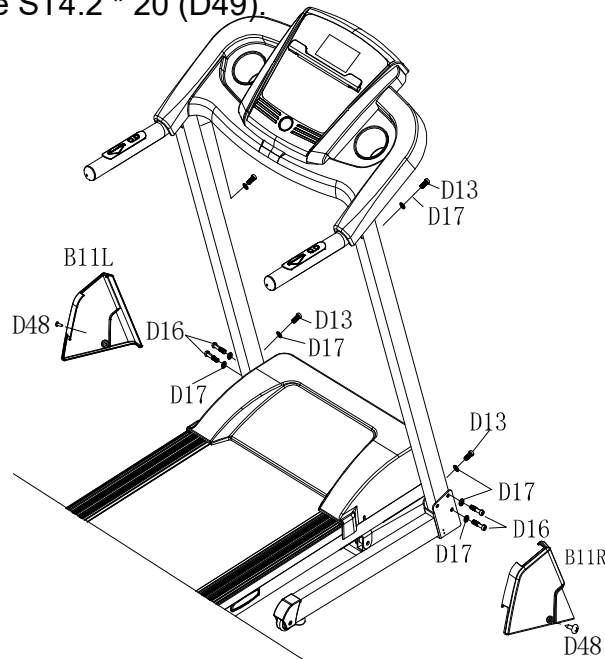
ÉTAPE 1: Sortir et préparer les parties ci-dessous

<p>Cadre principal 1 kit</p> 	<p>D17 Rondelle étoile interne M8 8 PCs</p> 	<p>D13 Boulon hexagonal rond M8*15 4 PCs</p> 	<p>C13 Clé de sécurité 1 PC</p> 
<p>D3 Clé Allen 5MM, 1 PC</p> 	<p>B18 Huile lubrifiant de Silicon 1 PC</p> 	<p>B49 Porte-gobelet / bouteille 2 PCs</p> 	<p>D16 Boulon hexagonal rond M8*45 4 PCs</p> 
<p>B11L Couverture latérale gauche 1 PC</p> 	<p>B11R Couverture latérale droite 1 PC</p> 	<p>D48 boulon autotaraudeur tête cruciforme ST4.2*19, Rondelle 2 PCs</p> 	<p>D1 Tournevis 1 PC</p> 

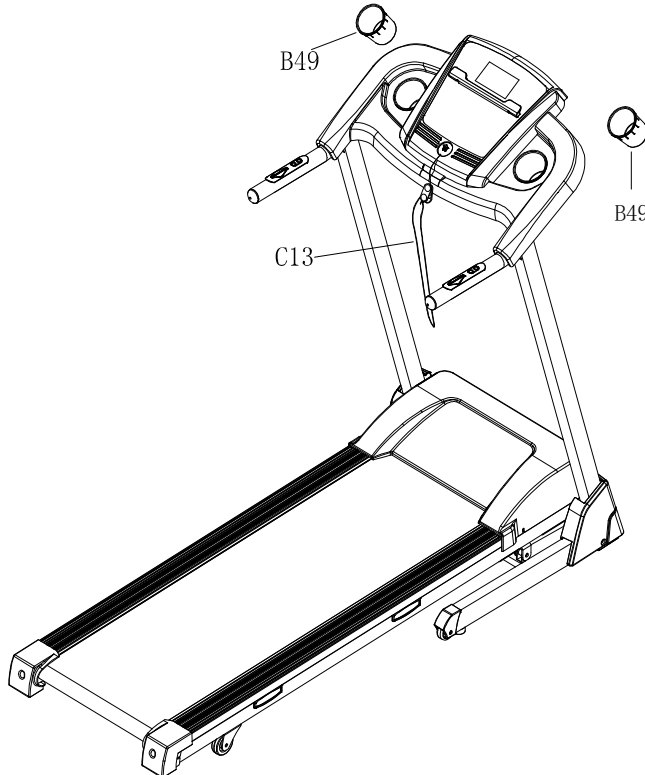
ÉTAPE 2: Suivre les étapes suivantes pour soulever les montants.



**ÉTAPE 3:** Fixez le cadre inférieur avec le boulon M8 \* 45 (D16), M8 \* 15 (D13) et la rondelle avec étoile interne (D17). Ensuite, fixez le cadre de la console avec le boulon M8 \* 15 (D13) et la rondelle avec étoile interne(D17). Serrer les couvertures latéraux gauche / droit (B11L / R) avec un boulon autotaraudeur cruciforme avec rondelle ST4.2 \* 20 (D49).

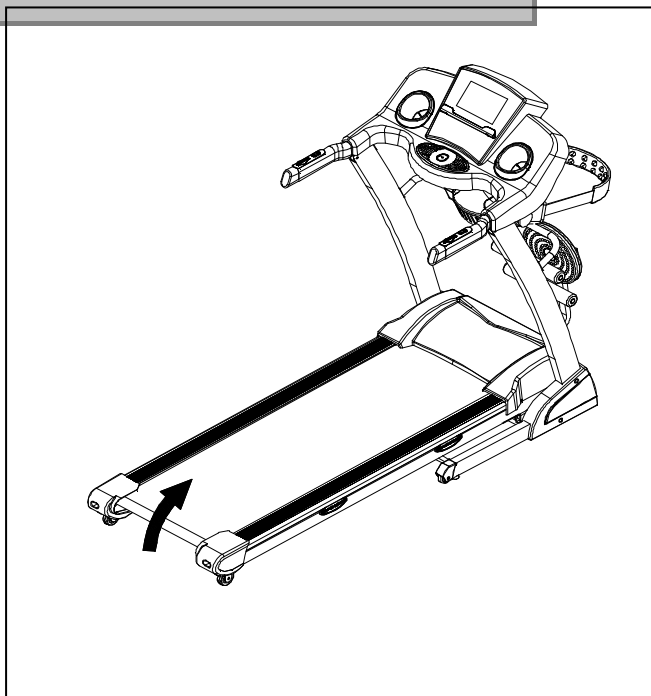


**Étape 4:** Brancher la clé de sécurité (C13) et le porte-bouteille (B49).



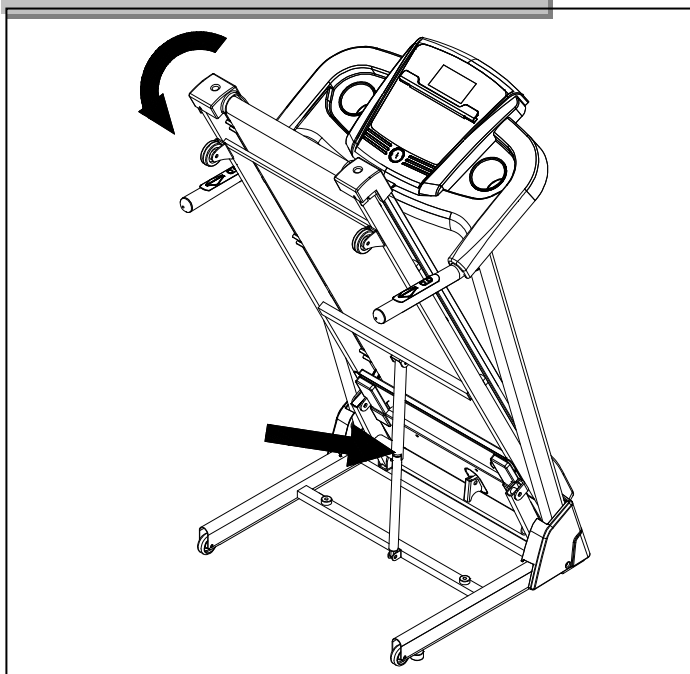
**Étape 5:** Pour vérifier que la bande de course fonctionne correctement, placer le tapis de course en position dépliée et serrer tous les boulons. Réglez ensuite la vitesse à moins de 3 km / h et vérifiez que la bande de course fonctionne sans problème.

## Instruction de pliage



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

## Instruction de dépliage



Frappez légèrement le manchon de sécurité et tirez en même temps la surface de course dans le sens de la flèche. Ensuite, la surface de course tombera doucement.

# Guide d'utilisation

## 1.1. Console



## 1.2. START

Démarrage après 5 secondes de compte à rebours.

## 1.3 PROGRAMME

12 programmes pré-réglés, 1 programme de graisse corporelle, 3 fonctions de compte à rebours

## 1.4. FONCTION DE VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

La fenêtre affiche "---" lorsque vous retirez le verrou de sécurité et le tapis de course s'arrêtera rapidement avec le bruit d'alarme "didi". Puis lorsque vous mettez le verrou de sécurité, la console s'affichera pendant 2 secondes et démarrera le compte à rebours.

## 1.5.FONCTION DES BOUTONS

### 1.5.1. START/STOP

**"START"** - Lorsque le tapis de course ne fonctionne pas, appuyez sur ce bouton pour démarrer, la vitesse est "0.8".

**"STOP"** - Lorsque le tapis de course est en marche, appuyez sur ce bouton pour arrêter, puis réglez le programme par défaut puis revenez en mode manuel après l'arrêt.

---

### 1.5.2 BOUTON "PROGRAMME"

Lorsque le tapis de course n'est pas en fonction, appuyez sur ce bouton pour choisir entre les modes du programme cercle et le mode manuel (P1-P12). La vitesse la plus basse pour le mode manuel est "0,8" et la vitesse la plus élevée est "16". La section d'inclinaison la plus basse est "0" et la section d'inclinaison la plus élevée est "12".

### 1.5.3 BOUTON "MODE"

Lorsque le tapis de course ne fonctionne pas, appuyez sur ce bouton pour choisir entre les modes des comptes à rebours : "H-1", "H-2", "H-3".

**H-1** est le mode de compte à rebours du **Temps**,

**H-2** est le mode de compte à rebours de la **Distance**,

**H-3** est le mode de compte à rebours des **Calories**.

Appuyez sur le bouton "**SPEED +/-**" ou "**INCLINE +/-**" pour régler les données. Après cela, appuyez sur le bouton "**START**" pour démarrer le tapis de course.

### 1.5.4 BOUTON "VITESSE / SPEED +/-"

**SPEED +/-** - Réglez la vitesse au démarrage du tapis de course, l'incrément est de 0,1 km / heure en kilomètre. Appuyez pendant plus de 2 secondes, pour augmenter ou diminuer automatiquement la vitesse.

### 1.5.5 BOUTON "INCLINE +/-"

**INCLINE +/-** - Ajuster l'inclinaison lorsque le tapis de course démarre, l'incrément est de 1 niveau / temps en kilomètres. Appuyez sur le bouton plus de 2 secondes, et il changera automatiquement inclinaison en haut ou en bas.

### 1.5.6 BOUTON RAPIDE DE VITESSE

Appuyez sur le bouton de vitesse rapide 4 km / h, 6 km / h, 8 m / h, 10 m / h, 12 m / h pour régler la vitesse directement lorsque le tapis roulant est en fonction.

### 1.5.7 BOUTON RAPIDE D'INCLINAISON

Appuyez sur le bouton d'inclinaison rapide 4, 6, 8, 10, 12 pour régler l'inclinaison directement lorsque le tapis de course est en fonction.

## 1.6. FONCTION D'AFFICHAGE

### 1.6.1 TEMPS

Affiche la durée ou le compte à rebours.

### 1.6.2 SPEED

Affiche la vitesse de course.

### 1.6.3 INCLINE

Affiche l'inclinaison.

### 1.6.4 PULSE

Affiche les données d'impulsion.

### 1.6.5 DISTANCE

Afficher la distance totale cumulée ou le compte à rebours de la distance.

### 1.6.6 CALORIES

Afficher le calories brûlés au le compte à rebours de calories

### 1.6.1 TEMPS

Afficher la durée ou le compte à rebours di temps.

### 1.6.7 DIAGRAMME DE VITESSE

Afficher la vitesse de course.

### 1.6.8 AFFICHAGE DE PLAGE DE DONNÉES

TEMPS/TIME 0:00 – 99.59(MIN)

DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES: 0.0 – 999 (C)

VITESSE/SPEED: 0.8 -12 (km/h)

PULSE: 50 – 200 (BPM)

### 1.7 FONCTION PULSATION CARDIQUE

Lorsque le tapis de course est en fonction, saisissez le capteur de pulsation de poignées environ 5 secondes, cela affichera les données d'impulsion sur la console. La plage de données d'impulsion est de 50 à 200 batt. / minute. Des icônes en forme de cœur s'affichent lors du test des pouls. Ces données sont seulement à titre de référence, et ne peuvent pas être considérées comme des données médicales.

### 1.8 TABLEAU DU PROGRAMME DES EXERCICES

Il y a 10 sections dans chaque programme.

PROG.	TEMPS	SET TIME / 16 = TEMPS TOTAL DANS CHAQUE OPÉRATION									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINAISON	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	VITESSE	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINAISON	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAISON	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	VITESSE	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINAISON	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	VITESSE	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINAISON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	VITESSE	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINAISON	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

P7	VITESSE	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINAISON	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	VITESSE	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINAISON	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	VITESSE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAISON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VITESSE	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINAISON	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	VITESSE	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINAISON	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	VITESSE	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINAISON	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

### 1.9 TROIS FONCTIONS DE COUNTDOWN

Réglage initial de compte à rebours du Temps 10:00 minutes, plage de réglage 5:00 --- 99:00 minutes, chaque étape 1:00. Réglage initial du compte à rebours des Calorie de 50 therm, plage de réglage 20 --- 990 therm, chaque étape 10. Réglage initial du compte à rebours de la Distance 1,0 km, plage de réglage 1,0--99,9 km, chaque étape 0,1.

L'ordre de changement de cycle est: manuel, temps, distance, calories.

### 1.10 BODY TESTER (FAT)

Au démarrage, appuyez sur "PROGRAM" en continu pour entrer en "FAT" test de graisse corporelle, la fenêtre affiche "FAT". Puis appuyez sur "MODE" pour entrer **F1 SEXE, F2 ÂGE, F3 TAILLE, F4 POIDS**. Appuyez sur "SPEED +", "SPEED-" pour définir la valeur. Après le réglage, la console affichera F5 et saisira le pulsations par contacte des mains avec les poignées, et puis la fenêtre affichera votre indice de qualité corporelle.

Le but de l'indice de qualité corporelle est de tester la relation entre la taille et le poids et non l'échelle du corps.

Le test de graisse corporelle FAT convient à tous les hommes et les femmes pour régler le poids en accord avec d'autres indices de qualité corporelle. Le FAT idéal devrait être entre 20-25, si moins de 19, cela signifie trop mince. Si entre 25 et 29, cela signifie un excès de poids, si plus de 30, cela signifie l'obésité. (Les données sont juste de référence et ne peuvent pas être considérées des données médicales.

- 01      **Sexe 01 Homme 02 Femme**
- 02      **Âge 10-----99**
- 03      **Taille 100----200**
- 04      **Poids 20-----150**
- 05      **FAT ≤19 Sous poids**
- FAT=(20---25 ) Poids normal**
- FAT = (25---29) En surpoid**
- FAT ≥30 Obesité**

---

## **1.11 AUTRES**

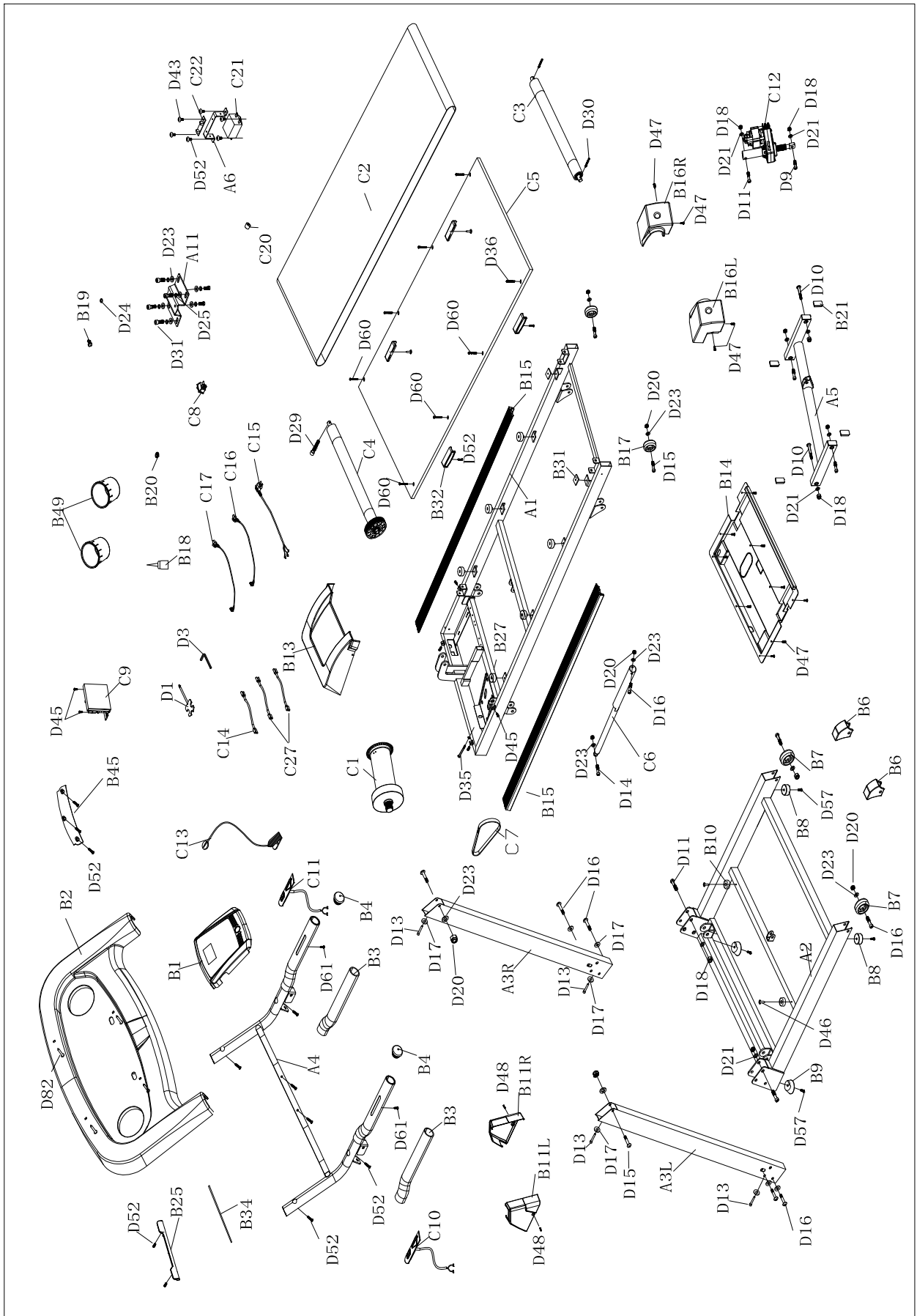
**1.11.1** Lorsque le mode compte à rebours est terminé et que "END" apparaît à l'écran, un son d'avertissement se produit. Ensuite, il reviendra en mode manuel.

**1.11.2** Vous pouvez définir des statistiques en mode encerclé. Ex: Quand l'heure est réglée entre 5:00 et 99:00 et qu'elle atteint 99:00, appuyez sur le bouton "+", il recommencera à partir de 05:00.

**1.11.3** Concernant les comptes à rebours de temps, calories et distance, vous pouvez simplement en définir un à la fois, appuyez sur le dernier élément pour définir le fonctionnement, le paramètre de réglage est à rebours, d'autres affichent des données normales.

**1.11.4** La vitesse augmente à 0,5 km / s et diminue à 0,5 km / s.

# Vue éclatée



## Liste des pièces

<b>A. Pièces de soudage</b>						
No.	Description	QTÉ		NO.	Description	QTÉ
A1	Cadre principal	1		A5	Incline bracket	1
A2	Châssis de bas	1		A6	Filter bracket	1
A3L	Montant Gauche	1		A11	Motor bracket	1
A3R	Montant Droit	1				
A4	Support barre des poignées	1				
<b>B. Pièces en plastique</b>						
No.	Description	QTÉ		No.	Description	QTÉ
B1	Console set	1		B15	Socle repose pieds	2
B1-1	Couverture	1		B16L	Embout gauche	1
B1-2	Membrane key	1		B16R	Embout droit	1
B1-3	Console	1		B17	Roue de réglage	2
B2	Couverture de la console	1		B18	Huile de silicone	1
B3	Protection en mousse	2		B19	Organisateur de câble	1
B4	Barre poignées connecteur	2		B20	Prise ronde	1
B6	Couverture roue de transport	2		B21	Square plug	4
B7	Rue de transport	2		B25	Prise carrée	1
B8	Pied plat	2		B27	New cushion	6
B9	Pied forme en U	2		B31	Rubber pad	2
B10	Limited cushion	2		B32	PVC oval cushion	4
B11L	Couverture latérale gauche	1		B34	EVA pad	1
B11R	Couverture latérale droite	1		B45	Console arrière	1
B13	Couverture supérieur moteur	1		B49	Porte-bouteille d'eau	2
B14	Couverture inférieur moteur	1				
<b>C. Pièces électriques et pièces d'entraînement</b>						
No.	Description	QTÉ		No.	Description	QTÉ
C1	Moteur DC	1		C12	Moteur d'inclinaison	1
C2	Bande de roulement	1		C13	Clé de sécurité	1
C3	Rouleau arrière	1		C14	Cordon simple (rouge)	1
C4	Rouleau avant	1		C15	Câble d'alimentation	1
C5	Running deck	1		C16	Câble supérieur	1
C6	Cylindre	1		C17	Câble supérieur	1

C7	Courroie d'entraînement	1		C20	Anneau magnétique	1
C8	Interrupteur	1		C21	Inducteur	1
C9	contrôleur	1		C22	Filtre	1
C10	Bouton main courante gauche	1		C27	Cordon simple (noir)	2
C11	Bouton main courante droit	1				
<b>D. Pièces d'outillage</b>						
No.	Description	QTÉ		No.	Description	QTÉ
D1	Tournevis 13-15-17	1		D29	Boulon à tête ronde hexag. M6X45	1
D3	Clé Allen T5	1		D30	Boulon à tête ronde hexag. M6X60	2
D9	Boulon tête ronde hex. M10X30	1		D31	Boulon à tête ronde hexag. M8X20	4
D10	Boulon tête ronde hex. M10*45	4		D35	Boulon à tête ronde hexag. M8X80	1
D11	Boulon tête ronde hex. M10*50	3		D36	Boulon à tête cruciforme M6X25	2
D13	Boulon tête ronde hex. M8X15	4		D43	Boulon à tête cruciforme M4X20	2
D14	Boulon tête ronde hex. M8X30	1		D45	Boulon à tête cruciforme M5X15	7
D15	Boulon tête ronde hex. M8X40	4		D46	Boulon à tête cruciforme M5X20	2
D16	Boulon tête ronde hex. M8X45	7		D47	Boulon autotaraudeur tête cruciforme ST4.2X16, Rondelle	13
D17	Rondelle étoile interne M 8	8		D48	Boulon autotaraudeur tête cruciforme ST4.2X19, Rondelle	2
D18	Écrou en nylon M10	8		D52	Boulon à tête cruciforme ST4.2X16	19
D20	Écrou en nylon M8	8		D57	Boulon autotaraudeur tête cruciforme ST4.2X25	4
D21	Rondelle plate M 10	8		D60	Boulon à tête cruciforme M6X20	6
D23	Rondelle plate M 8	15		D61	Boulon autotaraudeur tête cruciforme ST4.2X19	2
D24	Rondelle élastique M5	1		D82	Boulon à tête cruciforme M4X12	4
D25	Rondelle élastique M8	4				

## ÉLIMINATION - RECYCLAGE



Le symbole de la corbeille avec un symbole ci-dessus indique que les produits commercialisés entrent dans le champ d'application de la directive européenne RoHS pour l'élimination des déchets électriques et électroniques (DEEE).



Le marquage CE indique que le produit est entièrement conforme à la directive RoHS 2011/65 / EU et qu'aucun des composants électriques et électroniques incorporés dans le produit ne contient des niveaux plus élevés que ceux attendus de certaines substances considérées comme dangereuses pour la santé humaine.

Ce produit NE doit PAS être éliminé comme déchet urbain, mais doit être éliminé séparément (dans les pays de l'UE), en le remettant aux centres de collecte appropriés pour l'élimination et le recyclage de ces produits.

Garlando S.p.A. encourage le respect de la nature et de la santé humaine également en dehors de l'Union européenne et espère que les règles locales d'élimination et de recyclage seront respectées, en utilisant, autant que possible, la collecte différenciée d'équipements électriques et électroniques, en raison des nombreux composants (tels que le fer, le cuivre, les plastiques, etc ...) qui peuvent être récupérés et réutilisés.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

[www.everfit.it](http://www.everfit.it) - [info@everfit.it](mailto:info@everfit.it)