

# *everfit*

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



APP READY 3.0

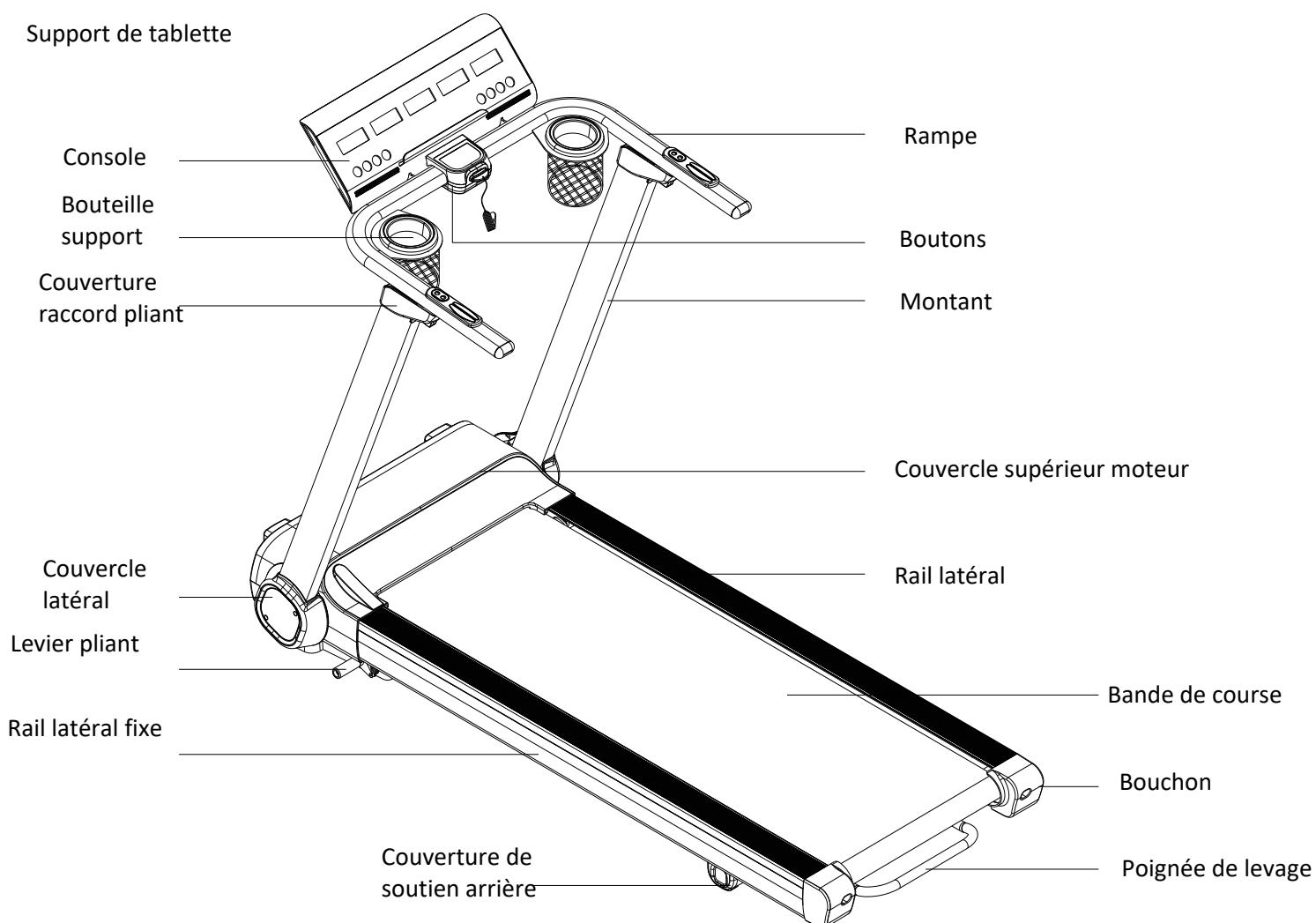
# TFK855 SLIM



# DONNÉES DE DIMENSION

|   |  |
|---|--|
| Alimentation Circuit: 220V~AC             | Température d'utilisation : 0-40°C                   |
| Vitesse effective: 0.8-18KM/H             | Inclinaison : 12 sections de l'inclinaison du moteur |
| Poids maximal de l'utilisateur : 110kg    | Plage de Distance : 0.00-99.9km                      |
| Calories: 0-9999 Kcal                     | Plage de Temps : 00: 00-99: 59 (min)                 |
| Plage de fréquence cardiaque : 60-200 bpm | Face de course: 500*1380mm                           |
| Dimensions réglage: 1760*790*1250mm       | Dimension pliage: 1760*790*260mm                     |

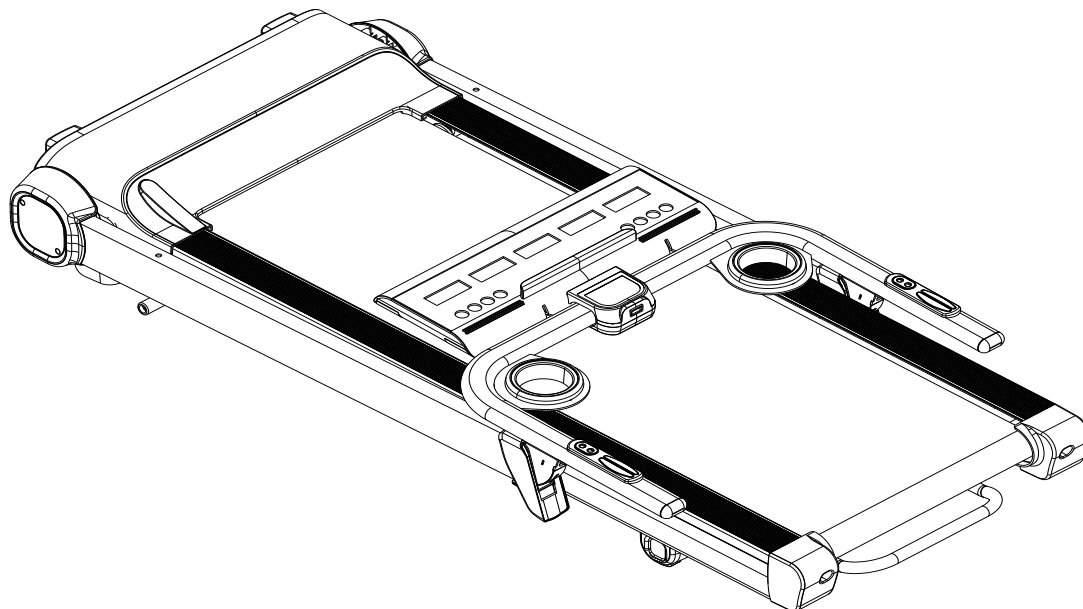
# DESCRIPTION DU PRODUIT



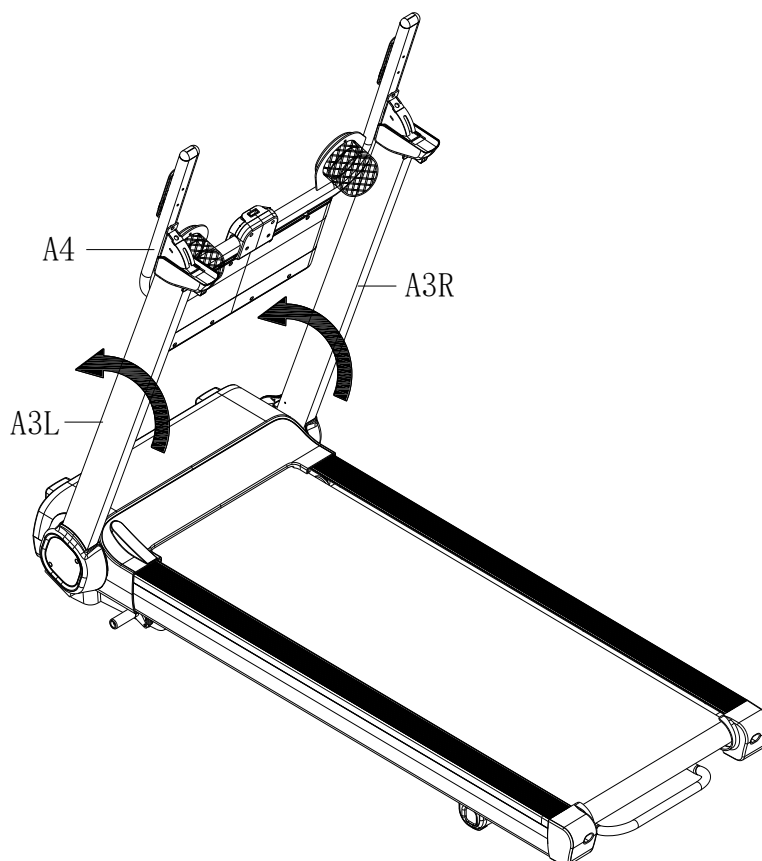
# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

**ATTENTION** : Effectuez les opérations suivantes après avoir vérifié que toutes les vis sont bien serrées et que tout est en bon ordre. Avant d'utiliser le tapis roulant, veuillez lire les instructions attentivement.

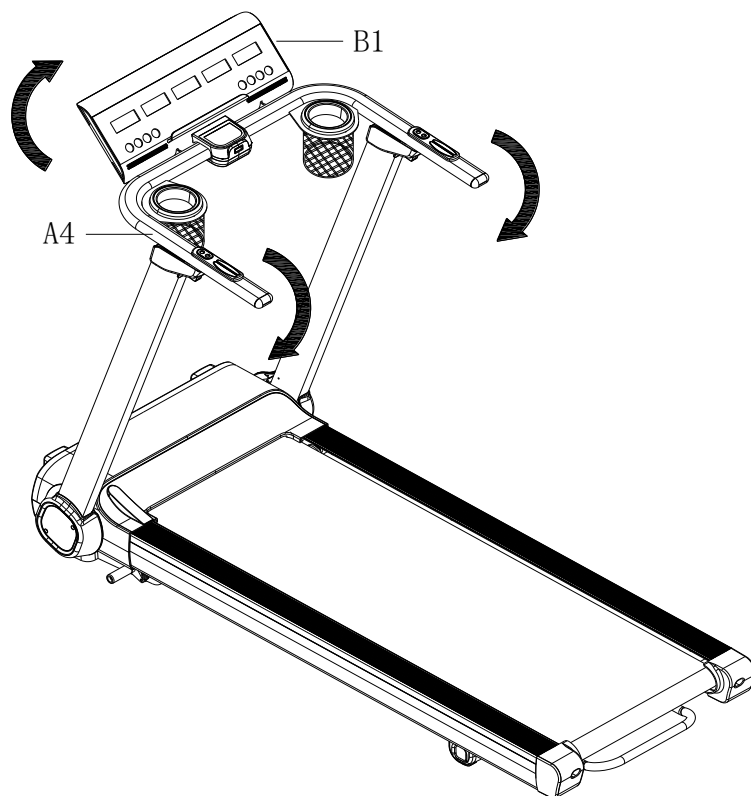
**ÉTAPE 1** : Sortir de la boîte d'emballage et placer le tapis roulant sur un sol plat.



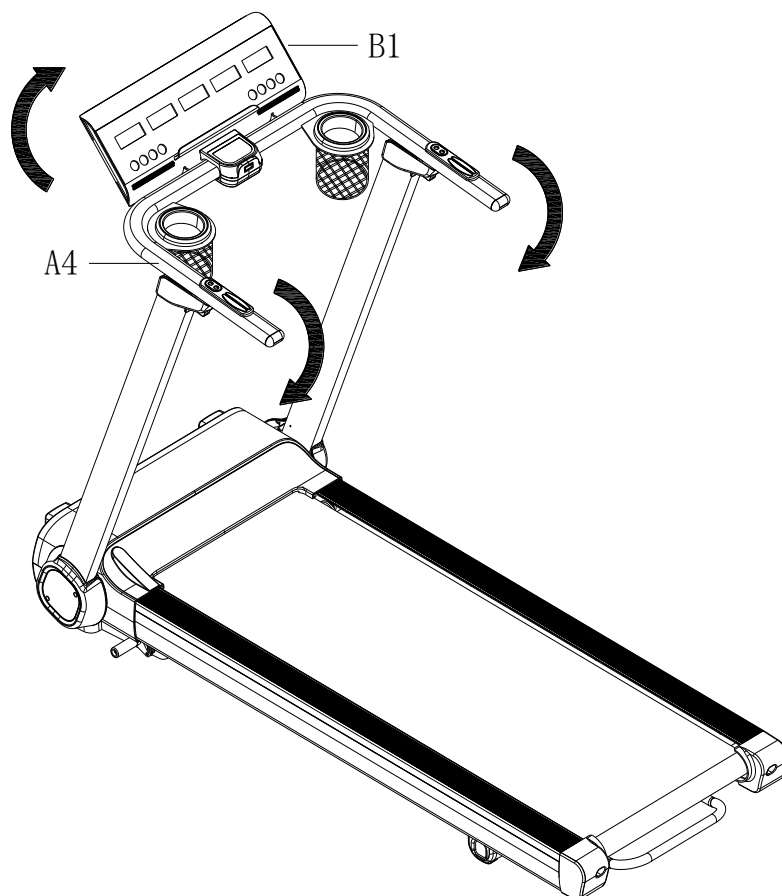
**ÉTAPE 2** : Tenir le guidon droit et gauche #A4 et le soulever jusqu'à entendre un son d'« horloge » pour verrouiller les montants #A3L/ #A3R Uprights en place.



**ÉTAPE 3 : Tenir le guidon gauche et droit #A4 et le pousser vers le bas jusqu'à entendre le son d'une « horloge » pour le verrouiller en place. Faire pivoter la console #B1 vers l'angle de lecture approprié.**



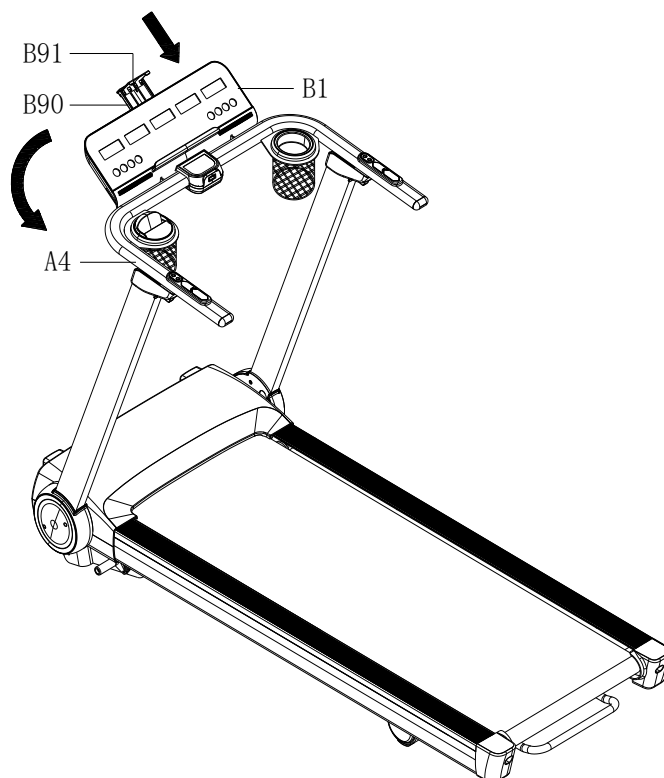
**ÉTAPE 4 : Brancher le cordon d'alimentation #C15 et insérer la clé de sécurité #C13.**



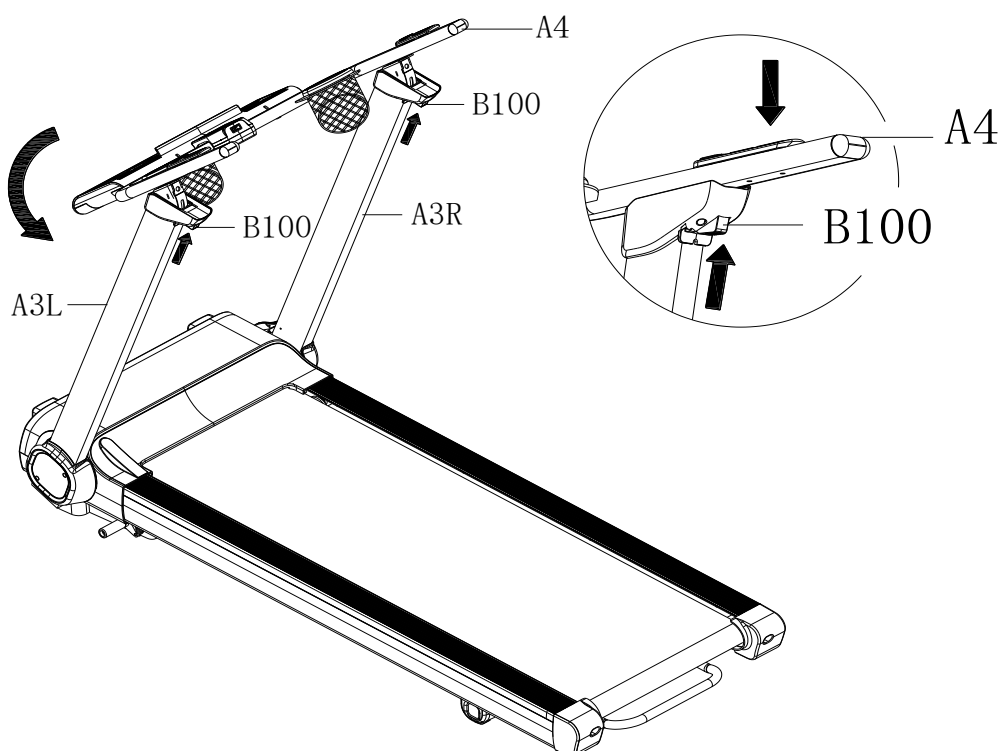
**ÉTAPE 5:** Après l'installation, appuyer sur le bouton de démarrage, régler le niveau de vitesse en dessous de 3km/h. Vérifier ensuite si la bande de course fonctionne bien ou non. Le niveau de serrage est décidé en fonction de la situation de glissement et de déviation (voir « INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN»). Une fois la vérification terminée, déplacer le tapis roulant vers l'endroit approprié pour l'utiliser pendant l'exercice.

# INSTRUCTIONS POUR LE PLIAGE

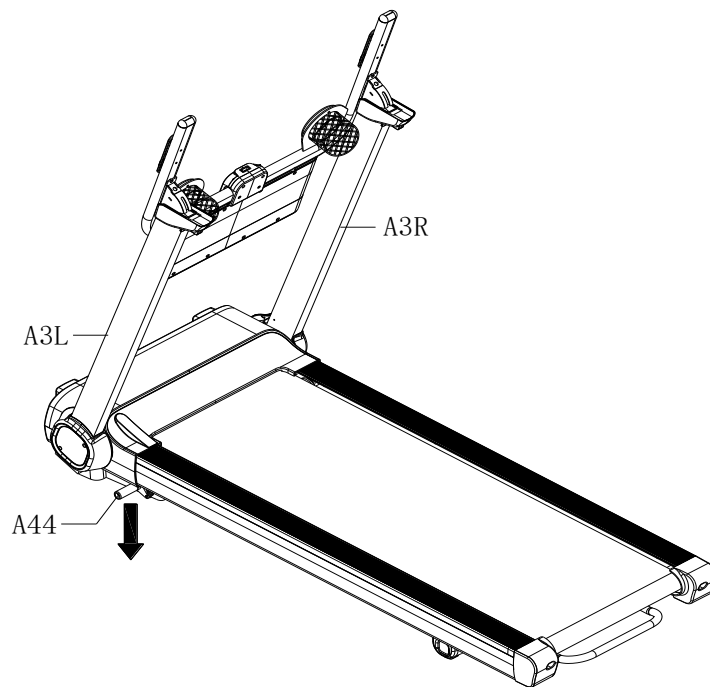
**ÉTAPE 1 : Faire pivoter la console #B1 vers l'arrière pour qu'elle soit horizontale avec le guidon #A4.**



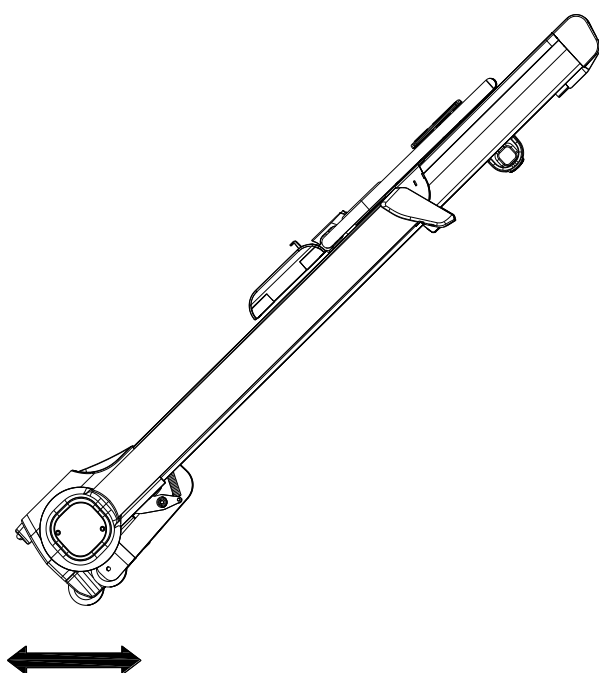
**ÉTAPE 2 : Appuyer légèrement sur le guidon #A4 et appuyer en même temps sur le bouton de pliage #B100. Une fois que le guidon #A4 est déverrouillé, le faire pivoter vers l'arrière pour fixer les montants #A3L/ #A3R.**



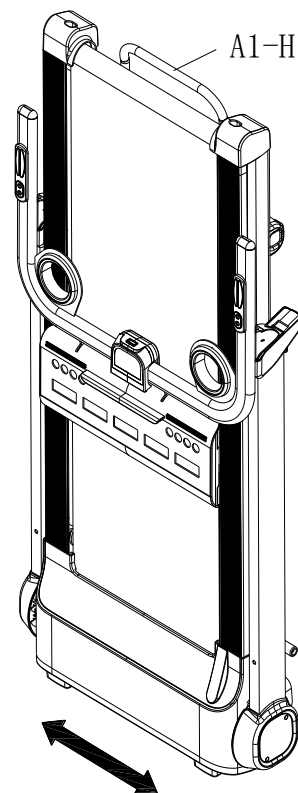
**ÉTAPE 3 : Faire descendre #A44 Levier de pédale pour le processus de pliage automatique jusqu'à #A3L/ #A3R pour être à l'horizontale avec le pont de marche.**



**ÉTAPE 4 : Tenir la poignée de levage #A1-H pour le transport ou soulever une extrémité du tapis roulant pour la mettre debout.**



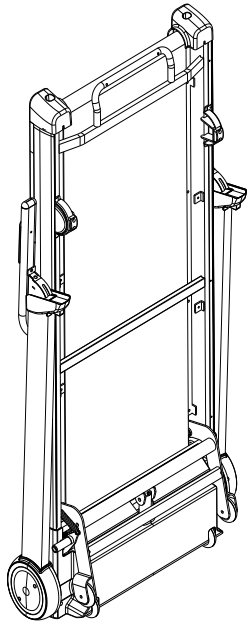
**Figure A.**



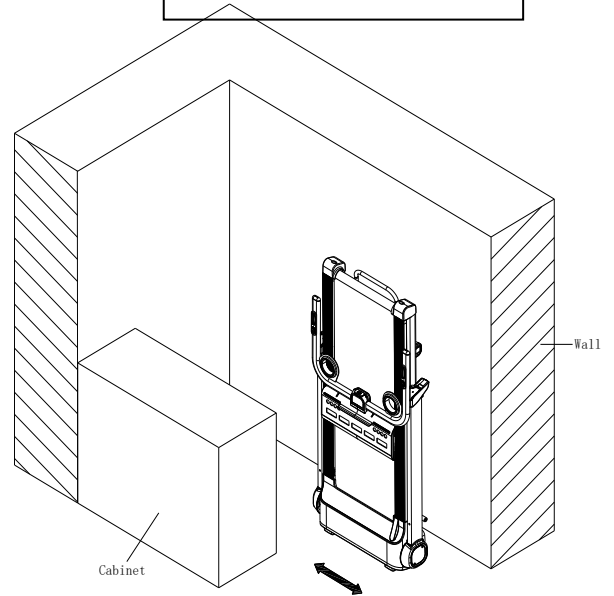
**Figure B.**

**ÉTAPE 5 : Placer le tapis roulant debout contre le mur pour le ranger, ou le placer sous le lit pour gagner de la place. La hauteur du tapis roulant est de 26 cm. Si l'espace est inférieur à 26 cm sous votre lit, il faut le garder ailleurs pour le rangement.**

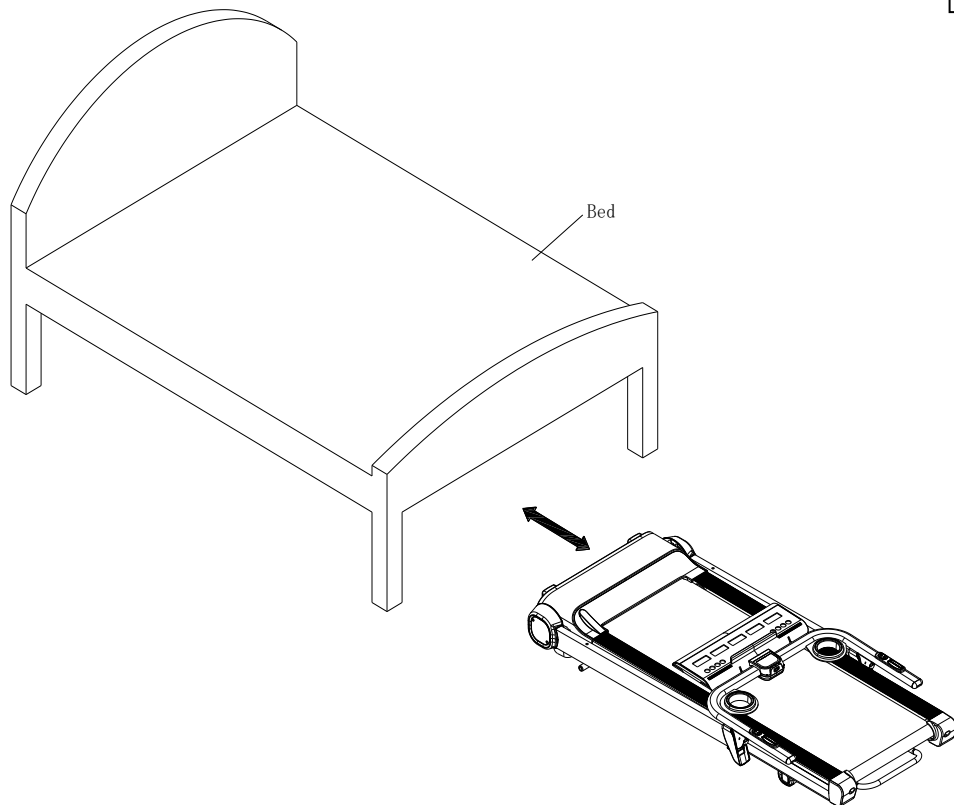
Position debout



Stockage contre un mur



Placer sous le lit



# Guide de Fonctionnement

## 1.1 AFFICHAGE DE LA FENÊTRE



## 1.2. DÉMARRAGE

Démarrage normal après un compte à rebours de 3 secondes

## 1.3 PROGRAMME

1 mode manuel, 3 modes de compte à rebours, 1 programme de gestion de la graisse corporelle, 12 programmes prédéfinis, 3 utilisateurs et 3 programmes HP

## 1.4 FONCTION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

La fenêtre affiche « --- » quand le verrouillage de sécurité est enlevé et le tapis roulant s'arrête rapidement avec le signal d'alarme sonore « didi ». En remettant le verrou de sécurité, l'ordinateur s'affiche pendant 2 secondes et les données passent à "0"

## 1.5 FONCTION DES BOUTONS

### 1.5.1 DÉMARRAGE ET ARRÊT/PAUSE

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

« STOP/PAUSE » - Lorsque le tapis roulant est en marche, appuyer une fois sur ce bouton pour faire une « pause ». Pendant la « Pause », la vitesse et l'inclinaison retournent à 0 et conservent les données. Appuyer sur « Start » pendant le mode pause pour recommencer ou appuyer à nouveau sur « Stop/Pause » pour arrêter et effacer les données.

### 1.5.2 BOUTON « PROGRAM »

Lorsque le tapis roulant ne fonctionne pas, appuyer sur ce bouton pour passer du mode manuel au mode préréglé P1-P12, programme de gestion de la graisse corporelle, U1-U3, HP1-HP3

### **1.5.3. BOUTON « MODE »**

Lorsque le tapis roulant n'est pas en marche, appuyer sur ce bouton pour choisir les modes de compte à rebours : Temps, distance et calories, appuyer sur les boutons rapides droit/gauche de la rampe « SPEED+/- [VITESSE » ou « INCLINE+/- [INCLINAISON] » 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.

Appuyer sur le bouton pendant plus de 2 secondes, la valeur augmentera ou diminuera automatiquement.

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

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

### **1.5.6. BOUTON INCLINE +/-**

INCLINE +/- (Inclinaison), Règle l'inclinaison quand le tapis roulant démarre ; l'incrémentation est de 1 niveau/temps.

Appuyer sur le bouton pendant plus de 2 secondes, la valeur augmentera ou diminuera automatiquement.

### **1.5.7 BOUTON RAPIDE INCLINE**

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

## **1.6 FONCTION DE L’AFFICHAGE**

### **1.6.1 VITESSE/CALORIES**

Afficher la vitesse du tapis roulant et les calories brûlées. L'affichage change toutes les 5 secondes.

### **1.6.2 ÉTAPE/RYTHME**

Affiche le nombre de pas effectués sur le tapis roulant. (Remarque : Le pas est compté sur la base de l'augmentation de l'ampère lors de chaque pas. Si elle n'augmente pas beaucoup, elle ne comptera pas. Les données sur les pas ne sont fournies qu'à titre indicatif)

Afficher votre rythme. Le rythme est le temps qu'il vous faut pour parcourir 1 km à la vitesse effective.

L'affichage change toutes les 5 secondes.

### **1.6.3.TIME [TEMPS]**

Affiche le temps de fonctionnement ou le temps écoulé.

### **1.6.4 INCLINAISON/ALTITUDE**

Affiche le niveau d'inclinaison actuel

L'affichage de l'altitude à laquelle vous avez couru est basé sur votre niveau d'inclinaison et la distance parcourue indique votre altitude MTS.

### **1.6,5 POULS/DISTANCE**

Affiche les données de votre pouls.

Affiche votre distance totale de course ou la distance du compte à rebours.

### **1.6.6 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 – 9999 (C)

SPEED (VITESSE) : 0,8-20,0 (km/h)

PULSE [POULS] : 50 – 200 (BPM)

INCLINAISON : 0 – 12

ALTITUDE : 0 – 9999 M

STEPS [PAS] : 0 - 9999 PAS

PACE [RYTHME] : BASÉ SUR LA VITESSE ACTUELLE

### **1.7 FONCTION POULS**

Lorsque le tapis roulant est en marche, maintenir le capteur tactile de pouls pendant environ 5 secondes, et il affichera les données du pouls ou équiper une ceinture thoracique sans fil d'une fréquence de 5,3K Hz. La plage des données du pouls est de 50-200 BPM. Ces données ne sont fournies qu'à titre indicatif et ne peuvent être utilisées comme données médicales.

## 1.8 SCHÉMA D'EXERCICES PROGRAMMÉS

| MODE |             | TIME [TEMPS] | RÉGLAGE TEMPS / 10= CHAQUE UNITÉ DE TEMPS |   |   |    |   |    |    |   |   |    |
|------|-------------|--------------|---|---|---|----|---|----|----|---|---|----|
|      |             |              | 1   | 2 | 3 | 4  | 5 | 6  | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1   | VITESSE     | 3            | 3   | 6 | 5 | 5  | 4 | 4  | 4  | 4 | 4 | 3  |
|      | INCLINAISON | 0            | 3   | 3 | 3 | 4  | 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 FONCTIONNEMENT EN MODE MANUEL

**1.9.1** Appuyer sur la touche start, décompte de temps de 3 secondes, puis le tapis roulant commence à fonctionner à la vitesse initiale de 1 km/h

vitesse 0,8km/h

**1.9.2** Appuyer sur « speed (vitesse) +/- » pour régler la vitesse

**1.9.3** Appuyer sur « incline (inclinaison) +/- » pour régler l'inclinaison

**1.9.4** Appuyer sur stop/pause, vous pouvez faire une pause ou arrêter le tapis roulant en état de marche

**1.9.5** Appuyer sur la touche rapide de vitesse pour régler la vitesse à votre convenance

**1.9.6** Appuyer sur la touche rapide de l'inclinaison pour régler l'inclinaison à votre convenance

## 1.10 DONNÉES DE PARAMÈTRES DE LA FONCTION DE COMPTE À REBOURS

Réglage initial du temps de décompte 30 : 00 minutes, plage de réglage 5 : 00---99 : 00 minutes , chaque étape 1 : 00.

Compte à rebours de calories, réglage initial de 50 calories, plage de réglage 10---9909 cal, chaque étape 10.

Réglage initial du décompte de la distance 1.0km, plage de réglage 0.5---99.9 km, chaque étape 0.1

L'ordre des interrupteurs est : manuel, temps, distance, calories.

## 1.11 TEST CORPS (GRAISSE CORPORELLE)

Au début, appuyer sur « PROGRAM » en mode continu pour entrer « FAT » le test de graisse corporelle, fenêtre d'affichage «FAT» (graisse corporelle) Appuyer sur « MODE » pour saisir (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT [taille], F4 WEIGHT [poids]). Appuyer sur « SPEED+»[VITESSE], « SPEED-» [VITESSE] pour régler. 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 graisse 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----220CM

04 Poids 20-----160 KG

|    |              |             |              |
|----|--------------|-------------|--------------|
| 05 | MASSE GRASSE | ≤19         | Sous-poids   |
|    | MASSE GRASSE | = (20---25) | Poids normal |
|    | MASSE GRASSE | = (25---29) | Surpoids     |
|    | MASSE GRASSE | ≥30         | Obésité      |

## 1.12 PROGRAMME UTILISATEUR

Outre les 12 programmes pré-définis, il existe 3 programmes définis par l'utilisateur : U1, U2 et U3. Chaque programme utilisateur possède 10 segments. L'utilisateur peut régler la vitesse et l'inclinaison souhaitées.

Appuyer sur le bouton « PROGRAMME » pour choisir U1, U2 ou U3, appuyer sur le bouton « MODE » pour entrer dans les conditions de réglage, puis régler le temps du premier segment. Appuyer sur « SPEED+ » et « SPEED- » pour régler la vitesse. Appuyer sur « INCLINE+ » et « INCLINE- » pour régler l'inclinaison.

Appuyer sur le bouton « MODE » après avoir terminé le réglage du premier segment. Le segment d'entraînement suivant va clignoter, procéder de la même manière qu'avec le segment précédent.

Vous devez terminer le réglage des 10 segments pour que votre programme utilisateur puisse commencer.

## 1.13 PROGRAMME DE CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE (HP)

**IL EST RECOMMANDÉ D'UTILISER UNE CEINTURE THORACIQUE À FRÉQUENCE CARDIAQUE (ÉMETTEUR) LORSQUEL' ON UTILISE LES PROGRAMMES HRC ; LE CAPTEUR TACTILE DE POULS PEUT NE PAS ÊTRE FIABLE POUR LES PROGRAMMES HRC.**

Il y a 3 programmes de fréquence cardiaque (HP1-HP3) au total.

L'ordre de réglage des données est « ÂGE » -> « Données THE (HRC) » -> « TIME » (Temps).

HRC : Détecter la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur à l'aide du récepteur sans fil et définir les différentes données de fréquence cardiaque comme objectif pour le réglage de la vitesse et de l'inclinaison pendant le fonctionnement.

**1.13.1** Après avoir mis sous tension, appuyer sur la touche « PROGR » pour choisir la fonction HRC. La fonction HRC est activée lorsque les caractères « HRC » apparaissent à l'écran.

L'utilisateur peut utiliser « SPEED +/- » pour ajuster l'âge (données de 13 à 80) après avoir vu le chiffre « 30 » affiché sur l'écran.

**1.13.2** Appuyer sur la touche « MODE » pour accéder au réglage de la fréquence cardiaque.

La fréquence cardiaque standard est définie sur différentes données de HRC1 à HRC3. Les données de fréquence cardiaque peuvent être ajustées de 50 à 200. L'utilisateur peut utiliser « SPEED +/- » pour ajuster les données. (Il est recommandé de ne pas modifier les données standard de fréquence cardiaque pour tenir compte de l'état de santé physique.)

La formule se calcule comme suit :

HP1 est T.H.R =  $(220 - \text{âge}) \times 75\%$ , vitesse maximale 8KM

HP2 est T.H.R =  $(220 - \text{âge}) \times 85\%$ , vitesse la plus rapide 9KM

HP3 correspond à T.H.R =  $(220 - \text{âge}) \times 100\%$ . Vitesse la plus rapide 10KM

Après avoir terminé le réglage des données HRC, l'utilisateur peut appuyer sur la touche « MODE » pour modifier le temps. Lorsque la fenêtre « TIME » clignote, elle affiche le temps par défaut de 30:00 minutes, et l'utilisateur peut appuyer sur la touche « SPEED +/- » pour configurer le temps.

**1.13.3** Appuyer sur la touche « START » pour commencer l'entraînement (Ne pas oublier d'appuyer sur la touche « START » uniquement après avoir terminé tous les réglages).

Il est recommandé que l'utilisateur mette en place une ceinture thoracique sans fil pour détecter sa fréquence cardiaque. Si la ceinture thoracique et le capteur tactile de pouls sont utilisés en même temps, seules les données de la ceinture thoracique s'afficheront sur l'écran.

**1.13.4** Pendant le fonctionnement du mode HRC, la vitesse et l'inclinaison vont s'ajuster comme suit :

(1) Si la fréquence cardiaque cible  $< \text{THR} - 15$ , la vitesse et l'inclinaison vont s'ajuster automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE va augmenter de 0,8 KM/h et l'inclinaison va ajouter 1 graduation jusqu'à ce que les données max. soient atteintes.

(2) Si  $\text{THR} - 5 > \text{fréquence cardiaque cible} \geq \text{THR} - 15$ , la vitesse et l'inclinaison vont s'ajuster automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE va augmenter de 0,4 KM/h et l'inclinaison va ajouter 1 graduation jusqu'à ce que les données max. soient atteintes.

(3) Si  $\text{THR} + 5 \geq \text{fréquence cardiaque cible} \geq \text{THR} - 5$ , la vitesse et l'inclinaison ne changent pas.

(4) Si  $\text{THR} + 15 \geq \text{fréquence cardiaque cible} \geq \text{THR} + 5$ , la vitesse va s'ajuster automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE va diminuer de 0,4 KM/h et

l'inclinaison va diminuer d'1 graduation jusqu'à ce que les données min. soient atteintes

(5) Si la fréquence cardiaque cible  $\geq$  THR+15, la vitesse et l'inclinaison vont s'ajuster automatiquement toutes les 15 secondes, la SPEED [VITESSE] va diminuer de 0,8 KM/h et l'inclinaison va diminuer de 2 graduations jusqu'à ce que les données min. soient atteintes

## **1.15 AUTRES**

**1.15.1** Le système entrera automatiquement en mode d'économie d'énergie si aucune action n'est relevée dans les 10 minutes en IDLE MODE (mode veille) et aucune fenêtre ni rétroéclairage ne s'affichera sur l'ordinateur. Appuyer sur n'importe quelle touche pour rétablir le système.

**1.15.2** Temps, calories et distance du compte à rebours, peuvent être réglés qu'un à la fois. Il ne démarre le dernier compte à rebours défini que lorsque vous appuyez sur Start. Le paramètre réglé commencera à compter et les autres afficheront des données normales..

**1.15.3** Sur l'écran - la distance parcourue, les calories brûlées, la lecture du pouls, le test de graisse corporelle affichés sont uniquement indicatifs et peuvent varier d'un appareil à l'autre. Ne pas comparer ces données comme à celles obtenues d'un instrument médical.

**1.15.4** Vous pouvez définir des paramètres dans un cycle. Ex : La plage horaire est de 5:00-99:00, à 5:00 vous pouvez appuyer sur la touche "-" et il ira à 99:00, à 99:00 vous pouvez appuyer sur la touche "+" et il ira à 5:00.

**1.15.5** Lorsque le tapis roulant est en marche, appuyer simultanément sur les boutons Mode+Programme pendant au moins 3 secondes pour passer du mode Scan [balayage] à l'affichage. Appuyer à nouveau pour rester sur l'affichage deux. Appuyer à nouveau sur cette touche pour revenir au mode de balayage Remarque : Vous entendrez un bip si vous réussissez à changer de mode d'affichage.

**1.15.6** Lorsque vous retirez la clé de sécurité, vous pouvez appuyer en même temps sur les boutons Mode+Programme pendant au moins 3 secondes pour voir le compteur kilométrique du tapis roulant. Dans ce mode, si vous appuyez sur mode+programme pendant 3 secondes, le compteur kilométrique sera remis à zéro. Si l'on veut quitter le mode sans réinitialiser les données, il suffit de brancher la clé de sécurité.

## **1.16 Fonction musique Bluetooth :**

Se connecter aux haut-parleurs du tapis roulant à l'aide de votre téléphone ou de votre tablette. Le nom Bluetooth du tapis roulant serait sous « QY-BTSP » Le haut-parleur du tapis roulant est réglé au

volume le plus élevé. Utiliser le téléphone ou le tablette pour régler le volume.

### **1.17 Application USB-Bluetooth**

La fente USB sur le côté est destinée aux dongles USB Bluetooth. Le tapis roulant est conçu pour être compatible avec le dongle Bluetooth.

# INSTRUCTIONS DEMAINTEANCE

**AVERTISSEMENT:** Prière des'assurer deretirer la pri sed'alim entation du tapis roulant avant de procé der au nettoyageouà la maintenance duproduit.

**NETTOYAGE :** Un nettoyage général del' unitévagrandement prolonger ladurée deviedutapisroulant.

Garder letapisrouant propre enle dépoussiéranrégulièrement. S'assurer de nettoyerla partieexposée de la plate-forme dech aque côté dela bande decours eai nsi que les rails latéraux. Cela permetdel'ac cumulation de co rps étrangerssouslabandedecou rset. S'assurer que leschaussures sont propres. La part iesupér ieure delabande peutêtrenettoyéeavec un chiffon humide oudusavon. Faireen sorted'empêchertout liquide de pénétrerà l'intérieurducadredutapis roulantmotosé ouen-dessousde la bande.

**AVERTISSEMENT:** Débranchertoujours letapisroulant avant deretirer lecouvercle dumoteur revêtement. Au moins une foisparanretirerleco uvercledumoteurpouraspirer endessous.

La bande courseetla plate-forme de ce tapis roulant sont équipées d'unsystème de plate-forme, pré-lubrifiéenécassitant peudemaintenance. Ne nécessitent pas d'ajout de lubrifiant.

Nous recommandons la lubrification de la plate-forme selon le calendrier suivant :

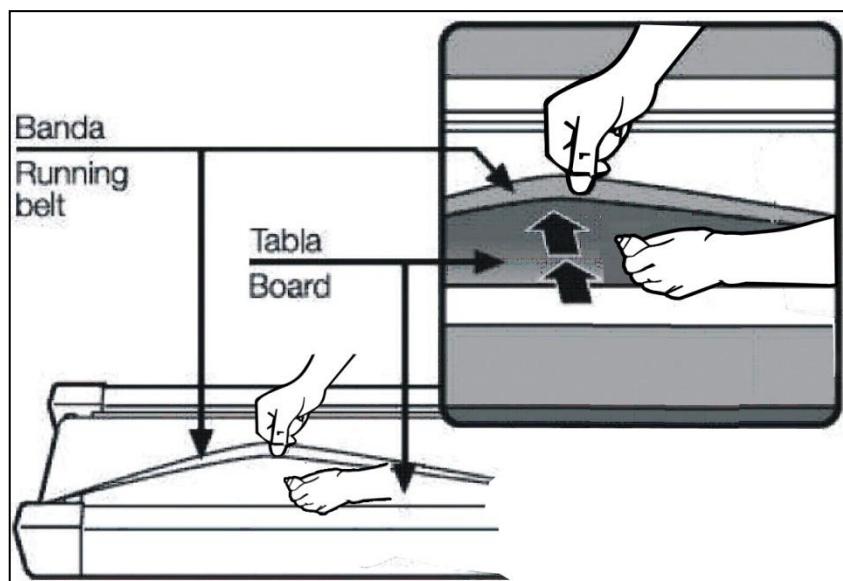
Utilisateur léger (moins de 3 heures/ semaine) Tous les 60 jours

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

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

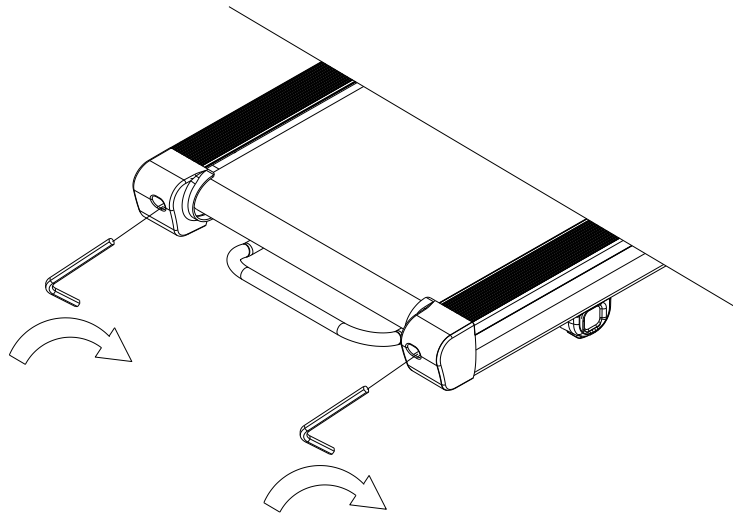
Il est suggéré d'acheter de l'huile lubrifiante auprès des distributeurs locaux ou de contacter directement notre entreprise.

Noter que pour tout autre entretien, demander l'aide de professionnels.



# AJUS TEMENTDELABANDE

Place le tapis roulant sur une surface plane. Faire fonctionner le tapis roulant à 6-8 km/h, respecter la condition de déviation de la bande de course.



Si la bande a dévié vers la droite, débrancher le verrou de sécurité, couper l'alimentation électrique, et tourner le boulon de réglage droit d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis rebrancher l'interrupteur d'alimentation, et le verrou de sécurité faire, fonctionner le tapis roulant et respecter l'état de déviation de la bande.

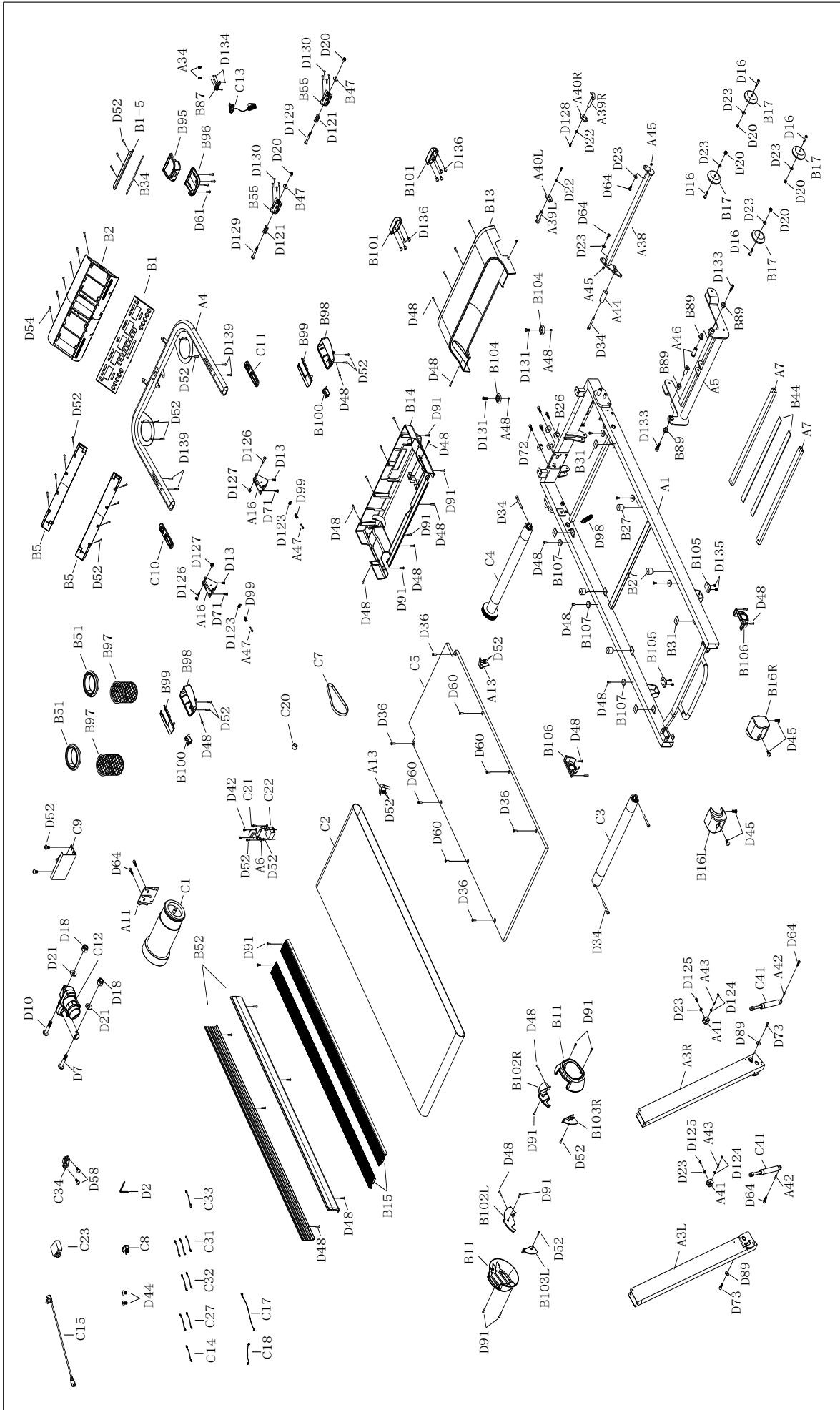
Répéter la manœuvre jusqu'à ce que la bande de course soit placée au milieu.

Si la bande du tapis roulant dévie vers la gauche, débrancher le verrou de sécurité, couper l'alimentation électrique, puis avec le boulon de réglage gauche tourner dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour ; ensuite, brancher l'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner, le tapis roulant et respecter l'état de déviation de la bande. Répéter ce qui précède

Pas jusqu'à ce que la bande soit centrée.

La bande du tapis roulant se détend rapidement après les étapes ci-dessous ou après un certain temps d'utilisation : débrancher le verrou de sécurité et couper l'alimentation, avec les deux boutons de réglage en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre d'un 1/4 de tour puis rebrancher l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faire fonctionner le tapis roulant et debout sur la bande tester son état de tension. Répéter les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la bande soit suffisamment tendue.

# VUE ÉCLATÉE



# PARTS LIST

## A. Welding and Metal Parts

| NO.  | DESCRIPTION                    | QTY |
|------|--------------------------------|-----|
| A1   | Main Frame                     | 1   |
| A3L  | Left Upright                   | 1   |
| A3R  | Right Upright                  | 1   |
| A4   | Handlebar                      | 1   |
| A5   | Incline Bracket                | 1   |
| A6   | Filter Bracket                 |     |
| A7   | Deck Support Tube              | 2   |
| A11  | Motor Base                     | 1   |
| A13  | Belt Guide Bracket             | 2   |
| A16  | Handrail Folding Joint Bracket | 2   |
| A34  | Safety Key Pin                 | 2   |
| A38  | Pedal Lever Bracket            | 1   |
| A39L | Left Bottom Hook               | 1   |
| A39R | Right Bottom Hook              | 1   |
| A40L | Left Connection Bracket        | 1   |
| A40R | Right Connection Bracket       | 1   |
| A41  | Cylinder U-Shape Bracket       | 2   |
| A42  | Cylinder Spacer                | 2   |
| A43  | Cylinder Fixation Pin          | 2   |
| A44  | Pedal Lever                    | 1   |
| A45  | Pedal Lever Spacer             | 2   |
| A46  | Incline Axle                   | 2   |
| A47  | Stopper Pin                    | 2   |
| A48  | PU Wheel Spacer                | 2   |

## B. Plastic Parts

| NO. | DESCRIPTION | QTY |
|-----|-------------|-----|
|-----|-------------|-----|

|             |  |          |
|-------------|--|----------|
| <b>B1</b>   | <b>Console Set</b>                     | <b>1</b> |
| <b>B1-1</b> | <b>Overlay</b>                         | <b>1</b> |
| <b>B1-3</b> | <b>Console</b>                         | <b>1</b> |
| <b>B1-5</b> | <b>Tablet Holder</b>                   | <b>1</b> |
| <b>B2</b>   | <b>Console Cover</b>                   | <b>1</b> |
| <b>B5</b>   | <b>Console Back Cover</b>              | <b>2</b> |
| <b>B11</b>  | <b>Side Cover</b>                      | <b>2</b> |
| <b>B13</b>  | <b>Motor Upper Cover</b>               | <b>1</b> |
| <b>B14</b>  | <b>Motor Bottom Cover</b>              | <b>1</b> |
| <b>B15</b>  | <b>Side Rail</b>                       | <b>2</b> |
| <b>B16L</b> | <b>Left End Cap</b>                    | <b>1</b> |
| <b>B16R</b> | <b>Right End Cap</b>                   | <b>1</b> |
| <b>B17</b>  | <b>Transportation Wheel</b>            | <b>4</b> |
| <b>B26</b>  | <b>Deck Cushion</b>                    | <b>4</b> |
| <b>B27</b>  | <b>Round Shape Cushion</b>             | <b>4</b> |
| <b>B31</b>  | <b>Rubber Pad</b>                      | <b>4</b> |
| <b>B34</b>  | <b>EVA Pad (for Tablet Holder)</b>     | <b>1</b> |
| <b>B44</b>  | <b>EVA Pad (for Deck Support Tube)</b> | <b>2</b> |
| <b>B47</b>  | <b>Console Rotation Washer</b>         | <b>2</b> |
| <b>B51</b>  | <b>Water Bottle Holder Ring</b>        | <b>2</b> |
| <b>B52</b>  | <b>Solid Side Rail</b>                 | <b>2</b> |
| <b>B55</b>  | <b>Console Rotation Piece</b>          | <b>2</b> |
| <b>B87</b>  | <b>Safety Key Pin Cover</b>            | <b>1</b> |
| <b>B89</b>  | <b>Incline Bushing</b>                 | <b>4</b> |
| <b>B95</b>  | <b>Button Platform Set</b>             | <b>1</b> |
| <b>B96</b>  | <b>Button Platform Bottom Cover</b>    | <b>1</b> |
| <b>B97</b>  | <b>Bottle Holder Net</b>               | <b>2</b> |
| <b>B98</b>  | <b>Folding Joint Cover</b>             | <b>2</b> |
| <b>B99</b>  | <b>Folding Joint Top Cover</b>         | <b>2</b> |
| <b>B100</b> | <b>Folding Button</b>                  | <b>2</b> |
| <b>B101</b> | <b>Transportation Wheel Cover</b>      | <b>2</b> |

|              |                                    |          |
|--------------|------------------------------------|----------|
| <b>B102L</b> | <b>Left Inner Side Cover 1</b>     | <b>1</b> |
| <b>B102R</b> | <b>Right Inner Side Cover 1</b>    | <b>1</b> |
| <b>B103L</b> | <b>Left Inner Side Cover 2</b>     | <b>1</b> |
| <b>B103R</b> | <b>Right Inner Side Cover 2</b>    | <b>1</b> |
| <b>B104</b>  | <b>Second Transportation Wheel</b> | <b>2</b> |
| <b>B105</b>  | <b>Rear Leg Support Cushion</b>    | <b>2</b> |
| <b>B106</b>  | <b>Rear Leg Support Cover</b>      | <b>2</b> |
| <b>B107</b>  | <b>Side Rail Fixing Piece</b>      | <b>6</b> |

**C. Electronic and Transmission Parts**

| <b>NO.</b> | <b>DESCRIPTION</b>                      | <b>QTY</b> |
|------------|---|------------|
| <b>C1</b>  | <b>Motor</b>                            | <b>1</b>   |
| <b>C2</b>  | <b>Running Belt</b>                     | <b>1</b>   |
| <b>C3</b>  | <b>Rear Roller</b>                      | <b>1</b>   |
| <b>C4</b>  | <b>Front Roller</b>                     | <b>1</b>   |
| <b>C5</b>  | <b>Running Deck</b>                     | <b>1</b>   |
| <b>C7</b>  | <b>Motor Belt</b>                       | <b>1</b>   |
| <b>C8</b>  | <b>Power Switch</b>                     | <b>1</b>   |
| <b>C9</b>  | <b>Controller</b>                       | <b>1</b>   |
| <b>C10</b> | <b>Quick Buttons on Left Handlebar</b>  | <b>1</b>   |
| <b>C11</b> | <b>Quick Buttons on Right Handlebar</b> | <b>1</b>   |
| <b>C12</b> | <b>Incline Motor</b>                    | <b>1</b>   |
| <b>C13</b> | <b>Safety Key</b>                       | <b>1</b>   |
| <b>C14</b> | <b>Single Cable 300 (Brown)</b>         | <b>1</b>   |
| <b>C15</b> | <b>Power Cord</b>                       | <b>1</b>   |
| <b>C17</b> | <b>Lower Section Cable</b>              | <b>1</b>   |
| <b>C18</b> | <b>Medium Section Cable</b>             | <b>1</b>   |
| <b>C20</b> | <b>Magnetic Ring</b>                    | <b>1</b>   |
| <b>C21</b> | <b>Inductor</b>                         | <b>1</b>   |
| <b>C22</b> | <b>Filter</b>                           | <b>1</b>   |
| <b>C23</b> | <b>Overload Protector</b>               | <b>1</b>   |
| <b>C27</b> | <b>Single Cable 300 (Blue)</b>          | <b>1</b>   |

|     |                                |   |
|-----|--------------------------------|---|
| C31 | Short Single Cable 150 (Brown) | 3 |
| C32 | Short Single Cable 150 (Blue)  | 2 |
| C33 | Grounding Wire                 | 1 |
| C34 | Power Switch                   | 1 |
| C41 | Cylinder                       | 2 |

#### D. Hardware Parts

| NO. | DESCRIPTION   | QTY |
|-----|---|-----|
| D2  | Allen Wrench T6                                       | 1   |
| D7  | Round Head Hex Bolt M10X65                            | 1   |
| D10 | Round Head Hex Bolt M10X45                            | 1   |
| D13 | Round Head Hex Bolt M8X15                             | 2   |
| D16 | Round Head Hex Bolt M8X45                             | 4   |
| D18 | Nylon Nut, M10  | 2   |
| D20 | Nylon Nut, M8   | 6   |
| D21 | Flat Washer, M10                                      | 2   |
| D22 | Flat Washer, M6                                       | 2   |
| D23 | Flat Washer, M8                                       | 8   |
| D34 | Socket Head Cap Bolt M8X60                            | 4   |
| D36 | Hex Head Hex Bolt M6X25                               | 4   |
| D39 | Hex Sunk Head Hex Bolt M6X43                          | 4   |
| D42 | Cross Washer Head Bolt M4X10                          | 2   |
| D44 | Cross Washer Head Bolt M5X12                          | 2   |
| D45 | Cross Washer Head Bolt M5X15                          | 4   |
| D48 | Cross Washer Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X19 | 34  |
| D52 | Cross Pan Head Tapping Bolt ST4.2X16                  | 31  |
| D54 | Cross Pan Head Tapping Bolt ST4.2X30                  | 6   |
| D58 | Cross Sunk Head Self-drilling Tapping Bolt ST3.5X16   | 2   |
| D61 | Phillips Head Blunt Screw, ST4.2x19mm                 | 4   |
| D64 | Round Head Hex Bolt M8X20                             | 6   |
| D71 | Countersunk Head Hex Bolt M8X15                       | 2   |
| D72 | Socket Head Cap Bolt M8X25                            | 4   |

|      |   |    |
|------|---|----|
| D73  | Socket Head Cap Bolt M8X12                              | 2  |
| D89  | Washer, M8  | 2  |
| D91  | Cross Pan Head Self-drilling Tapping Bolt bolt ST4.2X19 | 12 |
| D98  | Extension Spring  | 1  |
| D99  | Compression Spring                                      | 2  |
| D121 | Console Compression Spring                              | 2  |
| D123 | C Ring $\phi$ 5   | 2  |
| D124 | C Ring $\phi$ 6   | 4  |
| D125 | Round Head Hex Bolt M8X12                               | 2  |
| D126 | Round Head Hex Bolt M8X37                               | 2  |
| D127 | Thin Nylon Nut, M8                                      | 2  |
| D128 | Round Head Hex Bolt M6X12                               | 2  |
| D129 | Round Head Hex Bolt M8X67                               | 2  |
| D130 | Cross Sunk Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X19     | 8  |
| D131 | Flat Head Hex Bolt M8X22                                | 2  |
| D133 | Socket Head Cap Bolt M6X10                              | 2  |
| D134 | Cross Head Tapping Bolt ST4.2X10                        | 6  |
| D135 | Round Head Hex Bolt M6X10                               | 4  |
| D136 | Cross Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X19          | 8  |
| D139 | Cross Sunk Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X25     | 4  |



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)