

everfit

MANUAL DE INSTRUCCIONES

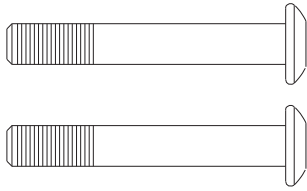


TFK200



LISTA DE HARDWARE Y COMPONENTES DE MONTAJE

S1



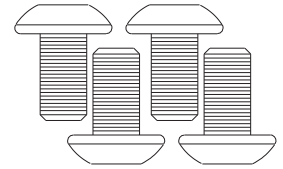
Hexagon Socket Oval
Head Bolt M8x50
X2

S2



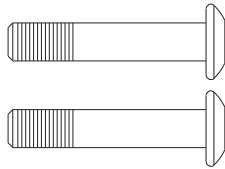
Spring Washer M8
X2

S3



M8x16 Allen Bolt
X 4

S4



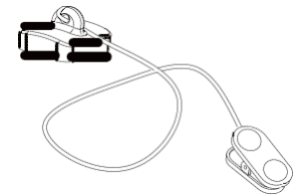
M8x30 screw
X1

S5



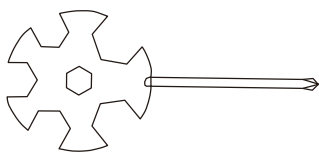
Nylon Nut M8
X 2

S6



Safety Tether Key
X 1

TOOLS

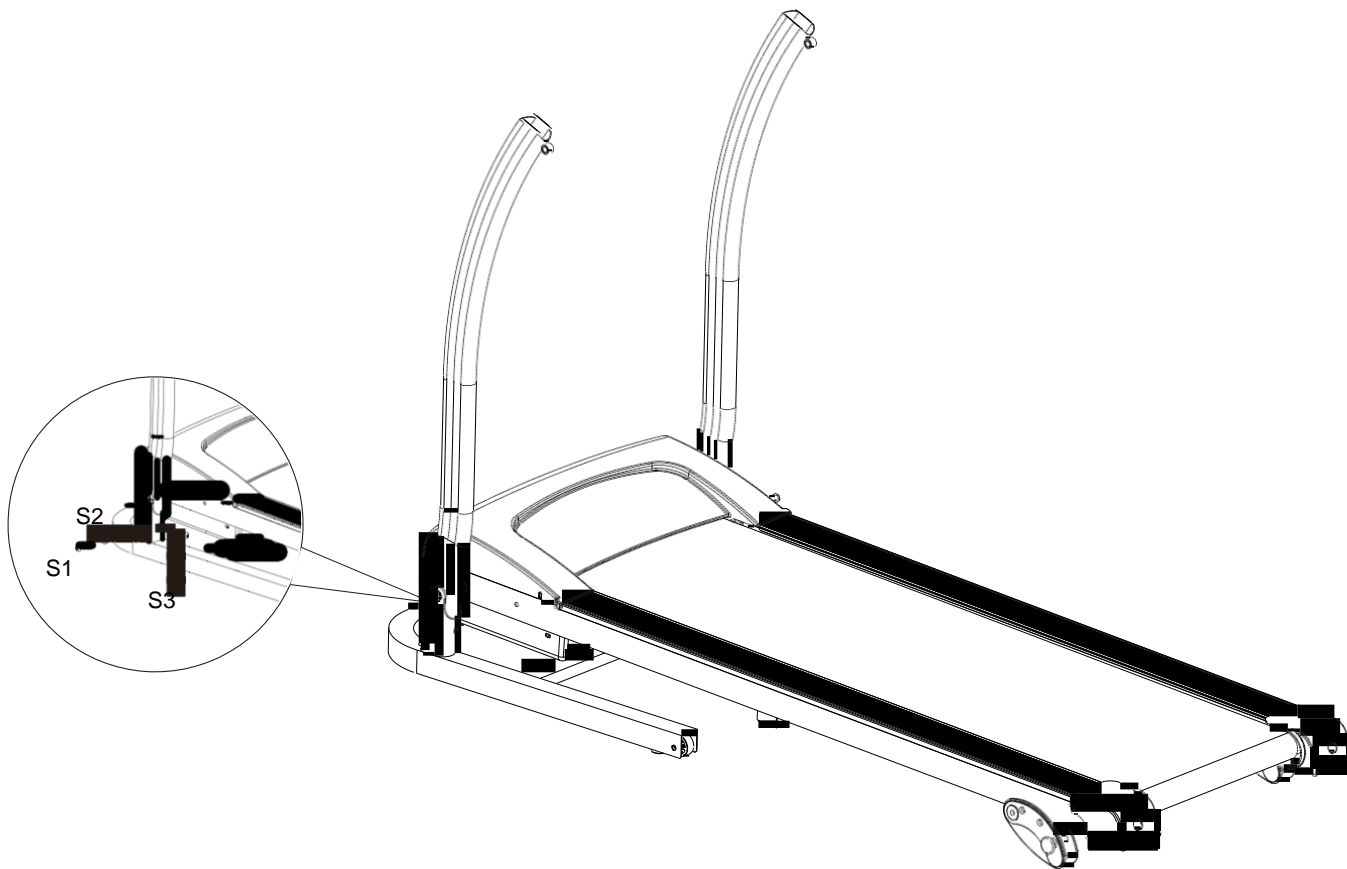


Multi Hex Tool with
Phillips Screwdriver
X1



Allen Wrench
X 1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

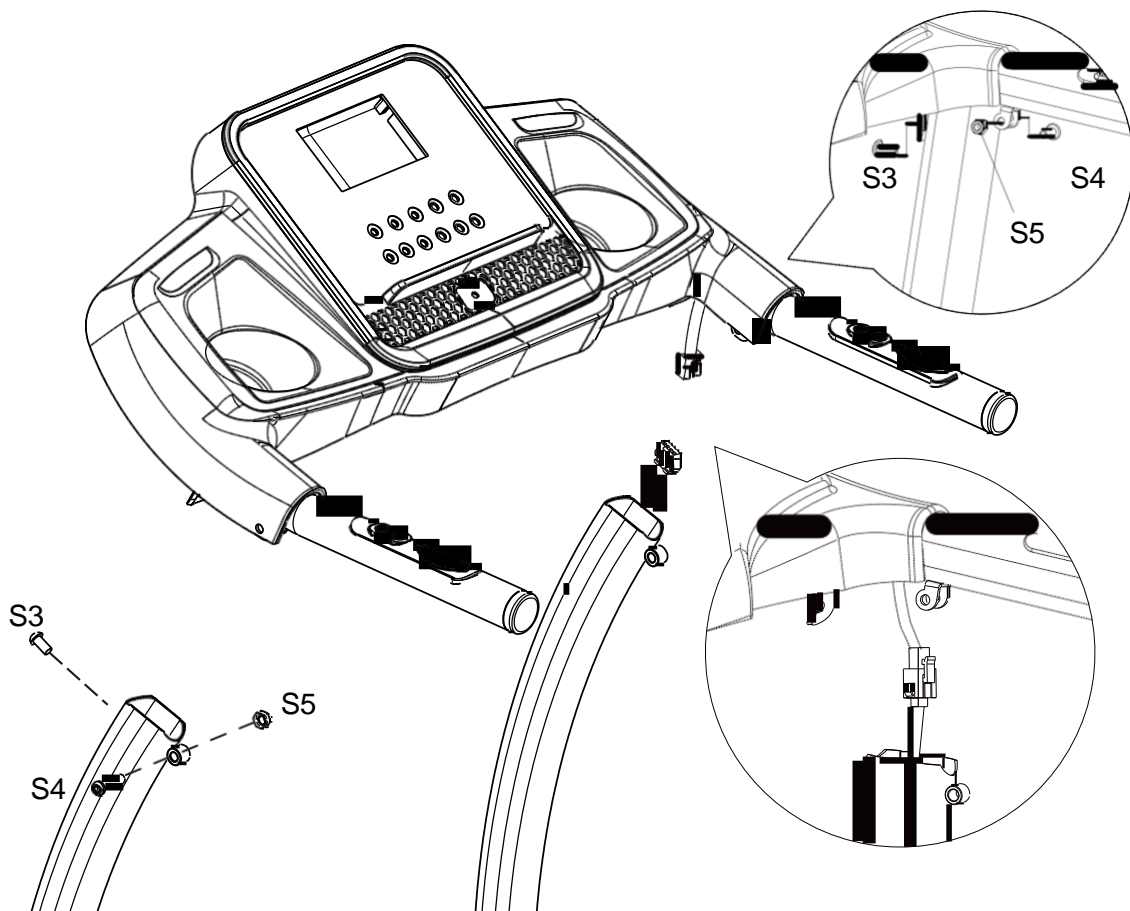


PASO 1

Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Levante los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo. Una persona debe sostener los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo en su lugar mientras la otra persona aprieta los pernos. Levante los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo y alinee los agujeros de los pernos. Utilice dos pernos de cabeza ovalada de encaje hexagonal M8x50 (S1) y dos arandelas de resorte M8 (S2) para asegurar los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo en el marco base.

Utilice dos tornillos de cabeza ovalada de encaje hexagonal M8x16 (S3) para asegurar los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo en el marco base. Semiapriete todos los tornillos con la llave Allen incluida.

NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS DEL PASO 1 HASTA QUE EL PASO 2 ESTÉ COMPLETO.



PASO 2

Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener la consola del ordenador en su lugar mientras la otra persona conecta los cables.

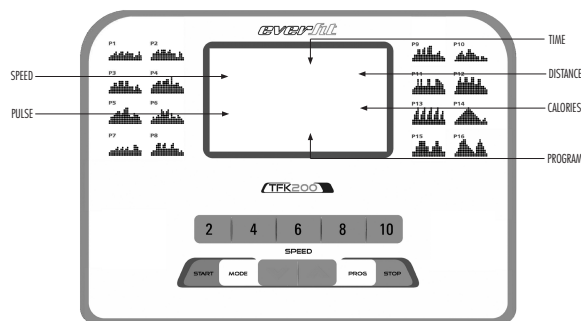
Conecte el cable de control principal del tubo de soporte del manillar derecho al cable que viene de la consola del ordenador.

Instale el soporte del manillar en los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo, usando dos tornillos de cabeza ovalada con encaje hexagonal M8x16 (S3), dos tuercas de nylon M8 (S5) y dos tornillos de cabeza ovalada con encaje hexagonal M8x30 (S4). Apriete los pernos y las tuercas de nylon con la llave Allen y la herramienta Multi Hex con el destornillador Phillips proporcionado.

IMPORTANTE: Al deslizar el soporte del manillar en los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo, asegúrese de que los cables estén instalados dentro del tubo de soporte del manillar derecho y preste atención para no pellizcar los cables.

AHORA POR FAVOR APRIETE COMPLETAMENTE TODOS LOS PERNOS INSTALADOS EN EL PASO 1.

FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



NOTA: Siempre párese en los rieles laterales al iniciar la cinta de correr, nunca inicie la cinta de correr mientras esté parado en la banda de correr.

ARRANQUE RÁPIDO:

Presione el botón START del ordenador para comenzar el ejercicio, la ventana LCD hará una cuenta regresiva de 3 segundos con la LCD mostrando "3-2-1" antes de que el banda de correr comience a moverse. La banda de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 0,8 km/h. Siempre permita que la cinta de correr alcance una velocidad de 0,8 km/h antes de pisar la banda de correr. Puede pulsar el botón SPEED + o SPEED - en la consola del ordenador o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. La ventana dividida de VELOCIDAD mostrará su velocidad actual. El rango de velocidad va desde el mínimo de 0,8 km/h al máximo de 12,0 km/h. También puede pulsar uno de los botones de VELOCIDAD INSTANTÁNEA (2 / 4 / 6 / 8 / 10) en la consola del ordenador y la ventana dividida de VELOCIDAD mostrará la velocidad que ha pulsado y la velocidad de marcha cambiará a 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h, o 10 km/h respectivamente. La ventana dividida de TIEMPO mostrará el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. La ventana dividida de DISTANCIA mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. La ventana dividida de CALORÍAS mostrará el total de calorías acumuladas quemadas durante el entrenamiento. La ventana dividida de PULSO mostrará su ritmo cardíaco actual en latidos por minuto (LPM). Para activarlo, sujete los sensores de pulso de la mano en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 4-5 segundos. Para una lectura más precisa, agarre los sensores de pulso con ambas manos. Durante el entrenamiento, puede pulsar el botón STOP de la consola del ordenador para detener la marcha de la cinta de correr en cualquier momento, o sacar la llave de la correa de seguridad para detener la marcha de la cinta de correr.

BOTONES DE FUNCIÓN:

INICIO:

Presione el botón START para comenzar a entrenar en un modo de entrenamiento diferente.

PARADA:

Presione el botón STOP para detener el entrenamiento en el modo de entrenamiento diferente.

PROG (PROGRAMA):

Presione el botón PROG para seleccionar el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P16) antes del entrenamiento.

MODE (modo):

Presione el botón MODE para seleccionar diferentes funciones (tiempo, distancia o calorías) para establecer los objetivos del ejercicio en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

VELOCIDAD + (VELOCIDAD ARRIBA):

Presione el botón SPEED + para realizar ajustes ascendentes para preestablecer el tiempo de entrenamiento objetivo, la distancia o las calorías en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

Presione el botón SPEED + para hacer ajustes hacia arriba para preestablecer el tiempo de entrenamiento objetivo en el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P16) antes del entrenamiento.

Haga los ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en los diferentes modos de entrenamiento. El rango de velocidad es de 0,8 km/h a 12,0 km/h.

VELOCIDAD — (VELOCIDAD ABAJO):

Presione el botón SPEED - para hacer ajustes hacia abajo para preestablecer el tiempo de entrenamiento objetivo, la distancia o las calorías en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

Presione el botón SPEED - para hacer ajustes hacia abajo para el tiempo de entrenamiento objetivo preestablecido en el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P16) antes del entrenamiento.

Haga los ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en los diferentes modos de entrenamiento. El rango de velocidad es de 0,8 km/h a 12,0 km/h.

VELOCIDAD INSTANTÁNEA (2 / 4 / 6 / 8 / 10):

Se utiliza para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente.

FUNCIONES DE LA PANTALLA:

TIEMPO: Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos.

Presione el botón START del ordenador para comenzar a ejercitarse, la ventana LCD hará una cuenta regresiva de 3 segundos con la LCD mostrando "3-2-1" antes de que la banda de correr comience a moverse. La banda de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 0,8 km/h. Puede pulsar el botón SPEED + o SPEED - en la consola del ordenador o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. El tiempo comienza a contar desde 0:00 a 99:59 por incremento de 1 segundo.

SPEED (velocidad): Muestra la velocidad actual desde el mínimo de 0,8 km/h hasta el máximo de 12,0 km/h. Puede aumentar o disminuir la velocidad pulsando el botón SPEED + o SPEED - en la consola del ordenador o en el manillar.

(DISTANCIA: Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento.

Presione el botón START del ordenador para comenzar a ejercitarse, la ventana LCD hará una cuenta regresiva de 3 segundos con la LCD mostrando "3-2-1" antes de que la banda de correr comience a moverse. La banda de correr comienza a moverse con una

velocidad inicial de 0,8 km/h. Puede pulsar el botón SPEED + o SPEED - en la consola del ordenador o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. La distancia empieza a contar.

CALORÍAS: Muestra el total de calorías quemadas durante el entrenamiento. Presione el botón START del ordenador para comenzar a ejercitarse, la ventana LCD hará una cuenta regresiva de 3 segundos con la LCD mostrando "3-2-1" antes de que la banda de correr comience a moverse. La banda de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 0,8 km/h. Puede pulsar el botón SPEED + o SPEED - en la consola del ordenador o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. Las calorías comienzan a contar. (Estos datos son una guía aproximada para la comparación de diferentes sesiones de ejercicio y no deben utilizarse en el tratamiento médico).

PULSACIONES: Muestra su ritmo cardíaco actual en latidos por minuto (LPM). Para activarlo, sujete los sensores de pulso de la mano durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para una lectura más precisa, agarre los sensores de pulso con ambas manos.

ENTRENAMIENTO EN EL MODO DE PROGRAMA MANUAL:

Puedes preestablecer el TIEMPO, la DISTANCIA o las CALORÍAS del objetivo en el modo de parada antes del entrenamiento.

Solo una de las funciones puede ser preestablecida.

Para ajustar el TIEMPO presione el botón MODO en la consola del ordenador hasta que vea que la ventana dividida del TIEMPO comience a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola o el manillar del ordenador para cambiar el ajuste. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo del objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez que haya preestablecido el tiempo objetivo, presione el botón de inicio en el ordenador para comenzar a ejercitarse. La banda de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 0,8 km/h. Puede pulsar el botón SPEED + o SPEED - botón de la consola del ordenador o del manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. El tiempo comienza la cuenta atrás desde el tiempo objetivo preestablecido hasta 0:00 por 1 segundo hacia atrás. Cuando el tiempo objetivo preestablecido cuente hasta 0:00, la computadora emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

Para establecer la DISTANCIA, presione el botón MODO de la consola del ordenador hasta que vea que la ventana de DISTANCIA comience a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola del ordenador para cambiar el ajuste. El rango de distancia del objetivo preestablecido es de 0,5 a 99,5 kilómetros, la distancia por defecto es de 1 kilómetro. Una vez que preestablezca la distancia objetivo, presione el botón de inicio en el ordenador para comenzar a ejercitarse. La banda de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 0,8 km/h. Puede pulsar el botón SPEED + o SPEED - de la consola del ordenador o del manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. La distancia comienza la cuenta atrás desde la distancia objetivo preestablecida hasta 0.00. Cuando la distancia objetivo preestablecida cuente hasta 0.00, el ordenador emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

Para configurar las CALORÍAS, pulse el botón MODE de la consola del ordenador hasta que vea que la ventana de CALORÍAS empiece a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola del ordenador para cambiar el ajuste. El rango de calorías preestablecido como objetivo es de 10 a 995 calorías. Una vez que

preestablezca las calorías objetivo, presione el botón de inicio en el ordenador para comenzar a ejercitarse. La banda de correr comienza a moverse con una velocidad inicial de 0,8 km/h. Puede pulsar el botón SPEED + o SPEED - en la consola del ordenador o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. Las calorías comienzan a contarse de forma regresiva desde las calorías objetivo preestablecidas hasta 0. Cuando el objetivo de calorías preestablecido cuente hasta 0, el ordenador emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

Program	<i>Speed (km/h) per segment</i>																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2

LUBRICACIÓN

La lubricación bajo la banda de correr asegurará un rendimiento superior y extenderá su esperanza de vida. Después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses) aplique un poco de lubricante, y repita cada 50 horas de uso (o 5-8 meses).

Cómo comprobar que la banda de correr esté bien lubricada

Levante un lado de la banda de correr y sienta la superficie superior de la cubierta de correr. Si la superficie está resbaladiza al tacto, entonces no se necesita más lubricación.

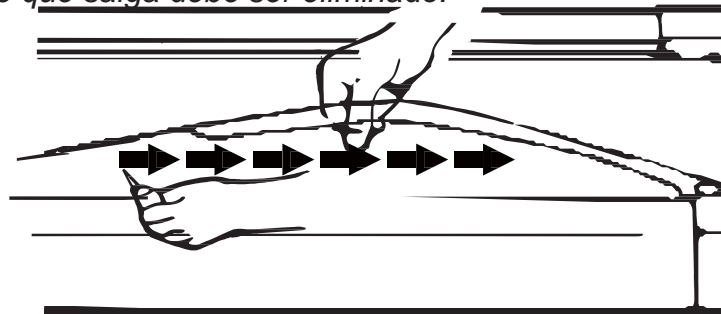
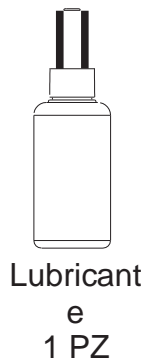
Si la superficie está seca al tacto, aplique un poco de lubricante.

Cómo aplicar el lubricante

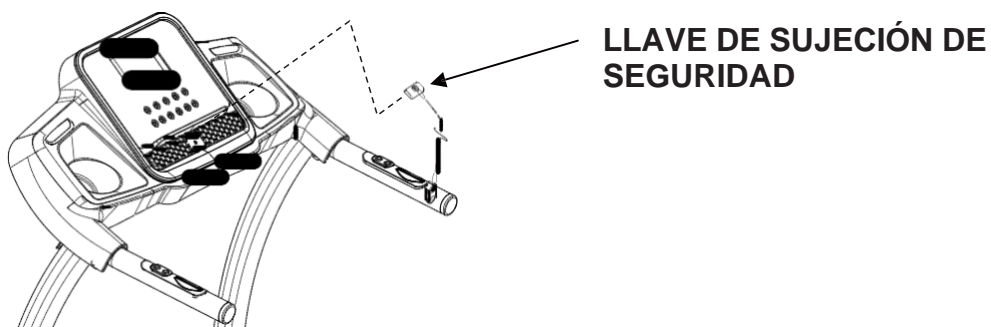
Levante un lado de la banda de correr.

Vierta un poco de lubricante bajo el **centro** de la banda de correr en la superficie superior de la **cubierta de correr**.

Corra en la cinta de correr a baja velocidad durante 3 a 5 minutos para distribuir uniformemente el lubricante. *NOTA: NO lubrique en exceso la cubierta de correr. Cualquier exceso de lubricante que salga debe ser eliminado.*



PARADA DE EMERGENCIA

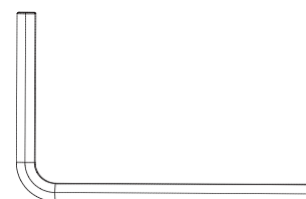
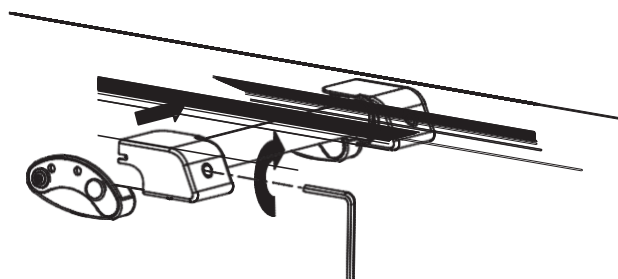


Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de sujeción de seguridad esté correctamente colocada en la consola del ordenador y que el clip de seguridad esté bien sujeto a un artículo de su ropa. Si se cae, la pinza sacará la **LLAVE DE SUJECIÓN DE SEGURIDAD** de la consola del ordenador y la banda de correr se detendrá inmediatamente para la parada de emergencia, ayudando a prevenir lesiones. Reemplazada la llave de sujeción de seguridad de la consola del ordenador. Presione el botón de inicio para comenzar el ejercicio de nuevo.

AJUSTE DE LA BANDA

La banda de correr está preajustada de fábrica en la cubierta de correr, pero después de un uso prolongado puede estirarse y requerir reajuste. Para ajustar la banda, encienda el interruptor principal de la cinta de correr y deje que la banda corra a una velocidad de 8-10 km/h. Utilice la llave Allen que se proporciona para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero con el fin de centrar la banda. Si la banda de correr se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y la banda de correr debería empezar a corregirse.

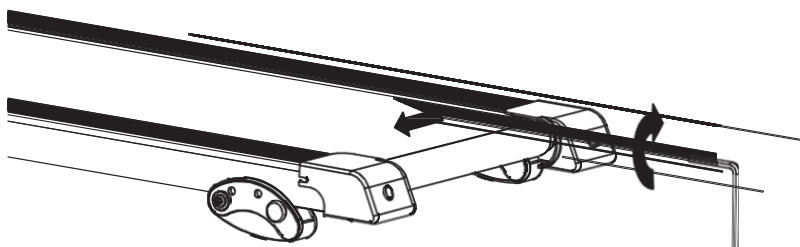
Herramienta:



Llave Allen

Si la banda de correr se desplaza hacia la derecha, entonces gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y la banda debería empezar a corregirse. Siga girando los pernos de ajuste hasta que la banda de correr esté correctamente centrada.

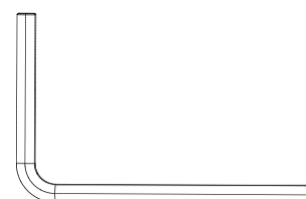
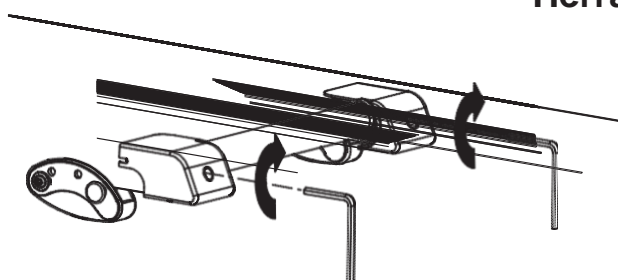
Herramienta:



Llave Allen

Si la banda de correr se desliza durante el uso, apague y desenchufe la cinta de correr. Usando la llave Allen suministrada, gire los pernos de ajuste de los rodillos traseros izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego vuelva a encender el interruptor principal de energía y mueva la cinta de correr a una velocidad de 8-10 km/h. Corre al Ponga en marcha la banda de correr para determinar si la banda sigue resbalando. Repita este procedimiento hasta que la banda ya no se deslice.

Herramienta:



Llave Allen

GUÍA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

ADVERTENCIA: Para evitar descargas eléctricas, por favor apague y desenchufe la cinta de correr antes de limpiarla o realizar el mantenimiento de rutina.

ADVERTENCIA: Compruebe siempre los componentes de desgaste como el pomo de resorte y la correa de transmisión para evitar lesiones.

LIMPIEZA

Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad se limpie y se elimine el sudor de la misma.

La cinta de correr puede limpiarse con un paño suave y un detergente suave. No utilice abrasivos ni disolventes. Tenga cuidado de no dejar que entre una humedad excesiva en el panel de la pantalla, ya que esto podría dañar la unidad y crear un peligro eléctrico.

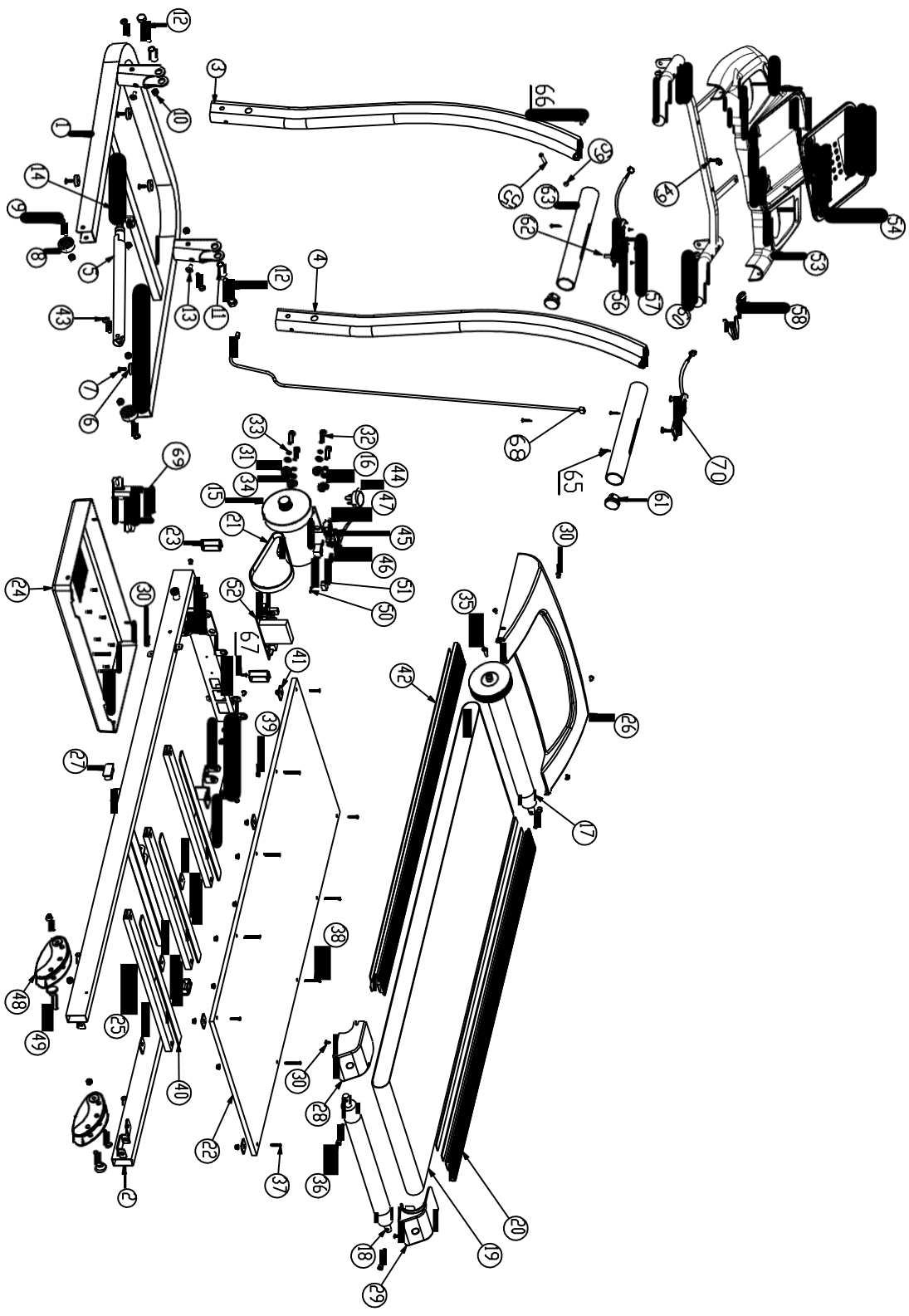
Por favor, mantenga la cinta de correr, especialmente la consola del ordenador, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

ALMACENAMIENTO

Guarde la cinta de correr en un ambiente interior limpio y seco. Nunca deje o use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor principal esté apagado y que el cable de alimentación esté desenchufado de la toma de corriente.

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causas potenciales	Correcciones
La cinta de correr no arranca.	<ol style="list-style-type: none">1. La cinta de correr no está conectada.2. La llave de seguridad no está correctamente instalada.3. El interruptor de la casa se ha disparado.4. El interruptor de la cinta de correr se ha disparado.	<ol style="list-style-type: none">1. Enchufe el cable de alimentación en una toma de corriente.2. Reinstale la llave de seguridad.3. Reinicie el interruptor de circuito, o llame a un electricista para que lo reemplace.4. Espere 5 minutos y luego intente reiniciar la cinta de correr.
La banda se desliza.	La banda no está suficientemente apretada.	Ajuste la tensión de la banda.
La banda vacila al ser pisada.	<ol style="list-style-type: none">1. No hay suficiente lubricación aplicada en la cubierta de correr.2. La banda está demasiado apretada.	<ol style="list-style-type: none">1. Aplique lubricante.2. Ajuste la tensión de la banda.
La banda no está centrada.	La tensión de la banda no se extiende ni siquiera a través del rodillo trasero.	Centre la banda.



NO	DESCRIPTION	QTY	NO
1	Base Frame	1	36
2	Main Frame	1	37
3	Left Handlebar Support Tube	1	38
4	Right Handlebar Support Tube	1	39
5	Foot Lock Latch Tube	1	40
6	Foot Pad for Base Frame Ø30x7	4	41
7	Cross Recessed Oval Head Bolt M6x16	4	42
8	Transport Wheel Ø37x22	2	43
9	Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x50	6	44
10	Nylon Nut M8	8	45
11	Spacer Ø16xØ12.2x38	2	46
12	Hexagon Head Bolt M12x80	2	47
13	Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x15	2	48
14	Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x30	1	49
15	Motor	1	50
16	Foot Pad for Motor Ø22xT10	4	51
17	Front Roller Ø105xØ42xØ15x514	1	52
18	Rear Roller Ø42xØ15x500	1	53
19	Running Belt 400x2560xT1.6	1	54
20	Side Rail 80x12x1090	2	55
21	Belt 180J6	1	56
22	Running Deck	1	57
23	Rectangular End Cap (□25x50)	2	58
24	Lower Motor Cover	1	59
25	Reinforced Tube 15x30xT1.1x500	3	60
26	Upper Motor Cover	1	61
27	Rectangular End Cap (□20x40)	2	62
28	Left End Cover	1	63
29	Right End Cover	1	64
30	Cross Recessed Truss Head Screw M5x10	10	65
31	Nylon Nut M8	4	66
32	Hexagon Head Bolt M8x30	4	67
33	Spring Washer M8	4	68
34	Washer M8	4	69
35	Cross Recessed Truss Head Screw M6x20	1	70

DESCRIPTION	QTY
Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x55	3
Cross Recessed Countersunk Head Bolt M6x25	4
Cross Recessed Countersunk Head Bolt M6x40	6
Flange Nut M6	10
EVA Reinforced Pad 400x30xT3.0	3
EVA Deck Bumper 28x28xT5	4
EVA Adhesive 1080x25xT3	4
Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x45	1
Power Cord (L=1700 mm)	1
Power Switch	1
Power Cord Grommet	1
Fuse Box	1
Incline Adjuster	2
Lock Pin Ø28x17xØ10x45	2
Wire for Fuse Box	1
Wire for Power Control Board	1
Electric controller	1
Console Cover Down)	1
Console Cover (Up)	1
Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x30	2
Cross Recessed Oval Head Tapping Screw Ø4x12	16
Hexagon Socket Oval Head Bolt M6x20	1
Safety Key	1
Flange Nut M8	2
Handle Rail Frame	1
Handlebar End Cap Ø38	2
Start/Stop Buttons and Hand Pulse Sensor with Wire	2
Handlebar Foam Grip	2
Console Control Cable	2
Cross Recessed Oval Head Tapping Screw Ø4x25	4
Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x16	2
Cross Recessed Truss Head Screw ST4x12	1
Main Control Cable	1
Choke	1
Speed Buttons and Hand Pulse Sensor with Wire	1



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it