

everfit

MANUEL DE L'UTILISATEUR



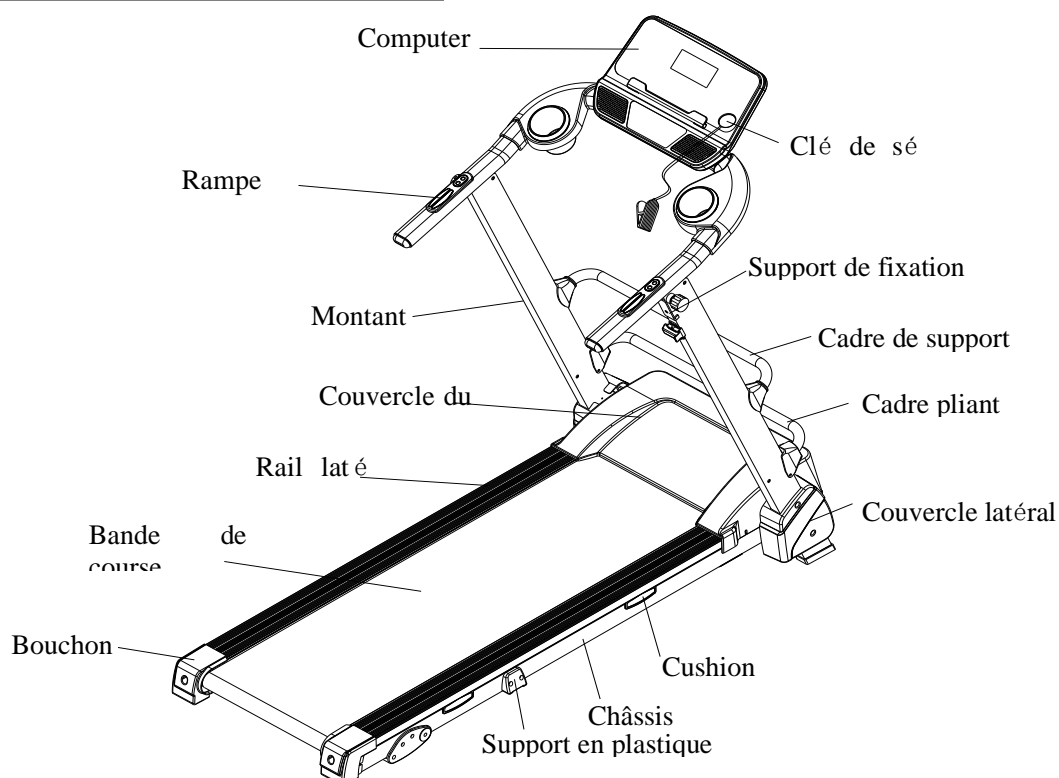
TFK355 SLIM



Paramètres Techniques

Tension d'alimentation en entrée : 220V	Température de fonctionnement : 0-40 °C
Plage de vitesse : 0.8-14KM/H	Plage d'inclinaison : Inclinaison manuelle en 3 sections
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*1250mm
Taille du produit : 1630*745*1430mm	Taille pliante : 250*745*1590mm

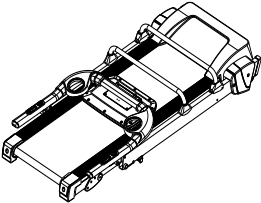
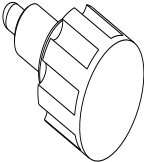

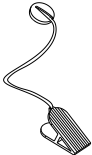
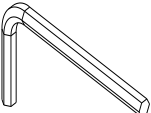
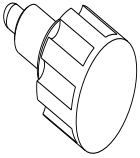
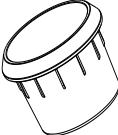
Aperçu des produits



Instructions de montage

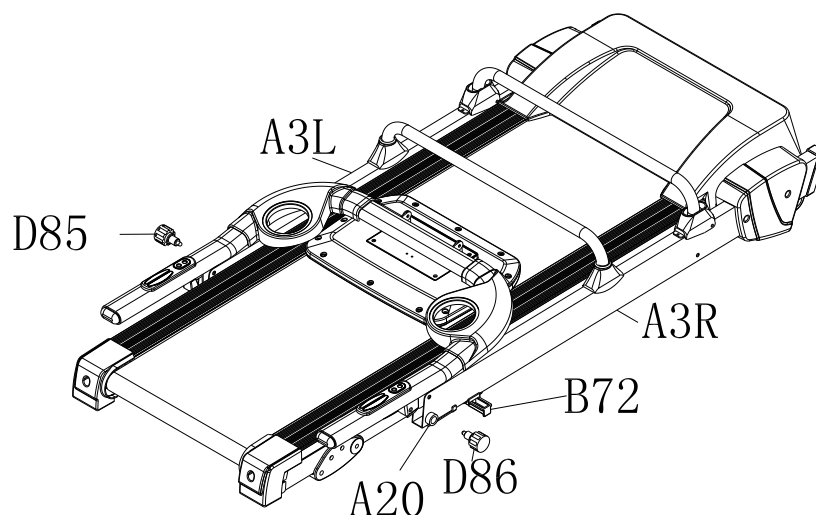
QUAND ON OUVRE L'EMBALLAGE, ON TROUVE LES PIÈCES SUIVANTES :

ÉTAPE 1 : Sortez et préparez les pièces suivantes

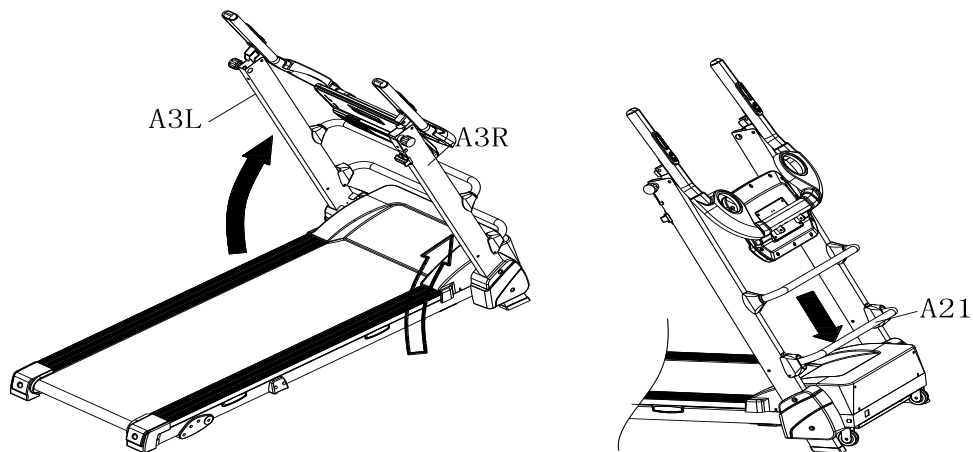
<p>Main frame 1 set</p> 	<p>D85 Left knob M16 1PC</p> 	<p>B18 Silicon oil 1 PC</p> 	<p>C13 Safety key 1 PC</p> 
<p>D3 Allen wrench 5MM, 1 PC</p> 	<p>D86 Right knob M16 1PC</p> 	<p>B49 Water bottle 2PCs</p> 	

Remarque : Ne serrez pas les boulons d'un seul coup au début du montage. Serrez tous les boulons après avoir placé les pièces nécessaires dans la bonne position.

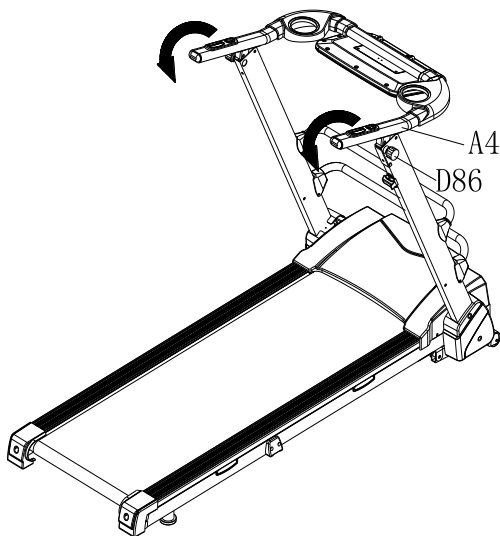
ÉTAPE 2 : Branchez les boutons gauche/droit M16 (D85/86) sur les montants gauche/droit (A3L/A3R), puis serrez le bouton gauche M16 (D85). Ensuite, vissez le bouton droit M16 (D86) 3 fois, tournez le support de fixation de 90 degrés vers l'extérieur et retirez la fiche (B72).



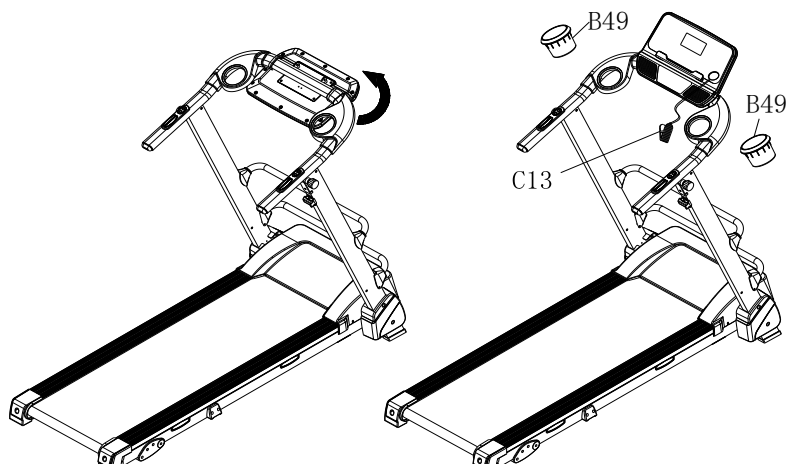
ÉTAPE 3 : Soulevez les montants gauche/droit (A3L/A3R) et abaissez le cadre pliant (A21).



Étape 4 : Soulevez le support de la console/main courante (A4) et serrez le bouton droit M16 (D86) sur le montant et le support de la console/main courante (A4).



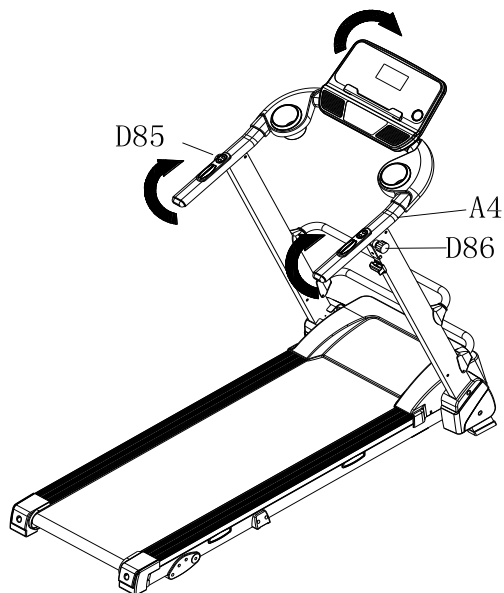
Étape 5 : Tournez la console vers l'avant et poussez-la vers le bas jusqu'à ce que vous entendiez le "clic". Ensuite, placez sur la clé de sécurité (C13) et la bouteille d'eau (B49).



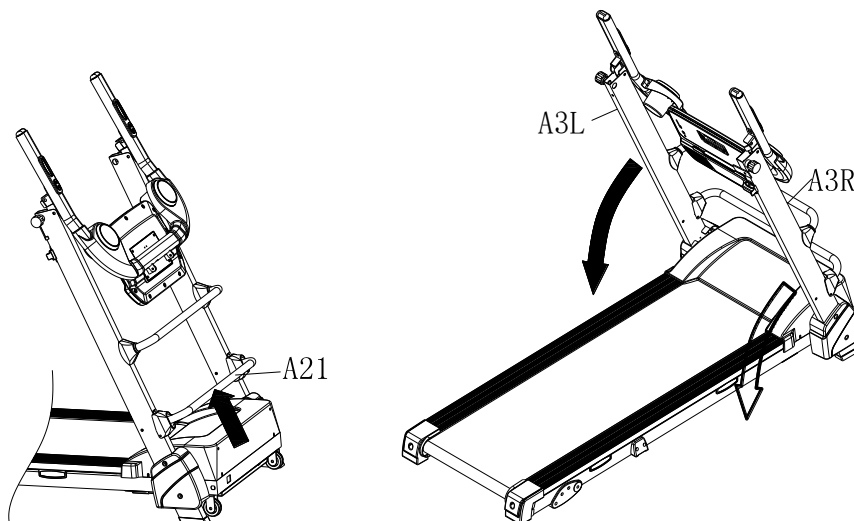
Étape 6 : Pour vérifier si la bande de course fonctionne correctement, placez le tapis roulant en position pliée et serrez tous les boulons. Réglez ensuite la vitesse en dessous de 3km/h et contrôlez si la bande de course fonctionne sans problème.

Instructions pour le pliage :

Étape 1 : Repoussez la console, desserrez le bouton M12 (D86), et tirez sur le bouton M12 (D85). Ensuite, retournez tout le support de la main courante et resserrez deux boutons M12 (D85/86).

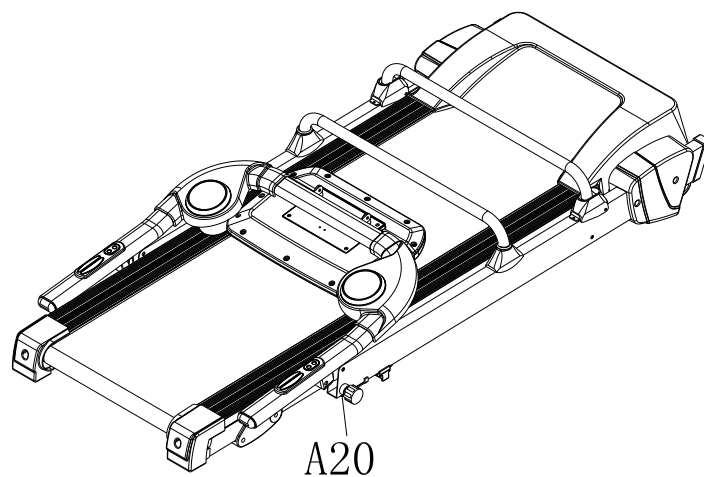


Étape 2 : Tirez le cadre pliant (A21) vers le haut, et poussez les deux montants (A3L/A3R) vers le bas.

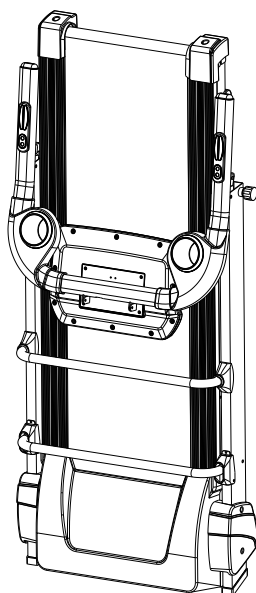


Étape 3 : Tournez le support de fixation de 90 degrés vers l'intérieur et maintenez le montant serré.

Étape 3 : Tournez le support de fixation de 90 degrés vers l'intérieur et maintenez le montant serré.



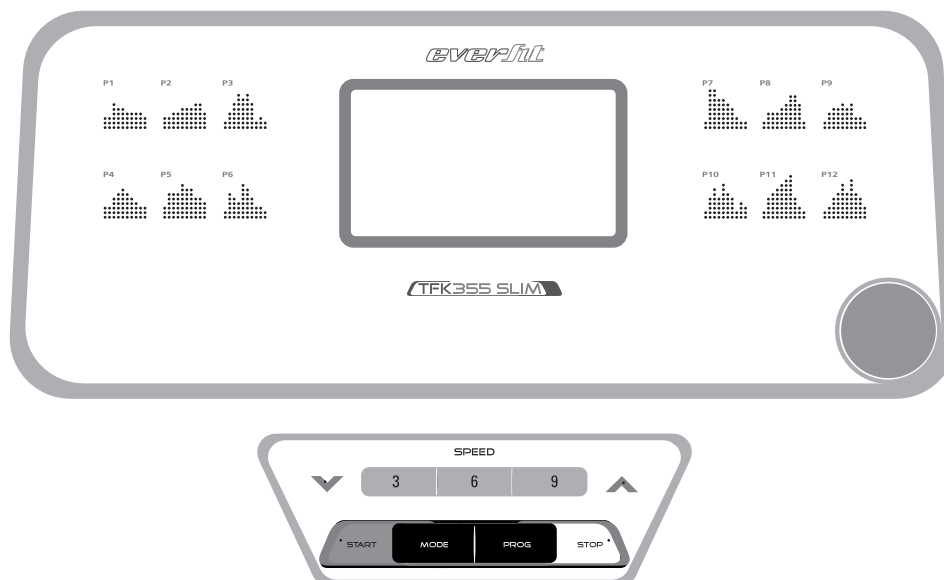
Étape 4: Placez le tapis roulant sur un sol plat après avoir effectué les étapes précédentes.



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

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

1.4. FONCTION VERROUILLAGE 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 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 "0,8", et la vitesse la plus élevée est "14".

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+/-" pour ajuster les données. Après cela, appuyez 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'incréméntation 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 RAPIDE « SPEED » (VITESSE)

Appuyez 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.

1.6. FONCTION D'AFFICHAGE

1.6.1.TIME [TEMPS]

Affiche le temps de fonctionnement ou le décompte du temps

1.6.2.SPEED [VITESSE]

Affichage de la vitesse de fonctionnement

1.6.3 PULSE (POULS)

Affiche les données du pouls

1.6.4 DISTANCE

Affiche la distance totale ou le décompte de la distance

1.6.5 CALORIES

Affiche les calories ou le décompte des calories

1.6.6 DIAGRAMME DE VITESSE

Afficher le diagramme de la vitesse de course

1.6.7 FENÊTRE D’AFFICHAGE DES DONNÉES RAGNE

TIME (TEMPS) : 0:00 – 99.59 (MIN)

DISTANCE : 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES : 0.0 – 999 (C)

SPEED (VITESSE) :1.0 -12 (km/h)

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 [TEMPS]		TEMPS FIXÉ/16 =TEMPS TOTAL DANS CHAQUE OPÉRATION									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED [VITESSE]	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED [VITESSE]	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED [VITESSE]	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED [VITESSE]	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED [VITESSE]	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED [VITESSE]	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED [VITESSE]	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED [VITESSE]	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED [VITESSE]	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED [VITESSE]	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED [VITESSE]	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED [VITESSE]	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

1.9 DONNÉES DE PARAMÉTRAGE DE LA FONCTION DE 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---99.9 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 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----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 Décompte du temps, décompte des calories et décompte de la 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 décompte, others (autres) affiche la donnée normale.

1.11.3 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.

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

Guide de mise en route

PRÉPARATION

Si vous avez environ 35 ans ou si vous avez un problème de santé, même si c'est la première fois que vous effectuez un entraînement de fitness, veuillez consulter un médecin ou un professionnel avant toute utilisation.

Avant de commencer l'exercice, veuillez vous tenir sur le côté pour apprendre à le faire fonctionner, par ex. comment démarrer, arrêter et régler la vitesse. Ensuite, montez sur la plate-forme plastique du tapis de course, saisissez la rampe, commencez avec une vitesse faible de 1,6--3,2 km/h, tenez-vous droit, regardez devant vous, faites plusieurs essais avec un pied, puis placez-vous sur la bande pour commencer votre entraînement. Après un temps d'adaptation, vous pouvez régler la vitesse à 3-5 km/h et continuer pendant environ 10 minutes, puis arrêtez-vous.

EXERCICES

Veuillez rester sur le côté pour apprendre à le faire fonctionner, par ex. comment régler la vitesse et l'inclinaison ; quand vous aurez compris son fonctionnement, vous pourrez commencer votre exercice. Marchez 1 km à une vitesse constante pendant environ 15-25 minutes, veuillez le noter. Marchez ensuite 1 km à une vitesse de 4,8 km/h pendant environ 12 minutes. Si vous pouvez faire cet exercice facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter la vitesse et l'inclinaison puis continuer pendant 30 minutes, vous aurez ainsi effectué un bon entraînement. Avant d'effectuer un exercice de marche lente, n'oubliez pas qu'il est destiné à votre santé et ne doit pas vous causer de douleurs.

AMPLEUR DES EXERCICES

PROGRAMME COURT—La meilleure manière de gagner du temps, c'est de faire un exercice de 15 à 20 minutes.

Échauffez-vous pendant 2 minutes à 4,8 km/h, et ajustez la vitesse à 5,3 km/h et 5,8 km/h, continuez votre exercice à ces deux vitesses. Puis ajoutez 0,3 km/h toutes les 2 minutes d'augmentation de la vitesse jusqu'à ce que votre respiration soit plus rapide, mais sans essoufflement. Conservez cette vitesse pour votre exercice, si vous vous sentez mal à l'aise, réduisez de 0,3 km/h. Restez encore 4 minutes pour réduire la vitesse pour la fin. Si vous sentez qu'il est difficile de renforcer les exercices en augmentant la vitesse, vous pouvez opter pour l'augmentation lente de l'inclinaison, cela peut également renforcer l'exercice.

CONSOMMATION DE CHALEUR ----- Cette méthode permet de consommer réellement la chaleur.

Réchauffez-vous pendant 5 minutes à une vitesse de 4 à 4,8 km/h, puis ajoutez 0,3 km/h par tranche de 2 minutes en augmentant la vitesse. Vous pouvez faire 45 minutes à la vitesse qui vous semble confortable et stimulante. Ceci afin de renforcer l'exercice. Vous pouvez faire 1 heure à cette vitesse et ajouter 0,3 km/h de vitesse lorsque vous avez entendu des publicités commerciales, et revenir à cette vitesse lorsque vous passez au programme suivant, de sorte qu'à cette période, la chaleur sera suffisamment consommée. Gardez 4 minutes à la fin pour réduire la vitesse.

FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT

Un objectif de 3 à 5 fois par semaine, 15 à 60 minutes à chaque fois. Il vaut mieux mettre en place un calendrier, ne vous adaptez pas à votre humeur. Vous pouvez obtenir un degré d'exercice intense en ajustant la vitesse et l'inclinaison. Nous vous suggérons de ne pas régler l'inclinaison dès le début de l'exercice.

Exercice d' échauffement

Veillez consulter un professionnel avant de commencer votre entraînement. Il peut vous aider et vous recommander la fréquence/l'intensité d'exercice ainsi que la durée en fonction de votre âge et de votre état de santé. Lorsque vous courez, si vous ressentez une contraction au niveau du thorax ou une douleur, une fréquence cardiaque irrégulière, un essoufflement, des vertiges ou d'autres sensations de malaise, veuillez arrêter immédiatement ! Et consultez un professionnel avant de continuer à faire votre entraînement. Si vous utilisez souvent un tapis de course, vous pouvez opter pour la vitesse de marche normale ou la vitesse de course.

Si vous n'avez aucune expérience dans ce domaine ou si vous n'êtes pas sûr de la vitesse la plus adaptée, vous pouvez vous référer aux vitesses standards ci-dessous :

Vitesse 0,8-3,0 km	personnes de faible constitution.
Vitesse 3,0-4,5 km	personnes sédentaires ou faisant peu d'exercice.
Vitesse 4,5-6,0 km	gens qui marchent rapidement.
Vitesse 6,0-7,5 km	vitesse de marche rapide.
Vitesse 7,5-9,0 km	joggeur.
Vitesse 9,0-12,0 km	coureur de vitesse intermédiaire.
Plus de 12,0 km	excellent coureur.

ATTENTION : il est recommandé aux marcheurs de choisir une vitesse inférieure ou égale à 6 km.

Instructions de Maintenance

AVERTISSEMENT : Assurez-vous 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 :

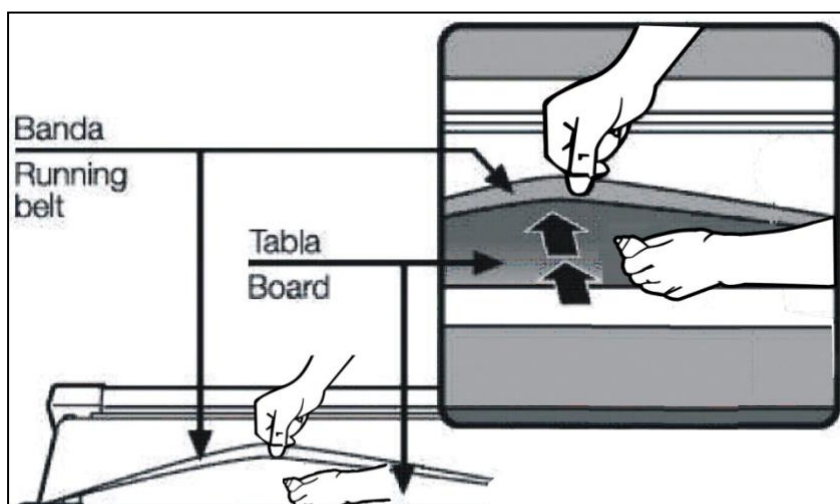
Utilisateur léger (moins de 3 heures/ semaine) Tous les 60 jours

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

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

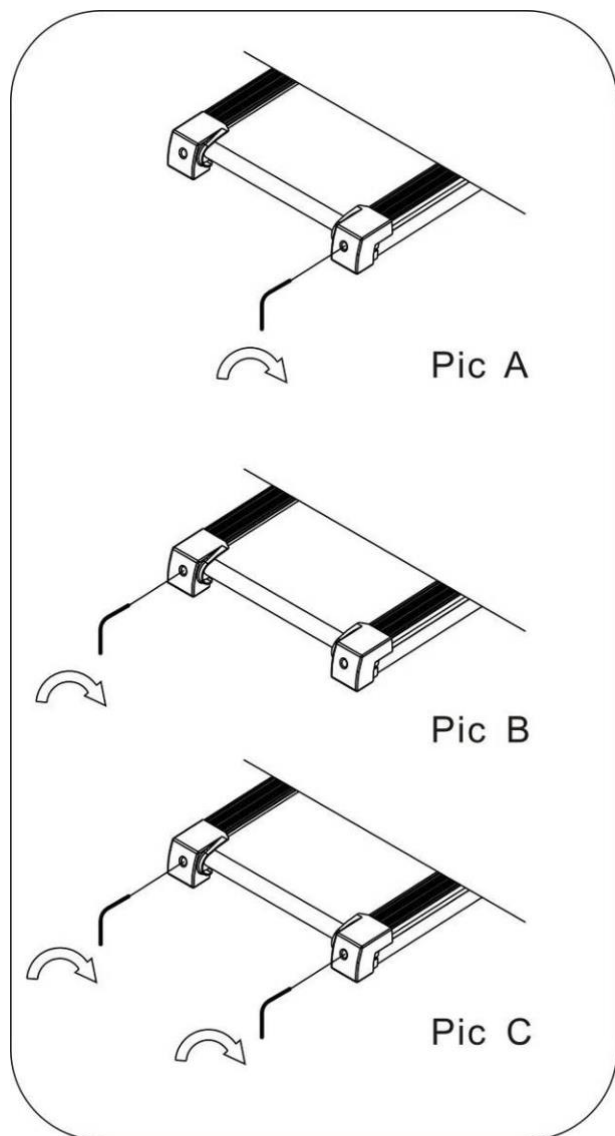
Il est suggéré d'acheter de l'huile lubrifiante auprès des distributeurs locaux ou de contacter directement notre entreprise.

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



Réglage de la Bande

Placez 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.

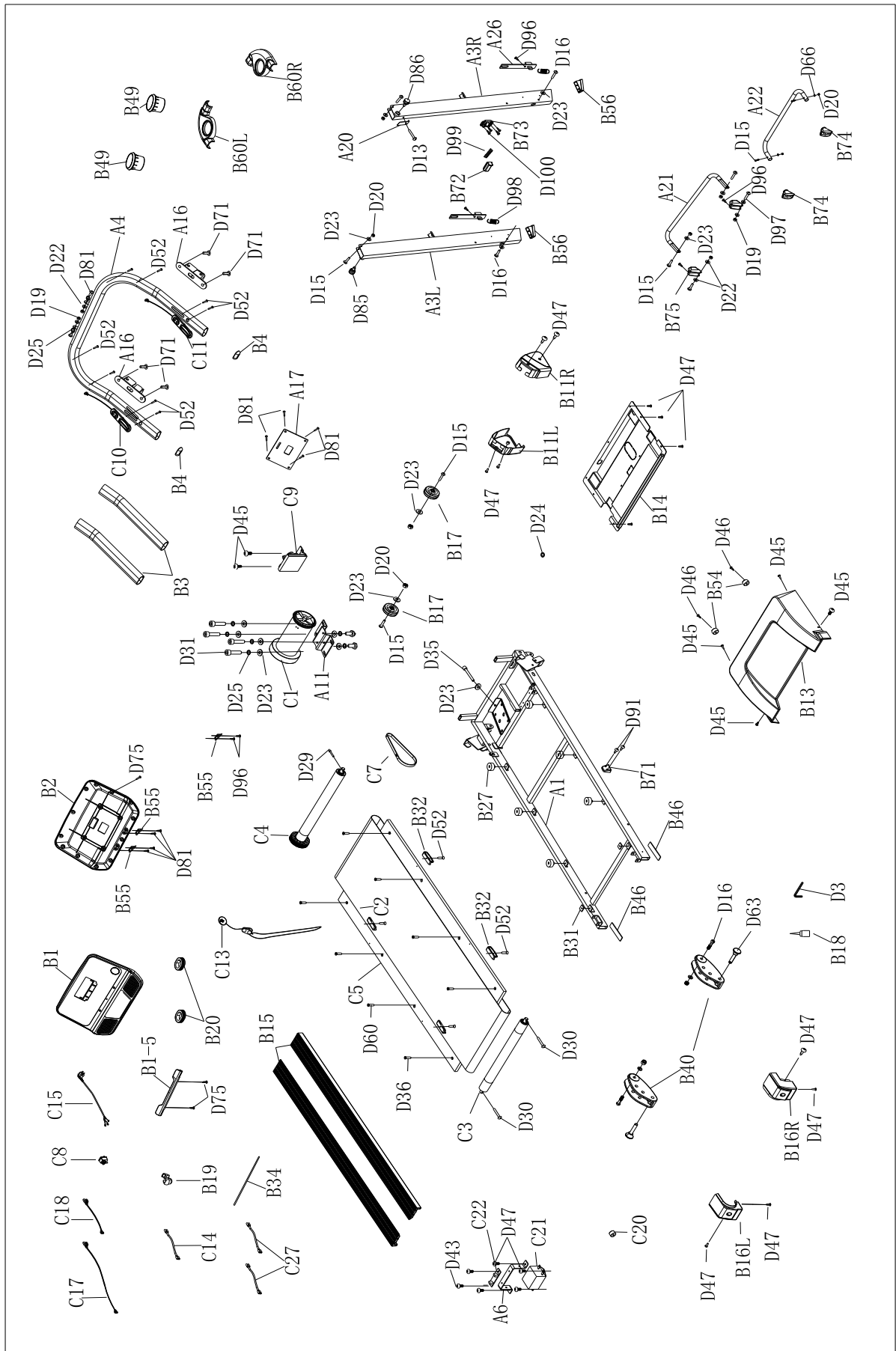


Si la bande a dévié vers la droite, débranchez le verrou de sécurité, coupez l'alimentation électrique, tournez le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis rebranchez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis roulant 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 couper 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, faites 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 Conner le tapis

Vue éclatée



Parts list

A Welding parts					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
A1	Main frame	1	A16	Handrail connecting frame	2
A3L	Left upright	1	A17	Console supporting frame	1
A3R	Right upright	1	A20	Fixing bracket at folding position	1
A4	Handrail bracket	1	A21	Folding handrail	1
A6	Filter bracket	1	A22	Supporting frame	1
A11	Motor base frame	1	A26	Hanging frame	2
B Plastic parts					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
B1	Console set	1	B20	Round plug	2
B1-1	Overlay	1	B27	New cushion	6
B1-2	Membrane key	1	B31	Rubber pad	2
B1-3	Console	1	B32	Oval shape cushion	4
B1-5	Tablet holder	1	B34	EVA pad (for table holder)	1
B2	Console back cover	1	B40	3 sections manual incline	2
B3	Protecting foam	2	B46	Rubber pad (for B40)	2
B4	Handrail plug	2	B49	Water bottle	2
B11L	Left side cover	1	B54	Round cushion	2
B11R	Right side cover	1	B55	Fixing plastic for console	3
B13	Motor upper cover	1	B56	Squared shape plug	2
B14	Motor lower cover	1	B60L	Left water bottle holder	1
B15	Side rail	2	B60R	Right water bottle holder	1
B16L	Left end cap	1	B71	Plastic holding bracket	1
B16R	Right end cap	1	B72	Fixing plug 1	1
B17	Adjusting wheel	2	B73	Fixing plug 2	1
B18	Silicon oil	1	B74	Plastic cover 1	2
B19	Cable organizer	1	B75	Plastic cover 2	2
C Electronic parts					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
C1	DC motor	1	C13	Safety key	1
C2	Running belt	1	C14	Single cord	1
C3	Rear roller	1	C15	Power cable	1
C4	Front roller	1	C17	Lower cable	1
C5	Running deck	1	C18	Connecting cable	1
C7	Drive belt	1	C20	Magnetic ring	1
C8	Power switch	1	C21	Inductor	1
C9	Controller	1	C22	Filter	1
C10	Wire for left handrail button	1	C27	Single cord	2
C11	Wire for right handrail	1			

	button				
D Hardware parts					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
D3	Allen wrench 80X80XT5mm	1	D47	Cross self-tapping bolt ST4.2X16, washer	21
D13	Round hex head bolt M8X15	1	D52	Cross self-tapping bolt ST4.2X16	12
D15	Round hex head bolt M8X40	8	D60	Cross head bolt M6X20	6
D16	Round hex head bolt M8X45	4	D63	Plug	2
D19	Nylon nut M6	4	D66	Washer	2
D20	Nylon nut M8	10	D71	Hex head bolt M8X15	4
D22	Flat washer M 6	6	D75	Cross self-tapping bolt ST4.2X8	14
D23	Flat washer M8	15	D81	Cross head bolt M6X16	10
D24	Spring washer M5	1	D85	Left knob M16	1
D25	Spring washer M8	6	D86	Right knob M16	1
D29	Hex round head bolt M6X45	1	D91	Cross self-tapping bolt ST4.2X20	2
D30	Hex round head bolt M6X60	2	D96	Cross head bolt M6X12	6
D31	Hex round head bolt M8X20	4	D97	Cross head bolt M6X45	2
D35	Hex round head bolt M8X80	1	D98	Spring	2
D36	Cross head bolt M6X25	2	D99	Spring	1
D43	Cross self-tapping bolt M4X20	2	D100	Cross head bolt M5X16	4
D45	Cross head bolt M5X15, washer	7			
D46	Cross head bolt M5X20, washer	2			



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it