

# *everfit*

## MANUEL D'UTILISATION

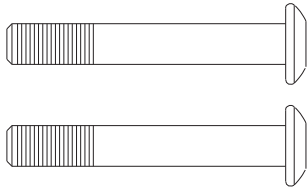


# TFK200



# LISTE DU MATÉRIEL ET DES COMPOSANTS DE MONTAGE

**S1**



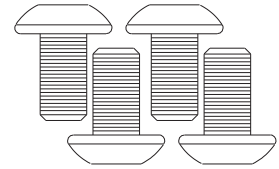
Hexagon Socket Oval  
Head Bolt M8x50  
X2

**S2**



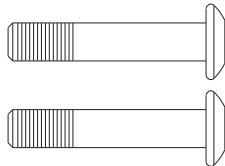
Spring Washer M8  
X2

**S3**



M8x16 Allen Bolt  
X 4

**S4**



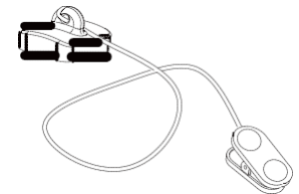
M8x30 screw  
X1

**S5**



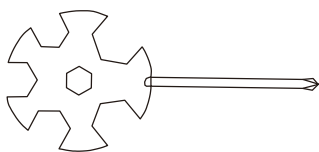
Nylon Nut M8  
X 2

**S6**



Safety Tether Key  
X 1

## TOOLS

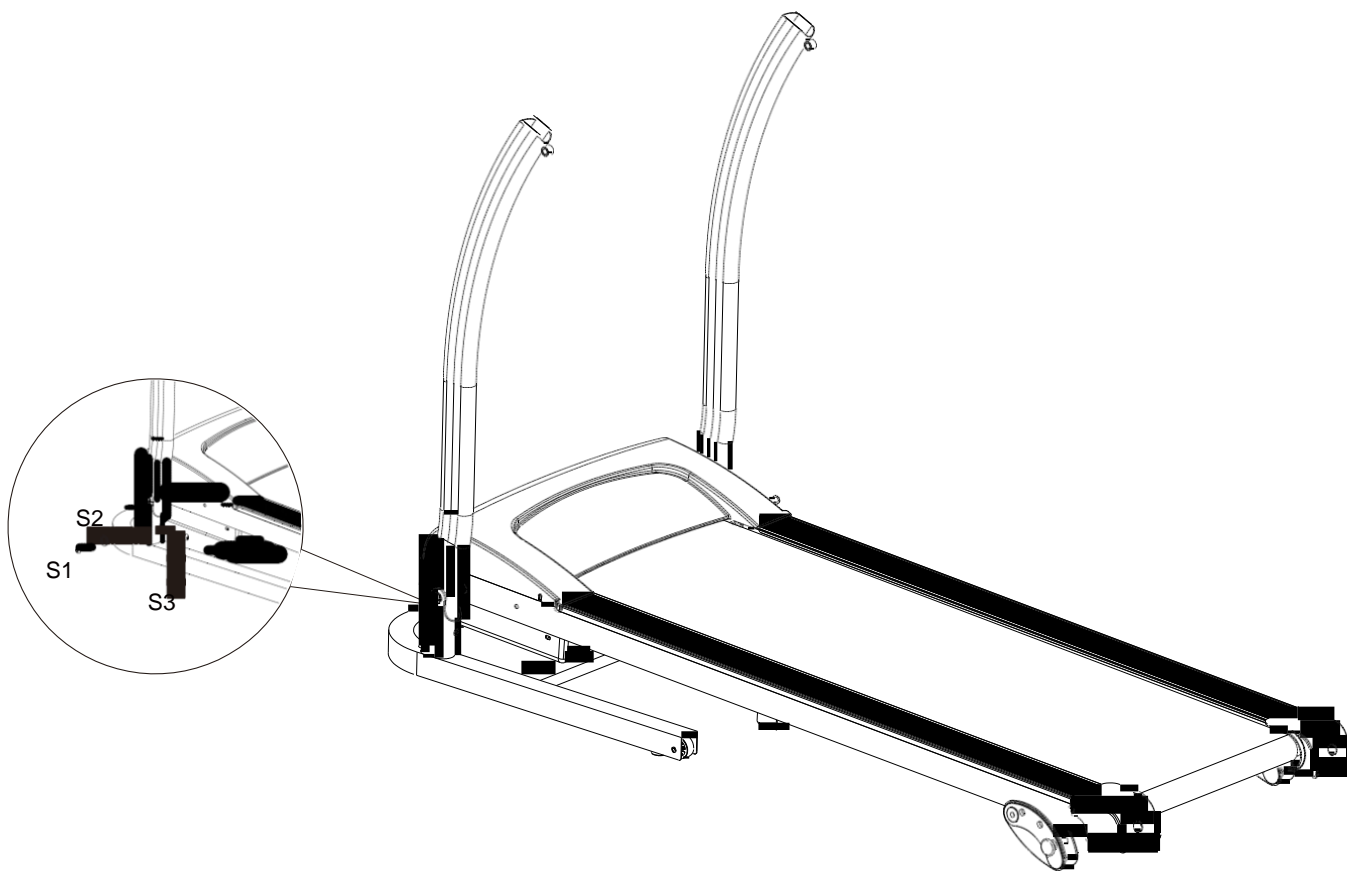


Multi Hex Tool with  
Phillips Screwdriver  
X1



Allen Wrench  
X 1

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

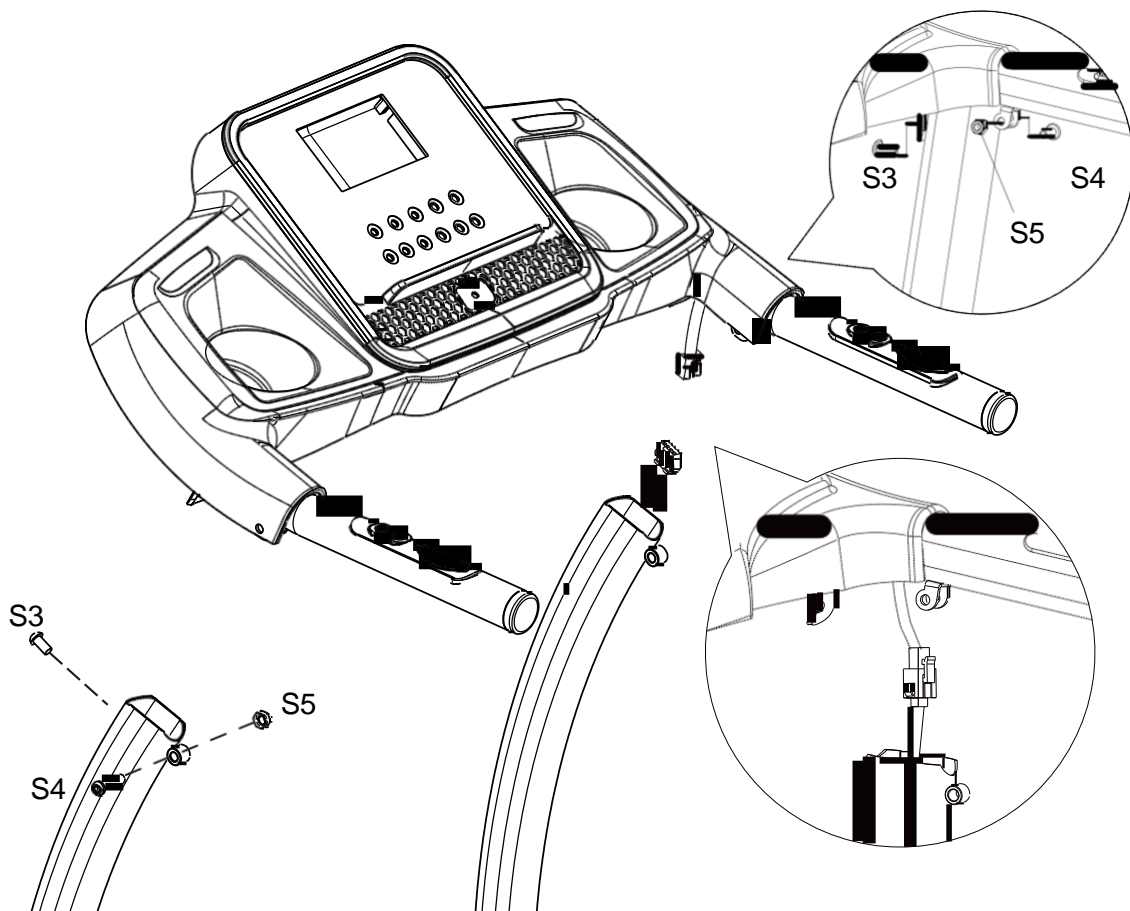


## ÉTAPE 1

Il est recommandé de faire appel à une deuxième personne pour cette étape. Soulevez les tubes de support du guidon droit et gauche. Une personne doit tenir les tubes de support du guidon droit et gauche en place pendant que l'autre personne serre les boulons. Soulevez les tubes de support du guidon droit et gauche et alignez les trous de boulons. Utilisez deux boulons à tête ovale à douille hexagonale M8x50 (S1) et deux rondelles élastiques M8 (S2) pour fixer les tubes de support du guidon droit et gauche sur le cadre de base.

Utilisez deux boulons à tête ovale à douille hexagonale M8x16 (S3) pour fixer les tubes de support du guidon droit et gauche sur le cadre de base. Serrez tous les boulons à moitié avec la clé Allen fournie.

**REMARQUE : NE PAS SERRER COMPLÈTEMENT LES BOULONS DE L'ÉTAPE 1 AVANT QUE L'ÉTAPE 2 NE SOIT TERMINÉE.**



## ÉTAPE 2 :

Il est recommandé de faire appel à une deuxième personne pour cette étape. Une personne doit tenir la console d'ordinateur en place pendant que l'autre personne branche les câbles.

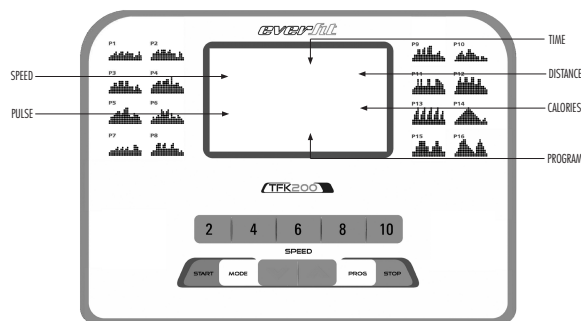
Connectez le câble de commande principal du tube de support du guidon droit au câble qui vient de la console de l'ordinateur.

Installez le support du guidon sur les tubes de support du guidon droit et gauche, en utilisant deux boulons à tête ovale à douille hexagonale M8x16 (S3), deux écrous en nylon M8 (S5) et deux boulons à tête ovale à douille hexagonale M8x30 (S4). Serrez les boulons et les écrous en nylon avec la clé Allen et l'outil Multi Hex avec le tournevis Phillips fourni.

**IMPORTANT :** Lorsque vous glissez le support de guidon sur les tubes de support de guidon droit et gauche, assurez-vous que les câbles sont installés à l'intérieur du tube de support de guidon droit et faites attention à ne pas pincer les câbles.

**VEUILLEZ MAINTENANT SERRER À FOND TOUS LES BOULONS INSTALLÉS À L'ÉTAPE 1.**

# LE FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR



**REMARQUE : Mettez-vous toujours sur les rails latéraux lorsque vous démarrez le tapis roulant, ne démarrez jamais le tapis roulant lorsque vous êtes debout sur la bande de course.**

## **DÉMARRAGE RAPIDE :**

Appuyez sur le bouton START de l'ordinateur pour commencer l'exercice, la fenêtre LCD va compter 3 secondes et l'écran LCD affichera "3-2-1" avant que la bande de course ne commence à bouger. La bande de course commence à se déplacer avec une vitesse initiale de 0,8 KPH. Laissez toujours le tapis roulant atteindre une vitesse de 0,8 KPH avant de marcher sur la bande de course. Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED + ou SPEED - sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La fenêtre fractionnée de SPEED affichera votre vitesse de course actuelle. La plage de vitesse va du minimum de 0,8 KPH au maximum de 12,0 KPH. Vous pouvez également appuyer sur l'un des boutons INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8 / 10) de la console de l'ordinateur. La fenêtre de fractionnement de SPEED affichera la vitesse sur laquelle vous avez appuyé et la vitesse de course passera respectivement à 2 KPH, 4 KPH, 6 KPH, 8 KPH ou 10 KPH. La fenêtre fractionnée de TIME affichera votre temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes. La fenêtre fractionnée de DISTANCE affichera la distance cumulée parcourue pendant l'entraînement. La fenêtre fractionnée de CALORIES affichera le total des calories accumulées brûlées pendant l'entraînement. La fenêtre fractionnée de PULSE affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM). Pour l'activer, saisissez les capteurs de pouls tactiles sur les deux guidons pendant l'exercice et le pouls s'affichera après 4-5 secondes. Pour une lecture plus précise, saisissez les capteurs de pouls avec les deux mains. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP de la console de l'ordinateur pour arrêter le tapis roulant à tout moment, ou retirer la clé de sécurité pour arrêter le tapis roulant.

## **BOUTONS DE FONCTION :**

### **DÉMARRAGE :**

Appuyez sur le bouton START pour commencer la formation sur les différents modes de formation.

### **STOP :**

Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter l'entraînement sur un autre mode d'entraînement.

### **PROG (PROGRAMME) :**

Appuyez sur le bouton PROG pour sélectionner le mode de programme de formation pré-réglé (P01-P16) avant la formation.

## **MODE :**

Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner différentes fonctions (temps, distance ou calories) pour fixer des objectifs d'exercice en mode programme manuel avant l'entraînement.

## **SPEED [VITESSE] + (AUGMENTATION DE LA VITESSE) :**

Appuyez sur le bouton SPEED + pour effectuer des ajustements vers le haut afin de prérégler la durée, la distance ou la calorie de l'entraînement cible en mode de programme manuel avant l'entraînement.

Appuyez sur le bouton SPEED + pour effectuer des ajustements vers le haut pour la prédéfinition de la durée d'entraînement cible en mode programme d'entraînement prédéfini (P01-P16) avant l'entraînement.

Permet d'ajuster la vitesse pendant toutes les périodes d'entraînement sur différents modes d'entraînement. La plage de vitesse est comprise entre 0,8 KPH et 12,0 KPH.

## **SPEED [VITESSE] - (RÉDUCTION DE LA VITESSE) :**

Appuyez sur la touche SPEED - pour effectuer des réglages rétroactifs afin de prérégler la durée, la distance ou la calorie de l'entraînement cible en mode de programme manuel avant l'entraînement.

Appuyez sur la touche SPEED - pour effectuer des réglages rétroactifs afin de prédéfinir la durée d'entraînement cible en mode programme d'entraînement prédéfini (P01-P16) avant l'entraînement.

Permet d'ajuster la vitesse pendant toutes les périodes d'entraînement sur différents modes d'entraînement. La plage de vitesse est comprise entre 0,8 KPH et 12,0 KPH.

## **VITESSE INSTANTANÉE (2 / 4 / 6 / 8 / 10) :**

Utilisé pour atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.

## **FONCTIONS D’AFFICHAGE :**

**TIME [TEMPS] :** Affiche le temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes.

Appuyez sur le bouton START de l'ordinateur pour commencer l'exercice, la fenêtre LCD va compter 3 secondes et l'écran LCD affichera "3-2-1" avant que la bande de course ne commence à bouger. La bande de course commence à se déplacer avec une vitesse initiale de 0,8 KPH. Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED + ou SPEED - sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Le temps commence à compter de 0:00 à 99:59 par incrément d'une seconde.

**SPEED :** Affiche la vitesse actuelle du minimum 0,8 KPH au maximum 12,0 KPH. Vous pouvez augmenter ou diminuer la vitesse en appuyant sur le bouton SPEED + ou SPEED - sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon.

**(DISTANCE :** Affiche la distance cumulée parcourue pendant l'entraînement. Appuyez sur le bouton START de l'ordinateur pour commencer l'exercice, la fenêtre LCD va compter 3 secondes et l'écran LCD affichera "3-2-1" avant que la bande de course ne commence à bouger. La bande de course commence à se déplacer avec une vitesse initiale de 0,8

KPH. Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED + ou SPEED - sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La distance commence à être comptée.

**CALORIES** : Affiche le nombre total de calories brûlées pendant votre entraînement. Appuyez sur le bouton START de l'ordinateur pour commencer l'exercice, la fenêtre LCD va compter 3 secondes et l'écran LCD affichera "3-2-1" avant que la bande de course ne commence à bouger. La bande de course commence à se déplacer avec une vitesse initiale de 0,8 KPH. Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED + ou SPEED - sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Les calories commencent à être comptées. (Ces données sont une indication approximative pour la comparaison des différentes séances d'exercice et ne peuvent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.)

**PULSE [POULS]** : Affiche votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM). Pour l'activer, saisissez les capteurs tactiles de pouls pendant l'exercice et le pouls s'affichera après 2 à 5 secondes. Pour une lecture plus précise, saisissez les capteurs de pouls avec les deux mains.

### **FORMATION EN MODE DE PROGRAMMATION MANUELLE :**

Vous pouvez prédéfinir les cibles TIME, DISTANCE ou CALORIES en mode STOP avant l'entraînement.

**Une seule des fonctions peut être prédéfinie.**

Pour régler le TEMPS, appuyez sur le bouton MODE de la console de l'ordinateur jusqu'à ce que la fenêtre de fractionnement du TEMPS commence à clignoter.

Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour modifier le réglage. Chaque incrément est d'une minute. L'intervalle de temps cible prédéfini est de 5:00 à 99:00 minutes. Une fois que vous avez prédéfini l'heure cible, appuyez sur la touche START de l'ordinateur pour commencer à vous entraîner. La bande de course commence à se déplacer avec une vitesse initiale de 0,8 KPH. Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED + ou SPEED sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Le temps commence à décompter à rebours à partir d'un temps cible prédéfini jusqu'à 0:00 par seconde. Lorsque la durée cible prédéfinie est ramenée à 0:00, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous avertir et le tapis roulant s'arrête automatiquement.

Pour régler la DISTANCE, appuyez sur le bouton MODE de la console de l'ordinateur jusqu'à ce que la fenêtre de DISTANCE commence à clignoter. Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - sur la console de l'ordinateur pour modifier le réglage. La distance cible prédéfinie est de 0,5 à 99,5 kilomètres, la distance par défaut est de 1 kilomètre. Une fois la distance cible prédéfinie, appuyez sur la touche START de l'ordinateur pour commencer l'exercice. La bande de course commence à se déplacer avec une vitesse initiale de 0,8 KPH. Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED + ou SPEED sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Le décompte commence à partir de la distance cible prédéfinie jusqu'à 0,00. Lorsque la distance cible prédéfinie est ramenée à 0,00, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous avertir et le tapis roulant s'arrête automatiquement.

Pour régler les CALORIES, appuyez sur le bouton MODE de la console de l'ordinateur jusqu'à ce que la fenêtre des CALORIES commence à clignoter. Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - sur la console de l'ordinateur pour modifier le réglage.

La plage de calorie cible prédéfinie est de 10 à 995 calories. Une fois les calories cibles prédéfinies, appuyez sur la touche START de l'ordinateur pour commencer à faire de l'exercice. La bande de course commence à se déplacer avec une vitesse initiale de 0,8 KPH. Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED + ou SPEED - sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Les calories commencent à décompter à partir des calories cibles prédéfinies jusqu'à 0. Lorsque les calories cibles prédéfinies descendent à 0, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous en avertir et le tapis roulant s'arrête automatiquement.

<b>Program</b>	<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

# LUBRIFICATION

La lubrification sous la bande de course assurera des performances supérieures et prolongera sa durée de vie. Après les 25 premières heures d'utilisation (ou 2-3 mois), appliquez un peu de lubrifiant, et répétez l'opération pour chaque 50 heures d'utilisation suivantes (ou 5-8 mois).

## Comment vérifier la bonne lubrification d'une bande de course

Soulevez un côté de la bande de course et palpez la surface supérieure de la plate-forme de course. Si la surface est glissante au toucher, aucune autre lubrification n'est nécessaire.

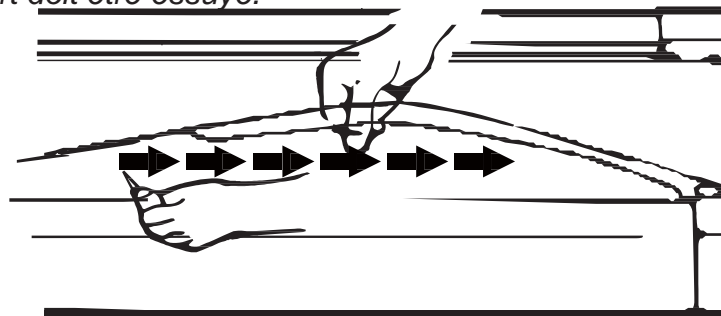
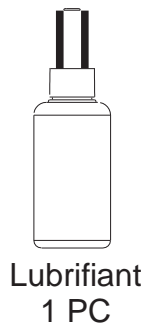
Si la surface est sèche au toucher, appliquez un peu de lubrifiant.

## Comment appliquer un lubrifiant

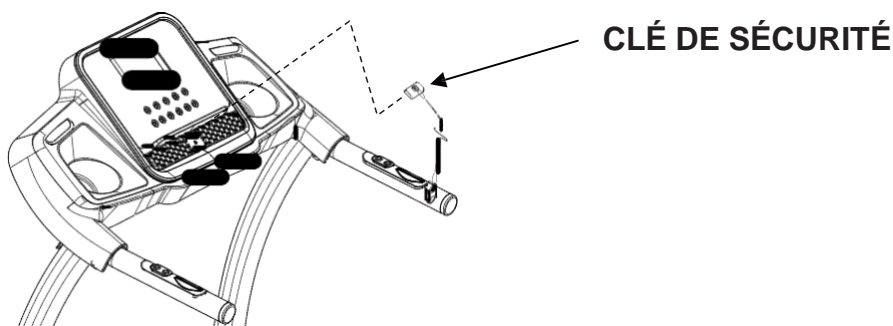
Soulevez un côté de la bande de course.

Versez un peu de lubrifiant sous le **centre** de la bande de course, sur la surface supérieure de la **plate-forme** de course.

Courez sur le tapis roulant à faible vitesse pendant 3 à 5 minutes pour répartir uniformément le lubrifiant. *REMARQUE : Ne pas trop lubrifier la plate-forme de course. Tout excès de lubrifiant qui sort doit être essuyé.*



# ARRÊT D'URGENCE



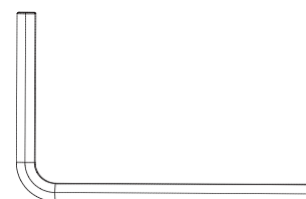
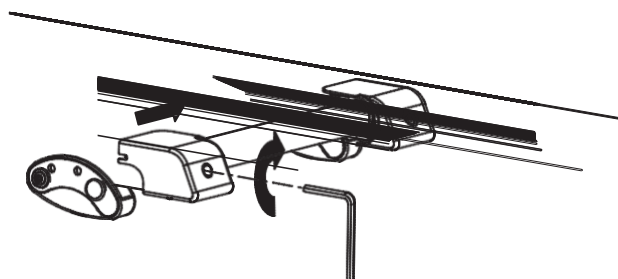
Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement placée sur la console de l'ordinateur et que le clip de sécurité est solidement fixé à un vêtement. Si vous tombez, le clip retire la **TOUCHE DE SÉCURITÉ** de la console de l'ordinateur et la bande de course s'arrête immédiatement pour un arrêt d'urgence, ce qui contribue à éviter les blessures.

Remplacement de la clé de sécurité sur la console de l'ordinateur. Appuyez sur la touche START pour recommencer l'exercice.

# ADJUSTEMENT DE LA BANDE

La bande de course est pré-ajustée à la plate-forme de course à l'usine, mais après une utilisation prolongée, elle peut s'étirer et nécessiter un réajustement. Pour régler la bande, mettez en marche l'interrupteur principal du tapis roulant et laissez la bande tourner à une vitesse de 8-10 KPH. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les boulons de réglage du rouleau arrière afin de centrer la bande. Si la bande de course se déplace vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et la bande de course devrait commencer à se corriger d'elle-même.

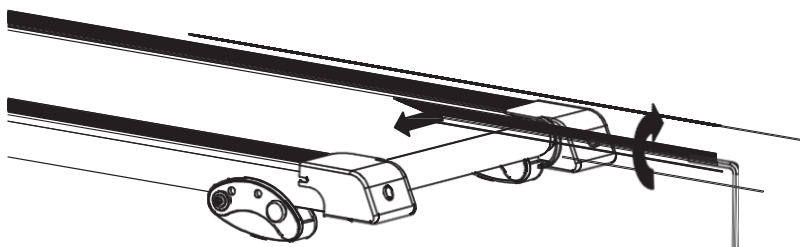
**Outil :**



**Clé Allen**

Si la bande de course se déplace vers la droite, alors tournez le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et la bande devrait commencer à se corriger d'elle-même. Continuez à tourner les boulons de réglage jusqu'à ce que la bande de course soit correctement centrée.

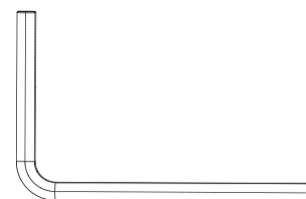
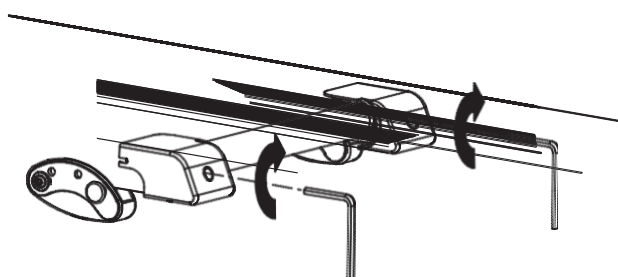
**Outil :**



**Clé Allen**

Si la bande de course glisse pendant l'utilisation, éteignez et débranchez le tapis roulant. À l'aide de la clé Allen fournie, tournez les boulons de réglage des rouleaux arrière gauche et droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis remettez l'interrupteur principal sous tension et faites fonctionner le tapis roulant à une vitesse de 8-10 KPH. Courez sur la bande de course pour déterminer si elle glisse encore. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande ne glisse plus.

**Outil :**



**Clé Allen**

# GUIDE D'ENTRETIEN, DE MAINTENANCE ET DE DÉPANNAGE

**AVERTISSEMENT** : Pour éviter tout risque de choc électrique, veuillez éteindre et débrancher le tapis roulant avant de le nettoyer ou de procéder à une maintenance de routine.

**AVERTISSEMENT** : Vérifiez toujours les composants d'usure comme le bouton de ressort et la bande de course pour éviter les blessures.

## NETTOYAGE

**Après chaque exercice, assurez-vous que l'appareil est essuyé et que toute la sueur est évacuée de l'appareil.**

Le tapis roulant peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. N'utilisez pas d'abrasifs ni de solvants. Veillez à ne pas faire apparaître une humidité excessive sur l'écran d'affichage, car cela pourrait endommager l'appareil et créer un risque électrique.

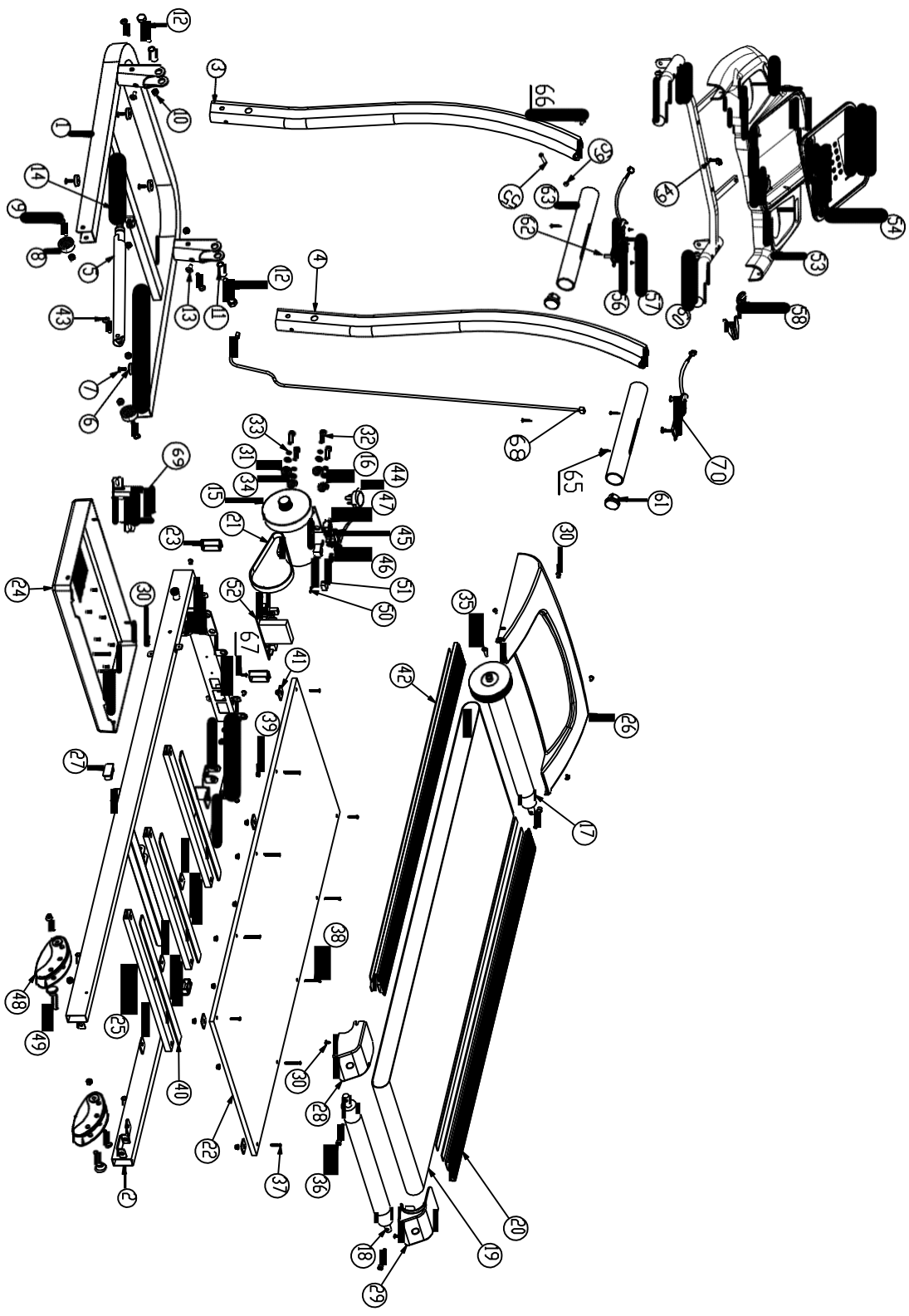
Veillez garder le tapis roulant, en particulier la console d'ordinateur, hors de la lumière directe du soleil pour éviter d'endommager l'écran.

## STOCKAGE

Stockez le tapis roulant dans un environnement intérieur propre et sec. Ne jamais laisser ou utiliser l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale.

## GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Causes potentielles	Corrections
Le tapis roulant ne démarrera pas.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Le tapis roulant n'est pas branché.</li><li>2. La clé de sécurité n'est pas correctement installée.</li><li>3. Le disjoncteur dans la maison a été déclenché.</li><li>4. Le disjoncteur du tapis roulant a été déclenché.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale.</li><li>2. Réinstallez la clé de sécurité.</li><li>3. Réinitialisez le disjoncteur, ou appelez un électricien pour remplacer le disjoncteur.</li><li>4. Attendez 5 minutes, puis essayez de redémarrer le tapis roulant.</li></ol>
La bande glisse.	La bande n'est pas assez serrée.	Ajustez la tension de la bande.
La bande hésite quand on lui marche dessus.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pas assez de lubrifiant appliqué sur la plateforme de course.</li><li>2. La bande est trop serrée.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Appliquer un lubrifiant.</li><li>2. Ajustez la tension de la bande.</li></ol>
La bande n'est pas centrée.	La tension de la bande ne passe même pas sur le rouleau arrière.	Centrez la bande.



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