

everfit

MANUAL DE INSTRUCCIONES



TFK130



LISTA DE HARDWARE Y COMPONENTES DE MONTAJE

S1

Hexagon Socket Oval
Head Bolt M8x50
X2

S2

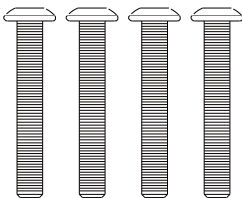


Spring Washer M8
X2

S3

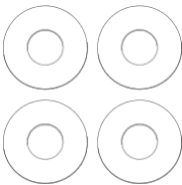
M8x16 Allen Bolt
X 4

S4



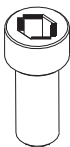
Hexagon Socket Oval
Head Bolt M8x55
4 PCS

S5



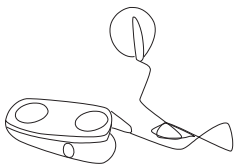
Curve Washer M8
4 PCS

S6



Hexagon Socket Round
Head Cap Bolt M6x20
1 PC

S7



Safety Tether Key
X 1

S8



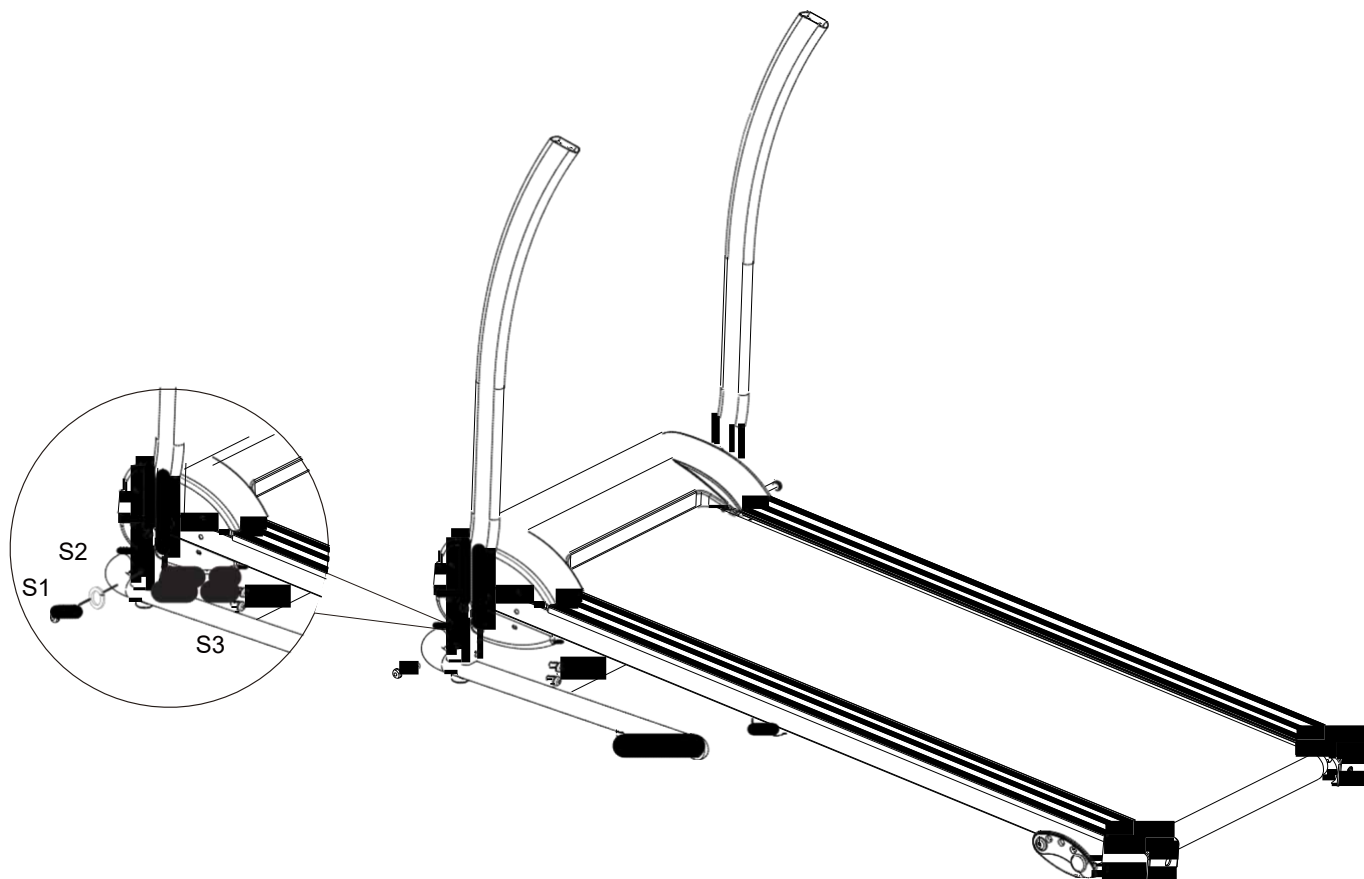
Multi Hex Tool with
Phillips Screwdriver
X1

S9



Allen Wrench
X 1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



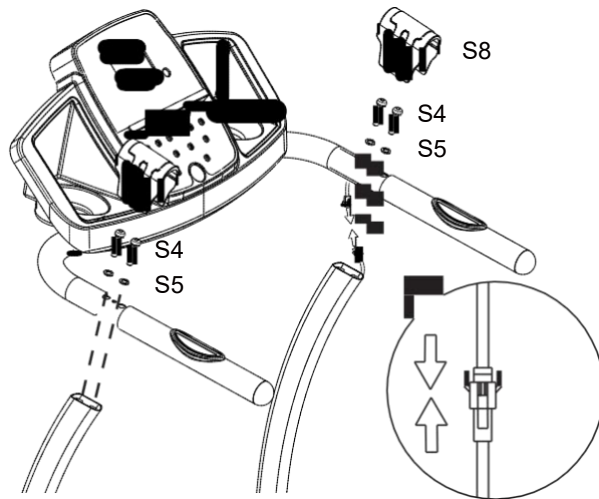
PASO 1

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.

A. Utilice dos pernos de cabeza ovalada de encaje hexagonal M8x50 (S1) y dos arandelas de resorte M8 (S2) para asegurar los dos tubos de soporte del manillar izquierdo y derecho en el marco base.

B. Utilice cuatro tornillos de cabeza ovalada de encaje hexagonal M8x16 (S3) para asegurar los dos tubos de soporte del manillar izquierdo y derecho en el marco base. Pernos semi-apretados con la llave Allen que se proporciona.

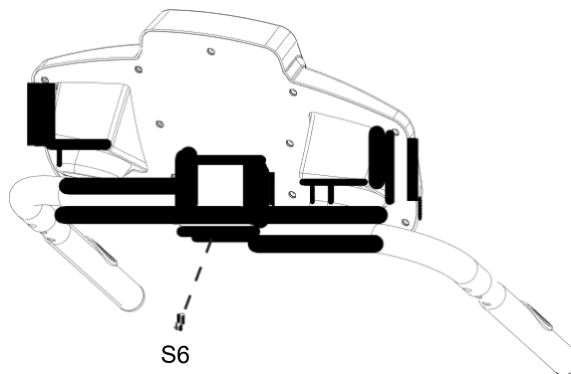
NOTA: NO APRIETE COMPLETAMENTE LOS PERNOS DEL PASO 1 HASTA QUE EL PASO 2 ESTÉ COMPLETO.



PASO 2

- A. Conecte el cable que viene del ordenador al cable de control principal que viene del tubo de soporte del manillar derecho.
- B. Deslice el manillar en los dos tubos de soporte del manillar izquierdo y derecho. Asegure el manillar en los dos tubos de soporte del manillar izquierdo y derecho con cuatro tornillos de cabeza ovalada de encaje hexagonal M8x55 (S4) y cuatro arandelas curvadas M8 (S5). Apriete los pernos con la llave Allen de 5 mm que se proporciona.
- C. Instale ambas cubiertas de plástico del manillar (S8) en el manillar.
- D. Ponga la llave de sujeción de seguridad (S7) en el ordenador.

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.

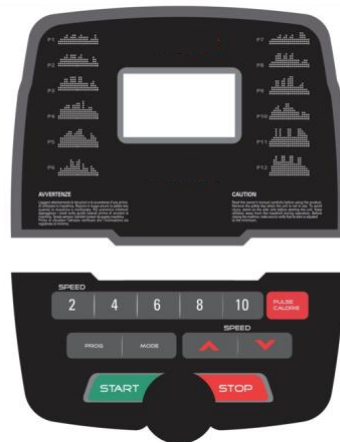


PASO 3

Suba o baje el ordenador para alinear el agujero del perno en el manillar. Bloquee el ordenador en su lugar apretando un perno de cabeza redonda con encaje hexagonal M6x20 (S6). Apriete el perno con la llave Allen suministrada.

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

FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



Ponga el Interruptor de Energía Principal que se encuentra en la parte delantera de la cinta de correr en la posición ON. 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.

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 la 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 $\wedge$ o SPEED $\vee$ de la consola del ordenador o del 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 DIST. (DISTANCIA) mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. La ventana dividida de CAL. (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-P12) antes del entrenamiento.

MODE (modo):

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

SPEED^ (ACELERAR):

Presione el botón SPEED ^ para hacer ajustes ascendentes para preestablecer el tiempo o la distancia de entrenamiento objetivo en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

Presione el botón SPEED ^ para hacer ajustes ascendentes para preestablecer el tiempo de entrenamiento objetivo en el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) 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.

SPEED v (VELOCIDAD REDUCIDA):

Presione el botón SPEED v para hacer ajustes descendentes para preestablecer el tiempo o la distancia de entrenamiento objetivo en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

Presione el botón SPEED v para hacer ajustes descendentes para preestablecer el tiempo de entrenamiento objetivo en el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) 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.

PULSE/cal:

Durante el modo de ejercicio, pulse el botón PULSE/cal para cambiar la visualización de los valores de pulso y calorías en la ventana dividida de PULSE/CAL.

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 v en la consola o el manillar del ordenador para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. El tiempo comienza a contar.

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 v en la consola del ordenador o el manillar.

DIST. (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 $\wedge$ o SPEED $\vee$ en la consola o el manillar del ordenador para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. La distancia empieza a contar.

CAL. (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 $\wedge$ o SPEED $\vee$ en la consola del ordenador o el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de la 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:

Puede preestablecer el objetivo TIEMPO o DISTANCIA en el modo PARADA antes de entrenar.

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 $\wedge$ o SPEED $\vee$ en la consola del ordenador o el manillar 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 $\wedge$ o SPEED $\vee$ en la consola o el manillar del ordenador 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 configurar DISTANCIA, presione el botón MODO de la consola del ordenador hasta que vea que la ventana dividida de DISTANCIA comience a parpadear. Presione el botón SPEED $\wedge$ o SPEED $\vee$ en la consola del ordenador para cambiar el ajuste. El rango de distancia del objetivo preestablecido es de 0,50 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 $\wedge$ o SPEED $\vee$ en la consola o el manillar del ordenador 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.

ENTRENAMIENTO EN EL MODO DE PROGRAMA PREESTABLECIDO (P01-P12):

El ordenador ofrece 12 programas preestablecidos (P01-P12). Puede seleccionar uno de los programas de entrenamiento preestablecidos en el modo STOP antes de entrenar. Presione el botón PROG (PROGRAMA) de la consola del ordenador para seleccionar uno de los programas de entrenamiento. La ventana dividida del TIEMPO comienza a parpadear. Puede pulsar el botón SPEED $\wedge$ o SPEED $\vee$ en la consola del ordenador o en el manillar 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 velocidad de carrera cambiará automáticamente durante el entrenamiento (como se muestra a continuación). El programa se divide en 20 intervalos. Puede pulsar el botón SPEED 1\ o SPEED V en la consola del ordenador o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido cuente hasta 0:00, el ordenador emitirá un pitido para avisarle y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

Programa	Velocidad (km/h) por segmento																			
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

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.

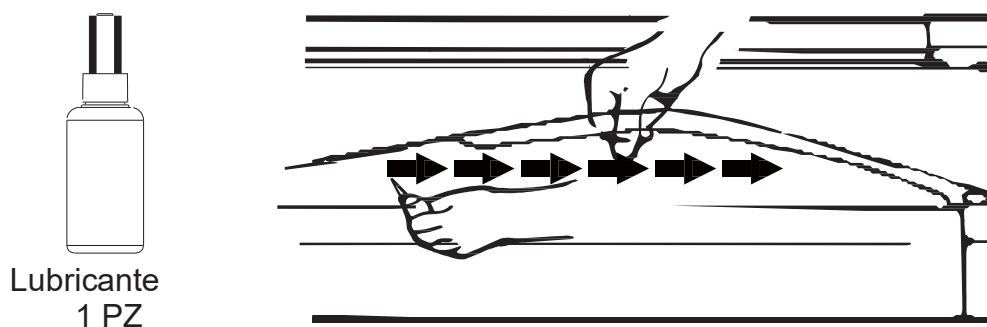
Si la superficie está seca al tacto, aplique un poco de lubricante.

Cómo aplicar el lubricante

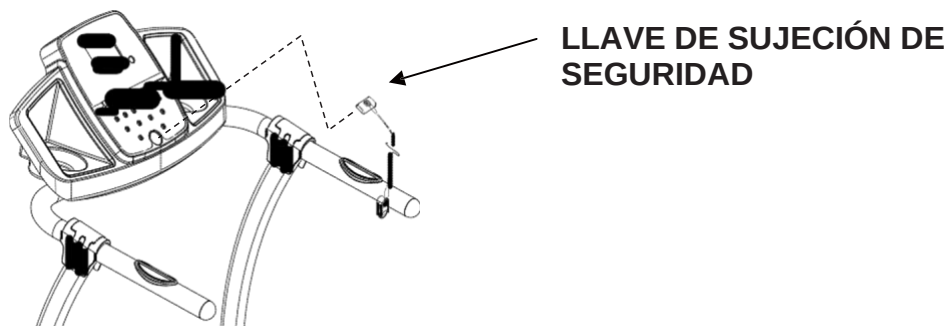
Levante un lado de la banda de correr.

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

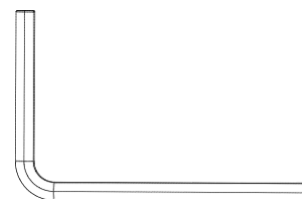
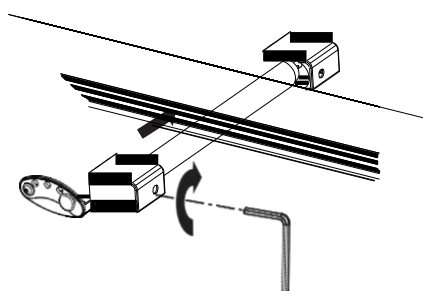


Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de sujeción de seguridad esté correctamente colocada en la consola del ordenador y que el clip de seguridad esté bien sujeto a un artículo de su ropa. Si se cae, la pinza sacará la **LLAVE DE SUJECIÓN DE SEGURIDAD** de la consola 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.

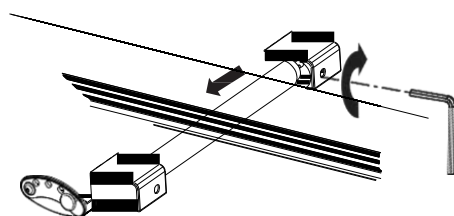
Herramienta:



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.

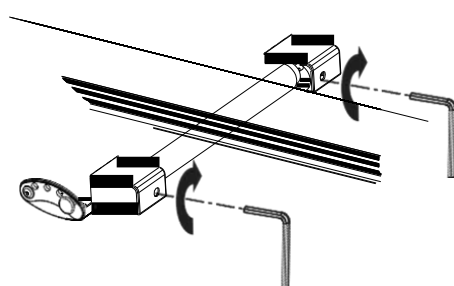
Herramienta:



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.

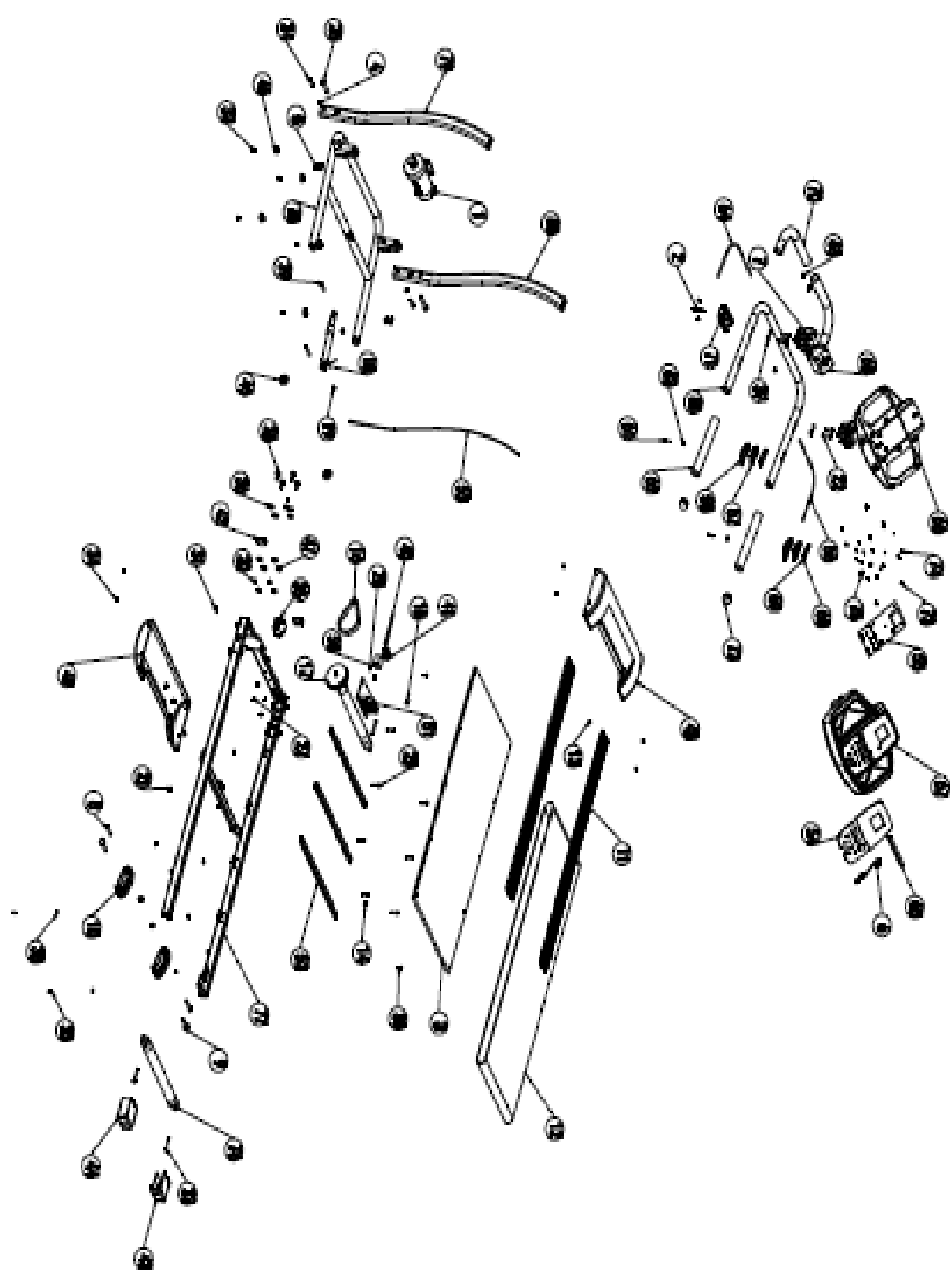
Por favor, mantenga la cinta de correr, especialmente la consola del ordenador, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

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.	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.	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	Ajuste la tensión de la banda.
La banda vacila al ser pisada.	1. No hay suficiente lubricación aplicada en la cubierta de correr. 2. La banda está demasiado apretada.	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	Motor	1	42
2	Cross Recessed Truss Head Screw M6x20	1	43
3	Running Board	1	44
4	Spring Washer M8	2	45
5	Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x16	4	46
6	Safety Key	1	47
7	Handle Cover	2	48
8	Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x50	3	49
9	Lock Pin Ø28x17xØ10x45	2	50
10	Incline Adjuster	2	51
11	Side Rail	2	52
12	Running Belt	1	53
13	Wire Grommet For Support Tube Ø14	1	54
14	Wire Grommet Ø10	1	55
15	Power Cord Grommet	1	56
16	Motor Belt	1	57
17	Front Roller	1	58
18	Foot Lock Latch Tube	1	59
19	Nylon Nut M8	4	60
20	Flange Nut M8	4	61
21	Flange Nut M6	10	62
22	Cross Recessed Countersunk Head Bolt M8x50	4	63
23	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M6x55	3	64
24	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x40	2	65
25	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M12x70	2	66
26	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x25	4	67
27	Cross Recessed Truss Head Screw ST3x10	4	68
28	Cross Recessed Truss Head Screw ST4x16	2	69
29	Cross Recessed Countersunk Head Bolt M6x35	6	70
30	Cross Recessed Countersunk Head Bolt M6x25	4	71
31	Cross Recessed Truss Head Screw M6x25	1	72
32	Cross Recessed Oval Head Bolt M6x16	5	73
33	Cross Recessed Truss Head Screw ST5x16	2	74
34	Cross Recessed Truss Head Screw M5x10	8	75
35	Fuse Box	1	76
36	Washer M8	4	77
37	Curve Washer M8	4	78
38	Washer M5	2	79
39	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x35	1	80
40	Wire for Power Switch	1	81
41	Power Switch	1	



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it

DESCRIPTION	QTY
Rectangular End Cap	2
Right End Cap	1
Left End Cap	1
Base Frame Plastic Foot Pad	5
Transportation Wheel	2
Foot Pad for Motor Ø22xT10	4
Motor Cover (Up)	1
Motor Cover (Down)	1
Choke	1
Electric controller	1
Reinforced Tube	3
Main Control Cable (L=1500 mm)	1
Overlay	1
Display Board	1
Console Control Cable	2
Pulse Sensor Bracket	2
Pulse Sensor Sleeve	2
Right Pulse Sensor	2
Left Pulse Sensor	2
Cross Recessed Truss Head Screw ST4x30	2
Washer For Pulse Sensor	2
Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M5x10	3
Wie For Pulse Sensor	1
Tablet Holder	1
Console Cover (Down)	1
Console Cove (Up)	1
Handlebar Bracket (Up)	1
Handlebar Foam Grip φ30XT3.0X350mm	2
Handlebar Foam Grip φ30XT3.0X200mm	2
Handlebar Bracket (Down)	1
Handlebar End Cap	2
Cross Recessed Truss Head Screw ST4x12	12
Cross Recessed Truss Head Screw ST3x12	8
Cross Recessed Truss Head Screw ST3x8	12
Rear Roller	1
Main Frame	1
Base Frame	1
Right Handlebar Support Tube	1
Left Handlebar Support Tube	1
Handlebar Frame	1