

everfit

MANUAL DE INSTRUCCIONES



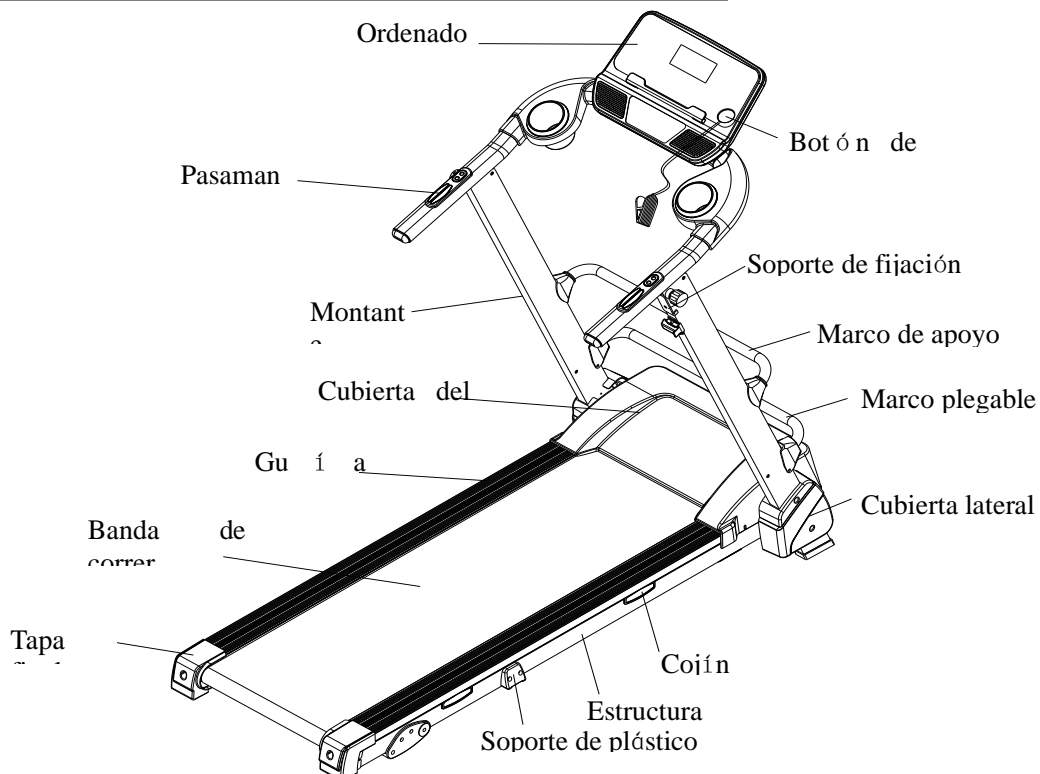
TFK355 SLIM



Parámetros técnicos

Voltaje de suministro de entrada: 220 V	Temperatura de funcionamiento: 0-40 °C
Rango de velocidad: 0.8-14 km/h	Rango de inclinación: Inclinación manual de 3 secciones
Peso máximo del usuario: 100 kg	Rango de visualización de distancia: 0.00-99.9km
Rango de visualización de calorías: 000-999	Rango de visualización de tiempo: 00 :00-99 :59 (min : s)
Rango de frecuencia cardíaca: 50-200 (veces / min)	Superficie de rodadura: 420*1250 mm
Tamaño del producto: 1630*745*1430mm	Tamaño plegado: 250*745*1590mm

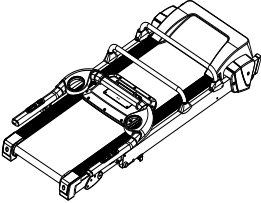
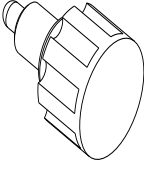

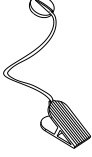
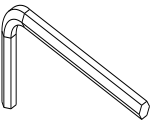
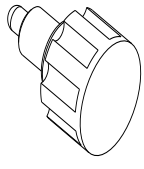
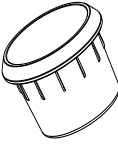
Descripción del producto



Instrucciones de montaje

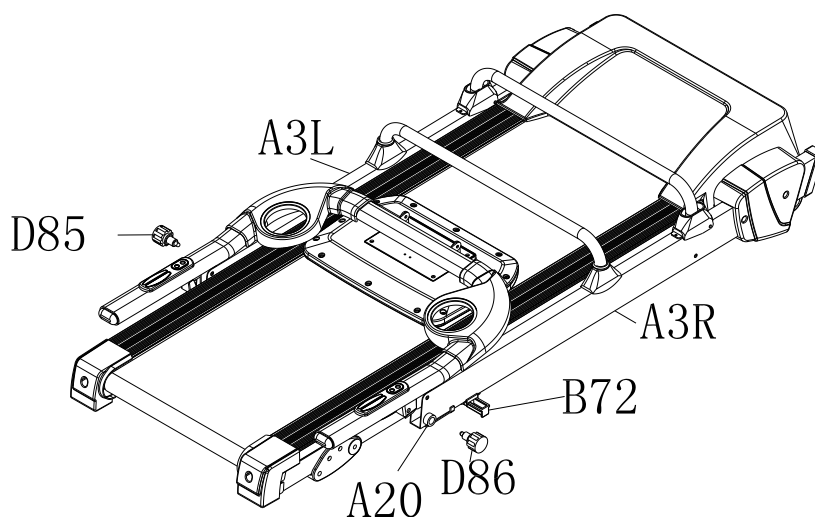
CUANDO ABRA LA CAJA, ENCONTRARÁ LAS SIGUIENTES PIEZAS DE REPUESTO:

PASO 1: Saque y prepare las siguientes partes

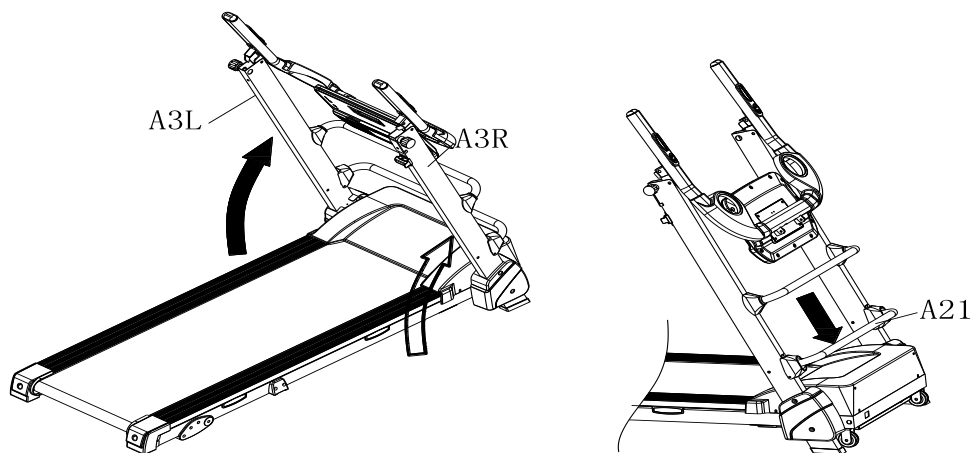
<p>Main frame 1 set</p> 	<p>D85 Left knob M16 1PC</p> 	<p>B18 Silicon oil 1 PC</p> 	<p>C13 Safety key 1 PC</p> 
<p>D3 Allen wrench 5MM, 1 PC</p> 	<p>D86 Right knob M16 1PC</p> 	<p>B49 Water bottle 2PCs</p> 	

Nota: No apriete los pernos de una sola vez mientras se monta al principio. Por favor, apriete todos los pernos después de colocar las piezas necesarias en la posición correcta.

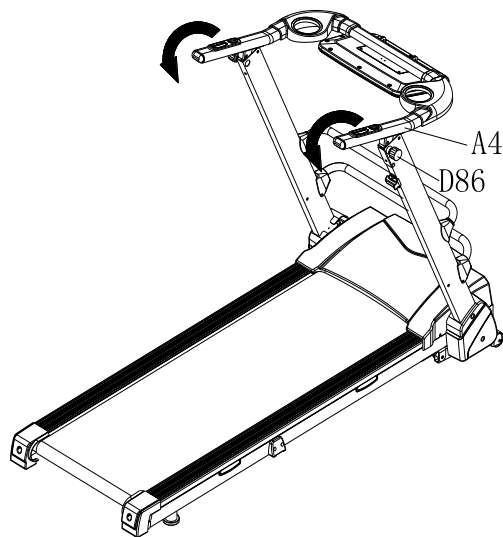
PASO 2: Enchufe las perillas izquierda/derecha M16 (D85/86) en los montantes izquierdo/derecho (A3L/A3R), y luego apriete la perilla izquierda M16 (D85). Luego atornille el pomo derecho M16 (D86) 3 veces, gire el soporte de fijación 90 grados hacia afuera y saque el tapón (B72).



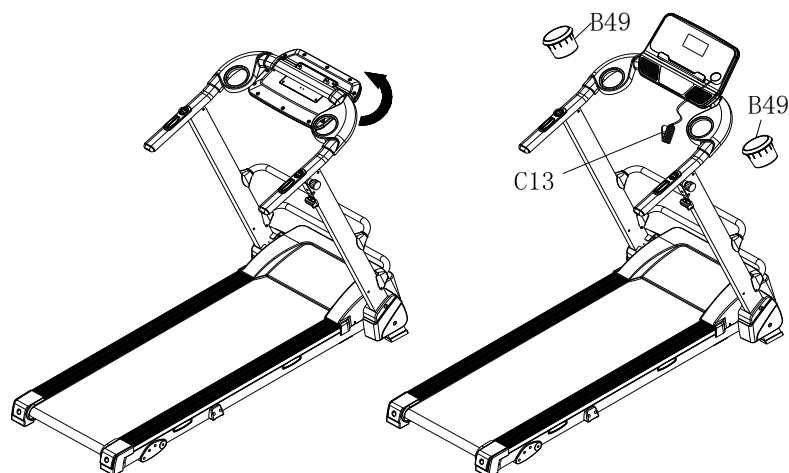
PASO 3: Levante los montantes izquierdo/derecho (A3L/A3R) y empuje hacia abajo el marco plegable (A21).



Paso 4: Levante el soporte de la consola/pasamanos (A4) y apriete la perilla derecha M16 (D86) en el soporte de la consola/pasamanos (A4).



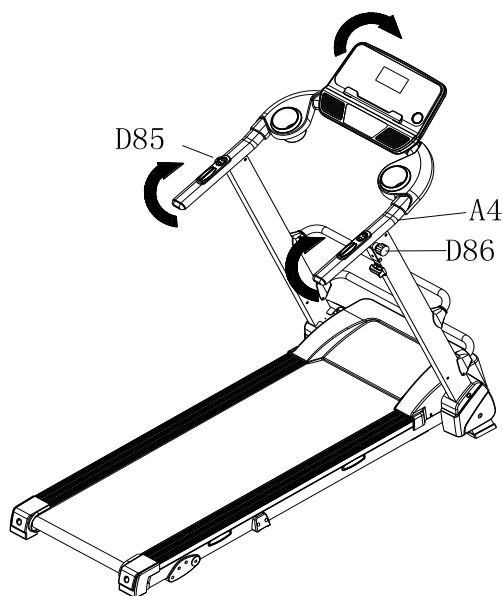
Paso 5: Gire la consola hacia el frente y empújela hacia abajo hasta que escuche el sonido "click". Luego coloque la llave de seguridad (C13) y la botella de agua (B49).



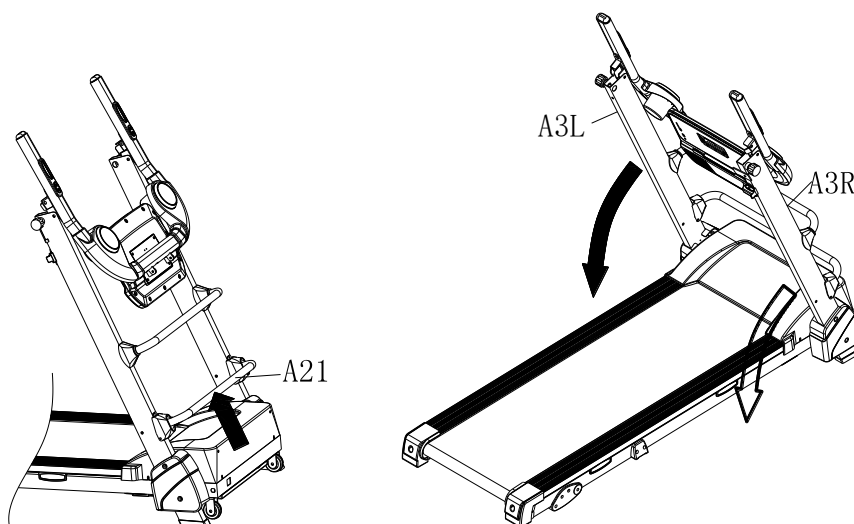
Paso 6: Para comprobar si el cinturón de correr funciona correctamente, coloque la cinta de correr en posición de plegado y apriete todos los pernos. Entonces, fije la velocidad por debajo de 3 km/h y observe si la cinta de correr funciona sin problemas.

Instrucciones de plegado

Paso 1: Vuelva a girar la consola, suelte el mando M12 (D86) y saque el mando M12 (D85). Luego, vuelva a colocar todo el soporte del pasamanos y apriete dos perillas M12 (D85/86) en su lugar.

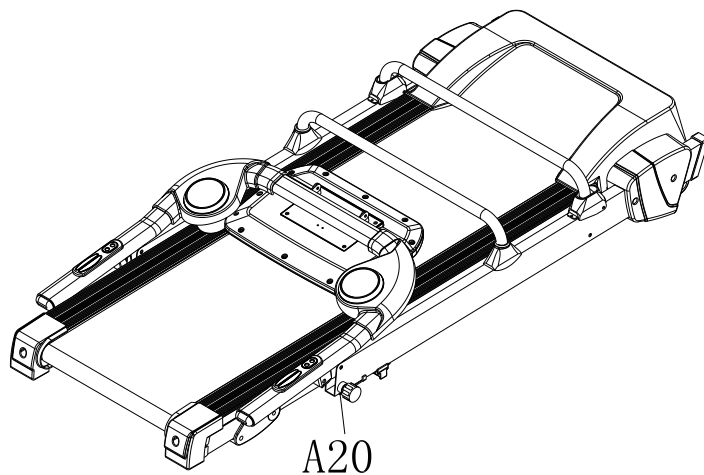


Paso 2: Levante el marco plegable (A21), y empuje ambos montantes (A3L/A3R) hacia abajo.

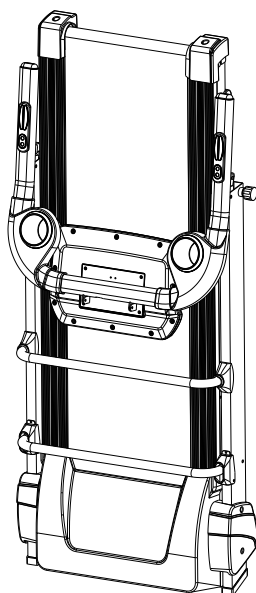


Paso 3: Gire el soporte de fijación 90 grados hacia adentro y mantenga el montante apretado.

Paso 3: Gire el soporte de fijación 90 grados hacia adentro y mantenga el montante apretado.



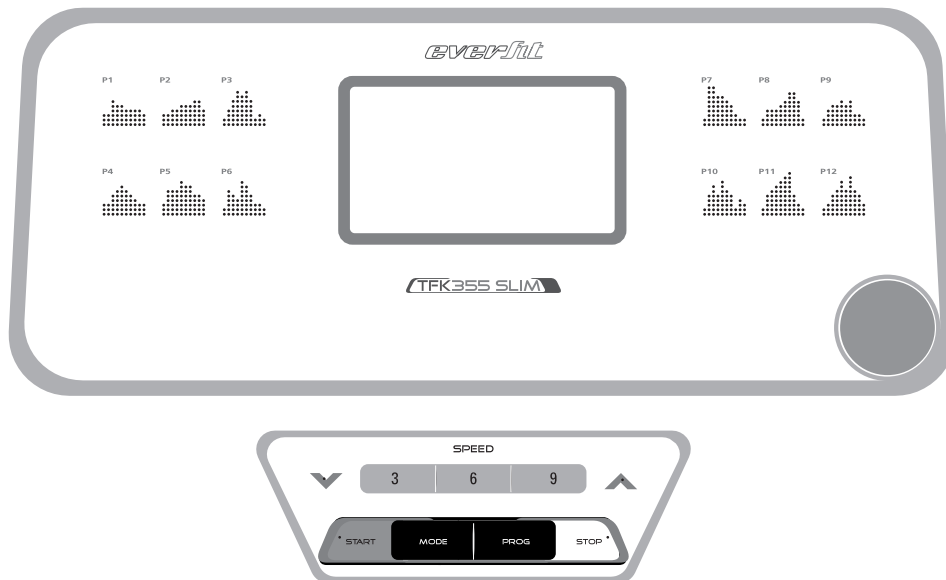
Paso 4: Coloque la cinta de correr en el suelo plano después de completar los pasos anteriores.



Guía de funcionamiento

1.1. VENTANA DE VISUALIZACIÓN

1.1. Consola



1.2. INICIO

Comienzo normal después de 5 segundos de cuenta atrás

1.3 PROGRAMA

12 programas preestablecidos, 1 programa de grasa corporal, 3 funciones de cuenta atrás

1.4. FUNCIÓN DEL DISPOSITIVO DE SEGURIDAD

La ventana muestra "---" cuando quita el seguro y la cinta de correr se detendrá rápidamente con el ruido de alarma "didi". Al colocar el seguro, se mostrará el ordenador durante 2 segundos y el cómputo de la fecha se reiniciará a "0".

1.5. FUNCIÓN DE LOS BOTONES

1.5.1. START/STOP

"START" -- Cuando la cinta de correr no está funcionando, presione este botón para comenzar, la velocidad es "0.8".

"STOP" -- Cuando la cinta de correr esté funcionando, presione este botón para detenerla, luego establezca el programa predeterminado y luego regrese al modo manual después de detenerse.

1.5.2 BOTÓN "PROGRAMA"

Cuando la cinta de correr no está funcionando, al presionar este botón se puede elegir entre el modo de círculo de programa y el modo manual (P1-P12). La velocidad más baja para el modo manual es "0.8", y la más alta es "14".

1.5.3. BOTÓN “MODO”

Cuando la cinta de correr no está funcionando, presione este botón para elegir los modos de cuenta regresiva: "H-1", "H-2", "H-3".

H-1" es el modo de cuenta atrás del tiempo, y "H-2" es el modo de cuenta atrás de la distancia, "H-3" es el modo de cuenta atrás de las calorías.

Pulse el botón "SPEED+/-" para ajustar los datos. Después, presione el botón "START" para poner en marcha la cinta.

1.5.4 BOTÓN “VELOCIDAD +/-”

VELOCIDAD +/- -- Ajuste la velocidad cuando se ponga en marcha la cinta, el incremento es de 0.1 km/tiempo por kilómetro. Pulse el botón más de 2 segundos, y subirá y bajará automáticamente.

1.5.5 BOTÓN RÁPIDO DE VELOCIDAD

Presione el botón rápido de velocidad 3km/h, 6km/h, 9km/h para ajustar la velocidad directamente cuando la cinta de correr está en marcha.

1.6. FUNCIÓN DE VISUALIZACIÓN

1.6.1. TIEMPO

Muestra el tiempo de ejecución o el tiempo de cuenta atrás.

1.6.2. VELOCIDAD

Muestra la velocidad de ejecución

1.6.3 PULSO

Muestra los datos del pulso

1.6.4 DISTANCE (distancia)

Muestra la distancia de ejecución total o la distancia de cuenta atrás.

1.6.5 CALORÍAS

Muestra las calorías o la cuenta atrás de calorías

1.6.6 DIAGRAMA DE VELOCIDAD

Muestra el diagrama de la velocidad de carrera.

1.6.7 LAS VENTANAS MUESTRAN EL RANGO DE DATOS

TIEMPO: 0:00 - 99.59 (min)

DISTANCIA: 0.00 – 99.9(KM)

CALORÍAS: 0.0 – 999 (C)

VELOCIDAD: 1.0 -12 (km/h)

PULSACIONES: 50 – 200 (BPM)

1.7 FUNCIÓN DEL PULSO

Cuando la máquina de correr esté funcionando, controle el pulso de su mano durante unos 5 segundos, se visualizarán los datos del pulso. El rango de datos de las pulsaciones es 50-200 veces/minuto. Tiene gráficos en forma de corazón cuando se comprueba el pulso. Estos datos son solo de referencia, no pueden considerarse como datos médicos.

1.8 CUADRO DE EJERCICIOS DEL PROGRAMA

Hay 10 secciones en cada programa.

PROG	TIEMPO	TIEMPO ESTABLECIDO/16 =TIEMPO TOTAL EN CADA OPERACIÓN									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCIDAD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

1.9 TRES DATOS DE PARÁMETROS DE LA FUNCIÓN DE CUENTA ATRÁS

Configuración inicial de la cuenta atrás 10 : 00 minutos, rango de ajuste 5 : 00---99 : 00 minutos, cada paso 1 : 00.

Configuración inicial de la cuenta atrás de calorías 50 therm, rango de ajuste 20---990 therm, cada paso 10.

Configuración inicial de la distancia de cuenta atrás 1.0 km, rango de ajuste 1.0---99.9 km, cada paso 0.1.

El orden del cambio de ciclo es: manual, tiempo, distancia, calorías.

1.10 PRUEBA CORPORAL (GRASA)

En el estado inicial, presione "PROGRAMA" y acto seguido, accederá a la prueba de grasa corporal "FAT", visualización de la ventana "FAT" (Grasa).

Presione "MODE" para ingresar (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 WEIGHT).

Presione "SPEED+", "SPEED-" para ajustar. Después de la configuración, el ordenador mostrará F5 y tomará el pulso de la mano, la ventana mostrará el índice de calidad de su cuerpo.

El índice de calidad del cuerpo es para probar la relación entre la altura y el peso, no la escala corporal.

La grasa corporal se adapta a cualquier hombre y mujer para ajustar el peso de acuerdo con otros índices de calidad corporal. El nivel de GRASA ideal debe estar entre 20-25, si es menor de 19, significa demasiado delgado. Si está entre 25 y 29, significa sobrepeso, si es mayor de 30, significa obesidad. (Los datos son solo orientativos y no constituyen datos médicos)

01	Sexo	01 Hombre 02 Mujer
02	Edad	10-----99
03	Altura	100----200
04	Peso	20-----150
05	GRASA ≤ 19	Por debajo del peso normal
	GRASA = (20---25)	Peso normal
	GRASA = (25---29)	Sobrepeso
	GRASA ≥ 30	Obesidad

1.11 OTROS

1.11.1 Cuando el modo de cuenta atrás termina y aparece "END" en la pantalla, se produce un sonido de advertencia. Entonces volverá al modo manual.

1.11.2 La cuenta atrás del tiempo, cuenta atrás de las calorías y cuenta atrás de la distancia, solo se pueden configurar una de ellas a la vez; pulse el último elemento para configurar el funcionamiento, el parámetro de configuración es la cuenta atrás, los demás muestran datos normales.

1.11.3 Puede configurar las estadísticas en modo de círculo. Ej.: Cuando la hora se ajusta de 5:00 - 99:00 y llega a 99:00, presione el botón "+", y comenzará de nuevo desde 5:00.

1.11.4 La velocidad aumenta en 0.5 km/s, y disminuye en 0.5 km/s.

Guía de inicio

PREPARACIÓN

Si tiene alrededor de 35 años, o padece problemas de salud, o si es la primera vez que realiza ejercicio, se ruega consultar al médico o a un profesional antes de usarla.

Antes de hacer ejercicio, se ruega permanecer a un lado para aprender cómo funciona, es decir, cómo arrancarla, detenerla y ajustar la velocidad. Después de ponerse en la plataforma de plástico de la cinta de correr, agarre el pasamanos, comience a 1.6--3.2 km/h a baja velocidad, manténgase recto, mire hacia adelante, intente colocar un pie varias veces, y luego, permanezca sobre la cinta para hacer el ejercicio. Tras adaptarse, puede ajustar la velocidad a 3--5 km/h y realice el ejercicio sobre 10 minutos, luego, deténgase.

EJERCICIO

Se ruega permanecer a un lado para aprender cómo funciona, por ejemplo, la velocidad y la inclinación, una vez aprendido, empiece el ejercicio. Caminar 1 km a paso constante precisa de unos 15-25 minutos, se ruega guardar el registro. Y caminar 1km a 4,8 km/h precisa de unos 12 minutos. Si puede realizarlo fácilmente en varias ocasiones, puede ajustar la velocidad a alta y la inclinación, así como llegar hasta los 30 minutos; esto puede ser un buen ejercicio. Primero, camine lentamente, por favor recuerde que es por su salud y no debe irritarse.

CANTIDAD DE EJERCICIO

ACCESO RÁPIDO—La mejor forma de ahorrar tiempo es hacer 15-20 minutos de ejercicio.

Caliente 2 minutos a 4,8 km/h, y ajuste la velocidad a 5,3 km/h y 5,8 km/h, continúe el ejercicio a estas dos velocidades. Luego, aumente la velocidad en 0,3 km/h durante 2 minutos, hasta que sienta que la respiración se acelera pero no respira con dificultad. Mantenga esta velocidad para hacer el ejercicio, si se siente incómodo, se ruega reducir los 0,3 km/h. Deje 4 minutos para reducir la velocidad por completo. Si siente que es complicado intensificar los ejercicios incrementando la velocidad, puede elegir aumentar la inclinación lentamente, ya que esto también puede intensificar el ejercicio.

CONSUMO DE CALOR – —De esta manera se puede consumir calor.

Caliente 5 minutos a una velocidad de 4--4,8 km/h, luego añada 0,3 km/h durante 2 minutos aumentando la

velocidad; puede hacer 45 minutos a la velocidad que sienta cómoda y desafiante. Para fortalecerse, haga ejercicio. Puede hacer 1 hora a esta velocidad y añadir 0,3 km/h de velocidad cuando escuche los anuncios, y disminuir la velocidad cuando vaya al siguiente programa, así que en este período, el calor se consumirá lo suficiente. Por último, permanezca durante 4 minutos hasta reducir toda la velocidad.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

El objetivo es de 3--5 veces por semana, hacer entre 15-60 min. cada vez. Es mejor establecer un horario, no hacerlo en su beneficio. Puede conseguir un grado de ejercicio agotador ajustando la velocidad y la inclinación. Le recomendamos que no establezca inclinación cuando comience a hacer ejercicio.

Ejercicio de calentamiento

Se ruega consultar al personal profesional antes de hacer ejercicio. Puede ayudarle con una recomendación sobre la tasa/intensidad de ejercicio y el tiempo de acuerdo a su edad y condición de salud. ¡Al correr, si siente opresión o dolor en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, falta de aire, mareos u otro malestar, se ruega detenerse inmediatamente! Y consultar a un profesional antes de querer continuar haciendo ejercicio. Si usa la cinta de correr a menudo, puede elegir la velocidad estándar para caminar o para correr.

Si no tiene experiencia o no está seguro de la mejor velocidad de prueba, puede consultar la siguiente norma:

Velocidad 0.8-3.0 km/h personas de complexión débil.

Velocidad 3.0-4.5 km/h personas sedentarias o que no suelen ejercitarse.

Velocidad 4,5-6,0 km personas que caminan rápidamente.

Velocidad 6.0-7.5 km/h personas que caminan rápido.

Velocidad de 7.5-9.0 km/h personas que trotan.

Velocidad 9.0-12.0 km/h corredores de velocidad intermedia.

Más de 12,0 km corredores excelentes.

ATENCIÓN: Es adecuado para la persona que camina elegir una velocidad inferior o equivalente a 6 km/h.

Instrucciones de mantenimiento

ADVERTENCIA: asegúrese de desenchufar la cinta de correr antes de limpiar o realizar las operaciones de mantenimiento en el producto.

LIMPIEZA: la limpieza general o de la unidad prolongarán en gran medida la vida útil de la cinta de correr.

Mantenga limpia la cinta de correr limpiando el polvo de forma regular. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la plataforma a cada lado de la banda para caminar y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la cinta de caminar. Asegúrese de que las zapatillas estén limpias. La parte superior de la banda para caminar se puede limpiar con un paño húmedo enjabonado. Procure mantener el líquido alejado del interior de la estructura motorizada de la cinta de correr o por debajo de la propia banda para caminar.

ADVERTENCIA: desenchufe siempre la cinta de correr de la toma de corriente antes de quitar la cubierta del motor. Al menos una vez al año, quite la cubierta del motor y aspire debajo de la cubierta del motor.

La banda para caminar y la plataforma de esta cinta de correr están equipadas con un sistema de plataforma prelubricado que requiere poco mantenimiento. La fricción entre la banda para caminar y la plataforma puede jugar un papel importante en la función y la vida útil de su máquina de correr, por lo que requiere lubricación periódica. Recomendamos una revisión periódica de la plataforma.

Recomendamos la lubricación de la plataforma de acuerdo con el siguiente cronograma:

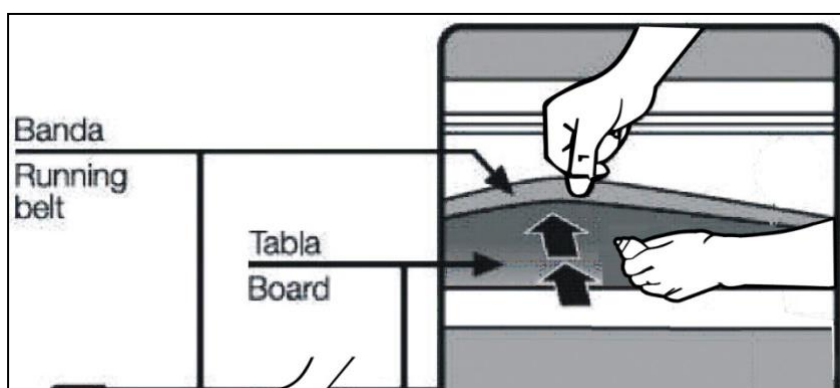
Usuario poco frecuente (menos de 3 horas/semana) Cada 60 días

Usuario medio (3-5 horas/semana) Cada 45 días

Usuario frecuente (más de 5 horas/semana) Cada 30 días

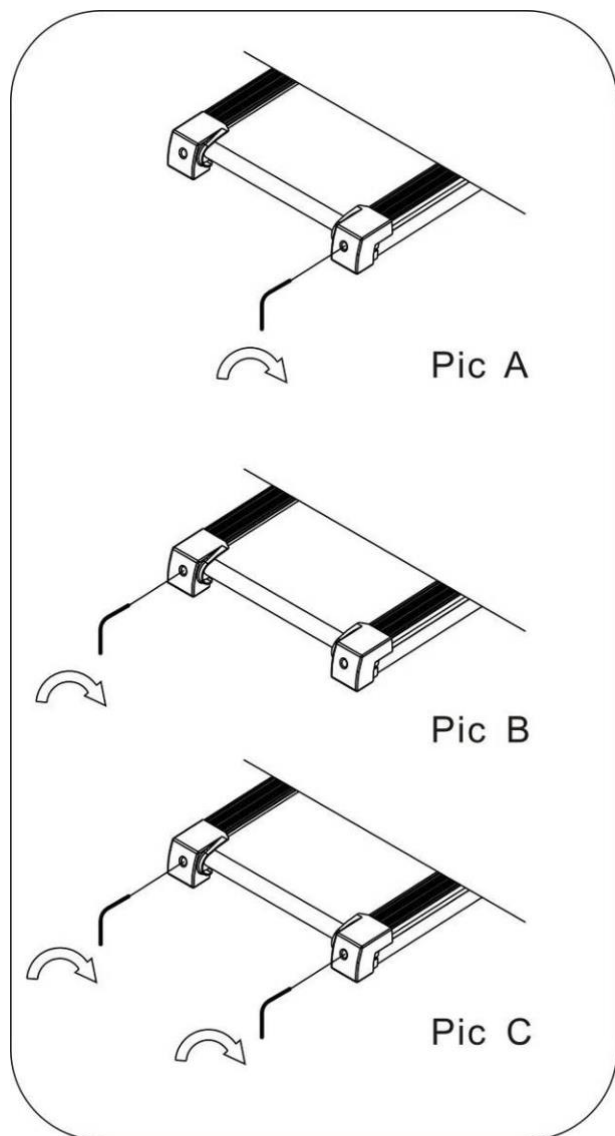
Se recomienda que compre aceite lubricante de los distribuidores locales o se ponga en contacto con nuestra empresa directamente.

Preste atención, para cualquier otro mantenimiento solicite ayuda a profesionales.



Ajuste de la banda

Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada. Ponga en marcha la cinta de correr a aproximadamente 6-8 km/h, observe la condición de desviación de la cinta de correr.



Si la banda se ha desplazado hacia la derecha, desconecte el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido y gire el perno de ajuste derecho en 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego active el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad, ponga en marcha la cinta de correr y observe si la banda de correr se desvía de la condición. Repita los pasos anteriores hasta que la banda de correr se encuentre en el centro. **Vea la foto A**

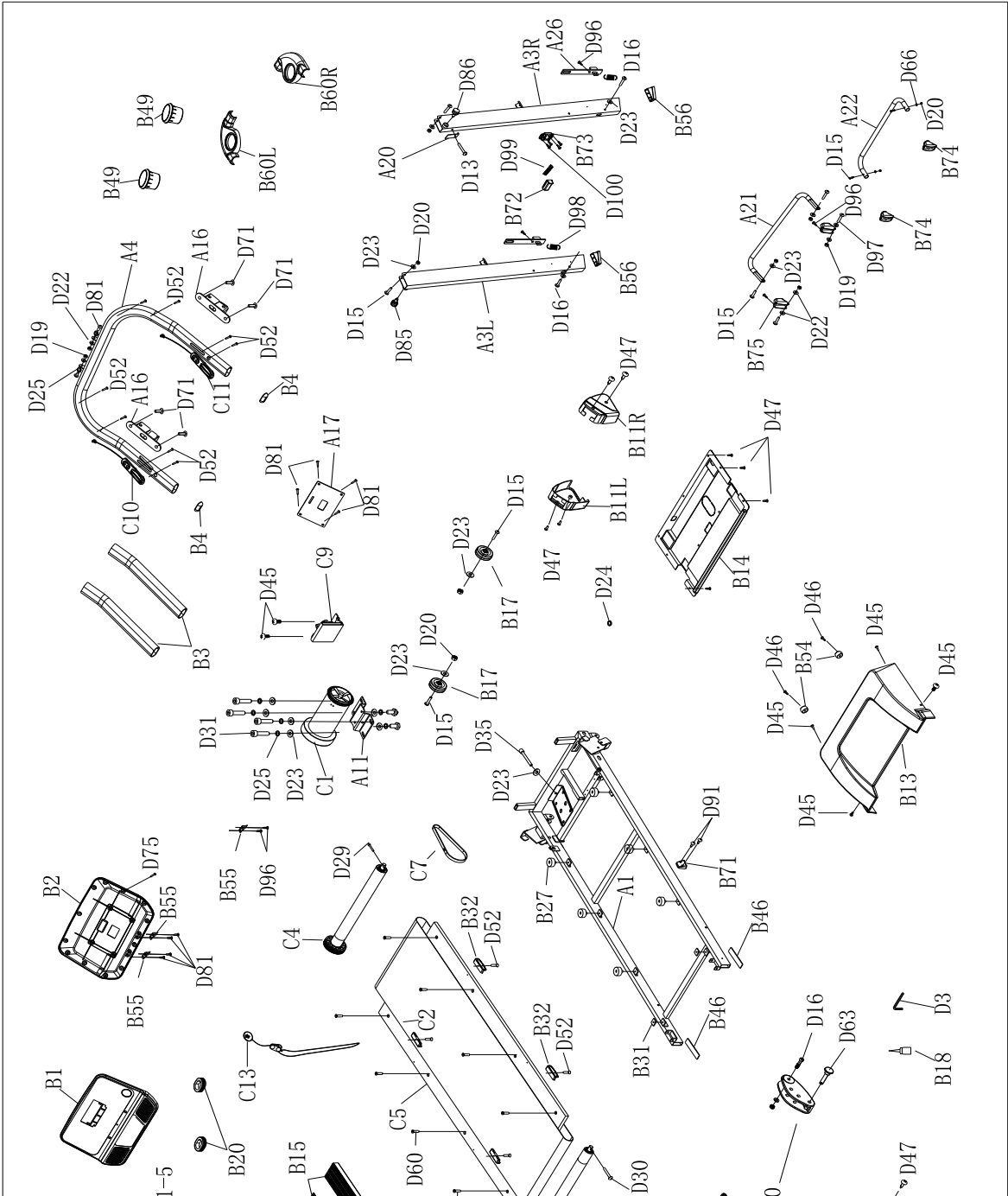
Cuando la cinta de correr gire hacia la izquierda, desconecte el bloqueo de seguridad y apague la alimentación; luego, con el perno de ajuste izquierdo, gírelo en el sentido de las agujas del reloj en 1/4 de vuelta, y encienda el bloqueo de seguridad y la alimentación para poner en marcha la cinta de correr, comprobando la desviación de la misma. Repita los pasos anteriores hasta que la banda esté centrada. **Vea la foto B**

La banda de la cinta de correr se destensará gradualmente después de los pasos anteriores o después de un período de tiempo de uso, por ello, desconecte el bloqueo de seguridad y apague la alimentación; gire los dos pernos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj en 1/4 de vuelta y luego, active el bloqueo de seguridad y la alimentación para

hacer que la cinta de correr funcione; después, permanezca sobre la banda de la cinta para confirmar su tensado. Repita los pasos anteriores hasta que la banda se tense moderadamente.

Vea la foto C

Plano de despiece



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 button	1			
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