

# *everfit*

## MANUAL DE INSTRUCCIONES



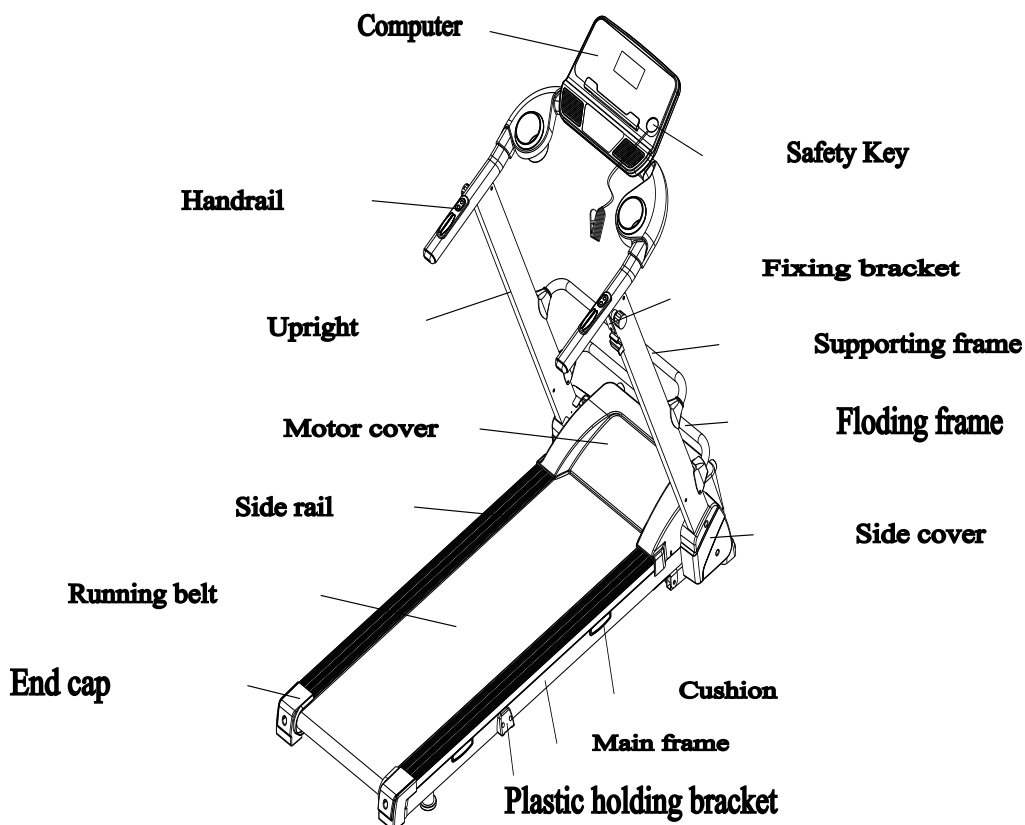
### TFK455 SLIM



## Parámetros técnicos

Voltaje de suministro de entrada: 220 V	Temperatura de funcionamiento: 0-40 °C
Rango de velocidad: 0.8-16 km/h	Rango de inclinación: 12 niveles de inclinación del motor
Peso máximo del usuario: 110 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: 1620*700*1455mm	Tamaño plegado: 1620*700*250mm

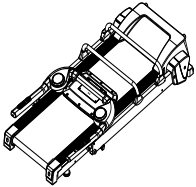

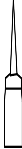



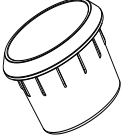
## Descripción del producto



# Instrucciones de montaje

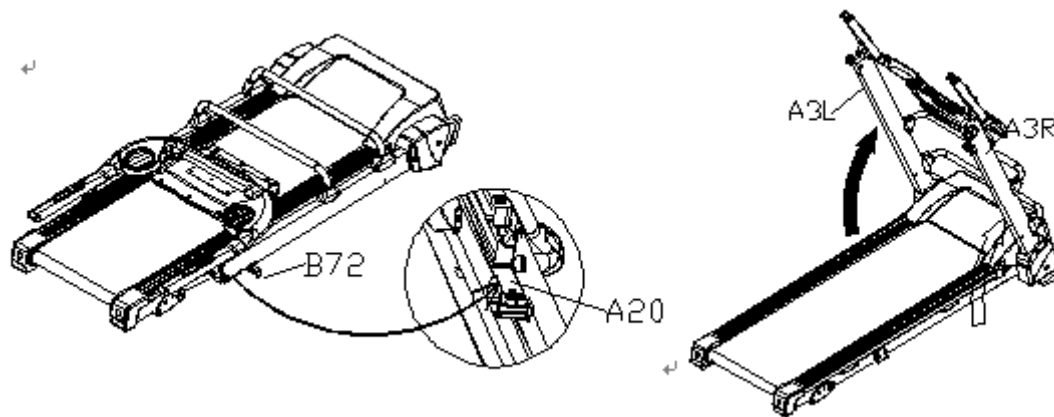
**CUANDO ABRA LA CAJA, ENCONTRARÁ LAS SIGUIENTES PIEZAS DE REPUESTO:**

**PASO 1:** Saque y prepare las siguientes partes:

<p>Marco principal 1 juego</p> 	<p>D85 Pomo izquierdo M16 (forma pequeña de plástico) 1 UD.</p> 	<p>B24 Aceite de silicona 1 UD</p> 	<p>C2 Tecla de seguridad 1 ud</p> 
<p>Llave Allen D29 5 mm, 1 UD</p> 	<p>D86 Pomo derecho M16 (forma grande en acero) 1 UD</p> 	<p>B49 Botella de agua 2 UDS</p> 	

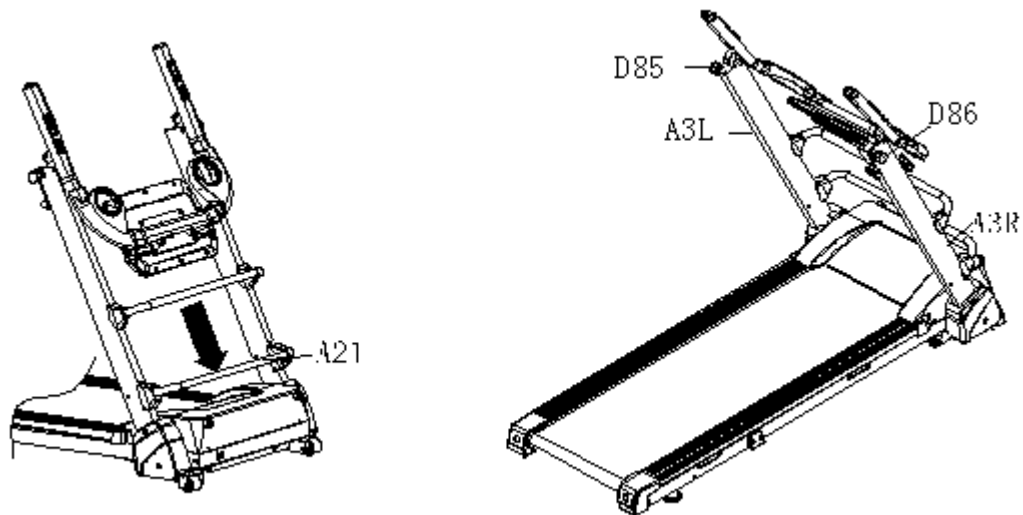
**Nota:** No apriete los pernos de una sola vez mientras se monta al principio. Por favor, apriete todos los pernos después de colocar las piezas necesarias en la posición correcta.

**PASO 2:** Asegúrese de que el soporte de fijación (A20) sea paralelo al montante derecho (A3R). Saque el enchufe (B72), y levante los montantes izquierdo/derecho (A3L/A3R).

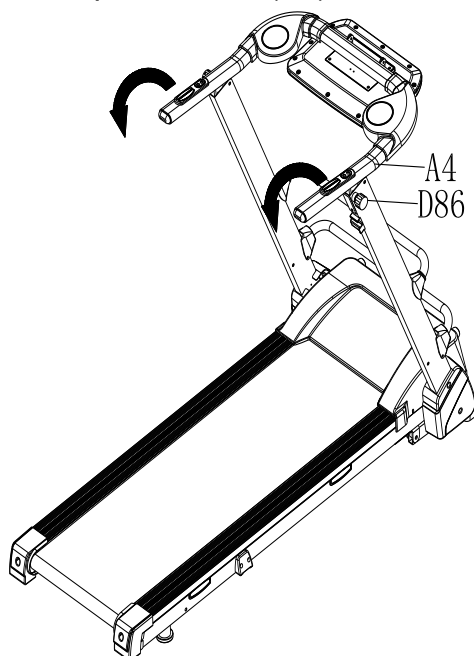


**PASO 3:** Empuje hacia abajo el marco plegable (A21) para confirmar que la cinta de correr está en posición de bloqueo.

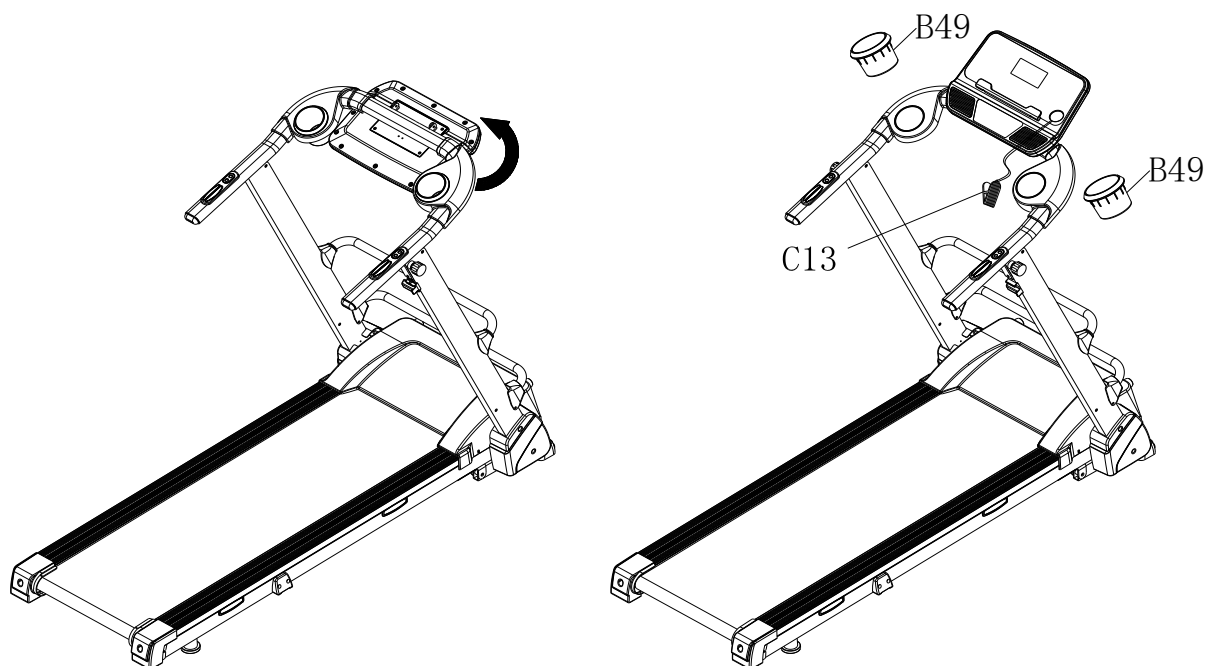
Enchufe las perillas izquierda/derecha M16 (D85/86) en los montantes izquierdo/derecho (A3L/A3R). Luego apriete la perilla izquierda M16 (D85), y gire la perilla derecha M16 (D86) durante más de una vuelta entera y confirme que está apretada.



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



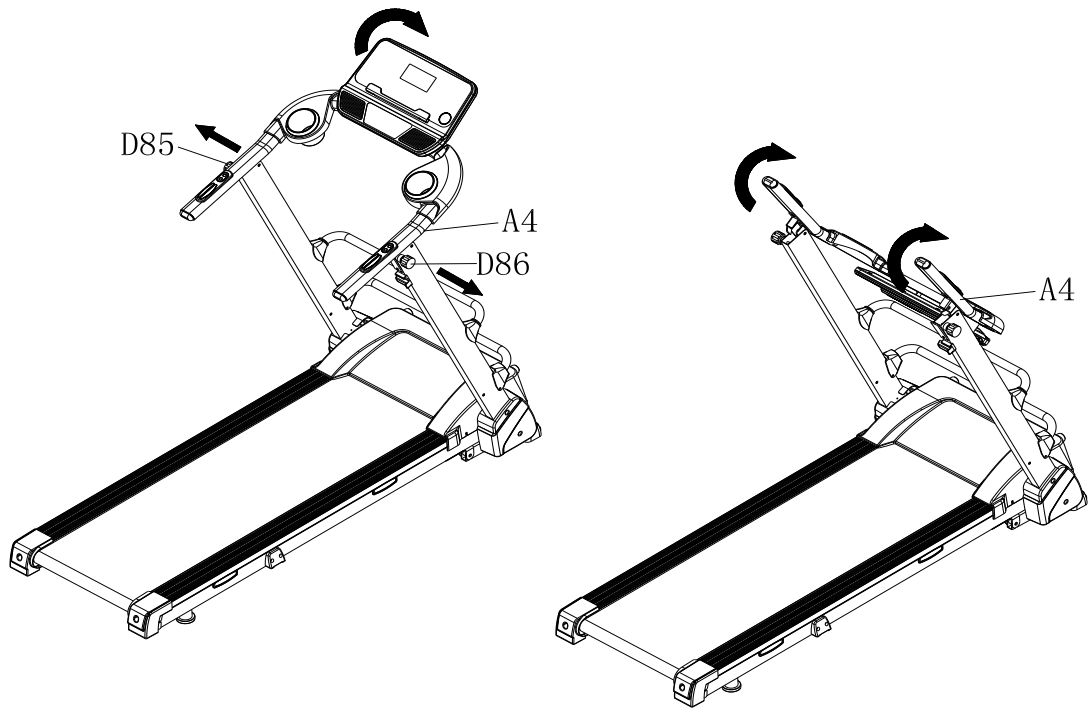
**Paso 5:** Gire la consola hacia adelante y empuje ambos pasamanos hacia abajo hasta que escuche el sonido "click". Luego coloque la llave de seguridad (C13) y la botella de agua (B49).



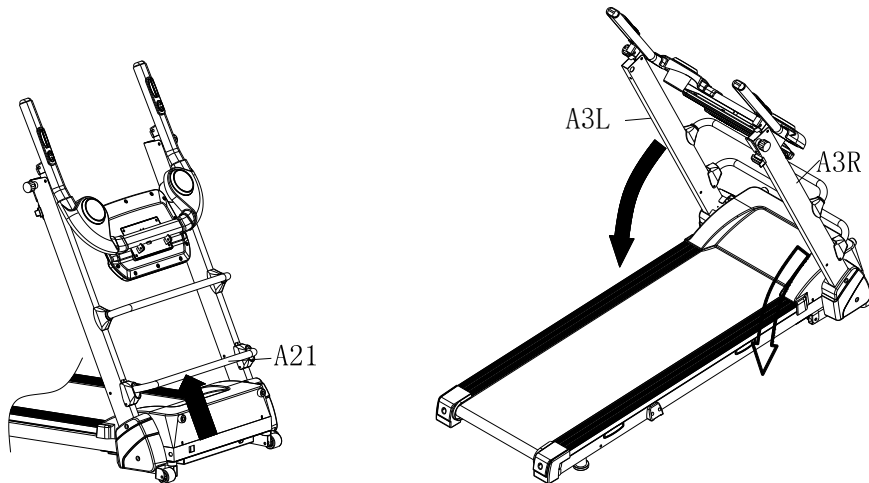
**Paso 6:** Para comprobar si el cinturón de correr funciona correctamente, coloque la cinta de correr en posición de plegado y apriete todos los pernos. Entonces, fije la velocidad por debajo de 3 km/h y observe si la cinta de correr funciona sin problemas.

## Instrucciones de plegado

**Paso 1:** Vuelva a girar la consola, gire y suelte la perilla M12 (D86), y saque la perilla M12 (D85) para que la perilla M12 (D85) no esté en posición de bloqueo. Luego, vuelva a colocar todo el soporte del pasamanos y apriete dos perillas M12 (D85/86) en su lugar.

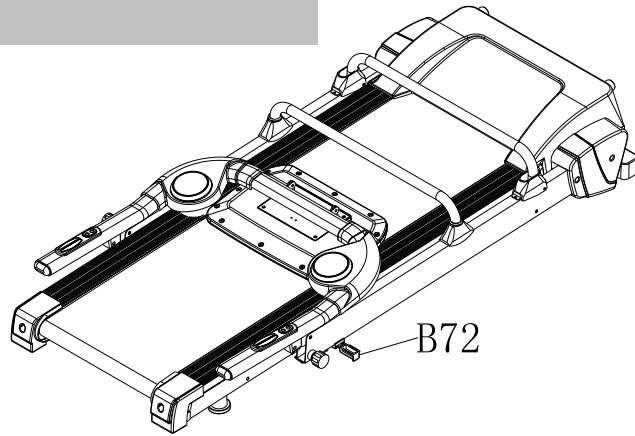


**Paso 2:** Levante el marco plegable (A21), y empuje ambos montantes (A3L/A3R) hacia abajo.



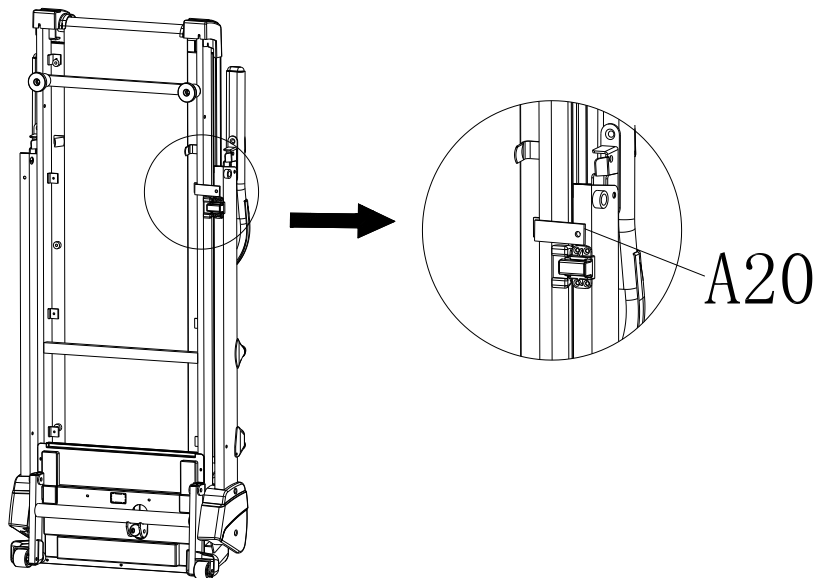
**Paso 3:** Asegúrese de que el tapón (B72) esté apretado a la cinta de correr antes de levantar todo el artículo.

## Métodos de conexión a tierra



**Paso 4:** Levante y coloque la cinta de correr en una superficie plana después de completar los pasos anteriores, y luego gire el soporte de fijación (A20) 90 grados hacia adentro y mantenga el marco de la base apretado.

## Guía de funcionamiento



Este producto tiene que tener conexión a tierra. Si funciona mal o falla, la puesta a tierra proporciona una ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe estar enchufado a una toma de corriente apropiada que esté correctamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con los códigos y normativa locales.

**PELIGRO** - La conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del equipo puede

provocar un riesgo de descarga eléctrica. Compruebe con un electricista o técnico calificado si duda de si el producto está debidamente conectado a tierra. No modifique el enchufe proporcionado con el producto; si no encaja en el toma de corriente, busque una toma de corriente adecuada y encargue su instalación a un electricista cualificado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 240 V y posee un enchufe de conexión a tierra. Haga que el producto se conecte a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe usar ningún adaptador con este producto.

## VENTANA DE VISUALIZACIÓN

### 1.1. Consola



### 1.2. INICIO

Comienzo normal después de 5 segundos de cuenta atrás .

### 1.3 PROGRAMA

12 programas preestablecidos, 3 funciones de cuenta atrás, 1 programa de grasa corporal, 3 programas de HRC, con el inalámbrico Polar receiver.

### 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 la cuenta atrás de la fecha se reiniciará a "0".

### 1.5. FUNCIÓN DE LOS BOTONES

## **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 "16" °

### **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, "H-2" es el modo de cuenta atrás de la distancia y "H-3" es el modo de cuenta atrás de las calorías. Presione el botón "SPEED+/-" para ajustar los datos. Después, presione el botón "START" para poner en marcha la cinta de correr.

### **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 o bajará automáticamente.

### **1.5.5 BOTÓN RÁPIDO DE VELOCIDAD**

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

### **1.5.6 BOTÓN "INCLINE+/-"**

INCLINACIÓN +/- -- Ajusta la inclinación al ponerse en marcha la cinta de correr; el incremento es 1 nivel/tiempo. Pulse el botón más de 2 segundos, y subirá y bajará automáticamente.

### **1.5.7 BOTÓN RÁPIDO DE INCLINACIÓN**

Presione el botón rápido de inclinación 3, 6, 9 para ajustar la inclinación directamente cuando la cinta de correr esté en funcionamiento.

## **1.6 FUNCIONES 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 carrera.

### 1.6.3 INCLINE (inclinación)

Muestra la inclinación.

### 1.6.4 PULSE (pulso)

Muestra los datos del pulso o "p".

### 1.6.5 DISTANCE (distancia)

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

### 1.6.6 CALORÍAS

Muestra las calorías o la cuenta atrás de calorías

### 1.6.7 TODAS LAS VENTANAS MUESTRAN EL RANGO DE DATOS

TIEMPO: 0:00 - 99.59 (min)

DISTANCIA: 0.00 – 99.9(KM)

CALORÍAS: 0.0 – 999 (C)

SPEED (velocidad): 0.8 -22 (km/h)

PULSACIONES: 50 – 200 (BPM)

INCLINACIÓN: 0 – 15 secciones

### 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 para referencia, no pueden considerarse como datos médicos.

### 1.8 TABLA DE EJERCICIOS DE PROGRAMA

Hay 12 secciones en cada programa ◦

TIEMPO PROG		TIEMPO ESTABLECIDO / 12 = 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
	INCLINACIÓN	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINACIÓN	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINACIÓN	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	VELOCIDAD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINACIÓN	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINACIÓN	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINACIÓN	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINACIÓN	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

## 1.9 Programa de usuario

Además de los 12 programas preestablecidos, hay 3 programas definidos por el usuario: U1, U2 y U3. Cada programa de usuario tiene 10 segmentos. El usuario puede configurar la velocidad e inclinación deseadas. Pulse el botón "PROGRAM" para elegir U1, U2 o U3, luego pulse el botón "MODE" para acceder a la condición de configuración, y ajuste el tiempo del primer segmento. Pulse "SPEED+" y "SPEED-" para configurar la velocidad. Pulse "INCLINE+" e "INCLINE-" para configurar la inclinación. Pulse el botón "MODE" y su elección quedará configurada. El siguiente segmento de entrenamiento parpadeará, siga la misma configuración que ha usado para completar el segmento uno. Debe completar los 15 segmentos y luego, el programa del usuario estará listo para usarse. Pulse la tecla —STOP para volver al último segmento de configuración en cualquier momento.

## 1.10 FUNCIÓN DE CUENTA ATRÁS DE TRES

Configuración inicial de la cuenta atrás 30 : 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 10---990 therm, cada paso 10.

Configuración inicial de la distancia de cuenta atrás 1.0 km, rango de ajuste 0.5---99.9 km, cada paso 0.1. El orden del cambio de ciclo es: manual, tiempo, distancia, calorías.

## 1.11 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 "VELOCIDAD +",

"VELOCIDAD -" para establecer. 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  $\leq 19$  Por debajo del peso normal
- GRASA = (20---25) Peso normal
- GRASA = (25---29) Sobrepeso
- GRASA  $\geq 30$  Obesidad

## 1.12 Programa HRC

Hay 3 programas de HRC (HRC1-HRC3) en total.

El orden de ajuste de los datos de los parámetros es "AGE" -> "THR(HRC) data" -> "TIME".

HRC: Detecta la frecuencia cardíaca real del usuario a través del receptor inalámbrico y establece diferentes datos de frecuencia cardíaca como objetivo para ajustar la velocidad y la inclinación durante la carrera.

Se recomienda que el usuario use el cinturón de pecho inalámbrico mientras ejecuta la función HRC.

1.12.1 Después de encender la unidad, pulse la tecla "PROG" para seleccionar la función HRC. La función HRC se enciende cuando se muestran los caracteres "HRC" en la pantalla.

El usuario puede usar "SPEED +/-" para ajustar la edad (datos de 13 a 80) después de ver el "30" que se muestra en la pantalla.

1.12.2 Pulse la tecla "MODE" para introducir la configuración de la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca estándar se fija en diferentes datos de HRC1 a HRC3. Los datos de la frecuencia cardíaca se pueden ajustar de 50 a 200. El usuario puede usar "SPEED +/-" para ajustar los datos. (Se recomienda que los datos de frecuencia cardíaca estándar no necesiten cambiarse para el estado de salud física). La fórmula se calcula de la siguiente manera:

HRC1 es T.H.R =  $(220 - \text{edad}) \times 60\%$ ,

HRC2 es T.H.R =  $(220 - \text{edad}) \times 70\%$ ,

HRC3 es T.H.R =  $(220 - \text{edad}) \times 80\%$ .

Después de finalizar la configuración de los datos de HRC, el usuario puede pulsar la tecla "MODE" para modificar la hora. Cuando la ventana "TIME" parpadea, muestra el tiempo predeterminado como 30:00 minutos, y el usuario puede pulsar "SPEED +/-" para configurar el tiempo.

1.12.3 Pulse la tecla "START" para comenzar el entrenamiento (recuerde que solo puede pulsar la tecla "START" una vez que se haya completado toda la configuración). Se recomienda que el usuario use un cinturón de pecho inalámbrico para detectar la frecuencia cardíaca. Si el cinturón de pecho y el pulso de mano se usan al mismo tiempo, los datos del cinturón de pecho aparecerán solo en la pantalla.

1.12.4 Durante el funcionamiento del HRC, la velocidad y la inclinación se ajustarán de la siguiente manera:

(1). Si la frecuencia cardíaca objetivo es  $<THR - 15$ , la velocidad y la inclinación se ajustarán automáticamente cada 15 segundos, la VELOCIDAD aumentará 0.8 km/h y la inclinación agregará 1 grado hasta que alcance el máximo.

(2). Si  $THR - 5 >$  frecuencia cardíaca objetivo  $\geq THR - 15$ , entonces la velocidad y la inclinación se ajustarán automáticamente cada 15 segundos, la VELOCIDAD aumentará 0.4 km/h y la inclinación agregará 1 grado hasta que alcancen el máximo.

(3). Si  $THR + 5 >$  = Frecuencia cardíaca objetivo  $\geq THR - 5$ , entonces la velocidad y la inclinación no cambiarán.

(4). Si  $THR + 5 \geq$  la frecuencia cardíaca objetivo  $\geq THR + 15$ , entonces la velocidad y la inclinación se ajustarán automáticamente cada 15 segundos, la VELOCIDAD disminuirá 0.4 km/h y la inclinación perderá 1 grado hasta que alcancen el mínimo.

(5). Si la frecuencia cardíaca objetivo es  $\geq \text{THR}+15$ , entonces la velocidad y la inclinación se ajustarán automáticamente cada 15 segundos, la VELOCIDAD disminuirá 0.8 km/h y la inclinación perderá 2 grados hasta que alcancen el mínimo.

## **1.13 OTROS**

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

**1.13.2** Puede establecer 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.

**1.13.3** 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.

**1.13.4** Control de velocidad: aceleración a 0,5 km/s; desaceleración a 0,5 km/s.



# 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
A5	Incline bracket	1	A22	Supporting frame	1
A6	Filter bracket	1	A26	Hanging frame	2
A11	Motor bracket	1			

## B—Plastic parts

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
B1	Console set	1	B19	Cable organizer	1
B1-1	Overlay	1	B20	Round plug	2
B1-2	Membrane key	1	B21	Squared shape plug	4
B1-3	Console	1	B27	New cushion	6
B1-5	Tablet holder	1	B31	Rubber pad	2
B2	Console back cover	1	B32	Ova shape cushion	4
B3	Protecting foam	2	B34	EVA pad (for table holder)	1
B4	Handrail plug	2	B49	Water bottle	2
B7	Adjusting wheel	2	B54	Round cushion	2
B8	Flat foot pad	2	B55	Fixing plastic for console	3
B10	Limited cushion	2	B60L	Left water bottle holder	1
B11L	Left side cover	1	B60R	Right water bottle holder	1
B11R	Right side cover	1	B71	Plastic holding bracket	1
B13	Motor upper cover	1	B72	Fixing plug 1	1
B14	Motor lower cover	1	B73	Fixing plug 2	1
B15	Side rail	2	B74	Plastic cover A	2
B16L	Left end cap	1	B75	Plastic cover B	2
B16R	Right end cap	1			
B18	Silicon oil	1			

## 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				
C12	Incline motor	1			
<b>D—Hardware parts</b>					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
D3	Allen wrench 80X80XT5mm	1	D46	Cross head bolt M5X20, washer	2
D9	Round hex head bolt M10X30	1	D47	Cross self-tapping bolt ST4.2X16, washer	21
D10	Round hex head bolt M10X45	3	D48	Cross self-tapping bolt ST4.2X19, washer	2
D13	Round hex head bolt M8X15	1	D52	Cross self-tapping bolt ST4.2X16	12
D15	Round hex head bolt M8X40	6	D60	Cross head bolt M6X20	6
D16	Round hex head bolt M8X45	2	D66	Washer	2
D18	Nylon nut 10	4	D71	Hex head bolt M8X15	4
D19	Nylon nut M6	6	D75	Cross self-tapping bolt ST4.2X8	14
D20	Nylon nut M8	8	D81	Cross head bolt M6X16	10
D21	Flat washer M10	4	D85	Left knob M16 (small shape in plastic)	1
D22	Flat washer M 6	6	D86	Right knob M16 (large shape in steel)	1
D23	Flat washer M8	14	D87	Round hex head bolt M8X80	2
D24	Spring washer M5	1	D88	Round hex head bolt M8X60	2
D25	Spring washer M8	6	D91	Cross self-tapping bolt ST4.2X20	2
D29	Hex round head bolt M6X45	1	D96	Cross head bolt M6X12	4
D30	Hex round head bolt M6X60	2	D97	Cross head bolt M6X45	4
D31	Hex round head bolt M8X20	4	D98	Spring	2
D35	Hex round head bolt M8X80	1	D99	Spring	1
D36	Cross head bolt M6X25	2	D100	Cross head bolt M5X16	4
D43	Cross self-tapping bolt M4X20	2			
	Cross head bolt M5X15,				



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)