

# everfit

## MANUEL D'UTILISATION



# TFK350





## LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

PIÈCE NO	NOM DE LA PIÈCE	Q'té
1	MOTOR COVER	1
2	FRONT ROLLER	1
3	RUNNING BELT	1
4	REAR ROLLER	1
5	RUNNING DECK	1
6	MOTOR BELT	1
7	MOTOR	1
8	SPEED SENSOR FRAME	1
9	SPEED SENSOR	1
10	MOTOR FIXED FRAME	1
11	LEFT SIDE RAIL	1
12	RIGHT SIDE RAIL	1
13	CONSOLE FRAME	1
14	CONSOLE MAIN BODY	1
15	CONSOLE SMALL PANEL	1
16	SILICA GAS CUSHION	4
17	DECK FIX CUSHION	4
18	FRONT TUBE PLUG OF RUNNING PLATFORM	2
19	CONTROL BOARD	1
20	FILTER	1
21	CONSOLE CONTROL BOARD	1
22	POWER WIRE	2
23	POWER WIRE CUSHION	1
24	FUSE	1
25	POWER SWITCH	1
26	MOVE WHEEL	2
27	RUNNING PLATFORM FRAME	1
28	MOTOR BELLY PAN	1
29	END CAP	2
30	LEFT MANUAL INCLINE	1
31	RIGHT MANUAL INCLINE	1
32	BASE FRAME MOVE WHEEL LEFT	1
33	BASE FRAME MOVE WHEEL RIGHT	1
34	RUBBER CUSHION	2
35	DAMPER	1
36	BASE FRAME	1
37	LEVEL FRAME	2
38	CONNECT SHEAT OF RUNNING PLATFORM	2
39	BADE FRAME FRONT TUBE PLUG	2
40	UPRIGHTS PROTECT COVER	2
41	RIGHT UPRIGHT	1
42	LEFT UPRIGHT	1
43	SHORTCUT KEY	2

44	SHORTCUT WIRE BOARD	2
45	FOAM	2
46	SHORT KEY PRESS	4
47	HANDLEBAR TUBE PLUG	2
48	SAFETY KEY	1
49	ST4.8*16 SCREW	11
50	M8*85 ALLEN HEAD BOLT	3
51	φ8 WASHER	13
52	M8*65 ALLEN HEAD BOLT	4
53	ST4.2*15 SCREW	8
54	SIDE RAIL CUSHION	8
55	5/32 BOLTS	2
56	5/32 NO-SLIP WASHER	2
57	ST2.9*8 SCREW	4
58	BOULON À TÊTE ALLEN M8*70	1
59	M8 NYLON NUT	7
60	ST4.2*20 SCREW	6
61	ST2.9*8 SCREW	9
62	ST2.9*12 SCREW	8
63	SPEAKER	2
64	REVÊTEMENT	1
65	M8*20 ALLEN HEAD BOLT	4
66	φ8 SPRING WASHER	6
67	M8*12 BOLTS	2
68	PLUG	2
69	ST4.2*15 SCREW	10
70	M8*25 BOLTS	2
71	φ16 PLASTIC WASHER	2
72	M8*45 ALLEN HEAD BOLT	1
73	M8*50 ALLEN HEAD BOLT	2
74	M8*20 ALLEN HEAD BOLT	8
75	M8*35 ALLEN HEAD BOLT	1
76	M8*60 ALLEN HEAD BOLT	2
77	M10*20 ALLEN HEAD BOLT	4
78	φ10 WASHER	6
79	ST4.2*20 SCREW	4
80	M8*25 ALLEN HEAD BOLT	4
81	magnet ring	2
82	CONNECTION WIRE 3	1
83	CONNECTION WIRE 2	1
84	CONNECTION WIRE 1	1
85	φ8 ARC WASHER	2

## TABLEAU COMPARATIF DU MATÉRIEL INFORMATIQUE

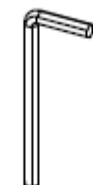
Pour plus de facilité, nous avons identifié le matériel employé dans l'assemblage de ce produit. Le tableau

ci-dessous est fourni pour aider l'utilisateur à identifier les éléments qui peuvent ne pas lui être familiers.

NON.	DESCRIPTION	Q'té
69	ST4.2*15 SCREW	6
74	M8*20 ALLEN HEAD BOLT	4
77	M10*20 ALLEN HEAD BOLT	4
78	φ10 WASHER	4
80	M8*25 ALLEN HEAD BOLT	2
85	φ8 ARC WASHER	2
A	5mm SOCKET HEAD WRENCH	1
B	6mm SOCKET HEAD WRENCH	1
C	LUBRICANT	1
D	SCREWDRIVER	1



A



B



C



D



85



69



74



77



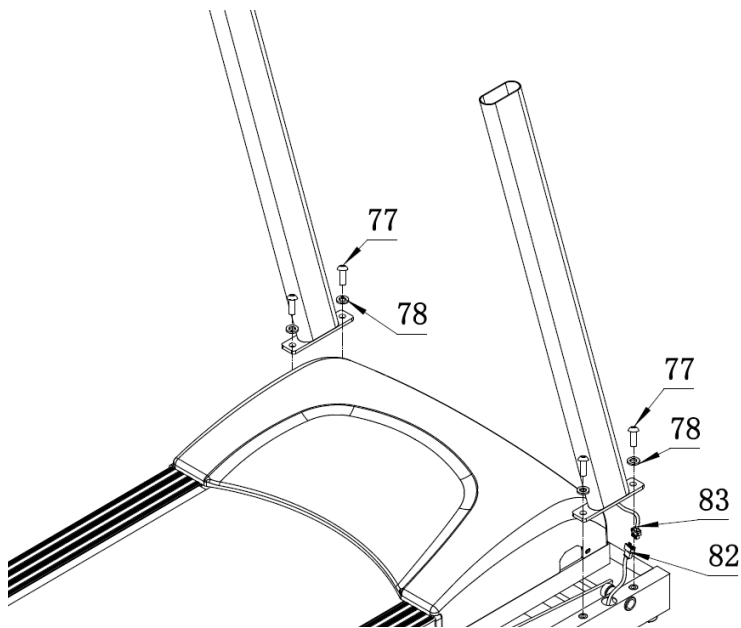
78



80

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

**ATTENTION : Prière de placer tous les vis, rondelles et boutons puis de les serrer.**

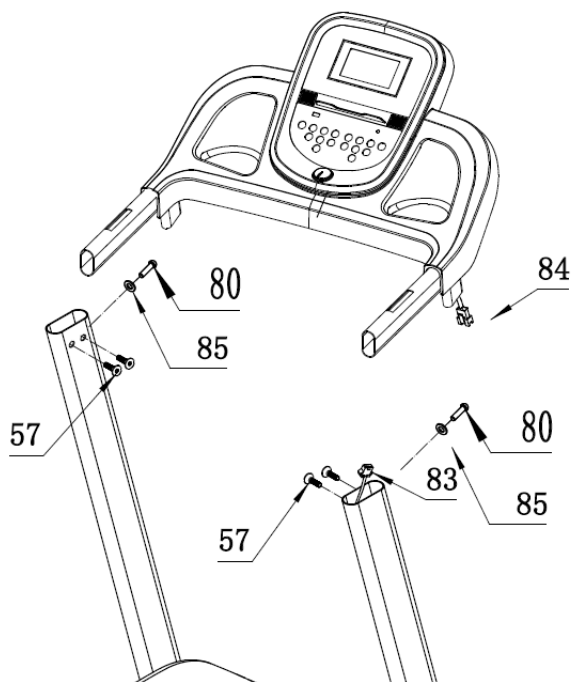


**ÉTAPE 1 :**

Tout d'abord, connecter le câble de communication.

Puis fixer les montants sur le cadre de base avec le BOULON À TÊTE ALLEN M10\*20 77

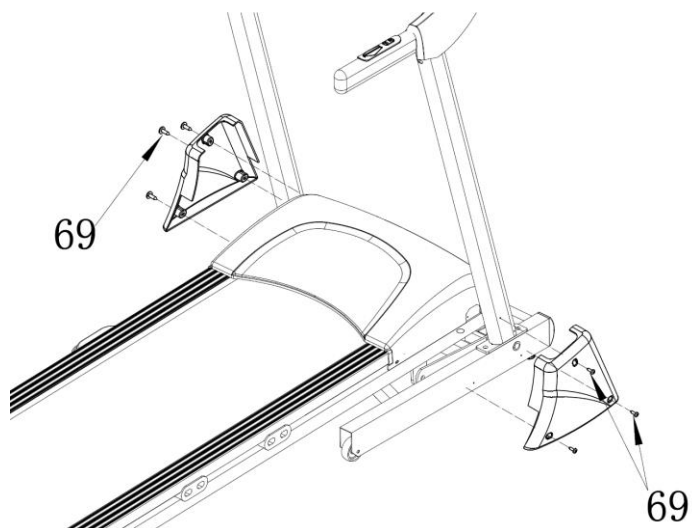
et la RONDELLE  $\Phi$ 10 78.



**ÉTAPE 2 :**

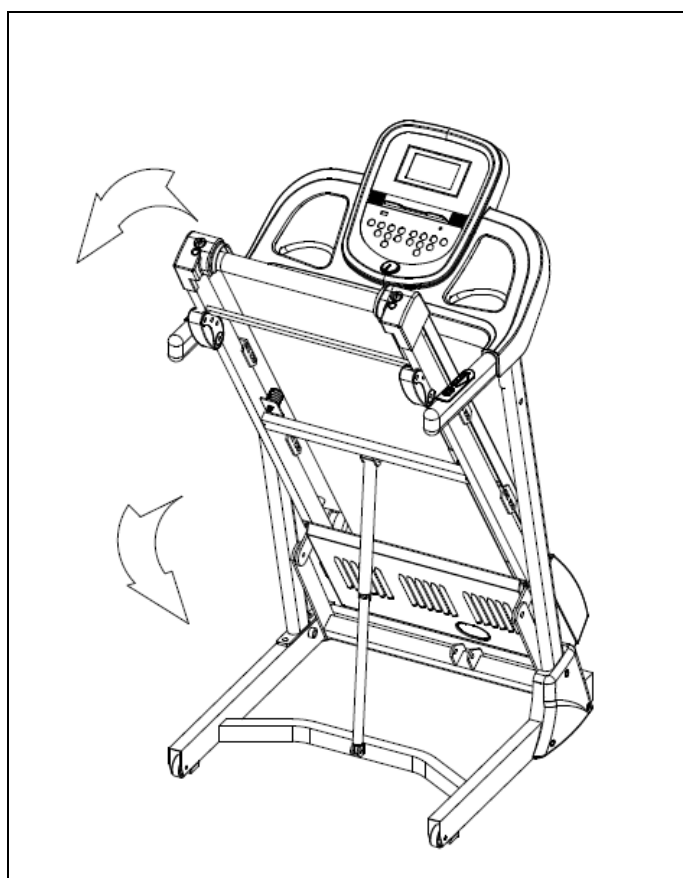
Tout d'abord, connecter le câble de communication.

Fixer l'ordinateur sur le montant avec la VIS ST2.9\*8 57, la RONDELLE EN ARC  $\phi$ 8 85 ET LE BOULON À TÊTE ALLEN M8\*25 80.



### ÉTAPE 3 :

Fixer le couvercle de protection du montant avec la VIS ST4.2\*15 69.

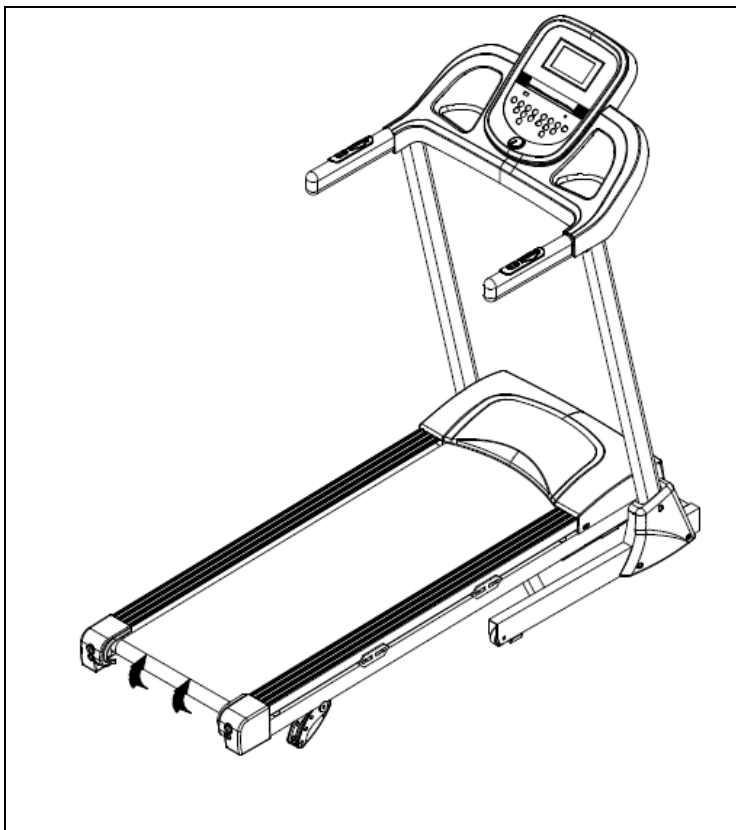


### Illustration pour le pliage :

Illustration de pliage :

Pour replier le tapis roulant :

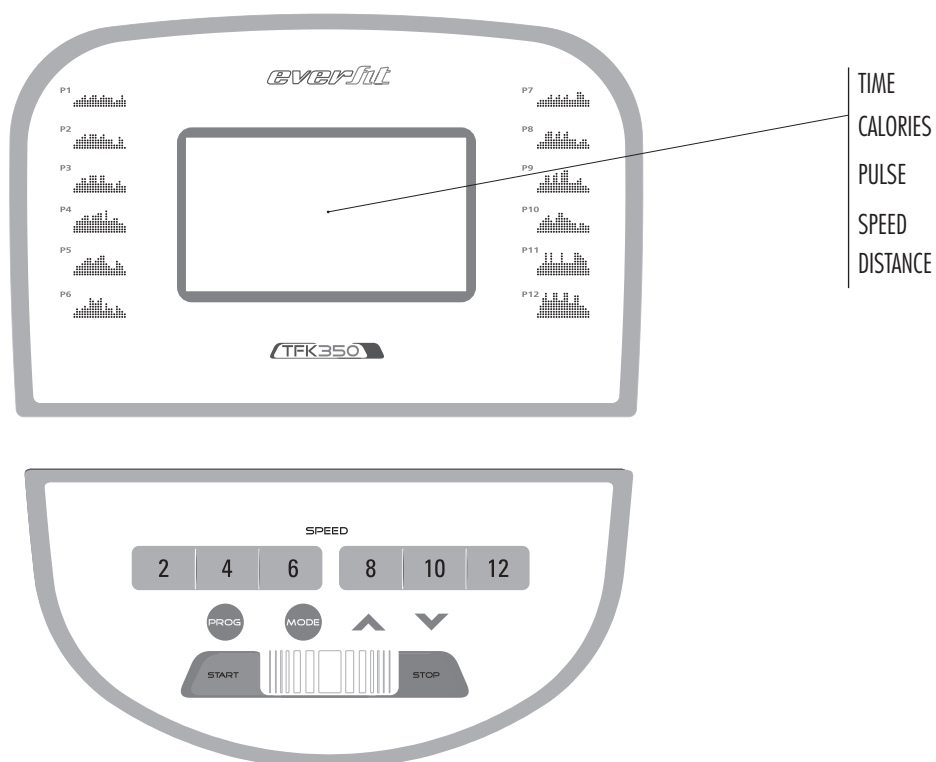
1. Agir sur l'amortisseur.
2. Tenir les extrémités supérieures et baisser lentement le tapis roulant sur le sol.



Pour déplier le tapis roulant :  
Avec les deux mains, saisir les deux extrémités inférieures et relever le tapis roulant.

## FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

configuration du panneau



# Comment opérer

## 1. Description des fenêtres :

Les fonctions des fenêtres sur l'écran LCD sont les suivantes :

- 1, « TIME » (temps) : affiche les informations du temps de fonctionnement.
- 2, « DIST. » Fenêtre distance : affiche la distance parcourue
- 3, « CAL » fenêtr calories : affiche le nombre de calories consommées
4. « PULSE » (PULSATIONS) affiche le nombre de pulsations
- 5, « SPEED » (vitesse) : affiche la vitesse, dans le cadre du processus de démarrage, affiche un compte à rebours de 5 secondes : 5, 4, 3, 2, 1 ; config. PROG. , l' écran P1 ~ P12

## 2. Fonctions clés :

1, Bouton « PROGRAM » :

1.1 touches de sélection de programme L'ordre de sélection est : Mode manuel -P1-P12 -U1-U2-U3-FAT loop.

1.2 pour les touches de sélection des paramètres de masse grasse : sélectionner l'ordre : « name » (nom), « age » (âge), « body » (corps), « High » (taille), « weight » (poids).

2, bouton « MODE » :

2.1 Le mode standby est la touche de sélection du mode compte à rebours. L'ordre de sélection est : Manual mode (mode manuel) - Time countdown (compte à rebours temps) - Distance countdown (compte à rebours distance) - Heat countdown cycle (cycle compte à rebours calories)

3, bouton « START » : bouton de démarrage Appuyer sur le bouton, après un compte à rebours de 5 secondes, le tapis roulant commence à fonctionner depuis la vitesse la plus lente ou la vitesse par défaut programmée.

4, bouton « STOP » : touche stop. Quand on appuie sur ce bouton, le tapis roulant ralentit puis s'arrête.

5, SPEED ▲, ▼(vitesse) : Réglage de l'augmentation et de la diminution de vitesse. Vitesse réglable en mouvement Peut être utilisé pour régler les paramètres quand l'appareil est arrêté.

SPEED [VITESSE](2.4.6.8.10.12) : Touche de réglage rapide :

6, les touches de la rampe gauche : touches de réglage du levage.

7, les touches de la rampe droite : touches de réglage de la vitesse.

## 3. Fonctions principales :

Allumer l'appareil, toutes les fenêtres s'allument pendant 2 secondes, puis saisir l'état standby.

3.1 Démarrage rapide (mode manuel) :

Appuyer sur le bouton de démarrage, après un compte à rebours de 5 secondes, le tapis roulant commence à fonctionner depuis la vitesse la plus lente, appuyer sur SPEED (vitesse) ▲ / ▼, et les touches de raccourci pour régler la vitesse, appuyer sur INCLINE (inclinaison) ▲, ▼, et les touches de raccourci pour régler la pente ; pour arrêter cette opération, appuyer sur le bouton

d'arrêt ou agir directement sur le verrouillage de sécurité.

### 3.2 Mode compte à rebours :

Appuyer sur le bouton « MODE », il est possible de choisir : compte à rebours temps, compte à rebours distance, compte à rebours calories. La fenêtre correspondante affiche la valeur de défaut et clignote. Appuyer sur « SPEED (vitesse) ▲ / ▼ » à ce moment pour régler la valeur désirée. Appuyer sur la touche de démarrage START, après un compte à rebours de 5 secondes, le tapis roulant commence à fonctionner depuis la vitesse la plus lente, appuyer sur SPEED (vitesse) ▲ / ▼, et les touches de raccourci pour régler la vitesse, appuyer sur INCLINE (inclinaison) ▲, ▼, et les touches de raccourci pour régler la pente ; la fenêtre affiche le comptage de mètres et quand celui-ci arrive à zéro, le tapis roulant ralentit progressivement jusqu'à s'arrêter complètement. Bien entendu, il est possible d'appuyer directement sur la touche « STOP » ou agir directement sur le verrouillage de sécurité pour arrêter le tapis roulant.

### 3.3 Programmes intégrés

Appuyer sur le bouton « PROGRAM », sélectionner P1 --- P12, un programme intégré. La fenêtre « TIME » (temps) affiche la valeur de défaut et clignote, appuyer sur la touche « SPEED ▲ / ▼ » (vitesse) pour régler la durée souhaitée de fonctionnement. Les programmes intégrés sont divisés en 20 segments, chacun avec un temps de fonctionnement fixé à 1/20. Appuyer sur la touche START, le tapis roulant, 3 secondes après le compte à rebours, conformément au premier paragraphe sur la vitesse du nombre de pas, se met en route. Quand il arrive à la fin d'une section opérationnelle, il passe automatiquement à la prochaine section, et la vitesse s'ajuste automatiquement en fonction de la valeur précisée. Quand toutes les sections ont été effectuées, le tapis roulant ralentit lentement jusqu'à arrêt complet. Appuyer sur « SPEED ▲, ▼ and Speed Shortcuts » (vitesse, et raccourcis vitesse) pour ajuster la vitesse. Appuyer sur les touches raccourcis INCLINE (pente) ▲, ▼ and Lift (montée) pour ajuster la pente, mais le tapis roulant se réglera automatiquement sur la valeur de défaut programmée quand on passe à une nouvelle section. Pendant le fonctionnement, on peut également appuyer sur la touche « STOP » ou agir directement sur le verrouillage de sécurité.

### 3.4 Programmation personnalisée (U1-U3) :

En plus des 12 programmes intégrés, il y a trois programmes configurés par l'utilisateur qui permettent à l'utilisateur de faire les réglages adaptés à ses conditions personnelles : U1, U2, U3.

1, les réglages de programme configurés par l'utilisateur :

Appuyer sur la touche « PROGRAM » en mode standby afin de régler le programme configurés par l'utilisateur (U1-U3), appuyer sur la touche « MODE » pour saisir le réglage, puis définir la première période de temps, régler la touche « SPEED + SPEED- » ou la touche raccourci de vitesse pour régler celle-ci, appuyer sur la touche « MODE » pour compléter la première période de temps et saisir la deuxième et entrer l'état pour toutes les 20 positions de réglage de temps (affichage de la fenêtre distance S1-S20) ; le réglage ainsi effectué sera permanent jusqu'au prochain réglage, et n'est pas éliminée en cas de panne de courant.

2, démarrage du programme configuré par l'utilisateur :

A, en modalité Standby, appuyer sur la touche « PROGRAM » pour démarrer le programme configuré par l'utilisateur (U1-U3), puis régler le temps de fonctionnement et appuyer sur la touche start pour commencer.

B dans le programme configuré par l'utilisateur, configurer le temps de fonctionnement en appuyant sur le bouton de démarrage, qui sera immédiatement pris en compte.

3, description des réglages du programme configuré par l'utilisateur :

Chaque programme sera divisé en 20 sections temporelles, de manière à compléter 20 options temporelles de vitesse et de pente, opérationnelles en appuyant sur le bouton de démarrage du tapis roulant.

4. En cours de fonctionnement, il est possible d'ajuster la vitesse à l'aide des rubriques « SPEED + », « SPEED - » ; quand on arrive à la fin d'une section, la prochaine section commence automatiquement et la vitesse se règle automatiquement à la nouvelle valeur.

#### 4. Mesure du rythme cardiaque :

Tenir la rampe droite et la rampe gauche avec chaque main, 5 secondes plus tard la fenêtre « PULSE » (pulsations) affichera votre fréquence cardiaque ; afin d'obtenir une mesure plus précise, rester sur le tapis roulant et arrêter au moment de la prise de mesure en maintenant pendant au moins 30 secondes. La donnée de la fréquence cardiaque se réfère simplement à l'exercice en cours, et n'a aucune valeur médicale.

#### 5. Mode « Fat » (brûleur de graisse)

Appuyer sur la touche « PROGRAM » en mode standby pour afficher le mode « FAT » quand la fenêtre affiche « FAT ». Appuyer sur la touche « MODE » pour sélectionner la catégorie de paramètre (« name » (nom), « age » (âge), « High » (taille), « weight » (poids). La fenêtre correspondante affichera "-1", "- 2 -", "- 3 -" "- 4-". Pour chaque catégorie de paramètre, appuyer sur la touche « SPEED ▲, ▼ » (vitesse) pour régler la valeur du paramètre. Quand tous les paramètres sont réglés, appuyer à nouveau sur la touche « MODE ». La fenêtre correspondante affichera « -5- » et « --- » où saisir l'état à mesurer, puis garder main et bras gauches et droits immobiles. 5 secondes plus tard, la fenêtre correspondante affiche l'indice de masse corporelle de l'utilisateur.

##### 5.1 Affichage du paramètre saisi et plage de réglage

Catégorie de paramètre	Valeur de défaut	Plage de réglage	Remarques
Nom de famille (-1-)	1(homme)	1—2	1 = homme 2 = femme
Age (-2-)	âge 25 ans	âge 10—99 ans	
Taille (-3-)	170 CM	100—220 CM	
Poids (-4-)	70KG	20—150KG	

##### 5.2 Contrôle de l'indice de masse corporelle

Indice de masse corporelle (IMC)	Niveau d'obésité
<19	mince
20--25	normal
25--29	surpoids
≥30	obèse

## 6. Fonction verrouillage de sécurité

Chaque fois que le verrouillage de sécurité est déconnecté, le tapis roulant s'arrête rapidement et toutes les données sont mises à zéro. Toutes les fenêtres affichent « --- ». Toutes les opérations normales doivent être effectuées avec le verrouillage de sécurité fermé.

## 7. Tableau des données des programmes intégrés

Périodes Programme		réglage du temps / 20 périodes de temps augmentation et diminution du temps de fonctionnement																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VITESSE	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	VITESSE	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	VITESSE	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	VITESSE	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	VITESSE	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	VITESSE	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	VITESSE	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	VITESSE	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	VITESSE	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VITESSE	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VITESSE	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	VITESSE	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3



GARLANDO SPA  
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1  
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy  
[www.toorx.it](http://www.toorx.it) - [info@toorx.it](mailto:info@toorx.it)