

everfit

MANUEL D'UTILISATION

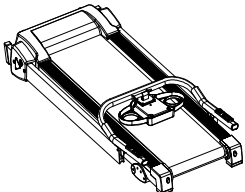
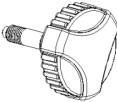






TFK | 155 SLIM

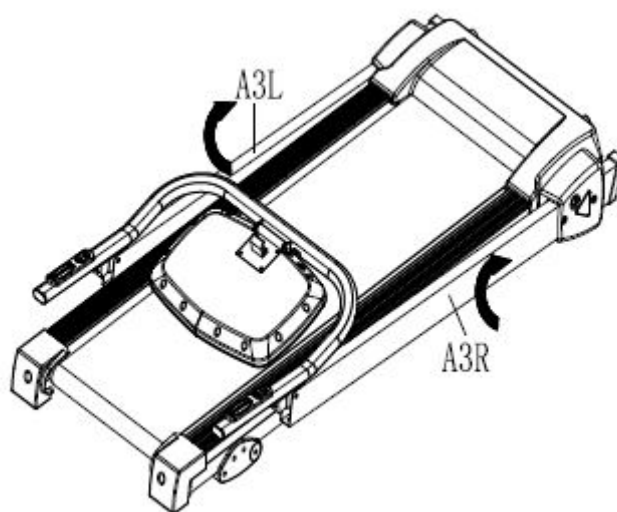


Instructions de montage

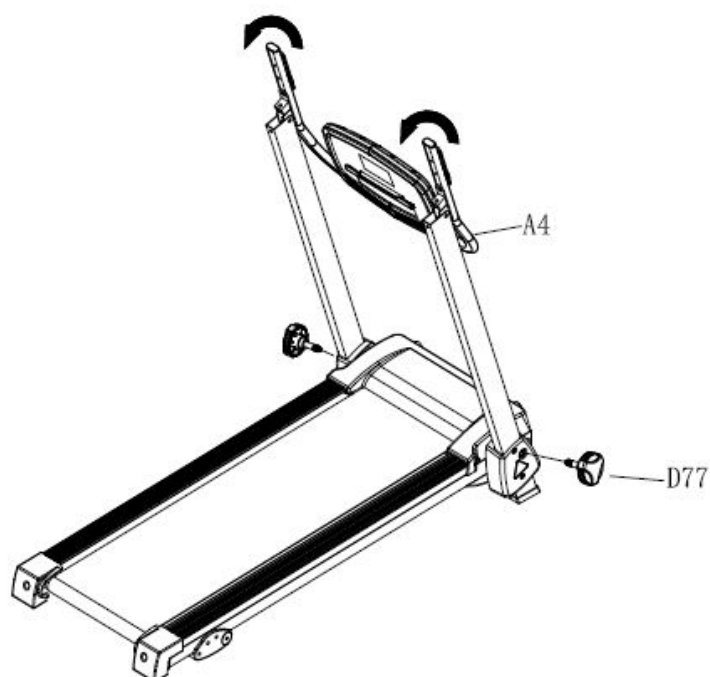
LORSQUE VOUS OUVREZ LE CARTON, VOUS TROUVerez LES PIÈCES DE RECHANGE CI-DESSOUS:

Tapis de course 1 SET 	D77 molette M12 2PCS 	D78 molette M8 2PCS 
C3 Clé de sécurité 1PC 	D3 clé Allen 5MM 1PC 	B18 Huile de silicone 1PC 

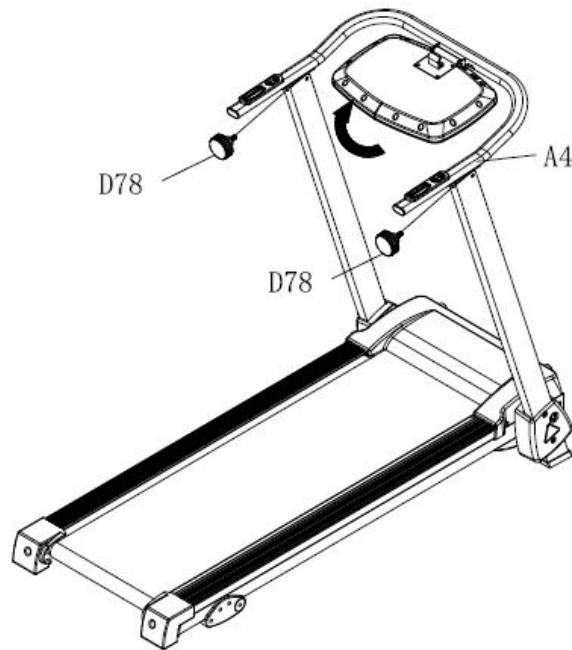
ÉTAPE 1: Soulevez le tube vertical L / R (A3L / A3R).



ÉTAPE 2: Verrouillez la partie inférieure du tapis de course avec la molette M12 D77), puis pliez le crochet de la main courante (A4) comme indiqué sur l'image.



STEP 3 : Lock the upper side of the treadmill with Knob M8 (D78) and handrail tube (A4) , then turn over the computer and get stuck on the handrail tube.



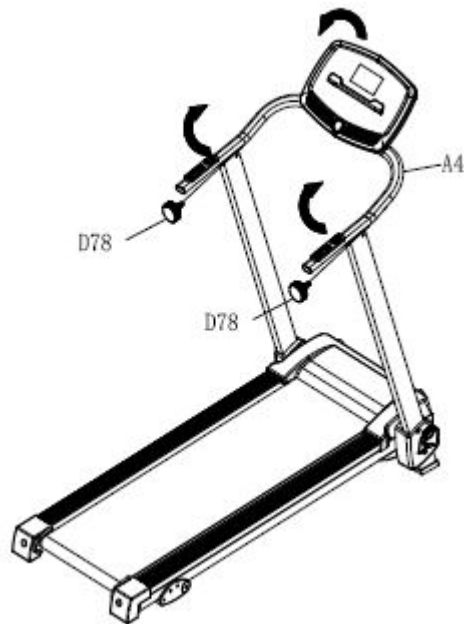
Étape 4: Mettez la clé de sécurité (C13).



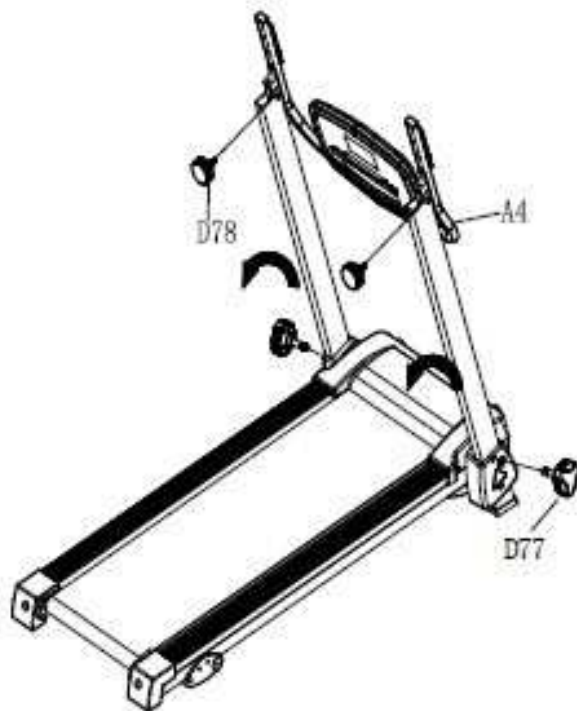
ATTENTION: Doit confirmer l'assemblage complet comme requis ci-dessus et verrouiller tous les boulons. Effectuez les opérations suivantes après avoir vérifié que tout est OK. Avant d'utiliser le tapis de course, veuillez lire attentivement les instructions.

Instruction de pliage et de dépliage

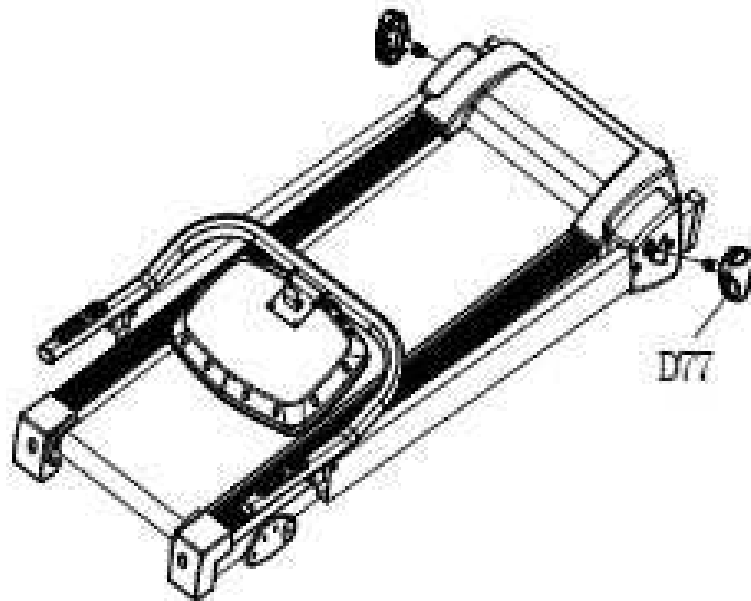
crochet de la main courante (A4)



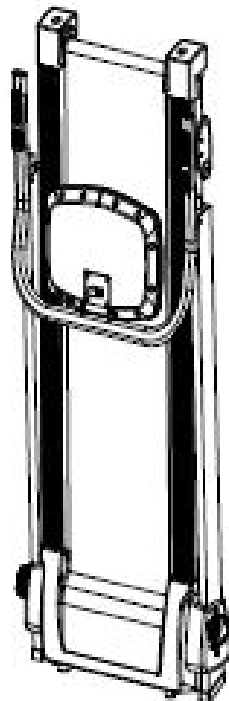
ÉTAPE 2: Verrouillez la molette M8 (D78) sur le tube vertical, puis vissez le bouton M12 (D77) et pliez le tube droit L / R (A3L / A3R).



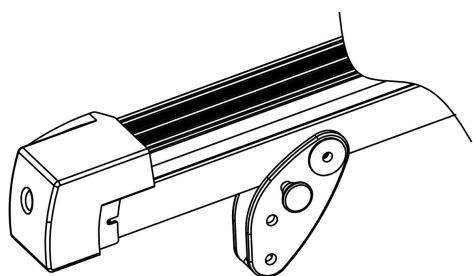
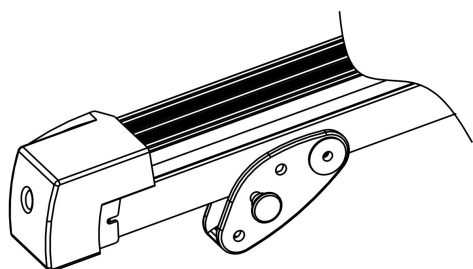
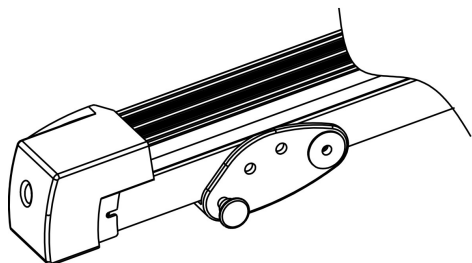
ÉTAPE 3: Verrouillez la molette M12 (D77) sur le couvercle latéral comme illustré.



ÉTAPE 4: Soulevez le tapis de course plié et rangez-le sur une surface plane.



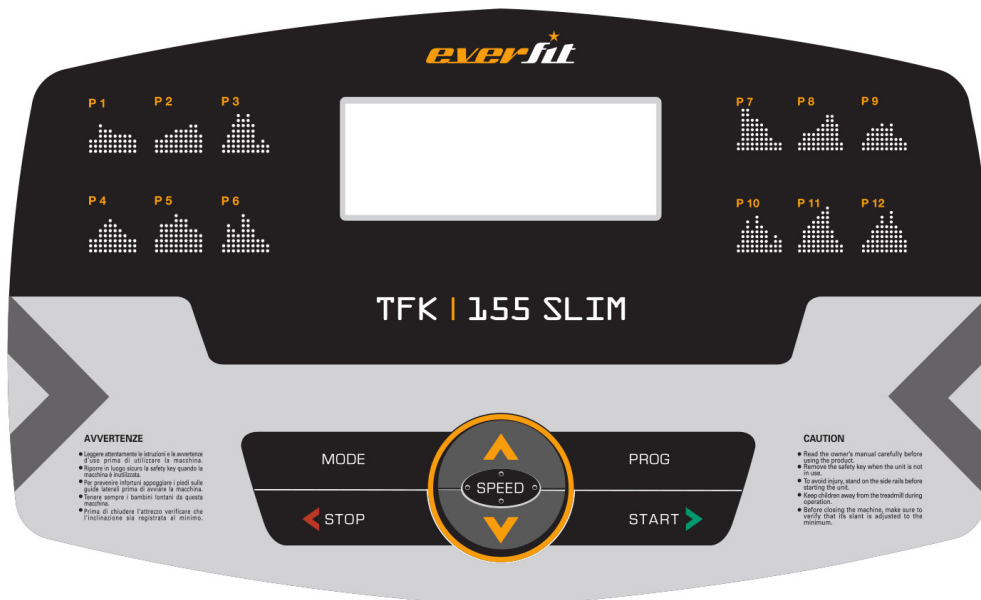
Instruction d'inclinaison



Comme montré ci-dessus, vous pouvez régler l'angle de levage en changeant la position de la goupille. Il y a 3 sections réglables avec la clé.

Guide d'opération

1.1. AFFICHAGE



1.2. START

Démarrage normal après 5 secondes de compte à rebours

1.3 PROGRAMME

1 mode manuel, 12 programmes pré-réglés, 1 programme de graisse corporelle, 3 fonctions de compte à rebours

1.4. FONCTION DE VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

La fenêtre affiche "---" lorsque vous retirez le verrou de sécurité le tapis de course s'arrêtera rapidement avec le bruit d'alarme "didi". Et lorsque vous branchez le verrou de sécurité sur le tapis, l'ordinateur s'allumera pendant 2 secondes et le compte à rebours commencera

1.5. BUTTON DE FONCTION

1.5.1. COMMENCER ARRÊTER

"START" - Lorsque le tapis de course ne fonctionne pas, appuyez sur ce bouton pour démarrer, la vitesse sera automatiquement "0.8"

"STOP" - Lorsque le tapis de course est en marche, appuyez sur ce bouton pour arrêter la course, puis réglez le programme par défaut puis revenez en mode manuel après l'arrêt.

1.5.2 BOUTON "PROGRAM"

Lorsque le tapis de course n'est pas en fonction, appuyez sur ce bouton pour choisir entre le mode manuel et le mode prédéfini P1-P12 et le programme graisse corporelle;

1.5.3 BOUTON "MODE"

Lorsque le tapis de course ne fonctionne pas, appuyez sur ce bouton pour choisir le compte à rebours

modes: "H-1", "H-2", "H-3": H-1 "est le mode de compte à rebours, et" H-2 "est le mode de compte à rebours de distance," H-3 "est le mode de compte à rebours de calories; appuyez sur le bouton "SPEED +/-" pour ajuster les données.

Après cela, appuyez sur le bouton "START" pour démarrer ce tapis de course

1.5.4 BOUTON "VITESSE +/-"

SPEED +/- - Réglez la vitesse au démarrage du tapis de course, l'incrément est de 0,1 km / heure en kilomètre. Ce sera en haut ou en bas automatiquement.

1.6. FONCTION D'AFFICHAGE

1.6.1 VITESSE

Afficher la vitesse de course

1.6.2 TEMPS

Afficher le temps de fonctionnement ou le compte à rebours

1.6.3 DISTANCE

Afficher la distance totale cumulée ou le compte à rebours de la distance.

1.6.4 CALORIES

Afficher le compte à rebours de calories ou de calories

1.6.5 PULSE

Afficher les données d'impulsion

1.6.6 TOUTES LES ECRAN AFFICHIGENT LES PLAGES DE DONNÉES

TIME: 0:00 – 99.59(MIN)

DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES: 0.0 – 999 (C)

SPEED: 0.8 – 14(km/h)

PULSE: 50 – 200 (BPM)

1.7 FONCTION PULSE

Lorsque le tapis de course est en fonction, maintenez les mains sur les sensors des poignées environ 5 secondes, pour afficher les données d'impulsion. La plage de données d'impulsion est de 50 à 200 battement/ minute. Il a des icônes en forme de cœur lors du test du pouls. Ces données sont seulement à titre de référence, à ne pas considérer comme données médicales.

1.8 TABLEAU DES EXERCICES DU PROGRAMME

TIME INTERVAL PROG		SET TIME/10=chaque échelon de temps									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	vitesse	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	vitesse	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	vitesse	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	vitesse	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	vitesse	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	vitesse	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	vitesse	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	vitesse	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	vitesse	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	vitesse	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	vitesse	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	vitesse	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

1.9 Fonctionnement du modèle manuel

1.9.1 Appuyez sur la touche START, Time compte à rebours de 5 secondes, puis le tapis roulant commencera à fonctionner avec la vitesse initiale de 0,8 km / h. **1.9.2** Appuyez sur la vitesse +/- pour régler la vitesse.

1.9.3 appuyez sur STOP, pour arrêter tapis roulant pendant l'exercice.

1.9.4 Appuyez sur la touche de vitesse rapide, vous pouvez modifier rapidement la vitesse que vous voulez.

1.10 3 FONCTION DE COMPTE A REBOURS DES DONNEES DE PARAMETRAGE

Le réglage initial de temps du compte à rebours est 10:00 minutes, la plage de réglage est entre 5:00 --- 99:00 minutes, chaque étape est 1:00. Pour le compte à rebours des calorie le réglage initial est 50 therm, avec la plage de réglage entre 20 --- 990 terme, chaque étape c'est 10.

pour le compte à rebours de la distance , le réglage initial est de 1,0 km, avec une plage de réglage entre 1,0 --- 99,9 km, chaque étape 0,1

L'ordre de cyclee pour le réglage est: manuel, temps, distance, calories.

1.11 TESTEUR DE CORPS (FAT)

En phase de démarrage appuyez sur "PROGRAM" en continu pour entrer "FAT" test de graisse corporelle, et la fenêtre affiche "GRAISSE". Appuyez sur "MODE" pour entrer (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 POIDS). Appuyez sur "SPEED +", "SPEED -" pour définir les paramètres. Après le réglage, l'ordinateur affichera F5 et saisira le pouls manuellement, la fenêtre affichera votre indice de qualité corporelle.

L'indice de qualité corporelle sert à tester la relation entre la taille et le poids et non l'échelle du corps.

Le body FAT convient à tous les hommes et les femmes pour régler le poids en fonction de l'indice de qualité du corps. Le FAT idéal devrait être entre 20-25, si c'est inférieur à 19, cela signifie trop mince. Si entre 25 et 29, cela signifie un excès de poids, si plus de 30, cela signifie l'obésité. (Les données sont juste pour la référence et ne peuvent pas être considérées comme des données médicales)

01 Sex 01 Homme 02 Femme

02 Age 10-----99

03 Taille 100----220

04 Poids 20-----150

05 FAT ≤ 19 Sous poids

FAT = (20---25) Poids normal

FAT = (25---29) En surpoids

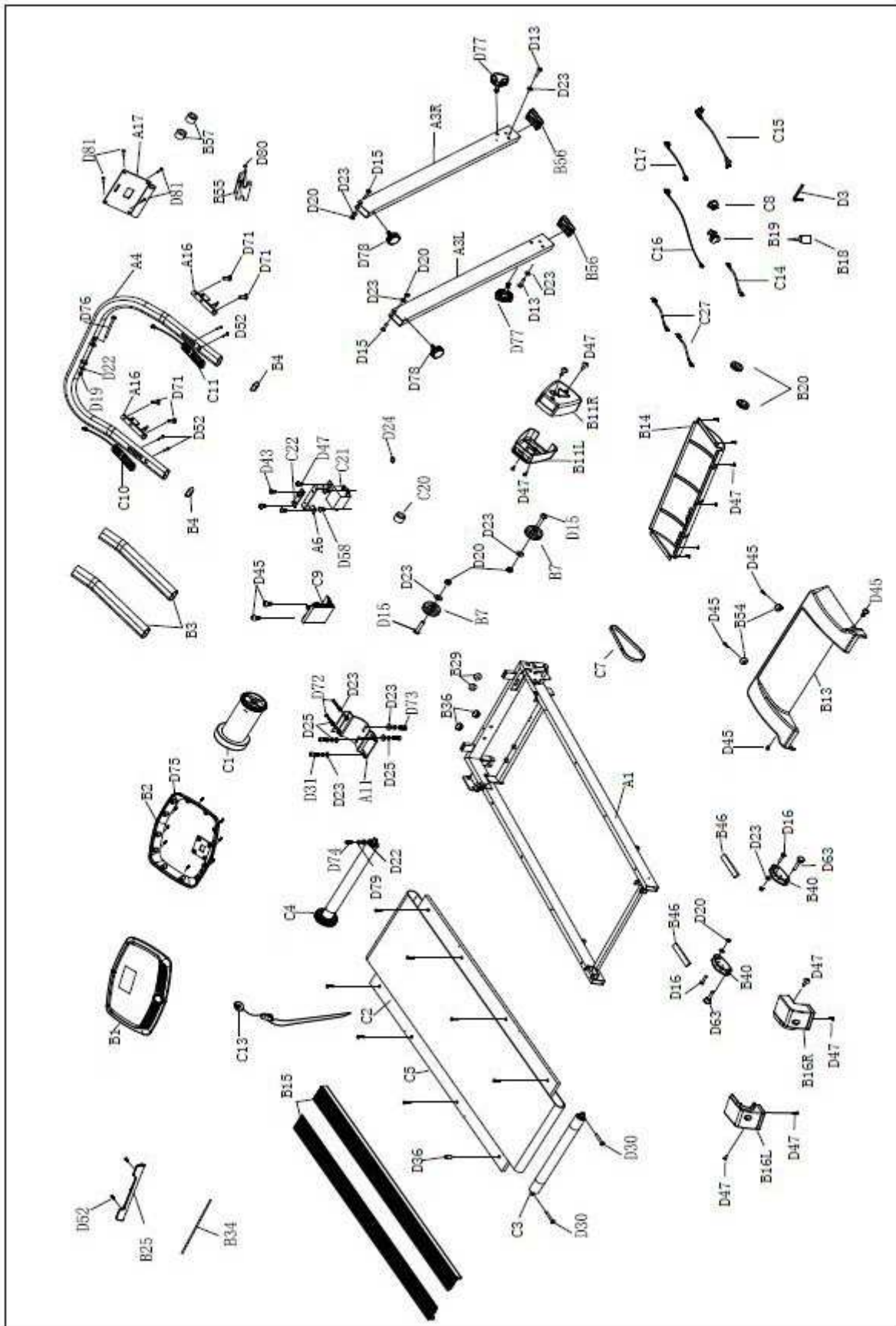
FAT ≥ 30 Obésité

1.13 DIVERS

1.13.1 Le système passe automatiquement en mode d'économie d'énergie s'il n'y a aucune action dans les 10 minutes sous le mode IDLE et il n'y a pas d'affichage et de rétroéclairage sur l'ordinateur. Appuyez sur n'importe quelle touche pour reprendre le système.

1.13.2 Concernant le compte à rebours de time, distance, calories, vous pouvez seulement en définir un par fois, appuyer sur le dernier élément pour définir le fonctionnement, le paramètre réglés commencent le compte à rebours, les autres afficher les données normales

Vue éclatée



Liste des pièces

A- Pièces de soudage

No.	Description	Qté	No.	Description	Qty
A1	Cadre principal	1	A6	Support de filtre	1
A3L	Tube droit gauche	1	A11	Support moteu	1
A3R	Tube droit droit	1	A16	Tube de liaison de main courante2	
A4	Support de main courante	1	A17	Supporteur d'ordinateur	1

B- Pièces en plastique

No.	Description	Qté	No.	Description	Qty
B1	Puce informatique	1	B16R	Couverture arrière droite	1
B1-1	Cover	1	B18	Huile de silicone	1
B1-2	Clé à membrane	1	B19	Boucle de puissance	1
B1-3	Computer panel	1	B20	Lin protéger la prise	2
B2	Panneau d'ordinateur	1	B25	Étagère	1
B3	Mousse	2	B29	Coussin	2
B4	Prise interne	2	B34	Tampon en caoutchouc	1
B7	Roue de transport	2	B36	Prise interne	2
B11L	Couverture latérale gauche	1	B40	3 section adjust sheet	2
B11R	Couverture latérale droite	1	B46	Tampon en caoutchouc	2
B13	Couverture supérieur du moteur	1	B54	Coussin	2
B14	Couverture inférieur du moteur	1	B55	Limitation pivot ordinateur	1
B15	Rails latéraux	2	B56	Prise interne	2
B16L	Couverture arrière gauche	1	B57	Douille en plastique	2

C- Pièces du tapis de course

No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
C1	DC moteur	1	C13	Clé de sécurité	1
C2	Courroie	1	C14	Ligne unique (Rouge) 300	1
C3	Rouleau arrière	1	C15	Ligne électrique	1
C4	Rouleau avant	1	C16	Ligne supérieure	1
C5	Running board	1	C17	Ligne inférieure	1
C7	Moteur de la courroie	1	C20	Anneau magnétique	1
C8	Interrupteur	1	C21	Starter	1
C9	Contrôleur	1	C22	Filtre	1
C10	Bouton main courante gauche	1	C27	Ligne unique (noir) 300	2

C11	Bouton main courrante droite	1				
D- Outils						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
D3	Clé Allen T5	1		D52	Vis ST4.2X16	6
D13	Boulon M8X15	2		D58	Vis ST3.5X16	2
D15	Boulon M8X40	4		D63	Goupille 9.8X45	2
D16	Boulon M8X45	2		D71	Boulon M8X15	4
D19	Écrou en Nylon M6	1		D72	Boulon M8X25	2
D20	Écrou en Nylon M8	6		D73	Boulon M8X12	2
D22	Rondelle M6	2		D74	BoulonM6X25	1
D23	Rondelle M8	14		D75	Vis ST4.2X8	8
D24	Rondelle élastique M5	1		D76	Boulon M6X110	1
D25	Rondelle élastique M8	6		D77	Knob M12	2
D30	Boulon M6X60	2		D78	Knob M8	2
D31	Boulon M8X20	2		D79	Rondelle élastique M6	1
D36	BoulonM6X25	8		D80	Boulon M5X8	2
D43	Boulon M4X20	2		D81	Boulon M6X16	4
D44	Boulon M5X12	1				
D45	BoulonM5X15	6				
D47	Vis ST4.2X16	19				
Remarque: si le client a besoin du PCB, il doit l'acheter séparément.						

ÉLIMINATION - RECYCLAGE



Le symbole de la corbeille avec un symbole ci-dessus indique que les produits commercialisés entrent dans le champ d'application de la directive européenne RoHS pour l'élimination des déchets électriques et électroniques (DEEE).



Le marquage CE indique que le produit est entièrement conforme à la directive RoHS 2011/65 / EU et qu'aucun des composants électriques et électroniques incorporés dans le produit ne contient des niveaux plus élevés que ceux attendus de certaines substances considérées comme dangereuses pour la santé humaine.

Ce produit NE doit PAS être éliminé comme déchet urbain, mais doit être éliminé séparément (dans les pays de l'UE), en le remettant aux centres de collecte appropriés pour l'élimination et le recyclage de ces produits.

Garlando S.p.A. encourage le respect de la nature et de la santé humaine également en dehors de l'Union européenne et espère que les règles locales d'élimination et de recyclage seront respectées, en utilisant, autant que possible, la collecte différenciée d'équipements électriques et électroniques, en raison des nombreux composants (tels que le fer, le cuivre, les plastiques, etc ...) qui peuvent être récupérés et réutilisés.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it