

everfit

MANUEL D'UTILISATION



TFK 1455 SLIM



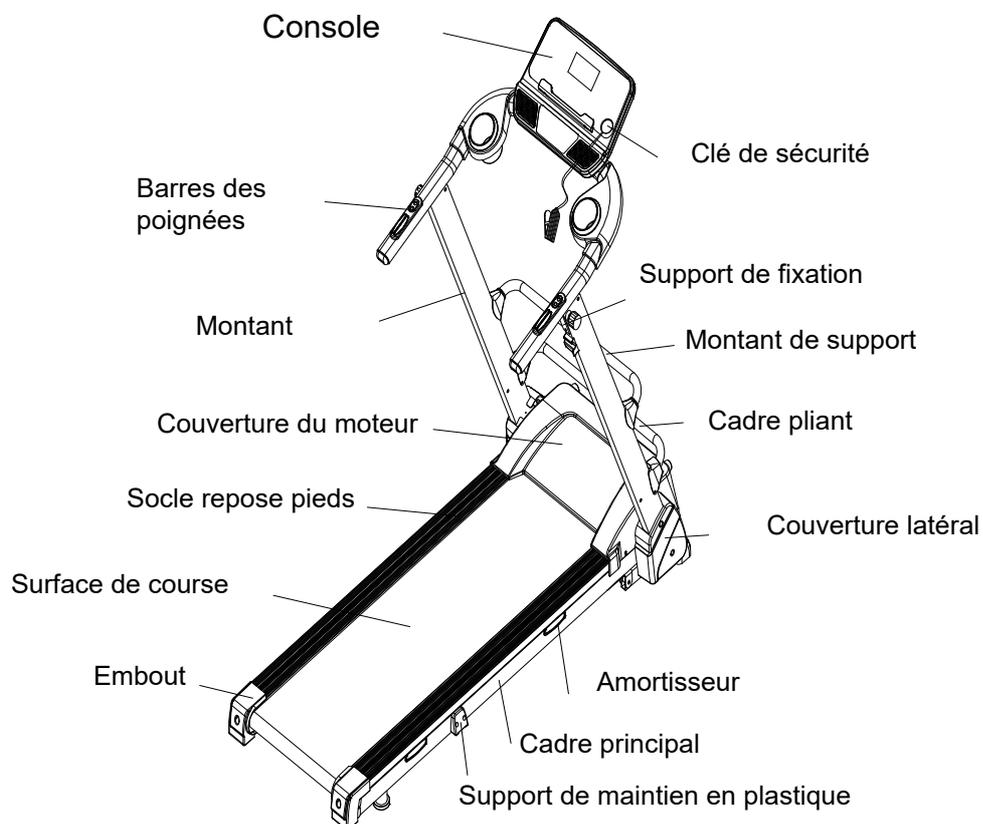
CONTENU

PARAMÈTRES TECHNIQUES	2
APERÇU DU PRODUIT	2
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE	3
INSTRUCTIONS DE PLIAGE	5
MÉTHODES DE MISE À LA TERRE	7
GUIDE D'UTILISATION	7
<i>AFFICHAGE</i>	8
FONCTION DES BOUTTONS.....	9
<i>FONCTION PULSE</i>	9
TABLEAU DE PROGRAMME DES EXERCICES.....	10
PROGRAMME UTILISATEUR	11
TROIS FONCTIONS DE COUNTDOWN	11
BODY TEST (FAT) - TEST DE GRAISSE CORPORELLE.....	11
PROGRAMME HRC.....	11
AUTRES.....	13
VUE ÉCLATÉ	14
LISTE DES PIÈCES	15
ÉLIMINATION - RECYCLAGE	16
CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DÉTACHÉES.....	16
GARANTIE	17

Paramètres techniques

Alimentation : 220V	Température de fonctionnement :: 0-40
Plage de vitesse: 0.8-16KM/H	Plage d'inclinaison: 12 niveaux d'inclinaison du moteur
Poids Max. de l'utilisateur: 110kg	Plage de la distance: 0.00-99.9km
Plage des calories: 000-999	Plage du temps: 00: 00-99: 59 (min : sec)
Plage de fréquence cardiaque: 50-200 (time / min)	Surface de course: 420*1250mm
Dimensions du produit: 620*700*1455mm	Dimensions du tapis plié: 1620*700*250mm

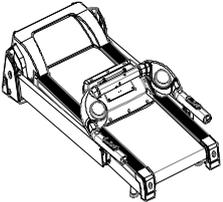
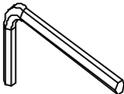
Aperçu du produit



Instruction d'assemblage

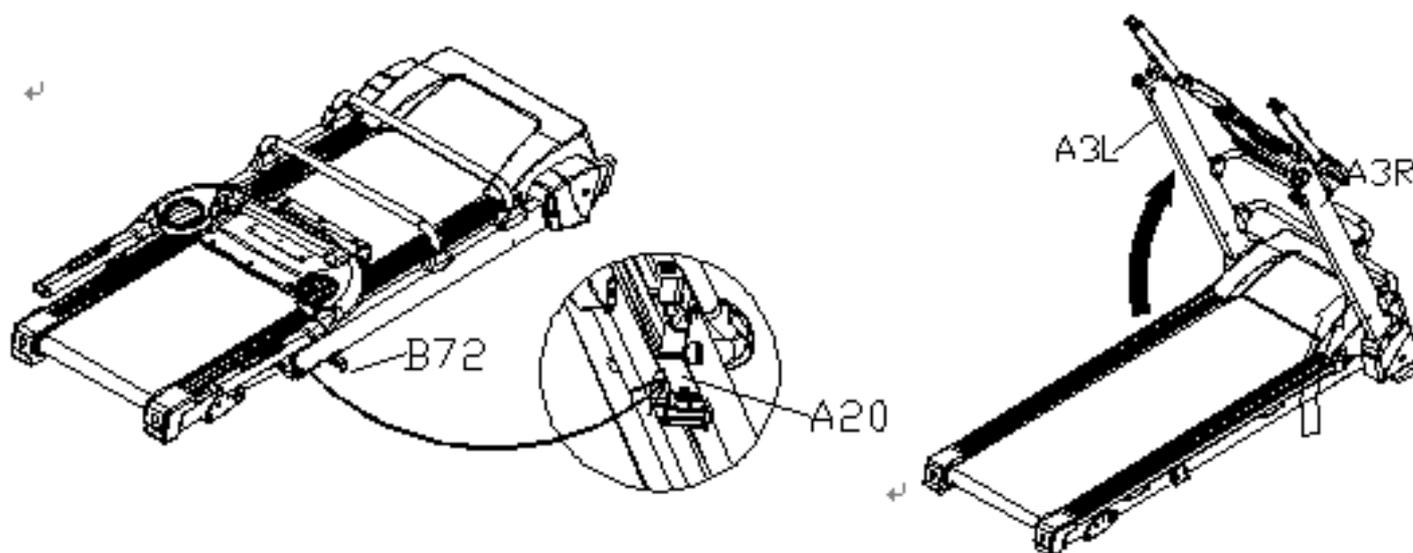
QUAND VOUS OUVREZ LE CARTON, VOUS TROUVerez LES PIÈCES DE RECHANGE CI-DESSOUS:

ÉTAPE 1: Sortir et préparer les parties ci-dessous / prepare the below parts

<p>Cadre principal 1 kit</p> 	<p>D85 Molette gauche M16 (petite forme en plastique) 1PC</p> 	<p>B24 Huile lubrifiant de Sylicon 1 PCS</p> 	<p>C2 Clé de sécurité 1 pc</p> 
<p>D29 Clé Allen 5MM, 1 PC</p> 	<p>D86 Molette droite M16 (grande forme en acier) 1PC</p> 	<p>B49 Porte-gobelet / bouteille 2PCs</p> 	

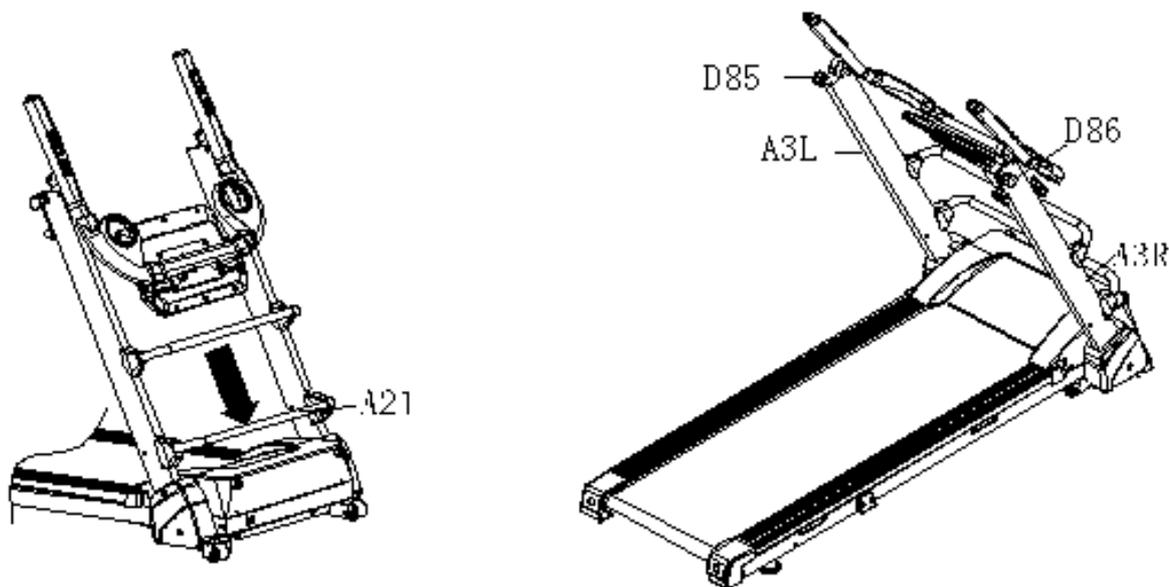
Notes: Ne pas serrer les molettes en même temps lors du montage au début. Veuillez serrer tous les molettes après avoir placé les pièces requises dans la bonne position.

ÉTAPE 2: Assurez-vous que le support de fixation (A20) est parallèle au montant droit (A3R). Débrancher la fiche (B72) et soulever les montants gauche / droit (A3L / A3R).

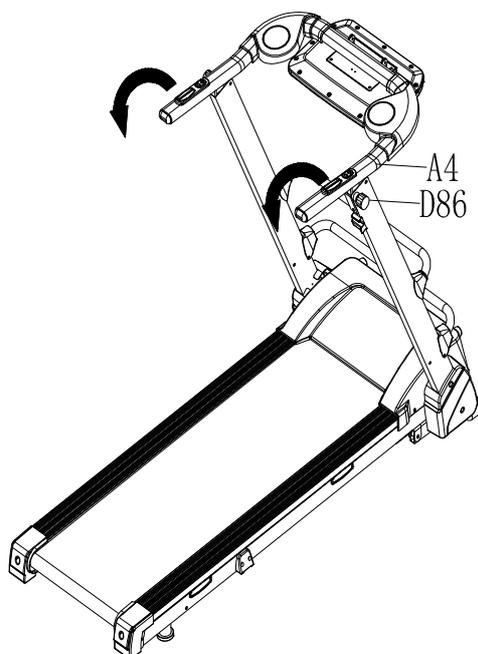


ÉTAPE 3: Appuyez sur le cadre de pliage (**A21**) pour se rassurer que le tapis de course soit en position de verrouillage.

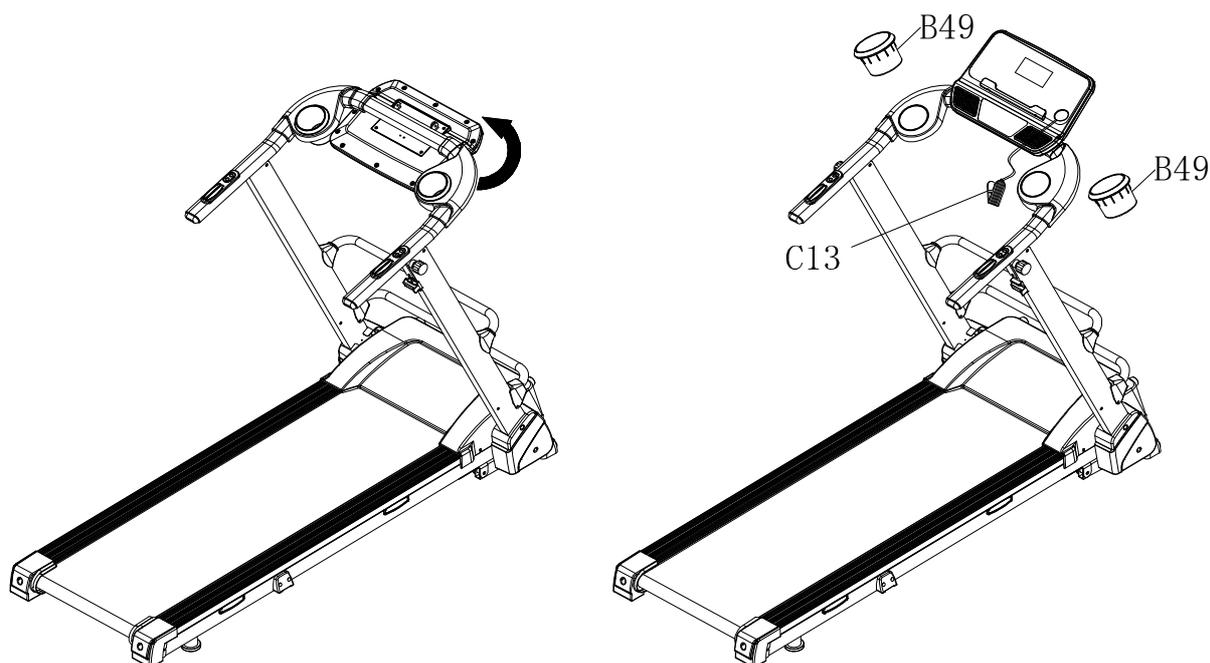
Branchez les molettes gauche / droit M16 (**D85 / 86**) sur les montants gauche / droit (**A3L / A3R**). Ensuite, serrez la molette gauche M16 (**D85**) et tournez la molette droite M16 (**D86**) pendant un tour entier et assurez-vous que soit serré.



Étape 4: Soulevez le support de console / barre de poignée (**A4**) et serrez à nouveau la molette droite M16 (**D86**) sur le montant et le support de console / barre de poignée (**A4**).



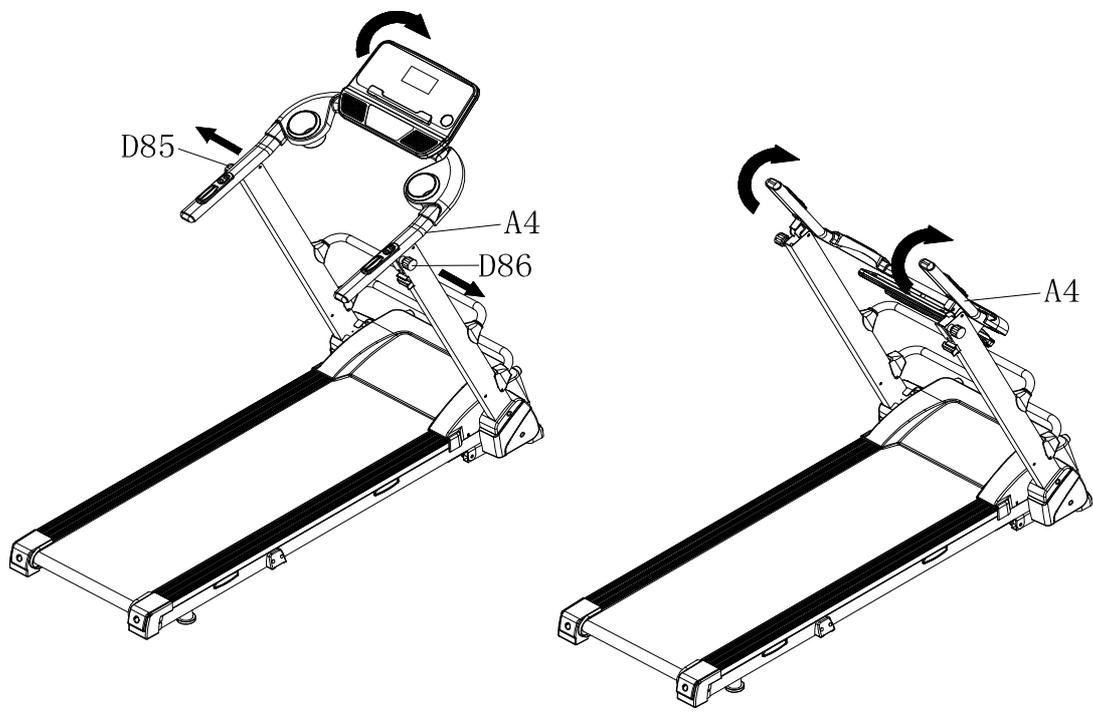
Étape 5: Tournez la console vers l'avant et poussez les deux barres des poignées vers le bas jusqu'à ce que vous entendiez le "clac". Branchez ensuite la clé de sécurité (**C13**) et les porte-bouteilles (**B49**).



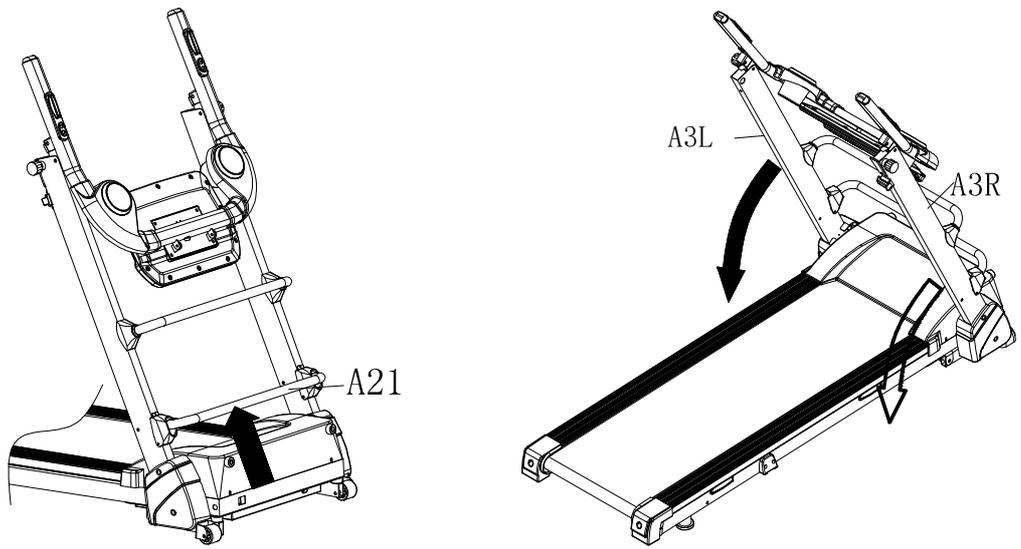
Étape 6: Vérifier si la bande de roulement fonctionne correctement, pour cela faire, placer le tapis de course en position dépliée et serrer tous les boulons. Réglez ensuite la vitesse à moins de 3 km / h et vérifiez si la bande de roulement fonctionne sans problème.

Instruction de pliage

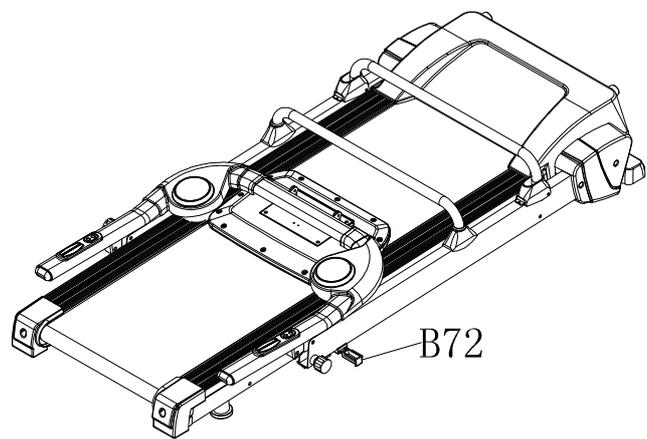
Étape 1: Retournez la console, tournez et relâchez la molette M12 (**D86**), et tirez sur la molette M12 (**D85**) pour que la molette M12 (**D85**) ne soit pas en position de verrouillage. Ensuite, retournez l'ensemble du support de la barre des poignées et resserrez les deux molettes M12 (**D85 / 86**) à leurs place.



Étape 2: Tirez le cadre rabattable (**A21**) et poussez les deux montants (**A3L / A3R**) vers le bas.

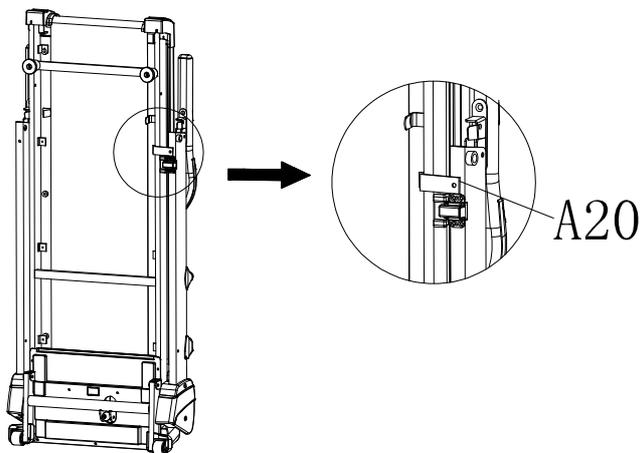


Étape 3: Assurez-vous que la fiche (**B72**) soit bien serrée sur le tapis de course avant de soulever le tapis.



Étape 4: Soulevez et placez le tapis roulant sur une surface plate après avoir complétée les étapes précédentes, puis tournez le support de fixation (**A20**) de 90 degrés vers l'intérieur et maintenez le cadre de base serré.

Méthodes de mise à la terre



Guide d'utilisation

Ce produit doit être mis à la terre. S'il s'agit d'un dysfonctionnement ou d'une panne, il fournit un chemin de moindre résistance aux chocs électriques. Ce produit est équipé d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement et d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

DANGER - Mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit.

Ne modifiez pas la fiche - si elle ne correspond pas à la prise.

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de 240V nominal, et avec une prise de terre. Faire en sorte que le produit est raccordé à une sortie ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

1.1. AFFICHAGE



Console



1.2. START

Démarrage normal après 5 secondes de compte à rebours.

1.3 PROGRAMME

12 programmes pré-réglés, 3 fonctions de compte à rebours, 1 programme de graisse corporelle, programmes 3HRC, avec récepteur sans fil Polar.

1.4. FONCTION DE VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

La fenêtre affiche "---" lorsque vous retirez le verrou de sécurité et le tapis roulant s'arrête rapidement avec le bruit d'alarme "didi". L'ordinateur affichera pendant 2 secondes et le compte à rebours de la date sur "0".

1.5. FONCTION DES BOUTONS

1.5.1 START / STOP

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

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

1.5.2 BOUTON "PROGRAMME"

Lorsque le tapis de course n'est pas en fonction, appuyez sur ce bouton pour choisir entre les modes du programme cercle et le mode manuel (P1-P12). La vitesse la plus basse pour le mode manuel est "0,8" et la vitesse la plus élevée est "16". La section d'inclinaison la plus basse est "0" et la section d'inclinaison la plus élevée est "12".

1.5.3 BOUTON "MODE"

Lorsque le tapis de course ne fonctionne pas, appuyez sur ce bouton pour choisir entre les modes des comptes à rebours : "H-1", "H-2", "H-3".

H-1 est le mode de compte à rebours du Temps,

H-2 est le mode de compte à rebours de la Distance,

H-3 est le mode de compte à rebours des Calories.

Appuyez sur le bouton "SPEED +/-" ou "INCLINE +/-" pour régler les données. Après cela, appuyez sur le bouton "START" pour démarrer le tapis de course.

1.5.4 BOUTON "VITESSE / SPEED +/-"

SPEED +/- - Réglez la vitesse au démarrage du tapis de course, l'incrément est de 0,1 km / heure en yez sur le bouton plus de 2 secondes, et il changera automatiquement inclinaison en haut ou en bas.

1.5.5 BOUTON RAPIDE VITESSE

Appuyez sur le bouton de vitesse rapide 3kn / h, 6 km / h, 9 km / h pour régler la vitesse directement lorsque le tapis roulant est en fonction.

1.5.6 BOUTON "INCLINE +/-"

INCLINE +/- Appuyer sur ce bouton pour ajuster l'inclinaison lorsque le tapis de course démarre, l'incrément est de 1 niveau. Appuyez sur le bouton plus de 2 secondes, et il changera automatiquement inclinaison en haut ou en bas.

1.5.7 BOUTON RAPIDE INCLINE

Appuyez sur le bouton d'inclinaison rapide 3, 6, 9 pour régler l'inclinaison directement lorsque le tapis de course est en marche.

1.6 FONCTION D'AFFICHAGE

1.6.1 TEMPS

Affiche le temps de fonctionnement ou le compte à rebours.

1.6.2 VITESSE

Affiche la vitesse de course.

1.6.3 INCLINE

Affiche l'inclinaison du tapis

1.6.4 PULSE

Affiche les données d'impulsion ou affiche "p".

1.6.5 DISTANCE

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

1.6.6 CALORIES

Affiche le compte à rebours des calories ou des calories.

1.6.7 TOUTES LES FENÊTRES AFFICHENT UNE PLAGE DE DONNÉES

TIME: 0:00 – 99.59(MIN)

DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES: 0.0 – 999 (C)

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

PULSE: 50 – 200 (BPM)

INCLINAISON: 0 – 15 sections

1.7 FONCTION PULSE

Lorsque le tapis de course est en marche, saisissez le capteur d'impulsion sur la poignée environ 5 secondes, en suite il affichera les données d'impulsion. La plage de données d'impulsion est de 50 à 200 bat/ minute. Il affiche des graphismes en forme de cœur lors du test du pouls. Ces données sont seulement à titre de référence, ne peuvent pas être considérés comem des données médicales.

1.8 TABLEAU DE ROGRAMME DES EXERCICES

Il y a 12 sections dans chaque programme.

TEMPS PROG		SET TIME / 12 = TEMPS TOTAL DANS CHAQUE SEANCE									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINAISON	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	VITESSE	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINAISON	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAISON	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	VITESSE	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINAISON	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	VITESSE	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINAISON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	VITESSE	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINAISON	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	VITESSE	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINAISON	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	VITESSE	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINAISON	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	VITESSE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAISON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VITESSE	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINAISON	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	VITESSE	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINAISON	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	VITESSE	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINAISON	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

1.9 PROGRAMME UTILISATEUR

Outre les 12 programmes prédéfinis, il existe 3 programmes définis par l'utilisateur: U1, U2 et U3. Chaque programme utilisateur a 10 segments. L'utilisateur peut définir la vitesse et l'inclinaison désirées. Appuyez sur le bouton "**PROGRAM**" pour choisir U1, U2 ou U3, puis appuyez sur le bouton "**MODE**" pour entrer dans la section de réglage, puis réglez le temps du premier segment. Appuyez sur "**SPEED +**" et "**SPEED-**" pour régler la vitesse. Appuyez sur "**INCLINE +**" et "**INCLINE-**" pour régler l'inclinaison. Appuyez sur le bouton "**MODE**" et votre choix sera réglé. Le prochain segment d'entraînement clignotera, passez par la même configuration dès que vous complétez le segment un. Vous devez remplir tous les 15 segments, puis votre programme utilisateur sera prêt à être utilisé. Appuyez sur le bouton **STOP** pour revenir au dernier segment à tout moment.

1.10 TROIS FONCTIONS DE COUNTDOWN

Réglage initial du compte à rebours 30:00 minutes, avec une plage de réglage 5:00 --- 99:00 minutes, chaque étape de 1:00. Compte à rebours des Calories avec réglage initial 50therm, et une plage de réglage 10 --- 990 terme, chaque étape c'est 10.

Compte à rebours de la distance avec un réglage initial de 1,0 km, et une plage de réglage 0,5 --- 99,9 km, chaque étape de km 0,1.

L'ordre de changement de cycle est: manuel, temps, distance, calories.

1.11 BODY TEST (FAT) - TEST DE GRAISSE CORPORELLE

Au démarrage appuyez sur "PROGRAM" en continu pour entrer en "FAT" = test de graisse corporelle, a fenêtre affiche "FAT". Puis appuyez sur "MODE" pour entrer **F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 POIDS**. Appuyez sur "**SPEED +**", "**SPEED -**" pour définir les données. Après le réglage, la console affichera F5 et saisira le pulsations par contacte des mains avec les poignées, et puis la fenêtre affichera votre indice de qualité corporelle.

Le but de l'indice de qualité corporelle est de tester la relation entre la taille et le poids et non l'échelle du corps.

Le test de graisse corporelle FAT convient à tous les hommes et les femmes pour régler le poids en accord avec d'autres indices de qualité corporelle. Le FAT idéal devrait être entre 20-25, si moins de 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 de référence et ne peuvent pas être considérées des données médicales.

- 01 **Sexe 01 Homme 02 Femme**
- 02 **Âge 10-----99**
- 03 **Taille 100----200**
- 04 **Poids 20----150**
- 05 **FAT ≤19 Sous poids**
FAT=(20---25) Poids normal
FAT = (25---29) En surpoid
FAT ≥30 Obesité

1.12 PROGRAMME HRC

Il y a 3 programmes **HRC (HRC1-HRC3)** au total.

L'ordre de réglage des paramètres est "**AGE**" -> "**THR (HRC) data**" -> "**TIME**".

HRC: Détecte la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur via le récepteur sans fil et définit différentes données de fréquence cardiaque comme objectif et ajuste la vitesse et l'inclinaison pendant la course.

Pour un exercice plus sécurisé il est recommandé que l'utilisateur utilise la ceinture thoracique sans fil lors de l'exécution de la fonction **HRC**.

1.12.1 Après la mise sous tension, appuyez sur la touche "**PROG**" pour choisir la fonction HRC. La fonction HRC est activée lorsque les caractères "**HRC**" sont affichés à l'écran.

L'utilisateur peut utiliser le bouton "**SPEED +/-**" pour régler l'âge (plage de 13 à 80) après avoir vu le "30" affiché sur l'écran.

1.12.2 Appuyez sur la touche "**MODE**" pour entrer le réglage de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque standard est fixée à différentes données de HRC1 à HRC3. Les données de fréquence cardiaque peuvent être réglées de 50 à 200. L'utilisateur peut utiliser le bouton "**SPEED +/-**" pour ajuster les données. (Il est recommandé de ne pas modifier les données de fréquence cardiaque standard pour des raisons de santé physique.) La formule est calculée comme suit:

HRC1 est T.H.R = (220-âge) x60%,

HRC2 est T.H.R = (220-âge) x70%,

HRC3 est T.H.R = (âge 220) x 80%.

Après avoir terminé le réglage des données **HRC**, l'utilisateur peut appuyer sur la touche "**MODE**" pour modifier le TEMPS. Lorsque la fenêtre "**TIME**" clignote, la durée par défaut est de 30:00 minutes et l'utilisateur peut appuyer sur "**SPEED +/-**" pour régler l'heure.

1.12.3 Appuyer la touche "**START**" pour commencer l'entraînement (Rappelez-vous que vous pouvez seulement appuyer sur la touche "**START**" une fois que tous les réglages sont terminés). Il est suggéré que l'utilisateur utilise la ceinture thoracique sans fil pour détecter la fréquence cardiaque. en même temps, les données de la ceinture thoracique n'apparaîtront que sur l'écran.

1.12.4 Pendant le fonctionnement du HRC, la vitesse et l'inclinaison se régleront comme suit:

(1). Si la fréquence cardiaque cible <THR-15, alors la vitesse et l'inclinaison s'ajusteront automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE augmentera de 0.8KM / h et l'inclinaison ajoutera une section jusqu'à atteindre une valeur = ou supérieure à la valeur cible.

(2). Si THR-5 > Fréquence cardiaque cible > = THR-15, alors la vitesse et l'inclinaison s'ajusteront automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE augmentera de 0.4KM / h et l'inclinaison ajoutera une section jusqu'à atteindre une valeur = ou supérieure à la valeur cible.

(3). Si THR + 5 > = Fréquence cardiaque cible > = THR-5, la vitesse et l'inclinaison ne changeront pas

(4). Si THR + 15 > = Fréquence cardiaque cible > = THR + 5, la vitesse s'ajustera automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE diminuera de 0.4KM / h et inclinera la section d'1 unité jusqu'à atteindre une valeur = ou inférieure à la valeur cible.

(5). Si la fréquence cardiaque cible > = THR + 15, la vitesse et l'inclinaison s'ajusteront automatiquement toutes les 15 secondes, la VITESSE diminuera de 0.8KM / h et inclinera la section de moins 2 unités jusqu'à atteindre une valeur = ou inférieure à la valeur cible.

1.13 AUTRES

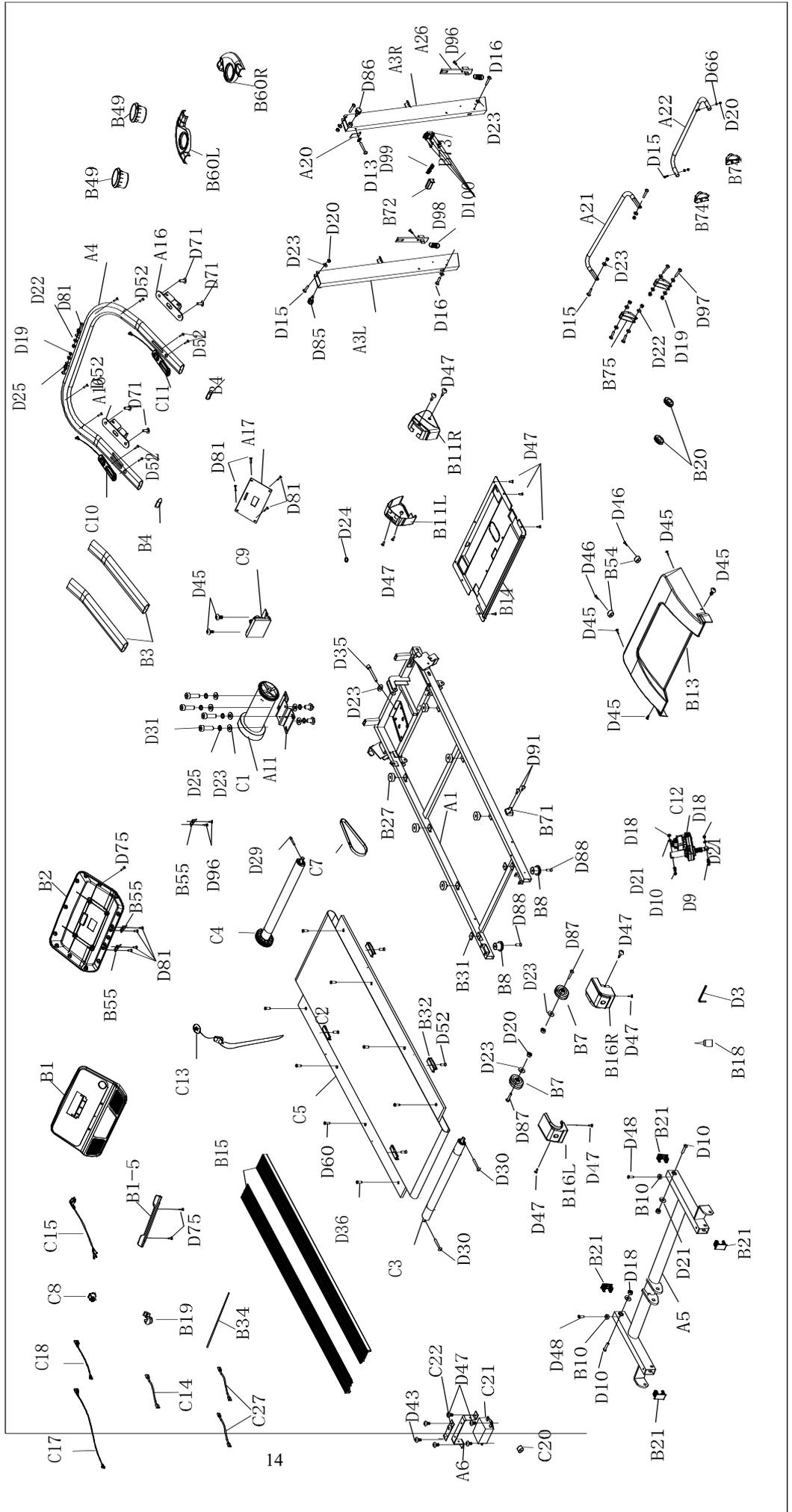
1.13.1 Lorsque le mode compte à rebours est terminé et que "END" apparaît à l'écran, un son d'avertissement se produit. Ensuite, il reviendra en mode manuel.

1.13.2 Vous pouvez définir des statistiques en mode encerclé. Ex: Quand l'heure est réglée entre 5:00 et 99:00 et qu'elle atteint 99:00, appuyez sur le bouton "+", il recommencera à partir de 05:00.

1.13.3 Concernant les comptes à rebours de temps, calories et distance, vous pouvez simplement en définir un à la fois, appuyez sur le dernier élément pour définir le fonctionnement, le paramètre de réglage est à rebours, d'autres affichent des données normales.

1.13.4 La vitesse augmente à 0,5 km / s et diminue à 0,5 km / s.

Vue éclatée



Liste des pièces

A- Pièces de soudage					
No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
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—Pièces en plastique					
No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
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—Pièces électroniques					
No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
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			
C12	Incline motor	1			

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