

ever-fit

DANSK MANUAL

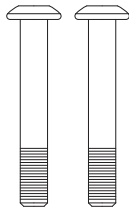


TFK130



HARDWARE LIST & ASSEMBLY COMPONENT

S1



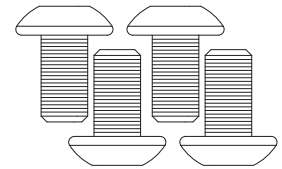
Hexagon Socket Oval
Head Bolt M8x50
X2

S2



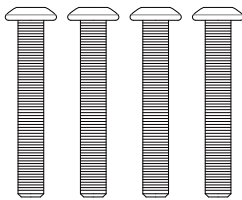
Spring Washer M8
X2

S3



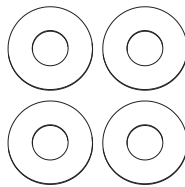
M8x16 Allen Bolt
X 4

S4



Hexagon Socket Oval
Head Bolt M8x55
4 PCS

S5



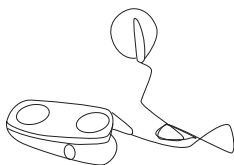
Curve Washer M8
4 PCS

S6



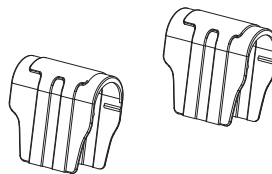
Hexagon Socket Round
Head Cap Bolt M6x20
1 PC

S7



Safety Tether Key
X 1

S8



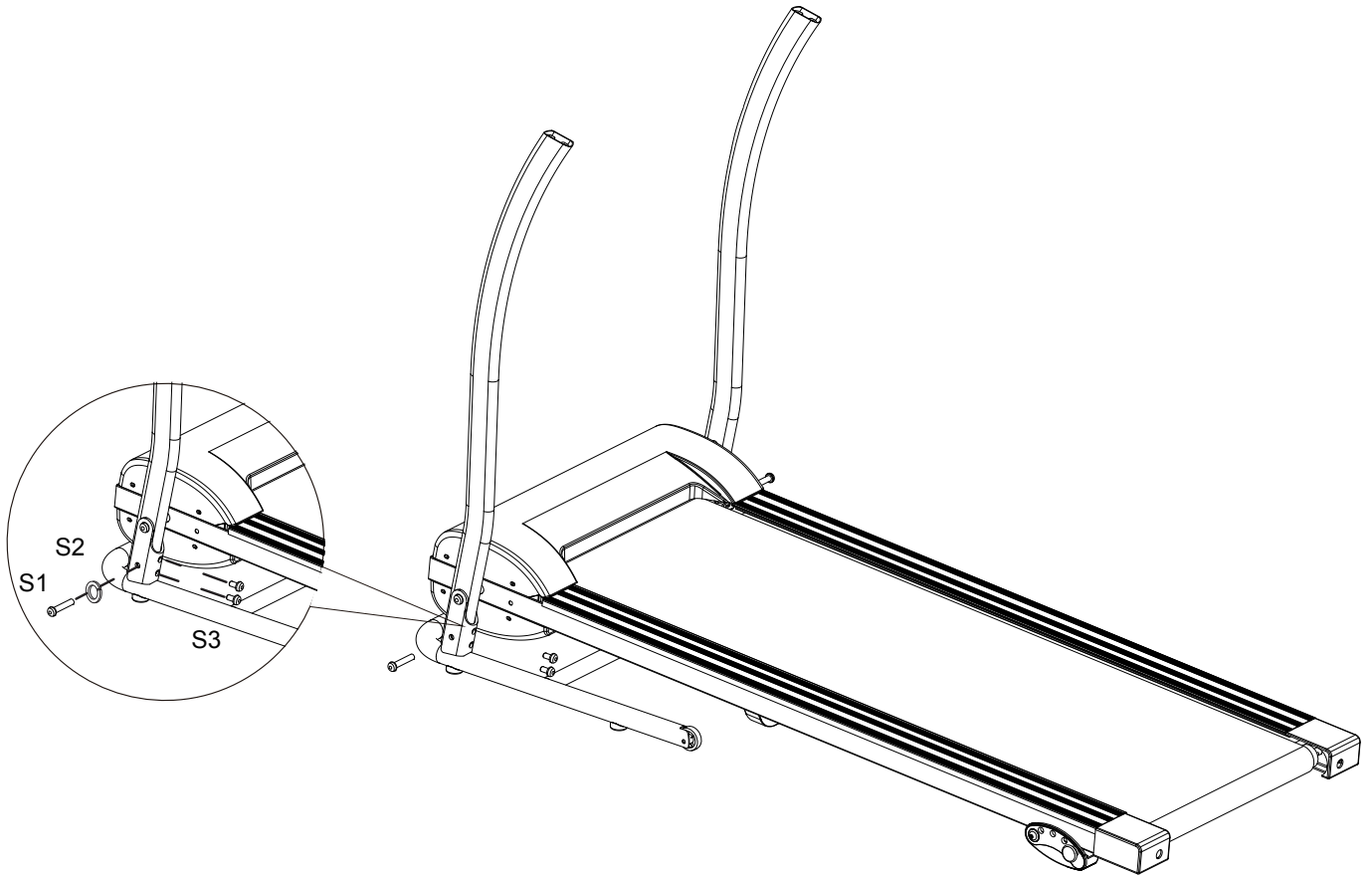
Multi Hex Tool with
Phillips Screwdriver
X1

S9



Allen Wrench
X 1

MONTAGEVEJLEDNING



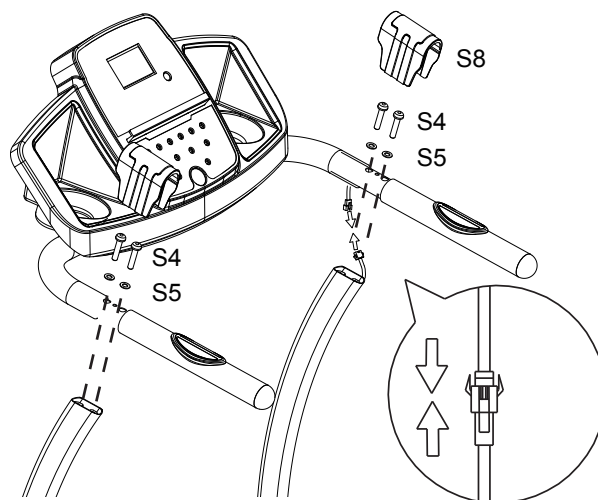
TRIN 1

Det anbefales at have en anden person til at hjælpe med dette trin. Løft både højre og venstre styrerør op. En person skal holde både højre og venstre styrerør på plads, mens den anden person strammer boltene.

A. A. Brug to M8x50 sekskantede ovalhovedbolte (S1) og to fjederskiver M8 (S2) til at fastgøre begge venstre / højre styrerør på bundrammen.

B. B. Brug fire M8x16 sekskantede ovale hovedbolte (S3) til at fastgøre begge venstre / højre styrerør på bundrammen. Halvspænd boltene med den medfølgende unbrakonøgle.

BEMÆRK: SPÆND IKKE BOLTE FULDT I TRIN 1, TIL TRIN 2 ER FERDIGT.



TRIN 2

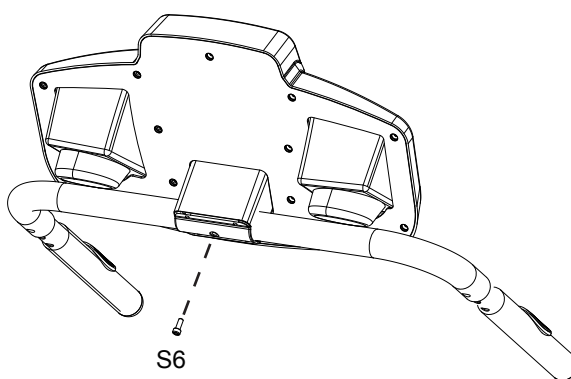
A Tilslut kablet, der kommer fra computeren, til hovedkontrolkablet, der kommer fra højre håndtagsstøtterør.

B. Skub styret på begge venstre / højre styrerør. Fastgør styret på begge venstre / højre styrerør med fire M8x55 bolte og fire M8 skiver. Spænd boltene med den medfølgende 5 mm unbrakonøgle.

C. Installer begge styr Plastdæksler (S8) på styret.

D. Placer sikkerhedsnøglen (S7) på computeren.

VIGTIGT: Mens du skubber styrets beslag på højre og venstre styreslanger, skal du sørge for, at kablerne er installeret inde i højre styresystem, og pas på ikke at klemme kablerne.

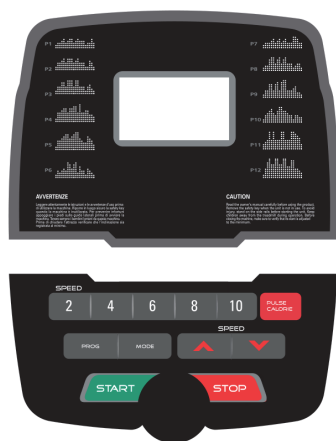


TRIN 3

Drej computeren op eller ned for at justere bolthullet på styret. Lås computeren på plads ved at stramme en M6x20 sekskantet hylsterbolt (S6). Spænd boltene med den medfølgende unbrakonøgle.

SPÆN NU ALTID ALLE BOLTE INSTALLERET I TRIN 1.

BETJENING AF COMPUTER



Vend hovedafbryderen, der er placeret foran på løbebåndet, til positionen ON. Inden du påbegynder en træningssession, skal du sikre dig, at sikkerhedsnøglen er anbragt korrekt på computerkonsollen, og at sikkerhedsklemmen er fastgjort sikkert til en artikel i dit tøj.

NOTE: Stå altid på sideskinnerne, når du starter løbebåndet, start aldrig løbebåndet, mens du står på løbebåndet.

QUICK START:

Tryk på START-knappen på computeren for at starte træningen. LCD-vinduet tæller ned 3 sekunder med LCDet, der viser "3-2-1", før løbebåndet begynder at bevæge sig. Løbebåndet bevæger sig med en starthastighed på 0,8 KPH. Lad løbebåndet altid køre med en hastighed på 0,8 KPH inden du træder på løbebåndet. Du kan trykke på knappen SPEED^ eller SPEED^ på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske kørehastigheden under træning. Splitvinduet for SPEED viser din aktuelle kørehastighed. Hastighedsområdet er fra minimum 0,8 KPH til maksimalt 12,0 KPH. Du kan også trykke på en af INSTANT SPEED-knapperne (2/4/6/8/10) på computerkonsollen, og splitvinduet i SPEED viser den hastighed, du har trykket på, og kørehastigheden ændres til 2 KPH, 4 KPH, 6 KPH, 8 KPH eller 10 KPH. Opdelingsvinduet på TIME viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder. Opdelingsvinduet i DIST. (DISTANCE) viser den akkumulerede afstand, der er tilbagelagt under træningen. Splitvinduet i CAL.

(CALORIES) viser det samlede antal akkumulerede forbrændte kalorier under træning. Opdelingsvinduet for PULSE viser din aktuelle puls i slag pr. Minut (BPM). For at aktivere skal du gribe håndpulsfølerne på begge styre under træning, og pulsen vises efter 4-5 sekunder. For at få en mere nøjagtig læsning skal du gribe pulssensorer med begge hænder. Under træning kan du trykke på STOP-knappen på computerkonsollen for at stoppe løbebåndet til enhver tid eller trække sikkerhedsnøglen ud for at stoppe løbebåndet.

FUNKTION KNAPPER:

START:

Tryk på START-knappen for at starte træningen i en anden træningstilstand.

STOP:

Tryk på STOP-knappen for at stoppe træningen i anden træningstilstand.

PROG (PROGRAM):

Tryk på PROG-knappen for at vælge det forudindstillede træningsprogrammet (P01-P12) før træning.

MODE:

Tryk på MODE-knappen for at vælge forskellige funktioner (tid eller afstand) til indstilling af træningsmål i manuel programtilstand før træning.

SPEED ^ (SPEED UP):

Tryk på SPEED ^-knappen for at foretage justeringer opad for at forudindstille mål for træningstid eller afstand i manuel programtilstand før træning.

Tryk på SPEED ^-knappen for at foretage opadgående justeringer for forudindstilling af træningstid i det forudindstillede træningsprogram (P01-P12) før træning.

Foretager hastighedsjusteringer i alle træningsperioder på forskellige træningstilstande.

Hastighedsområdet er fra 0,8 KPH til 12,0 KPH.

SPEED v (SPEED DOWN):

Tryk på SPEED v-knappen for at foretage baglæns justeringer for forudindstilling af træningstid eller afstand i manuel programtilstand før træning. Tryk på SPEED v-knappen for at foretage bagudjusteringer for forudindstilling af træningstid i det forudindstillede træningsprogram (P01-P12) før træning. Foretager hastighedsjusteringer i alle træningsperioder på forskellige træningstilstande. Hastighedsområdet er fra 0,8 KPH til 12,0 KPH.

Øjeblikkelig hastighed (2/4/6/8/10):

Bruges til hurtigere at nå den ønskede hastighed.

PULSE / kal:

Under træningstilstand skal du trykke på PULSE / cal-knappen for at skifte visning af puls- og kaloriværdier i splitvinduet i PULSE / CAL ..

DISPLAY FUNKTIONER:

TID: Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder. Tryk på START-knappen på computeren for at begynde at træne, LCD-vinduet tæller ned 3 sekunder med LCD'et, der viser "3-2-1", før løbebåndet begynder at bevæge sig. Løbebåndet bevæger sig med en starthastighed på 0,8 KPH. Du kan trykke på knappen SPEED ^ eller SPEED v på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske løbehastigheden under træning. Tiden begynder at tælle op.

HASTIGHED: Viser den aktuelle hastighed fra minimum 0,8 KPH til maksimum 12,0 KPH. Du kan øge eller sænke hastigheden ved at trykke på knappen SPEED ^ eller SPEED v på computerkonsollen eller styret.

DIST. (AFSTAND): Viser den akkumulerede afstand, du har kørt under træningen. Tryk på START-knappen på computeren for at begynde at træne, LCD-vinduet tæller ned 3 sekunder med LCD'et, der viser "3-2-1", før løbebåndet begynder at bevæge sig. Løb

bltet begynder at bevge sig med en indledende hastighed p 0,8 KPH. Du kan trykke p knappen SPEED^ eller SPEED v p computerkonsollen eller styret for at ge eller mindske krehastigheden under trning. Afstand begynder at tle op.

CAL. (KALORIER): iser det samlede antal forbrndte kalorier under din trning. Tryk p START-knappen p computeren for at begynde at trne, LCD-vinduet tller ned 3 sekunder med LCDet, der viser "3-2-1", fr lbebdet begynder at bevge sig. Lbebltet bevger sig med en starthastighed p 0,8 KPH. Du kan trykke p knappen SPEED^ eller SPEED v p computerkonsollen eller styret for at ge eller mindske krehastigheden under trning. Kalorie begynder at tle op. (Disse data er en grov guide til sammenligning af forskellige trningssessioner og br ikke bruges til medicinsk behandling).

PULS: Viser din aktuelle puls i slag pr. Minut (BPM). For at aktivere skal du tage fat i håndpulsfølerne under træning, og pulsen vises efter 2-5 sekunder. For at få en mere nøjagtig læsning skal du gribe pulssensorer med begge hænder.

TRÆNING I MANUAL PROGRAM MODE:

Du kan forudindstille mål TID eller AFSTAND i STOP-tilstand inden træning. Kun en af funktionerne kan forudindstilles.

For at indstille TID skal du trykke p knappen MODE p computerkonsollen, indtil du ser splitvinduet i TIME begynde at blinke. Tryk p knappen SPEED ^ eller SPEED v p computerkonsollen eller styret for at ndre indstillingen. Hver forgelse er 1 minut. Det forudindstillede tidsinterval er fra 5:00 til 99:00 minutter. Nr du har forudindstillet mltiden, skal du trykke p START-knappen p computeren for at begynde at trne. Lbebltet bevger sig med en starthastighed p 0,8 KPH. Du kan trykke p knappen SPEED eller SPEED p computerkonsollen eller styret for at ge eller mindske krehastigheden under trning. Tiden begynder at tle ned fra forudindstillet mltid til 0:00 pr. 1 sekund baglms. Nr den forudindstillede mltid tller ned til 0:00, bipper computeren for at advare dig, og lbebdet stopper automatisk.

For at indstille AFSTAND skal du trykke p MODE-knappen p computerkonsollen, indtil du ser opdelt vindue i AFSTAND begynde at blinke. Tryk p knappen SPEED ^ eller SPEED v p computerkonsollen for at ndre indstillingen. Det forudindstillede mlafstandsomrde er fra 0,50 til 99,5 kilometer, standardafstanden er 1 kilometer. Nr du har forudindstillet mlafstand, skal du trykke p START-knappen p computeren for at begynde at trne. Lbebltet bevger sig med en starthastighed p 0,8 KPH. Du kan trykke p knappen SPEED eller SPEED p computerkonsollen eller styret for at ge eller mindske krehastigheden under trning. Afstand begynder at tle ned fra forudindstillet mlafstand til 0,00. Nr den forudindstillede mlafstand tller ned til 0,00, bipper computeren for at advare dig, og lbebdet stopper automatisk.

TRÆNING I FORINDSTILLET PROGRAMTILSTAND(P01-P12):

Computeren tilbyder 12 forudindstillede programmer (P01-P12). Du kan vlge et af de forudindstillede trningsprogrammer i STOP-tilstand inden trning. Tryk p PROG (PROGRAM) -knappen p computerkonsollen for at vlge et af trningsprogrammerne. Opdelingsvinduet for TIME begynder at blinke. Du kan trykke p knappen SPEED ^ eller SPEED v p computerkonsollen eller styret for at ndre indstillingen. Hver forgelse er 1 minut. Det forudindstillede

målet tidsinterval er fra 5:00 til 99:00 minutter. Når du har forudindstillet måltiden, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde at træne. Kørehastigheden ændres automatisk under træningen (som vist nedenfor). Programmet er jævnt opdelt i 20 intervaller. Du kan trykke på knappen SPEED eller SPEED på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske kørehastigheden under træning. Når det forudindstillede træningsprograms tid tæller ned til 0:00, bipper computeren for at advare dig, og løbebåndet stopper automatisk.

Program	<i>Speed (km/h) per segment</i>																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

SMØRING

Smøring under løbebåndet vil sikre overlegen ydeevne og forlænge dets forventede levetid. Efter de første 25 timers brug (eller 2-3 måneder) skal du anvende noget smøremiddel, og gentag for hver efterfølgende 50 timers brug (eller 5-8 måneder).

Sådan kontrolleres løbebåndet for korrekt smøring

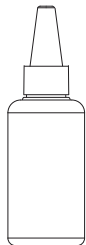
Løft den ene side af løbebåndet, og føl den øverste overflade af løbedækket. Hvis overfladen er glat at røre ved, er der ikke behov for yderligere smøring. Påfør tørt smøremiddel, hvis overfladen er tør.

Sådan påføres smøremiddel

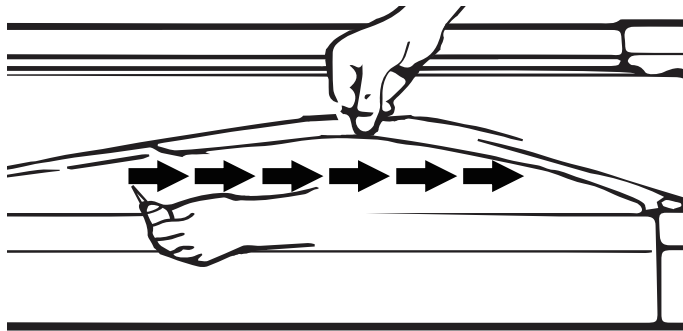
Løft den ene side af løbebåndet.

Hæld noget smøremiddel under midten af løbebåndet på den øverste overflade af løbedækket.

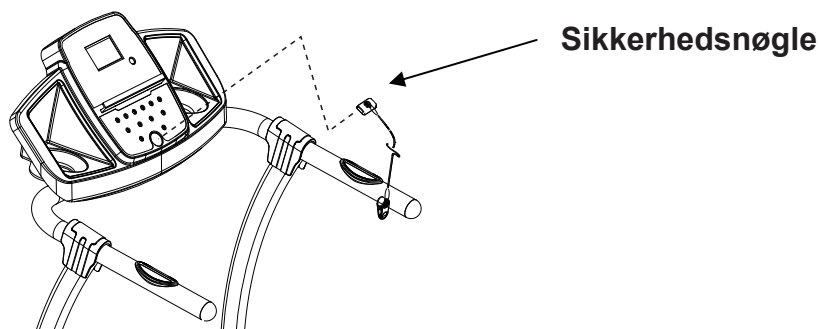
Kør på løbebåndet med langsom hastighed i 3 til 5 minutter for at fordele smøremidlet jævnt. **BEMÆRK:** IKKE smør løbedækket. Overskydende smøremiddel, der kommer ud, skal tørres af.



Lubricant
1 PC



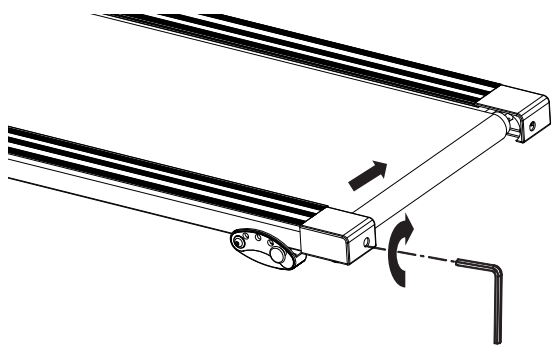
NØDSTOP



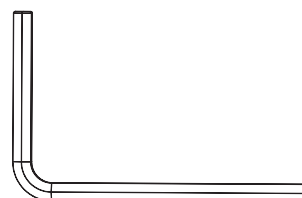
Inden du begynder en træningssession, skal du sikre dig, at sikkerhedsnøglen er placeret korrekt på computerkonsollen, og at sikkerhedsklemmen er sikkert fastgjort til en artikel i dit tøj. Hvis du falder, trækker klippet træk Safe Tether-nøglen ud af computerkonsollen, og løbebåndet stopper straks for nødstop, hvilket hjælper med at forhindre personskade. Udskiftede sikkerhedstøjnøglen på computerkonsollen. Tryk på START-knappen for at starte træningen igen.

JUSTERING AF BÆLTE

Løbebåndet er fabriksindstillet til løbedækket, men efter langvarig brug kan det strække sig og kræve omjustering. For at justere bæltet skal du tænde for løbebåndets hovedafbryder og lade bæltet køre med en hastighed på 8-10 KPH. Brug unbrakonøglen til at dreje de bageste rullejusteringsbolte for at centrere bæltet. Hvis løbebåndet forskydes til venstre, skal du dreje venstre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, og løbebåndet skal begynde at rette sig selv.

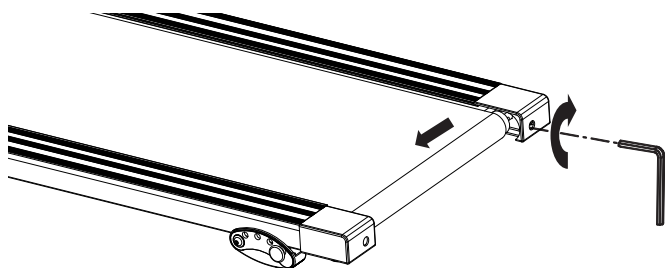


Tool:

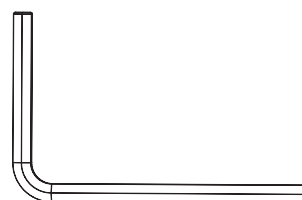


Allen Wrench

Hvis løbebåndet forskydes til højre, skal du dreje den højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, og remmen skal begynde at rette sig selv. Bliv ved med at dreje justeringsboltene, indtil løbebåndet er korrekt centreret.

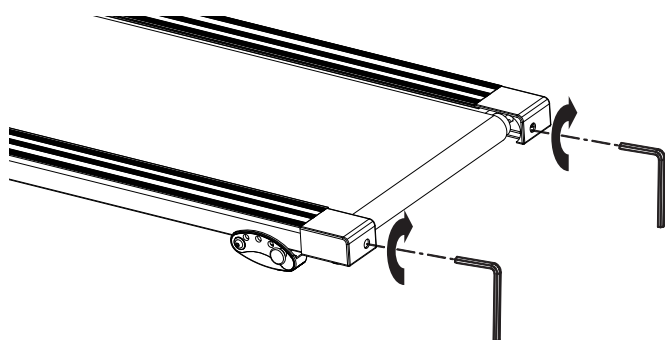


Tool:



Allen Wrench

Hvis løbebåndet glider under brug, sluk og træk løbebåndet ud. Brug UMBRAKO nøglenmedfølgende, drej både venstre og højre bagrullejusteringsbolte 1/4 omdrejning med uret, tænd derefter hovedafbryderen igen, og kør løbebåndet med en hastighed på 8-10km / t. Kørs videre til løbebåndet for at afgøre, om bæltet stadig glider. Gentag dette procedure, indtil bæltet ikke længere glider.



Tool:



Allen Wrench

PLEJE, VEDLIGEHOLDELSE & FEJLFINDINGSVEJLEDNINGSGUIDE

WARNING: For at forhindre elektrisk stød skal du slukke og trække løbebåndet ud, inden du rengør eller udfører rutinemæssig vedligeholdelse.

WARNING: Kontroller altid slidkomponenter som fjederknap og løbebånd for at forhindre personskaade.

RENGØRING

Efter hver øvelse skal du sikre dig, at enheden tørres ned, og at enhver sved fjernes fra enheden.

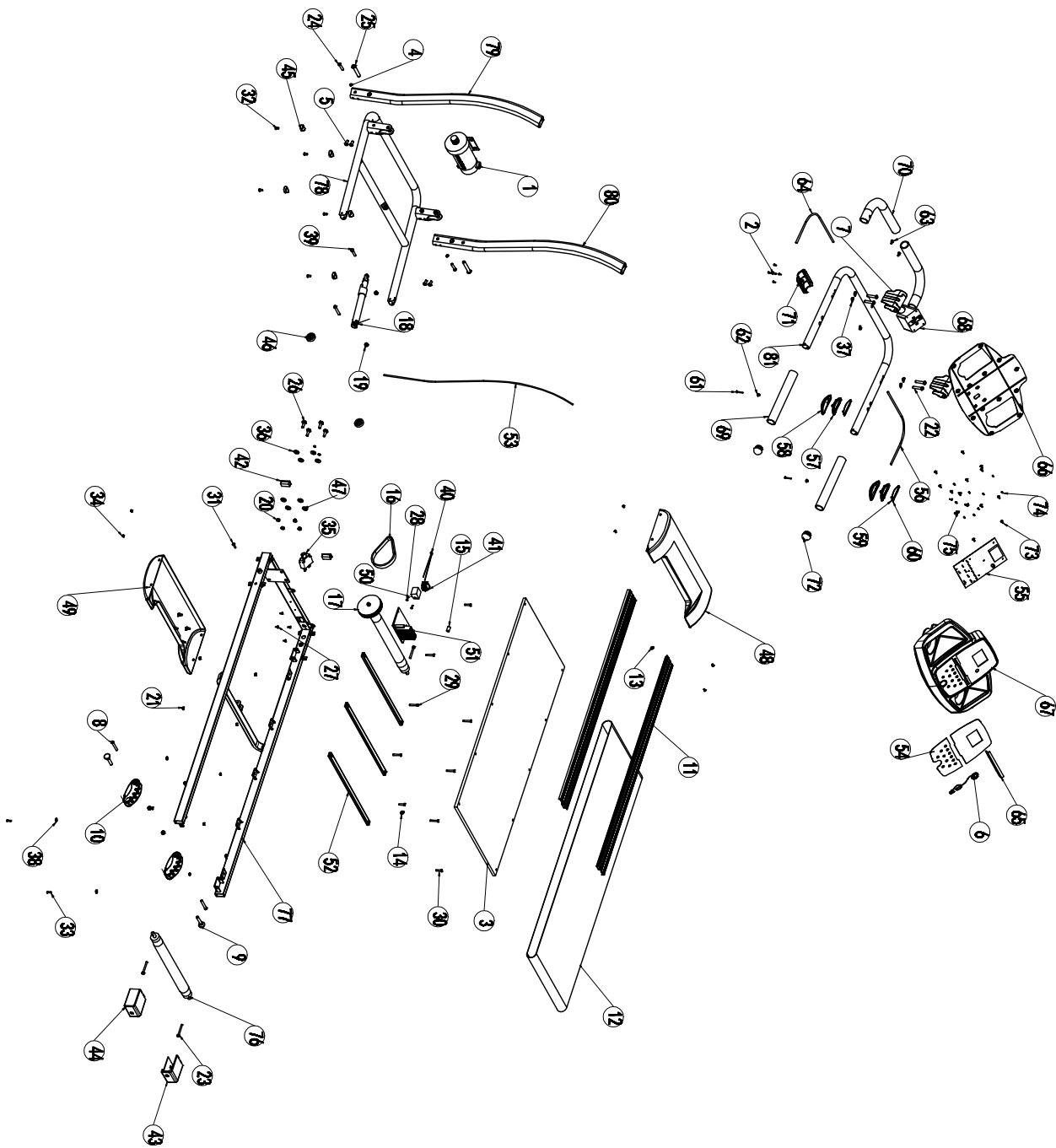
Løbebåndet kan rengøres med en blød klud og mildt rengøringsmiddel. Brug ikke slibemidler eller opløsningsmidler. Pas på ikke at få for meget fugt på skærmpanelet, da dette kan beskadige enheden og skabe en elektrisk fare. Hold løbebåndet, især computerkonsollen, ude af direkte sollys for at forhindre beskadigelse af skærmen.

OPBEVARING

Opbevar løbebåndet i et rent og tørt indendørs miljø. Forlad aldrig eller brug enheden udendørs. Sørg for, at hovedafbryderen er slukket, og at netledningen er frakoblet stikkontakten.

FEJLFINDINGSVEJLEDNING

Problem	Potentielle årsager	Rettelser
Løbebånd starter ikke.	<ol style="list-style-type: none">1. Løbebånd ikke tilsluttet.2. Sikkerhedsnøgle er ikke korrekt installeret.3. Afbryder i huset er blevet udløst.4. Løbebåndsafbryder er blevet udløst	<ol style="list-style-type: none">1. Sæt netledningen i en stikkontakt.2. Geninstaller sikkerhedsnøglen.3. Nulstil afbryderen, eller ring til en elektriker for at udskifte afbryderen.4. Vent 5 minutter, og prøv derefter at genstarte løbebåndet.
Bæltet glider.	Bæltet er ikke stramt nok.	Juster bæltespændingen.
Bæltet tøver, når den trædes på.	<ol style="list-style-type: none">1. Ikke nok smøring på løbedækket.2. Bæltet er for stramt.	<ol style="list-style-type: none">1. Påfør smøremiddel.2. Juster bæltespændingen.
bæltet er ikke centreret.	Kørerspænding ikke engang over den bageste rulle.	Centrer bæltet.



NO	DESCRIPTION	QTY	NO
1	Motor	1	42
2	Cross Recessed Truss Head Screw M6x20	1	43
3	Running Board	1	44
4	Spring Washer M8	2	45
5	Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x16	4	46
6	Safety Key	1	47
7	Handle Cover	2	48
8	Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x50	3	49
9	Lock Pin Ø28x17xØ10x45	2	50
10	Incline Adjuster	2	51
11	Side Rail	2	52
12	Running Belt	1	53
13	Wire Grommet For Support Tube Ø14	1	54
14	Wire Grommet Ø10	1	55
15	Power Cord Grommet	1	56
16	Motor Belt	1	57
17	Front Roller	1	58
18	Foot Lock Latch Tube	1	59
19	Nylon Nut M8	4	60
20	Flange Nut M8	4	61
21	Flange Nut M6	10	62
22	Cross Recessed Countersunk Head Bolt M8x50	4	63
23	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M6x55	3	64
24	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x40	2	65
25	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M12x70	2	66
26	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x25	4	67
27	Cross Recessed Truss Head Screw ST3x10	4	68
28	Cross Recessed Truss Head Screw ST4x16	2	69
29	Cross Recessed Countersunk Head Bolt M6x35	6	70
30	Cross Recessed Countersunk Head Bolt M6x25	4	71
31	Cross Recessed Truss Head Screw M6x25	1	72
32	Cross Recessed Oval Head Bolt M6x16	5	73
33	Cross Recessed Truss Head Screw ST5x16	2	74
34	Cross Recessed Truss Head Screw M5x10	8	75
35	Fuse Box	1	76
36	Washer M8	4	77
37	Curve Washer M8	4	78
38	Washer M5	2	79
39	Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x35	1	80
40	Wire for Power Switch	1	81
41	Power Switch	1	

DESCRIPTION	QTY
Rectangular End Cap	2
Right End Cap	1
Left End Cap	1
Base Frame Plastic Foot Pad	5
Transportation Wheel	2
Foot Pad for Motor Ø22xT10	4
Motor Cover (Up)	1
Motor Cover (Down)	1
Choke	1
Electric controller	1
Reinforced Tube	3
Main Control Cable (L=1500 mm)	1
Overlay	1
Display Board	1
Console Control Cable	2
Pulse Sensor Bracket	2
Pulse Sensor Sleeve	2
Right Pulse Sensor	2
Left Pulse Sensor	2
Cross Recessed Truss Head Screw ST4x30	2
Washer For Pulse Sensor	2
Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M5x10	3
Wie For Pulse Sensor	1
Tablet Holder	1
Console Cover (Down)	1
Console Cove (Up)	1
Handlebar Bracket (Up)	1
Handlebar Foam Grip φ30XT3.0X350mm	2
Handlebar Foam Grip φ30XT3.0X200mm	2
Handlebar Bracket (Down)	1
Handlebar End Cap	2
Cross Recessed Truss Head Screw ST4x12	12
Cross Recessed Truss Head Screw ST3x12	8
Cross Recessed Truss Head Screw ST3x8	12
Rear Roller	1
Main Frame	1
Base Frame	1
Right Handlebar Support Tube	1
Left Handlebar Support Tube	1
Handlebar Frame	1



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it