

everfit

BRUGSANVISNING



TFK 1455 SLIM



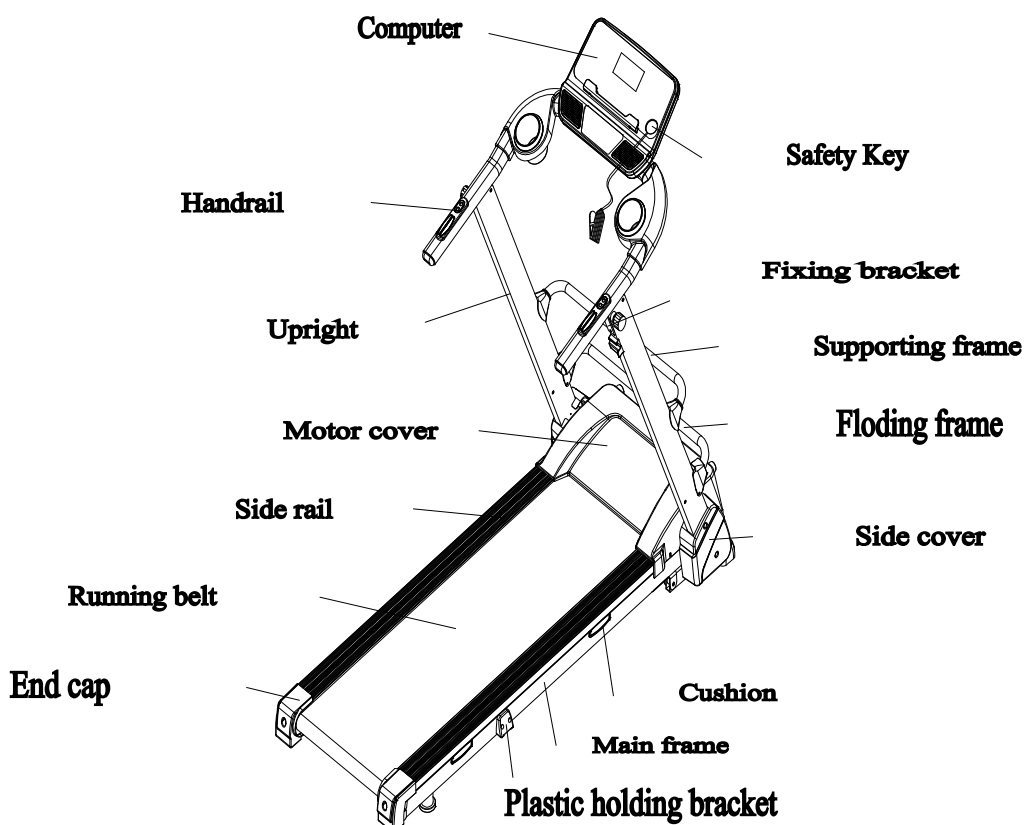
INDHOLD

INDHOLD	1
VIGTIGE SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER	2-3
TEKNISKE PARAMETRE	3
PRODUKT OVERSIGT	3
SAMLEVEJLEDNING	4-6
FOLDE og UDFOLDE	6-7
JORDING	8
BRUGSVEJLEDNING	8-14
SÅDAN STARTER DU	14
SIKKERHEDSØVELSER	15
OPVARMNINGSØVELSER	16
VEDLIGEHOLD	17
JUSTERING AF BÆLTE	18
EKSPLODERET TEGNING	19
PARTS LIST	20-22
FEJLKODER	22

Tekniske parametre

Input supply voltage : 220V	Working temperature: 0-40 °C
Speed range: 0.8-16KM/H	Incline range: 12 levels of Motor incline
Max. user weight: 110kg	Distance display range: 0.00-99.9km
Calories display range: 000-999	Time display range: 00: 00-99: 59 (min : sec)
Heart rate range: 50-200 (time / min)	Running surface: 420*1250mm
Product size: 1620*700*1455mm	Folding size: 1620*700*250mm




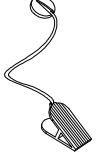



Produktoversigt



Samlevejledning

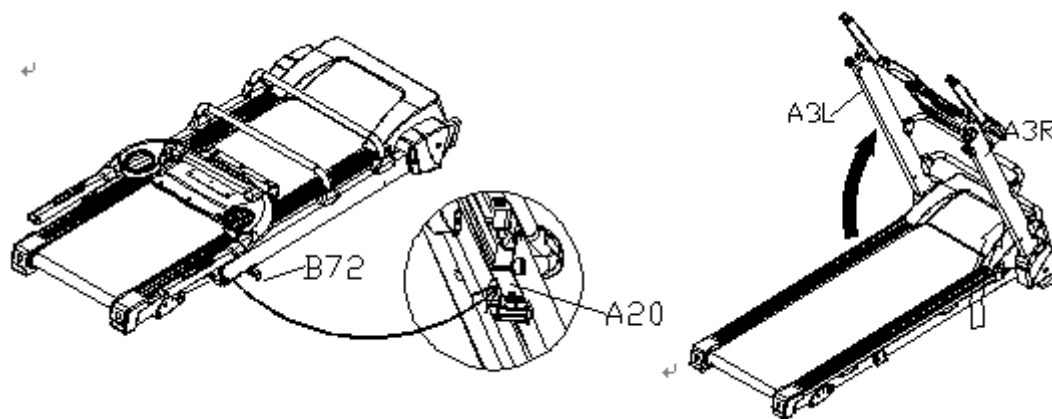
NÅR DU ÅBNER KARTONEN, FINDER DU DE NEDRE

RESERVEDELE: TRIN 1: Tag ud og forbered nedenstående dele

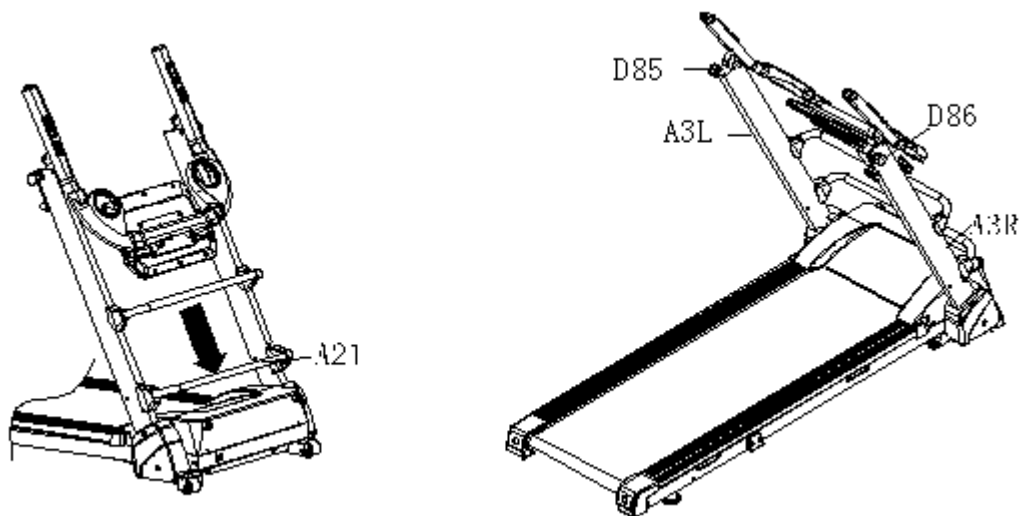
Main frame 1 set 	D85 Left knob M16 (small shape in plastic) 1PC 	B24 Silicon oil 1 PCS 	C2 Safety key 1 pc 
D29 Allen wrench 5MM, 1 PC 	D86 Right knob M16 (large shape in steel) 1PC 	B49 Water bottle 2PCs 	

Bemærk: Stram ikke boltene med det samme, mens de monteres i starten. Spænd alle bolte, når de nødvendige dele er anbragt i den rigtige position.

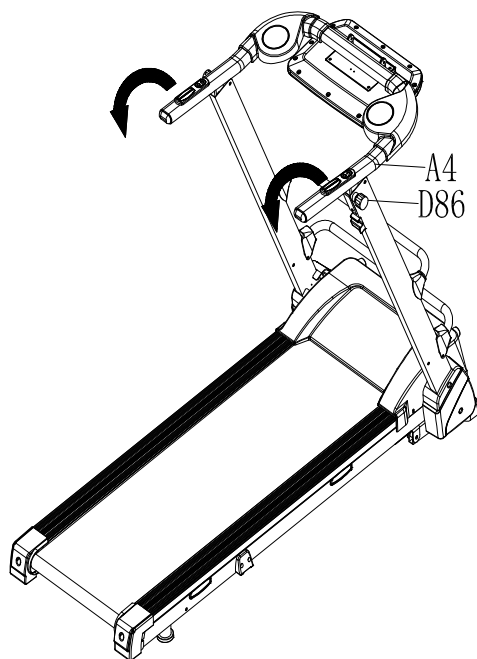
TRIN 2: Sørg for, at fastgørelsesbeslaget (A20) er parallelt med højre lodret (A3R). Træk stikket (B72) ud, og løft venstre / højre stolpe (A3L / A3R) op.



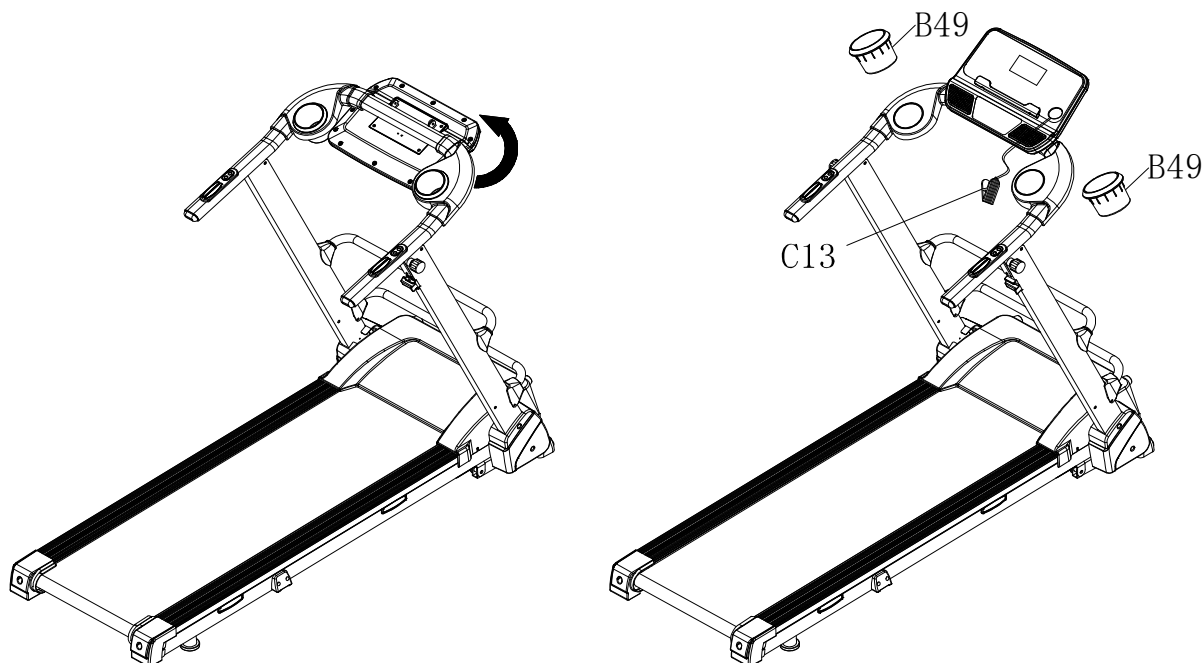
TRIN 3: Skub folderammen (A21) ned for at bekræfte, at løbebåndet er i låseposition. Sæt venstre / højre drejeknapper M16 (D85 / 86) i venstre / højre stolpe (A3L / A3R). Spænd derefter venstre knap M16 (D85), og drej den højre knap M16 (D86) over en hel runde og bekræft at den er strammet



Trin 4: Løft konsol- / gelænderbeslaget (A4), og stram den højre knap M16 (D86) igen på lodret og konsol- / gelænderbeslaget (A4).



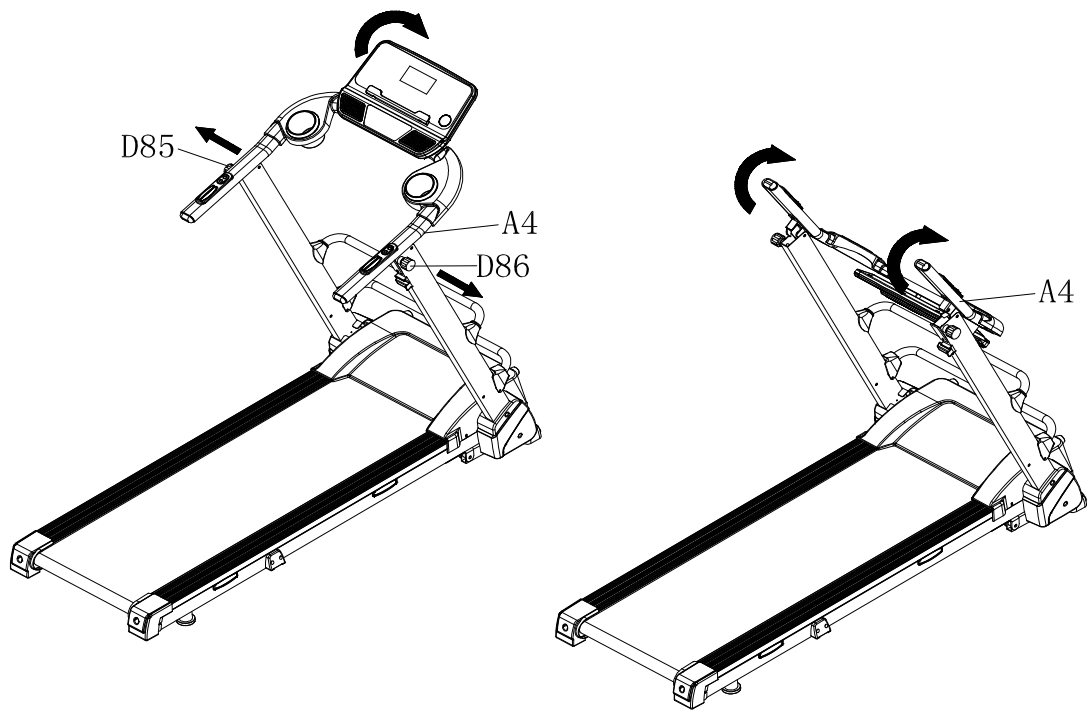
Trin 5: Drej konsollen foran og skub begge gelændere ned, indtil du hører "klik" -lyden. Anbring derefter på sikkerhedsnøglen (C13) og vandflasken (B49).



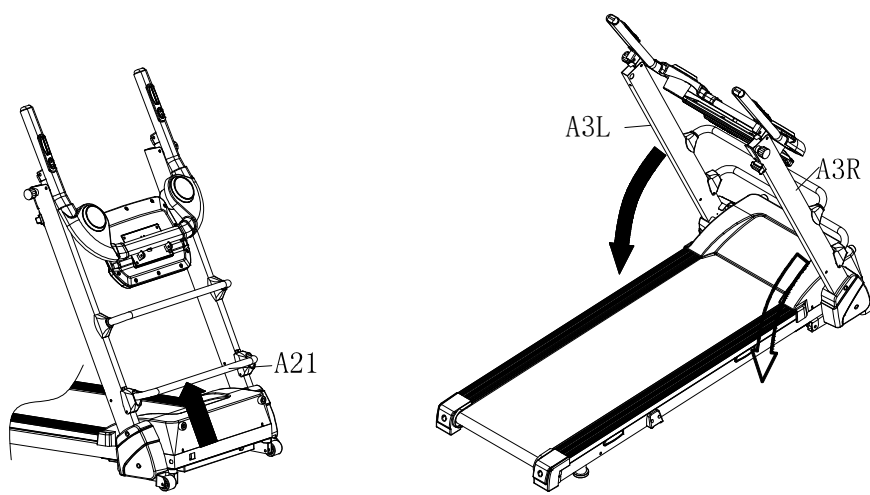
Trin 6: For at kontrollere, om løbebåndet kører korrekt, skal du placere løbebåndet i foldeposition og stramme alle boltene. Indstil derefter hastighed under 3 km / t, og se om løbebånd kører uden

Foldningsinstruktion

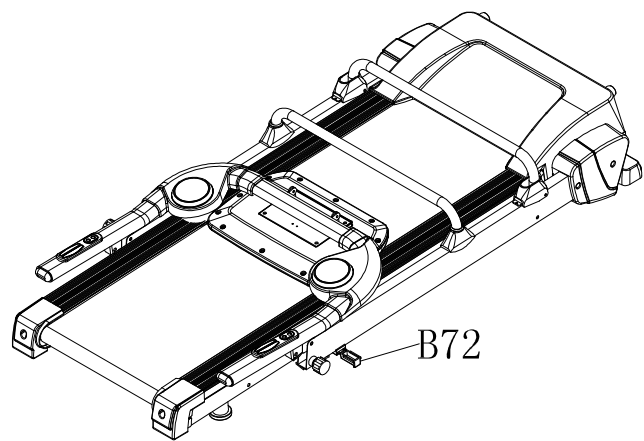
Trin 1: Vend konsollen tilbage, drej og løs grebet M12 (D86), og træk knappen M12 (D85) ud, så knappen M12 (D85) ikke er i låseposition. Drej derefter hele gelænderbeslaget tilbage, og stram de to drejknapper M12 (D85 / 86) på plads igen.



Trin 2: Træk folderammen (A21) op, og skub begge opretstående (A3L / A3R) nedad.

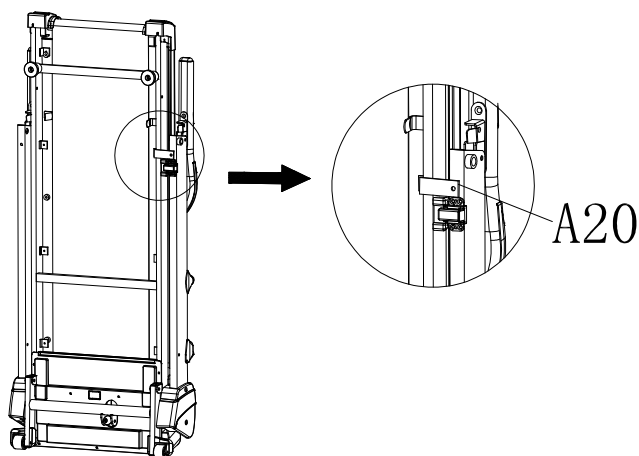


Trin 3: Sørg for, at stikket (B72) er strammet til løbebåndet, før du løfter hele genstanden op.



Trin 4: Løft løbebåndet på en flad gulvoverflade, når du har gennemført de foregående trin, og drej derefter fastgørelsesbeslaget (A20) 90 grader indad, og hold bundrammen strammet.

Jordforbindelse



Betjeningsvejledning

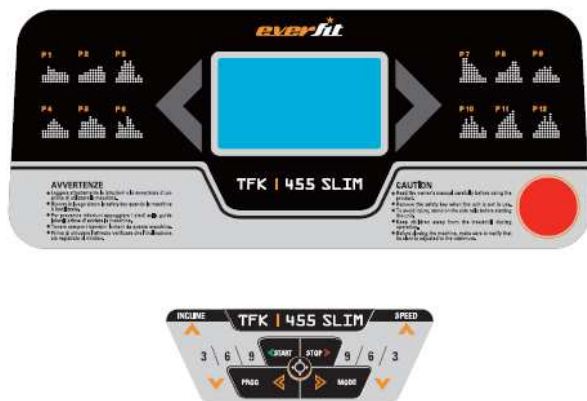
Dette produkt skal være jordforbundet. Hvis det skulle fungere defekt eller gå i stykker, giver jordforbindelse den mindste modstand for elektrisk strøm for at reducere risikoen for elektrisk stød. Dette produkt er udstyret med en ledning med en jordforbindelsesleder og et jordforbindelse. Stikket skal tilsluttes en passende stikkontakt, der er korrekt installeret og jordforbundet i overensstemmelse med alle lokale koder og ordinanser.

FARE - Forkert tilslutning af jordledningen til udstyret kan medføre risiko for elektrisk stød. Kontakt en kvalificeret elektriker eller serviceværksteder, hvis du er i tvivl om, om produktet er korrekt jordforbundet. Modificer ikke stikket, der følger med produktet - hvis det ikke passer til stikkontakten, skal du finde en korrekt stikkontakt installeret af en kvalificeret elektriker.

Dette produkt er beregnet til brug på et nominelt 240V kredsløb og har et jordforbindelse. Sørg for, at produktet er tilsluttet en stikkontakt med samme konfiguration som stikket. Der må ikke bruges adapter med dette produkt.

WINDOW DISPLAY

1.1. Konsol



1.2. START

Normal start efter 5 sekunders nedtælling.

1.3 PROGRAM

12 forudindstillede programmer, 3 nedtællingsfunktioner, 1 kropsfedtprogram, 3HRC-programmer med Polar trådløs modtager.

1.4. SIKKERHEDSLÅSFUNKTION

Vinduet viser "---" når sikkerhedslåsen fjernes, og løbebåndet stopper hurtigt med "didi" alarmstøj. Og sæt sikkerhedslåsen på, computeren vises i 2 sekunder og datoen nedtælles til "0".

1.5 KNAPFUNKTION

START / STOP

"START" - Når løbebåndet ikke kører, skal du trykke på denne knap for at starte, hastigheden er "0,8"

"STOP" - Når løbebåndet kører, skal du trykke på denne knap for at stoppe, derefter indstille programstandard og derefter vende tilbage til manuel tilstand efter stop.

1.5.2 Knappen "PROGRAM"

Når løbebåndet ikke kører, kan du trykke på denne knap vælge fra programcirkelmodus til manuel tilstand (P1-P12).

Den laveste hastighed for manuel tilstand er "0,8", og den højeste hastighed er "16".

1.5.3 Knappen "MODE"

Når løbebåndet ikke kører, skal du trykke på denne knap for at vælge nedtællingstilstande: "H-1", "H-2", "H-3". H-1 "er tiden nedtællingstilstand, og " H-2 "er nedtællingstilstanden," H-3 "er nedtællingstilstanden for kalorier. Tryk på"

SPEED +/- "knappen for at justere dataene. Derefter skal du trykke på "START" -knap for at starte denne løbebånd.

1.5.4 "SPEED +/-" KNAP

SPEED +/- - Juster hastighed, når løbebåndet starter, inkrementet er 0,1 km / tid i kilometer. tryk på knappen

mere end 2 sekunder, og det vil automatisk være op eller ned.

1.5.5 HURTIG HURTIG KNAP

Tryk på hastighedsknappen 3kn / h, 6km / h, 9km / h for at justere hastigheden direkte, når løbebåndet kører.

1.5.6 "HÆNGNING +/-" KNAP

HÆNDELSE + / - - Juster hældningen, når løbebåndet starter; forøgelsen er 1 niveau / tid. Tryk på knappen i mere end 2 sekunder, og den vil automatisk være op eller ned.

1.5.7 HÆNG HURTIG KNAP

Tryk på lynhurtighedsknappen 3, 6, 9 for at justere hældningen direkte, når løbebåndet kører.

1.6 DISPLAYFUNKTION

1.6.1 TID

Vis køretid eller nedtællingstid.

1.6.2 HASTIGHED

Vis kørehastighed.

1.6.3 HÆNGNING

Vis hældningen.

1.6.4 PULS

Vis pulsdata eller vis "p"

1.6.5 AFSTAND

Vis den samlede løbende distance eller nedtælling af afstand.

1.6.6 KALORIER

Vis kalorie- eller kalorietælling

1.6.7 ALLE WINDOW DISPLAY DATA RAGNE

TID : 0: 00 - 99,59 (MIN)

AFSTAND: 0,00 - 99,9 (KM)

KALORIER: 0,0 - 999 (C)

HASTIGHED: 0,8 -22 (km /

t) PULS: 50 - 200 (BPM)

Hældning: 0 - 15 sektioner

1.7 PULS FUNCTION

Når løbebåndet kører, skal du holde håndpulsens i ca. 5 sekunder, den viser pulsdata. Pulsdataområdet er 50-200 gange / minut. Det har hjerteformet grafik, når man tester puls. Disse data er kun til reference, kan ikke være som medicinske data.

1.8 ROGRAM ØVELSESKEMA

There are 12 sections in each program.

TIME PROG		SET TIME / 12 = TOTAL TIME IN EACH OPERATION									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

1.9 Brugerprogram

Udover de 12 forudindstillede programmer er der 3 brugerdefinerede programmer: U1, U2 og U3. Hvert brugerprogram har 10 segmenter. Brugeren kan indstille den ønskede hastighed og hældning. Tryk på "PROGRAM" -knappen for at vælge U1, U2 eller U3, tryk på "MODE" -knappen for at komme ind i indstillingsbetingelser, og indstil derefter tiden for det første segment. Tryk på "SPEED +" og "SPEED-" for at indstille hastighed. Tryk på "INCLINE +" og "INCLINE-" for at indstille hældning. Tryk på knappen "MODE", så vælges dit valg. Det næste træningssegment blinker, gennemgå den samme opsætning, når du gennemfører segment et. Du skal udfylde alle 15 segmenter, og derefter er dit brugerprogram klar til brug. Tryk på —STOP-tasten for altid at vende tilbage til den sidste segmentindstilling.

1.10 TRE NEDTELFUNKTION

Nedtællingstid startindstilling 30 : 00 minutter , indstillingsområde 5 : 00 --- 99 : 00 minutter, hvert trin 1 : 00.

Nedtælling kalorieindledende indstilling 50 term, indstillingsområde 10 --- 990 term , hvert trin 10.

Nedtællingsafstand startindstilling 1,0 km , indstillingsområde 0,5 --- 99,9 km , hvert trin 0,1

Cyklus switch rækkefølge er: manuel, tid, afstand, kalorier.

1.1.1 KROPPETESTER (FEDT)

I starttilstanden skal du kontinuerligt trykke på "PROGRAM" for at åbne "FAT" test af kropsfedt , "FAT".

Tryk på "MODE" for at åbne (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 WEIGHT). Tryk på "SPEED +",

"SPEED-" for at indstille. Efter indstilling viser computeren F5 og griber håndpulsens, vinduet viser dit kropskvalitetsindeks.

Kropskvalitetsindekset er at teste forholdet mellem højde og vægt og ikke kroppens skala.

Body FAT passer til enhver mand og kvinde til at justere vægten i overensstemmelse med andet

kropskvalitetsindeks. Den ideelle FAT skal være mellem 20-25, hvis den er under 19, betyder den for tynd.

Hvis

mellem 25 og 29 betyder det overvægt, hvis det er over 30 betyder det fedme. (Dataene er kun til reference og kan ikke være som medicinske data)

01 Sex 01 Male 02 Female

02 Age 10-----99

03 Height 100----200

04 Weight 20-----150

05 FAT ≤19 Under weight

FAT = (20---25) Normal weight

FAT = (25---29) Over weight

FAT ≥30 Obesity

1.12 HRC-program

Der er i alt 3 HRC-programmer (HRC1-HRC3).

Parameterindstillingsrækkefølgen for parametre er "AGE" -> "THR (HRC) data" -> "TIME".

HRC: Registrer brugerens faktiske puls gennem den trådløse modtager, og indstil forskellige pulldata som mål for at justere hastighed og hældning under kørsel.

Det anbefales, at brugeren bruger det trådløse brystbælte, mens de kører HRC-funktionen.

1.12.1 Når du har tændt for strømmen, skal du trykke på "PROG" -tasten for at vælge HRC-funktion. HRC-funktionen er tændt, når "HRC" -tegn vises på skærmen.

Brugeren kan bruge "SPEED +/-" til at justere alder (data fra 13 til 80) efter at have set "30" vist på skærmen.

1.12.2 Tryk på "MODE" -tasten for at åbne indstillingen af puls. Standardpulsen er fastlagt på forskellige data fra HRC1 til HRC3. Pulsdata kan justeres fra 50 til 200. Brugeren kan bruge "SPEED +/-" til at justere dataene. (Det anbefales, at standardpulsdata ikke behøver at blive ændret for fysisk helbredstilstand.)

Formlen beregnes som nedenfor:

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

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

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

Når indstillingen af HRC-data er afsluttet, kan brugeren trykke på "MODE" -tasten for at ændre tiden. Når "TIME" -vinduet blinker, vises standardtiden som 30:00 minutter, og brugeren kan trykke på "SPEED +/-" for at indstille tiden.

1.12.3 Indtast "START" -tasten for at starte træningen (Husk kun at trykke på "START" -tasten, når alle indstillinger er afsluttet. Det anbefales, at brugeren bruger trådløs brystbælte til at registrere hjertefrekvensen. Hvis brystbælte og håndpuls bruges ved på samme tid vises data fra brystbælte kun på skærmen.

1.12.4 Under drift af HRC justeres hastighed og hældning som nedenfor:

(1). Hvis målpuls $< \text{THR} - 15$, justeres hastighed og hældning automatisk hvert 15. sekund, SPEED øges med 0,8 km / t og hældning tilføjer 1 sektion, indtil de når maks. data

(2). Hvis $\text{THR} - 5 > \text{Målpuls} > \text{THR} - 15$, justeres hastighed og hældning automatisk hvert 15. sekund, hastigheden øges med 0,4 km / t og hældningen tilføjes 1 sektion, indtil de når maks. data

(3). Hvis $\text{THR} + 5 > \text{Målpuls} > \text{THR} - 5$, ændres hastighed og hældning ikke

(4). Hvis $\text{THR} + 15 > \text{Målpuls} > \text{THR} + 5$, justeres hastigheden automatisk hvert 15. sekund, hastigheden falder 0,4 km / t og hælder mindre 1 sektion, indtil de når min. data

(5). Hvis $\text{målpuls} > \text{THR} + 15$, justeres hastighed og hældning automatisk hvert 15. sekund, hastigheden falder med 0,8 km / t og hælder mindre 2 sektion, indtil de når min. data.

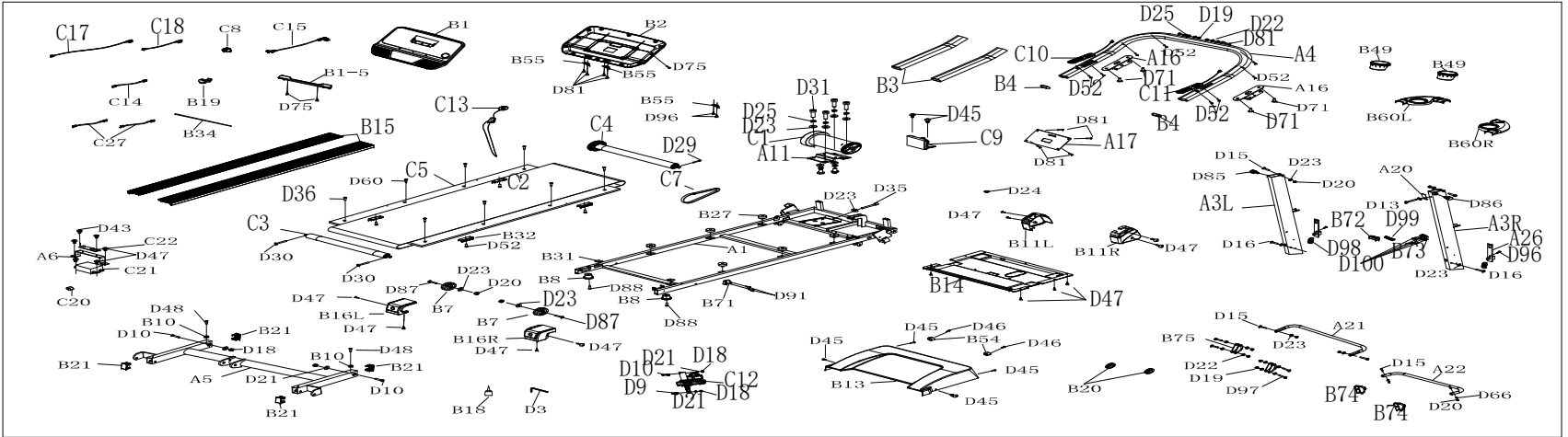
1.13 ANDRE

1.13.1 Når nedtællingstilstanden er færdig, og "END" vises på skærmen, opstår der en advarsel. Derefter vil det være tilbage til manuel tilstand.

1.13.2 Du kan indstille statistik i cirkletilstand. Eks: Når klokkeslættet er indstillet til 5:00 - 99:00, og det rammer 99:00, skal du trykke på knappen "+", det starter fra 5:00 igen.

1.13.3 Nedtællingstid, nedtællingskalorier og nedtællingsafstand, du kan bare indstille en af dem ad gangen, tryk på det sidste punkt for at indstille kørsel, indstillingsparameteren er nedtælling, andre viser normale data.

1.13.4 Hastighedskontrol: acceleration ved 0,5 km / s; deceleration ved 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 button	1			
C12	Incline motor	1			



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it