everfit

DANSK MANUAL

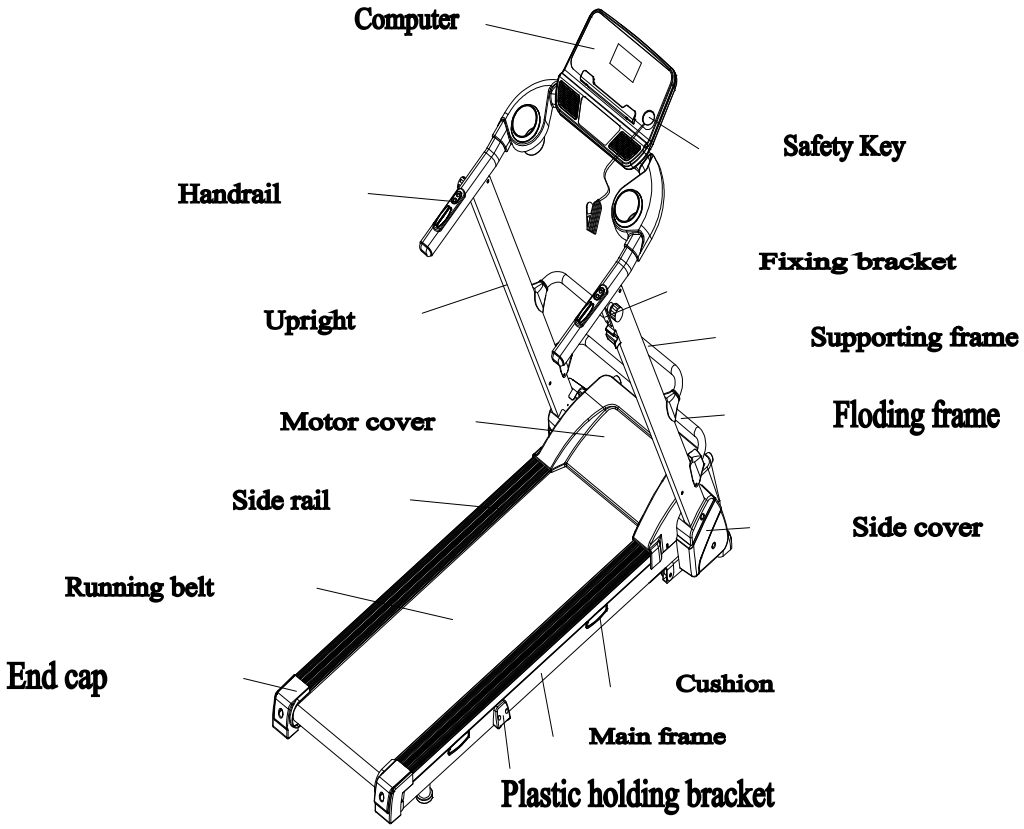
TFK | 455 SLIM

Ed :03/17 Rev : 00

Tekniske parametre

Strømforsyning：220V	Arbejdstemperatur: 0-40
Hastighed: 0.8-16KM/H	Stigning: 12 levels of Motor incline
Maks. brugervægt: 110kg	Distance: 0.00-99.9km
Kalorie område 000-999	Tid display: 00：00-99：59 (min : sec)
Puls område 50-200 (time / min)	Løbeflade: 420*1250mm
Produkt størrelse: 1620*700*1455mm	Foldet størrelse: 1620*700*250mm

Product Overview



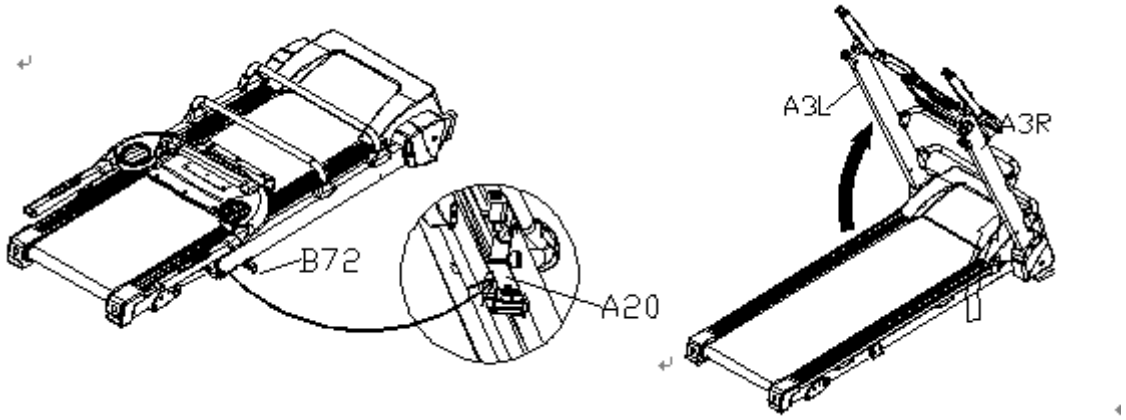
Montagevejledning

Når du åbner kartonen, vil du finde de følgende reservedele:
TRIN 1: Tag ud og forbered nedenstående dele
:

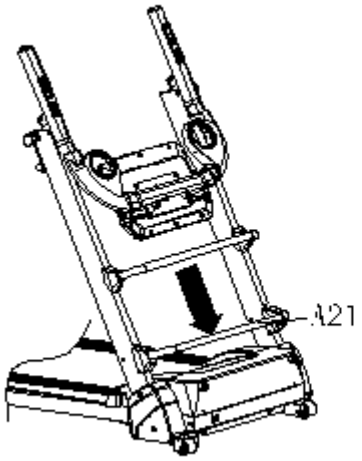
Hovedramme 1 set	D85 venstre håndtag M16 (small shape in plastic) 1PC	B24 silikone olie 1 PCS	C2 Sikkerhedsnøgle1 pc
D29 Unbrakonøgle 5MM, 1 PC	D86 Højre håndtag M16 (large shape in steel) 1PC	B49 Vandflaske 2PCs	

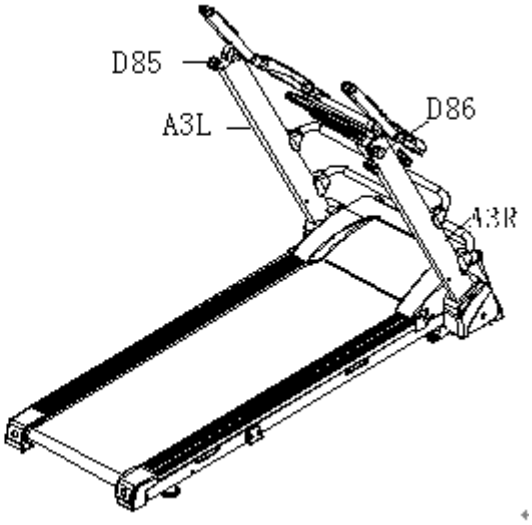
Bemærk: Stram ikke boltene med det samme, mens du monterer i starten. Spænd alle boltene, når de nødvendige dele er placeret i den rigtige position.

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

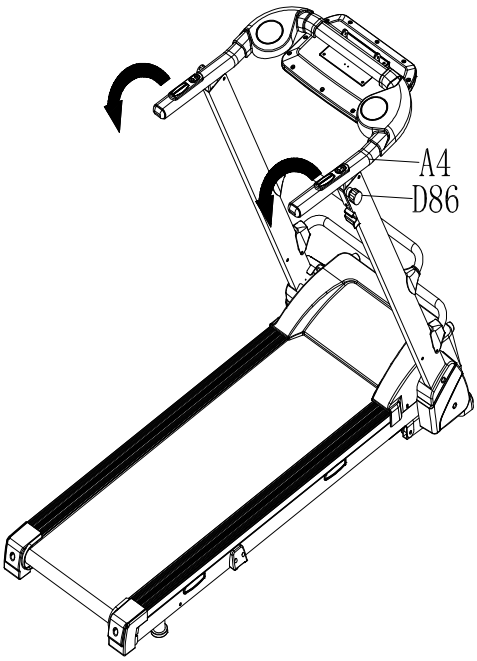


TRIN 3: Skub foldetrammen (A21) ned for at bekræfte, at løbebåndet er i låseposition.
Sæt venstre / højre-knap M16 (D85 / 86) i venstre / højre højre (A3L / A3R). Spænd derefter venstre knap M16 (D85), og drej den højre knap M16 (D86) i en hel runde, og bekræft, at den er strammet.

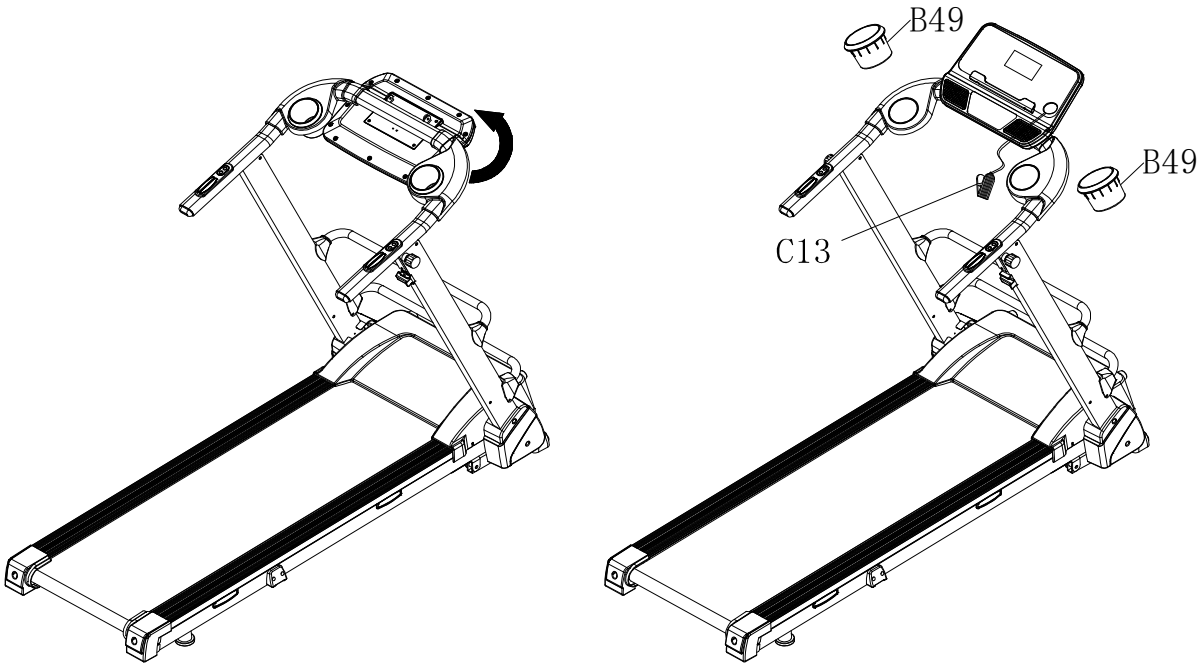




Trin 4: Løft konsol / håndlistebeslag (A4), og stram højre knap M16 (D86) igen på lodret og konsol / gelænderbeslag (A4).



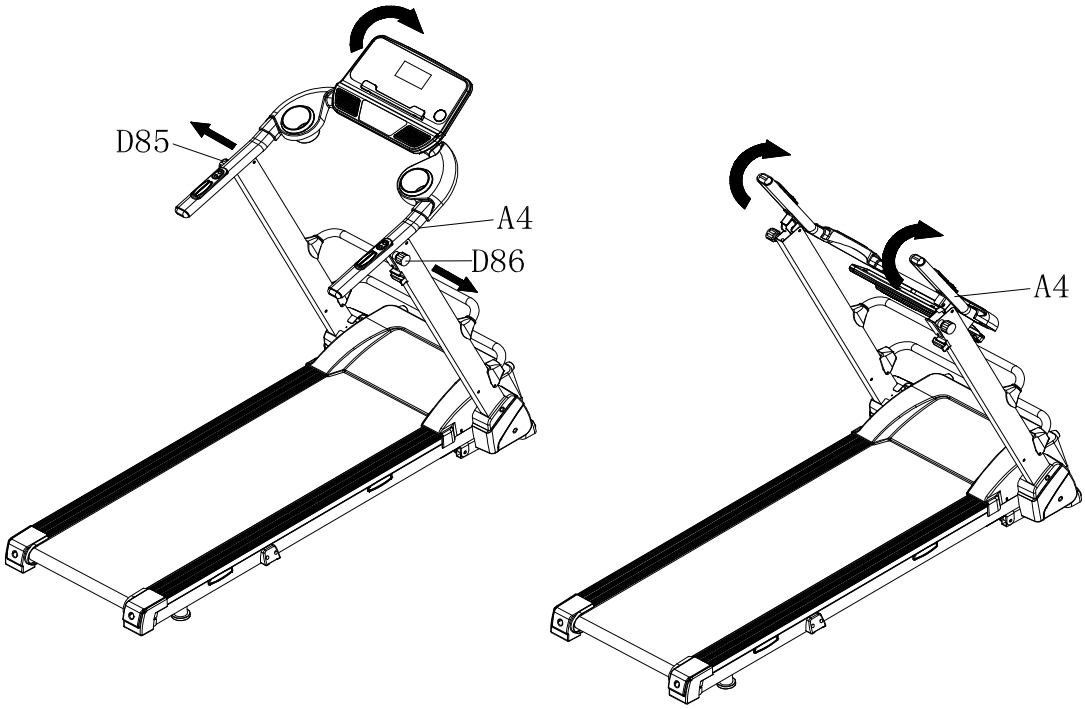
Trin 5: Drej konsollen til fronten, og skub begge gelændere ned, indtil du hører “klik” -lyden. Placer derefter på sikkerhedsnøglen (C13) og vandflasken (B49).



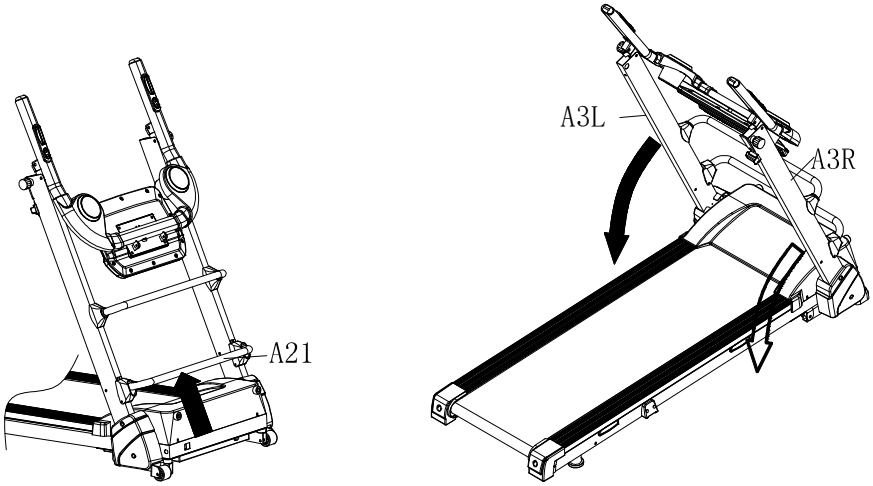
Trin 6: For at kontrollere, om løbebåndet kører korrekt, skal du sætte løbebånd i foldeposition og stramme alle bolte. Indstil derefter hastigheden under 3 km / t og se, om løbebåndet kører uden problemer.

Folde instruktioner

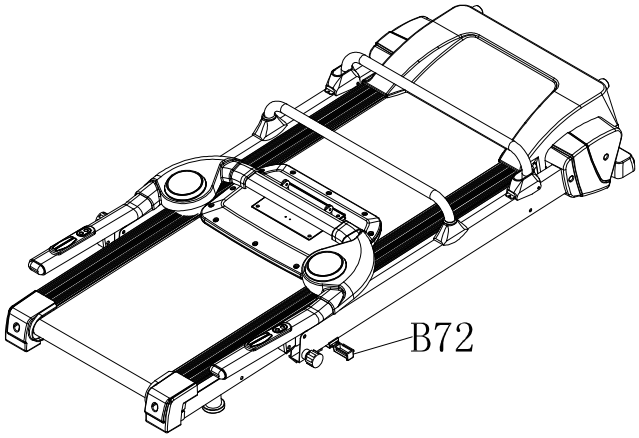
Trin 1: Sving konsollen tilbage, drej og løs knappen M12 (D86), og træk knappen M12 (D85) ud, så drejeknappen M12 (D85) ikke er i låseposition. Drej derefter hele håndlistebeslaget tilbage, og spænd to drejeknapper M12 (D85 / 86) tilbage på plads.



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

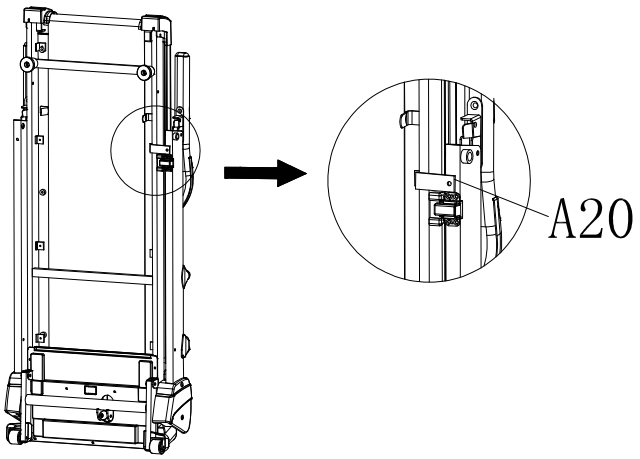


Trin 3: Sørg for, at stikket (B72) er strammet til løbebåndet, inden du løfter hele emnet.



Trin 4: Løft op og placer løbebåndet i flad gulvoverflade efter at have gennemført de foregående trin, og drej derefter fastgørelsesbeslaget (A20) 90 grader indad, og hold bundrammen spændt.

Jording af produktet



Dette produkt skal være jordet. Hvis det skulle fungere som funktionsfejl eller nedbrud, giver jording stien med mindst mulig modstand for elektrisk strøm for at reducere risikoen for elektrisk stød. Dette produkt er udstyret med en ledning med en jordforbindelsesleder og en jordforbindelse. Stikket skal tilsluttes et passende stik, der er korrekt installeret og jordet i overensstemmelse med alle lokale koder og forordninger.

FARE - Forkert tilslutning af udstyrets jordforbindelsesleder kan medføre risiko for elektrisk stød. Kontakt en kvalificeret elektriker eller servicemand, hvis du er i tvivl om, hvorvidt produktet er korrekt jordforbundet. Modificer ikke det stik, der fulgte med produktet - hvis det ikke passer til stikkontakten, skal du finde et korrekt stikkontakt installeret af en kvalificeret elektriker.

Dette produkt er til brug på et nominelt 240V kredsløb og har et jordforbindelse. Sørg for, at produktet er tilsluttet et stikkontakt, der har den samme konfiguration som stikket. Ingen adapter bør bruges til dette produkt.

Skærm display

1.1. Console

1.2. START

Normal start efter 5 sekunders nedtælling。

1.3 PROGRAM

12 forudindstillede programmer, 3 nedtællingsfunktion, 1 kropsfedt-program, 3HRC-programmer, med Polar trådløs modtager。

1.4. SAFETY LOCK FUNCTION

Vinduet viser "---", når du tager sikkerhedslåsen væk, og løbebåndet stopper hurtigt med "didi" alarmstøj. Og sæt sikkerhedslåsen på, computeren vises i 2 sekunder, og datotællingen til “0”.

1.5.BUTTON FUNCTION

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, indstille derefter programstandard og derefter vende tilbage til manuel tilstand efter stop.

1.5.2 “PROGRAM” BUTTON

Når løbebåndet ikke kører, kan du trykke på denne knap vælge mellem programcirkeltilstand til manuel tilstand (P1-P12). Den laveste hastighed for manuel tilstand er "0,8", og den højeste hastighed er "16"。

1.5.3 “MODE” BUTTON

Når løbebåndet ikke kører, skal du trykke på denne knap for at vælge nedtællingsfunktioner: ”H-1”, ”H-2”, ”H-3”. H-1 ”er tidsnedtællingsfunktion, og“ H-2 ”er afstandstællingstilstand,“ H-3 ”er kalorietællingsfunktion, tryk på knappen“ SPEED +/- ”for at justere dataene. Tryk derefter på “START” -knappen for at starte denne løbebånd.

1.5.4 “SPEED +/- “BUTTON

HASTIGHED +/– - Juster hastighed, når løbebånd starter, forøgelsen er 0,1 km / tid i kilometer. tryk på

knappen

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

1.5.5 SPEED QUICK BUTTON

Tryk påhastighedsknappen 3kn / h, 6 km / h, 9 km / h for at justere hastigheden direkte, nå løbebåndet kører。。

1.5.6 “INCLINE+/-” BUTTON

INCLINE + / - - Juster hældning, når løbebånd starter; forøgelsen er 1 niveau / tid. Tryk på knappen mere end 2 sekunder, så vil den automatisk op eller ned.

1.5.7 INCLINE QUICK BUTTON

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

1.6 DISPLAY FUNCTION

1.6.1 TIME

Vis køretid eller nedtællingstid.

1.6.2 SPEED

Vis kørehastighed.

1.6.3 INCLINE

Vis hældningen.

1.6.4 PULSE

Vis pulsdata eller vis “p”

1.6.5 DISTANCE

Vis den samlede løbende afstand eller nedtælling af afstand.

1.6.6 CALORIES

Vis nedtælling af kalorier eller kalorier

1.6.7 ALL WINDOW DISPLAY DATA RAGNE

TIME：0:00 – 99.59(MIN)

DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES: 0.0 – 999 (C)

SPEED: 0.8 -22 (km/h)

PULSE: 50 – 200 (BPM)

INCLINE: 0 – 15 sections

1.7 PULSE FUNCTION

Nå løbebåndet kører, skal du holde håndpulsen ca. 5 sekunder, og den viser pulsdata. Pulsdataområdet er 50-200 gange / minut. Det har hjerteformet grafik, nå du tester puls. Disse data er kun til reference, kan ikke være som medicinske data。

1.8 PROGRAM EXERCISE CHART

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 User Program

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 hælde. Tryk på "PROGRAM" -knappen for at vælge U1, U2 eller U3, tryk på "MODE" -knappen for at gå ind i indstillingsbetingelsen og derefter indstille 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 "MODE" -knappen, og dit valg indstilles. Det næste træningssegment vil blinke, gå gennem den samme opsætning, som du afslutter segment et. Du skal gennemføre alle 15 segmenter, og så er dit brugerprogram klar til brug. Tryk på —STOP for at vende tilbage til den sidste segmentindstilling når som helst.

1.10 TRE COUNTDOWN-FUNKTION

Første indstilling af nedtællingstid 30：00 minutter， indstillingsområde 5：00 --- 99：00 minutter, hvert trin 1：00.

Førstegangsindstilling for nedtælling af kalorier 50term, indstillingsområde 10 --- 990 sigt， hvert trin 10.

Første indstilling af nedtællingsafstand 1,0 km， indstillingsområde 0,5 --- 99,9 km， hvert trin 0,1

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

1.11 BODY TESTER （FAT）

I begyndelsestilstanden skal du kontinuerligt trykke på “PROGRAM” for at gå ind i “FAT” kropsfedtest， vinduesvisning “FAT”. Tryk på “MODE” for at gå ind (F1 SEX, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 WEIGHT). Tryk på “HASTIGHED +”,

“HASTIGHED-” for at indstille. Efter indstilling viser computeren F5 og griber fat i håndpulsen, vinduet viser dit kropskvalitetsindeks.

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

Kroppen FAT passer til enhver mand og kvinde til at justere vægten i overensstemmelse med andet kropskvalitetsindeks. Den ideelle FAT bør være mellem 20-25, hvis under 19 år, betyder det for tyndt. Hvis mellem 25 og 29 betyder det overvægt, hvis 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).

Indstillingsrækkefølgen for parameterdata er "AGE" -> "THR (HRC) data" -> "TIME".

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

Det anbefales, at brugeren bruger det trådløse brystbælte, mens han kører HRC-funktion..

1.12.1 Når du har tændt for strømmen, skal du trykke på “PROG” -tasten for at vælge HRC-funktion. HRC-funktion tændes, 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. Standardpuls er fastgjort til 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-age)x60%,

HRC2 is T.H.R =(220-age)x70%,

HRC3 is T.H.R =(220-age)x80%.

Efter at have afsluttet indstillingen af HRC-data, kan brugeren trykke på “MODE” -tasten for at ændre tiden. Når “TIME” -vinduet blinker, viser det standardtiden som 30:00 minutter, og brugeren kan trykke på “SPEED +/-” for at indstille tid.

1.12.3 Indtast "START" -tasten for at begynde træningen (Husk kun at trykke på "START" -tasten, når al indstilling er afsluttet. Det foreslås, at brugeren bruger trådløst brystbælte til at registrere pulsen. Hvis brystbælte og håndpuls bruges ved på samme tid vises data fra brystbælte kun på skærmen.

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

(1). Hvis målpuls <THR-15, justeres hastigheden og hældningen automatisk hvert 15. sekund, HASTIGHEDET øges med 0,8 km / t og hælder tilføj 1 sektion, indtil de når det maksimale. data

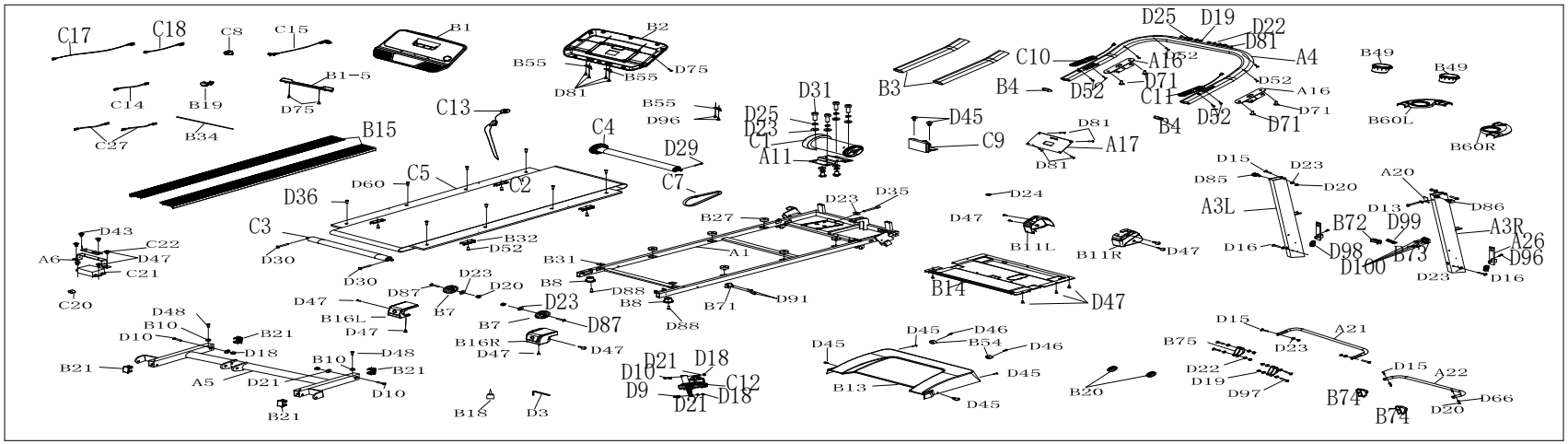
(2). Hvis THR-5> Målpuls> = THR-15, justeres hastigheden og hældningen automatisk hvert 15. sekund. HASTIGHEDEN øger 0,4 km / t og hælder tilføj 1 sektion, indtil de når det maksimale. data

(3). Hvis THR + 5> = Målpuls> = THR-5, ændres hastigheden og hældningen ikke

(4). Hvis THR + 15> = Målpuls> = THR + 5, justeres hastigheden automatisk hvert 15. sekund, HASTIGHEDEN falder 0,4 km / t og hælder mindre sektion indtil de når min. data

(5). Hvis målpuls> = THR + 15, justeres hastigheden og hældningen automatisk hvert 15. sekund, HASTIGHEDEN falder 0,8 km / t og hælder mindre2-sektionen, indtil de når min. data.

Exploded Drawing



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