

everfit

DANSK MANUAL

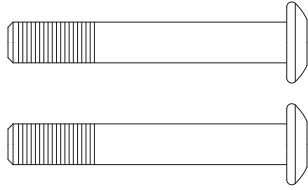


TFK200



HARDWARE LIST & ASSEMBLY COMPONENT

S1



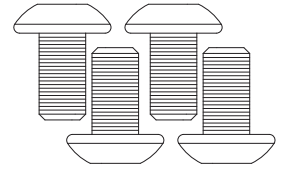
Hexagon Socket Oval
Head Bolt M8x50
X2

S2



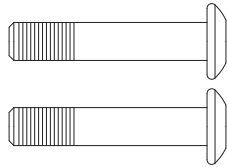
Spring Washer M8
X2

S3



M8x16 Allen Bolt
X 4

S4



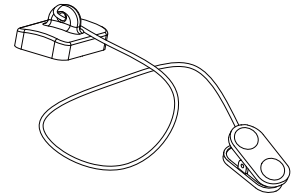
M8x30 screw
X1

S5



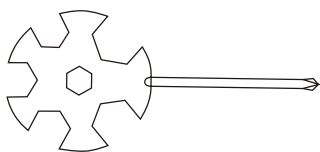
Nylon Nut M8
X 2

S6



Safety Tether Key
X 1

TOOLS

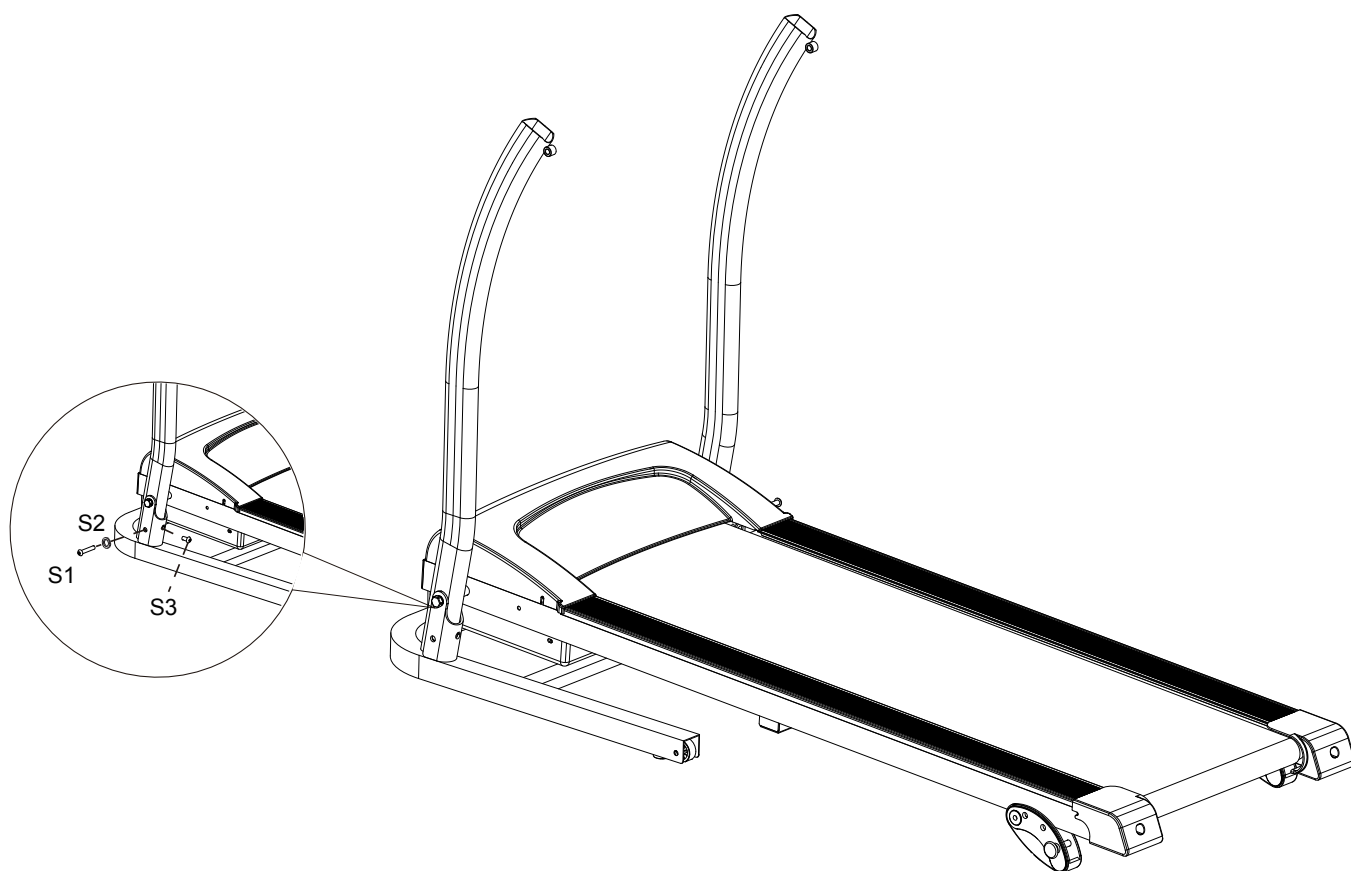


Multi Hex Tool with
Phillips Screwdriver
X1



Allen Wrench
X 1

MONTAGEVEJLEDNING

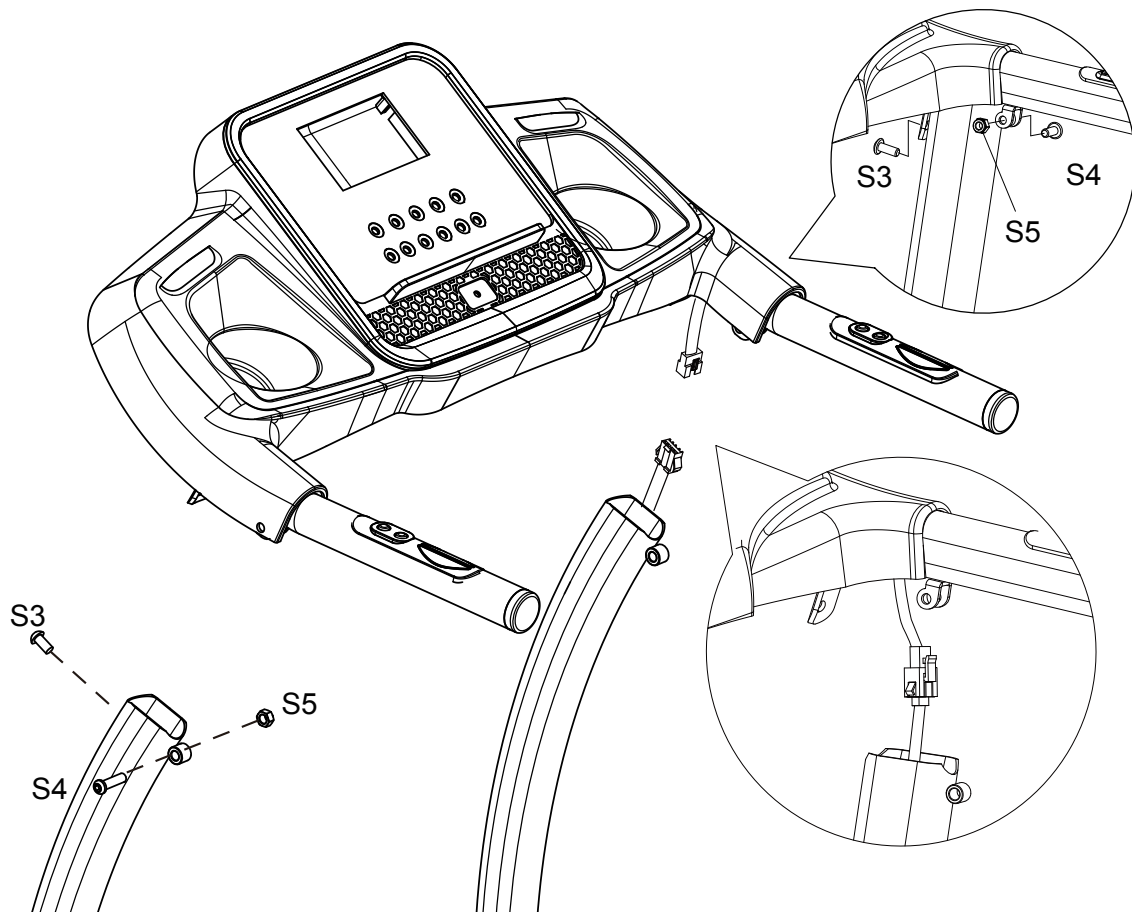


TRIN 1

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 strammer boltene. Løft både højre og venstre styrerør op og juster bolthullerne. Brug to M8x50 sekskantede ovalhovedbolte (S1) og to M8 fjederskiver (S2) til at fastgøre både højre og venstre styrerør på bundrammen.

Brug to M8x16 sekskantede ovale hovedbolte (S3) til at fastgøre både højre og venstre styrerør på bundrammen. Halvspænd alle bolte med den medfølgende unbrakonøgle.

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



STEP 2

It is recommended to have a second person assist with this step. One person should hold the Computer Console in place while the other person connects the cables.

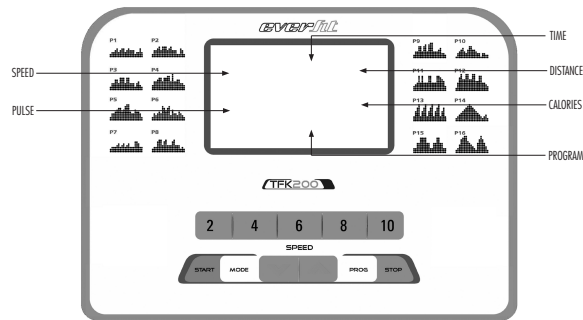
Connect the Main Control Cable from the Right Handlebar Support Tube to the cable that comes from the Computer Console.

Install the Handlebar Bracket onto the Right and Left Handlebar Support Tubes, using two M8x16 Hexagon Socket Oval Head Bolts (S3), two M8 Nylon Nuts (S5), and two M8x30 Hexagon Socket Oval Head Bolts (S4). Tighten bolts and nylon nuts with the Allen Wrench and Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

IMPORTANT: While sliding the Handlebar Bracket onto the Right and Left Handlebar Support Tubes make sure the cables are installed inside the Right Handlebar Support Tube and pay attention not to pinch the cables.

NOW PLEASE FULLY TIGHTEN ALL BOLTS INSTALLED IN STEP 1 .

COMPUTER BETJENING



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 start hastighed på 0,8 KPH. Lad løbebåndet altid nå en hastighed på 0,8 KPH inden du træder på løbebåndet. Du kan trykke på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske træningshastigheden under træning. Splitvinduet for SPEED viser din aktuelle træningshastighed. 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 træningshastigheden 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 for DISTANCE viser den akkumulerede afstand, der er tilbagelagt under træningen. Opdelingsvinduet for CALORIES viser det samlede antal forbrændte kalorier under træning. Opdelingsvinduet for PULSE viser din aktuelle puls i slag pr. Minut (BPM). For at aktivere skal du gribe håndpulsflererne 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 sikkerhedsnglen 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-P16) før træning..

MODE:

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

SPEED + (SPEED UP):

Tryk på SPEED +-knappen for at foretage opadgående justeringer for forudindstilling af træningstid, afstand eller kalorie i manuel programtilstand før træning.

Tryk på SPEED +-knappen for at foretage opadgående justeringer for forudindstilling af træningstid i det forudindstillede træningsprogram (P01-P16) før træning. Foretager hastighedsjusteringer i alle træningsperioder på forskellige træningstilstande.

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

SPEED - (SPEED DOWN):

Tryk på SPEED - knappen for at foretage bagudjusteringer for forudindstilling af mål træningstid, afstand eller kalorie i manuel programtilstand før træning.

Tryk på SPEED - knappen for at foretage baglæns justeringer for forudindstilling af træningstid i det forudindstillede træningsprogram (P01-P16) 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.

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 start hastighed på 0,8 KPH. Du kan trykke på knappen SPEED \wedge eller SPEED \vee på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske træningshastigheden 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 \wedge + SPEED \vee 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. Løbebåndet begynder at bevæge sig med en indledende hastighed på 0,8 KPH. Du kan trykke på knappen SPEED \wedge eller SPEED \vee på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske træningshastigheden under træning. Afstand begynder at tælle op.

CAL. (KALORIER): viser det samlede antal forbrændte kalorier under din træning. Tryk på START-knappen på computeren for at begynde at træne, LCD-vinduet tæller ned 3 sekunder med LCDet, der viser "3-2-1", fra løbstartet begynder at bevæge sig. Løbskædet bevæger sig med en startshastighed på 0,8 KPH. Du kan trykke på knappen SPEED \wedge eller SPEED \vee på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske løbskætheden under træning. Kalorie begynder at tælle op. (Disse data er en grov guide til sammenligning af forskellige træningssessioner og bør 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 på knappen MODE på computerkonsollen, indtil du ser splitvinduet i TIME begynde at blinke. Tryk på knappen SPEED \wedge eller SPEED \vee på computerkonsollen eller styret for at ændre indstillingen. Hver forgelse er 1 minut. Det forudindstillede 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. Løbskædet bevæger sig med en startshastighed på 0,8 KPH. Du kan trykke på knappen SPEED eller SPEED på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske løbskætheden under træning. Tiden begynder at tælle ned fra forudindstillet måltid til 0:00 pr. 1 sekund baglæns. Når den forudindstillede måltid tæller ned til 0:00, bipper computeren for at advare dig, og løbstartet stopper automatisk.

For at indstille AFSTAND skal du trykke på MODE-knappen på computerkonsollen, indtil du ser opdelt vindue i AFSTAND begynde at blinke. Tryk på knappen SPEED \wedge eller SPEED \vee på computerkonsollen for at ændre indstillingen. Det forudindstillede målfstandsområde er fra 0,50 til 99,5 kilometer, standardafstanden er 1 kilometer. Når du har forudindstillet målfstand, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde at træne. Løbskædet bevæger sig med en startshastighed på 0,8 KPH. Du kan trykke på knappen SPEED eller SPEED på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske løbskætheden under træning. Afstand begynder at tælle ned fra forudindstillet målfstand til 0,00. Når den forudindstillede målfstand tæller ned til 0,00, bipper computeren for at advare dig, og løbstartet 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
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2

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

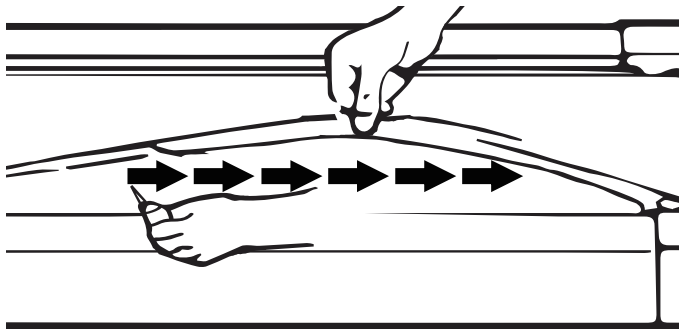
Løft den ene side af løbebåndet.

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

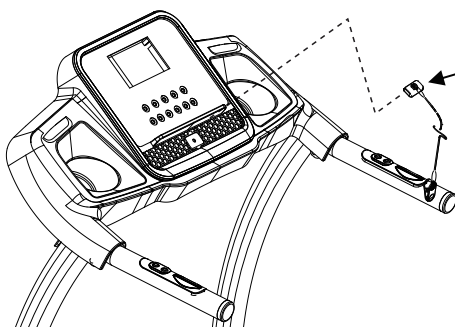
Kør på løbebåndet med langsom hastighed i 3 til 5 minutter for at fordele smøremidlet jævnt. **BEMÆRK:** IKKE smør løbedækket. Overskydende smøremiddel, der kommer ud, skal tørres af.



Lubricant
1 PC



NØDSTOP

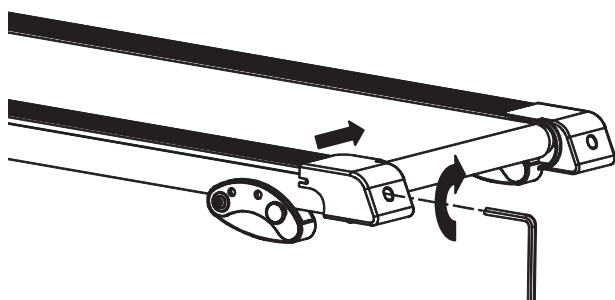


SIKKERHEDSNØGLE

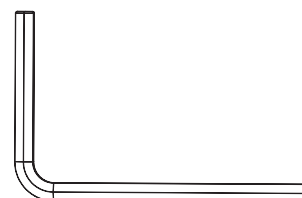
Inden du begynder en træningssession, skal du sikre dig, at sikkerhedsnøglen er placeret korrekt på computerkonsollen, og at sikkerhedsklemmen er sikkert fastgjort til en artikel i dit tøj. Hvis du falder, trækker klippet træk Safe Tether-nøglen ud af computerkonsollen, og løbebåndet stopper straks for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

JUSTERING AF BÆLTE

Løbehjulet 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.

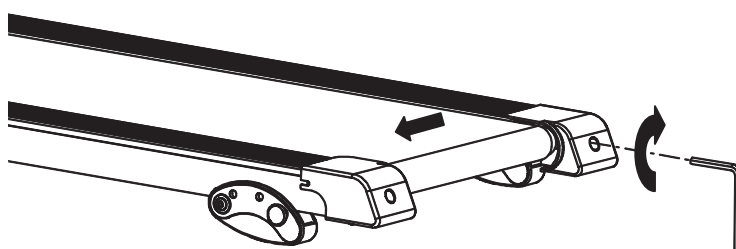


Tool:

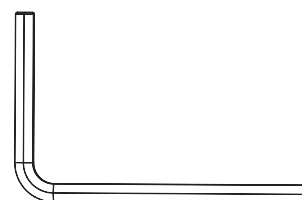


Allen Wrench

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..

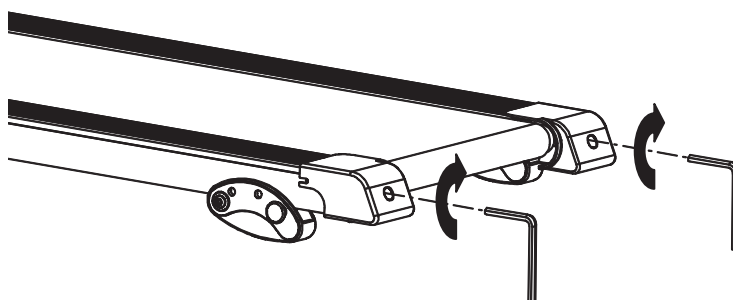


Tool:

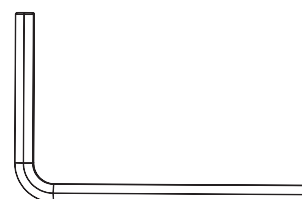


Allen Wrench

Hvis løbebåndet glider under brug, skal du slukke og trække løbebåndet ud. Brug den medfølgende unbrakonøgle til at dreje både venstre og højre bagrullejusteringsbolte 1/4 omgang med uret, og tænd derefter hovedafbryderen igen, og kør løbebåndet med en hastighed på 8-10 KPH. Kørs videre til løbebåndet for at afgøre, om bæltet stadig glider. Gentag denne procedure, indtil bæltet ikke længere glider.



Tool:



Allen Wrench

PLEJE, VEDLIGEHOLDELSE & FEJLFINDINGSVEJLEDNING

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

ADVARSEL: Kontroller altid slidkomponenterne såsom 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.

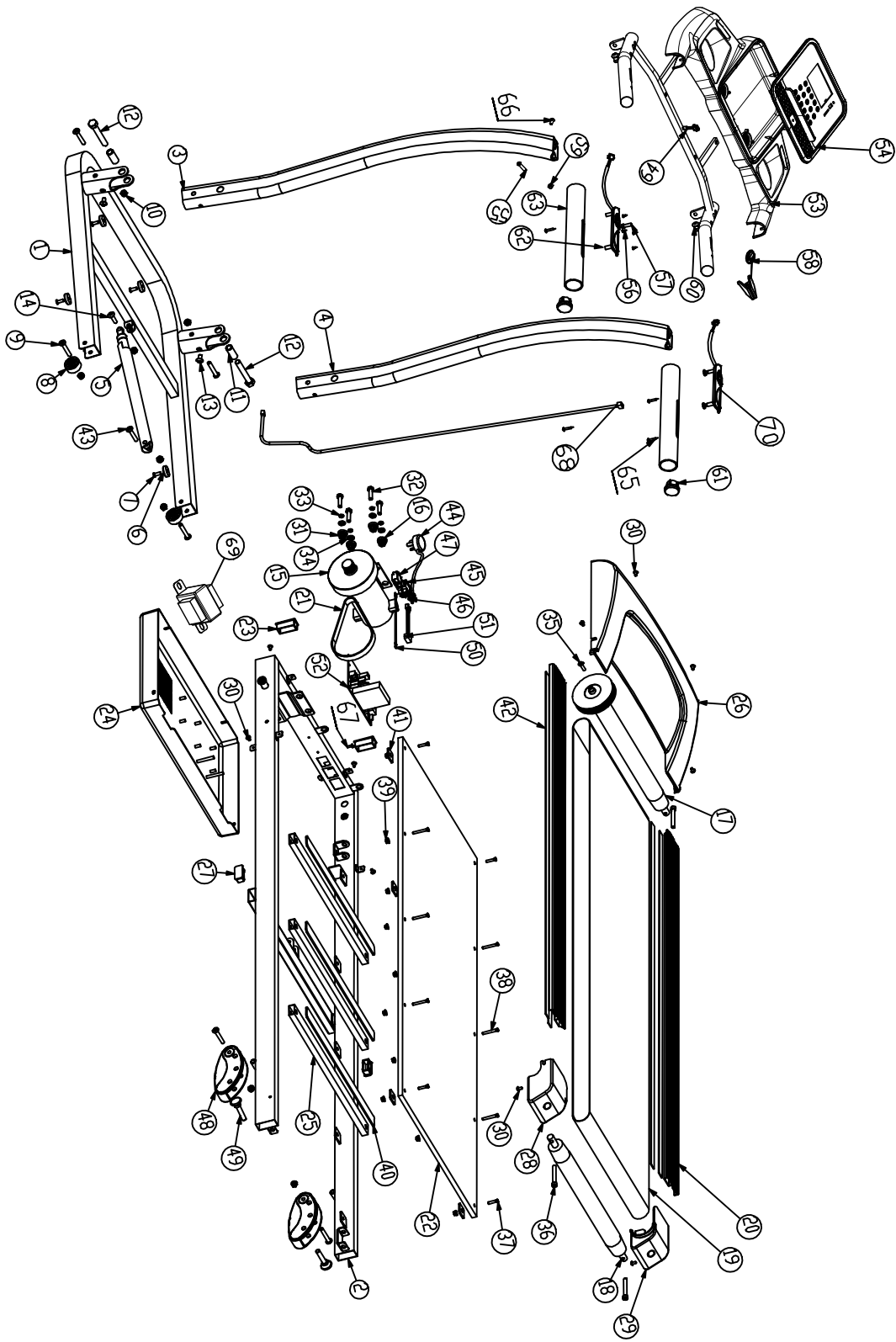
Løbebåndet kan rengøres med en blød klud og mildt rengøringsmiddel. Brug ikke slibemidler eller opløsningsmidler. Pas på ikke at få for meget fugt på skærmpanelet, da dette kan beskadige enheden og skabe en elektrisk fare. Hold løbebåndet, især computerkonsollen, ude af direkte sollys for at forhindre 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. Sikkerhedsnøgler 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. Der påføres 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.	Køreremspænding ikke engang over den bageste rulle.	Centrer bæltet.



NO	DESCRIPTION	QTY	NO
1	Base Frame	1	36
2	Main Frame	1	37
3	Left Handlebar Support Tube	1	38
4	Right Handlebar Support Tube	1	39
5	Foot Lock Latch Tube	1	40
6	Foot Pad for Base Frame Ø30x7	4	41
7	Cross Recessed Oval Head Bolt M6x16	4	42
8	Transport Wheel Ø37x22	2	43
9	Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x50	6	44
10	Nylon Nut M8	8	45
11	Spacer Ø16xØ12.2x38	2	46
12	Hexagon Head Bolt M12x80	2	47
13	Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x15	2	48
14	Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x30	1	49
15	Motor	1	50
16	Foot Pad for Motor Ø22xT10	4	51
17	Front Roller Ø105xØ42xØ15x514	1	52
18	Rear Roller Ø42xØ15x500	1	53
19	Running Belt 400x2560xT1.6	1	54
20	Side Rail 80x12x1090	2	55
21	Belt 180J6	1	56
22	Running Deck	1	57
23	Rectangular End Cap (□25x50)	2	58
24	Lower Motor Cover	1	59
25	Reinforced Tube 15x30xT1.1x500	3	60
26	Upper Motor Cover	1	61
27	Rectangular End Cap (□20x40)	2	62
28	Left End Cover	1	63
29	Right End Cover	1	64
30	Cross Recessed Truss Head Screw M5x10	10	65
31	Nylon Nut M8	4	66
32	Hexagon Head Bolt M8x30	4	67
33	Spring Washer M8	4	68
34	Washer M8	4	69
35	Cross Recessed Truss Head Screw M6x20	1	70

DESCRIPTION	QTY
Hexagon Socket Round Head Cap Bolt M8x55	3
Cross Recessed Countersunk Head Bolt M6x25	4
Cross Recessed Countersunk Head Bolt M6x40	6
Flange Nut M6	10
EVA Reinforced Pad 400x30xT3.0	3
EVA Deck Bumper 28x28xT5	4
EVA Adhesive 1080x25xT3	4
Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x45	1
Power Cord (L=1700 mm)	1
Power Switch	1
Power Cord Grommet	1
Fuse Box	1
Incline Adjuster	2
Lock Pin Ø28x17xØ10x45	2
Wire for Fuse Box	1
Wire for Power Control Board	1
Electric controller	1
Console Cover (Down)	1
Console Cover (Up)	1
Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x30	2
Cross Recessed Oval Head Tapping Screw Ø4x12	16
Hexagon Socket Oval Head Bolt M6x20	1
Safety Key	1
Flange Nut M8	2
Handle Rail Frame	1
Handlebar End Cap Ø38	2
Start/Stop Buttons and Hand Pulse Sensor with Wire	2
Handlebar Foam Grip	2
Console Control Cable	2
Cross Recessed Oval Head Tapping Screw Ø4x25	4
Hexagon Socket Oval Head Bolt M8x16	2
Cross Recessed Truss Head Screw ST4x12	1
Main Control Cable	1
Choke	1
Speed Buttons and Hand Pulse Sensor with Wire	1



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it