

*everfit*

INSTRUCTION

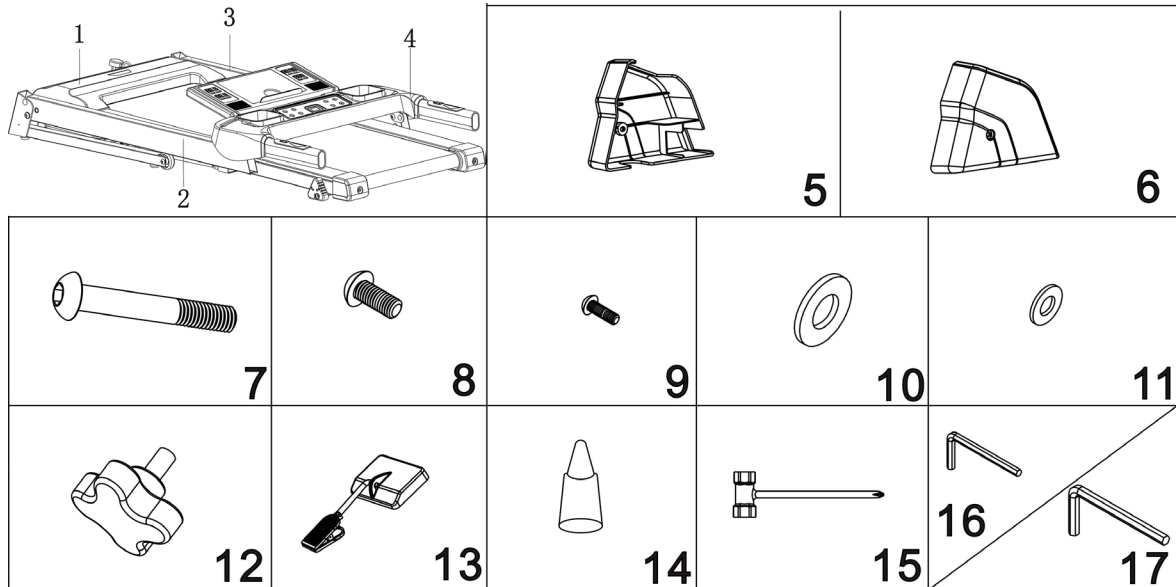


**TFK230**



**MONTERINGSVEJLEDNING**

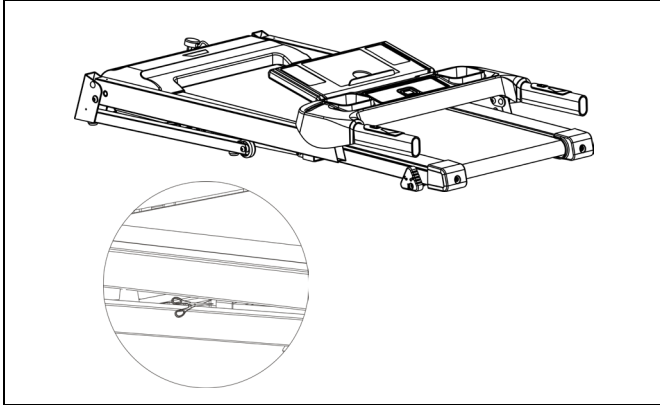
ÅBN KASSEN DU KAN FINDE ALLE DELE SOM NEDENFOR.



Part list		
No.	Description	Quantity
1	MAIN FRAME	1 set
2	LEFT UPRIGHT	1 pc
3	RIGHT UPRIGHT	1 pc
4	CONSOLE RACK	1 pc
5	BASE COVER-LEFT	1 pc
6	BASE COVER-RIGHT	1 pc
7	BOLT M10*45	2 pcs
8	BOLT M8*15	4 pcs
9	SCREW M5*12	2 pcs
10	FLAT WASHER M10	2 pcs
11	FLAT WASHER M8	4 pcs
12	ADJUSTING KNOB	1 pc
13	SAFETY KEY	1 pc
14	LUBRICATION OIL	1 pc
15	SCREWDRIVER	1 pc
16	WRENCH 5mm	1 pc
17	WRENCH 6mm	1 pc

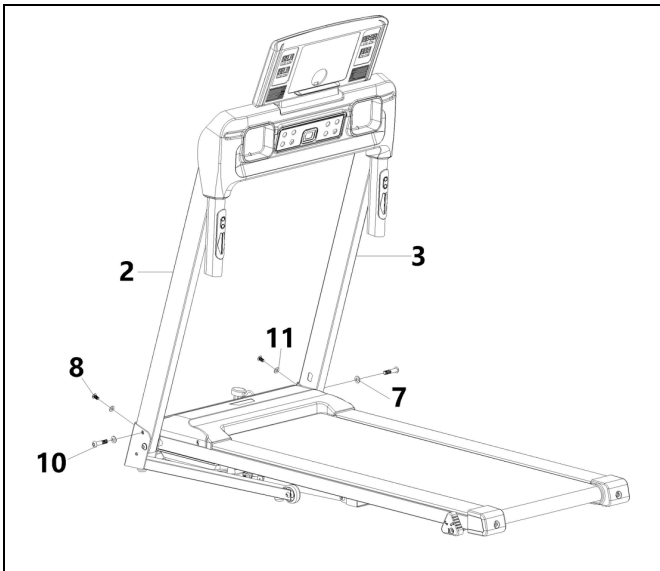
# MONTERINGSVEJLEDNING

## STEP 1



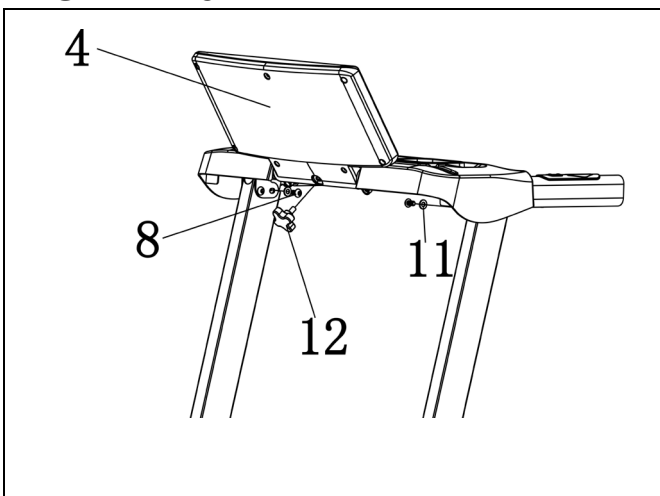
1. Åbn kartonkassen, og tag alt beskyttelsesskum og monteringsdele ud.
  2. Tag løbedækket ud af kassen, læg det på det flade gulv. Klip ikke stropperne over, før du tager produktet ud af kassen.
- Vær opmærksom på risikoen for at hænderne kommer i klem, når du tager produkterne ud.

## STEP 2



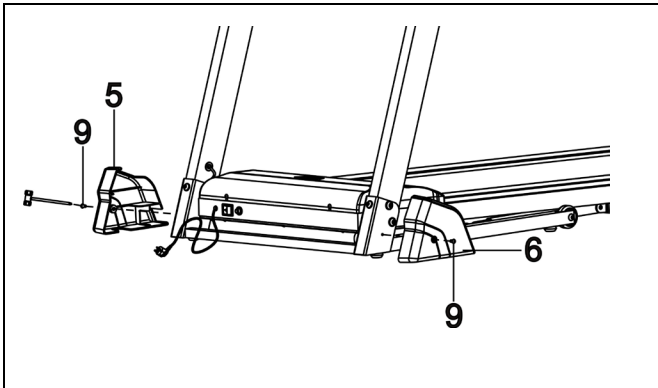
1. Løft venstre lodret (2) og højre lodret (3), brug skruenøglen 6 mm(17) til at fastgøre venstre lodret og højre lodret på begge sider af basisrammen med 2 stk. M10\*45(7) bolt og 2 stk flad skive M10(10).
2. Brug skruenøglen 5 mm(16) til at fastgøre venstre og højre stolper(2,3) på begge sider af bundrammen med hver 2 stk. M8\*15(8) bolt og M8 flad spændeskive(11)

## STEP 3



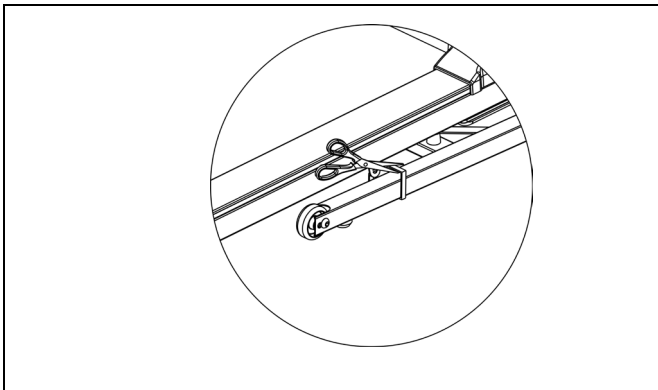
1. Løft konsollen op og brug derefter 5 mm skruenøglen (16) til at installere konsolholderen (4) på venstre lodret (2) og højre lodret (3) med hver 2 stk. M8\*15 bolt(8) og flad skive M8(11).
2. Drej konsollen lidt opad for at blottlægge monteringshullet, og brug derefter justeringsknobbolten (12) til at fastgøre computeren på konsolstativet.

## STEP 4



Brug skruetrækkeren (15) til at fastgøre bunddækslet-L(5) og bunddækslet-R(6) på begge sider af bundrammen.

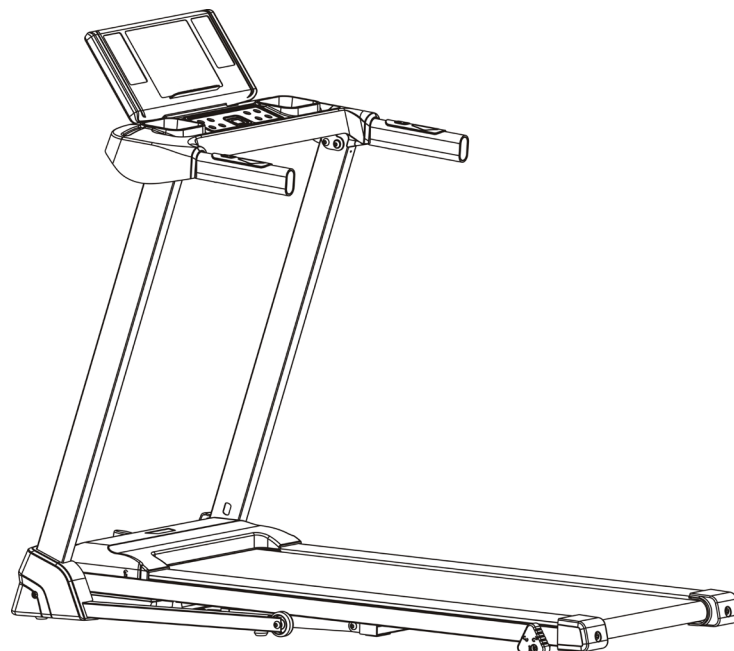
## STEP 5



Klip lynlåsene mellem bund og hovedramme

**! DANGER!**

Do not cut the zip ties before moving the treadmill out from the carton!  
Do not cut the zip ties until put the treadmill base on the flat floor!  
Failure to do so could result in body injury!

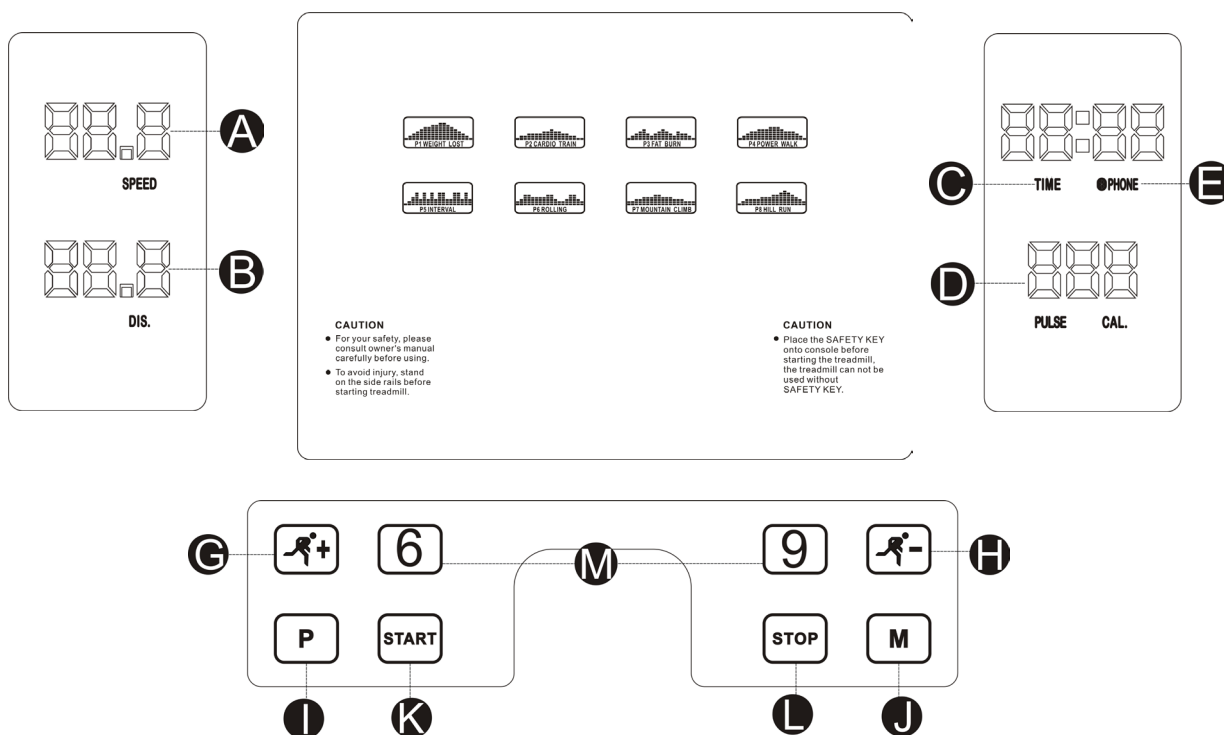


**BEMÆRK:** For din sikkerhed og komfort skal du kontrollere, om alle skruer er fastgjort. Tillykke! Et helt nyt motoriseret løbebånd er blevet samlet med succes!

## GENERELLE SIKKERHEDSTIPS

- A. Øv dig i at montere og afmontere dit løbebånd, før du begynder din træning.
- B. Sæt sikkerhedsnøglen på computeren (løbebåndet fungerer ikke uden sikkerhedsnøglen). Klip den anden ende af sikkerhedsnøglen til dit tøj før du træner for at sikre, at løbebåndet stopper, hvis brugeren ved et uheld går af løbebåndet.
- C. Hvis brugeren falder af løbebåndet, vil sikkerhedsnøglen komme af computeren, og løbebåndet stopper med det samme for at undgå yderligere skade.
- D. Stå ikke på gangbæltet, mens du starter løbebåndet. Spænd over bæltet og stå på plastikfodskinnene.
- E. Løbebåndet starter ved 1,0 km/t efter nedtælling. Hvis du er en ny bruger, skal du holde en lav hastighed og holde fast i håndgrebene, indtil du bliver komfortabel.

## QUICK REFERENCE GUIDE



A	SPEED VINDUE	G	SPEED+ KNAP	K	START-KNAP
B	DISTANCE VINDUE	H	SPEED- KNAP	L	STOP KNAP
C	TIME VINDUE	I	PROGRAM KNAP	M	HURTIG PROGRAMKNAP
D	PULSE/CALORIE VINDUE	J	MODE KNAP		

## DISPLAYFUNKTION

TID: Akkumulerer samlet træningstid fra 0:00 til 99:00 minutter.

PULS: Når et pulssignal registreres ved at tage fat i begge pick-ups i rustfrit stål på forreste gelændere, vil det vise din aktuelle puls i slag i minuttet fra 50 til 199.

HASTIGHED: Viser den aktuelle bæltehastighed fra start ved 1,0 km/t til max hastighed.

KALORIE: Akkumulerer kalorieforbrug under træning. Maks. Værdien er 990 kcal.

DISTANCE: Akkumulerer den samlede træningsdistance fra 1,0 til 99,9 kilometer ved optælling;

## KOM I GANG



### NOTE:

1. Kontroller, at intet er tændt eller forhindrer løbebåndets bevægelse.
2. Sæt netledningen i og tænd for løbebåndet.
3. Stå på løbebåndets fodskinner.
4. Fastgør sikkerhedsnøgleklemmen til en del af dit tøj.
5. Sæt sikkerhedsnøglen i sikkerhedsnøglen hul i konsollen, og så vil løbebåndet være på start/klar status.
6. Under din træning i en hvilken som helst tilstand, når du trykker på STOP-knappen, vil løbebåndet blive sat på pause, hvis du vil genoptage din træning, kan du trykke på START-knappen og alle tidligere data vil genoptage optællingen, løbebåndsbæltet vil begynde at bevæge sig efter en 3. sekunders nedtælling. Hvis du vil gå til start/klar status, skal du trykke på STOP-knappen igen efter at have sat løbebåndet på pause. Under valg af program eller indstillingsinformation, tryk på STOP-knappen for at vende tilbage til start/klar status.
7. Du har to muligheder for at starte din træning:

#### A. HURTIG START



Tryk blot på **START-knappen** for at begynde at træne.

#### B. VÆLG ET PROGRAM

Vælg manuelt program ved at trykke  knap eller tryk på  knapper for at indtaste på manuel program eller 8 forudindstillede programmer.

## HURTIG-START BETJENING

TRIN 1: Sæt sikkerhedsnøglen på for at vække displayet; Så vil løbebåndet være på start/klar status.

TRIN 2: Tryk på **START-knappen** for at begynde bæltebevægelsen efter 3 sekunders nedtælli  / 

Brug knapperne til at justere den ønskede hastighed til enhver tid under træningen. De hastigheden kan også justeres med knapperne på højre håndliste.

TRIN 3: For at få en pulsaflæsning skal du blot holde pick-ups i rustfrit stål på gelændere. Det kan tage et par sekunder, før displayet når det faktiske tal.

Pulsfrekvensen vil blive vist i PULSE vinduet.

TRIN 4: Tryk på **STOP-knappen** for at stoppe din træning, eller træk sikkerhedsnøglen væk fra dens position for at lukke computeren ned. Tryk på **STOP-knappen** vil sætte programmet på pause, hvis du vil genoptage din træning, kan du trykke på **START-knappen** og alle tidligere data vil genoptage optællingen, løbebåndsbæltet vil begynde at bevæge sig efter 3 sekunders nedtælling. Hvis du vil gå til start/klar status, skal du trykke på **STOP-knappen** igen efter at have sat løbebåndet på pause.




TRIN 5: Under lynstart vil TID, KALORIE og AFSTAND tælle op.

## MANUEL PROGRAM BETJENING




## BEMÆRKNINGER:




Under dette program kan en af DISTANCE, CALORIE og TIME indstilles nedtælling for din træning, de andre vil tælle op under din træning, efter en nedtællingen når nul, programmet afsluttes og stopper bæltebevægelsen, hvis du har brug for at fortsætte, tryk på START-knappen for at begynde båndbevægelsen efter 3 sekunders nedtælling.

TRIN 1: Sæt sikkerhedsnøglen på for at vække displayet; løbebåndet vil derefter være på start/klar status.

TRIN 2: Tryk på knappen, vinduet TID vil vise 30:00, tryk  at indstille TID fra 5:00 minutter til 99:00 minutter.  / 



Hvis du ikke kan lide at indstille TID til nedtælling og videregive til andre, så TRYK IKKE

 /  knappen for at indstille TID, men tryk  te igen, vinduet DISTANCE vil display 1.0, kan du indstille nedtællingsAFSTAND fra 1.0KM - 99.0KM.

Hvis du ikke kan lide at indstille DISTANCE til nedtælling og videregive til andre, så TRYK IK  /  pen for at indstille DISTANCE, men tryk direkte  gen, CALORIE vinduet vil vise 50, du kan indstille nedtælling CALORIE fra 20,0 KCAL til 990 KCAL.

TRIN 3: Når du er færdig med at indstille nedtællingen til din træning, skal du trykke på START for at begynde bæltebevægelsen efter 3 sekunders nedtælling.

TRIN 4: Under programmet kan du justere hastigheden ved at trykke på knappen.



TRIN 5: Tryk på STOP-knappen for at stoppe din træning, eller træk  /  snøglen væk fra dens position for at lukke computeren ned. Tryk på STOP-knappen vil sætte programmet på pause, hvis du ønsker at genoptage programmet, kan du trykke på START-knappen og alle tidligere data vil genoptage optællingen, løbebåndsbæltet vil begynde at bevæge sig efter 3 sekunders nedtælling. Hvis du vil gå til start/klar status, skal du trykke på STOP-knappen igen efter at have sat løbebåndet på pause.




## FORUDINDSTILLING AF PROGRAMMER

## BEMÆRKNINGER:



Alle de forudindstillede programmer består af 18 tidsbaserede segmenter; hastigheden er forudindstillet på hvert segment. Den forløbne tid på 18 segmenter på hvert program vil automatisk blive arrangeret i henhold til den tid, du indstiller for din træningstid. Der er 64 forudindstillede programmer til 8 forskellige træningsmål og 8 forskellige intensitetsniveauer på hvert træningsmål.

Trin 1: Sæt sikkerhedsnøglen på for at vække displayet; løbebåndet vil derefter være på start/klar status.

**Step2:** Pres  knappen for at rulle gennem de 8 forudindstillede træningsmål og KROPSFED fungerer. Et træningsmål vil blive valgt, når du trykker på  knap. Efter at have valgt en

træningsmål, tryk  knappen for at vælge en intensitet fra L1 til L8. Efter at have valgt en intensitet, tryk derefter  /  knapper for at ændre den forløbne tid. Den forudindstillede udløber

tid for hvert program er 30:00 minutter, og den kan indstilles fra 5:00 til 99:00 minutter.

TRIN 3: Efter at have ændret den forløbne tid, tryk på START-knappen for at acceptere og begynde din træning. TRIN 4: Under processering af programmet kan du justere  /  HASTIGHEDEN ved at trykke på

eller QUICK SPEED 6, 9 knapper. Hastigheden kan også justeres med knapperne på gelænderet. Den SPEED du justerer vil dog kun være effektiv på det igangværende segment, efter at segmentet er færdigt, vil SPEED'en behandle med forudindstillede værdier

## BRUG AF PULSFUNKTIONEN

PULSE/SPEED-vinduet på din computer fungerer sammen med pulssensorerne på begge gelændere. Når du er klar til at læse din puls:

1. Placer begge hænder fast på pulssensorerne. For den mest nøjagtige aflæsning er det vigtigt at bruge begge hænder.
2. Din estimerede puls vil blive vist i PULS-vinduet cirka 10 sekunder efter du har holdt pulssensorerne.
3. Dette estimat er ikke nøjagtigt, og personer med medicinske tilstande og/eller et specifikt behov for nøjagtig pulsmåling bør ikke stole på de angivne estimater.

## BRUGERPROGRAM

Dette program er for brugeren at redigere et personligt program; hastigheden og hældningen af hvert segment kan redigeres efter personligt ønske. Der er 18 segmenter på dette program, som brugeren kan redigere træningsprogram. Når programmet er indstillet, vil det blive gemt på computeren, computeren vil fortsætte programmet ved at trykke på START/STOP-knappen. Der er i alt 3 brugerprogrammer, der kan redigeres.

Hvis du vil genredigere programmet, skal du blot følge trinene beskrevet nedenfor.

Sæt si **P** hedsnøglen på for at vække displayet; løbebåndet **P** derefter være på start/klar status. Tryk på knappen, indtil skærmen viser P 8, og tryk derefter én gang på knappen **P**

mere for at lade skærmen vise U01, og du er nu på det b **P** rdefinerede program 01 (U01); Bliv ved med at trykke på knappen igen, skærmen vil vise U02, og du er nu på det brugerdefinerede program 02(U02); tryk på knappen igen, når du er på Brugerdefineret program 02 (U02), kommer du ind i det brugerdefinerede program 03 (U03).

Hvert brugerdefineret program **M** immensat af 18 tidsbaserede segmenter. For at justere hastigheden for hvert segment i hvert brugerdefineret program, når brugere er i Brugerdefineret program, tryk på knappen " " på konsollen, det midterste vindue vil vise S-01 til S-18, som bringer brugerne **+** / **-** lsbaserede segmenter;

standardhastigheden for hvert segment er 1 km/t vist i venstre vindue, men den kan justeres fra 1 km/t til maksimal hastighed. ved at trykke **M** knapperne på konsollen.

Standardtiden for hvert program er 30:00 minutter. Efter indstilling af hastighede **+** / **-** 8 segmenter i programmet, tryk på knappen for at gå ind i tidsindstillingsgrænsefladen for at justere den samlede tid for programmet fra 5:00 til 99:00 minutter ved at trykke på knapperne på konsollen.



For at starte det brugerdefinerede program efter at have indstillet alle data, skal du trykke på

“START”-knap på konsollen for at starte programmet og bæltebevægelsen.

Du kan bruge U01/U02/U03 til at indstille 3 forskellige brugertilstande eller 3 forskellige tidsperioder eller forskellig hastighedsstatus i henhold til brugernes træningsmål.

Når du er færdig med at indstille hastigheder for 18 tidsbaserede segmenter og den samlede tid for hvert brugerdefineret program skal du trykke på knappen “ ” på

konsollen to gange, indtil dataene er slettet (STOP) derefter trykke på knappen for at

ændre programmet mellem for (P) dstitlede programmer og Brugerdefinerede programmer (U01-U02-U03) muligheder for at starte din træning.

## BODY FAT SCALE

Denne funktion er at estimere dit kropsfedt i henhold til de grundlæggende oplysninger om din kropstilstand.

Dette skøn er ikke nøjagtigt, og personer med medicinske tilstande og/eller et specifikt behov for nøjagtig kropsfedtværdi bør ikke stole på de angivne skøn. TRIN 1: Tryk på knappen PROGRAM gentagne gange, indtil LED'en viser FAT. Tryk på MODE-knappen for at indstille de relative parametre: ALDER, KØN, HØJDE og VÆGT.

TRIN 2: Efter indtastning af BODY FAT-funktionen vil LED'en vise F 1 og 25, som repræsenterer alder, tryk på SPEED +/- knappen for at indstille alder fra 10 - 99. Tryk derefter på MODE knappen for at gå til næste trin.

TRIN 3: Efter at have trykket på MODE-knappen, vil LED'en vise F 2 og 01, som repræsenterer KØN, tryk på SPEED +/- knappen for at indstille køn fra 01-02. 01 repræsenterer HAN, 02 repræsenterer KVINDER. Tryk derefter på MODE-knappen for at gå til næste trin.

TRIN 4: Efter at have trykket på MODE-knappen, vil LED'en vise F 3 og 170, som repræsenterer HØJDE, tryk på SPEED +/- knappen for at indstille højden fra 100CM-200CM. Tryk derefter på MODE-knappen for at gå til næste trin.

TRIN 5: Efter at have trykket på MODE-knappen, vil LED'en vise F 4 og 70, som repræsenterer VÆGT, tryk på SPEED +/- knappen for at indstille vægten fra 20KG-150KG. Tryk derefter på MODE-knappen for at gå til næste trin.

TRIN 6: Når du er færdig med at indstille alle de nødvendige oplysninger om din kropstilstand, skal du trykke på MODE-knappen igen, LED'en vil vise F 5 og "---", det betyder, at computeren begynder at arbejde for at beregne, og hold derefter pulssensoren på gelænderet med begge dine hænder, omkring 8 sekunder efter, vil kropsfedtresultatet blive vist på LED.

## BODY FAT CHART

Resultatet, der er givet af kropsfedtskalaen, kan være en reference for kroppens tilstand, tjek din kropstilstand i henhold til det venstre diagram med det resultat, du får fra løbebåndet.

Body condition	Result
Fat	BMI > 30
Overweight	26 < BMI < 30
Fit	19 < BMI < 25
Thin	BMI < 19

## P1. VÆGT TAB

SPEED CHANGES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1 (KM/H)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Level 2 (KM/H)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Level 3 (KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Level 4 (KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	12	11	10	8	7	5	4	2
Level 5 (KM/H)	2	3	4	5	7	7	8	9	10	12	12	10	12	9	8	6	4	2
Level 6 (KM/H)	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	12	11	10	9	7	6	5	3
Level 7 (KM/H)	2	3	5	6	8	9	9	10	11	12	12	11	10	9	8	6	6	3
Level 8 (KM/H)	2	3	5	6	8	10	12	12	12	12	12	12	11	11	9	7	6	3

## P2. CARDIO TRÆNING

SPEED CHANGES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1 (KM/H)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Level 2 (KM/H)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Level 3 (KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Level 4 (KM/H)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Level 5 (KM/H)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Level 6 (KM/H)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Level 7 (KM/H)	3	5	7	8	9	10	10	11	11	12	12	11	10	10	9	7	5	3
Level 8 (KM/H)	4	6	8	9	9	10	10	11	11	12	12	11	11	10	10	8	6	4

## P3. FAT BURN

SPEED CHANGES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1 (KM/H)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Level 2 (KM/H)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Level 3 (KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Level 4 (KM/H)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Level 5 (KM/H)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Level 6 (KM/H)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Level 7 (KM/H)	3	5	7	8	9	10	10	11	11	12	12	11	10	10	9	7	5	3
Level 8 (KM/H)	4	6	8	9	9	10	10	11	11	12	12	11	11	10	10	8	6	4

## P4. POWER WALK

SPEED CHANGES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1 (KM/H)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Level 2 (KM/H)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Level 3 (KM/H)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Level 4 (KM/H)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Level 5 (KM/H)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Level 6 (KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Level 7 (KM/H)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Level 8 (KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

## PROGRAM KORT

## P5. INTERVAL

SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	(KM/H)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Level 2	(KM/H)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Level 3	(KM/H)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Level 4	(KM/H)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Level 5	(KM/H)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Level 6	(KM/H)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Level 7	(KM/H)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Level 8	(KM/H)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

## P6. ROLLING

SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	(KM/H)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
Level 2	(KM/H)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
Level 3	(KM/H)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
Level 4	(KM/H)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
Level 5	(KM/H)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3
Level 6	(KM/H)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Level 7	(KM/H)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Level 8	(KM/H)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

## P7. MOUNTAIN CLIMB

SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Level 2	(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Level 3	(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Level 4	(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Level 5	(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Level 6	(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Level 7	(KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Level 8	(KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

## P8. HILL RUN

SPEED CHANGES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	(KM/H)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
Level 2	(KM/H)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
Level 3	(KM/H)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
Level 4	(KM/H)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
Level 5	(KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	11	12	11	10	7	5	3
Level 6	(KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	11	12	12	11	10	7	5	3
Level 7	(KM/H)	2	4	6	6	8	8	9	9	10	11	11	12	11	10	9	7	5	3
Level 8	(KM/H)	2	4	6	8	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	9	7	5	3

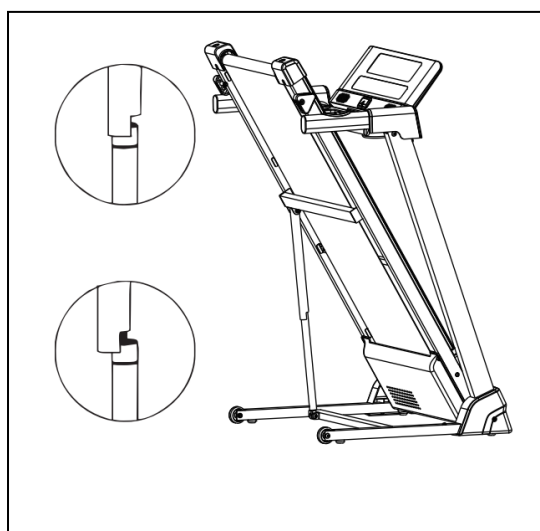
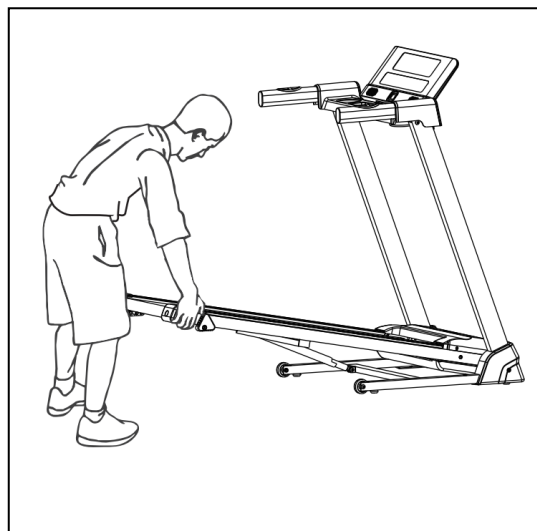
## HVORDAN MAN folder og flytter

### SÅDAN FOPPE MAN LØBEBØJNE

Før du klapper løbebåndet sammen, skal du trække stikket ud. **FORSIGTIG:** Du skal være i stand til sikkert at løfte 45 pund (20 kg) for at hæve, sænke eller flytte løbebåndet.

1. Hold løbebåndet med hænderne på de steder, der er vist til højre. **FORSIGTIG:** For at mindske risikoen for skade skal du bøje dine ben og holde ryggen ret. Når du hæver løbebåndet, skal du sørge for at løfte med benene i stedet for ryggen. Hæv løbebåndet, indtil løbebordet holdes godt fast af foldestangen, som den højre figur viser.

2. Hvis du vil sætte løbebåndet i arbejdsposition, skal du først trække foldeknappen udad, som figuren viser, og derefter lægge løbedækslet ned på gulvet.



### SÅDAN FLYTTER DU LØBEBØJNE

1. Hold gelænderne som vist, og sæt den ene fod mod et hjul.

2. Vip løbebåndet tilbage, indtil det ruller frit på hjulene. Flyt forsigtigt løbebåndet til det ønskede sted.

Flyt aldrig løbebåndet uden at vippe det tilbage. For at reducere risikoen for skader, udvis ekstrem forsigtighed, mens du flytter løbebåndet. Forsøg ikke at flytte løbebåndet over en ujævn overflade.

3. Sæt den ene fod på et hjul, og sænk forsigtigt løbebåndet, indtil det hviler i opbevaringspositionen.



## OPRETHOLDELSE

**ADVARSEL!** Før du udfører nogen form for vedligeholdelse af dit løbebånd, skal du altid tage netledningen ud af overspændingsbeskytteren.

**RENGØRING:** Rutinemæssig rengøring af dit løbebånd forlænger dit løbebånds levetid.

**ADVARSEL!** For at forhindre elektrisk stød skal du sørge for, at strømmen til løbebåndet er slukket, og at enheden er taget ud af stikkontakten, før du forsøger at udføre rengøring eller vedligeholdelse.

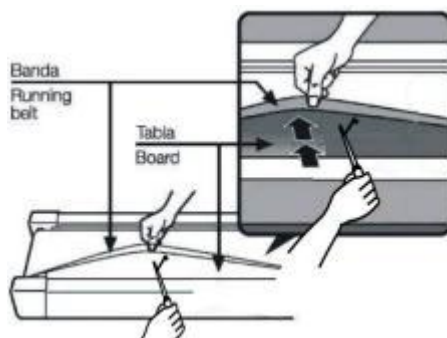
**EFTER HVER TRÆNING:** Tør konsollen og andre løbebåndsoverflader af med en ren, vand fugtet blød klud for at fjerne overskydende sved. **BRUG INGEN KEMIKALIER.**

**UGE:** Brug af en løbebåndsmåtte anbefales for at lette rengøringen. Snavs fra dine sko kommer i kontakt med bæltet og ender til sidst under løbebåndet. Støvsug under løbebåndet en gang om ugen.

**DÆKSMØRING:** Gåremmen er forsmurt på fabrikken. Det anbefales dog, at gåbrættet jævnligt kontrolleres for smøring for at sikre optimal løbebånds ydeevne. Hver 10. dag eller 10. timers drift skal du løfte siderne af gangbæltet og mærke den øverste overflade af gåbrættet så langt nede som du kan nå. Hvis du mærker tegn på silikone, er der ikke behov for yderligere smøring. Hvis det føles tørt at røre ved, er det nødvendigt med smøring. Spørg din forhandler eller ring til Service Line for typen af silikone.

### SÅDAN PÅFØRES SMØREMIDDEL PÅ VANDRÆT

- 1) Placer gåbåndet, så sømmen er placeret øverst og i midten af midten af gåbrættet.
- 2) Sæt spraydysen ind i sprayhovedet på smøremiddelbeholderen.
- 3) Mens du løfter siden af gangbåndet, skal du placere spraydysen mellem gåbåndet og brættet ca. 10 cm fra forsiden af løbebåndet. Påfør silikonesprayen på gåbrættet, flyt fra forsiden af løbebåndet til bagsiden. Gentag dette på den anden side af bæltet. Spray cirka 4 sekunder på hver side.
- 4) Lad silikonen 'stivne' i et minut, før du bruger løbebåndet. **ADVARSEL:** Oversmør ikke gåbrættet. Overskydende smøremiddel skal tørres af med et rent håndklæde.



## Justering af løbebåndet

Løbebåndet er blevet justeret og bestået QC-inspektion, inden det forlod fabrikken. Hvis der er et fænomen med bias kørsel af bæltet, kan de mulige årsager være:

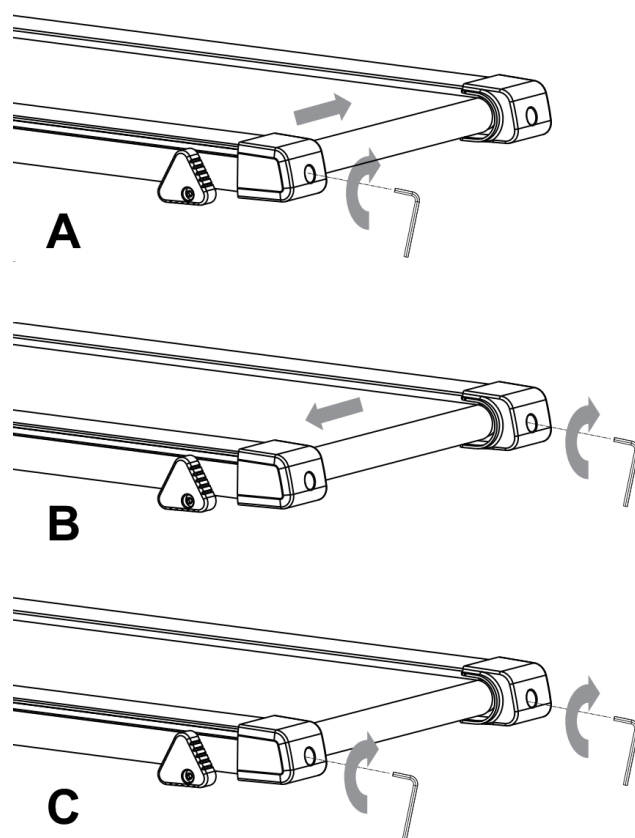
- A. Rammen er ikke stabilt lagt
- B. Brugeren løber ikke på midten af løbebåndet;
- C. Brugersens to fødder bruger ikke jævn styrke.

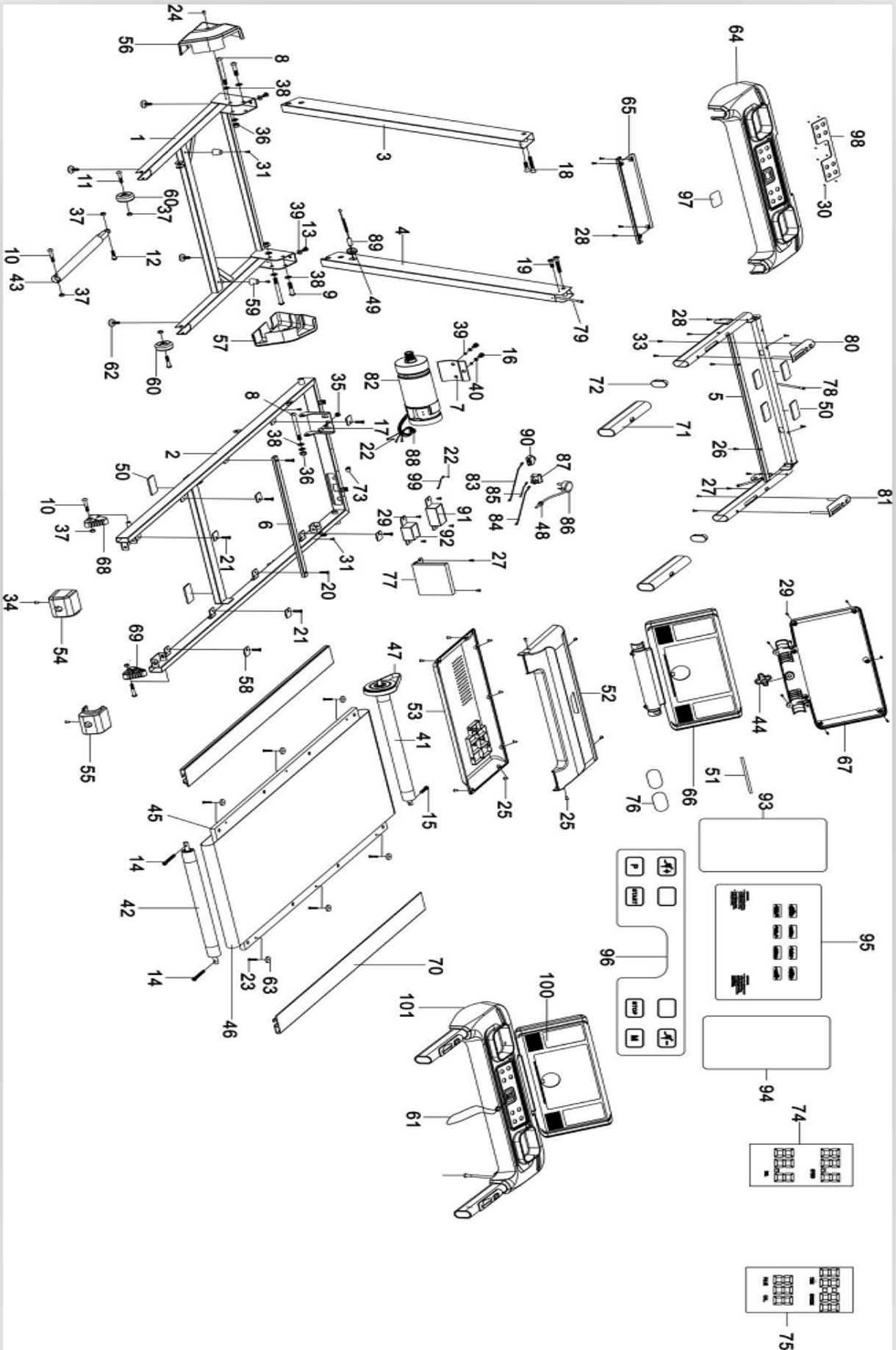
For skævhed, der ikke kan fikseres automatisk, kan du prøve følgende metoder til at fastgøre bæltet, som vist på billedet

Hvis bæltet ender for at bevæge sig til højre, skal du skrue på selejusteringsskruen til højre i retning med uret. Vi anbefaler, at du drejer 1/4 omgang hver gang og tjekker, hvordan det virker. Hvis bæltet forbliver skråt til højre, skal du dreje remjusteringsskruen til venstre mod uret 1/4, som vist på billede A

Hvis bæltet har tendens til at bevæge sig til venstre, skal du dreje remjusteringsskruen til venstre med uret i 1/4 omgang. Hvis bæltet forbliver skråt til venstre, skal du dreje remjusteringsskruen til højre mod uret i 1/4 omgang, som vist på billede B

Efter at have været brugt i en periode kan bæltet være lidt forlænget, og glidende og standsning kan forekomme, når en person løber på det. Når disse fænomener opstår, skal du sikre skruerne på begge sider i 1/4 omgang. Hvis selen er for stram, skal du blot løsne skruen på begge sider i 1/4 omgang, som vist på billede C.





## PART LIST

NO.	PART NAME	QTY	NO.	PART NAME	QTY
1	BASE	1	26	CROSS HEAD HEAD SCREW M4*20MM	2
2	MAIN FRAME	1	27	CROSS HEAD HEAD SCREW M4*15MM	4
3	LEFT UPRIGHT	1	28	CROSS HEAD HEAD SCREW M4*10MM	13
4	RIGHT UPRIGHT	1	29	ROUND HEAD SCREW M4*1 2MM	9
5	CONSOLE RACK	1	30	CROSS HEAD HEAD TAPPING SCREW M3*6MM	9
6	Running board support tube	1	31	CROSS HEAD TAPPING SCREW M4*15MM	4
7	Motor bracket	1	32	CROSS HEAD TAPPING SCREW M4*12MM	1
8	HEXAGON SOCKET SCREW M10*100MM	3	33	ROUND HEAD TAPPING SCREW M4*15MM	4
9	HEXAGON SOCKET SCREW M10*45MM	2	34	ROUND HEAD SCREW M5*8MM	2
10	HEXAGON SOCKET SCREW M8*45MM	3	35	M8 HEXAGON NUT	1
11	HEXAGON SOCKET SCREW M8*40MM	2	36	M10 NYLON NUT	3
12	HEXAGON SOCKET SCREW M8*28MM	1	37	M8 NYLON NUT	7
13	HEXAGON SOCKET SCREW M8*15MM	2	38	FLAT WASHER	8
14	HEXAGON SOCKET SCREW M8*65MM	2	39	FLAT WASHER	5
15	HEXAGON SOCKET SCREW M8*35MM	1	40	SPRING WASHER	2
16	HEXAGON SOCKET SCREW M8*12MM	2	41	FRONT ROLLER	1
17	BOLT M8*50mm	1	42	REAR ROLLER	1
18	HEXAGON SOCKET SCREW M8*45MM	2	43	AIR CYLINDER	1
19	HEXAGON SOCKET SCREW M8*15MM	2	44	ADJUSTING KNOB	1
20	HEXAGON SOCKET SCREW M6*35MM	2	45	RUNNING BOARD	1
21	HEXAGON SOCKET SCREW M6*25MM	6	46	RUNNING BELT	1
22	ROUND HEAD SCREW M4*8MM	3	47	MOTOR BELT	1
23	CROSS HEAD SCREW M5*25MM	6	48	CABLE CLIP	1
24	CROSS HEAD TAPPING SCREW M5*12MM	2	49	WIRE CLIP	1
25	CROSS HEAD SCREW M5*10MM	11	50	EVA PAD	1



NO.	PART NAME	QTY	NO.	PART NAME	QTY
51	RUBBER 3M PAD	1	76	SPEAKER FILM	1
52	MOTOR COVER	1	77	CONTROLLER	1
53	BOTTOM COVER (MOTOR)	1	78	CONSOLE MIDDLE CABLE	1
54	REAR END CAP-L	1	79	CONSOLE BOTTOM CABLE	1
55	REAR END CAP-R	1	80	HANDRAIL PULSE L	1
56	BASE COVER-L	1	81	HANDRAIL PULSE R	1
57	BASE COVER-R	1	82	DC MOTOR	1
58	RUNNING DECK CUSHION	1	83	BROWN CABLE L=200MM	1
59	BASE CUSHION	1	84	BROWN CABLE L=100MM	1
60	MOVING WHEEL	1	85	BLUE CABLE L=200MM	1
61	Safety key	1	86	POWER CODE	1
62	Adjust cap	4	87	OUTLET	1
63	SIDE RAIL FASTENER	6	88	MAGNETIC RING	1
64	CONSOLE UPPER PLASTIC HOUSING	1	89	MAGNETIC RING	1
65	CONSOLE DOWN PLASTIC HOUSING	1	90	OVERLOAD PROTECTOR	1
66	CONSOLE CHIP COVER	1	91	FILTER	1
67	CONSOLE REAR COVER	1	92	INDUCTOR	1
68	MANUAL INCLINE-L	1	93	CONSOLE DECAL L	1
69	MANUAL INCLINE-R	1	94	CONSOLE DECAL R	1
70	SIDE RAIL	2	95	CONSOLE DECAL M	1
71	HANDRAIL	2	96	PRESS BUTTON DECAL	1
72	HANDRAIL END CAP	2	97	SAFETY KEY STICKER	1
73	R CLIP	1	98	KEY BUTTON PCB	1
74	LED PCB BOARD L	1	99	GROUND LINE	1
75	LED PCB BOARD R	1	100	CONSOLE SET	1
			101	BOTTOM CONSOLE SET	1



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

[www.everfit.it](http://www.everfit.it) - [info@everfit.it](mailto:info@everfit.it)