

everfit

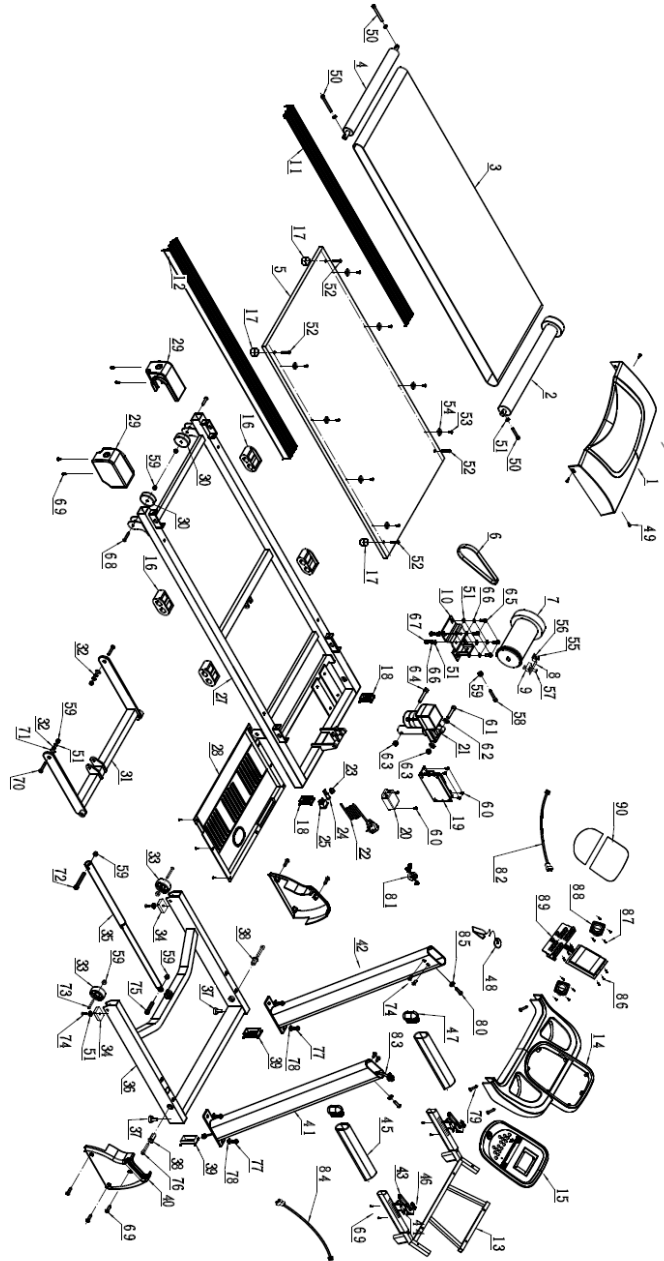
Dansk manual



TFK | 400EVO



EXPLODERET TEGNING



Dele liste

PART NO	PART NAME	Q'TY
1	MOTOR COVER	1
2	FRONT ROLLER	1
3	RUNNING BELT	1
4	REAR ROLLER	1
5	RUNNING DECK	1
6	MOTOR BELT	1
7	MOTOR	1
8	SPEED SENSOR FRAME	1
9	SPEED SENSOR	1
10	MOTOR FIXED FRAME	1
11	LEFT SIDE RAIL	1
12	RIGHT SIDE RAIL	1
13	CONSOLE FRAME	1
14	CONSOLE MAIN BODY	1
15	CONSOLE SMALL PANEL	1
16	SILICA GAS CUSHION	4
17	DECK FIX CUSHION	4
18	FRONT TUBE PLUG OF RUNNING PLATFORM	2
19	CONTROL BOARD	1
20	FILTER	1
21	INCLINE MOTOR	1
22	POWER WIRE	2
23	POWER WIRE CUSHION	1
24	FUSE	1
25	POWER SWITCH	1
26	MOVE WHEEL	2
27	RUNNING PLATFORM FRAME	1
28	MOTOR BELLY PAN	1
29	END CAP	2
30	MOVE WHEEL OF RUNNING PLATFORM	2
31	INCLINE FRAME	1
32	INCLINE FRAME CONNECT SHAFT SLEEVE	2
33	BASE FRAME MOVE WHEEL LEFT	2
34	RUBBER CUSHION	2
35	DAMPER	1
36	BASE FRAME	1
37	LEVEL FRAME	2
38	CONNECT SHEAT OF RUNNING PLATFORM	2
39	BADE FRAME FRONT TUBE PLUG	2
40	UPRIGHTS PROTECT COVER	2

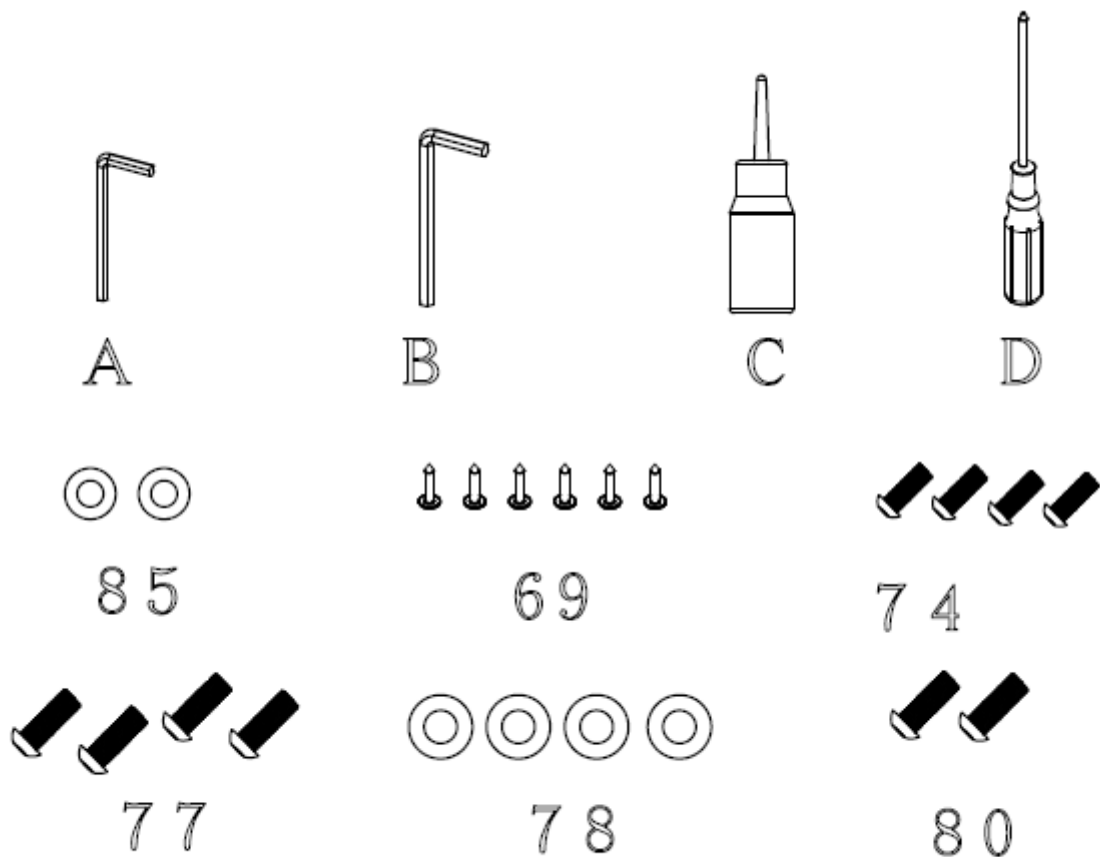
41	RIGHT UPRIGHT	1
42	LEFT UPRIGHT	1
43	SHORTCUT KEY	2
44	SHROTCUT WIRE BOARD	2
45	FOAM	2
46	SHORT KEY PRESS	4
47	HANDLEBAR TUBE PLUG	2
48	SAFETY KEY	1
49	ST4.8*16 SCREW	11
50	M8*85 ALLEN HEAD BOLT	3
51	φ8 WASHER	15
52	M8*65 ALLEN HEAD BOLT	4
53	ST4.2*15 SCREW	8
54	SIDE RAIL CUSHION	8
55	5/32 BOLTS	2
56	5/32 NO-SLIP WASHER	2
57	ST2.9*8 SCREW	4
58	M8*70 ALLEN HEAD BOLT	1
59	M8 NYLON NUT	11
60	ST4.2*100 SCREW	6
61	M8*50 ALLEN HEAD BOLT	1
62	φ13 PLASTIC WASHER	2
63	M10 NYLON NUT	2
64	M10*60 ALLEN HEAD BOLT	1
65	M8*20 ALLEN HEAD BOLT	4
66	φ8 SPRING WASHER	6
67	M8*12 BOLT	2
68	M8*40 ALLEN HEAD BOLT	4
69	ST4.2*15 SCREW	12
70	M8*25 BOLTS	2
71	φ16 PLASTIC WASHER	2
72	M8*45 ALLEN HEAD BOLT	1
73	M8*50 ALLEN HEAD BOLT	2
74	M8*20 ALLEN HEAD BOLT	8
75	M8*35 ALLEN HEAD BOLT	1
76	M8*60 ALLEN HEAD BOLT	2
77	M10*20 ALLEN HEAD BOLT	4
78	φ10 WASHER	6
79	ST4.2*20 SCREW	4
80	M8*25 ALLEN HEAD BOLT	2
81	magnet ring	2
82	CONNECTION WIRE 3	1
83	CONNECTION WIRE 2	1
84	CONNECTION WIRE 1	1
85	φ8 ARC WASHER	2

86	ST2.9*8 SCREW	9
87	ST2.9*12 SCREW	8
88	SPEAKER	2
89	CONSOLE CONTROL BOARD	1
90	OVERLAY	1

HARDWARE COMPARISON CHART

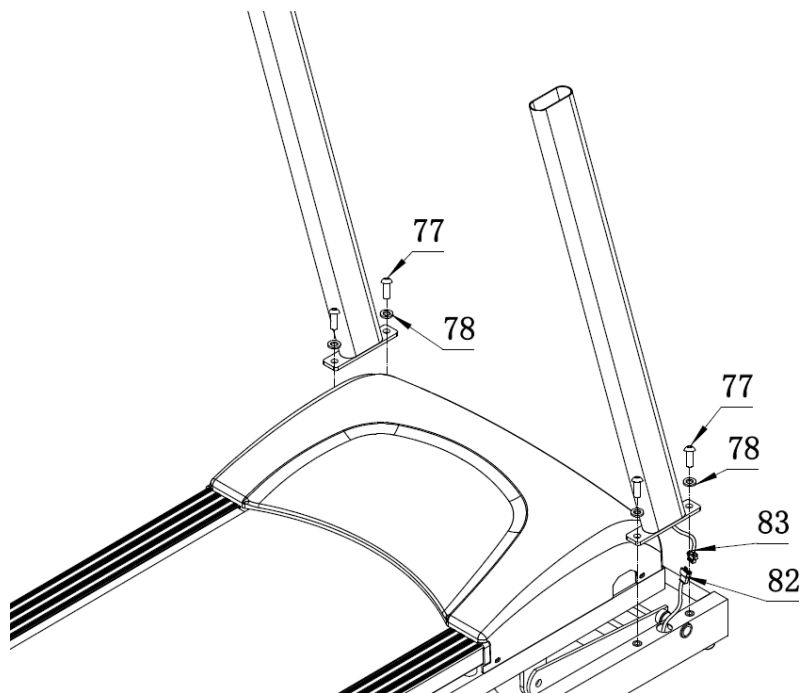
For your convenience, we have identified the hardware used in the assembly of this product. The chart below is provided to help you to identify items that may be unfamiliar to you.

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
69	ST4.2*15 SCREW	6
74	M8*20 ALLEN HEAD BOLT	4
77	M10*20 ALLEN HEAD BOLT	4
78	φ10 WASHER	4
80	M8*25 ALLEN HEAD BOLT	2
85	φ8 ARC WASHER	2
A	5mm SOCKET HEAD WRENCH	1
B	6mm SOCKET HEAD WRENCH	1
C	LUBRICANT	1
D	SCREWDRIVER	1



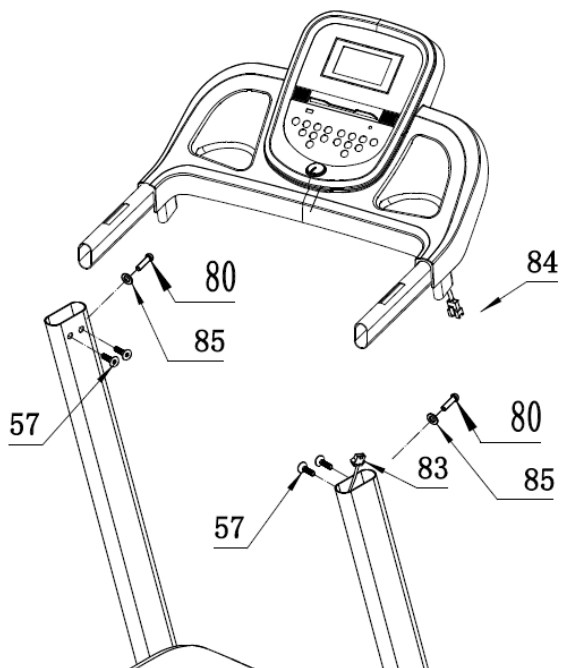
MONTAGEVEJLEDNING

ADVARSEL: Tag alle skruer, skiver og bolte på, og stram dem derefter.



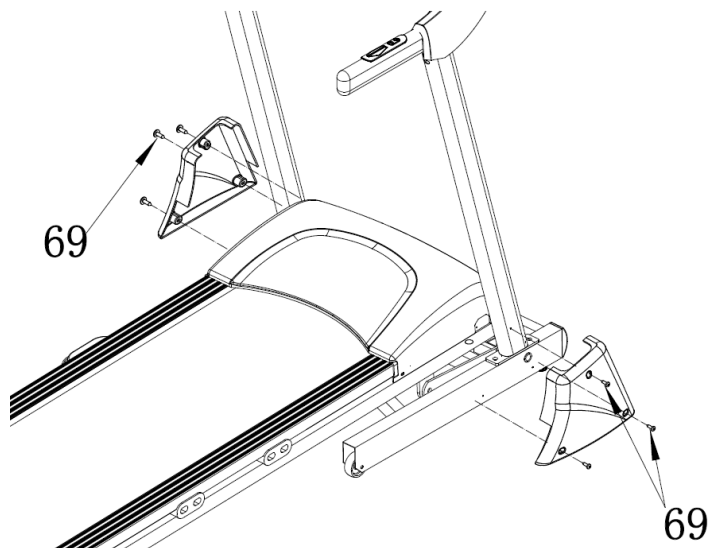
TRIN 1:

Tilslut først kommunikationskablet.
Fastgør derefter stolperne på
bundrammen med M10 * 20 BOLT 77
og Φ 10 skiver 78 ..



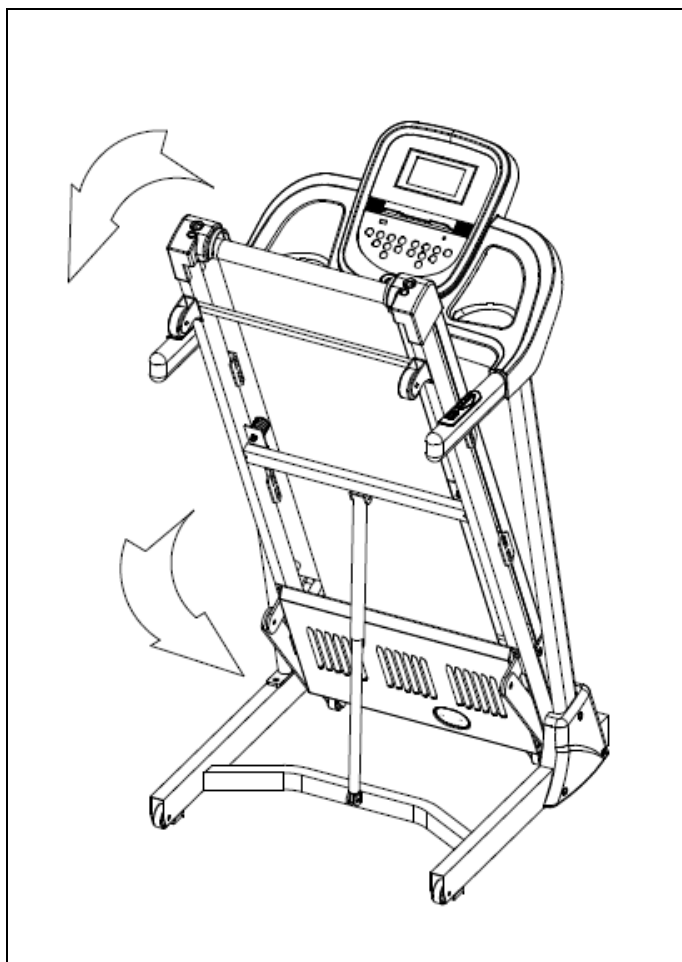
TRIN 2:

Tilslut først kommunikationskablet.
Fastgør computeren på stolperne
med ST2.9 * 8 skrue 57 , ϕ 8 skive
85 og M8 * 25 BOLT 80.



TRIN 3:

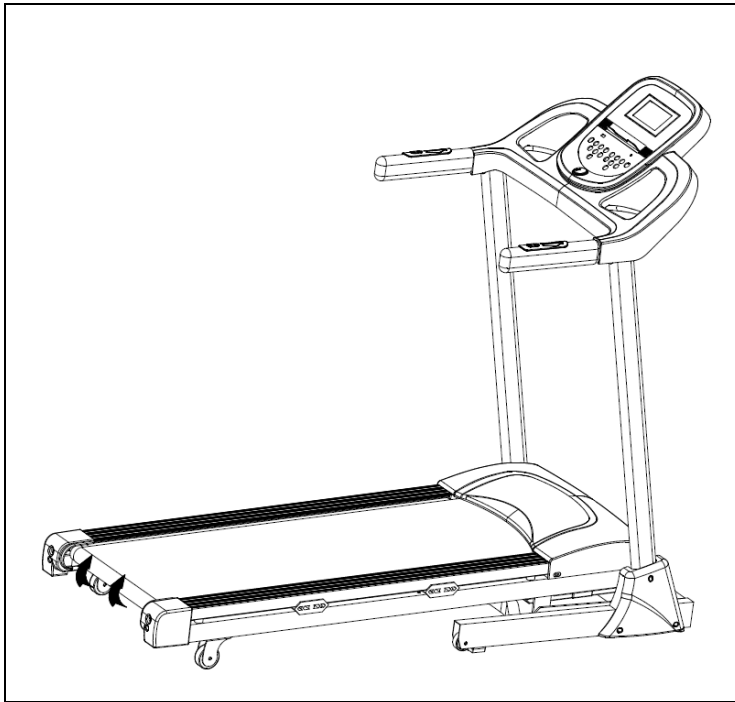
Fastgør den lodrette beskyttelsesdæksel på stolperne med ST4.2 * 15-skruen 69.



Sammenfoldelig illustration:

Sådan udfoldes løbebåndet:

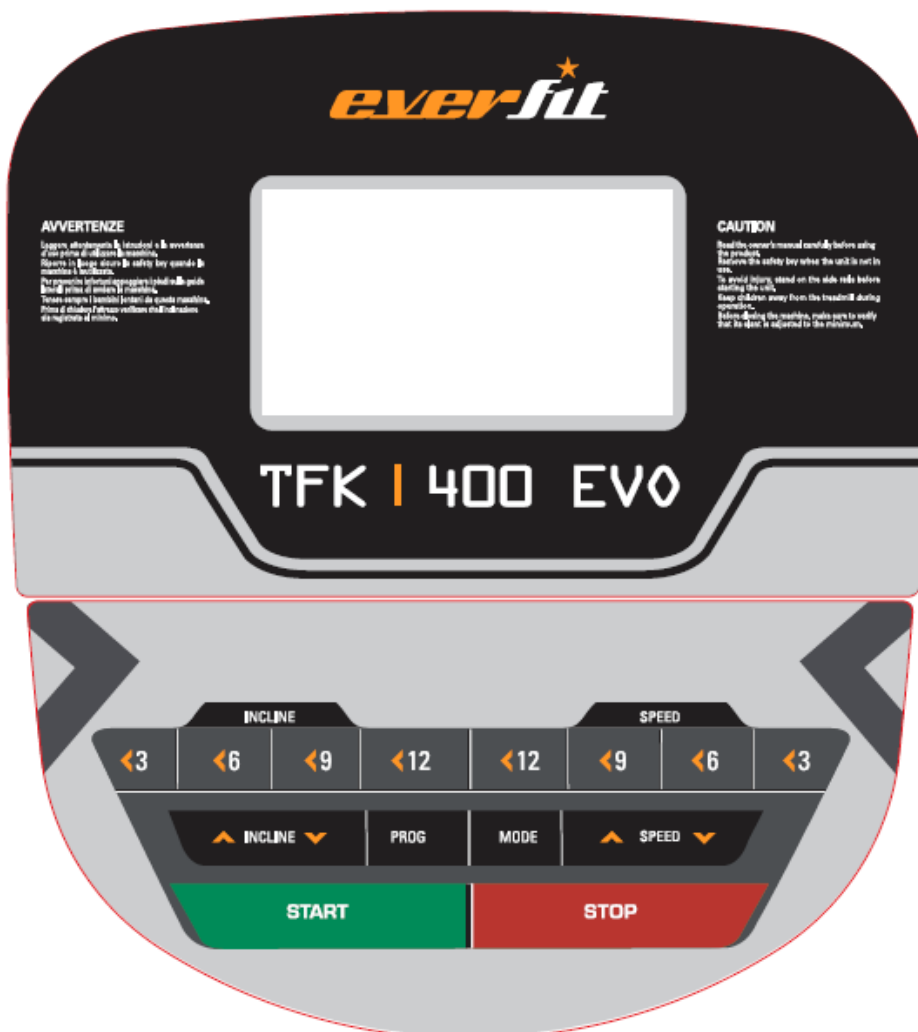
1. Stød spjældet.
2. Hold fast ved de øverste ender, og træk løbebåndet langsomt ned på jorden.



Sådan foldes løbebånd op:
 Begge hænder holder i
 bundendækslerne og løfter
 løbebåndet op.

COMPUTER MANUAL

Panel layout



Betjening af computeren

Beskrivelse af skærmen:

LCD-skærmen fungerer som følger

- 1, "TID" -skærm: Vis bevægelsestid.
- 2, "DIST." Afstandsskærm: viser bevægelsesafstanden
- 3, "CA L" -kalorie-skærm: viser bevægelsen af forbrugte kalorier
4. "PULSE" Alternativ visning Puls- og hældningsværdi, Når PULSE-tegnet lyser, vises det tilsvarende vindue Pulsværdi. Når INCLINE-tegnet lyser, viser det tilsvarende vindue hældningsværdien.
- 4, "HASTIGHED" -hastighed: vis bevægelseshastighed, i startprocessen, vis 5 sekunders nedtælling: 5,4, 3, 2, 1; PROG. Indstil, displayet P1 ~ P12

Nøgle Funktioner:

- 1, "PROGRAM" -knap:
 - 1.1 programvalgstaster. Valgsordenen er: Manuel tilstand -P1-P12 -U1-U2-U3-FAT-sløjfe.
- 2, "MODE" -knap:
 - 2.1 Standbytilstand er valgtast for nedtællingstilstand. Valgsordenen er: Manuel tilstand - Nedtælling af tid - Nedtælling af afstand - Nedtællingscyklus for varme.
- 3, "START" -knap: startknap. Tryk på denne knap, løbebåndet inden for 5 sekunder efter nedtællingen fra den laveste hastighed eller programhastighedshastighed for at begynde at køre.
- 4, "STOP" -knap: stoptast. Når du trykker på denne knap, tages løbebåndet ned for at stoppe.
- 5, HASTIGHED ▲, ▼: Justering af hastighedstilsætning og subtraktion. Justerbar hastighed, når du bevæger dig. Kan bruges til at justere parametrene når stoppet.

HASTIGHED (3,6,9,12): Hurtig justeringstast.

6, Hæld ▲, ▼: op og ned justering. Bevægelse kan justere hældningsniveauet.

Hæld (3, 6, 9 og 12): Hældning til hurtig justeringstast.

7, venstre håndlistetaster: løft justeringstasterne.

8, højre gelændertaster: hastighedsjusteringstaster.

≡. Hovedfunktion:

Tænd for strømmen, alle vinduer lyser i 2 sekunder, og gå derefter i standbytilstand.

3.1 Quick Start (Manual Mode):

Tryk på startknappen, tryk på startknappen, efter 5 sekunders nedtælling løbebåndet fra start den laveste hastighed ved at køre, tryk på HASTIGHED ▲ / ▼ og hurtigtastene for at justere hastigheden,

tryk på INCLINE ▲, ▼ og genvejstasterne for at justere hældningen. For at stoppe betjeningen skal du trykke på stop-knappen eller direkte afbryde sikkerhedslåsen.

3.2 Countdown mode:

Tryk på knappen "MODE", du kan vælge: nedtælling af tid, nedtælling af afstand, varme nedtælling. Det tilsvarende vindue viser standardværdien og blinker. Tryk på "HASTIGHED ▲ / ▼" på dette tidspunkt for at justere værdi. Tryk på START-tasten, efter 5 sekunders nedtælling, løbebåndet fra den laveste hastighed begynder at køre, tryk på HASTIGHED ▲ / ▼ og hurtigtast for at justere hastigheden, tryk på INCLINE ▲, ▼ og genvejstasterne for at justere hældningen, når vinduesværdien nede Når måleren når 0, løbebåndet bremses for at stoppe. Selvfølgelig kan du direkte trykke på "STOP" -tasten eller frakoble sikkerhedslåsen for at stoppe med at køre.

3.3 Indbyggede programmer:

Tryk på knappen "PROGRAM", vælg P1 --- P12, som er et indbygget program. Vinduet "TID" viser standardværdien og blinker, og tryk på tasten "HASTIGHED ▲ / ▼" for at justere den ønskede bevægelsestid. Det indbyggede program er opdelt i 20 segmenter, hver køretid i den indstillede tid på 1/20. Tryk på START-tasten, løbebåndet inden for 3 sekunder efter nedtællingen i henhold til første afsnit i hastigheden på antallet af trin, der skal køres, når slutningen af et afsnit af operationen automatisk går ind i næste afsnit af operationen, hastighed justeret automatisk for værdien af afsnittet. Når alle sektioner er færdige, bremses løbebåndet ned for at stoppe. Tryk på "HASTIGHED ▲, ▼ og hastighedsgenveje" for at justere hastigheden. Tryk på INCLINE ▲, ▼ og Lift genvejstasterne for at justere hældningen, men justeres automatisk til programmets standard, når du går ind i det næste afsnit. Under drift kan du også trykke på "STOP" -tasten eller frakoble sikkerhedslåsen for at stoppe betjeningen.

3.4 Tilpasset programmering (U1-U3):

Ud over 12 indbyggede systemprogrammer er der tre brugerdefinerede programmer, der giver brugeren mulighed for at konfigurere efter personlige forhold: U1, U2, U3.

1, de brugerdefinerede programindstillinger:

Tryk på "PROGRAM" -tasten i standbytilstand, indtil du vil indstille det brugerdefinerede program (U1-U3), tryk på "MODE" -tasten for at gå ind i indstillingen, og indstil derefter den første tidsperiode, indstil "SPEED +" SPEED - "tast eller hastighed genvejstast for at indstille hastigheden, tryk på "MODE" -tasten for at afslutte den første tidsperiodeindstilling og indtaste den anden tidsperiode for at indstille tilstanden indtil al 20 (afstand vindue display S1-S20) tid Afsnit af indstillingerne ; indstillet efter, at dataene gemmes permanent, indtil du næste nulstiller, vil disse data ikke gå tabt på grund af strømafbrydelse.

2, Brugerdefineret program-start:

A, i standbytilstand, tryk på "PROGRAM" -tasten, indtil du vil køre det brugerdefinerede program (U1-U3), og indstil køretid og tryk på startknappen for at starte.

B, i det brugerdefinerede program og køretid, der er indstillet ved at trykke på startknappen, kan også startes med det samme.

3, brugerdefinerede programindstillinger Beskrivelse:

Hvert program vil blive opdelt i 20 tidsperioder, indstillet til at afslutte alle 20 tidsperioder med indstillinger for hastighed og hældning og kørsel for at starte løbebåndet med start-knappen.

4. I løbet af operationen kan være "HASTIGHED +", "HASTIGHED -" for at justere hastigheden, når afslutningen af et afsnit af operationen, automatisk indtastes det næste afsnit af operationen, hastigheden justeres automatisk for den indstillede værdi.

四、 Pulsmåling:

Hold venstre og højre rækværk i begge hænder, cirka 5 sekunder efter at "PULSE" -vinduet viser dit hjerterytme, for at få et mere nøjagtigt hjerteslag, stå på løbebåndet og stopp på tidspunktet for måling og holdetid på ikke mindre end 30 sekunder. Data om hjerteslag kun for træningsgraden til referencen, ikke som medicinske data..

五. Fat mode:

Tryk på "PROGRAM" -tasten i standbytilstand for at få vist "Fed" -tilstand, når vinduet viser "FAT". Tryk på tasten "MODE" for at vælge parameterkategorien ("navn", "alder", "højde", "vægt"). Det tilsvarende vindue viser "-1", "- 2 -", "- 3 -" "- 4-". For hver parameterkategori skal du trykke på tasten "HASTIGHED ▲, ▼" for at justere parameterværdien. Når alle parametre er justeret, skal du trykke på "MODE" -tasten igen. Det tilsvarende vindue vises "- 5" og "---", sagt i den tilstand, der skal måles, og hold derefter venstre og højre armstål. Efter cirka 5 sekunder viser det tilsvarende vindue dit kropsfedtindeks.

5.1 Indgangsparametervisning og indstillingsområde

Parameter Category	Default Value	Setting Range	Remarks
Surname (-1-)	1 (male)	1—2	1 = male 2 = female
Age (-2-)	25years old	10—99 years old	
Height (-3-)	170 CM	100—220 CM	
Weight (-4-)	70KG	20—150KG	

5.2 Body fat index control

Body fat index (BMI)	Obesity level
----------------------	---------------

<19	slim
20--25	normal
25--29	overweight
≥30	obese

六. Sikkerhedslåfunktion

Hver gang sikkerhedslåsen kobles fra, stopper løbebåndet hurtigt, og alle data slettes. Alle vinduer viser "---". Al normal drift og betjening skal udføres med sikkerhedslåsen lukket.

七. Indbygget programdatatabel

period Program		set the time / 20 time periods = up and down time of the run time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLIN E	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	INCLIN E	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLIN E	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
					2	2				2	2				2	2				2	
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLIN E	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLIN E	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLIN E	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLIN E	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLIN E	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLIN E	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3

	INCLIN E	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	INCLIN E	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P1 2	SPEED	2	5	8	1 0	7	7	1 0	1 0	7	7	1 0	1 0	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLIN E	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it