

everfit

Dansk manual

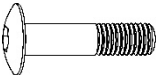


APP READY 3.0

TFK 590



3. Monteringsvejledning

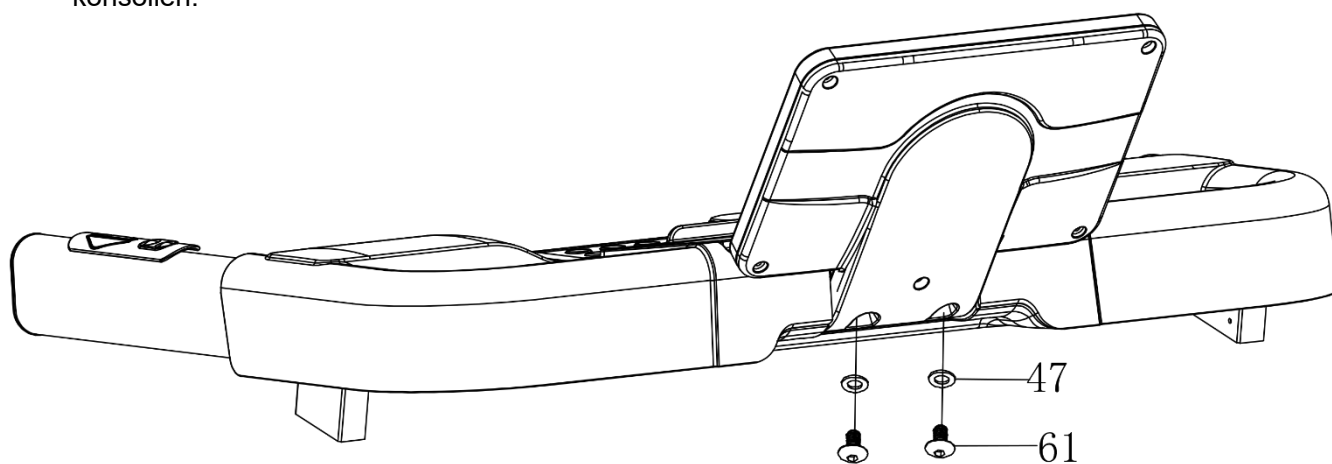
PAKKELISTE TIL HARDWARE			
Del nr. Beskrivelse	Antal (stk.)	Del nr. Beskrivelse	Antal (stk.)
M8x16 mm. Bolt 	8	Smøreolie 	1
M8x45 mm. Bolt 	2	Sikkerhedsnøgle 	1
M8 skive (φ16-φ9*T1.6) 	10	Unbrakonøgle 	1
Ø 4.2x16mm skrue 	6		

NOTE:

1. Ovenstående dele er alle de dele, du skal bruge for at samle dette løbebånd. Før du begynder at samle, skal du kontrollere, at hardwarepakken er inkluderet.
2. Der findes værktøjer i hardwarepakken, der kan hjælpe dig med at samle dette løbebånd lettere.

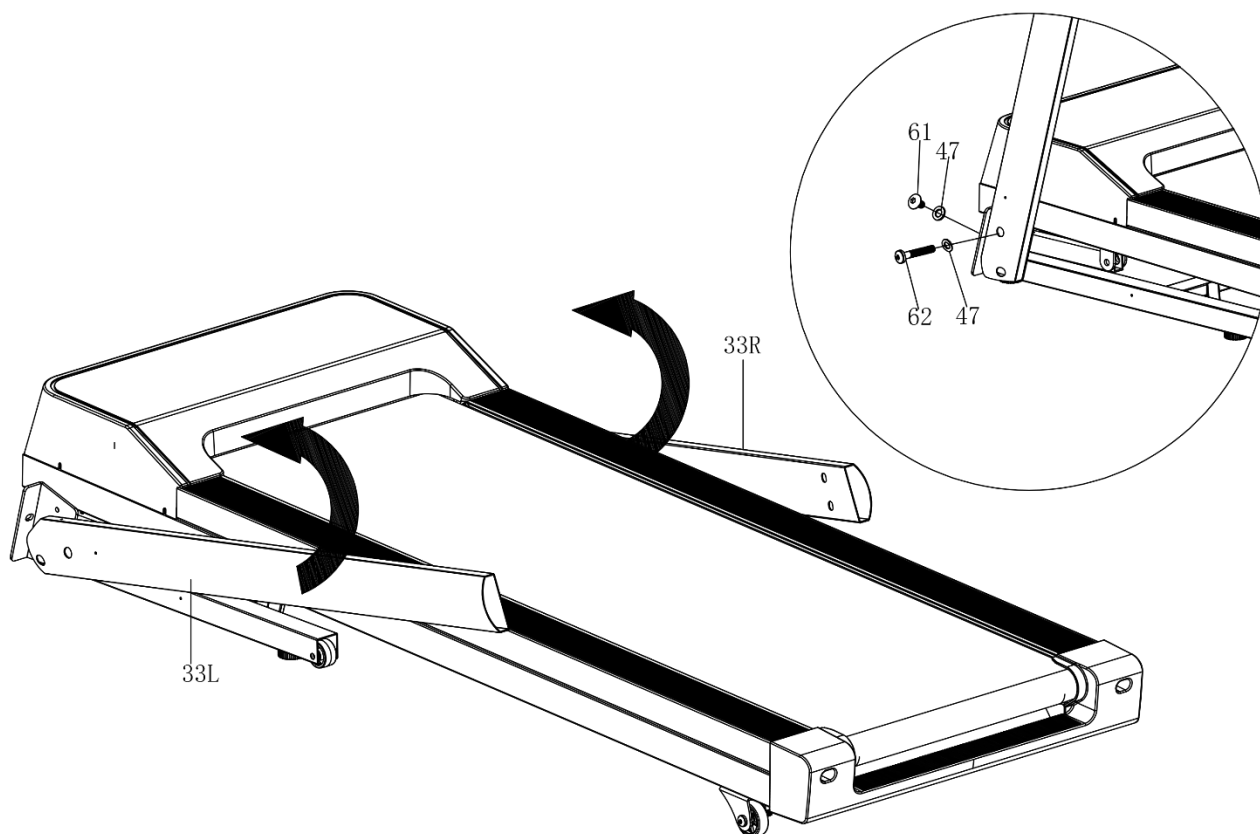
• Trin 1

1. Tilslut kablerne mellem skærmen og konsollen.
2. Brug boltene (M8*16) og skiven til at fastgøre skærmen til konsollen.



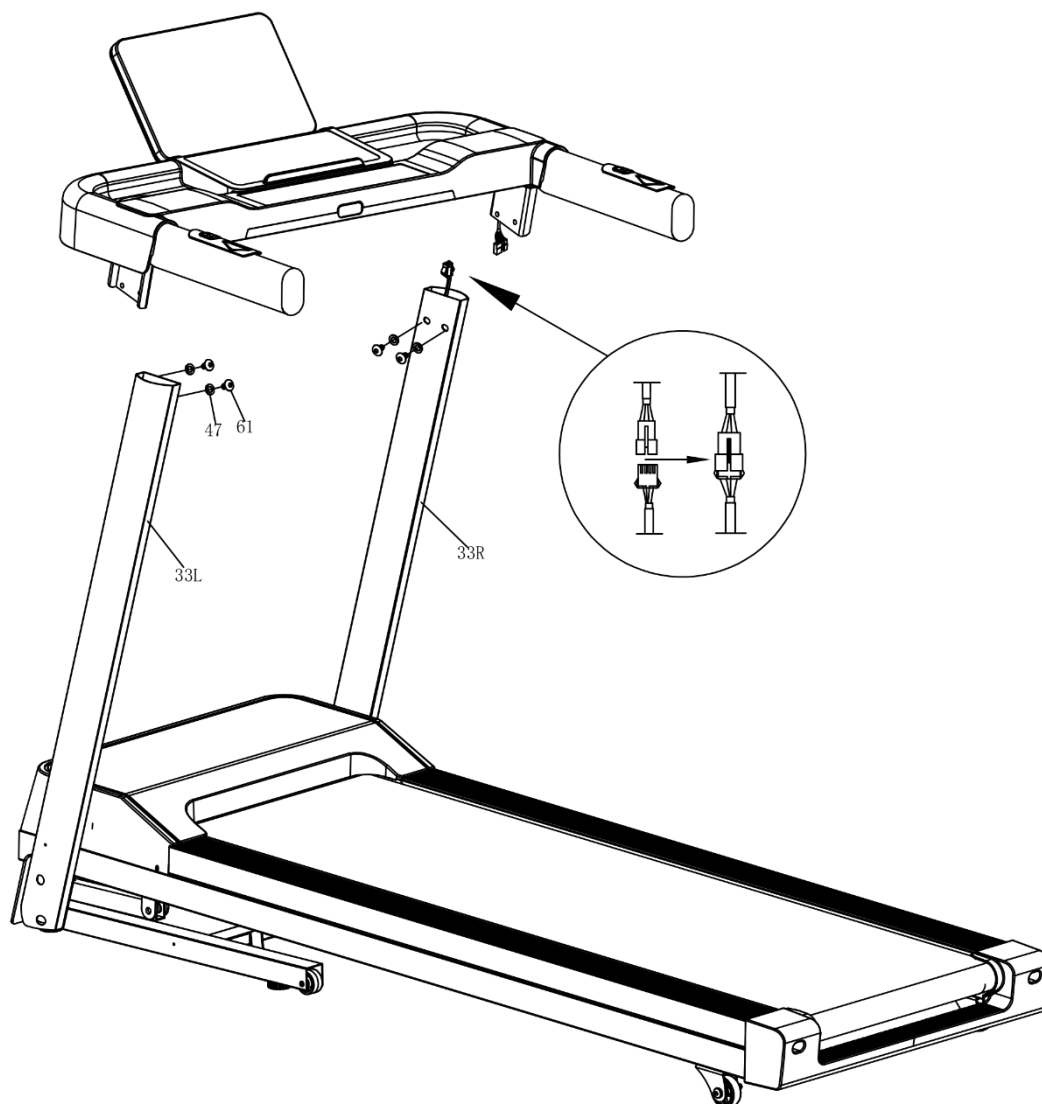
Trin 2

Løft den opretstående stolpe, og brug boltene M8*16 (nr. 61) og M8*45 (nr. 62) og skiverne (nr. 47) til at fastgøre begge opretstående stolper til bundrammen.



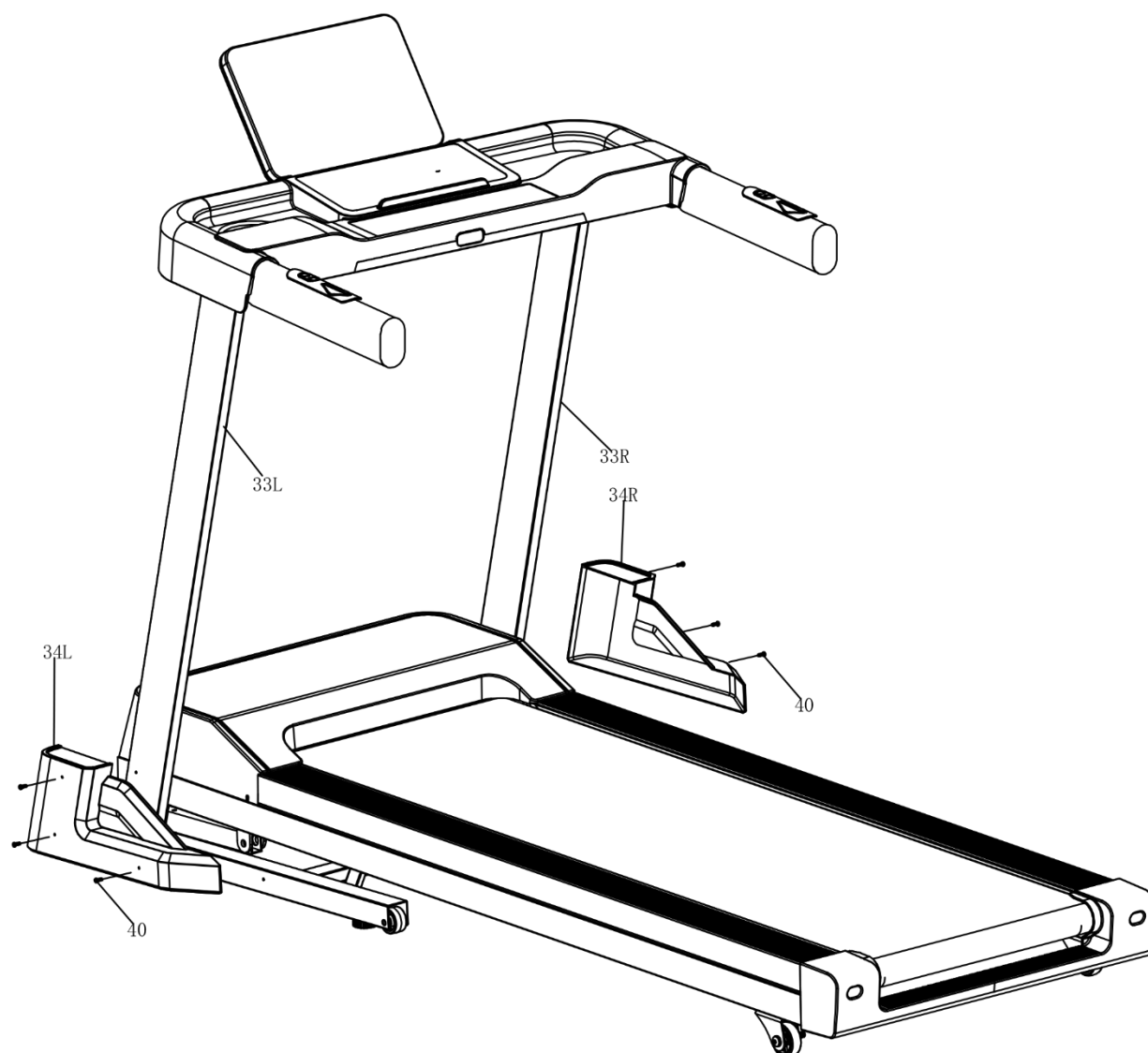
Trin 3

1. Tilslut kablerne mellem den højre sides opretstående stolpe (33R) og konsollen.
2. Brug den medfølgende bolt M8x16 (nr. 61) og den flade skive (nr. 47) til at fastgøre konsollen oven på den opretstående stolpe.



TRIN 4

Brug skruen (40) til at samle dekorationsdækslet (34V/H) på begge sider som vist på billedet nedenfor.



- **Trin 5**

Sæt sikkerhedsnøglen (12) på konsollen.



OBS

Skal bekræftes, at monteringen er fuldført som angivet ovenfor, og alle bolte skal låses. Udfør følgende handling, efter at du har kontrolleret, at alt er i orden. Læs venligst instruktionerne omhyggeligt, før du bruger løbebåndet.

This diagram is an exploded view of a mechanical assembly, likely a piece of industrial equipment. It shows various components and their assembly relationships, indicated by leader lines and numbers. The parts are numbered as follows:

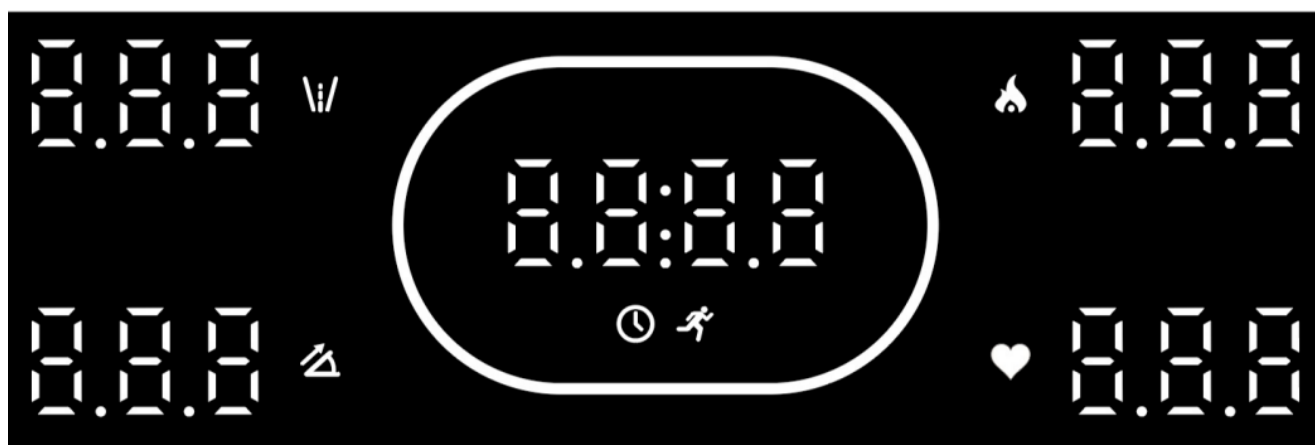
- 1: Main housing or frame component.
- 2: Internal mechanism or sub-assembly.
- 3: Small rectangular component, possibly a cover or plate.
- 4: Small cylindrical component.
- 5: Small rectangular component, possibly a cover or plate.
- 6: Small rectangular component, possibly a cover or plate.
- 7: Small cylindrical component.
- 8: Small cylindrical component.
- 9: Small rectangular component, possibly a cover or plate.
- 10: Small rectangular component, possibly a cover or plate.
- 11: Small cylindrical component.
- 12: Small cylindrical component.
- 13: Small cylindrical component.
- 14: Small cylindrical component.
- 15: Small cylindrical component.
- 16: Small cylindrical component.
- 17: Small cylindrical component.
- 18: Small cylindrical component.
- 19: Small cylindrical component.
- 20: Small cylindrical component.
- 21: Small cylindrical component.
- 22: Small cylindrical component.
- 23: Small cylindrical component.
- 24: Small cylindrical component.
- 25: Small cylindrical component.
- 26: Small cylindrical component.
- 27: Small cylindrical component.
- 28: Small cylindrical component.
- 29: Small cylindrical component.
- 30: Small cylindrical component.
- 31: Small cylindrical component.
- 32: Small cylindrical component.
- 33: Small cylindrical component.
- 34: Small cylindrical component.
- 35: Small cylindrical component.
- 36: Small cylindrical component.
- 37: Small cylindrical component.
- 38: Small cylindrical component.
- 39: Small cylindrical component.
- 40: Small cylindrical component.
- 41: Small cylindrical component.
- 42: Small cylindrical component.
- 43: Small cylindrical component.
- 44: Small cylindrical component.
- 45: Small cylindrical component.
- 46: Small cylindrical component.
- 47: Small cylindrical component.
- 48: Small cylindrical component.
- 49: Small cylindrical component.
- 50: Small cylindrical component.
- 51: Small cylindrical component.
- 52: Small cylindrical component.
- 53: Small cylindrical component.
- 54: Small cylindrical component.
- 55: Small cylindrical component.
- 56: Small cylindrical component.
- 57: Small cylindrical component.
- 58: Small cylindrical component.
- 59: Small cylindrical component.
- 60: Small cylindrical component.
- 61: Small cylindrical component.
- 62: Small cylindrical component.
- 63: Small cylindrical component.
- 64: Small cylindrical component.
- 65: Small cylindrical component.
- 66: Small cylindrical component.
- 67: Small cylindrical component.
- 68: Small cylindrical component.
- 69: Small cylindrical component.
- 70: Small cylindrical component.
- 71: Small cylindrical component.
- 72: Small cylindrical component.
- 73: Small cylindrical component.
- 74: Small cylindrical component.
- 75: Small cylindrical component.
- 76: Small cylindrical component.
- 77: Small cylindrical component.
- 78: Small cylindrical component.
- 79: Small cylindrical component.
- 80: Small cylindrical component.
- 81: Small cylindrical component.
- 82: Small cylindrical component.
- 83: Small cylindrical component.
- 84: Small cylindrical component.
- 85: Small cylindrical component.
- 86: Small cylindrical component.
- 87: Small cylindrical component.
- 88: Small cylindrical component.
- 89: Small cylindrical component.
- 90: Small cylindrical component.
- 91: Small cylindrical component.
- 92: Small cylindrical component.
- 93: Small cylindrical component.
- 94: Small cylindrical component.
- 95: Small cylindrical component.
- 96: Small cylindrical component.
- 97: Small cylindrical component.
- 98: Small cylindrical component.
- 99: Small cylindrical component.
- 100: Small cylindrical component.

DELELISTE (Engelsk)

part no	parts name	qty	part no	parts name	qty
1	console upper cover	1	35	controller board	1
2	console back cover	1	36	base frame	1
3	display upper cover	1	37	incline frame	1
4	display back cover	1	38	cylinder	1
5	display PCB	1	39	screwφ3*7	14
6	console frame	1	40	screw φ4.2*13	36
7	Hand pulse	2	41	Power cable	1
8	Handle foam	2	42	Allen wrench s5	1
9	button PCB	1	43	side rail fixer	8
10	Filter	1	44	bolt M6*25	8
11	Plastic tube	2	45	screw ST4.2*13	16
12	Safety key	1	46	bolt M8*45	3
13	Motor cover	1	47	washer φ9-φ16*1.6	21
14	Side rails	2	48	nut M8	10
15	Running belt	1	49	bot M8*55	3
16	Running plate	1	50	M6 cushion	6
17	motor	1	51	Hand bar end cap	2
18	Motor base	1	52	Acrylic sticker	1
19	Incline motor	1	53	bolt M10*50	2
20	Motor belt	1	54	bolt M10*30	2
21	Upper cable	1	55	bolt M10*45	5
22	Middle cable	1	56	washer φ11-φ21*1.5	7
23	Lower cable	1	57	nut M10	5
24	Silicon oil	1	58	spring washer	4
25	front roller	1	59	bolt M8*20	4
26	connector	1	60	bolt M8*10	2
27	switch	1	61	bolt M8*16	8
28	Screwφ4*16	6	62	bolt M8*50	2
29	deck frame	1	63	adjust feet	4
30	rear roller	1	64	bolt M8*50	2
31	wheels	2	65	wheel	2
32	end cap	1	66	bolt M8*30	1
33	upright post	2	67	bolt M4*10	2
34	decoration cover	2	68	Fix plate	1

4. Konsolfunktioner

1. DISPLAYFUNKTIONER



2. Vinduefunktion

- 2.1 "HASTIGHED": Viser aktuell hastighed, hastighedsområde: 1,0-16,0 km/t.
Når forudindstillede programmer startes, vises "P01-P02-...-P24-U01-U02-U03-HP1-HP3"-FAT
- 2.2 "TIME": Viser træningstid, og intervallet er 0:00-99:59.
- 2.3 "DISTANCE": Viser løbetid, og intervallet er 0,00-99,9.
- 2.4 "CAL": Viser forbrændte kalorier, og intervallet er 0-999.
- 2.5 "PULS": Viser håndpuls i øjeblikket, og intervallet er 50-200.
- 2.6 "HØJNING": Viser det aktuelle hældningsniveau, og intervallet er 0-15.

3. Nøglefunktion

- 3.1 "START": Start maskinen; "STOP": Stop maskinen.
- 3.2 "HASTIGHED+/-": Tryk på knappen for at øge/sænke hastigheden med 0,1 km/t på én gang. Tryk i mere end 5 sekunder for at øge/sænke hastigheden konstant.
- 3.3 "HÆLDNING +/-": Tryk på knappen for at øge/sænke hastigheden med 1 niveau på én gang.

mere end 5 sekunder, vil den øge/falde konstant.

3.4 TILSTAND: Tryk på den for at vælge nedtællingstid/distance/kalorier i cirkulært tempo.

3.5 HURTIG HASTIGHED: 4 KM/T, 8 KM/T

3.6 HURTIG HØJNING: 4 NIVEAUER, 8 NIVEAUER

3.7 PROGRAM: Tryk på den for at vælge de ønskede programmer.

P01-P24: Forudindstillede programmer.

U01-U03: Brugerdefineret program.

HP1-HP2-HP3: Pulsprogrammer.

FAT: Kropsfedttest.

4. Hurtigstart (manuel tilstand):

4.1 Tænd for tænd/sluk-knappen, og sæt sikkerhedsnøglen på.

4.2 Tryk på "START"-knappen, og maskinen starter inden for 5 sekunder.

4.3 Tryk på "HASTIGHED +/-" for at justere hastigheden; tryk på "INC +/-" for at justere hældningen.

5. Forudindstillede programmer.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

6. BRUGERDEFINERET PROGRAM (U01-U02-U03)

6.1. Brugerdefinerede programindstillinger:

I standbytilstand skal du trykke på knappen "PROGRAM" kontinuerligt, indtil du vil indstille det brugerdefinerede program (U01-U03). Tryk på knappen "MODE" for at bekræfte indstillingen. Derefter kan du indstille den første tidsperiode. Brug knappen "SPEED+", "SPEED -" eller hurtigknappen "speed" til at indstille hastigheden, brug knappen "INCLINE+", "INCLINE -" eller hurtigknappen "incline" til at indstille hældningen, tryk på knappen "MODE" for at fuldføre indstillingen af den første tidsperiode og indtast den anden tidsperiode. Indstil indtil alle 16 (tidsvinduet viser S01-S16) tidsperioder er fuldført; efter indstillingen er fuldført, gemmes dataene permanent, indtil du nulstiller dem næste gang. Strømmen kan ikke afbrydes under indstillingsprocessen, da dataene ellers ikke kan gemmes automatisk.

6.2. Start det brugerdefinerede program:

I standbytilstand skal du trykke på knappen "PROGRAM" kontinuerligt, indtil du vil køre det brugerdefinerede program (U01-U03), indstille køretiden, og derefter trykke på startknappen for at starte.

Når det brugerdefinerede program og indstillingerne for køretiden er fuldført, skal du trykke på startknappen for at starte det med det samme.

HRC-programmer (Denne funktion gælder kun for løbebånd med HRC-funktion)

STANDARD er standardværdien for visning af puls (standardvisning). HP1 styrer kun hældning, HP2 styrer kun hastighed, HP3 styrer hastighed og hældning.

HP1 Program				HP2 Program				HP3 Program			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159

55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

Træningstiden for pulskontrol er fastsat til 22 minutter.

I standbytilstand skal du trykke på knappen "Program" kontinuerligt, indtil distancevinduet viser "HP1/HP2/HP3" (pulskontrolprogram). På dette tidspunkt viser vinduet "Kalorier" systemets standardaldersværdi og blinker. Vinduet "Puls" viser målpulsen. Tryk på knappen "Hastighed+" eller hastighed "-" eller knappen "stigning+ eller stigning -" for at justere alderen, og vinduet "Puls" viser målpulsværdien i henhold til alderen. Hvis du efter justering af alderen mener, at systemets standardpulsværdi ikke er passende, skal du trykke på knappen "Tilstand" for at skifte til justering af målpulsværdien. På dette tidspunkt blinker vinduet "Puls", og du kan trykke på knappen "Hastighed+" eller hastighed "-" eller knappen "stigning+ eller stigning -" for at justere målpulsen. Bemærk: Hvis du trykker direkte på starttasten i HP1/HP2/HP3-displaygrænsefladen, vil systemet automatisk anbefale en pulskontrolparameter, som brugeren kan bruge (parametrene er som følger):

Løbehastigheden for "HP1"-programmet indstilles af dig selv, og standardværdien for puls er 150 slag/minut for personer over 30 år.

Den maksimale automatiske løbehastighed for "HP2"-programmet er 9,0 km/t, og standardværdien for puls er 160 slag/minut for personer over 30 år.

Den maksimale automatiske løbehastighed for "HP3"-programmet er 10,0 km/t, og standardværdien for puls er 170 slag/minut for personer over 30 år.

Hvis du trykker på knappen "Program", åbner du aldersindstillingen. Kalorievinduet viser standardalderen på 30. Brugere kan vælge deres egen passende alder ved at trykke på knapperne "hældning +", "hældning -", "Hastighed +" og "Hastighed -". Aldersjusteringsområdet er 15-80 år (se HP1/HP2/HP3 pulskontrolprogramtabellen for detaljer).

Når brugeren har valgt sin alder, skal du trykke på knappen "Tilstand", og systemet vil automatisk anbefale en passende målpuls baseret på brugerens valgte alder og vise den i vinduet til brugerens reference. Brugeren kan også vælge den ønskede målpulsværdi i henhold til sin fysiske tilstand ved at trykke på knapperne "hældning+", "hældning-", "Hastighed+" og "Hastighed-". Valgområdet er 95-180 (se HP1/HP2/HP3 pulsprogramtabellen for detaljer).

Når brugeren har valgt sin alder og målpulsværdi, skal du trykke på "Tilstand" for at gå i opstartsstandby.

grænseflade eller tryk direkte på knappen "START" for at starte;

Når HP1/HP2/HP3-programmet kører, kan du trykke på knappen "incline+", "incline-", "Speed+", "Speed-" for at justere hastigheden og op og ned, men systemet vil stadig automatisk justere hastigheden og op eller ned for at bringe din puls tæt på målpulsværdien.

De første 3 minutter efter træningsstart er opvarmningstilstanden. Starthastigheden er 3 km/t. Systemet justerer ikke automatisk hastigheden og op eller ned, og kan kun justeres manuelt. Efter 3 minutter justerer systemet hastigheden og op eller ned i henhold til din aktuelle pulsværdi:

Når atletens faktiske puls er < målpuls:

HP1 ændrer sig automatisk (+1) hvert 10. sekund, indtil den maksimale stigningsværdi er nået; (hastigheden styres af brugeren på dette tidspunkt)

HP2 ændrer sig automatisk (+0,5 km/tid) hvert 10. sekund, indtil den maksimale hastighed er nået; (stigningen styres af brugeren på dette tidspunkt);

HP3 accelererer automatisk med en frekvens på 0,5 kilometer/tid. Når den når den maksimale hastighed, der er angivet af HP3-programmet, og hvis den ikke er tæt på målpulsværdien, accelererer systemet automatisk med en frekvens på 1 niveau stigning/tid. Øg hældningen for at øge træningsmængden, så din puls er tæt på målpulsen.

Når atletens faktiske puls er højere end målpulsen:

HP1 falder automatisk (-1) hvert 10. sekund, indtil den når den minimale hældningsværdi (hastigheden styres af brugeren på dette tidspunkt);

HP2 falder automatisk (-0,5 km/tid) hvert 10. sekund, indtil den når minimumsværdien for HP2-hastighed (stigningen styres af brugeren på dette tidspunkt);

HP3 decelererer automatisk med en frekvens på 0,5 km/tid. Når den reduceres til minimum, og den ikke er tæt på målpulsen, reducerer systemet automatisk hældningen med en frekvens på 1 hældningsniveau/tid for at reducere træningsmængden, så din puls er tæt på målpulsen.

Indtil pulsen når målpulsen, forbliver hældningen og hastigheden i den oprindelige tilstand uændret.

h) Når træningstiden overstiger 20 minutter, går systemet i "COOLDOWN"-tilstand, hældningen vender tilbage til 0-niveauer, og hastigheden falder med 0,5 km/t hvert 10. sekund. Når hastigheden falder til 4 km/t eller derunder, stopper decelerationen. Indtil træningens afslutning. Under træningen kan du også trykke direkte på "STOP"-knappen eller frakoble sikkerhedslåsen for at stoppe driften.

Bemærk: Pulsstyringsprogrammet skal bruge en brystrem til at registrere hjerteslag, og brystremmen skal være tæt på brystet og huden.

7. KROPSFEDTMÆNGDE

7.1 Tænd for apparatet, og tryk på "PROG" for at vælge "FEDT".

7.2 Indstil parameteren: F-1 Køn, F-2 Alder, F-3 Højde, F-4 Vægt, F-5 Kropsfedt.

7.3 Tryk på MODE for at indstille F-1, 01 betyder MAND, 02 betyder KVINDE. Tryk på SPEED for at ændre det.

7.4 Tryk på MODE for at indstille F-2, tryk på SPEED for at justere din alder.

7.5 Tryk på MODE for at indstille F-3, tryk på SPEED for at justere din højde.

7.6 Tryk på MODE for at indstille F-4, tryk på SPEED for at justere din vægt.

7.7 Tryk på MODE for at indstille F-5, placer dine hænder på pulsindikatoren på styret i mere end 8 sekunder, hvorefter F5 viser din kropsfedtprocent.

7.8 Kropsfedtstandarden er som følger:

F-1	GENDER	1-MN	2-WOMAN
F-2	AGE	10-99	
F-3	HEIGHT	100-200	
F-4	WEIGHT	20-150	

F-5	FAT	≤19	too thin
		=(20---24)	normal
		=(25---29)	too heavy
		≥30	obesity

Sikkerhedsnøglefunktion

Træk sikkerhedsnøglen ud når som helst, og løbebåndet stopper øjeblikkeligt.

Energisparetilstand.

Hvis maskinen ikke bruges i mere end 10 minutter, går den i energisparetilstand. Du kan trykke på en hvilken som helst knap for at genstarte.

11. Løsning af fejlkode

Kode	Problem	Mulig årsag	Løsning
E01	Viser intet signal	Kabelforbindelse	Kontroller eller udskift kablerne
		Skærmen er defekt	Udskift skærmen
		Controller i stykker	Udskift controlleren
E02	Problem mellem controller og motor	Motorledningen er ikke forbundet	Kontroller motorledningerne
		Ingen spændingsudgang eller unormal fra controlleren	Udskift controlleren
		Motoren er i stykker	Udskift motoren
E03	Unormal hastighed	Sensoren er ikke korrekt monteret på motoren	Juster sensorens position
		Sensor i stykker	Udskift sensoren
		Controller i stykker	Udskift controlleren
E04	Overbelastning af spænding	Indgangsspændingen er for høj	Juster spændingen
		Motoren er i stykker	Udskift motoren
		Controller i stykker	Udskift controlleren
E05	Strømovertbelastning	Current too high	Juster strømmen
		The motor blockage	Tjek om strukturen er i orden
		Controller i stykker	Udskift controlleren
E06	Lavspænding	Input voltage too low	Kontroller om strømkablet er i orden
		Controller i stykker	Udskift controlleren
E07	Sikkerhedsnøglen er ikke på den rigtige plads	sikkerhedsnøgelfejl fra løbebånd	Sæt sikkerhedsnøglen på
		Sikkerhedssystem i stykker	Udskift konsollen

5. Pleje og vedligeholdelse

5.1 Pleje

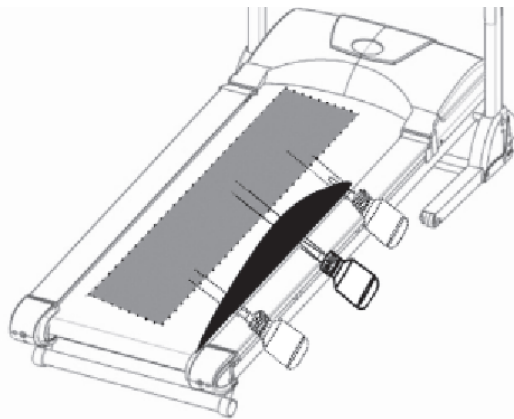
Brug en støvsuger til rengøring af løbebåndet. Hvis båndet er meget snavset, skal du bruge en våd klud. Brug ikke rengøringsmiddel. Brug kun en fugtig klud, og undgå skrappe rengøringsmidler. Sørg for, at der ikke kommer fugt ind i computeren. Komponenter, der kommer i kontakt med sved, skal kun rengøres med en fugtig klud.

5.2 Smøring

Løbebåndene er allerede blevet smurt med "Silikoneolie", inden de forlader fabrikken. Silikoneolie er uden flygtighed og er gradvist trængt ind i løbebåndet. Der er normalt ikke behov for at smøre olien på igen.

For at vedligeholde løbebåndet har vi inkluderet en lille flaske "Silikoneolie". "Silikoneolie" kan smøres på igen, når modstanden er øget, og løbebåndet begynder at gnide mod løbedækket. For at holde løbebåndet åbent fra to sider skal du påføre silikoneolien med en jævn bevægelse på midten af løbedækket. Lad silikoneolien "sætte sig" i et minut, før du bruger løbebåndet.

Advarsel: Brug kun smøremidler af typen "Silikoneolie" til dette udstyr. Derudover må du ikke tilsætte andre olieingredienser, da løbebåndet ellers vil blive beskadiget. Oversmør ikke løbebrættet. Overskydende smøremiddel bør tørres af med et rent håndklæde.



5.3 Centrering af løbebåndet

Under øvelsen skubber den ene fod løbebåndet hårdere end den anden. Derved flyttes båndet ud af midten. Normalt centreres båndet automatisk, men under længere træning kan det ske, at båndet er ude af midten. I dette tilfælde skal du følge følgende instruktioner. Bagest på løbedækket er der 2 stk. unbrakoskruer, som skal bruges til at centrere båndet. Brug ikke løstsiddende tøj under centreringen.

Drej unbrakoskruen højst $\frac{1}{4}$ omdrejning for hvert trin. Stræk den ene side og slip den anden side. Båndets hastighed skal være 6 km/t, men sørg for, at ingen løber på båndet. Når du er færdig med centreringen, skal du gå på løbebåndet i cirka 5 minutter med en hastighed på 6 km/t.

Hvis løbebåndet stadig ikke er i midten, skal du centrere det igen. Vær opmærksom på ikke at presse båndet for hårdt, da det vil forkorte levetiden. Hvis mellemrummet i venstre side er for stort, skal du

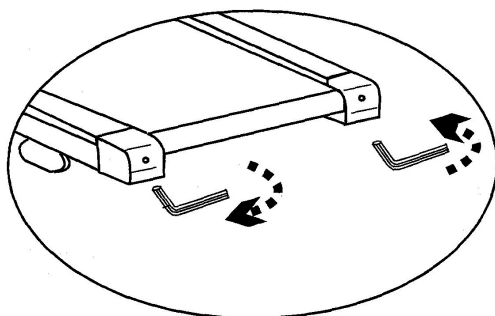
Drej den venstre skrue en $\frac{1}{4}$ omgang med uret (spænd den)

Drej den højre skrue en $\frac{1}{4}$ omgang mod uret (løsn den) Hvis mellemrummet på højre side er for stort, skal du

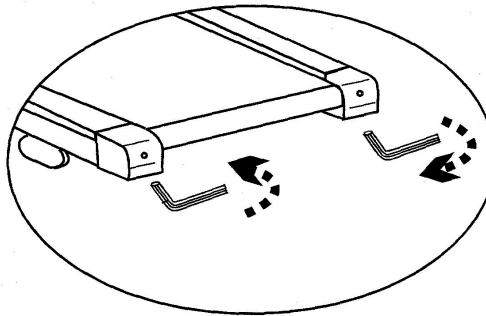
Drej den venstre skrue en $\frac{1}{4}$ omgang mod uret (løsn den)

Drej den højre skrue en $\frac{1}{4}$ omgang med uret (spænd den)

Laufbandgurt zu weit rechts/
running belt moves to right side



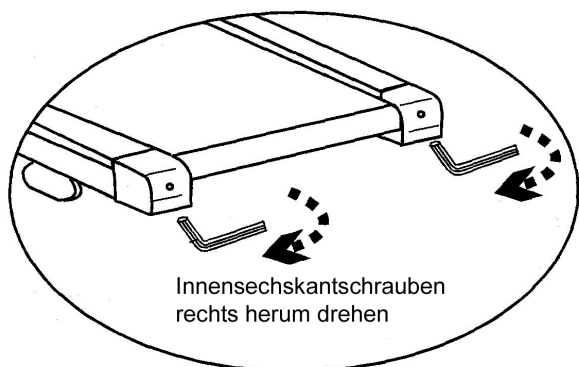
Laufbandgurt zu weit links/
running belt moves to left side



5.4 Spænd bæltet

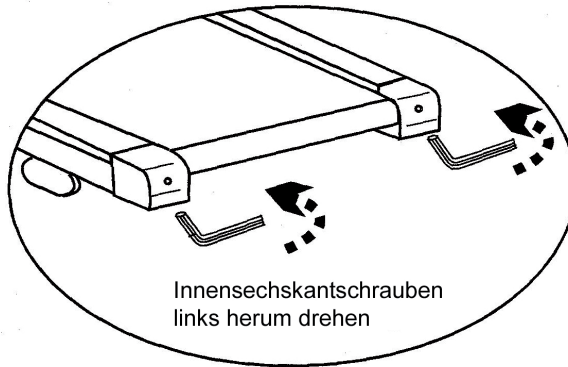
Efter længere træning vil bæltets spænding falde. Dette kan kontrolleres, hvis du sætter en fod på bæltet, og bæltet vil stoppe. For at løse dette problem skal du dreje begge skruer med uret i $\frac{1}{4}$ omdrejning. Drej dem ikke mere. Hvis bæltet løber ud af midten, skal du justere det som beskrevet ovenfor under centrering af bæltet.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise

6. Træningsmanual

Træning med løbebånd er ideel bevægelsestræning til at styrke vigtige muskelgrupper og det kardiovaskulære system.

Generelle bemærkninger til træning

Træn aldrig umiddelbart efter et måltid.

Om muligt, så orienter træningen efter pulsen.

Lav muskelopvarmning inden træningen starter ved at løsne eller strække.

Når du er færdig med træningen, skal du sænke hastigheden. Afslut aldrig træningen brat.

6.1 Træningsfrekvens

For at forbedre den fysiske form og forbedre konditionen på lang sigt anbefaler vi at træne mindst tre gange om ugen. Dette er den gennemsnitlige træningsfrekvens for en voksen for at opnå langvarig succes i konditionen eller høj fedtforbrænding. Efterhånden som dit konditionsniveau stiger, kan du også træne dagligt. Det er især vigtigt at træne med regelmæssige intervaller.

6.2 Træningsintensitet

Strukturer din træning omhyggeligt. Træningsintensiteten bør øges gradvist, så der ikke opstår træthedsfænomener i muskulaturen eller bevægelsessystemet.

6.3 Pulsorienteret træning

Til din personlige pulszone anbefales det at vælge et aerobt træningsområde.

Præstationsforøgelse i udholdenhedsområdet opnås primært ved lange træningsenheder i det aerobe område. Find denne zone i målpulsdiagrammet, eller orienter dig i pulsprogrammerne. Du bør gennemføre 80% af din træningstid i dette aerobe område (op til 75% af din maksimale puls).

I de resterende 20% af tiden kan du indarbejde belastningstoppe for at flytte din aerobe tærskel opad. Med den resulterende træningssucces kan du senere opnå højere præstationer ved samme puls; dette betyder en forbedring af din fysiske form. Hvis du allerede har erfaring med pulsstyret træning, kan du matche din ønskede pulszone til din specielle træningsplan eller fitnessstatus.

Bemærk:

Da der er personer, der har "høj" og "lav" puls, kan de individuelle optimale pulszoner (aerob zone, anaerob zone) afvige fra den brede offentligheds (målpulsdiagram). I disse tilfælde skal træningen konfigureres i henhold til individuel erfaring. Hvis begyndere konfronteres med dette fænomen, er det vigtigt, at en læge konsulteres, inden træningen påbegyndes, for at kontrollere den helbredsmæssige kapacitet til træning.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it