

*everfit*

**BEDIENUNGSANLEITUNG**

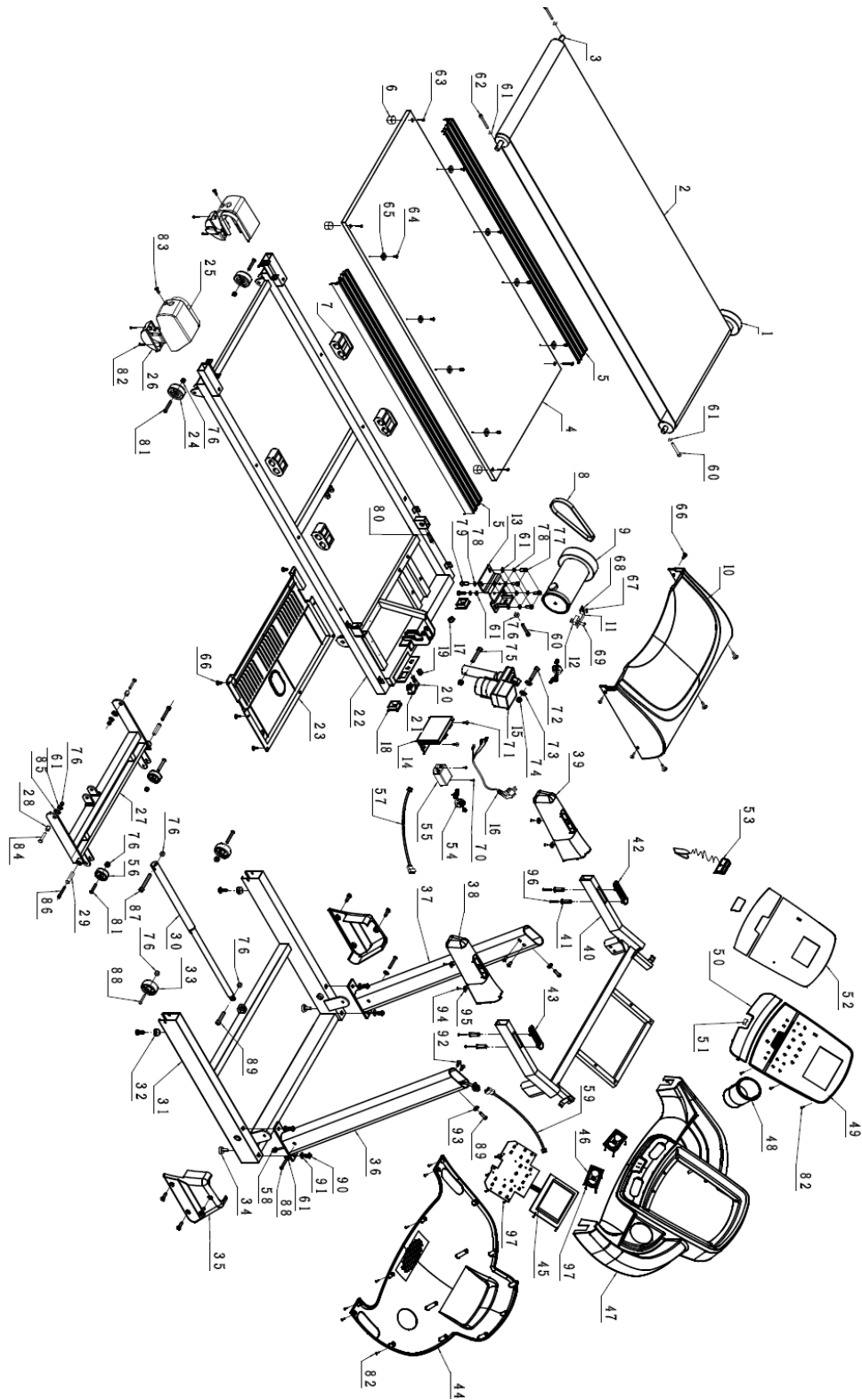


**TFK950**

**APP READY 2.0**



# EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

BAUTEIL-NR.	BEZEICHNUNG	MENGE
1	VORDERE WALZE	1
2	LAUFBAND	1
3	HINTERE WALZE	1
4	LAUFDECK	1
5	SEITLICHE SCHIENE	2
6	AUFLAGER DES LAUFDECKKRAHMENS	4
7	GEL-AUFLAGER	4
8	BANDMOTOR	1
9	MOTOR	1
10	MOTORABDECKUNG	1
11	GESCHWINDIGKEITSSENSOR-HALTERUNG	1
12	GESCHWINDIGKEITSSENSOR	1
13	MOTORHALTERUNG	1
14	STEUERPLATINE DES MOTORS	1
15	STEIGUNGSMOTOR	1
16	STROMKABEL	1
17	KAPPE FÜR EINSTELLSCHRAUBE DES MOTORS	1
18	KAPPE AN DER VORDERSEITE DES LAUFDECKKRAHMENS	2
19	KABELDURCHFÜHRUNG	1
20	SICHERUNG	1
21	EIN-/AUSSCHALTER	1
22	LAUFDECKKRAHMEN	1
23	MOTORWANNE	1
24	LAUFROLLE	2
25	ENDKAPPE	2
26	ABDECKUNG FÜR STÜTZRAD DES LAUFDECKKRAHMENS	2
27	STEIGUNGSRAHMEN	1
28	WELLENHÜLSE DES STEIGUNGSRAHMENS	2
29	WELLENHÜLSE DES LAUFDECKKRAHMENS	2
30	STÜTZE	1
31	GRUNDRAHMEN	1
32	GUMMI-AUFLAGER DES GRUNDRAHMENS	4
33	TRANSPORTRAD AM GRUNDRAHMEN	2
34	HÖHENVERSTELLBARER FUSS DES GRUNDRAHMENS	2
35	STÜTZEN-ABDECKUNG	2
36	RECHTE STÜTZE	1
37	LINKE STÜTZE	1
38	RECHTES GRIFFPOLSTER AUS SCHAUMSTOFF	1
39	LINKES GRIFFPOLSTER AUS SCHAUMSTOFF	1
40	COMPUTER-HALTERUNG	1
41	HÜLSE DER GRIFFTASTE	4

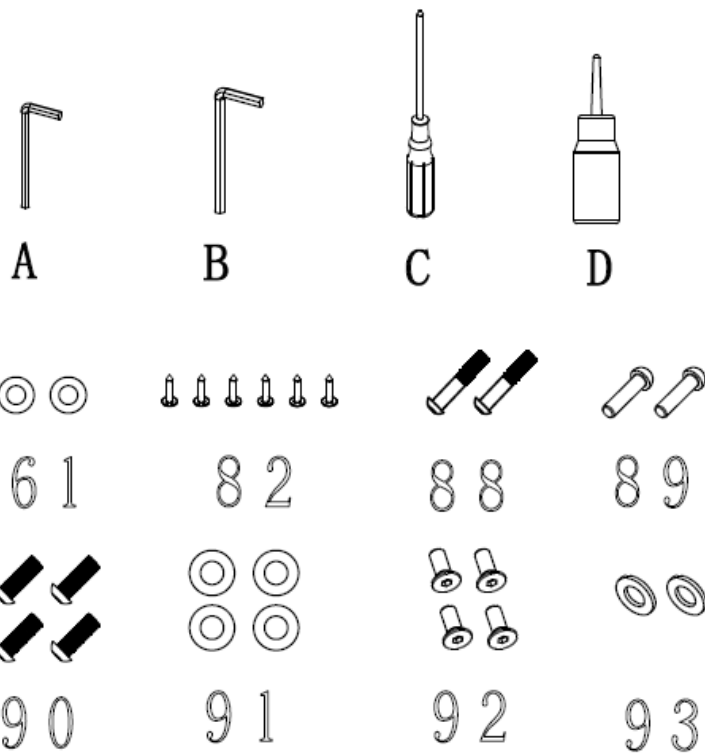
42	TASTE FÜR DIREKTE EINSTELLUNG DER STEIGUNG	1
43	TASTE FÜR DIREKTE EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT	1
44	HINTERE ABDECKUNG DES COMPUTERS	1
45	COMPUTER-PLATINE	1
46	LAUTSPRECHER	2
47	FRONTABDECKUNG DES COMPUTERS	1
48	WASSERBECHER	1
49	COMPUTERPLATTE AUS KUNSTSTOFF	1
50	LAUTSPRECHER ABDECKUNG	1
51	SICHERHEITSSCHLÜSSEL-SENSOR	1
52	ABDECKUNG	1
53	SICHERHEITSSCHLÜSSEL	1
54	MAGNETRING	2
55	FILTER	1
56	ANTRIEBSRAD	2
57	ANSCHLUSSKABEL 1	1
58	ANSCHLUSSKABEL 2	1
59	ANSCHLUSSKABEL 3	1
60	M8 x 50 INBUSSCHRAUBE	2
61	φ 8 UNTERLEGSCHIEBE	13
62	M8 x 85 INBUSSCHRAUBE	2
63	M8 x 65 INBUSSCHRAUBE	4
64	ST4,2 x 15 SCHRAUBE	8
65	FÜHRUNG SEITLICHE SCHIENE	8
66	ST4,8 x 16 SCHRAUBE	18
67	M4 x 6 SCHRAUBE	2
68	φ 4 FEDERSCHIEBE	2
69	ST2,9 x 6 SCHRAUBE	2
70	ST4,2 x 10 SCHRAUBE	2
71	ST4,2 x 15 SCHRAUBE	2
72	M10 x 50 INBUSSCHRAUBE	1
73	Φ 13 UNTERLEGSCHIEBE AUS KUNSTSTOFF	2
74	M10 NYLONMUTTER	2
75	M10 x 60 INBUSSCHRAUBE	1
76	M8 NYLONMUTTER	11
77	M8 x 20 INBUSSCHRAUBE	4
78	φ 8 FEDERSCHIEBE	6
79	M8 x 12 INBUSSCHRAUBE	2
80	M8 x 30 INBUSSCHRAUBE	1
81	M8 x 40 INBUSSCHRAUBE	4
82	ST4,2 x 15 SCHRAUBE	25
83	ST4,2 x 20 SCHRAUBE	2
84	M8 x 30 INBUSSCHRAUBE	2
85	Φ 16 UNTERLEGSCHIEBE AUS KUNSTSTOFF	2
86	M8 x 60 INBUSSCHRAUBE	2

87	M8 x 45 INBUSSCHRAUBE	1
88	M8 x 50 INBUSSCHRAUBE	4
89	M8 x 35 INBUSSCHRAUBE	3
90	M10 x 20 INBUSSCHRAUBE	4
91	φ 10 UNTERLEGSCHNEIBE	4
92	M8 x 15 INBUSSCHRAUBE	4
93	Φ8 GEWÖLBTE UNTERLEGSCHNEIBE	2
94	ST4,2 x 25 SCHRAUBE	4
95	φ 6 UNTERLEGSCHNEIBE	4
96	ST4,2 x 30 SCHRAUBE	4
97	ST2,9 x 8 SCHRAUBE	24

## VERGLEICHSTABELLE - MONTAGEZUBEHÖR

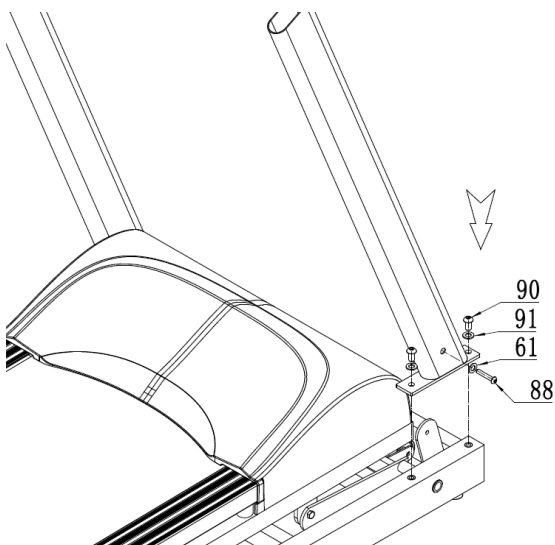
In der nachfolgenden Tabelle ist das für die Montage erforderliche Material aufgeführt. Sie soll Ihnen die Identifikation des Montagezubehörs erleichtern.

Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE
61	φ 8 UNTERLEGSCHNEIBE	2
82	ST4,2 x 15 SCHRAUBE	6
88	M8 x 50 INBUSSCHRAUBE	2
89	M8 x 35 INBUSSCHRAUBE	2
90	M10 x 20 INBUSSCHRAUBE	4
91	φ 10 UNTERLEGSCHNEIBE	4
92	M8 x 15 INBUSSCHRAUBE	4
93	Φ8 GEWÖLBTE UNTERLEGSCHNEIBE	2
A	5 mm INBUSSCHLÜSSEL	1
B	6 mm INBUSSCHLÜSSEL	1
C	SCHRAUBENDREHER	1
D	SCHMIERMITTEL	1



## MONTAGEANLEITUNG

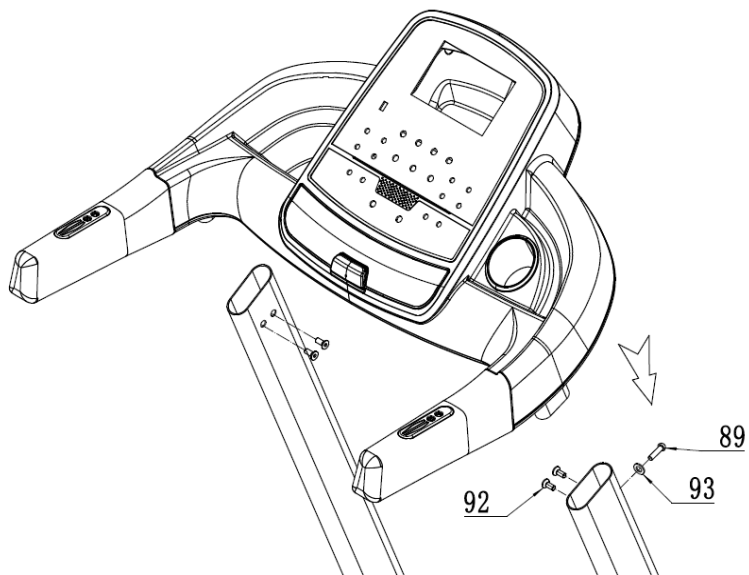
**WARNUNG:** Bitte alle Schrauben und Unterlegscheiben einschrauben/einsetzen und dann fest anziehen.



### SCHRITT 1:

Schließen Sie als erstes die Anschlusskabel an.

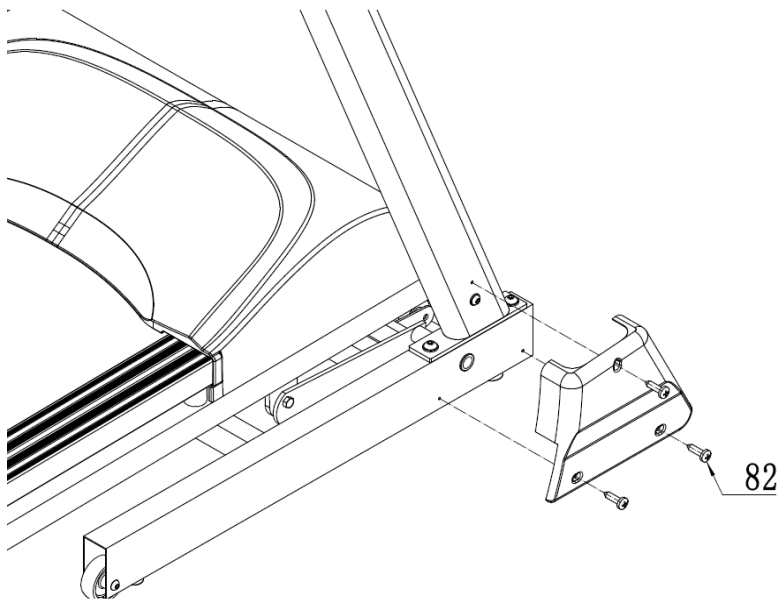
Montieren Sie dann die Stützen mit M10 x 20 INBUSSCHRAUBEN (90),  $\varnothing$  10 UNTERLEGSCHNEIBEN (91),  $\varnothing$  8 UNTERLEGSCHNEIBEN (61) und M8 x 50 INBUSSCHRAUBEN (88) am Grundrahmen.



### **SCHRITT 2:**

Schließen Sie als erstes die Anschlusskabel an.

Montieren Sie den Computer mit M8 x 35 INBUSSCHRAUBEN (89), M8 x 15 INBUSSCHRAUBEN (92) und  $\phi$  8 GEWÖLBTEN UNTERLEGSCHIEBEN (93) an den Stützen.



### **SCHRITT 3:**

Befestigen Sie die Schutzabdeckung mit ST4,2 x 15 SCHRAUBEN (82) an den Stützen.

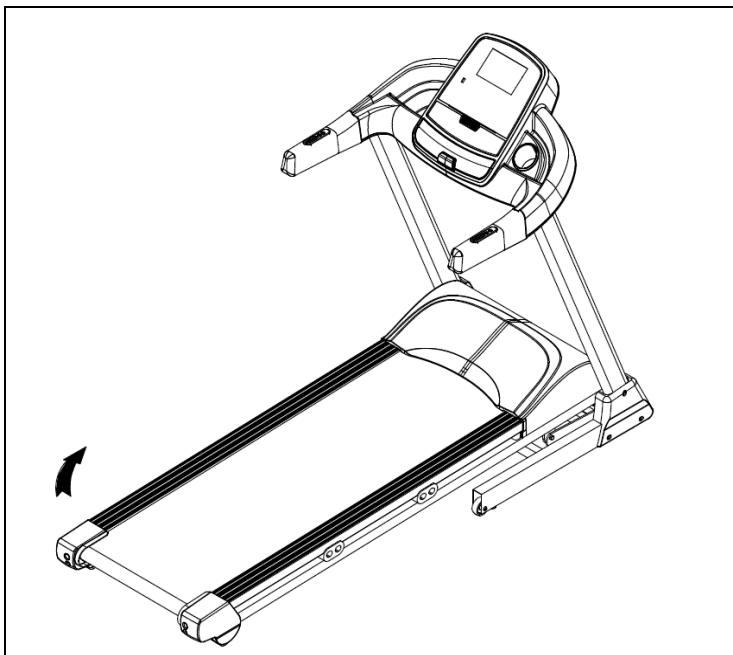


### **Auf- und Zusammenklappen des Laufbandes:**

Auf- und Zusammenklappen des Laufbandes:

Aufklappen des Gerätes:

1. Treten Sie gegen die Stütze.
2. Umfassen sie die Abdeckungen am oberen Ende und ziehen Sie das Laufband langsam nach unten auf den Boden.

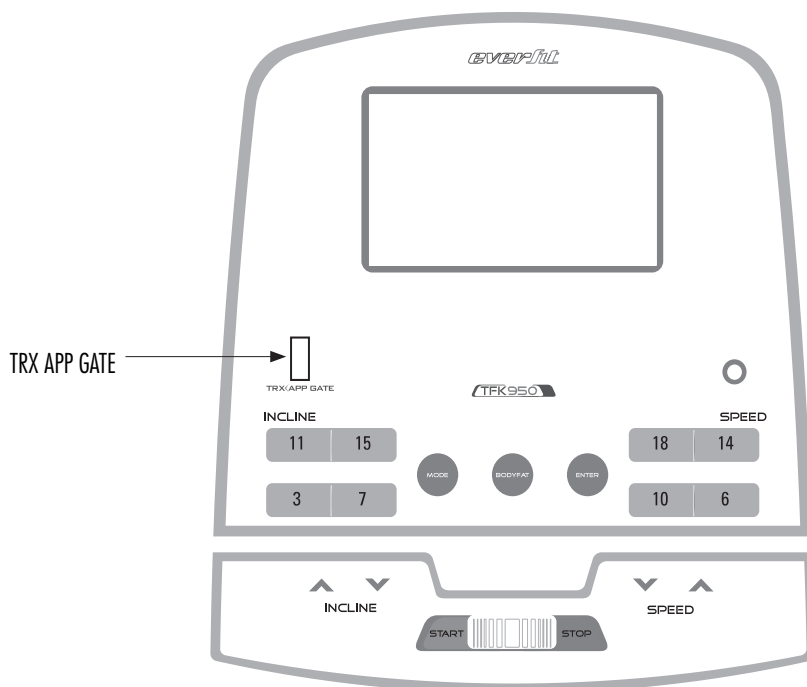


Zusammenklappen des Laufbandes:

Mit beiden Händen die unteren Abdeckungen umfassen und das Laufband anheben.

# BEDIENUNG DES COMPUTERS

## Display-Aufbau



OPTIONAL

## Bedienung

### BEDIENUNGSANLEITUNG

#### FUNKTIONEN DER TASTEN:

- START: Drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten.
- STOP(P): Drücken Sie diese Taste, um das Laufband anzuhalten.
- BODYFAT (KÖRPERFETT): Mit dieser Tasten können die Sie Körperfett-Funktion ein- und ausschalten.

- MODUS: Durch Drücken dieser Taste wählen Sie den manuellen Steuermodus, den Zeit-Countdown, den Strecken-Countdown, den Kalorien-Countdown oder die Programme P1 - P2 bis P24 und U1 bis U5, HP1 und HP2 aus.
- SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +: Durch Drücken dieser Taste können der Zeit-, der Strecken- und der Kalorienwert erhöht werden.
- SPEED (GESCHWINDIGKEIT) -: Durch Drücken dieser Taste können der Zeit-, der Strecken- und der Kalorienwert verringert werden.
- ENTER: Mit dieser Taste wird eine Wahl oder Eingabe bestätigt.
- INCLINE (STEIGUNG) +: Drücken Sie diese Taste wird die Steigung erhöht.
- INCLINE (STEIGUNG) -: Drücken Sie diese Taste wird die Steigung verringert.

### VERWENDUNG DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS

- Wenn der Motor läuft und der Sicherheitsschlüssel gezogen wird, schaltet sich der Motor aus und der Computer lässt einen erneuten Start nicht zu.

### MESSEN DER HERZFREQUENZ

- Wenn das Laufband eingeschaltet ist, mit den Händen die Metallplatten am linken und rechten Handlauf umfassen, um die Herzfrequenz zu messen. Der gemessene Wert ist genauer, wenn Sie das Laufband anhalten und für die Messung die Sensoren mindestens 30 Sekunden lang umfassen. Anzeigebereich: 50 - 200 Schläge/min
- Die gemessene Herzfrequenz dient ausschließlich als Referenzwert. Sie kann nicht als eine medizinisch relevante Messung betrachtet werden.

### ANZEIGEBEREICH

	Anfangswert	Eingestellter Anfangswert	Sollwert	Anzeigebereich
Zeit (mm:ss)	0:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00~99:59
GESCHWINDIGKEIT (km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0 - 22,0
STEIGUNG	0	N/A	N/A	0 - 15
STRECKE (km)	0.0	3.0	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
KALORIEN (Kalorien)	0	100	5 - 999	0 - 999

### KÖRPERFETT

Drücken Sie die Taste BODY FAT (KÖRPERFETT), um die FAT-Funktion zu bestätigen. Drücken Sie dann ENTER, um folgende Eingaben zu machen: F1 = Geschlecht, F2 = Alter, F3 = Körpergröße, F4 = Körpergewicht und F5 = Ergebnisanzeige. Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht an. Der Wert wird jeweils mit der + und - Taste angepasst. Schließen Sie mit F5 ab, und legen Sie dann die zweite Hand auf den Herzfrequenz-Sensor. Nach 8 Sekunden wird auf dem Display das Ergebnis der Körperfett-Messung angezeigt.

Parameter und Bereiche

Parameter-Kategorie	Standardwert	Einstellbereich	Anmerkungen
Nachname (-1-)	1 (männlich)	1 – 2	1 = männlich 2 = weiblich
Alter (-2-)	25 Jahre	10 - 99 Jahre	
Körpergröße (-3-)	170 cm	100 - 220 cm	
Körpergewicht (-4-)	70 kg	20 - 150 kg	

Bedeutung des Ergebnisses (asiatischer Standard): FETT ≤ 19 - schlank - untergewichtig  
 19 < FETT ≤ 25 - normal - Normalgewicht  
 25 < FETT ≤ 29 - übergewichtig - Übergewicht  
 FETT ≥ 30 - adipös

**Programmtabelle:** Jedes Programm ist in 10 Abschnitte unterteilt, wobei die Laufzeit auf die einzelnen Programmabschnitte gleichmäßig verteilt ist. In der nachfolgenden Tabelle sind 24 Trainingsprogramme aufgeführt.

PROGRAMM \ ABSCHNITT		ABSCHNITT									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWINDIGKEIT	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	STEIGUNG	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	GESCHWINDIGKEIT	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	STEIGUNG	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	GESCHWINDIGKEIT	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	STEIGUNG	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	GESCHWINDIGKEIT	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	STEIGUNG	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	GESCHWINDIGKEIT	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	STEIGUNG	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	GESCHWINDIGKEIT	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	STEIGUNG	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	GESCHWINDIGKEIT	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	STEIGUNG	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	GESCHWINDIGKEIT	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	STEIGUNG	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	STEIGUNG	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	GESCHWINDIGKEIT	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	STEIGUNG	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	STEIGUNG	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	GESCHWINDIGKEIT	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	STEIGUNG	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	GESCHWINDIGKEIT	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	STEIGUNG	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	STEIGUNG	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	GESCHWINDIGKEIT	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	STEIGUNG	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	STEIGUNG	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	GESCHWINDIGKEIT	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	STEIGUNG	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	GESCHWINDIGKEIT	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	STEIGUNG	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	GESCHWINDIGKEIT	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	STEIGUNG	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	GESCHWINDIGKEIT	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	STEIGUNG	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	GESCHWINDIGKEIT	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2

	STEIGUNG	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	GESCHWINDIGKEIT	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	STEIGUNG	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	GESCHWINDIGKEIT	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	STEIGUNG	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	GESCHWINDIGKEIT	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	STEIGUNG	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0

### **HRC-MODUS (HERZFREQUENZ (HF)-MODUS)**

1. Definition: Die Geschwindigkeit wird anhand der Herzfrequenz des Athleten gesteuert, wobei eine Ziel-Herzfrequenz (Target Heart Rate THR) festgelegt wird.

2. Legen Sie den HRC (HF)-Modus, die Reihenfolge und den Parameterbereich fest und drücken Sie die Taste MODE (MODUS), um HP1 oder HP2 anzuzeigen. Drücken Sie dann auf ENTER, um zu bestätigen und die nächsten Einstellungen aufzurufen. Stellen Sie dann mithilfe der +/--Tasten die Geschwindigkeit und die Steigung ein und stellen Sie dann die letzten Parameter vor dem Start ein:

A: Altersbereich: 15 - 80 Jahre, Standard 25 Jahre

B: Standard-Zielherzfrequenz (THR):  $(220 - \text{Alter}) \times 0,65$  - HP1,  $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$  - HP2

C: Die Ziel-Herzfrequenz kann geändert werden. Stellen Sie einen Wert innerhalb des folgenden Bereichs ein: 80 - 180

D: Stellen Sie die Zeit ein. Standardwert: 30 Minuten. Stellen Sie einen Wert innerhalb des folgenden Bereichs ein: 5 - 99 Minuten

3. Geschwindigkeitsanpassung

A: Änderung der Frequenz. Die HF wird alle 30 Sekunden gemessen (die Herzfrequenz wird angezeigt).

B: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers um 30 Schläge/min niedriger als die Ziel-Herzfrequenz ist, wird die Geschwindigkeit um 2,0 km/h erhöht.

C: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers um 6 - 29 Schläge/min niedriger als die Ziel-Herzfrequenz ist, wird die Geschwindigkeit um 1,0 km/h erhöht.

D: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers um 30 Schläge/min höher als die Ziel-Herzfrequenz ist, wird die Geschwindigkeit um 2,0 km/h reduziert.

D: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers um 6 - 29 Schläge/min höher als die Ziel-Herzfrequenz ist, wird die Geschwindigkeit um 1,0 km/h reduziert.

D: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers um 0 - 5 Schläge/min höher oder niedriger als die Ziel-Herzfrequenz ist, wird die Geschwindigkeit beibehalten.

4. Folgenden Umstände führen nach 15 Sekunden zum Verlangsamen auf die niedrigste Laufgeschwindigkeit und dann zum Abschalten, wobei jede Sekunden ein Warnton ertönt.

A: Innerhalb von 30 Sekunden können zwei aufeinanderfolgende Herzschläge nicht erfasst werden.

B: Bei einer Geschwindigkeit von 1 km/h ist die Herzfrequenz höher als die Herzfrequenz, die zur Rücknahme der Geschwindigkeit geführt hat.

C: Die Herzfrequenz liegt über  $(220 - \text{Alter})$ .

Bei einer Geschwindigkeit von 5,1 km/h kann nicht um weniger als 1 km/h abgebremst werden. Beispiel: Die der Mindestgeschwindigkeit des Laufbandes beträgt 1 km/h, bei 1,6 km/h verursacht die Herzfrequenz eine Verlangsamung um 1,0 (2,0) km/h. Das Band verlangsamt dann auf 1 km/h.

6. Die Steigung kann bei der Herzfrequenzsteuerung manuell angepasst werden.

Starten Sie mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h, 1 Minute, bevor mit dem Laufen begonnen wird, ohne die Herzfrequenzsteuerung zu verwenden.

### **BENUTZER-MODUS**

1. Der Benutzer kann seine eigene Geschwindigkeit für die einzelnen Programme festlegen.

2: legen Sie die Trainingsmethode fest und drücken Sie auf MODE (MODUS), um U-1 oder U-2 oder

U-3 oder U-4 oder U-5 anzuzeigen. Drücken Sie auf ENTER, um die Einstellung zu bestätigen. Geben Sie mithilfe der Geschwindigkeit- und Steigungstasten die Programmdatein ein und bestätigen Sie mit ENTER. Programmieren Sie auf diese Weise alle Programmabschnitte. Wenn die Programmierung abgeschlossen ist, werden die Daten gespeichert, sie gehen bei einem Stromausfall nicht verloren.

#### **AUSSCHALTEN DES LAUFBANDES**

- Das Laufband kann jederzeit mit dem Ein-/Ausschalter ausgeschaltet werden, ohne dass es dadurch beschädigt wird.



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)