

# *everfit*

## BEDIENUNGSANLEITUNG

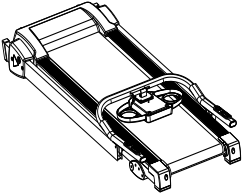







### TFK155 SLIM

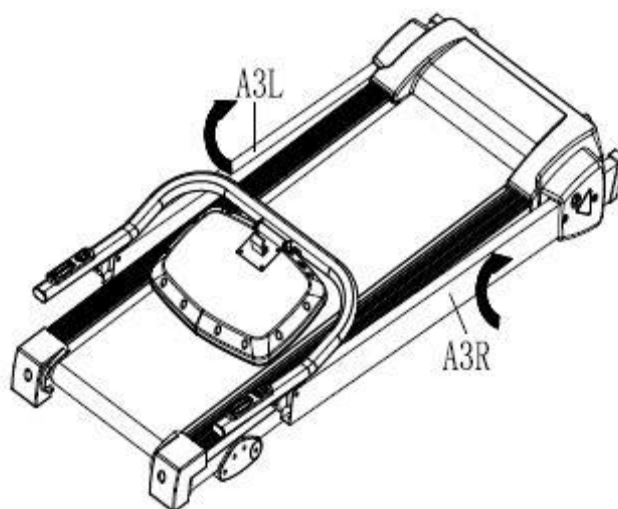


## Montageanleitung

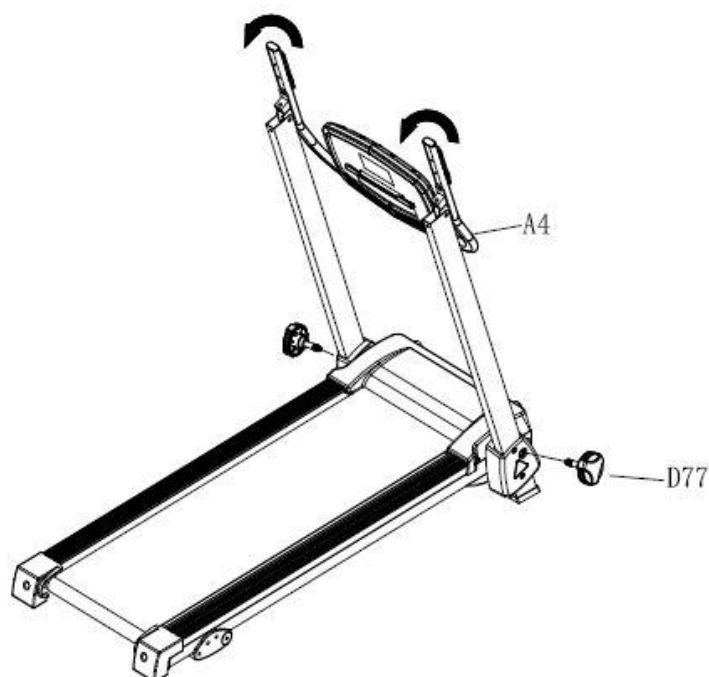
IM ORIGINALKARTON SIND FOLGENDE TEILE ENTHALTEN:

<p>Laufband 1 SET</p> 	<p>D77 Griffschraube M12 2PCS</p> 	<p>D78 Griffschraube M8 2PCS</p> 
<p>C3 Sicherheitsschlüssel, 1 St.</p> 	<p>D3 Innensechskantschlüs- sel 5MM 1St.</p> 	<p>B18 Silikonöl, 1 St.</p> 

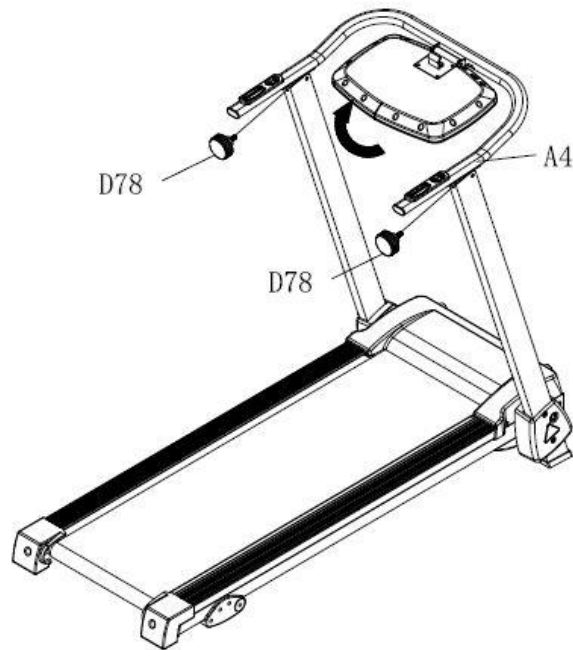
**SCHRITT 1 :** Heben Sie das L/R-Stützrohr an (**A3L/A3R**).



**SCHRITT 2:** Verriegeln Sie den unteren Teil des Laufbands mit der Griffschraube M12 (D77), dann falten Sie die Handlaufhalterung (**A4**) wie auf dem Bild gezeigt.



**SCHRITT 3:** Verriegeln Sie den oberen Teil des Laufbands mit der Griffschraube. M8 (D78) und dem Handlaufrohr (A4), dann drehen Sie den Computer um und stecken Sie ihn auf das Handlaufrohr.



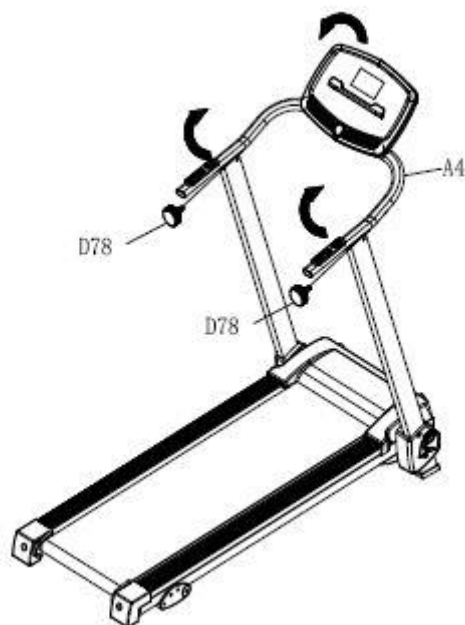
**Schritt 4:** Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein (C13).



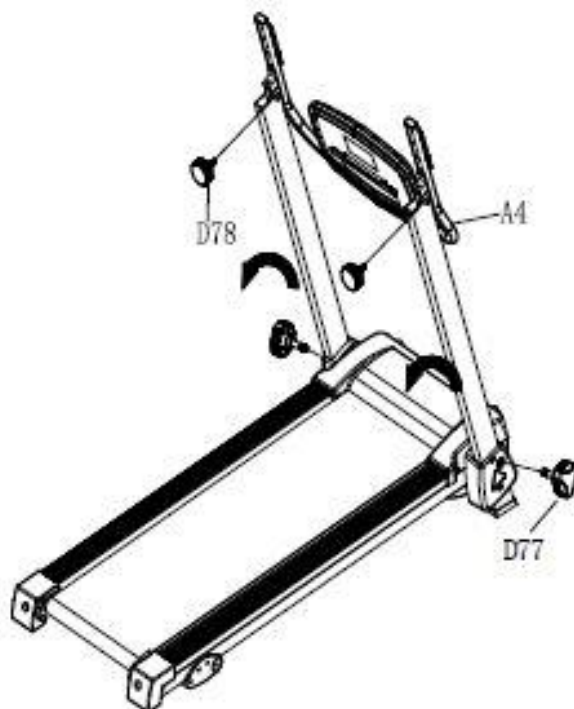
**ACHTUNG:** Das Gerät muss wie oben beschrieben vollständig montiert und alle Schrauben müssen fest angezogen sein. Nachdem überprüft wurde, ob das Gerät ordnungsgemäß montiert ist, wie nachfolgend beschrieben fortfahren. Vor der Verwendung des Laufbandes die Anleitung bitte aufmerksam lesen.

## Anleitung zum Ein- und Aufklappen

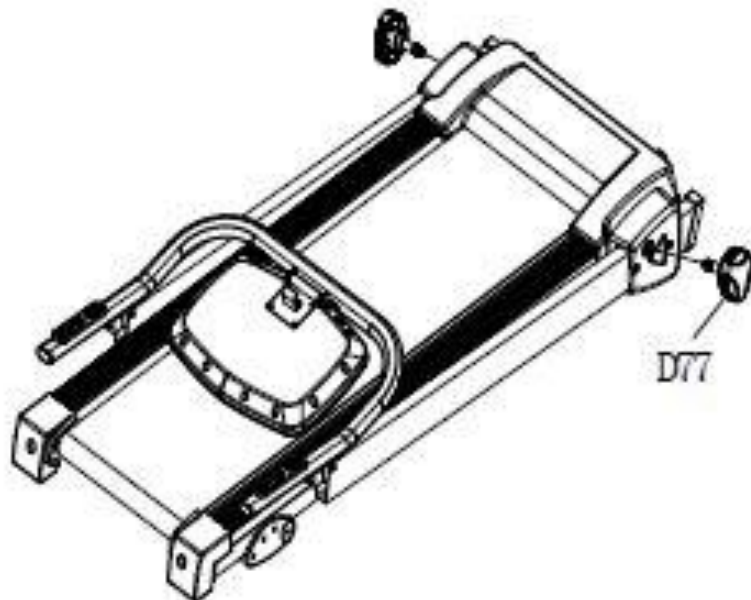
**SCHRITT 1:** Drehen Sie zuerst die Konsole nach unten, schrauben Sie die Griffschraube M8 (D78) heraus und drehen Sie dann die Handlaufhalterung nach unten (A4)



**SCHRITT 2:** Verriegeln Sie die Griffschraube M8 (D78) auf dem senkrechten Rohr, schrauben Sie dann die Griffschraube M12 (D77) heraus und klappen Sie das senkrechte Rohr L/R (A3L/A3R) um.



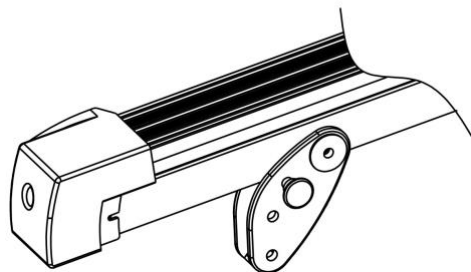
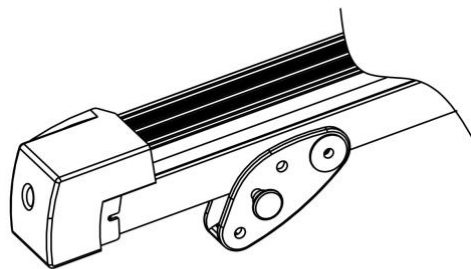
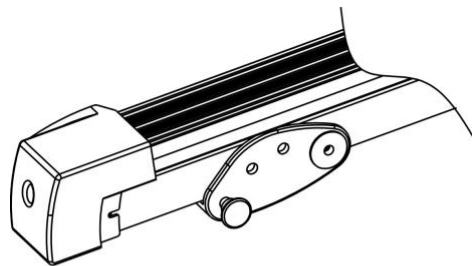
**STEP3:** Verriegeln Sie die Grillschraube M12 (D77) an der seitlichen Abdeckung, wie im Bild gezeigt.



**SCHRITT 4:** Heben Sie das zusammengeklappte Laufband an und verstauen Sie es auf der flachen Oberfläche.



## Neigungsanweisungen



Wie in der obigen Zeichnung dargestellt, können Sie den Hubwinkel durch Veränderung der Position des Bolzens einstellen. Es gibt 3 Sektionen, die mit der Einstelltaste zu

---

## Erdung

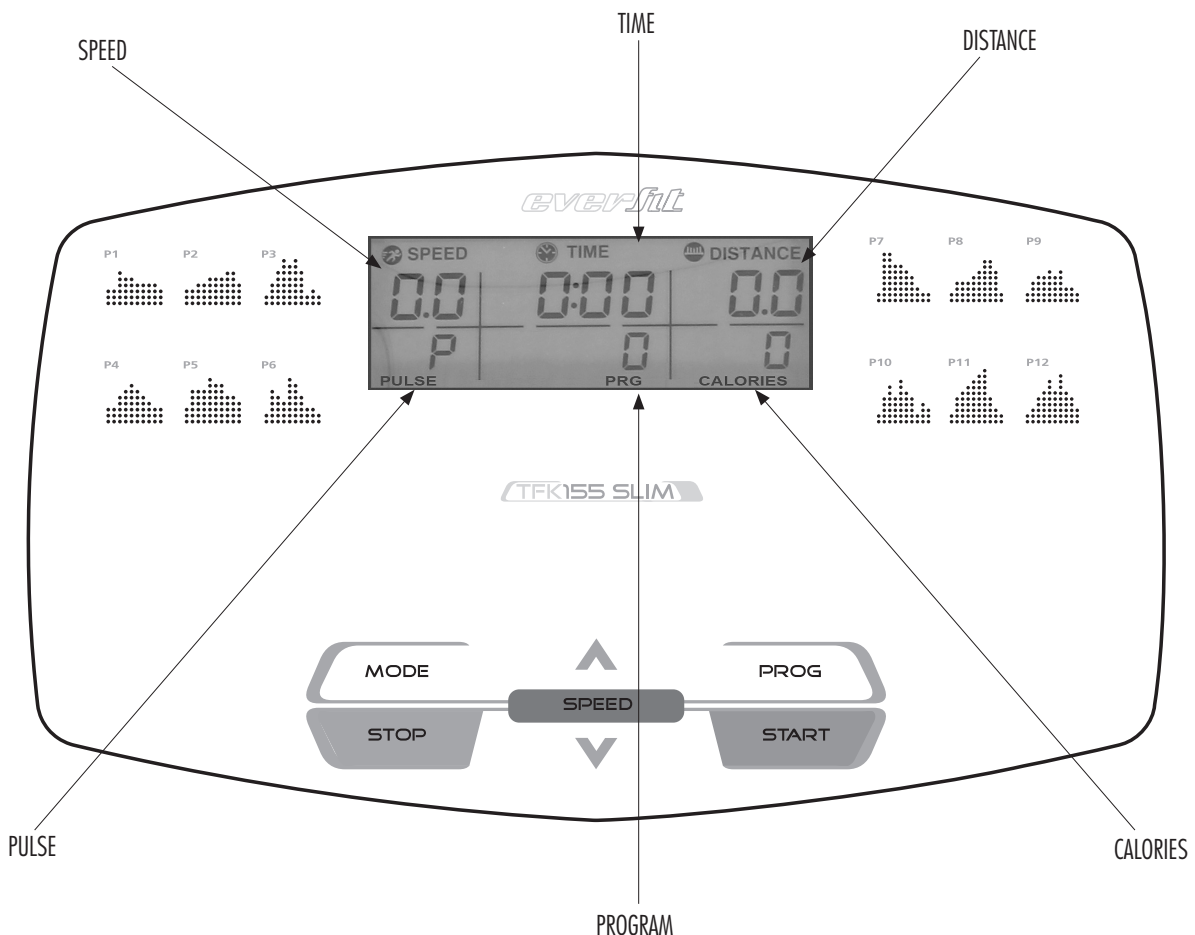
Dieses Gerät muss geerdet sein. Im Falle einer Funktionsstörung oder eines Defekts wird der Strom abgeleitet und somit die Gefahr eines Stromschlags reduziert. Das Gerät ist mit einem Kabel ausgestattet, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an einen entsprechenden und regelgerecht installierten Anschluss angeschlossen werden, der die gesetzlichen Vorschriften vor Ort erfüllt.

**GEFAHR** - Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdungskabels des Gerätes kann eine Gefährdung durch einen Stromschlag verursachen. Einen ausgebildeten Elektriker oder einen Kundendiensttechniker überprüfen lassen, ob die Erdung ordnungsgemäß angeschlossen ist, wenn Zweifel bestehen sollten. Den mit dem Gerät mitgelieferten Erdungsstecker nicht verändern, wenn der nicht mit dem Anschluss kompatibel ist. Bitte einen entsprechenden Anschluss verwenden, der von einem Fachmann installiert wurde.

. Das Gerät ist für eine Netzspannung von 220 V ausgelegt und mit einem Erdungsstecker ausgestattet. Sicherstellen, dass das Gerät an eine Steckdose angeschlossen wird, die mit dem Stecker kompatibel ist. Das Gerät darf nicht mithilfe von Adaptern angeschlossen werden.

# Bedienungsanleitung

## 1.1. DISPLAY



## 1.2. START

Nach 5 Sekunden wird das Gerät normal gestartet.

## 1.3 PROGRAMM

1 Manueller Modus · 12 voreingestellte Programme, 1 Körperfettprogramm, 3 Countdown-Funktion

## 1.4. SICHERHEITSSPERRE

Wenn der Sicherheitsschlüssel herausgezogen wird, zeigt das Display „---“ an und das Laufband hält sofort an, gleichzeitig wird ein Alarmton abgegeben. Die Sicherheitssperre wird ausgelöst, der Computer zeigt für 2 Sekunden die Anzeige an und die Werte gehen auf „0“

## 1.5 TASTENFUNKTIONEN

---

### **1.5.1. START/STOPP**

„START“ -- Wenn das Laufband nicht läuft und diese Taste gedrückt wird, startet es mit einer Geschwindigkeit von „0,8“.

„STOP“ -- Wenn das Laufband läuft, muss diese Taste gedrückt werden, um es anzuhalten, dann wird das Standardprogramm eingestellt, und das Gerät kehrt in den manuellen Bedienmodus zurück, nachdem es angehalten wurde.

### **1.5.2 „PROGRAM (PROGRAMM)“-TASTE**

Wenn das Laufband steht, kann durch Drücken dieser Taste vom manuellen Modus auf eines der voreingestellten Programme P1-P12, und Körperfett umgeschaltet werden.

### **1.5.3 „MODE (MODUS)“-TASTE**

Wenn das Laufband steht, diese Taste drücken, um einen der Countdown-Modi

„H-1“, „H-2“ und „H-3“ zu wählen: Mit „H-1“ wird der Zeit-Countdown, mit „H-2“ der Strecken-Countdown und mit „H-3“ der Kalorien-Countdown eingestellt. Durch Drücken von SPEED +/- kann der Wert angepasst werden.

Dann die „START“-Taste drücken, um das Laufband zu starten.

### **1.5.4 „SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-“-TASTE**

SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/- --Mithilfe dieser Taste kann die Geschwindigkeit angepasst werden, nachdem das Laufband gestartet wurde. Sie wird in Schritten von 0,1 km/h verändert. Wenn die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt gehalten wird, wird die Geschwindigkeit automatisch erhöht bzw. gesenkt.

## **1.6. DISPLAYFUNKTION**

### **1.6.1 GESCHWINDIGKEIT**

Anzeige der Laufgeschwindigkeit

### **1.6.2 ZEIT**

Anzeige der Laufzeit oder der Countdown-Zeit

### **1.6.3 DISTANCE (DISTANZ)**

Anzeige der insgesamt zurückgelegten Strecke oder Strecken-Countdown.

### **1.6.4 Kalorien**

Anzeige der verbrauchten Kalorien oder Kalorien-Countdown

### **1.6.5 PULS**

### 1.6.6 ANZEIGEBEREICHE DER DISPLAYS

ZEIT: 0:00 – 99,59 (min)

DISTANCE (LAUFSTRECKE) 0,00 – 99,9 (km)

KALORIEN: 0,0 – 999 (C)

GESCHWINDIGKEIT: 0,8 -14 (km/h)

PULSE (HERZFREQUENZ): 50 – 200 (BPM)

### 1.7 HERZFREQUENZ-FUNKTION

Während das Laufband läuft, die Handpuls-Sensoren ca. 5 Sekunden umfassen, dann zeigt das Display die Herzfrequenz an. Es kann eine Herzfrequenz im Bereich von 50 bis 200 Impulse pro Minute gemessen werden. Es wird ein Herz angezeigt, während die Herzfrequenz gemessen wird. Die Messergebnisse dienen nur als Richtwerte und dürfen nicht als medizinisch relevante Angaben betrachtet werden.

### 1.8 TRAININGSPROGRAMM-TABELLE

ZEITINTERVALL PROG (PROGRAMM)		EINGESTELLTE ZEIT / 10 TRAININGSABSCHNITTE									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWINDIGKEIT	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	GESCHWINDIGKEIT	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	GESCHWINDIGKEIT	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	GESCHWINDIGKEIT	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	GESCHWINDIGKEIT	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	GESCHWINDIGKEIT	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	GESCHWINDIGKEIT	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	GESCHWINDIGKEIT	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	GESCHWINDIGKEIT	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

1.9

### Manuelle Bedienung

1.9.1 Nach dem Drücken der Start-Taste beginnt ein Countdown von 5 Sekunden, dann startet das Laufband mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0,8 km/h.

1.9.2 Durch Drücken von SPEED +/- kann die Geschwindigkeit angepasst werden.

1.9.3 Um das Training zu unterbrechen, STOPP drücken.

1.9.4 Um die Geschwindigkeit schnell zu verändern die Taste QUICK SPEED drücken.

### 1.10.3 COUNTDOWN-FUNKTION FÜR DIE PARAMETERWERTE

zu Beginn sind für den Zeit-Countdown 10:00 Minuten eingestellt, der Einstellbereich reicht von 5:00 bis 99:00 Minuten, wobei die Zeit in Schritten von 1:00 Minute verändert werden kann.

Für den Kalorien-Countdown sind zu Beginn 500 therm eingestellt, der Einstellbereich reicht von 20---990 therm, wobei die Anpassung jeweils in 10er-Schritten erfolgt.

Für den Distanz-Countdown ist zu Beginn 1,0 km eingestellt, der Einstellbereich reicht von 1,0 bis 99,9 km, wobei die Anpassung in Schritten von 0,1 erfolgt.

Umschalt-Reihenfolge: Manuell, Zeit, Strecke, Kalorien.

### 1.11 KÖRPERFETT-TEST (FETT)

Zu Beginn dauerhaft die Taste „PROGRAMM“ drücken, um „FAT (FETT)“ für den Körperfett-Test aufzurufen, auf dem Display wird „FAT“ angezeigt.

Auf „MODE“ drücken, um (F1 GESCHLECHT, F2 ALTER, F3 GRÖSSE, F4 GEWICHT) einzugeben. Zum Einstellen die Tasten „SPEED+“,

und „SPEED -“ drücken. Nach den Einstellungen zeigt das Display F5 und es müssen die Handpuls-Sensoren umfasst werden. Das Display zeigt nun den Body-Quality-Index an.

Der Body-Quality-Index dient der Überprüfung des Zusammenhangs zwischen Größe und Gewicht und ist keine Körperwaage.

Das Körperfett hilft jedem Mann und jeder Frau, um das Gewicht zusammen mit anderen Körperqualitätsindikatoren anzupassen. Der ideale FETT-Wert liegt zwischen 20 und 25, wenn er unter 19 liegt, ist die Person zu dünn. Wenn er sich zwischen 25 und 29 bewegt, liegt ein Übergewicht vor, über 30 spricht man von Fettleibigkeit. (Bei den Angaben handelt es sich lediglich um Richtwerte, sie können nicht als medizinisch verbindliche Angaben betrachtet werden.)

01 Geschlecht 01 Mann 02 Frau

02 Alter 10 — 99

03 Größe 100---220

04 Gewicht 20 — 150

05 FETT ≤ 19 Untergewicht

FETT = (20 — 25) Normales Gewicht

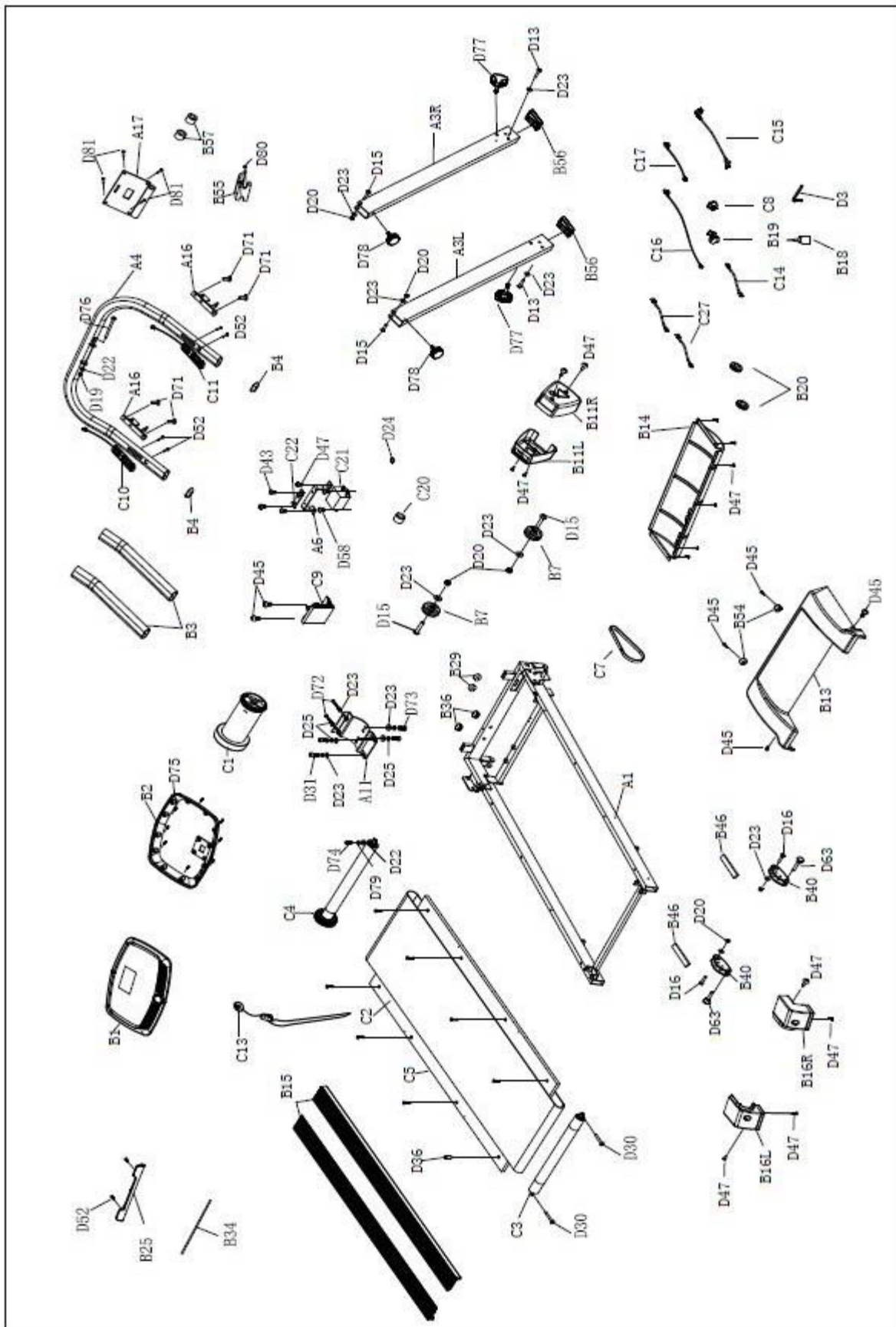
FETT = (25 — 29) Übergewicht

---

## **1.13 WEITERE FUNKTIONEN**

**1.13.1** Das Gerät schaltet automatisch in den Energiesparmodus, wenn nach 10 Minuten im LEERLAUF keine Aktion durchgeführt wird. Das Display und die Hintergrundbeleuchtung des Computers sind ausgeschaltet. Durch Drücken einer beliebigen Taste nimmt es seine Tätigkeit wieder auf.

**1.13.2** Der Zeit-Countdown, der Kalorien-Countdown und der Strecken-Countdown können einzeln eingestellt werden, den letzten Parameter drücken um den Lauf einzustellen, der Einstellparameter ist Countdown, andere anzeigen normale Werte.



**A-Welding parts**

No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
A1	Main frame	1		A6	Filter supporter	1
A3L	Left upright tube	1		A11	Motor bracket	1
A3R	Right upright tube	1		A16	Handrail connecting tube	2
A4	Handrail bracket	1		A17	Computer supporter	1
<b>B-Plastic parts</b>						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
B1	Computer chip	1		B16R	Right rear cover	1
B1-1	Overlay	1		B18	Silicon oil	1
B1-2	Membrane key	1		B19	Power buckle	1
B1-3	Computer panel	1		B20	Lin protect plug	2
B2	Computer lower cover	1		B25	Bookshelf	1
B3	Foam	2		B29	Cushion	2
B4	Inner plug	2		B34	Rubber pad	1
B7	Transport wheel	2		B36	Inner plug	2
B11L	Left side cover	1		B40	3 section adjust sheet	2
B11R	Right side cover	1		B46	Rubber pad	2
B13	Motor upper cover	1		B54	Cushion	2
B14	Motor lower cover	1		B55	Computer limitation pivot	1
B15	Side rails	2		B56	Inner plug	2
B16L	Left rear cover	1		B57	Plastic bushing	2
<b>C-Drive parts</b>						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
C1	DC motor	1		C13	Safety key	1
C2	Running belt	1		C14	Single line (Red) 300	1
C3	Rear roller	1		C15	Power line	1
C4	Front roller	1		C16	Upper line	1
C5	Running board	1		C17	Lower line	1
C7	Motor belt	1		C20	Magnetic ring	1
C8	Power switch	1		C21	Choke	1
C9	Controller	1		C22	filter	1
C10	Left handrail button	1		C27	Single line (black) 300	2
C11	Right handrail button	1				
<b>D-Hardware parts</b>						
No.	Description	Qty		No.	Description	Qty
D3	Allen wrench T5	1		D52	Screw ST4.2X16	6

D13	Bolt M8X15	2		D58	Screw ST3.5X16	2
D15	Bolt M8X40	4		D63	Pin $\phi$ 9.8X45	2
D16	Bolt M8X45	2		D71	Bolt M8X15	4
D19	Nylon nut M6	1		D72	Bolt M8X25	2
D20	Nylon nut M8	6		D73	Bolt M8X12	2
D22	Washer M6	2		D74	Bolt M6X25	1
D23	Washer M8	14		D75	Screw ST4.2X8	8
D24	Spring washer M5	1		D76	Bolt M6X110	1
D25	Spring washer M8	6		D77	Knob M12	2
D30	Bolt M6X60	2		D78	Knob M8	2
D31	Bolt M8X20	2		D79	Spring washer M6	1
D36	Bolt M6X25	8		D80	Bolt M5X8	2
D43	Bolt M4X20	2		D81	Bolt M6X16	4
D44	Bolt M5X12	1				
D45	Bolt M5X15	6				
D47	Screw ST4.2X16	19				

Remark: if the customer need the PCB board, they should buy it separately.



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)