

# *everfit*

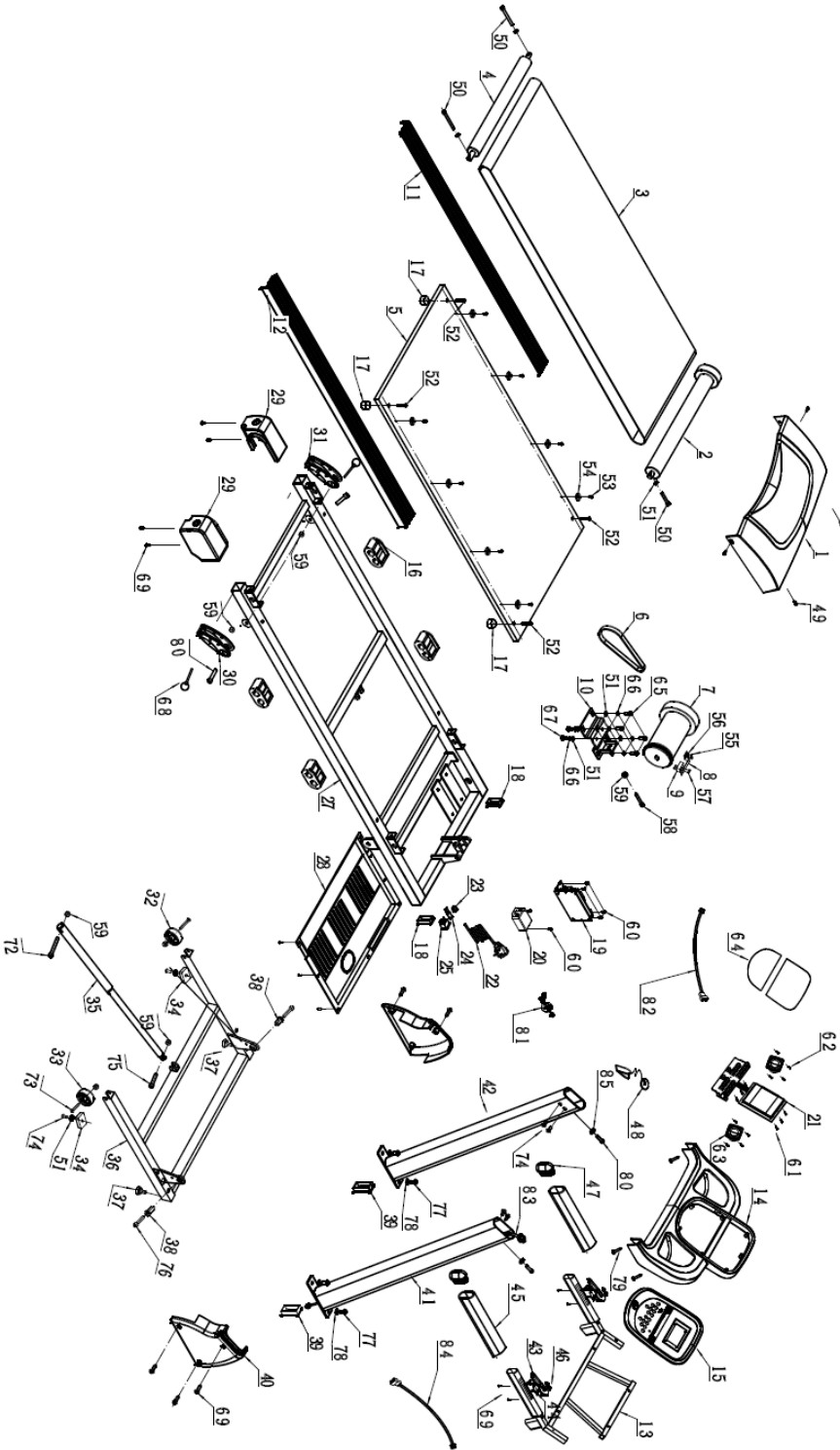
## BEDIENUNGSANLEITUNG



# TFK350



# EXPLOSIONSZEICHNUNG



**TEILELISTE**

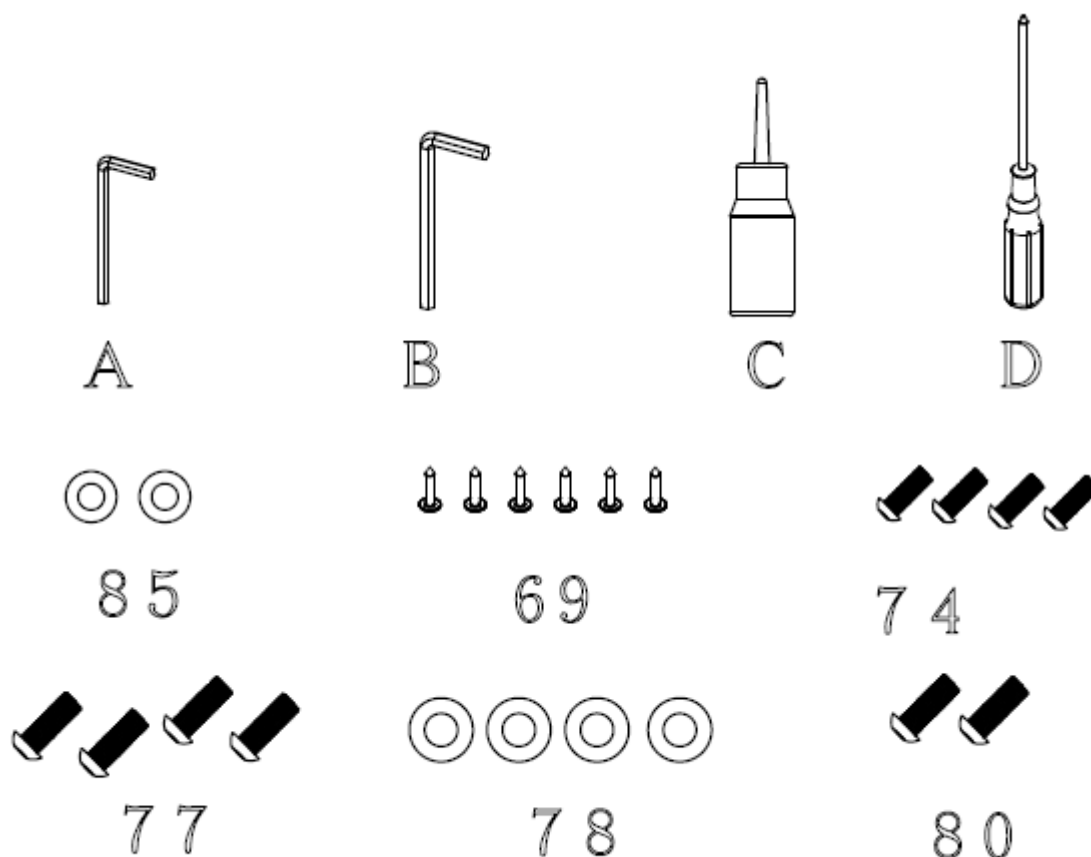
<b>BAUTEIL-NR.</b>	<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>MENGE</b>
1	MOTORABDECKUNG	1
2	VORDERE WALZE	1
3	LAUFBAND	1
4	HINTERE WALZE	1
5	LAUFDECK	1
6	BANDMOTOR	1
7	MOTOR	1
8	GESCHWINDIGKEITSSENSOR-HALTERUNG	1
9	GESCHWINDIGKEITSSENSOR	1
10	MOTORHALTERUNG	1
11	LINKE SCHIENE	1
12	RECHTE SCHIENE	1
13	KONSOLENHALTERUNG	1
14	HAUPTKONSOLE	1
15	COMPUTER	1
16	KIESELSÄURE GASDÄMPFER	4
17	FESTES AUFLAGER DES LAUFDECKS	4
18	VORDERE ENDKAPPE LAUFDECKRAHMEN	2
19	STEUERPLATINE	1
20	FILTER	1
21	STEUERPLATINE COMPUTER	1
22	STROMKABEL	2
23	KABELDURCHFÜHRUNG	1
24	SICHERUNG	1
25	EIN-/AUSSCHALTER	1
26	ANTRIEBSRAD	2
27	LAUFDECKRAHMEN	1
28	MOTORWANNE	1
29	ENDKAPPE	2
30	MANUELLE STEIGUNGSEINSTELLUNG LINKS	1
31	MANUELLE STEIGUNGSEINSTELLUNG RECHTS	1
32	LINKES TRANSPORTRAD AM GRUNDRAHMEN	1
33	RECHTES TRANSPORTRAD AM GRUNDRAHMEN	1
34	GUMMI-AUFLAGER	2
35	STÜTZE	1
36	GRUNDRAHMEN	1
37	NIVELLIERFUSS AM RAHMEN	2
38	VERBINDUNGSHÜLSE FÜR LAUFDECK	2
39	VORDERE ENDKAPPE GRUNDRAHMEN	2
40	STÜTZEN-SCHUTZABDECKUNG	2

41	RECHTE STÜTZE	1
42	LINKE STÜTZE	1
43	DIREKTE STEUERTASTE	2
44	LEITERPLATTE FÜR DIREKTE STEUERUNG	2
45	SCHAUMSTOFFHÜLSE	2
46	TASTE FÜR DIREKTE STEUERUNG	4
47	ENDKAPPE GRIFFSTANGE	2
48	SICHERHEITSSCHLÜSSEL	1
49	ST4,8 x 16 SCHRAUBE	11
50	M8 x 85 INBUSSCHRAUBE	3
51	φ 8 UNTERLEGSCHIEBE	13
52	M8 x 65 INBUSSCHRAUBE	4
53	ST4,2 x 15 SCHRAUBE	8
54	SCHIENENFÜHRUNG	8
55	5/32 SCHRAUBEN	2
56	5/32-SICHERUNGSRINGE	2
57	ST2,9 x 8 SCHRAUBE	4
58	M8 x 70 INBUSSCHRAUBE	1
59	M8 NYLONMUTTER	7
60	ST4,2 x 20 SCHRAUBE	6
61	ST2,9 x 8 SCHRAUBE	9
62	ST2,9 x 12 SCHRAUBE	8
63	LAUTSPRECHER	2
64	ABDECKUNG	1
65	M8 x 20 INBUSSCHRAUBE	4
66	φ 8 FEDERSCHIEBE	6
67	M8 x 12 SCHRAUBEN	2
68	STECKER	2
69	ST4,2 x 15 SCHRAUBE	10
70	M8 x 25 SCHRAUBEN	2
71	Φ 16 UNTERLEGSCHIEBE AUS KUNSTSTOFF	2
72	M8 x 45 INBUSSCHRAUBE	1
73	M8 x 50 INBUSSCHRAUBE	2
74	M8 x 20 INBUSSCHRAUBE	8
75	M8 x 35 INBUSSCHRAUBE	1
76	M8 x 60 INBUSSCHRAUBE	2
77	M10 x 20 INBUSSCHRAUBE	4
78	φ 10 UNTERLEGSCHIEBE	6
79	ST4,2 x 20 SCHRAUBE	4
80	M8 x 25 INBUSSCHRAUBE	4
81	MAGNETRING	2
82	ANSCHLUSSKABEL 3	1
83	ANSCHLUSSKABEL 2	1
84	ANSCHLUSSKABEL 1	1
85	Φ8 GEWÖLBTE UNTERLEGSCHIEBE	2

## VERGLEICHSTABELLE - MONTAGEZUBEHÖR

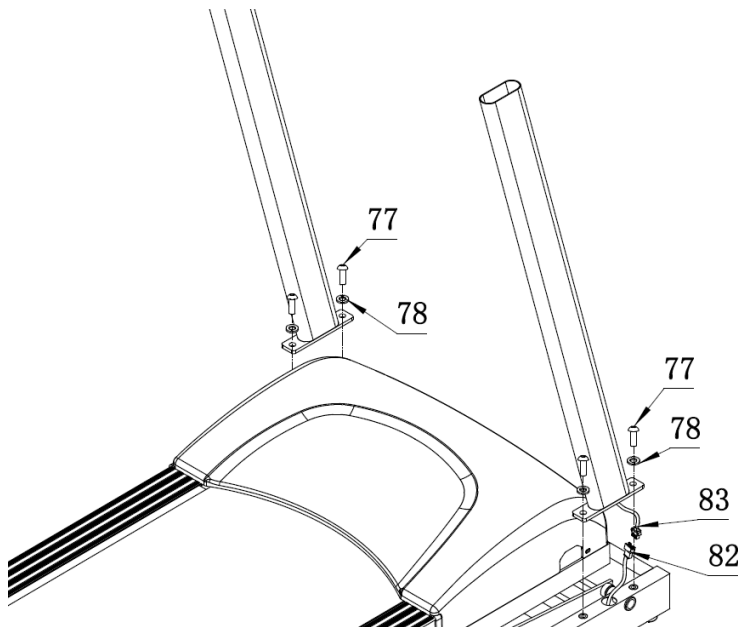
In der nachfolgenden Tabelle ist das für die Montage erforderliche Material aufgeführt. Sie soll Ihnen die Identifikation des Montagezubehörs erleichtern.

Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE
69	ST4,2 x 15 SCHRAUBE	6
74	M8 x 20 INBUSSCHRAUBE	4
77	M10 x 20 INBUSSCHRAUBE	4
78	φ 10 UNTERLEGSCHLEIBE	4
80	M8 x 25 INBUSSCHRAUBE	2
85	Φ8 GEWÖLBTE UNTERLEGSCHLEIBE	2
A	5 mm INBUSSCHLÜSSEL	1
B	6 mm INBUSSCHLÜSSEL	1
C	SCHMIERMITTEL	1
D	SCHRAUBENDREHER	1



## MONTAGEANLEITUNG

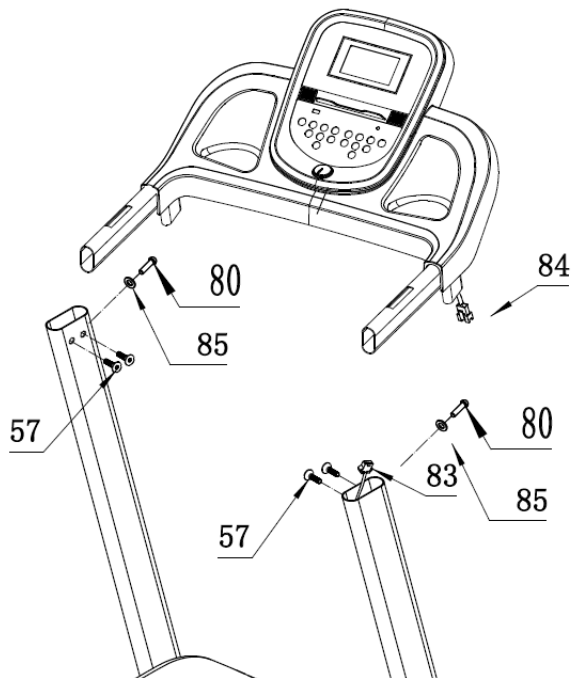
**WARNUNG:** Bitte alle Schrauben und Unterlegscheiben einschrauben/einsetzen und dann fest anziehen.



### SCHRITT 1:

Schließen Sie als erstes die Anschlusskabel an.

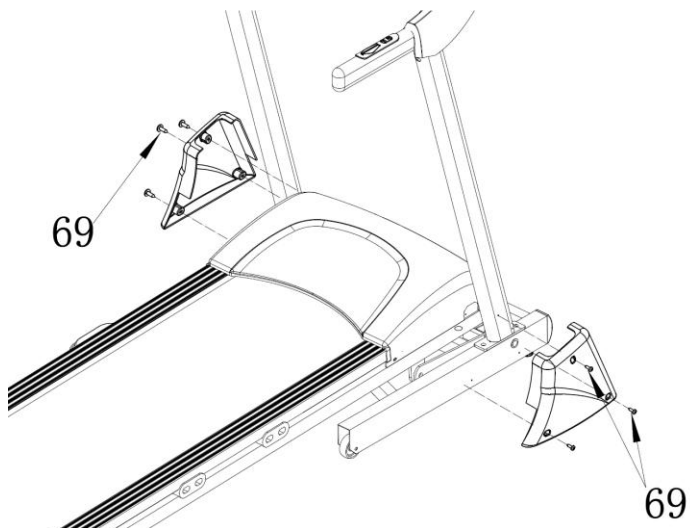
Montieren Sie dann die Stützen mit 10 x 20 INBUSSCHRAUBEN (77) und  $\Phi$  10 UNTERLEGSSCHEIBEN (78) am Grundrahmen.



### SCHRITT 2:

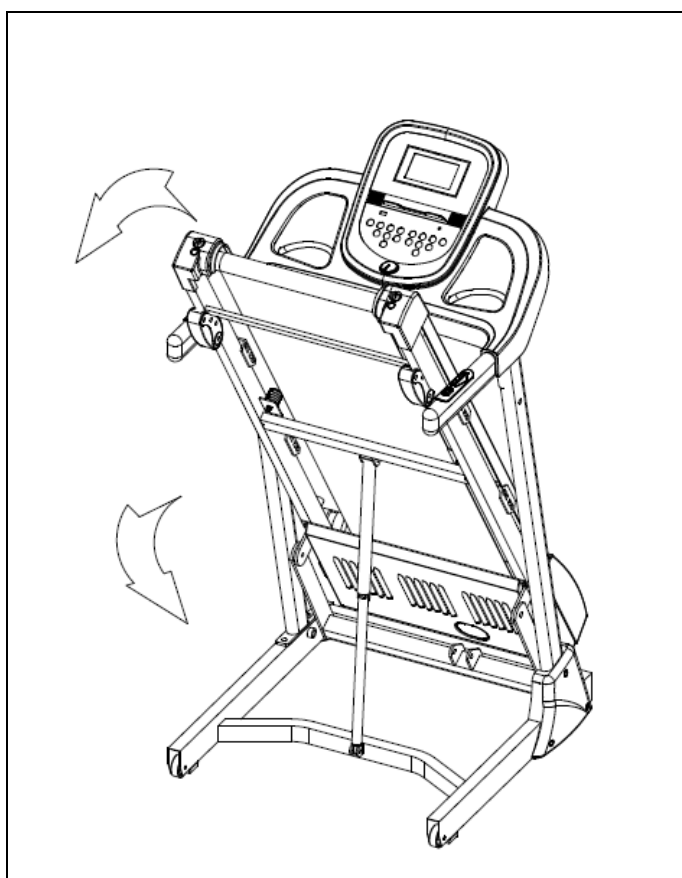
Schließen Sie als erstes die Anschlusskabel an.

Montieren Sie den Computer mit ST2,9 x 8 SCHRAUBEN (57),  $\phi$  8 GEWÖLBTEN UNTERLEGSSCHEIBEN (85) und M8 x 25 INBUSSCHRAUBEN (80) an den Stützen.



### **SCHRITT 3:**

Befestigen Sie die Schutzabdeckung mit ST4,2 x 15 SCHRAUBEN (69) an den Stützen.



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

Auf- und Zusammenklappen des Laufbandes:

Aufklappen des Gerätes:

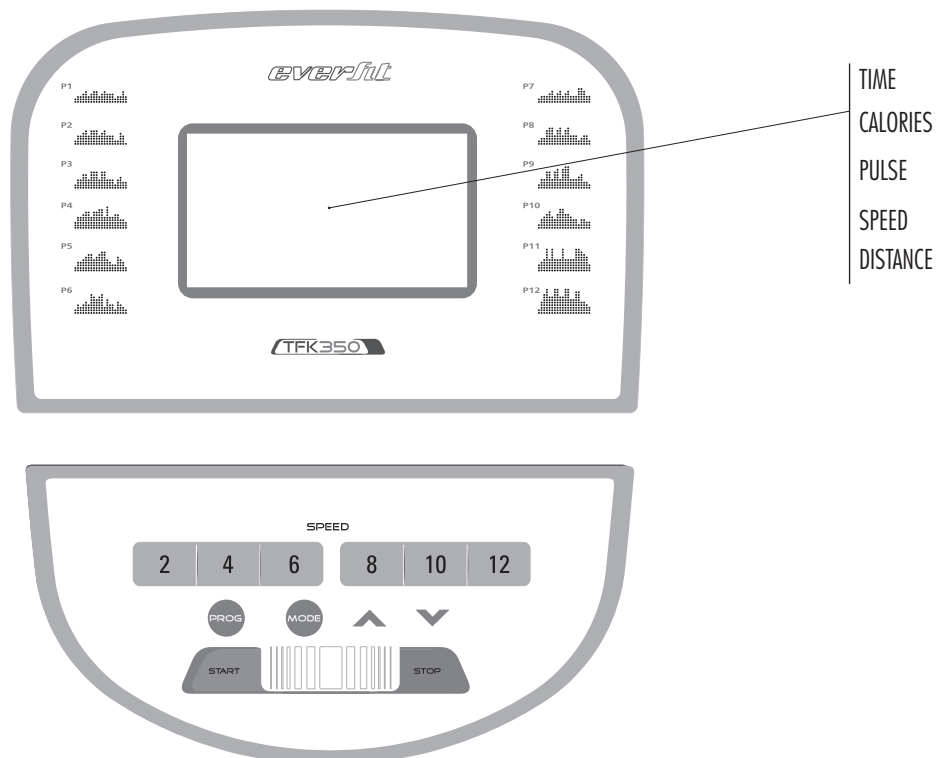
1. Treten Sie gegen die Stütze.
2. Greifen Sie die oberen Abdeckungen und ziehen Sie das Laufband langsam zum Boden hin, bis es auf ihm aufliegt.



Zusammenklappen des Laufbandes:  
 Mit beiden Händen die unteren  
 Abdeckungen umfassen und das  
 Laufband anheben.

## BEDIENUNG DES COMPUTERS

### Display-Aufbau



# Bedienung

## 1. Beschreibung des Displays:

Funktionsweise des LCD-Displays

1. „TIME“ (ZEIT)-Fenster: Anzeige der Trainingszeit.
2. „DIST“ (STRECKE) Strecken-Fenster: Anzeige der während des Trainings zurückgelegten Strecke.
3. „CAL“ (KAL)-Fenster: Anzeige der während des Trainings verbrauchten Kalorien.
4. „PULSE“ (PULS)-Display: Anzeige der Herzfrequenz
5. „SPEED“ (GESCHWINDIGKEIT)-Display: Anzeige der Laufgeschwindigkeit. Während der Startphase wird von 5 Sekunden auf 0 zurück gezählt: 5, 4, 3, 2, 1; eingestelltes PROG. auf dem Display werden P1 ~ P12 angezeigt.

## 2. Funktionen der Tasten:

### 1. „PROGRAM“-Taste:

1.1 Programm-Wahltasten Die Wahl erfolgt in der folgenden Reihenfolge: Manuelle Steuerung - P1 - P12 - U1 - U2 - U3 - FETTVERBRENNUNG.

1.2 Für die Fettverbrennung müssen folgende Parameter in der angegebenen Reihenfolge eingegeben werden: „Name“, „Alter“, „Körpergröße“, „Körpergewicht“.

### 2. „MODE“-Taste:

2.1 Der Standby-Modus entspricht der Auswahl-Taste für den Countdown-Modus. Die Wahl erfolgt in der folgenden Reihenfolge: Manuelle Steuerung - Zeit-Countdown - Strecken-Countdown - Abkühl-Countdown.

3. „START“-Taste: Start-Taste. Durch Drücken dieser Taste läuft das Laufband nach 5 Sekunden mit der geringsten Geschwindigkeit oder der programmierten Standardgeschwindigkeit an.

4. „STOP“-Taste: Stopp-Taste. Durch Drücken dieser Taste bremst das Laufband ab und hält dann an.

5. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) ▲, ▼: Mit diesen Tasten wird die Geschwindigkeit erhöht oder verringert. Die Geschwindigkeit kann während des Trainings angepasst werden. Darüber hinaus können mit diesen Tasten die Parameter eingestellt werden, wenn das Laufband steht.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT) (2.4.6.8.10.12): Taste zur schnellen Anpassung der Geschwindigkeit.

6. Tasten am linken Handlauf: Einstellung der Steigung.

7. Tasten am rechten Handlauf: Einstellung der Geschwindigkeit.

## 3. Hauptfunktionen:

Das Gerät einschalten. Alle Fenster leuchten nun für 2 Sekunden auf, dann schaltet das Display in den Stand-by-Zustand um.

### 3.1 Schnellstart (Manuelle Steuerung):

Drücken Sie die Start-Taste. Das Laufband läuft nach 5 Sekunden mit der geringsten Geschwindigkeit an. Stellen Sie nun mithilfe der Tasten SPEED (GESCHWINDIGKEIT) ▲ / ▼ und der Tasten für die schnelle Einstellung der Geschwindigkeit die Geschwindigkeit ein. Bestimmen Sie dann mithilfe der Tasten INCLINE (STEIGUNG) ▲, ▼ und den Tasten für die schnelle Einstellung der Steigung die Steigung ein. Drücken Sie die Stopp-Taste, um das Training zu unterbrechen, oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel.

### 3.2 Countdown-Modus:

Drücken Sie die Taste „MODE“ (MODUS) und wählen Sie dann einer der Optionen: Zeit

(Time)-Countdown, Strecken (Distance)-Countdown, Abkühl (heat down)-Countdown. Im zugehörigen Fenster wird der blinkende Standardwert angezeigt. Stellen Sie nun mithilfe der Tasten „SPEED (GESCHWINDIGKEIT) ▲ / ▼“ den gewünschten Wert ein. Drücken Sie die START-Taste. Das Laufband läuft nach 5 Sekunden mit der geringsten Geschwindigkeit an. Stellen Sie nun mithilfe der Tasten SPEED (GESCHWINDIGKEIT) ▲ / ▼ und der Tasten für die schnelle Einstellung der Geschwindigkeit die Geschwindigkeit ein. Bestimmen Sie dann mithilfe der Tasten INCLINE (STEIGUNG) ▲, ▼ und den Tasten für die schnelle Einstellung der Steigung die Steigung ein. Wenn die Anzeige 0 erreicht, bremst das Laufband ab und kommt dann zum Stehen. Um das Training zu unterbrechen können Sie die „STOPP“-Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel ziehen.

### 3.3 Voreingestellte Programme:

Drücken Sie die Taste „PROGRAM“ und wählen Sie eines der integrierten Programme von P1 - P12 aus. Im „TIME“ (ZEIT)-Fenster blinkt nun der Standardwert, den Sie durch Drücken der Tasten „SPEED (GESCHWINDIGKEIT) ▲ / ▼“ auf die gewünschte Trainingszeit einstellen können. Die voreingestellten Programme sind in 20 Segmente unterteilt, die jeweils 1/20 der eingestellten Laufzeit entsprechen. Drücken Sie die START-Taste. Das Laufband läuft nach 3 Sekunden mit der für den 1. Abschnitt programmierten Geschwindigkeit an. Wenn ein Abschnitt beendet ist, beginnt automatisch der nachfolgende, und das Band läuft mit der für diesen Abschnitt programmierten Geschwindigkeit weiter. Wenn alle Abschnitte beendet sind, bremst das Laufband ab und kommt dann zum Stehen. Mit den Tasten „SPEED (GESCHWINDIGKEIT) ▲ ▼“ und den Tasten für die „schnelle Geschwindigkeitsanpassung“ können Sie jederzeit die Geschwindigkeit anpassen. Durch Drücken der Tasten „INCLINE (STEIGUNG) ▲ / ▼“ können Sie die Steigung anpassen. Wenn mit einem neuen Trainingsabschnitt begonnen wird, läuft das Band jedoch wieder automatisch mit den programmierten Parametern. Um das Training zu unterbrechen, können Sie die „STOPP“-Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel ziehen.

### 3.4 Benutzerdefinierte Programmierung (U1 - U3):

Zusätzlich zu den 12 systemeigenen Programmen stehen drei benutzerdefinierte Programme zur Verfügung. Sie können vom Benutzer nach eigenem Belieben programmiert werden: U1, U2, U3.

#### 1. Benutzerdefinierte Programmeinstellungen:

Drücken Sie im Stand-by-Modus die „PROGRAMM“-Taste, bis das gewünschte benutzerdefinierte Programm (U1 bis U3) angezeigt wird. Drücken Sie dann die „MODE“ (MODUS)-Taste, um die Einstellungen vornehmen zu können. Stellen Sie dann mit den Tasten „SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +“ und „SPEED (GESCHWINDIGKEIT) -“ oder den Tasten für die schnelle Geschwindigkeitseinstellung die Geschwindigkeit des ersten Trainingsabschnitts ein. Programmieren Sie dann alle Trainingsabschnitte einschließlich des 20. (die Streckenanzeige zeigt S1 - S20 an). Nach der Einstellung werden die Daten dauerhaft bis zum nächsten Reset dauerhaft gespeichert. Bei einem Stromausfall gehen diese Daten nicht verloren.

#### 2. Starten eines benutzerdefinierten Programms:

A. Drücken Sie im Standby-Modus die „PROGRAMM“-Taste, bis Sie das gewünschte benutzerdefinierte Programm (U1-U3) angezeigt wird. Stellen Sie dann die gewünschte Laufzeit ein und drücken die auf „Start“.

B. In einem benutzerdefinierten Programm kann durch Drücken der START-Taste sofort mit dem Training begonnen werden, wenn die Zeit bereits eingestellt wurde.

### 3. Beschreibung der benutzerdefinierten Programmeinstellungen:

Jedes Programm ist in 20 Trainingsabschnitte eingeteilt. Stellen Sie für alle 20 Trainingsabschnitte die Geschwindigkeit, die Steigung und die Trainingsdauer ein, um dann mit der Start-Taste das Laufband einschalten zu können.

4. Während des Trainings kann mit den Tasten „SPEED +“, und „SPEED -“ die Geschwindigkeit angepasst werden. Wenn ein Abschnitt beendet ist, beginnt automatisch der nachfolgende, und das Band läuft mit der für diesen Abschnitt programmierten Geschwindigkeit weiter.

### 4. Messung der Herzfrequenz:

Umfassen Sie mit beiden Händen den linken und rechten Rand auf. Nach ca. 5 Sekunden wird im „PULSE“ (PULS)-Fenster ihre Herzfrequenz angezeigt. Wenn Sie einen genauen Wert erzielen möchten, halten Sie das Laufband während der Messung an, und messen Sie mindestens 30 Sekunden lang. Die gemessene Herzfrequenz dient ausschließlich zu Trainingszwecken und als Referenzwert. Sie kann nicht als eine medizinisch relevante Messung betrachtet werden.

### 5. Fettverbrennungs-Modus:

Drücken Sie im Stand-by-Modus die Taste „PROGRAMM“, um den „Fat“ (Fettverbrennungs)-Modus anzuzeigen. Drücken Sie nun die „MODE“ (MODUS)-Taste, um die Parameterkategorie auszuwählen („Name“, „Alter“, „Körpergröße“, „Körpergewicht“). Im entsprechenden Fenster wird Folgendes angezeigt: „-1“, „- 2“, „- 3“, „- 4“. Drücken Sie für jede Parameter-Kategorie die Tasten „SPEED (GESCHWINDIGKEIT) ▲, ▼“, um den Parameterwert einzustellen. Wenn alle Parameter eingestellt sind, drücken Sie erneut die Taste „MODE“ (MODUS). Im entsprechenden Fenster wird „- 5“ und „---“ angezeigt. Nehmen Sie nun die Messposition ein: Umfassen Sie das Metall am rechten und linken Handlauf. Nach ca. 5 Sekunden wird im entsprechenden Fenster Ihr Körperfettanteil angezeigt.

#### 5.1 Parameter-Eingabedisplay und Einstellbereich

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	

#### 5.2 Kontrolle des Körperfettanteils

Körperfettanteil (BMI)	Fettleibigkeitskategorie
< 19	schlank
20 - 25	normal
25 - 29	übergewichtig
≥ 30	fettleibig

## 6. Sicherheitsfunktion

Jedes Mal, wenn die Sicherheitssperre ausgelöst wird, hält das Laufband schnell an und alle Daten werden gelöscht. Alle Fenster zeigen „---“ an. Alle normalen Trainingsaktivitäten müssen bei geschlossener Sicherheitssperre durchgeführt werden.

## 7. Integrierte Programmdaten-Tabelle

Trainingsabschnitt Programm		Stellen Sie die Zeit für die 20 Zeitabschnitte ein = verlängern oder verkürzen Sie die Laufzeit																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	GESCHWINDIGKEIT	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	GESCHWINDIGKEIT	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	GESCHWINDIGKEIT	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	GESCHWINDIGKEIT	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3



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)