

everfit

Dansk Manual

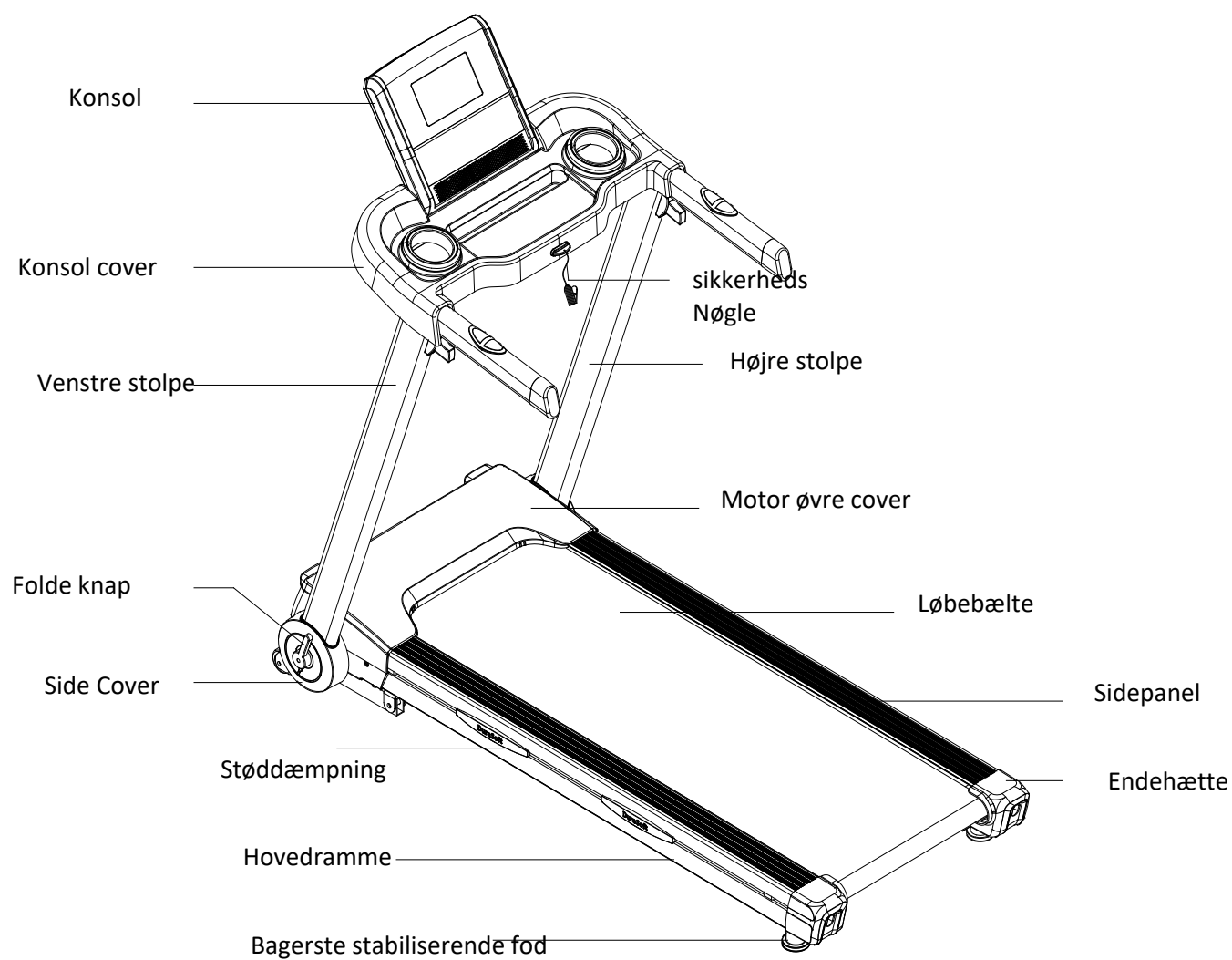


APP READY 3.0

TFK495 SLIM



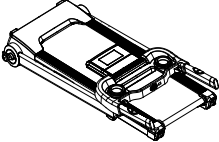
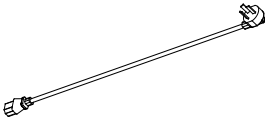
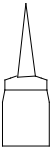
Produktbeskrivelse



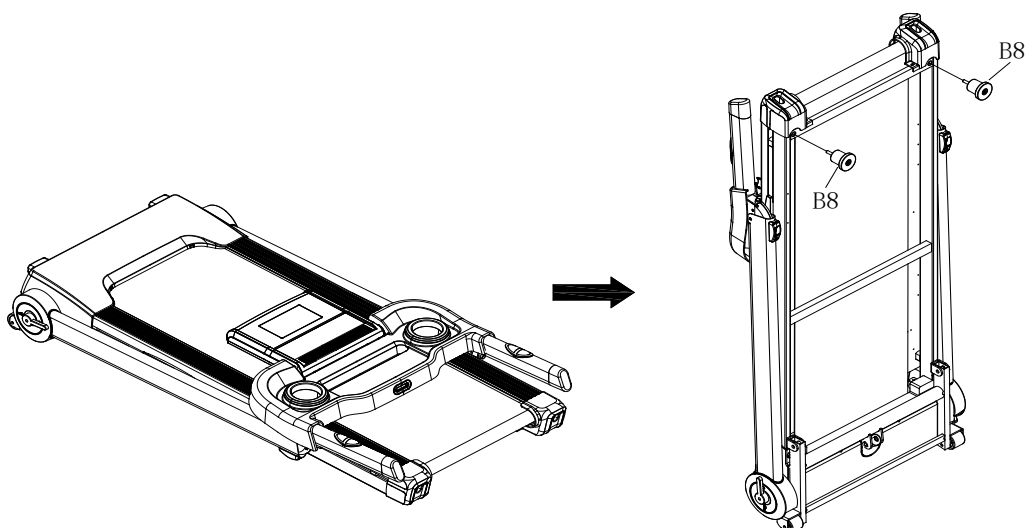
SAMLEVEJLEDNING

OBS: Udfør følgende handlinger efter at have kontrolleret, at alle skruer er spændt, og at alt er i orden. Læs venligst instruktionerne omhyggeligt, før du bruger løbebåndet.

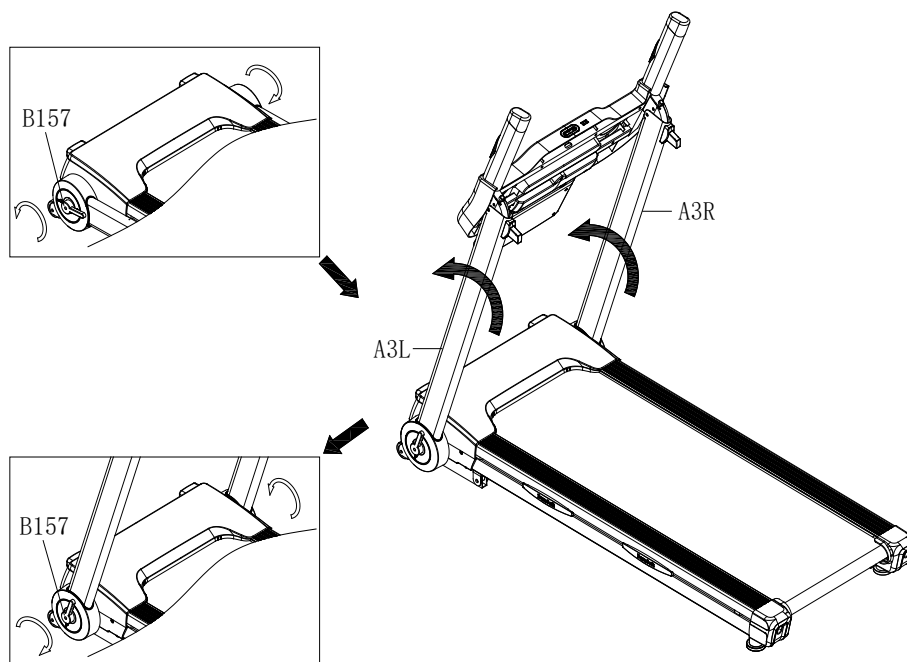
TRIN 1: Åbn kartonen, og tag alle delene ud, som er angivet i nedenstående skema.

Løbebåndsstel: 1 sæt 	B8 Bagerste stabilisatorfod: 2 stk. 	C13 Sikkerhedsnøgle: 1 stk.  Updated Drawing	C15 strømkabel: 1 stk. 
B18 silikoneolie: 1 stk. 	D3 Unbrakonøgle T5: 1 stk. 	D92 Unbrakonøgle T8: 1 stk. 	

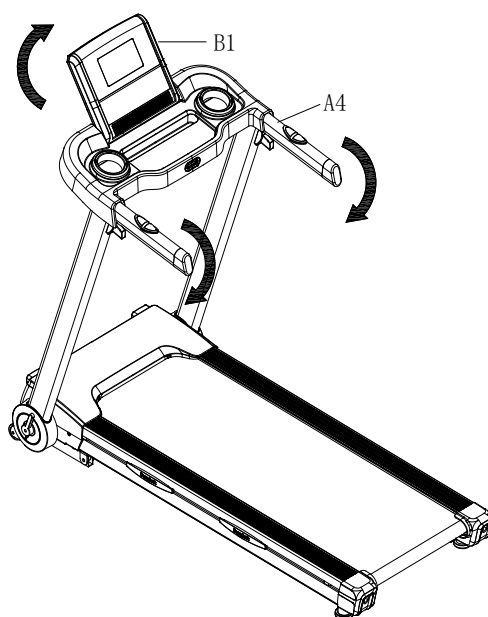
TRIN 2: Tag løbebåndsstellet ud af kartonen, og løft løbebåndet op i stående position som vist. Spænd den bageste stabilisatorfod (B8) fast på løbebåndsstellet.



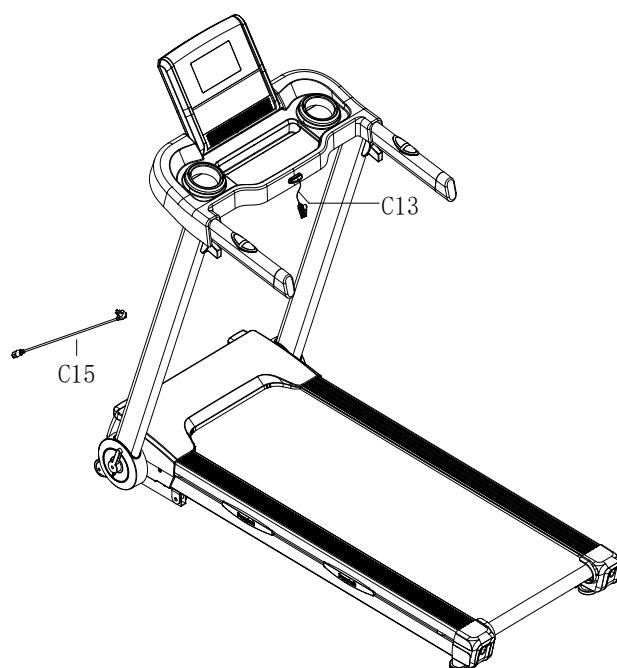
TRIN 3: Drej begge foldehåndtag (B157) på venstre/højre opstandere (A3L/A3R) mod uret. Hold og løft venstre/højre opstandere (A3L/A3R), og drej begge foldehåndtag (B157) med uret for at låse begge opstandere.



TRIN 4: Hold fast i venstre og højre håndtag (A4), og tryk det ned, indtil du hører en "ur"-lyd for at låse det på plads. Drej konsollen (B1) til den passende læsevinkel.



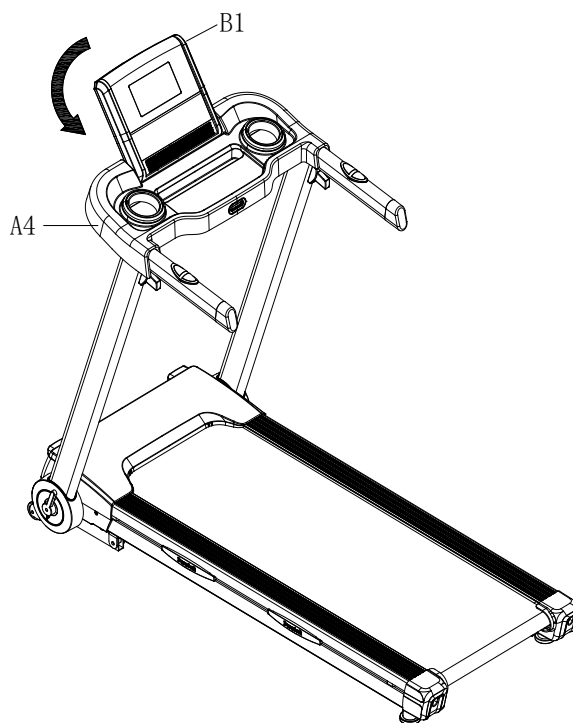
TRIN 5: Placer strømkablet (C15) og sikkerhedsnøglen (C13) på.



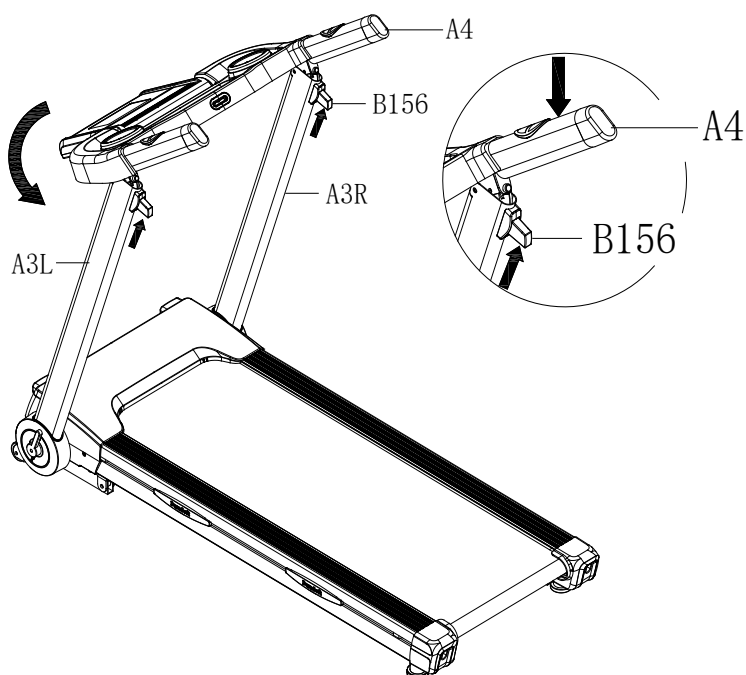
TRIN 6: Efter installationen skal du trykke på startknappen og justere hastighedsniveauet til under 3 km/t. Kontroller derefter løbebåndet for at se, om det løber jævnt eller ej. Stramhedsniveauet bestemmes ud fra glathed og ujævnheder. Når kontrollen er fuldført, skal du flytte løbebåndet til det passende sted til træning.

FOLDNINGSINSTRUKTIONER

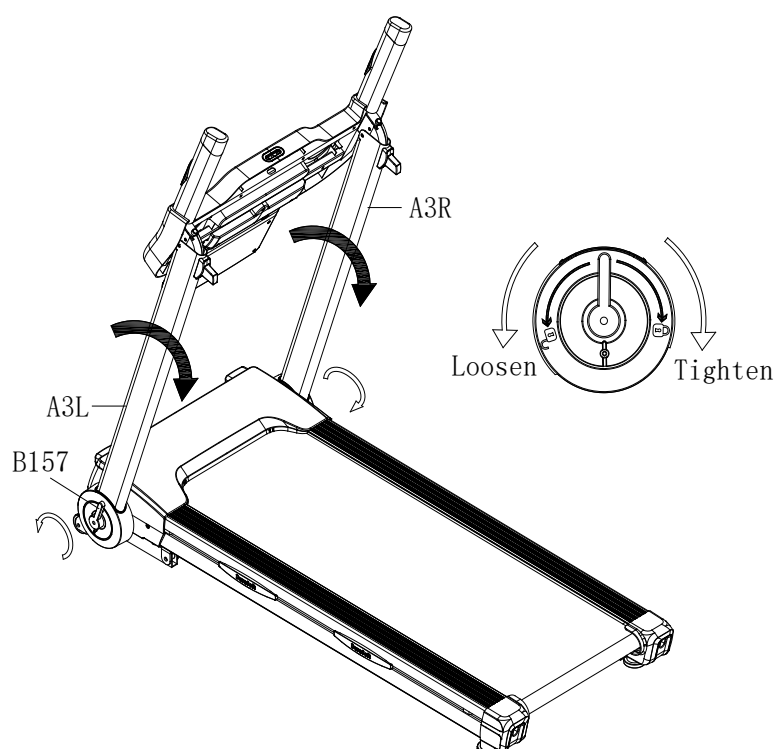
TRIN 1: Drej konsollen (B1) bagud, så den er vandret med styret (A4).



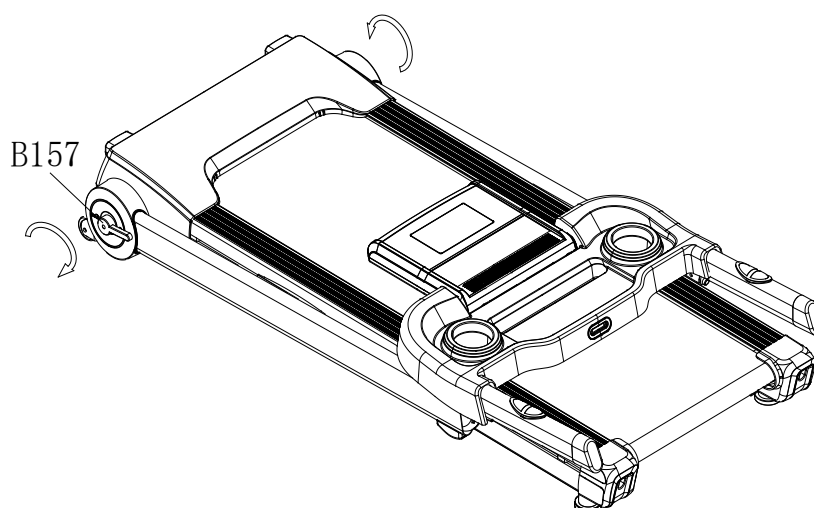
TRIN 2: Tryk let ned på styret (A4), og tryk samtidig på foldeknappen (B156) på venstre/ højre side. Når styret (A4) er låst op, skal du dreje det tilbage for at fastgøre venstre/ højre stolper (A3L/A3R).



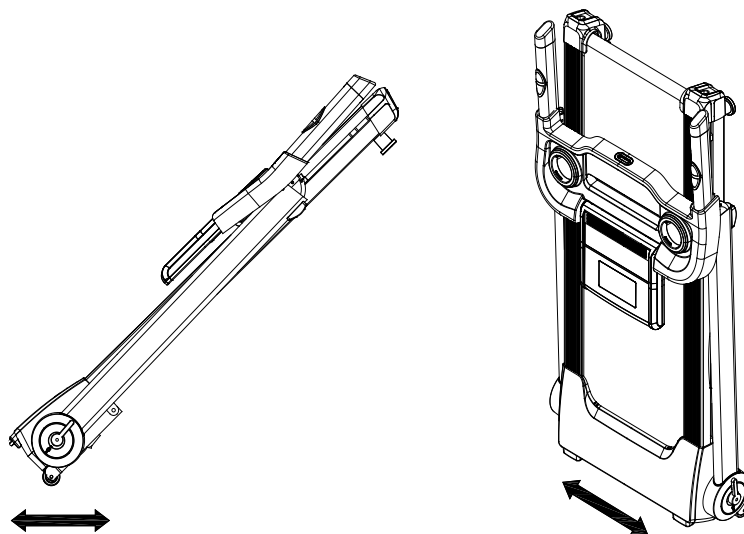
TRIN 3: Drej foldehåndtaget (B157) mod uret i 1 omgang for at løsne venstre/højre opretstående stænger (A3L/A3R) og tryk dem ned for at fastgøre løbebåndets stel.



TRIN 4: Drej foldehåndtaget (B157) 1 omgang med uret for at stramme venstre/højre opretstående stolper (A3L/A3R).

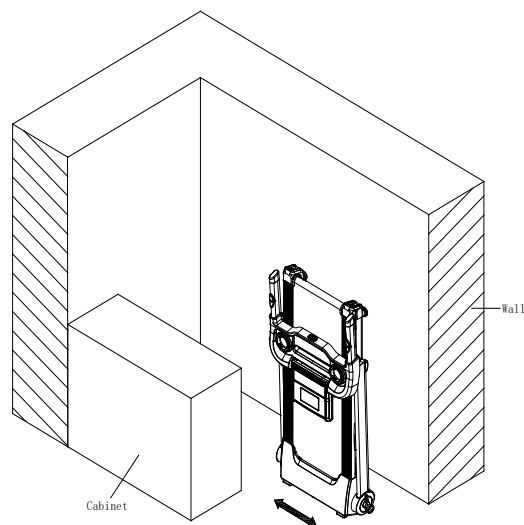


TRIN 5: For at flytte løbebåndet fremad og bagud, løft enden af løbebåndets ramme og sørg for, at transporthjulene rører jorden/gulvet. For at flytte løbebåndet til venstre og højre, skal løbebåndet stå med motordækslets ende tættere på jorden/gulvet.

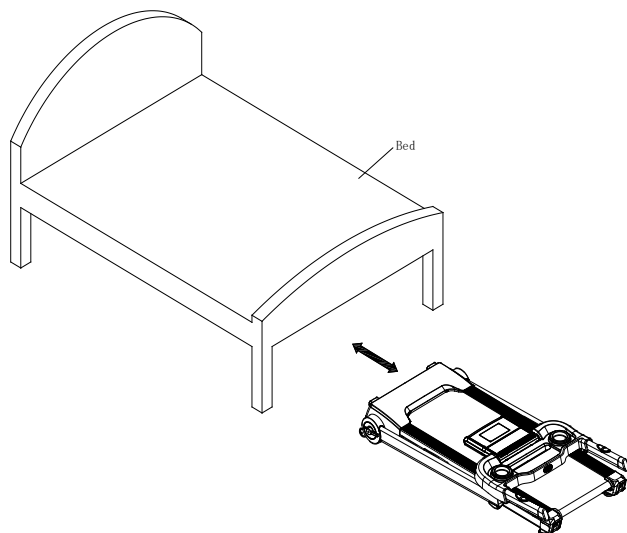


TRIN 6 (til opbevaring): Placer løbebåndet stående op ad væggen for opbevaring, eller placer det under sengen for at spare plads. Løbebåndets højde er 26 cm (skal måles igen på den faktiske prøve). Hvis pladsen er mindre end 26 cm under din seng, skal du opbevare det et andet sted.

Opbevaring mod væg



Placer under sengen



JORDINGSMETODER

Dette produkt skal jordforbindes. Hvis det skulle fungere forkert eller gå i stykker, giver jordforbindelse en vej med mindst modstand for elektrisk strøm for at reducere risikoen for elektrisk stød. Dette produkt er udstyret med en ledning med en jordleder og et jordstik. Stikket skal sættes i en passende stikkontakt, der er korrekt installeret og jordforbundet i overensstemmelse med alle lokale forskrifter og bestemmelser.

FARE – Forkert tilslutning af jordlederen kan resultere i risiko for elektrisk stød. Kontakt en kvalificeret elektriker eller servicetekniker, hvis du er i tvivl om, hvorvidt produktet er korrekt jordforbundet. Modifier ikke det stik, der følger med produktet – hvis det ikke passer til stikkontakten, skal du finde en passende stikkontakt installeret af en kvalificeret elektriker.

Dette produkt er til brug i et nominelt 110V kredsløb og har et jordstik. Sørg for, at produktet er tilsluttet en stikkontakt med samme konfiguration som stikket. Der må ikke anvendes en adapter til dette produkt.

VEDLIGEHOELDESESANVISNING

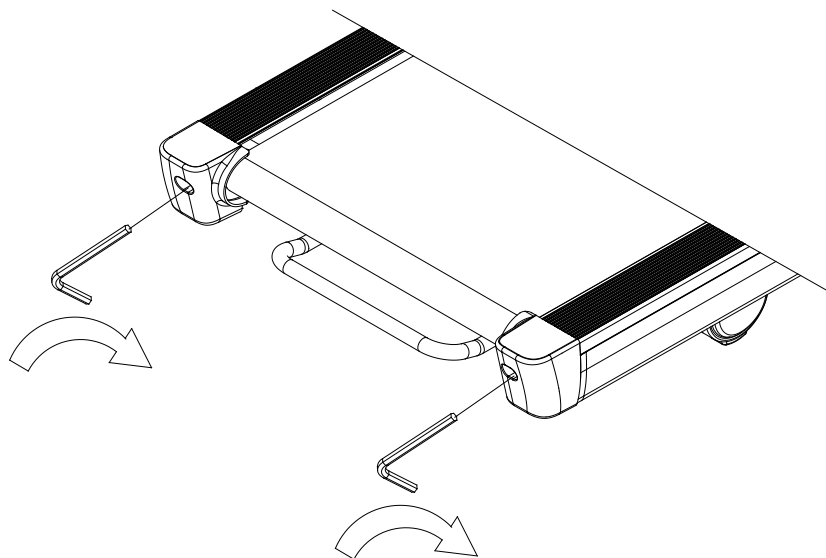
ADVARSEL: Sørg for at trække løbebåndets strømstik ud, før du rengør eller vedligeholder produktet.

RENGØRING: Generel rengøring af enheden vil forlænge løbebåndets levetid betydeligt. Hold løbebåndet rent ved regelmæssigt at tørre støv af. Sørg for at rengøre den udsatte del af løbebåndet på begge sider af løbebåndet og også sideskinnerne. Dette reducerer ophobning af fremmedlegemer under løbebåndet. Sørg for, at skoene er rene. Toppen af båndet kan rengøres med en våd sæbeklud. Vær omhyggelig med at holde væske væk fra indersiden af det motoriserede løbebåndsstel eller fra undersiden af båndet.

ADVARSEL: Tag altid løbebåndets stik ud af stikkontakten, før du fjerner motordækslet. Fjern motordækslet mindst én gang om året, og støvsug under motordækslet. Dette løbebånds løbebånd og løbebånd er udstyret med et forsmurt løbebåndssystem med lav vedligeholdelse. Kræver ikke tilsætning af smøring.

JUSTERING AF BÆLTE

Placer løbebåndet på en plan overflade. Lad løbebåndet køre med cirka 6-8 km/t, og observer løbebåndets afvigelser.

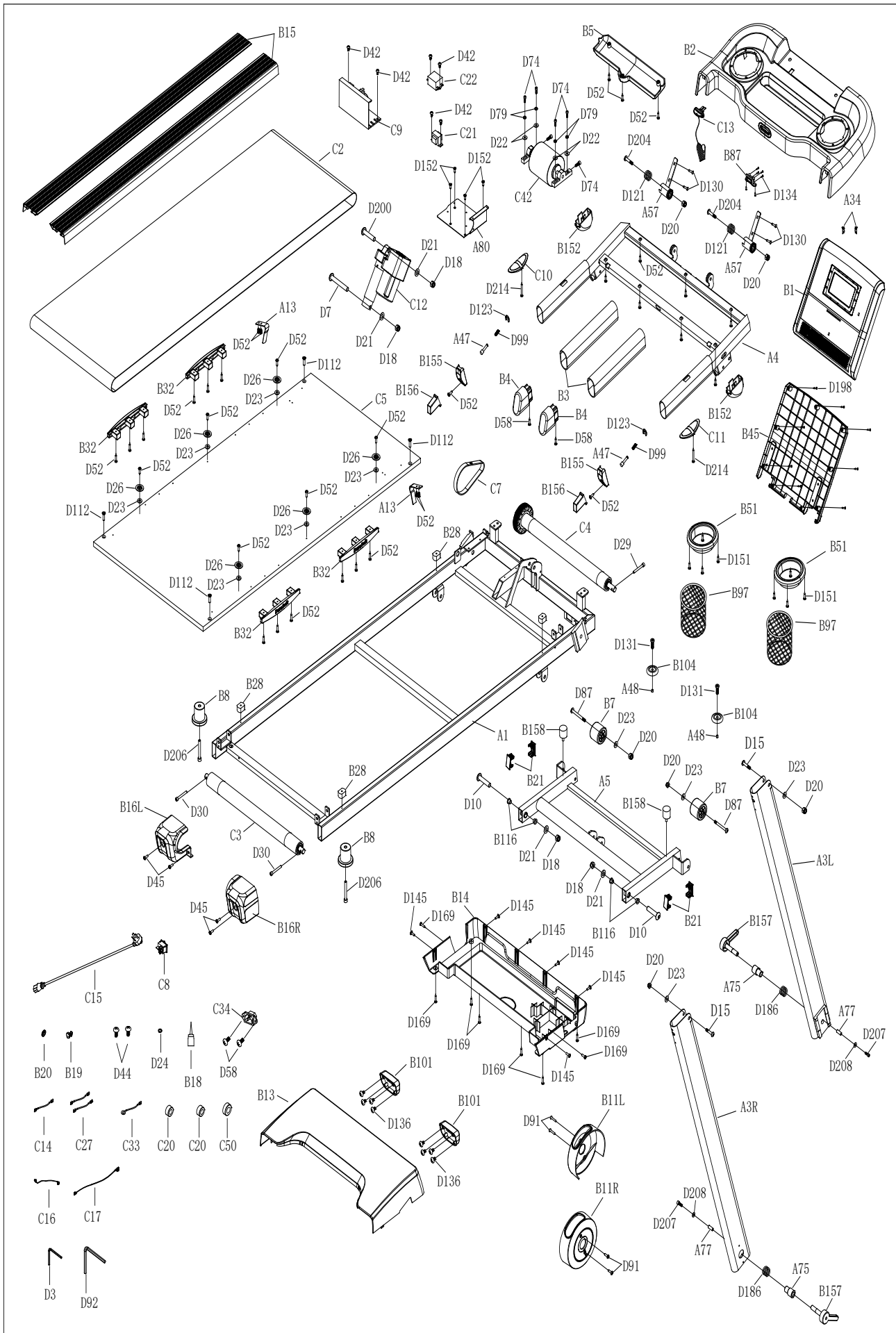


Hvis båndet er flyttet til højre, skal du tage sikkerhedslåsen og tænd/sluk-knappen ud af stikkontakten og dreje den højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret. Sæt derefter tænd/sluk-knappen og sikkerhedslåsen i, få løbebåndet til at køre.

Observer løbebåndets afvigelse. Gentag ovenstående trin, indtil løbebåndet er placeret i midten. Når løbebåndet drejer til venstre, skal du tage sikkerhedslåsen ud af stikkontakten, slukke for strømmen og derefter dreje 1/4 omgang med uret med venstre justeringsbolt, og tænde for sikkerhedslåsen og strømmen for at få løbebåndet til at køre. Kontroller løbebåndets afvigelse. Gentag ovenstående trin, indtil båndet er centreret.

Løbebåndet vil gradvist slappe af efter ovenstående trin eller efter et stykke tid. Tag sikkerhedslåsen ud af stikkontakten og sluk for strømmen. Drej de to justeringsbolte 1/4 omgang med uret, og tænd for sikkerhedslåsen og strømmen for at få løbebåndet til at køre. Stå derefter på båndet for at bekræfte stramheden. Gentag ovenstående trin, indtil båndet er moderat stramt.

EKSPLOSIONSTEGNING



DELELISTE - Engelsk

A. Welding Parts

NO.	DESCRIPTION	QTY
A1	Main Frame	1
A3L	Left Upright	1
A3R	Right Upright	1
A4	Handlebar	1
A5	Incline Bracket	1
A13	Belt Fixation Bracket	2
A34	Safety Key Pin	2
A47	Stopper Pin	2
A48	PU Roller Spacer	2
A57	Upright Folding Bracket	2
A75	Folding Lever Sleeve	2
A76	Resistance Plate	2
A79	Safety Key Pin Holder (delete this part)	1
A80	Inductor & Filter Bracket	1

B. Plastic Parts

NO.	DESCRIPTION	QTY
B1	Console Set	1
B1-1	Overlay	1
B2	Console Cover	1
B3	Handlebar Foam	2
B4	Handlebar End Cap	2
B5	Console Small Back Cover	1
B7	Transport Wheel	2
B8	Rear Stabilizer Foot	2
B11L	Left Side Cover	1
B11R	Right Side Cover	1

B13	Motor Upper Cover	1
B14	Motor Bottom Cover	1
B15	Side Rail	2
B16L	Left End Cap	1
B16R	Right End Cap	1
B18	Silicon Lubrication	1
B19	Cable Clip	1
B20	Wire Protection Plug	1
B21	Squared-shaped Tube Plug	4
B28	Squared-shaped Cushion	4
B32	Oval-Shaped Cushion	4
B45	Console Large Back Cover	1
B51	Water Bottle Holder Ring	2
B87	Safety Key Holder	1
B97	Water Bottle Holder	2
B101	Transportation Wheel Cover	2
B104	Secondary Transportation Wheel	2
B116	Small Incline Bushing	4
B152	Upright Joint Cover	2
B155	Folding Button Base	2
B156	Folding Button	2
B157	Folding Lever	2
B158	Cushion with Screw	2

C. Electronic Parts

NO.	DESCRIPTION	QTY
C2	Running Belt	1
C3	Rear Roller	1
C4	Front Roller	1
C5	Running Deck	1

C7	Drive Belt	1
C8	Power Switch	1
C9	Controller	1
C10	Pulse Sensor on Left Handlebar	1
C11	Pulse Sensor on Right Handlebar	1
C12	Incline Motor	1
C13	Safety Key	1
C14	Single Cable (Brown)	1
C15	Power Cord	1
C16	Upper Section Cable	1
C17	Lower Section Cable	1
C20	Magnetic Ring	2
C21	Inductor	1
C22	Filter	1
C27	Single Cable (Blue)	1
C33	Ground Wire	1
C34	Power Plug	1
C42	Brushless Motor	1
C50	Large Magnetic Ring	1
C56	Rectangle Shaped Magnet (delete this part)	1
C59	Rectangle Shaped Sensor (delete this part)	1

D. Hardware Parts

NO.	DESCRIPTION	QTY
D3	Allen Wrench T5	1
D7	Button Head Cap Screw, M10x60mm	1
D10	Button Head Cap Screw, M10x45mm	2
D15	Button Head Cap Screw. M8x40mm	2
D18	Nylon Nut, M10	4
D20	Nylon Nut, M8	6

D21	Flat Washer, M10	4
D22	Flat Washer, M6	4
D23	Flat Washer, M8	10
D24	Spring Washer, M5	1
D26	Bowl Washer	6
D29	Socket Head Cap Screw, M6x45mm	1
D30	Socket Head Cap Screw, M6x60mm	2
D42	Phillips Rounded Washer Head Screw, M4x10mm	6
D44	Phillips Rounded Washer Head Screw, M5x12mm	2
D45	Phillips Rounded Washer Head Screw, M5x15mm	4
D52	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x16mm	34
D58	Phillips Flat Head Self-Drilling Screw, ST3.5x16mm	4
D74	Socket Head Cap Screw, M6x25mm	6
D79	Spring Washer, M6	4
D87	Button Head Cap Screw, M8x80mm	2
D91	Phillips Pan Head Self-Drilling Screw, ST4.2x19mm	4
D92	Allen Wrench T8	1
D99	Compression Spring	2
D112	Hex Head Cap Screw, M6x35mm	4
D121	Console Pression Spring	2
D123	C Ring ϕ 5	2
D130	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2x19mm	4
D131	Flat Socket Head Cap Screw, M8x22mm	2
D134	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST3.0x8mm	6
D136	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x10mm	8
D145	Phillips Pan Head Screw, M5x16mm	6
D151	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x10mm	8
D152	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2x10mm	4
D169	Phillips Pan Head Self-Drilling Screw, ST4.2x16mm	8
D186	Pression Spring	2
D198	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST3.0x12mm	9

D200	Button Head Cap Screw, M10x40mm	1
D204	D Shaped Screw Lock, M8x40mm	2
D206	Socket Head Cap Screw, M10x75mm	2
D207	Socket Head Cap Screw, M6x35mm (Reverse Thread)	2
D208	Flat Washer, M6	2
D214	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.0x6mm	2

Betjeningsvejledning



1. DISPLAYDEFINITION

(1) HASTIGHED

- Viser den aktuelle løbehastighed for træningen.

(2) KALORIER

- Viser det samlede antal indtagne kalorier under træningen.

(3) INKL. (HÆLDNING)

- Viser det indstillede hældningsniveau for træningen.

- Hældningsenhed = 0 – 12 niveauer.

(4) PROG. (PROGRAM)

- Viser det valgte træningsprogram, inklusive P01 – P05, U01 – U03, HP1 – HP3, H-1, H-2, H-3 og FEDT.

(5) Tid

- Vis øvelsens varighed.

(6) Distance

- Viser den akkumulerede distance for træningen.

(7) Puls

- Når pulssignalet registreres, viser displayet pulsdata. Bemærk venligst, at pulsdata kun er til reference og ikke til medicinske formål.

(8) ODO

- Viser den samlede akkumulerede distance for dette løbebånd ved at trykke på PROG- og MODE-knapperne samtidig i mindst 3 sekunder.

2. DEFINITION AF KONTROLKNAPPER

(1) PROGRAM

- Vælg træningsprogramfil
- 15 forudindstillede programmer: P01 til P15
- 3 brugerprogrammer: U01 til U03
- 3 HRC-programmer: HP1 til HP3
- 1 kropsfedtprogram: FAT
- Manuel

(2) TILSTAND

- Vælg nedtællingsprogramfil
- Tidsnedtælling: H-1
- Distancenedtælling: H-2
- Kaloriedælling: H-3

(3) START

- Tryk på knappen "Start" for at starte træningen efter 3 sekunders nedtælling. Løbebåndet starter fra laveste hastighed ved 0,8 km/t eller første hastighed under et bestemt program.

(4) STOP

- Tryk på knappen "Stop" for første gang for midlertidigt at stoppe træningen (Pausestatus). Hastigheden går til nul, og hældningen stopper ved det aktuelle hældningsniveau.
- Når den er i "Pausestatus", skal du trykke på knappen "Stop" for at afslutte træningen.
- Når den er i "Pausestatus", skal du trykke på knappen "Start" for at starte træningen. Juster hastighed og hældning

til passende indstilling.

(5) HURTIG HASTIGHED

- Hurtig hastighed har 5 knapper til 2 km/t, 4 km/t, 6 km/t, 8 km/t og 10 km/t (når den er i imperial indstilling).

(6) HURTIG HØJNING

- Hurtig hældning har 5 knapper til niveau 2, niveau 4, niveau 6, niveau 8 og niveau 10.

(7) HASTIGHEDSKONTROLKNAPPER

- Tryk på knapperne "Øg" eller "Sænk" for at justere hastigheden op eller ned.
- Hvert tryk justerer hastigheden op/ned med 0,1 km/t.
- Min. hastighed: 0,8 km/t
- Maks. hastighed: 14 km/t (Konsollen viser 15 km/t)

(8) HØJNINGSKONTROLKNAPPER

- Tryk på knapperne "Øg" eller "Sænk" for at justere hældningsniveauet op eller ned.
- Hvert tryk justerer hældningen op/ned med 1 niveau.
- Min. hældningsniveau: niveau 0
- Maks. hældningsniveau: niveau 12

3. FUNKTIONER (MANUEL / NEDTÆLLING / FORUDINDSTILTE PROGRAMMER)

(1) Når strømmen er tændt, lyser displayet i 2 sekunder på alle vinduer, og apparatet går i standbytilstand.

(2) For at starte "Manuel tilstand" skal du sætte sikkerhedsnøglen fast i den korrekte position og trykke på "Start"-knappen. Konsollen starter nedtællingen i 3 sekunder, og bæltet begynder at køre med den laveste hastighed på 0,8 km/t. For at justere "Hastighed" eller "Hældning" skal du trykke på "Hastighedskontrolknapper", "Hældningskontrolknapper", "Hurtig hastighed" og "Hurtig stigning" for at få den passende indstilling. For at afslutte træningen skal du trykke på "Stop" eller fjerne sikkerhedsnøglen helt.

(3) For at starte "Nedtællingsprogram" skal du trykke på "Tilstand"-knappen for at vælge nedtællingstilstand i rækkefølge: Tidsnedtælling (H-1), Distancenedtælling (H-2) og Kalorietælling (H-3).

For at justere standardindstillingen for tid/distance/kalorier skal du trykke på "Hastighedskontrolknapper" eller "Hældningskontrolknapper" for at justere værdien op eller ned, kun når vinduet Tid, Distance eller Kalorier viser blinkende data. Når indstillingen er fuldført, skal du trykke på "Start"-knappen for at starte træningen. Juster hastigheden eller hældningen under træningssessionen baseret på din personlige tilstand. Når nedtællingsprogrammet er afsluttet, er der bilyde og et vinduesdisplay.

(4) For at starte forudindstillede programmer skal du trykke på "Program"-knapperne for at vælge et af de 15 programmer, og

Det tilsvarende programnummer vises i displayvinduet "PROG.". For at justere standardtidsindstillingen skal du trykke på "Hastighedskontrolknapper" eller "Hældningskontrolknapper" for at indstille den samlede tidsvarighed.

Hvert forudindstillede program har 16 segmenter, og varigheden af hvert segment er 1/16 af den indstillede tid.

Tryk på "Start"-knappen for at starte træningen, når indstillingen er fuldført.

Når et segment er fuldført, kører konsollen automatisk indstillingen af hastighed og hældning baseret på det næste segment. Brugeren kan justere hastighed og hældning, så den passer til ens personlige tilstand.

Når det forudindstillede program er fuldført, er der en biplyd, og displayet blinker.

Programs \ Sections		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Speed	5	8	8	8	10	10	7	7	10	10	8	7	7	7	7	5
	Incline	0	0	2	2	4	4	6	4	6	4	4	2	2	2	2	0
P02	Speed	6	10	10	8	8	7	6	5	3	5	6	7	8	8	10	10
	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P03	Speed	8	9	10	10	9	7	9	10	10	8	5	8	9	9	8	6
	Incline	0	2	4	4	2	0	3	5	5	3	0	4	6	6	4	0
P04	Speed	8	10	10	10	10	10	9	10	10	6	10	10	10	7	10	9
	Incline	0	2	2	0	0	0	5	4	4	7	1	3	3	6	0	0
P05	Speed	4	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	4	4
	Incline	0	2	4	6	6	8	8	6	8	8	6	4	4	4	2	0
P06	Speed	4	4	8	4	8	4	10	4	8	4	10	4	10	4	10	4
	Incline	0	2	4	2	4	2	6	2	4	2	6	2	4	2	6	0
P07	Speed	6	6	6	7	7	6	8	10	8	6	8	8	7	10	10	3
	Incline	0	2	4	2	2	4	2	0	2	4	2	2	4	2	2	0
P08	Speed	6	8	10	8	7	8	7	6	7	6	5	6	5	8	7	6
	Incline	0	0	0	0	4	4	4	6	6	6	8	8	8	0	0	0
P09	Speed	7	7	7	8	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	7	7
	Incline	0	0	2	0	2	2	4	4	2	0	4	4	2	0	2	0
P10	Speed	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	8	7	7	7	7	6
	Incline	0	3	4	7	8	9	10	11	12	5	3	5	7	9	10	0
P11	Speed	6	6	6	8	7	7	6	7	8	3	8	7	3	10	7	3
	Incline	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0

P12	Speed	4	6	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	6	6	5	5
	Incline	3	3	4	4	5	6	6	7	8	9	10	10	5	5	0	0
P13	Speed	5	6	9	9	8	7	7	6	6	7	7	8	9	9	6	5
	Incline	0	4	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	6	5	4	0
P14	Speed	5	7	10	7	10	7	10	10	10	6	10	7	10	7	7	5
	Incline	0	0	4	2	4	2	3	2	2	0	4	2	4	2	1	0
P15	Speed	3	4	6	6	6	7	7	7	4	4	7	7	4	6	6	3
	Incline	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	2	0	0

4. PULS

For at registrere en puls skal du holde pulssensorpuderne på venstre/højre styr med begge hænder i over 5 sekunder. Pulsvinduet viser den viste pulsværdi. For at få mere præcise pulsdata på displayet anbefales det at holde pulssensorpuderne i 30 sekunder eller mere. Den registrerede pulsværdi er ikke til medicinske formål.

5. DVALETILSTAND

Konsollen går i "Dvaletilstand", når der ikke er nogen funktion i 10 minutter eller mere. Tryk på en knap kan vække konsollen, så træningen kan startes. Under dvaletilstanden forsvinder dataene i alle vinduer.

6. SIKKERHEDSNØGLE

Alle data slettes, når sikkerhedsnøglen er fjernet, og alle vinduer viser "---". Alle funktioner kan kun betjenes, når sikkerhedsnøglen er korrekt sat i.

7. TRÆNINGSDATAOMRÅDE

	Display Range	Default Setting Value	Setting Range
Speed	0.8 km/h – 16 km/h	0.8 km/h	0.8 km/h – 16 km/h
Incline	Level 0 – Level 12	Level 0	Level 0 – Level 12
Time	0:00 – 99:59	30:00	5:00 – 99:59
Distance	0 km – 99.99 km	1 km	1.0 km – 99.0 km
Calories	0 Kcal – 999 Kcal	50 Kcal	10 Kcal – 999 Kcal

8. FEDTMÅLING

Under "Standbytilstand" skal du trykke på knappen "Program" og vælge programmet "FAT". Tryk på knappen "MODE" for at indtaste grundlæggende data, inklusive Køn / Alder / Højde / Vægt. De tilsvarende koder, der vises på konsollen for disse 4 kategorier, er M eller K / VÆGT / HØJDE / ALDER. For at justere tallene under hver kategori skal du trykke på "Hastighedskontrolknapper" eller "Hældningskontrolknapper" for at justere værdien op eller ned. Tryk derefter på "MODE" for at fuldføre indstillingen af hver kategori. Når displayet viser "---", skal du placere begge hænder fast på pulssensorerne i 5 sekunder, og displayet viser de beregnede "FAT"-tal.

Category	Default Value	Input Range	Note
F or M (Gender)	0	0 - 1	0 = Male 1 = Female
AGE	25	10 - 99	
HEIGHT	170 cm	100 – 240 cm	
WEIGHT	70 kg	20 – 160 kg	

FAT Data Chart	
BMI	Level of Body Condition
<19	Skinny
19 - 26	Normal
27 - 30	Over-weight
>30	Highly Over-weight

9. BRUGERPROGRAM

Under "Standbytilstand" skal du trykke på knappen "Program" og vælge et af de 3 BRUGERPROGRAMMER (U01 til U03). Det tilsvarende programnummer vises i displayvinduet "PROG.". For at justere standardtidsindstillingen skal du trykke på "Hastighedskontrolknapper" eller "Hældningskontrolknapper" for at indstille den samlede tidsvarighed. Tryk på knappen "Tilstand" for at bekræfte indstillingen under hvert segment og fortsætte med at justere indstillingen for det næste segment. Hvert brugerprogram har 16 segmenter, og varigheden af hvert segment er 1/16 af den indstillede tid. Tryk på knappen "Start" for at starte træningen, når indstillingen er fuldført.

Når et segment er gennemført, indstiller konsollen automatisk hastighed og stigning baseret på det næste segment. Brugeren kan justere hastighed og stigning, så de passer til sin personlige tilstand, efter træningen starter. Når brugerprogrammet er gennemført, lyder der en biplyd, og vinduesdisplayet blinker. Standardhastigheden under U01 er 1 km/t.

Standardhastigheden under U01 er 2 km/t. Standardhastigheden under U03 er 3 km/t. 10. HRC-PROGRAM

Under "Standbytilstand" skal du trykke på knappen "Program" og vælge et af de 3 HRC-PROGRAMMER (HP1 til HP3). Det tilsvarende programnummer vises i displayvinduet "PROG.". For at justere standardtidsindstillingen skal du trykke på "Hastighedskontrolknapper" eller "Hældningskontrolknapper" for at indstille den samlede tidsvarighed. Standardalder er 30 år, og for at justere alderen skal du trykke på "Hastighedskontrolknapper" eller "Hældningskontrolknapper" og trykke på knappen "Tilstand" for at bekræfte indstillingen.

Derefter viser vinduet "Puls" de tilsvarende data baseret på din alder. For at justere de viste pulsdata i vinduet skal du trykke på knappen "Tilstand" og bruge "Hastighedskontrolknapperne" eller "Hældningskontrolknapperne" til at justere pulsen. Når indstillingen er fuldført, skal du trykke på knappen "Tilstand". Brugeren kan justere hastighed og hældning, så den passer til sin personlige tilstand, efter træningen er startet, men løbebåndet justerer stadig hastighed eller hældning for at hjælpe brugeren med at bringe pulsdataene tættere på den indstillede målværdi. I det første minut af træningen justerer løbebåndet ikke automatisk hastighed og hældning.

Når den aktuelle puls er under målpulsværdien, øger løbebåndet hastigheden med 0,5 km/t hvert 10. sekund, indtil programmets maksimale hastighed nås. Hvis den aktuelle puls stadig er under målpulsværdien, øger løbebåndet hældningen med 1 niveau hvert 10. sekund, indtil programmets maksimale hældningsniveau nås. Når den aktuelle puls er over målpulsværdien, mindsker løbebåndet hældningen med 1 niveau hvert 10. sekund, indtil det minimale hældningsniveau nås. Hvis den aktuelle puls stadig er over målpulsværdien, mindsker løbebåndet hastigheden med 0,5 km/t hvert 10. sekund, indtil det minimale hastighed nås. Når løbebåndet ikke kan registrere pulsen i over 1 minut, stopper det.

Beregningen af målpulsen er $(220 - \text{alder}) \times \text{træningskraft}$.

Træningskraften under HP1 er 75 %, og den maksimale hastighed er 8,0 km/t.

Træningskraften under HP2 er 85 %, og den maksimale hastighed er 9,0 km/t.

Træningskraften under HP3 er 95 %, og den maksimale hastighed er 10,0 km/t.

11. BLUETOOTH-APP & BLUETOOTH-PULS

Dette løbebånd tilbyder Bluetooth-app-forbindelse, inklusive KINOMAP og ZWIFT.

Dette løbebånd tilbyder Bluetooth-pulsforbindelse. Tag et brystbælte med Bluetooth-funktion på, og begynd at træne på løbebåndet. Løbebåndet vil derefter automatisk parre med dit brystbælte og vise defekte pulldata i konsolvinduet.

Par og tilslut Bluetooth-brystbæltet, før du forbinder løbebåndet til en app. Hvis du ikke følger disse instruktioner, vil pulsen ikke blive registreret af løbebåndet.



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.everfit.it - info@everfit.it