



1150

Handleiding

**montage
instructies**



loopband

Inhoudsopgave

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN	3
INTRODUCTIE	4
MONTEREN VAN DE LOOPBAND	5
STAP VOOR STAP INSTRUCTIES	6
INDIEN DE LOOPBAND INSTABIEL STAAT	10
DE HELLING INSTELLEN	11
DE LOOPBAND OPKLAPPEN	12
DE LOOPBAND UITKLAPPEN	13
GEBRUIKSAANWIJZING	13
DE COMPUTER GEBRUIKEN	14
LOPEN OP DE LOOPBAND	15
RICHTLIJNEN VOOR FITNESSSEN	16
DE LOOPBAND ONDERHOUDEN	16
HET LOOPVLAK AFSTELLEN	17
PROBLEMEN OPLOSSEN	20

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

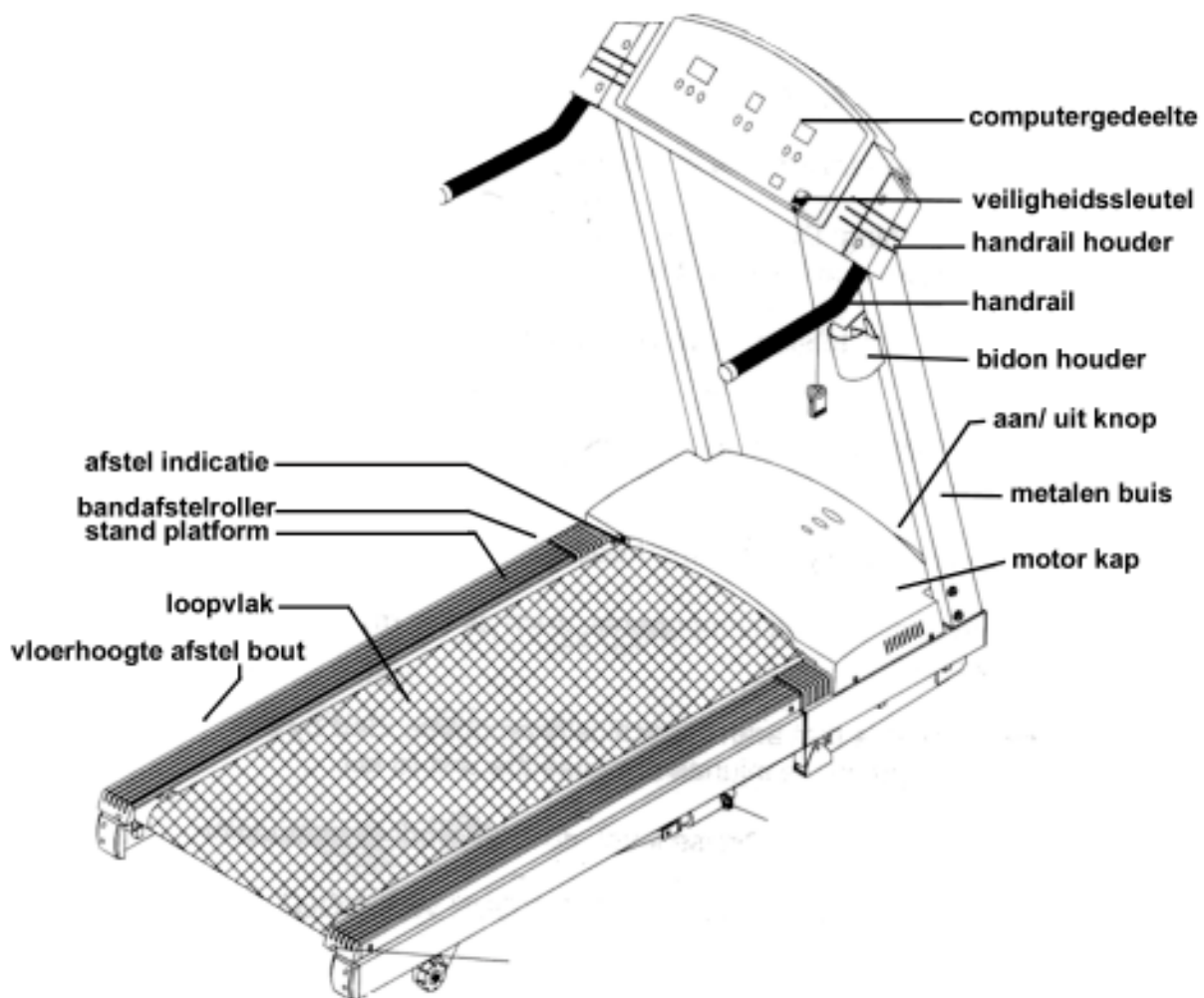
Wij adviseren u de veiligheidsvoorschriften goed door te lezen en te volgen. Voordat u aan uw training begint, is het aan te raden eerst een conditie analyse af te leggen of uw huisarts te raadplegen.

- Lees deze gebruiksaanwijzing goed door en volg de instructies.
- Monteer en plaats uw loopband op een stevige en vlakke ondervloer. Zorg ervoor dat de ruimte achter de loopband vrij is.
- Laat nooit kinderen op of bij uw loopband zonder toezicht.
- Check de loopband iedere keer voordat u er gebruik van gaat maken en zorg dat alle onderdelen goed vast zitten. Maak geen gebruik van de loopband wanneer deze nog niet volledig is gemonteerd.
- Houdt uw handen weg van de bewegende onderdelen.
- De gewichtslimiet van de gebruiker bedraagt 120 kg.
- Draag geschikte trainingskleding als u aan uw training begint. Draag geen schoenen met leren zolen of hoge hakken.
- Laat de loopband zoveel mogelijk op z'n plek staan.
- Plaats geen vloeistof op de loopband. U kunt eventueel wel een afsluitbare bidon gebruiken.
- Hou water uit de buurt van elektrische onderdelen om elektrische problemen te voorkomen.
- Train op uw aanbevolen trainingsniveau; ga niet door totdat u volledig uitgeput bent.
- Als u pijn voelt of duizelig wordt, STOP dan direct met trainen.
- Zet de loopband uit als u de achterrol moet afstellen.

INTRODUCTIE

Gefeliciteerd met uw aankoop. U heeft een van 's werelds best geteste trainingsapparatuur gekocht. Doordat er gebruik is gemaakt van kwaliteitsonderdelen kan een probleemvrij gebruik voor vele jaren worden gegarandeerd. Wij hopen dat deze loopband een onderdeel wordt van uw dagelijks leven.

Alvorens u gebruik maakt van de loopband, adviseren wij u eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig door te lezen. Ook al bent u goed bekend met het gebruik van een loopband, toch adviseren wij u deze gebruiksaanwijzing door te nemen om uw trainingsdoelstellingen veilig en vooral ook succesvol te bereiken. Hieronder is de loopband getekend met z'n onderdelen.



MONTEREN VAN DE LOOPBAND

Installatie aanwijzingen

Lees de gebruiksaanwijzing en volg de instructies zoals hier beschreven

Waarschuwing: Om eventuele ongevallen te voorkomen, is het het beste om de loopband samen met iemand te monteren en te verplaatsen.

Lijst van de onderdelen

Kijk, voordat u begint met monteren, of de volgende onderdelen aanwezig zijn.

1. 8 x 5/16" x 3 / 4" bouten
2. 8 x 5/16" nylon moeren
3. 8 x 5/16" moeren
4. 4 x 1 / 4"x 1 1 / 4 "bouten handrails / handstuur houder
- 4a. 2 x 5/16" bouten handrails klemmen (alleen voor de 1150L)
5. 2 x 1 / 4" x 1 / 2" schroeven (bidon houder)
6. een bidon houder
7. veiligheidsleutel
8. inbus sleutel
9. inbus sleutel met handvat
10. een combinatie sleutel
11. 2 verschillende zekeringen
 - a. 12 A (100V/120V use) of 7A (200V / 240V use) electronica en motor.
 - b. 0,5A driver board

Als u een van bovenstaande onderdelen mist neem dan contact op met uw dealer.

Belangrijk: De verpakking van de machine is ontworpen om deze gedurende transport te beschermen tegen beschadiging. Berg de verpakking goed op voor het geval de loopband in de toekomst getransporteerd moet worden.

STAP VOOR STAP INSTRUCTIES

De volgende stappen leggen u precies uit hoe u de loopband in elkaar moet zetten. Volg alle stappen goed en zorg ervoor dat alle onderdelen goed vast zitten.

1. De breekbare onderdelen zitten in Styrofoam verpakt. Haal alle onderdelen uit de verpakking.
2. Leg de loopband op de zijkant. Zorg dat het loopvlak goed op z'n plaats zit en in de banen loopt van de twee band rollen onder op de loopmachine (zie Fig. 1).

Draai vervolgens de bouten van het opklapmechanisme losvast op het frame, zodat er meer stabiliteit ontstaat.

Opmerking: U dient de blokjes hout aan de onderkant te verwijderen!

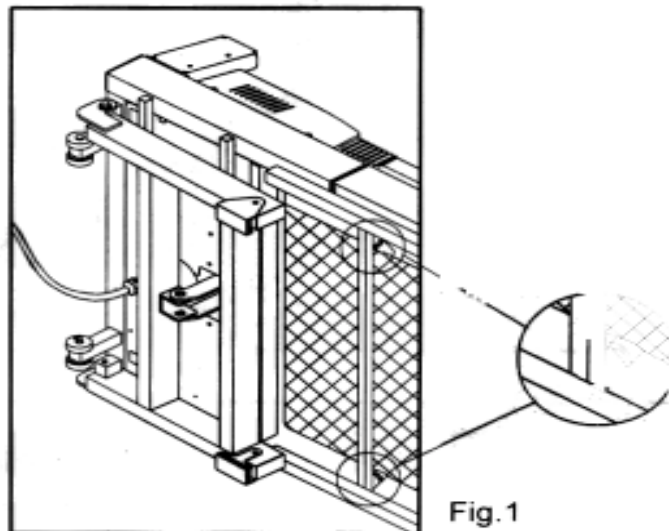


Fig.1

3. Plaats vervolgens de loopband op een vlakke ondergrond.
4. Plaats de 16 pin kabel binnenin rechts in de aansluiting en maak deze goed vast met de daarvoor bestemde bouten (zie Fig. 2).

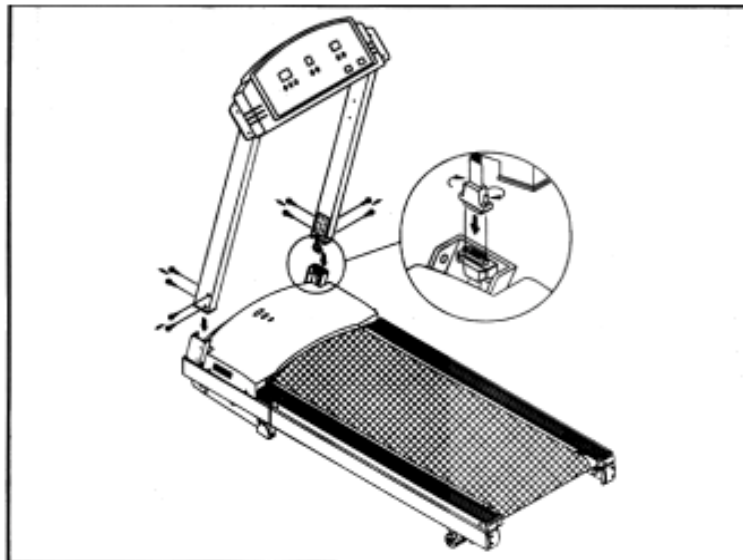


Fig.2

5. Plaats de twee voorste buizen in de daarvoor bestemde houders en maak ze aan beide kanten vast met vier bouten en moeren (zie Fig. 3).

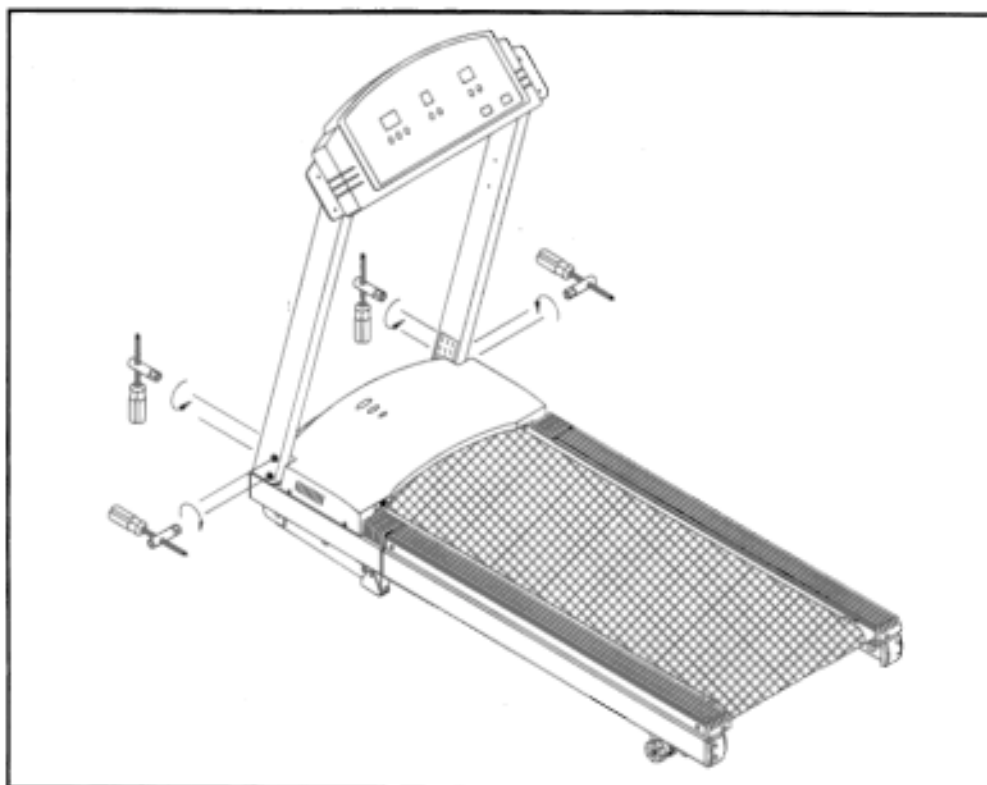


Fig.3

6. Plaats de computer op de juiste plaats, maar maak deze nog niet vast (zie Fig. 4).

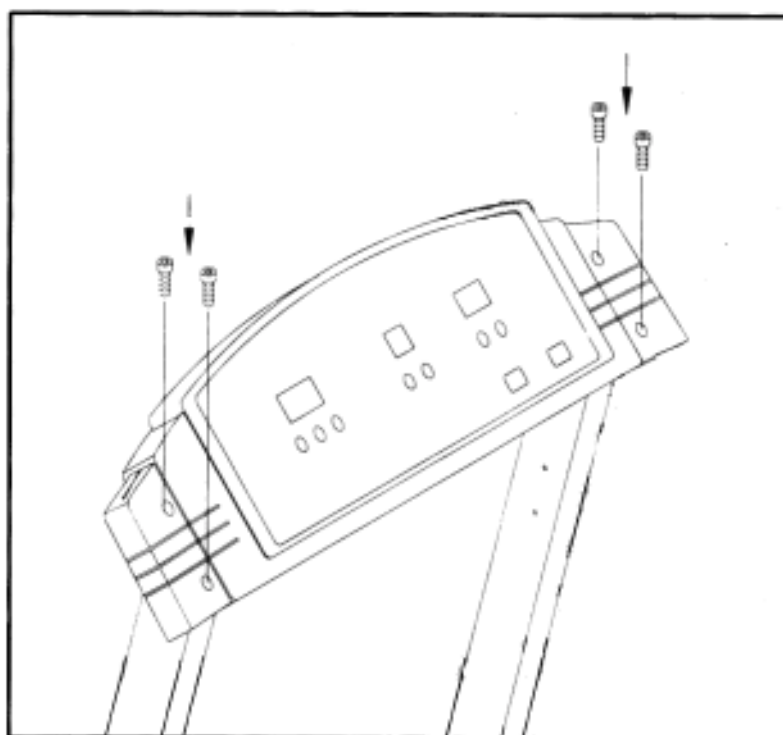


Fig.4

7. Zorg ervoor dat de inkeping van de handvatten past in het daar voor ontworpen profiel (zie Fig. 5).

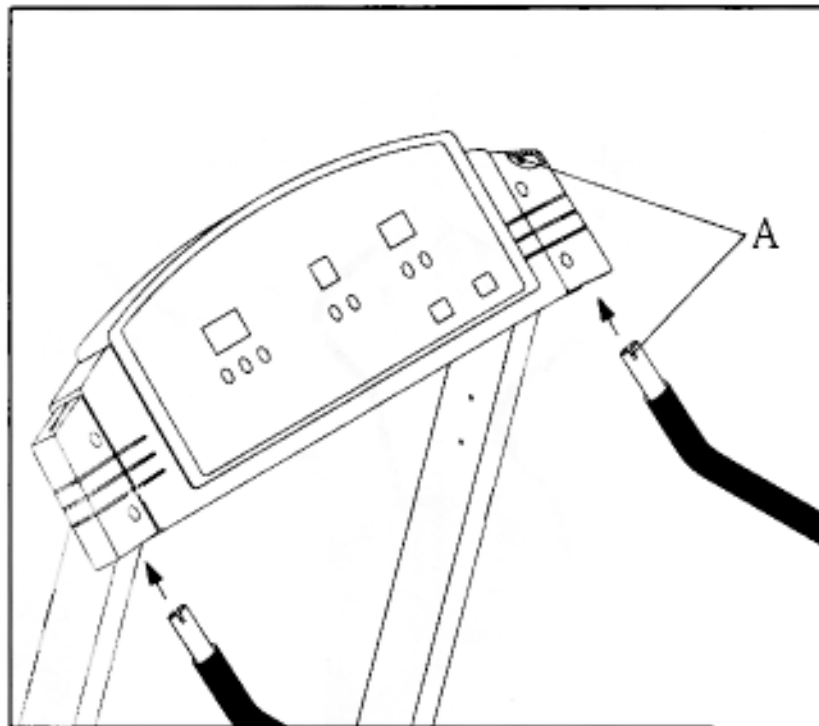


Fig.5

8. Tot slot maakt u het computerpaneel vast met vier schroeven (zie Fig. 6).

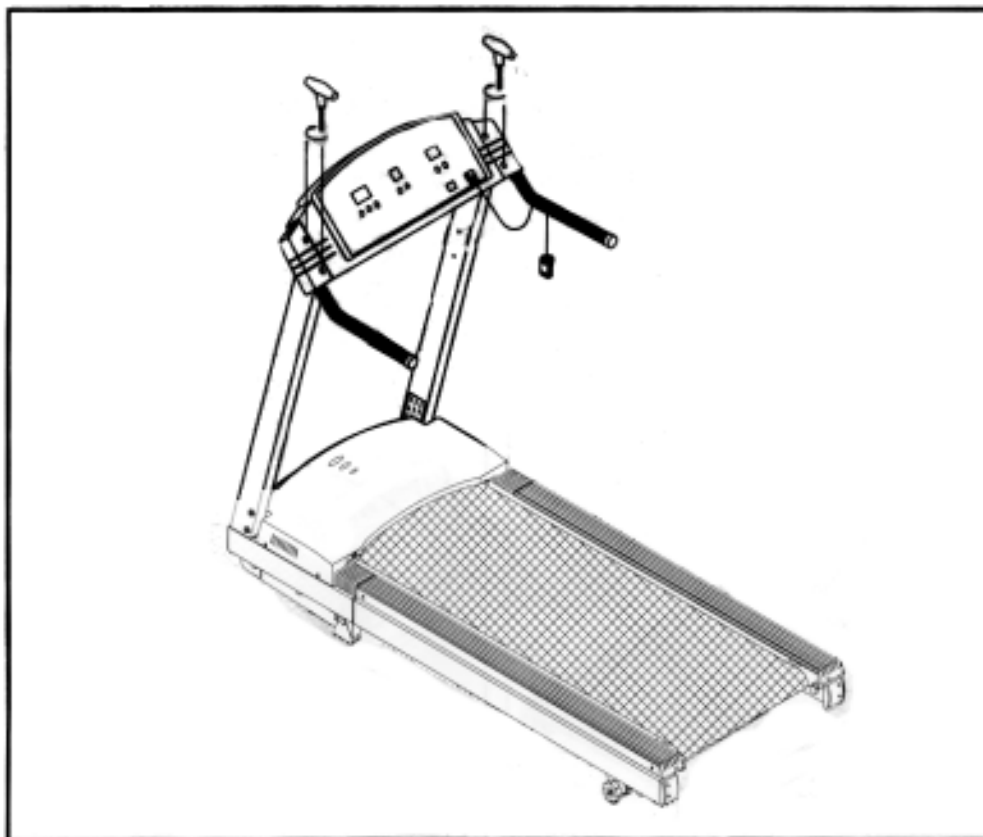


Fig.6

9. Indien de loopband is uitgevoerd met een handrails, dan bevestigt u deze, door eerst de onderkant lost-vast te zetten. Bevestig vervolgens de bouten aan de bovenkant en draai het geheel goed vast. (zie Fig. 7).

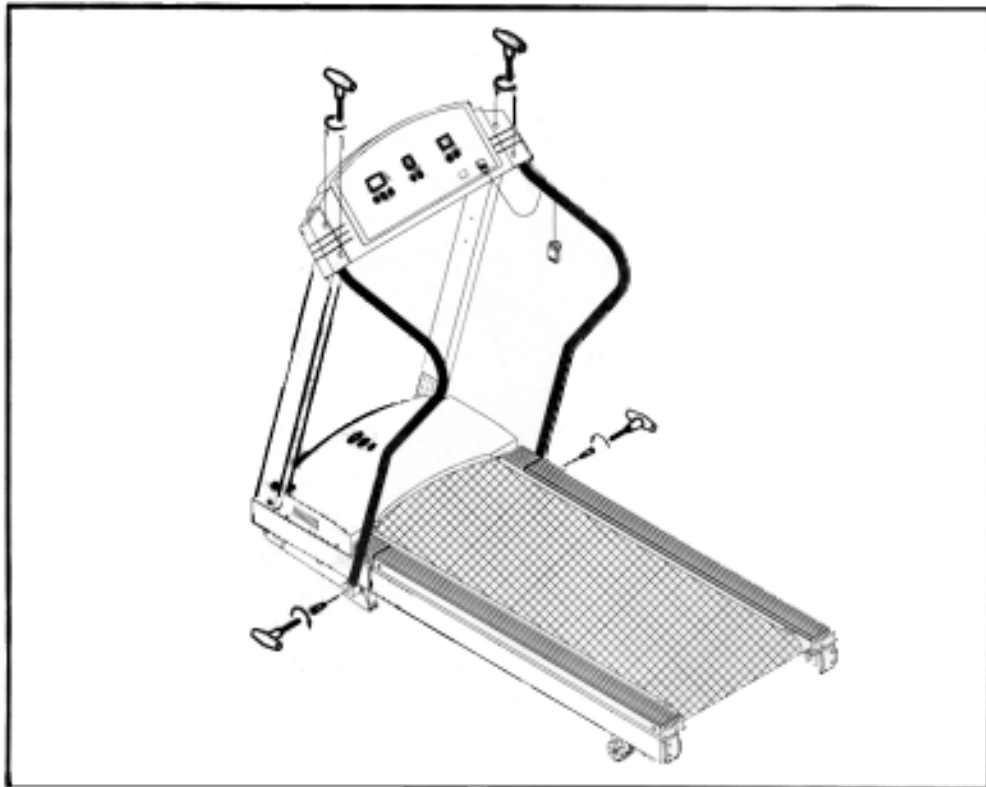


Fig.7

10. Plaats de bidon/walkman speler houder aan de rechter stang door middel van de meegeleverde schroeven (zie Fig. 8).

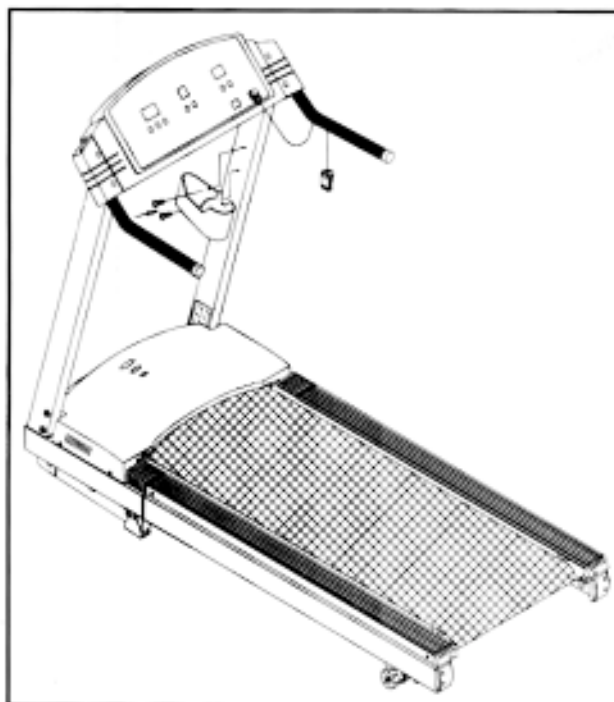


Fig.8

Belangrijk

Voordat u de loopband gebruikt, moet de rand van het loopvlak volledig in het groene gedeelte staan van de indicatie, wat aan de linkerkant van de motorkap zit.

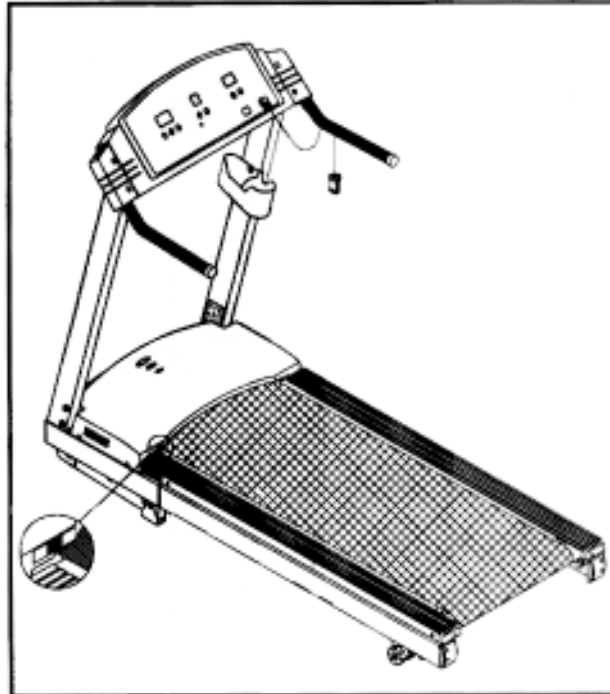


Fig.9

Opmerking

Nadat de loopband volledig is gemonteerd, moet u de veiligheidssleutel op de “SAFETY KEY” positie plaatsen om de loopband te kunnen bedienen (zie Fig. 9).

INDIEN DE LOOPBAND INSTABIEL STAAT

Draai aan het steunwiel linksachter met behulp van een inbussleutel totdat de loopband evenwichtig op de vloer staat (zie Fig. 10).

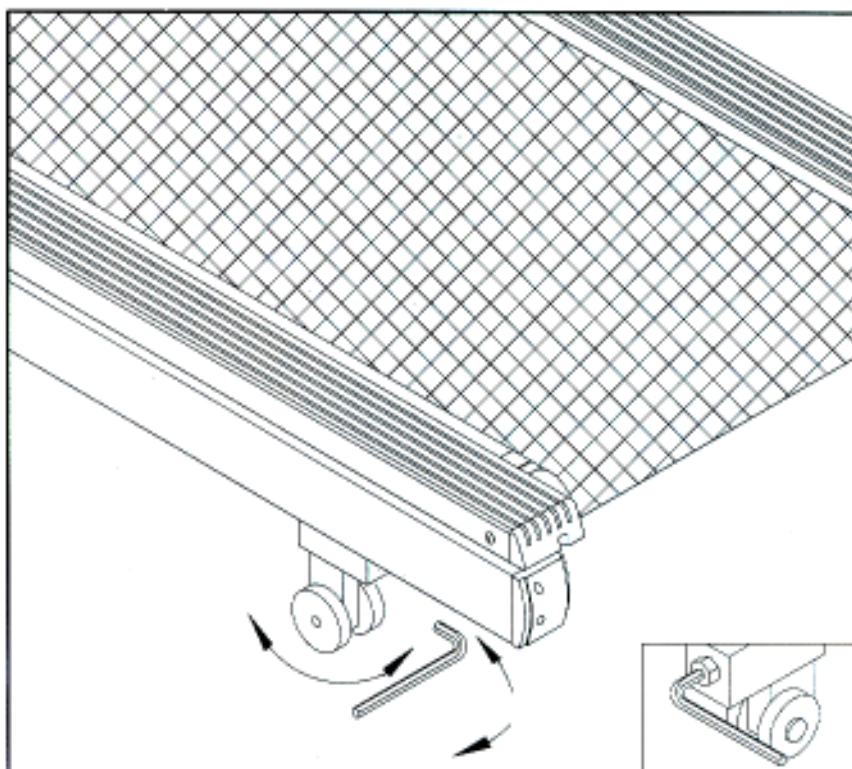


Fig.10

DE HELLING INSTELLEN

Het mechanisme om de helling in te stellen, bevindt zich aan de voorkant van de machine. Zet de pinnen in de gaten van de hoogte-stang. Om de hoogte te veranderen hoeft u slechts de hoogte van de hoogte stang te veranderen. Zorg ervoor dat de pin helemaal door de hoogte-stang zit (zie Fig. 11)

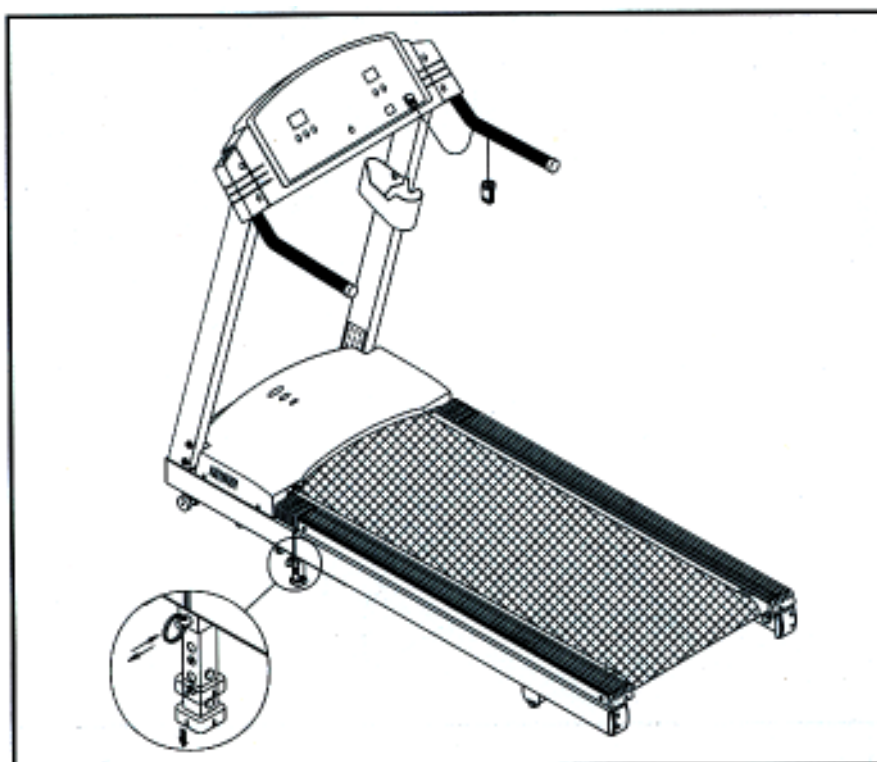


Fig.11

DE LOOPBAND OPKLAPPEN

1. Verwijder de pin voordat u de loopband gaat opbergen (zie Fig. 11).

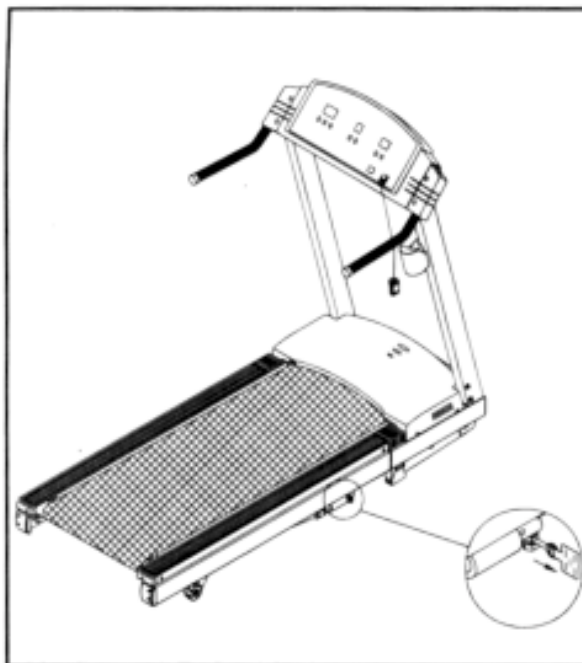


Fig.11

2. Til het eind van het loopvlak op om deze in loodrechte positie op te bergen, en draai de moer onder het loopvlak met de klok mee om deze vast te zetten (zie Fig. 12).

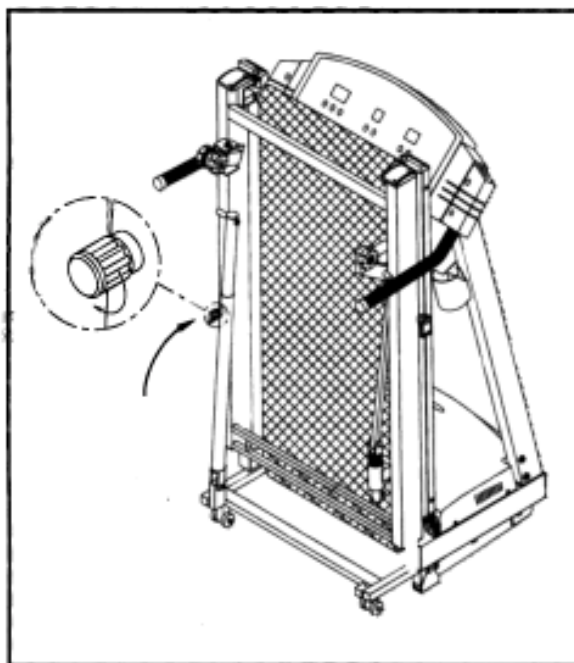


Fig.12

Opmerking

Zorg ervoor dat de hellingshoek 0% is, alvorens u de loopband opbergt

DE LOOPBAND UITKLAPPEN

Maak het loopvlak los door de knop onder het loopvlak tegen de klok in te draaien.

Laat het loopvlak langzaam zakken totdat hij op de grond staat (zie Fig. 13).

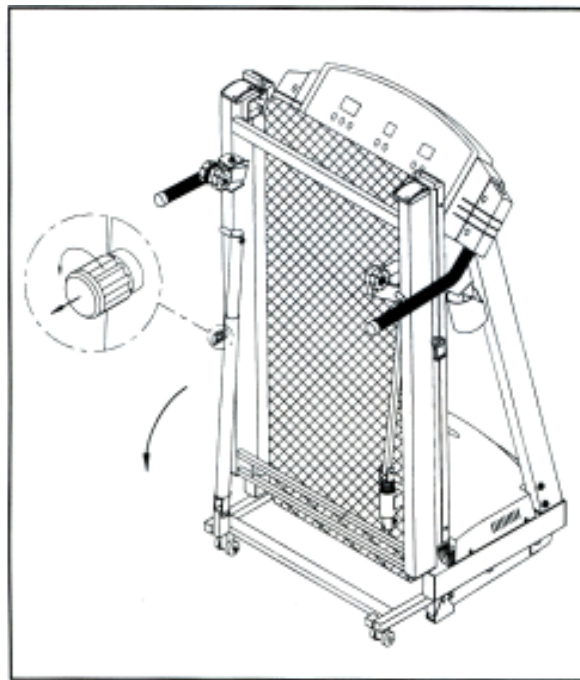


Fig.13

GEBRUIKSAANWIJZING

Waarschuwing:

Klap de loopband niet op als deze aanstaat.

Veiligheidssleutel (Safety key)

Zonder de veiligheidssleutel werkt de loopband niet. Tijdens het lopen wordt u aangeraden om de veiligheidssleutel vast te maken aan uw kleding zodat deze als noodstop kan dienen.

Denk eraan om de veiligheidssleutel los te maken als u klaar bent en terug te plaatsen op de “not-in-use” positie of om de sleutel op een veilige plek weer op te bergen, en er daardoor voor te zorgen dat kinderen of mensen die geen ervaring hebben met deze loopband, gebruik kunnen maken van de loopband.

.

DE COMPUTER GEBRUIKEN

Computer functies:

SAFETY KEY: Zet de loopband aan met de aan/uit knop. Plaats de veiligheidssleutel op de “SAFETY KEY” positie zodat u de loopband kunt bedienen.

Als u klaar bent met fitnessen plaats dan de veiligheidssleutel op de “not in use” positie. Zet vervolgens de loopband uit.

SPEED: Gebruik de SPEED (snelheid) knop om de snelheid te veranderen. Het snelheidsbereik is instelbaar van 0,8 tot 16 km/h. Druk op de ↑ knop om de snelheid te verhogen en op de ↓ knop om de snelheid te verlagen.

MODE: Als u de veiligheidssleutel op zijn plaats zet zal de computer automatisch de MODE functie activeren. Druk op de MODE toets om de verschillende modes te kiezen. Met elke druk op de MODE toets zal het display achtereenvolgens laten zien: TIME (tijd), DIST (afstand), CAL (calorieën), SCAN (alle functies) en PULSE (hartslag). Met de ↑↓ TOETSEN kunt u de tijd en afstand kiezen.

STOP/RESET: Als u de STOP/RESET knop drukt, zal de loopband langzaam stoppen. Als u nog een keer de STOP/RESET knop drukt, zal alle informatie betreffende tijd, afstand e.d. van het display gewist worden.

Wat elke categorie betekent

TIME: Het bereik van de TIME mode loopt van 00.00 t/m 99.59 minuten. Gebruik de MODE knop om de tijd mode te selecteren. Als TIME LED verlicht is, gebruik dan de ↑↓ knoppen om de gewenste tijd in te stellen. De computer zal 10 seconden piepen als de ingestelde tijd is bereikt, en zal daarna beginnen op te tellen als u doorgaat met uw training. Elke druk op de knop verlengt de tijd met 1 minuut.

DIST: De afstand die de loopband registreert loopt van 0 t/m 999.9 km. Gebruik de MODE toets om de afstand mode te selecteren. Als DIST LED verlicht is, gebruik dan de ↑↓ knoppen om de gewenste afstand in te stellen. De computer zal 10 seconden piepen als de ingestelde afstand bereikt is, en zal, als u verder gaat met uw training, gaan optellen. Elke druk op de knop verandert de afstand met 0,1 km.

CAL: Deze aanduiding geeft u de hoeveelheid verbrande calorieën, de hoeveelheid aangeduide calorieën loopt van 0 tot 999.9 calorieën.

SCAN: De SCAN functie zal elke 4 seconden de verschillende resultaten laten zien.

PULSE: De pulsemeter registreert uw hartslag per minuut. Bevestig de pulse (hartslag)meter aan uw oorlel of vingertop.

Gebruik: 1. Verbind de PULSE meter met het computerpaneel.
 2. Druk op de MODE toets totdat de PULSE indicator oplicht

LOPEN OP DE LOOPBAND

Nu u bekend bent geraakt met de functies van de loopband bent u klaar om te gaan trainen.

1. Steek de stekker van de loopband in een stopcontact. Zet de aan/uit knop, die zich aan de voorkant van de machine bevindt, op aan.
2. Sta wijdbeens op de linker en rechter balken naast het loopvlak. Plaats de veiligheidssleutel op de SAFETY KEY positie om de loopband te kunnen bedienen.
3. Houd het handvat vast. Druk op de SPEED ↑ knop totdat u een comfortabele loopsnelheid bereikt (2,5 -3,5 km/h). Zet, met beide handen op de beugels, een voet op de loopband en dan de andere, en loop een paar minuten om aan de loopband te wennen.
4. Als u op een gemakkelijke, relaxte, en stabiele manier op de loopband loopt, kunt u de beugels loslaten.
5. Bent u eenmaal vertrouwd met het lopen dan kunt u de snelheid verhogen. Houd de beugel vast met één hand terwijl u met de andere de snelheid instelt.
6. Denk eraan om de beugel vast te houden terwijl u de computer instelt of de snelheid verandert. Als u de beugel vast houdt terwijl u loopt zorgt u ervoor om uw balans te behouden, zeker wanneer u langzamer gaat of stopt. Denk er ook aan om de beugel vast te houden wanneer u afstapt.
7. Het is het beste om een cooldown te doen voordat u volledig stopt met trainen.

RICHTLIJNEN VOOR FITNESSSEN

Hoe lang zou ik moeten trainen?

De duur van uw trainingssessie hangt af van uw conditie en uw doelstelling. U kunt het beste beginnen met op een rustig niveau te lopen voor een goed begin gedurende 10 minuten. Als uw fitness niveau stijgt kunt u langer gaan trainen, zo rond de 20 à 30 minuten. Dit is echter een zeer globale richtlijn, raadpleeg uw huisarts of fitnessinstructeur voor meer informatie.

Als u begint met een trainingssessie, gebruik dan de eerste minuten om uw lichaam te laten wennen aan de training; loop op een langzaam tempo totdat u merkt dat uw lichaam klaar is voor de training (dit wordt een warming-up genoemd). Verhoog vervolgens langzaam de snelheid totdat u op het gewenste niveau zit. Verlaag aan het einde van uw fitnesssessie de zwaarte en loop dan een paar minuten langzaam om een “cooldown” te doen. Hiermee voorkomt u blessures.

Hoe vaak zou ik moeten trainen?

Om de grootste voordelen van uw training te behalen, zou u tussen de 3 - 5 keer per week moeten trainen. Het is echter belangrijk om uw lichaam genoeg rust te geven tussen de trainingen in (minimaal 24 uur), zodat het kan herstellen. Dit alles hangt echter ook weer af van hoe uw conditie is, wat uw doelstellingen zijn e.d. Raadpleeg uw huisarts of fitnessinstructeur voor meer informatie.

DE LOOPBAND ONDERHOUDEN

De loopband werkt het beste met zo min mogelijk wrijving. U kunt hiervoor zorgen door de loopband zo schoon mogelijk te houden. Verder is het belangrijk dat het loopvlak op de goede plaats blijft.

De loopband schoonmaken

Waarschuwing: zet het apparaat uit en haal de stekker uit het stopcontact voordat u begint met schoonmaken.

Vaak schoonmaken is aanbevolen om ervoor te zorgen dat uw loopband zo goed mogelijk blijft functioneren. Voordat u gaat trainen is het aan te raden om met een droog doekje de loopband vrij te maken van stof en vuil.

Om de plastic gedeeltes schoon te maken, gebruikt u een mild schoonmaakmiddel. Zorg ervoor dat de loopband compleet droog is voordat u weer gaat lopen. Voor het loopvlak kunt u een zachte nylon schrob borstel gebruiken. **Gebruik in ieder geval geen water om de loopband schoon te maken.** Mocht er water op de elektronische onderdelen komen, droog deze dan direct.

HET LOOPVLAK AFSTELLEN

Uw loopband wordt geleverd met een afstel indicatie aan de linkerkant van de motor. (zie Fig. 14). De rand van het loopvlak zou in het groene gedeelte moeten staan. Als dit het geval is dan behoeft de machine geen afstelling.

Staat hij echter in het rode gedeelte staat dan moet u de machine zo spoedig mogelijk af stellen.

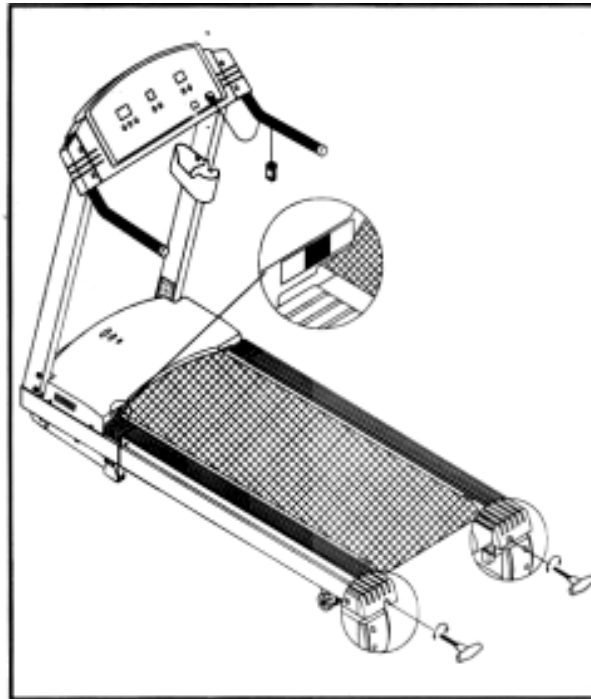


Fig. 14

Het loopvlak wordt goed afgesteld in de fabriek. Echter, door transport of door gebruik op een oneven oppervlak, kan het loopvlak gaan schuiven.

Goede afstelling van de loopband is zeer belangrijk voor een soepele werking en correcte werking van de loopband.

Waarschuwing: LAAT NIEMAND LOPEN OP DE LOOPBAND TIJDENS DEZE PROCEDURE

1. Zet het apparaat aan en zet de veiligheidssleutel op de SAFETY KEY positie.
2. Druk op de SPEED toets om de snelheid te verhogen naar 3,2 km/h.
3. Kijk terwijl het loopvlak 3,2 km/h gaat of de rand van het loopvlak in het groene gedeelte staat.
4. Staat hij in de verkeerde kleur, volg dan de volgende stappen om het loopvlak naar de veiligheidszone terug te brengen.
5. Als het loopvlak in de linker rode zone is: Draai de linker afstel-bout die zich aan de achterkant van de loopband bevindt een kwartslag met de klok mee, gebruik hiervoor een inbus sleutel. Draai de rechter afstel-bout een kwart slag tegen de klok in. Laat nu de loopband draaien voor 30 seconden. Als het loopvlak dan nog niet in de groene zone is, herhaalt u deze stap totdat hij in het midden van het groene gedeelte staat. Draai de bout nooit meer dan een kwartslag per keer.

Als het loopvlak aan de rand van het groene gedeelte, stel hem dan zo af zodat hij in het midden van het groene gedeelte komt. Draai de bout nooit meer dan een kwartslag per keer.

6. Tegenovergesteld, Als het loopvlak in de rechter rode zone is: Draai de rechter afstel-bout die zich aan de achterkant van de loopband bevindt een kwartslag met de klok mee. Draai de linker afstel-bout dan tegen de klok in een kwart slag. Laat de loopband draaien voor 30 seconden. Als het loopvlak dan nog niet in de groene zone is, herhaalt u deze stap totdat hij in het midden van het groene gedeelte staat. Draai de bout nooit meer dan een kwartslag per keer.

7. Als het loopvlak terug is in de groene veiligheidszone, kan u verder gaan met gebruik van de loopband. Verhoog langzaam de snelheid van de loopband totdat de snelheid 9 km/h bedraagt en laat hem lopen voor tenminste 45 seconden.

Waarschuwing: Op een foute manier het loopvlak afstellen of het loopvlak in zijn geheel niet afstellen, kan resulteren in overmatige slijtage en zelfs tot het defect gaan van het loopvlak en de loopband.

Controleer regelmatig de positie van het loopvlak

Als u tijdens het lopen op de loopband een pauze voelt in het loopvlak wanneer u uw voet neerzet, dan zit het loopvlak te los.

Stop de machine en controleer hoe strak het loopvlak om de machine vastzit: dit doet u door het loopvlak in het midden vast te pakken (zie Fig. 15 & 15-1).

Er moet ongeveer 15 mm speling in het loopvlak zitten.

Als er teveel speling is (zie Fig. 15-2), stel dan de beide achterste rol-bouten door elk een halve slag met de klok mee aan te draaien. (zie Fig. 15-3).

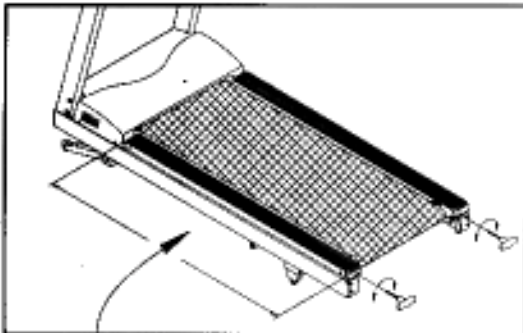


Fig.15

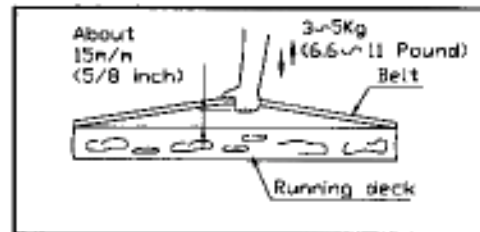


Fig.15-2

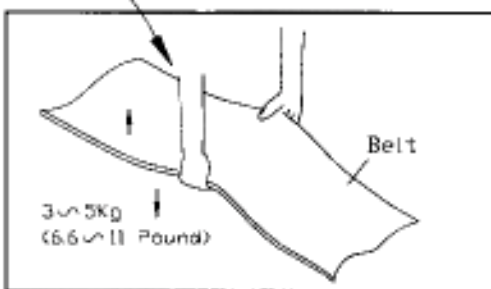


Fig.15-1

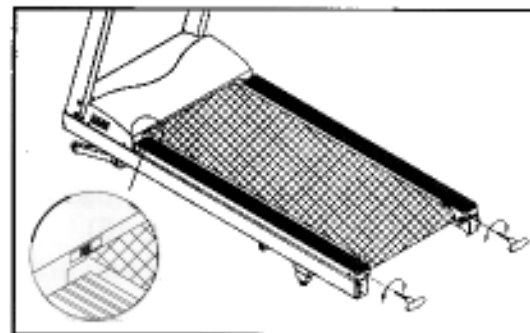


Fig.15-3

Test de spanning van het loopvlak nogmaals. Is er nog steeds teveel speling, draai dan beide bouten nog een kleine draai. Draai in totaal nooit meer dan 2 volle slagen.

Als er te weinig speling is, dan stelt u de beide achterste rol-bouten af door tegen de klok in een halve slag per keer te draaien (zie Fig. 15-3).

Waarschuwing: Om ongelukken te voorkomen tijdens het afstellen:

Zet de loopband uit terwijl u afstelt of werkt aan de achterste rollers. Verwijder loszittende kleding of schoenveters en bind lang haar bij elkaar. Wees zeer voorzichtig om geen vingers of andere objecten tussen het loopvlak te krijgen.

Waarschuwing: De loopband is ontworpen om specifieke gewichten te dragen op specifieke snelheden. De loopband zal niet direct stoppen als er iets tussen zit.

Waarschuwing: Te strak vast maken van het loopvlak kan leiden tot beschadigingen en het niet meer functioneren van de lagers.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Waarschuwing: zet de machine uit en haal de stekker uit het stopcontact voordat u enige reparaties verricht of veranderingen aanbrengt.

“ERR” (error) berichten

Opmerking: Als de computer “ERR 1, ERR 3, ERR 6 of ERR 7” laat zien zet dan de machine uit. Wacht 5 seconden en zet dan de loopband weer aan. Toont het display dan nog steeds “ERR”, lees dan verder of neem contact op met uw leverancier.

ERR 1- De optische knop op de motor ontvangt geen signaal van het tachometer wiel. Neem contact op met uw leverancier.

ERR 3- De gebruiker rent sneller dan de band. Wacht 5 seconden en ga dan verder met normaal gebruik.

Geen display

1. Als u de machine aanzet en er geen licht is:
 - a. kijk of de stekker goed vastzit in het stopcontact.
 - b. kijk of de aan/uit knop op aan staat. De knop zou verlicht moeten zijn.
 - c. als de stroomknop geen licht geeft, vervang dan de zekering.
 - d. Als er nog steeds niks getoond wordt, neem dan contact op met uw leverancier.
2. De aan/uit knop geeft licht maar er verschijnen geen woorden in het display
 - a. Zorg ervoor dat de kabelverbinding in de rechter stang goed vast zit (zie Fig. 2).
 - b. Als er geen woorden staan in het display, dan moet de zekering vervangen worden, neem contact op met uw leverancier voor meer informatie.

Computergedeelte werkt niet en begeven motorzekering

Als u de aan/uit knop op aan zet en hij geeft geen licht en er verschijnt bovendien ook niks op de computer, dan dient de zekering vervangen te worden.

Waarschuwing: zorg dat de stekker uit het stopcontact is gehaald.

De zekeringhouder 12 amp (100V-120V)/ 7 amp(200V-240V) voor het computergedeelte en de motor bevinden zich onder het frame aan de voorkant van de machine. Zorg ervoor dat de nieuwe zekering dezelfde is als de vorige en volg de stappen zoals weergegeven in Fig. 17-1 tot 17-3.

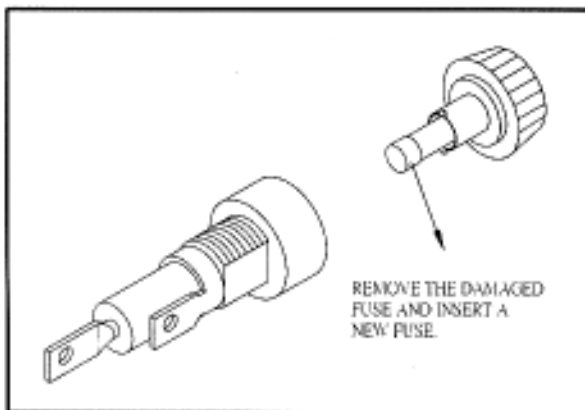


Fig.17-1

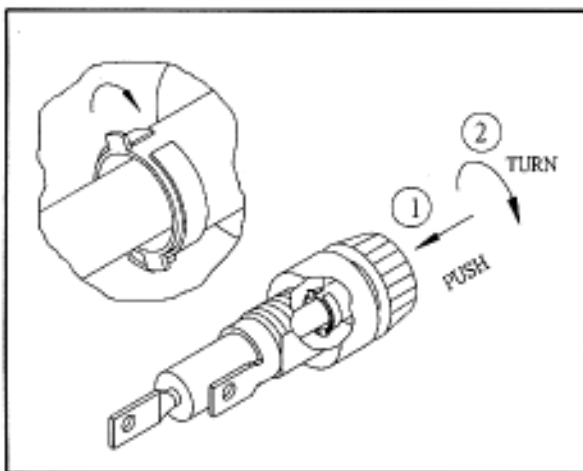


Fig.17-2

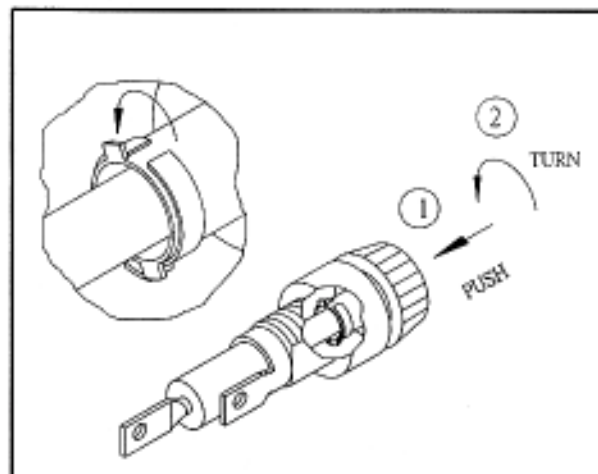


Fig.17-3

Om de zekering te verwijderen voor de computer en de motor, drukt u op de zekeringhouder en draait deze tegen de klok in; de zekering zal dan tevoorschijn komen.

Verwijder de beschadigde zekering en zet er een nieuwe in. Duw dan de zekering de zekeringhouder in en draai hem daarna met de klok mee om te zorgen dat de zekeringhouder vastzit.

Neem contact op met uw leverancier als het computer gedeelte nog steeds niet werkt.

Niet werken van de zekering van het driver board

Opmerking: Als u geen technicus bent of geen zeer goede kennis van het apparaat hebt, probeer dan niet om deze zekering te vervangen.

Als er niks op de computer verschijnt, en de aan/uit knop wel licht geeft, dan is de zekering voor het driver board beschadigd en moet deze vervangen worden.

De zekering houder 0,5 amp voor het driver board bevindt zich op het frame aan de voorkant van de loopband(zie Fig. 18).

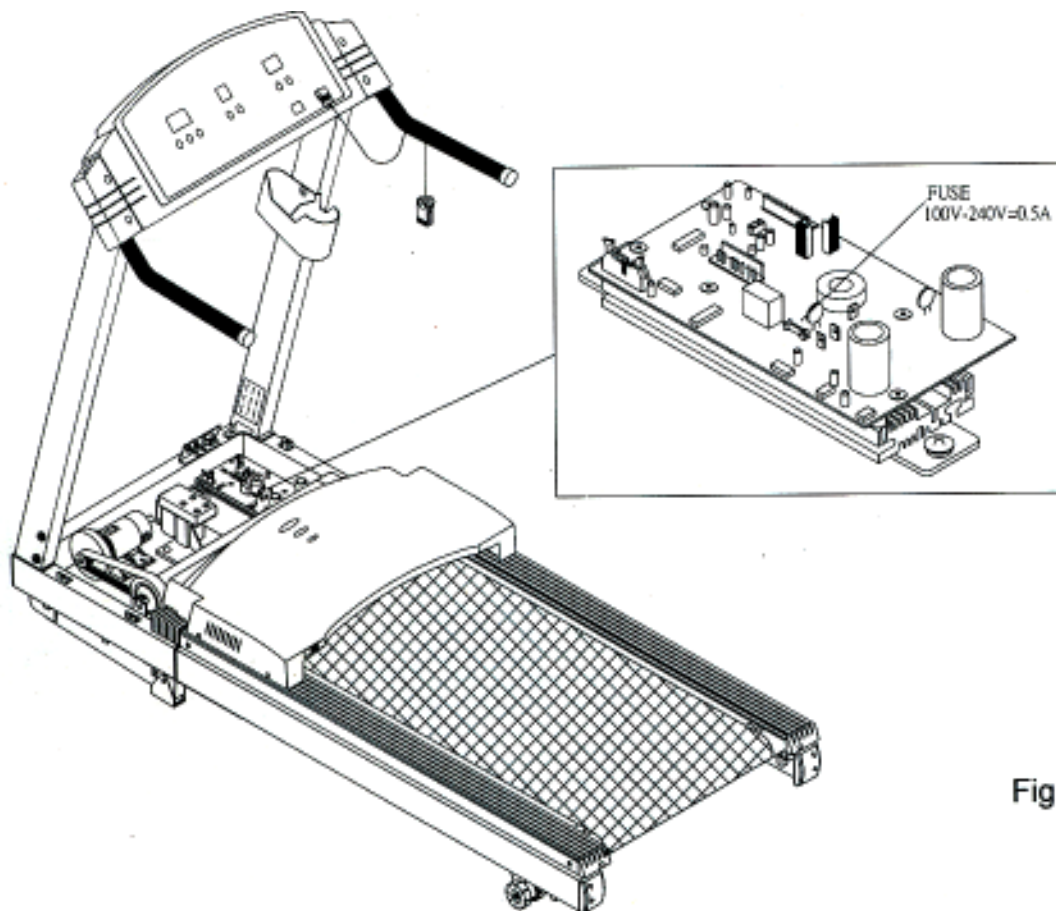
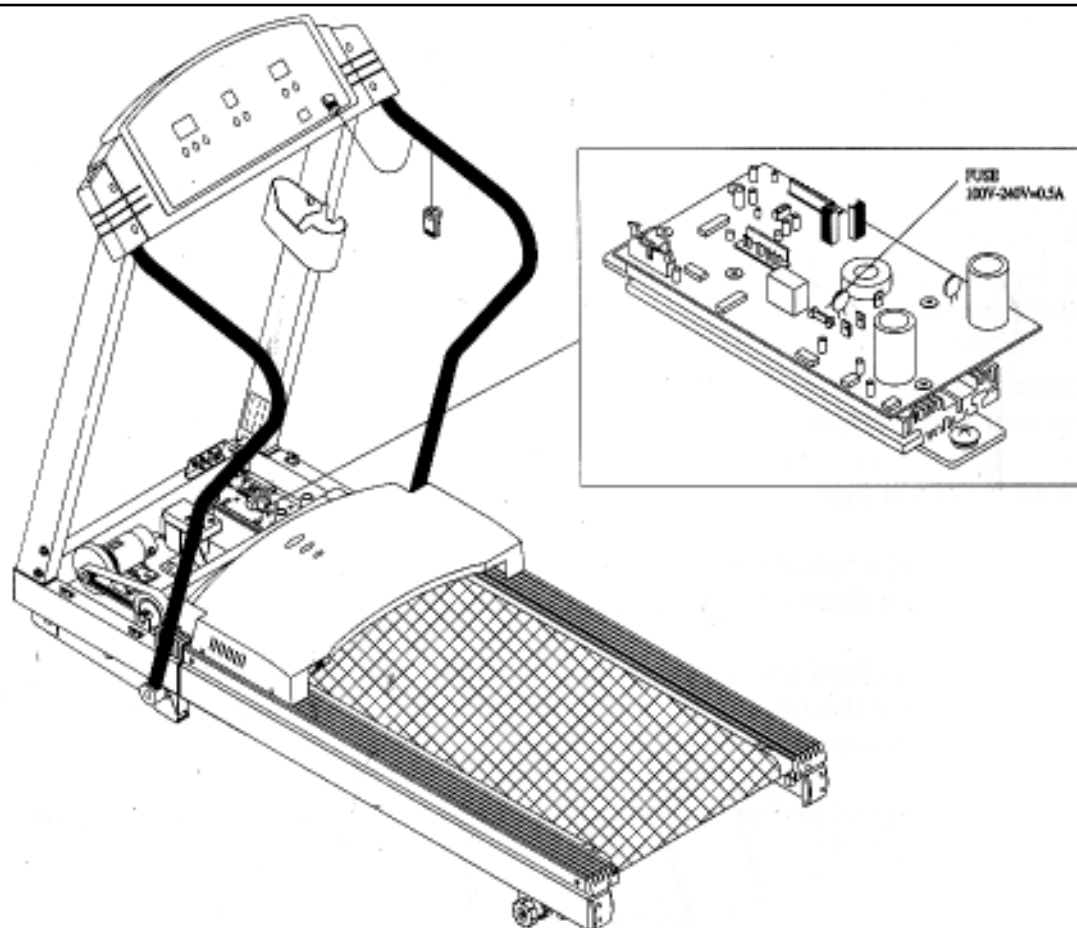


Fig.18



Stroomschema

