

3108



GEBRUIKSAANWIJZING

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Lees eerst de volgende veiligheidsvoorschriften door voordat u begint met uw workout op deze elliptische trainer.

- Bewaar deze handleiding voor in de toekomst als u misschien nog onbeantwoorde vragen heeft.
- Lees deze handleiding en volg de instructies op.
- Monteer en gebruik de loopband op een solide en vlakke ondergrond.
- Laat nooit kinderen in de buurt van de machine.
- Controleer voor elk gebruik van de machine of alle onderdelen vast zitten en alle sluitingen zijn vastgedraaid. Gebruik de machine niet als er enkele onderdelen los zitten.
- Houdt u handen en loszittende kleding uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Draag altijd geschikte sportkleding tijdens uw training.
- Schud de machine niet van kant naar kant tijdens uw training, en zorg ervoor dat uw voor- zichtig bent met de machine tijdens het plaatsen ervan.
- Sta alleen op het loopvlak.
- Laat voldoende ruimte aan de zijkanten van de machine, voor het geval u de machine nog eens wilt verplaatsen.
- Gebruik geen assecoires die niet door de fabrikant zijn voorgeschreven, deze kunnen namelijk de machine beschadigen of zorgen voor blessures.
- Als enkele onderdelen niet meer functioneren of kapot gaan moet u direct stoppen met uw training en direct contact met uw leverancier opnemen voor reparatie.
- Als u pijn voelt of zich niet helemaal lekker meer voelt na (of tijdens) een training moet u direct contact opnemen met uw dokter.

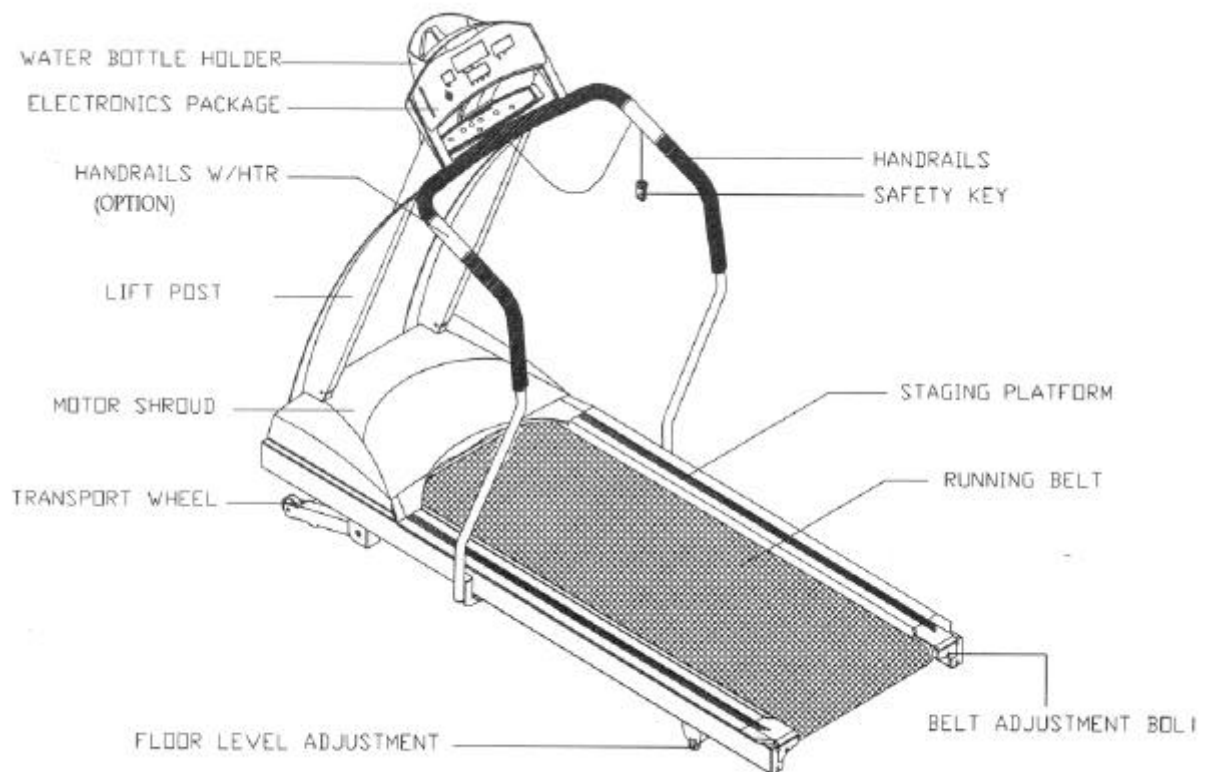
De loopband is ontwikkeld voor uw gebruik en plezier. Door de hierboven staande aanwijzingen op te volgen en uw gezonde verstand te gebruiken zult u bijzonder veel plezier beleven aan uw loopband.

INSTALLATIE VAN UW LOOPBAND

Installatiebenodigheden

Lees de gebruiksaanwijzing en volg de instructies op.

PAS OP: Om rugklachten te voorkomen en de veiligheid van de machine en uzelf te garanderen raden wij aan de loopband met enkele personen uit de verpakking te halen.



ONDERDELENLIJST

Voordat u uw loopband gaat monteren, moet u kijken of de volgende onderdelen zijn bijgeleverd.

1. Eén veiligheidssleutel
2. Eén inbussleutel (m6) met T-handvat
3. Eén inbussleutel (m5) met T-handvat
4. Eén inbussleutel (m5)
5. Eén inbussleutel (m4) met T-handvat
6. Eén zekering – 15 amp voor 100 – 120 volt gebruik, 10 amp voor 200 – 240 volt gebruik.
7. Vier M4 x L12 schroeven – elektronische gedeelte
8. Eén 2 weg schroevendraaier

Als er enkele onderdelen missen, moet u contact opnemen met uw dealer.

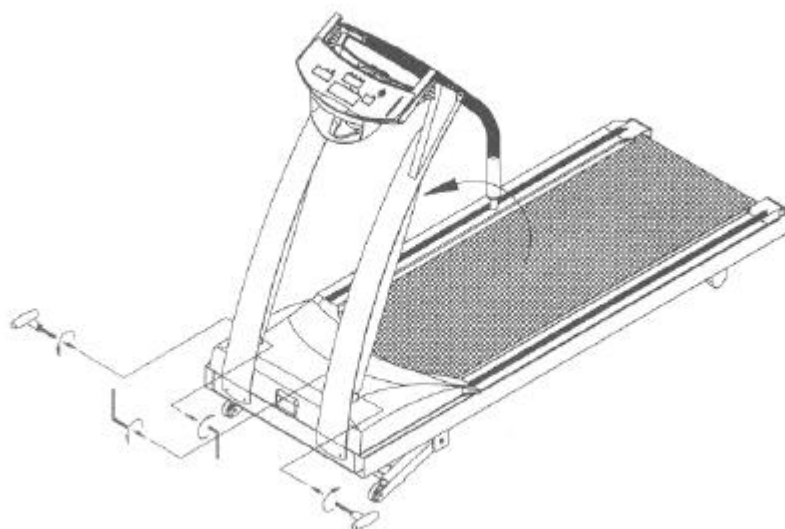
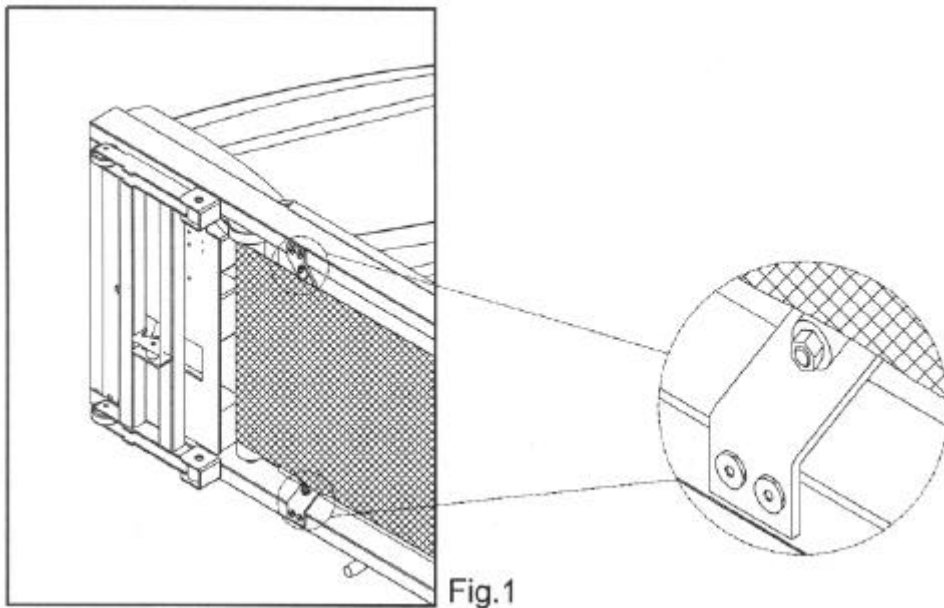
BELANGRIJK:

Het verpakkingsmateriaal is bedoel voor transport. Bewaar het verpakkingsmateriaal daarom goed zodat u het nog eens kunt gebruiken als u de loopband moet verhuizen.

STAP VOOR STAP INSTRUCTIES

De volgende stappen leggen uit hoe u uw loopband moet installeren. Lees zorgvuldig elke stap door, en volg deze op zodat u er zeker van bent dat de loopband goed wordt geïnstalleerd.

1. Er zijn belangrijke onderdelen bijgeleverd in het verpakkingsmateriaal. Check eerst het verpakkingsmateriaal op deze onderdelen voordat u het verpakkingsmateriaal weggooit. Zorg ervoor dat alle verpakkingsmaterialen verwijderd zijn van het loopvlak.
2. Leg de loopband op een zijde. Stel nu het loopvlak goed in door deze in het midden van de stellers, bevestigd aan de onderzijde van de loopband, van het loopvlak te leggen. (zie fig. 1)
3. Plaats nu de loopband op een vlakke ondergrond.
4. Breng nu de zijhendels in rechtopstaande positie (inclusief de handvaten en de computer). Maak de schroeven vast aan de zijhendels. Draai de schroeven nog niet helemaal vast. (zie fig. 2)



5. Gebruik twee bijgeleverde 5/16" schroeven voor elke zijhendel. Maak de schroeven nog niet helemaal vast. (zie fig. 3)

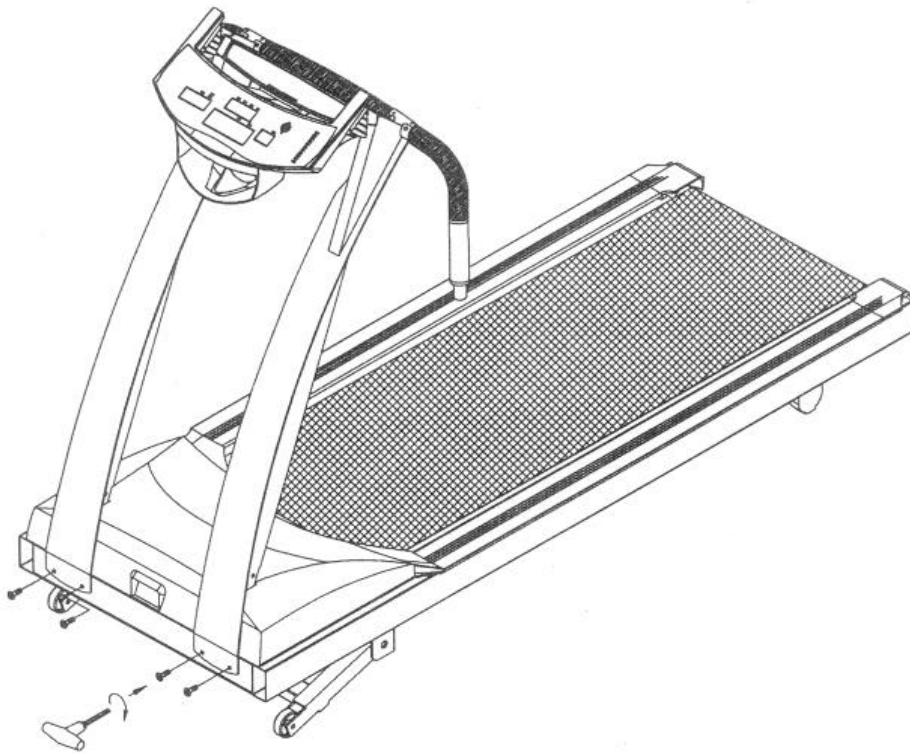


Fig.3

6. Maak de schroeven van de handvaten los en verwijder het stalen plaatje. (zie fig. 4)

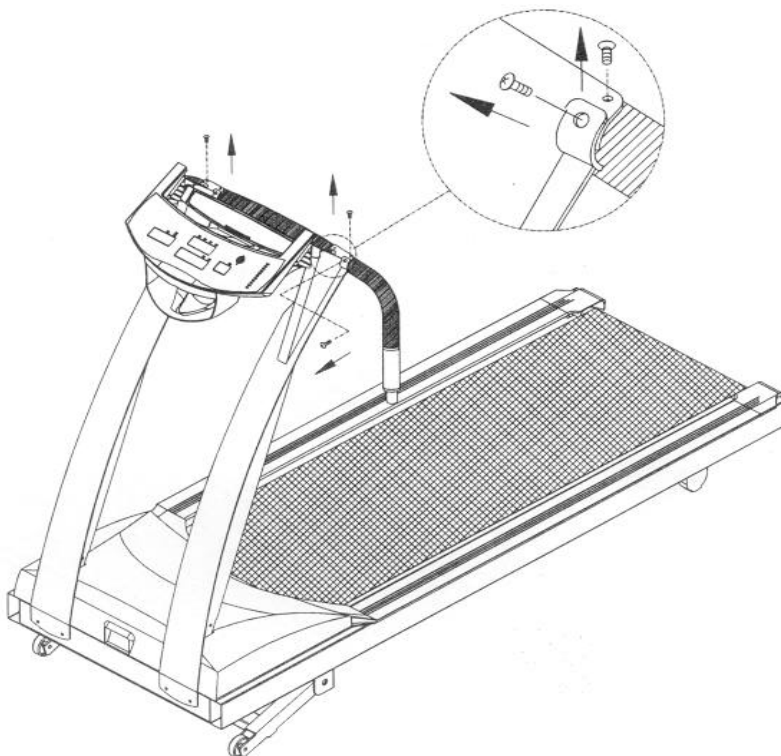


Fig.4

7. Draai nu de handvaten en draai de schroeven aan. Maak de schroeven nog niet helemaal vast. Zorg ervoor dat de handvaten goed vastzitten aan de zijhendels. Het handvat waar een "R" op staat moet gemonteerd worden op de zijhendel waar een "R" op staat. (zie fig. 5)

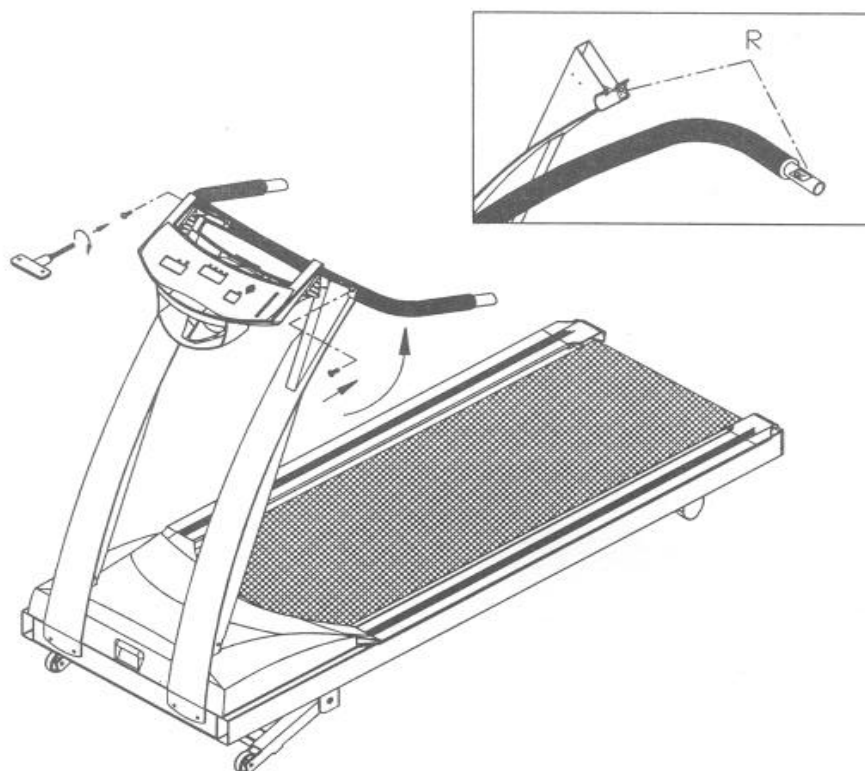


Fig.5

8. Gebruik nu de schroevendraaier om alle schroeven goed vast te draaien. (zie fig. 7)

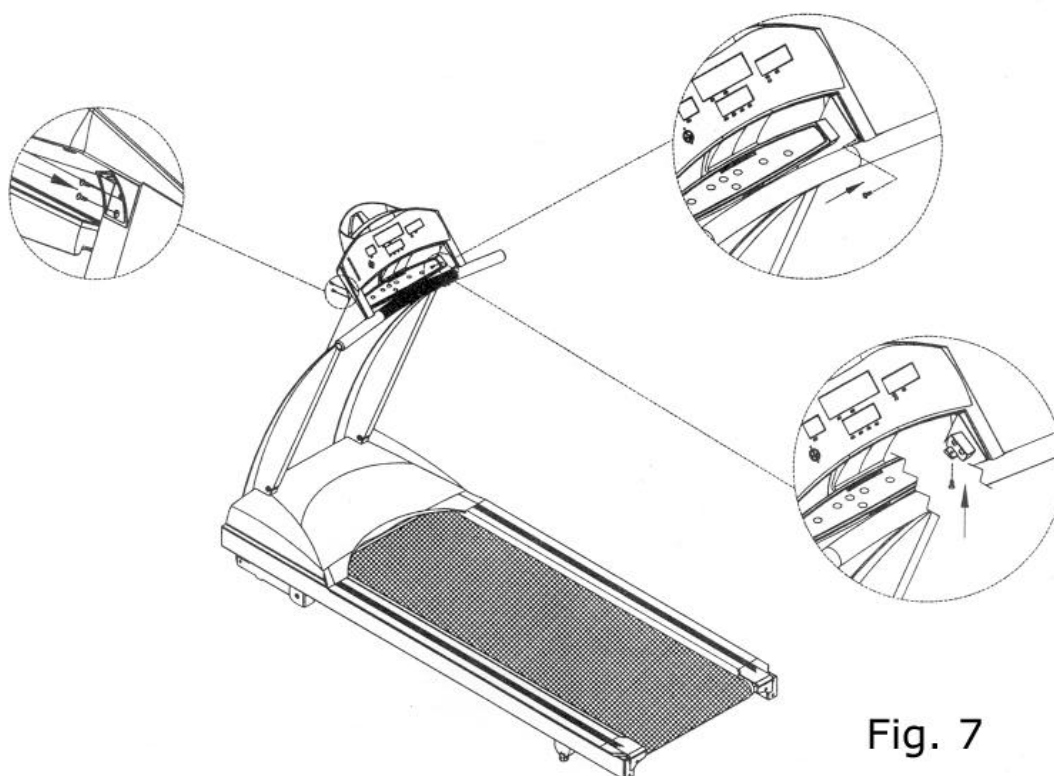


Fig. 7

9. Plaats nu de handrails in de handvaten en maak deze vast met de bijgeleverde schroeven. Als laatste moet u nu de handrails klem m.b.v. de schroeven vastdraaien. (zie fig. 8)

Let op:

De schroeven die gebruikt worden om de handrails klemmen vast te maken zijn speciaal door deze machine gemaakt. Gebruik geen andere schroeven dan de bijgeleverde. Als u vragen heeft moet u contact opnemen met uw dealer.

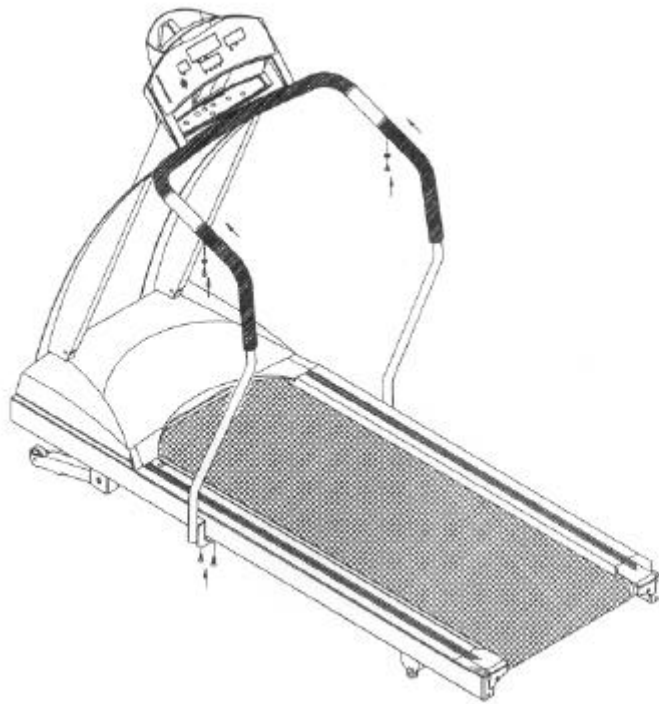


Fig.8

10. Maak nu de schroeven aan de voorkant van de loopband vast. (zie fig. 9)

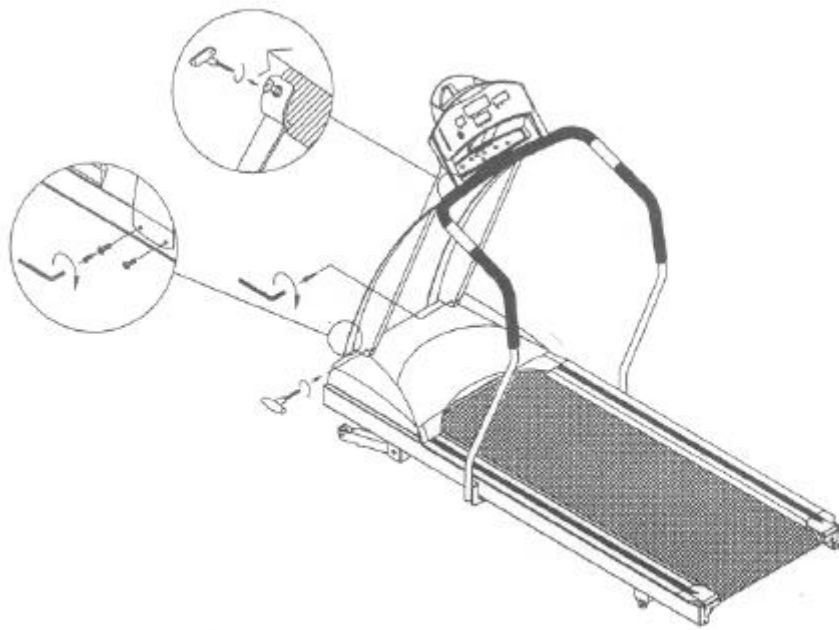


Fig.9

Aanpassen van de hoogte van de loopband

Als de loopband niet stabiel op uw vloer staat moet u de stelknop aan de achterzijde van de loopband aanpassen. Verhoog of verlaag de loopband totdat deze stabiel staat. (zie fig. 10)

Uw loopband is nu klaar voor gebruik.

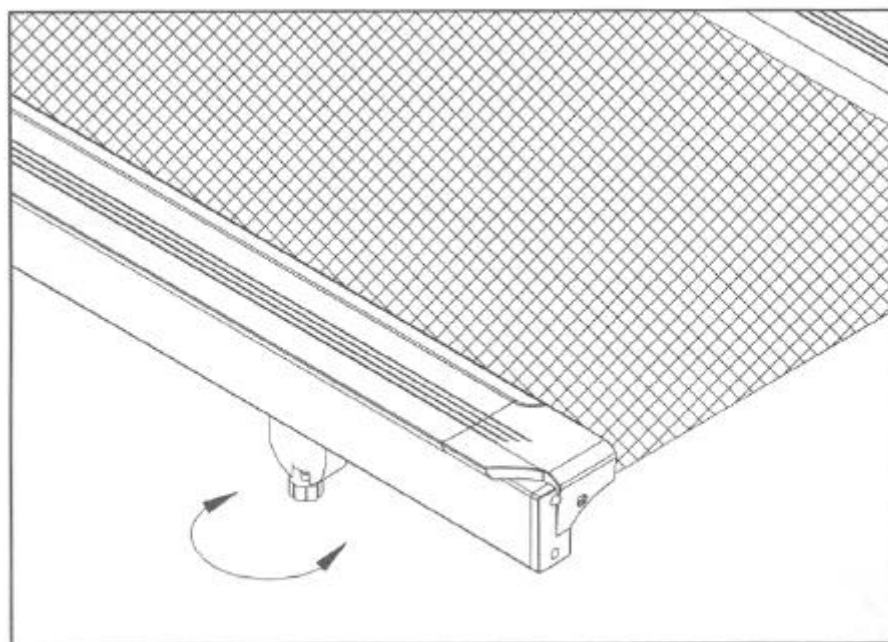


Fig.10

GEBRUIKSAANWIJZINGEN

PAS OP: STA NIET OP HET LOOPVLAK ALS U DE LOOPBAND START.

Veiligheidssleutel (Safety key)

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

U dient de veiligheidssleutel op de "SAFETY KEY" positie te plaatsen om te zorgen dat de loopband functioneert (zie Fig.11).

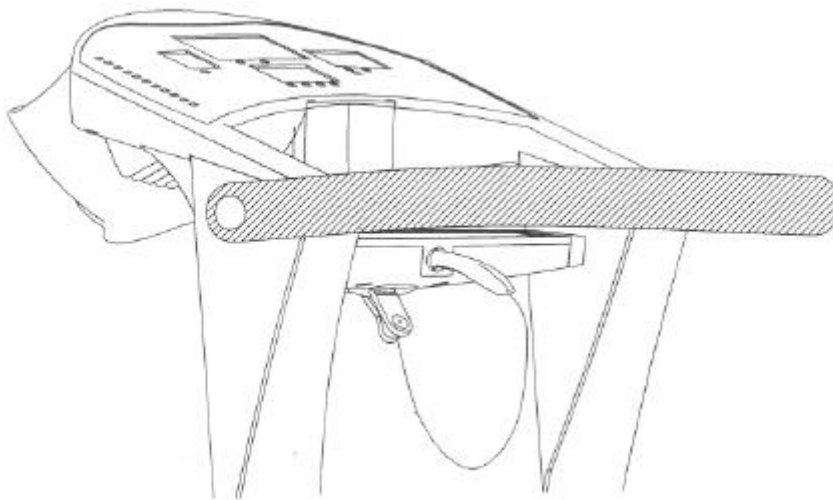


Fig.11

Denk eraan om de veiligheidssleutel los te maken als u klaar bent en terug te plaatsen op de "not-in-use" positie of 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.

HET ELEKTRONISCHE GEDEELTE

- A. Schakel de stroom in door de knop voor op de loopband in te drukken, waarna op het display "PLACE SAFETEEY KEY" verschijnt. De loopband zal niet kunnen functioneren als u de veiligheidssleutel niet plaatst. (zie fig. 11)
- B. Nadat u de veiligheidssleutel heeft geplaatst, zal er in het display "SELECT MODE USER 1- USER 4" verschijnen. U kunt ook op de SPEED pijlen drukken om de motor te starten. Om uw persoonlijke gegevens in te vullen dient u de volgende stappen te volgen.
- C. Gebruik de pijlen om door de verschillende gebruikers te scrollen. U heeft de keuze uit USER 1 – USER 4. Nadat u een keuze heeft gemaakt drukt u op enter om uw keuze te bevestigen. Hierna zal er op het display verschijnen SELECT MODE MPH/KPH. Door de pijlen te gebruiken kun u kiezen tussen mph of kph. Om uw keuze te bevestigen moet u weer op ENTER drukken. Hierna moet u uw gewicht invoeren. Als u bij de vorige keuze voor mph heeft gekozen dan zal uw gewicht in LB worden uitgedrukt. Als u bij de vorige keuze voor kph heeft gekozen zal uw gewicht in kilo's worden weergegeven. Gebruik de pijlen om het gewenste gewicht in te voeren. Als u de pijlen één keer intoetst zal het gewicht met 1 LB/KG toenemen. Als u de pijlen ingedrukt houdt zal het gewicht met 10 LB/5 kg. toenemen. Nadat u uw gewicht heeft ingevoerd kunt u uw keuze bevestigen door op ENTER te drukken. De computer zal nu automatisch het laatste programma wat u gebruikt heeft gebruiken.
- D. Druk op de SCROLL knop om nu uw gewenste programma te kiezen, zoals Manual, Program, Interval, HRC.

MANUAL

- A. Druk op de "SCROLL" knop totdat het LED MANUAL oplicht. Als "MAN'L" in het display verschijnt, bent u in MANUAL (handmatig) mode.
- B. Druk op de pijlen van de SPEED knop om de motor te starten. De snelheid is in te stellen van 0-18 km/h. Druk op de pijlen van de SPEED knop om de snelheid te verhogen of te verlagen.
- C. Druk op de pijlen van de INCLINE toetsen om de hellingshoek van de loopband in te stellen. Dit kan van 0 tot 15%.
- D. Druk op de MODE toets om door de verschillende modes te bladeren in het kleinere display. Met elke druk op de MODE toets zal het display respectievelijk laten zien: TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), HR en SCAN.

INTERVAL MODE

A. CUSTOM INTERVAL

1. Druk op de "SCROLL" knop totdat het CUSTOM INTERVAL LED gaat branden op het display. Op het grote display komt nu te staan "INTV 1". Als dit het interval programma is wat u wilt moet u op "ENTER" drukken om uw keuze te bevestigen. Nu zal er op het display verschijnen "ENTER REST SPEED & INCLINE & TIME". Nu zal er op het display komen te staan REST.
2. Nu kunt u voor het eerste interval gedeelte de snelheid, tijd, hellingshoek en tijd instellen.
 - a. Gebruik de pijlen van de SPEED knop om uw rustsnelheid in te stellen.
 - b. Druk op de pijlen om de gewenste rusttijd in te stellen. De tijd kan ingesteld worden van 60 seconden tot 255 seconden.
 - c. U kunt het hellingshoek percentage instellen om uw gewenste rust hellingshoek in te stellen.
 - d. Als u eenmaal uw gewenste rust waardes heeft ingevoerd moet u uw keuze bevestigen met ENTER.
3. Nadat de rust waardes zijn ingevoerd zal er op het display verschijnen: "ENTER WORK SPEED & INCLINE & TIME. In het display zal verschijnen WORK.
4. U kunt nu de waardes SPEED, TIME en INCLINE instellen voor de WORK mode van het 1^e interval segment. Volg de stappen hierboven beschreven om de verschillende waardes apart in te voeren. Als u klaar bent met de verschillende WORK niveau's moet u op ENTER drukken om uw keuzes te bevestigen en op te slaan.
5. Nadat u uw rust waardes en work waardes heeft ingevoerd moet u de totale trainingstijd instellen. Gebruik de pijlen om de totale tijd in te stellen (00:00 – 99:00). Druk hierna op ENTER om uw keuze te bevestigen en de loopband te starten. Als de totale tijd afgelopen is tot 00:00 zal het display voor ongeveer 10 seconden piepen.
6. Als het rust segment over is, zal er in het display komen te staan: "GOING TO WORK". Nu zal de computer de door u van te voren ingestelde waardes gaan gebruiken (SPEED en INCLINE). Als u tijdens uw training dingen wilt veranderen moet u naar de stap 2 terug gaan. Als de WORK tijd is verlopen zal er op het display verschijnen "GOING TO REST", en zal de computer de door u van te voren ingestelde rustwaardes gebruiken.
7. Druk op de MODE knop om door de verschillende modes heen te scrollen. Elke druk op de MODE knop zorgt ervoor dat u door de een verschillende mode heen gaat, zoals TIME, DIST, CAL, HR of SCAN.
8. Let op de volgende waardes van de loopband zijn de maximum waardes:
 - SPEED waardes: 0.1-11 mph / 0.2-18 kph
 - INCLINE waardes: 0-15 %
 - REST/WORK TIME waardes: 60-255 seconden

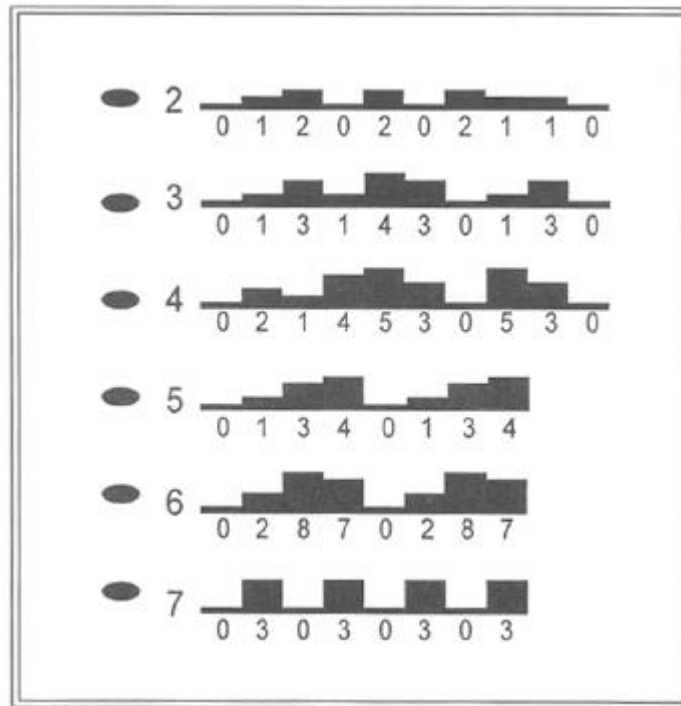
B. CUSTOM PROGRAMMA

1. Druk op de "SCROLL" knop totdat er op het grote display de LED van "INTV 2" gaat branden.
2. Interval 2 stelt u in staat om uw eigen samengestelde trainingsprogramma te laten maken. Er zijn acht programmeerbare segmenten in de interval 2 mode. Als dit de koers is die u wilt gebruiken moet u op ENTER drukken en daarna de verschillende waardes voor SPEED, INCLINE en TIME instellen. U begint met het instellen van de waardes voor segment 1.
 - In het grote LED scherm komt te staan S1
 - Gebruik de pijlen van de SPEED knop om de gewenste tijd in te stellen.
 - Gebruik de pijlen van de TIME knop om de gewenste tijd in te stellen. De waardes kunnen uiteen lopen van 0-99 minuten.
 - Gebruik de pijlen van de INCLINE knop om de gewenste hellingshoek in te stellen.
3. Als u de volgende segmenten ook wilt instellen moet u de stappen hierboven opvolgen voor elk segment. Als elk segment is ingevoerd moet u op ENTER drukken om het INTERVAL 2 programma op te slaan.
4. Druk op de MODE knop om door de verschillende modes heen te scrollen. Elke druk op de MODE knop zorgt ervoor dat u door de een verschillende mode heen gaat, zoals TIME, DIST, CAL, HR of SCAN.

PROGRAM MODE

- A. Druk op de "SCROLL" knop totdat de LED's van de verschillende programma's oplichten, en het bijbehorende programma ook in het grote display verschijnt.
- B. Er zijn 6 voorgeprogrammeerde programma's aanwezig.

Deze zien er als volgt uit.



- C. Als u het gewenste programma heeft gekozen moet u op ENTER drukken. Hierna moet u de DIST en TIME instellen. Gebruik de pijlen om tussen DIST en TIME te wisselen en druk op ENTER om uw keuze te bevestigen.
- D. Gebruik de pijlen om uw gewenste afstand of tijd in te stellen en druk daarna op ENTER.
- E. De programma's worden weergegeven in het grote LED scherm. Als u op de pijlen van de SPEED knop drukt begint de loopband. Tijdens de programma's kunt u de snelheid regelen waarna de hellingshoek steeds wordt veranderd, waardoor het lijkt dat u op een heuvel of een berg loopt.
- F. Gebruik de MODE knop om te wisselen tussen TIME, DIST, CAL, HR of SCAN op de LED schermen.
- G. Als u de van te voren ingestelde tijd of afstand bereikt zal de computer voor ongeveer 10 seconden een piepend geluid geven. Hierna zal de loopband verder gaan met optellen als u verder gaat met uw training.

HRC-65 % / HRC-80 %

- A. Druk op de "SCROLL" knop totdat de HRC 65 % of 80 % LED's oplichten en in het grote display FAT of CARDIO komt te staan.
- B. Als u op ENTER drukt, moet u uw leeftijd invoeren, waarna er "AGE 35" verschijnt in het display. Gebruik de pijlen om uw leeftijd in te vullen waarna de relatieve hartslagzone wordt berekend. Voer nu uw leeftijd in en druk op ENTER. Op het display komt nu te staan "MODIFY YOUR HEART RATE LIMIT" waarna er MDFY komt te staan in het grote display. Gebruik de pijlen om de door u gewenste hartslagzone in te stellen. Druk hierna op ENTER om uw keuze te bevestigen. Hierna zal er TIME in het display verschijnen, waarna u de pijlen van de MODE knop moet gebruiken om de gewenste tijd van uw hartslagzone programma in te stellen. Als u dit heeft gedaan drukt u nogmaals op ENTER om uw keuze te bevestigen.

Het grote display laat uw huidige hartslag zien en de door u ingestelde hartslagzone. Druk op de pijlen van de SPEED knop om de maximale snelheid in te stellen en de motor te starten. Als de loopband geen hartslag waarneemt is het niet mogelijk om de loopband te starten.

- C. Voor meer uitleg over de HRC functie verwijzen wij u naar de HRC gebruiksaanwijzing.

TOETSFUNCTIONIES:

Scroll: Deze toets zorgt ervoor dat u door alle functies heen kunt schakelen zoals: MANUAL, PROGRAM, INTERVAL en HRC.

SPEED: Gebruik de SPEED (snelheid) knop om de snelheid te veranderen. Het snelheidsbereik is instelbaar van 0,2 tot 18 km/h. Druk op de pijlen om de snelheid te verhogen of te verlagen.

INCLINE: Gebruik de pijlen van de hellingshoekknop om de hellingshoek in te stellen. Het bereik is 0% tot 15 %.

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 en PULSE (hartslag). Met de pijlen kunt u de tijd en afstand instellen.

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.

STOP: Als u op de STOP knop drukt komt de loopband geleidelijk aan tot stilstand. Druk nogmaals op de knop om uw training te hervatten. Alle data zal worden opgeslagen. Als u de data wilt wissen moet u de STOP knop 3 seconden ingedrukt houden.

ENTER: Druk op deze knop om uw keuzes te bevestigen.

WAT DE VERSCHILLENDE FUNCTIES BETEKENEN:

TIME: Het bereik van de TIME mode is 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 pijlen 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 pijlen 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 laat u de hoeveelheid verbrande calorieën zien, de hoeveelheid aangeduide calorieën loopt van 0 tot 999.9 calorieën.

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

HR: Deze aanduiding laat u uw hartslag zien tijdens uw training.

LOPEN OP DE LOOPBAND

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

1. Stop 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 de handvaten vast. Druk op de SPEED pijlen 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. Nadat u klaar bent met uw training moet u de SAFETY KEY verwijderen van de loopband.
Het is het beste om een cooldown te doen voordat u de machine volledig stopt.

RICHTLIJNEN VOOR TRAINEN

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 fitness-instructeur 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 en 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 etc.

Raadpleeg altijd eerst uw huisarts of een fitnessinstructeur voor meer informatie.

HET ONDERHOUD VAN UW LOOPBAND

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.

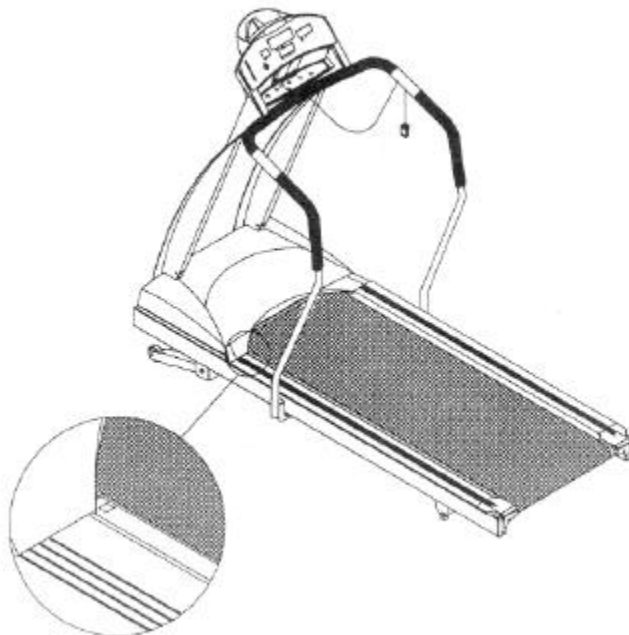
Vaak schoonmaken is aanbevolen om ervoor te zorgen dat uw loopband zo goed mogelijk blijft functioneren. Voordat u gaat trainen is het aan te raden om met een droog doekje de loopband vrij te maken van stof en vuil.

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 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. 12). De rand van het loopvlak zou in het groene gedeelte moeten staan. Als dit het geval is dan heeft de machine geen afstelling.

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



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 DE VOLGENDE 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 afstelbout die zich aan de achterkant van de loopband bevindt een kwartslag met de klok mee, gebruik hiervoor een inbussleutel. Draai de rechter afstelbout 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 afstelbout die zich aan de achterkant van de loopband bevindt een kwartslag met de klok mee. Draai de linker afstelbout 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.

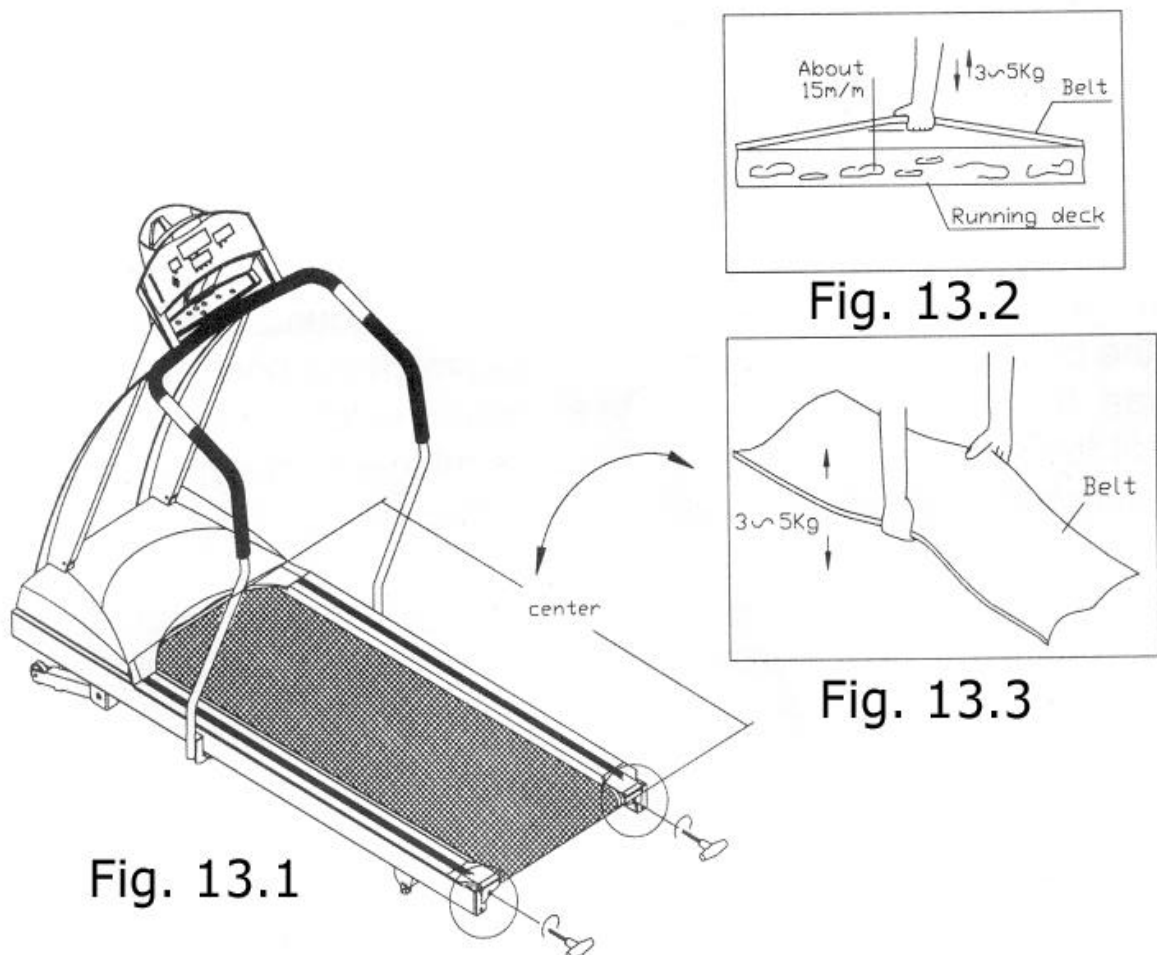
PERIODIEK ONDERHOUD VAN HET LOOPVLAK VOOR OPTIMAAL GEBRUIK.

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. 13.1 & 13.2).

Er moet ongeveer 15 mm speling in het loopvlak zitten.

Als er teveel speling is (zie Fig. 13.3), stel dan de beide achterste rolbouten door deze elk een halve slag met de klok mee aan te draaien. (zie Fig. 13.1).



Als er te weinig speling is, dan stelt u de beide achterste rolbouten af door tegen de klok in een halve slag per keer te draaien.

LET OP: 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.

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

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, ERR 7 of ERR 10”** 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.

ERR-10 De loopband versnelt opeens naar zijn maximum terwijl u aan het trainen bent en schakelt zichzelf daarna uit. Stop onmiddellijk met het gebruik van de loopband en neem contact op met uw leverancier.

Een leeg display

1. Als u de stroom inschakelt en er is geen response:
 - a. Controleer of de stekker in het stopcontact zit.
 - b. Controleer of de aan/uit knop op ON staat. Het lampje op de knop zou moeten branden.
 - c. Als de aan/uit knop niet brand moet u de zekering vervangen.
 - d. Als de loopband het nog steeds niet doet moet u contact opnemen met uw dealer.
2. De aan/uit knop brand maar er verschijnen geen woorden op het display.
 - a. Zorg ervoor dat de kabelverbinding goed bevestigd is in de rechter armsteun.
 - b. Als er geen woorden staan in het display, dan moet de zekering vervangen worden, neem contact op met uw leverancier voor meer informatie.

PROBLEMEN OPLOSSEN VAN DE ELEKTRONISCHE ONDERDELEN

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.

De zekering houder 15 amp (100v-120v) / 10 amp (200v-240v) voor het elektronische gedeelte en motor zijn bevestigd aan de voorkant van de loopband.

Om de zekering te verwijderen voor het elektronische gedeelte 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. (zie fig. 14.1 ~14.4)

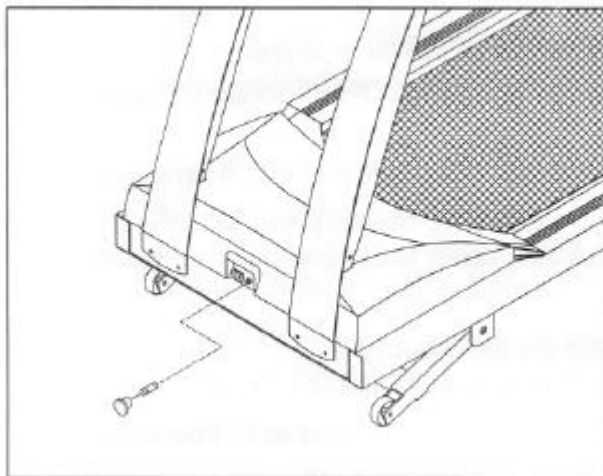


Fig.14-1

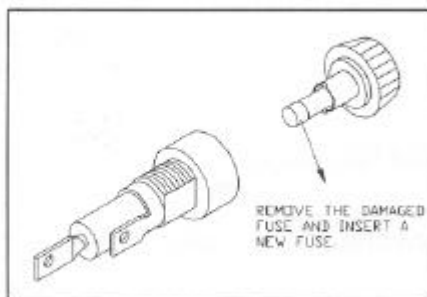


Fig.14-3

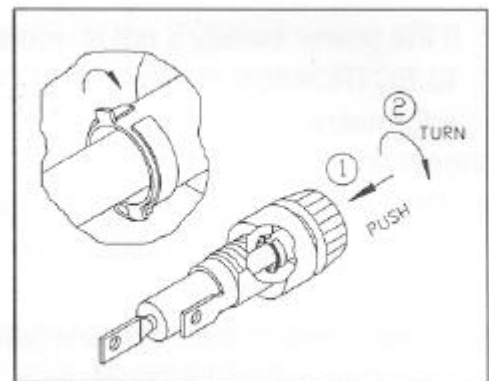


Fig.14-2

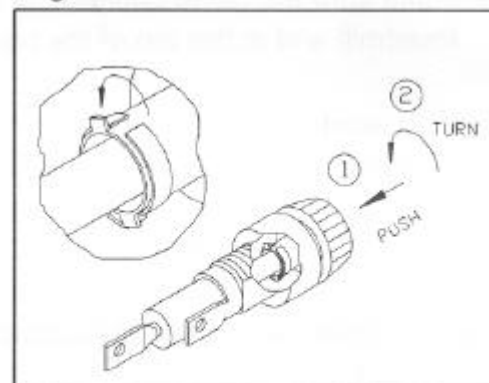


Fig.14-4

Als het elektronische gedeelte nog steeds niet reageert, nadat u de zekering heeft vervangen, moet u contact opnemen met uw leverancier.

