



Gebruiksaanwijzing

Montage-
Instructies

3250 HR



Loopband

Inhoudsopgave

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN	3
INTRODUCTIE	4
MONTEREN VAN DE LOOPBAND	5
STAP VOOR STAP INSTRUCTIES	6
INDIEN DE LOOPBAND INSTABIEL STAAT	8
GEBRUIKSAANWIJZING	9
DE COMPUTER GEBRUIKEN	10
TOETS FUNCTIES	17
HARTSLAG CONTROLE	18
LOPEN OP DE LOOPBAND	20
RICHTLIJNEN VOOR FITNESSSEN	21
DE LOOPBAND ONDERHOUDEN	21
HET LOOPVLAK AFSTELLEN	22
PROBLEMEN OPLOSSEN	25

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

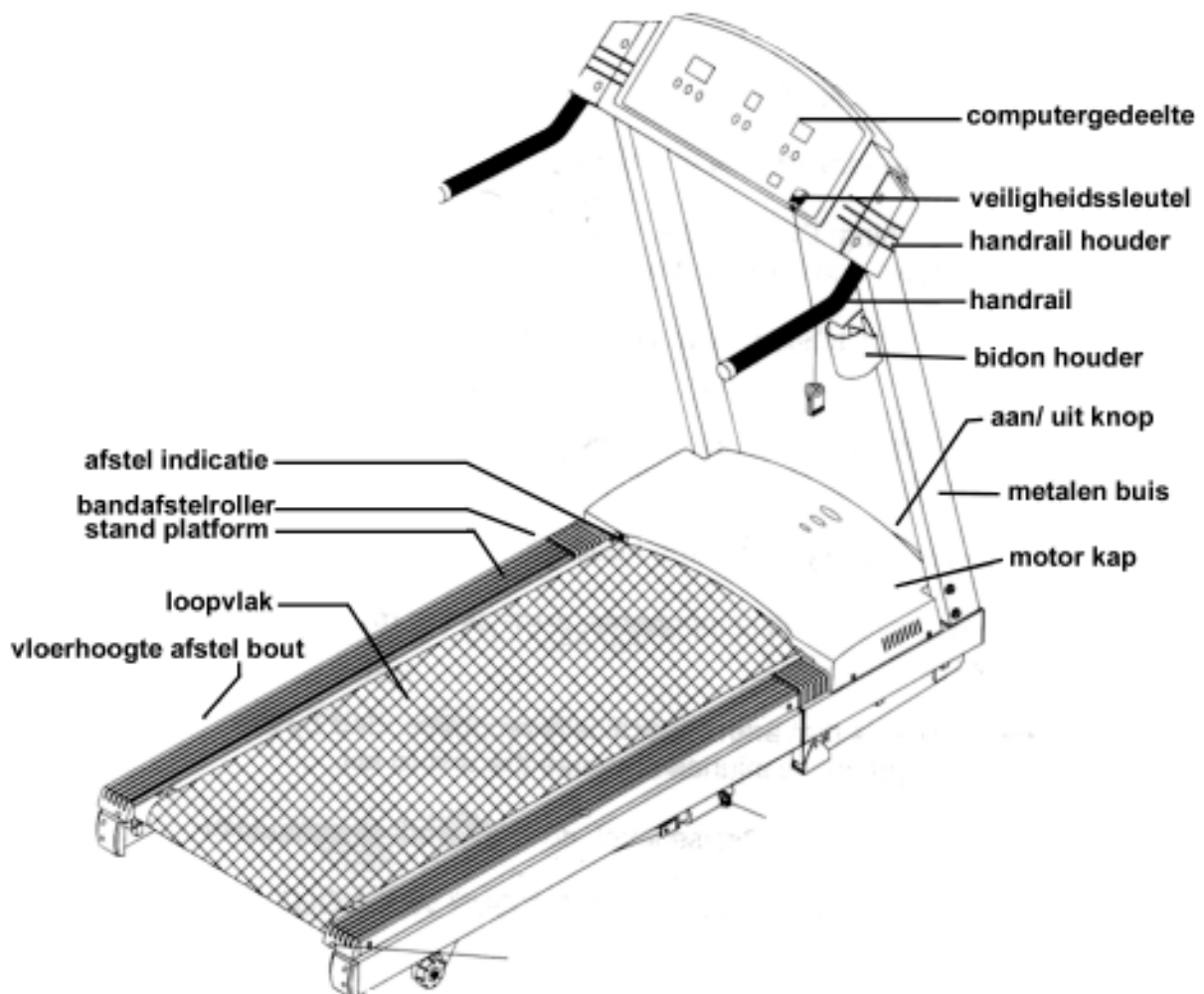
ij adviseren u de veiligheidsvoorschriften goed door te lezen en te volgen. Voordat u aan uw training begint, is het aan te raden eerst een conditie analyse af te leggen of uw huisarts te raadplegen.

- 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. Hier onder 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 / 2 " bouten handrails / handstuur houder
5. 4 x 1/4" bouten handrail
6. 2 x 5/16" bouten handrail klem
7. een bidon houder
8. 2 x 1/4"x1/2" bouten voor de bidon houder
9. 1 x veiligheidssleutel
10. 1 x imbus sleutel met handvat
11. 2 x normale imbussleutel
13. een combinatie sleutel
12. 3 verschillende zekeringen:
 - a. 15A (100V/120V use) of 10A (200V/240V use) electronica en motor.
 - b. 4A incline systeem.
 - c. 3A (100V/120V use) of 2A (200V/240V use) driver board.

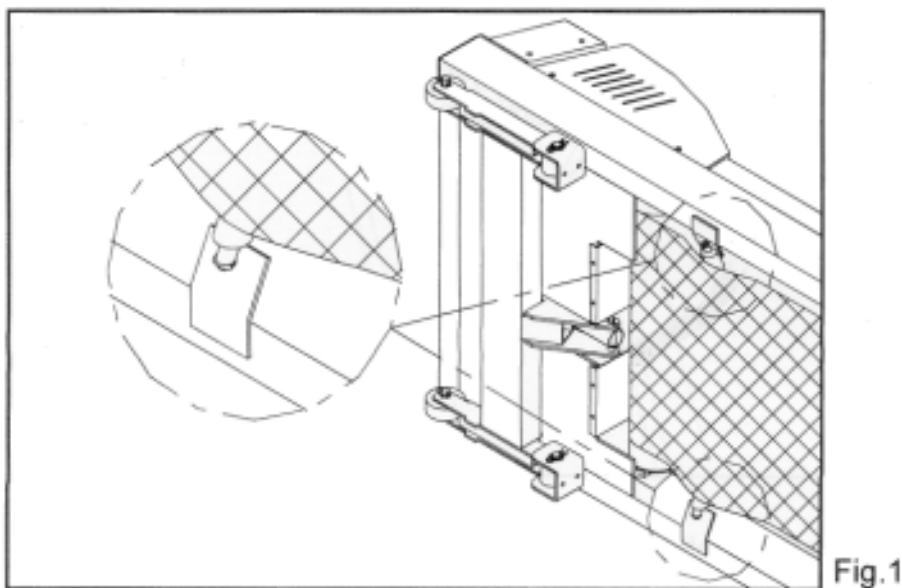
Als u een van bovenstaande onderdelen mist neem dan contact op met uw dealer.

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.

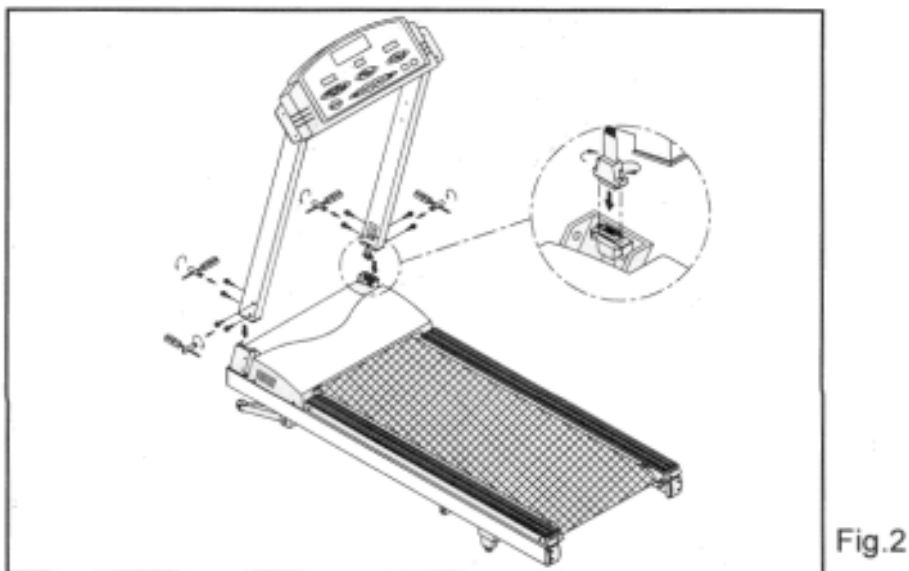
STAP VOOR STAP INSTRUCTIES

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).

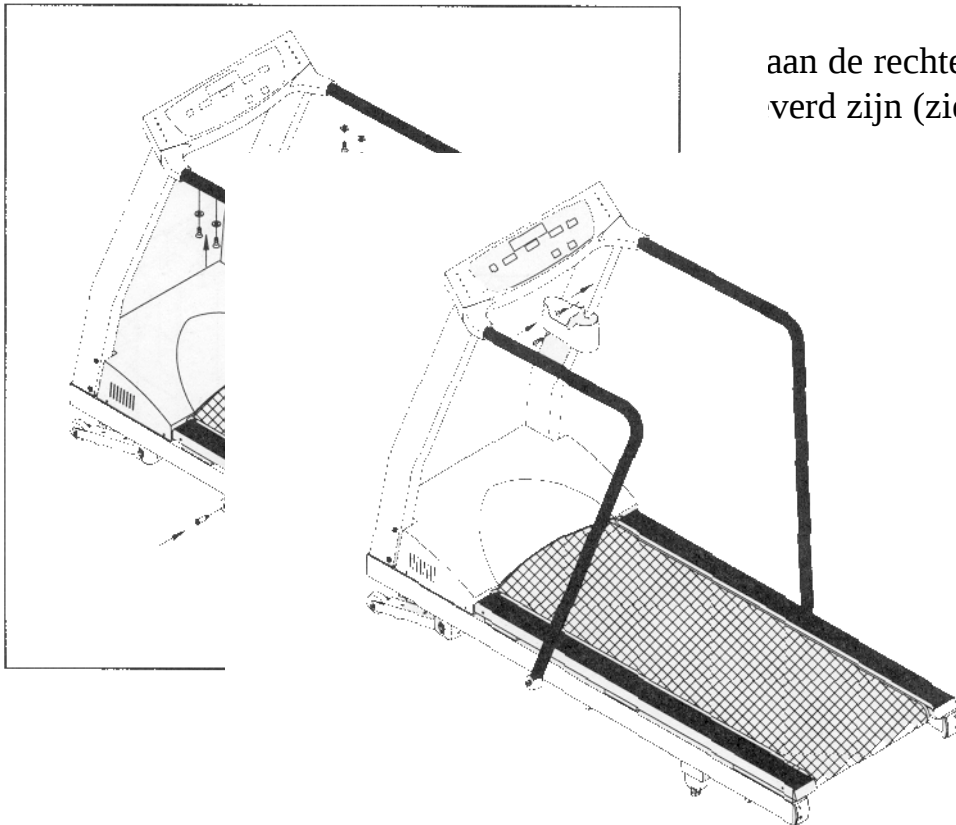


3. Plaats vervolgens de loopband op een vlakke ondergrond.
4. Plaats de twee voorste buizen in de daarvoor bestemde houders en maak ze aan beide kanten vast met vier bouten en moeren (zie Fig. 2).



5. Bevestig de zijhandgrepen met twee bouten en moeren aan elke kant **MAAK DE BOUTEN EN MOEREN NOG NIET VAST** (zie figuur 3)

Bevestig vervolgens de onderkant van de zijleuningen aan het frame met een bout en een moer aan elke kant. Draai nu de bouten en moeren van de bovenleuning helemaal vast.



aan de rechtersvoorkant met behulp
verd zijn (zie figuur 4)

Fig.4

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 (zie Fig. 5)

Als de loopband helemaal in elkaar is gezet, plaats dan de “safety key” op de safety key positie om de loopband te activeren.

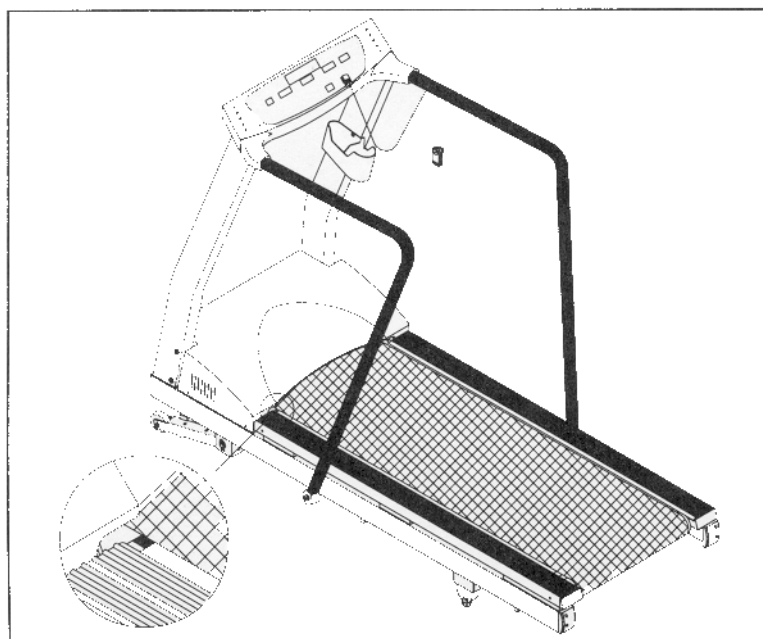


Fig.5

INDIEN DE LOOPBAND INSTABIEL STAAT

Draai aan het steunwiel achter totdat de loopband evenwichtig op de vloer staat (zie Fig. 6).

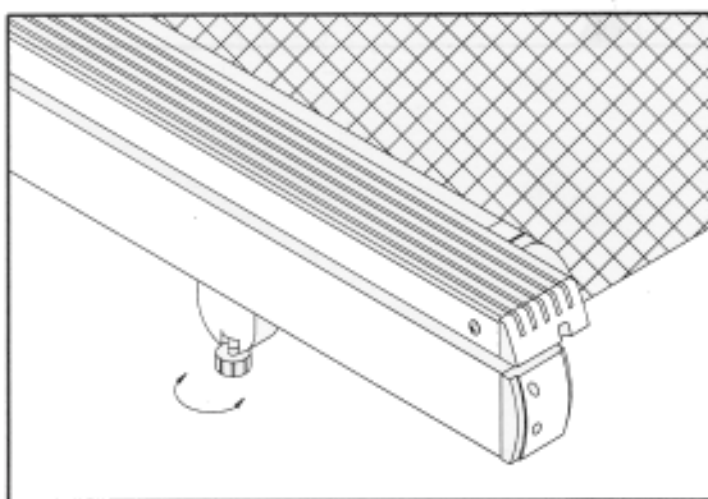


Fig.6

Uw loopband is samengesteld en klaar voor gebruik.

GEBRUIKSAANWIJZING

Waarschuwing:

Sta niet op het loopvlak wanneer de loopband aangaat.

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 functioneerd (zie Fig.7).

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.

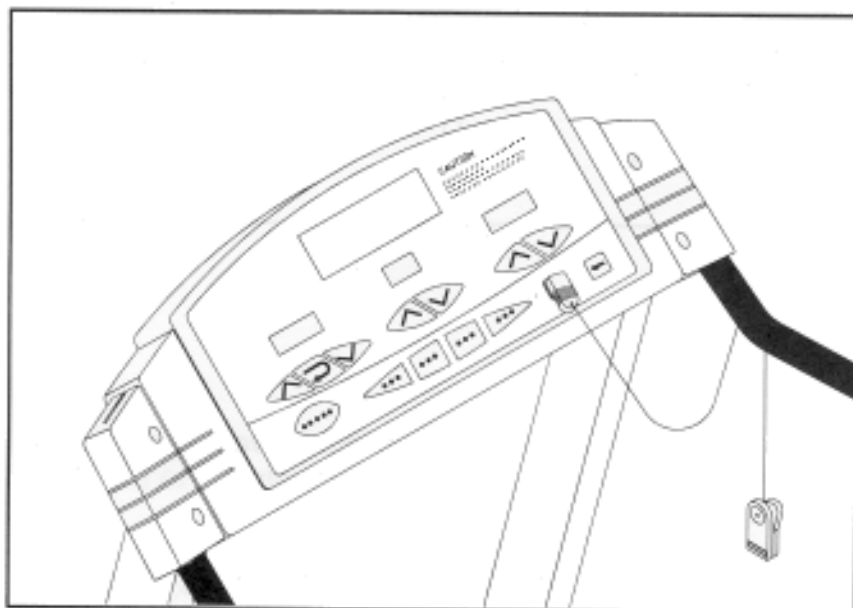


Fig.7

DE COMPUTER GEBRUIKEN

Belangrijk

A. Wanneer u de loopband aan zet, ziet u in het display de melding “place safety key” (plaats de veiligheidssleutel). De loopband zal niet werken eer u de veiligheidssleutel heeft geplaatst. Als de loopband niet wordt gebruikt moet de sleutel in de “NOT IN USE” positie staan.

B. Wanneer u de veiligheidssleutel hebt geplaatst, ziet u in het display:
“Select course or press speed”

C. Gebruik de $\wedge$ of $\vee$ toetsen om gebruiker 1 - 4 te selecteren. Wanneer u uw keuze heeft gemaakt, druk dan op ENTER. De computer zal nu uw persoonlijke informatie gebruiken.

De computer gebruikt automatisch het programma dat u als laatste heeft gebruikt. Als dat het programma is wat u deze keer wilt gebruiken (samen met de gebruikersinformatie), druk dan gewoon op ENTER en u kunt beginnen. Bijvoorbeeld, als uw laatste programma “INTV 2” was, zal de computer ervoor zorgen dat dit programma ook weer wordt geladen.

Als u de MANUAL/SET toets indrukt, verschijnt het woord SET in het display.

Als u nog een keer drukt komt u in de MANUAL mode.

Druk op de INTERVAL toets en u komt in “INTV’1” (Interval 1). Druk nog een keer op de INTERVAL toets en u bent in “INTV 2” (Interval 2).

Druk op de PROGRAM (programma) toets en u komt in “PRO 1”. Druk meerdere keren op de toets om in programma 1 tot en met 12 te komen.

Manual mode

A. Als “MAN’L” in het display verschijnt, bent u in MANUAL (handmatig) mode.

B. Druk op de SPEED $\wedge$ of $\vee$ knoppen om de motor te starten. De snelheid is in te stellen van 0-18 km/h. Druk op de SPEED $\wedge$ om de snelheid te verhogen en op de SPEED $\vee$ knop om de snelheid te verlagen.

C. Druk op de INCLINE $\wedge$ of $\vee$ 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) en SCAN. De eerste keer dat u in MANUAL mode komt, zal het display als eerste TIME laten zien.

E. Als u de MANUAL mode gebruikt zal het grote LED display “MAN’L” laten zien.

Setmode

De 3250 loopband geeft u de mogelijkheid om uw eigen workout samen te stellen. Dit betekent dat u uw leeftijd, sexe en gewicht kunt instellen. De loopband kan ook in mph of in kpu meten.

Om de persoonlijke instellingen te veranderen moet u eerst manual/set drukken totdat set verschijnt in het display, en druk daarna op enter.

Interval mode

A. INTERVAL 1:

1. Kies “INTV” en het LED display zal INTV 1 tonen. Met dit programma zijn er twee standen: Loop & Rust stand. De Loop-stand is de intensieve stand en de Rust-stand is de rustiger stand.

Als dit het interval programma is wat u wilt, druk dan op ENTER. Het bericht: “ENTER REST SPEED & INCLINE & TIME” (toets uw Rust-Snelheid & Hellingshoek & Tijd in). REST verschijnt in het middelste display.

2. De standaard Rust instelling is: 3,2 km/h & 0 % & 60 seconden. Deze wordt getoond in het middelste display. Als u deze standaard instelling goed vindt, hoeft u alleen op ENTER te drukken.

3. Als u deze instelling wilt veranderen kunt u met :

- a. SPEED $\wedge$ $\vee$ knoppen de gewenste snelheid veranderen.
- b. $\wedge$ $\vee$ knoppen de gewenste tijd veranderen.
- c. INCLINE $\wedge$ $\vee$ knoppen de gewenste hellingshoek veranderen.

Als u de gewenste instellingen hebt bereikt, kunt u met ENTER de instellingen opslaan.

4. Als u de REST instellingen hebt ingesteld, zal het display “ENTER WORK SPEED & INCLINE & TIME” (toets uw Loop-Snelheid & Hellingshoek & Tijd in) tonen. In het middelste display verschijnt “WORK”.

5. De standaard Loop-instelling is: 30 seconden & 4,0 km/h & 5%. Deze wordt getoond in het middelste display. Kijk bij punt 3. om te kijken hoe u de instellingen moet veranderen. Als u de gewenste instellingen hebt bereikt, druk dan op ENTER

6. Wanneer u uw gewenste Loop-instellingen hebt ingesteld, wordt u gevraagd om de TOTAL TIME (totale tijd) in te voeren. De standaard instelling verschijnt in het display. Met de $\wedge$ $\vee$ knoppen kunt u de totale tijd selecteren (van 00:00-99:99). Druk op ENTER.

7. Als u de totale tijd hebt ingevoerd, geven de nummers rechts de overgebleven tijd aan, terwijl de LED lichten aan de rechter- en linkerkant de resterende Rust perioden aangeven. De langere lichten in het midden geven de resterende Loop perioden aan.

U kunt de Rustsnelheid veranderen door op de $\wedge$ of $\vee$ knoppen te drukken onder het SPEED display.

U kunt de Rust-hellingshoek veranderen door op de $\wedge$ of $\vee$ knoppen te drukken onder het INCLINE display.

De totale tijd wordt weergegeven in het kleinere middelste display. Als de teller 00:00 bereikt, zal hij 10 seconden lang piepen.

8. Als de Rust-tijd over is, zal het display laten zien: "GOING TO WORK" (overgang naar Loop-mode) en dan zal de machine zich aanpassen aan de hellingshoek en Loop-snelheid die u had ingesteld. Als u deze instelling wilt veranderen tijdens uw workout, kijk dan bij punt 3 hierboven. Als de Loop-tijd over is, zal het display "GOING TO REST" (overgang naar Rust-mode) laten zien en weer teruggaan naar de Rust- instellingen.

9. Druk de MODE toets in om door de verschillende modes te bladeren. Met elke druk op de MODE toets, zal het display respectievelijk laten zien; TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) en SCAN.

10. Onthoud dat de limieten als volgt zijn:

SPEED (snelheid) is instelbaar van 0-18 km/h

INCLINE (hellingshoek) is instelbaar van 0-15%

Rust/Loop TIME (tijd) is instelbaar van 60-990 seconden.

B. INTERVAL 2:

Druk de INTERVAL toets om in “INTV 1” (Interval 1) te komen. Druk nog een keer INTERVAL en u bent in “INTV 2” (Interval 2).

1. Met Interval 2 kunt u uw eigen fitness programma samenstellen. Er zijn acht programmeerbare segmenten in Interval 2. Wanneer u geswitcht hebt naar Interval 2, druk dan ENTER, en u wordt gevraagd om “ENTER SEGMENT 1 SPEED & INCLINE & TIME” (toets de snelheid & hellingshoek & tijd van segment 1 in).

“S 1” (Segment 1) verschijnt in het LED display.

Gebruik de SPEED $\wedge$ of $\vee$ knoppen om uw gewenste snelheid in te stellen.

Gebruik de + of - knoppen om uw gewenste tijd in te stellen. De tijd kan variëren van 0-99 minuten.

Gebruik de INCLINE $\wedge$ of $\vee$ knoppen om uw gewenste hellingshoek in te stellen.

2. Voor segmenten 2-8 kunt u de instructies hierboven volgen. Wanneer alle segmenten ingesteld zijn, druk dan voor de laatste keer op ENTER en uw eigen programma, onder INTV 2, zal zijn ingesteld.

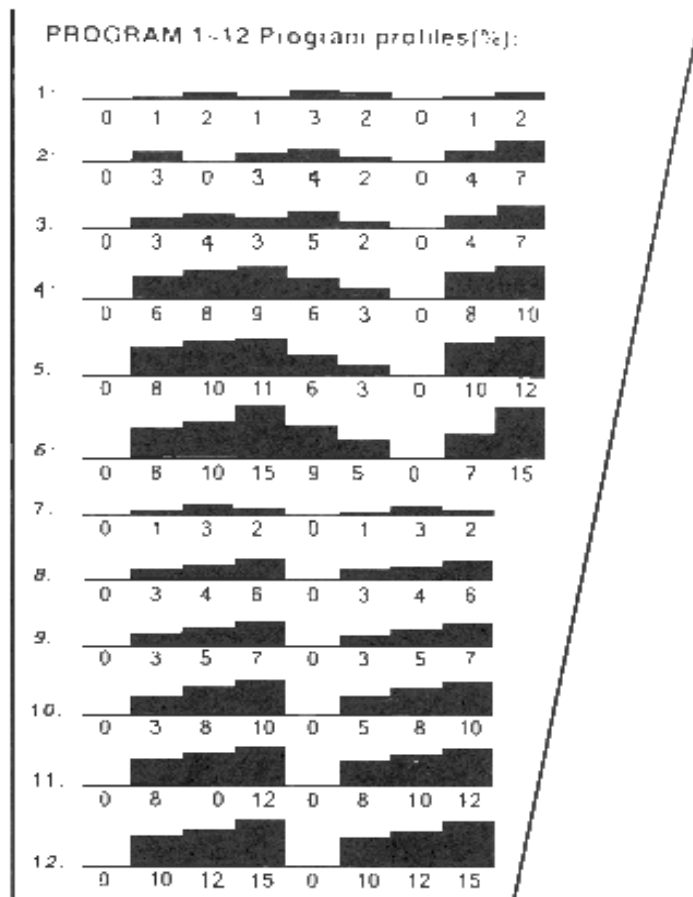
3. Druk de MODE toets in om door de verschillende modes te bladeren in het kleinere display. Met elke druk op de MODE toets zal het display respectievelijk laten zien: TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën) en SCAN.

PROGRAM mode

A. Er zijn in totaal 12 professioneel ontworpen programma's op dit apparaat geprogrammeerd. De programma's bevatten verschillende hoogte standen, terwijl u zelf de snelheid kunt instellen. Tijdens de workout kunt u de hoogte niet veranderen in tegenstelling tot de snelheid.

B. Druk op de PROGRAM (programma) toets om in “PRO 1” te komen. Druk nog een keer op de toets om te veranderen naar programma 1-12.

Het profiel van de programma's is als volgt:



A. Als u het programma heeft gekozen dat u wilt, drukt u op de ENTER toets. U wordt gevraagd om “SELECT DIST / TIME” (selecteer afstand/tijd). Gebruik de $\wedge$ of $\vee$ knoppen om te switchen tussen DIST of TIME, druk dan op ENTER om uw keuze te bevestigen.

B. Gebruik de + en - knoppen om de gewenste afstand of tijd in te stellen.

C. Het programma zal worden getoond in het grote centrale LED scherm, en begint op het moment dat u het apparaat start d.m.v. de SPEED $\wedge$ of $\vee$ knoppen. Tijdens deze programma's kunt u de snelheid regelen, terwijl het apparaat zelf de hellingshoek instelt, wat u het gevoel geeft alsof u op heuvels of bergen rent.

D. Gebruik de MODE toets om in het kleinere middelste display te kiezen uit TIME, DIS, CAL, SCAN.

E. Wanneer de ingestelde TIME of DIST bereikt is, zal de computer 10 seconden piepen, hierna zal het apparaat beginnen op te tellen.

PAUSE mode

A. Elke MODE van de loopband (interval, manual, programma, etc.) kan de speciale PAUSE (pauzeer) toets gebruiken. Dit zorgt ervoor dat u in het midden van uw workout even de telefoon kan opnemen, iets drinken of iets anders. Als u weer klaar bent kunt u verder gaan op het punt waarop u was gestopt.

B. Nadat u de PAUSE knop hebt gedrukt, zal het woord PAUSE verschijnen in het centrale LED scherm en de machine zal stoppen, maar uw positie in elk programma (SPEED, INCLINE, CALORIES etc.) zal worden onthouden.

C. Wanneer u weer terugkeert naar uw loopband, druk dan gewoon nog een keer op PAUSE en uw workout gaat verder. De snelheid van de loopband gaat terug naar de instelling voordat u PAUSE indrukte.

Notitie: Wanneer de loopband is gepauzeerd, kunt u de veiligheidssleutel verwijderen, zodat niemand de machine kan gebruiken. Denk eraan om de veiligheidssleutel weer te plaatsen voor u PAUSE indrukt.

Waarschuwing: Als u de veiligheidssleutel niet plaats voor u PAUSE indrukt, zal alle informatie van die workout verloren gaan!

Opmerkingen

A. Vergeet u om ENTER te drukken om uw keuze te bevestigen, zal u worden herinnert om ENTER te drukken (PRESS ENTER).

B. Als de MANUAL mode gebruikt om de machine te bedienen, zal er geen gebruiker en INTERVAL / PROGRAM mode informatie worden gebruikt.

Toets functies:

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 $\wedge$ knop om de snelheid te verhogen en op de $\vee$ knop om de snelheid te verlagen.

INCLINE: Gebruik de INCLINE $\wedge\vee$ (hellingshoek) knop om de hellingshoek in te stellen. Het bereik is 0% tot 12 %.

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 $\wedge\vee$ TOETSEN kunt u de tijd en afstand kiezen.

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.

Wat elke categorie betekent

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 $\wedge\vee$ 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 $\wedge\vee$ 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: Deze loopband is uitgerust met een Polar ontvanger zonder zender. U moet een zender/ elastieke band aanschaffen om uw hartslag te meten tijdens uw fitnessprogramma.

Druk op de MODE toets om over te gaan naar PULSE mode; de PULSE indicator zal oplichten op de computer. U krijgt het beste resultaat als de zend afstand niet groter dan 1 meter is.

HARTSLAG CONTROLE

Gebruik een POLAR zender/ elastieke band om uw hartslag te meten tijdens uw workout. Let op: om optimaal gebruik te maken van uw POLAR ontvanger dient de afstand tussen zender en ontvanger niet groter te zijn dan 1 meter.

Druk op de MANUAL / SET / ♥– Control knop totdat “HRC” in het display verschijnt.

Druk op ENTER hartslag controle te selecteren. Druk op de ^ of v knoppen om “FAT BURN” (vetverbranding) of “CARDIO” te selecteren, druk daarna op ENTER om uw keuze te selecteren.

“AGE 35” (35 jaar) verschijnt in het venster en u kunt uw leeftijd selecteren door op de ^ of v knoppen te drukken. Uw target hartslag verschijnt in het display.

Druk op ENTER en u heeft de mogelijkheid om uw hartslag limiet in te stellen. U kunt uw hartslag limiet veranderen d.m.v. de ^ of v knoppen, maar u kunt de voorgeschreven limiet niet veranderen.

Druk op ENTER, u kunt invoeren hoelang u in de Target Zone wilt zijn en het display toont TIME (tijd). Gebruik de TIME ^ of v knoppen om uw tijd in te stellen van 5:00 tot 99:00 minuten.

Nadat u de gewenste tijd heeft geselecteerd, kunt u in het SPEED venster de maximale snelheid instellen die het loopvlak heeft. Wanneer u de toets heeft losgelaten, zal de computer laten zien: “MAX speed X kph” (maximale snelheid X km/h).

Als de gebruiker zijn/haar hartslag niet in de target zone brengt, zal het display de gebruiker vragen om de snelheid / hellingshoek te verhogen. Dit zal na 5 minuten gebeuren d.m.v. piepjes.

Als de gebruiker binnen 25 hartslagen van zijn/haar target hartslag komt, zal de computer melden: "Heart Rate Control Starting" (hartslag controle begint) en de computer zal voor 3 seconden piepen. Op dit moment neemt de computer de workout over. De timer zal beginnen af te tellen van de tijd die u had gekozen in de target zone.

Als de loopband de ingestelde maximale snelheid bereikt, maar de hartslag nog steeds lager is dan het gemiddelde van de leeftijd die de gebruiker had ingesteld, zal de hellingshoek automatisch iets groter worden.

Wanneer de tijd in de Target Zone verstreken is, is het hartslag programma over, en zal de loopband automatisch overschakelen naar de Cool Down. De loopband zal dan voor 3 seconden piepen. Wanneer de Cool Down is afgelopen, schakelt de loopband automatisch over naar MANUAL mode.

Als er op STOP is gedrukt, schakelt de loopband automatisch over naar MANUAL mode.

Wanneer de loopband geen signaal ontvangt van de borst zender, zal het volgende voor 30 seconden worden getoond: "NO HEART RATE READING, PLEASE CHECK TRANSMITTER" (geen hartslag gemeten, controleer de zender). Na 30 seconden schakelt de loopband automatisch over naar MANUAL mode.

Notitie: Door de persoonlijke aard van de hartslag controle band, mag geen enkele band worden geretourneerd voor enige reden anders dan fabrieksfouten.

Nu zal uw hartslagprogramma beginnen.

De gebruiker regelt de snelheid en hellingshoek tijdens het warm up gedeelte van het programma. De hartslag van de gebruiker wordt getoond in het Pulse venster.

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 het handvat vast. Druk op de SPEED $\wedge$ 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 de machine volledig stopt.

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.

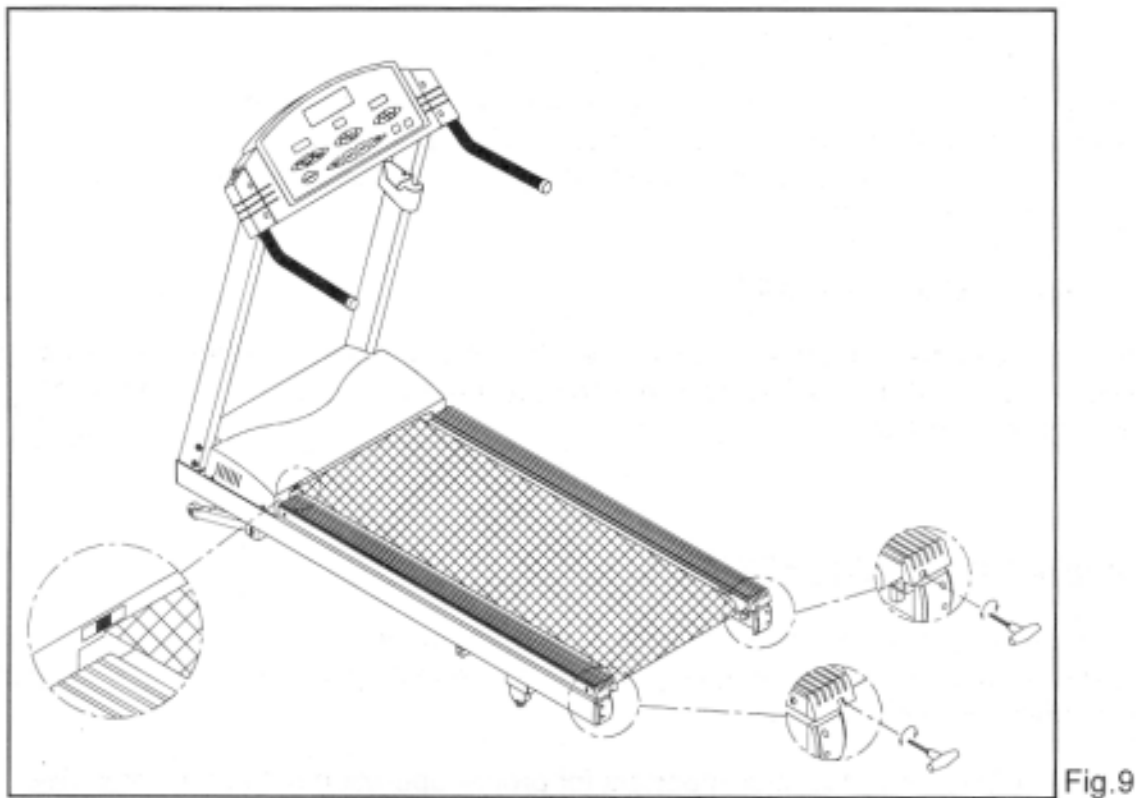
Om de plastic gedeeltes schoon te maken, gebruikt u een mild schoonmaakmiddel. Zorg ervoor dat de loopband compleet droog is voordat u weer gaat lopen. Voor het loopvlak kunt u een zachte nylon schrob borstel gebruiken.

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. 9). 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 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 DEZE PROCEDURE

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.

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.

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. 10 & 10-1).

Er moet ongeveer 15 mm speling in het loopvlak zitten.

Als er teveel speling is (zie Fig. 10-2), stel dan de beide achterste rol-bouten door elk een halve slag met de klok mee aan te draaien. (zie Fig. 10-3).

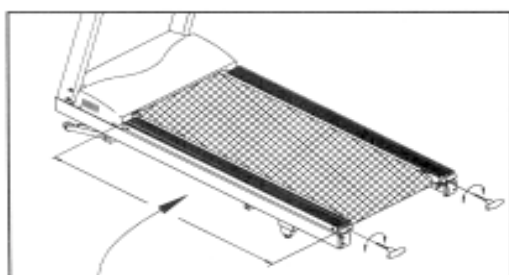


Fig. 10



Fig. 10-1

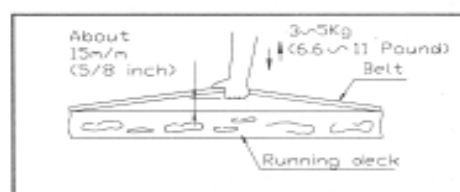


Fig. 10-2

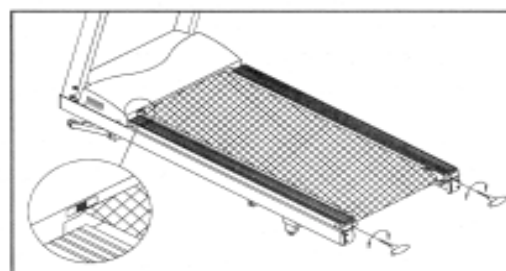


Fig. 10-3

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. 10-3).

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, 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 6- Het hellingssysteem reageert niet, vervang dan de 0,5 A (200-240V) of de 1 A (100-120 V) zekering, die zich onder de loopband bevindt, zorg ervoor dat de vervangen stop hetzelfde is als de vorige.

De zekering voor het hellingssysteem bevindt zich onder het frame aan de voorkant van de machine (zie Fig. 11)

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

Verwijder de beschadigde zekering en zet er een nieuwe stop in, druk de zekering en houder in en draai het met de klok mee om het vast te zetten. Als de machine nog steeds niet werkt neem dan contact op met uw leverancier.

ERR 7: Bij deze foutcode ontvangt de computer het signaal van de VR niet goed. Zeer waarschijnlijk zit de bekabeling niet goed. Zorg ervoor dat de 16 pins kabel verbinding in de rechter stang goed verbonden is (zie Fig. 2).

Indien het display nog steeds ERR 7 laat zien, neem dan contact op met uw leverancier voor meer informatie.

ERR 10: De loopband gaat plotseling naar maximale snelheid en gaat dan uit, neem in dat geval contact op met uw leverancier voor meer informatie.

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.

Er zijn twee zekering houders die zich aan de voorkant van het frame bevinden, de linker 4 A zekering houder is voor het hellings-systeem, en de rechter zekering houder 15 A/100-120 V (of 10 A/220-240 V) is voor de computer en motor, zorg ervoor dat u uw standaard voltage gebruikt (zie Fig. 11) en volg de stappen zoals weergegeven in Fig. 11-1 tot 11-3.

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.

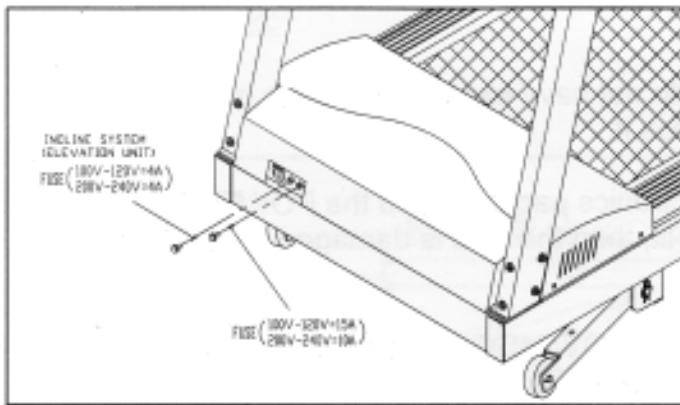


Fig.11

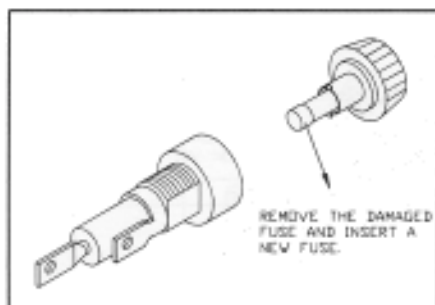


Fig.11-1

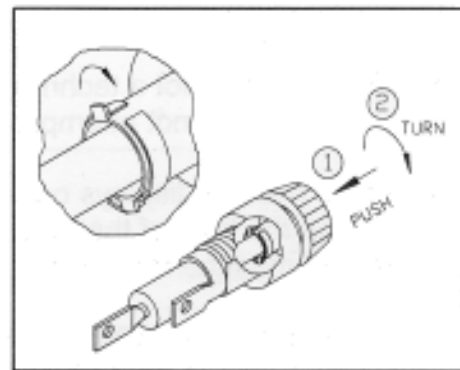


Fig.11-2

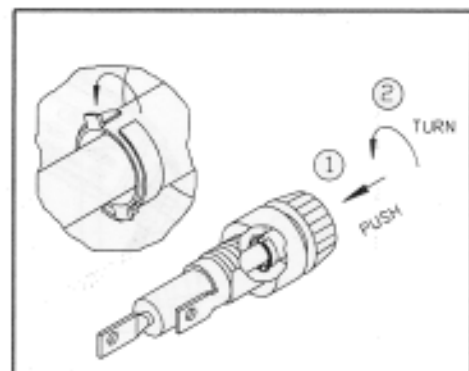


Fig.11-3

Niet werken van de zekering van het hellings-mechanisme

Werkt het hellings-mechanisme niet, maar de computer werkt wel, vervang dan de zekering van het hellings-mechanisme.

De 4 amp zekering is voor het hellingsmechanisme. Om de zekering te verwijderen moet u eerst de zekeringhouder indrukken en daarna tegen de klok in draaien om de zekering te laten verschijnen. Verwijder de beschadigde zekering en zet er de nieuwe in. Druk dan op de houder en de zekering en draai het met de klok mee om het vast te zetten (zie Fig. 11-1 tot 11-3).

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 3 amp (100V/120V) of 2 amp (200/240V) voor het driver board bevindt zich op het frame aan de voorkant van de loopband(zie Fig. 12).

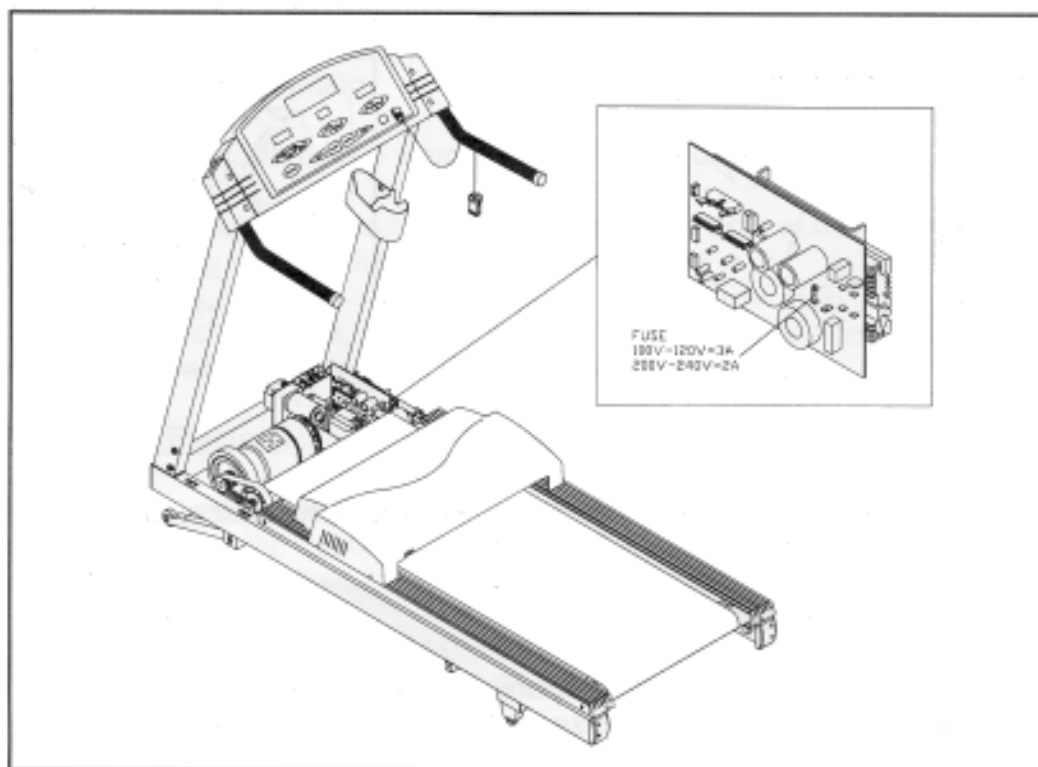


Fig.12

