



D.C. ATHLETICS®

PROFESSIONAL TREADMILL - BECAUSE YOUR LIFE DESERVES OUR FITNESS

START 2 RUN LOOPBAND GEBRUIKERSHANDLEIDING



WAARSCHUWING

Lees aandachtig de instructies alvorens dit toestel te gebruiken. Hou deze handleiding bij voor later gebruik:

- Zorg ervoor dat tijdens het gebruik van deze loopband de clip met de veiligheidskoord aan je kleding bevestigd blijft.
- Zorg ervoor dat tijdens het lopen je hand op een natuurlijke wijze meebeweegt en kijk naar voren; kijk nooit naar beneden naar je voeten.
- Verhoog tijdens het lopen stapsgewijs de snelheid.
- Verwijder bij een noodgeval onmiddellijk de "noodstopknop".
- Laat de loopband op een stabiele plaats staan nadat het loopvlak gestopt is.

Opgelet: Lees aandachtig de montage-instructies en volg de instructies tijdens de montage.

OPGELET

- 01- Raadpleeg je arts of sportbegeleider alvorens een oefenprogrammama op te starten.
- 02- Controleer of alle schroeven vastgedraaid zijn.
- 03- Plaats de loopband nooit in een vochtige ruimte, dit kan voor problemen zorgen.
- 04- Wij zijn niet verantwoordelijk voor enig probleem of kwetsuur te wijten aan bovenstaande redenen.
- 05- Draag tijdens het lopen sportkledij en sportschoenen.
- 06- Wacht met trainen tot 40 minuten na de maaltijd.
- 07- Om kwetsuren te verwijderen, warm op alvorens te trainen.
- 08- Raadpleeg de dokter voor het trainen als je een hoge bloeddruk hebt.
- 09- De loopband mag enkel door volwassenen gebruikt worden.
- 10- Voor ouderen, kinderen en gehandicapte personen is een goede begeleiding, omkadering en toezicht nodig.
- 11- Plug niets in de delen van het toestel in om het niet te beschadigen.
- 12- Gebruik het snoer niet als het opgerold is; verleng het snoer niet en vervang de stekker niet; plaats geen zware objecten op het snoer en leg het snoer niet in de buurt van een warmtebron; het gebruik van multistekkers is verboden, deze kunnen vuur vatten of mensen kunnen gewond geraken door stroomstoten.
- 13- Schakel de stroom uit wanneer het toestel niet gebruikt wordt. Wanneer de stroom uitgeschakeld is, trek niet aan het snoer om het snoer niet te breken.
14. Maximumgewicht van de gebruiker: 150 kg.
15. Gegevens van de hartslagmeter kunnen onnauwkeurig zijn en zijn niet geschikt voor geneeskundige doeleinden. Overtraining kan voor kwetsuren zorgen en kan zelfs de dood tot gevolg hebben. Indien je duizelig of misselijk bent of andere symptomen vertoont, stop met trainen en raadpleeg onmiddellijk een arts.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

1. Plug het snoer rechtstreeks in een geaard stopcontact in. Het toestel moet geaard zijn. Wanneer het in panne valt, volgt de elektrische stroom dankzij de aarding het pad van de minste weerstand om de kans op een elektrische schok te beperken.
2. Plaats de loopband op een zuiver, vlak oppervlak. Plaats de loopband niet op dik tapijt daar het een correcte ventilatie verhindert. Plaats de loopband niet in de buurt van water of buiten.
3. Plaats de loopband zo dat de stekker zichtbaar en bereikbaar is.
4. Start nooit de loopband wanneer je op het loopvlak staat. Na het aanschakelen van het toestel en het aanpassen van de snelheid kan het even duren voor de band begint te lopen. Sta altijd met je voeten op de voetrails op de zijkant van het onderstel totdat de band rolt.
5. Draag aangepaste kledij tijdens het trainen op de loopband. Draag geen lange, losse kledij die in de loopband verstrikt kan geraken. Draag altijd loopschoenen of sportschoenen met een rubberen zool.
6. Controleer of het snoer aangesloten is en de veiligheidssleutel goed werkt alvorens de loopband te gebruiken. Steek de veiligheidssleutel in de loopband en bevestig hem met de andere zijde op je kleren of riem. Zo kan je de veiligheidssleutel onmiddellijk uittrekken in geval van nood.
7. Trek het snoer altijd uit de stekker alvorens de motorkap van de loopband te verwijderen.
8. Zorg ervoor dat er minstens 2x1 m ruimte achter de loopband is.
9. Hou kleine kinderen uit de buurt van de loopband wanneer hij aanstaat.
10. Hou altijd de handen op de handgrepen wanneer je begint te stappen of rennen op de loopband, totdat je vertrouwd bent met de loopband.
11. Bevestig steeds de clip met de veiligheidskoord aan je kledij wanneer je de loopband gebruikt. Als de loopband plots versnelt door een elektrische storing of als de snelheid per ongeluk verhoogt, zal de loopband plots stoppen wanneer de veiligheidspin uit de console getrokken wordt.
12. Wanneer er tijdens de werking een onregelmatigheid plaatsvindt, trek dan de veiligheidssleutel onmiddellijk uit, grijp de handgrepen vast en spring op de twee zijsteunen. Stap van de loopband wanneer die stilstaat.
13. Wanneer de loopband niet in gebruik is, moet het snoer uitgetrokken worden en de veiligheidspin verwijderd.
14. Bewaar de veiligheidssleutel buiten het bereik van kinderen. Minderjarigen moeten bij het gebruik van de loopband begeleid worden door volwassenen.
15. Alvorens een oefenprogrammama te starten, raadpleeg je arts of sportbegeleider. Hij/zij kan je helpen bij het bepalen van de frequentie, intensiteit (hartslagzone) en tijdsduur van de training aangepast aan jouw leeftijd en conditie. Als je pijn voelt of een beklemde gevoel in de borst hebt of een onregelmatige hartslag of als je kortademig bent, je slap of ongemakkelijk voelt tijdens het trainen, STOP ONMIDDELIJK en raadpleeg je arts alvorens verder te trainen.

16. Als je enige beschadiging of slijtage vaststelt aan de stekker of enig onderdeel van de stekker, laat deze onmiddellijk vervangen door een erkende elektricien. Tracht deze niet zelf te vervangen of te herstellen.

17. Indien het snoer beschadigd is, moet dit vervangen worden door de fabrikant, zijn hersteller of een andere gekwalificeerde persoon om elk ongeluk te vermijden.

18. Plaats je voeten op de zijsteunen alvorens de loopband te gebruiken en bevestig steeds de clip met de veiligheidskoord aan je kledij. Hou de handgrepen vast tot de loopband vlot beweegt (test de loopsnelheid met een voet alvorens te beginnen lopen). Zet de snelheid zo laag mogelijk om je evenwicht niet te verliezen of trek de veiligheidssleutel uit. In geval van nood of als de veiligheidssleutel niet bevestigd is, hou de handgrepen vast om op de zijsteunen te springen.

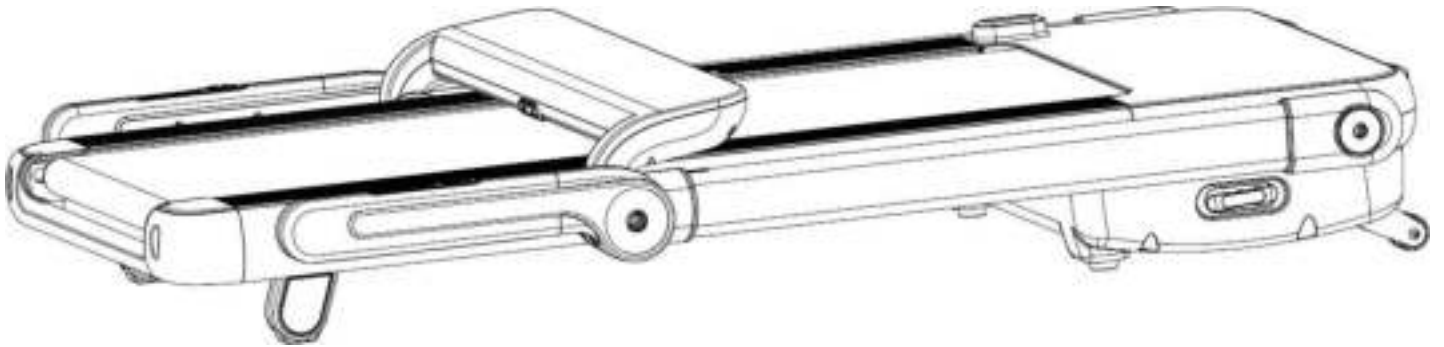
19. Zorg ervoor dat de loopband gestopt is alvorens deze dicht te vouwen. Zet de loopband niet aan na het dichtvouwen.

MONTAGESTAPPEN

HET TOESTEL OPENVOUWEN

MONTAGESTAP EEN :

Open de verpakking, haal alle onderdelen eruit en plaats het onderstel op een vlakke ondergrond.



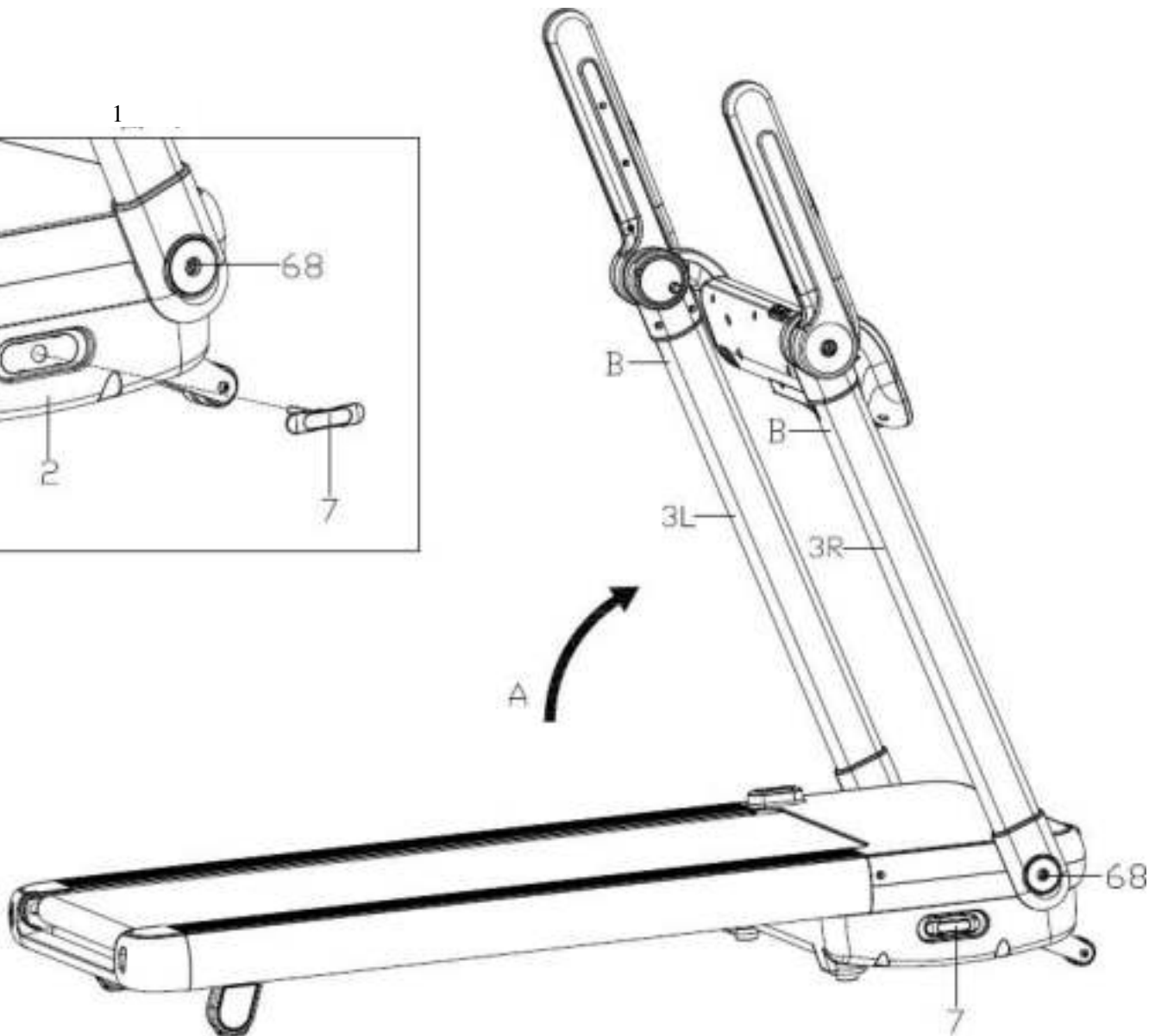
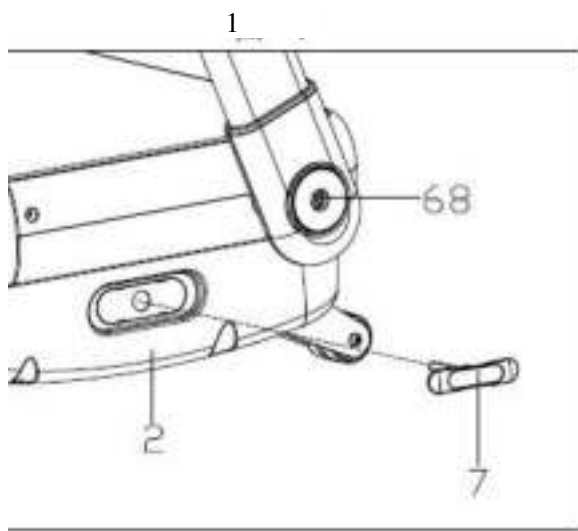
HET TOESTEL OPENVOUWEN

MONTAGESTAP TWEE:

1. Haal de T-inbussleutel (7) uit het onderstel (2) (zie afbeelding 1). Draai de zeskant inbusschroef (68) met de T-inbussleutel (7) in tegenwijzerzin los tot je niet meer verder kan.
2. Hou de verticale zijbalken (3 L/R) met beide handen vast ter hoogte van B en til ze op in de richting van pijl A. Schroef de zeskant inbusschroef (68) in wijzerzin aan beide zijden vast. Plaats tot slot de T-inbussleutel (7) terug in het onderstel (2).

Nota:

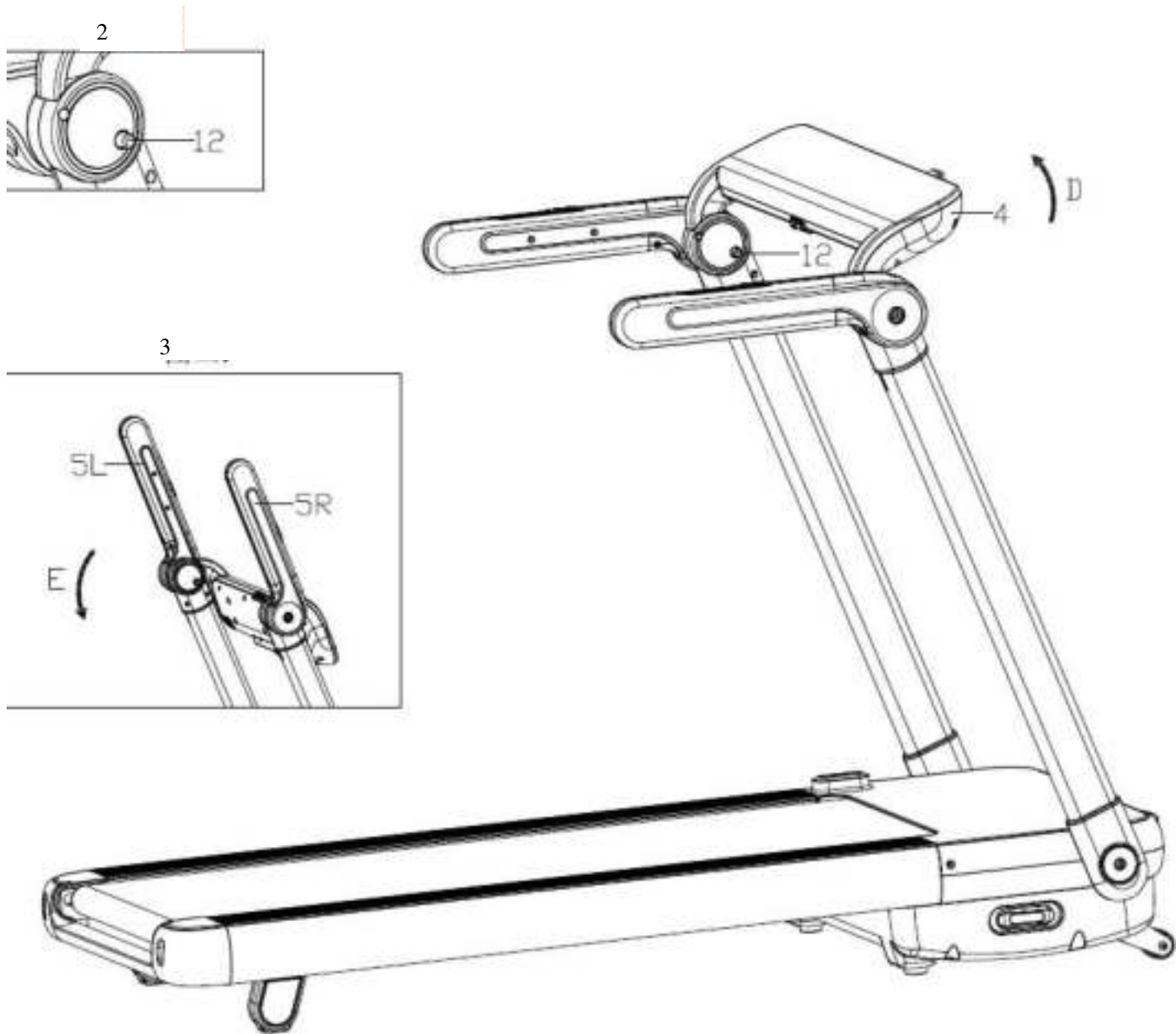
Hou tijdens het optillen en bevestigen van de verticale zijbalken de verticale zijbalken vast met een hand zodat ze niet vallen en je kwetsen.



HET TOESTEL OPENVOUWEN

MONTAGESTAP DRIE:

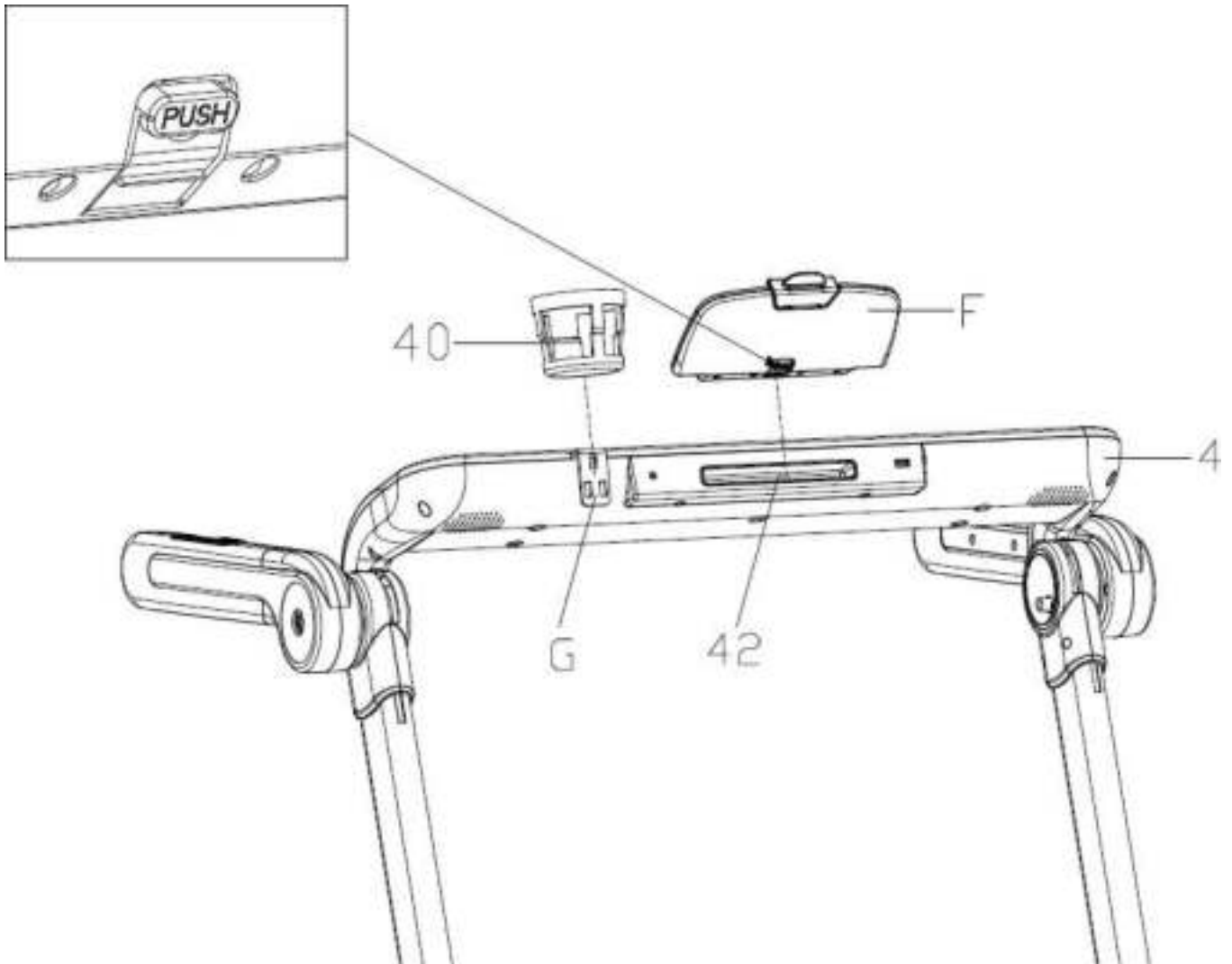
1. Duw de handgrepen (5 L/R) naar beneden in de richting van pijl E tot je niet meer verder kan (zie afbeelding 3).
2. Draai de console (4) in de richting van pijl D tot de positioneringspin (12) automatisch uitspringt om de console (4) te bevestigen (zie afbeelding 2). Indien de positioneringspin (12) niet automatisch uitspringt, beweeg de console (4) dan enkele keren over en weer tot de pin uitspringt.



HET TOESTEL OPENVOUWEN

MONTAGESTAP VIER:

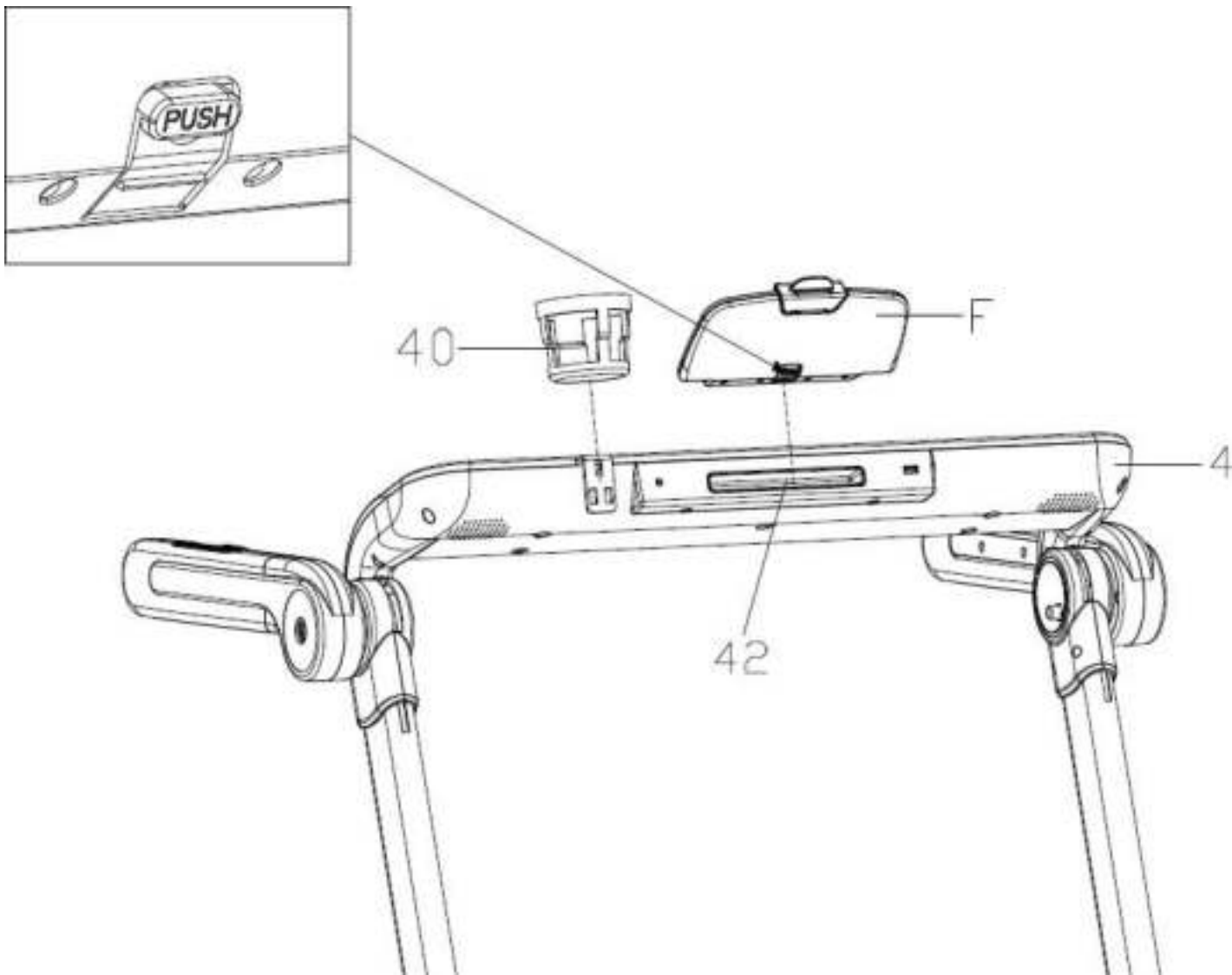
1. Druk de PUSH-toets op iPad-houder (F) in en plaats dan de iPad-houder (F) in de gleuf (42) van de iPad-houder.
2. Klik de waterfleshouder (40) in G op de console (4)



HET TOESTEL DICHTVOUWEN

MONTAGESTAP VIJF:

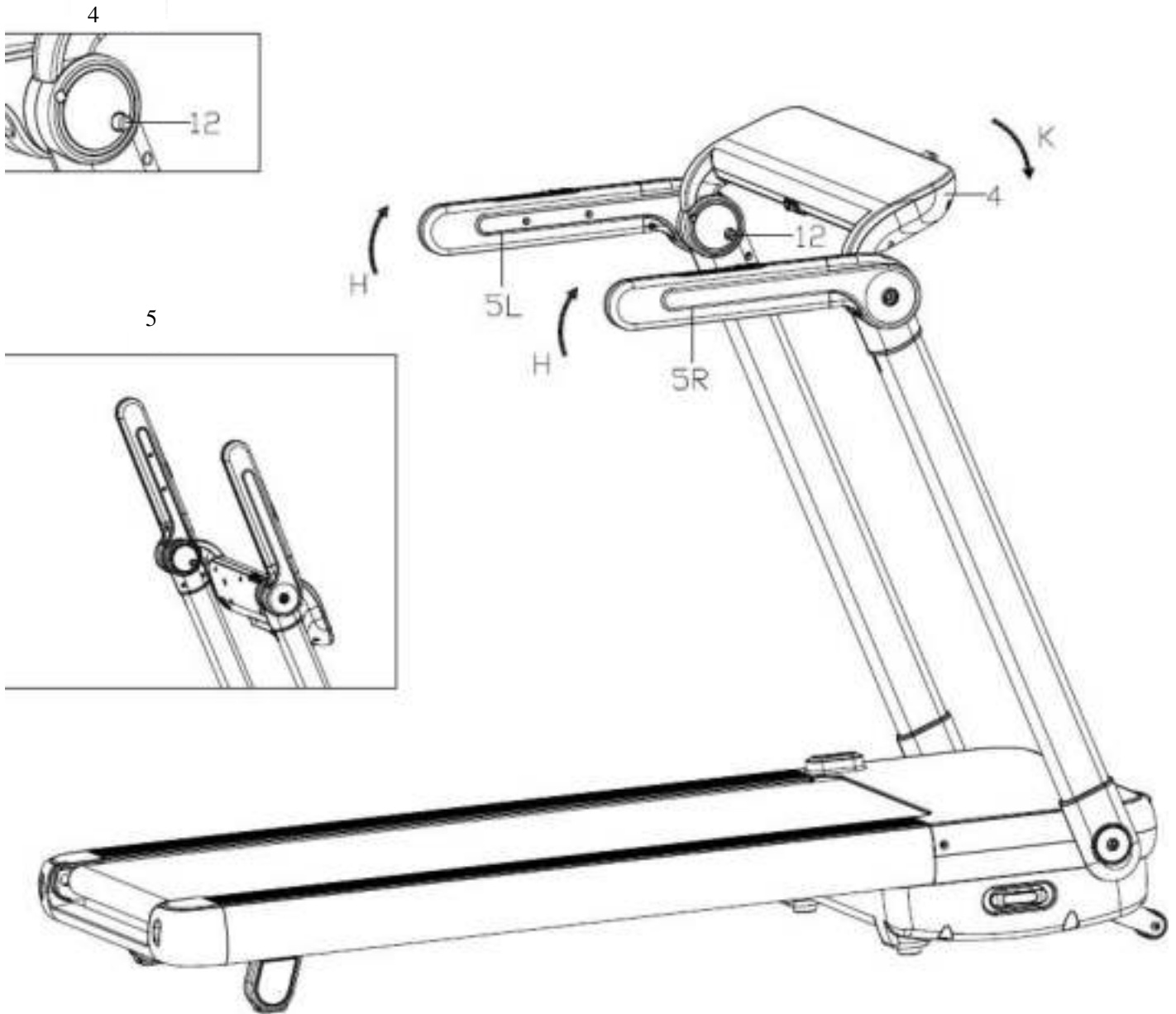
1. Druk de PUSH-toets op iPad-houder (F) in en haal de iPad-houder (F) uit de gleuf (42) van de iPad-houder. Hou het goed bij.
2. Verwijder de waterfleshouder (40) uit de console (4)



HET TOESTEL DICHTVOUWEN

MONTAGESTAP ZES:

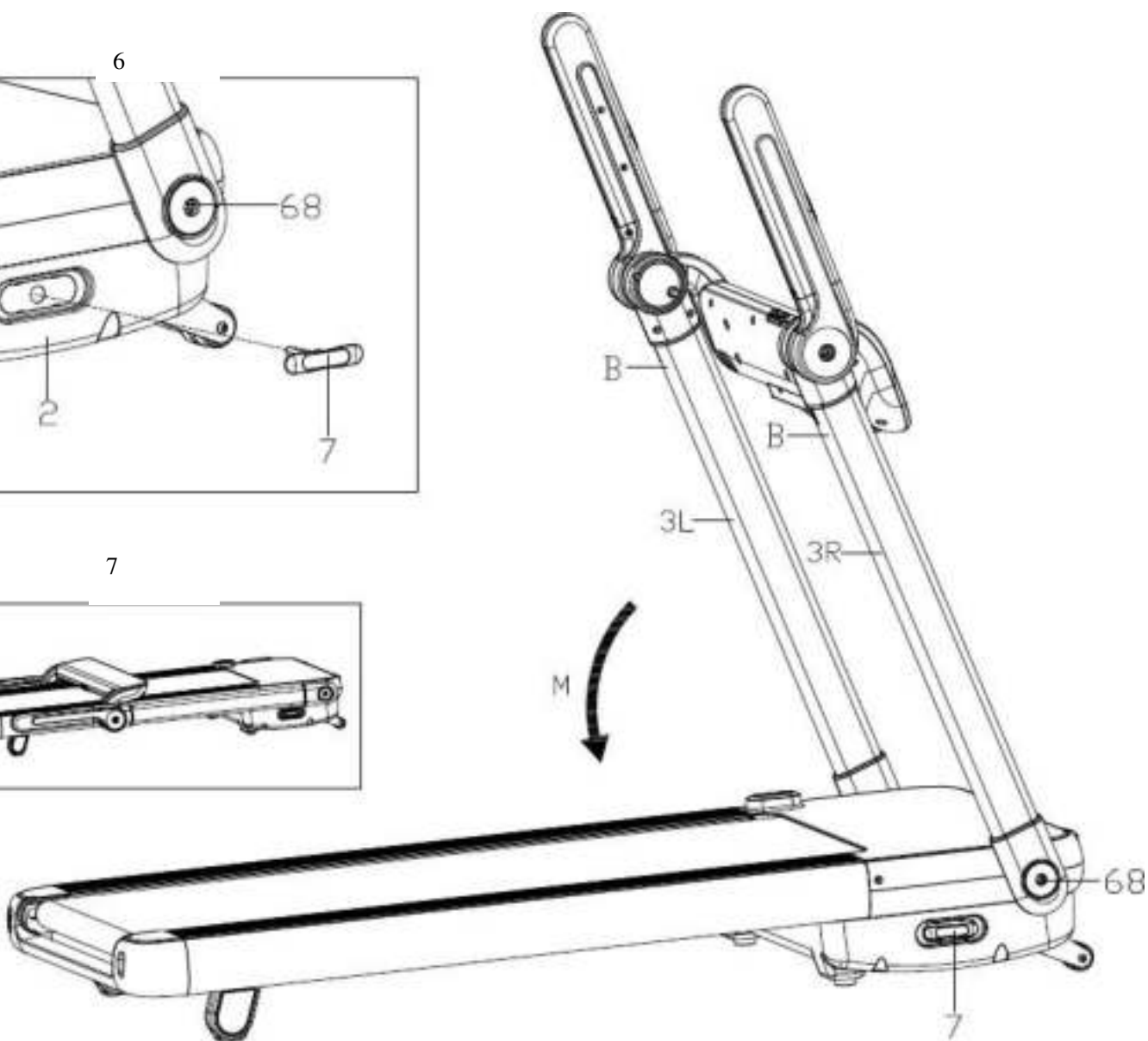
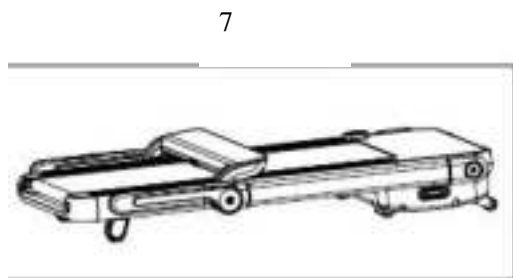
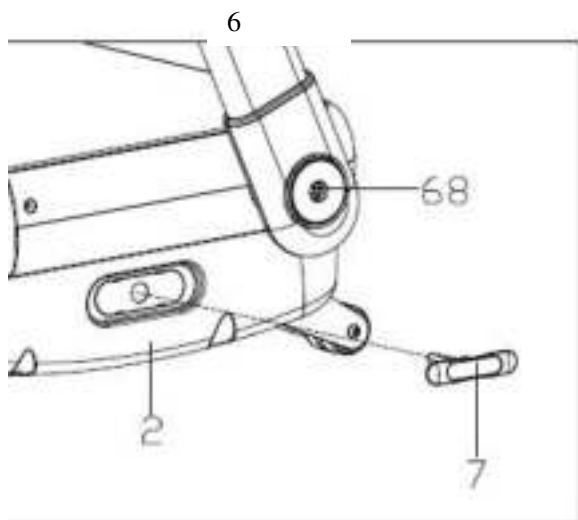
1. Druk de positioneringspin (12) in en draai de console (4) in de richting van pijl G tot je niet meer verder kan. (zie afbeelding 4)
2. Draai de handgrepen (5 L/R) naar boven in de richting van pijl H (zie afbeelding 5).



HET TOESTEL DICHTVOUWEN

MONTAGESTAP ZEVEN:

1. Haal de T-inbussleutel (7) uit het onderstel (2) (zie afbeelding 6). Plaats je hand op de verticale zijbalken en draai de zeskant inbusschroef (68) met de T-inbussleutel (7) in tegenwijzerzin los tot je niet meer verder kan.
2. Hou met beide handen de verticale zijbalken (3 L/R) vast ter hoogte van punt B en laat ze zakken in de richting van pijl M (zie afbeelding 7). Draai de zeskant inbusschroef (68) aan beide zijden in wijzerzin vast. Plaats tot slot de T-inbussleutel (7) terug in het onderstel (2).

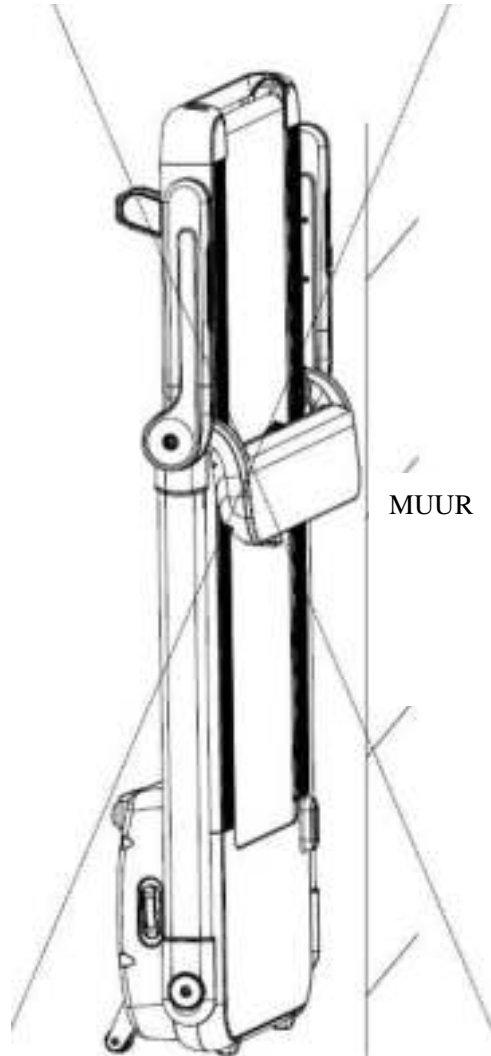
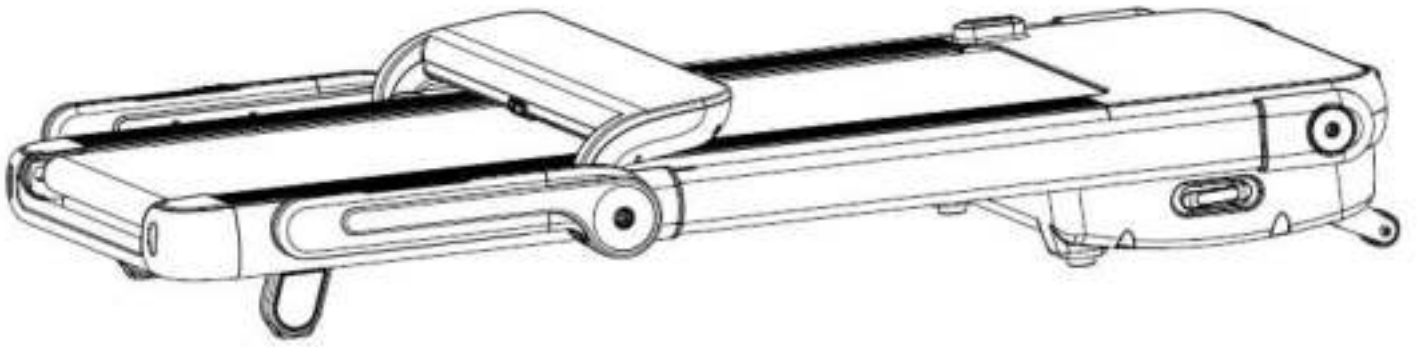


HET TOESTEL DICHTVOUWEN

MONTAGESTAP ACHT:

Na het dichtvouwen moet het toestel horizontaal bewaard worden, zoals te zien op volgende afbeelding. Indien er voldoende plaats is, kan het toestel onder een bureau of bed geschoven worden.

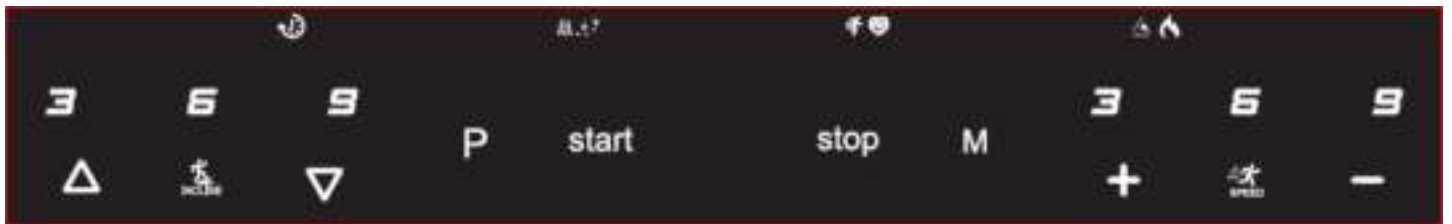
Nota: Verticale opslag is verboden.



TECHNISCHE PARAMETERS

AFMETINGEN OPGEBOUWD (cm)	170 x 70 x 130	VERMOGEN	3.0 pk
AFMETINGEN DICHTGEVOUWEN (cm)	170 x 70 x 32	MAXIMAAL UITGANGSVERMOGEN	3.0 pk
AFMETINGEN LOOPVLAK (cm)	46 x 132	INKOMENDE STROOMSTERKTE	220 V
NETTOGEWICHT	67 kg	SNELHEIDSBEREIK	1,0 – 16 km/u
MAXIMUMGEWICHT	150 kg	HELLING	0 - 15%

BEDIENINGSINSTRUCTIES



A. Toetsen

1.1. Aanzetten

Het toestel telt drie seconden af en springt dan aan.

1.2. Programmama's







14 programma's, 3 instelbare programma's U1-U3, HRC1-HRC3, VET, 3 aftelprogramma's en 1 handmatig programma







1.3. Veiligheidsleutel

1. Wanneer de veiligheidssleutel uitgetrokken wordt, verschijnt er "---" op het scherm en stopt de loopband onmiddellijk. Er weerklinkt een zoemend alarm. Wanneer de veiligheidssleutel terug ingeplugd wordt, verschijnt er "1 sec" op alle velden van het scherm en worden de voorgaande data verwijderd.

2. De motor stopt met draaien eenmaal de veiligheidssleutel uitgetrokken wordt. De toetsen op het scherm werken nu ook niet meer.

1.4. Functietoetsen

“START”, “STOP”, , , , , , . sneltoets snelheid: 3km/u, 6km/u, 9km/u. sneltoets hellingsgraad: 3%, 6%, 9%.

- ① Wanneer de loopband stilstaat en de gebruiker op de "start"-toets drukt, zal de loopband opstarten in de laagste snelheid.
- ② Wanneer de loopband aanstaat en de gebruiker op de "stop"-toets drukt, zal de loopband stoppen.
- ③ Met de -toets kan de gebruiker wisselen tussen de manuele programma's "1,0", "p1-p14", "U1-U3" en "vet". Het manuele programma is het standaard programma en gaat van 1,0 km/u tot **16,0** km/u.
- ④ Met de -toets kan de gebruiker wisselen tussen de drie verschillende aftelprogramma's, H-1 tot H-3. H-1 is een tijdaftelprogramma, H-2 en H-3 zijn respectievelijk afstands- en calorieaftelprogramma's. De gebruiker kan "+" en "-" indrukken om de waarde in te stellen, gevolgd door de "start"-toets om de loopband te activeren eenmaal de waarde ingesteld is.
- ⑤ Tijdens het instellen van andere programma's kunnen de - en -toetsen gebruikt worden om andere waarden te verhogen/verlagen. Eenmaal de loopband gestart is, dienen ze enkel om de loopsnelheid te verhogen/verlagen met een interval van 0,1km. Dit interval kan exponentieel verhoogd worden door de toets langer dan 2 sec. ingedrukt te houden.
- ⑥ Tijdens het instellen van andere programma's kunnen de - en -toetsen gebruikt worden om andere waarden te verhogen/verlagen. Eenmaal de loopband gestart is, dienen ze enkel om de hellingsgraad gradueel te verhogen/verlagen. Dit interval kan exponentieel verhoogd worden door de toets langer dan 2 sec. ingedrukt te houden.
- ⑦ Sneltoets snelheid: stelt de snelheid onmiddellijk in op 3 km/u, 6 km/u en 9 km/u.
- ⑧ Sneltoets hellingsgraad: stelt de hellingsgraad onmiddellijk in op graad 3, graad 6 en graad 9.

1.5. Scherm

1.5.1.

Geeft de looptijd in het standaardprogramma weer of de resterende tijd in het aftelprogramma.

1.5.2. :

Wisselt tussen de huidige loopafstand in het standaardprogramma en de overblijvende afstand in het aftelprogramma.

Nota: Afhankelijk van het gewicht en de gewoontes van de gebruiker kan het cijfer dat de stappen weergeeft verschillen van de feitelijke stappen. Eenmaal de snelheid minder dan 3 km/u of meer dan 16 km/u bedraagt.

1.5.3.

Wisselt tussen de huidige snelheid en de hartslag.

De weergave van de hartslag is enkel als persoonlijke referentie en kan niet gebruikt worden als medisch bewijs voor professioneel gebruik.

1.5.3.

Geeft het huidige calorieverbruik weer.

1.5.7. Schermwaarden TIJD :

0:00 – 99.59 (min) AFSTAND:

0.0 – 99.9 (km) CALORIEËN:

0.0 – 999 (kcal)

SNELHEID: 1,0 – 16,0 (km/u)

HARTSLAG: 50 – 200 (bpm)

HELLING : 0 – 15%

B. Hartslagsensor

Wanneer de loopband aanstaat, kan de gebruiker de sensoren in de handvatten vasthouden om een hartslag te detecteren. Voor een meer accurate waarde, hou de handen minstens 30 seconden op de sensoren en voer de test uit wanneer de loopband stilstaat. De hartslag zal liggen tussen 50-200 en kan enkel als referentie dienen.

C. Lichaamsvet

Druk op de **P**-toets om het VET-programma te activeren, en druk op de **M**-toets om het geslacht, de leeftijd, de lengte en het gewicht in te stellen. De gebruiker kan “**+**” en “**-**” of “**▲**” en “**▼**” gebruiken om de waarde aan te passen. Hou in de laatste fase (F5) de sensoren gedurende 8 seconden vast om het lichaamsvet te meten.

Instellen parameters

	Standaard	Schaal	Opmerking
Geslacht (F1)	1 (man)	1—2	1=man 2=vrouw
Leeftijd (F2)	25 jaar oud	10-99 jaar oud	
Lengte (F3)	170 cm	100—220 cm	
Gewicht (F4)	70 kg	20—150 kg	

Gebaseerd op de Aziatische standaard F5 : VET ≤ 19 -- Ondergewicht
 19 < VET ≤ 25 -- Normaal gewicht
 25 < VET ≤ 29 -- Overgewicht
 VET ≥ 30 -- Obesitas

D. Instelling door de gebruiker

Naast de 18 standaardprogramma's zijn er ook 3 instelbare programma's U1, U2 en U3 waaruit de gebruiker kan kiezen.

1. Persoonlijk programma instellen

Wanneer de loopband aanstaat en op stand-by staat, druk herhaaldelijk op de “**P**”-toets om te schakelen tussen U1, U2 en U3. Het "tijd"-vakje begint te knipperen en toont de in te stellen tijd. Druk op “**▲**”, “**▼**”, “**+**”, “**-**” om aan te passen en druk dan op de “**M**”-toets om de parameter in te stellen. De gebruiker kan in deze fase de snelheid of hellingsgraad aanpassen met “**+**”, “**-**” of “**▲**”, “**▼**” om een specifieke snelheid of hellingsgraad in te stellen tot 20 periodes. Druk op het einde van iedere periode op “**M**” om naar de volgende periode te gaan. De instellingen worden automatisch bewaard en blijven ook na een stroomonderbreking bewaard.

2、 Persoonlijk programma kiezen en starten

Druk herhaaldelijk op de "P"-toets tot U1, U2 en U3 verschijnt, stel de tijdsduur in en druk op "start".

E. Parameter instellen in de aftelprogramma's

Het standaard aftellen van de tijd start met 30:00 min en gaat van 5 min tot 90 min met een interval van 1 min.

Het standaard aftellen van de calorieën begint met 50 calorieën en gaat van 20 tot 990 calorieën met een interval van 10 calorieën.

Het standaard aftellen van de afstand begint met 1 km en gaat van 1 tot 99 km met een interval van 1 km.

De volgorde is handmatig, tijd, afstand en calorieën.

F. Opmerkingen

- 1、 Wanneer het aftelprogramma afgelopen is, verschijnt er "END" op het scherm en klinkt er een zoemend alarm tot de loopband volledig tot stilstand komt. Dan keert het toestel terug naar het manuele programma.
- 2、 Bij het instellen van de parameters, wanneer er een waarde wordt ingesteld die verder gaat dan de beschikbare waarden zal deze automatisch terugkeren naar de laagste waarde. Bv: wanneer je op 99 min bent aangekomen en op "+" drukt, zal de waarde automatisch terug op 5 min. springen. De gebruiker kan "+", "-" gebruiken om in te stellen.
- 3、 De gebruiker kan slechts een van de 3 parameters tijd, calorieën en afstand instellen; de twee andere waarden worden geschaald weergegeven.
- 4、 Het calorieverbruik is gebaseerd op standaard 70,3 kcal/km.
- 5、 Het interval van de versnelling en vertraging is ingesteld op 0,5 km/u
- 6、 Het geluid van een mp3-apparaat kan versterkt worden door het correct in de zijkant in te pluggen.
- 7、 Wisselen tussen km/miles. Trek de veiligheidssleutel uit en druk gedurende 3 seconden tegelijkertijd op de P- en de M-toets. De gebruiker hoort nu een "beep" en op het scherm verschijnt de maximumsnelheid in beide waarden.
- 8、 Indien niet ingesteld zal de waarde automatisch tot het maximum gaan en dan opnieuw beginnen. In het manuele programma, wanneer de tijd voorbij 99:59 gaat, zal de loopband automatisch stoppen.

G. Bijlage

Elk programma is ingedeeld in 20 periodes en elke periode duurt even lang. Hieronder vind je een trainingsschema met 14 programma's.

Tijd		Ingestelde tijd/20 = specifieke duur van elke periode																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Programma																					
P01	SNELHEID	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	HELLING	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SNELHEID	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	HELLING	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SNELHEID	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	HELLING	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SNELHEID	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	HELLING	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SNELHEID	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	HELLING	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SNELHEID	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	HELLING	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SNELHEID	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	HELLING	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SNELHEID	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	HELLING	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	1	1	1	1	1	8	6	3
P09	SNELHEID	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	HELLING	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SNELHEID	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	HELLING	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	1	1	8	6	3
P11	SNELHEID	2	5	8	1	7	7	1	1	7	7	1	1	5	5	9	9	5	5	4	3
	HELLING	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SNELHEID	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	HELLING	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SNELHEID	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	HELLING	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SNELHEID	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	HELLING	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4

H. HRC-functie (optioneel)

HRC1 snelheidsbegrenzing (Max-4,0 km/u), HRC2 snelheidsbegrenzing (max-2,0 km/u), HRC3 Max.

1. HRC instellen: druk herhaaldelijk op de P-toets tot HRC verschijnt, druk op M om naar de volgende instelling te gaan, pas de snelheid of de hellingsgraad naar wens aan.

A: instellen leeftijd:13-80, standaard 30

B: doelhartslag: $(220 \text{ min de leeftijd}) \times 0,6$

C: doelhartslag kan variëren tussen $0,45$ tot $0,75 \times (220 \text{ min de leeftijd})$

D: maximumhartslag: $(220 \text{ min de leeftijd})$

2. SNELHEID

A: verander de sequentie, HRC detecteert iedere 30 sec. de hartslag

B: Indien de hartslag van de gebruiker lager is dan de doelhartslag met een verschil van 30 slagen/min, wordt de snelheid verhoogd met 2 km/u.

C: indien een dergelijke afwijking plaatsvindt met een verschil van 1-29 slagen/min, verhoogt de snelheid met 1 km/u

D: Vice versa, als de hartslag van de gebruiker hoger is dan de doelhartslag, wordt de snelheid verlaagd volgens dezelfde principes

3. In de volgende omstandigheden zal de loopband gedurende 15 sec. aan 1 km/u lopen en dan automatisch uitschakelen. Tijdens die 15 sec. zal de loopband piepen voor elke verlopen seconde.

A: Indien er gedurende meer dan een minuut geen hartslag meer gedetecteerd wordt;

B: Indien de hartslag hoger oploopt dan $(220 \text{ min de leeftijd})$.

I. Mp3/Usb/Bluetooth (optioneel)

Mp3-functie: Het bedieningspaneel kan muziek afspelen wanneer een mp3- of ander audiotoeestel aangesloten wordt wanneer de loopband aanstaat. De volumecontrole gebeurt via de audio. Zet het geluid niet te hard om de kwaliteit van het ingebouwde audiocircuit niet te beïnvloeden.

Usb-functie: plug de usb-stick met mp3-audiofiles in de usb-poort van de loopband wanneer die aanstaat. Nu kan je muziek van de usb-stick afspelen.

Bluetooth-functie: Na het opstarten van de loopband, schakel de Bluetooth-functie van je mobiele telefoon aan om verbinding te maken met de Bluetooth van de loopband. Nu kan je muziek afspelen van je telefoon.

J. Bluetooth-app (optioneel)

Download de app "Sports Show" in de App Store of scan de QR-code en installeer de app. Registreer je en log in je account in om hem te gebruiken. Volg de instructies hieronder om de app aan de loopband te linken.



1. Open de "Sport Show"-app en zoek naar toestellen.



2. Verbind met je toestel
3. Selecteer "Mode and Scene" (of "Quick Start")
4. Klik op "Start"



K. Slaapstand

Als de loopband langer dan 10 min. in stand-bymodus staat, zal hij in slaapstand gaan.

L. Uitzetten

De gebruiker kan de loopband op elk moment afzetten met de UIT-knop. Dit zal geen schade toebrengen aan de loopband.

M. Foutcodes

Foutcode	Beschrijving fout	Oplossing
E01	Communicatiefout	Controleer of de communicatiekabel juist aangesloten is of beschadigd is.
E02	Snoer motor verkeerd aangesloten	Controleer of het snoer van de motor correct aangesloten is; controleer of de controller vreemd ruikt. Indien ja, vervang de controller.
E03	Storing snelheidssignaal	Controleer of de snelheidssensor correct verbonden is; plug hem eventueel terug in. Controleer of de snelheidssensor correct bevestigd is of beschadigd is; herplaats hem of vervang hem indien nodig. Controleer of de motor beschadigd is en vervang hem indien nodig.
E04	Hellingstest	De melding verdwijnt automatisch wanneer de hellingstest voltooid is.
E05	Overbelastingsbeveiliging	De overbelastingsbeveiliging schakelt in bij overbelasting of als de loopband vastloopt. Controleer of de motor geluid maakt bij het draaien of een brandgeur verspreidt en vervang de motor of de controller. Controleer of de loopband op de juiste voltage aangesloten is en gebruik de juiste voltage om de loopband aan te sluiten.
E06	Antiversnelling	Controleer of de voltage lager is dan 50% van de normale voltage. Indien dit het geval is, sluit het toestel aan op een hoger voltage. Controleer of de controller vreemd ruikt en vervang hem indien dit het geval is.

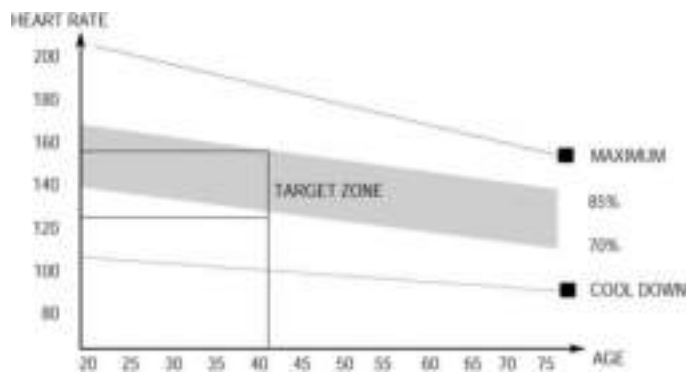
TRAININGSINSTRUCTIES

1. Opwarmfase

Deze fase dient om het bloed door het lichaam te pompen en de spieren correct te laten bewegen. Het vermindert het risico op krampen en spierletsels. Het is aangeraden om enkele stretchoefeningen te doen zoals hieronder aangegeven is. Elke stretch moet ongeveer 30 seconden aangehouden worden, forceer je spieren niet en overstretch ze niet. Bij pijn, **STOP**.

2. Trainingsfase

Dit is de belangrijkste fase. Na regelmatig gebruik zullen je beenspieren sterker worden. Train op je eigen ritme maar het is belangrijk om een regelmatig tempo aan te houden. De trainingsintensiteit moet hoog genoeg zijn om je hartslag in de doelzone te krijgen, zoals te zien is op onderstaande grafiek.



(hartslag, doelzone, maximum, cool down, leeftijd)

Deze fase moet ten minste 12 minuten duren maar de meeste mensen beginnen met 15-20 minuten.

3. Coolingdownfase

Tijdens deze fase komen je spieren en je cardiovasculair systeem tot rust. Dit is een herhaling van de opwarming: verminder je tempo en hou dit vol gedurende 5 minuten. Voer daarna opnieuw de stretchoefeningen uit en vergeet niet dat je je spieren niet mag forceren of overstrecken.

Naarmate je fitter wordt, moet je langer en harder trainen. Het is aan te raden om minstens drie keer per week te trainen en indien mogelijk je training over de week te spreiden.

Om je spieren op de loopband op te bouwen moet je de weerstand vrij hoog zetten. Dit belast de beenspieren meer en betekent dat je misschien niet zo lang kan trainen als je zou willen. Wil je ook fitter worden, dan moet je het trainingsprogramma veranderen. Je moet op de normale manier trainen tijdens de opwarm- en coolingdownfase, maar naar het einde van het trainingsprogramma moet je de weerstand verhogen zodat je benen harder werken dan normaal. Om je hartslag in de doelzone te houden, kan het nodig zijn om de snelheid te verminderen.

Het belangrijkste is hoeveel moeite je erin steekt. Hoe harder en langer je traint, hoe meer calorieën je zal verbranden. Dit geldt ook als je traint om je conditie te verbeteren, het doel is enkel verschillend.

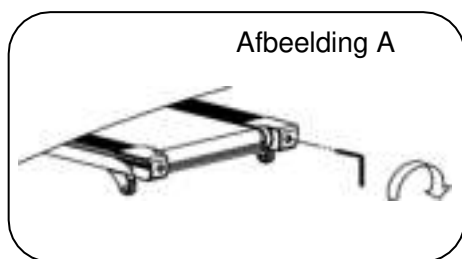
ONDERHOUDSINSTRUCTIES

Het centreren van de loopband

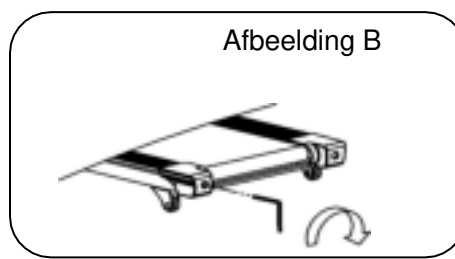
OPGELET: ZORG ERVOOR DAT DE LOOPBAND NIET HARD WORDT OPGESPANNEN! Dit kan verminderde motorprestaties en overmatige slijtage van de rol tot gevolg hebben.

Om de band te centreren:

- Plaats de loopband op een vlakke ondergrond.
- Laat de loopband aan ongeveer 5 km/u lopen.
- Als de band van de loopband naar rechts afwijkt, draai dan de rechter afstelbout langzaam (telkens per kwartslag en wacht dan even af) naar rechts, hou de verandering van de band goed in het oog tot de band opnieuw helemaal gecentreerd loopt. (Let op: de afstand tussen de band en de zijkant links en rechts zou niet meer dan 5 mm mogen zijn). Zie afbeelding A.
- Als de band van de loopband naar links afwijkt, draai dan de linker afstelbout langzaam (telkens per kwartslag en wacht dan even af) naar rechts, hou de verandering van de band goed in het oog tot de band opnieuw helemaal gecentreerd loopt. (Let op: de afstand tussen de band en de zijkant links en rechts zou niet meer dan 5 mm mogen zijn). Zie afbeelding B.



Afbeelding A: Wanneer de band afwijkt naar RECHTS



Afbeelding B: Wanneer de band afwijkt naar LINKS

Het op spanning brengen van de band

Als u tijdens het lopen het gevoel hebt dat de band doorslijpt, dan moet deze worden aangespannen. In de meeste gevallen is de band uitgerokken door het gebruik, waardoor de riem doorslijpt. Dit is normaal en komt frequent voor. Om het doorslijpen te voorkomen, spant u de achterste rollerbouten aan met de juiste inbussleutel. Draai een **kwartdraai** naar rechts. Probeer opnieuw op de loopband te lopen om te controleren of de band nog slijpt. Herhaal indien nodig, maar draai de rollerbouten **NOOIT** meer dan een kwart draai per keer. De spanning is goed ingesteld wanneer de loopband zich **50 – 75 mm** van het dek bevindt.

WAARSCHUWING: sluit de stroomtoevoer altijd af alvorens onderhoud uit te voeren op de loopband.

Reinigen

Goed onderhoud verlengt de levensduur van de loopband aanzienlijk. Verwijder stof regelmatig en hou de zijrails proper. De bovenkant van de loopband kan worden schoongemaakt met een vochtige doek, maar hou vloeistoffen uit de buurt van de loopband. Verwijder minstens 1 keer per jaar de motor cover en haal het stof weg met een stofzuiger. **Waarschuwing : sluit de stroomtoevoer altijd af alvorens de motor cover te verwijderen.**

Smering van het loopvlak

WAARSCHUWING: trek voor onderhoud of schoonmaak altijd de stekker uit het stopcontact.

Een goed onderhoud verlengt de levensduur van de loopband.

Verwijder regelmatig het stof van de loopband. Maak ook het openliggende deel van de loopzone aan beide kanten van de loopband en de zijrails schoon. Houd uw loopschoenen schoon om te vermijden dat er vreemde voorwerpen in de loopband terechtkomen.

WAARSCHUWING: trek eerst de stekker uit het stopcontact alvorens de motorkap te openen.

Verwijder de motorkap en maak de motor één keer per jaar stofvrij.

Smeren loopband en afdekking

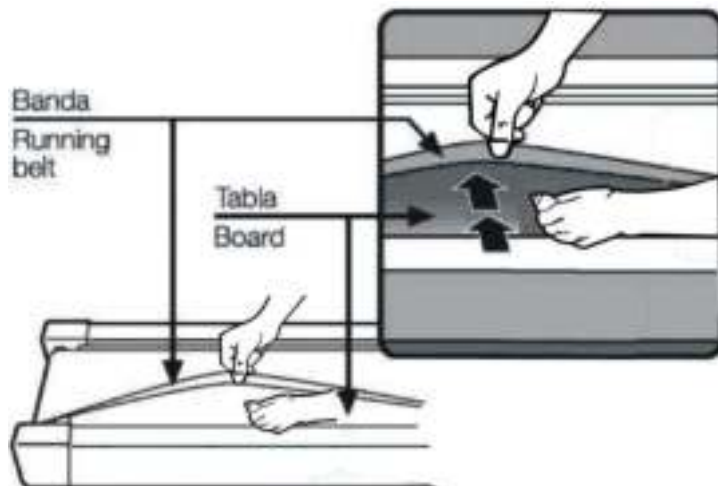
Deze loopband is uitgerust met een voorgesmeerd systeem dat weinig onderhoud vergt. De wrijving tussen de band en de afdekking speelt een belangrijke rol in de werking en de levensduur van uw loopband en vereist dus een periodiek onderhoud. Wij raden een periodieke inspectie van het loopvlak aan. Neem contact op met onze klantendienst als het loopvlak beschadigd is.

We raden u aan het loopvlak om de 30 loopuren te smeren. Doe een kleine hoeveelheid van het smeermiddel op uw vingers en hand en smeer het langs beide zijden van de loopband onder de band zoals wordt getoond op de afbeeldingen. Gebruik zeker niet teveel olie, want dan zal de band doorslippen.

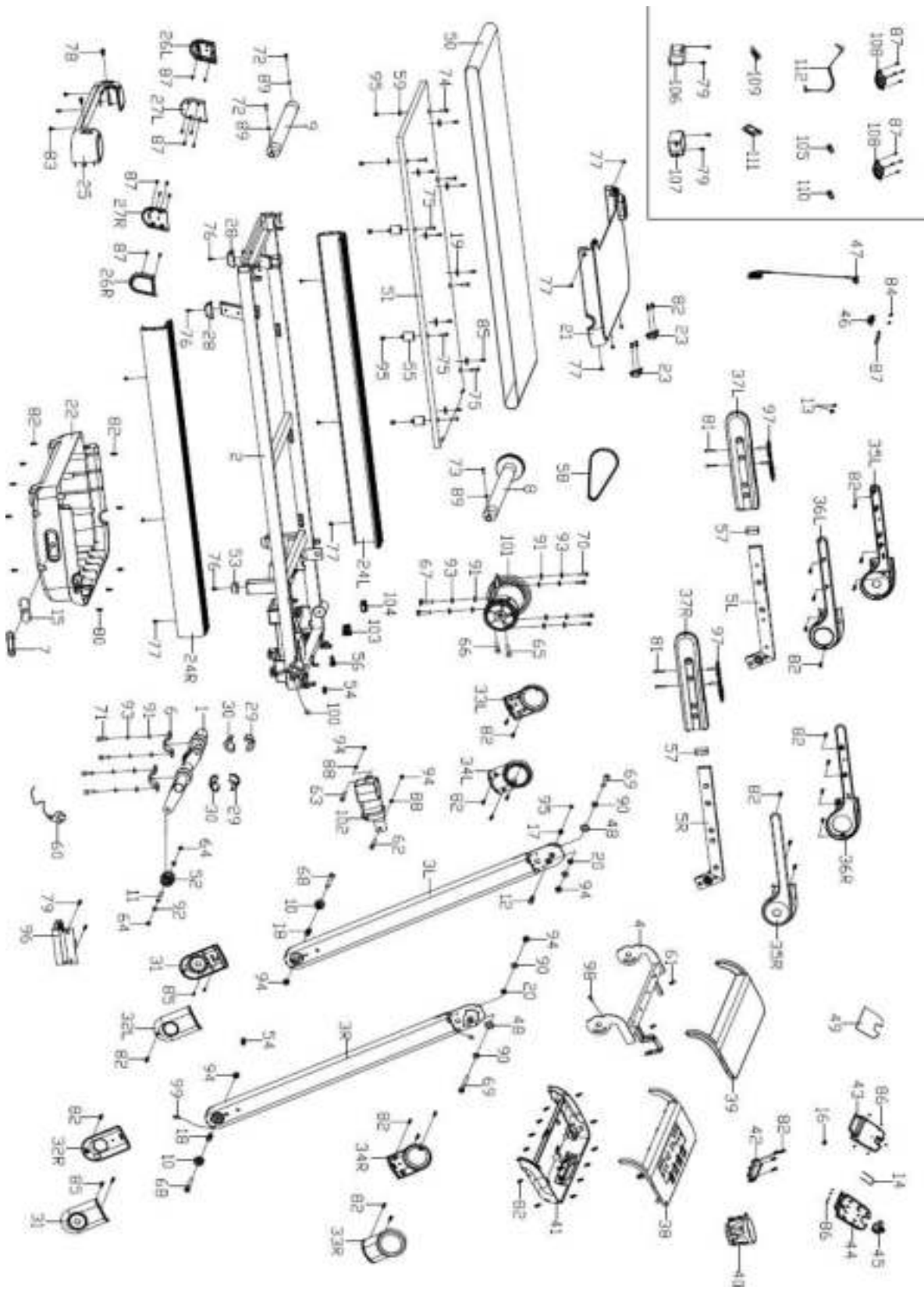
Laat de loopband vervolgens enkele minuten aan een snelheid van 12 km/u draaien zonder erop te staan. Op deze manier kan de olie zich verdelen onder het loopvlak.

We raden aan om uw smeerolie bij onze verdeler of rechtstreeks bij ons aan te kopen.

WAARSCHUWING: alleen professionele technici mogen herstellingen uitvoeren.



OVERZICHTSTEKENING



ONDERDELENLIJST

Nr.	BESCHRIJVING	Hoev.	Nr.	BESCHRIJVING	Hoev
1	Hellingsonderdeel	1	57	Vierkante afdekplaat	2
2	Onderstel	1	58	Riem	1
3 L/R	Verticale stang	1	59	Plastieken mat	2
4	Console	1	60	Snoer	1
5 L/R	Handgrepen	1 paar	61	Zelfborende kruiskopschroeven met bolle kop ST4*25	2
6	Bevestiging hellingsonderdeel 2	2	62	Zeskantbout met bolle kop M10*60	1
7	T-inbussleutel	1	63	Zeskantbout met bolle kop M10*40	1
8	Voorste rol	1	64	Zeskantbout met bolle kop M6*16	4
9	Achterste rol	1	65	Zeskantbout M8*55	1
10	Afstandsbus	2	66	Zeskantbout M8*40	1
11	Rolas	2	67	Zeskantbout M8*15	2
12	Positioneringspin	1	68	Zeskant inbusschroeven M10*110	2
13	Koperen plaatje veiligheidssleutel	4	69	Zeskant inbusschroeven M10*85	2
14	Rekbare koord	1	70	Zeskant inbusschroeven M8*18	4
15	Metalen plaat	1	71	Zeskant inbusschroeven M8*25	4
16	Springveer $\phi 1,0 * \phi 10 * L12 * P3$	1	72	Zeskant inbusschroeven M6*55	2
17	Springveer $\phi 1,0 * \phi 12 * L15 * P4$	1	73	Zeskant inbusschroeven M6*45	1
18	Veer $\phi 20 \times \phi 10 \times L30$	2	74	Zeskantbout met verzonken kop M6*30	2
19	Afdekplaatje	8	75	Zeskantbout met verzonken kop M6*25	6
20	Draaihuls hellingsonderdeel	2	76	Grote kruiskopschroef met bolle kop M6*15	4
21	Bovenste motorkap	1	77	Flensschroef met kruiskop M5*16	11
22	Onderste motorkap	1	78	Flensschroef met kruiskop M5*8	2
23	Voorste voetje	2	79	Flensschroef met kruiskop M4*8	6
24 L/R	Afdekplaat	1 paar	80	Zelfborende kruiskopschroeven met bolle kop ST4*22	3
25	Eindplaat	1	81	Zelfborende kruiskopschroeven met bolle kop ST4*32	4
26 L/R	Afdekplaat voetje 1	1 paar	82	Zelfborende kruiskopschroeven met bolle kop ST4*16	55
27	Afdekplaat voetje 2	1 paar	83	Schroeven ST4*12	3
28	Voetje	2	84	Schroeven ST2.9*9.5	2
29	Askoker 1	2	85	Schroeven ST4*16	12
30	Askoker 2	2	86	Schroef ST2.9*6	9
31	Afdekplaat verticale stang 1	2	87	Zelfborende verzonken	24
32	Afdekplaat verticale stang 2	1 paar	88	Getande binnendichtingsring $\phi 10 * 1.2$	2
33	Afdekplaat verticale stang 3	1 paar	89	Getande binnendichtingsring *1.2	3
34	Afdekplaat verticale stang 4	1 paar	90	Platte dichtingsring $\phi 20 * \phi 10 * 2$	4

35	Afdekplaat handgrepen 1	1 paar	91	Platte dichtingsring $\phi 13 \times \phi 8 \times 1.6$	10
36	Afdekplaat handgrepen 2	1 paar	92	Platte dichtingsring $\phi 12 \times \phi 6 \times 1.6$	4
37	Greep in PU-schuim	1 paar	93	Veerring $\phi 8$	10
38	Computerpaneel	1	94	Nylon bout M10	6
39	Bovenste afdekplaat computerpaneel	1	95	Nylon bout M6	9
40	Waterfleshouder	1	96	Printplaat	1
41	Onderste afdekplaat computer	1	97	Shortcutsleutel	2
42	Gleuf iPad-houder	1	98	Verbindingsdraad computer	1
43	Bovenste afdekplaat iPad-houder	1	99	Verlengdraad	1
44	Onderste afdekplaat iPad-houder	1	100	Snoer controller	1
45	Clip iPad-houder	1	101	DC-motor	1
46	Ingang veiligheidssleutel	1	102	Hellingsmotor	1
47	Veiligheidssleutelmodule	1	103	Schakelaar	1
48	Rubberen demper	2	104	Stroomonderbreker	1
49	Antislipkussentje iPad-houder	1	105	Mp3-interface (optioneel)	1
50	Loopband	1	106	Wisselstroomweerstand (optioneel)	1
51	Loopplaat	1	107	Filter (optioneel)	1
52	Wieltje	2	108	Luidspreker (optioneel)	2
53	Voetplaat	2	109	Bluetooth (optioneel)	1
54	Ronde plug	2	110	Audio-output (optioneel)	1
55	Demper	6	111	Usb-kaart (optioneel)	1
56	Snoerclip	1	112	Mp3-verbindingskabel (optioneel)	1