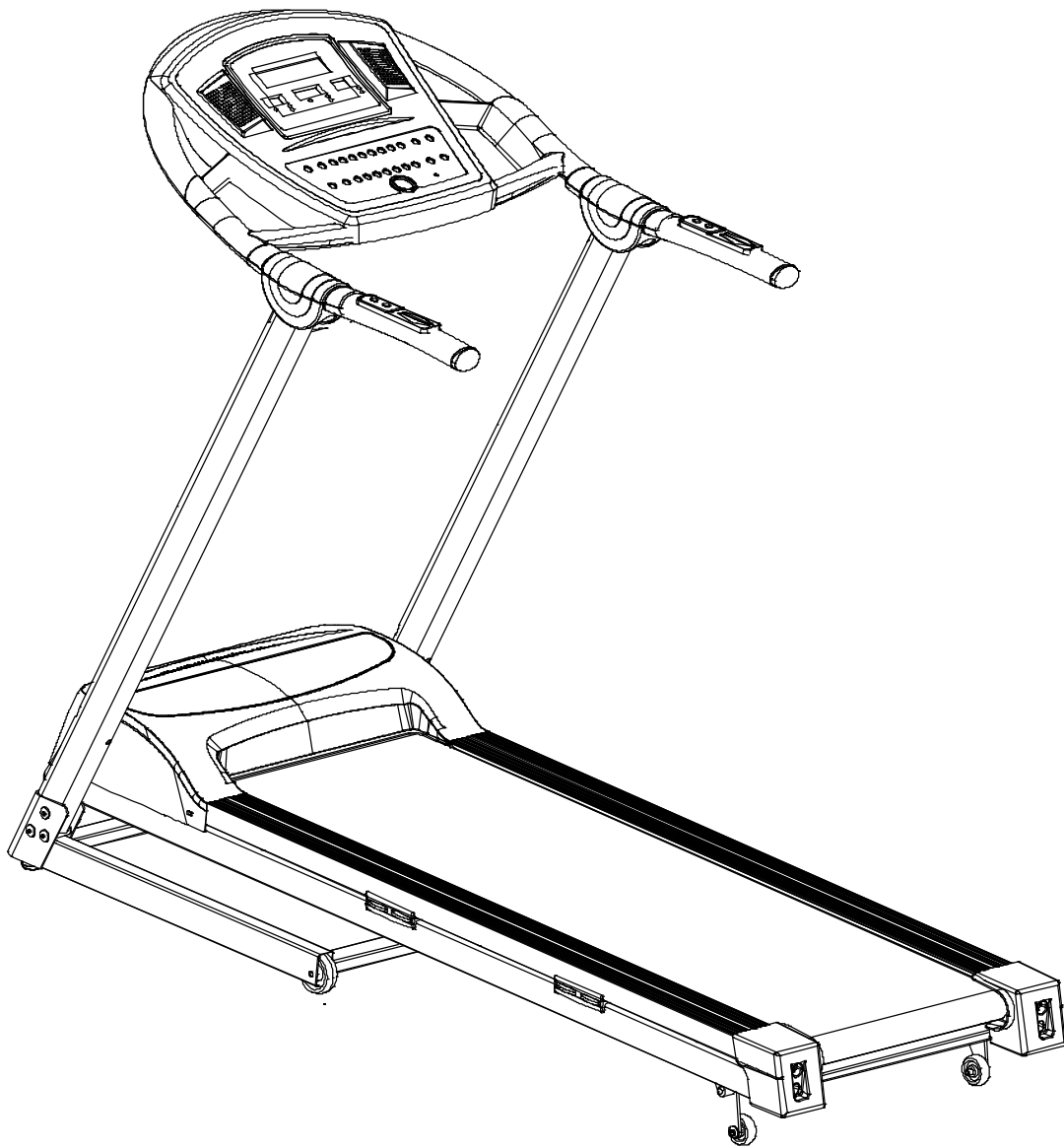


JET 2



FOCUS
F I T N E S S



Inhoud

1. Algemene informatie.....	3
2. Veiligheidsinstructies.....	4
3. Controlelijst.....	7
4. Technische informatie.....	9
5. Explosietekening	10
6. Onderdelenlijst	11
7. Montage.....	12
8. Gebruiksklaar maken.....	14
9. Gebruikershandleiding.....	17
10. Problemen en oplossingen	21
11. Warming-up en cooling-down	23
12. Onderhoud.....	25
13. Garantie	27



1. Algemene informatie

- Zorg dat de loopband altijd op een geaard stopcontact is aangesloten, zonder dat hier andere apparaten op zijn aangesloten. Het is ook aangeraden om geen verlengstuk te gebruiken.
- Zorg ervoor dat de loopband stabiel op de grond staat voor gebruik.
- Controleer voor gebruik of de loopband normaal functioneert.
- Neem plaats op de twee zijrelingen als de loopband start.
- Bevestig de veiligheidssleutel aan de kleding om controle te hebben over eventuele noodgevallen.
- Druk op "**START**" om de loopband te starten.
- Beweeg met één been mee met de loopband voor een stuk pre-running. Pas wanneer het goed voelt stapt u met beide benen op de loopband en neemt u de hardloophouding aan.
- De loopband kan maar door één persoon tegelijkertijd gebruikt worden. Het is niet toegestaan met meerdere personen of het maximale belastbare gewicht te overschrijden.
- U kunt de snelheid naar wens aanpassen.
- Na uw training kunt u de loopband stoppen door op stop te drukken of door de veiligheidssleutel eruit te halen. (Let op: bij verwijdering van de veiligheidssleutel stopt de loopband abrupt)
- Vergeet niet na gebruik de loopband uit te zetten en de stekker uit het stopcontact te halen.

2. Veiligheidsinstructies



- Plaats de loopband binnenshuis om contact met water te voorkomen en plaats er geen zware objecten op
- Wanneer u de loopband gebruikt, draag comfortabele kleding en draag het liefst sportschoenen.
- Houd kinderen weg bij de loopband om ongelukken te voorkomen.
- Overlaad de loopband niet om schade aan de motor, besturing, roller en band te voorkomen. Zorg ook voor regelmatig onderhoud aan de loopband.
- Zorg dat er niet te veel stof of vocht op de loopband komt om storingen te voorkomen.
- Gebruik de loopband niet langer dan 2 uur aan een stuk.
- Zorg voor goede luchtcirculatie tijdens het hardlopen.
- Zorg voor een vrije ruimte van minstens 2x1m aan het uiteinde van de loopband tijdens het hardlopen.
- Stop direct met hardlopen als er ongemak optreedt en neem contact op met de huisarts.
- Plaats de bijgeleverde fles met siliconengel buiten bereik van kinderen.
- Spring niet van de loopband af na een training.
- Haal de stekker voorzichtig uit het stopcontact.
- Stop de machine meteen als er iets mis is en haal de stroom eraf.
- Neem contact op als er iets is of als er vragen zijn. Het is niet toegestaan om componenten zelf uit elkaar te halen.

Denk ook aan de volgende regels om ongelukken en schade te voorkomen:

- Zorg dat alle ritsen dicht zijn voordat u begint met hardlopen.
- Draag geen kleding die makkelijk ergens aan kan blijven haken.
- Zorg dat de stroomkabel niet in de buurt ligt van warme objecten.
- Als er iets mis is, gebruik dan de handvatten als ondersteuning om van de loopband af te komen.
- Gebruik de loopband niet buiten.
- Haal de stekker uit het stopcontact voordat u de loopband gaat verplaatsen.
- Laat het openen van de motor en cover over aan professionals.
- Deze loopband kan gebruikt worden op een 10A circuit.
- Zorg ervoor dat de loopband maar door één persoon tegelijk gebruikt wordt.
- De HRC dient alleen als referentie gebruikt te worden. Deze is niet zo nauwkeurig als medische apparaten.
- Stop onmiddellijk met trainen zodra u zich onwel voelt of pijn in de spieren of gewrichten voelt. Houd ook goed in de gaten hoe het lichaam reageert op de trainingsprogramma's. Duizeligheid is een teken van te intensief trainen. Neem liggende plaats bij de eerste signalen van duizeligheid totdat u zich beter voelt.
- Zorg er altijd voor dat u een geschikt geaard stopcontact gebruikt, vraag een elektricien als u niet zeker bent. Gebruik geen tussenstuk of adapter.



De loopband dient niet gebruikt te worden, tenzij anders besloten in overleg met een dokter, als u last hebt van het volgende:

- Rugpijn, of snel last krijgt van benen, taille of nek.
- Osteoarthritis, reuma, jicht of osteoporose.
- Hart- of vaatziekten
- Ademhalingsproblemen
- Aritmie
- Kwaadaardige tumoren
- Trombose
- Perceptuele stoornissen veroorzaakt door diabetes
- Huidaandoeningen
- Koorts boven de 38 graden
- Gebogen ruggenwervel
- Zwanger of ongesteld
- Slechte conditie
- Tijdens het rehabiliteren
- Andere afwijkende fysieke kenmerken

Bovenstaande zaken kunnen zorgen voor ongelukken of gezondheidsproblemen. Stop ook direct met trainen als u zich onwel voelt, last krijgt in spieren of gewrichten, bij duizeligheid, gevoelloosheid of een abnormale hartslag. Neem dan ook zo spoedig mogelijk contact op met een dokter.

Verdere dingen om op te letten:

- Houd kinderen weg bij de loopband en maak duidelijk dat het geen speelgoed is.
- Houd tijdens gebruik, verplaatsen en uitpakken van dit product huisdieren uit de buurt.
- Stop met gebruik wanneer de cover scheuren heeft of gelaste onderdelen loslaten.
- Spring niet op de loopband tijdens het hardlopen.
- Houd de loopband uit de buurt van de badkamer om waterschade te voorkomen. Zorg verder ook dat hij niet in direct zonlicht staat en vermijd plaatsen met hoge temperaturen.
- Gebruik de stroomkabel en stekker niet als deze beschadigd is of loszit. Zorg verder dat de kabel niet verdraaid wordt en leg er niks zwaars op.
- Laat iemand die de loopband niet kan besturen niet alleen met de loopband.
- Demonteren, repareren en andere aanpassingen mogen niet door de klant zelf gedaan worden.
- Het basis frame en de motor mogen onder geen beding in contact komen met water.
- Train niet te veel als u een beginnend sport bent, maar bouw rustig op.
- Gebruik de loopband ook niet direct na een maaltijd of wanneer u al moe bent.
- Deze loopband is alleen geschikt voor thuisgebruik. Dus niet in groepsverbanden of in een sportschool.
- Gebruik het product niet tijdens andere activiteiten of tijdens het nuttigen van een maaltijd.
- Gebruik de loopband niet na het nuttigen van alcohol.
- Gebruik de loopband niet als u een hard object in uw broekzak hebt.

Waarschuwingen met betrekking tot de stroomvoorziening:

- De stekker mag niet aangesloten met water (natte handen), naalden of afval.
- Trek de stekker niet uit en zet de power ook niet op “off” tijdens gebruik.
- Vergeet niet de stekker eruit te halen na gebruik.
- Trek de stekker eruit tijdens onderhoud.
- Wanneer de loopband niet start of iets doet wat niet hoort, trek dan direct de stekker eruit en neem contact op met de leverancier.
- Als tijdens gebruik de stroom opeens wegvalt haal dan direct de stekker eruit.
- Houd altijd de stekker zelf vast.
- De stekker moet altijd in een geaard stopcontact komen.

Als de stekker of stroomkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden door de fabrikant, leverancier of andere gekwalificeerde personen om gevaren te voorkomen.

Het stopcontact waarmee de loopband verbonden wordt, moet ook altijd geaard zijn. Mochten er fouten of beschadigingen optreden aan de loopband, dan zal de geaarde kabel de stroom de grond in leiden waardoor de kans op een elektrische schok kleiner zal zijn. De loopband heeft dan ook een geaarde kabel. Plaats deze in een geschikt stopcontact.

Let op: Over de loopmat loopt een schuine streep. Deze streep is geen defect, dit is de lasnaad waarmee de loopmat is vastgezet.



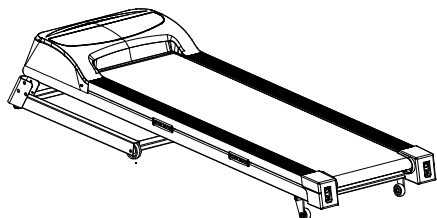
3. Controlelijst

Waarschuwing: Doe zeer voorzichtig tijdens het in elkaar zetten van deze loopband. Onvoorzichtigheid kan leiden tot blessures.

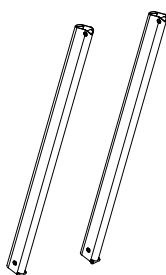
Elke stap van deze opbouw instructies legt precies uit wat er moet gebeuren. Lees deze aandachtig voordat u begint met het monteren van de loopband.

Pak de doos uit en controleer de inhoud op de volgende onderdelen. Mocht er iets missen neem dan contact op.

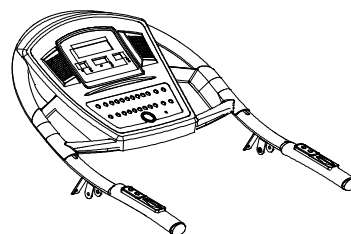
Inhoudslijst:



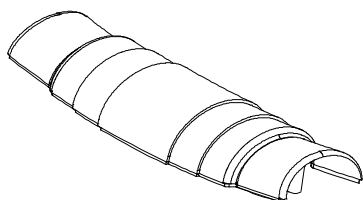
Basis frame



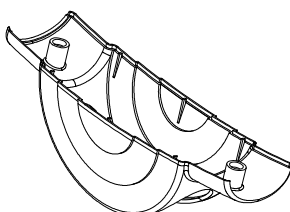
Staanders



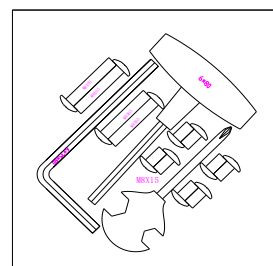
Display



Beschermkap boven



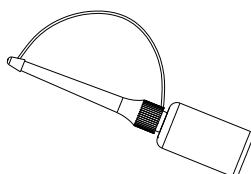
Beschermkap onder



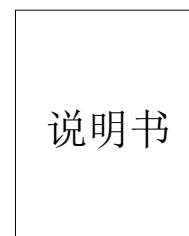
Onderdelen



Veiligheidssleutel

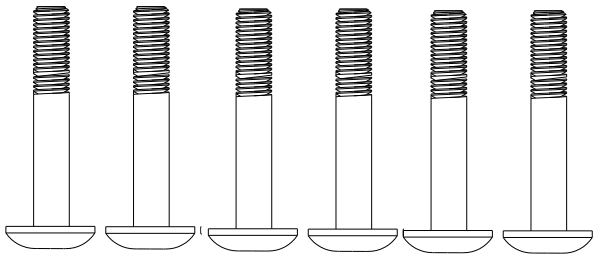


Siliconenolie

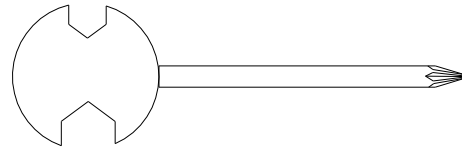


Handleiding

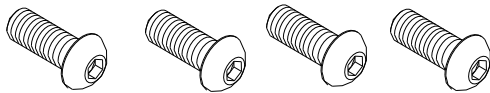
Schroeven en gereedschap set:



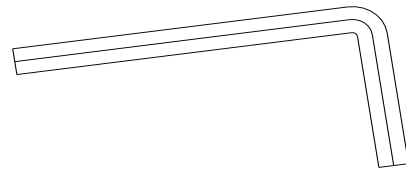
Halve draad schroeven - M8*40*20 – 6 stuks



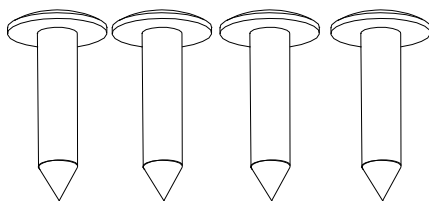
Multifunctionele sleutel – 1 stuk



Hele draad schroeven - M8*15 – 4 stuks

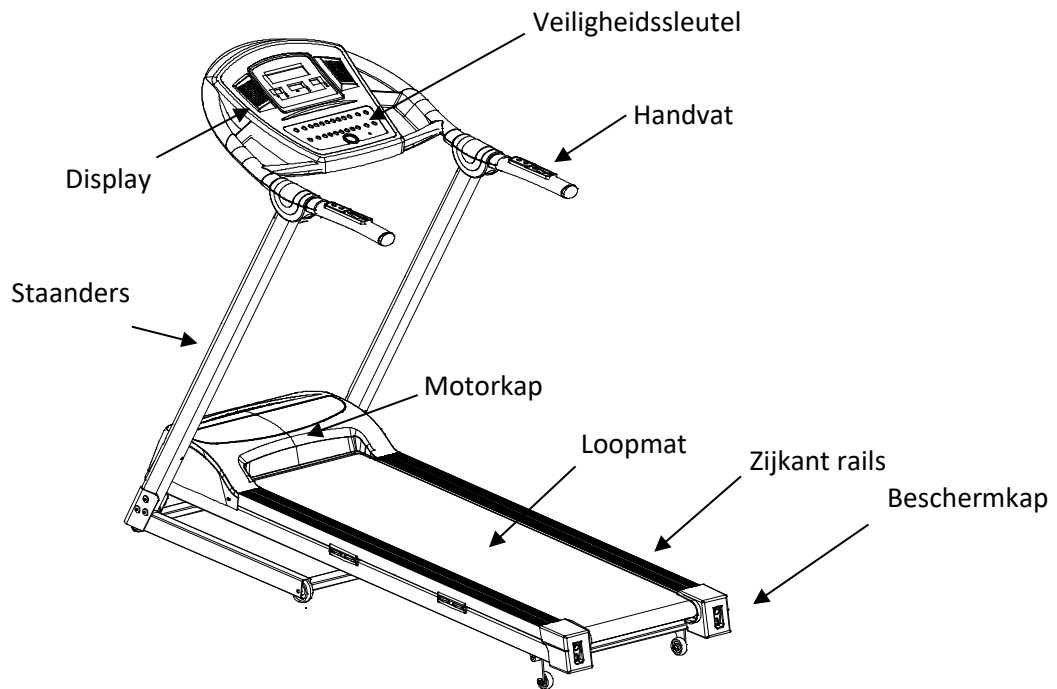


Inbussleutel – 1 stuk



Zelftappende schroeven - ST4*15 – 4 stuks

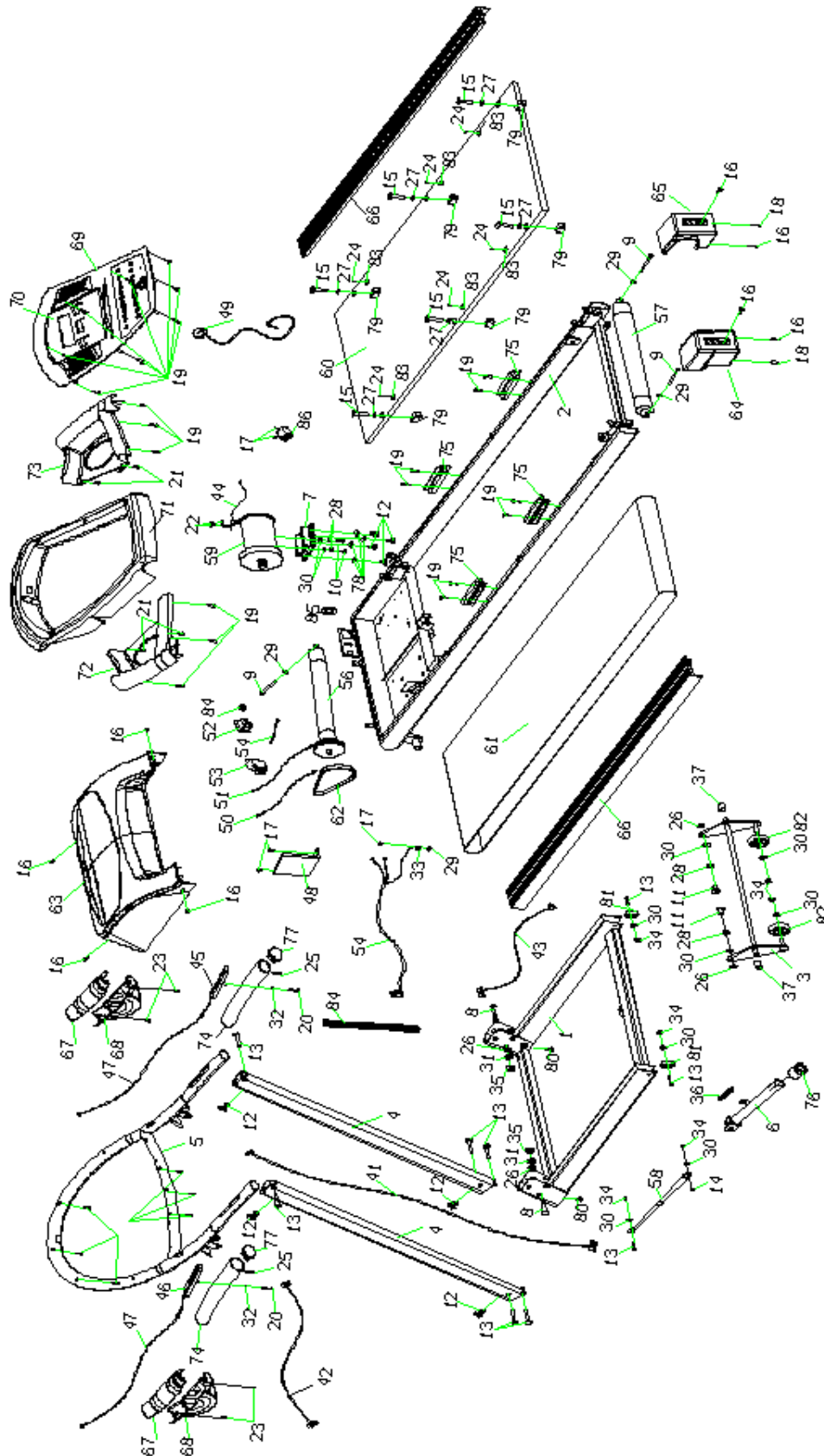
4. Technische informatie



Opmerking: Wij behouden het recht om het product aan te passen zonder voorafgaande kennisgeving.

JET 2

5. Explosietekening

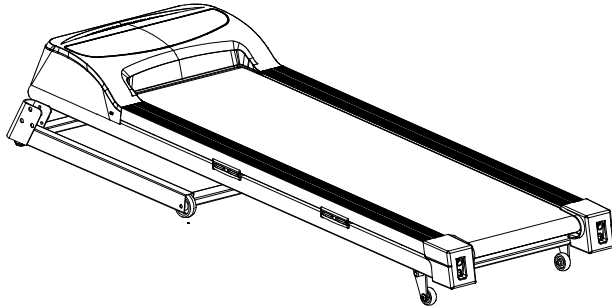


6. Onderdelenlijst

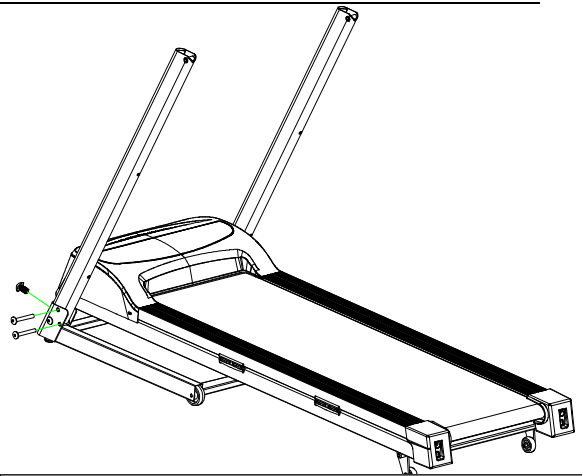
Item	Beschrijving	QTY	Item	Beschrijving	QTY
1	Frame - Voetstuk	1	46	Start/Pauze/HRC-knop onderdeel	1
2	Frame - Basis	1	47	Kabel - HRC	2
3	Frame - Handmatige helling	1	48	Printplaat	1
4	Frame - Staanders	2	49	Veiligheidssleutel	1
5	Frame - Display	1	50	Kabel - Rood	1
6	Inklapsysteem	1	51	Kabel - Zwart	1
7	Motorframe	1	52	Schakelaar	1
8	Halve draad schroef - M10*95*20	2	53	Resetknop	1
9	Hele draad schroef - M8*75	3	54	Kabel	1
10	Hele draad schroef - M8*15	4	55	Stroomkabel	1
11	Hele draad schroef - M8*20	2	56	Voorste geleider	1
12	Hele draad schroef - M8*15	8	57	Achterste geleider	1
13	Halve draad schroef - M8*40*20	9	58	Cylinder	1
14	Halve draad schroef - M8*30*20	1	59	Motorframe	1
15	Hele draad schroef - M6*55*16	6	60	Dempingsplaat	1
16	Hele draad schroef - M5*10	8	61	Loopmat	1
17	Hele draad schroef - M4*10	10	62	Motorriem	1
18	Zelftappende schroef - ST5*15	2	63	Motorkap	1
19	Zelftappende schroef - ST4*16	26	64	Beschermkap - Linkerachterzijde	1
20	Zelftappende schroef - ST4*25	2	65	Beschermkap - Rechterachterzijde	1
21	Zelftappende schroef - ST4*12	4	66	Rails zijkant	2
22	Zelftappende schroef - ST3*10	2	67	Beschermkap - Armsteun boven	2
23	Zelftappende schroef - ST4*15	4	68	Beschermkap - Armsteun onder	2
24	Zelftappende schroef - ST4*15	10	69	Display - Groot	1
25	Zelftappende schroef - ST4*25	2	70	Display - Klein	1
26	Bescherming - Ø18*Ø10,5*T2,0	6	71	Displaybehuizing	1
27	Bescherming - Ø12*Ø6*T1,0	6	72	Bekerhouder links	1
28	Plastic sluitring - Ø8	2	73	Bekerhouder rechts	1
29	Plastic sluitring - Ø5	3	74	Foam	2
30	Sluitring - Ø8	11	75	Demping	4
31	Sluitring - Ø10	2	76	Behuizing inklapsysteem	1
32	Sluitring - Ø4,5*Ø12*T1,0	2	77	Beschermknop - Handvat	2
33	Sluitring - Ø5	3	78	Bescherming - Vierkant	4
34	Anti-slip moer - M8	6	79	Bescherming - Vierkant	4
35	Anti-slip moer - M10	2	80	Beschermkop - Voetsteun	4
36	Veer - Ø10*Ø1,0*30	1	81	Wiel	2
37	Ronde kap	2	82	Wiel	2
41	Kabel - 1200mm	1	83	Zijkantgeleider	6
42	Kabel - 800mm	1	84	Draadbeveiliging	1
43	Kabel - 700mm	1	85	Choke	2
44	Snelheidsmeter	1	86	Filter	1
45	Snelheidsknop onderdeel	1			

JET 2

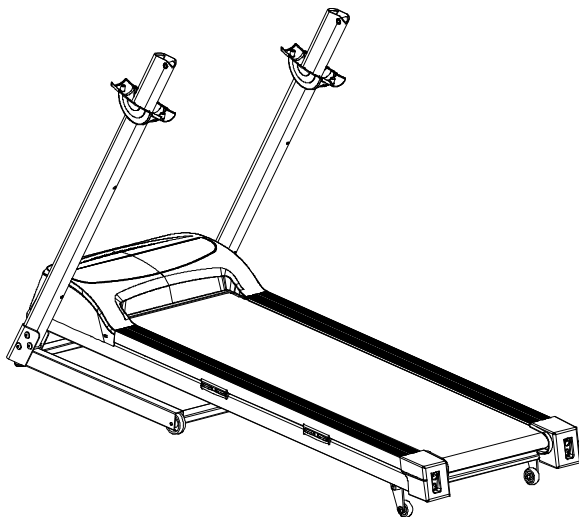
7. Montage



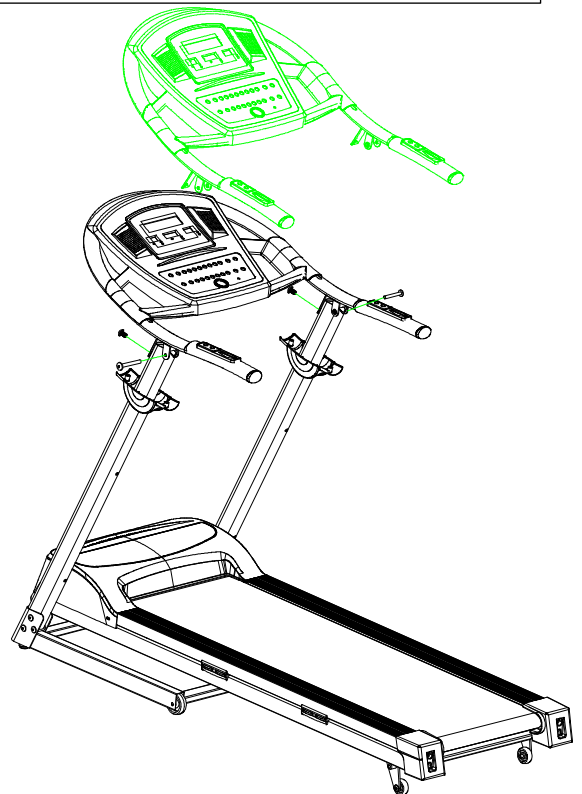
Stap 1: Haal de loopband uit de verpakking en plaats hem plat op de vloer.



Stap 2: Plaats de staanders op de klemring aan beide zijdes van het frame. Gebruik 4 halve draad schroeven (M8*40*20) en 2 hele draad schroeven (M8*15). (Zie pagina 8)

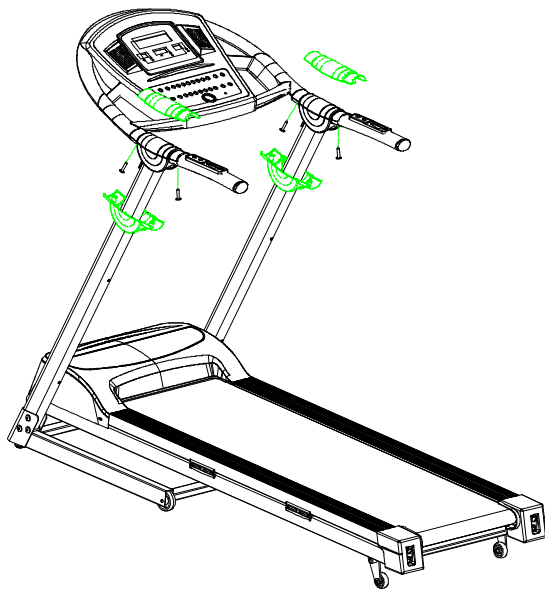


Stap 3: Plaats de beschermkapjes op de staanders, zoals hierboven aangegeven.



Stap 4: Leg het display horizontaal op de staanders. Gebruik 2 halve draad schroeven (M8*40*20) om de zijkanten te verbinden. Gebruik de 2 hele draad schroeven (M8*15) om hem via de voorkant te monteren. (Zie pagina 8)

JET 2



Stap 5: Plaats de beschermkapjes over de handgrepen. Trek vervolgens de andere beschermkapjes omhoog. Zorg ervoor dat de gaten gelijkkomen zodat u met de zelftappende schroeven (ST4*15) het geheel kunt vastmaken.



Stap 6: Draai ten slotte alle schroeven goed aan met de sleutels, zodat de loopband klaar is voor gebruik.



8. Gebruiksklaar maken

Plaatsing in huis

Om van het sporten een fijne, dagelijkse activiteit te maken, is het aangeraden om de loopband op comfortabele en handige plaats in huis te plaatsen. De loopband is ontworpen om zo min mogelijk vloeroppervlak te gebruiken en om ook in huis te plaatsen.

Enkele aantekeningen:

- Plaats de loopband niet buiten.
- Plaats de loopband niet in de buurt van water, of in omgevingen met een hoge luchtvochtigheid.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel niet in de weg ligt.
- Indien de kamer tapijt heeft controleer dan of er genoeg ruimte is tussen het tapijt en de loopband. Om zeker te zijn is het aangeraden er een vloermat tussen te leggen.
- Plaats de loopband minstens 120cm van muren af.
- Zorg voor een veilige, lege ruimte van minstens 2x1m achter de loopband. Dit zorgt ervoor dat u er altijd veilig af kunt stappen mocht er iets gebeuren.

Sporadisch na gebruikt kunt u een fijne zwarte stof onder uw loopband vinden. Dit is normale slijtage en betekent niet dat er iets mis is met de loopband. U kunt dit stof makkelijk opruimen met een stofzuiger. Als u graag wilt voorkomen dat er stof op de vloer of tapijt terecht komt, denk er dan over om een vloermat onder de loopband te plaatsen die het stof zal opvangen.

Gebruik een toegewijde groep

Het stopcontact dat u gebruikt voor de loopband kan het beste zijn eigen groep hebben. Het is bovenal belangrijk dat er geen gevoelige elektrische apparaten, zoals computer of tv, op dezelfde groep zijn aangesloten.

Opstarten

Stop de stekker in het stopcontact en zet de knop op de “ON” positie. Het scherm zal nu gaan branden gepaard met een startgeluid.

Veiligheidssleutel

De veiligheidssleutel is ontworpen om direct de stroom van de loopband te halen in onveilige situaties. Dit zorgt ervoor dat de loopband abrupt stopt. Let erop dat dit op hoge snelheden gevaarlijk kan zijn en serieuze blessures kan veroorzaken. Gebruik dit daarom ook alleen als een noodmiddel. Om de loopband op een rustige en veilige manier te stoppen drukt u op de rode stopknop.

De loopband zal niet starten zolang de veiligheidssleutel niet goed in de houder zit in het midden van het bedieningspaneel. De klip van de veiligheidssleutel kunt u tijdens het hardlopen goed vastmaken aan de kleding, mocht u dan vallen dan trekt dit automatisch de veiligheidssleutel eruit, wat voorkomt dat u serieuze verwondingen oploopt. Om eigen veiligheid te garanderen moet u ervoor zorgen dat de veiligheidssleutel altijd aan de kleding vastmaakt wordt.

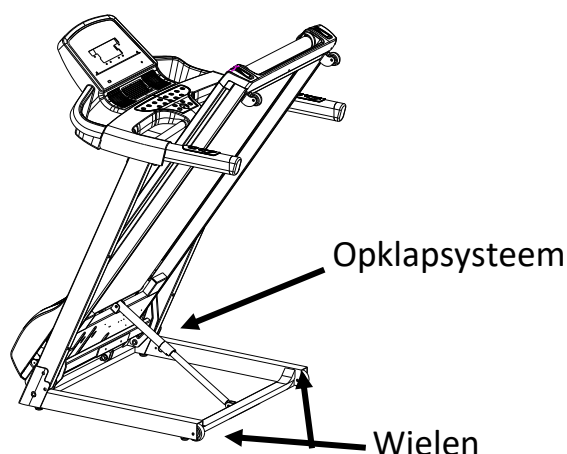
JET 2

Op- en afstappen

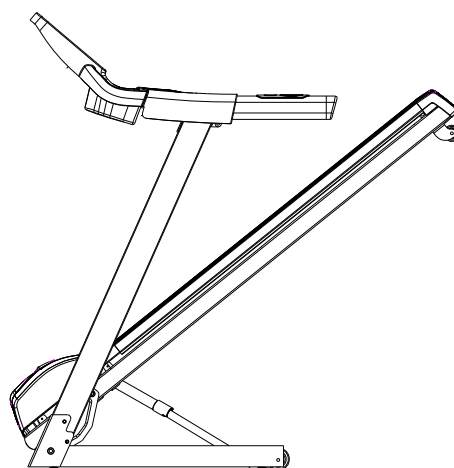
Het op- en afstappen van de loopband dient altijd voorzichtig gedaan te worden. Probeer dan ook altijd de handgrepen te gebruiken. Als u zich voorbereid om te gaan hardlopen, neem dan geen plaats op de loopband zelf. Neem in plaats daarvan plaats met uw voeten op beide zijrelingen.

Pas als de loopband op een lage consistente snelheid (niet hoger dan 3KM/U) staat neet u voorzichtig plaats op de band zelf. Blijf tijdens het trainen altijd met het lichaam en gezicht naar voren kijken. Probeer nooit om te draaien op de band terwijl deze nog in beweging is. Zodra de training is afgerond, drukt u op de stopknop en wacht tot deze compleet stilstaat voordat u van de loopband afstapt.

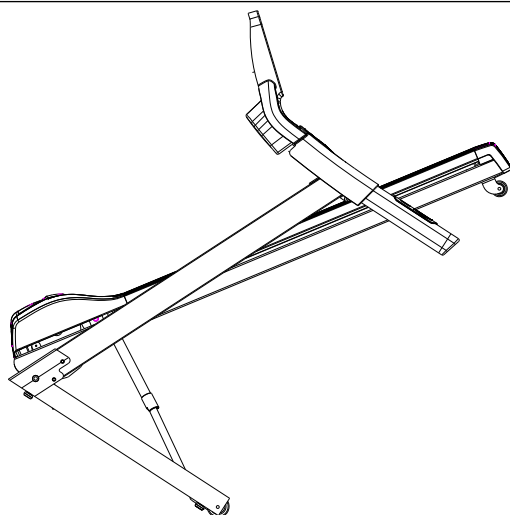
Het in/uitklappen en verplaatsen van de loopband



Inklappen: Zorg dat de stekker uit het stopcontact is voordat u begint. Til vervolgens de loopband op. Het inklapsysteem zal zich vanzelf vergrendelen. Controleer dit wel nog.



Uitklappen: Kies eerst zorgvuldig een plek binnen 1m van het stopcontact en met een vlakke ondergrond. Hou de loopband met 2 handen vast en stap op het inklapsysteem, dit zorgt ervoor dat de loopband langzaam zakt. Hou 1m afstand totdat de loopband compleet ontvouwen is.



Verplaatsen: Zorg er tijdens het verplaatsen altijd voor dat de stroom eraf is, de stekker uit het stopcontact is en de loopband opgevouwen is. U kunt nu met een hand het uiteinde van de loopband vastpakken en met de andere de handgreep aan dezelfde kant. Til de loopband nu ongeveer 40~50 graden richting je borst en beweeg hem langzaam, zoals links aangegeven.



De loopband starten

Om te beginnen zet de stroom aan. Zorg ervoor dat de loopband in zijn laagste positie staat en controleer of het normaal functioneert. Vervolgens maakt u de veiligheidssleutel vast aan uw kleding en controleer nog een keer of alles stabiel staat.

Begin met beide voeten op de zijrelingen en niet op de band zelf. Als nu op start drukt wordt, zal de loopband met een snelheid van 1.0 KM/U beginnen te bewegen. U kunt nu met de "+" knop harder zetten tot een max van 3.0 KM/U. Loop eerst met één been mee alvorens u er met beide benen op gaat staan.

Vanuit hier kan de training beginnen en de snelheid van de band aangepast worden naar wens tot een maximum van 13 KM/U. Als u klaar bent met de training kunt u op stop drukken, waardoor de loopband op een comfortabele wijze stopt.

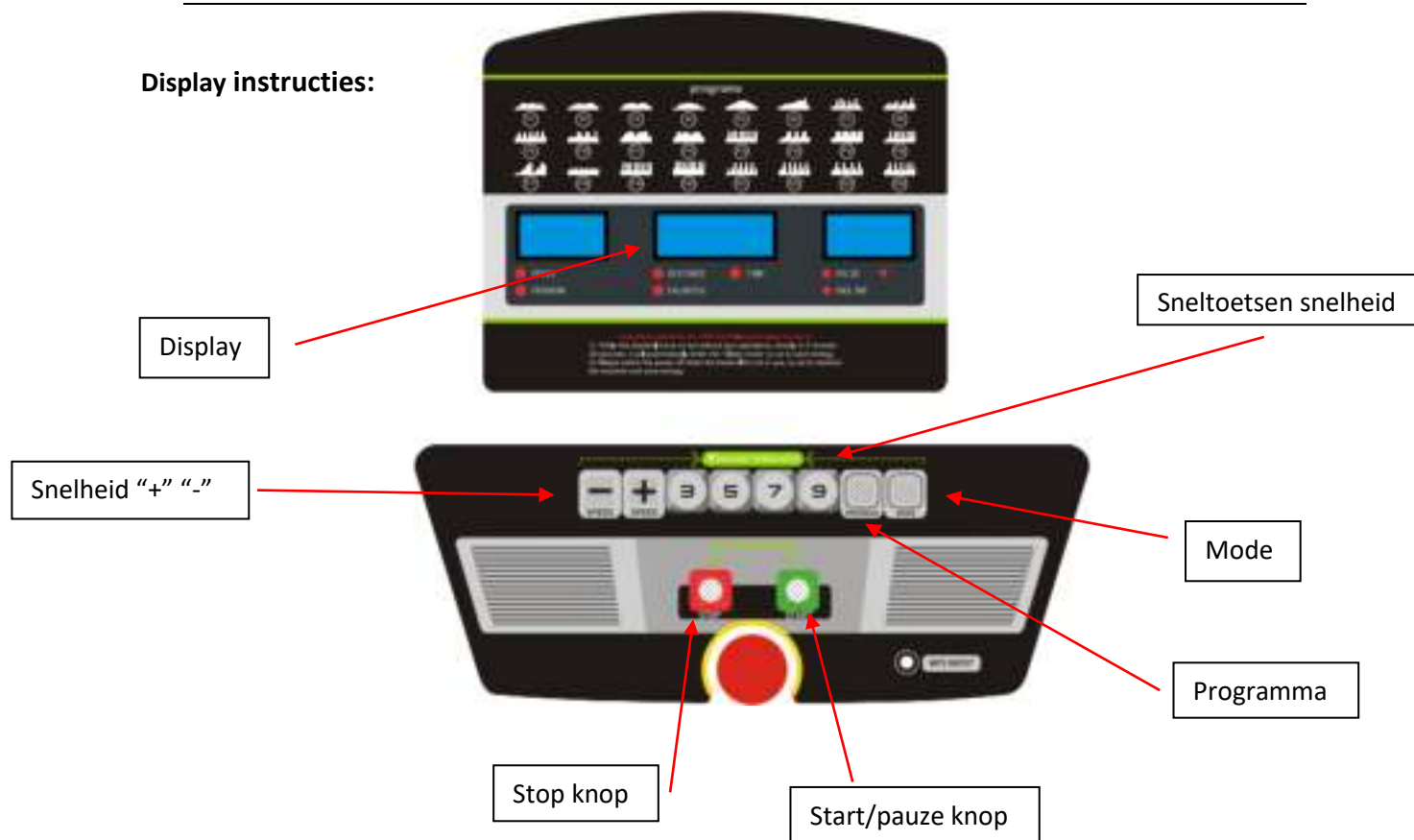
Voordat u begint met de training kunt u met de "choose" knop ook nog bepalen welke modus u tijdens het hardlopen wilt gebruiken. Na het kiezen drukt u op start. Ook tijdens deze training kunt u met de "+" en "-" knop de snelheid naar wens aanpassen.

Tijdens het hardlopen kunt u ook de metalen sensors vastpakken die de hartslag meten. Dit zal als HRC te zien zijn in de display.

JET 2

9. Gebruikershandleiding

Display instructies:



Computerfuncties:

- Trainingsprogramma's: P0: Gebruikers trainingsprogramma, P1-P36 voorgeprogrammeerde programma's, U01-U03, 3 USER FAT.
- Snelheidsbereik: 1.0-13.0 KM/U
- Voorkomt overladen, te hoog voltage en elektromagnetische interferentie.
- Zelf-controlerend systeem met waarschuwingsgeluiden
- 3 zelf-definiërende functies
- ERP-functie

Led digital tube en display functies:

- **"SPEED/ PROGRAM"** scherm: Als de loopband gestopt is zal de **"PROGRAM"** LED-indicator branden en het programmanummer tonen. Als de loopband in gebruik is zal de **"SPEED"** LED-indicator branden en de snelheid tonen.
- **"DIS/ TIME/ CAL/** scherm: **"DISTANCE"** LED-indicator laat de afstand zien. **"TIME"** de tijd en **"CALORIES"** het verbruik in calorieën.
- **"PULSE"** scherm: Als de HRC gebruikt wordt, zal **"PULSE"** branden en de hartslag aangeven.



Functies van de knoppen:

- **“PROG”**: Als de loopband stilstaat selecteert deze knop de programma's. Selecteer hiermee het manueel programma, P1-P36, U1~U3, FAT-programma naar wens.
- **“MODE”**: Deze knop heeft twee functies. Ten eerste wisselt deze knop tussen 4 functies als de loopband in gebruik is. Deze zijn Afstand-Tijd-Calorieën-Scan. Ten tweede kan deze knop gebruikt worden als de loopband stilstaat. U kunt hem dan bij P0 gebruiken om een countdown te selecteren van ofwel afstand-calorieën of normale modus. U kunt ook het project nummer F1 tot en met F5 kiezen voor lichaamsvet testen. (Zie verdere uitleg voor meer informatie.)
- **“START”**: De START/PAUSE zorgt ervoor dat de loopband kan starten als deze nog niet aan staat door op de knop te drukken. Verder kan deze knop ook pauzeren tijdens het hardlopen.
- **“STOP”**: De STOP/RESET/EMERGENCY heeft een paar functies. Ten eerste stopt hij de loopband op een rustige manier als u klaar bent met trainen door er een keer op te drukken. Ten tweede, als de display een ERR bericht geeft kunt u op de stop knop drukken om deze melding te verwijderen. Ten slotte, als u traint en u drukt twee keer op deze knop, dan zal deze sneller stoppen.
- **“+”**: Deze knop kan gebruikt worden tijdens de training om de snelheid te verhogen. Ook kan deze gebruikt worden om de parameter bij het testen op lichaamsvet aan te passen.
- **“-”**: Deze knop kan gebruikt worden tijdens de training om de snelheid te verlagen. Ook kan deze gebruikt worden om de parameter bij het testen op lichaamsvet aan te passen.
- **“QUICK SPEED”**: Met deze knoppen kan tijdens de training direct naar deze snelheid gegaan worden in plaats van dit handmatig te moeten doen met de “+” knop.
- Bij het linkerhandvat zitten ook nog een **“START”** en **“STOP”** knop. Deze werken precies hetzelfde.
- Bij het rechterhandvat zitten ook nog een **“+”** en **“-”** knop. Deze kunnen ook de snelheid aanpassen tijdens de training.

Verdere uitleg van de knoppen:

- Met de **“PROG”** knop kan een programma uitgekozen worden van **P0-P36, U01, U02, U03, FAT**. Als u **P0**, het **User program** kiest en daarna op **“MODE”** drukt kunt u vier trainingsmodulen kiezen. U bepaalt zelf de snelheid. De snelheid staat standaard op 1.0KM/U.
- Trainingsmodule 1: Bij deze module lopen tijd, afstand en verbrande calorieën op.
- Trainingsmodule 2: Bij deze module loopt de tijd af. U kunt een duur kiezen tussen de 5-99 minuten. De standaard is 30:00 minuten.
- Trainingsmodule 3: Bij deze module loopt de afstand af. U begint op een afstand tussen de 1.0-99.0KM en traint totdat de afstand op 0 staat.
- Trainingsmodule 4: Bij deze module tellen de verbrande calorieën af. U kunt kiezen tussen de 20-9990 calorieën. De standaard is 50 calorieën.
- Bij alle andere programma's (P1-P36) kunt u alleen de tijd selecteren.



Lichaamsvet functies:

Als de loopband stil staat drukt u op de "**PROG**" knop totdat FAT geselecteerd kan worden. Nu zit u in de lichaamsvet functie. Met de "**MODE**" knop kunt u hier de functie selecteren en met de "+" en "-" knoppen kunt u de parameters aanpassen.

- **F1:** Geslacht, 1 staat voor man, 2 staat voor vrouw. De standaard staat op 1.
- **F2:** Leeftijd, tussen de 1-99. De standaard staat op 25.
- **F3:** Lengte: tussen de 100-220cm. De standaard staat op 170cm.
- **F4:** Gewicht, tussen de 20-150kg. De standaard staat op 70KG.
- **F5:** BMI. Als al het bovenstaande is ingevuld houdt u de handvaten voor 8 seconden vast en het scherm laat de BMI zien.
BMI: < 18 is ondergewicht, tussen 18-24 is normaal gewicht, tussen 25-29.9 is overgewicht en alles > 30 is obesitas.

Gebruikersprogramma's:

De loopband heeft plaats voor drie gebruikersprofielen: USER01, USER02, USER03. Deze kunnen alle drie op persoonlijke voorkeur aangepast worden. Met de "**MODE**" knop kunnen aanpassingen in het programma gemaakt worden. Deze zullen dan ook opgeslagen worden.

Veiligheidssleutels functies:

De veiligheidssleutel, die functioneert als een noodstop, is gemaakt van een magnetische inductor, klem en nylon draad. Wanneer de veiligheidssleutel eruit is, vertonen de displays "E7" en klinkt er een buzzer. Zodra de veiligheidssleutel terug gestopt wordt, lichten alle schermen op voor 2 seconden en kunt u teruggaan naar manuele start modus.

ERP-transfer functie:

Als de loopband 4 minuten niet gebruikt wordt terwijl die aanstaat, zal deze naar de ERP-slaapstand gaan, om stroom te besparen. Zodra er weer op een willekeurige knop gedrukt wordt zal het systeem weer starten. Als de loopband in de slaapstand staat en de "**MODE**" drie seconden ingedrukt wordt, dan zal het scherm de melding "2222" tonen. Dit betekent dat de slaapstand uitgeschakeld wordt. Als u dit weer doet krijg u de melding "1111". Dit betekent dat de slaapstand weer werkt.



Programmaoverzicht – P1 tot en met P36

Stage program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0



10. Problemen en oplossingen

Probleem Loopband	Mogelijke Oplossing	Onderhoudsmethoden
Loopband werkt niet	a. Geen stroom	Stop stekker in stopcontact
	b. Veiligheidssleutel niet in houder	Stop de veiligheidssleutel terug in de houder
	c. Kortsluiting	Controleer de kabels en controller input signaal
	d. Staat uit	Zet aan
	e. Stop doorgeslagen	Vervang stop
De loopband loopt niet soepel	a. Niet genoeg smeermiddel	Smeer de loopband met siliconenolie
	b. Te strak aangedraaid	Pas de spanning aan.
De loopband slipt.	a. Band is te los	Pas de spanning aan.
	b. Motor is te los	Pas de spanning aan.



Problemen met de computer

Code	Beschrijving	Oplossing
E1	Communicatie afwijking in de controller en computer	Controller is gestopt, Loopband werkt niet meer, Computer geeft de error code aan en de zoemer klonk 3x. Mogelijke reden: Controleer de kabel tussen de controller en computer of alles verbonden is. Als de kabel versleten is vervang deze
E2	Motorkabels niet goed aangesloten	Gestopt met error melding, 9x de zoemer, Na de stop kan de loopband normaal verder, in stand-by en normaal aangaan. Mogelijke reden: Controleer of de motorkabel nog goed is aangesloten. En als de controller stinkt, vervang deze dan.
E3	Geen snelheidssensor signaal: Voltage kan van de controller naar de DC motor, maar krijgt geen feedback over de snelheid	Loopband gestopt met errormelding, zoemer gaat 9x. Na 10 seconden gaat de loopband in stand-by en kan hij weer normaal aan. Mogelijke reden: Kon geen snelheidssignaal vinden gedurende 3 seconden. Controleer of de sensor goed is aangesloten en onbeschadigd. Vervang deze indien nodig.
E5	Overstroom bescherming: De controller meet de stroom van meer dan +6A over 3 seconden	Loopband gestopt met errormelding, zoemer gaat 9x. Na 10 seconden gaat de loopband in stand-by en kan hij weer normaal aan. Mogelijke reden: Het systeem probeert zichzelf te beschermen tegen de overstroom, of de motor kan niet vrij draaien vanwege de overstroom. Dit aanpassen en de loopband opnieuw starten moet helpen. Met een voltmeter kunt u altijd de stroming nog controleren. Controleer verder ook of de motor en controller geen verbrande geur hebben. Als dit het geval is dient u ze te vervangen.
E6	Explosieproef: voltage of motorafwijkingen beschadigen het motorcircuit	Loopband gestopt met errormelding, zoemer gaat 9x. Na 10 seconden gaat de loopband in stand-by en kan hij weer normaal aan. Controleer of het voltage 50% lager is dan de normale voltage met een meter. Controleer daarna of de controller een verbrande geur heeft en indien nodig vervang deze dan ook. Controleer tenslotte of de motorkabel goed verbonden zijn.

11. Warming-up en cooling-down

Opwarmfase en afkoelfase

Elke trainingseenheid moet, om blessures en spierpijn te voorkomen, uit drie fasen bestaan: 1. Opwarmfase: 5 tot 10 minuten oefeningen en stretchen om het lichaam op de komende trainingsprestatie voor te bereiden

2. Trainingsfase: 15 tot 40 minuten intensieve, maar niet te zwaar belastende training

3. Afkoelfase: 5 tot 10 minuten oefeningen en stretchen om de spieren los te maken en spierpijn te voorkomen.



Hoofd draaien: leg uw hoofd naar rechts en houd deze houding even vast. Daarbij voelt u hoe uw linker nekspieren worden gerekt. Leg uw hoofd daarna in de nek, til uw kin op en open uw mond. Leg daarna uw hoofd naar links, en voel hoe uw rechter nekspieren worden gerekt. Leg tot slot uw kin zo ver mogelijk op uw borst, en houd deze positie opnieuw even vast.



Schouders optillen: til uw rechterschouder omhoog, naar uw oor, en houd deze houding even vast. Herhaal de oefening vervolgens met uw linkerschouder.



Zijwaarts strekken: strek uw armen naar boven uit. Probeer nu uw rechterarm zo ver mogelijk opwaarts uit te strekken, waarbij u voelt hoe uw rechterzij wordt gerekt. Houd deze positie even vast. Herhaal de oefening vervolgens met uw linkerarm.



Dijbeen strekken: Ondersteun uzelf door een hand tegen de muur te plaatsen. Til vervolgens met de ander hand de linker of rechtervoet zo dicht mogelijk naar de bil toe. Doe dit tot er een comfortabele spanning voelbaar is en hou dit 30 seconden vast.

JET 2



Strekken van de binnenste spieren van het bovenbeen: ga op de grond zitten en buig uw benen tot een hoek waarin de voetzolen elkaar raken en waarbij uw knieën naar buiten wijzen. Trek uw voeten nu zo ver mogelijk naar uw lichaam toe, en houd daarbij contact met de vloer. Druk uw knieën langzaam naar beneden. Houd deze houding 15 seconden lang vast.



Tenen aanraken: buig met gestrekte knieën langzaam voorover en laat uw schouders en uw rug los, terwijl u probeert uw tenen aan te raken. Reik zover naar beneden als u kunt en houd de houding 15 seconden vast.



Strekken van de achterste spieren van de bovenbenen: ga op de grond zitten en strek uw rechterbeen. Houd uw linkerbeen in een zodanige hoek dat de voetzool de binnenkant van uw rechterbovenbeen raakt. Buig nu zo ver mogelijk naar voren en probeer de tenen van uw rechtervoet aan te raken. Houd deze houding 15 seconden lang vast. Herhaal de oefening vervolgens met uw linkerbeen.



Rekken van de kuitspieren en de achillespees. Leun met uw handpalmen tegen een muur en plaats uw rechtervoet met gestrekte knie zo ver mogelijk naar achteren. Uw linkerbeen is gebogen, de linker knie bevindt zich ongeveer onder uw bekken. Beweeg nu uw heupen in de richting van de muur, zodat u voelt hoe uw rechter kuitspier wordt gerekt. Til daarbij de hiel niet op. Houd deze houding 15 seconden lang vast. Herhaal de oefening vervolgens met uw linkerbeen.

12. Onderhoud

Goed onderhoud van de loopband is erg belangrijk om te garanderen dat de staat van de loopband operationeel en foutloos blijft. Incorrect onderhoud kan leiden tot schade aan de loopband en de levensduur verkorten. Alle onderdelen moeten regelmatig gecontroleerd en aangedraaid worden. Versleten onderdelen dienen onmiddellijk vervangen te worden.

Band aanpassen

Het kan nodig zijn om de band zelf aan te passen na de eerste paar weken van gebruik. De banden worden in de fabriek allemaal goed afgesteld, maar na de inloop periode kan het uitrekken, dit is echter volkomen normaal.

De bandspanning aanpassen

Als het voelt alsof de band slipt of 'twijfelt' wanneer u met de voet landt tijdens het hardlopen, kan het zijn dat de spanning op de band verhoogd moet worden. Dit doet u op de volgende manier:

- Plaats de 8mm sleutel op de linker spanningsmoer. Draai deze ¼ slag aan.
- Doe hetzelfde aan de rechterzijde. Het aantal slagen dient bij beide moeren altijd gelijk te zijn.
- Herhaal stap 1 en 2 tot het slippend gevoel verwijderd is.
- Pas erop dat de band niet te strak aangedraaid wordt. Dit kan schade veroorzaken aan de rollagers. Dit zal ook te horen zijn aan het geluid dat ze dan gaan maken.

Om de spanning te verlagen doet u precies hetzelfde als hierboven beschreven, echter draai de moeren dan de andere kant uit.

De band centreren

Het kan dat u tijdens het hardlopen met een voet harder afzet dan met de andere. Het verschil in deze afwijking hangt volkomen af van de kracht waarmee afgezet wordt. Deze afwijking kan de loopband de-centreren. Dit is vrij normaal, en de band zal zichzelf centreren als er niemand op staat. Als deze echter consistent niet gecentreerd blijft zal het manueel aangepast moeten worden. Dit doet u door de loopband te starten zonder dat er iemand op staat. Druk op de FAST-toets en wacht tot de loopband een snelheid van 6KM/U haalt.

- Kijk of de loopband naar rechts of links uitwijkt. Als dit naar links is draait u de linker aanpassingsmoer ¼ slag klokwijs en de rechter ¼ slag anti-klokwijs. Wijkt de band naar rechts uit, doe dan het omgekeerde.
- Als de band gecentreerd is zet u hem op de maximumsnelheid om te controleren of het soepel loopt. Herhaal bovenstaande stappen indien nodig.
- Mocht dit niet helpen moet waarschijnlijk de spanning aangepast worden.





Smeren

De loopband is in de fabriek al gesmeerd. Het is echter aanbevolen om dit regelmatig te controleren om optimaal gebruik te garanderen. Normaal gesproken is het niet nodig om zelf te smeren tijdens het eerste jaar of eerste 100 uur van gebruik.

Na de loopband drie maanden gebruikt te hebben, dient u de zijkanten van de band op te tillen en het oppervlak van de band zo ver als gaat te voelen. Als u sporen van siliconenspray kunt vinden hoeft u niks te doen. Als het oppervlak echt droog aanvoelt dient u de volgende instructies te volgen. Gebruik alleen olie-vrije siliconenspray.

Hoe te smeren:

- Snij het puntje van de witte fles zodat de siliconenolie eruit kan worden gehaald.
- Til de loopmat op en spuit een beetje siliconenolie onder de mat op de loopplank.
- Druk zacht op de plaats waar u de siliconenolie heeft aangebracht.
- Laat de loopband gedurende 2 á 3 minuten lopen op een snelheid van 1km/h.

Het schoonmaken van de loopband

- Schakel de stroomknop uit en haal de stekker uit het stopcontact.
- Maak de loopband na gebruik vrij van transpiratiedruppels. Doe dit met een vochtig doekje.
- Poets het stof regelmatig van het loopoppervlak. Maak ook de andere delen van de loopband geregeld schoon met een vochtig doekje.
- Maak geen gebruik van corrosieve of vloeibare middelen om uw loopband schoon te maken. Dit voorkomt schade aan de elektronische delen.
- Haal de motorkap geregeld van de loopband af om het stof onder de motorkap weg te zuigen (het stof onder de motorkap kan kortsluiting veroorzaken).

Overige punten:

- Het apparaat voldoet aan de huidige veiligheidsstandaarden. Het is alleen geschikt voor thuis gebruik. Al het ander gebruik is niet toegestaan en potentieel zelfs gevaarlijk. De leverancier is niet verantwoordelijk voor schade door onjuist gebruik.
- Neem contact op met de huisarts voordat u begint met sporten om te kijken of uw fysieke toestand geschikt is voor dit apparaat. De diagnose van een dokter moet de basis zijn voor een trainingsprogramma. Onjuist of te veel trainen kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- Lees de Warming-up sectie aandachtig. Als u tijdens het trainen pijn, kortademigheid, onwel of andere fysieke klachten hebt, stop dan onmiddellijk en neem contact op met een dokter.
- Dit apparaat is niet geschikt voor professioneel of medisch gebruik. Ook is het niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- De hartslagsensor is geen medisch apparaat. Het is alleen bedoeld voor informatievoorziening en geeft een gemiddelde hartslag. Het geeft geen medisch advies en ook geen 100% nauwkeurige meting. Dit mede door omgevingsfactoren en verscheidene menselijke conditie factoren.



13. Garantie

Algemene voorwaarden

De garantie is alleen geldig in samenspraak met de condities hieronder uitgelegd.

Garantie is alleen geldig als aan deze drie condities voldaan is.

- De loopband is in bezit van de originele koper en een aankoopbewijs is aanwezig.
- Er is geen sprake van ongelukken, misbruik, verkeerd gebruik, slecht onderhoud of ongeautoriseerde aanpassingen van en aan de loopband.
- Claims worden gemaakt in de 12 maanden fabrieksgarantie periode.

Uitzonderingen en limitatie

Deze garantie is alleen geldig voor thuisgebruik. Onder geen omstandigheden is deze loopband van garantie voorzien tijdens semi-commercieel of commercieel gebruik.

Wij garanderen dat dit product vrij is van defecten in materiaal en vakmanschap.

Deze garantie is gelimiteerd tot vervanging van een defecte motor, elektronisch component of kapot onderdeel. Werkuren voor reparatie of vervanging is niet gedekt.

Deze garantie dekt geen normaal slijtage, onjuiste montage, of onderhoud of installatie van onderdelen of accessoires die niet origineel bedoeld of compatible zijn met de verkochte loopband.

De garantie geldt verder niet voor schade of falen van het apparaat door ongelukken, misbruik, corrosie of nalatigheid.

De fabrikant is niet verantwoordelijk voor incidentele schade of gevolgschade.

Garantie registratie

De garantie registratie moet in zijn geheel ingevuld worden. Stuur of fax deze informatie samen met een bewijs van aankoop naar de leverancier. De dealer heeft deze gegevens nodig voordat een garantie claim verwerkt kan worden.

Garantie registratie – Bewaar een kopie voor u eigen gegevens

Model #:

Serie #:

Aankoopdatum:

Eigen naam:

Leverancier:

Adres:

Leveranciersadres: