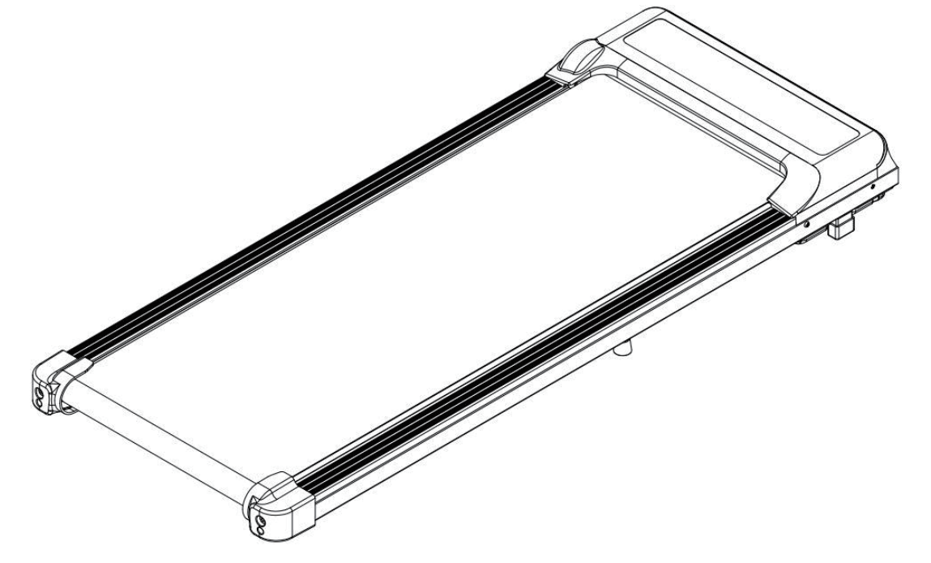
Handleiding voor de AJ-Sports Walking Pad

Product model: AJ-370A



Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de loopband installeert.

Indien de specificaties in deze handleiding niet overeenkomen met het product, geldt het daadwerkelijke product als leidend.

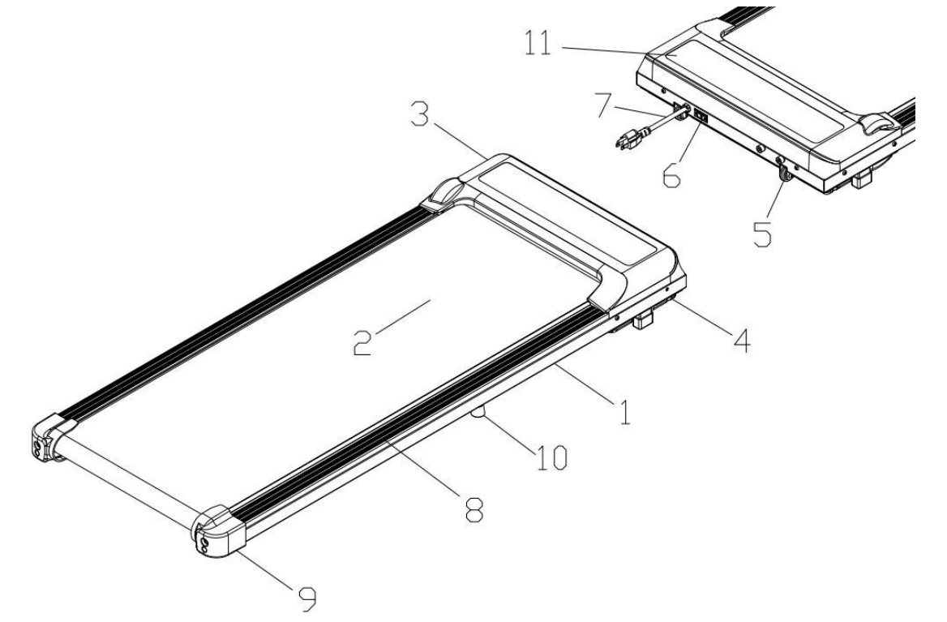
In het kader van duurzaam ontwikkelen kan het product indien nodig worden geüpdatet, zonder dat

Inhoudsopgave

- **Productintroductie 1-2**
- **Veiligheidsinstructies en installatiehandleiding 3-5**
- **Oefentips en richtlijnen 6-7**
- **Beschrijving van functies en gebruik 8-11**
- **Onderhoud en verzorging van het product 11-12**
- **Servicegarantie 13**

Product Profiel

1. Treadmill



Nummer	Onderdeel		Nummer	Onderdeel
1	frame		7	Voedingskabel
2	Loopband		8	edgings
3	Motorkap		9	Back foot
4	Onderzijde Motorkap		10	Medium foot pads
5	Transportwieltje		11	Gezichtsstickers
6	Hoofdschakelaar			

Main technical parameters

Nummer	Parameter Naam	description	Nummer	Parameter Naam	Beschrijving
1	Nominale Spanning	220V/110V AC	6	Afmeting Loopvlak	1215*488mm
2	Nominale Frequentie	50/60Hz	7	Tijdweergave	00:00-99:59 minutes
3	Vermogen Motor	480W	8	Afstandsbereik	0-99 km
4	Snelheidsbereik	1.0-8.0KM/H	9	Calorie bereik	0-999 cards
5	Loopband oppervlak	1040*380mm			

Inhoud Verpakking

Nummer	Naam	unit	Hoeveelheid	Nummer	Naam	unit	Hoeveelheid
1	Walking Pad	PCS	1	4	remote controller	PCS	1
2	Inbussleutel maat 6	PCS	1	5	Unstructies	PCS	1
3	Smeermiddel voor loopvlak	PCS	1				

2. Veiligheidsinstructies en Waarschuwingen

- **Lees dit zorgvuldig door voordat u het apparaat gebruikt:**

Om uw veiligheid te waarborgen en ongelukken te voorkomen, is het belangrijk dat u de instructies grondig doorleest voor gebruik en let op de volgende aandachtspunten:

- **Algemeen veiligheidsadvies:**
  - Dit product is ontworpen met aandacht voor veiligheid, maar lees onderstaande instructies goed door en volg deze op. Wij zijn niet aansprakelijk voor schade veroorzaakt door afwijkend gebruik.
  - Plaats de loopband **uitsluitend binnenshuis**, op een droge plek. Voorkom dat er water op het apparaat komt. Houd de loopband vrij van voorwerpen.
  - Zorg voor **1 meter vrije ruimte aan de zijkanten en voorkant**, en minimaal **2x1 meter ruimte aan de achterkant** voor een veilige noodstop.
  - **Draag altijd geschikte sportkleding en sportschoenen.** Oefen niet op blote voeten en stretch het hele lichaam vóór gebruik.
  - De **stroomkabel moet goed geaard zijn** en aangesloten zijn op een **eigen stroomgroep**.
  - **Houd kinderen uit de buurt** van de loopband tijdens gebruik.
  - Voorkom langdurig of overbelast gebruik om slijtage en schade aan motor en onderdelen te beperken. Regelmatig onderhoud is noodzakelijk.
  - **Beperk stofvorming** in de ruimte en houd een normale luchtvochtigheid aan om statische elektriciteit te vermijden.
  - **Schakel de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact na gebruik.**
  - **Zorg voor voldoende ventilatie** in de kamer tijdens gebruik.
  - Als u tijdens het sporten ongemakken ervaart: **stop direct** en raadpleeg een arts.
  - Houd **siliconenolie** buiten bereik van kinderen.
- **Waarschuwingen om ongelukken te voorkomen:**
  - Controleer of uw kleding niet te los zit of gevaar oplevert voor verstrikking.
  - **Vermijd losse kleding of accessoires** die in bewegende delen verstrikt kunnen raken.
  - Leg **geen kabels in de buurt van hete of bewegende delen**.
  - **Gebruik de loopband nooit buiten.**
  - **Koppel de stroom af voordat u het apparaat verplaatst.**
  - **Niet-professionals mogen het apparaat niet openen.**
  - De loopband is bedoeld voor gebruik op een **maximaal 20A groep**.
  - **Maximaal één persoon** tegelijk gebruiken, tot een gewicht van **120 kg**.
  - Gebruik het apparaat niet langdurig achter elkaar: **pauzes zijn verplicht om oververhitting te voorkomen**.
- **Bijzondere veiligheidsinstructies:**
  - Plaats de loopband nabij een goed bereikbaar stopcontact.
  - Sluit de **stekker stevig en rechtstreeks aan**.

- Gebruik alleen een **geschikt geaard stopcontact**. Past de stekker niet, laat een elektricien een passend stopcontact installeren.
- Gebruik **nooit beschadigde stekkers of kabels**.
- Trek altijd de stekker uit het stopcontact vóór onderhoud of reiniging.
- **Bij medische aandoeningen:** gebruik alleen na overleg met een arts.

Raadpleeg eerst een arts bij:

- Rug-, nek- of gewrichtsklachten
- Reuma, jicht of osteoporose
- Hart- en vaatziekten
- Ademhalingsproblemen
- Gebruik van pacemakers
- Kanker, trombose of huidinfecties
- Diabetische gevoelsstoornissen
- Koorts, wonden of zwangerschap
- Revalidatie, ernstige vermoeidheid of twijfelachtige gezondheid

- **Belangrijke gebruikswaarschuwingen:**
  - Stop bij pijn, duizeligheid of hartkloppingen.
  - Bouw uw training rustig op en houd rekening met uw conditie.
  - Laat het apparaat **niet gebruiken door kinderen** of mensen met een verstandelijke beperking zonder toezicht.
  - Zorg dat **er niemand (of een huisdier) bij het apparaat in de buurt is** tijdens gebruik of transport.
  - Niet geschikt voor professioneel, medisch of intensief commercieel gebruik.
- **Verboden handelingen:**
  - Gebruik niet bij zichtbare schade aan de behuizing of lasnaden.
  - Spring nooit op of van de loopband tijdens gebruik.
  - Gebruik niet in vochtige ruimtes zoals badkamers.
  - Vermijd direct zonlicht, hittebronnen en verwarmingsmatten.
  - Gebruik geen beschadigde stekkers of kabels. **Buig of draai de kabel niet geforceerd.**
  - Laat anderen niet dichtbij komen tijdens gebruik.
  - Gebruik niet onder invloed van alcohol, met volle maag of in vermoeide toestand.
  - Houd harde voorwerpen uit broekzakken.
  - Reinig de stekker bij vuil of vocht – gebruik nooit natte handen.
  - Trek de stekker uit bij langdurige stilstand om kortsluiting of brand te voorkomen.
- **Aarding:**
  - De loopband **moet geaard zijn**. Dit voorkomt gevaar bij elektrische storingen.
  - Gebruik alleen geaarde stopcontacten. Bij twijfel: laat een erkend elektricien dit controleren.

- Gebruik geen verloopstekkers. Bij schade aan het snoer: laat deze vervangen door een erkende monteur.

- **Algemene gebruiksinstructies:**
  - Controleer vóór elk gebruik of alle schroeven en moeren goed vastzitten.
  - Draag strakke sportkleding tijdens gebruik.
  - Plaats het apparaat op een vlakke, schone ondergrond.
  - Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.
  - Gebruik enkel originele onderdelen. Wijzig niets zelf.
- **Montage-instructies (samengevat):**

1. Lees eerst de instructies.
2. Leg alle onderdelen uit en controleer de inhoud.
3. Volg de handleiding stap voor stap.
4. Gebruik gereedschap veilig en zonder forceren.
5. Let op: plastic en schuim kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
6. Monteer zoals getoond in de figuren.

A. Haal de loopband uit de verpakking en leg deze plat op de grond.

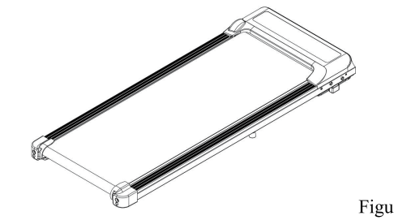


Figure 1

7. Sluit aan op stroom, zet de loopband aan en begin met trainen.

- **Gezondheidsadvies vóór gebruik:**
  - Raadpleeg een arts vóór intensieve of herhaalde training.
  - Bouw training geleidelijk op, zeker als u lange tijd niet gesport hebt.
  - Zorg altijd voor toezicht als het apparaat in de buurt van kinderen of huisdieren staat.
- **Waarschuwing:**

Installeer het apparaat met zorg om schade of letsel te voorkomen.

3. Sportadvies en Trainingsbeleid

1. Warming-up en Cooling-down

Een effectief trainingsprogramma bestaat uit drie onderdelen:

2. Warming-up
3. Aerobe training
4. Cooling-down (ontspannende oefeningen)

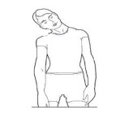
De **warming-up** is essentieel en moet **altijd vóór elke trainingssessie** worden uitgevoerd. Deze fase helpt het lichaam op temperatuur te komen, spieren te activeren en het lichaam voor te bereiden op inspanning.

Een lichte herhaling van deze oefeningen **na afloop van de training** bevordert het herstel en helpt spierpijn verminderen.

5. Aanbevolen Oefeningen (volgorde volgens illustraties):

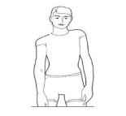
1. Hoofdrotaties

- Trek uw hoofd rustig naar de rechter schouder, zodat de linkerkant van de nek wordt gestrekt.
- Draai langzaam met de klok mee.
- Herhaal vervolgens naar de linkerzijde en draai tegen de klok in.
- Herhaal meerdere keren rustig.



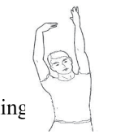
2. Schouderrollen

- Til uw linker schouder op en draai deze 5 keer in cirkels naar achteren.
- Herhaal dit met de rechter schouder.
- Wissel af en blijf rustig ademhalen.

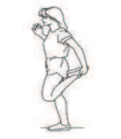


3. Armstrekking (bovenlichaam)

- Strek beide armen boven het hoofd.
- Pak met uw linkerhand de rechterpols vast en trek zachtjes omhoog tot u spanning
- Houd deze positie 5 seconden vast.
- Wissel van zijde en herhaal.



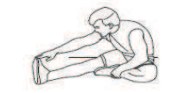
4. Quadriceps Stretch (bovenbeen voorkant)



- Steun met uw rechterhand tegen een muur voor balans.
- Pak uw linker enkel met de linkerhand en trek de hiel naar uw bil.
- Houd deze positie 15 seconden aan.
- Wissel van been en herhaal.

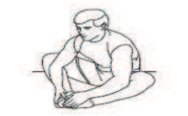
5. Binnenkant dijen strekken

- Ga zitten, breng de voetzolen tegen elkaar en houd de voeten met beide handen vast.
- Trek de voeten zo dicht mogelijk naar uw lichaam toe.
- Druk de knieën langzaam richting de vloer.
- Houd deze positie 15 seconden vast.



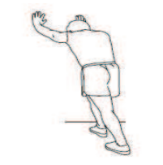
6. Kuitspierstretch

- Ga zitten met het rechterbeen gestrekt en het linkerbeen gebogen, zodat de linkervoet tegen de binnenkant van het rechterbeen rust.
- Buig langzaam voorover met beide handen richting de rechtervoet tot u spanning voelt.
- Houd 15 seconden vast en herhaal met het andere been.



7. Benen afwisselend strekken

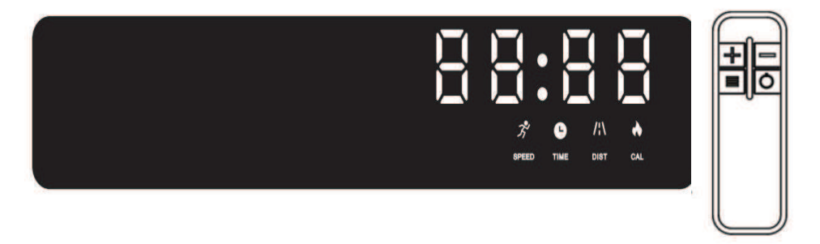
- Steun met beide handen tegen een muur.
- Plaats het lichaam onder een hoek van 45 graden.
- Stap met de benen afwisselend naar achteren terwijl u de hielen op de grond houdt.
- Houd dit ritme een paar keer vast om de hamstrings en kuiten los te maken.



Deze oefeningen zijn ontworpen om blessures te voorkomen en uw training zo veilig en effectief mogelijk te starten en te beëindigen. Neem altijd de tijd om goed op te warmen en af te koelen.

Als u meer gedetailleerde illustraties of videomateriaal wenst bij deze oefeningen, laat het dan gerust weten!

4. Functiebeschrijving van het Product



- **1. Overzicht**

Gebruikte termen in deze handleiding:

- **Treadmillparameters:** "Snelheid"
- **Trainingsparameters:** "Afstand", "Calorieën", "Tijd"
- **Trainingsmodi:** Handmatig, Aftelmodus

Handmatige trainingsmodus: Een modus zonder vooraf ingestelde trainingsdoelen.

Aftelmodus: Een modus met vooraf ingestelde doelen zoals tijd, afstand of calorieën.

- **2. Parameterdefinities (afhankelijk van de trainingsmodus):**
  - Minimale snelheid: 1,0 km/u
  - Maximale snelheid: 8,0 km/u
  - Max. tijd in aftelmodus: 60 minuten
  - Min. tijd in tijd-aftelmodus: 5 minuten
  - Max. afstand in afstand-aftelmodus: 99 km
  - Min. afstand in afstand-aftelmodus: 0,8 km
  - Max. calorieverbruik in calorie-aftelmodus: 990 calorieën
  - Min. calorieverbruik in calorie-aftelmodus: 20 calorieën
- **3. Functiebeschrijving van de afstandsbediening**
  - **Speed + / Speed -**: Verhoogt of verlaagt de snelheid
  - **Mode**: Wisselt van modus of pauzeert
  - **Start/Stop**: Start of stopt de loopband

- **4. Bedieningsinstructies afstandsbediening**

Start/Stop-toets

Functie: Start of stopt de motor **Bediening:**

1. In handmatige modus: druk om de motor te starten
2. In aftelinstellingen: druk om de ingestelde training te starten
3. Tijdens training: druk om te stoppen

Mode-toets

Functie: Selecteer of pauzeer een aftelmodus **Bediening:**

1. Druk in handmatige modus om naar een aftelinstelling te gaan
2. Selecteer tijd, afstand of calorie-aftelmodus; pas aan via Speed +/-
3. Tijdens training: druk op Mode om te pauzeren (gegevens blijven bewaard)

Speed +/-

Functie: Past snelheid of parameters aan **Bediening:**

1. Tijdens gebruik: kort drukken = 0,1 km/u; lang drukken = 0,5 km/u
2. Tijdens instellen: gebruik om doelwaarden aan te passen

- **5. Beschrijving trainingsmodi**

A. Handmatige modus

Activeren: Bij opstarten zonder instellingen komt u direct in handmatige modus. Druk op Start om te beginnen. **Startwaarden:**

- Snelheid: 1,0 km/u
- Tijd, afstand en calorieën beginnen bij nul
- Looptijd boven 100 minuten stopt de loopband automatisch

B. Aftelmodi

1. Tijd-aftelmodus

- Druk in handmatige modus op Mode
- Startwaarde: 10 minuten (instelbaar van 5 t/m 60 minuten)
- Druk op Start om te beginnen

2. Afstand-aftelmodus

- Druk op Mode, selecteer afstandsaftelling
- Startwaarde: 1,0 km (instelbaar van 0,8 tot 99 km)
- Druk op Start om te beginnen

3. Calorie-aftelmodus

- Druk op Mode, selecteer calorie-aftelling
- Startwaarde: 50 calorieën (instelbaar van 20 tot 990 calorieën)
- Druk op Start om te beginnen

- **6. Slaapstand**

Als de loopband langer dan 10 minuten niet wordt gebruikt, schakelt het scherm automatisch uit (slaapstand). Druk op een willekeurige toets om te activeren. Het scherm toont kort alle gegevens en keert dan terug naar de beginstand.

Foutmeldingen DC-systeem loopband

E02: Open circuit hoofdmotor

- Controleer of motorkabel goed is aangesloten
- Vervang motor indien defect
- Vervang controller bij interne storing

E03: Overstroom beveiliging

- Controleer of belasting niet te hoog is
- Controleer op blokkering of weerstand in motorconstructie
- Vervang controller indien nodig

E05: Overspanningsbeveiliging

- Voeg spanningsregelaar toe bij schommelingen in netspanning
- Controleer wieldiameterinstelling
- Vervang controller indien defect

E06: Communicatiefout meter en controller

- Controleer en versterk verbinding tussen boven- en onderunit
- Vervang verbindingskabel of meter indien defect

E0C: Beveiliging stroompiek/diodebreuk

- Vervang controller bij schade aan diode of componenten

Voor onderhoud, montage en gebruiksadvies: zie de overige hoofdstukken in deze handleiding of neem contact op met de leverancier.

5. Onderhoud en Verzorging van het Product

- **Belangrijk:**

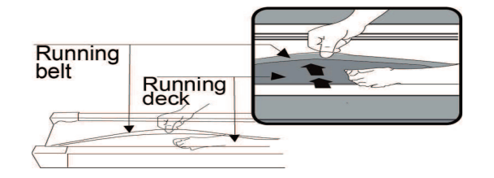
Trek altijd de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat schoonmaakt of onderhoud uitvoert.

- **Reiniging**

Een grondige en regelmatige schoonmaak verlengt de levensduur van uw elektrische loopband:

- Verwijder stof regelmatig om onderdelen schoon te houden.
- Reinig vooral de zichtbare delen van de loopband, om ophoping van vuil onder de band te voorkomen.
- Houd uw loopschoenen schoon om te voorkomen dat zand of steentjes het looppoppervlak en de band beschadigen.
- Gebruik een vochtige doek met milde zeep om de band voorzichtig schoon te maken. Laat geen vocht in de elektrische onderdelen of onder de band komen.
- **Smering van de loopband**

De loopband en het loopvlak zijn bij levering voorgelubriceerd. Wrijving tussen deze twee onderdelen heeft grote invloed op de prestaties en levensduur van het apparaat. Regelmatig smeren is essentieel.



Aanbevolen onderhoudsfrequentie:

- **Lichte gebruikers** (minder dan 3 uur per week): 1 keer per maand
- **Intensieve gebruikers** (meer dan 7 uur per week): 1 keer per twee weken

Extra tips:

1. Laat de machine na elk uur gebruik 10 minuten rusten voordat u opnieuw begint.
2. Is de loopband te los? Dan kan deze gaan slippen. Is hij te strak gespannen? Dan kan dit de motorprestaties verminderen en de band sneller doen slijten.

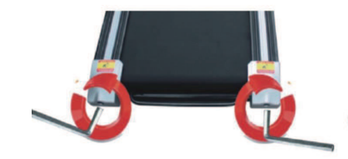
- **Afstellen van de loopband**

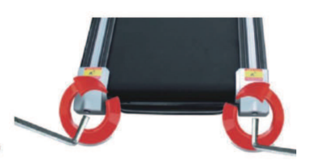
Voor optimale prestaties moet de loopband goed gecentreerd zijn en correct gespannen:

Centreren van de band:

- Zet het apparaat op een vlakke ondergrond.
- Laat het lopen op een snelheid van ca. 2–3 km/u.
- Als de band naar rechts afwijkt: draai de **rechter stelschroef met de klok mee** en de **linker tegen de klok in** (elk 1/2 slag). Zie figuur A.
- Als de band naar links afwijkt: draai de **linker stelschroef met de klok mee** en de **rechter tegen de klok in** (elk 1/2 slag). Zie figuur B.

Figuur A: Correctie als de band naar rechts trekt
Figuur B: Correctie als de band naar links trekt





- **Aanbrengen van siliconenolie:**

Stap 1: Til de loopband iets omhoog. **Stap 2:** Open het flesje siliconenolie en breng voorzichtig een beetje olie aan op de bovenzijde van het loopvlak, onder de band.

6. Service & Garantie

Onze producten vallen onder garantie van **één jaar bij normaal gebruik**. Tijdens deze periode worden onderdelen kosteloos vervangen, mits er geen sprake is van verkeerd gebruik of schade door de gebruiker.

Na de garantieperiode kunnen reserveonderdelen tegen een gereduceerde prijs worden besteld.

Belangrijke voorwaarden:

- Elke loopband wordt geleverd met een garantiekaart, in te vullen door de dealer.
- Vervanging van onderdelen buiten de garantieperiode gebeurt tegen betaling.
- Defecten door onjuiste installatie of verkeerd gebruik vallen niet onder garantie.
- Reparaties uitgevoerd door niet-geautoriseerde personen maken de garantie ongeldig.
- Voor een reparatieclaim moet de originele garantiekaart getoond worden.

Dit product is uitsluitend bedoeld voor **thuisgebruik**.

Voor reparaties of service, neem contact op met uw lokale dealer of onze klantenservice.

MOTORIZED TREADMILL

MODEL:	AJ-370A	MAX WEIGHT:	110KG	
SPEED:	1-6KM/H	RATED POWER:	0.75HP	CE
RATED VOLTAGE:	220V	RATEDHZ:	50/60HZ	

PLEASE REFER TO THE SPECIFICATION

AJ-370A说明书-荷兰语