

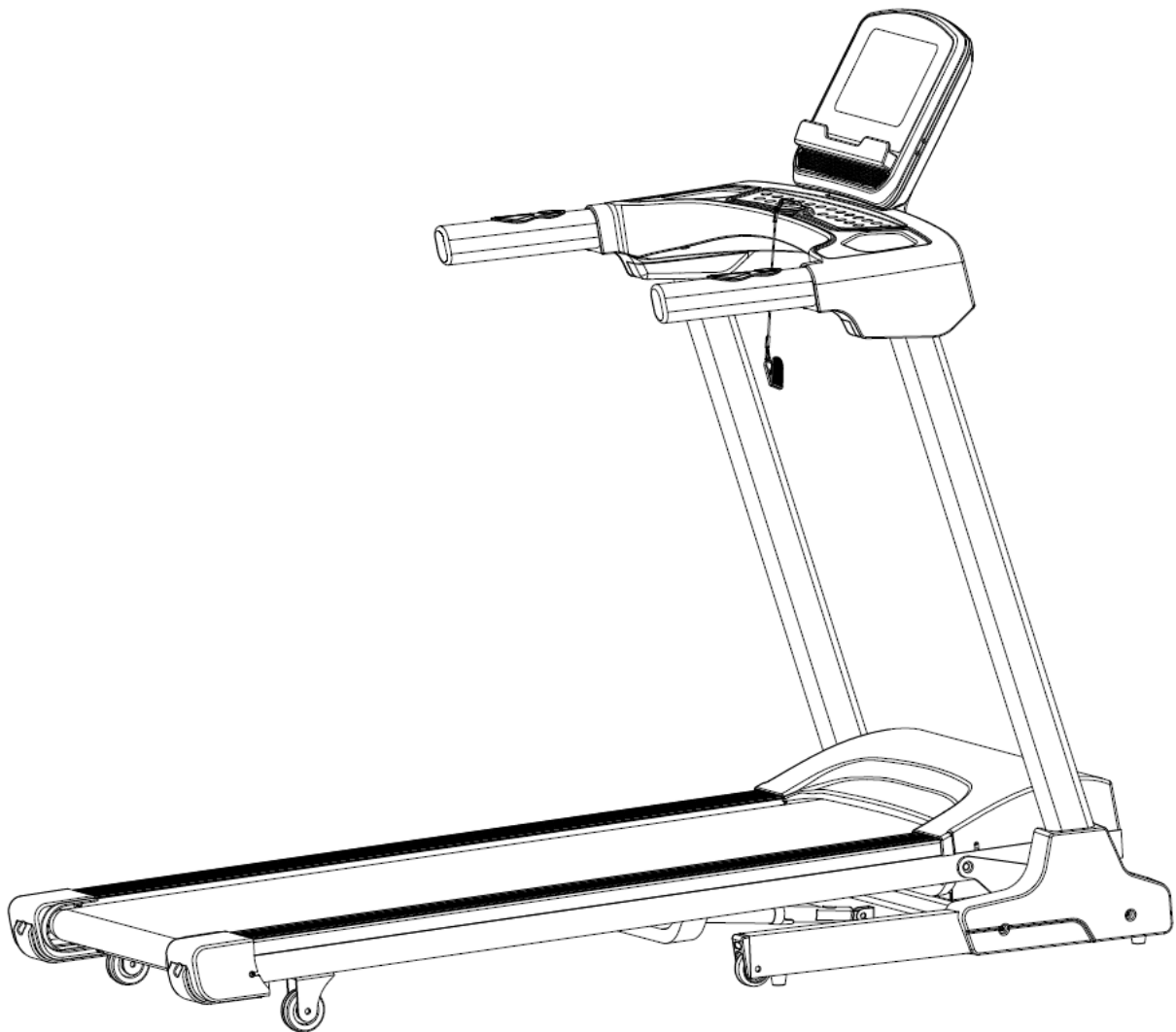


D.C. ATHLETICS®

PROFESSIONAL TREADMILL - BECAUSE YOUR LIFE DESERVES OUR FITNESS

Performance 1.0 loopband

GEBRUIKERSHANDLEIDING



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 hen 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. Plug niets in de delen van het toestel in om het niet te beschadigen.

11- 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 raken door stroomstoten.

12- 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: 100 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 ben begint te lopen. Sta altijd met je voeten op de voetrails op de zijkant van het onderstel totdat de ben 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 henen op de hengrepen 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 hengrepen 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 beklemdheid gevoel in de borst hebt of een onregelmatige hartslag of als je kortademig bent, je slap of ongemakkelijk voelt tijdens het trainen, STOP ONMIDDELLIJK 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.

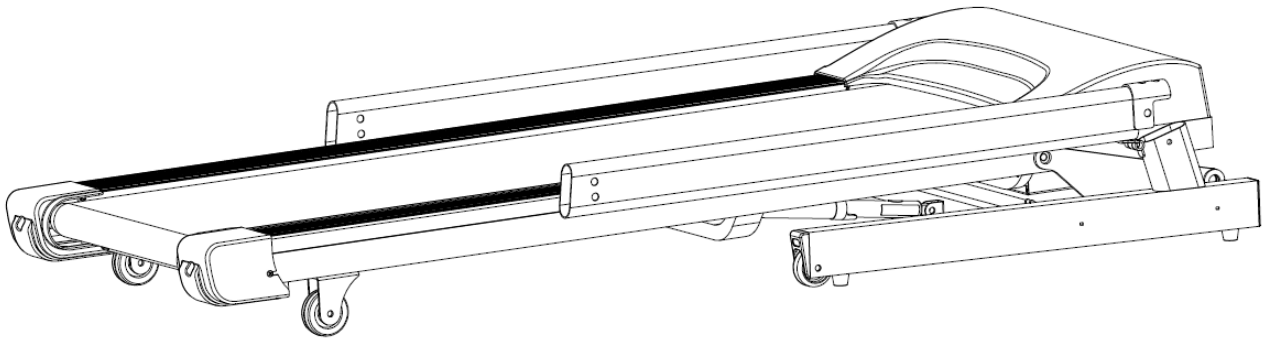
18. Plaats je voeten op de zijsteunen alvorens de loopband te gebruiken en bevestig steeds de clip met de veiligheidskoord aan je kledij. Hou de hengrepen vast tot de loopband vlot beweegt (test de loopsnelheid met een voet alvorens te beginnen lopen). Zet de snelheid zo laag mogelijk om je evenwicht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

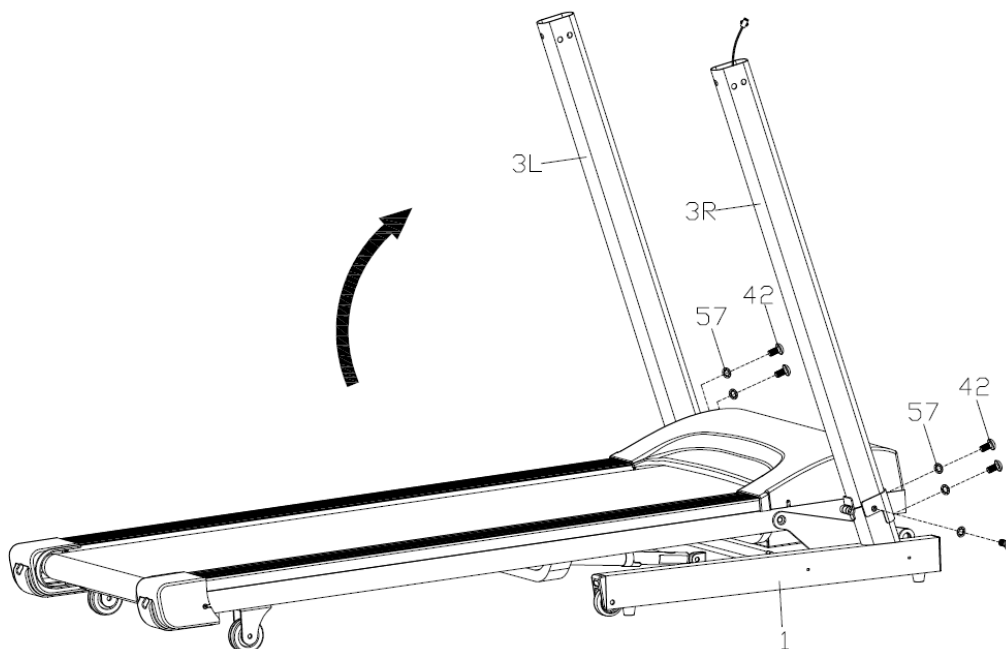
STAP 1:

Open de verpakking, haal alle onderdelen eruit en plaats het onderstel op een vlakke ondergrond. (NOTA: Snij de verpakkingstrips voorlopig nog niet door.)



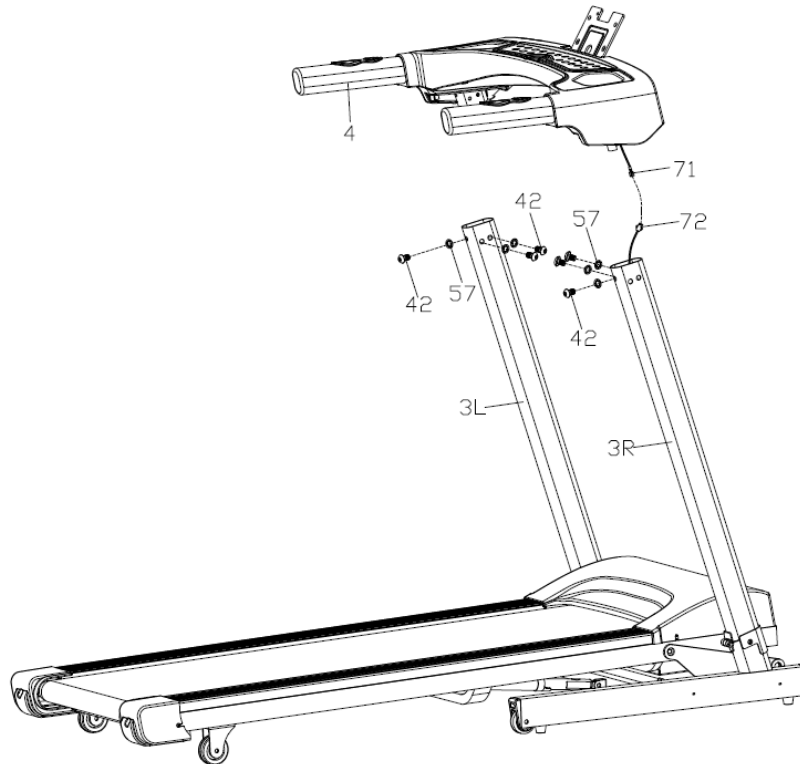
STAP 2:

1. Snij de strips door wanneer het onderstel goed geplaatst is (Verplaats het toestel nu niet meer).
2. Til de linkse en rechtse verticale zijbalken (3 L/R) op in de richting van de pijl zoals hier getoond.
3. Bevestig de verticale zijbalken (3 L/R) op het bodemframe (1) met de zeskantenschroeven (42) en getande binnendichtingsring (57) NOTA: Draai de zeskantenschroeven (42) voorlopig nog niet vast.



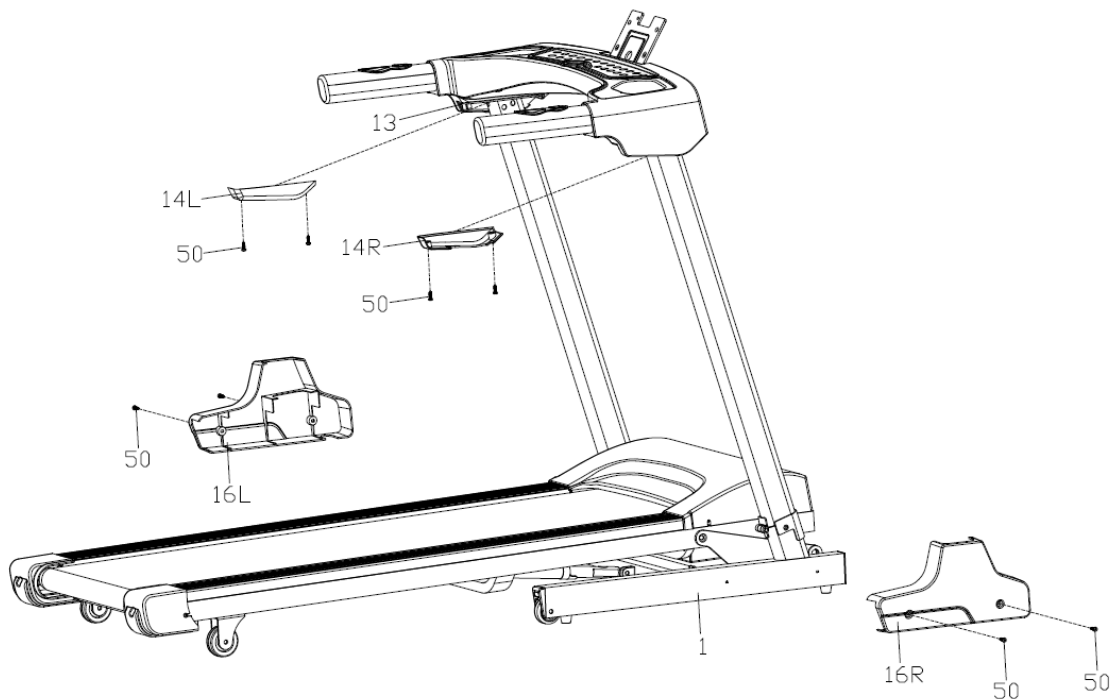
STAP 3:

1. Verbind de bovenste computer verlengdraad (71) met de computer verlengdraad (72).
2. Bevestig de console (4) op de verticale zijbalken (3 L/R) met de zes-kantschroeven (42) en getande binnendichtingsring (57).
3. NOTA: Draai alle schroeven vast die nog niet vastgedraaid waren in vorige stappen.



STAP 4:

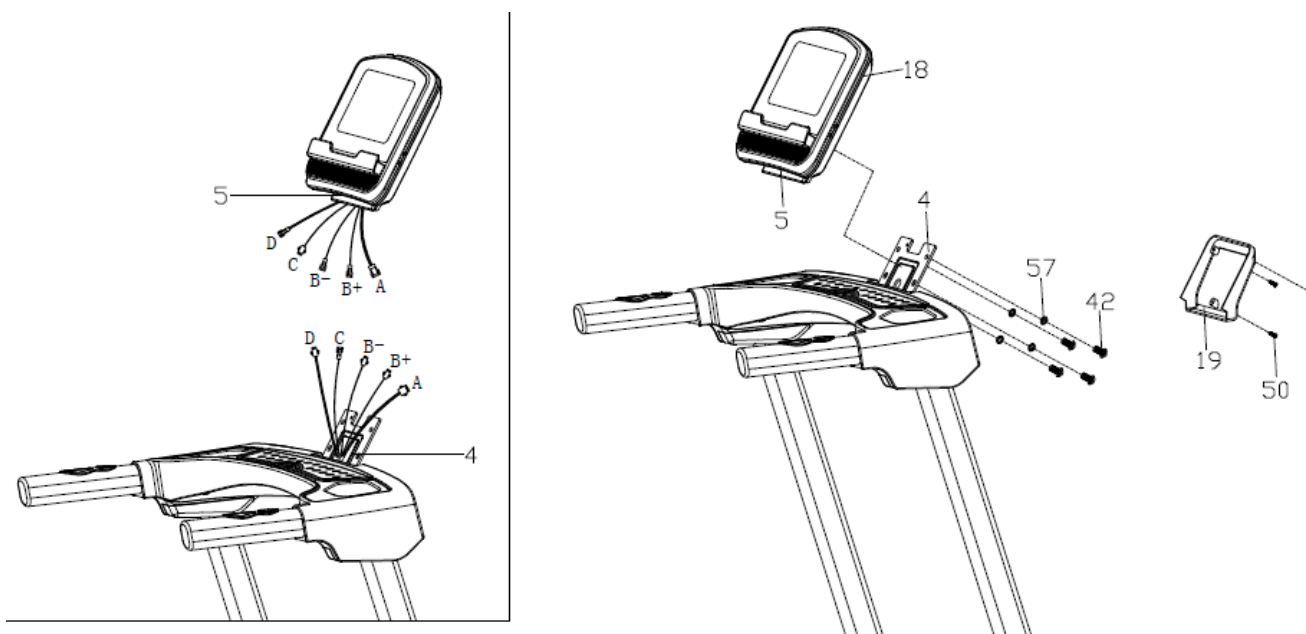
1. Bevestig de afdekplaat van de verticale stang (14 L/R) aan de onderste computerafdekplaat (13) met een kruiskopschroef (50).
2. Bevestig de bodemafdekplaat (16 L/R) aan de verbinding van het bodemframe (1) met een



kruiskopschroef (50)

STAP 5 :

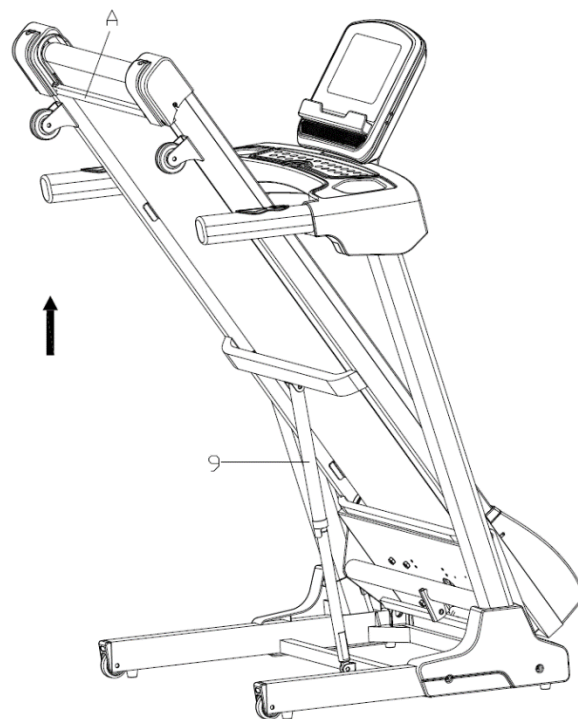
1. Verbind alle draden van de console (4) met de draden van het computerpaneel (5) op de juiste manier. (Gelijkaardige draden moeten met elkaar verbonden worden).
 2. Gebruik de zeskantschroeven (42) en de getande binnendichtingsring (57) om het computerpaneel (5) aan de console (4) te bevestigen.
 3. Gebruik een kruiskopschroef (50) om de achterste computerafdekplaat (19) aan de onderste afdekplaat van het computerpaneel (18) te bevestigen.
- NOTA: Er zijn drie gaten in de kantelbare plaat (10), er zijn 3 kantelposities mogelijk door deze gaten te aligneren met het kantelbare frame (6).



Wanneer je het toestel dichtvouwt:

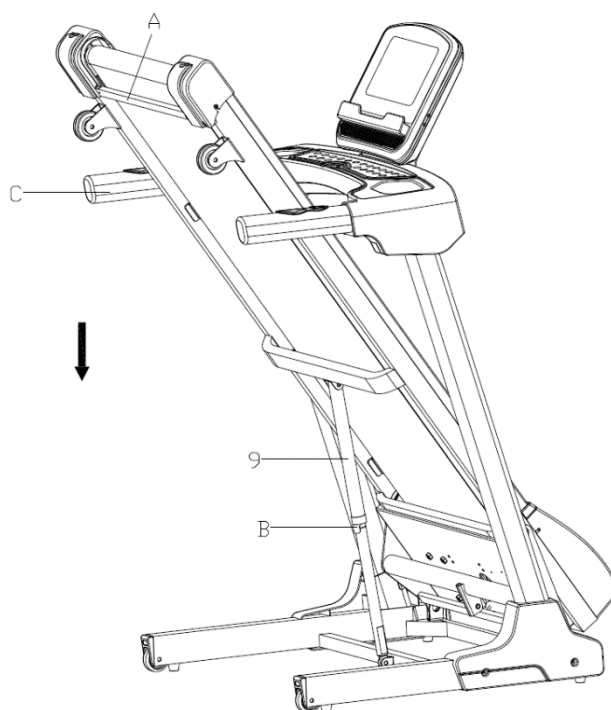
Plaats je hand ter hoogte van punt A, til het toestel op in de richting van de pijl tot je een klik hoort van de cilinder (9).

Nota: Trek het snoer uit en zorg ervoor dat de loopband volledig gestopt is alvorens het toestel dicht te vouwen. Zet de loopband niet meer aan na het dichtvouwen.



Wanneer je het toestel openvouwt:

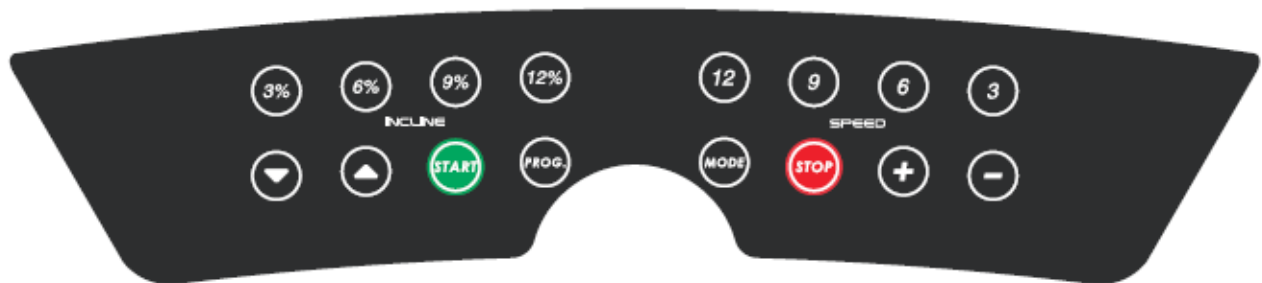
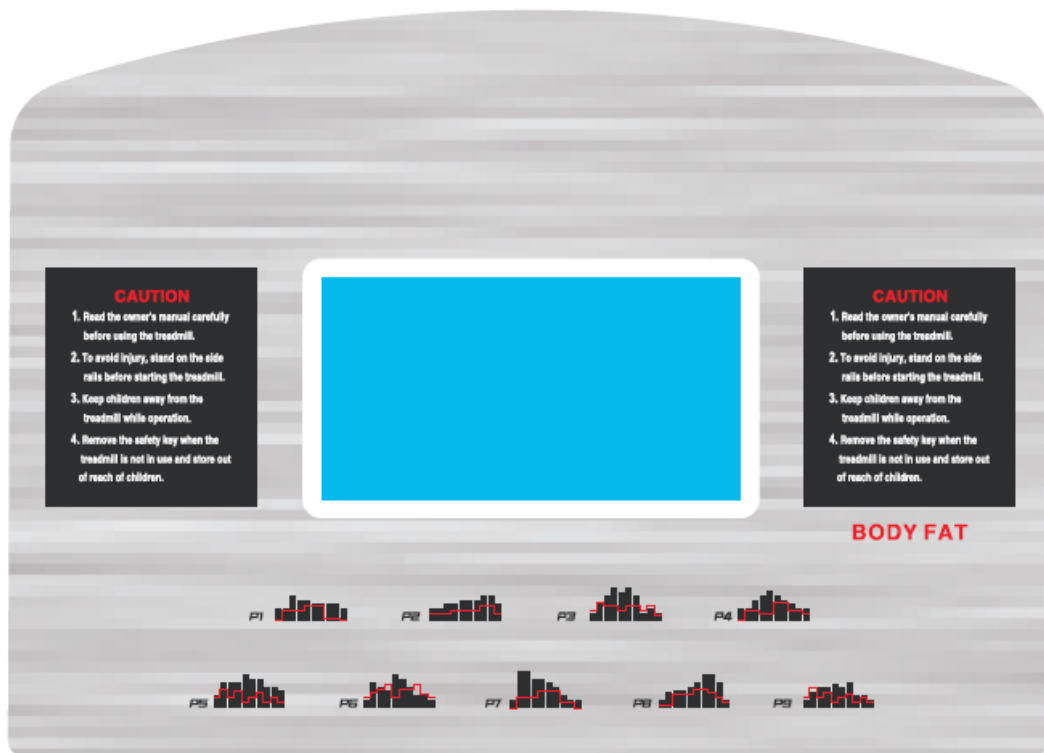
Grijp het toestel vast en plaats je hand op punt A, duw met je rechtersoet op punt B van de cilinder (9), trek aan de loopplaat ter hoogte van punt C, de loopplaat plooit automatisch open.



TECHNISCHE PARAMETERS

AFMETINGEN OPGEBOUWD (mm)	1540 x 720 x 1370	VERMOGEN	1,25 pk
AFMETINGEN DICHTGEVOUWEN (mm)	915 x 720 x 1370	MAXIMAAL UITGANGSVERMOGEN	2,0 pk
AFMETINGEN LOOPZONE (mm)	400 x 1200	INKOMENDE STROOMSTERKTE	230 V
NETTOGEWICHT	44 kg	SNELHEIDSBEREIK	0,8 – 14 km/u
MAXIMUMGEWICHT	51 kg	HELLING	0 – 15 %

BEDIENINGSINSTRUCTIES



1. Omschrijving functies

1.1. Start

Het toestel telt 3 sec af en start op.

1.2. Aantal programma's

Handmatige programma's, 9 voorgeprogrammeerde programma's, 3 persoonlijk instelbare programma's, 3 HRC-programma's (optie), VET-programma.

1.3. Veiligheidssleutel

Indien de veiligheidssleutel in eender welk programma snel verwijderd wordt, zal de loopband vertragen en stilvallen. Er verschijnt onmiddellijk "---" op het scherm en het alarm piept ononderbroken. De toetsen kunnen nu niet meer gebruikt worden. Wanneer de veiligheidssleutel uitgetrokken is en de "PROGRAMMA"- + "MODE"-toets

tegelijkertijd gedurende 3 sec ingedrukt worden, wisselt het scherm tussen metrisch stelsel en Engelse eenheden.

Wanneer de veiligheidssleutel terug ingestoken wordt, zal het scherm na 2 sec terug aanspringen en in stand-bymodus gaan, in afwachting van verdere instellingen.

1.4. Toetsen

- ① "START" is de starttoets. Druk op "START" wanneer de loopband uit staat, de snelheid verschijnt op het scherm met de waarde "0,8" en de loopband start op. "STOP" is de stoptoets. Druk op "STOP" wanneer de loopband aanstaat, de data worden gereset en de loopband gaat over in handmatig modus om dan volledig te stoppen.
- ② "PROG" is de programmatoets: in stand-bymodus, druk op de toets om te kiezen tussen de verschillende programma's: handmatig programma "0,8" , "P1-P9", "U1-U3" , 3HRC en VET. Standaard staat het handmatig programma ingesteld, de standaardsnelheid is 1,0 km/u, de maximale snelheid is 14,0 km/u. In Engelse eenheden is de standaardsnelheid ingesteld op 0,5 km/u, de maximumsnelheid bedraagt 15 km/u.
- ③ "MODE" is de modustoets. Druk in stand-bymodus op deze toets om te scrollen van H-1 naar H-3 om de verschillende aftelprogramma's in te stellen. H-1 is een tijdaftelprogramma, H-2 is een afstandaftelprogramma, H-3 is calorie-aftelprogramma. Alle parameters kunnen ingesteld worden door op de SNELHEID +/-toets te drukken en dan op de "START"-toets om de loopband te starten.
- ④ Snelheidstoets: "SNELHEID+" en "SNELHEID-" zijn toetsen om te versnellen of te vertragen. Ze kunnen bij het instellen van de parameters van de loopband gebruikt worden om deze parameters bij te stellen. Wanneer de loopband aanstaat, worden ze gebruikt om de snelheid bij te stellen met 0,1 km/keer; indien deze toetsen meer dan 2 sec ingedrukt worden, zal het aanpassen van de snelheid automatisch versneld worden. Op de handgrepen staan sneltoetsen.
- ⑤ Snelheid sneltoetsen: Wanneer de loopband aanstaat, kan de snelheid onmiddellijk aangepast worden met 3 km/u, 6 km/u, 9 km/u en 12 km/u met de snelheid sneltoets.
- ⑥ Hellingstoets: "HELLING+" en "HELLING-" zijn toetsen om de helling te verhogen of te verlagen. Ze kunnen bij het instellen van de parameters van de loopband gebruikt worden om deze parameters bij te stellen. Wanneer de loopband aanstaat, worden ze gebruikt om de hellingsgraad bij te stellen met 1 graad/keer; indien deze toetsen meer dan 2 sec ingedrukt worden, zal het aanpassen van hellingsgraad automatisch versneld worden.
Op de handgrepen staan sneltoetsen.
- ⑦ Helling sneltoetsen: Wanneer de loopband aanstaat, kan de hellingsgraad onmiddellijk aangepast worden met 3%, 6%, 9% en 12% met de helling sneltoetsen.

1.5. Scherm

1.5.1. Snelheid

De huidige loopsnelheid wordt weergegeven.

1.5.2. Tijd

In het handmatig programma wordt de loopsnelheid weergegeven, in de aftelprogramma's en de ingestelde programma's wordt de aftelafstand weergegeven.

1.5.3. STAPPEN / AFSTAND / CALORIEËN

Het scherm geeft afwisselend de afstand of aftelafstand, calorieën of aftelcalorieën en huidig aantal stappen weer.

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 bedraagt.

1.5.4 Hartslag

Detecteert en geeft de hartslag weer.

1.5.5 -scherm:

Herinnering om te "smeren". Het -icoontje licht op wanneer het toestel gesmeerd moet worden.

1.5.6 Bereik van de verschillende parameters:

TIJD: 0:00 – 99:59 (min)

AFSTAND: 0,00 – 99,9(km)

CALORIEËN: 0,0 – 999 (kcal)

SNELHEID: 0,8 – 14,0 (km/u)

HARTSLAG: 50 – 200 (bpm)

HELLING: 0 – 15%

1.6. Hartslagmeter

Wanneer de loopband aangesloten is, hou de hartslagmeter gedurende 5 sec vast en de hartslag verschijnt op het scherm. De beginwaarde is de gemeten hartslag en kan weergegeven worden tussen 50-200 slagen/ minuut. Tijdens het meten van de hartslag zal het hartvormige icoontje knipperen.

De getoonde hartslag dient enkel als referentie en kan niet als medische gegeven gebruikt worden.

1.7. Handmatige programma's

1.7.1. De handmatige programma's oproepen:

- Zet het toestel aan en ga direct naar het normaal programma bij de handmatige programma's.
- Wanneer de loopband stilstaat, druk op MODE om bij de handmatige programma's het normale programma, het tijdaftelprogramma, calorieaftelprogramma en afstandaftelprogramma te kiezen.

1.7.2. Instelling functies bij handmatig programma: tijd, afstand en calorieën instellen

- In het handmatige programma wordt de tijd op het scherm weergegeven als 0:00;
- Druk in het handmatige programma op MODE om het **Tijd aftelprogramma** te selecteren; het scherm laat de tijd zien en de waarde flinkt; de standaard ingestelde tijd is 30:00; stel de afteltijd in met SNELHEID+/SNELHEID- en HELLING+/HELLING-. De tijd kan ingesteld worden tussen 5:00 - 99:00 en vermeerderd/vermindert met 1:00.
- Druk in het tijd aftelprogramma op MODE om het **Afstand aftelprogramma** te

selecteren; de standaardafstand is 1,00 km; stel de afstand in met SNELHEID+/SNELHEID- en HELLING+/HELLING-. De afstand kan ingesteld worden tussen 1,0 – 99,0 km/min en vermeerderd/vermindert met 1 km.

- D. Druk in het afstand aftelprogramma op MODE om het **Calorie Aftelprogramma** te selecteren; de standaardinstelling staat op 50,0 kcal; stel de calorieën in met SNELHEID+/SNELHEID- en HELLING+/HELLING-. De calorieën kunnen ingesteld worden tussen 20,0 - 990,0 kcal en vermeerderen/vermindere met 10,0 kcal.

1.7.3. Handmatig programma opstarten:

- Druk op START, het toestel telt 3 sec af en de motor begint te draaien. De standaard snelheid bedraagt **0,8** km/u.
- Druk op SNELHEID+/SNELHEID- om de snelheid aan te passen;
- Druk op HELLING+/HELLING- om de hellingsgraad aan te passen;
- Druk op de snelheid sneltoets om snel de snelheid aan te passen;
- Druk op de helling sneltoets om snel de hellingsgraad aan te passen;
- Wanneer de motor draait, druk op STOP en de motor zal vertragen en uiteindelijk stilvallen;
- Verwijder de veiligheidssleutel om de motor onmiddellijk te doen stoppen. Op het lcd-scherm verschijnt nu "---" en het alarm zal kort piepen.
- Wanneer de ingesteld tijd op nul staat of wanneer de ingestelde caloriewaarde op nul staat, of wanneer de afstand op nul staat, zal de snelheid stilaan afnemen tot het toestel stilstaat, het alarm zal kort piepen en op het scherm verschijnt bij snelheid END; 5 sec later keert het toestel terug naar de stand-by modus en zal het alarm lang piepen.
- Parameters die niet werden ingesteld tellen verder tot ze de uiterste limiet bereikt hebben en keren dan terug naar het begin. In het handmatige programma zal het toestel stoppen wanneer de tijd boven 99:59 (100 min) ligt.

1.8. Voorgeprogrammeerde programma's

Elk programma is ingedeeld in 10 periodes; de loopduur zal gelijkmatig verdeeld worden over elk programmaonderdeel. Hieronder vind je een loopschema in 9 programmaonderdelen.

Tijdsonderdeel Programma		Ingestelde tijd / 10 = looptijd van elk onderdeel									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SNELHEID	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	HELLING	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SNELHEID	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	HELLING	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SNELHEID	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	HELLING	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SNELHEID	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	HELLING	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SNELHEID	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	HELLING	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

P6	SNELHEID	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	HELLING	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SNELHEID	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	HELLING	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SNELHEID	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	HELLING	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SNELHEID	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	HELLING	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

1.9. Persoonlijk instelbare programma's:

Naast de 9 standaardprogramma's beschikt de loopband ook over 3 door de gebruiker in te stellen programma's: U1, U2, U3.

1. Persoonlijk programma instellen:

Druk herhaaldelijk op de "PROG"-toets tot het gewenste programma (U1/U2/U3) verschijnt in de stand-by-modus. Wanneer "tijd" verschijnt op het scherm, druk op "SNELHEID+", "SNELHEID -" om de gewenste looptijd in te stellen, druk op de "MODE"-toets om de parameters te programmeren. Stel de parameter van de eerste tijdsperiode in door op "SNELHEID+" /"SNELHEID-" of op de sneltoets te drukken; druk op de "MODE"-toets om de instelling van de eerste tijdsperiode te bevestigen en om naar de volgende periode te gaan. Herhaal dit tot de 10 tijdsperiodes ingesteld werden. De parameters worden bewaard tot ze opnieuw ingesteld worden en gaan niet verloren wanneer de stroom uitgeschakeld wordt.

2. Persoonlijk programma kiezen en starten:

Druk herhaaldelijk op de "PROG"-toets tot het gewenste persoonlijke programma U1/U2/U3 op het scherm verschijnt. Stel de looptijd in en druk op de "start"-toets om de loopband op te starten.

1.10. Lichaamsvet bepalen:

Druk in stand-by-modus op PROG om het VET-programma te openen (Fysieke fitnesstest). Druk op MODE om het programma F—1, F—2, F—3, F—4, F—5 (F—1: geslacht, F—2: leeftijd, F—3: lengte, F—4: gewicht, F—5: fysieke test) te openen. Druk op SNELHEID+/SNELHEID- of HELLING+/HELLING- om de parameters van F1 tot F4 in te stellen (zie gedetailleerde tabel hieronder), druk dan op MODE om het F5-programma te openen voor de fysieke test. Hou nu de handgrepen gedurende 5-6 seconden vast, op het scherm verschijnt nu VET. Controleer of het gewicht overeenkomt met je lengte.

Het VET-programma meet de verhouding tussen lengte en gewicht, niet de lichaamsverhouding. Het VET-programma is geschikt voor elke man en vrouw en geeft belangrijke aanduidingen om het gewicht af te stemmen op andere gezondheidsindicatoren. De perfecte VET-verhouding ligt tussen 20-24. Dat betekent dat wie een waarde heeft van 19 of minder, te dun is; indien de waarde tussen 25-29 ligt, is er overgewicht en vanaf 30 spreken we van obesitas.

F--1	Geslacht	01 (man)	02 (vrouw)
F--2	Leeftijd	10-----99	
F--3	Lengte	100-----200	
F--4	Gewicht	20-----150	

F--5	VET	≤ 19	Ondergewicht
	VET	$= (20--24)$	Normaal gewicht
	VET	$= (25--29)$	Overgewicht
	VET	≥ 30	Obesitas

1.11.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 $(220 \text{ min de leeftijd})$.

1.12. Overige

1.12.1. Wanneer de aftelling van een bepaalde parameter eindigt, toont het scherm END en weerklinkt er om de 2 seconden gedurende 0,5 seconden een alarm tot de loopband stopt. Daarna keert het toestel terug naar het handmatige programma.

1.12.2. Bij het instellen van de parameter kunt u de cyclus herstarten, d.w.z. het bereik voor de instelling van de tijd is 5:00—99:00. Wanneer de tijd is ingesteld op 99:00 en je op “+” drukt, keert de instelwaarde terug naar 5:00. De cyclus begint dan opnieuw. Verhogen of verlagen gebeurt met “+” en “-”.

1.12.3. Men kan slechts één parameter opgeven om af te tellen: tijd, calorieën of afstand. De loopband volgt steeds de laatste instelling. De ingestelde parameter telt af, de overige parameters tellen op.

1.12.4. De standaardwaarde voor calorieën is 70,3 kcal/km.

1.12.5. De snelheid wordt versneld of vertraagd met 0,5 km/s

1.12.6. Om het geluid van de mp3-speler weer te geven, plug het toestel in de audio-ingang in op de zijkant.

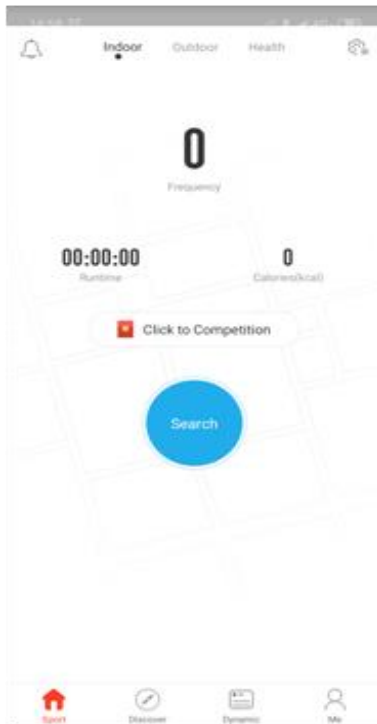
1.12.7. Om een parameter te verwijderen, tel op tot de maximum waarde en het scherm zal leeg worden; in het handmatige programma, wanneer de tijd 99:59 (100 min) bereikt, zal de loopband stoppen.

1.13 Bluetooth-app (optioneel)

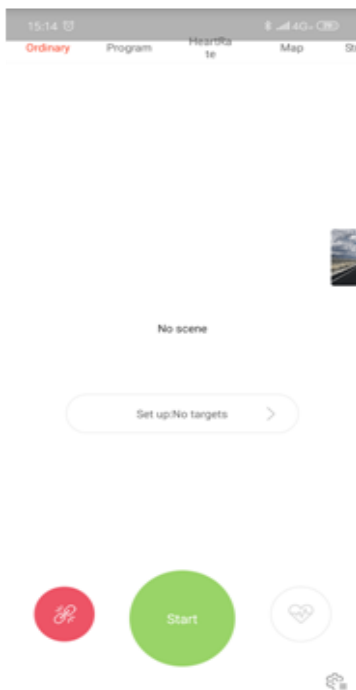
Download de app "Sports Show" in de App Store of scan de QR-code en installeer de app. Registreer je en log in je account in om hem te gebruiken. Volg de instructies hieronder om de app aan de loopband te linken.




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"



1.14. Herinnering om te “smeren”:

Wanneer de loopband in totaal 300 km heeft afgelegd, zal het -icoontje oplichten op het scherm. Verwijder de veiligheidssleutel in stand-bymodus, druk tegelijkertijd de “STOP”-knop in tot het alarm piept. De herinnering zal nu gewist worden om 300 km later terug geactiveerd te worden.

1.15. Foutcodes

Probleem	Mogelijke reden	Oplossing
-----	De veiligheidssleutel is uitgevallen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Plaats de veiligheidssleutel terug; 2. Vervang de veiligheidsknop of de magnetische sensor in de elektronische meter. Indien het probleem niet opgelost is, vervang de elektronische meter.
E01	<p>Na het aanschakelen verschijnt E01 op de elektronische meter: communicatiefout tussen de elektronische meter en de aansturing.</p> <p>De elektronische meter vermeldt E01 tijdens de werking: communicatiefout tussen de aansturing en de elektronische meter</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controleer of het verbindingsstuk tussen de elektronische meter en het hoofddraad van de controller los zit, of de draden beschadigd zijn en of de draden correct verbonden zijn. 2. De controller kan stuk zijn. Vervang de controller door een nieuwe. 3. De IC van de elektronische controller kan niet goed ingeplugd zijn. Controleer of hij juist ingeplugd is. 4. De transformator kan beschadigd zijn. Controleer en vervang door een nieuwe.
E02	Beveiliging ontploffing of motordefect	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controleer of de voltage lager is dan 50% van de normale voltage. Zorg voor een correcte voltage en test opnieuw. 2. Controleer of de motordraden goed verbonden zijn. Verbind ze opnieuw. Als het probleem aanhoudt, vervang de motor. 3. Controleer of de controller vreemd ruikt. Zo ja, dan is de IGBT kapot en heeft een kortsluiting veroorzaakt. Vervang in dat geval de controller.
E03	Geen sensorsignaal	Controleer of de foto-elektrische sensor correct ingeplugd is in de CD. Controleer of de draden van de foto-elektrische sensor beschadigd zijn en of de uiteinden van de foto-elektrische sensor en de snelheidsuiteinden op de controller stevig zijn aangesloten.
E04	Zelfinspectie en zelflerende heffing faalt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controleer of de motorsignaaldraden goed ingeplugd zijn. Plug de signaaldraad terug in om te zien of hij betrouwbaar is; 2. Controleer of de draden van de AC-hefmotor goed verbonden zijn. De AC-motor moet correct aangesloten zijn volgens de aanduidingen op de AC-controller; 3. Controleer of de motorbedrading beschadigd is en of er een open circuit ontstaan is. Zo ja, vervang de draden of vervang de hefmotor. 4. Vervang de controller. 5. Na al deze inspecties, druk terug op de leertoets om het leerproces terug op te starten.
E05	Overbelastingsbeveiliging	<ol style="list-style-type: none"> 1. Het systeem kan de overbelastingsbeveiliging aanschakelen wanneer de belasting hoger is dan de standaardwaarde. Herstel het toestel. 2. Een deel van de loopband is vastgelopen zodat de motor niet kan draaien. Daardoor springt de overbelastingsbeveiliging aan. Stel de loopband bij en herstart hem of voeg smering toe. 3. Controleer of de motor geluid maakt bij het draaien of een

		brandgeur verspreidt; vervang de motor. 4. Controleer of de controller een brandgeur verspreidt. Zo ja, vervang de controller.
E06	De hefsensor heeft geen signaal	1. Controleer of de draden van het hefsignaal beschadigd zijn. 2. Controleer of de uiteinden van de hefsignalen stevig verbonden zijn met de hefuiteinden op de controller. 3. Controleer of de hefsnoeren beschadigd zijn. 4. Controleer of de uiteinden van de hefsnoeren stevig verbonden zijn met de hefuiteinden op de controller.
Geen beeld op de elektronische meter	De schakelaar staat niet aan of is beschadigd	1. Controleer eerst of de overbelastingsbeveiliging niet aangesprongen is. Zo ja, druk erop. 2. Controleer de schakelaar, de overbelastingsbeveiliging en het snoer van de controller en de transformator om te zien of ze correct verbonden zijn. 3. Controleer of de snoeren van de elektronische motor naar de controller correct verbonden zijn. Verwijder de kap om de verbindingpunten van ieder deel van de bedrading van de elektronische meter naar de controller te controleren. Zorg ervoor dat elk draadonderdeel correct verbonden is. De oorzaak kan ook een defect van de communicatiedraad zijn. Verbind in dat geval de draden opnieuw of vervang ze. 4. De transformator is beschadigd. Vervang de transformator.

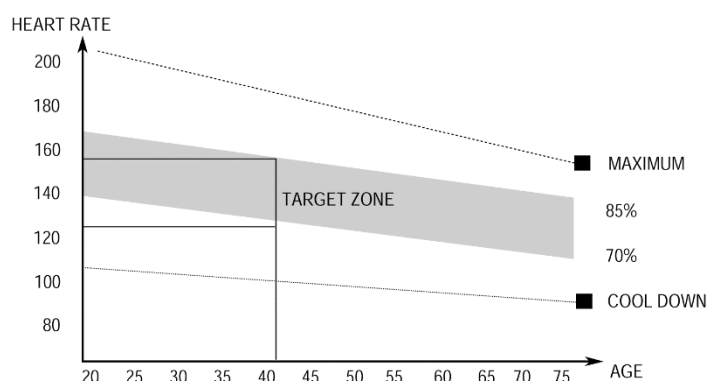
TRAININGSINSTRUCTIES

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 opwarmingsoefening: 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 overstrekken.

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.

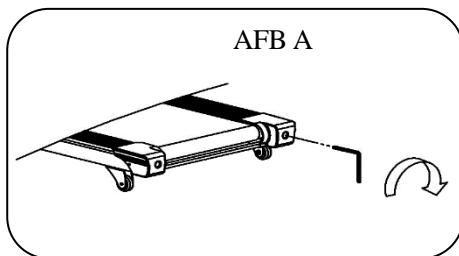
ONDERHOUDSINSTRUCTIES

LOOPBAND CENTREREN en SPANNING AANPASSEN

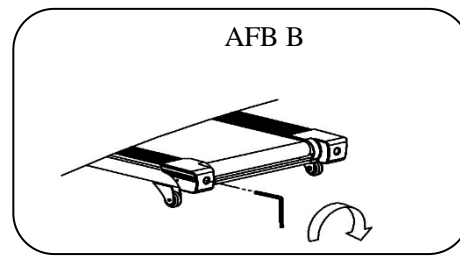
SPAN de loopband NIET TE STRAK AAN. Dit kan de levensduur van de motor verlagen door een te grote sleet van de rollen.

OM DE LOOPBAND TE CENTREREN:

- Plaats de loopband op een vlakke ondergrond
- Zet de loopband aan op ongeveer 5 km/u
- Indien de band naar rechts trekt, draai de rechterafstelbout traag in wijzerzin zodat de afwijking vermindert en tot de band gecentreerd is. (Opgelet: het is normaal dat er wat ruimte zit tussen de band en de rechter-/linkeruiteinden, deze mag maximaal 5 mm bedragen).
- Indien de band naar links trekt, draai de linkerafstelbout traag in wijzerzin zodat de afwijking vermindert en tot de band gecentreerd is. (Opgelet: het is normaal dat er wat ruimte zit tussen de band en de rechter-/linkeruiteinden, deze mag maximaal 5 mm bedragen).



Afbeelding A: Als de band naar RECHTS afwijkt



Afbeelding B: Als de band naar LINKS afwijkt

DE RIEM AANSPANNEN

Indien je het gevoel hebt dat je slipt als je op de loopband traint, moet de loopband aangespannen worden.

In de meeste gevallen zal de loopband uitrekken door het gebruik waardoor de riem slipt. Dit is normaal en vraagt een eenvoudige aanpassing. Om te vermijden dat de loopband slipt, draai beide achterste bouten met de juiste inbussleutel aan. Draai ze **1/4 DRAAI** naar rechts zoals getoond. Test de loopband terug om te kijken of hij nog slipt.

Herhaal indien nodig maar **DRAAI NOOIT** de bouten meer dan **1/4 draai** per keer. De spanning van de riem is correct wanneer de afstand tussen de loopband en het loopvlak **50 – 75 mm** bedraagt.

OPGELET: TREK ALTIJD DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT ALVORENS HET TOESTEL TE REINIGEN OF TE ONDERHOUDEN.

REINIGEN

Een algemene reiniging van het toestel 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 ook de zijrails schoon. Dit vermindert de ophoping van allerlei vuil onder de loopband.

De bovenkant van de loopband kan met een vochtige doek en wat zeep gereinigd worden. Zorg ervoor dat er geen vloeistoffen in het motorgedeelte van de loopband terechtkomen of onder de loopband.

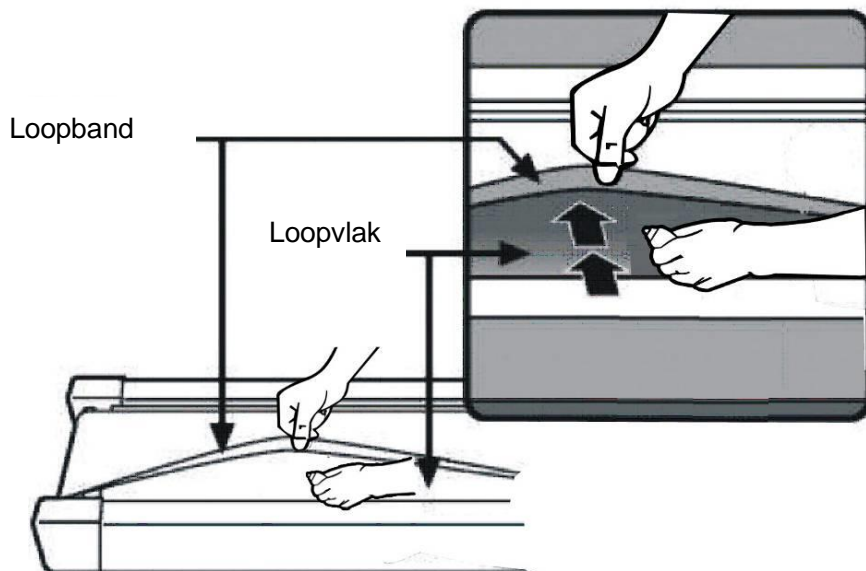
Opgelet: trek altijd de stekker uit het stopcontact alvorens de motorkap te verwijderen.

Verwijder minstens eenmaal per jaar de kap van de motor om de ruimte eronder te stofzuigen.

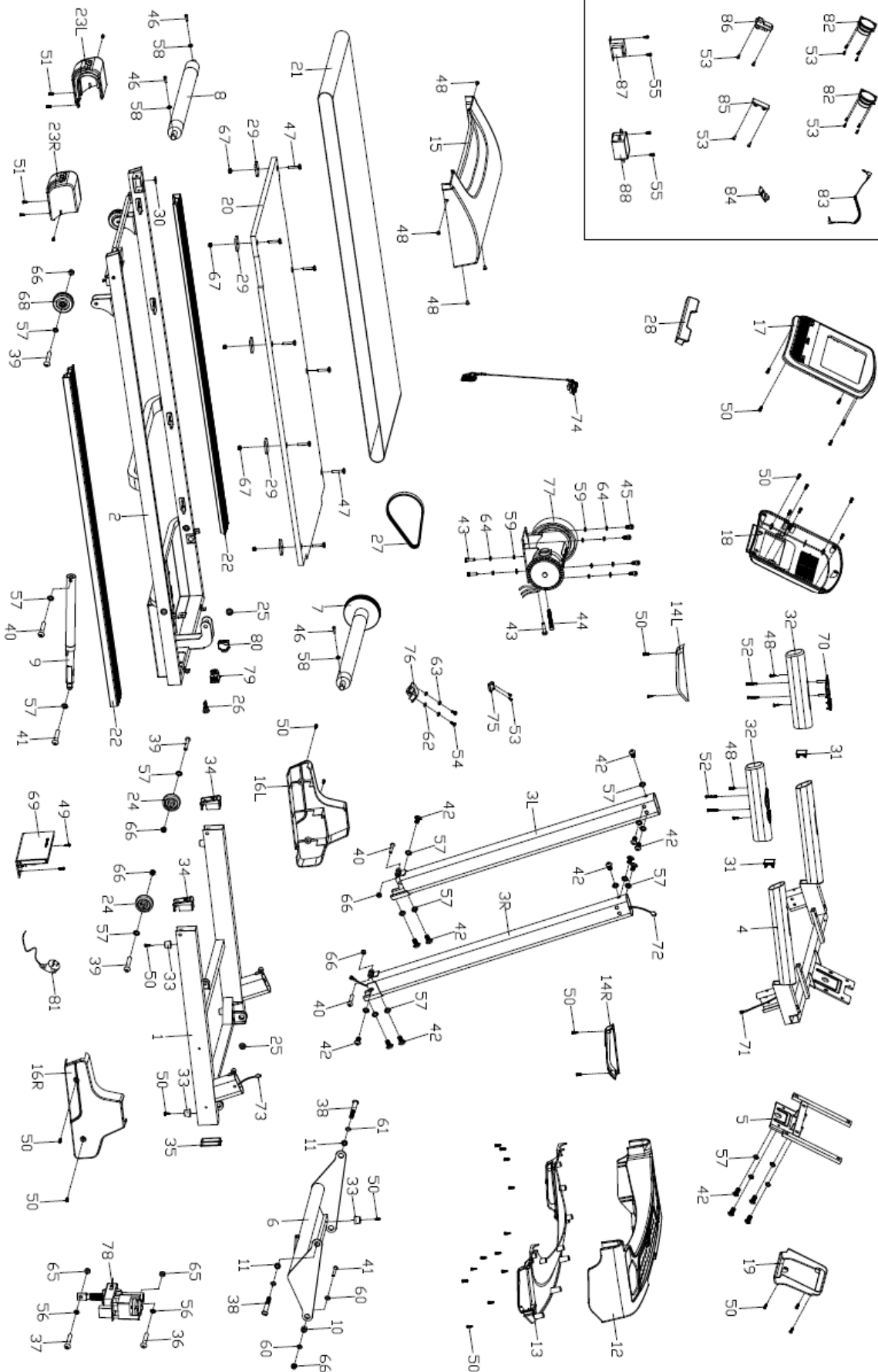
SMERING LOOPBAND en AFDEKPLAAT

Deze loopband is uitgerust met een voorgesmeerd systeem dat weinig onderhoud vergt. De wrijving tussen de band en het loopvlak 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.

Wij raden aan om het loopvlak **om de 30 loopuren** te smeren:



OVERZICHTSTEKENING



ONDERDELENLIJST

Deel nr.	Beschrijving	Hoe v.	Deel nr.	Beschrijving	Ho ev.
1	Bodem	1	45	Zeskant inbusbout M8*18	4
2	Onderstel	1	46	Zeskant inbusbout M6*55	3
3 L/R	Verticale stang	1/1	47	Zeskant inbusbout M6*30	8
4	Computerframe	1	48	Grote verzonken kruiskopschroef met platte kop M5*8	8
5	Computerpaneel	1	49	Verzonken flensschroef met kruiskop M4*8	2
6	Kantelbaar frame	1	50	Zelfborende kruiskopschroef ST4*16	40
7	Voorste rol	1	51	Zelfborende kruiskopschroef ST4*12	6
8	Achterste rol	1	52	Zelfborende kruiskopschroef ST4*32	4
9	Cilinder	1	53	Zelfborende kruiskopschroef ST2.9*9.5	14
10	Verstelbare lange plaat	2	54	Zelfborende kruiskopschroef ST2.9*6	2
11	Verstelbare korte plaat	2	55	Verzonken kruiskopschroef met bolle kop M4*8	4
12	Bovenste computerafdekplaat	1	56	Getande binnendichtingsring $\Phi 10*1.2$	2
13	Onderste computerafdekplaat	1	57	Getande binnendichtingsring $\Phi 8*1.2$	22
14 L/R	Afdekplaat verticale stang	1/1	58	Getande binnendichtingsring $\Phi 6*1.2$	3
15	Motorkap	1	59	Platte dichtingsring $\Phi 8*1.5$	6
16 L/R	Afdekplaat bodem	1/1	60	Platte dichtingsring $\Phi 26*\Phi 8.2*2.0$	4
17	Bovenste afdekplaat computerpaneel	1	61	Platte dichtingsring $\Phi 20*\Phi 10*2.0$	2
18	Onderste afdekplaat computerpaneel	1	62	Platte dichtingsring D4	2
19	Achterste computerafdekplaat	1	63	Veerring D4	2
20	Loopplaat	1	64	Standaard veerring $\Phi 8$	6
21	Loopband	1	65	Computer verlengdraad	1
22	Eindplaat	2	66	Nylon bout M8	8
23 L/R	Afsluitplaat	1/1	67	Nylon bout M6	8
24	Transportwieltje	2	68	Afstelrol	2
25	Beschermplug	2	69	Printplaat	1
26	Snoerclip	1	70	Shortcutsleutel	2
27	Motorriem	1	71	Bovenste computer verlengdraad	1
28	iPad-houder	1	72	Middelste computer verlengdraad	1
29	Rubberen kussentje	8	73	Onderste computer verlengdraad	1
30	Plastieken dichtingsring	2	74	Veiligheidssleutel	1
31	Vierkantige afdekplaat	2	75	Optische sensor	2
32	Greep in PU-schuim	2	76	Steun optische sensor	1
33	Smal padje	4	77	DC-motor	1
34	Eindplaat	2	78	Hellingsmotor	1
35	Vierkantige eindplaat	2	79	Schakelaar	1
36	Zeskantschroef M10*45	1	80	Stroomonderbreker	1

37	Zeskantschroef M10*25	1	81	Elektrisch snoer	1
38	Zeskantschroef M10*20	2	82	Luidspreker (optioneel)	2
39	Zeskantschroef M8*45	4	83	Audiokabel (optioneel)	1
40	Zeskantschroef M8*40	3	84	Fitshow app (optioneel)	1
41	Zeskantschroef M8*25	3	85	Hoofdtelefoon (Optioneel)	1
42	Zeskantschroef M8*15	16	86	Usb (Optioneel)	1
43	Buitenste zeskantbout M8*35	3	87	Inductor (Optioneel)	1
44	Zeskant inbusbout M8*60	1	88	Filter (Optioneel)	1