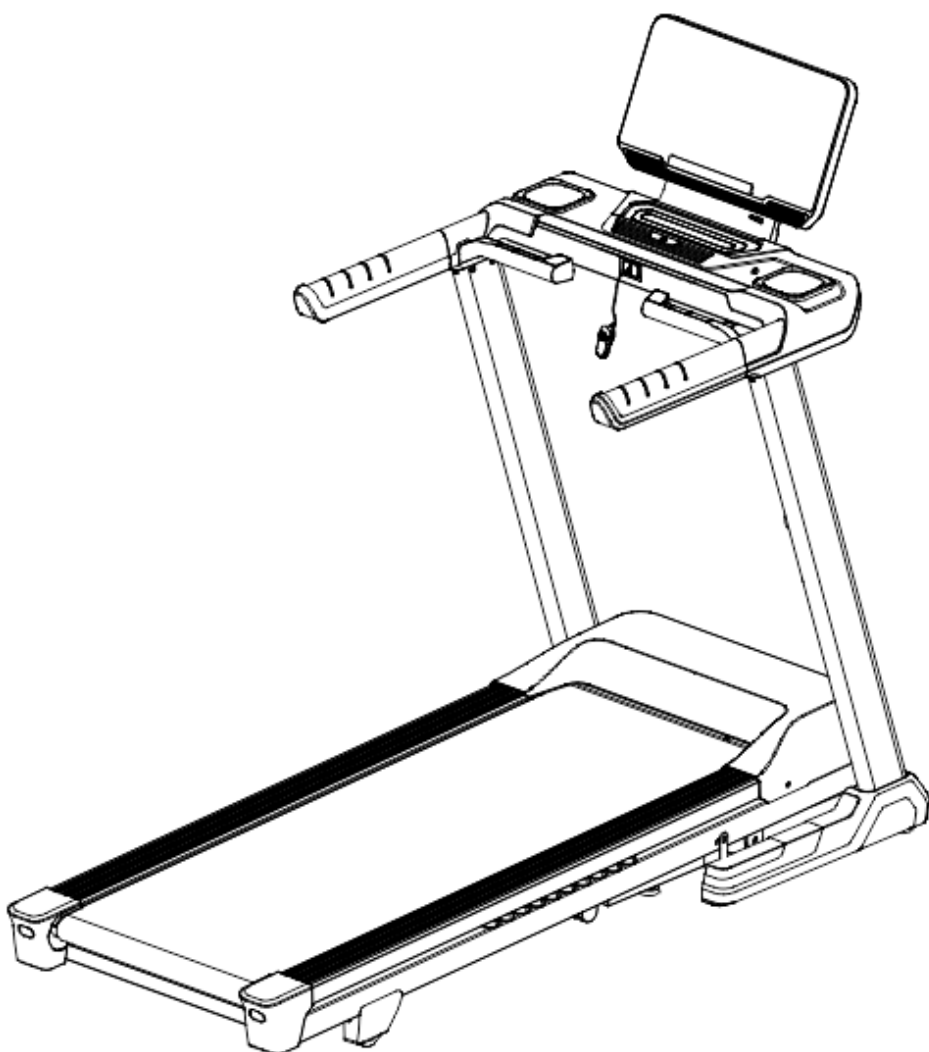
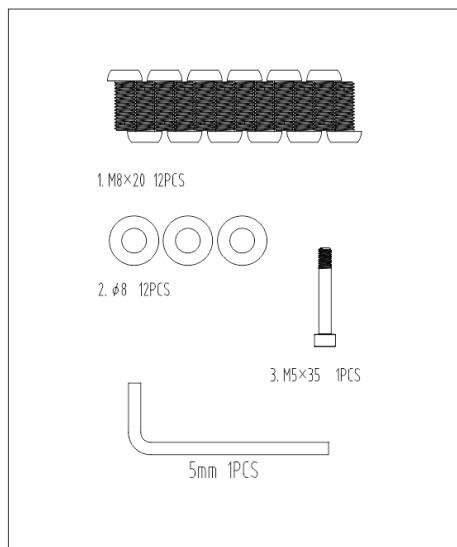




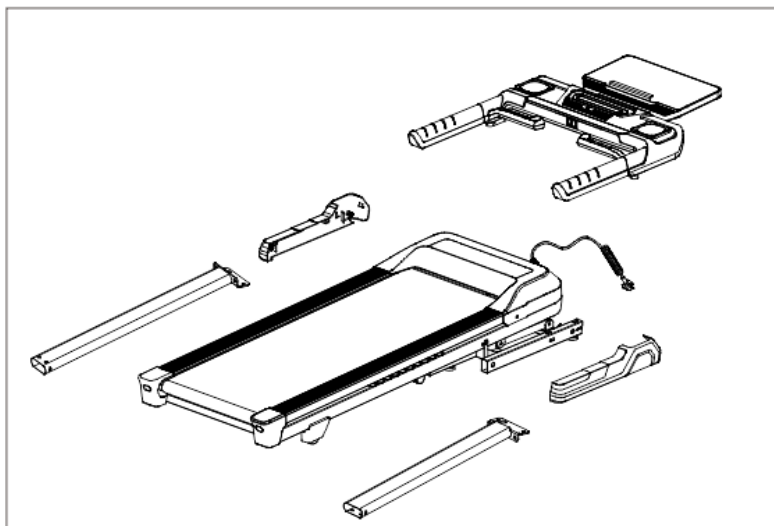
T5 Loopband



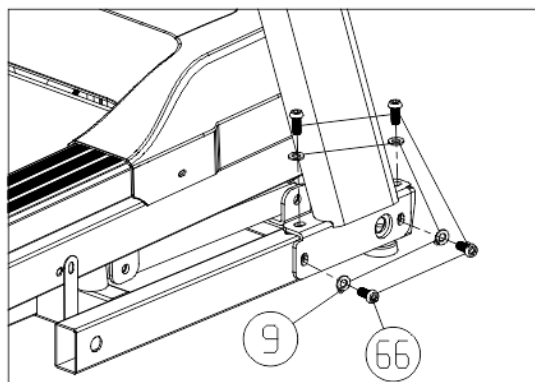
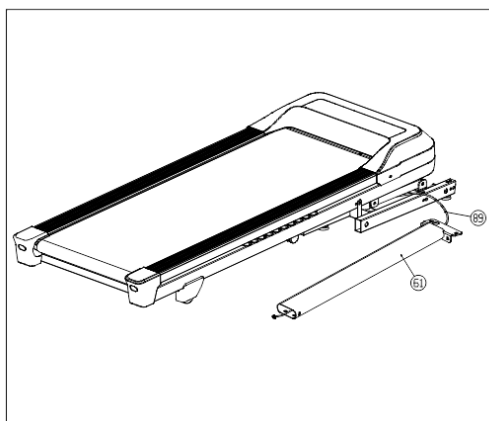
Montagehandleiding: Zorg ervoor dat u, voordat u de loopband monteert, vertrouwd bent met de onderdelen die in de afbeelding rechts worden vermeld. Het nummer naast de afbeelding aan de rechterkant geeft de specificatie van het onderdeel aan en de hoeveelheid van het onderdeel die nodig is voor de montage.



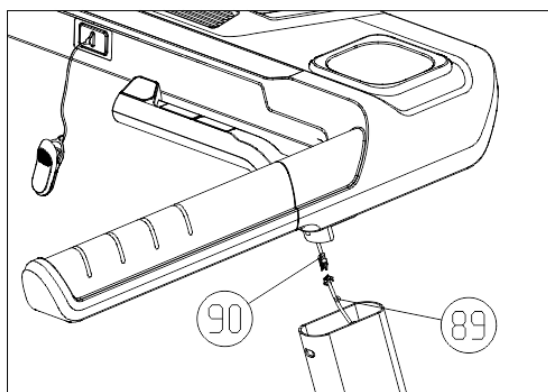
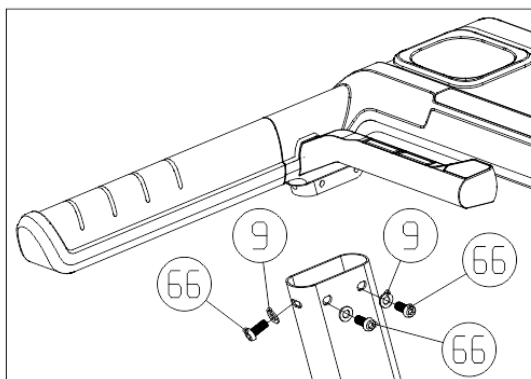
Stap 1: Uitpakken. Haal alle onderdelen voorzichtig uit de verpakking en controleer of alles aanwezig is.



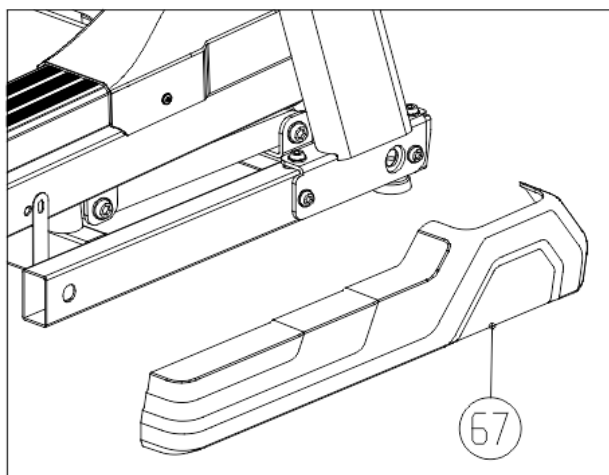
Stap 2: Staanders installeren. Haal de staanders uit de doos. Begeleid de stroomkabel door de rechter steun en zet de bouten aan de onderzijde vast. Herhaal dit voor de linkerzijde.



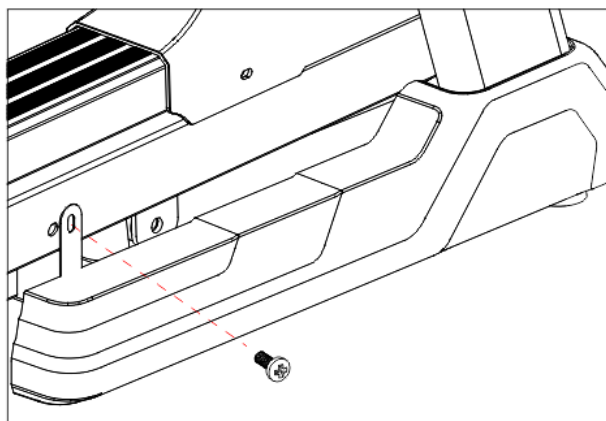
Stap 3: Console monteren. Til de console boven de steunen en verbind de datakabels. Plaats de console in de steunen (let op dat de kabels niet bekneld raken) draai de schroeven vast.



Stap 4: Beschermkappen. Bevestig de beschermkappen (L voor links, R voor rechts) op de voeten. Lijn de uitstekende delen uit met de openingen in het frame en tik ze met je handpalm vast.

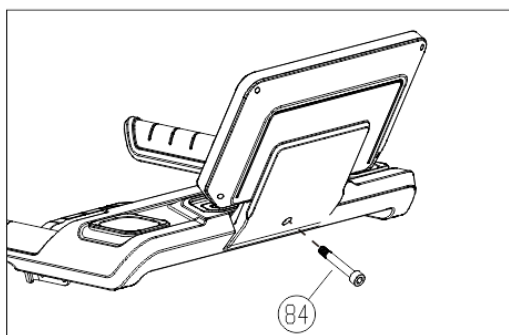
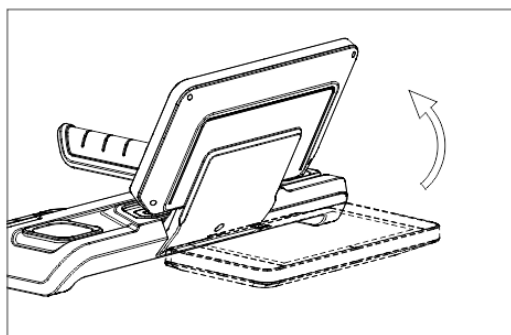


Step 5: Maak de incline vergrendeling los aan de zijkant zodat de loopband nu weer ingeklapt kan worden. (lock systeem voor het inklappen)

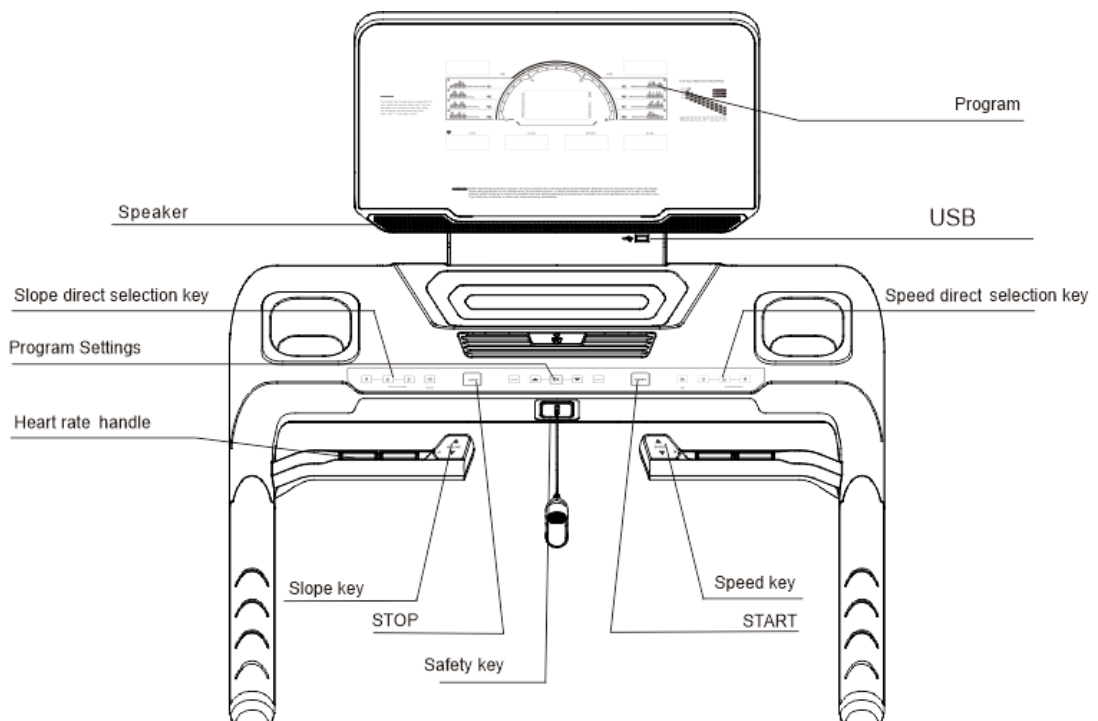


Step 6: Display instellen.

Ontgrendel de basis. Draai het display omhoog in de richting van de pijl en zet deze vast met de fixeerschroef.



Display instructie.



1. Displayfuncties

Het display van deze loopband toont de volgende functies:

- **A. Calorievenster:** Toont het verbruik aan calorieën. Bereik: 0.0 - 999.
- **B. Tijdvenster:** Toont de tijdgegevens. Bereik: 0:00 - 99:59.
- **C. Snelheidsvenster:** Toont de snelheid. Bereik: 0.0 - 18.0 km/u.
- **D. Afstandsvenster:** Toont de afgelegde afstand. Bereik: 0.00 - 99.9.
- **E. Hellingsvenster:** Toont de hellingshoek. Bereik: stand 0 - 18.
- **F. Hartslagvenster:** Toont de hartslaggegevens. Bereik: 50 - 200.
- **Let op:** Alleen ter referentie; niet geschikt voor medische doeleinden.
- **G. Loopbaan:** Simulatie van een 400 meter atletiekbaan.
- **H. Rondens:** Elke 400 meter telt als één ronde. Bereik: 0 - 99.
- **I. Dot-matrix (8 * 16):** Toont het diagram van het trainingsprogramma.
- **J. Indicatorlampjes:** Voor de 6 vaste trainingsprogramma's.

Ingebouwde programma's: De loopband beschikt over **25 vooringestelde trainingsprogramma's**, geschikt voor gewichtsverlies, vetverbranding en dagelijkse fitness. Op het paneel bevinden zich zes sneltoetsen voor veelgebruikte programma's. Druk op de gewenste sneltoets, stel de waarde in en druk op de **QUICK START** knop om de training te beginnen.

2. Instructies voor de knoppen

- **A. "TRAINING PROG" (Programma selecteren):** Wanneer de loopband stilstaat, kun je hiermee schakelen tussen het handmatige programma, (tijd, afstand of calorieën), de programma's P1-P25 en gebruikersprofielen U1-U3. De standaardsnelheid is 1.0 km/u, de maximumsnelheid is 18 km/u.
- **B. "START/PAUSE":** Druk op deze knop om de loopband te starten. Als de loopband al loopt, druk je hierop om de training te pauzeren.
- **C. "STOP":** Druk één keer om de loopband langzaam te laten stoppen. Hiermee wis je ook foutmeldingen (ERR). Druk tijdens het lopen twee keer achter elkaar op de STOP-knop voor een **noodstop**.
- **D. "Speed +":** Verhoogt de snelheid tijdens het lopen of tijdens de programma's
- **E. "Speed -":** Verlaagt de snelheid tijdens het lopen of tijdens de programma's
- **F. "QUICK SPEED":** Sneltoetsen om de snelheid direct aan te passen naar 3, 6 of 9 km/u.
- **G. "Incline +":** Verhoogt de hellingshoek.
- **H. "Incline -":** Verlaagt de hellingshoek.
- **I. "QUICK INCLINE":** Sneltoetsen om de hellingshoek direct aan te passen naar stand 3, 6 of 9.

3. Gebruikersprogramma's (User custom program)

Naast de 25 ingebouwde programma's beschikt de loopband over **3 instelbare programma's (U1, U2 en U3)** die de gebruiker naar eigen inzicht kan aanpassen:

- **Instellen:** Zodra het tijdvenster knippert, kun je de trainingstijd instellen. Druk op de "OK"-toets om de aangepaste instellingen te openen.
- **Segmenten:** Het tijdvenster toont segmenten **S-01 tot S-20**, waar je doorheen kunt navigeren met de links/rechts-toetsen.
- **Parameters aanpassen:** Het snelheidsvenster en het hellingsvenster tonen de huidige waarden en knipperen. Gebruik de sneltoetsen voor snelheid/helling of de +/- toetsen om de waarden aan te passen.
- **Opslaan:** Druk op **OK** om terug te keren naar het knipperende tijdvenster; de ingevoerde gegevens worden automatisch opgeslagen. Druk nogmaals op de programmakeuzetoets om de instelmodus te verlaten.

4. Hartslaggestuurd programma (HRC)

1. **Start:** Na het opstarten begint de loopband op de laagste snelheid met een hellingshoek van 0.
2. **Warming-up:** De eerste minuut is een warming-up waarbij je de snelheid en helling handmatig kunt aanpassen.
3. **Correctie op basis van hartslag:** Na de warming-up wordt het verschil tussen de doelhartslag en de actuele hartslag berekend:
 - **A. Is de doelhartslag hoger dan je actuele hartslag?** De snelheid stijgt met 0,5

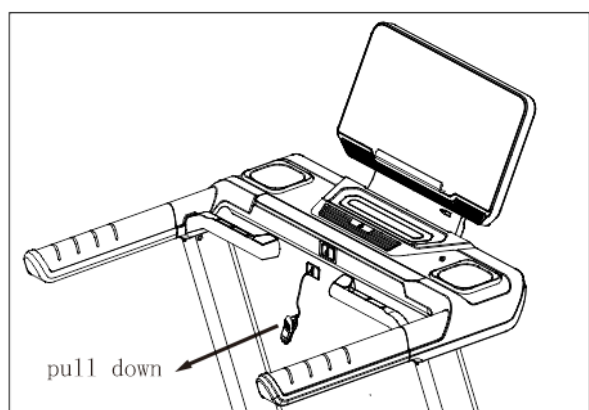
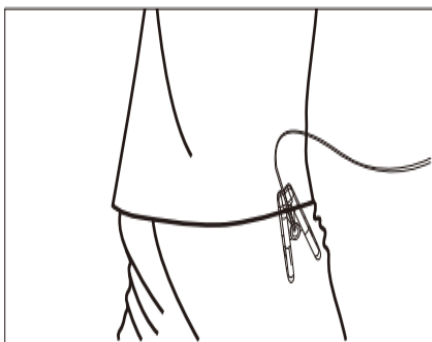
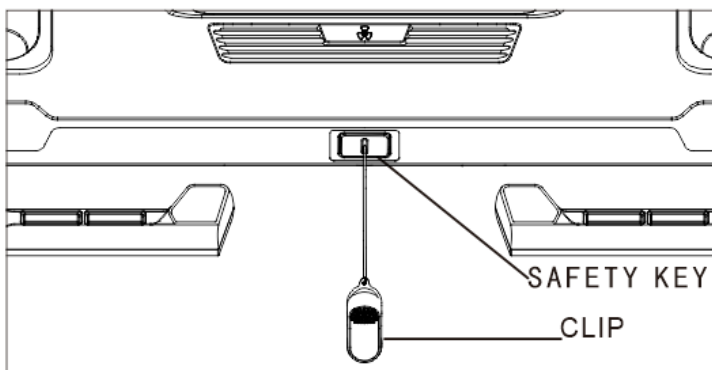
km/u. Wanneer de maximale snelheid is bereikt, stijgt de hellingshoek met 1 stand.

- **B. Is de doelhartslag lager dan je actuele hartslag?** Als de helling niet op nul staat, zakt deze met 1 stand. Staat de helling al op nul, dan verlaagt de snelheid met 0,5 km/u (tot de minimale snelheid is bereikt).
4. **Interval:** Stap 3 wordt elke 10 seconden herhaald.
 5. **Limieten:** De maximale snelheid voor H1 en H2 is respectievelijk **10,0 km/u** en **12,0 km/u**.
 6. **Leeftijd:** De leeftijd kan worden ingesteld tussen 15 en 80 jaar (standaardinstelling is 30 jaar).

De loopband starten:

Haal het netsnoer tevoorschijn. Steek de ene kant in de achterzijde van de loopband en steek de andere kant in het stopcontact.

Zorg ervoor dat de **veiligheidssleutel** (safety lock) is geplaatst voordat u begint met hardlopen en klem de clip aan uw kleding vast.



Stap 1: Inschakeltest Nadat u hebt gecontroleerd of de loopband correct is geïnstalleerd, verwijdt u eventueel vuil op en rondom het apparaat. Steek het netsnoer in de aansluiting van de console en steek het andere uiteinde in het stopcontact. Zet de aan/uit-schakelaar aan. De console van de loopband moet nu een pieptoon ("drip") geven, het display licht op en in het digitale gedeelte verschijnt "-".

Let op: In de winter adviseren wij om de loopband na montage eerst 3 tot 6 uur te laten acclimatiseren voordat u de inschakeltest uitvoert.

Stap 2: Test van de noodstop (veiligheidsschakelaar) Plaats de veiligheidssleutel op de daarvoor bestemde plek op de console. Alle beelden op het display worden nu volledig weergegeven en de loopband gaat in de stand-by-modus. Verwijder vervolgens de veiligheidssleutel; het display moet terugkeren naar de opstartstatus en het digitale gedeelte toont weer "-". Dit geeft aan dat de noodstopfunctie naar behoren werkt.

Stap 3: Testen van starten en stoppen Ga op de zijrails aan weerszijden van de loopband staan (niet op de mat). Plaats de veiligheidssleutel op de console zodat de loopband in stand-by gaat. Druk op de **QUICK START**-knop. De console telt af (3-2-1) en de loopband begint te draaien met een snelheid van 1,0 km/u. Druk na ongeveer 10 seconden op de **STOP**-toets; de band moet nu langzaam tot stilstand komen. Herhaal dit een paar keer. Test tijdens het draaien ook of de band direct stopt wanneer u de veiligheidssleutel lostrekt.

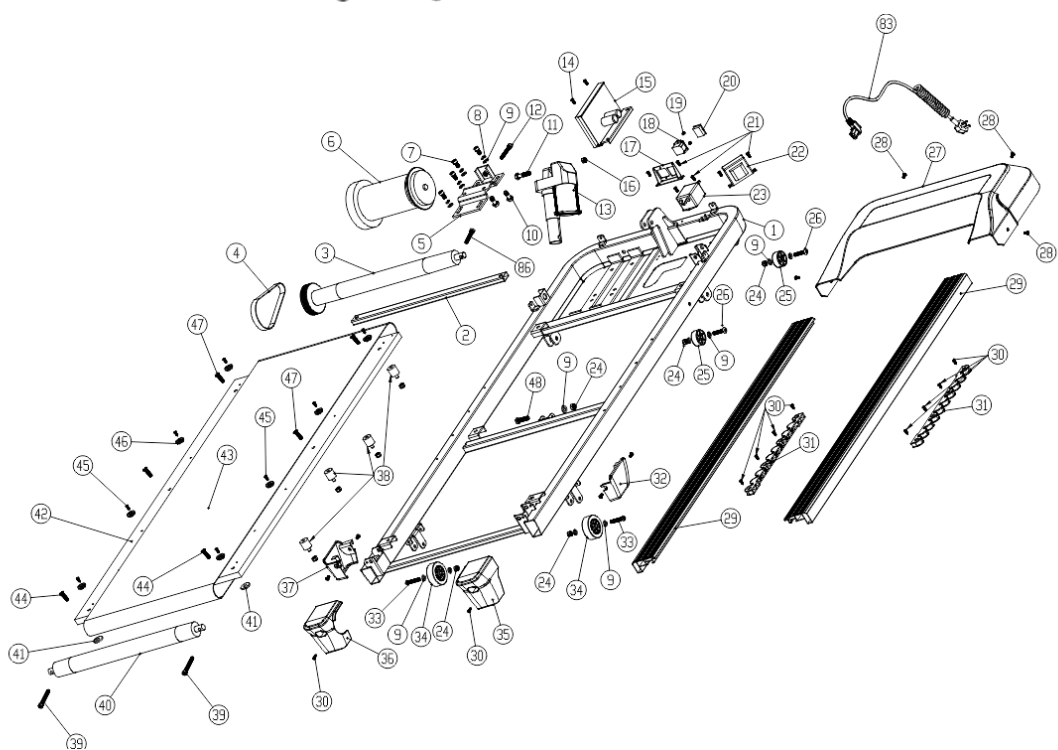
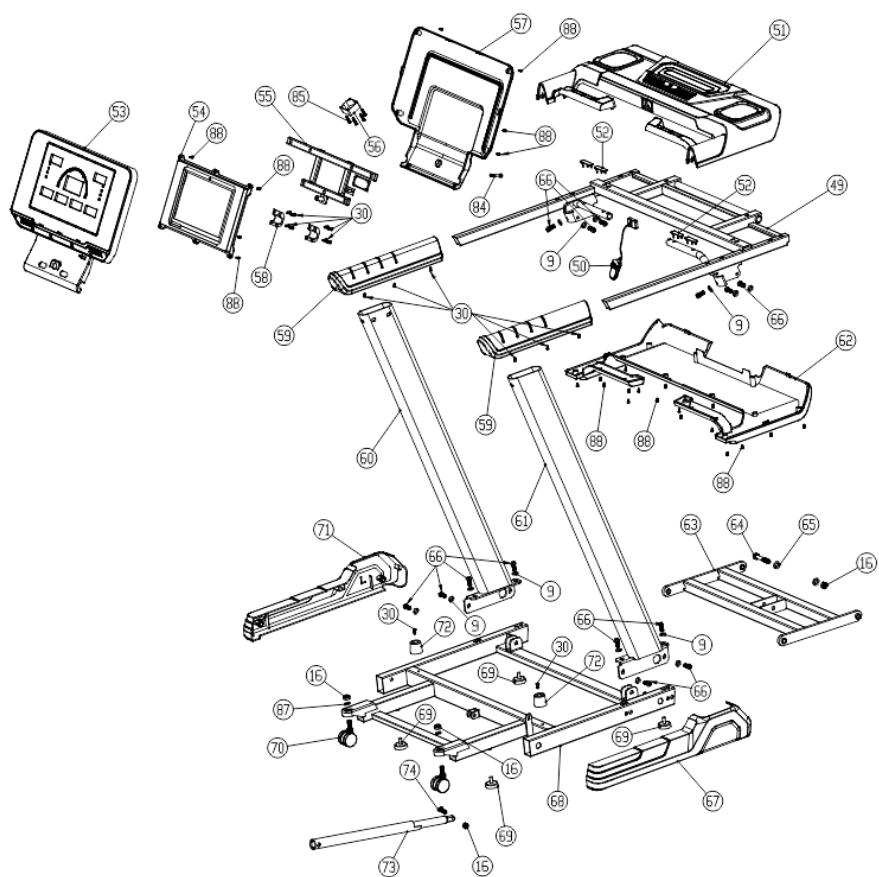
- **Waarschuwing:** Het is ten strengste verboden om tijdens deze test op de loopband zelf te gaan staan bij het starten.
 - Als de loopmat naar één kant afwijkt, stop dan onmiddellijk en corrigeer de centrering van de mat.
 - Bij abnormale geluiden uit de motorruimte of de console moet u de machine direct stoppen en de stroom uitschakelen. Controleer de oorzaak of neem contact op met uw lokale erkende dealer.
-

Algemene fitnesstips

Begin langzaam met uw trainingsprogramma, bijvoorbeeld één sessie per twee dagen. Bouw de duur van de trainingen wekelijks uit. Begin met korte sessies en verhoog deze geleidelijk. Stel uzelf geen onmogelijke doelen. Combineer de trainingen eventueel met andere vormen van beweging zoals joggen, zwemmen, dansen of fietsen.

- **Warming-up:** Doe altijd een grondige warming-up van minimaal vijf minuten met stretch- of gymnastiekoefeningen om spierpijn en blessures te voorkomen.
 - **Hartslag:** Controleer regelmatig uw polsslag. Als u geen hartslagmeter heeft, vraag dan aan uw huisarts hoe u dit effectief kunt meten. Bepaal uw persoonlijke trainingsfrequentie op basis van uw leeftijd en conditie voor een optimaal resultaat. Zie de tabel op pagina 16 als referentiepunt.
 - **Ademhaling:** Zorg voor een regelmatige en rustige ademhaling tijdens het sporten.
-

Explosion Diagram					
NO.	ITEM	QTY	NO.	ITEM	QTY
1	Running frame welding	1	51	Display up cover	1
2	Running board strengthening pipe	1	52	Heart rate board	4
3	Front roller	1	53	Display front cover	1
4	Motor belt	1	54	Front cover	1
5	Motor seat	1	55	Welding display frame	1
6	DC motor	1	56	Fan	1
7	Screw M8X16	4	57	Display back cover	1
8	M8 spring pad	8	58	Display rotating pressure block	2
9	M8 gasket	36	59	handle	2
10	Bolt M10X12	2	60	Left upright welding	1
11	Bolt M10X45	1	61	Right upright welding	1
12	Screw M8X80	1	62	Display	1
13	Incline motor	1	63	Welding of lifting frame	1
14	Screw M4 × 16	2	64	Bolt M10 × 65	1
15	Drive	1	65	M10 gasket	2
16	Nut M10	5	66	Screw M8X20	22
17	Power switch holder	1	67	Right feet cover	1
18	Socket	1	68	Ground frame welding	1
19	Screw M4 × 10	2	69	Adjustable foot pad	4
20	Fuse	1	70	Caster wheel	2
21	Screw M4 × 12	6	71	Left feet cover	1
22	Switch	1	72	Large rubber pad	2
23	Filter(Optional)	1	73	Air pump assembly	1
24	Nut M8	6	74	Screw M10X35	1
25	Front roller	2	75	Hook leg bracket welding	1
26	Screw M8X40	2	76	Massage stand welding	1
27	Motor cover	1	77	Screw M8X45	1
28	Screw M5X12	4	78	Short bend welding	2
29	Side rail	2	79	foam	2
30	Screw ST4.8 × 16	31	80	Pipe plug	2
31	Cushions	2	81	Bolt M8X16	4
32	Right foot wheel cover	1	82	Massage head components	1
33	Screw M8X45	3	83	Power cord	1
34	Rear wheel	2	84	Screw M8 × 35	1
35	Right rear cover	1	85	Screw ST4.8 × 25	4
36	Left rear cover	1	86	Bolt M8X55	1
37	Left foot wheel cover	1	87	M10 spring pad	2
38	Running board cushion combination	4			
39	Screw M8X65	2			
40	Rear roller	1			
41	rubber pad	2			
42	Running board	1			
43	Running belt	1			
44	Screw M8 × 35	2			
45	Screw S4.2 × 13	8			
46	Side rail buckle	8			
47	Screw M8 × 25	4			
48	Screw M8X50	1			
49	Handrail welding	1			
50	Safety key	1			



ONDERHOUD VAN DE LOOPBAND

Correct onderhoud is van groot belang om een probleemloze en bedrijfsklare conditie van de loopband te garanderen. Onjuist onderhoud kan schade aan de loopband veroorzaken of de levensduur van het product verkorten. Alle onderdelen van de loopband moeten regelmatig worden gecontroleerd en vastgedraaid. Versleten onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen.

DE LOOPMAT AFSTELLEN

Het kan nodig zijn om de loopmat tijdens de eerste weken van gebruik af te stellen. Alle loopmatten zijn in de fabriek correct ingesteld. Na gebruik kan de mat uitrekken of uit het midden raken. Uitrekking is normaal tijdens de inlooperperiode.

De spanning van de mat aanpassen

Als de loopmat aanvoelt alsof deze "slipt" of aarzelt wanneer u uw voet neerzet tijdens het hardlopen, moet de spanning van de loopmat mogelijk worden verhoogd.

De spanning van de loopmat verhogen:

1. Plaats een 8 mm moersleutel op de linker spanbout van de mat. Draai de sleutel een kwartslag (1/4) met de klok mee om de achterste rol aan te trekken en de spanning te verhogen.
2. Herhaal STAP 1 voor de rechter spanbout. Zorg ervoor dat u beide bouten precies even vaak draait, zodat de achterste rol recht ten opzichte van het frame blijft staan.
3. Herhaal STAP 1 en STAP 2 totdat het slippen is verholpen.
4. Pas op dat u de loopmat niet te strak aandraait; dit kan overmatige druk op de lagers van de voorste en achterste rollen veroorzaken. Een te strak gespannen mat kan de lagers beschadigen, wat leidt tot bijgeluiden vanuit de rollen.

Om de spanning van de loopmat te verlagen, draait u beide bouten hetzelfde aantal slagen tegen de klok in.

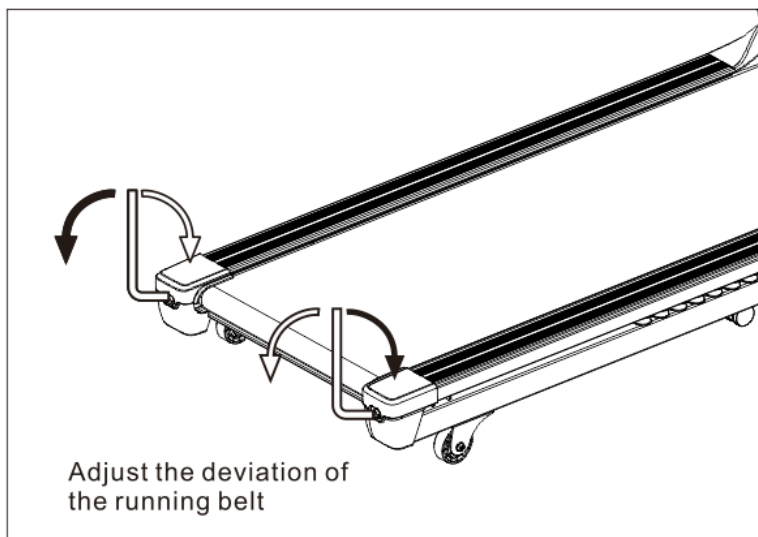
DE LOOPMAT CENTREREN

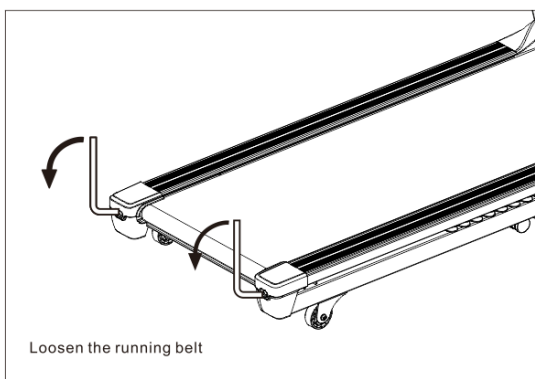
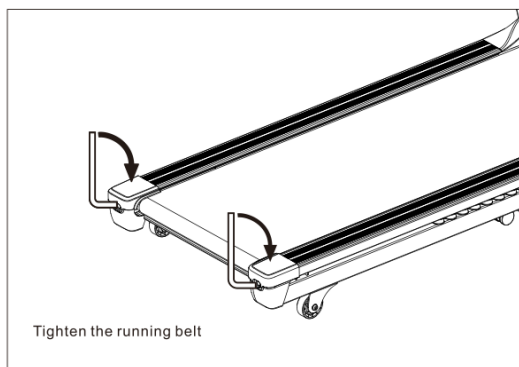
Tijdens het hardlopen kunt u met de ene voet harder afzetten dan met de andere. De mate van afwijking hangt af van de kracht die de ene voet uitoefent ten opzichte van de andere. Deze afwijking kan ervoor zorgen dat de mat uit het midden raakt. Dit is normaal en de loopmat zal zichzelf weer centreren wanneer er niemand op staat. Als de loopmat echter consequent uit het midden blijft, moet u deze handmatig centreren.

Start de loopband zonder dat er iemand op staat en druk op de FAST-toets tot een snelheid van 6 km/u is bereikt.

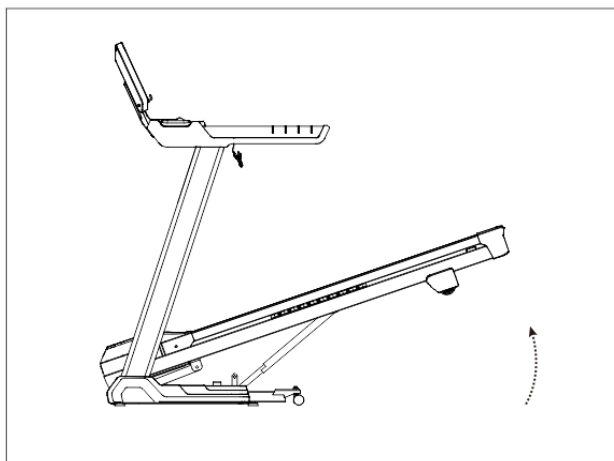
1. Observeer of de loopmat naar de rechter- of linkerzijde van het loopvlak trekt.
 - **Naar de linkerzijde:** Gebruik de moersleutel om de linker stelbout een kwartslag (1/4) met de klok mee te draaien en de linker stelbout een kwartslag (1/4) tegen de klok in.
 - **Naar de rechterzijde:** Draai de rechter stelbout een kwartslag (1/4) met de klok mee en de linker stelbout een kwartslag (1/4) tegen de klok in.
 - Als de mat nog steeds niet gecentreerd is, herhaal dan de bovenstaande stappen totdat de mat in het midden ligt.
 2. Zodra de mat gecentreerd is, verhoogt u de snelheid naar 16 km/u om te controleren of deze soepel loopt. Herhaal de stappen indien nodig.
- +1

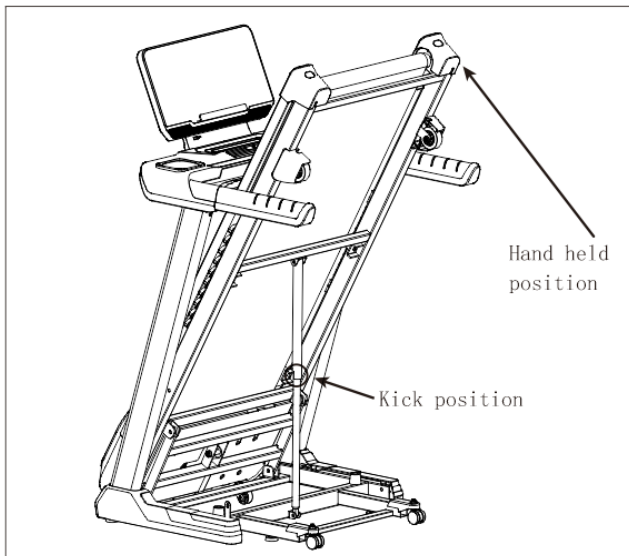
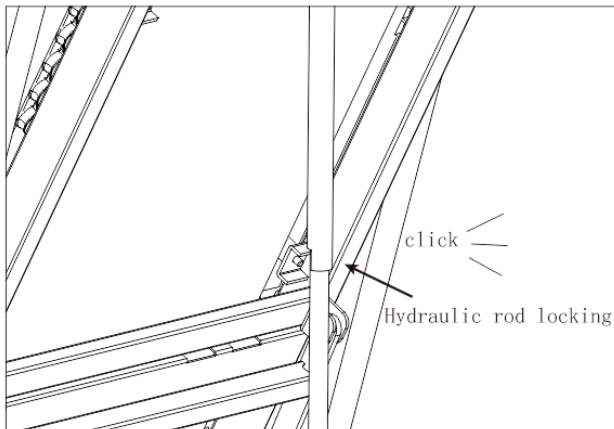
Mocht deze procedure de afwijking niet verhelpen, dan kan het nodig zijn de algehele matspanning te verhogen





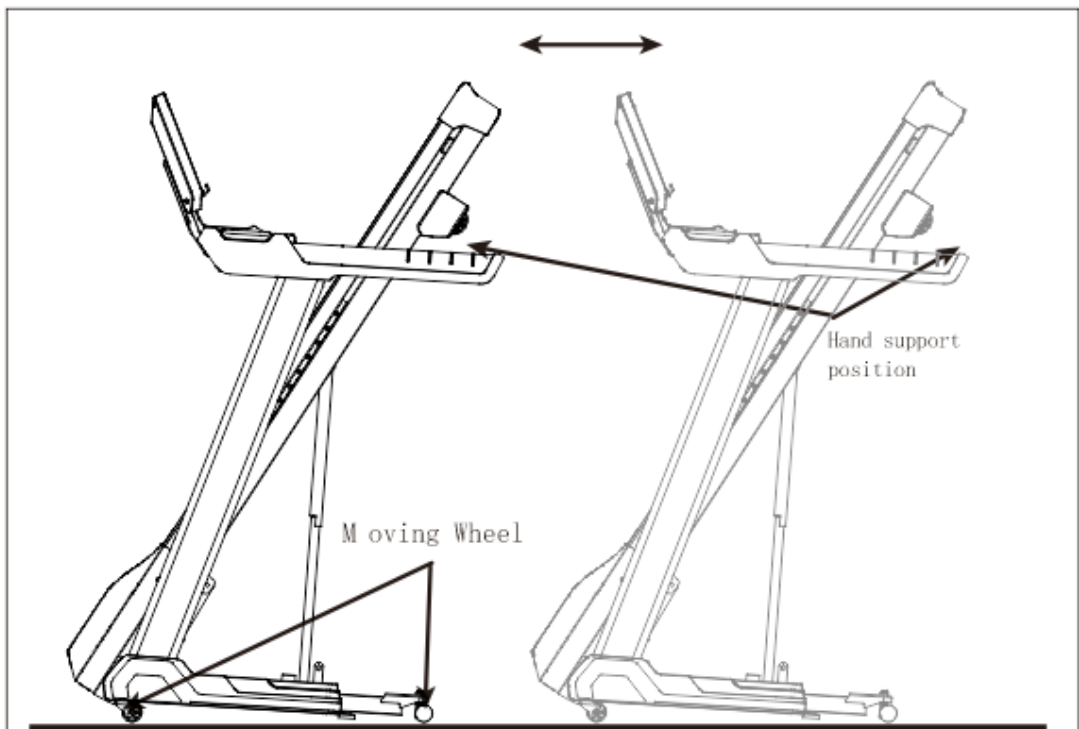
Hoe klap je de loopband op:





Hoe op te vouwen en te verplaatsen

- **Opvouwen:** Pak de metalen stang aan het uiteinde van het frame stevig vast op de plek die met de pijl is aangegeven.
- **Vergrendelen:** Til de loopband op tot de gasveer ondersteuning biedt en u een "klik" hoort. Trek de loopband vervolgens voorzichtig naar beneden om te controleren of deze volledig vergrendeld is. Pas dan is de loopband veilig opgevouwen en vergrendeld.
- **Uitvouwen:** Pak het metalen frame aan het uiteinde van de loopband met beide handen vast. Druk met uw voet op de gasveer (bij de pijl) en trek de loopband voorzichtig naar u toe om deze langzaam te laten zakken.
- **Voorbereiding voor verplaatsen:** Zorg er vóór het verplaatsen van de loopband voor dat er iemand is om u te helpen bij het tillen. Zorg ervoor dat het hanteerbare gewicht meer dan 100 kg is en dat de loopband op een vlakke ondergrond staat.
- **Verplaatsen:** Til de achterkant van de loopband op en gebruik de transportwieltjes om de loopband langzaam te verplaatsen.
- **Plaatsen:** Laat de loopband op de gewenste plek rustig zakken totdat de achterkant weer stabiel op de grond staat.

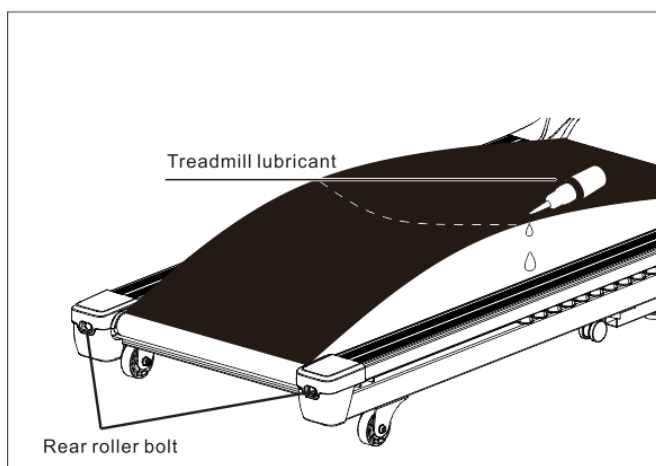


SMERING

De loopband is in de fabriek gesmeerd. Het wordt echter aanbevolen om de smering van de loopband regelmatig te controleren om een optimale werking te garanderen. Meestal is het niet nodig om de loopband te smeren in het eerste jaar of gedurende de eerste 500 bedrijfsuren.

Til na elke 3 maanden gebruik de zijkanten van de loopband op en voel, voor zover mogelijk, aan het oppervlak van de mat. Als er sporen van siliconenspray worden aangetroffen, is smering niet nodig.

Raadpleeg de volgende instructies indien het oppervlak droog aanvoelt. Gebruik uitsluitend olievrrije siliconenspray



Het aanbrengen van smeermiddel op de mat:

- Plaats de mat zodanig dat de naad zich in het midden van de plaat bevindt.
- Steek het spuitventiel in de spuitkop van de verpakking met smeermiddel.
- Til de mat aan één kant op en houd het spuitventiel op een afstand van de voorkant van de loopmat en de plaat. Begin aan de voorzijde van de mat. Beweeg het spuitventiel in de richting van de achterkant. Herhaal dit proces aan de andere kant van de mat. Spuit elke kant gedurende ongeveer 4 seconden.
- Wacht 1 minuut om de siliconenspray te laten verspreiden voordat u de machine start.

REINIGING: Regelmatige reiniging van de loopmat zorgt voor een lange levensduur van het product.

- **Waarschuwing:** De loopband moet uitgeschakeld zijn om elektrische schokken te voorkomen. De stekker moet uit het stopcontact worden getrokken voordat u begint met de reiniging of het onderhoud.
- **Na elke training:** Veeg de console en andere oppervlakken af met een schone, zachte en vochtige doek om zweetresten te verwijderen.
- **Let op:** Gebruik geen schuur- of oplosmiddelen. Houd vloeistoffen uit de buurt om schade aan de computer te voorkomen. Stel de computer niet bloot aan direct zonlicht.
- **Wekelijks:** Om het schoonmaken te vergemakkelijken, wordt het aanbevolen om een ondermat voor de loopband te gebruiken. Schoenen kunnen vuil achterlaten op de loopmat dat onder de loopband kan vallen. Maak de mat onder de loopband één keer per week schoon.

OPSLAG: Bewaar uw loopband in een schone en droge omgeving. Zorg ervoor dat de hoofdschakelaar uit staat en dat de stekker uit het stopcontact is getrokken.