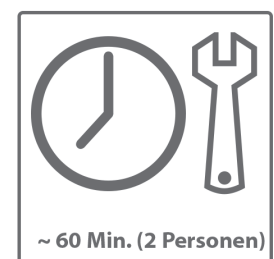
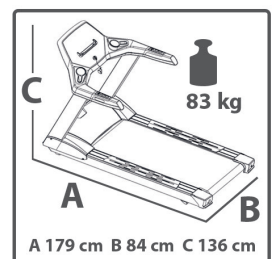




Montage- en gebruiksaanwijzing



CSTTR30.03.03

Art.-Nr. CST-TR30-3

Loopband **TR30**

INHOUDSOPGAVE

1	ALGEMENE INFORMATIE	7
1.1	Technische gegevens	7
1.2	Persoonlijke veiligheid	8
1.3	Elektrische veiligheid	9
1.4	Plaats van opstelling	10
2	MONTAGE	11
2.1	Algemene informatie	11
2.2	Inbegrepen in de levering	12
2.3	Montage	14
3	GEBRUIKSAANWIJZING	19
3.1	Aanduidingen op de console	20
3.2	Functie van de toetsen	22
3.3	Programma's	23
3.3.1	Voorgedefinieerde programma's	23
3.3.2	Challenge-programma's/Wedstrijdprogramma's	27
3.3.3	Custom User Programs/Gepersonaliseerde ebruikersprogramma's	28
3.3.4	Virtuele parcoursen	29
3.3.5	Hartslagprogramma's/HRC-programma's	30
3.4	Gebruikersinstellingen/User Settings	31
4	OPSLAG EN TRANSPORT	32
4.1	Algemene informatie	32
4.2	Transportwielen	32
4.3	Opvouwmechanisme	33
4.3.1	De loopband dichtvouwen	33
4.3.2	De loopband openvouwen	34
5	PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD	35
5.1	Algemene informatie	35
5.2	Storingen en foutdiagnose	35
5.3	Foutcodes en foutopsporing	36
5.4	Verzorging en onderhoud	37
5.4.1	Afstelling van de loopmat	37
5.4.2	Bijspannen van de loopmat	38
5.4.3	Smering van de loopmat	38
5.5	Onderhouds- en inspectietermijnen	39

6	AFVALVERWIJDERING	39
7	AANBEVOLEN ACCESSOIRES	40
8	BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN	41
8.1	Serienummer en modelnaam	41
8.2	Onderdelenlijst	42
8.3	Detailtekening	47
9	GARANTIE	49
10	CONTACT	51

Beste klant,

Bedankt voor je aankoop van een kwaliteitsvol trainingsapparaat van het merk cardiostrong. cardiostrong biedt sport- en fitnessapparaten aan voor thuis sport op hoog niveau en uitrusting voor fitness-studio's en zakelijke klanten. Bij cardiostrong fitnessapparaten ligt de nadruk op datgene, waar het bij sport op aankomt, namelijk: maximale prestaties! Daarom worden de apparaten in nauwe samenwerking met sportlui en sportwetenschappers ontwikkeld. Sportmensen weten immers als geen ander wat een perfect fitnessapparaat is.

Meer informatie vind je op www.sport-tiedje.com.

Beoogd gebruik

Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het ontworpen is.

Het apparaat is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik. Het apparaat is niet geschikt voor semiprofessioneel (bijv. ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen, enz.) en commercieel of professioneel (bijv. fitness-studio's) gebruik.

COLOFON

Sport-Tiedje GmbH
De nummer 1 van Europa op het gebied van
thuisfitness.

Internationale hoofdzetel
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Duitsland

Algemeen Directeurs:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Arrondissementsrechtbank Flensburg
Btw-nummer: DE813211547

DISCLAIMER



©2011 cardiostrong is een geregistreerd merk van de firma Sport-Tiedje GmbH. Alle rechten voorbehouden. Elk gebruik van dit merk zonder de voorafgaande uitdrukkelijke geschreven toestemming van Sport-Tiedje is verboden.

Het product en de handleiding kunnen worden gewijzigd. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

OVER DEZE GEBRUIKSAANWIJZING

Lees aandachtig de volledige handleiding vóór de montage en het eerste gebruik van het apparaat. De handleiding helpt je bij de montage en legt uit hoe je het apparaat veilig en correct gebruikt. Zorg ervoor dat alle personen die op dit apparaat trainen (in het bijzonder kinderen en personen met lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperkingen) vóór de training kennis hebben genomen van deze gebruiksaanwijzing en haar inhoud. In geval van twijfel moet het apparaat onder toezicht van verantwoordelijke personen worden gebruikt.

Het apparaat werd volgens de meest recente stand van de wetenschap op het gebied van veiligheidstechnologie gebouwd. Mogelijke bronnen van gevaar die verwondingen kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat je de montage-instructies correct opvolgt en dat alle onderdelen van het apparaat stevig bevestigd zijn. Indien nodig moet je de handleiding opnieuw doornemen, om eventuele fouten op te lossen/te elimineren.

Leef altijd strikt de opgegeven veiligheids- en onderhoudsinstructies na. Ieder hiervan afwijkend gebruik kan tot gezondheidsschade, ongevallen of beschadiging van het apparaat leiden, waarvoor de fabrikant en de verkoper geen aansprakelijkheid kunnen aanvaarden.

De volgende veiligheidsinstructies kunnen in deze gebruiksaanwijzing worden gebruikt:

► **OPGELET**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot materiële schade kunnen leiden.

⚠ **VOORZICHTIG**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot lichte of kleine verwondingen kunnen leiden!

⚠ **WAARSCHUWING**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!

⚠ **GEVAAR**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!

ⓘ **OPMERKING**

Deze aanwijzing bevat aanvullende nuttige informatie.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatiedoeleinden, voor onderhoudswerkzaamheden of voor het bestellen van vervangonderdelen.

1.1 Technische gegevens

LED-weergave van

- + Snelheid in km/u of mph
- + Trainingstijd
- + Trainingsafstand
- + Calorieverbruik
- + Hartslag (bij gebruik van de handsensoren of een borstband)
- + Helling in %
- + Stappen
- + Programmaprofiel

Motorvermogen: DC-motor met 2,25 pk permanent vermogen

Snelheidsbereik: 1 - 18 km/u

Sneltoetsen voor de snelheid: 6

Stijgingspercentage: 0 - 15 %

Sneltoetsen voor het stijgingspercentage: 6

Totaal aantal trainingsprogramma's:	58
Handmatige programma's:	1
Voorgedefinieerde programma's:	17
Challenge-programma's:	12
Hartslaggestuurde programma's:	2
Virtuele parcoursen:	6
Gebruikerprogramma's:	20

Afmetingen loopoppervlak (L x B): 142 x 51 cm

Gewicht en afmetingen: Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking): 93 kg

Artikelgewicht (netto, zonder verpakking): 84,2 kg

Afmetingen van de verpakking (L x B x H): ca. 1900 mm x 870 mm x 370 mm

Opstelmaten (L x B x H): ca. 1790 mm x 840 mm x 1360 mm

Afmetingen in dichtgeklapte toestand (L x B x H): ca. 990 mm x 840 mm x 1600

Maximaal gebruikersgewicht: 136 kg

1.2 Persoonlijke veiligheid

GEVAAR

- + Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt is voor je. Dit heeft voornamelijk betrekking op alle personen die een erfelijke aanleg hebben voor hartaandoeningen of hoge bloeddruk, ouder zijn dan 45 jaar, roken, hoge cholesterolwaarden hebben, overgewicht hebben en/of het laatste jaar niet regelmatig aan sport hebben gedaan. Als je een behandeling volgt met medicijnen die je hartslag beïnvloeden, is medisch advies absoluut en onvoorwaardelijk noodzakelijk.
- + Denk eraan dat excessief trainen je gezondheid ernstig kan schaden. Wij informeren je hierbij ook dat de hartslagmeting onnauwkeurig kan zijn. Zodra je tekenen opmerkt van zwakte, duizeligheid, misselijkheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen, moet je de training onmiddellijk stoppen en in geval van nood je huisarts raadplegen.

WAARSCHUWING

- + Dit apparaat mag niet door kinderen jonger dan 14 jaar worden gebruikt.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
- + Personen met een beperking moeten een medische goedkeuring voorleggen en onder strikt toezicht staan wanneer zij trainingsapparaten gebruiken.
- + Het apparaat mag in principe niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.
- + Als je apparaat over een safety key of veiligheidssleutel beschikt, moet je de clip van de safety key voor de start van de training aan je kleding vastmaken. Op die manier kan een noodstop van het apparaat worden geactiveerd indien je valt.
- + Houd je handen, voeten en andere lichaamsdelen zoals haren, kleding, juwelen en andere voorwerpen buiten het bereik van de bewegende onderdelen, omdat zij in dit apparaat geklemd kunnen raken.
- + Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen losse of ruimvallende kleding, maar geschikte sportkledij. Let erop dat je sportschoenen geschikte zolen hebben, bij voorkeur in rubber of een ander slipvrij materiaal. Zijn niet geschikt: schoenen met hakken, lederen zolen, dwarsriemen of spikes. Train nooit blootvoets.

VOORZICHTIG

- + Als je apparaat met een netsnoer op het verdeelnet moet worden aangesloten, moet je ervoor zorgen dat de kabel geen struikelgevaar vormt.
- + Zorg ervoor dat niemand zich tijdens de training in het bewegingsbereik van het apparaat bevindt, om jou en andere personen niet in gevaar te brengen.

OPGELET

- + Er mogen geen voorwerpen van welke aard dan ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.

1.3 Elektrische veiligheid

GEVAAR

- + Om het risico op elektrische schokken te verkleinen, moet je aan het einde van de training, vóór de montage of demontage van het apparaat en vóór het onderhoud of de reiniging de stekker van het apparaat uit het stopcontact trekken. Trek daarvoor nooit aan de kabel.

WAARSCHUWING

- + Laat het apparaat nooit onbewaakt achter, wanneer de stekker in het stopcontact steekt. Tijdens je afwezigheid moet het netsnoer worden verwijderd, om misbruik door derden of kinderen uit te sluiten.
- + Als het netsnoer of de netstekker beschadigd of defect zijn, moet je je wenden tot de verkoper van het apparaat. Ondertussen mag het apparaat niet worden gebruikt.

OPGELET

- + Het apparaat vereist een netaansluiting van 220-230V met 50 Hertz netspanning.
- + Het apparaat mag uitsluitend met het meegeleverde netsnoer direct op een geaard stopcontact worden aangesloten. Verlengkabels moeten beantwoorden aan de VDE-richtlijnen. Wikkel het netsnoer altijd volledig af.
- + Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering die minstens van het type "16 ampère, traag" is.
- + Verander niets aan de het netsnoer noch aan de netstekker.
- + Houd het netsnoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Laat het netsnoer niet onder het apparaat of onder een tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het netsnoer.

1.4 Plaats van opstelling



WAARSCHUWING

- + Stel het apparaat niet op in hoofddoorgangen of vluchtwegen.



VOORZICHTIG

- + Zorg ervoor dat het trainingslokaal tijdens de training goed verlucht wordt en niet aan tocht wordt blootgesteld.
- + Kies de plaats van opstelling zodanig dat er zowel vóór, achter als naast het apparaat voldoende vrije ruimte/een voldoende grote veiligheidszone overblijft.
- + Het opstel- en aanbouwoppervlak van het apparaat moet vlak, belastbaar en stevig zijn.

▶ OPGELET

- + Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in een gebouw, in voldoende getemperde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10 °C en 35 °C). Het gebruik in open lucht of ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan.
- + Om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijten) te beschermen tegen drukplaatsen en zweet en om lichte oneffenheden uit te lijnen, moet je een vloerbeschermmat gebruiken.

2.1 Algemene informatie



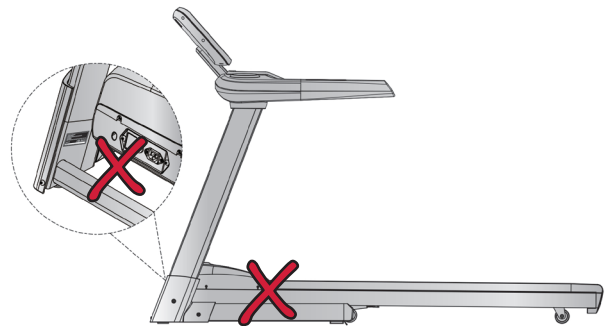
GEVAAR

- + Laat geen gereedschap en verpakkingsmateriaal zoals folie of kleine onderdelen rondslingeren, dit kan verstikkingsgevaar voor kinderen veroorzaken. Houd kinderen verwijderd van het apparaat tijdens de montage.



WAARSCHUWING

- + De loopband is uitgerust met hogedrukschokdempers die bij een verkeerde hantering tot het plots openklappen van de loopband kunnen leiden. Om mogelijke lichamelijke verwondingen te vermijden, mag je nooit trekken aan de op de afbeelding aangeduide plaatsen van de loopband. Probeer nooit de loopband op een van de gemarkeerde plaatsen op te heffen of te verplaatsen.



- + Neem de op het apparaat aangebrachte aanwijzingen in acht om het risico op verwondingen te verminderen.



VOORZICHTIG

- + Open de verpakking niet wanneer ze op haar zijde ligt.
- + Zorg ervoor dat je tijdens de montage in alle richtingen over voldoende bewegingsruimte beschikt.
- + De montage van het apparaat moet met minstens twee volwassenen worden uitgevoerd. In geval van twijfel vraag je hulp aan een andere, technisch begaafde persoon.



OPGELET

- + Om beschadigingen van het apparaat en de vloer te vermijden, moet je het apparaat op een onderlegmat of het verpakkingskarton monteren.



OPMERKING

- + Om de montage zo eenvoudig mogelijk te maken, kunnen een aantal te gebruiken schroeven en moeren al voorgemonteerd zijn.
- + Monteer het apparaat bij voorkeur op de toekomstige plaats van opstelling.

2.2 Inbegrepen in de levering

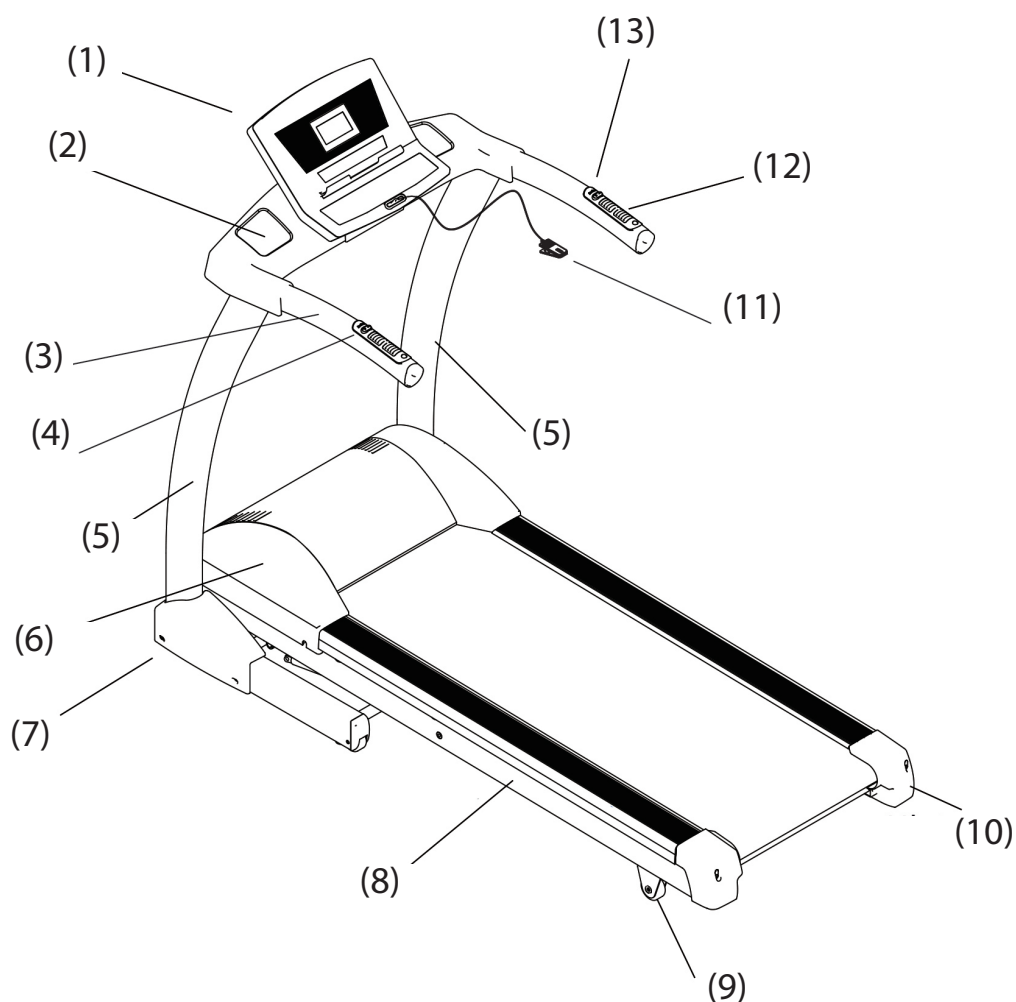
⚠ WAARSCHUWING

De loopband is gefixeerd met een verpakkingsband die verhindert dat de loopband tijdens het transport openklapt. Deze verpakkingsband moet voor de montage worden verwijderd.

De inhoud van de verpakking bestaat uit de hieronder getoonde onderdelen. Controleer eerst of alle bij het apparaat behorende onderdelen en gereedschappen meegeleverd zijn en of er transportschade is. In geval van klachten moet je onmiddellijk de verkoper contacteren.

⚠ VOORZICHTIG

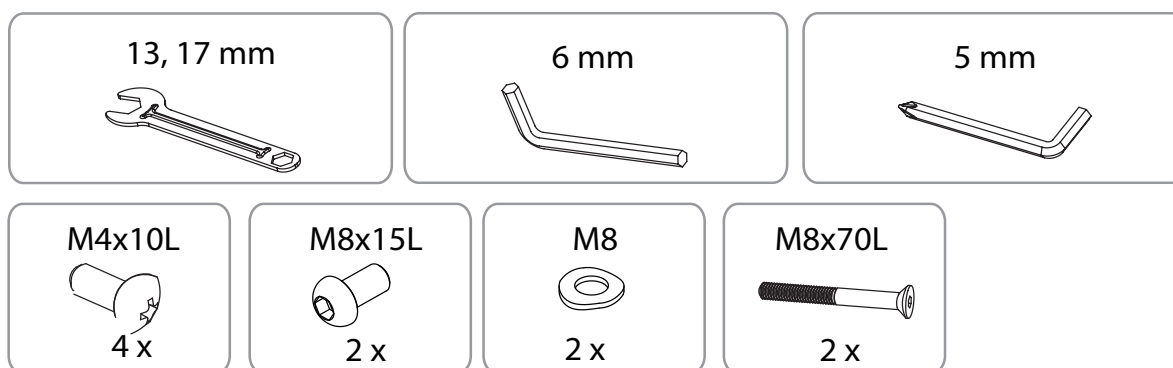
Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, mag je het apparaat niet monteren.



1	Console	8	Loopvlak
2	Bidonhouder	9	Transportrolle
3	Handrails	10	Dekking
4	Sneltoetsen (hellingspercentage)	11	Safety Key (veiligheidssleutel)
5	Consolebuis	12	Handsensoren
6	Afdekking van de motor	13	Sneltoetsen (snelheid)
7	Hoogtemaatregelen		

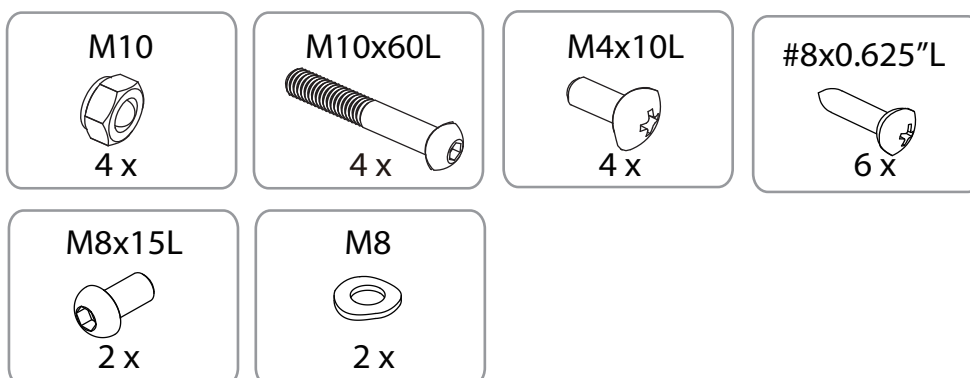
Gereedschap en schroevenset

Inbegrepen in de hardwaretas:



Voorgemonteerde schroeven:

(Schroeven moeten tijdens de montage worden verwijderd en opnieuw worden bevestigd.)



2.3 Montage

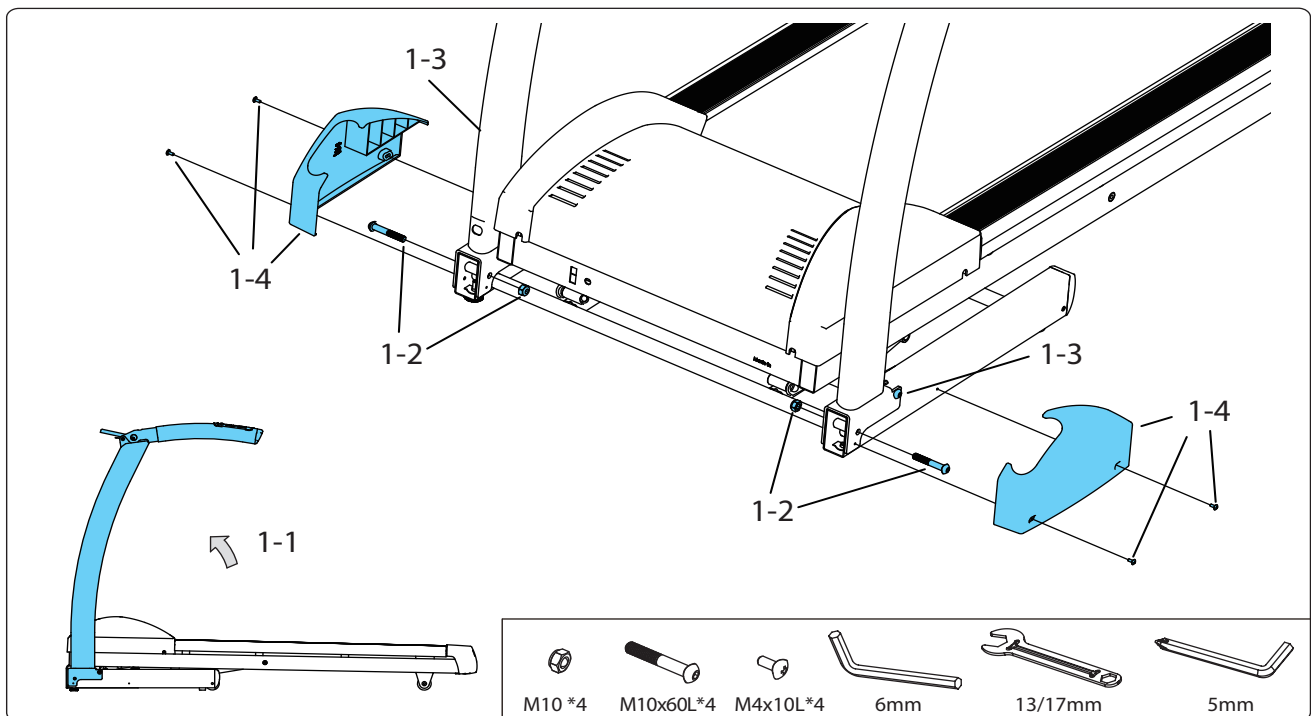
Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.

① OPMERKING

Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.

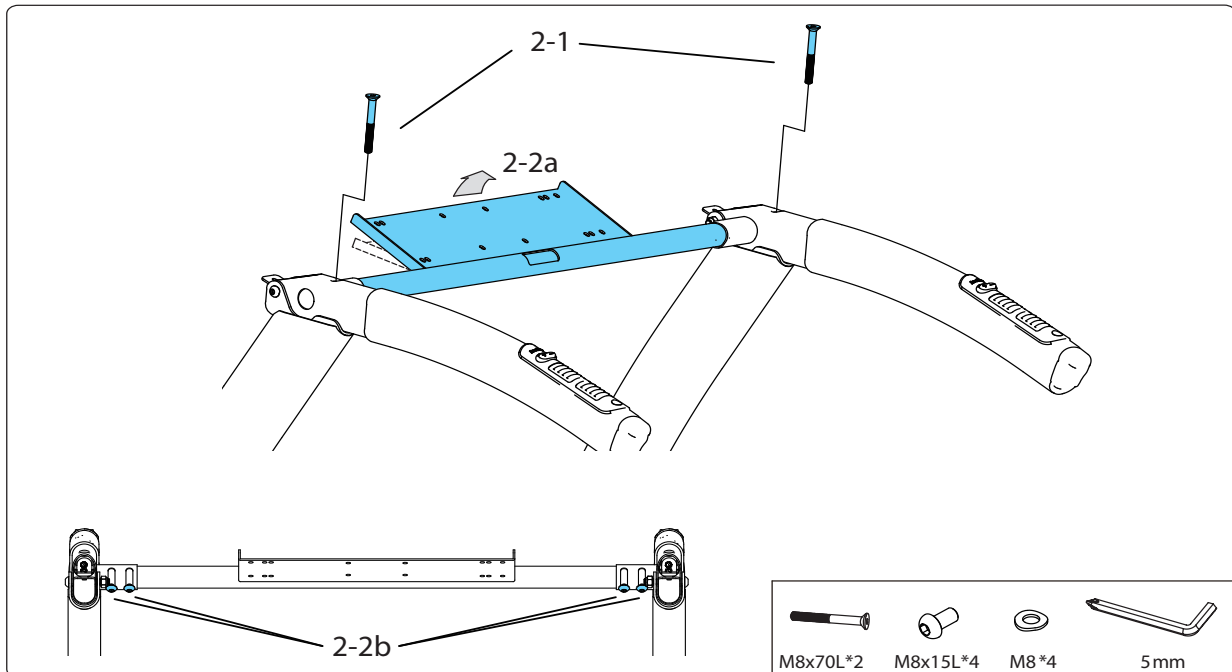
Stap 1: Opbouw van de masten van de console

1. Zet de consolemast recht (1-1)
2. Bevestig de twee M10x60L schroeven met moeren (1-2)
3. Bevestig de twee M10x60L schroeven met moeren (1-3)
4. Installeer de bekleding en bevestig deze met vier M4x10L schroeven (1-4)



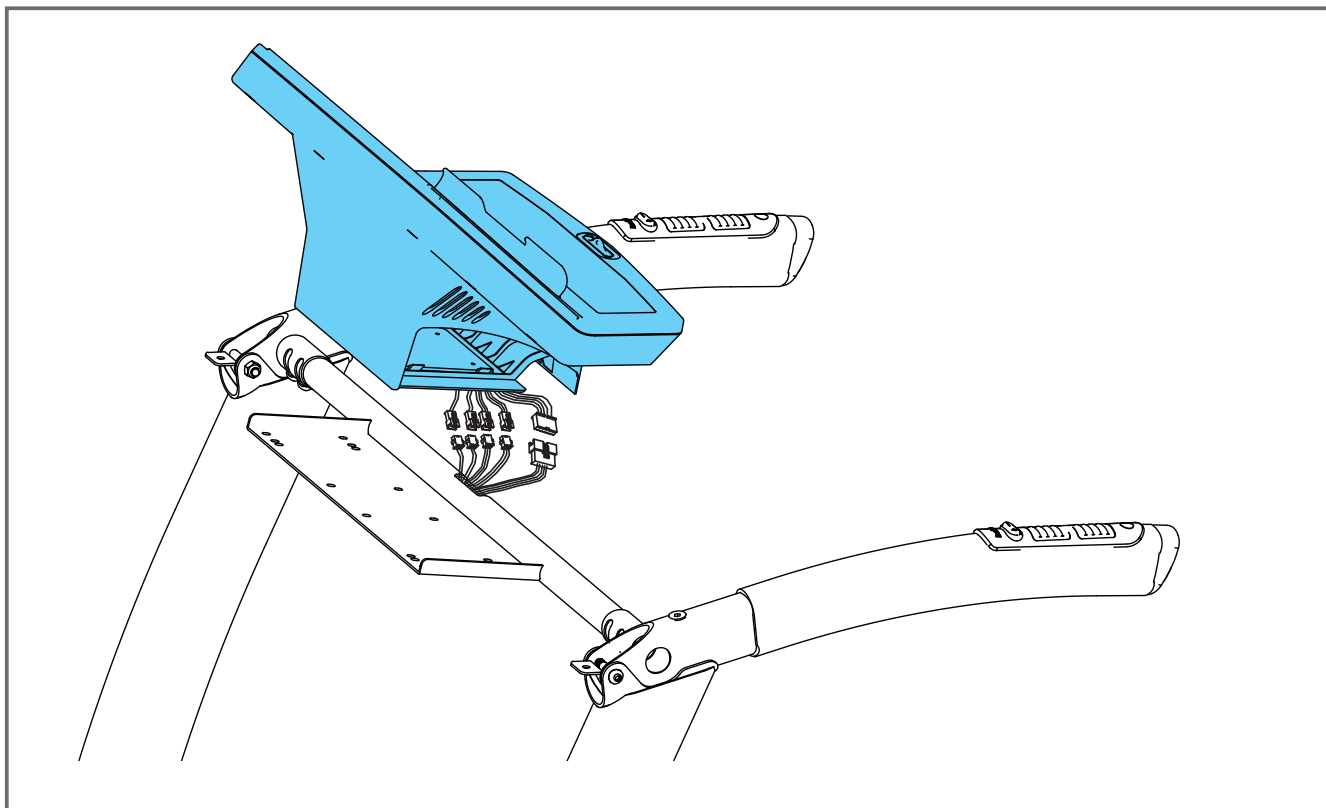
Stap 2: De handrails vastzetten

1. Lijn de handrails uit
2. Zet de handrails vast met twee M8x70L schroeven



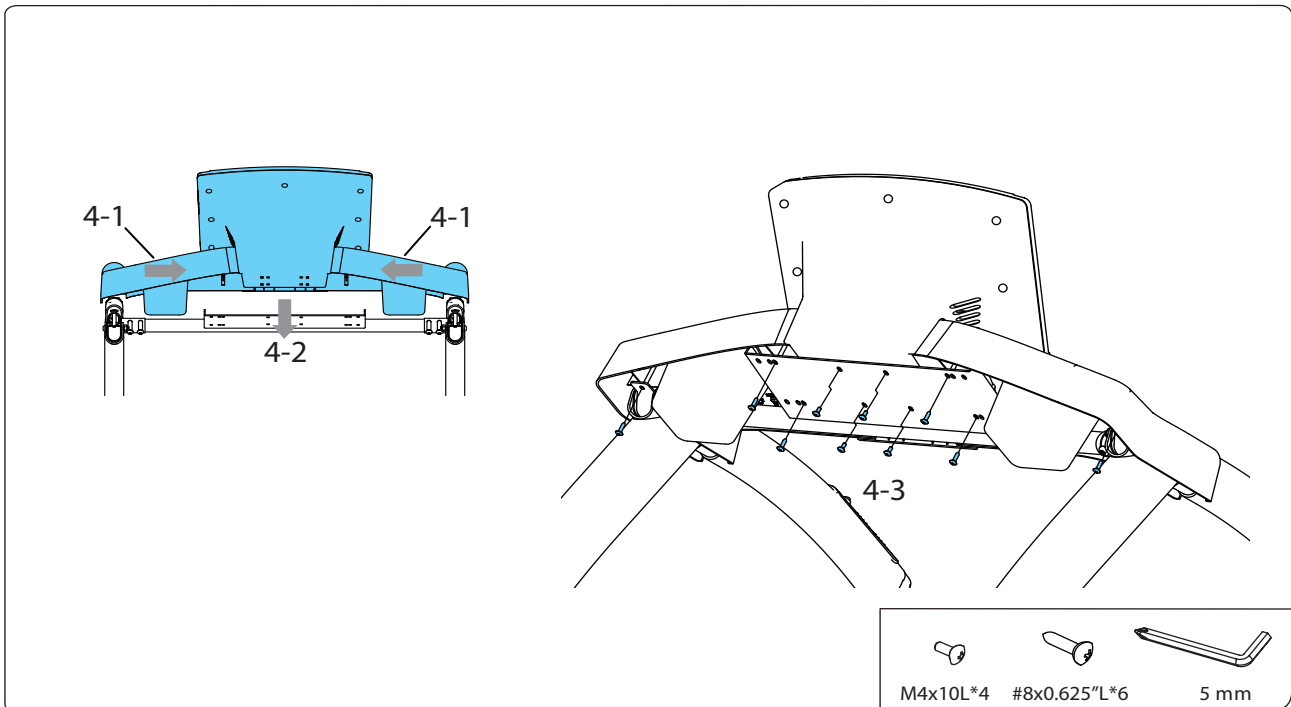
Stap 3: De console aansluiten

1. Verbind de stekker van de console met die van de consolemast
2. Steek de overtollige kabel voorzichtig in de dwarsstang van de consolemast



Stap 4: De console vastzetten

1. Steek de drinkbushouders in de hoofdconsole (4-1)
2. Plaats de volledige console op het daarvoor voorziene oppervlak, druk eventueel zachtjes aan de zijkant op de bekledingen, zodat deze goed en stevig vastzitten (4-2)
3. Neem de schroeven 6x #8x0,625"L en 4x M4x10L en schroef deze in de daarvoor voorziene gaten (4-3)



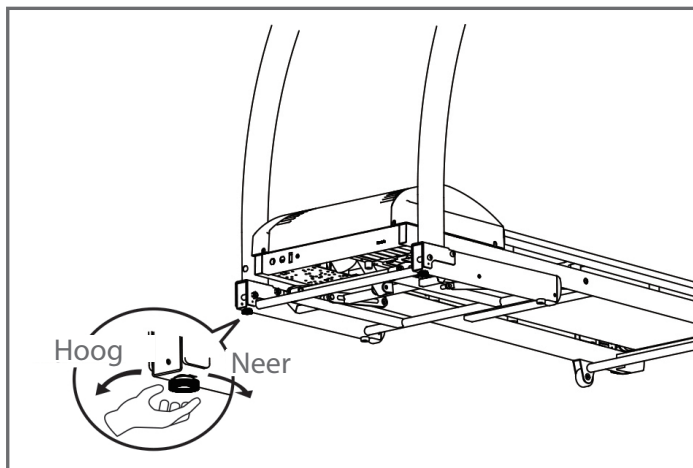
Stap 5: Horizontaal richten

Bij oneffenheden in de ondergrond kunt u de loopband stabiliseren door aan beide instelschroeven onder het hoofdframe te draaien.

WAARSCHUWING

De loopband is uitgerust met hogedrukschokdempers die bij een verkeerde hantering tot het plots openklappen van de loopband kunnen leiden. Meer informatie vindt u in de algemene montagehandleiding.

1. Til de loopband aan de gewenste zijde op en draai aan de instelschroef onder het hoofdframe.
2. Draai de schroef met de klok mee om ze eruit te draaien en het loopvlak te verhogen.
3. Draai tegen de klok in om het loopvlak te verlagen.



Stap 6: Het apparaat aansluiten op het stroomnet

► OPGELET

Het apparaat mag niet op een stekkerdoos worden aangesloten, anders kan niet worden gegarandeerd dat het apparaat van voldoende stroom wordt voorzien. Technische fouten kunnen het gevolg zijn.

Steek de netstekker in een stopcontact dat voldoet aan de elektrische veiligheidsinstructies in het hoofdstuk over elektrische veiligheid.

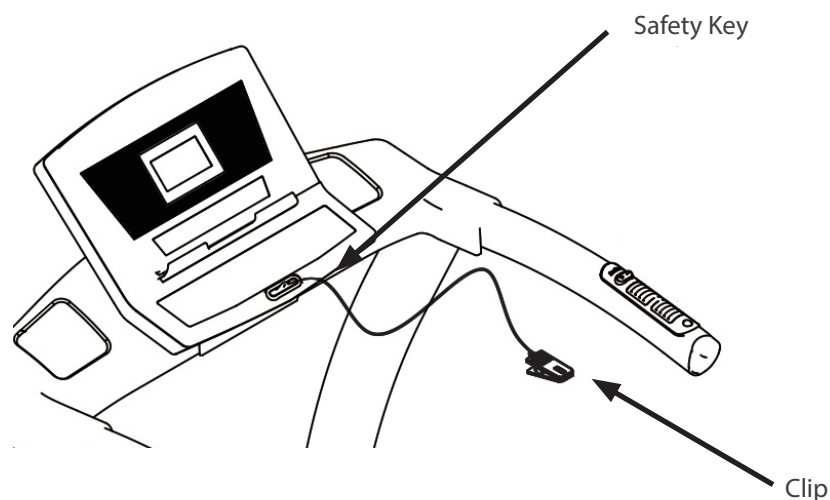
ⓘ OPMERKING

Maak je vóór het begin van de training vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat. Vraag een vakman de nodige uitleg over het juiste gebruik van dit apparaat.

SAFETY KEY (VEILIGHEIDSSLEUTEL)

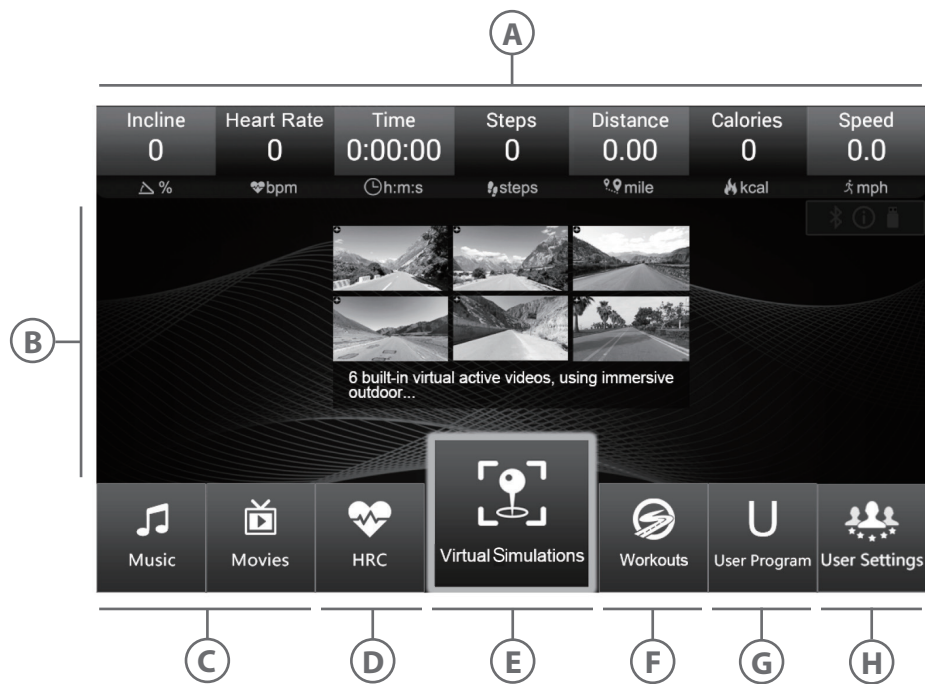
⚠ WAARSCHUWING

- + Het apparaat is uitgerust met een noodstopvoorziening om je veiligheid te waarborgen. Het apparaat kan alleen functioneren, wanneer de veiligheidssleutel correct aangebracht is op het contactpunt van de console. Als de veiligheidssleutel zich niet meer op het contactpunt bevindt, stopt het apparaat onmiddellijk automatisch. Daarom moet het snoer van de safety key voor de start van elke training met de clip aan je kleding worden bevestigd. Als je de loopband snel tot stilstand moet brengen, als je de snelheid niet meer onder controle hebt of er zich een ander noodgeval voordoet, trek je de veiligheidssleutel met behulp van het snoer uit de console.
- + Omdat de veiligheidssleutel kan loskomen uit het contactpunt van de console wanneer je valt, moet je de clip van de veiligheidssleutel stevig aan je kleding bevestigen.
- + Zorg ervoor dat de veiligheidssleutel niet toegankelijk is voor kinderen.



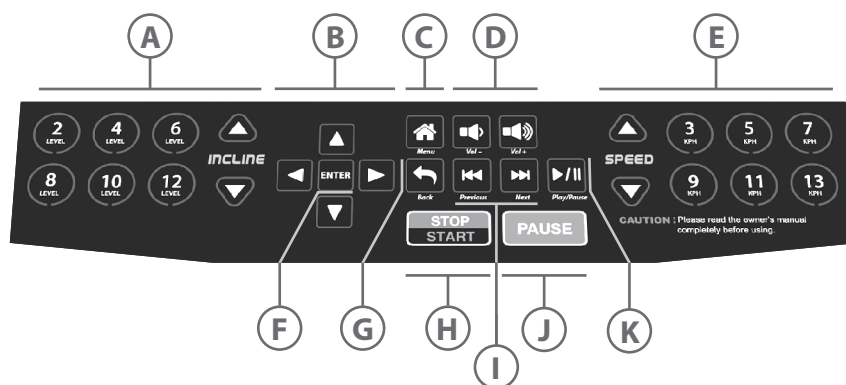
3.1 Aanduidingen op de console





A - Weergave van de trainingsgegevens	Bovenaan het scherm worden alle relevante trainingsgegevens weergegeven.
B - Programmaweergave en videoscherm	In het midden worden de trainingsvideo's of de programmaprofielen getoond. Per tijdseenheid wordt de snelheid of het hellingspercentage in de vorm van een balkje weergegeven.
C - Muziek/films	Als je een USB-stick aansluit, kun je MP3- of WAV-bestanden en MP4-/WKV-/MOV-/AVI-/FLV-bestanden afspelen op het scherm of via de luidsprekers.
D - HRC	De console beschikt over twee HRC-programma's: HRC 1 als constant programma en HRC 2 als intervalprogramma. Om de programma's te kunnen gebruiken, moet tijdens de training permanent een hartslag kunnen worden gedetecteerd. Zie hartslagmeting in deze handleiding.
E - Virtuele parcoursen:	In de console zijn 6 parcoursvideo's opgeslagen; de afspeelsnelheid van de video en de loopsnelheid van de loopband worden daarbij aan elkaar aangepast.
F - Workout	Hier kun je kiezen uit 17 voorgedefinieerde programma's en 12 challenge-programma's, waarbij je tegen een computertegenstander aantreedt.
G - Gebruikersprogramma	Je kunt 20 programma's zelf configureren, waarbij je het hellingspercentage en de snelheid voor iedere tijdsinterval vrij kunt kiezen. Op het grote kleurenbeeldscherm worden alle trainingsinformatie en entertainmentfuncties overzichtelijk weergegeven. De display is in verschillende zones onderverdeeld.
H - Gebruikersinstellingen	Gebruikersvoorkeuren: Taal, eenheden en helderheid van het scherm. ▶ OPGELET Dit gebied bevat ook functies die mogen uitsluitend worden gebruikt door onderhoudstechnici.

3.2 Functie van de toetsen



A - Hellingspercentage (Incline) hoger/lager en sneltoetsen	Hellingspercentage verhogen of verlagen en snelle toegang tot hellingspercentage 2, 4, 6, 8, 10 of 12%.
B - Pijltjestoetsen	Menupunten, opties of programma's kiezen, doelwaarden van de programma's instellen.
C - Menu	Terug naar hoofdmenu.
D - Vol+/-	Volume verhogen of verlagen.
E - Snelheid (Speed) verhogen/verlagen en sneltoetsen	Snelheid verhogen of verlagen en snelle toegang tot 3, 5, 7, 9, 11 of 13 km/u.
F - Enter	Invoer bevestigen en naar het volgende menupunt gaan.
G - Back	Terug naar de vorige pagina.
H - Stop/Start	Met de training stoppen of starten.
I - Previous/Next	Vorige of volgende liedje afspelen.
J - Pause	Pause De training pauzeren.
K - Play/Pause	De mediaweergave van de USB-stick starten of pauzeren.

De programma's en de doelwaarden worden in principe via de pijltjestoetsen geselecteerd en vervolgens bevestigd met Enter. Als je het invoeren van de doelwaarden wil overslaan, kun je ieder programma onmiddellijk starten met Start.

3.3 Programma's

Je boekt maar vooruitgang door je training te variëren. Als je iedere dag met dezelfde snelheid, hetzelfde hellingspercentage en dezelfde duur traint, wordt je weliswaar in het begin beter, maar op een bepaald ogenblik stagneert je vooruitgang. Je prestaties verbeteren niet langer. Om af te slanken volstaat dat, maar als je meer uit jezelf wil halen, moet je je training variëren en jezelf telkens opnieuw uitdagen. Deze loopband ondersteunt je daarbij met een heleboel verschillende en gevarieerde programma's. Je kunt alle programma's in hellingspercentage-modus (Incline) of in snelheidsmodus (Speed) starten. Je kunt daarbij telkens kiezen uit drie intensiteitsniveaus. Als je de snelheidsmodus kiest, zal de loopband de snelheid variëren, terwijl het hellingspercentage constant blijft. De waarden die niet door het programma worden gecontroleerd, kun je op ieder ogenblik aanpassen met de pijltjestoetsen.

Als je echter onmiddellijk wil beginnen lopen, druk je gewoon op Start. De loopbaan zet zich langzaam in beweging en alle waarden tellen vanaf 0 op. Met de pijltjes- of sneltoetsen kun je de trainingsparameters volledig naar willekeur kiezen en telkens opnieuw wijzigen.

3.3.1 Voorgedefinieerde programma's

In totaal kun je kiezen uit 17 voorgedefinieerde profielprogramma's, die verschillen in duur, intensiteit en intensiteitsverandering. Bij het kiezen van het gewenste programma kun je kiezen of de intensiteitsverandering door een verandering van het hellingspercentage of een verandering van de snelheid moet gebeuren.

P-01: Lange, langzame afstand
(standaard ingesteld op 40 min.)



Dit is een goede training voor iedereen. Beginners starten met een lichte training en integreren dit programma in hun wekelijkse training om het uithoudingsvermogen van hun hart en bloedvaten te maximaliseren. Op de dagen na een zware, intensieve training is dit ook een ideaal programma voor ervaren gebruikers. Zodra het programma is ingesteld, gaat je naar U-1 of U-2 en druk je op START.

P-02: Korte interval
(standaard ingesteld op 20 min.)



Korte intervallen zijn ideaal voor beginners, die gebruik willen maken van de voordelen van een intervaltraining, maar nog niet klaar zijn voor een intervaltraining met een langere intensiteit. Zij zijn ook perfect geschikt voor ervaren gebruikers, om hun snelheid en anaerobe conditie te verhogen. Denk eraan om de trainingsintensiteit en -duur voldoende af te wisselen om je totale conditie te maximaliseren. Bouw ook enkele intervaloefeningen in je wekelijkse training in.

P-03: Gematigde interval

(standaard ingesteld op 30 min.)



Zodra je regelmatig traint en een betere conditie hebt, ben je klaar om aan een gematigde intensiteit in intervallen te trainen. Denk eraan dat deze training een wissel tussen eenvoudige herstel- en hoge intensiteitsinterval inhoudt. Je voelt je goed bij deze training, omdat je weet dat de volgende herstelinterval er altijd aankomt. Deze training verbetert je algemene aerobe uithouding en maximaliseert tegelijkertijd de opbouw van je anaerobe conditie.

Geavanceerde programma's:

P-04: Lange interval

(standaard ingesteld op 30 min.)



Deze oefeningen zijn uitstekend om het calorieverbruik te maximaliseren en de anaerobe conditie te verbeteren. Net als bij de gematigde intervallen heb je ook hier herstelintervallen na iedere hoge intensiteit - voor een constant stijgende trainingsintensiteit.

P-05: Negatieve interval 1

(standaard ingesteld op 30 min.)



Dit programma biedt alle voordelen van een training aan een gelijkmatig tempo; het motiveert je om stapsgewijs een hogere, gelijkblijvende trainingsintensiteit te bereiken en maakt het mogelijk om de trainingsintensiteit vervolgens langzaam te verminderen. Als je algemene gezondheid en conditie verbetert, kun je langzaam naar een hoger niveau van trainingsintensiteit overstappen bij deze training.

P-06: Negatieve interval 2

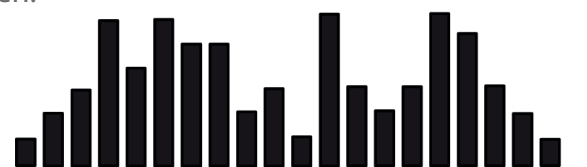
(standaard ingesteld op 30 min.)



Deze training start met een lichte stijging van de trainingsintensiteit en eindigt met een stapsgewijze daling van de trainingsintensiteit. Een training met een stijging en een daling van de trainingsintensiteit werkt perfect in op de aerobe uithouding van je hart en bloedvaten. Een training met een daling van de trainingsintensiteit is ook ideaal om je calorieverbruik te maximaliseren - maar dan moet ze wel langer duren, bijv. 40 of 50 minuten.

P-07: Snelheidsspel

(standaard ingesteld op 30 min.)



Een variërende trainingsintensiteit met een constant wisselende intervaltraining, die met een licht tempo start en dan naar een gematigd/intensief tempo stijgt - dat zorgt voor de nodige afwisseling en grote voordelen voor je conditie. Constant variërende intensiteiten hebben volgens geheugenonderzoek een zeer positief effect op de verbetering van de conditie van je brein.

P-08: Bergop lopen

(standaard ingesteld op 30 min.)



Met deze workout stijgt de trainingsintensiteit stapsgewijs. Het is de bedoeling om je lichaam te stimuleren om de conditie van je hart en bloedvaten te verbeteren en de aangroei van spiercellen in de getrainde spieren te maximaliseren. In de topniveaus is het calorieverbruik maximaal. Je lichaam kan langer trainen en ook tijdens het vertragen en het terugkeren naar het startniveau profiteren van de hoge intensiteit.

P-09: Piramidale stijging

(standaard ingesteld op 30 min.)



De stapsgewijze verhoging van de intensiteit is ideaal om de conditie van je hart en bloedvaten te verbeteren en de aangroei van spiercellen in de getrainde spieren te maximaliseren. Het calorieverbruik is tijdens de piekintensiteit maximaal. Je lichaam kan langer trainen en van de hoge intensiteiten genieten tijdens het stapsgewijze vertragen.

P-10: Hoogvlaktestijging

(standaard ingesteld op 40 min.)



Deze biedt dezelfde voordelen als andere gelijkmatige workouts, maar motiveert je ook om een hogere intensiteit aan te houden. Je verbetert je gezondheid en je conditie en tilt jezelf over een langere periode naar een hogere intensiteit.

P-11: Ladder

(standaard ingesteld op 30 min.)



Een van de grote voordelen zijn de positieve effecten op het hart en de bloedvaten. Dit programma werd speciaal ontwikkeld om je hart en bloedvaten van een reeks toenemend moeilijkere trainingsintensiteiten te voorzien, wat je aerobe uithouding verbetert en ook de anaerobe uithouding stimuleert. Denk eraan dat het gedurende enkele minuten uitdagend is, maar iedere vooruitgang moet zorgvuldig worden gecreëerd om ook herstelintervallen te bieden, zodat je jezelf kunt motiveren om de conditie van je hart en bloedvaten te verbeteren.

P-12: Bergop interval

(standaard ingesteld op 20 min.)



Deze training is uniek, omdat het lichaam geniet van de voordelen van een intervaltraining en bijkomend van een stapsgewijze intensiteitsverhoging. Start met een voor jou aangenaam niveau en verhoog stapsgewijs de intensiteit tijdens iedere maximuminterval en voer jezelf telkens weer naar een hogere intensiteit. Tijdens de hogere intervallen verbrand je een maximum aan calorieën en werk je gelijktijdig aan de verbetering van je anaerobe conditie.

P-13: Gelijkmatig tempo

(standaard ingesteld op 40 min.)



Verbeter je conditie en stimuleer je lichaam om meer vet te verbranden. Dit is een ideale ondersteuning om je uithouding te verbeteren. De meeste oefeningen van dit type focussen op het behouden van een belasting tijdens de volledige training. Het doel bestaat erin om tijdens de volledige workout met een lage, gematigde tot hoge, gematigde intensiteit te trainen.

P-14: Lange, langzame afstand

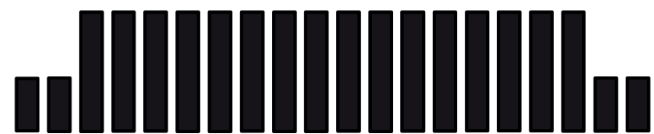
(standaard ingesteld op 40 min.)



Een geweldige workout voor iedereen! Zeer laagdrempelig voor beginners, die deze training minstens één maal per week zouden moeten doen om de uithouding van het hart en de bloedvaten te maximaliseren. Ook ideaal voor ervaren gebruikers, die deze training uitvoeren op de dagen na een zware, intensieve training.

P-15: Cardioloop

(standaard ingesteld op 20 min.)



Training aan een gelijkmatig tempo, echter met een hogere intensiteit dan de "Lange langzame afstand". Dit is een geavanceerde training om je te motiveren om een uitdagend en gelijkmatig tempo te bereiken en het tempo tijdens de volledige training vol te houden. Fantastisch ter voorbereiding op een bepaald evenement of een wedstrijd.

P-16: Korte interval

(standaard ingesteld op 20 min.)



Studies wijzen uit dat deze training ideaal is voor gebruikers die willen afslanken en de conditie van hun hart en bloedvaten willen verbeteren. Het variëren van de intensiteit van gematigd langzaam tot hoog via meerdere intervallen en hun herhaling maximaliseert het totaal aantal verbrande calorieën tijdens de training. Een ander voordeel is dat je zelf kunt beslissen of je de hoge intensiteit tijdens de training behoudt. De korte herstelintervallen zorgen ervoor dat het lichaam met succes tijdens de volledige duur van een training oefeningen met een hoge intensiteit kan uitvoeren.

P-17: Bergop lopen

(standaard ingesteld op 30 min.)



Verbeter je conditie en stimuleer je lichaam om meer vet te verbranden. Dit is een ideale ondersteuning om je uithouding te verbeteren. De meeste oefeningen van dit type focussen op het behouden van een belasting tijdens de volledige training. Het doel bestaat erin om tijdens de volledige workout met een lage, gematigde tot hoge, gematigde intensiteit te trainen.

3.3.2 Challenge-programma's/Wedstrijdprogramma's

Er zijn in totaal 12 wedstrijdprogramma's, waarbij de snelheid wordt aangepast volgens het niveau. De programma's komen uit vier disciplines: Special Forces, Olympics Game, Professional Game en Outdoor Running en zijn telkens in drie niveaus beschikbaar.

	Special forces - 1
	Special forces - 2
	Special forces - 3
	Olympics game - 1
	Olympics game - 2
	Olympics game - 3
	Professional game - 1
	Professional game - 2
	Professional game - 3
	Outdoor running - 1
	Outdoor running - 2
	Outdoor running - 3

3.3.3 Custom User Programs/Gepersonaliseerde ebruikersprogramma's

Er zijn 20 programma's die je zelf geheel volgens je eigen voorkeur kan personaliseren. Bij deze programma's bepaal je eerst de duur van het trainingsprogramma en vervolgens de gewenste snelheid en het gewenste hellingspercentage voor ieder van de 20 periodes. Anders dan bij de voorgedefinieerde profielprogramma's kun je bij deze programma's op elk ogenblik de snelheid EN het hellingspercentage veranderen. Daarom worden bij deze programma's in de programmaweergave het hellingspercentage en de snelheid ook afzonderlijk weergegeven. Aan de linkerkant van het scherm wordt het hellingspercentage weergegeven, aan de rechterkant de snelheid.



3.3.4 Virtuele parcoursen

Op de console zijn 6 “virtual simulation”-video’s geïnstalleerd. Dat zijn gefilmde parcoursen, die je tijdens je training op het beeldscherm kan laten afspelen. Selecteer in het hoofdmenu eerst “Virtual Simulations” en bevestig je keuze met Enter. Er verschijnen zes previews die de volgende parcoursen vertegenwoordigen:



Snow mountain road (besneeuwde bergweg): Een landweg door een witte vlakte, op de achtergrond zie je bergen. Naast de weg graast vee en de vlakte wordt doorkruist door kleine riviertjes.

Across the Valley (doorheen de vallei): Een bochtenrijke bergweg met tegenliggers.

Kajun Village of Tibet (Tibetaans Kajundorp): Een weg door een heuvellandschap.

Anjiulashan Lake: Een toertje over kleinere landwegen.

Across the Canyon (doorheen de canyon): Een weg door een heuvellandschap met enkele bruggen en scheidingsmuren.

Xiamen huandao road: Een heuvelig voorgebergtelandschap.



Met de pijltjestoetsen kun je de gewenste video selecteren en de training beginnen met Start. Tijdens de training kun je op ieder ogenblik de snelheid of het hellingspercentage met de pijltoetsen of met de sneltoetsen veranderen. De Virtual Simulation-video's reageren op je invoer. Als je sneller gaat lopen op de loopband, verandert ook de afspeelsnelheid van de video. Een verandering in het hellingspercentage heeft geen invloed op de video. In enkele video's is er verkeer te zien; je hoeft daar geen aandacht aan te schenken, de weggebruiker wijken uit voor jou.

Als je op Stop drukt, stopt de loopband en krijg je een overzicht van de trainingsgegevens. Druk nu op BACK, om naar het hoofdmenu terug te keren.

3.3.5 Hartslagprogramma's/HRC-programma's

WAARSCHUWING

Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.



Het constante HRC-programma vereist dat je een hartslag invoert, die tijdens de training wordt gehandhaafd door de console. Het Intervall HRC-programma vraagt dat je zowel een lage als een hoge hartslag invoert. Tijdens de HRC-programma's moet je tijdens de duur van de training een borstband dragen.

HRC-type ingeven: Er zijn twee modi voor HRC-programma's, namelijk HRC1 - constant en HRC2 - interval. Stel de gewenste HRC-modus in met behulp van de toetsen.

Modus ingeven: Stel de snelheid of het hellingspercentage in met behulp van de toetsen.

Leeftijd ingeven: Geef je leeftijd in met behulp van de toetsen.

Gewenste hartslag ingeven: Geef je gewenste hartslag in met behulp van de toetsen.

Doeltijd ingeven: Stel de programmaduur van je training in met behulp van de toetsen.

3.4 Gebruikersinstellingen/User Settings

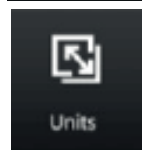
U kunt de helderheid van het scherm of de taalinstellingen wijzigen in de gebruikersinstellingen. Nadat u uw keuze hebt gemaakt, selecteert u Opslaan en drukt u op Enter.

Symbolen kunnen in de rechterbovenhoek verschijnen. Als de USB-stick is aangesloten, verschijnt het USB-symbool; om de 300 km verschijnt ook het onderhoudssymbool om u eraan te herinneren een kleine inspectie uit te voeren.



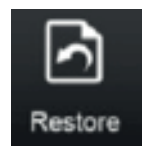
Backlight

De helderheid van het scherm aanpassen



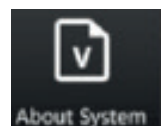
Units

Taalkeuze en eenheden (metrisch of imperiaal)



Restore

Terugzetten naar de fabrieksinstellingen



About System

Informatie over de systeemsoftware en hardwareparameters weergeven.

Informatiesymbolen:



Het USB-station wordt weergegeven wanneer u de USB-stick plaatst.



Service symbool: wordt na elke 300 km weergegeven.

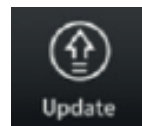
► OPGELET

De volgende functies mogen uitsluitend door servicetechnici worden gebruikt.



Engineering mode

Ontwikkelingsomgeving (alleen te gebruiken door de servicetechnicus!)



Update

Update functie (alleen voor gebruik door de servicetechnicus!)

4.1 Algemene informatie

► **OPGELET**

- + Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C hebben.

⚠ **WAARSCHUWING**

- + De opslagplaats moet zodanig worden gekozen, dat misbruik door derden of kinderen kan worden uitgesloten.
- + Als je apparaat niet uitgerust is met transportwielen, moet je het apparaat demonteren alvorens het te verplaatsen.

4.2 Transportwielen

► **OPGELET**

Als je het apparaat over uiterst gevoelige en zachte vloerbekleding, zoals parket, tegels of laminaat, wil verplaatsen, moet je de transportweg bedekken met bijvoorbeeld karton of iets gelijkaardigs, om eventuele schade aan de vloer te vermijden.

1. Ga achter het apparaat staan en til het op, tot het gewicht van het apparaat op de transportwielletjes steunt. Nu kun je het apparaat gemakkelijk verplaatsen. Als de transportweg langer is, moet het apparaat gedemonteerd en veilig verpakt worden.
2. Kies de nieuwe opstelplaats, rekening houdend met de aanwijzingen in paragraaf 1.4 van deze gebruiksaanwijzing.

4.3 Opvouwmechanisme

⚠ WAARSCHUWING

- + De loopband is uitgerust met hogedrukschokdempers die bij een verkeerde hantering tot het plots openklappen van de loopband kunnen leiden. Meer informatie hierover vind je in de algemene montage-instructies.
- + Til de loopband niet aan de loopmat of de achterste transportwielletjes op. Deze onderdelen klikken niet vast en zijn moeilijk vast te nemen.

📄 OPMERKING

De loopband is opvouwbaar en kan dus ruimtebesparend worden opgeborgen. Dat vergemakkelijkt eveneens het transport.

4.3.1 De loopband dichtvouwen

⚠ WAARSCHUWING

- + Sluit het apparaat in dichtgevouwen toestand niet op het stroomnet aan. Probeer het apparaat niet te gebruiken wanneer het dichtgevouwen is.
- + Het loopvlak moet voor het dichtvouwen volledig tot stilstand gekomen zijn.

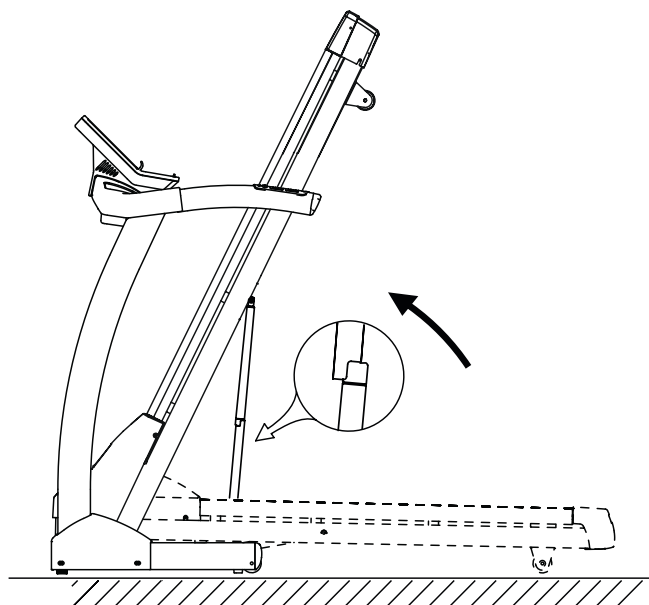
⚠ VOORZICHTIG

- + Leun niet tegen het apparaat in dichtgevouwen toestand en leg er niets op, waardoor het apparaat onstabiel wordt en omvalt.

▶ OPGELET

- + Voor het dichtvouwen moeten alle voorwerpen worden verwijderd, die kunnen leeglopen of omgestoten worden of die het dichtvouwen van de loopband verhinderen.

1. Schakel het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.
2. Grijp met beide handen de beschermstang vast die zich direct onder het achterste gedeelte van de loopmat bevindt, zodat je een stabiel hijspunt hebt.
3. Zorg ervoor dat de hydraulische rem correct vergrendeld is en til de loopband naar voren op.
4. Zorg ervoor dat je stabiel staat en controleer of het vergrendelmechanisme geborgd is; trek hiervoor het apparaat naar achteren en controleer of het daarbij niet beweegt.



4.3.2 De loopband openvouwen

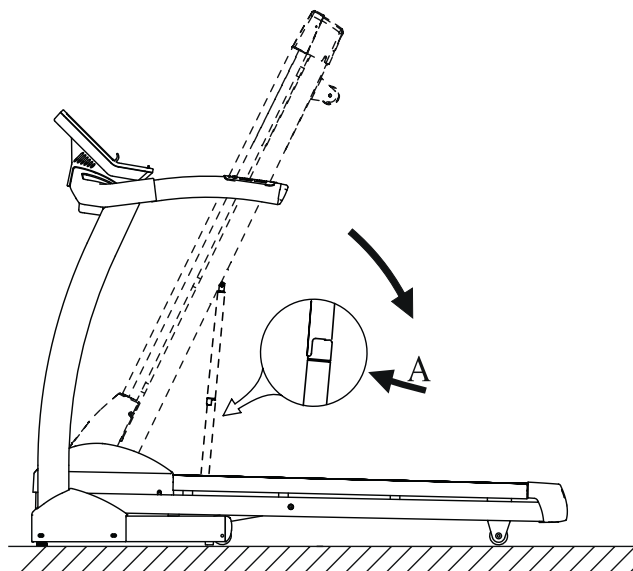
► OPGELET

+ Voor het openvouwen moeten alle voorwerpen worden verwijderd, die kunnen leeglopen of omgestoten worden of die het openvouwen van de loopband verhinderen.

1. Ga achter de loopband staan en druk het apparaat lichtjes naar voren in de richting van de display.
2. Om de vergrendeling van de hydraulische rem te ontgrendelen, druk met je linkervoet het bovenste gedeelte van de hydraulische rem lichtjes naar voren, tot de vergrendeling loskomt en de loopband naar achteren kan worden getrokken.
3. Blijf de loopband vasthouden.

De hydraulische rem zakt zelf zachtjes naar beneden.

Zodra de loopband ongeveer $\frac{2}{3}$ gezakt is, kan je hem loslaten.



5.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

+ Voer geen ondeskundige veranderingen aan het apparaat uit.



VOORZICHTIG

+ Beschadigde of versleten onderdelen kunnen je veiligheid en de levensduur van het apparaat in gevaar brengen. Vervang dus onmiddellijk alle beschadigde of versleten onderdelen. Wend je in dit geval tot je verkoper. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt, totdat het terug in orde is. Gebruik indien nodig uitsluitend originele vervangonderdelen.

OPGELET

+ Naast de hier vermelde aanwijzingen en aanbevelingen voor het onderhoud en de verzorging kunnen bijkomende service- en/of reparatiewerkzaamheden noodzakelijk zijn; deze mogen uitsluitend door gemachtigde servicetechniekers worden uitgevoerd.

5.2 Storingen en foutdiagnose

Het apparaat wordt tijdens de productie regelmatig aan kwaliteitscontroles onderworpen. Ondanks deze controles kunnen er zich storingen of fouten voordoen. Vaak zijn individuele onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen en meestal volstaat het om deze te vervangen. De meest frequente fouten en hun oplossing vind je in het volgende overzicht: Als het apparaat desondanks niet correct functioneert, moet je je verkoper contacteren.

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Console toont enkel strepen	Safety Key ontbreekt	Controleer of Safety Key aangesloten is
Loopmat scheef	Loopmat niet gecentreerd	Loopmat volgens handleiding centreren
Loopmat glijdt door/ stopt	Bandspanning/smering niet oké	Bandspanning/smering volgens handleiding controleren
Slepend geluid	Loopmat sleept omdat niet gecentreerd	Loopmat volgens handleiding centreren
Display geeft niets weer	Connectoren (kabels) controleren	Stroomschakelaar op aan/on, kijk of Safety Key aangesloten is
Geen polsweergave	<ul style="list-style-type: none"> + Stoorfactor in ruimte + Bij borstband + niet compatibel + positie van de borstband verkeerd + batterij leeg 	<ul style="list-style-type: none"> + Stoorfactor verhelpen (bijv. gsm, luidspreker ...) + Geschikte borstband gebruiken (zie aanbevolen accessoires) + Borstband opnieuw positioneren en/of elektroden bevochtigen + Batterijen vervangen

5.3 Foutcodes en foutopsporing

De elektronica van de loopband voert permanent tests uit. Indien er afwijkingen worden gedetecteerd, verschijnt een foutcode op de display en wordt de normale werking om veiligheidsredenen gestopt.

Neem contact op met de technische klantendienst van Fitshop.

ERR 1

1. Controleer of alle kabels en verbindingen correct aangesloten zijn.
2. Haal de stekker van de loopband voor enkele seconden uit het stopcontact. Blijft de foutmelding terugkomen, neemt dan contact op met uw dealer.

ERR 2

1. Onregelmatige snelheid – Controleer alle kabelaansluitingen van het console en zorg ervoor dat alles correct aangesloten is.
2. Controleer de verbinding van de consolekabel en motorkabel.
3. Haal de stekker van de loopband voor enkele seconden uit het stopcontact. Blijft de foutmelding terugkomen, neemt dan contact op met uw dealer.

ERR 4 / ERR 9

1. Error van de hellingshoekmotor – Controleer alle kabelverbindingen van de hellingshoekmotor en zorg ervoor dat alles correct is aangesloten.
2. Haal de stekker van de loopband voor enkele seconden uit het stopcontact. Blijft de foutmelding terugkomen, neemt dan contact op met uw dealer.

ERR 5 / ERR 6

1. Overladen / overbelast – Schakel de loopband voor enkele seconden uit met de stroomschakelaar, en zet hem daarna weer aan.
2. Blijft de error aanhouden, smeer dan de loopband indien dit niet recent gedaan is.
3. Haal de stekker van de loopband voor enkele seconden uit het stopcontact. Blijft de foutmelding terugkomen, neemt dan contact op met uw dealer.

ERR 7

1. Ongeldige systeemwaardes – Schakel de loopband voor enkele seconden uit met de stroomschakelaar, en zet hem daarna weer aan.
2. Blijft de foutmelding terugkomen, neemt dan contact op met uw dealer.

ERR 8

1. Controleer de IC Chip (EPROM) van het console en zorg ervoor dat alles correct aangesloten is.
2. Controleer of de pinnetjes van de IC Chips verbogen zijn. Sluit de IC Chip weer correct aan.
3. Haal de stekker van de loopband voor enkele seconden uit het stopcontact. Blijft de foutmelding terugkomen, neemt dan contact op met uw dealer.

5.4 Verzorging en onderhoud

De belangrijkste onderhoudsmaatregel is de verzorging van de loopmat. Hiertoe behoren het instellen, het bijspannen en het smeren van de loopmat. Schade die ontstaat omwille van geen of gebrekkige verzorging, wordt niet gedekt door de garantie. Voer dus regelmatig onderhoudscontroles uit. Ga zeer zorgvuldig tewerk bij het afstellen en bijspannen van de band, omdat een te hoge of te lage spanning tot schade aan het apparaat kan leiden. De loopmat wordt voor de levering in de fabriek volgens de voorschriften ingesteld. Het kan echter gebeuren dat de loopmat tijdens het transport verschuift.

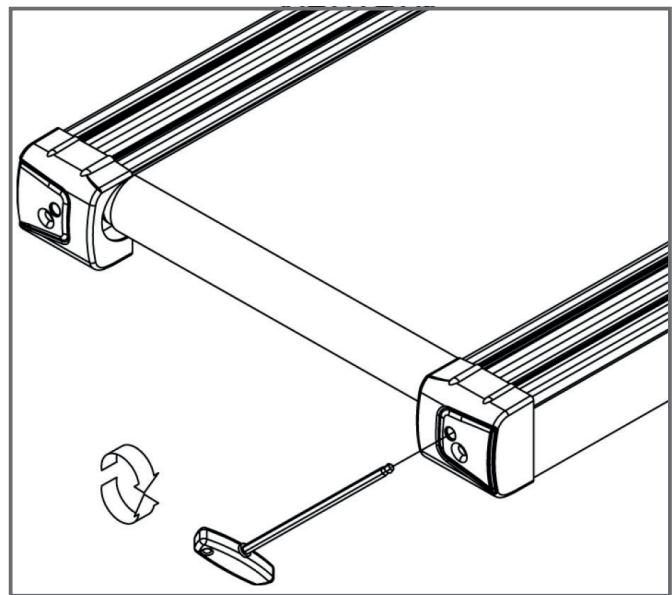
5.4.1 Afstelling van de loopmat

Tijdens de training moet de loopmat zo veel mogelijk in het midden en recht lopen. Afhankelijk van de belasting en de gebruiksomstandigheden kan de uitlijning van de loopmat veranderen. Een andere reden kan de positionering van het apparaat op een oneffen oppervlak zijn.

VOORZICHTIG

Bij het volgende onderhoud mag niemand zich op de loopband bevinden!

1. Laat het apparaat aan een snelheid van ongeveer 5 km/u lopen.
2. Als de loopmat naar links afwijkt, draai je de linker instelschroef aan het achterste uiteinde van het apparaat max. een $\frac{1}{4}$ slag in wijzerzin en de rechter instelschroef max. een $\frac{1}{4}$ slag in tegenwijzerzin.
3. Als de loopmat naar rechts afwijkt, draai je de rechter instelschroef aan het achterste uiteinde van het apparaat max. een $\frac{1}{4}$ slag in wijzerzin en de linker instelschroef max. een $\frac{1}{4}$ slag in tegenwijzerzin.
4. Bekijk aansluitend ongeveer 30 seconden hoe de mat loopt, omdat de wijziging niet onmiddellijk zichtbaar wordt.
5. Herhaal deze procedure totdat de loopmat weer recht loopt. Als je de loopmat niet uitgelijnd krijgt, moet je contact opnemen met je verkoper.



5.4.2 Bijspannen van de loopmat

Als de loopmat tijdens de werking over de looprollen schuift (wanneer dat het geval is, ontstaat een merkbaar schokken tijdens het lopen), moet de loopmat bijgespannen worden.

In de meeste gevallen is de oorzaak voor het wegschuiven een uitzetting van de mat door haar gebruik. Dit is volkomen normaal.

ⓘ **OPMERKING**

Het bijspannen gebeurt via dezelfde instelschroeven, die ook voor de instelling worden gebruikt.

1. Laat het apparaat aan een snelheid van 5 km/u lopen.
2. Draai de linker en rechter instelschoef onmiddellijk na elkaar max. ¼ draai in wijzerzin.
3. Controleer vervolgens of de loopmat nog doorslipt. Als dat het geval is, moet je de beschreven procedure opnieuw uitvoeren.

5.4.3 Smering van de loopmat

Als de loopmat onvoldoende gesmeerd is, neemt de wrijving aanzienlijk toe en dit leidt tot een sterke slijtage van de eindeloze band, de loopplaat, de motor en het bord. Als je een verhoogde wrijving van de loopmat opmerkt, wijst dit erop dat je de mat moet smeren. Je moet in ieder geval minstens alle 3 maanden of alle 5 bedrijfsuren de mat smeren. Afhankelijk daarvan, wat eerst komt.

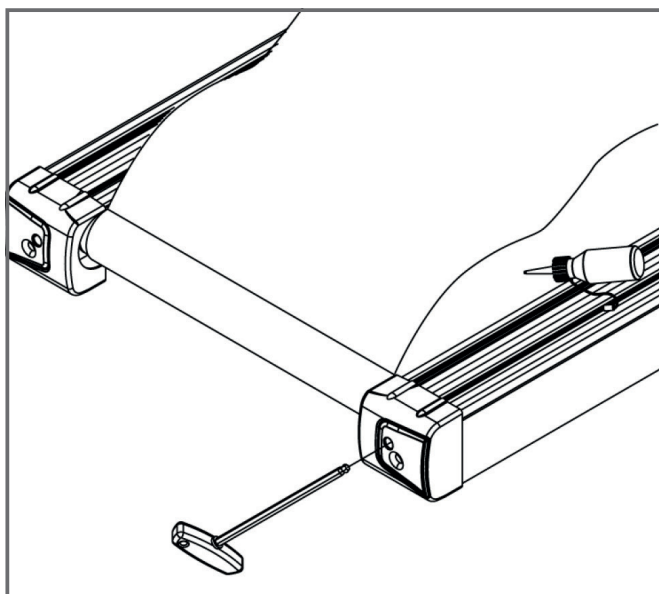
ⓘ **OPMERKING**

Als je loopband uitgerust is met een opvouwmechanisme, kun je de smering ook in dichtgevouwen toestand uitvoeren.

1. Til de loopmat een beetje op.
2. Breng een beetje smeerolie of siliconenspray aan op het volledige loopdek en verdeel gelijkmatig.
3. Draai de band handmatig verder, zodat het volledige oppervlak tussen de eindeloze band en de loopplaat gesmeerd is.
4. Veeg de overtollige smeerolie of siliconenspray weg.

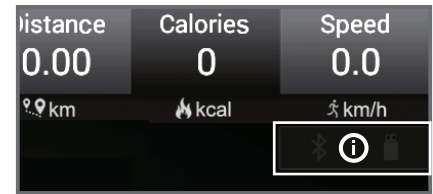
ⓘ **OPMERKING**

Als het apparaat gedurende een langere periode niet wordt gebruikt, moet dit onderhoud eveneens worden uitgevoerd.



5.5 Onderhouds- en inspectietermijnen

De cockpit, de afdekkap, de handvaten en het complete frame moeten na elke training met een vochtige handdoek (geen oplosmiddel!) gereinigd worden om beschadigingen door lichaamssweat te vermijden. Na 150 bedrijfsuren herinnert het onderhoudssymbool aan de uitgebreide reiniging van de loopband. Nadat u de loopband gereinigd en alle onderdelen gecontroleerd heeft, schakelt u het symbool uit door gelijktijdig te drukken op de INCLINE (helling) naar boven en INCLINE (helling) naar beneden-toetsen.



Volgend routinewerk moet in de aangegeven tijdsafstanden uitgevoerd worden:

Onderdeel	Wekelijks	Maandelijks	Elke drie maanden	Halfjaarlijks	Jaarlijks
Display console	R	I			
Spanning van de band				I	
Smering van de band			I		
Kunststofafdekkingen	R	I			
Schroeven en kabelverbindingen		I			
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren					

6 AFVALVERWIJDERING

Aan het einde van zijn levensduur mag dit apparaat niet samen met het normale huishoudelijk afval worden afgevoerd. Het moet naar een inzamelpunt voor de recyclage van elektrische en elektronische apparaten worden gebracht. Meer informatie krijg je bij de bevoegde dienst voor afvalinzameling van je woonplaats.



Volgens hun markering zijn de materialen recycleerbaar. Met de recyclage, de terugwinning van grondstoffen of andere vormen van recycling van oude en afgedankte apparaten lever je een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu.

7 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je trainingsbeleving nog aangenamer en efficiënter te maken, raden wij je aan om je fitnessapparaat aan te vullen met passende accessoires. Dat kan bijvoorbeeld een **vloermat** zijn, die ervoor zorgt dat je fitnessapparaat steviger staat en die de vloer tegen vallende zweetdruppels beschermt, maar ook extra handrails bij bepaalde loopbanden of **siliconenspray** om bewegende onderdelen soepel te laten lopen.

Als je een cardiotrainingfitnessapparaat hebt gekocht en je op basis van je hartslag wil trainen, raden wij je aan om een compatibele borstband te gebruiken, omdat op die manier een optimale overdracht van de hartslag wordt gegarandeerd. Bij krachtstations wil je eventueel extra **trekstangen** of **gewichten** kopen.

Ons assortiment accessoires is van de hoogste kwaliteit en maakt je training nog beter. Als je meer informatie wenst over compatibele accessoires, raadpleeg je in onze webwinkel de detailpagina van de producten (het gemakkelijkste is om het artikelnummer in het zoekveld bovenaan in te voeren), waar je de aanbevolen accessoires voor dat product terugvindt. Alternatief kun je de meegeleverde QR-code gebruiken. Je kunt natuurlijk ook onze klantendienst contacteren: telefonisch, per e-mail, in een van onze filialen of via onze socialemediakanalen. Wij staan voor je klaar!



Vloermat



Borstband



Handdoeken



Siliconenspray



Borstband Contactgel

8.1 Serienummer en modelnaam

Om ons in staat te stellen om jou de bestmogelijke service te bieden, moet je de **modelnaam**, het **artikelnummer**, het **serienummer**, de **detailtekening** en de **onderdelenlijst** bij de hand houden. De bijbehorende contactmogelijkheden vind je in hoofdstuk 10 van deze gebruiksaanwijzing.

OPMERKING

Het serienummer van je apparaat is uniek. Het staat vermeld op een witte sticker. De precieze positie van deze sticker vind je op de volgende afbeelding.



Voer het serienummer in het bijbehorende veld in.

Serienummer:

Merk/categorie:

cardiostrong / loopband

Modelnaam:

TR30

Artikelnummer

CST-TR30-3

8.2 Onderdelenlijst

Nr.	Onderdeelnr.	Benaming (ENG)
(01)	8000003096	Main frame set
(02)	81TB31500201A21	Base Frame-TR1200
(03) 1	8000003226	Base incline bracket
2	205112081806001	Sleeve
3	511212006200134	Hexagonal socket screw
4	541113026200114	Washer
5	531212001200114	Nylon Nut
(04) 1	8000003228	Incline Base
2	205112081806001	Sleeve
3	511212003200134	Hexagonal socket screw
4	541113026200114	Washer
5	331410002003301	Pulley
6	530010001000112	Nut
7	531212001200114	Nylon Nut
(05) 1	8000003223	Supporting post-L
2	8000003224	Supporting post-R
3	511410006000114	Socket Screw
4	531210001000114	Nylon Nut
(06) 1	8000003236	Handrail-Left
2	8000003237	Handrail-Right
3	83T061105004	Incline Set
4	83T061205004	Speed Set
5	7000000339	Foam
6	326213006001004	Handrail end cap
(07) 1	8000003239	Console bracket
3	542108016150114	Wave washer
2	511408001500114	Screw
(08)	8000003229	Folding Shock Set

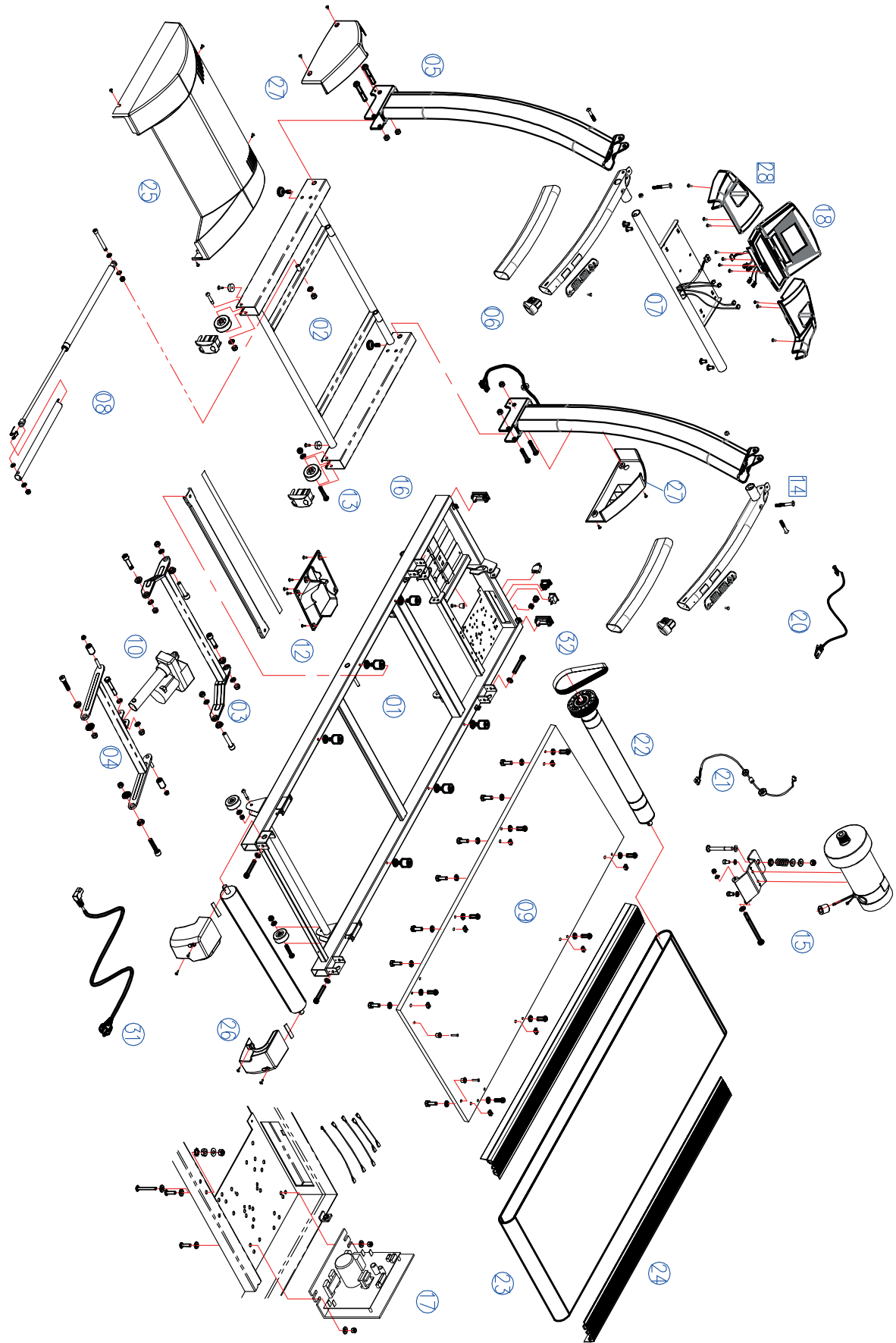
1	210130007134507	Folding Shock
2	2000002735	Folding fixed tube
3	550140240390115	Twin Spring
6	541108016150114	Washer
7	542108016150114	Wave washer
8	531208000800114	Nut
(09) 1	206218065312151	Running Deck
4	2000002785	Reinforcing Tube
5	591101350660011	One-sided Adhesive
6	511408002500114	Screw
7	511408003000114	Screw
8	541108016150114	Washer
9	531208000800114	Nut
10	591130150055011	One sided adhesive
11	511608003000114	Screw
12	531408000800111	T-nut
13	511408003500114	Socket Screw
(10) 1	401240071004410	Incline Motor-220V
2	511610004500114	Hexagonal cap screw
3	511610006200114	Hexagonal Cap Screw
4	541110020150114	Washer
5	531210001000114	Nylon Nut
(12) 1	322213006001004	End Cap
2	342008003003001	Rubber cushion
3	342008003002501	Rubber cushion
4	341305202202001	Space Pad
5	331808205602301	Wheel
6	311TA1150090004	Incline Motor Lower Cover
7	592400000000001	Power Cord Buckle
8	592200000000002	Wire clipper
10	541108016150114	Washer
11	531208000800114	Nut

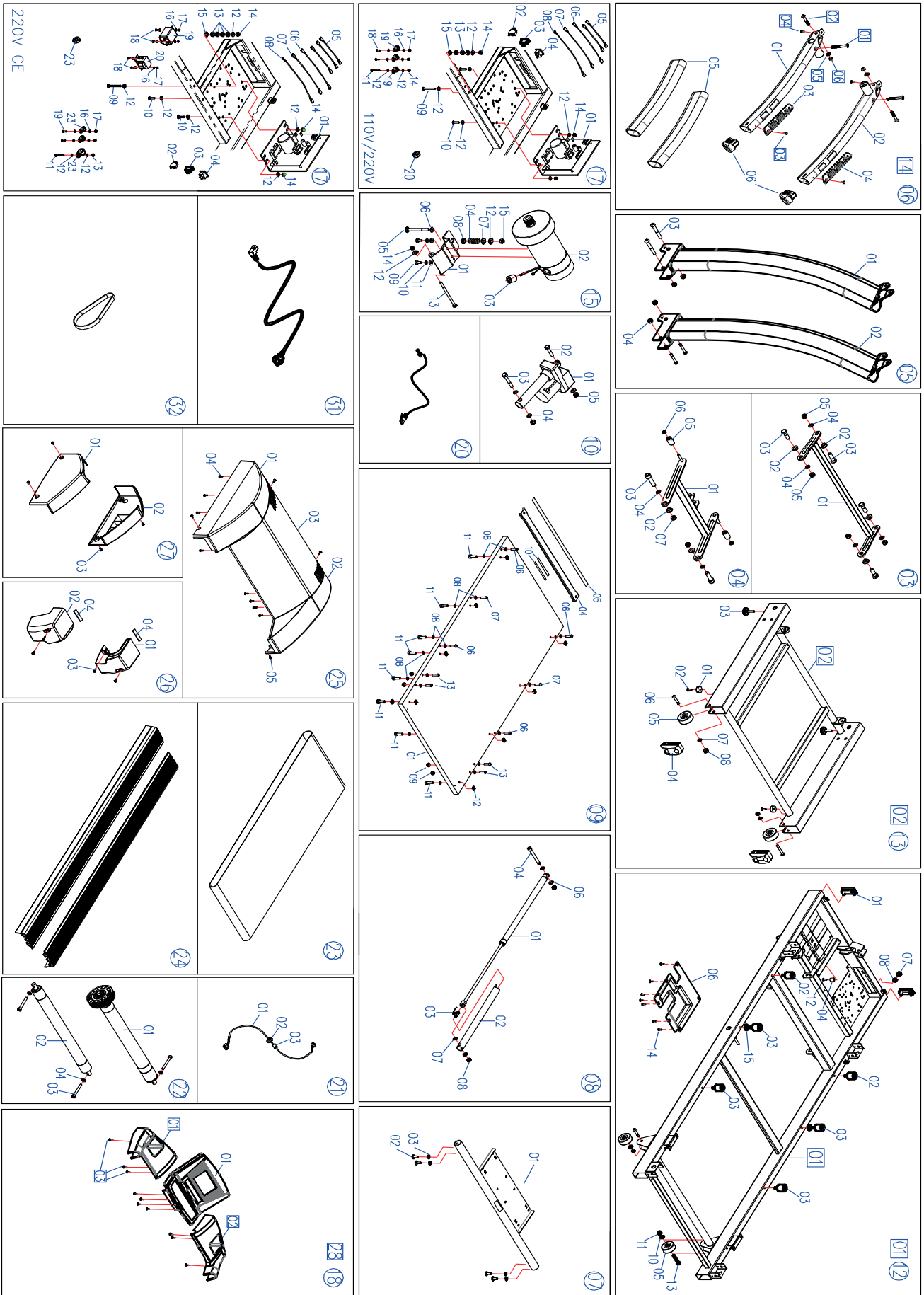
12	521205501900114	Screw
13	511408004000114	Screw
14	521204101000114	Socket
15	541108030300111	Washer
(13) 1	341306402601001	Space Pad
2	521205501200114	Screw
3	351706403001101	DESK BASE FOOT, ASJUSTABLE
4	325214008001004	End Cap
5	331808205603601	Wheel
6	511408005000114	Screw
7	541108016150114	Washer
8	531208000800114	Nut
(14) 1	511908007000124	Socket Screw
2	511408005000114	Screw
3	522504115900114	Screw
4	521204105000114	Screw
5	541108016150114	Washer
6	531208000800114	Nut
(15) 1	2000002733	Motor bracket
2	401121504703501	Motor
3	205213828628501	Core
4	551320220450131	Tension Spring
5	511810007500111	Carriage screw
6	541210020200114	Rubber Washer
7	341001102500701	Washer
8	341001102501101	Washer
9	511208001500115	Hexagonal socket screw
10	544182016200115	Spring Washer
11	541108016150114	Washer
12	541110026200114	Washer
13	512607913000111	Screw
14	532207900800111	Nylon Nut

15	531210001000114	Nylon Nut
(17) 1	4000000698	MCB-220V
2	407101250100001	Overload switch
3	407302250160001	Switch-AC Power
4	407202250150001	POWER SOCKET
5	405301010301001	Wire(Black)
6	405301010201502	White Cable
7	405301010202502	White Cable
8	405301010201503	Cable-Yellow-Green
9	511505005500113	Flat Head Corss Screw
10	511505002500111	Screw
11	511505004000113	Screw
12	541105010100211	Flat Washer
13	531105000400111	Nut
14	531205000500111	Nylon Nut
15	543105010060111	Washer
16	541105010100111	Washer
17	531204000500111	Hexagonal nut
18	511504001000113	Screw
19	511504001500111	Truss head cross screw
20	406222005231502	Choke
21	4000000387	Filter
22	592400000000013	Fixer
23	205234620812701	Core
(18)	5000000335	computer set (w. overlay)
(21) 1	4000000663	Cable-5P
2	592400000000000	Power Cord Buckle
3	592200000000002	Wire clipper
(20)	ST200101007	Safety key
1	204TB2100190B01	Conducting Foil
(22)	80TA21250601B05	Roller Group
1	207117060006002	Front Roller Set
2	207217050006001	Rear Roller Set

3	512207906400115	Hexagonal socket screw
4	541108014150114	Washer
(23)	2000002831	Running belt
(24)	2000001462	Side rail
(25)	STB32002501003	Motor cover set
1	311TB3200031003	"MOTOR COVER - LEFT "
2	311TB3200021003	MOTOR COVER - RIGHT
3	311TB3200011003	MOTOR COVER - MIDDLE
4	521204112700114	Screw
5	512506401300114	Screw
(26) 1	3000000539	End Cap-Left
2	3000000540	End Cap-Right
3	521204112700114	Screw
4	591210150050011	Adhesive tape
(27)	STB32002701003	Side Cover Set
1	311TB3200111003	Side Cover-Left
2	311TB3200101003	Side Cover-Right
3	511504001000114	Screw
(28) 1	3000000373	Bottle holder-Left
2	3000000374	Bottle holder-Right
3	521204115900114	Screw
(31)	###	AC Power Cord - EU type
(31)	###	AC Power Cord - UK type
(32)	2000000952	Drive belt

8.3 Detailtekening





Trainingsapparaten van cardiostrong® worden onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Als een fitnessapparaat dat je bij ons gekocht hebt, niet perfect functioneert, betreuren wij dat en verzoeken wij je om onze klantendienst te contacteren. We staan telefonisch voor je klaar via de technische hotline.

Foutbeschrijvingen

Je trainingsapparaat is zo ontwikkeld, dat permanent een hoogwaardige training mogelijk is. Als er zich desondanks toch problemen voordoen, moet je eerst de gebruiksaanwijzing lezen. Voor het oplossen van andere problemen moet je Fitshop contacteren of naar onze gratis service hotline bellen. Om de fout zo snel mogelijk op te lossen, beschrijf je de fout zo nauwkeurig mogelijk.

Naast de wettelijke garantie geven wij je garantie op alle bij ons gekochte fitnessapparaten volgens de onderstaande bepalingen.

Jouw wettelijke rechten worden hierdoor niet beperkt.

Garantie-eigenaar

De garantie-eigenaar is de eerste koper of elke persoon die een nieuwgekocht product van de eerste koper als geschenk gekregen heeft.

Garantieperiodes

Vanaf de overgave van het trainingsapparaat gelden de volgende garantieperiodes.

Model	Gebruik	Volledige garantie	Frame	Motor
CST-TR30-3	Thuisgebruik	24 maanden	30 jaar	10 jaar

Onderhoudskosten

Wij kunnen de volgende keuze maken: reparatie, vervanging van individuele onderdelen of complete vervanging. Vervangonderdelen die tijdens de montage van het apparaat zelf moeten worden aangebracht, moeten door de garantienemer zelf worden vervangen en vormen geen onderdeel van het onderhoud. Na het verstrijken van de garantieperiode voor de onderhoudskosten geldt een zuivere deelgarantie, waarin de reparatie-, inbouw- en verzendingskosten niet inbegrepen zijn.

De gebruikstijden worden als volgt aangegeven:

- + Thuisgebruik: uitsluitend privégebruik in een privéhuishouding tot 3 uren per dag
- + Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur per dag (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- + Professioneel gebruik: meer dan 6 uur per dag (bijv. fitness-studio)

Garantieservice

Tijdens de garantieperiode worden apparaten die omwille van materiaal- of fabricagefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen apparaten of onderdelen van apparaten worden onze eigendom. De garantieprestaties leiden noch tot een verlenging van de garantieperiode, noch zetten zij een nieuwe garantie in gang.

Garantievoorwaarden

Om de garantie te laten gelden, zijn de volgende stappen vereist:

Contacteer de klantendienst per e-mail of per telefoon. Als het product tijdens de garantieperiode moet teruggestuurd worden voor reparatie, betaalt de verkoper de kosten. Na het verstrijken van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Als het defect tot de omvang van onze garantieprestatie behoort, krijg je een gerepareerd of een nieuw apparaat terug.

Garantieclaims zijn uitgesloten bij schade door:

- + misbruik of onjuiste behandeling
- + omgevingsinvloeden (vochtigheid, hitte, overspanning, stof, enz.)
- + niet-naleving van de voor het apparaat geldende veiligheidsregels
- + niet-naleving van de gebruiksaanwijzing
- + gebruik van geweld (bijv. slag, stoot, val)
- + ingrepen die niet door de door gemachtigde serviceafdeling werden uitgevoerd
- + eigenmachtige pogingen tot reparatie

Aankoopbewijs en serienummer

Let erop dat je de bijbehorende factuur moet kunnen voorleggen als je een beroep doet op de garantie. Opdat wij de versie van je model eenduidig zouden kunnen identificeren en met het oog op onze kwaliteitscontrole hebben wij het serienummer van het apparaat nodig voor ieder servicegeval. Houd het serienummer en je klantnummer bij de hand als je naar onze service hotline telefoneert. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling.

Als je problemen hebt om het serienummer op je apparaat te vinden, kun je contact opnemen met onze servicemedewerkers voor meer informatie.

Service buiten de garantie

Ook indien je trainingsapparaat gebreken vertoont na het verstrijken van de garantie of in gevallen die uitgesloten zijn van de waarborg, zoals normale slijtage, staan we voor je klaar om je een individuele offerte te maken. Contacteer onze klantendienst om een snelle en prijsgunstige oplossing voor het probleem te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten ten laste van jou.

Communicatie

Vele problemen kunnen al door een gesprek met ons als jouw vakhandelaar worden opgelost. We weten hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde probleemoplossing is voor jou als gebruiker van het trainingsapparaat, zodat je zonder grote en lange onderbrekingen met plezier kunt trainen. Daarom zijn wij ook voorstander van een snelle en onburocratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

DE	DK	FR
<p>TECHNISCHE DIENST</p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> technik@sport-tiedje.de</p> <p> Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p> <p>SERVICE</p> <p> 0800 20 20 277 (gratis)</p> <p> info@sport-tiedje.de</p> <p> Ma - Vr 08:00 - 21:00 Za 9:00 - 21:00 Zo 10:00 - 18:00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> info@fitshop.dk</p> <p> Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p> service-france@fitshop.fr</p> <p> Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>
	PL	BE
	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> info@fitshop.pl</p> <p> Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p> info@fitshop.be</p> <p> Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>

UK	NL	INT
<p>TECHNISCHE DIENST</p> <p> +44 141 876 3986</p> <p> support@powerhousefitness.co.uk</p> <p>SERVICE</p> <p> +44 141 876 3972</p> <p> Ma - Vr 9.00 - 17.00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> +31 172 619961</p> <p> info@fitshop.nl</p> <p> Ma - Do 09:00 - 17:00 Vr 9:00 - 21:00 Za 10:00 - 17:00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> service-int@sport-tiedje.de</p> <p> Ma - Vr 8.00 - 18.00 Za 9.00 - 18.00</p>
	AT	CH
	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> 0800 20 20 277 (gratis)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.at</p> <p> Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.ch</p> <p> Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>

Op deze website vind je een gedetailleerd overzicht inclusief het adres en de openingsuren van alle filialen van de Sport-Tiedje groep in Duitsland en de overige landen:

www.fitshop.nl/filialenoverzicht

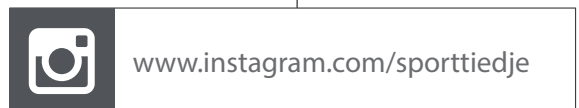
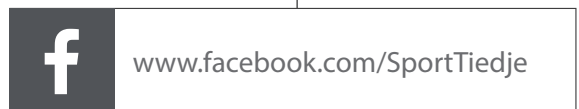
FITNESS IS ONS LEVEN

WEBSHOP EN SOCIALE MEDIA

Sport-Tiedje is met momenteel 80 filialen de grootste vakmarkt van Europa voor thuisfitnessapparaten en wereldwijd een van de meest gerenommeerde online-handelaars voor fitnessuitrusting. Privéklienten bestellen via de 25 webwinkels in hun eigen taal of laten hun gewenste apparaten ter plaatse samenstellen. Daarnaast levert het bedrijf professionele apparaten voor duur- en krachttraining aan fitness-studio's, hotels, sportverenigingen, bedrijven en fysio praktijken.

Sport-Tiedje biedt een grote verscheidenheid aan fitnessapparaten van gerenommeerde fabrikanten, hoogwaardige eigen ontwikkelingen en een uitgebreide dienstverlening aan, bijv. montagediensten en sportwetenschappelijk advies voor en na de aankoop. Hiervoor doet het bedrijf een beroep op talrijke sportwetenschappers, fitnessstrainers en topsporters.

Bezoek ons op onze socialemediakanalen of onze blog!



Nota's

Nota's

