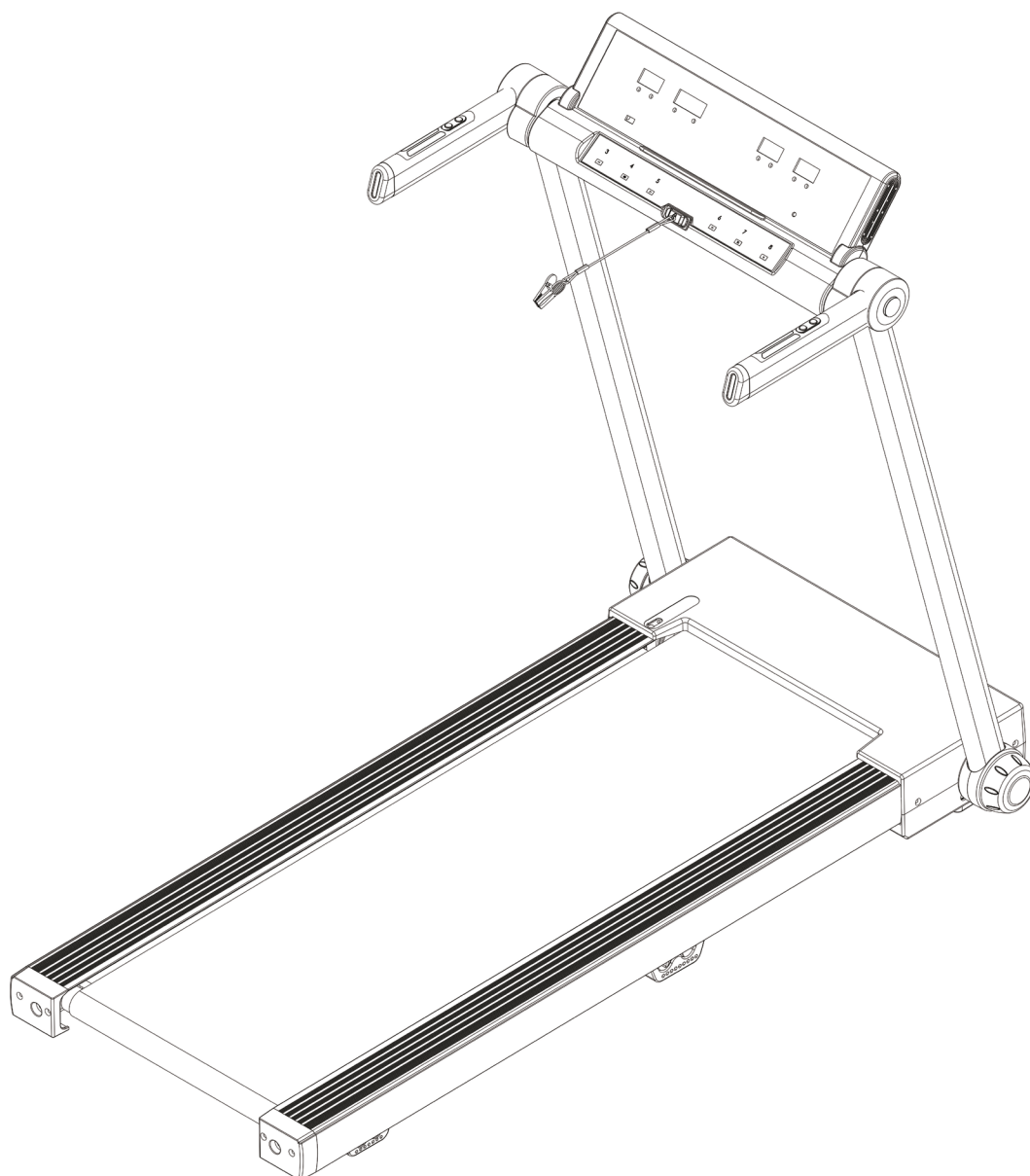




Run Fit Foldable Loopband

Gebruikershandleiding



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3
CHECKLIST	5
MONTAGE INSTRUCTIES	6 - 10
IN- EN UITKLAP INSTRUCTIES	11
TECHNISCHE INFORMATIE	12
LOOPBAND AFSTELLEN	13
ONDERHOUD	14 - 16
PROBLEEMOPLOSSINGEN	17
BEDIENINGSGIDS	18 - 22
TECHNISCHE TEKENING	23
ONDERDELENLIJST	24 - 25
TRAININGSRICHTLIJNEN	26

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens het toestel gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.

ATTENTIE

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Wij raden aan om het toestel met twee mensen te monteren.
- Aanbevolen wordt om alle bewegende delen jaarlijks in te smeren met vaseline (zonder zuren) of siliconenspray.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u uw evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.
- Raadpleeg voorafgaand aan een oefening eerst uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt zijn voor uw specifieke leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met oefenen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ongemak.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.

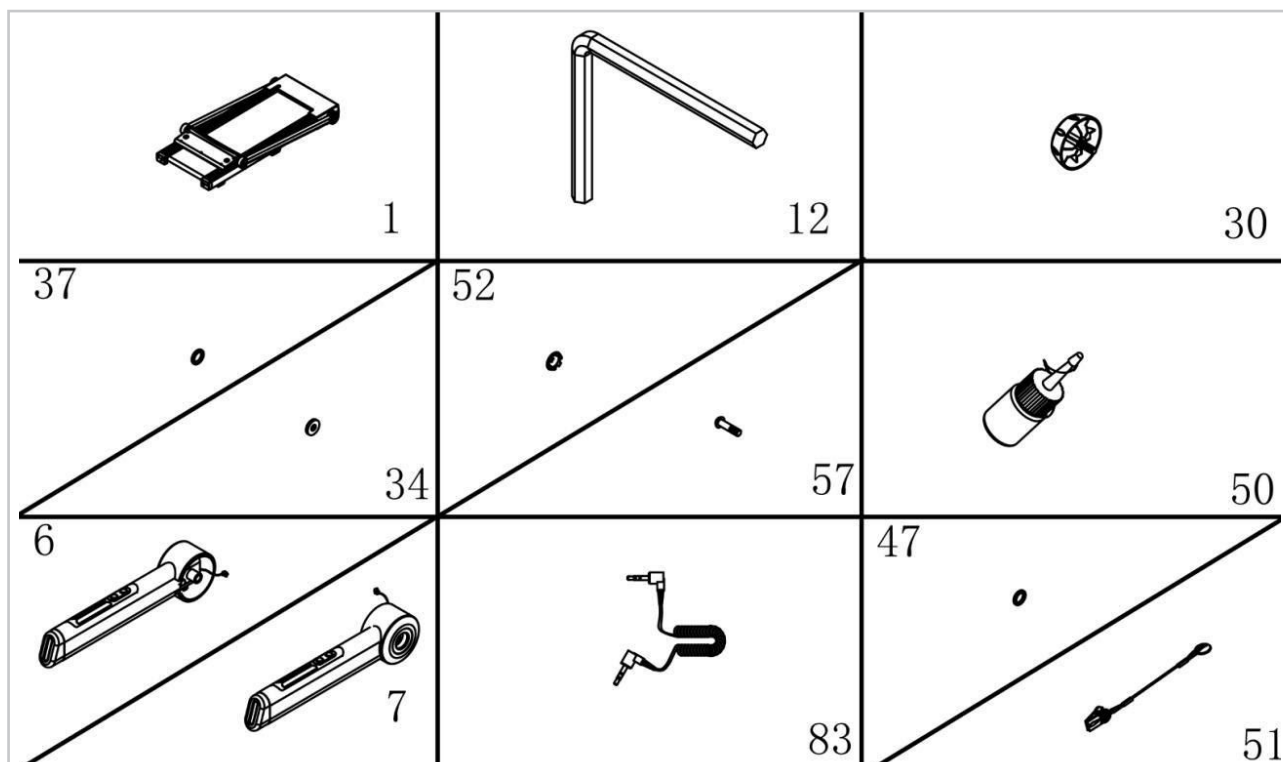
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 115 kg.
- Houd 1 á 2 meter ruimte over aan de achterkant om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik om schade te voorkomen. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

Aanspraak op garantie is uitgesloten indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:

- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het fitnessstoestel.

ONDERDELEN

Open de doos, haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.



#	OMSCHRIJVING	AANT.
1	Hoofdframe	1
12	Inbussleutel 6mm	1
30	Draaiknop set	4
37	Snelkoppelingsplaat	6
34	Dempende ring	1
52	Handgreep plug	1
57	Bout	2

#	OMSCHRIJVING	AANT.
50	Smeermiddel fles	1
6	Linker handgreep	1
7	Rechter handgreep	1
83	MP3 Wire (optioneel)	1
47	Golfring	2
51	Veiligheidssleutel	1

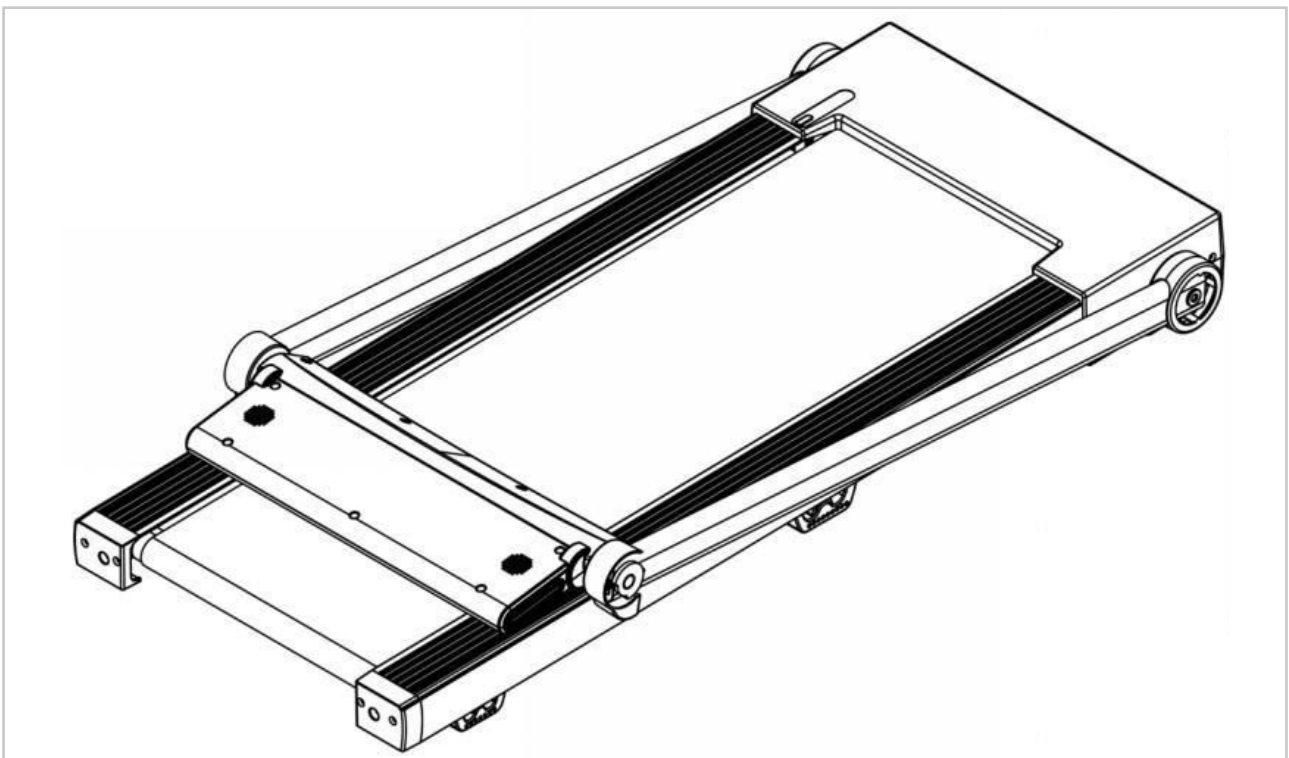
LET OP! Sluit het toestel niet aan op het netstroom voordat het volledig in elkaar is gezet.

Missende onderdelen: Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en het toestel zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in het toestel.

Foutmelding: Let er op dat alle kabels voorzichtig worden bevestigd. De aluminium pootjes van de connector zijn zeer gevoelig en deze dienen recht te blijven. Krijgt u een foutmelding na de montage van uw spinningfiets? Dan dient u deze aluminium pootjes weer recht te buigen, dit laat de foutmelding mogelijk verdwijnen.

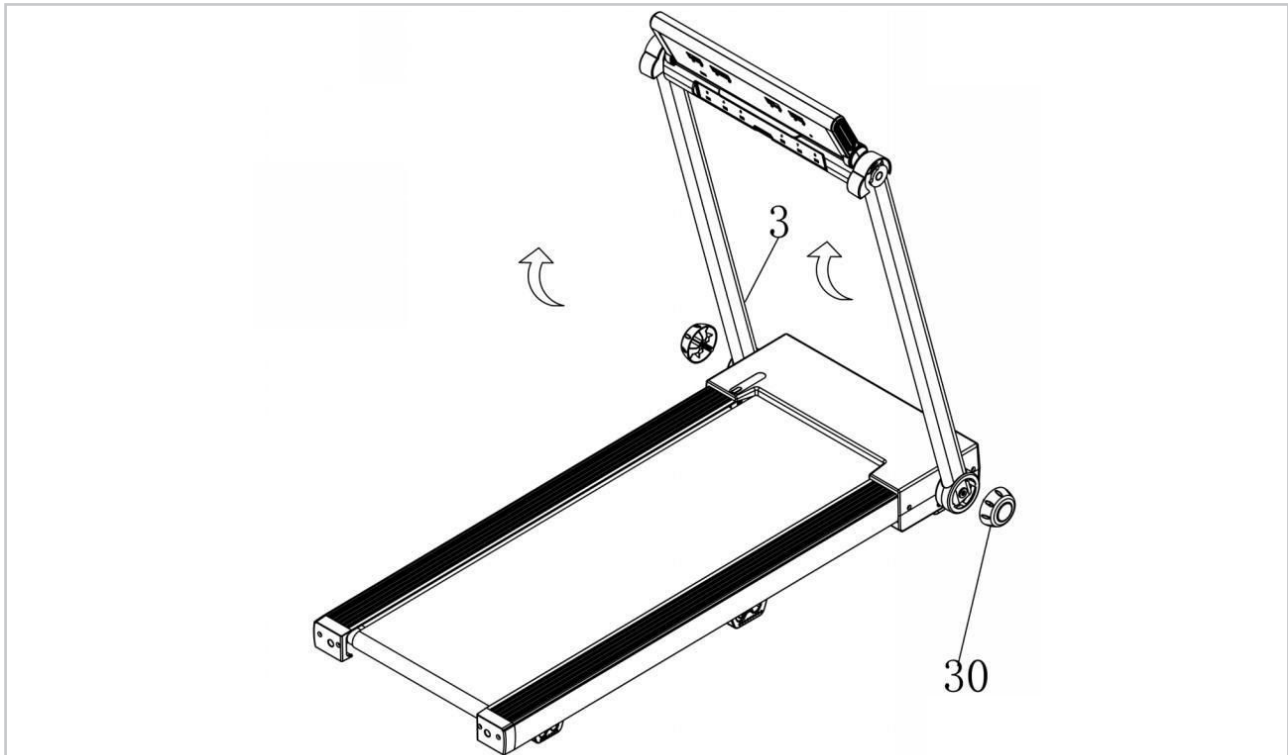
Inbusbouten: Zorg ervoor dat de inbussleutel goed in de bout zit voordat u kracht op de sleutel zet. Op deze manier voorkomt u dat de kop van de inbusbout wordt dolgedraaid.

STAP 1



- Leg het hoofdframe op de grond.

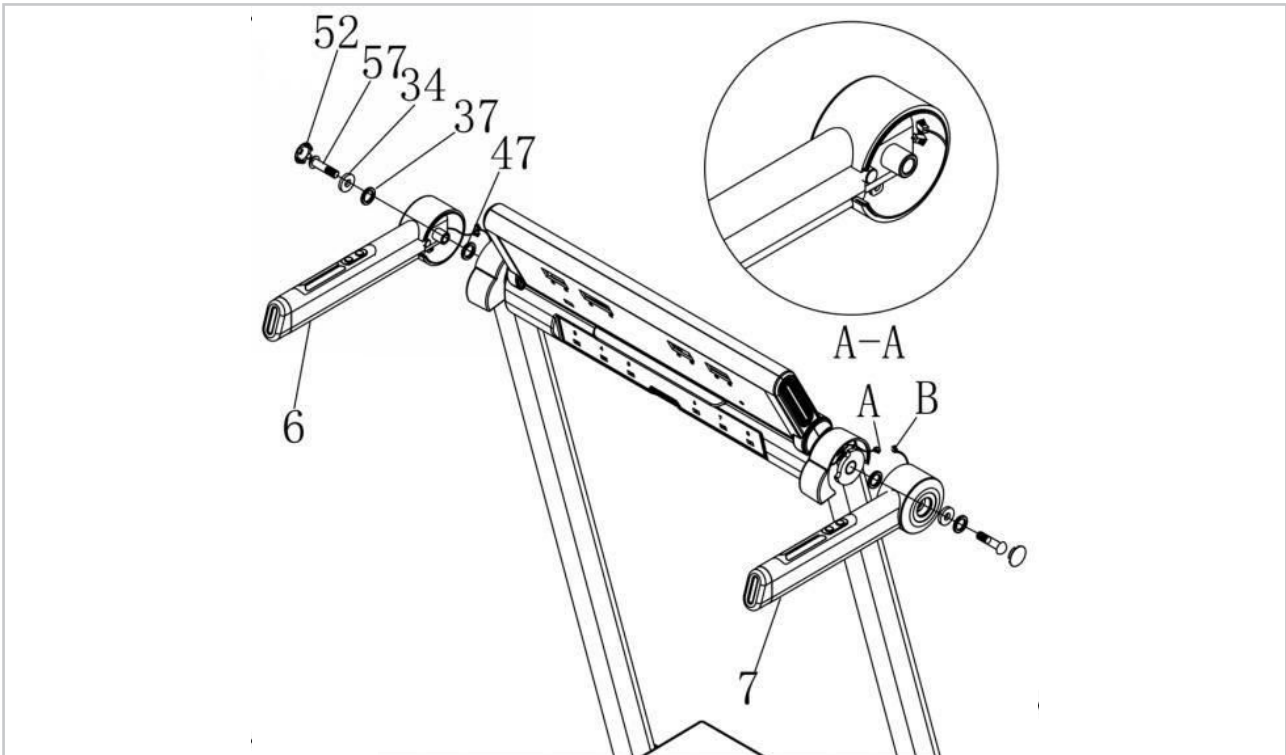
STAP 2



- Til de staander op in de richting zoals het op de foto wordt aangegeven. Ondersteun de staander met je hand zodat deze niet naar beneden valt.
- Gebruik de linker draaiknop (30) om de linker staander vast te zetten.
- De rechterkant gaat op dezelfde manier als de linkerkant.

LET OP! De staander staat in een lichte hoek, zet deze dus niet helemaal rechtop, op deze manier is de staander niet goed te monteren. Bij het aandraaien van de zwarte draaiknoppen voelt u vanzelf of de staander in de juiste positie valt.

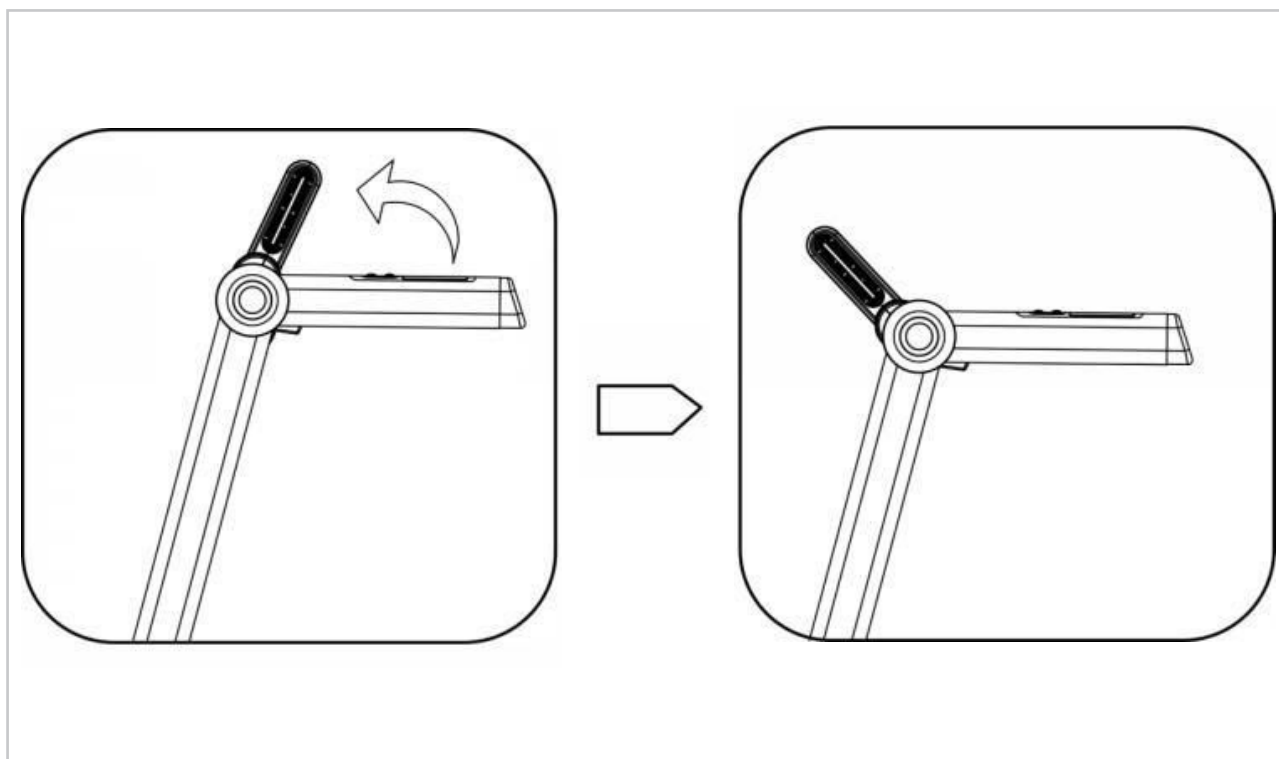
STAP 3



- Zorg ervoor dat de (handgreep)hartslagsensoren naar boven gericht zijn tijdens het monteren van de handgreep.
- Steek de linker handgreep (6) door de ring (47) en verbind de kabels (A) en (B). Installeer vervolgens de handgreep op de staander zoals op de afbeelding is aangegeven.
- Gebruik inbussleutel (12) met bout (57), borgring (34) en (37) om de linker handgreep op de staander vast te maken. Bevestig daarna plug (52) in de handgreep.
- Monteer de rechterkant, dit zijn dezelfde stappen als de linkerkant.
- Als de handgreep na verloop van tijd losraakt, draai je deze makkelijk weer aan door de plug er even uit te halen.

LET OP! De bedrading moet correct worden aangesloten, niet gespannen, om slechte communicatiesignalen te voorkomen. Let op de kabel als je de armleuning bevestigt, leg de aansluitingen A en B in de armsteun zoals is weergegeven in de afbeelding bij A-A. Wees voorzichtig dat er niet teveel druk op de kabels komt tijdens het bevestigen van de armleuning.

STAP 4



- Draai de console in de richting van de pijl.
- Pas de hoek zodanig aan dat die goed staat voor uw lengte. Op de afbeelding zijn de laagste en hoogste hoek te zien, duw dus niet verder dan deze hoeken.

STAP 5



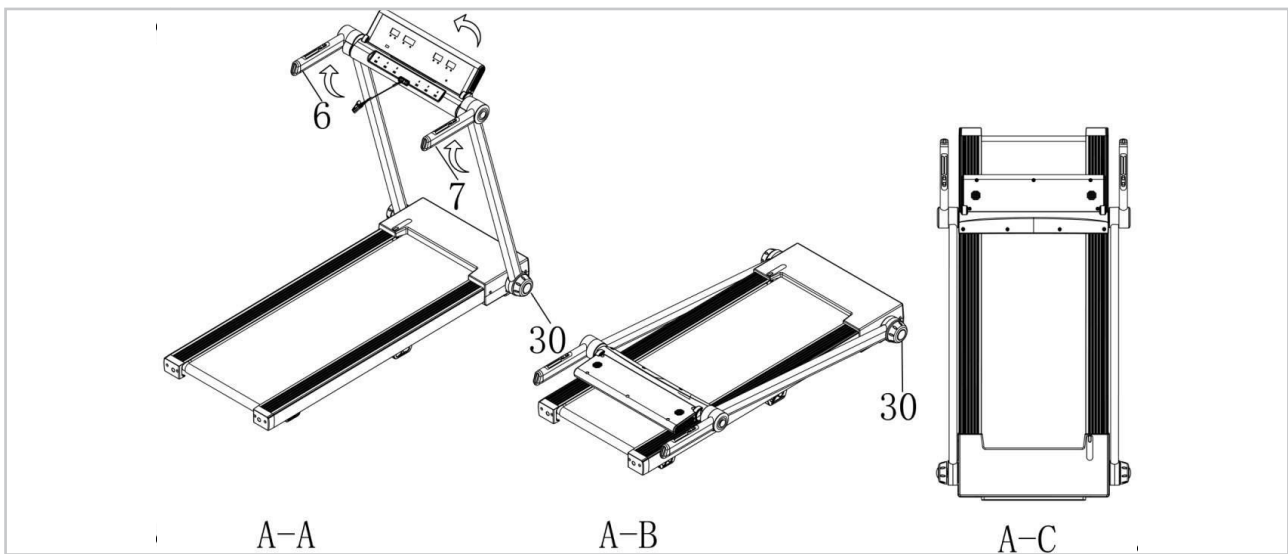
- Bevestig de veiligheidssleutel (51) aan het console.

ATTENTIE!

- **Wanneer u de loopband in gebruik neemt ga dan ten allen tijde voordat de loopband rolt op de rails staan. Als de band eenmaal rolt dan kunt u op het loopplatform gaan staan. Op deze wijze wordt de motor het minst belast.**
- **Schakel na gebruik van de loopband de schakelaar (on/off) uit. Gebruik de noodstop daarnaast niet onnodig, enkel in gevallen van nood. Op deze manier wordt de printplaat het minste belast.**

LET OP!

- *Berg het toestel op in een droge ruimte uit de buurt van kinderen zoals aangegeven in de afbeelding. Zorg ervoor dat het toestel stabiel en veilig staat waardoor het toestel niet kant omvallen op dieren of kinderen.*
- *De staanders dienen in de voelbare vergrendeling vallen. Dit betekent dat de staanders niet volledig rechtop staan.*
- *Als de tweede opslagmethode wordt gebruikt moet de loopband tegen de muur worden geplaatst en moet je ervoor zorgen dat die niet gemakkelijk te bereiken is door kinderen en/of huisdieren.*



INKLAPPEN

- Draai het console naar het niveau van de staander, draai vervolgens de handgreep naar het niveau van de staander. Houd de staander vast en draai de draaiknop (30) naar buiten totdat de staander kan worden neergeklapt zoals is weergegeven in de afbeelding (A-B). Draai vervolgens de draaiknop stevig vast.
- De loopband kan op twee manieren worden opgeborgen:
 - a. Ingeklapt zoals is weergegeven in afbeelding A-B.
 - b. Staand tegen de muur zoals is weergegeven in afbeelding A-C.

UITKLAPPEN

- Draai de draaiknop (30) naar buiten totdat de staander omhoog gevouwen kan worden zoals is weergegeven in afbeelding A-A. Draai vervolgens de draaiknop weer vast.
- Draai vervolgens het console tot het juiste niveau van de staander en draai de handgreep naar beneden op het juiste niveau zoals weergegeven is in afbeelding A-A.

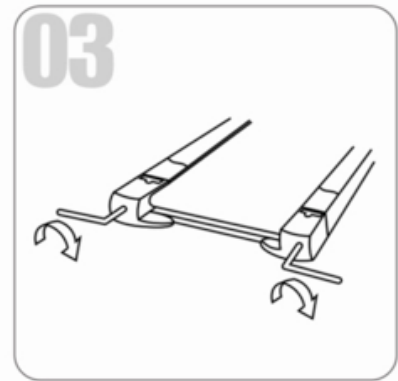
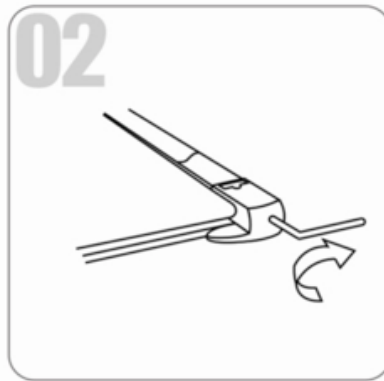
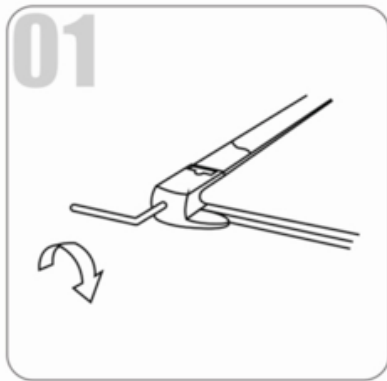
AARDINGSMETHODE

WARNING

- *Onjuiste aansluiting van geaarde apparatuur kan het risico op elektrische schokken verhogen. Neem contact op met een elektricien als u twijfelt over de vraag of het product juist geaard is.*
- *Neem geen andere stekker dan de stekker die wordt verschaft bij het product. Als de stekker niet in het stopcontact past laat dan een juist stopcontact plaatsen door een elektricien.*
- *Dit apparaat is geschikt voor een nominale D220-240/100-120-volt geaarde stroomaansluiting. Zorg dat het product is aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Er mag geen adapter worden gebruikt worden voor dit product.*

Dit product moet worden geaard. Bij een storing of bij het defect gaan van de loopband zorgt aarding er voor dat de kans op een elektrische schok geminimaliseerd wordt. Dit product is voorzien van een aardgeleider en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt en professioneel geïnstalleerd stopcontact volgens de lokale voorschriften.

AFSTELLEN VAN HET LOOPVLAK



01. Loopband wijkt af naar links: Start de machine, stel de snelheid in op 2-3 km/u zonder de riem te belasten, gebruik de inbussleutel om de schroef een kwartslag te draaien (zie fig. 1). Laat de machine vervolgens gedurende 1-2 minuten zonder belasting draaien. Herhaal het proces totdat de riem centraal staat.

02. Loopband wijkt af naar rechts: Start de machine, stel de snelheid in op 2-3 km/u zonder een belasting op de riem, gebruik de inbussleutel om de schroef een kwartslag te draaien (zie fig. 2). Laat de machine vervolgens gedurende 1-2 minuten zonder belasting draaien. Herhaal het proces totdat de riem centraal staat.

03. Loopband slipt of hapert: Als de loopband/mat slipt of hapert, gebruikt u de inbussleutel om de schroef aan beide kanten een kwartslag naar rechts te draaien (zie fig. 3). Herhaal dit maximaal 2 keer. Slipt de loopband dan nog, neem dan contact op met de leverancier.

Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het toestel goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het toestel regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd moeten worden vervangen voordat het toestel verder gebruikt wordt. Het toestel mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen. Langdurige blootstelling aan verwerking en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de elektrische componenten en bewegende delen van het toestel.

DAGELIJKS ONDERHOUD

- Reinig en verwijder zweet/vocht na elk gebruik. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen en zorg dat het toestel vochtvrij blijft.
- Controleer of het toestel vrij is van stof en vuil.

HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het apparaat, vastdraaien zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van de apparatuur, siliconenspray gebruiken indien nodig.

WAARSCHUWING:

Haal altijd de stroomkabel van de loopband uit het stopcontact voordat u het apparaat gaat schoonmaken of onderhoud gaat verrichten.

Schoonmaak: Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van de loopband verlengen. Houd de loopband schoon door regelmatig af te stoffen. Zorg ervoor dat u het blootgestelde deel van de band en de voetrails van de loopband schoonmaakt aan beide kanten.

Draag daarnaast schone schoenen zodat de kans op vervuiling van de loopband vermindert. Haal minimaal één keer per jaar de motorkap eraf om daaronder te stofzuigen.

INSMEREN VAN DE LOOPBAND

Als huisregel geldt: Smeer indien de plank droog aanvoelt. Bij twijfel contact opnemen met de fabrikant. Wij raden aan om voor het insmeren van de loopplank vaseline (zonder zuren) of siliconenolie te gebruiken.

LET OP: *Elke reparatie moet door een professionele technicus gedaan worden tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.*

- Als u twee uur gebruik hebt gemaakt van de loopband, raden wij aan om 10 minuten te wachten voordat u de stekker uit het stopcontact haalt. Dit is goed voor de levensduur van het apparaat.
- Om uitglijden tijdens het lopen te vermijden moet de band niet te los zitten. Om het schuren tussen de roller en band te vermijden en te zorgen dat het apparaat goed blijft lopen moet de band niet te strak zitten. U kunt de afstand tussen de loopplank en loopmat afstellen. De afstand tussen loopplank en de loopmat moet aan beide zijden ongeveer 50-75 mm zijn en daarbij niet te los en niet te strak zitten.

INSMEREN VAN DE LOOPBAND

De loopband is voorzien van een vooraf gesmeerde, onderhoudsarme band. De slijting van de band speelt een belangrijke rol in de functie en levensduur van uw loopband, waardoor het periodieke smering vereist. Wij raden aan om de band regelmatig te inspecteren. Neem contact met ons op zodra u een beschadiging aan de band ontdekt.

- Open de vuldop. Steek het meegeleverde flesje met smeermiddel in de vulopening.
- Start nu het toestel en laat deze 3 minuten draaien zonder de loopband te belasten.

Smeermiddel herinneringsfunctie

Na elke 100 KM zal de loopband drie maal piepen en komt het woord "OIL" tevoorschijn op het tijdsdisplay. Dit zal tot 3 maal herhaaldelijk voorkomen. Daarna zal de loopband weer een herinneringssignaal geven op 200 KM.



We raden u aan om het volgende te doen:

- Haal na elk gebruik het netsnoer uit het stopcontact, vooral als er kinderen aanwezig zijn.
- Maak de loopband na gebruik schoon.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel en gebieden rond de aan / uit-schakelaar te reinigen. Gebruik een zachte schone doek en reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil van de loopband te verwijderen.
- Draai de loopband eenmaal per maand vast.
- Houd uw loopband op een veilige, droge plaats verwijderd van warmte en water.

Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw loopband en voorkomt letsel!

FOUTCODES

CODE	REDEN	OPLOSSING
E01	Signaal mislukt tussen computer en console Sensor draad is gebroken of niet goed verbonden.	Controleer of het draad onbeschadigd en goed verbonden is, als dit het geval is, vervang de printplaat van de computer of console.
E02	Burst clash.	1. Controleer of de voedingsspanning 50% lager is dan de normale spanning, gebruik dan de normale spanning om te testen. 2. Controleer of de printplaat is verbrand, vervang de printplaat. 3. Controleer of de motordraad goed is aangesloten, sluit het opnieuw aan.
E03	Geen sensorsignaal.	1. Controleer of het lampje op de besturingskaart brandt, als het lampje doorgebrand is, vervang dan het lampje. 2. Controleer of de stekker van de sensor goed is verbonden. 3. Controleer of de magnetische sensor kapot is of goed aangesloten, sluit het opnieuw aan of vervang een magnetische sensor.
E05	Overbelastingsbeveiliging.	Controleer of de motor in goede staat is en of er iets klem zit tussen de lopende band waardoor de motor de weerstand verhoogt. Als al het bovenstaande goed is, vervang de console.
"----"	Signaal van de veiligheidssleutel wordt niet herkend door de computer.	Controleer of de magnetische delen van de veiligheidssleutel er goed zijn ingestoken.
E07/E08	Console Chip beschadiging	Vervang de console. Neem contact op met de dealer.

CONSOLE



KNOP	FUNCTIE
PROGRAM	Druk op deze knop om een programma te kiezen van de handmatige modus: P1 T/M P12 of "FAT".
MODE	Druk op de toets "MODE", het scherm geeft "DISTANCE", "TIME" en "CALORIES" weer. Het beeldscherm zal elke 5 seconden oplichten met gegevens van "SPEED", "TIME" en "CALORIES".
START	Druk op deze knop om het toestel te starten, het toestel zal starten met de laagste snelheid of met de snelheid van het standaard programma na 3 seconden.
STOP	Druk op deze knop om het toestel te stoppen, het toestel zal langzaam tot stilstand komen, drukt u eenmaal op deze knop om de loopband te vertragen en te stoppen in PAUZE stand. Alle gegevens blijven behouden. Als u in deze PAUZE tweemaal op deze knop drukt, wordt het toestel volledig gestopt en alle gegevens worden gereset. Als u in de PAUZE op START drukt, dan zal de loopband verder gaan met de gegevens voor de PAUZE.
SPEED +/-	Stelt de snelheid in. Druk op deze knop om de snelheid aan te passen tijdens het rennen en pas het aan wanneer u stopt.
SPEED (2, 4, 6, 8, 10, 12)	Past de snelheid in snelle stappen aan. - In de handgreep link zit de knop "START/STOP" verwerkt. - In de handgreep rechts zit de snelheidsknop verwerkt.

KNOP	FUNCTIE
TIME	De totale tijd van het begin tot het einde van de oefening wordt weergegeven.
DISTANCE	De afstand van elke training wordt weergegeven wanneer u start met trainen.
CALORIES	De totale calorieën van het begin tot het einde van de oefening wordt weergegeven.
PULSE	Houd uw handen op de handgreep sensor om uw hartslag weer te geven. Wanneer er geen hartslag wordt gedetecteerd wordt er P weergegeven.
SPEED	De snelheid wordt tijdens de training weergegeven wanneer u start met trainen.

FUNCTIE UITLEG

HOOFDFUNCTIES

Zet de schakelaar om, het scherm zal oplichten, het toestel is klaar voor gebruik.

SNELLE START

Bevestig het magneet-einde van het veiligheidssleutel aan de computer, druk op "START" om het toestel te starten, de loopband zal draaien op zijn laagste snelheid, druk op "SPEED" / en "INCLINE" / om de helling en snelheid aan te passen. Als u het toestel wilt laten stoppen dan kunt u op de 'STOP' knop drukken of de veiligheidssleutel eruit halen.

AFTEL MODUS

Druk op de 'MODE' knop. Hiermee kunt u de tijd, afstand en het aantal calorieën dat u wilt verbranden instellen. Het scherm geeft dan de samengevatte gegevens weer. Druk tegelijkertijd op "SPEED" en "INCLINE" om de gegevens in te stellen. Druk op de 'START' knop, het toestel zal op zijn laagste snelheid lopen, u kan op de knop "SPEED" drukken / om de snelheid aan te passen en op "INCLINE" / om de helling aan te passen. Wanneer u een programma heeft afgerond zal de loopband langzaam tot stilstand komen. Daarnaast kunt u ook eerder stoppen door op de knop "STOP" te drukken of de veiligheidssleutel eruit te halen.

PROGRAMMA'S

Druk op de "PROG" knop om tussen Programma 1 t/m programma 12 te kiezen. Het tijdsvenster zal de samengevatte gegevens weergeven. Druk op de "SPEED" knop om de tijd die u wilt rennen in te stellen. Elk programma is onderverdeeld in 20 onderdelen, elke trainingstijd= de ingestelde tijd/20. Druk op 'START', het toestel zal op de eerste snelheidsstand lopen. Wanneer het eerste onderdeel voorbij is, zal het automatisch overgaan naar het volgende onderdeel, bij elk onderdeel verandert de snelheid. Wanneer één programma afgerond is, zal het toestel langzaam tot stilstand komen. Als u tijdens het rennen de snelheid en helling wilt veranderen, kunt u op "SPEED" / en "INCLINE" / drukken, wanneer het programma het volgende onderdeel nadert, zal het toestel terugschakelen naar de huidige snelheid. U kan op 'STOP' drukken of de veiligheidssleutel eruit halen wanneer u wilt dat het apparaat stopt.

HARTSLAGTEST

De hartslag wordt na 5 seconden op het scherm weergegeven indien u de handsensoren met beide handen vasthoudt. Om de hartslag meer nauwkeurig te krijgen, gelieve testen wanneer het toestel stopt en daarbij de handvaten langer dan 30 seconden vast te houden. De hartslag gegevens zijn bedoeld als voorbeeld en kunnen dus niet vergeleken worden met medische gegevens.

LICHAAMSVET TEST

Druk op de "PROGRAM" knop in startstand, totdat 'FAT' wordt weergegeven op het scherm. 'FAT' is een test om het lichaamsvet te berekenen. Druk op 'MODE' om de volgende variabelen in te voeren: 'SEX (geslacht) / AGE (leeftijd) / HEIGHT (lengte) / WEIGHT (gewicht)', die het "TIME/DIST"-scherm als "-1-", "-2-", "-3-", "-4-" zal weergeven. Wanneer elk variabel is ingevuld, druk op "SPEED" / and "INCLINE" / om de gegevens aan te passen. Het CAL/ PULSE venster toont de opgeslagen gegevens. Druk daarna op de 'MODE' knop om af te ronden en het venster zal een "-5-" en "---" tonen. Het apparaat is daarna gebruiksklaar. Houd de handsensoren met beide handen vast waardoor je BMI na 5 seconden zichtbaar wordt.

TYPE	STANDAARD	INTELBEREIK	UITLEG
GESLACHT (-1-)	0 (MALE)	0 - 1	0 = MAN, 1 = VROUW
LEEFTIJD (-2-)	25	10 - 99	
LENGTE (-3-)	170 CM	100 - 240 CM	
GEWICHT (-4-)	70 KG	20 - 160 KG	

BMI	
<19	Ondergewicht
19 - 26	Normaal gewicht
26 - 30	Overgewicht
>30	Obesitas

SLAAP FUNCTIE

Na 10 minuten zonder gebruik zal alles uitgaan en de loopband in een slaapmodus terechtkomen. Druk op een willekeurige knop om de loopband weer aan te zetten.

HARDLOOPGEGEVENS EN INGESTELDE BEREIK

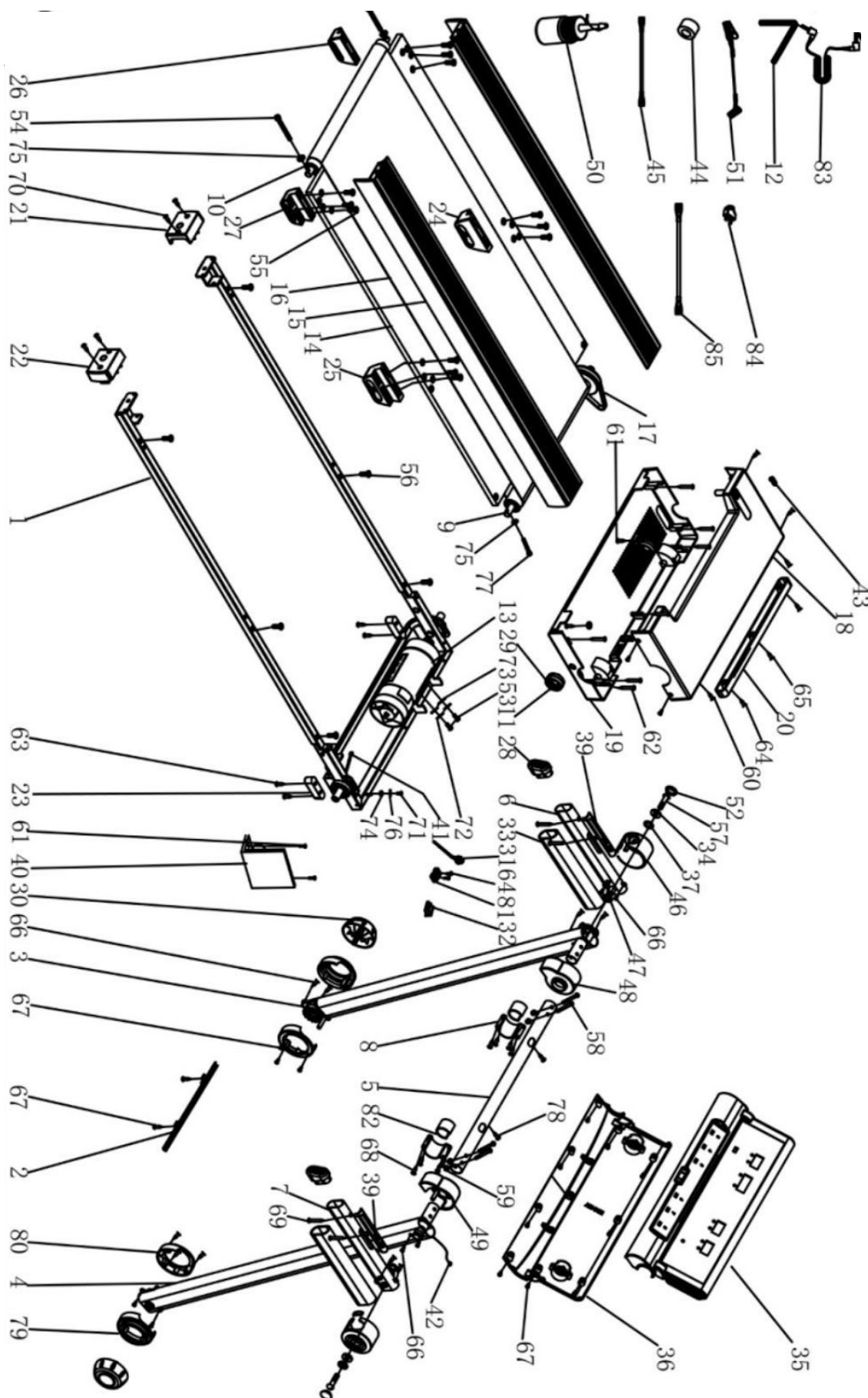
	BEREIK	STANDAARD PROGRAMMA	STANDAARD MODUS	INTELBEREIK
Snelheid (KM/H)	0.8 - 14 KM/H	-	-	-
Tijd (MIN)	00:00 - 99:59	30:00	30:00	05:00 - 99:00
Afstand (KM)	0.00 KM - 99.9 KM	-	1	0.5 - 99.9
Calorien (CAL)	0 - 999 CAL	-	50	10 - 990

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Trek het veiligheidskoord eruit en de loopband stopt meteen. Bevestig het uiteinde van magneet van het veiligheidskoord aan de computer en de loopband zal weer in beweging komen.

PROGRAMMA'S

TIME		Setting time/20= interval running time																			
PROGRAM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P22	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P23	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P24	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P25	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P26	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P27	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P28	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P29	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P30	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P31	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P32	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P33	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P34	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P36	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1



#	OMSCHRIJVING	AANT.
1	Hoofdframe	1
2	Smeermiddel geleider	1
3	Linker staander	1
4	Rechter staander	1
5	Computer frame	1
6	Linkerhandgreep	1
7	Rechterhandgreep	1
8	Draaibare plaat	2
9	Voorste roller	1
10	Achterste roller	1
11	Spoel	2
12	Inbussleutel 6mm	1
13	DC Motor	1
14	Treeplank	1
15	Zijrail	2
16	Loopband	1
17	V-snaar	1
18	Motor beschermkap	1
19	Onderste beschermkap	1
20	Motor beschermkap voorzijde	1
21	Eindkap rechts	1
22	Eindkap links	1
23	Hoofdframe dempende steun	2
24	Middelste dempende steun links	1
25	Middelste dempende steun rechts	1
26	Achterste dempende steun links	1
27	Achterste dempende steun rechts	1
28	Binnenste buis	2
29	Wiel	2
30	Draaiknop set	2
31	Voedingskabel	1

#	OMSCHRIJVING	AANT.
32	Aan / uit-schakelaar	1
33	Foam	2
34	Dempende ring	2
35	Console beschermkap boven	1
36	Console beschermkap onder	1
37	Snelkoppelingsplaat	2
38	Sneltoets snelheid	1
39	Sneltoets start/stop	1
40	Control board	1
41	Console kabel onder	1
42	Console kabel boven	1
43	Smeermiddel plug	1
44	Ring magnetisch	1
45	Enkel draad bruin	1
46	Handgreep beschermkap	2
47	Golfkring $\varnothing 15^* \varnothing 28$	2
48	Beschermkap staander links	1
49	Beschermkap staander rechts	1
50	Smeermiddel fles	1
51	Veiligheidssleutel	1
52	Handgreep plug	2
53	Bout M8*12	2
54	Bout M8*65	2
55	Bout M8*25	12
56	Bout M8*55	6
57	Bout M10*70	2
58	Bout M6*37	4
59	Schroef M6	4
60	Bout ST4.2*19	6
61	Bout ST4.2*12	4
62	Bout ST4.2*40	7

#	OMSCHRIJVING	AANT.
63	Bout ST4.2*19	4
64	Bout ST4.2*19	4
65	Bout ST4.2*9.5	1
66	Bout ST4.2*12	12
67	Bout ST4.2*13	17
68	Bout ST4.2*9	8
69	Bout ST4.2*45	4
70	Bout ST4.2*25	4
71	Bout M5*8	1
72	Borgring C level 8	2
73	Borgring 8	2
74	Borgring 5	1
75	Borgring 6	3
76	Borgring 5	1
77	Bout M8*45	1
78	Bout ST4.2*20	2
79	Beschermkap staander buitenzijde	2
80	Beschermkap staander binnenzijde	1
81	Lijnkaart	1
82	Draaibare huls	1
83	Niet inbegrepen	
84	Overbelastingsbeveiliging	1
85	Enkel draad bruin	1

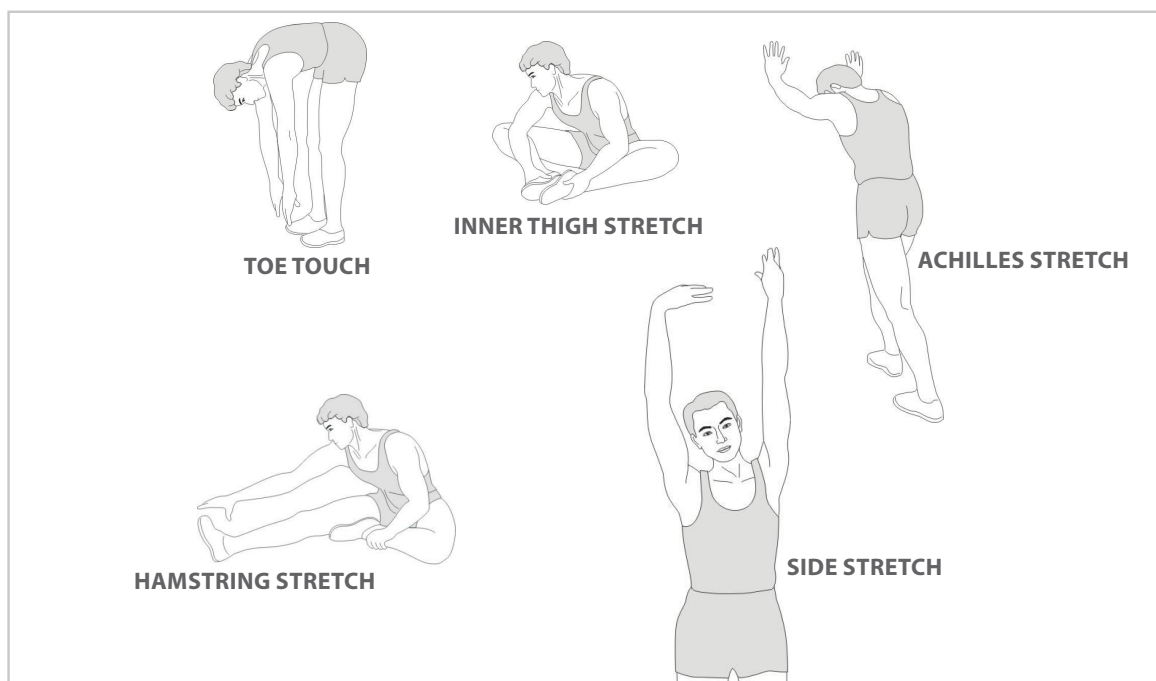
Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

WARMING UP

Het doel van een warming up is dat u uw lichaam voorbereid op een training en het vermindert de kans op blessures. Warm je lichaam op in twee tot vijf minuten voordat u met een cardio- of krachttraining begint. Doe activiteiten die uw hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op zijn plaats.

STRETCHEN

Stretchen terwijl je spieren warm zijn is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling down want het vermindert de kans op blessures. Stretch oefeningen moeten gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Hieronder enkele voorbeelden:



COOLING DOWN

Het doel van de cooling down is het lichaam aan het einde van elke oefensessie terug te brengen in zijn normale of bijna normale ruststand. Een goede cooling down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.



*Voor vragen of ontbrekende onderdelen
kunt u contact opnemen met
Fitness Benelux*



Nederland

T +31 (0)74-7600219

E service@fitnessbenelux.nl

W www.fitnessbenelux.nl