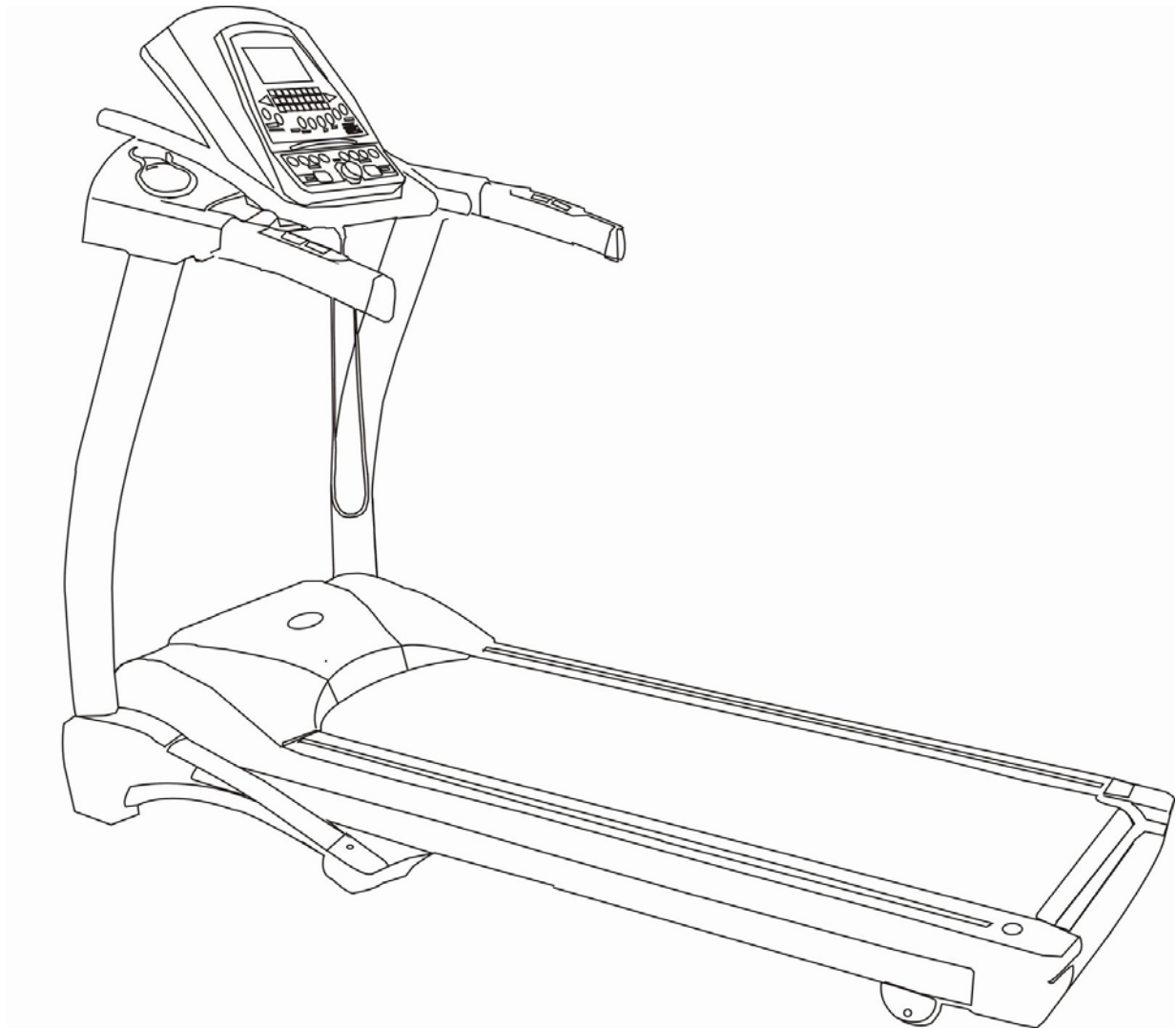




Focus Fitness JET 9



Montage & trainings-handleiding: Focus Fitness Loopband - Jet 9

Belangrijke veiligheidsinstructies

WAARSCHUWING: Lees alle instructies zorgvuldig voor gebruik.

GEVAAR: Om het risico van elektrische schokken te voorkomen, zorg ervoor dat de loopband niet op het elektrische net is aangesloten bij het schoonmaken en het onderhoud van de loopband.

GEBRUIK GEEN VERLENGKABEL: PROBEER NIET DE AANSLUITING TE VERANDEREN DOOR HET GEBRUIK VAN ONGESCHIKTE ADAPTERS OF ANDERE MANIEREN OM DE ELEKTRICITEITSVOORZIENING TE VERANDEREN.

- Installeer de loopband op een vlakke ondergrond in de buurt van een elektriciteitsbron van 220-240 Volt.
- Maak geen gebruik van de loopband op een oneffen tapijt. Dit kan resulteren in schade aan zowel het tapijt als de loopband.
- Blokkeer niet de ventilator van de loopband. Zorg dat er minimaal 1 cm afstand is tussen de ventilator en ieder ander object.
- Plaats de loopband op een vlakke en solide ondergrond bij in gebruik name.
- Er moet altijd een volwassene in de buurt zijn als een kind gebruikt maakt van de loopband.
- Zorg ervoor dat de veiligheidsclip altijd aan de kleding is vastgemaakt. Wanneer u van de loopband zou vallen wordt de loopband vanzelf uitgeschakeld.
- Houdt uw handen weg bij alle bewegende delen.
- Maak nooit gebruik van de loopband wanneer de elektriciteitskabel of de stekker beschadigd is.
- Houdt de elektriciteitskabel weg van hete oppervlakken.
- Gebruik de loopband niet in ruimtes waar zich stoffen bevinden met een hoog brandbaarheidgehalte. Vonken van de motor kunnen ervoor zorgen dat deze stoffen vlam vatten.
- Stop nooit een object in een van de openingen.
- De loopband is alleen geschikt voor binnenshuis gebruik.
- Wanneer u de loopband van het elektriciteitsnet wilt loskoppelen dient u eerst het apparaat uit te schakelen. Maak de veiligheidsclip los en haal de stekker uit het stopcontact.
- De hartslagmeters op de handvaten geven niet medisch ondersteunde gegevens weer. Verschillende factoren, zoals de beweging van de gebruiker, kunnen de correctheid van de hartslag meting beïnvloeden. De hartslagsensoren kunnen alleen gebruikt worden ter indicatie van uw hartslag.
- Gebruik de handvaten: deze zijn voor uw eigen veiligheid.
- Draag geschikte schoenen. Hoge hakken, sandalen, lakschoenen zijn niet geschikt bij gebruik van de loopband. Goede sportschoenen worden aangeraden om vermoeidheid en blessures te voorkomen.

- Toegestane ruimte temperatuur voor het gebruik van de loopband: 5 graden – 40 graden Celsius.

Verwijder de veiligheidsclip na gebruik van de loopband om ongeautoriseerde activering van de loopband te voorkomen.

Belangrijke elektrische informatie

WAARSCHUWING!

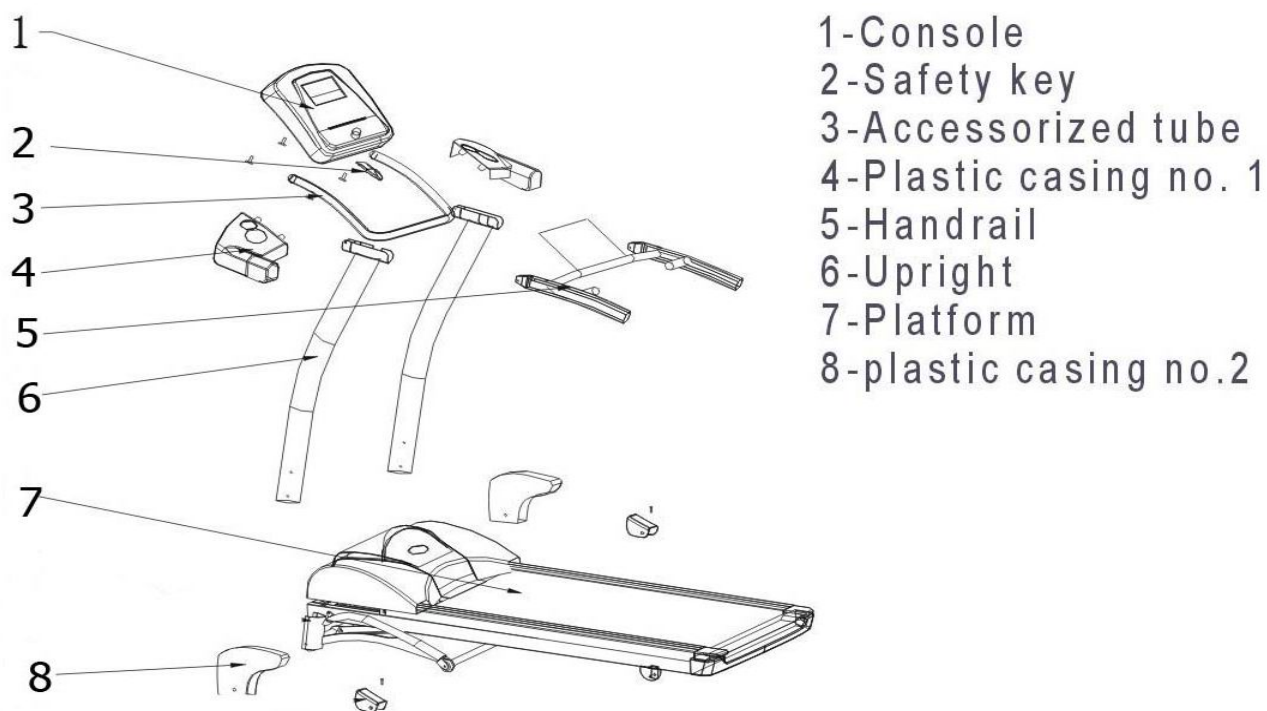
- Leg de elektriciteitskabel niet in de buurt van bewegende delen inclusief het hellingshoekmechanisme en de transportwieltjes.
- Haal nooit onderdelen los zonder eerst de loopband uit te schakelen.
- Stel de loopband nooit bloot aan regen of nevel. De loopband is niet geschikt voor buitenshuis gebruik, in de buurt van een zwembad, of in een hete ruimte.

Belangrijke instructies bij in gebruik name

- Zorg ervoor dat u de handleiding aandachtig heeft gelezen voor in gebruik name van de loopband.
- Begrijp dat verandering in snelheid en hellingshoek niet meteen zullen plaatsvinden. Geef uw gewenste snelheid in en de computer zal geleidelijk de snelheid aanpassen.
- Ben voorzichtig wanneer u andere activiteiten onder het lopen uitvoert, zoals televisie kijken of lezen. Deze afleidingen kunnen er voor zorgen dat u uw evenwicht verliest of dat u niet meer in het midden van de band gaat lopen, wat kan leiden tot serieuze blessures.
- Om te voorkomen dat u uw evenwicht verliest en een blessure oploopt, stap **NOOIT** op / van de loopband terwijl de band beweegt. De loopband zal beginnen te lopen op een erg rustig tempo. Blijf rustig staan met beide voeten op de voetsteunen en geef de band de mogelijkheid geleidelijk de gewenste snelheid te bereiken. Betreedt de loopband pas als deze op snelheid is.
- Houdt altijd de handvaten vast wanneer u de instellingen aanpast.
- Een veiligheidsclip wordt bij deze loopband geleverd. Het verwijderen van de veiligheidsclip zal meteen de loopband stop zetten: Stroomaanvoer zal meteen stop gezet worden. Plaats de veiligheidsclip terug om het display te resetten.

Gebruik niet uitermate sterke krachten om de toetsen op het display te bedienen. Deze zijn afgesteld om te reageren op zachte aanraking.

Simpele opengemaakte tekening



Instructies voor de opbouw

Stap 1.

Haal alle onderdelen uit de doos en plaats de loopband op de grond.

Stap 2.

Houd beide handvaten vast om zo de verticale buizen in de goede stand te zetten. Zorg dat de kabels nergens tussen zitten om mogelijke schade.

Stap 3.

Zet de verticale buizen vast met (2x) 10mm × 30mm schroeven en gebruik de combinatiesleutel (zie figuur beneden).



Stap 4.

Plaats de verticale buizen en de console in de juiste positie, plaats dan de beide plastic behuizingen no.1 onder de buis(zie onder).



Stap 5.

Bevestig de console met (2x) 8mm x 16mm schroeven met behulp van de juiste sleutel (zie foto 1 hieronder), en bevestig de buis met (4x) 6mm x 16mm met behulp van passende sleutel (zie foto 2 hieronder).



Foto 1



Foto 2

Stap 6

Sluit de kabel voor de speakers voorzichtig aan (zie foto 1 hieronder). Daarna monteert u de plastic omhulsel no. 1 (zie foto's 2 en 3 hieronder).



Foto 1



Foto 2



Foto 3

Stap 7.

Bevestig de verticale buizen en handvaten met (2x) 8mm x 16mm schroeven met de passende sleutel (zie hieronder).



Stap 8.

Zet de stroom op de loopband, dan de hellingshoek aanpassen tot het maximale. Monteer de plastic omhulsels no. 2 op beide zijde van de basis, u heeft geen schroeven nodig.(zie onderstaande foto).



Zorg ervoor dat bevestigingen goed zijn vastgemaakt en de loopband goed is geconstrueerd.

Montage & trainings-handleiding: Focus Fitness Loopband - Jet 9

Opklap instructies

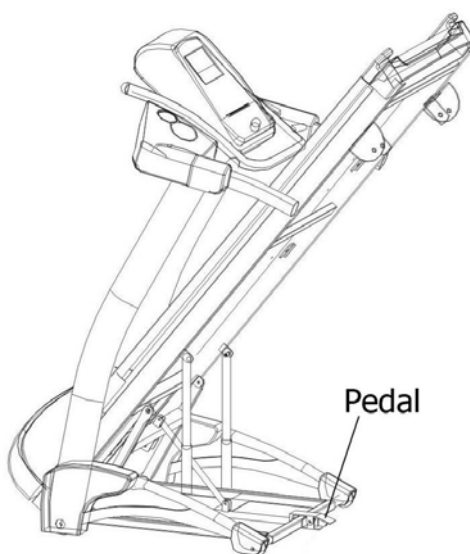
Verplaats de loopband niet als hij niet is opgeklapt en vastgezet. Zorg ervoor dat de elektriciteitskabel niet in de weg zit om mogelijke schade te voorkomen.

- Om de loopband op te klappen:

Til het loopoppervlak van de loopband op totdat het ondersteunend mechanisme vast staat.
(zie onderstaand diagram)

- Om de loopband te laten zakken:

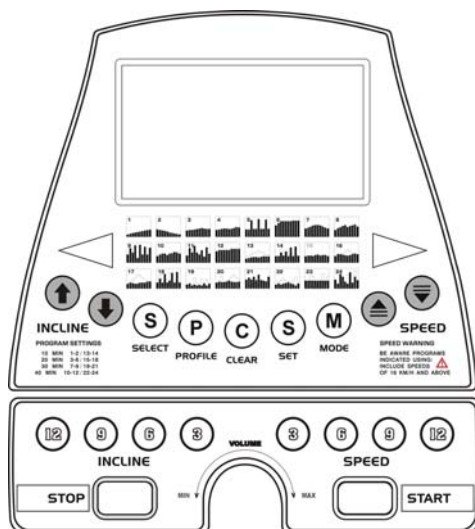
Ga met uw voet op de pedaal staan om de band te laten zakken.



Transport:

Om de loopband te verplaatsen trek de loopband voorzichtig naar u toe met behulp van de handvaten. Het geheel zal nu een beetje kantelen. Nu kunt u de loopband rustig wegrollen

Computer bediening



Beginnen

Zet de loopband aan door de stekker in een goed stopcontact te steken en zet het aan/uit knopje, dat aan de voorkant onder de kap van de motor zit, op aan. Ben er zeker van dat de veiligheidsclip erop zit, zodat de loopband niet aangaat zonder veiligheidsclip.

Als het apparaat aan staat zullen kort alle lampjes op het display gaan branden.

Zelfcontrole:

Voor het eerste gebruik is het noodzakelijk om de loopband een zelfcontrole programma te laten doen.

Haal de veiligheidsclip eraf, duw op MODE en houd deze enkele seconde vast en plaats tegelijkertijd de veiligheidsclip terug. De loopband zal nu beginnen met de zelfcontrole. Duw onder dit programma niet op start/stop, want dan zal de loopband stoppen met de zelfcontrole

Snel start bediening:

1. Duw een keer op de start/stop knop en het display zal gaan branden (als dit niet al gebeurd is).
2. Duw een keer op de start/stop knop en de band zal beginnen te lopen met een snelheid van een kilometer per uur. Door op de ▲ of ▼ toetsen te drukken kunt u uw gewenste snelheid instellen. U kunt ook de sneltoetsen gebruiken (3,6,9,12) om sneller naar uw gewenste snelheid te gaan. Deze zitten op de rechterhelft van het display. U kunt ook de '+' en de '-' op het rechter handvat gebruiken om de snelheid in te stellen.
3. Tijdens het rennen op de loopband kunt u op de start/stop knop duwen en de loopband zal snelheid minderen tot de helft wanneer de snelheid boven de 3 km/h is. Als de snelheid beneden de 3 km/h is zal de loopband automatisch stoppen.
4. Terwijl u aan het lopen bent kunt u op de CLEAR toets drukken en alle gegevens behalve de snelheid zullen gereset worden. Uw computer zal automatisch overschakelen naar manuele besturing.

Om de loopband te laten stoppen, duw op de start/stop knop.

Hellingshoek opties:

- De hellingshoek kan op elk moment worden aangepast. Ook als de loopband loopt.
- Duw op '↑' of '↓' om de gewenste hellinghoek te bereiken. U kunt ook gebruik maken van de sneltoetsen (3, 6,9,12). Deze zitten op de linkerhelft van het display.
- U kunt ook de '+' en '-' op het linker handvat gebruiken om de hellingshoek aan te passen. Het display zal de nieuwe hellingshoek weergeven na de aanpassing.
- De hellingshoek zal in de zelfde waarde blijven staan wanneer de loopband wordt uitgeschakeld.

Atletiekbaan (400 meter):

De atletiekbaan op het scherm geeft de door u gelopen afstand weer op een virtuele atletiekbaan van 400 meter. Dit gebeurt doormiddel van lampjes die gaan branden. Wanneer u de 400 meter heeft afgelegd zal de zoemer drie keer afgaan, waarna het proces weer van voor af aan begint.

Hartslagmeting:

De hartslagwaarde op het display geeft uw huidige hartslag in aantal slagen per minuut weer. U moet beide sensoren in de handvaten vast houden om u hartslag zichtbaar te maken.

Calorieën:

Op het display word aangegeven hoeveel calorieën u op elk moment van de training heeft verbrand. Dit is echter een ruwe weergave dat gebruikt kan worden om de verschillende trainingen te vergelijken. Het kan niet voor medische doeleinden gebruikt worden

MP3

Deze loopband is voorzien van een MP3 aansluiting. Sluit de MP3 speler aan op het display met de daarbij geleverde kabel, en u kunt genieten van de muziek terwijl u rent.

U kunt het volume aanpassen met de '↑' and '↓' op het display.

Programma's:

Deze loopband heeft 24 voorgeprogrammeerde programma's: bij de eerste 12 programma's veranderd alleen de snelheid en bij de laatste 12 programma's veranderen de snelheid en de hellingshoek. Wees voorzichtig met de laatste 12 programma's.

Kinderen onder de 16 kunnen de laatste 12 programma's beter niet gebruiken.

Elk voorgeprogrammeerd programma heeft een maximum snelheidslevel dat word aangegeven op het display als een programma is gekozen. De snelheid dat een bepaald programma kan bereiken zal worden weergegeven in het scherm van de snelheid. Elk programma heeft snelheidsveranderingen gedurende het programma.

Een programma selecteren:

- Als de loopband is gestopt met lopen druk eenmaal op 'CLEAR' om de loopband in de beginstand te zetten. Druk daarna op 'MODE' om een gewenst programma te selecteren (P1, P2, P24). Druk vervolgens op de START/STOP knop om het programma te laten starten.
- De snelheidsweergave op het display zal nu de gekozen snelheid van het programma weergeven.
- Het programma en de snelheid kunnen automatisch of manueel worden aangepast met intervallen van 1 minuut. 3 seconden voor het einde van het programma zal een zoemer drie keer zoemen, waarna de loopband automatisch zal stoppen met lopen.

Unieke functie van deze loopband: De loopband kan de totale gelopen afstand van elke gebruiker bijhouden. Druk in de begin stand op 'SELECT' om een gebruiker te selecteren (user 1, user 2, user 3). Druk daarna op START/STOP om de loopband te starten. Gedurende dit programma kunt u zelf de snelheid en hellingshoek aanpassen. Klik op 'INQUIRY' om de gelopen tijd, afstand en verbrandde calorieën te zien. Om het programma te beëindigen druk op START/STOP en druk daarna op 'CLEAR' om de totaal gelopen afstand op te slaan.

Zelf een programma opstellen

In de stilstand, selecteer Own program 1, 2, and 3 door op de 'select' toets te drukken.

Druk dan op de 'clear' toets, het venster van 'time' en 'speed' zullen tegelijkertijd knipperen.

Door op de 'mode' te drukken kunt u de tijd aanpassen tot 30 minuten.

Door op de toetsen "▲" of "▼" te drukken kunt u de snelheid aanpassen.

Herhaal deze procedure totdat alle parameters zijn ingevuld voor het hele programma.

Druk daarna op "START/STOP" toets, en de loopband zal uw ingestelde programma afwerken.

Het programma zal worden opgeslagen in het geheugen van de computer, voor altijd.

Probleem codes:

E1: Geen feedback of snelheidsmeeting

E2: **Motor** probleem

E3: Snelheidsprobleem

E4: Hellingshoek systeem probleem

Als er een probleem code op het display verschijnt druk alleen op “Set/Clear” om het display te resetten.

Waarschuwing –Haal de stekker uit het stopcontact voordat u gaat schoonmaken

Welk onderhoud dient u aan uw loopband te verrichten?

Om lang plezier te hebben en te houden van uw loopband is onderhoud van belang. U vult immers ook uw auto regelmatig met olie om problemen te voorkomen.

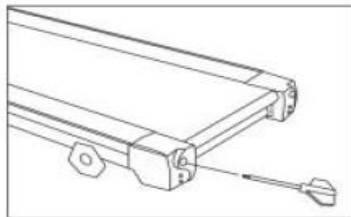
Bij loopbanden zijn er 3 punten waarop u dient te letten.

1. De motor zuigt stof aan en omdat deze geheel of praktisch geheel is afgedekt kan de stof niet weg en hecht zich aan elektronische delen zoals de printplaat. Zorg ervoor dat u regelmatig de motorkap verwijderd om met een stofzuiger voorzichtig de stof te verwijderen. Wanneer u uw stofzuiger op een blaasstand kunt zetten, werk dit nog effectiever.

2. Het loopvlak zweeft over een gladde plaat welke uw gewicht draagt. Telkens wanneer u uw voeten op het loopvlak plaatst, komt deze in contact met de onderliggende plaat. Deze onderliggende plaat dient der halve altijd glad te zijn zodat het loopvlak niet bekneld raakt door uw eigen gewicht en de onderliggende plaat, maar over de onderliggende plaat glijdt. Wanneer u de loopband dagelijks 1 uur gebruikt dient u de onderliggende plaat één maal per maand in te spuiten met siliconen olie, zie afbeelding.



3. De band op spanning houden en ervoor zorgen dat de band in het middel blijft lopen. Met de meegeleverde inbussleutel draait u de afgebeelde schroeven (rechts en links) telkens met een halve slag aan. Zo trekt u de achterste cilinder meer naar achteren waardoor er meer spanning op de band komt.



Checklist van onderdelen

- (x1) Flat-Foldable treadmill
- (x1) Safety Key
- (x1) Accessional computer cable
- (x2) Plastic Casing No.1
- (x2) Plastic Casing No.2
- (x2) Combination Open Wrench
- (x1) 6mm Hexagonal Wrench
- (x2) M10 Screw Cap

- (x2) 10mm x30mm thread
- (x2) 10mm Flat Washer
- (x6) 4mm x 10mm thread
- (x6) 4mm Flat Washer
- (x2) 8mm x 16mm thread
- (x2) 8mm Flat Washer
- (x1) Bottle Lubricant
- (x1) User's manual

OPWARMOEFENINGEN

Met deze oefeningen bereidt u uw bloedsomloop en spieren op de training voor. Daardoor daalt het blessurerisico en het risico op kramp. Wij bevelen u aan de hieronder weergegeven oefeningen minimaal 30 seconden lang uit te voeren.

