

Magnetic Treadmill



MTL001

HANDLEIDING

- ▲ Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies voordat u dit apparaat gebruikt.
- ▲ Bewaar deze gebruikershandleiding na het lezen op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

Distributed by: Orange Planet
De Els 3A, 5107 RK Dongen
The Netherlands

INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE	3
MONTAGE-INSTRUCTIES	4-5
VOUWINSTRUCTIES	6
HELLINGS- EN LOOPBANDAANPASSINGEN	7
GEBRUIKSAANWIJZING	8
OPWARMEN EN AFKOELEN	9
ONDERHOUD	10
GEËXPLODEERDE TEKENING	11



Houd rekening met de plaatselijke voorschriften: lever de niet-werkende elektrische apparatuur in bij een geschikt afvalverwerkingscentrum. Het verpakkingsmateriaal is recyclebaar. Gooi de verpakking op een milieuvriendelijke manier weg en maak deze beschikbaar voor de recycleerbare materiaalinzameling.



Zorg ervoor dat u alle waarschuwingen op het product voor gebruik leest. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot letsel. Gebruikers nemen het risico van letsel en alle aansprakelijkheid als gevolg van het gebruik van dit product op zich.

 **WAARSCHUWING**

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

Lees voor gebruik alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze gebruikershandleiding en alle waarschuwingen op het product om het risico op ernstig letsel te verminderen. Gebruikers nemen het risico van letsel en alle aansprakelijkheid als gevolg van het gebruik van dit product op zich. Het is ook de verantwoordelijkheid van de gebruiker om goed voor uw magnetische loopband te zorgen.

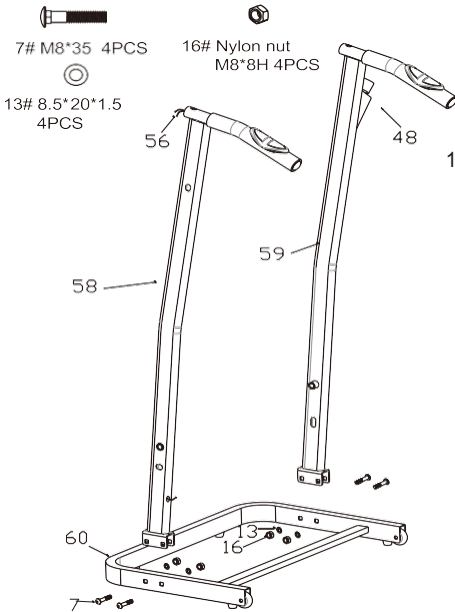
WAARSCHUWING

- Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
- Gebruik het apparaat alleen zoals beschreven in deze handleiding.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik het apparaat niet in een commerciële, huur- of institutionele omgeving.
- Het apparaat is alleen voor volwassenen. Kinderen zijn niet geschikt om het apparaat te gebruiken.
- Houd kinderen jonger dan 12 jaar, gehandicapten en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde fysieke, gevoels- of mentale vermogens, of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het gebruik van het apparaat door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Houd het apparaat binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats het apparaat niet in een garage of overdekte patio of in de buurt van water.
- Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond met een vrije ruimte van ten minste 1,5 m rond het apparaat voor training.
- Inspecteer en draai alle onderdelen regelmatig goed vast. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
- Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met een gewicht van meer dan 100 kg.
- Oversport kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich flauw voelt of als u pijn ervaart tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk en koel af.
- Controleer uw apparaat altijd bij elk gebruik en zorg ervoor dat alle moeren en bouten goed vastzitten en of het apparaat in goede staat verkeert.
- Sta op geen enkel moment meer dan één persoon toe op het apparaat.
- Houd vingers uit de buurt van alle knijppunten bij het vouwen en uitvouwen van de loopband.
- Steek het apparaat niet in of onder het apparaat en kantel het niet op zijn kant tijdens het gebruik.
- Wees voorzichtig om uw evenwicht te behouden tijdens het gebruik, montage, demonteren of monteren van de loopband, verlies van evenwicht kan leiden tot een val en lichamelijk letsel.
- Leuningen kunnen worden vastgehouden om de stabiliteit te verbeteren als dat nodig is, maar zijn niet voor continu gebruik.

ATTENTIE

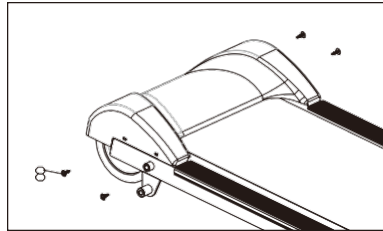
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
- Draag geschikte kleding tijdens het sporten.
- Warm minstens 5 minuten voor de training op en koel daarna minstens 5 minuten af.

MONTAGE-INSTRUCTIES

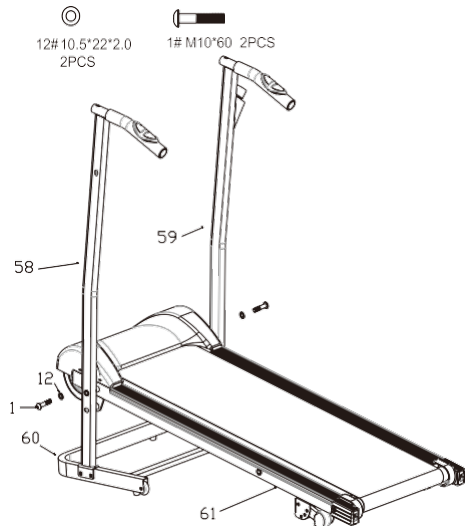


1. Plaats de linker/rechter standers (58, 59) op het basisframe (60) en schroef vervolgens alle voorwerpen stevig aan elkaar met de bout (7), bij de ring (13) en nylon moer (16).

Plaats de cover (32) op het hoofdframe en gebruik vervolgens de schroeven (8) om ze aan elkaar vast te draaien.

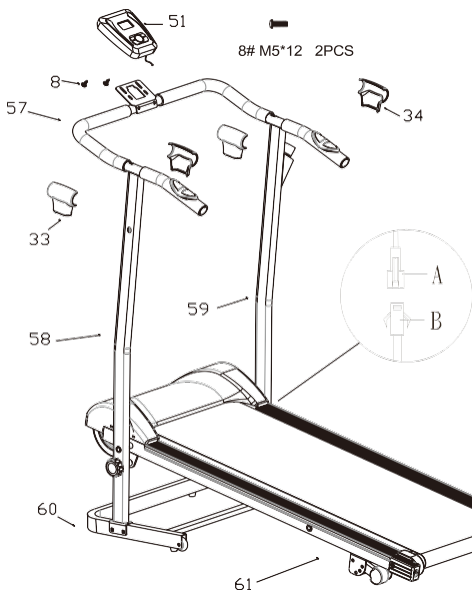
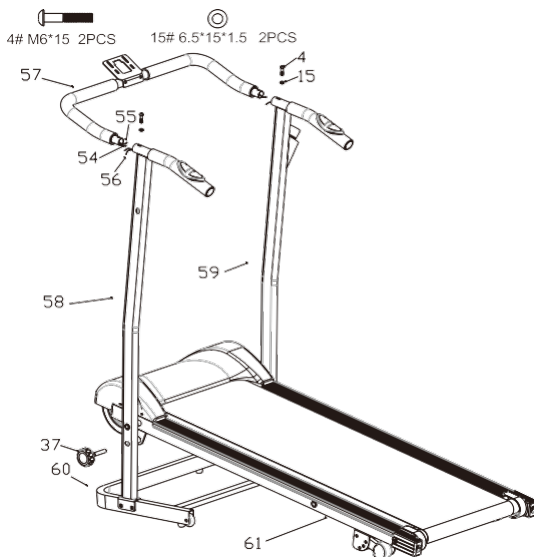


2. Schroef het hoofdframe (61) met bout (1) en ring (12) stevig op de linker/rechter standers (58, 59).



3-A.
Schroef het computerframe (57) met bout (4) en ring (15) stevig vast op de linker/rechter staanders (58, 59).

3-B.
Vergrendel het hoofdframe (61) met de knop (37) op de linker staander (58) om de stabiliteit te garanderen.



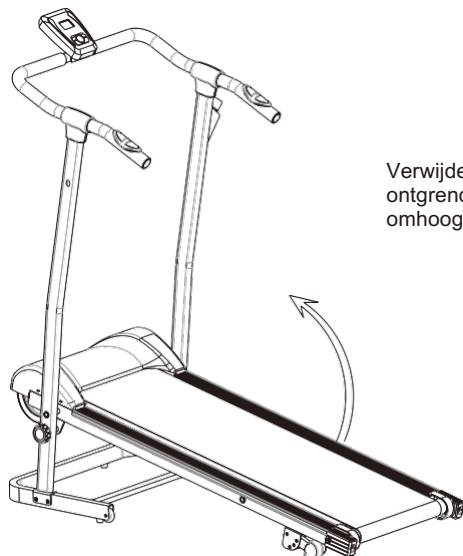
4-A.
Plaats de handvaten (33, 34) op de linker/rechter staanders (58, 59).

4-B.
Schroef de computer (51) met de sledebout (8) op het computerframe (57).

4-C.
Sluit kabel A en B met elkaar aan.

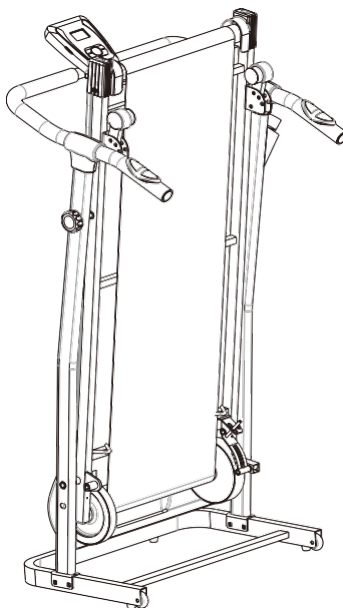
Opvouw aanwijzingen

LET OP Houd de vingers uit de buurt van alle knijppunten bij het vouwen en uitvouwen van de loopband.



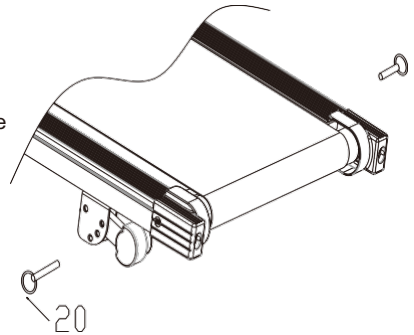
Verwijder de knop (37) om het hoofdframe (61) te ontgrendelen en vouw het hoofdframe in de pijlrichting omhoog.

Om het hoofdframe in de opgevouwen positie te vergrendelen, moet u het hoofdframe samen met de linker rechtopstaande buis aan de knop vergrendelen.



Helling aanpassingen

Er zijn drie hellingsniveaus. Wanneer u het hellingsniveau op het gewenste niveau aanpast, zorg er dan voor dat beide zijden van de handmatige hellingsbasisen op hetzelfde niveau staan.



AFSTELLING LOOPBAND

1. Als de loopband naar rechts afwijkt, draait u de stroom uit en gebruikt de inbussleutel om met de klok mee een 1/4 cirkel met de juiste aangepaste bout vast te draaien.

Gebruik de loopband opnieuw om te zien of de loopband op de juiste manier in de juiste positie staat.

Herhaal bovenstaande stappen totdat de loopriem in het midden is geplaatst.

2. Als de loopband naar links afwijkt, draait u de stroom uit en gebruikt de inbussleutel om met de klok mee een 1/4 cirkel met links afgestelde bout vast te draaien.

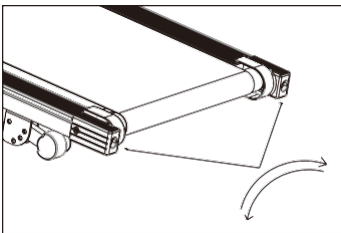
Gebruik de loopband opnieuw om te zien of de loopband op de juiste manier in de juiste positie staat.

Herhaal bovenstaande stappen totdat de loopriem in het midden is geplaatst.

3. Loopband zou losraken na afstelling of wanneer deze al een tijdje wordt gebruikt. Om de dichtheid van de loopband aan te passen, schakelt u de stroom uit en gebruikt u vervolgens de inbussleutel om een 1/4 cirkel met beide aangepaste bouten met de klok mee vast te draaien.

Om de dichtheid te inspecteren, dient u de loopband te bedienen en vervolgens op de loopband te gaan staan.

Herhaal bovenstaande stappen totdat de dichtheid ervan geschikt is.



Gebruikershandleiding

Als u geen details op het display kunt zien, vervang dan de batterijen. Voor deze loopband heb je twee stuks 1,5V "AAA" batterijen nodig.



KNOPFUNCTIES

U kunt op de MODE-knop drukken om naar een specifieke parameter te gaan.

Als u geen specifieke parameter selecteert, wordt elke parameter elke 4 seconden in de volgende volgorde weergegeven - TIJD, SNELHEID, AFSTAND, CALORIE, TOTALE DIST, POLS, SCAN.

Als u wilt terugkeren naar de oorspronkelijke instelling, drukt u 4 seconden op de MODE-knop.

Functies

1. TIJD

Telt omhoog tot 99:59.

2. SNELHEID

Geeft de huidige snelheid weer, van nul tot 999,9 KM/H.

3. AFSTAND

Geeft een afstand tot 999,99 km weer.

4. CALORIE

Geeft het calorieverbruik weer, van nul tot 999,9 Kcal. De uitlezing van calorieën is een schatting voor een gemiddelde gebruiker. Het mag alleen worden gebruikt als een vergelijking tussen trainingen op dit apparaat.

5. TOTALE DIST

Geeft de totale geaccumuleerde afstand weer die u hebt afgelegd van nul tot 99,99 KM/H.

6. POLSSLAG

Pak de handgrepen vast en plaats uw handen minstens 3 seconden op de sensor om uw polsslag te meten. De waarde is slechts een ruwe waarde voor uw referentie, die niet kan worden beschouwd als medische gegevens.

Warm-Up en Cool-Down

Warm-Up Het doel van warming-up is om je lichaam voor te bereiden op lichaamsbeweging en om blessures te minimaliseren. Warm vijf minuten op voor krachttraining of aërobe training.

Stretchen Rekken terwijl je spieren warm zijn na een goede warming-up en opnieuw na je kracht- of aerobe trainingssessie is erg belangrijk. Spieren strekken zich op deze momenten gemakkelijker uit vanwege hun verhoogde temperatuur, wat het risico op blessures aanzienlijk vermindert. Stretches moeten 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Niet stuiten.

VOORGESTELDE REKOEFFENINGEN

1. Buigende stretch

Ga staan met je knieën licht gebogen en buig langzaam naar voren vanaf je heupen. Laat je rug en schouders ontspannen terwijl je zo ver mogelijk naar je tenen reikt. Houd 15 tellen vast en ontspan je. Herhaal dit 3 keer. Stretches: Hamstrings, rug van knieën en rug.

2. Hamstring stretch

Ga zitten met één been gestrekt. Breng de zool van de tegenovergestelde voet naar je toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van je uitgestrekte been. Reik zo ver mogelijk naar je tenen. Houd 15 tellen vast en ontspan je. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Stretches: Hamstrings, onderrug en lies.

3. Kuit/Achilles stretch

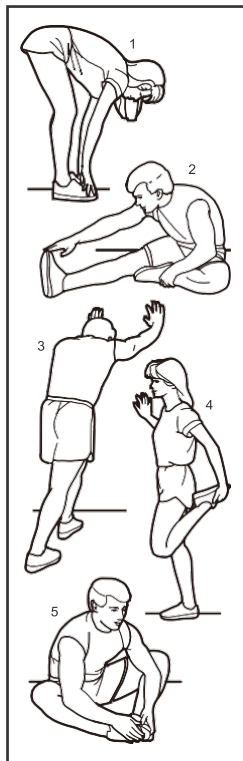
Met het ene been voor het andere, reikt u naar voren en plaatst u uw handen tegen een muur. Houd je achterbeen recht en je achtervoet plat op de grond. Buig je voorste been, leun naar voren en beweeg je heupen naar de muur. Houd 15 tellen vast en ontspan je. Repet 3 keer voor elk been. Om verdere strekking van de achillespezen te veroorzaken, buigt u ook uw achterbeen. Stretches: Kuiten, achillespezen en enkels.

4. Quadriceps stretch

Met één hand tegen een muur voor balans, reik terug en grijp de ene voet met je andere hand. Breng je hiel zo dicht mogelijk bij je billen. Houd 15 tellen vast en ontspan je. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Stretches: Quadriceps en heupspiieren.

5. Binnenste dij stretch

Ga zitten met de zolen van je voeten bij elkaar en je knieën naar buiten. Trek uw voeten zo ver mogelijk naar uw liesstreek. Houd 15 tellen vast en ontspan je. Herhaal dit 3 keer. Stretches: Quadriceps en heupspiieren.



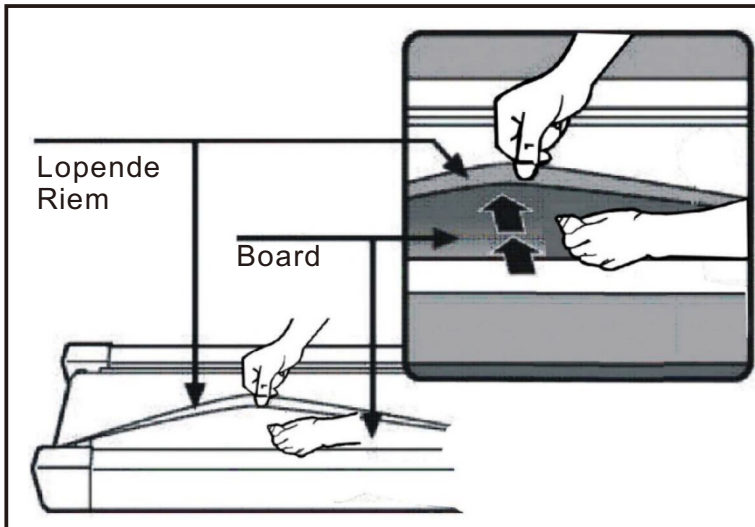
Cool-Down Het doel van afkoelen is om het lichaam aan het einde van elke trainingssessie weer in zijn normale of bijna normale rusttoestand te brengen. Een goede cooling-down verlaagt langzaam je hartslag en zorgt ervoor dat bloed terugkeert naar het hart. Je cooling-down moet de hierboven genoemde stretches bevatten en moet na elke krachttrainingssessie worden voltooid.

ONDERHOUDSINSTRUCTIES

Periodieke reiniging is de beste manier om de levensduur van het product te verlengen.

Zorg ervoor dat u alle oppervlakken van de loopband en riem reinigt. Het gebruik van een natte reinigingsdoek wordt aanbevolen voor het reinigen van de riem. Opmerking: Houd vloeistof uit de buurt van de loopband om het elektronische systeem te beschermen.

Siliconensmeermiddel is al toegevoegd tussen loopband en board. De wrijving tussen loopband en board is de belangrijkste factor die van invloed is op de functies en het leven van uw loopband. Periodieke inspectie en toevoegen van siliconenolie wordt aanbevolen. Als er schade is met loopriem en board, neem dan contact op met de dealer.



GEËXPLODEERDE TEKENING

