



Inhoud	Index	Seite/Page
1. Veiligheidsvoorschriften	1. Safety instructions	02
2. Algemeen	2. General	03
2.1 Verpakking	2.1 Packaging	03
2.2 Beschikking	2.2 Disposal	03
3. Montage	3. Assembly	03
3.1 Montagestappen	3.1 Assembly steps	05
3.2 De loopband instellen	3.2 Setting up the item	09
3.2.1 Lijn de loopband uit	3.2.1 Setting up in detail	09
3.2.2 Elektriciteit	3.2.2 Power supply	09
3.2.3 Opslag van de loopband	3.2.3 Storing	09
4. Startvorbereitung	4. Starting procedure	10
4.1 Elektriciteit	4.1 Power supply	10
4.2 Noodstop-toets	4.2 Safety-key	10
4.3 Stijgen en dalen	4.3 Tread on and off	10
4.4 Afdaling in een noodgeval	4.4 Tread off in emergency case	10
5. Computer	5. Computer	11
5.1 Opstarten van de computer	5.1 Computer operation	11
5.2.1 Quick-Start	5.2.1 Quick-Start	11
5.2.2 Maak verbinding met de app of Bluetooth-borstriem	5.2.2 Connect with the App or Bluetooth chest strap	11
5.3 Computerinformatie	5.3 Computerinformations	12
5.4 Programma mode	5.4 Program Mode	14
5.4.1 Customize Programma	5.4.1 Custom Program	14
5.4.2 5000m rennen	5.4.2 5K RUn	15
5.4.3 Fitness-test	5.4.3 Fitness test	15
5.4.4 Target heart rate	5.4.4 Target heart rate	16
5.4.5 Heart Rate Programma	5.4.5 Heart rate control program	17
6. Verzorging en onderhoud	6. Care and Maintenance	18
6.1 Verzorging	6.1 Care	18
6.2 De loopband centreren	6.2 Centering the running belt	18
6.3 De riemspanning aanpassen	6.3 Tighten the belt	19
7. Training manual	7. Training manual	19
6.1 Training frequentie	7.1 Training frequency	19
6.2 Trainingsintensiteit	7.2 Training intensity	19
6.3 Pulsgerichte training	7.3 Heartrate orientated training	19
6.4 Trainingskontrolle	7.4 Training control	20
6.5 Trainingstijdr	7.5 Training duration	22
8. Explodeerde	8. Explosion drawing	23
9. Nomenclatur	9. Parts list	24

1. Veiligheidsvoorschriften

Belangrijk!

- Het is een loopband van klasse SB, volgens DIN EN 20957-1 / 6
- Max. Belasting 150 kg.
- De loopband mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel te gebruiken!
- Elk ander gebruik is verboden en mogelijk gevaarlijk. De importeur kan dat niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik.
- U traint met een apparaat dat verband houdt met veiligheid werd gebouwd volgens de laatste kennis. mogelijk
- Bronnen van gevaar die letsel kunnen veroorzaken
- werden zo goed mogelijk uitgesloten

Lees en volg deze eenvoudige regels om verwondingen en / of ongevallen te voorkomen:

1. Laat kinderen niet met of in de buurt van het apparaat spelen.
2. Controleer regelmatig of alle schroeven, moeren en handgrepen zijn vastgedraaid.
3. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat pas als het gerepareerd is. Let ook op mogelijke materiaalmoetheid.
4. Hoge temperaturen, vochtigheid en water Vermijd spatten.
5. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat in gebruik neemt.
6. Het apparaat heeft in elke richting voldoende ruimte nodig, minimaal 2 x 1 m naar achteren!
7. Plaats het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond.
8. Train niet onmiddellijk voor of na Maaltijden.
9. Laat u altijd door een arts onderzoeken voordat u aan een fitness training begint.
10. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als u de slijtgedelen regelmatig controleert. Deze zijn gemarkeerd met * in de onderdelenlijst.
11. Trainingsapparatuur mag nooit als speeltoestel worden gebruikt.
12. Ga niet op de zaak staan.
13. Draag geen losse kleding, maar geschikte kleding Trainingskleding zoals een trainingspak.
14. Draag schoenen en oefen nooit op blote voeten.
15. Zorg ervoor dat er geen derde partijen in de buurt van het apparaat zijn, omdat andere mensen door de bewegende delen gewond kunnen raken.
16. Het trainingsapparaat mag niet in vochtige ruimtes (badkamer) of op het balkon worden geïnstalleerd.
17. Zorg ervoor dat het apparaat tijdens de training geaard is. Onjuiste aarding kan optreden met een Storing die een elektrische schok veroorzaakt.
18. Reparaties in de motorzone mogen alleen door een elektricien worden uitgevoerd.
19. Zorg ervoor dat het netsnoer en de loopband zich op voldoende afstand van hete bronnen bevinden.
20. Stel de loopband zo in dat u kunt benadering door derden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The treadmill is produced according to DIN EN 20957-1/6 class SB.
- Max. user weight is 150 kg.
- The treadmill should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The treadmill has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions, at the rear side, min. 2x1m!
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a malfunction of the computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.
19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.
20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.

2. Algemeen

Het apparaat voldoet aan de vereisten van DIN EN 20957-1 / 6 klasse SB. De CE-markering verwijst naar EG-richtlijnen 2014/30 / EU en 2014/35 / EU. Als dit apparaat onjuist wordt gebruikt (bijv. Overmatig trainen, onjuiste instellingen, enz.), Kan gezondheidsschade niet worden uitgesloten. Voor aanvang van de training moet een algemeen onderzoek door uw arts worden uitgevoerd om gezondheidsrisico's uit te sluiten.

2.1 Verpakking

De verpakking is gemaakt van milieuvriendelijke en recyclebare materialen:

- Kartonnen buitenverpakking
- Gegoten onderdelen van geschuimd, CFC-vrij polystyreen (PS)
- Polyethyleen (PE) films en zakken
- Polypropyleen (PP) banden

2.2 Beschikking

Aan het einde van zijn levensduur mag dit product niet met het normale huisvuil worden weggegooid, maar moet het worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten. De materialen zijn volgens hun tekening herbruikbaar. Met het hergebruik, het materiaal



Recycling of andere vormen van recycling van oude apparaten leveren een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Informeer bij de lokale overheid naar het verantwoordelijke verwijderingspunt.

2. General

The equipment complies with the requirements of DIN EN 20957-1/6 Class SB. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.). Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

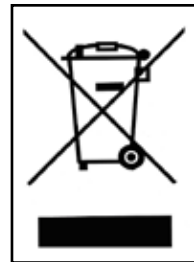
2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



3. Montage

Om de montage van de loopband voor u zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben we de belangrijkste onderdelen al in elkaar gezet. Lees deze montage-instructies aandachtig door voordat u het apparaat monteert en ga stap voor stap verder zoals beschreven.

Packungsinhalt

- Haal alle afzonderlijke onderdelen uit de verpakking en leg ze naast elkaar op de vloer.
- Zorg voor voldoende bewegingsvrijheid in elke richting (minimaal 1,5 m) tijdens de montage.
- Voordat u begint met instellen, moet de loopband op kamertemperatuur zijn.



Om schade en ongelukken te voorkomen, moet de loopband in paren worden opgesteld. Reik nooit tussen het frame en het motorhuis!

3. Assembly

In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

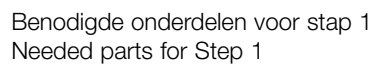
Contents of packaging

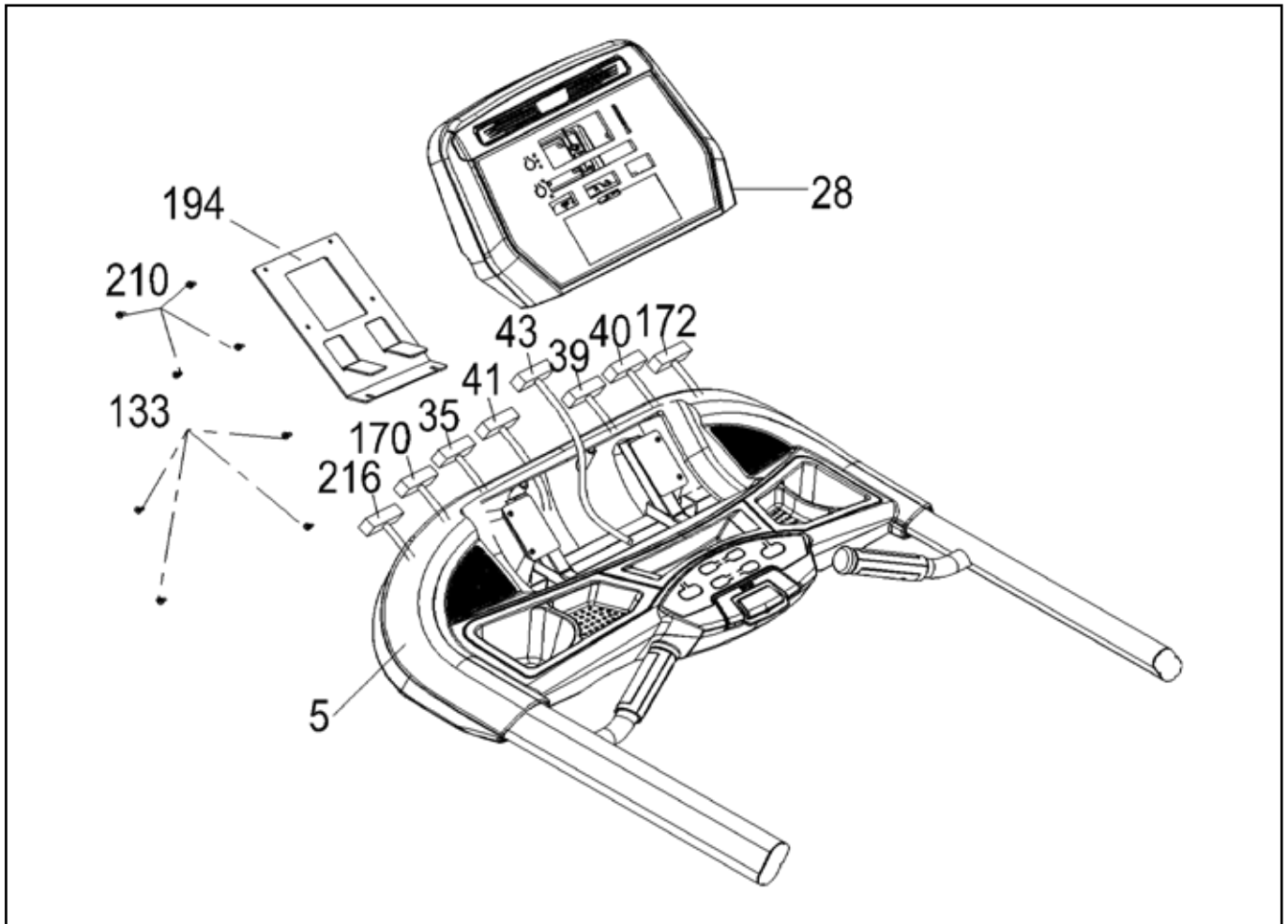
- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.



To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Put your fingers never bet when the mainframe and the motor cover!

Step /Step 1





Benodigde onderdelen voor stap 2
Needed parts for Step 2



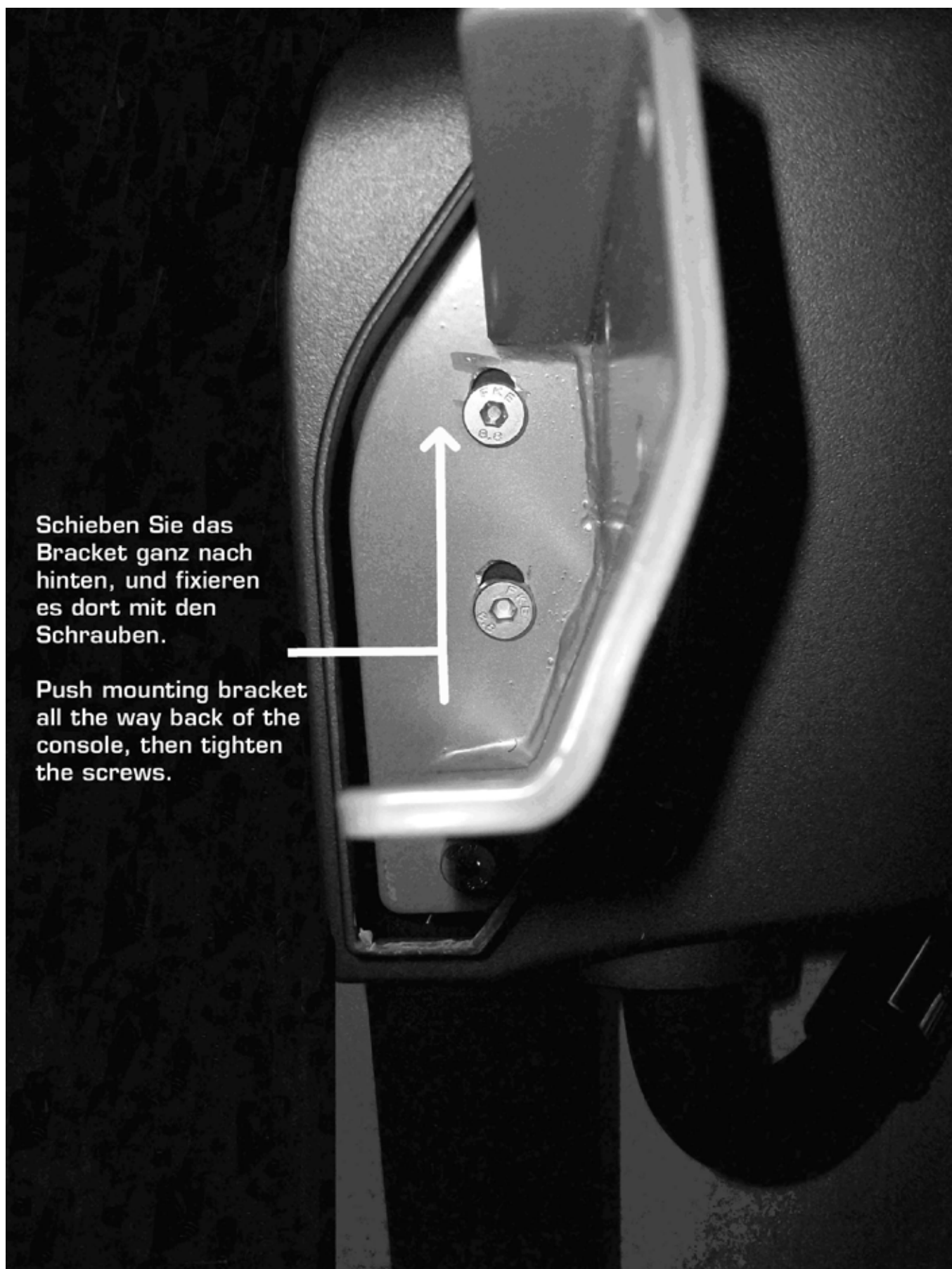
210: M5x10
Innensechskantschraube
Allen screw
(4St./pcs)



133: M5x20
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw
(4St./pcs)

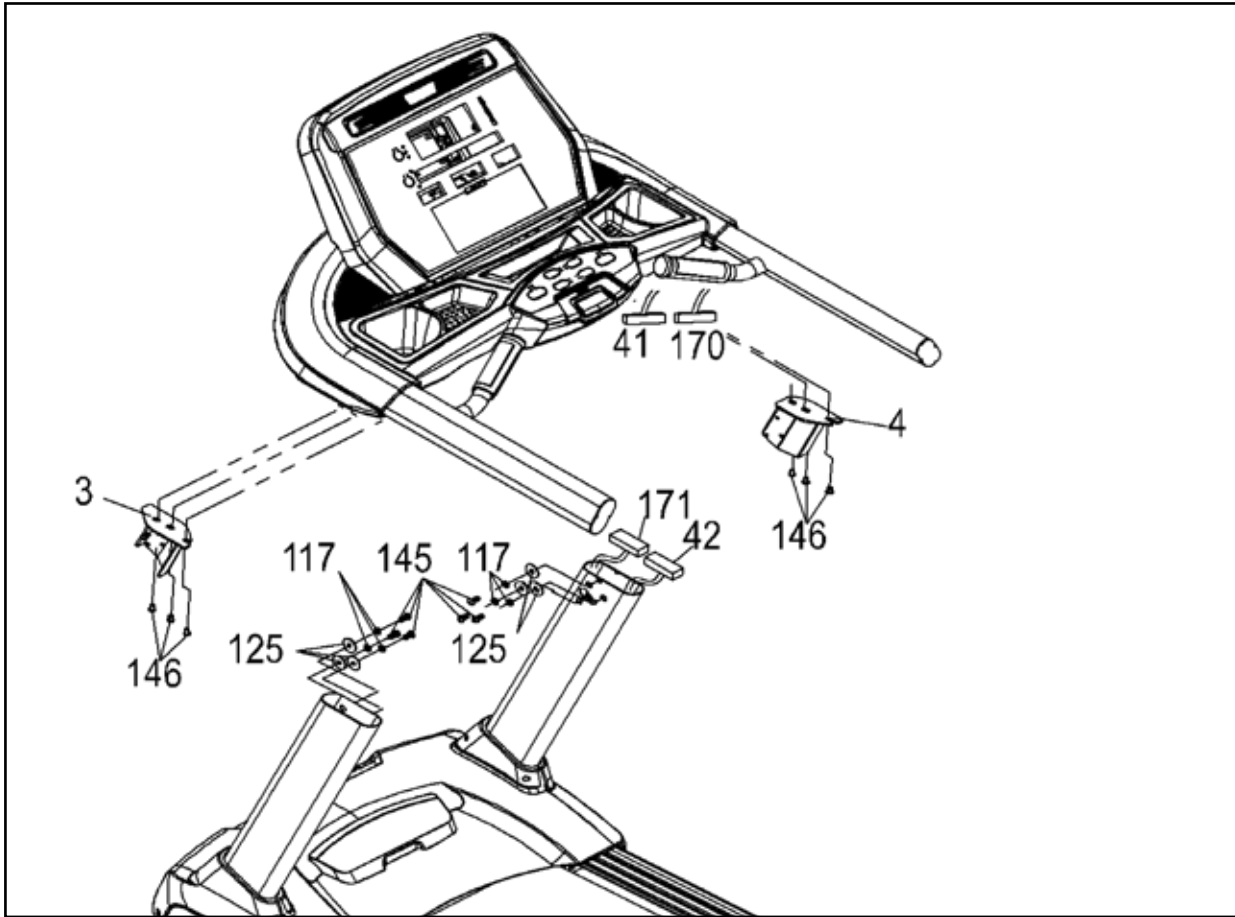
1. Bevestig de computerbeugel (194) aan de achterkant van de computer (28) met vier M5x10-inbusschroeven (210).
2. Sluit alle kabels aan op de computer aan de achterkant van de computer (28).
3. Bevestig vervolgens de computer met vier M5 × 20 Phillips-schroeven (133)

1. Use four M5 × 10mm Tapping Screws (210) to secure the Support Fixing Plate (194) onto the rear of the console assembly (28).
2. Connect the Ground Wire(35), Handpulse Wire (Upper/Lower)(39.40) Computer Cable (Upper)(41), Pad/Backlit Cable(43), Computer Cable (Upper)(170), Backlit Cable(172) and Connecting Cable(216) to the board on the back of the console (28).
3. Use four M5 × 20L Phillips Head Screws (133) to secure the console assembly onto the console support (5)



Schieben Sie das
Bracket ganz nach
hinten, und fixieren
es dort mit den
Schrauben.

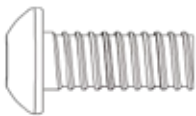
Push mounting bracket
all the way back of the
console, then tighten
the screws.



117: 3/8"
Federring
Split washer (6St./pcs)



125: 3/8"x25
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)



145: 3/8"x3/4"
Innensechskantschraube
Allen screw
(6St./pcs)



146: M8x12
Innensechskantschraube
Allen screw
(6St./pcs)

Monteer de twee computerbeugels (3 links en 4 rechts) aan de onderkant van de computerbeugel met zes M8x12-inbusschroeven (146).

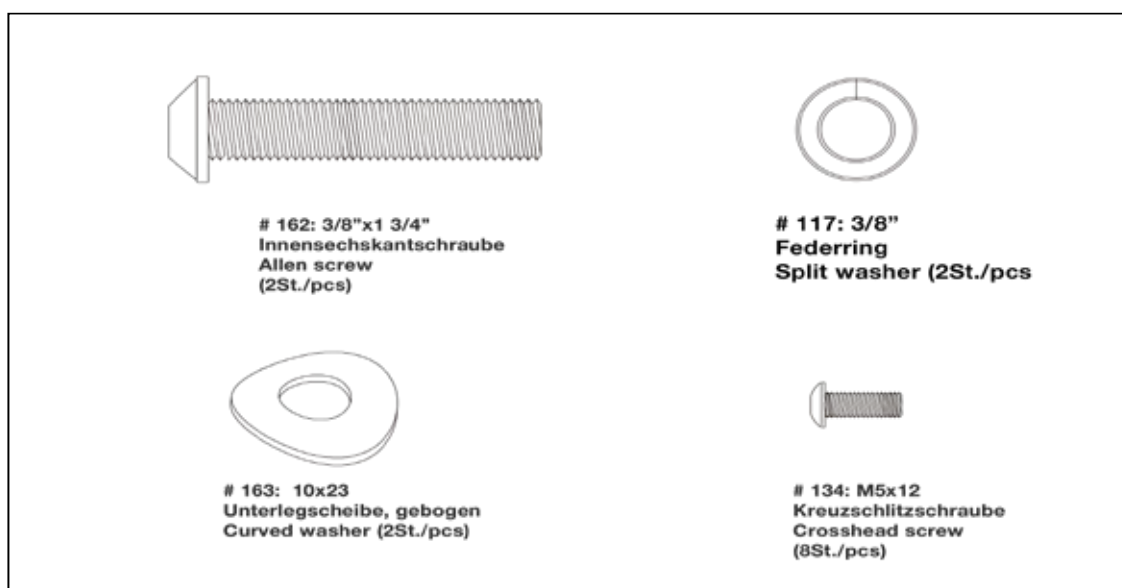
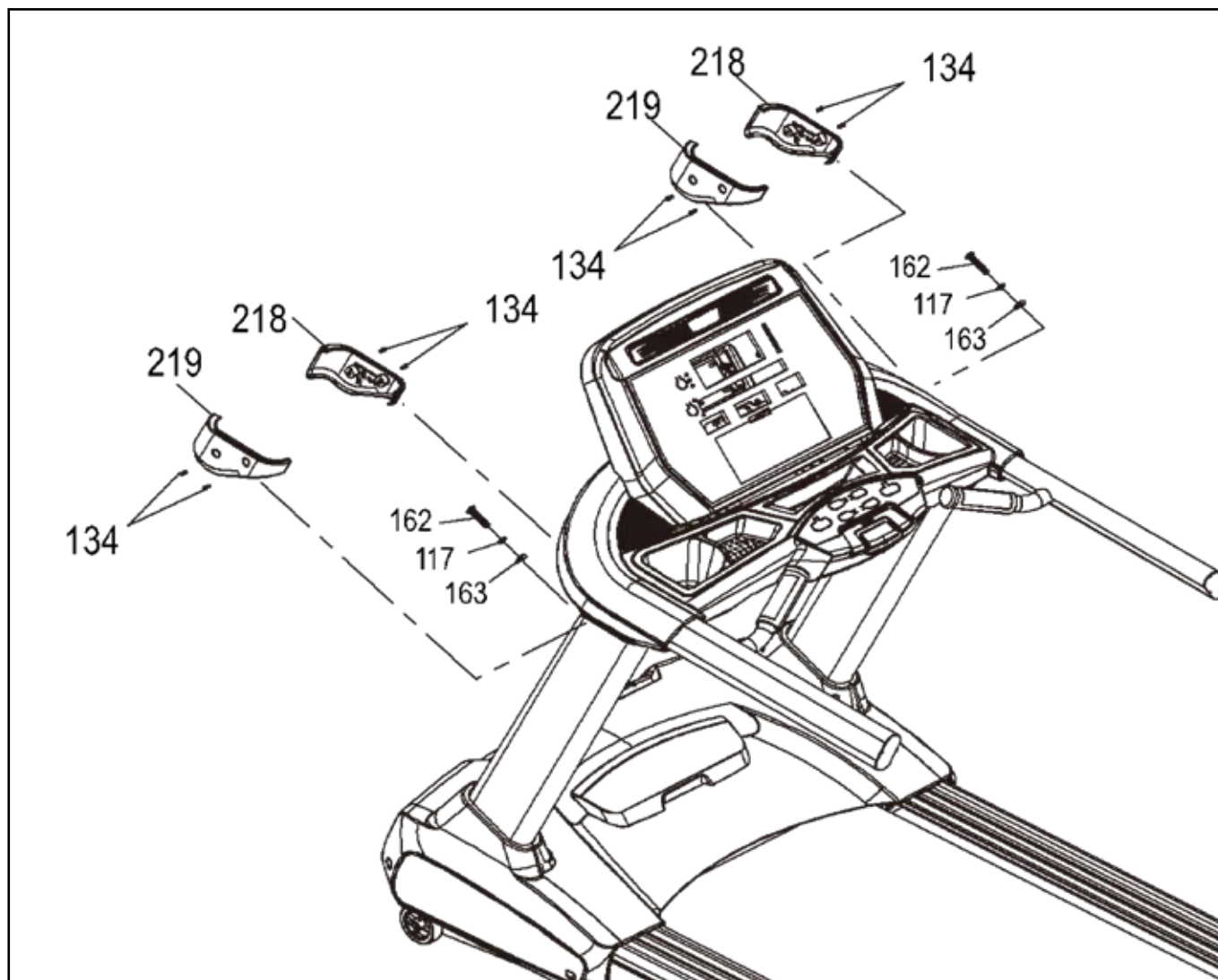
Attach the two interface mounts (3 left & 4 right) to the console assembly frame with six M8 x 12mm screws (146).

Sluit de computerkabel (41) aan op de kabel (170) van de rechtersteun en de computerkabel (42) op de kabel (171) van de linkersteun. Nadat deze is aangesloten, schuift u de middelste kabel in de steun. Steek nu de computerhouder in de zijsteunen, maar zorg ervoor dat de kabel niet wordt bevestigd!

Connect the console computer cable (41) (42) to the mating cable (170) (171) from the upright tube. After being connected, please pull the middle computer cable together with the connector into the plastic cover to avoid pinching the cable.

Bevestig nu de geplaatste eenheid met drie inbusschroeven (105), drie veerringen (58) en drie ringen (59) op elke steun.

Attach the console assembly to the top of the uprights with six 3/8" x 3/4" bolt (145), 3/8" split washer (117) and 3/8" flat washer (125). Be careful not to pinch the computer cable.



3.3 De loopband instellen

- Gebruik de loopband nooit buitenshuis.
- Plaats de loopband nooit in de buurt van open water of in ruimtes waar de luchtvochtigheid erg hoog is.
- Zorg ervoor dat het netsnoer geen looppaden heeft kruisen.
- Teppich Als vloerbedekking wordt gelegd in de geselecteerde kamer, Zorg ervoor dat er voldoende afstand tussen is tussen de loopband en het tapijt. Als dit niet het geval is, gebruik dan een pad.
- Houd een veiligheidsafstand van minimaal 2x1m aan achter het loopvlak om voor jezelf te zorgen tijdens een noodgeval geen pijn aan de muur.
- Onder bepaalde omstandigheden na een lange zwarte slijtage is te zien onder de loopband. deze is normale slijtage en betekent niet dat een. Er is een defect. Deze slijtage kan zijn worden verwijderd. Te vermijden. Om schade te voorkomen, wordt aanbevolen om een mat onder de loopband te leggen

3.3.1 Uitlijning van de loopband

Let op: de vloer waarop deze geplaatst moet worden, is vlak. Als de loopband niet veilig is, verplaats hem dan naar een andere locatie.

3.3.2 Elektriciteit

Zorg ervoor dat u de loopband niet in een meervoudig stopcontact steekt dat al een televisie of computer bevat.

3.3.3 Opslag van de loopband

Voor veiligheidsmaatregelen, vooral als u kinderen hebt, moet u rekening houden met de volgende punten:

- Schakel de loopband uit met de netschakelaar
- Trek het netsnoer uit het stopcontact.
- Verwijder de noodstopsleutel en bewaar deze op een plek die niet toegankelijk is voor kinderen.

3.3 Setting up the item

- Don't use it outside.
- Don't set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- Make sure, that the power cord doesn't lay, where you are walking.
- If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2x1m.
- You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

3.3.1 Setting up in detail

The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

3.3.2 Power supply

Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

3.3.3 Storing

Pay attention for storing.

- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids.

4. Start voorbereiding

4.1 Electriciteit

Zet de stroomschakelaar, die zich naast de stroomkabelaansluiting aan de achterkant van de motorkap bevindt, op „I“.

4.2 Noodstop-toets

Het verwijderen van de noodstopknop zorgt ervoor dat de loopband in een noodgeval onmiddellijk wordt uitgeschakeld. Bevestig om deze reden het snoer van de noodstopknop aan uw trainingskleding voordat u begint met trainen. Het wordt afgeraden om de loopband op hoge snelheden te stoppen met de noodstopknop, omdat u gewond kunt raken. Gebruik de STOP-knop om de loopband veilig te stoppen. De loopband kan niet worden gestart zolang de noodstopknop niet in de aangegeven „Noodstop“-stand staat. Om veiligheidsredenen is training zonder het koord van de noodstopknop aan uw kleding te bevestigen verboden, omdat de loopband zichzelf niet uitschakelt in geval van een val.

4.3 Oplopend en aflopend op de loopband

Gebruik de handgrepen om de loopband in en uit te stappen. Kijk tijdens de training altijd naar de computer. Als u uw training wilt beëindigen, drukt u op de STOP-knop en wacht u totdat de loopband volledig tot stilstand is gekomen. Pas dan moet u de loopband verlaten.

4.4 Afdaling in een noodgeval

Als er zich een noodsituatie voordoet en u gedwongen bent de training abrupt te beëindigen, gaat u als volgt te werk:

- Verwijder de noodstopknop
- Houd de leuningen met beide handen vast
- Spring met beide benen op de zijtreden en wacht tot de loopband tot stilstand is gekomen.

4. Starting procedure

4.1 Power supply

Switch on the power switch.

4.2 Safety-key

Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. To stop the treadmill safely, use the STOP-button, please.

4.3 Tread on and off the treadmill

Please use the handrails for treading on and off the treadmill. During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise, press the STOP-button and wait till the treadmill come to a complete stop.

4.4 Tread off in emergency case

In an emergency case follow up the following procedure:

- Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.



5.1 Computer inbedrijfstelling

Steek de stekker in een stopcontact en schakel de loopband in. De AAN / UIT-schakelaar bevindt zich aan het hoofdeinde van de loopband. Zorg ervoor dat de noodstopknop is ingestoken, anders kan de loopband niet worden gestart.

Wanneer de stroom wordt ingeschakeld, alle lichten op het display licht kort op. Vervolgens de tijd en afstand Windows geeft de tellerstand kort weer. Het tijdvenster toont hoeveel uur de loopband is in gebruik geweest en het venster Afstand laat zien hoeveel kilometers (of mijlen als de loopband is ingesteld op Engels lezingen; zie onderhoud voor het wijzigen van instellingen) de loopband is verdwenen. Er verschijnt een bericht met de melding de huidige softwareversie. De loopband komt dan binnen inactieve modus, wat het startpunt is voor de bediening.

5.2.1 Quick Start:

- Als het display niet actief is, drukt u op iemand Button.
- Druk op de START-knop en de loopband start met een snelheid van 0,8 km/u. Met de Pijltoetsen kunnen worden gebruikt om de snelheid/helling aan te passen of u kunt de cijfertoetsen gebruiken om de snelheid/helling direct te selecteren.
- Druk op de STOP-knop om de loopband te stoppen

5.2.2 Maak verbinding met de app of Bluetooth-borstriem

Om de loopband te verbinden met een Bluetooth-borstriem of -app, drukt u op SCAN voordat u op START drukt. Gebruik vervolgens de pijltoetsen om te kiezen tussen APP en BT-borstriem. Bevestig uw invoer met ENTER. Activeer vervolgens Bluetooth op uw smartapparaat zodat het apparaat in de app kan worden gevonden.

5.1 Computer operation

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor hood. Ensure that the safety key is installed, as the treadmill will not power on without it.

When the power is turned on, all the lights on the display will light for a short time. Then the Time and Distance windows will display Odometer readings for a short time. The Time window will show how many hours the treadmill has been in use and the Distance window will show how many Kilometers (or Miles if the treadmill is set to english readings; see maintenance for changing settings) the treadmill has gone. A message will be displayed showing the current software version. The treadmill will then enter idle mode, which is the starting point for operation.

5.2.1 Quick-Start Operation:

- Press and release any key to wake display up if not already on.
- Press and release the Start key to begin belt movement at 0.8 kph, then adjust to the desired speed/ incline using the Fast / Slow keys. You may also use the rapid speed/ incline keys to set to a specific speed or incline directly.
- To stop the tread-belt press and release red Stop key.

5.2.2 Connect with the App or Bluetooth chest strap

To connect the treadmill to a Blue tooth chest strap or App, press SCAN before pressing START. Then use the arrow keys to select between APP and BT Chestbelt. Confirm the entry with ENTER. Then activate Bluetooth on your smart device so that the device can be found in the App.

5.3 Computerinformatie

Pauze / Stop / Reset

- Als tijdens de training eenmaal op de stopknop wordt gedrukt, wordt de pauzefunctie geactiveerd en alles Gegevens zijn gestopt. De pauzefunctie is voor vijf Minuten gehandhaafd, dan verandert de computer terug in startmodus en alle waarden zijn verwijderd. Druk op de START-knop om opnieuw te beginnen met trainen vanuit de pauze modus.
- Als de STOP-knop een tweede keer wordt ingedrukt, dan het huidige programma wordt onmiddellijk gestopt en de voltooide trainingsgegevens worden weergegeven. Nog een Als u op drukt, gaat de computer naar de START-modus passeert.
- Als de STOP-knop langer dan 3 seconden wordt ingedrukt, dan alle gegevens worden verwijderd.
- Als de STOP-knop wordt ingedrukt tijdens het invoeren van gegevens drukt en springt u één ingangsniveau terug.

DOT-Matrix

In de handmatige modus toont het de verandering van snelheid en helling. Er zijn 24 balken en elke balk symboliseert een duur van één minuut bij trainen zonder tijdslimiet. Als een tijd is opgegeven, is de duur van elke balk de tijd gedeeld door 24. Links van de DOT-matrix zijn drie LED's: Track, Speed, Incline en een DISPLAY-knop. Door hierop te drukken DISPLAY-knop, kan de weergave in de DOT-matrix worden gewijzigd zijn. Bijvoorbeeld, als de LED van Snelheid oplicht, symboliseren de balken van de DOT-matrix de snelheid. Als u meerdere keren op de knop drukt, worden ook de andere gebieden weergegeven. Nadat de helling is weergegeven (INCLINE), schakelt u over naar de wijzigingsmodus, waarin elke waarde gedurende vier seconden wordt weergegeven. Nadat u nogmaals op de DISPLAY-knop hebt gedrukt, wordt de ronde van 400 m opnieuw weergegeven.

400m Ronde

Aan de rand van de DOT-matrix wordt een ronde van 400 m grafisch weergegeven verstrekt. De knipperende LED symboliseert uw positie. In de afstand en de afgelegde afstand worden in het midden van het display weergegeven Aantal weergegeven ronden.

Hartslagmeting

Dankzij de geïntegreerde handpolssensoren of de ingebouwde ontvanger kan de loopband de huidige polswaarde tijdens de training weergegeven. Handpuls: beide handpulssensoren moeten stevig worden vastgehouden, dit is de enige manier om een puls te geven. De ingebouwde ontvanger kan de waarden van alle borstbanden met 5 kHz / gecodeerde en Bluetooth-borstbanden ontvangen.

Venster Berichten

Het berichtenvenster informeert u over de procedure instrueer bij het invoeren van uw persoonlijke gegevens en toon de trainingsgegevens tijdens de training.

Schakel de loopband uit

De loopband schakelt na 30 minuten inactiviteit over naar de slaapstand. stroomverbruik is tot het absolute minimum beperkt. Het is echter raadzaam om de loopband na het einde van de training uit te schakelen met de aan / uit-schakelaar.

5.3 Computerinformations

Pause/Stop/Reset:

- When the treadmill is running the pause feature may be utilized by pressing the red Stop key once. This will slowly decelerate the tread-belt to a stop. The Time, Distance and Calorie readings will hold while the unit is in the pause mode. After 5 minutes the display will reset and return to the start up screen.
- To resume your exercise when in Pause mode, press the Start key.
- Pressing the Stop key twice will end the program and a workout summary will be displayed. If the Stop button is pressed a third time, the console will return to the idle mode (start up) screen.
- If the Stop button is held down for more than 3 seconds the console will reset.
- When you are setting data, such as age and time, for a program pressing the stop key will allow you to go back one step for each key press.

Dot Matrix Center Display:

In Manual Operation the Speed / Incline dot matrix window will build a profile "picture" as values are changed during a workout. There are twenty-four columns, indicating time. The 24 columns are divided into 1/24th of the total time of the program. When the time is counting up from zero (as in quick start) each column represents 1 minute. Next to the Dot Matrix window are three LED lights labeled: Track, Speed and Incline, along with a display button. When the Track LED is lit the dot matrix displays the Track profile, when the Speed LED is lit the Dot matrix displays the Speed profile and when the Incline LED is lit the Dot Matrix displays the Incline profile. You may change the Dot Matrix profile view by pressing the Display button. After scrolling through the three profiles the Dot matrix will automatically scroll through the three displays showing each one for four seconds. The LED associated with each profile will blink while that view is displayed. One more press of the Display button will return you to the Track profile.

0.4 km Track

The 0.4km track (1/4 mile) will be displayed around the dot matrix window. The flashing dot indicates your progress. In the center of the track there is a lap counter for reference.

Heart Rate Feature

The Pulse (Heart Rate) window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both left and right stainless steel sensors to pick up your pulse. The TREADMILL will also pick up wireless heart rate transmitters that are Polar compatible, including coded transmissions and as well bluetooth chestbelts.

Message Window Display

Displays messages that help guide you through the programming process. During a program the message window displays your workout data.

To Turn Treadmill Off

The display will automatically turn off (go to sleep) after 30 minutes of inactivity. In sleep mode, the treadmill will power down most everything except for a minimum of circuitry for detecting key presses and the safety key so it will start up again if these are activated. There is only a tiny amount of current used in sleep mode Of course you may also turn off the main power switch to power down the treadmill.

Standby

Na 30 minuten wordt de stand-bymodus geactiveerd en wordt het display uitgeschakeld. Druk op een willekeurige toets om de loopband opnieuw te activeren. Wanneer u klaar bent met trainen, schakelt u de loopband uit met de netschakelaar.

5.4 Programma Mode

De loopband heeft 12 geprogrammeerde programma's: HILL, FAT BURN, CARDIO, CALORIE, INTERVAL, STRENGTH, 5K RUN, 10K RUN, HR 1, HR 2, CUSTOM en een fitness test.

- Druk op de knop van het gewenste programma en bevestig uw selectie met ENTER.
- U kunt nu op START drukken. Knop om uw training te starten met de reeds ingevoerde gegevens, of u kunt doorgaan met het invoeren van uw persoonlijke gegevens huidige gegevens continu.
- Na bevestiging van uw selectie met ENTER, knippert tijd. De vooraf ingestelde tijd kan worden ingesteld met behulp van de pijltoetsen kan met 20 minuten worden gewijzigd. Heb je de tijd druk op ENTER. Het kan na elke invoer worden gedaan. START wordt ingedrukt, het programma wordt dan uitgevoerd op de ingevoerde gegevens.
- Het verloopvenster knippert en u wordt om uw gevraagd. Voer de leeftijd in met behulp van de pijltoetsen. Een correcte invoer is belangrijk voor de hartslagweergave, alleen op deze manier kan dat juiste pulswaarde kan worden berekend. Heb je leeftijd ingevoerd, druk op ENTER om te bevestigen.
- Het verloopvenster knippert en u wordt gevraagd. Voer uw lichaamsgewicht in met de pijltoetsen. Dit is belangrijk voor de berekening van het calorieverbruik. Druk vervolgens op ENTER.
- Het snelheidsvenster knippert en u bent vraagt de maximale snelheid voor dit programma ga binnen met de pijltoetsen.
- Druk op START en je training begint.
- In het begin is er een opwarmfase van drie minuten, die kan worden afgebroken door op de START-knop te drukken. De programma's 5K RUN, 10K RUN, HR 1, HR 2, CUSTOM hebben geen opwarmfase.

Standby

After 30 minutes the standby mode is activated and the display turns off. Press any key to reactivate the treadmill. When you have finished your training, switch off the treadmill at the power switch.

5.4 Program Mode

The treadmill offers twelve preset programs, HILL, FAT BURN, CARDIO, CALORIE, INTERVAL, STRENGTH, 5K RUN, 10K RUN, HR 1, HR 2, CUSTOM, a Gerkin protocol based Fitness Test and one Manual program.

- Select a program then press the ENTER key to begin customizing the program with your personal data, or just press the start key to begin the program with the default settings.
- After selecting a program and pressing ENTER to set your personal data, the Time window will blink with the default value of 20 minutes. You may use any of the UP/ DOWN/ FAST/ SLOW keys to adjust the time. After adjusting the time, press ENTER. (Note: Except for program CALORIE, You may press START at any time during the programming to begin with only settings you have modified at that point).
- The Incline window will now be blinking a value indicating your Age. Entering the correct Age will affect the Heart rate bar graph accuracy and also needed for the HR programs. Use the UP/ DOWN/ FAST/ SLOW keys to adjust, you can also press the quick button to make adjustments.
- The Incline window will now be blinking a value indicating your Bodyweight. Entering your correct bodyweight affects the Kcal readout accuracy. Use UP/ DOWN/ FAST/ SLOW keys to adjust.
- The Speed window will now be blinking, showing the preset top speed of the selected program. Use UP/ DOWN/ FAST/ SLOW keys or numeric keys to adjust. Each program has various speed changes throughout; this allows you to limit the highest speed the program will attain during your workout.
- Now press the START key to begin your workout.
- There will be a 3 minute warm-up to begin. You can press the START button to bypass this and go straight to the workout. During the warm-up the clock will count down from 3 minutes. (5K RUN, 10K RUN, HR 1, HR 2, CUSTOM and the manual program don't have a warm-up mode.)

5.4.1 CALORIE Programma

- Druk op „CALORIE“ om het programma te selecteren. "PRESS ENTER TO" verschijnt in het informatievenster.
- Druk vervolgens op ENTER. Leeftijd knippert in het verloopvenster. U kunt de pijltoetsen gebruiken om uw leeftijd in te voeren en bevestigen met ENTER.
- Het gewicht knippert in het hellingsvenster. U kunt uw gewicht invoeren met de pijltjestoetsen en bevestigen met ENTER.
- De waarde van de te verbranden calorieën knippert in het verloopvenster. U kunt deze waarde invoeren met de pijltoetsen en bevestigen met ENTER.
- De maximale trainingssnelheid knippert nu in het snelheidsvenster. U kunt deze specificeren met de pijltjestoetsen en bevestigen met ENTER.
- De waarde van het maximale verloop knippert in het verloopvenster. U kunt deze waarde invoeren met de pijltoetsen en bevestigen met ENTER.
- De trainingstijd knippert nu in het tijdvenster. U kunt de pijltoetsen gebruiken om deze waarde op te geven.
- Start uw training met START, maar druk nogmaals op ENTER, dan kunt u de standaardwaarden opnieuw wijzigen.

5.4.2 Customize Programma

- Druk op de CUSTOM-toets en bevestig met ENTER.
- Het tijdvenster knippert. Gebruik de pijltjestoetsen om binnen te komen
Trainingstijd en bevestig dit met ENTER.
- Het verloopvenster knippert en u wordt om uw gevraagd
Voer de leeftijd in met behulp van de pijltjestoetsen. Een correcte invoer is belangrijk voor de hartslagweergave, alleen op deze manier kan dat juiste pulswaarde kan worden berekend. Heb je leeftijd ingevoerd, druk op ENTER om te bevestigen.
- Het verwijderingsvenster knippert en u wordt gevraagd
Voer uw lichaamsgewicht in met de pijltjestoetsen. Dit is belangrijk voor de berekening van het calorieverbruik.
Druk vervolgens op ENTER.
- De eerste snelheidsbalk knippert. Met de snel / langzaam Knoppen kunnen de gewenste snelheid instellen zijn. Nadat u dit hebt ingesteld, drukt u op ENTER. De tweede balk knippert. Herhaal het proces tot alle balken zijn ingevoerd.
- De eerste balk knippert opnieuw. Het kan nu de helling zijn kan worden ingevoerd. Met de pijltjestoetsen kan dat gewenste helling kan worden ingesteld. Heb je dit druk op ENTER. De tweede balk knippert. Herhaal het proces totdat alle balken zijn ingevoerd waren.
- Druk op START om uw training te starten en op sla het profiel op.

5.4.1 CALORIE Program

- Press program button "CALORIE" to perform the program. The message window shows "PRESS ENTER TO MODIFY".
- Press "ENTER" button, the message window shows "ADJUST AGE THEN PRESS ENTER" with the INCLINE window is blinking. After the age is set, press "ENTER" to continue.
- Message window is showing "ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER" now with INCLINE window is blinking. After the weight is set, press "ENTER" button to continue.
- Message window is showing "ADJUST TARGET CALORIES BURN THEN PRESS ENTER" and INCLINE window is blinking. After setting target CALORIE, press "ENTER" button to continue.
- Message window now is showing "ADJUST MAX. SPEED THEN PRESS ENTER" with SPEED window is blinking. After max. speed is set, press "ENTER" button to continue.
- Message window now is showing . "ADJUST MAX. INCLINE THEN PRESS ENTER" and INCLINE window is blinking. After max. incline is set then press "ENTER" button, message window shows "PROGRAM TIME". The console then automatically calculates the time needed and shows it on TIME window.
- Now message window is showing "PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY". Press "START" button to start the workout.

5.4.2 Custom Program

- Select the Custom program then press Enter. Note that the dot matrix display portion will light a single row of dots at the bottom (Unless there is a previously saved program).
- The clock (Time) window will be flashing. Use the up and down adjustment keys to set the program for the desired time. Press the ENTER key. This is a must to continue even if the time is not adjusted.
- The Incline window will now be blinking a value indicating your Age. Entering the correct Age will affect the Heart rate bar graph accuracy. Use the Up/Down keys to adjust and then press ENTER.
- The Distance window will now be blinking a value indicating your Bodyweight. Entering your correct bodyweight affects the Kcal readout accuracy. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.
- The first speed setting column (segment) will now be blinking. Using the Fast / Slow keys, adjust the speed to your desired effort level for the first segment then press enter. The second column will now be blinking. Note that the previous segment value has been carried over to the new segment. Repeat the above process until all segments have been programmed.
- The first column will be blinking again. The console is now ready for the incline settings. Repeat the same process used to set the speed values for programming the segments for incline.
- Press the Start button to begin the workout and also save the program to memory.

5.4.2 5000/10000m rennen

Een run van 5000 m werd opgeslagen voor dit programma. De ronde in het display symboliseert de 5000m en het afstandsvenster toont ook 5000m aan het begin. Nadat u op START hebt gedrukt, telt de afstandswaarde af en stopt bij nul.

5.4.3 Fitness Test

De fitness test is een submaximale VO2-test. Het is gebaseerd op het Gerkin-protocol. Uw snelheid en helling zullen toenemen totdat u 85% van uw maximale hartslag bereikt.

Voor de test

- Laat een arts uw geschiktheid bepalen onderzoeken.
- Geen stimulerende middelen of stoffen die cafeïne bevatten nemen.
- Voer de test alleen uit met een borstriem.

Het fitnessprogramma instellen

1. Druk op Fit-Test en ENTER
2. Het informatievenster vraagt om uw Age. U kunt de pijltjestoetsen gebruiken om de leeftijd in te voeren. Bevestig met ENTER.
3. Gebruik nu de pijltjestoetsen om uw gewicht in te voeren en bevestig uw invoer ook met ENTER.
4. Druk op START

Tijdens de test

- Zorg voor een continue monitoring van de pulswaarde dragen vindt plaats.
- In het begin is er een opwarmfase van 3 minuten.
- De tijd, helling, afstand, snelheid, doelpuls en huidige pulswaarde worden tijdens de test weergegeven.

Na de test

Afkoelfase van 3 minuten

- Controleer uw waarden voordat de computer de oorspronkelijke status verandert weer.

5.4.2 5K/10K Run:

This program automatically sets a 5k (5 kilometer) distance as your goal. The track display will show one loop that is the equivalent of 5 kilometers and the Distance window will also show 5k to start. When the program begins the Distance will count down; once it reaches zero the program ends.

*Please note that the Speed readout is in MPH if the console is not set to Metric readings.

5.4.3 Fitness Test

The fitness test is based on the Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, and is a submax VO2 (volume of oxygen) test. The test will increase speed and elevation alternately until you reach 85% of your Max heart rate. The time it takes for you to reach 85% determines the test score as shown in the chart below.

Before the test

- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Do not take in caffeine before the test.
- Use a chestbelt for the test

Fitness test programming

1. Press the Fit-test button and press enter.
2. The message window will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, shown in the Incline window, using the Up and Down keys then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight setting, shown in the Distance window, using the Up and Down keys then press enter to continue.
4. Now press Start to begin the test.

During the test

- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin, because of that a heart rate chest strap transmitter is requested.
- The test will start with a 3 minute warm-up at 4.8kph (3mph) before the actual test begins.
- The data shown during the test is:
Time indicates total elapsed time, incline in percent grade, distance in Miles or Kilometers depending on preset parameter, speed in MPH or KPH depending on preset parameter. Target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the message window.

After the test

- Cool down for about one to three minutes.
- Take note of your score because the console will automatically return to the start-up mode after a few minutes.

VO2 Ergebnistabelle für Männer
VO2 chart max for males

	18-25 Alter Age	26-35 Alter Age	36-45 Alter Age	46-55 Alter Age	56-65 Alter Age	65+ Alter Age
Exzellent Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Gut/good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
überdurchschnittlich above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
durchschnittlich/ average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
unterdurchschnittlich below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
schlecht/poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
sehr schlecht very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 Ergebnistabelle für Frauen
VO2 chart max for males

	18-25 Alter Age	26-35 Alter Age	36-45 Alter Age	46-55 Alter Age	56-65 Alter Age	65+ Alter Age
Exzellent/Excellent	56	52	45	40	37	32
Gut/good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
überdurchschnittlich above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
durchschnittlich/ average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
unterdurchschnittlich below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
schlecht/poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
sehr schlecht/very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

5.4.4 Target Heart Rate

Om de optimale hartslag te bepalen, is het belangrijk om de maximale hartslag te kennen, die kan worden berekend met de volgende formule:

220 leeftijd = maximale hartslag

(Nadat u uw leeftijd op de computer hebt ingevoerd, berekent de computer deze onafhankelijk)

Zodra je de hartslag hebt gevonden die op jou van toepassing is, hoef je alleen nog maar je trainingsdoel te bepalen. De trainingszone wordt beperkt door de lijnen die diagonaal door het diagram lopen.

WAARSCHUWING: Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig bewegen kan leiden tot ernstige gezondheidsschade of de dood. Als u zich duizelig / zwak voelt, stop dan onmiddellijk met de training!

Gebruik een borstriem als u wilt trainen met het HRC-programma. Dit is de enige manier om zinvolle training te geven.

5.4.4 Target Heart Rate

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate, which is the highest your heart rate should go to. This can be accomplished by using the following formula:

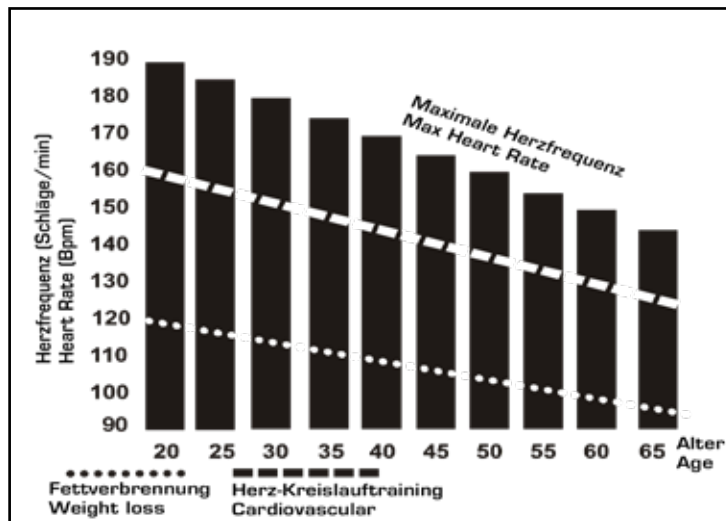
220 - User's Age = Maximum HeartRate

(If you enter your age during programming of the console the console will perform this calculation automatically).

After calculating your Maximum Heart Rate, you can decide upon which goal you would like to pursue. The heart rate training zone for either cardiovascular fitness or weight loss is represented by two different lines, which cut diagonally through the chart.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. Too much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

Please use a chestbelt, which you can buy optional. Only with the chestbelt a real heartrate control exercise is possible.



5.4.5 Hartslagprogramma

De HR1- en HR2-hartslagprogramma's gebruiken de hellingverhoging om de doelhartslag te bereiken.

Om het hartslagprogramma te gebruiken, moet een continue hartslagoverdracht plaatsvinden, anders kan het programma niet worden gestart.

Druk op HR1 of HR2.

- Het polsvenster knippert en er is een polsslag weergegeven die kan worden gewijzigd. Heb je dit gewijzigd en druk op START, dit is uw maximum Trainingsherzfrequenz. Druk op ENTER en vervolgens op ga door met het invoeren van de gegevens.
- De calorie-indicator knippert, voer uw lichaamsgewicht in en bevestig met de ENTER-toets.
- De polsweergave knippert, voer uw leeftijd in en bevestig druk op de ENTER-toets. De verandering in leeftijd verandert de Trainingspolsslag.
- De tijdweergave knippert, u kunt nu de trainingstijd instellen en bevestig met de ENTER-toets.
- Druk op START en de training begint.

5.4.5 Heart Rate Control Program

Heart Rate Control (HRC) uses your treadmill's incline system to adjust your heart rate. Increases and decreases in elevation affect heart rate much more efficiently than changes in speed alone. The HRC program automatically changes elevation gradually to achieve the programmed target heart rate. You must receive a strong / steady value in heart rate window or the program will not start.

- Press HR1 or HR2 button.
- The Pulse window will be blinking, showing the default HR for this program. You may adjust it and press enter if you want or just press enter to accept the default value.
- The Calorie will now be blinking showing bodyweight. Adjust and press enter or press enter to accept default.
- The Pulse window will now be blinking showing age. Adjust and press enter or press enter to accept default. Adjusting Age will change the Target HR value.
- The Time window will now be blinking. Adjust the time and press enter.
- Press Start to begin program.

6. Verzorging en onderhoud

6. Care and Maintenance

6.1 Verzorging

- Verwijder vuil van het loopvlak met een commerciële stofzuiger, voor zware vervuiling het loopvlak kan ook met een vochtige doek worden schoongemaakt en water worden schoongemaakt. Nooit gebruiken Wasmiddelen.
- Gebruik alleen een vochtige voor het reinigen. Doek zonder agressieve schoonmaakmiddelen. Wees voorzichtig dat er geen vloeistof in de computer komt.
- Onderdelen die in contact komen met zweet, hoeven alleen te worden gereinigd met een vochtige doek

6.1 Care

- For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.
- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Trainingsdauer/ Exercise time	3000Std./ 3000h	4500Std./ 4500h	6000Std./ 6000h	7500Std./ 7500h	9000Std./ 9000h	12000Std./ 12000h
wartung/ Tasks	Flüssiges Schmierwachs aufbringen/ Adding liquid wax	Flüssiges Schmierwachs aufbringen/ Adding liquid wax	Flüssiges Schmierwachs aufbringen und Laufdeck drehen/ Flipping deck and adding liquid wax	Flüssiges Schmierwachs aufbringen/ Adding liquid wax	Flüssiges Schmierwachs aufbringen/ Adding liquid wax	Laufbandgurt und Laufdeck ersetzen/ Replacing belt and deck

6.2 De loopband centreren

Tijdens de training wordt de loopband meer belast door de ene voet dan door de andere. Dit betekent dat de loopband op de lange termijn uit het midden wordt geduwd. De loopband is zo ontworpen dat automatisch centreren continu plaatsvindt. Door langdurig gebruik kan de loopband zich echter niet meer centreren. In dit geval is het noodzakelijk om het loopvlak te centreren met de twee inbuschroeven aan de achterkant van de loopband.

Draag geen losse kleding wanneer u het loopvlak centreert

- Draai de inbusbout nooit meer dan een kwartslag per keer.
- Trek altijd een kant uit en maak vervolgens los de andere.
- Laat de loopband tijdens het centreren bij u een snelheid van ca. 6 km / u zonder training persoon rennen.

Als het centreren voltooid is, loop je vijf minuten op de loopband met de snelheid die je al hebt ingesteld. Herhaal indien nodig het beschreven proces. Zorg ervoor dat u de loopband niet te strak op spanning brengt, omdat dit de levensduur ernstig kan beïnvloeden.

- Als de afstand vanaf de linkerkant te groot is, dan
- draai de linker schroef een kwartslag rechtsom (met de klok mee; draai vast).
 - en draai de rechter schroef een kwartslag linksom (linksom; losdraaien).
- Als de afstand vanaf de rechterkant te groot is, dan
- draai de rechter schroef een kwartslag rechtsom (met de klok mee; draai vast).
 - en draai de linker schroef een kwartslag linksom (linksom; losdraaien).

6.2 Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centred automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

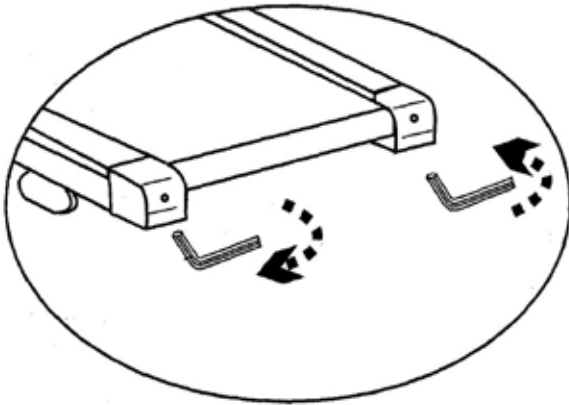
- Please turn the allen screw not more than 1/4 turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused.

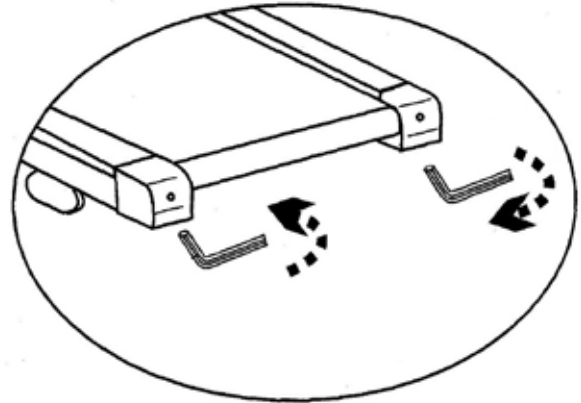
If the gap on the left side is too big, please

- turn the left screw a ¼ turn clockwise (tighten it).
 - turn the right screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
- If the gap on the right side is too big, please.
- turn the left screw a ¼ turn anticlockwise (loose it).
 - turn the right screw a ¼ turn clockwise (tighten it).

**Laufbandgurt zu weit rechts/
running belt moves to right side**



**Laufbandgurt zu weit links/
running belt moves to left side**



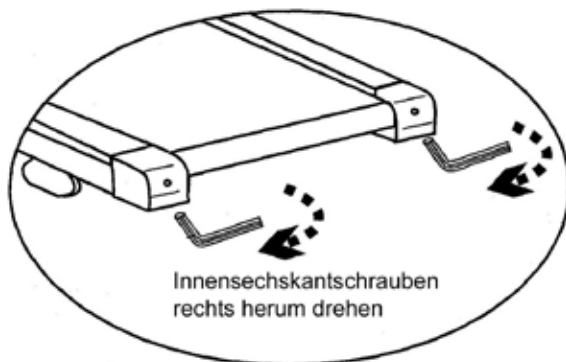
6.3 Afstelling van de riemspanning

Na verloop van tijd verliest het loopvlak spanning. Dit is normale slijtage en u hoeft zich geen zorgen te maken. Dit kan worden bepaald als u tijdens het trainen merkt dat de loopband kort stopt en over de rollen glijdt. Om uitglijden te voorkomen, verhoogt u de spanning van de loopband door beide schroeven met de klok mee te draaien. Draai de schroeven nooit meer dan ¼ slag tegelijk. Herhaal deze stap totdat het probleem van het slippen van de loopband terwijl de voet rust niet meer bestaat. Als de loopband uit het midden loopt, centreer deze dan zoals beschreven onder punt 6.2.

6.3 Tighten the belt

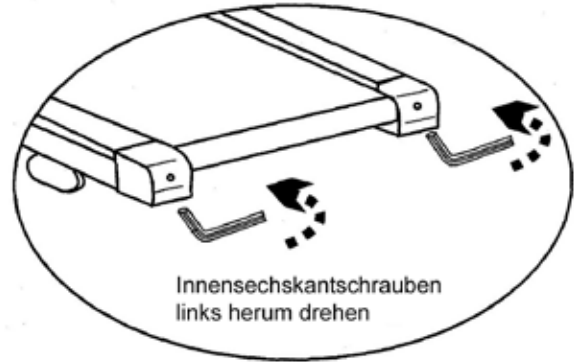
after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for ¼ turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 6.2.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise

7. Training manual

Trainen met de loopband is een ideale bewegingstraining om belangrijke spiergroepen en het cardiovasculaire systeem te versterken.

Algemene informatie over training

- Train nooit direct na een maaltijd.
- Train indien mogelijk op een pulsgerichte manier.
- Warm uw spieren op voordat u met uw training begint door los- of rek oefeningen. Uce Aan het einde van de training verminderen de snelheid. Beëindig de training nooit abrupt!

7.1 Training frequentie

Om de fysieke conditie op de lange termijn te verbeteren en om de conditie te verbeteren, raden we aan om minstens drie keer per week te sporten. Dit is de gemiddelde trainingsfrequentie voor een volwassene om voorwaardelijk succes of verhoogde vetverbranding op de lange termijn te bereiken. Met toenemende fitness kun je ook dagelijks sporten. Regelmatig trainen is bijzonder belangrijk.

7.2 Training intensiteit

Bouw je training zorgvuldig op. De trainingsintensiteit moet langzaam worden verhoogd, zodat er geen vermoeidheid optreedt symptomen van de spieren en het bewegingsapparaat optreden.

7.3 Pulsgerichte training

Het wordt aanbevolen om een „aerobisch trainingsgebied“ te kiezen voor uw individuele hartslagzone. Prestatieverhogingen in het uithoudingsgebied worden voorname lijk bereikt door lange trainingssessies in het aerobe gebied. verwijderen

Deze zone volgens het streefhartslagdiagram of gebruik de hartslagprogramma's als richtlijn. U moet ten minste 80% van uw trainingstijd in dit aerobe gebied voltooien (tot 75% van uw maximale hartslag). In de resterende 20% van de tijd kunt u stresspieken toevoegen om uw aerobe drempel te verhogen. Vanwege het succes van de training kunt u later met dezelfde pols hogere prestaties behalen, wat een verbetering van de vorm betekent. Als je al ervaring hebt met pulsge stuurde training, kun je de gewenste pulszone aanpassen aan je speciale trainingsplan of fitnessniveau.

7. Training manual

Training with the treadmill is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orientate training to pulse rate.
- Do muscle warm-up before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Noot:

Aangezien er „hoge en lage pols“ mensen zijn, kunnen de individuele optimale pulszones (aerobe zone, anaërobe zone) in individuele gevallen afwijken van die van het algemene publiek (doelpulsdiagram).

In deze gevallen moet de training gebaseerd zijn op individuele ervaring. Als beginners dit fenomeen tegenkomen, moet een arts vóór de training worden geraadpleegd om de geschiktheid voor de training te controleren.

7.4 Trainings Controle

Pulsgestuurde training, die is gebaseerd op de individuele maximale puls, is het meest zinvol, zowel medisch als in termen van trainingsfysiologie.

Deze regel is van toepassing op zowel beginners, ambitieuze recreatieve sporters als professionals. Afhankelijk van het trainingsdoel

en prestatieniveau wordt getraind met een bepaalde intensiteit van de individuele maximale puls (uitgedrukt in procentpunten).

Om cardiovasculaire training effectief te ontwerpen volgens sportmedische criteria, raden we een trainingspuls aan van 70% - 85% van de maximale pols. Let op het volgende doelhartslagdiagram.

Meet uw polsslag op de volgende tijden:

1. Voor de training = hartslag in rust
2. 10 minuten na het begin van de training = training / trainingspuls
3. Een minuut na de training = herstelpuls

- Tijdens de eerste weken wordt het aanbevolen om er een te gebruiken. Polsslag bij de ondergrens van de trainingspuls Zone (ongeveer 70%) of lager.

- Intensiveren in de komende 2-4 maanden Voer de training geleidelijk uit totdat u de bovenkant bereikt bereik de trainingspulszone (ongeveer 85%), maar zonder uzelf te overveldigen.

- Verspreid zelfs als u in goede training bent altijd losse eenheden, in de onderste aerobische. Gebied in uw trainingsprogramma om u te helpenvoldoende regenereren. „Goede“ training betekent altijd een intelligente training, die de Regeneratie op het juiste moment. Anders is er overtraining, wat de oorzaak is Je vorm verslechtert.

- Elke stressvolle trainingssessie in de bovenste polsgebied van individuele prestaties moet in de vervolgtraining altijd een regeneratieve training Volg het apparaat in het onderste pulsbereik (tot 75% van de maximale puls).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician will be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.

- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.

- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Als de toestand is verbeterd, is een grotere trainingsintensiteit nodig zodat de polsslag de „trainingszone“ bereikt, d.w.z. het organisme is nu efficiënter.

Berekening van de training / oefenpuls:

220 slagen per minuut min leeftijd = persoonlijk, max.
Hartslag (100%).

trainingspolsslag

Ondergrens: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,70$
Bovengrens: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,85$

7.5 Trainingstijd

Elke trainingssessie moet idealiter bestaan uit een opwarmfase, een trainingsfase en een koelfase om blessures te voorkomen.

Opwarmen:

Ren langzaam in gedurende 5 tot 10 minuten.

Training:

15 tot 40 minuten intensieve maar niet overweldigende training met het bovenstaande intensiteit.

.

Koel:

5 tot 10 minuten langzame lekkage.

Stop onmiddellijk met trainen als u zich ongemakkelijk voelt of tekenen van overbelasting vertoont optreden.

Verandering in metabole activiteit tijdens training:

- In de eerste 10 minuten van uithoudingsvermogen ons lichaam verbruikt dat wat zich in de spier heeft afgezet Suiker glycogeen.
- Na ongeveer 10 minuten wordt ook vet verbrand.
- Het vetmetabolisme wordt geactiveerd na 30-40 minuten, daarna is lichaamsvet de belangrijkste Energieleverancier.

When condition has improved, higher intensity of training is required for the pulse rate to reach the „training zone“; that means, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$
Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of slow running.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

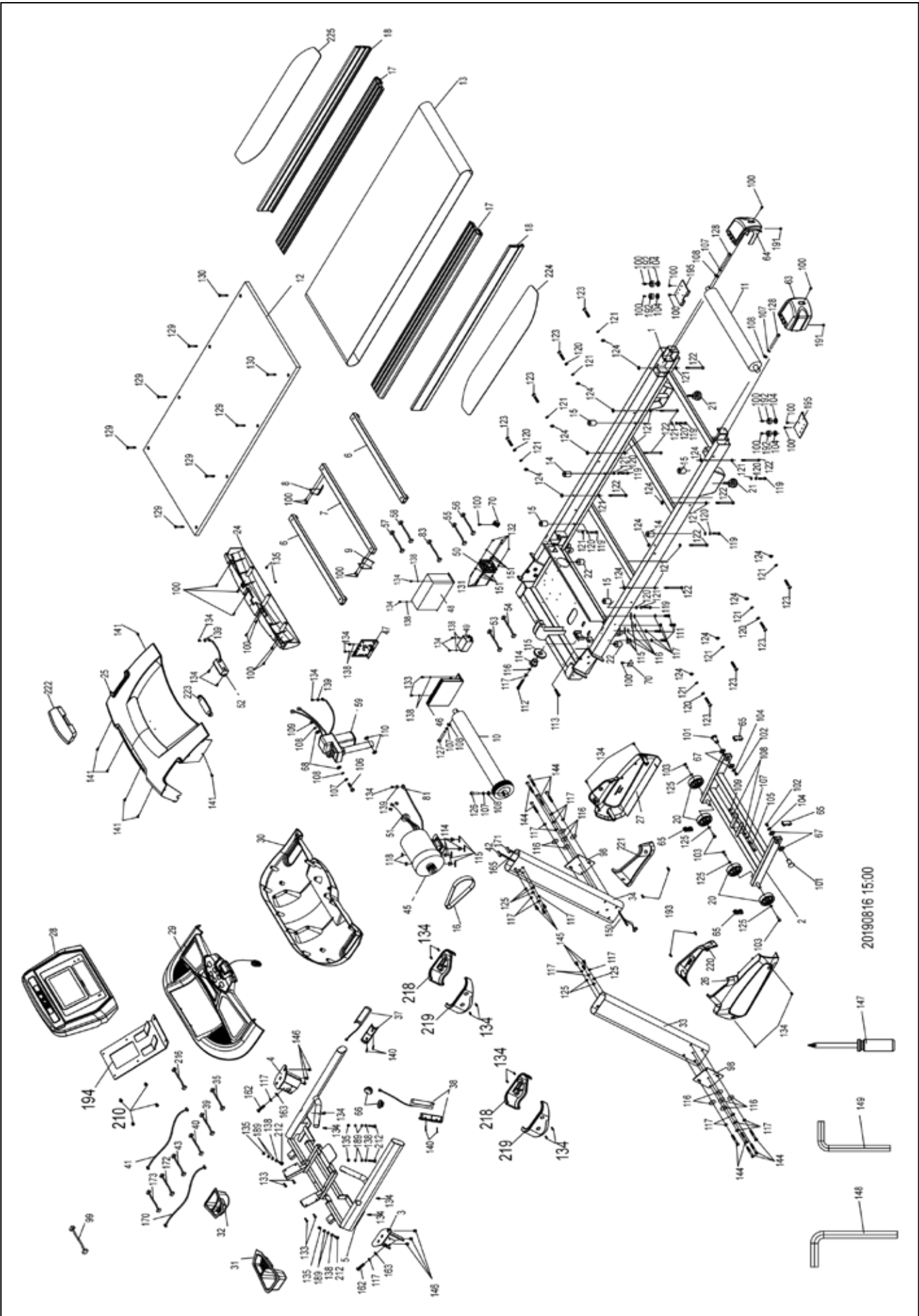
Cool-down:

5 to 10 minutes of slow running.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.



20190816 15:00

9. Nomenclatur / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3573 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Steigungsrahmen	Incline frame		1
-3	Computerbefestigung, links	Computer fixation bracket, left side		1
-4	Computerbefestigung, rechts	Computer fixation bracket, right side		1
-5	Handlauf	Handlebar		1
-6	Querrahmenteil A	Deckcross brace A		2
-7	Querrahmenteil B	Deckcross brace B		1
-8	Laufbandzentrierung, rechts	Belt guide right side		1
-9	Laufbandzentrierung, links	Belt guide left side		1
-10	Antriebsrolle, vorn	Front roller		1
-11	Antriebsrolle, hinten	Rear roller		1
-12	Laufbanddeck	Running deck		1
-13*	Laufgurt	Running belt		1
-14	Gummidämpfer A	Bumper A		2
-15	Gummidämpfer B	Bumper B		4
-16*	Antriebsriemen	Motorbelt		1
-17	Trittleiste, oben	Upper step rail		2
-18	Trittleiste, seitlich	Side step rail		2
-19	Wird nicht benötigt	No needed		0
-20	Transportrolle	Transportation wheel		4
-21	Höhenneueausgleich	Hight adjustment		2
-22	Dämpfer für Steigungsrahmen	Bumper for incline frame		2
-23	Wird nicht benötigt	No needed		0
-24	Abdeckung, vorne	Cover, front side		1
-25	Motorgehäuse	Motorcover		1
-26	Abdeckung für linke Stütze, unten	Cap for left post, bottom side		1
-27	Abdeckung für rechte Stütze, unten	Cap for right post, bottom side		1
-28	Computer	Computer		1
-29	Computerablage	Computertray		1
-30	Computerunterseite	Computer bottom cover		1
-31	Flaschenhalter, links	Console tray, left side		1
-32	Flaschenhalter, rechts	Console tray, right side		1
-33	Stütze, links	Post, left side		1
-34	Stütze, rechts	Post, right side		1
-35	Erdungskabel	Ground kabel	300mm	1
-36	Wird nicht benötigt	No needed		0
-37	Handpulssensor, rechts	Handpulsesensor, right side	900mm	1
-38	Handpulssensor, links	Handpulsesensor, left side	900mm	1
-39	Handpuls kabel	Handpulse cable	03V-B	1
-40	Handpuls kabel	Handpulse cable	03V-BC	1
-41	Computerkabel, oben	Upper computer cable	900mm	1
-42	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1800mm	1
-43	Ladekabel	Pad cable		1
-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Motor	Motor		1
-46	Platine	PCB		1
-47	Metallplatte	Small metal plate		1
-48	Spannungsfiler	Filter		1
-49	Drossel	Choke		1
-50	Lüfter	Fan		1
-51	Eisenring	Ferrit core		1
-52	Stromeingangsmodul	AC input module		1
-53	Verbindungskabel, weiß	Connection cable, white	450mm	1
-54	Verbindungskabel, schwarz	Connection cable, black	450mm	1
-55	Lüfterkabel, schwarz	Fan cable, black	200mm	1
-56	Lüfterkabel, weiß	Fan cable, white	200mm	1
-57	Verbindungskabel Platine, weiß	Connection wire for inverter, white	350mm	1
-58	Verbindungskabel Platine, schwarz	Connection wire for inverter, black	350mm	1
-59	Steigungsmotor	Incline motor		1
-60-62	Wird nicht benötigt	No needed		0
-63	Endkappe für Laufdeck, links	Endcap for running deck left side		1
-64	Endkappe für Laufdeck, rechts	Endcap for running deck right side		1
-65	Kunststoffkappe	End cap	25x50mm	4
-66	Kunststoffkappe, rund	Round eng plug		2
-67	Abstandshalter	Spacer		4
-68	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø10xØ25x0.8t	2
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Motorhalterung	Motor anchor		2
-71-80	Wird nicht benötigt	No needed		0
-81	Erdungskabel für Motor	Motor ground cable	300mm	1
-82	Wird nicht benötigt	No needed		0

-Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-83	Verbindungskabel	Connection cable	350mm	1
-84-97	Wird nicht benötigt	No needed		0
-98	Verstärkungsplatte für Stütze	Upright bracket		2
-99	Netzkabel	Powerline cord		1
-100	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	M5x20	23
-101	Schlossschraube	Carriage bolt	M18x41	2
-102	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8x12	2
-103	Sechskantschraube	Hexhead bolt	3/18"-16x25	4
-104	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5xØ26x2.0t	6
-105	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10x65	1
-106	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10x50	1
-107	Federring	Split washer	Ø10.5x1.5t	6
-108	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ19x1.5t	8
-109	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-110	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ25x2.5t	2
-111	Innensechskantschraube	Allen bolt	3/8"-16x1-1/2"	4
-112	Sechskantschraube	Hexhead bolt	3/8"x2-1/2"	1
-113	Schlossschraube	Carriage bolt	3/8"-16x2"	1
-114	Buchse	Bushing	Ø10xØ14x14	5
-115	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø13xØ35x5t	9
-116	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ35x2.0t	15
-117	Federring	Split washer	Ø3/8"x16x2.0t	23
-118	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	2
-119	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8x40	6
-120	Federring	Split washer	Ø8"x1.5t	10
-121	Unterlegscheibe	Washer	Ø8"x16x1t	22
-122	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8x90	8
-123	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x55	8
-124	Mutter	Nut	M8	16
-125	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x25x2t	10
-126	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x40	1
-127	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x80	1
-128	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x100	2
-129	Senkkopfschraube	Counter sink bolt	M8x55	6
-130	Senkkopfschraube	Counter sink bolt	M8x35	2
-131	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M3x50	4
-132	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M3	4
-133	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x20	6
-134	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	27
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	6
-136-137	Wird nicht benötigt	No needed		0
-138	Federring	Split washer	Ø5x1.5t	12
-139	Rändelscheibe	Star washer	Ø5	3
-140	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST3x25	4
-141	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST5x12	6
-142	Wird nicht benötigt	No needed		0
-143	Wird nicht benötigt	No needed		0
-144	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"-16x3"	10
-145	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"-16x3/4"	6
-146	Innensechskantschraube	Socket head cap	M8x12	6
-147	Schraubendreher	Screw driver		1
-148	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-149	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	3/8"	1
-150	Tape	Tape	400mm	1
-151	Isolator	Isolation pad		8
-152-161	Wird nicht benötigt	No needed		0
-162	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"-16x1-3/4"	2
-163	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø10xØ23x1.5t	2
-164	Wird nicht benötigt	No needed		0
-165	Tape	Tape	200mm	1
-166-169	Wird nicht benötigt	No needed		0
-170	Computerkabel, oben	Upper computer cable	900mm	1
-171	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1800mm	1
-172	Kabel für Hintergrundbeleuchtung	Backlit cable	700mm	1
-173	Verbindungskabel	Connection cable	100mm	1
-174-188	Wird nicht benötigt	No needed		0
-189	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ10x1t	8
-190	Wird nicht benötigt	No needed		0
-191	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST5x25	2
-192	Gummifuß	Rubber pad		4
-193	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST3.5x12	4
-194	Computerhalterung	Support rail pad		1

-Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-195	Fixierungsplatte für Trittplatte	Adjustment base rail pad		2
-196-209	Wird nicht benötigt	No needed		0
-210	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST5x10	4
-211	Wird nicht benötigt	No needed		0
-212	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	4
-213-215	Wird nicht benötigt	No needed		0
-216	Kabel für Hintergrundbeleuchtung	Backlit cable	700mm	1
-217	Wird nicht benötigt	No needed		0
-218	Seitliche Abdeckung, oben rechts	Right upright cover		2
-219	Seitliche Abdeckung, oben links	Left side cover		2
-220	Seitliche Motorabdeckung, links	Left motor cover		1
-221	Seitliche Motorabdeckung, rechts	Right motor cover		1
-222	Logo Emblem	Upper motor housing cover		1
-223	Abdeckung für Motor	Top motor cover plate anchor		1
-224	Antrirutschpad, links	Anti slippery pad, left side		1
-225	Antrirutschpad, rechts	Anti slippery pad, right side		1

De onderdeelnummers gemarkeerd met * zijn slijtageonderdelen die onderhevig zijn aan natuurlijke slijtage en kunnen worden vervangen na intensief of langdurig gebruik behoefte. Neem in dit geval contact op met de klantenservice. Hier kunnen de onderdelen tegen berekening worden opgevraagd.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

S E R V I C E - H O T L I N E

For service see this website: <https://www.nrgfitness.nl/service/>