



Powerpeak Motorised Treadmill



FTM8317P
05/13

Gebruiksaanwijzing
User manual
Gebrauchsanweisung
Mode d'emploi
Návod k použití

INHOUDSOPGAVE

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN	4
HET PRODUCT	6
MONTAGE	6
HET GEBRUIK	9
COMPUTERBEVELEN	11
BAND INSTELLING	14
VERZORGING EN ONDERHOUD	15
PROBLEMEN OPLOSSEN	16
BELANGRIJK TRAININGSADVIES	16
OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN	17
UW OUDE APPARAAT WEGDOEN	19
TECHNISCHE GEGEVENS	19
GARANTIEBEWIJS	20
SERVICEFORMULIER	21

TABLE OF CONTENTS

SAFETY REGULATIONS	22
THE PRODUCT	24
ASSEMBLY	24
THE USE	27
COMPUTER	29
BELT ADJUSTMENT	32
CARE AND MAINTENANCE	33
SOLVING PROBLEMS	33
IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING	34
WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN	34
DISPOSAL OF YOUR OLD APPLIANCE	36
TECHNICAL DETAILS	36
GUARANTEE	37
SERVICE FORM	38

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN	40
DAS PRODUKT	42
MONTAGE	42
DIE BENUTZUNG	45
COMPUTERBEFEHLE	47
BANDEINSTELLUNG	50
PFLEGE UND WARTUNG	51
PROBLEMBEHEBUNG	52
WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING	52
AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN	53
ENTSORGUNG VON ALTGERÄTEN	55
TECHNISCHE DATEN	55
GARANTIEBEWEIS	56
SERVICEFORMULAR	57

SOMMAIRE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ	58
LE PRODUIT	60
ASSEMBLAGE	60
L'UTILISATION	63
COMMANDES D'ORDINATEUR	65
RÉGLAGE DU TAPIS	68
ENTRETIEN ET MAINTENANCE	69
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES	70
CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT IMPORTANT	70
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ÉTIREMENT	71
ÉLIMINATION DE VOTRE ANCIEN APPAREIL	73
DONNÉES TECHNIQUES	73
CERTIFICAT DE GARANTIE	74
FORMULAIRE DE SERVICE	75

OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY	76
PRODUKT	78
MONTÁŽ	78
POUŽITÍ	81
POUŽITÍ POČÍTAČE	83
ÚPRAVA PÁSU	86
PÉČE A ÚDRŽBA	87
REŠENÍ PROBLÉMŮ	88
DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ O TRÉNINKU	88
NABĚHNUTÍ/NAPÍNÁNÍ/VYCHLADNUTÍ	88
LIKVIDACE STARÝCH SPOTŘEBIČŮ	90
TECHNICKÉ DETAILY	90
ZÁRUKA	91

De foto's dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.

The photographs serve as an illustration. Subject to alterations.

Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.

Les photos sont données à titre d'illustration. Sous réserve de changements.

Fotografie slouží jako ilustrace. Mohou se měnit.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Waarschuwing

Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Powerpeak is in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld.

Algemeen

1. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze indien nodig te kunnen raadplegen.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend zoals in deze gebruiksaanwijzing staat beschreven.
3. Dit apparaat is niet geschikt voor gebruik door kinderen of personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
4. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
5. Laat kinderen nooit met het verpakkingsmateriaal spelen, er bestaat verstikkingsgevaar.
6. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door Van den Berg Products worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
7. Controleer regelmatig of het apparaat intact is. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigt of kapot is.
8. Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het apparaat nooit buiten. Plaats indien nodig een rubberen mat onder het apparaat, om de kans op het beschadigen aan uw vloer te verkleinen.
9. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van het apparaat bevinden. Zorg voor minimaal 0,5 meter vrije ruimte rondom het apparaat.
10. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van het apparaat. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicsschoenen.
11. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn in of druk op uw gewrichten voelt. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
12. Houd het apparaat uit de buurt van vuur en hete oppervlakken.
13. Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
14. Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is.
15. Berg het apparaat binnenshuis op.
16. Dit apparaat is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik, NIET voor bedrijfsmatig gebruik.
17. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 120 KG.

Specifiek

Lees de onderstaande voorschriften zorgvuldig door voordat u de loopband in gebruik neemt ter voorkoming van elektrische schokken, brandgevaar en ander persoonlijk letsel.

- Start de band nooit als er iemand op het loopvlak van het apparaat staat.
- Houd u altijd vast aan de handgrepen als u de loopband gebruikt.
- De loopband kan hoge snelheden bereiken. Verhoog de snelheid gelijkmatig ter voorkoming van onverwachte sprongen in de snelheid.
- Het apparaat niet gebruiken in ruimtes waar met spuitbussen (verneveling) of zuurstof wordt gewerkt.
- Laat het apparaat nooit onbeheerd staan. Verwijder altijd de veiligheidsmagneet en zet de aan/uitschakelaar op OFF.
- Bij het opklappen of verplaatsen van de loopband dient u er zeker van te zijn dat deze goed vergrendeld is.
- Haal altijd de stekker uit het stopcontact voordat u begint met onderhoud- of montagewerkzaamheden. Verwijder nooit de beschermkap van de motor tenzij een bevoegde monteur hier instructies voor geeft. Onderhoud- en reparatiewerkzaamheden die niet in deze handleiding zijn beschreven, dienen alleen door een bevoegde monteur te worden uitgevoerd.
- Houd de stekker en kabel uit de buurt van warme oppervlakken.
- U kunt de loopband uitschakelen door de schakelaar op OFF te zetten. Haal vervolgens de stekker uit het stopcontact.
- Houd alle elektrische onderdelen, zoals motor, snoer en aan/uit-schakelaar uit de buurt van water of andere vloeistoffen om elektrische schokken te voorkomen.
- Plaats de veiligheidsmagneet in het bedieningspaneel en bevestig de clip aan uw kleding (taille) voordat u met de work-out begint. De motor kan bij problemen direct worden stopgezet door aan het koord te trekken zodat de veiligheidsmagneet geen contact meer maakt met het bedieningspaneel. Stap pas van de band als deze niet meer beweegt. Plaats de veiligheidsmagneet weer in het bedieningspaneel als u verder wilt gaan met uw work-out.
- Houd losse voorwerpen of handdoeken uit de buurt van de loopband. Draag geen losse kleding en bind uw haar bijeen. De loopband stopt niet direct als er iets tussen de rollen of band komt. Schakel het apparaat onmiddellijk uit als een voorwerp vast komt te zitten.
- Gebruik bij het opstappen of afstappen van de loopband altijd de handgrepen. Stap alleen op de band als deze heel langzaam loopt. Stap alleen van de loopband af als deze niet meer beweegt.
- Ga eerst met gespreide benen boven de loopband staan op de plateaus aan beide zijden van de band voordat u op de band of van de band af stapt.
- Probeer nooit om te draaien als de band loopt. Houd uw gezicht en lichaam altijd naar voren gericht.
- Schud het apparaat niet heen en weer. Ga niet op handgrepen, bedieningspaneel of behuizing staan.
- Om persoonlijk letsel te voorkomen, dient u te zorgen voor voldoende ruimte achter de loopband.
- Het apparaat dient regelmatig gecontroleerd te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Kijk regelmatig of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren ontstaan en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient het apparaat buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.

Elektrische beveiliging

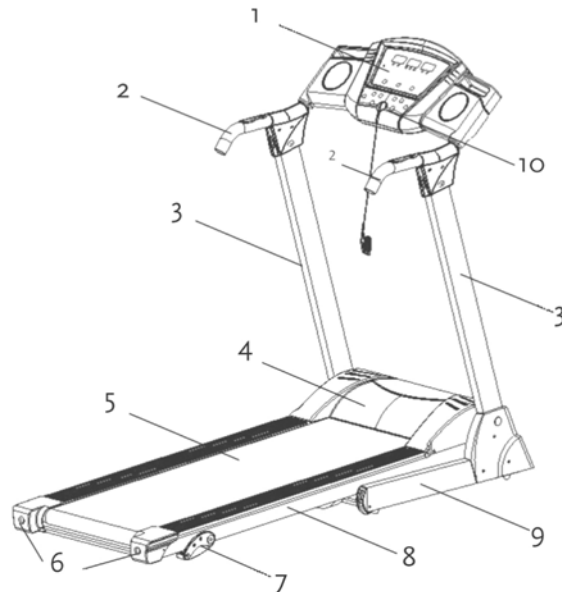
Deze gemotoriseerde loopband moet geaard zijn. Bij storingen of defecten wordt door aarden het risico op elektrische schokken voorkomen. De loopband is voorzien van een elektriciteitskabel met een geleidingsconductor en een geaarde stekker. De stekker moet in een geschikt stopcontact worden geplaatst dat overeenkomstig de plaatselijke voorschriften en regels is geïnstalleerd en geaard.

Belangrijk

Bij een onjuiste aansluiting van de geleidingsconductor is een risico op elektrische schokken aanwezig. Indien u twijfelt of de loopband op de juiste wijze is geaard, neem dan gerust contact op met onze serviceafdeling. Breng geen wijzigingen aan in de stekker van de loopband.

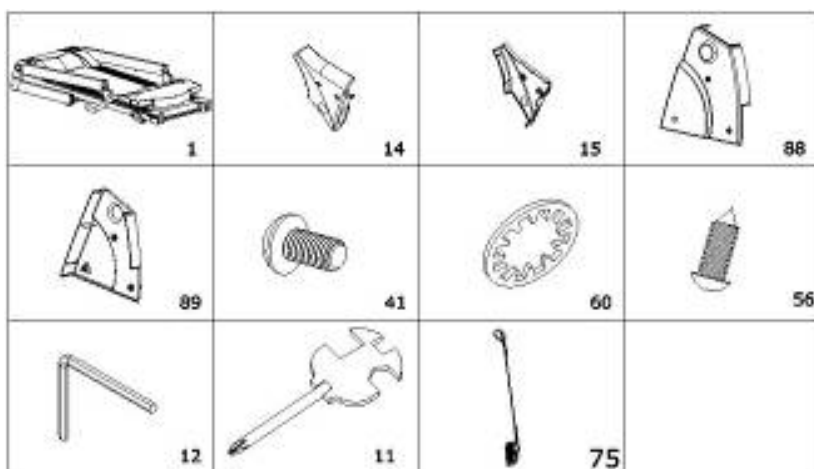
HET PRODUCT

1. Computer
2. Linker en rechter handgreep
3. Linker en rechter staander
4. Afdekkap
5. Loopband
6. Aanpassingsschroef t.b.v. loopband
7. Hoogte-instelling
8. Frame loopband
9. Frame voorzijde
10. Veiligheidsmagneet



MONTAGE

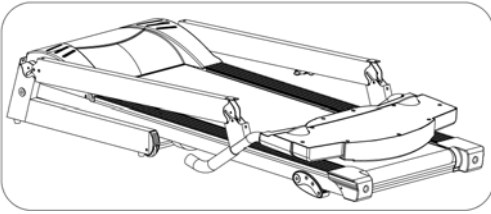
Om uzelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage over te gaan, eerst de overzichtstekening en de onderdelenlijst nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montage materialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen.



Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Basisframe	1	41	Bout	12
14	Linker afdekkap handvat	1	60	Sluitring	12
15	Rechter afdekkap handvat	1	56	Schroef	14
88	Afdekkap links onder	1	12	Inbussleutel	1
89	Afdekkap rechts onder	1	11	Moersleutel/schroevendraaier	1
75	Veiligheidsmagneet	1			

Stap 1

Open de doos, en haal alle onderdelen uit de doos. Leg het basisframe op de grond.



Stap 2

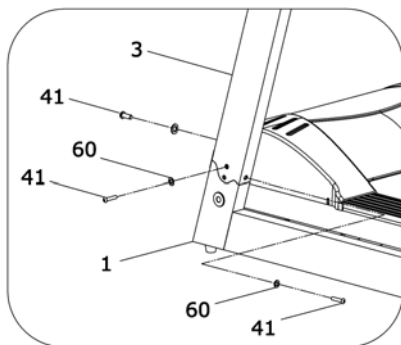
Breng de beide staanders en de computer in verticale positie, zoals in de afbeelding weergegeven. Zorg ervoor dat u de staanders en de computer goed vasthoudt, om te voorkomen dat deze vallen en beschadigen.

Let op: zorg ervoor dat de draden die in de staanders verwerkt zitten, niet klem komen te zitten.



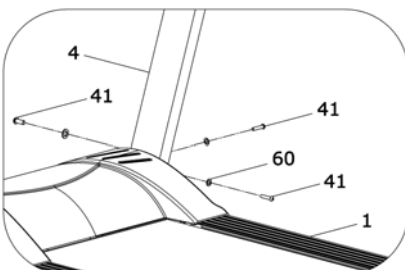
Stap 3

Bevestig de linker staander aan het basisframe met behulp van bouten, sluitringen en de inbussleutel, zoals in de afbeelding weergegeven. Ondersteun de linker staander met uw hand, om te voorkomen dat deze valt en beschadigt.



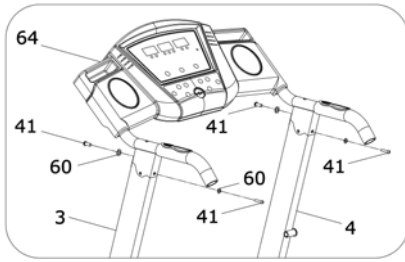
Stap 4

Bevestig de rechter staander aan het basisframe met behulp van bouten, sluitringen en de inbussleutel, zoals in de afbeelding weergegeven. Ondersteun de rechter staander met uw hand, om te voorkomen dat deze valt en beschadigt.



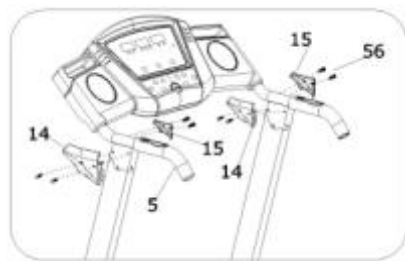
Stap 5

Bevestig de computer op de linker en rechter staander met behulp van bouten, sluitringen en de inbussleutel.



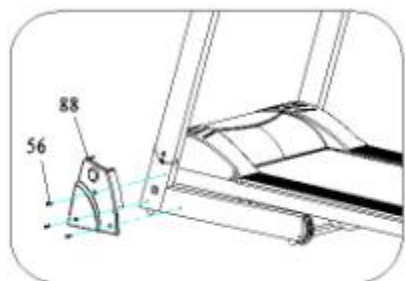
Stap 6

Bevestig de linker en rechter afdekkap op de handgrepen met behulp van schroeven en de schroevendraaier.



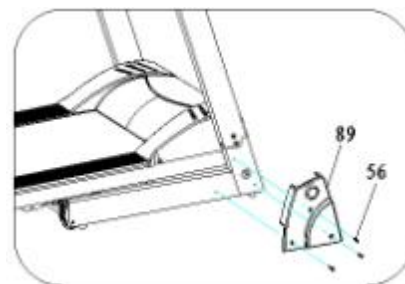
Stap 7

Bevestig de linker onderste afdekkap aan het basisframe met behulp van schroeven.



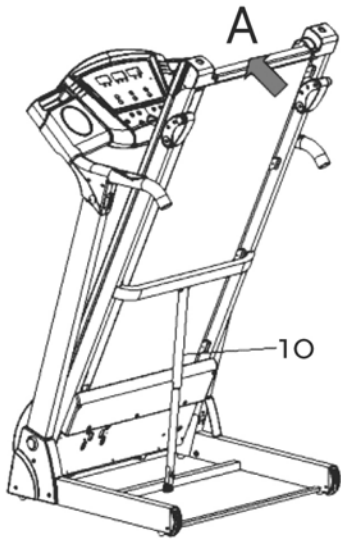
Stap 8

Bevestig de rechter onderste afdekkap aan het basisframe met behulp van schroeven.



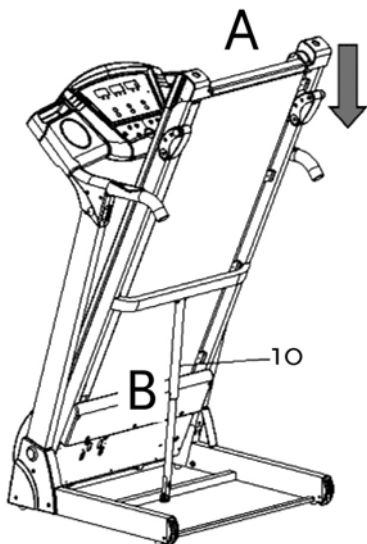
HET GEBRUIK

Inklappen



Ondersteun plaats A met uw hand. Pak het basisframe vast en til op in de richting van de pijl, totdat u het geluid van de cilinder (10) hoort.

Uitklappen



Ondersteun plaats A met uw hand. Haal de spanning van de cilinder (10) af op plaats B, u doet dit door te zorgen dat de twee buizen in elkaar schuiven. Beweeg het basisframe naar beneden in de richting van de pijl, dan zal het basisframe automatisch naar beneden zakken.

Aanzetten van de loopband

Verzeker u ervan dat de loopband op de juiste wijze is aangesloten op het stopcontact. De aan/uitschakelaar bevindt zich direct naast de plek waar het snoer uit het apparaat komt. Zet de knop aan en hij zal gaan branden.

Testen

1. Plaats de veiligheidsmagneet op de computer.
2. Plaats de stekker in het stopcontact.

3. Schakel het apparaat in en druk op START. De loopband begint langzaam te bewegen, kijk en luister of de machine normaal werkt.
4. Druk op SPEED+ en SPEED– om te kijken of de snelheidsaanpassing werkt.
5. Druk op STOP, de loopband stopt. Zet de aan/uit-schakelaar op OFF en neem de stekker uit het stopcontact.

Aandachtspunten

1. Wanneer u de loopband voor de eerste keer gebruikt, begint u dan met een lage snelheid en verhoog de snelheid geleidelijk.
2. Uw stappen dienen aan de snelheid van de loopband aangepast te zijn. Probeer de loopband niet sneller te laten gaan door harder te gaan lopen of harder af te zetten, dit kan de loopband beschadigen.
3. Gebruik de veiligheidsinstelling niet om het apparaat na gebruik stop te zetten. Gebruik de veiligheidsstop alleen in geval van nood.
4. De loopsnelheid en trainingstijd zijn afhankelijk van uw lichamelijke conditie.
5. Neem contact op met onze service afdeling in geval van een beschadigd snoer.
6. Laat kinderen, zwangere vrouwen en mindervalide personen niet op de loopband trainen.
7. De handpulsensor is niet geschikt als medisch instrument.

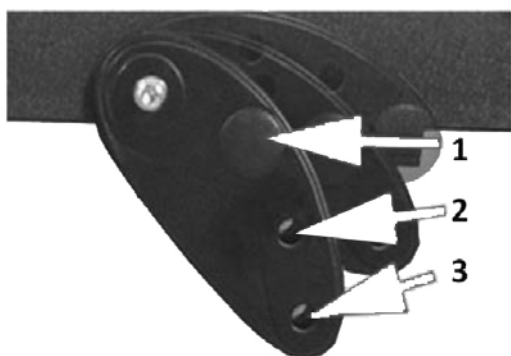
Veiligheidsmagneet

Plaats de veiligheidsmagneet op de computer en bevestig de clip aan uw kleding (taille) voordat u met de work-out begint. De loopband kan bij problemen direct worden stopgezet door aan het koord te trekken, zodat de veiligheidsmagneet geen contact meer maakt met het bedieningspaneel. De displays zullen niets meer weergeven en er zal een geluidssignaal afgegeven worden. Indien u de veiligheidsmagneet weer terugplaatst, zal de loopband weer opstarten.

Let op: het apparaat werkt alleen indien u de veiligheidsmagneet op de computer heeft geplaatst.

Instellen hellingshoek

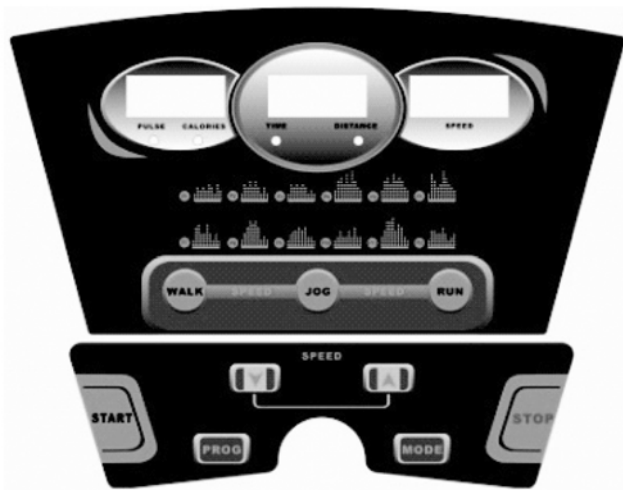
De hellingshoek is handmatig instelbaar. Plaats de pin van de hoogte-instelling (7) in positie 1, 2 of 3. Zorg ervoor dat de pin aan beide zijden van het apparaat in dezelfde positie staat.



Stroombesparende functie

Deze loopband is uitgerust met stroombesparende functie. Indien er gedurende 10 minuten geen beweging plaatsvindt, zal het apparaat in de zogenaamde 'slaapstand' gaan. De display zal geen gegevens meer weergeven. U kunt het apparaat uit de slaapstand halen door op iedere willekeurige toets te drukken.

COMPUTERBEVELEN



Displays

PULSE / CALORIES (HARTSLAG / CALORIEËN): geeft de calorieën en de hartslag weer. Zodra de calorieënteller de 999 heeft bereikt, zal deze opnieuw bij 0 beginnen te tellen. Indien u de calorieën ingesteld heeft, dan zal vanaf het ingestelde aantal afgeteld worden naar 0, waarna de loopband langzaam zal stoppen en 'END' zal weergeven.

Wanneer de gebruiker de handpulsensoren met beide handen langer dan 5 seconden vasthoudt, geeft de display de hartslag weer (50-200 hartslagen per minuut).

TIME / DISTANCE (TIJD / AFSTAND): geeft afwisselend de tijd (0:00 – 99:59) en de afstand (0:99,9) weer. Zodra de tijd opgelopen is tot 99:59, dan zal de loopband langzaam stoppen. Indien u de tijd ingesteld heeft, dan zal vanaf de ingestelde tijd afgeteld worden naar 0:00. Zodra 0:00 bereikt is, zal de loopband langzaam stoppen en 'END' weergeven in het display.

Zodra de afstandteller de heeft bereikt, dan zal de loopband langzaam stoppen. Indien u de afstand ingesteld heeft, dan zal vanaf de ingestelde afstand afgeteld worden naar 0, waarna de loopband langzaam zal stoppen en 'END' zal weergeven.

SPEED (SNELHEID): geeft de snelheid (1,0 – 16 km/h) weer.

Knoppen

PROGRAM (PROGRAMMA): wanneer de loopband stilstaat, is deze knop bedoeld voor het kiezen van een programma: 0:00 (handmatig instelbaar programma), P1 t/m P12 (voorgeprogrammeerde programma's), FAT (lichaamsvetprogramma).

MODE: gebruik deze knop om te wisselen tussen de verschillende opties: 0:00 (handmatige bediening), 15:00 (tijd aftellen), 1,0 (afstand aftellen) of 50 (calorieën aftellen). Gebruik de SPEED-knoppen om de instellingen te wijzigen. Druk vervolgens op START om de loopband te starten.

START: zodra het apparaat is ingeschakeld en de veiligheidsmagneet is bevestigd, kunt u op deze knop drukken om de loopband te starten.

STOP: indien u deze knop indrukt tijdens de work-out, zal het apparaat stoppen. De snelheid zal afnemen totdat de loopband stilstaat.

SPEED+ / SPEED- (SNELHEID+ / SNELHEID-): met deze knop kunt u de snelheid laten toenemen of afnemen. De snelheid zal met 0,1 km/h wijzigen bij iedere druk op de knop. Indien u de knop langer dan 0,5 seconden ingedrukt houdt, zal de snelheid sneller veranderen.

WALK / JOG / RUN (WANDELEN / JOGGEN / RENNEN): sneltoets voor het direct instellen van de snelheid. WALK = 5 km/h, JOG = 8 km/h, RUN = 12 km/h.

SPEED+ en STOP (SNELHEID+ en STOP): indien u deze beide knoppen tegelijk ingedrukt houdt voor meer dan 3 seconden, hoort u een geluidssignaal. Dit betekent dat u de instelling van mijlen naar kilometers heeft gewijzigd of omgekeerd.

Snelstart (handmatig)

1. Schakel het apparaat in en bevestig de veiligheidsmagneet aan de computer.
2. Druk op de START-knop. Er klinkt een geluidssignaal en het display telt af van 3 naar 0 seconden. Na deze 3 seconden zal de loopband start met een snelheid van 1,0 km/h.
3. Druk op SPEED+ of SPEED- om de snelheid aan te passen.
4. Druk op de STOP-knop om de loopband te stoppen.

Handmatig instellen

Indien u geen instellingen invoert en meteen op START drukt, zal de loopband starten met een snelheid van 1,0 km/h. De overige displays zullen vanaf 0 beginnen met tellen. Druk op SPEED+ of SPEED- om de snelheid aan te passen.

- Om de tijd in te stellen drukt u direct op MODE. Het display TIME zal 15:00 weergeven en knipperen. Gebruik SPEED+ of SPEED- om de gewenste tijd in te stellen (5:00 – 99:00). Indien u geen instelling wenst te maken, drukt u direct op MODE om verder te gaan.
- Vanuit de tijdsinstelling drukt u op MODE. Het display DISTANCE zal 1,0 weergeven en knipperen. Gebruik SPEED+ of SPEED- om de gewenste afstand in te stellen (0,5 – 99,9). Indien u geen instelling wenst te maken, drukt u direct op MODE om verder te gaan.
- Vanuit de afstandsinstelling drukt u op MODE. Het display CALORIES zal 50 weergeven en knipperen. Gebruik SPEED+ of SPEED- om het gewenste aantal calorieën in te stellen (10,0 – 999). Indien u geen instelling wenst te maken, drukt u direct op MODE om verder te gaan.

Na het invoeren van de gewenste instelling drukt u op START. De loopband zal na 3 seconden starten. Druk op de SPEED+ en SPEED- knoppen om de snelheid aan te passen. Druk op STOP om de loopband te stoppen.

Voorgeprogrammeerde programma's P1 t/m P12

Druk op PROGRAM. In het PULSE/CALORIES display ziet u de programma's P1 t/m P12. Kies het gewenste programma. Vervolgens zal het display TIME gaan knipperen. De tijd is standaard ingesteld op 10:00, met de knoppen SPEED+ en SPEED- kunt u de gewenste tijd instellen. Druk op START om het gekozen programma te starten. Het gekozen programma wordt verdeeld in 10 secties. Iedere sectie is 10% van de ingestelde tijdsduur. Zodra het programma aan een nieuwe sectie begint, geeft het apparaat een geluidssignaal af en zal de snelheid aangepast worden aan de nieuwe sectie. Gebruik SPEED+ of SPEED- om de snelheid te wijzigen. Zodra het programma in de volgende sectie komt, zal de snelheid automatisch doorgaan op de snelheid die in het programma voor geprogrammeerd zit. Zodra het programma afgelopen is, zal het apparaat 3 geluidssignalen afgeven en de loopband zal na 5 seconden snelheid gaan verminderen totdat deze volledig stilstaat.

Ieder programma wordt in tien secties verdeeld, de tijdsduur van de secties is afhankelijk van de gekozen tijdsduur. Iedere sectie bedraagt 10% van de gekozen tijdsduur, en iedere sectie heeft een bijbehorende snelheid.

Tabel 1 (snelheid in km/h per sectie per programma)

		Sectie 1	Sectie 2	Sectie 3	Sectie 4	Sectie 5	Sectie 6	Sectie 7	Sectie 8	Sectie 9	Sectie 10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

Gebruikersprogramma's U1, U2 en U3

Naast de 12 voorgeprogrammeerde programma's zijn er ook nog 3 gebruikersprogramma's: U1, U2 en U3. Druk op PROGRAM totdat u bij de gebruikersprogramma's bent (U1 t/m U3) en druk op MODE. Vervolgens moet de snelheid ingesteld worden. Begin met de eerste sectie. Stel de snelheid in met de SPEED+ en SPEED- knoppen. Wanneer u klaar bent met de sectie drukt u op MODE, u gaat vanzelf door naar de tweede sectie. U dient alle tien de secties in te voeren. De gegevens worden bewaard, ook wanneer u de loopband een volgende keer opstart kunt u van deze programma's gebruikmaken.

Druk op PROGRAM totdat u bij de gebruikersprogramma's bent (U1 t/m U3). Voer de gewenste tijdsduur in en druk op START. U kunt alleen gebruikmaken van het ingestelde programma wanneer van iedere sectie alle benodigde gegevens zijn ingevoerd.

FAT (lichaamsvetprogramma)

Houd PROGRAM ingedrukt om in het lichaamsvetprogramma te komen. Druk op MODE en voer de gevraagde gegevens in.

F1 = SEX (geslacht)

F2 = AGE (leeftijd)

F3 = HEIGHT (lengte)

F4 = WEIGHT (gewicht)

F5 = FAT TESTER (vetmeting)

Gebruik de SPEED+ en SPEED- knoppen om F1 t/m F4 in te voeren en druk vervolgens op MODE. Om F5 in te stellen pakt u de handpulsensoren vast. Na ongeveer 3 seconden zal het display uw BMI (Body Mass Index) weergeven. De BMI is een methode om het gewicht in relatie tot de lengte te beoordelen. Een gezonde BMI-waarde ligt tussen 20-25. Onder 19 spreekt men van ondergewicht, tussen 25 – 29 spreekt men van overgewicht.

F1	SEX (geslacht)	01 = male (man), 02 = female (vrouw)
F2	AGE (leeftijd)	10 - 99
F3	HEIGHT (lengte)	100- 200
F4	WEIGHT (gewicht)	20 – 150
F5	FAT (vet)	≤ 19 = ondergewicht
	FAT (vet)	20 – 25 = normaal gewicht
	FAT (vet)	25 – 29 = overgewicht
	FAT (vet)	≥ 30 = zwaarlijvigheid

BAND INSTELLING

Het kan zijn dat het nodig is de loopband bij te stellen tijdens de eerste weken van gebruik. Alle banden zijn nauwkeurig geplaatst in de fabriek. Het is mogelijk dat de band uitrekt of scheef loopt na gebruik. Het uitrekken van de band is normaal in de eerste periode van gebruik.

Instellen van de bandspanning

Als de band aanvoelt alsof hij slipt of stottert als u uw voet neerzet tijdens het rennen, kan het zijn dat de spanning van de band moet worden verhoogd. Verhogen van de spanning van de band:

1. Start de loopband zonder dat iemand er op staat. Druk op de snelheidsknop totdat 5,6 km/h bereikt is.
2. Plaats een sleutel op de linker aanpassingsschroef van de band. Draai de sleutel klokgewijs een kwart om, om de achterrol aan te trekken en de spanning op de band te verhogen.
3. Herhaal stap 2 voor de rechter aanpassingsschroef. Verzeker u ervan dat beide schroeven even strak aangedraaid worden, zodat de achterrol in evenwicht en waterpas blijft ten opzichte van het frame.
4. Herhaal stap 2 en 3 tot het slippen is verdwenen.

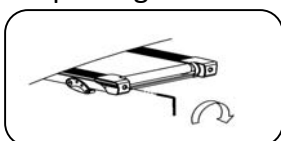
Let op: voer de spanning niet te ver op, zodat u een te hoge druk creëert op de voor- en achter roldragers. Dit zal resulteren in een aanlopend geluid. Om de spanning van de loopband te verlagen, draait u beide schroeven hetzelfde aantal keer tegen de klok in.

Centreren van de band

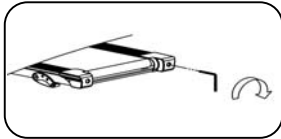
Als u rent, zet u soms met de ene voet harder af dan met de andere. De mate van buigzaamheid hangt af van de inspanningskracht van de ene voet ten opzichte van de andere. Deze buigzaamheid zorgt ervoor dat de band terugloopt naar het centrum van het loopdek als de gewichtsverdeling uitgebalanceerd is, of er niemand op de loopband staat.

Als de loopband steeds scheef loopt, zult u deze manueel moeten centreren:

1. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond.
2. Start de loopband zonder dat iemand er op staat, druk op de snelheidsknop totdat 5,6 km/h bereikt is.
3. Observeer of de band tegen de rechter of linker zijde van het dek loopt.
 - a. Indien tegen de linkerzijde van het dek:
Draai de linker aanpassingsschroef een halve cirkel met de klok mee, en de rechter aanpassingsschroef een halve cirkel tegen de klok in.



- b. Indien tegen de rechterzijde van het dek:
Draai de rechter aanpassingsschroef een halve cirkel met de klok mee, en de linker aanpassingsschroef een halve cirkel tegen de klok in.



- c. Indien de band nu nog steeds niet gecentreerd is, herhaalt u de hierboven beschreven stappen totdat de band in het midden loopt.
4. Nadat de band gecentreerd is, verhoogt u de snelheid. Verzekert u ervan dat de band soepel loopt. Herhaal de hierboven beschreven stappen indien nodig. Als de procedure dan nog niet succesvol is, dient u waarschijnlijk de spanning van de band op te voeren.

VERZORGING EN ONDERHOUD

Let op: om een elektrische schok te voorkomen, dient u ervoor te zorgen dat de loopband uitstaat en de stekker uit het stopcontact is voordat u met schoonmaken of met routinematig onderhoud begint.

Loopband en loopdek smeerolie

Voor een maximale levensduur heeft deze loopband regelmatig een smeeroliebeurt nodig, als onderdeel van het algemene onderhoud van dit apparaat. Dit voorkomt vroegtijdige slijtage van de loopband, loopdek en aandrijfmotor.

Gebruik	Smeerolie
Minder dan 3 uur per week	1x per jaar
3 – 5 uur per week	Iedere 6 maanden
Meer dan 5 uur per week	Iedere 3 maanden

Schoonmaken

Transpiratie dient altijd verwijderd te worden van de console en loopband oppervlak na uw work-out. Één keer per week dient u de loopband schoon te maken met een vochtige zachte doek. Let erop geen overtollig water te morsen op het bedieningspaneel, dit kan elektrische storingen veroorzaken. Indien u voor de smeeroliebeurt de kappen van het apparaat verwijderd, raden wij u aan dit gedeelte van het apparaat ook stofvrij te maken.

Let op: gebruik geen schurende of oplossende reinigingsmiddelen om het apparaat schoon te maken.

Opbergen

Verzekert u ervan dat de aan/uit schakelaar uit staat en de stekker uit het stopcontact is. Berg uw loopband op in een schone, droge omgeving. Vermijd opslag in een extreem koude of vochtige plaats, daar dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen.

Verplaatsen

Deze loopband is ontworpen en uitgerust met wielen voor gemakkelijke verplaatsing. Verzekert u ervan dat de aan/uit schakelaar uit staat en dat de stekker uit het stopcontact is, voor u de loopband verplaatst.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Indien de computer een foutmelding weergeeft (E01, E02, E03 of E05) kan dit duiden op een mogelijke kabelbreuk. Controleer in dit geval of alle kabels goed zijn aangesloten en of deze beschadigingen vertonen. Neem contact op met Van den Berg Products indien het probleem zich blijft voordoen.

BELANGRIJK TRAININGSADVIES

- Alvorens met training te beginnen, moet u door een arts laten bepalen in welke mate een training met dit apparaat aangewezen is voor u. Een onjuiste of te zware training kan tot schade aan de gezondheid leiden.
- Vermijd overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke inspanning.
- Stop de training onmiddellijk als u pijn voelt of enige andere problemen zich voordoen.
- Probeer tijdens de training zoveel mogelijk uw ademhaling te reguleren zodat u rustig en gelijkmatig ademt.
- Om blessures te vermijden, is het belangrijk om goed op te warmen voor de training en af te koelen na de training. Gebruik de oefeningen die beschreven zijn in deze gebruiksaanwijzing.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training genoeg drinkt. Denk eraan dat u door de lichamelijke belasting meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag zult moeten drinken.
- Draag gemakkelijk zittende kleding terwijl u het apparaat gebruikt en draag bij voorkeur sport- of aerobicschoenen. Vermijd wijde kledingstukken, deze kunnen immers in de bewegende onderdelen van het apparaat vaststraken.

OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN

Een succesvolle trainingssessie begint met opwarmoefeningen en eindigt met oefeningen om af te koelen en te ontspannen. Deze opwarmoefeningen bereiden uw lichaam voor op de inspanning die gaat volgen. De afkoel- /ontspanningsperiode na de trainingssessie zorgt ervoor dat u geen spierklachten krijgt na de training. Let alstublieft op de volgende punten:

- Warm elke spiergroep die u in de trainingssessie gaat gebruiken 5-10 minuten op. De rekoefeningen zijn goed uitgevoerd als u een comfortabele spanning voelt in de betreffende spier.
- Snelheid speelt geen rol tijdens de rekoefeningen. Snelle en plotselinge bewegingen moeten vermeden worden.

Nekoefeningen (1)

Buig uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst en draai dan uw hoofd naar links. U voelt weer de comfortabele spanning in uw nek.



Oefeningen voor het schoudergebied (2)

Hef de linker- en rechterschouder afwisselend op of hef ze beide tegelijk op.



Rekoefeningen voor de armen (3)

Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker en rechterzijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.



Oefeningen voor de dijen (4)

Ondersteun uzelf door uw hand op de muur te plaatsen. Reik naar beneden achter u en trek uw linker- of rechervoet op, zo dicht mogelijk tegen uw billen. Voel een comfortabele spanning in de voorkant van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



Binnenkant dijbeen (5)

Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieën naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw kruis toe. Druk hierna uw knieën voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



Tenen aanraken (6)

Buig uw lichaam langzaam naar voren en probeer uw voeten met uw handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Knie oefeningen (7)

Ga op de vloer zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en plaats uw voet op uw rechterdijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter arm. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Oefeningen voor kuiten/achillespees (8)

Plaats beide handen tegen de muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linkerbeen naar achteren en wissel dit af met uw rechterbeen. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



UW OUDE APPARAAT WEGDOEN

1. Als het symbool met de doorgekruiste verrijdbare afvalbak op een product staat, betekent dit dat het product valt onder de Europese Richtlijn 2002/96/EC.
2. Elektrische en elektronische producten mogen niet worden meegegeven met het huishoudelijke afval, maar moeten worden ingeleverd bij speciale inzamelingspunten die door de lokale of landelijke overheid zijn aangewezen.
3. De correcte verwijdering van uw oude apparaat helpt negatieve gevolgen voor het milieu en de menselijke gezondheid voorkomen.
4. Wilt u meer informatie over de verwijdering van uw oude apparaat? Neem dan contact op met uw gemeente, de afvalophaaldienst of de winkel waar u het product gekocht heeft.



TECHNISCHE GEGEVENS

Modelnummer:	FTM8317P
Vermogen:	1200W
Nominale spanning:	230V~
Nominale frequentie:	50Hz

Powerpeak is een gedeponeerde merknaam van:

Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Nederland
www.vdbergproducts.com

GARANTIEBEWIJS

Dit garantiebewijs dekt uw product voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van aankoop op defecten aan het product, op voorwaarde dat u het product correct heeft gebruikt zoals omschreven in de gebruiksaanwijzing.

Gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen van derden, vallen niet onder de garantie.

De garantie geldt niet voor de bijgeleverde accessoires, en andere delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl.

Dit product is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik. Schade en/of storingen door bedrijfsmatig gebruik worden uitgesloten van garantie.

U kunt gebruik maken van de garantie indien:

- Het product volgens de gebruiksaanwijzing is gebruikt;
- U in het bezit bent van een geldig origineel aankoopbewijs welke niet is veranderd of onleesbaar gemaakt;
- Het serviceformulier duidelijk en compleet is ingevuld;
- Er geen ingrepen zijn verricht door niet bevoegde personen of werkplaatsen;
- De schade aan het product niet is te wijten aan een oorzaak vreemd aan het apparaat, zoals: brandschade, waterschade, transportschade, atmosferische ontladingen of verkeerd of onvoldoende onderhoud.

Mocht ondanks onze zorgvuldige kwaliteitscontrole uw product niet goed functioneren, dan kunt u een beroep doen op onze service. Om een beroep te doen op onze service, verzoeken wij u om een duidelijk ingevuld serviceformulier, inclusief aankoopbon, naar ons op te sturen. Het serviceformulier kunt u verderop in de deze gebruiksaanwijzing vinden.

Om ongerief te voorkomen, raden wij u aan de gebruiksaanwijzing zorgvuldig na te lezen alvorens u tot ons te wenden.



SERVICEFORMULIER

Vult u onderstaand serviceformulier zo volledig en duidelijk mogelijk in. Aan de hand van het door u ingevulde serviceformulier zullen wij zo spoedig mogelijk contact met u opnemen.

Het product:

Artikelnummer: FTM8317P

Artikelomschrijving: Powerpeak Motorised Treadmill

Winkel van aankoop:.....

Aankoopdatum (zoals op de aankoopbon):.....

Uw gegevens:

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Telefoon:.....

E-mail:.....

Omschrijving van het probleem:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dit formulier kunt u, samen met de aankoopbon sturen naar:

Van den Berg Products BV

Afdeling Service

IJzerwerf 10-12

6641 TK Beuningen

of faxen naar: 024 - 345 44 29

Servicenummer: +31 (0)24 675 27 86

E-mail: service@vdbergproducts.com

Accessoires en delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn vallen niet binnen deze garantie. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl.

LET OP: EEN SERVICEFORMULIER WAARBIJ HET AANKOOPBEWIJS ONTBREEKT KAN HELAAS NIET IN BEHANDELING WORDEN GENOMEN.

SAFETY REGULATIONS

Warning

Consult your doctor before starting your training. A frequent and strenuous training program must be approved by your general practitioner. This is especially important for people of 35 years or older or those with physical problems. We are not responsible for personal injury or physical complaints that are the result of the use of this equipment and therefore cannot be held accountable.

General

1. Read this manual carefully before using this device. Keep this manual in a safe place for future reference.
2. Use the device for its intended purposes only as described in this manual.
3. This device is not intended for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or given instruction regarding proper use by a person responsible for their safety. Careful supervision is required if the device is used near children, pets or plants.
4. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may lead to the incorrect use of the device. Under no circumstances should it be used as a toy.
5. Do not allow children to play with the plastic wrapping as there is danger of suffocation.
6. Make sure that the device has been correctly assembled prior to use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by Van den Berg Products and those that have been delivered with the device.
7. Check regularly whether the device is not damaged. Do not use it if it is damaged or has broken down.
8. Always use the device on a level and clean surface. Never use it outdoors. If necessary, place rubber matting underneath the device to reduce possible damage to your floor.
9. Make sure there are no sharp or pointed objects in the immediate vicinity of the device. Clear at least 0.5 meters of free space around the device.
10. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably wear sport shoes or aerobic footwear.
11. In the event you feel faint or suffer other discomfort, stop using the device immediately. You also need to stop when you experience pain or pressure in your joints. Dizziness is a sign that you worked out excessively. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
12. Keep the device away from fire and hot surfaces.
13. The device must have come to a complete standstill before stepping down.
14. Make sure there is never more than one person using the device at the same time.
15. Always store the device indoors.
16. This device is only intended for domestic use, NOT for commercial use.
17. The maximum permissible weight on this equipment is 120 KG.

Attention

To reduce the risk of electric shock, burns, fire or other injury, please read the following precautions and information before operating this treadmill.

- Never switch the treadmill on while someone is standing on the running surface.
- Always hold the handrails when using the treadmill.
- The treadmill is capable of high speeds. To avoid sudden jumps in speed, adjust the speed in small increments.



- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Never leave the treadmill unattended while it is running. Always remove the safety key and move the on/off switch to the OFF position when the treadmill is not in use.
- When folding or moving the treadmill, make sure that the safety lock is fully engaged.
- Always unplug the power cord before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Do not remove the motor cover unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.
- Keep the plug and power cord away from hot surfaces.
- To disconnect, turn the power switch to the OFF position before removing the power plug from the wall socket.
- Keep all electrical components, such as the motor, power cord and on/off switch away from water or other liquids to prevent shock. Do not place anything on the handrail, computer console or belt. Never place liquids on any parts of the unit.
- Always insert the safety key and attach the clip to your clothing at your waist before starting your workout. If you encounter problems and need to stop the motor quickly, simply pull the cord to disengage the safety key from the console. To get off the treadmill, wait until the belt has stopped moving, then step onto the side platforms and on to the floor. To continue operation simply reinsert the safety key into the console.
- Keep all loose clothing and towels away from the running surface. Do not wear loose clothing and tie back long hair. The belt will not stop immediately if an object becomes caught in the rollers or belt. Should an object become caught, turn the unit off immediately.
- Proceed with caution when getting on or off the treadmill. Use the handrails whenever possible. Only step onto the running surface when it is running at a very slow speed. Do not step off the treadmill while the belt is moving.
- To get on or off the running surface, straddle the running surface by standing on the right and left plastic platforms on each side of the belt.
- Never attempt to turn around while on the treadmill with the belt running. Keep your head and body facing forward at all times.
- Do not rock the treadmill, stand on the handrails or computer console at any time.
- To reduce the risk of personal injury, there must be sufficient space behind the treadmill.
- This device requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not possible, the device must be put out of order until the necessary repairs have been made.

Electrical safety

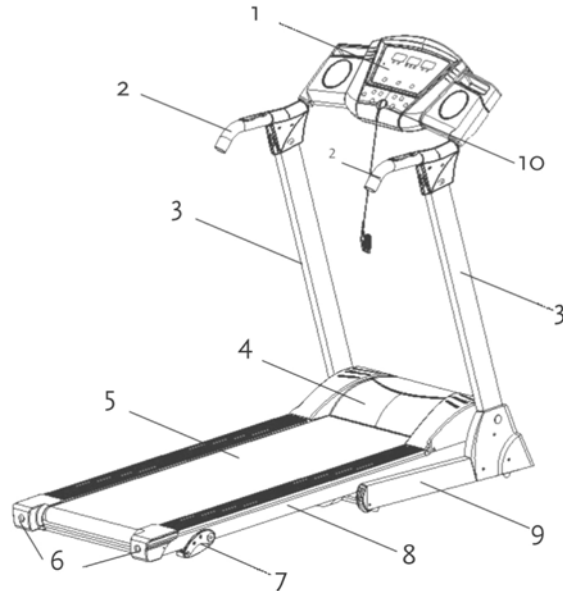
This motorised treadmill must be grounded. Should it break or malfunction, grounding reduces the risk of shock. The treadmill is equipped with a power cord with grounding conductor and an earth connection in the plug. The plug must be inserted into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinance.

Important

There is risk of electric shock if the grounding conductor is not properly connected. If you doubt whether this treadmill is earthed in the correct manner, please contact our service department. Do not change the power cord or plug.

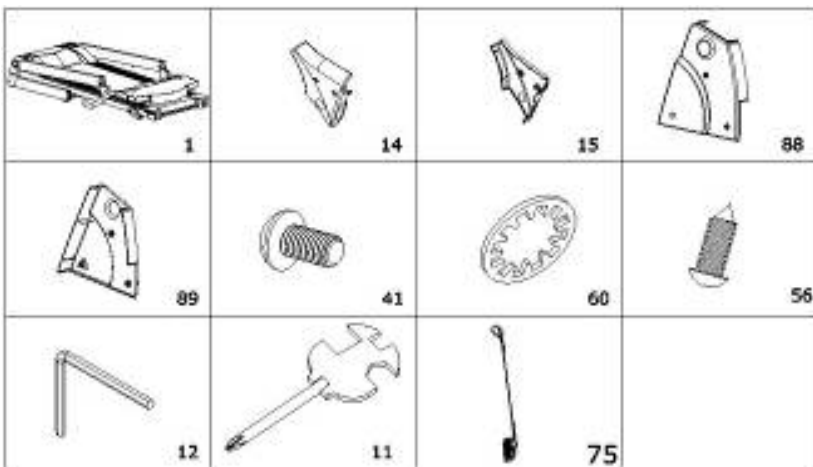
THE PRODUCT

1. Computer
2. Left and right handlebar
3. Left and right column
4. Cover
5. Running belt
6. Adjustment screw for running belt
7. Height adjustment
8. Frame running belt
9. Frame front
10. Safety key



ASSEMBLY

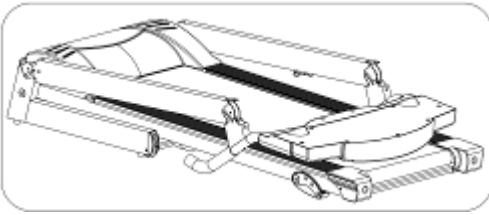
In order to familiarise yourself with the parts of the device, we advise you to study the overview picture and the parts list carefully before you start assembly. Place all the parts on the floor and remove all packaging materials.



No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Main frame	1	41	Bolt M8*16	12
14	Left cover handle	1	60	Washer	12
15	Right cover handle	1	56	Screw St4.2*12	14
88	Lower cover left	1	12	Allen wrench	1
89	Lower cover right	1	11	Wrench/screw driver	1
75	Safety key	1			

Step 1

Open the carton and take out all the parts. Place the main frame on the floor.



Step 2

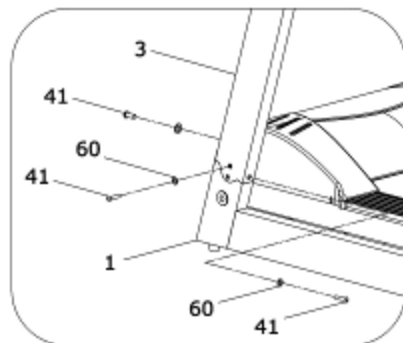
Pull up both columns and the computer, as shown in the figure. Support the columns and the computer with your hands, to avoid falling down and damaging.

Be careful: when assembling the device, please make sure the columns do not press on the wires that are in the columns.



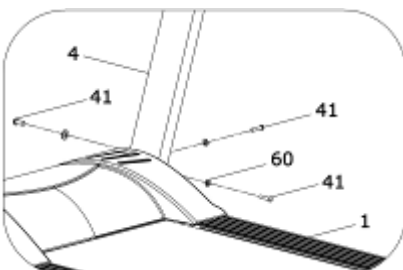
Step 3

Attach the left column to the main frame with bolts, washers and the allen wrench, as shown in the figure. Support the left column with your hands, to avoid falling down and damaging.



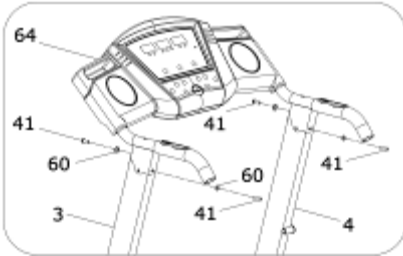
Step 4

Attach the right column to the main frame with bolts, washers and the allen wrench, as shown in the figure. Support the right column with your hands, to avoid falling down and damaging.



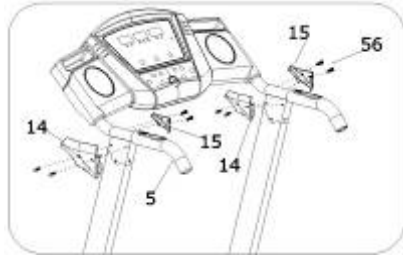
Step 5

Attach the computer on the left and right column with bolts, washers and the allen wrench.



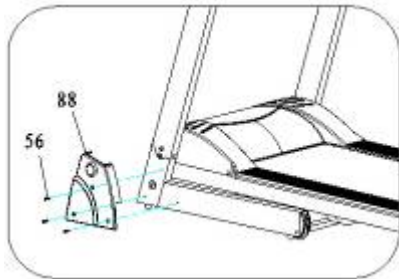
Step 6

Attach the left and right cover on the handles with screws and the screwdriver.



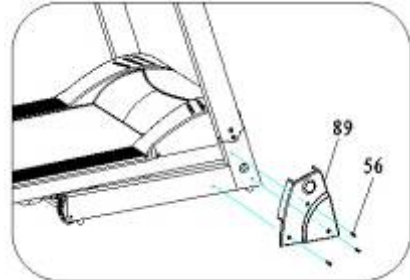
Step 7

Attach the left lower cover onto the main frame and lock with screws.



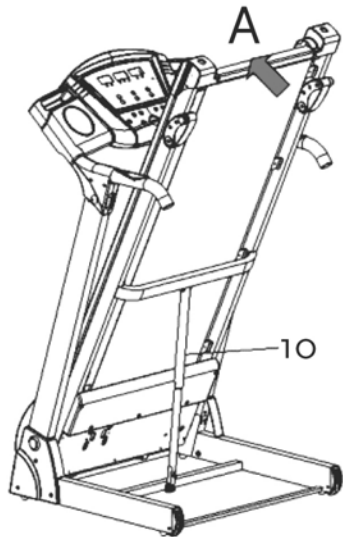
Step 8

Attach the right lower cover onto the main frame and lock with screws.



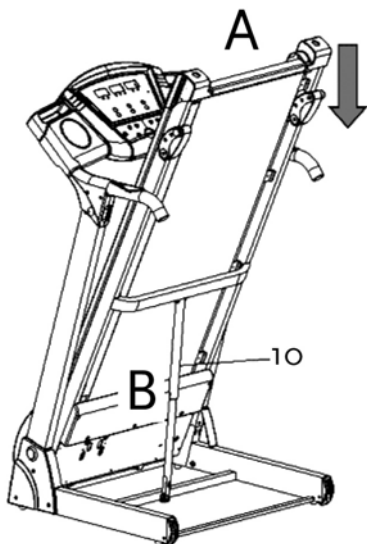
THE USE

Folding the treadmill



Support area A with your hand. Lift up the main frame in the direction of the arrow, until you hear a click sound from the cylinder (10).

Unfolding the treadmill



Support area A with your hand. Release the tension from the cylinder (10) on area B by sliding the two tubes into each other. Then move the main frame down in the direction of the arrow, the main frame will come down automatically.

Turning on the treadmill

Make sure that the treadmill is correctly connected to a power source. The on/off switch is located directly beside the cord outlet of the appliance. Turn it ON and it will be lit.

Testing

1. Put the safety key in the slot on the computer console.
2. Put the plug in the wall socket.

3. Press the on/off-button and press START, the treadmill will start running at low speed, observe if the machine functions properly.
4. Press the buttons SPEED+ and SPEED- to see if the speed adjustment is functioning well.
5. Press STOP, the treadmill will stop. Turn the on/off switch OFF and pull out the plug.

Points of attention

1. When using the treadmill for the first time, please start at slow speed, and raise the speed gradually.
2. Your pace should match the speed of the belt. Never try to increase the speed of the belt by increasing the speed of your pace as this may damage the belt.
3. Do not use the safety key as a stop button, otherwise the treadmill may be damaged. Use the safety key only in case of emergency.
4. The running speed and exercise time depend on the fitness of the individual.
5. When the mains cord is damaged, please contact our service department.
6. Do not allow children, pregnant women or physically challenged individuals to use the device.
7. The hand pulse sensor cannot be used as a medical instrument.

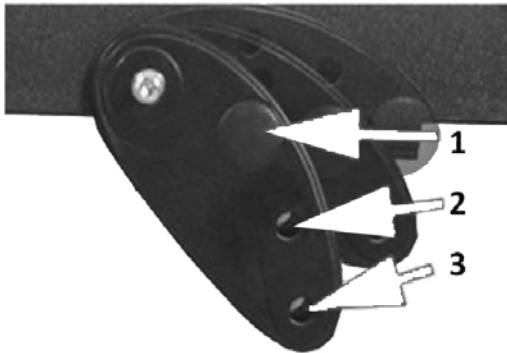
Safety key

Insert the safety key and attach the clip onto waist part of your clothes. In case of trouble, where it is necessary to turn off the motor immediately, simply pull the safety key from the console by pulling the rope. The displays will show no data anymore, and you will hear a sound. Attach the safety lock again, the treadmill will be at the beginning of the program.

Note: the treadmill will only work if the safety key is properly locked in the designated slot on the computer.

Angle running belt

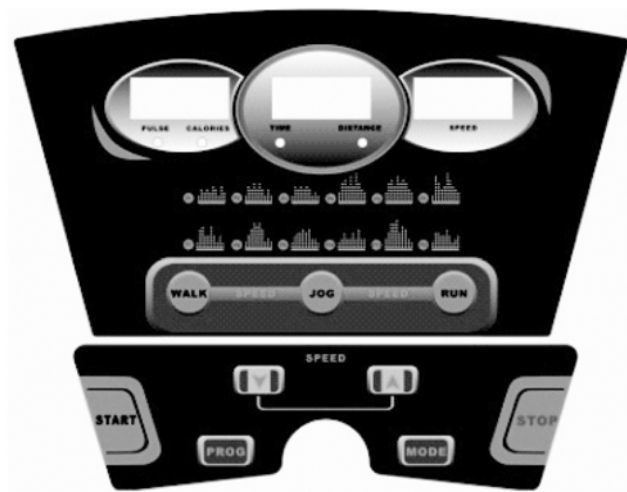
The angle of the running belt can be set manually. Place the pin of the height adjustment (7) to position 1, 2 or 3. Make sure the pin is in the same position on both sides of the treadmill.



Power save function

This device is equipped with power save function. If the device is not operated for 10 minutes, the power save function will switch on. The display will no longer show your data. You can press any button to restart the display.

COMPUTER



Display

PULSE / CALORIES: shows the calories and the heartbeat frequency. When the calories have reached 999, the display will count from 0 again. When you have set the calories, the computer will count down to 0. After reaching 0, the treadmill will stop slowly and the display shows 'END'. When the user holds the hand pulse sensors for more than 5 seconds, the display will show the heartbeat frequency (50 – 200 heartbeats per minute).

TIME / DISTANCE: shows the time (0:00 – 99:59) and the distance (0:99,9), display switches between these two values. As soon as time has reached 99:59, the treadmill will slowly stop. When you have set the time, the computer will count down to 0:00. After reaching 0:00, the treadmill will stop slowly and the display shows 'END'.

As soon as distance reaches 99,9, the treadmill will slowly stop. When you have set the distance, the computer will count down to 0. After reaching 0, the treadmill will stop slowly and the display shows 'END'.

SPEED: shows the speed (1,0 – 16 km/h).

Buttons

PROGRAM: when in standby mode, this button is for choosing a program: 0:00 (manual program), P1 to P12 (pre-set programs), FAT (body fat program).

MODE: this button is to switch between the different options: 0:00 (manual operation), 15:00 (time countdown), 1,0 (distance countdown) or 50 (calories countdown). Use the SPEED+ or SPEED- button to modify the settings. Then press START to start the treadmill.

START: when the device is switched on and the safety key is attached, press this button to start the treadmill.

STOP: if you push this button while running, the treadmill will slowly stop. The speed will decline until the treadmill has come to complete stand still.

SPEED+ / SPEED-: with these buttons you can increase or decrease the speed. The speed will change 0.1 km/h each time you push the button. If you hold the button for more than 0.5 seconds continuously, the speed will change quickly.

WALK / JOG / RUN: shortcut for quickly setting the speed. WALK = 5 km/h, JOG = 8 km/h, RUN = 12 km/h.

SPEED+ and STOP: if you push these buttons at the same time for more than 3 seconds, you will hear a sound signal. This means that you have changed miles into kilometres, or reverse.

Quick start (manual mode)

1. Switch on the device and attach the safety key.
2. Press START-button. You will hear a sound signal and the display will count from 3 to 0 seconds. After these 3 seconds, the treadmill will start with a speed of 1,0 km/h.
3. Press SPEED+ or SPEED- to adjust the speed.
4. Press STOP to stop the treadmill.

Manual mode

If you do not make any settings and press the START button directly, the treadmill will start with a speed of 1,0 km/h. The other displays will start to count from 0. Press SPEED+ or SPEED- to adjust the speed.

- To set the time, press the MODE button directly. The display TIME will show 15:00 and blink. Use SPEED+ or SPEED- to set the desired time (5:00 – 99:00). If you do not want to select time, press the MODE button directly to continue.
- From the time setting mode, you press MODE. The display DISTANCE will show 1,0 and blink. Use SPEED+ or SPEED- to set the desired distance (0,5 – 99,9). If you do not want to select a distance, press the MODE button directly to continue.
- From the distance setting mode, you press MODE. The display CALORIES will show 50 and blink. Use SPEED+ or SPEED- to set the desired amount of calories (10,0 – 999). If you do not want to select calories, press the MODE button directly to continue.

After you have finished your settings, press START. The treadmill will start after 3 seconds. Press SPEED+ or SPEED- to adjust the speed. Press STOP to stop the treadmill.

Pre-set programs P1 to P12

Press PROGRAM. The display PULSE/CALORIES will show the programs P1 to P12. Choose the desired program. Then the TIME display will blink. The standard time setting is 10:00, with SPEED+ or SPEED- you can adjust the time. Press START to start the chosen program. The program is split in 10 sections. Each section is 10% of the set running time. When the program enters a new section, the device will make a sound signal and the speed will be adjusted to the speed of the new section. Use SPEED+ or SPEED- to adjust the speed. When the program enters a new section, the speed will be changed to the pre-set speed. When the program is finished, you will hear 3 sound signals and the treadmill will slow down after 5 seconds until complete stand still.

Each program is split in 10 sections, the time of each section depends on the set running time. Each section is 10% of the chosen running time, and each section has a pre-set speed.

Table 1 (speed in km/h per section per program)

		Section 1	Section 2	Section 3	Section 4	Section 5	Section 6	Section 7	Section 8	Section 9	Section 10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

User programs U1, U2 and U3

Besides the 12 pre-set programs, there are also 3 user programs: U1, U2 and U3. Press PROGRAM until it shows the user programs (U1 to U3), and press MODE. It is necessary to input settings for the speed first. Start with the first section. Set the speed with the buttons SPEED+ and SPEED-. Use MODE to complete the first section and enter the second section. Insert all ten sections. The data will be saved, you can make use of this program when using your treadmill the next time.

Press PROGRAM until it shows the user programs (U1 to U3). Set the running time and press START. You can only make use of your own user program when all required data for each section are set.

FAT (body fat program)

Press PROGRAM continuously to enter the body fat program. Press MODE and insert the data.

F1 = SEX

F2 = AGE

F3 = HEIGHT

F4 = WEIGHT

F5 = FAT

Use SPEED+ and SPEED- to insert F1 to F4 and press MODE. To insert F5, hold the hand pulse sensors. The display will show your body mass index after 3 seconds. The body mass index is to test the relation between height and weight. A healthy BMI-value should be between 20-25. If under 19, it means underweight, if between 25-29 it means overweight.

F1	SEX	01 = male, 02 = female
F2	AGE	10 - 99
F3	HEIGHT	100- 200
F4	WEIGHT	20 – 150
F5	FAT	≤ 19 = underweight
	FAT	20 – 25 = normal weight
	FAT	25 – 29 = overweight
	FAT	≥ 30 = obese

BELT ADJUSTMENT

You may need to adjust the running belt during the first few weeks of use. All running belts are properly set at the factory. It may stretch or be off centre after use. Stretching is normal during the break-in period.

Adjusting the belt tension

If the running belt feels as though it is slipping or hesitating when you place your foot on it during a run, the tension on the running belt may have to be increased. To increase the running belt tension:

1. Start the treadmill without anyone on the running belt, press SPEED+ button until speed reaches 5,6 km/h.
2. Place a wrench on the left adjustment screw. Turn the wrench clockwise 1/4 turn to draw the rear roller and increase the belt tension.
3. Repeat step 2 for the right adjustment screw. You must be sure to turn both bolts the same number of turns, so the rear roller will remain square relative to the frame.
4. Repeat step 2 and step 3 until the slipping is eliminated.

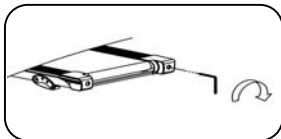
Note: be careful not to tighten the running belt tension too much as you can create excessive pressure on the front and rear roller bearings. An excessively tightened running belt may damage the roller bearings resulting in bearing noise from the front and rear rollers.

Centering the running belt

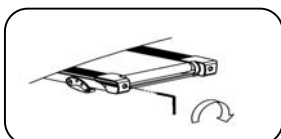
When you run, you may place more pressure on the belt with one foot than with another. The severity of this deflection depends on the amount of force that one foot exerts in relation to the other. This deflection can cause the belt to move off-centre. This deflection is normal and the running belt will centre when nobody is on the running belt.

If the running belt remains consistently off-centre, you will need to centre the running belt manually:

1. Place the device on a level surface.
2. Start the treadmill without anyone on the running belt, press SPEED+ button until speed reaches 5,6 km/h.
3. Observe whether the running belt is toward the right or left side of the deck.
 - a. If toward the left side of the deck:
Turn the left adjustment screw clockwise 1/2 turn, and the right adjustment bolt counter clockwise 1/2 turn.



- b. If toward the right side of the deck:
Turn the right adjustment screw clockwise 1/2 turn, and the left adjustment bolt counter clockwise 1/2 turn.



- c. If the belt is still not centered, repeat the above steps until the running belt is centered.
4. After the belt is centered, increase the speed and verify that it is running smoothly. Repeat the above steps if it is necessary. If the above procedure is not successful in resolving the problem, you may need to increase the belt tension.

CARE AND MAINTENANCE

Note: to prevent electrical shock, you need to make sure the treadmill is switched off and the plug removed from the socket, before you start cleaning the device or before you perform regular maintenance.

Treadmill and running belt lubrication

To achieve maximum life span this treadmill needs regular lubrication, as part of the general maintenance program. This will prevent premature wear and tear of treadmill, running belt and motor.

Use	Oil
Less than 3 hours a week	Annually
3 – 5 hours a week	Every 6 months
More than 5 hours a week	Every 3 months

Cleaning

Wipe the console and other surfaces to remove sweat residues. The device should be cleaned once a week with a clean soft and damp cloth. To avoid damage to the computer, do not use any liquids. When you remove the covers from the device for the lubrication, we suggest you make this part of the device dust free too.

Note: do not use any abrasive or solvent cleaners to clean the device.

Storage

Ensure the power switch is off and the unit unplugged from the electrical wall socket. Store the treadmill in a clean and dry environment. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems.

Moving

This treadmill has been designed and equipped with wheels for easy mobility. Before moving, ensure the power switch is in the off position and the unit is unplugged.

SOLVING PROBLEMS

If an error message (E01, E02, E03 or E05) is shown on the computer, this may be caused by a broken cable. Check whether all cables have been connected correctly and whether they show signs of damage. Please contact Van den Berg Products if the problem persists.

IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING

- Before you start the training, consult your doctor. Ask what kind of training is suitable for you. Wrong or excessive training can cause health defects.
- Avoid over exercising. Do not train if you are tired or feeling faint. If you are not used to physical activity, start the training slowly at the beginning.
- Stop exercising immediately if you feel pain or any other troubles.
- Pay attention to your breathing during training.
- To avoid injuries, begin the training with an extensive warm up and finish it with a cool-down phase. Use the exercises described in this manual.
- Make sure you drink enough liquids during training. Keep in mind that the recommended amount of 2 litres might increase during physical workout.
- Use the product only with sport clothes and suitable shoes, which are equipped with non-slip soles. Avoid wide clothes, because they can get caught in moving parts of the product.

WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down/relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. Please pay attention to the following points:

- Carefully warm up every muscle group you will be using in the exercise session for about 5 to 10 minutes. The stretching exercises are carried out correctly if you feel a comfortable tension in the corresponding muscle.
- Speed does not play a role during the stretching exercises. Fast and jerky movements must be avoided.

Neck exercises (1)

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.



Exercises for the shoulder area (2)

Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously



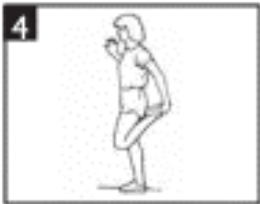
Arm stretching exercises (3)

Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body. Repeat this exercise several times.



Exercises for the upper thigh (4)

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



Inside upper thigh (5)

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



Touch toes (6)

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



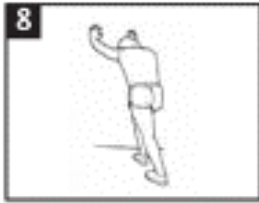
Exercises for the knees (7)

Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



Exercises for the calves achilles tendon (8)

Place both your hands on the wall and support your full body weight. Then move your left and right leg alternately backwards. This stretches the back part of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



DISPOSAL OF YOUR OLD APPLIANCE

1. When this crossed-out wheeled bin symbol is attached to a product it means the product is covered by the European Directive 2002/96/EC.
2. All electrical and electronic products should be disposed of separately from the municipal waste stream via designated collection facilities appointed by the government or the local authorities.
3. The correct disposal of your old appliance will help prevent potential negative consequences for the environment and human health.
4. For more detailed information about disposal of your appliance, please contact your city office, waste disposal service or the shop where you purchased the product.



TECHNICAL DETAILS

Model number: FTM8317P
Power: 1200W
Nominal voltage: 230V~
Nominal frequency: 50Hz

Powerpeak is a registered brand name of:

Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
The Netherlands
www.powerpeak.com



GUARANTEE

This warranty covers your unit for a period of 24 months from the date of purchase for service and replacement of parts, on the condition that you have used the machine correctly as described in the user manual. This warranty does not exclude national legislation that may exist in the country of purchase in regards to warranty regulations.

When you make a claim under this warranty, you must submit the original invoice or receipt with clear mention of the date of purchase, name of retailer and the description and model number of the appliance. You are advised to keep these documents in a safe place.

This device is intended for domestic use only. Damage and / or malfunctions as the result of industrial or commercial use are excluded from the warranty.

The warranty for this appliances expires if:

- The original invoice or receipt has in one way or another been changed or made illegible.
- The model or serial number on the product has been changed, removed, deleted or made illegible.
- Repairs have been executed by unauthorized repair workshops or persons who are not authorized to do so.
- The damage is the result of an external cause, such as fire damage, water damage, transport damage, atmospheric discharges, insufficient or improper maintenance.
- The appliance has not been used according to the guidelines and directions in the user manual supplied with the product.

In the unlikely event your appliance is not functioning well or shows any defect, please contact your retailer. To avoid any inconvenience, we advise you to read the user manual carefully before contacting them.



SERVICE FORM

Please note we only accept service forms that have been filled out clearly and completely. Kindly check and ensure all details are filled out in the form below in order for us to attend to your complaint as soon as possible.

The Product:

Article number: FTM8317P

Article description: Powerpeak Motorised Treadmill

Place of purchase:.....

Date of purchase (as per proof of purchase):.....

Your Contact details:

Name:.....

Address:.....

Postal code:.....

City:.....

Telephone:.....

E-mail:.....

Description of the problem

.....
.....
.....
.....
.....
.....

You can send this form, together with the proof of purchase, to:

Van den Berg Products BV

Afdeling Service

IJzerwerf 10-12

6641 TK Beuningen

The Netherlands

Or fax it to: +31 24 - 345 44 29

Service number: +31 (0)24 675 27 86 (English speaking)

E-mail: service@vdbergproducts.com

Accessories and parts of the product that are susceptible to wear and tear are not included in the guarantee. Should you wish to reorder these, please visit www.muppa.nl.

PLEASE NOTE THAT ALL SERVICE FORMS NEED TO BE ACCOMPANIED BY A VALID PROOF OF PURCHASE IN ORDER TO BE CONSIDERED.



SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

Warnung

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerät beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden.

Allgemein

1. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig bevor Sie das Gerät benutzen und heben Sie diese zur künftigen Referenz auf.
2. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für den in dieser Bedienungsanleitung genannten Zweck.
3. Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
4. Halten Sie bitte Kinder und Tiere außer Bereich. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
5. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
6. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Van den Berg Products empfohlen und mitgeliefert werden.
7. Stellen Sie regelmäßig sicher, dass das Gerät nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
8. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät niemals draußen. Wenn nötig, verwenden Sie eine Gummimatte als Unterlage, um Beschädigung des Fußbodens zu vermeiden.
9. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden. Das Gerät soll freistehen, und es sollen Sie keine Gegenstände in ein Umkreis von 0,5 Meter befinden.
10. Tragen Sie immer schützende und bequemen Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
11. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, legen Sie sich auf den Boden, und stehen Sie erst wieder auf, wenn Sie sich wieder besser fühlen.
12. Halten Sie das Gerät von offenem Feuer und heißen Oberflächen fern.
13. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
14. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät benutzt.
15. Lagern Sie das Gerät niemals im Freien.
16. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt, NICHT für betriebsmäßiger Nutzung.

17. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 120 KG.

Spezifisch

Bevor Sie das Laufband zum ersten Mal benutzen, sollten Sie sich die unten stehenden Vorschriften sorgfältig durchlesen, um Stromstöße, Brand oder sonstige Personenschaden zu vermeiden.

- Schalten Sie das Laufband nie ein, solange sich jemand auf der Lauffläche befindet.
- Halten Sie sich während der Benutzung des Gerätes immer an den Handgriffen fest.
- Das Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit gleichmäßig, um unerwartete Geschwindigkeitssprünge zu vermeiden.
- Benutzen Sie das Gerät auf keinen Fall an Orten, an denen mit Spraydosen (Zerstäubung) oder mit Sauerstoff gearbeitet wird.
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt eingeschaltet stehen. Entfernen Sie immer den Sicherheitsmagneten und schalten Sie den An/Aus-Schalter auf AUS (OFF).
- Beim Aufklappen oder Transport des Laufbandes müssen Sie sicherstellen, dass das Gerät gut gesichert ist.
- Schalten Sie das Gerät vor eventuellen Wartungs- und Montagearbeiten immer aus. Nehmen Sie die Schutzkappe für den Motor nur auf Anweisung eines qualifizierten Monteurs ab. Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben werden, dürfen nur von einem qualifizierten Monteur durchgeführt werden.
- Stecker und Kabel dürfen nicht mit warmen Oberflächen in Berührung kommen.
- Sie können das Laufband ausschalten, indem Sie den Schalter auf OFF (AUS) schalten. Ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- Um Stromstöße zu vermeiden, sollten Sie dafür sorgen, dass elektrische Zubehörteile, wie Motor, Kabel oder der An/Aus-Schalter, weder mit Wasser noch mit anderen Flüssigkeiten in Berührung kommen. Legen Sie keine Gegenstände auf die Handgriffe, das Schaltbrett, den Computer oder das Laufband. Nehmen Sie in der Nähe des Geräts keine Erfrischung zu sich.
- Stecken Sie den Sicherheitsmagneten in das Schaltbrett, und machen Sie ihn anschließend an Ihrer Kleidung (Taille) fest, bevor Sie mit dem Training beginnen. Bei Problemen können Sie den Motor mit Hilfe einer Schnur sofort zum Stillstand bringen und so den Kontakt zwischen dem Sicherheitsstopp und dem Schaltbrett unterbrechen. Steigen Sie erst vom Laufband herunter, wenn dieses zum Stillstand gekommen ist. Stecken Sie den Sicherheitsstopp wieder in das Schaltbrett, wenn Sie mit dem Training fortfahren wollen.
- Sorgen Sie dafür, dass keine losen Gegenstände oder Handtücher mit dem Laufband in Berührung kommen. Tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke, und binden Sie Ihr Haar zusammen. Das Laufband halt nicht sofort an, wenn etwas zwischen die Rollen oder das Band Gerät. Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn sich etwas eingeklemmt hat.
- Benutzen Sie beim Auf- und Absteigen stets die Handgriffe. Steigen Sie nur auf das Band wenn dieses langsam bewegt. Steigen Sie erst vom Laufband herunter, wenn dieses ganz zum Stillstand gekommen ist.
- Stellen Sie sich vor dem Auf- und Absteigen zuerst mit gespreizten Beinen auf die Plattformen, die sich links und rechts vom Laufband befinden.
- Versuchen Sie nie, sich umzudrehen, während das Band läuft. Halten Sie Ihr Gesicht und Ihren Körper immer nach vorne gerichtet.
- Rütteln Sie nie an dem Gerät. Stellen Sie sich nie auf die Handgriffe, den Computer, das Schaltbrett oder das Gehäuse.
- Um Personenschaden zu vermeiden, muss hinter dem Laufband genügend Raum sein.

- Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben und Muttern gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
- Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unrepariertem Zustand nicht mehr verwendet werden.

Elektrische Sicherung

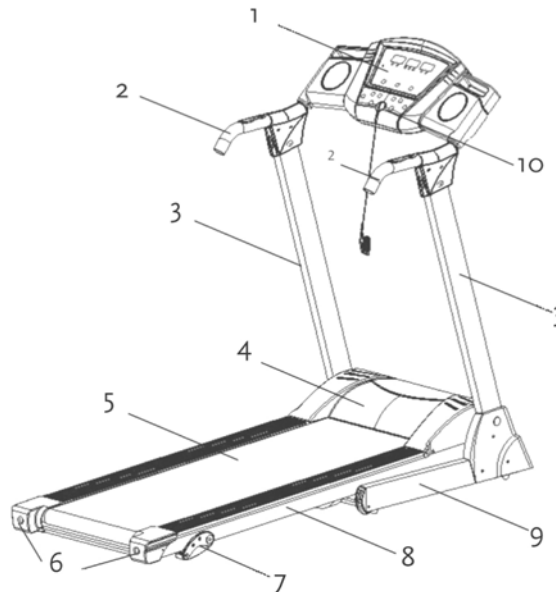
Dieses motorgetriebene Laufband muss geerdet sein. Die Erdung sorgt dafür, dass es bei Störungen oder Defekten nicht zu Stromschlägen kommt. Das Laufband ist mit einem Stromkabel mit Stromleiter und geerdetem Stecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine passende Steckdose gesteckt werden, die gemäß den örtlichen Vorschriften und Richtlinien installiert und geerdet ist.

Wichtig

Bei einem fehlerhaften Anschluss des Leitungskonduktors ist ein Risiko auf elektrische Schläge gegeben. Wenn Sie zweifeln, ob das Laufband richtig geerdet ist, nehmen Sie mit unserer Serviceabteilung Kontakt auf. Verändern Sie nichts im oder am Stecker des Laufbandes.

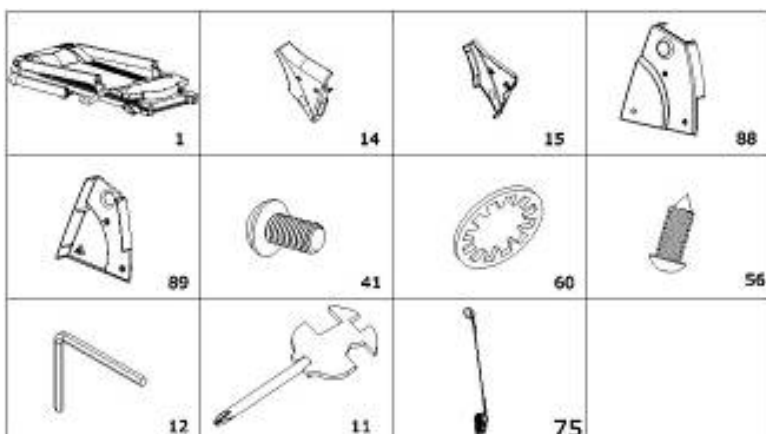
DAS PRODUKT

1. Computer
2. Linker und rechter Handgriff
3. Linker und rechter Ständer
4. Abdeckkappe
5. Laufband
6. Anpassungsschraube für Laufband
7. Höheneinstellung
8. Rahmen Laufband
9. Rahmen Vorderseite
10. Sicherheitsmagneten



MONTAGE

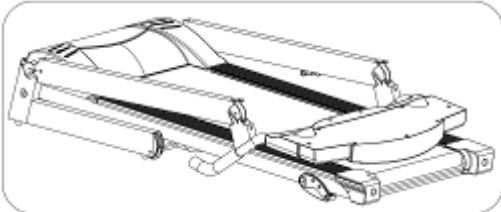
Um mit den Zubehöerteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen.



Nr.	Umschreibung	Anzahl	Nr.	Umschreibung	Anzahl
1	Haupttrahmen	1	41	Bolz M8*16	12
14	Linker Abdeckkappe Lenker	1	60	Unterlegscheibe	12
15	Rechter Abdeckkappe Lenker	1	56	Schraube St4.2*12	14
88	Unterer Abdeckkappe Links	1	12	Inbusschlüssel	1
89	Unterer Abdeckkappe Rechts	1	11	Mutterschlüssel/Schraubendreher	1
75	Sicherheitsmagneten	1			

Schritt 1

Öffnen Sie den Karton und entnehmen Sie alle Teile. Legen Sie den Haupttrahmen auf den Fußboden.



Schritt 2

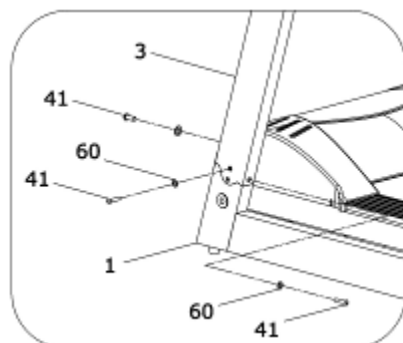
Ziehen Sie beide Ständer und den Computer nach oben, wie durch die Pfeile angezeigt. Stützen Sie die Ständer und den Computer mit Ihren Händen ab, um Herunterfallen und Beschädigung zu vermeiden.

Achtung: Stellen Sie beim Zusammenbau des Gerätes sicher, dass die Ständer nicht auf die Kabel drücken, die sich innerhalb der Ständer befinden.



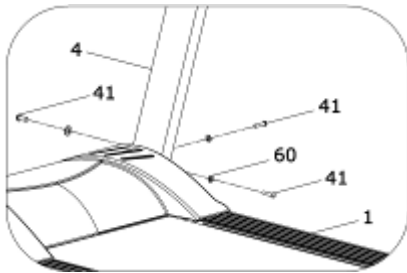
Schritt 3

Befestigen Sie den linken Ständer mit Hilfe von Bolzen, Unterlegscheiben und Inbusschlüssel am Haupttrahmen, wie im Bild angezeigt. Stützen Sie den linken Ständer mit Ihrer Hand ab, um Herunterfallen und Beschädigung zu vermeiden.



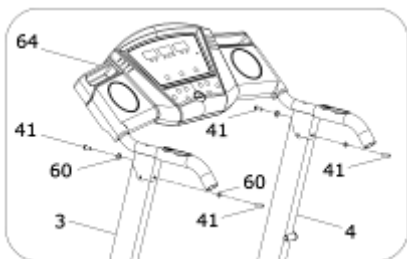
Schritt 4

Befestigen Sie den rechten Ständer mit Hilfe von Bolzen, Unterlegscheiben und Inbusschlüssel am Hauptrahmen, wie im Bild angezeigt. Stützen Sie den rechten Ständer mit Ihrer Hand ab, um Herunterfallen und Beschädigung zu vermeiden.



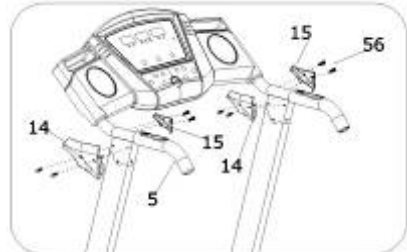
Schritt 5

Befestigen Sie den Computer am linken und rechten Ständer mit Bolzen, Unterlegscheiben und Inbusschlüssel.



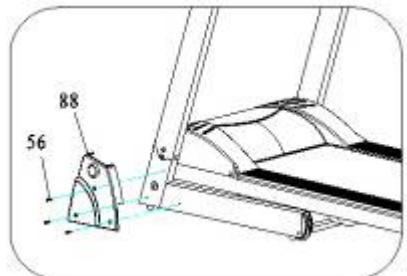
Schritt 6

Verwenden Sie einen Schraubendreher und Schrauben, um die oberen Abdeckkappen (L+R) an den Handgriffen zu befestigen.



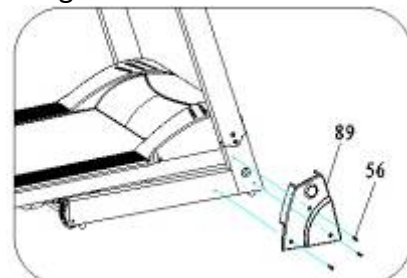
Schritt 7

Bringen Sie die linke untere Abdeckkappe am Hauptrahmen an und befestigen Sie diese mit Schrauben.



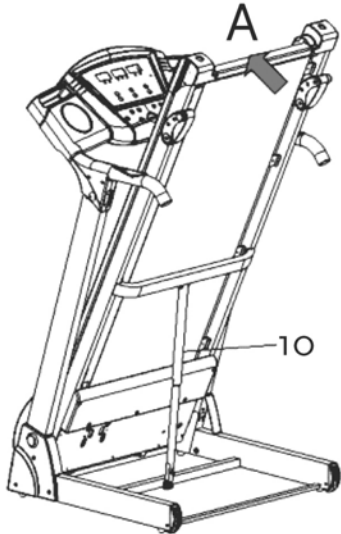
Schritt 8

Bringen Sie die rechte untere Abdeckkappe am Hauptrahmen an und befestigen Sie diese mit Schrauben.



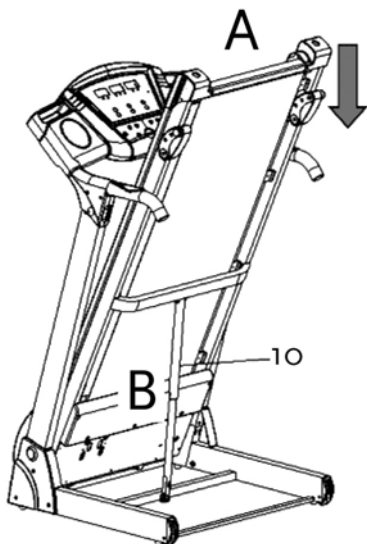
DIE BENUTZUNG

Laufband zusammenklappen



Stützen Sie Stelle A mit Ihren Händen ab. Heben Sie den Hauptrahmen nach oben, in Pfeilrichtung, bis Sie das Geräusch des Zylinder hören (10).

Aufklappen des Laufbandes



Stützen Sie Stelle A mit Ihren Händen ab. Lösen Sie die Spannung vom Zylinder (10) an Stelle B, indem Sie die beiden Rohre ineinander schieben. Bewegen Sie anschließend den Hauptrahmen nach unten in Pfeilrichtung. Der Hauptrahmen fällt dann automatisch nach unten.

Einschalten des Laufbandes

Achten Sie darauf, dass das Laufband ordnungsgemäß an eine Steckdose angeschlossen ist. Der Ein/Aus-Schalter befindet sich direkt neben der Stromkabelaussparung des Gerätes. Beim Einschalten ist der Schalter beleuchtet.

Testen

1. Platzieren Sie den Sicherheitsmagneten an die Stelle des Computers.
2. Stecken Sie den Stecker in die Steckdose.

3. Schalten Sie das Gerät ein, und drücken Sie auf START. Das Laufband beginnt langsam zu laufen, schauen und horchen Sie, ob das Gerät normal arbeitet.
4. Drücken Sie auf SPEED+ und SPEED– um zu überprüfen, ob die Geschwindigkeitsanpassung funktioniert.
5. Drücken Sie auf STOP, das Laufband stoppt. Schalten Sie den An/Aus-Schalter auf OFF (AUS) und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

Zu beachtende Punkte

1. Wenn Sie das Laufband zum ersten Mal benutzen, beginnen Sie dann bitte mit einer niedrigen Geschwindigkeit und steigern Sie diese allmählich.
2. Ihre Schritte müssen an die Geschwindigkeit des Laufbandes angepasst sein. Versuchen Sie niemals die Geschwindigkeit des Riemens dadurch zu erhöhen, dass Sie Ihr Tempo erhöhen, weil dadurch der Riemen beschädigt werden könnte.
3. Benutzen Sie die Sicherheitseinstellung nicht, um das Gerät nach der Anwendung zu stoppen. Benutzen Sie den Sicherheitsstopp nur im Notfall.
4. Die Schrittgeschwindigkeit und Trainingszeit sind von Ihrer körperlichen Verfassung abhängig.
5. Nehmen Sie Kontakt mit unserer Serviceabteilung auf, wenn ein Kabel beschädigt ist.
6. Lassen Sie Kinder, schwangere Frauen und behinderten Personen nicht auf dem Laufband trainieren.
7. Der Handpulssensor ist nicht als medizinisches Instrument geeignet.

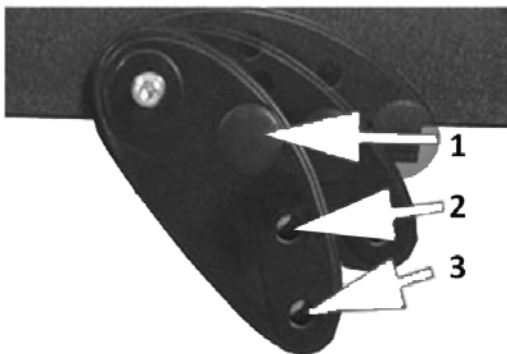
Sicherheitsschlüssel

Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein und befestigen Sie den Clip an der Taille Ihrer Kleidung. Wenn im Falle von Schwierigkeiten der Motor unverzüglich ausgeschaltet werden muss, muss lediglich der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole gezogen werden (am Seil ziehen). In der Anzeige erscheinen keine Daten mehr und es ertönt ein Signalton. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel erneut, das Laufband befindet sich jetzt am Laufbeginn.

Achtung: das Laufband funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel in der entsprechenden Öffnung am Computer steckt.

Einstellen Neigungswinkel

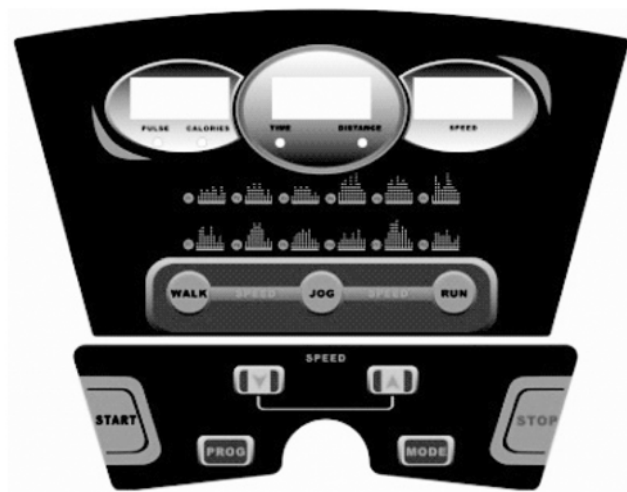
Der Neigungswinkel ist manuell einstellbar. Setzen Sie den Stift der Höheneinstellung (7) auf Position 1, 2 oder 3. Stellen Sie sicher, dass der Stift auf beiden Seiten der Vorrichtung in der gleichen Position eingestellt ist.



Strom-Spar-Funktion

Dieses Gerät ist mit einer Strom-Spar-Funktion ausgestattet. Wenn das Gerät 10 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet sich die Stromsparfunktion ein. In der Anzeige werden Ihre Daten nicht mehr angezeigt. Durch Drücken einer beliebigen Taste, wird die Anzeige wieder aktiviert.

COMPUTERBEFEHLE



Fenster

PULSE / CALORIES (HERZSCHLAGFREQUENZ / KALORIEN): zeigt die Herzschlagfrequenz und die Kalorien. Haben Sie einen Kalorienverbrauch von 999 erreicht, beginnt das Gerät erneut von 0 zu zählen. Haben Sie eine Kalorieneinstellung vorgenommen, zählt das Gerät nach unten bis 0. Nach Erreichen von 0 stoppt das Laufband langsam und in der Anzeige erscheint 'END'. In dieser Anzeige erscheint die Herzschlagfrequenz (50 -200 Herzschläge pro Minute), wenn der Benutzer den Handpulsensoren für mehr als 5 Sekunden festhält.

TIME / DISTANCE (ZEIT / ABSTAND): zeigt die Laufzeit an (0:00 – 99:59) und die Abstand (0:99,9), die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden. Sobald die Zeit 99:59 erreicht hat, stoppt das Laufband langsam. Sollten Sie eine Zeiteinstellung vorgenommen haben, zählt das Gerät nach unten bis 0:00. Nach Erreichen von 0:00, stoppt das Laufband langsam und in der Anzeige erscheint 'END'. Sobald die Abstand 99,9 erreicht hat, stoppt das Laufband langsam. Sollten Sie eine Abstandeinstellung vorgenommen haben, zählt das Gerät nach unten bis 0. Nach Erreichen von 0, stoppt das Laufband langsam und in der Anzeige erscheint ,END'.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): zeigt die Geschwindigkeit (1,0 – 16 km/h).

Tasten

PROGRAM (PROGRAMM): befindet sich das Gerät in Standby Stellung, verwenden Sie diese Taste, um ein Programm einzustellen: 0:00 (manuelle Modus), P1 bis P12 (voreingestellte Programme), FAT (Körperfett Programm).

MODE: drücken Sie diese Taste, um zwischen den verschiedenen Modi hin – und her zu schalten: 0:00 (manuelle Modus), 15:00 (Zeit Rückwärts zählen), 1,0 (Abstand Rückwärts zählen) oder 50 (Kalorien Rückwärts zählen). Benutzen Sie die SPEED Tasten um die Einstellungen zu verändern. Drücken Sie anschließend START, um das Laufband zu starten.

START: ist das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel ist angebracht, drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten.

STOP: wenn Sie diese Taste während des Laufens drücken, hält das Laufband langsam an. Die Geschwindigkeit verringert sich so lange bis das Laufband ganz still steht.

SPEED+ / SPEED- (GESCHWINDIGKEIT+ / GESCHWINDIGKEIT-): mit Hilfe dieser Tasten können Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern. Die Geschwindigkeit verändert sich bei jedem drücken der Taste um 0,1 km/h. Halten Sie die Taste für mehr als 0,5 Sekunden gedrückt, verändert sich die Geschwindigkeit schnell.

WALK / JOG / RUN (SPAZIEREN / JOGGEN / RENNEN): Schnelltaste für die Einstellung der Geschwindigkeit. WALK = 5 km/h, JOG = 8 km/h, RUN = 12 km/h.

SPEED+ und STOP (GESCHWINDIGKEIT+ und STOP): halten Sie diese Tasten für mehr als 3 Sekunden gleichzeitig gedrückt, ertönt ein Signalton. Dies bedeutet, dass Sie Meilen in Kilometer oder umgekehrt gewandelt haben.

Schnell Start (manuell)

1. Stellen Sie das Gerät an, befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel.
2. Drücken Sie START. Sie hören einen Signalton und die Anzeige TIME zählt von 3 bis 0 Sekunden. Nach 3 Sekunden startet das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h.
3. Drücken Sie SPEED+ oder SPEED– um die Geschwindigkeit einzustellen.
4. Drücken Sie STOP um das Laufband zu stoppen.

Manuell einstellen

Sollten Sie keine Einstellungen vornehmen und drücken direkt die START Taste, beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Alle anderen Anzeigen beginnen von 0 an zu zählen. Drücken Sie SPEED+ oder SPEED– um die Geschwindigkeit einzustellen.

- Um eine Zeiteinstellung vorzunehmen, drücken Sie direkt die MODE Taste. In der Anzeige TIME erscheint 15:00 und blinkt auf. Verwenden Sie SPEED+ oder SPEED– um die gewünschte Zeit einzustellen (5:00 – 99:00). Wenn Sie keine Einstellung wünschen, drücken Sie direkt die MODE-Taste um weiter zu gehen.
- Von diesem Zeiteinstellungsmodell aus drücken Sie MODE. In der Anzeige DISTANCE erscheint 1,0 und blinkt auf. Verwenden Sie SPEED+ oder SPEED– um die gewünschte Abstand einzustellen (0,5 – 99,9). Wenn Sie keine Einstellung wünschen, drücken Sie direkt die MODE-Taste um weiter zu gehen.
- Von diesem Abständeinstellungsmodell aus drücken Sie die MODE Taste. In der Anzeige CALORIES erscheint 50 und blinkt auf. Verwenden Sie SPEED+ oder SPEED– um die gewünschte Einstellung für Kalorien vorzunehmen (10,0 – 999). Wenn Sie keine Einstellung wünschen, drücken Sie direkt die MODE-Taste um weiter zu gehen.

Nach Beendigung Ihrer Einstellungen drücken Sie START. Das Laufband startet nach 3 Sekunden. Drücken Sie SPEED+ oder SPEED– um die Geschwindigkeit anzupassen. Drücken Sie STOP um das Laufband anzuhalten.

Voreingestellte Programme P1 bis P12

Drücken Sie PROGRAM. In der Anzeige PULSE / CALORIES erscheinen die Programme P1 bis P12. Wählen Sie das gewünschte Programm aus. Anschließend leuchtet die Anzeige TIME. Die Standardeinstellung ist 10:00, mit SPEED+ oder SPEED– können Sie die Zeit angleichen. Drücken Sie START um das Laufband zu starten. Das Programm wird in 10 Abschnitte aufgeteilt. Jeder Abschnitt entspricht 10% der Laufzeit. Wenn das Programm in den nächsten Abschnitt gelangt, ertönt ein Signalton und die Geschwindigkeit wird der des neuen Abschnittes angepasst. Verwenden Sie SPEED+ oder SPEED– um die Geschwindigkeit zu verändern. Wenn das Programm einen neuen Abschnitt beginnt, wird die Geschwindigkeit

entsprechend der voreingestellten Geschwindigkeit angepasst. Wenn das Programm beendet ist, hören Sie 3 Signaltöne und das Laufband verlangsamt die Geschwindigkeit nach 5 Sekunden, bis zum vollständigen Stillstand.

Jedes Programm wird in 10 Abschnitte aufgeteilt. Die Dauer jedes Abschnittes ist abhängig von der eingestellten Laufzeit. Jeder Abschnitt beträgt 10% der gewählten Laufzeit, und jeder Abschnitt hat eine voreingestellte Geschwindigkeit.

Tabelle 1 (Geschwindigkeit in km/h pro Abschnitt pro Programm)

		Abschnitt 1	Abschnitt 2	Abschnitt 3	Abschnitt 4	Abschnitt 5	Abschnitt 6	Abschnitt 7	Abschnitt 8	Abschnitt 9	Abschnitt 10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

Benutzer Programme U1, U2 und U3

Neben den 12 voreingestellten Programmen stehen Ihnen auch 3 Benutzer Programme zur Verfügung: U1, U2 und U3. Drücken Sie PROGRAM so lange bis die Benutzer Programme (U1 bis U3) erscheinen, und drücken Sie anschließend die MODE Taste. Zuerst müssen Sie die Einstellung für die Geschwindigkeit vornehmen. Beginnen Sie mit dem ersten Abschnitt und stellen Sie die Geschwindigkeit mit Hilfe der SPEED+ und SPEED– Tasten ein. Verwenden Sie die MODE Taste, um den ersten Abschnitt zu beenden und in den zweiten Abschnitt zu gelangen. Nehmen Sie Einstellungen für alle 10 Abschnitte vor. Die Daten werden gespeichert, so dass Sie dieses Programm beim nächsten Gebrauch des Laufbandes nutzen können.

Drücken Sie die PROGRAM Taste bis das Benutzer Programm (U1 bis U3) erscheint. Stellen Sie die Laufzeit ein und drücken Sie die START Taste. Sie können Ihr eigenes Benutzer Programm nur verwenden, wenn alle notwendigen Daten für die jeweiligen Abschnitte eingestellt wurden.

FAT (Körperfett Programm)

Drücken Sie die PROGRAM Taste fortlaufend, um in das Körperfett Programm zu gelangen. Drücken Sie MODE und geben Sie die entsprechenden Daten ein.

F1 = SEX (Sex)

F2 = AGE (Alter)

F3 = HEIGHT (Länge)

F4 = WEIGHT (Gewicht)

F5 = FAT (Fett)

Verwenden Sie die SPEED+ und SPEED- Tasten, um F1 bis F4 einzugeben, und drücken Sie anschließend die MODE Taste. Um F5 einzugeben, halten Sie den Handpulsensoren fest. Auf der Anzeige erscheint nach 3 Sekunden Ihr Körpermasseindex (Body Mass Index). Der Körpermasseindex testet die Relation zwischen Körpergröße und Gewicht. Ein gesunde BMI-Wert sollte 20-25 haben. Befindet sich der Wert unter 19 deutet dies auf Untergewicht hin, liegt der Wert zwischen 25-29 deutet dies auf Übergewicht hin.

F1	SEX (Sex)	01 = male (Mann), 02 = female (Frau)
F2	AGE (Alter)	10 - 99
F3	HEIGHT (Lange)	100- 200
F4	WEIGHT (Gewicht)	20 – 150
F5	FAT (Fett)	≤ 19 = Untergewicht
	FAT (Fett)	20 – 25 = Normalgewicht
	FAT (Fett)	25 – 29 = Übergewicht
	FAT (Fett)	≥ 30 = Adipositas

BANDEINSTELLUNG

Es kann sein, dass das Laufband während der ersten Wochen der Benutzung nachgestellt werden muss. Alle Bänder wurden in der Fabrik präzise angebracht. Es ist möglich, dass sich das Band durch die Benutzung ausdehnt oder seitwärts bewegt. Das Ausdehnen des Bandes ist normal während der Einlaufphase.

Einstellung der Bandspannung

Wenn sich das Band so anfühlt, als ob es schleift oder stottert, sobald Sie Ihren Fus während des Trainings draufsetzen, kann es sein, dass die Spannung des Bandes erhöht werden muss. Erhöhung der Bandspannung:

1. Setzen Sie das Laufband in Betrieb, ohne dass sich jemand darauf befindet und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 5,6 km/h ein.
2. Setzen Sie einen Schlüssel an der linken Spannungsschraube des Bandes an. Drehen Sie den Schlüssel eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn, so dass die hintere Rolle angezogen und die Spannung des Bandes erhöht wird.
3. Wiederholen Sie Schritt 2 bei der rechten Spannungsschraube. Vergewissern Sie sich, dass beide Schrauben gleich fest angezogen sind, so dass die hintere Rolle ausbalanciert und waagrecht in Bezug auf den Rahmen ist.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3, bis das Schleifen des Bandes aufhört.
Achtung: achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu fest spannen, so dass ein zu hoher Druck auf die vorderen und hinteren Rollenträger entsteht. Dies erzeugt ein schleifendes Geräusch.

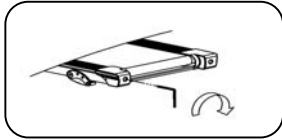
Zentrierung des Bandes

Beim Laufen setzen Sie einen Fus manchmal härter auf als den anderen. Wie biegsam das Band ist, hängt von der Spannkraft des einen Fußes im Vergleich zum anderen ab. Diese Biegsamkeit sorgt dafür, dass sich das Band zur Mitte der Lauffläche zurückbewegt, wenn die Gewichtsverteilung ausgewogen ist oder sich niemand auf dem Laufband befindet.

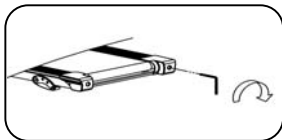
Wenn sich das Laufband stets auf eine Seite bewegt, müssen Sie es manuell zentrieren:

1. Stellen Sie das Gerät auf einem flachen Untergrund auf.

2. Setzen Sie das Laufband in Betrieb, ohne dass sich jemand darauf befindet und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 5,6 km/h ein.
3. Beobachten Sie, ob sich das Band zur rechten oder linken Seite der Lauffläche bewegt.
 - a. Wenn es sich zur linken Seite der Lauffläche bewegt:
Drehen Sie die linke Verstellerschraube mit Hilfe des Schlüssels eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Verstellerschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn.



- b. Wenn es sich zur rechten Seite der Lauffläche bewegt:
Drehen Sie die rechte Verstellerschraube mit Hilfe des Schlüssels eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Verstellerschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn.



- c. Wenn das Band nun noch immer nicht zentriert ist, wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Band in der Mitte läuft.

4. Sobald das Band zentriert ist, erhöhen Sie die Geschwindigkeit. Vergewissern Sie sich, dass das Band reibungslos läuft. Wiederholen Sie, wenn nötig, die oben genannten Schritte. Wenn der Vorgang nicht das gewünschte Ergebnis bringt, müssen Sie wahrscheinlich die Spannung des Bandes erhöhen.

PFLEGE UND WARTUNG

Achtung: um einen elektrischen Schlag bei der Reinigung bzw. routinemäßigen Wartung des Gerätes zu verhindern, müssen Sie darauf achten, dass das Laufband ausgeschaltet und der Stecker herausgezogen ist.

Schmieröl für Laufband und Lauffläche

Um eine maximale Lebensdauer zu gewährleisten, muss dieses Laufband regelmäßig mit Schmieröl eingefettet werden, als Bestandteil der allgemeinen Wartungsarbeiten an diesem Gerät. Dies verhindert eine frühzeitige Abnutzung des Laufbandes, der Lauffläche und des Antriebsmotors.

Benutzung	Schmieröl
Weniger als 3 Stunden pro Woche	1x pro Jahr
3 – 5 Stunden pro Woche	Alle 6 Monate
Mehr als 5 Stunden pro Woche	Alle 3 Monate

Reinigung

Schweißtropfen müssen nach dem Training immer von der Konsole und der Lauffläche weggewischt werden. Einmal pro Woche muss das Laufband mit einem weichen, feuchten Tuch gereinigt werden. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf dem Anzeigepult verschüttet wird, da dies elektrische Störungen verursachen kann. Wenn Sie die Abdeckung des Gerätes zum Ölen abnehmen, empfehlen wir Ihnen, diesen Teil des Laufbandes gleichzeitig von Staub zu befreien.

Achtung: verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel Reiniger zur Reinigung der Geräts.

Aufbewahrung

Vergewissern Sie sich, dass der Stromschalter ausgeschaltet und der Stecker herausgezogen ist. Bewahren Sie das Laufband an einem sauberen, trockenen Ort auf. Vermeiden Sie es, dass Gerät in extrem kalter oder feuchter Umgebung zu benutzen, da dies zu Korrosion und damit verbundenen Problemen führen kann.

Transport

Dieses Laufband wurde zum leichteren Transport mit Rollen konzipiert und ausgestattet. Vergewissern Sie sich, dass der Stromschalter ausgeschaltet und der Stecker herausgezogen ist, bevor Sie das Laufband transportieren.

PROBLEMBEHEBUNG

Wenn der Computer eine Fehlermeldung zeigt (E01, E02, E03 oder E05), kann dies durch einen Kabelbruch verursacht worden sein. Prüfen Sie, ob alle Kabel korrekt angeschlossen sind und ob sie Anzeichen von Schäden aufweisen. Kontaktieren Sie Van den Berg Products, wenn das Problem weiterhin besteht.

WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden merken.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm-/Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauf folgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretchingübungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

Übungen für den Nacken (1)

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.



Übungen für die Schulterpartie (2)

Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



Streckübungen mit den Armen (3)

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



Übungen für die Oberschenkel (4)

Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



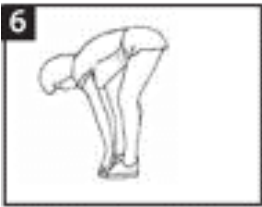
Innenseite Oberschenkel und Beine strecken (5)

Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knien nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



Zehen berühren (6)

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15 mal.



Übungen für die Kniesehnen (7)

Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15 mal.



Übungen für die Waden / Achillessehne (8)

Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal für jedes Bein.



ENTSORGUNG VON ALTGERÄTEN

1. Wenn dieses Symbol eines durchgestrichenen Abfalleimers auf einem Produkt angebracht ist, unterliegt dieses Produkt der europäischen Richtlinie 2002/96/EC.
2. Alle Elektro- und Elektronik-Altgeräte müssen getrennt vom Hausmüll über dafür staatlich vorgesehenen Stellen entsorgt werden.
3. Mit der ordnungsgemäßen Entsorgung des alten Geräts vermeiden Sie Umweltschäden und eine Gefährdung der persönlichen Gesundheit.
4. Weitere Informationen zur Entsorgung des alten Geräts erhalten Sie bei der Stadtverwaltung, beim Entsorgungssamt oder in dem Geschäft, wo Sie das Produkt erworben haben.



TECHNISCHE DATEN

Modellnummer:	FTM8317P
Leistung:	1200W
Nominale Spannung:	230V~
Nominale Frequenz:	50Hz

Powerpeak ist ein eingetragener Markenname von:

Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Niederlande
www.vdbergproducts.com

GARANTIEBEWEIS

Dieser Garantieschein deckt Ihr Gerät innerhalb eines Zeitraums von 24 Monaten ab dem Datum des Ankaufs bezüglich Defekten an dem Gerät unter der Voraussetzung ab, dass Sie das Gerät in korrekter Weise benutzt haben, wie es in der Gebrauchsanweisung beschrieben steht.

Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche von Dritten auftreten, fallen nicht unter die Garantie.

Die Garantie gilt nicht für das mitgelieferte Zubehör und andere Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen. Ihre diesbezügliche evtl. Nachbestellung können Sie an www.muppa.de richten.

Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt. Schäden und / oder Störungen aufgrund betriebsmäßiger Nutzung werden von der Garantie ausgeschlossen.

Sie können sich auf die Garantie berufen, wenn:

- Das Gerät entsprechend der Gebrauchsanweisung, benutzt worden ist
- Sie einen gültigen Ankaufsbeweis vorlegen können und dieser nicht auf irgendeine Weise geändert oder unlesbar gemacht wurde;
- Das Serviceformular deutlich und vollständig ausgefüllt wurde;
- Von dazu nicht autorisierten Reparaturwerkstätten oder dazu nicht befugten Personen keine Eingriffe vorgenommen worden sind;
- Der Schaden nicht aufgrund von Fremdeinwirkung auf das Gerät entstanden ist, wie u.a. durch Brandschaden, Wasserschaden, Transportschaden, atmosphärische Entladungen, ungenügende oder falsche Pflege.

Sollte trotz unserer sorgfältigen Qualitätskontrolle Ihr Gerät nicht zufrieden stellend funktionieren, können Sie sich auf unseren Service berufen. Wenn Sie unseren Service in Anspruch nehmen wollen, ersuchen wir Sie, uns ein deutlich ausgefülltes Serviceformular mit der Kaufquittung zu übersenden. Das Serviceformular finden Sie im rückwärtigen Teil dieser Gebrauchsanweisung.

Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, bei etwaigen Problemen erst die Gebrauchsanweisung sorgfältig zu lesen, ehe Sie sich an uns wenden.



SERVICEFORMULAR

Undeutlich oder unvollständig ausgefüllte Serviceformulare können von uns leider nicht bearbeitet werden. Füllen Sie deshalb das Serviceformular immer so deutlich und vollständig wie möglich aus!

Das Produkt:

Artikelnummer: FTM8317P

Artikelumschreibung: Powerpeak Motorised Treadmill

Geschäft, in dem der Ankauf getätigt wurde:.....

Ankaufsdatum (wie auf der Kaufquittung):.....

Ihre Daten:

Name:.....

Adresse:.....

PLZ:.....

Ort:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

Umschreibung des Problems:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dieses Formular können Sie zusammen mit der Kaufquittung senden an:

Van den Berg Products BV

Afdeling Service

IJzerwerf 10-12

NL-6641 TK Beuningen

Niederlande

oder faxen an: 02151 – 78 18 638

Servicenummer: +31 (0)24 675 27 86 (deutschsprachig)

E-mail: service@vdbergproducts.com

Zubehör und Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen, fallen nicht unter diese Garantie. Wenn Sie diese nachbestellen möchten, können Sie dies via www.muppa.de.

ACHTUNG: EIN SERVICEFORMULAR, DEM KEINE KAUFQUITTUNG BEIGELEGT WURDE, KANN LEIDER NICHT BEARBEITET WERDEN.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Mise en garde

Consultez votre médecin avant de démarrer votre programme d'entraînement. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit être approuvé au préalable par votre généraliste. Ceci est particulièrement important pour les individus âgés de 35 ans ou plus, ou ceux ayant des problèmes physiques. En aucun cas nous ne sommes ni ne pouvons être tenus responsables de blessures à la personne ou de plaintes relatives à l'état physique qui pourraient résulter de l'utilisation de cet équipement.

Général

1. Lisez attentivement ces instructions avant d'utiliser l'appareil et conservez-les comme référence ultérieure.
2. Utilisez-le seulement selon les indications contenues dans ce mode d'emploi.
3. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Tenez vos enfants et animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation de l'appareil. Dans le cas où les enfants reçoivent l'autorisation d'utiliser cet appareil, ces derniers doivent être surveillés et des consignes doivent leur être données quant à l'utilisation appropriée de l'appareil. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
5. Ne laissez pas les enfants jouer avec la feuille d'emballage en plastique. Ils peuvent s'y empêtrer en jouant et étouffer.
6. Assurez-vous que l'appareil est correctement installé avant de l'utiliser. Vérifiez si tous les vis, boulons et écrous sont bien installés et serrés. Utilisez seulement des pièces qui ont été conseillées par Van den Berg Products et fournies avec l'appareil.
7. Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé. Ne pas utiliser l'appareil quand celui-ci est endommagé ou défectueux.
8. Utilisez toujours l'appareil sur une surface lisse et propre. Ne jamais utiliser l'appareil dehors. Mettez un tapis en caoutchouc dessous si nécessaire afin de réduire les risques d'endommager votre sol.
9. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans les alentours de l'appareil de remise en forme. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,5 mètres d'espace libre autour l'équipe.
10. Portez toujours des vêtements surs et confortables quand vous utilisez le matériel de remise en forme. Portez de préférence des chaussures de sport ou des souliers aérobic.
11. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez d'autres symptômes. Vous devez également vous arrêter si vous avez des douleurs articulaires ou si vous sentez une pression sur vos articulations. Les étourdissements indiquent que vous vous êtes entraîné trop intensément. En cas d'étourdissement, allongez vous par terre et ne vous levez pas avant de vous sentir mieux.
12. Maintenez l'appareil à distance du feu et des surfaces chaudes.
13. Ne descendez de l'appareil qu'une fois qu'il est à l'arrêt.
14. Ne jamais laisser l'appareil utiliser par plus d'un utilisateur.
15. Toujours stocker l'appareil à l'intérieur.
16. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique, ne PAS destiné à usage professionnel.
17. Le poids maximal autorisé sur cet appareil est de 120 KG.

Spécifique

Lisez attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser le tapis d'entraînement afin d'éviter des décharges électriques, risques d'incendie et autres blessures corporelles.

- Ne démarrez jamais le tapis quand quelqu'un se trouve sur la bande de roulement.
- Tenez-vous toujours aux poignées lors de l'utilisation du tapis d'entraînement.
- Le tapis peut atteindre des vitesses élevées. Augmentez la vitesse de manière uniforme afin d'éviter des variations abruptes de la vitesse.
- N'utilisez pas l'appareil dans un espace où l'on travaille avec des bombes aérosol (pulvérisation) ou de l'oxygène.
- Ne laissez jamais l'appareil à l'abandon. Retirez toujours l'aimant de sécurité et mettez l'interrupteur marche/arrêt sur (OFF) ARRÊT.
- Assurez-vous que le tapis est bien verrouillé lors du pliage ou déplacement.
- Débranchez toujours la fiche de la prise de courant avant d'effectuer des travaux d'entretien ou d'assemblage. Ne retirez jamais la carter de protection du moteur sauf si un technicien qualifié vous en donne l'instruction. Les travaux d'entretien et de réparation qui ne sont pas décrits dans ce manuel, doivent être effectués par un technicien qualifié.
- Tenez la fiche et le fil électrique à l'écart des surfaces chaudes.
- Vous pouvez arrêter le tapis d'entraînement en basculant l'interrupteur sur (OFF) ARRÊT. Débranchez ensuite la fiche de la prise de courant.
- Tenez toutes les pièces électriques telles que le moteur, les fils et l'interrupteur marche/arrêt à l'écart de l'eau ou d'autres liquides afin d'éviter des décharges électriques. Ne posez aucun objet sur les poignées, le panneau de commande, la console électronique ou le tapis. Ne buvez aucune boisson dans les alentours de l'appareil.
- Introduisez l'aimant de sécurité dans le panneau de commande et attachez le clip à vos vêtements (taille) avant de commencer l'entraînement. En cas de problème, le moteur peut être arrêté en tirant sur la corde de sorte que l'aimant de sécurité ne fasse plus contact avec le panneau de commande. Ne descendez du tapis que lorsque celui-ci est à l'arrêt. Réintroduisez l'aimant de sécurité dans le panneau de commande lorsque vous désirez continuer l'entraînement.
- Tenez les objets pendants ou les serviettes à l'écart du tapis. Ne portez aucun vêtement ample et attachez vos cheveux. Le tapis ne s'arrête pas immédiatement si quelque chose s'introduit entre les rouleaux ou le tapis. Arrêtez immédiatement l'appareil si un objet reste coincé.
- Utilisez toujours les poignées en montant ou en descendant du tapis. Ne montez sur le tapis que lorsqu'il roule lentement. Ne descendez du tapis que lorsque celui-ci est à l'arrêt.
- Montez d'abord sur les plateaux des deux côtés du tapis avec les jambes écartées avant de monter sur le tapis ou de descendre du tapis.
- N'essayez jamais de vous retourner quand le tapis est en marche. Gardez toujours votre visage et votre corps tournés vers l'avant.
- Ne secouez pas l'appareil. N'appuyez pas de tout votre poids sur les poignées, la console électronique, le panneau de commande ou le logement.
- L'espace derrière le tapis doit être suffisamment, afin d'éviter des blessures corporelles.
- L'appareil doit être contrôlé régulièrement afin de prévenir des blessures corporelles. Cela signifie également qu'une vérification régulière doit avoir lieu afin de s'assurer que les boulons et les écrous sont bien vissés et de pouvoir constater des débuts d'usure, des bords coupants et d'autres choses de ce genre susceptibles pouvant entraîner des blessures corporelles.
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées sur-le-champ. Si cela n'est pas possible, l'appareil doit alors être mis hors service jusqu'à ce que la réparation ait eu lieu.

Sécurité électrique

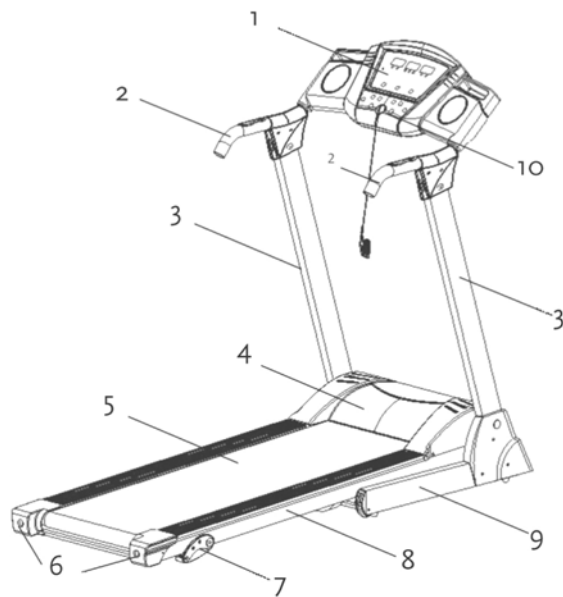
Le tapis d'entraînement électrique doit être mis à la terre. Lors de pannes de courant ou de défauts, la mise à la terre évite le risque de décharges électriques. Le tapis est équipé d'un fil électrique avec un conducteur et une fiche mise à la terre. La fiche doit être branchée sur une prise de courant appropriée qui a été installée et mise à la terre conformément aux normes locaux.

Remarques importantes

En cas de branchement incorrect du conducteur, il y a risque de décharges électriques. Si vous doutez que le tapis de course soit mis à la terre correctement, veuillez prendre contact avec notre service clientèle. N'apportez aucune modification à la fiche du tapis de course.

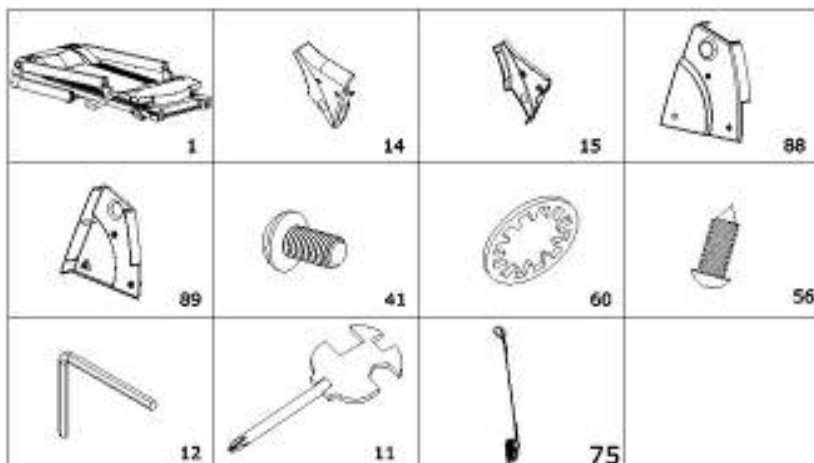
LE PRODUIT

1. Ordinateur
2. Poignée gauche et droite
3. Montant gauche et droite
4. Couverture
5. Bande de course
6. Vis d'adaptation pour la bande de course
7. Ajustement en hauteur
8. Cadre la bande de course
9. Cadre avant
10. Aimant de sécurité



ASSEMBLAGE

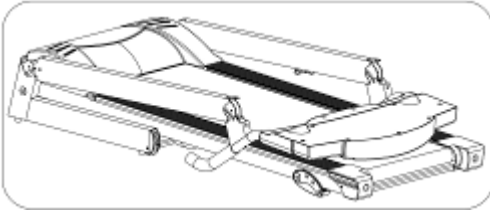
Afin de vous familiariser avec les différentes pièces de l'appareil, nous vous conseillons d'examiner avec soin la photo d'ensemble et la liste des pièces avant de commencer l'assemblage. Placez toutes les pièces sur le sol et retirez tous les emballages.



Numéro	Description	Quantité	Numéro	Description	Quantité
1	Cadre principal	1	41	Boulon M8*16	12
14	Couverture guidon gauche	1	60	Rondelle	12
15	Couverture guidon droite	1	56	Vis St4.2*12	14
88	Couverture inférieur gauche	1	12	Clé hexagonale	1
89	Couverture inférieur droite	1	11	Clef à écrou/tournevis	1
75	Aimant de sécurité	1			

Étape 1

Ouvrez le carton et sortez toutes les pièces. Mettez le cadre principal au sol.



Étape 2

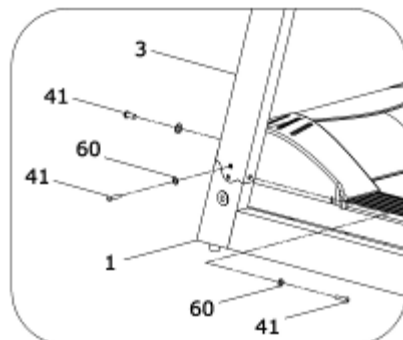
Relevez les deux montants et l'ordinateur, comme indiqué par la flèche. Soutenez les montants et l'ordinateur avec vos mains pour éviter de les faire tomber et de les endommager.

Attention: quand vous assemblez l'appareil, veuillez vous assurer que les deux montants n'appuient pas sur les fils qui sont dans les montants.



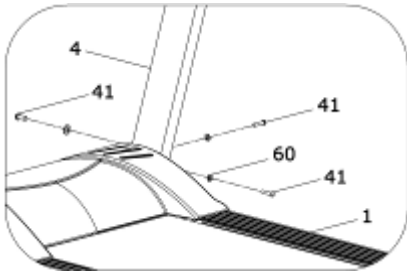
Étape 3

Fixez le montant de gauche au cadre principal avec les boulons, les rondelles plates et la clé hexagonale, comme indiqué sur le schéma. Soutenez le montant de gauche avec vos mains pour éviter de le faire tomber et de l'endommager.



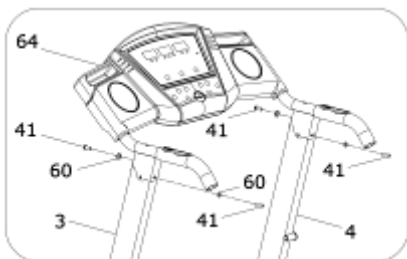
Étape 4

Fixez le montant de droite au cadre principal avec les boulons, les rondelles plates et la clé hexagonale, comme indiqué sur le schéma. Soutenez le montant de droite avec vos mains pour éviter de le faire tomber et de l'endommager.



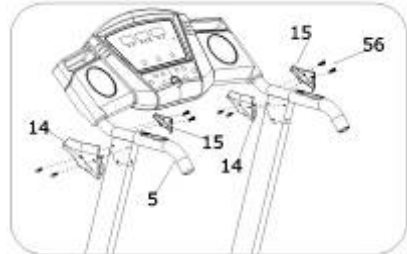
Étape 5

Fixez l'ordinateur aux montants de gauche et de droite avec les boulons, les rondelles plates et la clé hexagonale.



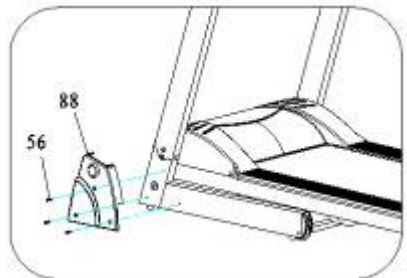
Étape 6

Utilisez un tournevis et des vis pour assembler les couvertures supérieures (gauche + droite) sur les poignées.



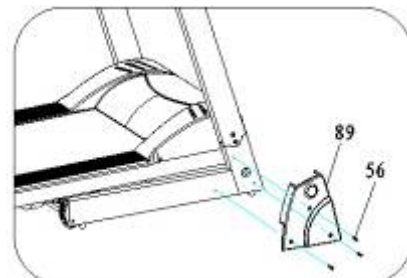
Étape 7

Attachez la couverture inférieure de gauche au cadre principale et fixez-la avec des vis.



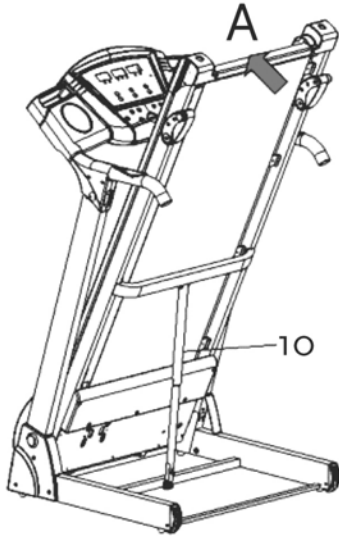
Étape 8

Attachez la couverture inférieure de droite au cadre principale et fixez-la avec des vis.



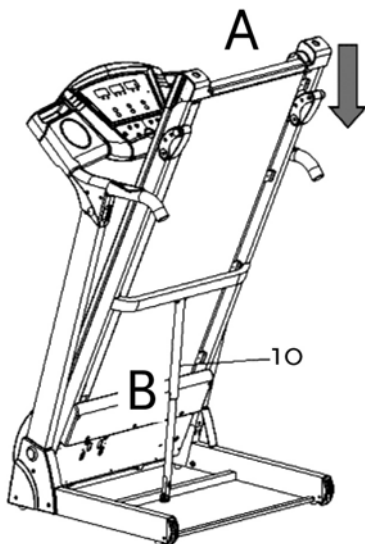
L'UTILISATION

Pour plier le tapis roulant



Soutenez place A avec vos mains. Soulevez le cadre principal dans la direction de la flèche, jusqu'à ce que vous entendiez un son venant du cylindre (10).

Pour déplier le tapis roulant



Soutenez place A avec vos mains. Relâchez la tension du cylindre (10) en place B; pour faire cela, faites glisser les deux tubes l'un dans l'autre. Puis abaissez le cadre principal dans la direction de la flèche, le cadre principal tombera automatiquement.

Mise en marche du tapis roulant

Vérifiez d'abord que le tapis roulant est branché correctement à l'alimentation. L'interrupteur marche/arrêt est situé juste à côté du câble d'alimentation de l'appareil. Pour allumer l'appareil, mettez l'interrupteur en position (ON) MARCHE.

Test

1. Placez l'aimant de sécurité sur l'ordinateur.
2. Placez la fiche dans la prise électrique.

3. Appuyez sur l'interrupteur marche/arrêt et appuyez sur START. La bande de course commence à rouler lentement. Regardez et écoutez si l'appareil fonctionne normalement.
4. Appuyez sur la touche SPEED+ et SPEED- pour voir si l'adaptation de vitesse marche.
5. Appuyez une fois sur STOP, et la bande de course s'arrête. Mettez l'interrupteur marche/arrêt sur (OFF) ARRÊT et retirez la fiche de la prise électrique.

Points à observer

1. Lorsque vous utilisez le tapis de course pour la première fois, commencez par une vitesse faible pour l'augmenter progressivement.
2. Vos pas doivent être adaptés à la vitesse de la bande de course. Ne jamais essayer d'augmenter la vitesse de la courroie en accélérant votre rythme, car cela pourrait endommager la courroie.
3. N'utilisez pas l'arrêt de sécurité pour arrêter l'appareil après usage. N'utilisez l'arrêt de sécurité qu'en cas d'urgence.
4. La vitesse de marche et le temps d'entraînement dépendent de votre condition physique.
5. Prenez contact avec notre service clientèle au cas où le fil électrique serait endommagé.
6. Ne laissez pas les enfants, les femmes enceintes et les personnes handicapées s'entraîner sur le tapis de course.
7. Le capteur de pulsations cardiaques au niveau des mains ne convient pas comme instrument médical.

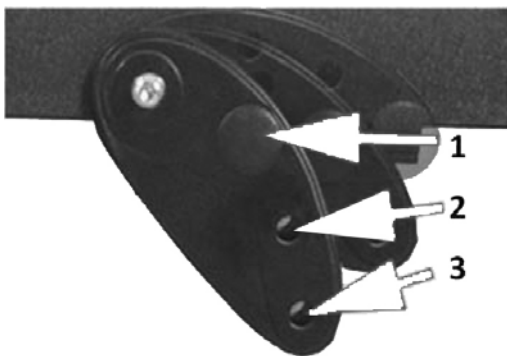
L'aimant de sécurité

Insérez l'aimant de sécurité et fixez l'attache à vos vêtements. En cas de problème, lorsqu'il est nécessaire de couper le moteur sur-le champ, il vous suffit de tirer sur le cordon pour retirer l'aimant de la console électronique. L'affichage n'indiquera plus de données et vous entendrez un son. Fixez à nouveau l'aimant de sécurité, le tapis roulant sera au début de la course.

Attention: le tapis roulant ne fonctionnera que si l'aimant de sécurité est verrouillée correctement dans l'encoche prévue à cet effet sur la console électronique.

Réglage de l'inclinaison

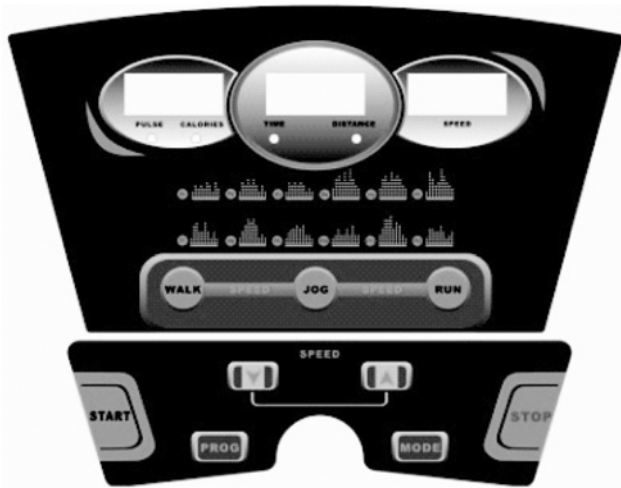
L'inclinaison est réglée manuellement. Insérer la broche de l'ajustement en hauteur (7) en position 1, 2 ou 3. Assurez-vous que les broches sur les deux côtés de l'appareil soient dans la même position.



Fonction économie d'énergie

Cet appareil est équipé d'une fonction économie d'énergie. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant 10 minutes, la fonction économie d'énergie va fonctionner. L'affichage n'indiquera plus vos données. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour réactiver l'affichage.

COMMANDES D'ORDINATEUR



Affichage

PULSE / CALORIES (PULSATION / CALORIES): indique les calories et la fréquence cardiaque. Quand les calories dépensées sont de 999, l'affichage va recommencer à compter de 0. Si vous réglez des calories à dépenser, le tapis roulant va décompter jusqu'à 0. Quand vous arrivez à 0, le tapis roulant va s'arrêter doucement et l'affichage indique 'END'. L'affichage indique aussi la fréquence cardiaque (50 – 200 battements par minute) quand l'utilisateur maintient la poignée de pulsations plus de 5 secondes.

TIME / DISTANCE (TEMPS / DISTANCE): indique le temps qui passé (0:00 – 99:59) et la distance (0:99,9), l'affichage change toutes les 5 secondes. Dès que vous arrivez à 99:59, le tapis roulant va s'arrêter doucement. Si vous avez réglé un temps, le tapis roulant va faire le décompte jusqu'à 0:00. Quand vous arrivez à 0:00, le tapis roulant va s'arrêter doucement et l'affichage indique 'END'.

Dès que vous arrivez à 99,9, le tapis roulant va s'arrêter doucement. Si vous avez réglé un distance, le tapis roulant va faire le décompte jusqu'à 0. Quand vous arrivez à 0, le tapis roulant va s'arrêter doucement et l'affichage indique 'END'.

SPEED (VITESSE): indique la vitesse (1,0 – 16 km/h).

Touches

PROGRAM (PROGRAMME): en mode veille, choisissez cette touche pour un programme: 0:00 (mode manuel), P1 à P12 (programmes pré-réglés), FAT (programme graisse corporelle).

MODE: appuyez sur ce bouton pour permuter entre les différents modes: 0:00 (mode manuel), 15:00 (mode de compte à rebours de temps), 1,0 (mode de compte à rebours de la distance) ou 50 (mode de compte à rebours des calories). Utilisez SPEED+ ou SPEED- pour modifier les réglages. Puis appuyez sur START pour démarrer le tapis roulant.

START: quand vous allumez l'appareil, et que la clé de sécurité est mise, appuyez sur cette touche pour démarrer le tapis roulant.

STOP: si vous appuyez sur cette touche quand vous courez, le tapis roulant va s'arrêter doucement. La vitesse va se réduire jusqu'à ce que le tapis roulant soit totalement arrêté.

SPEED+ ou SPEED- (VITESSE+ ou VITESSE-): vous pouvez augmenter ou réduire la vitesse avec ces touches. La vitesse changera de 0,1 km/h chaque fois que vous appuyez. Si vous maintenez la touche pendant plus de 0,5 seconde en continu, la vitesse changera rapidement.

WALK / JOG / RUN (PROMENADE / JOGGER / COURIR): raccourci pour réglage rapide la vitesse. WALK = 5 km/h, JOG = 8 km/h, RUN = 12 km/h.

SPEED+ et STOP (VITESSE+ et STOP): si vous appuyez sur ces touches en même temps pendant plus de 3 secondes, vous entendrez un son. Cela signifie que vous avez changé les miles en kilomètres ou vice versa.

Démarrage rapide (mode manuel)

1. Allumez l'appareil et mettez la clé de sécurité.
2. Appuyez sur START. Vous allez entendre un son et l'affichage va compter de 3 à 0 secondes. Après ces 3 secondes, le tapis roulant va démarrer à la vitesse de 1,0 km/h.
3. Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la vitesse.
4. Appuyez sur STOP pour arrêter le tapis roulant.

Mode manuel

Si vous ne faites aucun réglage, appuyez directement sur la touche START, le tapis roulant va démarrer à la vitesse de 1,0 km/h. Les autres affichages vont commencer à compter à partir de 0. Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la vitesse.

- Pour faire un réglage de temps, appuyez directement sur la touche MODE. L'affichage TIME indiquera 15:00 et clignotera. Utilisez les touches SPEED+ ou SPEED- pour régler le temps désiré (5:00 – 99:00). Quand vous ne voudrez pas faire un réglage, appuyez directement sur la touche MODE pour continuer.
- À partir de ce modèle de réglage du temps, appuyez sur la touche MODE. L'affichage DISTANCE indiquera 1,0 et va clignoter. Utilisez SPEED+ ou SPEED- pour régler la distance désirée (0,5 – 99,9). Quand vous ne voudrez pas faire un réglage, appuyez directement sur la touche MODE pour continuer.
- À partir de ce modèle de réglage de la distance, appuyez sur la touche MODE. L'affichage CALORIES indiquera 50 et va clignoter. Utilisez SPEED+ ou SPEED- pour régler les calories désirées (10,0 – 999). Quand vous ne voudrez pas faire un réglage, appuyez directement sur la touche MODE pour continuer.

Quand vous avez fini les réglages, appuyez sur START. Le tapis roulant va fonctionner après 3 secondes. Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la vitesse. Appuyez sur STOP pour arrêter le tapis roulant.

Programmes pré-réglés P1 à P12

Appuyez sur PROGRAM. L'affichage PULSE / CALORIES indiquera les programmes P1 à P12. Choisissez le programme que vous voulez. L'affichage TIME va s'allumer. Le réglage standard est de 10:00, avec les touches SPEED+ ou SPEED- vous pouvez régler le temps. Appuyez sur START pour démarrer le programme choisi. Le programme sera divisé en 10 sections. Chaque section est 10% du temps de course. Quand le programme entre dans une nouvelle section, l'appareil va émettre un son et la vitesse sera réglée à la vitesse de la nouvelle section. Utilisez SPEED+ ou SPEED- pour régler la vitesse. Quand le programme entre dans une nouvelle section, la vitesse changera selon la vitesse pré-réglée. Quand le programme est terminé, vous entendrez trois bips et le tapis roulant ralentira après 5 secondes jusqu'à l'arrêt complet.

Chaque programme est divisé en 10 sections, le temps de chaque section dépend du réglage du temps de course. Chaque section est 10% du temps de course choisi, et chaque section à une vitesse préréglée.

Tableau 1 (vitesse en km/h par section par programme)

		Section 1	Section 2	Section 3	Section 4	Section 5	Section 6	Section 7	Section 8	Section 9	Section 10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

Programmes de l'utilisateur U1, U2 et U3

À côté des 12 programmes préréglés, il existe aussi 3 programmes de l'utilisateur: U1, U2 et U3.

Appuyez sur PROGRAM jusqu'à ce qu'il affiche les programmes de l'utilisateur (U1 à U3), et appuyez sur MODE. Il est nécessaire de faire les réglages de vitesse la première fois. Commencez la première section et réglez la vitesse avec les touches SPEED+ et SPEED-. Utilisez MODE pour terminer la première section et entrer dans la seconde section. Entrez les 10 sections. Les données seront sauvegardées, vous pouvez utiliser ce programme quand vous utiliserez votre tapis roulant la prochaine fois.

Appuyez sur PROGRAM jusqu'à ce qu'il affiche les programmes de l'utilisateur (U1 à U3). Réglez le temps de course et appuyez sur START. Vous ne pouvez utiliser votre propre programme de l'utilisateur que si toutes les données de chaque section sont définies.

FAT (programme de graisse corporelle)

Appuyez en continu sur PROGRAM pour entrer dans le programme de test de la graisse corporelle.

Appuyez sur MODE et entrez les données.

F1 = SEX (sexe)

F2 = AGE (âge)

F3 = HEIGHT (longueur)

F4 = WEIGHT (poids)

F5 = FAT (graisse)

Utilisez SPEED+ et SPEED- pour entrer F1 à F4, et appuyez sur MODE. Pour entrer F5, attrapez la poignée de pulsations. L'affichage indiquera votre indice de qualité corporelle après 3 secondes. L'indice de qualité corporelle sert à établir la relation entre la taille et le poids. L'indice FAT doit être entre 20-25. Si vous êtes à moins de 19, cela signifie que vous avez un poids insuffisant, si vous êtes entre 25-29 cela signifie que vous êtes en surpoids.

F1	SEX (sexe)	01 = male (homme), 02 = female (femme)
F2	AGE (âge)	10 - 99
F3	HEIGHT (longueur)	100- 200
F4	WEIGHT (poids)	20 – 150
F5	FAT (graisse)	≤ 19 = poids insuffisant
	FAT (graisse)	20 – 25 = poids normal
	FAT (graisse)	25 – 29 = excédent de poids
	FAT (graisse)	≥ 30 = obésité

RÉGLAGE DU TAPIS

Il est possible que votre tapis d'entraînement nécessite des ajustements dans les premières semaines d'utilisation. Tous les tapis sont placés avec précision à l'usine. Il est possible qu'après l'utilisation le tapis se détende ou se déroule de biais. L'étirement du tapis est normal pendant la période de rodage.

Réglage de la tension du tapis

Si vous avez l'impression que le tapis patine ou qu'il avance par à-coups lorsque vous reposez le pied dessus lors de la course, il est possible que la tension du tapis doive être augmentée. Augmenter la tension du tapis:

1. Démarrez le tapis d'entraînement sans que personne ne soit monté dessus et appuyez sur le bouton de vitesse SPEED+ jusqu'à ce que la vitesse de 5,6 km/h soit atteinte.
2. Placez un clé sur le boulon gauche du réglage de la tension du tapis. Tournez la clé de tour dans le sens des aiguilles d'une montre afin de resserrer le rouleau arrière et d'augmenter la tension du tapis.
3. Répétez la même opération pour le boulon droite du réglage de tension. Assurez-vous que les deux boulons soient serrés de façon égale, de sorte que le rouleau arrière reste équilibré et qu'il demeure de niveau par rapport au cadre principal.
4. Répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que le patinement du tapis ait disparu.
Attention: faites attention à ne pas trop augmenter la tension du tapis. Ceci pourrait créer une pression trop forte sur les supports avant et arrière des rouleaux. Vous entendrez alors un bruit de frottement.

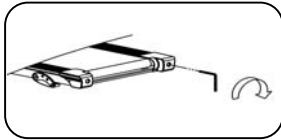
Pour centrer le tapis

Lorsque vous courez, vous prenez parfois plus appui sur un pied que sur l'autre. Le degré de flexibilité dépend de l'effort exercé par un pied par rapport à l'autre. Cette flexibilité fait en sorte que le tapis revienne au centre du plateau de roulement quand la répartition du poids n'est pas en équilibre, ou que personne n'est sur le tapis d'entraînement.

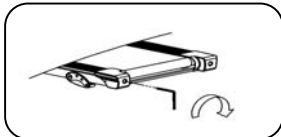
Si le tapis d'entraînement continue de se dérouler de biais, vous devrez le centrer manuellement:

1. Posez l'appareil sur une surface plane.
2. Démarrez le tapis d'entraînement sans que personne ne soit monté dessus et appuyez sur le bouton de vitesse SPEED+ jusqu'à ce que la vitesse de 5,6 km/h soit atteinte.
3. Observez si le tapis se déroule en déviant vers le côté droite ou gauche du plateau.

- a. Si le tapis dévie vers le côté gauche du plateau:
À l'aide d'une clé, tournez le boulon de réglage gauche d'un tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon de réglage droite d'un tour dans le sens inverse.



- b. Si le tapis dévie vers le côté droite du plateau:
À l'aide d'une clé, tournez le boulon de réglage droite d'un tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon de réglage gauche d'un tour dans le sens inverse.



- c. Si le tapis n'est toujours pas centre, répétez les étapes décrites ci-dessus jusqu'à ce que le tapis se déroule au centre du plateau.
4. Une fois que le tapis est centre, augmentez la vitesse. Assurez-vous que le tapis se déroule en souplesse. Si nécessaire, répétez les étapes décrites plus haut. Si cette méthode n'a toujours pas été satisfaisante, vous devez probablement augmenter la tension du tapis.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Attention: afin d'éviter une décharge électrique, mettez le tapis d'entraînement en position d'arrêt et débranchez la fiche de la prise avant de commencer le nettoyage ou la maintenance routinière.

Huile lubrifiante pour tapis d'entraînement et plateau de roulement

Pour une durée de vie maximale, ce tapis d'entraînement nécessite un graissage régulier qui fait partie des opérations d'entretien général de cet appareil. Ceci prévient une usure prématurée du tapis d'entraînement, du plateau de roulement et du moteur d'entraînement.

Utilisation	Huile lubrifiante
Moins de 3 heures par semaine	1x par an
3 – 5 heures par semaine	Tout les 6 mois
Plus de 5 heures par semaine	Tous les 3 mois

Nettoyage

Les traces de transpiration présentes sur la console électronique et la surface du tapis d'entraînement doivent toujours être nettoyées après votre entraînement. Nettoyez le tapis d'entraînement avec un chiffon doux humide une fois par semaine. Faites attention à ne pas renverser d'eau sur le panneau d'affichage, ceci peut entraîner des problèmes électriques. Quand vous enlevez les protections de l'appareil pour la lubrification, nous vous suggérons d'enlever aussi la poussière de cette partie.

Attention: ne pas utiliser de nettoyants abrasifs ou de solvants pour nettoyer l'appareil.

Rangement

Assurez-vous que le bouton de marche est sur (OFF)ARRÊT et que la fiche est débranchée de la prise. Rangez votre tapis d'entraînement dans un endroit propre et sec. Vous devez éviter de le ranger dans des endroits très froids ou humides car il pourrait rouiller et avoir d'autres problèmes qui sont hors de notre contrôle.

Déplacer

Ce tapis d'entraînement est doté de roués qui facilitent son déplacement. Assurez-vous que le bouton de marche est sur (OFF) ARRÊT et que la fiche est débranchée de la prise avant de déplacer le tapis d'entraînement.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Si l'ordinateur donne un message d'erreur (E01, E02, E03 ou E05), cela peut être à cause d'un mauvais câble. Vérifiez si tous les câbles ont été bien connectés et s'ils semblent endommagés. Contactez Van den Berg Products si le problème persiste.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT IMPORTANT

- Avant d'entamer votre entraînement, demandez à un médecin dans quelle mesure un entraînement avec ce produit est bon pour vous. Un entraînement incorrect ou trop intense peut entraîner des dommages de santé.
- Évitez le surentraînement. Ne pratiquez pas d'entraînement lorsque vous êtes fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitué à une activité régulière, commencez lentement.
- En cas de douleur, de difficultés de respiration, de malaise ou de tout autre trouble de santé, interrompez immédiatement l'exercice.
- Veillez à conserver toujours une respiration calme et régulière pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter les blessures, commencez l'exercice par un échauffement extensif et terminez avec une phase de refroidissement. Utilisez les exercices décrits dans ce manuel.
- Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. N'oubliez pas que la quantité recommandée de 2 litres environ par jour doit être augmentée en cas d'efforts physiques.
- Portez des vêtements appropriés et confortables ainsi que des chaussures de sport lorsque vous utilisez ce produit. Évitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles du produit.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ETIREMENT

Un bon entraînement commence toujours par des exercices d'échauffement et se termine par des exercices calmants. Ces exercices ont pour mission de préparer votre corps aux contraintes qui vont suivre. La phase d'apaisement à l'issue de l'entraînement permet d'éviter l'apparition de douleurs musculaires. Veuillez prêter attention aux points suivants:

- Échauffez soigneusement chaque groupe de muscles que vous utiliserez lors de votre session d'exercice, pendant environ 5 à 10 minutes. Si vous ressentez une tension confortable dans le muscle correspondant, cela signifie que les exercices d'étirement ont été effectués correctement.
- La vitesse ne joue aucun rôle dans les exercices d'étirement. Les mouvements rapides ou heurtés sont à éviter.

Exercices pour la tête (1)

Tournez la tête vers la droite jusqu'à percevoir la tension dans votre nuque. Levez alors le menton vers le haut et ouvrez la bouche. Tournez la tête vers la droite et abaissez-la ensuite jusqu'à la poitrine. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de suite.



Exercices pour les épaules (2)

Relevez alternativement l'épaule droite et l'épaule gauche.



Exercices d'étirement pour les bras (3)

Etirez alternativement le bras gauche et le bras droit en direction vers le haut. Sentez la tension qui s'installe du côté gauche et du côté droit. Répétez plusieurs fois cet exercice.



Exercices pour les cuisses (4)

Appuyez-vous de la main gauche contre un mur, pliez la jambe droite vers l'arrière et tirez le pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied le plus près possible de vos fesses. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



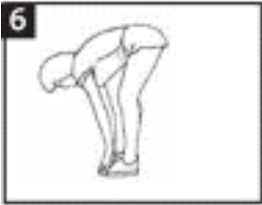
Extension de l'intérieur de la cuisse et de la jambe (5)

Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de telle sorte que vos genoux regardent vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre entrejambe. Pressez prudemment vos genoux vers le bas. Répétez plusieurs fois cet exercice, 15 fois si possible.



Toucher ses orteils (6)

Pilez le torse lentement vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez de descendre le plus bas possible vers vos orteils et répétez cet exercice 15 fois.



Exercices pour les tendons des genoux (7)

Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite, pilez votre jambe gauche et déposez votre pied sur votre cuisse droite. Essayez alors d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



Exercices pour les mollets/tendons d'achille (8)

Appuyez-vous au mur, bras tendus en faisant porter tout le poids de votre corps sur vos deux mains. Tendez alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers l'arrière. Ceci permet d'étirer les muscles et les tendons de la jambe tendue. Répétez cet exercice 15 fois pour chaque jambe.



ÉLIMINATION DE VOTRE ANCIEN APPAREIL

1. Ce symbole, représentant une poubelle sur roulettes barrée d'une croix, signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2002/96/EC.
2. Les éléments électriques et électroniques doivent être jetés séparément, dans les vide-ordures prévus à cet effet par votre municipalité.
3. Une élimination conforme aux instructions aidera à réduire les conséquences négatives et risques éventuels pour l'environnement et la santé humaine.
4. Pour plus d'information concernant l'élimination de votre ancien appareil, veuillez contacter votre mairie, le service des ordures ménagères ou encore la magasin ou vous avez acheté ce produit.



DONNÉES TECHNIQUES

Numéro de modèle:	FTM8317P
Puissance:	1200W
Voltage nominale:	230V~
Fréquence nominale:	50Hz

Powerpeak est une marque déposée de:

Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Pays-Bas
www.vdbergproducts.com

CERTIFICAT DE GARANTIE

Le présent certificat de garantie couvre les frais de service de votre appareil pour une période de 24 mois à compter de la date d'achat, à condition que vous ayez utilisé l'appareil correctement, conformément aux instructions du mode d'emploi.

Les défauts survenus par suite d'une utilisation incompétente, d'endommagements ou de tentatives de réparations de tiers ne sont pas couverts par la garantie.

Les accessoires livrés avec l'appareil et autres pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet www.muppa.nl.

Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique. Tout dommage et / ou toute panne causés par un usage professionnel sont exclus de la garantie.

Vous pouvez faire jouer la garantie dans les cas suivants:

- Si l'appareil est utilisé conformément au mode d'emploi;
- Si vous êtes en possession d'un bon d'achat valable ou que celui-ci n'a été pas modifié ou rendu illisible d'une manière ou d'une autre;
- Si le formulaire de service est clair et a été entièrement rempli;
- Si des réparations ont n'été pas effectuées par des ateliers de réparation non autorisés ou des personnes non habilitées à cet effet;
- Si le dommage n'est pas dû à une cause étrangère à l'appareil, comme par exemple un incendie, une inondation, un accident de transport, des décharges atmosphériques, un entretien insuffisant ou incorrect.

Au cas où, malgré notre contrôle de qualité soigneux, l'appareil ne fonctionnerait pas bien, vous pouvez faire appel à notre service après-vente. Dans ce cas, veuillez remplir clairement le formulaire de service prévu à cet effet et nous l'envoyer accompagné du ticket de caisse. Ce formulaire se trouve au bas du présent mode d'emploi.

Dans le but de vous éviter tout désagrément, nous vous conseillons de lire soigneusement le mode d'emploi avant de faire appel à nous.



FORMULAIRE DE SERVICE

Nous ne pouvons malheureusement pas donner suite aux formulaires de service imprécis ou partiellement remplis. Veuillez donc toujours remplir ce formulaire de la façon la plus claire et la plus complète possible!

Le produit:

Numéro d'article: FTM8317P

Description de l'article: Powerpeak Motorised Treadmill

Magasin d'achat:.....

Date d'achat: (indiquée sur le ticket de caisse):.....

Vos données:

Nom:.....

Adresse:.....

Code postal:.....

Localité:.....

Téléphone:.....

E-mail:.....

Description du problème:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Veuillez renvoyer ce formulaire avec le ticket de caisse à l'adresse suivante:

Van den Berg Products BV

Afdeling Service

IJzerwerf 10-12

NL-6641 TK Beuningen

Pays-Bas

ou l'envoyer par fax au numéro suivant: +31 24 - 345 44 29

Numéro de service: +31 (0)24 675 27 86 (anglophone)

E-mail: service@vdbergproducts.com

Les accessoires et pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet www.muppa.nl.

ATTENTION : SI LE FORMULAIRE N'EST PAS ACCOMPAGNÉ DU TICKET DE CAISSE, VOTRE DEMANDE DE DÉPANNAGE NE SERA PAS PRISE EN COMPTE.

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY

Upozornění:

Poradte se se svým lékařem než začnete s tréninkem. Častý a namáhavý tréninkový program musí být napřed odsouhlasen lékařem. Je to zvláště důležité pro lidi od 35 let výše, nebo pro ty, kteří mají nějaké fyzické problémy. Nejsme zodpovědní za zranění a tělesné stížnosti, které jsou výsledkem používání tohoto zařízení, což používáte na vlastní zodpovědnost.

Obecně

1. Přečtete si pozorně tento manuál před použitím tohoto přístroje. Uschovejte tento manuál pro budoucí použití.
2. Užívejte tento přístroj jen pro jeho ustanovené užití tak, jak je popsáno v tomto manuálu.
3. Tento přístroj není určen pro používání dětmi nebo osobami, které mají sníženou fyzickou nebo psychickou schopnost nebo mají nedostatek zkušeností a znalostí, s výjimkou kdy mají dohled nebo instrukce na správné použití od osoby zodpovědné za jejich bezpečnost. Opatrný dohled je vyžadován, je-li tento přístroj blízko dětí, zvířat nebo rostlin.
4. Udržujte děti a zvířata ve vzdálenosti od tohoto přístroje. Nadšení dětí někdy může vést k nesprávnému užití tohoto přístroje. V žádném případě by neměl být používán jako hračka.
5. Nedovolte dětem, aby si hrály s plastickým obalem, hrozí udušení.
6. Ujistěte se, že tento přístroj byl správně sestaven než bude užíván. Ujistěte se, že všechny šrouby a matky byly správně vloženy a utaženy. Používejte jen části, které jsou doporučeny Van den Berg Products a které byly doručeny s tímto přístrojem.
7. Kontrolujte pravidelně, zda přístroj není zničen. Nepoužívejte jej, je-li poničen nebo se rozbil.
8. Vždy používejte přístroj na rovné a čisté ploše. Nikdy neužívejte venku. Pokud je to nutné, můžete podložit gumovou podložku pod tento přístroj, aby se zmenšila možnost zničení podlahy.
9. Ujistěte se, že v těsném okolí přístroje nejsou žádné ostré nebo špičaté objekty. Udělejte volný prostor aspoň 0.5 metru okolo tohoto přístroje.
10. Vždy noste bezpečné a volné oblečení, když používáte fitness zařízení. Preferovaně noste sportovní obuv nebo obuv na aerobic.
11. V případě, že pocítíte slabost, nebo jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte zařízení používat. Musíte také přestat, jestliže pocítíte bolest nebo tlak na klouby. Závrať je znamením, že jste cvičení přetáhli. Jestliže cítíte závrať, lehněte si na zem a nesnažte se vstát až do zmizení závratě.
12. Umístěte zařízení dále od ohně a horkých povrchů.
13. Než sestoupíte, zařízení by mělo být zcela zastavené.
14. Zajistěte, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba.
15. Zařízení by mělo být vždy pod střechem.
16. Toto zařízení je určeno jen pro domácí potřebu, NE pro komerční využití.
17. Maximální přípustná váha na tomto zařízení je 120 kg.

Konkrétní opatření

Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, popálenin, požáru či jiného zranění, přečtete si prosím následující upozornění a informace předtím, než uvedete tento běžecký pás do provozu.

- Nikdy běžecký pás nezapínejte, pokud někdo stojí na běžeckém povrchu.
- Při používání běžeckého pásu se vždy držte ručních madel.
- Běžecký pás je schopen dosahovat vysokých rychlostí. Abyste předešli náhlým skokům rychlosti, seřizujte rychlost po malých krocích.
- Neprovazujte tam, kde se používají aerosolové (sprejové) produkty ani tam kde je podáván kyslík.

- Nikdy běžecký pás neopouštějte bez dohledu, pokud je v provozu. Není-li běžecký pás právě používán, pak vždy vyjměte bezpečnostní klíč a přestavte přepínač on/off (zapnuto/vypnuto) do polohy OFF (VYPNUTO).
- Při skládání běžeckého pásu či při pohybu s ním zajistěte, aby bezpečnostní zámek zcela zapadl.
- Před prováděním postupů údržby a seřizováním, jak je popsáno v této příručce vždy vytáhněte přívodní šňůru ze zásuvky. Nesnímejte kryt motoru, pokud Vám k tomu nedal pokyn představitel autorizovaného servisu. Servisní opravy jiné než ty, které jsou popsány v této příručce, by měl provádět výhradně představitel autorizovaného servisu.
- Zástrčku a přívodní šňůru udržujte vždy v dostatečné vzdálenosti od horkých povrchů.
- Pro odpojení přestavte spínač napájení do polohy OFF (VYPNUTO) a poté vytáhněte zástrčku ze zásuvky ve zdi.
- Všechny elektrické součásti jako je motor, přívodní šňůra a přepínač on/off (zapnuto/vypnuto) udržujte v dostatečné vzdálenosti od vody a kapalin, abyste předešli úrazu elektrickým proudem. Nepokládejte nic na ruční madlo, konzolu počítače, ani na pás. Nikdy na žádnou část jednotky nelijte žádné tekutiny.
- Před zahájením svého cvičení vždy zasuňte bezpečnostní klíč a připojte přezku ke svému oděvu u opasku. Pokud narazíte na problémy a budete potřebovat rychle zastavit motor, prostě zatáhněte za šňůru a odpojte tak bezpečnostní klíč od konzoly. Chcete-li z běžeckého pásu sestoupit, vyčkejte dokud pás nezastaví, a pak si stoupněte na boční pedály a dále na podlahu. Chcete-li pokračovat v provozu, pak jednoduše vložte bezpečnostní klíč zpět do konzoly.
- Veškeré volné oděvy a ručníky udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivého povrchu. Nenoste volné oděvy na sobě a nemějte splývající dlouhé vlasy. Pokud se ve válkách nebo v pásu zachytí nějaký předmět, pás se nezastaví okamžitě. Pokud by se nějaký předmět zachytil, pak jednotku okamžitě zastavte.
- Když budete na běžecký pás nastupovat nebo z něj sestupovat, postupujte opatrně. Bude-li to možné, používejte ručních madel. Na pohyblivý povrch nastupujte pouze, když se právě bude pohybovat malou rychlostí. Za pohybu pásu z běžeckého pásu nesestupujte.
- K nastoupení na pohyblivý povrch nebo k sestoupení z něj, obkročte běžecký pás stoupnutím na pravou a levou plastovou plošinku po stranách pásu.
- Nikdy se nepokoušejte otáčet se na běžeckém pásu za jeho provozu. Svou hlavu a tělo mějte po celou dobu orientovány směrem vpřed.
- Běžeckým pásem nekolébejte a nikdy si nestoupejte na ruční madla ani na konzolu počítače.
- Pro snížení rizika zranění osob musí být za běžeckým pásem dostatek prostoru.
- Toto zařízení vyžaduje pravidelné kontroly, aby se předešlo fyzickému zranění. To znamená, že šrouby a matice by měly být pravidelně kontrolovány, zda neobsahují trhliny a ostré hrany, atd.
- Vadné součásti je třeba okamžitě vyměnit. Není-li to možné, je třeba zařízení zcela vyřadit z provozu do doby než budou provedeny nezbytné opravy.

Elektrické zabezpečení

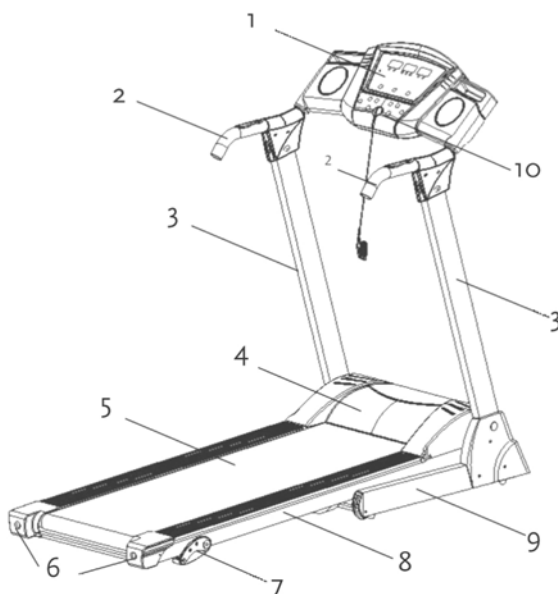
Tento motorový běžecký pás musí být uzemněn. V případě, že by se pokazil nebo by začal fungovat nesprávně, pak správné uzemnění sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Běžecký pás je vybaven přívodní napájecí šňůrou mající zemnicí vodič a připojení k zemi přímo v zásuvce. Zásuvku je třeba zapínat do příslušné vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními nařízeními a předpisy.

Důležité

Pokud není zemní vodič řádně zapojen, je zde riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je tento běžecký pás řádně uzemněn, kontaktujte prosím naše servisní oddělení. Napájecí šňůru ani zásuvku nevyměňujte.

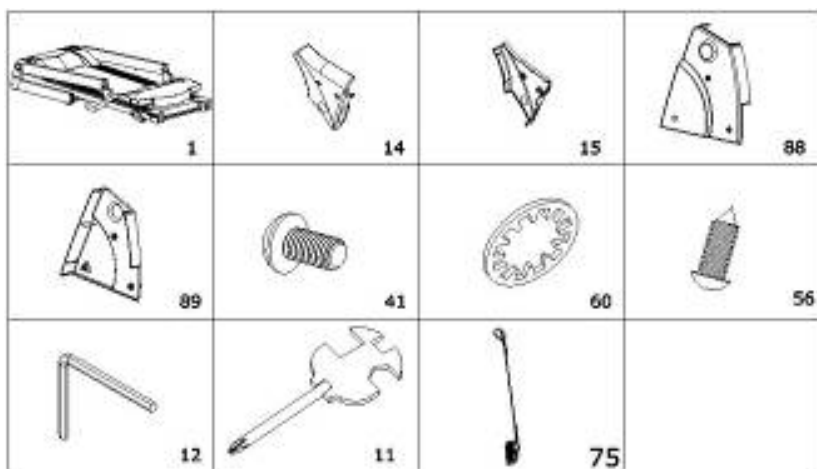
PRODUKT

1. Počítač
2. Levá a pravá řídítka
3. Levý a pravý sloup
4. Kryt
5. Běžecký pás
6. Seřizovací šroub bezpečnostního pásu
7. Nastavení výšky
8. Rám běžecký pás
9. Rám přední
10. Bezpečnostní klíč



MONTÁŽ

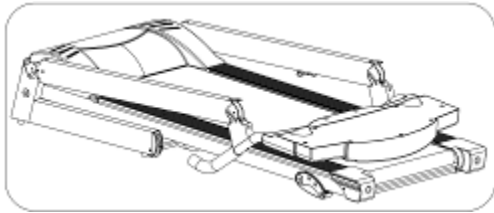
Než začnete s montáží doporučujeme si pozorně prostudovat návodný obrázek a seznam dílů, abyste se dobře obeznámili se všemi součástmi zařízení. Položte všechny součásti na zem a odstraňte všechny obalové materiály.



Ne	Popis	Množství	Ne	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	41	Šroub M8*16	12
14	Rukojeť levého krytu	1	60	Podložka	12
15	Rukojeť pravého krytu	1	56	Šroub St4.2*12	14
88	Dolní kryt levý	1	12	Allenův klíč	1
89	Dolní kryt pravý	1	11	Klíč/šroubovák	1
75	Bezpečnostní klíč	1			

Krok 1

Otevřete karton a vyjměte všechny součásti. Hlavní rám dejte na podlahu.



Krok 2

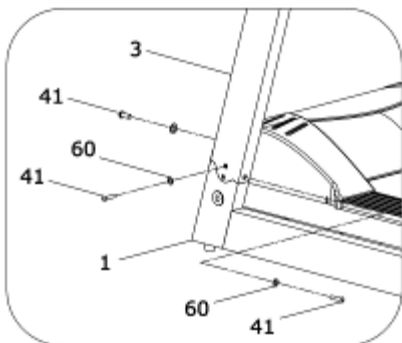
Vytáhněte oba sloupky a počítač, dle vyobrazení na obrázku. Podepřete sloupky a počítač rukama, abyste předešli pádu a poškození.

Dávejte pozor: při sestavování zařízení prosím zajistěte, aby sloupky nestlačovaly vodiče, které ve sloupcích jsou.



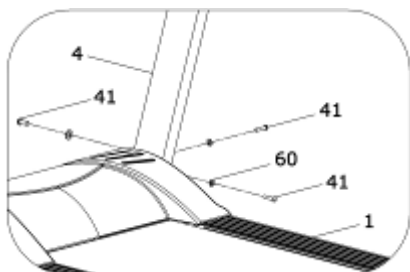
Krok 3

Pomocí šroubů, podložek a Allenova klíče připevněte dle vyobrazení levý sloupek na hlavní rám. Levý sloupek podepírejte svými rukama, abyste předešli pádu a poškození.



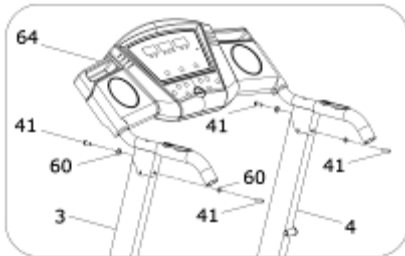
Krok 4

Pomocí šroubů, podložek a Allenova klíče připevněte dle vyobrazení na obrázku pravý sloupek na hlavní rám. Podepírejte pravý sloupek svými rukama, abyste předešli pádu a poškození.



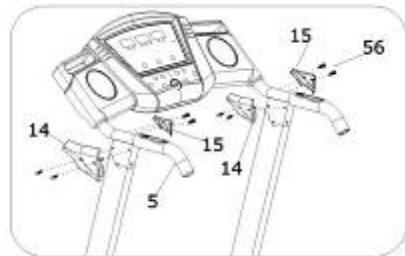
Krok 5

Pomocí šroubů, podložek a Allenova klíče připevněte počítač na levý a pravý sloupek.



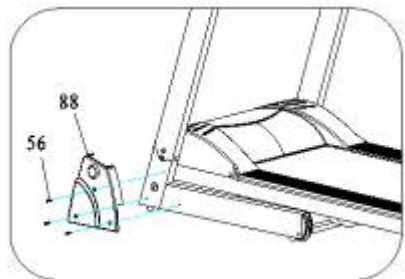
Krok 6

Pomocí šroubů a šroubováku připevněte levý a pravý kryt na madla.



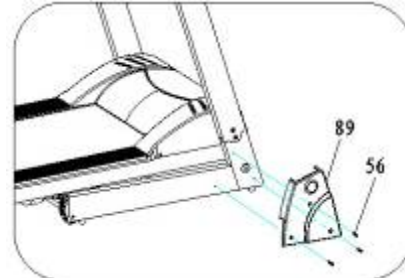
Krok 7

Připevněte levý dolní kryt na hlavní rám a dotáhněte pomocí šroubů.



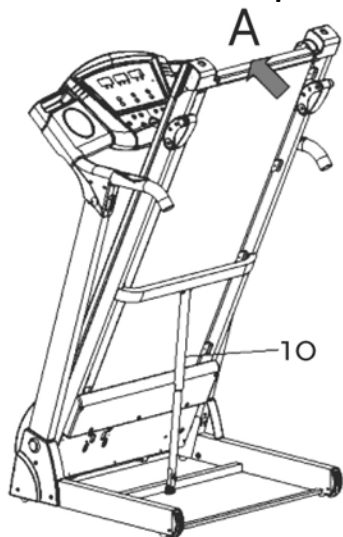
Krok 8

Připevněte pravý dolní kryt na hlavní rám a zajistěte jej šrouby.



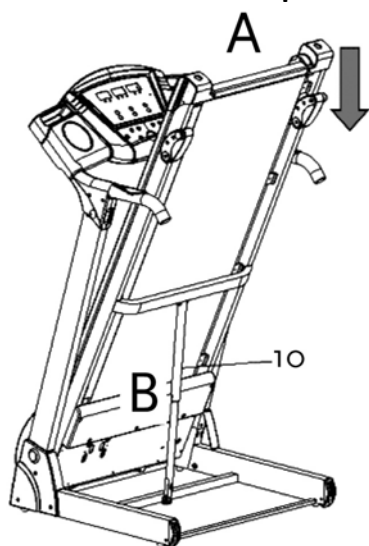
POUŽITÍ

Skládání běžeckého pásu



Podepřete místo A svou rukou. Nadzvedněte hlavní rám ve směru šipky, dokud neuslyšíte zvuk z válce (10).

Rozložení běžeckého pásu



Podepřete místo A svou rukou. Uvolněte napětí z válce (10) na místě B; to můžete provést vzájemným zasunutím dvou trubek do sebe. Pak posuňte hlavní rám dolů ve směru šipky a hlavní rám zapadne automaticky.

Zapnutí běžeckého pásu

Zajistěte, aby byl běžecký pás řádně připojen ke zdroji elektrického napájení. Přepínač "on/off" (zapnuto/vypnuto) se nachází přímo nad vývodem šňůry ze zařízení. Zapněte jej (do polohy ON) a on se rozsvítí.

Přezkoušení

1. Zasuňte bezpečnostní klíč do štěrbin v počítačové konzoli.
2. Zasuňte zástrčku do zásuvky ve zdi.

3. Stiskněte tlačítko "on/off" a stiskněte START, a běžecký pás se rozběhne malou rychlostí; sledujte, zda stroj řádně funguje.
4. Stiskněte tlačítka SPEED+ (RYCHLOST+) a SPEED- (RYCHLOST-), abyste viděli, zda správně funguje nastavování rychlosti.
5. Stiskněte STOP a běžecký pás se zastaví. Přepněte přepínač "on/off" do polohy OFF (VYPNUTO) a vytáhněte zástrčku.

Body, které je třeba uvážit

1. Při prvním používání běžeckého pásu prosím začínejte při nižších rychlostech a zvyšujte rychlost postupně.
2. Vaše tempo by mělo odpovídat rychlosti pásu. Nikdy se nesnažte zvyšovat rychlost pásu zvýšením rychlosti svého tempa, protože to by mohlo pás poškodit.
3. Bezpečnostní klíč nepoužívejte jako tlačítko pro zastavení, jinak může dojít k poškození běžeckého pásu. Bezpečnostní klíč používejte pouze v případě nouze.
4. Rychlost běhu a doba cvičení závisejí na zdatnosti jednotlivce.
5. Při poškození hlavního přívodu proudu kontaktujte prosím naše servisní oddělení.
6. Nedovolujte dětem, těhotným ženám ani tělesně postiženým osobám používat toto zařízení.
7. Ruční senzor pulzu nelze používat namísto lékařského přístroje.

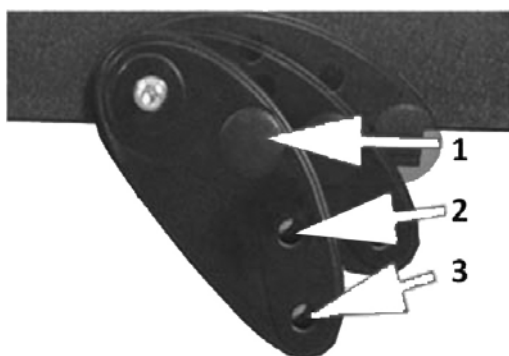
Bezpečnostní klíč

Vložte bezpečnostní klíč a přezku si připevněte ke svému oděvu ve výši pasu. V případě obtíží, bude-li nezbytné okamžitě zastavit motor, prostě vytáhněte bezpečnostní klíč z konzoly zatažením za provaz. Displeje již nebudou zobrazovat žádné další údaje a Vy uslyšíte zvuk. Opět připevněte k bezpečnostnímu zámku, a běžecký pás bude znovu zahajovat chod.

Poznámka: běžecký pás bude fungovat, pouze pokud bude bezpečnostní klíč řádně uzamčen do označené štěrby na počítači.

Úhel běhu pásu

Úhel běhu pásu lze nastavit ručně. Umístěte čep výškového nastavení (7) do polohy 1, 2 nebo 3. Ujistěte se, že pin je ve stejné pozici na obou stranách pásu.



Funkce úspory energie

Toto zařízení je vybaveno funkcí úspory energie. Pokud na zařízení po 10 minut neprobíhá žádná činnost, funkce úspory energie se zapne. Displej již nebude nic zobrazovat. Pro probuzení displeje můžete stisknout kterékoli tlačítko.

POUŽITÍ POČÍTAČE



Displeje

TEP / KALORIE: zobrazuje kalorie a srdeční frekvenci. Když kalorie dosáhnou hodnoty 999, displej bude počítat znovu od 0. Až nastavení kalorií dokončíte, počítač bude odpočítávat znovu zpět k 0. Po dosažení 0, se běžecký pás pomalu zastaví a displej zobrazí 'END' ('KONEC'). Když uživatel stiskne ruční senzory pulzu na dobu delší než 5 sekund, displej zobrazí srdeční tepovou frekvenci (50 – 200 srdečních tepů za minutu).

ČAS / VZDÁLENOST: zobrazuje čas (0:00 – 99:59) a vzdálenost (0:99,9), displej se přepíná mezi těmito dvěma hodnotami. Ihned jak čas dosáhne hodnoty 99:59, běžecký pás se pomalu zastaví. Až provedete nastavení času, počítač odpočítá dolů k hodnotě 0:00. Po dosažení hodnoty 0:00 se běžecký pás pomalu zastaví a displej zobrazí 'END' ('KONEC').

Ihned jak vzdálenost dosáhne hodnoty 99,9, běžecký pás se pomalu zastaví. Až provedete nastavení vzdálenosti, počítač odpočítá dolů k hodnotě 0. Po dosažení hodnoty 0 se běžecký pás pomalu zastaví a displej zobrazí 'END' ('KONEC').

VZDÁLENOST: zobrazí rychlost (1,0 – 16 km/h).

Tlačítka

PROGRAM: když jste v pohotovostním režimu, pak toto tlačítko slouží k volbě programu: 0:00 (manuální program), P1 až P12 (předem nastavené programy), FAT (program tělesného tuku).

MODE (REŽIM): toto tlačítko slouží k přepínání mezi různými možnostmi: 0:00 (manuální provoz), 15:00 (odpočítávání času), 1,0 (odpočítávání vzdálenosti) až 50 (odpočítávání kalorií). Pro úpravu nastavení použijte tlačítek **SPEED+** (RYCHLOST+) nebo **SPEED-** (RYCHLOST-). Pak stiskněte **START** a běžecký pás se rozběhne.

START: při zapnutém zařízení a při vloženém bezpečnostním klíči spouštíte stiskem tohoto tlačítka běžecký pás.

STOP (ZASTAVENÍ): pokud za provozu stisknete toto tlačítko, běžecký pás se pomalu zastaví. Rychlost poklesne, až nakonec se běžecký pás úplně zastaví.

SPEED+ (RYCHLOST+) / SPEED- (RYCHLOST-): těmito tlačítka můžete zvyšovat nebo snižovat rychlost. Rychlost se změní o 0,1 km/h pokaždé, když tlačítko stisknete. Pokud tlačítko stisknete nepřetržitě na dobu delší než 0,5 sekundy, rychlost se bude měnit rychle.

WALK / JOG / RUN (CHŮZE / JOGGING / BĚH): zkratkové tlačítko pro rychlé nastavení rychlosti. WALK (CHŮZE) = 5 km/h, JOG (JOGGING) = 8 km/h, RUN (BĚH) = 12 km/h.

SPEED+ (rychlost+) a STOP (ZASTAVENÍ): pokud tato tlačítka stisknete současně na dobu déle než 3 sekundy, uslyšíte zvukový signál. To znamená, že jste přešli z mílí na kilometry nebo naopak.

Rychlý start (manuální režim)

1. Zapněte zařízení a připojte bezpečnostní klíč.
2. Stiskněte tlačítko START. Uslyšíte zvukový signál a displej odpočítá od 3 do 0 sekund. Po těchto třech sekundách se běžecký pás spustí rychlostí 1,0 km/h.
3. Pro úpravu rychlosti stiskněte tlačítko SPEED+ (RYCHLOST+) nebo SPEED- (RYCHLOST-).
4. Pro zastavení běžeckého pásu stiskněte STOP (ZASTAVENÍ).

Manuální režim

Pokud neprovedete žádná nastavení a rovnou stisknete tlačítko START, rozběhne se běžecký pás rychlostí 1.0 km/h. Ostatní displeje budou odpočítávat od 0. Stiskem SPEED+ / SPEED- (RYCHLOST+ / RYCHLOST-) seřídíte rychlost.

- Pro provedení nastavení času stiskněte přímo tlačítko MODE (REŽIM). Displej TIME (ČAS) zobrazí 15:00 a rozbliká se. Pro nastavení požadovaného času (5:00 – 99:00) použijte tlačítek SPEED+ (RYCHLOST+) nebo SPEED- (RYCHLOST-). Pokud nechcete provádět nastavení, stiskněte přímo tlačítko MODE (REŽIM) pro pokračování.
- Z režimu nastavování času stisknete MODE (REŽIM). Displej DISTANCE (VZDÁLENOST) zobrazí 1,0 a rozbliká se. Pro nastavení požadované vzdálenosti (0,5 – 99,9) stiskněte SPEED+ (RYCHLOST+) nebo SPEED- (RYCHLOST-). Pokud nechcete provádět nastavení, stiskněte přímo tlačítko MODE (REŽIM) pro pokračování.
- Z režimu nastavování vzdálenosti stisknete MODE (REŽIM). Displej CALORIES (KALORIE) zobrazí 50 a rozbliká se. Pro nastavení požadovaného počtu kalorií (10,0 – 999) použijte tlačítek SPEED+ (RYCHLOST+) nebo SPEED- (RYCHLOST-). Pokud nechcete provádět nastavení, stiskněte přímo tlačítko MODE (REŽIM) pro pokračování.

Poté co s nastavováním skončíte, stiskněte START. Běžecký pás se po 3 sekundách rozběhne. Pro úpravu rychlosti stiskněte SPEED+ (RYCHLOST+) nebo SPEED- (RYCHLOST-). Pro zastavení běžeckého pásu stiskněte STOP (ZASTAVENÍ).

Předem nastavené programy P1 až P12

Stiskněte PROGRAM. Displej PULSE/CALORIES (TEP/KALORIE) zobrazí programy P1 až P12. Vyberte si požadovaný program. Pak se rozbliká displej TIME (ČAS). Standardní nastavení času je 10:00, přičemž tlačítka SPEED+ (RYCHLOST+) nebo SPEED- (RYCHLOST-) můžete nastavovat čas. Pro spuštění zvoleného programu stiskněte START. Program bude rozdělen do 10 oddílů. Každý oddíl tvoří 10% nastavené doby chodu. Když program přejde do nového oddílu, zařízení vydá slabý zvukový signál a rychlost bude upravena tak, aby se rovnala rychlosti pro nový oddíl. Pro úpravu rychlosti používejte tlačítek SPEED+ (RYCHLOST+) nebo SPEED- (RYCHLOST-). Když program přejde do nového oddílu, bude rychlost změněna na předem nastavenou rychlost. Až bude program u konce, uslyšíte 3 zvukové signály a běžecký pás se po 5 sekundách zpomalí, a nakonec se úplně zastaví.

Každý program bude rozdělen na 10 sekcí, čas každé sekce záleží na nastaveném času běhu. Každá sekce je 10% vybraného běhu a každá sekce má předem nastavenou rychlost.

Tabulka 1 (rychlost v km/h na oddíl na program)

		Oddíl 1	Oddíl 2	Oddíl 3	Oddíl 4	Oddíl 5	Oddíl 6	Oddíl 7	Oddíl 8	Oddíl 9	Oddíl 10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

Uživatelské programy U1, U2 a U3

Vedle 12 předem nastavených programů jsou zde také tři uživatelské programy 3: U1, U2 a U3. Tiskněte PROGRAM, dokud se nezobrazí uživatelské programy (U1 až U3), a pak stiskněte MODE (REŽIM). Nejprve je nezbytné provést nastavení rychlosti. Začněte od prvního oddílu. Nastavte rychlost tlačítka SPEED+ (RYCHLOST+) a SPEED- (RYCHLOST-). Pro dokončení prvního oddílu a přechod na druhý oddíl použijte tlačítka MODE (REŽIM). Vložte všech deset oddílů. Data budou uložena, a až budete svůj běžecký pás zase někdy používat, můžete tohoto programu využít.

Tiskněte tlačítka PROGRAM, dokud se nezobrazí uživatelské programy (U1 až U3). Nastavte dobu chodu a stiskněte START. Svého vlastního uživatelského programu můžete využívat pouze, pokud jsou nastavena veškerá požadovaná data pro každý oddíl.

FAT (program pro tělesný tuk)

Nepřetržitě tiskněte tlačítka PROGRAM, abyste se dostali do programu pro tělesný tuk. Stiskněte MODE (REŽIM) a vložte data.

F1 = SEX (POHLAVÍ)

F2 = AGE (VĚK)

F3 = HEIGHT (VÝŠKA)

F4 = WEIGHT (VÁHA)

F5 = FAT TESTER (TUK)

Stiskněte SPEED+ (RYCHLOST+) a SPEED- (RYCHLOST-) pro vložení F1 až F4 a pak stiskněte MODE (REŽIM). Pro vložení F5 uchopte ruční senzory pulsu. Po 3 sekundách displej zobrazí Váš index tělesné hmotnosti. Index tělesné hmotnosti slouží k ověření vztahu mezi výškou a váhou. Zdravá hodnota BMI by měla být v rozmezí 20-25. Je-li nižší než 19, znamená to podvýživu, je-li v rozmezí 25-29, znamená to nadváhu.

F1	SEX (POHLAVÍ)	01 = male (muž), 02 = female (žena)
F2	AGE (VĚK)	10 - 99
F3	HEIGHT (VÝŠKA)	100- 200
F4	WEIGHT (VÁHA)	20 – 150
F5	FAT (TUK)	≤ 19 = podvyživenost
	FAT (TUK)	20 – 25 = normální váha
	FAT (TUK)	25 – 29 = nadváha
	FAT (TUK)	≥ 30 = obezita

ÚPRAVA PÁSU

V prvních několika týdnech používání můžete potřebovat běžecký pás upravit. Všechny běžecké pásy jsou z továrny řádně nastaveny. Po použití může být protažen nebo nesprávně centrován. Protažení je normálním jevem v období zabíhání.

Seřizování napětí řetězu

Pokud se Vám zdá, že běžecký pás klouže nebo se zadrhává když na něj při běhu došlápnete chodidlem, pak může být třeba zvýšit napětí běžeckého pásu. Pro zvýšení napětí běžeckého pásu:

1. Spustíte běžecký pás, aniž by na pásu kdokoli stál, a tisknete tlačítko SPEED+ (RYCHLOST+) dokud rychlost nedosáhne hodnoty 5,6 km/h.
2. Dejte klíč na levý seřizovací šroub. Otočte klíčem o 1/4 otočky ve směru hodinových ručiček, abyste posunuli zadním válcem a zvýšili napětí řetězu
3. Opakujte krok 2 pro pravý seřizovací šroub. Musíte zajistit, abyste oba šrouby pootočili o týž počet otoček, aby zadní válec zůstal srovnán s rámem.
4. Opakujte krok 2 a krok 3 dokud nebude podkluzování eliminováno.

Poznámka: buďte opatrní, abyste napětí běžícího pásu neutáhli příliš, protože byste tím mohli způsobit nadměrný tlak na ložiska předního a zadního válce. Nadměrně dotažený běžící pás může poškodit ložiska válců a tím způsobit hlučnost ložisek od předních a zadních válců.

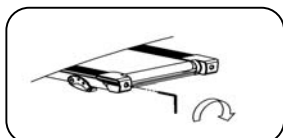
Vycentrování běžeckého pásu

Když běžíte, můžete na pás vyvíjet jednou nohou větší tlak než tou druhou. Závažnost této odchylky závisí na síle, kterou vyvíjí jedna noha ve srovnání s tou druhou. Tato odchylka může způsobit, že se pás posune mimo střed. Tato odchylka je normální a běžící pás se vycentruje, když na něm právě nikdo nebude.

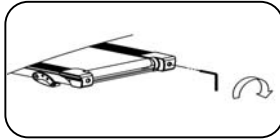
Pokud běžící pás zůstává setrvale nevycentrován, budete jej muset vycentrovat manuálně:

1. Dejte zařízení na vodorovný povrch.
2. Spustíte běžící pás tak, aniž by na něm kdokoli stál, tisknete tlačítko SPEED+ (RYCHLOST+), dokud rychlost nedosáhne 5,6 km/h.
3. Sledujte, zda se běžící pás nachází směrem k levé nebo směrem k pravé straně podkladu.
 - a. Je-li směrem k levé straně podkladu:

Pootočte levý stavěcí šroub o 1/2 otočky ve směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub o 1/2 otočky proti směru hodinových ručiček.



- b. Je-li směrem k pravé straně podkladu:
Pootočte pravý seřizovací šroub o 1/2 otočky ve směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub o 1/2 otočky proti směru hodinových ručiček.



- c. Pokud pás stále není vycentrován, opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude vycentrován.
4. Po vycentrování pásu zvýšte rychlost a ověřte si, že běží hladce. Bude-li to nezbytné, opakujte výše uvedené kroky. Pokud výše uvedený postup nepovede k úspěšnému vyřešení nevycentrovanosti, může být potřeba zvýšit napětí pásu.

PÉČE A ÚDRŽBA

Poznámka: abyste předešli úrazu elektrickým proudem, musíte se předtím, než začnete zařízení čistit nebo než začnete provádět pravidelnou údržbu ujistit, že je běžecký pás vypnutý a že zátky je vytažená ze zásuvky.

Promazávání běžeckého pásu a jeho pohyblivého pásu

Pro dosažení maximální životnosti vyžaduje tento běžecký pás pravidelné promazávání jako součást programu všeobecné údržby. Tím zabráníte předčasnému opotřebení a poničení běžeckého pásu, jeho pohyblivého pásu a motoru.

Použití	Olej
Méně než 3 hodiny týdně	Každoročně
3 – 5 hodiny týdně	Každých 6 měsíců
Více než 5 hodin týdně	Každé 3 měsíce

Čištění

Otřete konzolu a ostatní povrchy, aby na nich nezůstávaly zbytky potu. Zařízení je třeba jednou týdně očistit čistým měkkým a navlhčeným hadříkem. Abyste zabránili poškození počítače, nepoužívejte žádné kapaliny. Doporučujeme, abyste pokaždé, když budete ze zařízení snímat kryty za účelem promazávání, odstranili i prach z vnitřních částí zařízení.

Poznámka: k čištění zařízení nepoužívejte žádné abrazivní prostředky ani rozpouštědla.

Skladování

Zajistěte, aby byl vypínač napájení vypnut a aby byla jednotka odpojena od zásuvky ve zdi. Běžecký pás skladujte v čistém a suchém prostředí. Měli byste zamezit skladování na nadměrně studených či vlhkých místech, protože to může vést ke korozi a k ostatním souvisejícím problémům.

Přemísťování

Tento běžecký pás byl navržen tak, aby byl vybaven kolečky pro snadné přemísťování. Před přemísťováním se ujistěte, že spínač napájení je v poloze "off" (vypnuto), a že je jednotka odpojena od elektřiny.

REŠENÍ PROBLÉMŮ

Zobrazuje-li počítač chybovou zprávu (E01, E02, E03 nebo E05), může to být způsobeno pokaženým kabelem. Zkontrolujte, zda byly řádně připojeny všechny kabely a zda nevykazují známky poškození. Pokud problémy přetrvávají, kontaktujte dodavatele.

DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ O TRÉNINKU

- Než začnete trénink, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se, jaký trénink je pro vás vhodný. Nesprávný nebo náročný trénink může způsobit poruchy zdraví.
- Vyvarujte se přehnaného trénování. Netrénujte, když jste unavení nebo se cítíte mdlí. Pokud nejste zvyklí na fyzickou aktivitu, začnete na začátku trénovat pomalu.
- V případě, že cítíte mdloby nebo jiné fyzické potíže, přestaňte přístroj užívat.
- Dávejte pozor na dýchání během trénování.
- Na ochranu před úrazy, začnete s zahřívacím cvičením a skončete ochlazovací fází. Užívejte cvičení popsané v manuálu.
- Ujistěte se, že během tréninku máte dost tekutin. Mějte na mysli, že doporučená hodnota 2 litry denně se může zvýšit během tréninku.
- Užívejte tento přístroj jenom ve sportovním oblečení a vhodných botách, které jsou vybaveny neklouzavou podešví. Vyvarujte se širokých oděvů, které by se mohly zachytit v pohybujičích se částech tohoto výrobku.

ROZEHŘÁTÍ/STREČINK/VYCHLADNUTÍ

Úspěšné tréninkové kolo začíná rozeřívacími cvičeními a končí cvičeními pro vychladnutí a relaxaci. Tato rozeřívací cvičení připravují Vaše tělo na zátěž, která na něj poté bude kladena. Cvičení pro období vychladnutí/relaxace po tréninkovém kole zajišťují, abyste nezaznamenali žádné problémy se svaly. V následujícím naleznete pokyny pro strečinková cvičení pro rozeřátí a vychladnutí. Dbejte prosím na následující body:

- Po dobu asi 5 až 10 minut si pečlivě zahřívajte každou svalovou skupinu, kterou budete při svém tréninkovém kole používat. Strečinková cvičení jsou prováděna správně tehdy, jestliže při nich cítíte příjemné napětí v příslušném procvičovaném svaly.
- Rychlost nehraje při strečinkových cvičeních roli. Rychlým a trhavým pohybům je třeba zamezit.

Krční cvičení (1)

Skoňte svou hlavu doprava a pociťujte napětí ve svém krku. Půlkruhovým pohybem pomalu skloňte svou hlavu na hrudník a poté ji nakloňte doleva. Opět ucítíte příjemné napětí ve svém krku. Toto cvičení můžete několikrát opakovat.



Cvičení pro oblast ramen (2)

Střídavě zvedejte levé a pravé rameno nebo zvedejte obě ramena současně.



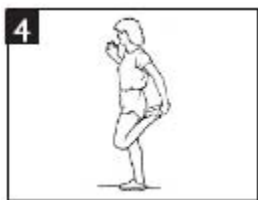
Strečinková cvičení paží (3)

Natahujte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pociťujte napětí v levé a pravé straně svého těla. Toto cvičení několikrát opakujte.



Cvičení pro horní část stehen (4)

Opřete se rukou o stěnu a poté sáhněte směrem dozadu a zdvihněte svou pravou nebo levou nohu co nejlíže k zadku jak jen to bude možné. Pociťujte příjemné napětí v horní přední části svého stehna. Bude-li to možné, vydržte v této poloze 30 sekund a toto cvičení zopakujte dvakrát pro každou nohu.



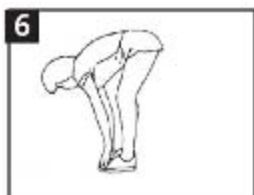
Vnitřní část horních stehen (5)

Sedněte si na podlahu a dejte nohy tak, aby vaše kolena směřovala směrem ven. Svá chodidla přitáhněte co nejlíže k rozkroku. Nyní svá chodidla opatrně stlačte směrem dolů. Bude-li možno, vydržte v této poloze po dobu 30-40 sekund.



Dotýkejte se svých prstů na nohou (6)

Pomalou skloňte svůj trup směrem dolů a zkuste se rukama dotknout svých chodidel. Skloňte se co nejlíže ke svým prstům na nohou. Bude-li možno, vydržte v této poloze 20-30 sekund.



Cvičení pro kolena (7)

Sedněte si na podlahu a natáhněte svou pravou nohu. Ohněte svou levou nohu a její chodidlo dejte na horní část svého pravého stehna. Nyní se pokuste dosáhnout svou pravou rukou na své pravé chodidlo. Bude-li to možné, vydržte v této poloze 20-30 sekund.



Cvičení pro Achillovu šlahu lýtek (8)

Dejte obě své ruce na stěnu a opřete se celým tělem. Pak střídavě pohybujte svou levou a pravou rukou směrem dozadu. Tím napínáte zadní část své nohy. Bude-li to možné, vydržte v této poloze po dobu 30-40 sekund.



LIKVIDACE STARÝCH SPOTŘEBIČŮ

1. Pakliže, je k výrobku připojen symbol přeškrtnutého kontejneru znamená to, že výrobek podléhá evropské směrnici 2002/96/EC.
2. Všechny elektrické a elektronické výrobky by měli být likvidovány odděleně od komunálního odpadu prostřednictvím určených sběrných míst stanovených vládou nebo místními úřady.
3. Správný způsob likvidace starého elektrického spotřebiče pomáhá zamezit možným negativním dopadům na životní prostředí a lidské zdraví.
4. Pro podrobnější informace o likvidaci spotřebiče se obraťte na městský úřad, služby pro likvidaci odpadu nebo v obchodě, kde jste výrobek zakoupili.



TECHNICKÉ DETAILY

Číslo modelu: FTM8317P
Výkon: 1200W
Nominální napětí: 230V~
Nominální kmitočet: 50Hz

Powerpeak je registrovaná značka:

Van den Berg Products BV
IJzerwerf 10-12
6641 TK Beuningen
Nizozemí
www.vdbergproducts.com

ZÁRUKA

Tato záruka pokrývá váš výrobek po dobu 24 měsíců od data nákupu, a platí pro opravu a výměnu dílů pod podmínkou, že jste přístroj používali správně a jak je popsáno v uživatelské příručce. tato záruka nevylučuje národní legislativu týkající se záručních podmínek, která může platit v zemi nákupu.

Pokud reklamujete podle této záruky, musíte předložit originál faktury nebo příjmového dokladu, který jasně uvádí datum nákupu, jméno prodejce a popis a modelové číslo spotřebiče. Doporučujeme uchovávat tyto dokumenty na bezpečném místě.

Toto zařízení je konstruováno pouze pro domácí použití. Poškození a /nebo závady způsobené průmyslovým nebo komerčním použitím nejsou kryty zárukou.

Záruka na tento spotřebič vyprší, pokud:

- Originál faktury nebo příjmového dokladu byl jakkoli změněn nebo je nečitelný
- Modelové nebo sériové číslo výrobku bylo změněno, odstraněno, smazáno nebo učiněno nečitelným
- Byly provedeny opravy neautorizovaným servisem nebo neautorizovanými osobami
- Poškození je následkem vnějších vlivů, jako požár, záplava, poškození při přepravě, atmosférické výboje, nedostatečná nebo nesprávná údržba.

V málo pravděpodobném případě, že váš spotřebič nefunguje správně nebo vykazuje jakýkoli defekt, kontaktujte prosím svého prodejce. V zájmu vyhnutí se nepříjemnostem doporučujeme přečíst si před tím uživatelskou příručku