

TREADMILL GUIDE
LAUFBAND – ANLEITUNG
MANUEL D'INSTRUCTIONS POUR TAPIS DE COURSE
HANDLEIDING VOOR LOOPBANDEN

Read this TREADMILL GUIDE before using the owner's manual.
Lesen Sie diese LAUFBAND - ANLEITUNG vor der Verwendung der Bedienungsanleitung.
Lisez attentivement ce MANUEL D'INSTRUCTIONS POUR TAPIS DE COURSE avant d'utiliser le guide d'utilisation.
Lees deze HANDLEIDING VOOR LOOPBANDEN voordat u de handleiding voor de eigenaar leest.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 1 7/13/15 3:40 PM

3 ENGLISH
20 DEUTSCH
38 FRANÇAIS
56 NEDERLANDS

IMPORTANT PRECAUTIONS

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read this TREADMILL GUIDE before using the OWNER'S MANUAL. When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 2-3
7/13/15 3:40 PM

⚠ WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Never use the treadmill before securing the safety tether clip to your clothing.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing. Incorrect or excessive exercise may damage your health.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- Do not use treadmill in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply may void the warranty.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by it's supply cord or use the cord as a handle.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Do not remove the protected covers unless instructed by Professional and your local dealer. Service should only be done by and authorized service technician.
- Never operate the treadmill with the air opening blocked. Keep the air opening clean, free of lint and hair.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Use the treadmill only as described in the treadmill guide and owner's manual.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Disconnect the safety key to prevent uncontrolled usage of third parties.
- The equipment shall be installed on a stable and levelled base.
- Lubricate and centering the running belt regularly with instruction given.
- While exercicing, run within the logo printed on belt to prevent possible injury.
- The sound of treadmill is less than 70dB while no user on the machine, it is higher than 70dB while using. When you feel uncomfortable about the noise from treadmill, please stop exercise and take rest. Noise emission under load is higher than without load.



At NO time should children under the age of 13 or pets be within 3 m (10 feet) of the treadmill.
At NO time should children under the age of 13 use the treadmill.
Children over the age of 13 or disabled persons should not use the treadmill without adult supervision.

It is essential that your treadmill is EN CLASS HB certified and use only indoors, in a climate controlled room. If your treadmill has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the treadmill is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.

GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If a treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit.

⚠ WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact your Local Dealer for replacement or repair.

The material of shoes may cause of static issue. To avoid electrical shock, wear athletic shoes with plastic bottom and make sure the grounding cable is well connected. If you are pregnant, consult a physician and read the OWNER'S MANUAL and TREADMILL GUIDE before starting your workout.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 4-5 7/13/15 3:40 PM

BASIC OPERATION

CONGRATULATIONS ON CHOOSING YOUR TREADMILL!

You've taken an important step in developing and sustaining an exercise program! Your treadmill is a tremendously effective tool for achieving your personal fitness goals. Regular use of your treadmill can improve the quality of your life in so many ways.

Here are just a few of the health benefits of exercise:

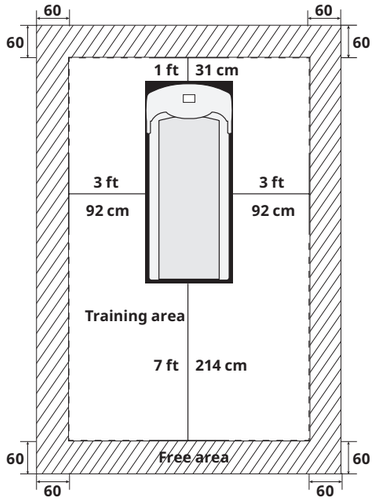
- Weight Loss
- A Healthier Heart
- Improved Muscle Tone
- Increased Daily Energy Levels

The key to reaping these benefits is to develop an exercise habit. Your new treadmill will help you eliminate obstacles that prevent you from exercising. Inclement weather and darkness won't interfere with your workout when you use your treadmill in the comfort of your home. This guide provides you with basic information for using and enjoying your new machine.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 6-7
7/13/15 3:40 PM

LOCATION OF THE TREADMILL

Place the treadmill on a level surface. We would advise there should be 214 cm (7ft) of clearance behind the treadmill, more than 92 cm (3ft) height above when user on the treadmill, 92 cm (3ft) on each side and 31 cm (1ft) in front for folding and the cord, this space is recommended for training. Free area is 60 cm (2ft) outer training are, this area is for emergency dismount, please keep training area and free area clear.



DO NOT STAND ON THE BELT

While you are preparing to use the treadmill, do not stand on the belt. Place your feet on the side rails before starting the treadmill. Start walking on the belt only after the belt has begun to move. Never start the treadmill at a fast running speed and attempt to jump on!

USING THE SAFETY KEY

Your treadmill will not start unless the safety key is placed in position. Attach the clip end securely to your clothing. This safety key is designed to cut the power to the treadmill if you should fall. Its better to wear exercise suit and the clip attached to clothing remove hardly. Check the operation of the safety key every 2 weeks before using the teadmill.

⚠ WARNING

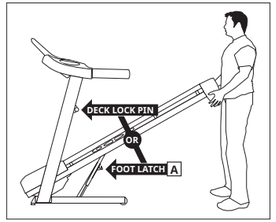
Never use the treadmill without securing the safety key clip to your clothing. Pull on the safety key clip first to make sure it will not come off your clothing.

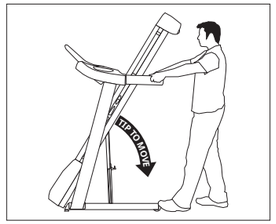
PROPER USAGE

Your treadmill is capable of reaching high speeds. Always start off using a slower speed and adjust the speed in small increments to reach a higher speed level. Never leave the treadmill unattended while it is running. When not in use, remove the safety key, turn the on/off switch to off and unplug the power cord. Make sure to follow the MAINTENANCE schedule in this guide. Keep your body and head facing forward. Do not attempt to turn around or look backwards while the treadmill is running. Stop your workout immediately if you feel pain, faint, dizzy or are short of breath.

EMERGENCY DISMOUNT

In case of an emergency, place both hands on the side arm rests to hold yourself up and place your feet onto the side rails.





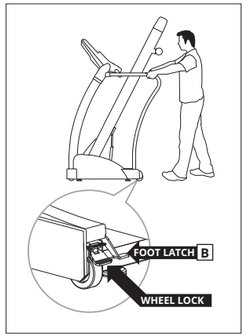
FOLDING THE TREADMILL

Firmly grasp the back end of the treadmill. Carefully lift the end of the treadmill deck into the upright position until the foot lock latch or deck lock pin engages and securely locks the deck into position. Make sure the deck is securely latched before letting go. To unfold, firmly grasp the back end of the treadmill. Gently press down on the foot lock latch (A or B) with your foot until the lock latch disengages or pull the deck lock pin to release the deck. Carefully lower the deck to the ground.

MOVING THE TREADMILL

Your treadmill has 2 transport wheels* built into the frame. To move, make sure the treadmill is folded and securely latched. Then firmly grasp the handlebars, tilt the treadmill back and roll.

*Some treadmills have 4 transport wheels and 2 wheel locks that must be released before moving. To unlock wheels, push down on the top lever of the rear wheel locks located on the rear corners of the base frame. Then firmly grasp the handlebars, and slowly move the treadmill. After moving to the desired location, push down on the bottom lever of the rear wheel locks to lock the rear wheels. NOTE: Both rear wheel locks must be locked before using the treadmill.



⚠ WARNING

Make sure the treadmill comes to complete stop before folding. Do not operate the treadmill when it is folded.

⚠ WARNING

Our Treadmills are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Do not attempt to move or transport treadmill unless it is in the upright, folded position with the lock latch secured. Failure to follow these instructions could result in injury.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 8-9
7/13/15 3:40 PM

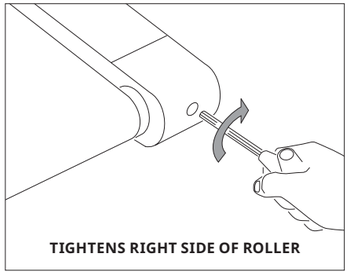
TENSIONING THE RUNNING BELT

The running belt has been properly adjusted at the factory before it was shipped. At times the belt can move off-center during shipment.

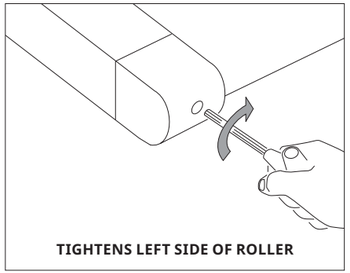
⚠ CAUTION

Running belt should NOT be moving during tensioning. Over-tightening the running belt can cause excessive wear on the treadmill as well as its components. Never over-tighten the belt.

If you can feel a slipping sensation when running on the treadmill, the running belt must be tightened. In most cases, the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and common adjustment. To eliminate this slipping, **turn the treadmill off** and tension **both the rear roller bolts** using the supplied Allen wrench, turning them ¼ turn to the right as shown. Turn the treadmill on and check for slipping. Repeat if necessary, but **never turn** the roller bolts more than ¼ turn at a time. Belt is properly tensioned when the slipping sensation is gone.



TIGHTENS RIGHT SIDE OF ROLLER



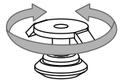
TIGHTENS LEFT SIDE OF ROLLER

LEVELING THE TREADMILL

Your treadmill should be leveled for optimum use. Once you have placed your treadmill where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the treadmill frame*. A carpenter's level is recommended. If your treadmill is not level, the running belt may not track properly. Once you have leveled your treadmill, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame (Some treadmills do not have levelers).



ADJUST HEIGHT



LOCK ADJUSTMENT

CENTERING THE RUNNING BELT

The running belt has been properly adjusted at the factory before it was shipped. At times the belt can move off-center during shipment. Before operating the treadmill, make sure the belt is centered and remains centered to maintain smooth operation.

⚠ CAUTION

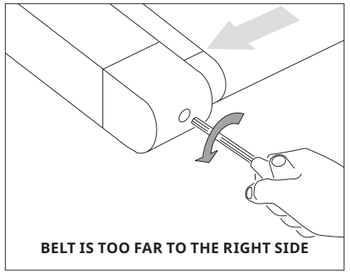
Do not run belt faster than 1 mph or 1.6 kmh while centering. Keep fingers, hair and clothing away from belt at all times.

If the running belt is too far to the right side: With the treadmill running at 1 mph, turn the left adjustment bolt counter-clockwise ¼ turn at a time (using the supplied Allen wrench). Check the belt alignment. Allow belt to run a full cycle to gauge if more adjustment is needed. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

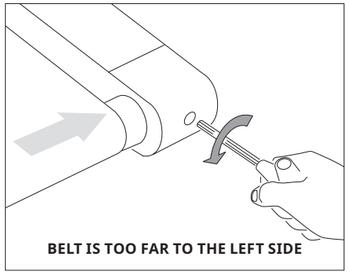
If the running belt is too far to the left side: With the treadmill running at 1 mph or 1.6 kmh, turn the right adjustment bolt counter-clockwise ¼ turn at a time (using the supplied Allen wrench). Check the belt alignment. Allow belt to run a full cycle to gauge if more adjustment is needed. Repeat if necessary, until the belt remains centered during use.

For centering the belt: For centering the belt you may refer to the marking dot on motor cover to line-up the edge of the logo on belt.

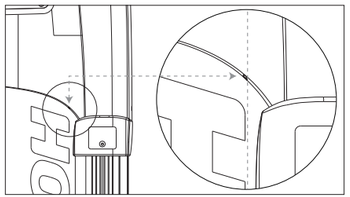
*NOTE: Folding, moving and leveling information might vary according to the model you buy. Please see Owner's manual for further information.



BELT IS TOO FAR TO THE RIGHT SIDE



BELT IS TOO FAR TO THE LEFT SIDE



JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 10-11 7/13/15 3:40 PM

USING THE HEART RATE FUNCTION

Your treadmill could be equipped with either heart rate pulse grips or a thumb pulse sensor. To find out what your model has, refer to the beginning of the ASSEMBLY section of your OWNER'S MANUAL.

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips or a thumb pulse sensor can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

PULSE GRIPS

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

THUMB PULSE

Place and hold your thumb LIGHTLY over the thumb sensor. The sensor may not work properly if you press too hard. The sensor window should be completely covered by your finger. Wait for a few seconds, and your heart rate will show in the heart rate window. The thumb sensor can also read a pulse from your index finger.

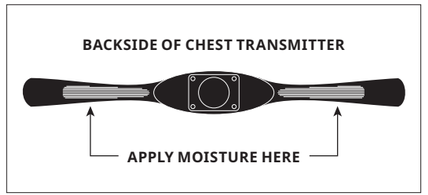
⚠ CAUTION

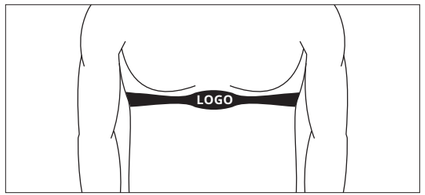
Always stand still on side rails when measuring your heart rate. Checking your heart rate while in motion will cause inaccurate readings. Do not press excessively hard on the sensor as this may cause damage.

WIRELESS HEART RATE RECEIVER (applies to models with telemetric heart rate only)

Some treadmills also include a built-in wireless heart rate receiver. When used in conjunction with a **wireless chest transmitter**, your heart rate can be transmitted wirelessly to the treadmill and displayed on the console. Your treadmill may or may not include a wireless chest transmitter.

Prior to wearing the wireless chest transmitter on your chest, moisten the two rubber electrodes with water. Center the chest strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum, with the logo facing out. NOTE: The chest strap must be tight and properly placed to receive an accurate and consistent readout. If the chest strap is too loose, or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.





⚠ WARNING

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 12-13 7/13/15 3:40 PM

TROUBLESHOOTING & MAINTENANCE

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY TREADMILL MAKES NORMAL?

All treadmills make a certain type of thumping noise due to the belt riding over the rollers, especially new treadmills. This noise will diminish over time, although may not totally go away. Over time, the belt will stretch, causing the belt to ride smoother over the rollers.

WHY IS THE TREADMILL I PURCHASED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

WHEN SHOULD I BE WORRIED ABOUT A NOISE?

As long as the sounds your treadmill makes are no louder than a normal conversational tone of voice, it is considered normal noise.

NOTE: Following instructions might vary according to the model you buy. Please contact your local dealer for further information.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up and/or the belt does not move.

SOLUTION: Verify the following:

Does the red light on the ON/OFF switch light up?
NOTE: Some treadmill models do not have a switch that lights up. If this is the case, please proceed with the yes and no solutions below.

If yes:

- Double check that all connections are secure, especially the console cable. Unplug and reconnect the console cable to verify.
- Make sure the console cable is not pinched or damaged in any way.
- Turn the power off, unplug the power cable and wait 60 seconds. Remove motor cover. Wait until all red LED lights have gone off on the motor control board before proceeding. Next, verify that none of the wires connected to the lower board are loose or disconnected.

If no:

- Verify that the outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped, it is on a dedicated circuit.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- The power switch is turned to the ON position.

PROBLEM: The treadmill circuit breaker trips during a workout.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the treadmill is plugged into a dedicated circuit.
- Verify that you do not have the machine on an extension cord or surge protector.
- Lubricate treadmill deck if necessary.

PROBLEM: The running belt does not stay centered during a workout.

SOLUTION: Verify the following:

- Make sure the treadmill is on a level surface.
- Verify that the belt is properly tightened and centered (Refer to the TENSIONING and CENTERING THE RUNNING BELT sections for detailed directions).

⚠ WARNING

Please DO NOT take apart the treadmill or open any plastic covers by yourself, it is necessary to ask your local dealer to send the professional technician to deal with technical problems.

PROBLEM: Operating speed appears inaccurate.

SOLUTION: Auto-calibrate the treadmill:

- Power on the treadmill and have the safety key in position on the console. Press and hold the elevation "+" and speed "–" buttons for approximately 5 seconds to enter the Engineering Mode. The console will beep and "ENG0" appears in the display.
- Press the Speed "+" or "–" button until "ENG2" appears in the display.
- Press, "ENTER" to select. Press, "START" to begin. The treadmill running belt will begin to move automatically and the auto-calibration sequence will properly set and store the speed values.
- Upon successful calibration, the treadmill will beep several times. The console will automatically exit Engineering Mode and return to the start-up screen.

NOTE: Some treadmill models do not have auto-calibrate. Turn the treadmill off and disconnect the power cord. Check the console cable for pinches and make sure it is connected properly to both the upper and lower boards.

⚠ WARNING

DO NOT stand on running belt while calibrating – stand on the side rails. The treadmill will fluctuate between low and high speeds for several minutes until calibration is complete.

TROUBLESHOOTING HEART RATE
(GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

TROUBLESHOOTING

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.

PLEASE CALL YOUR LOCAL DEALER.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Date of Purchase (receipt or credit card statement)

In order for your local dealer to service your treadmill they may need to ask detailed questions about the symptoms that are occurring. Some troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been lubricated and maintained per the maintenance schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your treadmill running again!

MAINTENANCE

Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment, as well as keeping the users liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals. Defective components must be replaced immediately. Improperly working equipment must be kept out of use until it is repaired. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so.

AFTER EACH USE (DAILY)

Clean and inspect, following these steps:

- Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet.
- Wipe down the running belt, deck, motor cover, and console casing with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the treadmill.
- Inspect the power cord. If the power cord is damaged, contact your local dealer.
- Make sure the power cord is not underneath the treadmill or in any other area where it can become pinched or cut.
- Check the tension and alignment of the running belt. Make sure that the treadmill belt will not damage any other components on the treadmill by being misaligned.

EVERY WEEK

Clean underneath the treadmill, following these steps:

- Turn off the treadmill with the ON/OFF switch, then unplug the power cord at the wall outlet.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 16-17 7/13/15 3:40 PM

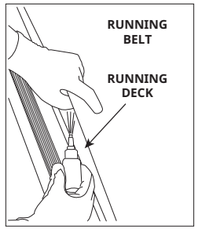
- Fold the treadmill into the upright position, making sure that the lock latch is secure.
- Move the treadmill to a remote location.
- Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the treadmill.

EVERY MONTH - IMPORTANT!

- Return the treadmill to its previous position and re-level.
- Turn off the treadmill with the on/off switch, then unplug the power cord at the wall outlet. Wait 60 seconds
- Inspect all assembly bolts of the machine for proper tightness.
- Remove the motor cover. Wait until ALL display screens turn off.
- Clean the motor and lower board area to eliminate any lint or dust particles that may have accumulated. Failure to do so may result in premature failure of key electrical components.
- Vacuum and wipe down the belt with a damp cloth. Vacuum any black/white particles that may accumulate around the unit. These particles may accumulate from normal treadmill use.

EVERY 6 MONTHS OR 240 KM (150 miles)

- It is necessary to lubricate your treadmill running deck every six
- months or 240 km (150 miles) to maintain optimal performance of your treadmill. Please contact your local dealer with questions about applying lubricant to your treadmill.
- Turn off the treadmill with the on/off switch, then unplug the power cord at the wall outlet.
- Loosen both the rear roller bolts. (For best results, place two removable marks on both sides of the frame and note roller position). Once the belt is loosened, take the bottle of lubricant and apply it to the entire top surface of the running deck. Tighten both rear roller bolts (matching up the marks for proper position) to original position. After you have applied lubricant, plug in the power cord, insert the safety key, start the treadmill and walk on the belt for two minutes to spread the lubricant.
- Lubricate the air shocks with teflon based spray.

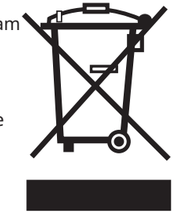


Please contact your local dealer with questions about applying lubricant to your treadmill.

ATTENTION

Please note that the plastic parts, such as end caps, are susceptible to wear. The treadmill's safety level can only be maintained, if it is checked regularly for damage and wear.

D: Entsorgungshinweis



Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

Les produits Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez I´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sono reciclabill. Quando I`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 18-19
7/13/15 3:40 PM

DEUTSCH

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG AUF

Lesen Sie diese LAUFBANDANLEITUNG vor der Verwendung der BEDIENUNGSANLEITUNG. Bei der Nutzung eines elektrischen Geräts müssen stets grundlegende Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden, darunter Folgendes: Lesen Sie vor der Nutzung dieses Laufbands alle Anweisungen. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Nutzer dieses Laufbands über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 20-21
7/13/15 3:40 PM

⚠ WARNUNG

BEACHTEN SIE DIE FOLGENDEN ANWEISUNGEN ZUR REDUZIERUNG DER GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, BRÄNDEN, STROMSCHLÄGEN ODER PERSONENSCHÄDEN:

- Benutzen Sie das Laufband niemals vor dem Befestigen des Sicherheitsclips an Ihrer Kleidung.
- Sollten Sie Schmerzen haben, beispielsweise Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot, beenden Sie sofort das Training und stellen Sie sich vor dem Fortsetzen des Trainings bei einem Arzt vor. Ein falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Halten Sie beim Trainieren stets ein für Sie angenehmes Tempo.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Bauteilen des Laufbands verfangen kann.
- Tragen Sie bei der Verwendung dieses Geräts stets Trainingsschuhe.
- Machen Sie auf dem Laufband keine Sprünge.
- Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Hierbei könnte es zu einer Überhitzung kommen, wodurch Brand, Stromschlag oder Personenschäden verursacht werden können.
- Während des Betriebs darf sich zu keinem Zeitpunkt mehr als eine Person auf dem Laufband befinden.
- Verwenden Sie das Laufband nicht in unklimatisierten Räumen wie beispielsweise Garagen, Vorhallen, Schwimmbädern, Saunen, Badezimmern, Carports oder in Außenbereichen. Die Nichtbeachtung kann zum Erlöschen der Garantie führen.
- Lassen Sie zur Vermeidung von Stromschlägen niemals Objekte in eine der Öffnungen fallen und führen Sie keine Objekte in diese ein.
- Das Laufband darf bei angeschlossener Netzversorgung nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie bei einer Nichtverwendung sowie vor einem Ein- oder Ausbau von Bauteilen den Netzstecker.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern. Ziehen Sie das Gerät niemals am Netzkabel und verwenden Sie das Netzkabel nicht als Griff.
- Trennen Sie die Stromversorgung vor Wartungsarbeiten oder vor dem Bewegen des Geräts vollständig. Wischen Sie die Oberflächen zur Reinigung mit Seife und einem nur leicht feuchten Lappen ab; verwenden Sie keine Lösemittel. (Siehe WARTUNG)
- Verwenden Sie ausschließlich Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen sind. Zubehörteile können Verletzungen verursachen.
- Entfernen Sie nicht die Schutzabdeckung, sofern nicht von einem Fachmann und Ihrem örtlichen Händler angewiesen. Wartungsarbeiten dürfen ausschließlich von einem autorisierten Servicetechniker durchgeführt werden.
- Nehmen Sie das Laufband niemals bei blockierter Lüftungsöffnung in Betrieb. Halten Sie die Luftöffnung sauber und frei von Fusseln und Haaren.
- Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn in der Nähe sprühbare Produkte (Sprays) verwendet werden oder mit Sauerstoff gearbeitet wird.
- Verwenden Sie das Laufband ausschließlich wie in der Laufbandanleitung und in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Warten Sie beim Absenken der Laufbandfläche, bis die hinteren Füße fest auf dem Boden stehen, bevor Sie die Fläche betreten.
- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, um eine unbefugte Benutzung durch Dritte zu verhindern.
- Das Gerät muss auf stabilem und ebenem Untergrund aufgestellt werden.
- Schmieren und zentrieren Sie regelmäßig das Band gemäß den Anweisungen.
- Laufen Sie während des Trainings im Bereich des Bands, auf dem das Logo aufgedruckt ist, um Verletzungen zu vermeiden.
- Die Geräuschentwicklung des Laufbands beträgt weniger als 70 dB, wenn sich keine Person auf dem Gerät befindet; während der Benutzung beträgt sie mehr als 70 dB. Wenn Sie die Geräuschentwicklung des Laufbands als unangenehm empfinden, beenden Sie Ihr Training und ruhen Sie sich aus. Die Geräuschentwicklung ist unter Last höher als ohne Last.



Kinder unter 13 Jahren oder Haustiere müssen STETS einen Sicherheitsabstand von 3 m zum Laufband einhalten.
Das Laufband darf zu KEINEM Zeitpunkt von Kindern unter 13 Jahren verwendet werden.
Kinder über 13 Jahren dürfen das Laufband nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.

Sie müssen dringend beachten, dass dieses Laufband gemäß DIN EN 20957 der KLASSE HB zertifiziert und ausschließlich für den Gebrauch in klimatisierten Innenräumen vorgesehen ist. Wenn das Laufband niedrigeren Temperaturen oder hoher Feuchtigkeit ausgesetzt wurde, wird dringend empfohlen, das Laufband auf Zimmertemperatur aufwärmen zu lassen, bevor es in Betrieb genommen wird. Eine Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann zu frühzeitigen elektronischen Defekten führen.

ANWEISUNGEN ZUR ERDUNG

Dieses Gerät muss geerdet werden. Wenn an einem Laufband eine Störung oder ein Defekt auftritt, bietet eine Erdung den geringsten Widerstand für elektrischen Strom, damit die Stromschlaggefahr reduziert wird. Dieses Gerät ist mit einem Kabel mit Geräteerdungsleiter und Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine entsprechende Buchse eingesteckt werden, die gemäß örtlichen Bestimmungen und Gesetzen ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.

Ein nicht ordnungsgemäßer Anschluss des Geräteerdungsleiters stellt Stromschlaggefahr dar. Lassen Sie bei Zweifeln einen ausgebildeten Elektriker oder eine Wartungsperson überprüfen, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie an dem mitgelieferten Stecker keine Veränderungen vor. Wenn dieser nicht in die Buchse eingesteckt werden kann, lassen Sie die Buchse von einem ausgebildeten Elektriker austauschen.

Dieses Gerät muss an einen separaten Stromkreis angeschlossen werden. Um festzustellen, ob das Gerät an einen separaten Stromkreis angeschlossen ist, trennen Sie die Stromversorgung zu diesem Stromkreis und beobachten Sie, ob andere Geräte ebenfalls nicht mehr mit Strom versorgt werden. Ist dies der Fall, schließen Sie diese Geräte an einen anderen Stromkreis an.

⚠ WARNUNG

Schließen Sie dieses Trainingsgerät ausschließlich an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.

Nehmen Sie das Gerät niemals bei beschädigtem Kabel in Betrieb und schließen Sie es nicht an die Stromversorgung an, auch wenn es einwandfrei funktioniert. Nehmen Sie keine Geräte in Betrieb, wenn sie einen beschädigten Eindruck machen oder in Wasser getaucht wurden. Wenden Sie sich zum Austausch oder zur Reparatur an Ihren örtlichen Händler.

Das Material, aus dem Schuhe bestehen, kann zu Problemen durch statische Aufladung führen. Tragen Sie zur Vermeidung von Stromschlag Trainingsschuhe mit Kunststoffsohle und stellen Sie sicher, dass das Erdungskabel ordnungsgemäß angeschlossen ist. Wenn Sie schwanger sind, stellen Sie sich bei einem Arzt vor und lesen Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG sowie die LAUFBANDANLEITUNG, bevor Sie Ihr Training beginnen.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 22-23
7/13/15 3:40 PM

GRUNDLEGENDER BETRIEB

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH, DASS SIE SICH FÜR DIESES LAUFBAND ENTSCHIEDEN HABEN!

Sie haben einen wichtigen Schritt unternommen, um ein Trainingsprogramm zu entwickeln und aufrechtzuerhalten! Ihr Laufband ist ein unglaublich effektives Gerät zum Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele. Die regelmäßige Verwendung Ihres Laufbands kann Ihre Lebensqualität in vielerlei Hinsicht verbessern.

Dies sind einige der gesundheitlichen Vorteile durch das Training:

• Gewichtsreduzierung

• Ein gesünderes Herz

• Verbesserter Muskeltonus

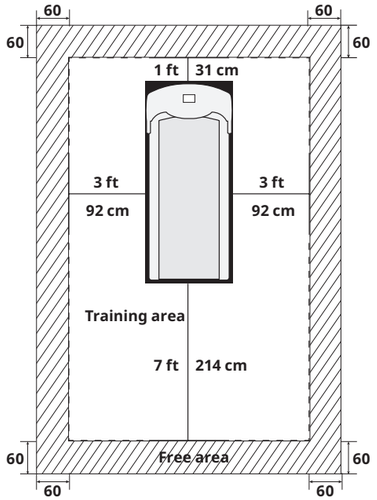
• Täglich mehr Energie

Der richtige Weg, um von diesen Vorteilen zu profitieren, ist die Gewöhnung an regelmäßiges Training. Ihr neues Laufband hilft Ihnen dabei, Hindernisse zu beseitigen, die Sie vom Trainieren abhalten. Schlechtes Wetter und Dunkelheit behindern nicht Ihr Training, da Sie Ihr Laufband komfortabel zu Hause verwenden können. Diese Anleitung enthält alle grundlegenden Informationen zur zufriedenstellenden Verwendung Ihres neuen Geräts.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 24-25 7/13/15 3:40 PM

AUFSTELLORT DES LAUFBANDS

Stellen Sie das Laufband auf ebenem Untergrund auf. Es wird empfohlen, dass 214 cm Platz hinter dem Gerät, mehr als 92 cm Platz über dem auf dem Gerät stehenden Benutzer, 92 cm Platz an jeder Seite sowie 31 cm Platz vor dem Gerät für das Klappen und das Kabel bleiben; dieser Platz wird für das Training empfohlen. Der Freiraum um das Gerät beträgt 60 cm und dient zur Gewährleistung eines hindernisfreien Absteigens im Notfall; bitte halten Sie den Trainingsbereich und den Freiraum frei.



NICHT AUF DER LAUFMATTE STEHEN

Stellen Sie sich bei der Vorbereitung der Inbetriebnahme nicht auf die Laufmatte. Stellen Sie Ihre Füße auf die seitlichen Trittflächen, bevor Sie das Laufband starten. Beginnen Sie erst, auf dem Laufband zu gehen, wenn sich dieses in Bewegung gesetzt hat. Starten Sie das Laufband niemals mit hoher Geschwindigkeit und versuchen Sie nicht aufzuspringen!

VERWENDUNG DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS

Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde. Befestigen Sie die Klammer sicher an Ihrer Kleidung. Der Sicherheitsschlüssel soll die Stromversorgung zum Laufband unterbrechen, falls Sie fallen. Idealerweise sollten Sie Sportkleidung tragen, da sich die Klammer nur schwer von dieser löst. Überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit des Sicherheitsschlüssels alle 2 Wochen, bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen.

⚠ WARNUNG

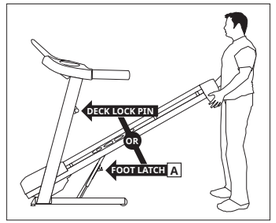
Benutzen Sie das Laufband niemals ohne den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung festzuklammern. Ziehen Sie zunächst an der Klammer des Sicherheitsschlüssels, um sicherzustellen, dass sich diese nicht von Ihrer Kleidung löst.

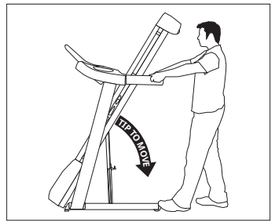
BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

Dieses Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Beginnen Sie Ihr Training stets bei geringer Geschwindigkeit und erhöhen Sie diese in kleinen Schritten auf das gewünschte Niveau. Lassen Sie das Laufband im Betrieb niemals unbeaufsichtigt. Wenn Sie das Gerät nicht verwenden, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, stellen Sie den Ein-/Aus-Schalter in die Aus-Stellung und ziehen Sie das Netzkabel. Befolgen Sie unbedingt den WARTUNGSPLAN in dieser Anleitung. Halten Sie Körper und Kopf nach vorn gerichtet. Versuchen Sie nicht, bei laufendem Laufband nach hinten zu schauen oder sich umzudrehen. Beenden Sie Ihr Training sofort, falls Sie Schmerzen haben, sich der Ohnmacht nahe oder schwindelig fühlen oder Atemnot haben.

ABSTEIGEN IM NOTFALL

Legen Sie bei einem Notfall beide Hände auf die seitlichen Armstangen, um sich oben zu halten, und stellen Sie Ihre Füße auf die Seitenschienen.





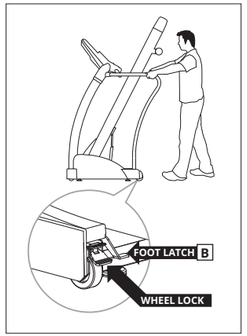
KLAPPEN DES LAUFBANDS

Umfassen Sie fest das Ende des Laufbandes. Heben Sie das Ende des Laufdecks vorsichtig nach oben an, bis die Fußpedalsperre oder die Laufdecksperre einrastet und die Fläche in dieser Position gesichert ist. Stellen Sie sicher, dass das Deck sicher eingerastet ist, bevor Sie dieses loslassen. Halten Sie die Rückseite des Laufbands zum Aufklappen fest. Drücken Sie den Fußpedalsperre (A oder B) mit Ihrem Fuß vorsichtig nach unten, bis die Verriegelung gelöst ist, oder ziehen Sie am Pin der Laufdecksperre, um das Deck zu lösen. Senken Sie das Deck vorsichtig auf den Boden ab.

TRANSPORT DES LAUFBANDS

Das Laufband verfügt über 2 in den Rahmen* integrierte Transporträder. Stellen Sie vor dem Bewegen sicher, dass das Laufband zusammengeklappt und sicher eingerastet ist. Umgreifen Sie anschließend fest die Handgriffe, kippen Sie das Laufband nach hinten und rollen Sie es.

* Einige Laufbänder verfügen über 4 Transporträder und 2 Radverriegelungen, die vor dem Bewegen gelöst werden müssen. Drücken Sie zum Entriegeln der Räder den oberen Hebel an den Hinterradverriegelungen an den hinteren Ecken des Hauptrahmens herunter. Umgreifen Sie anschließend fest die Handgriffe und bewegen Sie langsam das Laufband. Nachdem Sie das Laufband an den gewünschten Aufstellort gebracht haben, drücken Sie den unteren Hebel der hinteren Radverriegelungen herunter, um die Hinterräder zu verriegeln. HINWEIS: Beide Hinterradverriegelungen müssen verriegelt werden, bevor das Laufband verwendet werden kann.



⚠ WARNUNG

Stellen Sie sicher, dass das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie es aufklappen. Nehmen Sie das Laufband nicht im zusammengeklappten Zustand in Betrieb.

⚠ WARNUNG

Unsere Laufbänder sind schwer; gehen Sie beim Transport vorsichtig vor und holen Sie bei Bedarf Hilfe hinzu. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen oder zu transportieren, wenn es sich nicht in aufrechter, zusammengeklappter Position befindet und die Verriegelung eingerastet ist. Eine Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann Verletzungen zur Folge haben.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 26-27
7/13/15 3:40 PM

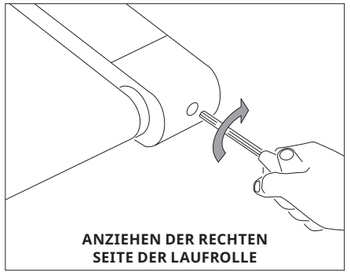
SPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte wurde vor der Auslieferung werkseitig korrekt eingestellt. In manchen Fällen kann das Band während des Versands aus der mittleren Position verrutschen.

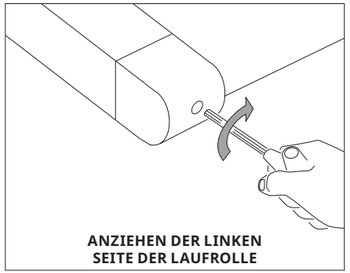
⚠ VORSICHT

Die Laufmatte darf während des Spannens NICHT bewegt werden. Ein Überspannen der Laufmatte kann zu übermäßigem Verschleiß am Gerät und dessen Komponenten führen. Überspannen Sie niemals die Laufmatte.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Laufmatte beim Laufen wegrutscht, muss das Band gespannt werden. In den meisten Fällen hat sich das Band durch die Benutzung ausgedehnt, wodurch es zu Schlupf kommt. Dies ist ein normales und gängiges Geschehen. **Schalten Sie das Gerät** zur Beseitigung dieses Schlupfes aus und ziehen Sie die **beiden hinteren Rollenschrauben** mit einem Inbusschlüssel fest und drehen Sie sie wie abgebildet ¼-Drehung nach rechts. Schalten Sie das Gerät ein und überprüfen Sie, ob Schlupf vorhanden ist. Wiederholen Sie diesen Vorgang bei Bedarf, drehen Sie die Rollenschrauben jedoch **niemals** mehr als um ¼-Drehung. Das Band ist ausreichend gespannt, wenn das Rutschgefühl nicht mehr auftritt.



ANZIEHEN DER RECHTEN SEITE DER LAUFROLLE



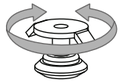
ANZIEHEN DER LINKEN SEITE DER LAUFROLLE

NIVELLIEREN DES LAUFBANDS

Ihr Laufband muss für einen optimalen Betrieb nivelliert werden. Sobald Sie das Gerät am gewünschten Aufstellungsort aufgestellt haben, heben oder senken Sie einen oder beide Höhenversteller an der Unterseite des Laufbandrahmens*. Hierfür wird eine Wasserwaage empfohlen. Wenn das Gerät nicht nivelliert ist, läuft das Laufband ggf. nicht einwandfrei. Sobald Sie das Gerät nivelliert haben, arretieren Sie die Höhenversteller, indem Sie die Muttern am Rahmen festziehen (bestimmte Laufbänder verfügen über keine Höhenversteller).



ADJUST HEIGHT



LOCK ADJUSTMENT

ZENTRIEREN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte wurde vor der Auslieferung werkseitig korrekt eingestellt. In manchen Fällen kann das Band während des Versands aus der mittleren Position verrutschen. Stellen Sie vor der Inbetriebnahme des Laufbands sicher, dass das Band zentriert ist und bleibt, damit ein einwandfreier Betrieb gewährleistet ist.

⚠ VORSICHT

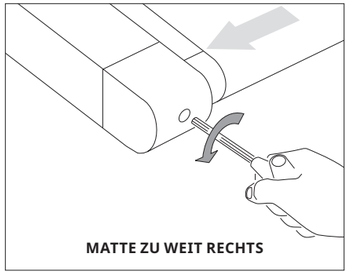
Lassen Sie das Band während der Zentrierung nicht schneller als 1 mph oder 1,6 km/h laufen. Halten Sie Ihre Finger, Haare und Kleidung jederzeit vom Band fern.

Wenn sich die Matte zu weit rechts befindet: Drehen Sie die linke Einstellschraube mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel ¼-Drehung gegen den Uhrzeigersinn, wenn das Laufband bei 1,6 km/h läuft. Überprüfen Sie die Ausrichtung des Bandes. Lassen Sie die Matte für eine komplette Umdrehung laufen, um festzustellen, ob eine weitere Einstellung erforderlich ist. Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf, bis das Laufband während des Betriebs zentriert bleibt.

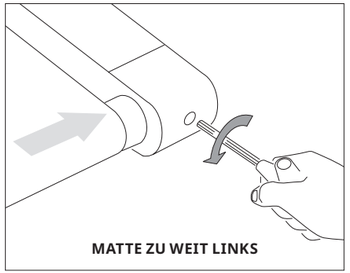
Wenn sich die Matte zu weit links befindet: Drehen Sie die rechte Einstellschraube mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel 1¼-Drehung gegen den Uhrzeigersinn, wenn das Laufband bei mph oder 1,6 km/h läuft. Überprüfen Sie die Ausrichtung des Bandes. Lassen Sie die Matte für eine komplette Umdrehung laufen, um festzustellen, ob eine weitere Einstellung erforderlich ist. Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf, bis das Laufband während des Betriebs zentriert bleibt.

Zur Zentrierung der Laufmatte: Beachten Sie zur Zentrierung der Laufmatte den Markierungspunkt an der Motorabdeckung, um die Kante des Logos am Band auszurichten.

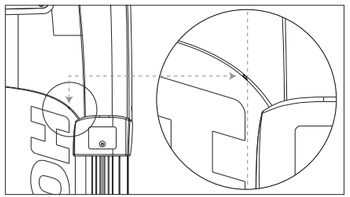
* HINWEIS: Die Informationen zum Zusammenklappen, Transport und Nivellieren können sich abhängig vom Modell unterscheiden. Nähere Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung.



MATTE ZU WEIT RECHTS



MATTE ZU WEIT LINKS



JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 28-29
7/13/15 3:40 PM

VERWENDEN DER HERZFREQUENZ-FUNKTION

Das Laufband ist entweder mit Handpulsgriffen oder einem Daumenpulssensor ausgestattet. Sie können im Kapitel MONTAGE Ihrer BEDIENUNGSANLEITUNG nachschlagen, womit Ihr Modell ausgestattet ist.

Die Herzfrequenzfunktion dieses Geräts ist keine medizinische Vorrichtung. Die Handpulsgriffe oder der Daumenpulssensor können eine relative Schätzung Ihrer tatsächlichen Herzfrequenz liefern, jedoch können Sie nicht verwendet werden, um genaue Messungen durchzuführen. Bestimmte Personen, insbesondere Herzpatienten, sollten ein alternatives Herzfrequenz-Überwachungssystem, z. B. einen Brust- oder Handgelenkgurt, verwenden. Verschiedene Faktoren, wie beispielsweise die Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit des Herzfrequenzmesswerts beeinträchtigen. Der Herzfrequenzmesswert soll nur als Trainingshilfe zur Bestimmung allgemeiner Herzfrequenztrends dienen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt.

PULSGRIFFE

Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulsgriffe. Sie müssen die Griffe mit beiden Händen umfassen, damit Ihre Herzfrequenz gemessen werden kann. Es dauert ca. 5 Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird. Achten Sie beim Umfassen der Pulsgriffe, diese nicht zu fest zu umfassen. Durch ein zu festes Umfassen kann sich Ihr Blutdruck steigern. Umfassen Sie die Griffe locker. Sie erhalten einen falschen Messwert, wenn Sie die Pulsgriffe dauerhaft zu fest umfassen. Reinigen Sie die Pulssensoren regelmäßig, um einen einwandfreien Kontakt zu gewährleisten.

DAUMENPULS

Legen Sie Ihren Daumen LOCKER über den Daumensensor. Der Sensor funktioniert ggf. nicht richtig, wenn Sie zu fest drücken. Das Sensorfenster muss komplett von Ihrem Finger bedeckt sein. Warten Sie einige Sekunden, bis Ihre Herzfrequenz im Herzfrequenzfenster angezeigt wird. Der Daumensensor kann den Puls auch von Ihrem Zeigefinger ermitteln.

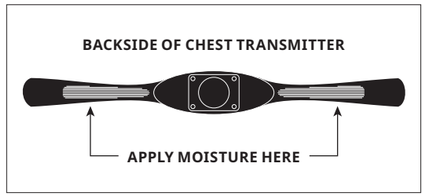
⚠ VORSICHT

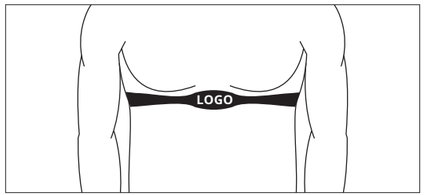
Stehen Sie beim Messen Ihrer Herzfrequenz still auf den seitlichen Trittflächen. Das Prüfen Ihrer Herzfrequenz, während Sie in Bewegung sind, führt zu ungenauen Messwerten. Drücken Sie nicht zu fest auf den Sensor, da dies zu Beschädigungen führen kann.

KABELLOSER HERZFREQUENZEMPFÄNGER (nur für Modelle mit telemetrischer Herzfrequenz)

Einige Laufbänder verfügen über einen integrierten kabellosen Herzfrequenzempfänger. Bei Verwendung in Kombination mit einem **kabellosen Brustsender** kann Ihre Herzfrequenz kabellos an das Laufband übertragen und an der Konsole angezeigt werden. Ihr Laufband ist ggf. mit einem kabellosen Brustsender ausgestattet.

Feuchten Sie vor dem Anlegen des kabellosen Brustsenders an Ihre Brust die beiden Gummielektroden mit Wasser an. Zentrieren Sie den Brustgurt direkt unter der Brust oder den Brustmuskeln direkt über Ihrem Brustbein, wobei das Logo nach außen weist. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest sitzen und ordnungsgemäß angelegt sein, damit genaue und konsistente Messwerte angezeigt werden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt oder falsch positioniert ist, erhalten Sie ggf. falsche oder uneinheitliche Herzfrequenz-Messwerte.





⚠ WARNUNG

Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind ggf. ungenau. Eine Überlastung während des Trainings kann zu schweren gesundheitlichen Problemen oder zum Tod führen!

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 30-31
7/13/15 3:40 PM

FEHLERSUCHE & WARTUNG

HÄUFIGE FRAGEN ZUM PRODUKT

SIND DIE GERÄUSCHE NORMAL, DIE MEIN LAUFBAND ERZEUGT?

Alle Laufbänder (insbesondere neue Laufbänder) erzeugen ein klopfendes Geräusch, da das Band über die Rollen läuft. Diese Geräusche werden im Laufe der Zeit geringer, verschwinden jedoch nicht völlig. Das Band dehnt sich im Laufe der Zeit aus, wodurch es sanfter über die Rollen läuft.

WIESO IST DAS LAUFBAND, DAS ICH GEKAUFT HABE, LAUTER ALS DAS LAUFBAND IM GESCHÄFT?

Alle Fitnessgeräte wirken in einem großen Vorführraum eines Geschäfts leiser, da in der Regel mehr Hintergrundgeräusche vorhanden sind als bei Ihnen zu Hause. Zudem ist der Nachhall auf einem Betonboden mit Teppichbelag geringer als auf hölzernem Bodenbelag. In bestimmten Fällen ermöglicht eine schwere Gummimatte die Reduzierung von Nachhall über den Boden. Wird ein Fitnessgerät nahe an einer Wand aufgestellt, werden mehr Geräusche reflektiert.

WANN MUSS ICH MIR ÜBER EIN GERÄUSCH SORGEN MACHEN?

So lange die Geräusche, die von Ihrem Laufband erzeugt werden, nicht lauter als eine normale Unterhaltung zwischen zwei Personen sind, wird die Geräuschentwicklung als normal eingestuft.

HINWEIS: Die folgenden Anweisungen unterscheiden sich abhängig vom Modell. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem örtlichen Händler.

GRUNDLEGENDE FEHLERSUCHE

PROBLEM: Die Konsole wird nicht beleuchtet und/oder das Band bewegt sich nicht.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

Leuchtet die rote Lampe am EIN-/AUS-Schalter auf?
HINWEIS: Einige Laufbandmodelle verfügen nicht über einen aufleuchtenden Schalter. Ist dies der Fall, fahren Sie mit den Lösungen ja und nein unten fort.

Falls ja:

- Überprüfen Sie, dass alle Anschlüsse fest sitzen, insbesondere das Konsolenkabel. Ziehen Sie das Konsolenkabel zum Überprüfen und schließen Sie es anschließend wieder an.
- Vergewissern Sie sich, dass das Konsolenkabel nicht eingeklemmt oder beschädigt ist.
- Trennen Sie die Netzversorgung, ziehen Sie das Netzkabel und warten Sie 60 Sekunden. Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten Sie, bis alle roten LED-Lampen an der Motorsteuertafel erloschen sind, bevor Sie fortfahren. Überprüfen Sie als nächstes, dass keines der an die untere Tafel angeschlossenen Kabel lose oder getrennt ist.

Falls nein:

- Überprüfen Sie, dass die Steckdose, in die die Maschine eingesteckt ist, funktionsfähig ist. Überprüfen Sie, dass die Sicherung nicht abgeschaltet hat; sie befindet sich in einem separaten Stromkreis.
- Das Netzkabel ist nicht eingeklemmt oder beschädigt und ist ordnungsgemäß in die Steckdose UND das Gerät eingesteckt.
- Der Netzschalter befindet sich in der Stellung EIN.

PROBLEM: Die Sicherung des Laufbands löst während des Trainings aus.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband an einen separaten Stromkreis angeschlossen ist.
- Überprüfen Sie, dass das Gerät nicht an ein Verlängerungskabel oder einen Überspannungsschutz angeschlossen ist.
- Schmieren Sie das Laufdeck bei Bedarf.

PROBLEM: Das Laufband bleibt während des Trainings nicht zentriert.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf ebenem Untergrund aufgestellt wird.
- Stellen Sie sicher, dass das Band ordnungsgemäß gespannt und zentriert ist (weitere Anweisungen finden Sie in den Kapiteln SPANNEN und ZENTRIEREN DER LAUFMATTE).

⚠ WARNUNG

Bitte zerlegen Sie das Laufband NICHT und öffnen Sie NICHT eigenständig Kunststoffabdeckungen; Sie müssen Ihren örtlichen Händler bitten, einen professionellen Techniker zu senden, um technische Probleme zu behandeln.

PROBLEM: Die Betriebsgeschwindigkeit ist scheinbar ungenau.

LÖSUNG: Automatische Kalibrierung des Laufbands:

- Schalten Sie das Laufband ein und stecken Sie den Schlüsselschalter an der Konsole ein. Halten Sie die Tasten Steigung „+“ und Geschwindigkeit „–“ ca. 5 Sekunden lang gedrückt, um in den Technikmodus zu wechseln. Die Konsole gibt einen Piepton aus und „ENG0“ erscheint auf dem Display.
- Drücken Sie die Taste Geschwindigkeit „+“ oder „–“, bis „ENG2“ im Display angezeigt wird.
- Drücken Sie zur Auswahl „ENTER“. Drücken Sie zum Beginnen auf „START“. Das Laufband beginnt automatisch zu laufen und die Auto-Kalibrierungssequenz wird ordnungsgemäß eingestellt und speichert die Geschwindigkeitswerte.
- Nach erfolgreicher Kalibrierung gibt das Laufband mehrmals hintereinander einen Piepton aus. Die Konsole verlässt automatisch den Technikmodus und kehrt zum Startbildschirm zurück.

HINWEIS: Einige Laufbandmodelle verfügen über keine Auto-Kalibrierung. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie das Netzkabel. Überprüfen Sie das Konsolenkabel auf Quetschungen und stellen Sie sicher, dass es an der oberen und unteren Platine angeschlossen ist.

⚠ WARNUNG

Stellen Sie sich während der Kalibrierung NICHT auf das Laufband – stellen Sie sich auf die Seitenschienen. Das Laufband wechselt für mehrere Minuten zwischen niedrigen und hohen Geschwindigkeiten, bis die Kalibrierung abgeschlossen ist.

FEHLERSUCHE HERZFREQUENZ
(NUR PULSGRIFF)

Kontrollieren Sie Ihre Trainingsumgebung auf Störquellen wie Leuchtstofflampen, Computer, elektrische Zäune, Heim-Sicherheitssysteme oder Geräte mit großen Motoren. Diese Elemente verursachen fehlerhafte Herzfrequenzanzeigewerte.

Unter den folgenden Bedingungen kann es zu falsch angezeigten Messwerten kommen:

- Zu festes Umfassen der Herzfrequenz-Handgriffe. Versuchen Sie, die Herzfrequenz-Handgriffe mit mittlerem Druck zu umfassen.
- Konstante Bewegung und Vibration aufgrund eines dauerhaften Umfassens der Herzfrequenz-Handgriffe während des Trainings. Wenn Sie falsche Herzfrequenz-Messwerte erhalten, halten Sie die Griffe nur so lange umfasst, bis eine Überwachung Ihrer Herzfrequenz möglich ist.
- Wenn Sie während des Trainings schwer atmen.
- Wenn Ihre Hände durch das Tragen von Ringen eingeschränkt sind.
- Wenn Ihre Hände trocken oder kalt sind. Versuchen Sie, Ihre Handflächen durch Aneinanderreiben zum Aufwärmen anzufeuchten.
- Personen mit starken Herzrhythmusstörungen.
- Personen mit Arterienverkalkung oder peripheren Durchblutungsstörungen.
- Personen, deren Haut an den Handflächen, an denen gemessen wird, besonders dick ist.

FEHLERSUCHE

Wenn das Kapitel Fehlersuche nicht zur Lösung des Problems beitragen kann, beenden Sie die Verwendung und schalten Sie das Gerät aus.

BITTE WENDEN SIE SICH AN IHREN ÖRTLICHEN HÄNDLER.

Sie werden bei einem Anruf beim Händler möglicherweise nach den folgenden Informationen gefragt. Bitte halten Sie diese Informationen sofort bereit:

- Modellname
- Seriennummer
- Kaufdatum (Beleg oder Nachweis der Kreditkartenbelastung)

Damit Ihr örtlicher Händler das Problem an Ihrem Laufband beheben kann, muss er ggf. detaillierte Fragen zu den auftretenden Symptomen stellen. Nachfolgend sind einige der Fragen aufgeführt, die im Rahmen der Fehlersuche gestellt werden können:

- Wie lange tritt dieses Problem bereits auf?
- Tritt das Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
- Wenn Sie Geräusche wahrnehmen, kommen diese von der Vorder- oder Rückseite? Was für eine Art von Geräusch ist es (Klopfen, Schleifen, Quietschen, Zirpen usw.)?
- Wurde das Gerät gemäß Wartungsplan geschmiert und gewartet?

Durch die Beantwortung dieser und anderer Fragen haben die Techniker die Möglichkeit, die richtigen Ersatzteile bereitzustellen und die erforderlichen Wartungsarbeiten durchzuführen, damit Sie und Ihr Laufband wieder ins Laufen kommen!

WARTUNG

Die vorbeugende Wartung ist für den störungsfreien Betrieb der Geräte sowie die Beschränkung der Haftung des Benutzers auf ein Minimum äußerst wichtig. Die Geräte müssen in regelmäßigen Abständen überprüft werden. Defekte Komponenten müssen sofort ausgetauscht werden. Nicht ordnungsgemäß funktionsfähige Geräte müssen außer Betrieb genommen werden, bis sie repariert wurden. Stellen Sie sicher, dass alle Personen, die Einstellungen, Wartungs- oder Reparaturarbeiten jeglicher Art am Gerät vornehmen, hierfür qualifiziert sind.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)

Reinigen und inspizieren Sie gemäß den folgenden Schritten:

- Schalten Sie das Laufband mit dem EIN-/AUS-Schalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
- Wischen Sie Laufband, Laufdeck, Motorabdeckung und Konsolengehäuse mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine Lösemittel, da diese zu Beschädigungen am Laufband führen.
- Überprüfen Sie das Netzkabel. Wenn das Netzteil beschädigt ist, wenden Sie sich an Ihren lokalen Händler.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Netzkabel nicht unter dem Laufband oder in einem anderen Bereich befindet, in dem es eingeklemmt oder durchgeschnitten werden kann.
- Überprüfen Sie die Spannung und Ausrichtung des Laufbands. Stellen Sie sicher, dass das Laufband aufgrund einer falschen Ausrichtung keine anderen Komponenten des Geräts beschädigt.

JEDE WOCHE

Reinigen Sie den Bereich unter dem Laufband gemäß den folgenden Schritten:

- Schalten Sie das Laufband mit dem EIN-/AUS-Schalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 34-35
7/13/15 3:40 PM

- Klappen Sie das Laufband in die aufrechte Position und stellen Sie sicher, dass die Verriegelung eingerastet ist.
- Bringen Sie das Laufband an einen anderen Ort.
- Wischen oder saugen Sie alle Staubpartikel oder anderen Objekte ab, die sich unter dem Laufband ggf. angesammelt haben.

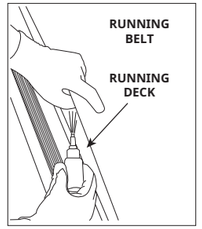
JEDEN MONAT – WICHTIG!

- Bringen Sie das Laufband wieder an seinen ursprünglichen Aufstellungsort und nivellieren Sie es neu.
- Schalten Sie das Laufband mit dem Ein-/Aus-Schalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose. Warten Sie 60 Sekunden.
- Überprüfen Sie alle Montageschrauben des Geräts auf einen festen Sitz.
- Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten Sie, bis ALLE Anzeigebildschirme ausgeschaltet wurden.
- Reinigen Sie den Motor und den unteren Bereich der Tafel, um alle Fussel oder Staubpartikel zu beseitigen, die sich ggf. angesammelt haben. Wird dies nicht getan, kann es zu frühzeitigen Defekten von wichtigen elektrischen Komponenten kommen.
- Saugen Sie die Matte ab und wischen Sie es mit einem feuchten Tuch ab. Saugen Sie alle schwarzen/weißen Partikel auf, die sich um das Gerät herum ansammeln. Diese Partikel können sich durch die normale Nutzung des Laufbands ansammeln.

ALLE 6 MONATE ODER 240 KM (150 Meilen)

- Sie müssen Ihre Laufbandoberfläche alle sechs
- Monate oder 240 km (150 Meilen) schmieren, um die optimale Leistung Ihres Laufbands zu gewährleisten. Wenden Sie sich bei Fragen zum Auftragen von Schmiermitteln auf das Laufband an Ihren örtlichen Händler.
- Schalten Sie das Laufband mit dem Ein-/Aus-Schalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

- Lösen Sie beide hinteren Rollenschrauben. (Platzieren Sie für optimale Ergebnisse zwei entfernbare Markierungen an beide Seiten des Rahmens und notieren Sie die Rollenposition). Sobald das Band gelöst ist, tragen Sie das Schmiermittel aus der Flasche auf die gesamte Oberfläche der Lauffläche auf. Ziehen Sie die beiden hinteren Rollenschrauben in ihrer ursprünglichen Position fest (entsprechend den Markierungen für die richtige Position). Stecken Sie nach dem Auftragen des Schmiermittels das Netzkabel ein, stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein, starten Sie das Laufband und gehen Sie 2 Minuten lang auf dem Band, um das Schmiermittel zu verteilen.
- Schmieren Sie die luftunterstützten Stoßdämpfer mit Spray auf Teflonbasis.



Wenden Sie sich bei Fragen zum Auftragen von Schmiermitteln auf das Laufband an Ihren örtlichen Händler.

⚠ VORSICHT

Beachten Sie, dass die Kunststoffteile, zum Beispiel die Abschlusskappen, verschleißanfällig sind. Das Sicherheitsniveau des Laufbands kann nur beibehalten werden, wenn dieses regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft wird.

D: Entsorgungshinweis



Vision Fitness/ Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Vision Fitness/ Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

Les produits Vision Fitness/ Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez I´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness/ Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Vision Fitness/ Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness/ Horizon Fitness sono reciclabill. Quando I`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Vision Fitness/ Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 36-37
7/13/15 3:40 PM

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

LISEZ ET CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lisez attentivement ce MANUEL D'INSTRUCTIONS POUR TAPIS DE COURSE avant d'utiliser le GUIDE D'UTILISATION. Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, des précautions de base doivent toujours être toujours respectées, notamment : avant d'utiliser le tapis de course, lisez toutes les instructions. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 38-39
7/13/15 3:40 PM

⚠ AVERTISSEMENT

OBSERVEZ LES CONSIGNES SUIVANTES AFIN D'ÉCARTER TOUT RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOCS ÉLECTRIQUES ET DE BLESSURES :

- N'utilisez jamais le tapis de course sans avoir fixé le clip de sécurité antichute à l'un de vos vêtements.
- En cas d'apparition de douleurs, y compris des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des difficultés respiratoires, arrêtez immédiatement la séance et consultez votre médecin avant de reprendre les exercices. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Durant vos exercices, veillez à maintenir un rythme régulier et agréable.
- Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans le tapis de course.
- Pour l'entraînement sur le tapis de course, portez toujours des chaussures de sport adaptées.
- Ne sautez pas sur le tapis de course.
- Ne l'utilisez pas avec une couverture ou des coussins. La chaleur accumulée peut provoquer un incendie, un choc électrique ou blesser une personne.
- Ne permettez jamais l'accès à plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
- N'utilisez pas le tapis de course dans des lieux où la température n'est pas régulée, y compris mais sans s'y limiter, les garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris pour voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être la cause de l'annulation de la garantie.
- Pour prévenir les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais un objet dans les ouvertures.
- Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou d'enlever des pièces.
- Veillez à ce que le cordon d'alimentation n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes. Ne déplacez jamais cet appareil par le cordon d'alimentation ou n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- Débranchez toujours l'appareil de la prise d'alimentation avant de le déplacer ou de procéder à son entretien. Nettoyez les surfaces uniquement avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants (voir la section ENTRETIEN).
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil. Ils risquent de provoquer des blessures.
- Ne retirez pas les couvercles de protection à moins qu'un professionnel ou votre revendeur local ne vous le demande. Les réparations doivent être effectuées seulement par un technicien autorisé.
- N'utilisez jamais le tapis de course si les ouvertures d'air sont obstruées. Gardez les ouvertures propres et évitez toute accumulation de peluches et de cheveux.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des aérosols sont pulvérisés ou de l'oxygène est administré.
- Utilisez le tapis de course uniquement comme décrit dans le manuel d'instructions et le guide d'utilisation.
- Lorsque vous abaissez la plateforme du tapis de course, attendez que les pieds arrière reposent de manière stable sur le sol avant de monter sur la plateforme.
- Enlevez la clé de verrouillage pour empêcher toute utilisation non autorisée.
- L'appareil doit être installé sur une surface stable et bien nivelée.
- Lubrifiez et centrez régulièrement la bande de course du tapis conformément aux instructions données.
- Lors des exercices, pour réduire les risques de blessures, ne vous écartez pas du centre de la bande de course, gardez les pieds sur le logo.
- Le niveau sonore du tapis de course est inférieur à 70 dB lorsqu'aucune personne ne s'exerce dessus, et supérieur à 70 dB lorsqu'il est utilisé. Lorsque le bruit du tapis devient gênant, arrêtez la séance et faites une pause. Il y a généralement plus de bruit lorsqu'une personne s'entraîne sur le tapis.



Les animaux de compagnie et les enfants de moins de 13 ans doivent TOUJOURS se tenir au moins à 3 m (10 pieds) du tapis de course.
Les enfants de moins de 13 ans ne doivent JAMAIS utiliser le tapis de course.
Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées peuvent utiliser le tapis de course uniquement sous la surveillance d'un adulte.

Il est impératif que votre tapis de course soit certifié EN DIN EN 20957 CLASSE HB et qu'il soit utilisé à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si le tapis de course a été exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser. Le non-respect de cette consigne peut provoquer une usure prématurée des composants électroniques.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être branché à une prise dûment reliée à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis roulant, la mise à la terre fournira au courant électrique une résistance moindre afin de réduire les risques d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec conducteur et fiche de mise à la terre. Cet appareil doit être branché sur une prise de courant adéquate, installée correctement, et mise à la terre conformément aux normes et aux règlements locaux.

La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut occasionner un risque d'électrocution. Demandez conseil à un électricien ou à un dépanneur si vous n'êtes pas sûr que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez pas la fiche d'alimentation fournie avec l'appareil. Si elle ne convient pas à votre prise de courant, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

Cet appareil doit être alimenté par un circuit particulier. Pour déterminer si l'appareil est bien sur un circuit distinct, coupez l'alimentation et vérifiez si d'autres appareils s'éteignent. Si c'est bien le cas, branchez ces appareils à un autre circuit.

⚠ AVERTISSEMENT

Raccordez l'appareil d'exercice uniquement à un système de mise à la terre approprié.

N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche sont endommagés même si l'appareil fonctionne correctement. Vous ne devez en aucun cas utiliser un appareil qui a été endommagé ou immergé dans l'eau. Veuillez contacter votre revendeur local pour qu'il effectue une réparation ou un remplacement.

Le matériau des chaussures peut accumuler des charges statiques. Pour éviter les chocs électriques, portez des chaussures de sport avec des semelles en caoutchouc et vérifiez que le câble est bien relié à la terre. Si vous êtes enceinte, consultez votre médecin et lisez le MANUEL D'INSTRUCTIONS ainsi que le GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS DE COURSE avant d'utiliser le tapis.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 40-41 7/13/15 3:40 PM

FONCTIONNEMENT DE BASE

NOUS VOUS FÉLICITONS POUR L'ACHAT DE CE TAPIS DE COURSE !

Vous venez de franchir une étape importante dans le développement et le maintien d'un programme d'exercice ! Votre tapis de course est un outil extrêmement efficace pour atteindre vos objectifs personnels en matière de forme physique. L'utilisation régulière du tapis de course vous aidera à améliorer votre qualité de vie de multiples façons.

Voici certains bienfaits de l'exercice physique :

• Perte de poids

• Bonne santé cardiaque

• Amélioration du tonus musculaire

• Hausse de la vitalité au quotidien

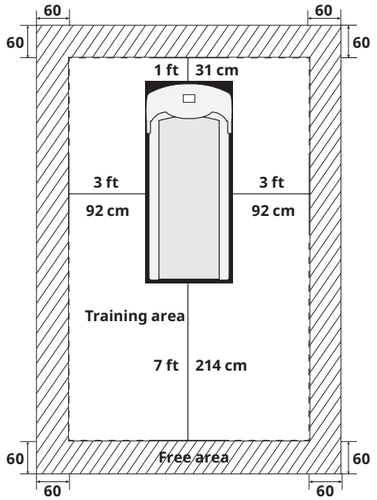
Il est essentiel de mener des activités physiques régulières pour bénéficier de ces avantages. Votre nouveau tapis de course vous aidera à éliminer les obstacles qui vous empêchent de vous entraîner. Le mauvais temps et l'obscurité ne pourront plus nuire à votre entraînement physique lorsque vous utiliserez votre tapis de course chez vous. Ce manuel d'instructions vous fournit les connaissances de base afin que vous puissiez utiliser et profiter pleinement de votre nouvel appareil.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 42-43

7/13/15 3:40 PM

EMPLACEMENT DE VOTRE TAPIS DE COURSE

Installez votre tapis de course sur une surface plane. Il est recommandé de garder un espace libre de 214 cm (7 pi) derrière le tapis de course, un minimum de 92 cm (3 pi) de hauteur lorsqu'une personne utilise l'appareil, un espace libre de 92 cm (3 pi) de chaque côté et de 31 cm (1 pi) sur le devant pour pouvoir plier le tapis de course et le cordon d'alimentation. Un espace de sécurité de 60 cm (2 pi) doit être laissé tout autour du tapis de course, afin de pouvoir descendre du tapis en cas d'urgence ; gardez cet espace ainsi que la zone d'entraînement dégagés et exempts de tout objet.



NE VOUS TENEZ PAS DEBOUT SUR LA BANDE DE COURSE

Ne mettez jamais en marche le tapis de course pendant que vous vous tenez debout sur la bande de course. Placez les pieds sur les rails latéraux avant de démarrer le tapis de course. Montez sur le tapis uniquement lorsque la bande de course se met à défiler. Ne démarrez pas le tapis à une vitesse de course rapide en essayant de sauter dessus !

UTILISATION DE LA CLÉ DE VERROUILLAGE

Votre tapis de course ne démarrera pas à moins que la clé de verrouillage ne soit insérée dans l'emplacement réservé. Fixez solidement le clip de sécurité à l'un de vos vêtements. Cette clé de verrouillage est conçue pour couper l'alimentation du tapis de course en cas de chute. Il est recommandé de porter une tenue de sport appropriée et de s'assurer que le clip est accroché solidement à vos vêtements. Assurez-vous du bon fonctionnement de la clé de verrouillage tous les quinze jours avant la mise en service du tapis de course.

⚠ AVERTISSEMENT

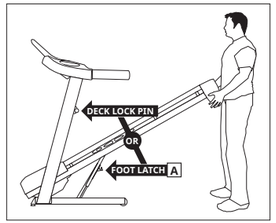
N'utilisez jamais le tapis de course sans avoir d'abord fixé le clip de sécurité à l'un de vos vêtements. Tirez sur le clip de sécurité pour vérifier qu'il est correctement fixé à vos vêtements.

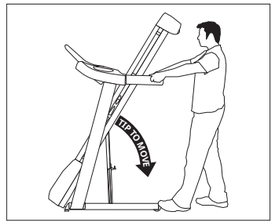
RÈGLES D'UTILISATION

Votre tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Commencez toujours par une vitesse faible puis réglez la vitesse par petits incréments pour atteindre un niveau de vitesse plus élevé. Ne laissez jamais l'appareil en marche sans surveillance lorsque vous ne l'utilisez pas. Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé, retirez la clé de verrouillage, mettez l'interrupteur sur arrêt puis débranchez le cordon d'alimentation. Assurez-vous de suivre le programme d'ENTRETIEN figurant dans ce manuel. Maintenez votre corps et votre tête face à l'avant. Ne vous tournez pas ou ne regardez pas vers l'arrière lorsque le tapis de course est en marche. Arrêtez les exercices immédiatement en cas de douleur, de faiblesse, de vertige ou d'essoufflement.

DESCENTE DU TAPIS EN CAS D'URGENCE

En cas d'urgence, prenez appui en posant les mains de chaque côté des accoudoirs et placez vos pieds sur les rails latéraux.





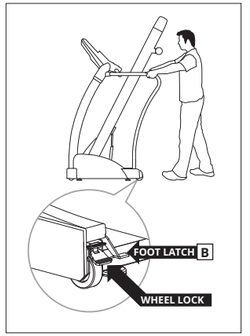
PLIAGE DU TAPIS DE COURSE

Agrippez fermement l'arrière du tapis de course. Soulevez avec précaution, positionnez la plateforme du tapis à la verticale, jusqu'à ce que la pédale de verrouillage ou que la tige de verrouillage de la plateforme s'enclenche et que la plateforme se bloque. Assurez-vous que la plateforme est verrouillée avant de la lâcher. Pour déplier l'appareil, agrippez fermement l'arrière du tapis de course. Appuyez doucement sur la pédale de verrouillage (A ou B) jusqu'à ce qu'elle se déclenche ou tirez sur la tige de verrouillage pour relâcher la plateforme. Abaissez la plateforme avec précaution jusqu'au sol.

TRANSPORT DU TAPIS DE COURSE

Votre tapis de course est équipé de 2 roulettes de transport* intégrées dans le châssis. Avant de déplacer le tapis, assurez-vous qu'il est plié et verrouillé. Saisissez fermement les poignées, inclinez le tapis de course vers l'arrière et faites-le rouler jusqu'à l'endroit souhaité.

*Certains tapis sont équipés de 4 roulettes de transport et de 2 roulettes de blocage devant être desserrées avant le transport. Pour débloquer les roulettes, appuyez sur le levier supérieur des dispositifs de blocage des roulettes arrière, situés à chaque extrémité arrière du châssis. Saisissez ensuite fermement les poignées et faites rouler doucement le tapis de course. Après avoir positionné le tapis à l'emplacement voulu, appuyez sur le levier inférieur des dispositifs de blocage des roulettes arrière afin de verrouiller les roues arrière. REMARQUE : vous devez bloquer les roulettes arrière avant d'utiliser le tapis de course.



⚠ AVERTISSEMENT

Assurez-vous que le tapis est immobilisé avant de le plier. Ne faites jamais fonctionner le tapis lorsqu'il est en position pliée.

⚠ AVERTISSEMENT

Les tapis de course sont très lourds, soyez prudent et appelez quelqu'un pour vous aider à transporter votre appareil si nécessaire. Ne déplacez pas ou ne transportez pas le tapis de course s'il n'est pas en position relevée, plié et les verrous enclenchés. Le non-respect de ces instructions peut provoquer des blessures.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 44-45
7/13/15 3:40 PM

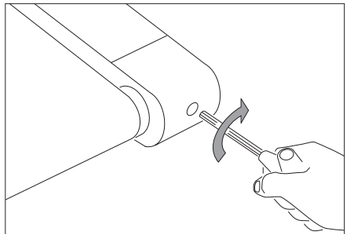
RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE

Avant expédition, la tension de la bande de course a été correctement réglée en usine. Il se peut que durant l'expédition la bande de course ne soit plus centrée.

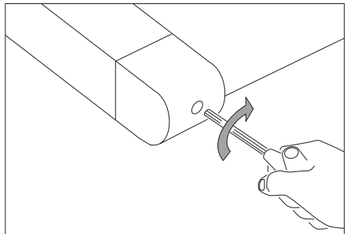
⚠ ATTENTION

Ne faites JAMAIS défiler la bande de course pendant le réglage de la tension. Une tension excessive peut entraîner une usure prématurée du tapis de course et de ses composants. Ne tendez pas excessivement la bande de course.

Si vous remarquez que la bande glisse lors d'un exercice sur le tapis, c'est le signe qu'elle doit être retendue. Avec l'usage, la bande de course s'est étirée en longueur et s'est relâchée. Il s'agit d'un réglage normal et courant. Pour éviter à la bande de glisser, **mettez le tapis de course hors tension** et resserrez les **boulons du rouleau arrière** à l'aide de la clé Allen fournie, en tournant les vis de ¼ de tour vers la droite comme illustré. Mettez l'appareil en marche afin de vérifier si la bande glisse de nouveau. Répétez l'opération si nécessaire mais **ne tournez jamais** les boulons du rouleau de plus de ¼ de tour à la fois. La bande course est correctement tendue lorsqu'elle ne glisse plus.



RESSERRAGE DU CÔTÉ DROIT DU ROULEAU



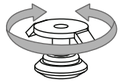
RESSERRAGE DU CÔTÉ GAUCHE DU ROULEAU

MISE À NIVEAU DU TAPIS DE COURSE

Votre appareil doit être mis à niveau pour une utilisation optimale. Lorsque le tapis de course est installé à l'emplacement souhaité, soulevez ou abaissez l'un ou les deux vérins ajustables situés sous le châssis du tapis de course*. L'utilisation d'un niveau à bulle est recommandée. La bande de course ne fonctionnera pas correctement si le tapis n'est pas mis à niveau. Une fois votre tapis de course bien mis à niveau, verrouillez les vérins en serrant les écrous contre le châssis (certains modèles de tapis de course ne sont pas équipés de vérins).



ADJUST HEIGHT



LOCK ADJUSTMENT

ALIGNEMENT DE LA BANDE DE COURSE

Avant expédition, la tension de la bande de course a été correctement réglée en usine. Il se peut que durant l'expédition la bande de course ne soit plus centrée. Avant d'utiliser le tapis, vérifiez que la bande de course est bien centrée et qu'elle ne se décale pas durant les exercices afin de préserver le bon fonctionnement de l'appareil.

⚠ ATTENTION

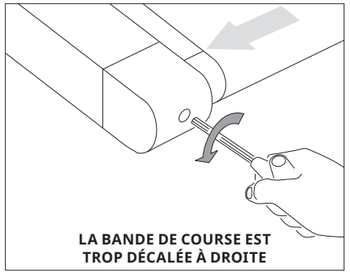
Ne faites pas tourner la bande à plus de 1,6 km/h ou 1 mi/h lors du centrage. Tenez toujours les mains, les cheveux et les vêtements éloignés de la bande de course.

Lorsque la bande est trop décalée à droite, effectuez les réglages suivants : faites fonctionner le tapis de course à 1,6 km/h ou 1 mi/h puis tournez le boulon de réglage gauche dans le sens antihoraire de ¼ de tour à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifiez l'alignement de la bande de course. Laissez la bande faire un tour complet afin de déterminer si des réglages supplémentaires sont nécessaires. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la bande soit correctement centrée lors de l'utilisation du tapis de course.

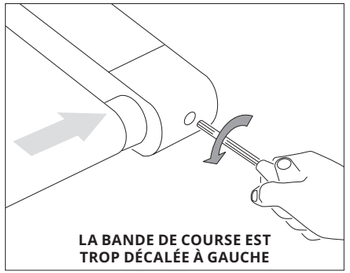
Lorsque la bande est trop décalée à gauche, effectuez les réglages suivants : faites fonctionner le tapis de course à 1,6 km/h ou 1 mi/h puis tournez le boulon de réglage droit dans le sens antihoraire de ¼ de tour à la fois (à l'aide de la clé Allen fournie). Vérifiez l'alignement de la bande de course. Laissez la bande faire un tour complet afin de déterminer si des réglages supplémentaires sont nécessaires. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la bande soit correctement centrée lors de l'utilisation du tapis de course.

Alignement de la bande de course : lors du centrage, vous pouvez vous référer au point de marquage situé sur le couvercle du moteur afin d'aligner le bord du logo sur la bande de course.

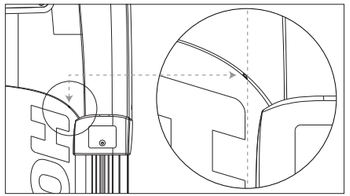
*REMARQUE : les informations relatives au pliage, au déplacement et à la mise à niveau du tapis de course peuvent varier selon le modèle acheté. Pour de plus amples informations, veuillez consulter le guide d'utilisation.



LA BANDE DE COURSE EST TROP DÉCALÉE À DROITE



LA BANDE DE COURSE EST TROP DÉCALÉE À GAUCHE



JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 46-47
7/13/15 3:40 PM

UTILISATION DU MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre tapis de course peut être équipé de capteurs tactiles de fréquence cardiaque ou d'un capteur de surveillance du pouls pour le pouce. Reportez-vous au début de la section ASSEMBLAGE de votre GUIDE D'UTILISATION afin de connaître le type de capteur dont dispose votre modèle.

Le moniteur de fréquence cardiaque de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Les capteurs tactiles ou le capteur de pouls pour le pouce peuvent fournir une estimation de votre rythme cardiaque actuel ; vous ne devez cependant pas vous fier à ces informations lorsque des mesures précises sont nécessaires. Certaines personnes, notamment celles faisant partie d'un programme de réadaptation cardiaque, devraient utiliser un autre système de surveillance de leur fréquence cardiaque, comme une sangle de poitrine ou de poignet. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des lectures de la fréquence cardiaque. Le moniteur de fréquence cardiaque n'est utilisé qu'à titre d'aide aux exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général. Veuillez consulter votre médecin.

CAPTEURS TACTILES

Posez vos mains directement sur les poignées équipées de capteurs tactiles cardiaques. Vous devez saisir les poignées avec vos deux mains afin que votre rythme cardiaque puisse être mesuré. Il faut environ 5 pulsations (15 à 20 secondes) pour mesurer votre fréquence cardiaque. N'agrippez pas trop fermement les poignées. Une pression excessive risque d'augmenter votre rythme cardiaque. Tenez les poignées de manière relâchée. Si vous serrez trop fortement les poignées équipées de capteurs, cela peut entraîner des lectures de fréquence cardiaque incorrectes. Assurez-vous que les capteurs sont parfaitement nettoyés afin de garantir un contact correct.

CAPTEUR DE POULS POUR LE POUCE

Placez votre pouce sur le capteur de pouls et appuyez LÉGÈREMENT. N'appuyez pas trop fort, le capteur risque de ne pas fonctionner convenablement. Votre pouce doit recouvrir complètement la fenêtre du capteur. Attendez quelques secondes jusqu'à ce que votre rythme cardiaque s'affiche dans la fenêtre des fréquences cardiaques. Le capteur peut également mesurer votre pouls en utilisant votre index.

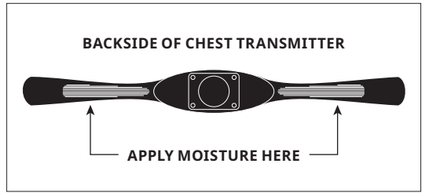
⚠ ATTENTION

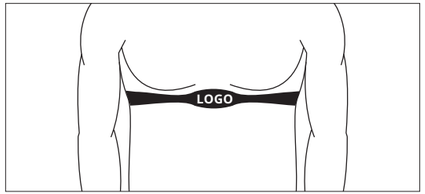
Tenez-vous toujours immobile sur les rails latéraux lors de la mesure de votre fréquence cardiaque. Toute lecture effectuée en mouvement risque de diminuer l'exactitude des relevés. Une pression trop forte risque d'endommager le capteur.

RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL **(disponible uniquement sur des modèles équipés de mesures télémétriques de la fréquence cardiaque)**

Certains appareils contiennent un récepteur de fréquence cardiaque sans fil intégré. Lorsque le récepteur est utilisé avec une **sangle thoracique avec transmetteur sans fil**, votre fréquence cardiaque peut être envoyée au tapis de course et les données s'afficheront sur la console. Selon le modèle, votre tapis de course peut ou peut ne pas comprendre une sangle thoracique avec transmetteur sans fil.

Avant de porter la sangle thoracique, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Positionnez la sangle juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sous votre sternum, avec le logo placé vers l'extérieur. REMARQUE : la sangle thoracique doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Si la sangle thoracique est trop lâche ou mal placée, cela peut entraîner des lectures de fréquence cardiaque incohérentes ou incorrectes.





⚠ AVERTISSEMENT

Les systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent manquer de fiabilité. Un entraînement excessif peut occasionner des blessures graves ou même la mort.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 48-49
7/13/15 3:40 PM

DÉPANNAGE ET ENTRETIEN

QUESTIONS FRÉQUENTES RELATIVES AU PRODUIT

LES SONS QUE FAIT MON TAPIS DE COURSE SONT-ILS NORMAUX ?

Tous les tapis roulants, surtout neufs, émettent un bruit sourd dû au passage de la bande dans les rouleaux.
Ce bruit diminuera au fil du temps, mais ne disparaîtra jamais complètement. La bande aura tendance à s'étirer avec le temps et glissera plus facilement par-dessus les rouleaux.

POURQUOI LE TAPIS DE COURSE QUE J'AI ACHETÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI DU MAGASIN ?

Tous les produits de remise en forme exposés en salle d'exposition semblent toujours être plus silencieux car le bruit de fond y est plus élevé que chez vous. La réverbération acoustique est également moindre sur un sol en béton recouvert de moquette que sur un parquet. L'installation d'un tapis épais en caoutchouc sous l'appareil peut aider à réduire la réverbération à travers le sol. Si un appareil de remise en forme est placé près d'un mur, cela risque d'amplifier les bruits par un effet tambour.

À QUEL MOMENT DOIS-JE M'INQUIÉTER DU BRUIT ?

Tant que le niveau sonore de votre tapis de course n'est pas plus élevé que celui d'une conversation normale, le bruit émis par l'appareil est considéré comme normal.

REMARQUE : les instructions peuvent varier en fonction du modèle acheté. Pour de plus amples informations, veuillez contacter votre revendeur local.

PROCÉDURES DE DÉPANNAGE DE BASE

PROBLÈME : la console ne s'allume pas et/ou la bande de course reste immobile.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

Le voyant rouge sur l'interrupteur MARCHE/ARRÊT est-il allumé ?
REMARQUE : certains tapis de course ne possèdent pas d'interrupteur avec voyant lumineux. Si c'est le cas de votre modèle, veuillez suivre les étapes « oui » et « non » indiquées ci-après pour trouver des solutions à votre problème.

Si « oui » :

- Vérifiez toutes les connexions, en particulier le câble de la console. Pour ce faire, débranchez et rebranchez le câble de la console.
- Assurez-vous que le câble de la console n'est pas pincé ou endommagé.
- Mettez l'appareil hors tension, débranchez-le de la prise de courant et attendez 60 secondes. Ôtez le couvercle du moteur. Attendez que tous les voyants lumineux DEL rouges sur le pupitre de commande du moteur soient éteints avant de procéder à l'étape suivante. Vérifiez si les fils du panneau inférieur sont lâches ou mal raccordés.

Si « non » :

- Vérifiez que la prise de courant sur laquelle est branché l'appareil fonctionne correctement. Assurez-vous que le disjoncteur ne s'est pas déclenché et que l'appareil est sur un circuit distinct.
- Le câble d'alimentation ne doit pas être pincé ou endommagé et est correctement raccordé à la prise de courant ET à l'appareil.
- L'interrupteur est position MARCHE.

PROBLÈME : les disjoncteur du tapis roulant se déclenche lors d'un exercice.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Contrôlez que l'appareil est alimenté par un circuit particulier.
- Assurez-vous que l'appareil n'est pas branché à une rallonge ou à un parasurtenseur.
- Lubrifiez la plateforme si nécessaire.

PROBLÈME : la bande de course ne reste pas centrée durant un exercice.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Assurez-vous que votre tapis de course est installé sur une surface plane.
- Vérifiez que la bande est correctement tendue et centrée (Reportez-vous aux sections RÉGLAGE DE LA TENSION et ALIGNEMENT DE LA BANDE DE COURSE pour des indications plus détaillées).

⚠ AVERTISSEMENT

Ne démontez JAMAIS le tapis de course ou ne retirez aucun couvercle plastique. Contactez votre revendeur local et demandez-lui de vous envoyer un professionnel afin de résoudre les problèmes techniques.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 50-51
7/13/15 3:40 PM

PROBLÈME : la vitesse de fonctionnement semble incorrecte.

SOLUTION : procédez à un auto-étalonnage du tapis de course :

- Mettez le tapis de course sous tension et introduisez la clé de verrouillage dans la console. Maintenez appuyées pendant environ 5 secondes les touches de réglage de la vitesse « + » et « - » afin d'accéder au mode de paramétrage technique. La console émet un signal sonore et le texte « ENG0 » s'affiche à l'écran.
- Appuyez sur la touche « + » ou « - » jusqu'à ce que le texte « ENG2 » s'affiche.
- Appuyez sur ENTER (ENTRER) pour sélectionner. Appuyez sur START (DÉMARRER) pour commencer. La bande de course se met automatiquement en mouvement et la séquence d'auto-étalonnage règle et enregistre correctement les valeurs de vitesse.
- Une fois l'étalonnage terminé et réussi, la console du tapis de course émet plusieurs signaux sonores. La console quitte automatiquement le mode de paramétrage technique et repasse à l'écran de démarrage.

REMARQUE : certains modèles de tapis de course ne possèdent pas la fonction d'auto-étalonnage. Mettez le tapis hors tension et débranchez le câble d'alimentation. Assurez-vous que le câble de la console n'est pas pincé et qu'il est connecté aux platines inférieur et supérieur.

⚠ AVERTISSEMENT

NE vous tenez PAS debout sur la bande de course lors du calibrage ; restez sur les rails latéraux. Le tapis de course subira des variations de vitesse lente et élevée jusqu'à ce que l'étalonnage soit terminé.

DÉPANNAGE DU MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

(POUR POIGNÉES À CAPTEURS TACTILES CARDIAQUES UNIQUEMENT)

Vérifiez l'endroit où vous vous entraînez et recherchez des sources possibles d'interférence, telles que des lumières fluorescentes, des ordinateurs, des clôtures électriques, des systèmes d'alarme ou installations équipés de gros moteurs. Ces appareils peuvent causer des lectures erronées de la fréquence cardiaque.

Des mesures incohérentes de la fréquence cardiaque peuvent également se produire dans les cas suivants :

- Une pression excessive sur les poignées équipées de capteurs tactiles. Essayez d'exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Des vibrations et un mouvement constants lorsque vous tenez les poignées pendant les exercices. Si l'écran affiche des mesures incohérentes, saisissez les poignées le temps nécessaire afin que votre rythme cardiaque soit enregistré.
- Lorsque vous êtes essoufflé durant un entraînement.
- Lorsque vos doigts sont comprimés par des bagues.
- Lorsque vos mains sont sèches ou froides. Frottez-vous les mains afin de les hydrater et de les réchauffer.
- Lorsque vous souffrez d'arythmie grave.
- Lorsque vous êtes atteint d'artériosclérose ou de troubles de la circulation périphérique.
- Lorsque la peau des paumes de vos mains est particulièrement épaisse.

DÉPANNAGE

Si le problème subsiste, arrêtez d'utiliser le tapis et mettez-le hors tension.

VEUILLEZ CONTACTER VOTRE REVENDEUR LOCAL.

Lors de votre appel, vous devrez probablement fournir les renseignements ci-après. Veuillez préparer les informations suivantes :

- Nom du modèle
- Numéro de série
- Date d'achat (reçu ou relevé de carte bancaire)

Afin de pouvoir réparer votre tapis de course, votre revendeur local vous demandera probablement des informations détaillées relatives au problème que vous rencontrez. Les questions pouvant être posées sont les suivantes :

- Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
- Le problème se répète-t-il à chaque utilisation ? Avec tous les utilisateurs ?
- Si vous entendez un bruit gênant, provient-il de l'avant ou de l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (bruit sourd, grincement, son aigu, sifflement, etc.) ?
- L'appareil a-t-il été lubrifié et entretenu conformément au programme d'entretien ?

Les réponses qui seront données à ces questions et à d'autres permettront aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et le service d'entretien nécessaire au bon fonctionnement de votre tapis de course et vous faire reprendre votre entraînement !

ENTRETIEN

Réaliser un entretien préventif est essentiel au bon fonctionnement de l'appareil tout en limitant la responsabilité des utilisateurs en cas d'incident. L'appareil doit être vérifié régulièrement. Faites remplacer les pièces défectueuses immédiatement. Cessez d'utiliser l'appareil défectueux jusqu'à ce qu'il soit réparé. Assurez-vous que l'entretien, les réglages ou les réparations sont effectués par du personnel qualifié.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIEN)

Nettoyez et inspectez l'appareil en suivant les procédures suivantes :

- Mettez le tapis de course hors tension à l'aide de l'interrupteur MARCHE/ARRÊT puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.
- Nettoyez la bande de course, la plateforme, le couvercle du moteur et le boîtier de la console à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvant pouvant détériorer le tapis de course.
- Contrôlez le câble d'alimentation. Si ce dernier est endommagé, contactez votre revendeur local.
- Assurez-vous que le câble d'alimentation ne se trouve pas sous le tapis de course ou sous un autre endroit où il risque d'être pincé ou coupé.
- Vérifiez que la bande de course est bien tendue et correctement alignée. Si la bande est décalée, vérifiez qu'elle n'endommage aucun composant du tapis de course.

HEBDOMADAIRE

Nettoyez la surface située sous le tapis de course en suivant les procédures suivantes :

- Mettez le tapis de course hors tension à l'aide de l'interrupteur MARCHE/ARRÊT puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 52-53
7/13/15 3:40 PM

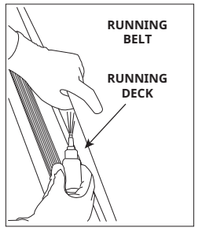
- Pliez et positionnez la plateforme du tapis à la verticale, en vous assurant que le loquet de verrouillage est bloqué.
- Déplacez le tapis de course à un autre endroit.
- Nettoyez ou aspirez les particules de poussière et autres corps étrangers ayant pu s'accumuler sous le tapis de course.

MENSUEL - IMPORTANT !

- Replacez le tapis de course à son emplacement initial et refaites le réglage de mise à niveau.
- Mettez le tapis de course hors tension à l'aide de l'interrupteur marche/arrêt, puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale. Attendez 60 secondes.
- Contrôlez tous les boulons d'assemblage et vérifiez qu'ils sont bien serrés.
- Ôtez le couvercle du moteur. Attendez l'extinction de TOUS les écrans d'affichage.
- Nettoyez le moteur et le panneau inférieur pour enlever toutes les peluches ou les particules de poussière ayant pu s'accumuler. Le manquement à cette obligation peut entraîner une défaillance prématurée des principaux composants électroniques.
- Nettoyez la bande de course avec un aspirateur et essuyez-la avec un chiffon humide. Aspirez toutes les particules blanches/noires ayant pu s'accumuler autour de l'appareil. Ces particules peuvent s'amasser suite à un usage normal du tapis de course.

TOUS LES 6 MOIS OU TOUS LES 240 KM (150 miles)

- Tous les six mois ou tous les 240 km (150 miles), il est nécessaire de lubrifier la bande de course pour vous assurer que votre tapis fonctionne de manière optimale. Si vous avez des questions concernant la lubrification de votre tapis de course, veuillez contacter votre revendeur local.
- Mettez le tapis de course hors tension à l'aide de l'interrupteur marche/arrêt, puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.
- Desserrez les deux boulons du rouleau arrière (pour de meilleurs résultats, placez deux marquages amovibles de chaque côté du châssis afin de noter la position du rouleau). Après avoir desserré la bande de course, prenez la bouteille de lubrifiant et appliquez le lubrifiant sur toute la surface supérieure de la plateforme de course. Resserrez les deux vis dans la même position qu'auparavant (en vous aidant des marquages pour la position correcte). Une fois le lubrifiant appliqué, rebranchez le cordon d'alimentation, insérez la clé de verrouillage puis mettez en marche le tapis de course. Marchez environ 2 minutes sur le tapis de course afin de faire répartir le lubrifiant.
- Lubrifiez les amortisseurs pneumatiques en pulvérisant un produit à base de Téflon.



Si vous avez des questions concernant la lubrification de votre tapis de course, veuillez contacter votre revendeur local.

⚠ ATTENTION

Les pièces en plastique, telles que les embouts, sont sujettes à l'usure. Le tapis de course doit faire l'objet d'un contrôle régulier pour maintenir un degré élevé de sécurité.

A : Entsorgungshinweis



Vision Fitness /Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

E : Waste Disposal

Vision Fitness /Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F : Gestion des déchets

Les produits Vision Fitness /Horizon Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

NL : Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness /Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E : Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I : Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness /Horizon Fitness sono reciclabill. Quando I`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL : Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Vision Fitness /Horizon Fitnes podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 54-55
7/13/15 3:40 PM

NEDERLANDS

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Lees deze HANDLEIDING VOOR LOOPBANDEN voordat u de HANDLEIDING VOOR DE EIGENAAR leest. Neem bij het gebruiken van een elektrisch product altijd de nodige voorzorgsmaatregelen, waaronder de volgende: Lees alle instructies voordat u deze loopband gebruikt. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van deze loopband voldoende worden ingelicht over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 56-57
7/13/15 3:40 PM

⚠ WAARSCHUWING

OM HET RISICO OP BRANDWONDEN, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOK OF VERWONDINGEN TE VOORKOMEN:

- Maak altijd eerst de veiligheidsclip vast aan uw kleding voordat u de loopband gebruikt.
- Als u pijn voelt, waaronder borstpijn maar ook andere pijn, of wanneer u zich misselijk, duizelig of kortademig voelt, stop dan onmiddellijk met het sporten en raadpleeg uw arts voordat u verdergaat. Verkeerd of overmatig sporten kan uw gezondheid schaden.
- Houd tijdens het sporten altijd een comfortabele snelheid aan.
- Draag geen kleding die geklemd kan raken tussen de onderdelen van de loopband.
- Draag altijd sportschoenen wanneer u deze loopband gebruikt.
- Spring niet op de loopband.
- Gebruik deze loopband niet onder een deken of kussen. Dit kan namelijk leiden tot oververhitting, brand, elektrische schok of verwondingen.
- Gebruik de loopband nooit met meer dan één persoon tegelijkertijd.
- Gebruik de loopband niet op plekken waar geen klimaatregeling is, bijvoorbeeld garages, overdekte terrassen, overdekte zwembaden, badkamers, carports of buitenshuis. Doet u dit wel, dan vervalt mogelijk de garantie.
- Werp of steek geen voorwerpen in een opening van de loopband, om elektrische schok te voorkomen.
- Laat de loopband nooit zonder bewaking achter wanneer de stekker ervan nog in het stopcontact steekt. Haal de stekker van de loopband uit het stopcontact wanneer u het apparaat niet gebruikt, voordat u onderdelen bevestigt of verwijdert.
- Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Draag het toestel niet aan het netsnoer of gebruik het netsnoer niet als handgreep.
- Schakel de voeding uit voordat u het toestel onderhoudt of verplaatst. Veeg, om het toestel te reinigen, de buitenkant uitsluitend schoon met een licht bevochtigd doek en zeep: gebruik nooit oplosmiddelen. (Zie ONDERHOUD)
- Gebruik geen andere toebehoren dan de door de fabrikant aanbevolen toebehoren. Andere toebehoren kunnen namelijk verwondingen veroorzaken.
- Verwijder de veiligheidspanelen niet, tenzij aanbevolen door Professional en uw plaatselijke distributeur. Onderhoudswerken mogen alleen door een bevoegd technicus worden uitgevoerd.
- Gebruik de loopband niet wanneer het luchtrooster geblokkeerd is. Houd het luchtrooster schoon, pluisvrij en haarvrij.
- Gebruik het toestel niet in ruimtes waar aerosols (sprays) worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
- Gebruik de loopband uitsluitend zoals beschreven in de handleiding voor loopbanden en de handleiding voor de eigenaar.
- Wanneer u het loopvlak van de loopband laat zakken, wacht dan totdat de achterste voeten stevig op de grond staan voordat u op het loopvlak stapt.
- Koppel de veiligheidssleutel los om ongecontroleerd gebruik door derden te voorkomen.
- Installeer het toestel op een stabiele en horizontale ondergrond.
- Smeer en centreer de loopband regelmatig volgens de betreffende instructies.
- Blijf tijdens het lopen binnen het op het loopvlak gedrukte logo, om verwondingen te voorkomen.
- Het geluidsniveau van de loopband is minder dan 70 dB zonder gebruiker op het loopvlak en hoger dan 70 db met gebruiker op het loopvlak. Wanneer u het geluid van de loopband storend vindt, stop dan met hardlopen en neem een pauze. Het geluidsniveau is groter met belasting dan zonder belasting.



Laat NOOIT kinderen jonger dan 13 of huisdieren op een afstand van 3 meter (10 ft.) van de loopband komen.
Laat NOOIT kinderen jonger dan 13 de loopband gebruiken.
Kinderen van 13 jaar of ouder en personen met een beperking mogen de loopband niet zonder toezicht van een volwassene gebruiken.

Deze loopband is EN CLASS HB-gecertificeerd en mag daarom alleen binnenshuis, in een kamer met klimaatregeling worden gebruikt. Als uw loopband is blootgesteld aan koudere temperaturen of aan een hoge luchtvochtigheid, raden we aan de loopband eerst op kamertemperatuur te laten komen voordat u hem voor de eerste maal gebruikt. Doet u dit niet, dan kan dit voortijdige elektronische storingen veroorzaken.

AARDINGSINSTRUCTIES

Dit product moet worden geaard. Wanneer er een storing of defect in de loopband optreedt, biedt de aarding een pad waarlangs de elektrische stroom kan ontsnappen, om het risico op elektrische schok te beperken. Dit product is voorzien van een netsnoer met een aardgeleider en een geaarde stekker. De geaarde stekker moet in een stopcontact worden gestoken dat correct en volgens de lokale normen en reglementen is geïnstalleerd en geaard.

Verkeerde aansluiting van de aardgeleider kan leiden tot elektrische schok. Raadpleeg een erkend elektricien of een erkend monteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Breng nooit wijzigingen aan de meegeleverde stekker aan. Als hij niet in het stopcontact past, vraag dan een erkend elektricien om een geschikt stopcontact te installeren.

Dit product moet worden aangesloten op een eigen stroomkring. Om te weten of u een eigen stroomkring gebruikt, schakelt u de stroom van deze stroomkring uit en kijkt u of andere toestellen uitgeschakeld worden. Zo ja, sluit deze toestellen dan op een andere stroomkring aan.

⚠ WAARSCHUWING

Sluit dit sporttoestel uitsluitend aan op een correct geaard stopcontact.

Gebruik het product nooit wanneer het netsnoer of de stekker beschadigd zijn, zelfs als het toestel correct werkt. Gebruik een product nooit wanneer het beschadigd lijkt of wanneer het in water ondergedompeld werd. Neem contact op met uw plaatselijke distributeur voor vervanging of reparatie van het toestel.

Het materiaal van bepaalde schoenen kan statische energie veroorzaken. Draag, om elektrische schokken te voorkomen, sportschoenen met plastic bodem en zorg ervoor dat de aarding correct is aangesloten. Bent u zwanger, raadpleeg dan een arts en lees de HANDLEIDING VOOR DE EIGENAAR en de HANDLEIDING VOOR LOOPBANDEN voordat u met uw training van start gaat.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 58-59 7/13/15 3:40 PM

BASISGEBRUIK

HARTELIJK GEFELICITEERD MET UW NIEUWE LOOPBAND!

U hebt een belangrijke eerste stap gezet in het opbouwen van een trainingsprogramma! Uw loopband is een uiterst doeltreffend hulpmiddel voor het bereiken van uw persoonlijke trainingsdoelstellingen. Regelmatig gebruik van uw loopband kan uw levenskwaliteit op talrijke manieren verbeteren.

Enkele van de talrijke gezondheidsvoordelen van lichaamsbeweging zijn:

• gewichtsverlies

• een gezonder hart

• mooier gevormde spieren

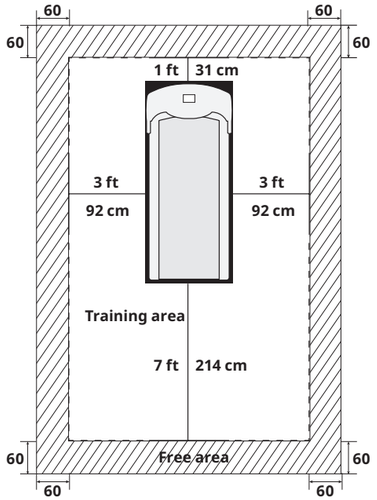
• dagelijks meer energie

Om dit te kunnen bereiken, is het van cruciaal belang goede trainingsgewoontes te kweken. Met deze nieuwe loopband neemt u vlotter de stap naar meer lichaamsbeweging. Slecht weer of donkere nachten zijn geen hindernis voor het sporten meer, want u kunt de loopband in het comfort van uw eigen thuis gebruiken. Deze handleiding geeft u basisinformatie over hoe u uw nieuwe toestel met plezier kunt gebruiken.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 60-61
7/13/15 3:40 PM

PLAATSING VAN DE LOOPBAND

Plaats de loopband op een horizontale ondergrond. We raden aan een vrije ruimte van 214 cm (7 ft.) achter de loopband, meer dan 92 cm (3 ft.) boven het hoofd van de gebruiker op de loopband, 92 cm (3 ft.) aan elke kant van de loopband en 31 cm (1 ft.) vóór de loopband te houden: dit is de aanbevolen vrije ruimte om te kunnen trainen. Daarrond dient u bovendien een vrije ruimte van 60 cm (2 ft.) te bewaren voor noodsituaties. Houd dus een ruimte voor training én een ruimte voor noodsituaties vrij.



GA NIET OP HET LOOPVLAK STAAN

Ga, wanneer u zich voorbereidt om de loopband te gebruiken, niet op het loopvlak staan. Plaats uw voeten op de zijrails voordat u de loopband opstart. Laat eerst de band opstarten voordat u erop begint te wandelen. Start de loopband nooit op tegen hoge snelheid en spring er nooit op!

DE VEILIGHEIDSSLEUTEL GEBRUIKEN

De loopband kan alleen opstarten wanneer de veiligheidssleutel op zijn plek zit. Bevestig het uiteinde met de clip stevig op uw kleding. Deze veiligheidssleutel schakelt de stroom naar de loopband uit wanneer u valt. We raden aan sportkleding te dragen en de clip zo te bevestigen dat hij zo weinig mogelijk kan bewegen. Controleer de werking van de veiligheidssleutel elke 2 weken voordat u de loopband gebruikt.

⚠ WAARSCHUWING

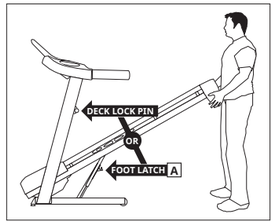
Maak altijd eerst de veiligheidssleutel vast aan uw kleding voordat u de loopband gebruikt. Trek aan de veiligheidssleutel om te controleren of hij niet loskomt van uw kleding.

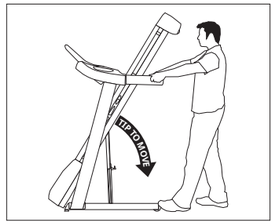
CORRECT GEBRUIK

Uw loopband kan hoge snelheden bereiken. Begin altijd met een lage snelheid en pas de snelheid in kleine stappen aan om een hogere snelheid te bereiken. Laat de loopband nooit zonder toezicht draaien. Verwijder, na het gebruik van de loopband, de veiligheidssleutel, zet de aan/uit-knop op 'Uit' en haal de stekker uit het stopcontact. Zorg ervoor dat u het ONDERHOUDSSCHEMA van deze handleiding volgt. Houd uw lichaam en gezicht naar voren gericht. Probeer niet om te draaien of om te kijken terwijl de loopband draait. Stop onmiddellijk met sporten als u pijn voelt of als u zich flauw, duizelig of kortademig voelt.

VAN HET TOESTEL AFSTAPPEN IN NOODGEVALLEN

Plaats, in geval van nood, beide handen op de zijarmsteunen om u recht te houden en plaats beide voeten op de zijrails.





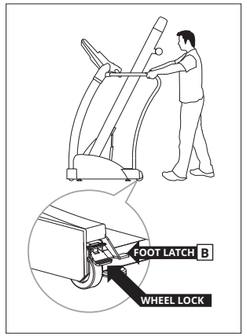
DE LOOPBAND DICHTKLAPPEN

Neem de achterkant van de loopband stevig vast. Hef voorzichtig het uiteinde van het loopvlak op tot verticale positie totdat de voetvergrendeling of de loopvlakvergrendeling vastklikt en het loopvlak op zijn plek vergrendelt. Controleer of het loopvlak stevig vastzit voordat u het loslaat. Om de loopband open te klappen, neemt u de achterkant van de loopband stevig vast. Druk voorzichtig met uw voet op de voetvergrendeling (A of B) totdat de vergrendeling open klikt of trek aan de loopvlakvergrendeling om het loopvlak los te maken. Laat het loopvlak voorzichtig op de vloer zakken.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

In het frame van uw loopband zijn 2 transportwielen* ingebouwd. Controleer eerst of de loopband opgevouwen en stevig vergrendeld is alvorens u de loopband verplaatst. Neem vervolgens de handgrepen stevig vast, heft de loopband naar achteren en begin te rollen.

*Sommige loopbanden hebben 4 transportwielen en 2 vergrendelbare wielen die moeten worden ontgrendeld voordat de loopband kan verplaatst worden. Om de wielen te ontgrendelen, drukt u op de bovenste hendel van de achterwielvergrendeling die zich op de achterste hoeken van het basisframe bevinden. Neem vervolgens de handgrepen stevig vast en verplaats de loopband langzaam. Wanneer u op de gewenste plek bent aangekomen, drukt u op de onderste hendel van de achterwielvergrendeling om de achterwielen te vergrendelen. OPMERKING: beide achterwielen moeten vergrendeld zijn voordat u de loopband gebruikt.



⚠ WAARSCHUWING

Zorg ervoor dat de loopband volledig stilstaat voordat u hem openklapt. Gebruik de loopband niet in dichtgeklapte toestand.

⚠ WAARSCHUWING

Onze loopbanden zijn zwaar; wees voorzichtig en vraag indien nodig hulp bij het verplaatsen van de loopband. Verplaats of vervoer de loopband uitsluitend in verticale, dichtgeklapte stand met de loopband stevig vergrendeld. Doet u dit niet, dan kan dit verwondingen veroorzaken.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 62-63
7/13/15 3:40 PM

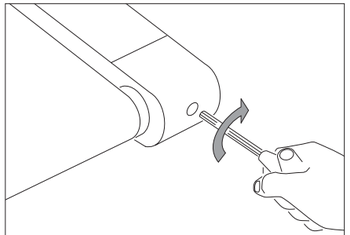
- DE LOOPBAND AANSPANNEN

De loopband is in de fabriek reeds correct opgespannen alvorens te verzenden. Tijdens het transport kan de loopband echter verschuiven.

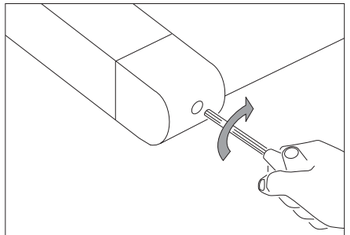
⚠ OPGELET

De loopband mag tijdens het opspannen NIET draaien. Een te strak aangespannen loopband kan overmatige slijtage van de loopband en van de onderdelen veroorzaken. Span de loopband daarom niet te strak aan.

Als u tijdens het hardlopen het gevoel hebt dat de band verschuift, moet u de band aanspannen. In de meeste gevallen is de band dan namelijk gerokken, zodat hij begint te schuiven. Dit is een normaal en veel voorkomend fenomeen. Om de band terug vast te zetten, **schakelt u de loopband uit** en spant u de **beide bouten van de achterste rol** aan door ze met de meegeleverde inbussleutel ¼ slag naar rechts te draaien, zoals afgebeeld. Schakel de loopband in en controleer of hij nog steeds wegslipt. Herhaal indien nodig het proces, maar **draai** de bouten **nooit** meer dan een ¼ slag per keer naar rechts. De band is correct opgespannen wanneer hij niet meer wegschuift.



SPANT DE RECHTERKANT VAN DE ROL AAN



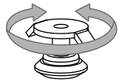
SPANT DE LINKERKANT VAN DE ROL AAN

DE LOOPBAND NIVELLEREN

De loopband moet, voor optimaal gebruik, volledig genivelleerd zijn. Nadat u de loopband op de gewenste plek hebt gezet, kunt u één of beide verstelbare nivelleerders aan de onderkant van het frame van de loopband omhoog of omlaag zetten*. We raden aan een waterpas te gebruiken. Als uw loopband niet volledig horizontaal staat, kan de band niet correct draaien. Wanneer de loopband volledig horizontaal staat, vergrendelt u de nivelleerders door de moeren tegen het frame te draaien. (Sommige loopbanden zijn niet voorzien van nivelleerders.)



ADJUST HEIGHT



LOCK ADJUSTMENT

DE LOOPBAND CENTREREN

De loopband is in de fabriek reeds correct opgespannen alvorens te verzenden. Tijdens het transport kan de loopband echter verschuiven. Controleer voordat u de loopband gebruikt of de band in het midden ligt en in het midden blijft liggen, om ervoor te zorgen dat hij vlot draait.

⚠ OPGELET

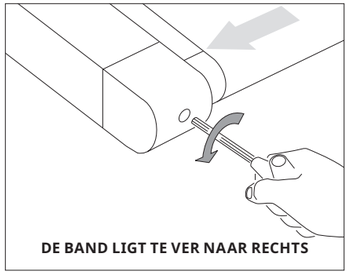
Laat de band niet sneller dan 1,6 km/u of 1 mijl/u draaien terwijl u hem centreert. Houd uw vingers, haar en kleding te allen tijde uit de buurt van de band.

Als de band te ver naar rechts ligt: laat de band draaien tegen 1,6 km/u, draai de linkerafstelbout een ¼ per keer linksom (met behulp van de meegeleverde inbussleutel). Controleer of de band in het midden ligt. Laat de band een volledige cyclus draaien om te zien of hij nog verder aangepast moet worden. Herhaal indien nodig de procedure totdat de band tijdens het draaien in het midden ligt.

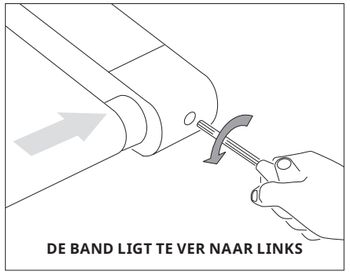
Als de band te ver naar links ligt: laat de band draaien tegen 1,6 km/u of 1 mijl/u, draai de rechterafstelbout een ¼ per keer linksom (met behulp van de meegeleverde inbussleutel). Controleer of de band in het midden ligt. Laat de band een volledige cyclus draaien om te zien of hij nog verder aangepast moet worden. Herhaal indien nodig de procedure totdat de band tijdens het draaien in het midden ligt.

Om de band te centreren: om de band te centreren, kunt u de stip op de motorkap uitlijnen op de rand van het logo op de band.

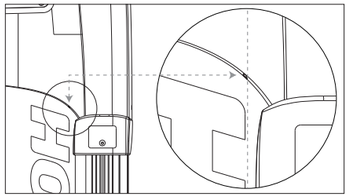
*OPMERKING: de informatie over het dichtklappen, verplaatsen en nivelleren van de loopband kan verschillen van model tot model. Raadpleeg de handleiding voor de eigenaar voor meer informatie.



DE BAND LIGT TE VER NAAR RECHTS



DE BAND LIGT TE VER NAAR LINKS



JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 64-65 7/13/15 3:40 PM

DE FUNCTIE HEART RATE (HARTSLAG) GEBRUIKEN

Uw loopband is voorzien van hetzij handgrepen hetzij een duimsensor voor het meten van de hartslag. Om te weten welke voorziening uw model heeft, raadpleegt u het begin van het hoofdstuk MONTAGE van de HANDLEIDING VOOR DE EIGENAAR.

De hartslagfunctie van dit product is geen medisch hulpmiddel. Hoewel de handgrepen of de duimsensor een schatting van uw hartslag kunnen geven, mag u ze niet gebruiken voor situaties waarin nauwkeurige meetwaarden vereist zijn. Sommige mensen, waaronder patiënten die een revalidatie na een hartaanval volgen, gebruiken best een alternatief meetsysteem zoals een borstriem of polsband om hun hartslag te meten. Diverse factoren, waaronder ook uw bewegingstempo, kunnen de nauwkeurigheid van de meetwaarden beïnvloeden. De meetwaarden van de hartslag zijn uitsluitend bedoeld als een hulpmiddel bij het sporten om de algemene trend van uw hartslag te meten. Raadpleeg uw arts.

HANDGREPEN MET SENSOR

Plaats uw handpalmen rechtstreeks op de handgrepen. U dient de handgrepen met beide handen vast te nemen om de hartslag te kunnen meten. Er zijn 5 opeenvolgende hartslagen (15-20 seconden) nodig om uw hartslag te kunnen registeren. Grijp de handgrepen niet te stevig vast. Dit kan namelijk uw bloeddruk verhogen. Houd de handgrepen in de holte van uw hand met losse greep vast. Als u de handgrepen continu vasthoudt, kan de uitlezing onstabiel zijn. Zorg ervoor dat de sensors van de handgrepen schoon zijn, om een goed contact te garanderen.

DUIMSENSOR

Plaats uw duim LICHTJES op de duimsensor. Als u te hard drukt, werkt de sensor mogelijk niet correct. Uw duim moet het venster van de sensor volledig bedekken. Wacht enkele seconden en uw hartslag verschijnt in het hartslagvenster. De duimsensor kan uw hartslag ook via uw wijsvinger lezen.

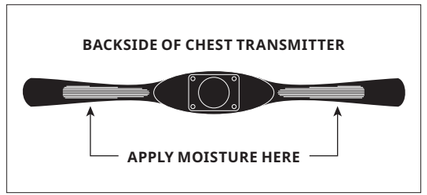
⚠ OPGELET

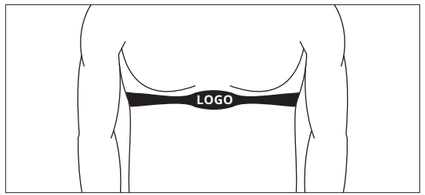
Sta altijd op de zijrails wanneer u uw hartslag meet. Als u uw hartslag meet terwijl u in beweging bent, kan dit onnauwkeurige resultaten geven. Druk niet te hard op de sensor, want dan kan hij beschadigd raken.

DRAADLOZE HARTSLAGONTVANGER (geldt uitsluitend voor modellen met telemetrische hartslagmeting)

Sommige loopbanden hebben een ingebouwde, draadloze hartslagontvanger. Wanneer deze samen met een **draadloze borstzender** wordt gebruikt, kan uw hartslag draadloos naar de loopband worden gestuurd en op de console worden weergegeven. Uw loopband is mogelijk uitgerust met een draadloze borstzender.

Maak, voordat u de borstzender op uw borstkas bevestigt, de twee rubberen elektrodes nat met water. Draag de borstriem net onder de borstspieren, direct op uw borstbeen, met het logo naar buiten gedraaid. OPMERKING: de borstriem moet strak en op de correcte plek zitten om nauwkeurige en consistente meetresultaten te bieden. Als de borstriem te los of verkeerd zit, kunnen de uitleeswaarden van uw hartslag onstabiel of tegenstrijdig zijn.





⚠ WAARSCHUWING

Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig sporten kan leiden tot ernstige verwondingen of de dood.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 66-67
7/13/15 3:40 PM

STORINGEN OPLOSSEN EN ONDERHOUD

VEELGESTELDE PRODUCTVRAGEN

ZIJN DE GELUIDEN DIE MIJN LOOPBAND MAAKT NORMAAL?

Alle loopbanden maken een soort bonkend geluid wanneer de band over de rollen glijdt, vooral dan bij nieuwe loopbanden. Dit geluid zal na een tijdje verminderen, hoewel het mogelijk niet helemaal verdwijnt. Na een tijdje begint de band te rekken, zodat hij vlotter over de rollen glijdt.

WAAROM IS DE LOOPBAND DIE IK HEB GEKOCHT LUIDER DAN DE LOOPBAND IN DE WINKEL?

Alle fitnessproducten lijken stiller in een grote showroom, omdat er meestal meer achtergrondlawaai is dan bij u thuis. Er is ook minder geluidsweerkaatsing bij vast tapijt dan bij een houten vloer. Soms helpt een zware, rubberen mat de geluidsweerkaatsing te verminderen. Als een sporttoestel dicht tegen een muur geplaatst is, zal er meer geluid worden weerkaatst.

WANNEER MOET IK ME ZORGEN MAKEN OVER HET GELUID?

Zolang het geluid niet luider dan het volume van een normaal gesprek is, wordt het geluid als normaal beschouwd.

OPMERKING: de volgende instructies kunnen verschillen, afhankelijk van het model dat u hebt gekocht. Neem contact op met uw plaatselijke distributeur voor nadere informatie.

STORINGEN OPLOSSEN

PROBLEEM: de console schakelt niet in en/of de band begint niet te draaien.

OPLOSSING: controleer het volgende:

Brandt het rode lampje van de aan/uit-schakelaar?
OPMERKING: sommige modellen hebben geen schakelaar met achtergrondverlichting. Ga, in geval van Ja of Nee, naar de betreffende oplossingen hieronder.

Zo ja:

- Controleer of alle kabels correct zijn aangesloten, vooral die van de console. Haal ter controle de stekker van de console eruit en steek hem er opnieuw in.
- Controleer of de kabel van de console niet geklemd zit of beschadigd is.
- Schakel de voeding uit, haal het netsnoer uit het stopcontact en wacht 60 seconden. Verwijder de motorkap. Wacht tot alle rode ledlampjes op het besturingspaneel van de motor gedoofd zijn voordat u verdergaat. Controleer nu of geen van de draden van de onderste klemplaat los zitten.

Zo nee:

- Controleer of het stopcontact waarop de loopband is aangesloten, correct werkt. Controleer of de zekering niet gesprongen is; de loopband is namelijk aangesloten op een eigen stroomkring.
- Controleer of het netsnoer niet geklemd zit of beschadigd is, en controleer of het netsnoer correct is aangesloten op het stopcontact én op de loopband.
- Controleer of de aan/uit-knop in de 'ON'-stand staat.

PROBLEEM: de zekering van de loopband springt tijdens het gebruik van de loopband.

OPLOSSING: controleer het volgende:

- Controleer of de loopband op een eigen stroomkring aangesloten is.
- Controleer of de loopband niet op een verlengsnoer of op een overspanningsbeveiliging is aangesloten.
- Smeer indien nodig het loopvlak in.

PROBLEEM: de band blijft tijdens het trainen niet gecentreerd.

OPLOSSING: controleer het volgende:

- Controleer of de loopband horizontaal staat.
- Controleer of de band correct opgespannen en gecentreerd is (raadpleeg het hoofdstuk DE LOOPBAND AANSPANNEN en DE LOOPBAND CENTREREN voor meer details).

⚠ WAARSCHUWING

Haal NOOIT de loopband uiteen en open geen van de plastic panelen. Vraag uw plaatselijke distributeur om u een technicus te sturen om u te helpen bij technische problemen.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 68-69
7/13/15 3:40 PM

PROBLEEM: de snelheid van de loopband lijkt niet correct.

OPLOSSING: voer een automatische kalibrering uit:

- Schakel de loopband in en steek de veiligheidssleutel in de console. Houd tegelijkertijd de knoppen '+' (helling) en '–' (snelheid) ongeveer 5 seconden lang ingedrukt om de instellingsmodus te openen. U hoort nu een akoestisch signaal en in het scherm verschijnt 'ENG0'.
- Houd de knop '+' of '–' ingedrukt totdat 'ENG2' in het scherm verschijnt.
- Druk op 'ENTER' om te bevestigen. Druk op 'START' om te beginnen. De loopband begint nu automatisch te draaien en het automatische kalibreringsproces zal de juiste snelheidswaarden instellen en opslaan.
- Als de kalibrering correct verlopen is, hoort u enkele keren een akoestisch signaal. De console sluit vervolgens automatisch de instellingsmodus af en schakelt in het beginscherm.

OPMERKING: sommige loopbandmodellen hebben geen automatische kalibrering. Schakel de loopband uit en haal de stekker van het netsnoer uit het stopcontact. Controleer of de kabel van de console niet geklemd zit en controleer of hij correct is aangesloten op de bovenste en onderste platen.

⚠ WAARSCHUWING

Sta NOOIT op de loopband terwijl u het toestel kalibreert; sta op de zijrails. De snelheid van de band zal enkele minuten schommelen totdat de kalibrering voltooid is.

PROBLEMEN MET DE HARTSLAGMETING OPLOSSEN

(ALLEEN VOOR MODELLEN MET METING VIA HANDGREEP)

Kijk de omgeving na op bronnen van interferentie, zoals TL-lampen, computers, ondergrondse schuttingen, beveiligingssystemen of toestellen met zware motoren. Deze voorwerpen kunnen onregelmatige uitleeswaarden veroorzaken.

De volgende situaties kunnen een onregelmatige uitlezing veroorzaken:

- U grijpt de hartslaghandgrepen te strak vast. Probeer de druk op de hartslaghandgrepen te verminderen wanneer u ze vastneemt.
- Constante beweging en trillingen omdat u de handgrepen continu vasthoudt tijdens het hardlopen. Als de uitleeswaarden van de hartslag onregelmatig zijn, probeer dan de handgrepen langer vast te houden.
- Wanneer u tijdens het hardlopen zwaar in- en uitademt.
- Wanneer een ring het sluiten van uw handen verhindert.
- Wanneer uw handen droog of koud zijn. Probeer uw handpalmen vochtig en warm te maken door ze tegen elkaar te wrijven.
- Iedereen met zware aritmie.
- Iedereen met aderverkalking of vernauwde bloedvaten in de benen.
- Iedereen met een uiterst dikke huid op de handpalm.

STORINGEN OPLOSSEN

Als de oplossingen in dit hoofdstuk het probleem niet kunnen verhelpen, stop dan met het gebruik van de loopband en schakel de voeding uit.

BEL ONZE PLAATSELIJKE DISTRIBUTEUR.

Wanneer u ons belt, wordt u mogelijk de volgende informatie gevraagd. Houd deze gegevens bij de hand:

- Modelnaam
- Serienummer
- Datum van aankoop (datum op kassaticket of betaalkaartbewijs)

Om u te kunnen helpen bij het oplossen van de storing, kan onze distributeur meer details over de storing vragen. Enkele vragen die hij/zij zou kunnen stellen, zijn:

- Hoe lang duurt dit probleem reeds?
- Gebeurt dit elke keer u het toestel gebruikt? Bij elke gebruiker?
- Als u een geluid hoort, komt dit dan van de voor- of de achterkant? Wat soort geluid is het (bonkend, knarsend, piepend, krassend, enz.)?
- Is het toestel gesmeerd en onderhouden volgens het onderhoudsschema?

De antwoorden op deze en andere vragen helpen onze technici de juiste wisselstukken en de nodige reparaties te organiseren om uw loopband terug vlot te laten draaien!

ONDERHOUD

Preventief onderhoud is van cruciaal belang om het toestel vlot te laten werken en om de aansprakelijkheid van de gebruiker tot een minimum te beperken. Het toestel moet op regelmatige tijdstippen worden gecontroleerd. Defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Defecte toestellen moeten buiten bedrijf worden gesteld totdat ze gerepareerd zijn. Zorg ervoor dat iedereen die wijzigings-, onderhouds- of reparatiewerken aan het toestel uitvoert, daartoe gekwalificeerd is.

NA ELK GEBRUIK (DAGELIJKS)

Reinig en controleer het toestel als volgt:

- Schakel de loopband via de AAN/UIT-schakelaar uit en haal het netsnoer uit het stopcontact.
- Veeg de loopband, het loopvlak, de motorkap en de behuizing van de console schoon met een vochtig doek. Gebruik geen oplosmiddelen, want die kunnen de loopband beschadigen.
- Controleer het netsnoer. Als het netsnoer beschadigd is, neem dan contact op met onze plaatselijke distributeur.
- Controleer of het netsnoer niet onder de loopband of op een andere plek ligt waar het snoer geklemd of beschadigd kan raken.
- Controleer de spanning en de uitlijning van de loopband. Controleer of de loopband geen andere delen van het toestel beschadigt omdat hij niet gecentreerd is.

ELKE WEEK

Maak de vloer onder de loopband als volgt schoon:

- Schakel de loopband via de AAN/UIT-schakelaar uit en haal het netsnoer uit het stopcontact.

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 70-71 7/13/15 3:40 PM

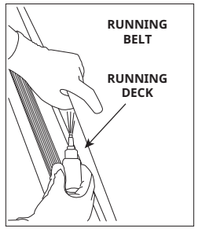
- Klap de loopband in verticale stand dicht en zorg ervoor dat de vergrendeling vastzit.
- Zet de loopband opzij.
- Veeg of stofzuig alle stof of andere voorwerpen onder de loopband weg.

ELKE MAAND: BELANGRIJK!

- Zet de loopband terug op zijn oorspronkelijke plek en zet hem terug horizontaal.
- Schakel de loopband uit via de aan/uit-schakelaar en haal het netsnoer uit het stopcontact. Wacht 60 seconden.
- Controleer of alle bouten van het toestel goed vastgedraaid zijn.
- Verwijder de motorkap. Wacht totdat ALLE schermen uitgeschakeld zijn.
- Maak het gebied rond de motor en de onderste plaat schoon en verwijder alle pluis en stof dat daar verzameld is. Dit kan namelijk een voortijdige storing in de elektrische componenten van het toestel veroorzaken.
- Verwijder met een stofzuiger alle stof op de band en veeg met een vochtig doek de band schoon. Verwijder met een stofzuiger alle zwarte/witte vuildeeltjes rond het toestel. Deze vuildeeltjes treden op bij normaal gebruik van de loopband.

ELKE 6 MAANDEN OF 240 KM (150 mijl)

- Smeer het loopvlak van uw loopband elke zes maanden
- of na elke 240 km (150 mijl), om een optimale werking van uw loopband te garanderen. Neem contact op met onze plaatselijke distributeur als u vragen hebt over het smeren van uw loopband.
- Schakel de loopband uit via de aan/uit-schakelaar en haal het netsnoer uit het stopcontact.
- Draai de beide bouten van de achterste rol los. (Plaats voor optimale resultaten twee wisbare markeringen op beide kanten van het frame en markeer de positie van de rollen). Maak de band los en breng smeermiddel aan over het hele bovenoppervlak van de band. Draai beide bouten van de achterste rol vast tot hun oorspronkelijke stand (zoals gemarkeerd). Steek nu de stekker van het netsnoer in het stopcontact, steek de veiligheidssleutel in de console, schakel de loopband in en stap ongeveer twee minuten lang op de band om het smeermiddel te verspreiden.
- Smeer de veren in met een teflonspray.



Neem contact op met onze plaatselijke distributeur als u vragen hebt over het smeren van uw loopband.

⚠ OPGELET

Houd er rekening mee dat de plastic onderdelen, zoals de beschermdoppen, kunnen slijten. De veiligheid van de loopband kan alleen worden gegarandeerd als de loopband regelmatig op schade en slijtage wordt gecontroleerd.

D: Entsorgungshinweis



Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

Les produits Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez I´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Afvalverwijdering

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat op het einde van zijn levensduur naar een in recycling gespecialiseerd recyclebedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sono reciclabill. Quando I`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 72-73 7/13/15 3:40 PM

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 74-75 7/13/15 3:40 PM

Treadmill Guide Rev. 1.0 | © 2015 Johnson Health Tech Made in China
Laufband – Anleitung Ver. 1.0 | © 2015 Johnson Health Tech Hergestellt in China
Manuel d'instructions pour tapis de course Rév. 1.0 | © 2015 Johnson Health Tech Fabriqué en Chine
Gebruikershandleiding Andes 3 / 5 / 7i revisie 1.0 | © 2015 Johnson Health Tech Made in China

JHT14_GUIDE_TM_ID_Rev1_0.indd 76 7/13/15 3:40 PM