



Montage- en gebruiksaanwijzing



max. 150 kg



~ 30 Min. 



 93 kg

L 188 | B 89 | H 147

FSCSTTX70.02.05

Art. Nr. CST-TX70-2

Loopband **TX70**

Inhoudsopgave

1	ALGEMENE INFORMATIE	8
1.1	Technische gegevens	8
1.2	Persoonlijke veiligheid	9
1.3	Elektrische veiligheid	10
1.4	Plaats van opstelling	11
2	MONTAGE	12
2.1	Algemene informatie	12
2.2	Inbegrepen in de levering	13
2.3	Montage	14
3	GEBRUIKSAANWIJZING	22
3.1	Aanduidingen op de console	23
3.1.1	Draaiknopfunctie	24
3.2	Mediabeheer	24
3.3	Toepassingen	24
3.4	Workout programma	26
3.4.1	Programma's	26
3.5	Programma overzicht	31
3.6	Gebruikersprogramma's	32
3.7	Handpolssensoren	32
3.8	Functie wat je herinnert aan het smeren	32
3.9	Energie besparen	32
3.10	Stand-by Modus	33
3.11	Aan/uit -schakelaar	33
3.12	Draadloze verbinding en fitnessapps	34
4	TRAININGSADVIES	35
4.1	Algemene informatie	35
4.1.1	Trainingskleding	35
4.1.2	Opwarmen en strekken	35
4.1.3	Medicatie	36
4.1.4	De gebruikte spiergroepen	36
4.1.5	Frequentie	36
4.2	Trainingsdagboek	38

5	OPSLAG EN TRANSPORT	39
5.1	Algemene informatie	39
5.2	Transportwielen	39
5.3	Opvouwmecanisme	39
5.3.1	De loopband dichtvouwen	40
5.3.2	De loopband openvouwen	40
6	PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD	41
6.1	Algemene informatie	41
6.2	Storingen en foutdiagnose	41
6.3	Foutcodes en foutopsporing	42
6.4	Verzorging en onderhoud	43
6.4.1	Afstelling van de loopmat	43
6.4.2	Bijspannen van de loopmat	44
6.4.3	Smering van de loopmat	44
6.5	Onderhouds- en inspectietermijnen	45
7	AFVALVERWIJDERING	45
8	AANBEVOLEN ACCESSOIRES	46
9	BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN	47
9.1	Serienummer en modelnaam	47
9.2	Onderdelenlijst	48
9.3	Detailtekening	53
10	GARANTIE	56
11	CONTACT	58

Beste klant,

Hartelijk dank voor uw aankoop van een fitnessapparaat van cardiostrong®. cardiostrong biedt hoogwaardige thuisfitnessapparaten aan, die optimaal zijn aangepast aan de omstandigheden van de thuisomgeving. cardiostrong fitnessapparaten bieden trainingsprogramma's en een prestatiespectrum voor alle trainingsniveaus en alle trainingsdoelen, waarmee u thuis op elk uur van de dag kunt trainen, ongeacht het weer. Meer informatie vindt u op www.fitshop.com/cardiostrong. Wij wensen u veel plezier tijdens het trainen!

Meer informatie vind je op www.fitshop.nl.

Beoogd gebruik

Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het ontworpen is.

Het apparaat is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik. Het apparaat is niet geschikt voor semiprofessioneel (bijv. ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen, enz.) en commercieel of professioneel (bijv. fitness-studio's) gebruik.

COLOFON

Fitshop GmbH

De nummer 1 van Europa op het gebied van thuisfitness.

Internationale hoofdzetel
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Duitsland

Algemeen Directeurs:

Christian Grau

Sebastian Campmann

Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL

Arrondissementsrechtbank Flensburg

Btw-nummer: DE813211547

DISCLAIMER

© cardiostrong is een geregistreerd merk van de firma Fitshop GmbH. Alle rechten voorbehouden. Elk gebruik van dit merk zonder de voorafgaande uitdrukkelijke geschreven toestemming van Fitshop is verboden.

Het product en de handleiding kunnen worden gewijzigd. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

OVER DEZE GEBRUIKSAANWIJZING

Lees aandachtig de volledige handleiding vóór de montage en het eerste gebruik van het apparaat. De handleiding helpt je bij de montage en legt uit hoe je het apparaat veilig en correct gebruikt. Zorg ervoor dat alle personen die op dit apparaat trainen (in het bijzonder kinderen en personen met lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperkingen) vóór de training kennis hebben genomen van deze gebruiksaanwijzing en haar inhoud. In geval van twijfel moet het apparaat onder toezicht van verantwoordelijke personen worden gebruikt.

Omdat er voortdurende veranderingen en softwareupdates zijn, is het mogelijk dat de instructies moeten worden aangepast. Merk je tijdens de montage of het gebruik afwijkingen op, lees dan de instructies die op de webshop staan. Daar zijn de instructies altijd up-to date.



Het apparaat werd volgens de meest recente stand van de wetenschap op het gebied van veiligheidstechnologie gebouwd. Mogelijke bronnen van gevaar die verwondingen kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat je de montage-instructies correct opvolgt en dat alle onderdelen van het apparaat stevig bevestigd zijn. Indien nodig moet je de handleiding opnieuw doornemen, om eventuele fouten op te lossen/te elimineren.

Trainingsapparatuur moet worden geclassificeerd op basis van nauwkeurigheid en gebruik. Nauwkeurigheidsklassen zijn alleen van toepassing op apparaten die trainingsgegevens weergeven..

Gebruiksklassen

Klasse A: hoge nauwkeurigheid.

Klasse B: gemiddelde nauwkeurigheid.

Klasse C: lage nauwkeurigheid.

De gebruiksklassen verklaren het beoogde gebruik van het apparaat.

Gebruiksklassen

Klasse S (Studio): Professioneel en/of commercieel gebruik.

Deze trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in trainingsruimten van instellingen zoals sportclubs, schoolfaciliteiten, hotels, clubs en studio's, waarvan de toegang en het toezicht specifiek worden geregeld door de eigenaar (persoon die de wettelijke verantwoordelijkheid draagt).

Klasse H (Thuis): Gebruik in huis.

Deze stationaire trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in particuliere woningen waar de toegang tot het trainingsapparaat wordt bepaald door de eigenaar (persoon die wettelijk verantwoordelijk is).

Leef altijd strikt de opgegeven veiligheids- en onderhoudsinstructies na. Ieder hiervan afwijkend gebruik kan tot gezondheidsschade, ongevallen of beschadiging van het apparaat leiden, waarvoor de fabrikant en de verkoper geen aansprakelijkheid kunnen aanvaarden.

De volgende veiligheidsinstructies kunnen in deze gebruiksaanwijzing worden gebruikt:

► **OPGELET**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot materiële schade kunnen leiden.



VOORZICHTIG

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot lichte of kleine verwondingen kunnen leiden!



WAARSCHUWING

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!



GEVAAR

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!



OPMERKING

Deze aanwijzing bevat aanvullende nuttige informatie.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatiedoeleinden, voor onderhoudswerkzaamheden of voor het bestellen van vervangonderdelen.

1.1 Technische gegevens

Displayweergave:

- + Tijd
- + Snelheid
- + Afstand
- + Calorieën
- + Helling
- + Hartslag (bij gebruik van de handsensoren of een borstband)
- + Tempo
- + Stappen

Wattage van het contactloze laadstation: 15 Watt

Gewicht en maten:

Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking): 106 kg

Artikelgewicht (netto, zonder verpakking): 93 kg

Afmetingen verpakking in cm (L x B x H): 202,5 x 96,5 x 32

Opstelmaten in cm (L x B x H): 188 x 88,5 x 146,5

Afmetingen dichtgevouwen in cm (L x B x H): 108,5 x 88,5 x 164,5

Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg

Afmetingen display: 15,6 Inch

Loopmat::

Dikte van de loopmat: 2,5 mm

Loopdek: 18 mm

Grootte van de loopmat in cm (L x W): 150 x 51

Motorgegevens:

Minimale snelheid: 0,8 km/h

Maximale snelheid: 20 km/h

Snelheidsinterval: 0,1 km/h

Helling: 0 % - 15 %

Hellingsinterval: 1 %

Netaansluiting: Ja

Motortype: DC

Gebruiksklasse: H

1.2 Persoonlijke veiligheid

GEVAAR

- + Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt is voor je. Dit heeft voornamelijk betrekking op alle personen die een erfelijke aanleg hebben voor hartaandoeningen of hoge bloeddruk, ouder zijn dan 45 jaar, roken, hoge cholesterolwaarden hebben, overgewicht hebben en/of het laatste jaar niet regelmatig aan sport hebben gedaan. Als je een behandeling volgt met medicijnen die je hartslag beïnvloeden, is medisch advies absoluut en onvoorwaardelijk noodzakelijk.
- + Denk eraan dat excessief trainen je gezondheid ernstig kan schaden. Wij informeren je hierbij ook dat de hartslagmeting onnauwkeurig kan zijn. Zodra je tekenen opmerkt van zwakte, duizeligheid, misselijkheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen, moet je de training onmiddellijk stoppen en in geval van nood je huisarts raadplegen.
- + De eigenaar moet alle waarschuwingen en instructies aan alle gebruikers verstrekken.

WAARSCHUWING

- + Dit apparaat mag niet door kinderen jonger dan 14 jaar worden gebruikt.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
- + Personen met een beperking moeten een medische goedkeuring voorleggen en onder strikt toezicht staan wanneer zij trainingsapparaten gebruiken.
- + Het apparaat mag in principe niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.
- + Als je apparaat over een safety key of veiligheidssleutel beschikt, moet je de clip van de safety key voor de start van de training aan je kleding vastmaken. Op die manier kan een noodstop van het apparaat worden geactiveerd indien je valt.
- + Als er zich een noodsituatie voordoet en de training abrupt moet worden beëindigd, drukt u op de veiligheidsknop, houdt u de leuning met beide handen vast, springt u met beide benen op de zijtreden en wacht u tot de loopband tot stilstand is gekomen.
- + Houd je handen, voeten en andere lichaamsdelen zoals haren, kleding, juwelen en andere voorwerpen buiten het bereik van de bewegende onderdelen, omdat zij in dit apparaat geklemd kunnen raken.
- + Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen losse of ruimvallende kleding, maar geschikte sportkledij. Let erop dat je sportschoenen geschikte zolen hebben, bij voorkeur in rubber of een ander slipvrij materiaal. Zijn niet geschikt: schoenen met hakken, lederen zolen, dwarsriemen of spikes. Train nooit blootvoets.

VOORZICHTIG

- + Als je apparaat met een netsnoer op het verdeelnet moet worden aangesloten, moet je ervoor zorgen dat de kabel geen struikelgevaar vormt.
- + Zorg ervoor dat niemand zich tijdens de training in het bewegingsbereik van het apparaat bevindt, om jou en andere personen niet in gevaar te brengen.
- + Houd er rekening mee dat als verstelpinnen uitsteken, deze de beweging van de gebruiker kunnen belemmeren.

► OPGELET

- + Er mogen geen voorwerpen van welke aard dan ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.
- + Om het apparaat te beschermen tegen gebruik door onbevoegde derden, is het raadzaam om altijd het netsnoer (indien beschikbaar) uit het stopcontact (indien beschikbaar) te halen wanneer u het apparaat niet gebruikt en het op een veilige plaats op te bergen, wat niet toegankelijk is voor onbevoegde (denk bijvoorbeeld aan kinderen).

1.3 Elektrische veiligheid

⚠ GEVAAR

- + Om het risico op elektrische schokken te verkleinen, moet je aan het einde van de training, vóór de montage of demontage van het apparaat en vóór het onderhoud of de reiniging de stekker van het apparaat uit het stopcontact trekken. Trek daarvoor nooit aan de kabel.

⚠ WAARSCHUWING

- + Laat het apparaat nooit onbewaakt achter, wanneer de stekker in het stopcontact steekt. Tijdens je afwezigheid moet het netsnoer uit het stopcontact worden verwijderd, om misbruik door derden of kinderen uit te sluiten.
- + Als het netsnoer of de netstekker beschadigd of defect zijn, moet je je wenden tot de verkoper van het apparaat. Tot de reparatie mag het apparaat niet worden gebruikt.

► OPGELET

- + Het apparaat vereist een netaansluiting van 220-230V met 50 Hertz netspanning.
- + Het apparaat mag uitsluitend met het meegeleverde netsnoer direct op een geaard stopcontact worden aangesloten. Verlengkabels moeten beantwoorden aan de VDE-richtlijnen. Wikkel het netsnoer altijd volledig af.
- + Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering die minstens van het type "16 ampère, traag" is.
- + Verander niets aan de het netsnoer noch aan de netstekker.
- + Houd het netsnoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Laat het netsnoer niet onder het apparaat of onder een tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het netsnoer.
- + Indien u een apparaat met een TFT-console heeft gekocht, moet u de software regelmatig bijwerken. Volg de aanwijzingen op het scherm om de update uit te voeren.
- + De systemen en de software van apparaten met TFT-consoles zijn afgestemd op de voorgeïnstalleerde apps. Installeer geen andere apps op de console.

❗ OPMERKING

- + De voorgeïnstalleerde apps van de TFT-consoles zijn apps van externe fabrikanten. Fitshop is niet verantwoordelijk voor de beschikbaarheid, de werking of inhoud van deze apps.
- + Hierbij verklaart Fitshop GmbH dat het type radioapparatuur draadloze verbinding (2,402 – 2,480 GHz) voldoet aan richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: www.fitshop.com

1.4 Plaats van opstelling



WAARSCHUWING

- + Stel het apparaat niet op in hoofddoorgangen of vluchtwegen.



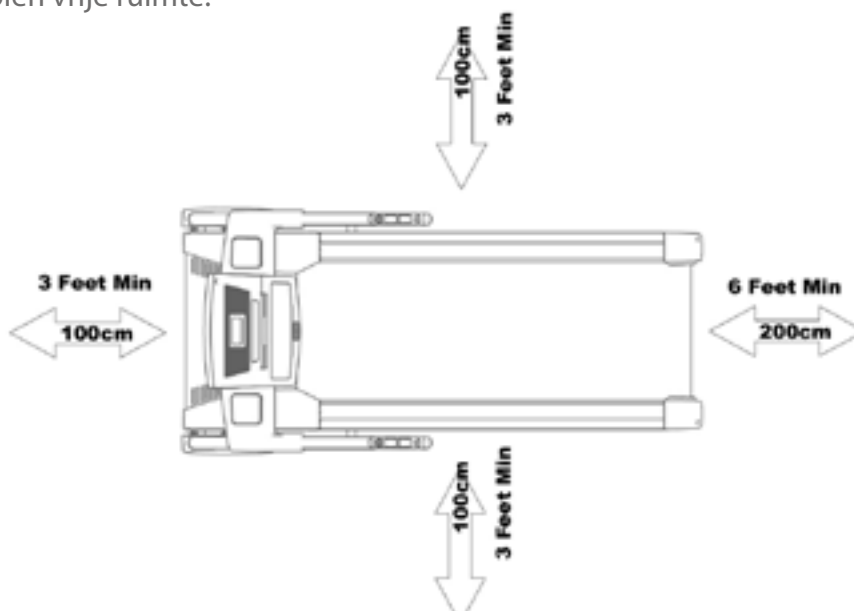
VOORZICHTIG

- + Zorg ervoor dat u voor de veiligheid ruimte rond de loopband vrij houdt. Houdt 2 meter achter de loopband vrij en minstens de breedte die overeenkomt met de breedte van de loopband.
- + Zorg ervoor dat het trainingslokaal tijdens de training goed verlucht wordt en niet aan tocht wordt blootgesteld.
- + Kies de plaats van opstelling zodanig dat er zowel vóór, achter als naast het apparaat voldoende vrije ruimte/een voldoende grote veiligheidszone overblijft.
- + De vrije ruimte in de richting van de toegang tot het fitnessapparaat moet minimaal 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte.
- + Het opstel- en aanbouwoppervlak van het apparaat moet vlak, belastbaar en stevig zijn.

► OPGELET

- + Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in een gebouw, in voldoende getemperde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10 °C en 35 °C). Het gebruik in open lucht of ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan.
- + Om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijten) te beschermen tegen drukplaatsen en zweet en om lichte oneffenheden uit te lijnen, moet je een vloerbeschermmat gebruiken.
- + Voor gebruiksklasse S mag het apparaat alleen worden gebruikt in ruimtes waar toezicht, controle en de toegang specifiek door de eigenaar worden geregeld.

Aanbevolen vrije ruimte:



2.1 Algemene informatie

GEVAAR

- + Laat geen gereedschap en verpakkingsmateriaal zoals folie of kleine onderdelen rondslingeren, dit kan verstikkingsgevaar voor kinderen veroorzaken. Houd kinderen verwijderd van het apparaat tijdens de montage.

WAARSCHUWING

- + De loopband is uitgerust met hogedrukschokdempers die bij een verkeerde hantering tot het plots openklappen van de loopband kunnen leiden. Om mogelijke lichamelijke verwondingen te vermijden, mag je nooit trekken aan de op de afbeelding aangeduide plaatsen van de loopband. Probeer nooit de loopband op een van de gemarkeerde plaatsen op te heffen of te verplaatsen.



- + Neem de op het apparaat aangebrachte aanwijzingen in acht om het risico op verwondingen te verminderen.

VOORZICHTIG

- + Zorg ervoor dat je tijdens de montage in alle richtingen over voldoende bewegingsruimte beschikt.
- + De montage van het apparaat moet met minstens twee volwassenen worden uitgevoerd. In geval van twijfel vraag je hulp aan een derde, technisch begaafde persoon.

OPGELET

- + Om beschadigingen van het apparaat en de vloer te vermijden, moet je het apparaat op een onderlegmat of het verpakkingskarton monteren.

OPMERKING

- + Om de montage zo eenvoudig mogelijk te maken, kunnen een aantal te gebruiken schroeven en moeren al voorgemonteerd zijn.
- + Monteer het apparaat bij voorkeur op de toekomstige plaats van opstelling.

2.2 Inbegrepen in de levering

⚠ WAARSCHUWING

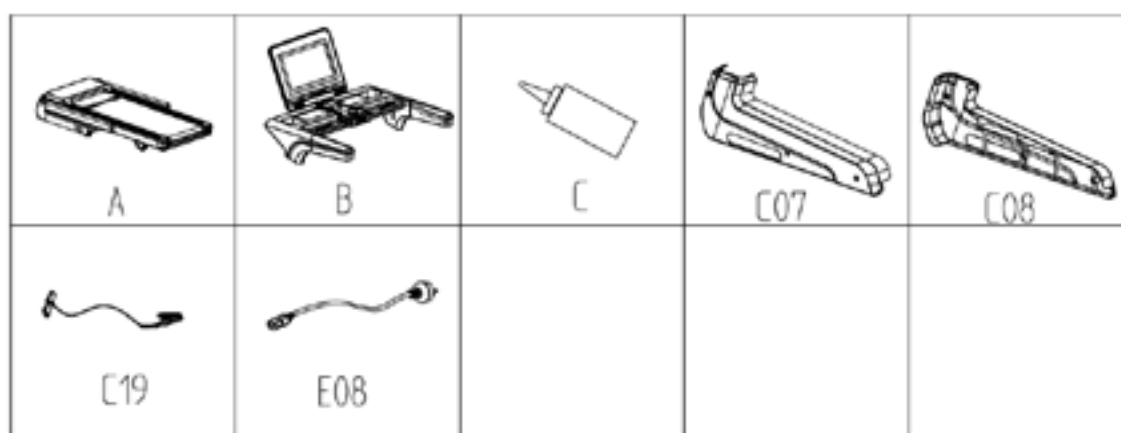
Aan de loopband is een transportvergrendeling bevestigd die voorkomt dat de loopband tijdens transport uitklapt. Voor de montage moet de transportvergrendeling verwijderd worden.

De inhoud van de verpakking bestaat uit de hieronder getoonde onderdelen. Controleer eerst of alle bij het apparaat behorende onderdelen en gereedschappen meegeleverd zijn en of er transportschade is. In geval van klachten moet je onmiddellijk de verkoper contacteren.

⚠ VOORZICHTIG

Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, mag je het apparaat niet monteren.

Benodigd gereedschap (inbegrepen bij levering) sleutel (5 mm, 6 mm), schaar



Nr.	Naam	Specificatie	Aantal
A	Hoofdframe		1
B	Console		1
C	Smeerolie		1
C07	Linker zijvlak		1
C08	Rechter zijvlak		1
C19	Noodstop		1
E08	Stroomkabel		1

B04 S=13, 14, 15(1X)	B05 S5(1X)	B06 S6(1X)	D11 M8*15(2X)	D12 M8*15(4X)
				
D39 M5*10(6X)	D07 M8*50(2X)	D28 #B(4X)	D29 #B(4X)	D32 #B(4X)
				

2.3 Montage

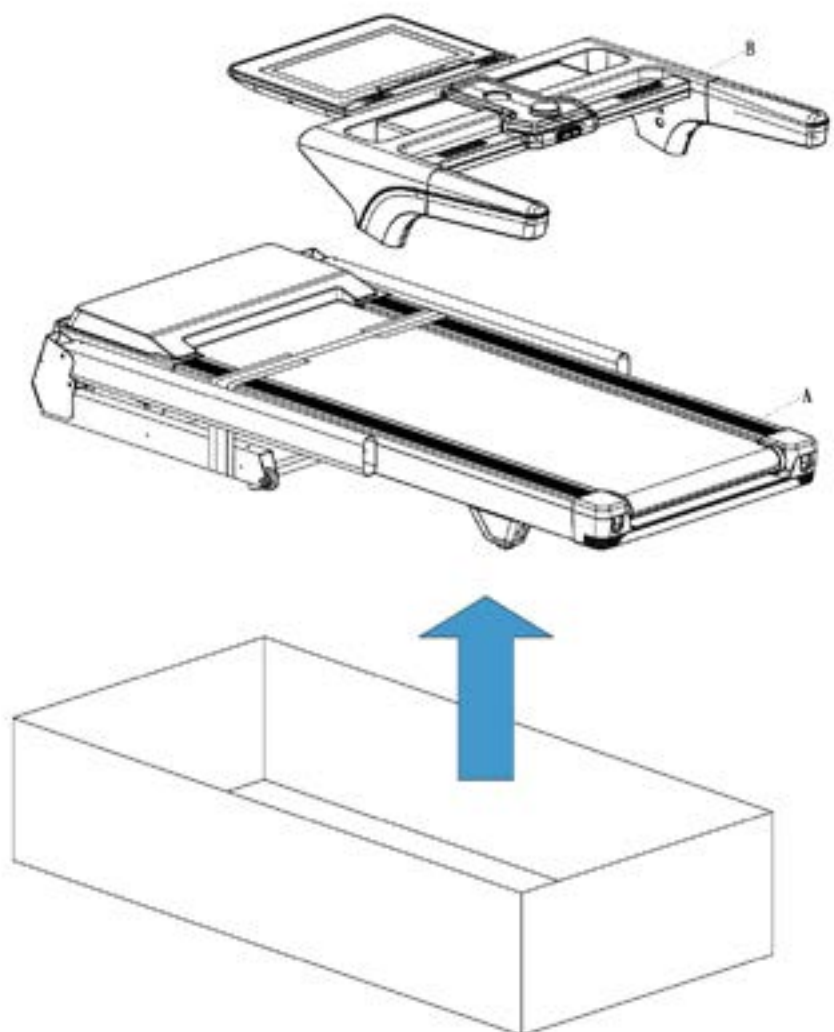
Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.

❶ OPMERKING

- + Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.
- + Indien u problemen heeft met het bekijken van de grafieken, raden wij u aan om de PDF-handleiding die u in de webwinkel vindt, op uw eindapparaat (bijv. smartphone, tablet of PC) te openen. Daar kunt u inzoomen op de grafieken. Denk eraan dat hiervoor het programma Adobe Acrobat Reader op uw eindapparaat moet geïnstalleerd zijn om het bestand te kunnen openen.

Stap 1: De componenten verwijderen

1. Haal het hoofdframe (A) en de console (B) uit de verpakking.
2. Controleer de componenten en beschadigingen en volledigheid.



Stap 2: De steunen uitvouwen

1. Vouw de linker- en rechterconsolemast (A06 & A07) in de verticale positie.
2. Zet de linker- en rechterconsolemast (A06 & A07) aan de zijkanten vast met elk één schroef (D07) en één sluitring (D28).

Gebruik hiervoor de inbussleutel (B05).

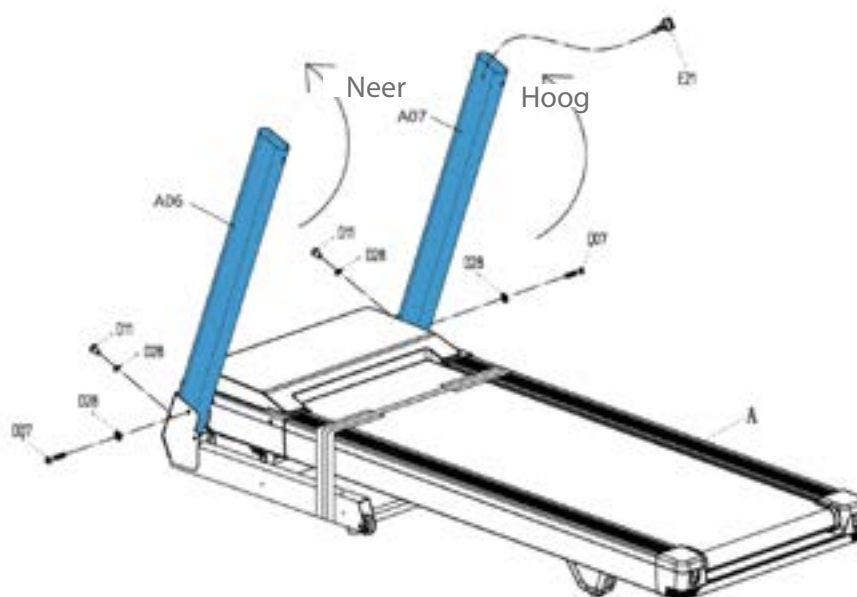
3. Bevestig de linker- en rechterconsolemasten (A06 & A07) aan de achterkant met elk één schroef (D11) en één sluitring (D28).

Gebruik hiervoor de inbussleutel (B05).

4. Draai de schroeven stevig vast.

► OPMERKING

Zorg ervoor dat de consolemastkabel (E21) toegankelijk is voor **stap 3**.



B05 5#(1x)	D11 M8*15(2x)
D28 $\phi 8(4x)$	D07 M8*50(2x)

Stap 3: Bevestig de console

1. Sluit de consolekabel (E20) aan op de consolemastkabel (E21).

► OPGELET

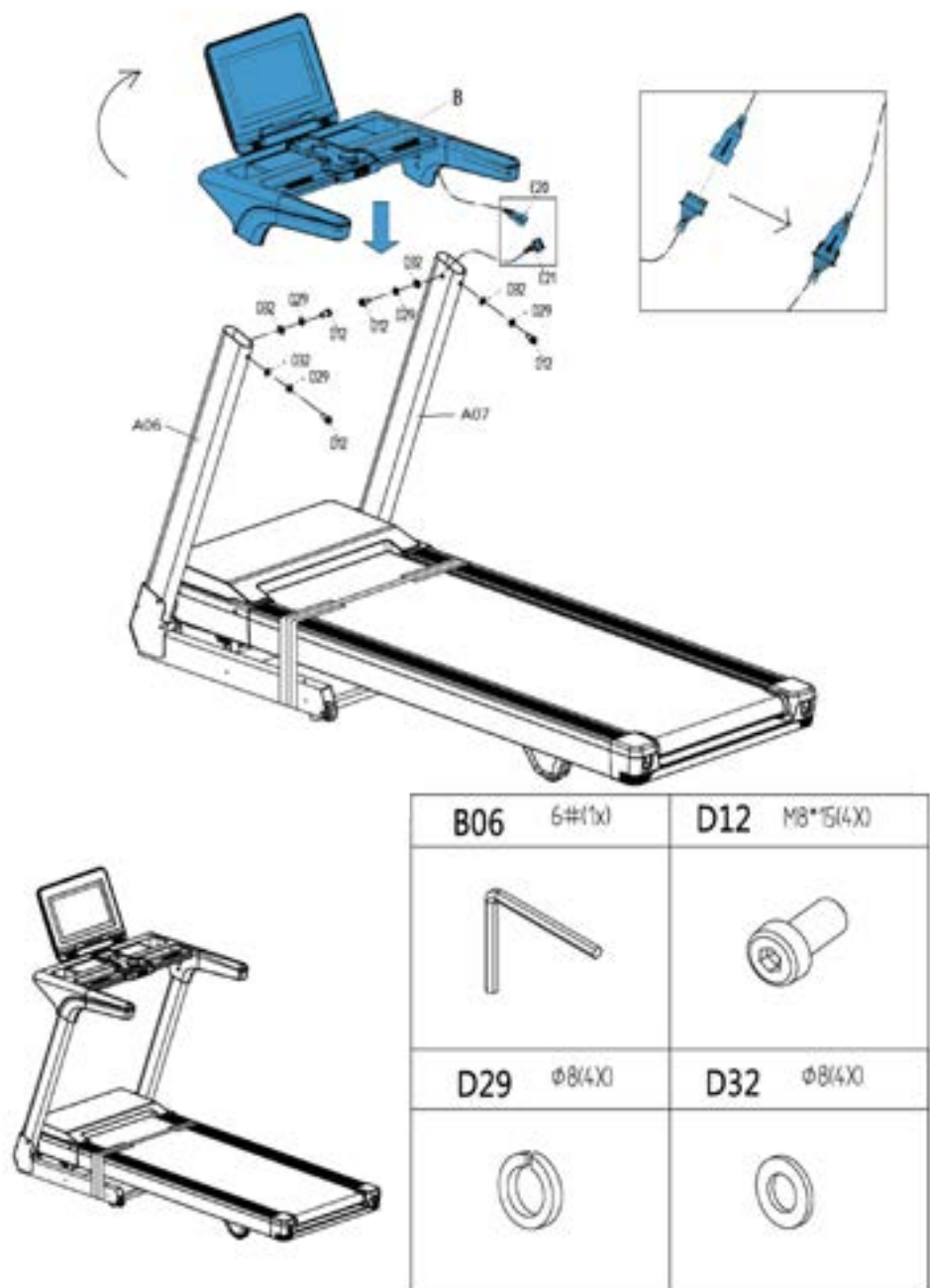
Schade aan eigendommen door het beknellen van de kabel

Zorg ervoor dat de kabels niet bekneld raken.

2. Bevestig de console (B) aan de linker- en rechterconsolemasten (A06 & A07) met elk twee schroeven (D12), twee veerringen (D29) en twee sluitringen (D32).

Gebruik hiervoor de inbussleutel (B06).

3. Draai alle schroeven vast.



Stap 4: De transportvergrendeling ontgrendelen

1. Knip de transportvergrendeling door.

► OPGELET

Schade aan eigendommen door verkeerd gereedschap

- + Gebruik geen stanleymes om te snijden. Dit kan leiden tot materiële schade.
- + Gebruik een veiligheidsschaar om de transportvergrendeling los te maken.



Stap 5: Ontgrendel de tweede transportvergrendeling

1. Maak de transportvergrendeling (a) aan de onderkant van de loopband los.

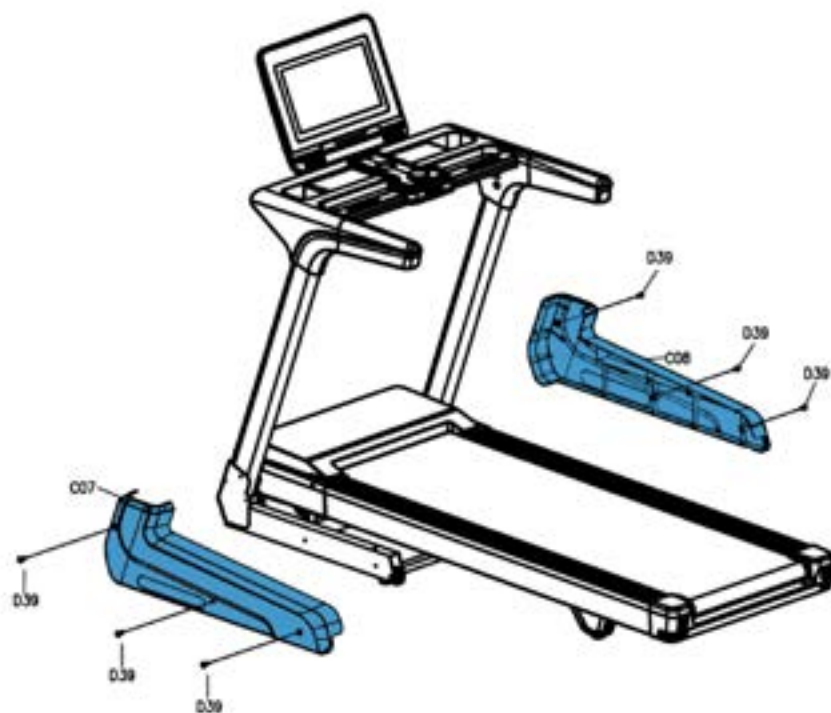
Gebruik hiervoor de inbussleutel (B05).



Stap 6: Bevestig de zijbehuizing

1. Bevestig de linker- en rechterbehuizing (C07 en C08) met elk drie schroeven (D39) aan de zijkant van de loopband.

Gebruik hiervoor de schroevendraaier (B04).



D39	M5*10(6X)
	
B04	S=13, 14, 15 (1X)
	

Stap 7: Noodstop installeren

1. Bevestig de NOODSTOP (C19) aan de console.

Zorg ervoor dat alle schroeven goed vastgedraaid zijn.

→ *De loopband is volledig gemonteerd.*



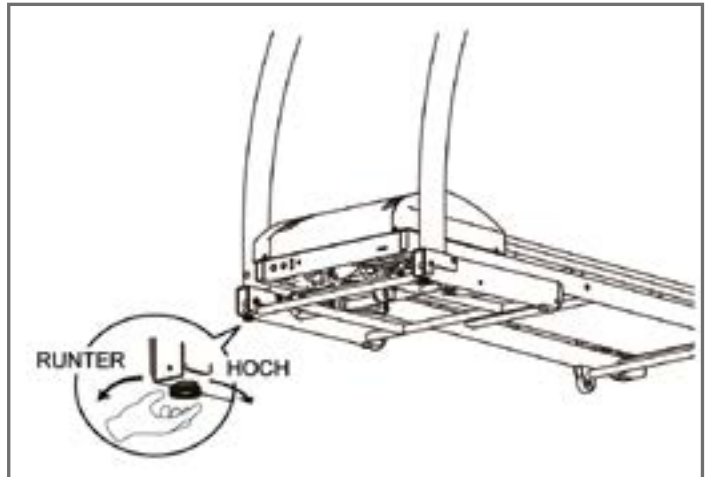
Stap 8: Horizontaal richten

Bij oneffenheden in de ondergrond kunt u de loopband stabiliseren door aan beide instelschroeven onder het hoofdframe te draaien.

WAARSCHUWING

De loopband is uitgerust met hogedrukschokdempers die bij een verkeerde hantering tot het plots openklappen van de loopband kunnen leiden. Meer informatie hierover vindt je in de in paragraaf 2.1 van deze gebruiksaanwijzing.

1. Til de loopband aan de gewenste zijde op en draai aan de instelschroef onder het hoofdframe.
2. Draai de schroef met de klok mee om ze eruit te draaien en het loopvlak te verhogen.
3. Draai tegen de klok in om het loopvlak te verlagen.



Stap 9: Het apparaat aansluiten op het stroomnet

► **OPGELET**

Het apparaat mag niet op een stekkerdoos worden aangesloten, anders kan niet worden gegarandeerd dat het apparaat van voldoende stroom wordt voorzien. Technische fouten kunnen het gevolg zijn.

Steek de netstekker in een stopcontact dat voldoet aan de elektrische veiligheidsinstructies in het hoofdstuk over elektrische veiligheid.

Correct op- en afstappen

1. Om op te stappen, pakt u de leuning met beide handen vast en stapt u met één voet tegelijk op de loopband.
2. Om af te stappen, pakt u de leuning met beide handen vast en stapt u voet voor voet van de loopband.

① OPMERKING

- + Maak je vóór het begin van de training vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat. Vraag een vakman de nodige uitleg over het juiste gebruik van dit apparaat.
- + Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-downperiode. Heeft u vragen of is er iets onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.
- + De meeste nieuwe loopbanden maken een kloppend geluid dat wordt veroorzaakt doordat de loopband over rollen loopt. De tijd totdat het geluid verdwijnt, is afhankelijk van de intensiteit van het gebruik, de temperatuur en de luchtvochtigheid in de omgeving van de loopband.
- + Houd er rekening mee dat de geluidsemisatie onder belasting hoger is dan zonder belasting.

SAFETY KEY (VEILIGHEIDSSLEUTEL)

⚠ WAARSCHUWING

- + Het apparaat is uitgerust met een noodstopvoorziening om je veiligheid te waarborgen. Het apparaat kan alleen functioneren, wanneer de veiligheidssleutel correct aangebracht is op het contactpunt van de console. Als de veiligheidssleutel zich niet meer op het contactpunt bevindt, stopt het apparaat onmiddellijk automatisch. Daarom moet het snoer van de safety key voor de start van elke training met de clip aan je kleding worden bevestigd. Als je de loopband snel tot stilstand moet brengen, als je de snelheid niet meer onder controle hebt of er zich een ander noodgeval voordoet, trek je de veiligheidssleutel met behulp van het snoer uit de console.
- + Omdat de veiligheidssleutel kan loskomen uit het contactpunt van de console wanneer je valt, moet je de clip van de veiligheidssleutel stevig aan je kleding bevestigen.
- + Zorg ervoor dat de veiligheidssleutel niet toegankelijk is voor kinderen.

3.1 Aanduidingen op de console



Knop/toets	Functie
INSTANT INCLINE	Om de helling aan te passen, drukt u op de sneltoetsen 2-10.
INCLINE +	Om de helling te vergroten, drukt u op deze toets. Het maximum is 15 %.
INCLINE -	Om de helling te verlagen, drukt u op deze knop.
HOME	Om naar de hoofdpagina te gaan, drukt u op deze toets.
START	Om de loopband te starten, drukt u op deze toets. De snelheid begint bij 0,8 km/u.
INSTANT SPEED	Om de snelheid aan te passen, drukt u op de sneltoetsen 4-12.
SPEED +	Om de snelheid te verhogen, drukt u op deze toets. De maximumsnelheid bedraagt 20 km/u.
SPEED -	Om de snelheid te verlagen, drukt u op deze knop.
STOP/PAUZE	Om de training te pauzeren of te stoppen, drukt u op deze toets.
RETURN	Om naar de vorige pagina te gaan, drukt u op deze toets.

3.1.1 Draaiknopfunctie

Afhankelijk van de modus waarin u zich bevindt, heeft de draaiknop verschillende functies:

- + Wanneer u zich in de trainingsmodus bevindt, drukt u op de knop om de training te pauzeren.

Uw gegevens blijven bewaard.

- + Draai aan de knop om de helling of snelheid te verhogen of te verlagen.

De draaiknop geeft aan welke parameter is geselecteerd.

- + Wanneer u zich in de pauzmodus bevindt, drukt u op de knop om te beginnen met trainen.

De snelheid is ingesteld op 0,8 km/u, helling op 0%.

- + Houd de knop ingedrukt om de loopband te pauzeren. Druk nogmaals om de training te hervatten.
- + Houd de knop in de pauzmodus ingedrukt om de training te beëindigen.

Kleurindicatoren:

- + Groen: 0,8 km/h - 4,9 km/h
- + Blauw: 5,0 km/h - 9,9 km/h
- + Rood: 10,0 km/h - 20,0 km/h:

3.2 Mediabeheer

De console heeft twee USB-poorten en een inductief oplaadstation.

USB ingang 1

- + Sluit een apparaat aan om het op te laden.

USB ingang 2:

- + Om je eigen muziek en video's op de console af te spelen, sluit je een USB-stick aan.

► OPGELET

Sluit geen ander apparaat aan op deze poort. Schade aan de loopband of de software kan het gevolg zijn.

Draadloos opladen:

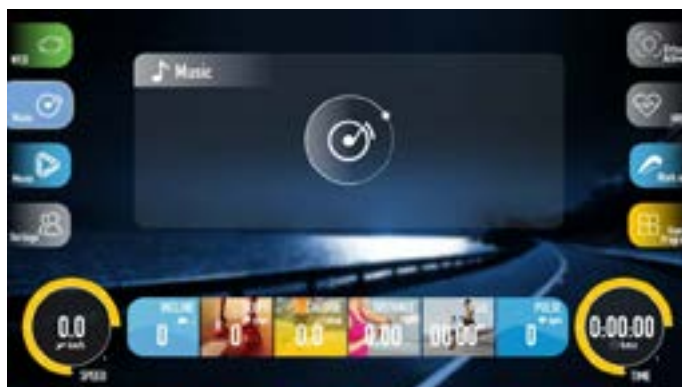
- + Plaats uw mobiele telefoon op het inductieve laadstation om deze op te laden.



3.3 Toepassingen

De loopband heeft verschillende toepassingen die uw trainingservaring verbeteren.

1. Tik op de gewenste applicatie om deze te selecteren.
2. Tik op het pictogram in het midden van de console om de applicatie te openen.



❗ **OPMERKING**

Zorg ervoor dat u verbinding hebt met internet voordat u internetgebaseerde applicaties gebruikt.

Web:

- + De webapplicatie geeft een overzicht van de beschikbare apps, zoals Netflix, YouTube, etc.

Music:

- + Met de Muziek-applicatie kunt u muziek afspelen.
- + Hier wordt de muziek weergegeven die u via de USB-stick hebt aangesloten.

Movie:

- + Met de applicatie Film kunt u video's afspelen.
- + Geeft de video's weer die u via de USB-stick hebt aangesloten.

Settings:

- + Hier vindt u de instellingen voor WIFI, taalinstellingen, beheerdersinstellingen, helderheid, eenheidsselectie en trainingsinvoer.

Virtual Active:

- + Simuleert een trainingsomgeving. Kies uit verschillende scènes.

HRC:



WAARSCHUWING

Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.

- + Hier vindt u 3 programma's voor hartslaggestuurde training.



OPMERKING

Voor deze functie heb je een borstband nodig.

Work out:

- + Hier vindt u 27 vooraf ingestelde trainingsprogramma's.

User Program:

- + Hier vindt u gebruikersgedefinieerde trainingsprogramma's.
- + U kunt maximaal 10 gebruikersprogramma's instellen, opslaan en oproepen.



OPMERKING

Gebruik het menu aan de rechterkant van de console om naar de vorige pagina of het startscherm te gaan.



Dit menu wordt alleen binnen een applicatie weergegeven.

Gebruik het menu onderaan de console om naar de vorige pagina of het startscherm te gaan.

Dit menu wordt alleen binnen de instellingen weergegeven.

3.4 Workout programma

Je kunt kiezen uit 27 verschillende trainingsprogramma's.

1. Tik op 'Trainen' in de app-selectie.

In het midden van de console wordt 'Workout' weergegeven.

1. Tik op 'Trainen' in het midden van het scherm.

"Work-out" is open.

❗ OPMERKING

Gebruik de pijltjestoetsen om tussen programma's te navigeren:

❗ OPMERKING

U kunt op elk gewenst moment tijdens de training op de toetsen "Helling" en "Snelheid" drukken om de waarden te wijzigen.

2. Kies één van de 27 programma's. (Zie Hoofdstuk 3.4.1 Programma's)

Aan het einde van een trainingssessie ziet u een samenvatting.

3. U kunt het overzicht verlaten door op de 'X' rechtsonder in het scherm te tikken.

3.4.1 Programma's

De volgende programma's zijn beschikbaar:

Target Time: Doelprogramma voor tijd

1. Stel de trainingstijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

→ *Zodra de streefwaarde bereikt is, eindigt de training.*

Doelafstand: Doelprogramma voor afstand

1. Stel de afstand in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

→ *Zodra de streefwaarde bereikt is, eindigt de training.*

Doelcalorieën: Doelprogramma voor calorieën

1. Stel de calorieën in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

→ *Zodra de streefwaarde bereikt is, eindigt de training.*

Cardiotest: Test om uw prestaties te bepalen

1. Stel de tijd in.
2. Om de test te starten, tikt u op "start".

Zodra de test is voltooid, ziet u een overzicht van uw resultaten.

❗ OPMERKING

Houd er rekening mee dat de test geen vervanging is voor een medisch onderzoek.

→ *Zodra de streefwaarde bereikt is, eindigt de training.*

Hills: Hellingprogramma

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit segmenten met verschillende hellingswaarden.

→ *Als de tijd bereikt is, eindigt de training.*

Fitness Test: Test om uw fitheid te bepalen

1. Stel de tijd in.
2. Om de test te starten, tikt u op "start".

Zodra de test is voltooid, ziet u een overzicht van uw resultaten.

❗ OPMERKING

Houd er rekening mee dat de test geen vervanging is voor een medisch onderzoek.

Cross Country: Trainingsprogramma

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met verschillende parameters.

→ *Als de tijd bereikt is, eindigt de training.*

Lose weight: Vetverbrandingsprogramma

1. Stel de trainingstijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

→ *Zodra de streefwaarde bereikt is, eindigt de training.*

Interval Training: Interval-trainingsprogramma

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Als de tijd bereikt is, eindigt de training.*

Speed Drill: Trainingsprogramma

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Als de tijd bereikt is, eindigt de training.*

Hill and Back: Trainingsprogramma

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Als de tijd bereikt is, eindigt de training.*

Power Walk: Trainingsprogramma

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Als de tijd bereikt is, eindigt de training.*

Pyramid: Trainingsprogramma

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Als de tijd bereikt is, eindigt de training.*

Glute Workout: Trainingsprogramma voor de bilspieren

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Als de tijd bereikt is, eindigt de training.*

Calorie Burn: Trainingsprogramma voor calorieverbranding

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Als de tijd bereikt is, eindigt de training.*

Special Training-1: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

Special Training-2: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

Special Training-3: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

International Competition-1: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

International Competition-2: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

International Competition-3: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

Professional Game-1: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

Professional Game-2: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

Professional Game-3: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

Outdoor Running-1: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

Outdoor Running-2: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

Outdoor Running-3: Ren tegen een virtuele tegenstander

1. Stel de tijd in.
2. Om de training te starten, tikt u op "start".

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen met wisselende intensiteit.

→ *Zodra de afstand bereikt is, eindigt de training.*

3.5 Programma overzicht

Tijd Prog	TIME INTERVAL=setting time/16														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Cadio test	Incline	2	2	2	4	4	4	2	2	0	0	0	0	2	2
	Speed	4	5	6	6	5	4	5	6	8	8	6	5	6	6
Hills	Incline	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	4	4
	Speed	3	4	6	4	6	6	4	6	6	7	7	6	6	8
Fitness Test	Incline	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	4	5	6	8	10	10	12	12	10	10	8	6	8	10
Cross Country	Incline	0	2	2	0	0	0	5	4	4	7	1	3	3	6
	Speed	8	10,5	10,5	12	12	12	8,5	11	11	6	12	10	10	7
Lose weight	Incline	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	2
	Speed	3	4	6	6	6	7	7	7	4	4	7	7	4	6
Interval training	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	4	4	8	4	8	4	10	4	8	4	12	4	10	4
Speed Drill	Incline	0	0	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2
	Speed	3	5	10	5	8	5	10	5	12	5	8	10	8	5
Hill and Back	Incline	0	2	4	6	6	8	8	6	8	8	6	4	4	4
	Speed	4	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6
Power Walk	Incline	0	0	2	0	2	2	4	4	2	0	4	4	2	0
	Speed	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5
Pyramid	Incline	0	4	5	6	0	0	6	7	8	0	0	7	8	9
	Speed	3	6	6	6	4	4	6	6	6	4	4	6	6	6
Glute workout	Incline	0	1	8	8	0	0	8	8	0	0	8	8	0	8
	Speed	3	3	4	4	3	3	5	5	3	3	5	5	3	4
Calorie Brun	Incline	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2
	Speed	4	6	6	8	6	6	10	6	6	8	6	6	10	6
Special Training-1	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	4	5	6	6	5	4	5	6	8	8	6	5	6	6
Special Training-2	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	3	4	6	4	6	6	4	6	6	7	7	6	6	8
Special Training-3	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	4	5	6	8	10	10	12	12	10	10	8	6	8	10
International Competition-1	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	3	3	4	6	6	4	6	8	6	4	6	10	8	6
International Competition-2	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	3	4	6	6	6	7	7	7	4	4	7	7	4	6
International Competition-3	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	4	4	8	4	8	4	10	4	8	4	12	4	10	4
Professional Game-1	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	3	5	10	5	8	5	10	5	12	5	8	10	8	5
Professional Game-2	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	4	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6
Professional Game-3	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5
Outdoor Running-1	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	3	6	6	6	4	4	6	6	6	4	4	6	6	6
Outdoor Running-2	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	3	3	4	4	3	3	5	5	3	3	5	5	3	4
Outdoor Running-3	Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Speed	4	6	6	8	6	6	10	6	6	8	6	6	10	6

Incline = helling

Speed = snelheid

3.6 Gebruikersprogramma's

U heeft de mogelijkheid om maximaal tien door de gebruiker gedefinieerde programma's op te slaan.

1. Tik op 'Gebruikersprogramma' in de app-selectie.

"User Program" wordt in het midden van de console weergegeven.

2. Tik op 'Gebruikersprogramma' in het midden van het scherm.

"User Program" wordt geopend.

3. Stel de gewenste parameters in: tijd, helling, snelheid.

4. Tik op "start".

De training begint.

OPMERKING

Tijdens de training kunt u de helling en snelheid wijzigen.

Nadat de segmenten zijn verlopen, is de training voltooid.

→ *Er wordt een trainingsoverzicht weergegeven.*

5. U kunt het overzicht verlaten door op de 'X' rechtsonder in het scherm te tikken.

3.7 Handpolssensoren

De loopband is voorzien van handsensoren die uw hartslag weergeven tijdens uw training.

OPMERKING

Dit werkt alleen als u beide handpolssensoren vastpakt.

3.8 Functie wat je herinnert aan het smeren

De loopband heeft een herinneringsfunctie die u eraan herinnert de loopband na 300 km te smeren.

OPMERKING

Nadat u de loopband heeft gesmeerd, drukt u drie seconden lang op de knop 'Stop'.

→ *De smeerherinnering verdwijnt..*

3.9 Energie besparen

De loopband schakelt na 5 minuten inactiviteit over naar de Stand-by Modus..

OPMERKING

Er verschijnt een bericht voordat de loopband in de Stand-by Modus gaat.

3.10 Stand-by Modus

① OPMERKING

Wanneer de loopband in de Stand-by Modus staat, moet u de veiligheidssleutel verwijderen en opnieuw plaatsen om de loopband te starten.

3.11 Aan/uit -schakelaar

De aan/uit-schakelaar bevindt zich aan de achterkant van de loopband.

① OPMERKING

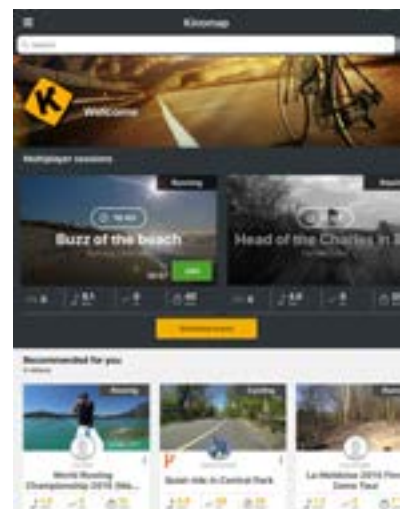
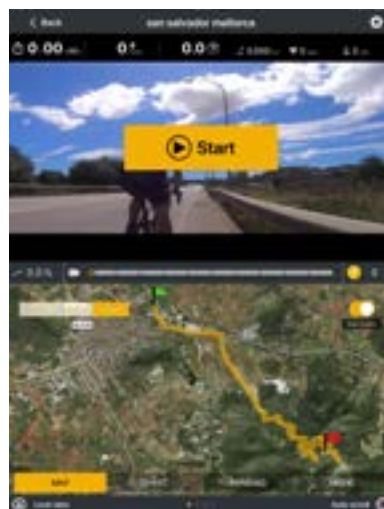
Schakel de loopband uit, als u deze gedurende een langere periode niet gebruikt.

3.12 Draadloze verbinding en fitnessapps

De console van dit fitnessapparaat is uitgerust met een draadloze interface. Houd er rekening mee dat jouw mobiele apparaat compatibel moet zijn met de draadloze interface van het fitnessapparaat. Om trainingsapps te gebruiken, schakel je de draadloze verbinding op je mobiele apparaat (tablet of smartphone) in en open je de fitnessapp. Selecteer uw fitnessapparaat. Volg hiervoor de aanwijzingen in de app. De naam van uw apparaat vindt u op een kleine sticker aan de achterkant van de console. Trainingsapps vindt u in de appstores van Google of Apple. Daar vindt u bijvoorbeeld de apps "Kinomap" of "Zwift". Denk eraan dat dit apps van externe fabrikanten zijn. Fitshop is niet verantwoordelijk voor de beschikbaarheid, de werking of de inhoud van deze programma's.

BELANGRIJKE OPMERKING

Entertainment-apps worden onderhouden door derden. Vooraf geïnstalleerde apps kunnen via updates worden vervangen, beperkt of verwijderd. Wijzigingen aan deze apps vormen geen defect in de zin van de wettelijke garantie. Om de functionaliteit van de voorgeïnstalleerde apps te kunnen garanderen, moeten deze regelmatig worden geactualiseerd. De desbetreffende app zal u hierop attent maken. Om de updates uit te voeren, heeft u een Google-account nodig. Hiervoor volstaat een Google-e-mailadres. Om de desbetreffende update uit te voeren volgt u gewoon de aanwijzingen op het scherm. Denk eraan dat het systeem op de voorgeïnstalleerde apps afgestemd is. Installeer geen andere apps op de console. Bij deze laatste kan de functionaliteit immers niet worden gegarandeerd. Het installeren van andere apps kan technische problemen veroorzaken.



Voorbeeld: Kinomap

4.1 Algemene informatie

Bij het trainen is het belangrijk ervoor te zorgen dat de oefeningen correct worden uitgevoerd om blessures te voorkomen en het gewenste trainingseffect te bereiken. Zorg ervoor dat u de juiste techniek gebruikt en oefent binnen een passend intensiteitsbereik. Als u twijfelt of een gezondheidsprobleem heeft, raadpleeg op voorhand dan altijd een deskundige zoals een arts of trainer.

Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-down. Heeft u vragen of is het onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.

4.1.1 Trainingskleding

Draag de geschikte sportkleding die comfortabel zit en ademend is tijdens het sporten. Vermijd kleding die u beperkt of ongemakkelijk zitten. Zorg ervoor dat uw schoenen geschikt zijn en voldoende ondersteuning bieden. Draag ook altijd een handdoek bij u om zweet weg te vegen en het apparaat schoon te houden.

4.1.2 Opwarmen en strekken

Het is belangrijk om vóór de training goed op te warmen en te rekken en strekken om blessures te voorkomen en de prestaties te verbeteren. Rekken en strekken helpt de spieren los te maken en de mobiliteit te verbeteren. Zorg ervoor dat u vóór elke training korte rekoefeningen doet.

Opwarmoefening:

1. Ga rechtop staan met uw voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar.
2. Begin met zachte armcirkels door uw armen langzaam en gecontroleerd naar voren te bewegen in kleine cirkels.
3. Voer armcirkels naar achteren uit om de schouders en armen los te maken.
4. Doe squats door langzaam te hurken en dan weer rechtop te staan. Zorg ervoor dat uw knieën niet voorbij uw tenen uitsteken.



VOORZICHTIG

Train niet met pijnlijke spieren en bescherm de aangetaste spieren, dit omdat het in het ergste gevoel tot blessures kan leiden.



4.1.3 Medicatie

Als u regelmatig medicatie gebruikt en wilt sporten, is het belangrijk om op de hoogte te zijn van mogelijke wisselwerkingen. Vraag uw arts of apotheker of uw medicijnen uw sportprestaties kunnen beïnvloeden.

4.1.4 De gebruikte spiergroepen

De volgende spiergroepen worden gebruikt tijdens de training:

- + Bilspieren
- + Beenspieren

Zorg ervoor dat u uw rug recht houdt tijdens het sporten. Hurk of buig uw rug niet.

4.1.5 Frequentie

Regelmatige lichaamsbeweging is cruciaal om vooruitgang te boeken en op de lange termijn gezond te blijven. Voortdurende oefening kan de spieren versterken, het uithoudingsvermogen verbeteren en het algehele welzijn verhogen. Vergeet niet dat zelfs kleine trainingssessies regelmatig kunnen worden gedaan om resultaten op de lange termijn te bereiken. Blijf gemotiveerd en houd u aan uw trainingsdoelen.

Trainen met hartslagoriëntatie

De hartslagoriëntatie garandeert u een uiterst effectieve en gezondheidsvriendelijke training. Aan de hand van uw leeftijd en onderstaande tabel kunt u dat doen. Lees en bepaal snel en eenvoudig uw optimale hartslagwaarde voor training. Er klinkt een signaal als uw hartslag boven de ingestelde doelhartslag komt. Hieronder leest u welke doelhartslag belangrijk is voor welk trainingsdoel.

Vetverbranding (gewichtregulatie): Het belangrijkste doel is het verbranden van vet. Om dit trainingdoel te bereiken zijn een lage trainingsintensiteit (ca. 55% van de maximale hartslag) en een langere trainingsduur geschikt.

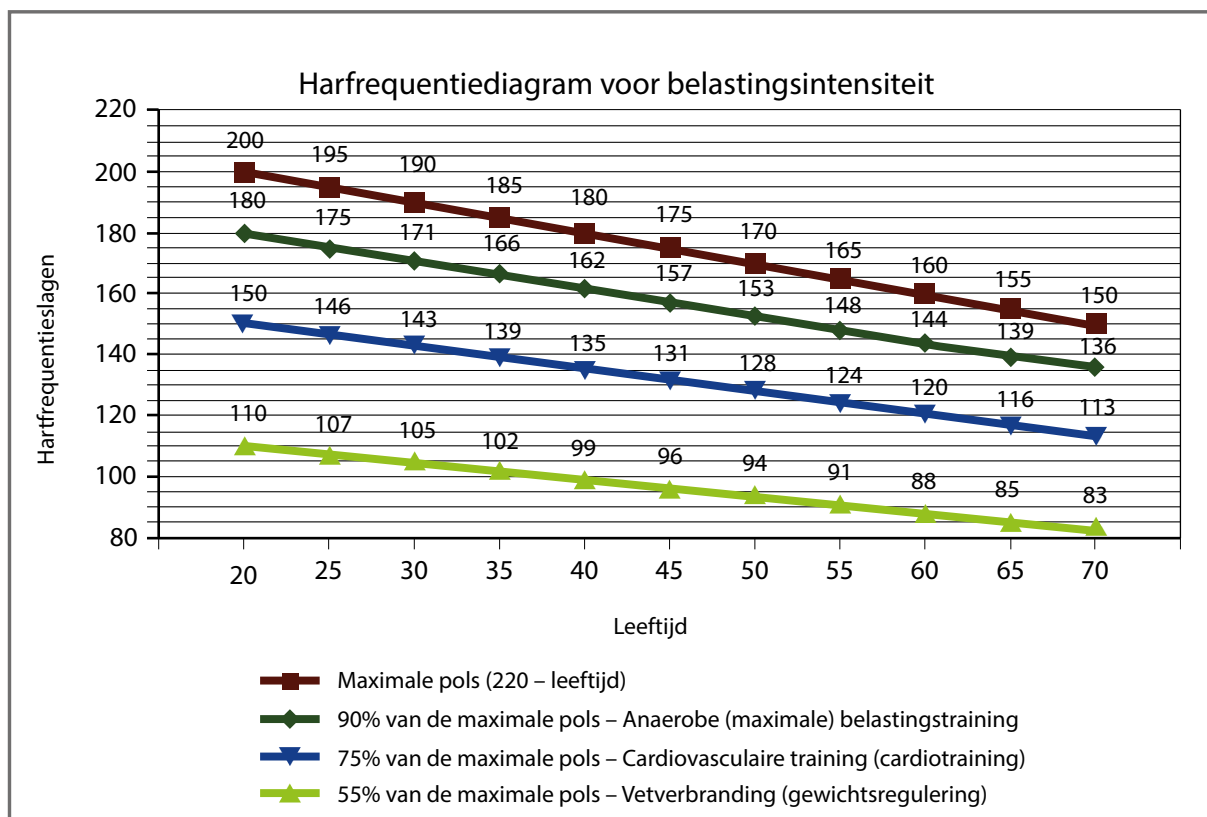
Cardiovasculaire training (duurtraining): Het primaire doel is om het uithoudingsvermogen en de conditie te vergroten door een verbeterde zuurstoeftoevoer via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gemiddelde intensiteit (ca. 75% van de maximale hartslag) met een gemiddelde trainingsduur nodig.

Anaerobe (maximale) inspanningstraining: Het belangrijkste doel van een training met maximale inspanning is het verbeteren van het herstel na een korte, intensieve training, om zo snel mogelijk terug te keren naar het aerobe bereik. Om dit trainingsdoel te bereiken is een hoge intensiteit (ca. 90% van de maximale hartslag) nodig met korte, intensieve inspanning, gevolgd door een herstelfase om spierversmoeidheid te voorkomen.

Voorbeeld:

Voor een 45-jarige bedraagt de maximale hartslag 175 ($220 - 45 = 175$).

- + De streefzone voor vetverbranding (55%) bedraagt ca. 96 slagen/min = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,55$.
- + De duurtrainingszone (75%) bedraagt ca. 131 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$.
- + De maximale hartslagwaarde voor anaërobe trainingstraining (90%) is ongeveer 157 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,9$.



4.2 Trainingsdagboek

[illegible]

(Kopiervorlage)



Datum



Afstand



Tijd (min.)



Weerstandsniveau



Training gewicht



Ø Hartfrequentie



Energieverbruik



Ik voel me ...



Lichaamsgewicht

5.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

- + De opslagplaats moet zodanig worden gekozen, dat misbruik door derden of kinderen kan worden uitgesloten.
- + Als je apparaat niet uitgerust is met transportwielen, moet je het apparaat demonteren alvorens het te verplaatsen.

► OPGELET

- + Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C hebben.

5.2 Transportwielen

► OPGELET

Als je het apparaat over uiterst gevoelige en zachte vloerbekleding, zoals parket, tegels of laminaat, wil verplaatsen, moet je de transportweg bedekken met bijvoorbeeld karton of iets gelijkaardigs, om eventuele schade aan de vloer te vermijden.

1. Ga achter het apparaat staan en til het op, tot het gewicht van het apparaat op de transportwielletjes steunt. Nu kun je het apparaat gemakkelijk verplaatsen. Als de transportweg langer is, moet het apparaat gedemonteerd en veilig verpakt worden.
2. Kies de nieuwe opstelplaats, rekening houdend met de aanwijzingen in paragraaf 1.4 van deze gebruiksaanwijzing.

5.3 Opvouwmecanisme



WAARSCHUWING

- + De loopband is uitgerust met hogedrukschokdempers die bij een verkeerde hantering tot het plots openklappen van de loopband kunnen leiden. Meer informatie hierover vind je in de in paragraaf 2.1 van deze gebruiksaanwijzing.
- + Til de loopband niet aan de loopmat of de achterste transportwielletjes op. Deze onderdelen klikken niet vast en zijn moeilijk vast te nemen.



OPMERKING

De loopband is opvouwbaar en kan dus ruimtebesparend worden opgeborgen. Dat vergemakkelijkt eveneens het transport.

5.3.1 De loopband dichtvouwen

⚠ WAARSCHUWING

- + Sluit het apparaat in dichtgevouwen toestand niet op het stroomnet aan. Probeer het apparaat niet te gebruiken wanneer het dichtgevouwen is.
- + Het loopvlak moet voor het dichtvouwen volledig tot stilstand gekomen zijn.

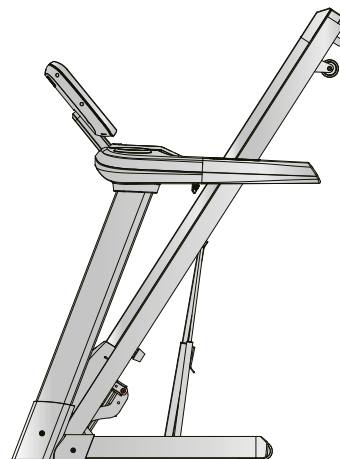
⚠ VOORZICHTIG

- + Leun niet tegen het apparaat in dichtgevouwen toestand en leg er niets op, waardoor het apparaat onstabiel wordt en omvalt.

► OPGELET

- + Voor het dichtvouwen moeten alle voorwerpen worden verwijderd, die kunnen leeglopen of omgestoten worden of die het dichtvouwen van de loopband verhinderen.

1. Schakel het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact.
2. Grijp met beide handen de beschermstang vast die zich direct onder het achterste gedeelte van de loopmat bevindt, zodat je een stabiel hijspunt hebt.
3. Zorg ervoor dat de hydraulische rem correct vergrendeld is en til de loopband naar voren op.
4. Zorg ervoor dat je stabiel staat en controleer of het vergrendelmechanisme geborgd is; trek hiervoor het apparaat naar achteren en controleer of het daarbij niet beweegt.



5.3.2 De loopband openvouwen

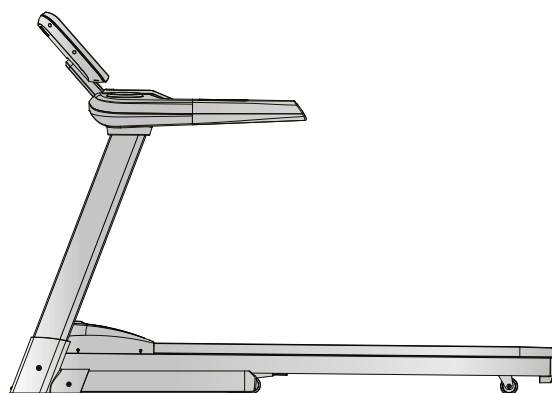
► OPGELET

- + Voor het openvouwen moeten alle voorwerpen worden verwijderd, die kunnen leeglopen of omgestoten worden of die het openvouwen van de loopband verhinderen.

1. Ga achter de loopband staan en druk het apparaat lichtjes naar voren in de richting van de display.
2. Om de vergrendeling van de hydraulische rem te ontgrendelen, druk met je linkervoet het bovenste gedeelte van de hydraulische rem lichtjes naar voren, tot de vergrendeling loskomt en de loopband naar achteren kan worden getrokken.
3. Blijf de loopband vasthouden.

De hydraulische rem zakt zelf zachtjes naar beneden.

4. Zodra de loopband ongeveer $\frac{2}{3}$ gezakt is, kan je hem loslaten.



6.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

- + Voer geen ondeskundige veranderingen aan het apparaat uit.



VOORZICHTIG

- + Beschadigde of versleten onderdelen kunnen je veiligheid en de levensduur van het apparaat in gevaar brengen. Vervang dus onmiddellijk alle beschadigde of versleten onderdelen. Wend je in dit geval tot je verkoper. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt, totdat het terug in orde is. Gebruik indien nodig uitsluitend originele vervangonderdelen.

► OPGELET

- + Naast de hier vermelde aanwijzingen en aanbevelingen voor het onderhoud en de verzorging kunnen bijkomende service- en/of reparatiewerkzaamheden noodzakelijk zijn; deze mogen uitsluitend door gemachtigde servicetechniekers worden uitgevoerd.

6.2 Storingen en foutdiagnose

Het apparaat wordt tijdens de productie regelmatig aan kwaliteitscontroles onderworpen. Ondanks deze controles kunnen er zich storingen of fouten voordoen. Vaak zijn individuele onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen en meestal volstaat het om deze te vervangen. De meest frequente fouten en hun oplossing vind je in het volgende overzicht: Als het apparaat desondanks niet correct functioneert, moet je je verkoper contacteren.

Fout	Oorzaak	Oplossing
De console reageert niet	Veiligheidssleutel ontbreekt of past niet	Controleer of de veiligheidssleutel is geplaatst en gebruik deze indien nodig
De loopmat ligt scheef	Loopmat niet gecentreerd	Centreer de loopmat volgens de instructies
Schurend geluid		
De loopmat slijt door/ stopt	Spanning/smering van de loopmat is niet in orde	Controleer de spanning/smering van de loopmat volgens de instructies
Het display geeft niets weer/werkt niet	+ De stroomvoorziening is onderbroken + Losse kabelverbinding	+ Aan/uit schakelaar + Controleer of de veiligheidssleutel is geplaatst + Controleer de kabelverbindingen

Geen hartslagweergave	+ Storingsbronnen in de kamer + Ongeschikte borstband + Borstband verkeerd geplaatst + Borstband defect of batterij leeg + Hartslagweergave defect	+ Elimineer storingsbronnen (bijv. mobiele telefoons, WLAN, grasmaaiers, robotstofzuigers, enz ...) + Gebruik een geschikte borstband (zie AANBEVOLEN ACCESSOIRES) + Verplaats de borstband en/of bevochtig de elektroden + Vervang de batterijen + Controleer of hartslagweergave mogelijk is met de handsensoren
-----------------------	--	--

6.3 Foutcodes en foutopsporing

De elektronica van de loopband voert permanent tests uit. Indien er afwijkingen worden gedetecteerd, verschijnt een foutcode op de display en wordt de normale werking om veiligheidsredenen gestopt.

Neem contact op met de contractpartner voor technische klantenservice.

6.4 Verzorging en onderhoud

De belangrijkste onderhoudsmaatregel is de verzorging van de loopmat. Hiertoe behoren het instellen, het bijspannen en het smeren van de loopmat. Schade die ontstaat omwille van geen of gebrekkige verzorging, wordt niet gedekt door de garantie. Voer dus regelmatig onderhoudscontroles uit. Ga zeer zorgvuldig tewerk bij het afstellen en bijspannen van de band, omdat een te hoge of te lage spanning tot schade aan het apparaat kan leiden. De loopmat wordt voor de levering in de fabriek volgens de voorschriften ingesteld. Het kan echter gebeuren dat de loopmat tijdens het transport verschuift.

Indien u de QR-codes niet kunt scannen, kunt u de video's van Fitshop op YouTube bekijken. Hiervoor moet u eerst YouTube openen en in de zoekbalk "Fitshop" of "Fitshop" intikken.



Door het scannen van de QR-code met de camera of de QR-Code Scanner-app van uw smartphone wordt een video geopend op YouTube over het algemene onderhoud van een loopband/roetrainer/crosstrainer/thuisfiets/indoor bike. De video dient om de onderhoudsstappen die in deze gebruiksaanwijzing worden beschreven, aanschouwelijk te maken. Let op, het is mogelijk dat de video niet in uw taal of met de bijbehorende ondertitels beschikbaar is

6.4.1 Afstelling van de loopmat

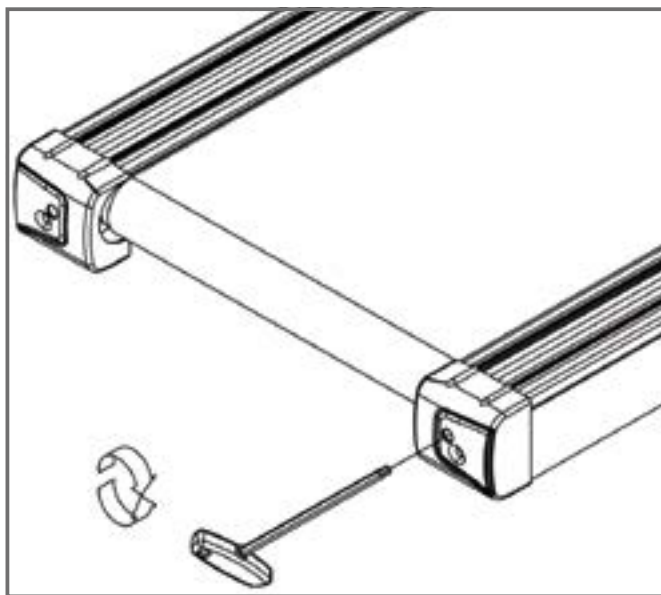
Tijdens de training moet de loopmat zo veel mogelijk in het midden en recht lopen. Afhankelijk van de belasting en de gebruiksomstandigheden kan de uitlijning van de loopmat veranderen. Een andere reden kan de positionering van het apparaat op een oneffen oppervlak zijn.



VOORZICHTIG

Bij het volgende onderhoud mag niemand zich op de loopband bevinden!

1. Laat het apparaat aan een snelheid van ongeveer 5 km/u lopen.
2. Als de loopmat naar links afwijkt, draai je de linker instelschroef aan het achterste uiteinde van het apparaat max. een ¼ slag in wijzerzin en de rechter instelschroef max. een ¼ slag in tegenwijzerzin.
3. Als de loopmat naar rechts afwijkt, draai je de rechter instelschroef aan het achterste uiteinde van het apparaat max. een ¼ slag in wijzerzin en de linker instelschroef max. een ¼ slag in tegenwijzerzin.
4. Bekijk aansluitend ongeveer 30 seconden hoe de mat loopt, omdat de wijziging niet onmiddellijk zichtbaar wordt.
5. Herhaal deze procedure totdat de loopmat weer recht loopt. Als je de loopmat niet uitgelijnd krijgt, moet je contact opnemen met je verkoper.



6.4.2 Bijspannen van de loopmat

Als de loopmat tijdens de werking over de looprollen schuift (wanneer dat het geval is, ontstaat een merkbaar schokken tijdens het lopen), moet de loopmat bijgespannen worden.

In de meeste gevallen is de oorzaak voor het wegschuiven een uitzetting van de mat door haar gebruik. Dit is volkomen normaal.

❗ OPMERKING

Het bijspannen gebeurt via dezelfde instelschroeven, die ook voor de instelling worden gebruikt.

1. Laat het apparaat aan een snelheid van 5 km/u lopen.
2. Draai de linker en rechter instelschoef onmiddellijk na elkaar max. ¼ draai in wijzerzin.
3. Controleer vervolgens of de loopmat nog doorslipt. Als dat het geval is, moet je de beschreven procedure opnieuw uitvoeren.

6.4.3 Smering van de loopmat

Als de loopmat onvoldoende gesmeerd is, neemt de wrijving aanzienlijk toe en dit leidt tot een sterke slijtage van de eindeloze band, de loopplaat, de motor en het bord. Als je een verhoogde wrijving van de loopmat opmerkt, wijst dit erop dat je de mat moet smeren. Je moet in ieder geval minstens alle 3 maanden of alle 50 bedrijfsuren de mat smeren. Afhankelijk daarvan, wat eerst komt.

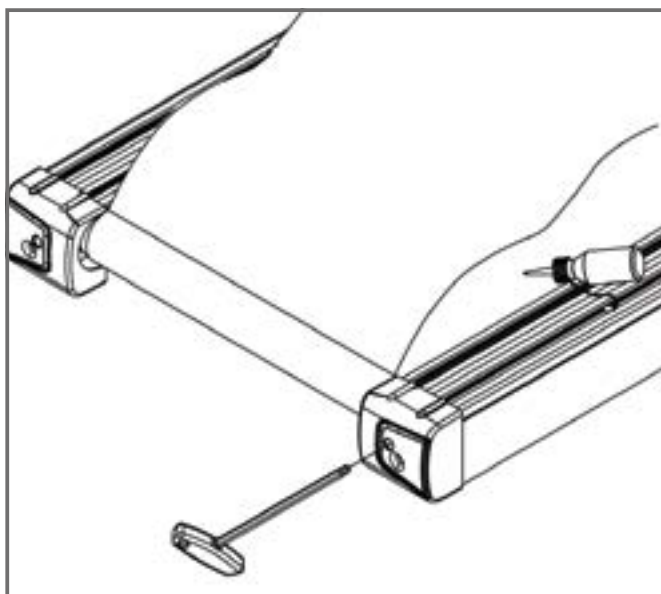
❗ OPMERKING

Als je loopband uitgerust is met een opvouwmechanisme, kun je de smering ook in dichtgevouwen toestand uitvoeren.

1. Til de loopmat een beetje op.
2. Breng een beetje silicone olie of siliconenspray aan op het volledige loopdek en verdeel gelijkmatig.
3. Draai de band handmatig verder, zodat het volledige oppervlak tussen de eindeloze band en de loopplaat gesmeerd is.
4. Veeg de overtollige silicone olie of siliconenspray weg.

❗ OPMERKING

Als het apparaat gedurende een langere periode niet wordt gebruikt, moet dit onderhoud eveneens worden uitgevoerd.



6.5 Onderhouds- en inspectietermijnen

Om beschadigingen door lichaamszweet te vermijden, moet het apparaat na elke workout met een vochtige handdoek (geen oplosmiddelen gebruiken!) worden gereinigd.

De volgende routinewerkzaamheden moeten op de aangegeven tijdstippen worden uitgevoerd:

Onderdeel	Wekelijks	Maandelijks	Elke drie maanden
Display console	R	I	
Spanning van de band			I
Smering van de band			I
Kunststofafdekkingen	R	I	
Schroeven en kabelverbindingen			I
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren			

Door het scannen van de QR-code met de camera of de QR-Code Scanner-app van uw smartphone wordt een video geopend op YouTube over het algemene onderhoud van een loopband. De video dient om de onderhoudsstappen die in deze gebruiksaanwijzing worden beschreven, aanschouwelijk te maken. Let op, het is mogelijk dat de video niet in uw taal of met de bijbehorende ondertitels beschikbaar is



Indien u de QR-codes niet kunt scannen, kunt u de video's van Fitshop op YouTube bekijken. Hiervoor moet u eerst YouTube openen en in de zoekbalk "Fitshop" of "Fitshop" intikken.

7 AFVALVERWIJDERING

Aan het einde van zijn levensduur mag dit apparaat niet samen met het normale huishoudelijk afval worden afgevoerd. Het moet naar een inzamelpunt voor de recyclage van elektrische en elektronische apparaten worden gebracht. Meer informatie krijg je bij de bevoegde dienst voor afvalinzameling van je woonplaats.



Volgens hun markering zijn de materialen recycleerbaar. Met de recyclage, de terugwinning van grondstoffen of andere vormen van recycling van oude en afgedankte apparaten lever je een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu.

8 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je trainingsbeleving nog aangenamer en efficiënter te maken, raden wij je aan om je fitnessapparaat aan te vullen met passende accessoires. Voor crosstrainers is dit bijvoorbeeld een **vloermat** die ervoor kan zorgen dat je fitnessapparatuur steviger staat en de vloer beschermt tegen zweet, of **siliconenspray** waarmee je de bewegende delen in goede conditie houdt.

Als je een cardiotrainingfitnessapparaat hebt gekocht en je op basis van je hartslag wil trainen, raden wij je aan om een compatibele **borstband** te gebruiken, omdat op die manier een optimale overdracht van de hartslag wordt gegarandeerd.



Ons assortiment accessoires is van de hoogste kwaliteit en maakt je training nog beter. Als je meer informatie wenst over compatibele accessoires, raadpleeg je in onze webwinkel de detailpagina van de producten (het gemakkelijkste is om het artikelnummer in het zoekveld bovenaan in te voeren), waar je de aanbevolen accessoires voor dat product terugvindt. Alternatief kun je de meegeleverde QR-code gebruiken. Je kunt natuurlijk ook onze klantendienst contacteren: telefonisch, per e-mail, in een van onze filialen of via onze socialemediakanalen. Wij staan voor je klaar!



Vloermat



Borstband



Borstband Contactgel



Handrail



Siliconenspray

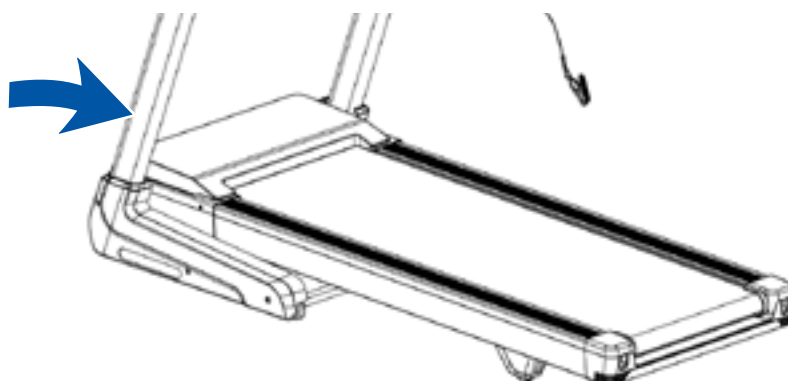
9.1 Serienummer en modelnaam

Om ons in staat te stellen om jou de bestmogelijke service te bieden, moet je de **modelnaam**, het **artikelnummer**, het **serienummer**, de **detailtekening** en de **onderdelenlijst** bij de hand houden. De bijbehorende contactmogelijkheden vind je in hoofdstuk 11 van deze gebruiksaanwijzing.

❗ OPMERKING

Het serienummer van je apparaat is uniek. Het staat vermeld op een witte sticker. De precieze positie van deze sticker vind je op de volgende afbeelding.

Voer het serienummer in het bijbehorende veld in.



Serienummer:

Merk/categorie:

Modelnaam:

Artikelnummer

9.2 Onderdelenlijst

Nr.	Naam (ENG)		Aantal
A01	Base frame		1
A02	Main frame		1
A03	Incline bracket		1
A04	Console base bracket		1
A05	Panel connecting bracket		1
A06	Left upright tube		1
A07	Right upright tube		1
A08	Panel turning fixed bracket		1
B01	Pulse steel plate		4
B02	Back roller		1
B03	Pipe		2
B04	Wrench w/screw driver	S=13, 14, 15	1
B05	5# Allen wrench	5mm	1
B06	6# Allen wrench	6mm	1
B07	Cylinder		1
B08	Front roller		1
B09	Sleeve		2
B10	Spring plate		2
B11	Speaker net		2
C01	Motor top cover		1
C02	Motor bottom cover		1
C03	Back end cover		1
C04	Adjustable wheel cover		2
C05	Side rail		2
C06	Panel turning sleeve		2
C07	Left upright tube cover		1
C08	Right upright tube cover		1
C09	Console top cover		1
C10	Console bottom cover		1
C11	Console left side cover		1
C12	Console right side cover		1

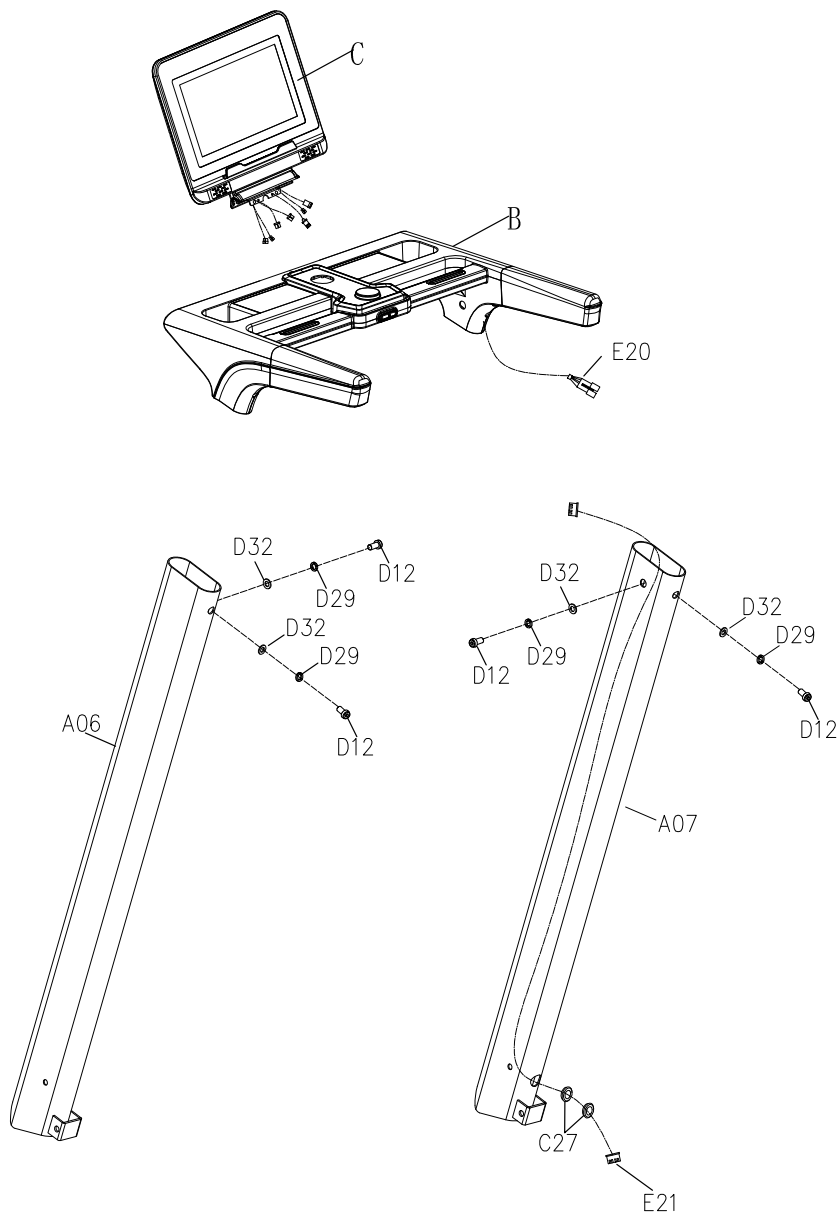
C13	Left handle bar		1
C14	Right handle bar		1
C15	Console cover adapter block		4
C16	Panel top cover		1
C17	Panel bottom cover		1
C18	Holder		1
C19	Safety key clip		1
C20	Side rail tension seat		8
C21	Running belt		1
C22	Cushion		4
C23	Cushion		4
C24	Wheel		2
C25	Adjustable wheel		2
C26	Plastic gasket		4
C27	Ring protective plug		2
C28	Foot pad		2
C29	Cylindrical cushion		2
C30	Adjustable foot pad		2
C31	Safety key base		1
C32	Safety key		1
C33	Motor belt		1
C34	EVA pad		2
C35	EVA pad		1
C36	Rubber cushion		2
C37	Square pipe plug		1
C38	EVA pad		1
C39	Knob fixed base		4
C40	Water bottle pad		2
D01	Nut	M6	1
D02	Nut	M8	14
D03	Nut	M10	6
D04	Bolt	M10*90	1
D05	Bolt	M10*45	1
D06	Bolt	M10*30	2

D07	Bolt	M8*50	6
D09	Bolt	M8*45	1
D10	Bolt	M8*30	1
D11	Bolt	M8*15	4
D12	Bolt	M8*15	6
D13	Bolt	M8*65	2
D14	Bolt	M6*60	1
D15	Bolt	M8*40	2
D16	Bolt	M6*15	2
D17	Bolt	M6*12	4
D18	Bolt	M8*25	4
D19	Bolt	M5*16	6
D20	Bolt	M5*12	8
D21	Screw	ST2.9*8	2
D22	Screw	ST4.2*10	22
D23	Screw	ST4.2*12	17
D24	Screw	ST4.2*12	51
D25	Screw	ST2.9*8	47
D26	Lock washer	10	2
D27	Lock washer	6	1
D28	Lock washer	8	12
D29	Spring washer	8	6
D30	Big washer	"φ10*φ 26*2.0"	6
D31	Screw	ST4.2*20	4
D32	Flat washer	8	14
D33	Screw	ST2.0*6	4
D34	Bolt	M10*3	2
D35	Screw	ST2.9*16	3
D36	Lock washer	5	2
D37	Spring washer	5	2
D38	Screw	ST4.2*30	4
D39	Bolt	M5*10	6
E01	DC motor		1
E02	Incline motor		1

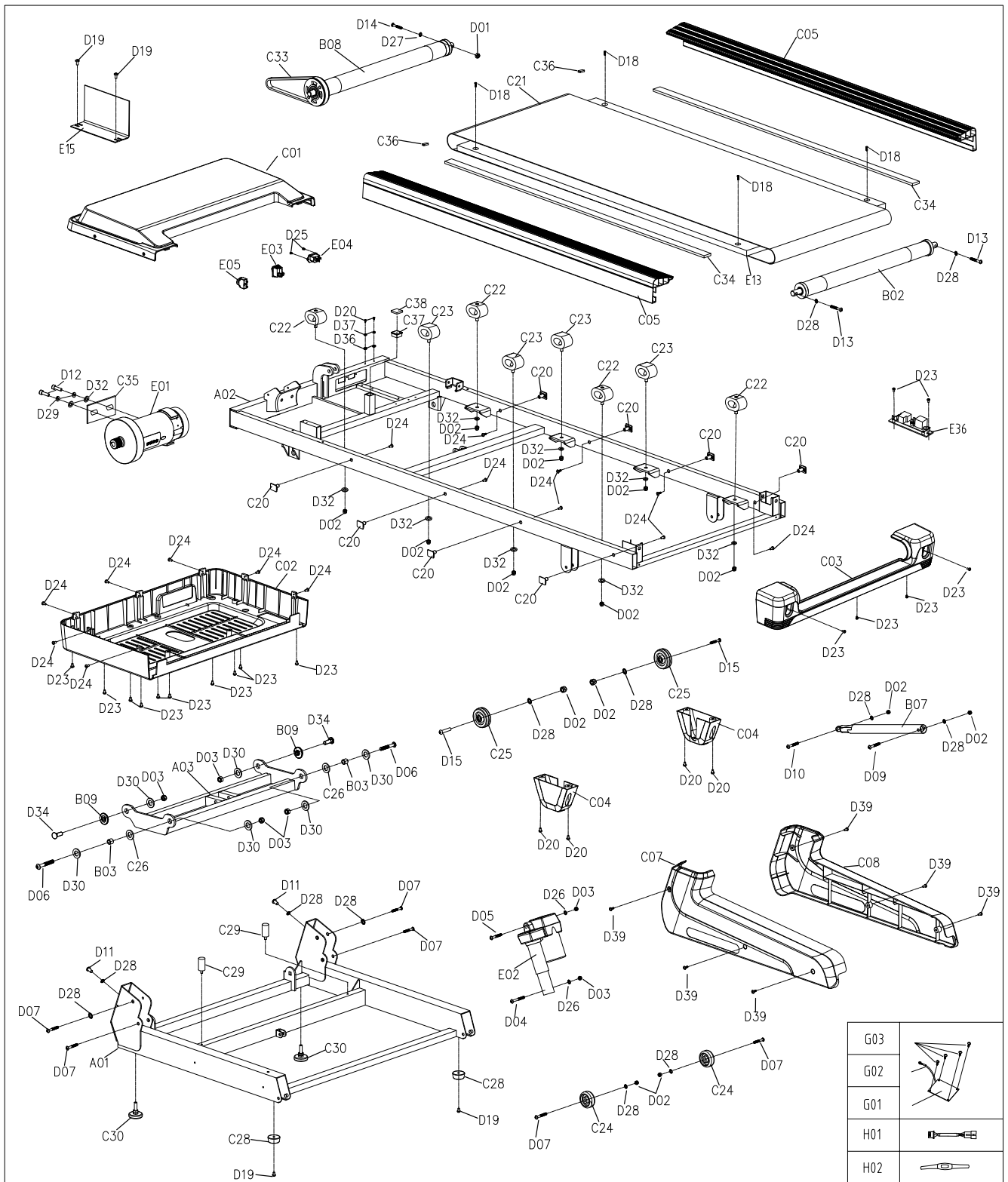
E03	Switch on-off		1
E04	Power socket		1
E05	Overload protector		1
E06	Magnetic ring		1
E07	Magnetic core		1
E08	Power wire		1
E09	AC signal wire	200 brown	1
E10	AC signal wire	350 brown	2
E11	AC signal wire	350 blue	2
E12	Ground wire		1
E13	Running board		1
E14	Console		1
E15	Control board		1
E16	Left touch button board		1
E17	Right touch button board		1
E18	Switch knob		1
E19	Console top signal wire		1
E20	Console middle signal wire		1
E21	Console bottom signal wire		1
E22	Hand pulse top signal wire		1
E23	Hand pulse bottom signal wire		2
E24	Safety switch induction wire 1		1
E25	Safety switch induction wire 2		1
E26	Touch button connecting wire		1
E27	Speaker		2
E28	Switch knob top signal wire		1
E29	Switch knob bottom signal wire		1
E30	Touch button top signal wire		1
E31	Touch button bottom signal wire		1
E32	AC signal wire	Red	1
E33	AC signal wire	Black	1
E34	Console wire 1		1
E35	Console wire 2		1
E36	Low-power board		1

C	Console set		1
C-1	Console Overlay		1
B-1	Left button overlay (incline)		1
B-2	Right button overlay (speed)		1
F01	Filter		1
F02	Inductance		1
F03	AC signal wire (L 350)		1
F04	Ground wire (L 350)		1
F05	Screw	ST4.2*12	4
G01	Wireless charging adapter board		1
G02	Wireless charging adapter board wire		1
G03	Screw		4
H01	Wireless pulse connecting wire		1
H02	POLAR wireless receiver		1
J01	USB module		1
J02	USB connecting wire		1
J03	USB charging wire		1

9.3 Detailtekening



B	
C	
B04	
B05	
B06	
E09	
E10	
E12	
E06	
E07	
E08	
F05	
F02	
E01	
F04	
E11	



Producten van cardiostrong® worden onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Als een fitnessapparaat dat je bij ons gekocht hebt, niet perfect functioneert, betreuren wij dat en verzoeken wij je om onze klantendienst te contacteren. We staan telefonisch voor je klaar via de technische hotline.

Foutbeschrijvingen

Je trainingsapparaat is zo ontwikkeld, dat permanent een hoogwaardige training mogelijk is. Als er zich desondanks toch problemen voordoen, moet je eerst de gebruiksaanwijzing lezen. Voor het oplossen van andere problemen moet je Fitshop contacteren of naar onze gratis service hotline bellen. Om de fout zo snel mogelijk op te lossen, beschrijf je de fout zo nauwkeurig mogelijk.

Naast de wettelijke garantie geven wij je garantie op alle bij ons gekochte fitnessapparaten volgens de onderstaande bepalingen.

Jouw wettelijke rechten worden hierdoor niet beperkt.

Garantie-eigenaar

De garantie-eigenaar is de eerste koper of elke persoon die een nieuwgekocht product van de eerste koper als geschenk gekregen heeft.

Garantieperiodes

Vanaf de levering van de fitnessapparatuur gelden onze in de webshop aangegeven garantietermijnen. Wilt u dus de voor u relevante garantietermijn weten, dan vindt u dit terug op de productpagina.

Onderhoudskosten

Wij kunnen de volgende keuze maken: reparatie, vervanging van individuele onderdelen of complete vervanging. Vervangonderdelen die tijdens de montage van het apparaat zelf moeten worden aangebracht, moeten door de garantienemer zelf worden vervangen en vormen geen onderdeel van het onderhoud. Na het verstrijken van de garantieperiode is de garantiehouders zelf verantwoordelijk voor de onderdelen, het onderhoud, reparaties, installatie en verzendkosten.

De gebruikstijden worden als volgt aangegeven:

- + Thuisgebruik: uitsluitend privégebruik in een privéhuishouding tot 3 uren per dag
- + Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur per dag (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- + Professioneel gebruik: meer dan 6 uur per dag (bijv. fitness-studio)

Garantieservice

Tijdens de garantieperiode worden apparaten die omwille van materiaal- of fabricagefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen apparaten of onderdelen van apparaten worden onze eigendom. De garantieprestaties leiden noch tot een verlenging van de garantieperiode, noch zetten zij een nieuwe garantie in gang.

Garantievoorwaarden

Om de garantie te laten gelden, zijn de volgende stappen vereist:

Contacteer de klantendienst per e-mail of per telefoon. Als het product tijdens de garantieperiode moet teruggestuurd worden voor reparatie, betaalt de verkoper de kosten. Na het verstrijken van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Als het defect tot de omvang van onze garantieprestatie behoort, krijg je een gerepareerd of een nieuw apparaat terug.

Garantieclaims zijn uitgesloten bij schade door:

- + misbruik of onjuiste behandeling
- + omgevingsinvloeden (vochtigheid, hitte, overspanning, stof, enz.)
- + niet-naleving van de voor het apparaat geldende veiligheidsregels
- + niet-naleving van de gebruiksaanwijzing
- + gebruik van geweld (bijv. slag, stoot, val)
- + ingrepen die niet door de door gemachtigde serviceafdeling werden uitgevoerd
- + eigenmachtige pogingen tot reparatie

Aankoopbewijs en serienummer

Let erop dat je de bijbehorende factuur moet kunnen voorleggen als je een beroep doet op de garantie. Opdat wij de versie van je model eenduidig zouden kunnen identificeren en met het oog op onze kwaliteitscontrole hebben wij het serienummer van het apparaat nodig voor ieder servicegeval. Houd het serienummer en je klantnummer bij de hand als je naar onze service hotline telefoneert. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling.

Als je problemen hebt om het serienummer op je apparaat te vinden, kun je contact opnemen met onze servicemedewerkers voor meer informatie.

Service buiten de garantie

Ook indien je trainingsapparaat gebreken vertoont na het verstrijken van de garantie of in gevallen die uitgesloten zijn van de waarborg, zoals normale slijtage, staan we voor je klaar om je een individuele offerte te maken. Contacteer onze klantendienst om een snelle en prijsgunstige oplossing voor het probleem te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten ten laste van jou.

Communicatie

Vele problemen kunnen al door een gesprek met ons als jouw vakhandelaar worden opgelost. We weten hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde probleemoplossing is voor jou als gebruiker van het trainingsapparaat, zodat je zonder grote en lange onderbrekingen met plezier kunt trainen. Daarom zijn wij ook voorstander van een snelle en onburocratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

DE	DK	UK
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7	CUSTOMER SUPPORT  00800 2020 2772 +494621 4210 944  info@fitshop.co.uk  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc
	FR	BE
SERVICE  0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita	TECHNIQUE & SERVICE  +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933  info@fitshop.fr  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4	TECHNIQUE & SERVICE  02 732 46 77 +49 4621 4210 933  info@fitshop.be  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8
ES	NL	INT
TECNOLOGÍA Y SERVICIOS  911 238 029  info@fitshop.es  Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5	TECHNISCHE DIENST & SERVICE  +31 172 619961  service@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3	TECHNICAL SUPPORT & SERVICE  +49 4621 4210-944  service-int@fitshop.de  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita
PL	AT	CH
DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS  22 307 43 21 +49 4621 42 10-948  info@fitshop.pl  Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6	TECHNIK & SERVICE  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@fitshop.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb	TECHNIK & SERVICE  0800 202 027 +49 4621 42 10-0  info@fitshop.ch  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

Op deze website vind je een gedetailleerd overzicht inclusief het adres en de openingsuren van alle filialen van de Fitshop groep in Duitsland en de overige landen:

www.fitshop.nl/filialenoverzicht

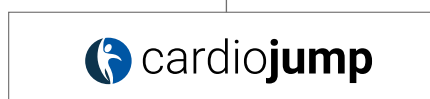
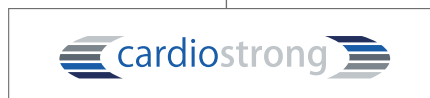
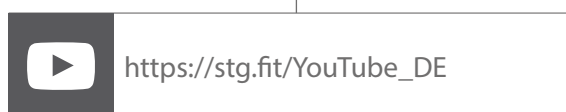
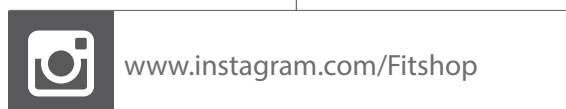
FITNESS IS ONS LEVEN

WEBSHOP EN SOCIALE MEDIA

Fitshop is met momenteel meer dan 70 filialen de grootste vakmarkt van Europa voor thuisfitnessapparaten en wereldwijd een van de meest gerenommeerde online-handelaars voor fitnessuitrusting. Privékanten bestellen via de 25 webwinkels in hun eigen taal of laten hun gewenste apparaten ter plaatse samenstellen. Daarnaast levert het bedrijf professionele apparaten voor duur- en krachttraining aan fitness-studio's, hotels, sportverenigingen, bedrijven en fysiopraktijken.

Fitshop biedt een grote verscheidenheid aan fitnessapparaten van gerenommeerde fabrikanten, hoogwaardige eigen ontwikkelingen en een uitgebreide dienstverlening aan, bijv. montage-diensten en sportwetenschappelijk advies voor en na de aankoop. Hiervoor doet het bedrijf een beroep op talrijke sportwetenschappers, fitness-trainers en topsporters.

Bezoek ons op onze socialemediakanalen of onze blog!



Nota's

