

Loopband TM3000

Gebruikershandleiding



Speciale tips:

1. Lees deze handleiding zorgvuldig door vóór installatie en gebruik.
2. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.
3. Het product kan enigszins afwijken van de afbeeldingen door model-updates.

Elektrische Veiligheidsinstructies

Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten altijd basis veiligheidsmaatregelen worden gevolgd, waaronder: lees alle instructies voordat u deze loopband gebruikt.

GEVAAR – Om het risico op elektrische schokken te verminderen:

Trek altijd de stekker uit het stopcontact direct na gebruik en vóór het reinigen.

WAARSCHUWING – Om het risico op brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel te verminderen:

- Laat de loopband nooit zonder toezicht achter terwijl deze is aangesloten.
- Trek de stekker uit het stopcontact wanneer de loopband niet in gebruik is of voordat u onderdelen op- of afneemt.
- Gebruik deze loopband alleen voor het doel zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Gebruik de loopband nooit als de snoer of de stekker beschadigd is, de loopband niet goed werkt, gevallen is, beschadigd is of in water is gevallen. Vervang beschadigde onderdelen door originele onderdelen van de fabrikant of een erkende servicepartner, of breng de loopband naar een servicecentrum voor controle of reparatie.
- Houd het snoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
- Bedek nooit de luchtopeningen. Houd de luchtopeningen vrij van pluiz, haar of andere objecten. Laat geen voorwerpen in de openingen vallen.
- Gebruik de loopband niet buiten.
- Gebruik de loopband niet in de buurt van spuitbussen of waar zuurstof wordt toegediend.
- Om los te koppelen, zet de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- Sluit de loopband alleen aan op een correct geaard stopcontact. Zie de aardingsinstructies.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale vermogens, of gebrek aan ervaring, tenzij onder toezicht of instructie van een verantwoordelijke volwassene. Houd kinderen jonger dan 13 jaar uit de buurt van de loopband.
- Draag de loopband niet aan het snoer en gebruik het snoer niet als handvat.
- Alleen voor huishoudelijk gebruik.
- Verwijder de bedieningsunit (of sleutel, of veiligheidspen) wanneer de loopband niet in gebruik is en bewaar deze buiten bereik van kinderen.

LET OP – Om verwondingen te voorkomen, wees uiterst voorzichtig bij het op- en afstappen van de bewegende band.

Lees de handleiding vóór gebruik.

Belangrijke veiligheidsinstructies

Om uw veiligheid en gezondheid te waarborgen, moet u dit apparaat correct gebruiken. Het is belangrijk om deze handleiding volledig te lezen vóór montage en gebruik. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als de loopband correct wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

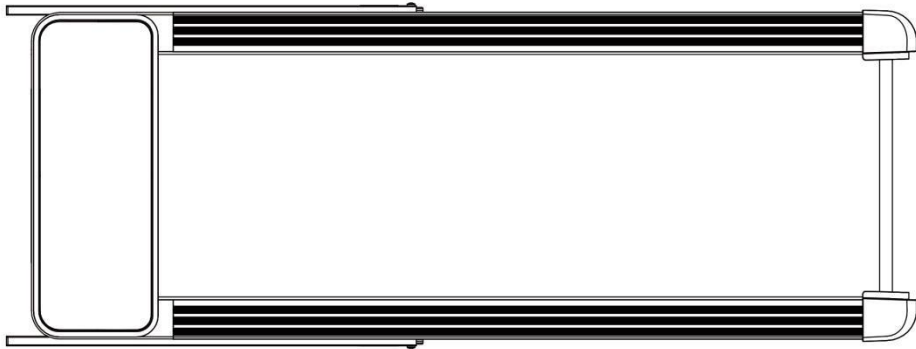
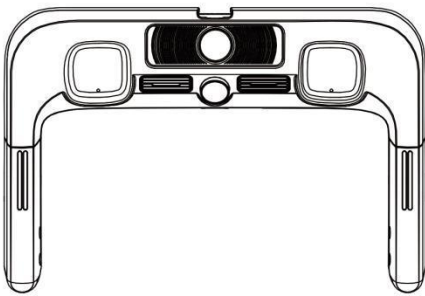
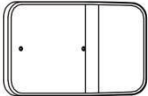
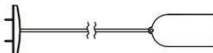
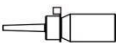
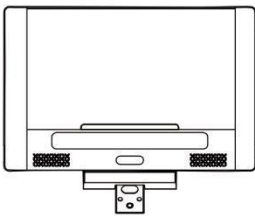
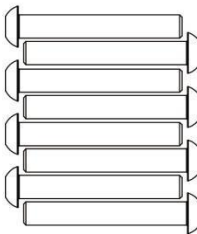
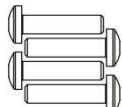
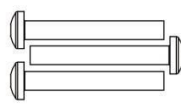
- Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma start om te bepalen of u medische of fysieke aandoeningen heeft die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of het gebruik van de loopband kunnen beperken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicatie gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolniveau beïnvloedt.
- Let op signalen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u pijn, beklemming op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart. Raadpleeg uw arts voordat u doorgaat.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de loopband. Het apparaat is ontworpen voor gebruik door volwassenen.
- Plaats de loopband op een stevige, vlakke ondergrond en gebruik een beschermmat voor de vloer of het tapijt. Zorg voor minimaal 240 cm vrije ruimte achter de loopband en 60 cm aan elke zijde. Plaats de loopband niet op een oppervlak dat de luchtopeningen blokkeert.
- Controleer of alle bouten en moeren goed vastzitten voordat u het apparaat gebruikt. De veiligheid wordt alleen gewaarborgd als de loopband regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.
- Gebruik het apparaat altijd zoals aangegeven. Als u defecte onderdelen ontdekt tijdens montage of controle, of vreemde geluiden hoort tijdens gebruik, stop onmiddellijk met het gebruik.
- Draag geschikte kleding; vermijd loszittende kleding die verstrikt kan raken.
- Plaats geen vingers of voorwerpen in bewegende onderdelen.
- De loopband is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Voor het tillen en verplaatsen is juiste techniek nodig om lichamelijk letsel of schade aan het product te voorkomen.
- Gebruik de loopband in koele, droge omstandigheden; vermijd opslag in extreme hitte, kou of vocht.
- Alleen bedoeld voor binnengebruik en thuisgebruik; niet voor commercieel gebruik.
- Als u zich onwel voelt of in geval van nood, pak de handgrepen met beide handen en stap op de zijrails om letsel te voorkomen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Belangrijke bedieningsinstructies

- Steek de stekker rechtstreeks in het stopcontact.
- Lees de handleiding vóór gebruik van het apparaat.
- Veranderingen in snelheid vinden niet onmiddellijk plaats.
- Wees voorzichtig bij gebruik van de loopband; afleiding kan leiden tot verlies van balans en afwijken van het midden van de band, wat ernstig letsel kan veroorzaken.
- De loopband start op een lage snelheid. Ga tijdens het starten op de zijrails staan en stap pas op de band zodra deze beweegt.
- Er is een veiligheidssleutel aanwezig voor noodgevallen. De loopband werkt alleen als de sleutel in de console is geplaatst. Bij een noodgeval, verwijder de sleutel om de band direct te stoppen. Het scherm reset zodra de sleutel opnieuw wordt geplaatst.
- Dit apparaat is alleen voor volwassen gebruik. Kinderen mogen niet spelen of de loopband gebruiken; altijd onder toezicht van een volwassene.
- Zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, moeten een arts raadplegen voordat zij een trainingsprogramma starten.
- Drink altijd voldoende water tijdens en na het sporten.
- Til de loopband niet op.
- Het loopvlak moet worden gesmeerd vóór het eerste gebruik.

Montageonderdelen en benodigde gereedschappen

A 	B 		C 
D 	E  〈C14〉		
	F  〈E12〉		
	G  〈B08〉		
I 	H  〈E10〉		
	J  〈C19〉	M10X70 (X8)  〈D25〉	
〈B06〉  S5(X1)  〈B07〉  S6(X1) 	M8X35(X4)  〈D13〉	M8X60(X3)  〈D14〉	M4X25(X2)  〈D15〉

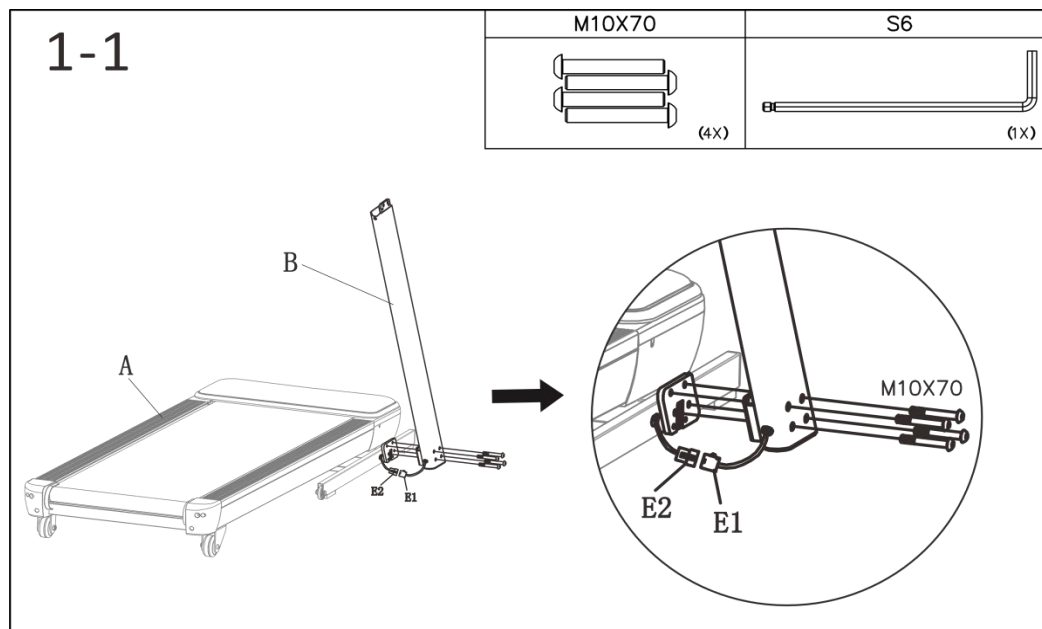
Loopband monteren

STAP 1: Monteer de rechter staander

Bevestig de rechter staander (B) aan het hoofdframe.

Gebruik de meegeleverde inbussleutel en bouten (nog niet volledig aandraaien).

Verbind de signaalkabels E1 (onder) en E2, en plaats vervolgens de kabel in het linker framegat.

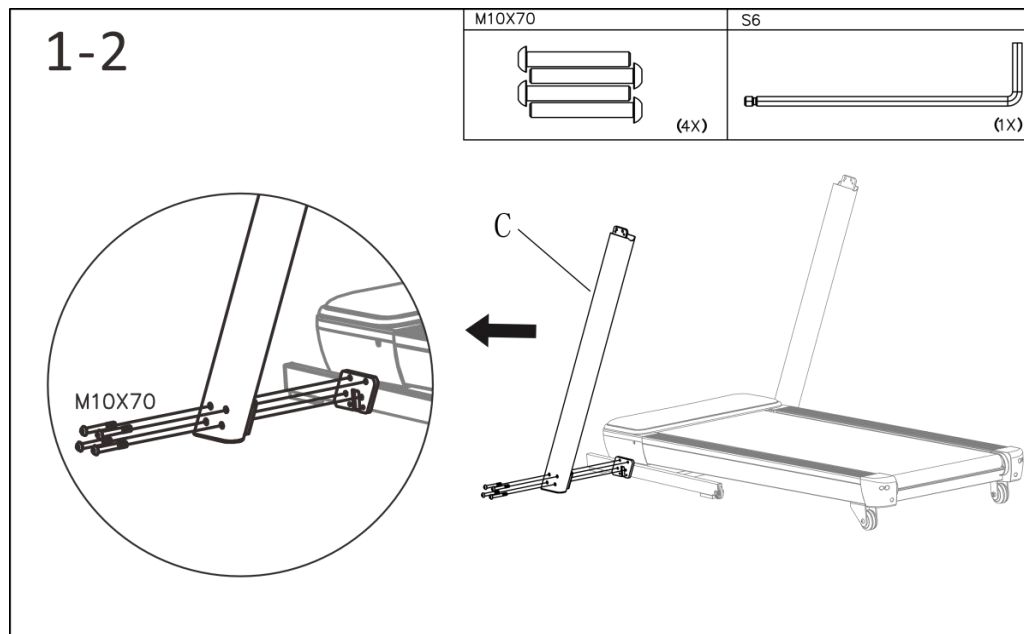


STAP 2: Monteer de linker staander

Bevestig de linker staander (C) aan het hoofdframe.

Beveilig met de bouten met behulp van de inbussleutel.

Draai de bouten op dit moment alleen voor om vast te zetten, nog niet volledig aandraaien.



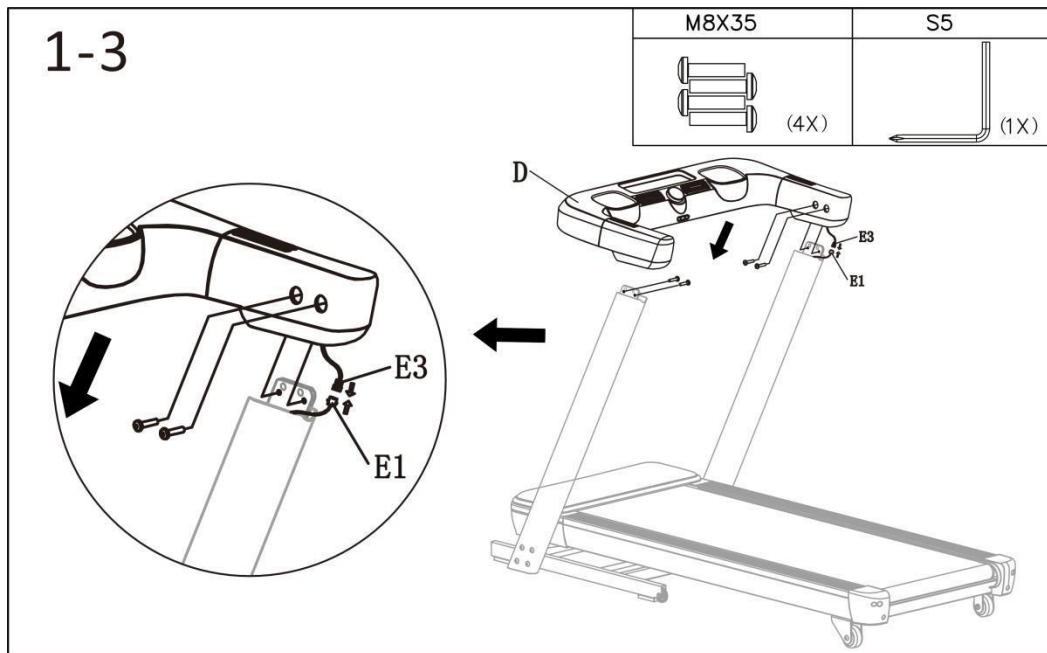
STAP 3: Bevestig het handvat

Verbind de signaalkabels E3 en E1 (boven).

Monteer de handvatset (D) op beide staanders.

Beveilig met de bouten met de inbussleutel. Draai nu alle bouten volledig aan.

Tip: Zorg ervoor dat de kabels tijdens de montage niet worden gekneld.



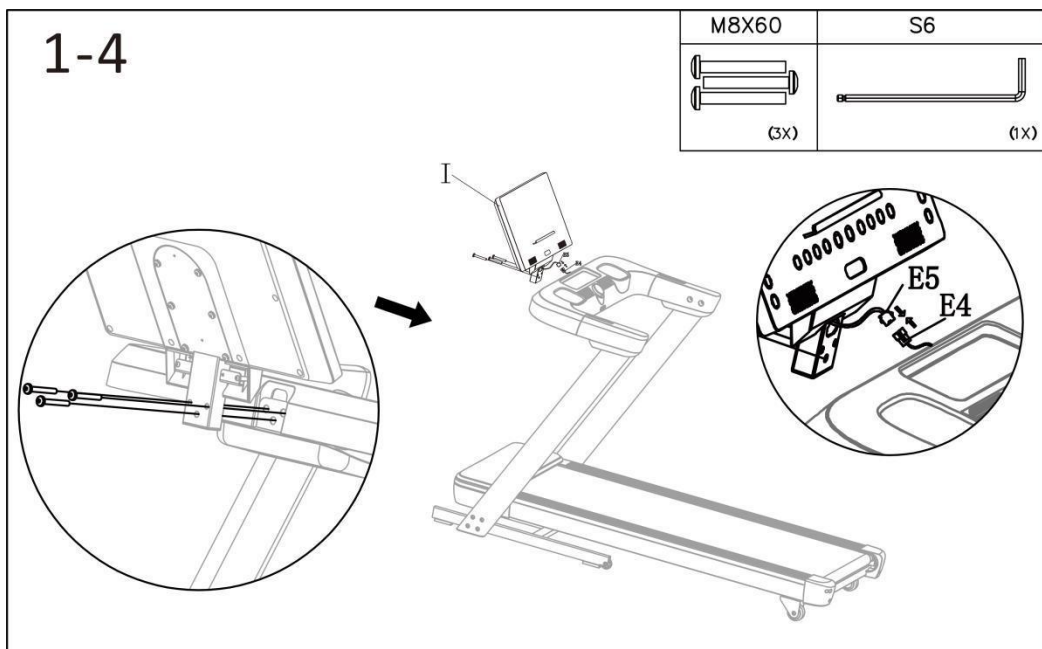
STAP 4: Monteer het consolescherm

Verbind de signaalkabels E4 en E5.

Bevestig het consolescherm (I) op de handvatset.

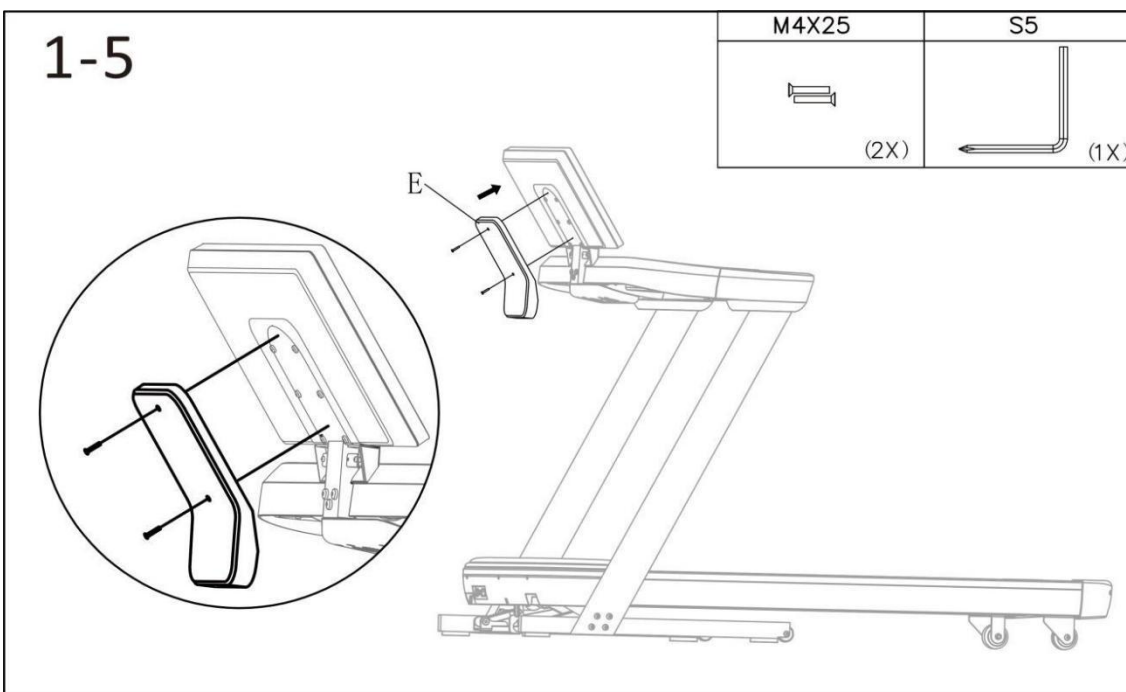
Beveilig met de bouten met de inbussleutel. Draai nu alle bouten volledig aan.

Tip: Zorg ervoor dat de kabels tijdens de montage niet worden gekneld.



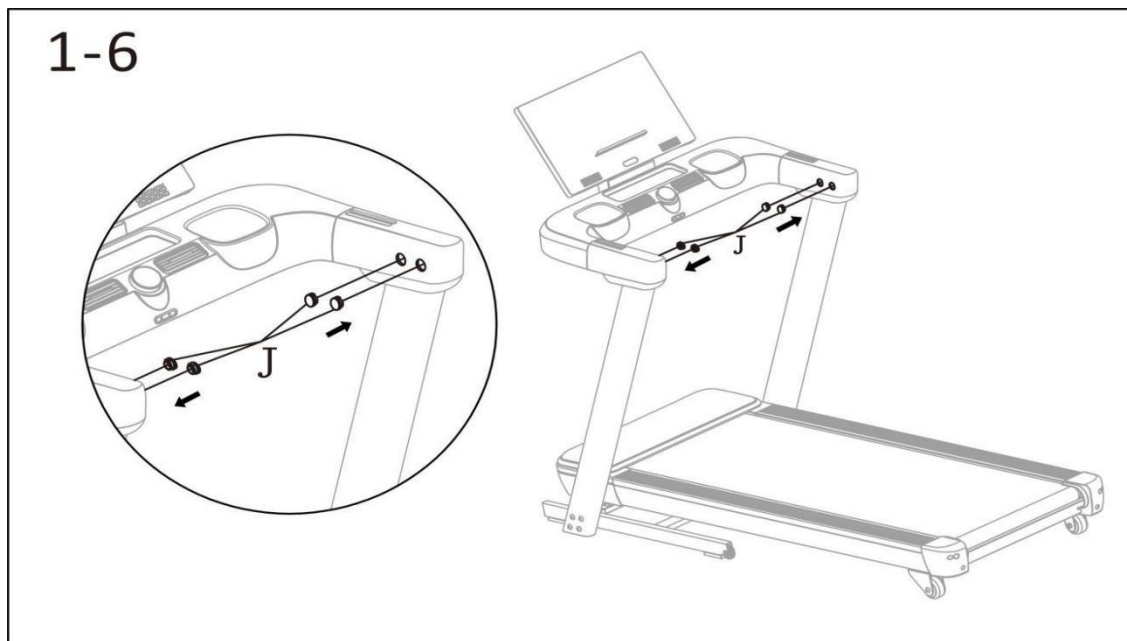
STAP 5: Monteer de achterkap van de console

Bevestig de achterkap (E) op het consolescherm (I) en zet deze vast met de bouten met de inbussleutel.



STAP 6: Monteer de afdekkapjes

Plaats 4 stuks afdekkapjes (J) in de linker- en rechterhandvatten.



STAP 7: Definitief aandraaien van de bouten & veiligheidskey plaatsen

Draai alle bouten van Stap 1 en 2 volledig aan.

Plaats de veiligheidskey (F) in de console.

Montage voltooid!

Bewaar de veiligheidskey op een plek waar kinderen er niet gemakkelijk bij kunnen wanneer de loopband niet wordt gebruikt.

Zorg ervoor dat alle bouten stevig zijn vastgedraaid met het gereedschap voordat de loopband in gebruik wordt genomen.



Hoe op -& uitklappen

Belangrijke mededeling: PowerTouch Loopband – instructies voor op & uitklappen

Om schade te voorkomen en correct gebruik van uw PowerTouch-loopband te garanderen, volgt u de onderstaande richtlijnen:

Niet handmatig vouwen of uitklappen

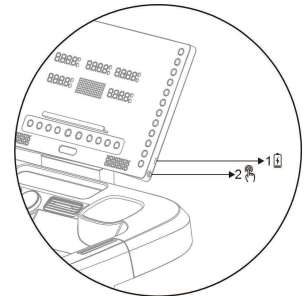
De loopband gebruikt een automatisch PowerTouch-systeem. Handmatige bediening kan interne onderdelen beschadigen en de garantie ongeldig maken.

Hoe te vouwen/uitklappen

- Druk op de “**FOLD/UNFOLD**” knop op het bedieningspaneel om de loopband omhoog of omlaag te bewegen.
- De loopband zal automatisch bewegen.

Waarschuwing:

- Handmatige kracht kan de liftmotor beschadigen of het frame uitlijnen.
- Als er geen reactie is, houd de “**FOLD/UNFOLD**” knop ingedrukt.
- Volg deze stappen om veilig gebruik te garanderen en de prestaties van uw loopband te behouden.



Deze loopband heeft een elektrische vouwfunctie, bediend via de knop rechts op de console (knop nr. 2: FOLD/UNFOLD).

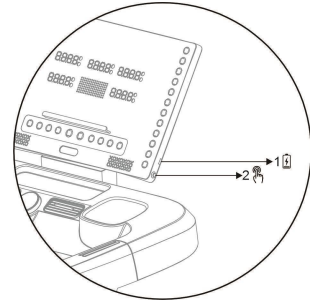
Uitklappen van de loopband

Let op: Controleer vóór het uitklappen of er geen mensen, huisdieren of objecten onder het loopvlak staan om letsel door beknelling te voorkomen.

- Als de loopband gevouwen is en het scherm de status **FOLD** toont, druk kort op de **FOLD/UNFOLD** knop om uit te klappen.
- Tijdens het uitklappen zal het scherm **UNFOLDING** tonen. Het uitklappen is voltooid als er geen belemmering is en de machine gaat in de stand-by modus.
- Druk tijdens het uitklappen opnieuw op de knop om het proces te pauzeren; het scherm toont **FOLDPAUSE**. Druk opnieuw om verder te gaan.

Inklappen van de loopband

Let op: Controleer vóór het vouwen of er geen mensen, huisdieren of objecten op het loopvlak staan.



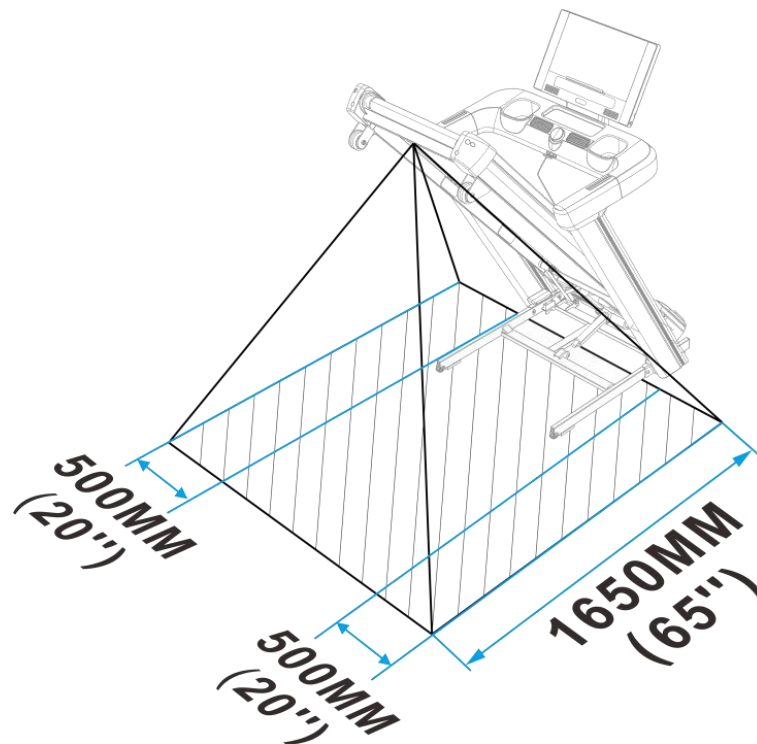
- Als de loopband volledig is uitgeklat en u wilt vouwen, druk op knop nr. 2 (**FOLD/UNFOLD**) om te vouwen.
- Tijdens het vouwen toont het scherm **FOLDING**.
- Druk opnieuw op de knop om te pauzeren; het scherm toont **FOLDPAUSE**. Druk opnieuw om het proces te hervatten.

Gedwongen uitklappen

- Als de loopband gevouwen is en u wilt deze uitklappen, houd de **FOLD/UNFOLD** knop 2 seconden ingedrukt. De machine zal geforceerd uitklappen.

Let op:

- Als er iemand op het loopvlak staat bij een vouwhoek $\leq 30^\circ$, detecteert het systeem een obstructie en gaat de machine van **FOLDING** naar **UNFOLDING**.
- Als de vouwhoek $> 30^\circ$ en er is een obstructie, stopt het vouwen; het scherm toont **FOLD**. Druk op **FOLD/UNFOLD** om uitklappen te hervatten.

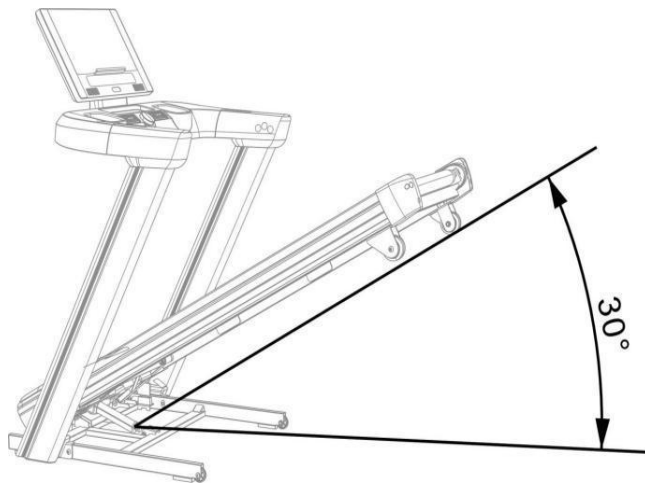


Gedwongen uitklappen

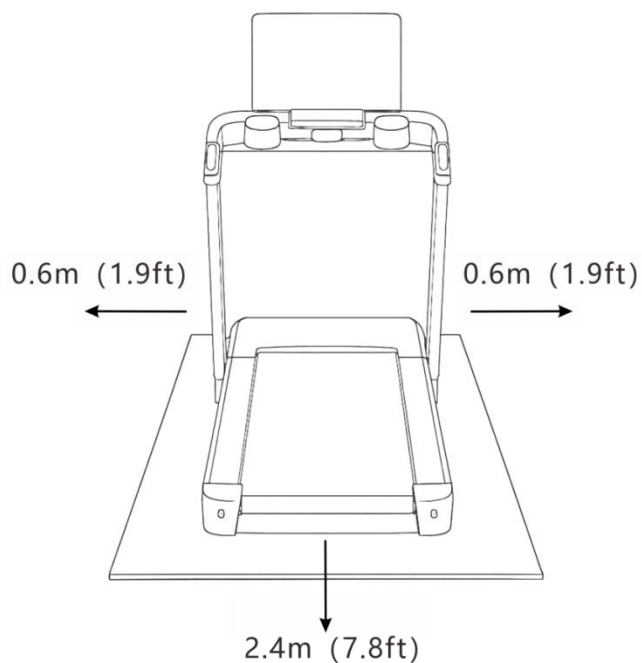
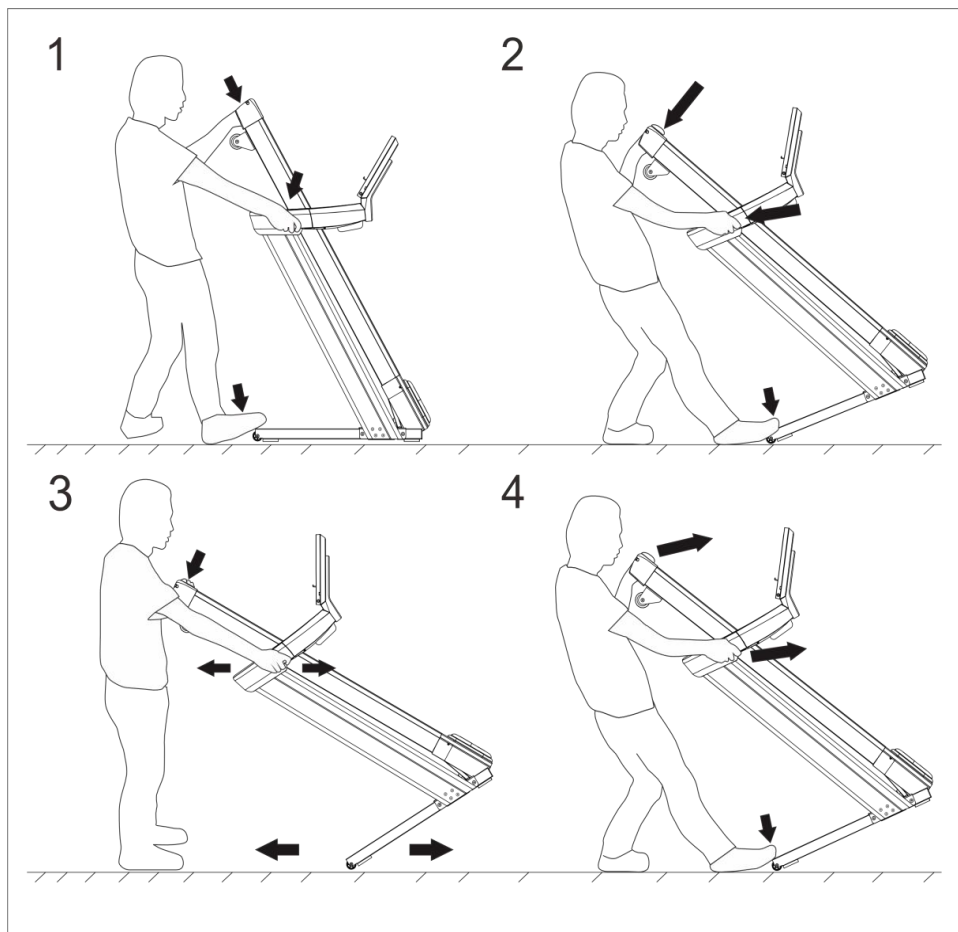
- Als de loopband gevouwen is en u wilt deze uitklappen, houd de **FOLD/UNFOLD** knop 2 seconden ingedrukt. De machine zal geforceerd uitklappen.

Let op:

- Als er iemand op het loopvlak staat bij een vouwhoek $\leq 30^\circ$, detecteert het systeem een obstructie en gaat de machine van **FOLDING** naar **UNFOLDING**.
- Als de vouwhoek $> 30^\circ$ en er is een obstructie, stopt het vouwen; het scherm toont **FOLD**. Druk op **FOLD/UNFOLD** om uitklappen te hervatten.



Verplaatsen en juiste plaatsing van de loopband



Belangrijke elektrische informatie

WAARSCHUWING:

- Controleer vóór gebruik of de stroomvoorziening correct is. Onjuiste stroom kan schade aan de loopband of letsel veroorzaken.

Aarding

- Dit product moet geaard worden. Aarding vermindert het risico op elektrische schokken.
- Steek de stekker alleen in een correct geïnstalleerd en geaard stopcontact volgens lokale voorschriften. Gebruik geen adapter.

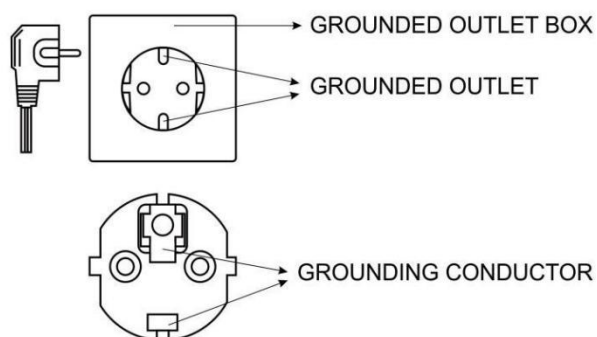
GEVAAR:

- Een verkeerde aansluiting van de aardingsdraad kan leiden tot elektrische schokken. Raadpleeg een gecertificeerde elektricien bij twijfel.
- Verwijder nooit de meegeleverde stekker of pas deze aan.

WAARSCHUWING:

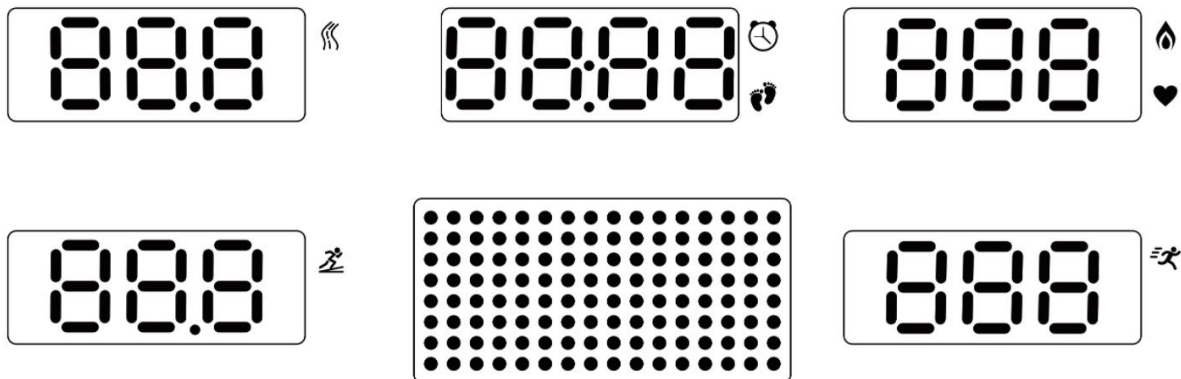
- Gebruik **nooit** een GFCI-stopcontact.
- Houd de voedingskabel uit de buurt van bewegende onderdelen, incl. liftmechanisme en transportwielen.
- Gebruik geen generator of UPS.
- Verwijder geen kap zonder eerst de stroom uit te schakelen.
- Stel de loopband niet bloot aan regen of vocht; niet geschikt voor buitengebruik of ruimtes met hoge luchtvochtigheid.

GROUNDING METHODS



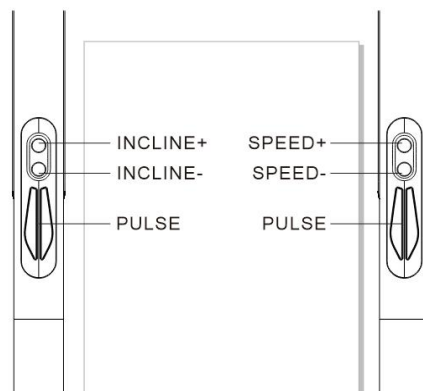
(A)

Bedieningshandleiding – Display



1.  Toont de huidige afstand.
2.  Toont de verstreken tijd. Het display start op 0:00. Wanneer de verstreken tijd de maximale waarde bereikt, stopt de machine automatisch.
3.  Toont het aantal stappen dat de gebruiker heeft gelopen.
TIME/STEPS delen hetzelfde venster en wisselen elkaar elke 5 seconden af.
4.  Toont het aantal verbruikte calorieën.
5.  Toont de huidige hartslag. Houd de handpolssensor op de handgreep met beide handen vast, of verbind met een Bluetooth-hartslagmonitor. Na ongeveer 5 seconden toont de console de hartslag van de gebruiker. (Deze gegevens zijn alleen ter referentie en mogen niet als medische data worden gebruikt.)

CALORIES/PULSE delen hetzelfde venster. Als u de handpolssensor vasthoudt om de hartslag te meten, toont het venster altijd de hartslagwaarde. Anders toont het venster altijd de calorieën.



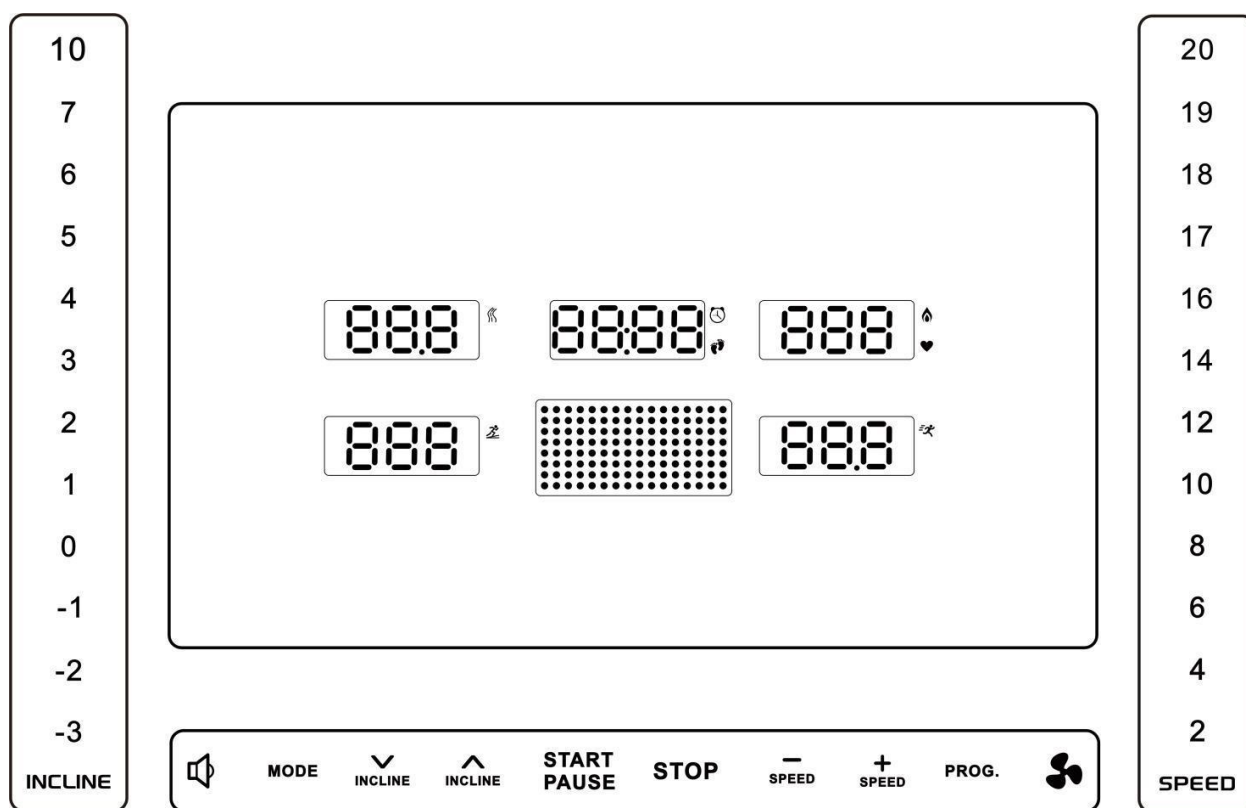
6.  Toont de huidige snelheid. Druk op **SPEED+/-** om de snelheid van de machine aan te passen.

- Wanneer de helling (decline) -3, -2 of -1 is, is het snelheidsbereik 1–13 km/u.
- Wanneer de helling (incline) 0–10 is, is het snelheidsbereik 1–20 km/u.

7. Matrixvenster:

- In **Running Mode** toont het de huidige rondes die de gebruiker heeft gelopen.
- In **PROG. Mode** toont het het programmaoverzicht.

Functies van de consoleknoppen



1.Pas het volume van Bluetooth-audio aan

Kort indrukken om het volume te verhogen. Lang indrukken om het volume te verlagen.

2.MODE: Druk op deze knop om te kiezen tussen aftellen van tijd, afstand of calorieën. Druk op de **START/PAUSE**-knop om te starten.

2.1 TIJD AFTELLEN

In stand-by modus, druk op de **MODE**-knop totdat het **TIME**-venster de standaardwaarde toont. Gebruik de knoppen **INCLINE** $\wedge$ / $\vee$ of **SPEED** +/- om de afteltijd in te stellen. Druk op **START/PAUSE** om te starten.

2.2 AFSTAND AFTELLEN

In stand-by modus, druk op de **MODE**-knop totdat het **DISTANCE**-venster de standaardwaarde toont. Gebruik de knoppen **INCLINE** $\wedge$ / $\vee$ of **SPEED** +/- om de afstand in te stellen. Druk op **START/PAUSE** om te starten.

2.3 CALORIEËN AFTELLEN

In stand-by modus, druk op de **MODE**-knop totdat het **CALORIES**-venster de standaardwaarde toont. Gebruik de knoppen **INCLINE** $\wedge$ / $\vee$ of **SPEED** +/- om de calorieën in te stellen. Druk op **START/PAUSE** om te starten.

3.INCLINE $\vee$: Druk om de helling te verlagen.

4.INCLINE $\wedge$: Druk om de helling te verhogen.

5.INCLINE (-3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10): Snelkeuze voor helling.

Druk op deze knoppen om snel de gewenste helling te selecteren.

6.START/PAUSE: Druk om te starten of pauzeren. Na pauze, opnieuw indrukken om verder te gaan.

7. STOP: Druk om te stoppen.

8. SPEED -: Druk om de snelheid per 0,1 km/u te verlagen.

9. SPEED +: Druk om de snelheid per 0,1 km/u te verhogen.

10.SPEED (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20): Snelkeuze voor snelheid.

Druk op deze knoppen om snel de gewenste snelheid te kiezen.

11.PROG:

11.1 Standaardprogramma's

In stand-by modus, druk op deze knop om het menu voor standaardprogramma's te openen. Gebruik de knoppen **INCLINE** $\wedge$ / $\vee$ om te kiezen uit 24 standaardprogramma's. Nadat een programma is gekozen, gebruik de knoppen **SPEED** +/- om de tijd voor elk programma in te stellen. Druk op **START/PAUSE** om te starten.

Elk programma is verdeeld in 16 segmenten. Tijdens elk segment kunt u de **SPEED** en **INCLINE** op elk moment aanpassen. Wanneer een nieuw segment begint, worden **SPEED** en **INCLINE** teruggezet naar de standaardinstellingen van het systeem. Na afronding van alle 16 segmenten stopt de loopband automatisch.

		TIME INTERVAL= setting time/16 (Speed Unit: kilometer per hour)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	2	3	3	5	3
	SLOPE	-2	-2	-1	-1	-1	0	0	0	-1	-1	-2	-1	-1	-1	-1	-1
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	4	2	2	5	4	2
	SLOPE	-2	-1	-1	-1	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	0	0	-1	-1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	4	2	4	5	3	2
	SLOPE	-1	0	0	-1	-1	0	0	0	-1	-1	-1	-1	1	0	-1	-1
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	5	6	6	4	4	3
	SLOPE	-1	0	0	-1	-1	0	0	0	-1	-1	-1	-1	1	0	-1	-1
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	3	3	6	5	4	2
	SLOPE	0	0	0	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	-1	-1	-1
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	4	2	5	4	3	2
	SLOPE	0	2	2	2	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	-1
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	6	5	3	3
	SLOPE	1	1	1	1	0	0	3	3	3	4	4	5	5	2	1	1
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	2	3	4	4	2
	SLOPE	1	2	2	2	3	3	3	4	5	6	6	6	7	5	3	0
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	4	5	6	3	3	2
	SLOPE	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	2	2	5	4	1	-1
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	4	2	4	4	3	3
	SLOPE	2	3	3	3	4	2	5	5	1	1	1	2	2	5	3	0
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	9	9	5	5	4	3
	SLOPE	1	2	0	-1	3	3	-1	-1	-1	-1	-1	1	2	2	-1	-3
P12	SPEED	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	9	9	5	7	6	3
	SLOPE	-2	-1	0	-1	0	2	2	-3	-3	-1	0	2	4	2	0	0
P13	SPEED	2	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	9	9	4	3
	SLOPE	0	0	2	3	2	0	0	4	2	0	-1	-3	-3	0	-1	-2
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
	SLOPE	1	1	1	1	0	0	3	3	3	4	4	5	5	2	1	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	6	6	4	4	2	2
	SLOPE	0	0	0	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	-1	-1	-1
P16	SPEED	2	3	3	3	4	5	5	5	3	3	2	4	2	3	5	3
	SLOPE	-2	-2	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	-2	-2	-1	-1	-2	-1	-1
P17	SPEED	2	4	4	4	6	5	6	6	6	4	2	4	2	5	4	2
	SLOPE	-2	-1	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	0	0	-1	-1
P18	SPEED	2	4	4	4	7	6	6	7	7	4	4	4	2	5	3	2
	SLOPE	-1	0	0	0	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	1
P19	SPEED	2	5	5	7	5	6	7	7	7	8	6	5	6	4	4	3
	SLOPE	-1	0	0	0	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1
P20	SPEED	2	4	4	7	7	5	6	5	6	7	6	3	3	5	4	2
	SLOPE	0	0	0	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	-1	-1
P21	SPEED	2	4	4	6	8	4	5	8	6	7	5	4	2	4	3	2
	SLOPE	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	0	1	1	0	0	-1
P22	SPEED	2	3	3	5	3	3	4	4	5	3	6	3	6	5	3	3
	SLOPE	1	1	1	0	3	3	1	0	3	4	4	5	5	6	1	1
P23	SPEED	2	3	3	7	4	6	7	6	7	4	3	4	2	4	4	2
	SLOPE	1	2	2	3	3	4	2	3	5	6	6	6	7	7	3	0
P24	SPEED	2	4	4	4	7	7	7	8	4	8	6	4	5	3	3	2
	SLOPE	2	2	2	3	1	1	3	3	3	3	2	2	5	6	1	-1

11.2 Zelfinstelprogramma's voor de gebruiker

- In stand-by modus, druk op de PROG.-knop totdat het venster U1, U2, U3, U4 toont.
- Kies een gebruiker en gebruik de knoppen INCLINE $\wedge/\vee$ of SPEED +/- om de gewenste tijd in te stellen. Elk zelfinstelprogramma kan worden verdeeld in 16 segmenten.
- Druk op de MODE-knop om te bevestigen en de instellingen van segment 1 te openen.
- Gebruik INCLINE $\wedge/\vee$ om de helling in te stellen en SPEED +/- om de snelheid van segment 1 in te stellen.
- Druk op MODE om te bevestigen en naar het volgende segment te gaan.
- Herhaal bovenstaande stappen totdat alle 16 segmenten zijn ingesteld.
- Druk op START/PAUSE om te beginnen.

Voor elk zelfinstelprogramma kunt u de gewenste trainingstijd instellen, met een maximum van 99 minuten.

11.3 Hartslaggestuurde programma's (HP1, HP2, HP3)

Om een hartslaggestuurd (HP) programma te gebruiken, is een Bluetooth® draadloze hartslagmonitor vereist. Voor de meest nauwkeurige resultaten wordt het gebruik van een Bluetooth® borstband aanbevolen.

Opmerking: Raadpleeg vóór het starten van een HP-programma het gedeelte van de handleiding over “Connect with Wireless Wearable Devices for Heart Rate Monitor” en zorg ervoor dat uw Bluetooth-apparaat correct verbonden is met de loopband.

Aan de slag:

- In stand-by modus, druk op de PROG.-knop totdat HP1, HP2 of HP3 op het scherm verschijnt.
- Kies het gewenste HP-programma.
- Gebruik de knoppen INCLINE $\wedge/\vee$ of SPEED +/- om de gewenste trainingstijd in te stellen.
- Druk op START om te beginnen. De loopband zal starten met de standaardinstellingen zoals hieronder weergegeven:

Program	Default Age	Target Heart Rate (BPM)	Max Speed
HP1	30	142 BPM	8 km/h
HP2	30	161 BPM	9 km/h
HP3	30	190 BPM	10 km/h

Aanpassen van hartslaginstellingen

Om de standaardleeftijd en doelhartslag (BPM) aan te passen:

1. Na het selecteren van een HP-programma, druk op de **MODE**-knop om de leeftijdsinstelling te openen.
 - Gebruik **INCLINE** $\wedge/\vee$ of **SPEED** $+/-$ om uw leeftijd in te stellen (bereik: 15–80).
 - Het systeem berekent automatisch een voorgestelde doelhartslag op basis van uw leeftijd.
2. Om de doel-BPM handmatig aan te passen, druk nogmaals op **MODE**.
 - Gebruik **INCLINE** $\wedge/\vee$ of **SPEED** $+/-$ om een BPM-waarde in te stellen (bereik: 100–210).
3. Druk nogmaals op **MODE** om de tijdsinstelling te openen.
 - Pas de gewenste trainingstijd aan met **INCLINE** $\wedge/\vee$ of **SPEED** $+/-$.
4. Druk op **START** om het programma te starten.

Tijdens het programma:

- U kunt de snelheid of helling op elk moment handmatig aanpassen.
- Het systeem zal echter automatisch snelheid en helling verhogen of verlagen om u te helpen uw doelhartslag te behouden.

Opmerking: Hartslaggegevens zijn alleen ter referentie en mogen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.

11.4 Vetpercentage-test

In stand-by modus, druk op de **PROG.**-knop totdat het venster **FAT** toont. Stel **F-1** (geslacht) in met **INCLINE** $\wedge/\vee$ of **SPEED** $+/-$.

Druk op de **MODE**-knop om te bevestigen en ga naar **F-2** (leeftijd), **F-3** (lengte) en **F-4** (gewicht). Stel waarden in met **SPEED** $+/-$ of **INCLINE** $\wedge/\vee$ en druk op **MODE** om elke instelling te bevestigen.

Druk op **MODE** om naar **F-5** te gaan. Houd de polssensoren 5 seconden vast; het venster toont dan het vetpercentage. Raadpleeg de onderstaande tabel voor de testresultaten.

BODY FAT TEST			
F-1	Sex	01-Male	02-Female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height (cm)	100-200	
F-4	Weight (kg)	20-150	
F-5	Fat	≤ 19	Thin
	Fat	=(20-25)	Normal
	Fat	=(26-29)	Over-weighted
	Fat	≥ 30	Obese
Warning: The test result can not be regarded as medical value, it is only for reference!			

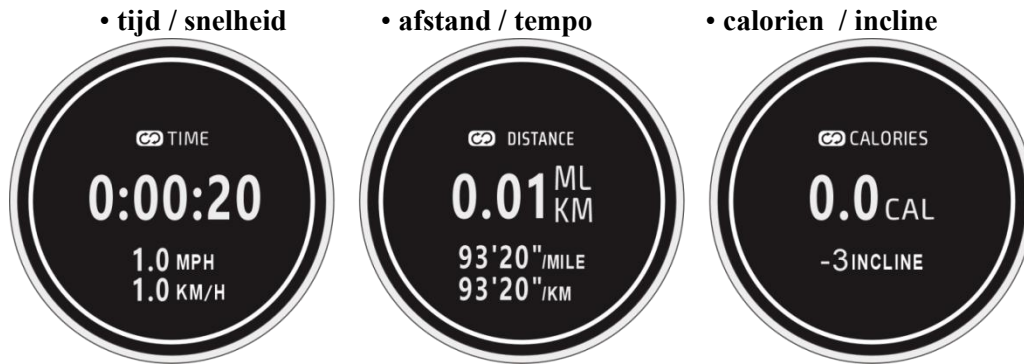
Ventilatorknop

Druk op deze knop om de ventilator in te schakelen, het ventilatieniveau aan te passen of uit te schakelen.

- 1e druk: Ventilator gaat aan op Niveau 1
- 2e druk: Ventilator schakelt naar Niveau 2
- 3e druk: Ventilator gaat uit

Knopfunctie

- Kort indrukken van de knop start een aftelling van 3-2-1, waarna de training automatisch begint.
- Het display wisselt elke 5 seconden tussen:



Tijdens de training:

- Draai de knop naar links om de snelheid te verlagen.
- Draai de knop naar rechts om de snelheid te verhogen.



Nadat de training is gestart:

- Kort indrukken van de knop pauzeert de training.
- Lang indrukken van de knop stopt de training volledig.

Bluetooth voor App-verbinding:

Kinomap App Verbinding:

- Voeg nieuw apparaat toe en klik op **FTMS** onder het **TREADMILL**-menu.
- Selecteer de Bluetooth-naam die begint met **"TM3000"** om te verbinden en druk op de **START/PAUSE**-knop van de loopband om te starten.

Zwift App Verbinding:

- Kies **“RUN SPEED”** onder het menu **PAIRED DEVICES**.
- Selecteer de Bluetooth-naam die begint met **“TM3000”** om te verbinden en druk op de **START/PAUSE**-knop van de loopband om te starten.

Bluetooth Audio:

- Zet Bluetooth op uw apparaat aan en zoek naar de Bluetooth-naam die begint met **“TM3000-A”** om te verbinden.
- Het geluid van uw apparaat wordt via de luidspreker van de loopband afgespeeld.
- U kunt het volume aanpassen via de volumeknop van uw apparaat, of via de volumeknop van de loopband.

Verbinden met Draadloze Wearable Hartslagmonitor:

- Deze loopband ondersteunt Bluetooth-compatibele hartslagmonitors.

Apparaatvereisten:

- Moet een hartslaguitzendfunctie hebben.
- Moet het standaard Bluetooth®-protocol ondersteunen.

Voor het verbinden:

- In de meeste gevallen is de hartslaguitzendfunctie standaard uitgeschakeld om batterij te besparen.
- Om hartslag op de loopband weer te geven, activeer de broadcast-modus in het instellingenmenu van uw wearable apparaat.

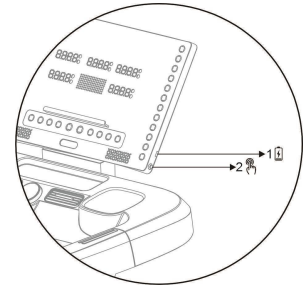
Aandachtspunten bij verbinding:

- Houd uw wearable apparaat binnen 5 m (ongeveer 16 ft) van de loopband.
- Zodra de broadcast is ingeschakeld, detecteert de loopband automatisch uw hartslag en toont deze op het display.

Apparaat opladen:

- [Volgende instructies voor het opladen kunnen hier worden toegevoegd, afhankelijk van het apparaat.]

U kunt uw apparaat opladen door het via een oplaadkabel op de USB-oplaadpoort aan te sluiten (zie gebied 1).



Smeerherinneringsfunctie:

Deze loopband heeft een smeetherinneringsfunctie. Na iedere totale loopafstand van 187 mijl (300 km) moet de loopband worden gesmeerd met olie. Het systeem geeft om de 10 seconden een geluidssignaal en het venster toont “OIL”. Dit betekent dat de loopband gesmeerd moet worden. Lees eerst de gebruikershandleiding en breng olie aan op het midden van het loopvlak.

Na het smeren, houd de **STOP**-knop 3 seconden ingedrukt in stand-by modus, dan verdwijnt het waarschuwingssignaal.

Veiligheidsslotfunctie:

In welke modus dan ook, stopt de machine wanneer de veiligheidskey wordt verwijderd. Het venster toont “---” met een waarschuwingsgeluid. De machine werkt pas weer als de veiligheidskey is geplaatst.

Energiebesparingsfunctie:

De loopband beschikt over een energiebesparingsfunctie. In stand-by modus, als er 10 minuten geen bediening plaatsvindt, gaat het systeem over in energiebesparingsmodus en wordt het display uitgeschakeld. U kunt een knop indrukken om het display weer in te schakelen.

Voorzichtigheid:

1. We raden aan om aan het begin van een training een lage snelheid aan te houden en de handgrepen vast te houden totdat u vertrouwd bent met de loopband.
2. Plaats de veiligheidskey in de console en bevestig ook de clip van het veiligheidstouw aan uw kleding.
3. Om de training veilig te beëindigen, druk op de **STOP**-knop of trek aan het veiligheidstouw; de loopband stopt dan onmiddellijk.

Probleemoplossing Loopband

Loopband start niet

- Mogelijke oorzaken: niet aangesloten, veiligheidskey niet geplaatst, loopband ongelijkmatig gespannen.
- Oplossing: stekker in stopcontact, veiligheidskey plaatsen, achterste rolbouten aanpassen.

Display werkt niet

- Mogelijke oorzaak: losse draadverbinding.
- Oplossing: controleer alle draden tussen PCB en control board.

Foutcodes:

- **E01 (Software overstroom)**
 - Actie: uit- en weer inschakelen.
- **E02 (Hardware overstroom)**
 - Actie: control board vervangen.
- **E03 (Oververhitting control board)**
 - Actie: 1. uit- en weer inschakelen
 - 2. control board vervangen.
- **E04 (Laagspanningsbeveiliging)**
 - Actie: 1. uit- en weer inschakelen
 - 2. control board vervangen.
- **E05 (Hoogspanningsbeveiliging)**
 - Actie: 1. uit- en weer inschakelen
 - 2. control board vervangen.
- **E06 – E09 (Motor of motordraadverbinding abnormaal)**
 - Actie: machine uitzetten, 1 minuut wachten, opnieuw inschakelen.
 - Controleer motordraden en bewegende onderdelen; vervang indien nodig motor of control board.
 - Controleer smering, vreemde geluiden of brandlucht.
- **E10 (Overbelastingsbeveiliging)**

- Actie: uit- en weer inschakelen. Indien probleem blijft: vervang control board of motor.
- **E12 (Communicatiefout)**
 - Actie: uit- en weer inschakelen.
 - Controleer alle draden tussen console en control board; vervang indien beschadigd.
 - Indien probleem blijft: vervang control board of PCB.
- **E15 (Servo-motor fout)**
 - Symptoom: loopband werkt, maar helling- en opvouwfuncties uitgeschakeld.
 - Actie: servo recalibratie:
 1. Veiligheidskey loskoppelen
 2. Houd **Incline-** en **STOP**-knop 3 seconden ingedrukt
 3. Loslaten bij pieptoon – servo start automatisch recalibratie
 4. Wacht tot recalibratie voltooid is

Onderhoud & reiniging

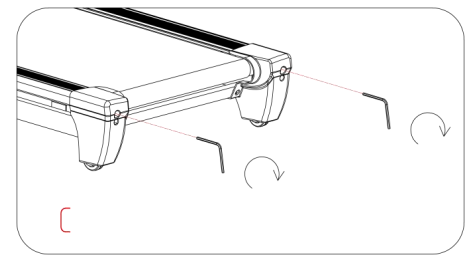
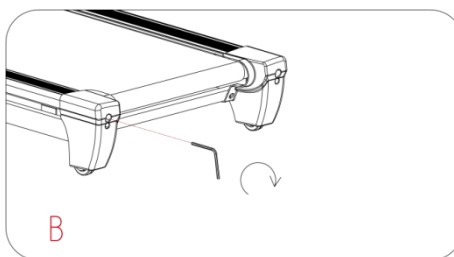
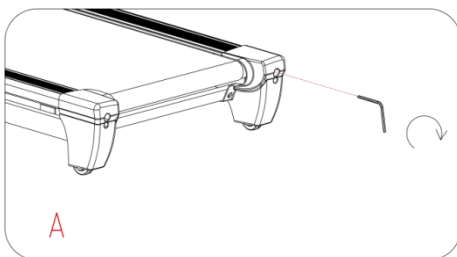
- Regelmatig schoonmaken verlengt de levensduur.
- Verwijder stof en vuil van de loopband en beide kanten van het loopvlak.
- Houd schoenen schoon om slijtage van loopvlak en riem te voorkomen.
- Gebruik een vochtige doek voor reiniging van het loopvlak.
- Kinderen mogen niet zelfstandig schoonmaken of onderhoud uitvoeren.
- *Voor optimale werking: elke 2 uur gebruik → 10 minuten uitschakelen; volledig uitschakelen bij niet-gebruik.*

Controle riemspanning

- *Te los → glijden bij hardlopen.*
- *Te strak → verminderde motorprestaties en meer wrijving.*
- Ideale spanning: riem 50–75 mm vanaf loopvlak optillen.

Riem centreren

- Plaats loopband op vlakke ondergrond, snelheid 6–9 km/h.
- Centreer de riem als deze naar één kant afwijkt, dit kan door de afstelschroef een kwart te draaien naar de in te stellen kant



Smeren van de loopband

Belangrijk: altijd smeren vóór eerste gebruik.

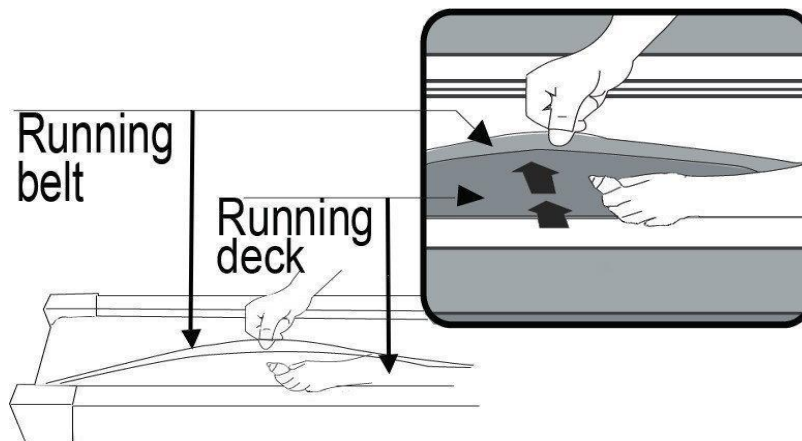
Loops riem & smeermiddel

- Wrijving tussen loopvlak en riem beïnvloedt levensduur en prestaties.
- Inspecteer regelmatig en smeer indien nodig.

WAARSCHUWING: altijd stroom uitschakelen vóór reiniging of smeren.

Smeerinstructies

1. Til de riem aan één kant op en breng smeermiddel aan op loopvlak.
2. Gebruik doek om smeermiddel gelijkmatig te verdelen.
3. Herhaal voor andere zijde.
4. Controleer bewegende onderdelen regelmatig en draai bouten aan indien nodig.
5. Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van de loopband



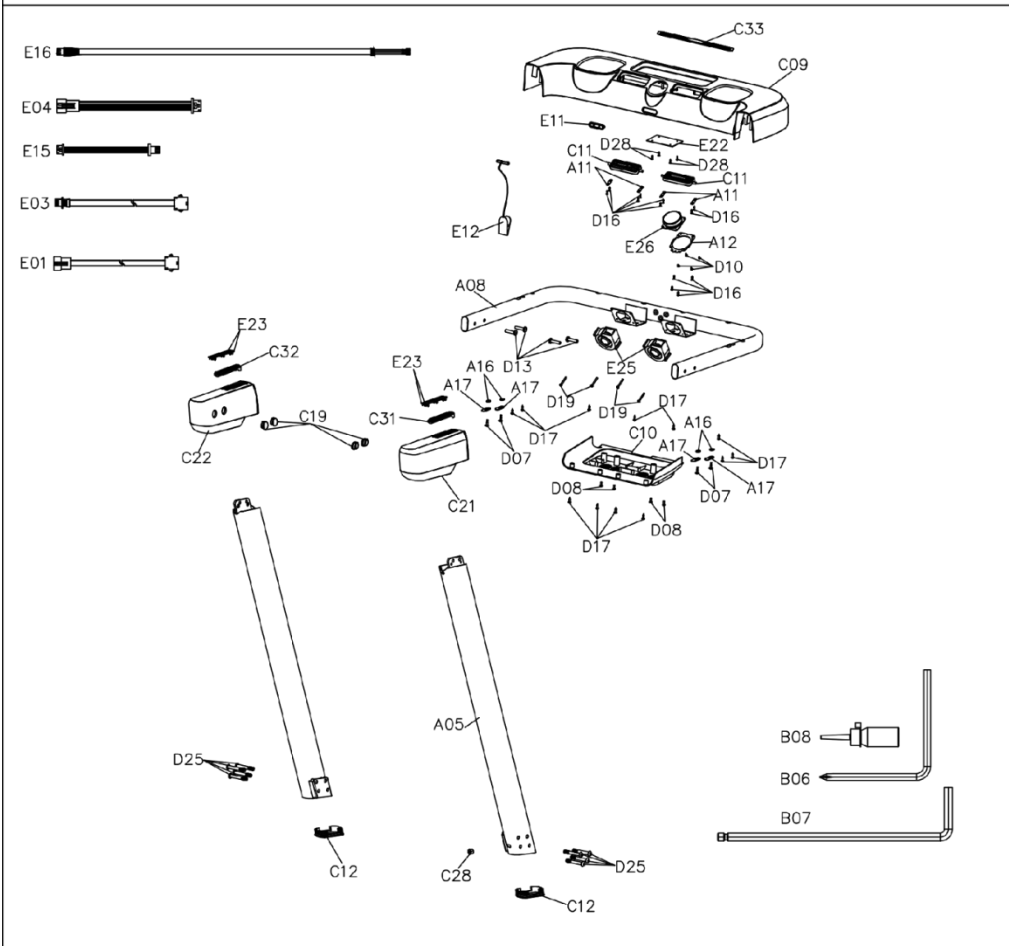
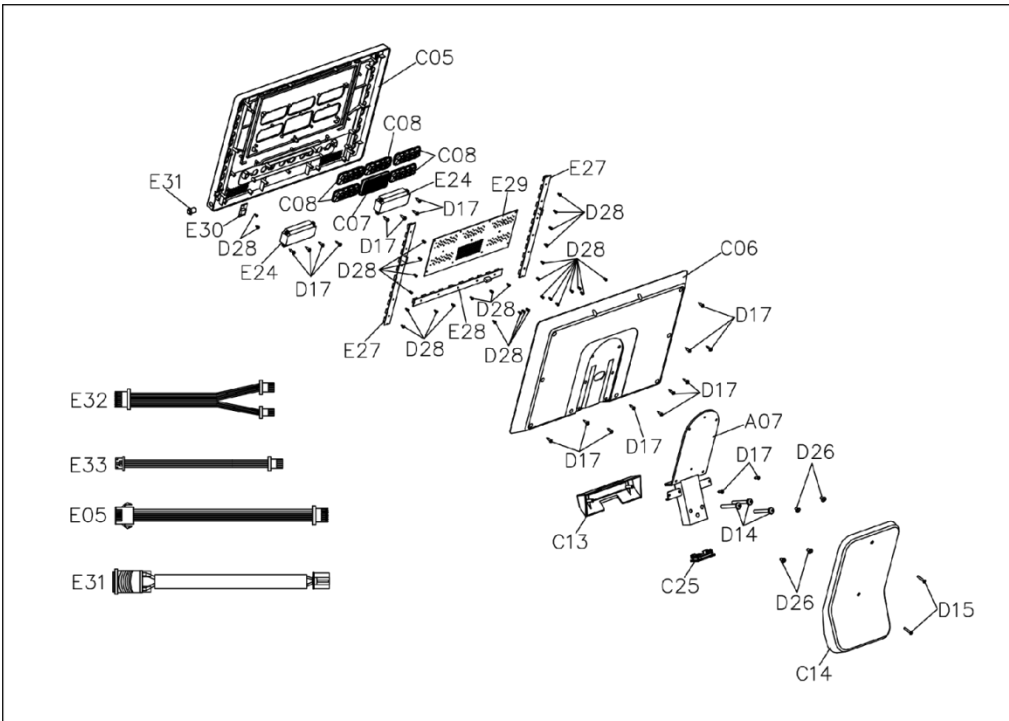
Smeerschema

Licht gebruik (<3 uur/week) → 6 maanden

Gemiddeld gebruik (3–5 uur/week) → 3 maanden

Intensief gebruik (>5 uur/week) → 2 maanden

Exploded view



Parts List

Part No.	Description	Remarks	Qty	Part No.	Description	Remarks	Qty
A01	Under Frame		1	D10	M3*6 Bolt		4
A02	Main Frame		1	D11	M5*12 Bolt		4
A03	Lifting Assembly		1	D12	Spring Washer		4
A04	Rotating Assembly		1	D13	M8*35 Screw		4
A05	Right Upright Tube		1	D14	M8*60 Bolt		3
A06	Left Upright Tube		1	D15	M4*25 Bolt		2
A07	Console Assembly		1	D16	ST2.9*10 Screw		12
A08	Handle Bar Assembly		1	D17	ST4.2*16 Screw		39
A09	Steering Gear Fixing Plate		1	D18	ST4.2*13 Screw		5
A10	Motor Clamp 1		2	D19	M4*35 Bolt		4
A11	Fan Fixing Plate		4	D20	M10*60 Bolt		2
A12	Knob Fixing Collar		1	D21	M10 Nut		5
A13	Lifting Spacer		2	D22	M10*45 Bolt		3
A14	Tension Spring		1	D23	M8*62 Bolt		2
A15	Motor Cover Connector		5	D24	M8*50 Bolt		1
A16	Flat Washer(Φ14)		4	D25	M10*70 Bolt		8
A17	Handle bar washer		4	D26	M6*20 Bolt		4
B01	Front Roller		1	D27	Flat Washer (Φ16)		1
B02	Back Roller		1	D28	ST2.9*8 Screw		34
B03	Motor Belt		1	E01	PCB&Control Board Connection Wire-Middle		1
B04	Running Belt		1	E02	PCB&Control Board Connection Wire-Lower		1
B05	Running Board		1	E03	PCB&Control Board Connection Wire-Upper		1
B06	S5 Wrench		1	E04	PCB Control Board Connection Wire		1
B07	S6 Wrench		1	E05	Display Board Connection Wire		1
B08	Lubrication Oil		1	E06	Motor		1
C01	Motor Cover Lower		1	E07	Lifting Motor		1
C02	Motor Cover Upper		1	E08	Circuit Breaker		1
C03	Back End Cover (R)		1	E09	Steering Gear		1
C04	Back End Cover (L)		1	E10	Power Wire		1
C05	Console Cover Upper (with Stickers)		1	E11	Safety Key Socket		1
C06	Console Cover Lower		1	E12	Safety Key		1
C07	Perforated Piece 1		1	E13	Power Socket		1
C08	Perforated Piece 2		5	E14	Power Switch		1
C09	Handle Bar Middle Cover-Upper		1	E15	Knob Connection Wire		1
C10	Handle Bar Middle Cover-Lower		1	E16	Handle Pulse Connection Wire		2
C11	Fan Adjusting Cover		2	E17	Grounding Wire (L=200)		2
C12	Upright Tube Blockage		2	E18	Power Cord (R, L=120)		2
C13	Console Deco Cover- Front		1	E19	Power Cord (R, L=200)		1
C14	Console Deco Cover- Back		1	E20	Power Cord (B, L=120)		1

C15	POM Sleeve		8	E21	Power Cord (B, L=230)		1
C16	Transport Wheel		2	E22	PCB Contro Board		1
C17	Main Frame Cushion		2	E23	Handle Pulse Sensor		4
C18	Cushion		4	E24	Speaker		2
C19	Caps		4	E25	Fan		2
C20	Foot Pad		4	E26	Knob Set		1
C21	Handle Bar Foam-R		1	E27	Incline/Speed Quick Button Board		2
C22	Handle Bar Foam-L		1	E28	Key Board		1
C23	Bearing Wheel		2	E29	Display Board		1
C24	Side Rail		2	E30	USB Socket		1
C25	Console Assembly Blockage		1	E31	Folding Switch Set		1
C26	Side Rail Top Foam		4	E32	Key Board Wire		3
C27	Running Board Foam		4	E33	USB Connection Wire		1
C28	Power Cord Buckle		3	E34	Control Board		1
C29	IRS Cushion		1	E35	IRS Connection Wire- Front		1
C30	POM Spacer		1	E36	IRS Connection Wire- Back		1
C31	Hand Pulse Fix Seat(R)		1	E37	IRS (Infrared Sensor)		1
C32	Hand Pulse Fix Seat(L)		1	E38	Magnet ring		1
C33	Wireless charging silicone pad		1	E39	Magnet ring Φ28		1
D01	M12*98 Bolt		2	F01	Filter		1
D02	M12*79 Bolt		2	F02	Power Cord (R, L=120mm)		1
D03	M12 Nut		4	F03	Power Cord (B, L=120Mm)		1
D04	M8*32 Bolt		4	F04	Grounding Wire		1
D05	M8 Nut		6	F05	M4*6 Bolt (Filter)		2
D06	M8*30 Bolt		2	F06	ST4.2*19 Flange Screw		3
D07	ST4.2*19 Flange Screw		22	F07	Filter Fixing Plate		1
D08	M4*8 Bolt		8	G01	Inductance		1
D09	M4*12 Bolt		4	G02	M4*8 Bolt (Inductance)		2

3040200727

V1.0