



TREADMILL



AVENUE | TM800
T R E A D M I L L

Gebruiksaanwijzing

Copyright © 2008 Flow Fitness B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness B.V.

1. Belangrijke informatie	3
1.1 Gezondheid	3
1.2 Veiligheid	3
2. Introductie	6
2.1 Inleiding	6
2.2 Inhoud verpakking	7
2.3 Belangrijke onderdelen	9
2.4 Specificaties	10
3. Fitness	11
3.1 Trainen op hartslag	11
3.2 Warming up en cooling down	13
4. Gebruik	14
4.1 Montage	14
4.2 Afstelling	16
4.3 Bediening computer	17
4.4 Opbergen	21
4.5 Onderhoud	22
5. Algemene informatie	23
5.1 Trainingsschema's	23
5.2 Exploded view en onderdelenlijst	27
5.3 Garantievoorwaarden	29
6. Garantiekaart	30

1. Belangrijke informatie

1.1 Gezondheid

Belangrijk:

Lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u de Avenue TM800 gaat gebruiken.

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor u het beste geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of een ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.
- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na het gebruik van de treadmill, zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

1.2 Veiligheid

- Gebruik de treadmill alleen op de manier, zoals beschreven in deze handleiding.
- Controleer voor gebruik of de treadmill juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik de treadmill nooit als deze defect is.
- Deze treadmill is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- De treadmill mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het apparaat is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 140 kilo.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het apparaat is wanneer u aan het trainen bent.
- Houd de openingen in het apparaat open, deze fungeren als luchtkoeling. Steek tevens geen voorwerpen in deze openingen.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van de treadmill.

1. Belangrijke informatie

- Plaats geen handen en voeten onder de treadmill.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiteit van uw training.
- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding en schoeisel wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van de treadmill kan komen. Geschikt schoeisel kan blessures voorkomen.
- Gebruik voor het verplaatsen van de treadmill altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze zonnodig aan.
- De eigenaar van dit apparaat is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- De Avenue TM800 is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en/ of vochtige ruimtes zou tot problemen in de treadmill kunnen leiden.
- De Avenue TM800 is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning en/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.
- Zorg ervoor dat wanneer u de stekker uit het stopcontact haalt, dat de treadmill volledig uitgeschakeld is.
- Sluit de Avenue TM800 alleen aan op een geaard stopcontact.
- Zorg er altijd voor dat de treadmill volledig uit staat na gebruik en voor het schoonmaken



WAARSCHUWING

laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door gebruik van dit product.

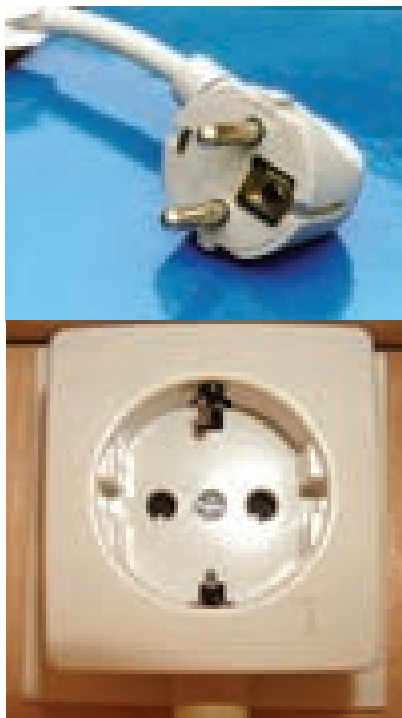
De Avenue TM800 is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

1. Belangrijke informatie

Stroomvoorziening

De Avenue TM800 is voorzien van een externe stroomvoorziening. Voor het eventuele geval dat er kortsluiting ontstaat, is het voor de veiligheid noodzakelijk dat de stekker in een geaard stopcontact wordt gestoken. Indien u twijfelt over het feit dat stopcontacten geaard zijn, neem dan contact op met een erkende electriciën.

De Avenue TM800 dient te worden aangesloten op een standaard stroomnet voorzien van **220-240 volt**.



Aan de rechterzijde is een illustratie weergegeven van de voorzijde van de treadmill.

Van links naar rechts;

- De stroomonderbreker
- De aan/uit knop
- De stroomvoorziening



2.1 Inleiding

Dank u voor de aanschaf van de Flow Fitness Avenue TM800 Treadmill. Met de Avenue TM800 heeft u een hoogwaardig trainingsapparaat in huis gehaald. Met de Avenue TM800 heeft u de mogelijkheid om 8 verschillende trainingsprogramma's in te stellen om zo gevarieerde trainingen te volgen. Bovendien kunt u een snelheid kiezen tussen de 0,8 en 18 Km/h. De loophoek is te varieren van 0% tot 15% helling. De hartslag kan met de handsensoren of met een hartslagband geregistreerd worden. De TM800 treadmill is voorzien van een robuust frame en een krachtige motor die zorgdraagt voor een soepel loopcomfort. Hierdoor is het een zeer hoogwaardig en duurzaam trainingsproduct.

Doordat de treadmill zoveel mogelijkheden biedt en eenvoudig te bedienen is, zal het zeker aan uw behoeften voldoen en zal het voor veel trainingsplezier zorgen.

In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de treadmill. Tevens bevat deze handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

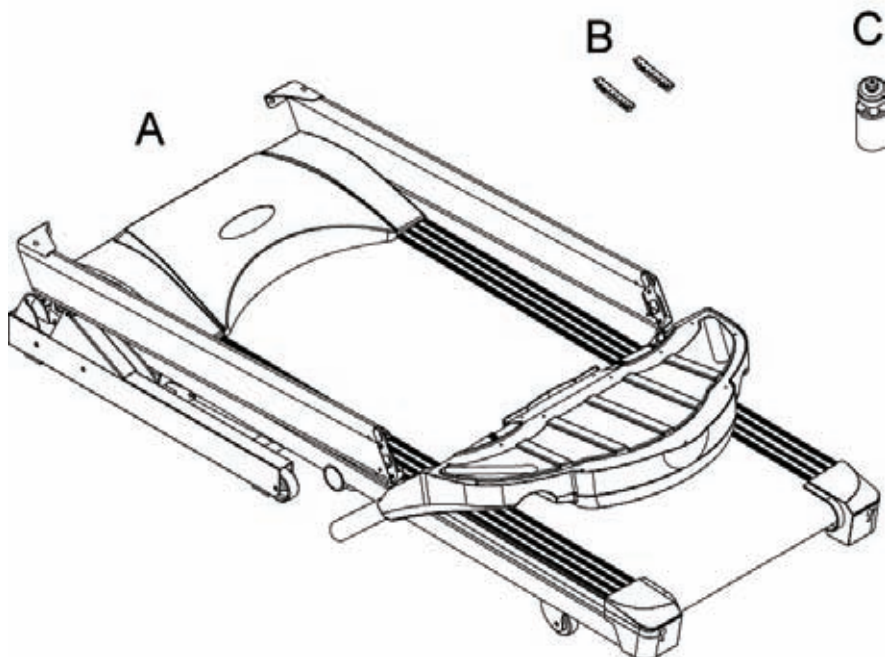
Wij adviseren u voor het gebruik van de Avenue TM800 treadmill eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

2. Introductie

2.2 Inhoud verpakking

Part nr.	Beschrijving	Aantal
A	Geassembleerd Frame	1
B	Bout Afdekkap	2
C	Bidon	1



Part nr.	Beschrijving	Aantal
a	Bout M8 x 20	4
b	Bout M8 x 70	2
c	Inbus sleutel 5 mm	1
d	Inbus sleutel 6 mm	1
e	smeermiddel	1
f	Veiligheidssleutel	1
g	Electriciteitssnoer	1



2. Introductie

2.3 Belangrijke onderdelen



2.4 Specificaties

Technische Specificaties:

Motor	: 2.5 HP continuous 5.0 HP peak DC motor
Waarden registratie	: duidelijke weergave van tijd, calorie verbruik, hartslag, afstand, snelheid, loophoek
Loopvlak	: 140 cm x 51cm
Snelheid	: 0,8 tot 18 Km/h
Loophoek	: 0-15% (15 niveaus)
Hartslag registratie	: handgrip sensoren, borstband optioneel
Geprogrammeerde profielen	: 6 voorgeprogrammeerde profielen 1 hartslag gestuurd profiel 1 handmatig profiel
Stroomvoorziening	: 220 V
Transportwieltjes	: ja
Max. gebruikersgewicht	: 140 kg
Opmerking:	: inclusief bidon inclusief Instant Speed Keys

Afmetingen

Lengte	: 193 cm
Breedte	: 85 cm
Hoogte	: 131 cm
Gewicht	: 91 kg

3. Fitness

Wat is fitness? In het algemeen is een fitnessoefening te omschrijven als een activiteit die er voor zorgt dat uw hart meer zuurstof via het bloed van uw longen naar uw spieren pompt. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe harder het hart moet werken om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in een goede conditie bent, kan uw hart met elke hartslag meer bloed pompen. Het hart hoeft dan niet zo vaak te pompen om de noodzakelijke zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag bij inspanning gaan omlaag.

3.1 Trainen op hartslag

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd. Aan de hand daarvan is uw maximum hartslag te bepalen. Ten tweede hangt de optimale hartslag af van uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat namelijk energie op in twee vormen; koolhydraten en vetten. Bij een inspanning gebruiken we een combinatie van deze twee energievoorraden. Wanneer de inspanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.

Leeftijd	Gewicht verliezen (slagen per minuut) 60%	Conditie verbeteren (slagen per minuut) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5. Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergegeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. Gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

Op www.flowfitness.nl kunt u uw berekenen of u vooruitgang boekt.

3. Fitness

3.2 Warming up en Cooling down

Een goed trainingsprogramma begint met een warming up en eindigt met een cooling down. Hiermee kunnen spierpijn en blessures worden voorkomen. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.



Head Roll

Kantel uw hoofd naar rechts. Hou dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Doe dezelfde beweging naar links, naar voren en naar achteren. Herhaal dit twee tot drie keer.



Toe Touch

Buig langzaam voorover met ontspannen armen en rug. Doe dit zover u kunt en houd dit tien seconden vast. Herhaal dit twee tot drie keer.



Shoulder Lift

Til uw rechterschouder op en draai deze tweemaal met de klok mee. Doe dit vervolgens tweemaal tegen de klok in. Ontspan en doe dezelfde oefening met de linkerschouder. Herhaal dit drie tot vier keer.



Calf Stretch

Plaats twee handen tegen een muur. Zet één been schuin naar achteren met uw voet plat op de grond. Buig uw voorste been en leun tegen de muur. Houd uw achterste been recht, zodat uw onderbeen gestrekt wordt. Houd dit vijf seconden vast en herhaal dit vervolgens met uw andere been. Doe dit twee of drie keer.



Side Stretch

Steek uw beide armen in de lucht en rek met uw rechterarm zo hoog als u kunt. Buig naar links, zodat uw rechterzijde wordt gestrekt. Houd dit gedurende één seconde vast. Ontspan en doe vervolgens dezelfde beweging met uw linker arm. Herhaal dit drie tot vier keer.



Inner Thigh Stretch

Ga op de grond zitten en buig uw benen. Zorg dat uw voetzolen tegen elkaar aan komen te liggen. Houd uw rug recht en buig voorover over uw voeten. Hierdoor worden de spieren aan de binnenzijde van uw bovenbenen gespannen. Houd dit gedurende vijf seconden vast, ontspan en herhaal dit drie of vier keer.



Hamstring Stretch

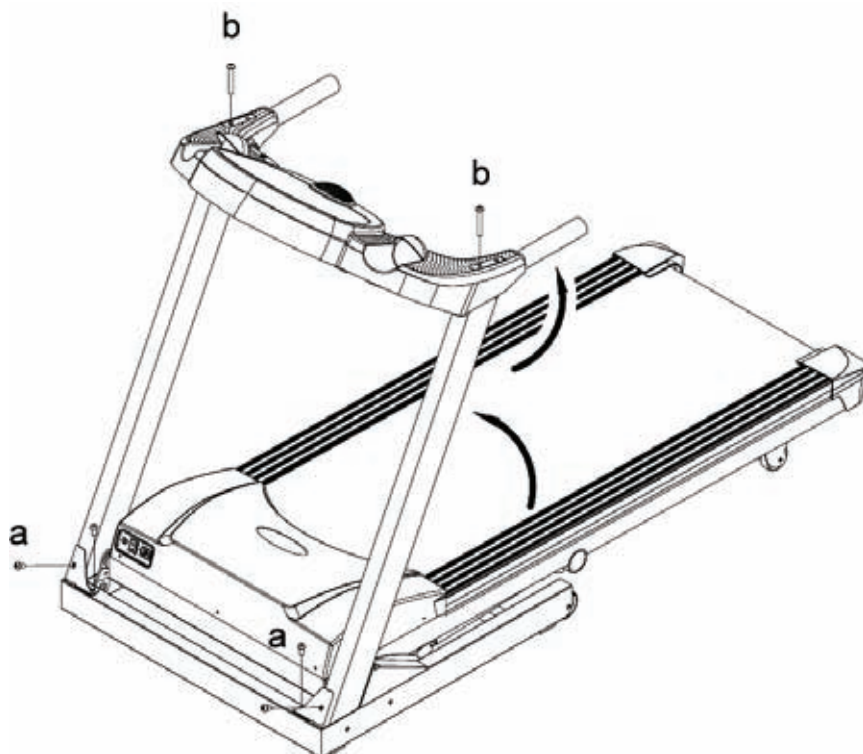
Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

4.1 Montage

Vanwege veiligheidsredenen en ter voorkoming van beschadigingen adviseren wij u om de Avenue TM800 treadmill met 2 personen te monteren. Hieronder wordt de montage stapsgewijs beschreven.

Stap 1

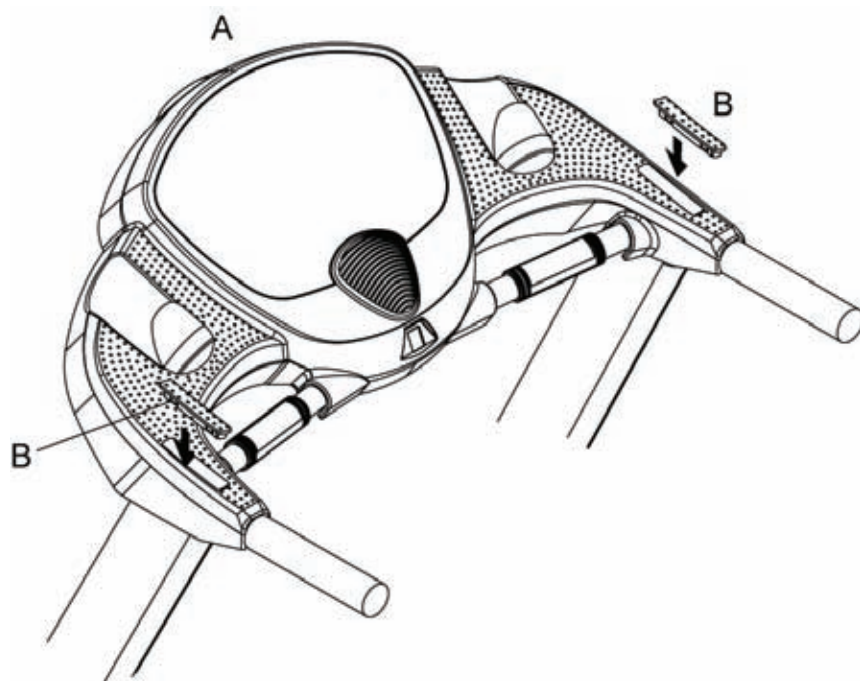
Draai de voorbuizen en de computer in de met pijlen aangegeven richting. Bevestig de voorbuizen aan het hoofdframe en de computer aan de voorbuizen respectievelijk met Bouten (a) en (b). Gebruik hiervoor de bijgeleverde inbussleutels.



4. Gebruik

Stap 2

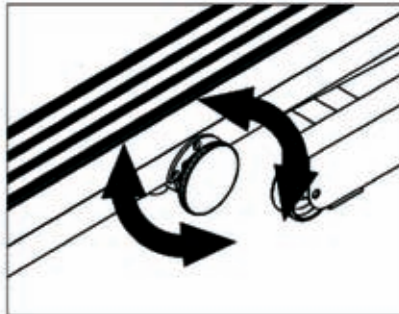
Plaats de Bout Afdekkappen (B) op de aangegeven plaatsen.



4.2 Afstelling

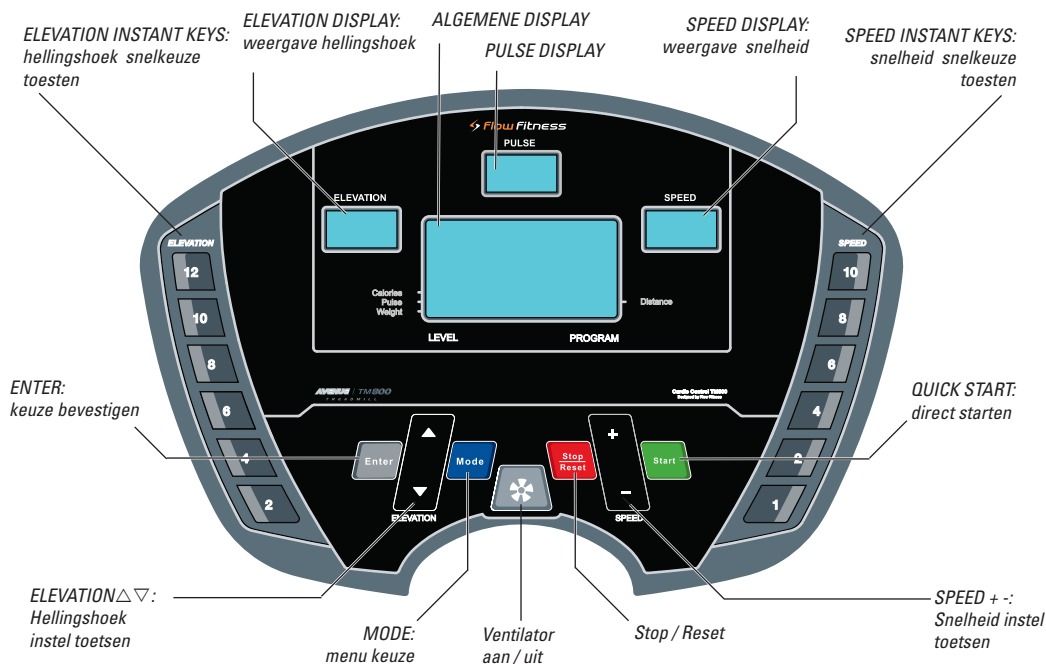
Dempingsysteem

De Avenue TM800 is uitgevoerd met een Variabel Instelbaar Dempingsysteem. Door middel van de knop die zich aan de rechter zijkant van het loopvlak bevindt, kunt u de schokabsorptie van het loopvlak instellen. De knop dient eerst uitgetrokken te worden alvorens eraan te draaien. Het Variabel Instelbaar Dempingsysteem is per kwartslag in te stellen.



4. Gebruik

4.3 Bediening computer



Opstarten

Zorg ervoor dat als u de Avenue TM800 treadmill gaat gebruiken het aangesloten is op het stroomnet door de stekker in het stopcontact te steken en de aan/uit knop aan de achterkant aan te zetten. Tevens dient u de veiligheidssleutel (safety key) in de daarvoor bedoelde houder te plaatsen. Op het moment dat dit niet het geval is verschijnt op het algemene display een pijl die aangeeft dat de veiligheidssleutel geplaatst moet worden. De TM800 kan dus uitsluitend worden gebruikt als de veiligheidssleutel is geplaatst.

Indien u het apparaat voor de eerste keer wordt gebruikt zal een standaard gebruikersgewicht van 70 kg ingesteld verschijnen. Dit is de fabrieksinstelling en kan met behulp van de pijlen omhoog of omlaag worden aangepast. Met "ENTER" kunt u bevestigen. Uw gewicht kan alleen worden ingesteld na het opstarten van de computer. De computer kan met uw ingestelde gewicht en de gemeten hartslag de verbrande calorieën berekenen. Na het instellen van het gewicht komt u in het "ready to start" menu.

Snel starten

Wanneer het "ready to start" menu verschijnt, kunt u met de "QUICK START" knop direct aanvangen met trainen. Het handmatige programma P1 zal dan automatisch starten. De motor start na drie seconden met een snelheid van 0,8 km/uur. Op het display is de status van de voortgang te zien in de vorm van een virtuele atletiek baan. Tijdens de training kunt

Op het moment dat u de hellingshoek van de loopband tijdens de training wilt wijzigen, dient u op de "ELEVATION" $\triangle$ of ∇ - toetsen te drukken. De hoek van het loopvlak wordt nu in kleine stappen gewijzigd. Het bereik van de hellingshoek is 0-15% en is opgedeeld in 15 stappen. Indien u het loopvlak direct naar een bepaalde hellingshoek wilt brengen, kunt u de snelkeuze toetsen "ELEVATION INSTANT KEYS" aan de linkerkant van het "ALGEMENE DISPLAY" gebruiken. De hellingshoek wordt weergegevens in het "ELEVATION DISPLAY".

Indien u de snelheid van de loopband wilt wijzigen, kunt u de "SPEED" + en - toetsen op de display of handvat gebruiken. Gelijk aan de hellingshoek instelling heeft de TM800 ook snelkeuze toetsen voor het instellen van de snelheid. Rechts van het "ALGEMENE DISPLAY" zijn de "SPEED INSTANT KEYS" die u hiervoor kunt gebruiken. U kunt de snelheid instellen van 0,8 tot 20 km/uur. De snelheid is af te lezen in het "SPEED DISPLAY".

Wanneer u tijdens het trainen op "STOP/RESET" drukt, dan stopt de TM800 geleidelijk en geeft het display het woord "STOP/RESET" weer. Wanneer u vervolgens weer op "START" drukt, dan gaat de TM800 na 3 seconden weer lopen. De snelheid en de hellingshoek worden dan weer op het niveau van vóór de stop teruggebracht. Als u tijdens de stop gedurende 3 seconden op "STOP/RESET" drukt of 5 minuten geen invoer geeft, dan gaat de computer weer terug naar het "ready-to-start" menu.

Tijdens het trainen kunt u in het "ALGEMENE DISPLAY" bij "CALORIES" de betreffende waarde aflezen. In het "PULSE DISPLAY" kunt u uw hartslag aflezen. Let wel; om uw hartslag af te lezen dient u wel de hartslagsensoren met beide handen vast te houden of een hartslagband te dragen.

Kiezen voor een Trainingsprogramma

Indien na het opstarten van de computer zich het "ready to start" menu verschijnt, druk dan op de "MODE" toets. U komt dan in het "programma menu". Vervolgens kunt u met de + en - toetsen de verschillende programma's langsgaan. De programma's waaruit u kunt kiezen zijn een handmatig programma, zes voorgeprogrammeerde profielen en een hartslag gestuurd programma. Voor meer informatie over de programma's zie pagina 20.

U kunt een programma selecteren door op de "ENTER" toets te drukken.

In het display verschijnt bij "LEVEL" de trainingsintensiteit, L01 is de meest lichte stand, L10 de zwaarste. Om dit aan te passen gebruikt u de $\triangle$ of ∇ of de + en - toetsen, bevestig met "ENTER". Na de trainingsintensiteit kunt u de trainingsduur instellen. Deze staat standaard op 30 minuten, maar kan worden gewijzigd met behulp van de $\triangle$ of ∇ of de + en - toetsen naar een trainingsduur tussen de 20 en 99 minuten.

U heeft nu alle stappen doorlopen voor het instellen van de computer. Indien u nu op "ENTER" of "START" drukt, wordt het trainingsprogramma gestart en zal de tijd gaan lopen. Als u op "STOP/RESET" drukt kunt u de instellingen nogmaals doorlopen om deze te wijzigen. U kunt ook op "START" drukken voordat u alle stappen heeft doorlopen. Het geselecteerde trainingsprogramma zal dan beginnen en de voorgeprogrammeerde waarden worden dan gebruikt.

4. Gebruik

Trainen in voorgeprogrammeerde profielen.

Programma's

Een programma is opgebouwd uit 30 stappen, welke allemaal doorlopen moeten worden om het programma af te ronden. Van die 30 stappen zijn altijd de eerste drie bedoeld voor warming up en de laatste drie voor cooling down. Wanneer een training bijvoorbeeld 30 minuten duurt, dan staat elke stap voor 1 minuut.

1. Manual

Dit is een handmatig programma. Er is geen training voorgeprogrammeerd. Alle wijzigingen in snelheid en hellingshoek dient u zelf door te voeren.

2. 9 hole

In dit trainingsprogramma traint u op een bepaalde snelheid en hellingshoek. Tijdens de training zal de hellingshoek enkele keren sterk stijgen en afnemen. Dit simuleert het rennen over heuvels.

3. Hill climb

Dit trainingsprogramma simuleert het hardlopen over een berg. U bouwt op naar een grote hellingshoek die vervolgens weer afbouwt. De snelheid varieert tussen willekeurige snelheden.

4. Hill run

Bij dit programma rent u met hoge snelheid een lichte heuvel op. De snelheid wordt snel opgebouwd, blijft op een hoog niveau schommelen en wordt vervolgens weer afgebouwd. De hellingshoek zal licht variëren.

5. Interval

De naam zegt het al. Bij dit programma zal de snelheid periodiek stijgen en afnemen. De hellingshoek blijft gedurende de training constant. Met dit programma traint u op efficiënte wijze uw conditie.

6. Rolling

In het "Rolling" programma wordt uw snelheid geleidelijk opgebouwd naar een hoog niveau. Vervolgens varieert het enkele malen waarna het weer geleidelijk wordt afgebouwd. De hellingshoek blijft gedurende de training constant.

7. Weight loss

Dit programma is ontworpen om gewicht te verliezen. De snelheid wordt geleidelijk opgebouwd naar een top, waarna het weer geleidelijk wordt afgebouwd. De hellingshoek blijft gedurende de training constant.

HRC

Het HRC (Heart Rate Control) programma is speciaal ontworpen om hartslag gestuurd te trainen. U kunt vóór aanvang van de training invoeren op welk percentage van uw maximale hartslag u wilt trainen. De TM800 past de trainingsintensiteit daar automatisch op aan. In Hoofdstuk 3 paragraaf 3.1 “trainen onder hartslag” wordt exact uitgelegd hoe u deze manier van trainen kunt toepassen om uw eigen trainingsdoel te behalen. Bovendien staat er een tabel waarin wordt weergegeven welke hartslag bij uw leeftijd past.

Wanneer u dit programma kiest dient u eerst uw leeftijd in te voeren. Op basis daarvan baseert de computer uw maximale hartslag. Op het scherm knippert de “AGE” weergave. U kunt deze wijzigen met behulp van de + en - toetsen. Druk op “ENTER” om te bevestigen. De volgende stap is het invoeren van uw hartslag. Deze wordt automatisch gekoppeld aan het gemiddelde van uw leeftijdsgroep. U kunt deze echter ook wijzigen met behulp van de + en - toetsen of simpelweg de gegeven waarde accepteren. Druk op “ENTER” om te bevestigen. Vervolgens kunt u de trainingsduur instellen. Op het scherm knippert de “TIME” weergave. U kunt deze wijzigen met behulp van de + en - toetsen. Druk op “ENTER” om te bevestigen. De fabrieksinstelling staat op 30 minuten. Het is mogelijk deze te wijzigen in een traingsduur tussen de 20 en 99 minuten.

Wanneer u nu op “ENTER” of “START” drukt, wordt het trainingsprogramma gestart en zal de tijd gaan lopen. Als u op “STOP/RESET” drukt kunt u de instellingen nogmaals doorlopen om deze te wijzigen. U kunt ook op “START” drukken voordat u alle stappen heeft doorlopen. Het geselecteerde trainingsprogramma zal dan beginnen en de voorgeprogrammeerde waarden worden dan gebruikt.

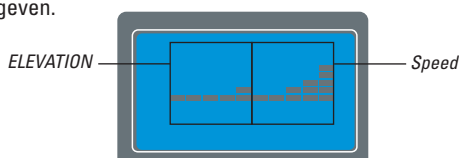
Ventilator

De TM800 is voorzien van een ingebouwde ventilator, welke op uw bovenlichaam is gericht. De ventilator zorgt voor de nodige koeling tijdens het trainen. Op het moment dat u één maal op de “VENTILATOR” knop drukt gaat deze aan in stand 1; een middelmatige wind. Bij een tweede druk op de knop komt de ventilator in stand 2; een harde wind. Bij een derde druk schakelt u de ventilator weer uit.



Display

In het hoofdscherm kunt u de trainingsverloop volgen in de vorm van een diagram. Het linker gedeelte vertegenwoordigt de helling (elevation), het rechter gedeelte vertegenwoordigt de snelheid (speed). Hieronder is de schermindeling grafisch weergegeven.



4. Gebruik

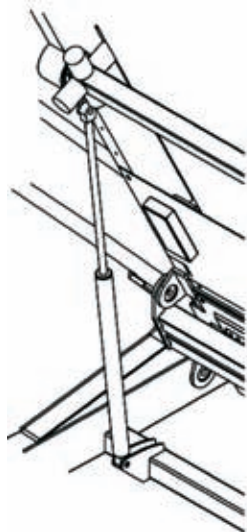
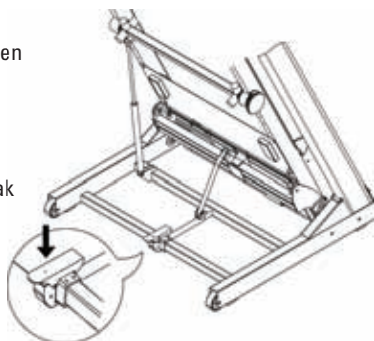
4.4 Opbergen

De Avenue TM800 treadmill beschikt over een inklapsysteem waardoor de TM800 compacter kan worden gemaakt en handig op te bergen is.

Door het loopvlak eenvoudigweg op te tillen, vouwt u als het ware de treadmill dubbel. Nadat u een klinkt hoort is het loopvlak in verticale positie vergrendeld. Nu is de haak achter de horizontale dwarsbalk vergrendeld.

Indien u de treadmill weer wilt uitklappen kunt u met uw voet de haak weer ontgrendelen. Dit doet u door met uw voet op de achterkant van de haak te drukken. Hiernaast is grafisch weergegeven op welk punt u moet drukken. Omdat de Avenue TM800 voorzien is van het "SOFT DROP" systeem, kunt u het loopvlak loslaten bij het uitklappen. Het loopvlak zal namelijk zacht neerdalen tot het de grond raakt.

Wanneer u de treadmill in- en uitklapt, wordt deze ondersteund door een gasveer. Zorg ervoor dat deze niet beschadigt. Dit kan namelijk leiden tot gevaarlijke situaties. Vanwege veiligheidsredenen wordt het aangeraden om voor het opklappen de treadmill uit te zetten en de stekker uit het stopcontact te halen.



4.5 Onderhoud

Loopband spannen

Wanneer de loopband niet meer gecentreerd is, is het noodzakelijk om dit te corrigeren. Voordat u dit doet, is het voor uw veiligheid noodzakelijk eerst de stekker uit het stopcontact te halen om er zeker van te zijn dat de TM800 niet voorzien is van stroom.

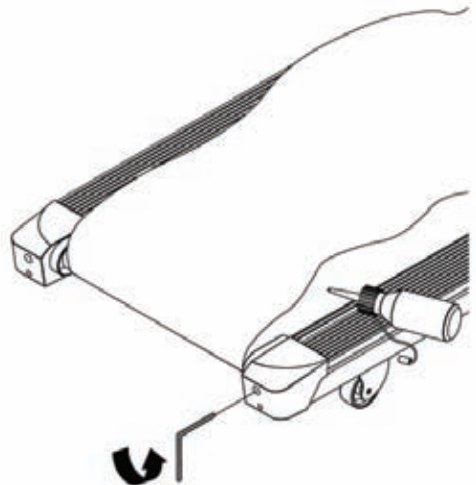
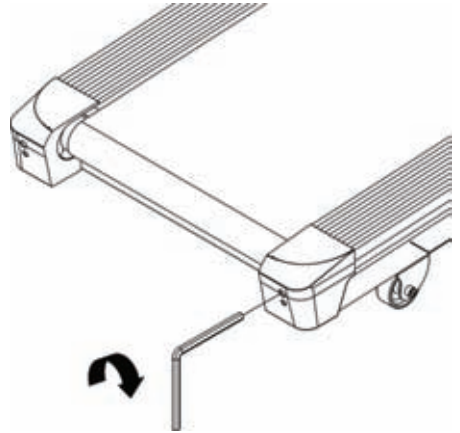
Aan de achterkant van het frame zitten 2 stelbouten. Hiermee kunt u de achterste roller afstellen. In het geval dat loopband naar rechts loopt, dient u de stelbout aan de rechterkant voor een 1/4 slag aan te draaien. In het geval dat de loopband naar links loopt, dient u de stelbout aan deze kant 1/4 slag aan te draaien. In het geval dat dit niet voldoet, dient u dezelfde bout nog een keer aan te draaien.

Glijdvlak onderhouden

U wordt aangeraden om elke 6 tot 12 maanden (afhankelijk van de gebruiksfrequentie) het glijdvlak in te smeren met de het bijgevoegde glijdmiddel.

Zorg dat er geen stroom meer op de loopband staat en draai de stelbouten van de achterrol los. Smeer vervolgens wat glijdmiddel op het glijdvlak en verdeel dit gelijkmatig. Wanneer u klaar bent, kunt u de loopband weer centreren en de stelbouten vastdraaien.

De metalen en kunststof onderdelen van de treadmill zijn met standaard schoonmaakmiddelen te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt. Om onnodige slijtage te voorkomen, moet de treadmill uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.



5. Algemene informatie

5.1 Trainingsschema's

Introductie trainingsschema's

Trainingsschema week 1 en 2

Train op 60% van uw maximale hartslag.
Maximaal 3 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 3 en 4

Train op 60% van uw maximale hartslag (programma 7).
Maximaal 4 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 5 en 6
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 5 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 6 minuten. Rust 1 minuut. Train 4 minuten. 3 minuten rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit de vervolgtrainingen. U kunt kiezen tussen een trainingsschema om gewicht te verliezen of een trainingsschema om conditie te verbeteren. Beide trainingsschema's staan weergegeven op de volgende pagina's.

5. Algemene informatie

Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

Trainingsschema week 7 en 8
Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 7 minuten. Rust 1 minuut. Train 5 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder
Train op 85% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten. Rust 1 minuut. Train 10 minuten. Herhaal training 1 a 2 keer. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Ga naar www.flowfitness.nl en controleer uw vooruitgang.

Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

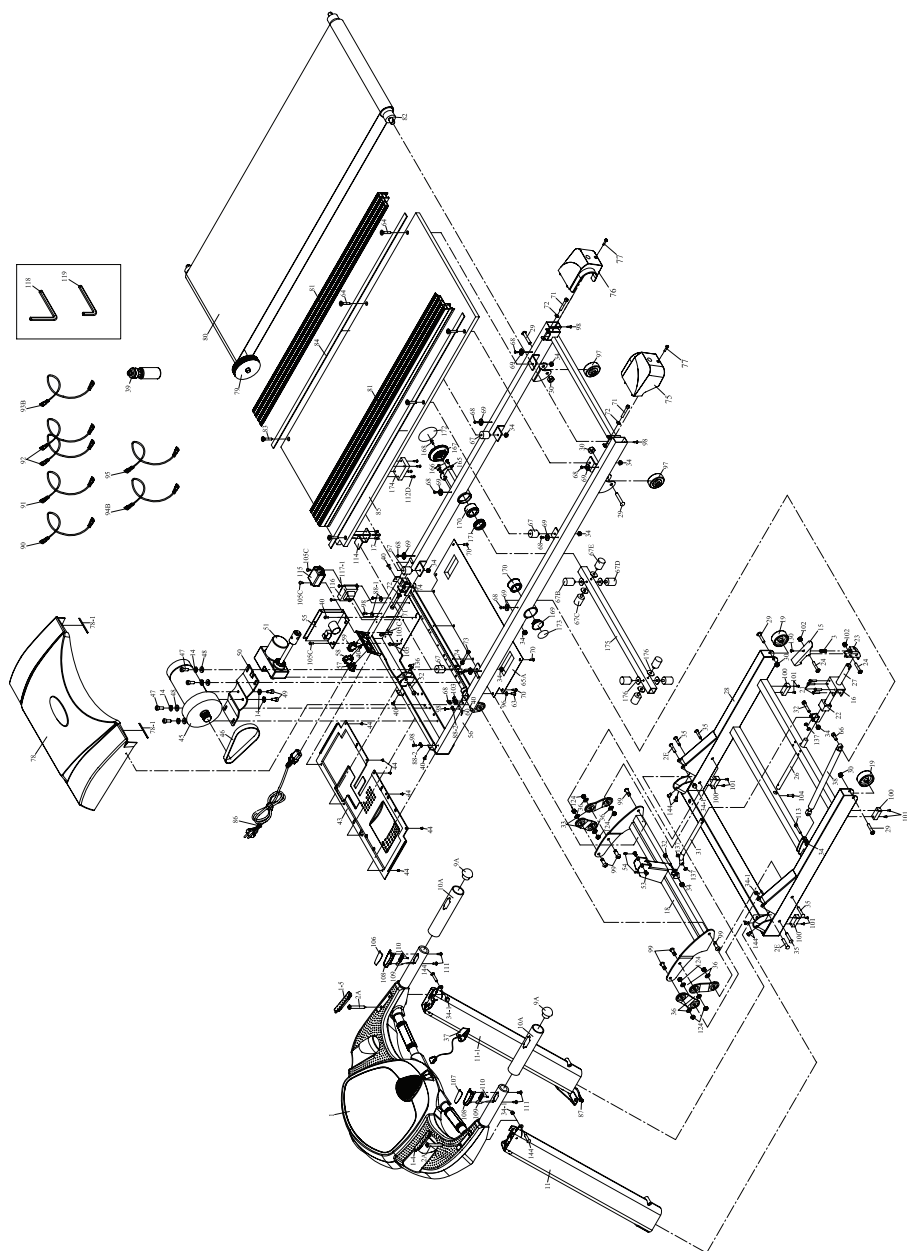
Trainingsschema week 7 en 8
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 7 minuten. Rust 1 minuut. Train 5 minuten. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Trainingsschema week 9 en verder
Train op 60% van uw maximale hartslag. Maximaal 6 keer per week.
Warming up 5 - 10 minuten. Train 10 minuten. Rust 1 minuut. Herhaal training 2 a 3 keer. 1 minuut rustig bewegen. Cooling down 5 minuten.

Ga naar www.flowfitness.nl en controleer uw vooruitgang.

5. Algemene informatie

5.3 Exploded view + onderdelen lijst



5. Algemene informatie

Nr.	Onderdeel	Aantal	Nr.	Onderdeel	Aantal
1	Monitor	1	74	Schroef	2
1-4	Bout Afdekkap Links	1	75	Achterkap Links	1
1-5	Bout Afdekkap Rechts	1	76	Achterkap Rechts	1
2A	Bout	2	77	Bout M4 x 20	2
2E	Bout M8 x 55	2	78	Kap	1
3	Veer	1	78-1	Foamstrip 80 x 20 x 1,5	2
9A	Afdekkap	2	79	Roller Voorkant	1
10A	HDR Foamgrip	2	80	Loopband	1
11	Voorbuis Links	1	81	Kunststof Profiel	2
11-1	Voorbuis Rechts	1	82	Roller Achterkant	1
13	Schroef M4 x 8	4	83	Bout M8 x 30	4
14	Borgring M8	6	84	Foamstrip	2
15	Opklap Haak	1	85	Loopplank	1
16	Opklap Haak Bescherm Plaat	1	86	Voedingskabel	1
17	Bout	8	87	Communicatiekabel Beneden	1
18	Framedeel Scharnier	1	88-1	Kabel Begeleider	2
19	Transportwiel Basis Frame	2	88-2	Kabel Begeleider	2
21	Bout M6 x 45	4	90	Kabel Groen	1
22	Pad	1	91	Kabel Wit	1
23	Opklap Haak Bevestiging Bracket	1	92	Kabel Zwart	2
24	Bout M5 x 10	2	93B	Kabel Wit	1
25	Bout	2	94B	Kabel Zwart	1
26	Inschuifbuis dun	1	95	Kabel Wit	1
27	Inschuifbuis dik	1	96	Ring	4
28	Basis Frame	1	97	Transportwiel Loopband	2
29	Bout	4	98	Bout M4 x 16	6
30	Moer M10	4	99	Bout	6
31	Opklap Stang	1	100	Voet Basis Frame	4
32	Bout	2	101	Bout	8
33	Hellingshoek Bracket	4	102	Moer M5	2
38	Gasveer	1	103	Sensor Bevestiging	1
39	Bidon	1	104	Bout M6 x 25	1
40	Bout M5 x 10	6	105C	Bout M5 x 10	5
43	Motor Onderkap	1	106	Handvat Sticker Speed	1
44	Bout M6 x 10	9	107	Handvat Sticker Angle	1
45	Motor	1	108	Handvat Knop Behuizing	2
46	Aandrijfriem	1	109	Handvat Knop en Kabel	2
47	Bout M8 x 20	4	110	Bout	2
48	Ring	4	111	Bout	4
49	Bout M8 x 15	2	112D	Bout	8
50	Motor Bevestigingsplaat	1	113	Bout	1
51	Hellingshoek Motor	1	114	Loopplank Bracket	2
52	Bout	1	115	Filter	1
53	U-vormige pin	2	116	Elektro Onderdeel	1
54	R-vormige pin	2	117-1	Bout M5 x 12	2
55	Printplaat	1	118	Inbus Sleutel 6mm	1
56	Frame	1	119	Inbus Sleutel 5mm	1
57	Stroomvoorziening	1	124	Moer M10	10
58	Aan / Uit Knop	1	130	Bout M6 x 8	1
59	Stroomonderbreker	1	136	Kunststof Ring	2
60	Sensor	1	137	Kunststof As Beschermmer	4
63	Bout M6 x 8	4	144	Bout M8 x 20	6
64	Bout M8 x 35	2	165	Positioneer Plaatje	1
65A	Bodemkap	1	166	Bout M5 x 15	3
66	Bout	1	167	Draaiknop	1
67B	Rubberen Schokdemper Rood	2	168	Bout M6 x 35	1
67C	Rubberen Schokdemper Geel	2	169	Kapje	1
67D	Rubberen Schokdemper Blauw	2	170	Kunststof Fitting	2
67E	Rubberen Schokdemper Zwart	2	171	Veer	1
68	Bout M4 x 10	10	172	Draaiknop Sticker Groot	1
69	Kunststof Ring	8	173	Sticker Klein	1
70	Bout	4	174	Blok	2
71	Bout M8 x 55	3	175	Schokdemper Stang	1
72	Ring	3	176	Ring	8
73	Bout M8 x 45	1			

5. Algemene informatie

5.3 Garantievoorwaarden

Flow Fitness verleent de consument een garantie op de Avenue TM800 Treadmill van 36 maanden, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en de ingevulde en opgestuurde garantiekaart. Binnen de garantietermijn zal Flow Fitness alle gebreken, die het gevolg zijn van materiaal- en/of productiefouten, naar eigen inzicht repareren of vervangen. Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect.

De garantie vervalt wanneer:

- er gebreken zijn ontstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,
- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.
- De garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiwerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

GARANTIEKAART



Flow Fitness verleent een garantie op de Avenue TM800 Treadmill van 36 maanden, waarvan de laatste 12 maanden alleen op onderdelen te rekenen vanaf de datum van aankoop. Als bewijs hiervoor geldt de aankoopfactuur en deze ingevulde garantiekaart. Stuur deze tezamen binnen een maand op naar het adres op achterzijde.

Binnen de garantietermijn zal Flow Fitness alle gebreken, die het gevolg zijn van materiaal- en/of productiefouten, naar eigen inzicht repareren of vervangen. Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect.

De garantie vervalt wanneer:

- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in de gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

De garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt. De Avenue TM800 Treadmill is niet geschikt voor verhuur of gebruik in een commerciële of institutionele omgeving.

achternaam _____

email adres _____

voornaam _____

serie nummer _____

adres _____

datum van aankoop _____

postcode en plaatsnaam _____

fitness dealer _____



Avenue TM800 Treadmill

graag
voldoende
franken

Flow Fitness BV
postbus 37012
1030 AA Amsterdam
Nederland

www.flowfitness.nl