



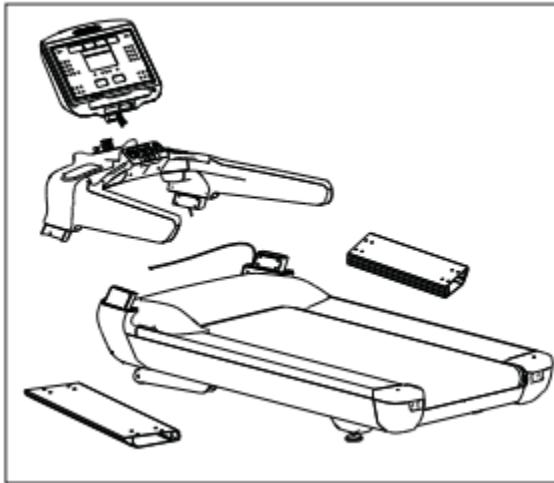
Newton Fitness T12 Commercial Black Series Loopband



Montage Handleiding

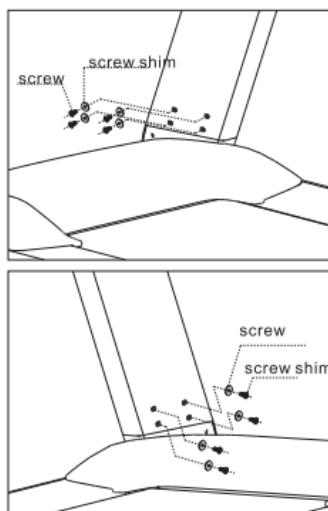
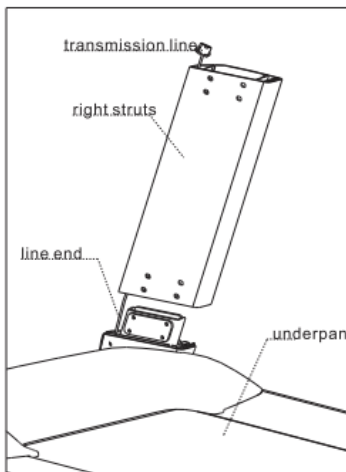
Voordat u de loopband in elkaar gaat zetten, is het belangrijk dat u vertrouwd raakt met de onderdelen van het product. Probeer alle schroeven altijd bij elkaar te houden.

Stap 1: Haal alle onderdelen uit de doos.



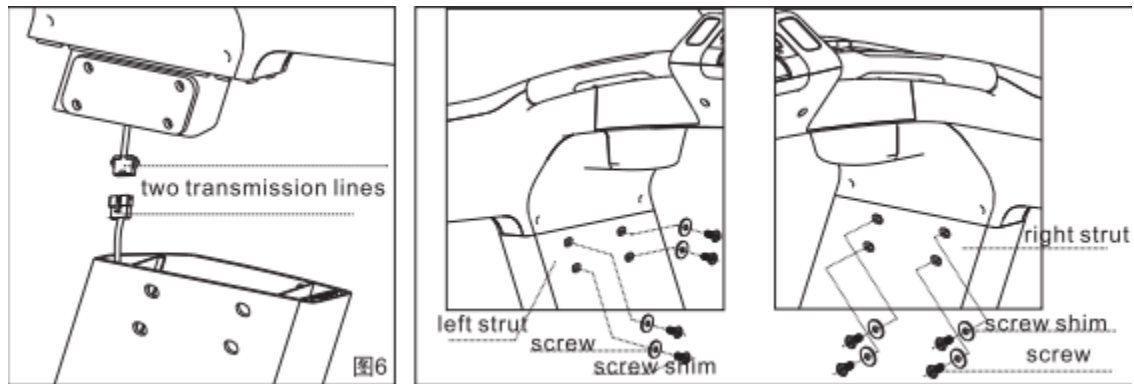
Stap 2: Installeren van de pilaren

Doe de onderpan weg en haal beide stutten eruit. Maak de datatransmissielijn door de rechter zijstijl. Draai vervolgens de schroeven op de onderste staander vast met gereedschap. Zet ook de andere zijstijl op dezelfde manier vast.

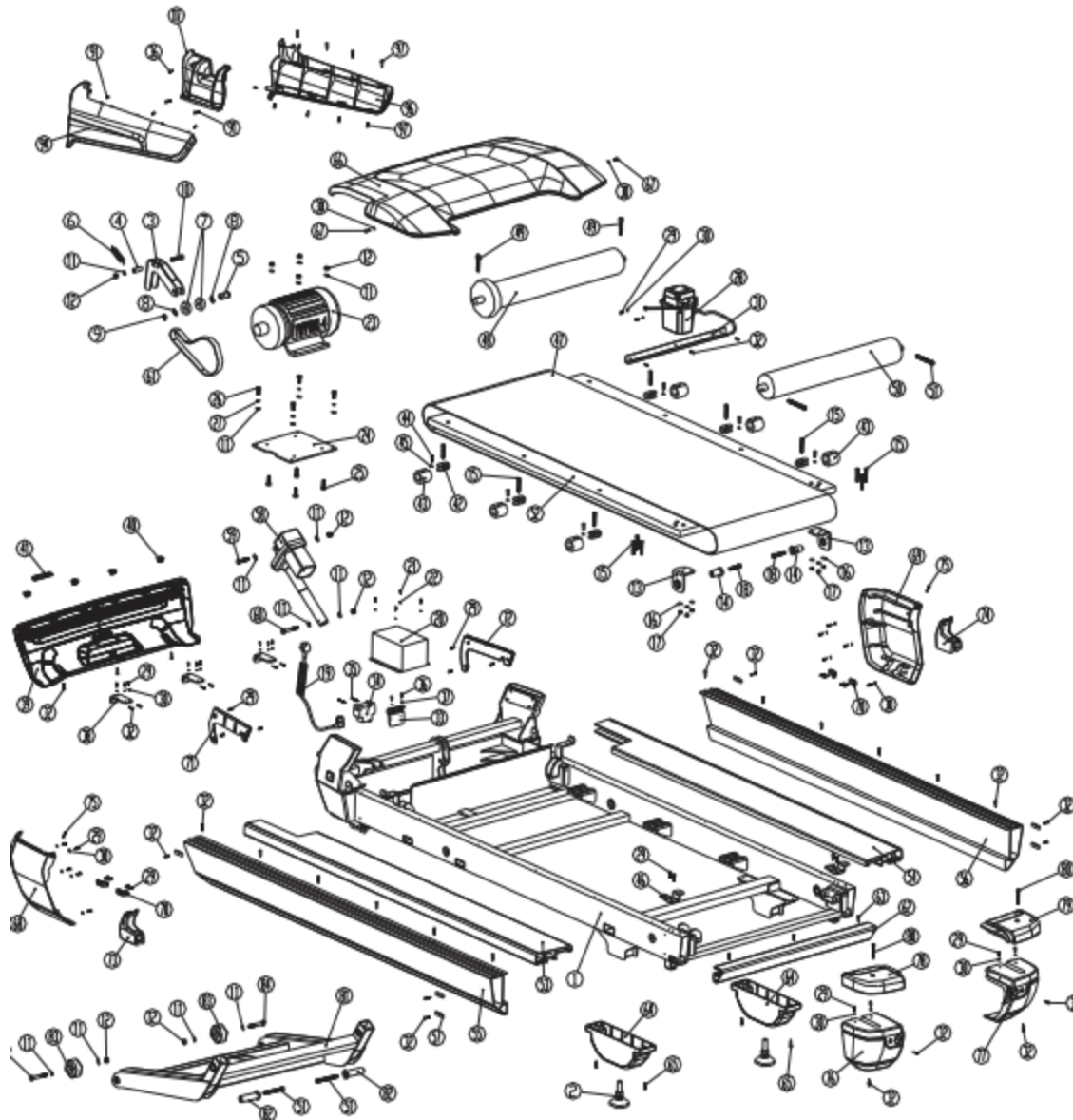


Stap 3: Installeren van console.

Zet de console boven op de geplaatste zijstijlen, en verbind daarna de data transmissie lijnen. Zet de console daarna vast door middel van de schroeven aan de achterzijde zoals op de afbeelding.

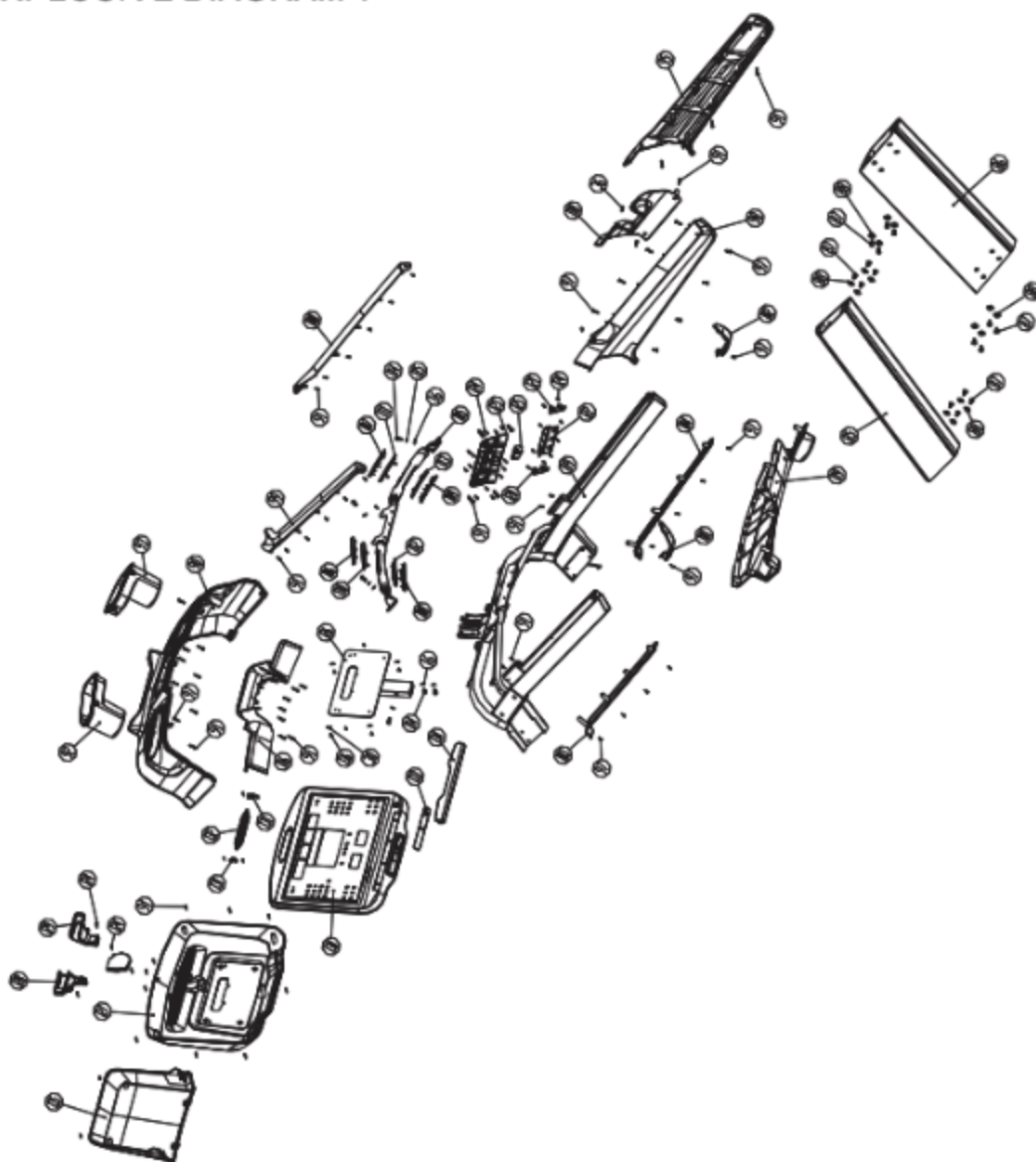


EXPLOSIVE DIAGRAM 2



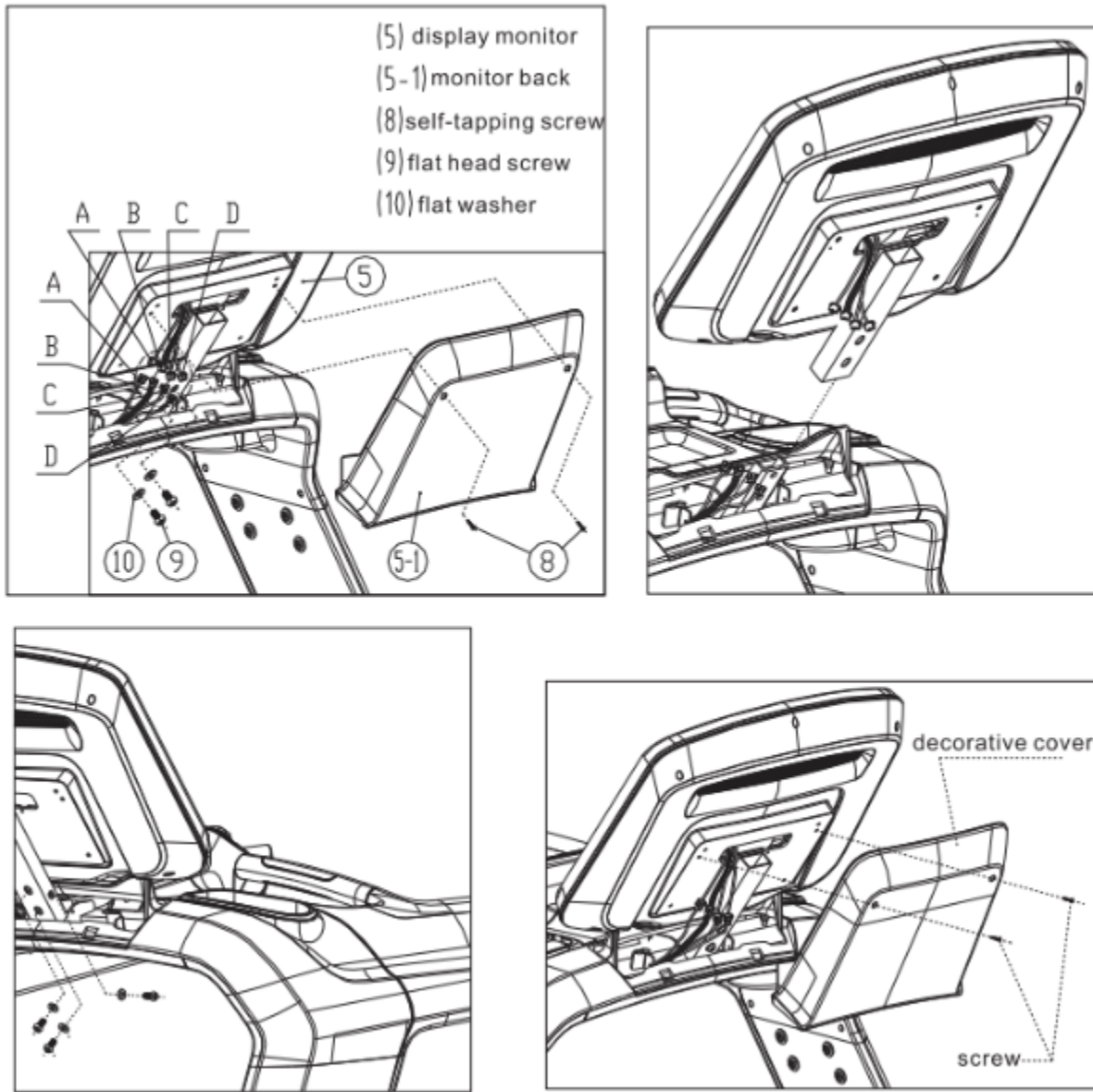
112	LEFT HEART RATE DOWN COVER	121	SPEED BUTTON	130	DISPLAY
113	RIGHT HEART RATE DOWN COVER	122	KEY BOARD	131	INSTAL FRAME
114	SCREW M8*12	123	KEY BOARD FRAME	132	WIND CHANNEL
115	SPRING SCREW 8	124	SCREW ST2. 9*13	133	USB FRAME
116	DISPLAY FRAME UP COVER 2	125	SAFETY KEY	134	PAD STAND FRAME
117	DISPLAY FRAME LEFT COVER	126	DISPLAY INSTAL FRAME	135	
118	DISPLAY DOWN RIGHT COVER	127	DISPLAY BACK COVER	136	SCREW M5*12
119	DISPLAY DOWN COVER	128	WIND CHANNEL 1		
120	INCLINE BUTTON	129	WIND CHANNEL 2		

EXPLOSIVE DIAGRAM 1



Stap 4: installeren van het monitor scherm

1. Haal de display uit de verpakking en verbind de kabels als volgt. (A connects A, B connects B, C connects C, D connects D).
2. Plaats de display in de boven kant van de console en zet deze vast door middel van de schroeven.
3. Maak het display goed vast en plaats de achterkant van de kap.



Product introductie

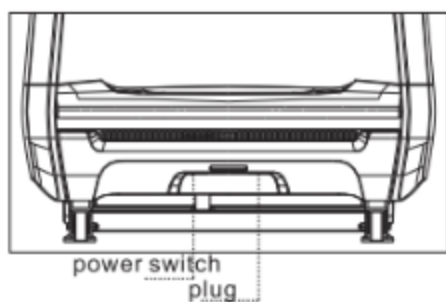
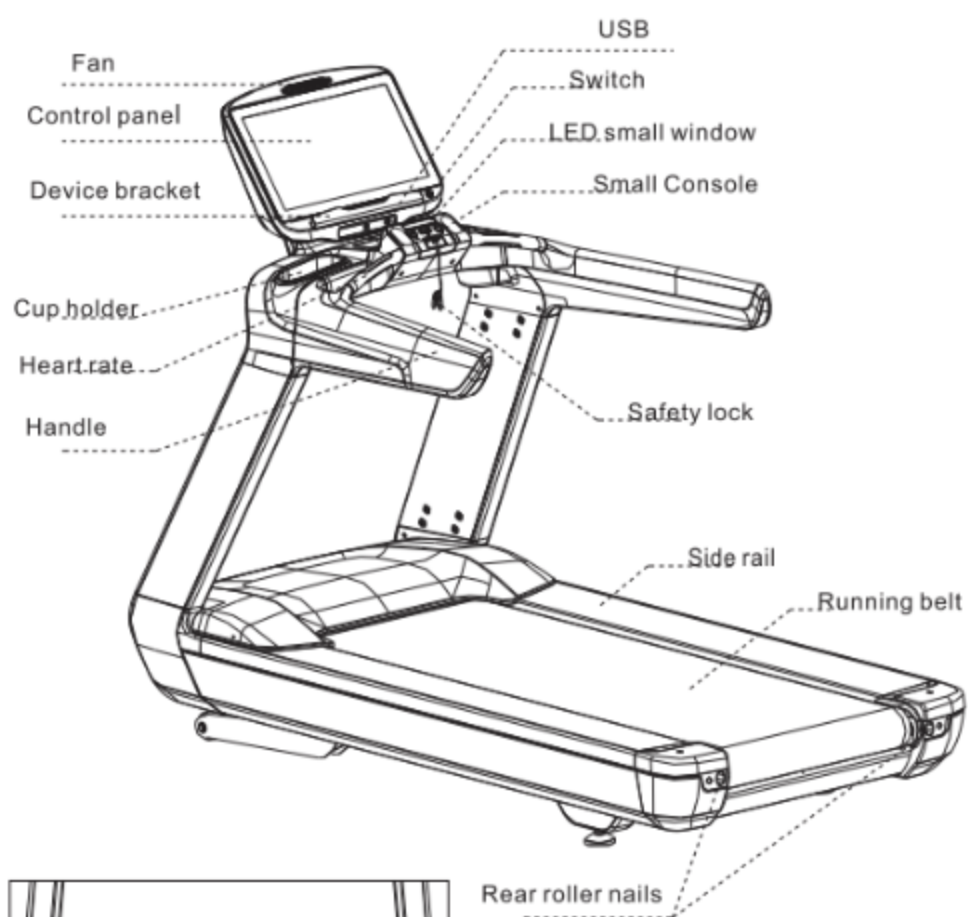
Regelmatig bewegen op de loopband is goed voor de gezondheid.

Voor het ademhalingsstelsel: Verbetert de myocardiale functie, verhoogt de cardiopulmonale na de oefening.

Voor het zenuwstelsel: verfrist de geest en verbetert, heeft een grote analytische werking na de oefening.

Metabolisme: Activeert vele factoren in uw lichaam, en het is goed om effectief de botgroei te versnellen na oefening.

Immunologie functie: Verlaagt de bloeddruk, stimuleert het immuunsysteem en verbetert de immuunrespons en de weerstand tegen ziekten na lichaamsbeweging.



Parts List

1	RUNNING FRAME	38	FRONT COVER INSTAL BOARD	75	SCREW ST3.5×9.5
2	MULTI-AXIS FOOT	39	FRONT COVER	76	LEFT END COVER
3	TENSING FRAME	40	FRONT COVER BAYONET	77	RIGHT END COVER
4	TENSING SCREW	41	FRONT COVER PARTS GROUP	78	LEFT END COVER CONNECTION PART
5	TENSING WHEEL BEARING	42	ANTI SHOCK RING DECK	79	RIGHT END COVER CONNECTION PART
6	TENSING SPONGE	43	ANTI SHOCK RING	80	SCREW M8×50
7	BEARING	44	SCREW M6×20	81	INCLINE FRAME
8	CARRIER RING 20	45	CARRIER RING 6	82	INCLINE ROTATE FRAME
9	BEARING RING-A 20	46	REAR END UP INSTAL DECK	83	WHEEL
10	SCREW M10×55	47	RUNNING BELT	84	SCREW M10×65
11	CARRIER RING 10	48	FRONT RULLER	85	LEFT POLE
12	SCREW M10	49	SCREW M10×35	86	RIGHT POLE
13	RUNNING BOARD FIXING FRAME	50	END ROLLER	87	SCREW M8×16
14	ROTATING STAND	51	SCREW M10×90	88	CARRIER RING 8
15	SCREW M8×40	52	RUNNING BOARD	89	DISPLAY FRAME
16	CARRIER RING 8	53	LEFT SIDE RAIL	90	DISPLAY UP COVER
17	SCREW M8	54	RIGHT SIDE RAIL	91	SCREW ST3.5×13
18	SCREW M10×50	55	LEFT FRAME	92	LEFT CUP
19	POWER LINE	56	RIGHT FRAME	93	RIGHT CUP
20	SWITCH	57	WEIGHT STACK	94	LEFT HANDLE OUTSIDE COVER
21	SCREW M4×10	58	INCLINE MOTOR (315×490)	95	RIGHT HANDLE OUTSIDE COVER
22	CARRIER RING 4	59	SCREW M10×50	96	LEFT HANDLE INSIDE COVER
23	DRIVE MOTOR	60	SCREW M10×70	97	SCREW ST4.2×13
24	MOTOR FIXED FRAME	61	MOTOR BELT	98	RIGHT HANDLE INSIDE COVER
25	SCREW M10×30	62	END PROTECTING COVER	99	LEFT HANDLE PART 1
26	SCREW M10×20	63	SCREW ST4.2×13	100	RIGHT HANDLE PART 1
27	SPONGE CARRIER RING 10	64	UNIVERSAL WHEEL COVER	101	LEFT HANDLE PART 2
28	AUTO OIL BOTTLE	65	SCREW ST4.2×9.5	102	RIGHT HANDLE PART 2
29	SCREW M5×12	66	MOTOR COVER	103	LEFT HANDLE PART 3
30	CARRIER4 RING 5	67	SCREW M5×20	104	RIGHT HANDLE PART 3
31	OIL PIPE	68	LEFT POLE COVER	105	INSTAL FRAME
32	SCREW ST4.8×13	69	RIGHT POLE COVER	106	HEART RATE SENSOR 1
33	POWER SWITCH STAND FRAME	70	POLE COVER CONNECTION FRAME	107	HEART RATE SENSOR 2
34	POWER SWITCH	71	LEFT POLE DOWN COVER	108	LEFT HEART RATE SENSOR
35	SCREW M3×40	72	RIGHT POLE DOWN COVER	109	RIGHT HEART RATE SENSOR
36	SCREW M4×10	73	LEFT POLE DOWN CONNECTION	110	LEFT HEART RATE UP COVER
37	CARRIER RING 4	74	RIGHT POLE DOWN CONNECTION	111	RIGHT HEART RATE UP COVER

Warming up

1. Nek oefeningen

Houd je hoofd schuin naar rechts en voel tensie opbouwen in de nek. Doe dit voor beide zijde voor 20 seconde. Probeer hierna het hoofd in een ronde beweging te draaien. Doe dit een aantal keer.

2. Schouder warming-up

Till de schouder op, als in een HUH?! Beweging. En herhaal dit een aantal keer.

3. Arm warming-up

Strek de armen richting de muur en zet gewicht op de armen.

4. Tenen aanraken

Probeer met een gestrekte rug zo dicht mogelijk bij de grond te komen en de tenen aan te raken. Houd dit dan voor 20-30 seconde vast.

5. Knien opwarmen.

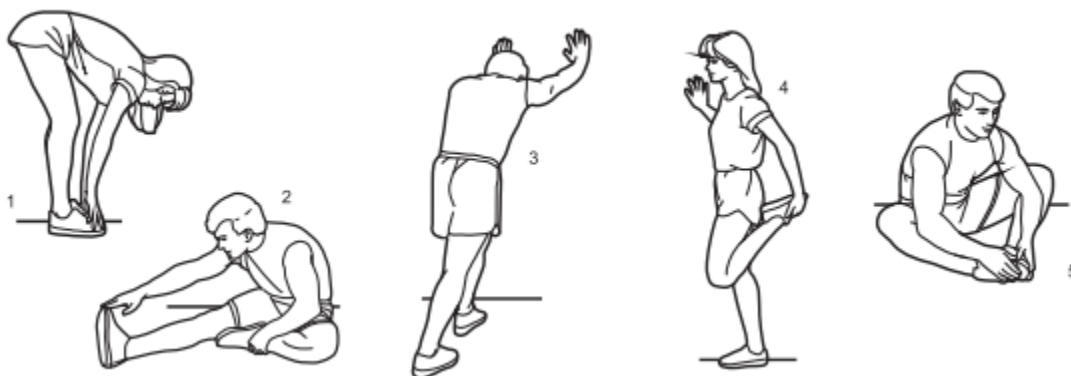
30 seconden op de plaats stappen en dan tussendoor de benen strekken door op de grond te gaan zitten en proberen de tenen aan te raken.

6. Stretchen van de hielen

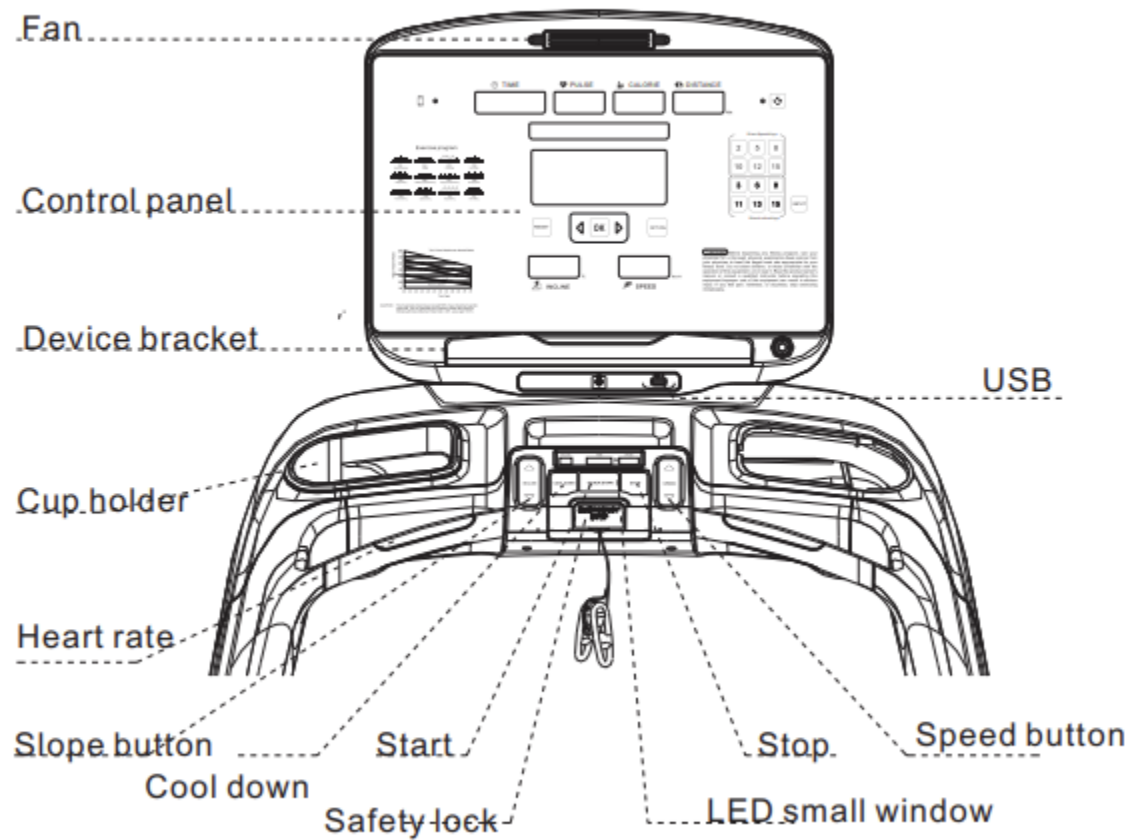
Zet beide handen tegen de muur en probeer spanning op de hielen te bouwen door met 1 been naar de muur te stappen en kracht te zetten op de benen.

7. Stretchen van de heupen

Ga in kleermakerszit zitten en duw de knieën voorzichtig naar de grond.



Hoe ziet het display eruit.



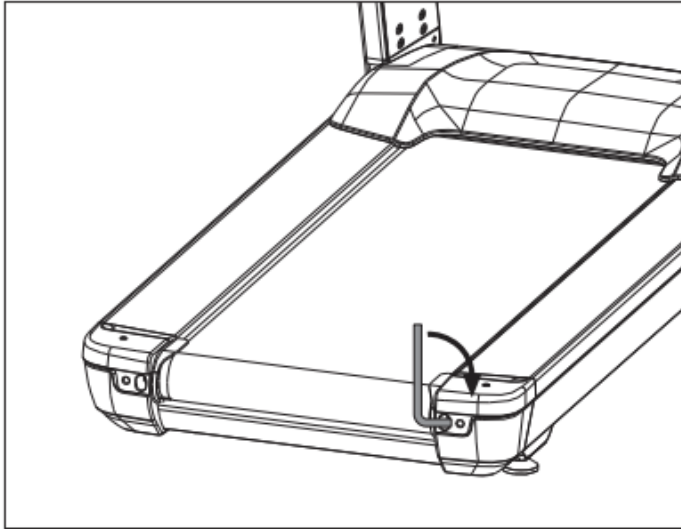
Speciale programma's

- Programma 1: Gewichts verlies
- Programma 2: Vetverbranding
- Programma 3: Klimmen
- Programma 4: gemiddelde training
- Programma 5: Makkelijke training
- Programma 6: Race
- Programma 7: fysiek bewaren
- Programma 8: snelheids interval
- Programma 9: klim interval
- Programma 10: fysiek extra bewaren
- Programma 11: calorieen aftellen
- Programma 12: Afstand aftellen
- Programma HRC: Snelheid aan de hand van Hartslag

Onderhoud

Indien de loopband abrupt stopt of het gevoel van slippen geeft moet er onderhoud aan de band worden uitgevoerd dit kan doormiddel van het volgen van de volgende stappen.

1. Draai de band vast



2. Maak de band losser aan de hand van hoe deze beweegt.
3. Voor het bijvoegen van olie kunt u de band optillen en de olie onder de band toevoegen.

