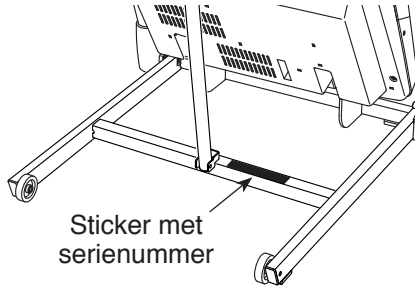


NordicTrack[®] T 7.2

Modelnr. NETL79811.1

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

Maandag-Vrijdag 08:00-20:00 GMT;
Zaterdag 09:00-13:00 GMT

Website:

www.iconsupport.eu

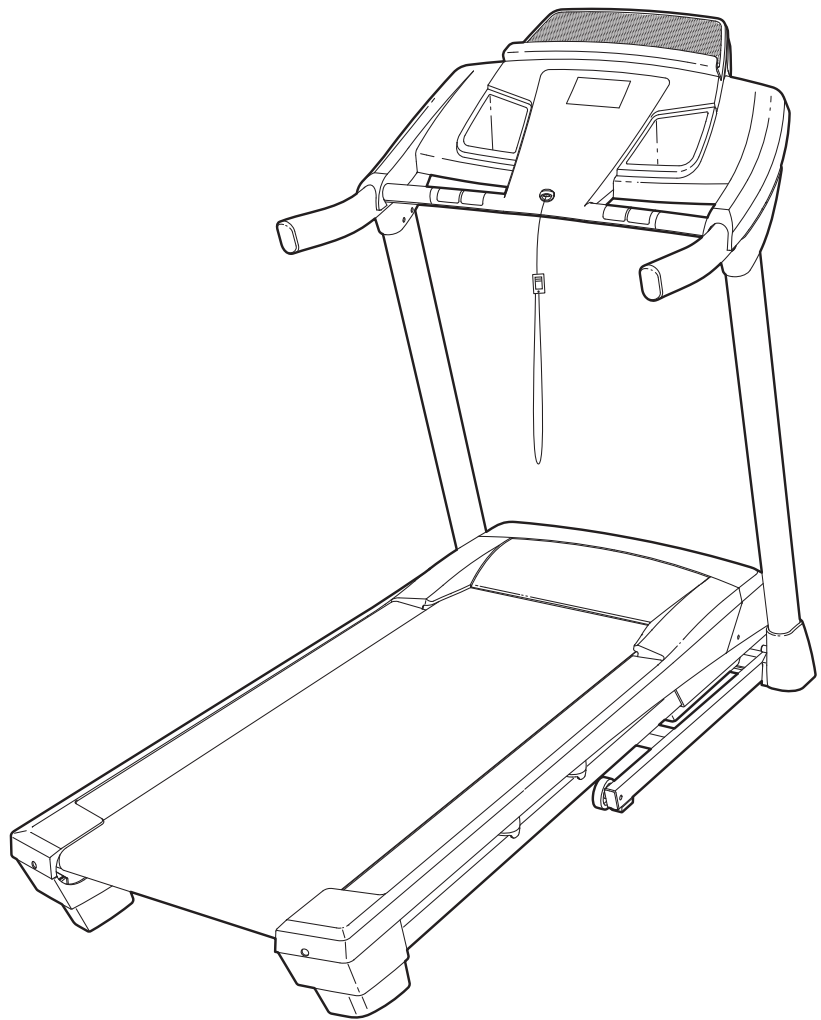
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



www.iconsupport.eu

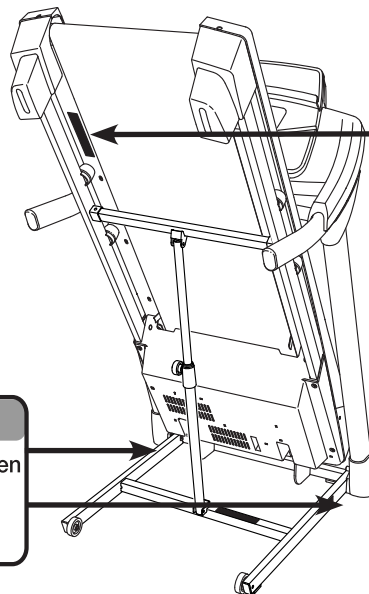
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	16
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	24
PROBLEMEN OPLOSSEN	25
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	28
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.


⚠ OPGELET
Houdt Uw handen en voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.




⚠ WAARSCHUWING:
Bescherm uzelf en andere gebruikers tegen het risico van ernstig letsel. Lees deze handleiding en!

- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleidingen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sluitclip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Plaast de helling van de loopband in de laagste stand voordat U de loopband opvouwt.

 •Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.

 •Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.

 •Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.

 •Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.

 •Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees om het risico op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband voordat u de loopband gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven is.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.
5. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen of luchtroosters blokkeert. Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband kan alleen door mensen die 136 kg of minder wegen worden gebruikt.
10. Laat nooit meer dan één persoon de loopband gebruiken.
11. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die verstrikt kan raken in de loopband. Atletisch ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd trainingschoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.*
12. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 16). Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 m of korter.
14. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 25 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN** op pagina 18).
17. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handleidingen wanneer u de loopband gebruikt.
18. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.

20. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Haal altijd de sleutel eruit, druk de schakelaar in de uit-stand (zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de schakelaar en haal de stekker van de loopband uit het stopcontact wanneer deze niet wordt gebruikt.
21. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 7 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 24.) U moet op veilige wijze in staat zijn om de loopband (20 kg) te verplaatsen.
22. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opslagstand houdt.
23. Steek geen enkel voorwerp in een opening van de loopband.
24. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en verstevig ze indien nodig.
25. **GEVAAR:** trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
26. Te veel oefeningen doen, kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

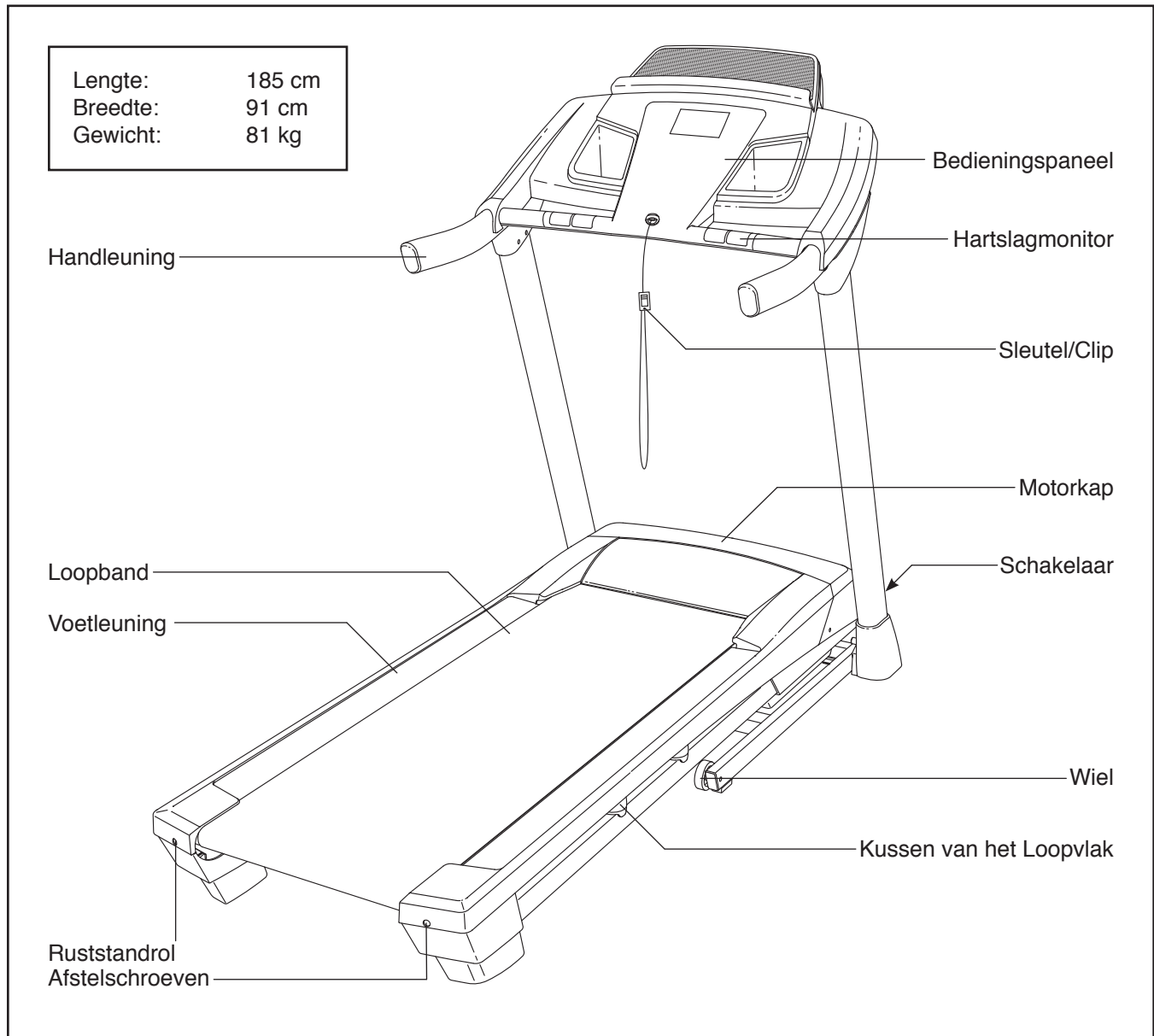
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe NordicTrack® T7.2 loopband gekozen heeft. De T7.2 loopband biedt een reeks indrukwekkende mogelijkheden die ontwikkeld zijn om het oefenen thuis doeltreffender en prettiger te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de loopband. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt.

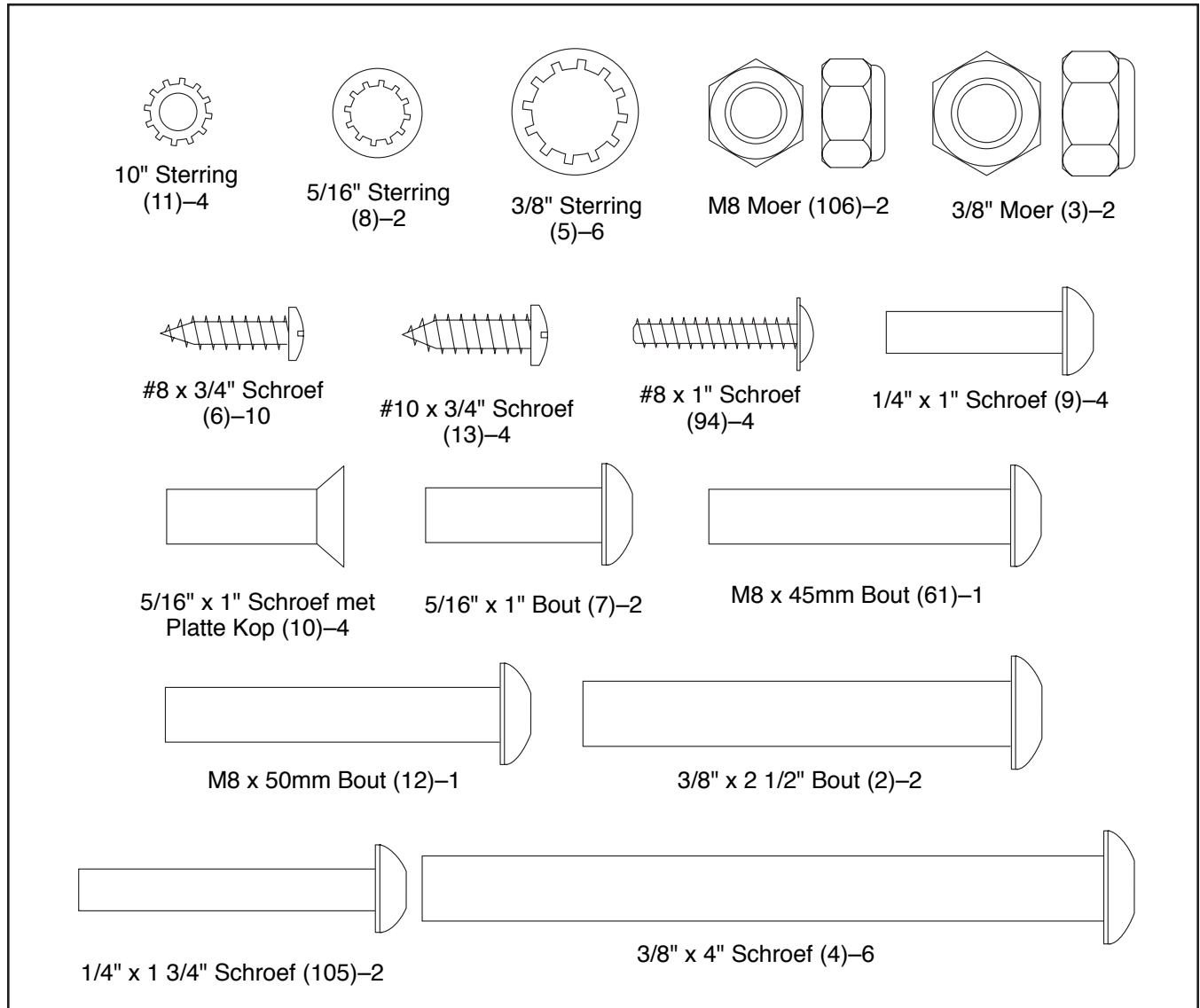
Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA






Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



MONTAGE

- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Er kan een vette substantie op de buitenkant van de loopband zitten na verzending. Dit is normaal. Mocht er wat vette substantie op de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap en wat niet-schurend reinigingsmiddel weg.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met "L" of "Left" en de rechteronderdelen staan aangegeven met "R" of "Right."

- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 6.
- Voor montage heeft u het volgende gereedschap nodig:

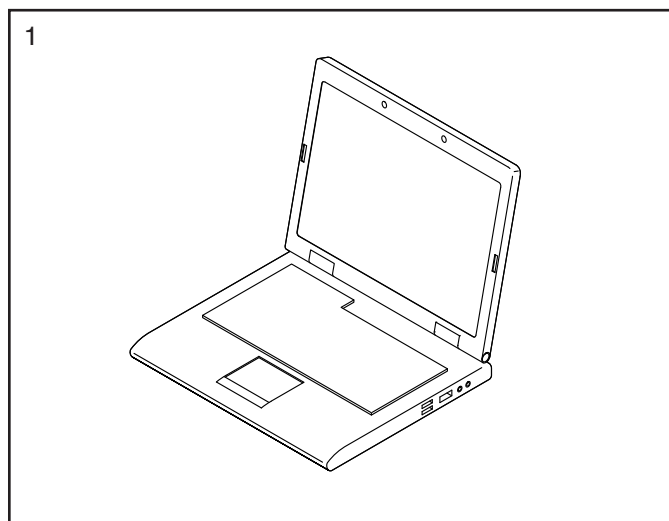
de meegeleverde inbusleutels	
een instelbare sleutel	
een Philips schroevendraaier	
schaar	
punttang	

Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u nooit elektrisch gereedschap te gebruiken.

1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

Let op: Indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.

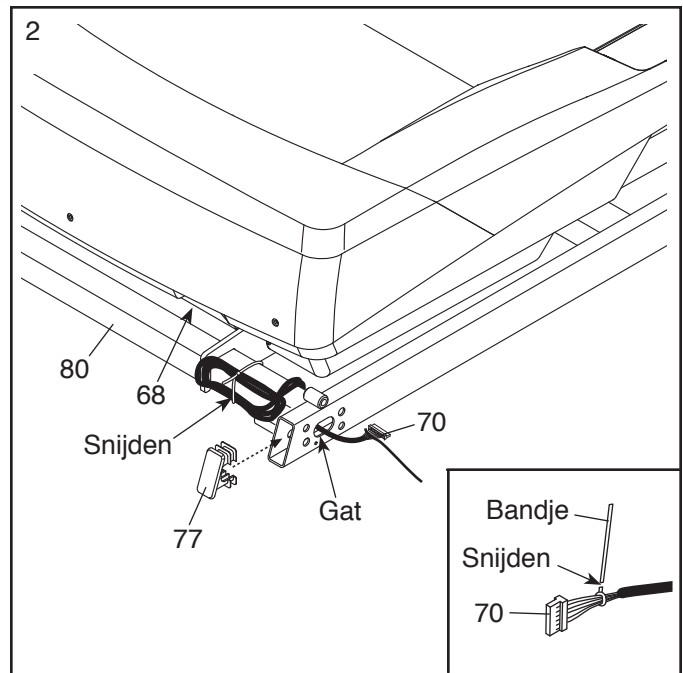


2. **Zorg ervoor dat het snoer uit het stopcontact getrokken is.**

Zoek de Draad van de Staander (70) dat gebundeld rond de voorkant van de Basis (80) en onder de Onderpan (68). Snij de plastic draadband van de Draad van de Staander los. Steek de draad van de Staander in de Basis en trek het uit het aangegeven gat.

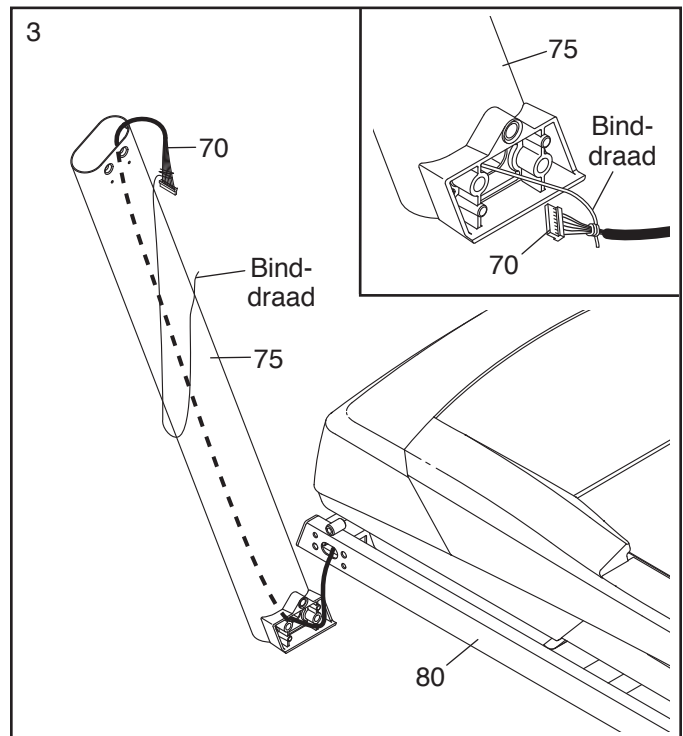
Druk een Basiskapje (77) in elke kant van het Onderstel (80).

Raadpleeg de inzet-tekening. Snij de plastic draadband van de Draad van de Staander (70) los. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander niet bekneld raakt.**



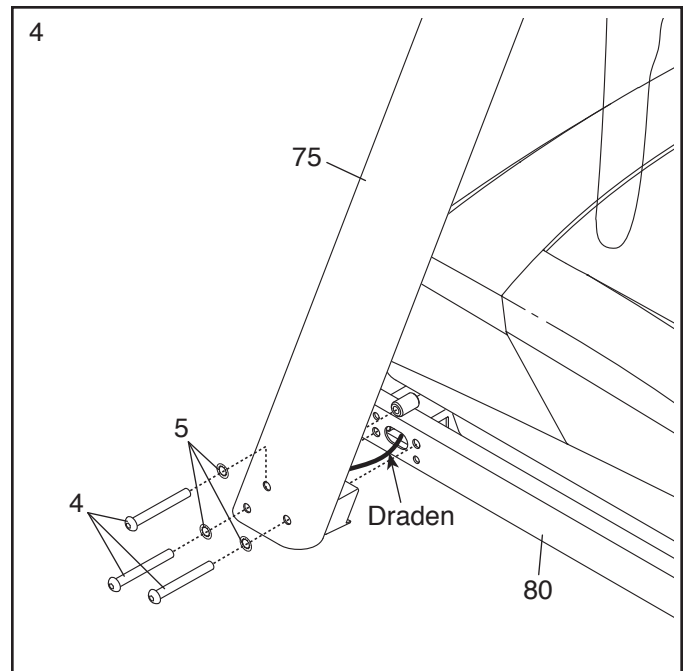
3. Zoek naar de Linker Staander (75). Laat een tweede persoon de Linker Staander naast de Basis (80) vasthouden.

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Linker Staander (75) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (70) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Linker Staander terwijl u het andere uiteinde van het binddraad door de Linker Staander trekt.



4. Houd de Linker Staander (75) tegen de Basis (80) vast. **Zorg dat u de bedrading niet beklemt.** Draai nog eens twee 3/8" x 4" Schroeven (4) gedeeltelijk met twee 3/8" Sterringen (5) in de Linker Staander en de Basis; **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

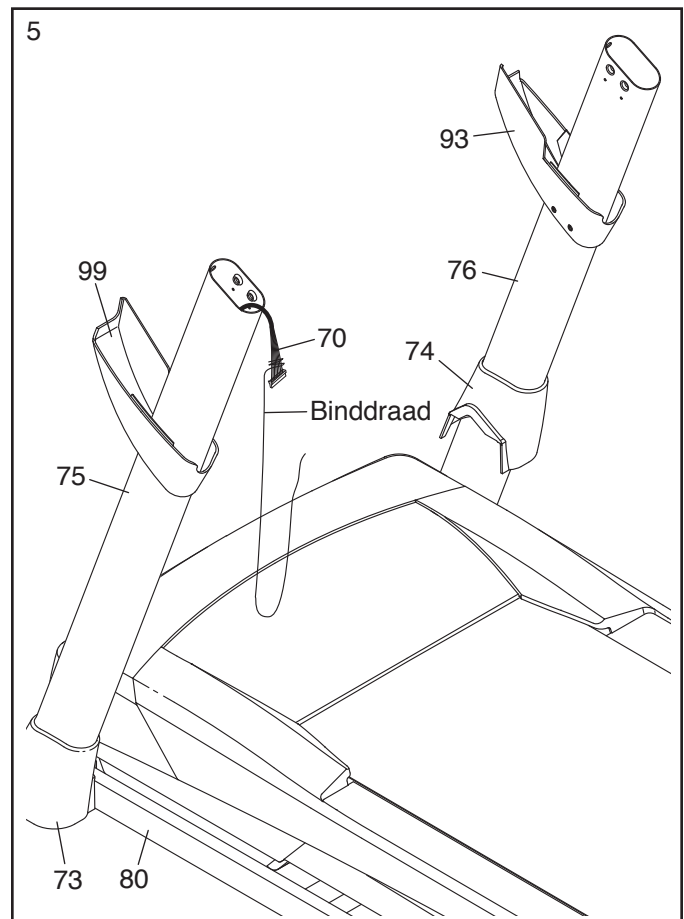
Maak de Rechter Staander (niet getoond) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zitten geen draden aan de rechterkant.



5. Zoek de Linker en Rechter Kapjes van het Basis (73, 74). Schuif de Linker en Rechter kapjes van de Basis op de Linker en Rechter Staanders (75, 76) zoals afgebeeld.

Zoek de Linker en Rechter Kapjes van het Standaard (99, 93). Schuif de Linker en Rechter Kapjes van de Staander op de Linker en Rechter Staanders (75, 76) zoals afgebeeld.

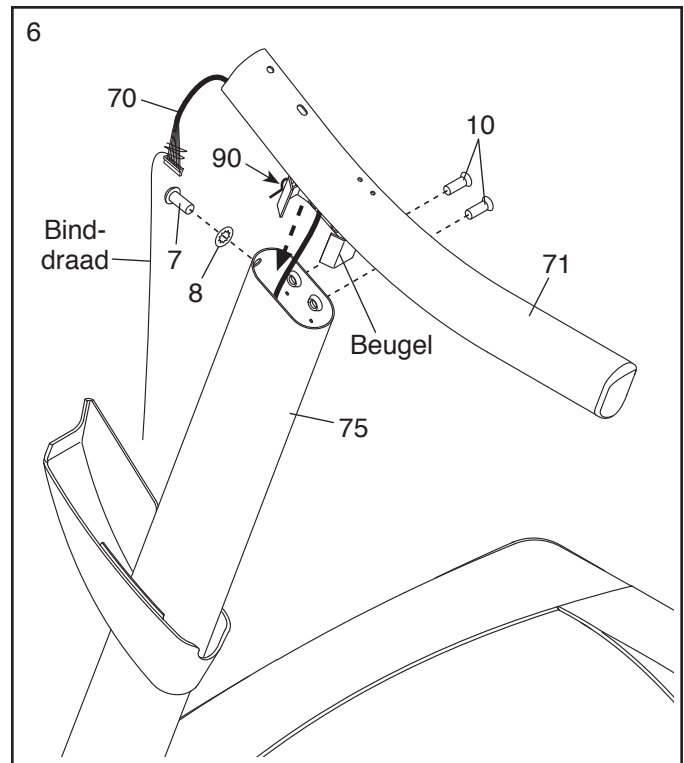
Verwijder de draadband uit de Draad van de Staander (70).



6. Zoek naar de Linker Handleuning (71). Verwijder de draadband uit de 5/16" Kooibeugel (90). Indien nodig drukt u de Kooibeugel terug op zijn plaats.

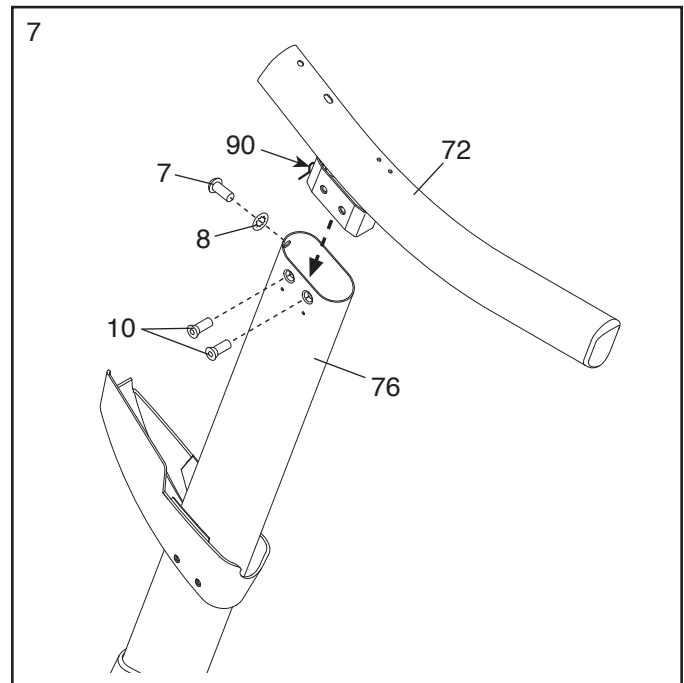
Houd de Linker Handleuning (71) bij de Linker Staander (75) vast. Bind de binddraad in de Linker Handleuning stevig vast rond het uiteinde van de Draad van de Staander (70). Trek de Draad van de Staander er dan uit door de beugel aan de onderkant van de Linker Handleuning en uit het uiteinde van de Handleuning.

Maak de Linker Handleuning (71) aan de Linker Staander (75) vast met een 5/16" x 1" Bout (7), een 5/16" Sterring (8), en twee 5/16" x 1" Schroeven met Platte Kop (10) zoals afgebeeld. **Draai de Bout en de Schroeven met Platte Kop aan, maar nog niet helemaal vast.**



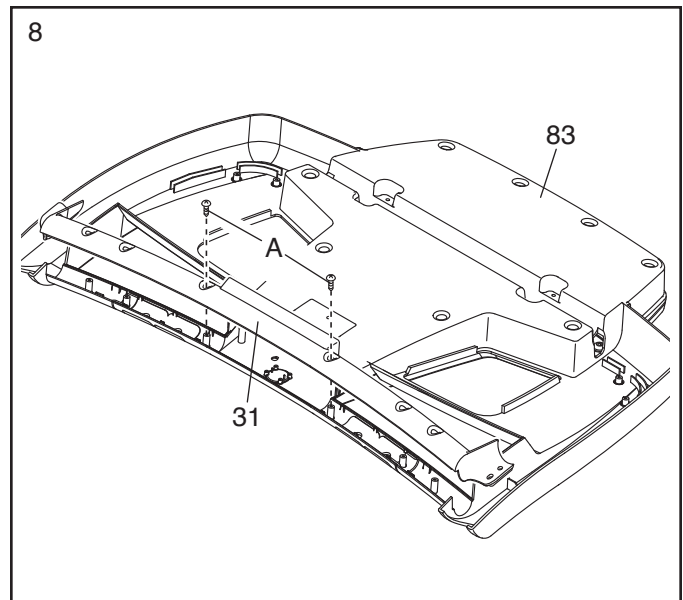
7. Verwijder de draadband uit de 5/16" Kooibeugel (90). Indien nodig drukt u de Kooibeugel terug op zijn plaats.

Maak de Rechter Handleuning (72) aan de Rechter Staander (76) vast met een 5/16" x 1" Bout (7), een 5/16" Sterring (8), en twee 5/16" x 1" Schroeven met Platte Kop (10) zoals afgebeeld. **Draai de Bout en de Schroeven met Platte Kop aan, maar nog niet helemaal vast.**



8. Plaats de Basis van het Bedieningspaneel (83) naar beneden gericht op een zacht ondervlak om krassen op de Basis van het Bedieningspaneel te voorkomen.

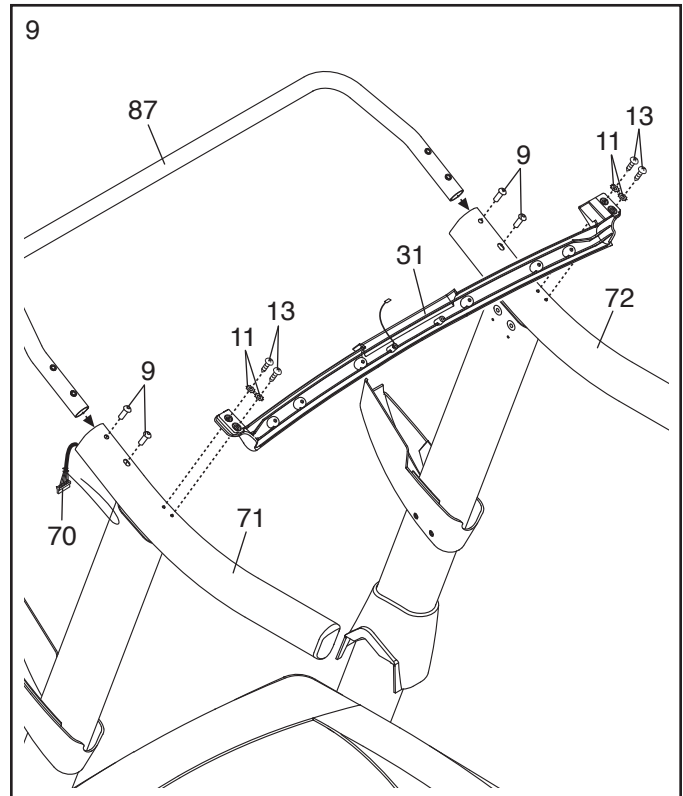
Verwijder de twee schroeven (A) uit de Hartslagdwarsstang (31). Verwijder de Hartslagdwarsstang. Gooi de Schroeven weg.



9. **BELANGRIJK: gebruik geen groot gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (13) niet te vast, om de Hartslagdwarsstang (31) niet te beschadigen.**

Draai de Hartslagdwarsstang (31) zoals afgebeeld. Draai een #10 x 3/4" Schroef (13) vast met een #10 Sterring (11) in elk uiteinde van de Hartslagdwarsstang en elk van de Handleuningen (71, 72). Draai dan een andere #10 x 3/4" Schroef en een #10 Sterring in elk uiteinde van de Hartslagdwarsstang. **Draai alle vier de schroeven en draai ze vast.**

Steek het Onderstel van het Bedieningspaneel (87) in de Handleuningen (71, 72). Maak het Onderstel van het Bedieningspaneel vast met vier 1/4" x 1" Schroeven (9). **Draai alle vier de schroeven en draai ze vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (70) niet bekneld raakt.**



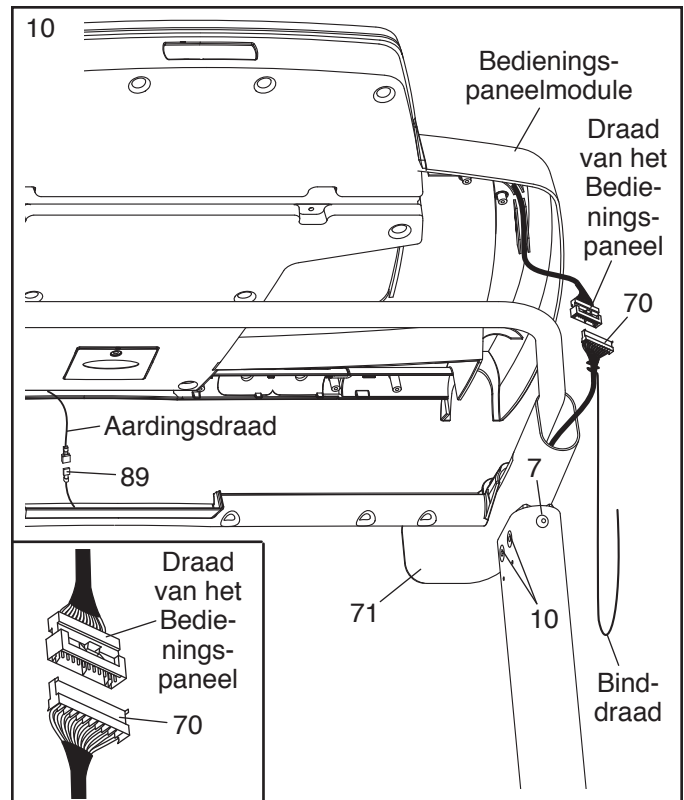
10. Draai de twee 5/16" x 1" Bouten (7) en de vier 5/16" x 1" Schroeven met Platte Kop (10) (alleen één kant wordt getoond) goed vast.

Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Linker Handleuning (71) en de Rechter Handleuning (niet getoond) vast.

Sluit de aardingsdraad van het bedieningspaneel aan op de Aardingsdraad van het Bedieningspaneel (89).

Verbind de Draad van de Staander (70) met de draad van het bedieningspaneel. **Raadpleeg de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.**

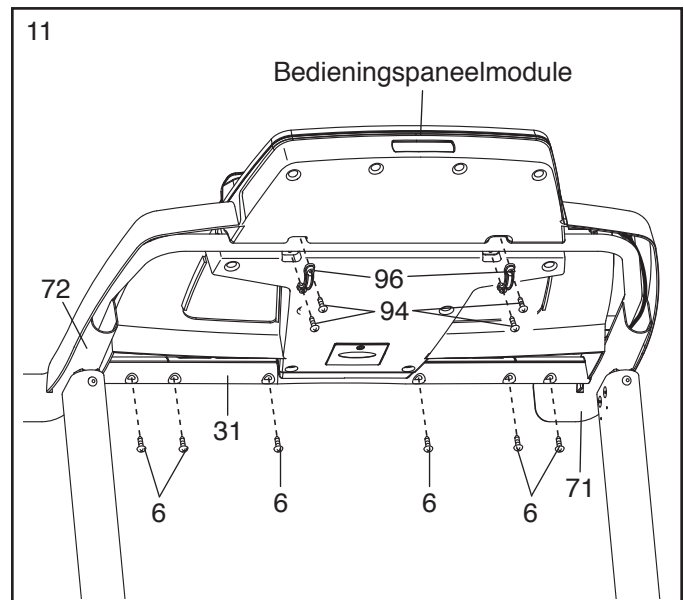
Verwijder het binddraad uit de Draad van de Staander.



11. Zet het bedieningspaneel op de Linker en Rechter Handleuning (71, 72). **Zorg ervoor dat de draden niet gekneld raken.** Steek het overmatige Draad van de Staander (niet afgebeeld) in de Linker handleuning en de aardingsdraden (niet afgebeeld) in het Bedieningspaneel.

Maak het bedieningspaneel aan de Hartslagdwarsstang (31) vast met zes #8 x 3/4" Schroeven (6). **Draai alle zes de schroeven en draai ze vast.**

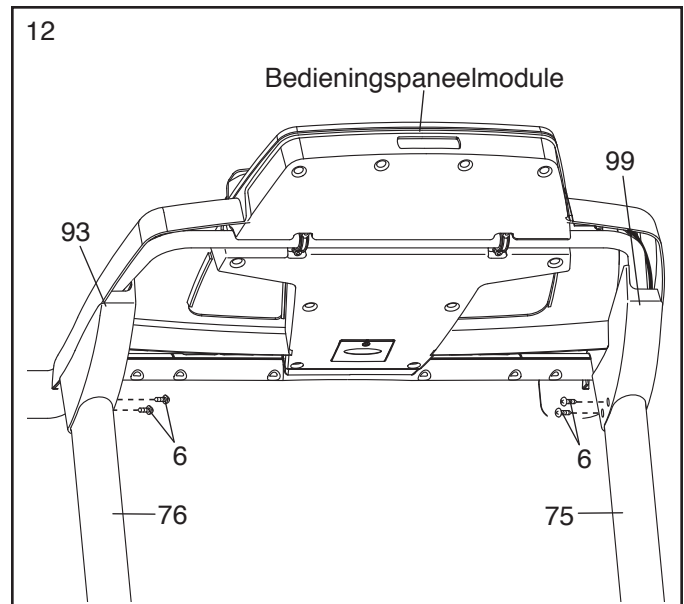
Maak de twee Klemmen van het Bedieningspaneel (96) aan het Bedieningspaneel vast met vier #8 x 1" Schroeven (94).



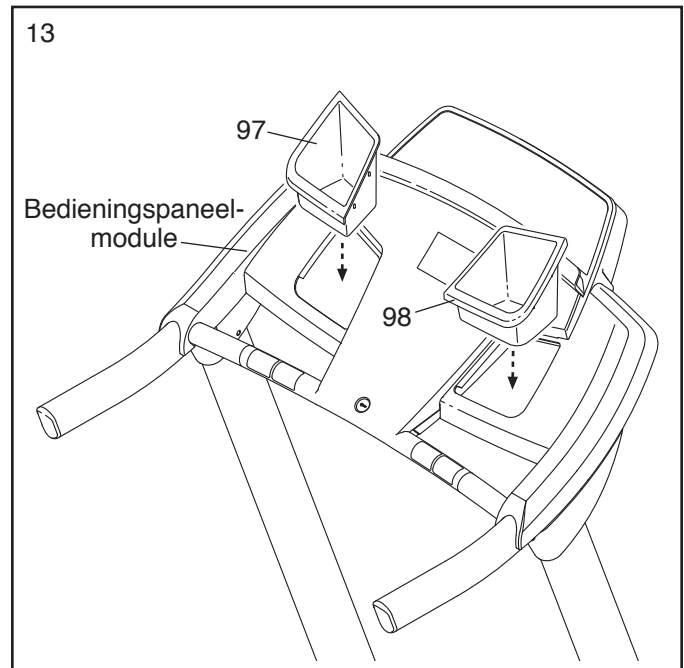
12. Houd de Kap van de Rechter Staander (93) tegen het bedieningspaneel vast. Stel de gaten in de Rechter Staanderkap gelijk met de gaten in de Rechter Staander (76). Maak de Rechter Staanderkap vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (6).

Maak de Linker Staanderkap (99) op dezelfde manier aan de Linker Staander (75) vast.

Zie stap 4. Draai dan alle zes de 3/8" x 4" Schroeven (4) vast.

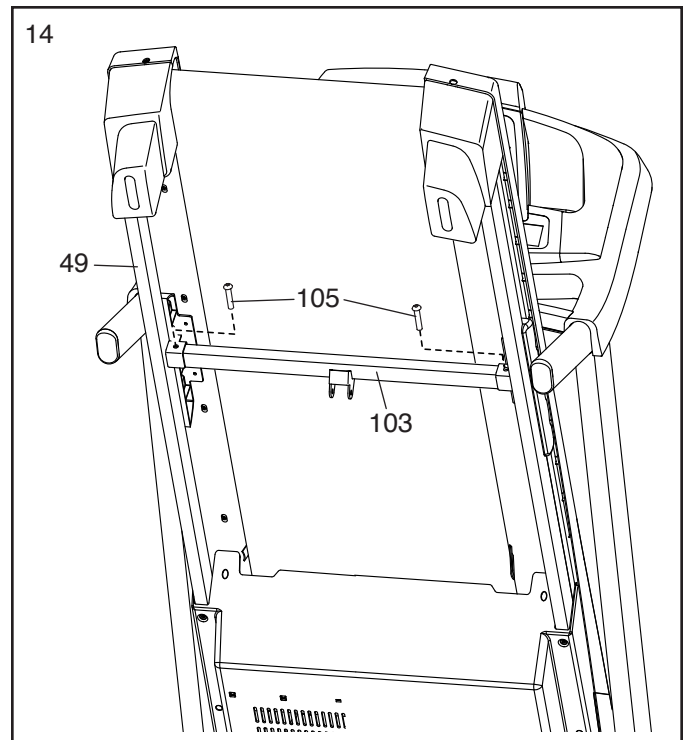


13. Druk, mocht het nodig zijn, het Linker Lade (97) en het Rechter Lade (98) in het bedieningspaneel.



14. Till het Onderstel (49) in de afgebeelde stand op. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden tijdens de volgende drie montage-stappen.**

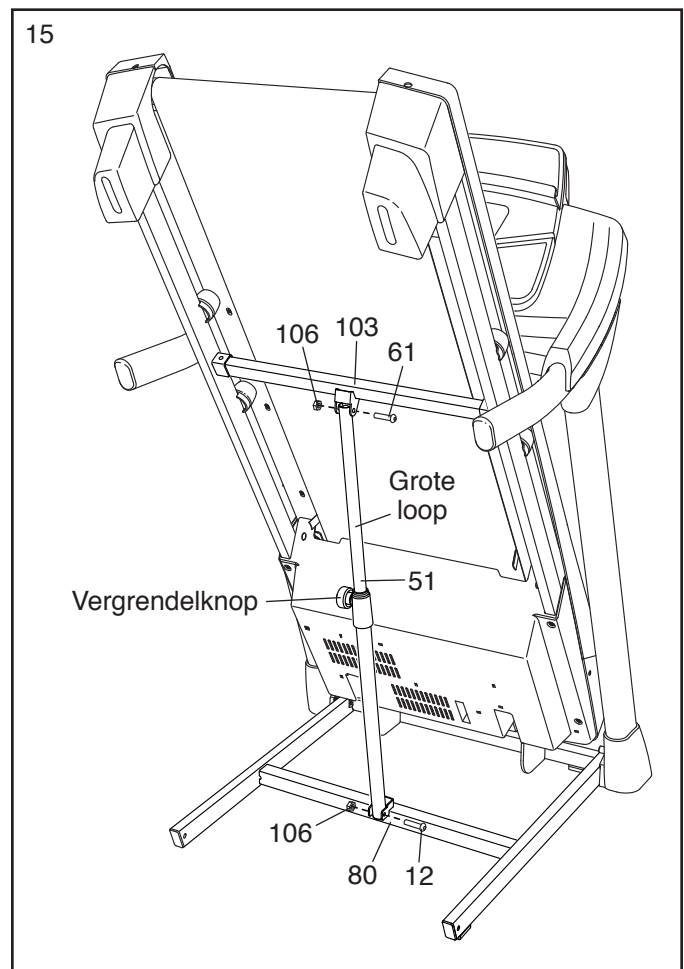
Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling (103) aan het Onderstel (49) vast met twee 1/4" x 1 3/4" Schroeven (105).



15. Draai de Opbergvergrendeling (51) zodanig dat de grote cilinder en de vergrendelknop zich in de afgebeelde standen bevinden.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de Basis (80) vast met een M8 x 50mm Bout (12) en een M8 Moer (106).

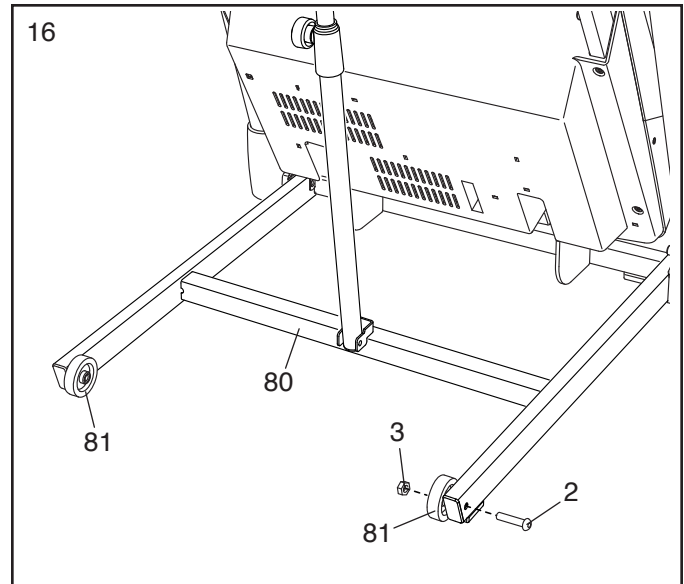
Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de Dwarsstang van de Vergrendeling (103) vast met een M8 x 45mm Bout (61) en een M8 Moer (106).



16. Maak een Wiel (81) vast aan de Basis (80) met een 3/8" x 2 1/2" Bout (2), en een 3/8" Moer (3). **Draai de Moer niet te vast. Het Wiel moet vrij kunnen draaien.**

Maak het andere Wiel (81) op dezelfde manier aan de andere kant van de Basis (80) vast.

Breng het Onderstel (niet afgebeeld) omlaag (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 24).



17. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er zich lagen plastic op de loopbandstickers bevinden, dient u het plastic te verwijderen. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Berg de inbussleutel goed op; de inbussleutel wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie pagina's 26 en 27).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

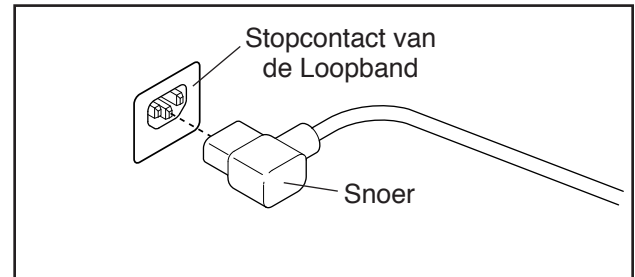
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

De snoer moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor een door de fabrikant aanbevolen snoer.**

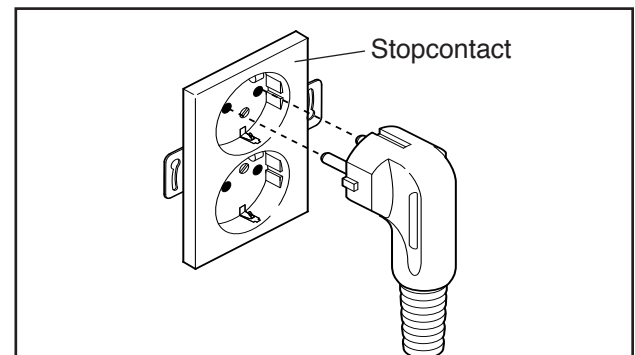
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

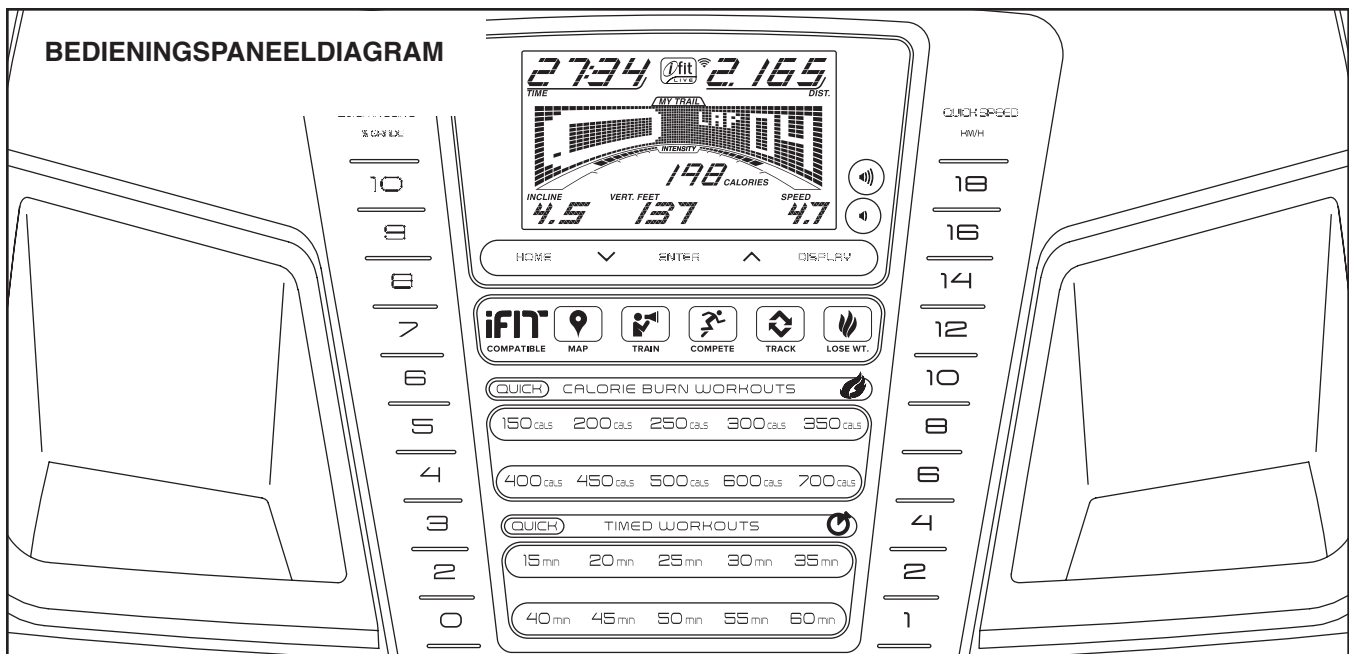
Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de loopband.



2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen.





DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

Zoek de Engelse waarschuwingen op het bedieningspaneel. U vindt dezelfde waarschuwingen in andere talen op het meegeleverde stickervel. Plak de Nederlandse waarschuwingssticker op het bedieningspaneel.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende keuze uit functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en prettiger te maken.

U kunt wanneer de handmatige instelling is geselecteerd de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door de handgreep met hartslagmonitor te gebruiken.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel twintig vooraf ingestelde oefeningen—tien oefeningen om snel calorieën te kunnen verbranden en tien sneltijd oefeningen. Elke oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband wanneer het u door een effectieve oefeningsessie begeleidt.

Het bedieningspaneel heeft een iFit-modus zodat de loopband op uw draadloos netwerk aangesloten kan worden door middel van een optionele iFit module. U kunt, met de iFit-modus, persoonlijke oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere iFit-hardlopers

racen en vele andere keuzes raadplegen. **Voor aankoop van de iFit-module gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

U kunt terwijl u oefent naar uw favoriete workoutmuziek of audioboeken luisteren op de premium geluidsinstallatie van het bedieningspaneel.

Om het apparaat aan te zetten, kijkt u op pagina 18. **Hoe de handmatige instelling te gebruiken**, kijkt u op pagina 18. **Voor gebruik van een het stereogeluid-systeem** kijkt u op pagina 20. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, kijkt u op pagina 21. **Voor gebruik van een iFit oefening**, kijkt u op pagina 22. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus** kijkt u op pagina 23.

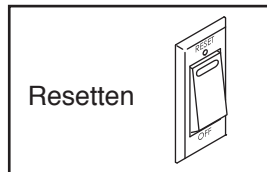
BELANGRIJK: als er een laagje plastic op het bedieningspaneel ligt, moet u dat verwijderen. **Draag alleen schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Inspecteer af en toe de ligging van de band wanneer de loopband voor het eerst wordt gebruikt. Centreer deze mocht het nodig zijn (zie pagina 27).**

Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Raadpleeg DE INFORMATIE-MODUS op pagina 23 om te zien welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar kilometers.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

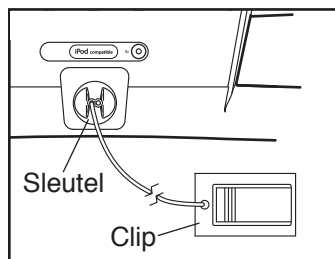
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie pagina 16). Zoek vervolgens naar de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Zorg dat de schakelaar in de reset stand staat.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïntaleerd in een winkel. Als de displays oplichten als het stroomsnoer wordt ingestoken en de schakelaar in de resetstand is gezet, gaat de demostand aan. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de Stop-knop enkele seconden ingedrukt. Raadpleeg DE INFORMATIE MODUS op pagina 23 om de demostand uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga op de voetleuning van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.



Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij. Aandacht: de helling zal, wanneer u voor het eerst de sleutel in het bedieningspaneel steekt, automatisch in de maximuminstelling worden ingesteld om dat naar de minimuminstelling terug te keren.

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. Selecteer de handmatige modus.

Als u de sleutel invoert, wordt de handmatige modus geselecteerd. Als u een vooraf ingestelde oefening hebt gekozen, trek dan de sleutel uit en steek het opnieuw weer in.

3. Start de loopband.

Om de loopband te starten, druk op de toets Start, Speed (Snelheid) of een van de genummerde Quick Speed (Snel) toetsen.

Als de toets Start of Speed wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u. U kunt tijdens de oefening de snelheid van de loopband naar wens veranderen door te drukken op de toetsen Snelheid verhogen en verlagen. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u. Aandacht: na het drukken op de toetsen kan het even duren voordat de loopband de geselecteerde snelheidsinstelling bereikt.

Indien u drukt op een van de Quick Speed snelheidstoetsen, zal de snelheid van de loopband geleidelijk worden aangepast tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets. De tijd zal op de display knipperen. Om de loopband opnieuw te starten, drukt u op de toets Start of op de toets Speed (snelheidstoename).

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toets Incline (helling) verhogen/verlagen of op een van de genummerde Quick Incline (Snelhelling) toetsen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de geselecteerde hellinginstelling is bereikt.

5. Volg uw voortgang op de displays.

De display zal de volgende oefeninginformatie tonen als u op de loopband loopt of rent:

- De verstreken tijd
- De afstand die u hebt gewandeld of hardgelopen
- De intensiteitsbalk van de oefening
- Het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand
- De hellingstand van de loopband
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Uw hartslag (zie stap 6 op pagina 20)
- De matrix

Het scherm heeft meerdere display keuzes. Druk op de toets verhogen en verlagen naast de Enter-toets totdat het gewenste tabblad wordt weergegeven.

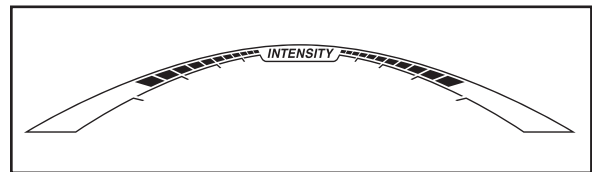
Het tabblad Incline (Helling) zal een profiel van de hellingsinstellingen van de oefening aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van ieder minuut verschijnen.

Het tabblad Speed (Snelheid) zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening aangeven.

Het My Trail (mijn route)-tabblad zal een route van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De knipperende rechtehoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het My Trail-tabblad zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

Het tabblad Calorie zal het bij benadering aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft het aantal verbrande calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is. Aandacht: wanneer u het calorietabblad gebruikt, toont de calorieweergave het geschatte aantal verbrande calorieën per uur.

Als u oefeningen doet, zal de oefeningintensiteitsniveaubalk het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



Druk op de thuis toets om naar het standaard-menu terug te keren (raadpleeg de INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23 om het standaard-menu te bepalen). Druk, indien nodig, nogmaals op de thuis toets.

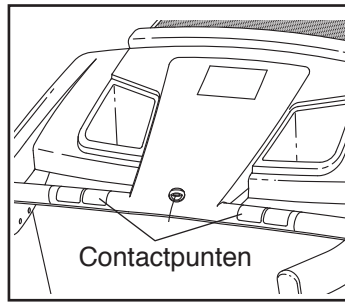
Het symbool “draadloos” aan de bovenkant van de display zal, wanneer de iFit Live module aangesloten is, de sterkte van het draadloos signaal aangeven. Vier staafjes geeft volle sterkte aan.



Om de displays te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Voordat u de handgreep hartslagmonitor gebruikt, verwijdert u, indien nodig het plastic laagje van de metalen contactpunten. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Om uw hartslag te meten, **gaat u op het loopvlak staan** en houdt u de metalen contactpunten op de handleuning ongeveer tien seconden vast – **beveeg uw handen niet**. Het hartsymbooltje in het calorieënscherm zal met elke hartslag knipperen, een of twee streepjes zullen verschijnen en uw hartslag wordt aangegeven. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

7. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Ga op de voetleuning staan, druk op de Stop-toets en stel de hellingstand van de loopband in de laagste positie. De helling van de loopband moet zich in de laagste stand bevinden wanneer u de loopband wilt opbergen anders kan de loopband beschadigd worden. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Wanneer u klaar bent met de loopband te gebruiken, zet u de schakelaar in de off (uit)-stand en neemt u het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

Steek, om muziek of audioboeken door het geluidssysteem van het bedieningspaneel af te spelen, een 3,5mm mannelijk to 3,5mm mannelijk audiokabel (niet meegeleverd) in de aansluiting op het bedieningspaneel en in de aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. **Zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is. Aandacht: U kunt een audiokabel bij uw plaatselijke elektronica-winkel kopen.**

Druk dan op de afspeel-toets op uw audio-speler. Pas het volume op uw eigen audio-speler aan, of druk op de volumetoename- en volumeafnametoets op het bedieningspaneel.

Plaats de CD-speler op de vloer of op een ander vlak oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel als u een eigen CD-speler gebruikt en de CD overslaat.

EEN INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18.

2. Kies een ingestelde oefening.

Of kies een vooraf ingestelde oefening en druk op een van de toetsen van de Quick Calorie Burn Workout om (Snel Calorieën te Verbranden) of op een van de Quick Timed Workouts (Sneltijd Oefening) toetsen.

As u een toesteloefening selecteert, zal de display de naam, de totale tijd, de afstand, de maximale hellinginstelling en de maximale snelheidsinstelling van de oefening weergeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening op het scherm verschijnen. Wanneer u voor een calorieënoefening kiest, dan zal bij benadering het aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de oefening verschijnen.

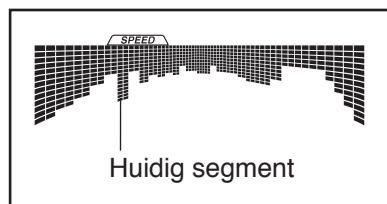
3. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start of de toets Speed (Snelheidstoename) om met de oefening te beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellinginstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Elke oefening is in onderdelen ingedeeld. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment. Aandacht: dezelfde snelheid en/of hellinginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens de oefening wordt uw profiel op de snelheid en de helling keuze aangegeven zodat

u uw vordering kunt volgen. De knipperende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstandsinstellingen van het huidige segment aan. Aan het einde van elk segment, is een serie geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te knippen. De loopband zal, als er een andere snelheids- en/of helling-



instelling voor het volgende segment geprogrammeerd is, automatisch de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling instellen.

De oefening gaat op deze wijze door tot het laatste segment van het profiel knippert in de display en het laatste onderdeel stopt. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt.

Aandacht: het na te streven caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening verbranden zult. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren zoals uw gewicht. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Indien de snelheids- of hellinginstelling tijdens de oefening te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door te drukken op de toetsen Speed (Snelheid) en Incline (Helling), **als het volgende segment van de oefening begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende segment.**

Druk op de Stop toets om de workout wanneer u dat wilt te stoppen. De tijd zal op de display knippen. Druk op de toets Start of op Speed om de oefening te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 19. De display toont de resterende tijd in de oefening weergeven in plaats van de verlopen tijd.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

6. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Zie stap 7 op pagina 20.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT OEFENING

Aandacht: voor gebruik van een iFit oefening heeft u een optionele iFit module nodig. **Voor het aanschaffen van een iFit module gaat u naar www.ifit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.** U dient toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Daarnaast dient u ook toegang te hebben tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18.

2. Plaats de iFit module in het bedieningspaneel.

To insert the iFit module, see the instructions included with the iFit module.

BELANGRIJK: om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit module minstens 20 cm afstand te hebben van alle personen en mogen ze niet vlakbij of aangesloten zijn op een andere antenne of zender.

3. Kies een gebruiker.

If more than one user is registered, you can switch users in the iFit main screen. Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de Enter-toets om een gebruiker te kiezen

4. Kies een iFit -oefening.

Tof selecteer een iFit oefening door op een van de iFit toetsen te drukken. U moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst op www.ifit.com toevoegen.

Voor het downloaden van een iFit-oefening in uw schema, drukt u lichtjes op de toets Map (Kaart), Train, Video of Lose Weight (Afvallen) om de volgende oefening van dat type in uw schema te downloaden. Druk op de toets Compete (Competitie) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft.

Om een recente iFit-oefening uit uw schema opnieuw te rennen drukt u eerst op de toets Track (Route). Gebruik de toetsen verhogen en verlagen om de gewenste oefening te selecteren. Druk op de Entertoets om de oefening te laten beginnen.

Aandacht: u moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst toevoegen op ifit.com.

Voor meer informatie over de iFit oefeningen kijkt u op www.ifit.com.

De display zal, wanneer u een iFit -oefening kiest, de tijdsduur van de workout, de afstand die u zult wandelen of lopen, en het bij benadering aantal calorieën dat u zult verbranden aangeven. De display kan ook de naam van de workout aangeven. De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

Aandacht: elke iFit -toets kan ook twee demo-oefeningen uitvoeren. Om de demo-oefeningen te gebruiken, haalt u de iFit module van het bedieningspaneel af en drukt u op een van de iFit toetsen.

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op pagina 21.

Tijdens sommige oefeningen zal de stem van een persoonlijke trainer u begeleiden.

Druk op de Stop toets om de workout wanneer u dat wilt te stoppen. De tijd zal op de display knippen. Druk op de toets Start of op Speed increase b om de oefening te hervatten. De loopband begint langzaam te bewegen the speed setting for the first segment of the workout. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

6. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 19.

Het tabblad Compete (Competitie), zal tijdens een competitie-oefening, uw vordering tijdens de race aangeven. De bovenste lijn van het scherm zal laten zien hoeveel u van de race voltooid heeft tijdens de race. De andere lijnen zullen uw top vier concurrenten aangeven. Het einde van het scherm geeft het einde van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

8. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Zie stap 7 op pagina 20.

Ga naar www.ifit.com voor meer informatie over de iFit modus.

DE INFORMATIEMODUS

Het bedieningspaneel heeft een informatie-instelling die de informatie van de loopband bijhoudt en u uw eigen bedieningspaneel-instellingen laat invoeren.

1. Selecteer de informatiemodus.

Om de informatiemodus te selecteren, houdt u de toets Stop ingedrukt terwijl u de sleutel terugplaatst in het bedieningspaneel en daarna de toets Stop weer loslaat. Als de informatiemodus is geselecteerd, zal de volgende informatie worden afgebeeld:

De Time (tijd) display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt is aangeven.

De Distance (afstand) display zal het totaal aantal kilometers (of mijlen) dat de loopband gedraaid heeft aangeven.

Het onderste gedeelte van de display zal de status van de iFit module aangeven. Als een iFit module wordt aangesloten, toont de display de woorden WIFI MODULE. De display zal, als een USB-module aangesloten is, de woorden USB/SD MODULE aangeven. Als er geen module is aangesloten, toont de display de woorden NO IFIT MODULE.

2. Selecteer de optionele schermen.

Als de informatiemodus is geselecteerd, zal het scherm verschillende optionele schermen weergeven. Druk op de toets verlagen naast de Enter-toets om elk van de volgende schermen te selecteren:

UNITS—Druk op de Enter-toets om de meeteenheid te wijzigen. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u ENGLISH. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u METRIC.

DEMO—Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaled in een winkel. Terwijl de demostand is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomonderbreker in de resetpositie geplaatst wordt, en de sleutel in het

bedieningspaneel gestoken wordt. Als u de sleutel eruit haalt, dan blijven de displays verlicht hoewel de toetsen niet werken. Het woord ON (aan) zal op het scherm verschijnen wanneer de demostand aan is. Om de demostand aan of uit te zetten, kunt u op de Enter-toets drukken.

CONTRAST LVL—Druk op de toetsen Incline (helling) verhogen en verlagen om het contrastniveau van de display aan te passen.

Als een module is aangesloten, kunt u ook het volgende scherm selecteren:

TRAINER VOICE (Trainerstem)—Druk op de Enter-toets om de stem van de persoonlijke trainer aan of uit te zetten.

Als een iFit module is aangesloten, kunt u ook de volgende schermen selecteren:

DEFAULT MENU (standaard menu)—Het standaardmenu zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt, of wanneer u de Home toets indrukt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om het handmatige hoofdscherm of de iFit-scherm als standaardmenu te kiezen.

CHECK WIFI STATUS—Druk op de Enter-toets om de status van uw iFit module te bekijken. Het onderste scherm toont het softwareversienummer, de netwerk-SSID, het netwerkcoderingstype, de verbindingstatus, de draadloze signaalsterkte, het IP-adres van de module, het aantal geregistreerde gebruikers en hun namen, de resultaten van de DNS zoekopdracht en de status van de iFit server.

SEND/RECEIVE DATA (gegevens versturen/ontvangen)—Druk om oefeningen, de oefeninglogboeken en de updates te verzenden en te ontvangen op de Enter-toets. Wanneer het proces voltooid is zullen de woorden TRANSFERS DONE (overdrachten uitgevoerd) op het scherm verschijnen.

3. Verlaat de informatiemodus.

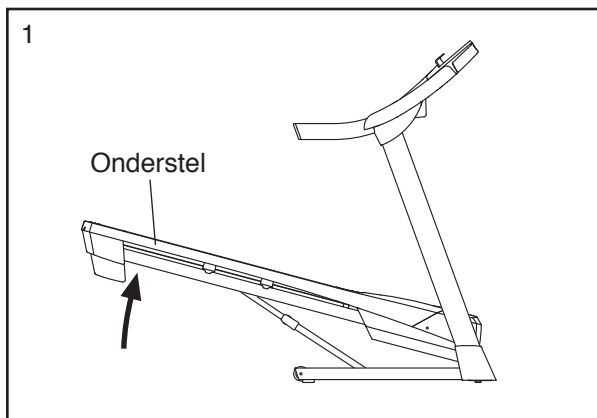
Haal de sleutel uit het bedieningspaneel om de informatie instelling te verlaten.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

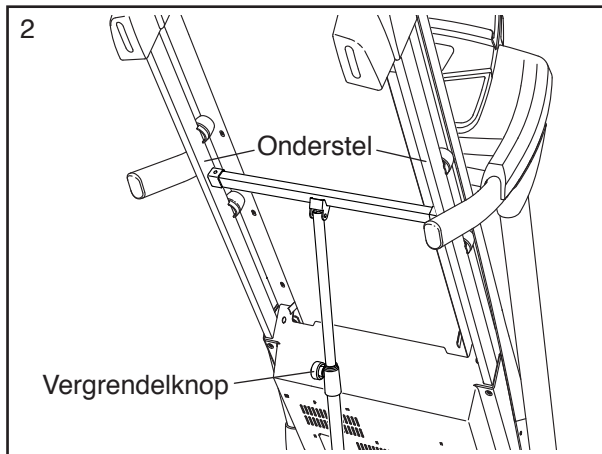
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Plaats de helling in de laagste stand voordat u de loopband opbergt om schade aan de loopband te voorkomen. Verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPGELET:** u moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl onder wordt aangegeven. **OPGELET:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetleuningen. Buig uw knieën en houd uw rug recht.



2. Til het onderstel op tot de vergrendelknop in de opslagpositie vergrendelt. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop vastzit.

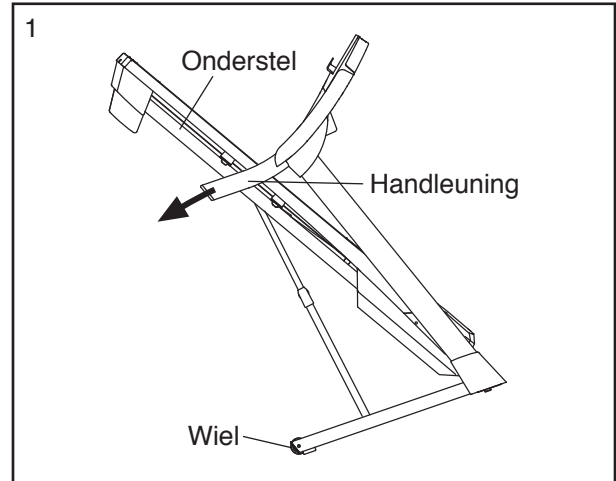


Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst op te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop in de opslagpositie is vergrendeld. Er kunnen twee mensen voor nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

1. Houd een van de handleuningen en het onderstel vast en zet een voet tegen een wiel.



2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een ongelijke ondergrond.

3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK

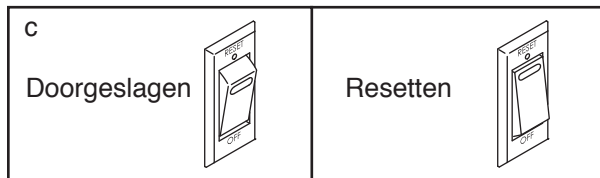
1. **Zie tekening 2.** Houd het bovenste uiteinde van de loopband vast met uw rechterhand zoals afgebeeld. Trek de Vergrendelknop naar links en houd deze vast. **BELANGRIJK:** draai de vergrendelknop niet. Druk, indien nodig het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel naar onderen en laat de vergrendelknop los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat zakken op de vloer. **OPGELET:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetleuningen en laat het onderstel niet los. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen worden opgelost. Vind het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact (zie pagina 16). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

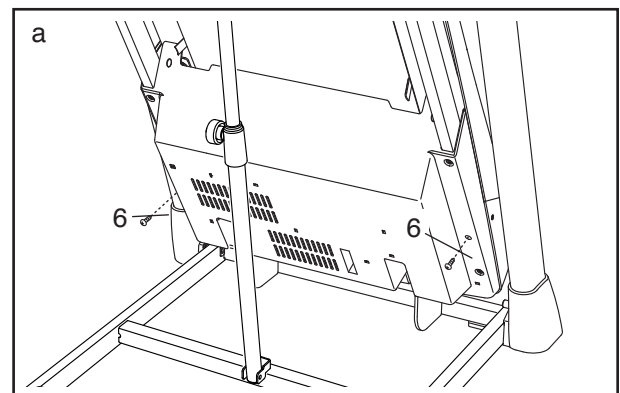
SYMPTOOM: het scherm van het bedieningspaneel blijft verlicht als u de sleutel uit het bedieningspaneel haalt

- Het bedieningspaneel beschikt over een demomodus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de Stop-knop enkele seconden ingedrukt. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u de INFORMATIE-MODUS op pagina 23 om de demostand uit te zetten.

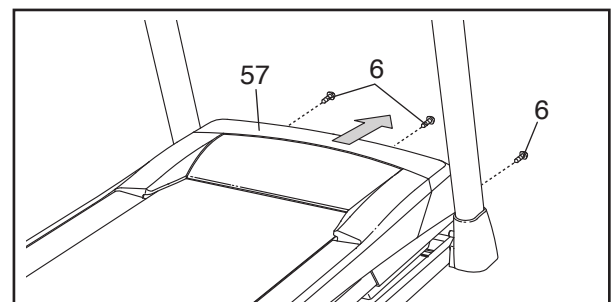
SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT HET STOPCONTACT.** Plaats de loopband in de opbergpositie (raadpleeg DE LOOPBAND INKLAPPEN op pagina 24).

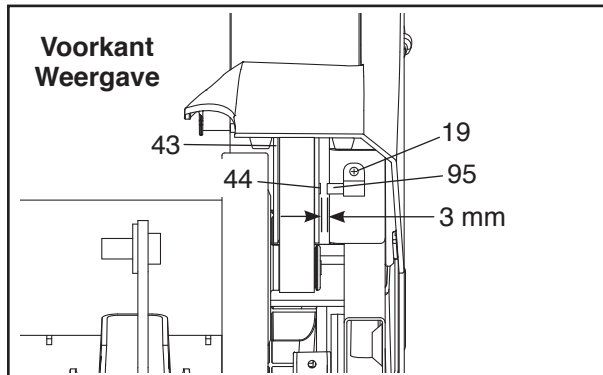
Verwijder vervolgens de twee aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (6).



Laat de loopband zakken (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 24). Verwijder de drie aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (6). Schuif dan voorzichtig de Motorkap (57) eraf.



Zoek de Snelheidssensor (95) en de Magneet (44) aan de linkerkant van de Katrol (43). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3mm is.** Draai de #8 x 3/4" Truss Kopschroef (19) indien nodig los, verplaats de Snelheidssensor lichtjes en maak de Schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) vast met de vijf #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



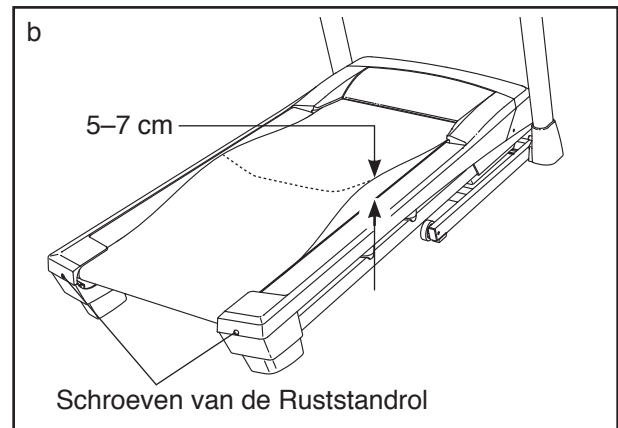
SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

- Druk de toetsen Stop en Speed (Snelheid) verhogen in, plaats de sleutel in het bedieningspaneel en laat de toetsen Stop en Speed verhogen dan los. Druk op de toets Stop en druk dan op de toets Incline (helling) verhogen of verlagen. De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau en keert dan terug naar het minimumniveau. Hierdoor wordt het hellingsstelsel opnieuw gekalibreerd. Als de helling niet kalibreert, druk dan op de toets Stop en druk opnieuw op de toets Incline vergroten of verkleinen. Als de helling is gekalibreerd, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 meter of korter.

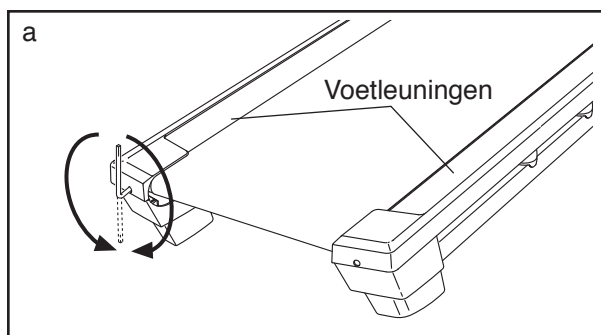
- Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbussleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en leiden tot overmatige slijtage.** Als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.
- Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

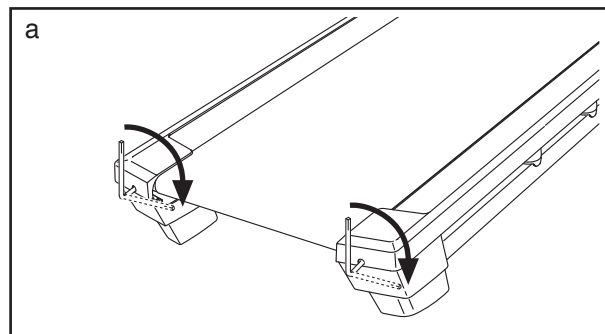
SYMPTOOM: de loopband is niet gecentreerd tussen de voetleuningën. **BELANGRIJK:** als de loopband tegen de voetleuningën schuurt, dan kan de loopband beschadigd raken.

- a. Als eerste verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker schroef van de ruststandrol een halve slag naar rechts te draaien; als de loopband naar rechts is verschoven kunt u de linker schroef van de ruststandrol een halve slag naar links draaien. Zorg ervoor dat u de band niet te strak aandraait. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed in het midden zit.



SYMPTOOM: de loopband slijpt wanneer er op gelopen wordt

- a. Als eerste verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar rechts met de inbussleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Steek dan de stekker in het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:




voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

De polssensor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De polssensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel voor het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet en voor een aerobic oefening.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone." Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

Vet verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden, moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen *vetcalorieën* voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobic-oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoodstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Trainingszone-oefening—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening – houd uw adem niet in.

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen van oefeningen de sleutel tot uw succes is.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken—spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespees, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

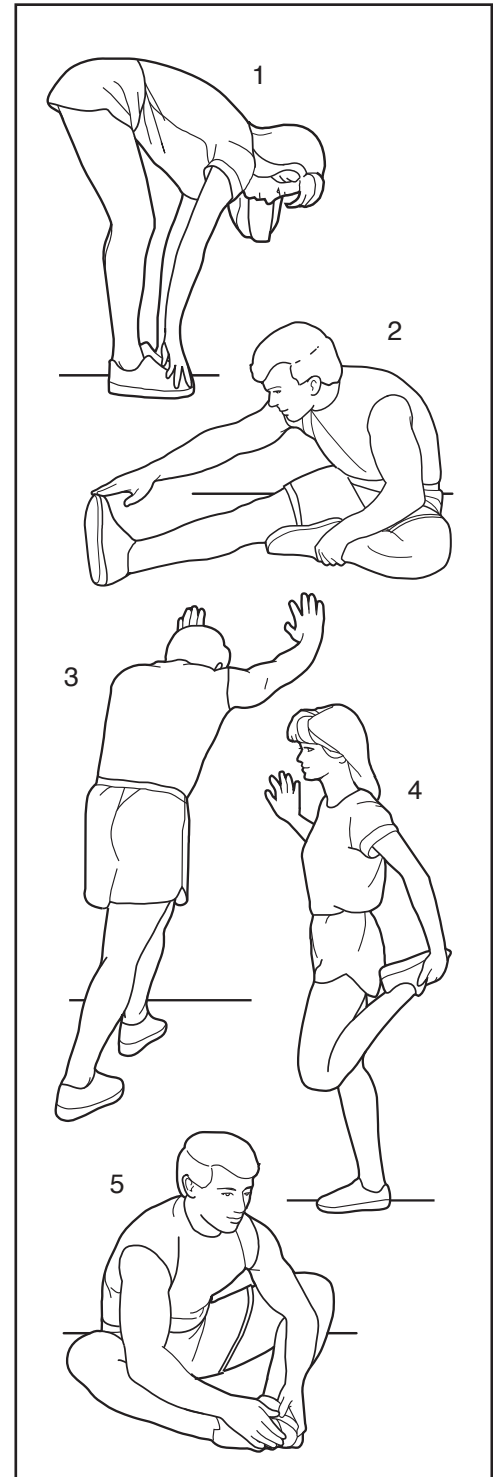
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespees, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespees en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL79811.1 R0513A

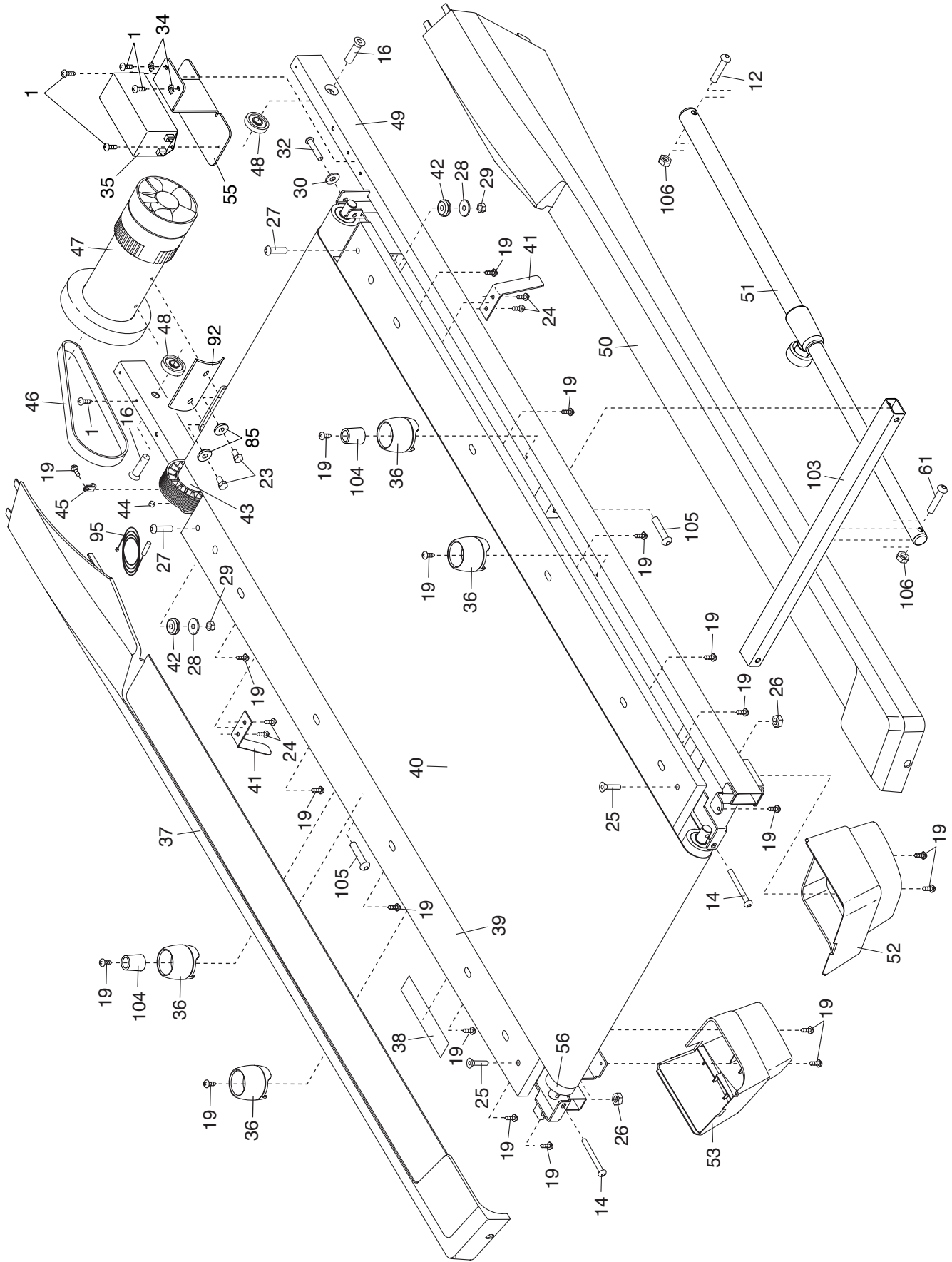
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	10	#8 x 1/2" Aardings Schroef	50	1	Rechter Voetleuning
2	2	3/8" x 2 1/2" Bout	51	1	Opbergvergrendeling
3	2	3/8" Moer	52	1	Rechter Achtervoet
4	6	3/8" x 4" Schroef	53	1	Linker Achtervoet
5	6	3/8" Sterring	54	6	#8 x 1/2" Schroef
6	36	#8 x 3/4" Schroef	55	1	Filterbeugel
7	2	5/16" x 1" Bout	56	1	Ruststandrol
8	2	5/16" Sterring	57	1	Motorkap
9	4	1/4" x 1" Schroef	58	2	Inzetstuk van het Hellingonderstel
10	4	5/16" x 1" Schroef met Platte Kop	59	1	Hellingonderstel
11	4	10" Sterring	60	1	Hellingmotor
12	1	M8 x 50mm Bout	61	1	M8 x 45mm Bout
13	4	#10 x 3/4" Schroef	62	1	Controller
14	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	63	3	Binddraad
15	2	3/8" x 1 3/8" Bout	64	1	Plaat van de Onderpan
16	2	1/2" x 2 1/4" Bout	65	1	Schakelaar
17	2	1/2" Moer	66	1	Stroomsnoer
18	3	Kapkleem	67	1	Doorvoerhuls
19	21	#8 x 3/4" Schroef met Trusskop	68	1	Onderpan
20	2	3/8" x 1 1/2" Bout	69	2	Kap van de Staander
21	4	3/8" Slotmoer	70	1	Draad van de Staander
22	2	Inzetstuk van de Hellingmotor	71	1	Linker Handleuning
23	2	1/4" x 3/8" Schroef	72	1	Rechter Handleuning
24	4	Schroef van Loopband Geleider	73	1	Kap van de Linkerbasis
25	2	5/16" x 1 1/4" Bout	74	1	Kap van de Rechterbasis
26	2	5/16" Flensmoer	75	1	Linker Staander
27	2	5/16" x 1 3/4" Bout	76	1	Rechter Staander
28	2	5/16" Tussenring	77	4	Kap van de Basis
29	2	5/16" Moer	78	2	Waarschuingssticker
30	1	1/4" Tussenring	79	4	Kussen van de Basis
31	1	Hartslagdwarsstang	80	1	Basis
32	1	1/4" x 1 3/4" Schroef	81	2	Wiel
33	8	#8 x 1" Tekschroef	82	1	Sleutel/Klem
34	5	#8 Sterring	83	1	Basis van het Bedieningspaneel
35	1	Filter	84	1	Modulebehuizing
36	4	Kussen van het Oppervlak	85	2	Motorbus
37	1	Linker Voetleuning	86	1	Bedieningspaneel
38	1	Waarschuingssticker van de Vergrendeling	87	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
39	1	Loopoppervlak	88	1	Toegangsdeur
40	1	Loopband	89	1	Aardingsdraad van het Bedieningspaneel
41	2	Loopband Geleider	90	2	5/16" Kooibeugel
42	2	Rubber Tussenstuk	91	2	Binddraad van het Bedieningspaneel
43	1	Aandrijfrol/Katrol	92	1	Motorisolator
44	1	Magneet	93	1	Kap van de Rechter Staander
45	1	Klem van de Snelheidsensor	94	4	#8 x 1" Schroef
46	1	Riem van de Aandrijfmotor	95	1	Snelheidsensor
47	1	Aandrijfmotor	96	2	Klem van het Bedieningspaneel
48	2	Tussenstuk van het Onderstel	97	1	Linkerlade
49	1	Onderstel			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
98	1	Rechterlade	103	1	Dwarsstang van de Vergrendeling
99	1	Kap van de Linker Staander	104	2	Klein Kussen
100	2	Inzetstuk van het Basiskussen	105	2	1/4" x 1 3/4" Schroef
101	1	Aardingsbeugel	106	2	M8 Moer
102	1	Contactpunt	*	–	Gebruikershandleiding

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

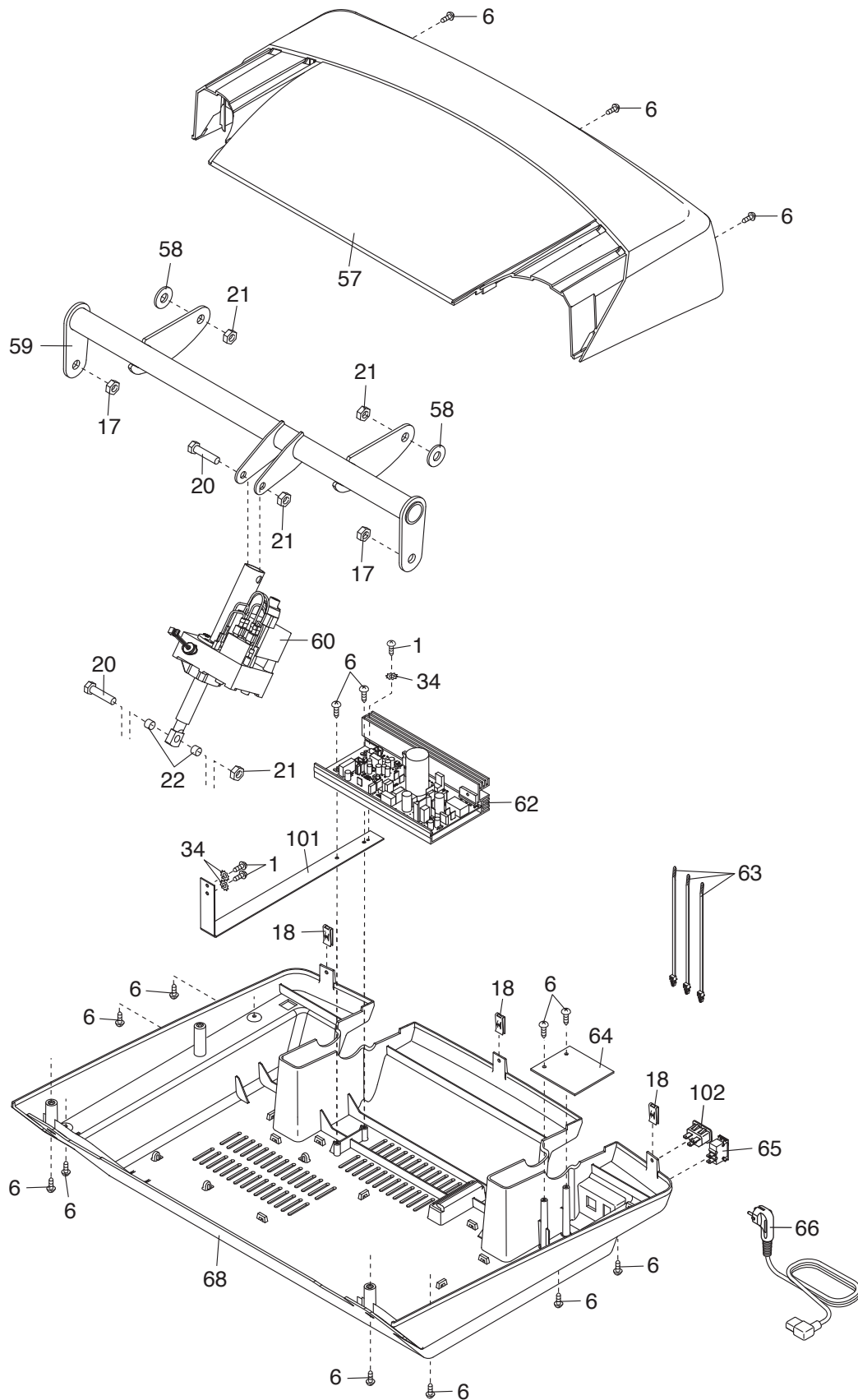
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NETL79811.1 R0513A



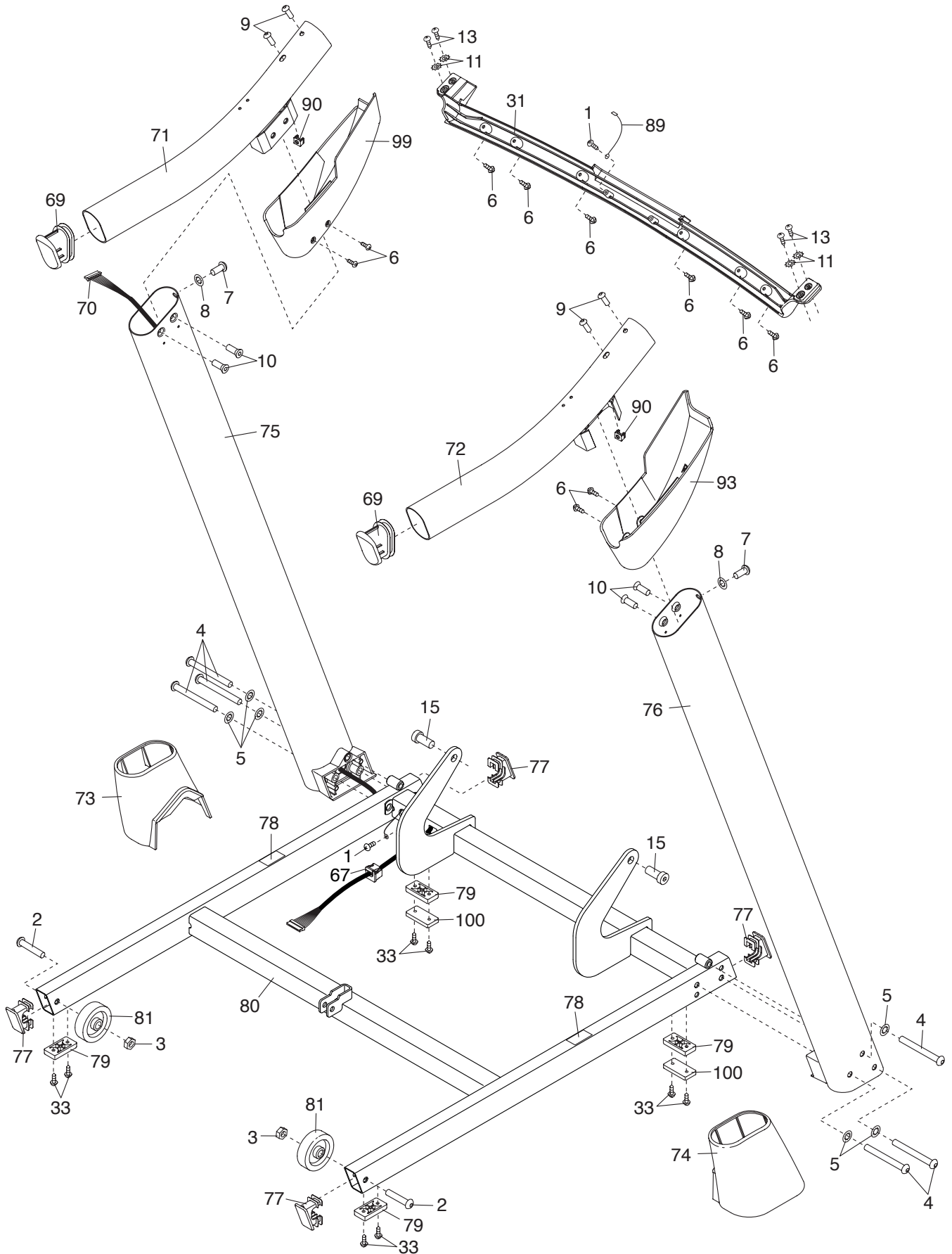
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NETL79811.1 R0513A



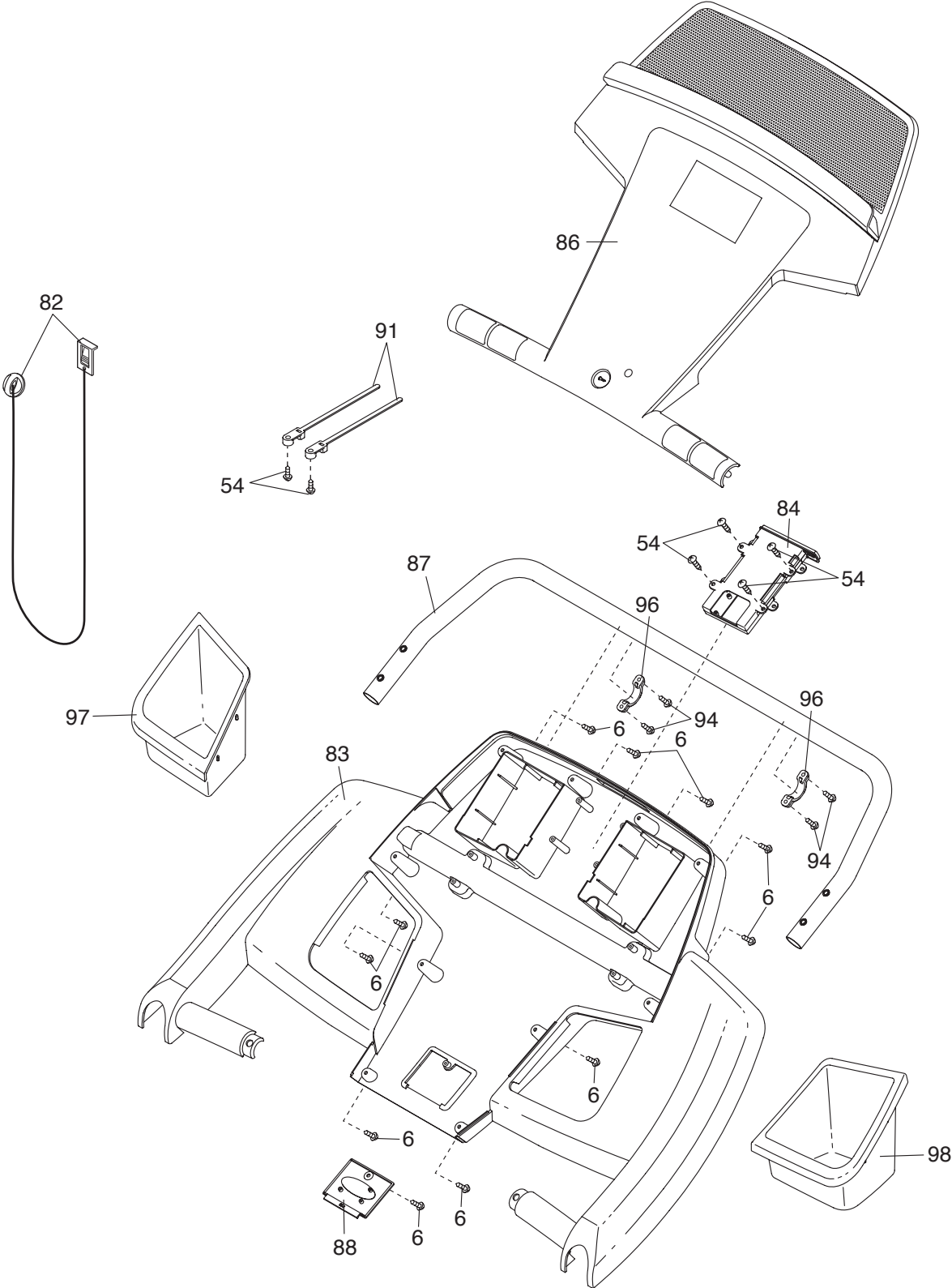
GEDETAILLEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL79811.1 R0513A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. NETL79811.1 R0513A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

