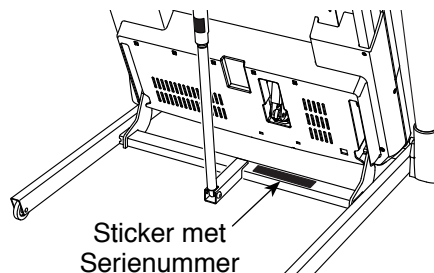


NordicTrack[®] C80i

Modelnr. NETL79815.0
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 hand-
leiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



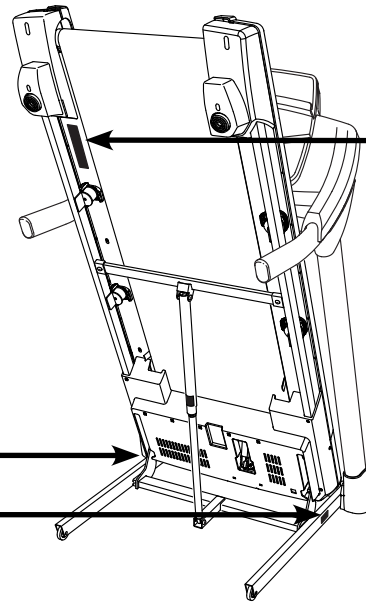
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	16
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	25
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	26
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	29
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE	Achterzijde

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. De stickers met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de stickers worden mogelijk 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 handreuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsslip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de stekklip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Helling moet in nulstand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.
- 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.

Het merk BLUETOOTH® en zijn logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden gebruikt onder licentie. NORDICTRACK is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.

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 product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven in deze handleiding.
4. De loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de loopband binnenshuis weg 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 achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant ervan. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband zou niet door personen die meer dan 136 kg wegen gebruikt mogen worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensoirs worden zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen aan.*
12. Steek de stroomkabel, bij het aansluiten (zie bladzijde 16) alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
14. Houd de stroomkabel bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Beweeg de band nooit wanneer de stroom is uitgeschakeld. Gebruik de loopband niet wanneer de stroomkabel of de stekker beschadigd is of wanneer de loopband niet juist werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 26 als de loopband niet juist werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gaat gebruiken (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18). Draag tijdens het gebruik van de loopband altijd de klip.
17. Ga altijd op de voetrails staan wanneer de band gestart of gestopt wordt. Houd tijdens het gebruik van de loopband de handleuning altijd vast.
18. Als een persoon op de loopband loopt, zal het geluidsniveau van de loopband toenemen.
19. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende band.
20. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.

21. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
22. Laat de loopband nooit zonder toezicht draaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de schakelaar in de stand Off (uit) (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de schakelaar) en trek de stroomkabel uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.
23. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 25). U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
24. Zorg ervoor dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt tijdens het inklappen of het verplaatsen van de loopband.
25. Steek geen enkel voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
26. Inspecteer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
27. **GEVAAR:** trek de stroomkabel altijd direct na gebruik van de loopband uit. Doe dit ook voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder de motorkap nooit tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
28. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.
29. De loopband heeft een veiligheidsmaatregel ingebouwd waardoor deze na 100 minuten continue gebruik langzaam zal stoppen. Na een half uur rust kan de band weer gebruikt worden

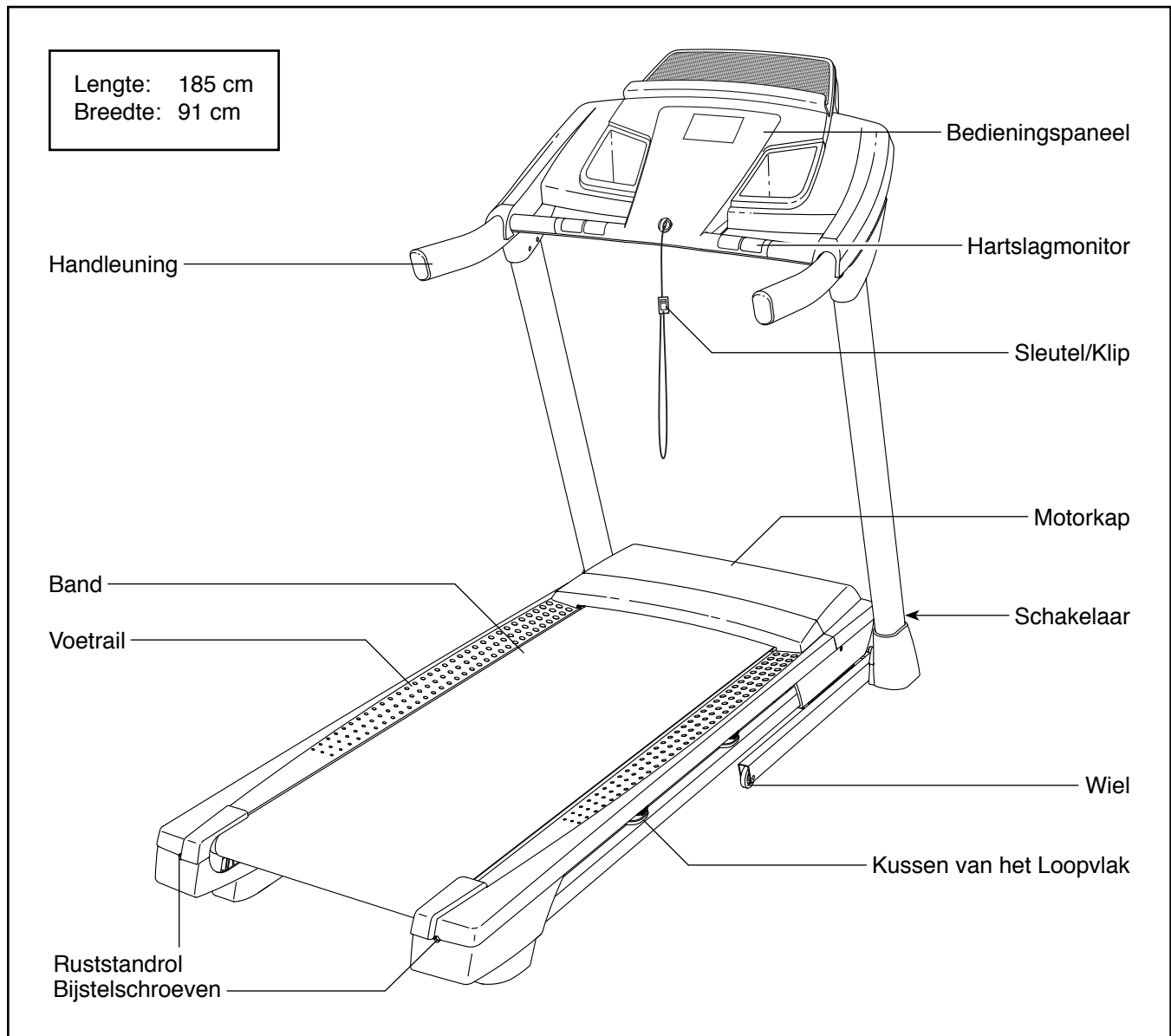
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe NORDICTRACK® C801 loopband heeft gekozen. De C801 loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker 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.

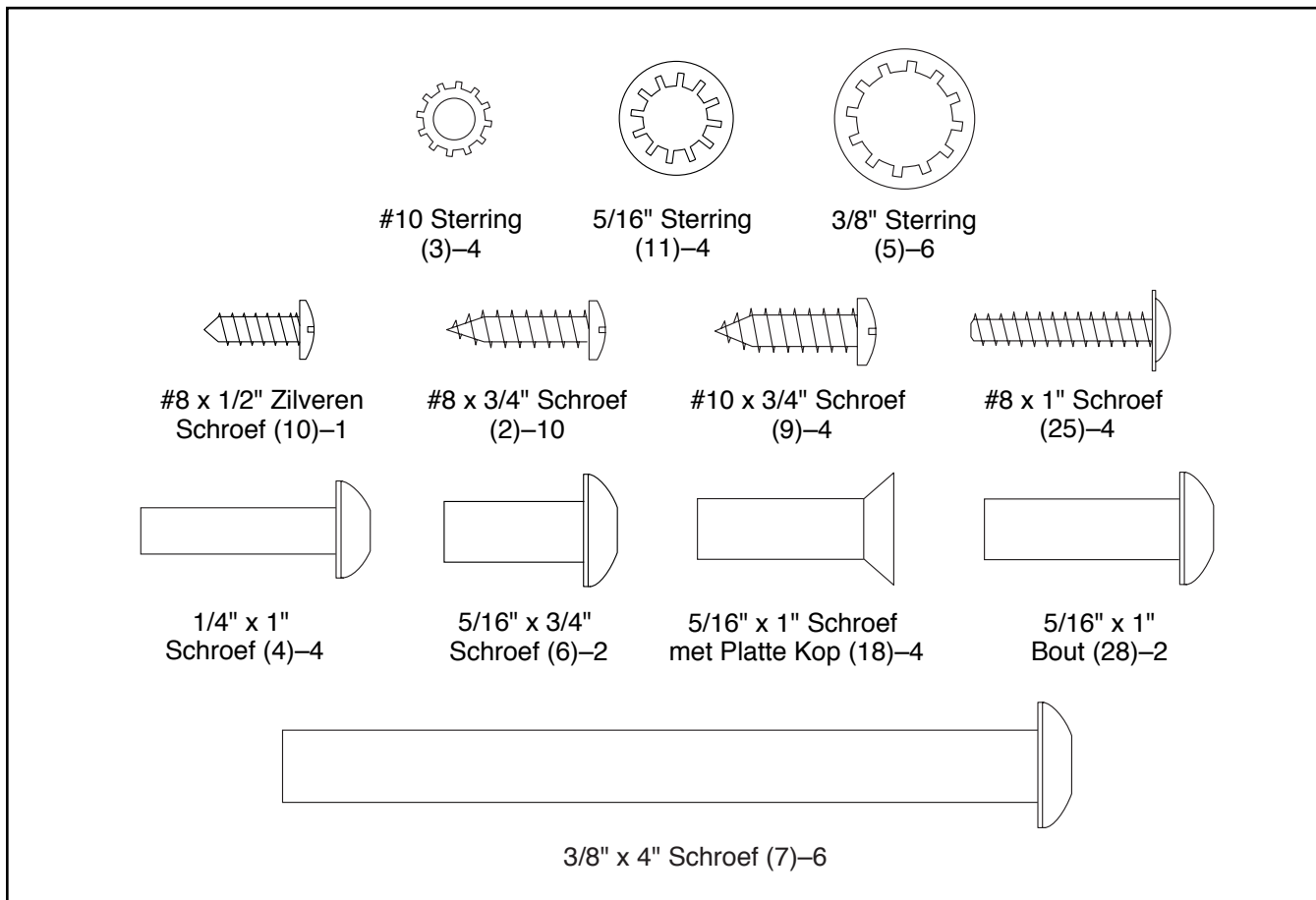
Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als de montage helemaal is afgerond.
- Er kan na verzending een vette substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er wat vette substantie op de loopband zitten, veeg die dan weg met een zachte doek en een zacht, niet-schurend schoonmaakmiddel.
- Linker onderdelen worden met "L" of "Left" aangegeven en rechter onderdelen worden met "R" of "Right" aangegeven.

- Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.

- Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:

de meegeleverde inbussleutels 

één instelbare sleutel 

een kruiskopschroevendraaier 

schaar 

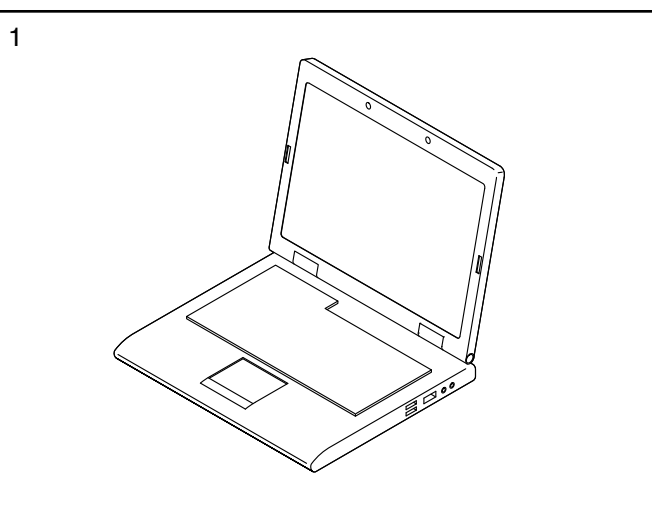
punttang 

Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

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

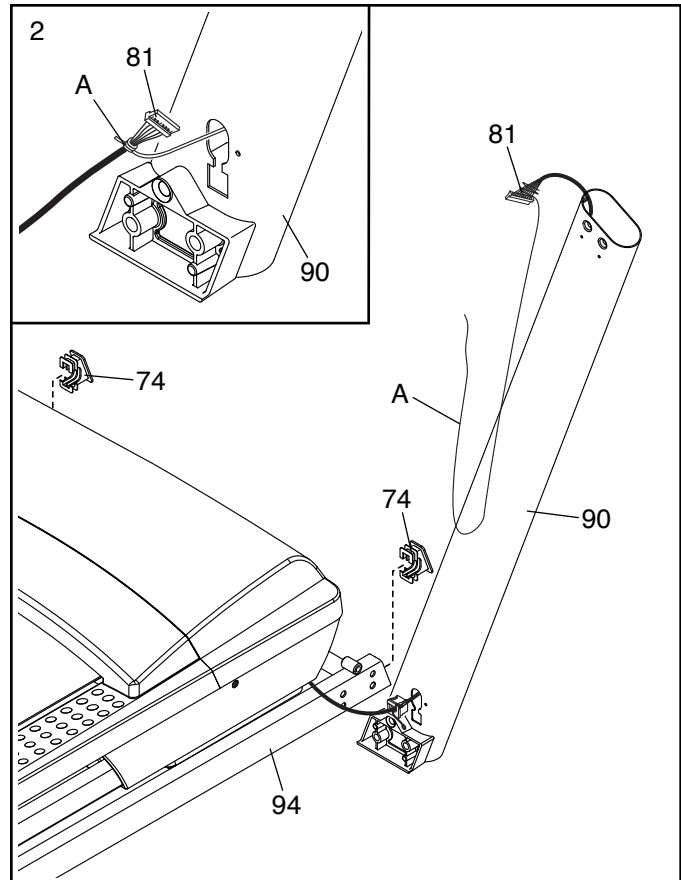


2. **Zorg ervoor dat de stroomkabel uit getrokken is.**

Druk een Kap van de Basis (74) in elke kant van de Basis (94).

Zoek naar de Rechter Staander (90). Laat een tweede persoon de Rechter Staander bij de Basis (94) houden.

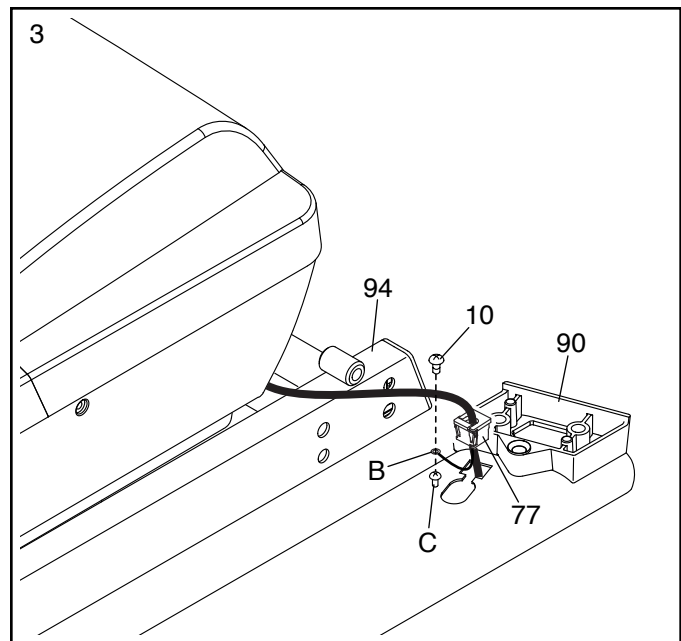
Zie de inzet-tekening. Maak de draadband in de Rechter Staander (90) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (81) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechter Staander terwijl u het andere uiteinde van de draadband uit door de Rechter Staander omhoog trekt.



3. Leg de Rechter Staander (90) bij de Basis (94). Druk de Borgring (77) in het vierkante gat in de Rechter Staander. **Zorg ervoor dat de aarddraad (B) niet bekneld raakt.**

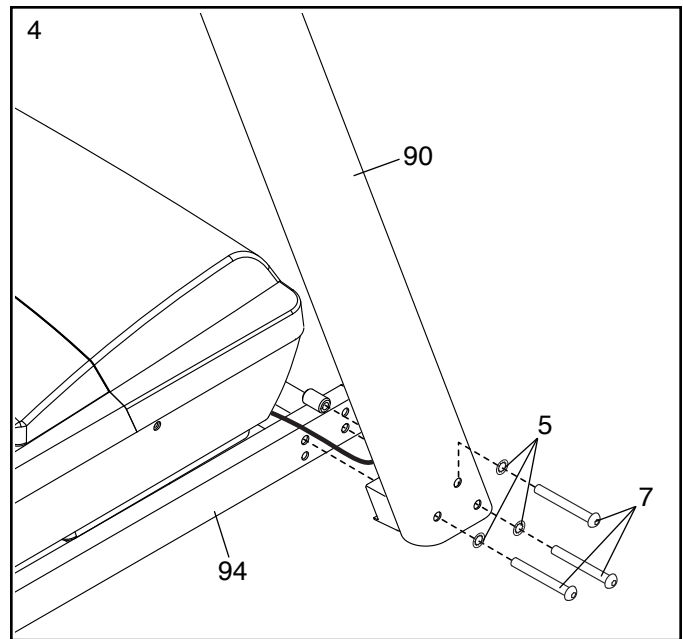
Mocht er al een schroef (C) op de Rechter Staander (90) gemonteerd zijn, verwijder die dan en gooi hem weg.

Maak vervolgens de aarddraad (B) aan de Rechter Staander (90) met een #8 x 1/2" Zilveren Schroef (10) vast.



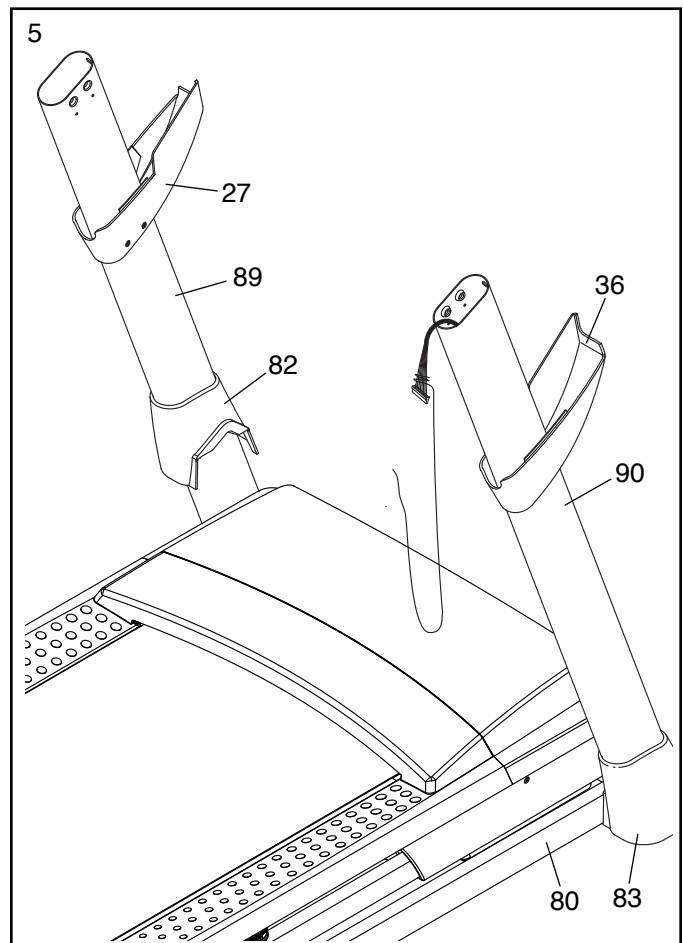
4. Houd de Rechter Staander (90) tegen de Basis (94). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Draai drie 3/8" x 4" Schroeven (7) met drie 3/8" Sterringen (5) gedeeltelijk vast in de Rechter Staander en in de Basis; **draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

Maak de Linker Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zijn geen draden aan de linkerkant.



5. Zoek naar de Linker en naar de Rechter Kap van de Basis (82, 83). Schuif de Linker en de Rechter Kap van de Basis op de Linker en op de Rechter Staander (89, 90) zoals afgebeeld.

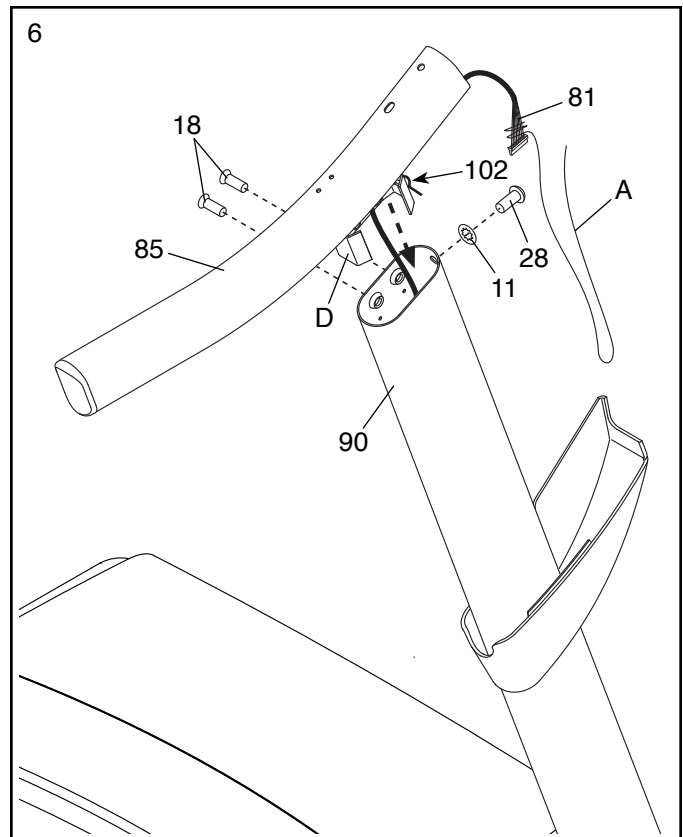
Zoek naar de Kappen van de Linker en de Rechter Staander (27, 36). Schuif de Kappen van de Linker en de Rechter Staander op de Linker en op de Rechter Staander (89, 90) zoals afgebeeld.



6. Zoek naar de Rechter Handleuning (85). Verwijder de draadband van de 5/16" Kooimoer (102). Druk, indien nodig, de Kooimoer terug op zijn plaats.

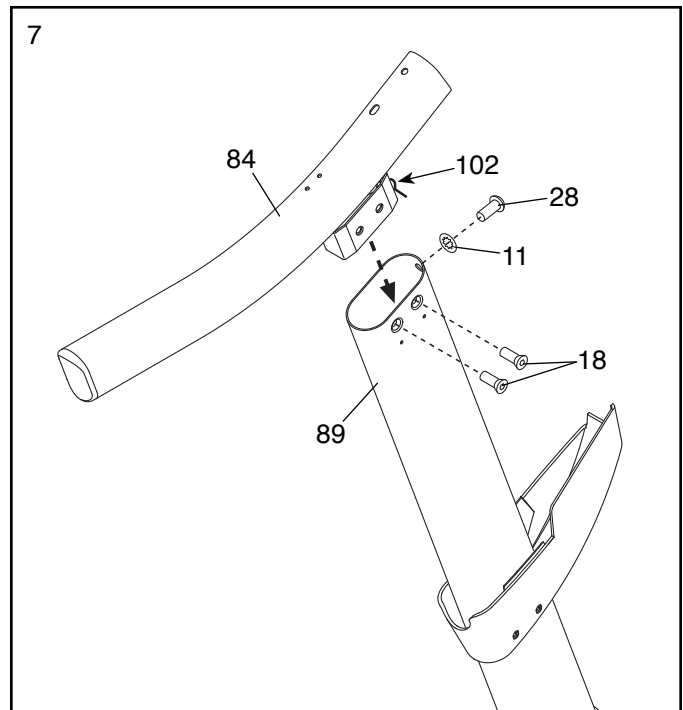
Houd de Rechter Handleuning (85) bij de Rechter Staander (90). Maak de draadband (A) in de Rechter Handleuning stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (81) vast. Trek vervolgens de Draad van de Staander door de beugel (D) aan de onderkant van de Rechter Handleuning en uit het uiteinde van de Rechter Handleuning.

Maak de Rechter Handleuning (85) aan de Rechter Staander (90) vast met een 5/16" x 1" Bout (28), een 5/16" Sterring (11), en twee 5/16" x 1" Schroeven met Platte Kop (18) zoals afgebeeld; **draai de Bout en de Schroeven met Platte Kop nog niet vast.**



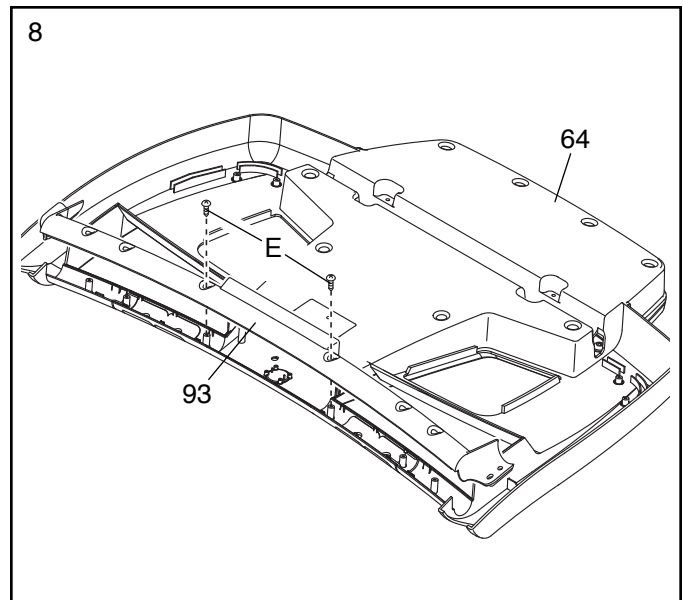
7. Verwijder de draadband van de 5/16" Kooimoer (102) in de Linker Handleuning (84). Druk, indien nodig, de Kooimoer terug op zijn plaats.

Maak de Linker Handleuning (84) aan de Linker Staander (89) vast met een 5/16" x 1" Bout (28), een 5/16" Sterring (11), en twee 5/16" x 1" Schroeven met Platte Kop (18) zoals afgebeeld; **draai de Bout en de Schroeven met Platte Kop nog niet vast.**



8. Plaats de Basis van het Bedieningspaneel (64) naar beneden gericht op een zacht oppervlak om krassen op de Basis van het Bedieningspaneel te voorkomen.

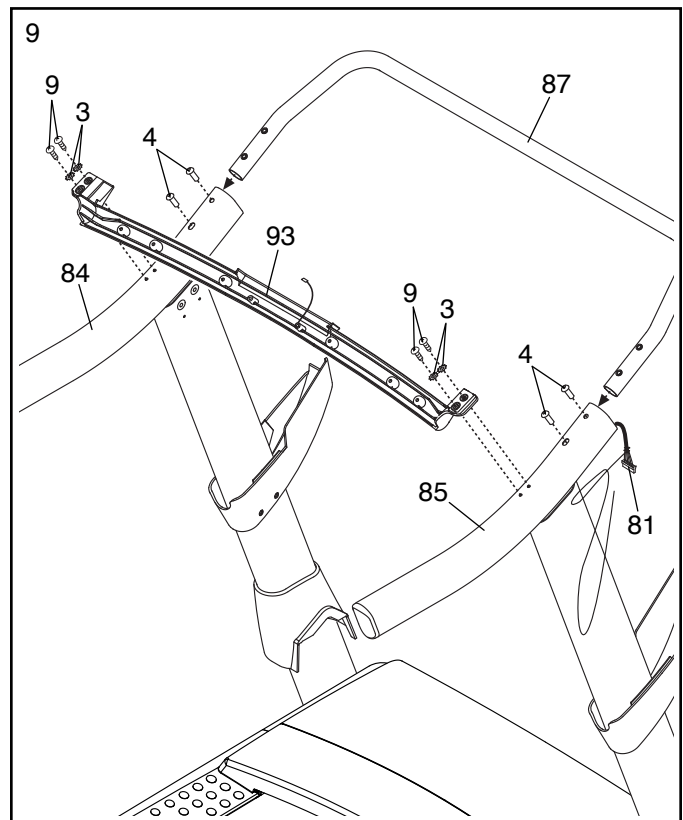
Verwijder de twee aangegeven schroeven (E) en gooi ze weg. Verwijder dan de Dwarsstang voor de Hartslag (93).



9. **BELANGRIJK: gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast om beschadiging aan de Dwarsstang voor de Hartslag (93) te voorkomen.**

Draai de Dwarsstang voor de Hartslag (93) zoals afgebeeld. Draai eerst een #10 x 3/4" Schroef (9) met een #10 Sterring (3) in beide uiteinden van de Dwarsstang voor de Hartslag en in beide Handleuningen (84, 85). Draai dan een andere #10 x 3/4" Schroef en #10 Sterring in beide uiteinden van de Dwarsstang voor de Hartslag; **draai alle vier de Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**

Steek het Onderstel van het Bedieningspaneel (87) in de Handleuningen (84, 85). Maak het Onderstel van Bedieningspaneel met vier 1/4" x 1" Schroeven (4) vast; **draai alle vier de Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast. Wees voorzichtig dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt.**

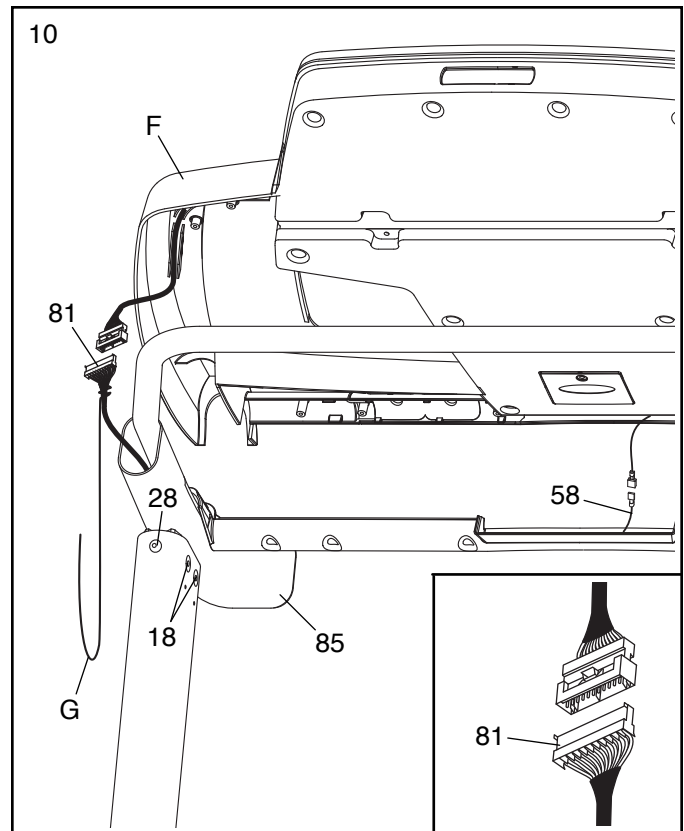


10. **Draai de twee 5/16" x 1" Bouten (28) en de vier 5/16" x 1" Schroeven met Platte Kop (18) goed vast (alleen één kant is afgebeeld).**

Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel (F) bij de Rechter Handleuning (85) en bij de Linker Handleuning (niet afgebeeld).

Sluit de aarddraad van het bedieningspaneel (F) aan op de Aarddraad van het Bedieningspaneel (58).

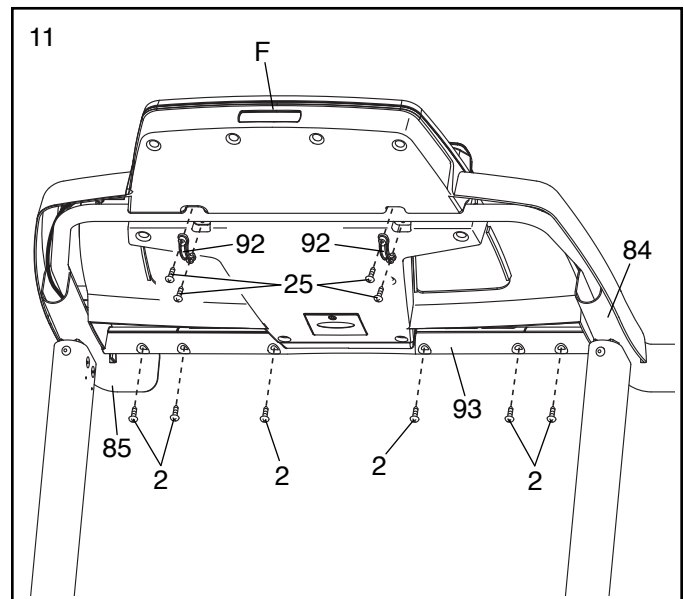
Raadpleeg de inzet-tekening. Sluit de Draad van de Staander (81) aan op de draad van het bedieningspaneel. **De connectoren zouden makkelijk samen moeten kunnen glijden en op hun plaats moeten kunnen klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE CONNECTOREN NIET GOED AANSLUIT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS HET APPARAAT WORDT AANGEZET.** Verwijder dan de draadband (G) van de Draad van de Staander.



11. Plaats het bedieningspaneel (F) op de Linker en op de Rechter Handleuning (84, 85). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (niet afgebeeld) in de Rechter Handleuning en steek de aarddraad (niet afgebeeld) in het bedieningspaneel.

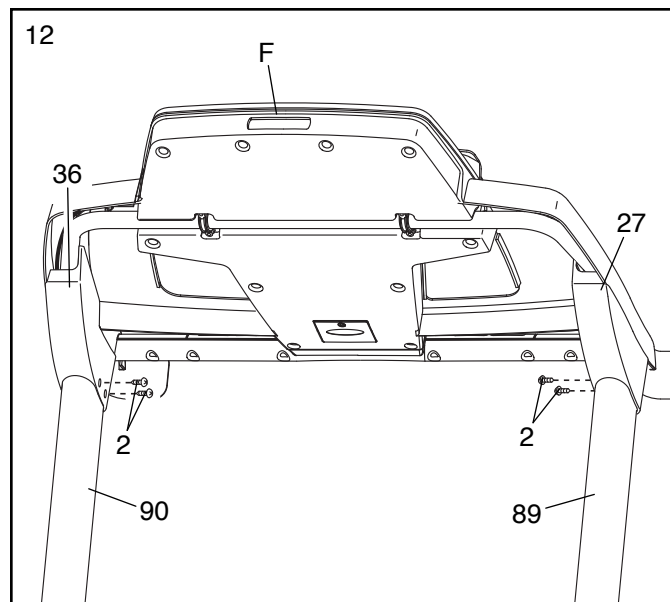
Maak het bedieningspaneel (F) aan de Dwarsstang voor de Hartslag (93) vast met zes #8 x 3/4" Schroeven (2); **draai alle zes de schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**

Maak de twee Klemmen van het Bedieningspaneel (92) aan het bedieningspaneel (F) vast met vier #8 x 1" Schroeven (25).

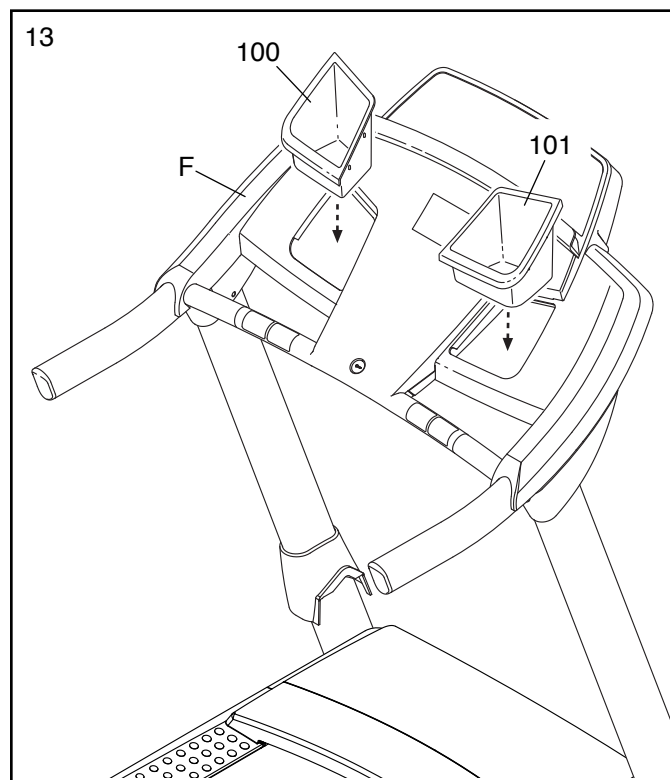


12. Houd de Kap van de Linker Staander (27) tegen het bedieningspaneel (F). Stel de gaten in de Kap van de Linker Staander gelijk met de gaten in de Linker Staander (89). Maak de Kap van de Linker Staander vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (2).

Maak de Kap van de Rechter Staander (36) op dezelfde manier aan de Rechter Staander (90) vast.

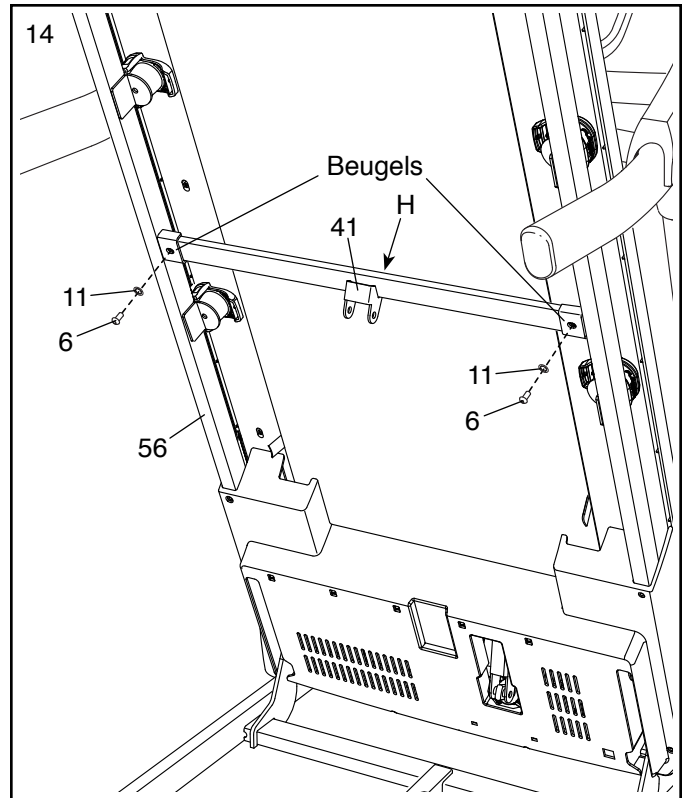


13. Druk, indien nodig, de Linker Lade (100) en de Rechter Lade (101) op het bedieningspaneel (F).



14. Til het Onderstel (56) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 16 voltooid is.**

Draai de Dwarsstang van de Vergrendeling (41) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (H) naar de loopband toe wijst.** Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling aan de beugels op de Onderstel (56) vast met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (6) en twee 5/16" Sterringen (11).

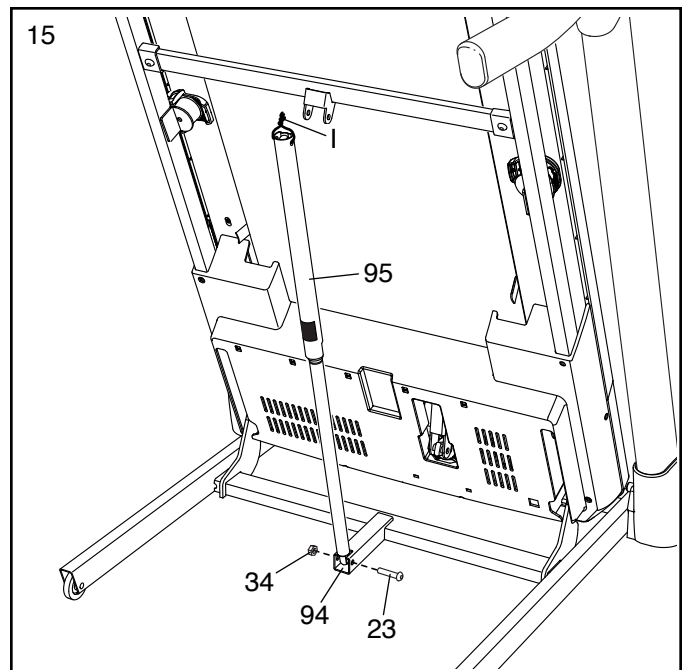


15. Verwijder de 5/16" Moer (34) en de 5/16" x 1 3/4" Bout (23) uit de beugel van de Basis (94).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (95) zoals afgebeeld.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (95) aan de beugel op het Basis (94) vast met de 5/16" x 1 3/4" Bout (23) en de 5/16" Moer (34).

Til vervolgens de Opbergvergrendeling (95) naar een verticale stand en verwijder het draadband (I).

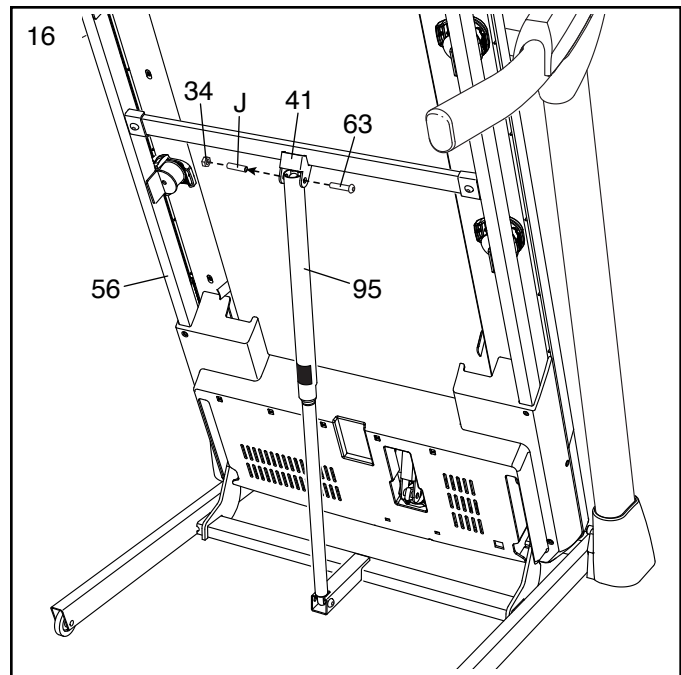


16. Verwijder de 5/16" Moer (34) en de 5/16" x 2 1/4" Bout (63) uit de beugel van de Dwarsstang van de Vergrendeling (41).

Breng het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (95) op gelijke lijn met de beugel op de Dwarsstang van de Vergrendeling (41) en steek de 5/16" x 2 1/4" Bout (63) door de beugel en door de Opbergvergrendeling. **Hierdoor zal een tussenstuk (J) uit het andere uiteinde geduwd worden; gooi het tussenstuk weg.**

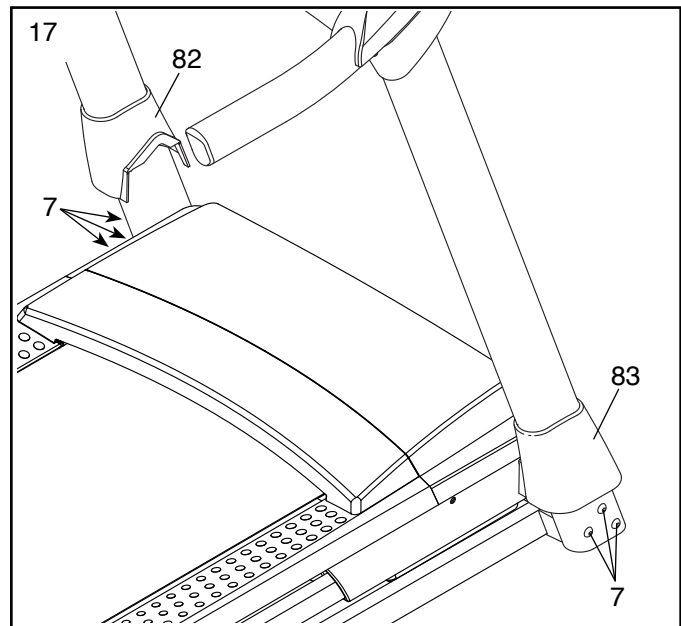
Draai vervolgens de 5/16" Moer (34) op de 5/16" x 2 1/4" Bout (63) vast; **draai de moer nog niet te vast; de Opbergvergrendeling (95) moet vrij kunnen draaien.**

Laat dan het Onderstel (56) zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 25).



17. **Draai dan alle zes de 3/8" x 4" Schroeven (7) goed vast.**

Schuif vervolgens de Linker en de Rechter Kap van de Basis (82, 83) naar beneden.



18. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vast gedraaid zijn voordat u de loopband gaat gebruiken.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Leeg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Bewaar de meegeleverde inbussleutel op een veilige plaats. De inbussleutel zal voor het bijstellen van de band (zie bladzijdes 27 en 28) gebruikt worden. Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

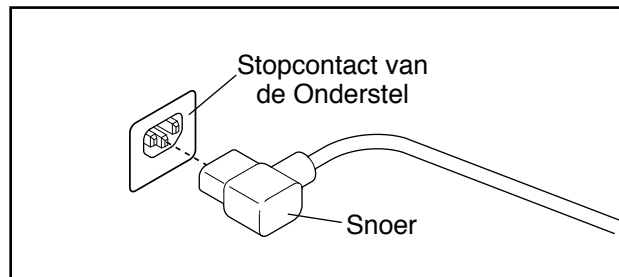
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.**

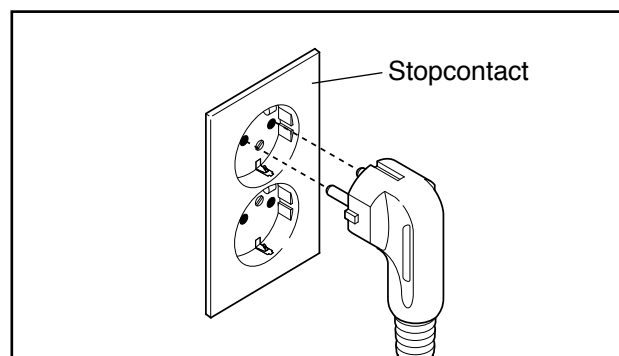
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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



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



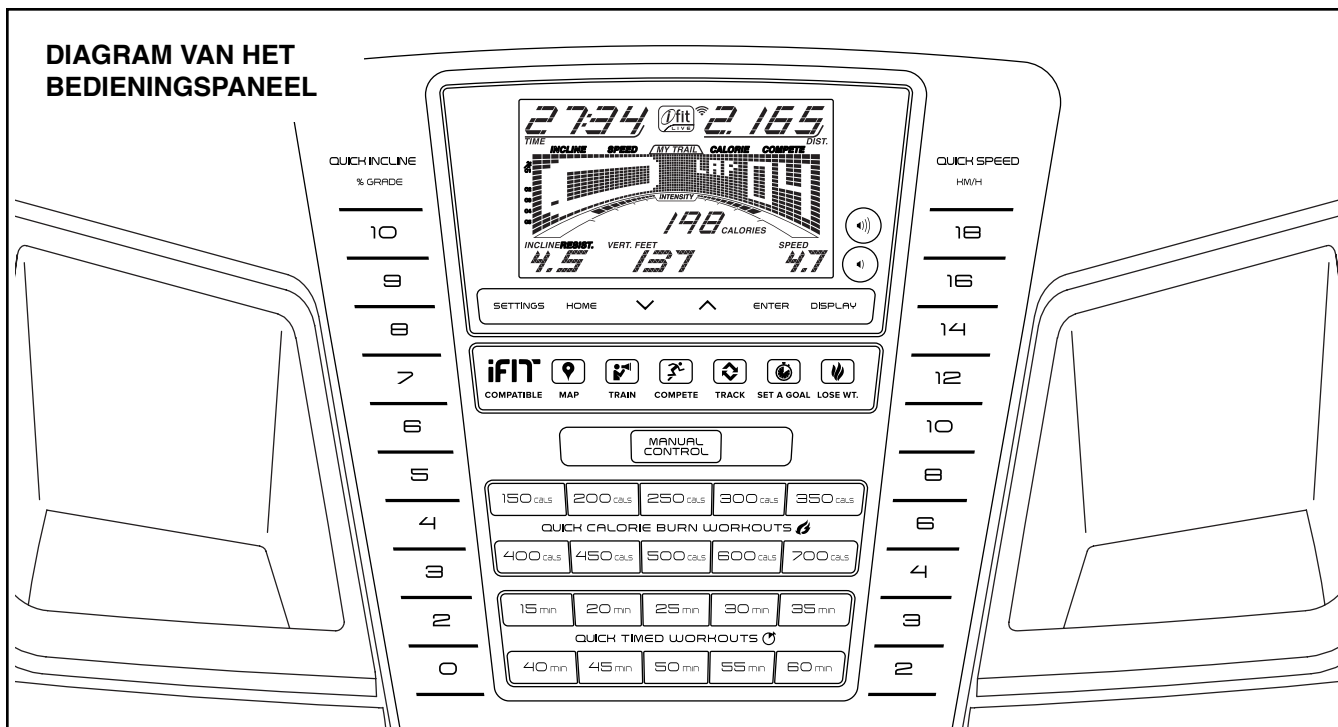


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL

DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts effectiever en leuker te maken.

U kunt wanneer de handmatige instelling wordt gekozen de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen meteen feedback aangeven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of door middel van de optionele borstkas hartslagmonitor.

Het bedieningspaneel biedt tevens een selectie vooraf ingestelde workouts. Iedere workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie wordt geleid.

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit instelling die het mogelijk maakt om de loopband, door middel van een optionele iFit-module, met uw draadloze netwerk te laten communiceren. Met de iFit instelling, kunt u uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts samenstellen, de resultaten van uw workouts

bijhouden, tegen andere iFit gebruikers racen en vele andere mogelijkheden gebruiken. **Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding om een iFit-module wanneer dan ook aan te schaffen.**

U kunt zelfs terwijl u oefent via het geluidssysteem naar uw favoriete workoutmuziek of audioboeken luisteren.

Zie bladzijde 18 om het apparaat aan te zetten. Zie bladzijde 18 om de handmatige instelling te gebruiken. Zie bladzijde 20 om een vooraf ingestelde workout te gebruiken. Zie bladzijde 21 om een iFit workout te gebruiken. Zie bladzijde 22 om een steven-doel-in workout te gebruiken. Zie bladzijde 23 om het geluidssysteem te gebruiken. Zie bladzijde 24 om de instellingen te gebruiken.

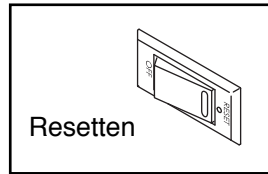
BELANGRIJK: als er een velletje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder dat dan. Draag schone sportschoenen om, bij gebruik van de loopband, beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, de band, indien nodig, in het midden (zie bladzijde 28).

Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand óf in mijlen óf in kilometers aangeven. Zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 24 om erachter te komen welke meeteenheid gekozen is, of om van meeteenheid te veranderen. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

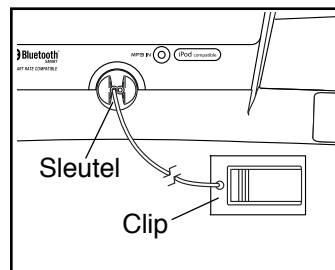
BELANGRIJK: laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, op kamertemperatuur komen voordat u het apparaat aanzet. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek de stroomkabel in (zie bladzijde 16). Zoek vervolgens naar de schakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. Zorg ervoor dat de schakelaar in de Reset-stand staat.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel kent een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. De demo instelling gaat aan als de displays oplichtenzodra u de stroomkabel insteekt en de schakelaar in de Reset-stand drukt. Houd de toets Stop enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 24 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga vervolgens op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip op de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. Kort



daarna zullen de displays aangaan. **BELANGRIJK:** in geval van nood kan de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken worden, waardoor de loopband langzaam tot stilstand zal komen. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel wordt getrokken.

Aandacht: de helling zal, wanneer de sleutel voor de eerste keer in het bedieningspaneel steekt, automatisch op het maximum hellingniveau ingesteld worden om daarna naar de minimum instelling terug te keren.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie links HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN.

2. Kies de handmatige instelling.

Wanneer de sleutel wordt ingestoken dan zal de handmatige instelling worden gekozen. Duk op de toets Manual Control (handmatige bediening) als een vooraf ingestelde workout is gekozen.

3. Start de loopband.

Druk op de toets Start, op de toenametoets Speed (snelheid), of op een van de genummerde Quick Speed (directe snelheid) toetsen.

Wanneer de toets Start of de toenametoets Speed wordt ingedrukt zal de loopband met een snelheid van 2 Km/U beginnen te draaien. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de band naar wens veranderen door op de toename- en op de afname-toetsen Speed te drukken. De snelheidsinstelling zal bij iedere druk op een toets met 0,1 Km/U veranderen; als u een toets ingedrukt houdt zal de snelheidsinstelling met stappen van 0,5 Km/U veranderen. Aandacht: na het drukken op de toetsen kan het even duren voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

De loopband zal wanneer u op een van de genummerde toetsen Quick Speed drukt geleidelijk van snelheid veranderen totdat de gekozen snelheidsinstelling bereikt wordt.

Druk op de toets Stop om de loopband te laten stoppen. De tijd zal op de display gaan opflikkeren. Druk op de toets Start of op de toenametoets Speed om de band opnieuw te starten.

4. Verander desgewenst de helling van de loopband.

Druk op de toename- of afname-toets Incline (helling) of op een van de genummerde Quick Incline (snelhelling) toetsen om de helling van de loopband te veranderen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling van de loopband geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt wordt.

5. Volg uw vorderingen met de displays.

Wanneer u op de loopband loopt of rent zal de display de volgende workout informatie aangeven:

- De verstreken tijd
- De afstand die u gelopen of gerend heeft
- De intensiteitsbalk van de workout
- Het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft
- De hellingstand van de loopband
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de band
- Uw hartslag (zie stap 6 op bladzijde 20)
- De matrix

De matrix heeft verschillende display tabbladen. Druk op de toename- en afname-toetsen naast de toets Enter of druk op de toets Display tot het gewenste tabblad wordt aangegeven.

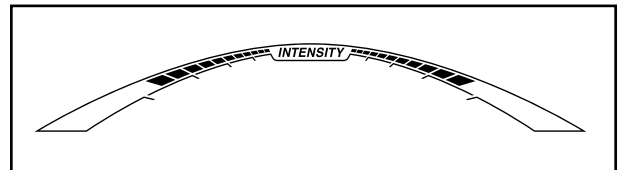
Het tabblad Incline zal een profiel van de hellinginstellingen van de workout aangeven. Aan het einde van iedere minuut zal een nieuw segment verschijnen.

Het tabblad Speed zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout aangeven.

Het tabblad My Trail (mijn pad) zal een piste van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De opflinkerende rechthoek zal uw vorderingen tijdens het oefenen aangeven. Het tabblad My Trail zal ook het aantal afgelegde rondjes aangeven.

Het tabblad Calorie (calorieën) zal het geschatte 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 tabblad Calorie gebruikt, zal de calorie display het geschatte aantal verbrande calorieën per uur aangeven.

De intensiteitsbalk van de workout zal tijdens het oefenen het geschatte intensiteitsniveau van uw workout aangeven.



Druk op de toets Home (thuis) om naar het standaardmenu terug te keren (zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 24 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

Wanneer een draadloze iFit module wordt aangesloten, zal het draadloos symbool aan de bovenkant van de display de sterkte van het draadloze signaal aangeven.



Vier staafjes geven volle sterkte aan.

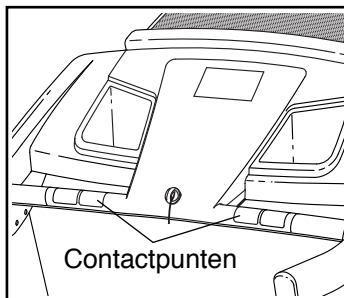
Druk op de toets Stop, trek de sleutel uit, en steek de sleutel weer in om de displays te resetten.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of met de optionele borstkas hartslagmonitor (zie bladzijde 23 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor). Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

Aandacht: wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig aangeven.

Verwijder de velletjes plastic van de metalen contactpunten op het bedieningspaneel voordat u de handgreep met hartslagmonitor gaat gebruiken. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de metalen contactpunten op de handleuningen ongeveer tien seconden lang vast; **beweeg uw handen niet**. Wanneer uw hartslag gemeten kan worden, zal bij iedere hartslag een hartsymbooltje in de calorie display opflikkeren, en zal uw hartslag worden aangegeven. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurigste hartslagwaarde.**

7. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Ga op de voetrails staan, druk op de toets Stop en **stel de helling van de loopband in op nul. De helling van de loopband moet op nul staan wanneer u de loopband in de opbergstand inklapt anders kunt u de loopband beschadigen.** Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Druk de schakelaar in de Off (uit) -stand en trek de stroomkabel uit wanneer u stopt met de loopband. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk, om een vooraf ingestelde workout te kiezen, op een van de toetsen van de Quick Calorie Burn Workouts (workouts om snel calorieën te verbranden) of op een van de Quick Timed Workouts (snelle tijd workout) toetsen.

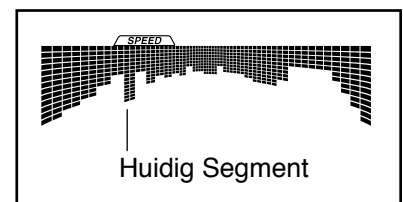
Wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest, zal de display de duur, de afstand, de naam, de maximum snelheidsinstelling en de maximum hellinginstelling van de workout aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout op de matrix verschijnen. Wanneer u een calorie workout kiest, zal het geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de workout verschijnen.

3. Start de workout.

Druk op de toets Start of op de toenametoets Speed (snelheid) om met de workout te beginnen. Eventjes nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de workout. Houd de handleuningen vast en begin te lopen.

Iedere workout is in segmenten verdeeld. Er is één snelheidsinstelling en één hellinginstelling voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan/kunnen voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de workout zullen de profielen op de snelheid en op de helling tabbladen uw vorderingen aangeven.



Het opflikkerende segment van het profiel stelt het huidige segment van de workout voor. De hoogte van het opflikkerende segment geeft de snelheids- of hellinginstelling voor het huidige segment aan. Aan het einde van elk segment, zal een serie tonen te horen zijn en zal het volgende segment van het profiel beginnen op te flikkeren. De loopband zal, als er een andere snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd wordt, automatisch de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling instellen.

De workout zal zo doorgaan tot het laatste segment van het profiel op de display opflikkert en het laatste segment eindigt. De band zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: het na te streven calorieën doel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast, heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de workout invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Indien de snelheids- of hellinginstelling wanneer dan ook tijdens de workout te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door op de toets Speed of op de toets Incline (helling) te drukken; **echter, als het volgende segment van de workout begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment.**

Druk op de toets Stop om de workout wanneer dan ook te laten stoppen. De tijd zal op de display gaan opflikkeren. Druk op de toets Start of de toename-toets Speed om de workout te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 Km/U beginnen te draaien. Wanneer het volgende segment van de workout begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en de hellinginstelling voor het volgende segment.

4. Volg uw vorderingen met de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19. De display zal de resterende tijd van de workout in plaats van de verlopen tijd aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

6. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: voor een iFit workout heeft u een optionele iFit-module nodig. **Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding om een iFit-module wanneer dan ook aan te schaffen.** U moet ook toegang hebben tot een computer met een USB-poort en een internetverbinding. Daarnaast dient u ook toegang te hebben tot een draadloos netwerk met een 802.11b/g/n router met ingeschakelde SSID verzending (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook vereist.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18

2. Steek de iFit-module in het bedieningspaneel.

Zie de instructies die met de iFit-module meegeleverd zijn om de iFit-module in te steken.

BELANGRIJK: om aan de blootstellingsvereisten te voldoen, moet de afstand tussen de antenne en zender in de iFit-module en personen minstens 20 cm zijn en mogen de zender en de antenne niet vlakbij op een andere antenne of zender staan of erop aangesloten zijn.

3. Kies een gebruiker.

Als er meer dan één gebruiker geregistreerd is, kunt u vanuit het iFit-hoofdscherm van gebruiker wisselen. Druk op de toename- en afnametoets naast de toets Enter om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit workout.

Druk op de een van de iFit toetsen om een iFit workout te kiezen. U moet enkele workouts aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen, voor u ze kunt downloaden.

Druk op de toets Map (kaart), op de toets Train (trainen) of op de toets Lose Wt. (afslanken) om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden. Druk op de toets Compete (competitie) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft.

Druk eerst op de toets Track (herhaal de workout) om een recente iFit workout uit uw schema opnieuw uit te voeren druk vervolgens op de toename- en op de afnametoetsen om de gewenste workout te kiezen. Druk dan op de toets Enter om de workout te starten.

Aandacht: u moet enkele workouts aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen, voordat u ze kunt downloaden.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit workouts

Wanneer u een iFit workout kiest, zal de display de tijdsduur van de workout, de afstand die u zult lopen of rennen, en de geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden aangeven. De display kan ook de naam van de workout aangeven. Als u een competitie workout kiest, zal de display aftellen totdat de race begint.

Aandacht: elke iFit toets kan ook twee demo workouts uitvoeren. Om de demo workouts te gebruiken, verwijder de iFit-module uit het bedieningspaneel en druk op een van de iFit toetsen.

5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 20.

Tijdens sommige workouts kan een audio coach u door uw workout leiden.

Druk op de toets Stop om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display gaan opflikkeren. Druk op de toets Start of de toename- toets Speed (snelheid) om de workout te hervatten. De band zal met de snelheidsinstelling van het eerste segment van de workout beginnen te draaien. Wanneer het volgende segment van de workout begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en de hellinginstelling voor het volgende segment.

6. Volg uw vorderingen met de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

Het tabblad Compete (competitie), zal tijdens een competitie workout, uw vorderingen tijdens de race aangeven. Tijdens de race zal de bovenste lijn in de matrix laten zien welk deel van de race u voltooid heeft. De andere lijnen zullen uw vier belangrijkste concurrenten aangeven. Het einde van de matrix geeft het einde van de race aan.

7. Meet de gewenste uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

8. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit instelling.

HOE EEN STEL-EEN-DOEL-IN WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Kies een stel-een-doel-in workout.

Druk op de toets Set A Goal (een doel instellen) op het bedieningspaneel om een stel-een-doel-in workout te kiezen. Druk vervolgens op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter en druk daarna op de toets Enter. Druk op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter om een doel te kiezen.

Druk op de Speed (snelheid) en op de Incline (helling) toetsen om de snelheid en de helling voor de workout te kiezen. Het scherm zal de duur en de afstand van de workout en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden aangeven.

3. Start de workout.

Druk op de toets Start om de workout te starten. Eventjes nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband beginnen te draaien. Houd de handgrepen vast en begin te lopen.

De workout zal op dezelfde manier werken als de handmatige instelling werken (zie bladzijde 18). De workout zal zo doorgaan totdat u het ingestelde doel bereikt. De band zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: het na te streven calorieën doel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen.

4. Volg uw vordering met de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

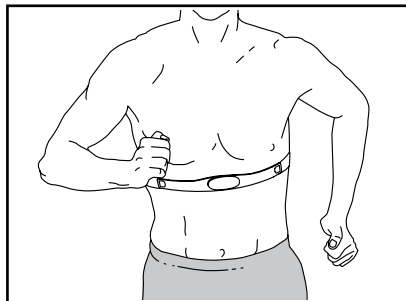
Zie stap 6 op bladzijde 20.

6. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de



juiste hartslagwaarde tijdens uw workout. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Zie de kaft van deze handleiding om een optionele borstkas hartslagmonitor aan te schaffen.**

Aandacht: het bedieningspaneel is geschikt voor alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek een audiokabel met 3,5 mm mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de audioaansluiting op het bedieningspaneel en in de audioaansluiting op uw MP3-speler of CD-speler of andere eigen audiospeler om via de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen; **zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de toets play van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de toename- en afname-toetsen Volume op het bedieningspaneel of met de volumeregelpop op uw eigen audiospeler.

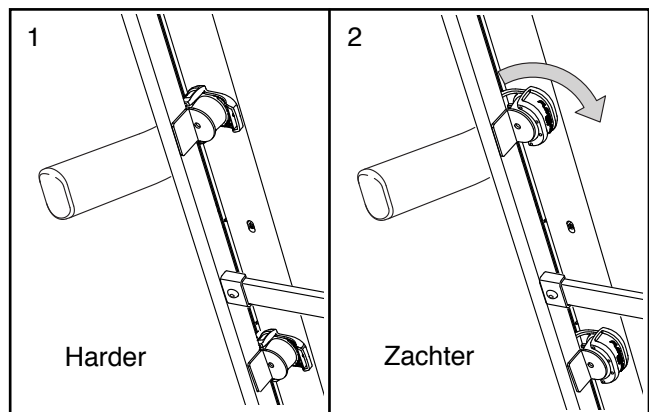
Leg de CD-speler op de vloer of op een ander effen oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel als u uw eigen CD-speler gebruikt en de CD over slaat.

HOE HET DEMPOINGSYSTEEM BIJ TE STELLEN

De loopband heeft een dempingsysteem dat de impact tijdens het lopen of rennen op de loopband vermindert.

Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stroomkabel uit. Het kan zijn dat de loopband in de opbergstand geplaatst moet worden om de kussens bij te kunnen stellen (zie HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN op bladzijde 25).

Draai voor een harder kussen, het kussen tot de afgebeelde stand op tekening 1; draai voor een zachter kussen, het kussen tot de afgebeelde stand op tekening 2. Stel de andere kussens op dezelfde manier bij. **Aandacht: zorg ervoor dat de kussens aan de linkerkant en de rechterkant van de loopband even stevig zijn afgesteld. Hoe sneller u op de loopband rent, of hoe zwaarder u bent, des te steviger zou het loopvlak moeten zijn.**



DE INSTELLINGEN

Het bedieningspaneel heeft instellingen die de informatie van de loopband bijhouden en u uw eigen instellingen voor het bedieningspaneel laat invoeren.

1. Kies de instellingen.

Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingen te kiezen. Wanneer de instellingen gekozen worden zal de volgende informatie aangegeven worden:

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

De 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.

2. Kies de optionele schermen.

De matrix zal verschillende optionele schermen aangeven terwijl de instellingen gekozen wordt. Druk op de afnametoets naast de toets Enter (invoeren) om elk van de volgende schermen te kiezen:

UNITS (eenheden): druk op de toets Enter om van meeteenheid te veranderen. Kies ENGLISH (Engels) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.

DEMO: het bedieningspaneel heeft een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïtaleerd wordt. Terwijl de demo instelling aan gaat, zal het bedieningspaneel normaal werken als de stroomkabel ingestoken is, de schakelaar in de Reset-stand gedrukt is, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken is. Wanneer u echter de sleutel uittrekt zullen de displays blijven branden, al hoewel de toetsen niet werken. Het woord ON (aan) zal op de matrix verschijnen wanneer de demo instelling aan staat. Druk op de toets Enter om de demo instelling aan of uit te zetten.

CONTRAST LVL (contrastniveau): druk op de toename- en afnametoetsen Incline (helling) om het contrastniveau van de display bij te stellen.

Als een iFit module aangesloten wordt, kunt u ook de volgende schermen kiezen:

TRAINER VOICE (stem van de trainers): druk op de toets Enter om de stem van de persoonlijke trainer aan of uit te zetten.

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

CHECK WIFI STATUS (wifi status controleren): druk op de toets Enter om de status van uw iFit-module te controleren. De onderste display zal het nummer van de softwareversie, het SSID netwerk, het type van de netwerkcodering, de status van de verbinding, 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 aangeven.

SEND/RECEIVE DATA (gegevens versturen/ontvangen): druk op de toets Enter om workouts, workout logboeken en updates te verzenden en te ontvangen. Wanneer het proces voltooid is, zullen de woorden TRANSFERS DONE (transfers uitgevoerd) op de display verschijnen.

3. Verlaat de instellingen.

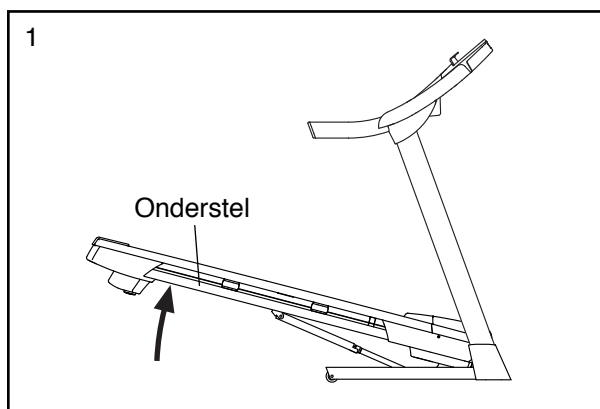
Druk op de toets Settings om de instellingen te verlaten.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

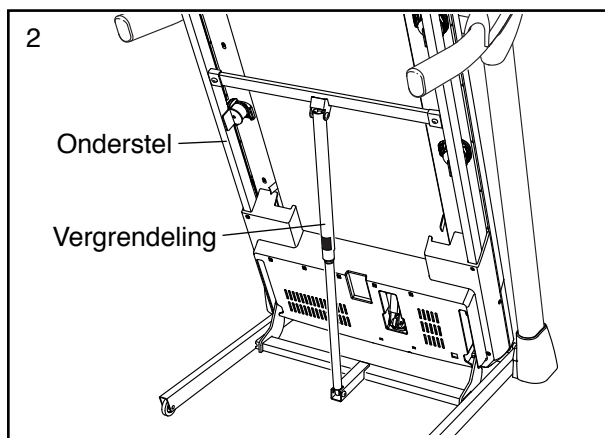
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Zet de helling op nul voordat u de loopband gaat inklappen om schade aan de loopband te voorkomen. Verwijder dan de sleutel en trek de stroomkabel uit. **OPGELET:** u moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband in te klappen, te laten zakken of te verplaatsen.

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



2. Til het onderstel omhoog tot de opbergvergrendeling in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** zorg ervoor dat de opbergvergrendeling vastzit.

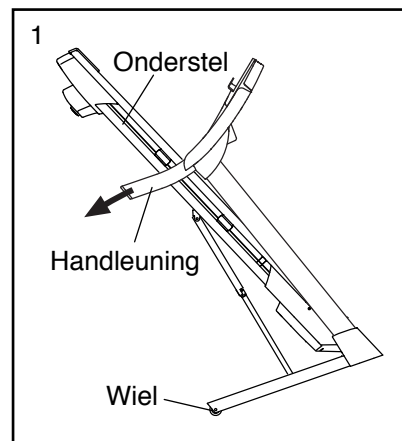


Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur meer dan 30° C is.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Klap de loopband in zoals links beschreven voordat u hem verplaatst. **OPGELET:** zorg dat de opbergvergrendeling in de opbergstand is vergrendeld. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

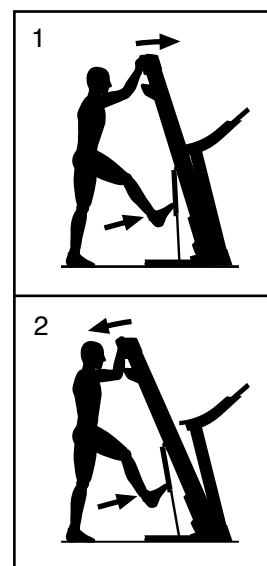
1. Houd een van de handleuningen en het onderstel vast en zet een voet tegen een wiel.



2. Trek de handleuning naar achteren totdat de loopband op de wielen rolt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste plaats. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten kantelen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.
3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

1. Duw het bovenste uiteinde van het onderstel naar voren en druk tegelijkertijd voorzichtig met uw voet tegen het bovenste gedeelte van de opbergvergrendeling.
2. Trek het bovenste uiteinde van het onderstel naar u toe terwijl u met uw voet op de opbergvergrendeling drukt.
3. Zet een stap terug en laat het onderstel op de vloer zakken.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

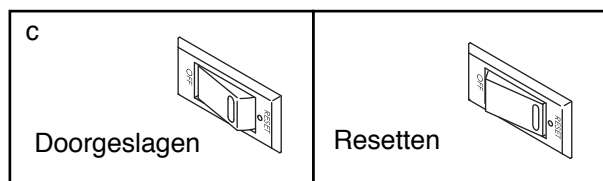
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de band schoon en droog. Druk eerst **de schakelaar in de Off (uit) stand en trek de stroomkabel uit**. Veeg de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep af. **BELANGRIJK: spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de loopband. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen opgelost worden. Zoek naar het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Zie de kapt van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stroomkabel goed in een geaard stopcontact (zie bladzijde 16) gestoken wordt. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Zorg ervoor dat na het insteken van de stroomkabel, de sleutel in het bedieningspaneel wordt ingestoken.
- Controleer de schakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen wanneer de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in om de schakelaar te resetten.



SYMPTOOM: het apparaat gaat tijdens het gebruik uit

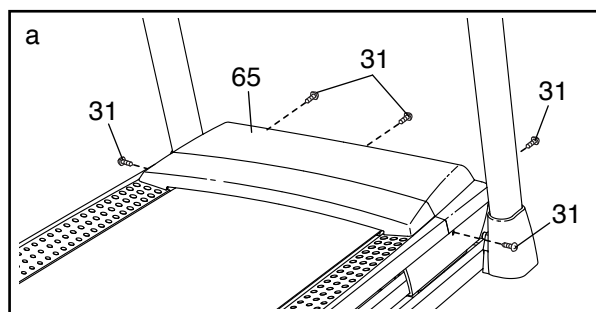
- Controleer de schakelaar (zie tekening c links). Als de schakelaar doorgeslagen is, wacht dan vijf minuten en druk de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem dan weer in.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Zie de kapt van deze handleiding als de loopband nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel blijven branden wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

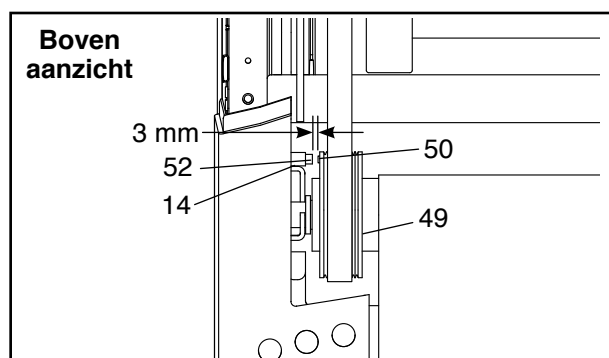
- Het bedieningspaneel beschikt over een demo instelling voor de display die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo instelling staat aan als de displays blijven branden wanneer u de sleutel uittrekt. Houd de toets Stop enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 24 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Verwijder vervolgens vijf #8 x 3/4" Schroeven met Trosvormige Kop (31), en draai voorzichtig de Motorkap (65) er voorzichtig af.



Zoek dan naar de Bladveerschakelaar (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet op gelijke lijn komt met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat de opening tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de #8 x 3/4" Tekschroef (14) los, verschuif de Bladveerschakelaar wat en draai de Schroef weer vast. Laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen en maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast.



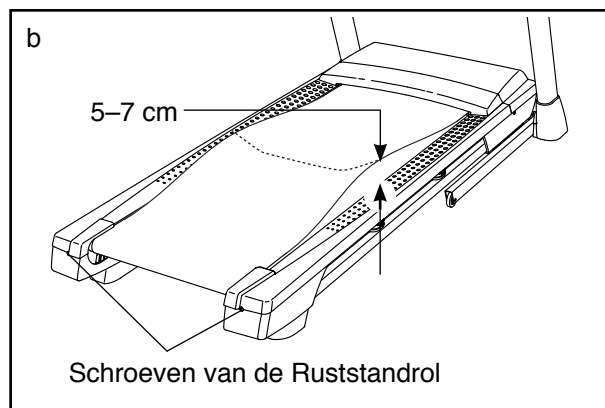
SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet juist

- a. Houd de toets Stop en de toenametoets Speed (snelheid) ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de toets Stop en de toenametoets Speed los. Druk vervolgens op de toets Stop en druk dan op de toename- of afname-toets Incline (helling). De loopband zal automatisch naar het maximum hellingniveau stijgen en dan naar het minimumniveau terugkeren. Hierdoor zal het hellingsysteem opnieuw geijkt worden. Druk op de toets Stop en daarna weer op de toename- of afname-toets Incline als het hellingsysteem niet met ijken gaat beginnen. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als het hellingsysteem geijkt is.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

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

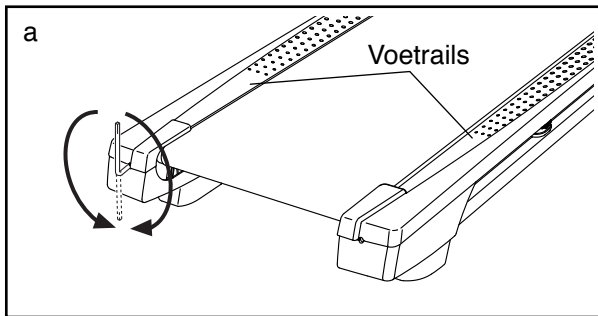
- b. Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan het loopvlak zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Draai beide schroeven van de ruststandrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Wees voorzichtig dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.



- c. Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de loopband of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig ander substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur wordt aangegeven. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en leiden tot overmatige slijtage.** Zie de kft van deze handleiding als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft.
- d. Zie de kft van deze handleiding als de loopband nog steeds vertraagt als erop gelopen wordt.

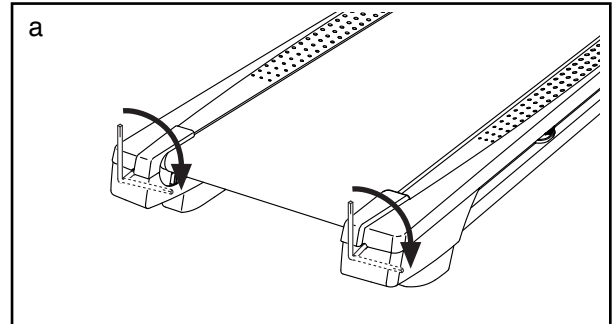
SYMPTOOM: de band ligt niet in het midden van de voetrails. **BELANGRIJK:** als de band langs de voetrails schuurt kan de band beschadigd raken.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai de linker schroef van de ruststandrol met de inbusleutel een 1/2 slag met de klok mee **als de band naar links verschoven is**; draai de linker schroef van de ruststandrol een 1/2 slag tegen de klok **als de band naar rechts verschoven is**. Wees voorzichtig dat u de loopband niet te strak draait. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de loopband slijpt wanneer er op gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol met de inbusleutel een 1/4 slag met de klok mee. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Wees voorzichtig dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in. Steek de sleutel in en loop een paar minuten voorzichtig op de loopband. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:




voordat u begint met dit of een ander oefeningsprogramma, 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 oefeningsprogramma. 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 oefeningsprogramma, 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.

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL79815.0 R0315A

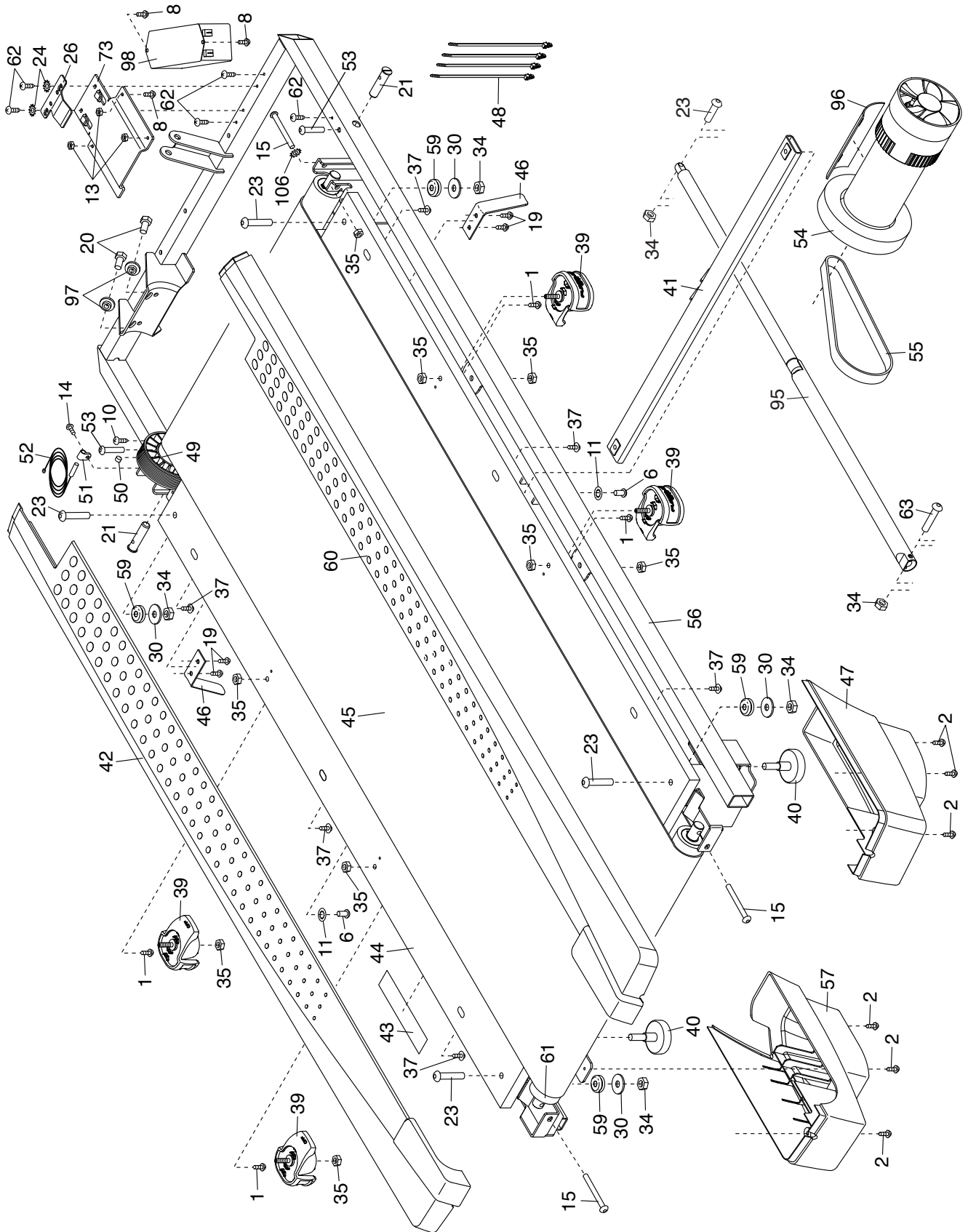
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	8	#8 x 1/2" Schroef	49	1	Aandrijfrol/Katrol
2	35	#8 x 3/4" Schroef	50	1	Magneet
3	4	#10 Sterring	51	1	Klem van de Bladveerschakelaar
4	4	1/4" x 1" Schroef	52	1	Bladveerschakelaar
5	6	3/8" Sterring	53	2	1/4" x 1 1/2" Schroef
6	2	5/16" x 3/4" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
7	6	3/8" x 4" Schroef	55	1	Riem van de Motor
8	3	#8 x 1/2" Kolomschroef	56	1	Onderstel
9	4	#10 x 3/4" Schroef	57	1	Linker Achterpoot
10	3	#8 x 1/2" Zilveren Schroef	58	1	Aarddraad van het
11	4	5/16" Sterring			Bedieningspaneel
12	4	#8 x 1" Tekschroef	59	4	Rubberkussen
13	3	#8 Moer	60	1	Rechter Voetrail
14	1	#8 x 3/4" Tekschroef	61	1	Ruststandrol
15	3	1/4" x 2 1/2" Schroef	62	5	#8 x 1/2" Kopschroef van de
16	1	3/8" x 1 1/2" Bout			Tussenring
17	2	3/8" x 1 1/2" Wielbout	63	1	5/16" x 2 1/4" Bout
18	4	5/16" x 1" Schroef met Platte Kop	64	1	Basis van het Bedieningspaneel
19	4	#8 x 7/16" Schroef	65	1	Motorkap
20	2	1/4" Schroef van de Motor	66	1	Versiering van de Kap
21	2	3/8" Pen	67	2	Tussenstuk van het Onderstel van
22	2	3/8" x 1" Bout			de Helling
23	5	5/16" x 1 3/4" Bout	68	5	Klip van de Kap
24	2	#8 Sterring	69	1	Motor van de Helling
25	4	#8 x 1" Schroef	70	1	Onderstel van de Helling
26	1	Klem van de Reguleur	71	2	Tussenstuk van het Onderstel
27	1	Kap van de Linker Staander	72	1	Reguleur
28	2	5/16" x 1" Bout	73	1	Plaat van de Reguleur
29	1	3/8" x 1 3/4" Zeskantige Bout	74	2	Kap van de Basis
30	4	5/16" Platte Tussenring	75	1	Schakelaar
31	5	#8 x 3/4" Schroef met Trosvormige	76	1	Stroomkabel
		Kop	77	1	Borgring
32	2	Tussenstuk van de Motor van de	78	1	Onderste Kap
		Helling	79	2	Kap van de Staander
33	6	3/8" Klemmoer	80	1	Bedieningspaneel
34	6	5/16" Moer	81	1	Draad van de Staander
35	9	1/4" Moer	82	1	Linker Kap van de Basis
36	1	Kap van de Rechter Staander	83	1	Rechter Kap van de Basis
37	6	#8 x 5/8" Schroef	84	1	Linker Handleuning
38	2	Wiel	85	1	Rechter Handleuning
39	4	Isolator	86	2	Draadband
40	2	Achterpoot	87	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
41	1	Dwarsstang van de Vergrendeling	88	1	Sleutel/Klip
42	1	Linker Voetrail	89	1	Linker Staander
43	1	Waarschuingssticker	90	1	Rechter Staander
44	1	Loopvlak	91	2	Waarschuingssticker
45	1	Band	92	2	Klem van het Bedieningspaneel
46	2	Riemgeleider	93	1	Dwarsstang voor de Hartslag
47	1	Rechter Achterpoot	94	1	Basis
48	4	Draadband	95	1	Opbergvergrendeling

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
96	1	Motorisolator	102	2	5/16" Kooimoer
97	2	Huls van de Motor	103	1	Toegangsklep
98	1	Filter	104	1	Behuizing van de Module
99	1	Contactdoos	105	2	Kussen van de Basis
100	1	Linker Lade	106	1	1/4" Sterring
101	1	Rechter Lade	*	–	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.

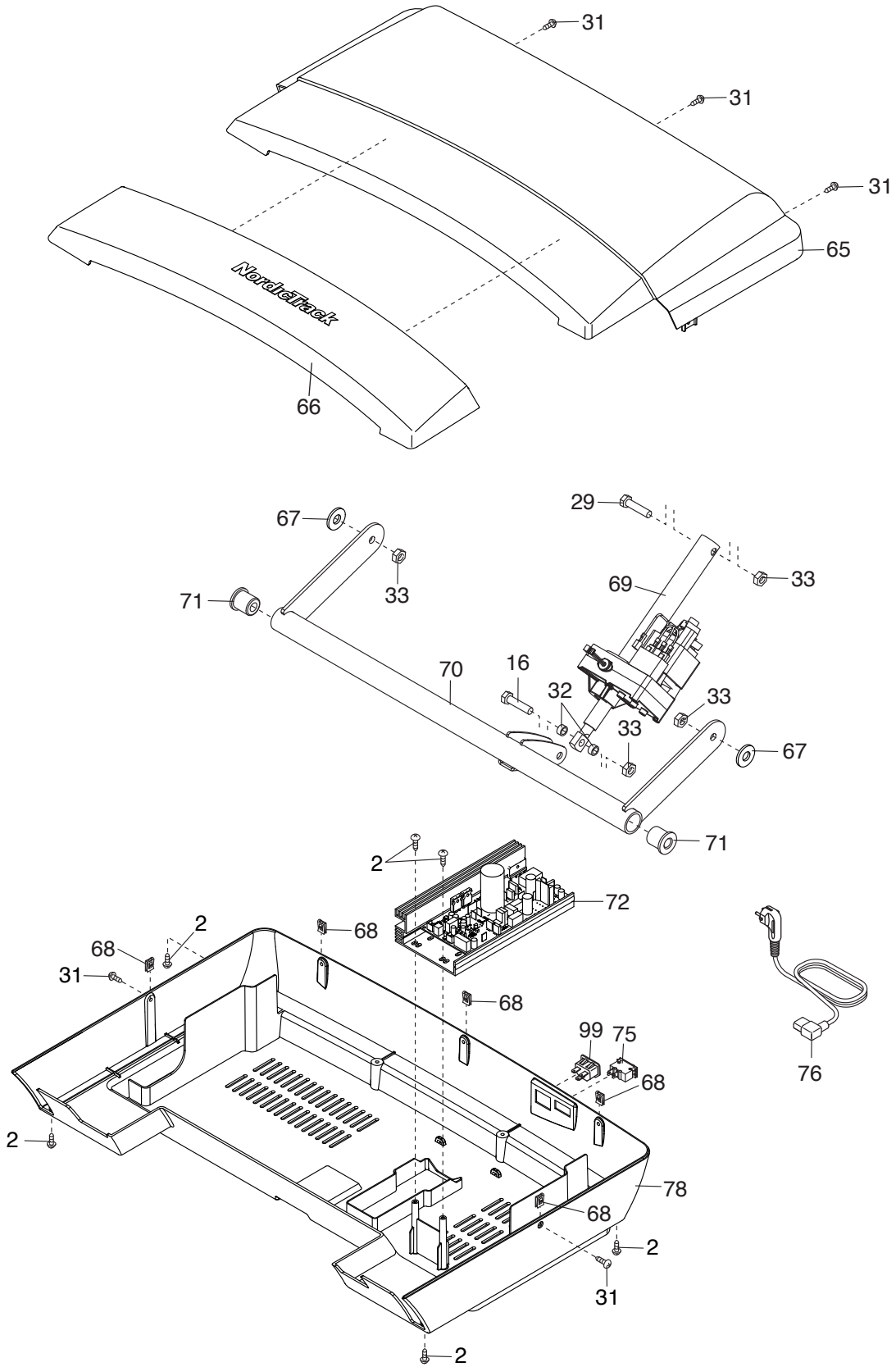
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnummer NETL79815.0 R0315A



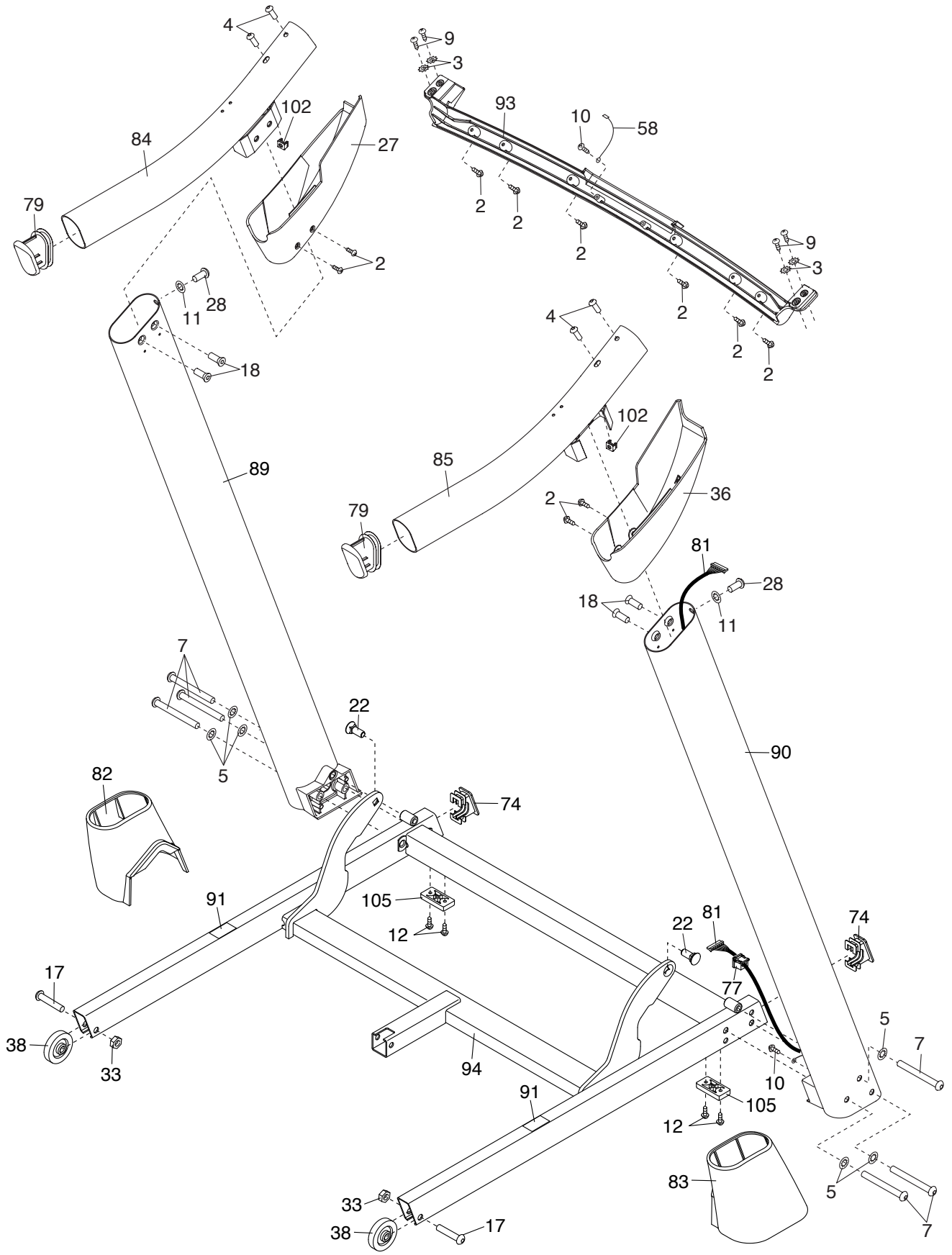
GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnummer NETL79815.0 R0315A



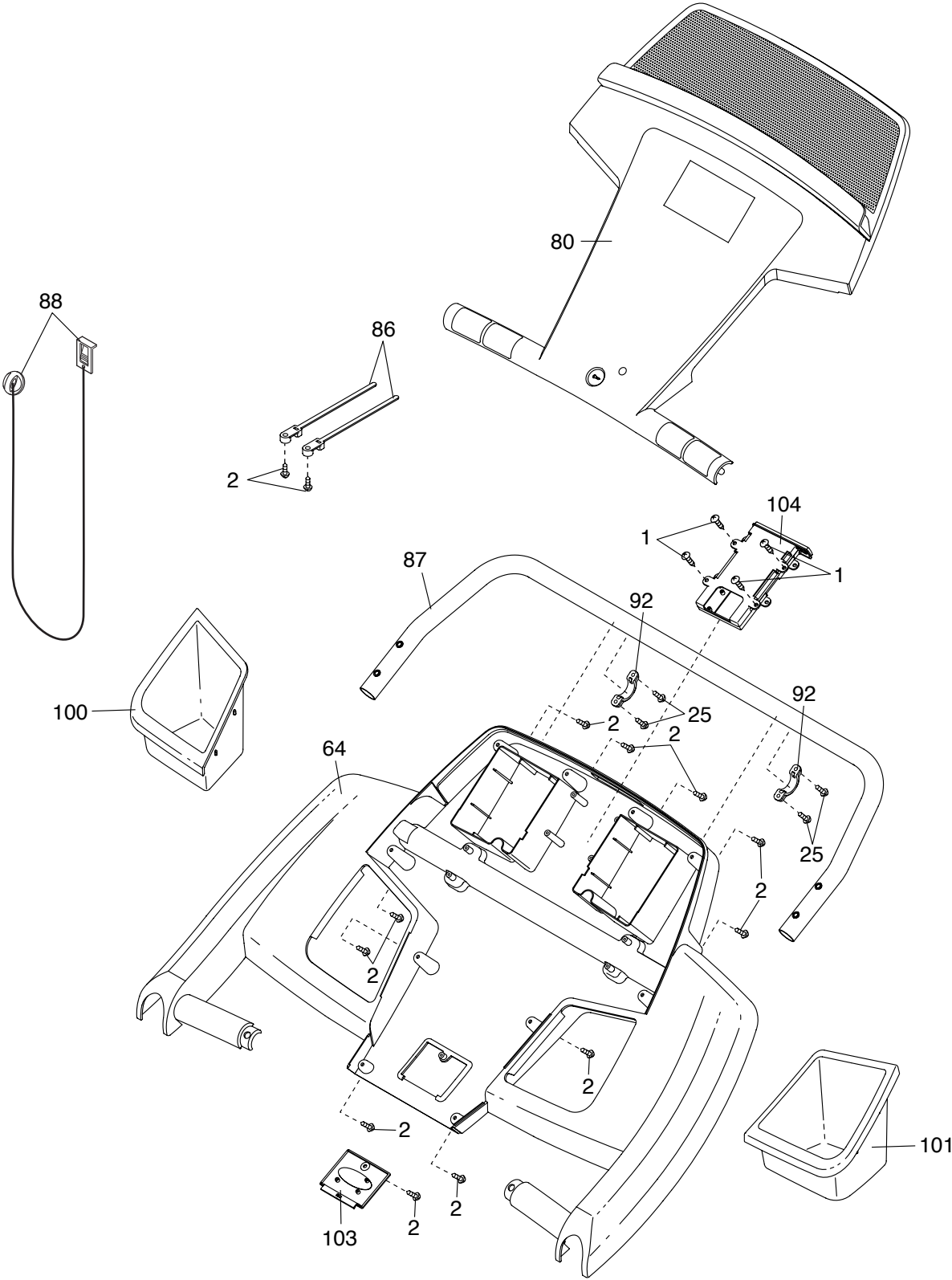
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnummer NETL79815.0 R0315A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnummer NETL79815.0 R0315A



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.

