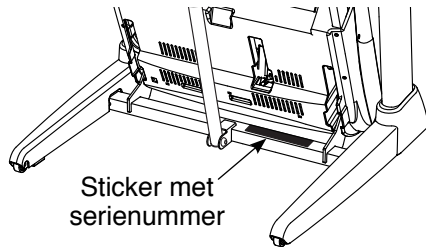


NordicTrack[®] T 16.0

Modelnr. NETL15713.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTDIENST

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.iconeurope.com

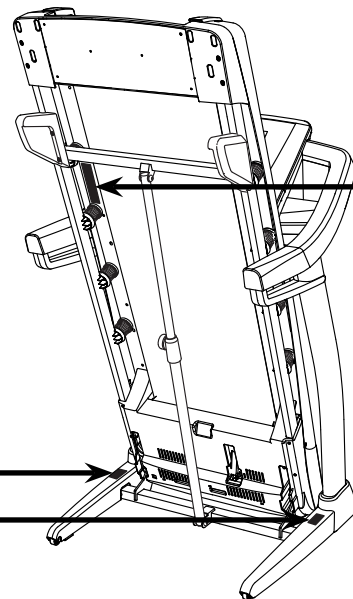
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	15
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	16
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN	25
PROBLEMEN OPLOSSEN	26
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	29
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 zijrils 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 handgrepen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsslip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de skirting goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Plaats 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 skutel 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 VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees om het risico op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmatregelen 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 zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmatregelen 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 spuitbusen 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 159 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 wanneer u het stroomsnoer gebruikt, het stroomsnoer alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde pagina 16).
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-draadige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
14. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Laat de loopband nooit draaien wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 26 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN** oppagina 18).
17. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handleuningen 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 aan/uit-toets in de uit-stand (zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de 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 25. U moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.
22. Overtuig u ervan dat bij het inklappen of het verplaatsen van de loopband de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand 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

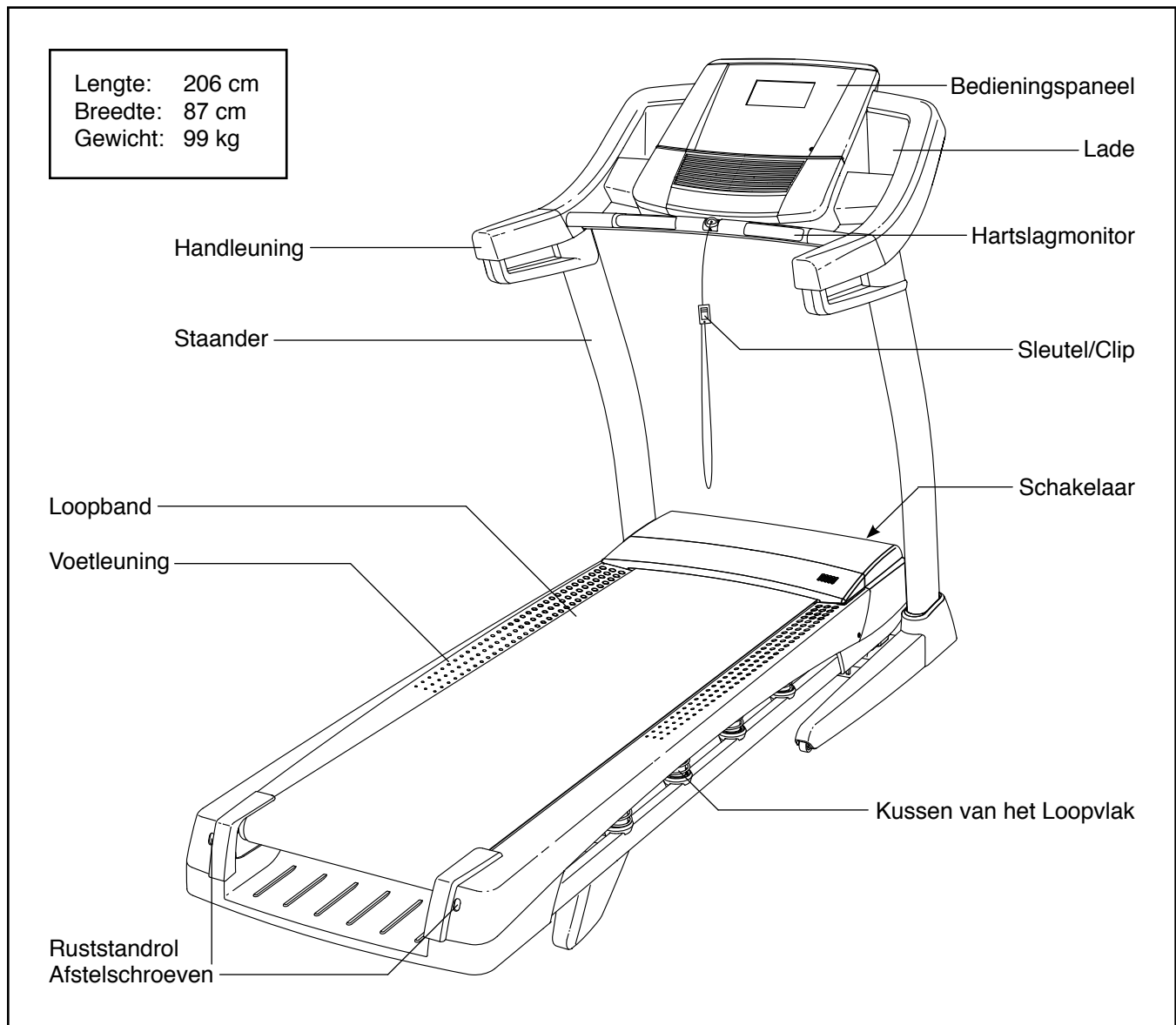
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® T 16.0 loopband. De T 16.0 loopband biedt een reeks indrukwekkende mogelijkheden ontwikkeld om het oefenen doeltreffender en prettiger te maken. Als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband opvouwen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de loopband. Raadpleeg de

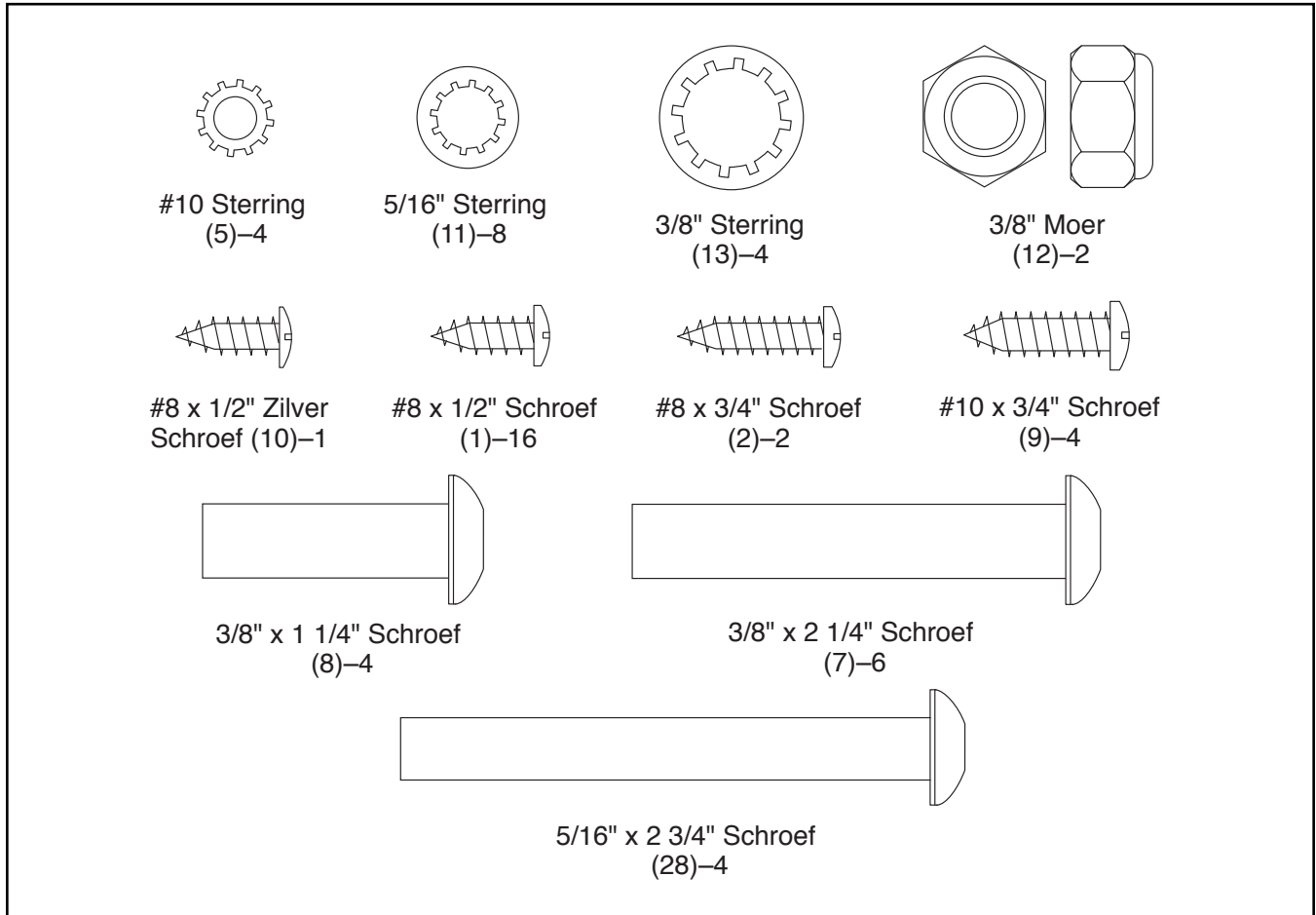
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- 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 zich een vette substantie op de buitenkant van de loopband bevinden na verzending. Dit is normaal. Mocht er wat vet op de bovenkant van 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 inbussleutel



een instelbare sleutel



een Philips schroevendraaier

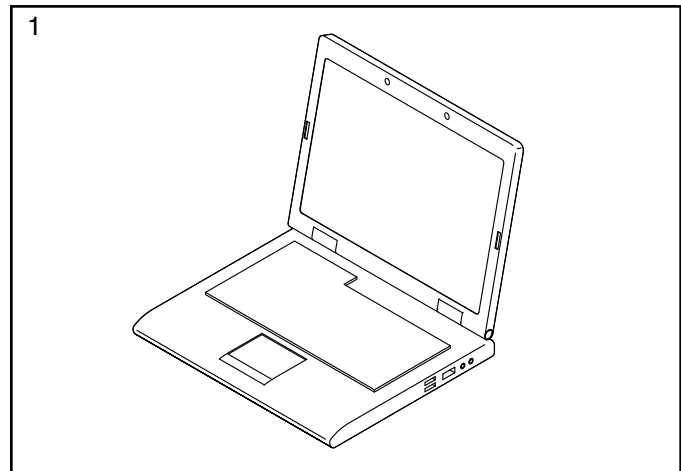


Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u geen gebruik te maken van elektrisch gereedschap.

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 Klantenservice (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.

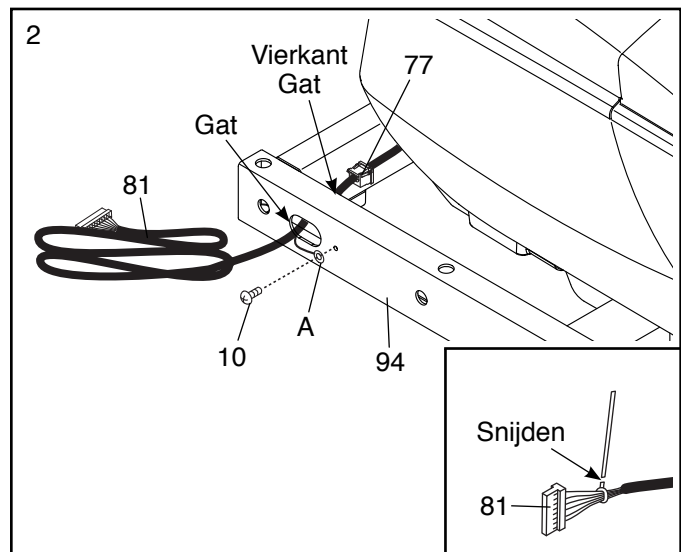


2. Trek de Draad van de Staander (81) en de aardingsdraad (A) door het aangegeven gat in de Basis (94).

Bevestig de aardingsdraad (A) aan de Basis (94) met een #8 x 1/2" Zilveren Schroef (10).

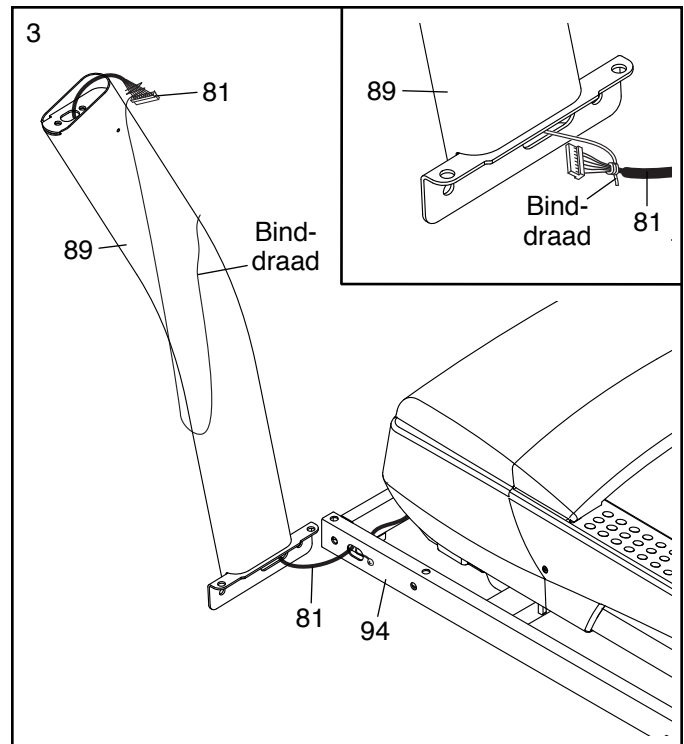
Plaats de Doorvoerhuls (77) in het vierkante gat in de Basis (94).

Raadpleeg de inzet-tekening. Snij de plastic draadband van de Draad van de Staander (81) los.



3. Zoek de Linker Staander (89) die staat aangegeven met "Left". Laat een tweede persoon de Linker Staander naast de Basis (94) vasthouden.

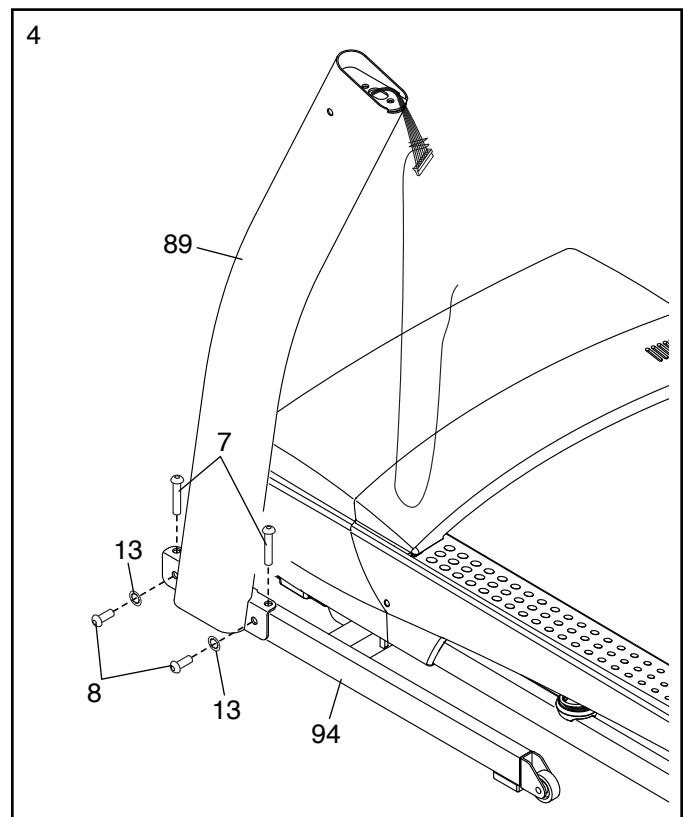
Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Linker Staander (89) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (81) vast. Trek dan aan het andere eind van de draadband totdat de Draad van de Staander door de Linker Staander is getrokken.



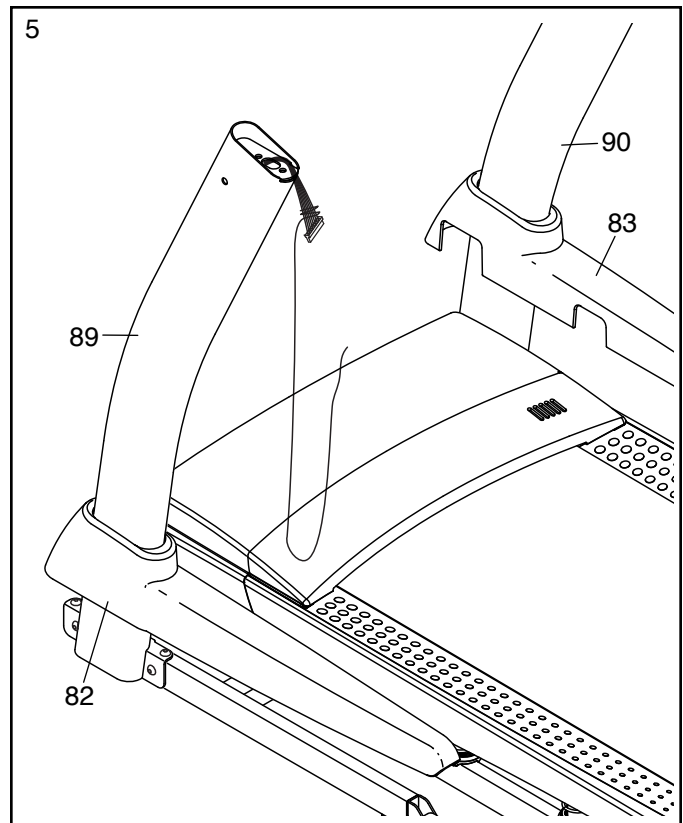
4. Houd de Linker Staander (89) tegen de Basis (94) vast. **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Steek dan twee 3/8" x 2 1/4" Schroeven (7) en twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) met twee 3/8" Sterringen (13) in de Linker Staander.

Draai de 3/8" x 2 1/4" Schroeven (7) en de 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) gedeeltelijk tot de koppen van de Schroeven de Linker Staander (89) raken; **maak 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 naar de Linker Basiskap (82) en de Rechter Basiskap (83). Schuif de Linker Basiskap op de Linker Staander (89). Schuif de Rechter van de Basiskap op de Rechter Staander (90). **Druk de Basis kapjes nog niet op hun plaats.**

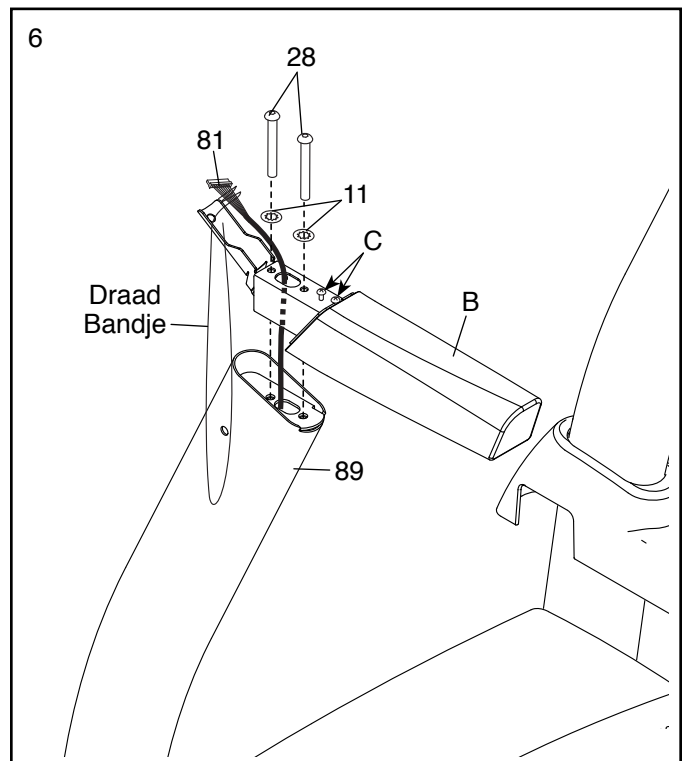


6. Zoek naar de Linker Handleuning (B).

Houd de linker handleuning (B) bij de Linker Staander (89) vast. Steek het binddraad op de Draad van de Staander (81) door de onderkant en uit de bovenkant van de Linker Handleuning zoals afgebeeld. Steek dan het Draad van de Staander door de Linker Handleuning.

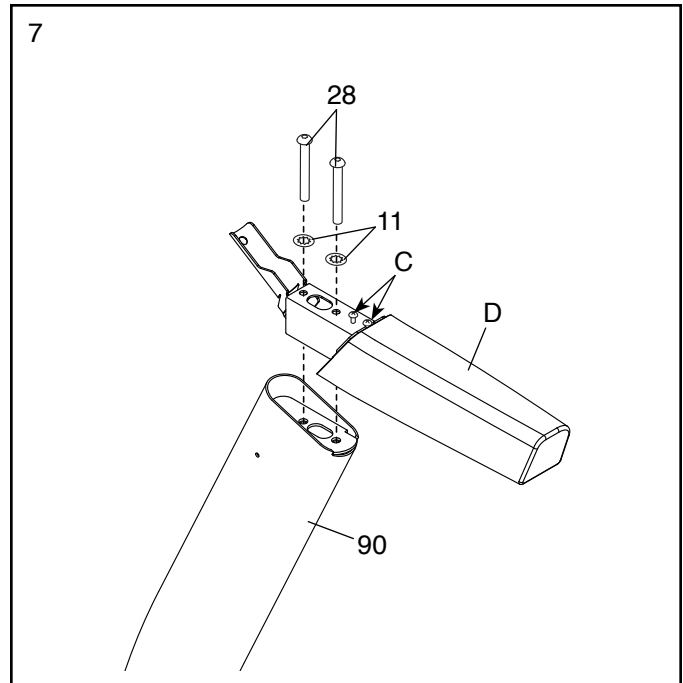
Bevestig de linker handleuning (B) op de Linker Staander (89) met twee 5/16" x 2 3/4" Schroeven (28) en twee 5/16" Sterringen (11). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt. Draai alle zes de Schroeven aan, maar niet vast.**

Verwijder de twee aangegeven schroeven (C) uit de linker handleuning (B) en gooi ze weg.



7. Bevestig de Rechter Handleuning (D) op de Rechter Staander (90) met twee 5/16" x 2 3/4" Schroeven (28) en twee 5/16" Sterringen (11). **Draai alle zes de Schroeven aan, maar niet vast.**

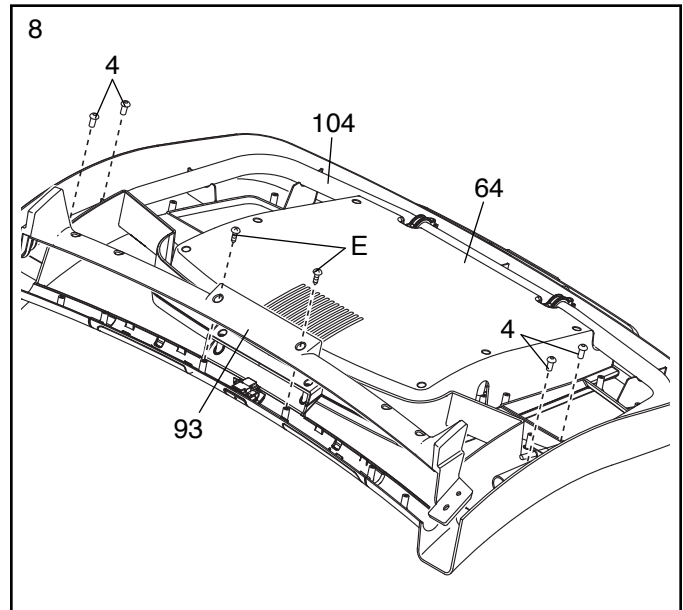
Verwijder de twee aangegeven schroeven (C) uit de rechter handleuning (D) en gooi ze weg.



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

Verwijder de twee Schroeven (E) uit de Hartslagdwarsstang (93). Verwijder de Hartslagdwarsstang en gooi de schroeven weg.

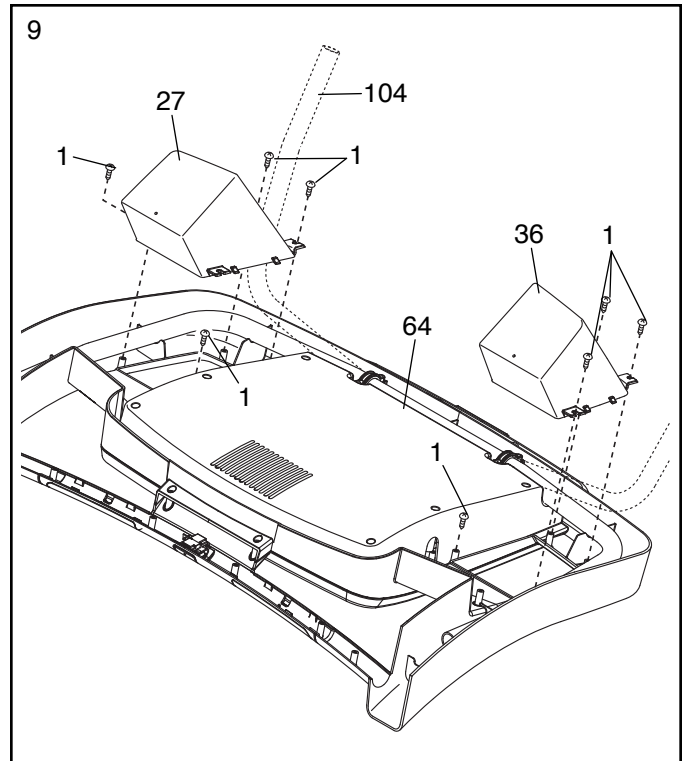
Verwijder de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (4) uit het Onderstel van het Bedieningspaneel (104). **De Schroeven worden opnieuw in stap 12 gebruikt.**



9. Zoek de Linker en Rechter Houders (36, 27).

Maak de Houders (36, 27) vast aan de Basis van het Bedieningspaneel (64) met acht #8 x 1/2" Schroeven (1). **Aandacht: het is misschien handiger om de twee binnenste Schroeven vast te draaien, de Houders dan op hun plaats te schuiven voordat u de andere zes Schroeven vastdraait.**

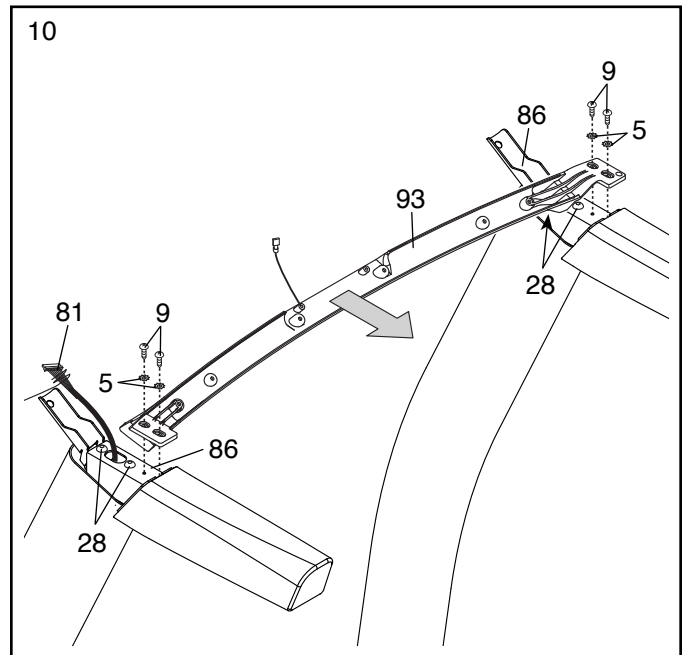
Aandacht: het kan nodig zijn om het Onderstel van het Bedieningspaneel (104) omhoog te draaien bij het bevestigen van de Houders (36, 27).



10. **BELANGRIJK: gebruik geen groot gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast, om de Hartslagdwarsstang (93) niet te beschadigen.**

Draai de Hartslagdwarsstang (93) zoals afgebeeld. Maak de Hartslagdwarsstang vast aan de Handleuning (86) met vier #10 x 3/4" Schroeven (9) en vier #10 Sterringen (5). **Draai alle vier de schroeven aan. Schuif vervolgens de Dwarsstang zover mogelijk in de richting die wordt aangegeven door de pijl. Maak dan de Schroeven vast.**

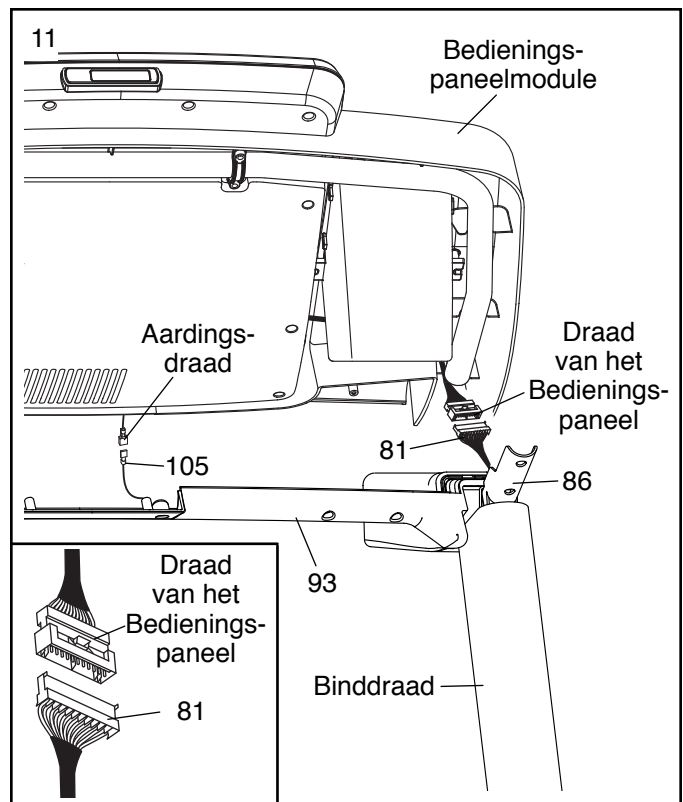
Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet beklemd is. Draai de vier 5/16" x 2 3/4" Schroeven (28) goed vast.



11. Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de linker Handleuning (86) en de rechter Handleuning (niet getoond) vast.

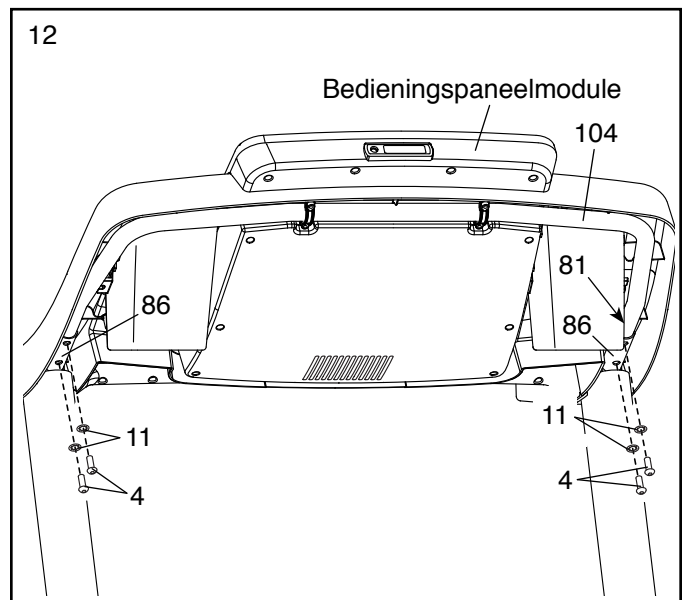
Verbind de aardingsdraad van het bedieningspaneel met de Aardingsdraad (105) op de Hartslagdwarsstang (93).

Verbind de Draad van de Staander (81) 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 verbindingsstukken nog eens aan 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.



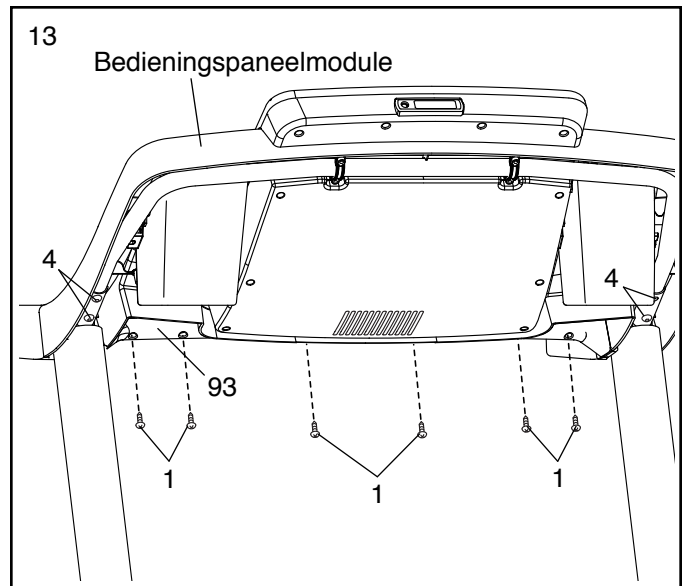
12. Zet het bedieningspaneel op de beugels op de Handleuning (86). **Zorg ervoor dat de draden niet gekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (81) achter het Onderstel van het Bedieningspaneel (104).

Bevestig het bedieningspaneel op de beugels op de Handleuning (86) met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (4) die u heeft verwijderd in stap 8 en vier 5/16" Sterringen (11). **Draai alle vier de Schroeven aan, maar niet vast.**



13. Maak de Hartslagdwarsstang (93) vast aan het Bedieningspaneel met zes #8 x 1/2" Schroeven (1). **Draai alle zes de Schroeven en draai ze vast.**

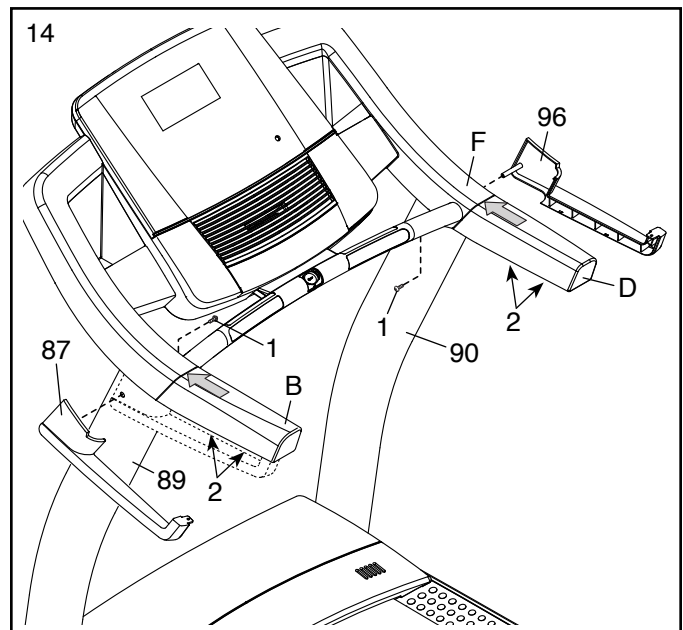
Draai de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (4) goed vast.



14. Controleer de gaten tussen de handleuningmodules (B, D) en de bedieningspaneelmodule (F).

Maak indien nodig de #8 x 3/4" Schroeven (2) los onder de handleuningen en schuif de handleuningen naar voren tegen de bedieningspaneelmodule. Maak de Schroeven weer vast.

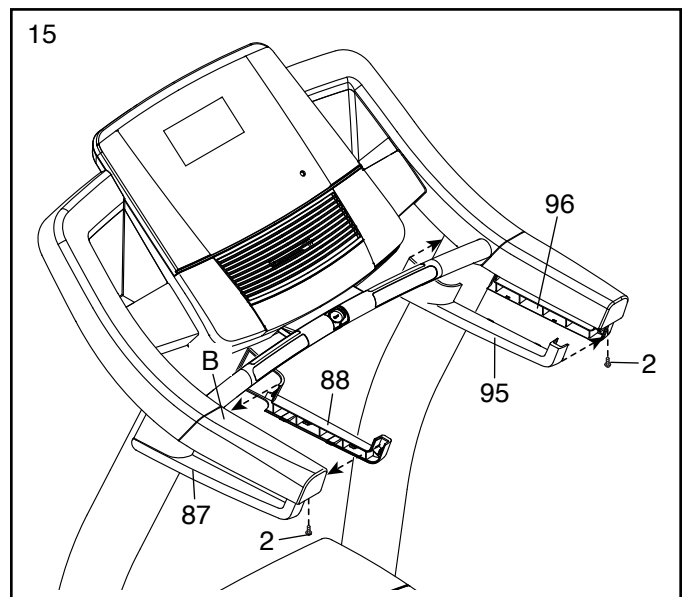
Bevestig de Kap van de Linker Buitenste Staander (87) en de Kap van de Rechter Buitenste Staander (96) aan de Linker en Rechter Staanders (89, 90) met twee #8 x 1/2" Schroeven (1). **Aandacht: draai de kappen in een hoek zoals u ze tegen de Staanders heeft geplaatst. Zorg dat u de schroeven niet te vast draait.**



15. Draai een #8 x 3/4" Schroef (2) in de Kap van de Linker Buitenste Staander (87) en in de onderkant van de linker handleuningmodule (B). **Zorg dat u de Schroeven niet te vast draait.**

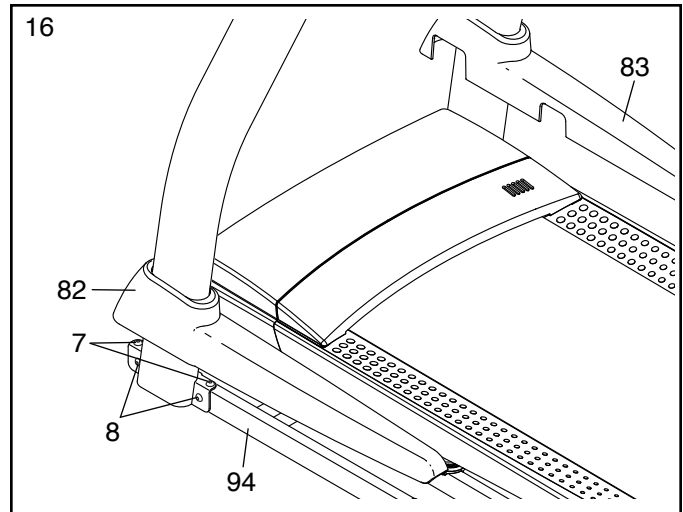
Druk de Kap van de Linker Binnenste Staander (88) tegen de Kap van de Buitenste Linker Staander (87) tot ze in elkaar vastklikken.

Herhaal bovenstaande stappen aan de andere kant van de loopband met de Kap van de Rechter Binnenste Staander (95) en de Kap van de Rechter Buitenste Staander (96).



16. Draai de vier 3/8" x 2 1/4" Bouten (7) stevig vast. Draai vervolgens de vier 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) vast (slechts één kant is afgebeeld).

Druk de Linker en Rechter Basis Kapjes (82, 83) op de Basis (94) tot ze op hun plaats klikken.



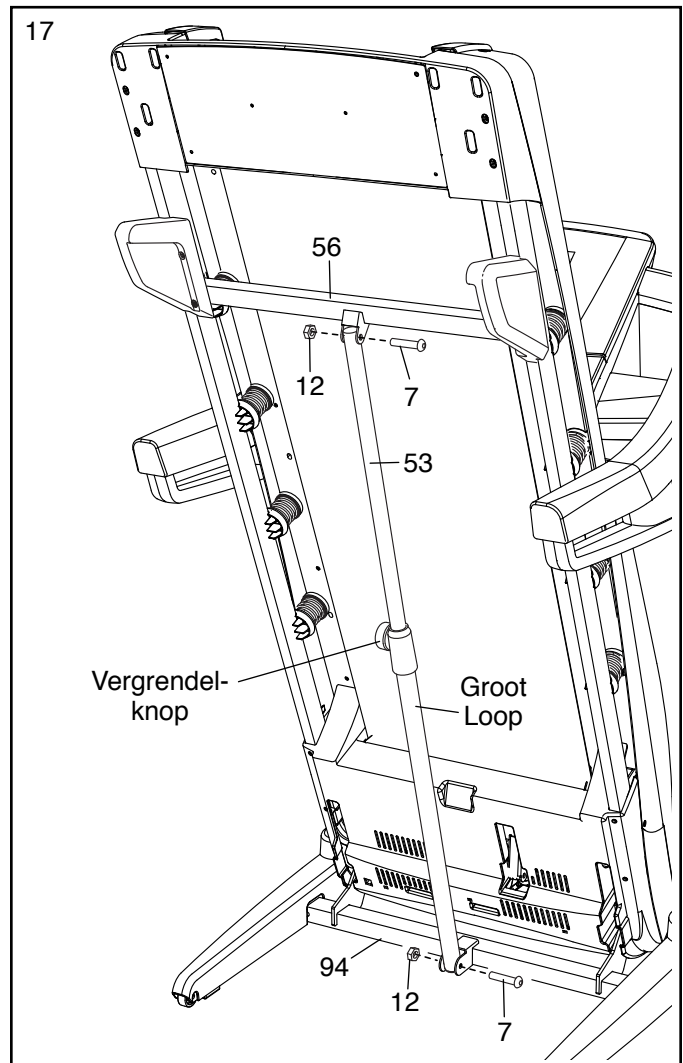
17. Breng daarna het Onderstel (56) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Zorg dat een tweede persoon het Onderstel vasthoudt tot deze stap is voltooid.**

Richt de Opbergvergrendeling (53) zo dat de grote loop en de vergrendelingsknop zich in de afgebeelde posities bevinden.

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de Basis (94) met een 3/8" x 2 1/4" Schroef (7) en een 3/8" Moer (12).

Bevestig het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de Basis (56) met een 3/8" x 2" Bout (3) en een 3/8" Moer (12).

Breng het Onderstel (56) naar beneden (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 25).



18. **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 meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie pagina's 27 en 28).

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

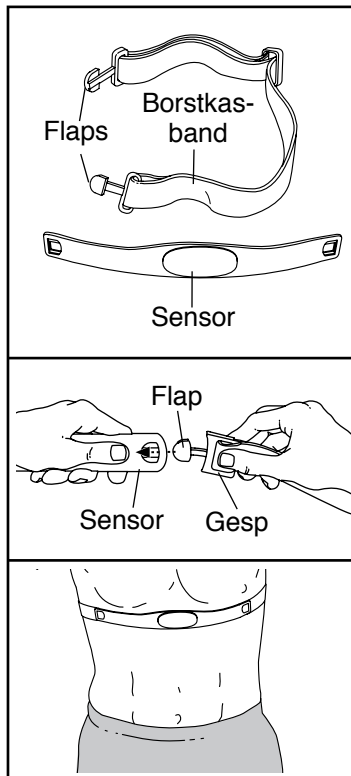
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

De hartslag monitor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid. Draag de hartslag monitor in de aangegeven plaats rond uw borstkas. Zorg ervoor dat de logo naar buiten wijst. Maak dan het andere uiteinde van de borstkas-band op de sensor vast. Stel de lengte van de borstkas-band bij mocht dat nodig zijn.

Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee elektrodes met de kleine randjes. Maak beide elektrodes nat met een zoute vloeistof, zoals wat speeksel of vloeistof voor contact lenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de sensor goed af na ieder gebruik. Door vocht blijft de sensor langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen sneller leeg lopen.
- Bewaar de hartslag monitor op een warme en droge plaats. Bewaar de hartslag monitor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de hartslag monitor niet langdurig bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10°C of aan een temperatuur hoger dan 50°C .



- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de hartslag monitor niet te veel.
- Maak de sensor schoon met een zachte doek en een beetje zachte zeep. Veeg dan de sensor met een zachte doek en droog deze goed af. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de sensor schoon te maken. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de hartslag monitor niet goed werkt.

- Zorg ervoor dat u de hartslag monitor goed draagt zoals hier links is beschreven. Verplaats de hartslag monitor wat naar boven of naar beneden wanneer u de borstkas-hartslag monitor niet goed werkt.
- Maak de elektrodes opnieuw nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.
- Als er zich een batterijdekseltje aan de achterkant van de sensor bevindt, vervang dan de batterij met een batterij van hetzelfde type.
- De hartslag monitor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de hartslag monitor kan beïnvloed worden door magnetische storingen die door hoogspanningsdraden en andere elektromagnetische bronnen veroorzaakt kunnen worden. Verplaats het fitness-apparaat als u vermoedt dat dit de oorzaak is.

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

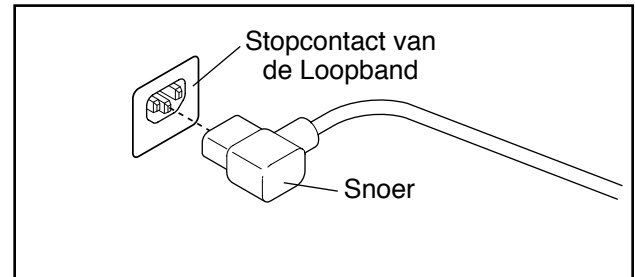
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.**

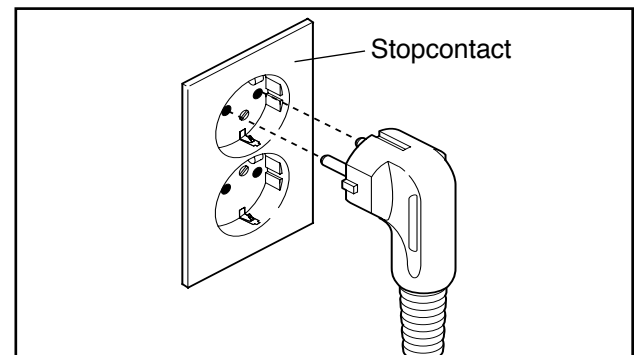
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

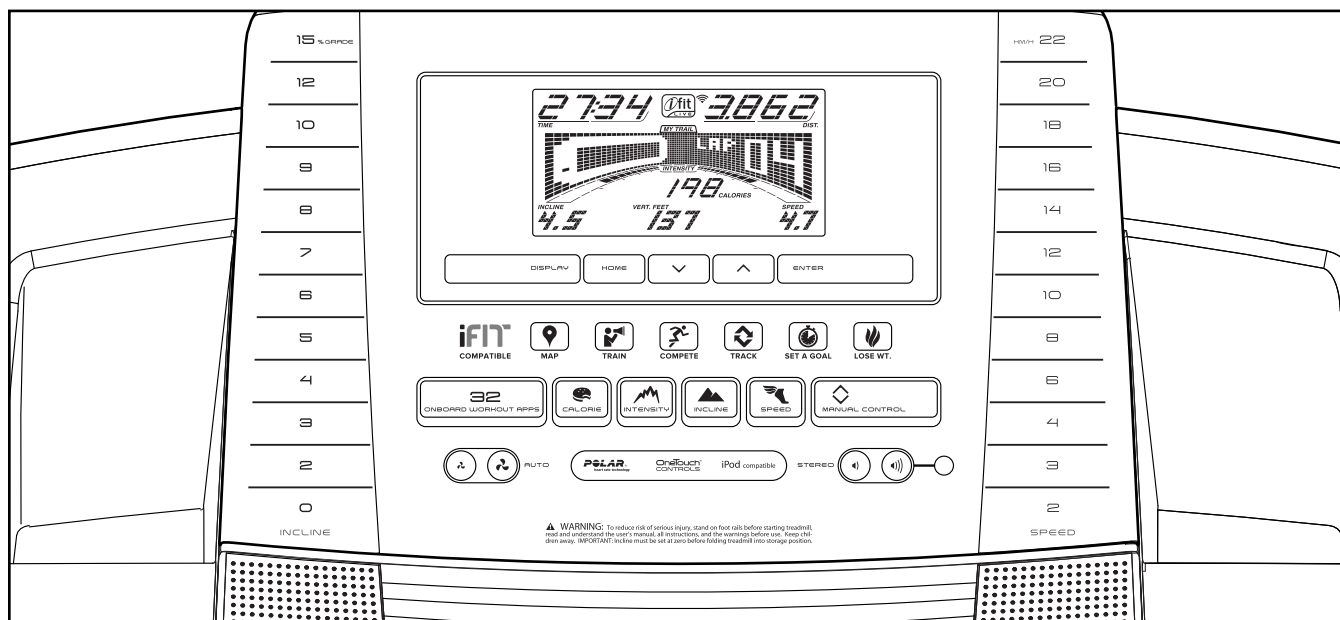
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de loopband.



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



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



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 features die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt 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 wanneer u de handgreep van de hartslagmonitor gebruikt.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Elke oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband wanneer het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt.

Het bedieningspaneel heeft een iFit-modus zodat de loopband op uw draadloze 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 tevens naar uw favoriete muziek of audioboek luisteren door gebruik van het geluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

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 vooraf ingestelde oefening**, kijkt u op pagina 21. **Voor gebruik van een oefening met een vooraf ingesteld doel**, zie pagina 22. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie pagina 22. **Voor gebruik van een het stereogeluidssysteem** kijkt u op pagina 23. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus** kijkt u op pagina 24.

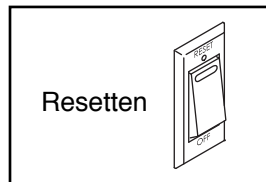
Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie DE INFORMATIE MODUS op pagina 24. Om het eenvoudig te houden verwijzen alle instructies in dit hoofdstuk naar kilometers.

BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. **Draag alleen schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. De eerste keer dat u de loopband gebruikt, dient u de uitlijning van de loopband te bestuderen en het midden van de loopband aan te passen indien dit nodig is (zie pagina 28).**

HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

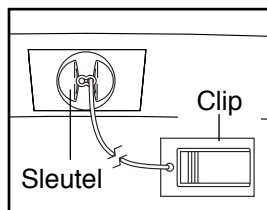
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 16). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de schakelaar in de reset stand.



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 24 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.



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.

Indien de handmatige modus niet is geselecteerd, drukt u op de toets Manual Control (handmatige regeling) op het bedieningspaneel.

3. Start de loopband.

Om de loopband te starten drukt u op de toets Start, de toets Speed (Snelheid verhogen), of op een van de toetsen speed (snelheid) genummerd #2 tot 22.

Als de toets Start of Speed (Snelheid verhogen) wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/H. 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/H aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/H. Aandacht: Na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopband de geselecteerde snelheidsinstelling bereikt.

Indien u drukt op een van de genummerde sneltoetsen, zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden 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 Snelheid verhogen.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toets Incline (Helling verhogen of verlagen) of een van de genummerde Incline (hellings-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 door u geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Uw hartslag (zie stap 6 op pagina 20)
- De matrix

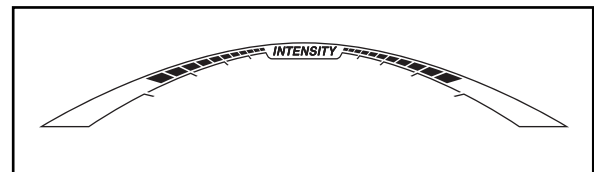
Dmatrix biedt verschillende weergavetabbladen. Druk op de toets verhogen en verlagen naast de Enter-toets totdat het gewenste tabblad wordt weergegeven.

Het tabblad Incline (Helling) zal een profiel van de hellinginstellingen 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 tabblad My Trail toont een route die 400 m (1/4 mijl vertegenwoordigt). De knipperende rechthoek 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. De calorie display zal bij benadering het aantal verbrande calorieën per uur aangeven wanneer de Calorieën keuze gekozen is.

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



Druk op de Home-toets om naar het standaardmenu terug te keren (zie DE INFORMATIE MODUS op pagina 24 voor het instellen van het standaardmenu). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

Het symbool “draadloos” aan de bovenkant van de display zal, wanneer een iFit-module aangesloten is, de sterkte van het draadloze signaal weergeven. Vier staafjes geven 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.

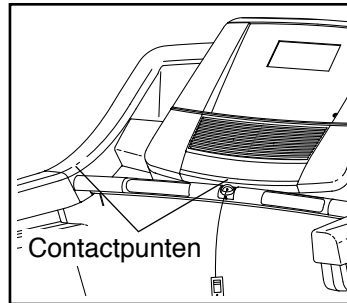
6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer. Zie pagina 15 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

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

Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voetleuning staan** en houdt u de sensorstang met de metalen contactpunten op uw handpalmen ongeveer tien seconden vast

– **beweeg 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.**

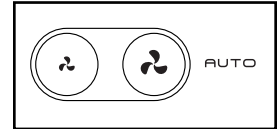


7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator toont meerdere snelheidsinstellingen en een stand automatisch. Als de stand automatisch is geselecteerd, zal de snelheid van de ventilator automatisch verhogen en verlagen als de snelheid van de loopband verhoogt en verlaagt.

Druk herhaaldelijk op de kleine ventilator-toets om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.

Druk herhaaldelijk op de grote toets Auto (Ventilator automatisch) om de automatische stand te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



8. 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 **pas de helling van de loopband aan op nul. De helling van de loopband moet op nul procent staan wanneer u de loopband opvouwt in de opbergstand 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.**

EEN INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Kies een ingestelde oefening.

Om een vooraf ingestelde oefening te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Calorie, de Intensity (Intensiteit), de Incline (Helling), of Speed (Snelheid) totdat de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

De display zal, wanneer u een oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en de naam van de oefening aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening op het scherm verschijnen. Wanneer u voor een calorieoefening kiest, dan zal bij benadering het aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de oefening verschijnen.

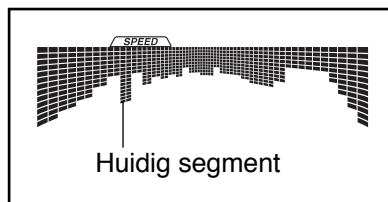
3. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start of de toets Speed (Snelheid verhogen) 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 hellingsinstelling 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 hellingsinstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens de oefening wordt uw profiel op de snelheid en de helling keuze aange-

geven 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 knipperen. Als een andere tempo-instelling en/of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal de nieuwe tempo- en/of hellinginstelling in het



display knipperen en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe tempo- en/of hellinginstelling.

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 hellingsinstelling 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 knipperen. Druk op de toets Start of Speed (Snelheid verhogen) 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 zal, wanneer u een vooraf ingestelde oefening kiest, de resterende tijd in plaats van de verlopen tijd aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 20.

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

Zie stap 8 op pagina 20.

EEN VOORAF INGESTELDE DOELOEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOW HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18.

2. Stel calorieën, afstand of tijdsdoel in.

Druk herhaaldelijk op de toets Set a Goal (een doel instellen) tot het nummer van de gewenste doeloefening verschijnt in de display.

Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de Enter-toets om het gewenste doel in te stellen.

3. Begin met de oefening.

Druk op de Starttoets om het programma te laten beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleidingen vast en begin met wandelen.

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie pagina's 18 tot 20).

De oefening duurt zolang tot u uw ingestelde doel bereikt. 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.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 19.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 20.

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

Zie stap 8 op pagina 20.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT OEFENING

Aandacht: Voor gebruik van een iFit-oefening heeft u een optionele iFit-module nodig. **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 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.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Plaats de iFit module in het bedieningspaneel.

Voor het plaatsen van de iFit module, raadpleegt u de instructies die bij de iFit module zijn geleverd.

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.

U kunt, als er meer dan één gebruiker geregistreerd is, vanuit het iFit-hoofdscherm van gebruiker wisselen. Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de Enter-toets om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit-oefening.

Voor het downloaden van een iFit-oefening in uw schema, drukt u lichtjes op de toets Map (Kaart), Train, Video of Lose Wt. (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 vervolgens de toetsen verhogen en verlagen om de gewenste oefening te selecteren. Druk op de toets Enter om de oefening te laten beginnen.

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

Wanneer u een iFit-oefening selecteert toont de display de naam, duur, maximale snelheid en afstand van de oefening. Het display toont ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden en een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening.

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. U kunt een audio-instelling voor uw persoonlijke trainer kiezen (zie DE INFORMATIE MODUS op pagina 24).

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 Speed (Snelheid verhogen) om de oefening te hervatten. De loopband begint te bewegen op de snelheidsinstelling voor het eerste segment van de oefening. 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 My Trail (Mijn route) zal een kaart van het pad waarop u loopt of rent weergeven, of het toont een route met het aantal rondes dat u voltooit.

Tijdens een competitieoefening zal het Competition (competitietabblad) de vordering tijdens de race aangeven. De bovenste lijn in de matrix 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 de matrix geeft het einde van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 20.

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

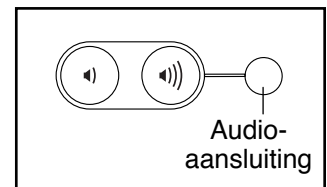
Zie stap 8 op pagina 20.

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

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Zie uw plaatselijke elektrazaak voor het aanschaffen van een audiokabel.**

Druk vervolgens op de toets afspelen op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan met de toetsen Volume verhogen en verlagen op het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw persoonlijke audiospeler.



Als u een persoonlijke CD-speler gebruikt en de CD slaat over, plaats de CD-speler dan op de vloer of een ander vlak oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel.

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

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

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 het iFit scherm als het standaard menu.

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 (Transfers Uitgevoerd) op het scherm verschijnen.

3. Verlaat de informatiemodus.

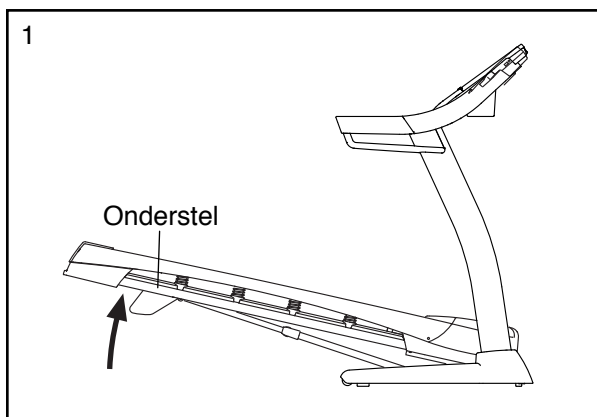
Haal de sleutel uit het bedieningspaneel om de informatie instelling te verlaten.

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN

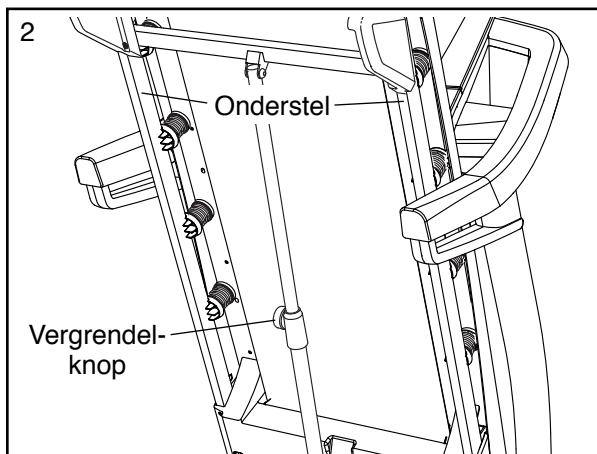
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Zet de helling op nul voordat u de loopband inklaapt 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 omhoog tot de vergrendelknop in de opslagpositie vergrendelt. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop vastzit.

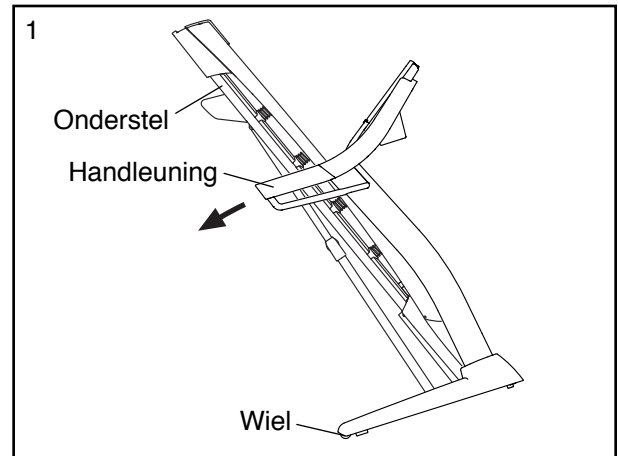


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst in te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **LET OP:** 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

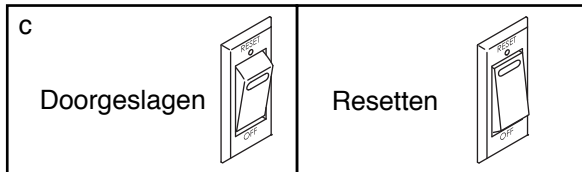
1. **Zie tekening 2.** Houd het bovenste uiteinde van het loopbandonderstel vast met uw rechterhand. Trek vervolgens de vergrendelknop naar links. **BELANGRIJK:** draai niet aan de vergrendelknop. Druk, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel naar onderen en laat de vergrendelknop 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 het stroomsnoer goed in een geaard stopcontact ingestoken is (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 bij het stroomsnoer op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

- Controleer de schakelaar (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 plaats hem weer terug.

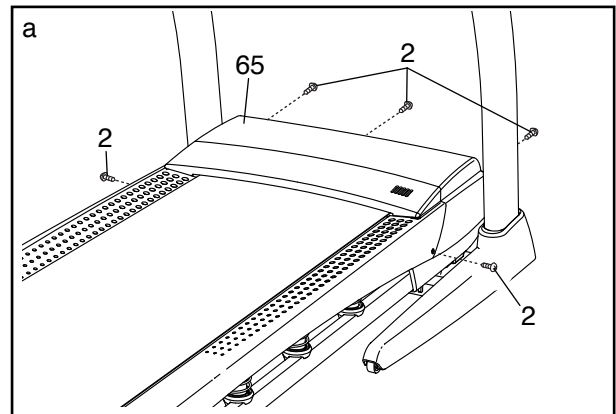
- Raadpleeg de kapt van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

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

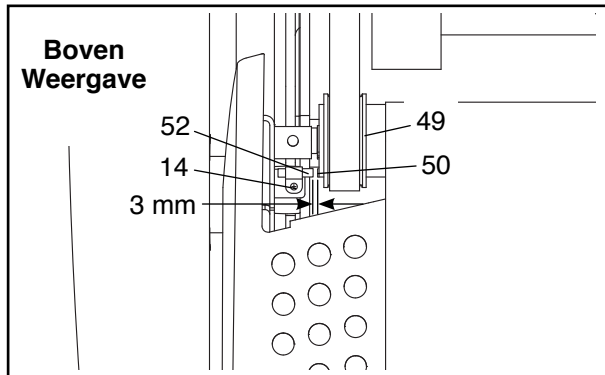
- Het bedieningspaneel beschikt over een demomodus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de Stop-knop enkele seconden ingedrukt. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u de INFORMATIE-MODUS op pagina 24 om de demostand uit te zetten.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Verwijder de vijf #8 x 3/4" Schroeven (2). Draai dan voorzichtig de Motorkap (65) eraf.



Zoek de Snelheidssensor (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Indien nodig maakt u de #8 x 3/4" Tekschroef (14) losser, beweegt u de Snelheidssensor lichtjes en maakt u 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.



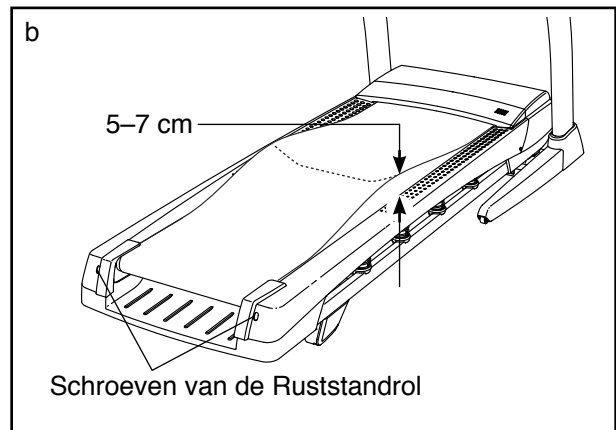
SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

- Druk de toetsen Stop en Speed (Snelheid verhogen) in, plaats de sleutel in het bedieningspaneel en laat de toetsen Stop en Speed (Snelheid 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 hellingsysteem opnieuw gekalibreerd. Als de helling niet kalibreert, druk dan op de toets Stop en druk opnieuw op de toets Helling 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

- Zorg ervoor dat het stroomsnoer goed in een geaard stopcontact ingestoken is (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.

- 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.

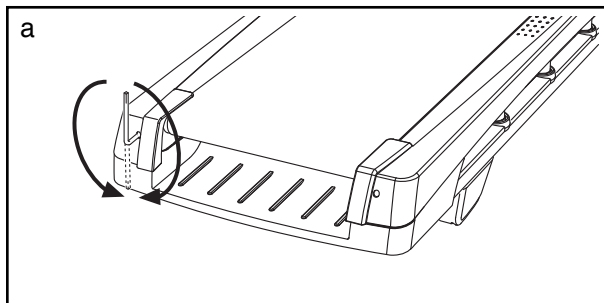


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit 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 bevindt zich niet in het midden tussen de voetleuningen.

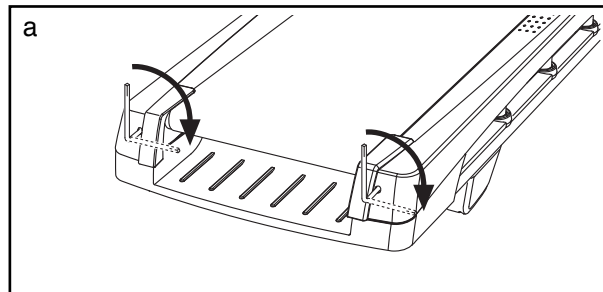
BELANGRIJK: als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, kan de loopband beschadigd raken.

- 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 dat u de loopband niet te vast draait. 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 slijt 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.



SYMPTOOM: er lopen lijnen over de display van het bedieningspaneel

- a. Als er lijnen verschijnen in het scherm van het bedieningspaneel, raadpleegt u DE INFORMATIE MODUS op pagina 24 en past u het contrastniveau van het scherm aan.

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.

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL15713.0 R0813A

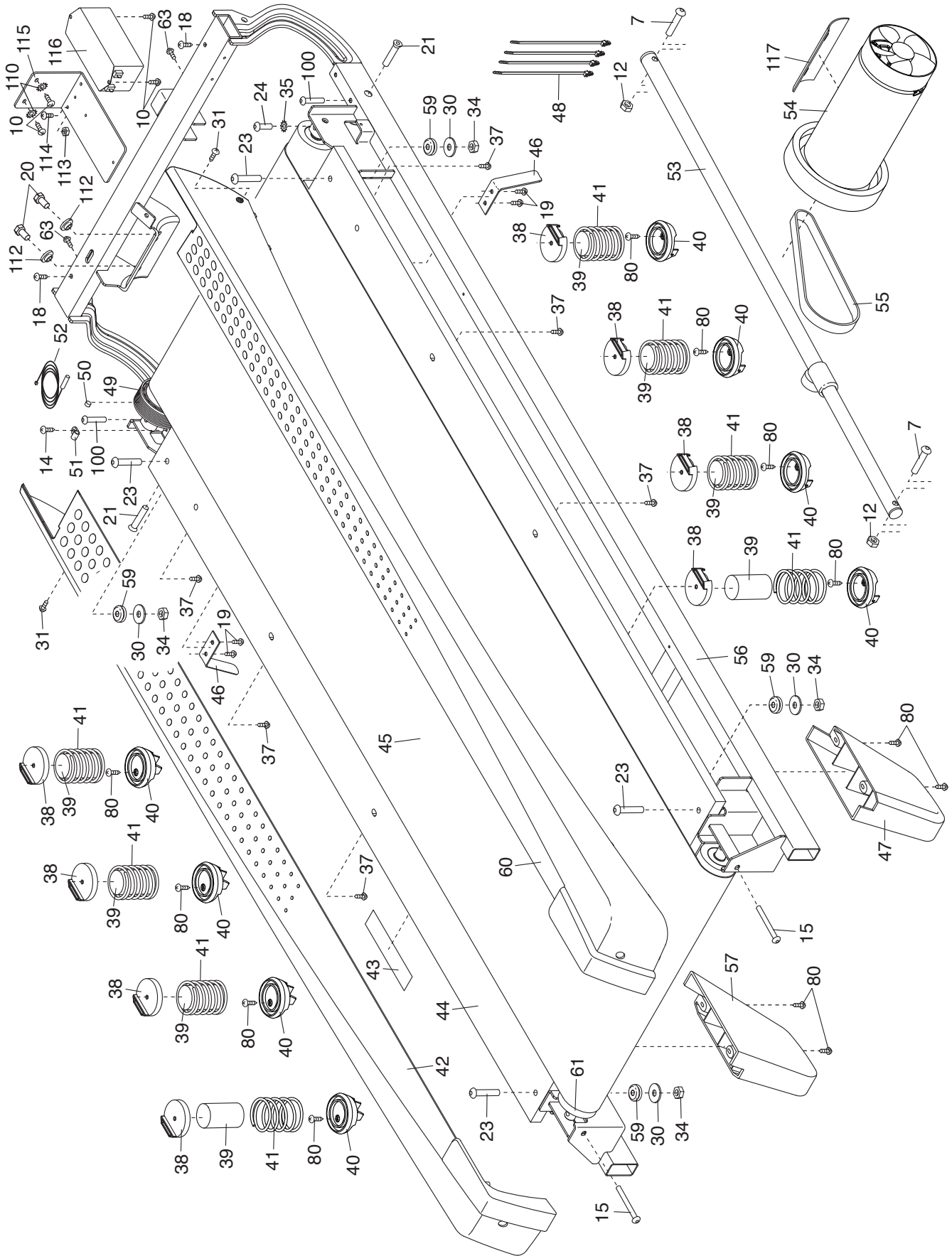
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	16	#8 x 1/2" Schroef	51	1	Clip van de Snelheidsensor
2	34	#8 x 3/4" Schroef	52	1	Snelheidsensor
3	1	Waarschuingssticker	53	1	Opbergvergrendeling
4	4	5/16" x 3/4" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
5	4	10" Sterring	55	1	Motorriem
6	2	1/2" Moer	56	1	Onderstel
7	4	3/8" x 2 1/4" Schroef	57	1	Linker Achter Poot
8	4	3/8" x 1 1/4" Schroef	58	1	Kap van Onderstel Sluitdop
9	4	#10 x 3/4" Schroef	59	4	Rubberkussen
10	7	#8 x 1/2" Zilver schroef	60	1	Rechter Voetleuning
11	8	5/16" Sterring	61	1	Ruststandrol
12	2	3/8" Moer	62	1	Onderstel Sluitdop
13	4	3/8" Sterring	63	2	#8 x 1/2" Machineschroef
14	9	#8 x 3/4" Tekschroef	64	1	Basis van het Bedieningspaneel
15	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	65	1	Motorkap
16	1	3/8" x 1 1/2" Bout	66	1	Kapaccent
17	2	3/8" x 1 1/4" Wielbout	67	2	Inzetstuk van het Hellingonderstel
18	2	#8 x 1 3/4" Schroef	68	3	Kapkleem
19	4	#8 x 7/16" Schroef	69	1	Hellingmotor
20	2	5/16" x Motorschroef	70	1	Hellingonderstel
21	2	3/8" Pen	71	2	Tussenring van het Onderstel
22	2	3/8" x 1" Bout	72	1	Controller
23	4	5/16" x 1 3/4" Schouderbout	73	1	Controllerplaat
24	1	1/4" x 1 3/4" Schroef	74	2	Kapstang
25	4	#8 x 1" Schroef	75	1	Schakelaar
26	6	#10 x 1/2" Schroef	76	1	Stroomsnoer
27	1	Rechterhouder	77	2	Doorvoerhuls
28	4	5/16" x 2 3/4" Schroef	78	1	Onderpan
29	1	3/8" x 2" Inbusbout	79	1	Greep van de Linker Handleuning
30	4	5/16" Platte tussenring	80	20	#8 x 3/4" Pankop Tek Schroef
31	5	#8 x 3/4" Schroef met Trusskop	81	1	Draad van de Staander
32	2	Inzetstuk van de Hellingmotor	82	1	Linkerbasis Kap
33	6	3/8" Slotmoer	83	1	Rechterbasis Kap
34	4	5/16" Moer	84	1	Kap van de Rechter Binnenste Handleuning
35	1	1/4" Sterring			
36	1	Linkerhouder	85	1	Kap van de Linker Binnenste Handleuning
37	6	#8 x 5/8" Schroef			
38	8	Bovenkant van de Isolator	86	2	Handleuning
39	8	Isolator	87	1	Kap van de Linker Buitenste Staander
40	8	Onderkant van de Isolator			
41	8	Veer van de Isolator	88	1	Kap van de Linker Binnenste Staander
42	1	Linker Voetleuning			
43	1	Waarschuingssticker	89	1	Linker Staander
44	1	Loopoppervlak	90	1	Rechter Staander
45	1	Loopband	91	2	Waarschuingssticker
46	2	Loopbandgeleider	92	4	Kussen van de Basis
47	1	Rechter Achter Poot	93	1	Hartslagdwarsstang
48	4	Kabelband	94	1	Basis
49	1	Aandrijfrol/katrol	95	1	Kap van de Rechter Binnenste Staander
50	1	Magneet			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
96	1	Kap van de Rechter Buitenste Staander	107	1	Borstriem
97	2	Wiel	108	1	Borstsensor
98	1	Sleutel/klem	109	1	Aardingsbeugel
99	2	Kabelband	110	4	#8 Sterringen
100	2	1/4" x 1 1/2" Schroef	111	1	Contactpunt
101	1	Stopbeugel van de Helling	112	2	Motorbus
102	2	Klem van het Bedieningspaneel	113	1	#8 Moer
103	1	Bedieningspaneel	114	1	#8 x 3/4" Machinebout
104	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	115	1	Beugel van de elektronica
105	1	Aardingsdraad van het Bedieningspaneel	116	1	Filter
106	1	Greep van de Rechter Handleuning	117	1	Motorisolator
			*	–	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.

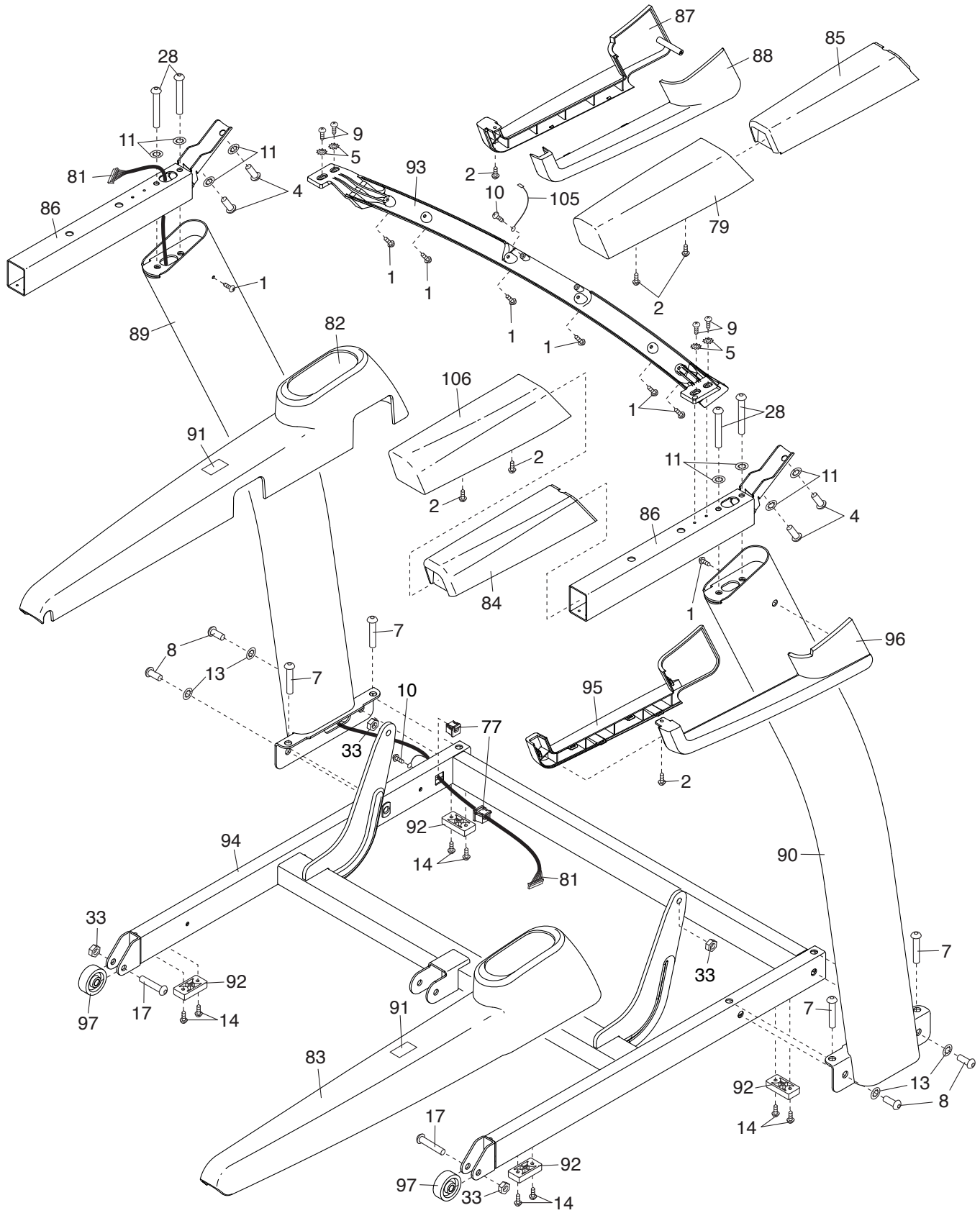
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NETL15713.0 R0813A



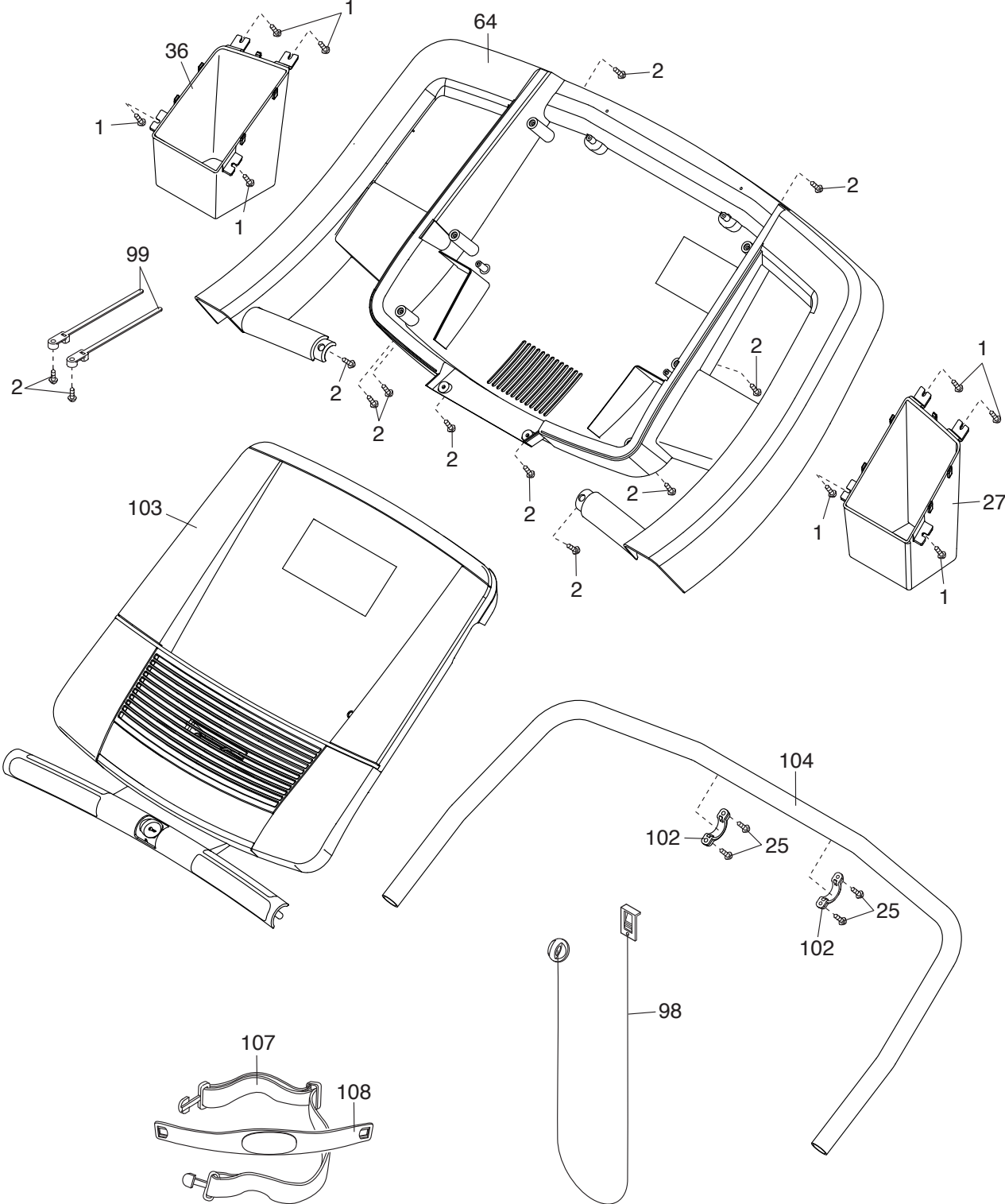
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL15713.0 R0813A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. NETL15713.0 R0813A



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.

