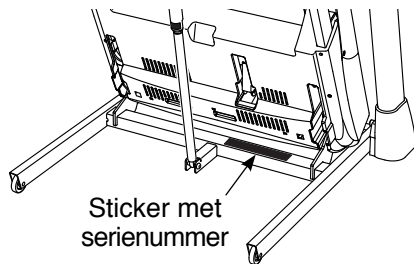


# **NordicTrack**<sup>®</sup> **T 23.0**

Modelnr. NETL17814.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



## GEBRUIKERSHANDLEIDING

### 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**

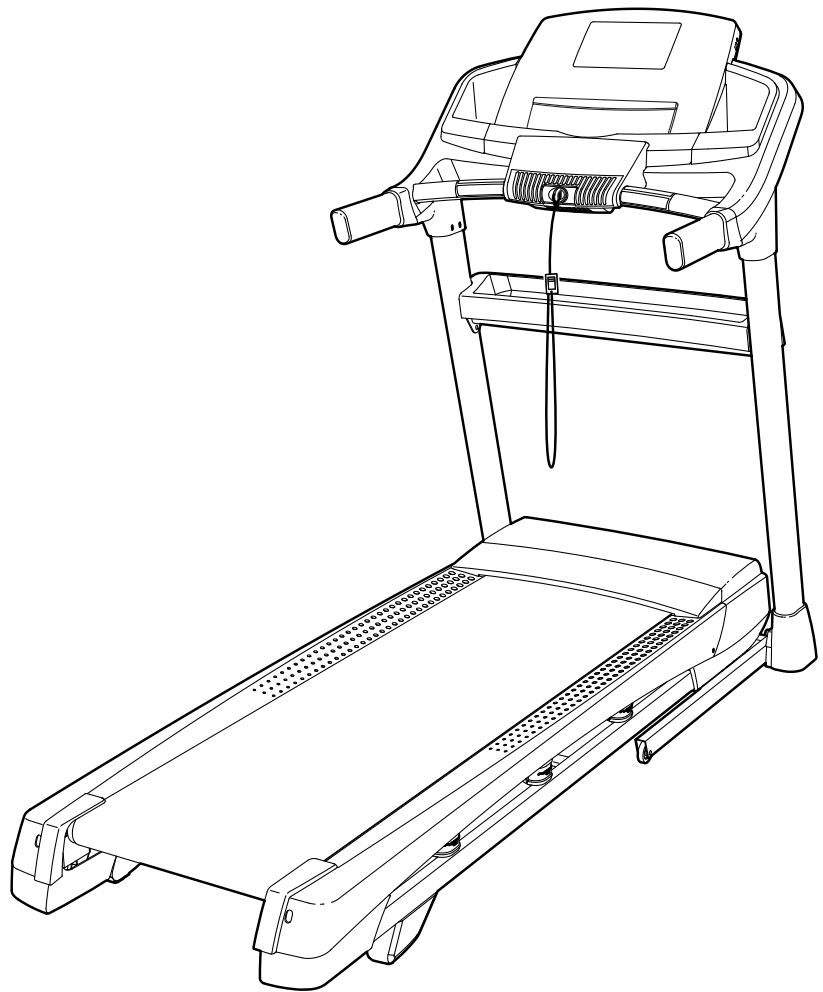
Maandag-Vrijdag 08:00-20:00  
GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT

**Website:**

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

**Email:**

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)



### **OPGELET**

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

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

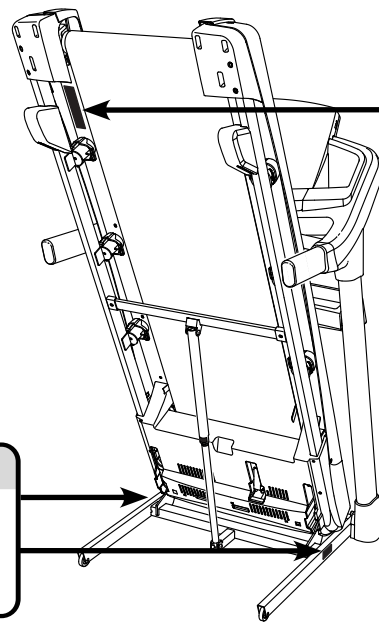
# INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING .....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN .....	3
VOORDAT U BEGINT .....	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA .....	6
MONTAGE .....	7
DE HARTSLAG MONITOR .....	18
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN .....	19
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN .....	33
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN .....	34
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN .....	37
LIJST MET ONDERDELEN .....	38
GEDETAILLEERDE TEKENING .....	40
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN .....	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE .....	Laatste pagina

## DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing 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 zijpals 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 handleuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsslip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sluitknip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Helling moet in ruststand 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.
- Bij 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 persoonlijkletsel 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 om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van deze loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig 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 in deze handleiding beschreven.
4. Deze 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 van de loopband. 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 daar 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 mag alleen door personen die minder dan 159 kg wegen gebruikt worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensioirs worden zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gymschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
12. Steek de stroomkabel, bij het aansluiten (zie page 19), alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten worden.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm<sup>2</sup>) van 1,5 m of korter.
14. Houd de stroomkabel bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Laat de band nooit draaien wanneer het apparaat uit staat. 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 34 als de loopband niet juist werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gaat gebruiken (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21).
17. Ga altijd op de voetrails staan bij het starten of het stoppen van de band. Houd u altijd aan de handleidingen vast wanneer u de loopband gebruikt.
18. Houd uw vingers, haar, en kleding weg van de bewegende band.
19. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om plotselinge schokken in de versnellingen te voorkomen.

20. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
21. Laat de loopband nooit onbeheerd ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de stroomschakelaar in de uit-stand (off) (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek de stroomkabel uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.
22. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 33.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
23. Zorg ervoor dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt tijdens het inklappen of het verplaatsen van de loopband.
24. Verander de hellingstand van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
25. Steek nooit enig voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
26. Controleer 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. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin met af te koelen.

## BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

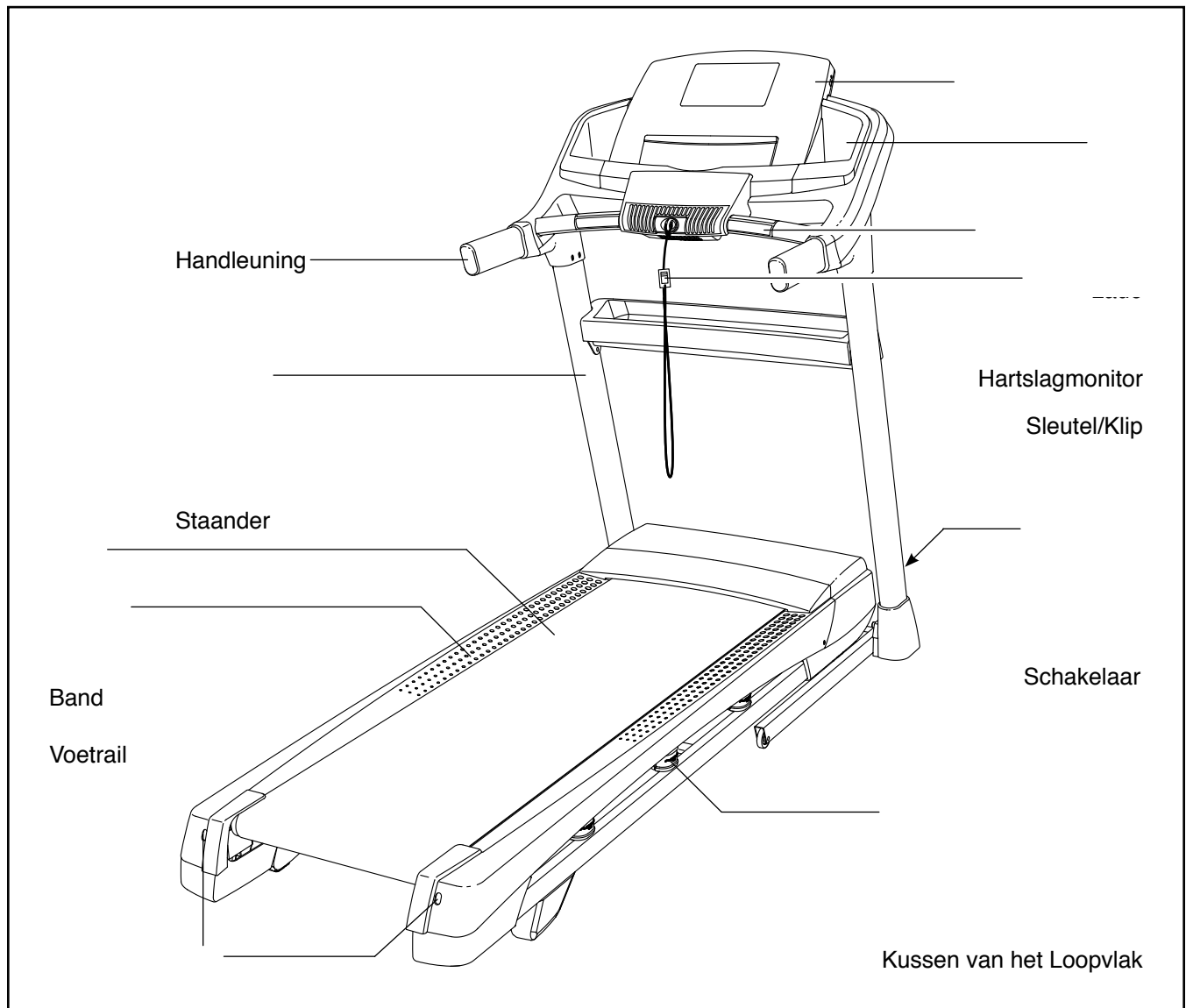
# VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® T 23.0 loopband gekozen heeft. De T 23.0 loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken. De unieke loopband kan, wanneer u de loopband niet gebruikt, ingeklapt worden waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt die andere loopbanden nodig hebben.

**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.

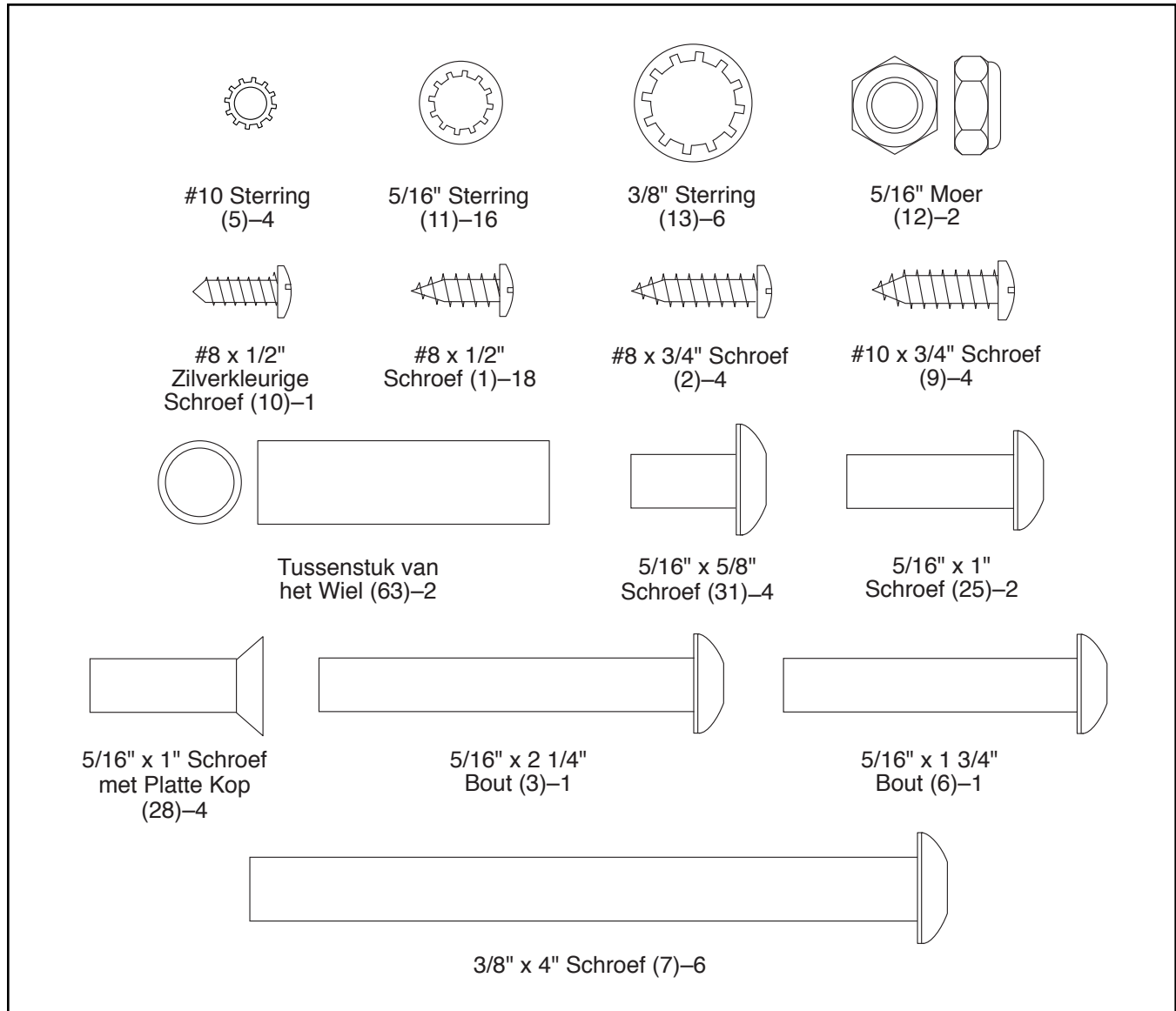
Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.



Spanrol  
Bijstelschroeven

# ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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



# MONTAGE

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u volledig klaar bent met de montage.
- Na verzending, kan er een vette substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er een 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 herkennen.
- Voor montage heeft u het volgende gereedschap nodig:

De meegeleverde inbussleutel



Een instelbare sleutel



Een kruiskopschroevendraaier

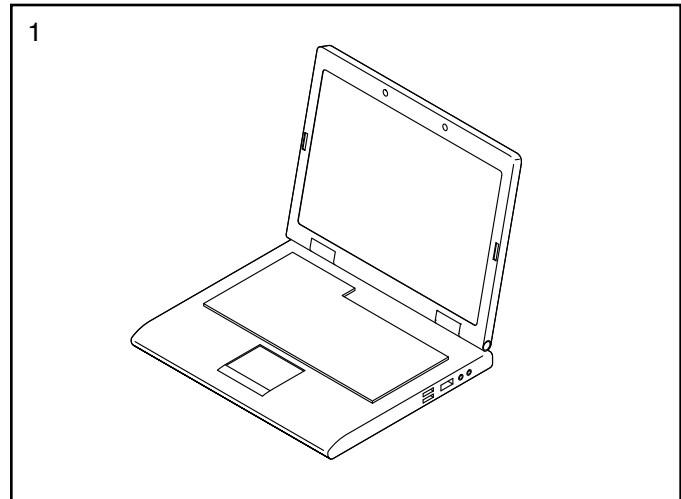


Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

## 1. Ga naar [www.iconsupport.eu](http://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.

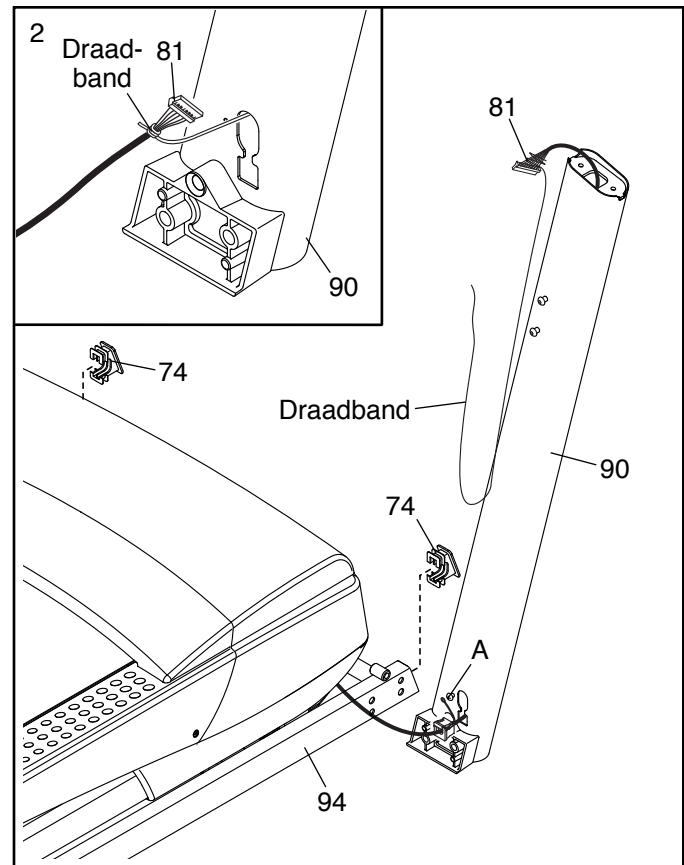


2. **Zorg ervoor dat de stroomkabel uit getrokken is.**

Druk de twee Kappen van de Basis (74) in de Basis (94) mochten ze er al niet in zitten.

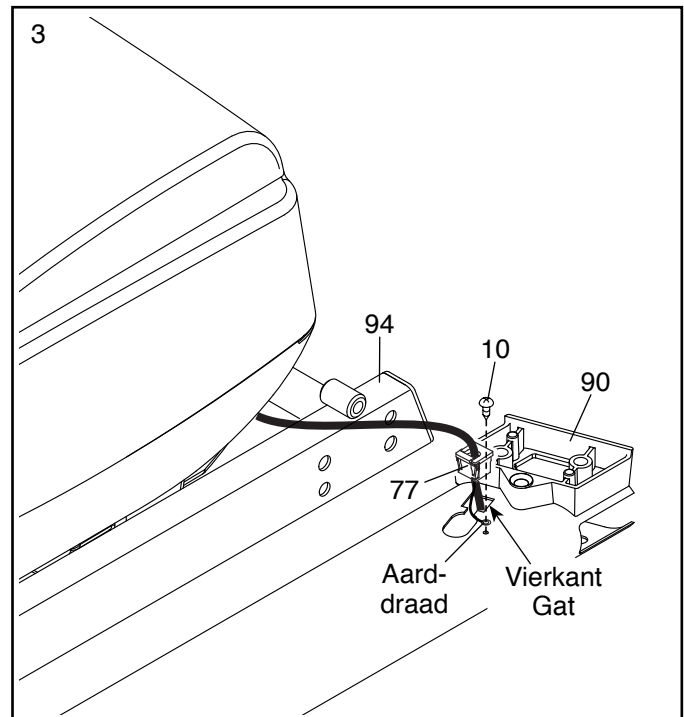
Zoek naar de Rechter Staander (90). Verwijder de aangegeven schroef (A) als die al gemonteerd is en gooi die weg. Laat een tweede persoon de Rechter Staander bij de Basis (94) houden.

**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 de Rechter Staander 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 niet bekneld raakt.**

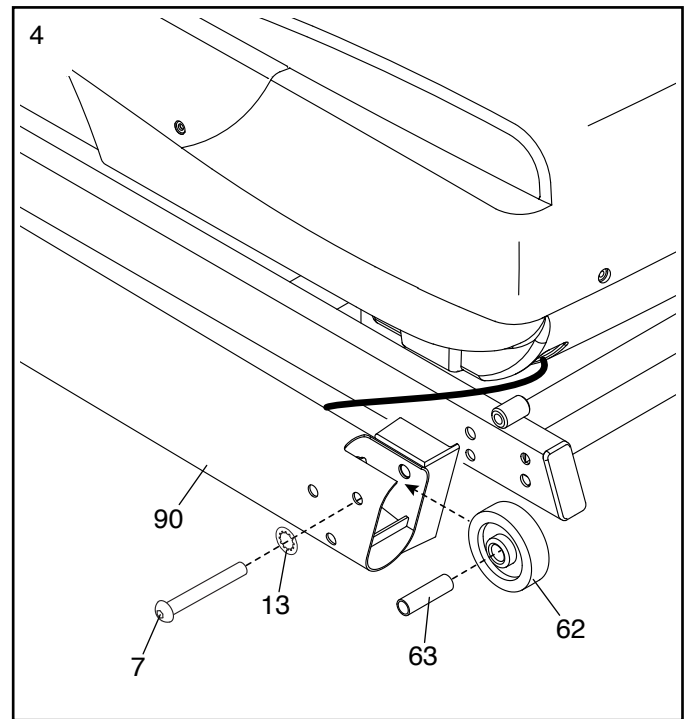
Maak vervolgens de aarddraad aan de Rechter Staander (90) vast met een #8 x 1/2" Zilverkleurige Schroef (10) zoals afgebeeld.





4. Steek een Tussenstuk van het Wiel (63) in een Voorwiel (62). Houd het Voorwiel aan de binnenkant van de onderkant van de Rechter Staander (90), en steek een 3/8" x 4" Schroef (7) met een 3/8" Sterring (13) in de Rechter Staander en in het Voorwiel.

**Herhaal deze stap voor de andere kant van de loopband.**

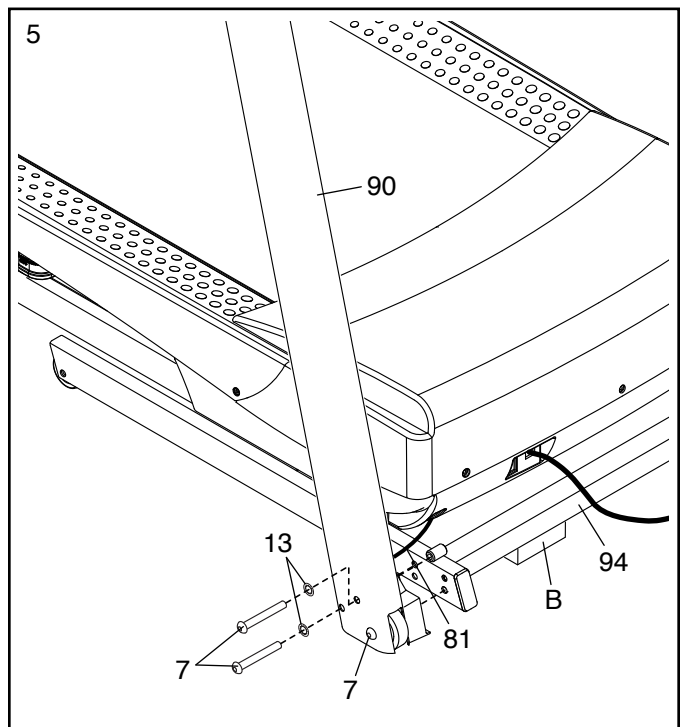


5. Leg een stuk van het verpakkingsmateriaal (B) onder de rechterkant van de Basis (94). Houd de Rechter Staander (90) tegen de Basis. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt.**

Steek twee 3/8" x 4" Schroeven (7) met twee 3/8" Sterringen (13) in de Rechter Staander (90) en draai alle drie de Schroeven gedeeltelijk in de Basis (94) vast. **Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

**Leg het verpakkingsmateriaal (B) links van de Basis (94) en maak de Linker Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zitten geen draden aan de linkerkant.**

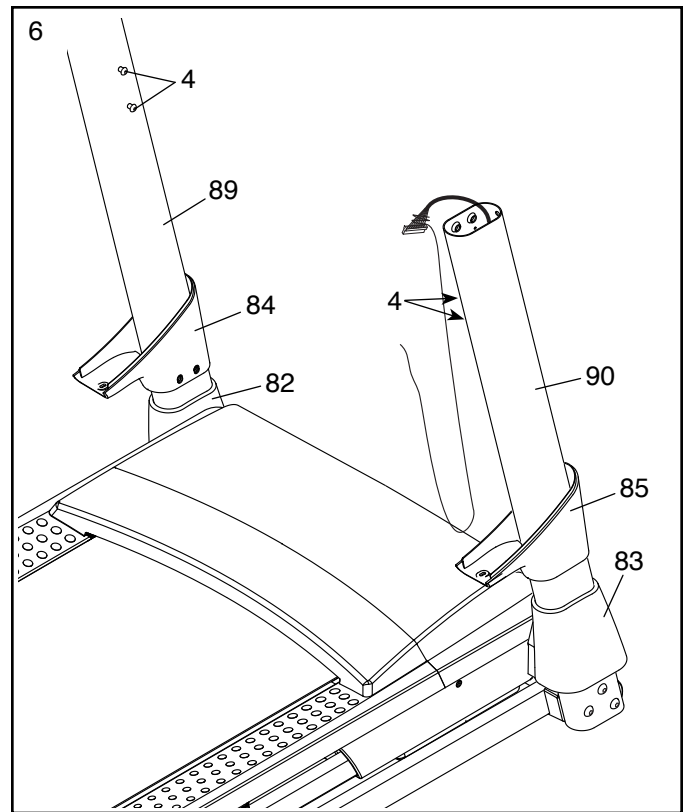
Verwijder het verpakkingsmateriaal (B) van onder de Basis (94).



6. Verwijder de vier aangegeven 5/16" x 3/4" Schroeven (4) en bewaar ze.

Zoek naar de Linker en Rechter Kap van de Basis (82, 83). Schuif de Linker Kap van de Basis op de Linker Staander (89) en schuif de Rechter Kap van de Basis op de Rechter Staander (90). **Druk de Kappen van de Basis nog niet op hun plaats.**

Schuif de Linker en de Rechter Kap van de Staander (84, 85) op de Linker en de Rechter Staander (89, 90).



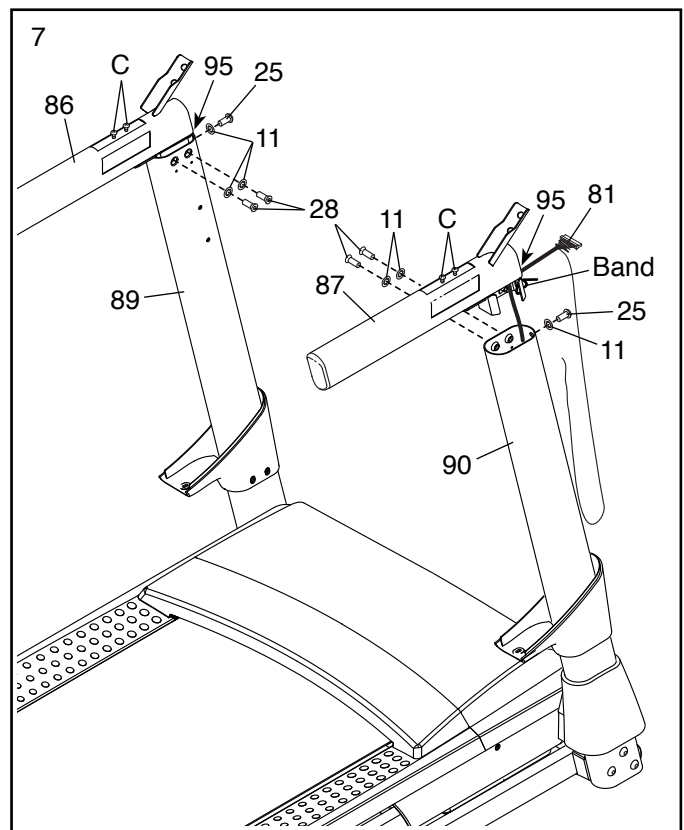
7. De Kooimoeren (95) kunnen in de Linker en de Rechter Handleuning (86, 87) met draadbanden vastgemaakt zijn. Verwijder de draadbanden en zorg ervoor dat de Kooimoeren op hun plaats zitten.

Verwijder de vier aangegeven schroeven (C) en gooi ze weg.

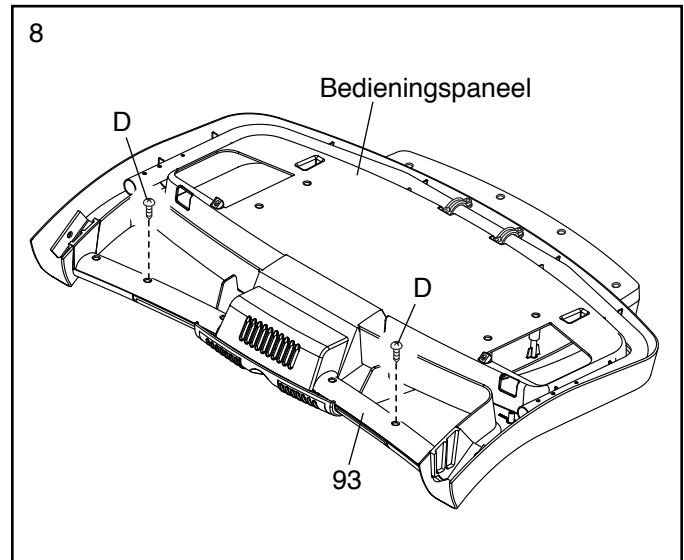
Houd de Rechter Handleuning (87) bij de Rechter Staander (90). Steek de Draad van de Staander (81) in de onderkant van de Rechter Handleuning en uit de voorkant van de handleuning.

Maak de Rechter Handleuning (87) aan de Rechter Staander (90) vast met twee 5/16" x 1" Schroeven met Platte Kop (28), een 5/16" x 1" Schroef (25), en drie 5/16" Sterringen (11). **Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

**Maak de Linker Handleuning (86) op dezelfde manier aan de Linker Staander (89) vast.**

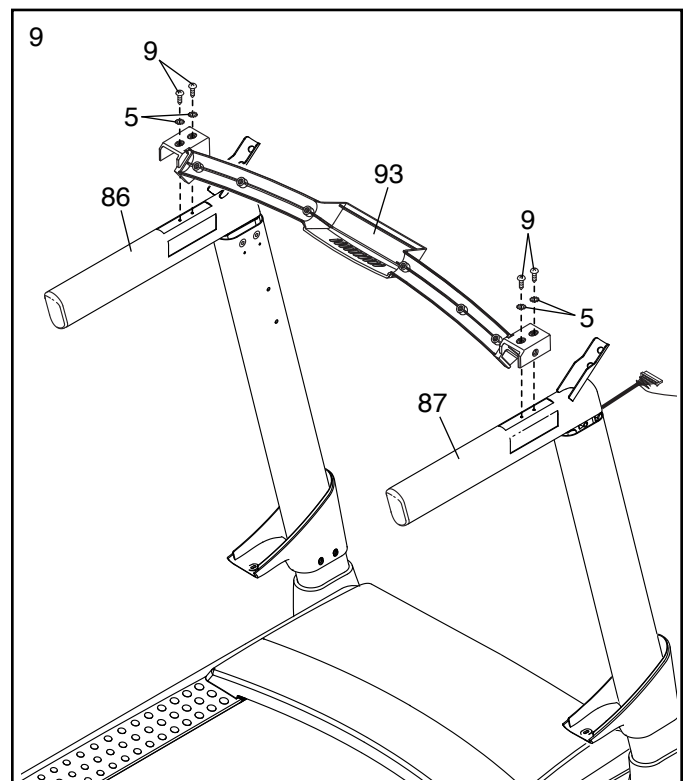


8. Plaats het bedieningspaneel met de voorkant naar beneden gericht op een zachte ondergrond zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt. Verwijder de twee aangegeven schroeven (D) en gooi ze weg. Haal de Dwarsstang voor de Hartslag (93) er vervolgens af.



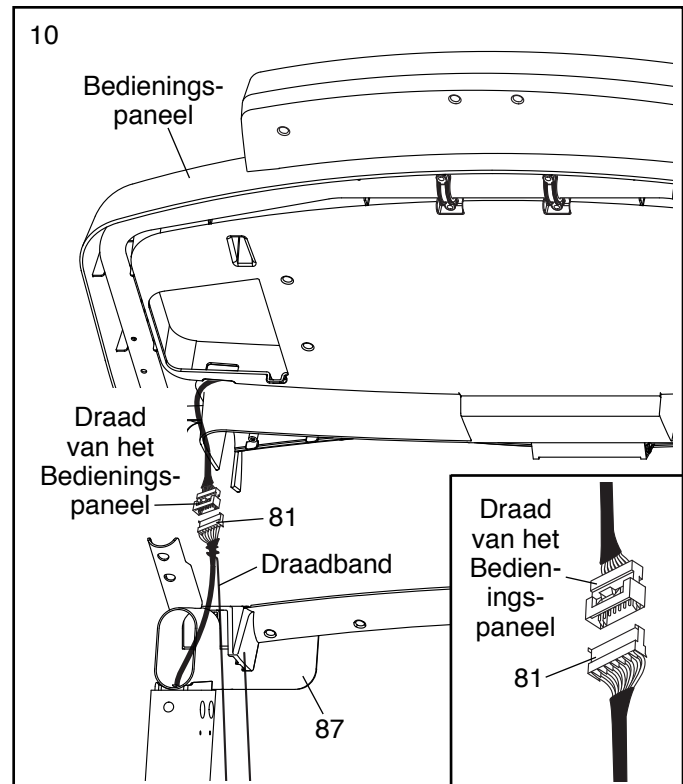
9. **BELANGRIJK: gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast, om beschadiging aan de Dwarsstang voor de Hartslag (93) te voorkomen.**

Draai de Dwarsstang voor de Hartslag (93) zoals afgebeeld. Maak de Dwarsstang voor de Hartslag aan de Linker en de Rechter Handleuning (86, 87) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (9) en vier #10 Sterringen (5) zoals afgebeeld. **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



10. Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Rechter Handleuning (87).

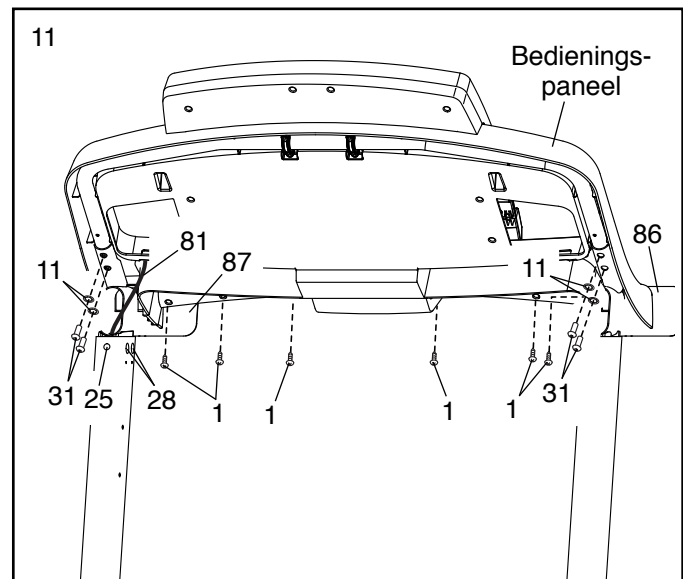
**Zie de inzet-tekening.** Sluit de Draad van de Staander (81) aan op de draad van het bedieningspaneel. **De connectoren moeten makkelijk samen glijden en op hun plaats klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE CONNECTOREN NIET JUIST AANSLUIT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



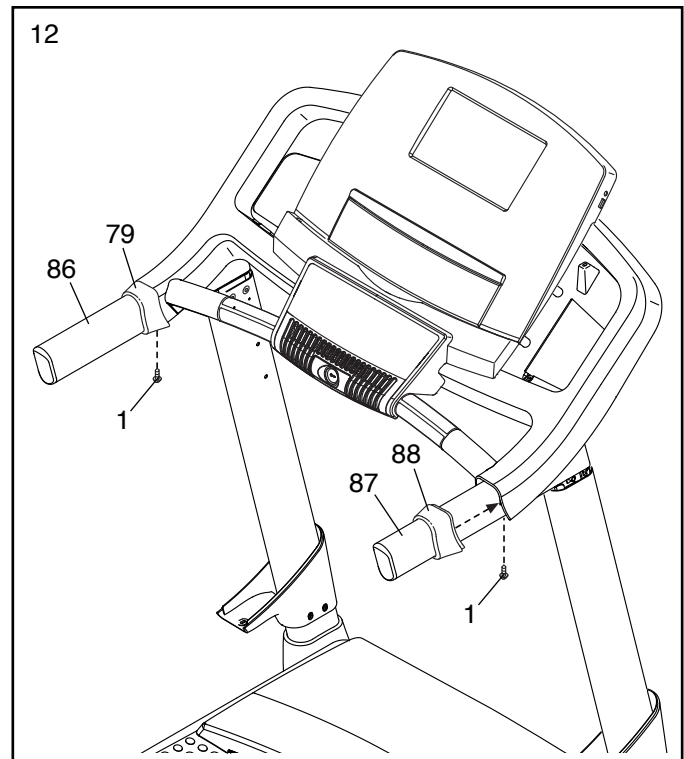
11. Plaats het bedieningspaneel op de Linker en op de Rechter Handleuning (86, 87). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (81) in de Rechter Handleuning.

Maak het bedieningspaneel vast met zes #8 x 1/2" Schroeven (1), vier 5/16" x 5/8" Schroeven (31) en met vier 5/16" Sterringen (11). **Begin alle tien de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

**Draai de vier 5/16" x 1" Schroeven met Platte Kop (28) en de twee 5/16" x 1" Schroeven (25) goed vast (slechts een kant is afgebeeld).**

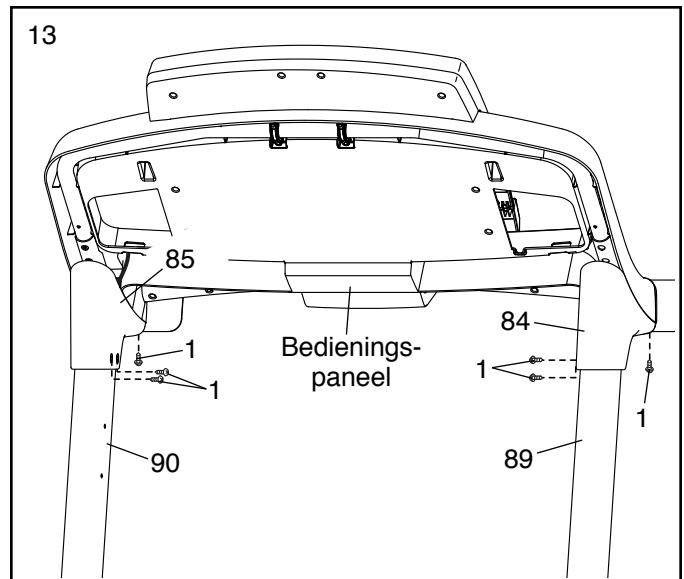


12. Schuif de Kap van de Linker Handleuning (79) op de Linker Handleuning (86) en schuif de Kap van de Rechter Handleuning (88) op de Rechter Handleuning (87). Maak de Kappen van de Handleuning vast met twee #8 x 1/2" Schroeven (1).

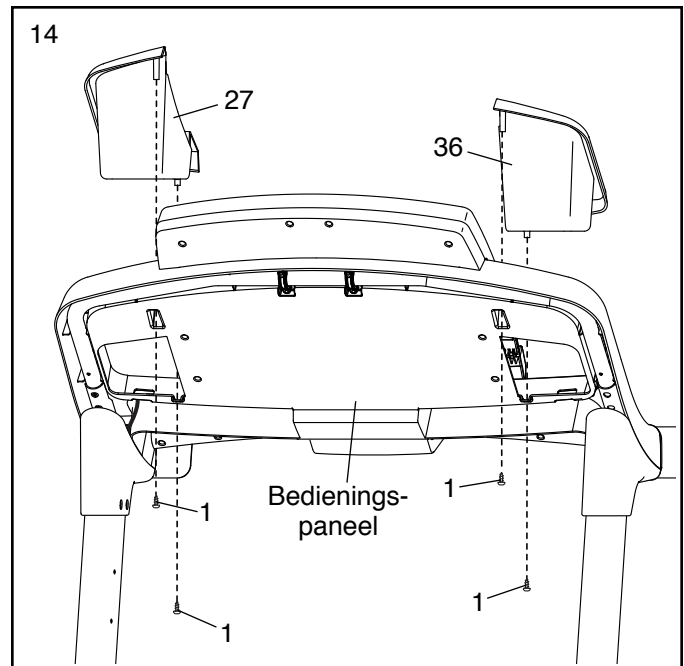


13. Houd de Kap van de Linker Staander (84) tegen het bedieningspaneel. Breng de gaten in de Kap van de Linker Staander op gelijke lijn met de gaten in de Linker Staander (89). Maak de Kap van de Linker Staander vast met drie #8 x 1/2" Schroeven (1) zoals afgebeeld.

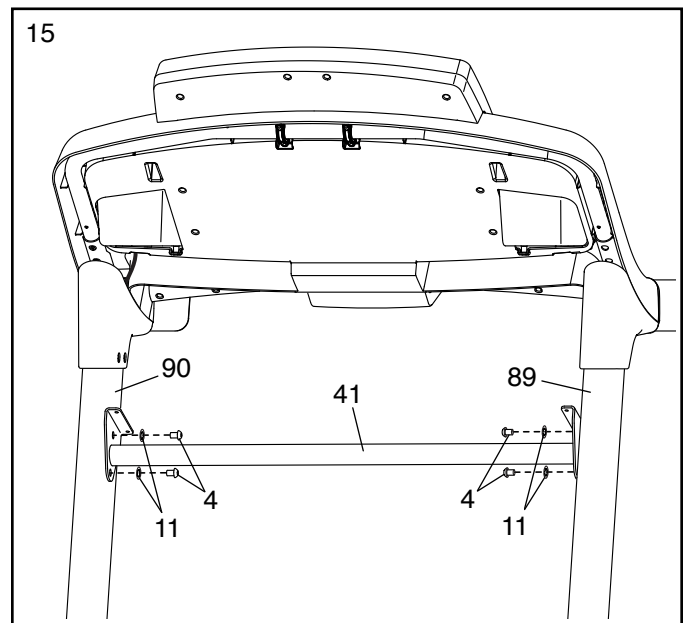
**Maak de Kap van de Rechter Staander (85) op dezelfde manier aan de Rechter Staander (90) vast.**



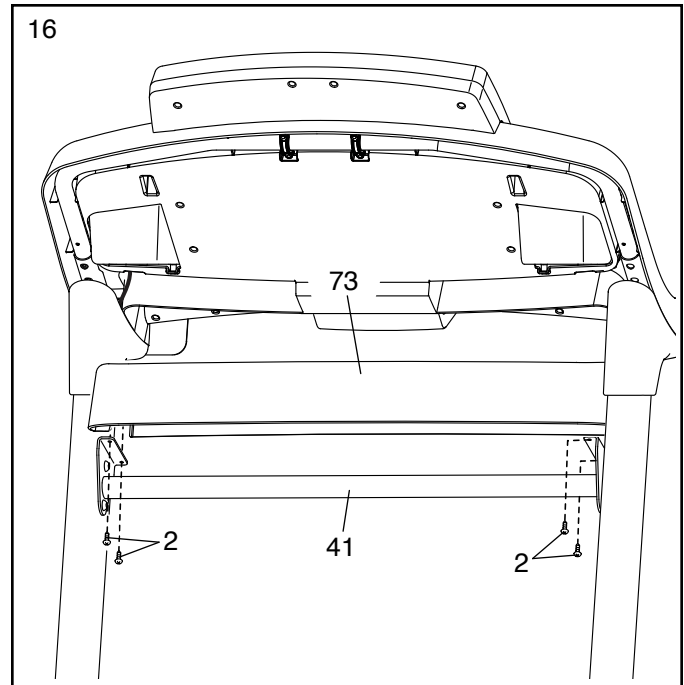
14. Maak de Linker en de Rechter Lade (36, 27) aan het bedieningspaneel vast met vier #8 x 1/2" Schroeven (1).



15. Schuif de Dwarsstang van de Staander (41) voorzichtig tussen de Staanders (89, 90). Maak de Dwarsstang van de Staander vast met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (4) die u in stap 6 verwijderd heeft en met vier 5/16" Sterringen (11). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



16. Maak de Lade (73) aan de Dwarsstang van de Staander (41) vast met vier #8 x 3/4" Schroeven (2). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

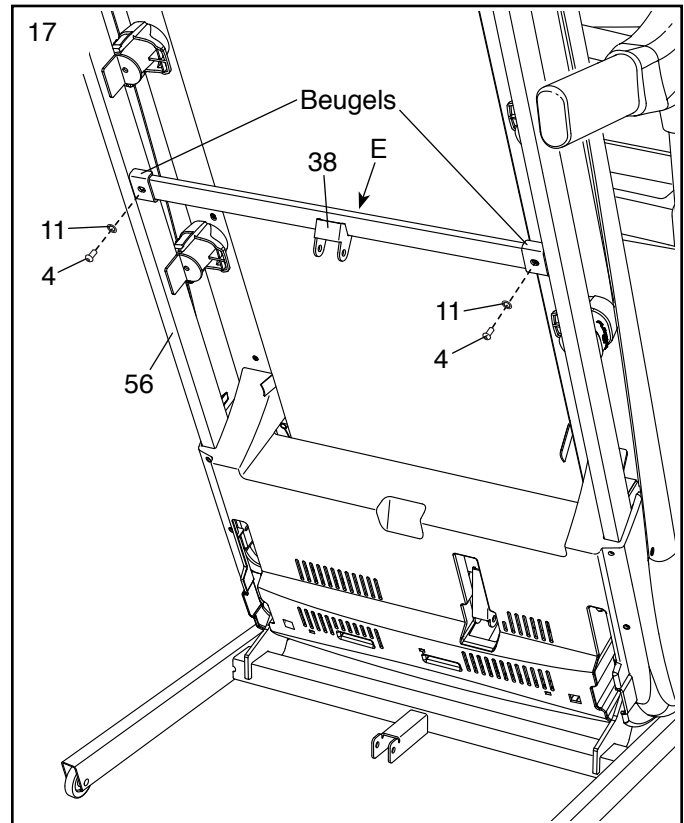


17. **Aandacht: de loopband kan tijdens deze stap naar voren rollen indien deze op een gladde ondergrond gemonteerd wordt.**

Til het Onderstel (56) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 19 voltooid is.**

Verwijder de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (4) uit de Dwarsstang van de Vergrendeling (38).

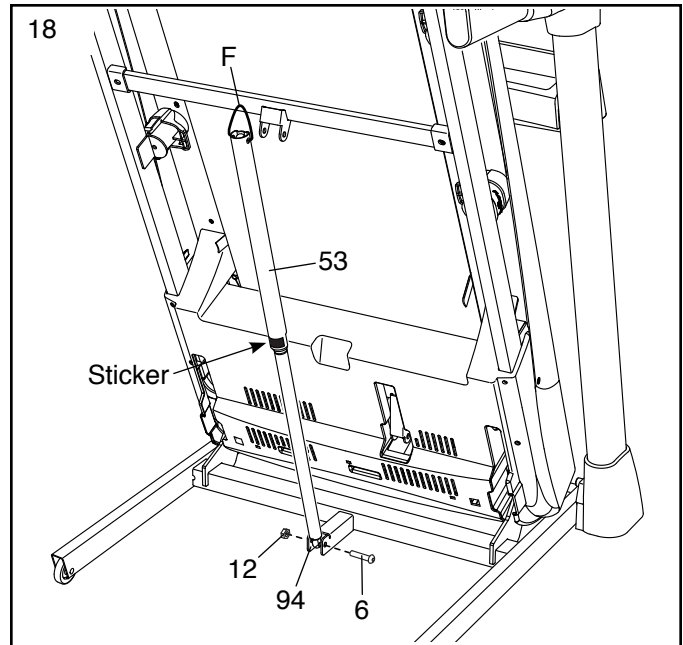
Draai de Dwarsstang van de Vergrendeling (38) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (E) naar de loopband toe wijst.** Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling aan de beugels op de Onderstel (56) vast met de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (4) die u net verwijderd heeft en met twee 5/16" Sterringen (11).



18. Draai de Opbergvergrendeling (53) zodanig dat de sticker van de loopband afwijkt zoals afgebeeld.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de beugel op de Basis (94) vast met een 5/16" x 1 3/4" Bout (6) en een 5/16" Moer (12).

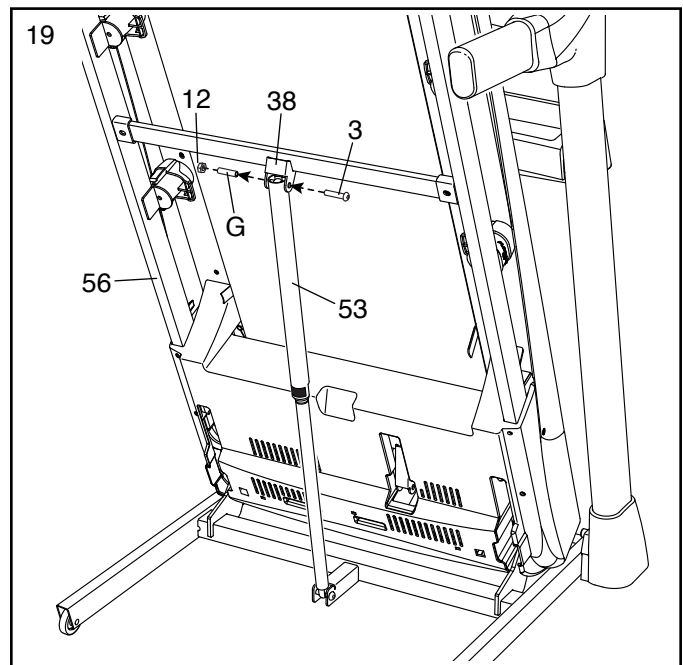
Til de Opbergvergrendeling (53) naar een verticale stand. Verwijder dan de band (F) en gooi die weg.



19. Breng het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) op gelijke lijn met de beugel op de Dwarsstang van de Opbergvergrendeling (38). Steek een 5/16" x 2 1/4" Bout (3) door de beugel. Dit moet een tussenstuk (G) uit het andere uiteinde duwen. Gooi het tussenstuk weg.

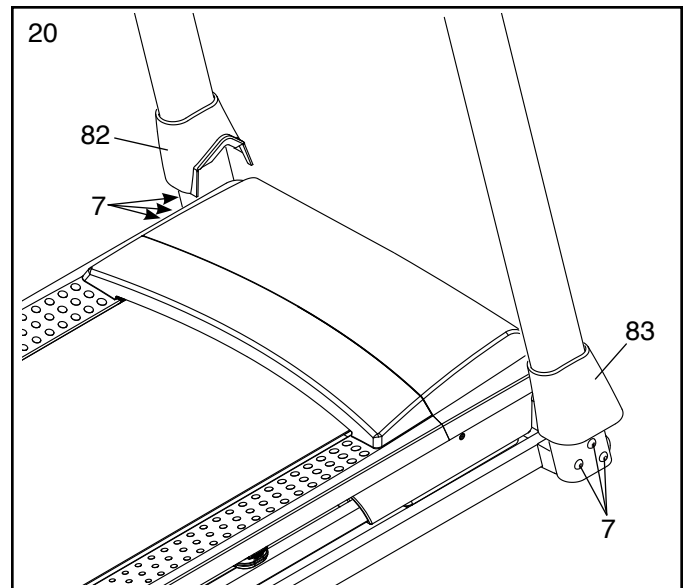
Maak de Opbergvergrendeling (53) vast met de 5/16" x 2 1/4" Bout (3), en een 5/16" Moer (12).

Laat het Onderstel (56) zakken (zie HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 33).





20. Draai alle zes de 3/8" x 4" Schroeven (7) vast.  
Schuif vervolgens de Linker en de Rechter Kap  
van de Basis (82, 83) op hun plaats.

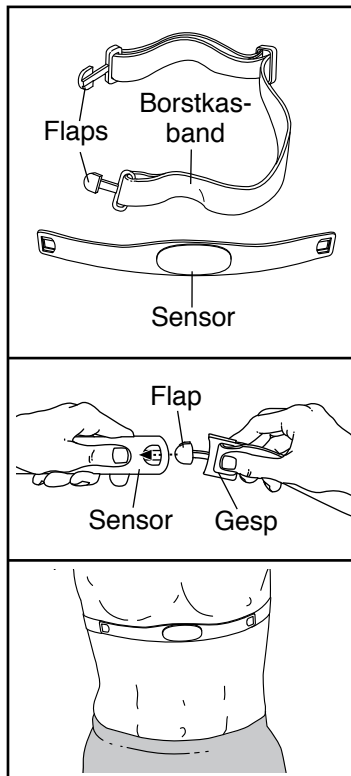


21. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vast gedraaid zijn voordat u de loopband gaat gebruiken.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade er aan te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels veilig op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de band bij te stellen (zie bladzijde 35 en 36). Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn.

# 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  $-10^{\circ}\text{C}$  of aan een temperatuur hoger dan  $50^{\circ}\text{C}$ .
- 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.

# HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

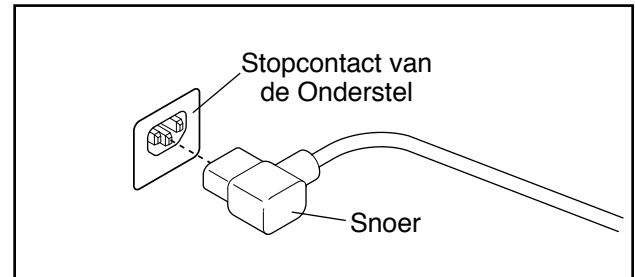
## HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.**

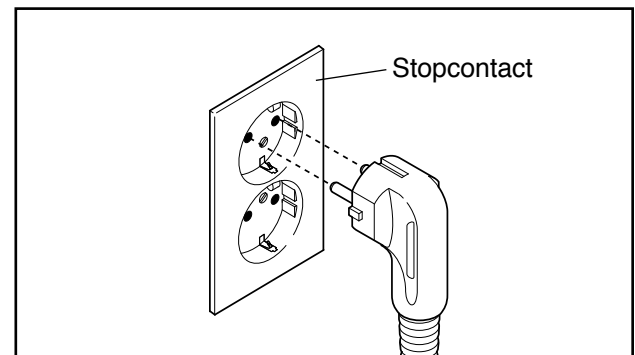
**⚠ GEVAAR:** een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

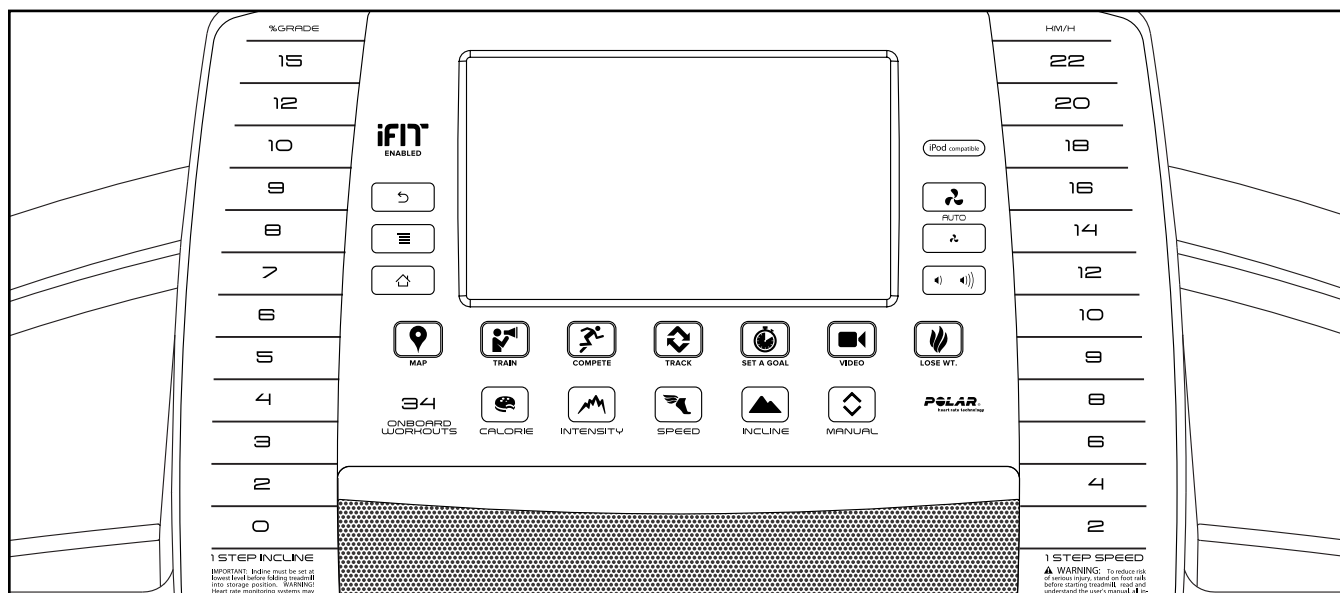
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de onderstel.



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



## DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



### DE WAARSCHUWINGSTICKER 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 ontworpen zijn om uw workouts doeltreffender en leuker te maken. Het bedieningspaneel heeft revolutionaire iFit technologie zodat de loopband op uw draadloos netwerk aangesloten kan worden. Met iFit technologie, kunt u uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts samenstellen, de resultaten van uw workouts bijhouden, tegen andere iFit gebruikers racen en van vele andere mogelijkheden gebruik maken. **Zie [www.iFit.com](http://www.iFit.com) voor aanvullende informatie.**

Het bedieningspaneel heeft ook een keuze aan vooraf ingestelde workouts. Iedere workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie wordt geleid. Daarnaast kunt u uw calorie-, tijds-, afstandsdoel instellen.

Wanneer u de handmatige instelling gebruikt kunt u de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door op een toets te drukken.

Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen meteen feedback weergeven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

U kunt, tijdens het oefenen, zelfs op internet surfen of via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete workoutmuziek of audioboek luisteren.

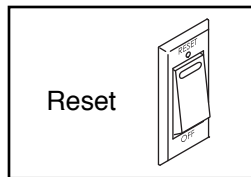
Zie bladzijde 21 **om het apparaat aan te zetten**. Zie bladzijde 21 **om meer over de touchscreen te weten te komen**. Zie bladzijde 22 **om het bedieningspaneel in te stellen**.

Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in of kilometers of mijlen weergeven. Zie stap 4 op bladzijde 28 om te ontdekken welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

## HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

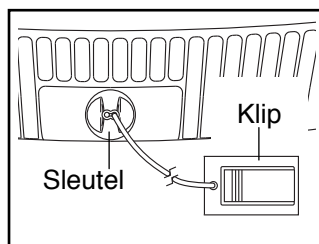
**BELANGRIJK:** laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, op kamertemperatuur komen voordat u het apparaat aanzet. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek de stroomkabel in (zie bladzijde 19). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij het stroomsnoer op het onderdeel van de loopband. Zorg ervoor dat de schakelaar in de Reset (resetstand) staat.



**BELANGRIJK:** het bedieningspaneel kent een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel geëta-leerd wordt. Als de demo instelling aan gaat, zal de display een demopresentatie weergeven als u de stroomkabel heeft ingestoken en de Schakelaar in de resetstand heeft geplaatst, voordat u de sleutel gaat insteken. Zie stap 7 op bladzijde 29 om de demo instelling uit te zetten.

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



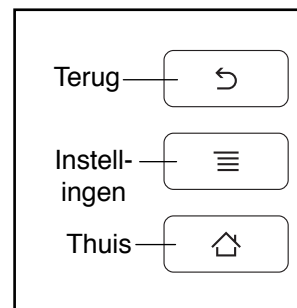
**BELANGRIJK:** in geval van nood kan de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken worden, waardoor de band langzaam tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel wordt getrokken.

**Aandacht:** het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

## HOE DE TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een tablet met een full-color touchscreen. De volgende informatie zal u helpen om vertrouwd te raken met de geavanceerde technologie van de tablet:

- Het bedieningspaneel werkt op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger over het scherm schuiven of er op tikken om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een workout te verplaatsen (zie stap 5 op bladzijde 23). U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm te drukken.
- Raak het tekstvakje aan, om na het bekijken van de toetsenbord informatie, in het tekstvakje te kunnen typen. Raak de toets ?123 aan om cijfers of andere karakters op het toetsenbord te gebruiken. Raak de Alt-toets aan om meer karakters te bekijken. Raak opnieuw de Alt-toets aan om naar het cijfertoetsenbord terug te gaan. Raak de toets ABC aan om naar het lettertoetsenbord terug te keren. Raak de toets met de pijl omhoog aan om een karakter met een hoofdletter te gebruiken. Raak de pijltoets opnieuw aan om meerdere karakters met een hoofdletter te gebruiken. Raak de pijltoets een derde keer aan om naar het kleine toetsenbord terug te keren. Raak de toets met de pijl terug en een X aan om het laatste karakter te wissen.
- Gebruik de aangegeven toetsen op het bedieningspaneel om over het tablet te navigeren. Druk op de terug-toets om naar het vorige scherm terug te gaan. Druk op de toets instellingen om toegang tot de instellingen van het hoofdmenu te hebben (zie bladzijde 28). Druk op de thuis-toets naar het hoofdmenu om terug te gaan.



## HOE HET BEDIENINGSPANEEL IN TE STELLEN

Voordat u de loopband voor de eerste keer kunt gaan gebruiken, moet u het bedieningspaneel instellen.

### 1. Maak verbinding met uw draadloos netwerk.

Aandacht: u moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn om toegang tot internet te krijgen, om iFit workouts te downloaden en om verschillende andere functies van het bedieningspaneel te kunnen gebruiken. Zie HOE DE DRAADLOOS NETWERK INSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 31, om het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aan te sluiten.

### 2. Controleer op firmware updates.

Bekijk eerst stap 1 op bladzijde 28 en stap 2 op bladzijde 30 en kies de onderhoudsinstelling. Raadpleeg dan stap 3 op bladzijde 30 en controleer op firmware updates.

### 3. Het hellingsysteem ijken.

Zie stap 4 op bladzijde 30 en ijk het hellingsysteem van de loopband.

### 4. Een iFit account aanmaken.

Raak eerst de toets met de wereldbol in de buurt van de linker benedenhoek van het scherm aan en dan de iFit toets.

Aandacht: zie bladzijde 32 voor meer informatie over het navigeren in de browser. De browser zal met de iFit.com thuispagina openen. Volg daarna de aanwijzingen op het scherm om u voor uw iFit plan aan te melden.

Het bedieningspaneel is nu klaar om met oefenen te kunnen beginnen. De volgende pagina's leggen de verschillende workouts en andere mogelijkheden van het bedieningspaneel uit.

Zie bladzijde 22 om de handmatige instelling te gebruiken. Zie bladzijde 24 om een vooraf ingestelde workout te gebruiken. Zie bladzijde 26 om een stel-een-doel-in workout te gebruiken. Zie bladzijde 26 om een hartslag workout te gebruiken. Zie bladzijde 27 om een iFit workout te gebruiken.

Zie bladzijde 28 om de instellingen van het apparaat te gebruiken. Zie bladzijde 30 om de onderhoudsinstelling te gebruiken. Zie bladzijde 31 om de draadloos netwerk instelling te gebruiken. Zie bladzijde 32 om het geluidssysteem te gebruiken. Zie bladzijde 32 om de internetbrowser te gebruiken.

**BELANGRIJK:** als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder die dan. Draag schone gymschoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de loopband gaat gebruiken, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 36).

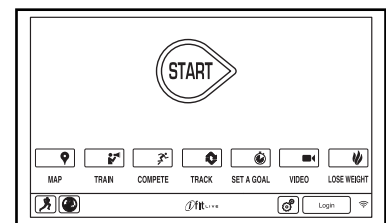
## HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

### 1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21. **Aandacht: het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

### 2. Kies het hoofdmenu.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal, na het opstarten van het bedieningspaneel, het hoofdmenu verschijnen.



Raak de thuiestoets aan in de onderste linkerhoek van het scherm (niet afgebeeld) om wanneer dan ook naar het hoofdmenu terug te gaan.

### 3. Start de band en stel de snelheid bij.

Raak de Starttoets op het scherm aan of druk op de Starttoets op het bedieningspaneel om de band te starten. U kunt ook op de toets Manual (handmatig) op het bedieningspaneel drukken en vervolgens de toets Resume (hervatten) op het scherm aanraken. De loopband zal 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 afname-toets Speed (snelheid) te drukken. Telkens als u op een van de toetsen drukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 km/u veranderen; de snelheidsinstelling zal sneller veranderen wanneer u de toets ingedrukt houdt.

Als u op een van de genummerde toetsen 1 Step Speed (snelheid) drukt, zal de loopband geleidelijk van snelheid veranderen tot de gekozen snelheidsinstelling bereikt wordt.

Druk op de Stoptoets om de band te laten stoppen. Druk op de Starttoets om de band opnieuw te starten.

### 4. Verander desgewenst de hellingstand van de loopband.

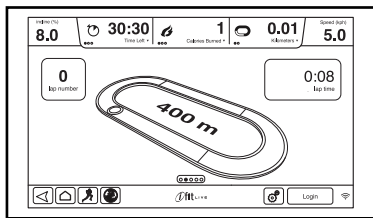
Druk op de toename- en afname-toetsen Incline (helling) of op een van de genummerde toetsen 1 Step Incline (helling) om de hellingstand van de loopband te veranderen. Elke keer dat u op een van de toetsen drukt zal de hellingstand geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt wordt.

Aandacht: het hellingsysteem moet eerst geïjkt worden voordat u de helling voor de eerste keer kunt aanpassen (zie stap 4 op bladzijde 30).

### 5. Volg uw vorderingen.

Het bedieningspaneel heeft verschillende displayopties. De gekozen displayinstelling zal bepalen

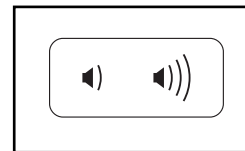
welke informatie weergegeven zal worden. Tik gewoon op het scherm of schuif er over heen om de gewenste display instelling te kiezen. U kunt ook aanvullende informatie bekijken door de rode vakjes op het scherm aan te raken.



Het scherm kan de volgende workout informatie weergeven terwijl u op de loopband loopt of rent:

- De hellingstand van de loopband
- De verlopen tijd
- De resterende tijd (Aandacht: de handmatige instelling kent geen aftelling van de resterende tijd.)
- Het geschatte aantal calorieën dat u verbrandt heeft
- Het geschatte aantal verbrande calorieën dat u per uur verbrandt
- De afstand die u gelopen of gerent heeft
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de band
- Een piste van 400 m (1/4 mijl)
- Uw tempo in minuten per mijl
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6)

Indien gewenst kunt u het volume bijstellen door op de volume toename- en afname-toetsen op het bedieningspaneel te drukken.

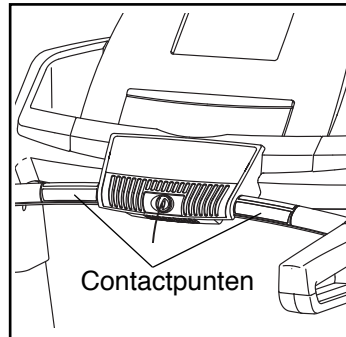


Raak een van de menu-toetsen aan of druk op de Stoptoets op het bedieningspaneel om de workout te onderbreken. Raak de toets Resume (hervatten) of de Starttoets aan om de workout te hervatten. Raak de toets End Workout (workout beëindigen) aan om de workout te beëindigen.

## 6. Meet desgewenst uw hartslag.

**Aandacht: als u de handgreep met hartslagmonitor en de borstkas hartslagmonitor tegelijkertijd gebruikt, zal het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weergeven.** Zie bladzijde 18 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

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

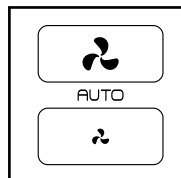


Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houdt de contactpunten met uw handpalmen ongeveer tien seconden lang vast. **Beweeg uw handen niet.** Wanneer uw pols gevonden kan worden zal uw hartslag weergegeven worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

## 7. Zet desgewenst de ventilator aan.

De ventilator kent meerdere snelheidsinstellingen en een automatische instelling. Wanneer de automatische instelling gekozen wordt, zal de snelheid van de ventilator automatisch toenemen en afnemen naar mate de snelheid van de loopband toeneemt en afneemt.

Druk herhaaldelijk op de ventilatoroetsen om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



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

Stap op het loopvlak en raak de thuistoets of de terugtoets op het scherm aan of druk op de Stoptoets op het bedieningspaneel. Een samenvatting van de workout zal dan op het scherm verschijnen. Raak de toets Finish (beëindigen) aan om naar het hoofdscherm terug te keren nadat u de samenvatting van de workout heeft bekeken. U kunt ook uw resultaten of bewaren of weergeven met een van de opties op het scherm. **Stel dan de hellingstand van de loopband op nul. De hellingstand van de loopband moet op nul staan wanneer u de loopband in de opbergstand inklapt anders kan de loopband beschadigd worden.** Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Druk de stroomschakelaar in de off-stand (uit) en trek de stroomkabel uit wanneer u klaar bent met oefenen. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

## HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBUIKEN

### 1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21.

### 2. Kies een vooraf ingestelde workout.

U kunt ook op de toets Calorie (Calorieën), Intensity (Intensiteit) of Speed (Snelheid), of op de toets Incline (Helling) op het bedieningspaneel drukken om een vooraf ingesteld workout te kiezen. Aandacht: u kunt ook de toets met het hardloperijc op het scherm aanraken om het Workouts menu te kiezen.

Kies dan de gewenste workout. Het scherm zal de naam, duur en de afstand van de workout weergeven. Het scherm zal ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden en een profiel van de hellinginstellingen van de workout weergeven.



### 3. Begin met de oefening.

Raak de toets Start Workout aan om de oefening te laten beginnen. Kort nadat u de toets heeft aangeraakt, zal de loopband beginnen te draaien. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

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

Het profiel zal tijdens de workout uw vorderingen weergeven. Tik op het scherm of schuif er over heen om uw profiel te bekijken. De verticale gekleurde lijn zal het huidige segment van de workout aangeven. Het onderste profiel geeft de hellinginstelling van het huidige segment weer. Het bovenste profiel geeft de snelheidsinstelling van het huidige segment weer.

Aan het einde van het eerste segment van de workout, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en/of hellinginstellingen voor het volgende segment.

De workout zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen en er zal een samenvatting van de workout op het scherm verschijnen. Raak de toets Finish (beëindigen) aan om, na het bekijken van de samenvatting van de workout, naar het hoofdmenu terug te gaan. U kunt ook uw resultaten of bewaren of weergeven met een van de opties op het scherm.

Als de snelheid en/of de hellinginstelling, tijdens de workout, te hoog of te laag staat, kunt u de instellingen handmatig overschrijven door op de toets Speed of Incline (Snelheid of Helling) te drukken. **Als u op een toets Speed drukt**, kunt u de snelheid handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde

23). **Als u op een toets Incline (helling) drukt**, dan kunt u de helling handmatig regelen (zie stap 4 op bladzijde 23). Raak de toets Follow Workout (workout volgen) **aan om naar de geprogrammeerde snelheids- en/of hellinginstelling van de workout terug te gaan.**

Druk op of de toets terug of thuis in de linker benedenhoek van het scherm of druk op de Stoptoets op het bedieningspaneel om de workout te onderbreken. Raak de toets Resume (hervatten) aan of druk op de Starttoets op het bedieningspaneel om de workout te hervatten. Raak de toets End Workout (workout beëindigen) aan om de workout te beëindigen.

**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 gaan verbranden.**

### 4. Volg uw vorderingen.

Zie stap 5 op bladzijde 23. Het scherm kan ook een profiel van de snelheids- en hellinginstellingen van de workout weergeven.

### 5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 24.

### 6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 24.

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

Zie stap 8 op bladzijde 24.

## 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 21.

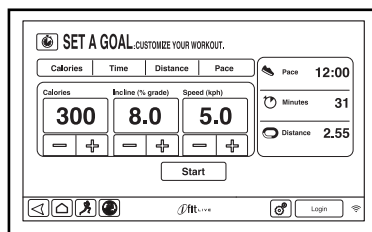
### 2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 22.

### 3. Kies een stel-een-doel-in workout.

Raak de toets Set A Goal (doel instellen) op het scherm aan om een stel-een-doel-in workout te kiezen.

Raak de Calories (calorieën), Time (tijd), Distance (afstand), of Pace (tempo) toets aan om een calorie-, tijds-, afstands-, of snelheidsdoel in te stellen. Raak vervolgens de toename- en afnametoetsen op het scherm aan om een calorie-, tijds-, afstands-, of snelheidsdoel te kiezen alsmede de snelheid en hellingstand voor de workout. Het scherm zal de duur en de afstand van de workout en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult gaan verbranden weergeven.



### 4. Start de workout.

Druk op de Starttoets om met de workout te starten. Eventjes nadat u de toets heeft aangeraakt, zal de loopband beginnen te draaien. Houd de handleuningen vast en begin te lopen.

De workout zal op dezelfde wijze als de handmatige instelling werken (zie bladzijde 22).

De workout zal zo doorgaan totdat u het ingestelde doel bereikt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen en er zal een samenvatting van de workout op het scherm verschijnen. Raak na het bekijken van de samenvatting van de workout de toets Finish (beëindigen) aan om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt ook uw resultaten of bewaren of weergeven met een van de opties op het scherm.

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

### 5. Volg uw vorderingen.

Zie stap 5 op bladzijde 23.

### 6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 24.

### 7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 24.

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

Zie stap 8 op bladzijde 24.

## HOE EEN HARTSLAG WORKOUT TE GEBRUIKEN

Hartslag workouts controleren automatisch de snelheid en de hellingstand van de loopband om uw hartslag tijdens het oefenen bij een na te streven doel te houden. **Aandacht:** u moet een borstkas hartslagmonitor gebruiken om een hartslag workout te kunnen gebruiken.

### 1. Draag de meegeleverde borstkas hartslagmonitor.

Zie bladzijde 18 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

### 2. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21.

### 3. Kies een hartslag workout.

Raak het hardloperkje in de linker benedenhoek van het scherm aan om een hartslag workout te kiezen. Raak daarna de toets Heart Rate (hartslagmonitor) op het scherm aan.

Raak vervolgens of het tabblad Performance (prestatie) of het tabblad Endurance (uithoudingsvermogen) op het scherm aan.

#### 4. Voer uw maximale hartslag in.

Raak de toename- en afnametoetsen aan om uw maximale hartslag in te voeren. U kunt ook de maximum snelheid en de maximale duur voor de workout invoeren. Aandacht: raadpleeg uw huisarts of een door uw huisarts aanbevolen bron om uw maximale hartslag te bepalen.

#### 5. Start de workout.

Raak de toets Start Workout op het scherm aan om met de workout te starten. Eventjes nadat u de toets heeft aangeraakt, zal de loopband beginnen te draaien. Houd de handleuningen vast en begin te lopen.

#### 6. Volg uw vorderingen.

Zie stap 5 op bladzijde 23.

#### 7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 24.

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

Zie stap 8 op bladzijde 24.

### HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: u heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie HOE DE DRAADLOOS NETWERK INSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 31) om een iFit workout te kunnen gebruiken. Een iFit account is ook vereist.

#### 1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21.

#### 2. Kies het hoofdmenu.

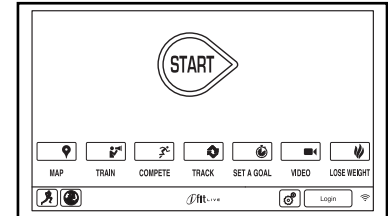
Zie stap 2 op bladzijde 22.

#### 3. Log in op uw iFit account.

Raak, als u dat nog niet gedaan heeft de toets Login (inloggen) aan om op uw iFit account in te loggen. Het scherm zal u om uw iFit.com gebruikersnaam en wachtwoord vragen. Voer ze in en raak de toets Submit (versturen) aan. Raak de toets Cancel (annuleren) aan om het inlogscherm te verlaten.

#### 4. Kies een iFit workout.

Raak, om een iFit workout in uw lijst te downloaden, de toets Map (kaart), Train (trainen), Video of Lose



Weight (afvallen) aan om de volgende workout van dat type in uw lijst te downloaden. Aandacht: u heeft mogelijk via deze opties toegang tot demo workouts, zelfs als u niet op een iFit account bent ingelogd.

Raak de toets Compete (Competitie) aan om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Raak de toets Track (piste) aan om uw Workout History (voorgeschiedenis van uw workout) te bekijken. Raak de toets Set A Goal (doel instellen) aan om een stel-een-doel-in workout te kunnen gebruiken (zie bladzijde 26). Aandacht: u kunt ook op een van de iFit toetsen op het bedieningspaneel drukken.

Raak de toets gebruiker in de buurt van de rechter benedenhoek van het scherm aan om binnen het account van gebruiker te wisselen.

Aandacht: u moet sommige workouts eerst aan uw lijst op iFit.com toevoegen voordat ze gedownload kunnen worden.

#### Zie [www.iFit.com](http://www.iFit.com) voor meer informatie over de iFit workouts.

Wanneer u een iFit workout kiest zal het scherm de naam, duur en afstand van de workout weergeven. Het scherm zal ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden weergeven. Als u een competitie workout kiest, zal de display tot aan het begin van de race aftellen.

## 5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 25.

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

## 6. Volg uw vorderingen.

Zie stap 5 op bladzijde 23. Het scherm zal ook een kaart van het pad waar u op loopt of rent weergeven.

Tijdens een competitie workout, zal het scherm de snelheid van de iFit gebruikers en de afstanden die ze hebben afgelegd aangeven. Het scherm zal ook het aantal seconden dat de andere iFit gebruikers op u voor of achter liggen weergeven.

## 7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 24.

## 8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 24.

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

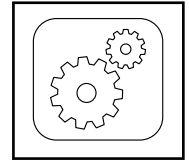
Zie stap 8 op bladzijde 24.

**Ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com) voor meer informatie over de iFit instelling.**

## HOE DE INSTELLINGEN VAN HET APPARAAT TE GEBRUIKEN

### 1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Steek de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 22). Druk dan op de toets met tandrad symbool in de buurt van de rechter benedenhoek van het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te kiezen.



### 2. Kies de instellingen van het apparaat.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen, de toets Equipment Settings (instellingen van het apparaat) aan.

### 3. Kies een taal.

Raak, om een taal te kiezen, de toets Language (taal) aan en kies de gewenste taal. Raak vervolgens terug-toets op het scherm aan om naar de instellingen van het apparaat terug te gaan. Aandacht: deze functie is mogelijk niet ingeschakeld.

### 4. Kies de meeteenheid.

Raak de toets US/Metric (VS/metrisch) aan om de gekozen meeteenheid te bekijken. Verander desgewenst de meeteenheid. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

### 5. Kies een tijdzone.

Raak de toets Timezone (tijdzone) aan. Kies uw plaatselijke tijdzone zodat het bedieningspaneel uw lokale tijd aangeeft. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

## 6. Kies een automatische tijd voor een update

Raak, om een tijd voor automatische updates van het bedieningspaneel te kiezen, de toets Update Time (updatetijd) aan en kies de gewenste tijd. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

**BELANGRIJK: u moet nog steeds de stroomkabel na gebruik van de loopband uittrekken. Stel een updatetijd in wanneer u normaal gesproken de loopband gebruikt en beschikbaar zult zijn om de stroomkabel na een update uit te trekken.**

## 7. Schakel de demo instelling voor de display in of uit.

Het bedieningspaneel kent een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. Terwijl de demo instelling aan gaat, zal het bedieningspaneel normaal functioneren als de stroomkabel ingestoken is, de stroomschakelaar in de reset-stand gedrukt is, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken is. Als u echter de sleutel verwijdert, zal het scherm een demopresentatie weergeven.

Raak eerst de toets Demo Mode (demo instelling) aan om de demo instelling voor de display in of uit te schakelen. Raak dan het keuzevakje On (aan) of Off (uit) aan. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

## 8. Schakel de internetbrowser in of uit.

Raak eerst de toets Browser aan om de internetbrowser in of uit te schakelen. Raak vervolgens het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen) aan. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

## 9. Schakel het straatzicht in- of uit.

Tijdens sommige workouts kan het scherm een kaart weergeven. Raak eerst de toets Street View (straatzicht) aan om de straatzicht functie van de kaarten in of uit te schakelen. Raak vervolgens het keuzevakje Enable of Disable aan. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

## 10. Schakel de sleutel in of uit.

Aandacht: deze functie kan niet op uw loopband ingeschakeld worden.

U kunt desgewenst de sleutel uitschakelen zodat de loopband zonder sleutel gebruikt kan worden. Raak de toets Safety Key (veiligheidsleutel) aan. Raak het keuzevakje Disable aan om de sleutel uit te schakelen. **OPGELET: lees de veiligheids-waarschuwing op het scherm voordat u de sleutel gaat uitschakelen.** Raak het keuzevakje Enable aan om de sleutel weer in te schakelen.

## 11. Schakel de toegangscode in of uit.

Het bedieningspaneel kent een toegangscode voor de veiligheid van kinderen die ontworpen is om gebruik van de loopband door onbevoegde gebruikers te voorkomen.

Raak de toets Passcode (toegangscode ) aan. Raak het keuzevakje Enable aan om de toegangscode in te schakelen. Voer dan een 4-cijferige toegangscode naar keuze in. Raak Save (opslaan) aan om deze toegangscode op te slaan. Raak Cancel (annuleren) aan om naar de instellingen van het apparaat terug te gaan en geen gebruiken te maken van een toegangscode. Raak het keuzevakje Disable aan om de toegangscode uit te schakelen.

Aandacht: als een toegangscode is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel regelmatig om de toegangscode vragen. Het bedieningspaneel blijft vergrendeld totdat de juiste toegangscode wordt ingevoerd. **BELANGRIJK: als u uw toegangscode vergeten bent, voer dan de volgende master toegangscode in om het bedieningspaneel te ontgrendelen: 1985.**

## 12. Stel in een timeout voor de beveiliging van het scherm.

Het bedieningspaneel heeft een automatische resetfunctie voor het scherm; als er geen toetsen worden aangeraakt of worden ingedrukt en de loopband gedurende een bepaalde tijd niet draait, dan zal het bedieningspaneel automatisch gereset worden.

Om de hoeveelheid tijd in te stellen dat het bedieningspaneel zal wachten voordat het automatisch gereset wordt, raak dan de toets Safety Screen Timeout (timeout voor beveiliging van het scherm) aan om een lijst met tijden te kunnen bekijken. Kies dan de gewenste tijdsduur. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

### 13. Verlaat de instellingen van het apparaat.

Raak de terug-toets op het scherm aan om de instellingen van het apparaat te verlaten.

## HOE DE ONDERHOUDSINSTELLING TE GEBRUIKEN

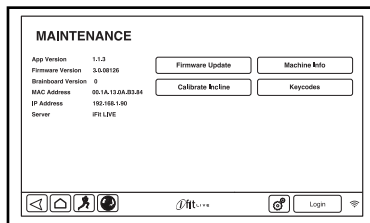
### 1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 28.

### 2. Kies de onderhoudsinstelling.

Raak de toets Maintenance (onderhoud) in het hoofdmenu van de instellingen aan om de onderhoudsinstelling te bekijken.

Het hoofdscherm van de onderhoudsinstelling zal informatie over het model en de versie van de loopband weergeven.



### 3. Update de firmware van het bedieningspaneel.

**Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.**

Raak de toets Firmware Update (firmware bijwerken) aan om door gebruik van jouw draadloos netwerk op firmware updates te controleren. De update zal automatisch beginnen.

**Zet het apparaat niet uit of verwijder de sleutel niet terwijl de update van firmware bezig is om schade aan de loopband te voorkomen.**

Het scherm zal de voortgang van de update weergeven. De loopband zal uit gaan en dan weer aan gaan wanneer de update voltooid is. Druk de stroomschakelaar in de off-stand (uit) als dat niet gebeurt. Wacht enkele seconden en druk dan de

stroomschakelaar in de resetstand. Aandacht: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Aandacht: soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders gaat functioneren. Deze updates worden altijd zo ontwikkeld dat uw oefenervaring er door verbetert.

### 4. Het hellingsysteem van de loopband ijken.

Raak de toets Calibrate Incline (helling ijken) aan. Raak vervolgens de toets Begin (beginnen) aan om het hellingsysteem te gaan ijken. De loopband zal automatisch naar het maximum hellingsniveau stijgen, naar het minimum hellingsniveau zakken om dan naar de uitgangsstand terug te keren. Hierdoor wordt hellingsysteem geijkt. Druk op de toets Cancel (annuleren) om naar de onderhoudsinstelling terug te gaan. Raak de toets Finish (beëindigen) aan wanneer het hellingsysteem is geijkt.

**BELANGRIJK: houd gedurende het ijken van het hellingsysteem huisdieren, voeten en elk ander voorwerp weg van de loopband vandaan. Trek, in geval van nood, de sleutel uit het bedieningspaneel om het ijken van de hellingstand te stoppen.**

### 5. Bekijk de informatie van het apparaat.

Raak de toets Machine Info (informatie over het apparaat) aan om informatie over uw loopband te kunnen bekijken. Raak, na het bekijken van de informatie, de terug-toets op het scherm aan.

### 6. Zoek naar de sleutelcodes.

De toets Keycodes (sleutelcodes) is bedoeld om door onderhoudsmonteurs gebruikt te worden om te onderzoeken of een bepaalde toets correct werkt.

### 7. Verlaat de onderhoudsinstelling.

Raak de terugtoets op het scherm aan om de onderhoudsinstelling te verlaten.

## HOE DE DRAADLOOS NETWERK INSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een draadloos netwerk instelling waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

U heeft ook een eigen draadloos netwerk nodig, inclusief een 802.11b/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

De iFit instelling ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA en WPA2) codering. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen, de werking er van hangt van de verbindingssnelheid af.

### 1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 28.

### 2. Kies de draadloos netwerk instelling.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen, de toets Wireless Network (draadloos netwerk) aan om naar de draadloos netwerk instelling te gaan.

### 3. Schakel Wi-Fi in.

Zorg ervoor dat het keuzevakje Wi-Fi aangevinkt is met een groen vinkje. Raak de Wi-Fi menuoptie aan en wacht een paar seconden als dat niet het geval is. Het bedieningspaneel zal naar beschikbare draadloze netwerken zoeken.

### 4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Als Wi-Fi ingeschakeld is, zal het scherm een lijst met beschikbare netwerken weergeven. Aandacht: het kan een paar seconden duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

Zorg ervoor dat het keuzevakje van het optie van het menu van netwerkinformatie een groen vinkje heeft om het bedieningspaneel te informeren wanneer een draadloos netwerk binnen het bereik is en beschikbaar is.

Raak het gewenste netwerk aan wanneer een lijst met netwerken verschijnt. Aandacht: u zult de naam van uw netwerk (SSID) moeten kennen. U zult ook het wachtwoord moeten kennen als uw netwerk een wachtwoord heeft.

Een informatievakje zal vragen of u verbinding met het draadloos netwerk wilt maken. Raak de toets Connect (verbinden) aan om verbinding te maken met het netwerk of raak de toets Cancel (annuleren) aan om naar de lijst met netwerken terug te gaan. Raak het keuzevakje voor het wachtwoord aan als het netwerk een wachtwoord heeft. Een toetsenbord zal op het scherm verschijnen. Raak het keuzevakje Show Password (wachtwoord weergeven) aan om het wachtwoord te bekijken terwijl u die intypt.

Zie HOE DE TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 21 om het toetsenbord te gebruiken.

Wanneer het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aangesloten is, zal de WiFi-menuoptie bovenaan het scherm het woord CONNECTED (verbonden) aangeven. Raak dan de terug-toets op het bedieningspaneel aan om naar de draadloos netwerk instelling terug te gaan.

Kies het draadloos netwerk en raak dan de toets Forget (vergeten) aan om de verbinding met een draadloos netwerk te onderbreken.

Als u problemen ervaart bij het aansluiten op een gecodeerd netwerk, zorg er dan voor dat uw wachtwoord correct is. Aandacht: wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

**Aandacht: ga naar [support.iFit.com](http://support.iFit.com) voor hulp als u na het volgen van deze instructies nog vragen heeft.**

### 5. Verlaat de draadloos netwerk instelling.

Druk op de terug-toets op het bedieningspaneel om de draadloos netwerk instelling te verlaten.

## HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of audioboeken af te spelen via de luidsprekers van het bedieningspaneel, moet u uw MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio-speler op het bedieningspaneel aansluiten.

Steek het ene uiteinde van uw audiokabel in de audio-aansluiting aan de zijkant van het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde in een aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. **Zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is.**

Druk dan op de toets afspelen op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. Pas dan het volumeniveau op uw persoonlijke audio-speler aan of druk op de toename- of afnametoetsen volume op het bedieningspaneel.



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

## HOE DE INTERNETBROWSER TE GEBRUIKEN

Aandacht: om de browser te kunnen gebruiken heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Raak de toets met de wereldbol in de buurt van de linker benedenhoek van het scherm aan om de browser te openen. Kies dan een website.

Raak de toets Back (terug), Refresh (verversen), en Forward (naar voren) op het scherm aan om in de internetbrowser te navigeren. Raak de toets Return op het scherm aan om de internetbrowser te verlaten.

Zie HOE DE TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 21 om het toetsenbord te gebruiken.

Schuif, indien nodig, eerst met uw vinger over het scherm om de URL-balk te bekijken om een ander webadres in de URL-balk in te voeren. Raak daarna de URL-balk aan, gebruik het toetsenbord voor het invoeren van het adres en raak de toets Go (ga) aan.

Aandacht: terwijl u de browser gebruikt, zullen de toetsen snelheid, helling, ventilator en volume nog steeds werken maar de workout toetsen zullen niet dan meer werken.

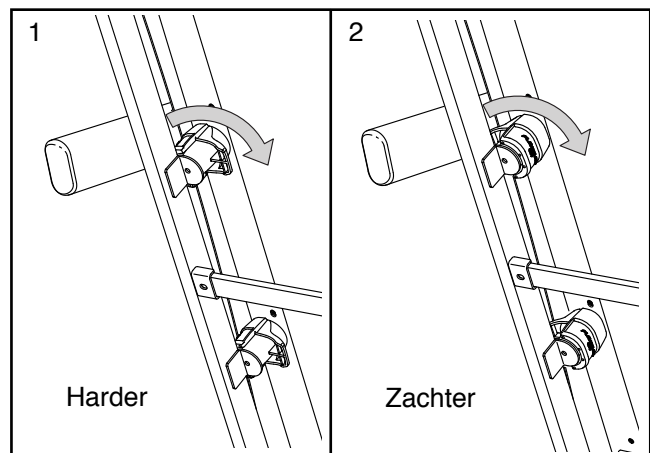
**Aandacht: ga naar [support.iFit.com](http://support.iFit.com) voor hulp als u na het volgen van deze instructies nog vragen heeft.**

## HOE HET KUSSENSYSTEEM BIJ TE STELLEN

De loopband heeft een kussensysteem dat het schokeffect tijdens het lopen of rennen op de loopband vermindert.

**Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stroomkabel uit.** Het kan zijn dat u de loopband in de opbergstand moet plaatsen om de kussens bij te kunnen stellen (zie HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN op page 33).

Draai voor een harder kussen, het kussen tot de stand zoals afgebeeld in tekening 1; draai voor een zachter kussen, het kussen tot de stand zoals afgebeeld in tekening 2. Stel de andere kussens op dezelfde manier bij. **Aandacht: zorg ervoor dat de kussens zowel links als rechts van de loopband even hard ingesteld worden. Hoe sneller u op de loopband rent, hoe meer gewicht het loopvlak moet hebben en hoe steviger het loopvlak moet zijn.**



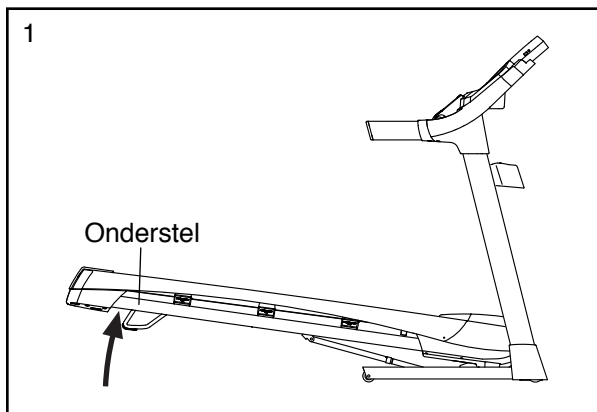


# HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN

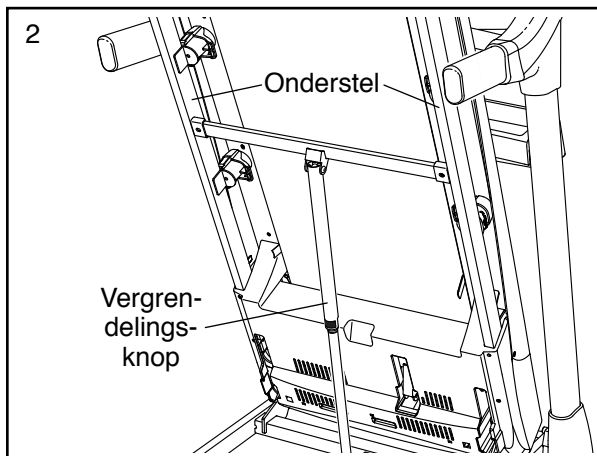
## HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Stel de hellingstand op nul voordat u de loopband inklaapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Verwijder dan de sleutel en trek de stroomkabel uit. **OPGELET:** u moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen optillen, om de loopband omhoog te tillen, neer te laten of te verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de onderstaande 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 vastklikt.

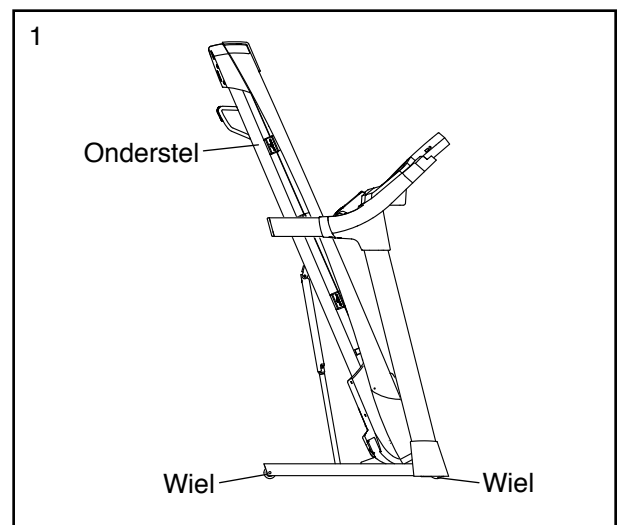


Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur meer dan 30° C is.

## HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

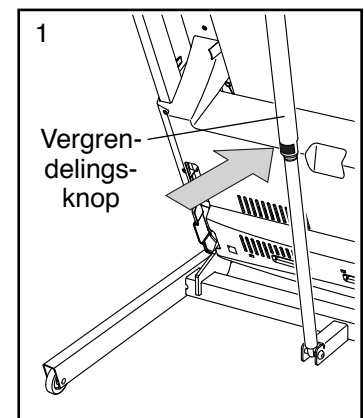
Klap de loopband eerst in zoals links beschreven voordat u hem verplaatst. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelingsknop in de opbergstand vergrendeld is. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

1. Houd het onderstel met beide handen vast en duw of trek de loopband voorzichtig naar de gewenste plek. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achter of naar voren te laten leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen oppervlak.



## HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK

1. Druk met uw handen op het bovenste uiteinde van de loopband, druk met uw voet op de afgebeelde plaats tegen de opbergvergrendeling en laat dan 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 stroomschakelaar in de off-stand (uit) en trek de stroomkabel uit.**

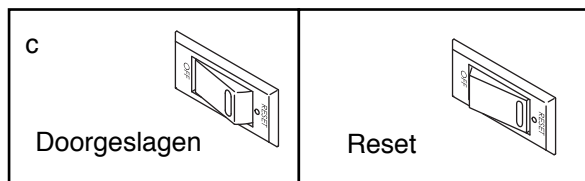
Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de onderdelen aan de buitenkant van de loopband schoon te maken. **BELANGRIJK: Sproei geen vloeistoffen direct op de loopband. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade er aan te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een 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 kaft van deze handleiding als u meer hulp nodig heeft.

### SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stroomkabel goed in een geaard stopcontact (zie bladzijde 19) gestoken is. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm<sup>2</sup>) van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat de stroomkabel is ingestoken.
- Controleer de schakelaar bij de stroomkabel 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: de stroom valt tijdens het gebruik uit

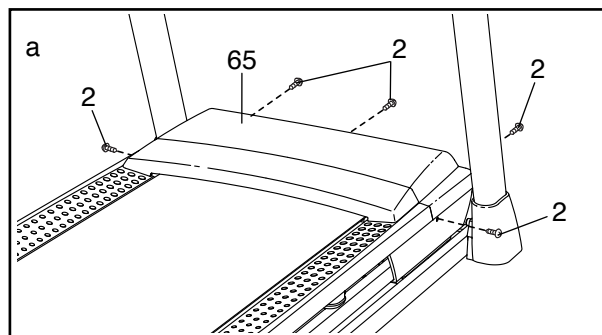
- Controleer de schakelaar (zie tekening c links). Wacht vijf minuten als de schakelaar doorgeslagen is en druk de schakelaar dan weer in.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem dan weer in.
- Verwijder de sleutel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

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

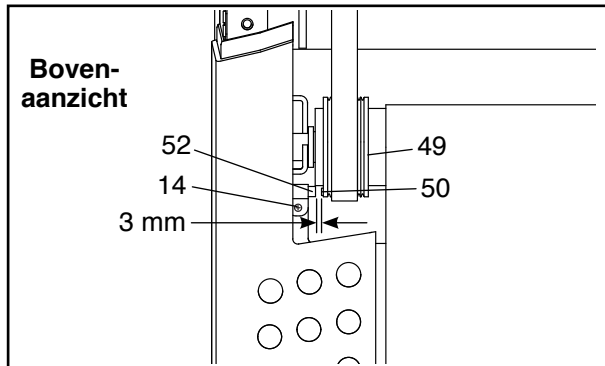
- Het bedieningspaneel beschikt over een demo instelling voor de display die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Als het scherm een demopresentatie weergeeft wanneer u de sleutel verwijdert, dan is de demo instelling ingeschakeld. Zie stap 7 op bladzijde 29 om de demo instelling uit te zetten.

### SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

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



Zoek naar de Bladveerschakelaar (52) en de Magneet (50) links van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet op gelijke lijn komt met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat de ruimte 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. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheidsmeting correct is.



**SYMPTOOM: de hellingstand van de loopband verandert niet juist**

- Ijk het hellingsysteem van de loopband (zie stap 4 op bladzijde 30).

**SYMPTOOM: de iFit instelling werkt niet naar behoren**

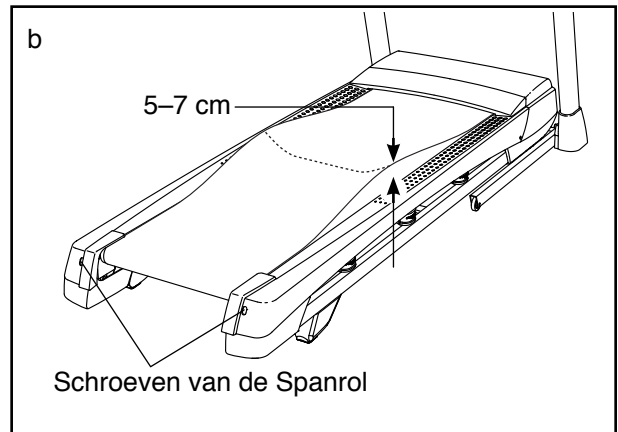
- Als de iFit instelling niet correct werkt, zorg er dan voor dat de loopband de allernieuwste firmware heeft (zie stap 3 op bladzijde 30).

**SYMPTOOM: de loopband maakt geen verbinding met het draadloos netwerk**

- Zorg ervoor dat de draadloze instellingen op uw bedieningspaneel correct zijn (zie stap 4 op bladzijde 31).
- Zorg ervoor dat de instellingen voor uw draadloos netwerk correct zijn.
- Als u nog vragen heeft, zie dan de kft van deze handleiding.

**SYMPTOOM: de band vertraagt wanneer er op gelopen wordt**

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider, maat 14 (1 mm<sup>2</sup>) snoer van 1,5 meter of korter.
- Als de band te strak staat kan de loopband minder goed gaan functioneren en kan de band zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Draai beide schroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Wanneer de band goed vastligt moet u elke rand van de band 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor 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 band goed vastligt.

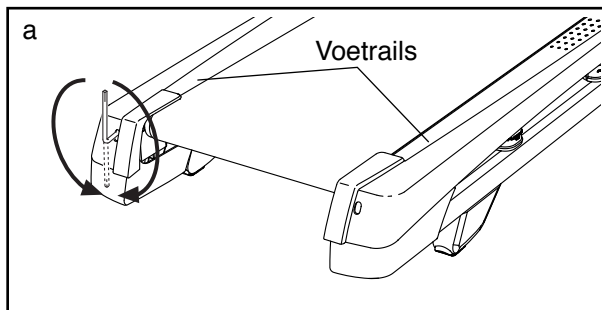


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig andere substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur aangeven wordt. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de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

**SYMPTOOM: de band ligt niet in het midden tussen de voetrails**

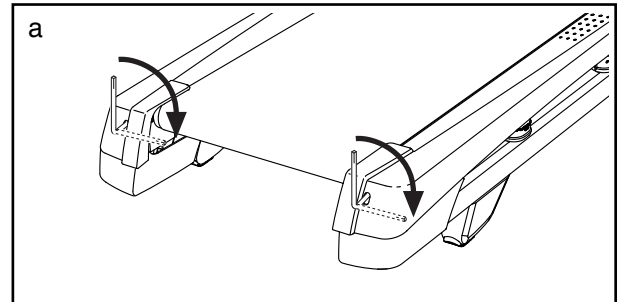
**BELANGRIJK: als de band langs de voetrails schuurt kan de band beschadigd raken.**

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai de linker schroef van de spanrol met de inbussleutel een halve slag met de klok mee **als de band naar links verschoven is**; draai de linker schroef van de spanrol een halve slag tegen de klok in **als de band naar rechts verschoven is**. Zorg ervoor dat u de loopband niet te strak ligt. 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 band slipt wanneer er op gelopen wordt**

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai beide bijstelschroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag met de klok mee. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de band 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor 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 band goed vastligt.



# 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 bloeddoorstroming 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. NETL17814.0 R0514A

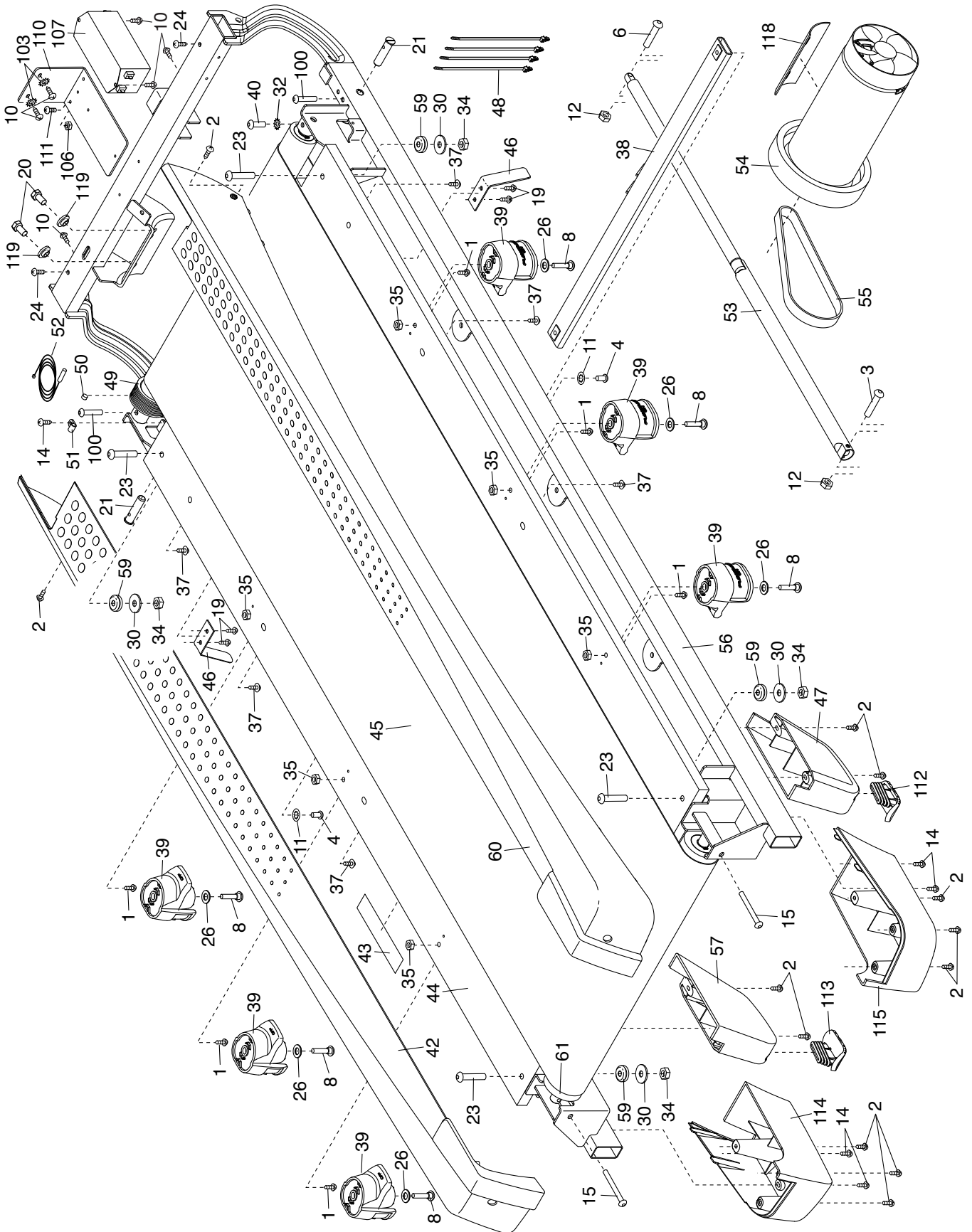
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	27	#8 x 1/2" Schroef	52	1	Bladveerschakelaar
2	44	#8 x 3/4" Schroef	53	1	Opbergvergrendeling
3	1	5/16" x 2 1/4" Bout	54	1	Aandrijfmotor
4	6	5/16" x 3/4" Schroef	55	1	Riem van de Motor
5	4	#10 Sterring	56	1	Onderstel
6	1	5/16" x 1 3/4" Bout	57	1	Linker Achterpoot
7	6	3/8" x 4" Schroef	58	1	Aarddraad van het Bedieningspaneel
8	6	1/4" x 1" Schroef	59	4	Rubber Kussen
9	4	#10 x 3/4" Schroef	60	1	Rechter Voetrail
10	13	#8 x 1/2" Zilverkleurige Schroef	61	1	Spanrol
11	18	5/16" Sterring	62	2	Voorwiel
12	2	5/16" Moer	63	2	Tussenstuk van het Wiel
13	6	3/8" Sterring	64	1	Basis van het Bedieningspaneel
14	9	#8 x 3/4" Tekschroef	65	1	Motorkap
15	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	66	1	Kapversiering
16	1	3/8" x 1 1/2" Bout	67	2	Tussenstuk van het Onderstel van de Helling
17	2	3/8" x 1 1/2" Bout van het Wiel	68	3	Klem van de Kap
18	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	69	1	Motor van de Helling
19	4	#8 x 7/16" Schroef	70	1	Onderstel van de Helling
20	2	5/16" Schroef van de Motor	71	2	Tussenring van het Onderstel
21	2	3/8" Pen	72	1	Reguleur
22	2	3/8" x 1" Bout	73	1	Lade
23	4	5/16" x 1 3/4" Hechtbout	74	2	Kap van de Basis
24	2	#8 x 1 3/4" Schroef	75	1	Stroomschakelaar
25	2	5/16" x 1" Schroef	76	1	Stroomsnoer
26	6	3/8" Platte Tussenring	77	1	Borgring
27	1	Rechter Lade	78	1	Onderste Kap
28	4	5/16" x 1" Schroef met Platte Kop	79	1	Kap van de Linker Handleuning
29	1	3/8" x 1 3/4" Zeskantige Bout	80	1	Bedieningspaneel
30	4	5/16" Platte Tussenring	81	1	Draad van de Staander
31	4	5/16" x 5/8" Schroef	82	1	Linker Kap van de Basis
32	1	1/4" Sterring	83	1	Rechter Kap van de Basis
33	6	3/8" Klemmoer	84	1	Kap van de Linker Staander
34	4	5/16" Moer	85	1	Kap van de Rechter Staander
35	6	1/4" Klemmoer	86	1	Linker Handleuning
36	1	Linker Lade	87	1	Rechter Handleuning
37	6	#8 x 5/8" Schroef	88	1	Kap van de Rechter Handleuning
38	1	Dwarsstang van de Opbergvergrendeling	89	1	Linker Staander
39	6	Isolator	90	1	Rechter Staander
40	1	1/4" x 1" Schroef	91	2	Waarschuingssticker
41	1	Dwarsstang van de Staander	92	2	Kap van de Handleuning
42	1	Linker Voetrail	93	1	Dwarsstang voor de Hartslag
43	1	Waarschuingssticker	94	1	Basis
44	1	Loopvlak	95	2	Kooimoer
45	1	Band	96	1	Ferriet
46	2	Bandgeleider	97	2	Wiel
47	1	Rechter Achterpoot	98	1	Sleutel/klem
48	4	Draadband	99	1	Draadband
49	1	Aandrijfroller/Katrol	100	2	1/4" x 1 1/2" Schroef
50	1	Magneet			
51	1	Klip van de Bladveerschakelaar			

<b>Nr.</b>	<b>Aant.</b>	<b>Beschrijving</b>	<b>Nr.</b>	<b>Aant.</b>	<b>Beschrijving</b>
101	2	Buis van de Motorkap	111	1	#8 x 3/4" Machineschroef
102	2	Klem van het Bedieningspaneel	112	1	Kussen van de Rechter Voetrail
103	4	#8 Sterring	113	1	Kussen van de Linker Voetrail
104	1	Contactdoos	114	1	Linker Kap van het Onderstel
105	1	Aardingsbeugel	115	1	Rechter Kap van het Onderstel
106	1	#8 Moer	116	1	Beugel van de Elektronica
107	1	Filter	117	2	Kussen van de Basis
108	1	Hartslagmonitor	118	1	Motorisolator
109	2	Tussenstuk van de Motor van de Helling	119	2	Huls van de Motor
110	1	Beugel van de Elektronica	*	–	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

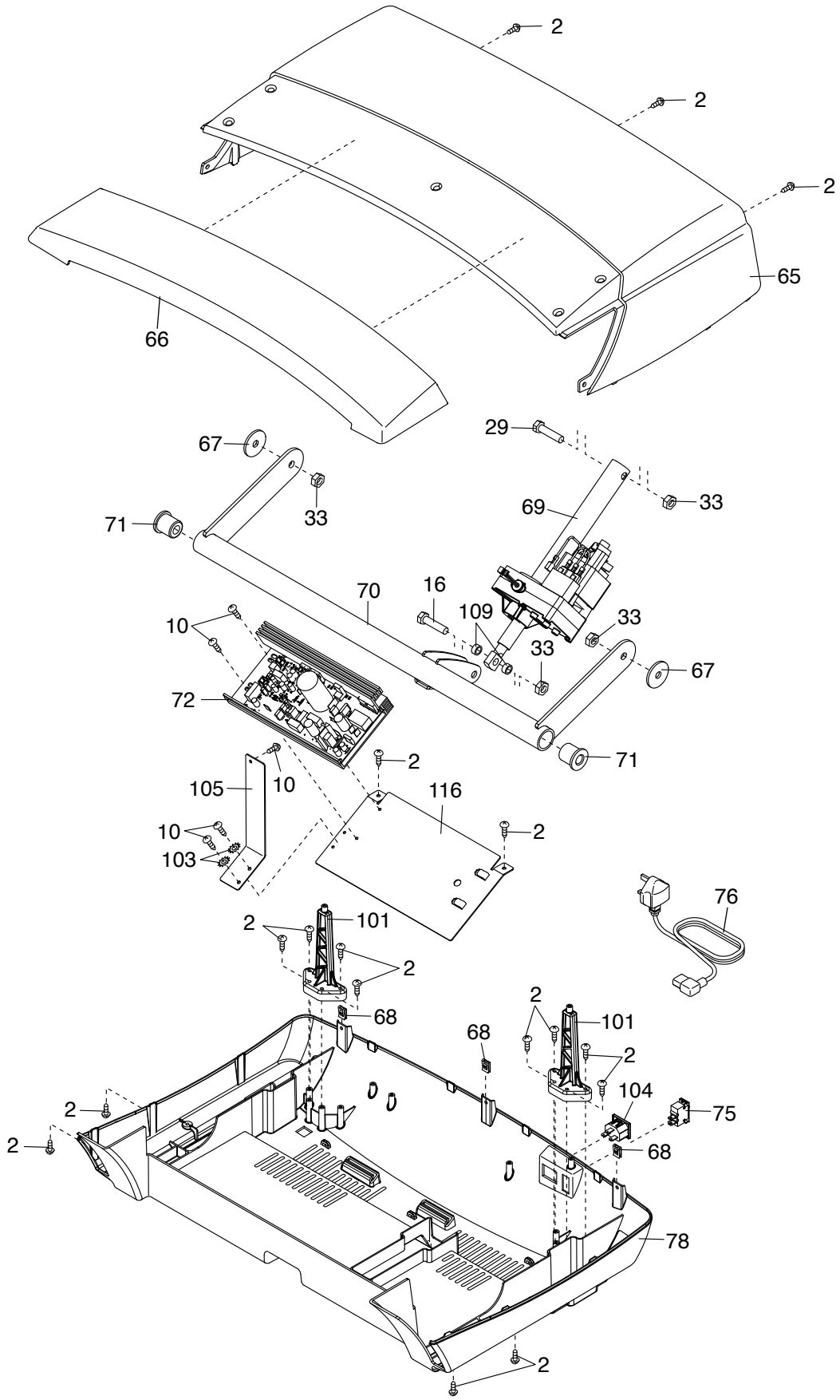
Modelnr. NETL17814.0 R0514A





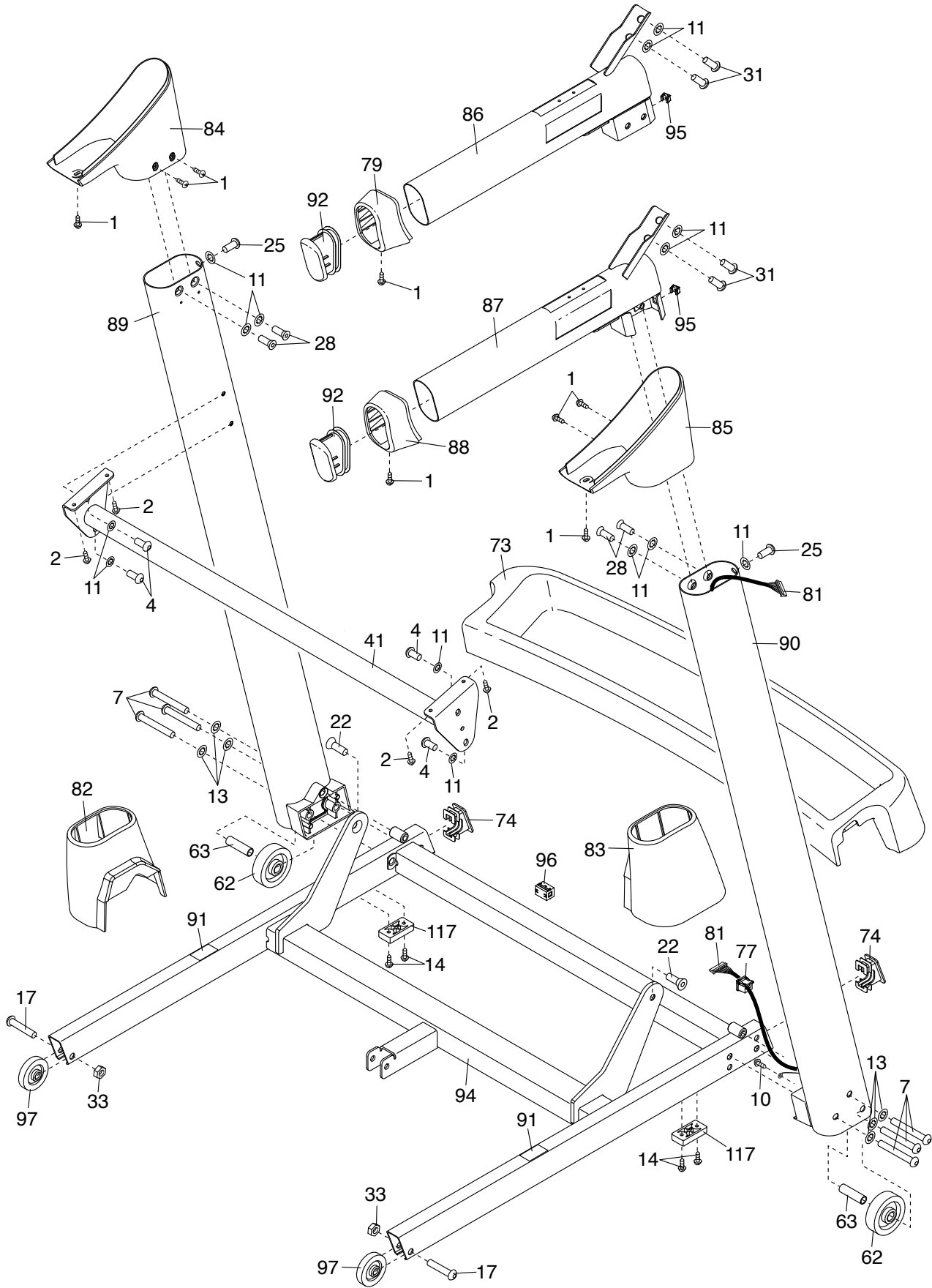
# GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NETL17814.0 R0514A



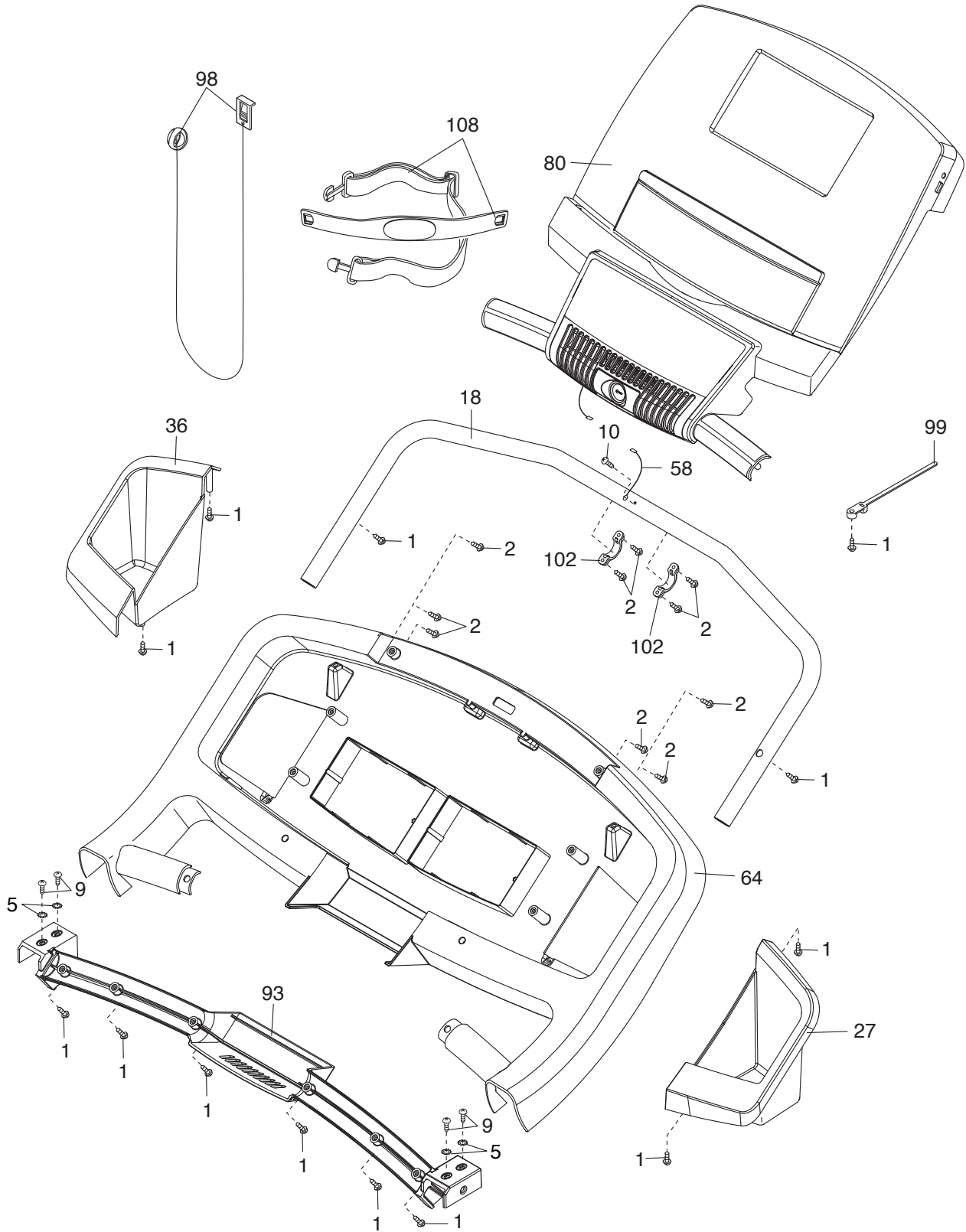
# GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL17814.0 R0514A



# GEDETAILLEERDE TEKENING D

Modelnr. NETL17814.0 R0514A



---

# 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.

