

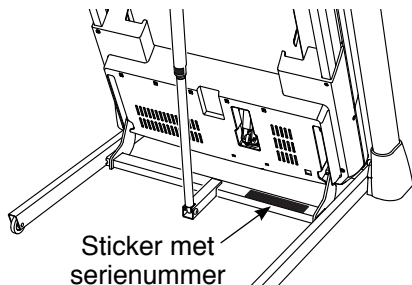
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 1050

Modelnr. PETL10714.0

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

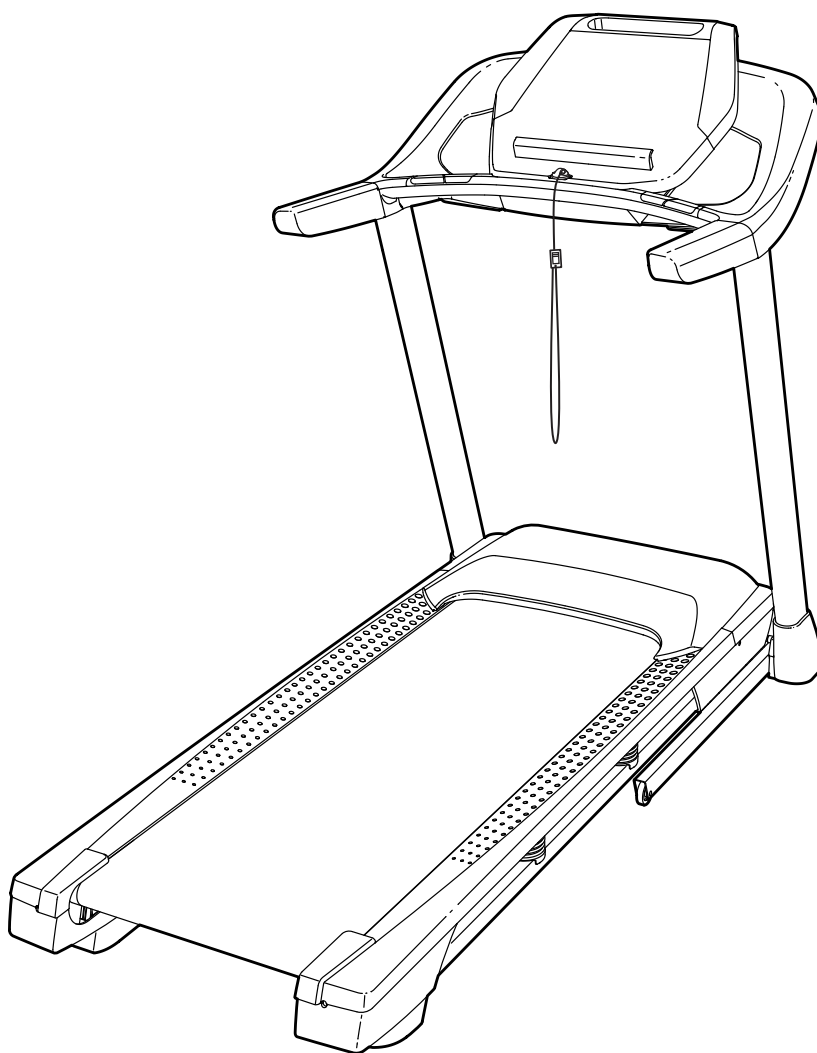
Email:

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

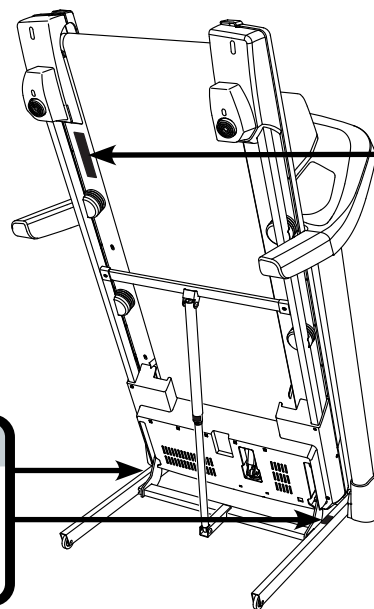
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	16
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	17
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	25
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	26
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	29
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	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 zijrands staan bij het starten en stoppen van de loopband.

*Stel de snelheid geleidelijk bij.

*Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleidingen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.

*Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.

*Sluit de stekker goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.

*Helling moet in nulstand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.

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

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

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

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

 *Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ 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 om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals 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 kan alleen door mensen die 150 kg of minder wegen, gebruikt worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensoirs worden zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gymschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
12. Steek, wanneer u een stroomsnoer gebruikt, het stroomsnoer alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 17). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
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 ONDERHOUD EN 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 19).
17. Start de loopband nooit wanneer u op het loopvlak staat. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast .
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid zeer geleidelijk bij om plotselinge versnellingsschokken te voorkomen.
19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de metingen. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.

20. Laat de loopband nooit onbeheerd 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 aan/uit-toets) 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 DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 25). U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen 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. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
24. Steek geen enkel onderwerp in welke opening dan ook van de loopband.
25. Controleer regelmatig alle (onder)delen en draai ze dan goed vast.
26. **GEVAAR:** Trek het stroomsnoer 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 nooit de motorkap tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
27. 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

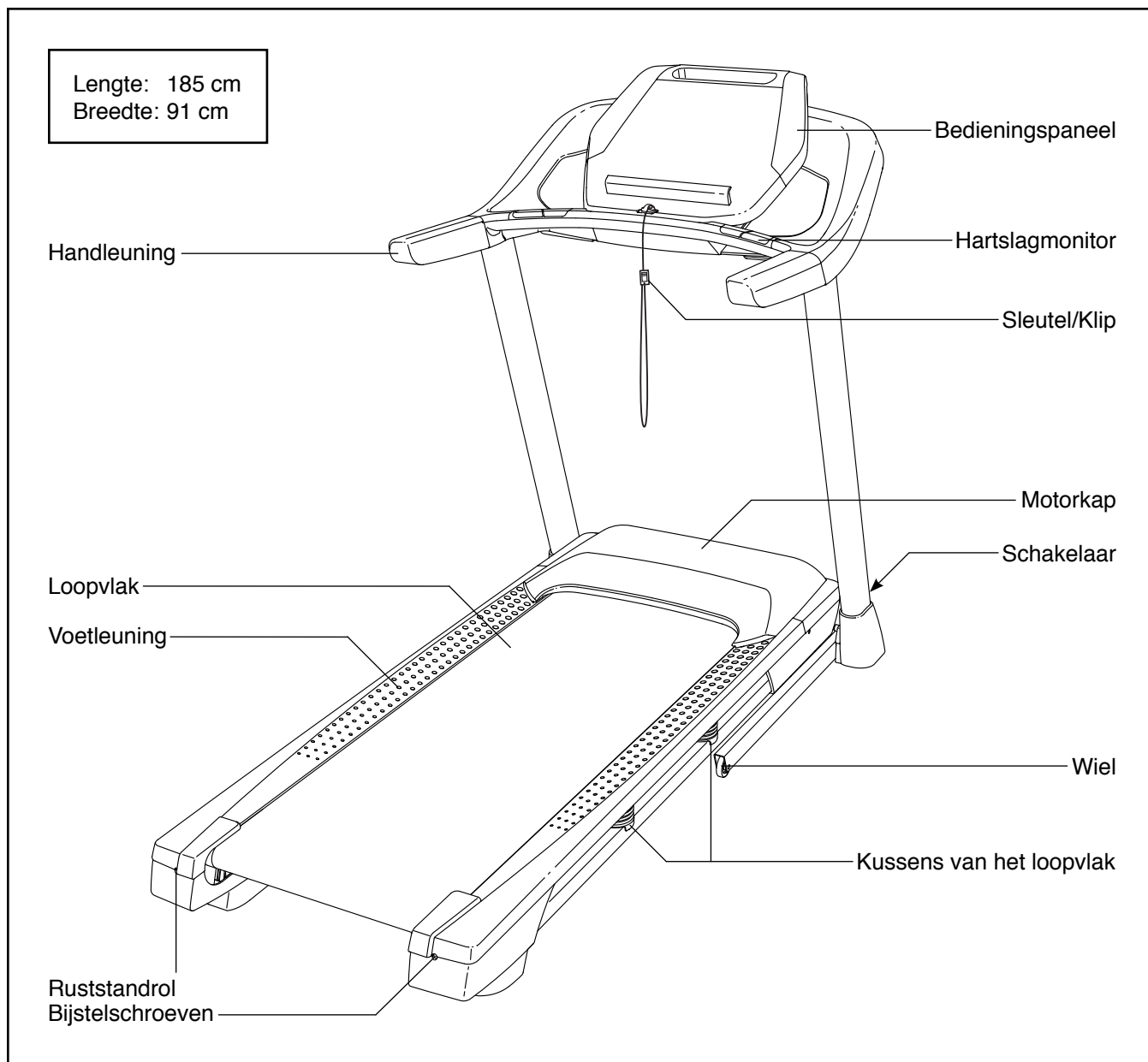
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de nieuwe PROFORM® PERFORMANCE 1050 loopband. De PERFORMANCE 1050 loopband biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

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

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

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

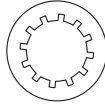


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

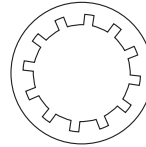
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



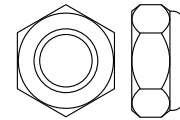
1/4" Sterring
(26)–8



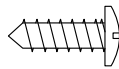
5/16" Sterring
(11)–4



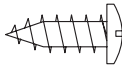
3/8" Sterring
(13)–6



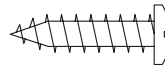
5/16" Moer
(34)–2



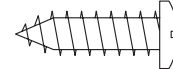
#8 x 1/2" Zilver
Schroef (10)–1



#8 x 1/2" Schroef
(1)–8



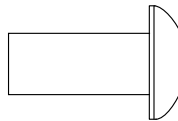
#8 x 3/4" Schroef
(4)–8



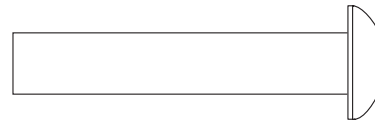
#10 x 3/4" Schroef
(9)–4



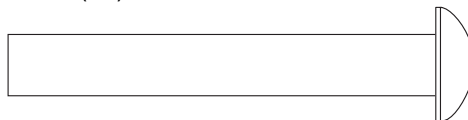
Tussenstuk van de
Vergrendeling
(98)–2



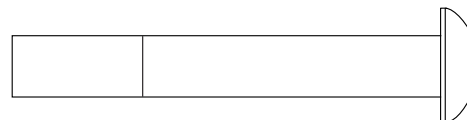
5/16" x 3/4"
Schroef (93)–2



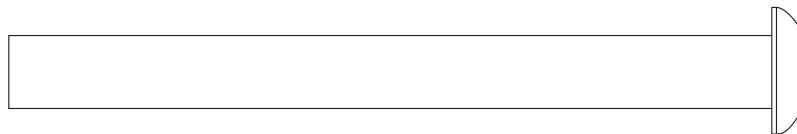
5/16" x 1 3/4" Bout (94)–1



5/16" x 2 1/4" Schroef (28)–4



5/16" x 2 1/4"
Schouderbout (95)–1




3/8" x 4" Schroef (7)–6

MONTAGE

- 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 vette substantie op de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap en wat niet-schurend reinigingsmiddel weg.

- De linkeronderdelen staan aangegeven met "L" of "Left" (links) en de rechteronderdelen staan aangegeven met "R" of "Right" (rechts).
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 6.
- Bij het monteren heeft u het volgende gereedschap nodig:

de meegeleverde inbussleutels 

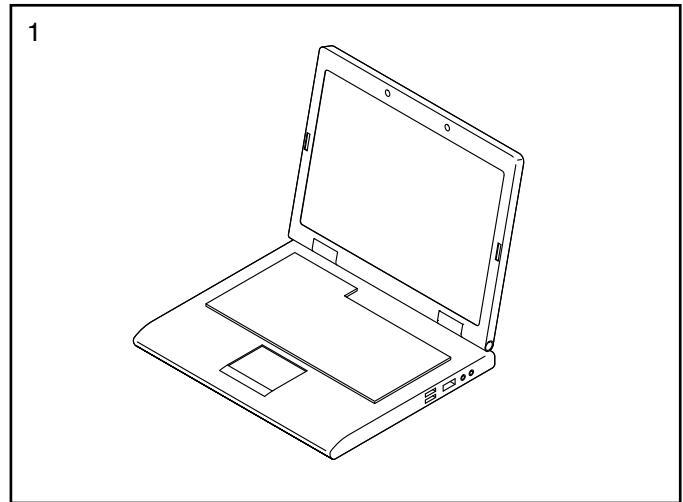
een kruiskopschroevendraaier 

Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

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

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

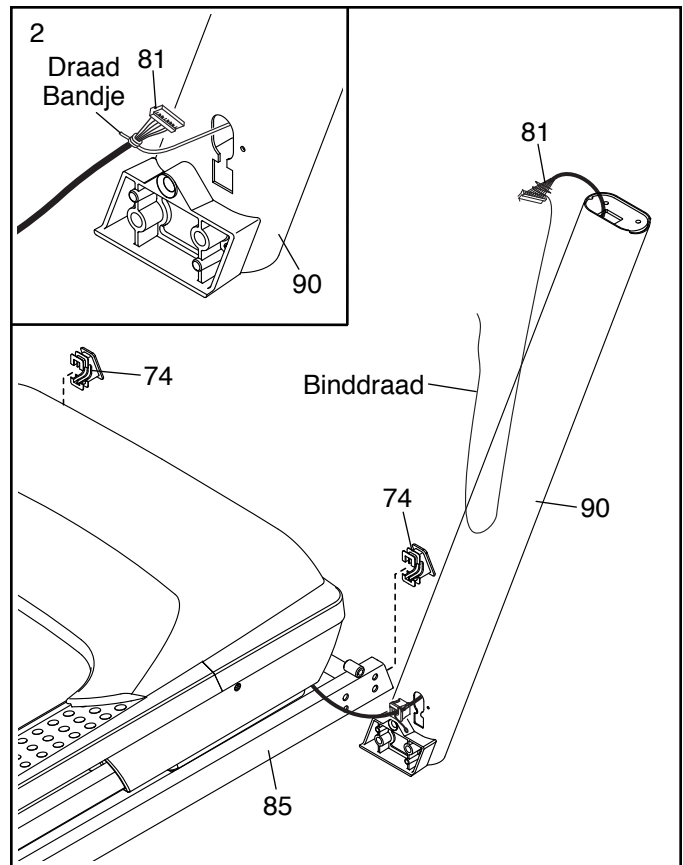


2. **Zorg dat het stroomsnoer uit getrokken is.**

Druk een Basiskapje (74) in elke kant van het Onderstel (85).

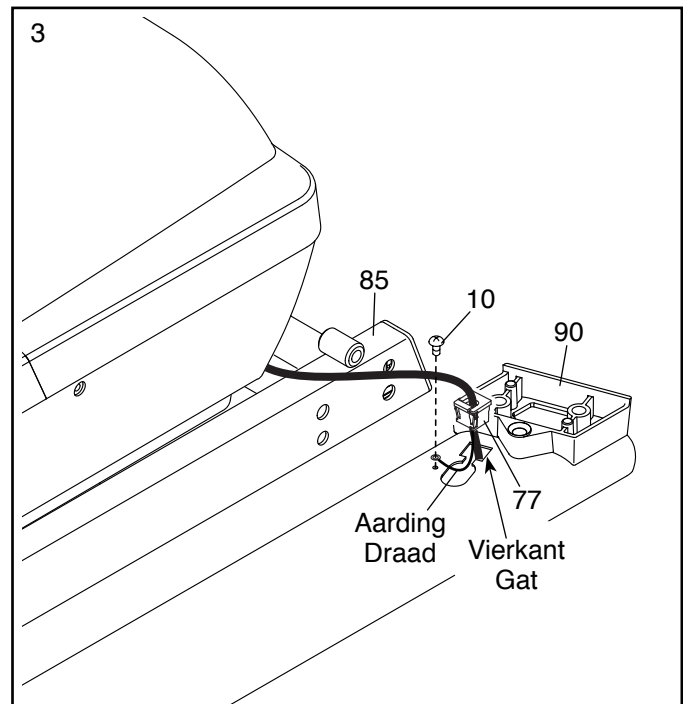
Zoek naar de Linker Staander (90). Laat een tweede persoon de Linker Staander naast de Basis (85) vasthouden.

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de binddraad in de Rechter Staander (90) goed 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 het binddraad door de Rechter Staander trekt.



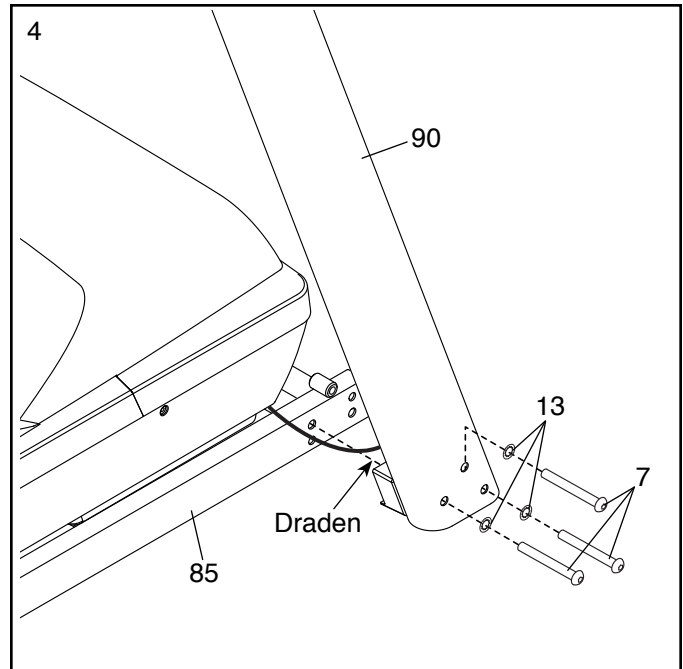
3. Leg de Rechter Staander (90) tegen de Basis (85). Plaats de Doorvoerhuls (77) in het vierkante gat in de Rechter Staander. **Zorg ervoor dat de aardingsdraad niet bekneld raakt.**

Bevestig vervolgens de aardingsdraad aan de Rechter Staander (90) met een #8 x 1/2" Zilveren Schroef (10).

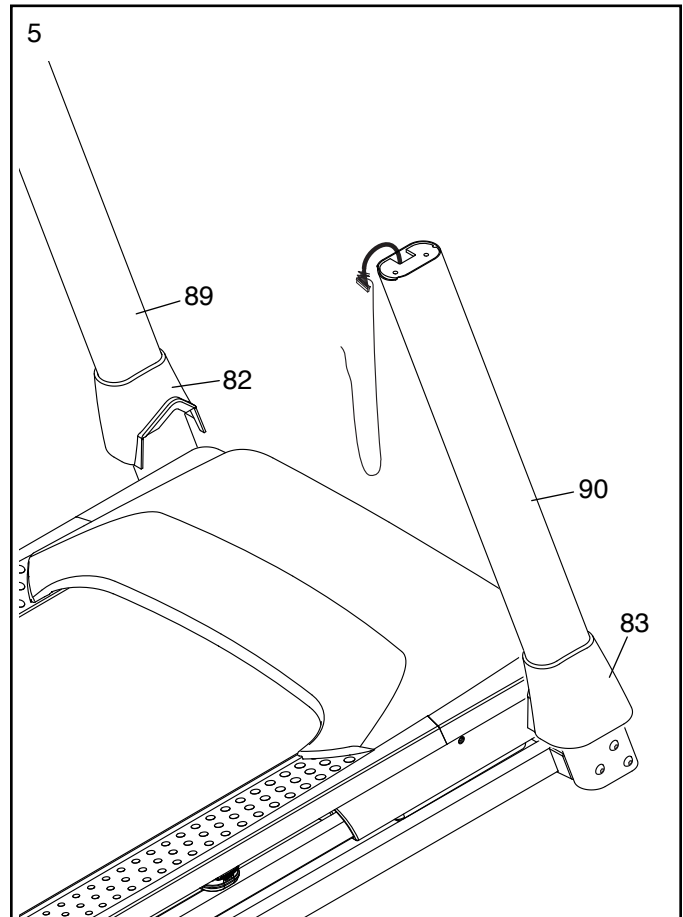


4. Houd de Rechter Staander (90) tegen de Basis (85). **Zorg dat u de bedrading niet beklemt.** Draai nog eens twee 3/8" x 4" Schroeven (7) gedeeltelijk met twee 3/8" Sterringen (13) in de Rechter Staander en de Basis; **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

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



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

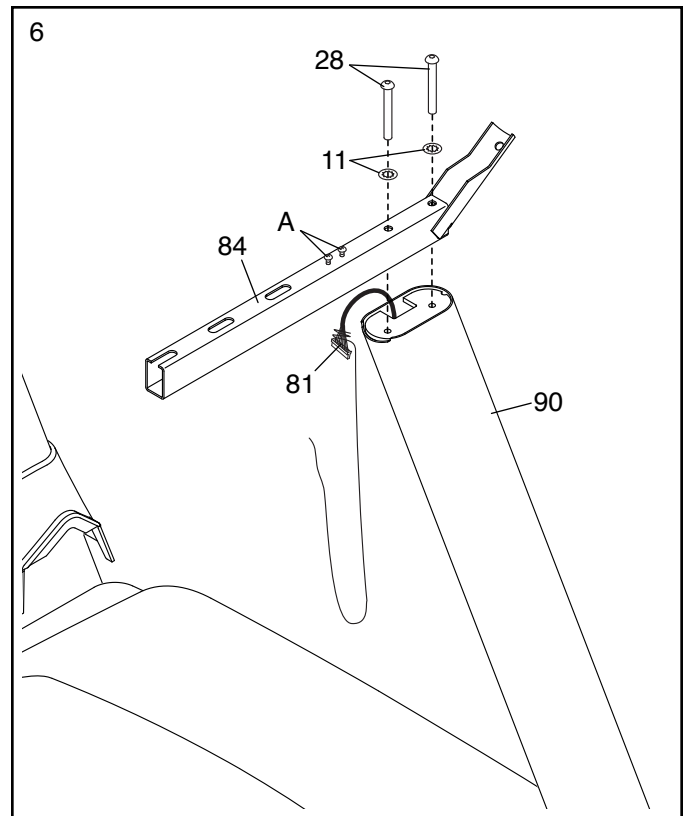


6. Plaats een Handleuning (84) op de Rechter Staander (90). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet beklemd is.**

Bevestig de Handleuning (84) met twee 5/16" x 2 1/4" Schroeven (28) en twee 5/16" Sterringen (11). **Draai beide Schroeven aan en draai ze vast.**

Maak de andere Handleuning (niet getoond) op dezelfde manier vast. Aandacht: er is geen draad aan de linkerkant.

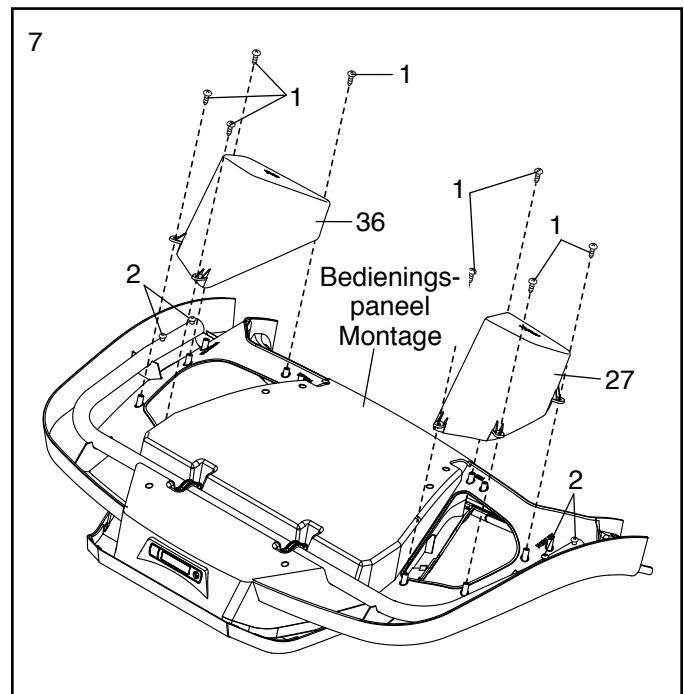
Verwijder de twee aangegeven schroeven (A) uit beide Handleuning (84) (slechts een kant is weergegeven) en gooi ze weg.



7. Plaats het bedieningspaneel met de bovenkant op een zachte oppervlakte zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt. **Verwijder en bewaar de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (2).**

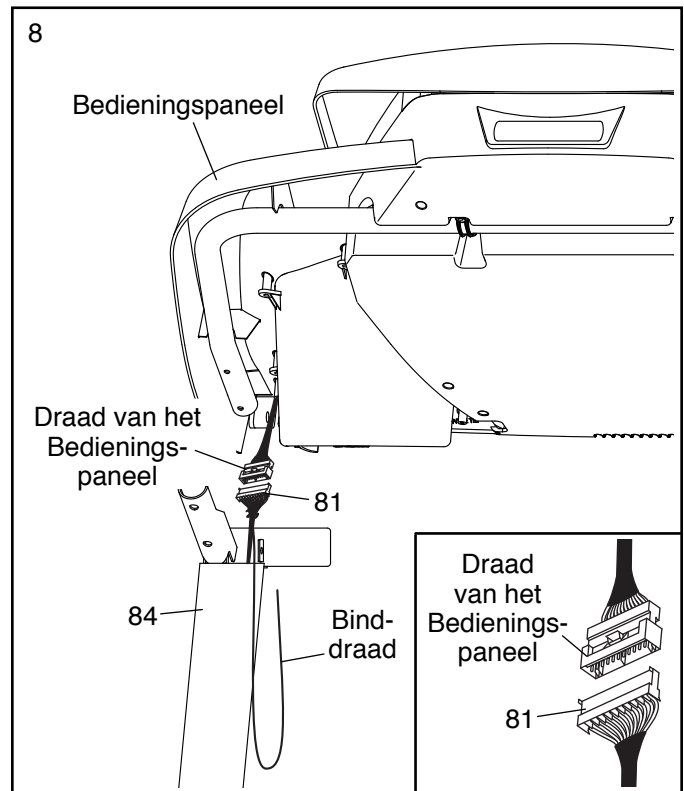
Zoek naar de Linker Houder (36). Maak de Linker Houder vast met vier #8 x 1/2" Schroeven (1). Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast. **Zorg dat u de Schroeven niet te vast draait.**

Maak de Rechter Houder (27) op dezelfde manier vast.



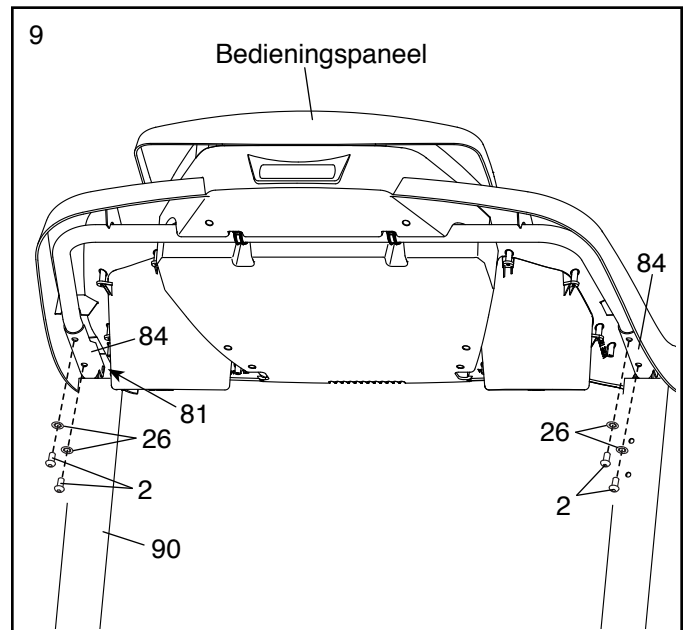
8. Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Rechter Handleuning (84) en de Linker Handleuning (niet getoond) vast.

Zie de inzet-tekening. Verbind de Draad van de Staander (81) met de draad van het bedieningspaneel. **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken 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 de binddraad uit de Draad van de Staander.



9. Plaats de bedieningspaneelmodule op de Handleuning (84). **Zorg ervoor dat de draden niet gekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (81) in de Rechter Staander (90).

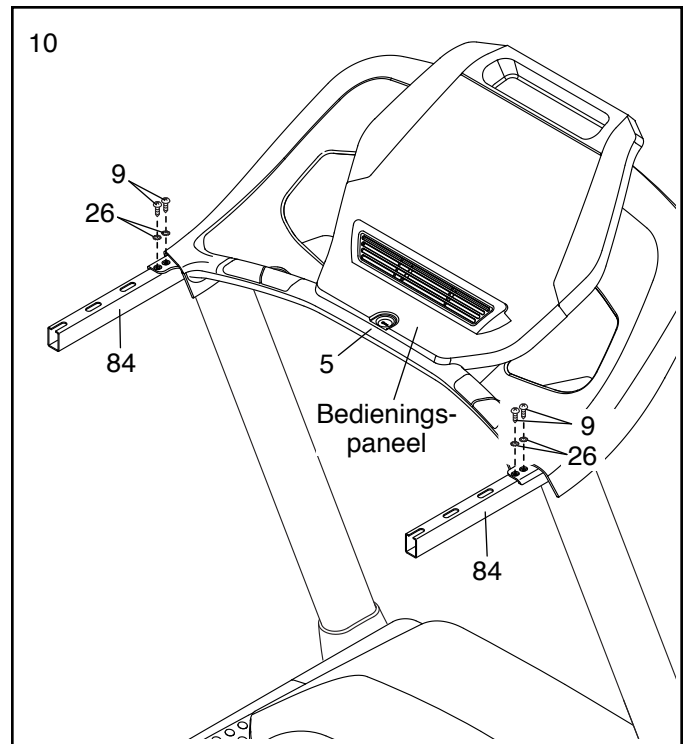
Bevestig het bedieningspaneel op de beugels op de Handleuning (84) met de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (2) die u heeft verwijderd in stap 7 en vier 1/4" Sterringen (26). **Maak de Schroeven nog niet vast.**



10. **BELANGRIJK:** om schade aan de Hartslagdwarsstang (5) te vermijden dient u geen elektrisch gereedschap te gebruiken en de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast te draaien.

Draai vier #10 x 3/4" Schroeven (9) vast met vier 1/4" Sterringen (26) in de Hartslagdwarsstang (5) en de Handleuning (84). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

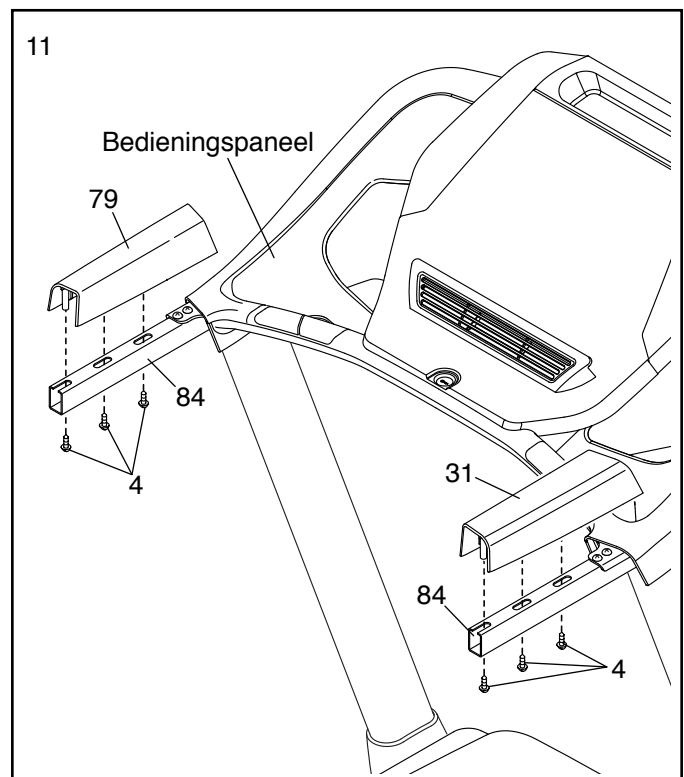
Zie stap 9. Draai de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (2) goed vast.



11. Zoek de Linker en Rechter Handleuning inzetstukken (79, 31).

Maak het Linker handleuning inzetstuk (79) vast aan de Linker handleuning (84) met drie #8 x 3/4" Schroeven (4). **Aandacht: Schuif het Linker handleuning inzetstuk tegen het bedieningspaneel voordat u de schroeven vastzet.**

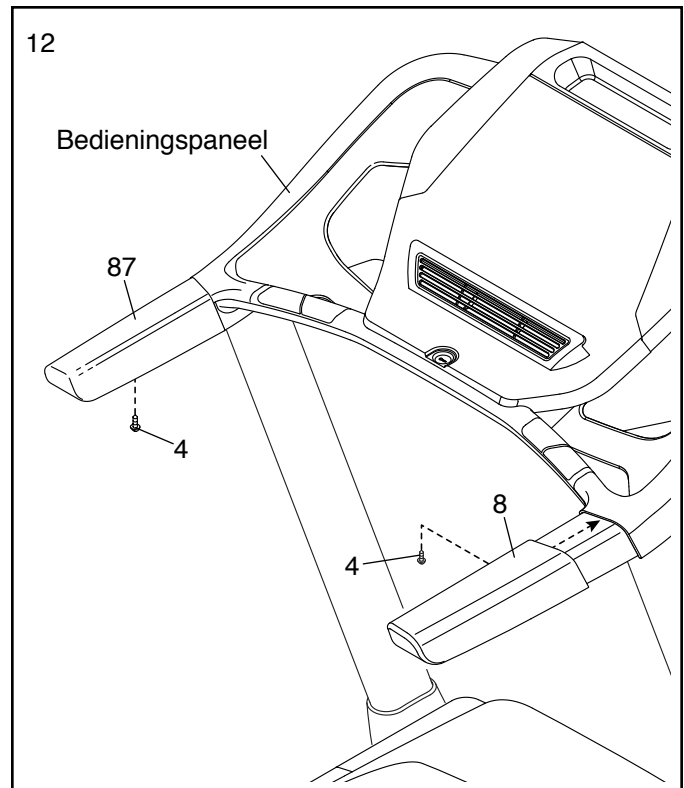
Maak het Rechter Handleuning inzetstuk (31) op dezelfde manier vast.



12. Zoek de Kapjes van de Linker en Rechter Handleuning (87, 8).

Schuif het Kapje van de Linker handleuning (87) tegen het bedieningspaneel en maak een #8 x 3/4" Schroef (4) vast in de onderkant van het Kapje van de Linker Handleuning. **Zorg dat u de schroef niet te vast draait.**

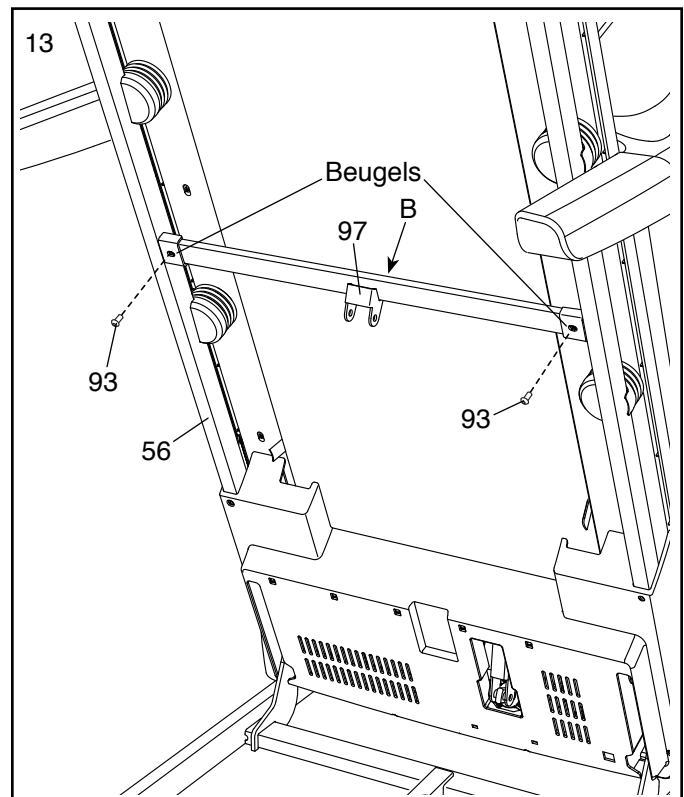
Maak de Kap van de Rechter Handleuning (8) op dezelfde manier vast.



13. **Aandacht: Indien het is gemonteerd op een glad oppervlak, dan kan de loopband naar voren rollen tijdens deze stap.**

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

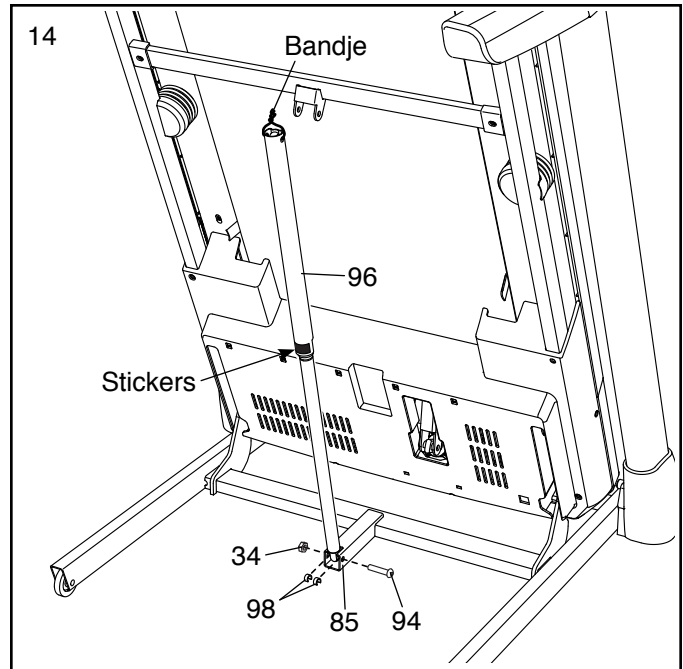
Draai de Vergrendelingsdwarsstang (97) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (Deze kant naar de band) (B) gericht is naar de loopband.** Bevestig de Vergrendelingsdwarsstang aan de beugels op het Onderstel (56) met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (93).



14. Draai de Opbergvergrendeling (96) zodanig dat de stickers weg van de loopband wijzen zoals afgebeeld.

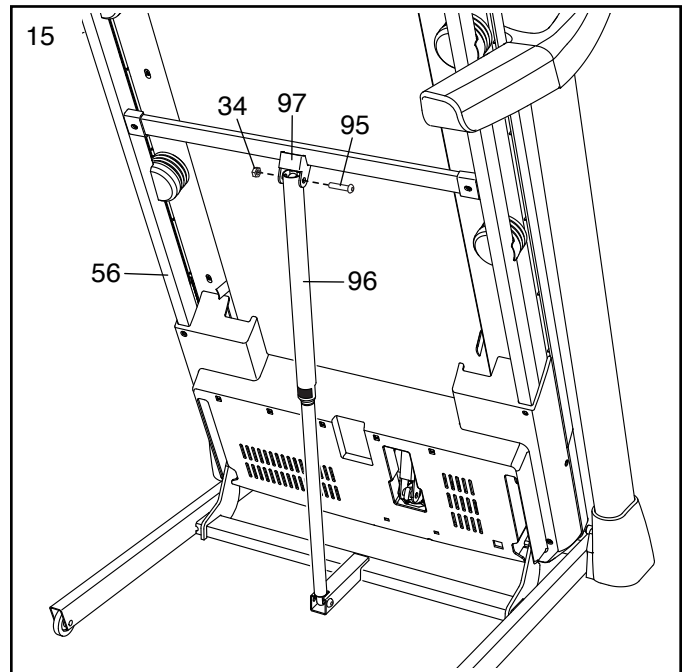
Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (96) in de beugel op de Basis (85) met een 5/16" x 1 3/4" Bout (94), twee Vergrendelingstussenstukken (98) en een 5/16" Moer (34), zoals afgebeeld.

Breng de Opbergvergrendeling (96) naar een verticale positie. Verwijder het binddraad van de bovenkant van de Opbergvergrendeling.

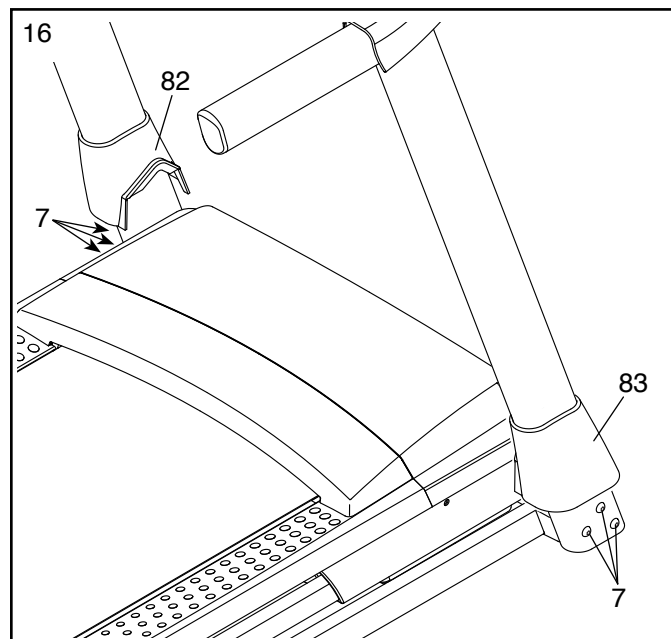


15. Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (96) vast aan de beugel op de Vergrendelingsdwarsstang (97) met een 5/16" x 2 1/4" Schouderbout (95) en een 5/16" Moer (34).

Breng het Onderstel (56) omlaag (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op pagina 25).



16. Draai dan alle zes de 3/8" x 4" Schroeven (7) vast. Schuif vervolgens de Linker en Rechter Kapjes van de Basis (82, 83) omlaag.

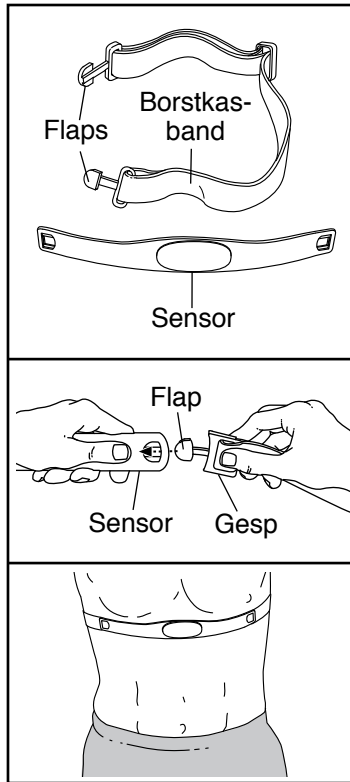


17. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Bewaar de meegeleverde inbusleutels op een veilige plaats. De inbusleutel is voor het bijstellen van de band (zie paginas 27 en pagina 28). Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

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.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

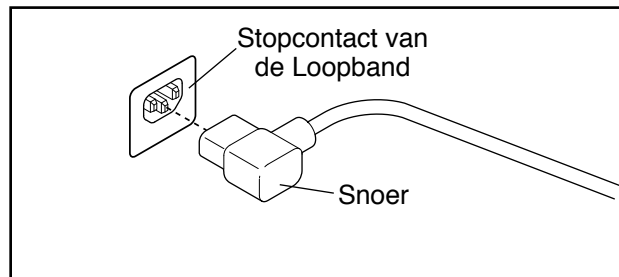
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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 loopband.



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

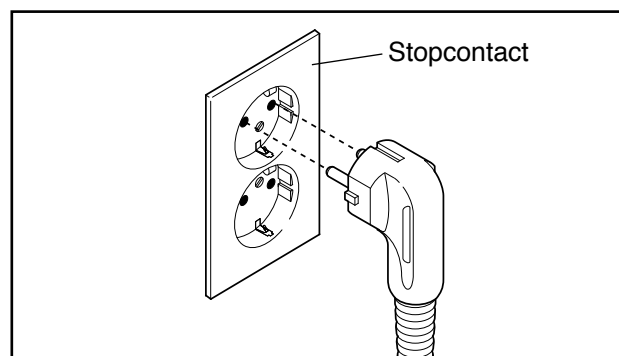


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en prettiger 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 door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

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 oefeningmuziek of audioboek via het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

Zie bladzijde 19, **om de stroom in te schakelen. Hoe de handmatige instelling te gebruiken**, zie bladzijde 19. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, kijkt u op pagina 21. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie pagina 22. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie pagina 23. **Voor gebruik van de informatiemodus**, kijkt u op pagina 23.

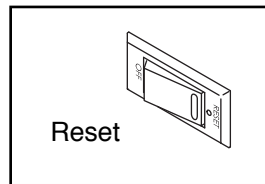
Aandacht: Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie DE INFORMATIE MODUS op pagina 23. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar kilometers.

BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone trainingsschoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform 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).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

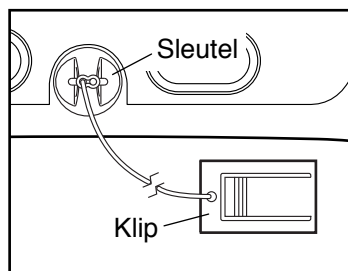
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 17). Zoek vervolgens naar de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd 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 toets Stop enkele seconden ingedrukt. Raadpleeg DE INFORMATIE MODUS op pagina 23 om de demostand uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga vervolgens 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. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel.



Kort daarna zal de displays 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. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de toets Manual (handmatig) op het bedieningspaneel. De handmatige instelling zal, wanneer u niet op iFit aangesloten bent, automatisch gekozen worden.

3. Start de loopband.

Druk, om de loopband te starten, op de toets Start, Speed (Snelheidstoename), of op een van de toetsen Quick Speed (Snel), genummerd van 2 t/m 20.

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

Indien u drukt op een van de genummerde toetsen Quick Speed (Snelheidstoetsen), zal de snelheid van de loopband geleidelijk worden aangepast tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de toets Start of op de toets Speed increase (snelheid verhogen) om de loopband opnieuw te starten.

4. Verander desgewenst de helling van de loopband

Om de helling van de loopband aan te passen, drukt u op de toetsen Incline (helling verhogen of verlagen), of op een van de toetsen Quick incline (Snelle helling) genummerd van 1 tot 10. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de geselecteerde hellinginstelling is bereikt.

5. Volg uw vorderingen op de displays.

De matrix— Indien u de handmatige modus selecteert, toont de matrix een route van 400 m. De indicators rond de piste zullen, tijdens het oefenen, na elkaar verschijnen tot de gehele piste verschijnt. Het spoor zal dan verdwijnen en de indicators zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



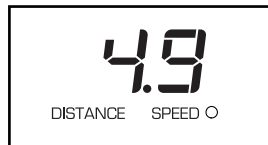
De weergave Incline/Calories (Helling/Calorie)—De Calorie/helling weergave kan het geschatte aantal calorieën dat u hebt verbrand, weergeven. De display zal ook de helling van de loopband een paar seconden lang aangeven telkens wanneer de helling van de loopband veranderd wordt.



De weergave Time/Pulse (Tijd/hartslag)—Deze weergave zal de verstreken tijd weergeven. De display geeft ook uw hartslag aan wanneer u de handgreep met hartslagmonitor gebruikt (zie stap 6).



De weergave Distance/Speed (Afstand/Snelheid)—Deze weergave geeft de afstand weer die u heeft gelopen of gerend. De display toont ook enkele seconden de snelheid van de loopband weer als de snelheid wijzigt.



De weergave Center (middenweergave)—Deze weergave toont instructies voor de oefeningen.

Druk op de Home-toets om naar de startmodus terug te keren (raadpleeg DE INFORMATIEMODUS op bladzijde 2 3 om de startmodus in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

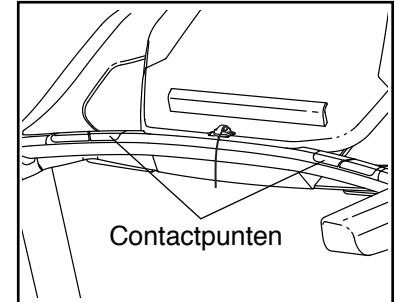
Wanneer een iFit-module is aangesloten op iFit.com, dan zal het iFit symbool gaan branden.

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 16 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**. Elke keer als uw hart klopt, verschijnen er verschillende streepjes en daarna wordt uw hartslag getoond. **Voor de meest nauwkeurigste hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft verschillende snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de toets Fan (ventilator verhogen of verlagen) om een ventilatorsnelheid te kiezen, of om de ventilator uit te zetten. **Aandacht: Als de ventilator aan staat als de loopband is gestopt, dan zal de ventilator automatisch na een paar minuten uitgaan.**



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 toets Stop en stel de helling van de loopband af 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.** Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Druk de stroomschakelaar in de uit-stand en trek het snoer uit als u klaar bent met de loopband. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

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

As u een vooraf ingestelde oefening selecteert, zal de display de naam, de duur, de maximale helling en de maximale snelheid van de oefening weergeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening op het scherm verschijnen. Wanneer u voor een calorie-oefening kiest, dan zal bij benadering het aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de oefening verschijnen.

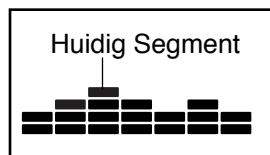
3. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start of Speed (Snelheids-toename) 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. Aandacht: de oefening begint met een warming-up segment van drie minuten, voordat de snelheids-oefening begint wanneer u een snelheidsoefening kiest.

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

Tijdens de oefening, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. Het knipperend segment van het profiel

stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de snelheidsinstelling voor het huidige segment weer. Aan het einde van elk segment, is een serie geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te knipperen. Als een nieuwe snelheids-instelling en/of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal



de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling een paar seconden in het displays verschijnen en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe snelheids- 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 dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. 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 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 toets Stop om de oefening op enig moment 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 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 vordering op de displays.

Zie stap 5 op pagina 20. De display Time/Pulse (Tijd/hartslag) zal de verstreken tijd in plaats van de resterende tijd aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT OEFENING

Let op: 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. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19.

2. Plaats de iFit module in het bedieningspaneel.

Zie de instructies van de iFit-module om de iFit-module in te steken.

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 increase/decrease (verhogen en verlagen) naast de toets Enter 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). Druk vervolgens op de toetsen (verhogen/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.

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op pagina 21.

Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening. U kunt een instelling voor uw persoonlijke trainer kiezen (zie DE INFORMATIE MODUS op bladzijde 23).

Druk op de toets Stop om de oefening op enig moment 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 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 vordering op de displays.

Zie stap 5 op pagina 20.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

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

HET GELUIDSSYSTEEM 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 dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de toetsen Volume en decrease (Volume verhogen en verlagen) op het bedieningspaneel of de volumeregelpknop 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 display Time/Pulse (Tijd/hartslag) toont het aantal uren dat de loopband is gebruikt.

De display Distance/Speed (Afstand/Snelheid) toont het totaal aantal kilometers of mijlen waarop de loopband heeft bewogen.

2. Selecteer de optionele schermen.

Als de informatiemodus is geselecteerd drukt u op de toets decrease (verlagen) naast de toets Home om elk van de volgende schermen in het middelste display te selecteren:

UNITS (eenheden): Druk, om van meeteenheid te veranderen op de toets Enter of Speed increase (snelheid verhogen). Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u ENGLISH. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u METRIC.

DEMO MODE (demomodus): Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt getaleerd 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 zal op het scherm verschijnen wanneer de demomodus aan is. Druk, om de demo-instelling aan en uit te zetten, op de Enter toets of op Speed (Snelheid verlagen).

CONTRAST LVL: Druk op de toetsen Incline (Helling verhogen en verlagen) om het contrastniveau van de displays aan te passen.

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

MODULE: Als een iFit module is aangesloten, toont de display het woord WIFI. Als een USB module is aangesloten, toont de display het woord USB/SD.

TRAINER VOICE (Stem van de trainer): Om de stem van de trainer aan of uit te zetten kunt u op de Enter-toets drukken.

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

START MODE (Startmodus): De Startmodus verschijnt wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om de handmatige modus of de iFit-modus als startmodus te kiezen.

CHECK WIFI (controleer WIFI): Druk op de toets Enter. Het middelste scherm toont het softwareversienummer, de netwerk-SSID, het

netwerkcoderingstype, de draadloze signaalsterkte, het IP-adres van de module, het aantal geregistreerde gebruikers en hun namen en de resultaten van de DNS zoekopdracht. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en herhaal de instructies aan het begin van deze pagina om terug te keren naar de informatiemodus.

SEND/OBTAIN 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 op het scherm verschijnen.

3. Verlaat de informatiemodus.

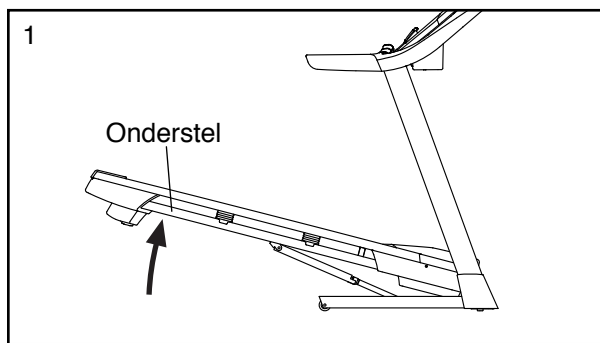
Om de informatiemodus te verlaten, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

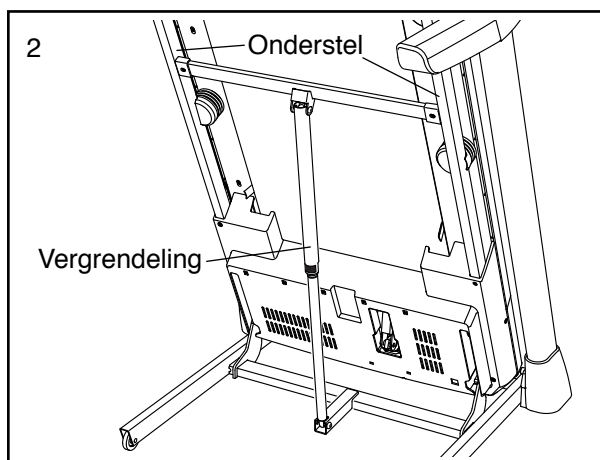
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Stel de helling op nul voordat u de loopband inklapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPGELET: U moet in staat zijn om veilig 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 hieronder aangegeven wordt. **OPGELET: Houd het onderstel niet bij de plastic voetleuningen vast. Buig uw benen en houd uw rug recht als u het onderstel omhoog houdt, halverwege tot de verticale stand.**



2. Til het onderstel omhoog op tot de vergrendelingsknop in de opbergstand vastklikt. **OPGELET: Zorg ervoor dat de vergrendelingsknop vastklikt.**

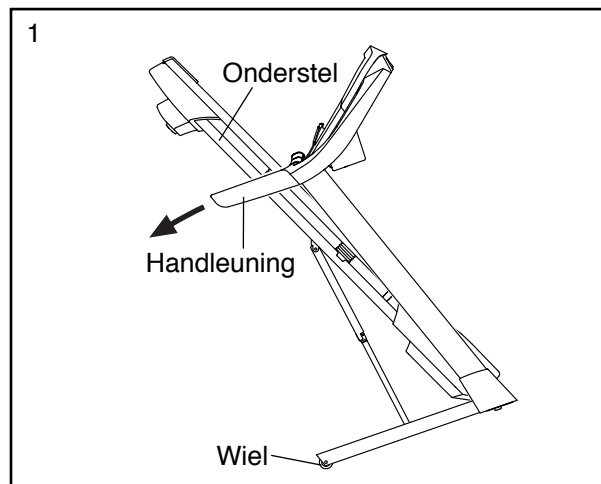


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Laat de loopband niet in de opslagpositie in temperaturen boven de 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

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

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

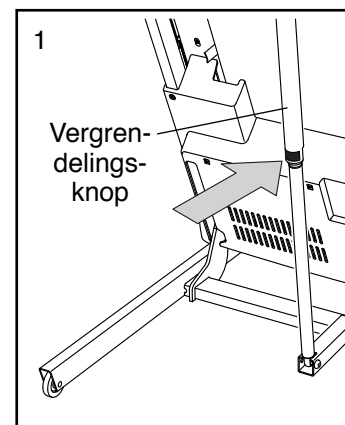


2. Trek de handleuning naar achteren totdat de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **OPGELET: Verplaats de loopband niet zonder deze naar achteren te laten leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.**

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

HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

1. Druk op het bovenste uiteinde van het onderstel van de loopband met uw handen, druk op de opbergvergrendeling met uw voet in de aangegeven locatie en laat het onderstel zakken op de vloer.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

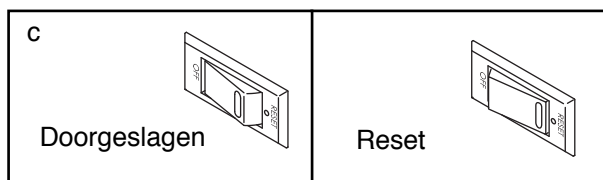
Reinig de loopband regelmatig en houd het loopoppervlak schoon en droog. Druk eerst **de aan/uit-schakelaar op de stand uit en trek de stekker uit het stopcontact**. Gebruik een vochtige doek en een paar druppels milde zeep om de buitenste delen van de loopband te reinigen. **BELANGRIJK: Sproei geen vloeistoffen direct op de loopband.** Om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen dient u vloeistoffen uit de buurt te houden van het bedieningspaneel. Droog de loopband vervolgens met een zachte doek.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: Het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten op een geaard stopcontact (zie pagina 17). Mocht een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een 3-conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



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

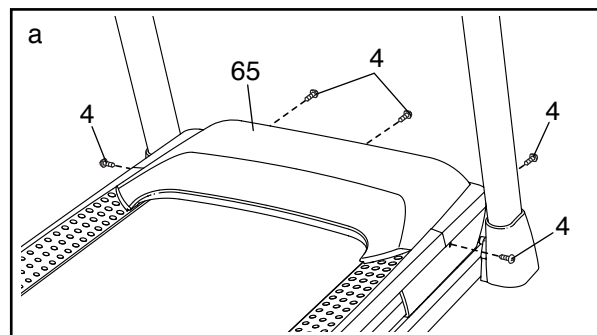
- Het bedieningspaneel beschikt over een demomodus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de toets Stop enkele seconden ingedrukt.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

SYMPTOOM: De stroom gaat uit tijdens gebruik

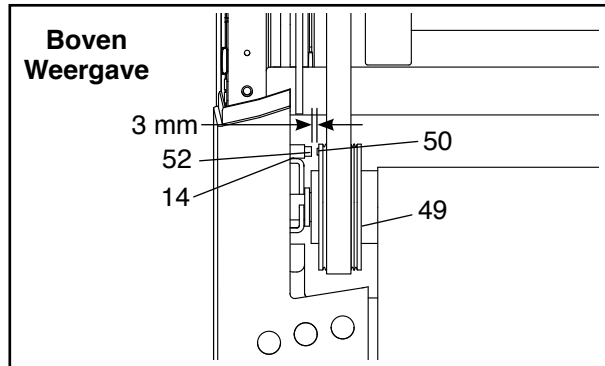
- Controleer de schakelaar (zie tekening c aan de linkerkant). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en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

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet goed

- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Verwijder vervolgens de vijf #8 x 3/4" Schroeven (4), en draai nauwkeurig de motorkap (65) eraf.



Zoek vervolgens de Vladveerschakelaar (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Vladveerschakelaar. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Vladveerschakelaar ongeveer 3mm is.** Draai de #8 x 3/4" Truss Kopschroef (14) indien nodig los, verplaats de Vladveerschakelaar lichtjes en maak de Schroef weer vast. Laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen en bevestig de Motorkap (niet afgebeeld) weer.



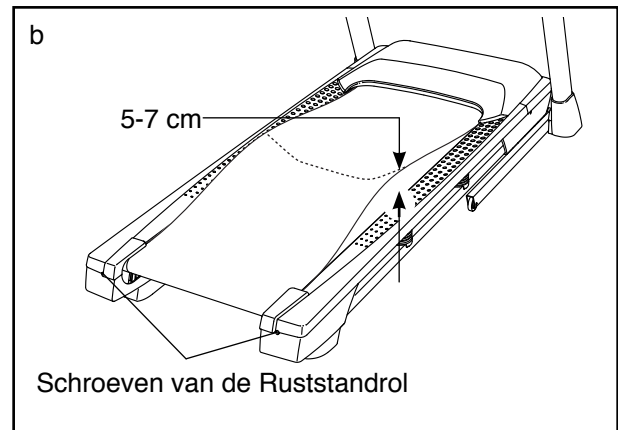
SYMPTOOM: De helling van de loopband wijzigt niet goed

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

SYMPTOOM: De loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

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

- Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer 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 loopoppervlak 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.

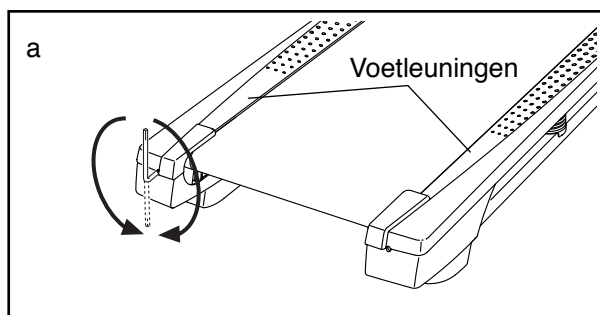


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: Behandel de band of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit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

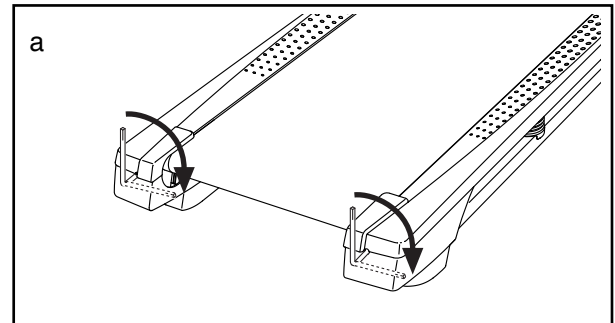
BELANGRIJK: Als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, kan de loopband beschadigd raken.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Gebruik de inbussleutel om de linker schroef van de ruststandrol een halve slag met de klok mee te draaien **als de loopband naar links verschoven is**. Draai de linker schroef van de ruststandrol een halve slag tegen de klok in **als de loopband naar rechts verschoven is**. Zorg ervoor dat u de band niet te strak aandraait. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed in het midden zit.



SYMPTOOM: De loopband slijt wanneer er op gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai beide bijstelschroeven 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 loopoppervlak 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 deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:




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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PETL10714.0 R0214A

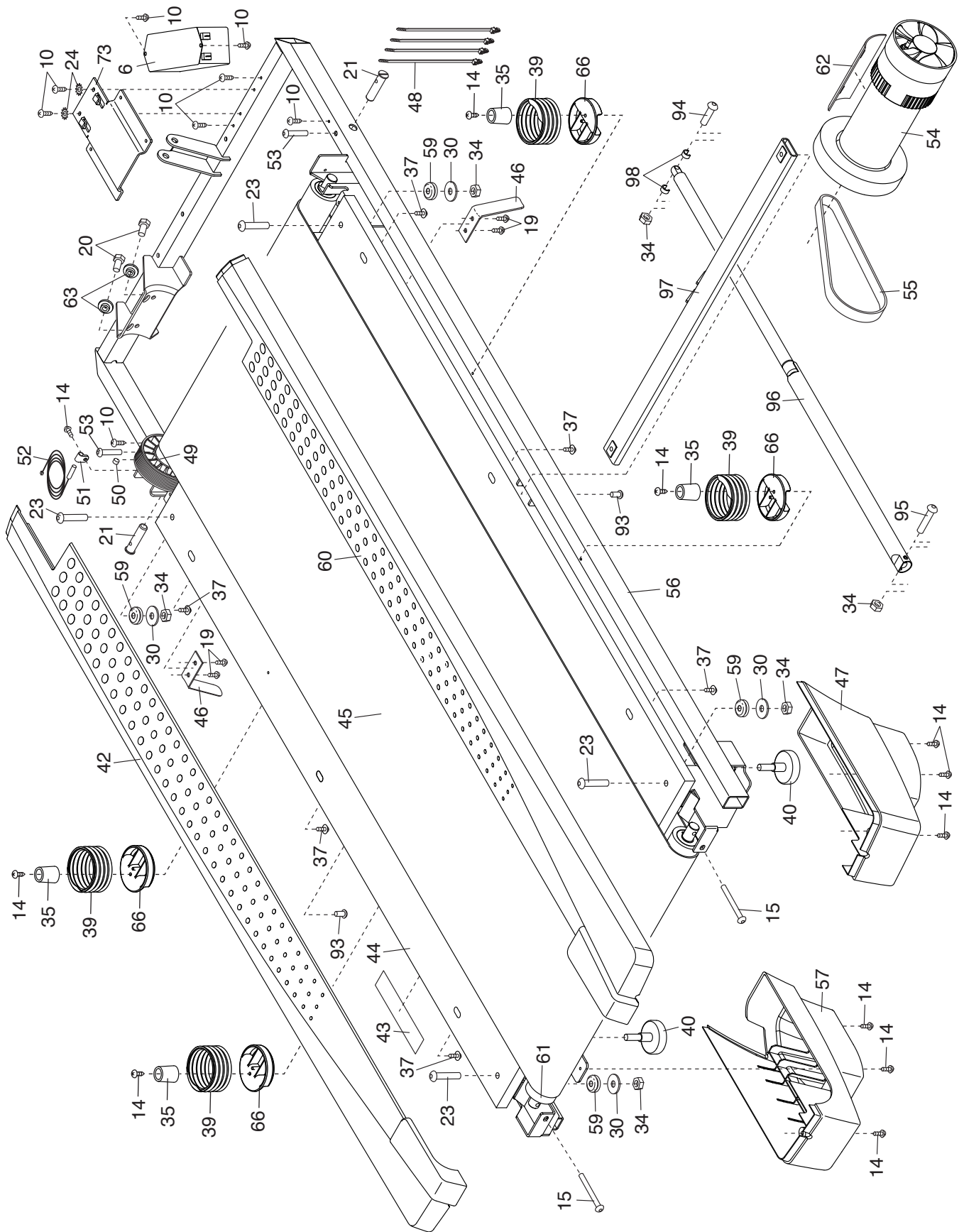
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	8	#8 x 1/2" Schroef	48	4	Kabelband
2	4	1/4" x 1/2" Schroef	49	1	Aandrijfrol/Katrol
3	2	Kussen van de Basis	50	1	Magneet
4	35	#8 x 3/4" Schroef	51	1	Clip van de snelheidsensor
5	1	Hartslagdwarsstang	52	1	Vladveerschakelaar
6	1	Filter	53	2	1/4" x 1 1/4" Schroef
7	6	3/8" x 4" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
8	1	Kap van de Rechter Handleuning	55	1	Motorriem
9	4	#10 x 3/4" Schroef	56	1	Onderstel
10	11	#8 x 1/2" Zilver Schroef	57	1	Linker Achtervoet
11	4	5/16" Sterring	58	1	Aardingsdraad van het
12	4	#8 x 1" Tekschroef			Bedieningspaneel
13	6	3/8" Sterring	59	4	Rubberkussen
14	11	#8 x 3/4" Truss Kopschroef	60	1	Rechter Voetleuning
15	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	61	1	Ruststandrol
16	1	3/8" x 1 1/2" Bout	62	1	Motorplaat
17	2	3/8" x 1 1/2" Wielbout	63	1	Motorbus
18	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	64	1	Basis van het Bedieningspaneel
19	4	#8 x 7/16" Schroef	65	1	Motorkap
20	2	5/16" Motorschroef	66	4	Onderkant van het Kussen
21	2	3/8" Pen	67	2	Inzetstuk van het Hellingonderstel
22	2	3/8" x 1" Bout	68	5	Klem van de Kap
23	4	5/16" x 1 3/4" Schouderbout	69	1	Hellingmotor
24	2	8" Sterring	70	1	Hellingonderstel
25	4	#8 x 1" Schroef	71	2	Tussenring van het Onderstel
26	8	1/4" Sterring	72	1	Controller
27	1	Rechter Houder	73	1	Controllerplaat
28	4	5/16" x 2 1/4" Schroef	74	2	Basis Kapje
29	1	3/8" x 1 3/4" Bout met Inbuskop	75	1	Schakelaar
30	4	5/16" Platte tussenring	76	1	Stroomsnoer
31	1	Inzetstuk van de Rechter	77	2	Doorvoerhuls
		Handleuning	78	1	Onderste Kap
32	2	Inzetstuk van de Hellingmotor	79	1	Inzetstuk van de Linker Handleuning
33	6	3/8" Slotmoer	80	1	Bedieningspaneel
34	6	5/16" Moer	81	1	Draad van de Staander
35	4	Klein Kussen	82	1	Kap van de Linkerbasis
36	1	Linkerhouder	83	1	Kap van de Rechterbasis
37	6	#8 x 5/8" Schroef	84	2	Handleuning
38	2	Wiel	85	1	Basis
39	4	Isolator	86	2	Binddraad
40	2	Achtervoet	87	1	Kap van de Linker Handleuning
41	1	Contactpunt	88	1	Sleutel/Klem
42	1	Linker Voetleuning	89	1	Linker Staander
43	1	Waarschuingssticker	90	1	Rechter Staander
44	1	Loopoppervlak	91	2	Waarschuingssticker
45	1	Loopband	92	2	Klem van het Bedieningspaneel
46	2	Loopbandgeleider	93	2	5/16" x 3/4" Schroef
47	1	Rechter Achtervoet	94	1	5/16" x 1 3/4" Bout

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
95	1	5/16" x 2 1/4" Schouderbout	98	2	Tussenstuk van de Vergrendeling
96	1	Opbergvergrendeling	99	2	Inzetstuk van het Basiskussen
97	1	Dwarsstang van de Vergrendeling	*	–	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.

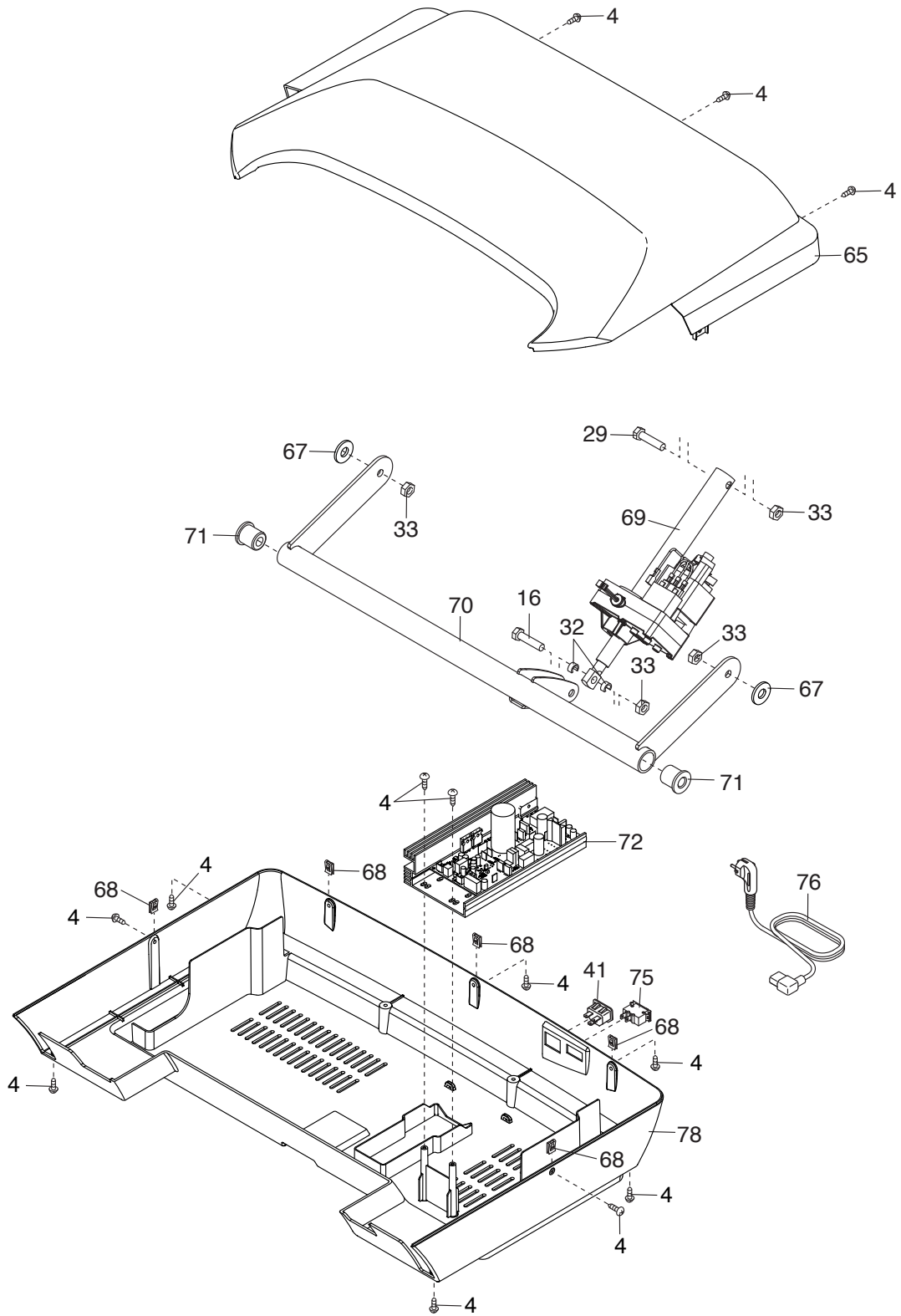
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. PETL10714.0 R0214A



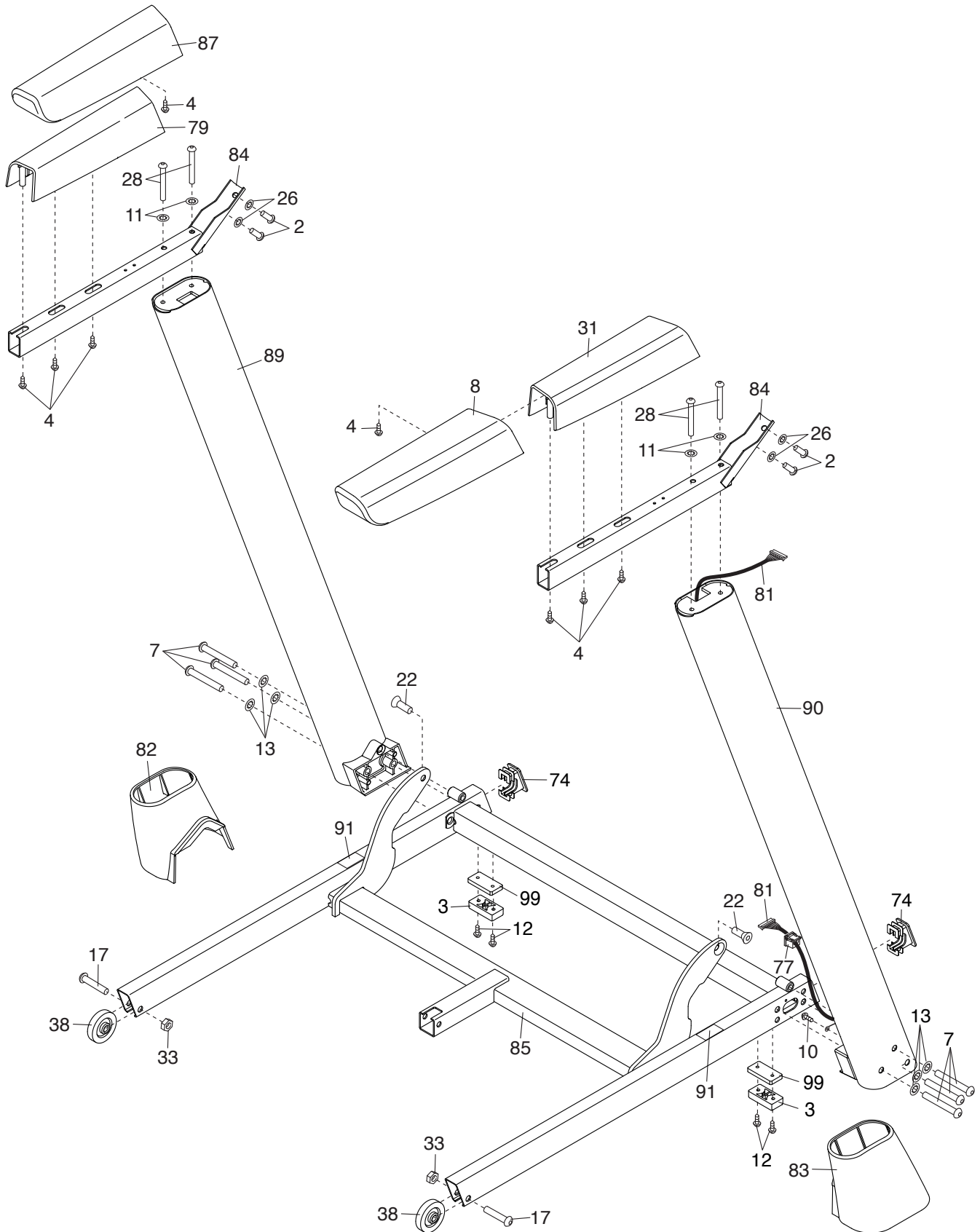
GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. PETL10714.0 R0214A



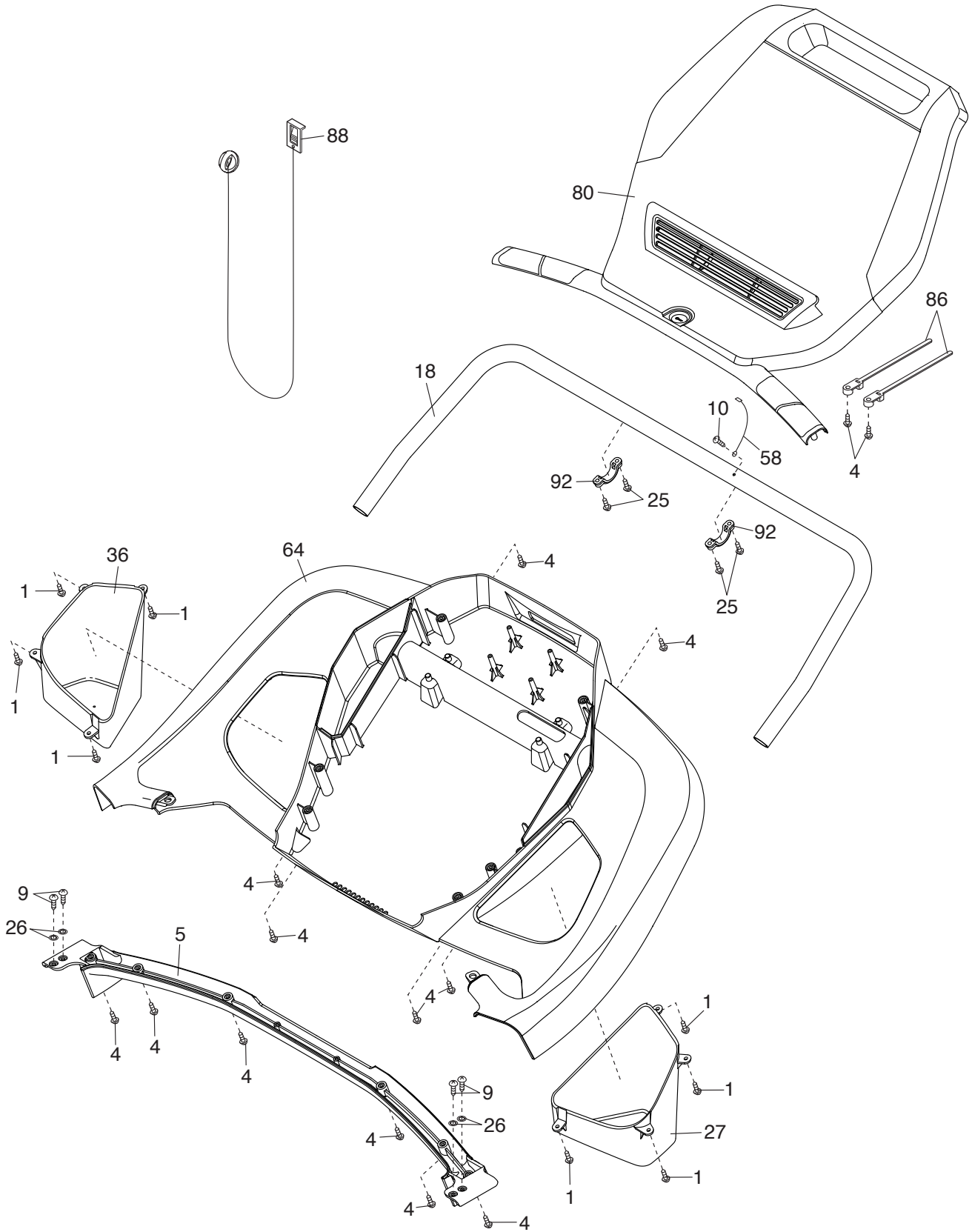
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PETL10714.0 R0214A



GEDETAILLEERDE TEKENING D

Modelnr. PETL10714.0 R0214A



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.

