

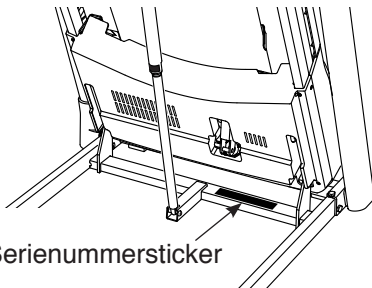
PRO-FORM®

PERFORMANCE 375i

Modelnr. PETL68719.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



Serienummersticker

KLANTENSERVICE

Neem contact op met de Klantenservice (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.

207 082 883

Maandag–Vrijdag 08:00–17:00

Website:

iconsupport.eu/nl

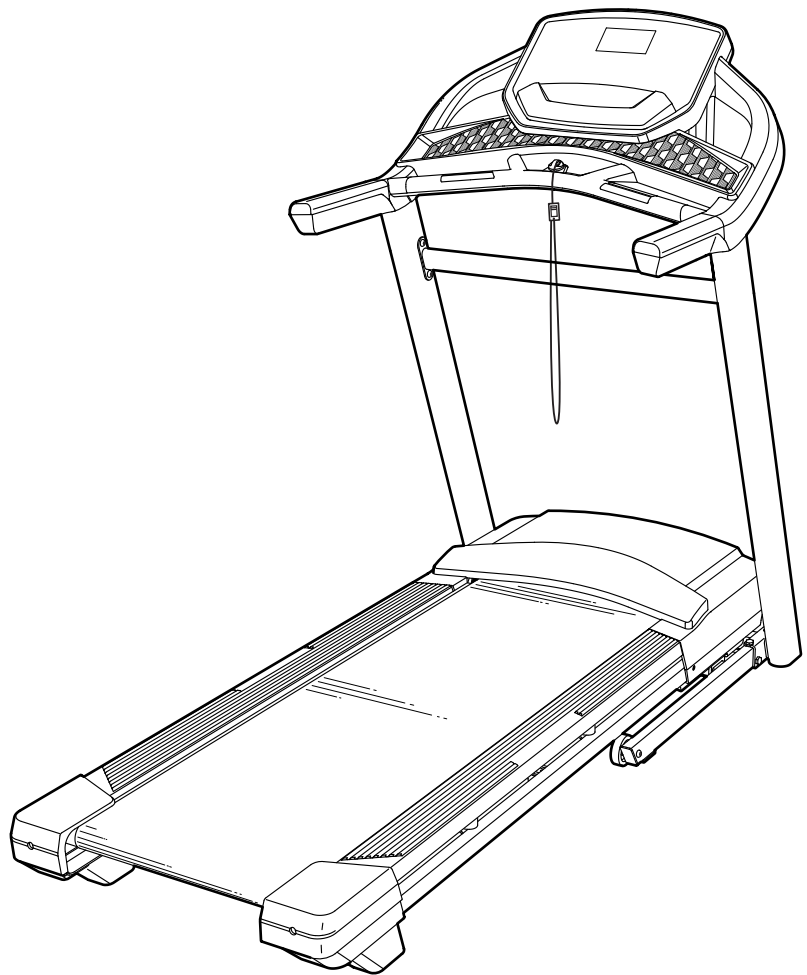
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



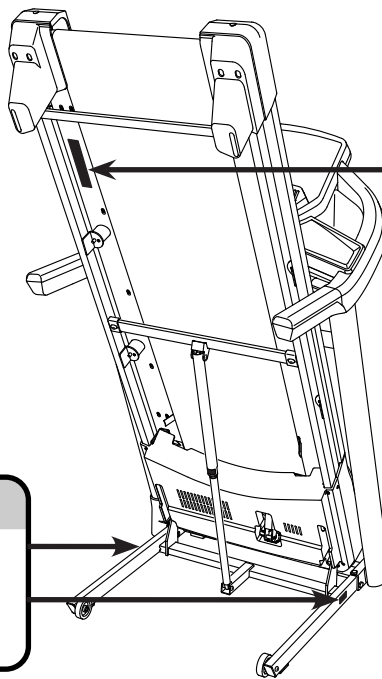
INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE LOOPBAND 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	Achterzijde
INFORMATIE OVER RECYCLING	Achterzijde

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingstickers boven op de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.

⚠ OPGELET
Houdt Uw Handen en Voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.



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

- *Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- *Stel de snelheid geleidelijk bij.
- *Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handreukingen om te voorkomen dat U valt. Draag ook altijd de veiligheidsgip.
- *Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- *Sluit de skutel goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- *Helling moet in ruststand gezet worden voordat de loopband opgebogen kan worden.
- *Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- *Haal de skutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- *Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaer 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 seltent.

PROFORM en IFIT zijn gedeponeerd handelsmerken van ICON Health & Fitness, Inc. App Store is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Android en Google Maps zijn handelsmerken van Google LLC. Het Bluetooth woord-teken en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden gebruikt onder licentie. IOS is een handelsmerk of geregistreerd handelsmerk van Cisco in de VS en in andere landen en wordt in licentie gebruikt.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Het is niet de bedoeling dat de loopband wordt gebruikt door mensen met mentale, sensitieve of fysieke beperkingen of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder supervisie of instructie staan betreffende het gebruik van de loopband door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven in deze handleiding.
5. De loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
6. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of vloerbedekking te beschermen.
8. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
9. Houd kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van de loopband.
10. De loopband zou niet door personen die meer dan 125 kg wegen gebruikt mogen worden.
11. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
12. Draag juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag nooit losse kleding die in de loopband bekneld kan raken. Gebruik atletische ondersteunende kleding. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen.*
13. Steek het stroomsnoer bij het aansluiten (zie bladzijde 17) alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
14. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider van 1,5 m of korter met een snoermaat van 2 mm².
15. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
16. Loop nooit op de loopband wanneer het apparaat uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt of wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 26 als de loopband niet goed werkt.)
17. Lees de noodstopprocedure grondig door en test deze voordat u de loopband gebruikt (zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 19). Draag altijd de clip als u de loopband gebruikt.

18. Stap altijd op de voetleuningen als u de loopband start of stopt. Houd altijd de handleuningen van de loopband vast als u deze gebruikt.
19. Het geluidsniveau van de loopband neemt toe als er iemand op loopt.
20. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende loopband.
21. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
22. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
23. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de stroomschakelaar in de positie Off (uit) (zie tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de stroomschakelaar) en haal het stroomsnoer uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt.
24. Zet de loopband eerst in elkaar voordat u deze verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 25). U moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
25. Als u de loopband inklaapt of verplaatst, controleert u altijd goed of de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt. Gebruik de loopband niet als deze is ingevouwen.
26. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
27. Steek nooit een voorwerp in een opening van de loopband.
28. Controleer de onderdelen elke keer dat u loopband gebruikt en draai ze goed vast.
29. **GEVAAR:** Trek het stroomsnoer altijd direct na gebruik uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
30. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

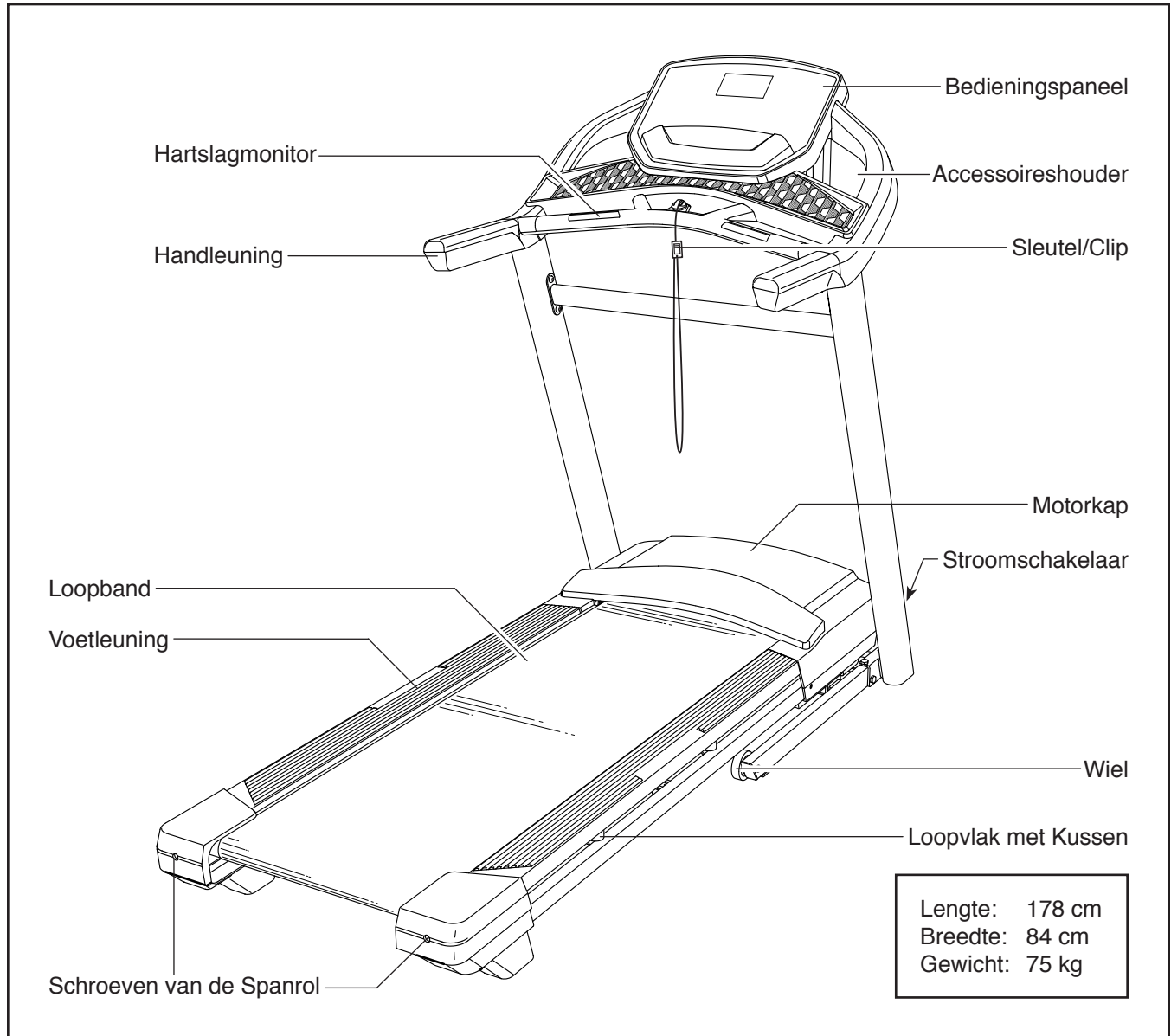
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de nieuwe PROFORM® PERFORMANCE 375I loopband. De PERFORMANCE 375I loopband biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de loopband begint te gebruiken. Raadpleeg de voorkant van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt

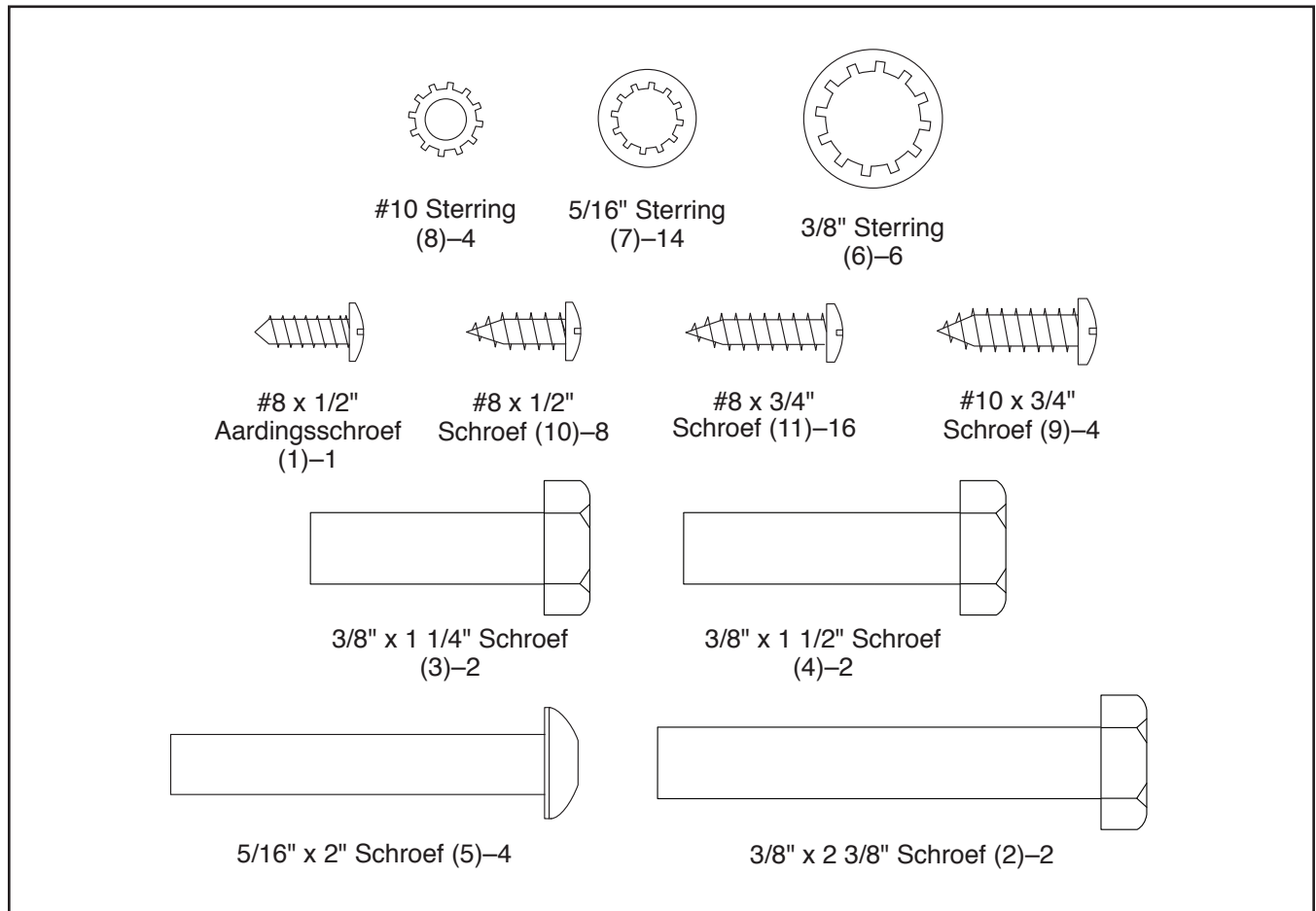
doorgelezen. Noteer het productmodelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de voorkant van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.






ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

Gebruik de onderstaande tekeningen om kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer naast het sleutelnummer is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Let op: Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**



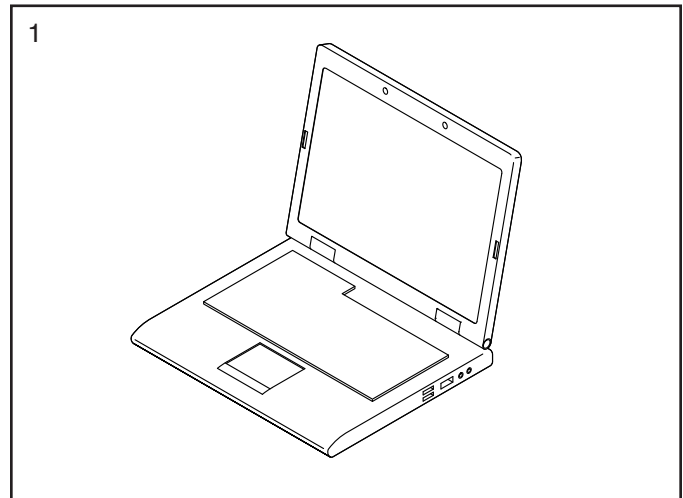
MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Leg 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 na verzending een vette substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er zich wat vet op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan weg met een zachte doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel.
 - Linker onderdelen worden met “L” of “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.
 - Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 6.
 - Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbussleutels 
 - één Philips schroevendraaier 
 - één instelbare sleutel 
- Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

- documenteert uw eigendom
- activeert uw garantie
- garandeert eersteklas klantenondersteuning als u ooit hulp nodig hebt

Let op: Indien u geen toegang tot internet heeft, bel dan met de Klantenservice (zie de voorkant van deze handleiding) en registreer uw product.

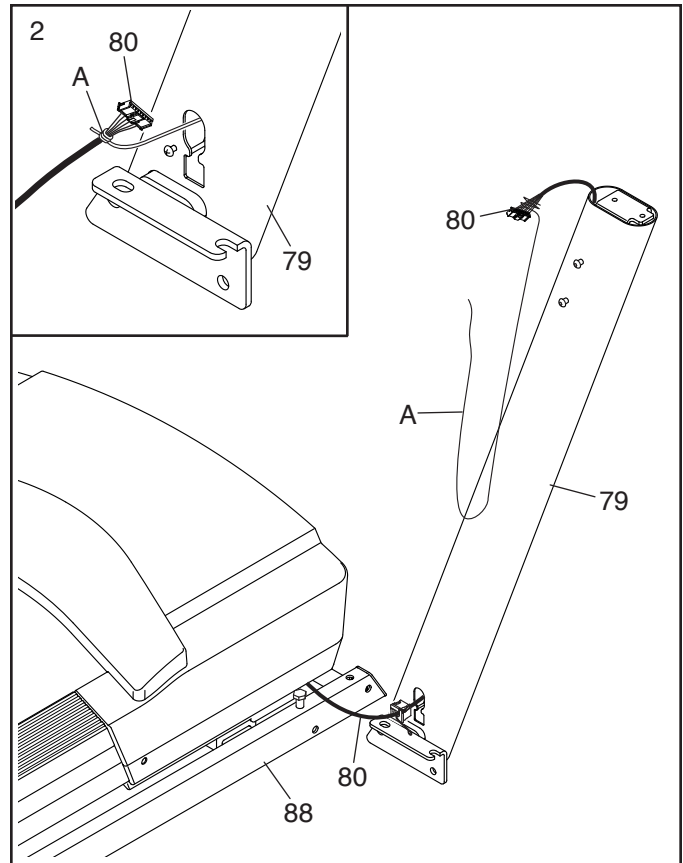


2. **Zorg ervoor dat het stroomsnoer niet op het stopcontact is aangesloten.**

Verwijder de draadband die de Draad van de Staander (80) aan de voorkant van de Basis (88) bevestigt.

Zoek vervolgens naar de Rechterstaander (79). Laat een tweede persoon de Rechterstaander bij de Basis (88) houden.

Zie de inzet-tekening. Maak de draadband (A) in de Rechterstaander (79) stevig vast aan het uiteinde van de Draad van de Staander (80). Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechterstaander terwijl u het andere uiteinde van de draadband door de Rechterstaander trekt.

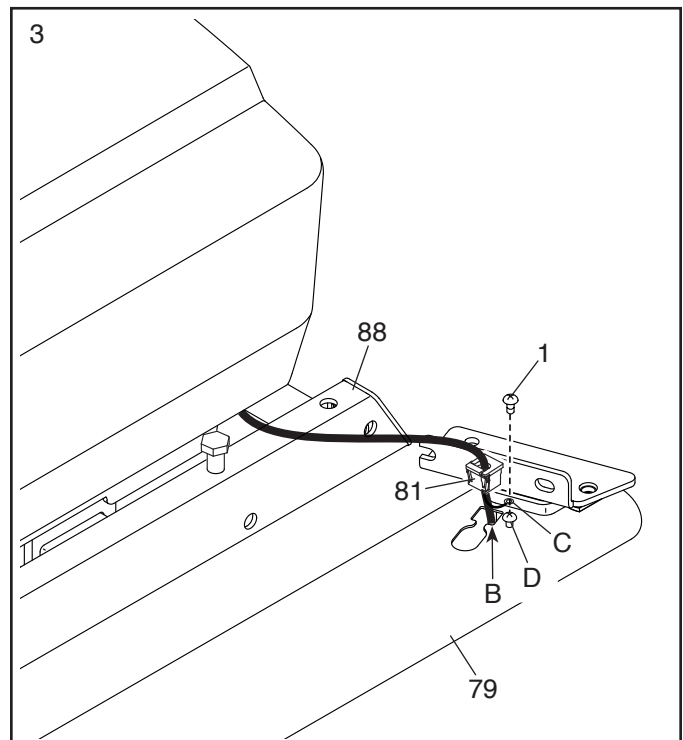


3. Leg de Rechterstaander (79) naast de Basis (88).

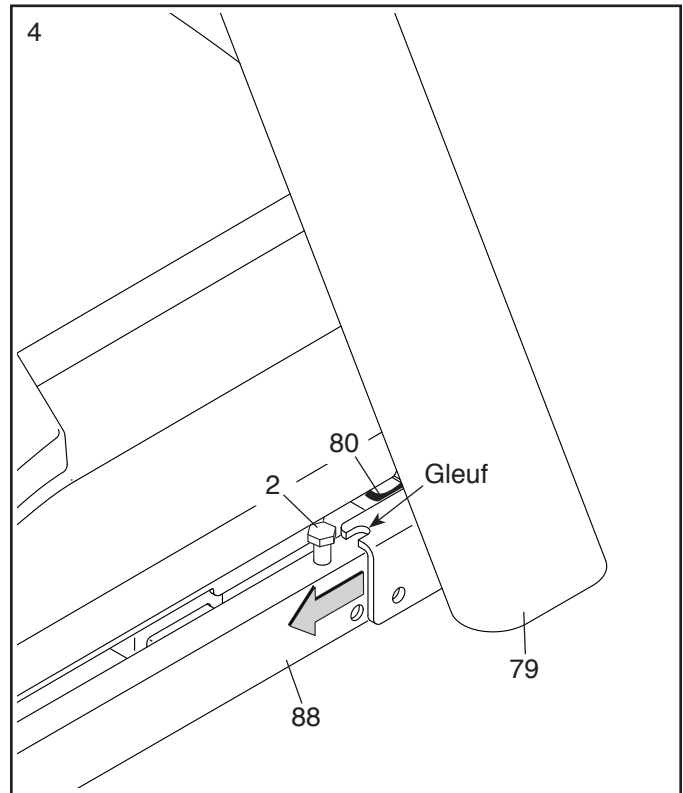
Druk de Doorvoerhuls (81) in het vierkante gat (B) in de Rechterstaander (79). **Zorg ervoor dat de aardedraad (C) niet bekneld raakt.**

Als er een schroef (D) is die vooraf is geïnstalleerd in de Rechterstaander (79), moet u deze verwijderen en weggooien.

Maak vervolgens de aardedraad (C) aan de Rechterstaander (79) vast met een #8 x 1/2" Aardeschroef (1).

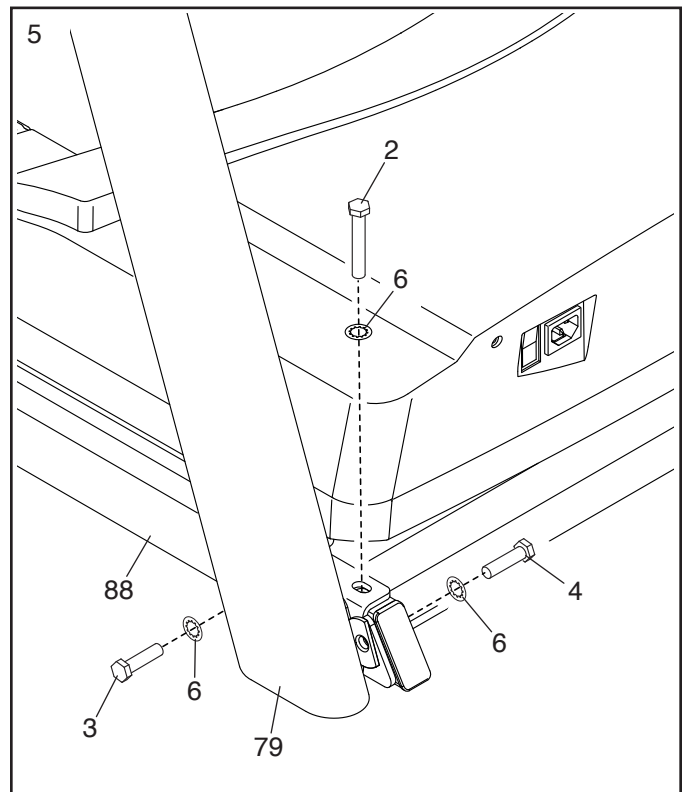


4. Leg de Rechterstaander (79) bij de Basis (88) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (80) niet bekneeld raakt.** Schuif vervolgens de Rechterstaander zodat de 3/8" x 2 3/8" Schroef (2) in de Basis in gebracht in de sleuf in de Rechterstaander. **Maak de Schroef nog niet vast.**

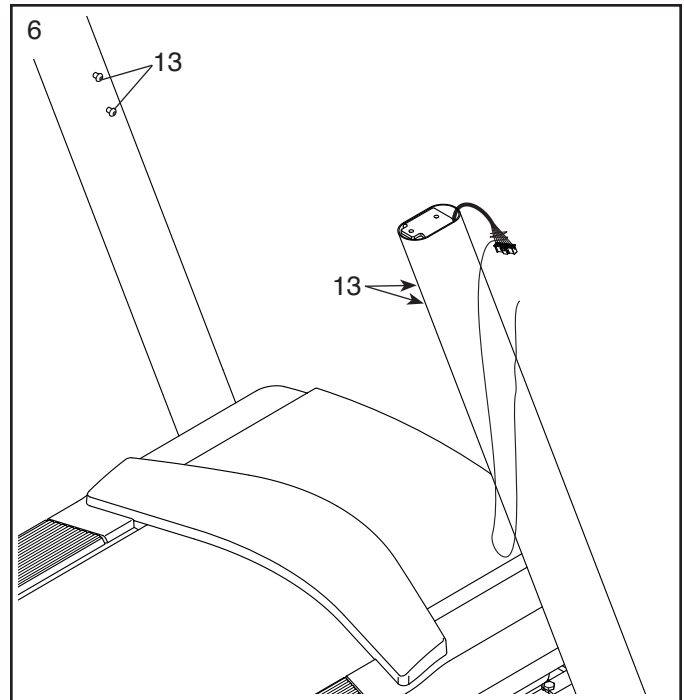


5. Bevestig de Rechterstaander (79) en de Basis (88) met een 3/8" x 2 3/8" Schroef (2), een 3/8" x 1 1/4" Schroef (3), een 3/8" x 1 1/2" Schroef (4), en drie 3/8" Sterringen (6) zoals afgebeeld; **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

Bevestig de Linkerstaander (niet afgebeeld) zoals geïnstrueerd in stappen 4 en 5. Let op: Er zijn geen draden aan de linkerkant.

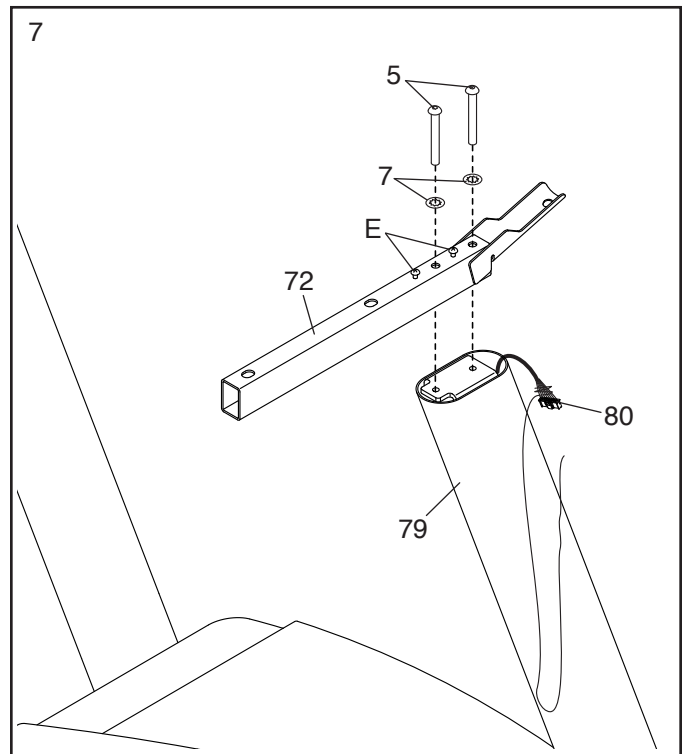


6. Verwijder en bewaar de vier aangegeven 5/16" x 3/4" Schroeven (13).



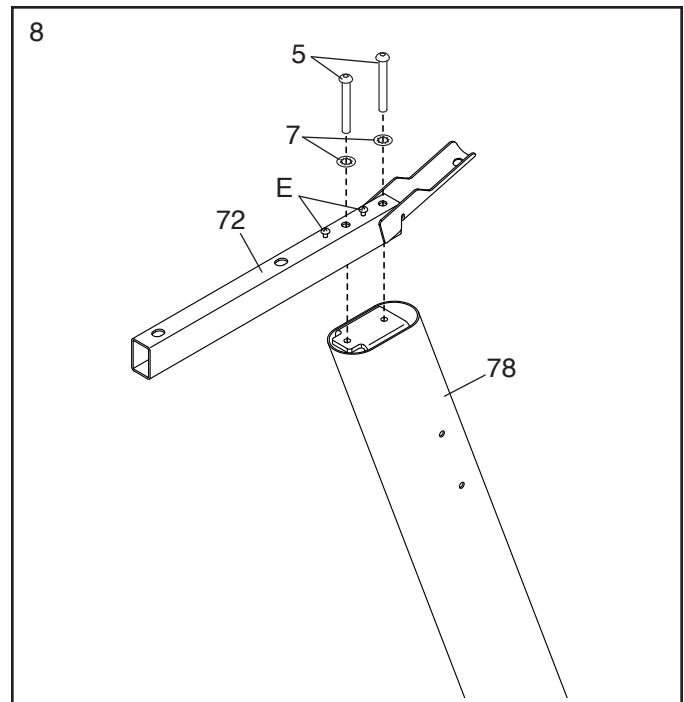
7. Bevestig een Handleuning (72) op de Rechterstaander (79) met twee 5/16" x 2" Schroeven (5) en twee 5/16" Sterringen (7). **Draai beide Schroeven eerst aan, en draai ze dan vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (80) niet bekneld raakt.**

Verwijder en gooi de twee aangegeven schroeven (E) weg.

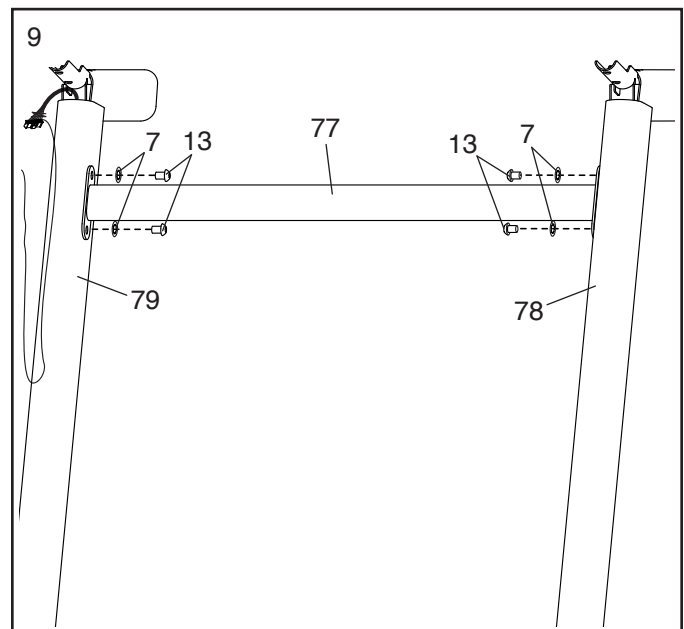


8. Bevestig de andere Handleuning (72) op de Linkerstaander (78) met twee 5/16" x 2" Schroeven (5) en twee 5/16" Sterringen (7). **Draai beide Schroeven eerst aan, en draai ze dan vast.**

Verwijder en gooi de twee aangegeven schroeven (E) weg.



9. Schuif de Dwarsstang van de Staander (77) tussen de Linker- en de Rechterstaander (78, 79). Maak de Dwarsstang van de Staander vast met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (13) die u heeft verwijderd in stap 6 en vier 5/16" Sterringen (7); **draai alle vier Schroeven aan en zet ze dan vast.**

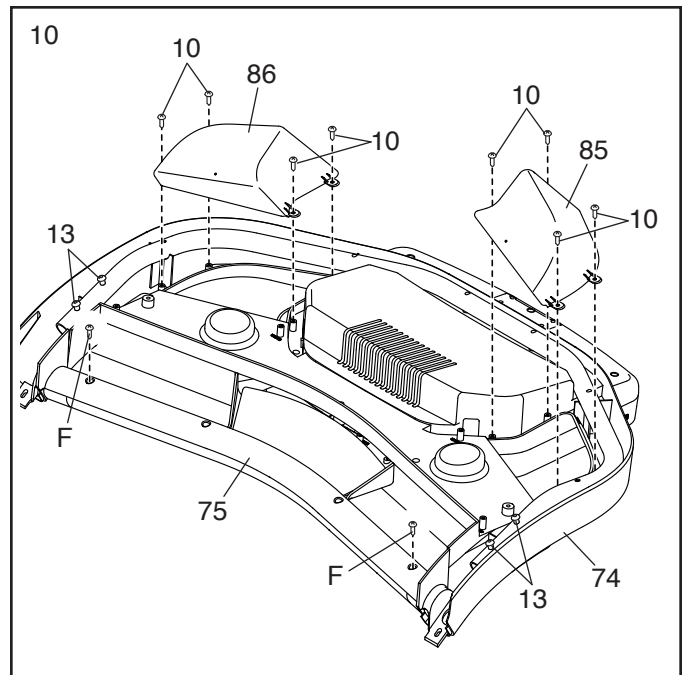


10. Plaats de Basis van het Bedieningspaneel (74) naar beneden gericht op een zacht oppervlak om krassen op de Basis van het Bedieningspaneel te voorkomen.

Verwijder en gooi de twee aangegeven schroeven (F) weg. Verwijder dan de Hartslagdwarsstang (75).

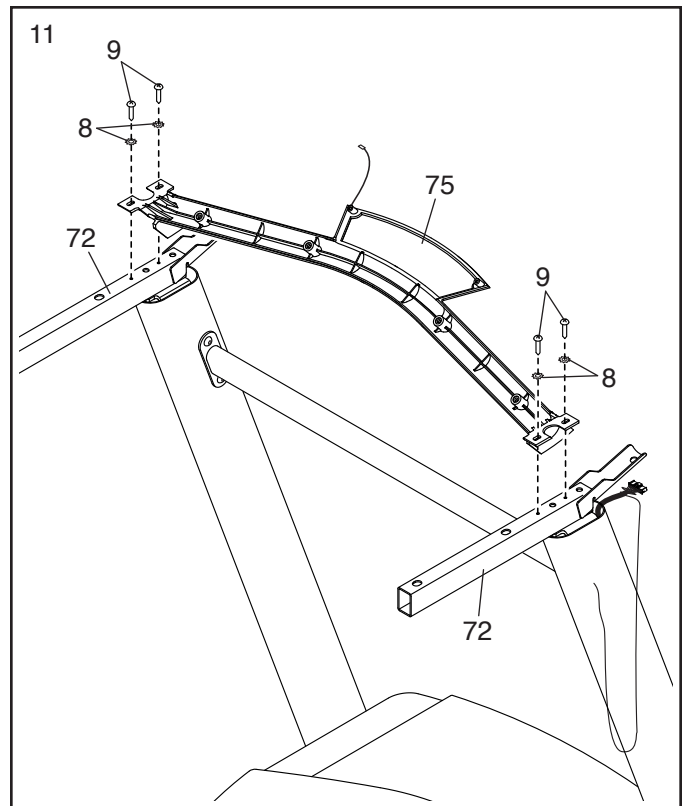
Zoek vervolgens de Linker- en de Rechterhouder (85, 86). Maak de Houders vast aan de Basis van het Bedieningspaneel (74) met acht #8 x 1/2" Schroeven (10). **Draai de Schroeven niet te vast.**

Verwijder de vier aangegeven 5/16" x 3/4" Schroeven (13) en bewaar ze.



11. **BELANGRIJK: Gebruik geen groot gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast, om de Hartslagdwarsstang (75) niet te beschadigen.**

Richt de Hartslagdwarsstang (75) zoals afgebeeld. Maak de Hartslagdwarsstang aan de Handleuning (72) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (9) en vier #10 Sterringen (8). **Draai alle vier Schroeven eerst aan, en draai ze dan vast.**



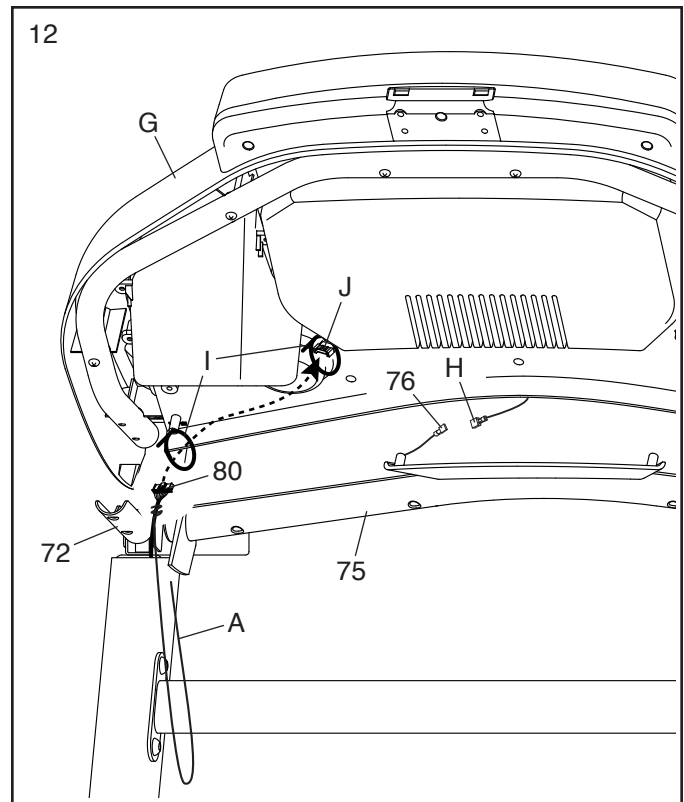
12. Houd de bedieningspaneelmodule (G) met hulp van een tweede persoon dichtbij de Handleuning (72) vast.

Verbind de aarddraad (H) van de bedieningspaneelmodule (G) met de Aarddraad van het Bedieningspaneel (76) op de Hartslagdwarsstang (75).

Steek vervolgens de Draad van de Staander (80) door de twee aangegeven gebogen binddraden (I).

Verbind de Draad van de Staander (80) met de draad van het bedieningspaneel (J). **De connectoren moeten nu makkelijk samen kunnen glijden en op hun plaats klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de connectoren nog eens aan te draaien en het nog eens te proberen.

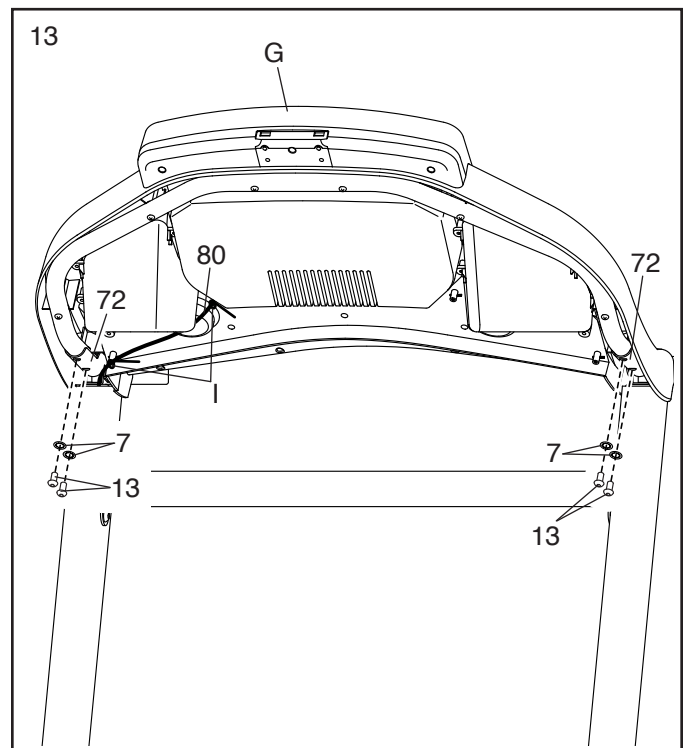
Verwijder dan de draadband (A) uit de Draad van de Staander (80).



13. Zet de bedieningspaneelmodule (G) op de Handleuning (72). **Zorg ervoor dat de draaden niet bekneld raken.**

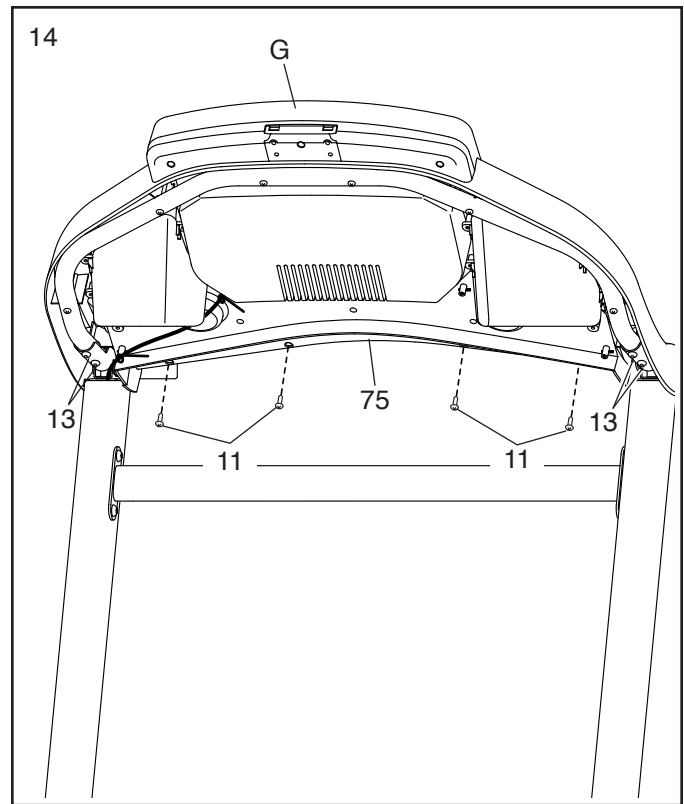
Steek het overschot aan Draad van de Staander (80) in de bedieningspaneelmodule (G). Trek vervolgens de twee draadbanden (I) rond de Draad van de Staander en snij de draaduiteinden af.

Maak vervolgens de bedieningspaneelmodule (G) met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (13) die u heeft verwijderd in stap 10 en vier 5/16" Sterringen (7) vast. **Draai de Schroeven nog niet vast.**



14. Bevestig de Hartslagdwarsstang (75) met vier #8 x 3/4" Schroeven (11) aan de bedieningspaneelmodule (G); draai alle vier Schroeven aan en zet ze dan vast. Draai de Schroeven niet te vast aan.

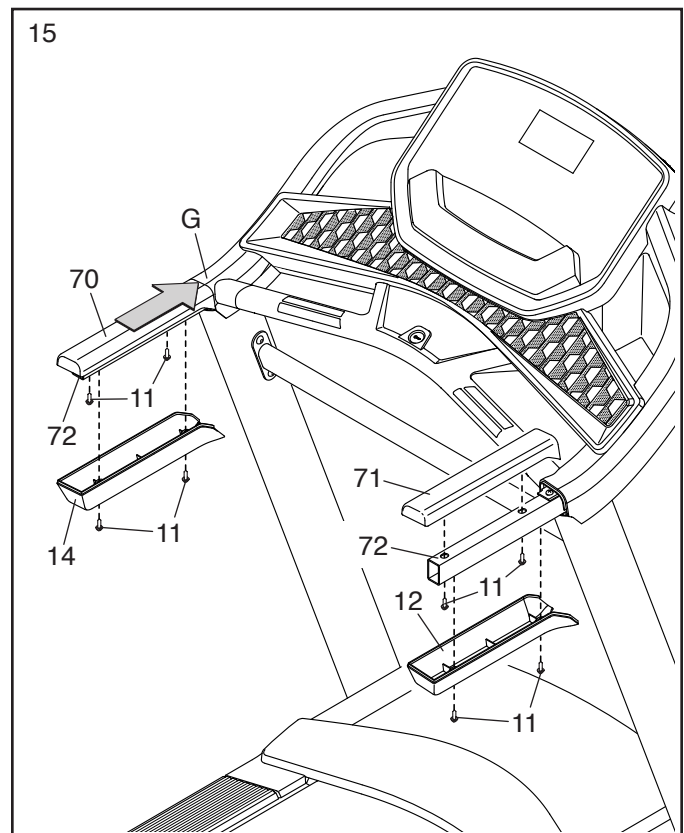
Draai de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (13) goed vast.



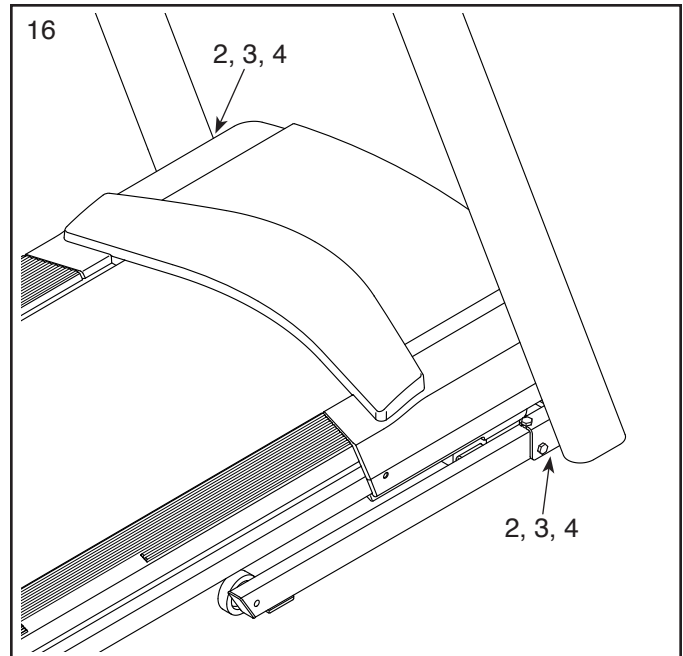
15. Plaats het Kapje van de Linkerhandleuning (70) op de linker Handleuning (72). Draai twee #8 x 3/4" Schroeven (11) in de linker Handleuning en het Kapje van de Linkerhandleuning. Schuif vervolgens het Kapje van de Linkerhandleuning naar voren tegen de bedieningspaneelmodule (G) zoals afgebeeld. Maak dan beide Schroeven vast.

Maak vervolgens de Onderkant van de Linkerhandleuning (14) aan de Handleuning (72) vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (11).

Bevestig het Kapje van de Rechterhandleuning (71) en de Onderkant van de Rechterhandleuning (12) vast aan de rechter Handleuning (72) zoals hierboven beschreven.



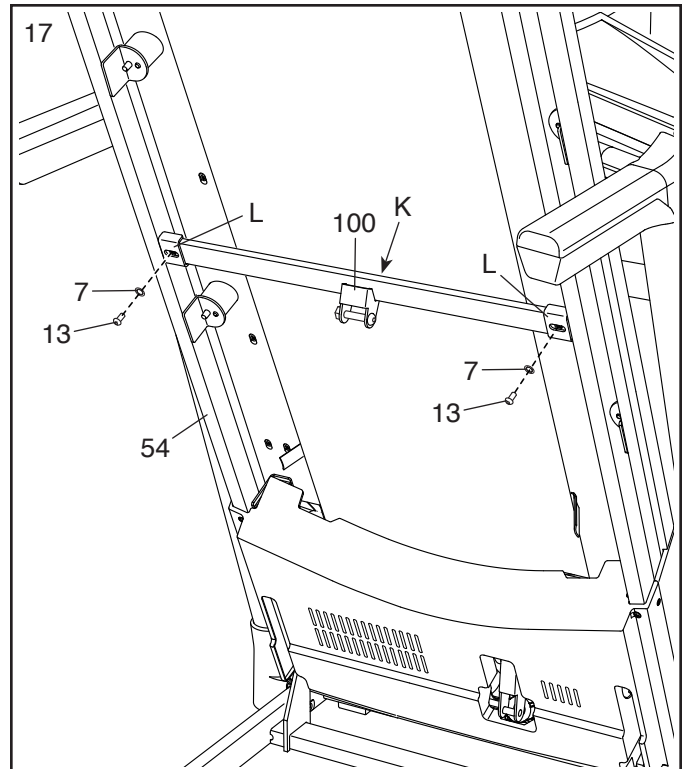
16. Draai alle acht aangegeven Schroeven (2, 3, 4) vast.



17. Til het Onderstel (54) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 19 voltooid is.**

Verwijder de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (13) uit de Vergrendelingsdwarsstang (100).

Richt vervolgens de Vergrendelingsdwarsstang (100) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (K) gericht is naar de loopband.** Bevestig de Vergrendelingsdwarsstang op de beugels (L) op het Onderstel (54) met de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (13) die u net heeft verwijderd en twee 5/16" Sterringen (7).

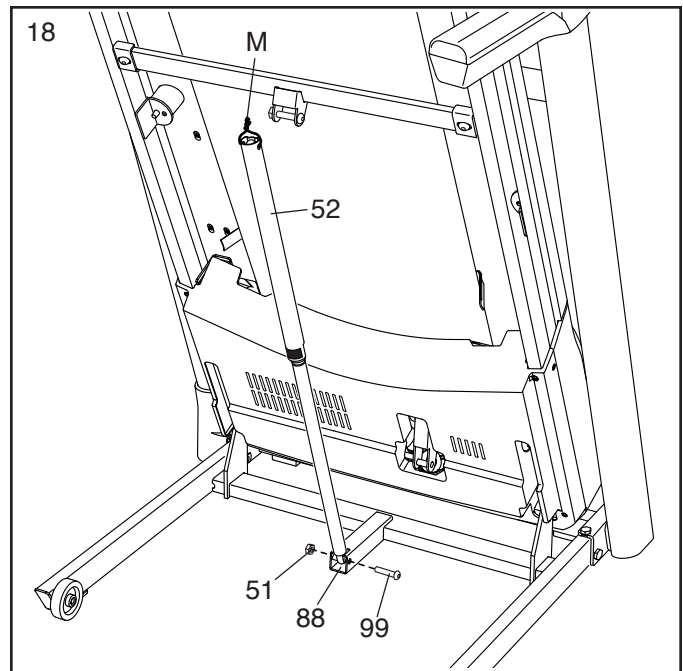


18. Verwijder de 5/16" Moer (51) en de 5/16" x 1 3/4" Bout (99) uit de beugel van de Basis (88).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (52) zoals afgebeeld.

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (52) zoals is afgebeeld aan de beugel op de Basis (88) met de 5/16" x 1 3/4" Bout (99) en de 5/16" Moer (51).

Til de Opbergvergrendeling (52) vervolgens naar een verticale stand en verwijder de draadband (M).

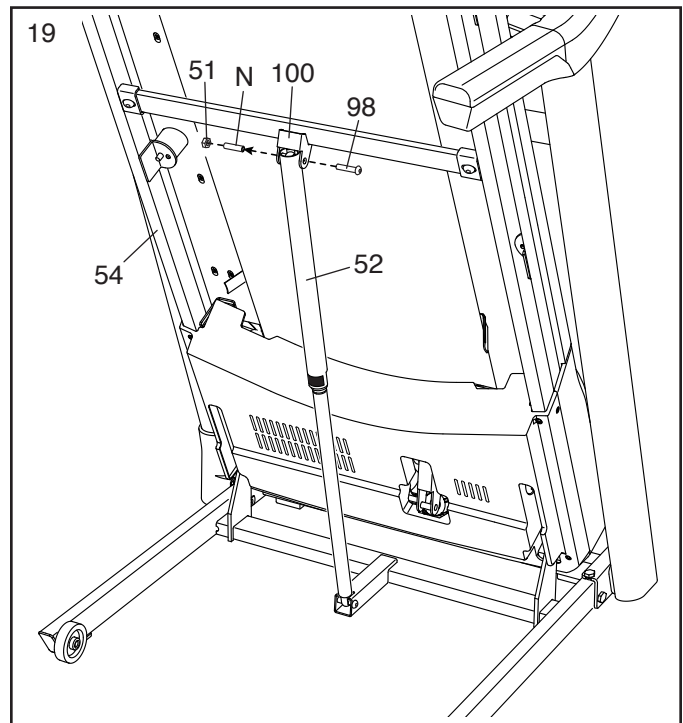


19. Verwijder de 5/16" Moer (51) en de 5/16" x 2 1/4" Bout (98) uit de beugel van de Vergrendelingsdwarsstang (100).

Breng het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (52) op gelijke lijn met de beugel op de Vergrendelingsdwarsstang (100) en steek de 5/16" x 2 1/4" Bout (98) door de beugel en door de Opbergvergrendeling. **Hierdoor wordt een tussenstuk (N) uit de Opbergvergrendeling geduwd; gooi het tussenstuk weg.**

Maak vervolgens de 5/16" Moer (51) vast op de 5/16" x 2 1/4" Bout (98). **Draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (52) moet kunnen draaien.**

Breng het Onderstel (54) omlaag (zie DE LOOPBAND NEERLATEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 25).



20. **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 mat onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutel veilig op; de inbussleutel wordt gebruikt om de loopband bij te stellen (zie bladzijde 27 en 28). Let op: Er kan extra hardware meegeleverd zijn.

DE LOOPBAND GEBRUIKEN

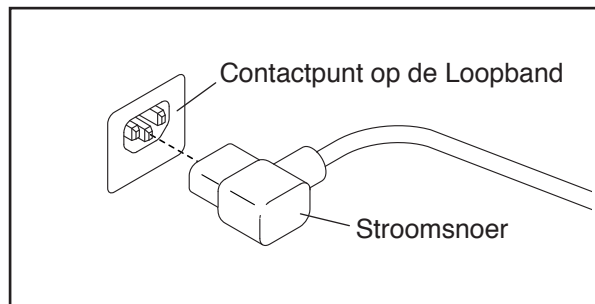
HET STROOMSNOER INSTEKEN

Dit apparaat moet goed geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren of defect raken, dan biedt aarding de weg van minste weerstand voor de stroom, waardoor het risico op een elektrische schok afneemt. Het stroomsnoer van het apparaat heeft een aardingsgeleider en een aardstekker. **BELANGRIJK: Als het stroomsnoer beschadigd is moet u het vervangen met een door de fabrikant aanbevolen stroomsnoer.**

⚠ GEVAAR: Een foutieve aansluiting van de aardingsgeleider van het apparaat kan tot een hoger risico op elektrische schok leiden. Laat een erkende elektricien of onderhoudsmonteur de aarding nakijken als u er niet zeker van bent of het apparaat goed geaard is. Pas de stekker die bij het apparaat meegeleverd, niet aan – laat een erkende elektricien een juist stopcontact installeren als de stekker niet in het stopcontact past.

Volg de stappen hieronder om het stroomsnoer aan te sluiten.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het stroomsnoer in het contactpunt op de loopband.



2. Steek het stroomsnoer in een juist stopcontact dat goed geïnstalleerd en geaard is volgens de geldende bepalingen en verordeningen.

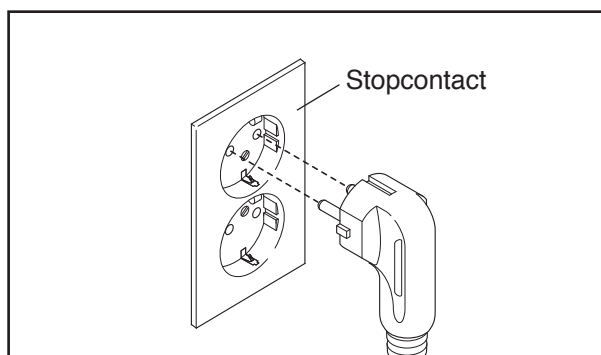
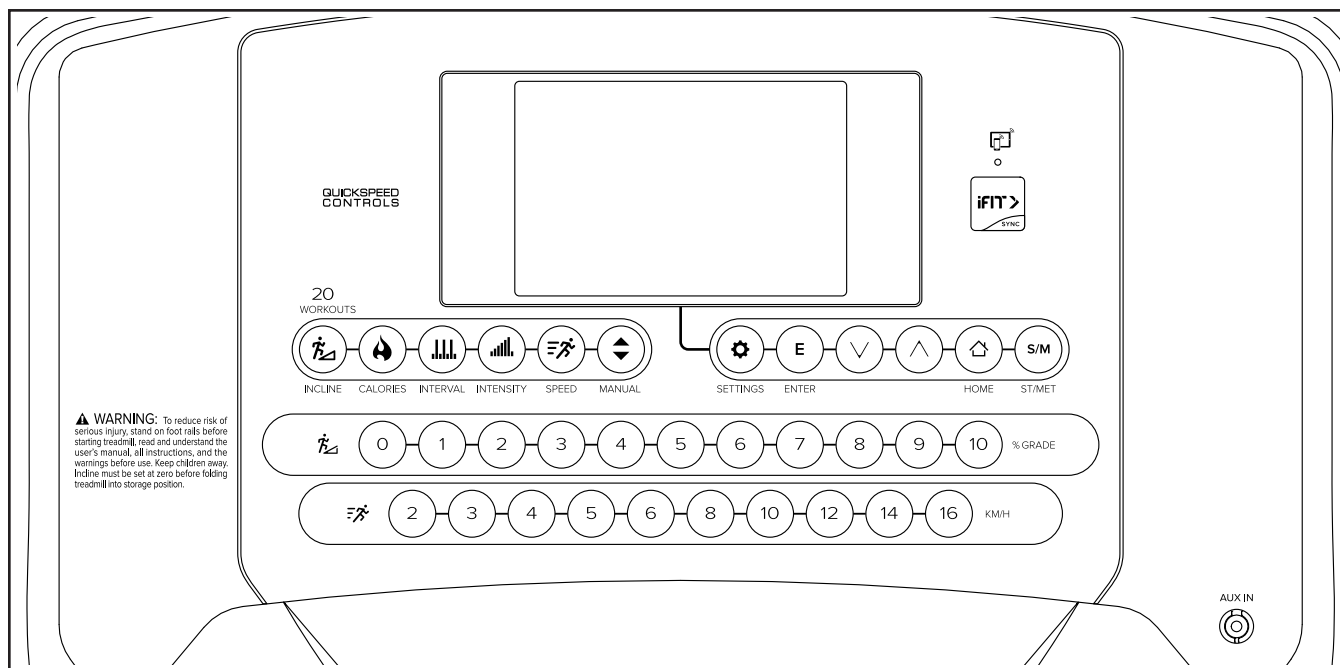


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen effectiever 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. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen direct feedback over de oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep-hartslagmonitor of door middel van een compatibele hartslagmonitor. **Zie bladzijde 24 voor informatie over het kopen van een borstkas-hartslagmonitor.**

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een keuze aan vooraf ingestelde trainingen. Elke training regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

U kunt uw tablet ook aansluiten op het bedieningspaneel en de iFit®-Smart Cardio Equipment app gebruiken voor het opnemen en volgen van uw trainingsinformatie.

U kunt zelfs tijdens het oefenen via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete training-muziek of audioboeken luisteren.

Om de stroom in te schakelen, zie bladzijde 19. Om de handmatige instelling te gebruiken, zie bladzijde 19. Voor gebruik van een vooraf ingestelde training, zie bladzijde 21. Om uw tablet aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 22. Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 23. Voor gebruik van de instellingenmodus, zie bladzijde 23. Voor gebruik van het geluidssysteem, zie bladzijde 24.

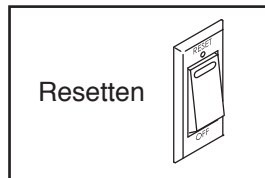
Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Druk op de toets S/M (standaard/metrisch) op het bedieningspaneel om te wijzigen welke meeteenheid is gekozen. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

BELANGRIJK: Als het bedieningspaneel wordt bedekt door plastic, verwijder dan het plastic. Draag schone trainingsschoenen als u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de loopband gebruikt of de band goed is uitgelijnd en leg de band zo nodig in het midden (zie bladzijde 28).

DE STROOM INSCHAKELEN

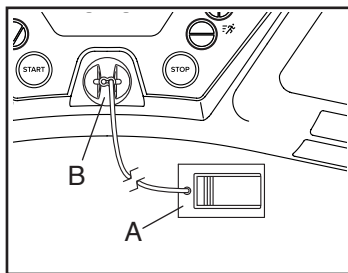
BELANGRIJK: Laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband op kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dat niet doet, kunnen het bedieningspaneel en andere elektrische componenten beschadigd raken.

Steek de stekker van het stroomsnoer in het stop-contact (zie bladzijde 17). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-positie.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel toont een display-demomodus, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïntaleerd in een winkel. Als de demo-modus is aangezet, toont het scherm een demo-presentatie nadat u het stroomsnoer in het stopcontact hebt gestoken en de stroomschakelaar in de reset-positie geplaatst wordt, voordat u de sleutel insteekt. Om de demo-modus uit te zetten, kijkt u bij stap 2 op bladzijde 23 en 24.

Ga vervolgens op de voetleuningen van de loopband staan. Zoek naar de clip (A) die aan de sleutel (B) vastzit en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** Bij een noodsituatie kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel halen, 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 kan worden getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.



BELANGRIJK: Volg voordat u de loopband gaat gebruiken, de volgende stappen om er voor te zorgen dat het bedieningspaneel het juiste hellingniveau van de loopband aangeeft. Druk eerst eenmaal op de toenametoets Incline (helling). Druk dan op de afnametoets Incline (helling) of op de hellingtoets met het laagste cijfer om de loopband op zijn laagste stand in te stellen. Wanneer het onderstel niet meer beweegt is de loopband klaar voor gebruik.

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Indien de handmatige instelling niet gekozen wordt, druk dan op de toets Manual (handmatig) op het bedieningspaneel.

3. Start de loopband.

Om de loopband te starten drukt u op de toets Start of op een van de genummerde snelheidstoetsen.

Indien u op de toets Start drukt, zal de loopband met een lage snelheid beginnen te bewegen. Verander tijdens de training de snelheid van de loopband naar wens door op de toenametoets en afnametoets Speed (snelheid) te drukken. Iedere keer dat u op een toets drukt, verandert de snelheidsinstelling met kleine stappen. Als u de toets ingedrukt houdt, verandert de snelheidsinstelling steeds sneller. Let op: Na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopband de geselecteerde snelheidsinstelling bereikt.

Indien u op een van de genummerde snelheidstoetsen drukt, zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden totdat de gekozen snelheidsinstelling wordt bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de toets Start om de loopband opnieuw te starten.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toenametoets of afnametoets Incline (helling), of op een van de genummerde hellingtoetsen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling van de loopband geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt wordt.

5. Volg uw vorderingen op de displays.

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

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

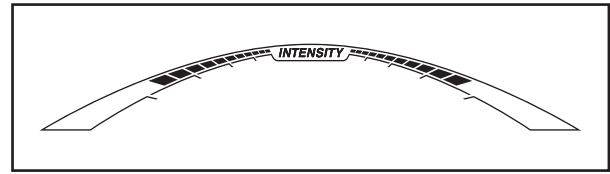
Het scherm heeft meerdere display-tabbladen. Druk op de toename- of afnametoets naast de toets Enter (invoeren) totdat het gewenste tabblad wordt weergegeven.

Het tabblad Incline (helling) zal een profiel van de hellingsinstellingen van de training aangeven. Aan het einde van iedere minuut zal een nieuw segment verschijnen. Het tabblad Speed (snelheid) zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de training aangeven.

Het tabblad My Trail (mijn pad) zal een route van 400 meter aangeven. De knipperende rechthoek zal uw vorderingen tijdens het oefenen aangeven. Het tabblad My Trail (mijn pad) zal ook het aantal afgelegde rondjes aangeven.

Het tabblad Calorie (calorieën) zal het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft het aantal verbrande calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is. De caloriedisplays zal bij benadering het aantal verbrande calorieën per uur aangeven wanneer het tabblad Calorie (calorieën) gekozen is.

De intensiteitsbalk van de training zal tijdens het oefenen het geschatte intensiteit van uw oefening aangeven.



Druk herhaaldelijk op de toets Stop om de displays te resetten.

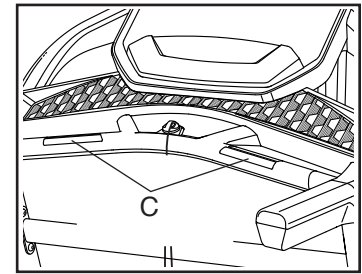
6. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt zelf uw hartslagmonitor meten door gebruik te maken van de handgreep-hartslagmonitor of door middel van een optionele borstkas-hartslagmonitor.

Het bedieningspaneel is compatibel met alle Bluetooth® Smart hartslagmonitoren. Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 23.

Let op: Wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt, zal de Bluetooth Smart hartslagmonitor prioriteit krijgen.

Voordat u de handgreep-hartslagmonitor gebruikt, verwijdert u het plastic laagje van de metalen contactpunten (C) 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 vast – **beweeg uw handen niet**. Uw hartslag zal worden weergegeven wanneer uw pols gemeten kan worden. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de metalen contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

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

Ga op de voetleuningen staan, druk op de toets Stop en **stel de helling van de loopband in op nul. De helling van de loopband moet op nul staan wanneer u de loopband opvouwt in de opbergstand anders kan de loopband beschadigd raken.** Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Druk dan de stroomschakelaar op de positie Off (uit) en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN VOORAF INGESTELDE TRAINING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 19.

2. Kies een vooraf ingestelde training.

Om een vooraf ingestelde training te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Incline (helling), Calories (calorieën), Interval, Intensity (intensiteit) of Speed (snelheid) totdat de gewenste training op het scherm verschijnt.

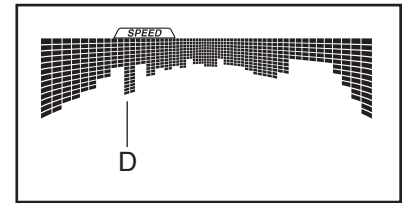
De display zal, wanneer u een vooraf ingestelde training kiest, de tijdsduur van de training en de naam van de training aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de training op het scherm verschijnen. Wanneer u voor een calorieëntraining kiest, dan zal bij benadering het aantal calorieën dat u zult verbranden op het calorievenster verschijnen. Let op: Indien u een hellingstraining selecteert, zal het profiel in de matrix hellinginstellingen tonen in plaats van snelheidsinstellingen.

3. Start de training.

Druk op de toets Start om de training te laten beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de training. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

Elke training is in onderdelen ingedeeld. Er is één snelheidsinstelling en één hellinginstelling voor elk segment geprogrammeerd. Let op: Dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan/kunnen voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de training wordt uw profiel op het snelheids- en het hellingstabblad aangegeven



zodat u uw vordering kunt volgen. Het knipperende segment van het profiel stelt het huidige segment (D) van de training voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de snelheids- of hellinginstelling van het huidige segment aan. Aan het einde van elk segment, zal een serie tonen te horen zijn en zal het volgende segment van het profiel beginnen op te flikkeren. Als een andere snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is, dan zal de snelheids- en/of hellinginstelling een paar seconden lang in de display opflikkeren om u te waarschuwen en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe snelheids- en hellinginstelling.

De training zal zo doorgaan tot het laatste segment van het profiel in de display knippert en het laatste segment eindigt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Let op: Het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de training 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 training invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

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

Druk op de toets Stop om de training op enig moment te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de toets Start om de training te hervatten. De loopband begint op een lage snelheid te bewegen. Echter, als het volgende onderdeel van de training begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellingsinstelling voor het volgende onderdeel.

4. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 20. De display zal, wanneer u een vooraf ingestelde training kiest, de resterende tijd of de resterende calorieën in plaats van de verstreken tijd aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

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

Zie stap 7 op bladzijde 21.

UW TABLET OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN

Het bedieningspaneel ondersteunt Bluetooth-verbindingen naar tablets via de iFit–Smart Cardio Equipment app en naar compatibele hartslagmonitoren. Let op: Andere Bluetooth-verbindingen worden niet ondersteund.

1. Download en installeer de iFit–Smart Cardio Equipment app op uw tablet.

Open op uw iOS® of Android™ tablet, de App StoreSM of de Google Play™ store, zoek naar de gratis iFit–Smart Cardio Equipment app, en installeer dan de app op uw tablet. **Zorg ervoor dat de optie Bluetooth op uw tablet is ingeschakeld.**

Open dan de iFit–Smart Cardio Equipment app en volg de instructies om een iFit-account aan te maken en instellingen aan te passen.

2. Sluit uw hartslagmonitor indien gewenst aan op het bedieningspaneel.

Indien u zowel uw hartslagmonitor en uw tablet aansluit op het bedieningspaneel, **dient u de hartslagmonitor eerder dan de tablet aan te sluiten.** Zie UW HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL op bladzijde 23.

3. Uw tablet aansluiten op het bedieningspaneel.

Druk op de toets iFit Sync op het bedieningspaneel; het koppelingsnummer van het bedieningspaneel zal in de display verschijnen. Volg vervolgens de instructies op de iFit–Smart Cardio Equipment app om uw tablet op het bedieningspaneel aan te sluiten.

Als er een verbinding tot stand is gekomen dan zal de LED-verlichting op het bedieningspaneel blauw branden.

4. Uw trainingsinformatie opslaan en volgen.

Volg de instructies op de iFit–Smart Cardio Equipment app om uw trainingsinformatie vast te leggen en bij te houden.

5. Ontkoppel desgewenst uw tablet van het bedieningspaneel.

Om uw tablet te ontkoppelen van het bedieningspaneel, dient u eerst de ont koppelingsoptie in de iFit-Smart Cardio Equipment app te selecteren. Houd vervolgens de toets iFit Sync op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting op het bedieningspaneel groen brandt.

Let op: Alle Bluetooth-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief tablets, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

UW HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is geschikt voor alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

Druk op de toets iFit Sync op het bedieningspaneel om uw Bluetooth Smart hartslagmonitor met het bedieningspaneel te verbinden; het koppelingsnummer van het bedieningspaneel zal in het display verschijnen. Wanneer een verbinding tot stand is gekomen, zal de LED-verlichting op het bedieningspaneel tweemaal rood knipperen.

Let op: Indien er meer dan één geschikte hartslagmonitor in de buurt is van het bedieningspaneel, zal het bedieningspaneel verbinding maken met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

Om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel, houdt u de toets iFit Sync op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting groen gaat branden.

Let op: Alle Bluetooth-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief tablets, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

DE INSTELLINGENMODUS

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

1. Selecteer de informatiemodus.

Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingen te kiezen. Wanneer de instellingenmodus is geselecteerd, zal het display het softwarenummer tonen en welke meeteenheid wordt weergegeven op het bedieningspaneel (standaard of metrisch). Druk op de toets S/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

2. Kies de optionele schermen.

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

INCLINE CALIBRATION (hellingkalibratie) – Om het hellingsysteem van de loopband te kalibreren, drukt u op de toenametoets of afnametoets Incline (helling). De loopband zal automatisch naar het maximum hellingniveau stijgen en dan naar het minimumniveau terugkeren.

DISPLAY TEST (display-test) – Het bedieningspaneel zal het display testen om ervoor te zorgen dat alle gebieden op de juiste manier oplichten. Druk op de toenametoets Speed (snelheid) om de test te versnellen. Om te schakelen tussen aan/uit van het volledige display, drukt u op de toename-toets Incline (helling).

KEY CODE (sleutelcode) – Dit scherm is bedoeld voor technici.

TOTAL TIME/DISTANCE (totale tijd/afstand) – Het display toont het totaal aantal uren dat de loopband is gebruikt, en het totaal aantal mijlen (of kilometers) dat de loopband heeft afgelegd.

CONTRAST – Druk op de toenametoets en afnametoets Incline (helling) om het contrastniveau van de display aan te passen.

DEMO MODE (demo-modus) – Druk op de toenametoets Speed (snelheid) om de demo-modus aan of uit te zetten.

Druk op de afnametoets naast de toets Enter (invoeren) om terug te keren naar het vorige scherm.

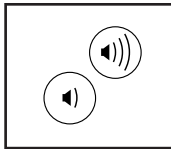
3. Verlaat de instellingenmodus.

Om de instellingenmodus te kiezen, drukt u op de toets Settings (instellingen).

HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

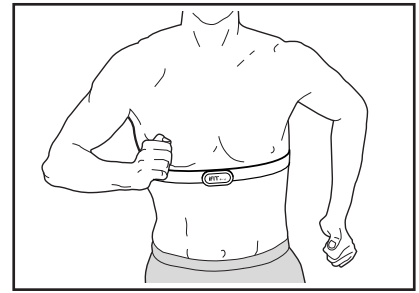
Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk vervolgens op de play-toets van uw eigen audiospeler. Pas het volume aan met de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel of met de volumeregelknop op uw eigen audiospeler.



DE OPTIONELE BORSTKAS-HARTSLAGMONITOR

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: De beste resultaten behaalt u door de juiste hartslag tijdens uw training te



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

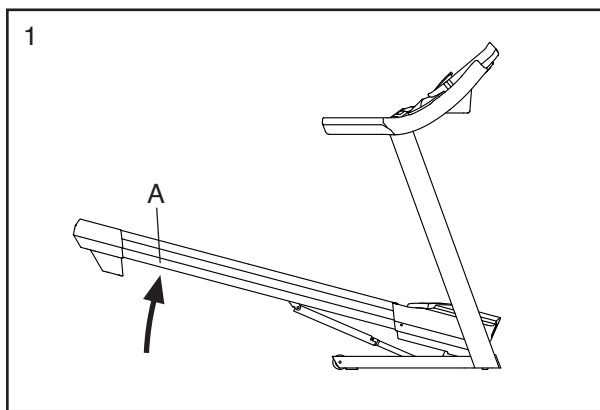
Let op: Het bedieningspaneel is geschikt voor alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

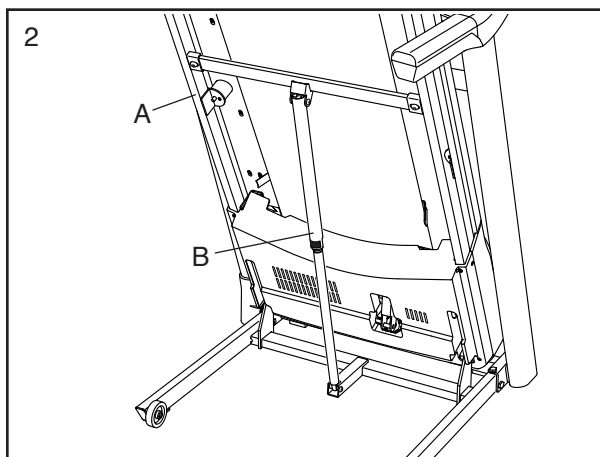
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Stel de helling in op nul voordat u de loopband inklapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Haal dan de sleutel eruit en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **LET OP:** U moet 20 kg veilig op kunnen tillen als u de loopband wilt optillen, laten zakken of verplaatsen.

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



2. Til het onderstel (A) omhoog tot de opbergvergrendeling (B) in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** Zorg ervoor dat de opbergvergrendeling vastzit.

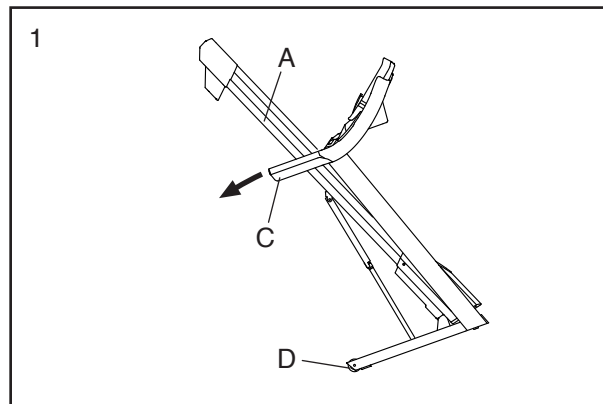


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30°C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

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

1. Houd het onderstel (A) en een van de handleuningen (C) vast en zet een voet tegen een wiel (D).

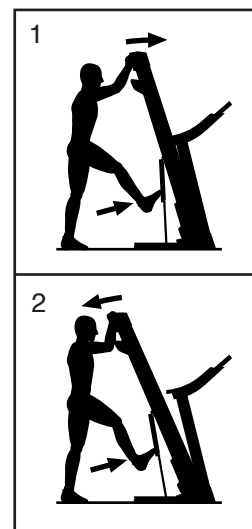


2. Trek de handleuning (C) naar achter tot de loopband op de wielen (D) rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **OPGELET:** Verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten kantelen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.

3. Plaats een voet tegen een wiel (D) en laat de loopband voorzichtig zakken.

DE LOOPBAND NEERLATEN VOOR GEBRUIK

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



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen direct.

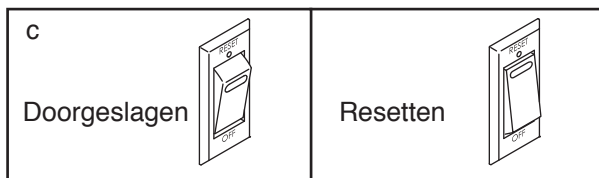
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de loopband schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de positie Off (uit) en trek het stroomsnoer uit.** Reinig de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een beetje zachte zeep. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de loopband. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade eraan 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 worden opgelost. Zoek het probleem dat van toepassing is en volg de stappen. Zie de voorkant van deze handleiding als u meer hulp nodig heeft.

PROBLEEM: Het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat het stroomsnoer goed is aangesloten op een geaard stopcontact (zie bladzijde 17). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider, snoermaat 2 mm², van 1,5 m of korter.
- Zorg dat de sleutel in het bedieningspaneel is geplaatst, nadat u het stroomsnoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de stroomschakelaar bij het stroomsnoer op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen wanneer de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in om de stroomschakelaar te resetten.

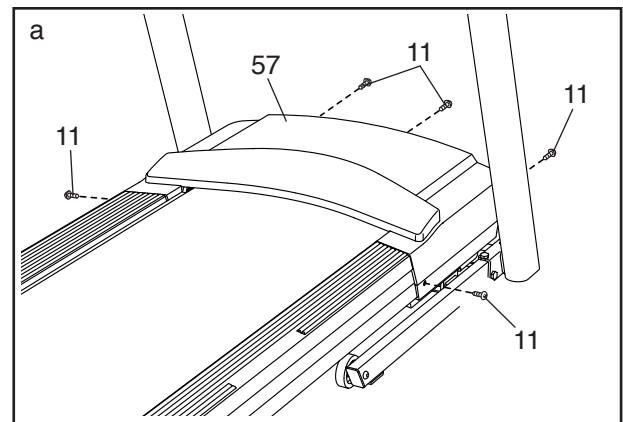


SYMPTOOM: De stroom gaat uit tijdens gebruik

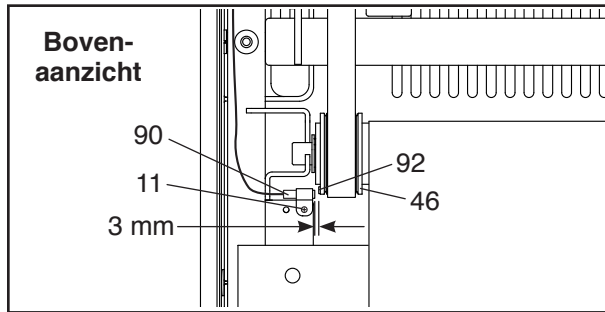
- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c links). Als de schakelaar is doorgeslagen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat het stroomsnoer aangesloten is. Als het stroomsnoer aangesloten is, maak het stroomsnoer dan los, wacht vijf minuten en sluit hem dan weer aan.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Zie de voorkant van deze handleiding als de loopband dan nog steeds niet werkt.

PROBLEEM: De schermen 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 (11), en draai nauwkeurig de Motorkap (57) eraf.



Zoek vervolgens de Snelheidssensor (90) en de Magneet (92) aan de linkerkant van de Katrol (46). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de #8 x 3/4" Schroef (11) los, verschuif de Snelheidssensor iets en draai de Schroef weer vast. Maak de Motorkap weer vast (zie bladzijde 26), en loop een paar minuten op de loopband om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen.



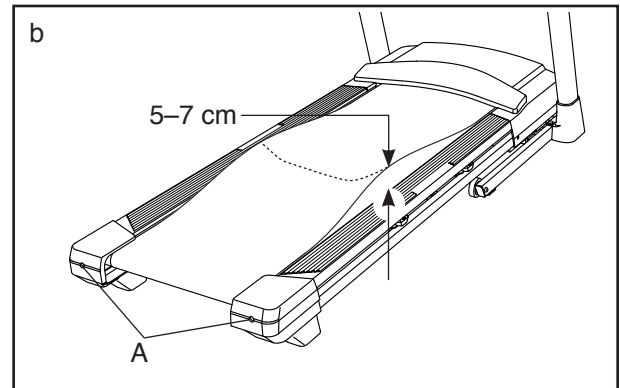
SYMPTOOM: De helling van de loopband verandert niet juist

- a. Kalibreer het hellingsysteem (zie stap 2 op bladzijde 23).

SYMPTOOM: De loopband vertraagt als u erop loopt

- a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider, snoermaat 2 mm², van 1,5 m of korter.

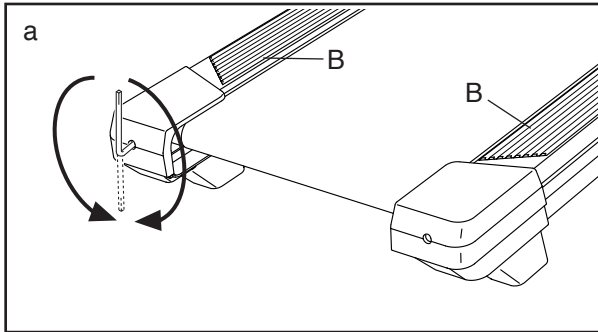
- b. Als de loopband te strak staat, draait de loopband langzamer en kan het loopvlak zelfs beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide schroeven van de spanrol (A) met de inbus-sleutel een kwartslag naar links. Als de loopband goed vastligt, moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal dit tot de loopband strak staat.



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

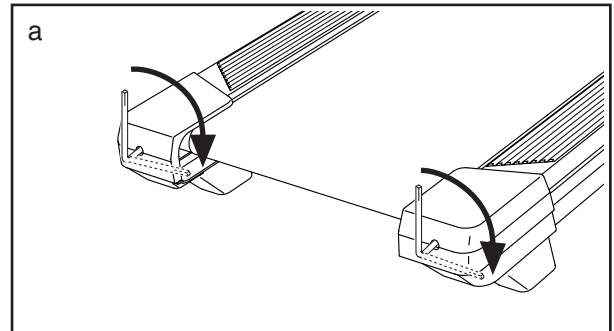
PROBLEEM: De loopband ligt niet in het midden van de voetleuningen

- a. **BELANGRIJK:** Als de loopband langs de voetleuningen (B) schuurt, kan de loopband beschadigd raken. Verwijder eerst de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linkerschroef van de spanrol een halve slag naar rechts te draaien; als de loopband naar rechts is verschoven kunt u de linkerschroef van de spanrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te strak draait. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: De loopband slijpt als u erop loopt

- a. Verwijder eerst de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Draai met de inbussleutel beide schroeven van de spanrol een kwartslag naar rechts. Als de loopband goed vastligt, moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal dit tot de loopband strak staat.



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 hartslagmonitor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor 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 periodes. 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 bloeddorstoming 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. PETL68719.0 R0719A

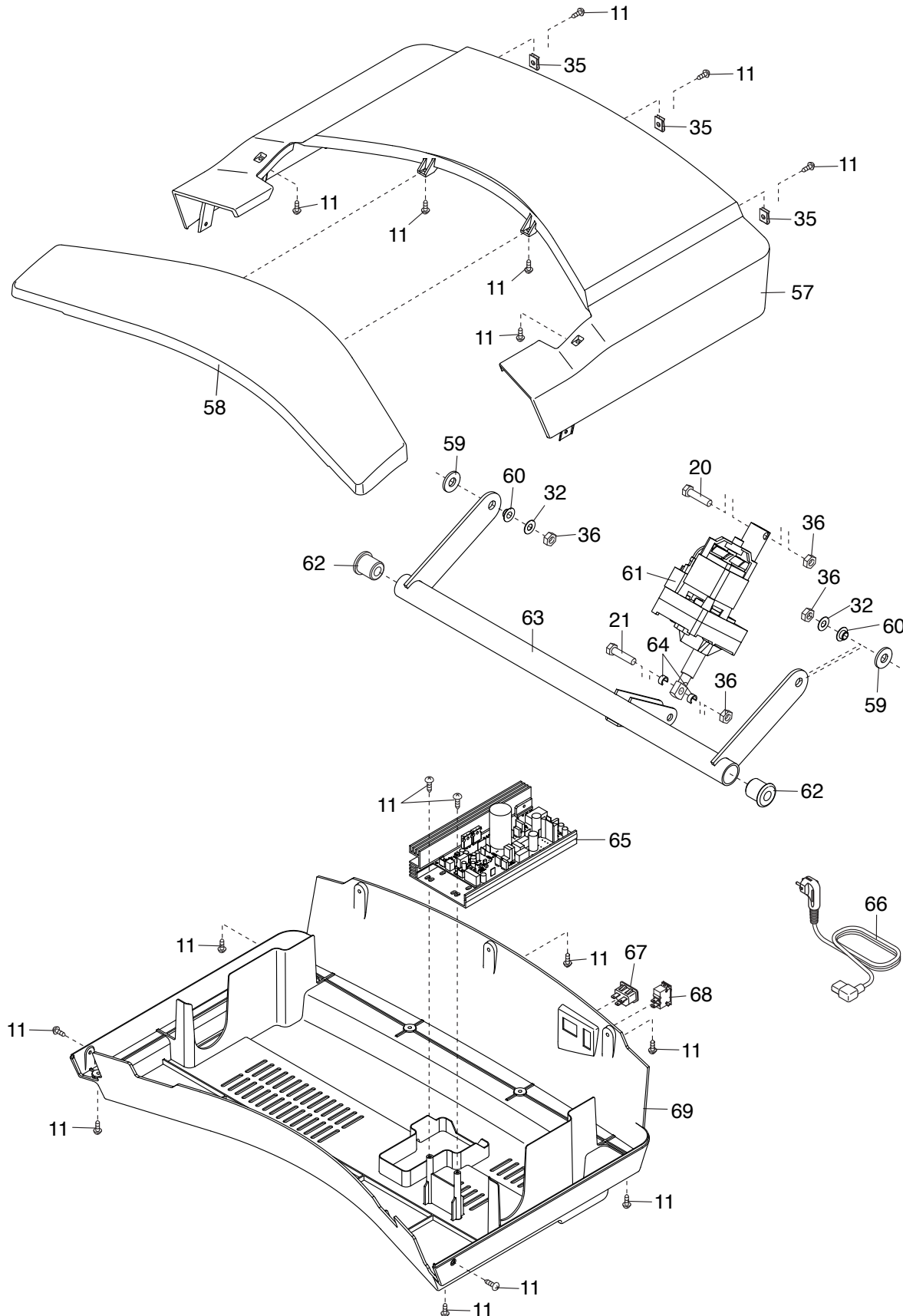
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	#8 x 1/2" Aardeschroef	49	1	Controllerplaat
2	4	3/8" x 2 3/8" Schroef	50	4	Plastic Band
3	2	3/8" x 1 1/4" Schroef	51	2	5/16" Moer
4	2	3/8" x 1 1/2" Schroef	52	1	Opbergvergrendeling
5	4	5/16" x 2" Schroef	53	1	Motorriem
6	6	3/8" Sterring	54	1	Onderstel
7	14	5/16" Sterring	55	1	Rechterachervoet
8	4	#10 Sterring	56	1	Linkerachervoet
9	4	#10 x 3/4" Schroef	57	1	Motorkap
10	8	#8 x 1/2" Schroef	58	1	Motorkapversiering
11	57	#8 x 3/4" Schroef	59	2	Tussenstuk van het
12	1	Onderkant van de			Hellingsonderstel
		Rechterhandleuning	60	4	3/8" Plastic Bus
13	10	5/16" x 3/4" Schroef	61	1	Hellingsmotor
14	1	Onderkant van de	62	2	Tussenstuk van het Onderstel
		Linkerhandleuning	63	1	Hellingsonderstel
15	3	M6 x 55mm Schroef	64	2	Tussenstuk van de Hellingsmotor
16	2	3/8" x 1 1/8" Schroef	65	1	Controller
17	2	1/4" x 1 1/4" Schroef	66	1	Stroomsnoer
18	4	1/4" x 1" Schroef	67	1	Aansluiting
19	15	#8 x 5/8" Schroef	68	1	Stroomschakelaar
20	1	3/8" x 1 3/4" Bout	69	1	Buikpan
21	1	3/8" x 1 1/2" Zeskantige Bout	70	1	Kap van de Linkerhandleuning
22	2	1/4" Motorschroef	71	1	Kap van de Rechterhandleuning
23	4	#8 x 7/16" Schroef	72	2	Handleuning
24	2	#8 x 3/4" Schroef	73	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
25	4	3/8" x 1 1/2" Bout	74	1	Basis van het Bedieningspaneel
26	1	Controllerklem	75	1	Hartslagdwarsstang
27	5	#8 x 1/2" Schroef met Sluitringkop	76	1	Aarddraad van het
28	6	#8 x 1" Schroef			Bedieningspaneel
29	13	7/32" Sluitring	77	1	Dwarsstang van de Staander
30	2	#8 Sterring	78	1	Linkerstaander
31	1	Bedieningspaneel	79	1	Rechterstaander
32	2	3/8" Drukkring	80	1	Draad van de Staander
33	4	1/4" Tegenmoer	81	2	Doorvoerhuls
34	1	M6 Moer	82	4	Basiskapje
35	3	#8 Clip	83	2	Voorste Basiskussen
36	10	3/8" Tegenmoer	84	2	Basiskussen
37	2	3/8" x 2 1/2" Bout	85	1	Linkerhouder
38	1	Linkervoetleuning	86	1	Rechterhouder
39	1	Rechervoetleuning	87	2	Waarschuingssticker
40	4	Kussen van het Loopvlak	88	1	Basis
41	1	Waarschuingssticker	89	1	Filter
42	1	Achterste Roller	90	1	Snelheidssensor
43	1	Loopvlak	91	1	Klem
44	1	Loopband	92	1	Magneet
45	2	Riemgeleider	93	1	Motorisolator
46	1	Voorste Roller/katrol	94	1	Aandrijfmotor
47	2	3/8" Pen	95	2	Wiel
48	2	9/32" Plastic Bus	96	1	Sleutel/klem

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
97	2	Draadband	101	2	Huls van de Motor
98	1	5/16" x 2 1/4" Bout	102	2	3/8" Sluitring
99	1	5/16" x 1 3/4" Bout	*	–	Gebruikershandleiding
100	1	Vergrendelingsdwarsstang			

Let op: Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangende onderdelen. *Deze onderdelen worden niet afgebeeld.

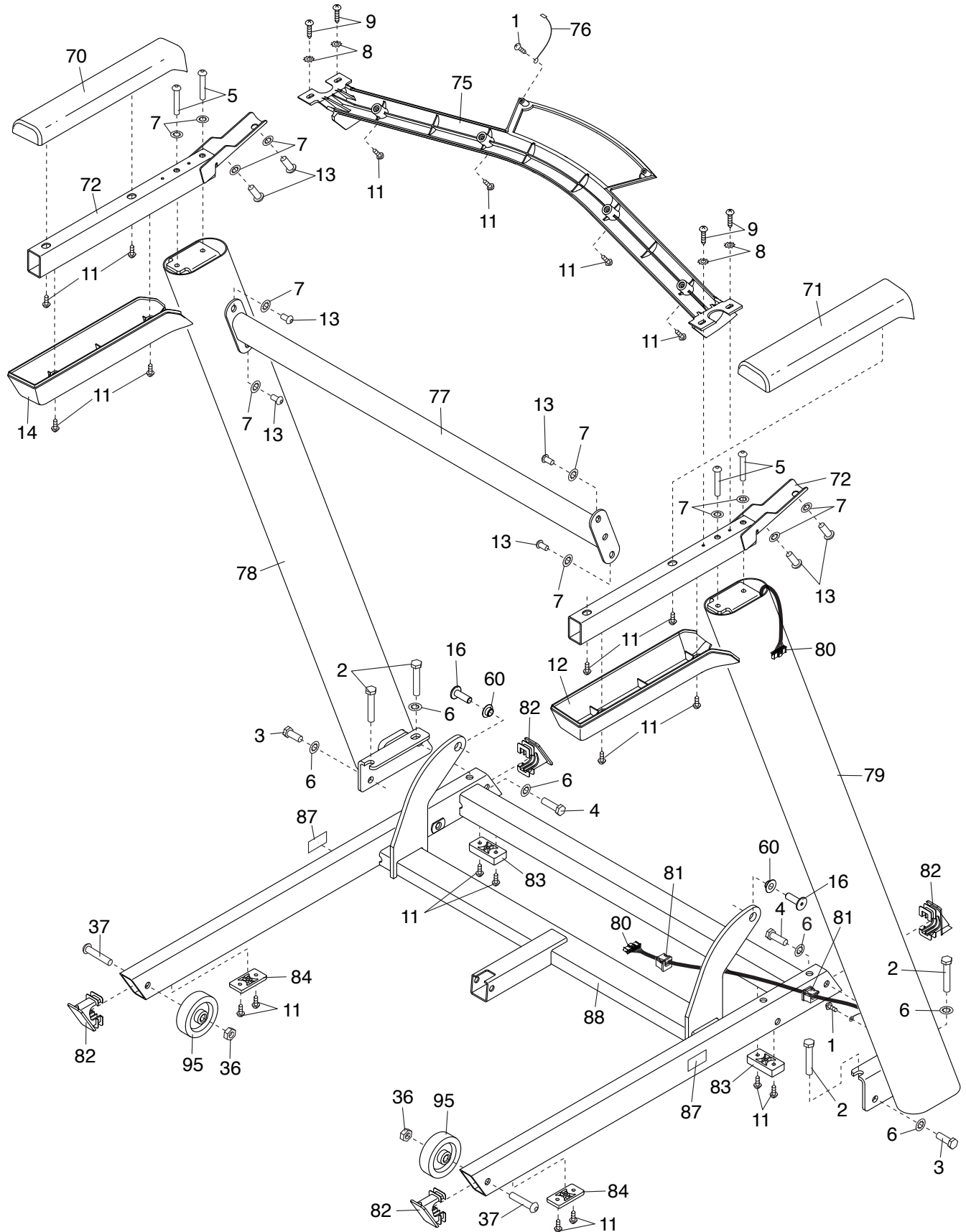
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. PETL68719.0 R0719A



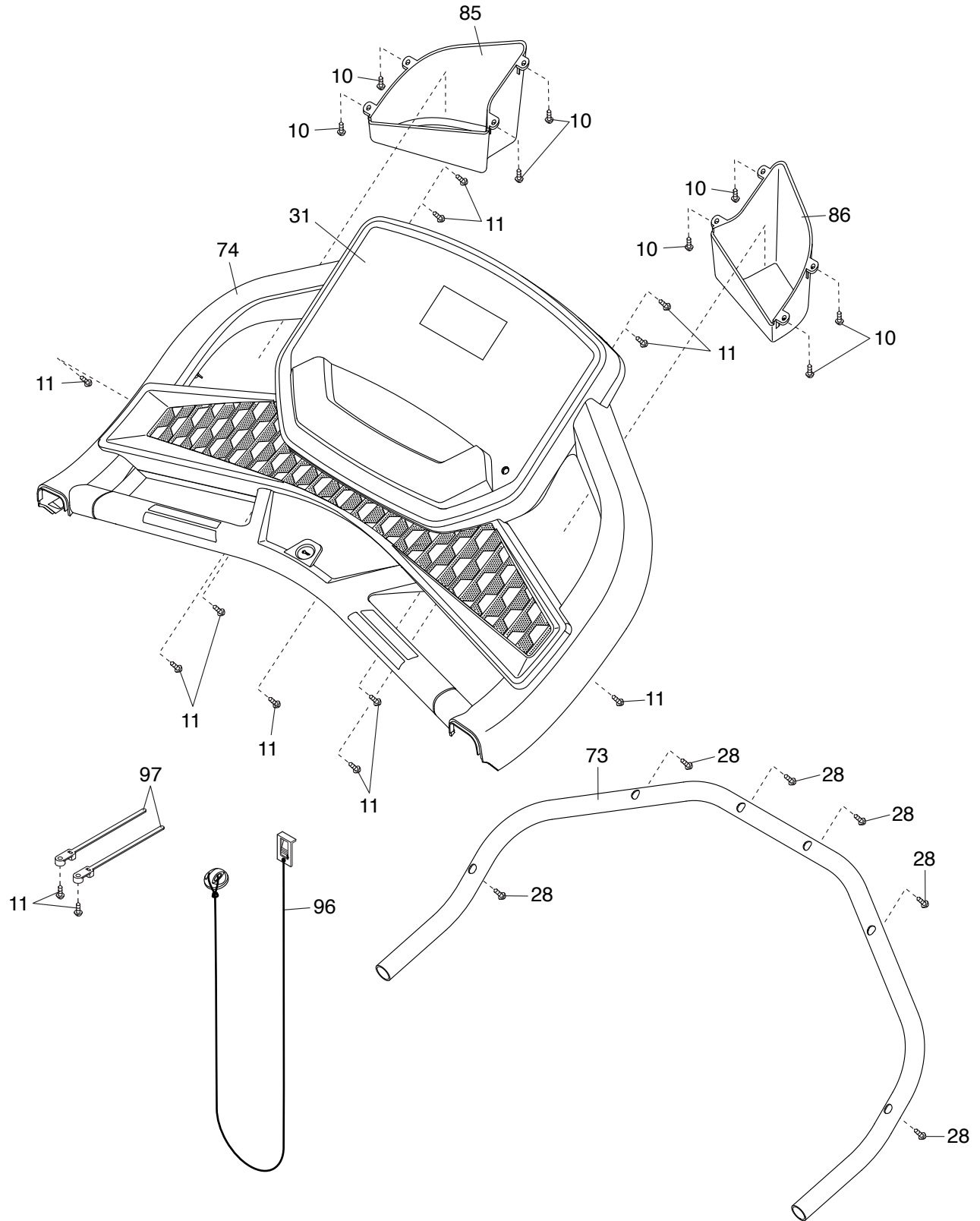
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PETL68719.0 R0719A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. PETL68719.0 R0719A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Voor het kopen van vervangende onderdelen, raadpleegt u de voorkant van deze handleiding. Om ons te helpen u van dienst te zijn, dient u de volgende informatie bij de hand te houden wanneer u contact met ons opneemt:

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

INFORMATIE OVER RECYCLING

Dit elektronische product mag niet worden afgevoerd met huishoudelijk afval. Voor het behoud van het milieu moet dit product volgens de wet na zijn levensduur worden gerecycled.

Gebruik recyclingfaciliteiten bij u in de buurt die bevoegd zijn om dit type afval te verzamelen. Door dit te doen helpt u mee aan het behoud van natuurlijke bronnen en draagt u bij aan de Europese normen voor milieubescherming. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvoermethoden, neem dan contact op met de lokale autoriteiten of de locatie waar u dit product hebt gekocht.

