

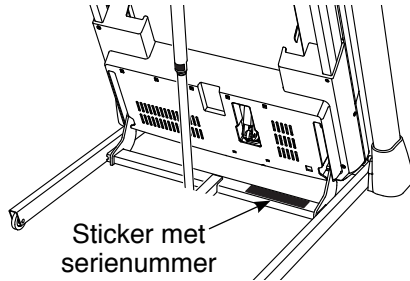
PRO-FORM[®]

ENDURANCE M7

Modelnr. PETL80914.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

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

Website:

www.iconsupport.eu

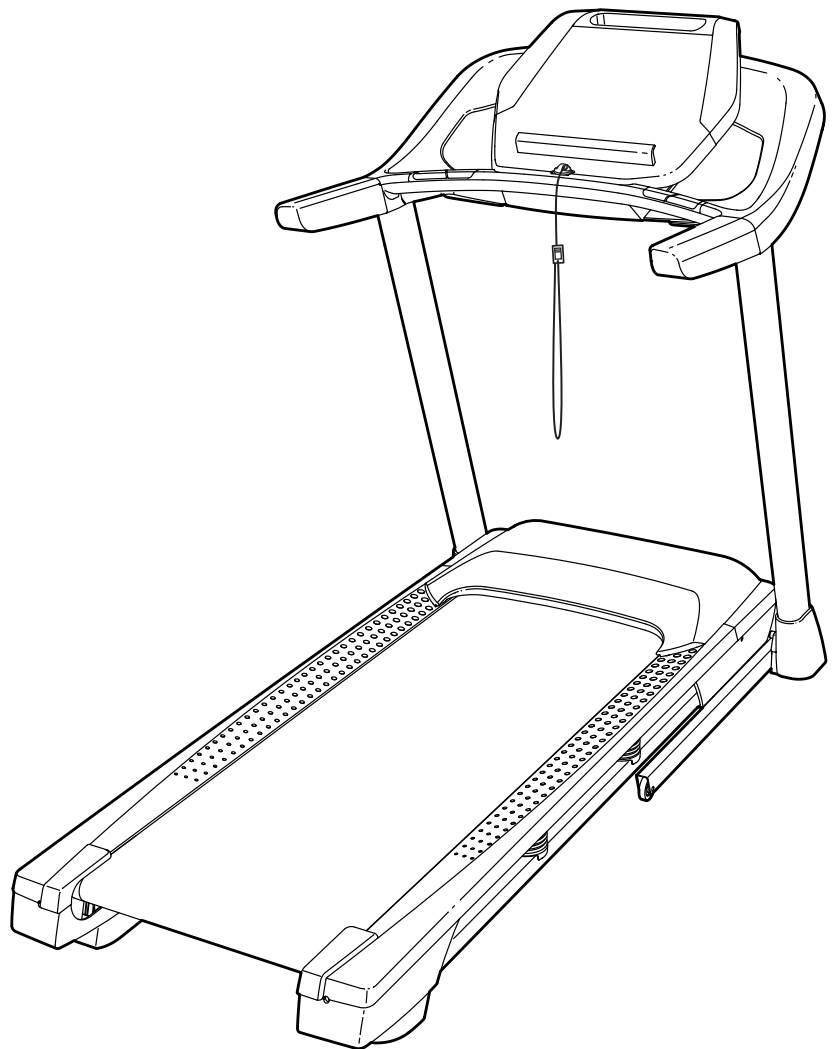
Email:

csuk@iconeurope.com

▲ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



www.iconsupport.eu

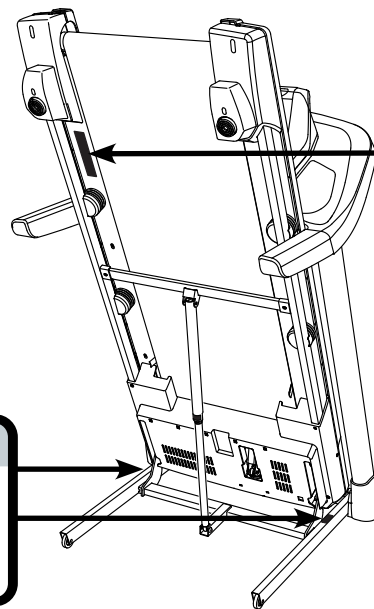
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	16
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	22
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	23
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	26
LIJST MET ONDERDELEN	27
GEDETAILLEERDE TEKENING	28
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 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 handgrepen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidskijp.
- 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 ruststand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- 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 enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de loopband binnenshuis weg van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.
6. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband mag alleen door personen die 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 de stroomkabel, bij het aansluiten (zie bladzijde 16), alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
14. Houd de stroomkabel bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Laat de loopband nooit draaien wanneer de stroom uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer de stroomkabel of de stekker beschadigd is of wanneer de loopband niet juist werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 23 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 18).
17. Start de loopband nooit wanneer u op het loopvlak staat. Houd u altijd aan de handleidingen vast wanneer u de loopband gebruikt.
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om plotselinge schokkende versnellingen 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 hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.

20. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de schakelaar in de Off (uit) stand (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek de stroomkabel uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.
21. Verplaats de loopband niet totdat deze correct gemonteerd is. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 22.) U moet in staat zijn om veilig 20 kilo op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
22. Zorg ervoor dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt bij het inklappen of het verplaatsen van de loopband.
23. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
24. Steek nooit geen enkel voorwerp in geen enkele opening van de loopband.
25. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
26. **GEVAAR:** trek de stroomkabel altijd direct na gebruik van de loopband uit. Doe dit ook voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder de motorkap nooit tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
27. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin met af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

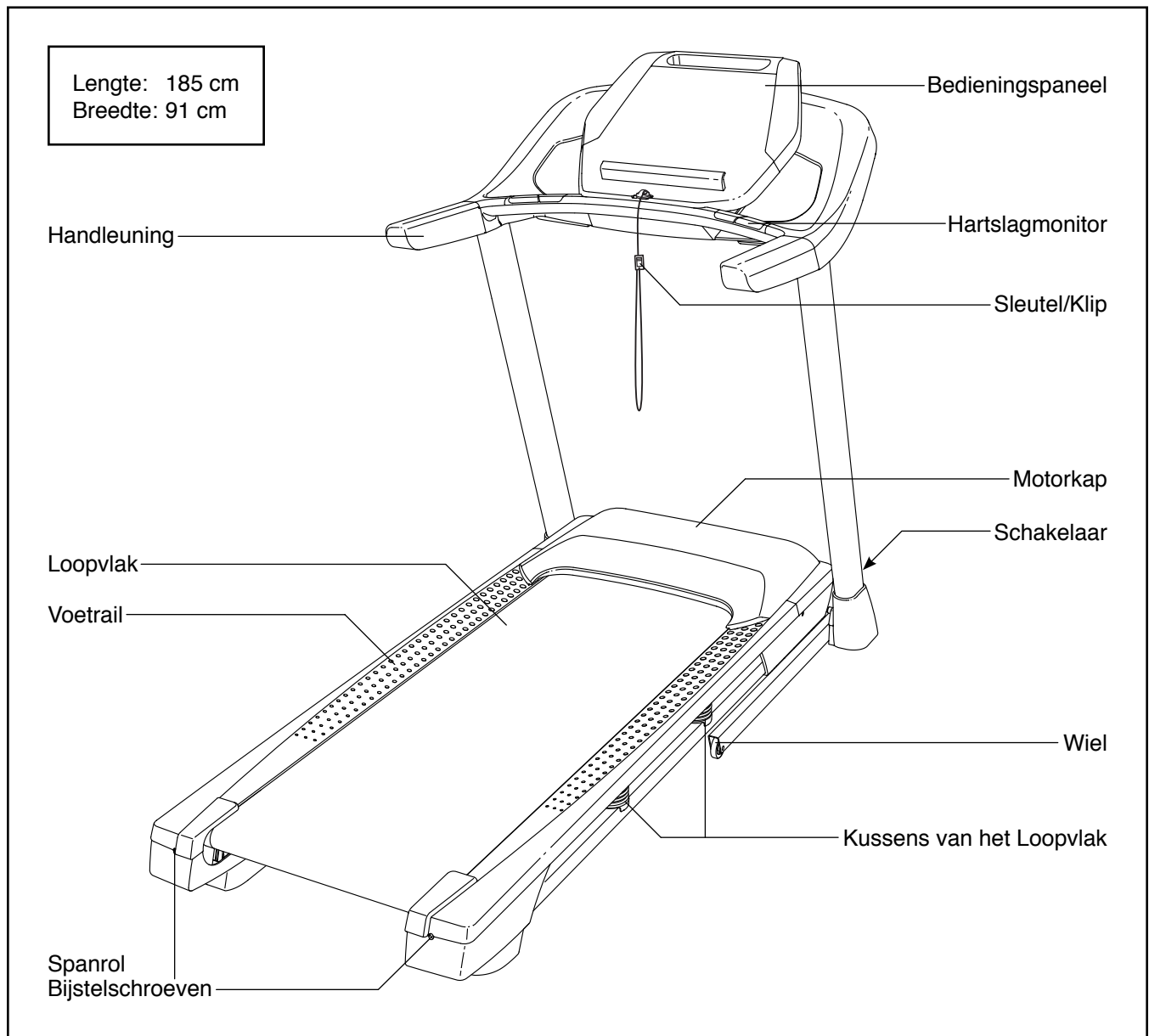
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe ProForm M7® loopband gekozen heeft. De M7 loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

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

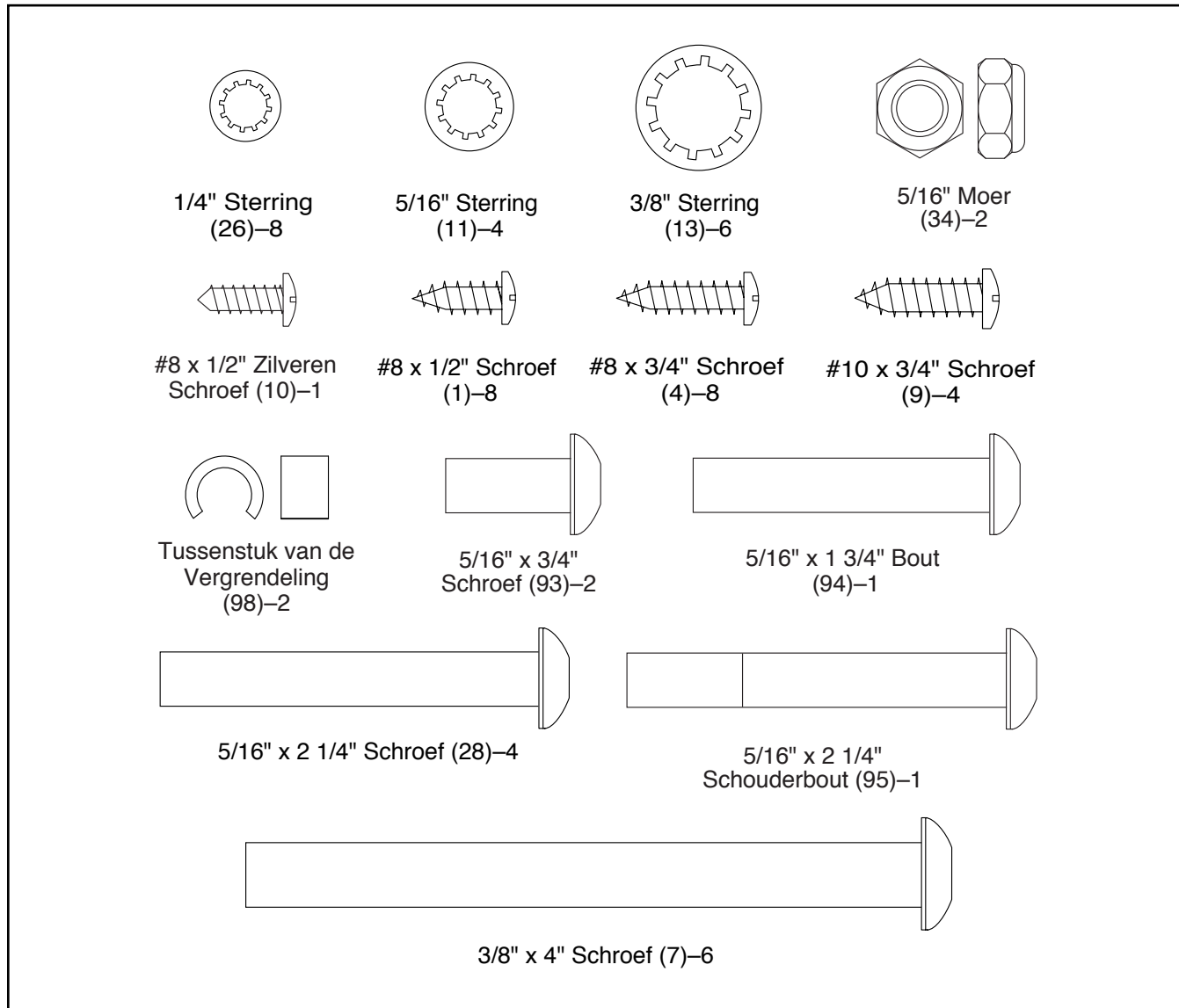
Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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


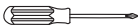


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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



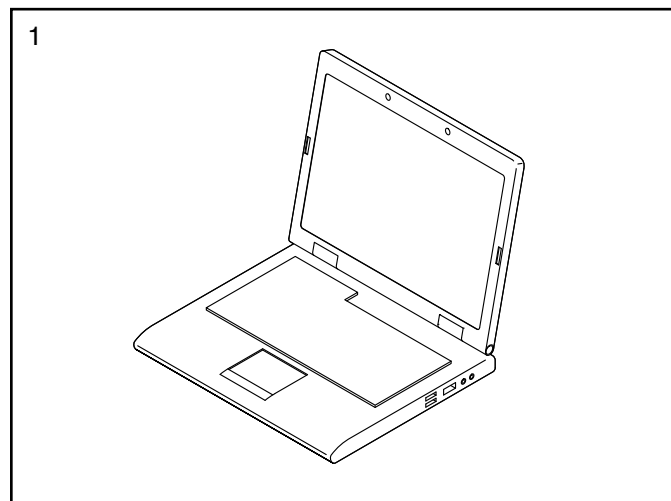
MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als 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 wat vette substantie op de loopband zitten, veeg die dan weg met een zachte doek en een niet-schurend schoonmaakmiddel.
 - Linker onderdelen worden met "L" of "Left" aangegeven en rechter onderdelen worden met "R" of "Right" aangegeven.
 - Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te herkennen.
 - Voor de montage 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.

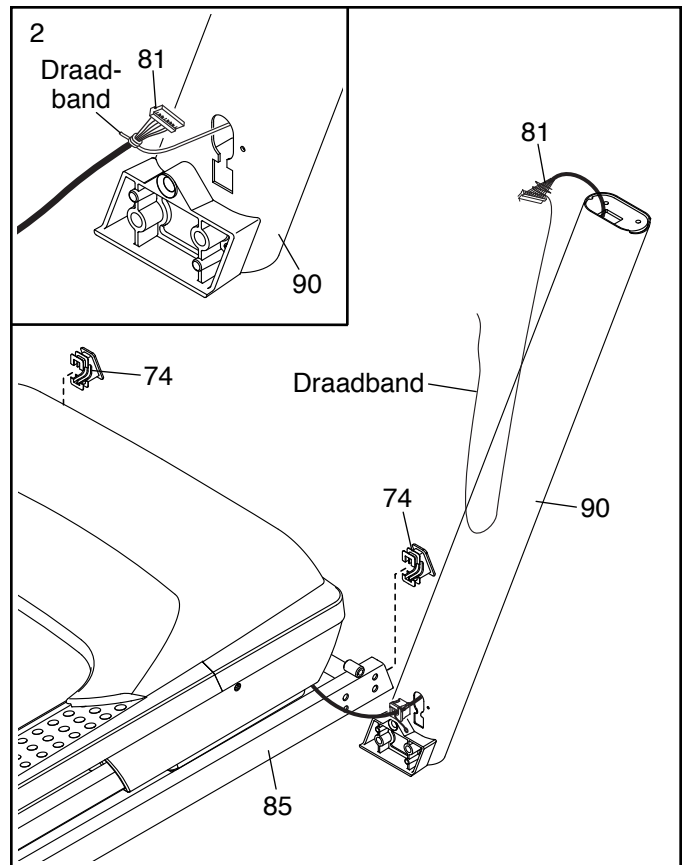


2. **Zorg ervoor dat de stroomkabel uit getrokken is.**

Druk een Kap van de Basis (74) in elke kant van de Basis (85).

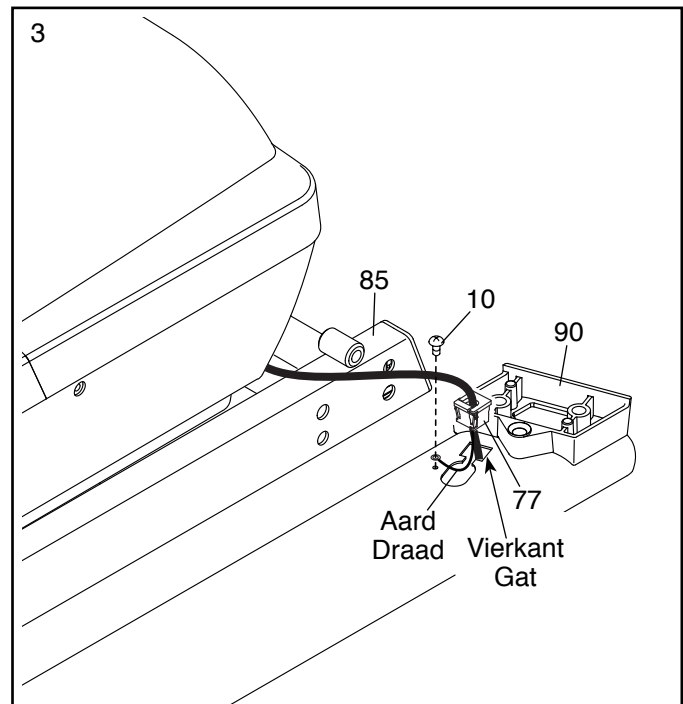
Zoek naar de Rechter Staander (90). Laat een tweede persoon de Rechter Staander bij de Basis (85) houden.

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



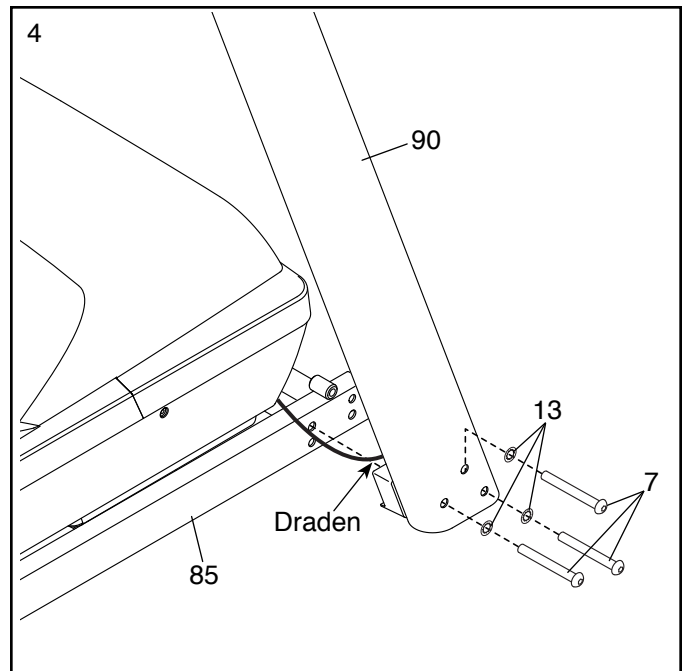
3. Leg de Rechter Staander (90) bij de Basis (85). Druk de Borgring (77) in het vierkante gat in de Rechter Staander. **Zorg ervoor dat de aarddraad niet bekneld raakt.**

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

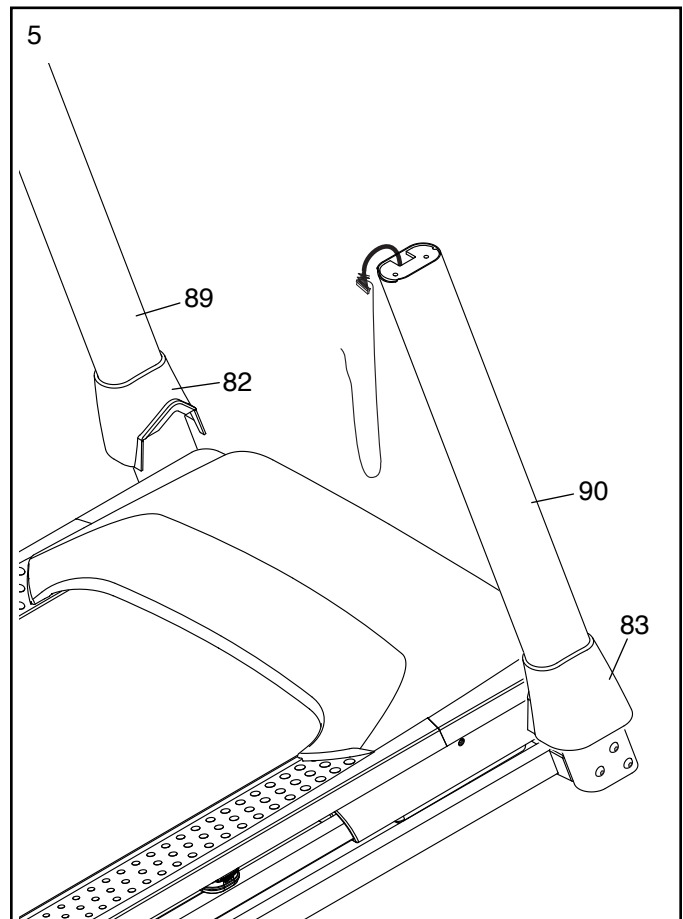


4. Houd de Rechter Staander (90) tegen de Basis (85). **Vermijd dat de draden niet bekneeld raken.** Draai drie 3/8" x 4" Schroeven (7) met drie 3/8" Sterringen (13) gedeeltelijk vast in de Rechter Staander en de Basis; **draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

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



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

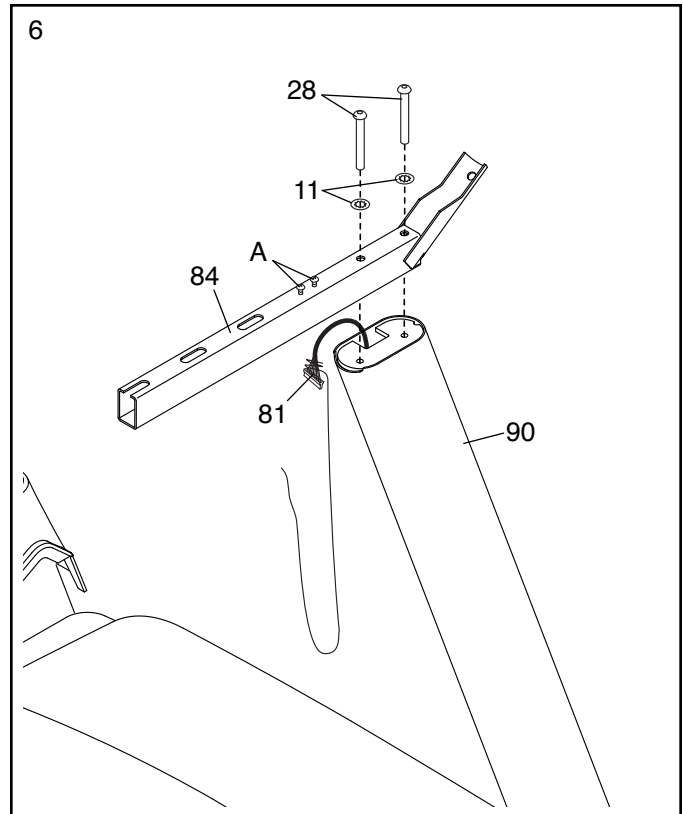


6. Zet de Handleuning (84) op de Rechter Staander (90). **Zorg dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt.**

Maak de Handleuning (84) vast met twee 5/16" x 2 1/4" Schroeven (28) en twee 5/16" Sterringen (11). **Begin beide Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

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

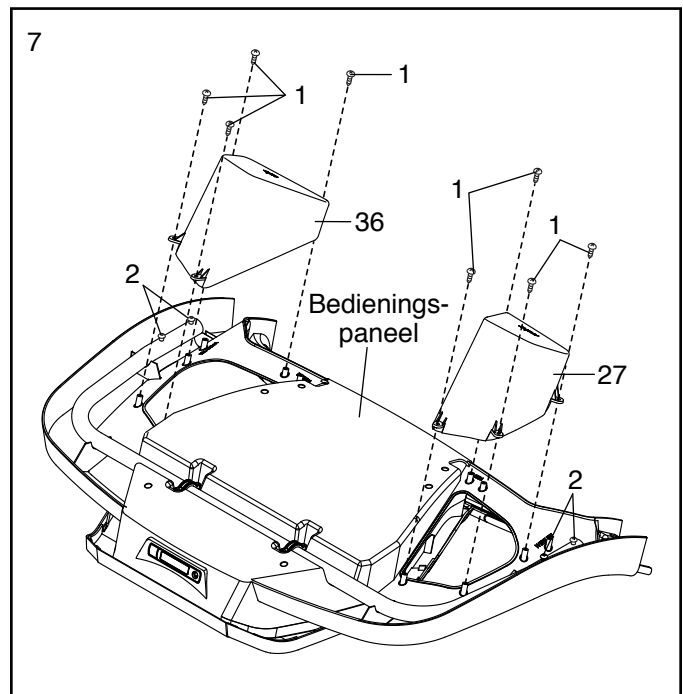
Verwijder de twee aangegeven schroeven (A) uit beide Handleuning (84) (slechts een kant is afgebeeld) en gooi ze weg.



7. Plaats het bedieningspaneel met de voorkant naar beneden gericht op een zachte ondergrond zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt. **Verwijder de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (2) en bewaar ze.**

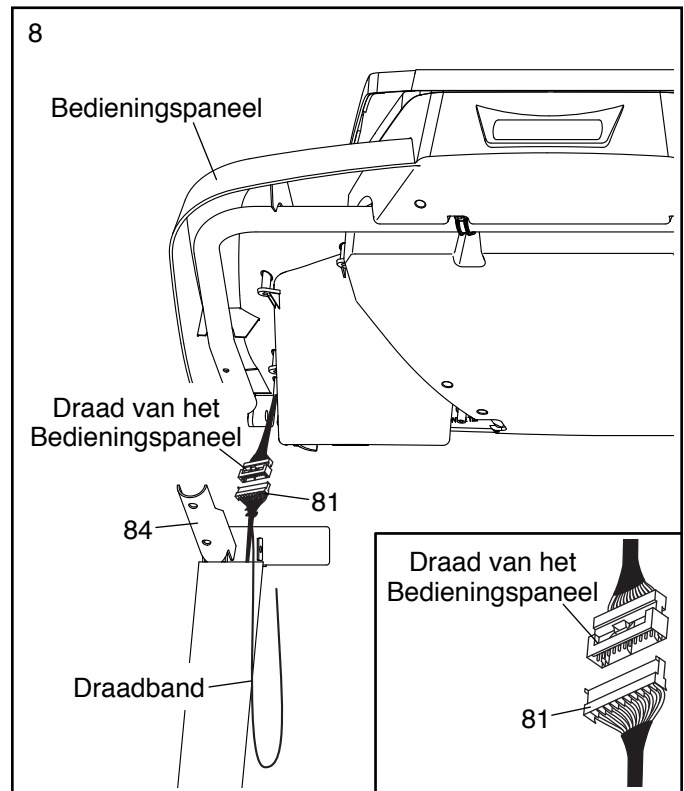
Zoek naar de Linker Lade (36) met geschrift aan de onderkant. Maak de Linker Lade met vier #8 x 1/2" Schroeven (1) vast. Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast. **Zorg dat u de Schroeven niet te vast draait.**

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



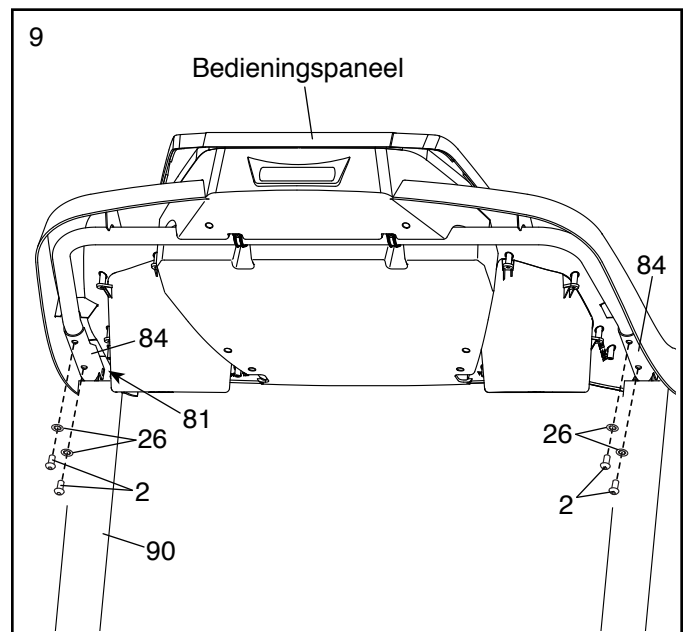
8. Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Handleuning (84) (slechts een kant is afgebeeld).

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



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

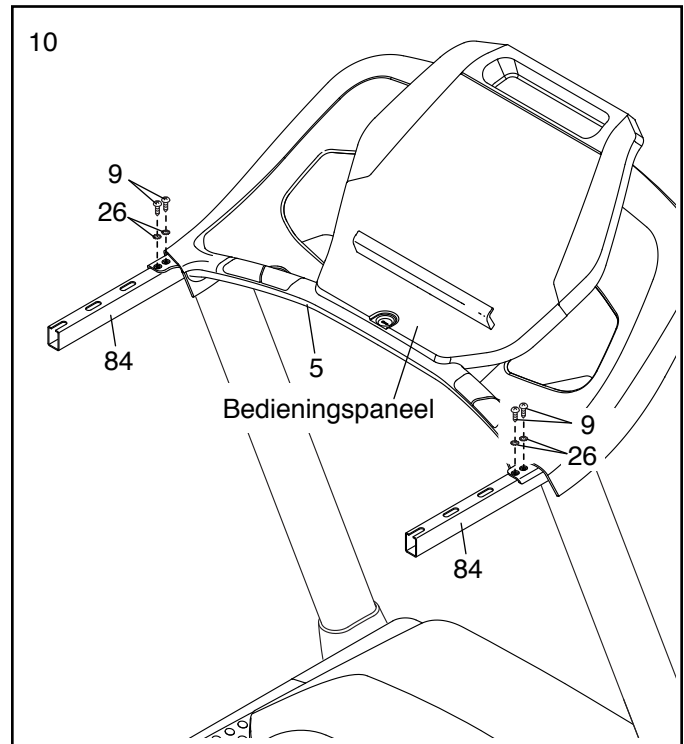
Maak het bedieningspaneel vast met de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (2) die in stap 7 verwijderd werden en vier 1/4" Sterringen (26). **Draai de Schroeven nog niet vast.**



10. **BELANGRIJK:** gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast, om beschadiging aan de Dwarsstang voor de Hartslag (5) te voorkomen.

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

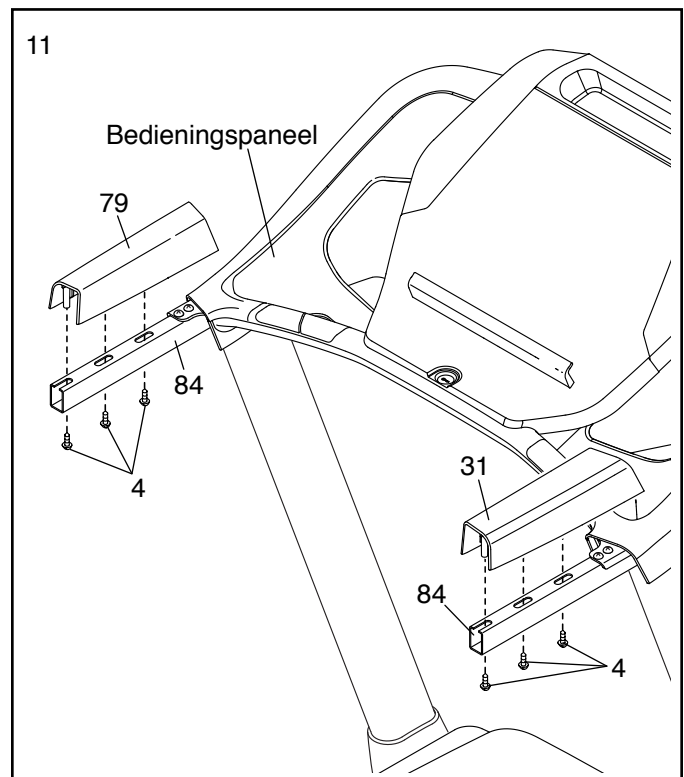
Zie stap 9. Draai de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (2) stevig vast.



11. Zoek naar het Linker en het Rechter Invoegstuk van de Handleuning (79, 31).

Maak het Linker Invoegstuk van de Handleuning (79) aan de linker Handleuning (84) vast met drie #8 x 3/4" Schroeven (4). **Aandacht: schuif het Linker Invoegstuk van de Handleuning tegen het bedieningspaneel voordat u de Schroeven vastdraait.**

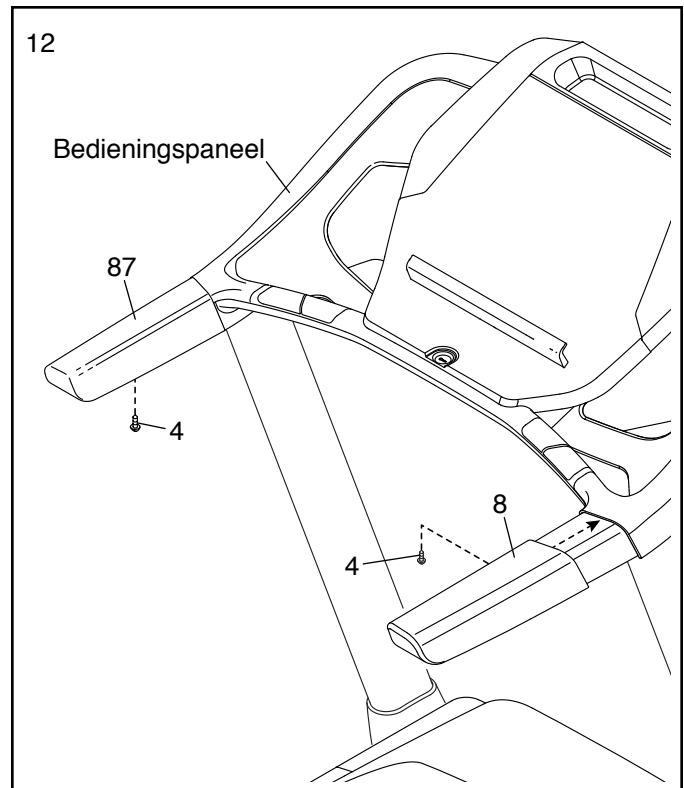
Maak het Rechter Invoegstuk van de Handleuning (31) op dezelfde manier vast.



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

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

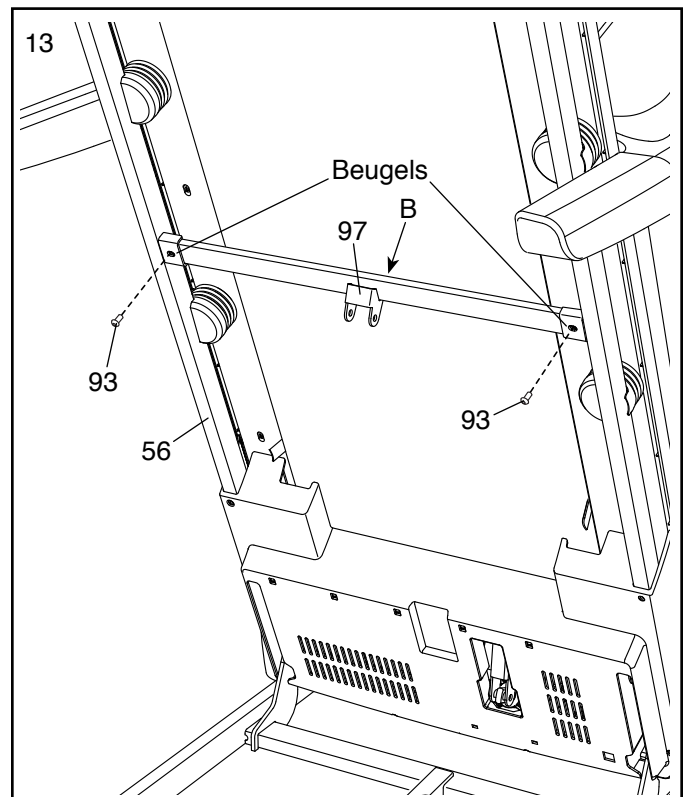
Maak de Rechter Kap van de Handleuning (8) op dezelfde manier vast.



13 .Aandacht: de loopband kan tijdens deze stap naar voren rollen indien deze op een glad oppervlak gemonteerd wordt.

Til het Onderstel (56) naar een verticale stand. Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 15 voltooid is.

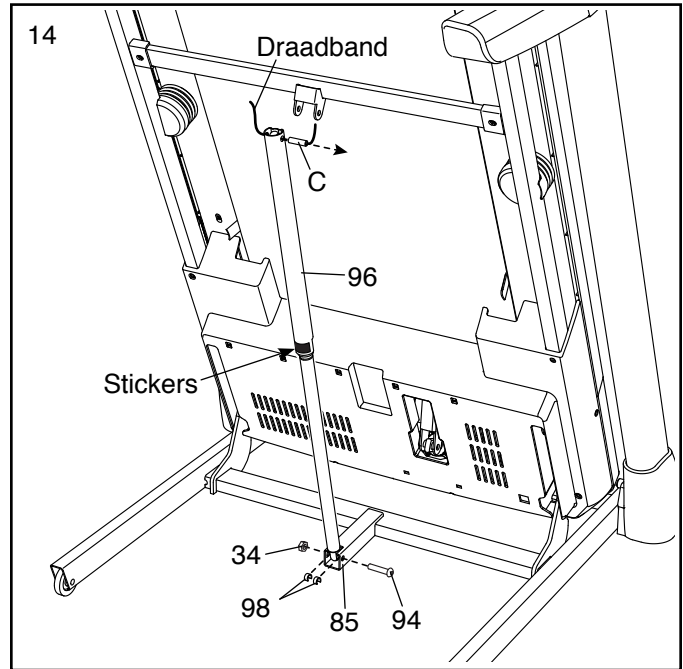
Draai de Dwarsstang van de Vergrendeling (97) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (A) naar de loopband wijst.** Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling aan de beugels op het Onderstel (56) vast met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (93).



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

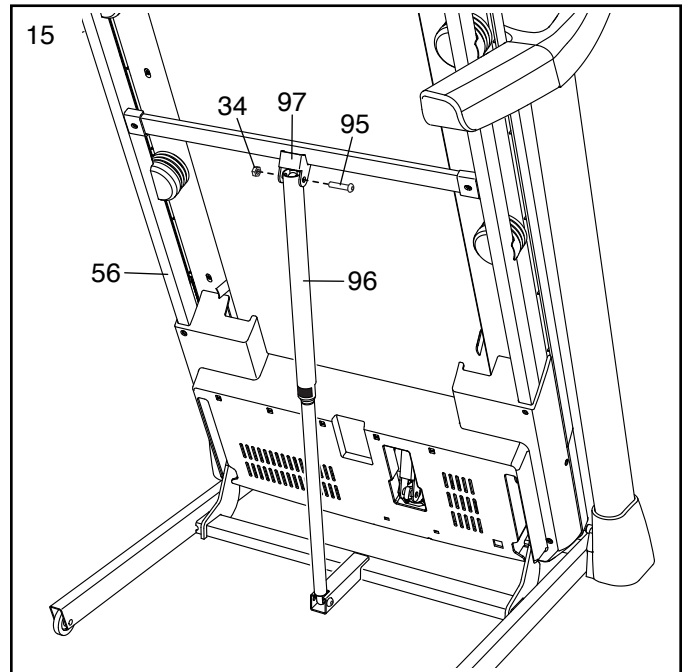
Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (96) aan de beugel op de Basis (85) vast met een 5/16" x 1 3/4" Bout (94), twee Tussenstukken van de Vergrendeling en een 5/16" Moer (34) zoals afgebeeld.

Til de Opbergvergrendeling (96) naar een verticale stand. Als een draadband en een tussenstuk (C) in de bovenkant van de vergrendeling zitten, verwijder die dan en gooi ze weg.

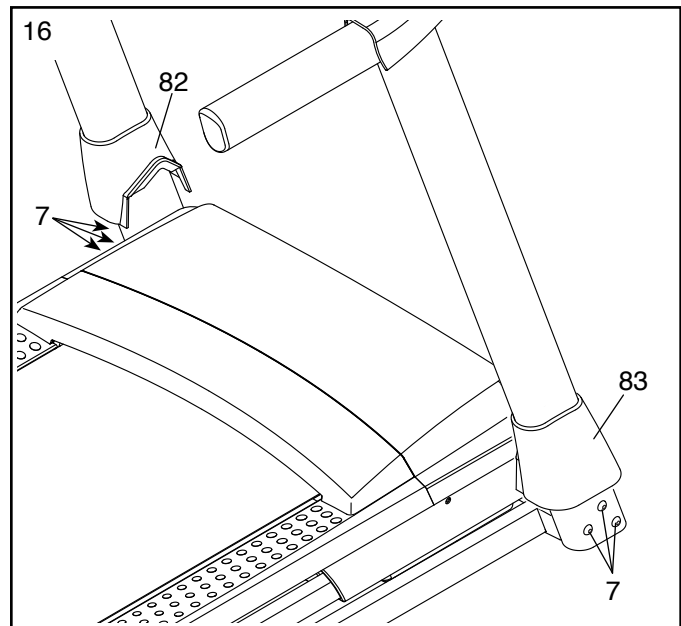


15. Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (96) aan de beugel op de Dwarsstang van de Vergrendeling (97) vast met een 5/16" x 2 1/4" Schouderbout (95) en een 5/16" Moer (34).

Laat het Onderstel (56) zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN op bladzijde 22).



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



17. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vast gedraaid zijn voordat u de loopband gebruikt.** Als er veltjes 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 weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Bewaar de meegeleverde inbussleutel op een veilige plaats. De inbussleutel wordt voor het bijstellen van de band (zie bladzijdes 24 en 25) gebruikt. Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

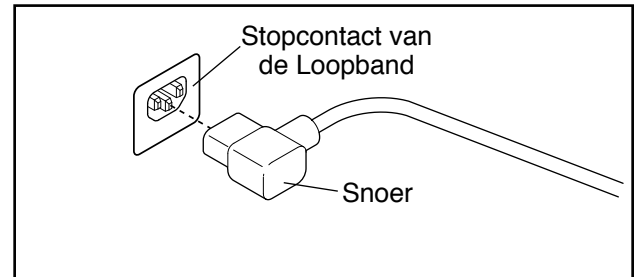
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

De snoer moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor een door de fabrikant aanbevolen snoer.**

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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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

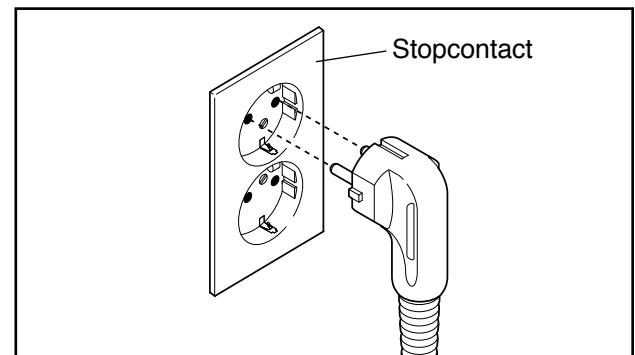
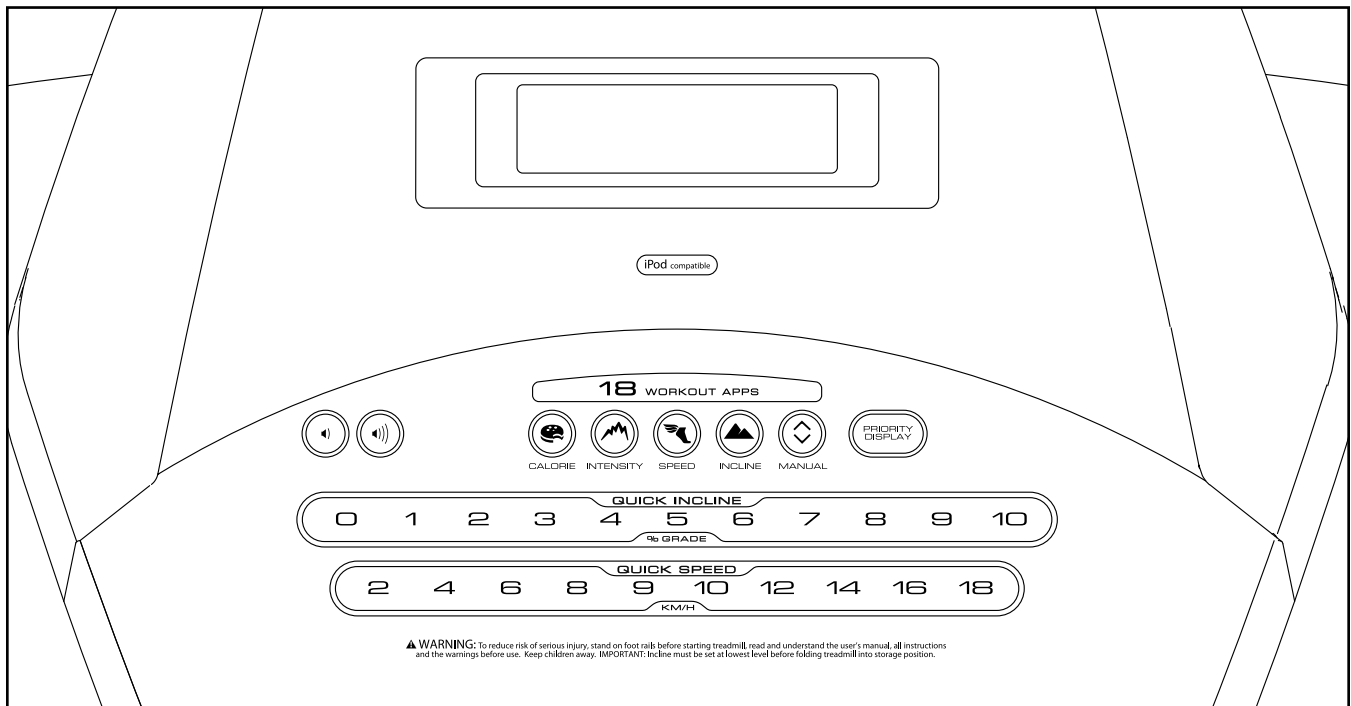


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



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.

MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts effectiever en leuker te maken. U kunt de snelheid en de helling van de loopband door de druk op een toets veranderen wanneer u de handmatige instelling gebruikt. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen meteen feedback aangeven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of door middel van de optionele borstkas hartslagmonitor.

Het bedieningspaneel heeft ook een keuze aan vooraf ingestelde workouts. Iedere workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

U kunt zelfs, terwijl u oefent, via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete workout-muziek of audioboek luisteren.

Zie bladzijde 18 om de stroom in te schakelen. Zie bladzijde 18 om de handmatige instelling te gebruiken. Zie bladzijde 20 om een vooraf ingestelde workout te gebruiken. Zie bladzijde 21 om de informatie instelling te gebruiken. Zie bladzijde 21 om het geluidssysteem te gebruiken.

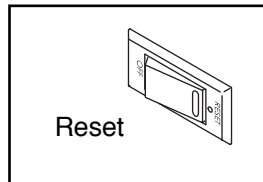
Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 21 om te ontdekken welk meetsysteem gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze handleiding naar kilometers.

BELANGRIJK: als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder deze dan. Draag schone gym schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg indien nodig de band in het midden (zie bladzijde 25).

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN

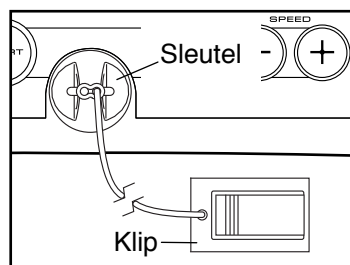
BELANGRIJK: laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, tot kamertemperatuur komen voordat u de stroom inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

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



BELANGRIJK: het bedieningspaneel kent een demo instelling, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel getoond wordt. De demo instelling staat aan als de displays gaan branden zodra u de stroomkabel insteekt en de stroomschakelaar in de reset-stand drukt. Houd de Stoptoets enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 21 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

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



De displays zullen even nadien gaan branden.

BELANGRIJK: bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN links.

2. Kies de handmatige instelling.

De handmatige instelling zal gekozen worden wanneer de sleutel ingestoken is. Verwijder de sleutel en steek het opnieuw weer in als een vooraf ingestelde workout gekozen is.

3. Start de loopband.

Druk, om de loopband te starten, op de Starttoets, de Speed (Snelheidstoename-toets), of op een van de Quick Speed (Snelheidstoetsen), genummerd van 2 t/m 18.

Wanneer de Starttoets of de Speed (snelheidstoename)-toets wordt ingedrukt zal de loopband met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de loopband naar wens veranderen door op de Speed- en -afname toetsen te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt dan verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u. Aandacht: na het drukken op de toets kan het eventjes duren voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

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

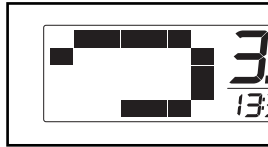
Druk op de Stoptoets om de loopband te laten stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Speed om de loopband opnieuw te starten.

4. Verander desgewenst de helling van de loopband.

Druk om de helling van de loopband te veranderen op de Incline (hellingtoename- of -afnametoets) of op een van Quick Incline (hellingtoetsen), genummerd 0 tot en met 10. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt is.

5. Volg uw vordering op de displays.

Een piste van 400 m (1/4 mijl) zal op de matrix verschijnen wanneer u de handmatige instelling kiest. Wanneer u op de loopband loopt of rent, zullen de indicatoren rond de piste na elkaar verschijnen tot de hele piste verschijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicatoren zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



De onderste display links kan de verstreken tijd en de afstand die u tijdens de workout gelopen of gerend heeft aangeven. Elke keer als u de helling verandert zal de display de hellinginstelling een paar seconden lang aangeven. Aandacht: wanneer een workout gekozen wordt zal de display de resterende tijd in de workout in plaats van de verlopen tijd aangeven.



De onderste display rechts kan de snelheid van de loopband en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout heeft verbrand aangeven. De display zal ook uw hartslag aangeven wanneer u de handgreep met hartslag monitor gebruikt (zie stap 6).



De bovenste display kan de verstreken tijd, de afstand die u gelopen of gerend heeft, het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand, of de snelheid van de loopband aangeven. Druk herhaaldelijk op de Priority Display (prioriteit display) toets totdat de bovenste display de informatie waar u het meest in geïnteresseerd bent aangeeft. Aandacht: terwijl de informatie in de bovenste display aangegeven wordt zal dezelfde informatie niet in de onderste display links of rechts aangegeven worden.

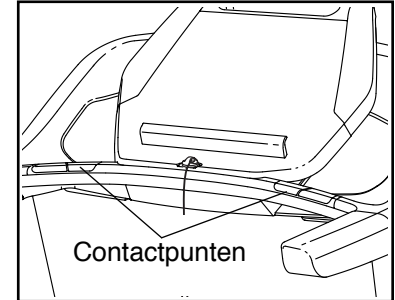


Druk op de Stoptoets, verwijder de sleutel en steek de sleutel weer in om de displays te resetten.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig aangeven wanneer u de handgreep met hartslagmonitor gebruikt en tegelijkertijd de borstkas hartslagmonitor draagt. Zie bladzijde 21 voor meer informatie over het aanschaffen van de borstkas hartslagmonitor.

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



Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en plaats uw handen op de metalen contactpunten—**beweeg uw handen niet**. Uw hartslag zal aangegeven worden wanneer uw pols gemeten kan worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

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

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

Druk de stroomschakelaar in de uitstand 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.**

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 18.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk, om een vooraf ingestelde workout te kiezen, herhaaldelijk op de Calorietoets, op de Intensity (intensiteits)-toets, op de Speed (snelheids)-toets of op de Incline (helling)-toets totdat de gewenste workout in de display verschijnt.

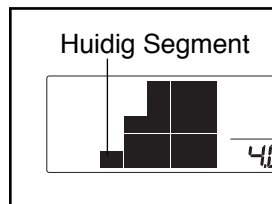
De display zal, wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest, de maximum helling, de tijdsduur, de maximum snelheid en de naam van de workout aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout op de matrix verschijnen. Wanneer u voor een calorie workout kiest, zal het geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de workout verschijnen.

3. Begin met de workout.

Druk op de Starttoets of op de Speed (snelheidstoename-toets) om met de workout te beginnen. Eventjes nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de workout. Houd de handleuning vast en begin te lopen. Aandacht: als u een snelheid workout kiest, zal de oefensessie met een opwarm segment van drie minuten beginnen voordat de snelheid workout begint.

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

Het profiel zal tijdens de workout uw vordering tonen. Het opflikkerende segment van het profiel stelt het huidige segment van de workout voor. De hoogte van het opflikkerende segment geeft de snelheidsinstelling voor het huidige segment aan. Aan het einde van elk segment, zal een serie tonen



te horen zijn en zal het volgende segment van het profiel beginnen op te flikkeren. Als een nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is, dan zal de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling een paar seconden lang in de displays verschijnen en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling.

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

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

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

Druk op de Stoptoets om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal in de display gaan opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Speedtoets om de workout te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. Wanneer het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment.

4. Volg uw vordering op de displays.

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

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

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

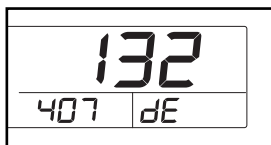
Zie stap 7 op bladzijde 19.

DE INFORMATIE INSTELLING

Het bedieningspaneel heeft een informatie instelling die de informatie van de loopband bijhoudt en laat u een meeteenheid voor het bedieningspaneel kiezen. U kunt de display demo instelling in- of uitschakelen.

Steek de sleutel in het bedieningspaneel terwijl u de Stoptoets ingedrukt houdt om de informatie instelling te kiezen. Laat dan de Stoptoets los. De volgende informatie zal weergegeven worden wanneer de informatie instelling gekozen is:

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



De onderste display links zal het totaal aantal kilometers of mijlen aangeven dat loopband gedraaid heeft.

Een "E" voor Engelse mijlen of een "M" voor metrische kilometers zal op de onderste display rechts verschijnen. Druk op de Speed (snelheidstoename)-toets om naar wens de meeteenheid te veranderen.

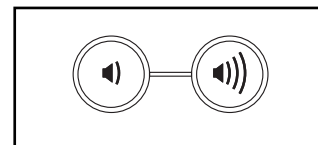
Het bedieningspaneel kent een display demo instelling, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Terwijl de demo instelling aan is, zal het bedieningspaneel normaal werken als de stroomkabel ingestoken is, de stroomschakelaar in de reset-stand gedrukt is, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken is. Wanneer u echter de sleutel verwijdert zullen de displays blijven branden, al hoewel de toetsen niet werken. Een "d" zal op de onderste display rechts verschijnen als de demo instelling aan is terwijl de informatie instelling gekozen is. Druk, om de demo instelling aan en uit te zetten, op de Speedtoets.

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

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

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

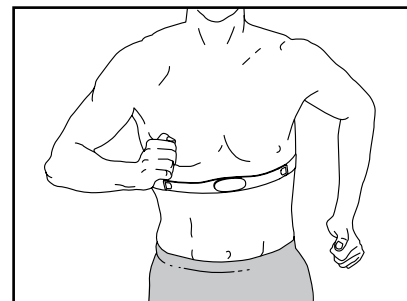
Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de volume toename- of afnametoetsen op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar op uw eigen audio-speler.



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

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

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



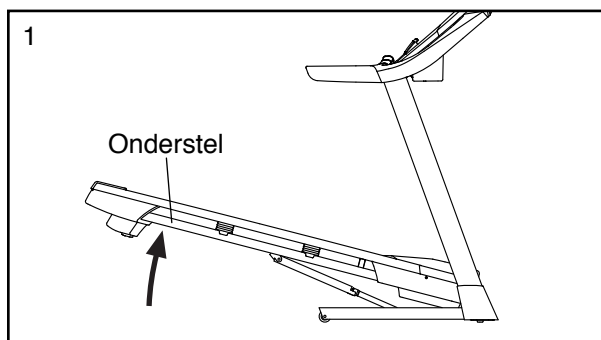
behouden van de juiste hartslagwaarde. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Zie de kافت van deze handleiding om een optionele borstkas hartslagmonitor aan te schaffen.**

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

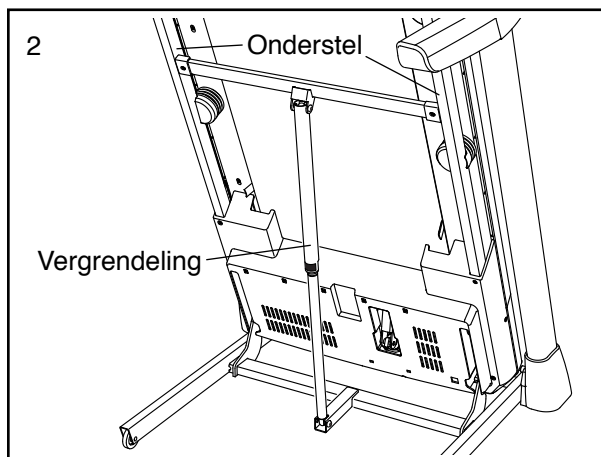
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

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

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl onder aangegeven wordt. **OPGELET:** houd het onderstel niet bij de plastic voetrails 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 opbergvergrendeling in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** zorg ervoor dat de opbergvergrendeling vastklikt.

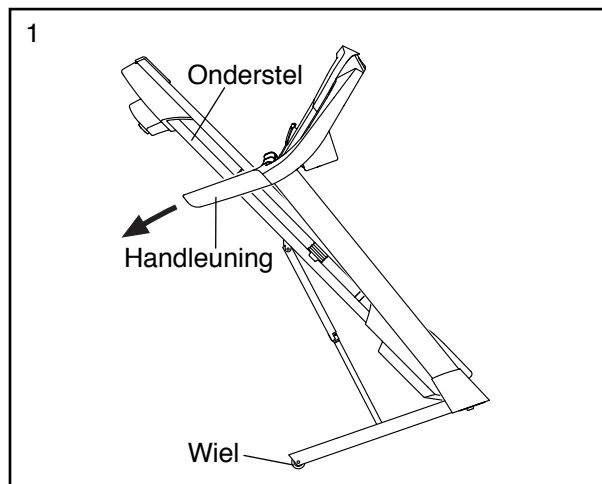


Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur meer dan 30° C is.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

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

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

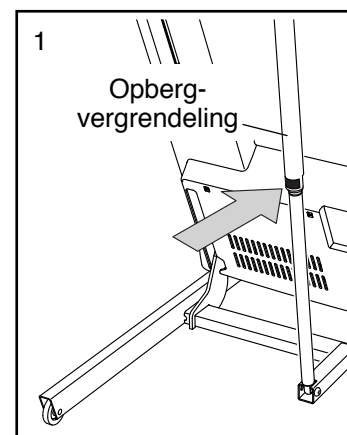


2. Trek de handleuning naar achteren totdat de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achteren te laten leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.

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

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

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

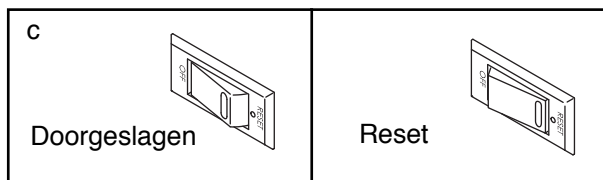
Maak de loopband regelmatig schoon en houd het loopvlak schoon en droog. Druk eerst **de schakelaar in de uitstand (off) en trek de stroomkabel uit**. Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de onderdelen aan de buitenkant van de loopband schoon te maken. **BELANGRIJK: spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de loopband. Houd vloeistoffen weg uit de buurt van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: de stroom schakelt niet in

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



SYMPTOOM: de stroom valt tijdens het gebruik uit

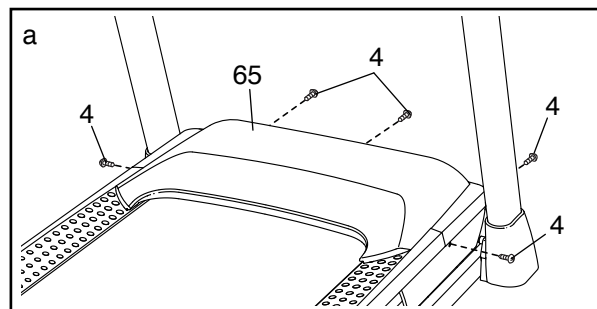
- Controleer de schakelaar (zie tekening c links). Wacht vijf minuten als de schakelaar doorgeslagen is en druk de schakelaar dan weer in.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem weer in.
- Verwijder de sleutel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

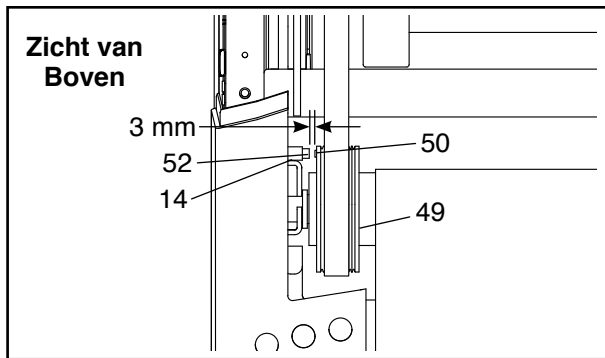
SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel blijft branden wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel verwijderd

- Het bedieningspaneel heeft een display demo instelling die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo instelling staat aan als de displays blijven branden wanneer u de sleutel verwijdert. Houd de Stoptoets enkele seconden lang ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 21 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet goed

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





Zoek dan naar de Bladveerschakelaar (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet op gelijke lijn ligt met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Draai indien nodig de #8 x 3/4" Truss Kopschroef (14) los, verplaats de Bladveerschakelaar wat en maak de Schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast en laat de loopband een paar minuten draaien om een juiste snelheidsmeting te controleren.

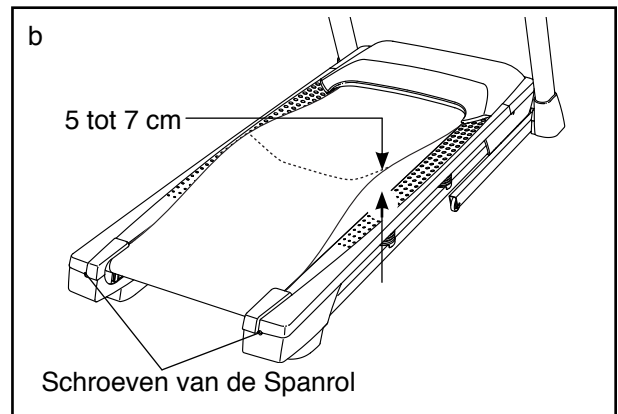
SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet goed

- Houd de Stoptoets en de Speed (snelheidstoename)-toets ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de Stoptoets en de Speedtoets los. Druk op de Stoptoets en dan op de Incline (Hellingtoename)- of -afnametoets. De loopband zal automatisch naar het maximale hellingniveau stijgen om dan naar het minimumniveau terug te keren. Hierdoor wordt het hellingsysteem geijkt. Druk weer op de Stoptoets en daarna opnieuw op de Inclinetoename- of -afnametoets als het hellingsysteem niet met ijken begint. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geijkt is.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

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

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

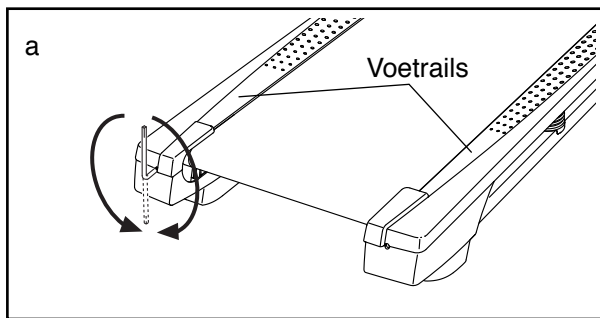


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig andere substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur aangeven wordt. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de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

SYMPTOOM: de band ligt niet in het midden

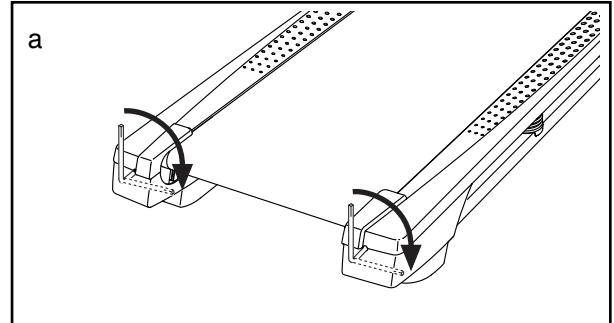
BELANGRIJK: de loopband moet in het midden tussen de voetrails liggen. Als de band langs de voetrails schuurt kan de band beschadigd raken.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai de linker schroef van de spanrol met de inbussleutel een halve slag met de klok mee **als de loopband naar links verschoven is**; draai de linker schroef van de spanrol een halve slag tegen de klok in **als de loopband naar rechts verschoven is**. Zorg dat u de loopband niet te strak ligt. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de loopband slijpt wanneer er op gelopen wordt

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



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:




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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en 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

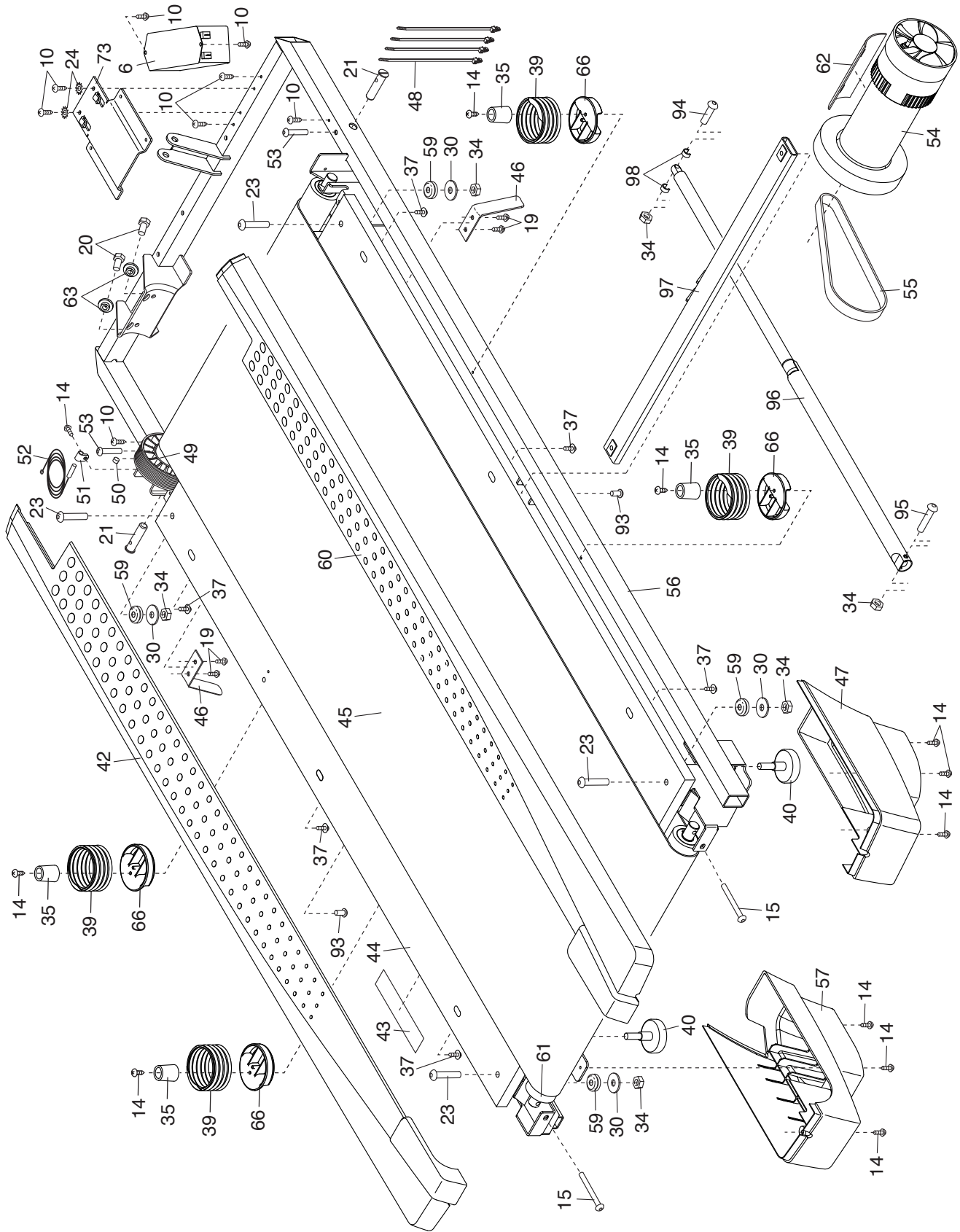
Modelnr. PETL80914.0 R0314A

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

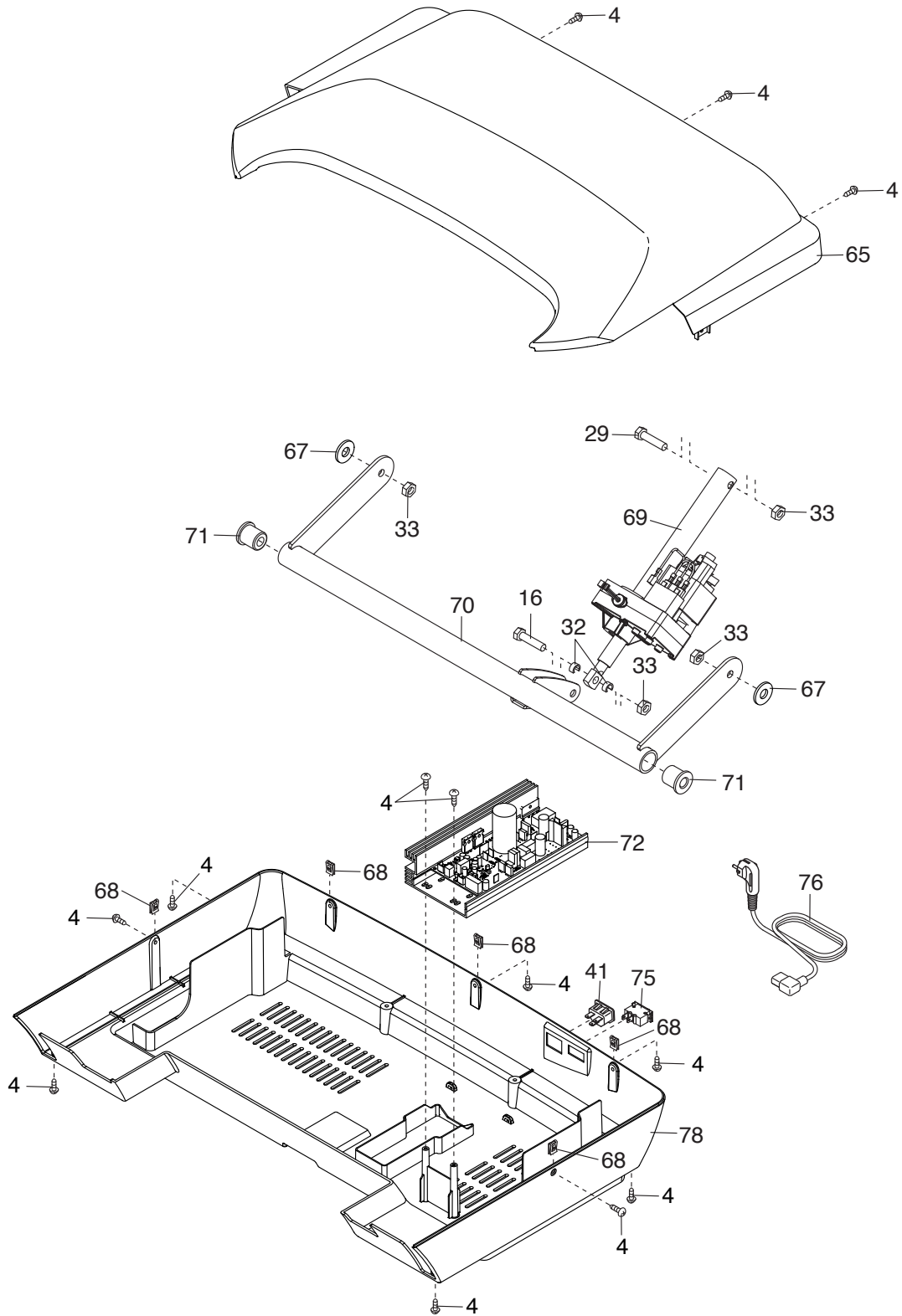
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. PETL80914.0 R0314A



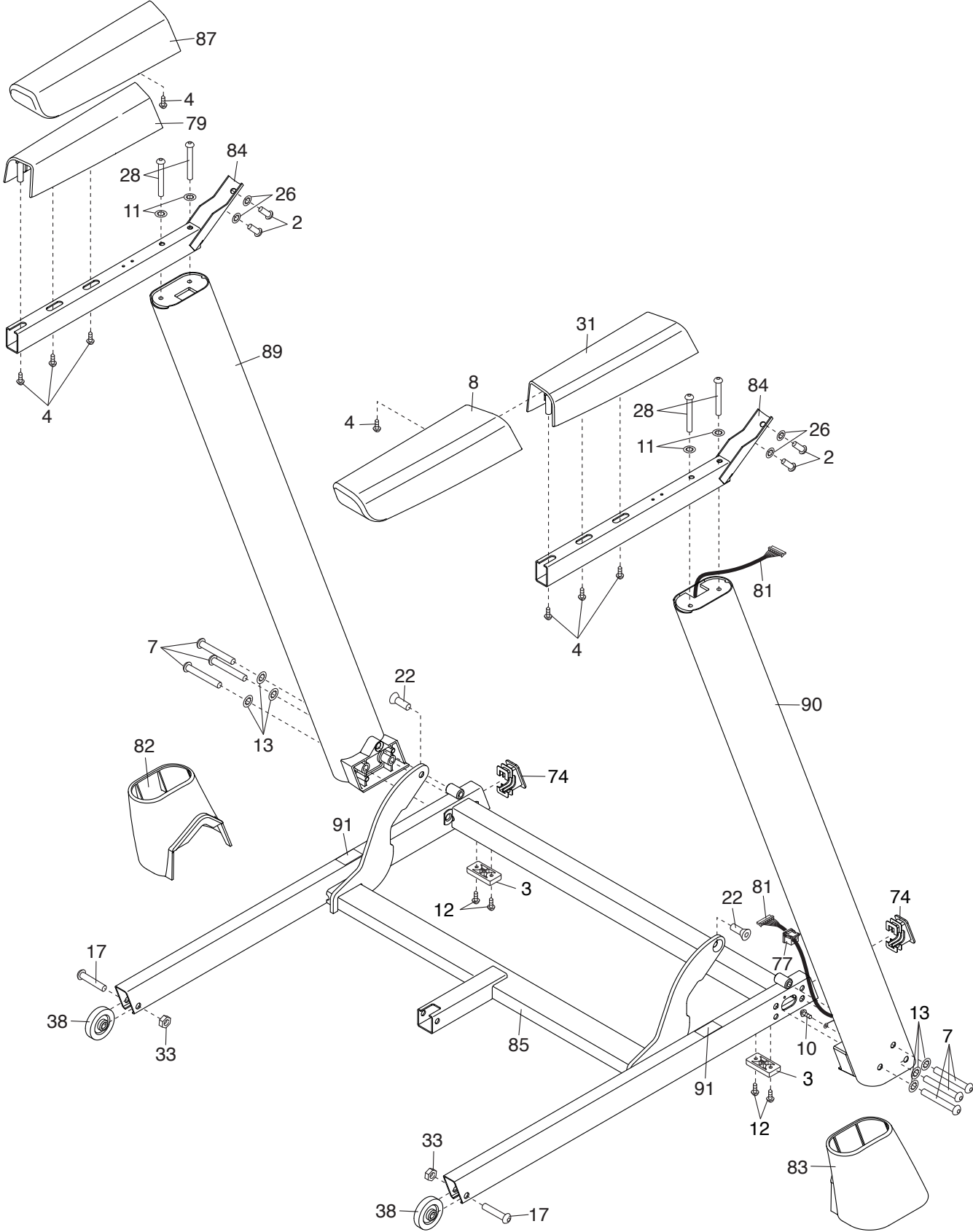
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. PETL80914.0 R0314A



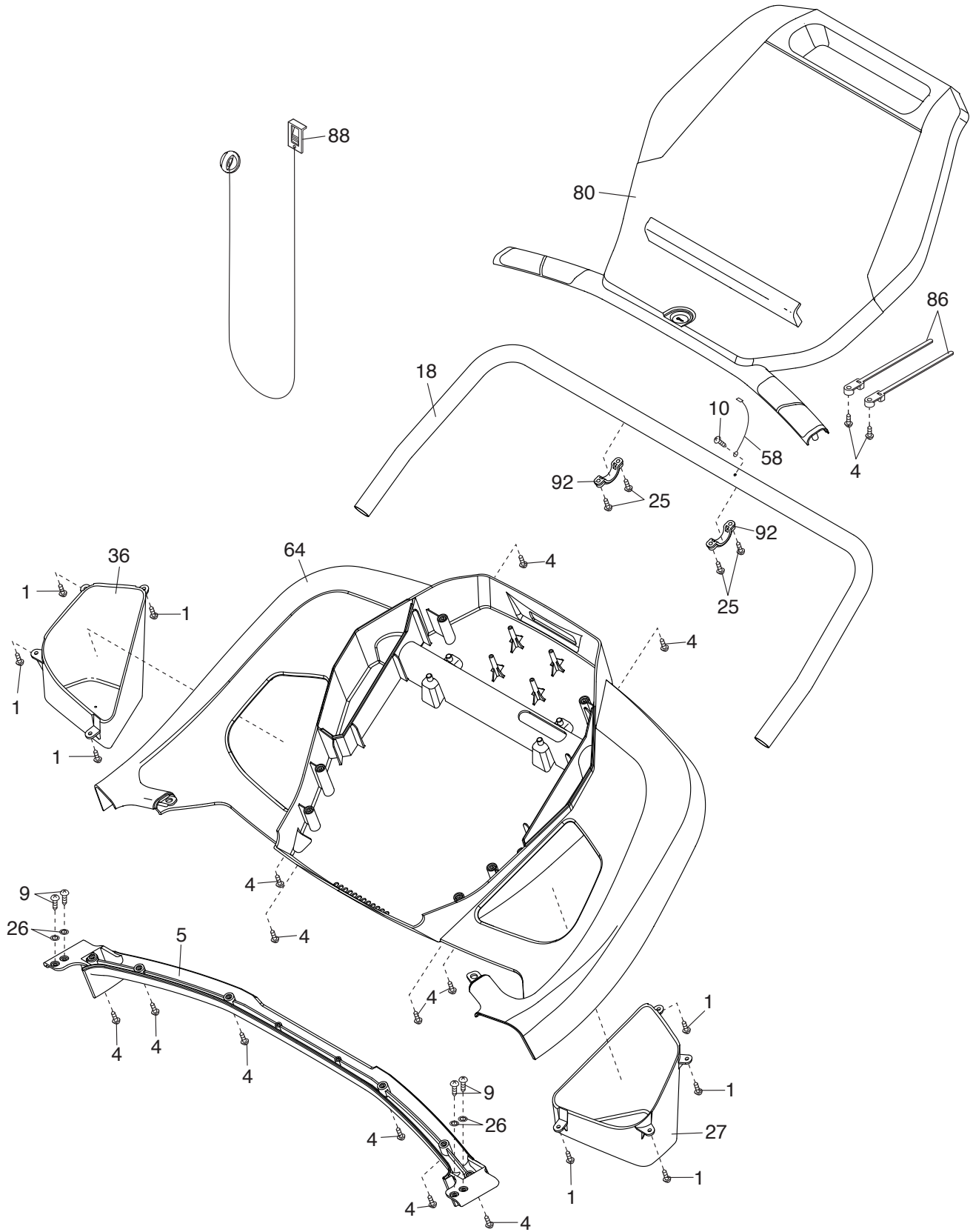
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PETL80914.0 R0314A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. PETL80914.0 R0314A



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.

