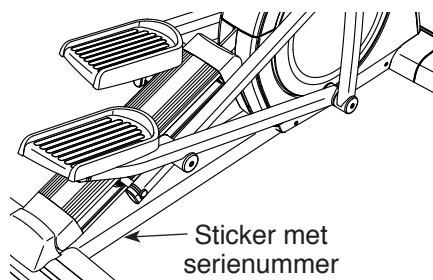


FREEMOTION® e 11.6

Modelnr. FMEL84410-INT.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



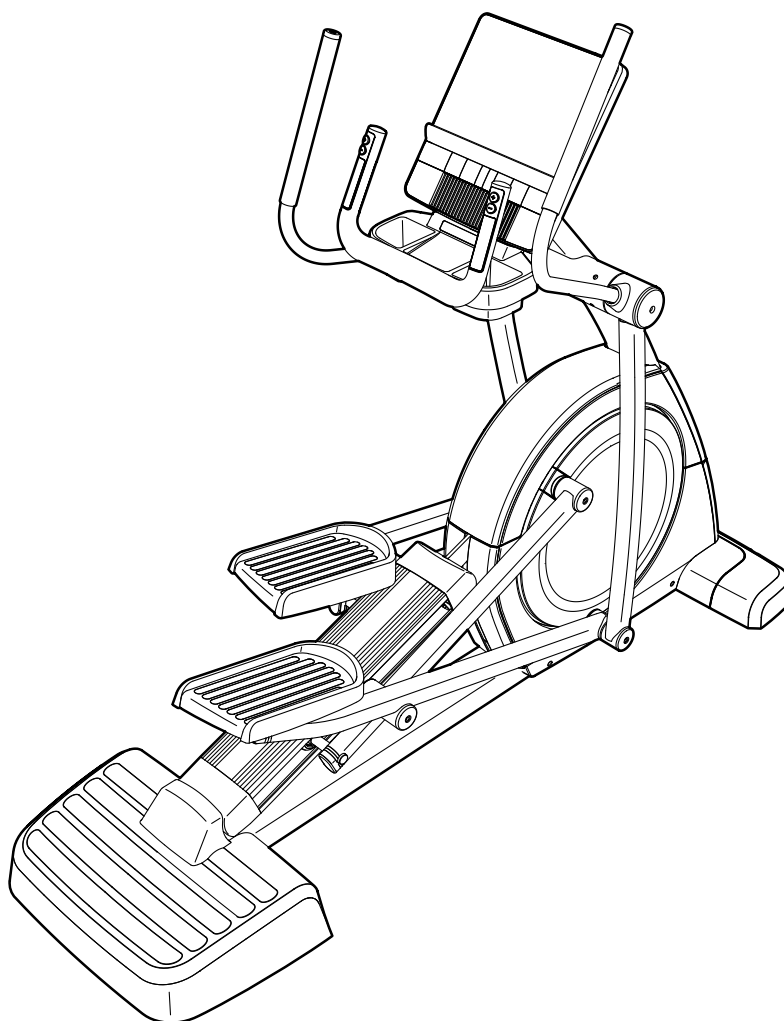
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of
onderdelen beschadigd zijn of
ontbreken, raadpleeg dan HOE
CONTACT OPNEMEN MET DE
KLANTENDIENST aan de achter-
kant van deze handleiding.

AANDACHT

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING

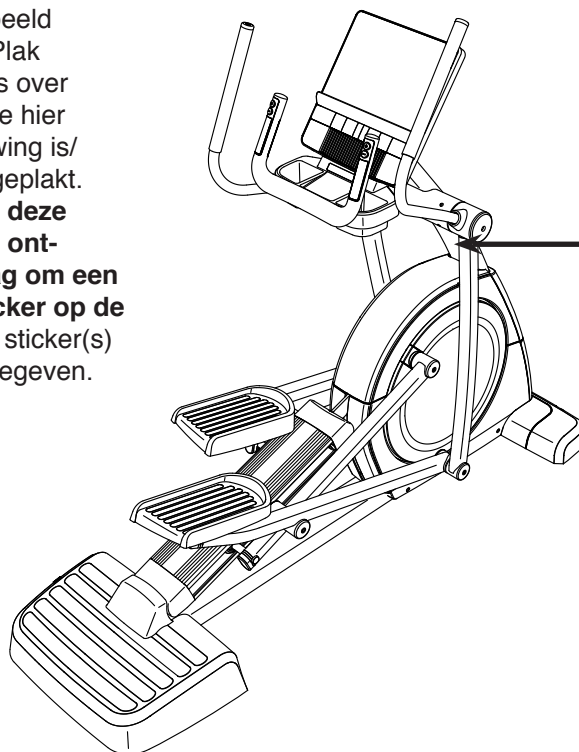


INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE	6
HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE UPGRADEN	15
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	16
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	33
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	34
LIJST MET ONDERDELEN	35
GEDETAILLEERDE TEKENING	37
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina

DE STICKER 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.



WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 181 kg zijn.
- Deze oefenfiets heeft geen vlieg wiel.
- Niet voor therapeutisch gebruik.
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- De pedalen blijven ronddraaien wanneer u stopt.
- Ronddraaiende pedalen kunnen tot persoonlijk letsel leiden.
- Controleer hoe u de pedaal-snelheid vermindert.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

FREEMOTION is een merk van ICON IP, Inc.
POLAR is een merk van Polar Electro Oy.
iPod is een handelsmerk van Apple Computer, Inc., geregistreerd
in de V.S. en andere landen. iPod® is niet inbegrepen.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw elliptische trainer voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van 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 al reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Gebruik de elliptische trainer enkel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Zorg ervoor dat er minstens 0,9 m ruimte voor en achter en 0,6 m ruimte aan de zijkanen van de elliptische trainer is. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Controleer alle delen regelmatig en draai ze dan goed aan. Vervang versleten onderdelen meteen.
7. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren altijd bij de elliptische trainer vandaan.
8. De elliptische trainer zou niet door personen die meer dan 181 kg wegen gebruikt mogen worden.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die in de elliptische trainer verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen om uw voeten tijdens het trainen te beschermen.
10. Houd de handgrepen of de bovenste armen vast bij het opstappen, het afstappen of tijdens het gebruik van de elliptische trainer.
11. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagmeting. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het trainen.
12. Met de elliptische trainer kan men niet free-wheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw trap-snelheid op een gecontroleerde manier.
13. Houd tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
14. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u, tijdens het trainen, pijn voelt of duizelig wordt, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

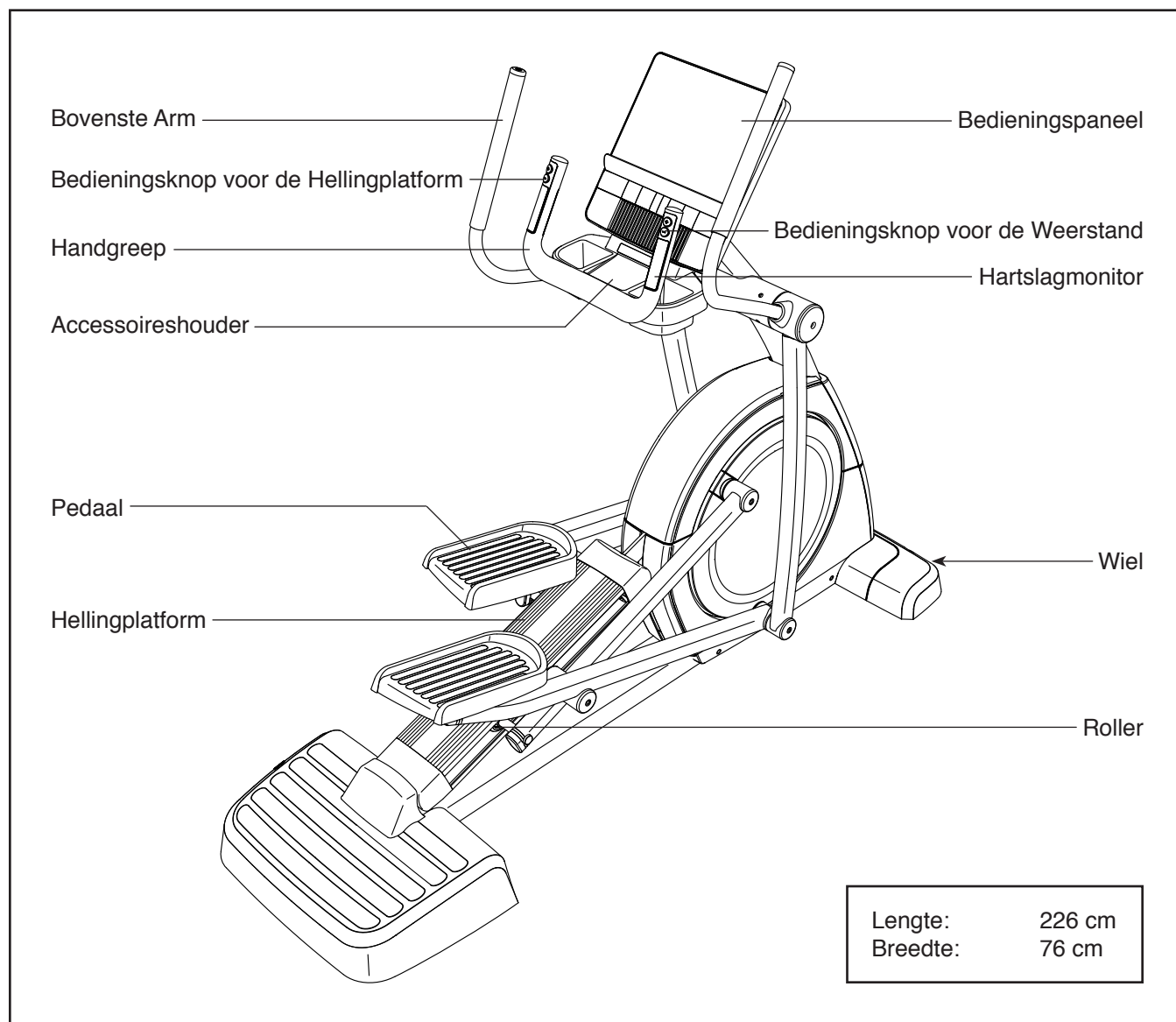
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire FREEMOTION® E 11.6 elliptische trainer gekozen heeft. De E 11.6 biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de elliptische trainer. Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding als

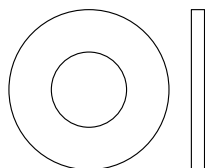
u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

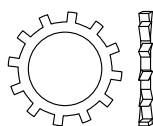


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

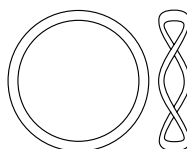
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



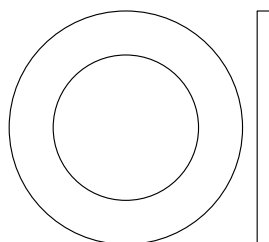
3/8" Platte
Tussenring
(107)–2



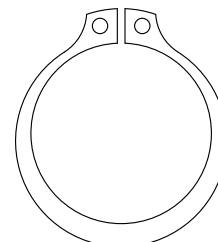
3/8" Sterring
(106)–2



Gebogen
Tussenring
(72)–6



Drukring
(71)–12



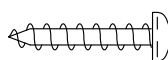
Borgring
(70)–6



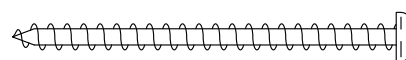
#8–32 x 1/2"
Schroef
(101)–4



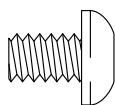
#8–32 x 3/4"
Schroef
(110)–4



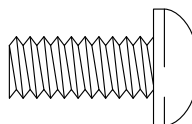
#8 x 3/4"
Schroef (109)–1



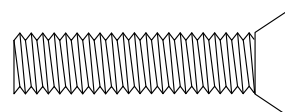
#8 x 2" Schroef
(100)–4



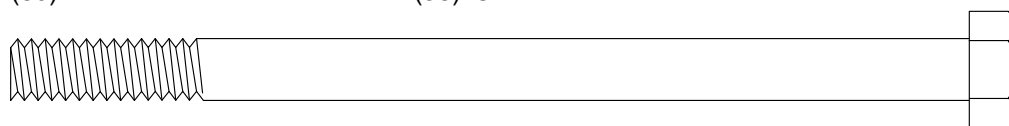
1/4" x 3/8"
Schroef
(80)–4



5/16" x 3/4"
Schroef
(98)–3



5/16" x 1 1/4" Schroef
met Platte Kop (108)–2

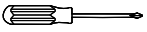


5/16" x 5" Schroef (102)–4

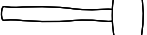
MONTAGE

- 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 helemaal klaar bent met de montage.
- Linker onderdelen zijn met een "L" of "Left" aangegeven en rechter onderdelen zijn met een "R" of "Right" aangegeven.
- Kijk op pagina 5 voor het herkennen van de kleine onderdelen.

- Naast het meegeleverde gereedschap is het volgende gereedschap nodig:

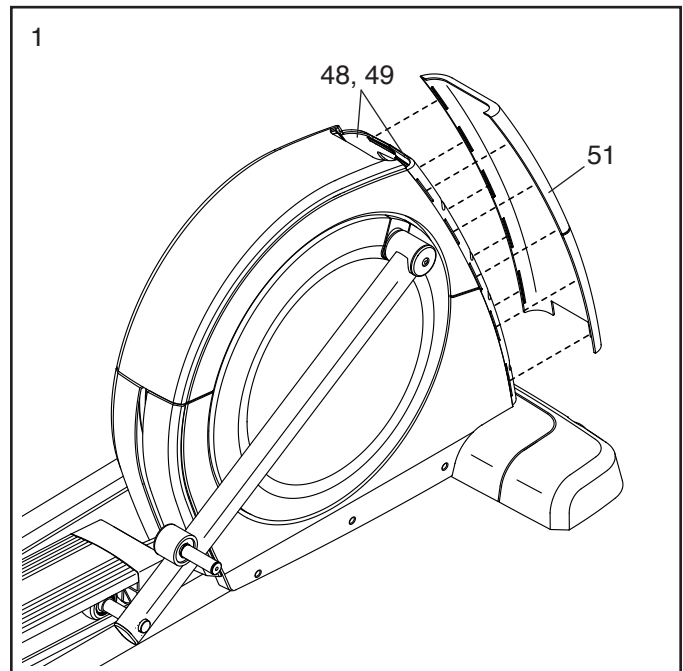
een kruiskopschroevendraaier 

een Engelse sleutel 

een rubber hamer 

Montage is met een set sleutels makkelijker.
Gebruik nooit elektrisch gereedschap om schade aan de onderdelen te voorkomen.

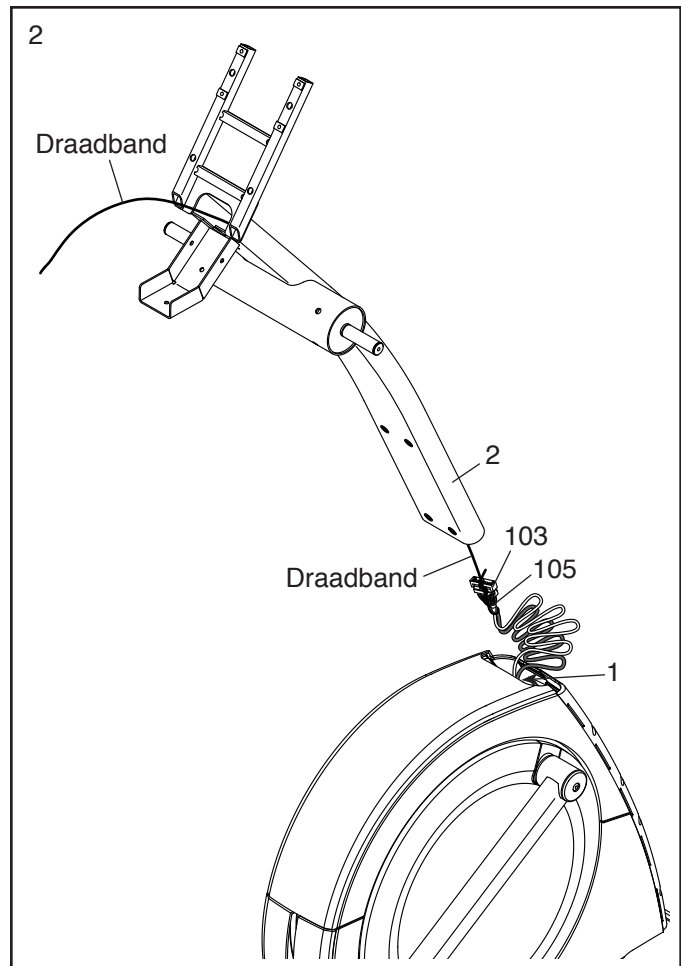
1. Verwijder het Voorste Scherm (51) van de Linker en de Rechter Schermen (48, 49).



2. Draai de Staander (2) zoals afgebeeld. Zorg dat een tweede persoon de Staander bij het Onderstel (1) vasthoudt.

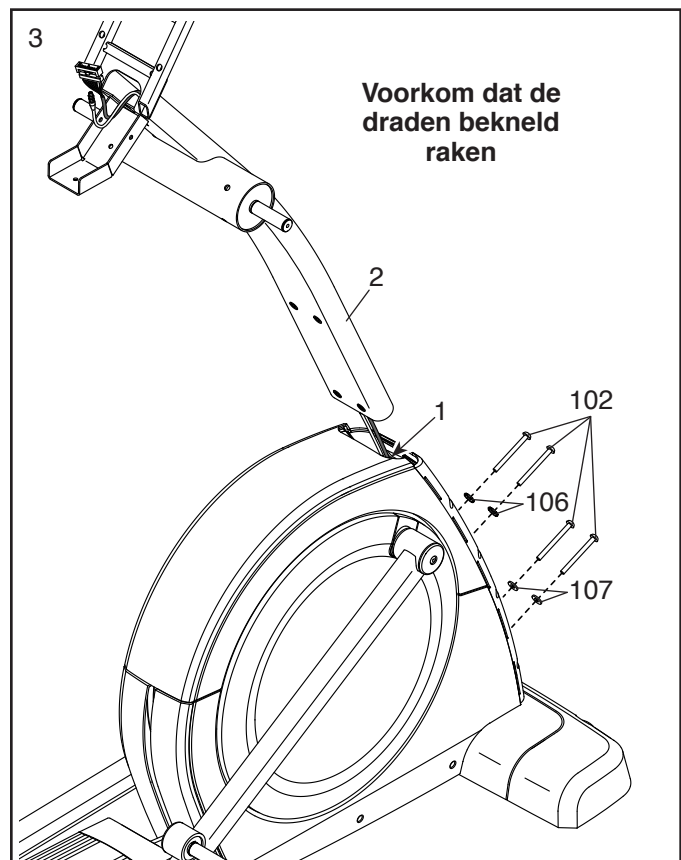
Zoek naar de draadband in het onderste uiteinde van de Staander (2). Maak de draadband aan het Harnas van de Hoofddraad (103) en aan de TV-kabel (105) vast. Trek dan aan het bovenste uiteinde van de draadband totdat het Harnas van de Hoofddraad en de TV-kabel goed door de Staander liggen.

Tip: maak de draden met de draadband vast zodat de draden niet in de Staander (2) vallen.



3. **Tip: voorkom dat de draden bekneld raken.** Plaats de Staander (2) op het Onderstel (1).

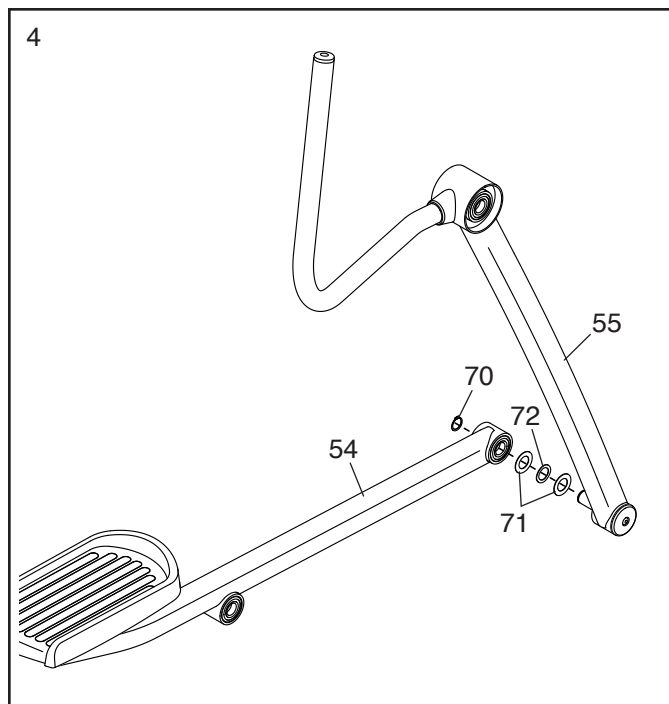
Maak de Staander (2) vast met vier 5/16" x 5" Schroeven (102), twee 3/8" Sterringen (106), en twee 3/8" Platte Tussenringen (107).



4. Zoek naar de Rechter Bovenste Arm (55) en draai deze zoals afgebeeld.

Maak de Rechter Pedaalarm (54) aan de Rechter Bovenste Arm (55) vast met een Borgring (70), twee Drukringen (71), en een Gebogen Tussenring (72).

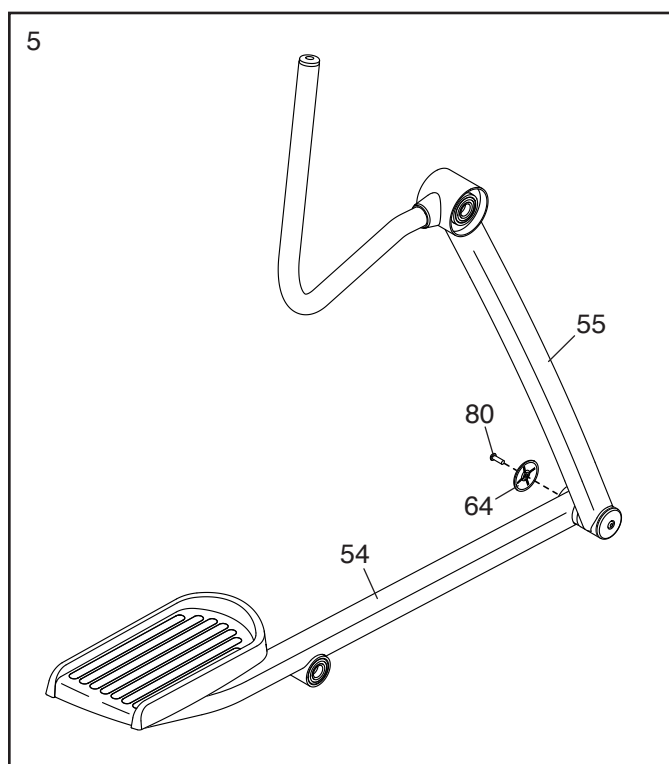
Herhaal deze stap voor de Linker Bovenste Arm (niet afgebeeld) en voor de Linker Pedaalarm (niet afgebeeld).



5. Draai de Rechter Bovenste Arm (55) zoals afgebeeld.

Maak de Kap van de Lager (64) aan de Rechter Pedaalarm (54) vast met een 1/4" x 3/8" Schroef (80).

Herhaal deze stap voor de Linker Bovenste Arm (niet afgebeeld) en voor de Linker Pedaalarm (niet afgebeeld).

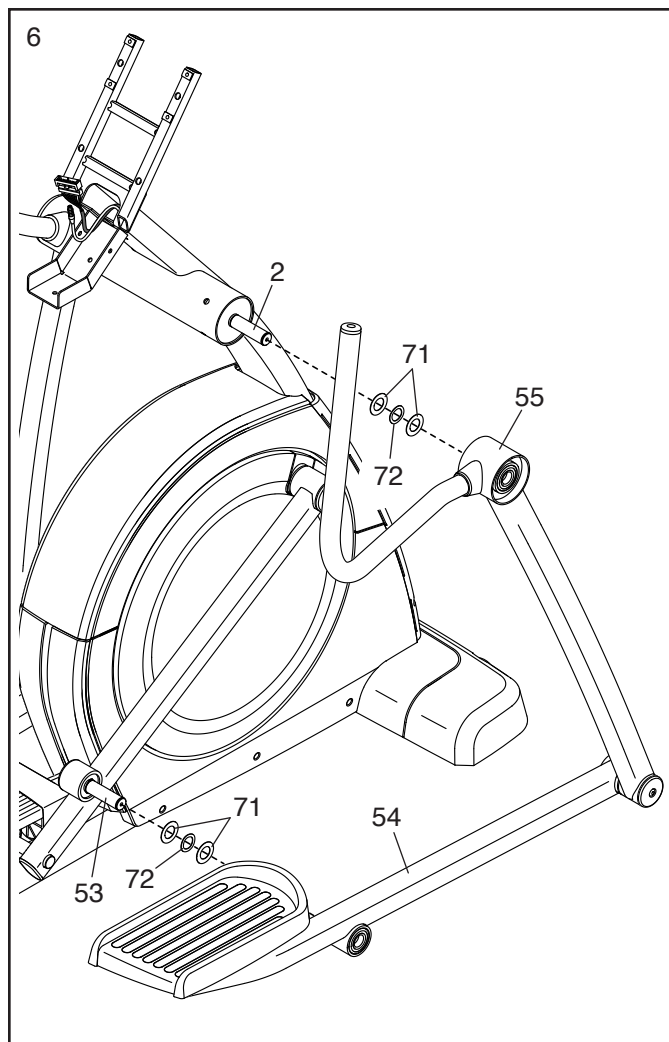


6. Schuif twee Drukringen (71) en een Gebogen Tussenring (72) op de rechterkant van de Staander (2) zoals afgebeeld.

Schuif vervolgens twee Drukringen (71) en een Gebogen Tussenring (72) op de Rechter Arm van de Roller (53) zoals afgebeeld.

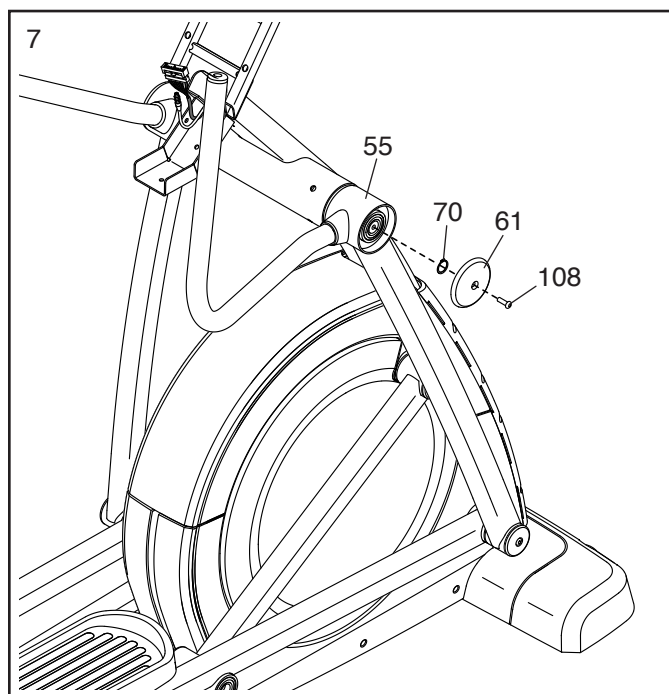
Schuif, met de hulp van een tweede persoon, tegelijkertijd de Rechter Bovenste Arm (55) en de Rechter Pedaalarm (54) op de Rechter Staander (2) en op de Rechter Arm van de Roller (53) **tegelijkertijd**.

Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.



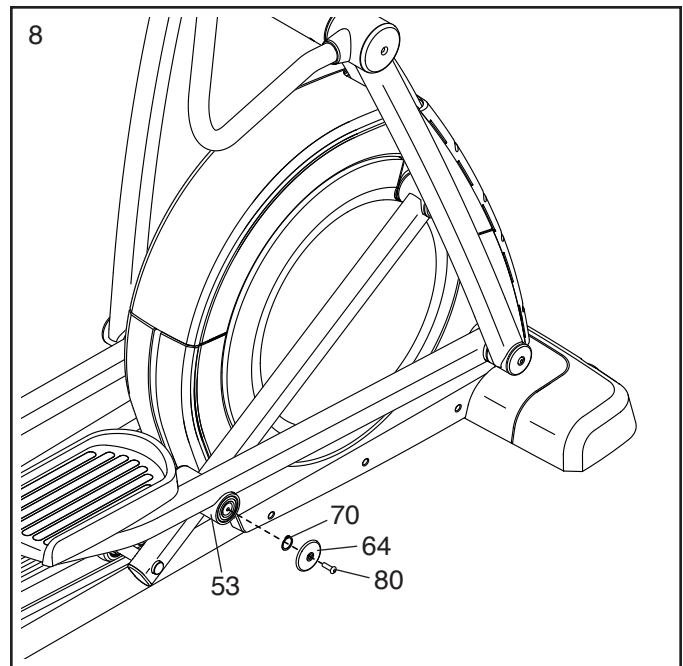
7. Maak de Zwenkkap (61) aan de Rechter Bovenste Arm (55) vast met een 5/16" x 1 1/4" Schroef met Platte Kop (108) en een Borgring (70) zoals afgebeeld.

Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.

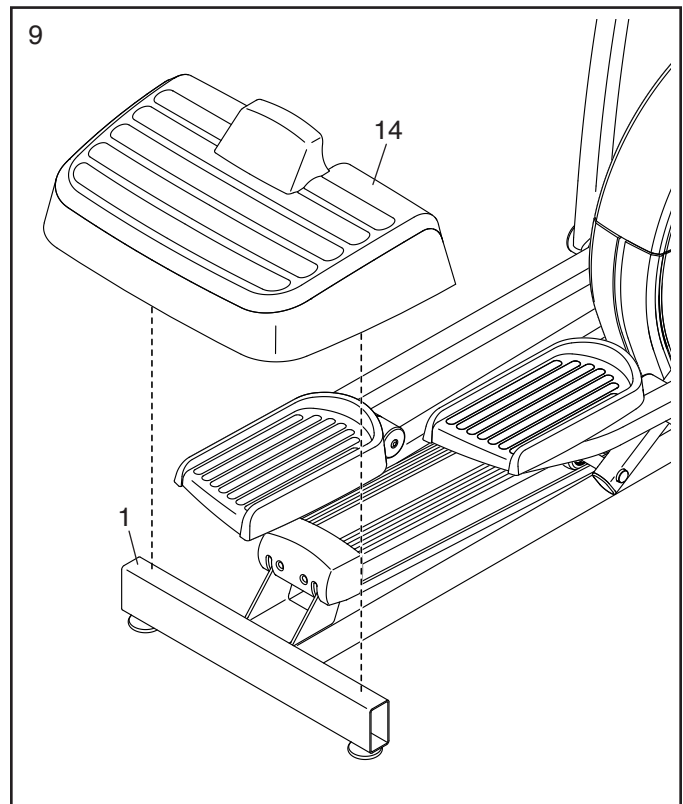


8. Maak een Kap van de Lager (64) aan de Rechter Arm van de Roller (53) vast met een 1/4" x 3/8" Schroef (80) en een Borgring (70) zoals afgebeeld.

Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.



9. Druk de Achterste Kap van het Onderstel (14) op de achterkant van het Onderstel (1).

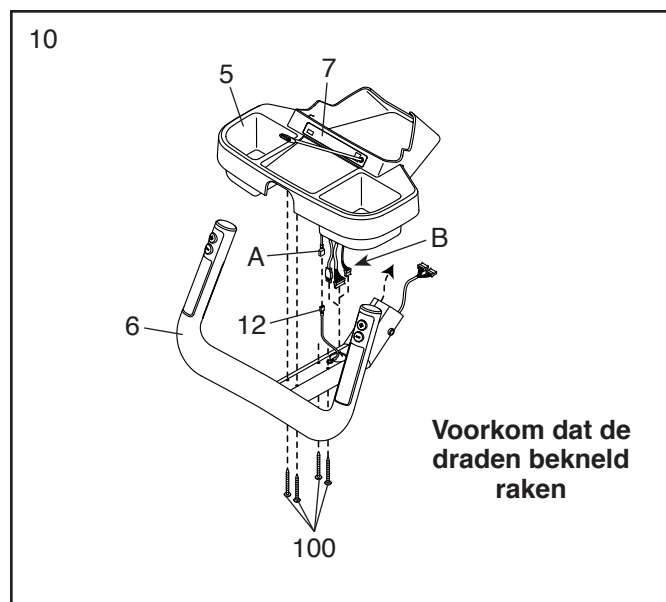


10. Plaats de Accessoire Lade (5) en de Stang voor de Hartslag (6) zoals afgebeeld.

Sluit de aangegeven aarddraad (A) van de Media-module (7) aan op de Aarddraad (12) van de Stang voor de Hartslag (6).

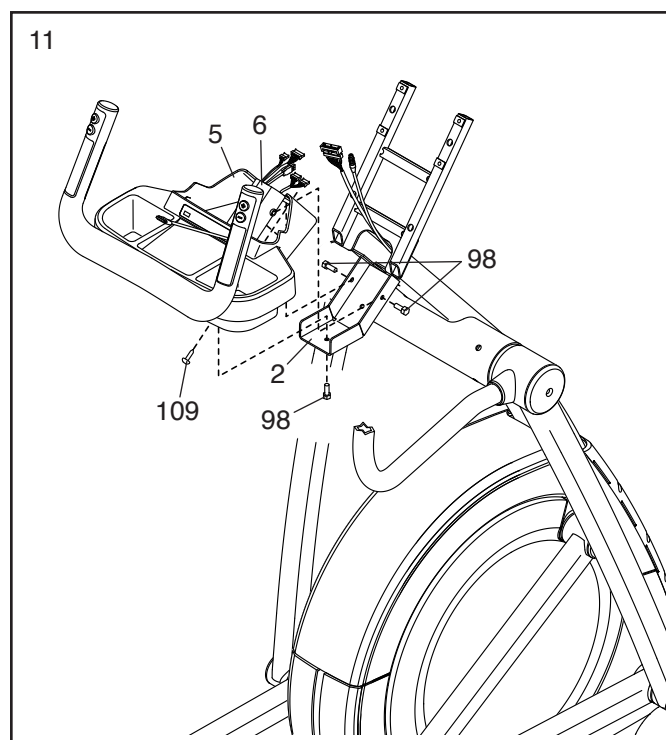
Steek de andere draden (B) van de Media-module (7) in het gat in de Stang voor de Hartslag (6) en trek ze uit het uiteinde van de Stang voor de Hartslag.

Tip: voorkom dat de draden bekneeld raken.
Maak de Accessoirelade (5) aan de Stang voor de Hartslag (6) vast met vier #8 x 2" Schroeven (100).



11. Kantel de Accessoirelade (5) zodanig dat deze onder de beugel op de Staander (2) past. Plaats dan het uiteinde van de Stang voor de Hartslag (6) in de beugel op de Staander.

Maak de Stang voor de Hartslag (6) aan de Staander (2) vast met een #8 x 3/4" Schroef (109), en drie 5/16" x 3/4" Schroeven (98). **Tip: draai alle vier de Schroeven wat aan en draai ze daarna vast.**

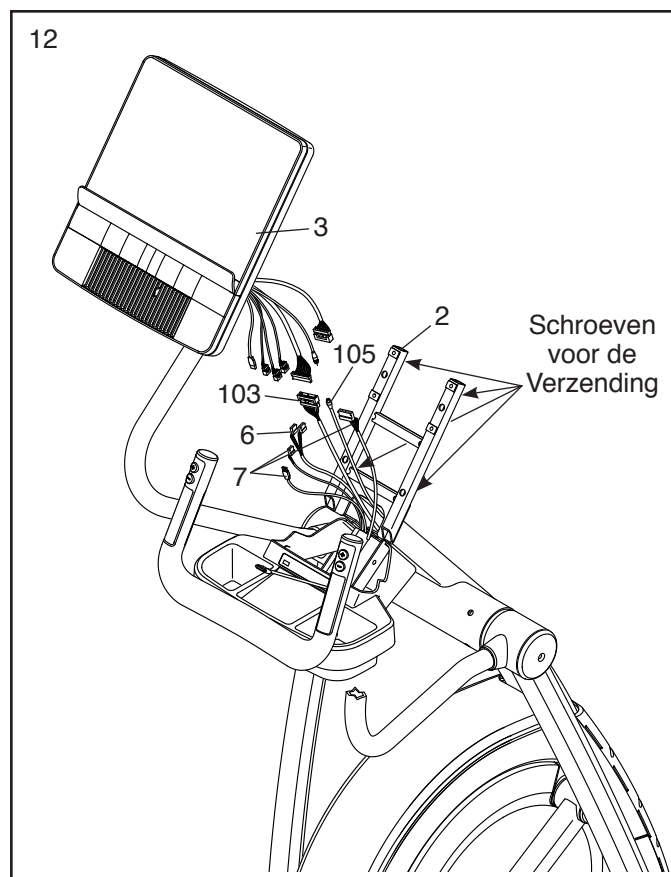


12. Maak de vier schroeven, die voor de verzending gebruikt zijn, uit de Staander (2) los en gooi ze weg.

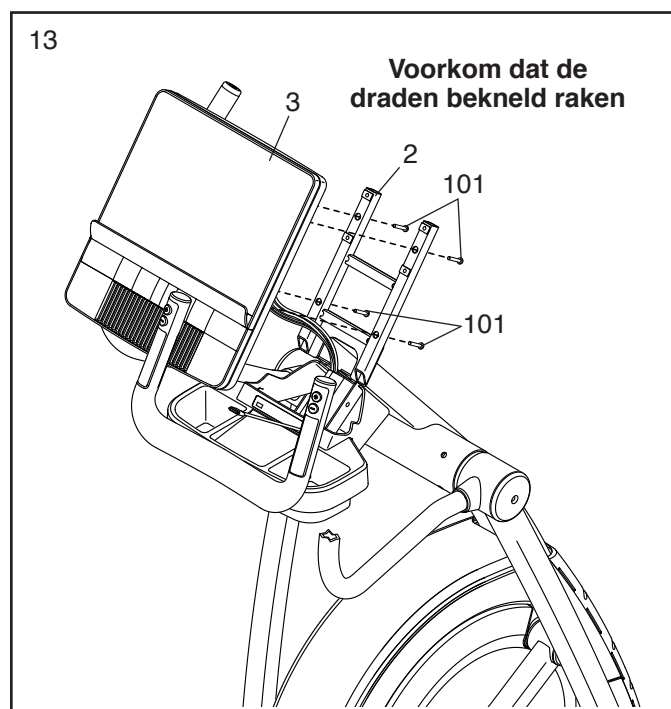
Maak de draadband van het Harnas van de Hoofdraad (103) en de TV-kabel (105) los en gooi hem weg.

Sluit, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (3) bij de Staander (2) vasthoudt, het Harnas van de Hoofdraad (103), de TV-kabel (105), de Draden van de Hartslag (6), en de draden van de Media-module (7) aan op de overeenkomende draden van het Bedieningspaneel. **Zorg ervoor dat de Draad van de Hartslag met een label verbonden is met de draad van het bedieningspaneel met een label.**

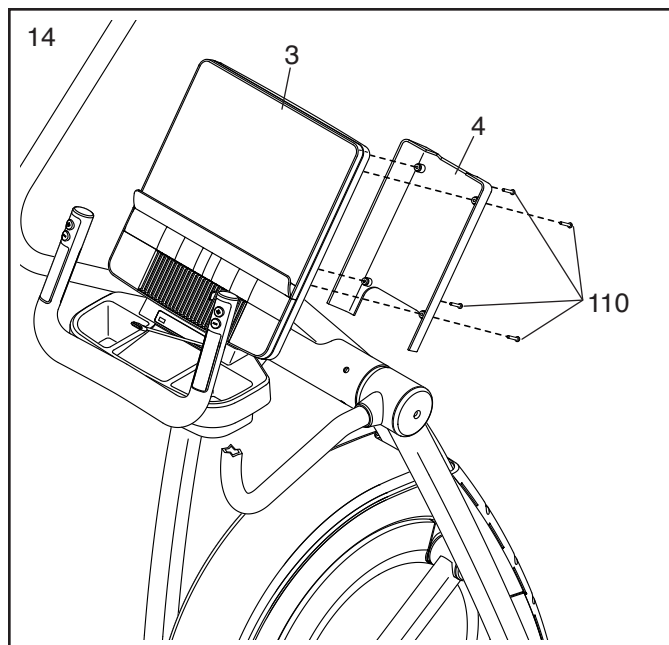
Stop het draadoverschot in de Staander (2).



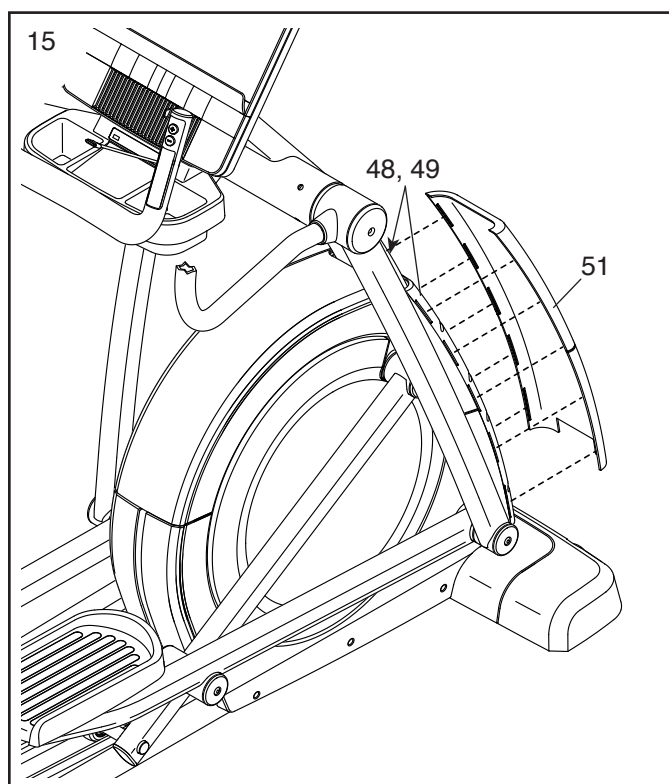
13. **Tip: voorkom dat de draden bekneld raken.** Maak het Bedieningspaneel (3) aan de Staander (2) vast met vier #8-32 x 1/2" Schroeven (101).



14. Maak de Achterkant van het Bedieningspaneel (4) aan het Bedieningspaneel (3) vast met vier #8-32 x 3/4" Schroeven (110).

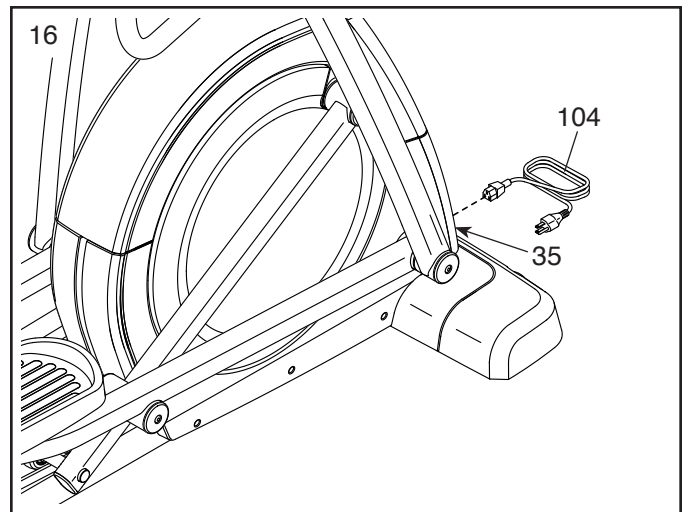


15. Druk het Voorste Scherm (51) op de Linker en de Rechter Schermen (48, 49).



16. Steek het Stroomsnoer (104) in de Stroomcontactdoos (35) op het onderstel van de elliptische trainer.

Aandacht: zie HOE HET STROOMSNOER IN TE STEKEN op bladzijde 16, om het Stroomsnoer (104) in een stopcontact te steken.



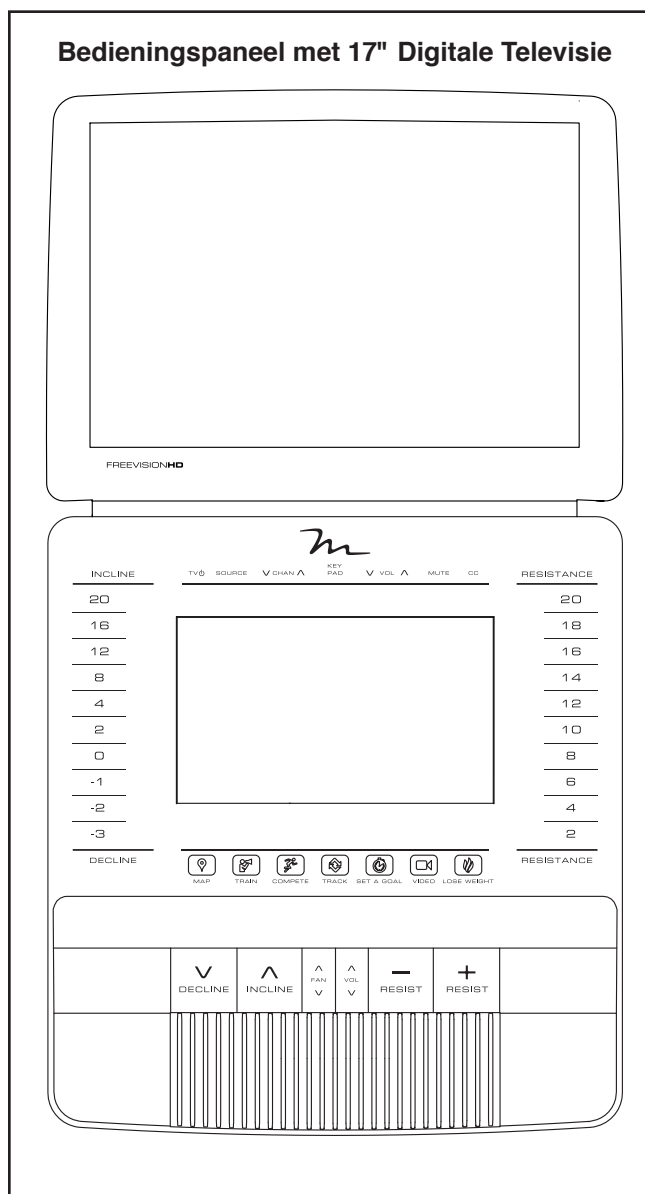
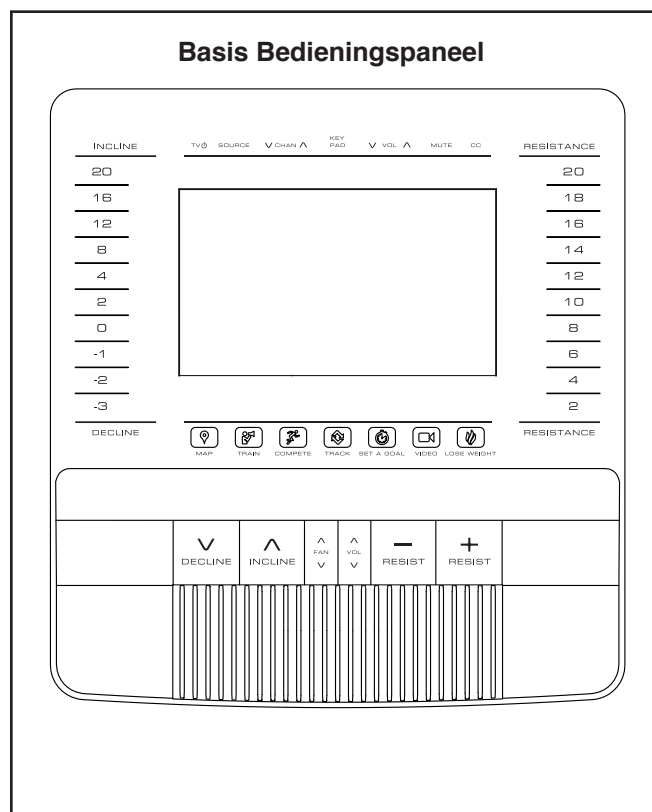
17. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastzitten voordat u de elliptische trainer gaat gebruiken.**

Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Leg een matje onder de elliptische trainer om de vloer te beschermen.

HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE UPGRADEN

Uw bedieningspaneel heeft al de mogelijkheid om met een 17" digitale televisie te werken (zie tekeningen hieronder). Zie bladzijde 19 om de mogelijkheden van het basis bedieningspaneel te bestuderen. Zie de gebruikershandleiding die bij de 17" digitale televisie meegeleverd is om kennis te nemen van de mogelijkheden van de 17" digitale televisie. **Aandacht: de toetsen aan de bovenkant van het basis bedieningspaneel werken alleen met de 17" digitale televisie.** Het basis bedieningspaneel biedt geen televisie mogelijkheden.

Zie de laatste bladzijde van deze handleiding, wanneer u uw bedieningspaneel dan ook wilt upgraden.



HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

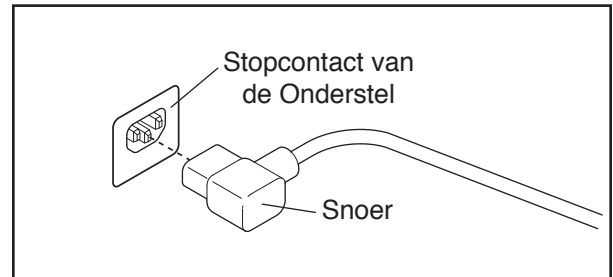
De snoer moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor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

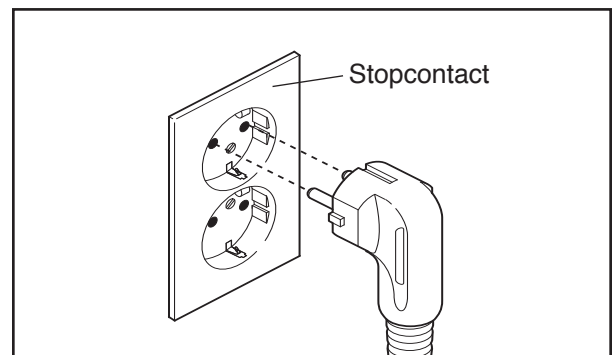
Steek dan het stroomsnoer in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd en geaard volgens de lokale codes en verordeningen. Het stopcontact moet op een nominale 120-volt circuit.

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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

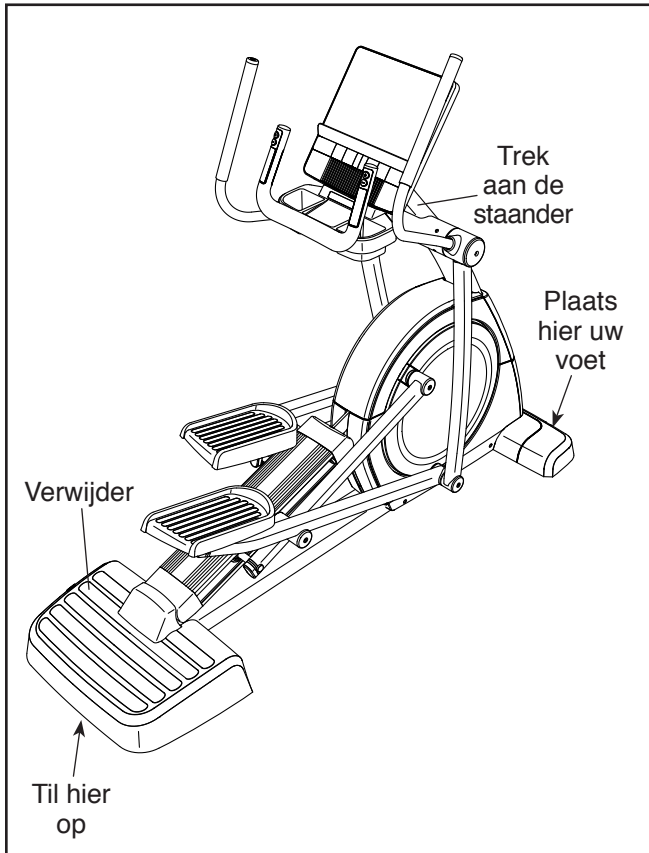


GARANTIE-INFORMATIE

De garantie op dit product dekt geen schade of defect aan de apparatuur die is veroorzaakt door elektrische bedrading of het niet naleven van de elektrische bepalingen of de specificaties in deze handleiding, of het niet uitvoeren van het nodige onderhoud zoals staat beschreven in deze handleiding. Defecten of schade die zijn veroorzaakt door onbevoegd onderhoud, misbruik, ongeval, nalatigheid, onjuiste montage of installatie, afval door destructieve activiteiten in de omgeving van het product, roest of corrosie door de locatie van het product, wijzigingen of modificaties zonder schriftelijke toestemming, of het door u nalaten van het gebruiken, bedienen en onderhouden van het product zoals dat staat beschreven in deze handleiding, zullen de garantie ongeldig maken.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE VERPLAATSEN

Gezien de afmeting en de zwaarte van de elliptische trainer, moet deze door twee personen verplaatst worden. Verwijder de achterste kap van het onderstel. Ga aan de voorkant van de elliptische trainer staan, houd de staander vast en plaats een voet tegen een van de wielen. Trek aan de staander en laat een tweede persoon de achterkant van het onderstel optillen totdat de elliptische trainer op de voorste wielen rijdt. Verplaats de elliptische trainer voorzichtig naar de gewenste plaats en laat hem dan op de vloer zakken.

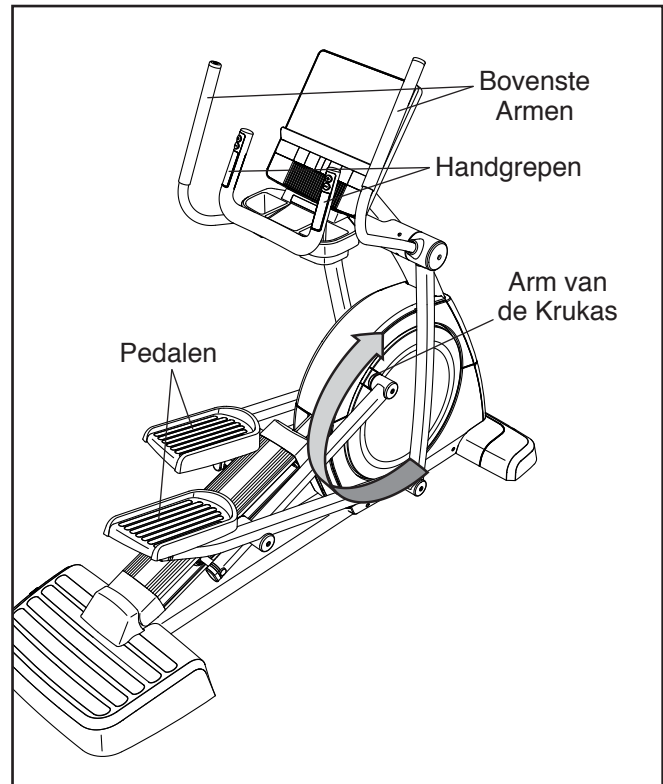


HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS TE STELLEN

Draai, als de elliptische trainer tijdens het gebruik een beetje op de vloer wiebelt, aan één of beide stelpoten onder de achterste stabilisator totdat het toestel niet meer wiebelt.

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

Houd, om op de elliptische trainer te stappen, de bovenste armen of de handgrepen vast en stap op de pedaal die in de laagste stand staat. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot een vloeiende beweging bereikt wordt. **Aandacht: de armen van de krukas kunnen in beide richtingen draaien. Het is aan te raden dat u de armen van de krukas in de met de pijl aangegeven richting draait. U kunt, echter de armen van de krukas voor de verandering in de tegenovergestelde richting draaien.**

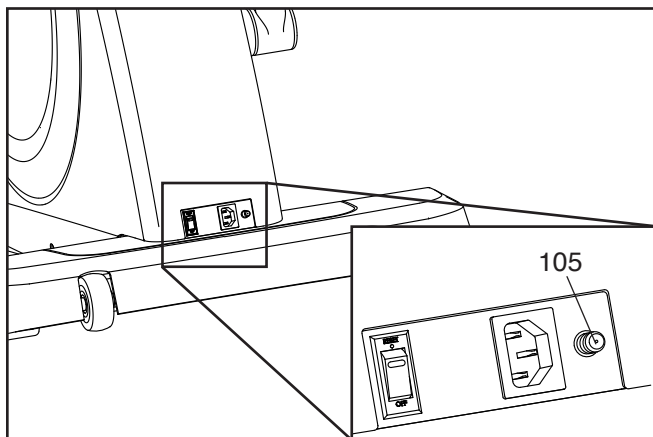


Wacht tot de elliptische trainer helemaal gestopt is voordat u van de elliptische trainer afstapt. **Aandacht: met de elliptische trainer kan men niet free-wheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Stap eerst van de hoogste pedaal als de pedalen tot stilstand zijn gekomen. Stap vervolgens van de laagste pedaal.

HOE EEN CATV-KABEL AAN TE SLUITEN

Een CATV-kabel moet, als uw elliptische trainer een 17" digitale televisie heeft, op de elliptische trainer aangesloten worden om televisie te kunnen kijken.

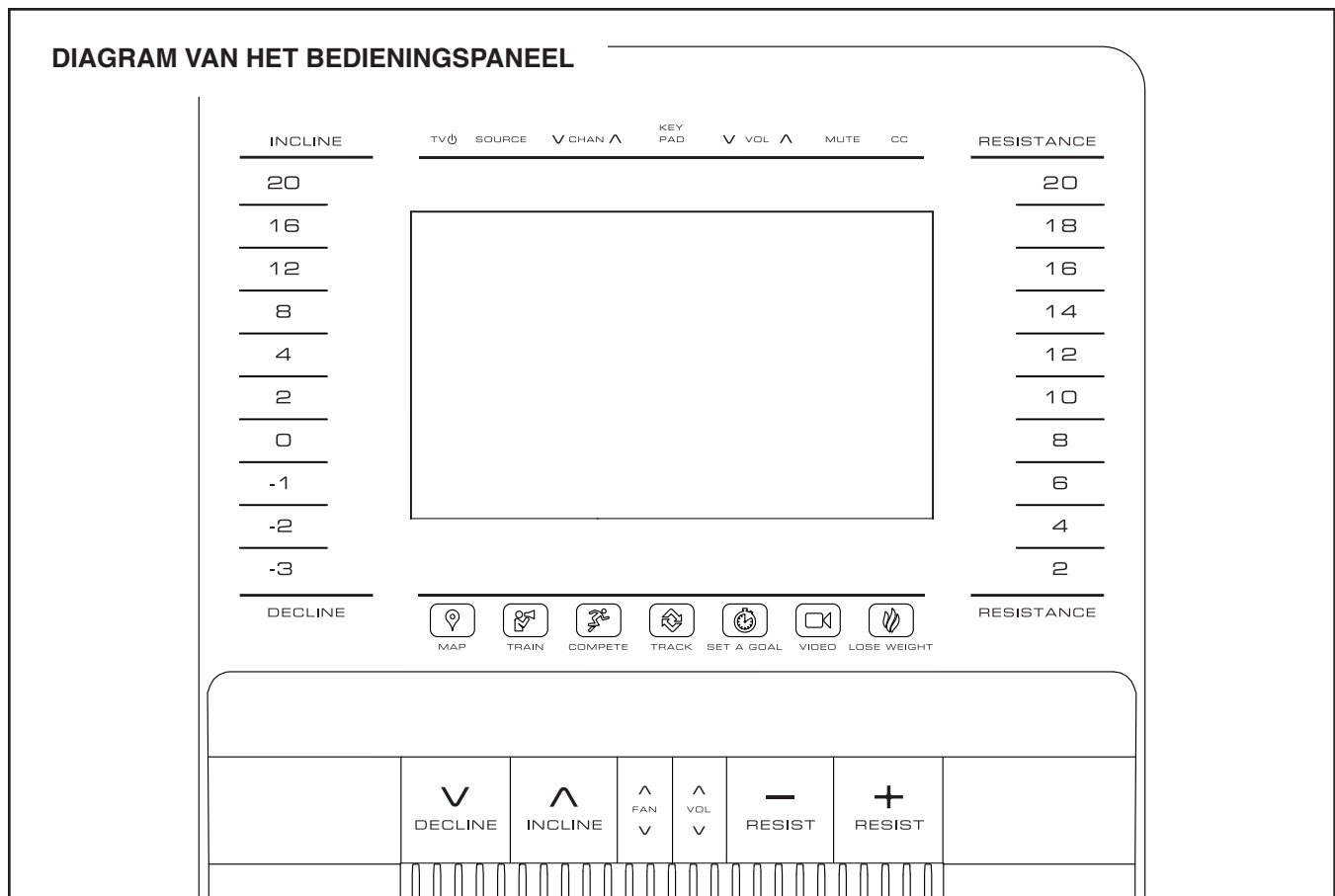
Zoek naar de aansluiting voor de kabel aan de voorkant van de elliptische trainer. Sluit de CATV-kabel aan op de TV-kabel (105). Leg de kabel zodanig dat deze niet door de elliptische trainer bekneld raakt of geplet wordt.



Een satelliet ontvanger, videospeler of DVD-speler kan ook op de elliptische trainer aangesloten worden. Sluit een CATV-kabel van de coax output op uw apparaat (meestal aangeven met TV OUT of RF OUT) aan op de aansluiting ervoor aan de voorkant van de elliptische trainer.

Aandacht: audio-/videoapparatuur zonder coax output (sommige satelliet ontvangers en DVD-spelers) zullen een RF modulator nodig hebben om goed te werken. RF modulators van FreeMotion zijn niet verkrijgbaar, maar kunnen wel in elektronicazaken gekocht worden. Raadpleeg de gebruikershandleiding van het apparaat, dat u wilt aansluiten, om te zien of u een RF modulator nodig heeft, of neem contact op met uw plaatselijke audio/video leverancier.

DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

Het bedieningspaneel heeft de revolutionaire iFit technologie die het mogelijk maakt om het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aan te sluiten. Met de iFit-technologie, kunt u uw eigen workouts downloaden, eigen workouts creëren, uw workout resultaten bijhouden en toegang tot vele andere mogelijkheden krijgen. **Zie www.iFit.com voor volledige informatie.**

Het bedieningspaneel heeft tevens een keuzemogelijkheid van minstens vierentwintig ingestelde workouts en zes iFit demo-workouts. Iedere workout regelt automatisch de weerstand van de pedalen en de graad van het hellingplatform terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt. U kunt ook met de stel-een-doel-in workout uw eigen workout doel instellen.

U kunt, als u de handmatige instelling gebruikt, de weerstand van de pedalen en de graad van het hellingplatform met een druk op de knop wijzigen.

Tijdens het oefenen zal het bedieningspaneel direct feedback op uw workout geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de hartslagmonitor met handgreep of van de optionele Polar® compatibele borstkas hartslagmonitor.

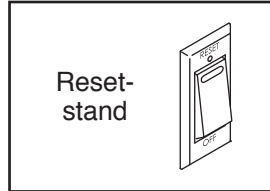
U kunt zelfs terwijl u oefent, op internet surfen of met de stereogeluidsinstallatie van het bedieningspaneel, naar uw favoriete workout-muziek of audioboeken luisteren.

Zie bladzijde 20 **om de stroom in te schakelen**. Zie bladzijde 20 **om te bestuderen hoe de touchscreen te gebruiken**. Zie bladzijde 21 **om het bedieningspaneel in te stellen**.

HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN

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

Steek het stroomsnoer in (zie HOE HET STROOMSNOER IN TE STEKEN op bladzijde 16). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel bij het stroomsnoer. Duw de stroomschakelaar in de reset-stand.



De display zal dan aan gaan en het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

Aandacht: het hellingplatform kan, wanneer de elektriciteit voor het eerst ingeschakeld wordt, automatisch geijkt worden. Tijdens het ijken, zal het hellingplatform omhoog en omlaag bewegen. Wanneer het platform met bewegen stopt, is het platform geijkt.

BELANGRIJK: zie stap 4 op bladzijde 30 om het hellingplatform handmatig te ijken mocht het hellingplatform niet automatisch geijkt worden.

HOE DE TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een tablet met een kleuren touchscreen. De volgende informatie zal u helpen om u de geavanceerde technologie van de tablet eigen te maken:

- Het bedieningspaneel werkt op gelijksoortige wijze als andere tablets. U kunt uw vinger over het scherm schuiven of met uw vinger op het scherm tikken om bepaalde afbeeldingen op het scherm te verplaatsen, zoals bij de displays in a workout (zie stap 4 op bladzijde 22). U kunt echter niet in- en uitzoomen door uw vingers over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm te drukken.
- Tik, om informatie in een tekstveld te typen, op een tekstveld om het toetsenbord te bekijken. Druk op de ?123 toets, om cijfers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken. Druk op de Alt-toets om meer tekens te bekijken. Druk nogmaals op de Alt-toets om naar het nummer toetsenbord terug te keren. Druk op de ABC toets om naar het letter toetsenbord terug te keren. Druk op de toets met de pijl naar boven om een hoofdletter te gebruiken. Druk nogmaals op de toets met de pijl om meerdere hoofdletters te gebruiken. Druk een derde keer op de toets met de pijl om naar het gewone letter toetsenbord terug te keren. Druk op de toets met een pijl naar links en een X om het laatste teken uit te wissen.

HOE HET BEDIENINGSPANEEL IN TE STELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat de elliptische trainer voor de eerste keer gebruikt wordt.

1. Sluit op uw draadloos netwerk aan.

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

2. Controleer op firmware updates.

Zie eerst stap 1 op bladzijde 27 en stap 2 op bladzijde 30 en kies de onderhoudsinstelling. Raadpleeg dan stap 3 op bladzijde 30 en controleer op firmware updates.

3. Ijk het hellingplatform.

Zie stap 4 op bladzijde 30 en ijk het hellingplatform.

4. Maak een iFit account.

Druk op de wereldbol toets in de hoek linksonder van het scherm en raak de iFit toets aan.

Aandacht: zie bladzijde 33 voor informatie over het gebruik van de browser. De browser zal op de iFit thuispagina openen. Raak de Register (registreren) toets aan in de rechter bovenhoek van het scherm.

De internetbrowser zal op de iFit.com registratie pagina openen. Raak de Buy Now (nu kopen) toets aan om voor een iFit account te registreren. Kies de code optie activeren wanneer u een activering-scode heeft. Volg dan de instructies op het scherm om voor uzelf uw iFit plan te bepalen.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met trainen kunt beginnen. De volgende pagina's leggen de verschillende workouts en andere mogelijkheden, die het bedieningspaneel biedt, uit.

Zie bladzijde 22 **om de handmatige instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 24 **om een ingestelde workout te gebruiken**. Zie bladzijde 25 **om een stel-een-doel-in workout te gebruiken**. Zie bladzijde 26 **om een iFit-workout te gebruiken**.

Zie bladzijde 27 **om de instellingen van het apparaat te gebruiken**. Zie bladzijde 29 **om de amusement-instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 30 **om de onderhoudsinstelling te gebruiken**. Zie bladzijde 31 **om de draadloos netwerk-instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 32 **om het geluidssysteem te gebruiken**. Zie bladzijde 32 **om van audiobron te veranderen**. Zie bladzijde 33 **om de internetbrowser te gebruiken**.

Aandacht: als er een velletje plastic op het display zit, moet u dat verwijderen.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen aangeven. Zie stap 8 op bladzijde 27 om uit te zoeken welke eenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden zijn alle instructies in deze paragraaf in mijlen aangegeven.

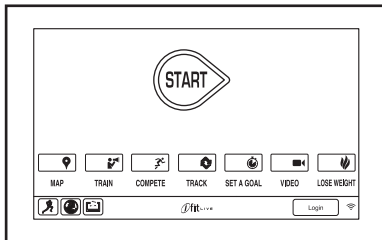
HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. **Begin met trappen of druk op een willekeurige toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.**

Zie HOE HET ELEKTRICITEIT IN DE TE SCHAKELEN op bladzijde 20. **Aandacht: het kan een minuut duren voordat het bedieningspaneel gebruikt kan worden.**

2. **Kies het hoofdmenu.**

Het hoofdmenu zal, wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, op het scherm verschijnen nadat het bedieningspaneel opgestart is.



Aandacht: raak de thuis-toets in de hoek linksonder van het scherm (hier niet afgebeeld) aan om wanneer dan ook naar het hoofdmenu terug te keren.

3. **Wijzig zoals gewenst de weerstand van de pedalen en de hellingsgraad van het hellingplatform.**

U kunt de weerstand van de pedalen tijdens het trappen aanpassen. Druk, om de weerstand te veranderen, op een van de genummerde Resistance (weerstand) toetsen of druk op de Resist (weerstand) toename- en afnametoetsen van het bedieningspaneel of druk op de rechter handgreep.

Aandacht: als u op een toets drukt, zal het eventjes duren voordat de pedalen de gewenste weerstand bereikt hebben.

U kunt de graad van het hellingplatform wijzigen om de gang van de pedalen af te wisselen. Druk om de helling te veranderen, op een van de genummerde Incline/Decline (helling/neergang) toetsen of druk op de Incline/Decline (helling/neergang) toename- en afnametoetsen van het bedieningspaneel of druk op de linker handgreep.

Aandacht: als u op een toets drukt, dan zal het een eventjes duren voordat het platform het gewenste hellingniveau bereikt.

4. **Volg uw vordering.**

Het bedieningspaneel heeft verschillende display instellingen. De gekozen display instelling zal aangeven welke informatie weergegeven wordt.

Tik op of schuif eenvoudigweg over het scherm om de gewenste display instelling te kiezen. U kunt ook de rode velden op het scherm aanraken om aanvullende workoutinformatie te bekijken.

Stel desgewenst het volumeniveau bij door op de Vol toename- en afnametoetsen van het bedieningspaneel te drukken.

Raak een van de menu-toetsen op het scherm aan om de workout te onderbreken. Raak de Resume (hervatten) toets op het scherm aan om met de workout door te gaan. Raak de End Workout (workout eindigen) toets aan om met de workout te stoppen.

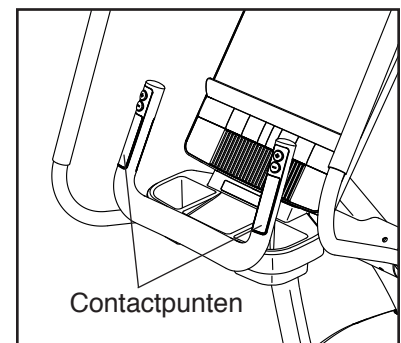
5. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Om uw hartslag te meten kunt u een optionele Polar-compatibele borstkas hartslagmonitor of de hartslagmonitor met handgreep gebruiken.

BELANGRIJK: wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeuring aangeven.

Volg de instructies hieronder om de hartslagmonitor met handgreep te gebruiken.

Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten van de hartslagmonitor met handgreep zitten, verwijder deze dan. Houd, om uw hartslag te meten, de hartslagmonitor met handgreep vast met uw handpalmen leunend tegen de contactpunten. **Beweeg uw handen niet of pak de contactpunten niet stevig vast.**



Uw hartslag zal aangegeven worden wanneer uw pols gemeten kan worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagmeting.**

Als de display uw hartslag niet weergeeft, zorg er dan voor dat uw handen zo geplaatst zijn als eerder beschreven. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt of dat u niet te veel op de contactpunten duwt. Maak de contactpunten, voor optimale werking, schoon met een zachte doek; **gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

De ventilator heeft meerdere snelheidsinstellingen, een auto-instelling meegerekend. De snelheid van de ventilator zal, wanneer de auto-instelling gekozen is, automatisch toenemen of afnemen wanneer u uw trapsnelheid verhoogt of verlaagt.

Druk herhaaldelijk op de Fan (ventilator) toename- en afnametoetsen om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.

Aandacht: de ventilator zal automatisch uitgaan als de pedalen eventjes niet bewegen.

7. Trek de stekker uit het stopcontact als u klaar bent met oefenen.

Druk op de thuis-toets of de terug-toets wanneer u klaar bent met oefenen. Een samenvatting van de workout zal op het scherm verschijnen. Druk, nadat u klaar bent met het bekijken van de samenvatting van de workout, op de Finish (eindigen) toets om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt ook uw resultaten óf bewaren óf bekend maken door een van de opties op het scherm te gebruiken.

Druk de stroomschakelaar in de off (uit) stand en trek het stroomsnoer uit. **BELANGRIJK: als u dat niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de elliptische trainer voortijdig slijten.**

HOE EEN INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. **Begin met trappen of druk op een willekeurige toets van het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.**

Zie HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELLEN op bladzijde 20.

2. **Kies het hoofdmenu.**

Zie stap 2 op bladzijde 22.

3. **Kies een ingestelde workout.**

Raak, om een ingestelde workout te kiezen, de hardloper toets in de hoek linksonder van het scherm aan. Het menu van de workouts zal op het scherm verschijnen.

Kies de gewenste workout categorie uit het menu van de workouts en kies vervolgens de gewenste workout. Het scherm zal de naam, de duur, en de afstand van de workout weergeven. Het scherm zal ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden en een profiel van de weerstandinstellingen van de workout aangeven.

4. **Begin met de workout.**

Raak de Start Workout toets aan om de workout te starten.

Ieder workout is in segmenten verdeeld. Voor elk segment wordt één weerstandsniveau, één graad voor het hellingplatform en één na te streven opm (trapsnelheid) geprogrammeerd.

Tijdens de workout, zal de display uw vordering tonen. Tik op of schuif over het scherm om de profielen te bekijken.

Houd, als u oefent, uw trapsnelheid bij de na te streven opm (omwentelingen per minuut) voor het huidige segment. De meter voor de doelzone zal u aansporen om uw trapsnelheid te verhogen, te verlagen, of aan te houden. Tik op of schuif over het scherm om de meter voor de doelzone te bekijken.

BELANGRIJK: de na te streven opm is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke trapsnelheid kan langzamer zijn dan de na te streven snelheid. Zorg ervoor dat u met een tempo trapt die aangenaam voor u is.

Indien het weerstandsniveau en/of het hellingniveau van het huidige segment te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door op de Resistance (weerstand) toetsen of op de Incline/Decline (helling/neergang) toetsen te drukken. **Als u op een Resistance toets drukt**, dan kunt u de weerstand handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde 22). **Als u op een Incline/Decline toets drukt**, dan kunt u de helling handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde 22). Bekijk eerst het profiel **om naar de geprogrammeerde weerstands- en/of de hellinginstellingen van de workout terug te keren**. Raak dan de Follow Workout (workout volgen) toets aan.

Aandacht: het na te streven calorieëndoel 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. Bovendien zal een handmatige aanpassing van de weerstand of de helling tijdens de workout, invloed hebben op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Raak, om de workout te onderbreken, de terug-toets of de thuis-toets aan de onderkant van het scherm aan. Raak de Resume (hervatten) toets aan om met de workout door te gaan. Raak de End Workout (workout eindigen) toets aan om met de workout te stoppen.

De workout gaat zo verder tot het laatste segment eindigt. Een samenvatting van de workout zal op het scherm verschijnen. Raak de Finish (eindigen) toets aan om, nadat u de samenvatting van de workout bekeken heeft, terug te keren naar het hoofdmenu.

5. **Volg uw vordering.**

Zie stap 4 op bladzijde 22.

6. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op bladzijde 22.

7. **Zet desgewenst de ventilator aan.**

Zie stap 6 op bladzijde 23.

8. **Trek de stekker uit het stopcontact als u klaar bent met oefenen.**

Zie stap 7 op bladzijde 23.

HOE EEN STEL-EEN-DOEL-IN WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. **Begin met trappen of druk op een willekeurige toets van het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.**

Zie HOE HET ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELLEN op bladzijde 20.

2. **Kies het hoofdmenu.**

Zie stap 2 op bladzijde 22.

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

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

Raak de toets van het gewenste doel aan, om een eigen doel voor uw workout in te stellen. Raak dan de toename- of afnametoetsen van het scherm aan om uw doel in te voeren en om andere mogelijkheden van de workout te kiezen. Het scherm zal de duur en de afstand van de workout weergeven en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden.

4. **Begin met de workout.**

Raak de Start-toets aan om de workout te starten.

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

Houd u trapsnelheid tijdens het trainen bij de na te streven opm. De meter voor de doelzone zal u aansporen om uw trapsnelheid te verhogen, te verlagen, of aan te houden. Tik op of schuif over het scherm om de meter voor de doelzone te bekijken.

BELANGRIJK: de na te streven rpm/opm is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke snelheid kan langzamer zijn dan de na te streven snelheid. Zorg ervoor dat u met een tempo trapt dat aangenaam voor u is.

De workout zal door blijven gaan totdat u uw gestelde doel bereikt. Een samenvatting van de workout zal op het scherm verschijnen. Raak, nadat u de samenvatting van de workout bekeken heeft, de Finish (eindigen) toets aan om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt uw resultaten óf bewaren óf bekend maken door een van de opties van het scherm te gebruiken.

Aandacht: het na te streven calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Bovendien zal een handmatige aanpassing van de weerstand of de helling tijdens de workout, invloed hebben op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

5. **Volg uw vordering.**

Zie stap 4 op bladzijde 22.

6. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op bladzijde 22.

7. **Zet desgewenst de ventilator aan.**

Zie stap 6 op bladzijde 23.

8. **Trek de stekker uit het stopcontact als u klaar bent met oefenen.**

Zie stap 7 op bladzijde 23.

HOE EEN iFit-WORKOUT TE GEBRUIKEN

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

1. Begin met trappen of druk op een willekeurige toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.

Zie HOE HET ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELLEN op bladzijde 20.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 22.

3. Log in op uw iFit account.

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

Raak de gebruikerstoets aan de onderkant van het scherm aan, om van gebruiker binnen uw iFit account te veranderen. Een lijst met gebruikers zal verschijnen als er meer dan één gebruiker op de account staat. Raak de naam van de gewenste gebruiker aan.

4. Kies een iFit workout.

Raak, om een iFit workout op uw lijst te downloaden, de Map (kaart), de Video, of de Lose Weight (afvallen) toets aan om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden. Aandacht: u kunt door deze opties toegang hebben tot de demo workouts, alhoewel u niet op een iFit account ingelogd bent.

Raak de Compete (competitie) toets aan om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Raak de Track (piste) toets aan om de Workout History (geschiedenis van de workout) te bekijken. Raak de Set A Goal (stel een doel in) toets aan om een stel-een-doel-in workout (zie bladzijde 25) te gebruiken. Aandacht: u kunt ook op een van de iFit toetsen op het bedieningspaneel drukken.

U moet enkele workouts aan uw lijst op iFit.com toevoegen, voor u ze kunt downloaden.

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

Het scherm zal, wanneer u een iFit-workout kiest, de naam, de duur, en de afstand van de workout weergeven. Het scherm zal ook het bij benadering aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden aangeven. De display zal, als u een competitie workout kiest, aftellen totdat de race begint.

5. Begin met de workout.

Zie stap 4 op bladzijde 24.

Tijdens sommige workouts zal de stem van een persoonlijke trainer u door de workout geleiden (zie HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN op bladzijde 32).

6. Volg uw vordering.

Zie stap 4 op bladzijde 22. Het scherm kan ook een kaart aangeven en het pad waar u op loopt of rent.

Het scherm zal, tijdens een competitie-workout, de snelheid van de deelnemers en de afstand die ze afgelegd hebben weergeven. Het scherm zal ook de hoeveelheid seconden aangegeven die de andere deelnemers op u voor of achter liggen.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 22.

8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 23.

9. Trek de stekker uit het stopcontact als u klaar bent met oefenen.

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

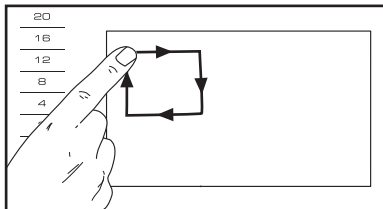
HOE DE INSTELLINGEN VAN HET APPARAAT TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt de instellingen van het apparaat aan zodat u de verschillende configuraties van de elliptische trainer kunt veranderen.

1. Kies het hoofdmenu van de standaard instellingen.

Schakel eerst het bedieningspaneel in en kies het hoofdmenu (zie stap 1 en 2 op bladzijde 22).

Teken dan met de klok mee een vierkant op het scherm om toegang tot het hoofdmenu van de instellingen te krijgen.



2. Kies de standaard instellingen van het apparaat.

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

3. Kies een taal.

Raak, om een taal te kiezen, de Language (taal) toets aan en kies de gewenste taal. Raak dan de terug-toets aan om naar de instellingen van het apparaat terug te keren. Aandacht: deze functie is mogelijk niet geactiveerd.

4. Kies een tijdzone.

Raak, om een tijdzone te kiezen, de Timezone (tijdzone) toets aan. Kies uw plaatselijke tijdzone zodat het bedieningspaneel met de locale tijd overeenkomt. Raak dan de terug-toets aan.

5. Zet de display demo-instelling aan of uit.

Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de elliptische trainer in een winkel geïnstalleerd wordt. Terwijl de demo-instelling aangezet wordt zal het scherm een demo presentatie laten zien.

Raak eerst de Demo Mode (demo-instelling) toets aan, om de display demo-instelling aan of uit te zetten. Raak vervolgens de On (aan) checkbox of de Off (uit) checkbox aan. Raak vervolgens de terug-toets aan.

6. Stel de internetbrowser in of schakel de internetbrowser uit.

U kunt de internetbrowser uitschakelen, dit zal helpen om de gebruikte bandbreedte van uw draadloos netwerk te beperken.

Raak eerst de Browser toets aan om de internetbrowser in te stellen of uit te schakelen. Raak vervolgens de Enable (instellen) checkbox of de Disable (uitschakelen) checkbox aan. Raak dan de terug-toets aan.

7. Kies een tijd voor het resetten van een timeout.

Het bedieningspaneel heeft een automatische reset mogelijkheid. Het bedieningspaneel zal automatisch resetten als de toetsen niet aangeraakt worden of als ze niet ingedrukt worden, en de pedalen gedurende een bepaalde tijd niet bewegen.

Raak eerst de Reset Timeout (time-out resetten) toets aan om een lijst met tijden te bekijken, om een wachttijd in te stellen voor een automatisch reset van het bedieningspaneel. Kies vervolgens de gewenste tijd. Raak dan de terug-toets aan.

8. Kies de meeteenheid.

Raak de US/Metric (VS/metrisch) toets aan, om de gekozen meeteenheid te bekijken. Raak vervolgens de checkbox aan voor de gewenste meeteenheid. Raak dan de terug-toets aan.

9. Kies een tijd voor een update.

Raak, om een tijd voor het automatisch updaten van het bedieningspaneel te kiezen, de Update Time (tijd voor een update) toets aan en kies de gewenste tijd. Raak dan de terug-toets aan.

BELANGRIJK: u moet nog steeds het snoer uit de stekker trekken wanneer u met de elliptische trainer klaar bent. Stel de tijd voor een update in op een tijdstip dat u normaal gesproken de elliptische trainer gebruikt en u het snoer, na een update, uit de stekker kunt trekken.

10. Stel het straatzicht in of schakel het straatzicht uit.

U kunt het straatzicht in de kaarten-workout uitschakelen, wat zal helpen om de gebruikte bandbreedte van uw draadloos netwerk te beperken.

Raak eerst de Street View (straatzicht) toets aan, om het straatzicht in te stellen of uit te schakelen. Raak vervolgens de Enable (instellen) checkbox of de Disable (uitschakelen) checkbox aan. Raak dan de terug-toets dan.

11. Stel een tijdslimiet voor de workout in.

U kunt een tijdslimiet voor de workouts instellen om de hoeveelheid tijd die iedere gebruiker op de elliptische trainer doorbrengt te beperken.

Raak de Workout Time Limit (tijdslimiet voor de workout) toets aan, om een tijdslimiet voor de workout in te stellen. Raak de Enable (instellen) checkbox aan, om de tijdslimiet voor de workout in te stellen. Raak vervolgens de toename- en afnametoets aan om de hoeveelheid toegestane tijd voor iedere gebruiker te kiezen. Druk dan op de terug-toets.

Het bedieningspaneel zal, tijdens welke workout dan ook, aangeven wanneer er nog maar 10 seconden resteren tot de tijdslimiet. De workout eindigt automatisch als de tijdslimiet bereikt wordt.

12. Verlaat de instellingen van het apparaat.

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

HOE DE AMUSEMENT-INSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een amusement-instelling zodat u het bedieningspaneel op een aparte televisie kunt aansluiten.

Raadpleeg, als u de 17" digitale televisie (zie bladzijde 15) gekocht heeft, de met de 17" digitale televisie meegeleverde handleiding om te bestuderen hoe de amusement-instelling gebruikt kan worden om uw eigen 17" digitale televisie in te stellen.

1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 27.

2. Kies de amusement-instelling.

Raak, in het hoofdmenu van de instellingen, de Entertainment (amusement) toets aan om toegang tot de amusement-instelling te krijgen.

3. Stel de ontvanger van de wand met schermen desgewenst in.

Druk op de Wall of Screens (wand met schermen) toets om opties te zien waarmee u het bedieningspaneel door een wand met schermen als bediening kunt instellen.

Druk op de Enable (toelaten) checkbox om het bedieningspaneel met een wand met schermen te bedienen.

Druk lichtjes op de Default Settings (standaard instellingen) toets om een standaard volume te kiezen.

Druk lichtjes op de Custom Settings (voorkeursinstellingen) toets om eigen kanalen te kiezen. Kies

uw ontvangsttype uit de meerkeuzelijst. Kies dan een kanaal. Druk lichtjes op de Add (toevoegen) toets om meerdere zenders en/of kanaalinstellingen te creëren.

Aandacht: zorg ervoor dat wanneer het bedieningspaneel met een wand met schermen gebruikt wordt dat Wall of TV's (wand met televisies) als audiobron gekozen is (zie HOE VAN AUDIOBRON TE VERANDEREN op bladzijde 32).

4. Stel desgewenst een eigen televisie in.

Raak de Personal Settings (persoonlijke instellingen) toets aan om opties te bekijken om het bedieningspaneel in te stellen zodat deze met de 17" digitale televisie of een andere eigen compatibele televisie kan werken.

Raak de Default Settings toets aan en kies dan, desgewenst, een standaardkanaal en een standaardvolume.

Raak de Custom Settings toets aan en kies dan, indien nodig, het type televisie uit een drop-down lijst. Gebruik, desgewenst, de televisie instelling-sregelmechanisme, als een afstandsbediening voor uw eigen televisie.

Aandacht: zorg ervoor dat wanneer het bedieningspaneel samen met uw eigen televisie gebruikt wordt dat de Personal TV (uw eigen televisie) als audiobron gekozen is (zie HOE DE AUDIOBRON TE VERANDEREN op bladzijde 32).

5. Verlaat de amusement-instelling.

Raak de terug-toets aan om de amusement-instelling te verlaten.

HOE DE ONDERHOUDSINSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een onderhoudsinstelling zodat u de firmware van het bedieningspaneel kunt updaten, het hellingplatform kunt ijken, de informatie van het apparaat kunt bekijken, de sleutelcode van een toets kunt bekijken, de elliptische trainer kunt registreren, en een clubcode kunt invoeren.

1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 27.

2. Kies de onderhoudsinstelling.

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

Het hoofdscherm van de onderhoudsinstelling zal informatie geven over het model en de versie van het bedieningspaneel.

3. Update de firmware van het bedieningspaneel.

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

Raak de Firmware Update (firmware bijwerken) toets aan om firmware updates te checken die uw draadloos netwerk gebruikt. Het updaten zal automatisch beginnen.

Zet de elliptische trainer niet uit terwijl de firmware geupdated wordt om schade aan de elliptische trainer te voorkomen.

Aandacht: een firmware update kan er soms toe leiden dat het bedieningspaneel iets anders gaat functioneren. Deze updates zijn altijd ontworpen om uw training te verbeteren.

Het scherm zal de vordering van de update aangeven. Als het bijwerken voltooid is, zal de elliptische trainer uitgaan en dan weer aangaan. Druk de stroomschakelaar in de off (uit) stand als dat niet gebeurt. Wacht een paar seconden en druk dan de stroomschakelaar in de reset-stand. Aandacht: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

4. Ijk het hellingplatform.

Raak de Calibrate Incline (helling ijken) toets aan. Raak dan de Begin (beginnen) toets aan om het hellingplatform te ijken. Het platform zal automatisch tot de maximum stand stijgen om dan naar de minimum stand) te zakken en dan terug naar de startstand. Dit zal de helling ijken. Druk op de Cancel (annuleren) toets om met het ijken te stoppen en naar de onderhoudsinstelling terug te keren. Raak de Finish (eindigen) toets aan als de helling geijkt is.

BELANGRIJK: houd altijd huisdieren, en andere objecten bij de elliptische trainer vandaan wanneer de helling geijkt wordt.

5. Bekijk de informatie van het apparaat.

Raak de Machine Info (informatie van het apparaat) toets aan om informatie over uw elliptische trainer te bekijken. Raak de terug-toets aan nadat u de informatie bekeken heeft.

6. Zoek naar de sleutelcodes.

Deze optie is bedoeld voor onderhoudsmonteurs om na te gaan of een bepaalde toets niet goed werkt.

7. Registreer de elliptische trainer op iFit.com.

Deze optie is bedoeld voor eigenaren van fitnessclubs om de gebruiksgeschiedenis van de elliptische trainer op iFit.com te bekijken of bij te houden.

Raak de Register Equipment (apparaat registreren) toets aan, voer de clubcode in, en raak dan de Submit (inleveren) toets aan.

8. Voer clubcode in.

Deze optie is bedoeld voor eigenaren van fitnessclubs. Raak de Enter Token (code invoeren) toets aan, voer uw clubcode in, en raak dan de Submit toets aan.

9. Verlaat de onderhoudsinstelling.

Raak de terug-toets aan om de onderhoudsinstelling te verlaten.

HOE DE DRAADLOOS NETWERK-INSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een draadloos netwerk instelling zodat u een draadloos netwerk verbinding kunt instellen.

Aandacht: u moet ook een eigen draadloos netwerk inclusief 802.11b/n router met geactiveerde SSID broadcast hebben (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 27.

2. Kies de draadloos netwerk-instelling.

Raak, in het hoofdmenu van de instellingen, de Network Setup (netwerk instellen) toets aan en raak daarna de Wireless Network (draadloos netwerk) toets om toegang tot de draadloos netwerk-instelling te krijgen.

3. Schakel Wi-Fi in.

Zorg ervoor dat de Wi-Fi checkbox een groen markeringsteken heeft. Raak de Wi-Fi menuoptie één keer aan en wacht een paar seconden als dat niet zo is. Het bedieningspaneel zal naar beschikbare draadloze netwerken zoeken.

4. Stel een draadloos netwerk verbinding in en onderhoud deze.

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

Zorg ervoor dat de checkbox van de Network notification (netwerk informatie) optie van het menu een groen markeringsteken heeft zodat het bedieningspaneel u kan waarschuwen wanneer een draadloos netwerk binnen bereik en beschikbaar is.

Aandacht: u moet ook een eigen draadloos netwerk, inclusief 802.11b/n router met geactiveerde SSID broadcast hebben (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Raak, wanneer een lijst met netwerken verschijnt, het gewenste netwerk aan. Aandacht: u zult de naam van uw netwerk nodig hebben (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dient u ook het wachtwoord te weten.

Een informatieveld zal u vragen of u op het draadloos netwerk wilt aansluiten. Raak de Connect (aansluiten) toets aan om op het netwerk aan te sluiten of druk op de Cancel (annuleren) toets om naar de lijst van netwerken terug te keren. Raak, als het netwerk een wachtwoord heeft, het invoerveld voor het wachtwoord aan. Er zal een toetsenbord op het scherm verschijnen. Raak de Show Password (laat wachtwoord zien) checkbox aan, om het wachtwoord tijdens het typen te bekijken.

Zie HOE DE TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 20 om een toetsenbord te gebruiken.

De WiFi menuoptie aan de bovenkant van het scherm zal, wanneer het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aangesloten is, het woord CONNECTED (aangesloten) aangeven. Druk dan op de terug-toets om naar de draadloos netwerk-instelling terug te keren.

Kies het draadloos netwerk en raak dan de Forget (vergeten) toets aan, om een draadloos netwerk uit te zetten.

Zorg ervoor dat uw wachtwoord juist is als u verbindingsproblemen heeft met een netwerk met codering. Aandacht: wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Aandacht: de iFit-instelling ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA en WPA2) coderingen. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen, werking hangt van de verbindingssnelheid af.

Aandacht: ga naar support.ifit.com voor hulp als u na het volgen van deze instructies vragen heeft.

5. Verlaat de draadloos netwerk-instelling.

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

HOE DE GELUIDSINSTALLATIE TE GEBRUIKEN

Steek uw koptelefoon in de audioaansluiting op het bedieningspaneel en kies een audiobron, om met uw eigen koptelefoon of oordopjes naar de audio van het bedieningspaneel, de audio van de televisie, of naar de audio van uw eigen 17" digitale televisie te luisteren. (zie HOE DE AUDIOBRON TE VERANDEREN hier rechts). Aandacht: deze audioaansluiting is alleen voor geluid bedoeld.

HOE EEN IPOD MET HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Dit bedieningspaneel is speciaal ontwikkeld voor gebruik met de iPod® en de ontwikkelaar heeft gegarandeerd dat deze aan de prestatienormen van Apple voldoet.

Sluit uw iPod op de kabel aan die uit het bedieningspaneel steekt om met uw iPod naar muziek of audioboeken te luisteren. Het bedieningspaneel zal uw iPod opladen terwijl u deze gebruikt. **Zorg ervoor dat de iPod goed ingestoken is.**

Druk vervolgens op de afpeeltoets op uw iPod. Stel het volume bij door de Vol toename- en afnametoetsen van het bedieningspaneel te gebruiken.

Aandacht: steek uw koptelefoon in de audioaansluiting op het bedieningspaneel, om naar de audio van het bedieningspaneel, naar de audio van de televisie, of naar de audio van uw eigen 17" digitale televisie te luisteren. Kies iPod als audiobron (zie HOE DE AUDIOBRON TE VERANDEREN hier rechts) om dan naar uw iPod te luisteren,

HOE UW APPARAAT OP TE LADEN

Steek een MP3-speler, smartphone, of ander USB apparaat in een USB-poort aan de voorkant van het bedieningspaneel om uw apparaat op te laden.

Sluit uw iPod op de kabel aan die uit het bedieningspaneel steekt om uw iPod op te laden.

DE AUDIOWEERGAVE VERANDEREN

Druk lichtjes op het muzieknootpictogram aan de onderkant van het scherm om een andere audiobron te selecteren. Kies dan een audiobron uit de lijst.

1. Wall of TV's (Muur met TVs).

Selecteer deze audiobron om naar de audio-weergave te luisteren vanaf een externe televisie. Aandacht: de hellingstrainer dient te zijn aangesloten op de televisie (zie de AMUSEMENTSMODUS op pagina 29).

2. Personal TV (Persoonlijke TV).

Selecteer deze audiobron om naar de audioweergave te luisteren vanaf de 17" Digitale TV van het bedieningspaneel. Aandacht: het bedieningspaneel dient een 17" Digitale TV te hebben om deze optie te laten werken (zie pagina 15).

3. iPod.

Selecteer deze audiobron om naar uw iPod te luisteren (zie HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN links).

4. FM radio.

Het bedieningspaneel heeft een ingebouwde FM-radio. Selecteer deze audiobron om de FM-radiotuner te gebruiken.

HOE DE INTERNETBROWSER TE GEBRUIKEN

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

Raak de wereldbol toets in de hoek linksonder van het scherm aan om de browser te gebruiken. Kies dan een website.

Raak de Browser Back (browser terug) toets aan, om naar de vorige webpagina terug te keren. Raak de Return (terug) toets aan om de browser te verlaten.

Zie HOE DE TOUSCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 20, om een toetsenbord te gebruiken.

Schuif om een ander webadres in het URL veld in te voeren, uw vinger eerst over het scherm naar beneden om, als dat nodig is, het URL veld te bekijken. Raak dan het URL veld aan, gebruik het toetsenbord om het adres in te voeren, en raak de Go (ga) toets op het toetsenbord aan.

Aandacht: de weerstands-, ventilator-, en volumetoetsen zullen nog steeds werken wanneer u de browser gebruikt, maar de workout toetsen niet werken.

Aandacht: ga naar support.iFit.com voor hulp als u na het volgen van deze instructies vragen heeft.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Controleer alle onderdelen van de elliptische trainer regelmatig en draai ze dan vast. Vervang versleten onderdelen direct.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de elliptische trainer schoon te maken.

BELANGRIJK: houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel weg uit direct zonlicht.

PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Zie stap 5 op bladzijde 22 als het bedieningspaneel uw hartslag niet aangeeft wanneer u de hartslagmonitor met handgreep vasthoudt, of als de aangegeven hartslag te hoog of te laag blijkt te zijn.

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 aerobische oefening.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
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 aerobische 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.

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMEL84410-INT.0 R1012B

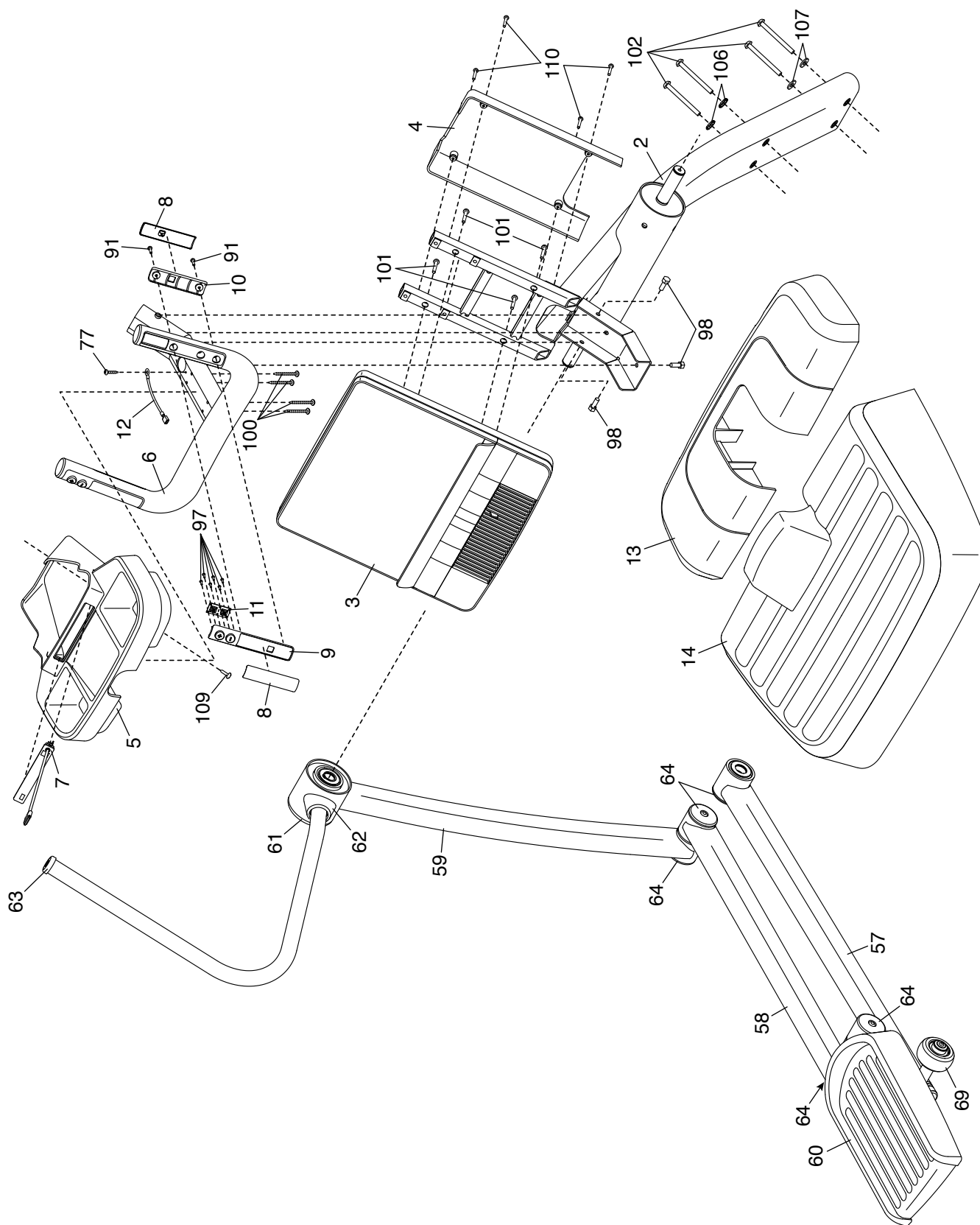
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	44	4	Huls voor de Hefmotor
2	1	Staander	45	4	Tussenstuk van het Wiel
3	1	Bedieningspaneel	46	2	Schijf
4	1	Achterkant van het Bedieningspaneel	47	2	Ring
5	1	Accessoirelade	48	1	Linker Scherm
6	1	Stang voor de Hartslag/Draad voor de Hartslag	49	1	Rechter Scherm
7	1	Media-module	50	2	Kap van de Arm van de Krukas
8	4	Sensorplaat	51	1	Voorste Scherm
9	2	Voorste Kap voor de Hartslag	52	1	Bovenste Scherm
10	2	Achterste Kap voor de Hartslag	53	1	Rechter Arm van de Roller
11	2	Regulateur van het Mechanisme	54	1	Rechter Pedaalarm
12	3	Aarddraad	55	1	Rechter Bovenste Arm
13	1	Voorste Kap van het Onderstel	56	1	Rechter Pedaal
14	1	Achterste Kap van het Onderstel	57	1	Linker Arm van de Roller
15	1	Hellingplatform	58	1	Linker Pedaalarm
16	1	Bovenste Kap van het Hellingplatform	59	1	Linker Bovenste Arm
17	1	Voorste Kap van het Hellingplatform	60	1	Linker Pedaal
18	1	Achterste Kap van het Hellingplatform	61	2	Zwenkarm
19	1	Hefbeugel	62	2	Hoes van de Arm
20	1	Beugel van het Platform	63	2	Kap van de Arm
21	1	As	64	10	Kap van de Lager
22	2	Huls van het Platform	65	20	Lager
23	1	Verbindingsstuk van het Platform	66	2	Kap van de Arm van de Roller
24	2	Blokkering voor het kussen	67	2	Kap van de Pedaalarm
25	1	Hefmotor	68	4	Tussenstuk van de Roller
26	1	Sleutel	69	2	Roller
27	1	Bord voor het Mechanisme	70	14	Borgring
28	1	Filter	71	18	Drukkring
29	1	Draaimechanisme	72	8	Gebogen Tussenring
30	2	Stelpoot	73	4	1/4" x 3 1/4" Schroef
31	3	Poot	74	4	1/4" x 2" Schroef
32	4	Wiellager	75	2	3/8" x 2 1/4" Bout
33	1	Beugel voor de Stroom	76	4	3/8" Klemmoer
34	1	Stroomschakelaar	77	10	#8 x 1/2" Schroef
35	1	Stroomcontactdoos	78	8	Tussenvoegsel
36	1	Katrol	79	16	#4 x 3/16" Schroef
37	2	Magneet	80	17	1/4" x 3/8" Schroef
38	1	Kurkas/Arm van de Krukas	81	6	5/16" x 1 1/4" Schroef
39	1	Arm van de Krukas	82	3	1/4" Flenstussenring
40	1	Aandrijfriem	83	1	1/4" x 3/4" Schroef
41	2	Wiel	84	1	3/8" x 3 1/2" Bout
42	1	Bladveerschakelaar	85	4	3/8" x 1" Schroef
43	1	Tussenstuk voor de Krukas	86	1	5/16" x 1/2" Schroef
			87	4	1/4" x 1" Schroef
			88	1	3/8" x 1 3/4" Bout
			89	2	1/2" x 13/16" Schroef
			90	6	1/4" x 1/2" Schroef

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
91	17	#8 x 1/2" Schroef	104	1	Stroomsnoer
92	4	#8 x 1" Schroef	105	1	TV-kabel
93	8	#10 x 3/8" Schroef	106	2	3/8" Sterring
94	5	3/8" x 2 1/2" Schroef	107	2	3/8" Platte Tussenring
95	2	1/4" x 1 1/4" Schroef	108	2	5/16" x 1 1/4" Schroef met Platte
96	2	1/4" x 1" Schroef			Kop
97	12	#6 x 3/16" Schroef	109	1	#8 x 3/4" Schroef
98	3	5/16" x 3/4" Schroef	110	4	#8-32 x 3/4" Schroef
99	2	1/2" Platte Tussenring	111	2	5/16" x 27 3/4" Bout
100	4	#8 x 2" Schroef	112	4	5/16" Moer
101	4	#8-32 x 1/2" Schroef	*	—	Montagehulpstuk
102	4	5/16" x 5" Schroef	*	—	Gebruikershandleiding
103	1	Harnas van de Hoofdraad			

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.

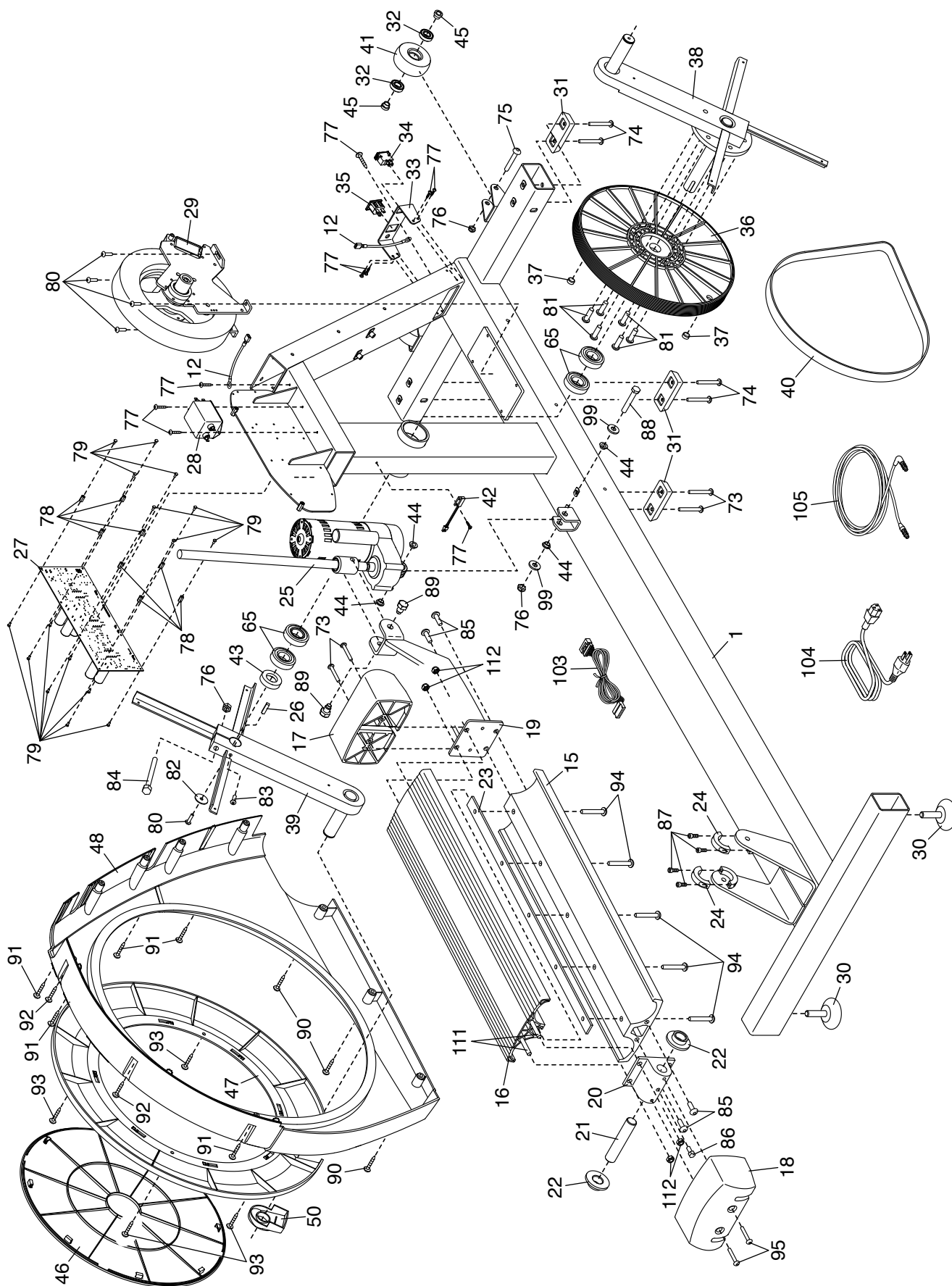
GEDETAILLEERDE TEKENING A

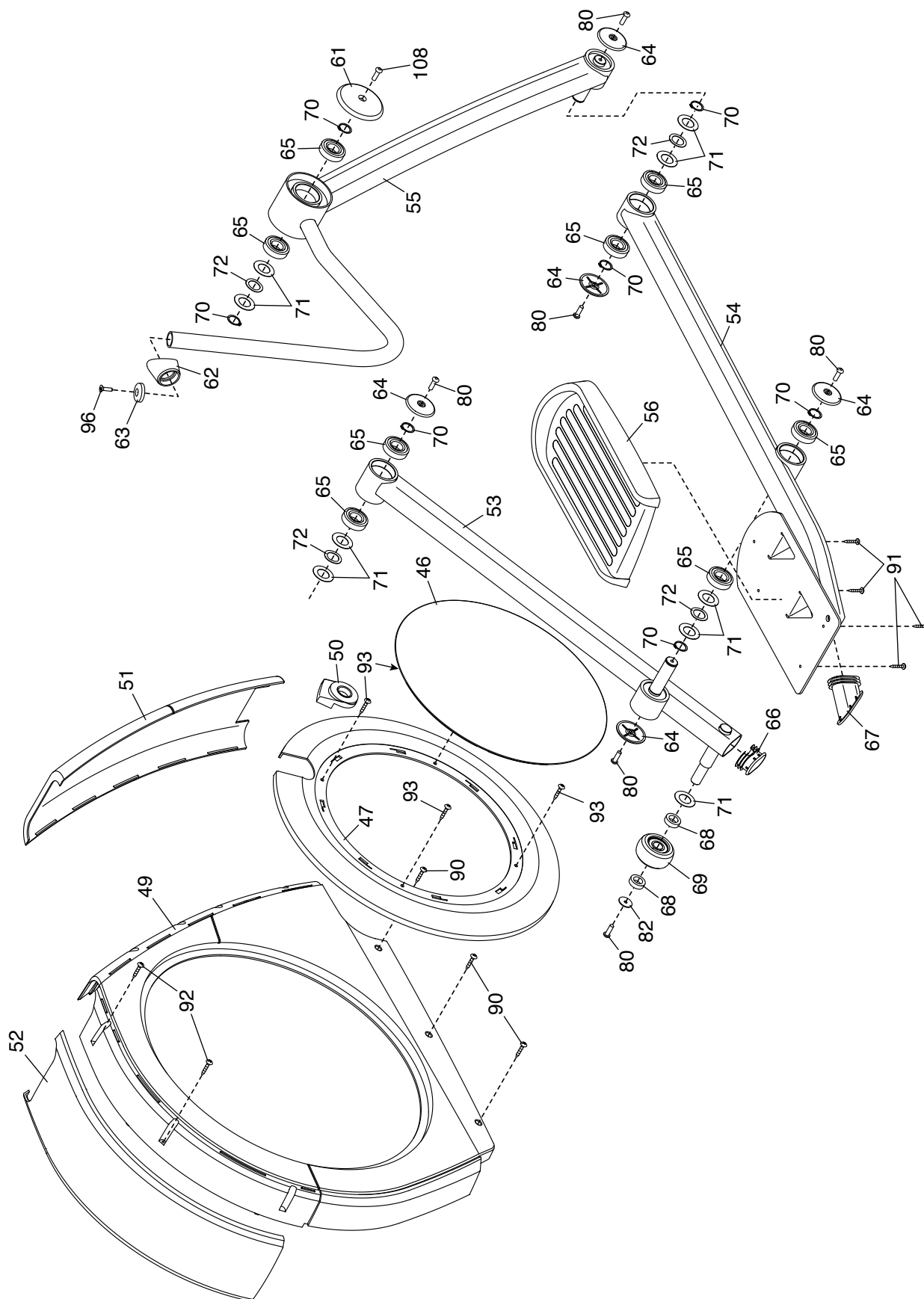
Modelnr. FMEL84410-INT.0 R1012B



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. FMEL84410-INT.0 R1012B





HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST

Indien u vragen hebt na het lezen van deze handleiding of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of de adressen die hieronder vermeld staan. **Noteer het modelnummer en serienummer van het apparaat aan en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met Klantendienst. Indien u een vervangend onderdeel bestelt, noteer dan ook het onderdeelnummer en de beschrijving van elk onderdeel (zie de LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING achterin deze handleiding).**

Binnen de Verenigde Staten en Canada

Bel: 1-800-201-2109, Maandag.–Vrijdag. 08:00-17:00 MT

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten en Canada

Bel: 011-800-527-5417 of 001-435-786-3521

Maandag.–Vrijdag. 06:00-18:00 MT

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com