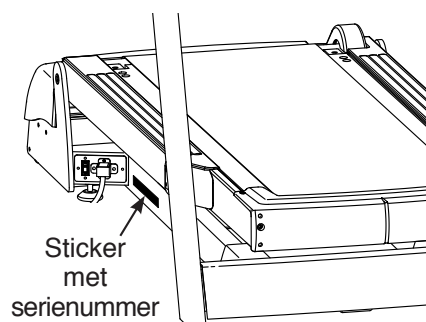


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Modelnr. FMTK74810-INT.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



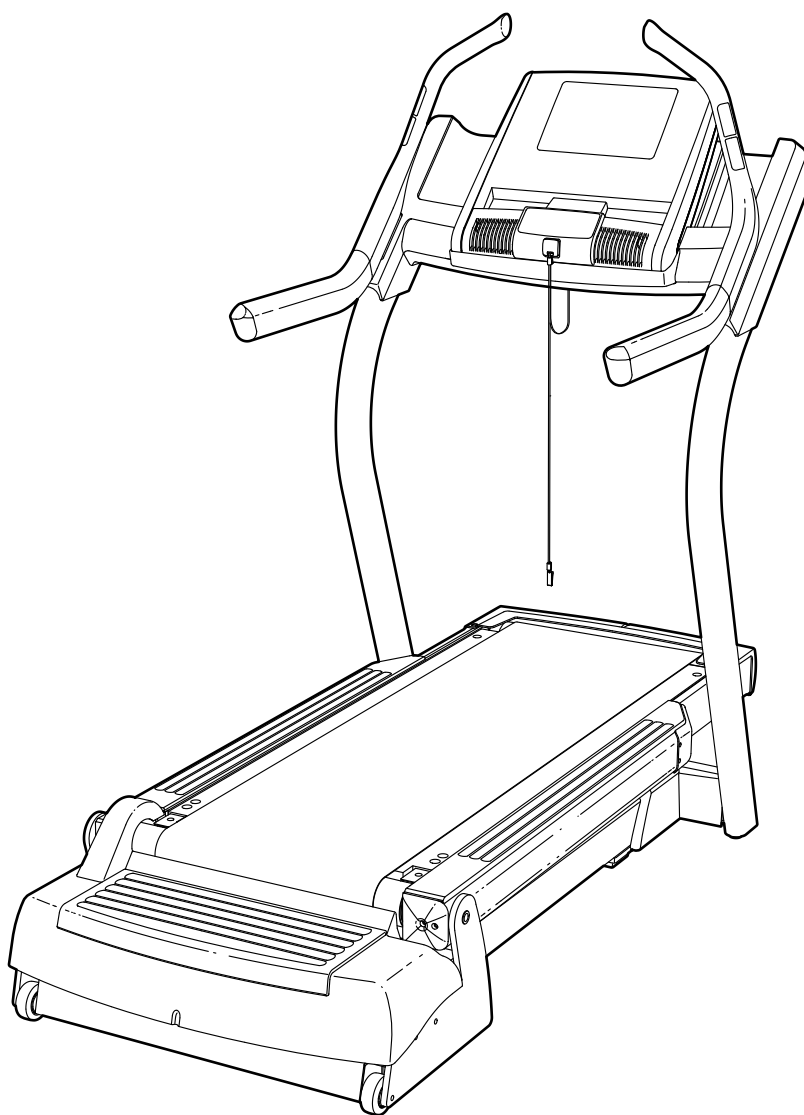
VRAGEN?

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.

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	3
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	5
VOORDAT U BEGINT	6
ONDERDEEL IDENTIFICATIESchema	7
MONTAGE	8
DE HELLINGTRAINER VERPLAATSEN	13
DE HELLINGTRAINER AANSLUITEN	14
HET BEDIENINGSPANEEL UPGRADEN	15
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN	16
PREVENTIEF ONDERHOUD	29
ZES-MAANDEN PREVENTIEF ONDERHOUDSRAPPORT	32
PROBLEMEN OPLOSSEN	33
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	35
LIJST MET ONDERDELEN	38
GEDETAILLEERDE TEKENING	40
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina

freemotion is een gedeponeerd handelsmerk van icon ip, inc. ipod, ipod nano, ipod touch, en itunes zijn gedeponeerde handelsmerken van apple inc., geregistreerd in de v.s. en andere landen. ipod® is niet bijgeleverd.

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 hellingtrainer voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die de hellingtrainer gebruiken voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de hellingtrainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hellingtrainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
4. Plaats de hellingtrainer op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de hellingtrainer en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de hellingtrainer. Zorg ervoor dat de hellingtrainer geen luchtopeningen blokkeert. Leg een matje onder de hellingtrainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
5. Gebruik de hellingtrainer niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
6. Gebruik de hellingtrainer niet voordat deze volledig en goed gemonteerd is (zie MONTAGE op pag. 8).
7. Controleer alle delen van de hellingtrainer regelmatig en draai ze goed vast.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de hellingtrainer vandaan.
9. De hellingtrainer is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 181 kg wegen.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijk de hellingtrainer gebruiken.
11. Draag bij gebruik van de hellingtrainer de juiste kleding. Draag geen losse kleding die in de hellingtrainer verstrikt kan raken. Atletisch ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd trainingsschoenen. Gebruik de hellingtrainer nooit op blote voeten, met alleen sokken of sandalen aan.*
12. Volg de instructies op pagina 14 bij het aansluiten van het netsnoer. Er dient geen ander apparaat op dezelfde groep te worden aangesloten dan waar de hellingtrainer op is aangesloten. Gebruik geen verlengsnoer.
13. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de hellingtrainer niet wanneer het snoer of de stekker beschadigd is, of wanneer de hellingtrainer niet goed werkt. (Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 33 als de hellingtrainer niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door, begrijp wat u gelezen heeft en test de procedure voordat u de hellingtrainer gebruikt (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17).
16. Start de hellingtrainer nooit terwijl u op de loopband staat. Houd u altijd aan de handleidingen vast terwijl u de hellingtrainer gebruikt.
17. De hellingtrainer kan op hoge snelheden draaien. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.

18. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De hartslagmonitor diens slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
19. Laat de hellingtrainer nooit zonder toezicht draaien.
20. Verander de hellingstand van de hellingtrainer niet door er voorwerpen onder te plaatsen.
21. Steek nooit iets in een opening en laat niets vallen in openingen op de hellingtrainer.
22. Zorg dat u alle onderhoudsprocedures uit deze handleiding volgt. Het nalaten dit te doen, maakt de garantie ongeldig en kan resulteren in schade aan de hellingtrainer.
23. **GEVAAR:** haal altijd direct de stekker uit het stopcontact na gebruik, voor het schoonmaken van de hellingtrainer, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals in deze handleiding beschreven. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
24. Te veel oefeningen doen, kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.
25. Gebruik de hellingtrainer alleen zoals beschreven is.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

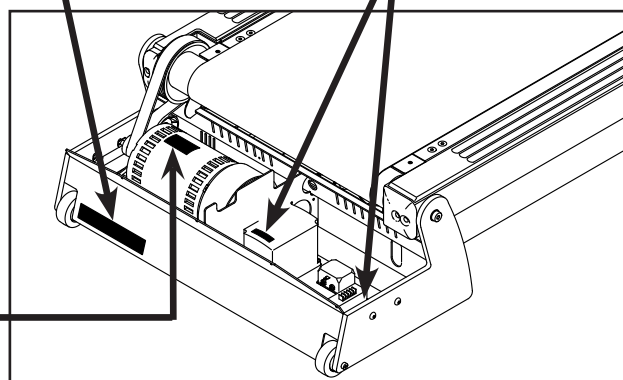
DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. Deze tekeningen geven de locaties weer van de waarschuwing-slabels. **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.

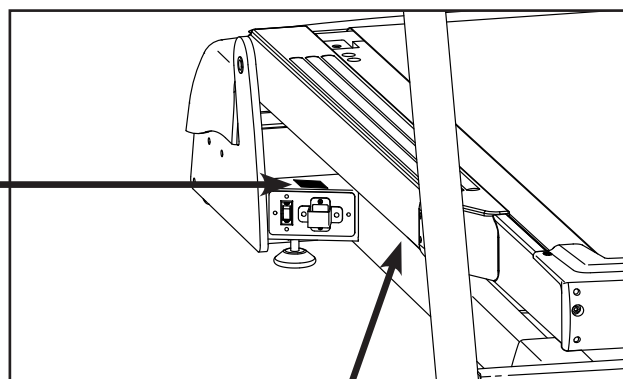
⚠ WAARSCHUWING: Lees and volg waarschuwingen en krijg goede instructie voordat gebruik van dit apparaat.		
 •Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband. •Stel de snelheid geleidelijk bij. •Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.	 •Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt. •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.

	⚠ WAARSCHUWING
	GEVAARLIJKE ELEKTRISCHE SPANNING Elektriciteit uitschakelen voordat onderhoud verricht wordt

⚠ PAS OP: HOGE SPANNING
 Trek het snoer uit het stopcontact voordat onderhoud verricht wordt



⚠ PAS OP: HOGE SPANNING
 Trek het snoer uit het stopcontact voordat onderhoud verricht wordt



Aandacht: er bevindt zich een sticker aan elke kant

⚠ OPGELET
 Houdt Uw handen en voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.

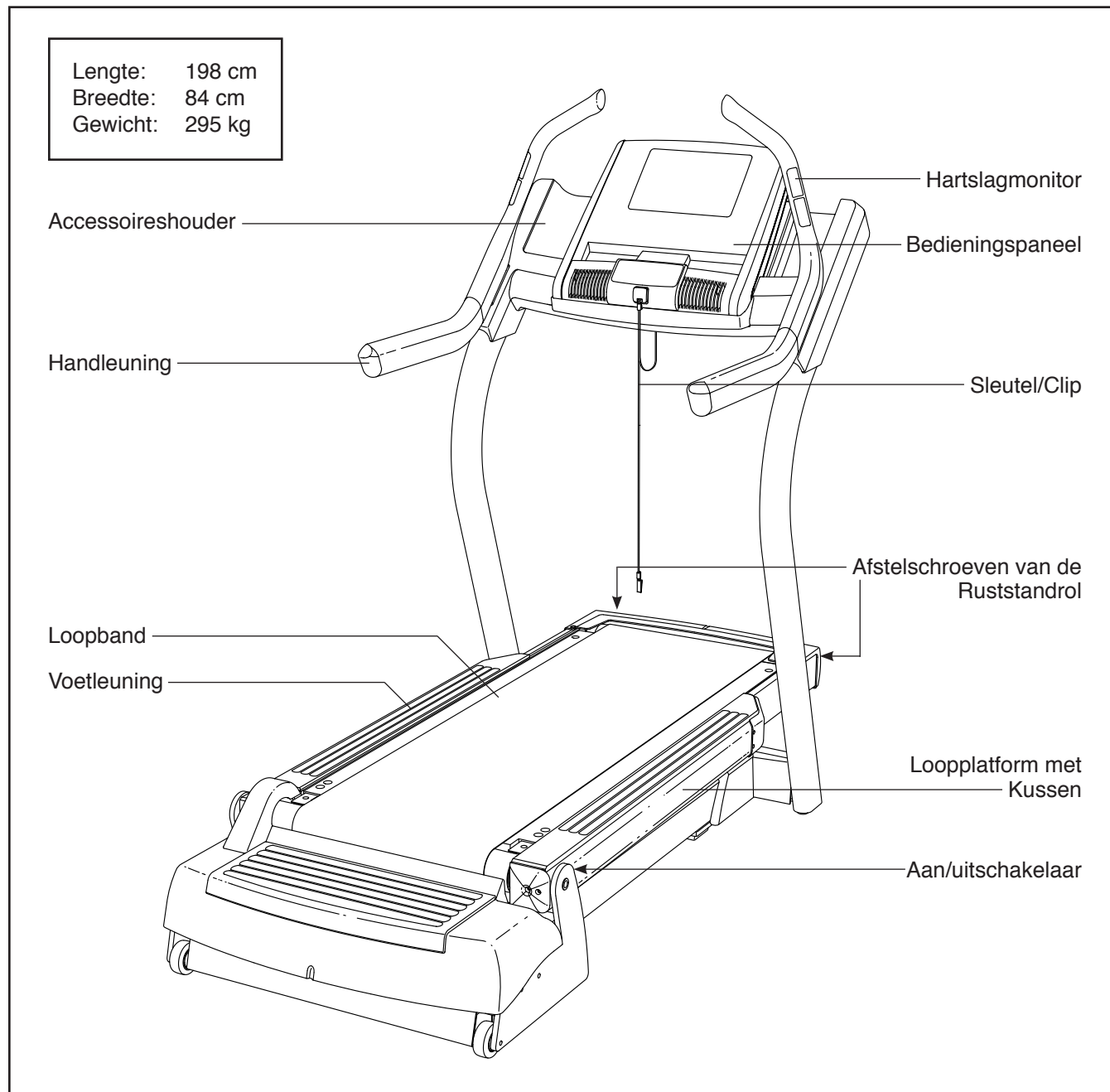
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER hellingtrainer. De i11.9 INCLINE TRAINER hellingtrainer biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

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

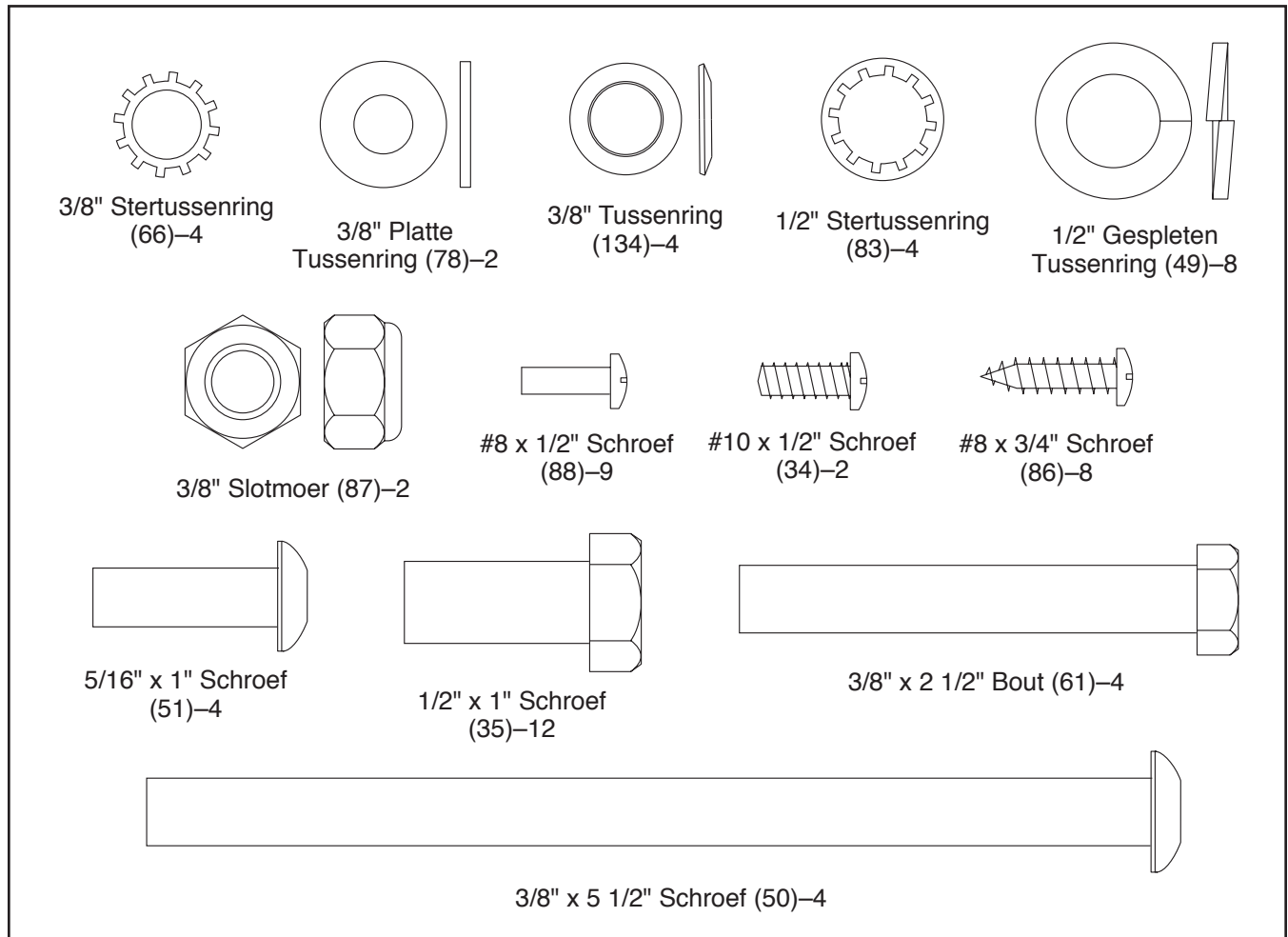
hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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 mensen gebeuren.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 7.

- Voor montage heeft u het volgende gereedschap:

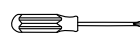
één 3/8" inbussleutel



één 7/32" inbussleutel



een Philips schroevendraaier



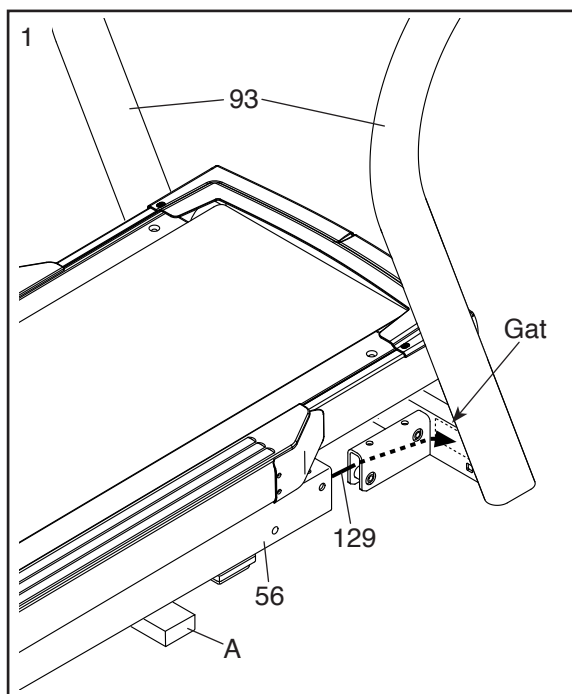
Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u nooit elektrisch gereedschap te gebruiken.

1. Plaats het Basisonderstel (56) op twee stukken hout (A) dat u in de verpakking van de hellingtrainer vindt. Plaats het hout aan beide kanten van het Basisonderstel achter de poten zoals afgebeeld.

Plaats de Staander (93) bij de voorkant van het Basisonderstel (56) zoals afgebeeld.

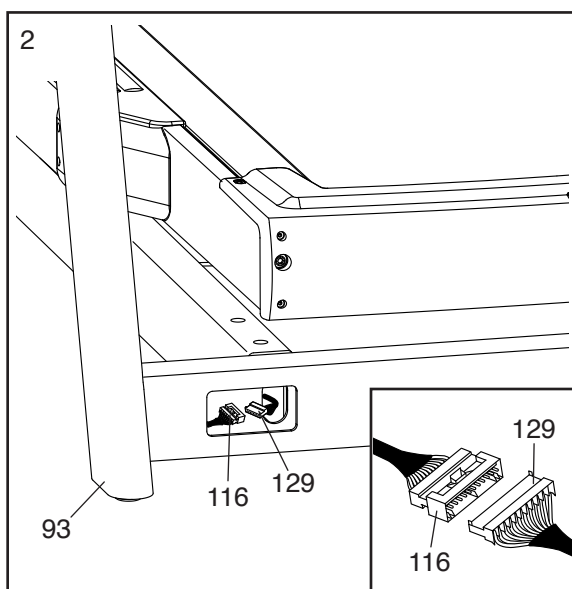
Als u de Staander (93) op het Basisonderstel (56) schuift, steekt u de Draadkoker van het Onderstel (129) door de beugel op de basis en in het grote gat aan de voorkant van de Staander. **Zorg ervoor dat de kabels niet bekneeld raken.**

Lijn de gaten in de Staander (93) uit met de gaten in het Basisonderstel (56).



2. Zoek de Draadkoker van het Onderstel (129) en de Draadkoker van de Staander (116) in het gat van de Staander (93).

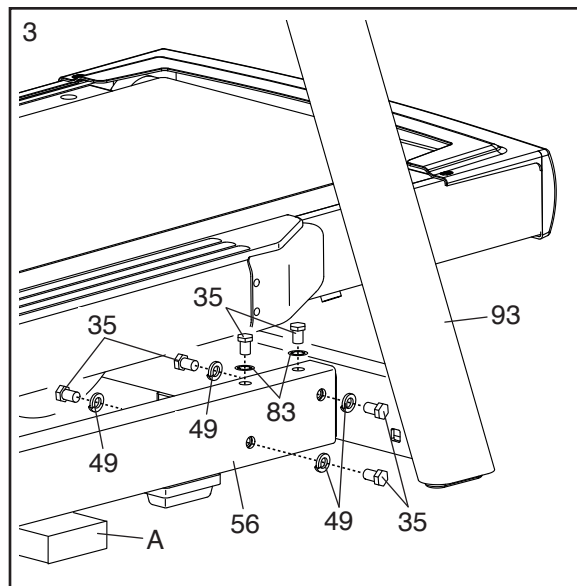
Verbind de Draadkoker van het Onderstel (129) met de Draadkoker van de Staander (116) aan de voorkant van de Staander (93). **Raadpleeg de inzet-tekening.** De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken. Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.**



3. Draai zes 1/2" x 1" Schroeven (35) gedeeltelijk vast met vier 1/2" Gespleten Tussenringen (49) en twee 1/2" Stertussenringen (83) door de beugel naast de rechter Staander (93) en in het Basisonderstel (56) zoals afgebeeld; **draai de schroeven nog niet vast. Zorg ervoor dat de draden niet bekneeld raken.**

Herhaal deze stap voor de linkerkant van de helling-trainer. Nadat u alle twaalf schroeven heeft aangezet, kunt u ze vastdraaien.

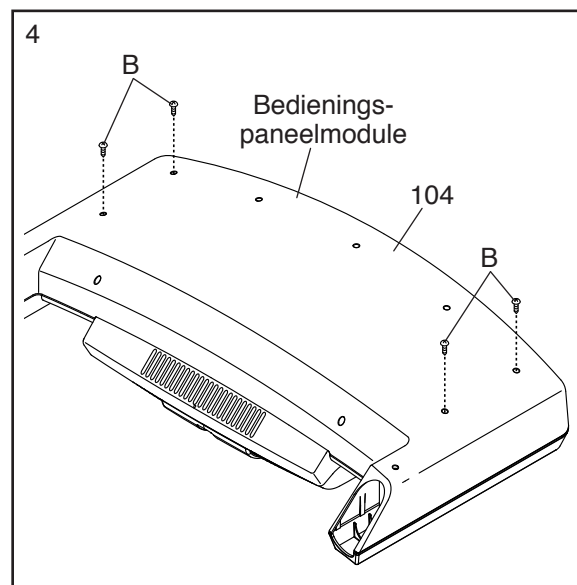
Verwijder de stukken hout (A) van de onderkant van het Basisonderstel (56).



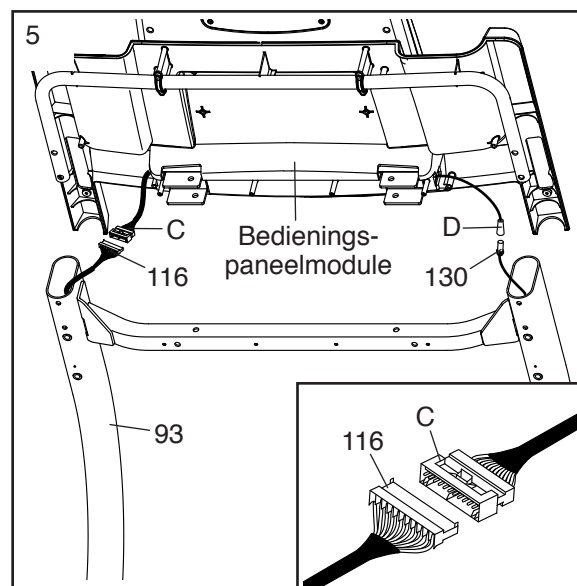
4. Plaats de Bedieningspaneelmodule naar beneden gericht op een zacht ondervlak om krassen op het Bedieningspaneel te voorkomen.

Verwijder de vier aangegeven schroeven (B) uit de bedieningspaneelmodule.

Verwijder de Achterkap van het Bedieningspaneel (104).

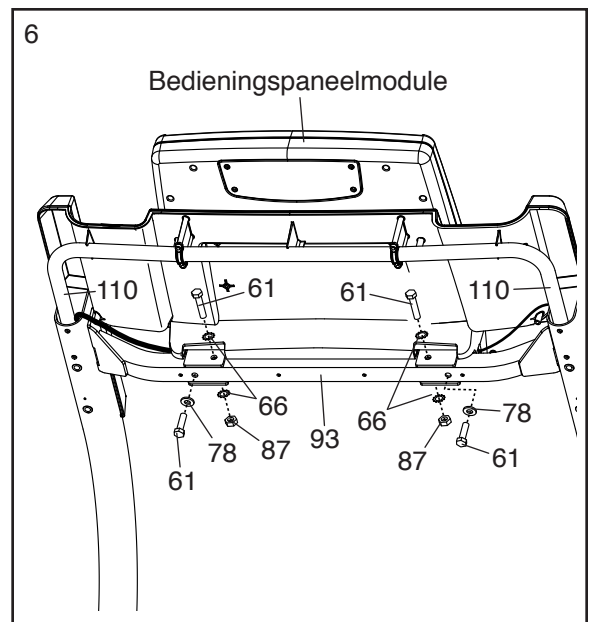


5. Houd het bedieningspaneel met hulp van een tweede persoon dichtbij de Staander (93). Verbind de Draad van de Staander (116) met de draad van het bedieningspaneel (C). **Raadpleeg de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Verbind de TV-kabel van de Staander (130) met de TV-kabel van het bedieningspaneel (D). Stop het draad omlaag in de Staander (93).



6. Plaats de bedieningspaneelmodule op de Staander (93). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneeld raken.** Zorg dat de uiteinden van de Dwarsstang van het Bedieningspaneel (110) zijn ingestoken in de uiteinden van de Staanders.

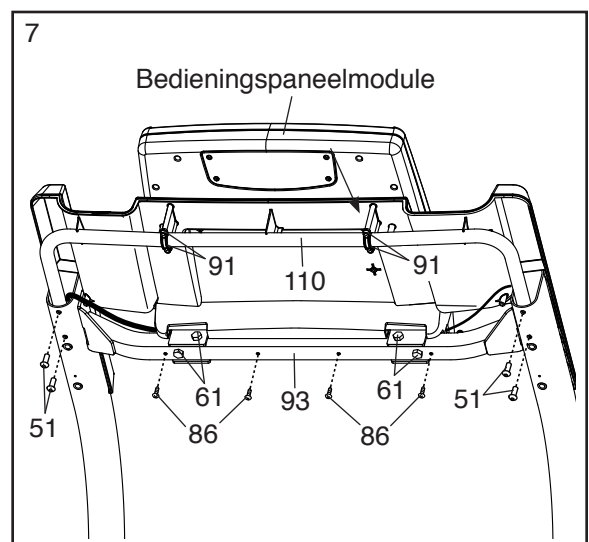
Draai twee 3/8" x 2 1/2" Bouten (61) aan met twee 3/8" Platte Tussenringen (78) en twee 3/8" x 2 1/2" Bouten met vier 3/8" Stertussenringen (66) en twee 3/8" Slotmoeren (87) zoals afgebeeld. **Maak de bouten nog niet vast.**



7. Draai vier 5/16" x 1" Schroeven (51) aan in de Staander (93) en de Dwarsstang van het Bedieningspaneel (110); **draai alle vier de schroeven aan en draai ze dan vast.**

Draai vier #8 x 3/4" Schroeven (86) vast in de Staander (93) en de bedieningspaneelmodule.

Draai de vier 3/8" x 2 1/2" Bouten (61) vast. Zorg ervoor dat de vier #8 x 1" Schroeven (91) zijn vastgedraaid. Zorg dat u de schroeven niet te vast draait.

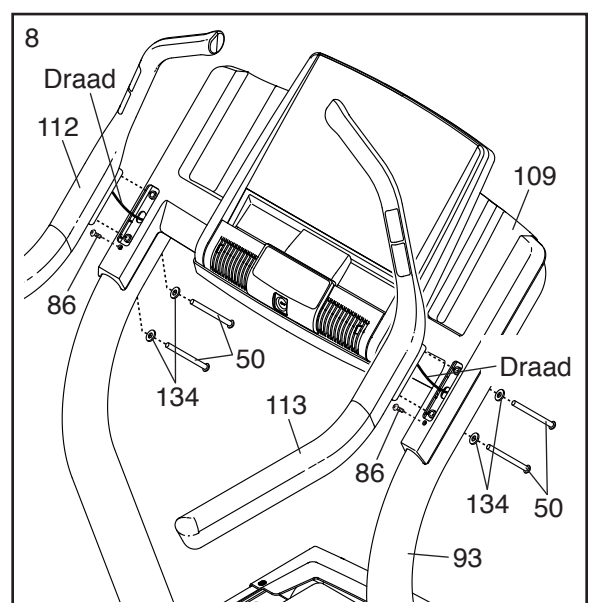


8. Draai twee #8 x 3/4" Schroeven (86) vast in de Basis van het Bedieningspaneel (109) en de Staander (93). **Draai de schroeven niet te vast aan.**

Zoek de Linker en Rechter Handleuningsmodules (112, 113). Houd de Rechter Handleuningsmodule (113) bij de Staander (93). Steek de draad van de Rechter Handleuning door het gat in de Basis van het Bedieningspaneel (109) en trek het uit de bovenkant van de Staander.

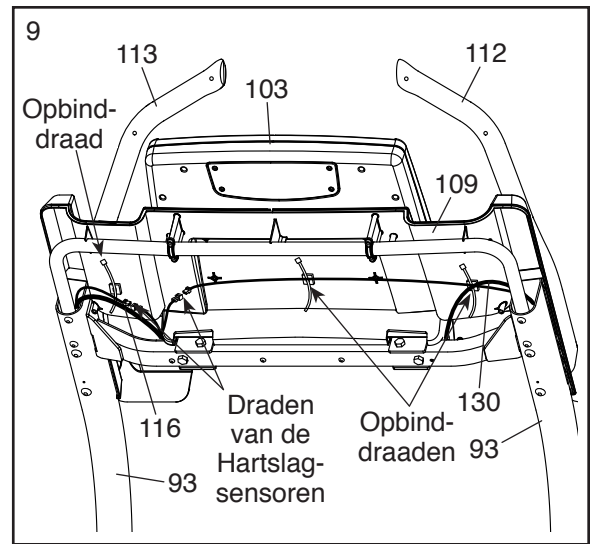
Breng drie druppels aan van de meegeleverde schroeflijm op de schroefuiteinden van de twee 3/8" x 5 1/2" Schroeven (50). Bevestig dan de Rechter Handleuningsmodule (113) op de Staander met twee 3/8" x 5 1/2" Schroeven en twee 3/8" Tussenringen (134). **Start beide schroeven en draai ze vast. Aandacht: draai de schroeven tot 340 in-lbs.**

Maak de Linker Handleuningsmodule (112) zoals hierboven beschreven vast.

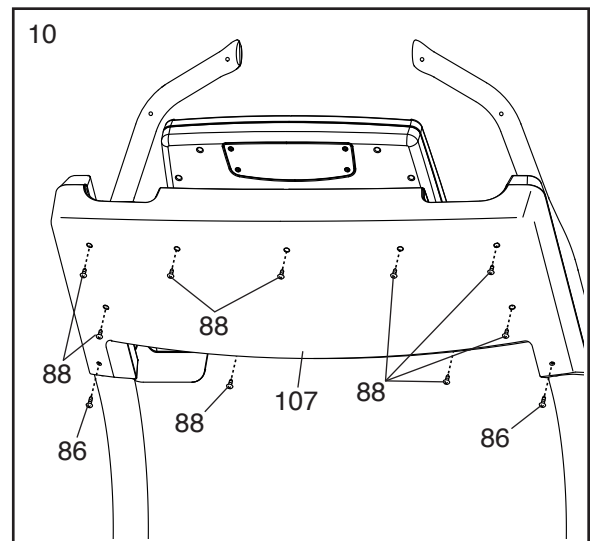


9. Sluit de sensordraden van de Linker en Rechter Handleuningsmodules (112, 113) aan op de sensordraden van het Bedieningspaneel (103). Steek de meegeleverde riempjes door de riemblokkades die zijn bevestigd aan de achterkant van de Basis van het Bedieningspaneel (109). Lus de riempjes rond de sensordraden, de Draadkoker van de Staander (116) en de TV-kabel en maak de riempjes vast rond de draden.

Steek alle draden en kabels in de bovenkant van de Staander (93).

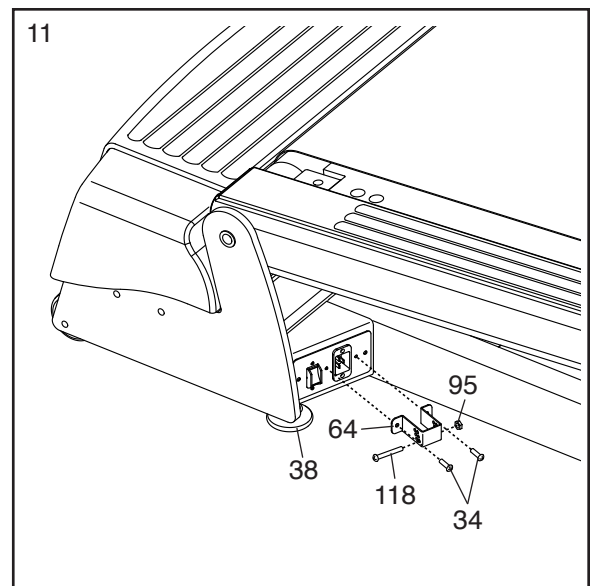


10. Bevestig de Basisachterkant van het Bedieningspaneel (107) met negen #8 x 1/2" Schroeven (88) en twee #8 x 3/4" Schroeven (86) zoals afgebeeld. **Zorg dat u de schroeven niet te vast draait.**



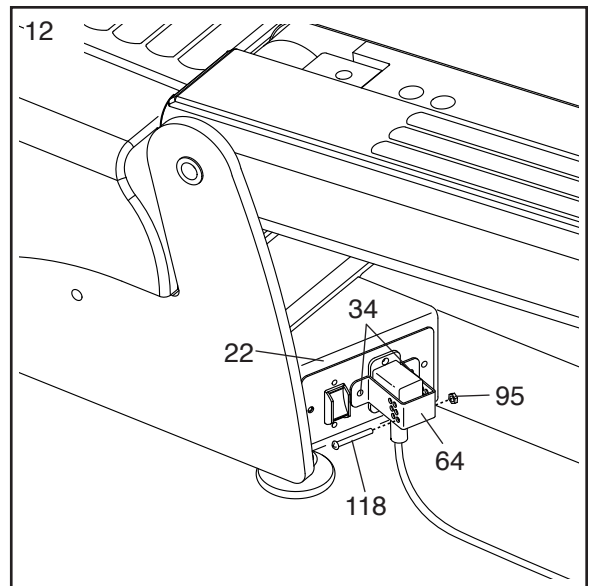
11. Nadat de hellingtrainer op de plaats is gezet waar deze wordt gebruikt (zie DE HELLINGTRAINER VERPLAATSEN op pagina 13), dient u erop te letten dat beide Achterste Stelvoeten (38) en de Kussentjes van de basis (niet afgebeeld) stevig op de vloer rusten. Als de hellingtrainer maar enigszins beweegt, dient u een van de achterste stelvoeten naar rechts of links te draaien tot de beweging is verdwenen.

Verwijder de Beugel van de Stroomsnoer (64) en twee #10 x 1/2" Schroeven (34), a #8 x 1 5/8" Bout (118), en een #8 Moer (95).



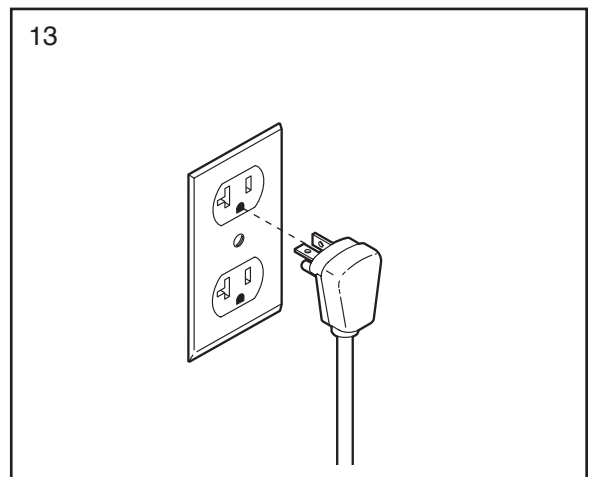
12. Aandacht: er wordt geen stroomdraad meegeleverd bij de hellingtrainer. **Voor de aanschaf van een stroomsnoer, neemt u contact op met de winkel waar u dit product heeft gekocht, of kijkt u op de achterkant van deze handleiding.**

Steek het stroomsnoer in het Onderstel (22) en bevestig de Beugel van het Stroomsnoer (64) weer met twee #10 x 1/2" Schroeven (34). Bevestig de #8 x 1 5/8" Bout (118) en #8 Moer (95) weer aan de Beugel. **Aandacht: steek de Bout door de gaten in de beugel die het beste de stekker van het stroomsnoer houdt.**



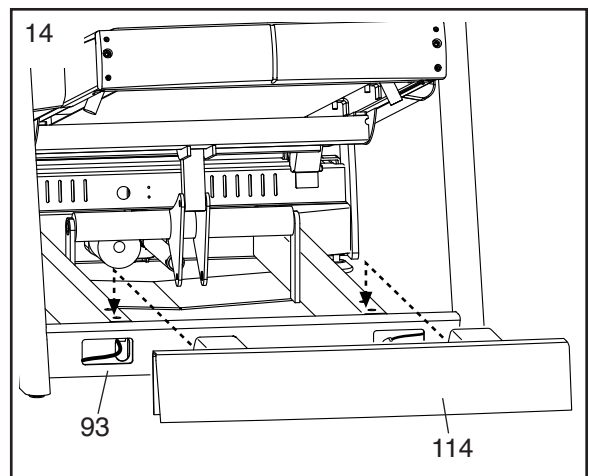
13. Zie pagina 14 en steek dan het stroomsnoer weer in het stopcontact. Zie vervolgens pagina 17 en zet het apparaat aan.

Druk vervolgens op de hellingtoets [INCLINE] met nummer 30. Het onderstel zal stijgen tot een helling van 39 graden.



14. Druk de Kap van de Staander (114) op het onderste uiteinde van de Staander (93) tot de Kap van de Staander op zijn plek klikt.

Laat de helling zakken door te drukken op de hellingtoets [INCLINE] nummer 0 en haal **vervolgens de stekker uit het stopcontact.**

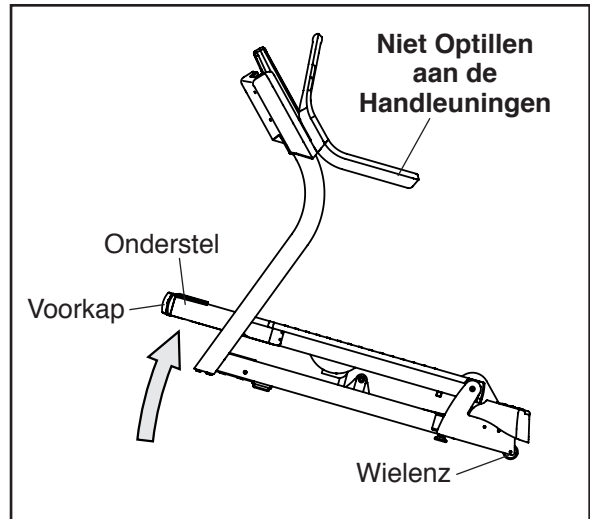


15. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de hellingtrainer gebruikt.** Leg een matje onder de hellingtrainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.

DE HELLINGTRAINER VERPLAATSEN

Haal de stekker uit het stopcontact voordat u de hellingtrainer verplaatst. Aandacht: het kan nodig zijn om een CATV-kabel en een netwerkdraad van de hellingtrainer los te koppelen, dit hangt ervan af hoe ver de hellingtrainer wordt verplaatst.

Gezien de afmetingen en de zwaarte van de hellingtrainer, moet deze door twee of drie personen verplaatst worden. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die rechts wordt aangegeven. **OPGELET:** om de kans op schade aan de hellingtrainer of letsel te verkleinen, dient u het onderstel niet op te tillen aan de voorkap. Rol de hellingtrainer voorzichtig op de wielen tot de gewenste plaats en laat deze weer neer tot deze waterpas staat. **OPGELET:** wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de hellingtrainer zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Probeer de hellingtrainer niet over oneffen oppervlaktes te verplaatsen.



DE HELLINGTRAINER AANSLUITEN

⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact zonder aarde kan het risico op een elektrische schok verhogen. Laat een elektricien de aarding nakijken als u er niet zeker van bent dat het stopcontact goed geaard is. Verander de stekker niet - laat een elektricien een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past. Gebruik geen adapter om de stekker op een onjuist stopcontact aan te sluiten.

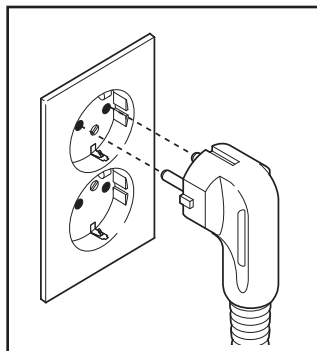
Voor de aanschaf van een stroomsnoer, neemt u contact op met de winkel waar u dit product heeft gekocht, of kijkt u op de achterkant van deze handleiding.

HET STROOMSNOER AANSLUITEN

De stekker moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren dan geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico op een elektrische schok te verminderen.

Dit product dient te worden gebruikt op een vaste groep van 10 ampere, 240 volt. Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.

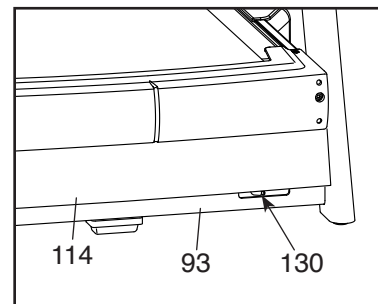
Steek de geaarde stekker in een stopcontact zoals rechts is weergegeven. Verander niets aan de stekker of het stopcontact. Gebruik geen adapter of verlengsnoer. Het stopcontact moet geaard zijn. Opmerking: u geaarde stekker en stopcontact kunnen er anders uitzien dan degene die hier zijn afgebeeld.



EEN CATV-KABEL AANSLUITEN

Indien uw hellingtrainer een 17" Digitale TV heeft, dient er een CATV-kabel te worden aangesloten op de hellingtrainer om kabeltv-stations te kunnen zien.

Til de Kap van de Staander (114) omhoog en vindt de kabelaansluiting aan de voorkant van de hellingtrainer. Sluit de CATV-kabel aan op de TV-kabel van de Staander (130).



Leid de kabel zo dat deze niet wordt bekneeld of vermorseld door de hellingtrainer. Druk de kap van de Staander op het onderste uiteinde van de Staander (93) tot de Kap van de Staander op zijn plek klikt.

U kunt ook een schotel, videorecorder of DVD-speler aansluiten op de hellingtrainer. Sluit een CATV-kabel aan vanaf de coaxiale uitgang op uw apparatuur (meestal aangegeven met TV OUT of RF OUT) op de kabelaansluiting aan de voorkant van de hellingtrainer.

Aandacht: audio-videoapparatuur zonder coaxiale uitgangen (sommige schotels en DVD-spelers) vereisen een RF-modulator om juist te werken. RF-modulators zijn niet verkrijgbaar bij FreeMotion Fitness, maar verkrijgbaar in elektronicawinkels. Zie de handleiding van de producent van de apparatuur waarvoor u een RF-modulator nodig heeft, of neem contact op met uw plaatselijke audio/video-service provider.

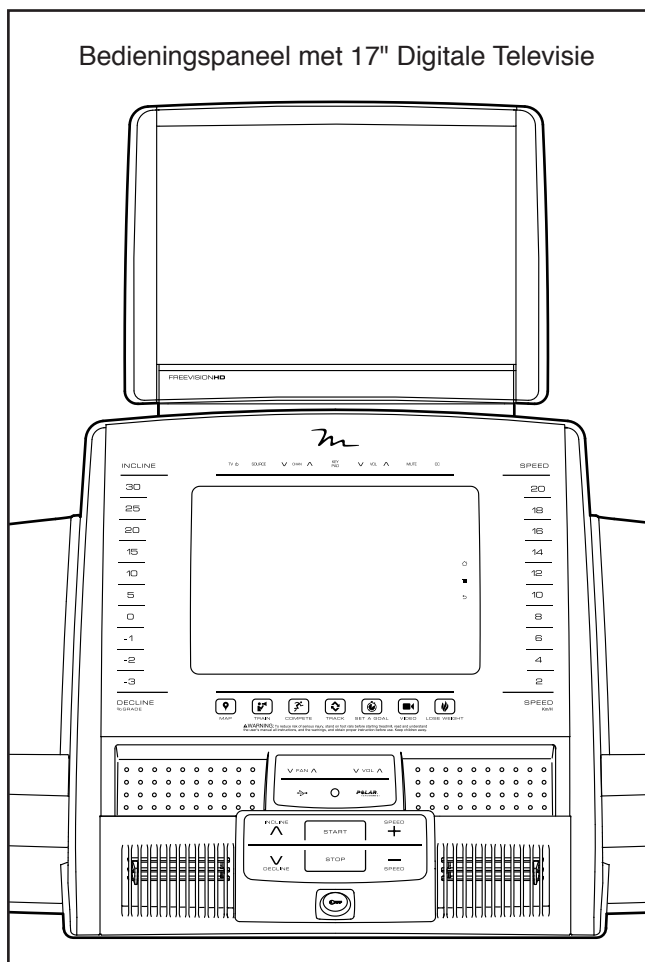
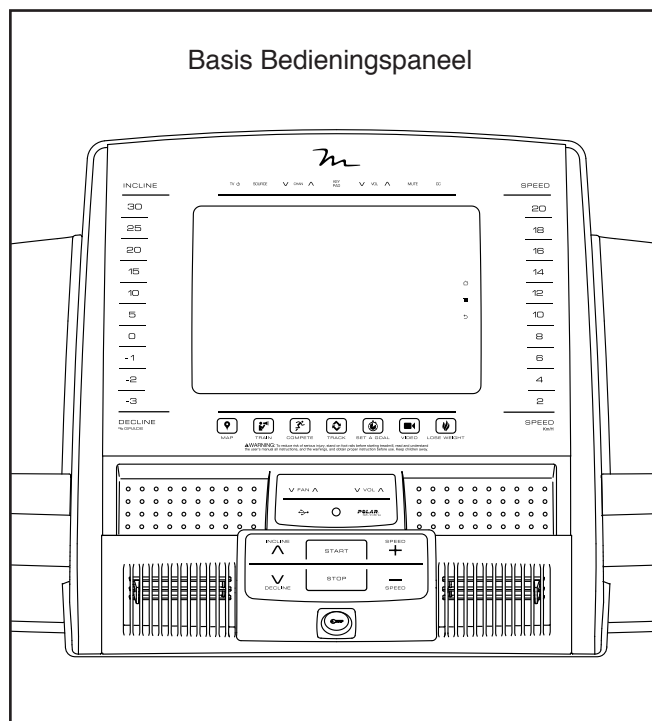
GARANTIE-INFORMATIE

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.

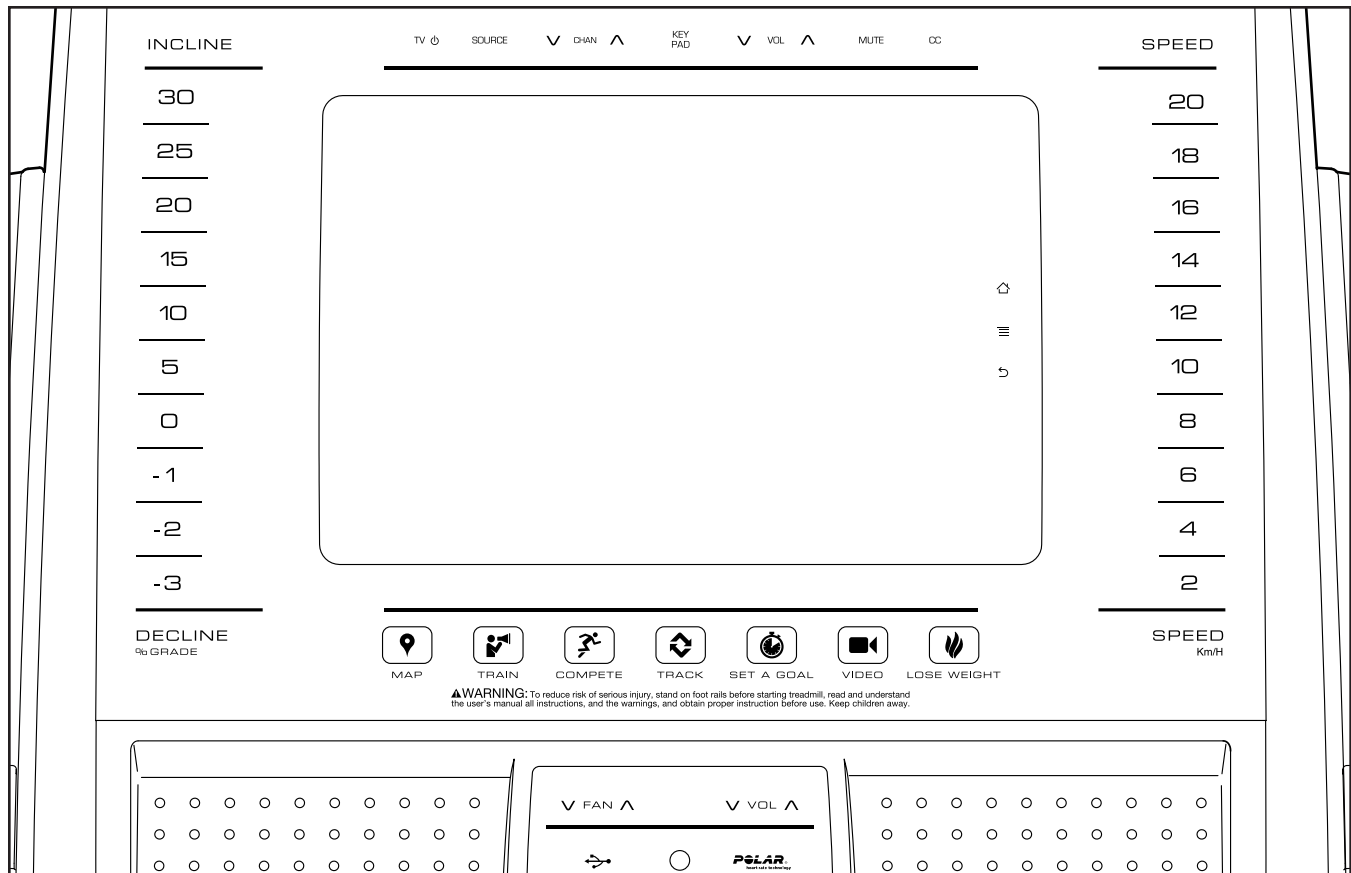
HET BEDIENINGSPANEEL UPGRADEN

Het bedieningspaneel van uw hellingtrainer is vooraf geconfigureerd voor werking met een 17" Digitale TV (zie de tekeningen hieronder). Om meer te weten te komen over de functies van het bedieningspaneel, zie pagina 16. Om meer te weten te komen over de functies van de 17" Digitale Televisie, zie de gebruikershandleiding die is meegeleverd bij de 17" Digitale Televisie. **Aandacht: de toetsen aan de bovenkant van het bedieningspaneel functioneren alleen met de 17" Digitale TV.** Het basisbedieningspaneel heeft geen televisiemogelijkheden.

Om uw bedieningspaneel wanneer u dat wenst te upgraden, kijkt u op de achterkant van deze handleiding.



HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de hellingtrainer is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend en prettig te oefenen. Het bedieningspaneel heeft de revolutionaire iFit technologie zodat de hellingtrainer op uw draadloze netwerk aangesloten kan worden. Met de iFit-Live technologie, kunt u persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Zie www.iFit.com voor aanvullende informatie.**

Het bedieningspaneel bevat bovendien oefeningen - waaronder acht calorie-oefeningen, zeven intensiteitsoefeningen, acht snelheidsoefeningen, acht hellingoefeningen en zes iFit demo-oefeningen. Elke oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de hellingtrainer wanneer het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt. Daarnaast kunt u uw tijd, afstand, calorieëndoel of snelheid instellen.

U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de hellingstand van de hellingtrainer veranderen door een druk op een toets.

Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de Polar®-compatibele borstkas hartslagmonitor.

U kunt tevens surfen op het internet of naar uw favoriete oefeningmuziek of audioboek luisteren via het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

Om het apparaat aan te zetten kijkt u op pagina 17. **Voor het gebruik van het tiptootsscherm**, kijkt u op pagina 17. **Voor het instellen van het bedieningspaneel** kijkt u op pagina 18.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Ontdek welke meeteenheid is geselecteerd, zie stap 4 op pagina 24. Voor de eenvoud zijn alle instructies in deze paragraaf in kilometers aangegeven.

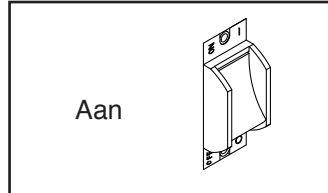
HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

1. Steek het stroomsnoer weer in het stopcontact.

Zie HET STROOMSNOER AANSLUITEN op pagina 14.

2. Druk de stroomschakelaar in de stand aan.

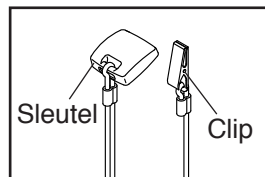
Zoek vervolgens naar de stroom-schakelaar bij het stroomsnoer van de hellingtrainer. Druk de stroom-schakelaar in de stand On (Aan).



3. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Aandacht: het bedieningspaneel kan worden ingesteld op gebruik zonder de sleutel. Zie stap 6 op pagina 24 voor instructies. Indien het bedieningspaneel is ingesteld op gebruik zonder de sleutel, is deze stap niet van toepassing.

Zoek naar de clip en de sleutel op het bedieningspaneel en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel vervolgens in het bedieningspaneel.



BELANGRIJK: bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.

HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een full-color tiptoetsscherm. De volgende informatie zorgt ervoor dat u bekend raakt met de geavanceerde technologie van de tablet:

- Het bedieningspaneel werkt op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een oefening (zie stap 5 op pagina 19), te bewegen. U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm drukken.
- Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken, drukt u op de toets ?123. Om meer tekens te zien, drukt u op de Alt-toets. Druk opnieuw op de Alt-toets om terug te gaan naar het nummertoeetsenbord. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de toets ABC aan. Om een teken met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de toets aan met de pijl omhoog. Om meerdere tekens met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de pijltoets opnieuw aan. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de pijltoets een derde keer aan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Voordat u de hellingtrainer voor de eerste keer kunt gebruiken, dient u het bedieningspaneel in te stellen.

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Aandacht: voor toegang tot internet, het downloaden van iFit oefeningen en het gebruik van andere functies van het bedieningspaneel, dient u te zijn aangesloten op een draadloos netwerk. Zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op pagina 27, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

2. Controleer voor firmware updates.

Bekijk eerst stap 1 op pagina 24 en stap 2 op pagina 26 en selecteer de onderhoudsmodus. Raadpleeg dan stap 3 op pagina 26 en controleer voor firmware updates.

3. Het hellingsysteem kalibreren.

Zie stap 4 op pagina 26 en kalibreer het hellingsysteem van de hellingtrainer.

4. Creëer een iFit account.

Druk op het wereldbolletje naast de linkeronderhoek van het scherm en raak de iFit-toets aan.

Aandacht: voor informatie over het navigeren in de browser, kijkt u op pagina 28. De browser zal

de iFit.com homepage openen. Raak de Register-toets aan in de rechterbovenhoek van het scherm.

De browser zal de iFit.com registratiepagina openen. Selecteer het basis of het onbegrensde plan. Aandacht: lees de gegevens onder elk plan voor meer informatie. Selecteer het onbegrensde plan als u een activeringscode heeft. Volg daarna de aanwijzingen op het scherm om in te loggen voor uw iFit plan.

Kijk op pagina 16 **voor de handmatige modus**. Kijk op pagina 18 **voor een vooraf ingestelde oefening**. Kijk op pagina 19 **vooreen hartslag-oefening**. Kijk op pagina 23 **voor een iFit-oefening**. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie pagina 21.

Om de instellingsmodus van de apparatuur te gebruiken, zie pagina 24. **Om de amusementsmodus te gebruiken**, zie pagina 25. **Om de onderhoudsmodus te gebruiken** zie pagina 26. **Om de draadloze netwerkmodus te gebruiken**, zie pagina 27. **Om het stereogeluidssysteem te gebruiken**, zie pagina 28. **Voor gebruik van de internetbrowser**, zie pagina 28.

BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone schoenen wanneer u de hellingtrainer gebruikt om schade aan het loopvlak te voorkomen. De eerste keer dat u de hellingtrainer gebruikt, dient u de uitlijning van de loopband te bestuderen en het midden van de loopband aan te passen indien dit nodig is (zie pagina 34).

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

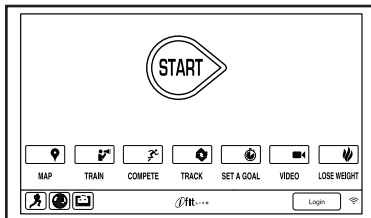
1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 17. **Opmerking: het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Kies het hoofdmenu.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal het hoofdmenu verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Raak de toets home aan in de hoek linksonder op het scherm om te allen tijde terug te keren naar het hoofdmenu.



3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Om de loopband te starten, drukt u op de toets Start op het scherm of op de toets Start op het bedieningspaneel. De loopband begint te bewegen met 2 Km/u. Tijdens de oefening kunt u de snelheid van de loopband aan uw wens aanpassen door de toetsen Speed (Snelheids) toename en afname in 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 verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u.

Indien u drukt op een van de Speed toetsen genummerd 2 tot 20, zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets. Om de loopband opnieuw te starten, druk op de Starttoets.

4. De hellingstand van de hellingstrainer veranderen zoals gewenst.

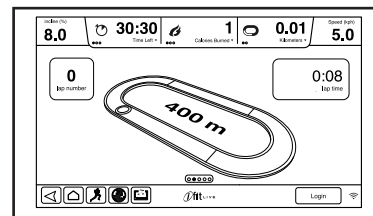
Om de helling van de hellingstrainer aan te passen, drukt u op Incline/Decline (Helling of Afdaling) toetsen, of op een van de genummerde toetsen % Grade Incline/Decline (% Graad Helling of Afdaling). Elke keer als u op een van de toetsen drukt zal de helling geleidelijk veranderen tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

Aandacht: de eerste keer dat u de helling aanpast, dient u het hellingsysteem te kalibreren (zie stap 4 op pagina 26).

5. Controleer uw vooruitgang.

Het bedieningspaneel biedt verschillende displayopties. De gekozen display mode zal aangeven welke informatie wordt weergegeven.

Tik op of schuif over het scherm om de gewenste displaymodus te kiezen. U kunt ook aanvullende informatie zien door licht te drukken op de rode vakjes op het scherm.



Het scherm kan de volgende oefeninginformatie weergeven wanneer u op de hellingstrainer loopt of rent:

- De hellingstand van de hellingstrainer
- De verlopen tijd
- De resterende tijd (Aandacht: de handmatige modus heeft geen aftelling van de resterende tijd.)
- Het aantal bij benadering verbrande calorieën
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur
- De afstand (kilometers) die u hebt gewandeld of gelopen
- Het aantal verticale geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Een route van 400 meter
- Uw tempo in minuten per kilometer
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6)

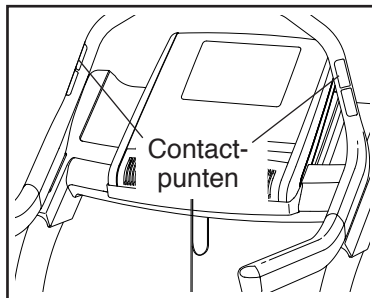
Indien gewenst kunt ook de volume bijstellen door op de Vol (Volume) verhogen of verlagen toetsen op het bedieningspaneel te drukken.

Om de oefening te pauzeren, drukt u lichtjes op de menutoetsen of drukt u op de Stop-toets op het bedieningspaneel. Druk lichtjes op de toets Start of Resume (Hervatten) om de oefening te hervatten. Om de oefeningssessie te stoppen, drukt u lichtjes op de toets End Workout (Einde Workout).

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer. Voor informatie over de borstkas hartslagmonitor kijkt u op de achterkant van deze handleiding.

Voordat u de handgreep hartslagmonitor gebruikt, verwijdert u het plastic laagje van de metalen contactpunten. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voetleuning staan** en houdt u de contactpunten ongeveer tien seconden vast met uw handpalmen – **beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator toont meerdere snelheidsinstellingen en een stand automatisch. Als de stand automatisch is geselecteerd, zal de snelheid van de ventilator automatisch verhogen en verlagen als de snelheid van de loopband verhoogt en verlaagt.

Druk op de toets Fan (Ventilator) verhogen om de snelheid van de ventilator te verhogen. Aandacht: indien u eenmaal drukt op de toets Ventilator verhogen terwijl de ventilator op de maximale snelheidsinstelling staat, wordt automatische ventilatormodus geselecteerd. Druk herhaaldelijk op de toets Ventilator verlagen om de snelheid van de ventilator te verlagen of om de ventilator uit te zetten.

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

Stap op de hellingtrainer en raak de toets home of de toets terug aan op het scherm of druk op de toets Stop op het bedieningspaneel. Een workout-samenvatting zal dan op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (Eindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningsoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Wanneer u klaar bent met het gebruik van de hellingtrainer, zet u de aan/uitschakelaar in de Off (uitstand) en neemt u het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: als u dit niet doet kunnen de elektrische onderdelen van de hellingtrainer te snel slijten.**

EEN OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 17.

2. Kies een oefening.

Om een oefening te kiezen, drukt u op het hardloper-tje naast de linkeronderhoek van het scherm.

U kunt ook drukken op de toets Calorie Burn (Calorieën Verbranden), High Intensity (Hoge Intensiteit) of Speed (Snelheid) of de toets Incline (Helling) op het menu Workouts. Kies dan de gewenste oefening. Het scherm toont ook de naam, duur en de afstand van de oefening. Het scherm toont ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden en een profiel van de hellingsinstellingen van de oefening.

3. Begin met de oefening.

Druk lichtjes op de toets Start Workout om de oefening te laten beginnen. Kort nadat u lichtjes op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Elke oefening is in verschillende onderdelen ingedeeld. Er is één hellingsinstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment. Aandacht: dezelfde snelheid en/of hellingsinstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens de oefening, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. Tik of schuif op het scherm om uw profiel te bekijken. De vertikaal gekleurde lijn geeft het huidige onderdeel van de oefening aan. Het onderste profiel geeft de hellingsinstelling van het huidige segment weer. Het bovenste profiel geeft de snelheidsinstelling van het huidige segment weer.

Aan het einde van het eerste onderdeel van de oefening, zal de hellingstrainer zich automatisch aanpassen aan de snelheid en/of hellingsinstellingen voor het volgende onderdeel.

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningoverzicht op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Eindigen om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

Als de snelheid of de hellingsinstelling te hoog of te laag is tijdens de oefening, kunt u de instelling handmatig overschrijven via de toetsen Speed (Snelheid) of Incline (Helling). **Als u op een toets Snelheid drukt**, kunt u handmatig de snelheid regelen (zie stap 3 op pagina 19). **Als u op een toets Helling drukt**, kunt u handmatig de helling regelen (zie stap 4 op pagina 19). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde snelheid en/of hellingsinstelling van de oefening**, bekijkt u eerst het profiel. Druk dan op de toets Follow Workout (Volg Oefening).

Om de oefening te pauzeren, drukt u op de toets terug of home linksonder in het scherm of drukt u op de toets Stop op het bedieningspaneel. Druk om de workout te hervatten op de toets Resume (Hervatten) of de toets Start op het bedieningspaneel. Om de oefening te stoppen, drukt u lichtjes op de toets (Einde Workout).

Aandacht: het na te streven calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening verbranden zult. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt, hangt af van uw metabolische waarde. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de hellingstrainer tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

4. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op pagina 19. Het scherm kan ook een profiel geven van de snelheid en hellingsinstellingen van de oefening.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 20.

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

Zie stap 8 op pagina 20.

EEN OEFENING MET EEN VAST DOEL GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 17.

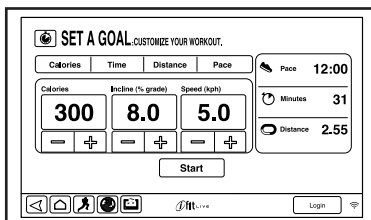
2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op pagina 19.

3. Selecteer een oefening met een vast doel.

Voor het selecteren van een oefening met een Set A Goal (Ingesteld Doel), drukt u lichtjes op de toets Doel Instellen op het bedieningspaneel.

Druk lichtjes op de toetsen, Time (Tijd), Distance (Afstand), Calories (Calorieën) of Pace (Tempo) om een tijd, afstand, calorieën of tempo in te stellen. Druk vervolgens lichtjes op de toetsen verhogen en verlagen op het scherm om een tijd, afstand, calorieën of tempo te selecteren en om een snelheid en helling voor de oefening te selecteren. Het scherm toont de duur en afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden.



4. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start om met de oefening te starten. Kort nadat u lichtjes op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de

handleuning vast en begin met wandelen. De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie pagina's 19 en 20).

De oefening duurt zolang tot u uw instelde doel bereikt. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningoverzicht op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (Eindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

Aandacht: het na te streven calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening verbranden zult. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt, hangt af van uw metabolische waarde.

5. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op pagina 19.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 20.

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

Zie stap 8 op pagina 20.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-OEFENING

Aandacht: om een iFit oefening te gebruiken, heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op pagina 27). Een iFit account is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 17.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op pagina 19.

3. Log in op uw iFit account.

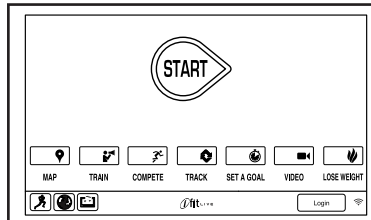
Raak, indien u dat nog niet heeft gedaan, de toets Login aan om in te loggen op uw iFit-account. Het scherm zal u vragen om uw iFit-com Username (Gebruikersnaam) en Password (Wachtwoord). Vul ze in en druk opnieuw lichtjes op de toets Login. Raak de toets Cancel (Annuleren) aan en verlaat het inlogscherm.

4. Kies een iFit workout.

Voor het downloaden van een iFit-oefening in uw schema, drukt u lichtjes op de toets Map (Kaart), Train (Trainer), Video of Lose

Weight (Gewicht Verliezen) om de volgende oefening van dat type in uw schema te downloaden. Aandacht: u heeft mogelijk toegang tot demo oefeningen via deze opties, zelfs als u niet inlogt op een iFit-account.

Druk op de toets Compete (Racen) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Druk lichtjes op de toets Track (Bijhouden) om uw Workout History (Oefeningengeschiedenis) te zien. Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Set A Goal (Doel Instellen) (zie pagina 22). Aandacht: u kunt ook op een van de iFit toetsen op het bedieningspaneel drukken.



Om van gebruiker te wisselen binnen het account, drukt u op de toets Login in de rechter onderhoek van het scherm.

U moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst toevoegen op iFit-com.

Voor meer informatie over de iFit oefeningen, gaat u naar www.iFit.com.

Wanneer u een iFit-oefening selecteert toont het scherm de naam, duur en afstand van de oefening. Het scherm geeft bij benadering ook het aantal calorieën dat u zult verbranden tijdens de oefening. De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op pagina 21.

Tijdens sommige oefeningne zal de stem van een persoonlijke trainer u begeleiden.

6. Controleer uw vooruitgang.

Raadpleeg stap 5 op bladzijden 19 en 20. Het scherm kan ook het pad waarop u wandelt of loopt aangeven.

Tijdens een competitieoefening, toont het scherm de snelheid van de hardlopers en de afstanden die ze hebben hard gelopen. Het scherm toont ook het aantal seconden dat u voor of achter loopt op de andere hardlopers.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 20.

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

Zie stap 8 op pagina 20.

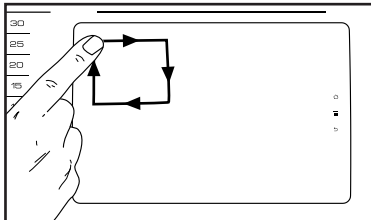
Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit modus.

DE STAND APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt een stand apparatuurstellingen waarmee u een taal en de meeteenheid kunt selecteren, de displaydemo-modus aan- of uit kunt zetten, een reset timeout kunt instellen en de sleutel en/of het wachtwoord kunt in- of uitschakelen.

1. Toegang tot het hoofdmenu van de instellingen.

Plaats de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 17).



Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 19). Teken vervolgens een vierkant naar rechts op het scherm voor toegang tot het hoofdmenu van de instellingen (zie de bovenstaande tekening).

2. Selecteer de stand apparatuurstellingen.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen, lichtjes op de toets Equipment Settings (Uitrustinginstellingen).

3. Selecteer een taal.

Druk op de toets Language (Taal) voor het selecteren van een taal en selecteer de gewenste taal. Druk vervolgens op de toets Terug op het scherm om terug te keren naar de instellingenmodus van de apparatuur. Aandacht: deze functie is mogelijk niet geactiveerd.

4. Selecteer de meeteenheid.

Druk lichtjes op de toets US/Metric (VS/Metrisch) om de geselecteerde meeteenheid te bekijken. Wijzig, als u dat wilt, de meeteenheid. Druk daarna lichtjes op de toets Terug op het scherm.

5. Selecteer een tijdzone.

Druk lichtjes op de toets Timezone (Tijdszone). Selecteer uw lokale tijdszone zodat het bedieningspaneel uw lokale tijd aangeeft. Druk dan op de toets Terug.

6. Selecteer een automatische updatetijd

U kunt een tijd instellen waarop het bedieningspaneel automatische controleert op firmware-updates.

U kunt deze firmware updates altijd annuleren door te drukken op de toets Cancel (Annuleren). Het wordt echter ten eerste aanbevolen om het bedieningspaneel regelmatig te updaten.

Druk lichtjes op de toets Update Time (Tijd Bijwerken). Selecteer de tijd als het bedieningspaneel automatisch controleert op updates. Druk dan op de toets Terug.

7. De display demo-modus aan of uitzetten.

Het bedieningspaneel heeft een demo instelling, die ontwikkeld is voor als de hellingstrainer in een winkel uitgesteld wordt. Terwijl de demostand is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomonderbreker in de stand On (Aan) geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Als u echter de sleutel verwijdert, toont het scherm een demopresentatie.

Om de display demostand aan of uit te zetten, drukt u eerst lichtjes op de toets Demo Mode (Demo Instelling). Druk vervolgens op het keuzevakje On (Aan) of Off (Uit). Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm.

8. Schakel de sleutel in of uit.

U kunt desgewenst de sleutel uitschakelen zodat de hellingstrainer het gebruik van de sleutel niet nodig heeft. Druk lichtjes op de toets Safety Key (Veiligheidssleutel). Druk op het keuzevakje Disable (Niet in staat) om de sleutel uit te schakelen. **OPGELET: lees de veiligheidswaarschuwing op het scherm voordat u de sleutel uitschakelt.** Druk op het keuzevakje Enable (Instaat) om de sleutel weer in te schakelen.

9. Schakel de webbrowser in of uit.

U kunt de webbrowser van het bedieningspaneel uitschakelen, wat helpt de bandbreedte die wordt gebruikt op uw draadloze netwerk, te beperken.

Druk lichtjes op de toets Browser. Druk op het keuzevakje Disable om de browser uit te schakelen. Het bedieningspaneel zal automatisch opstarten en de webbrowser wordt uitgeschakeld. Om de browser weer in te schakelen, keert u terug naar de Browser-optie en drukt u lichtjes op het vakje Enable. Het bedieningspaneel zal automatisch opstarten en de webbrowser wordt weer ingeschakeld.

10. Straatzicht in- of uitschakelen.

U kunt het straatzicht voor oefeninge met een plaatgrond uitschakelen, wat helpt de band-breedte die wordt gebruikt op uw draadloze netwerk, te beperken.

Druk lichtjes op de toets Street View (Straatzicht). Druk op het keuzevakje Disable om het Straatzicht uit te schakelen. Druk op het keuzevakje Enable om de sleutel weer in te schakelen.

11. Stel een tijd in voor reset timeout.

Het bedieningspaneel heeft een automatische resetfunctie; als er geen toetsen worden aangeraakt of ingedrukt en de loopband niet beweegt voor een bepaalde ingestelde tijd, zal het bedieningspaneel automatisch resetten.

Om de hoeveelheid tijd in te stellen die het bedieningspaneel wacht voordat het automatisch wordt gereset, drukt u op de toets Timeout Resetten om een lijst met tijden te zien. Selecteer dan de gewenste hoeveelheid tijd. Druk lichtjes op de toets terug op het scherm.

12. Stel een limiet in voor de tijd van de oefening.

U kunt een limiet instellen voor oefeningen om zo de hoeveelheid tijd per gebruiker van de hellingstrainer te beperken.

Druk lichtjes op de toets Workout Time Limit (Limiet Oefeningtijd). Druk op het keuzevakje Enable om de limiet van de oefeningtijd in te schakelen. Druk vervolgens op de toetsen voor verhogen of verlagen om de hoeveelheid tijd die elke gebruiker krijgt, in te stellen. Druk daarna lichtjes op de toets Terug op het scherm.

Het scherm zal u tijdens een oefening inlichten als er nog 10 seconden resteren tot de tijdlimiet. Als de tijdlimiet wordt bereikt, stop de oefening automatisch.

13. Verlaat de stand apparatuurinstellingen.

Druk op de toets terug op het scherm om de stand apparatuurinstellingen te verlaten.

DE AMUSEMENTSMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt een amusementsmodus waarmee u het bedieningspaneel kunt aansluiten op een externe tv. Indien u de 17" Digitale Televisie koopt, dient u de bij de 17" Digitale Televisie bijgeleverde handleiding te bekijken om te zien hoe u de amusementsmodus kunt gebruiken om uw persoonlijke 17" Digitale Televisie in te stellen.

1. Toegang tot het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 24.

2. Selecteer de amusementsmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Entertainment (Amusement) om naar de amusementsmodus te gaan.

3. De schermwandontvangst instellen.

Druk op de toets Wall of Screens (Muur met Schermen) om opties te zien waarmee u het bedieningspaneel kunt instellen als bediening van een schermwand.

Druk lichtjes op de toets Default Settings (Fabrieksinstellingen) om een standaard volume te selecteren.

Druk lichtjes op de toets Custom Settings (Uw Eigen Instellingen) om aangepaste kanalen te selecteren. Selecteer uw ontvangsttype uit de meerkeuzelijst. Kies dan een kanaal. Druk lichtjes op de toets Add (Toevoegen) om meerdere zenders en/of kanaalinstellingen te creëren.

4. Verlaat de amusementsmodus.

Druk op de toets terug op het scherm om de amusementsmodus te verlaten.

DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

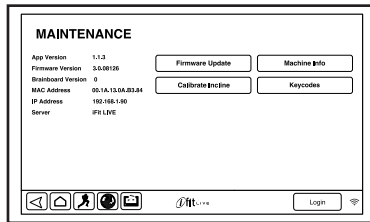
Het bedieningspaneel heeft een onderhoudsmodus waarmee u de firmware van het bedieningspaneel kunt bijwerken, de helling van de hellingstrainer kunt kalibreren, het scherm kunt kalibreren, technische informatie kunt bekijken en een sleutelcode van een toets kunt bekijken.

1. Toegang tot het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 24.

2. Kies de onderhoudsmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Maintenance (Onderhoud) om naar de onderhoudsmodus te gaan.



Het hoofdscherm van de onderhoudsmodus toont informatie over het model en de versie van de hellingstrainer.

3. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

Druk lichtjes op de toets Firmware Update voor firmware updates met gebruik van uw draadloze netwerk. De update begint automatisch.

Om te voorkomen dat u de hellingstrainer gebruikt dient u het apparaat niet uit te zetten of de sleutel te verwijderen totdat de firmware is bijgewerkt.

Het scherm toont de vooruitgang van de update. Als de update is voltooid, gaat de hellingstrainer uit en weer aan. Als dat niet gebeurt, drukt u de schakelaar in de stand Off (uit). Wacht enkele seconden en zet de schakelaar in de stand On (aan). Aandacht: het kan een paar minuutjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Aandacht: soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert. Deze updates worden altijd zo ontwikkeld om uw oefeningervaring te verbeteren.

4. IJk het hellingsysteem van de hellingstrainer.

Druk lichtjes op de toets Calibrate Incline (Helling IJken). Druk vervolgens zachtjes op de toets Begin om het hellingsysteem te kalibreren. De hellingstrainer stijgt automatisch naar de maximale hellingstand, daalt naar de minimale hellingstand en keert dan terug naar de uitgangsstand. Hierdoor wordt het hellingsysteem gekalibreerd. Druk op de toets Cancel (Annuleren) om terug te gaan naar de onderhoudsmodus. Als het hellingsysteem is gekalibreerd drukt u lichtjes op de toets Finish (Eindigen).

BELANGRIJK: houd voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de hellingstrainer als u het hellingsysteem kalibreert. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om de kalibratie van de helling te stoppen in een noodgeval.

5. Machine-informatie bekijken.

Druk lichtjes op de toets Machine Info om informatie te zien over de hellingstrainer. Druk daarna lichtjes op de toets Terug op het scherm als u de informatie hebt gezien.

6. Sleutelcodes vinden.

De toets Keycodes (Sleutelcodes) is bedoeld om te worden gebruikt door onderhoudsspecialisten om te onderzoeken of een bepaalde toets goed werkt.

7. Registreer de incline trainer op iFit.com.

Deze optie is voor fitness-club eigenaars bedoeld om de gebruiksgeschiedenis van de incline trainer op iFit.com bij te houden en na te gaan.

Druk op de Register Equipment (Apparaat Registreren) toets, voer uw clubcode in, en druk vervolgens op de Submit (Verzenden) toets.

8. Verlaat de onderhoudsmodus.

Druk op de toets Terug op het bedieningspaneel om de onderhoudsmodus te verlaten.

DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een draadloze netwerkmodus waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

1. Toegang tot het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 24.

2. Selecteer de draadloze netwerkmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Wireless Network (Draadloos Netwerk) om naar de draadloze netwerkmodus te gaan.

3. Wi-Fi inschakelen.

Zorg dat het vakje Wi-Fi is aangevinkt met een groen vinkje. Druk lichtjes één keer op de Wi-Fi menuoptie als dat niet het geval is, en wacht een paar seconden. Het bedieningspaneel zoekt naar beschikbare draadloze netwerken.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

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

Zorg dat het keuzevakje op het Netwerkmelding-optie een groen vinkje heeft om het bedieningspaneel in te lichten als een draadloos netwerk binnen het bereik is en beschikbaar.

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

Als een lijst met netwerken verschijnt, drukt u lichtjes op het gewenste netwerk. Aandacht: u dient uw netwerknaam te kennen (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dient u ook het wachtwoord te kennen.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Druk dan op de toets Wi-Fi Connected (Verbinden) om verbinding te maken met het netwerk of druk lichtjes op de toets Cancel (Annuleren) om terug te keren naar de lijst met netwerken. Als het netwerk een wachtwoord heeft, drukt u lichtjes op het invulvakje voor het wachtwoord. Er zal een toetsenbord op het scherm verschijnen. Om het wachtwoord tijdens het typen te zien, dient u lichtjes te drukken op het keuzevakje Show Password (Wachtwoord Weergeven).

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op pagina 17.

Als het bedieningspaneel verbinding heeft gemaakt met uw draadloze netwerk, vertoont de WiFi-menuoptie bovenaan het scherm het woord CONNECTED (Verbonden). Druk op de toets Forget (Terug) op het bedieningspaneel om terug te gaan naar de draadloze netwerkmodus.

Om het contact met een draadloos netwerk te verbreken, selecteert u het draadloze netwerk en drukt vervolgens op de toets Vergeten.

Indien u problemen ervaart bij het verbinding maken met een gecodeerd netwerk, zorg er dan voor dat uw wachtwoord juist is. Aandacht: wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

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

Aandacht: indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar www.iFit.com/support voor hulp.

5. Verlaat de draadloze netwerkmodus.

Druk op de toets Terug op het bedieningspaneel om de draadloze netwerkmodus te verlaten.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

Om naar muziek en het geluid van het bedieningspaneel te luisteren op uw persoonlijke hoofdtelefoon of oordopjes, dient u de audiostekker van uw hoofdtelefoon in de audioaansluiting te steken die u midden in het onderste gedeelte van het bedieningspaneel vindt. Aandacht: deze audioaansluiting is uitsluitend voor audioweergave.

Deze hellingtrainer is speciaal ontwikkeld voor gebruik met de iPod en is door de ontwikkelaar gecertificeerd om te voldoen aan de Apple-prestatienormen.

Om muziek of audioboeken af te spelen via het geluidssysteem van het bedieningspaneel dient u uw iPod aan te sluiten op het bedieningspaneel via de kabel in het onderste gedeelte van uw bedieningspaneel. Het bedieningspaneel laadt uw iPod op terwijl u deze gebruikt. **Zorg dat het iPod volledig is aangesloten.**

Druk vervolgens op de toets Afspelen op uw iPod. U kunt ook het volume bijstellen door op de toetsen Vol (Volume) verhogen of verlagen op het bedieningspaneel te drukken.

Sluit een MP3-speler, smart phone of ander USB-apparaat aan via de USB-aansluiting aan de voorkant van het bedieningspaneel om uw apparaat op te laden. De USB-aansluiting kan ook worden gebruikt voor firmwareupdates (zie stap 3 op pagina 26).

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. Muur met TVs.

Selecteer deze audiobron om naar de audioweergave te luisteren vanaf een externe televisie. Aandacht: de hellingtrainer dient te zijn aangesloten op de televisie (zie de AMUSEMENTSMODUS op pagina 25).

2. 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 HET BEDIENINGSPANEEL UPGRADEN op 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.

DE INTERNETBROWSER GEBRUIKEN

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

Om de browser te openen, drukt u op het wereldbolletje naast de linkeronderhoek van het scherm. Kies dan de gewenste website.

Druk lichtjes op de toets Browser Back (Browser Terug) om terug te keren naar de vorige webpagina. Druk op de toets Return (Terugkeren) om de browser te verlaten.

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op pagina 17.

Voor het invoeren van een ander webadres in de URL-balk, schuift u eerst met uw vinger over het scherm omlaag om, indien nodig, de URL-balk te zien. Druk daarna lichtjes op de URL-balk, gebruik het toetsenbord voor het invoeren van het adres en druk vervolgens lichtjes op de toets Go (Beginnen).

Aandacht: tijdens het gebruik van de browser, werken de toetsen snelheid, helling, ventilator en volume nog steeds, maar werken de oefeningtoetsen niet.

Aandacht: indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar www.iFit.com/support voor hulp.

PREVENTIEF ONDERHOUD

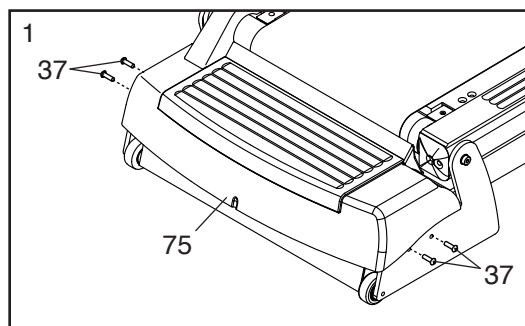
Regelmatig onderhoud is nodig voor een optimale werking en een lange levensduur van de hellingtrainer. Lees en volg alle instructies hieronder. Als de hellingtrainer niet wordt onderhouden zoals beschreven, kunnen onderdelen overmatig slijten waardoor de hellingtrainer beschadigd raakt en de garantie ongeldig wordt. Indien u vragen hebt over onderhoud, kijkt u op de achterkant van deze handleiding. **OPGELET: verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact voordat u onderhoudsprocedures gaat uitvoeren.**

WEKELIJKS ONDERHOUD

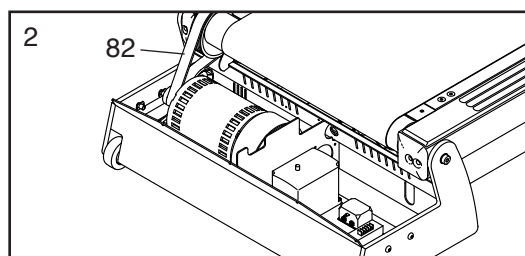
1. **Trek de stekker uit het stopcontact.** Controleer alle delen van de hellingtrainer regelmatig en draai ze goed vast.
2. Breng wat multireiniger aan op een 100% katoenen doek en verwijder stof en vuil van de handleuningen, staander, voetleuning, onderstel en motorkap. Veeg daarnaast het loopvlak langs de zijkanten van de loopband. **Gebruik geen schoonmaakmiddel onder de loopband.** Breng een klein beetje multireiniger aan op een 100% katoenen doek en veeg het bedieningspaneel en de schermen schoon. **Sproei geen reiniger direct op de hellingtrainer en gebruik geen ammoniak of zuurhoudende reinigers.**
3. Zorg ervoor dat de loopband goed is vastgezet. Als deze goed stevig staat en goed werkt, verander dan niets. Als de loopband afgesteld dient te worden, kijk dan op pagina 33 en 34.

MAANDELIJKS ONDERHOUD

1. **Trek de stekker uit het stopcontact.** Verwijder de schroeven van de Kapsteun (37) die de Motorkap (75) bevestigt, en til de Motorkap eraf.



2. Gebruik een handstofzuiger en reinig het gebied onder de Motorkap (niet afgebeeld). **Zorg ervoor dat u geen onderdelen aanraakt.** Controleer de Motoraandrijfriem (82) op slijtage en scheuren. Als de Motoraandrijfriem vervangen moet worden, kijk dan op de achterkant van deze handleiding.



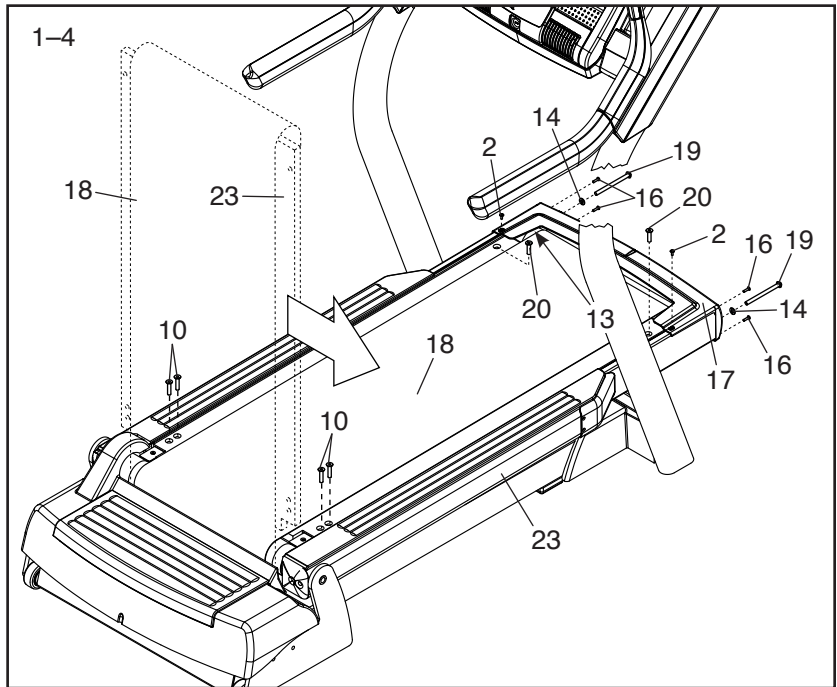
3. Steek het stroomsnoer in en plaats de sleutel in het bedieningspaneel. Druk op de toets START. **Wees voorzichtig om letsel te voorkomen; houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen en zorg dat uw kleding niet verstrikt kan raken in bewegende onderdelen.** Controleer als de loopband beweegt, de hellingtrainer op ongewone geluiden of geuren. Als dit soort problemen zich voordoen, kijkt u op de achterkant van deze handleiding. **Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.** Maak de Motorkap (75) weer vast met de Kapsteunschroeven (37).
4. Houd een schone, droge doek tussen de loopband en het loopvlak. Trek de doek van de ene naar de andere kant over het loopvlak. Draai de loopband en herhaal deze stop tot de hele loopband is gereinigd.

HET LOOPVLAK OMDRAAIEN

Beide kanten van het loopvlak zijn ontwikkeld om te worden gebruikt als loopvlak. Controleer het loopvlak regelmatig op slijtage. Als u hout ziet door de fenollaag, of als de oppervlakte is beschadigd, dient het loopvlak te worden omgedraaid. Het loopvlak en de loopband dienen na elke 16.000 tot 24.000 km te worden omgedraaid en vervangen. Volg onderstaande instructies om het loopvlak om te draaien.

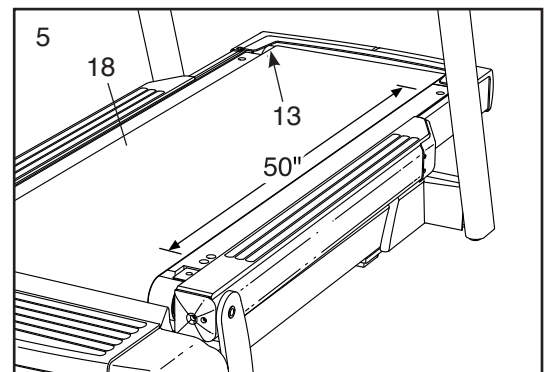
1. **Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stop-contact. Verwijder de #8 x 3/4" Schroeven (16), Kapschroeven (2), en de Voorkap (17).** Verwijder de Afstelschroeven van de voorste Ruststandrol (19) en de Tussenring van de voorste roller (14) uit elke kant van de voorste Roller (13).

2. Verwijder de vier achterste Schroeven van het Loopvlak (10) en de twee voorste Schroeven van het Loopvlak (20). **(Aandacht: zorg dat u de fenollaag op het Loopvlak [23] niet bekrast of beschadigt).** Til de voorste roller omhoog (13) en schuif deze uit de Loopband (18). Til het Loopvlak en de Loopband in de stand zoals weergegeven door de stippellijn. Schuif het Loopvlak uit de Loopband, draai om en schuif hem weer terug in de Loopband.



3. Leg het Loopvlak (23) en de Loopband (18) weer neer. Schuif de Voorste roller (13) terug in de Loopband.
4. Maak de schroeven van het Loopvlak (10, 20) weer vast. Schroef de Afstelschroeven van de voorste Ruststandrol (19) met de Tussenringen van de voorste roller (14) in de voorste Roller (13). Maak de Voorkap (17) met de #8 x 3/4" Schroeven (16) en de Kapschroeven (2) weer vast.

5. De Loopband (18) dient vervolgens te worden afgesteld op de juiste spanning. Gebruik een krijtje en maak twee streepjes op de Loopband exact 1,25 m uit elkaar zoals aangegeven in de tekening. Maak de Afstelschroeven van de Voorste ruststandrol (19, zie de bovenstaande tekening) vast tot de twee krijtstreepjes nog eens 5 tot 6 mm bewegen van elkaar. Naarmate u de Afstelschroeven van de ruststandrol vaster maakt zal de Voorste roller (13) bewegen. **Als de voorste roller stopt met bewegen, dient u de Afstelschroeven van de ruststandrol niet verder aan te draaien, zie de achterzijde van deze handleiding.** Zorg ervoor dat de Loopband in het midden zit.



DE LOOPBAND VERVANGEN

Als de loopband slijt, dient deze te worden vervangen. De loopband dient na elke 16.000 tot 24.000 km te worden vervangen. Zie de Onderhoudshandleiding voor vervangingsinstructies. Zie de achterzijde van deze handleiding voor het bestellen van een nieuwe loopband.

HET LOOPVLAK VERVANGEN

Wanneer beide kanten van het loopvlak zijn versleten dient het loopvlak te worden vervangen. Het loopvlak dient na elke 32.000 tot 48.000 km te worden vervangen. Zie de achterzijde van deze handleiding voor het bestellen van een nieuw loopvlak. Volg de instructies op pagina 30 om het loopvlak te vervangen.

DE BAND SMEREN

De band moet, wanneer de loopband regelmatig gebruikt wordt, ongeveer elke 200 uur ingesmeerd worden. Raadpleeg de laatste bladzijde van deze handleiding om het smeermiddel te bestellen. Volg, bij het aanbrengen van het smeermiddel, de inbegrepen instructies van het smeermiddel.

ZES-MAANDEN PREVENTIEF ONDERHOUDSRAPPORT

Maak een kopie van dit formulier en gebruik het om preventief onderhoud aan de hellingtrainer te noteren. Elke kopie van het formulier kan zes maanden (26 weken) worden gebruikt. Als onderhoud is uitgevoerd, dient u de datum in de daarvoor geschikte ruimte in te vullen. **Zorg dat elke onderhoudsprocedure wordt uitgevoerd zoals beschreven op pagina's 29 tot 31. Als de procedures niet worden uitgevoerd zoals beschreven, kunnen de onderdelen overmatig slijten, de hellingtrainer beschadigd raken en de garantie ongeldig verklaard.**

	Wekelijks onderhoud			Maandelijks onderhoud		
	Controleer alle externe onderdelen van de hellingtrainer en draai ze goed vast.	Maak de hellingtrainer schoon.	Controleer of de loopband de juiste spanning en uitlijning heeft.	Verwijder de motorkap en stofzuig het motorcompartiment.	Controleer de motorriem op slijtage en scheuren.	Controleer de motor op vonkoverslag; controleer op geluiden en geuren.
Week 1	/ /	/ /	/ /			
Week 2	/ /	/ /	/ /			
Week 3	/ /	/ /	/ /			
Week 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Week 5	/ /	/ /	/ /			
Week 6	/ /	/ /	/ /			
Week 7	/ /	/ /	/ /			
Week 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Week 9	/ /	/ /	/ /			
Week 10	/ /	/ /	/ /			
Week 11	/ /	/ /	/ /			
Week 12	/ /	/ /	/ /			
Week 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Week 14	/ /	/ /	/ /			
Week 15	/ /	/ /	/ /			
Week 16	/ /	/ /	/ /			
Week 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Week 18	/ /	/ /	/ /			
Week 19	/ /	/ /	/ /			
Week 20	/ /	/ /	/ /			
Week 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Week 22	/ /	/ /	/ /			
Week 23	/ /	/ /	/ /			
Week 24	/ /	/ /	/ /			
Week 25	/ /	/ /	/ /			
Week 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

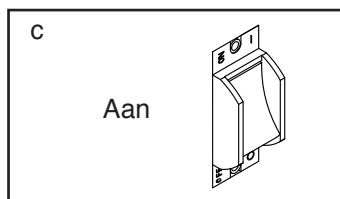
Loopvlak vervangen	/ /	/ /	Loopband vervangen	/ /
--------------------	-----	-----	--------------------	-----

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de hellingtrainer kunnen met de onderstaande stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig heeft, raadpleegt u de achterkant van deze handleiding.

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg dat het stroomsnoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 14).
- Zorg dat de sleutel in het bedieningspaneel is geplaatst.
- Controleer de aan/uit-schakelaar op de hellingtrainer bij het stroomsnoer. Zorg dat de aan/uit-schakelaar in de stand On (Aan) staat.

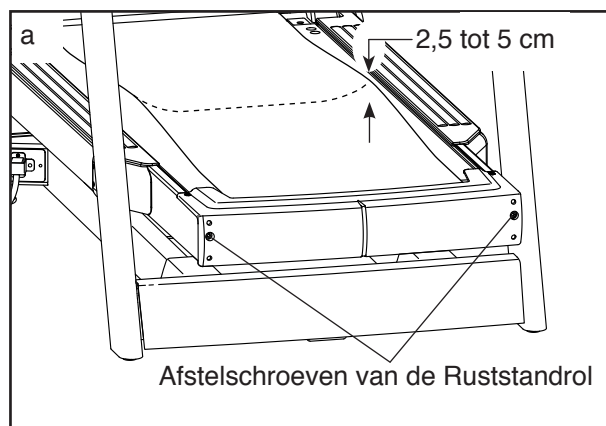


SYMPTOOM: de stroom gaat uit tijdens gebruik

- Controleer de aan/uit-schakelaar op de hellingtrainer bij het stroomsnoer (zie bovenstaande tekening). Zorg dat de aan/uit-schakelaar in de stand aan staat.
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Controleer de loopband en het loopvlak op overmatige slijtage. Vervang de loopband of het loopvlak indien nodig.
- Raadpleeg de achterzijde van deze handleiding als het apparaat tijdens gebruik nog steeds uitgaat.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt als u erop loopt

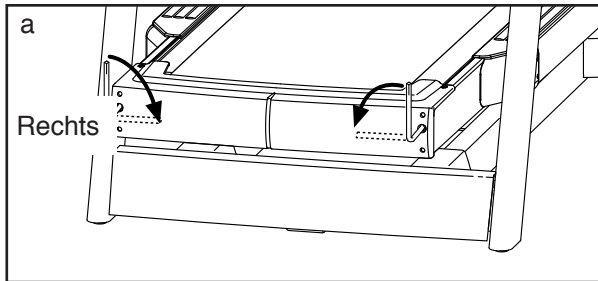
- Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Als de loopband goed vastzit, moet u elke kant van de loopband 2,5 tot 5 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. **Indien aanpassingen nodig zijn, dient u eerst de sleutel te verwijderen en daarna het stroomsnoer eruit te halen.** Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar links met een 7/32" inbussleutel. Steek dan de stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en laat de hellingtrainer een paar minuten draaien. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Herhaal tot de loopband goed vastzit. Aandacht: zie stap c op pagina 34 om de loopband vaster te zetten.



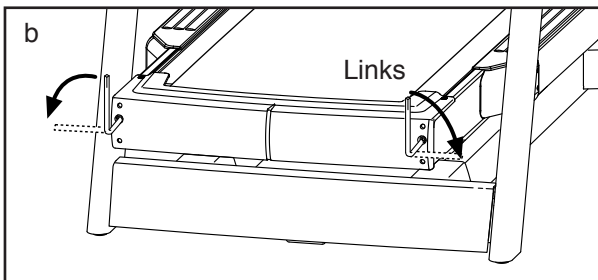
- Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de achterkant van deze handleiding.

SYMPTOOM: de loopband is niet gecentreerd tussen de voetleuningen. **BELANGRIJK:** als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, dan kan de loopband beschadigd raken.

- a. **Als de loopband naar rechts is verschoven:**
Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol in de weergegeven richting met een 7/32" inbussleutel. Zorg dat u de loopband niet te vast draait. Steek dan de stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en laat de hellingtrainer een paar minuten draaien. Herhaal tot de loopband goed zit gecentreerd tussen de voetleuningen.

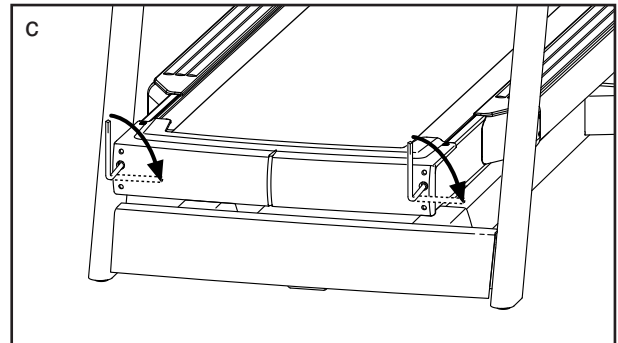


- b. **Als de loopband naar links is verschoven:**
Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol in de weergegeven richting met een 7/32" inbussleutel. Zorg dat u de loopband niet te vast draait. Steek dan de stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en laat de hellingtrainer een paar minuten draaien. Herhaal tot de loopband goed zit gecentreerd tussen de voetleuningen.



- c. **Als de loopband slipt als u erop loopt:**
Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. Draai beide afstelschroeven

van de ruststandrol een kwartslag naar rechts met een 7/32" inbussleutel. Als de loopband goed vastzit, moet u elke kant van de loopband 2,5 tot 5 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Het midden van de loopband dient het loopvlak te raken. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de hellingtrainer een paar minuten draaien. Herhaal tot de loopband goed vastzit. Aandacht: naarmate u de afstelschroeven van de ruststandrol vaster maakt zal de voorste roller bewegen. **Als de voorste roller stopt met bewegen, dient u de afstelschroeven van de ruststandrol niet verder aan te draaien, zie de achterzijde van deze handleiding.**



SYMPTOOM: de loopband stopt of de helling kan niet worden aangepast zelfs als het bedieningspaneel blijft branden

- a. Dit geeft aan dat er een bedieningspaneelfout is opgetreden. Om het probleem te corrigeren, zet u het apparaat uit, wacht u vijf seconden en zet u het apparaat weer aan.

SYMPTOOM: het hellingsysteem functioneert niet goed of het hellingsysteem lijkt niet op het hellingniveau te zijn dat wordt weergegeven in de display

- a. Kalibreer het hellingsysteem (zie stap 4 op pagina 26).
- b. Raadpleeg de achterzijde van de gebruiksaanwijzing wanneer het hellingsysteem nog steeds niet werkt.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel voor het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet en voor een 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 oefeningsprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening – houd uw adem niet in.

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken–spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespees, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

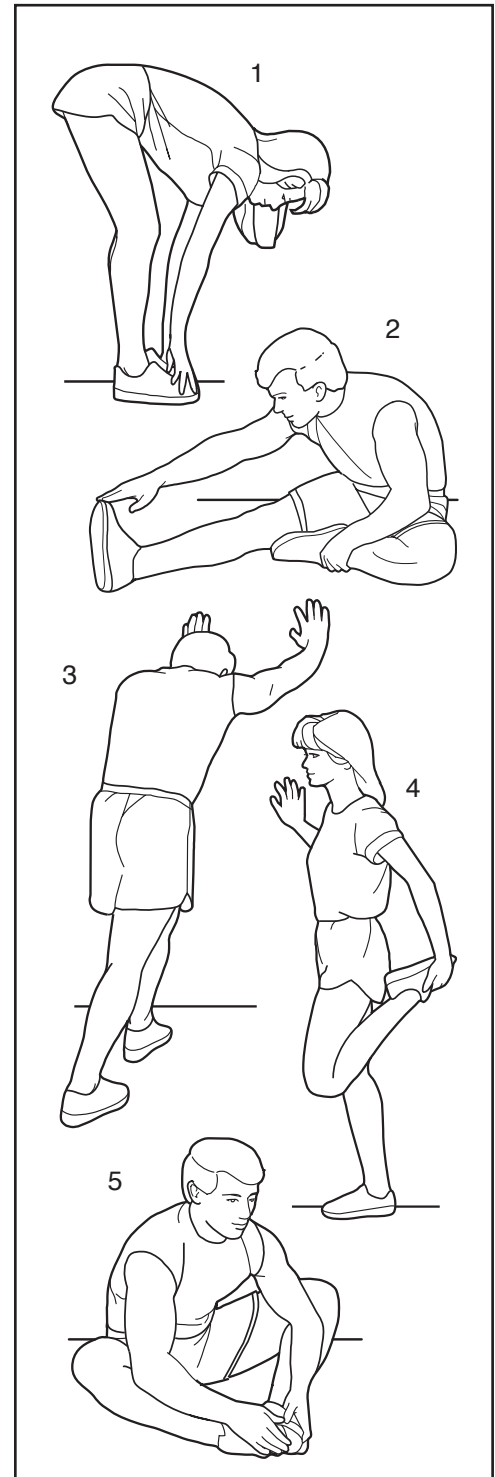
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespees, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespees en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspieren.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspieren.



AANTEKENINGEN

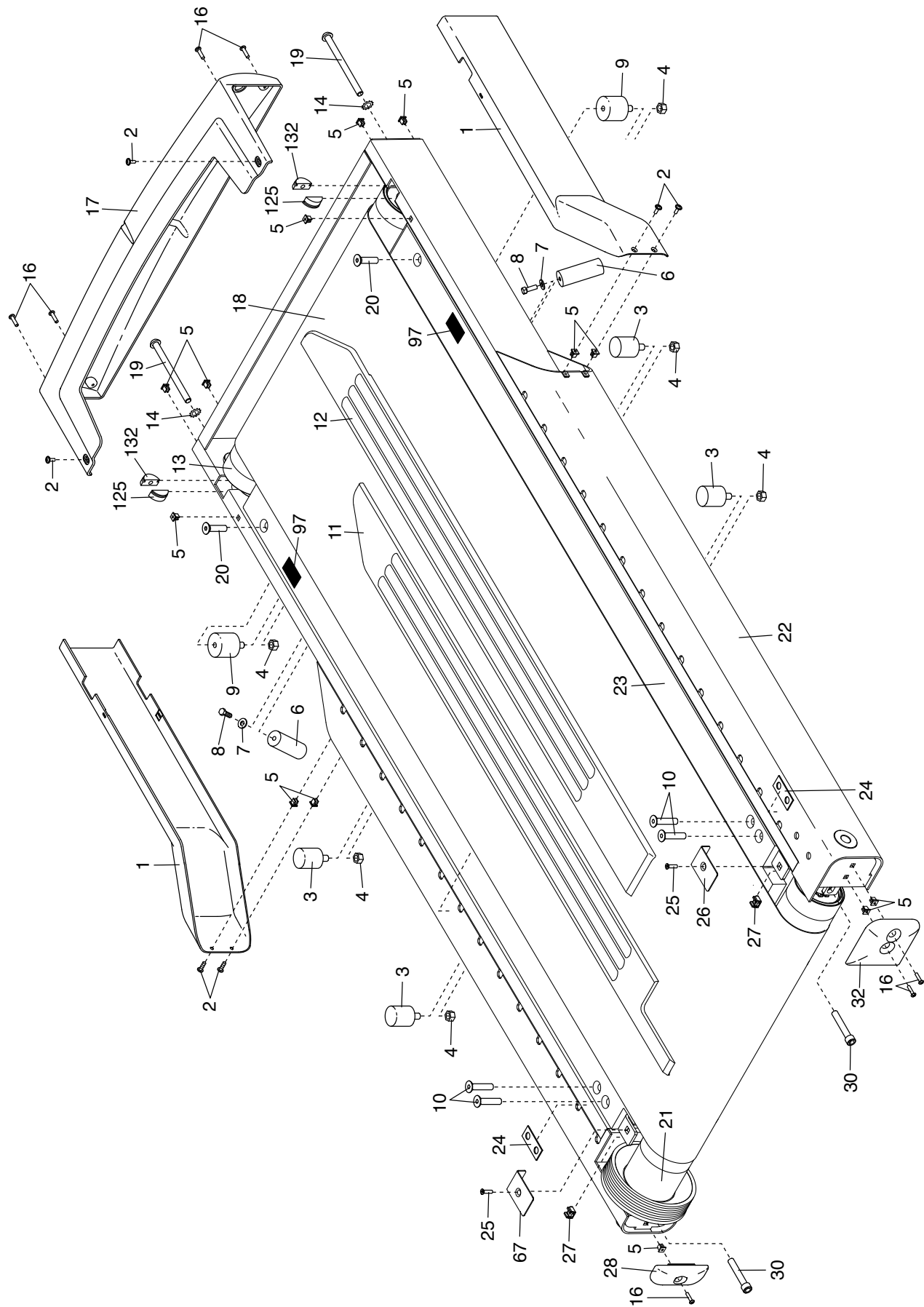
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMTK74810-INT.0 R0812A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	Zijkap	50	4	3/8" x 5 1/2" Schroef
2	6	#8 x 1/2" Machineschroef	51	4	5/16" x 1" Schroef
3	4	Middenisolator	52	1	Aandrijfmotor
4	7	3/8" Slotmoer	53	1	Isolator van de Aandrijfmotor
5	13	Plastic Tussenstuk	54	2	3/4" x 1/2" Schroef
6	2	Riemgeleider	55	2	Huls van de Torsiestang
7	2	1/4" Gespleten Tussenring	56	1	Basisonderstel
8	2	1/4" x 3/4" Inbusschroef	57	3	Kussentje van het Basisonderstel
9	2	Voorste Isolator	58	10	1/4" x 1/2" Schroef
10	4	3/8" x 1 3/4" Schroef	59	4	Verbindingshuls van de Helling
11	1	Linker Voetkussentje	60	2	3/8" x 2 1/2" Schouderbout
12	1	Rechter Voetkussentje	61	4	3/8" x 2 1/2" Bout
13	1	Voorste Roller	62	1	Torsiestang
14	2	3/8" Stertussenring	63	1	Aan/uitschakelaar
15	1	Controllerbox	64	1	Beugel van het Stroomsnoer
16	7	#8 x 3/4" Schroef	65	1	Contactdoos
17	1	Voorkap	66	4	3/8" Stertussenring
18	1	Loopband	67	1	Afscherming van de Linkerachterrol
19	2	3/8" x 5" Schroef	68	1	Stroomplaat
20	2	3/8" x 1 1/2" Schroef	69	2	3/8" Slotmoer
21	1	Aandrijfrolmodule	70	1	Verbindingsstang van de Helling
22	1	Onderstel	71	1	5/16" x 2 1/4" Bout
23	1	Loopvlak	72	4	Bus van de Hellingmotor
24	2	Plastic loopvlaktussenstuk	73	1	Hellingmotor
25	2	1/4" x 3/4" Bout met Platte Kop	74	1	3/8" x 1 3/4" Bout
26	1	Afscherming van de Rechterachterrol	75	1	Motorkap
27	2	Kooibeugel	76	1	Steunbeugel van de Kap
28	1	Linkerachter Eindkapje	77	1	Rechter Kaphoes
29	2	#6 x 1/4" Schroef	78	2	3/8" Platte Tussenring
30	2	3/8" x 3" Schroef	79	2	3/8" x 2 1/2" Bout
31	2	Torsiestang Tussenstuk	80	2	5/16" Moer
32	1	Rechterachter Eindkapje	81	2	Wiel
33	2	1/4" Stand-off	82	1	Motoraandrijfriem
34	6	#10 x 1/2" Schroef	83	4	1/2" Stertussenring
35	12	1/2" x 1" Schroef	84	1	Katrol van de Aandrijfmotor
36	1	Resistor	85	8	1/4" x 3/4" Schroef
37	4	3/8" x 1 1/4" Schroef	86	10	#8 x 3/4" Schroef
38	2	Achterste Stelvoet	87	2	3/8" Slotmoer
39	2	1/2" Flensmoer	88	9	#8 x 1/2" Schroef
40	2	Draaihuls van het Onderstel	89	3	Waarschuingssticker Hoog Voltage
41	2	5/8" x 1" Schroef	90	2	Helling Motortussenstuk
42	4	Tussenstuk van de Aandrijfmotor	91	4	#8 x 1" Schroef
43	4	5/16" Platte Tussenring	92	8	#10 x 1" Schroef
44	4	5/16" x 1" Schroef	93	1	Staander
45	1	Sensorbeugel	94	1	5/16" Moer
46	2	Snelheidssensormoer	95	3	#8 Moer
47	1	Snelheidssensor	96	2	#8 Stertussenring
48	2	Snelheidssensorbout	97	2	Waarschuingssticker Onderhoud aan Oppervlak
49	8	1/2" Gespleten Tussenring			

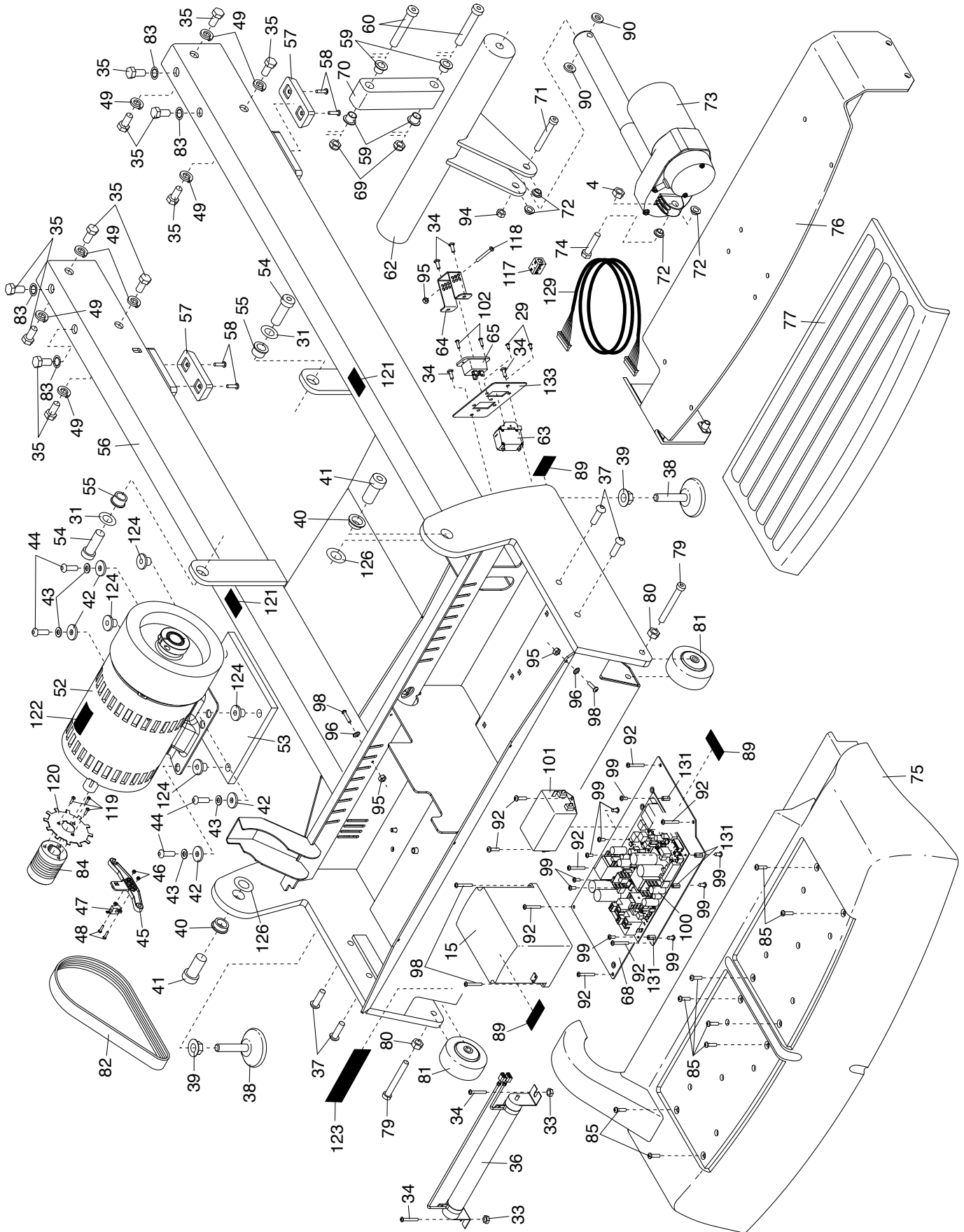
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
98	4	#8 x 3/4" Machineschroef	115	2	Basiskussen van de Staander
99	10	#4 Schroef	116	1	Draadkoker van de Staander
100	1	Stroomplaat	117	1	Ferrietklem
101	1	Filter	118	1	#8 x 1 5/8" Bout
102	2	#6 x 1/2" Schroef	119	3	Schroef van de Snelheidsschijf
103	1	Bedieningspaneel	120	1	Snelheidsschijf
104	1	Achterkap van het Bedieningspaneel	121	2	Waarschuwingsticker
105	1	Sleutel/Clip	122	1	Waarschuwingsticker Gevaar
106	1	Achterkant van het Bedieningspaneel	123	1	Waarschuwingsticker
107	1	Basisachterkant van het Bedieningspaneel	124	4	Bus van de Motormontage
108	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	125	2	Rolinzetstuk
109	1	Basis van het Bedieningspaneel	126	2	Drukkring
110	1	Dwarsstang van het Bedieningspaneel	127	14	#8 x 3/4" Schroef met Platte Kop
111	2	Bedieningspaneelklem	128	4	#8 x 1/2" Schroef met Platte Kop
112	1	Linker Handleuningsmodule	129	1	Draadkoker van het Onderstel
113	1	Rechter handleuningsmodule	130	1	TV-kabel van de Staander
114	1	Kap van de Staander	131	4	Stand-Off
			132	2	Tussenstuk van de Voorste Roller
			133	1	Uitlaatplaat
			134	4	3/8" Tussenring
			*	1	Gebruikershandleiding

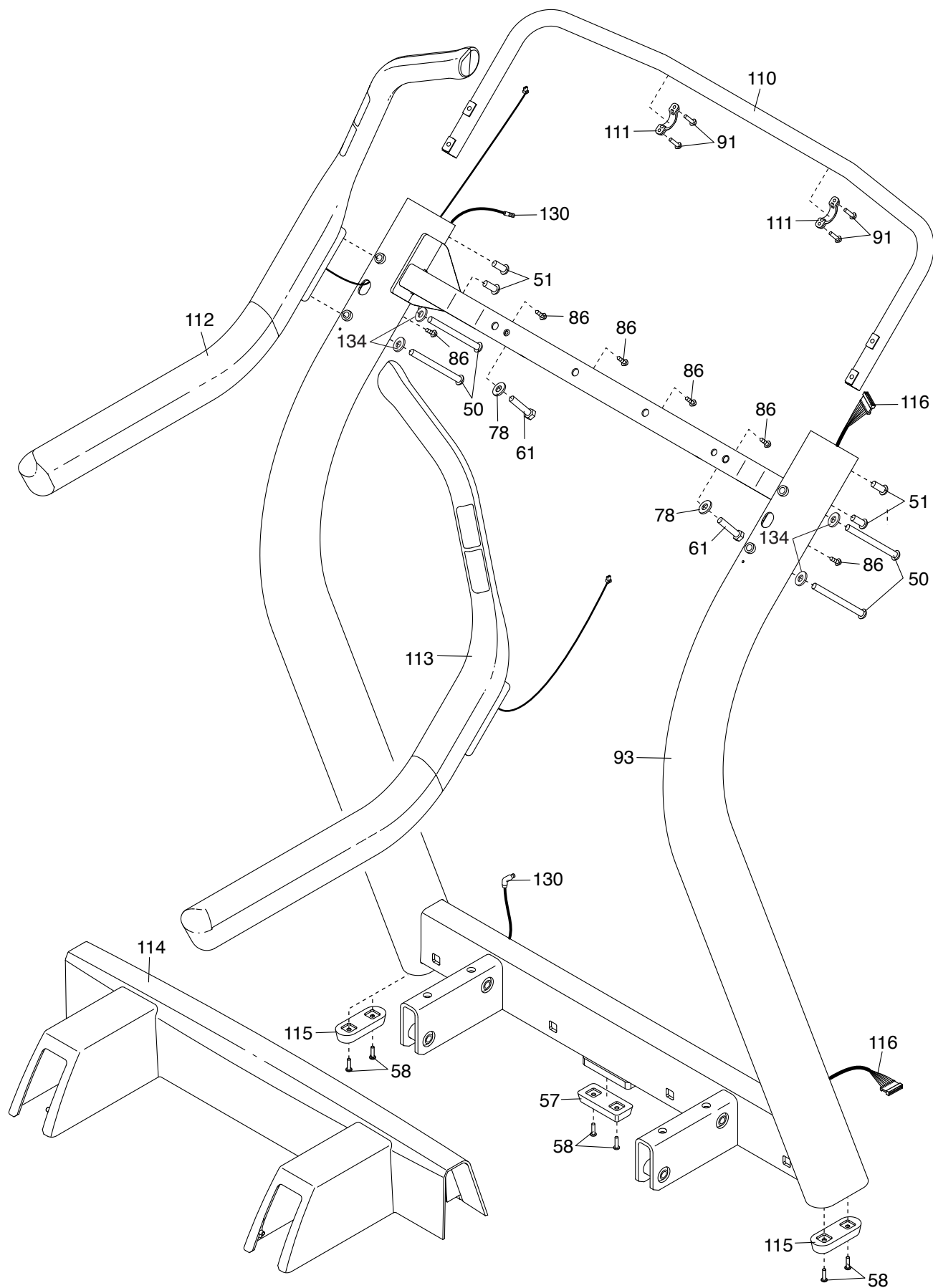
Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

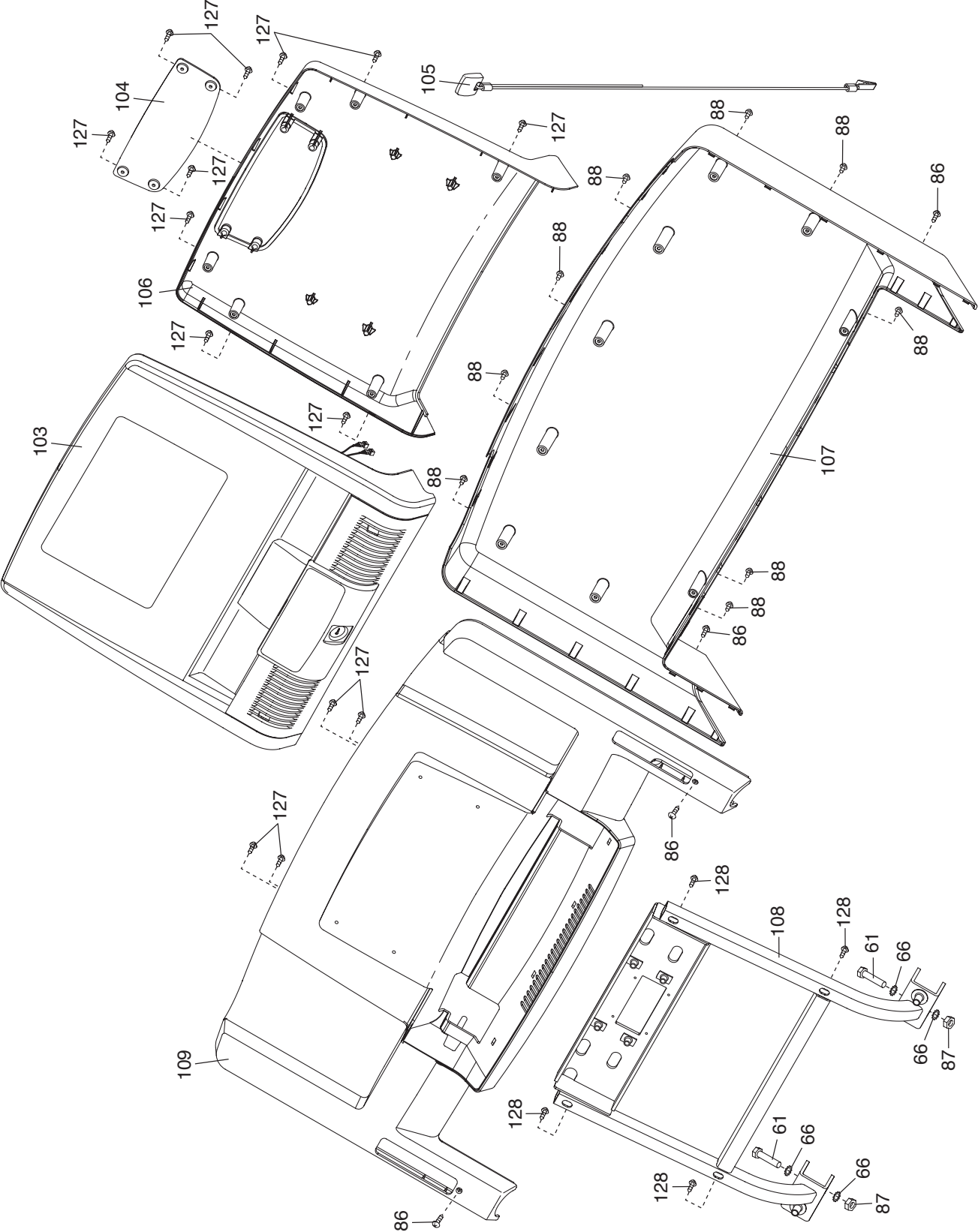


GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. FMTK74810-INT.0 R0812A







HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

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 kaft 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: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com