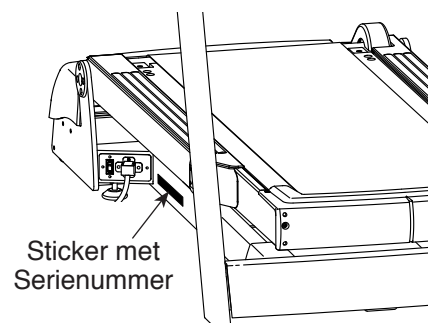


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Modelnr. FMTK74810-INT.12

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



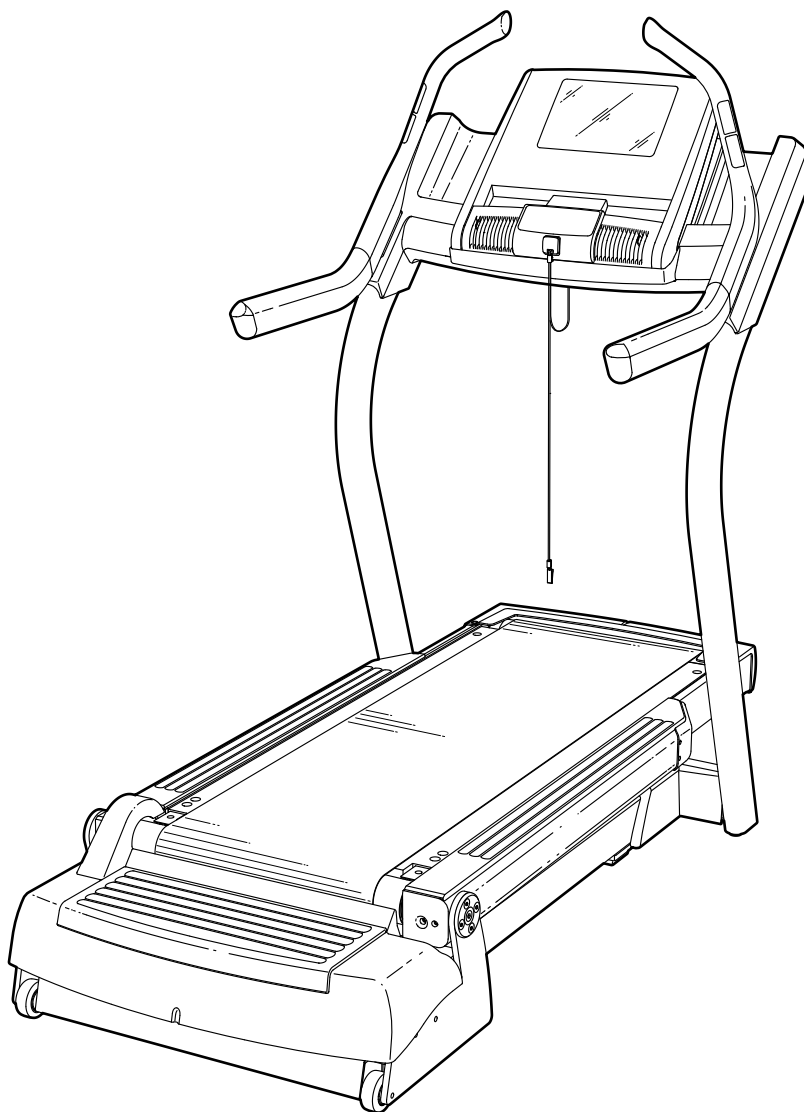
VRAGEN?

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
handleiding voor verdere
raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER.	5
VOORDAT U BEGINT.	6
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	7
MONTAGE.	8
HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN	14
HOE DE HELLINGTRAINER AAN TE SLUITEN.	15
HET BEDIENINGSPANEEL UPGRADEN.	16
HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN	17
PREVENTIEF ONDERHOUD	30
REGISTRATIE PREVENTIEF ONDERHOUD.	34
PROBLEMEN OPLOSSEN.	35
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN.	37
LIJST MET ONDERDELEN.	38
GEDETAILLEERDE TEKENING.	40
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Achterzijde
BEPERKTE GARANTIE	Achterzijde

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die de hellingtrainer gebruiken voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
2. 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.
3. Het is niet de bedoeling dat de hellingtrainer wordt gebruikt door mensen met mentale, sensitieve of fysieke beperkingen of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder supervisie of instructie staan betreffende het gebruik van de hellingtrainer door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. 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.
5. 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 de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Gebruik de hellingtrainer niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
7. Gebruik de hellingtrainer niet voordat deze volledig en goed gemonteerd is (zie MONTAGE op bladzijde 8).
8. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de hellingtrainer en draai ze goed vast.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de hellingtrainer vandaan.
10. De hellingtrainer is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 182 kg wegen.
11. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de hellingtrainer.
12. Draag de juiste kleding bij gebruik van de hellingtrainer. Draag geen losse kleding die in de hellingtrainer verstrikt kan raken. Atletische ondersteunende kleding wordt zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de hellingtrainer nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen aan.*
13. Volg de instructies op bladzijde 15 voor het aansluiten van de stroomkabel. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep, als die van de hellingtrainer, aangesloten zijn. Gebruik geen verlengsnoer.
14. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Loop nooit op de loopband wanneer het apparaat 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 35 als de hellingtrainer niet juist werkt).
16. Lees de noodstopprocedure grondig door, begrijp wat u gelezen heeft en test de procedure voordat u de hellingtrainer gebruikt (zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 18). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de hellingtrainer.
17. Sta altijd op de voetleuningen wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd altijd de handleidingen vast terwijl u de hellingtrainer gebruikt.

18. Het geluidsniveau van de hellingtrainer zal toenemen wanneer een persoon op de hellingtrainer loopt.
19. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende loopband.
20. De hellingtrainer kan op hoge snelheden draaien. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
21. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
22. Laat de hellingtrainer nooit zonder toezicht draaien.
23. Verander de hellingstand van de hellingtrainer niet door er voorwerpen onder te plaatsen.
24. Steek nooit iets in een opening en laat niets in een opening op de hellingtrainer vallen.
25. Zorg ervoor 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.
26. **GEVAAR:** Trek altijd de stroomkabel uit voor het schoonmaken van de hellingtrainer, en voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
27. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.
28. Gebruik de hellingtrainer alleen zoals beschreven.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

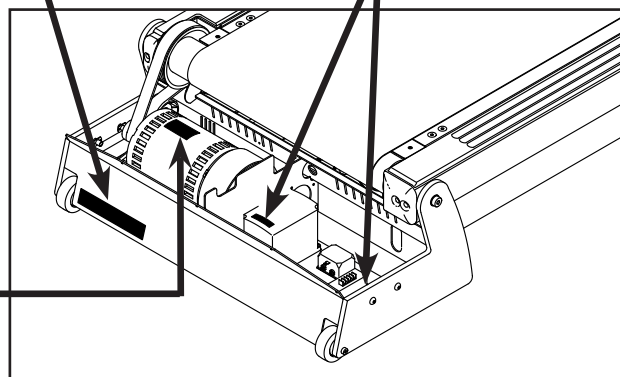
PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

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

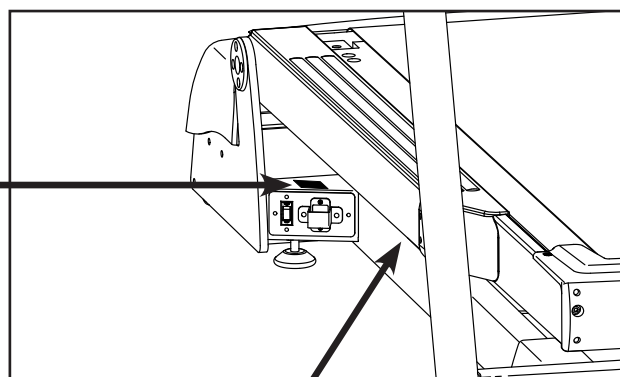
⚠ WAARSCHUWING: Lees and volg waarschuwingen en krijg goede instructie voordat gebruik van dit apparaat.		
•Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband. •Stel de snelheid geleidelijk bij. •Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleuning om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsklip.	•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



Let op: Er is een sticker aan beide kanten

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

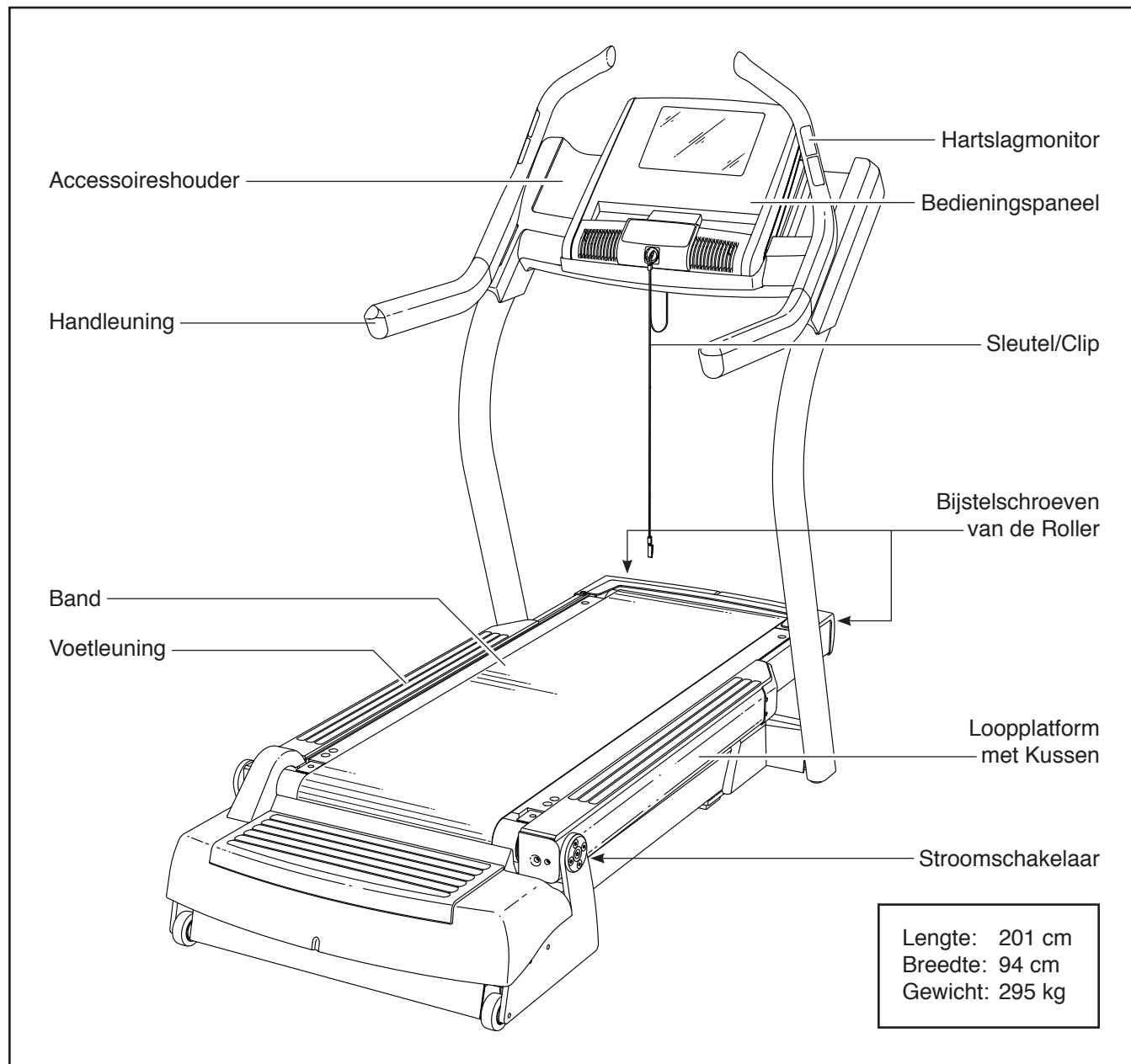
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire FREEMOTION® i11.9 HELLINGTRAINER heeft gekozen. De i11.9 HELLINGTRAINER biedt een reeks indrukwekkende functies die ontwikkeld zijn om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de hellingtrainer begint te gebruiken. Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, raadpleeg dan de achterflap van

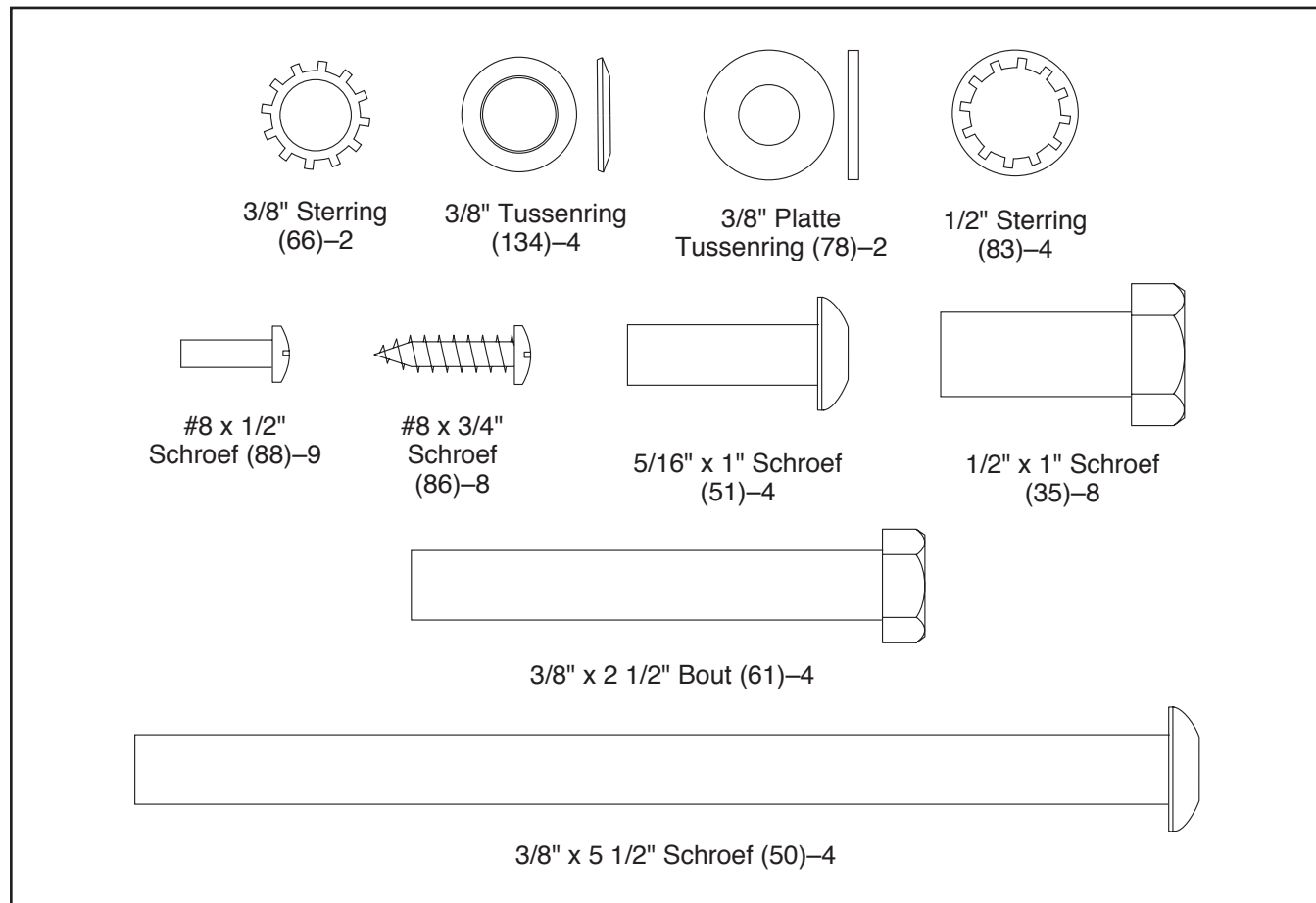
deze handleiding. Noteer het productmodelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

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

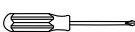


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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



MONTAGE

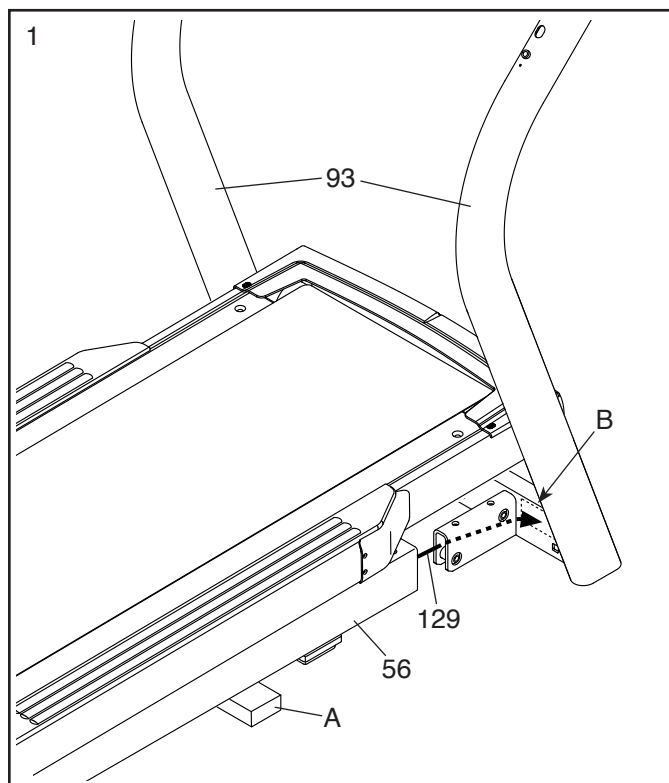
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
 - Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 7.
- Voor montage heeft u het volgende gereedschap:
 - één 3/8 inch inbussleutel 
 - één 7/32 inch inbussleutel 
 - één Philips schroevendraaier 
- Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

Houd de Staanders (93) bij de voorkant van het Onderstel van de Basis (56) zoals afgebeeld.

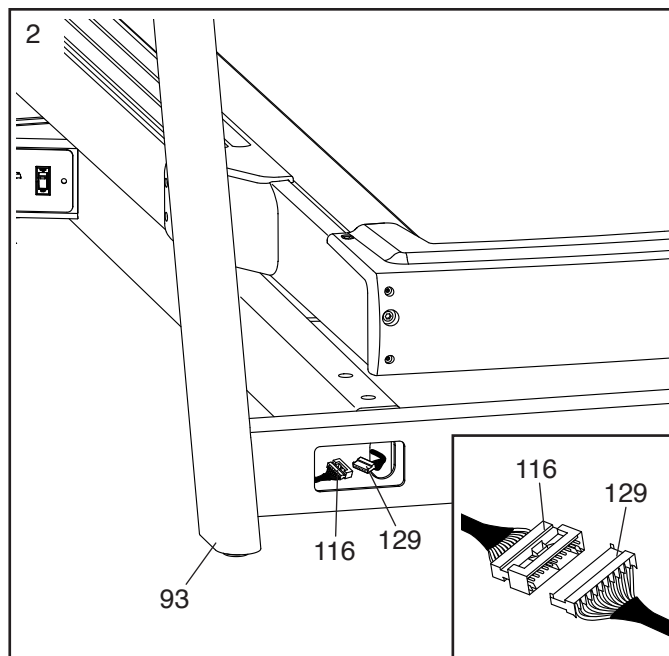
Terwijl u de Staanders (93) in het Onderstel van de Basis (56) steekt, steek het Draadharnas van het Onderstel (129) door de beugel op de rechterkant van de Staanders en in het gat aan de voorkant van de Staanders. **Zorg ervoor dat de Draadharnas niet bekneeld raakt.**

Lijn de gaten in de Staanders (93) uit met de gaten in het Onderstel van de Basis (56).



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

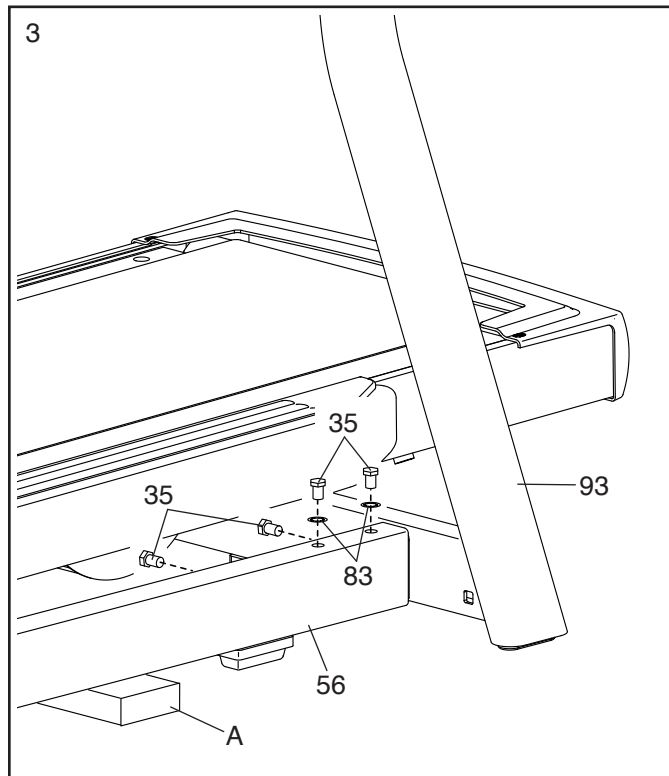
Zie de inzet-tekening. Sluit het Draadharnas van de Staander (129) aan op het Draadharnas van de Staander (116). **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.**



3. Draai vier 1/2" x 1" Schroeven (35) gedeeltelijk vast met twee 1/2" Sterringen (83) in het Onderstel van de Basis (56) en in de beugel op de rechterkant van de Staanders (93) zoals afgebeeld; draai de Schroeven nog niet vast. Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.

Herhaal deze stap voor de linkerkant van de hellingstrainer. Draai dan alle acht de 1/2" x 1" Schroeven (35) vast.

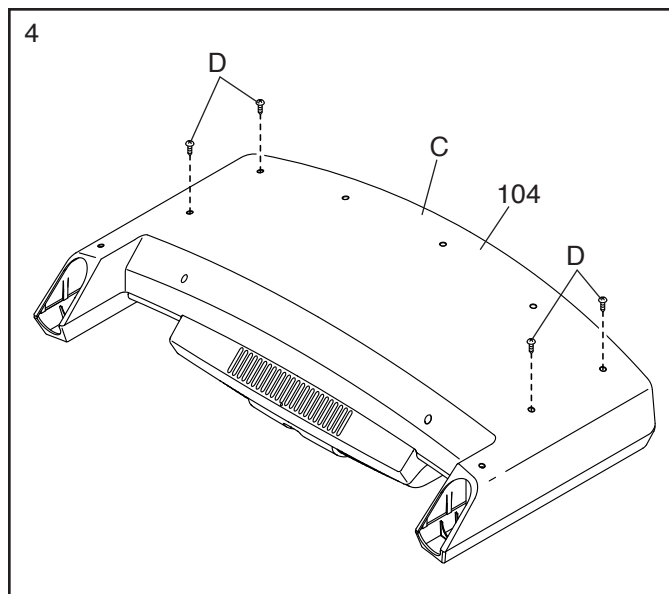
Verwijder vervolgens de stukken hout (A) van de onderkant van het Onderstel van de Basis (56).



4. Plaats de bedieningspaneelmodule (C) naar beneden gericht op een zacht oppervlak om krassen op het bedieningspaneel te voorkomen.

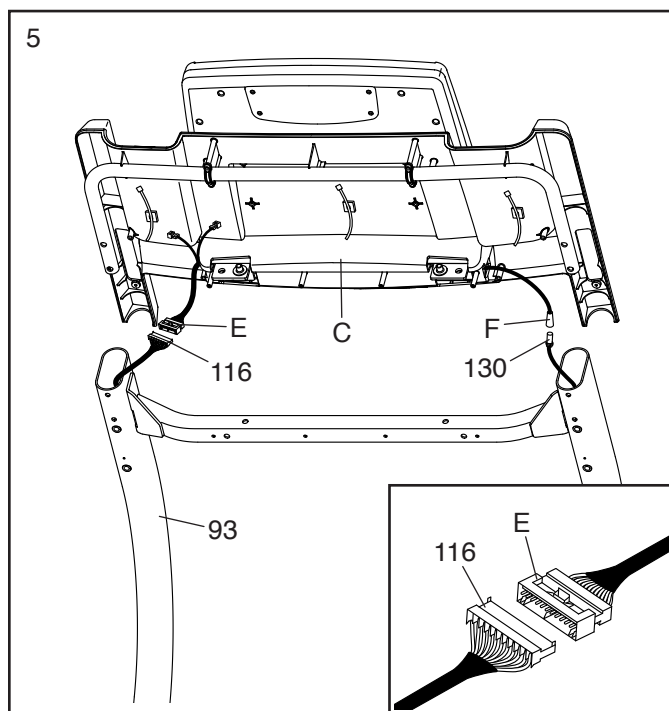
Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (D) weg.

Verwijder dan de Achterkap van het Bedieningspaneel (104).



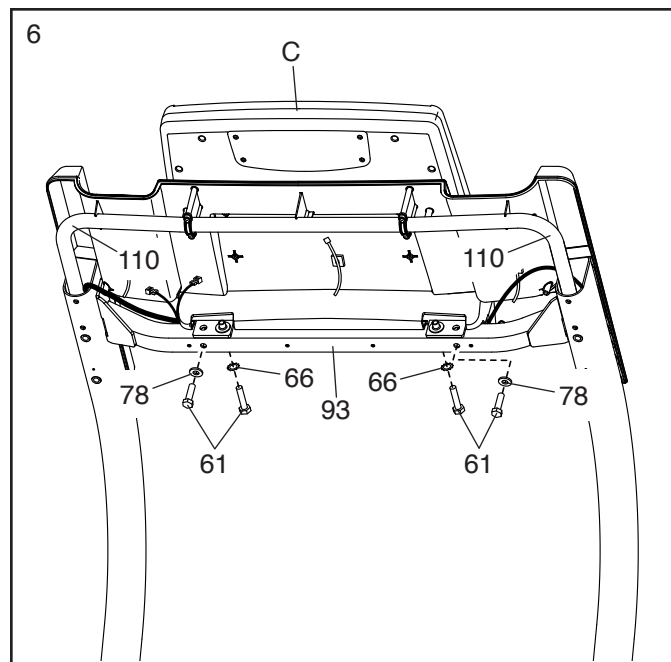
5. Houd met hulp van een tweede persoon, de bedieningspaneelmodule (C) bij de Staanders (93).

Zie de inzet-tekening. Sluit het Draadharnas van de Staander (116) aan op de draad van het bedieningspaneel (E). **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Sluit vervolgens de TV-kabel van de Staander (130) aan op de TV-kabel van het bedieningspaneel (F). Steek dan de draden en kabels naar beneden in de Staander (93).



6. Plaats de bedieningspaneelmodule (C) op de Staanders (93). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken. Zorg ervoor dat de uiteinden van de Dwarsstang van het Bedieningspaneel (110) in de uiteinden van de Staanders gestoken worden.**

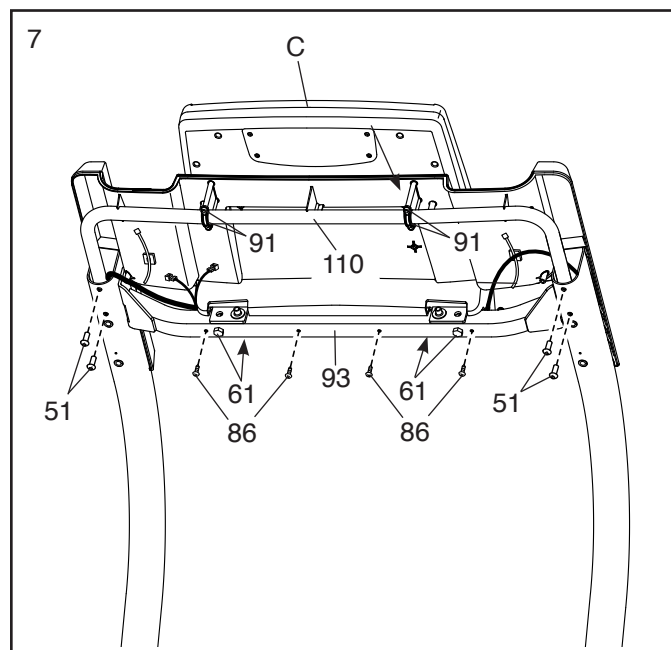
Draai vier 3/8" x 2 1/2" Bouten (61) aan met twee 3/8" Platte Tussenringen (78) en twee 3/8" Sterringen (66) zoals afgebeeld. **Draai de Bouten nog niet helemaal vast.**



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

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

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

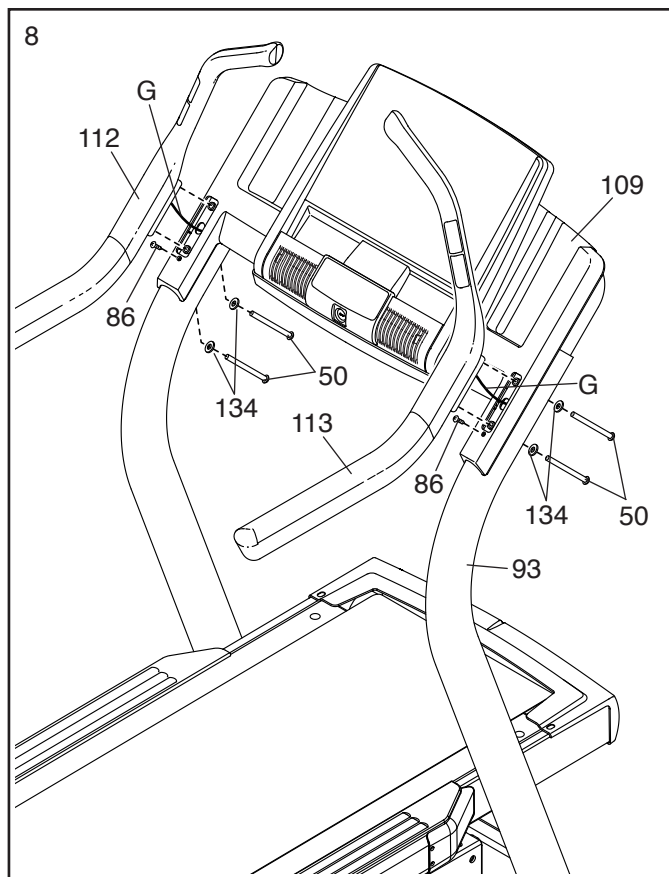


8. Draai twee #8 x 3/4" Schroeven (86) vast in de Basis van het Bedieningspaneel (109) en de Staanders (93). **Draai de Schroeven niet te vast.**

Zoek naar de Linker- en de Rechterhandleuningsmodule (112, 113). Houd de Rechterhandleuningsmodule bij de Staanders (93). Steek de draad voor de hartslag (G) van de Rechterhandleuningsmodule door het gat in de Basis van het Bedieningspaneel (109) en trek het uit de bovenkant van de Staanders.

Breng drie druppels van de meegeleverde schroeflijm aan op de uiteinden van de schroefdraad van de twee 3/8" x 5 1/2" Schroeven (50). Bevestig vervolgens de Rechterhandleuningsmodule (113) op de Staanders (93) met de twee 3/8" x 5 1/2" Schroeven (28) en twee 3/8" Tussenringen (134). **Draai beide Schroeven eerst aan, en draai ze dan vast. Let op: Draai de Schroeven tot 340 in-lbs aan.**

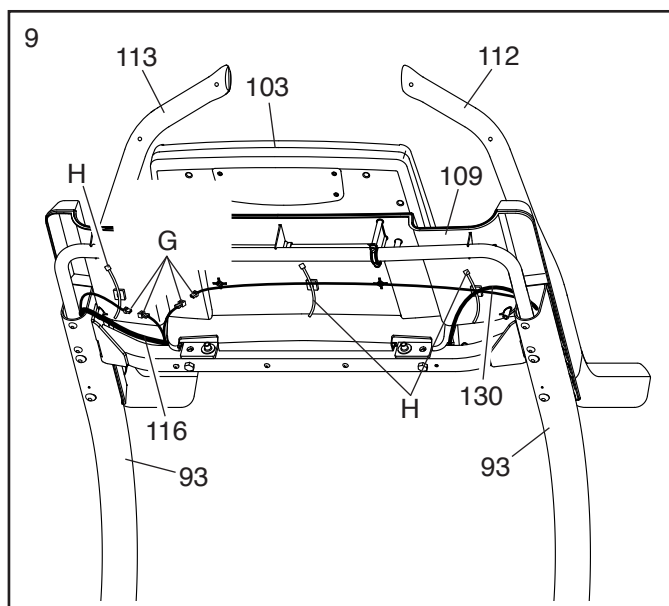
Maak de Linkerhandleuningsmodule (112) zoals hierboven beschreven vast.



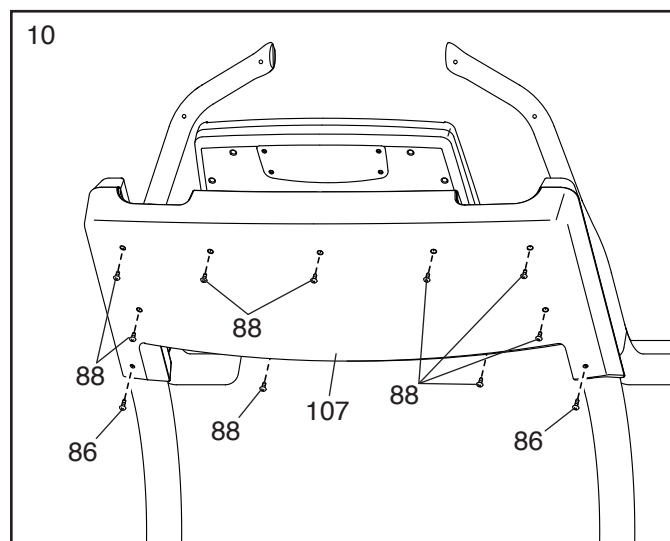
9. Sluit de draden voor de hartslag uit de Linker- en de Rechterhandleuningsmodule (112, 113) aan op de draden voor de hartslag (G) van het Bedieningspaneel (103).

Steek dan de meegeleverde draadbanden door het blok aan de achterkant van de Basis van het Bedieningspaneel (109). Leg de draadbanden (H) rond de draden voor de hartslag (G), het Draadharnas van de Staander (116) en de TV-kabel van de Staander (130) en maak de draadbanden rond de draden vast.

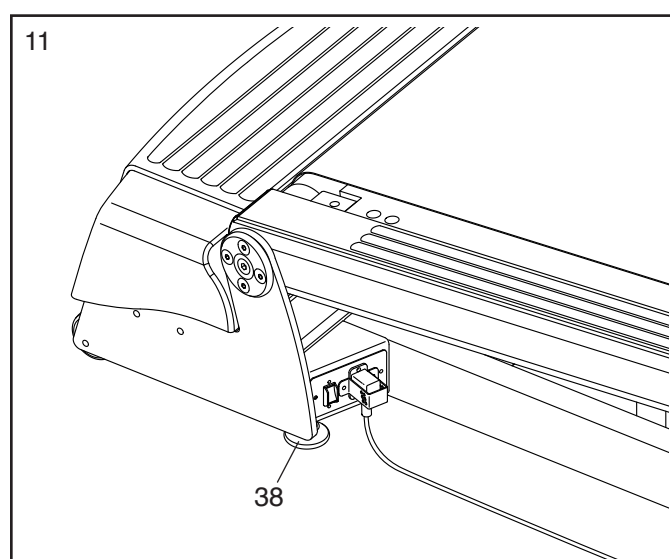
Steek dan alle draden en kabels in de bovenkant van de Staanders (93).



10. Maak de Achterkant van het Bedieningspaneel (107) vast met negen #8 x 1/2" Schroeven (88) en twee #8 x 3/4" Schroeven (86) zoals afgebeeld; **draai de Schroeven niet te vast. Draai de Schroeven niet te vast aan.**

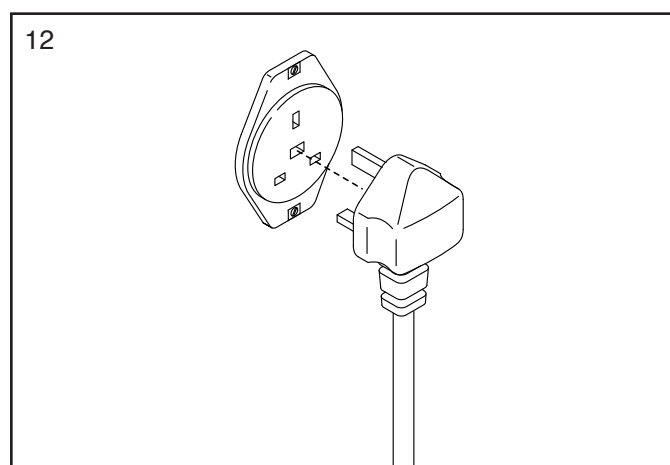


11. Nadat de hellingtrainer op de plaats is gezet waar deze gebruikt zal worden (zie HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN op bladzijde 14), zorg ervoor dat beide Achterste Stelvoeten (38) en de Kussentjes van de Basis (niet afgebeeld) stevig op de vloer rusten. Als de hellingtrainer maar enigszins wiebelt, draai dan een van de Achterste Stelvoeten met de klok mee of tegen de klok in totdat de hellingtrainer niet meer wiebelt.



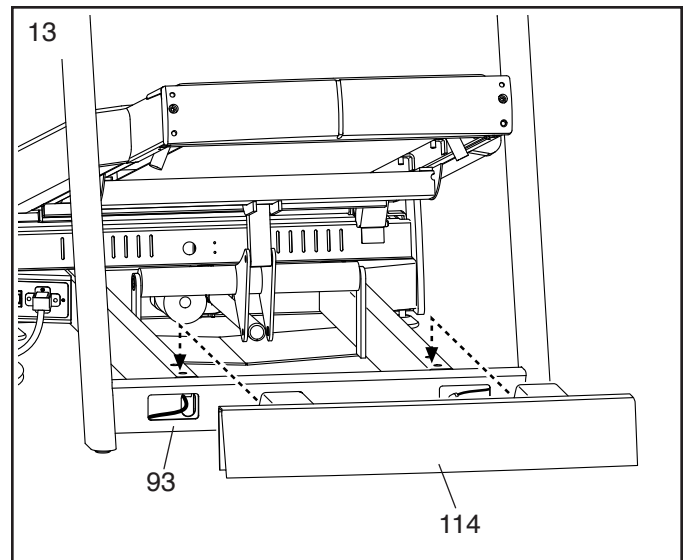
12. **Zie bladzijde 15 en steek de stroomkabel in. Zie vervolgens bladzijde 18 en zet het apparaat aan.**

Druk vervolgens op de toets Incline (helling) met nummer 30. Het onderstel zal tot een helling van 30% stijgen.



13. Druk de Kap van de Staander (114) op het onderste uiteinde van de Staanders (93) totdat de Kap van de Staander op zijn plaats klikt.

Laat de helling zakken door op de toets Incline (helling) met nummer 0 te drukken en **trek vervolgens de stroomkabel uit**.

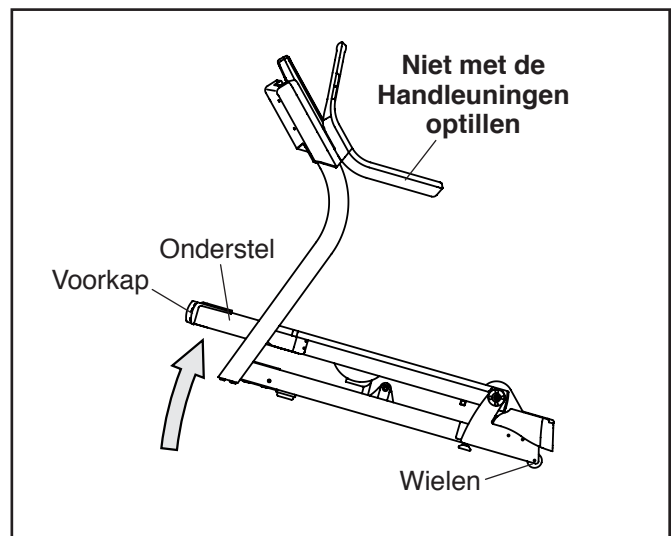


14. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de hellingstrainer gaat gebruiken.** Leg een matje onder de hellingstrainer om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.

HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN

Trek de stroomkabel uit voordat u de hellingstrainer verplaatst. Let op: Het kan nodig zijn om een CATV-kabel en een netwerkdraad van de hellingstrainer los te koppelen, dit hangt ervan af hoe ver de hellingstrainer verplaatst zal worden.

Gezien de afmetingen en de zwaarte van de hellingstrainer, moet deze door twee of drie personen verplaatst worden. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die rechts wordt aangegeven. **OPGELET:** Til het onderstel niet met de voorkap op om de mogelijkheid op schade aan de hellingstrainer of letsel te verminderen. Rol de hellingstrainer voorzichtig op de wielen tot de gewenste plek en laat deze weer op de vloer zakken. **OPGELET:** Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de hellingstrainer zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Probeer de hellingstrainer niet over oneffen oppervlaktes te verplaatsen.



HOE DE HELLINGTRAINER AAN TE SLUITEN

⚠ GEVAAR: Een verkeerde verbinding met de aardeleider van het apparaat kan het risico op elektrische schok verhogen. Laat een elektricien de aarding nakijken als u er niet zeker van bent dat het apparaat goed geaard is. Verander de stekker niet—laat een elektricien een nieuw stopcontact installeren als de stekker niet in het stopcontact past. Gebruik geen adapter om de stekker op een onjuist stopcontact aan te sluiten.

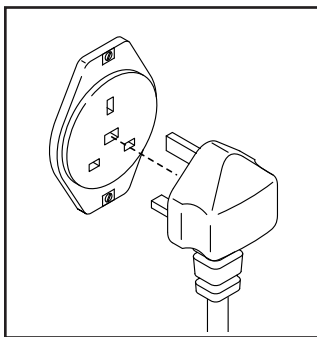
Neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft, of raadpleeg de achterkant van deze handleiding om een stroomkabel aan te schaffen.

HET STROOMSNOER AANSLUITEN

Dit apparaat moet goed geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren of breken dan geeft de aarding, voor de stroom, de weg van minste weerstand om zodoende het risico op een elektrische schok te verminderen.

Dit product moet op een vaste groep van 10 ampere, 240 volt gebruikt worden. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.

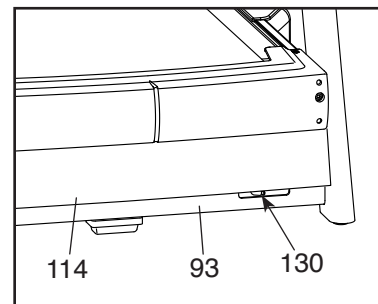
Steek de geaarde stroomkabel in een stopcontact zoals rechts is afgebeeld. Verander de stroomkabel of het stopcontact niet. Gebruik geen adapter of verlengsnoer. Het stopcontact moet geaard zijn.



HOE EEN CATV-KABEL AAN TE SLUITEN

Indien uw hellingtrainer een digitale TV heeft, dan moet een CATV-kabel op de hellingtrainer aangesloten worden om kabel-TV-kanalen te kunnen bekijken.

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



Leg de kabel zodanig dat deze niet door de hellingtrainer bekneld of vermorseld zal worden. Druk de Kap van de Staander op het onderste uiteinde van de Staanders (93) totdat de Kap van de Staander op zijn plaats klikt.

Een satelliet ontvanger, videorecorder of DVD-speler kan ook op de hellingtrainer aangesloten worden. Sluit een CATV-kabel aan vanaf de coaxiale uitgang op uw apparatuur (meestal aangegeven met TV OUT of RF OUT) op de kabel aansluiting aan de voorkant van de hellingtrainer.

Let op: Audio-/videoapparatuur zonder coaxiale uitgangen (sommige satelliet ontvangers 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 gebruikershandleiding voor het apparaat die u wilt aansluiten om na te gaan of een RF-modulator nodig is, of neem contact op met uw plaatselijke audio/video-service provider.

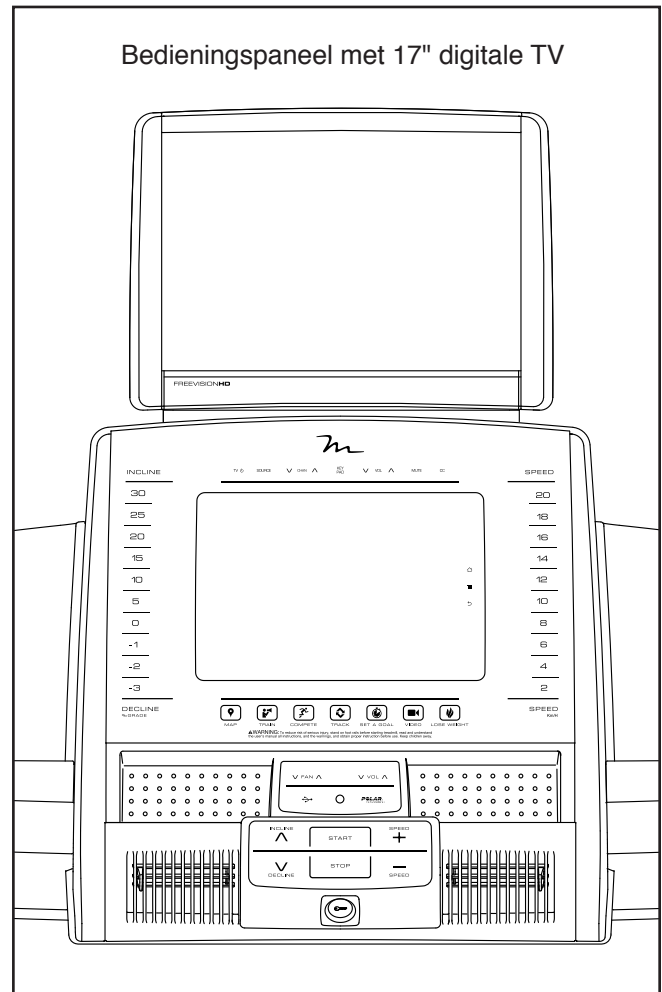
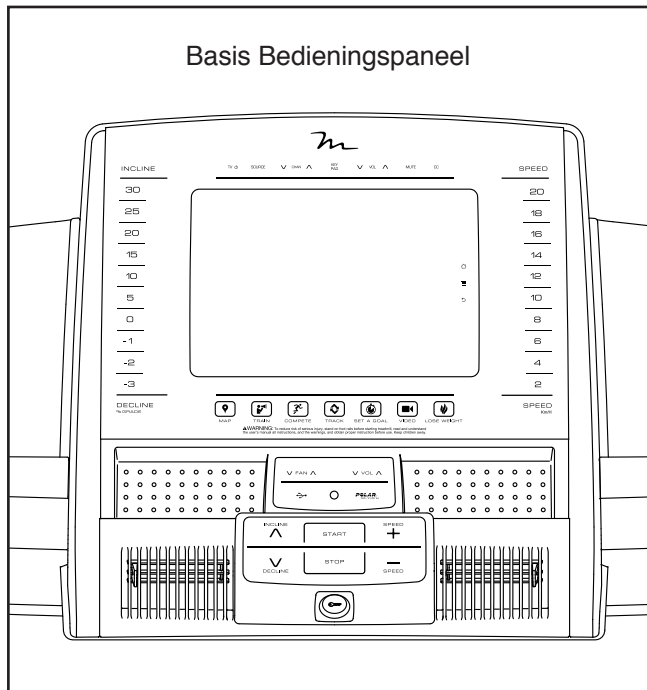
GARANTIE-INFORMATIE

De garantie voor dit product dekt geen schade of storing aan de apparatuur die veroorzaakt zijn door elektrische bedrading die niet in overeenstemming is met de elektrische codes of de specificaties in deze handleiding, of door het niet uitvoeren van het nodige onderhoud zoals in deze handleiding beschreven. Defecten of schade die zijn veroorzaakt door niet erkende service, misbruik, ongeval, nalatigheid, onjuiste montage of installatie, vuil van destructieve activiteiten in de omgeving van het product, roest of corrosie veroorzaakt door de locatie van het product, wijzigingen of aanpassingen zonder schriftelijke toestemming, of door nalatigheid uwerzijds bij het gebruik, de bediening en het onderhoud van het product zoals dat in deze handleiding beschreven staat, zullen de garantie doen vervallen.

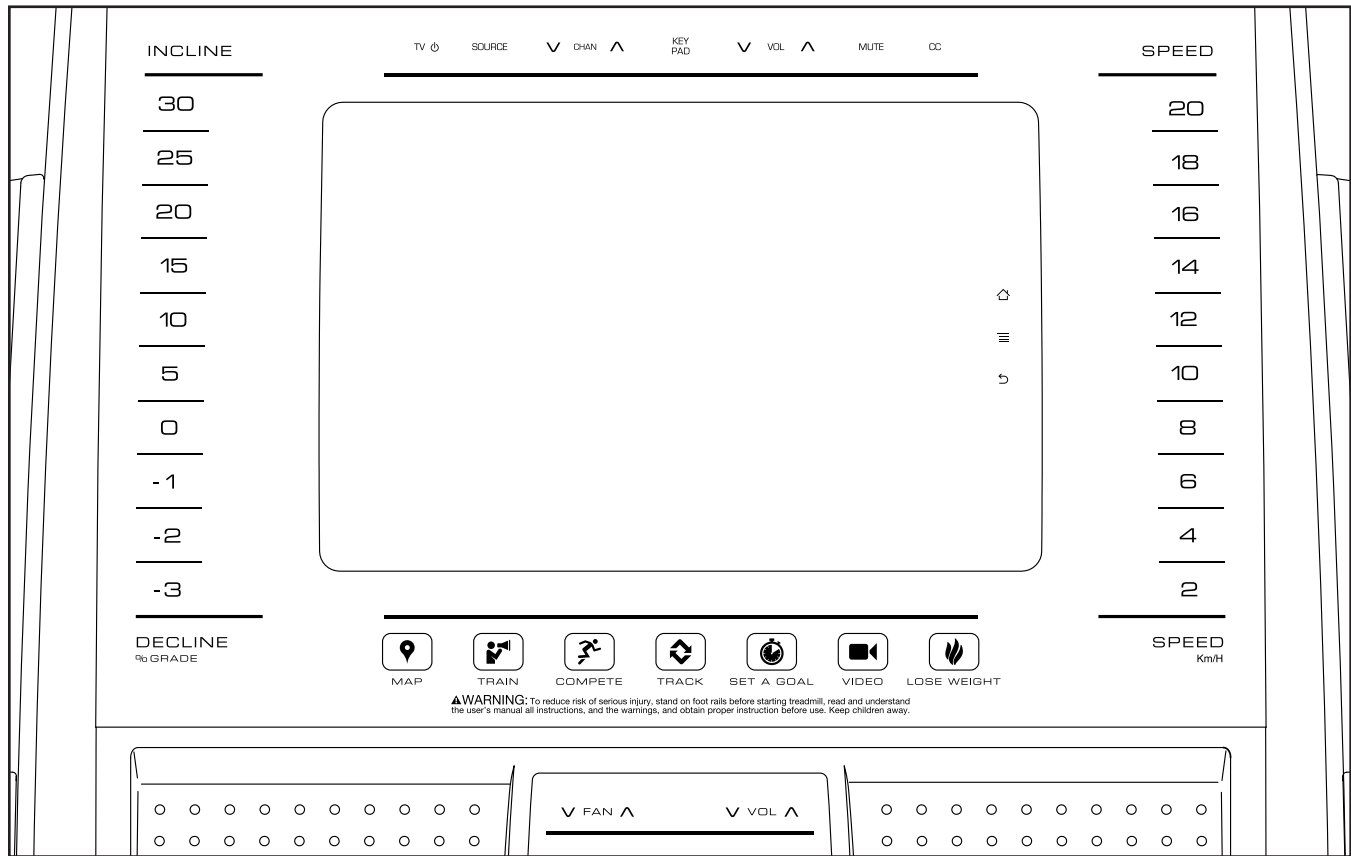
HET BEDIENINGSPANEEL UPGRADEN

Het bedieningspaneel van uw hellingtrainer is al geconfigureerd om met een 17" digitale TV te kunnen worden gebruikt (zie de tekeningen hieronder). Zie bladzijde 17 voor meer informatie over de mogelijkheden van het bedieningspaneel. Zie de gebruikershandleiding die met de digitale TV is meegeleverd voor meer informatie over de mogelijkheden van de digitale TV. **Let op: De toetsen aan de bovenkant van het bedieningspaneel functioneren alleen met de digitale TV.** Het basisbedieningspaneel heeft geen televisie mogelijkheden.

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



HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de hellingtrainer biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever te maken. Het bedieningspaneel heeft de revolutionaire iFit technologie zodat de hellingtrainer op uw draadloze netwerk aangesloten kan worden. Met iFit technologie kunt u uw eigen oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen creëren, resultaten van uw oefeningen bijhouden en geeft u toegang tot vele andere mogelijkheden. **Zie iFit.com voor volledige informatie.**

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de hellingtrainer terwijl u door een effectieve oefensessie wordt geleid. Daarnaast kunt u een tijds-, afstands-, calorieën- of snelheidsdoel instellen.

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

Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen direct feedback over de oefening geven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde

handgreep-hartslagmonitor of door middel van een optionele borstkas-hartslagmonitor.

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

Om het apparaat aan te zetten, zie bladzijde 18.

Om meer te weten te komen over het gebruik van de touch screen, zie bladzijde 18. Om het bedieningspaneel in te stellen, zie bladzijde 19.

Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie stap 4 op bladzijde 25 om uit te vinden welke eenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

DE WAARSCHUWINGSTICKER OPPLAKKEN

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

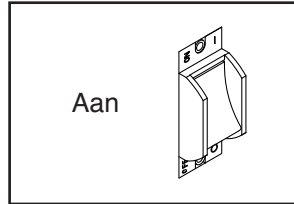
HET APPARAAT INSCHAKELEN

1. Steek het stroomsnoer weer in het stopcontact.

Zie HOE DE STROOMKABEL AAN TE SLUITEN op bladzijde 15.

2. Druk de stroomschakelaar in de stand On (aan).

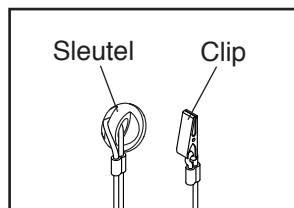
Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij stroomkabel op de hellingtrainer. Druk de stroomschakelaar in de stand On.



3. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Let op: Het bedieningspaneel kan ingesteld worden om zonder de sleutel gebruikt te kunnen worden. Zie stap 8 op bladzijde 25 voor instructies. Indien het bedieningspaneel is ingesteld om zonder de sleutel gebruikt te kunnen worden, dan is deze stap niet van toepassing.

Zoek naar de sleutel en de clip op het bedieningspaneel en schuif de clip op de tailleband van uw kleding. Steek 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 bladzijde 20), 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.
- Raak het tekstvak aan om het toetsenbord te kunnen bekijken om informatie in een tekstvak te typen. 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. Raak opnieuw de Alt-toets aan om naar het nummertoesenbord terug te gaan. Raak de toets ABC aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. 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. Raak de pijltoets een derde keer aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat u de hellingtrainer voor de eerste keer gaat gebruiken.

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Let op: U moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn voor toegang tot internet, voor het downloaden van iFit-oefeningen en voor het gebruik van andere mogelijkheden van het bedieningspaneel. Zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op bladzijde 28, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

2. Controleer op firmware updates.

Zie eerst stap 1 op bladzijde 25 en stap 2 op bladzijde 27 en kies de onderhoudsinstelling. Zie dan stap 3 op bladzijde 27 en controleer op firmware updates.

3. Het hellingsysteem kalibreren.

Zie stap 4 op bladzijde 27 en ijk het hellingsysteem van de hellingtrainer.

4. Maak een iFit-account aan.

Raak het wereldbolletje in de hoek linksonder van het scherm aan en raak de toets iFit aan.

Let op: Zie bladzijde 29 voor meer informatie over het navigeren in de browser. De browser zal de iFit.com homepagina openen. Raak de toets Register (registreren) aan in de hoek rechtsboven van het scherm.

De browser zal de iFit.com registratiepagina openen. Kies het basis of het onbeperkte plan. Let op: Lees voor meer informatie de details onder elk plan. Kies het onbeperkte plan als u een activiteitscode heeft. Volg daarna de aanwijzingen op het scherm om op uw iFit plan in te loggen.

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 20. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, zie bladzijde 22. **Voor gebruik van een oefening met ingesteld doel**, zie bladzijde 23. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie bladzijde 24.

Voor gebruik van de instellingen van het apparaat, zie bladzijde 25. **Om de amusementsinstelling te gebruiken**, zie bladzijde 26. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus**, zie bladzijde 27. **Voor gebruik van de draadloze netwerkmodus**, zie bladzijde 28. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 29. **Om de audiobron te veranderen**, zie bladzijde 29. **Voor gebruik van de internetbrowser**, zie bladzijde 29.

BELANGRIJK: Als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone sportschoenen wanneer u de hellingtrainer gebruikt om schade aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de hellingtrainer gebruikt, de uitlijning van de loopband en leg, indien nodig, de loopband in het midden (zie bladzijden 35 en 36).

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

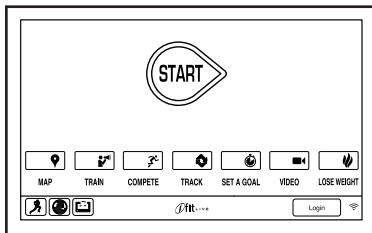
1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 18. **Let op: het kan eventjes 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 thuistoets 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 zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de loopband naar wens veranderen door op de toenametoets of afnametoets Speed (snelheid) 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.

Als u op een van de toetsen Speed met de nummers 2 tot 20 drukt, zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden totdat deze de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. Druk op de toets Start om de loopband opnieuw te starten.

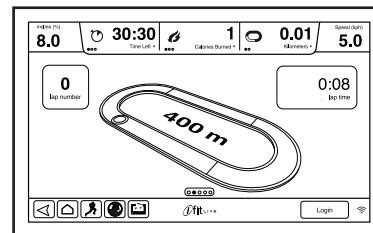
4. Verander desgewenst de helling van de hellingstrainer.

Druk om de helling van de hellingstrainer te veranderen, op de toename- en afnametoets Incline (helling) of op een van de genummerde toetsen Incline. Elke keer als u op een van de toetsen drukt zal de helling geleidelijk veranderen tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

Let op: De eerste keer dat u de helling aanpast, moet u eerst het hellingsysteem ijken (zie stap 4 op bladzijde 27).

5. Controleer uw vordering.

Het bedieningspaneel biedt verschillende displayopties. De gekozen display instelling zal bepalen welke informatie weergegeven wordt. Tik op of schuif eenvoudigweg over het scherm om de gewenste display instelling te kiezen. U kunt ook aanvullende informatie bekijken door de rode vakjes op het scherm aan te raken.



Het scherm kan de volgende oefening-informatie aangeven wanneer u op de hellingstrainer loopt of rent:

- De hellingstand van de hellingstrainer.
- De verstreken tijd
- De resterende tijd (de handmatige instelling heeft geen aftelling van de resterende tijd)
- Het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur
- De afstand die u gelopen of gerend heeft
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Een route van 400 m
- Uw tempo in minuten per kilometer
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6)

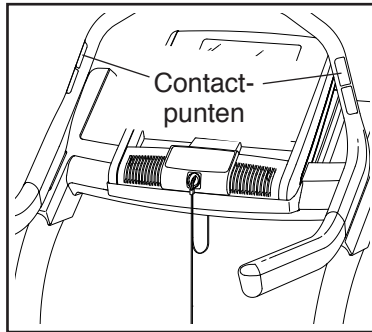
Stel indien gewenst het volume bij door op de toename- en afnametoets Vol op het bedieningspaneel te drukken.

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

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Let op: Het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig aangeven wanneer u de hand-greep-hartslagmonitor gebruikt en tegelijkertijd de borstkas-hartslagmonitor draagt. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over de borstkas-hartslagmonitor.

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



Ga op de voetleuningen staan en houd de contactpunten met uw handpalmen ongeveer tien seconden lang vast om uw hartslag te meten – **beweeg uw handen niet.** Uw hartslag zal worden weergegeven wanneer uw pols gemeten kan worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator kent meerdere snelheidsinstellingen en een automatische instelling. 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 toename-toets Fan (ventilator) om de snelheid van de ventilator te verhogen. Let op: De automatische ventilatorinstelling zal gekozen worden als u eenmaal op de toename-toets Fan drukt terwijl de ventilator op de maximale snelheidsinstelling staat. Druk herhaaldelijk op de afname-toets Fan om de snelheid van de ventilator te verlagen of om de ventilator uit te schakelen.

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

Stap op het loopvlak en raak de thuis-toets of de terug-toets op het scherm aan of druk op de toets Stop op het bedieningspaneel. Er zal een samenvatting van de oefening op het scherm verschijnen. Druk op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningsoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten of 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.

Druk de stroomschakelaar in de stand uit en trek de stroomkabel uit wanneer u klaar bent met de hellingtrainer te gebruiken. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet kunnen de elektrische onderdelen van de hellingtrainer voortijdig slijten.**

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 18.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Raak de toets met het hardlopertje in de buurt van de linker benedenhoek van het scherm aan om een vooraf ingestelde oefening te kiezen.

Raak de toets Calorie (calorieën), High Intensity (hoge intensiteit), Speed (snelheid) of de toets Incline (helling) aan in het menu van de Workouts (oefeningen). Kies dan de gewenste oefening. Het scherm zal de naam, de duur en de afstand van de oefening weergeven. Het scherm zal ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden en een profiel van de hellinginstellingen van de oefening weergeven.

3. Start de oefening.

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

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

Het profiel zal tijdens de oefening uw vordering tonen. Tik op of schuif over het scherm om uw profiel te bekijken. De verticaal gekleurde lijn zal het huidige segment van de oefening aangeven. Het onderste profiel geeft de hellinginstelling van het huidige segment weer. Het bovenste profiel geeft de snelheidsinstelling van het huidige segment weer.

Aan het einde van het eerste segment van de oefening, zal de hellingtrainer automatisch de snelheids- en/of hellinginstelling van de hellingtrainer voor het volgende segment aanpassen.

De oefening zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningoverzicht op

het scherm verschijnen. Druk op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten of bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

Als de snelheid of de hellinginstelling te hoog of te laag is tijdens de oefening, kunt u de instelling handmatig overschrijven via de toetsen Speed of Incline. U kunt de snelheid handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde 20) **als u op een toets Speed drukt**. U kunt de helling handmatig regelen (zie stap 4 op bladzijde 20) **als u op een toets Incline drukt**. Bekijk eerst het profiel **om naar de geprogrammeerde snelheids- en/of hellinginstelling van de oefening terug te gaan**. Raak dan de toets Follow Workout (oefening volgen) aan.

Om de oefening te pauzeren, drukt u op de terugtoets of de thuis-toets linksonder in het scherm of drukt u op de toets Stop op het bedieningspaneel. Druk om de oefening 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 End Workout (oefening beëindigen).

Let op: Het na te streven calorieën doel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren zoals uw gewicht. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de hellingtrainer tijdens de oefening invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

4. Controleer uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 20. Het scherm zal ook een profiel van de snelheids- en hellinginstelling van de oefening weergeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 21.

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

Zie stap 8 op bladzijde 21.

EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 18.

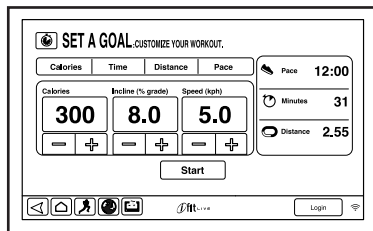
2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 20.

3. Selecteer een oefening met ingesteld doel.

Voor het selecteren van een oefening met ingesteld doel, raak de toets Set A Goal (doel instellen) op het scherm aan of druk op de toets Set A Goal op het bedieningspaneel.

Raak de toets Time (tijd), Distance (afstand), Calories (calorieën) of Pace (tempo) aan om een tijds-, afstands-, calorieën- of snelheidsdoel in te stellen. Raak dan de toename- of afnametoets op het scherm aan om een tijds-, afstands-, calorieën- of snelheidsdoel te kiezen en om een snelheid en een helling voor de oefening te kiezen. Het scherm zal de duur en de afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden aangeven.



4. Start de oefening.

Raak de toets Start aan om de oefening te starten. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie bladzijden 20 en 21).

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

Let op: Het na te streven calorieën doel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren zoals uw gewicht.

5. Controleer uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 20.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 21.

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

Zie stap 8 op bladzijde 21.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

Let op: U heeft toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie HOE DE DRAADLOZE NETWERK INSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 28) om een iFit-oefening te gebruiken. Een iFit-account is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 18.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 20.

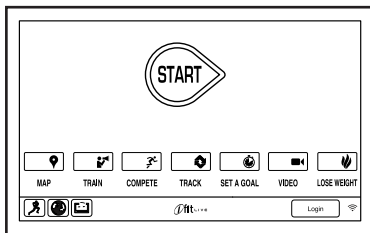
3. Log in op uw iFit-account.

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

4. Kies een iFit-oefening.

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

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



Druk op de toets Compete (competitie) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Druk op de toets Track (volgen) om uw oefeningsgeschiedenis te zien. Raak de toets Set A Goal (doel instellen) aan (zie bladzijde 23) om een oefening met ingesteld doel te kiezen. Let op: U kunt ook op een van de toetsen iFit op het bedieningspaneel drukken.

Raak de toets Login in de hoek rechts onder van het scherm aan om binnen het account van gebruiker te wisselen.

U moet enkele oefeningen aan uw lijst op iFit.com toevoegen voordat sommige oefeningen gedownload kunnen worden.

Zie iFit.com voor meer informatie over de iFit-oefeningen.

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. Als u een competitie-oefening kiest, zal de display aftellen totdat de race begint.

5. Start de oefening.

Zie stap 3 op bladzijde 22.

Tijdens sommige oefeningen kan een audio coach u door uw oefening leiden.

6. Controleer uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijden 20 en 21. Het scherm kan ook een kaart van het pad waarop u loopt of rent aangeven.

Tijdens een competitie-oefening, zal het scherm de snelheid van de hardlopers en de afstanden die ze hebben afgelegd weergeven. Het scherm zal ook het aantal seconden dat u voor of achter ligt op de andere hardlopers weergeven.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 21.

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

Zie stap 8 op bladzijde 21.

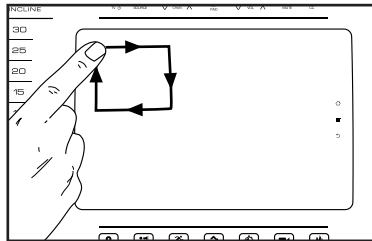
Ga naar iFit.com voor meer informatie over de iFit-modus.

DE STAND APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel kent instellingen van het apparaat waarmee u een taal en de meeteenheid kunt kiezen, de display demo-instelling in of uit kunt schakelen, een reset timeout kunt instellen en de sleutel en/of het wachtwoord in of uit kunt schakelen.

1. Ga naar het hoofdmenu van de instellingen.

Plaats de sleutel in het bedieningspaneel (zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 18). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 20).



Teken vervolgens op het scherm een vierkant met de klok mee voor toegang tot het hoofdmenu van de instellingen (zie de bovenstaande tekening).

2. Kies de instellingen van het apparaat.

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

3. Kies een taal.

Druk op de toets Language (taal) voor het selecteren van een taal en selecteer de gewenste taal. Druk vervolgens op de terug-toets op het scherm om terug te keren naar de instellingenmodus van de apparatuur. Let op: Deze mogelijkheid is niet ingeschakeld.

4. Kies de meeteenheid.

Druk lichtjes op de toets US/Metric (VS/metrisch) om de geselecteerde meeteenheid te bekijken. Wijzig desgewenst de meeteenheid. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

5. Selecteer een tijdzone.

Druk lichtjes op de toets Timezone (tijdszone). Kies uw lokale tijdszone zodat het bedieningspaneel uw lokale tijd aangeeft. Raak dan de terug-toets aan.

6. Kies een automatische tijdupdate.

U kunt een tijd instellen waarop het bedieningspaneel automatische op firmware-updates controleert. U kunt deze firmware updates altijd te niet doen door de toets Cancel (annuleren) aan te raken. Het wordt echter ten zeerste aanbevolen om het bedieningspaneel regelmatig te updaten.

Raak de toets Update Time (tijdupdate) aan. Kies de tijd wanneer het bedieningspaneel automatisch op updates zal controleren. Raak dan de terug-toets aan.

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

Het bedieningspaneel heeft een display demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de hellingstrainer in een winkel geëxposeerd wordt. Terwijl de demo-stand is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u de stroomkabel insteekt, de stroomschakelaar in de stand On (aan) indrukt, en de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Als u echter de sleutel verwijdert, toont het scherm een demopresentatie.

Raak eerst de toets Demo Mode (demo-instelling) aan om de display demo-instelling aan of uit te zetten. Raak vervolgens het keuzevakje On of Off (uit) aan. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

8. Schakel de sleutel in of uit.

U kunt de sleutel uitschakelen waardoor voor het gebruik van de hellingstrainer geen sleutel nodig is. Druk lichtjes op de toets Safety Key (veiligheidssleutel). Raak het keuzevakje Disable (uitschakelen) aan om de sleutel uit te schakelen. **OPGELET: Lees de veiligheids waarschuwing op het scherm door voordat u de sleutel uitschakelt.** Druk op het keuzevakje Enable (inschakelen) om de sleutel weer in te schakelen.

9. Schakel de webbrowser in of uit.

U kunt de webbrowser van het bedieningspaneel uitschakelen, die zal bijdragen om de gebruikte bandbreedte op uw draadloze netwerk te beperken.

Raak de toets Browser aan. Raak het keuzevakje Disable aan om de browser uit te schakelen. Het bedieningspaneel zal automatisch opnieuw opstarten en de webbrowser zal uitgeschakeld worden. Ga terug naar de Browser-optie en raak het vakje Enable aan om de browser weer in te schakelen. Het bedieningspaneel zal automatisch opnieuw starten en de webbrowser zal weer ingeschakeld worden.

10. Schakel straatzicht in- of uit.

U kunt het straatzicht voor oefeningen met kaarten uitschakelen, dat zal helpen om de gebruikte bandbreedte op uw draadloze netwerk te beperken.

Raak de toets Street View (straatzicht) aan. Raak het keuzevakje Disable aan om het Straatzicht uit te schakelen. Raak het keuzevakje Enable aan om het straatzicht weer in te schakelen.

11. Stel een tijd in voor reset timeout.

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

Raak de toets Reset Timeout (timeout resetten) aan om een lijst met tijden te bekijken om de hoeveelheid tijd in te stellen die het bedieningspaneel zal doen wachten voordat deze automatisch gereset wordt. Selecteer dan de gewenste hoeveelheid tijd. Raak de terug-toets op het scherm aan.

12. Stel een tijdslimiet voor de oefening in.

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

Raak de toets Workout Time Limit (tijdslimiet voor de oefening) aan. Raak het keuzevakje Enable aan om de tijdslimiet voor de oefening in te schakelen. Raak vervolgens de toename- en afnametoets aan om de hoeveelheid tijd die elke gebruiker krijgt in te stellen. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

Het scherm zal u tijdens een oefening aangeven als er nog 10 seconden resteren tot de tijdslimiet. Wanneer de tijdslimiet wordt bereikt, zal de oefening automatisch eindigen.

13. Verlaat de instellingen van het apparaat.

Druk op de terug-toets op het scherm om de standapparatuurinstellingen te verlaten.

DE AMUSEMENTSMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel kent een amusementsinstelling waarmee u het bedieningspaneel kunt aansluiten op een externe TV. Indien u de digitale TV koopt, raadpleeg dan de bij de digitale TV meegeleverde handleiding om te weten te komen hoe u de amusementsmodus kunt gebruiken om uw eigen persoonlijke digitale TV in te stellen.

1. Ga naar het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 25.

2. Kies de amusementsinstelling.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen, de toets Entertainment (amusement) aan om naar de amusementsinstelling te gaan.

3. Stel de wand van de screens ontvanger in.

Raak de toets Wall of Screens (wand met screens) aan om de opties te bekijken die ingesteld kunnen worden om het bedieningspaneel te laten samenwerken met een wand van screens.

Raak de toets Default Settings (standaard instellingen) aan om een standaard volume te kiezen.

Raak de toets Custom Settings (aangepaste instellingen) aan om aangepaste kanalen te kiezen. Selecteer uw ontvangsttype uit de meerkeuzelijst. Kies dan een kanaal. Raak de toets Add (toevoegen) aan om meerdere zenders en/of kanaalinstellingen te creëren.

4. Verlaat de amusementsinstelling.

Raak de terug-toets op het scherm aan om de amusementsinstelling te verlaten.

DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

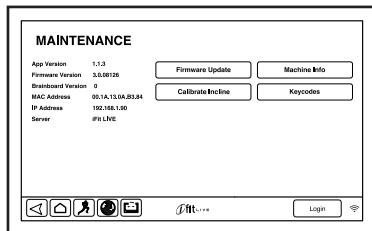
Het bedieningspaneel kent een onderhoudsinstelling waarmee u de firmware van het bedieningspaneel kunt bijwerken, de helling van de hellingtrainer kunt ijken, het scherm kunt ijken, technische informatie kunt bekijken en een sleutelcode van een toets kunt bekijken.

1. Ga naar het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 25.

2. Kies de onderhoudsinstelling.

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



Het hoofdscherm van de onderhoudsinstelling zal informatie over het model en de versie van de hellingtrainer aangeven.

3. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

Raak de toets Firmware Update (firmware bijwerken) aan om met gebruik van uw draadloze netwerk op firmware updates te controleren. De update zal automatisch beginnen.

Zet het apparaat niet uit of verwijder de sleutel niet terwijl de firmware bijgewerkt wordt om schade aan de hellingtrainer te voorkomen.

Het scherm zal de voortgang van de update weergeven. De hellingtrainer zal uit gaan en weer opnieuw aan gaan wanneer de update voltooid is. Als dat niet gebeurt, drukt u de stroomschakelaar in de stand uit. Wacht enkele seconden en zet de stroomschakelaar in de stand On (aan). Let op: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Let op: Soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders gaat functioneren. Deze updates worden altijd ontwikkeld om uw oefenervaring te verbeteren.

4. Ijk het hellingsysteem van de hellingtrainer.

Raak de toets Calibrate Incline (helling ijken) aan. Raak de toets Begin (beginnen) aan om het hellingsysteem te ijken. De hellingtrainer stijgt automatisch naar de maximale hellingstand, daalt naar de minimale hellingstand en keert dan terug naar de uitgangsstand. Hierdoor zal het hellingsysteem geijkt worden. Druk op de toets Cancel (annuleren) om naar de onderhoudsinstelling terug te gaan. Als het hellingsysteem is gekalibreerd drukt u lichtjes op de toets Finish (beëindigen).

BELANGRIJK: Houd voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de hellingtrainer terwijl u het hellingsysteem ijkt. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om de kalibratie van de helling te stoppen in een noodgeval.

5. Bekijk de informatie van het apparaat.

Raak de toets Machine Info (informatie van het apparaat) aan om informatie te zien over de hellingtrainer. Raak, na het bekijken van de informatie, de terug-toets op het scherm aan.

6. Vind sleutelcodes.

De toets Keycodes (sleutelcodes) is bedoeld om door onderhoudsmonteurs gebruikt te worden om te bepalen of een bepaalde toets juist werkt.

7. Registreer de hellingtrainer op iFit.com

Deze functie is voor fitness club eigenaars bedoeld om de gebruiksgeschiedenis van de hellingtrainer op iFit.com te bekijken en bij te houden.

Raak de toets Register Equipment (apparaat registreren) aan, voer de club code in, en raak dan de toets Submit (invoeren) aan.

8. Verlaat de onderhoudsinstelling.

Raak de terug-toets op het bedieningspaneel aan om de onderhoudsinstelling te verlaten.

DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel kent een draadloze netwerkinstelling waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

1. Ga naar het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 25.

2. Kies de draadloze netwerkinstelling.

Raak, in het hoofdmenu van de instellingen, de toets Wireless Network (draadloos netwerk) aan om naar de draadloze netwerkinstelling 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 zal naar beschikbare draadloze netwerken zoeken.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

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

Zorg ervoor dat het keuzevakje op de Netwerknificatie-menuoptie een groen vinkje heeft om het bedieningspaneel te melden als een draadloos netwerk binnen bereik is en beschikbaar is.

Let op: U heeft ook uw eigen draadloos netwerk nodig, inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Als een lijst met netwerken verschijnt, drukt u lichtjes op het gewenste netwerk. Let op: U zult uw netwerknamen moeten weten (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, zult u ook het wachtwoord moeten weten.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Raak de toets Connect to Wi-Fi (verbinden) aan om een verbinding met het netwerk te maken of raak de toets Cancel (annuleren) aan naar de lijst met netwerken terug te gaan. Raak het vakje voor het wachtwoord aan als het netwerk een wachtwoord heeft. Een toetsenbord zal op het scherm verschijnen. Raak het keuzevakje Show Password (wachtwoord aangeven) aan om tijdens het typen het wachtwoord te bekijken.

Zie HOE DE TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 18 om het toetsenbord te gebruiken.

Als het bedieningspaneel verbinding heeft gemaakt met uw draadloze netwerk, vertoont de Wi-Fi-menuoptie bovenaan het scherm het woord CONNECTED (verbonden). Druk dan op de terug-toets op het bedieningspaneel om naar de draadloze netwerkinstelling terug te gaan.

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

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

Let op: De iFit instelling ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA en WPA2) codering. Een breedband verbinding wordt aangeraden, de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

Let op: Ga naar iFit.com/support voor hulp indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies.

5. Verlaat de draadloze netwerkinstelling.

Druk op de terug-toets op het bedieningspaneel om de draadloze netwerkinstelling te verlaten.

HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

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

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel of met de volumeregelnop op uw eigen audiospeler.

HOE DE AUDIOBRON TE VERANDEREN

Raak het muzieknopenpictogram aan de onderkant van het scherm aan om een andere audiobron te kiezen. Kies dan een audiobron uit de lijst.

1. Wall of TVs (TV-wanden).

Kies deze audiobron om vanaf een externe televisie naar de audioweergave te luisteren. Let op: De hellingtrainer dient aangesloten te zijn op de TV (zie de HOE DE AMUSEMENTSINSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 26).

2. Personal TV (eigen TV).

Kies deze audiobron om naar de audioweergave vanaf de digitale TV op het bedieningspaneel te luisteren. Let op: Het bedieningspaneel heeft een digitale TV nodig om deze optie te kunnen gebruiken (zie HOE HET BEDIENINGSPANEEL OP TE GRADEN op bladzijde 16).

3. FM-radio.

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

DE INTERNETBROWSER GEBRUIKEN

Let op: Om de browser te kunnen gebruiken heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b/g/n 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.

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

Zie DE TOUCHSCREEN GEBRUIKEN op bladzijde 18 om het toetsenbord te gebruiken.

Voor het invoeren van een ander webadres in de URL-balk, schuif eerst uw vinger naar beneden over het scherm om, indien nodig, de URL-balk te bekijken. Raak dan de URL-balk aan, gebruik het toetsenbord voor het invoeren van het adres en raak de toets Go (ga) aan.

Let op: Tijdens het gebruik van de browser, werken de toetsen voor snelheid, helling, ventilator en volume nog steeds, maar werken de oefening-toetsen niet.

Let op: Ga naar iFit.com/support voor hulp indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies.

PREVENTIEF ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is nodig voor een optimale werking en een lange levensduur van de hellingtrainer. Lees alle instructies hieronder door en volg ze. Zie de achterkant van deze handleiding als u vragen heeft.

⚠ WAARSCHUWING: Indien de onderhoudsprocedures niet worden uitgevoerd zoals beschreven, kunnen onderdelen makkelijk slijtage oplopen, kan de hellingtrainer beschadigd raken, daardoor kan er risico op letsel of risico op brand ontstaan en wordt de garantie ongeldig.

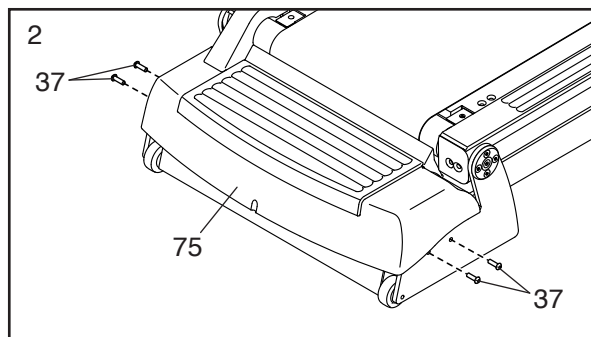
WEKELIJKS ONDERHOUD

1. **Trek de stroomkabel uit.** Controleer alle onderdelen van de hellingtrainer regelmatig en draai ze goed vast.
2. Breng wat allesreiniger aan op een 100% katoenen doek en verwijder stof en vuil van de handleuning, de staanders, de voetleuningen, het onderstel en de motorkap. Veeg daarnaast het loopvlak aan de zijkanten van de loopband af. **Gebruik geen reinigingsmiddelen onder de loopband.** Breng vervolgens een klein beetje van de reiniger aan op een tweede doek en veeg het bedieningspaneel en het(de) scherm(en) af. **Sproei geen reinigingsmiddel direct op de hellingtrainer en gebruik geen ammoniak of zuurhoudende reinigingsmiddelen.**
3. Stofzuig het gebied rond de hellingtrainer.
4. Zorg ervoor dat de loopband goed in het midden ligt en dat deze goed vast is gedraaid (zie bladzijden 35 en 36). Stel niets bij wanneer de loopband in het midden ligt en soepel loopt. Zie bladzijde 32 en 33 als de loopband bijgesteld moet worden.

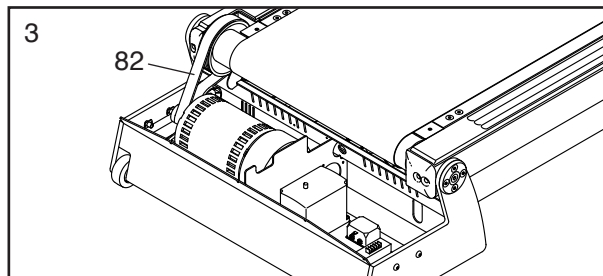
MAANDELIJKS ONDERHOUD

1. Zet de hellingtrainer aan en stel de helling in op 30%.

2. **Trek de stroomkabel uit.** Verwijder vervolgens de 3/8" x 1 1/4" Schroeven (37) en til de Motorkap (75) eraf.



3. Gebruik een handstofzuiger en maak het gebied dat onder de Motorkap was (niet afgebeeld) schoon. **Zorg ervoor dat u geen onderdelen aanraakt.** Controleer dan de Riem van de Aandrijfmotor (82) op slijtage en scheuren, opbouw van stof en de juiste spanning. Zie de achterkant van deze handleiding als de Riem van de Aandrijfmotor vervangen moet worden.

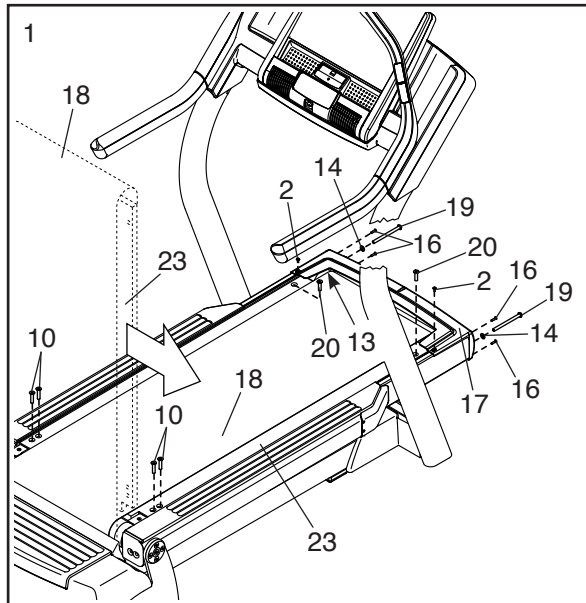


4. Til de rand van de loopband op en schuif uw hand tussen de loopband en de loopplank. Als de onderkant van de loopband droog is, moet u mogelijk meer smeervet aanbrengen (zie de achterkant van deze handleiding).
5. Steek de stroomkabel in en steek de sleutel in het bedieningspaneel. Druk op de toets Start. **Wees voorzichtig om letsel te voorkomen; houd uw handen weg van bewegende onderdelen en zorg ervoor dat uw kleding niet in bewegende onderdelen verstrikt kan raken.** Controleer de hellingtrainer op ongewone geluiden of geuren terwijl de loopband beweegt. Zie de achterkant van deze handleiding als dit soort problemen zich voordoen. **Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. Zie tekening 2 hierboven.** Maak de Motorkap (75) weer vast met de 3/8" x 1 1/4" Schroeven (37).

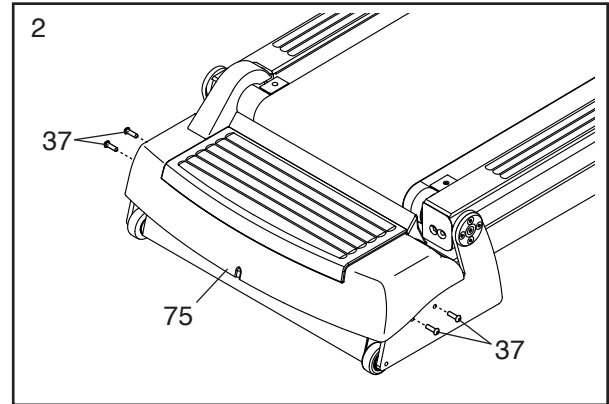
HET LOOPVLAK EN DE BAND VERVANGEN

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 of te worden vervangen. Controleer daarnaast de loopband op slijtage. Als de loopband scheuren, slijtage of vouwen vertoont, moet hij worden vervangen. Volg de instructies hieronder voor het vervangen van het loopvlak en/of de loopband. **Noteer bij het verwijderen van de schroeven welke schroeven in welk onderdeel horen.**

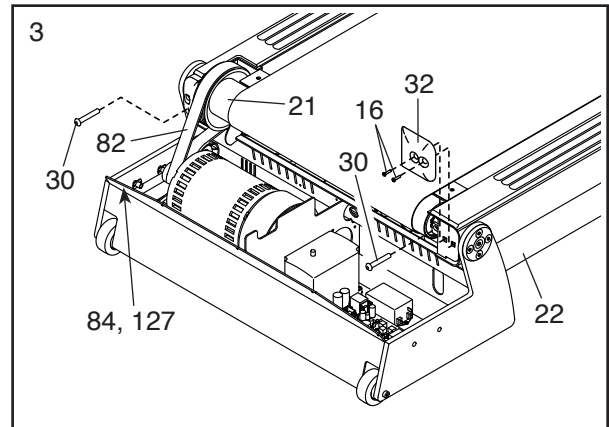
1. Stel de helling in op 0%. **Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.** Verwijder de vier #8 x 3/4" Schroeven (16), de twee #8 x 1/2" Machineschroeven (2), en de Voorkap (17). Verwijder vervolgens de 3/8" x 5" Schroef (19) en de 3/8" Sterring (14) uit beide kanten van de Voorste Roller (13). Til vervolgens de Voorste Roller (13) omhoog en schuif deze uit de Loopband (18).



2. Verwijder de 3/8" x 1 1/4" Schroeven (37) en til de Motorkap (75) eraf.



3. Verwijder de twee aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (16), de Rechterachterkap (32), de twee 3/8" x 3" Schroeven (30), de 3/8" x 2" Schroef (84), en de 3/8" Zwarte Tussenring (127). Schuif vervolgens de Riem van de Aandrijfmotor (82) af. Trek dan de linkerkant van de Montage van de Aandrijfroller (21) uit het Onderstel (22).



4. **Zie tekening 1 links.** Verwijder allereerst de vier 3/8" x 1 3/4" Schroeven (10) en de twee 3/8" x 1 1/2" Schroeven (20). **Let op: Zorg dat u de fenollaag op het Loopvlak (23) niet bekrast of beschadigd.** Til vervolgens het Loopvlak en de Loopband (18) in de stand zoals weergegeven door de stippellijn.

Ga naar stap 5 als u het Loopvlak (23) gaat vervangen of omdraaien.

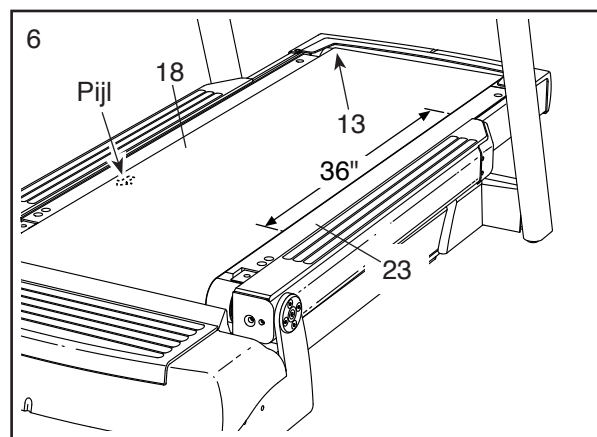
Als u alleen de Loopband (18) gaat vervangen, verwijder dan eerst de oude Loopband en gooi deze weg. Schuif vervolgens de nieuwe Loopband op het Loopvlak (23). Volg dan nauwkeurig stap 1-4 in omgekeerde volgorde. Draai beide 3/8" x 3" Schroeven (30) slechts **vier slagen naar rechts**. Zorg ervoor om de Riem van de Aandrijfmotor (82) uit te lijnen zodanig dat deze recht ligt op beide katrollen. **Ga dan naar stap 6.**

5. **Zie tekening 1 op bladzijde 31.** Verwijder de Loopband (18) en het Loopvlak (23) van de hellingtrainer.

Controleer beide kanten van het Loopvlak (23) op slijtage. Als de onderkant niet eerder is gebruikt, kunt u het Loopvlak omdraaien en deze verder gebruiken. Als het Loopvlak eerder is omgekeerd, moet u het oude Loopvlak weggooien. **Bewaar alle andere onderdelen.**

Volg nauwkeurig stappen 1-5 in omgekeerde volgorde bij het gebruiken van het nieuwe Loopvlak (23) of het oude Loopvlak met de kant zonder slijtage naar boven gericht. Als u ook de Loopband (18) gaat vervangen, gebruik dan de nieuwe Loopband. Draai beide 3/8" x 3" Schroeven (30) slechts **vier slagen naar rechts**. Zorg ervoor om de Riem van de Aandrijfmotor (82) uit te lijnen zodanig dat deze recht ligt op beide katrollen.

6. Til de rechterhoek of de linkerhoek van de Loopband (18) omhoog en zoek naar een kleine pijl afgedrukt aan de onderkant van de Loopband; laat de Loopband bewegen als dat nodig is om te zoeken naar een pijl. **Als u een pijltje vindt, zorg er dan voor dat het pijltje naar de achterkant van de hellingtrainer wijst, zoals afgebeeld.** Verwijder de Band, draai deze om, en schuif deze terug op het Loopvlak (23) als dit niet het geval is. Let op: Mogelijk heeft uw loopband geen pijltje. Als het geen pijltje heeft kan het beide kanten gedraaid worden.



Beweeg, indien nodig, de Loopband (18) totdat de naad (niet afgebeeld) van de Loopband zich onder het Loopvlak (23) bevindt.

Zoek vervolgens naar de markeringen aan de linker- en rechterkant van de Loopband (18). De markeringen zitten exact 36" (91,4 cm) uit elkaar. **Zie tekening 3 op bladzijde 31.** Draai, indien nodig, beide 3/8" x 3" Schroeven (30) naar rechts of links tot de markeringen precies 36" (91,4 cm) uit elkaar zijn.

7. Centreer de Loopband (18) indien nodig (zie bladzijde 35 en 36). Steek dan de stroomkabel in, stap op de voeteleuning, steek de sleutel in het bedieningspaneel en druk op de toets Start. Houd de handleuning vast en druk voorzichtig met één voet tegen de bewegende Loopband. Als de Loopband stopt met bewegen, **haal dan de sleutel uit het bedieningspaneel, haal de stekker uit het stopcontact** en draai de twee 3/8" x 3" Schroeven (30) één keer naar rechts. Blijf de spanning van de Loopband testen tot deze niet langer meer slipt. Zorg ervoor dat de Band in het midden blijft liggen.

DE LOOPBAND SMEREN

Als de hellingtrainer regelmatig wordt gebruikt, smeer hem dan ongeveer elke 3.200 km. Zie de achterkant van deze handleiding voor het bestellen van smeermiddel. Volg de instructies die bij de smeermiddelset zijn bijgevoegd voor het smeren van de loopband.

REGISTRATIE PREVENTIEF ONDERHOUD

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. **BELANGRIJK: Voer alle onderhoudsprocedures uit zoals beschreven op bladzijden 30 tot 33. Indien de procedures niet worden uitgevoerd zoals beschreven, kunnen onderdelen makkelijk slijtage oplopen, kan de hellingtrainer beschadigd raken, daardoor kan er risico op letsel of risico op brand ontstaan en wordt de garantie ongeldig.**

	Wekelijks onderhoud			Maandelijks onderhoud		
	Controleer alle onderdelen van de hellingtrainer regelmatig en draai ze goed vast.	Reinig de hellingtrainer en stofzuig de ruimte rond de hellingtrainer.	Controleer of de loopband de juiste spanning en uitlijning heeft.	Verwijder de motorkap en stofzuig het motorcompartiment.	Controleer de motorriem op slijtage en controleer de loopband op smeervet.	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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Loopband vervangen	/ /	Loopvlak omgekeerd/vervangen		/ /		

PROBLEMEN OPLOSSEN

ONDERHOUD

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

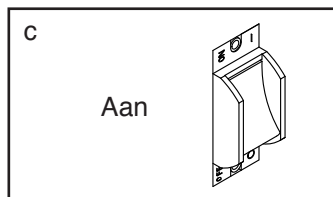
Maak de hellingtrainer regelmatig schoon en houd de loopband schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de stand uit en trek de stroomkabel uit.** Veeg de buitenkant van de hellingtrainer met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep af. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de hellingtrainer. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de hellingtrainer vervolgens met een zachte doek goed droog.

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, raadpleeg dan de achterkant van deze handleiding.

SYMPTOOM: Het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten op een geaard stopcontact (zie bladzijde 15).
- Zorg dat de sleutel in het bedieningspaneel is geplaatst.
- Controleer de stroomschakelaar bij de stroomkabel op de hellingtrainer. Zorg ervoor dat de stroomschakelaar in de On-stand (aan) wordt gedrukt.

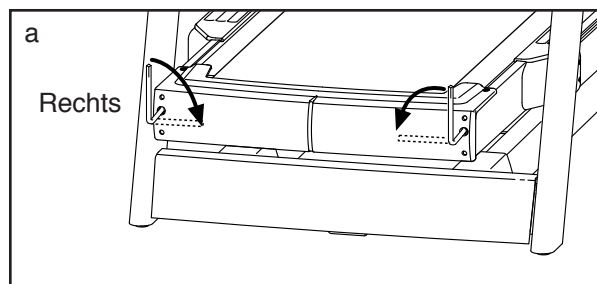


SYMPTOOM: De stroom gaat uit tijdens gebruik

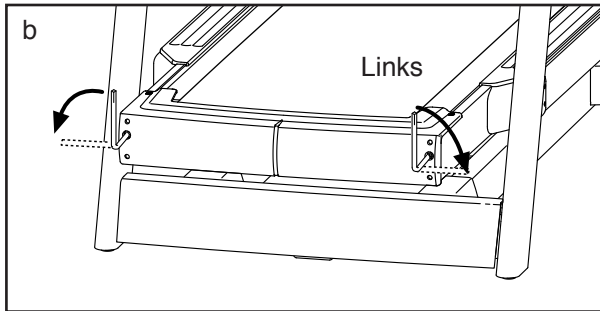
- Controleer de stroomschakelaar op de hellingtrainer bij de stroomkabel (zie tekening c links). Zorg ervoor dat de stroomschakelaar in de On-stand (aan) wordt gedrukt.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel goed is ingestoken.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Controleer de loopband en het loopvlak op overmatige slijtage. Vervang indien nodig de loopband of het loopvlak (zie bladzijde 31 tot 33).
- Dit kan een symptoom zijn van hoge ampere-spanning zijn. Smeer de Loopband (46) indien nodig (zie bladzijde 33).
- Raadpleeg de achterkant van deze handleiding als het apparaat tijdens gebruik nog steeds uitgaat.

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

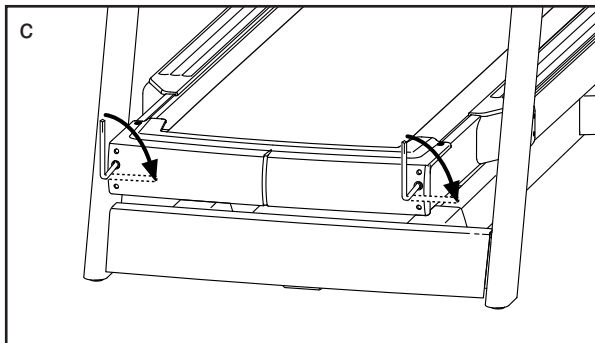
- BELANGRIJK: Als de loopband langs de voetleuningen schuurt kan de loopband beschadigd raken. Als de loopband naar rechts is verschoven: Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.** Draai beide bijstelschroeven van de roller een kwartslag met een 7/32" inbussleutel in de weergegeven richting. Zorg dat u de loopband niet te strak draait. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de hellingtrainer een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure totdat de loopband in het midden van de voetleuningen ligt.



- b. **Als de loopband naar links is verschoven:** Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. Draai beide bijstelschroeven van de roller een kwartslag met een 7/32" inbussleutel in de weergegeven richting. Zorg dat u de loopband niet te strak draait. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de hellingtrainer een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure totdat de loopband in het midden van de voetleuningen ligt.



- c. **Als de loopband slipt wanneer erop gelopen wordt:** Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. Draai beide bijstelschroeven van de roller met een 7/32" inbussleutel een kwartslag met de klok mee. Zie stap 7 op bladzijde 33 om de loopband goed vast te zetten. Het midden van de loopband dient het loopvlak te raken. Zorg ervoor dat de loopband in het midden ligt. 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. Let op: Naarmate u de bijstelschroeven van de roller vaster maakt zal de voorste roller bewegen. **Draai de bijstelschroeven van de roller niet verder vast als de voorste roller stopt met bewegen; zie de achterkant van deze handleiding.**



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

- Dit geeft aan dat er een fout met de controller is opgetreden. Om het probleem te corrigeren, zet het apparaat uit, wacht vijf seconden en zet dan het apparaat weer aan.
- Dit kan een symptoom van hoge ampere-spanning zijn. Smeer de Loopband (46) indien nodig (zie bladzijde 33).

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

- Ijk het hellingsysteem (zie stap 4 op bladzijde 27).
- Raadpleeg de achterkant van deze handleiding wanneer het hellingsysteem nog steeds niet juist werkt.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

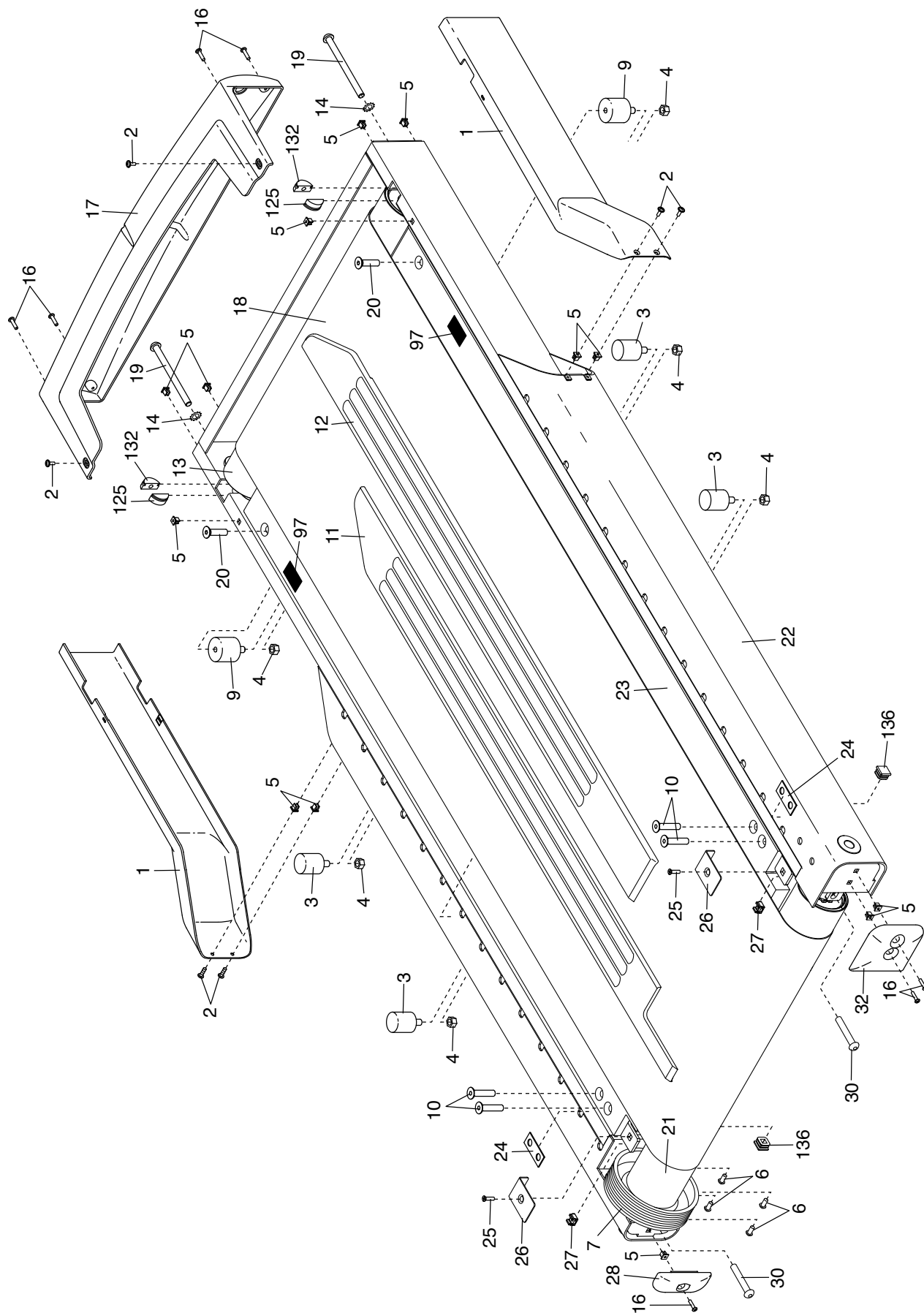
LIJST MET ONDERDELEN

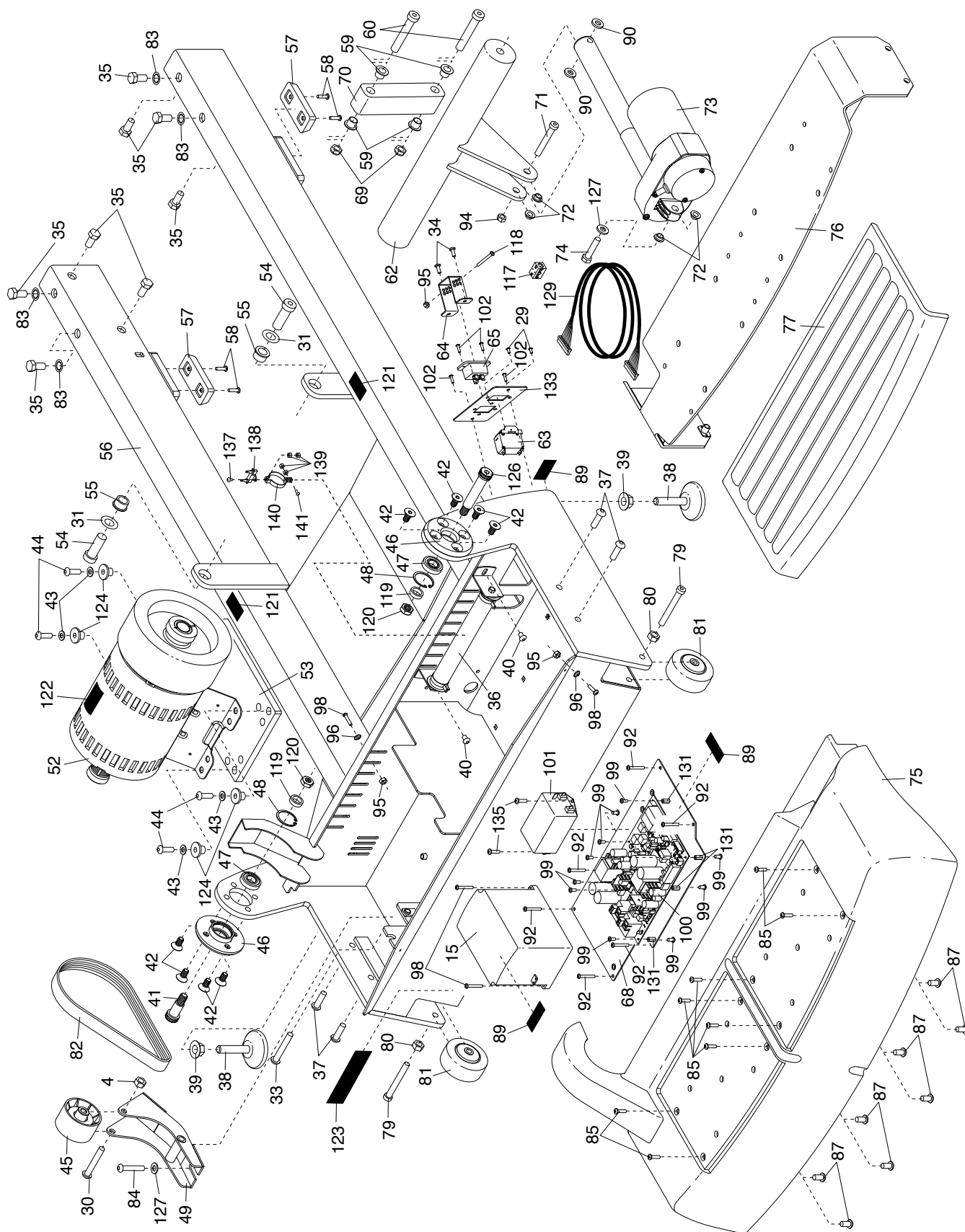
Modelnummer FMTK74810-INT.12 R0717A

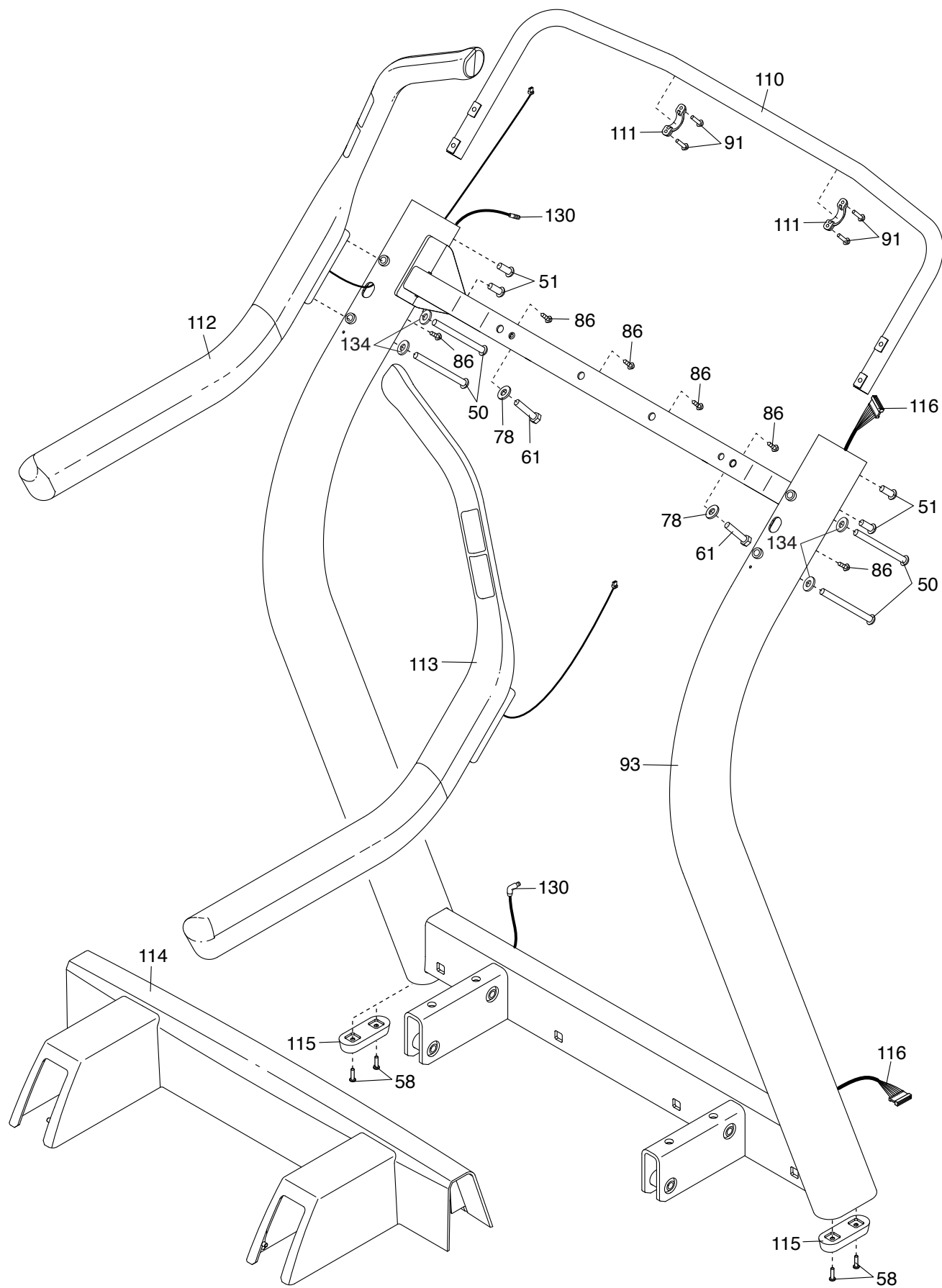
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	Zijkap	52	1	Aandrijfmotor
2	6	#8 x 1/2" Machineschroef	53	1	Isolator van de Aandrijfmotor
3	4	Middelste Isolator	54	2	3/4" x 1/2" Schroef
4	7	3/8" Klemmoer	55	2	Huls van de Torsiestang
5	13	Plastic Tussenstuk	56	1	Onderstel van de Basis
6	4	1/4" x 1/2" Schroef	57	2	Kussen van het Onderstel van de Basis
7	1	Katrol van de Aandrijfroller	58	8	1/4" x 1/2" Schroef
8	1	#8 x 3/4" Tekschroef	59	4	Verbindingshuls van de Helling
9	2	Voorste Isolator	60	2	3/8" x 2 1/2" Schouderbout
10	4	3/8" x 1 3/4" Schroef	61	4	3/8" x 2 1/2" Bout
11	1	Linkervoetkussen	62	1	Torsiestang
12	1	Rechterkussen van de Voet	63	1	Stroomschakelaar
13	1	Voorste Roller	64	1	Beugel van de Stroomkabel
14	2	3/8" Sterring	65	1	Aansluiting
15	1	Doos van de Controller	66	2	3/8" Sterring
16	7	#8 x 3/4" Schroef	67	1	TV-brug
17	1	Voorkap	68	1	Elektronica
18	1	Loopband	69	2	3/8" Borgmoer
19	2	3/8" x 5" Schroef	70	1	Verbindingsstang van de Helling
20	2	3/8" x 1 1/2" Schroef	71	1	5/16" x 2 1/4" Bout
21	1	Aandrijfroller	72	4	Huls van de Motor van de Helling
22	1	Onderstel	73	1	Hellingmotor
23	1	Loopvlak	74	1	3/8" x 1 3/4" Bout
24	2	Plastic Tussenstuk van het Loopvlak	75	1	Motorkap
25	2	1/4" x 3/4" Bout met Platte Kop	76	1	Steunbeugel van de Kap
26	2	Afscherming van de Achterste Roller	77	1	Rechteraafdekplaat van de Kap
27	2	Kooimoer	78	2	3/8" Platte Tussenring
28	1	Linkerachterkap	79	2	3/8" x 2 1/2" Bout
29	2	#6 x 1/4" Schroef	80	2	5/16" Moer
30	3	3/8" x 3" Schroef	81	2	Wiel
31	2	Tussenstuk van de Torsiestang	82	1	Riem van de Aandrijfmotor
32	1	Rechterachterkap	83	4	1/2" Sterring
33	1	3/8" x 2 1/2" Bout	84	1	3/8" x 2" Schroef
34	2	#10 x 1/2" Schroef	85	8	1/4" x 3/4" Schroef
35	8	1/2" x 1" Schroef	86	10	#8 x 3/4" Schroef
36	1	Weerstand	87	8	1/4" x 1/2" Schroef
37	4	3/8" x 1 1/4" Schroef	88	19	#8 x 1/2" Schroef
38	2	Achterste Stelvoet	89	3	Waarschuingssticker Hoog Voltage
39	2	1/2" Flensmoer	90	2	Tussenstuk van de Hellingmotor
40	2	1/4" x 4 3/2" Bout	91	4	#8 x 1" Schroef
41	1	5/8" x 1" Schouderbout	92	6	#10 x 1" Schroef
42	8	3/8" x 5/8" Schroef	93	1	Staander
43	4	5/16" Platte Tussenring	94	1	5/16" Moer
44	4	5/16" x 1" Schroef	95	3	#8 Moer
45	1	Geleidingskatrol	96	2	#8 Sterring
46	2	Hub	97	2	Sticker Onderhoud van het Oppervlak
47	2	Scharnierlager van het Onderstel	98	4	#8 x 3/4" Machineschroef
48	2	Borgring	99	14	#4 Schroef
49	1	Geleidingswiel	100	1	Plaat met Elektronica
50	4	3/8" x 5 1/2" Schroef			
51	4	5/16" x 1" Schroef			

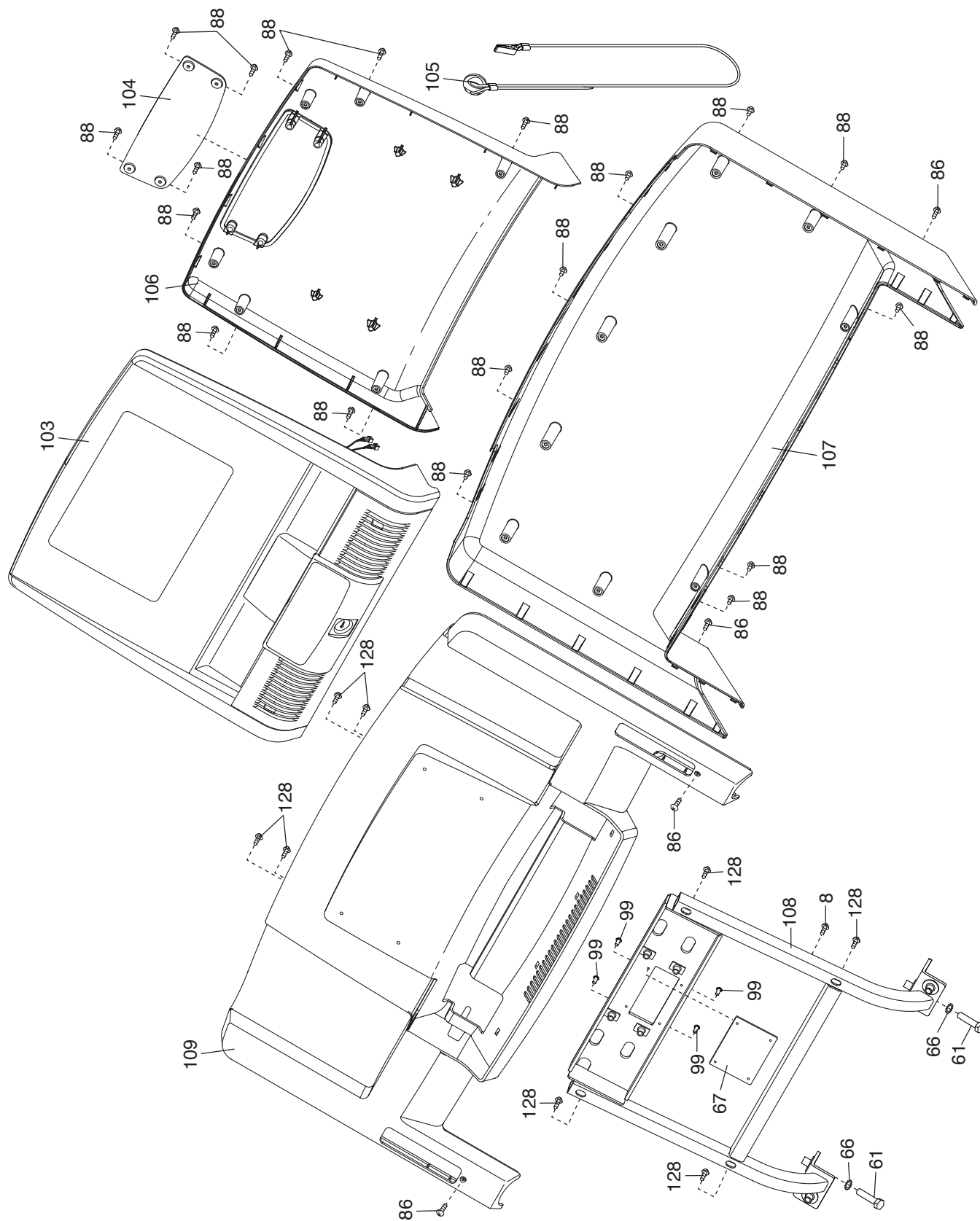
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	1	Filter	121	2	Waarschuwingsticker
102	4	#6 x 1/2" Schroef	122	1	Waarschuwingsticker met Gevaar
103	1	Bedieningspaneel	123	1	Waarschuwingsticker
104	1	Achterkap van het Bedieningspaneel	124	4	Huls van de Plaat van de Motor
105	1	Sleutel/Klem	125	2	Inlegstuk van de Roller
106	1	Achterkant van het Bedieningspaneel	126	1	1/2" x 3 1/2" Schouderbout
107	1	Achterkant van de Basis van het Bedieningspaneel	127	2	3/8" Zwarte Tussenring
108	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	128	8	#8 x 1/2" Schroef met Pankop
109	1	Basis van het Bedieningspaneel	129	1	Draadarnas van het Onderstel
110	1	Dwarsstang van het Bedieningspaneel	130	1	TV-kabel van de Staander
111	2	Klem van het Bedieningspaneel	131	4	Standoff
112	1	Linkerhandleuningsmodule	132	2	Inlegstuk van de Voorste Roller
113	1	Rechterhandleuning	133	1	Plaat van het Stopcontact
114	1	Kap van de Staander	134	4	3/8" Tussenring
115	2	Kussen van de Basis van de Staander	135	2	#8 x 1/2" Machineschroef
116	1	Draadarnas van de Staander	136	2	Kap van de Dwarsstang van het Onderstel
117	1	Ferrieklem	137	1	M3 x 8mm Bout
118	1	#8 x 1 5/8" Bout	138	1	Thermische schakelaar
119	2	Metalen Tussenstuk	139	4	M3 Moer
120	2	1/2" Klemmoer	140	1	Beugel van de Schakelaar
			141	1	M3 x 25mm Bout
			*	—	Gebruikershandleiding

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









HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of adressen die hieronder staan vermeld. **Let op het model- en serienummer van het apparaat en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met de Klantendienst. Indien u vervangende onderdelen bestelt, let dan op het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

In de Verenigde Staten

Bel: 1-800-201-2109, Ma–Vrij. 06.00 uur–18.00 uur MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schrijf naar:

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

Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-800-527-5417 of 001-435-786-3521,
Ma–Vrij. 06.00 uur–15.00 uur VS Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

GARANTIEPERIODES EN DEKKING

FreeMotion Fitness garandeert dat dit apparaat bij normaal gebruik en bij normaal gepleegd onderhoud geen werkingsfouten en fouten in het materiaal kent. Er is garantie op onderdelen en werking voor één (1) jaar, tenzij anders staat vermeld op de factuur.

De garantieperiode gaat in op de datum van de aankoopbon. Onderdelen die tijdens deze garantieperiode worden gerepareerd of vervangen vallen onder de resterende lopende garantie.

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Garantie op het apparaat komt te vervallen in de volgende gevallen:

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw eigen land.
3. Ieder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het gewicht dat staat vermeld in deze handleiding.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant verplaatsen of opslaan van het apparaat.
6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.
7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Let op: Dit product heeft mogelijk geen bedrading.

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

1. Sieronderdelen zoals grepen, zittingen, en stickers en labels.
2. Ophaal-, aflever-, of verzendkosten i.v.m. een reparatie.
3. Ieder probleem veroorzaakt door onjuiste montage of aflevering.

WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

FreeMotion Fitness garantie service kan worden aangevraagd door contact op te nemen met de erkende dealer bij wie u dit apparaat gekocht hebt. Zorg ervoor dat u de originele factuur en de informatie m.b.t. het serienummer bewaart. FreeMotion Fitness zal, wanneer dit apparaat een probleem heeft welke onder deze garantie valt, naar keuze repareren, vervangen of de aankoopprijs terugbetalen. FreeMotion vergoedt de servicemonteurs die service verlenen voor het werk wat onder de garantie valt, uitgevoerd binnen het servicegebied. Het kan zijn dat u extra kosten moet betalen voor gevraagde service buiten het servicegebied.

FreeMotion Fitness is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor directe, speciale of voortvloeiende schade resulterend uit of verband houdend met het gebruik of de werking van het product; schade betreffende economisch verlies, verlies van eigendom, verlies van omzet of winst, verlies van gebruiksplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke rechten en u heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio verschillen.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST hierboven.