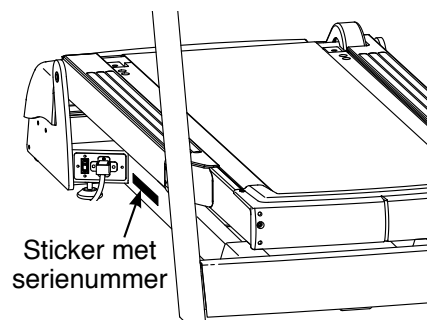


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Modelnr. FMTK74810-INT.9

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



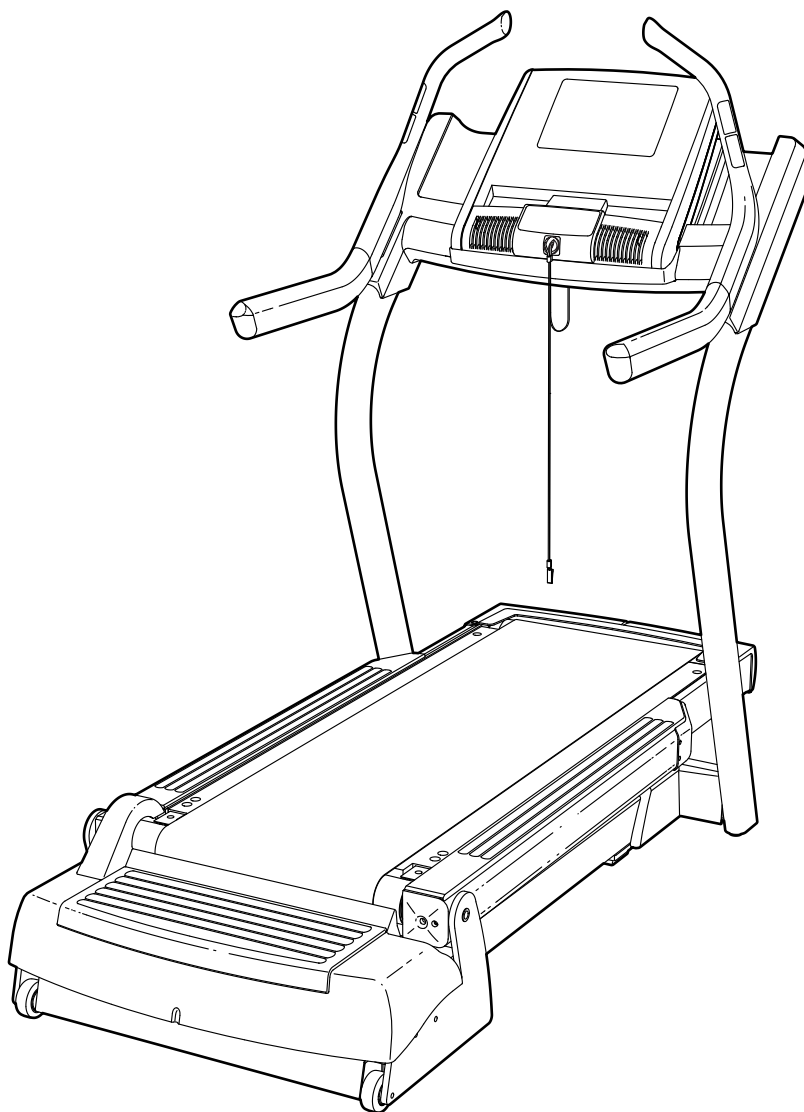
VRAGEN?

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



www.freemotionfitness.com

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	5
VOORDAT U BEGINT	6
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	7
MONTAGE	8
HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN	15
HOE DE HELLINGTRAINER AAN TE SLUITEN	16
HOE HET BEDIENINGSPANEEL UP TE GRADEN	17
HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN	18
PREVENTIEF ONDERHOUD	31
PROBLEMEN OPLOSSEN	35
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	37
LIJST MET ONDERDELEN	38
GEDETAILLEERDE TEKENING	40
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees om het risico op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw hellingtrainer voordat u de hellingtrainer gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
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 voorzorgsmatregelen 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 de 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 bladzijde 8).
7. Controleer alle onderdelen 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 tegelijkertijd op de hellingtrainer.
11. Draag geschikte kleding bij gebruik van de hellingtrainer. Draag geen losse kleding die in de hellingtrainer verstrikt kan raken. Suspensoirs worden zowel voor mannen als voor vrouwen aangeraden. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de hellingtrainer nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen aan.*
12. Volg de instructies op bladzijde 16 voor het aansluiten van de stroomkabel. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep, als die van de hellingtrainer, aangesloten zijn. Gebruik geen verlengsnoer.
13. Houd de stroomkabel bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Laat de band nooit draaien wanneer het apparaat uit staat. 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.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door, begrijp wat u gelezen heeft en test de procedure voordat u de hellingtrainer gebruikt (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 19). Draag altijd de klip tijdens het gebruik van de hellingtrainer.
16. Ga altijd op de voetrails staan wanneer de band gestart of gestopt wordt. Houd altijd de handleuning vast terwijl u de hellingtrainer gebruikt.
17. Het geluidsniveau van de hellingtrainer zal toenemen wanneer een persoon op de hellingtrainer loopt.
18. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende band.

19. De hellingtrainer kan op hoge snelheden draaien. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
20. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
21. Laat de hellingtrainer nooit zonder toezicht draaien.
22. Verander de hellingstand van de hellingtrainer niet door er voorwerpen onder te plaatsen.
23. Steek nooit iets in een opening en laat niets in een opening op de hellingtrainer vallen.
24. 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.
25. **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.
26. Teveel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.
27. Gebruik de hellingtrainer alleen zoals beschreven.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

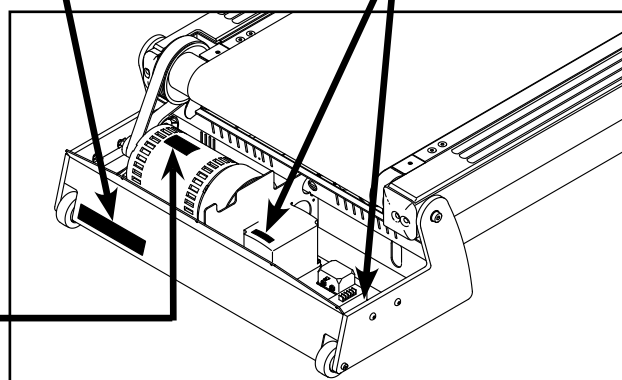
DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. Deze tekeningen geven de locaties weer van de waarschuwingslabels. **Als een label ontbreekt of onleesbaar is, raadpleegt u de voorkant van de omslag van deze handleiding en vraagt u om een gratis vervangend label. Plak deze op de aangegeven plek.** Aandacht: de labels worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.

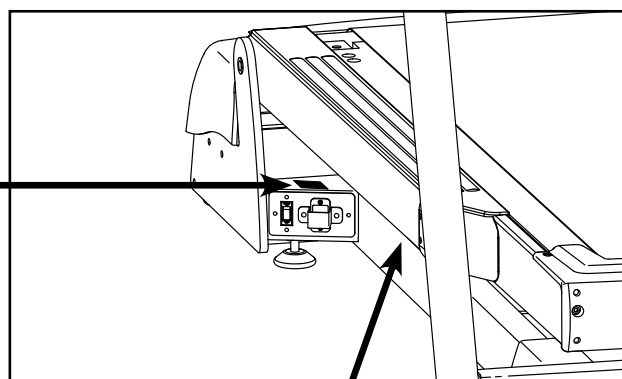
⚠ WAARSCHUWING: Lees and volg waarschuwingen en krijg goede instructie voordat gebruik van dit apparaat.			
•Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband. •Stel de snelheid geleidelijk bij. •Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleuningen om te voorkomen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

⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE
 Disconnect line cord from outlet before servicing.



⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE
 Disconnect line cord from outlet before servicing.



Aandacht: er is een sticker aan beide kanten

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

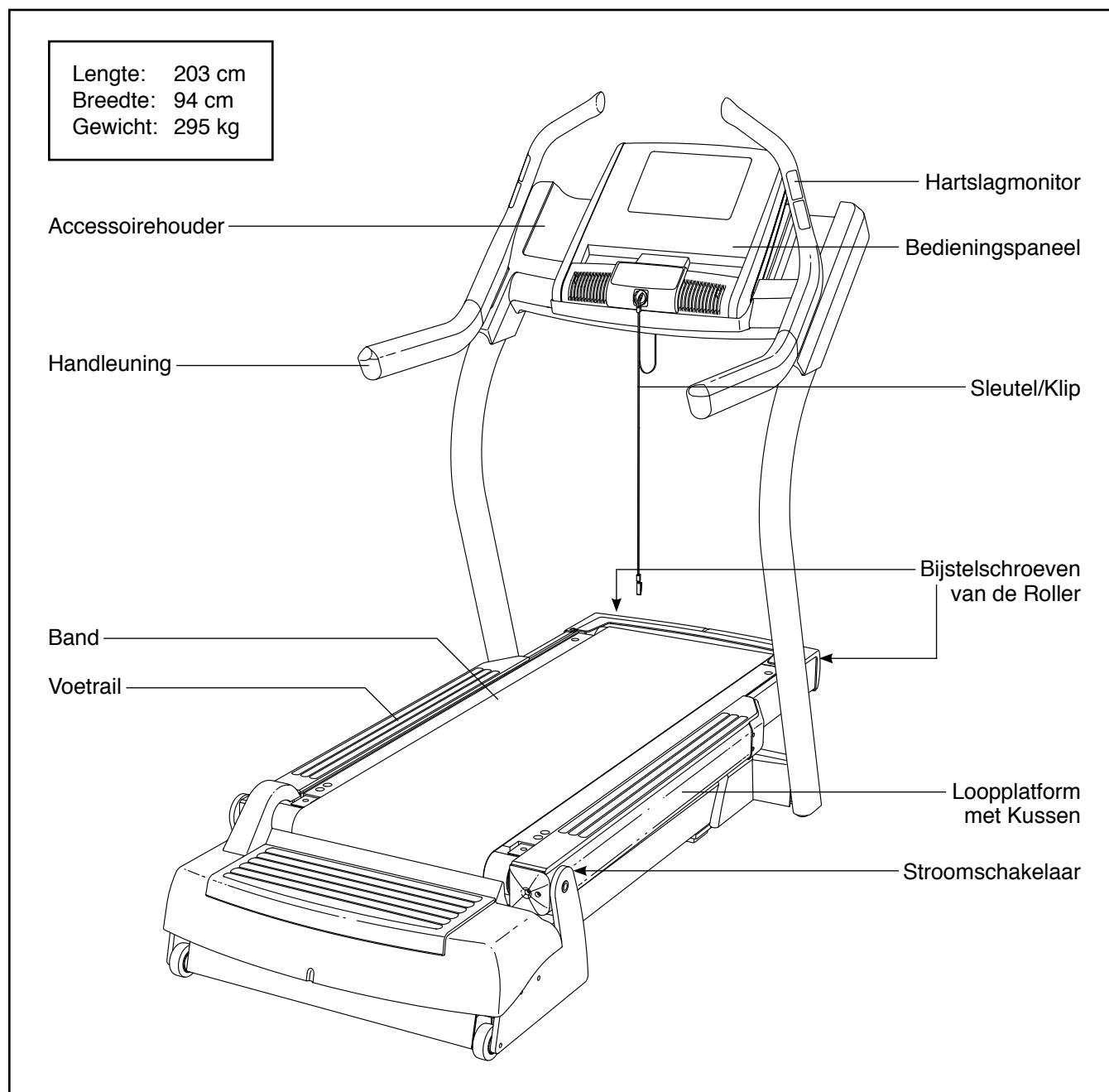
VOORDAT U BEGINT

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

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

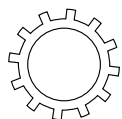
vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

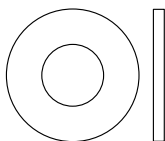


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

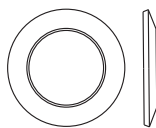
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



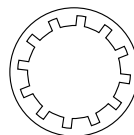
3/8" Sterring
(66)–2



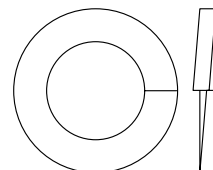
3/8" Platte
Tussenring
(78)–2



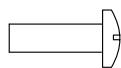
3/8" Tussenring
(134)–4



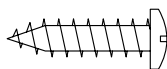
1/2" Sterring
(83)–4



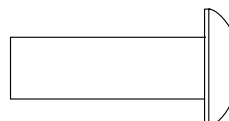
1/2" Gespleten
Tussenring
(49)–8



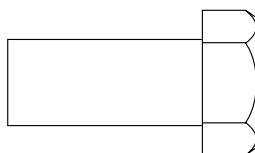
#8 x 1/2" Schroef
(88)–9



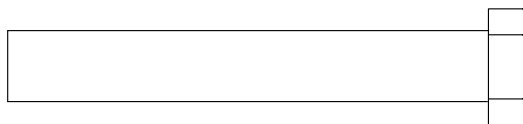
#8 x 3/4" Schroef
(86)–8



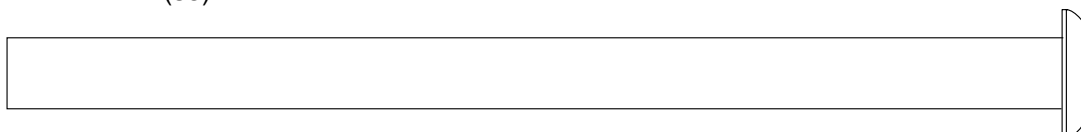
5/16" x 1" Schroef
(51)–4



1/2" x 1" Schroef
(35)–12



3/8" x 2 1/2" Bout (61)–4



3/8" x 5 1/2" Schroef (50)–4

MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u volledig met de montage klaar bent.
 - Zie bladzijde 7 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - een 3/8" inbussleutel
 - een 7/32" inbussleutel
 - een kruiskopschroevendraaier



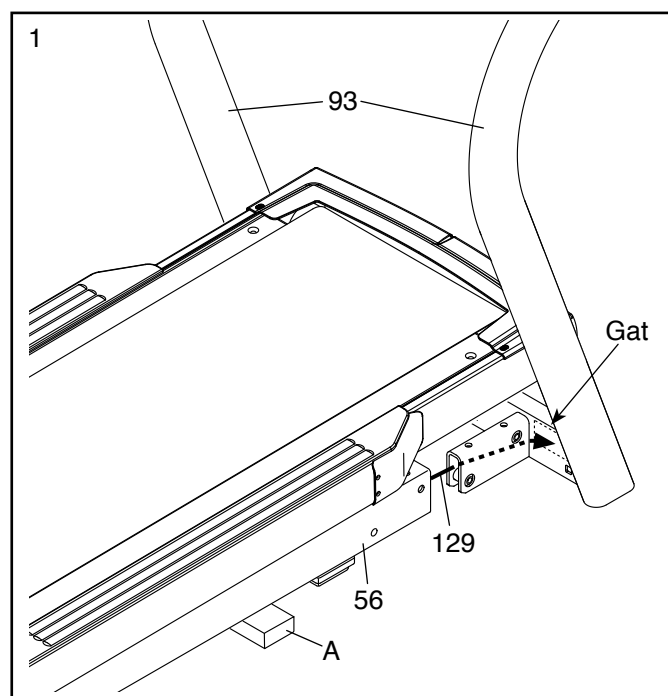
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Plaats het Onderstel van de Basis (56) op twee stukken hout (A) dat u in de verpakking van de hellingtrainer 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.

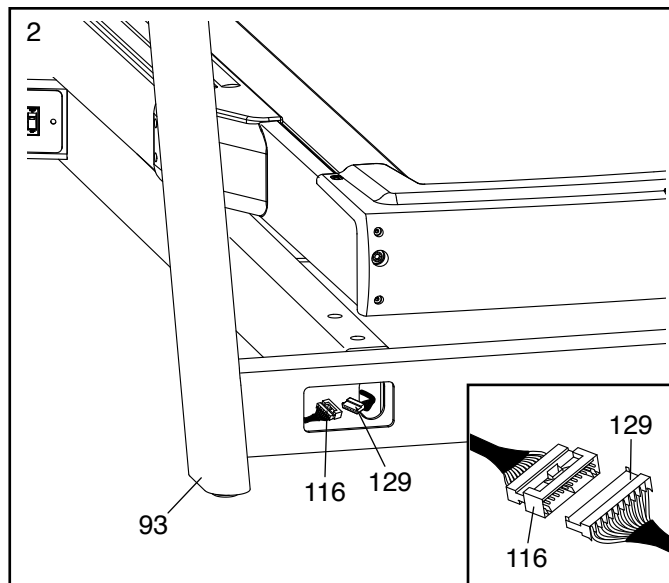
Terwijl u de Staanders (93) in het Onderstel van de Basis (56) steekt, steek het Draadharnas van het Onderstel (129) door de beugel op de rechter kant van de Staander en in het gat aan de voorkant van de Staander. **Zorg ervoor dat de Draadharnas niet bekneeld raakt.**

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 de Draadharnas van de Staander (116) in het gat van de Staanders (93).

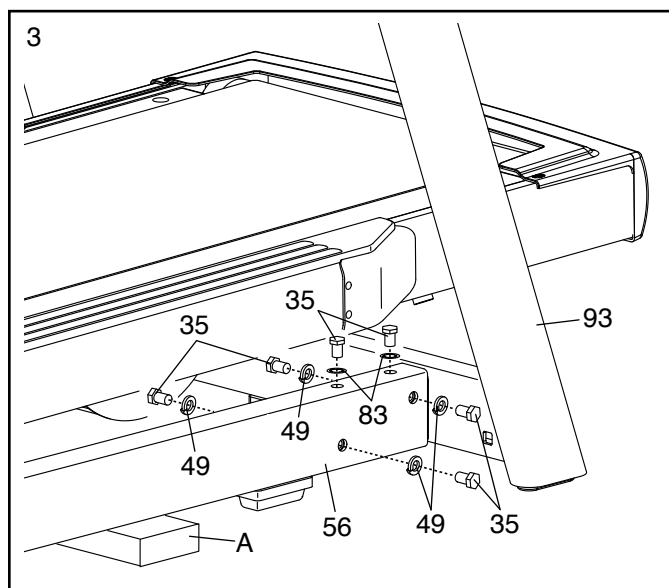
Zie de inzet-tekening. Sluit het Draadharnas van de Staander (129) aan op het Draadharnas van de Staander (116). **De connectoren moeten makkelijk samen glijden en op hun plaats klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE CONNECTOREN NIET GOED AANSLUIT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



3. Draai zes 1/2" x 1" Schroeven (35) gedeeltelijk vast met vier 1/2" Gespleten Tussenringen (49) en twee 1/2" Sterringen (83) in het Onderstel van de Basis (56) en in de beugel op de rechter kant 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 twaalf de 1/2" x 1" Schroeven (35) vast.

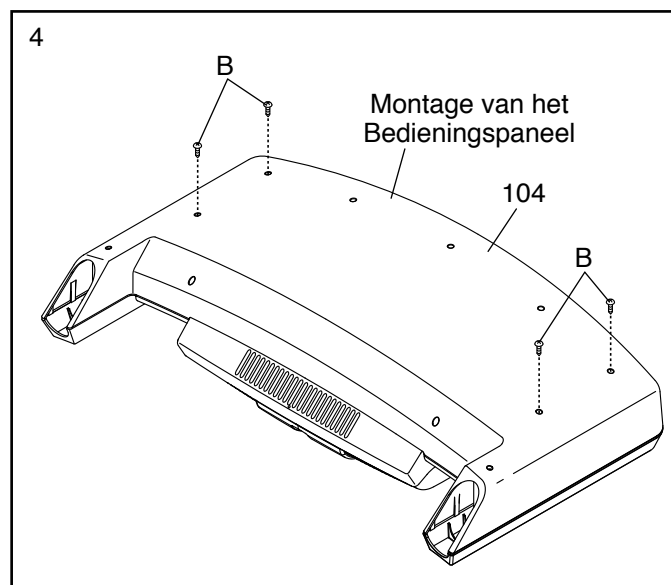
Verwijder de stukken hout (A) van de onderkant van het Onderstel van de Basis (56).



4. Plaats het bedieningspaneel naar beneden gericht op een zacht oppervlak om krassen op het Bedieningspaneel te voorkomen.

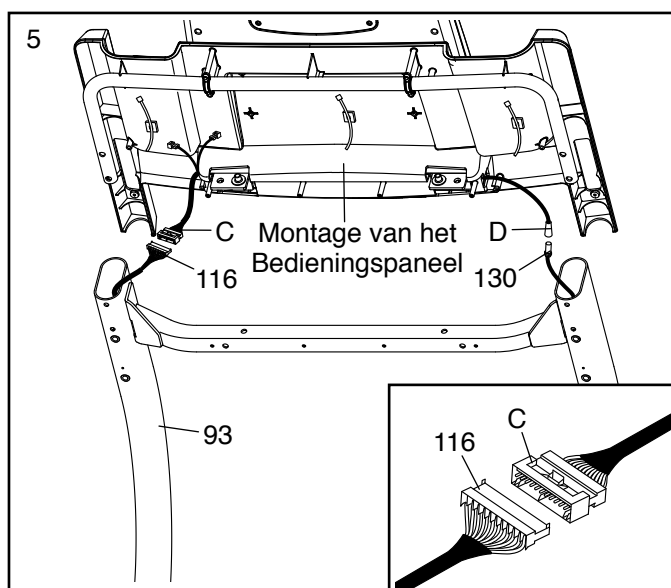
Verwijder de vier aangegeven schroeven (B) en gooi ze weg.

Verwijder dan de Achterkap van het Bedieningspaneel (104).



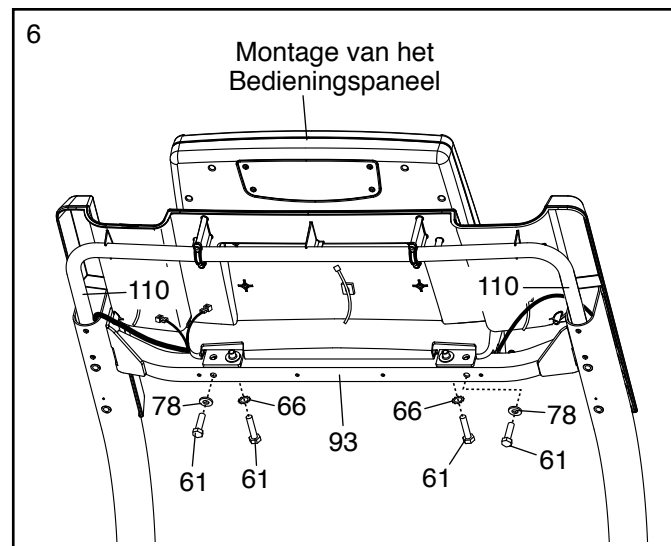
5. Houd met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Staanders (93).

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



6. Plaats het bedieningspaneel op de Staander (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.**

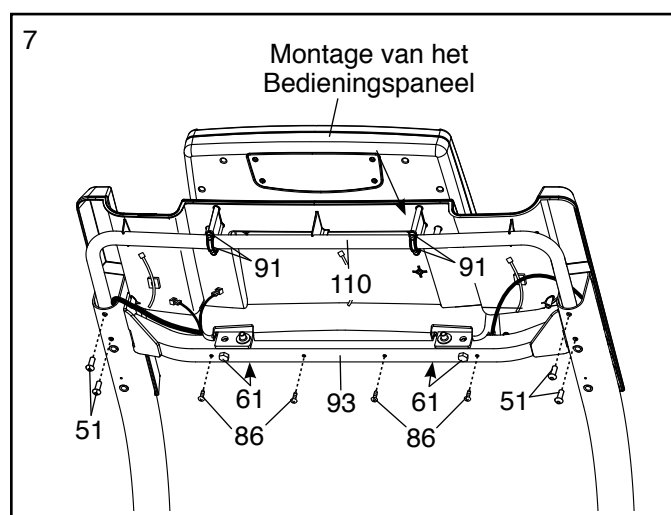
Draai twee 3/8" x 2 1/2" Bouten (61) aan met twee 3/8" Platte Tussenringen (78) en twee 3/8" x 2 1/2" Bouten (61) met twee 3/8" Sterringen (66) zoals afgebeeld. **Draai de Bouten nog niet helemaal vast.**



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

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

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

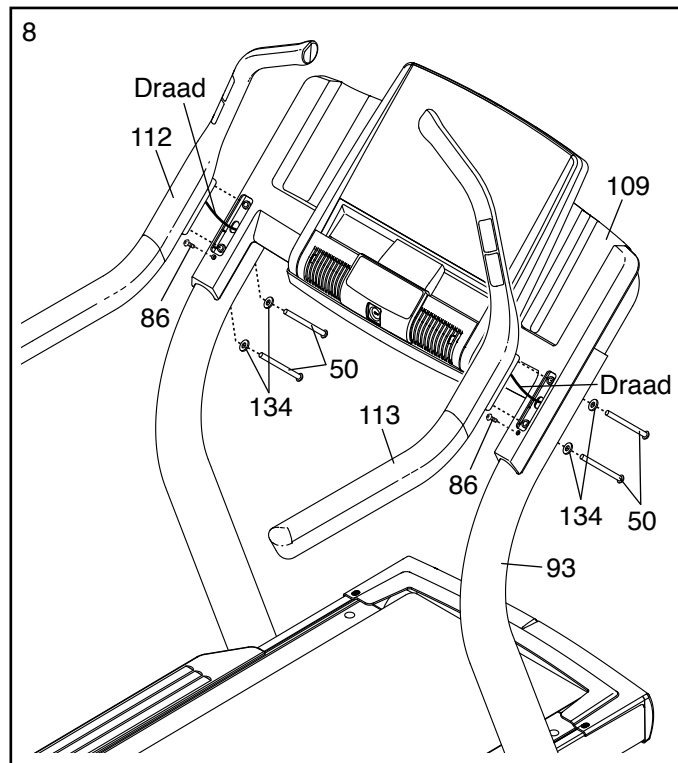


8. Draai twee #8 x 3/4" Schroeven (86) vast in de Basis van het Bedieningspaneel (109) en de Staanders (93). **Draai de Schroeven niet te vast.**

Zoek naar de Linker en de Rechter Handleuning (112, 113). Houd de Rechter Handleuning bij de Staanders (93). Steek de draad voor de hartslag van de Rechter Handleuning 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). Maak dan de Rechter Handleuning (113) op de Staanders (93) vast met twee 3/8" x 5 1/2" Schroeven en twee 3/8" Tussenringen (134). **Begin beide Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast. Aandacht: draai de schroeven tot 340 in-lbs aan.**

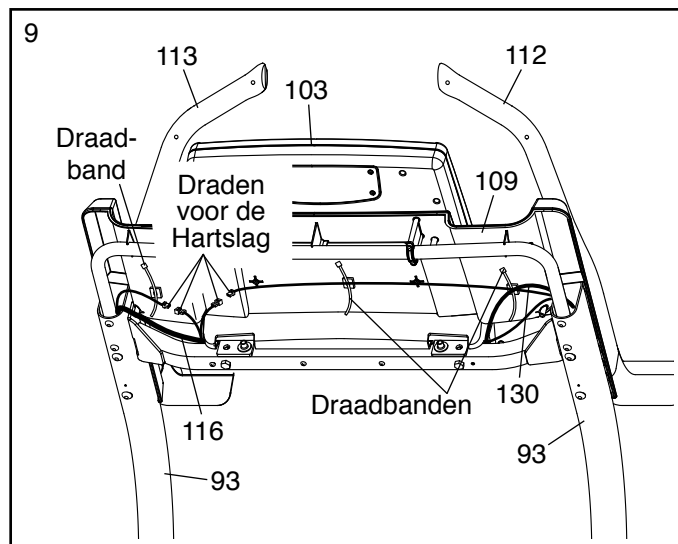
Maak de Linker Handleuning (112) zoals hierboven beschreven vast.



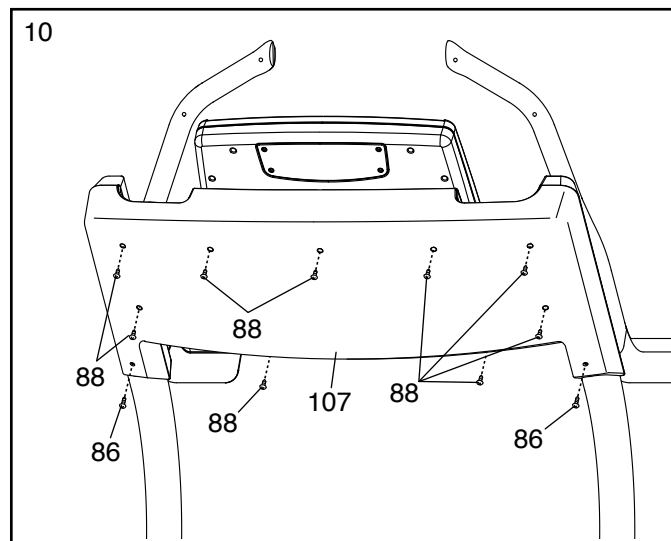
9. Sluit de draden voor de hartslag uit de Linker en de Rechter Handleuning (112, 113) aan op de draden voor de hartslag van het Bedieningspaneel (103).

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

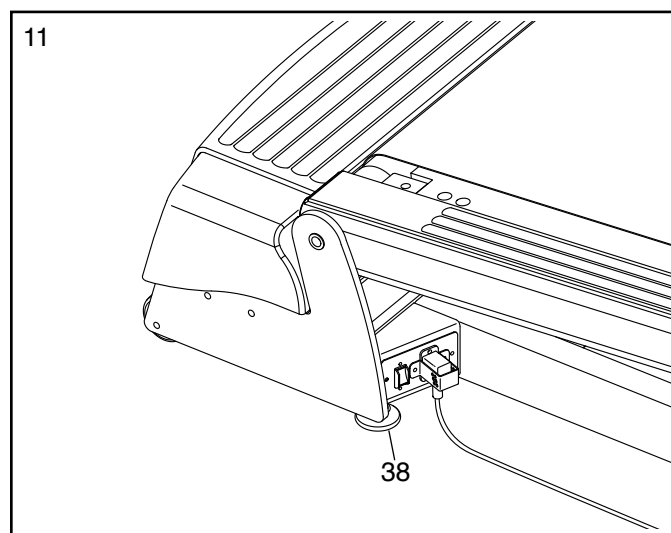
Steek dan alle draden en kabels in de bovenkant van de Staanders (93).



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

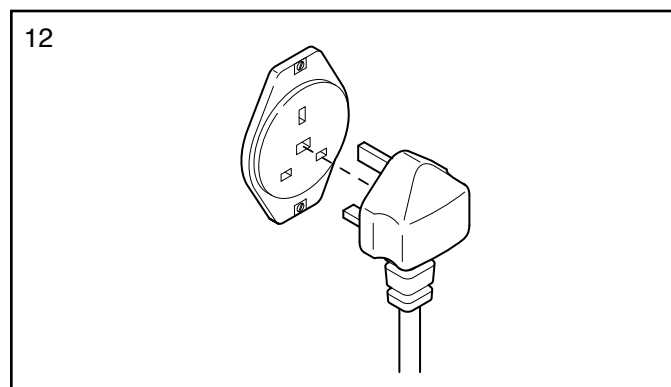


11. Nadat de hellingtrainer op de plaats is gezet waar deze gebruikt zal worden (zie HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN op bladzijde 15), zorg ervoor dat beide Achterste Stelpoten (38) en de Kussentjes van de Basis (niet afgebeeld) stevig op de vloer rusten. Als de hellingtrainer maar enigszins wiebelt, draai dan een van de Achterste Stelpoten met de klok mee of tegen de klok in totdat de hellingtrainer niet meer wiebelt.



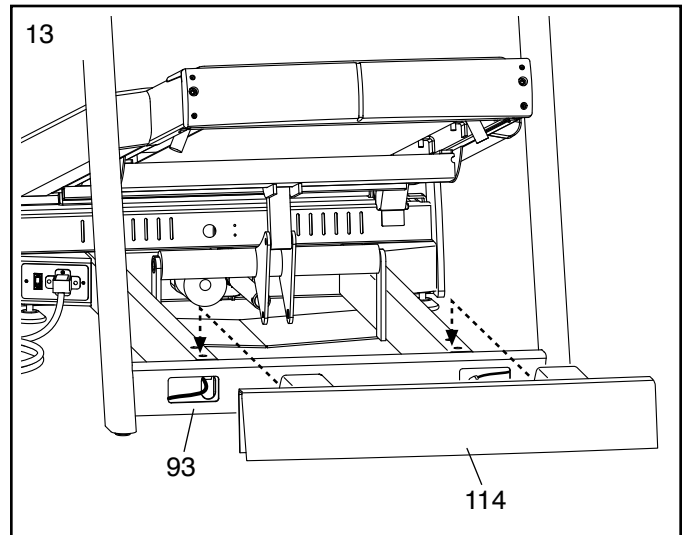
12. **Zie bladzijde 16 en steek de stroomkabel in. Zie vervolgens bladzijde 19 en zet het apparaat aan.**

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 Staander (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.**

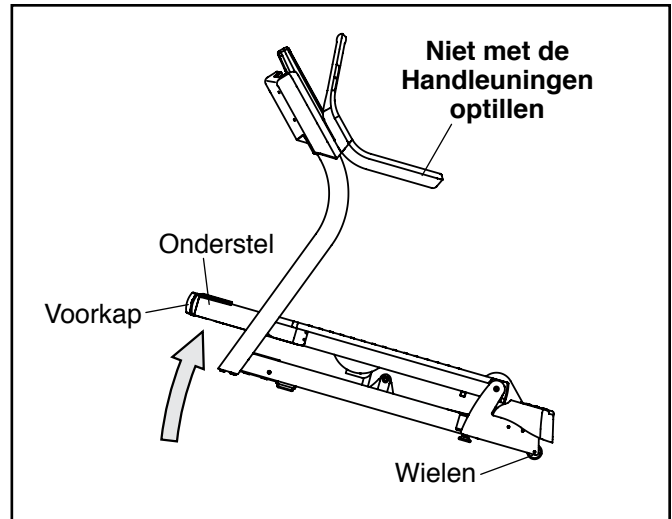


14. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de hellingtrainer gaat gebruiken.** Leg een matje onder de hellingtrainer om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.

HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN

Trek de stroomkabel uit 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 verplaatst zal worden.

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: til het onderstel niet met de voorkap op om de mogelijkheid op schade aan de hellingtrainer of letsel te verminderen. Rol de hellingtrainer 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 hellingtrainer zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Probeer de hellingtrainer 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.

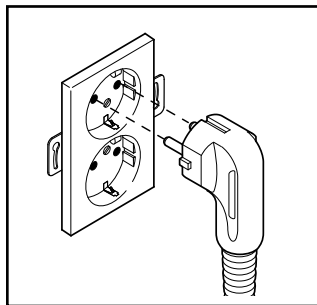
Neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft, of raadpleeg de achterkant van deze handleiding om een stroomkabel aan te schaffen.

HOE DE STROOMKABEL AAN TE SLUITEN

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 worden.

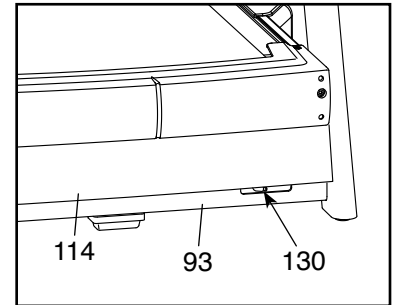
Steek de geaarde stroomkabel in een stopcontact zoals rechts is afgebeeld. Verander de stroomkabel of het stopcontact niet. Gebruik geen adapter of verlengsnoer. Het stopcontact moet geaard zijn.



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 kabeltv-kanalen te kunnen bekijken.

Til de Kap van de Staander (114) omhoog en zoek naar de kabelaansluiting 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 kabelaansluiting aan de voorkant van de hellingtrainer.

Aandacht: 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.

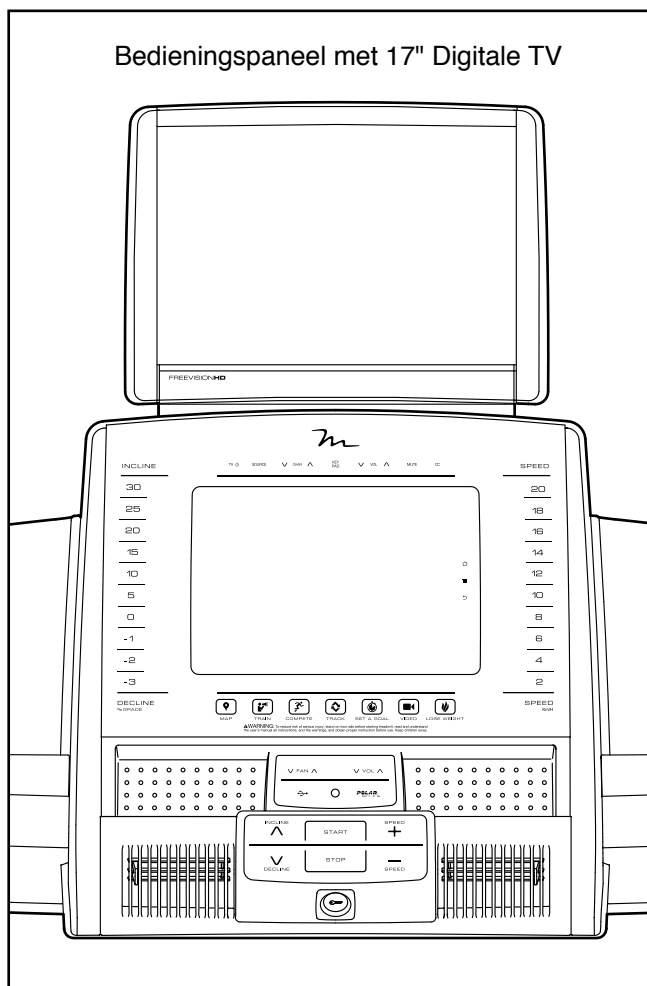
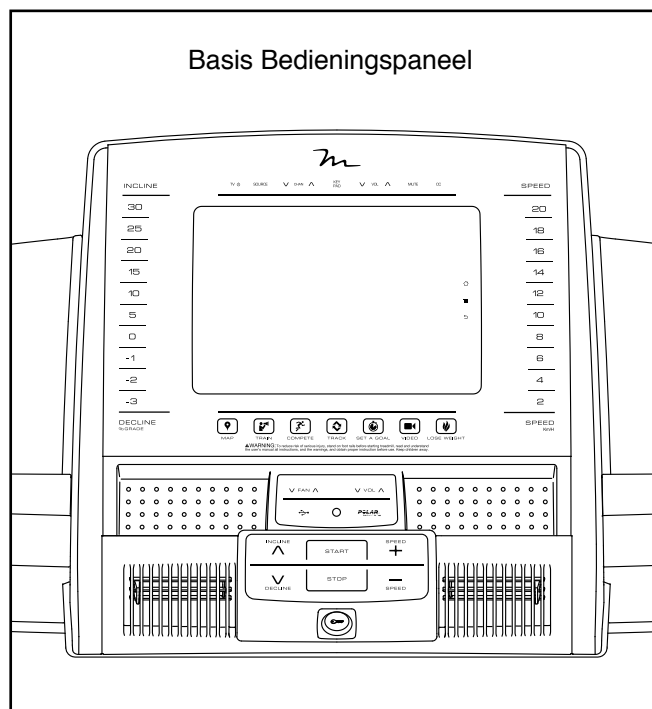
GARANTIE-INFORMATIE

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.

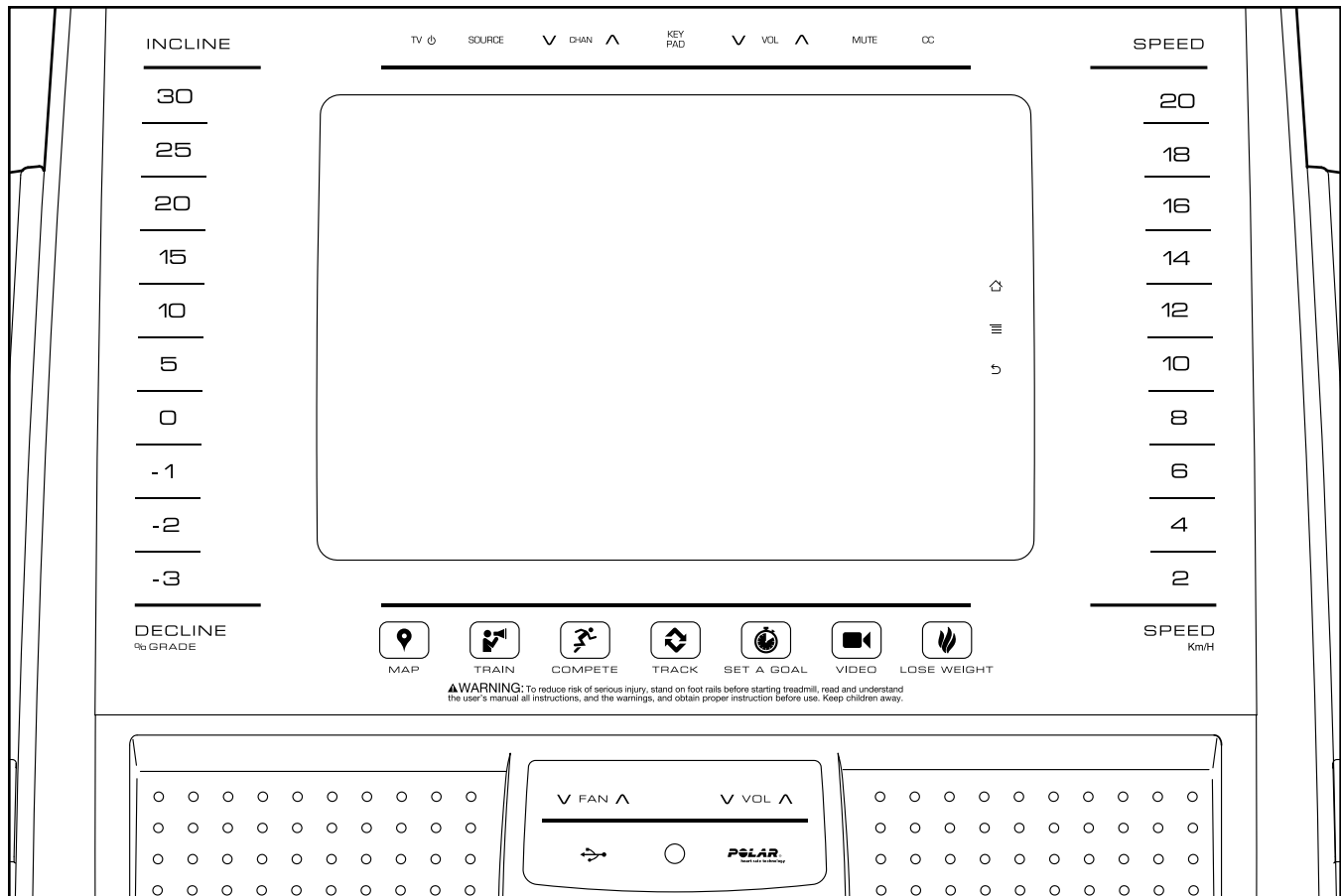
HOE HET BEDIENINGSPANEEL UP TE GRADEN

Het bedieningspaneel van uw hellingtrainer is al geconfigureerd om met een 17" digitale TV te kunnen worden gebruikt (zie de tekeningen hieronder). Zie bladzijde 18 voor meer informatie over de mogelijkheden van het bedieningspaneel. Zie de meegeleverde gebruikershandleiding van de digitale TV voor meer informatie over de mogelijkheden van de digitale TV. **Aandacht: 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



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de hellingtrainer is voorzien van een reeks indrukwekkende mogelijkheden om uw workouts effectiever en leuker 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 workouts downloaden, uw eigen workouts creëren, resultaten van uw workouts bijhouden en geeft u toegang tot vele andere mogelijkheden. **Zie www.iFit.com voor aanvullende informatie.**

Het bedieningspaneel heeft ook een keuze aan vooraf ingestelde workouts. Iedere workout 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 meteen feedback aangeven. U kunt ook uw hartslag meten door de handgreep met hartslagmonitor of een optionele Polar® compatibele borstkas hartslagmonitor te gebruiken.

U kunt tevens tijdens het oefenen op internet surfen of via het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete workoutmuziek of audioboek luisteren.

Zie bladzijde 19 om het apparaat aan te zetten. Zie bladzijde 19 om meer te weten te komen over het gebruik van de touch screen. Zie bladzijde 20 om het bedieningspaneel in te stellen.

Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand of in mijlen of in kilometers aangeven. Zie stap 4 op bladzijde 26 om uit te vinden welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

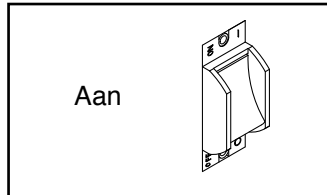
HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

1. Steek de stroomkabel in.

Zie HOE DE STROOMKABEL AAN TE SLUITEN op bladzijde 16.

2. Druk de stroomschakelaar in de stand On.

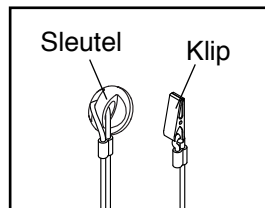
Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij stroomkabel op de hellingstrainer. Druk de stroomschakelaar in de stand On (aan).



3. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Aandacht: het bedieningspaneel kan ingesteld worden om zonder de sleutel gebruikt te kunnen worden. Zie stap 8 op bladzijde 26 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 klip op het bedieningspaneel en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Steek de sleutel vervolgens in het bedieningspaneel.



BELANGRIJK: in geval van nood kan de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken worden, waardoor de band langzaam tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel getrokken wordt.

HOE DE TOUCH SCREEN TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel is voorzien van een tablet met een kleuren touch screen. 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 langs het scherm schuiven of er met uw vinger op tikken om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een workout (zie stap 5 op bladzijde 21), te doen 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 te drukken.
- Raak het tekstvak aan om het toetsenbord te kunnen bekijken om informatie in een tekstvak te typen. Raak de toets ?123 aan om cijfers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken. Raak de Alt-toets aan om meer tekens te kunnen bekijken. Raak opnieuw de Alt-toets aan om naar het nummertoeetsenbord terug te gaan. Raak de toets ABC aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Raak de toets met een pijl omhoog aan om een hoofdletter te gebruiken. Raak de pijltoets opnieuw aan om meerdere hoofdletters te gebruiken. Raak de pijltoets een derde keer aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Raak de toets met de pijl terug en een X aan om het laatste teken te wissen.

HOE HET BEDIENINGSPANEEL IN TE STELLEN

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

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Aandacht: u moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn voor toegang tot internet, voor het downloaden van iFit workouts en voor het gebruik van andere mogelijkheden van het bedieningspaneel. Zie HOE DE DRAADLOOS NETWERKINSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 29, om het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aan te sluiten.

2. Controleer op firmware updates.

Zie eerst stap 1 op bladzijde 26 en stap 2 op bladzijde 28 en kies de onderhoudsinstelling. Zie dan stap 3 op bladzijde 28 en controleer op firmware updates.

3. Ijk het hellingsysteem.

Zie stap 4 op bladzijde 28 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 iFit toets aan.

Aandacht: zie bladzijde 30 voor meer informatie over het navigeren in de browser. De browser zal

de iFit.com home page 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. Aandacht: lees voor meer informatie de details onder elk plan. Kies het onbeperkte plan als u een activeringscode heeft. Volg daarna de aanwijzingen op het scherm om op uw iFit plan in te loggen.

Zie bladzijde 21, **om de handmatige instelling te gebruiken.** Zie bladzijde 23 **om een vooraf ingestelde workout te gebruiken.** Zie bladzijde 24 **om een stel-een-doel-in workout te gebruiken.** Zie bladzijde 25 **om een iFit workout te gebruiken.**

Zie bladzijde 26 **om de instellingen van het apparaat te gebruiken.** Zie bladzijde 27 **om de amusementsinstelling te gebruiken.** Zie bladzijde 28 **om de onderhoudsinstelling te gebruiken.** Zie bladzijde 29 **om de draadloos netwerkinstelling te gebruiken.** Zie bladzijde 30 **om het geluidssysteem te gebruiken.** Zie bladzijde 30 **om de audiobron te veranderen.** Zie bladzijde 30 **om de internet browser te gebruiken.**

BELANGRIJK: als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder die dan. 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 band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 35).

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

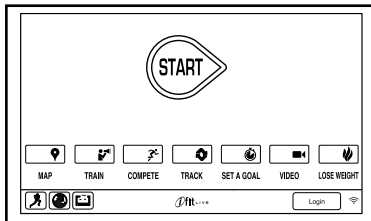
1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 19. **Aandacht: 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 toets home in de hoek linksonder op het scherm aan om te allen tijde terug te gaan naar het hoofdmenu.



3. Start de band en stel de snelheid bij.

Raak de toets Start op het scherm aan of druk op de toets Start op het bedieningspaneel om de band te starten. De band zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de band naar wens veranderen door op de toename- en afname-toets Speed (snelheid) te drukken. Telkens wanneer u op een van de toetsen drukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 km/u veranderen; als u een toets ingedrukt houdt dan zal de snelheid met stapjes van 0,5 km/u veranderen.

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

Druk op de toets Stop om de band tot stilstand te laten komen. Druk op de toets Start om de band opnieuw te starten.

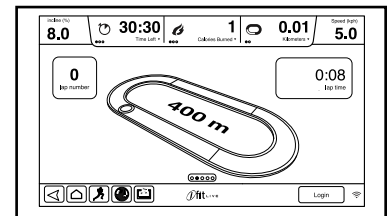
4. Verander, desgewenst, de helling van de hellingstrainer.

Druk om de helling van de hellingstrainer te veranderen, op de toename- en afname-toetsen 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 deze de gekozen hellinginstelling bereikt.

Aandacht: de eerste keer dat u de helling aanpast, moet u eerst het hellingsysteem iken (zie stap 4 op bladzijde 28).

5. Controleer uw vordering.

Het bedieningspaneel kent verschillende display instellingen. 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 workoutinformatie aangeven wanneer u op de hellingstrainer loopt of rent:

- De hellingstand van de hellingstrainer
- De verstreken tijd
- De resterende tijd (Aandacht: 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 band
- Een piste van 400 m (1/4 mijl)
- Uw tempo in minuten per kilometer
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6)

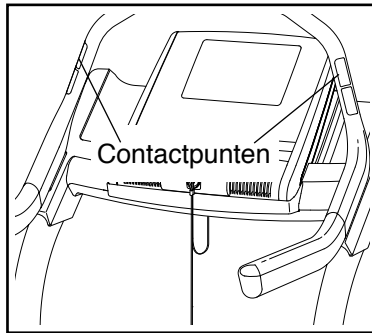
Stel indien gewenst het volume bij door op de toename- en afnametoetsen Vol op het bedieningspaneel te drukken.

Raak een van de menu-toetsen aan of druk op de toets Stop op het bedieningspaneel om de workout te onderbreken. Raak de toets Start of Resume (hervatten) aan om de workout te hervatten. Raak de toets End Workout (workout beëindigen) aan om de workoutsessie te beëindigen.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig aangeven wanneer u de handgreep met hartslagmonitor gebruikt en tegelijkertijd de borstkas hartslagmonitor draagt. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over de borstkas hartslagmonitor.

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



Ga op de voetrails 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 desgewenst de ventilator aan.

De ventilator kent meerdere snelheidsinstellingen en een automatische instelling. Wanneer de automatische instelling gekozen wordt, zal de snelheid van de ventilator automatisch toenemen en afnemen als de snelheid van de band toeneemt en afneemt.

Druk op de toename-toets Fan (ventilator) om de snelheid van de ventilator te verhogen. Aandacht: 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 thuistoets of de terug-toets op het scherm aan of druk op de toets Stop op het bedieningspaneel. Een samenvatting van de workout zal op het scherm verschijnen. Raak de toets Finish (beëindigen) aan om, na het bekijken van de samenvatting van de workout, naar het hoofdscherm terug te gaan. 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 Off (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.**

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 19.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Raak de toets met de hardloper in de hoek linksonder van het scherm aan om een vooraf ingestelde workout te kiezen.

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

3. Start de workout.

Raak de toets Start Workout aan om de workout te starten. Eventjes nadat u de toets heeft aangeraakt, zal de band beginnen te bewegen. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

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

Het profiel zal tijdens de workout uw vordering weergeven. Tik op of schuif over het scherm om uw profiel te bekijken. De verticaal gekleurde lijn zal het huidige segment van de workout 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 workout, zal de hellingtrainer automatisch de snelheids- en/of hellinginstelling van de hellingtrainer voor het volgende segment aanpassen.

De workout gaat zo door tot het laatste segment eindigt. De band zal dan langzaam tot stilstand komen en er zal een samenvatting van de workout op het scherm verschijnen. Raak de toets

Finish (beëindigen) aan om, na het bekijken van de samenvatting van de workout, naar het hoofdscherm terug te gaan. U kunt ook uw resultaten of bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

Als wanneer dan ook tijdens de workout de snelheids- en/of de hellinginstelling te hoog of te laag staat, kunt u de instelling handmatig overschrijven door op de toetsen Speed of Incline te drukken. U kunt de snelheid handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde 21) **als u op een toets Speed drukt**. U kunt de helling handmatig regelen (zie stap 4 op bladzijde 21) **als u op een toets Incline drukt**. Bekijk eerst het profiel **om naar de geprogrammeerde snelheids- en/of hellinginstelling van de workout terug te gaan**. Raak dan de toets Follow Workout (volg workout) aan.

Raak of de terug-toets of de thuistoets in de hoek linksonder van het scherm aan of druk op de toets Stop op het bedieningspaneel om de workout te onderbreken. Raak de toets Resume (hervatten) aan of druk op de toets Start op het bedieningspaneel om met de workout door te gaan. Raak de toets End Workout (workout beëindigen) aan om de workout te beëindigen.

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

4. Controleer uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 21. Het scherm zal ook een profiel van de snelheids- en hellinginstelling van de workout weergeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

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

Zie stap 8 op bladzijde 22.

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

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 19.

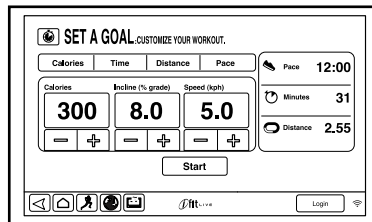
2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 21.

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

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

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 afnametoetsen op het scherm aan om een tijds-, afstands-, calorieën- of snelheidsdoel te kiezen en om een snelheid en een helling voor de workout te kiezen. Het scherm zal de duur en de afstand van de workout en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden aangeven.

4. Start de workout.

Raak de toets Start aan om de workout te starten. Eventjes nadat u de toets heeft aangeraakt, zal de band beginnen te bewegen. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

De workout zal op dezelfde wijze als de handmatige instelling functioneren (zie bladzijde 21 en 22).

De workout zal zo doorgaan totdat u het ingestelde doel bereikt. De band zal dan langzaam tot stilstand komen en er zal een samenvatting van de workout op het scherm verschijnen. Raak de toets Finish (beëindigen) aan om, na het bekijken van de samenvatting van de workout, naar het hoofdscherm terug te gaan. U kunt ook uw resultaten of bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

Aandacht: het na te streven calorieën doel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen.

5. Controleer uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 21.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

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

Zie stap 8 op bladzijde 22.

HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: u heeft toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie HOE DE DRAADLOZE NETWERK INSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 29) om een iFit workout te gebruiken. Een iFit account is ook vereist.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 19.

2. Kies het hoofdmenu.

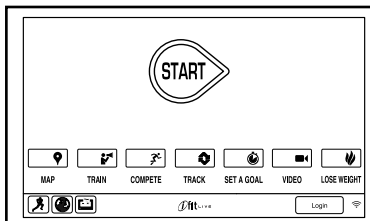
Zie stap 2 op bladzijde 21.

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 workout.

Raak de toets Map (kaart), Train (trainen), Video, of Lose Weight (afvallen) aan om de volgende iFit workout van dat type op uw lijst te downloaden. Aandacht: u kunt via deze opties toegang krijgen tot demo-workouts, zelfs als u niet inlogt op een iFit account.



Raak de toets Compete (competitie) aan om aan een race deel te nemen die u eerder al heeft gekozen. Raak de toets Track (piste) aan om de geschiedenis van uw workout te bekijken. Raak de toets Set A Goal (stel een doel in) aan (zie bladzijde 24) om een stel-een-doel-in workout te kiezen. Aandacht: u kunt ook op een van de iFit toetsen 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 een paar workouts aan uw lijst op iFit.com toevoegen, voordat zij gedownload kunnen worden.

Zie www.iFit.com voor meer informatie over de iFit workouts.

Wanneer u een iFit workout kiest zal het scherm de naam, de duur en de afstand van de workout weergeven. Het scherm zal ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden weergeven. Als u een competitie workout kiest, zal de display aftellen totdat de race begint.

5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 23.

Tijdens sommige workouts kan een audio coach u door uw workout leiden.

6. Controleer uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 21 en 22. Het scherm kan ook een kaart van het pad waarop u loopt of rent aangeven.

Tijdens een competitie-workout, 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 22.

8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

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

Zie stap 8 op bladzijde 22.

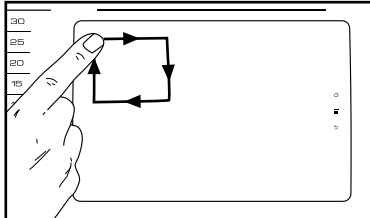
Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit instelling.

HOE DE INSTELLINGEN VAN HET APPARAAT TE 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.

Steek de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde



19). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 21). 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 de toets Equipment Settings (instellingen van het apparaat) aan in het hoofd menu van de instellingen.

3. Kies een taal.

Raak, om een taal te kiezen, de toets Language (taal) aan en kies de gewenste taal. Raak vervolgens de terug-toets op het scherm aan naar de instellingen van het apparaat terug te gaan. Aandacht: deze mogelijkheid is niet ingeschakeld.

4. Kies de meeteenheid.

Raak de toets US/Metric (VS/metrisch) aan om de gekozen meeteenheid te bekijken. Wijzig desgewenst de meeteenheid. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

5. Kies een tijdszone.

Raak de toets Timezone (tijdszone) aan. 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 eerste 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 geëtaleerd 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, zal het scherm een demo-presentatie weergeven.

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. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

8. Schakel de sleutel in of uit.

U kunt de sleutel uitschakelen waardoor voor het gebruik van de hellingstrainer geen sleutel nodig is. Raak de toets Safety Key (veiligheidssleutel) aan. Raak het keuzevakje Disable (uitschakelen) aan om de sleutel uit te schakelen. **OPGELET: lees de veiligheidswaarschuwing op het scherm voordat u de sleutel uitschakelt.** Raak het keuzevakje Enable (inschakelen) aan 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 workouts 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 band 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 gere-set wordt. Kies dan de gewenste hoeveelheid tijd. Raak de terug-toets op het scherm aan.

12. Stel een tijdslimiet voor de workout in.

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

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

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

13. Verlaat de instellingen van het apparaat.

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

HOE DE AMUSEMENTSINSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel kent een amusementsinstelling waarmee u het bedieningspaneel kunt aansluiten op een externe TV. Indien u de 17" digitale TV koopt, zie dan de meegeleverde handleiding van de digitale TV om te weten te komen hoe de amusementsinstelling te gebruiken om uw eigen digitale TV in te stellen.

1. Ga naar het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 26.

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.

HOE DE ONDERHOUDSINSTELLING TE GEBRUIKEN

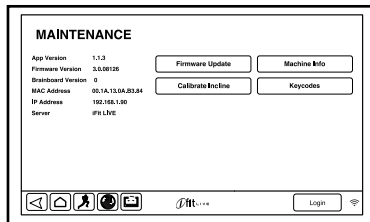
Het bedieningspaneel kent een onderhoudsinstelling waarmee u de firmware van het bedieningspaneel kunt bijwerken, de helling van de hellingtrainer kunt ijken, het scherm kunt ijken, technische informatie kunt bekijken en een sleutelcode van een toets kunt bekijken.

1. Ga naar het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 26.

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. Druk de stroomschakelaar in de stand Off (uit) als dat niet gebeurt. Wacht enkele seconden en zet de stroomschakelaar in de stand On (aan). Aandacht: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Aandacht: 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. Raak de toets Finish (beëindigen) aan wanneer het hellingsysteem geijkt is.

BELANGRIJK: houd voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de hellingtrainer terwijl u het hellingsysteem ijkt. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om in geval van nood het ijken van de helling te stoppen.

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.

HOE DE DRAADLOZE NETWERKINSTELLING TE 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 26.

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. Schakel Wi-Fi in.

Zorg ervoor dat het vakje Wi-Fi gemarkeerd is met een groen vinkje. Raak de Wi-Fi menuoptie één keer aan als dit niet het geval is, en wacht een paar seconden. Het bedieningspaneel zal naar beschikbare draadloze netwerken zoeken.

4. Stel een draadloos netwerkverbinding in en beheer deze.

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

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

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

Raak het gewenste netwerk aan wanneer een lijst met netwerken verschijnt. Aandacht: u zult uw netwerknaam moeten weten (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, zult u ook het wachtwoord moeten weten.

Een informatievakje zal vragen of u verbinding met het draadloze netwerk wilt maken. 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 19 om het toetsenbord te gebruiken.

Als het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk aangesloten is, zal de WiFi-menuoptie bovenaan het scherm het woord CONNECTED (verbonden) weergeven. Druk dan op de terugtoets op het bedieningspaneel om naar de draadloze netwerkinstelling terug te gaan.

Kies het draadloos netwerk en raak vervolgens de toets Forget (vergeten) aan om het contact met een draadloos netwerk te verbreken.

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

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

Aandacht: ga naar www.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.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek de audiokabel van uw koptelefoon in de audio-aansluiting die u midden in het onderste gedeelte van het bedieningspaneel vindt om met uw eigen koptelefoon of oordopjes naar muziek en het geluid van het bedieningspaneel te luisteren. Aandacht: deze audio-aansluiting is uitsluitend voor audioweergave.

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

Om muziek of audioboeken via het geluidssysteem van het bedieningspaneel af te spelen moet u uw iPod via de kabel in het onderste gedeelte van uw bedieningspaneel op het bedieningspaneel aansluiten. Het bedieningspaneel zal uw iPod tijdens het gebruik opladen. **Zorg ervoor dat het iPod volledig is aangesloten.**

Druk vervolgens op de play toets op uw iPod. Stel het volume bij door op de toename- en afnametoetsen Vol op het bedieningspaneel te drukken.

Sluit een MP3-speler, smart phone of ander USB-apparaat aan via de USB-port aan de voorkant van het bedieningspaneel om uw apparaat op te laden. De USB-port kan ook voor firmwareupdates gebruikt worden (zie stap 3 op bladzijde 28).

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. Wand van TV's.

Kies deze audiobron om vanaf een externe televisie naar de audioweergave te luisteren. Aandacht: de hellingtrainer moet op de televisie aangesloten zijn (zie de HOE DE AMUSEMENTSINSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 27).

2. Eigen TV.

Kies deze audiobron om naar de audioweergave vanaf de digitale TV op het bedieningspaneel te luisteren. Aandacht: het bedieningspaneel heeft een digitale TV nodig om deze optie te kunnen gebruiken (zie HOE HET BEDIENINGSPANEEL UP TE GRADEN op bladzijde 17).

3. iPod.

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

4. FM-radio.

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

HOE DE INTERNETBROWSER TE GEBRUIKEN

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

Raak het wereldbolletje in de hoek linksonder van het scherm aan om de browser te openen. Kies dan een 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 HOE DE TOUCH SCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 19 om het toetsenbord te kunnen 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.

Aandacht: tijdens het gebruik van de browser, werken de toetsen Speed (snelheid), Incline (helling), Fan (ventilator) en Volume nog steeds, maar de toetsen Workout niet.

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

PREVENTIEF ONDERHOUD

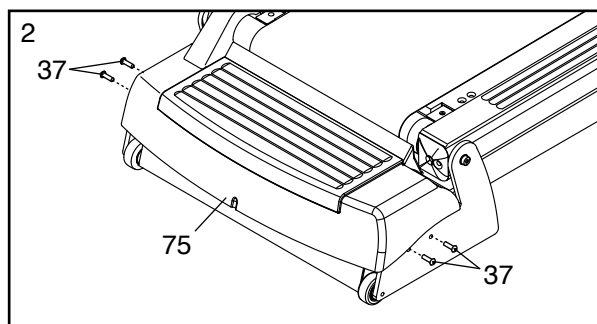
Regelmatig onderhoud is nodig voor een optimale werking en een lange levensduur van de hellingtrainer. Lees alle instructies hieronder door en volg ze. Als de hellingtrainer niet wordt onderhouden zoals beschreven, kunnen onderdelen overmatig slijten waardoor de hellingtrainer beschadigd kan raken en de garantie zal komen te vervallen. Zie de achterkant van deze handleiding indien u vragen heeft over het onderhoud. **OPGELET: zorg ervoor dat de sleutel verwijderd is en de stroomkabel uitgetrokken is voordat u enige onderhoudsprocedure gaat uitvoeren.**

WEKELIJKS ONDERHOUD

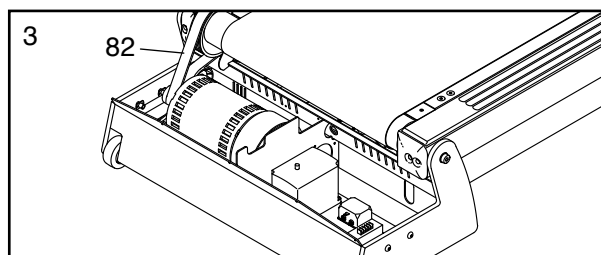
1. Trek de stroomkabel uit. Controleer alle onderdelen van de hellingtrainer regelmatig en draai ze goed vast.
2. Breng wat allesreiniger aan op een 100% katoenen doek en verwijder stof en vuil van de handleidingen, de staanders, de voetrails, het onderstel en de motorkap. Veeg daarnaast het loopvlak langs de zijkanten van de band af. **Gebruik geen reinigingsmiddelen onder de band.** Breng een klein beetje zachte allesreiniger aan op een 100% katoenen doek en veeg het bedieningspaneel en de schermen schoon. **Sproei geen reinigingsmiddel direct op de hellingtrainer en gebruik geen ammoniak of zuurhoudende reinigingsmiddelen.**
3. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt en dat deze goed vast is gedraaid. Stel niets bij wanneer de band in het midden ligt en soepel loopt. Zie bladzijde 33 als de band bijgesteld moet worden.

MAANDELIJKS ONDERHOUD

1. Zet het apparaat aan en stel de helling in op 30%.
2. **Trek de stroomkabel uit.** Verwijder de 3/8" x 1 1/4" Schroeven (37) en til de Motorkap (75) af.



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

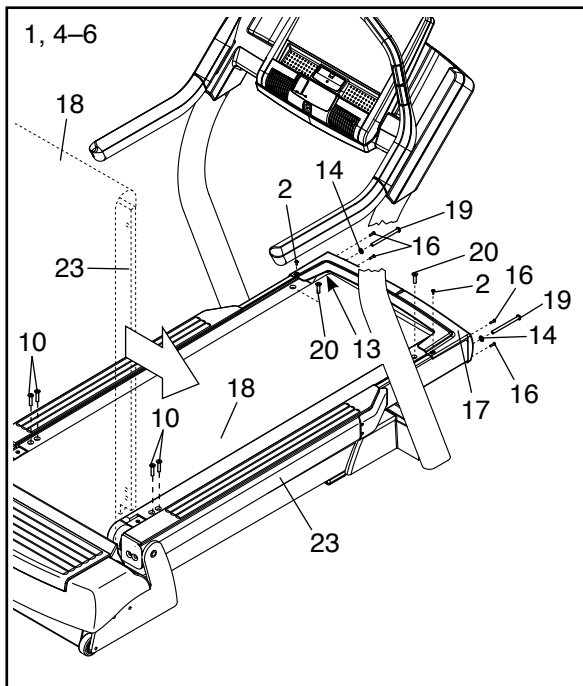


4. Stofzuig onder de hellingtrainer, de voorkap, en de lift motor.
5. Steek de stroomkabel in en steek de sleutel in het bedieningspaneel. Druk op de toets START. **Wees voorzichtig om letsel te voorkomen; houd uw handen weg van bewegende onderdelen en zorg ervoor dat uw kleding niet in bewegende onderdelen verstrikt kan raken.** Controleer de hellingtrainer op ongewone geluiden of geuren terwijl de band beweegt. Zie de achterkant van deze handleiding als dit soort problemen zich voordoen. **Verwijder de sleutel en trek de stroomkabel uit.** Maak de Motorkap (75) weer vast met de 3/8" x 1 1/4" Schroeven (37).

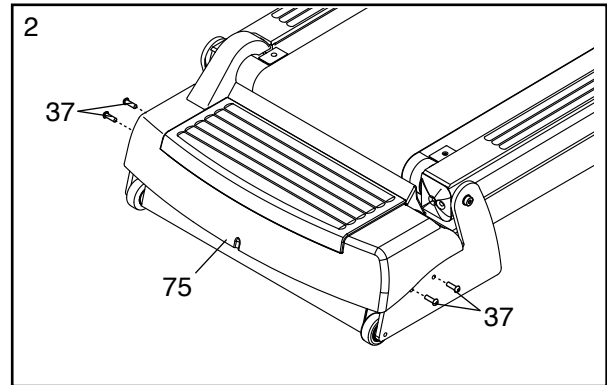
HET LOOPVLAK EN DE BAND VERVANGEN

Beide kanten van het loopvlak zijn ontwikkeld om als loopvlaktes te worden gebruikt. Controleer het loopvlak regelmatig op slijtage. Als u door de fenolcoating maar iets van hout kunt zien, of als de oppervlakte is beschadigd, moet het loopvlak omgedraaid worden en de band moet elke 16.000 tot 24.000 km vervangen worden. Wanneer beide kanten van het loopvlak versleten zijn, moet het loopvlak vervangen worden. Het loopvlak zal na elke 32.000 tot 48.000 km vervangen moeten worden. Zie de achterkant van deze handleiding om een nieuwe band of loopvlak te bestellen. Volg de instructies hieronder om de band te vervangen of om het loopvlak om te draaien of te vervangen.

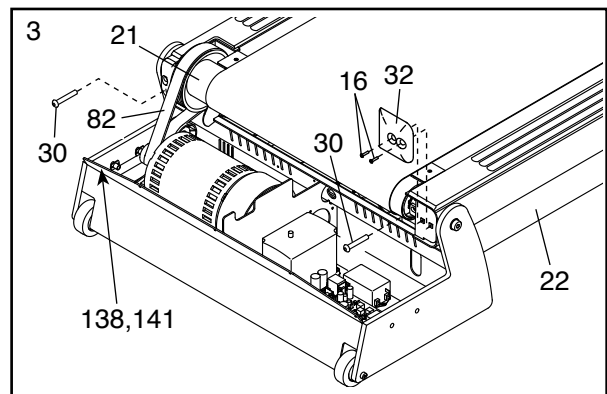
1. Stel de helling in op 0%. **Verwijder de sleutel en trek de stroomkabel uit.** Verwijder de #8 x 3/4" Schroeven (16), de #8 x 1/2" Kolomsschroeven (2), en de Voorbak (17). Verwijder de 3/8" x 5" Schroef (19) en de 3/8" Sterring (14) uit beide kanten van de Voorste Roller (13). Til de Voorste Roller omhoog en schuif deze uit de Band (18).



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

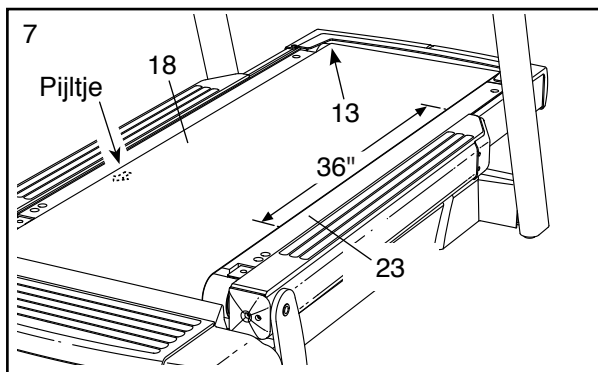


3. Verwijder de twee aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (16), de Rechter Achterbak (32), de twee 3/8" x 3" Schroeven (30), de 3/8" x 2" Schroef (138), en de 3/8" Zwarte Tussenring (141). Glij de Riem van de Aandrijfmotor (82) eraf. Trek de linkerkant van de Montage van de Aandrijfroller (21) uit het Onderstel (22).



4. Verwijder de vier 3/8" x 1 3/4" Schroeven (10) en de twee 3/8" x 1 1/2" Schroeven (20). **Aandacht: zorg dat u de fenollaag op het Loopvlak (23) niet bekrast of beschadigd.** Til het Loopvlak en de Band in de stand zoals weergegeven door de stippellijn. Glij het Loopvlak uit de Band.

5. Plaats de Band (18) en het Loopvlak (23) op de vloer. Maak de rollers schoon met een doek en spiritus. Stofzuig onder de hellingtrainer. Schuif de Voorste Roller (13) terug in de Band.
6. Volg stap 1–4 in omgekeerde volgorde. Gebruik de nieuwe Band (18) en het nieuwe of omgedraaide Loopvlak (23). Zorg ervoor om de Riem van de Aandrijfmotor (82) uit te lijnen zodanig dat deze recht ligt op beide katrollen.
7. De spanning van de Band (18) moet nu bijgesteld worden. Kijk onder de rechter en de linker rand van de Band en zoek naar het kleine pijltje dat op de Band is geprint; beweeg, indien nodig, de Band totdat u het pijltje vindt. **Zorg ervoor 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. Draai de Band nog niet vast.



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

Draai beide schroeven van de ruststandrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Zoek naar de vier kleine markeringen op de Band (18). Draai de Band (18) vast totdat de markeringen aan beide kanten van de Band precies 36" (91,44 cm) van elkaar staan.

Maak beide 3/8" x 5" Schroeven (19, zie de tekening op bladzijde 32) vast totdat de twee markeringen nog eens 5 tot 6 mm uit elkaar staan. Naarmate u de 3/8" x 5" Schroeven vaster maakt zal de Voorste Roller (13) bewegen. **Draai de Schroeven niet verder vast als de Voorste Roller stopt met bewegen, zie dan de achterkant van deze handleiding.** Zorg ervoor dat de Band in het midden blijft liggen (zie bladzijde 35).

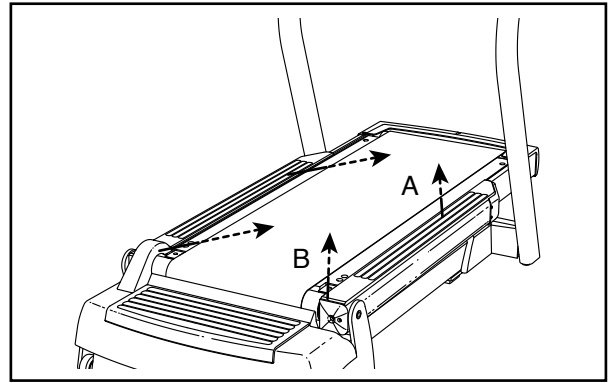
DE BAND SMEREN

Voor een optimale werking en een lange levensduur van de band, breng elke drie maanden wat wax-poeder aan op het loopvlak. Bij instellingen voor intensief gebruik, kan het nodig zijn om de wax-poeder vaker aan te brengen; als de zekering uitschakelt, kan dat een indicatie zijn dat wax-poeder aangebracht moet worden. **Het niet aanbrengen van de wax-poeder zoals geïnstrueerd maakt de garantie ongeldig.**

Zie de achterkant van deze handleiding voor het bestellen van wax-poeder. Breng geen andere substanties aan op het loopvlak. U zult ook een schone handdoek, een maatstaf, en niet-schurend huishoudschoonmaakmiddel zoals FORMULA 409® nodig hebben.

Volg de onderstaande stappen voor het aanbrengen van wax-poeder:

1. Loop minstens vijf minuten op de hellingtrainer om het loopvlak en de band op te warmen. **Verwijder dan de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stroomkabel uit.**
2. Duw met de maatstaf de **droge** doek onder de band zodat het uiteinde van de doek aan beide kanten van de band uitsteekt. Verwijder dan de maatstaf. Houd vervolgens het uiteinde van de doek vast en trek de doek naar de achterste roller en vervolgens naar de voorste roller. Verwijder dan de doek en schudt hem uit.
3. Trek de riem van de band naar de achterkant van de hellingtrainer tot het deel van de band dat aan de onderkant van het loopvlak was, nu aan de bovenkant zit. Herhaal dan stap 2.
4. Open het mondstuk van de fles wax-poeder. Houd de rechterraand van de band ongeveer 20 cm van de voorkap en til de band van het loopvlak. Kantel vervolgens de fles **omlaag** in de richting van het loopvlak en **naar** het midden van de voorkap (zie A, rechts). Knijp dan één keer in de fles en breng ongeveer een halve theelepel wax-poeder aan in het midden van het loopvlak. Schudt vervolgens voorzichtig met de fles en knijp er opnieuw in om aanvullend wax-poeder aan te brengen op dezelfde plek.
5. Grijp de rechterraand van de band ongeveer 30 cm van de achterkant van de hellingtrainer en herhaal stap 4 (zie B, rechts).
6. Herhaal stap 4 en 5 aan de linkerkant van de hellingtrainer.
7. Steek de stroomkabel in, steek de sleutel in het bedieningspaneel en start de band met 5 km/u. Loop op alle gebieden van de band gedurende een minuut om het wax-poeder gelijkmatig te verdelen. **Verwijder dan de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stroomkabel uit.**
8. Gebruik de doek om overmatig los wax-poeder weg te vegen van de zijkant van het loopvlak en van de voetrails. Spuit een klein beetje verdund niet-schurend huishoudschoonmaakmiddel zoals FORMULA 409 op de doek en veeg enig resterende wax-poeder van de zijkanten van het loopvlak en van de voetrails. **Spuit het reinigingsmiddel niet direct op het loopvlak.**

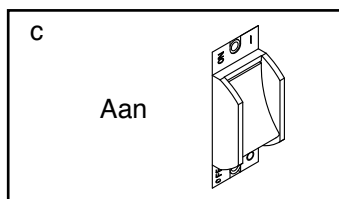


PROBLEMEN OPLOSSEN

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 stroomkabel goed in een geaard stopcontact (zie bladzijde 16) gestoken is.
- 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 stand On (aan) is gedrukt.

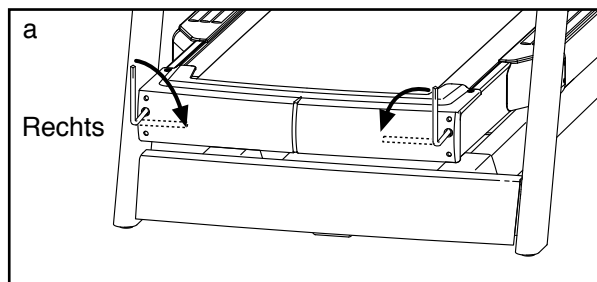


SYMPTOOM: de stroom valt tijdens het gebruik uit

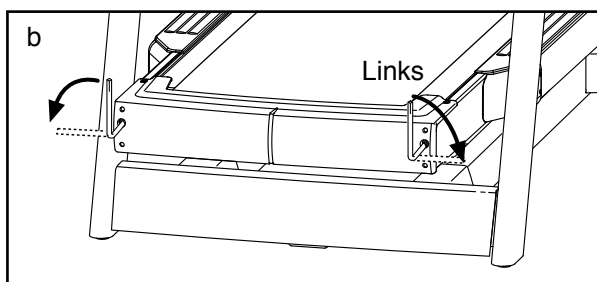
- Controleer de stroomschakelaar op de hellingtrainer bij de stroomkabel. Zorg ervoor dat de stroomschakelaar in de stand On (aan) is gedrukt.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel goed is ingestoken.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Controleer de band en het loopvlak op overmatige slijtage. Vervang indien nodig de band of het loopvlak (zie bladzijde 32 en 33).
- Dit kan een symptoom van hoge amperage zijn. Breng wax-poeder indien nodig aan (zie bladzijde 34).
- Raadpleeg de achterkant van deze handleiding als het apparaat tijdens gebruik nog steeds uitgaat.

SYMPTOOM: de band ligt niet in het midden van de voetrails. BELANGRIJK: de band kan beschadigd raken wanneer de band tegen de voetrails schuurt.

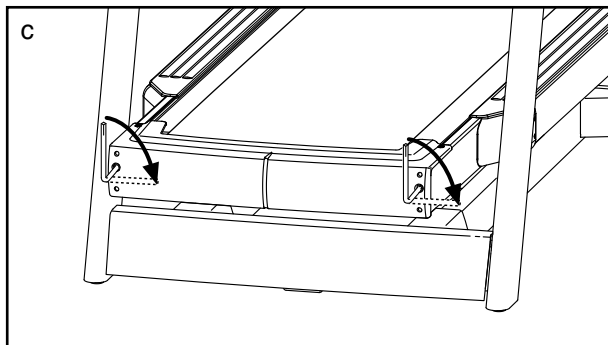
- Als de band naar rechts is verschoven: verwijder de sleutel en trek de stroomkabel uit.** Draai beide bijstelschroeven van de roller een kwartslag met een 7/32" inbussleutel in de weergegeven richting. Zorg dat u de band niet te strak draait. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de hellingtrainer een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure totdat de band in het midden van de voetrails ligt.



- Als de band naar links is verschoven: verwijder de sleutel en trek de stroomkabel uit.** Draai beide bijstelschroeven van de roller een kwartslag met een 7/32" inbussleutel in de weergegeven richting. Zorg dat u de band niet te strak draait. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de hellingtrainer een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure totdat de band in het midden van de voetrails ligt.



- c. **Als de band slipt wanneer erop gelopen wordt: verwijder de sleutel en trek de stroomkabel uit.** 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 band goed vast te draaien. Het midden van de band dient het loopvlak te raken. Zorg ervoor dat de band in het midden ligt. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de hellingstrainer een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de band goed vastligt. Aandacht: 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 band stopt of de helling kan niet bijgesteld worden zelfs als het bedieningspaneel blijft branden

- Dit geeft aan dat er een fout met de reguleur 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 amperage zijn. Breng wax-poeder indien nodig aan (zie bladzijde 34).

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 28).
- 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 polssensor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De polssensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMTK74810-INT.9 R1014A

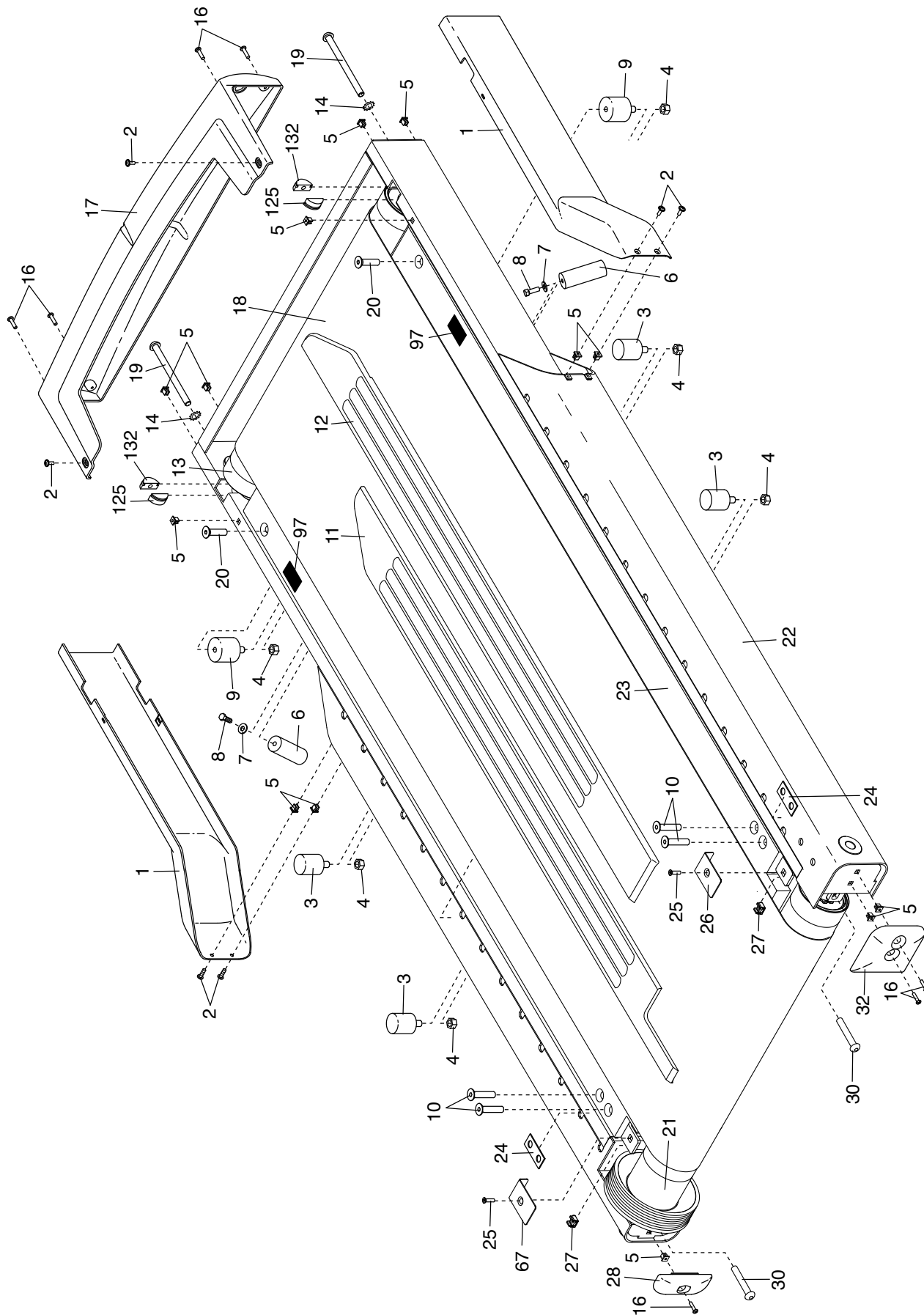
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	Zijkap	52	1	Aandrijfmotor
2	6	#8 x 1/2" Kolomschroef	53	1	Isolator van de Aandrijfmotor
3	4	Middelste Isolator	54	2	3/4" x 1/2" Schroef
4	8	3/8" Klemmoer	55	2	Huls van de Torsiestang
5	13	Plastic Tussenstuk	56	1	Onderstel van de Basis
6	2	Bandgeleider	57	3	Kussen van het Onderstel van de Basis
7	2	1/4" Gespleten Tussenring	58	10	1/4" x 1/2" Schroef
8	2	1/4" x 3/4" Inbusschroef	59	4	Verbindingshuls van de Helling
9	2	Voorste Isolator	60	2	3/8" x 2 1/2" Hechtbout
10	4	3/8" x 1 3/4" Schroef	61	4	3/8" x 2 1/2" Bout
11	1	Linker Kussen van de Poot	62	1	Torsiestang
12	1	Rechter Kussen van de Poot	63	1	Stroomschakelaar
13	1	Voorste Roller	64	1	Beugel van de Stroomkabel
14	2	3/8" Sterring	65	1	Contactdoos
15	1	Doos van de Reguleur	66	2	3/8" Sterring
16	7	#8 x 3/4" Schroef	67	1	Linker Afscherming van de Achterste Roller
17	1	Voorkap	68	1	Elektronica
18	1	Band	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	Montage van de Aandrijfroller	72	4	Huls van de Motor van de Helling
22	1	Onderstel	73	1	Motor van de Helling
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	1	Rechter Afscherming van de Achterste Roller	77	1	Rechter Afdekplaat van de Kap
27	2	Kooimoer	78	2	3/8" Platte Tussenring
28	1	Linker Achterkap	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	Rechter Achterkap	83	4	1/2" Sterring
33	2	1/4" Tussenstuk	84	1	Katrol van de Aandrijfmotor
34	4	#10 x 1/2" Schroef	85	8	1/4" x 3/4" Schroef
35	12	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	9	#8 x 1/2" Schroef
38	2	Achterste Stelpoot	89	3	Waarschuingssticker Hoog Voltage
39	2	1/2" Flensmoer	90	2	Tussenstuk van de Motor van de Helling
40	2	Scharnierhuls van het Onderstel	91	4	#8 x 1" Schroef
41	2	5/8" x 1" Schroef	92	8	#10 x 1" Schroef
42	4	Tussenstuk van de Aandrijfmotor	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	Beugel van de Sensor	96	2	#8 Sterring
46	2	Moer van de Snelheidssensor	97	2	Sticker Onderhoud van het Oppervlak
47	1	Snelheidssensor	98	4	#8 x 3/4" Kolomschroef
48	2	Bout van de Snelheidssensor	99	10	#4 Schroef
49	8	1/2" Gespleten Tussenring			
50	4	3/8" x 5 1/2" Schroef			
51	4	5/16" x 1" Schroef			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
100	1	Plaat met Elektronica	120	1	Snelheidsschijf
101	1	Filter	121	2	Waarschuwingsticker
102	2	#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/Klip	125	2	Inlegstuk van de Roller
106	1	Achterkant van het Bedieningspaneel	126	2	Drukkring
107	1	Achterkant van de Basis van het Bedieningspaneel	127	14	#8 x 3/4" Schroef met Pankop
108	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	128	4	#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	Linker Handleuning	132	2	Inlegstuk van de Voorste Roller
113	1	Rechter Handleuning	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	#6 x 1/2" Schroef
116	1	Draadarnas van de Staander	136	2	#8 x 1/2" Kolom Schroef
117	1	Ferrieklem	137	1	3/8" x 2 1/2" Bout
118	1	#8 x 1 5/8" Bout	138	1	3/8" x 2" Schroef
119	3	Schroef van de Snelheidsschijf	139	1	Geleidingskatrol
			140	1	Geleidingswiel
			141	3	3/8" Zwarte Tussenring
			*	–	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.

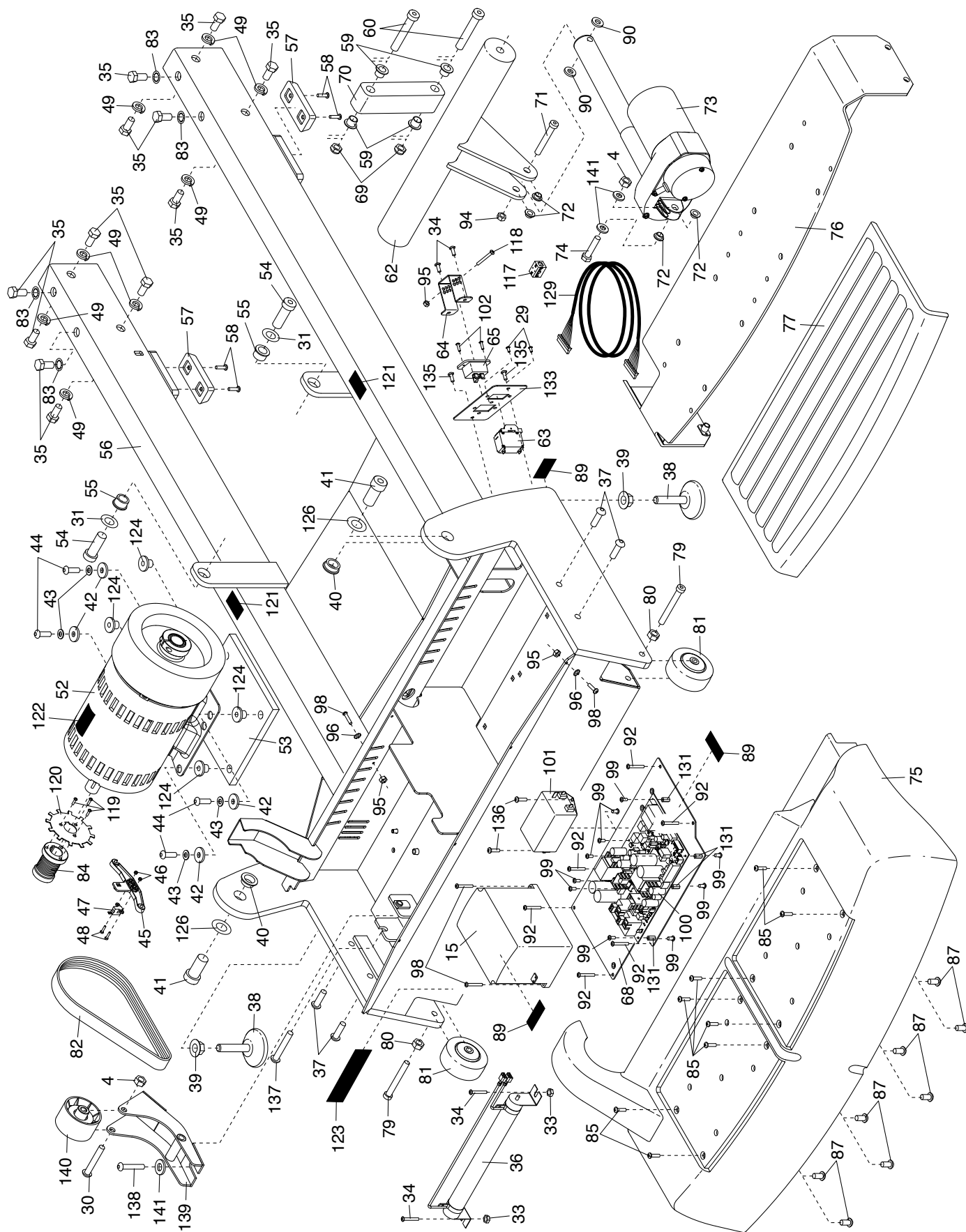
GEDETAILEERDE TEKENING A

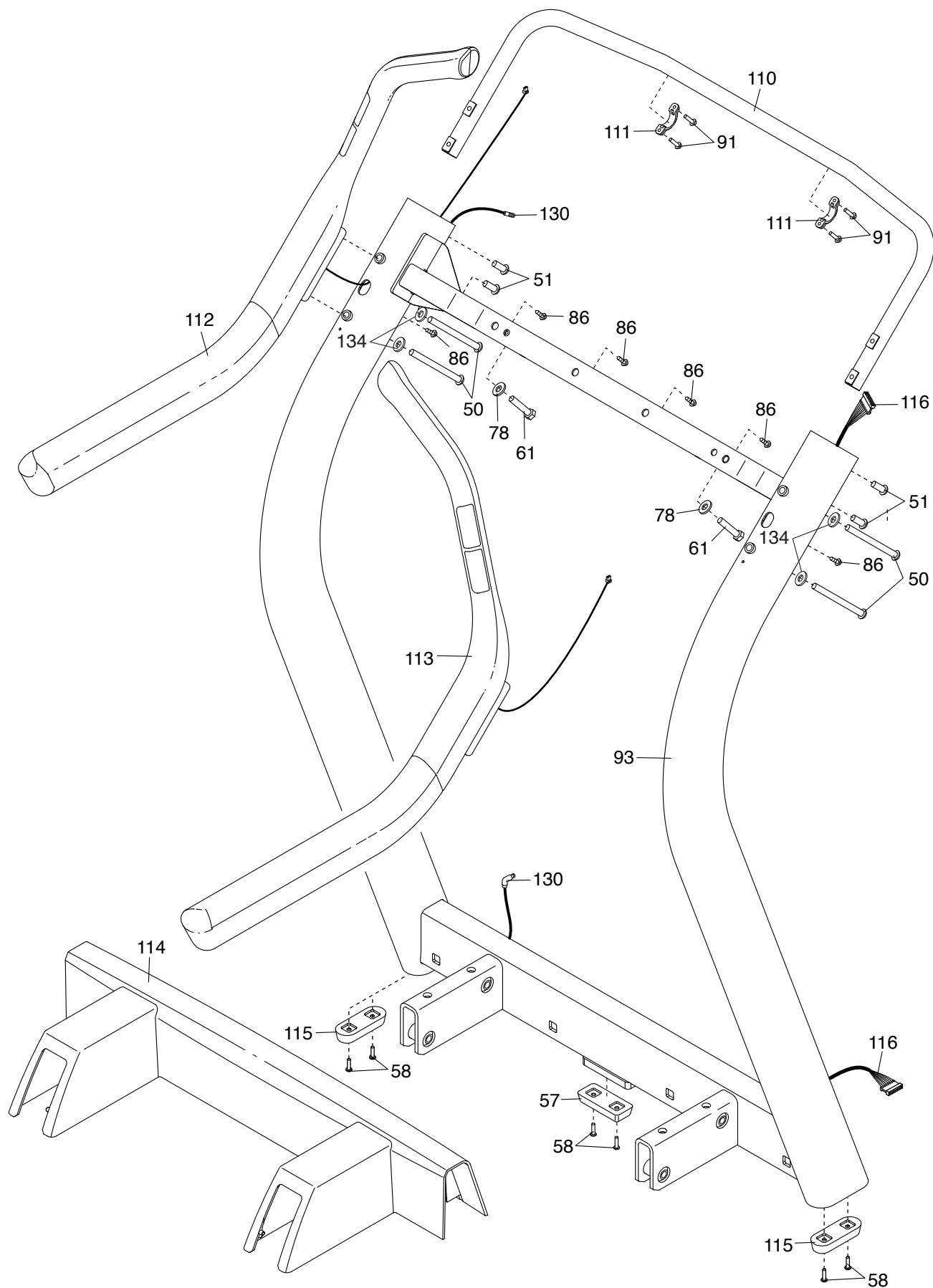
Modelnr. FMTK74810-INT.9 R1014A

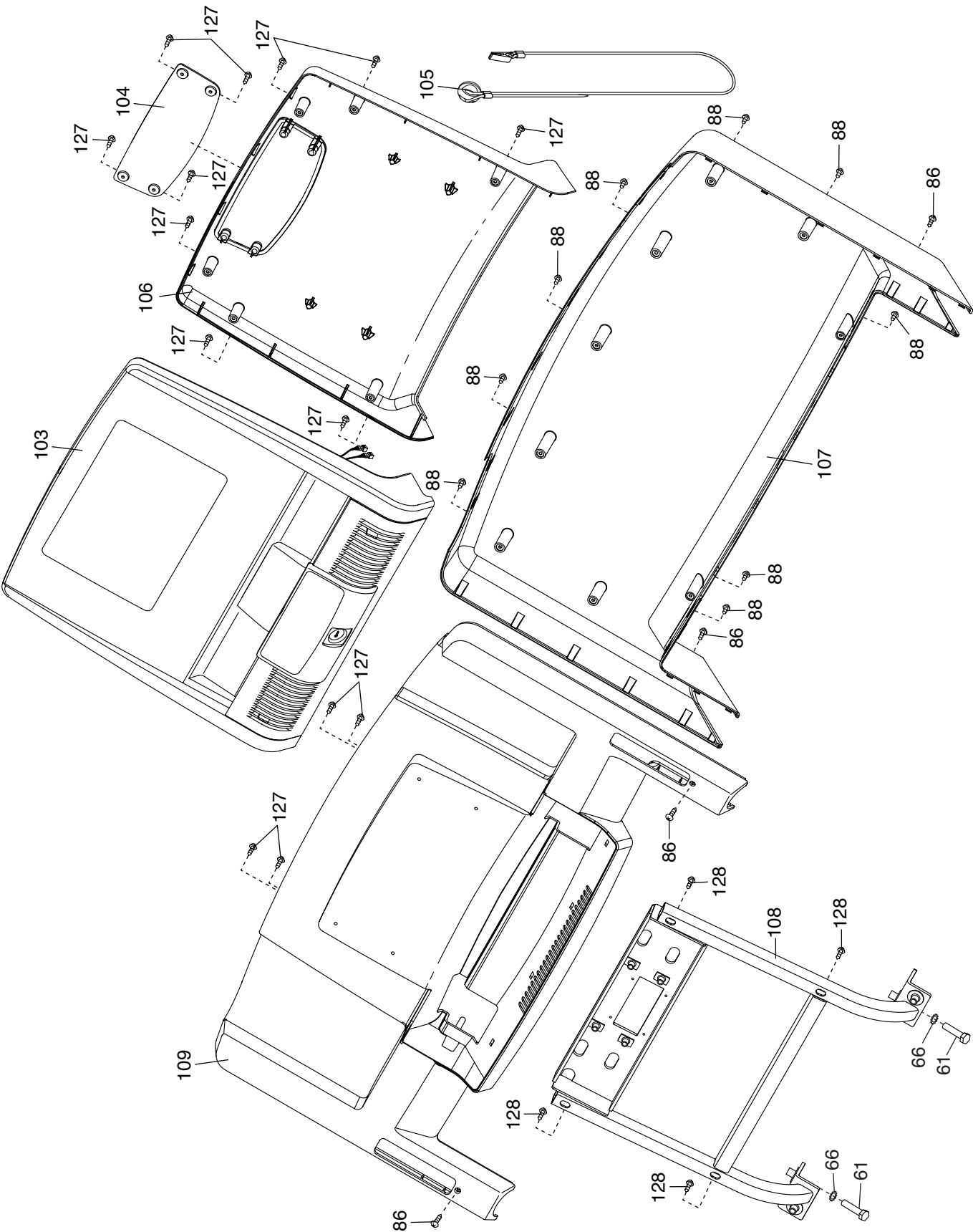


GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. FMTK74810-INT.9 R1014A







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