

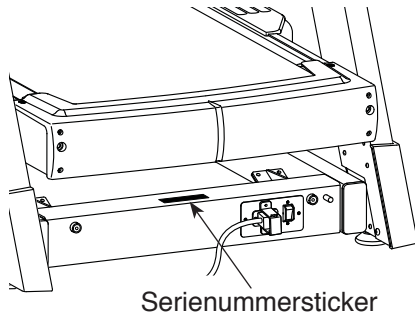
# FREEMOTION®

## ***i11.9 INCLINE TRAINER***

Modelnr. FMTK74817-INT.0

Serienummer \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere naslag.



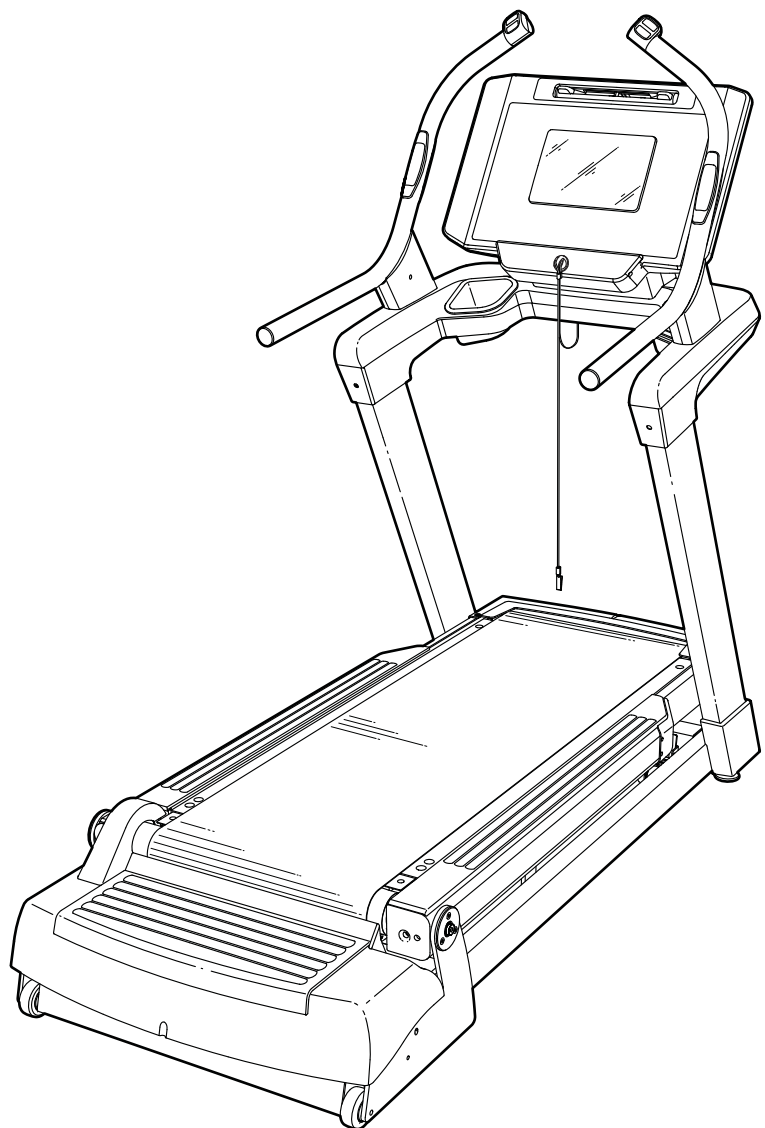
### **VRAGEN?**

Indien u vragen hebt of onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, kijk dan bij **CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENSERVICE** aan de achterkant van deze handleiding.

### **⚠ OPGELET**

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. 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 .....     | 16          |
| HOE DE HELLINGTRAINER AAN TE SLUITEN .....     | 17          |
| HET BEDIENINGSPANEEL UPGRADEN .....            | 18          |
| HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN .....    | 19          |
| PREVENTIEF ONDERHOUD .....                     | 32          |
| REGISTRATIE PREVENTIEF ONDERHOUD .....         | 36          |
| PROBLEMEN OPLOSSEN .....                       | 37          |
| RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN .....             | 39          |
| LIJST MET ONDERDELEN .....                     | 41          |
| GEDETAILLEERDE TEKENING .....                  | 43          |
| 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 alleen zoals beschreven.
5. 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.
6. 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.
7. Gebruik de hellingtrainer niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Gebruik de hellingtrainer niet voordat deze volledig en goed gemonteerd is (zie MONTAGE op bladzijde 8).
9. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de hellingtrainer en draai ze goed vast.
10. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de hellingtrainer vandaan.
11. De hellingtrainer is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 181 kg wegen.
12. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de hellingtrainer.
13. 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.*
14. Volg de instructies op bladzijde 17 voor het aansluiten van de stroomkabel. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep, als die van de hellingtrainer, aangesloten zijn. Gebruik geen verlengsnoer.
15. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
16. 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 37 als de hellingtrainer niet juist werkt).
17. 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 20). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de hellingtrainer.
18. Sta altijd op de voetleuningen wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd altijd de handleidingen vast terwijl u de hellingtrainer gebruikt.

19. Het geluidsniveau van de hellingtrainer zal toenemen wanneer een persoon op de hellingtrainer loopt.
20. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende loopband.
21. De hellingtrainer kan op hoge snelheden draaien. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
22. 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.
23. Laat de hellingtrainer nooit zonder toezicht draaien.
24. Verander de hellingstand van de hellingtrainer niet door er voorwerpen onder te plaatsen.
25. Steek nooit iets in een opening en laat niets in een opening op de hellingtrainer vallen.
26. 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.
27. 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.
28. 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.

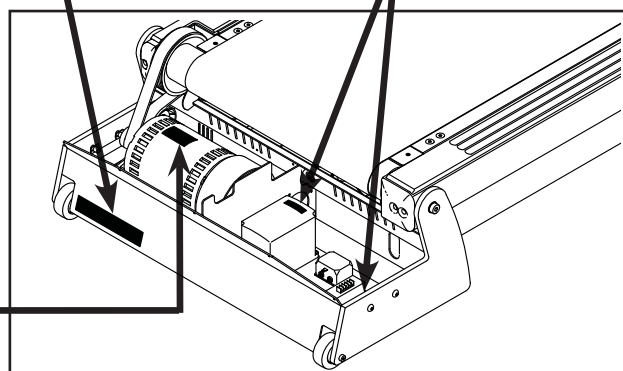
## **BEWAAR DEZE INSTRUCTIES**

# PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. Deze tekeningen tonen de locaties van de waarschuwingsstickers. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de achterkant 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.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>⚠ WAARSCHUWING:</b> Lees and volg waarschuwingen en krijg goede instructie voordat gebruik van dit apparaat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.</li> <li>• Stel de snelheid geleidelijk bij.</li> <li>• Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsklip.</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.</li> <li>• Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.</li> <li>• Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.</li> <li>• Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.</li> <li>• Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.</li> </ul> |

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



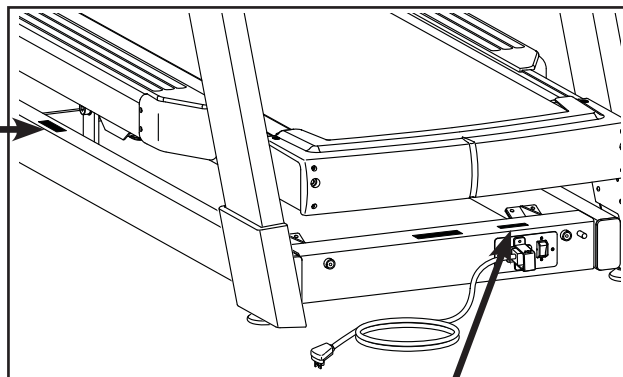
**⚠ WAARSCHUWING**

- Gevaarlijk voltage
- Risico op een elektrische schok
- Trek de stekker uit het stopcontact voordat u de loopband monteert/demonteert.

**⚠ OPGELET**

Houdt uw handen en voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.

Let op: Er is een sticker aan beide kanten



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

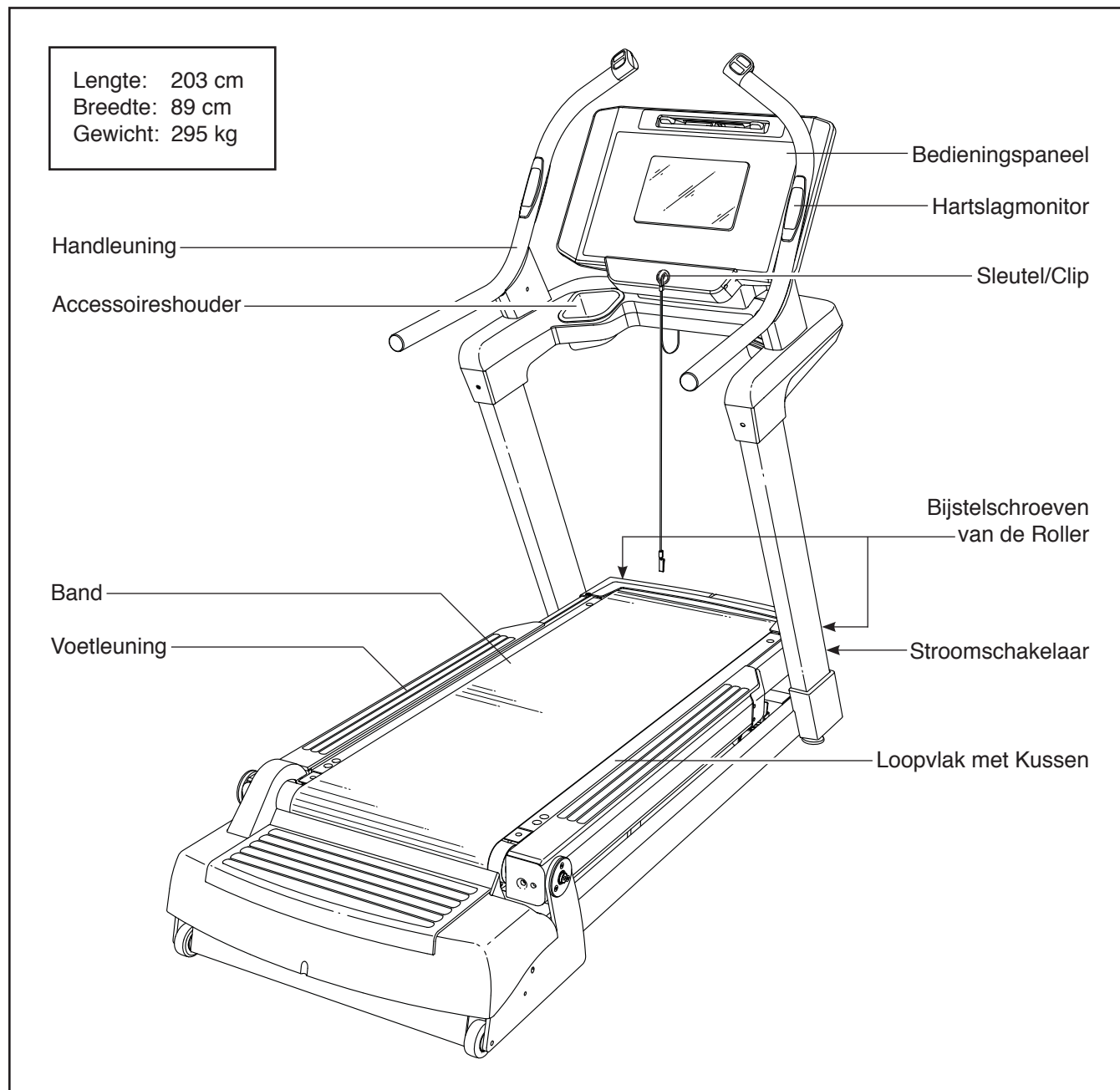
# VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u voor de revolutionaire FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER hebt gekozen. De i11.9 INCLINE TRAINER 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 hellingstrainer begint te gebruiken.** Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, raadpleeg dan de achterflap van

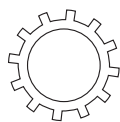
deze handleiding. Noteer het productmodelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

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

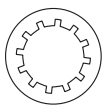


## ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

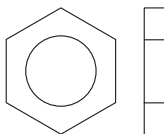
Gebruik de onderstaande tekeningen om kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer naast het sleutelnummer is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Let 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.**



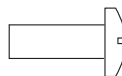
3/8" Sterring  
(14)–4



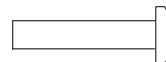
5/16" Sterring  
(61)–12



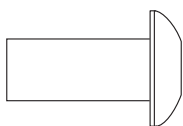
3/8" Klemmoer  
(58)–2



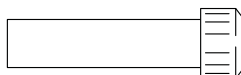
#10 x 1/2"  
Schroef (35)–2



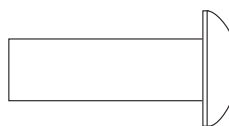
#8 x 3/4"  
Schroef (16)–30



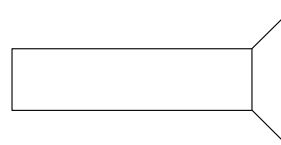
5/16" x 3/4"  
Schroef (57)–4



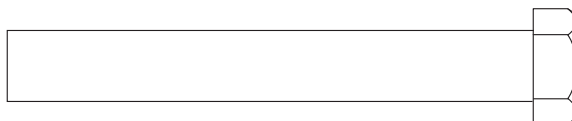
1/4" x 1"  
Schroef (8)–2



5/16" x 1"  
Schroef (51) –10



5/16" x 1 1/4"  
Schroef (34)–4



3/8" x 2 3/4" Schroef (50)–4

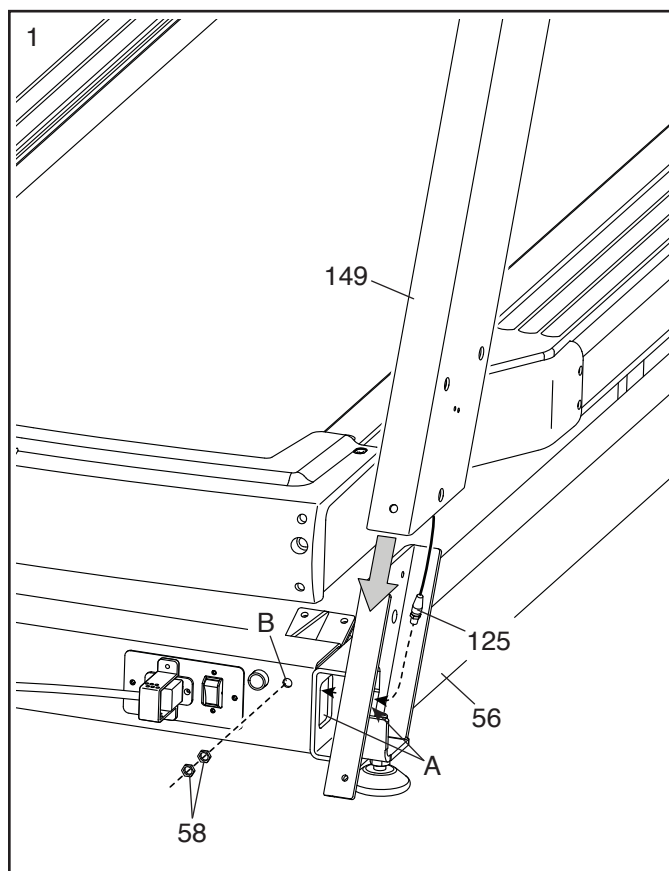
# MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 7.
- 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. Houd de Linkerstaander (149) op het Onderstel van de Basis (56) met de hulp van een tweede persoon. Steek vervolgens de Coaxkabel van de Staander (125) door de twee gaten (A) in de zijkant van het Onderstel van de Basis. **Vermijd het afklemmen van de Coaxkabel van de Staander.**

Steek vervolgens de Coaxkabel van de Staander (125) in het Gat (B) in de voorkant van het Onderstel van de Basis (56). Draai vervolgens de twee 3/8" Klemmoeren (58) vast op de Coaxkabel van de Staander.

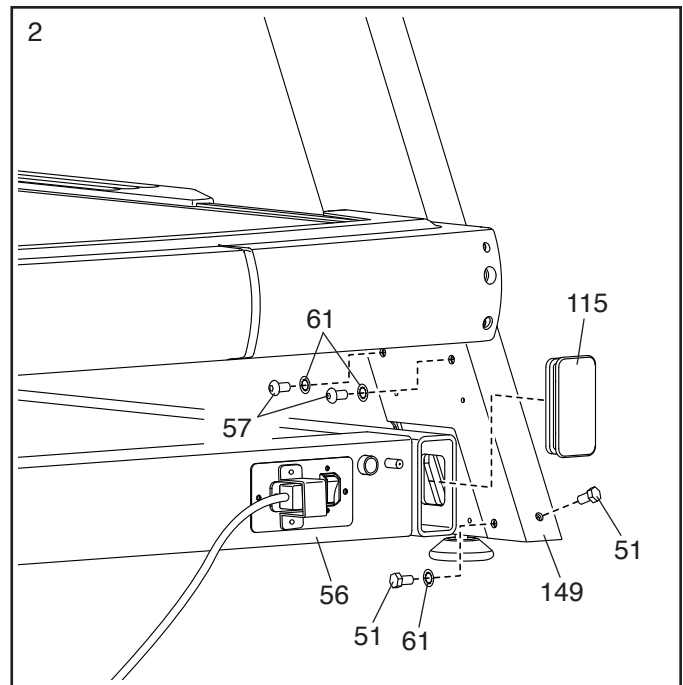




2. Draai gedeeltelijk twee 5/16" x 3/4" Schroeven (57) met twee 5/16" Sterringen (61) in de Linkerstaander (149). **Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

Draai gedeeltelijk twee 5/16" x 1" Schroeven (51) met een 5/16" Sterring (61) in de Linkerstaander (149) zoals afgebeeld.

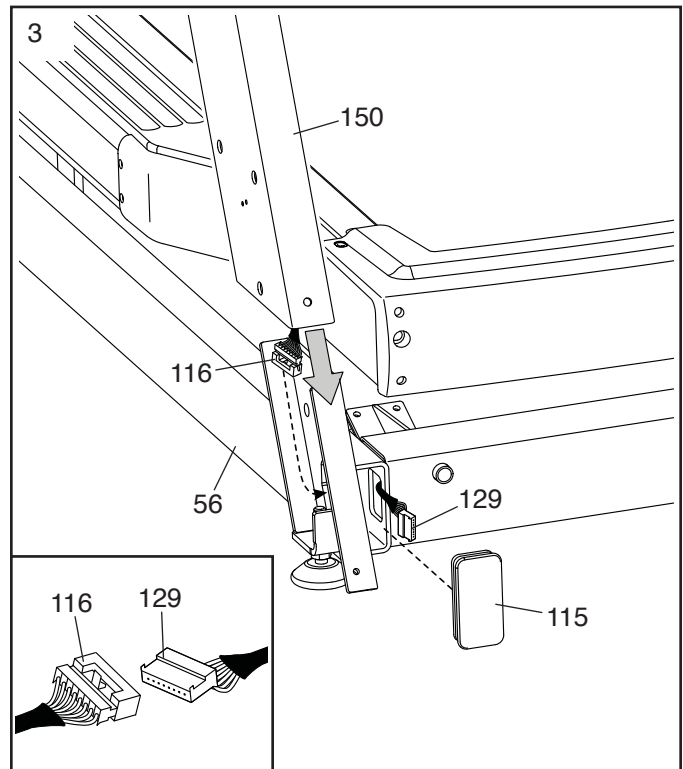
Druk vervolgens een Kap van de Basis (115) in het Onderstel van de Basis (56).



3. Schuif de Rechterstaander (150) op het Onderstel van de Basis (56) met de hulp van een tweede persoon. Sluit vervolgens het Draadharnas van de Staander (116) aan op het Draadharnas van het Onderstel (129). **Zie de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Draai een connector en probeer het dan nogmaals als dit niet gebeurt. **ALS DE CONNECTOREN NIET GOED AANGESLOTEN ZIJN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN WANNEER HET APPARAAT WORDT AANGEZET.**

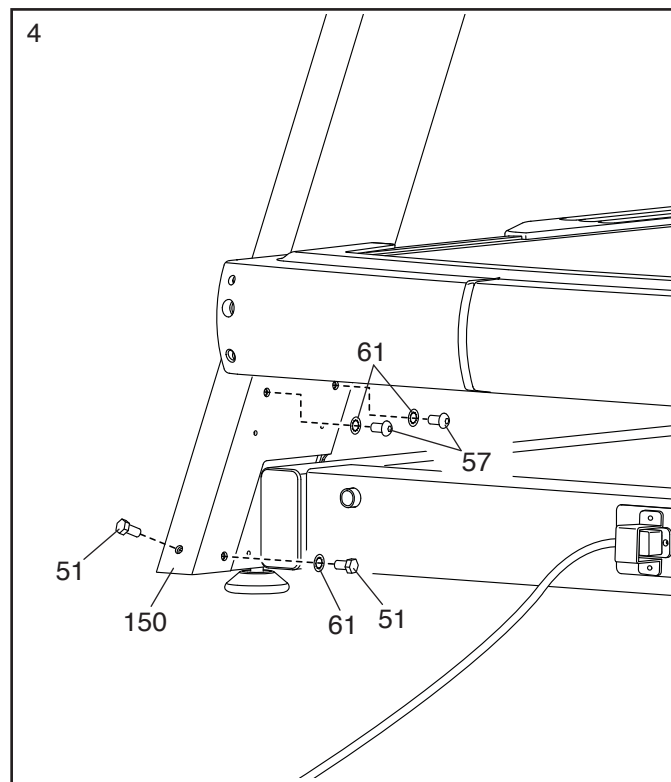
**Sluit vervolgens het Draadharnas van de Staander (116) aan op het Draadharnas van het Onderstel (129).**

Steek het Draadharnas (116, 129) in het Onderstel van de Basis (56). Druk vervolgens de andere Kap van de Basis (115) in het Onderstel van de Basis.



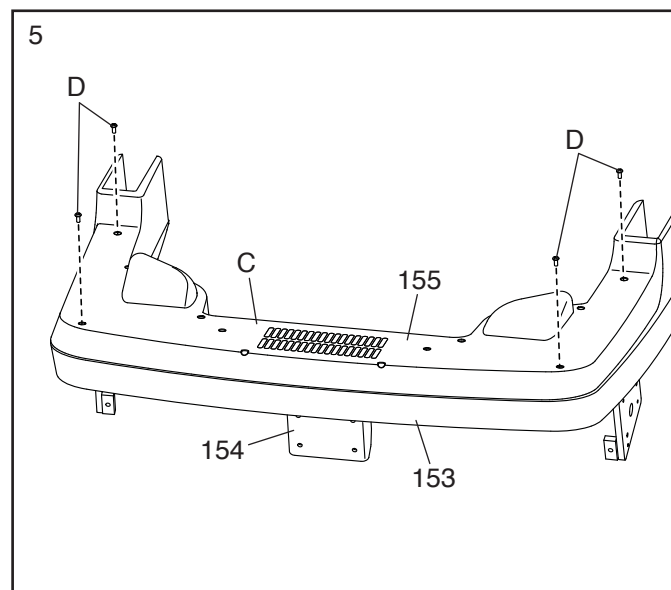
4. Draai gedeeltelijk twee 5/16" x 3/4" Schroeven (57) met twee 5/16" Sterringen (61) in de Rechterstaander (150). **Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

Draai vervolgens gedeeltelijk twee 5/16" x 1" Schroeven (51) met een 5/16" Sterring (61) in de Rechterstaander (150).



5. Plaats de handleuningsmodule (C) ondersteboven. Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (D) weg.

Scheid vervolgens de Bovenste Kap van de Handleuningbasis (153) en de Onderste Kap van de Handleuningbasis (155) en verwijder de Handleuningbasis (154).

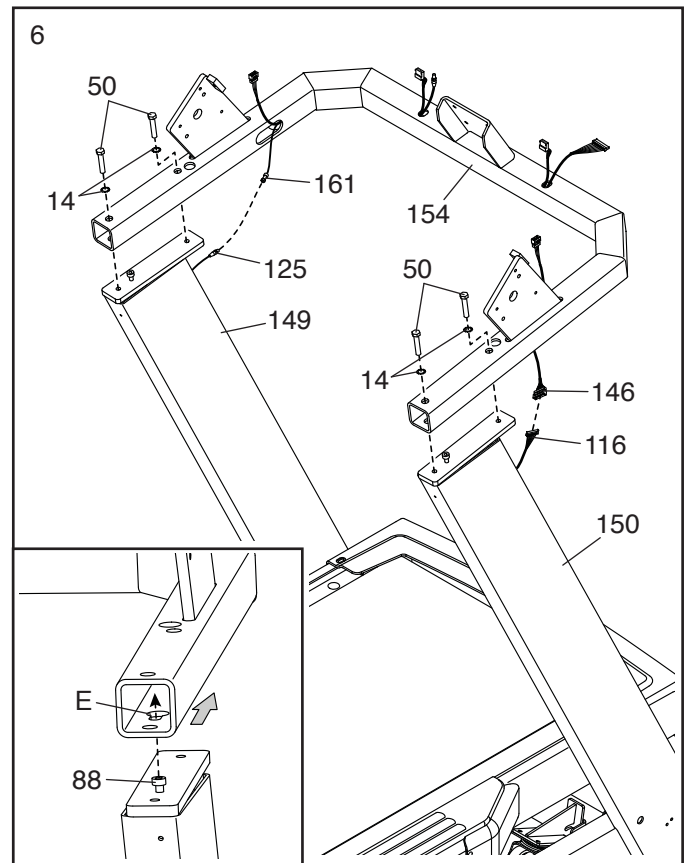


6. Plaats de Handleuningbasis (154) met hulp van een tweede persoon op de Staanders (149, 150). **Zie de inzet-tekening.** De 5/16" x 3/4" Schroeven (88) moeten passen in de gaten (E) in de onderkant van de Handleuningbasis. Schuif de Handleuningbasis vervolgens naar voren. De 5/16" x 3/4" Schroeven houden de Handleuning van de basis op zijn plaats.

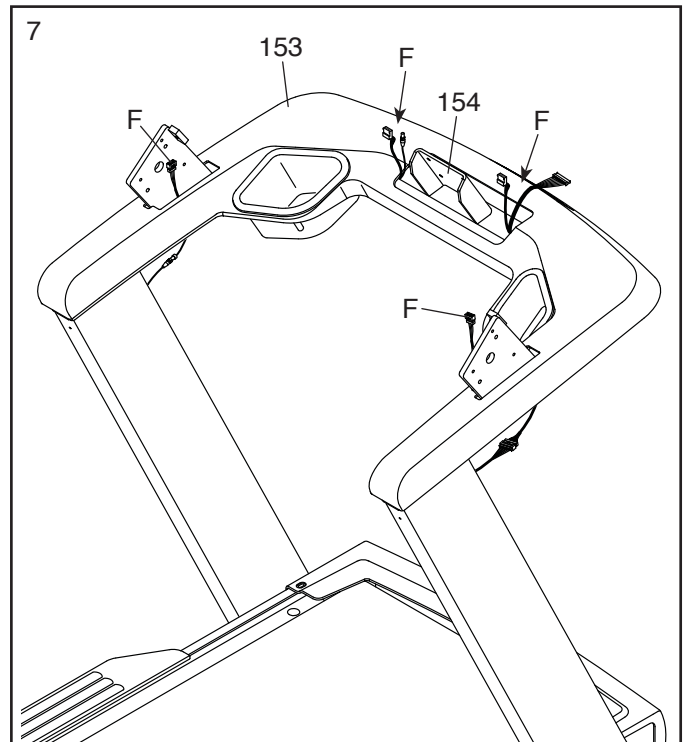
Bevestig de Handleuningbasis (154) met vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (50) aan vier 3/8" Sterringen (14); **draai alle vier de Schroeven aan, en zet ze vast met 42 Newton-meters koppel.**

Verbind vervolgens de Draadharnas van de Staander (116) aan de Draad van de Handleuning (146), en verbind de Coaxkabel van de Staander (125) aan de Coaxverlengkabel (161).

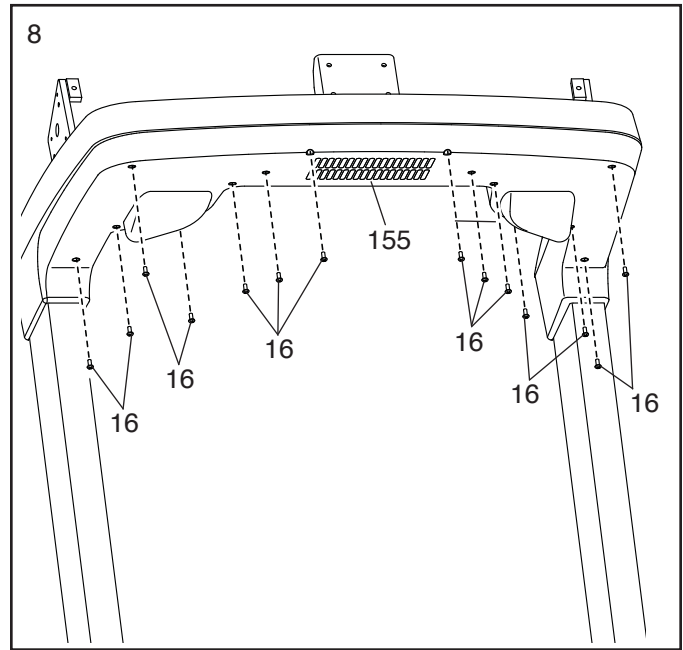
**BELANGRIJK:** Zie stappen 2 en 4. Draai de 5/16" x 1" Schroeven (51) vast met 23 Newton-meters koppel en draai de 5/16" x 3/4" Schroeven (57) vast met 16 Newton-meters koppel.



7. Plaats het Bovenste Kapje van de Handleuningbasis (153) op de Handleuningbasis (154). **Zorg ervoor dat er geen draden of kabels (F) in het Bovenste Kapje van de Handleuningbasis zitten.**



8. Bevestig het Onderste Kapje van de Handleuningbasis (155) met veertien #8 x 3/4" Schroeven (16); **draai alle veertien Schroeven aan en draai ze vast. Draai de Schroeven niet te vast.**



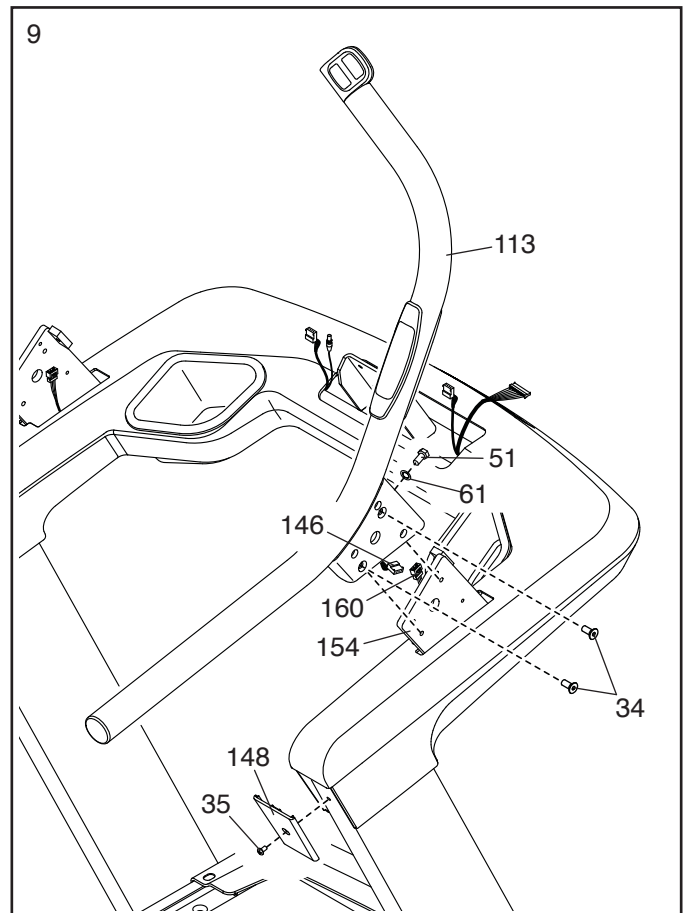
9. Plaats de Rechterhandleuningsmodule (113) aan de rechterkant van de Handleuningbasis (154). Bevestig de Rechterhandleuningmodule met twee 5/16" x 1 1/4" Schroeven (34), twee 5/16" x 1" Schroef (51) met een 5/16" Sterring (61).

**Draai de 5/16" x 1" Schroef (51) vast met 23 Newton-meters koppel en draai de Schroeven (34) vast met 16 Newton-meters koppel.**

Verbind vervolgens de Draad van de Handleuning (146) met het Verlengsnoer van de Handleuning (160).

Bevestig vervolgens de Kap van de Staander (148) met een #10 x 1/2" Schroef (35).

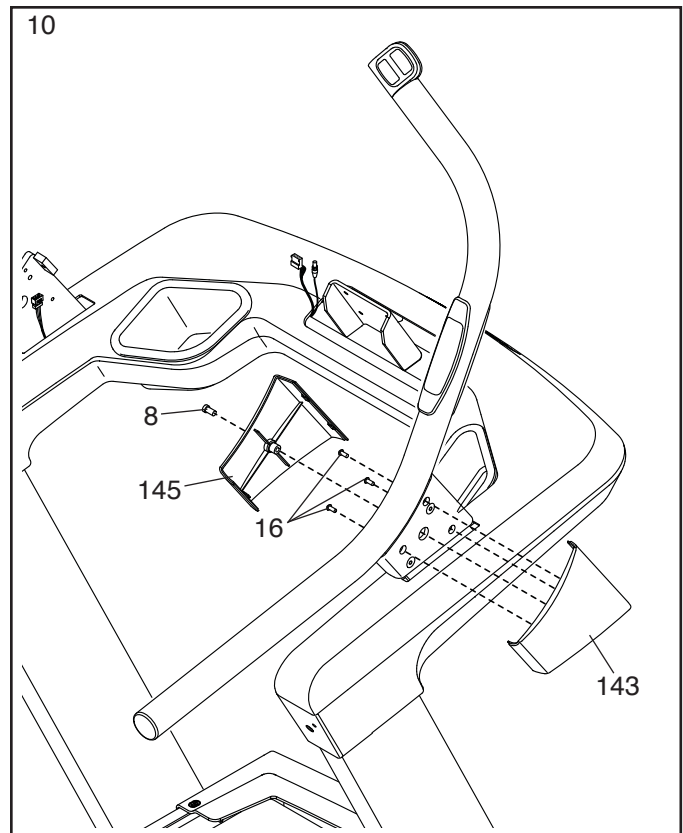
**Bevestig de Linkerhandleuning (niet afgebeeld) en de andere Kap van de Staander (niet afgebeeld) zoals hierboven beschreven.**



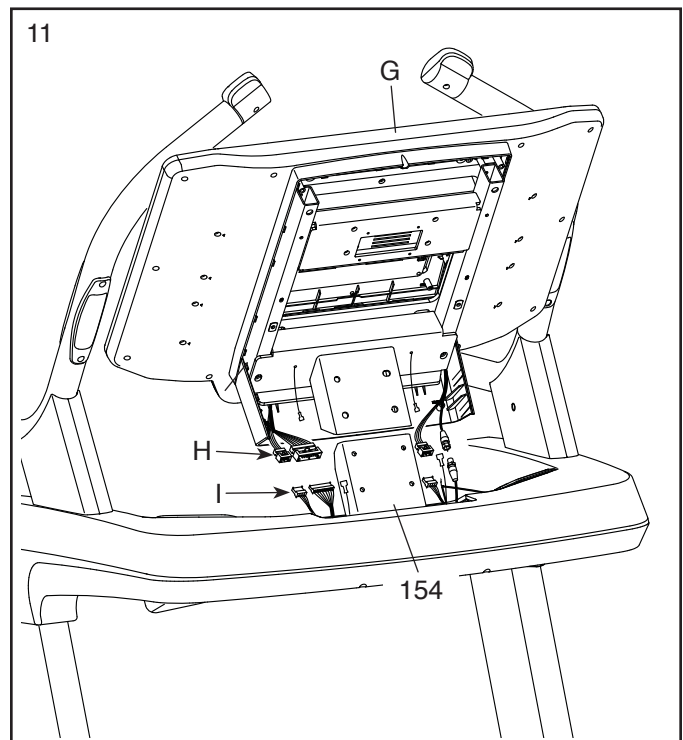
10. Maak de Rechterbuitenkap (143) vast met drie #8 x 3/4" Schroeven (16). **Draai de Schroeven niet te vast.**

Maak vervolgens de Rechterbinnenkap (145) vast met een 1/4 x 1" Schroef (8). **Draai de Schroef niet te vast.**

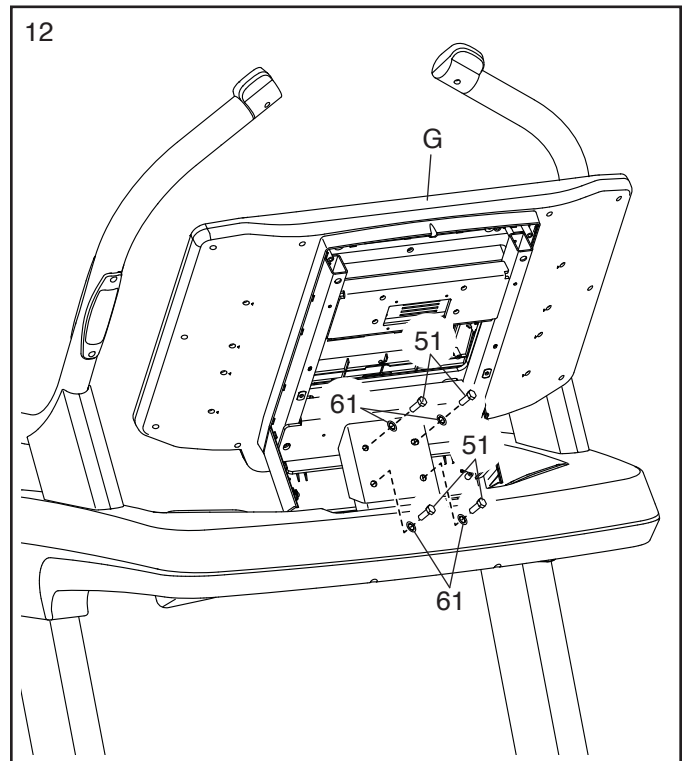
**Bevestig de Linkerbuitenkap (niet afgebeeld) en de Linkerbinnenkap (niet afgebeeld) zoals hierboven beschreven.**



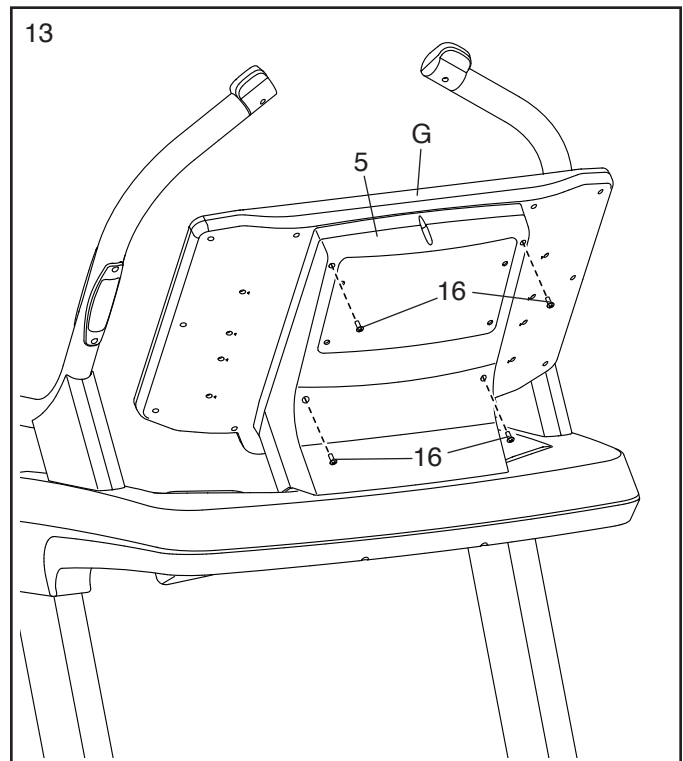
11. Zet de bedieningspaneelmodule (G) op de Handleuningbasis (154). Sluit de draden (H) van de bedieningspaneelmodule aan op de bijbehorende draden (I) van de handleuningbasis.



12. Maak de bedieningspaneelmodule (G) vast met vier 5/16" x 1" Schroeven (51) en vier 5/16" Sterringen (61). **Draai de Schroeven met 23 Newton-meters koppel.**



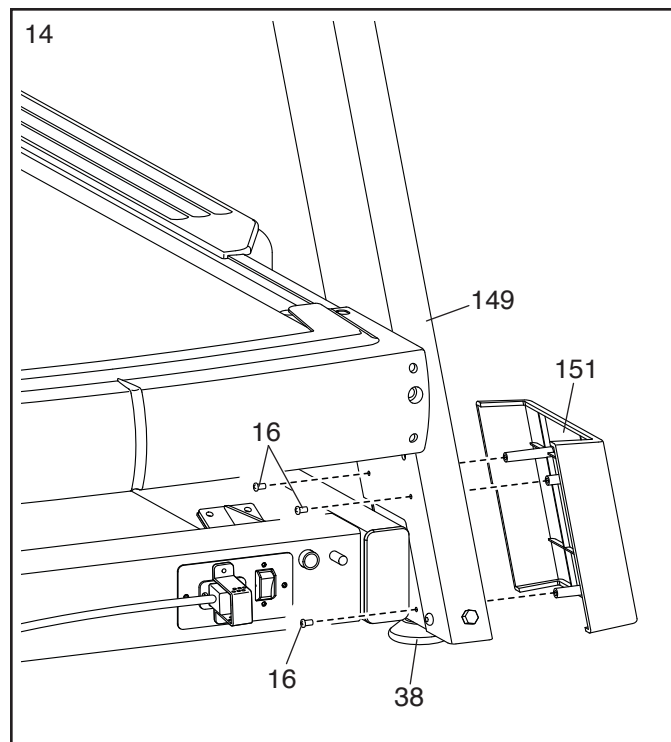
13. Bevestig de Achterkant van het Bedieningspaneel (5) met vier #8 x 3/4" Schroeven (16) aan de bedieningspaneelmodule (G); **draai alle vier Schroeven aan en zet ze dan vast. Draai de Schroeven niet te vast aan.**



14. Bevestig de Kap van de Linkerstaander (151) met drie #8 x 3/4" Schroeven (16) aan de Linkerstaander (149) ; **draai alle elf Schroeven aan en zet ze dan vast. Draai de schroeven niet te vast.**

Nadat de hellingtrainer op de plaats is gezet waar deze gebruikt zal worden (zie HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN op blad-zijde 16), zorg ervoor dat beide Stelvoeten (38) stevig op de vloer rusten. Als de hellingtrainer maar enigszins wiebelt, draai dan een van de Stelvoeten met de klok mee of tegen de klok in totdat de hellingtrainer niet meer wiebelt.

**Bevestig de Kap van de Rechterstaander (niet afgebeeld) aan de Rechterstaander (niet afgebeeld) zoals hierboven beschreven.**



15. **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.

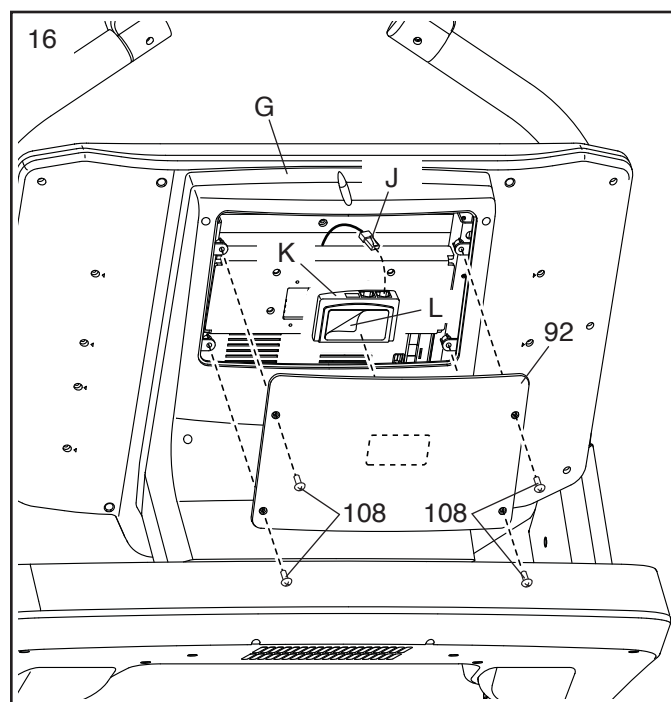
**Indien u de optionele MYE-ontvanger heeft gekocht voor het instellen van een tv-wand, volgt u de onderstaande stappen voor het installeren van de ontvanger.** Zie de achterkant van deze handleiding voor het bestellen van de optionele MYE-ontvanger.

16. Verwijder de vier #8 x 1/2" Kapschroeven (108) en verwijder vervolgens de Toegangskap van het Bedieningspaneel (92).

Steek vervolgens de kabel (J) van de bedieningspaneelmodule (G) in de "In"-aansluiting op de ontvanger (K).

Trek vervolgens de Achterkant (L) van de ontvanger (K) en druk de ontvanger op de Toegangskap van het Bedieningspaneel (92) in de locatie die wordt afgebeeld met de stippellijn.

Bevestig vervolgens de Toegangskap van het Bedieningspaneel (92) met de vier #8 x 1/2" Kapschroeven (108).

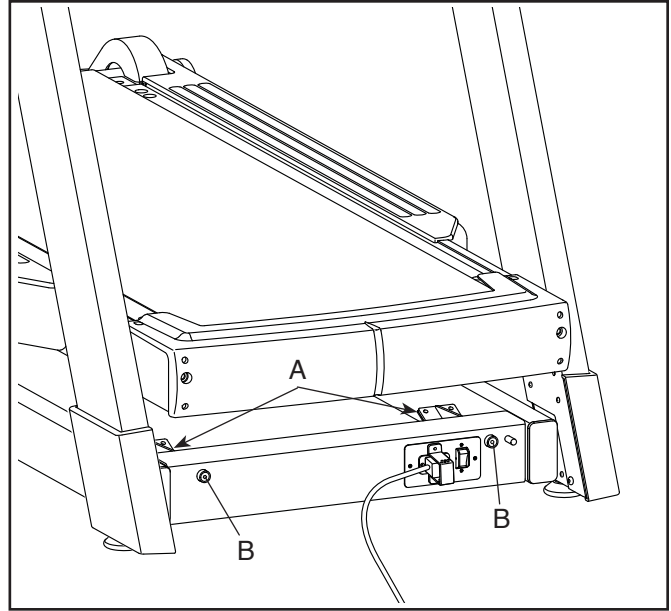


# HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN

**Trek de stroomkabel uit voordat u de hellingtrainer verplaatst.** Let op: 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 mogelijk door twee of drie personen verplaatst worden.** Om de zwenkwieltjes (A) te laten zakken, gebruikt u een inbussleutel om elk van de aangegeven schroeven (B) naar rechts te draaien tot de zwenkwieltjes de hellingtrainer opheffen. U kunt de hellingtrainer vervolgens naar de gewenste locatie rollen. **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.**

Nadat de hellingtrainer op de gewenste plaats staat, draait u de schroeven (B) naar links tot de hellingtrainer waterpas op de stelpoten rust.





# HOE DE HELLINGTRAINER AAN TE SLUITEN

**⚠ GEVAAR:** Een verkeerde verbinding met de aardgeleider 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.

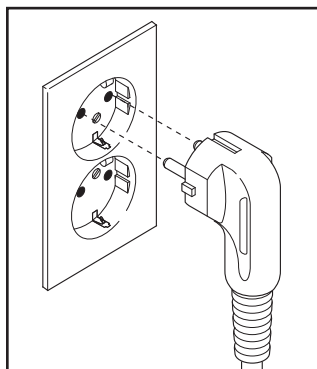
Neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft, of raadpleeg de achterkant van deze handleiding om een stroomkabel aan te schaffen.

## 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.

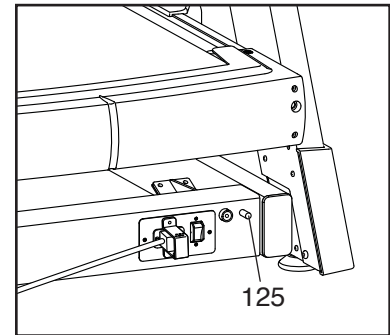


## HOE EEN CATV-KABEL AAN TE SLUITEN

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

Zoek naar de kabelaansluiting aan de voorkant van de hellingtrainer. Sluit de CATV-kabel aan op de Coaxkabel van de Staander (125) (zie de tekening rechts).

Leg de kabel zodanig dat deze niet door de hellingtrainer bekneeld of vermorseld zal worden.



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.

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.

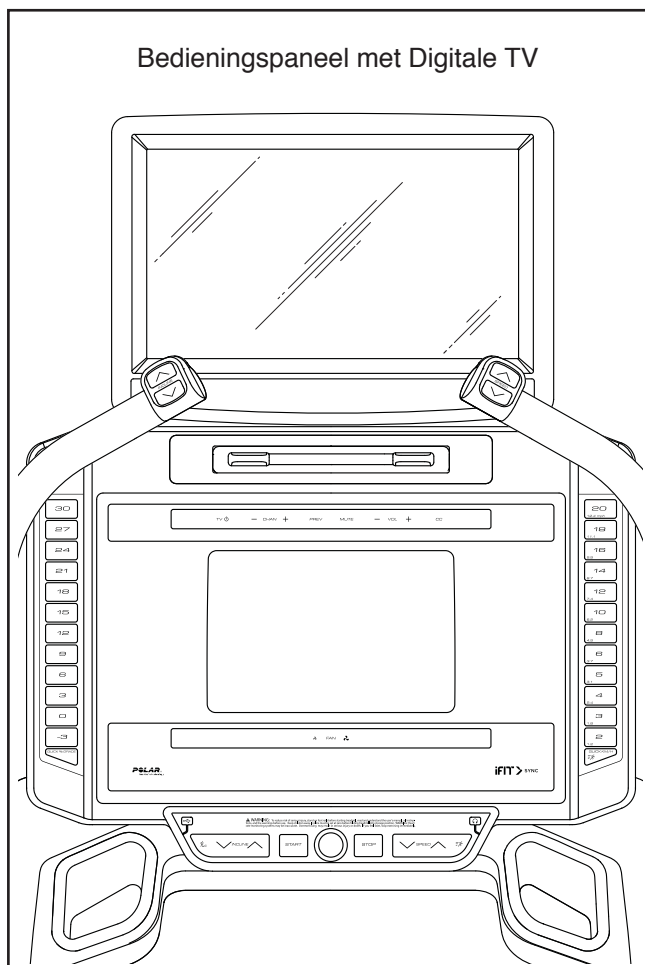
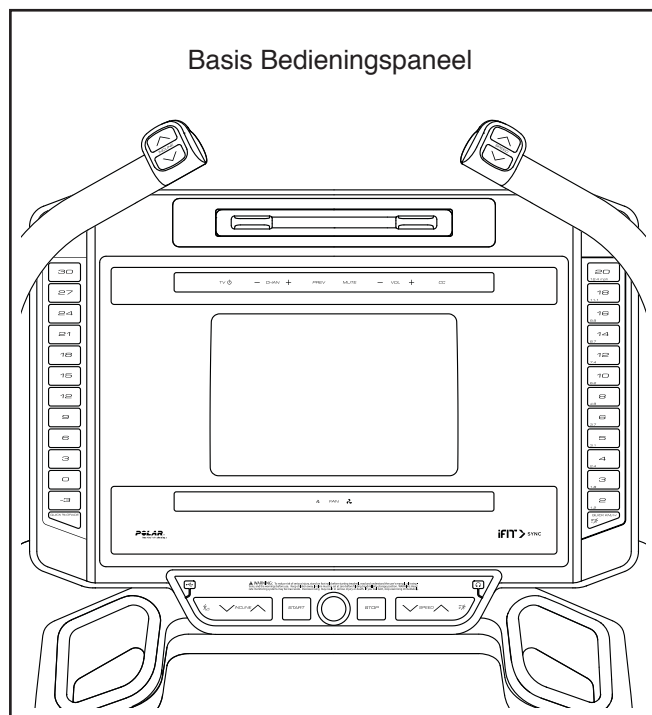
## GARANTIE-INFORMATIE

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.

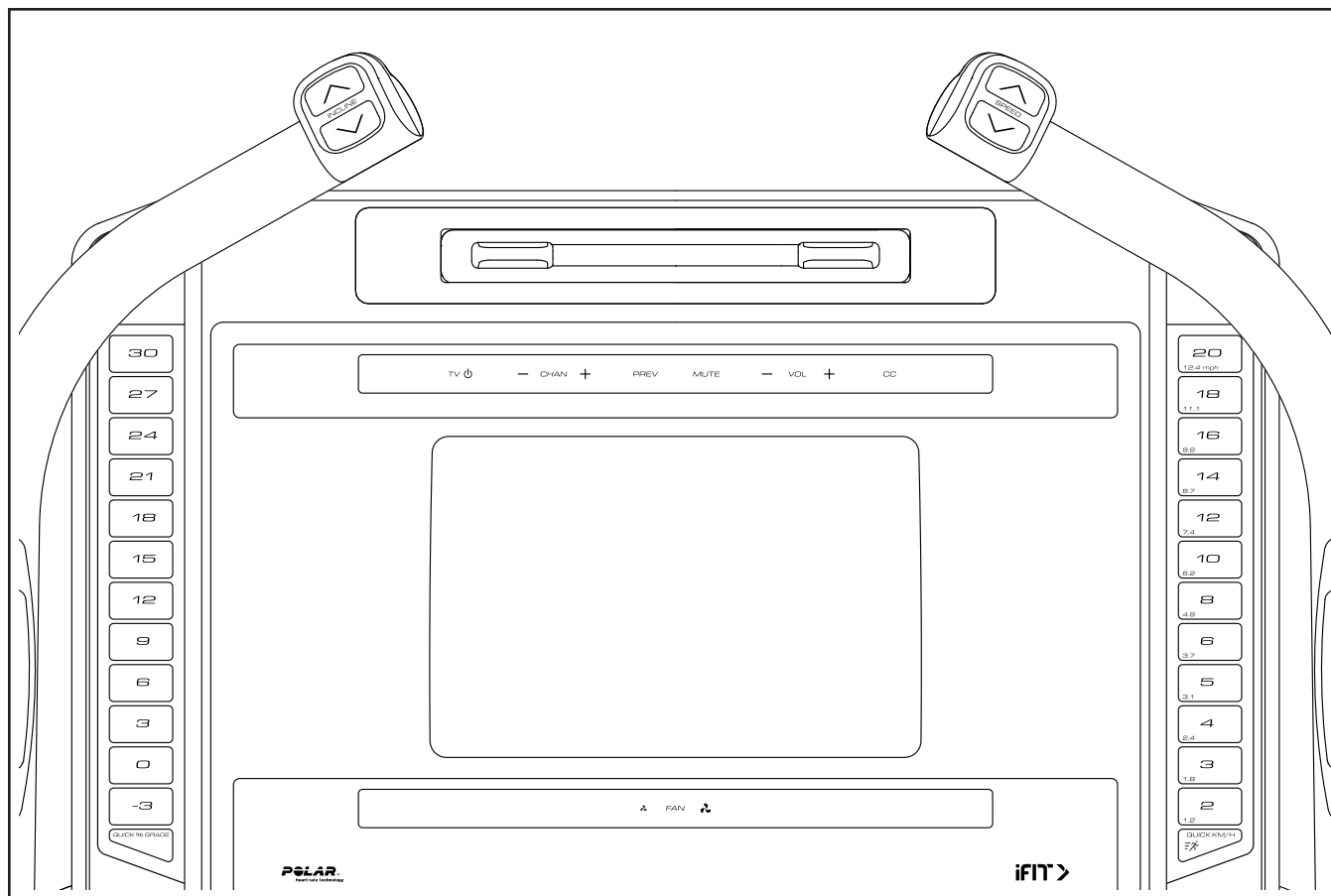
# HET BEDIENINGSPANEEL UPGRADEN

Het bedieningspaneel van uw hellingtrainer is al geconfigureerd om met een digitale TV te kunnen worden gebruikt (zie de tekeningen hieronder). Zie bladzijde 19 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



## DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

## 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](http://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 de handgreep-hartslagmonitor of een optionele Polar® compatibele borstkas-hartslagmonitor te gebruiken.

**Om het apparaat aan te zetten, zie bladzijde 20. Voor meer informatie over het touchscreen, zie bladzijde 20. Om het bedieningspaneel in te stellen, zie bladzijde 21.**

Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie stap 4 op bladzijde 27 om uit te vinden welke meeteenheid gekozen is.

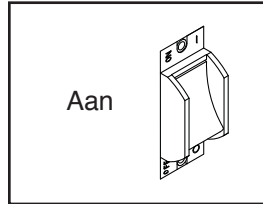
## HET APPARAAT INSCHAKELEN

### 1. Steek het stroomsnoer in het stopcontact.

Zie HOE DE STROOMKABEL AAN TE SLUITEN op bladzijde 17.

### 2. Druk de stroomschakelaar in de stand aan.

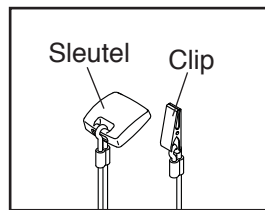
Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij stroomkabel op de hellingstrainer. Druk de stroomschakelaar in de stand On (aan).



### 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 27 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 22), te bewegen. U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm drukken.
- Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken, drukt u op de toets ?123. Om meer tekens te zien, drukt u op de toets Alt. Raak opnieuw de toets Alt aan om naar het nummertoeetsenbord 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.

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 30, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

### 2. Controleer op firmware updates.

Zie eerst stap 1 op bladzijde 27 en stap 2 op bladzijde 29 en kies de onderhoudsinstelling. Zie dan stap 3 op bladzijde 29 en controleer op firmware updates.

### 3. Het hellingsysteem kalibreren.

Zie stap 4 op bladzijde 29 en ijk het hellingsysteem van de hellingtrainer.

### 4. Maak een iFit-account aan.

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

Zie bladzijde 31 voor meer informatie over het navigeren in de browser. De browser zal de iFit.com homepage openen. Raak de toets Register (registreren) aan in de hoek rechtsboven van het scherm.

De browser zal de iFit.com registratiepagina openen. Volg de aanwijzingen op het scherm om uw iFit-account aan te maken.

**Voor gebruik van de handmatige modus**, zie bladzijde 22. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, zie bladzijde 24. **Voor gebruik van een oefening met ingesteld doel**, zie bladzijde 25. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie bladzijde 26.

**Voor gebruik van de instellingen van het apparaat**, zie bladzijde 27. **Voor gebruik van de amusementsinstelling**, zie bladzijde 28. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus**, zie bladzijde 29. **Voor gebruik van de draadloze netwerkmodus**, zie bladzijde 30. **Voor gebruik van de internetbrowser**, zie bladzijde 31.

**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 37 en 38).

## DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

### 1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 20. **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 thuis-toets 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 afname-toets Speed (snelheid) te drukken. Steeds als u op een van de toetsen drukt, zal de snelheidsinstelling met kleine stapjes veranderen.

Indien u drukt op een van de genummerde toetsen Speed, zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden tot het 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.

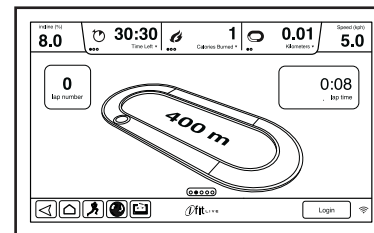
### 4. Verander desgewenst de helling van de hellingstrainer.

Druk om de helling van de hellingstrainer te veranderen, op de toenametoets en de afnametoets Incline (helling) of een van de genummerde toetsen Quick % Grade (directe % helling). 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 29).

### 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)

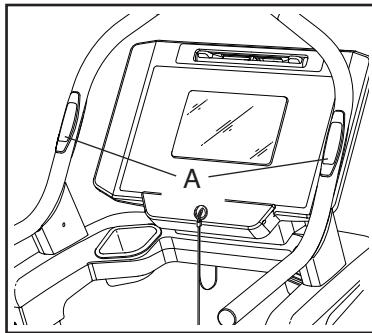
Stel indien gewenst het volume bij door op de toename- en afnametoets Vol (volume) op het bedieningspaneel te drukken.

Om de oefening te pauzeren, drukt u lichtjes op de menutoetsen 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: Als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd een hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer.** Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van de optionele borstkas-hartslagmonitor.

Verwijder de plastic velletjes van de metalen contactpunten (A) voordat u de handgreep-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 en vermijd het stevig vasthouden van de contactpunten (A).** 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 heeft verschillende snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de ventilatortoetsen om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.

## 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 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.**



## EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

### 1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 20.

### 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 Burn (calorieverbranding), 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 22) **als u op een toets Speed drukt**. U kunt de helling handmatig regelen (zie stap 4 op bladzijde 22) **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 22. 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 23.

### 6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

Zie stap 8 op bladzijde 23.



## EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

### 1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 20.

### 2. Kies het hoofdmenu.

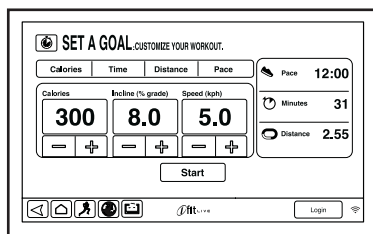
Zie stap 2 op bladzijde 22.

### 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.

Druk lichtjes op de toetsen Time (tijd), Distance (afstand), Calories (calorieën) of Pace (tempo) om een tijd,

afstand, 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 22 en 23).

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 22.

### 6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 23.

### 7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

Zie stap 8 op bladzijde 23.

## EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

Let op: U heeft toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie HOE DE DRAADLOZE NETWERK INSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 30) 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 20.

### 2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 22.

### 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 Workout History (oefeningengeschiedenis) te zien. Raak de toets Set A Goal (doel instellen) aan (zie bladzijde 25) 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 24.

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

### 6. Controleer uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijden 22 en 23. 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 23.

### 8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

Zie stap 8 op bladzijde 23.

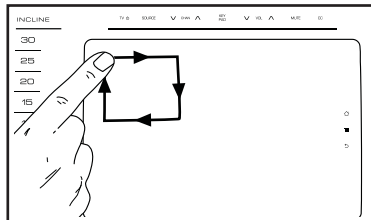
**Ga naar iFit.com voor meer informatie over de iFit-modus.**

## 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 INSCHAKELLEN op bladzijde



20). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 22). 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 (tijdzone). Kies uw lokale tijdzone 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 geïnstalleerd 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 verwijdt, 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 keuzvakje 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 keuzvakje Disable (uitschakelen) aan om de sleutel uit te schakelen. **OPGELET: Lees de veiligheidswaarschuwing op het scherm door voordat u de sleutel uitschakelt.** Druk op het keuzvakje 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 stand apparatuurinstellingen 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 27.

### **2. Kies de amusementsinstelling.**

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

### **3. Pas het volume en andere instellingen aan voor de tv.**

Let op: De bedieningstoetsen op het scherm hebben alleen invloed op de tv-instelling. Ze hebben geen invloed op de instellingen op het bedieningspaneel.

### **4. Verlaat de amusementsinstelling.**

Druk op de toets Close (afsluiten) op het scherm om de amusementsinstelling te verlaten.

## DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

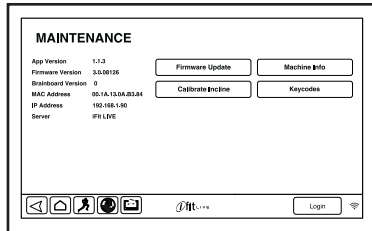
Het bedieningspaneel kent een onderhoudsinstelling waarmee u de firmware van het bedieningspaneel kunt bijwerken, de helling van de hellingtrainer kunt ijken, het scherm kunt ijken, technische informatie kunt bekijken en een sleutelcode van een toets kunt bekijken.

### 1. Ga naar het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 27.

### 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 Off (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 27.

### 2. Kies de draadloze netwerkinstelling.

Raak, in het hoofdmenu van de instellingen, de toets Network Setup (netwerkinstelling) aan om naar de draadloze netwerkmodus te gaan.

### 3. Wi-Fi inschakelen.

Zorg dat het vakje Wi-Fi is aangevinkt met een groen vinkje. Druk lichtjes één keer op de Wi-Fi menuoptie als dat niet het geval is, en wacht een paar seconden. Het bedieningspaneel 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 netwerknaam 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 DE TOUCHSCREEN GEBRUIKEN op bladzijde 20 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-modus ondersteund onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA2TM, en WPA2TM) codering. Een breedband verbinding wordt aangeraden, de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

**Let op: Ga naar [support.iFit.com](http://support.iFit.com) voor hulp als na het volgen van deze instructies vragen heeft.**

### 5. Verlaat de draadloze netwerkinstelling.

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

## 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 de toets met 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 20 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 [support.iFit.com](http://support.iFit.com) voor hulp als na het volgen van deze instructies vragen heeft.**



# 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.

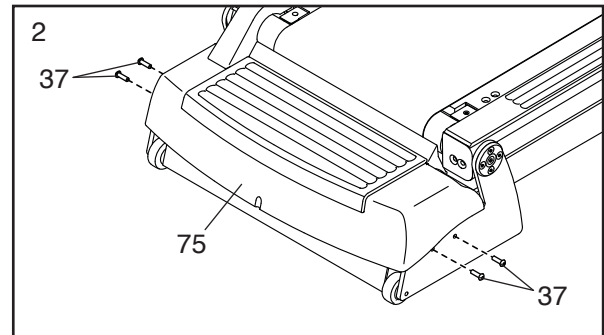
## WEKELIJKS ONDERHOUD

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 is vastgedraaid (zie bladzijden 37 en 38). Stel niets bij wanneer de loopband in het midden ligt en soepel loopt. Zie bladzijde 33 en 34 als de loopband bijgesteld moet worden.

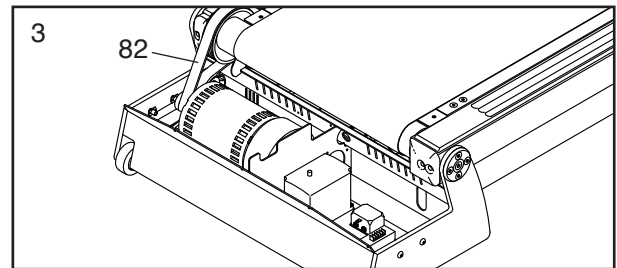
## MAANDELIJKS ONDERHOUD

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 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.



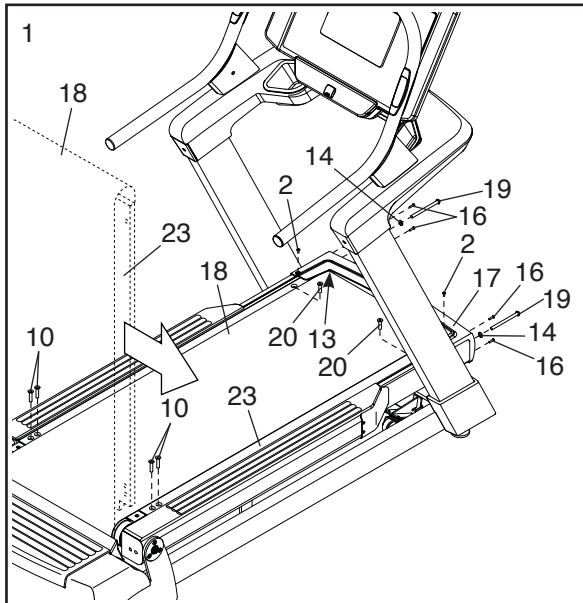
4. Til de rand van de loopband op en schuif uw hand tussen de loopband en de loopplank. Als de onderkant van de loopband droog is, moet u mogelijk meer smeervet aanbrengen (zie de achterkant van deze handleiding).
5. Steek de stroomkabel in en steek de sleutel in het bedieningspaneel. Druk op de toets 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).



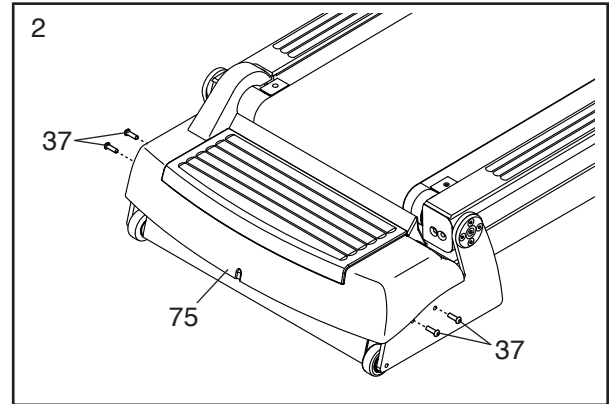
## HET LOOPVLAK EN DE BAND VERVANGEN

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.**

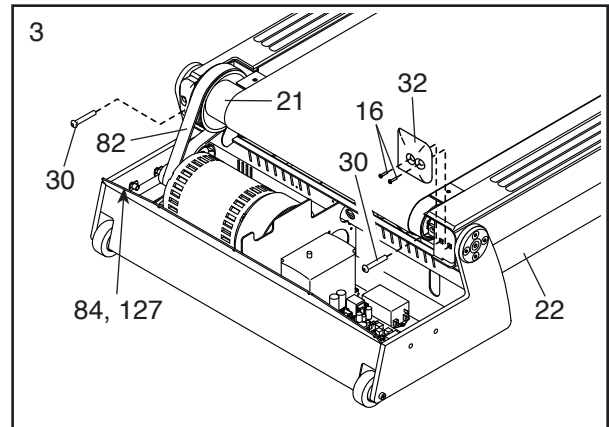
1. Stel de helling in op 0%. **Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.** Verwijder de vier #8 x 3/4" Schroeven (16), de twee #8 x 1/2" Machineschroeven (2), en de Voorkap (17). Verwijder vervolgens de twee 3/8" x 5 1/2" Schroeven (19) en de twee 3/8" Sterringen (14) van de Voorste Roller (13). Til vervolgens de Voorste Roller 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 Aandrijfroller (21) uit het Onderstel (22).



4. **Bekijk tekening 1, links.** Verwijder 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.**

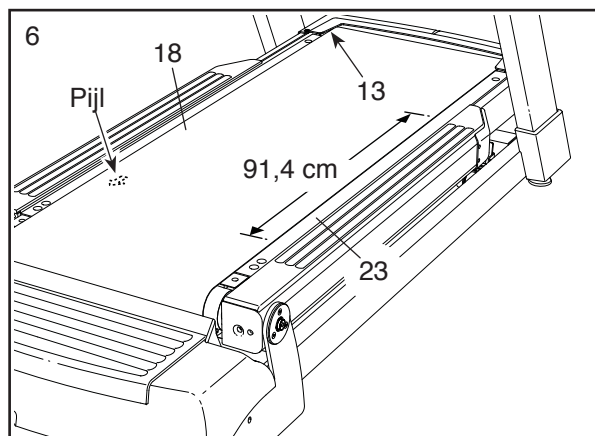
**Als u alleen de Loopband (18) gaat vervangen,** verwijder dan eerst de oude Loopband en gooi deze weg. Schuif vervolgens de nieuwe Loopband op het Loopvlak (23). Volg dan nauwkeurig stap 1-4 in omgekeerde volgorde. Draai beide 3/8" x 3" Schroeven (30) **slechts vier slagen naar rechts**. Zorg ervoor 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 stap 1 op bladzijde 33.** 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.

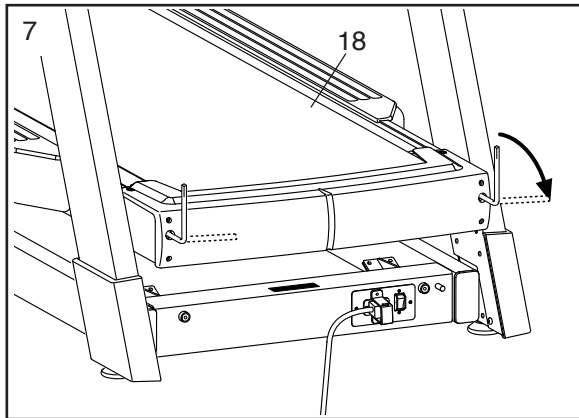
6. Til de rechterhoek of de linkerhoek van de Loopband (18) omhoog en zoek naar een kleine pijl afgedrukt aan de onderkant van de Loopband; laat de Loopband bewegen als dat nodig is om te zoeken naar een pijl. **Als u een pijltje vindt, zorg er dan voor dat het pijltje naar de achterkant van de hellingtrainer wijst, zoals afgebeeld.** Verwijder de Loopband, 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" uit elkaar. **Zie tekening 3 op bladzijde 33.** Draai, indien nodig, beide 3/8" x 3" Schroeven (30) naar rechts of links tot de markeringen precies 91,4 cm uit elkaar zijn.

7. Centreer de Loopband (18) indien nodig (zie bladzijde 37 en 38). Steek dan de stroomkabel in, stap op de voetleuningen, steek de sleutel in het bedieningspaneel en druk op de toets Start. Houd de handleuningen 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 beide rollerschroeven één keer naar rechts. Blijf de spanning van de loopband testen tot deze niet langer meer slipt. Zorg ervoor dat de loopband in het midden ligt.



## DE LOOPBAND SMEREN

Uw hellingtrainer is voorzien van een loopband die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: Behandel de loopband of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig ander substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur wordt aangegeven.**

# REGISTRATIE PREVENTIEF ONDERHOUD

Maak een kopie van dit formulier en gebruik het om preventief onderhoud aan de loopband 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 32 tot 35. Indien alle procedures niet worden uitgevoerd zoals beschreven, kunnen onderdelen makkelijk slijtage oplopen, kan de loopband beschadigd raken, daardoor kan er risico op letsel of risico op brand ontstaan en wordt de garantie ongeldig.**

|         | Wekelijks Onderhoud                                                       |                                                            |                                                                   | Maandelijks Onderhoud                                    |                                                                            |                                                                        |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|         | Controleer alle externe onderdelen van de loopband en draai ze goed vast. | Reinig de loopband en stofzuig de ruimte rond de loopband. | 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.

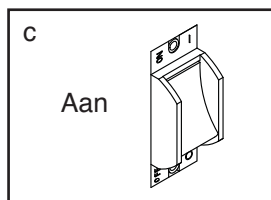
Maak de hellingtrainer regelmatig schoon en houd de loopband schoon en droog. Druk allereerst **de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek de stroomkabel uit**. Veeg de buitenkant van de hellingtrainer met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep af. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen 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 goed geaard stopcontact (zie bladzijde 17).
- 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) wordt gedrukt.

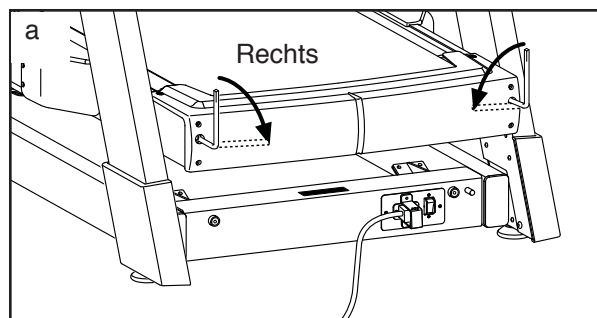


### SYMPTOOM: De stroom gaat uit tijdens gebruik

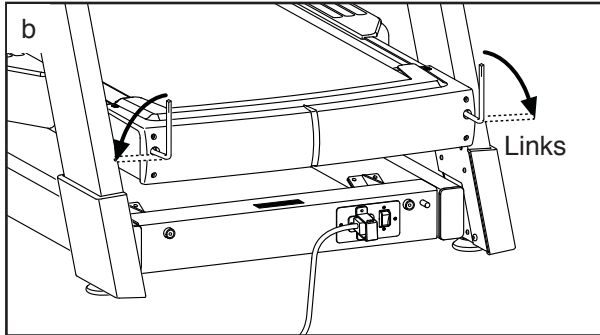
- Controleer de stroomschakelaar op de hellingtrainer bij de stroomkabel (zie tekening c links). Zorg ervoor dat de stroomschakelaar in de stand On wordt gedrukt.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel goed is ingestoken.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Controleer de loopband en het loopvlak op overmatige slijtage. Vervang indien nodig de loopband of het loopvlak (zie bladzijde 33 tot 35).
- Dit kan een symptoom zijn van hoge ampèrespanning zijn. Smeer de loopband indien nodig (zie bladzijde 35).
- 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.

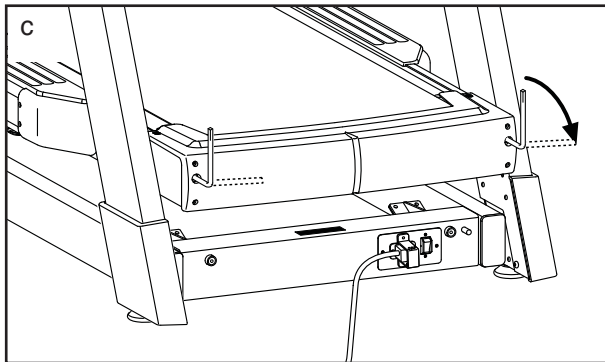
- BELANGRIJK: Als de loopband langs de voetleuningen schuurt kan de loopband beschadigd raken. Als de loopband naar rechts is verschoven: Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.** Draai beide afstelschroeven van de roller een kwartslag met een 7/32" inbussleutel in de weergegeven 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 afstelschroeven 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. **Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en HAAL U DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT wanneer de loopband slipt.** Draai beide afstelschroeven van de roller met een 7/32" inbussleutel een kwartslag naar rechts. Zie stap 7 op bladzijde 35 om de loopband goed vast te zetten. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. 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.



**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 op te lossen zet u de stroom uit, wacht u 5 seconden en zet u de stroom weer aan.
- Dit kan een symptoom van hoge ampèrespanning zijn. Smeer de loopband indien nodig (zie bladzijde 35).

**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 29).
- 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.



## AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

### 1. Teen aanraken strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 tellen en ontspan dan weer. Herhaal dit 3 keer. Strekken: Achillespees, achterkant van de knieën en rug.

### 2. Strekken van de achillespees

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

### 3. Strekken van kuiten/ achillespees

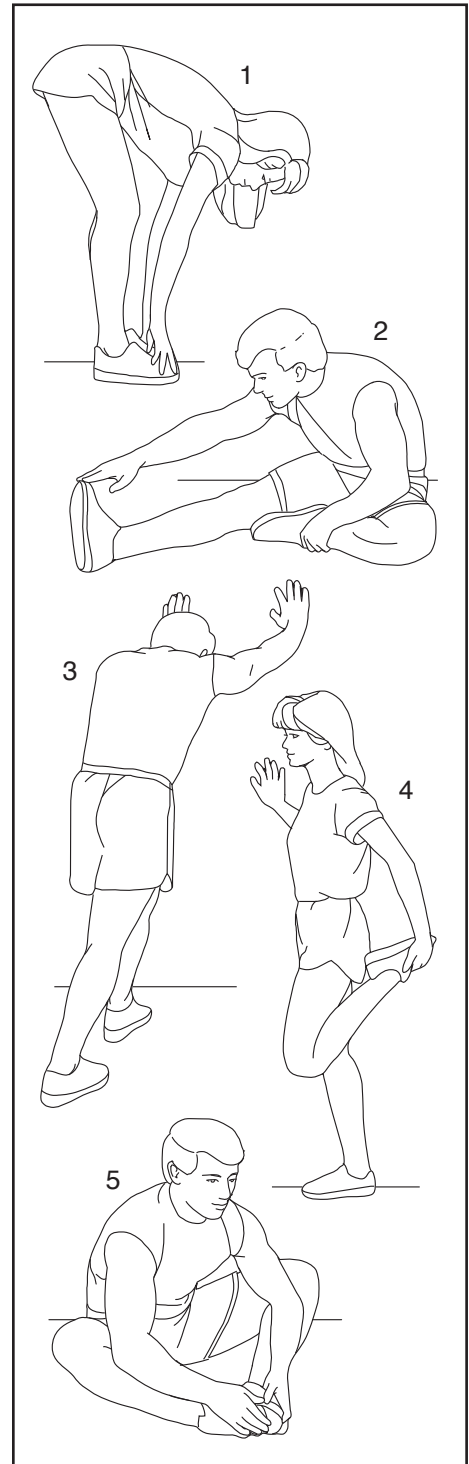
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 tellen en ontspan dan weer. Herhaal dit drie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

### 4. Strekken van de quadriceps (dijbeenspier)

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

### 5. Strekken binnenkant dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 tellen en ontspan dan weer. Herhaal dit 3 keer. Strekken: Dijbeenspier en heupspieren.





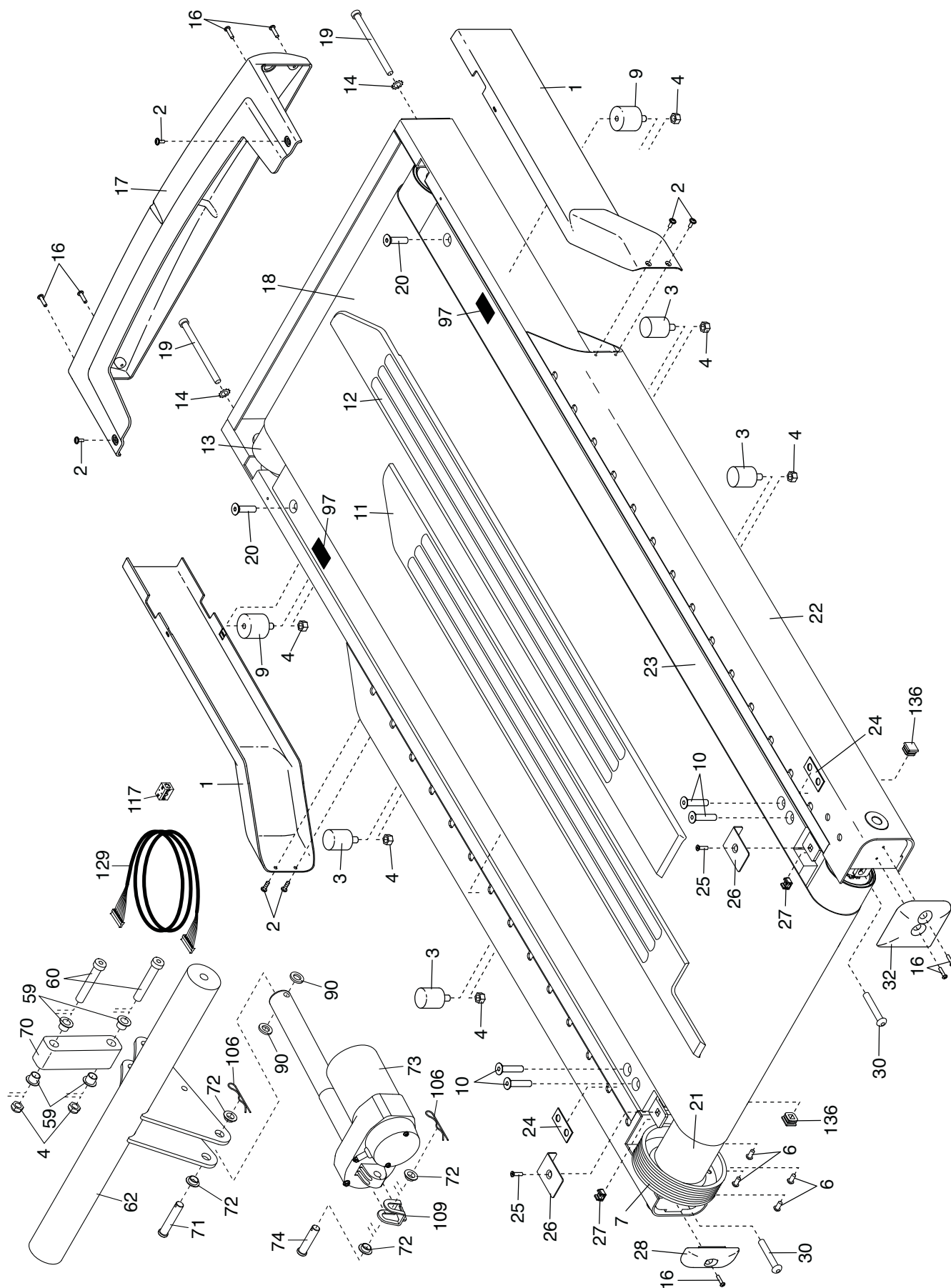
# LIJST MET ONDERDELEN

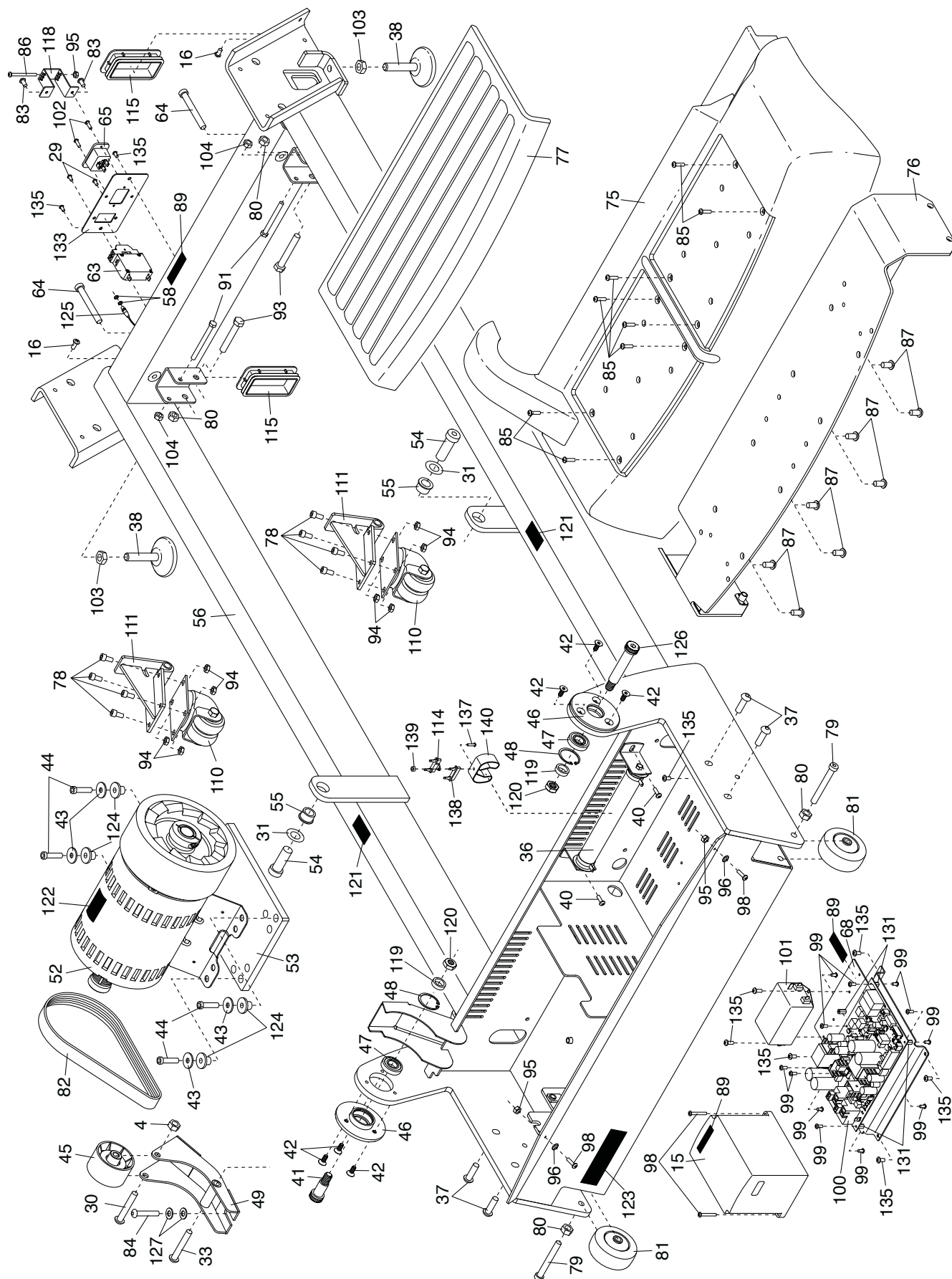
Modelnr. FMTK74817-INT.0 R0218A

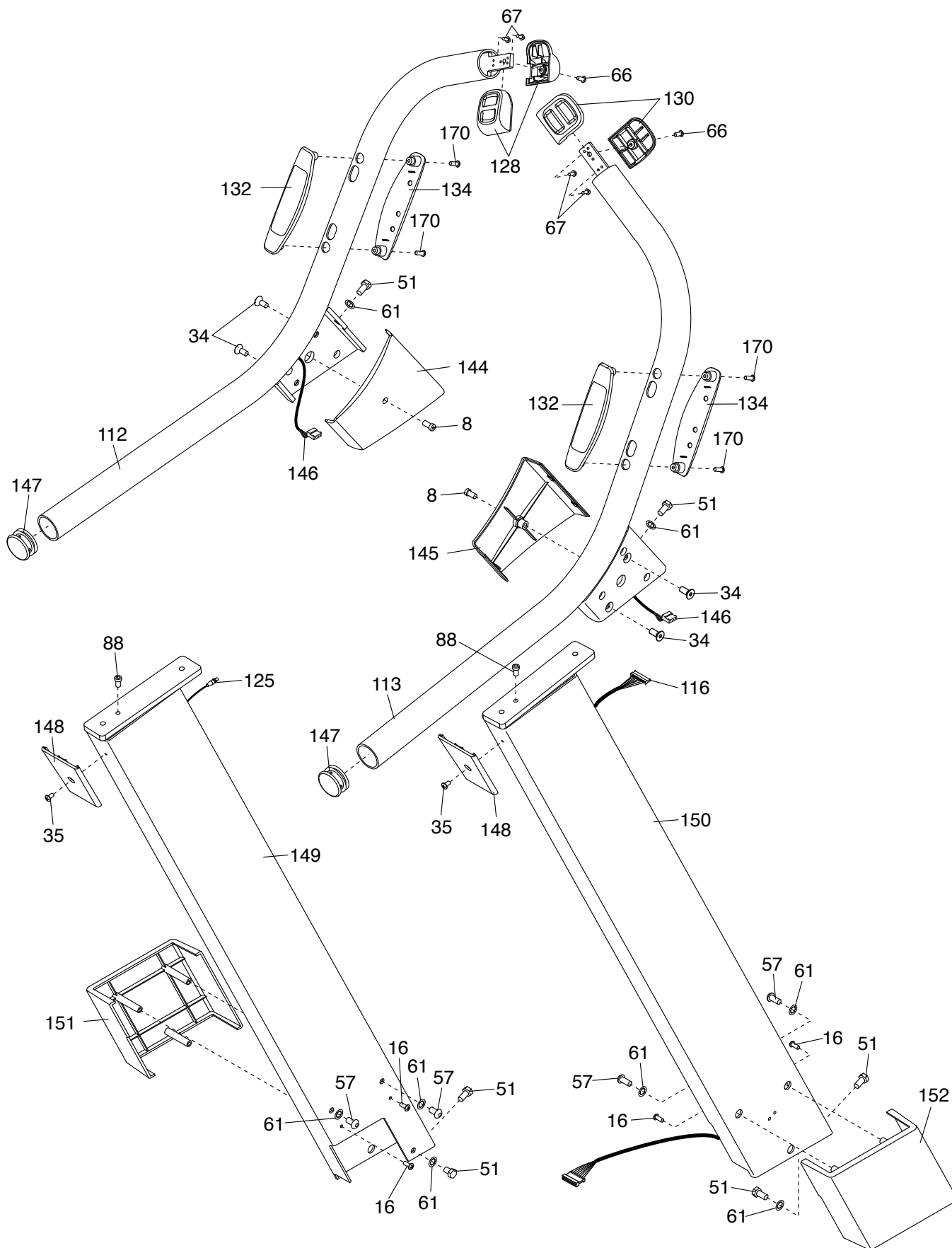
| Nr. | Aant. | Beschrijving                            | Nr. | Aant. | Beschrijving                         |
|-----|-------|-----------------------------------------|-----|-------|--------------------------------------|
| 1   | 2     | Zijkap                                  | 52  | 1     | Aandrijfmotor                        |
| 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   | 9     | 3/8" Klemmoer                           | 55  | 2     | Huls van de Torsiestang              |
| 5   | 1     | Achterkant van het Bedieningspaneel     | 56  | 1     | Onderstel van de Basis               |
| 6   | 4     | 1/4" x 1/2" Schroef                     | 57  | 4     | 5/16" x 3/4" Schroef                 |
| 7   | 1     | Katrol van de Aandrijfroller            | 58  | 2     | 3/8" Klemmoer                        |
| 8   | 2     | 1/4" x 1" Schroef                       | 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  | 12    | 5/16" Sterring                       |
| 11  | 1     | Kussen van de Linkervoet                | 62  | 1     | Torsiestang                          |
| 12  | 1     | Kussen van de Rechtervoet               | 63  | 1     | Stroomschakelaar                     |
| 13  | 1     | Voorste Roller                          | 64  | 2     | 3/8" x 3" Schroef                    |
| 14  | 6     | 3/8" Sterring                           | 65  | 1     | Aansluiting                          |
| 15  | 1     | Doos van de Controller                  | 66  | 2     | #8 x 1/2" Schroef                    |
| 16  | 38    | #8 x 3/4" Schroef                       | 67  | 4     | #4 x 1/2" Schroef                    |
| 17  | 1     | Voorkap                                 | 68  | 1     | Beugel van de Elektronica            |
| 18  | 1     | Loopband                                | 69  | 1     | Kleine Kap van het Bedieningspaneel  |
| 19  | 2     | 3/8" x 5 1/2" Schroef                   | 70  | 1     | Verbindingsstang van de Helling      |
| 20  | 2     | 3/8" x 1 1/2" Schroef                   | 71  | 1     | 2 3/8" Gaffelpen                     |
| 21  | 1     | Aandrijfroller                          | 72  | 4     | Huls van de Motor van de Helling     |
| 22  | 1     | Onderstel                               | 73  | 1     | Hellingmotor                         |
| 23  | 1     | Loopvlak                                | 74  | 1     | 1 3/4" Gaffelpen                     |
| 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     | Kap van de Rechteraafdekplaat        |
| 27  | 2     | Kooimoer                                | 78  | 8     | 1/4" x 1/2" Bout                     |
| 28  | 1     | Linkerachterkap                         | 79  | 2     | 3/8" x 2 1/2" Bout                   |
| 29  | 12    | #6 x 1/4" Schroef                       | 80  | 4     | 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  | 2     | #10 x 1/2" Schroef                   |
| 33  | 1     | 3/8" x 2 1/2" Bout                      | 84  | 1     | 3/8" x 2" Schroef                    |
| 34  | 4     | 5/16" x 1 1/4" Schroef                  | 85  | 8     | 1/4" x 3/4" Schroef                  |
| 35  | 2     | #10 x 1/2" Schroef                      | 86  | 1     | #8 x 1 5/8" Bout                     |
| 36  | 1     | Weerstand                               | 87  | 8     | 1/4" x 1/2" Schroef                  |
| 37  | 4     | 3/8" x 1 1/4" Schroef                   | 88  | 2     | 5/16" x 3/4" Schroef                 |
| 38  | 2     | Stelvoet                                | 89  | 3     | Waarschuingssticker Hoog Voltage     |
| 39  | 1     | Afstelling van de Ventilatorluchtstroom | 90  | 2     | Tussenstuk van de Hellingmotor       |
| 40  | 2     | 1/4" x 3/4" Bout                        | 91  | 2     | 1/4" x 2 3/8" Bout                   |
| 41  | 1     | 5/8" x 1" Schouderbout                  | 92  | 1     | Toegangskap van het Bedieningspaneel |
| 42  | 6     | 1/4" x 5/8" Schroef                     | 93  | 2     | 5/16" x 2 1/2" Bout                  |
| 43  | 4     | 5/16" Platte Tussenring                 | 94  | 8     | 1/4" Borgmoer                        |
| 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  | 16    | #4 x 5/16" Schroef                   |
| 49  | 1     | Geleidingswiel                          | 100 | 1     | Plaat met Elektronica                |
| 50  | 4     | 3/8" x 2 3/4" Schroef                   | 101 | 1     | Filter                               |
| 51  | 10    | 5/16" x 1" Schroef                      |     |       |                                      |

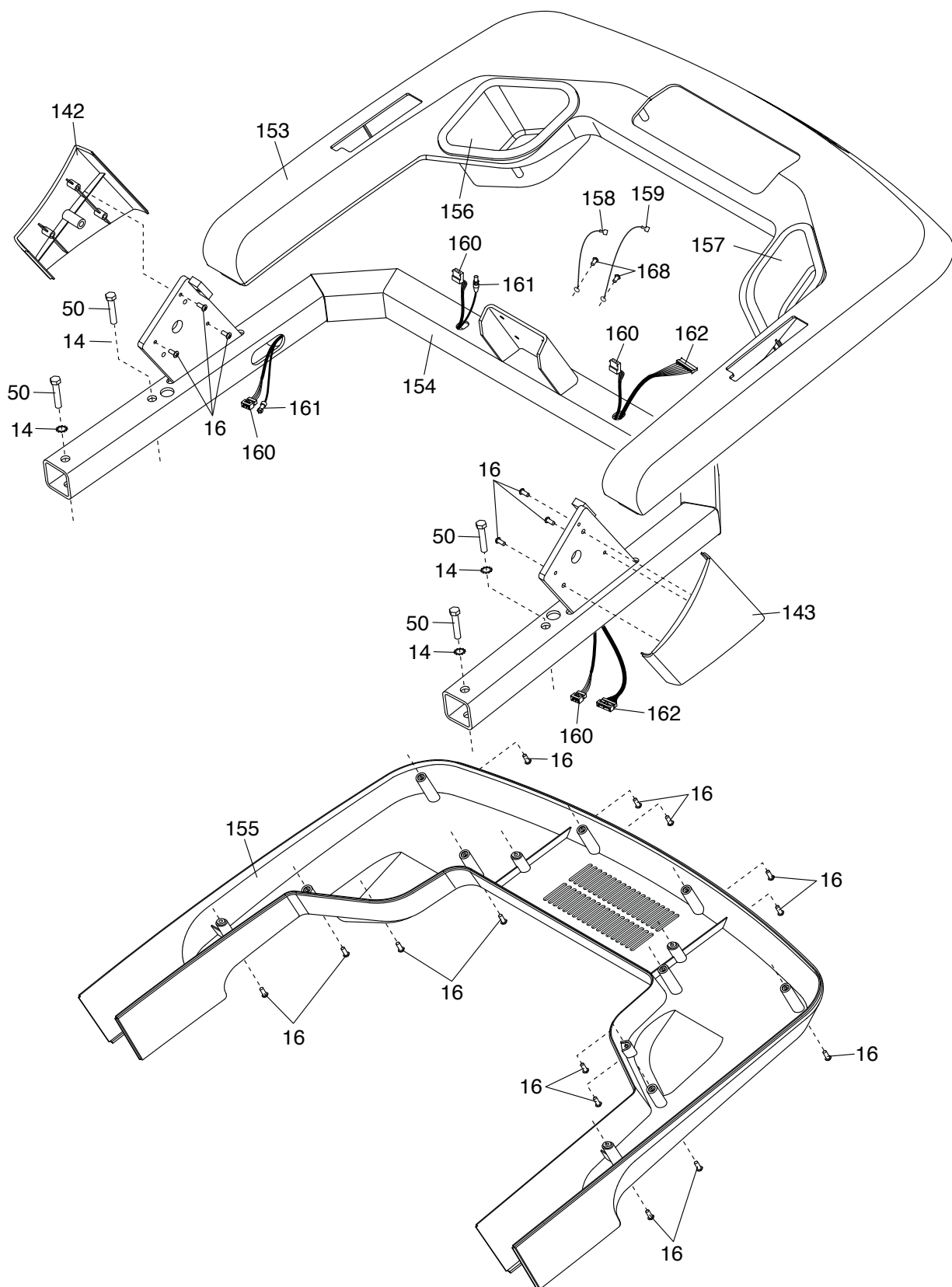
| <b>Nr.</b> | <b>Aant.</b> | <b>Beschrijving</b>               | <b>Nr.</b> | <b>Aant.</b> | <b>Beschrijving</b>                |
|------------|--------------|-----------------------------------|------------|--------------|------------------------------------|
| 102        | 2            | #6 x 1/2" Schroef                 | 139        | 1            | M3 Moer                            |
| 103        | 2            | 1/2" Klemmoer                     | 140        | 1            | Beugel van de Schakelaar           |
| 104        | 2            | #10 Moer                          | 141        | 1            | Ventilator                         |
| 105        | 1            | Sleutel/Klem                      | 142        | 1            | Linkerbuitenkap                    |
| 106        | 2            | Splitpen                          | 143        | 1            | Rechterbuitenkap                   |
| 107        | 27           | #8 x 3/4" Bedieningspaneelschroef | 144        | 1            | Linkerbinnenkap                    |
| 108        | 4            | #8 x 1/2" Kapschroef              | 145        | 1            | Rechterbinnenkap                   |
| 109        | 1            | Beugel van de Hellingmotor        | 146        | 2            | Draad van de Handleuning           |
| 110        | 2            | Zwenkwiel                         | 147        | 2            | Kapje van de Handleuning           |
| 111        | 2            | Beugel van het Zwenkwiel          | 148        | 2            | Kap van de Staander                |
| 112        | 1            | Linkerhandleuningsmodule          | 149        | 1            | Linkerstaander                     |
| 113        | 1            | Rechterhandleuningsmodule         | 150        | 1            | Rechterstaander                    |
| 114        | 1            | 104°C Thermische Schakelaar       | 151        | 1            | Kap van de Linkerstaander          |
| 115        | 2            | Kap van de Basis                  | 152        | 1            | Kap van de Rechterstaander         |
| 116        | 1            | Draadharnas van de Staander       | 153        | 1            | Bovenste Kap van de                |
| 117        | 1            | Ferrieklem                        |            |              | Handleuningbasis                   |
| 118        | 1            | Beugel van de Stroomkabel         | 154        | 1            | Handleuningbasis                   |
| 119        | 2            | Metalen Tussenstuk                | 155        | 1            | Onderste Kap van de                |
| 120        | 2            | 1/2" Klemmoer                     |            |              | Handleuningbasis                   |
| 121        | 2            | Waarschuingssticker               | 156        | 1            | Linkerhouder                       |
| 122        | 1            | Waarschuingssticker met Gevaar    | 157        | 1            | Rechterhouder                      |
| 123        | 1            | Waarschuingssticker               | 158        | 1            | 12" Aardingsdraad                  |
| 124        | 4            | Huls van de Plaat van de Motor    | 159        | 1            | 14" Aardingsdraad                  |
| 125        | 1            | Coaxkabel van de Staander         | 160        | 2            | Verlengsnoer van de Handleuning    |
| 126        | 1            | 1/2" x 3 1/2" Schouderbout        | 161        | 1            | Coax-verlengkabel                  |
| 127        | 2            | 3/8" Zwarte Tussenring            | 162        | 1            | Verlengsnoer van de Staander       |
| 128        | 1            | Linkercontroller                  | 163        | 1            | Basis van het Bedieningspaneel     |
| 129        | 1            | Draadharnas van het Onderstel     | 164        | 1            | Bedieningspaneel                   |
| 130        | 1            | Rechtercontroller                 | 165        | 1            | Kleine Kap van het                 |
| 131        | 9            | Standoff                          |            |              | Bedieningspaneel                   |
| 132        | 2            | Bovenkant van de Sensor           | 166        | 1            | Kap van het Bedieningspaneel       |
| 133        | 1            | Plaat van het Stopcontact         | 167        | 1            | Onderstel van het Bedieningspaneel |
| 134        | 2            | Onderkant van de Sensor           | 168        | 2            | #8 x 3/4" Aardingsschroef van het  |
| 135        | 9            | #8 x 1/2" Machineschroef          |            |              | Bedieningspaneel                   |
| 136        | 2            | Kap van de Dwarsstang van het     | 169        | 1            | TV-plaat                           |
|            |              | Onderstel                         | 170        | 4            | M4 x 16mm Schroef                  |
| 137        | 1            | M3 x 8mm Bout                     | 171        | 7            | #8 x 3/4" Pankopschroef            |
| 138        | 1            | 98°C Thermische Schakelaar        | *          | —            | 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.

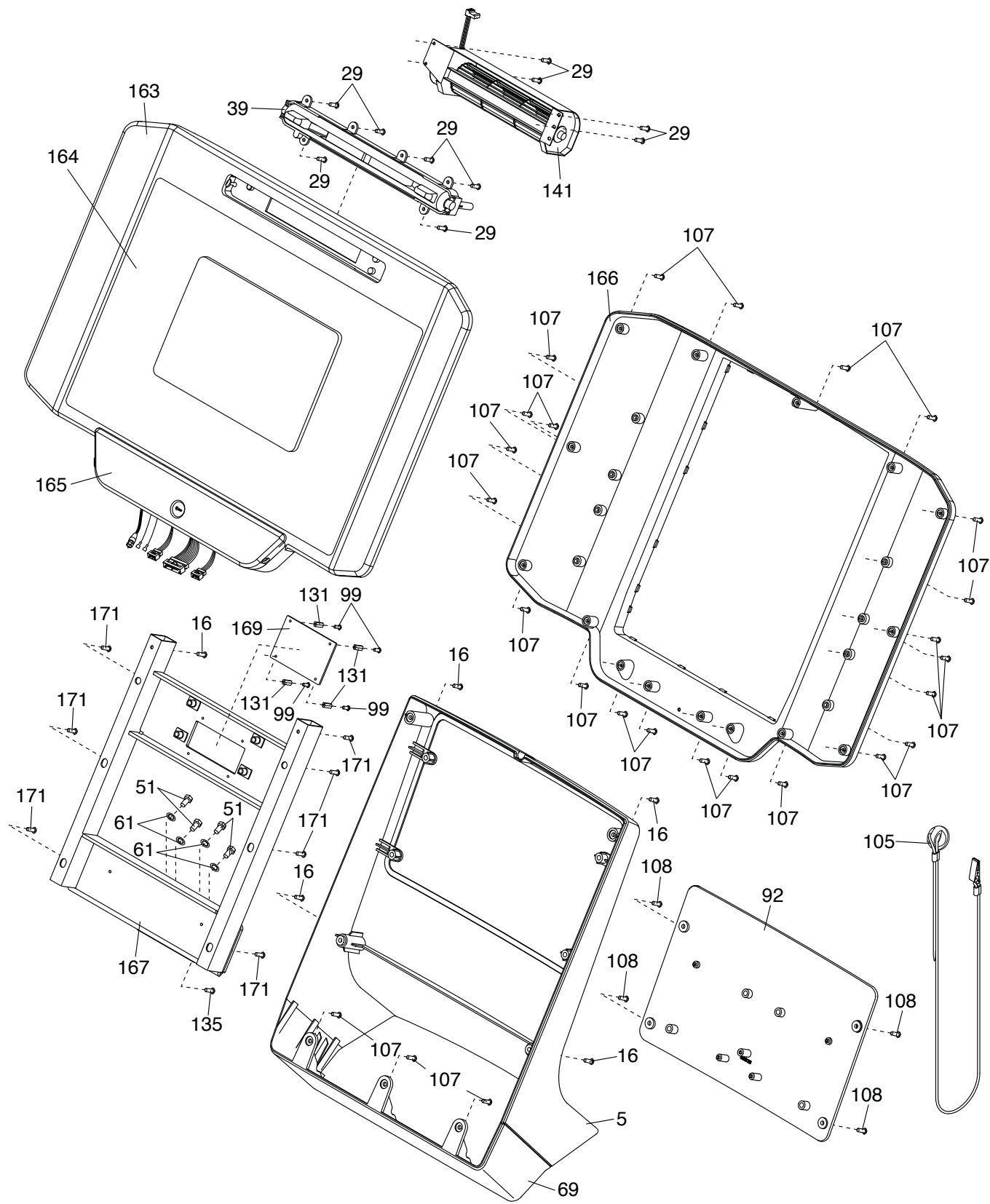












# HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

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](mailto: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](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)

## BEPERKTE GARANTIE

**Dit product is gegarandeerd voor gebruik in niet-betalende instellingen inclusief hotels, fitnesscentra in appartementsgebouwen, bedrijfsfitness centra, brandweerkazerne/politiebureaus en ziekenhuizen/fysiotherapie instellingen. Dit product is niet gegarandeerd voor gebruik in grootschalige, en veel gebruikte instellingen zoals fitnessclubs, hogescholen/universiteiten, buurtclubs, of militaire installaties; het gebruik van dit product in dergelijke instellingen of gebruik van dit product langer dan 6 uur per dag maakt deze garantie ongeldig.**

### 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 KLANTENDIENST hierboven.