

FREEMOTION®

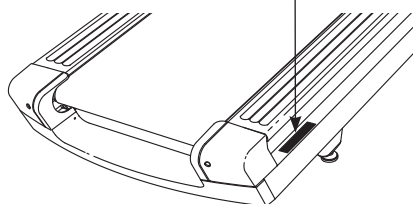
Reflex t 11.3

Modelnr. FMTL39813-INT.2

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.

Sticker met serienummer



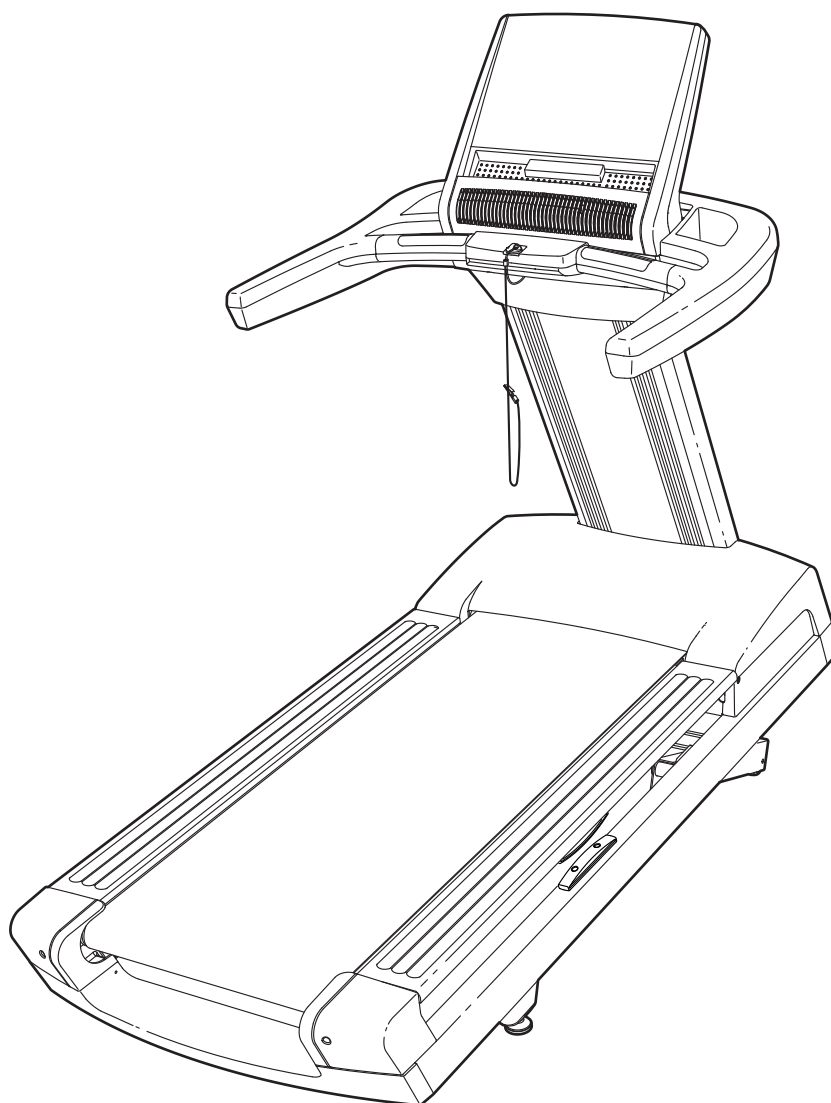
VRAGEN?

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

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING

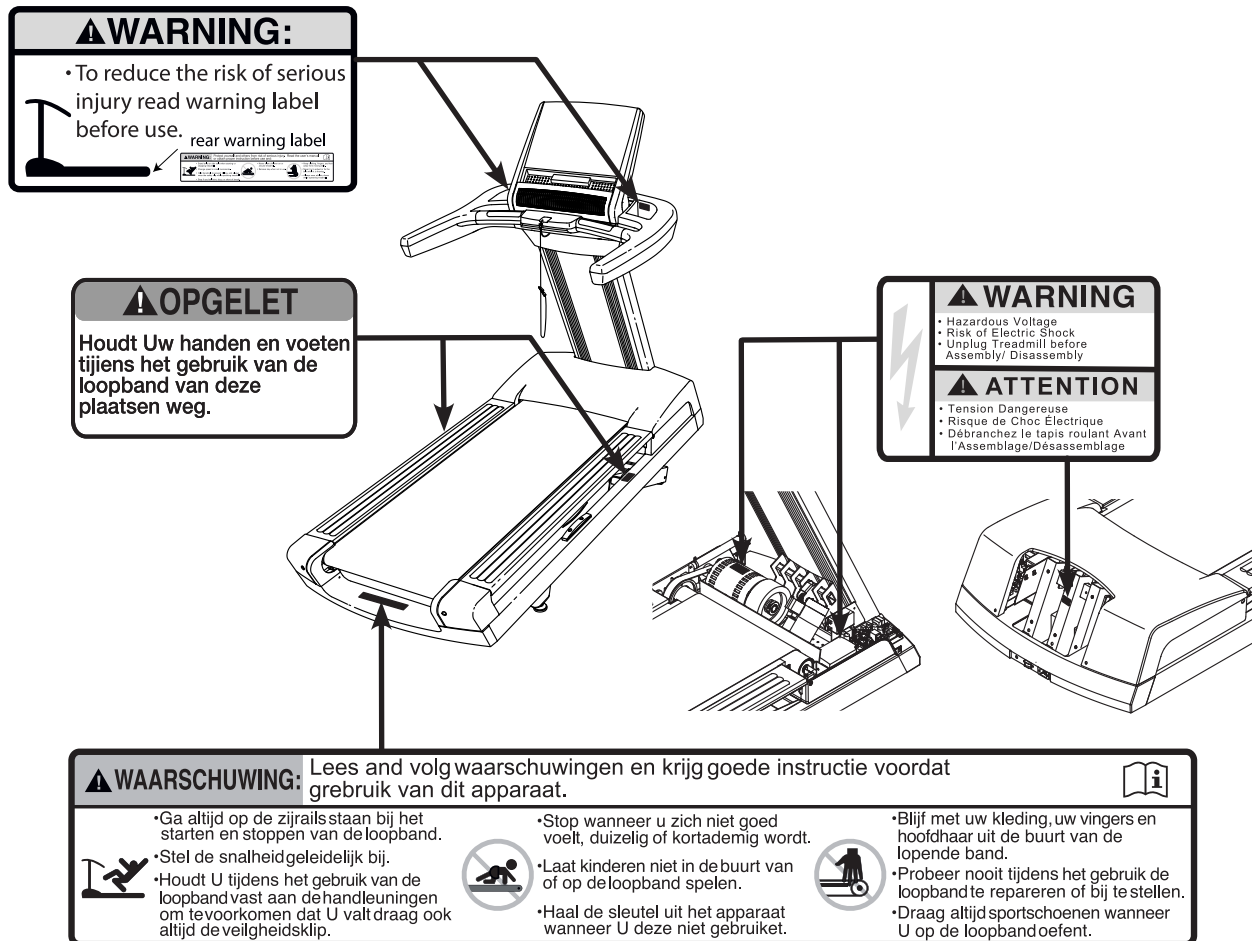


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	3
BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	4
VOORDAT U BEGINT	6
ONDERDEEL IDENTIFICATIESchema	7
MONTAGE	8
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	14
HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN	15
HOE DE LOOPBAND VERPLAATSEN	19
PREVENTIEF ONDERHOUD	20
ZES-MAANDEN PREVENTIEF ONDERHOUDSRAPPORT	24
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	25
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	27
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina
BEPERKTE GARANTIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van deze loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmatregelen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven.
4. Gebruik de loopband binnenshuis weg van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras, of na bij water.
5. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband mag alleen door personen die minder dan 181 kg wegen gebruikt worden.
9. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
10. Draag geschikte kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensioirs worden voor zowel mannen als vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
11. Volg de instructies op bladzijde 13 voor het aansluiten van de stroomkabel. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep, als die van de loopband, aangesloten zijn. Gebruik geen verlengsnoer.
12. Houd de stroomkabel bij hete oppervlaktes vandaan.
13. Laat de band nooit draaien wanneer het apparaat uit staat. Gebruik de loopband niet wanneer de stroomkabel of de stekker beschadigd is of wanneer de loopband niet juist werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 25 als de loopband niet juist werkt.)
14. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gaat gebruiken (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16). Draag altijd de klip tijdens het gebruik van de loopband.
15. Ga altijd op de voetrails staan wanneer de band gestart of gestopt wordt. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.
16. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende band.
17. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om plotselinge schokkende versnellingen te voorkomen.
18. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de metingen. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.

19. Laat de loopband nooit zonder toezicht draaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de schakelaar in de Off (uit)-stand (zie de tekening op bladzijde 6 voor de plaats van de schakelaar) en trek de stroomkabel uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.

20. Verplaats de loopband niet totdat deze correct gemonteerd is. (Zie MONTAGE op bladzijde 8 en HOE DE LOOPBAND VERPLAATSEN op bladzijde 19.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te kunnen verplaatsen.

21. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.

22. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.

23. Steek geen enkel voorwerp in welke opening dan ook of laat niets in welke opening dan ook van de loopband vallen.

24. **GEVAAR:** trek de stroomkabel altijd direct na gebruik van de loopband uit. Doe dit ook voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder de motorkap nooit tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.

25. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

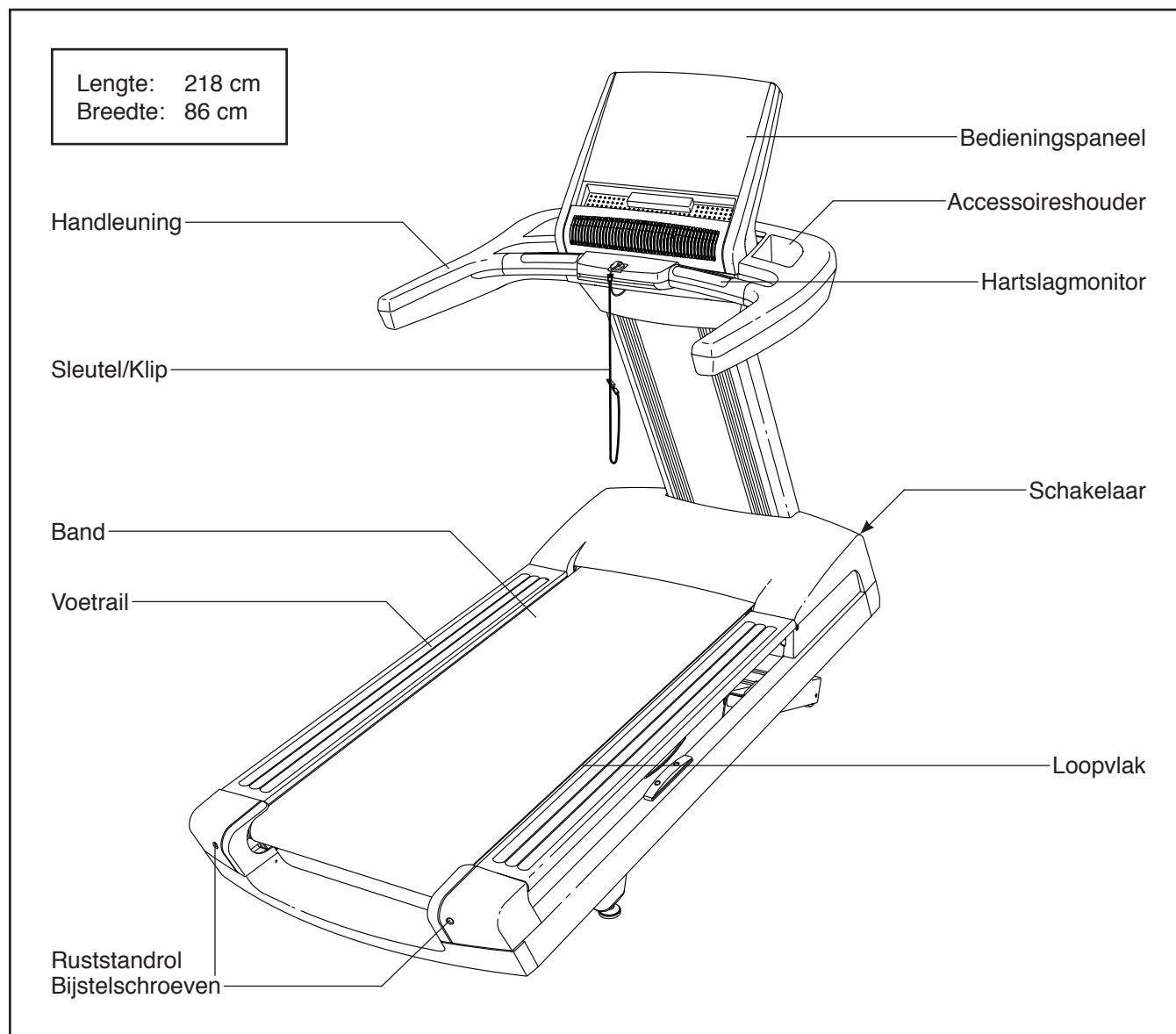
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire FREEMOTION® REFLEX T 11.3 loopband gekozen heeft. De REFLEX T 11.3 loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

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

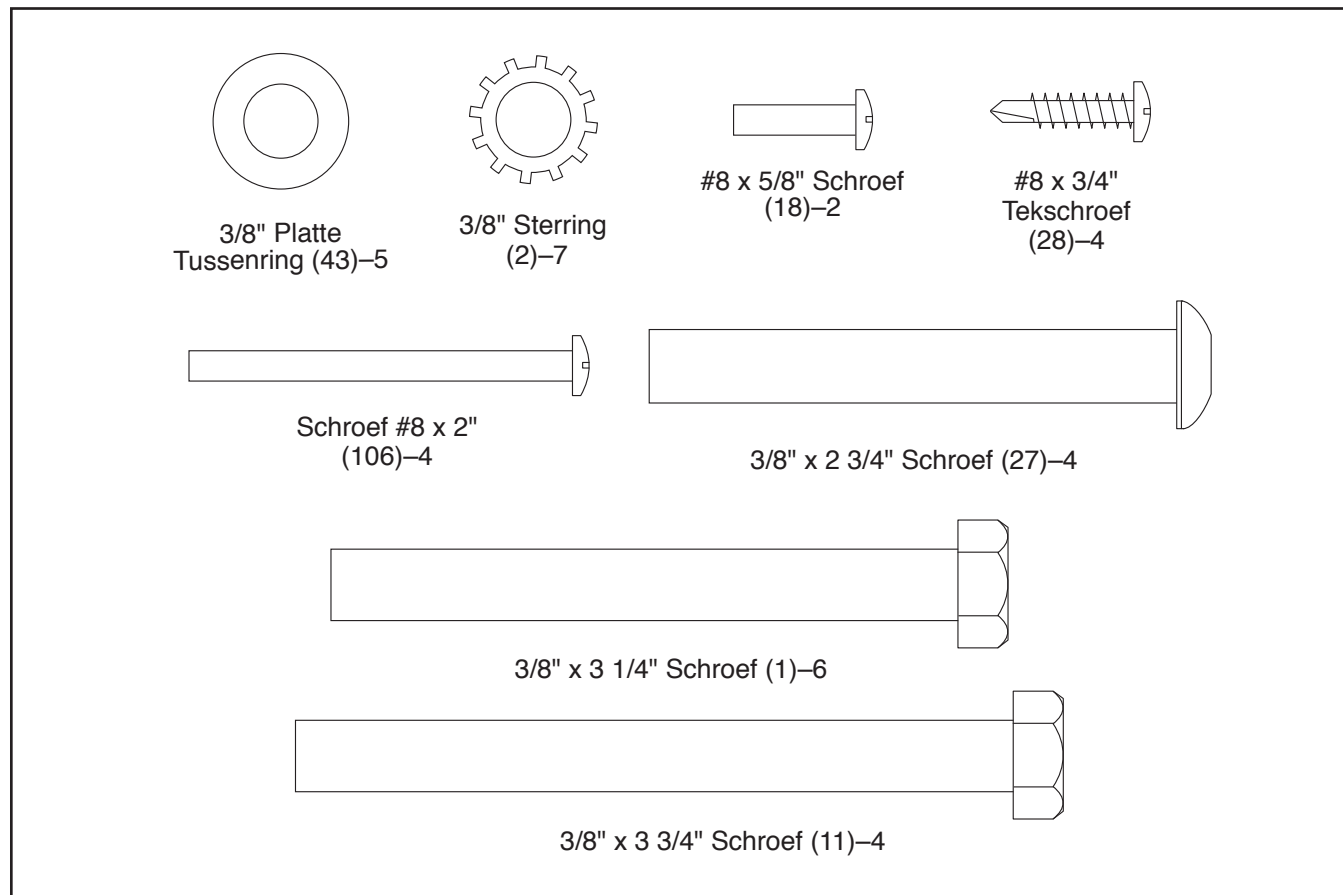
hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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



MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u volledig klaar bent met de montage.
- Zie bladzijde 7 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Er kan na verzending een vette substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er wat vette substantie op

de loopband zitten, veeg die dan weg met een zachte doek en een zachtwerkend, niet-schurend schoonmaakmiddel.

- Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:

De meegeleverde inbussleutel



Een instelbare sleutel

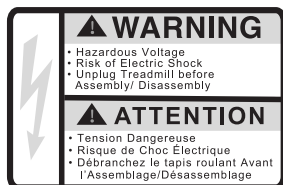


een kruiskopschroevendraaier



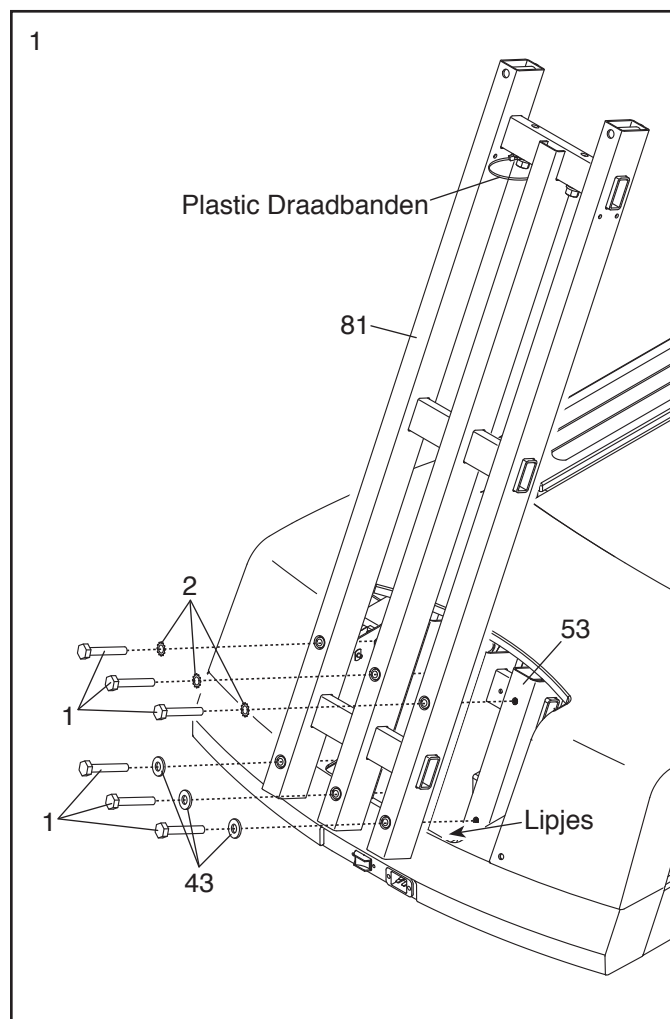
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. **Zorg ervoor dat de stroomkabel uit getrokken wordt. Wees voorzichtig dat de stroomkabel niet bekneld raakt.**

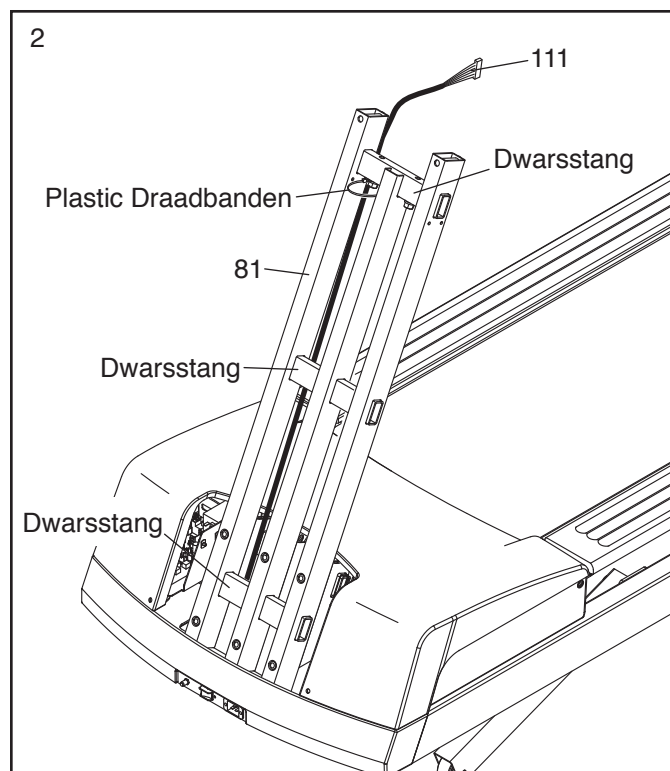


Schuif de Kap van de Staander (niet afgebeeld) van de Staander (81).

Draai de Staander (81) en de plastic draadbanden zoals afgebeeld. Plaats de Staander op de lipjes van het Onderstel (53). Maak dan de Staander vast met zes 3/8" x 3 1/4" Schroeven (1), drie 3/8" Sterringen (2), en drie 3/8" Platte Tussenringen (43). **Begin eerst alle zes de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast. Zorg ervoor dat geen enkele draad bekneld raakt.**

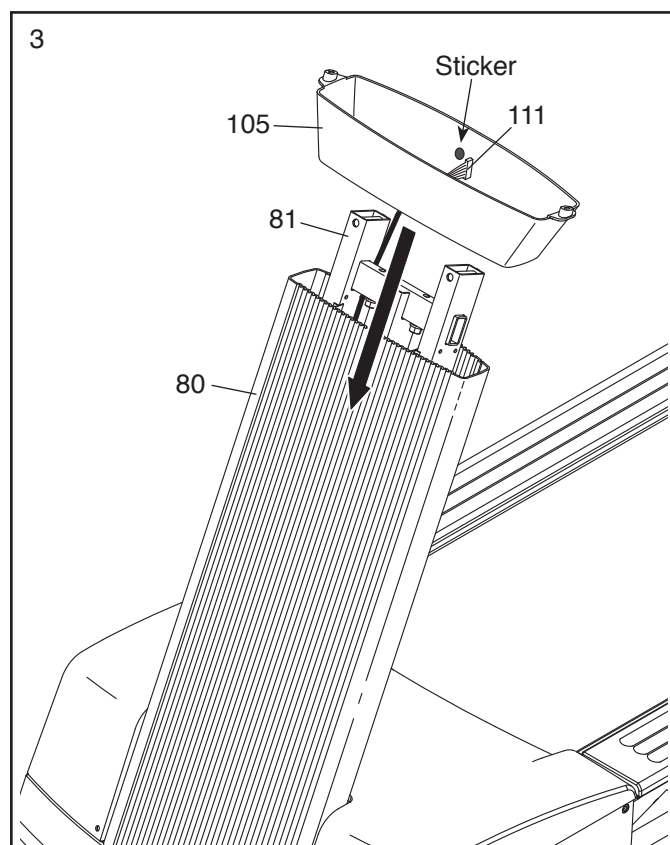


2. Steek het uiteinde van de Draad van de Staander (111) door de lus van de plastic draadband aan de bovenkant van de Staander (81). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander achter de dwarsstangen van de Staander ligt.** Trek dan de Draad van de Staander voorzichtig naar boven terwijl u de plastic draadbanden rond de Draad van de Staander vastmaakt.



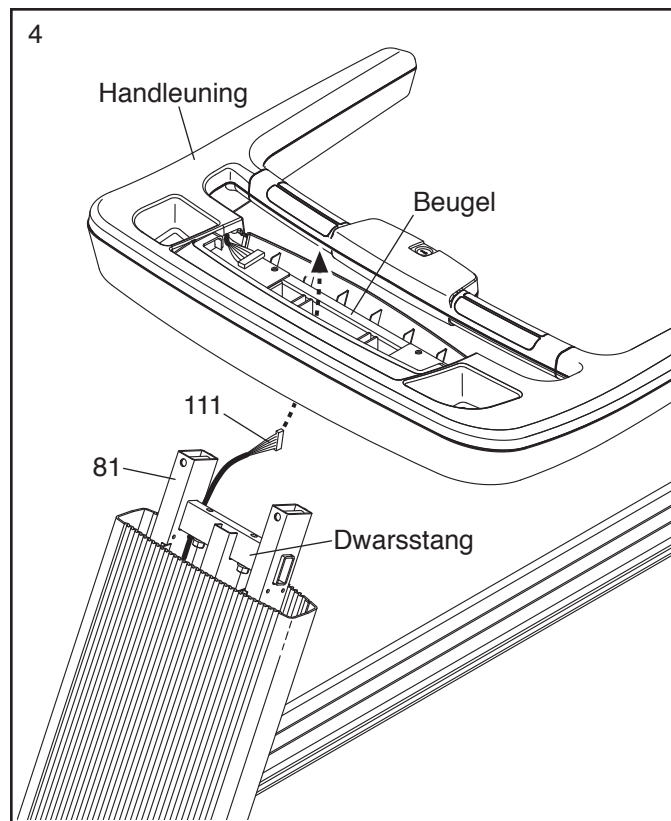
3. Schuif de Kap van de Staander (80) naar beneden op de Staander (81). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (111) niet bekneld raakt. Zorg ervoor dat de Kap van de Staander het plafond niet raakt.**

Zorg ervoor dat u de Kraag van de Staander (105) zo richt dat de sticker aan de aangegeven kant zit. Schuif de Kraag van de Staander op de Kap van de Staander (80).

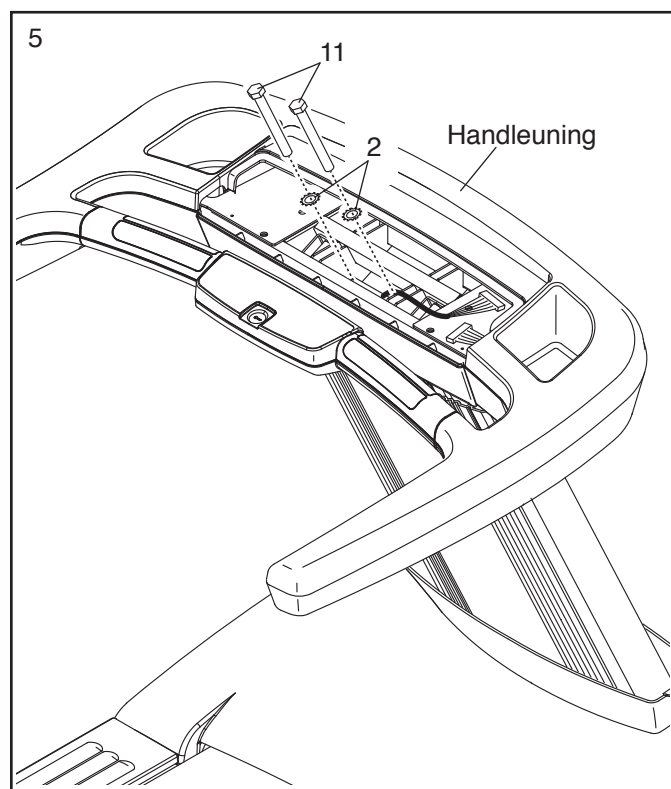


4. Laat een tweede persoon de handleuning bij de Staander (81) houden. Steek de Draad van de Staander (111) naar boven door het midden van de handleuning.

Schuif dan de beugel van de handleuning over de dwarsstang op de Staander (81) en plaats de handleuning op de Staander. **Zorg ervoor dat geen enkele draad bekneld raakt.**

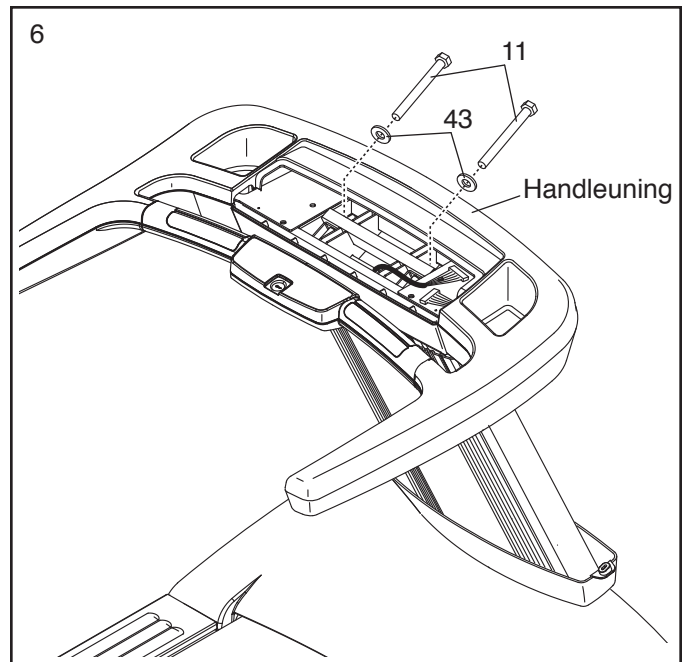


5. Maak de handleuning vast met twee 3/8" x 3 3/4" Schroeven (11) en twee 3/8" Sterringen (2). **Draai de Schroeven nog niet helemaal vast. Zorg ervoor dat geen enkele draad bekneld raakt.**



6. Draai twee 3/8" x 3 3/4" Schroeven (11) met twee 3/8" Platte Tussenringen (43) in de handleuning. **Begin beide Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

Zie stap 5. Draai de twee 3/8" x 3 3/4" Schroeven (11) vast.

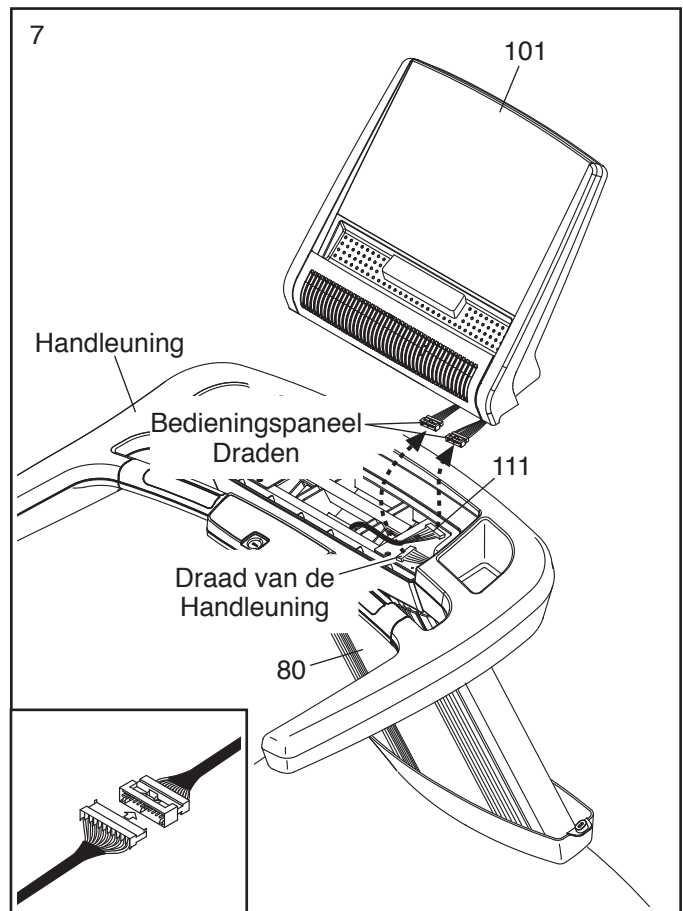


7. Laat een tweede persoon het Bedieningspaneel (101) bij de handleuning houden.

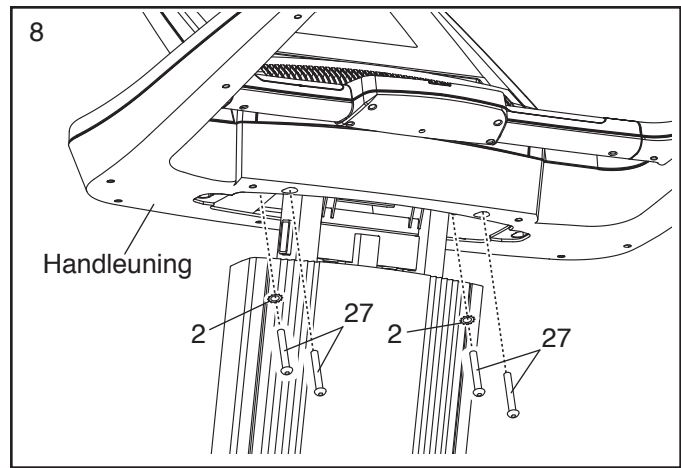
Zie de inzet-tekening. Sluit de Draad van de Staander (111) en de draad van de handleuning aan op de draden van het bedieningspaneel. Zorg ervoor dat op de draad van het bedieningspaneel en op de draad van de handleuning die u aansluit, connectoren van gelijke grootte zitten. **De connectoren moeten makkelijk samen glijden en op hun plaats klikken.** Draai een connector en probeer het dan nogmaals als dit niet gebeurt. **ALS DE CONNECTOREN NIET GOED ZIJN AANGESLOTEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN WANNEER HET APPARAAT WORDT AANGEZET.**

Steek het overschot aan draad naar beneden in de Kap van de Staander (80).

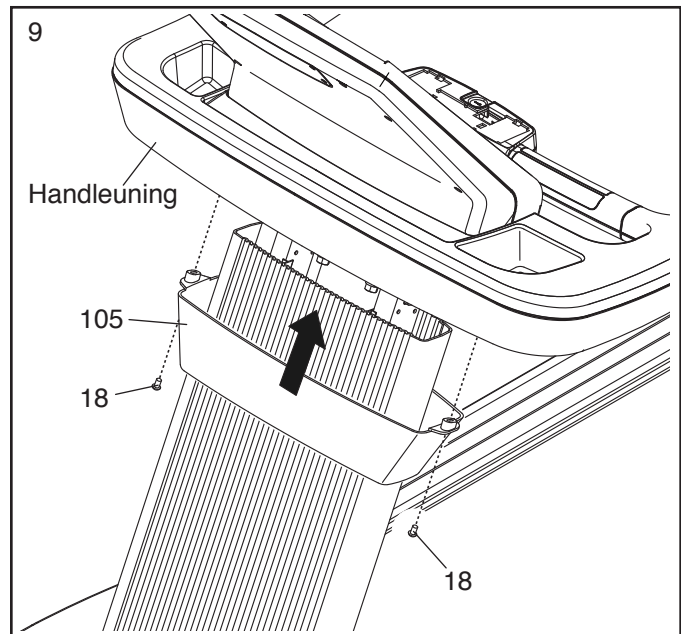
Plaats dan het Bedieningspaneel (101) op de handleuning. **Zorg ervoor dat geen enkele draad bekneeld raakt.**



8. Maak vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (27) met twee 3/8" Sterringen (2) vast in de handleuning.



9. Maak de Kraag van de Staander (105) aan de handleuning vast met twee #8 x 5/8" Schroeven (18).

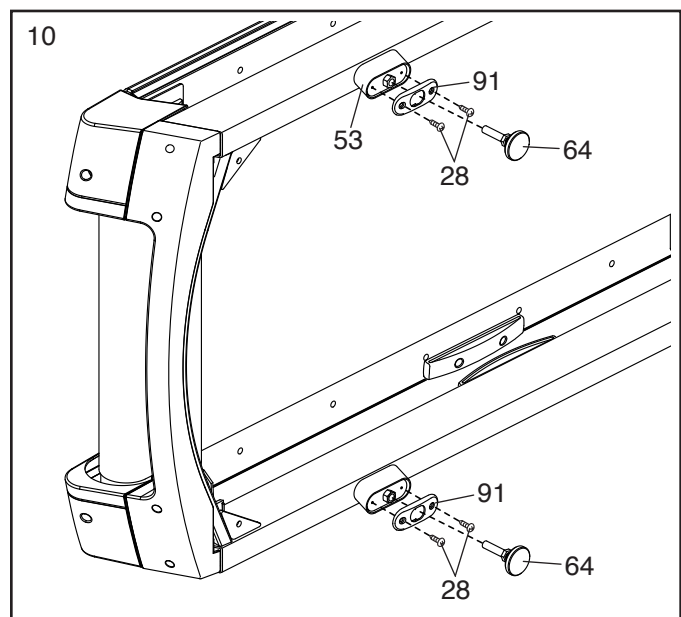


10. Kantel met hulp van een tweede persoon de loopband voorzichtig op zijn zijde. Verwijder al het verpakkingsmateriaal van de onderkant van het Onderstel (53).

Maak vervolgens de twee Kappen van de Achterpoot (91) aan het Onderstel (53) vast met vier #8 x 3/4" Tekschroeven (28).

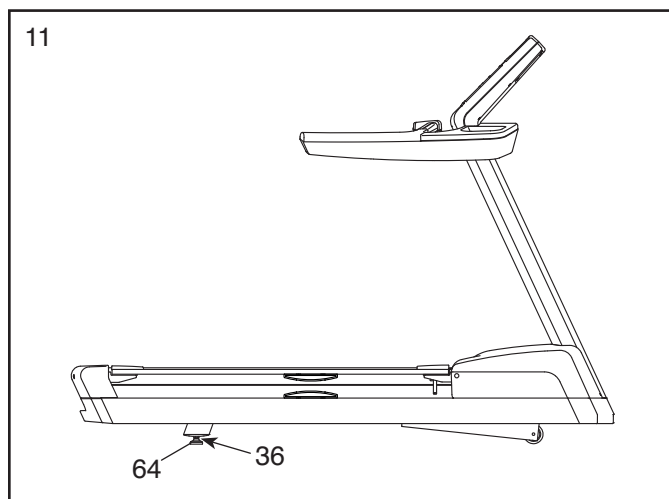
Steek dan de twee Stelpoten (64) volledig in de onderkant van het Onderstel (53)

Kant de loopband voorzichtig terug in zijn oorspronkelijke stand



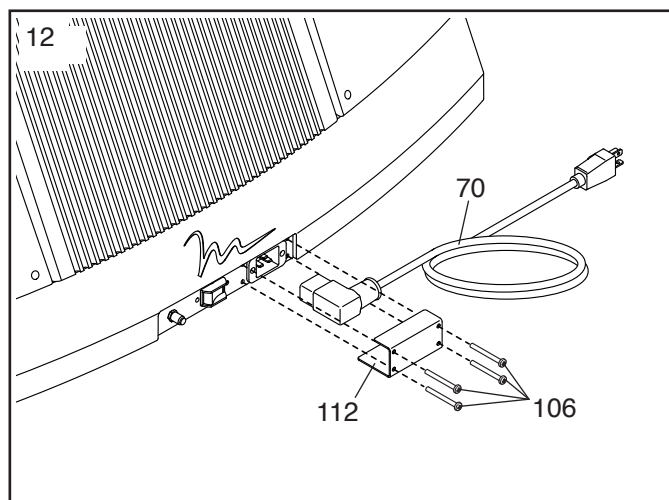
11. Verplaats, indien nodig, de loopband naar de gewenste plek (zie HOE DE LOOPBAND VERPLAATSEN op bladzijde 19).

Zorg ervoor dat de Stelpoten (64), na het verplaatsen van de loopband naar de gewenste plek, stevig op de vloer staan. Als de loopband maar enigszins wiebelt, draai dan de 1/2" Moer (36) van een stelpoot los, draai de Stelpoot met de klok mee of tegen de klok in totdat de loopband niet meer wiebelt en draai dan de moer weer vast.



12. Snij de band die het Stroomsnoer (70) aan de Kap van het Stroomsnoer (112) verbindt door.

Steek het Stroomsnoer (70) in de loopband. Maak de Kap van het Stroomsnoer (112) vast met de vier meegeleverde #8 x 2" Schroeven (106).



13. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vast gedraaid zijn voordat u de loopband gaat gebruiken.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Leeg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutel veilig op; de inbussleutel wordt gebruikt om de loopband bij te stellen (zie bladzijde 25 en 26). Aandacht: er kunnen kan extra hardware meegeleverd zijn.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

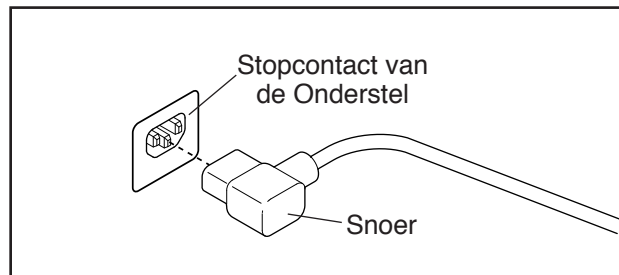
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

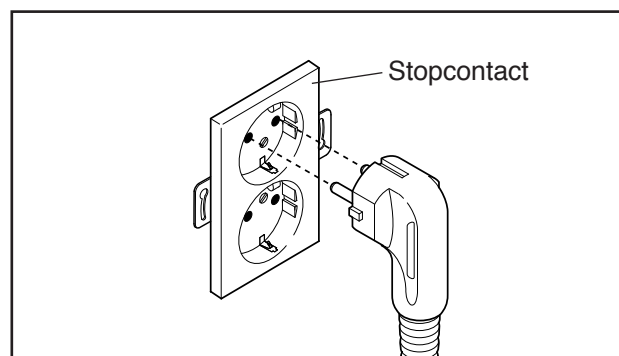
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

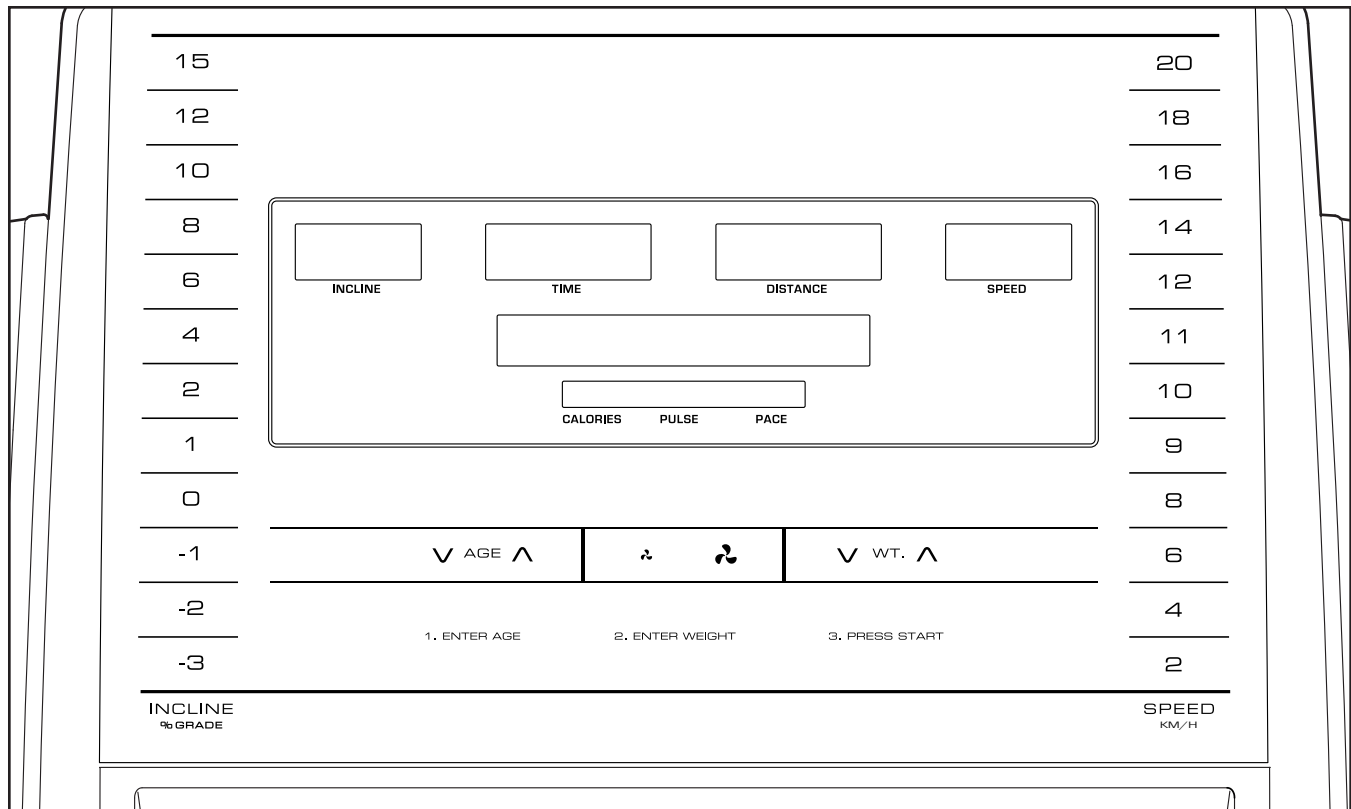
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de onderstel.



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



HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts effectiever en leuker te maken. U kunt de snelheid en de helling van de loopband door de druk op een toets veranderen. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door de handgreep met hartslagmonitor te gebruiken.

Zie bladzijde 16 om het apparaat aan te zetten. Zie bladzijde 16 om de handmatige instelling te gebruiken. Zie bladzijde 18 om de onderhoudsinstelling te gebruiken.

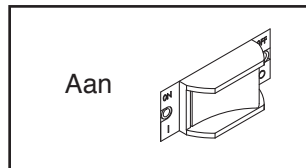
Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen aangeven. Zie DE ONDERHOUDSINSTELLING op bladzijde 18 om te weten te komen welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze handleiding naar kilometers.

BELANGRIJK: als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder die dan. Draag, bij gebruik van de loopband, schone gym schoenen om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg de band, indien nodig, in het midden (zie bladzijde 26).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

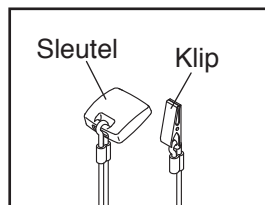
BELANGRIJK: laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek de stroomkabel in (zie bladzijde 14). Zoek vervolgens naar de schakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. Druk de schakelaar in de On (aan)-stand.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel kent een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo instelling staat aan als de displays gaan branden zodra u de stroomkabel insteekt en de schakelaar in de reset-stand drukt. Houd de toets Stop enkele seconden lang ingedrukt om de demo instelling uit te zetten. Zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 18 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zullen de displays aangaan. **BELANGRIJK:** in geval van nood kan de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken worden, waardoor de band langzaam tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel getrokken wordt.



BELANGRIJK: volg voordat u de loopband gebruikt, de volgende stappen om er voor te zorgen dat het bedieningspaneel het juiste hellingsniveau van de loopband aangeeft: Druk eerst eenmaal op de toename-toets Incline (helling). Druk dan op de afname-toets Incline of op de hellingtoets met het kleinste gat om de loopband op de laagste instelling in te stellen. Wanneer het onderstel niet meer beweegt is de loopband klaar voor gebruik.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie links HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN.

2. Voer desgewenst uw leeftijd en uw gewicht in.

Druk op de toename- en -afname-toetsen Age (leeftijd) om uw leeftijd in te voeren. Druk op de toename- en -afname-toetsen Wt. (gewicht) om uw gewicht in te voeren.

3. Start de loopband.

Druk op de toets Start, op de toename-toets Speed (snelheid) of op een van de genummerde toetsen Speed om de loopband te starten.

De band zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien als u op de toets Start of de toename-toets Speed drukt. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de band naar wens veranderen door op de toename- en afname-toets Speed te drukken. Telkens wanneer u op een van de toetsen drukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 km/u veranderen; als u een toets ingedrukt houdt dan zal de snelheid met stapjes van 0,5 km/u veranderen. Aandacht: na het drukken op de toets kan het eventjes duren voordat de band de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

De loopband zal, wanneer u op een van de genummerde toetsen Speed drukt, geleidelijk van snelheid veranderen totdat de gekozen snelheidsinstelling bereikt wordt.

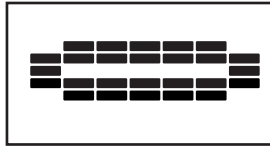
Druk op de toets Stop om de loopband te laten stoppen. De tijd zal op de display gaan opflikkeren. Druk op de toets Start of op de toename-toets Speed om de loopband opnieuw te starten.

4. Verander desgewenst de helling van de loopband.

Druk op de toename- of afname-toets Incline (helling) of op een van de genummerde toetsen Incline om de helling van de loopband te veranderen. Steeds wanneer u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot aan de gekozen hellinginstelling.

5. **Volg uw voortgang op de displays.**

De matrix: de matrix zal een piste van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De indicatoren rond de piste zullen, tijdens het oefenen, na elkaar verschijnen tot de gehele piste verschijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicatoren zullen weer opnieuw na elkaar gaan verschijnen.



De Incline (helling) display: deze display zal de helling van de loopband aangeven.

De Time (tijd) display: deze display zal de verlopen tijd aangeven.

De Distance (afstand) display: deze display zal de gelopen of gerende afstand aangeven.

De Speed (snelheid) display: deze display zal de snelheid van de band aangeven.

De Calories (calorieën) display: deze display zal het geschatte aantal calorieën dat u verbranden heeft aangeven.

De Pulse (hartslag) display: deze zal uw hartslag aangeven wanneer u de handgreep met hartslagmonitor gebruikt (zie stap 6).

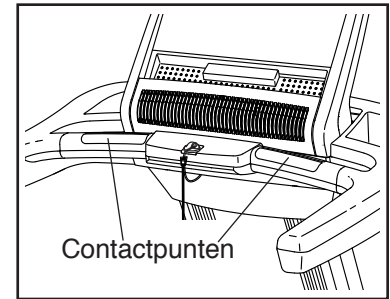
De Pace (tempo) display: deze display zal uw tempo aangeven.

Druk op de toets Stop, verwijder de sleutel en steek dan de sleutel weer in om de displays te resetten. Aandacht: de displays zullen automatisch gereset worden als de loopband een paar minuten lang niet gebruikt wordt.

6. **Meet desgewenst uw hartslag.**

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

Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de sensorstang vast met uw handpalmen op de metalen contactpunten; **beweeg uw handen niet**. Er zullen streepjes verschijnen wanneer uw hartslag gemeten kan worden en daarna zal uw hartslag worden aangegeven. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**



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

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



Druk op de toename- en afnametoets ventilator om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten. Aandacht: als de ventilator aan staat wanneer de loopband is gestopt, dan zal de ventilator automatisch na een paar minuten uitgaan.

8. **Ga op de voetrails staan, druk op de toets Stop en stel de helling van de loopband in op nul.**

DE ONDERHOUDSINSTELLING

Het bedieningspaneel heeft een onderhoudsinstelling die de informatie van de loopband bijhoudt en u uw eigen instellingen voor het bedieningspaneel laat invoeren.

Houd de toets Stop ingedrukt terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel steekt en laat dan de toets Stop los om de onderhoudsinstelling te kiezen. Druk bij gebruik van de onderhoudsinstelling op de toename- en afnametoetsen Age (leeftijd) om toegang te krijgen tot de optionele schermen. Druk dan op de toename- en afnametoetsen Wt. (gewicht) om de instellingen te veranderen.

UNITS (eenheden): deze display zal de gekozen eenheid aangeven. Kies UNITS ENGLISH (Engelse eenheden) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies UNITS METRIC (metrische eenheden) om de afstand in kilometers te bekijken.

PAUSE TIME (tijd stilleggen): deze display laat u bepalen hoeveel tijd zal verlopen voordat het bedieningspaneel de displays zal resetten nadat de band tot stilstand is gekomen.

IDLE TIME (inactiviteit): deze display laat u bepalen hoeveel tijd zal verlopen voordat het bedieningspaneel inactief wordt nadat er geen toetsen meer zijn ingedrukt.

TOT TIME (totale tijd): deze display zal het totaal aantal uren aangeven dat de loopband gebruikt is.

TOT DIST (totale afstand): deze display zal het totaal mijlen of kilometers aangeven die op de loopband zijn afgelegd.

BELT DIST (band afst): deze display zal het totaal aantal mijlen of kilometers aangeven dat de band heeft gedraaid.

RESET BELT (reset band): deze display wordt gebruikt om de afstand van de band te resetten nadat de band is veranderd.

CONTRAST: deze display laat u het contrastniveau van het bedieningspaneel bijstellen.

CALIBRATE INCL (hel ijken): deze display wordt gebruikt om het hellingsstelsel te ijken. Druk op de toename- en -afnametoetsen Wt. (gewicht) om het hellingsstelsel te ijken.

Aandacht: de onderhoudsinstelling heeft voor de onderhoudsmonteur verschillende andere optionele schermen met informatie over uw apparaat.

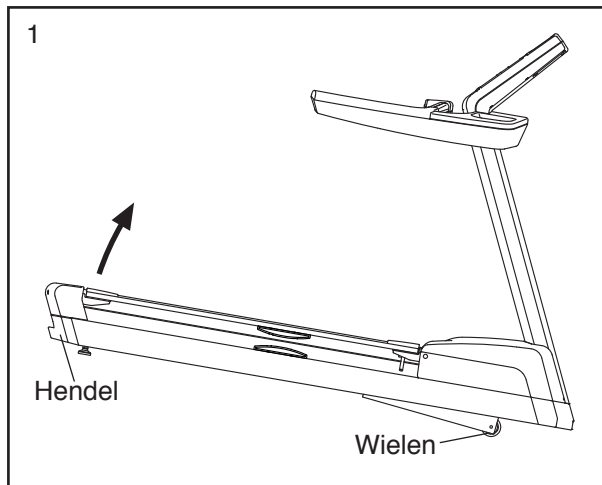
Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel om de onderhoudsinstelling te verlaten.

HOE DE LOOPBAND VERPLAATSEN

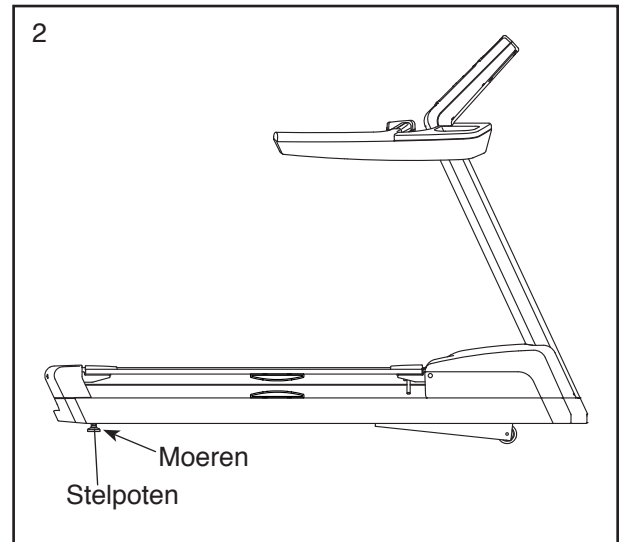
Gezien de afmeting en het gewicht van de loopband, moet deze door twee of drie personen verplaatst worden.

Steek de stroomkabel in en steek de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16) voordat u de loopband gaat verplaatsen. Til de helling naar de hoogste stand. **Verwijder dan de sleutel en trek de stroomkabel uit.**

1. **Houd het handvat stevig vast op de plaats die hieronder is aangegeven. OPGELET: til de loopband niet met de handleuning op, om de kans op schade aan de loopband of letsel te verkleinen.** Til de hendel omhoog tot de loopband vrij op de wielen kan rollen. Verplaats dan de loopband voorzichtig naar de gewenste plek en laat hem op de vloer zakken. **OPGELET: wees tijdens het verplaatsen van de loopband heel voorzichtig om het risico op persoonlijk letsel te verkleinen.** Verplaats de loopband niet over oneffen oppervlakken.



2. Zorg ervoor dat de stelpoten, na verplaatsing van de loopband naar de gewenste plek, stevig op de vloer staan. Als de loopband maar enigszins wiebelt, draai dan een van de moeren los, draai de stelpoot met de klok mee of tegen de klok in totdat de loopband niet meer wiebelt en draai dan de moer weer vast.



PREVENTIEF ONDERHOUD

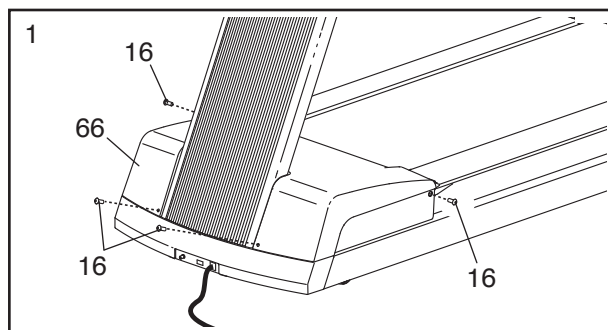
Regelmatig onderhoud is nodig voor een optimale werking en een lange levensduur van de loopband. Lees alle instructies hieronder en volg ze. **Als de loopband niet wordt onderhouden zoals beschreven, kunnen onderdelen overmatig slijten waardoor de loopband beschadigd kan raken en de garantie zal vervallen.** Zie de achterkant van deze handleiding als u vragen over onderhoud heeft. **OPGELET: zorg ervoor om de sleutel te verwijderen en de stroomkabel uit te trekken voordat u enig onderhoudsprocedure gaat uitvoeren.**

WEKELIJKS ONDERHOUD

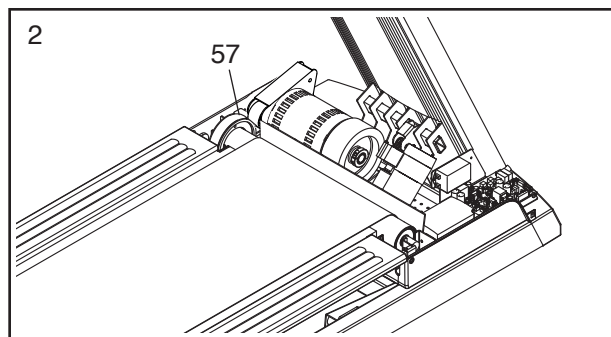
1. **Trek de stroomkabel uit.** Controleer alle externe onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.
2. Breng wat zachte allesreiniger aan op een 100% katoenen doek en veeg al het stof en vuil van de handleuning, de staander, de voetrails, het onderstel en de motorkap. Veeg daarnaast het loopvlak aan de zijkanalen van de loopband af. **Veeg niet langs de onderkant van de loopband.** Breng een klein beetje van de zachte allesreiniger aan op een 100% katoenen doek en veeg het bedieningspaneel en het(de) scherm(en) af. **Spuut geen schoonmaakmiddel rechtstreeks op de loopband of gebruik geen ammoniak of zuurhoudende schoonmaakmiddelen.**
3. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt en dat deze goed vast is gedraaid. Verander niets wanneer de band in het midden ligt en soepel loopt. Zie bladzijde 25 en 26 als de loopband bijgesteld moet worden.

MAANDELIJKS ONDERHOUD

1. **Trek de stroomkabel uit.** Verwijder de vier 5/16" x 1/2" Schroeven (16) die de Motorkap (66) bevestigen en til de Motorkap voorzichtig af.



2. Gebruik een draagbare stofzuiger en maak het gebied onder de Motorkap (niet afgebeeld) schoon. **Zorg ervoor dat u geen onderdelen aanraakt.** Controleer dan de Riem van de Motor (57) op slijtage en scheuren. Zie achterkant van deze handleiding als de Riem van de Motor vervangen moet worden.



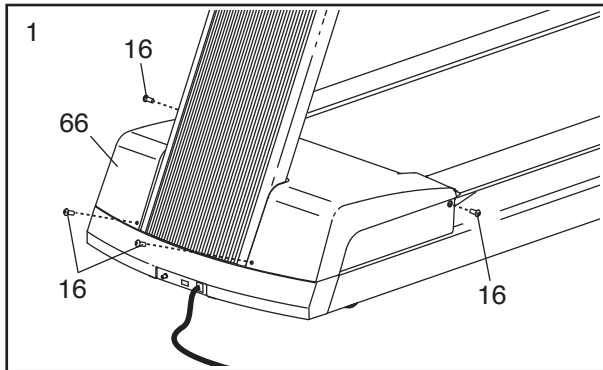
3. Steek de stroomkabel in en steek de sleutel in het bedieningspaneel. Druk dan op de toets Start. **Wees voorzichtig om letsel te voorkomen; houd uw handen weg van bewegende onderdelen en zorg ervoor dat uw kleding niet in bewegende onderdelen verstrikt kan raken.** Controleer de loopband op ongewone geluiden of geuren terwijl de band ronddraait. Zie de achterkant van deze handleiding als dit soort problemen zich voordoen.

Verwijder de sleutel en trek de stroomkabel uit. Zie stap 1. Maak de Motorkap (66) weer vast met de 5/16" x 1/2" Schroeven (16).

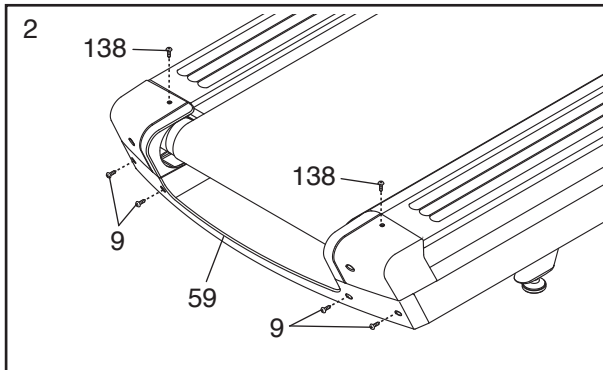
HET LOOPVLAK EN DE BAND VERVANGEN

Controleer het loopvlak regelmatig op slijtage. Als u door de fenolcoating wat dan ook van het hout kunt zien, of als de oppervlakte is beschadigd, moet het loopvlak vervangen worden. De band moet vervangen worden wanneer de loopband begint te slijten. Het loopvlak en de band moeten elke 16.000 tot 24.000 km vervangen worden. Volg de instructies hieronder voor het vervangen van het loopvlak en/of de band. **Zorg dat u bijhoudt welke schroeven in welke gaten zitten.**

1. **Verwijder de sleutel en trek de stroomkabel uit.** Verwijder de vier 5/16" x 1/2" Schroeven (16) en de Motorkap (66).



2. Verwijder de vier aangegeven 1/4" x 3/4" Bouten (9) en de twee M4 x 13mm Schroeven (138). Verwijder dan de Achterkap (59).



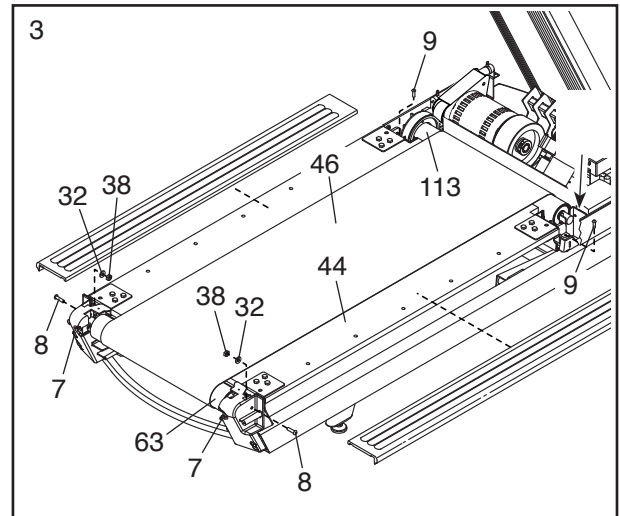
3. Verwijder de twee 1/4" x 3/4" Bouten (9), de twee 5/16" x 1 1/2" Bouten (8), de twee 3/8" Tussenringen (32) en de twee 5/16" Borgmoeren (38).

Verwijder de twee 3/8" x 2 1/2" Schroeven (7), de twee 3/8" Borgtussenringen (niet afgebeeld), en de twee 3/8" Platte Tussenringen (niet afgebeeld).

Verwijder de 1/4" x 2 1/2" Schroef (85), en de 1/4" Sterring (89). Verwijder dan de Ruststandrol (63) en de Aandrijfroller (113).

Ga naar stap 4 als u het Loopvlak (44) gaat vervangen.

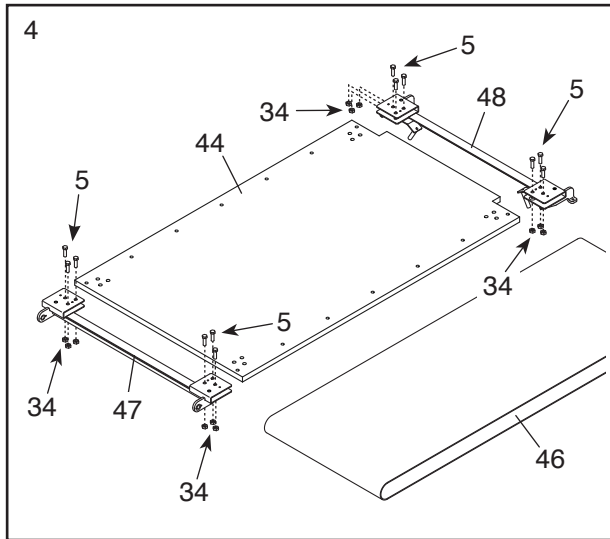
Als u alleen de Band (46) gaat vervangen, verwijder dan de Band en schuif de nieuwe Band op het Loopvlak (44). Volg dan stap 1–3 in omgekeerde volgorde. Draai beide 3/8" x 2 1/2" Schroeven (7) slechts vier slagen met de klok mee. **Ga naar stap 5.**



4. Verwijder de Band (46) en het Loopvlak (44) van de loopband. Verwijder vervolgens de Band van het Loopvlak. Verwijder dan de twaalf 3/8" x 1 1/2" Bouten (5) en de twaalf 3/8" Borgmoeren (34) en schuif de Achterste en de Voorste Beugels van het Loopvlak (47, 48) af.

Schuif de Achterste en de Voorste Beugels van het Loopvlak (47,48) op het nieuwe Loopvlak (44).

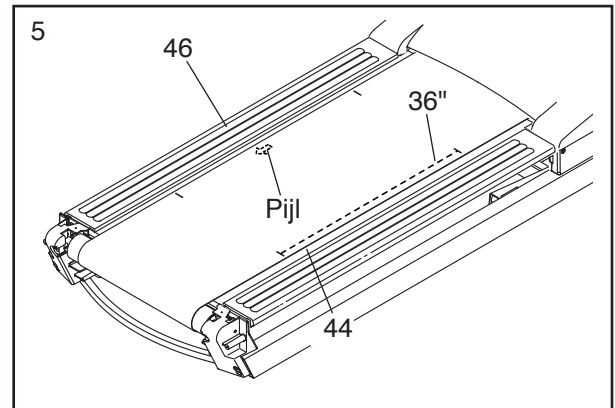
Volg stap 1–4 in omgekeerde volgorde. Als u de Band (46) gaat vervangen, gebruik dan de nieuwe Band. Draai de 3/8" x 2 1/2" Schroeven (7) (zie stap 3) slechts vier slagen met de klok mee. **Ga naar stap 5.**



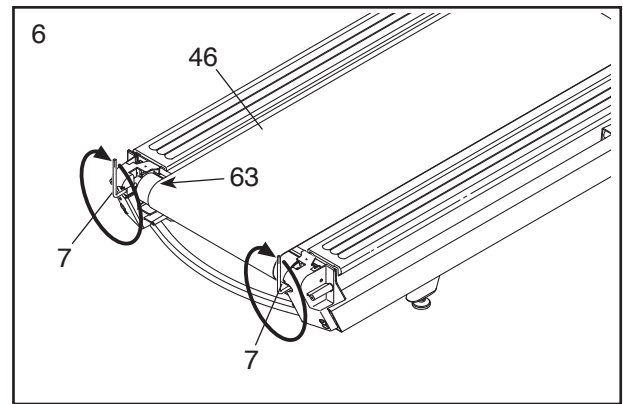
5. De spanning van de Band (46) moet nu bijgesteld worden. Kijk onder de rechter en de linker rand van de Band en zoek naar de kleine pijl die op de Band geprint is; beweeg, indien nodig de Band totdat u de pijl vindt. **Zorg ervoor dat de pijl naar de achterkant van de loopband wijst, zoals afgebeeld.** Verwijder de Band, draai deze om, en schuif deze terug op het Loopvlak (44) als dit niet het geval is. Draai de Band nog niet vast.

Beweeg, indien nodig, de Band (46) totdat de naad van de Band zich onder het Loopvlak (44) bevindt.

Zie bladzijde 25. Draai de Band (46) vast totdat de markeringen aan beide kanten van de Band precies 36" van elkaar staan.



6. Leg, indien nodig, de Band (46) in het midden (zie bladzijde 26). Steek dan de stroomkabel in, stap op de voetrails, 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 Band. Als de Band stopt, **verwijder dan de sleutel uit het bedieningspaneel, trek de stekker uit** en draai de twee $3/8" \times 2 \frac{1}{2}"$ Schroeven (7) één slag met de klok mee. Blijf de spanning van de Band testen tot deze niet langer meer slipt. Zorg ervoor dat de Band in het midden blijft liggen. **Als de Ruststandrol (63) stopt, draai de Schroeven dan niet verder vast; zie de achterkant van deze handleiding.**



ZES-MAANDEN PREVENTIEF ONDERHOUDSRAPPORT

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. **Zorg dat elke onderhoudsprocedure wordt uitgevoerd zoals beschreven op pagina's 20 tot 23. Als de procedures niet worden uitgevoerd zoals beschreven, kunnen de onderdelen overmatig slijten, de loopband beschadigd raken en de garantie ongeldig verklaard.**

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

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

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

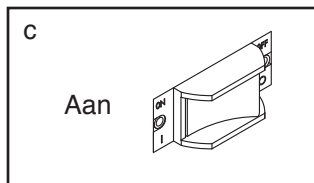
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de band schoon en droog. Druk eerst **de schakelaar in de off-stand (uit) en trek de stroomkabel uit**. Veeg aan de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep af. **BELANGRIJK: spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de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

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen opgelost worden. Zoek naar het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Zie de achterkant van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stroomkabel op de juiste wijze in een geaard stopcontact (zie bladzijde 14) is gestoken. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat de stroomkabel is ingestoken.
- Controleer de schakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. Zorg ervoor dat de schakelaar in de on (aan)-stand wordt gedrukt.



SYMPTOOM: het apparaat gaat tijdens het gebruik uit

- Controleer de schakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar doorgeslagen is, wacht dan vijf minuten en druk de schakelaar weer in de on-stand (aan).
- Zorg dat de stroomkabel goed is ingestoken. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem weer in.

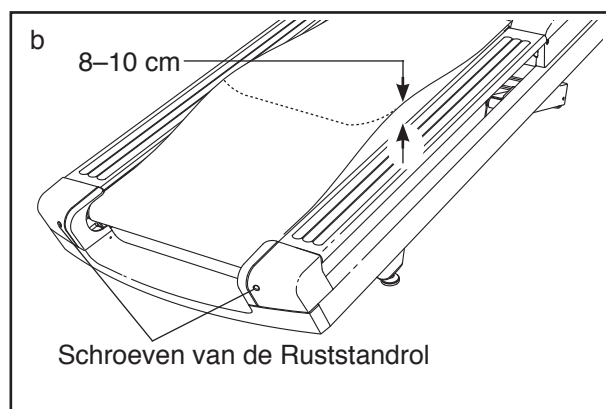
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Zie de achterkant van deze handleiding als de loopband nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet juist

- Ijk het hellingsysteem (zie DE ONDERHOUDSINSTELLING op bladzijde 18).

SYMPTOOM: de band vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Als de band te strak staat, kan de band langzamer gaan draaien en zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai beide schroeven van de ruststandrol met de inbussleutel een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de band juist vastligt moet u elke rand van de band 8 tot 10 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de band goed vastligt.

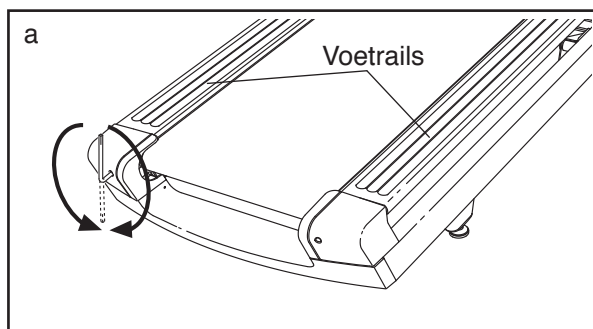


- Zie de achterkant van deze handleiding als de loopband nog steeds vertraagt als erop gelopen wordt.

SYMPTOOM: de band ligt niet in het midden van de voetrails

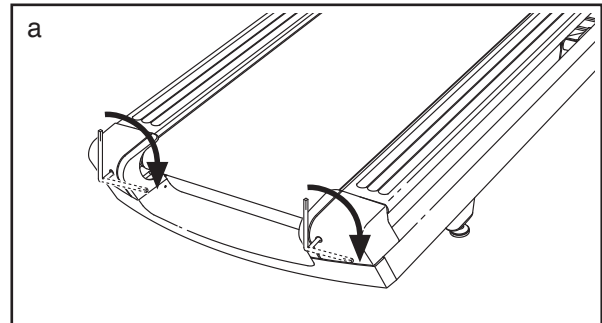
BELANGRIJK: als de band langs de voetrails schuurt kan de band beschadigd raken.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai de linker schroef van de ruststandrol met de inbussleutel een 1/2 slag met de klok mee **als de band naar links verschoven is**; draai de linker schroef van de ruststandrol een 1/2 slag tegen de klok in **als de band naar rechts verschoven is**. Wees voorzichtig dat de band niet te strak komt te staan. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de band slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol met de inbussleutel een 1/4 slag met de klok mee. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 a 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in. Steek de sleutel in en loop een paar minuten voorzichtig op de loopband. Herhaal deze procedure tot de band goed vastligt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

Aerobische oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobische oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere periodes. 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 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

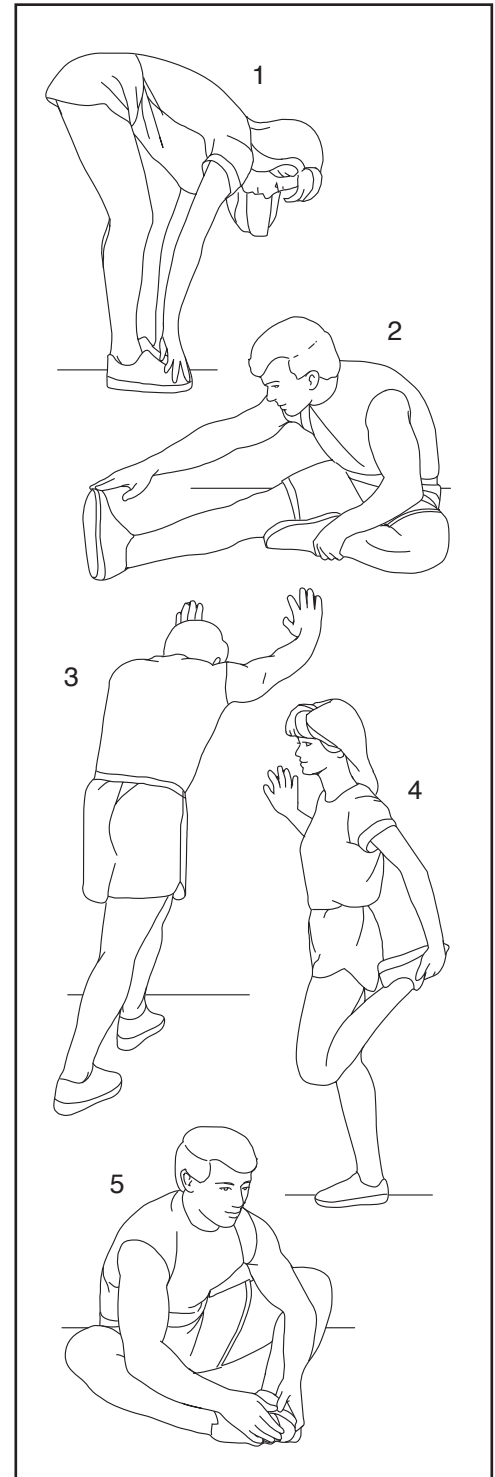
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal 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 Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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



AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMTL39813-INT.2 R1215A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	6	3/8" x 3 1/4" Schroef	52	1	Regulateur
2	7	3/8" Sterring	53	1	Onderstel
3	2	#8 x 5/8" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
4	1	#8 x 3/4" Aardschroef	55	4	Huls van de Motor
5	12	3/8" x 1 1/2" Bout	56	1	Motor Montageplaat
6	2	3/8" x 2 1/2" Bout	57	1	Riem van de Motor
7	2	3/8" x 2 1/2" Schroef	58	1	Linker Achterste Inzetstuk van de Kap
8	6	5/16" x 1 1/2" Bout	59	1	Achterste Kap
9	10	1/4" x 3/4" Bout	60	1	Linker Inzetstuk van de Kap
10	4	1/4" x 1" Schroef	61	1	Rechter Achterste Inzetstuk van de Kap
11	4	3/8" x 3 3/4" Schroef	62	2	Achterste Lager van de Beugel van het Loopvlak
12	2	1/4" x 1/2" Schroef	63	1	Ruststandrol
13	2	1/2" x 3 1/2" Schroef	64	2	Stelpoot
14	4	#10 x 1" Schroef	65	1	Borgring
15	2	Wighaarden	66	1	Motorkap
16	4	5/16" x 1/2" Schroef	67	1	Voorste Kap
17	5	#8 x 1/2" Tekschroef	68	1	Beugel van de Elektronica
18	10	#8 x 5/8" Schroef	69	1	Schakelaar
19	6	#8 x 2" Schroef	70	1	Stroomkabel
20	2	#6 x 3/8" Schroef	71	1	Contactdoos
21	18	#8 x 1/2" Schroef	72	1	Kap van de Linkerkant
22	2	#10 x 5/16" Schroef	73	1	Kap van de Rechterkant
23	5	5/8" x 1/2" Schroef met Tussenring als Kop	74	2	Beugel van de Kap
24	18	#8 x 1/2" Schroef	75	1	Kap van de Roller
25	4	5/16" Stand-off	76	1	Motor van de Helling
26	4	#8 x 5/8" Schroef	77	2	Voorwiel
27	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	78	1	Hefframe
28	4	#8 x 3/4" Tekschroef	79	2	Tussenstuk van het Hefframe
29	4	#10 x 3/4" Schroef	80	1	Kap van de Staander
30	4	#8 Sterring	81	1	Staander
31	12	#4 x 1/4" Schroef	82	1	Onderste Kap van de Handleuning
32	5	3/8" Tussenring	83	1	Onderstel van het Handleuning
33	2	3/8" Borgtussenring	84	4	#10 Sterring
34	14	3/8" Borgmoer	85	1	1/4" x 2 1/2" Schroef
35	4	1/2" Bus	86	1	Kap van de Handleuning
36	2	1/2" Moer	87	1	Montage voor de Hartslag
37	2	Klip van de Kap	88	1	Dwarsstang voor de Hartslag
38	2	5/16" Borgmoer	89	1	1/4" Sterring
39	4	5/16" Platte Tussenring	90	2	1/4" Klemmoer
40	4	1/4" Moer	91	2	Kap van de Achterste Poot
41	1	Snelheidsschijf	92	1	Beugel van de Elektronica
42	2	#8 Moer	93	1	Filter
43	5	3/8" Platte Tussenring	94	2	#6 x 1/4" Schroef
44	1	Loopvlak	95	1	Conversieplaat
45	2	Riemgeleider	96	12	Kabeldraad
46	1	Band	97	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
47	1	Achterste Beugel van het Loopvlak	98	1	Achterkant van het Bedieningspaneel
48	1	Voorste Beugel van het Loopvlak	99	1	Toegangslepel
49	2	Kussen van het Loopvlak			
50	1	Beugel van de Bladveerschakelaar			
51	1	Bladveerschakelaar			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
100	4	#4 x 3/8" Schroef	126	6	1/2" Stand-off
101	1	Bedieningspaneel	127	10	#8 x 3/4" Kopschroef met Sluitring
102	1	Beugel van de Achterste Weerstand	128	2	Bout van de Contactdoos
103	1	Weerstand	129	1	Rechter Inzetstuk van de Kap
104	1	Beugel van de Voorste Weerstand	130	1	Grill van de Ventilator
105	1	Kraag van de Staander	131	4	#6 x 1/4" Schroef
106	4	#8 x 1 1/2" Schroef	132	1	Ventilator
107	1	Sleutel/Klip	133	1	Katrol van de Aandrijfroller
108	4	Huls van het Wiel	134	3	#10 x 1/4" Schroef
109	4	Huls van het Platte Wiel	135	1	Katrol van de Aandrijfmotor
110	2	Tussenring van de Liftmotor	136	4	#6 Moer
111	1	Draad van de Staander	137	6	5/16" x 7/8" Schroef
112	1	Kap van de Stroomkabel	138	2	M4 x 13mm Schroef
113	1	Aandrijfroller	139	1	3/8" x 4 1 1/2" Bout
114	2	Voetrail	140	2	3/8" x 2 3/8" Schroef
115	2	1/2" Tussenring	141	2	3/8" Moer
116	1	8" Draadband	142	1	Katrol van de Spanrol
117	1	Grote Waarschuingssticker	143	1	Spanarm
118	2	As van het Wiel	144	2	Borgring
119	2	Waarschuingssticker	145	1	Spanarmpen
120	3	Spanning Waarschuingssticker	146	4	Platformkussen
121	2	Waarschuingssticker in het Engels	147	4	#16 x 1/14" Schroef
122	2	1/4" x 1/2" Bout	148	2	1/2" Moer
123	2	#8 x 1/2" Kleine Schroef	149	1	1/2" x 1 3/4" Pen
124	4	#8 x 3/4" Schroef	150	1	1/2" x 2 1/4" Pen
125	4	Huls van de Beugel van het Loopvlak	*	—	Gebruikershandleiding

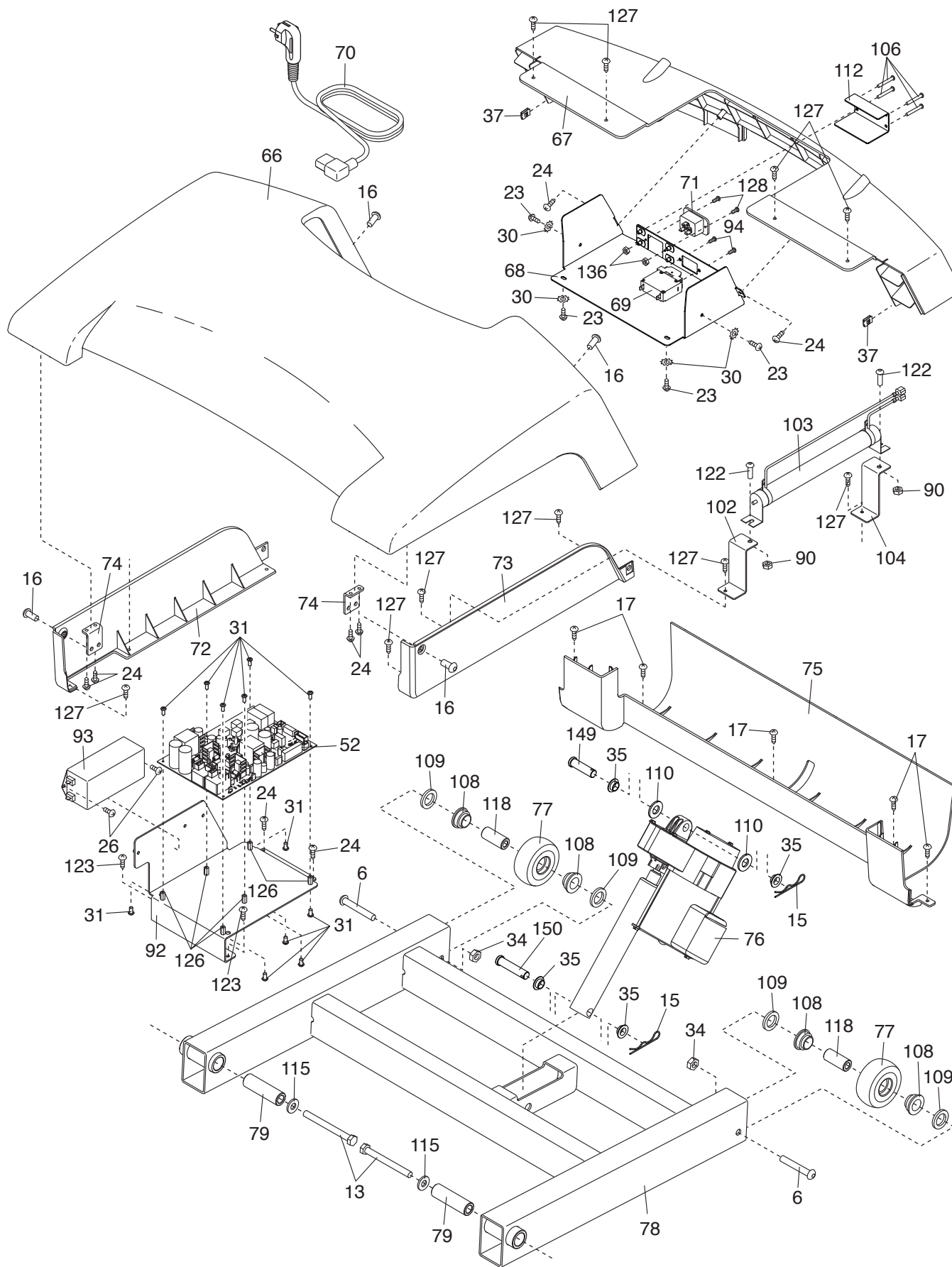
Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

Modelnr. FMTL39813-INT.2 R1215A



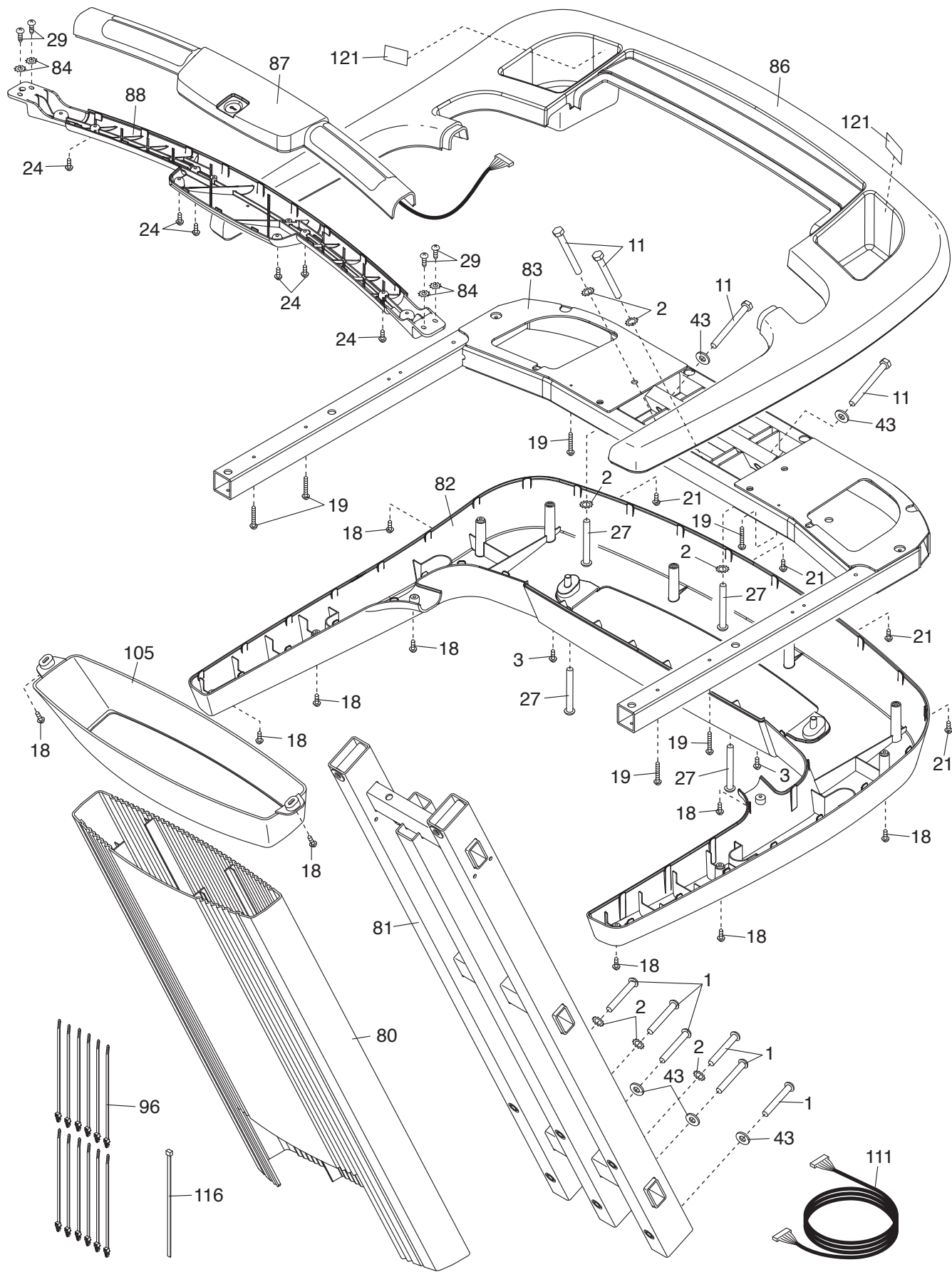
GEDETAILEERDE TEKENING B

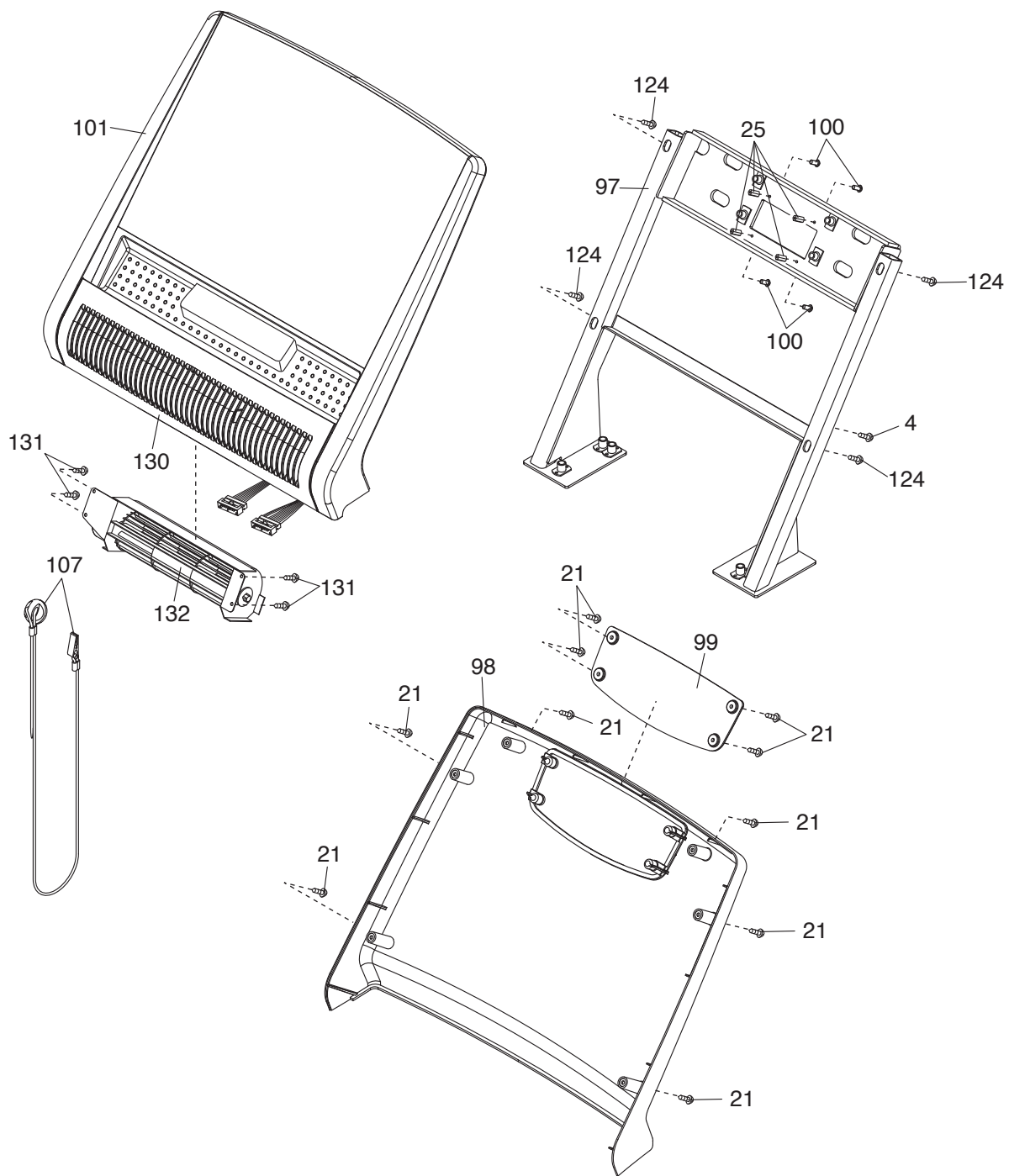
Modelnr. FMTL39813-INT.2 R1215A



GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. FMTL39813-INT.2 R1215A





HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST

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

in de Verenigde Staten

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

Schrijf naar:

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

Buiten de Verenigde Staten

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

BEPERKTE GARANTIE

GARANTIEPERIODES EN DEKKING

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

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

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

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

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw eigen land.
3. Ieder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het gewicht dat staat vermeld in deze handleiding.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant verplaatsen of opslaan van het apparaat.
6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.
7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Aandacht: 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 gebruikssplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke rechten en u heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio verschillen.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST hierboven.