

FREEMOTION®

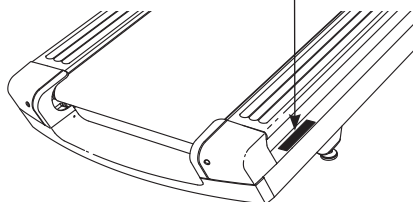
Reflex t 11.3

Modelnr. FMTL39816-INT.2

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.

Serienummersticker



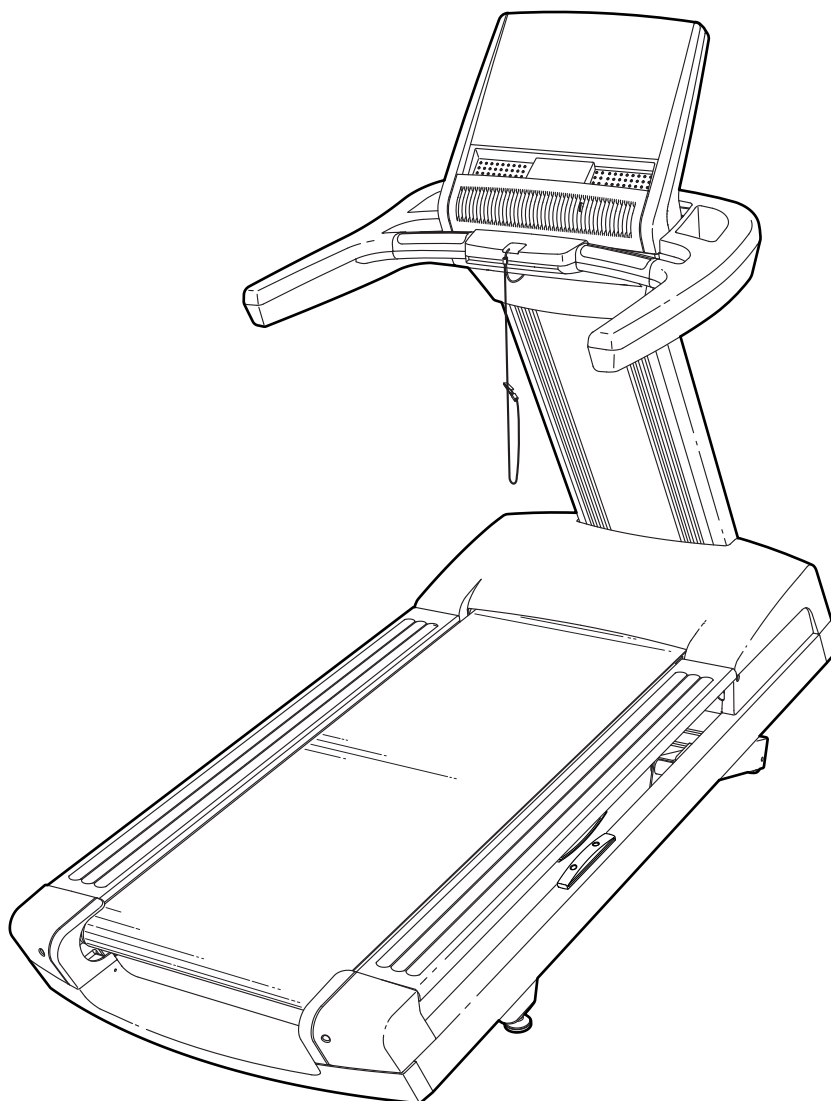
VRAGEN?

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



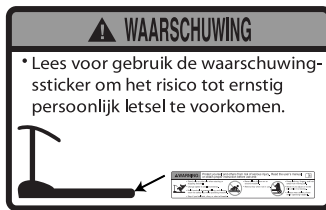
INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	3
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	4
VOORDAT U BEGINT	6
IDENTIFICATIEOVERZICHT VAN DE ONDERDELEN	7
MONTAGE	8
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	14
HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN	15
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
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE	Achterzijde

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

⚠ WAARSCHUWING

- Lees voor gebruik de waarschuwingss sticker om het risico tot ernstig persoonlijk letsel te voorkomen.



⚠ OPGELET

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



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

⚠ WAARSCHUWING

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



⚠ WAARSCHUWING: Lees and volg waarschuwingen en krijg goede instructie voordat gebruik van dit apparaat.



- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleidingen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband 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. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmaatregelen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven.
4. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, 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 13 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die niet meer 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. Atletische ondersteunende kleding wordt zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen.*
11. Volg de instructies op bladzijde 14 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 het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
13. Loop nooit op de loopband wanneer het apparaat uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 25 als de loopband niet goed werkt.)
14. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gaat gebruiken (raadpleeg HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 16). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de loopband.
15. Staan altijd op de voetleuningen wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. 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 af om schokkende versnellingen te voorkomen.
18. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.

19. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de stroomschakelaar in de Off (uit) stand (zie tekening op bladzijde 6 voor de locatie van de stroomschakelaar), en haal het stroomsnoer uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt.
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 8 en HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN op bladzijde 19). U moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
21. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
22. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.
23. Steek nooit een voorwerp in welke opening dan ook of laat niets vallen in welke opening van de loopband dan ook.
24. **GEVAAR:** Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
25. 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

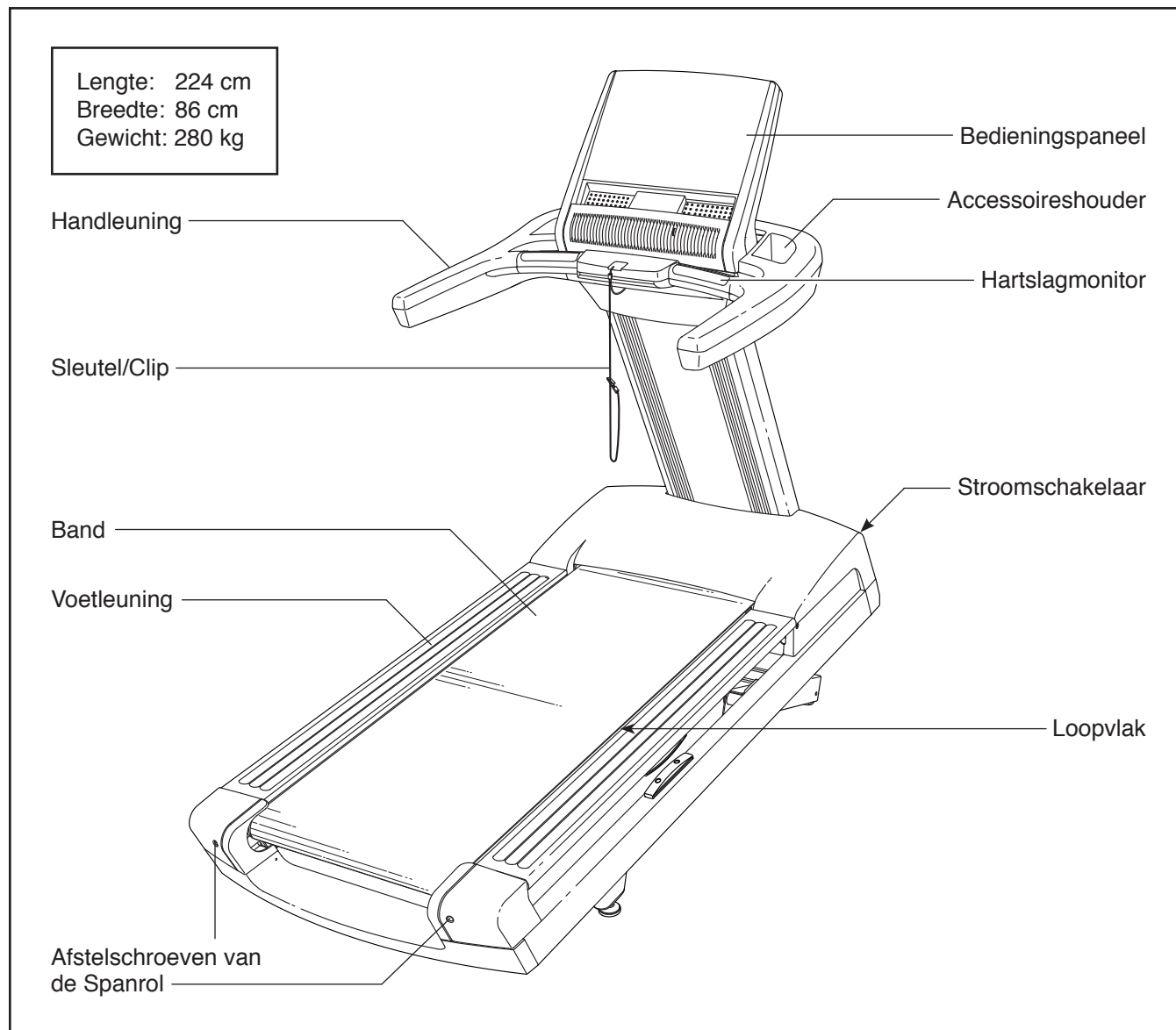
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire FREEMOTION® REFLEX T 11.3 loopband gekozen heeft. De REFLEX T 11.3 loopband is voorzien van vele verschillende functies om het meest doeltreffend en prettig te oefenen.

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

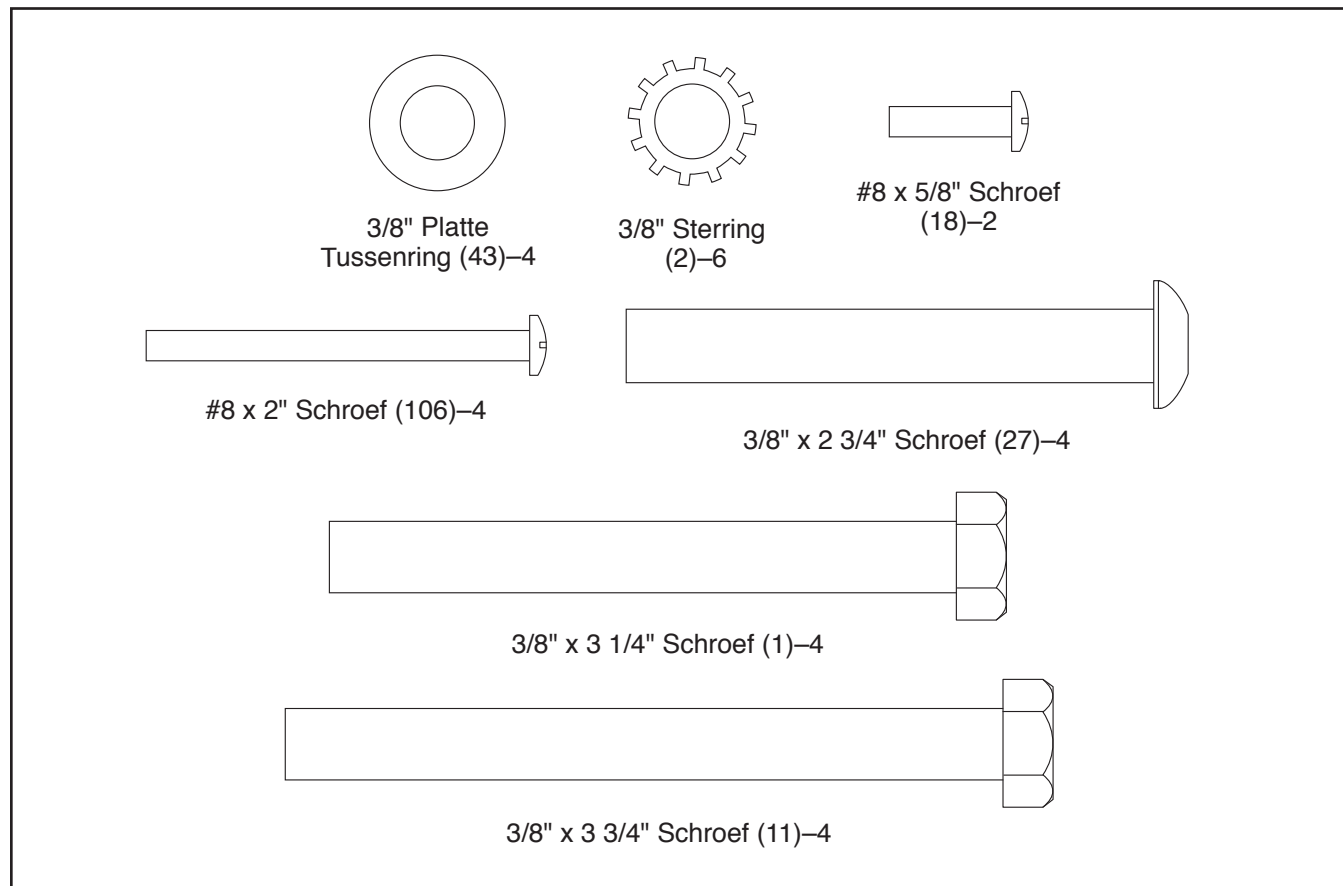
deze handleiding. Noteer het product modelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

Voordat uw verder gaat met lezen, bekijk a.u.b. de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.



IDENTIFICATIEOVERZICHT VAN DE ONDERDELEN

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



MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 7.
- Er kan na verzending een vette substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er wat vet op de bovenkant van

de loopband bevinden, veeg dit dan weg met een zachte doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel.

- Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:

een set inbussleutels



een instelbare sleutel



een Phillips schroevendraaier



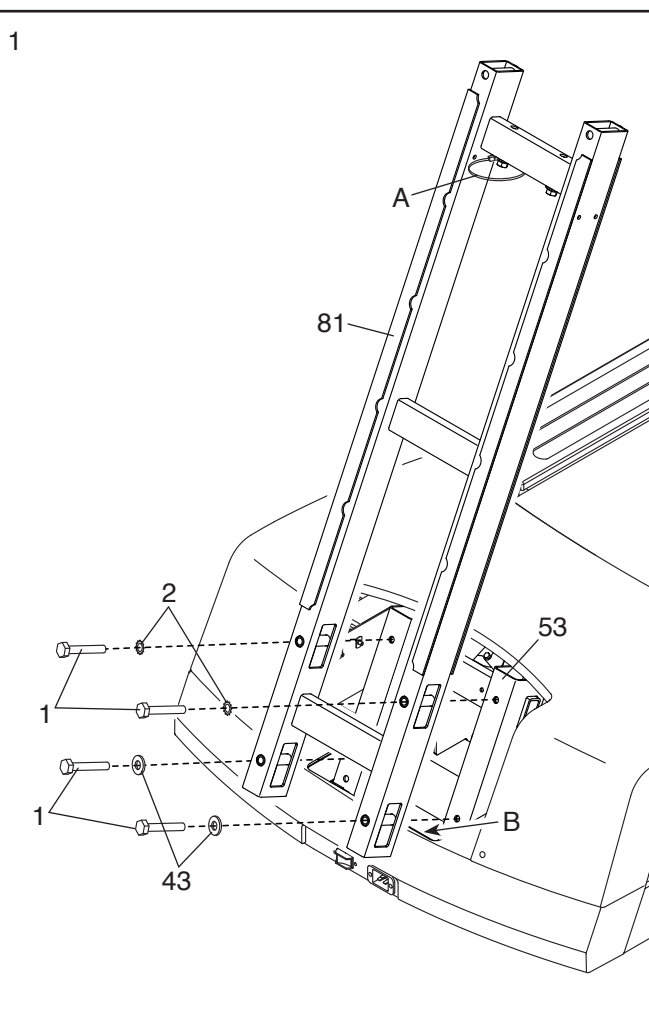
Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u nooit elektrisch gereedschap te gebruiken.

1. **Zorg ervoor dat het snoer uit het stopcontact getrokken is. Wees voorzichtig dat de stroomkabel niet bekneld raakt.**

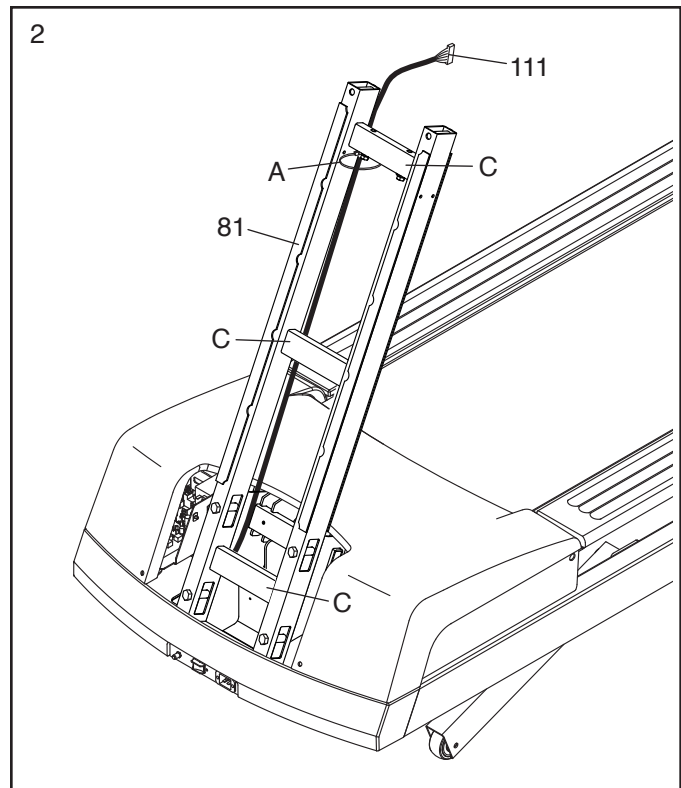


Schuif de Kap van de Staander (niet afgebeeld) van de Staander (81).

Richt de Staander (81) en de plastic draadbanden (A) zoals afgebeeld. Plaats de Staander op de lipjes (B) van het Onderstel (53). Maak de Staander vast met de vier 3/8" x 3 1/4" Schroeven (1), twee 3/8" Sterringen (2) en twee 3/8" Platte Tussenringen (43). **Draai alle vier de Schroeven eerst aan, en draai ze daarna vast. Klem de draden niet af.**

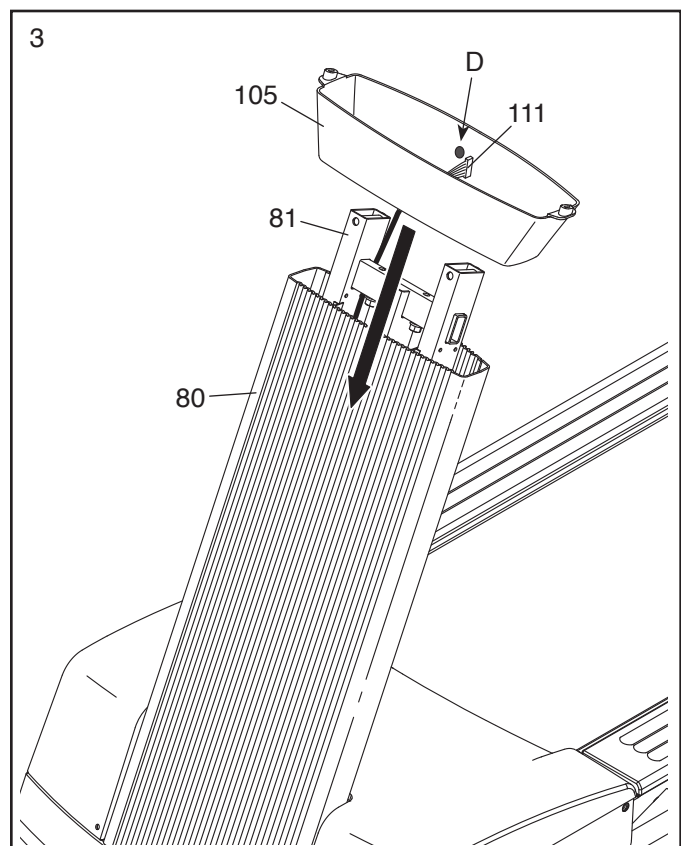


2. Steek het uiteinde van de Draad van de Staander (111) door de lus van de plastic draadband (A) aan de bovenkant van de Staander (81). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander achter de dwarsstangen (C) van de Staander ligt.** Trek dan de Draad van de Staander voorzichtig naar boven terwijl u de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



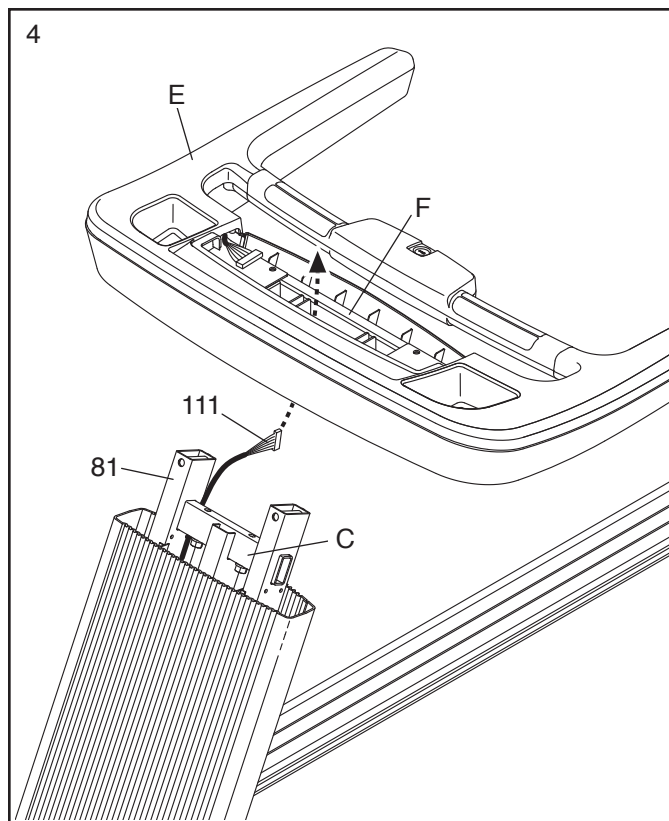
3. Schuif de Kap van de Staander (80) naar beneden op de Staander (81). **Vermijd het afklemmen van het Draad van de Staander (111).** **Zorg ervoor dat de Kap van de Staander het plafond niet raakt.**

Richt de Kraag van de Staander (105) vervolgens zo richt dat de sticker (D) aan de aangegeven kant zit. Schuif de Kraag van de Staander op de Kap van de Staander (80).

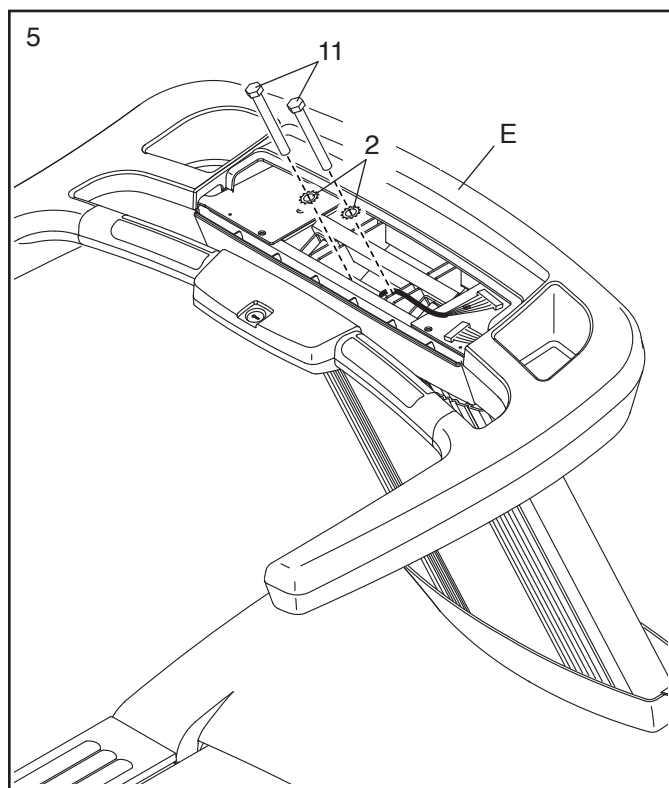


4. Laat een tweede persoon de handleuningsmodule (E) bij de Staander (81) houden. Steek de Draad van de Staander (111) naar boven door het midden van de handleuningsmodule.

Schuif dan de beugel (F) van de handleuningsmodule (E) over de dwarsstang (C) op de Staander (81) en plaats de handleuningsmodule op de Staander. **Klem de draden niet af.**

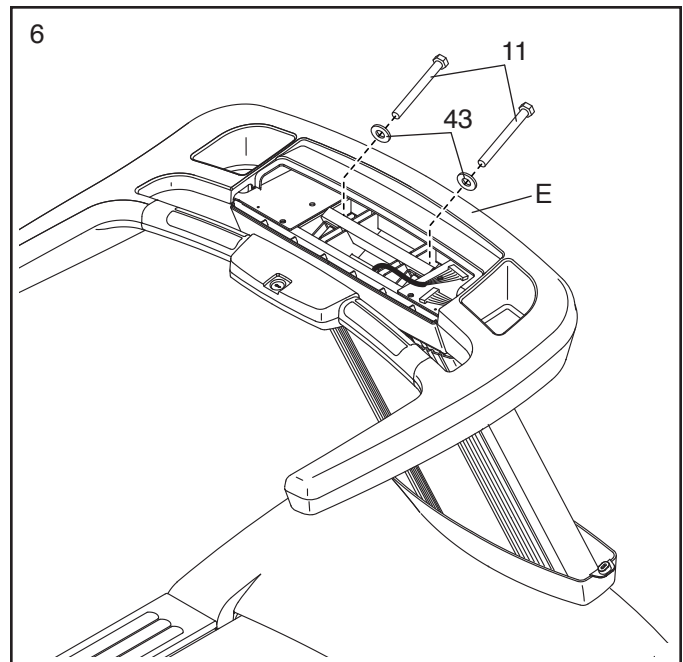


5. Bevestig de handleuningsmodule (E) met twee 3/8" x 3 3/4" Schroeven (11) en twee 3/8" Sterringen (2). **Draai de Schroeven nog niet volledig vast. Klem de draden niet af.**



6. Draai twee 3/8" x 3 3/4" Schroeven (11) met twee 3/8" Platte Tussenringen (43) in de handleuning (E); **draai allebei de Schroeven eerst aan, en draai ze daarna vast.**

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

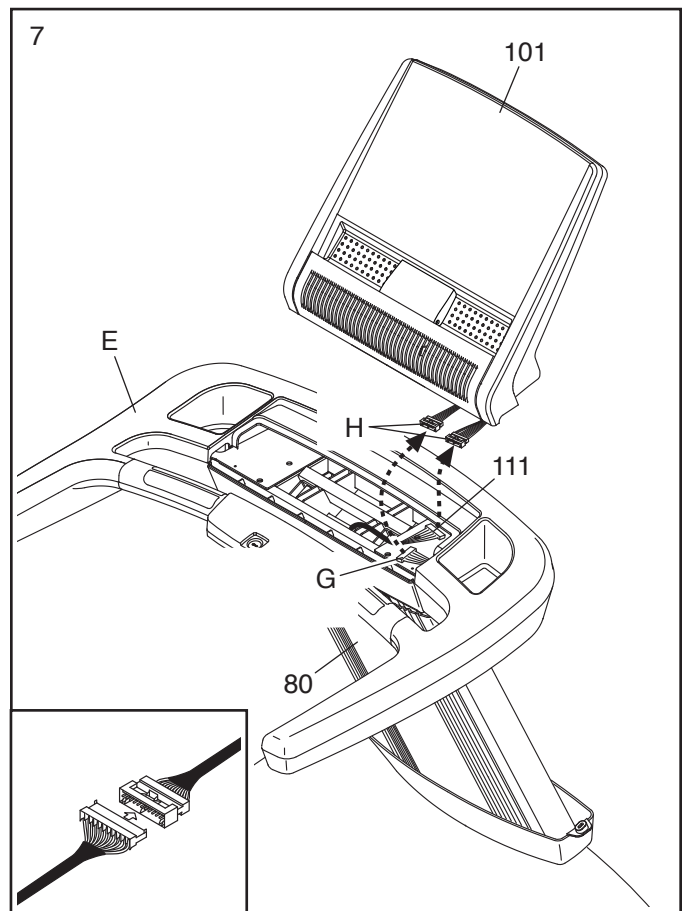


7. Laat een tweede persoon de Bedieningspaneel-module (101) bij de handleuningsmodule (E) houden.

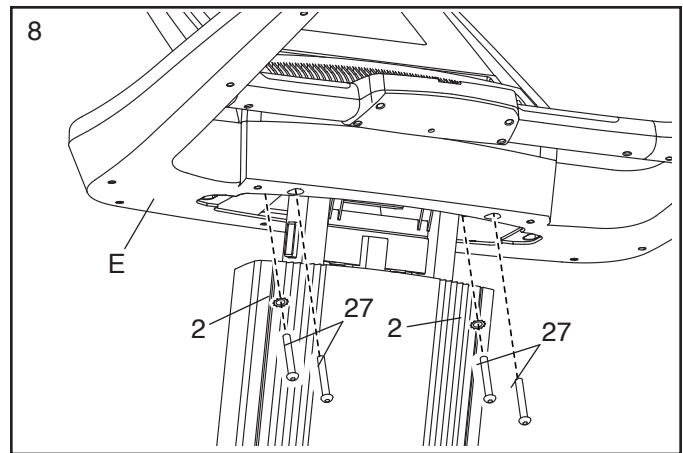
Zie de inzet-tekening. Verbind de Draad van de Staander (111) en de draad van de handleuning (G) met de draden van het bedieningspaneel (H). Zorg ervoor dat op de draad van het bedieningspaneel en de draad van de handleuning die u aansluit, connectoren van gelijke grootte zitten. **De connectoren zouden 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.**

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

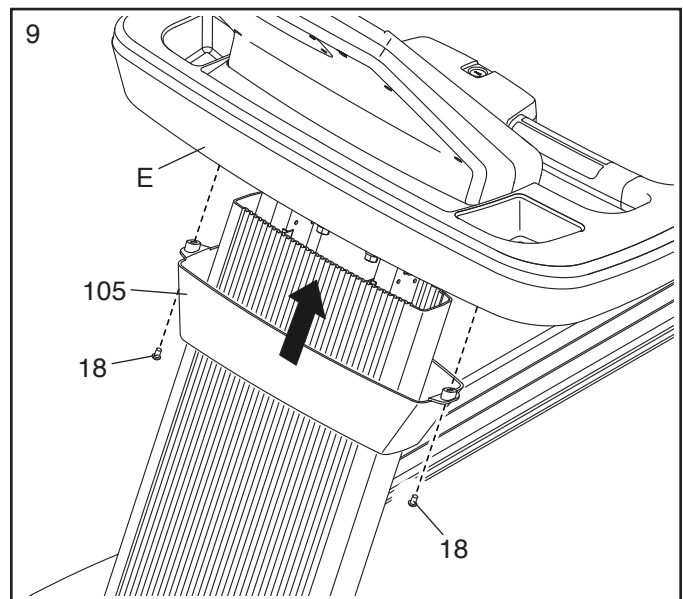
Plaats dan de Bedieningspaneelmodule (101) op de handleuningsmodule (E). **Klem de draden niet af.**



8. Draai twee 3/8" x 2 3/4" Schroeven (27) met twee 3/8" Platte Tussenringen (2) in de handleuningsmodule (E); **draai alle vier de Schroeven eerst aan, en draai ze daarna vast.**

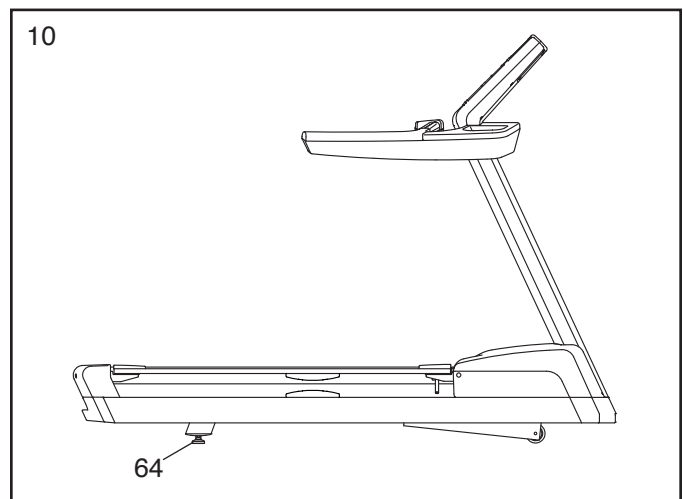


9. Maak de Kraag van de Staander (105) aan de handleuningsmodule (E) vast met twee #8 x 5/8" Schroeven (18).



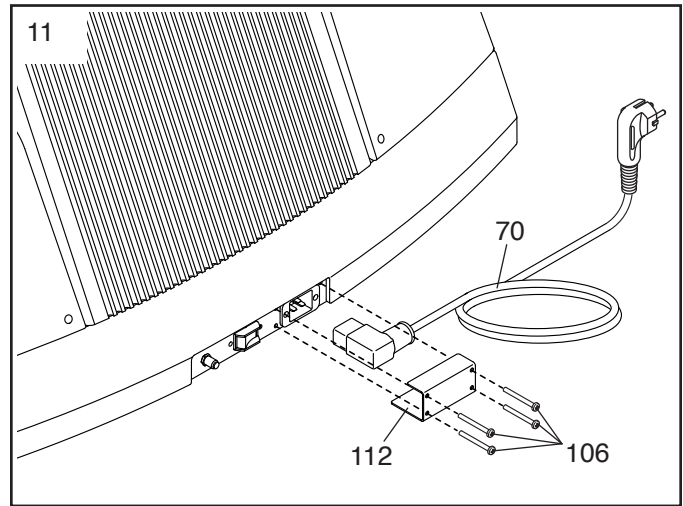
10. Verplaats, indien nodig, de loopband naar de gewenste plek (zie DE LOOPBAND VERPLAATSEN op bladzijde 19).

Nadat de loopband verplaatst is naar de locatie waar deze zal worden gebruikt, dient u ervoor te zorgen dat de Stelvoeten (64) stevig op de vloer staan. Draai de moer van een Stelvoet naar rechts of naar links, als de loopband maar iets wiebelt totdat de loopband niet meer wiebelt.



11. Knip de draadband door die het Stroomsnoer (70) verbindt met de Stroomsnoerafdekking (112).

Steek het Stroomsnoer (70) in de loopband.
Bevestig de Stroomsnoerafdekking (112) met vier #8 x 2" Schroeven (106); **draai alle vier Schroeven aan en zet ze dan vast.**



12. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Let op: Er kunnen kan extra hardware meegeleverd zijn.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

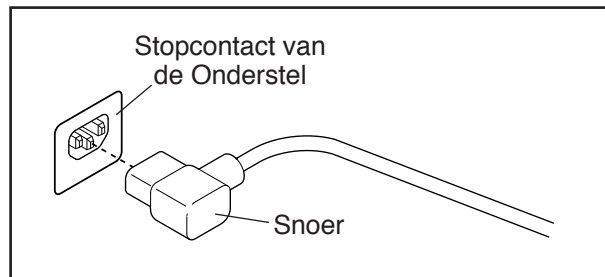
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.**

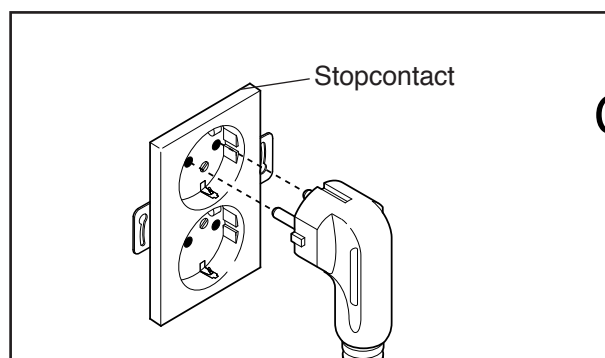
⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

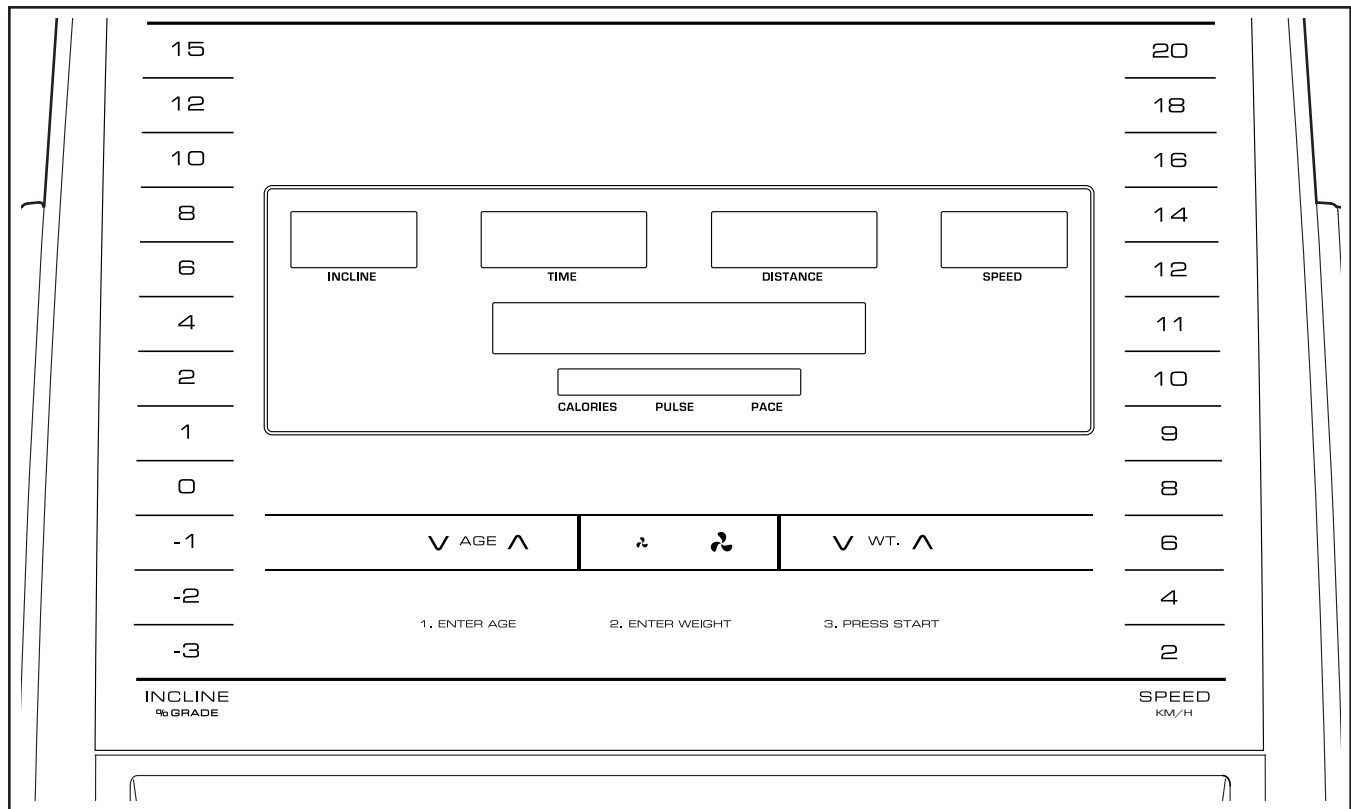
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de onderstel.



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.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen nog effectiever te maken. U kunt de snelheid en de helling van de loopband door de druk op een toets veranderen. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen direct feedback over de oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten wanneer u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt.

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

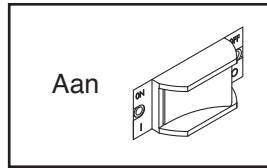
Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie DE ONDERHOUDS MODUS op bladzijde 18. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze handleiding naar kilometers.

BELANGRIJK: Als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone trainingsschoenen wanneer u de loopband gebruikt 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 25).

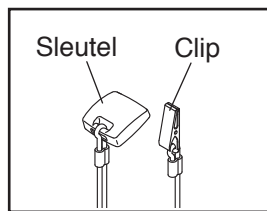
HET APPARAAT INSCHAKELEN

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

Steek de stekker van het stroomsnoer in het stop-contact (zie bladzijde 14). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de stand On (aan).



Ga vervolgens op de voetleuningen van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten. **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.



BELANGRIJK: Volg voordat u de loopband gaat gebruiken, de volgende stappen om er voor te zorgen dat het bedieningspaneel het juiste hellingniveau 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 laagste cijfer om de loopband op zijn laagste stand in te stellen. Wanneer het onderstel niet meer beweegt is de loopband klaar voor gebruik.

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN aan de linkerkant.

2. Voer desgewenst uw leeftijd en uw gewicht in.

Druk op de toename- en -afname-toets Age (leeftijd) om uw leeftijd in te voeren. Druk op de toename- en -afname-toets 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- of afname-toets Speed te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 km/u. Let op: Na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopband de geselecteerde 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.

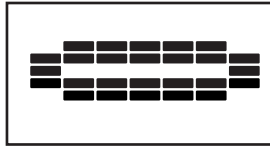
Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de toets Start of op de toename-toets Speed om de band opnieuw te starten.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk op de toename- of afname-toets Incline (helling) of op een van de genummerde toetsen Incline (helling) om de helling van de loopband te veranderen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling van de loopband geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt wordt.

5. Volg uw vorderingen op de displays.

De matrix: De matrix zal een piste van 400 meter 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.



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

Time (tijd) display: Deze display zal de verlopen tijd aangeven.

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

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

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

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

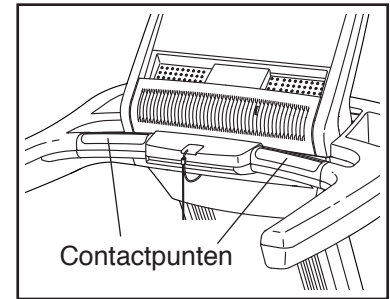
Pace (tempo) display: Deze display zal uw tempo aangeven.

Om de display te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in. Let op: De displays zullen automatisch gereset worden als de loopband een paar minuten lang niet gebruikt wordt.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

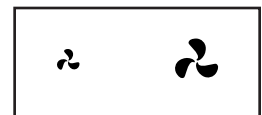
Voordat u de handgreep-hartslagmonitor gebruikt, verwijdt u het plastic laagje van de metalen contactpunten op de sensorstang. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.

Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voetleuning staan** en houdt u de sensorstang met de metalen contactpunten op uw handpalmen vast – **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 de ventilator indien gewenst aan.

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



Druk herhaaldelijk op de toename- of afnametoets Fan (ventilator) om een ventilatorsnelheid te kiezen, of om de ventilator uit te zetten. Let op: Als de ventilator aan staat wanneer de loopband is gestopt, dan zal de ventilator automatisch na een paar minuten uitgaan.

8. Ga op de voetleuning 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 afnametoets Age (leeftijd) om toegang te krijgen tot de optionele schermen. Druk dan op de toename- en afnametoets 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 (tot tijd): Deze display zal het totaal aantal uren aangeven dat de loopband gebruikt is.

TOT DIST (tot 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 hellingsysteem te ijken. Druk op de toename- en -afnametoets Wt. om het hellingsysteem te ijken.

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

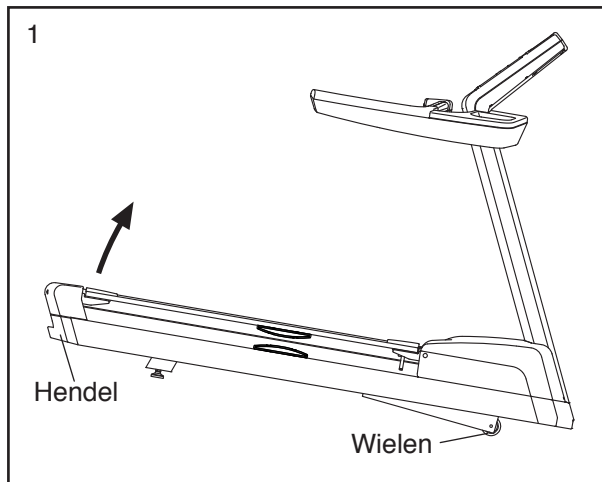
Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel om de onderhoudsinstelling te verlaten.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

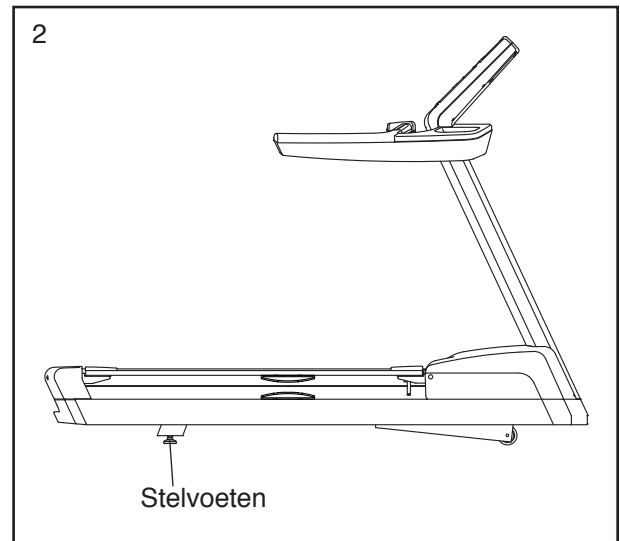
Gezien de afmeting en het gewicht van de loopband, moet deze door twee of drie personen verplaatst worden.

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 haal de stekker van het stroomsnoer uit het stopcontact.**

1. **Houd het handvat stevig vast op de plaats die hieronder is aangegeven. OPGELET: Til de loopband niet bij de handleuning op, om de kans op schade aan de loopband of persoonlijk letsel te verminderen.** 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 verminderen. Verplaats de loopband niet over ongelijke oppervlakken.**



2. Nadat de loopband verplaatst is naar de locatie waar deze zal worden gebruikt, dient u ervoor te zorgen dat de stelvoeten stevig op de vloer staan. Draai de moer van een stelvoet naar rechts of naar links, als de loopband maar iets wiebelt totdat de loopband niet meer wiebelt.



PREVENTIEF ONDERHOUD

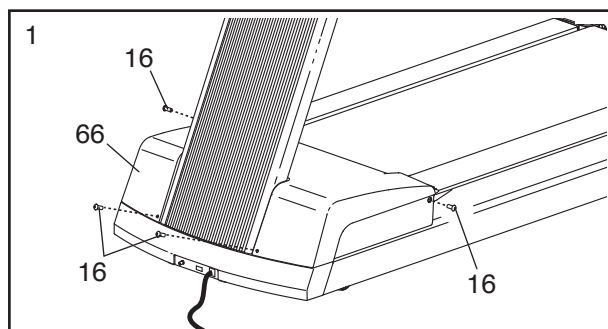
Regelmatig onderhoud is nodig voor optimale werking en een lange levensduur van de loopband. Lees alle instructies hieronder door en volg ze. **Als de loopband niet wordt onderhouden zoals beschreven, kunnen onderdelen overmatig slijten waardoor de loopband beschadigd kan raken en de garantie zal komen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

WEKELIJKS ONDERHOUD

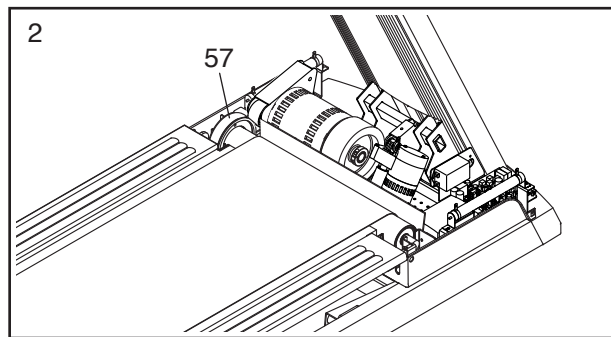
1. **Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.** Controleer alle externe onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.
2. Breng wat zachte allesreiniger aan op een 100% katoenen doek en veeg al het stof en vuil van de handleuning, de staander, de voetleuningen, het onderstel en de motorkap. Veeg daarnaast het loopvlak aan de zijkanten 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. Stofzuig het gebied rond de loopband.
4. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt en dat deze goed vast is gedraaid. Maak geen aanpassingen aan de loopband als deze soepel loopt of wanneer een persoon op de loopband rent. Zie bladzijde 23, 25 en 26 als de loopband bijgesteld moet worden.

MAANDELIJKS ONDERHOUD

1. **Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.** Verwijder de vier 5/16" x 1/2" Schroeven (16) voor de bevestiging van de Motorkap (66) 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 en opbouw van stof. Zie de achterkant van deze handleiding als de Riem van de Motor vervangen moet worden.



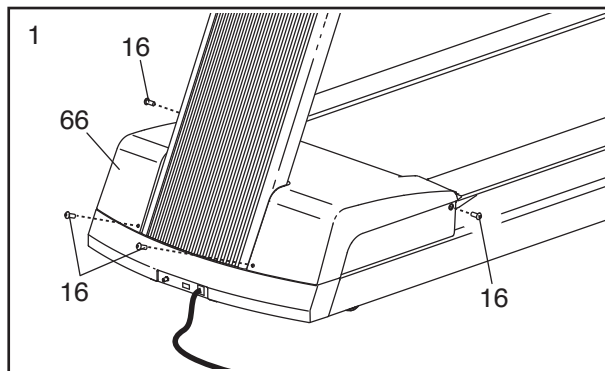
3. Steek de stroomkabel in en steek de sleutel in het bedieningspaneel. Druk dan op de toets Start. **Wees voorzichtig om letsel te voorkomen; houd uw handen weg van bewegende onderdelen en zorg ervoor dat uw kleding niet in bewegende onderdelen verstrikt kan raken.** Controleer de loopband op ongewone 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 1/2" Schroeven (16).

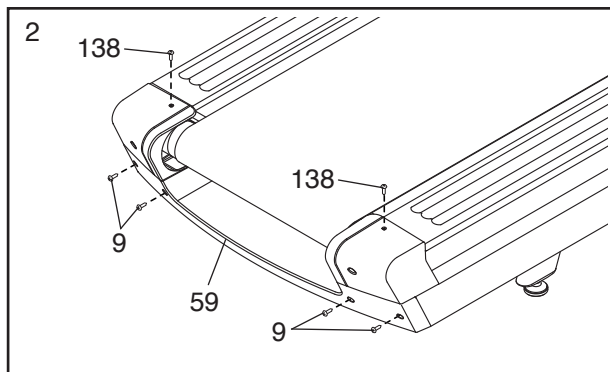
HET LOOPVLAK EN DE BAND VERVANGEN

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. Daarnaast moet de band vervangen worden wanneer de loopband begint te slijten. Het loopvlak dient na elke 16.000 tot 48.000 km te worden omgedraaid of vervangen. De loopband moet na elke 16.000 tot 24.000 km vervangen worden. Volg de instructies hieronder voor het omdraaien/vervangen van het loopvlak en/of het vervangen van de loopband. **Zorg ervoor dat u bijhoudt welke schroeven in welke gaten behoren te zitten.**

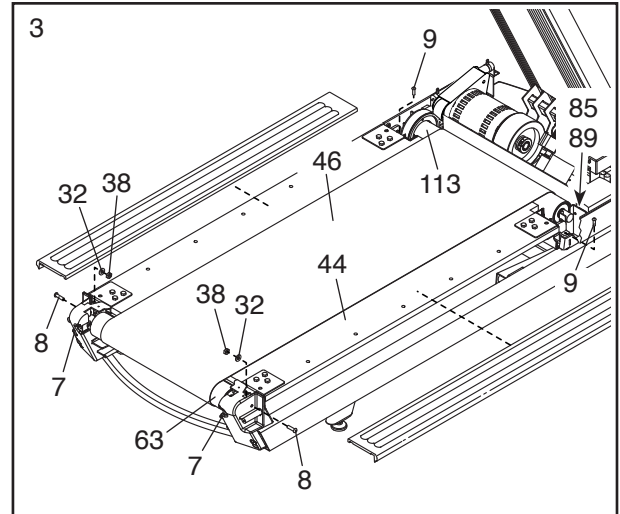
1. Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. Verwijder de vier 5/16" x 1/2" Schroeven (16) voor de bevestiging van de Motorkap (66) en til de Motorkap voorzichtig af.



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



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



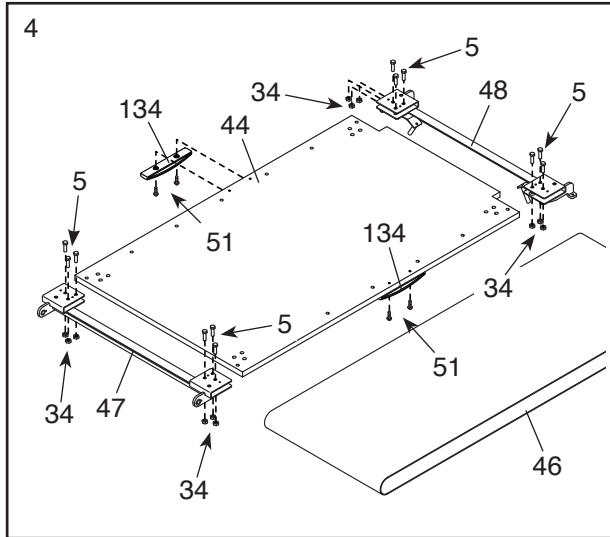
Verwijder vervolgens de twee 3/8" x 3" Schroeven (7), de twee 3/8" Borgtussenringen (niet afgebeeld), en de twee 3/8" Platte Tussenringen (niet afgebeeld).

Verwijder vervolgens de 1/4" x 3 1/4" Schroef (85), en de 1/4" (89). Verwijder dan de Spanrol (63) en de Aandrijfroller (113).

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

Als u alleen de Loopband (46) gaat vervangen, verwijder dan eerst de oude Loopband en gooi deze weg. Schuif vervolgens de nieuwe Loopband op het Loopvlak (44). Volg dan nauwkeurig stap 1-3 in omgekeerde volgorde. Draai beide 3/8" x 3" Schroeven (7) slechts vier slagen naar rechts. **Ga dan naar stap 5.**

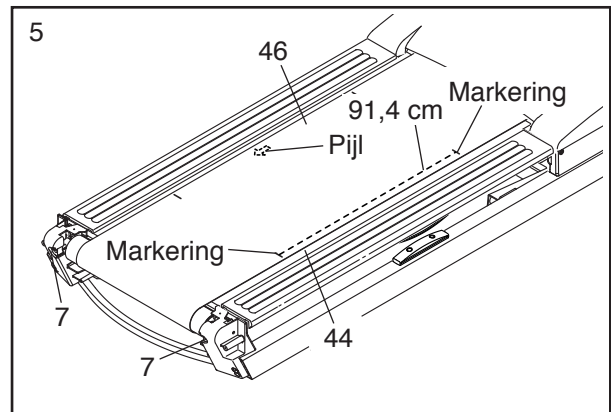
4. Verwijder de Band (46) en het Loopvlak (44) van de loopband. Verwijder vervolgens de Band van het Loopvlak. Verwijder dan de twaalf 3/8" x 1 1/2" Bouten (5) en de twaalf 3/8" Moeren (34) en schuif de Achterste en de Voorste Beugels van het Loopvlak (47, 48) af. Verwijder vervolgens de #16 x 1 1/2" Schroeven (51), en de twee Kussen van het Loopvlak (134).



Controleer beide kanten van het Loopvlak (44) op slijtage. Als de onderkant slijtage vertoont, 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- 4 in omgekeerde volgorde bij het gebruiken van het nieuwe Loopvlak (44) of het oude Loopvlak met de kant zonder slijtage naar boven gericht. Als u ook de Band (46) gaat vervangen, gebruik dan de nieuwe Band. Draai de 3/8" x 3" Schroeven (7) (zie stap 3) slechts vier slagen naar rechts. **Ga dan naar stap 5.**

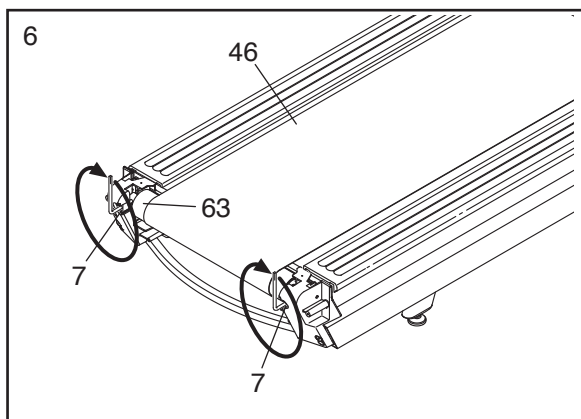
5. Til de rechterhoek of de linkerhoek van de Band (46) omhoog en zoek naar een kleine pijl afgedrukt aan de onderkant van de Band; laat de Band bewegen als dat nodig is om te zoeken naar een pijl. **Als u een pijltje vindt, zorg er dan voor dat het pijltje naar de achterkant van de loopband wijst, zoals afgebeeld.** Verwijder de Band, draai deze om, en schuif deze terug op het Loopvlak (44) 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 (46) totdat de naad (niet afgebeeld) van de Loopband zich onder het Loopvlak (44) bevindt.

Zoek vervolgens naar de markeringen aan beide kanten van de Loopband (46). De markeringen zitten exact 91,4 cm uit elkaar. Draai, indien nodig, beide 3/8" x 3" Schroeven (7) naar rechts of links tot de markeringen precies 91,4 cm uit elkaar zijn.

6. Leg, indien nodig, de Band (46) in het midden (zie bladzijde 25). Steek dan de stroomkabel in, stap op de voetleuningen, steek de sleutel in het bedieningspaneel en druk op de toets Start. Houd de handleuning vast en druk voorzichtig met één voet tegen de bewegende Band. Als de Loopband stopt met bewegen, **verwijder dan de sleutel uit het bedieningspaneel, trek de stekker uit en draai de twee 3/8" x 3" 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 Spanrol (63) stopt met draaien, draai de Schroeven dan niet verder aan; zie de achterzijde van deze handleiding.**



DE BAND SMEREN

Als de loopband regelmatig wordt gebruikt, smeer hem dan ongeveer elke 3,200 km. Zie de achterkant van deze handleiding voor het bestellen van smeermiddel. Volg de instructies die bij de smeermiddelset zijn bijgevoegd voor het smeren van de band.

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 ervoor dat u elke onderhoudsprocedure uitvoert zoals beschreven op bladzijden 20 tot 23. Als de procedures niet worden gevolgd zoals beschreven, kunnen onderdelen overmatig slijten waardoor de loopband beschadigd kan raken en de garantie zal komen te vervallen.**

	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 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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

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

ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN

ONDERHOUD

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

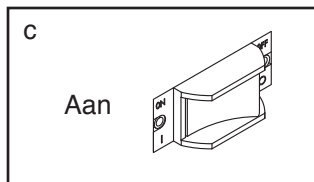
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de band schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek de stroomkabel uit.** Veeg de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep af. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de 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 worden opgelost. Zoek 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 stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact (zie bladzijde 14). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 1 mm² van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. Zorg ervoor dat de stroomschakelaar in de on-stand (aan) wordt gedrukt.



SYMPTOOM: De stroom gaat uit tijdens gebruik

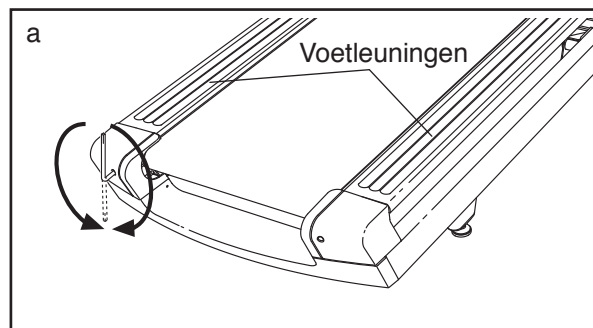
- Controleer de aan-/uitschakelaar (zie de tekening aan de linkerkant). Als de stroomschakelaar doorgeslagen is, wacht dan vijf minuten en druk de schakelaar weer in de on-stand (aan).
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten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

- Ik het hellingsysteem (zie DE ONDERHOUDS-INSTELLING op bladzijde 18).

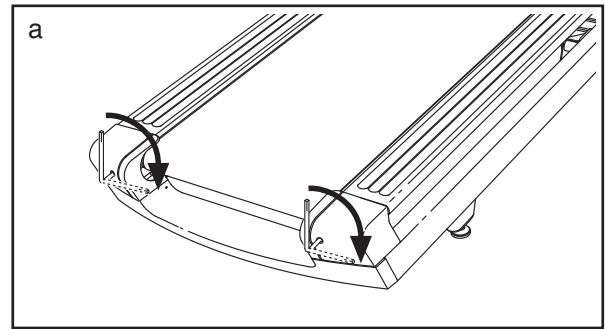
SYMPTOOM: De band ligt niet in het midden van de voetleuning.

- BELANGRIJK: Als de band langs de voetleuning schuurt kan de band beschadigd raken.** Verwijder eerst de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Als de loopband naar links is verschoven, kunt u een inbussleutel gebruiken om de linker schroef van de spanrol een halve slag naar rechts te draaien; **als de loopband naar rechts is verschoven** kunt u de linker schroef van de spanrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te strak draait. Steek dan de stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: De loopband slipt als u erop loopt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai met een inbussleutel beide schroeven van de spanrol een kwartslag met de klok mee. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en loop voorzichtig een paar minuten op de loopband. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



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 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

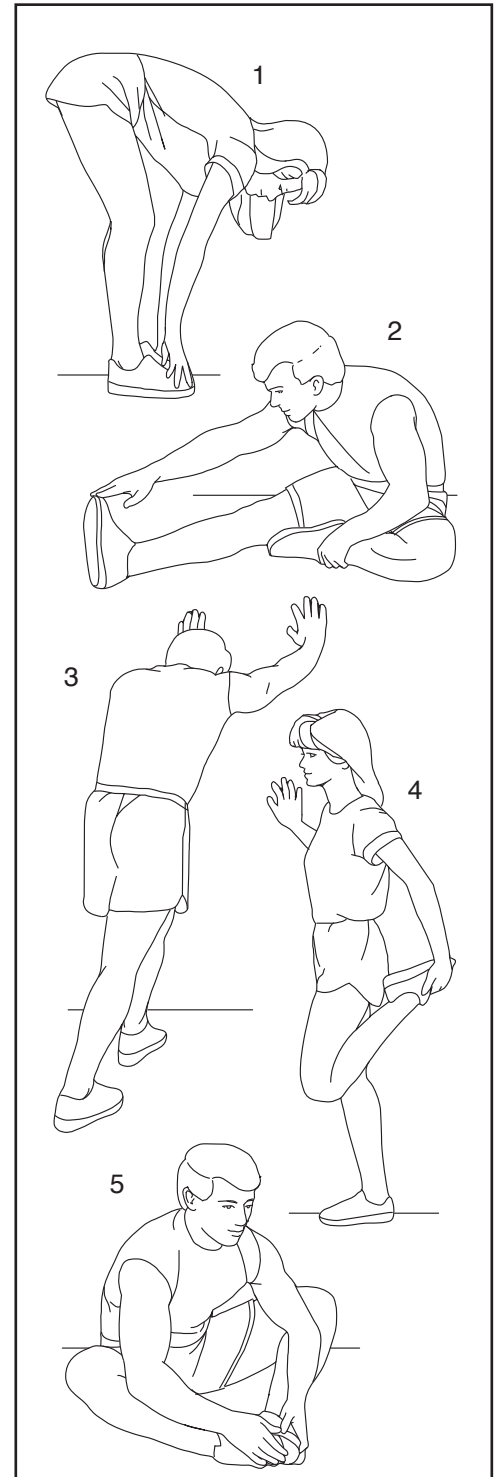
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

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 heupspiers.



OPMERKINGEN

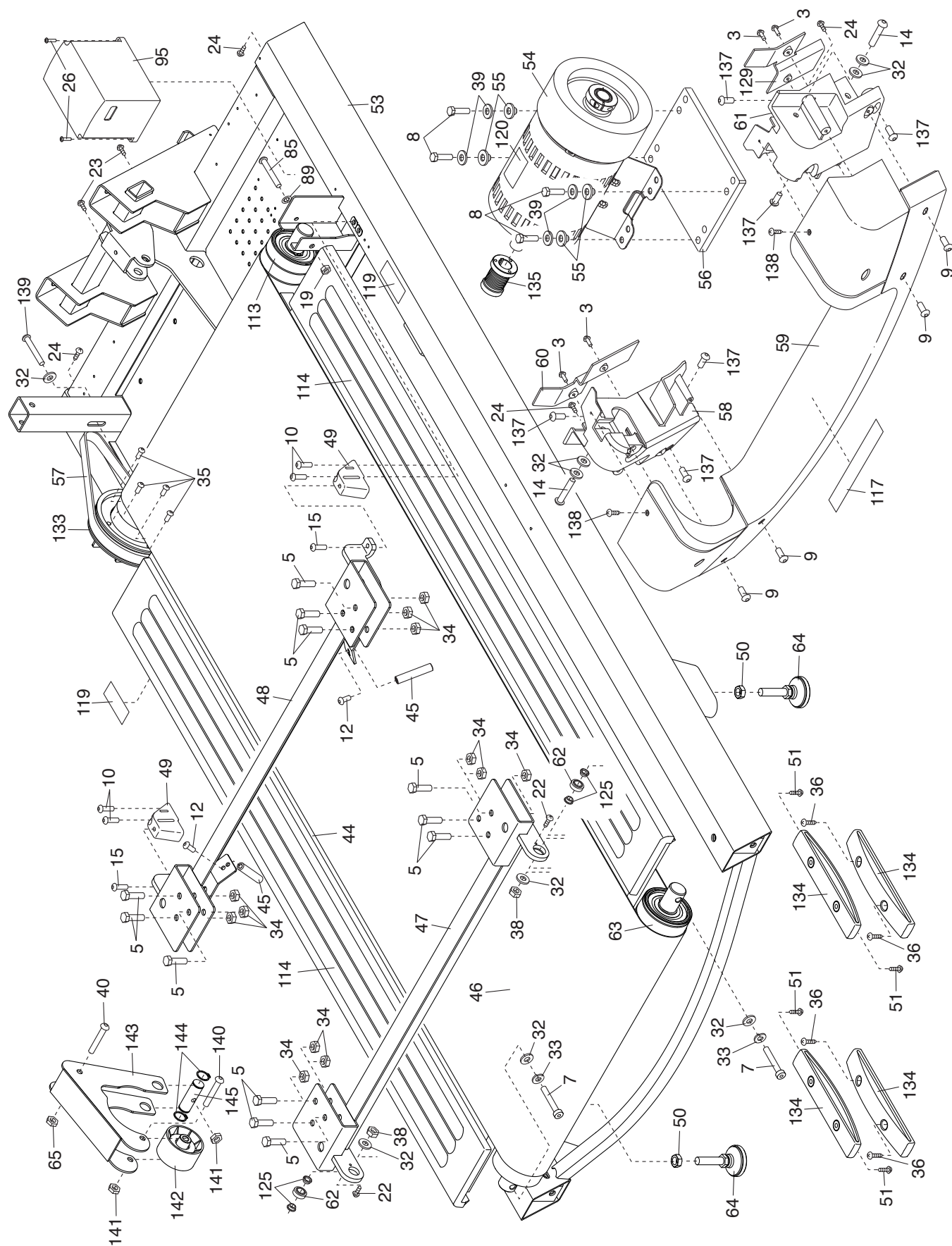
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMTL39816-INT.2 R0417A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	4	3/8" x 3 1/4" Schroef	52	1	Conversieplaat
2	6	3/8" Sterring	53	1	Onderstel
3	6	#8 x 5/8" Machineschroef	54	1	Aandrijfmotor
4	2	#8 x 3/8" Machineschroef	55	4	Huls van de Motor
5	12	3/8" x 1 1/2" Bout	56	1	Montageplaat van de Motor
6	2	3/8" x 2 1/2" Bout	57	1	Riem van de Motor
7	2	3/8" x 3" Schroef	58	1	Inzetstuk van de Linkerachterkap
8	4	5/16" x 1 1/2" Bout	59	1	Achterkap
9	4	1/4" x 3/4" Zwarte Schroef	60	1	Inzetstuk van de Linkerkap
10	4	1/4" x 1" Schroef	61	1	Inzetstuk van de Rechterachterkap
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	Spanrol
13	2	1/2" x 3 1/2" Schroef	64	2	Stelvoet
14	2	3/8" x 1 1/2" Schouderbout	65	1	5/16" Moer
15	2	1/4" x 3/4" Schroef	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 Stroomkabel
18	10	#8 x 5/8" Schroef	69	1	Stroomschakelaar
19	1	1/4" Borgmoer	70	1	Stroomsnoer
20	4	1/2" Bus	71	1	Aansluiting
21	14	#8 x 1/2" Machineschroef	72	1	Kap van de Linkerkant
22	2	#10 x 5/16" Machineschroef	73	1	Kap van de Rechterkant
23	7	#8 x 3/4" Pankop Tek Schroef	74	2	Beugel van de Kap
24	12	#8 x 1/2" Schroef	75	1	Kap van de Roller
25	2	Haarspeld Splitpen	76	1	Hellingmotor
26	2	#8 x 5/8" Filterschroef	77	2	Voorwiel
27	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	78	1	Onderstel van de Lift
28	4	M3 Moer	79	2	Tussenstuk van het Liftonderstel
29	4	#10 x 3/4" Schroef	80	1	Kap van de Staander
30	4	#8 Sterring	81	1	Staander
31	12	#4 x 5/16" Schroef	82	1	Onderste Kap van de Handleuning
32	9	3/8" Tussenring	83	1	Onderstel van het Handleuning
33	2	3/8" Borgtussenring	84	4	#10 Sterring
34	12	3/8" Moer	85	1	1/4" x 3 1/4" Schroef
35	4	1/4" x 1/2" Patchschroef	86	1	Kap van de Handleuning
36	4	#10 x 1" Schroef	87	1	Montage voor de Harts slag
37	2	Clip van de Kap	88	1	Dwarsstang voor de Harts slag
38	4	3/8" Borgmoer	89	1	1/4" Sterring
39	4	5/16" Platte Tussenring	90	2	1/4" Klemmoer
40	1	5/16" x 3" Bout	91	1	Thermische Schakelaar
41	1	1/2" x 2 1/4" Clevispen	92	1	Beugel van de Elektronica
42	1	1/2" x 1 3/4" Clevispen	93	1	Filter
43	4	3/8" Platte Tussenring	94	6	#6 x 1/4" Schroef
44	1	Loopvlak	95	1	Controller
45	2	Riemgeleider	96	12	Draadband
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	Toegangsklep
49	2	Voorste Kussen van het Loopvlak	100	4	#4 x 3/8" Schroef
50	2	1/2" Moer			
51	4	#16 x 1 1/2" Schroef			

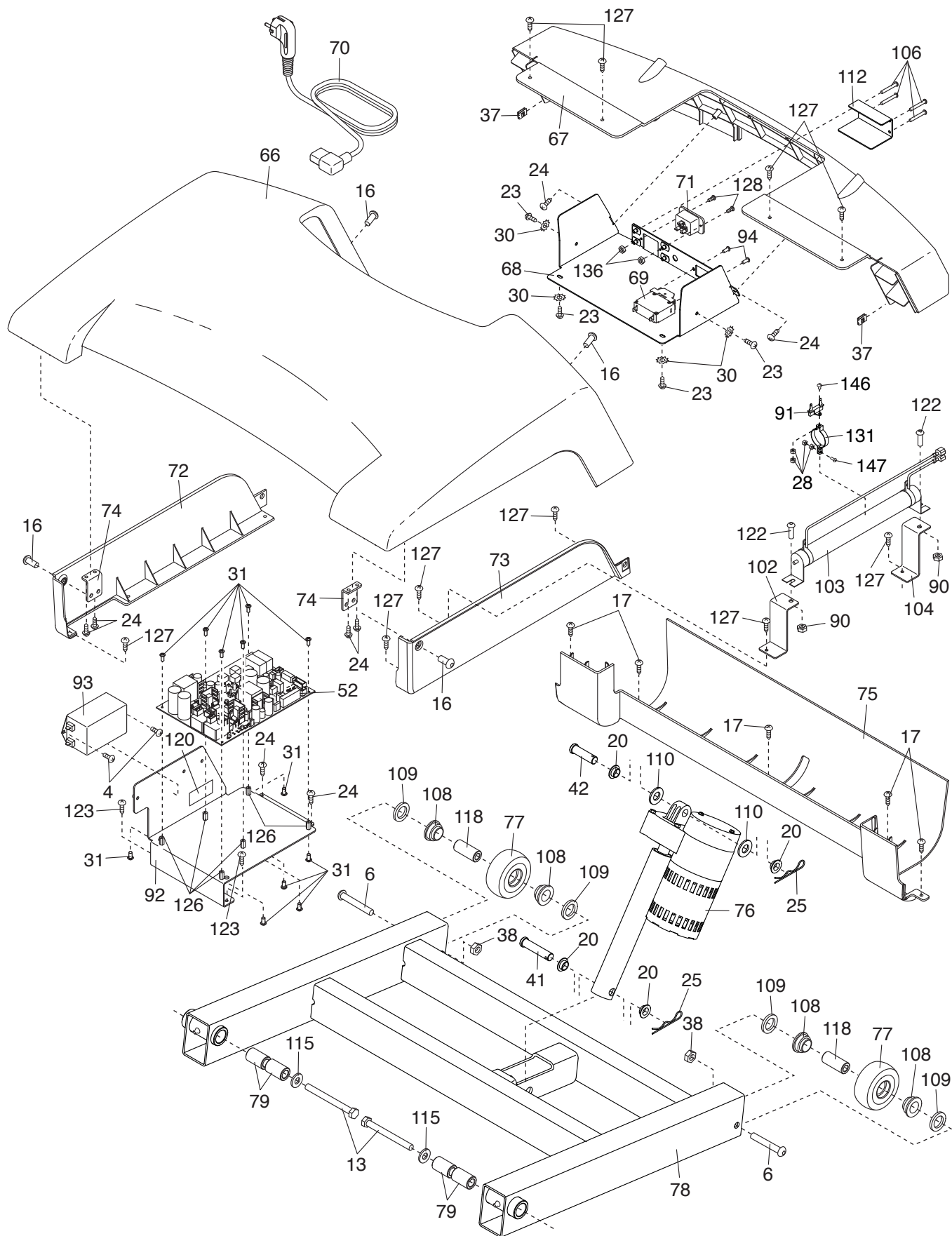
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	1	Bedieningspaneelmodule	126	6	1/2" Tussenstuk
102	1	Beugel van de Achterste Weerstand	127	10	#8 x 3/4" Kopschroef van de
103	1	Weerstand			Tussenring
104	1	Beugel van de Voorste Weerstand	128	2	Bout van de Contactdoos
105	1	Kraag van de Staander	129	1	Rechterinzetstuk van de Kap
106	10	#8 x 2" Schroef	130	1	Grill van de Ventilator
107	1	Sleutel/Klem	131	1	Beugel van de Snelheidssensor
108	4	Huls van het Wiel	132	1	Ventilator
109	4	Huls van het Platte Wiel	133	1	Katrol van de Aandrijfroller
110	2	Tussenring van de Liftmotor	134	4	Kussen van het Loopvlak
111	1	Draad van de Staander	135	1	Katrol van de Aandrijfmotor
112	1	Stroomsnoerafdekking	136	2	#6 Moer
113	1	Aandrijfroller	137	6	5/16" x 7/8" Schroef
114	2	Voetrail	138	2	M4 x 16mm Schroef
115	2	1/2" Tussenring	139	1	3/8" x 4 1/2" Bout
116	1	8" Draadband	140	1	3/8" x 2 3/8" Schroef
117	1	Grote Waarschuingssticker	141	2	3/8" Klemmoer
118	2	As van het Wiel	142	1	Geleidingskatrol
119	2	Waarschuingssticker	143	1	Arm van de Spanrol
120	2	Spanning Waarschuingssticker	144	2	Borgring
121	2	Waarschuingssticker in het Engels	145	1	Pen van de Arm van de Spanrol
122	2	1/4" x 2 1/2" Bout	146	1	M3 x 8mm Bout
123	2	#8 x 1/2" Kleine Schroef	147	1	M3 x 25mm Bout
124	10	#8 x 3/4" Schroef	*	—	Gebruikershandleiding
125	4	Huls van de Beugel van het Loopvlak			

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



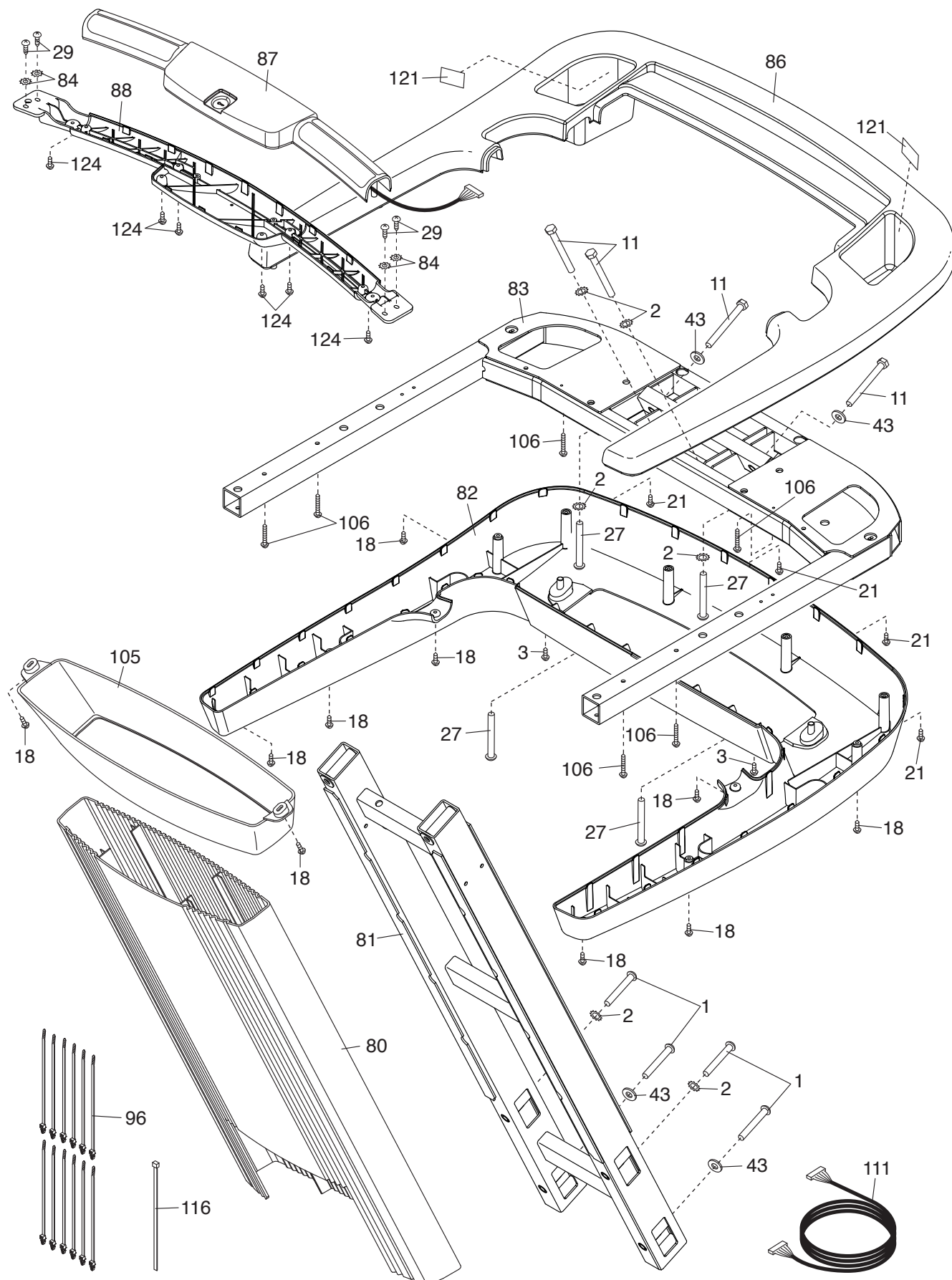
GEDETAILLEERDE TEKENING B

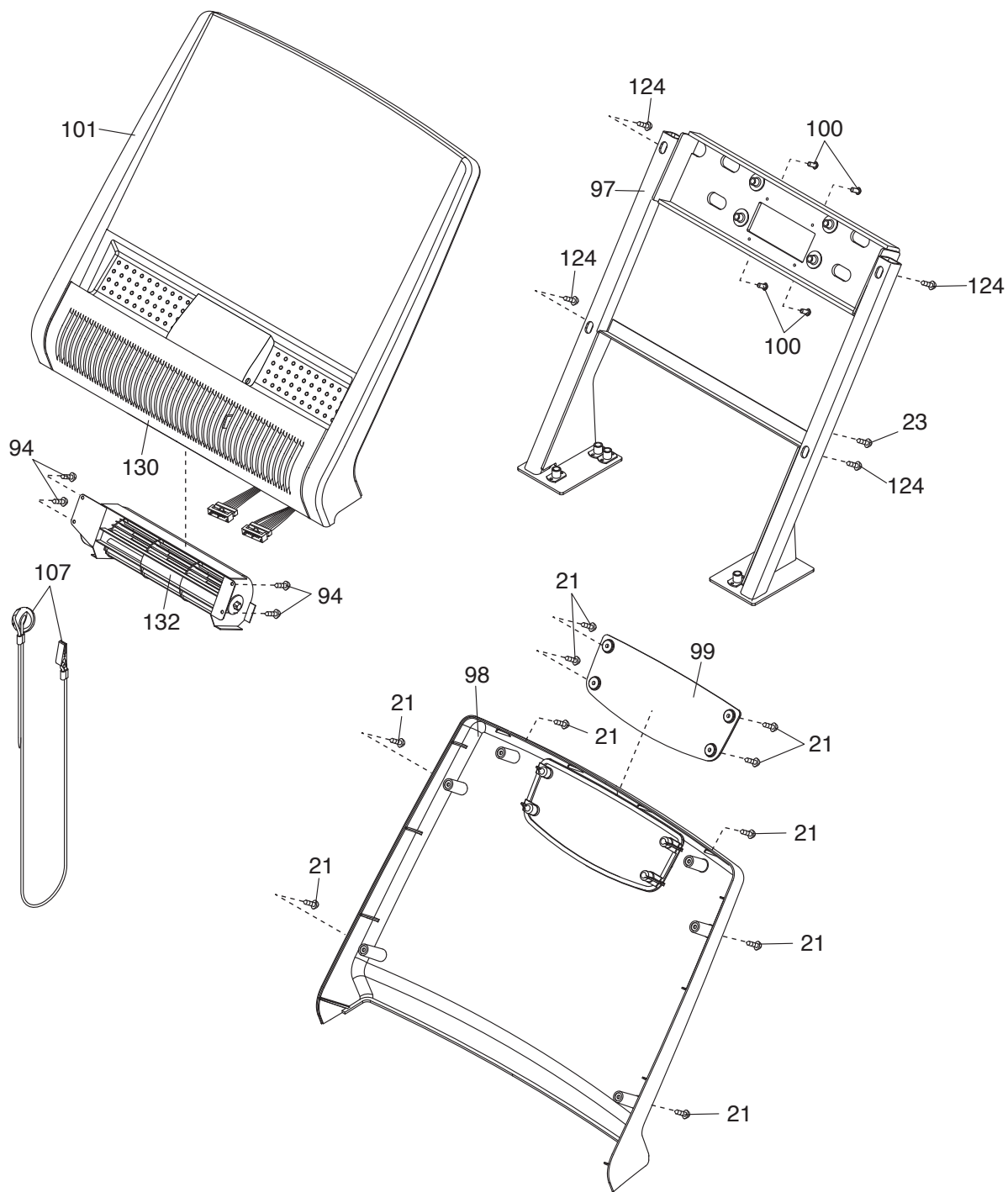
Modelnr. FMTL39816-INT.2 R0417A



GEDETAILLEERDE TEKENING C

Modelnr. FMTL39816-INT.2 R0417A





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 kapt 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 GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

In de Verenigde Staten

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

Schrijf naar:

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

Buiten de Verenigde Staten

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

BEPERKTE GARANTIE

GARANTIEPERIODES EN DEKKING

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

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

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

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

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

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

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

WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

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

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

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST hierboven.