

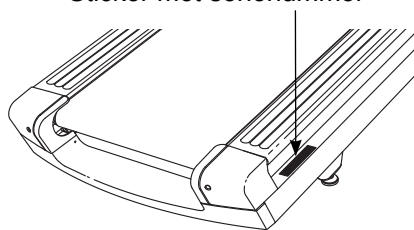
FREEMOTION®

Reflex t 11.8

Modelnr. FMTL70810-INT.9
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.

Sticker met serienummer



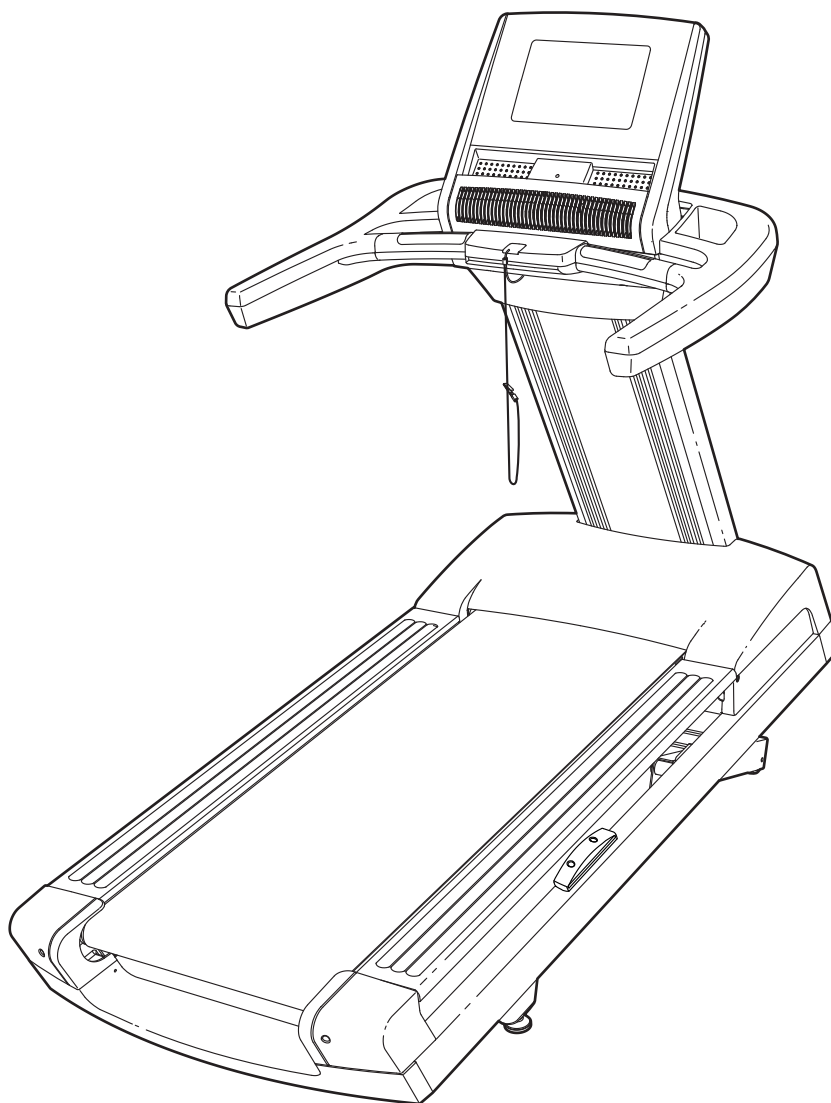
VRAGEN?

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
handleiding voor verdere
raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING

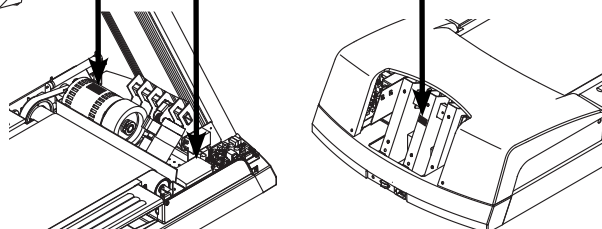
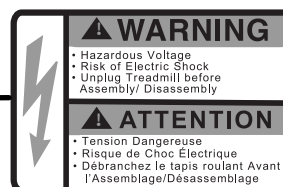
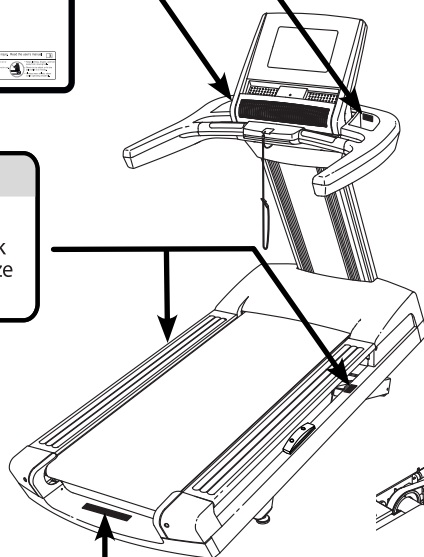
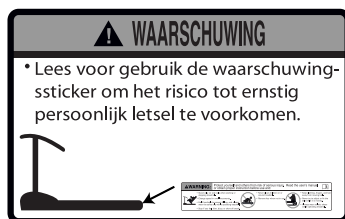


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	3
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	4
VOORDAT U BEGINT	6
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	7
MONTAGE	8
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	14
HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE UPGRADEN	15
HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN	16
HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN	29
PREVENTIEF ONDERHOUD	30
ZES-MAANDEN PREVENTIEF ONDERHOUDSRAPPORT	34
OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	35
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	37
LIJST MET ONDERDELEN	38
GEDETAILLEERDE TEKENING	40
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.



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 handgrepen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsgrip.	• 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 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 nabij 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. Plaats de loopband nooit op een ondergrond waarin zich luchtopeningen bevinden. 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 zowel voor mannen als voor vrouwen aangeraden. *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 de stroomkabel bij hete oppervlaktes vandaan.
13. Gebruik de loopband nooit als het apparaat uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie **OPLOSSEN VAN PROBLEMEN** op bladzijde 35 als de loopband niet goed werkt.)
14. Lees de noodstop procedure grondig door voordat u de loopband gaat gebruiken. (zie **HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN** op bladzijde 17). Draag altijd de klip als u de loopband gebruikt.
15. Ga altijd op de voetrails staan wanneer de band gestart of gestopt wordt. Houd de handleidingen altijd vast als u de loopband gebruikt.
16. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende band.
17. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid altijd geleidelijk bij om schokkende bewegingen te voorkomen.
18. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.

19. Laat de loopband nooit onbeheerd achter als die draait. Verwijder altijd de sleutel, druk de schakelaar in de off-stand (uit) (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 pas als deze correct is gemonteerd. (Zie MONTAGE op bladzijde 8 en HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN op bladzijde 29). 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 nooit een voorwerp in welke opening dan ook of laat niets vallen in welke opening van de loopband dan ook.
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. Teveel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

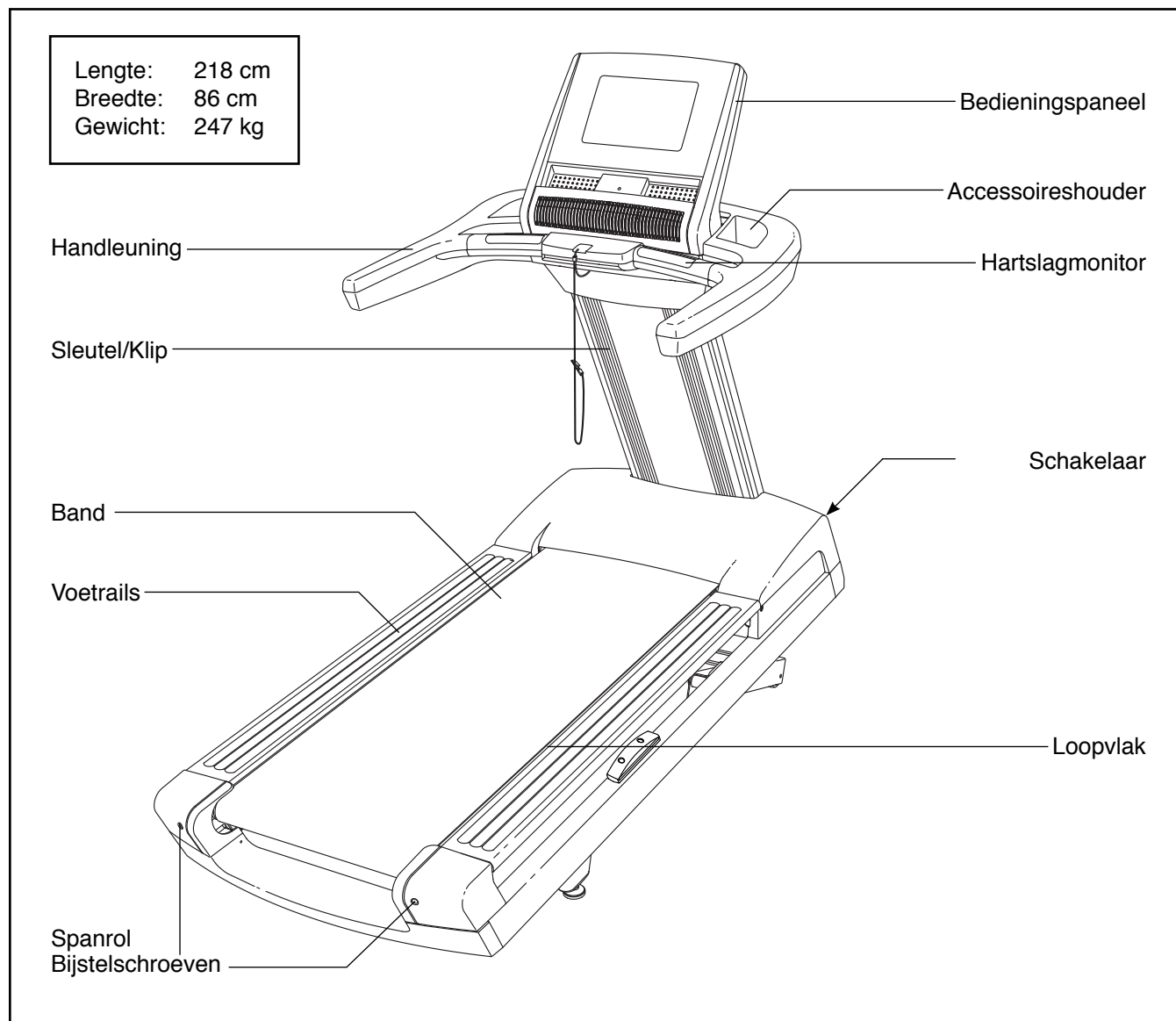
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire FREEMOTION® REFLEX T 11.8 loopband gekozen heeft. De REFLEX T 11.8 loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts 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

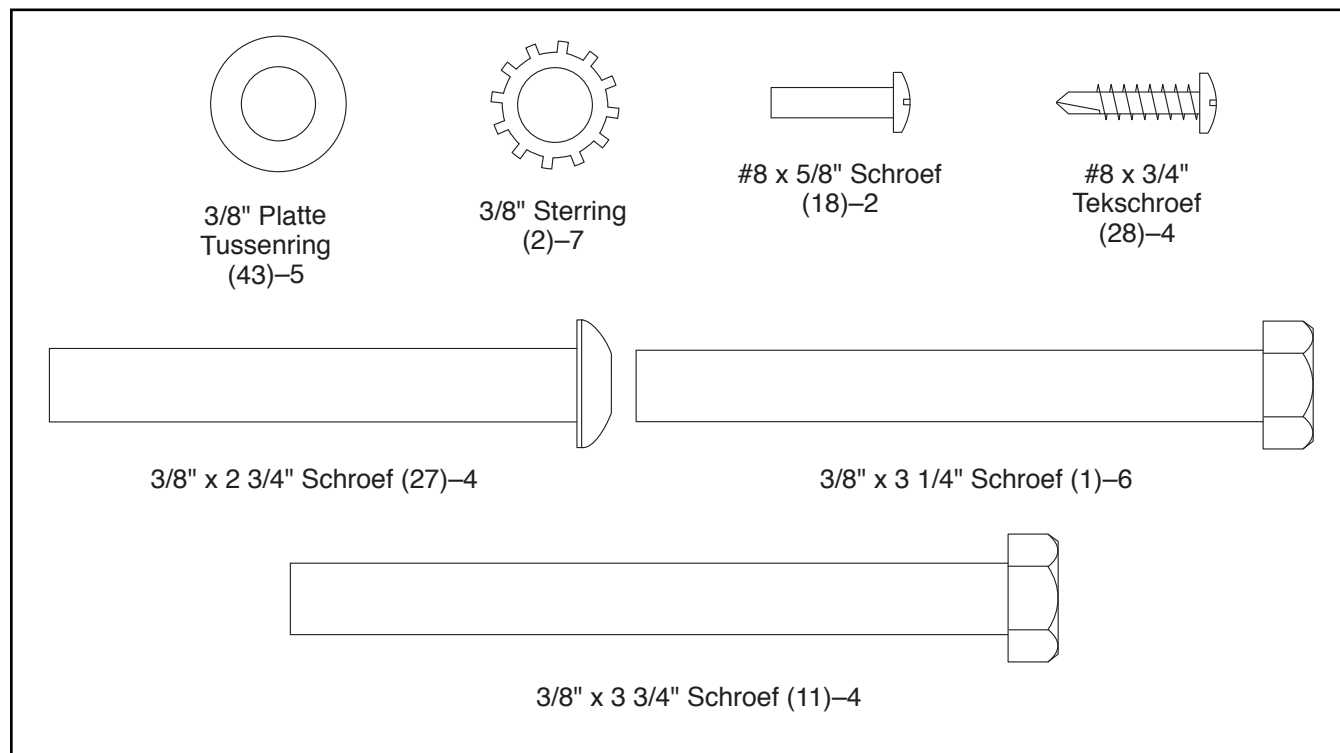
hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

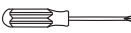


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

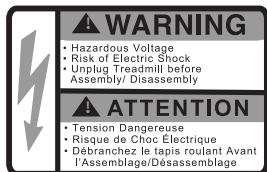
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: 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

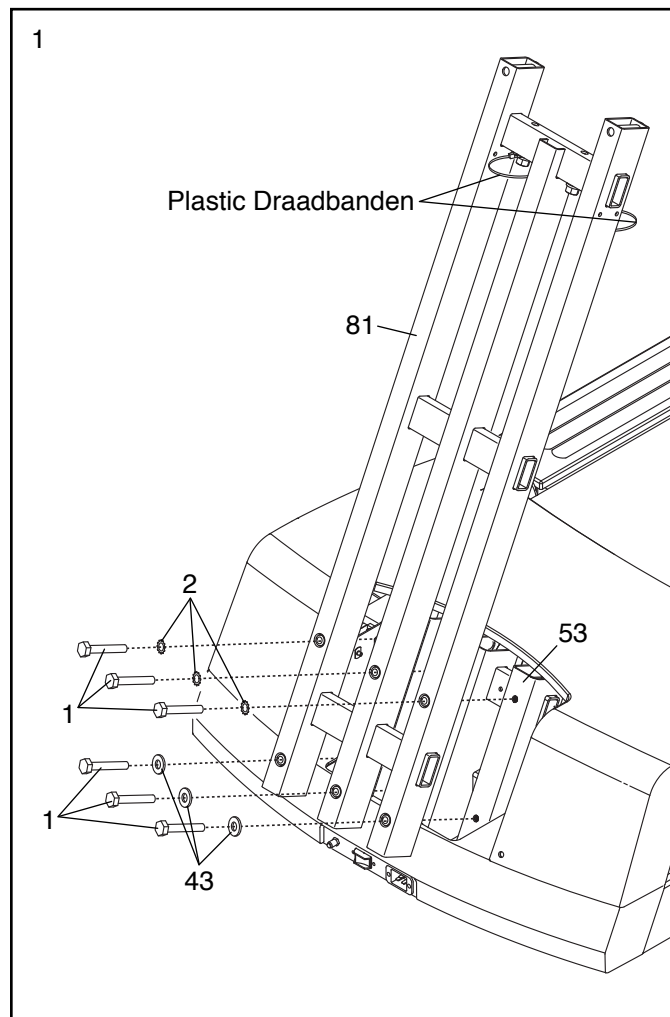
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u volledig klaar bent met de montage.
 - Zie bladzijde 7 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
 - Er kan na verzending een 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 zacht, 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 uitgetrokken is. Wees voorzichtig dat de stroomkabel niet bekneld raakt.**



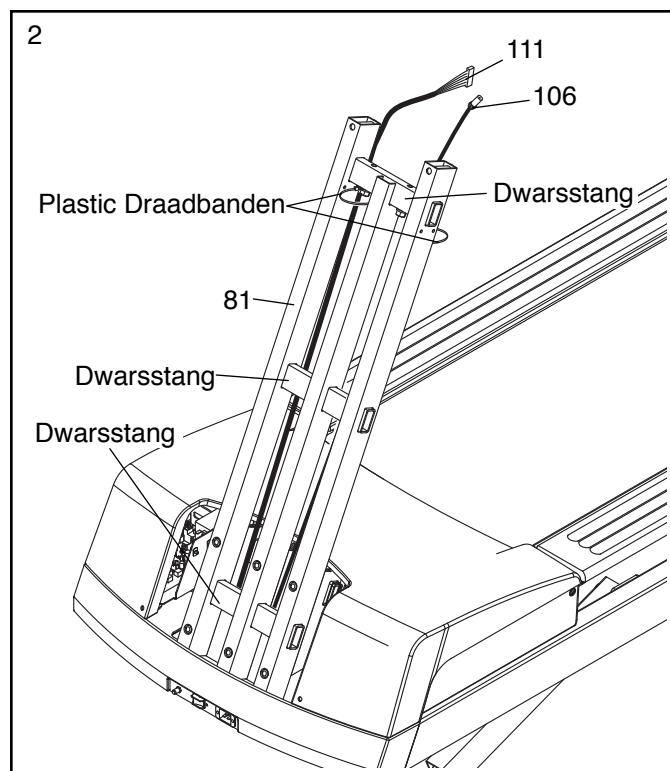
Schuif de Kap van de Staander (niet afgebeeld) van de Staander (81).

Draai de Staander (81) en de plastic draadbanden zoals afgebeeld. Plaats de Staander op de lipjes van het Onderstel (53). Maak de Staander aan het Onderstel vast met zes 3/8" x 3 1/4" Schroeven (1), drie 3/8" Stertussenringen (2) en drie 3/8" Platte Tussenringen (43). **Draai alle zes de schroeven eerst aan en draai ze daarna vast. Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.**



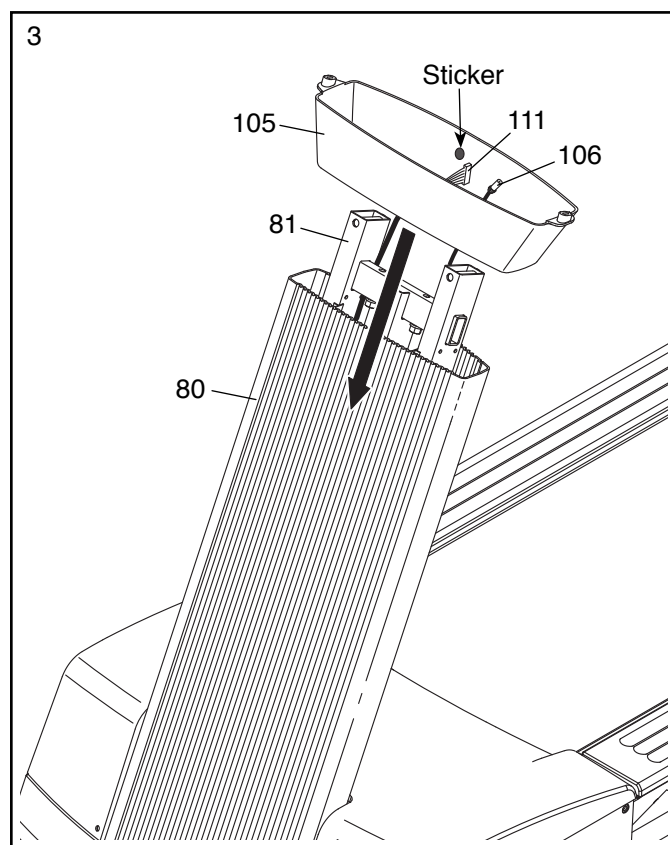
2. Steek het uiteinde van de Draad van de Staander (111) door de lus van de plastic draadband bij het uiteinde van de Staander (81). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander achter de dwarsstangen van de Staander ligt.** Trek dan de Draad van de Staander voorzichtig naar boven terwijl u de plastic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

Herhaal deze stap voor de TV-kabel (106).



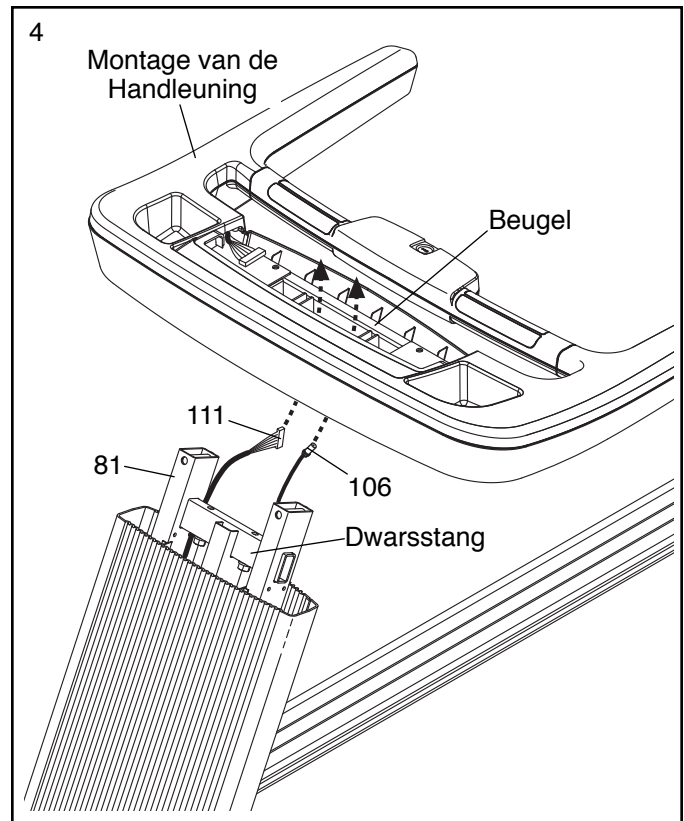
3. Schuif de Kap van de Staander (80) naar beneden op de Staander (81). **Wees voorzichtig zodat de Draad van de Staander (111) of de TV-kabel (106) niet bekneld raakt.** Zorg ervoor dat u met de Kap van de Staander niet tegen het plafond stoot.

Draai de Kraag van de Staander (105) zodanig dat de sticker op de aangegeven kant zit. Schuif de Kraag van de Staander op de Kap van de Staander (80).

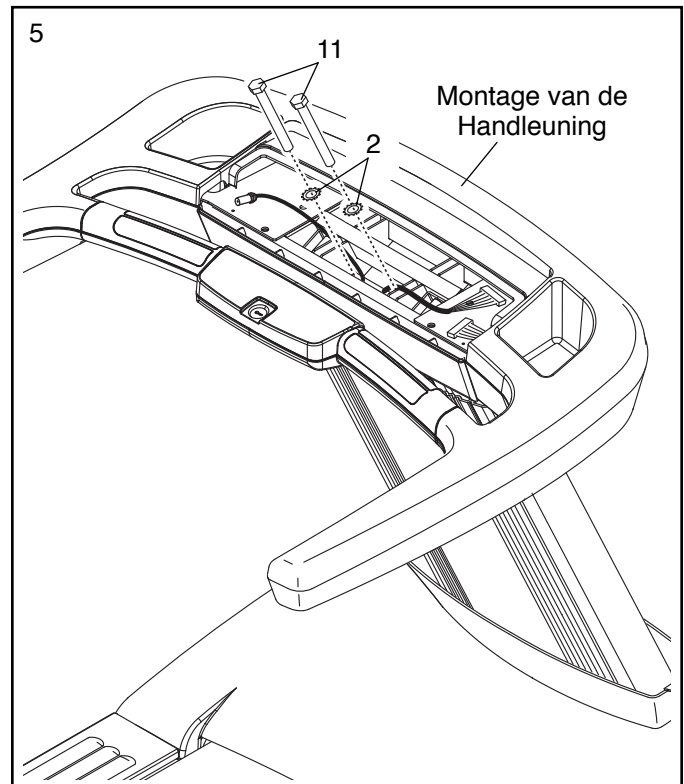


4. Laat een tweede persoon de montage van de handleuning bij de Staander (81) houden. Steek de Draad van de Staander (111) en de TV-kabel (106) omhoog door het middelste gedeelte van de handleuning.

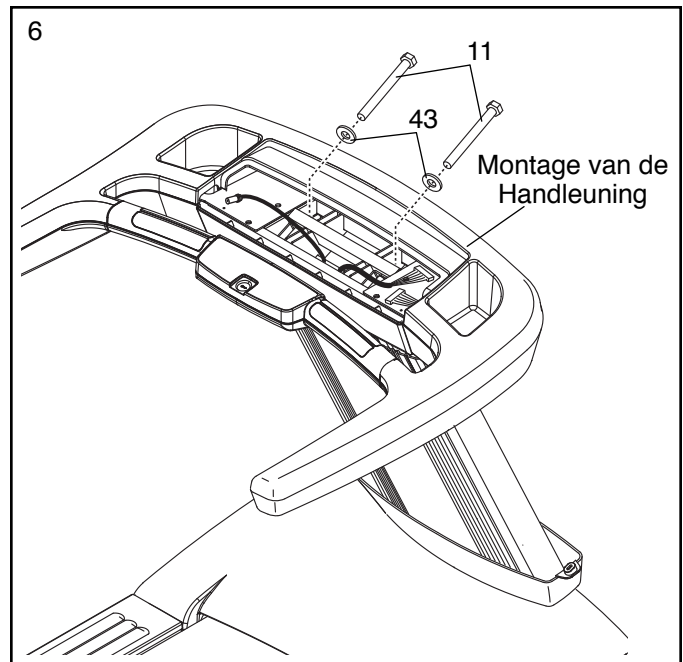
Schuif de beugel van de handleuning over de dwarsstang op de Staander (81) en plaats de handleuning op de Staander. **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.**



5. Maak de montage van de handleuning vast met twee 3/8" x 3 3/4" Schroeven (11) en twee 3/8" Sterringen (2). **Draai beide Schroeven aan, maar nog niet vast. Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.**



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 vast.**

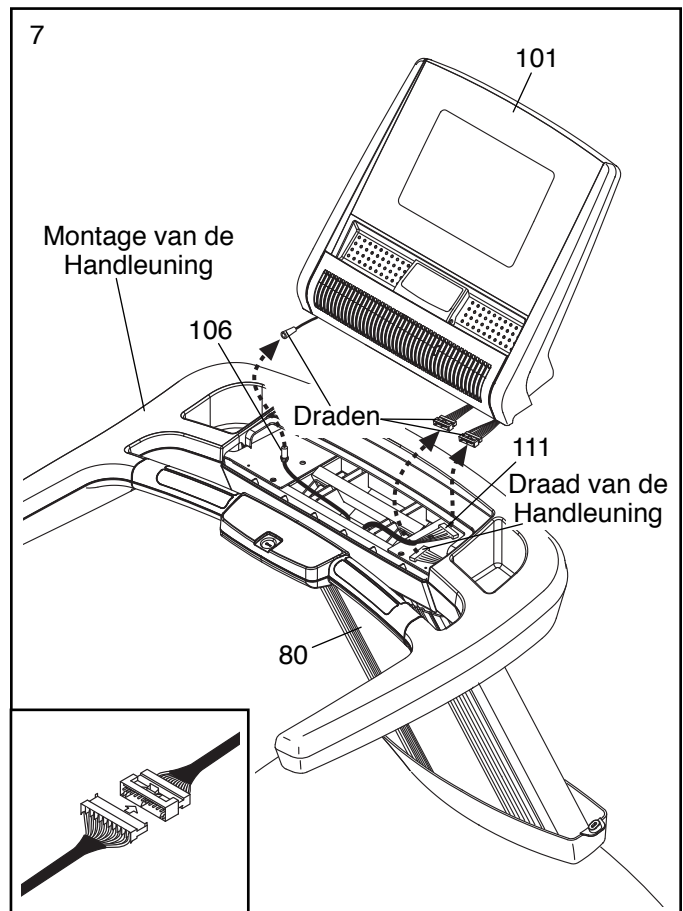


7. Laat een tweede persoon het montage van het Bedieningspaneel (101) bij de handleuning houden.

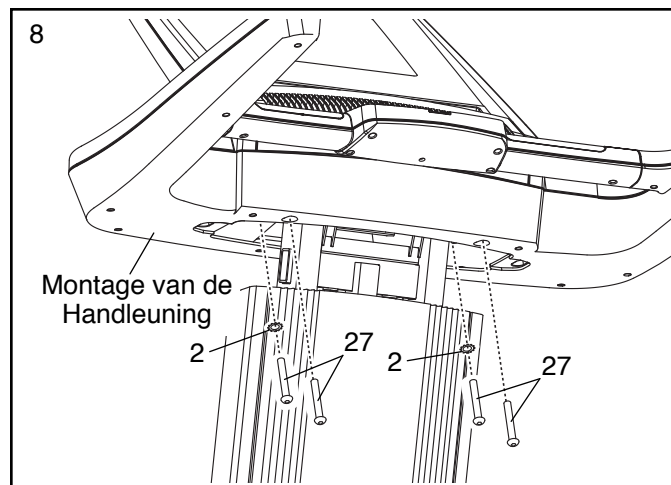
Sluit de Draad van de Staander (111), de draad van de handleuning, en de TV-kabel (106) aan op de draden van het bedieningspaneel. **Raadpleeg de inzet-tekening.** Zorg ervoor dat op de draad van het bedieningspaneel en de draad van de handleuning die u aansluit, connectoren van gelijke grootte zitten. **De connectoren 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 AANGESLOTEN ZIJN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN WANNEER HET APPARAAT WORDT AANGEZET.**

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

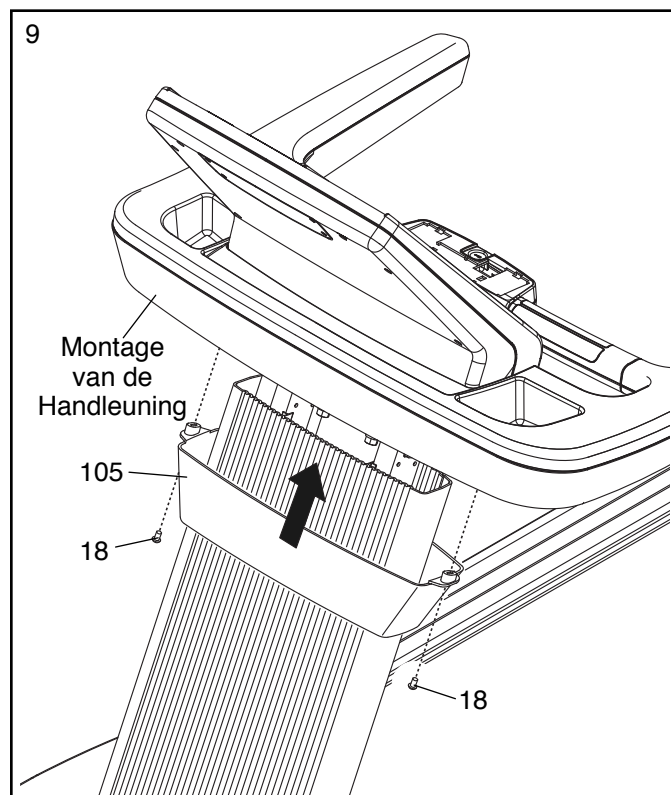
Plaats het Montage van het Bedieningspaneel (101) op de handleuning. **Zorg ervoor dat er geen draden bekneeld raken.**



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).

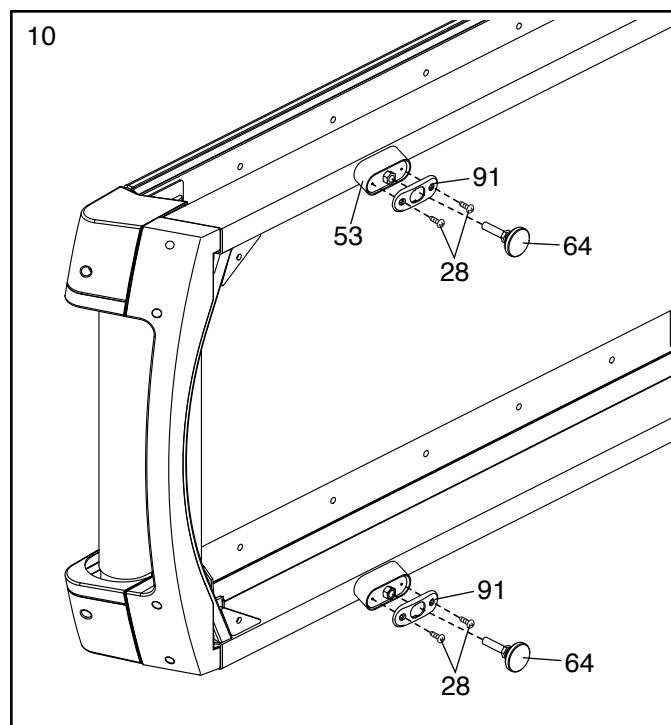


10. Kantel met hulp van een tweede persoon de loopband voorzichtig op zijn zijde. Verwijder al het verpakkingsmateriaal van de onderkant van het Onderstel (53).

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

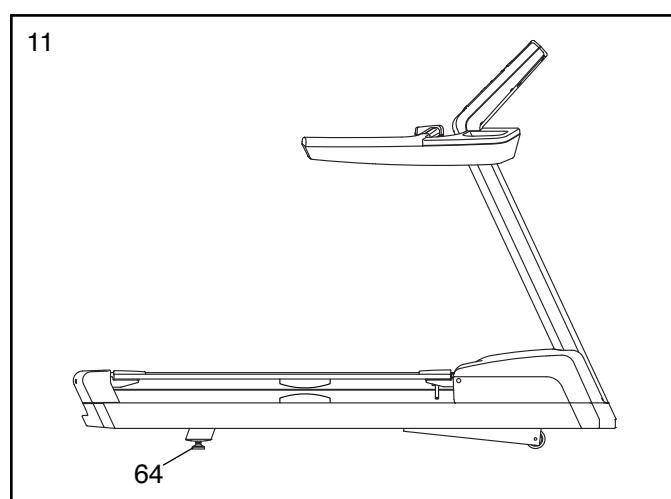
Steek dan de twee Stelpoten (64) volledig in de onderkant van het Onderstel (53)

Kant de loopband voorzichtig terug in zijn oorspronkelijke stand



11. Verplaats, indien nodig, de loopband naar de gewenste plek (zie HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN op bladzijde 29).

Zorg ervoor dat de Stelpoten (64), na het verplaatsen van de loopband naar de gewenste plek, stevig op de vloer staan. Draai de moer van de Stelpoot met klok mee of tegen de klok in, als de loopband maar iets wiebelt totdat de loopband niet meer wiebelt.



12. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid 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 35 en 36). Aandacht: er kan extra hardware meegeleverd zijn.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

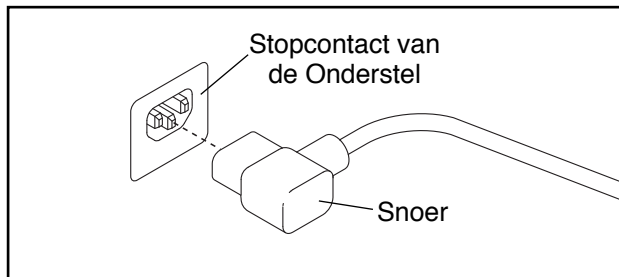
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.**

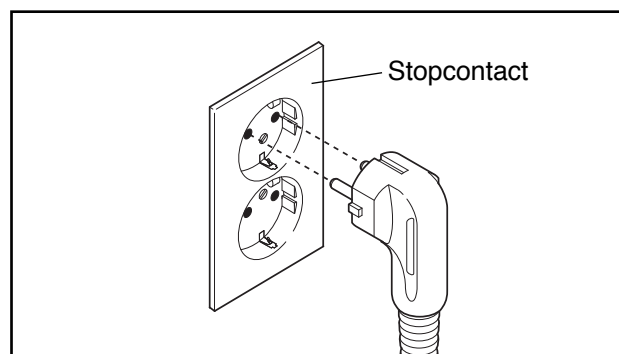
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

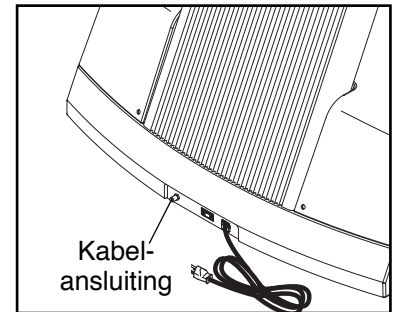


2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen.



HOE DE CATV-KABEL AAN TE SLUITEN

Sluit de CATV-kabel aan op de kabelaansluiting. Leid de kabel zodanig dat deze niet bekneeld raakt of geplet wordt door het liftmechanisme of het Onderstel.



U kunt ook een satelietontvanger, videorecorder of DVD-speler op de loopband aansluiten. Sluit een CATV-kabel vanaf de coaxiale uitgang op uw apparaat (gewoonlijk aangegeven met TV OUT of RF OUT) aan op de kabelaansluiting aan de voorkant van de loopband.

Aandacht: voor Audio-/videoapparatuur zonder coaxiale uitgangen (sommige schotels en DVD-spelers) is een RF-modulator nodig om juist te kunnen werken. RF-modulatoren zijn niet verkrijgbaar bij FreeMotion Fitness, maar verkrijgbaar in elektronicazaken. Zie de gebruikershandleiding van de apparatuur die u wilt aansluiten of u een RF-modulator nodig heeft, of neem contact op met uw plaatselijke audio/video-service provider.

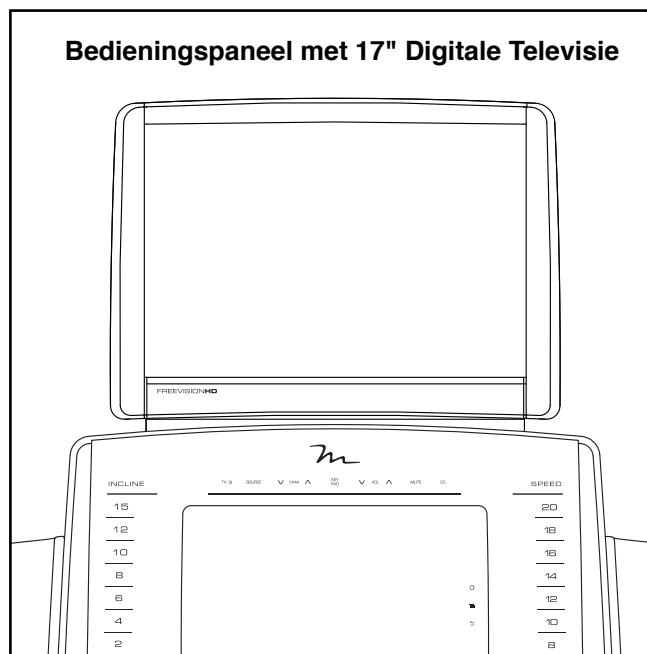
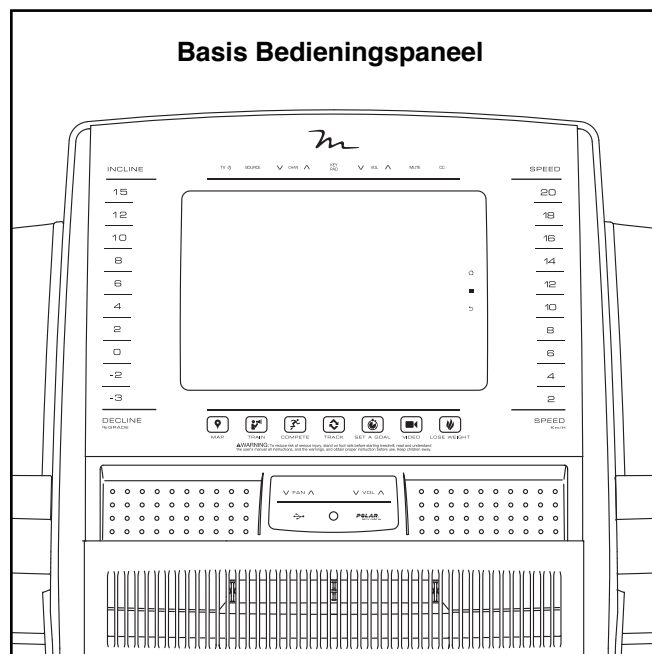
GARANTIE-INFORMATIE

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

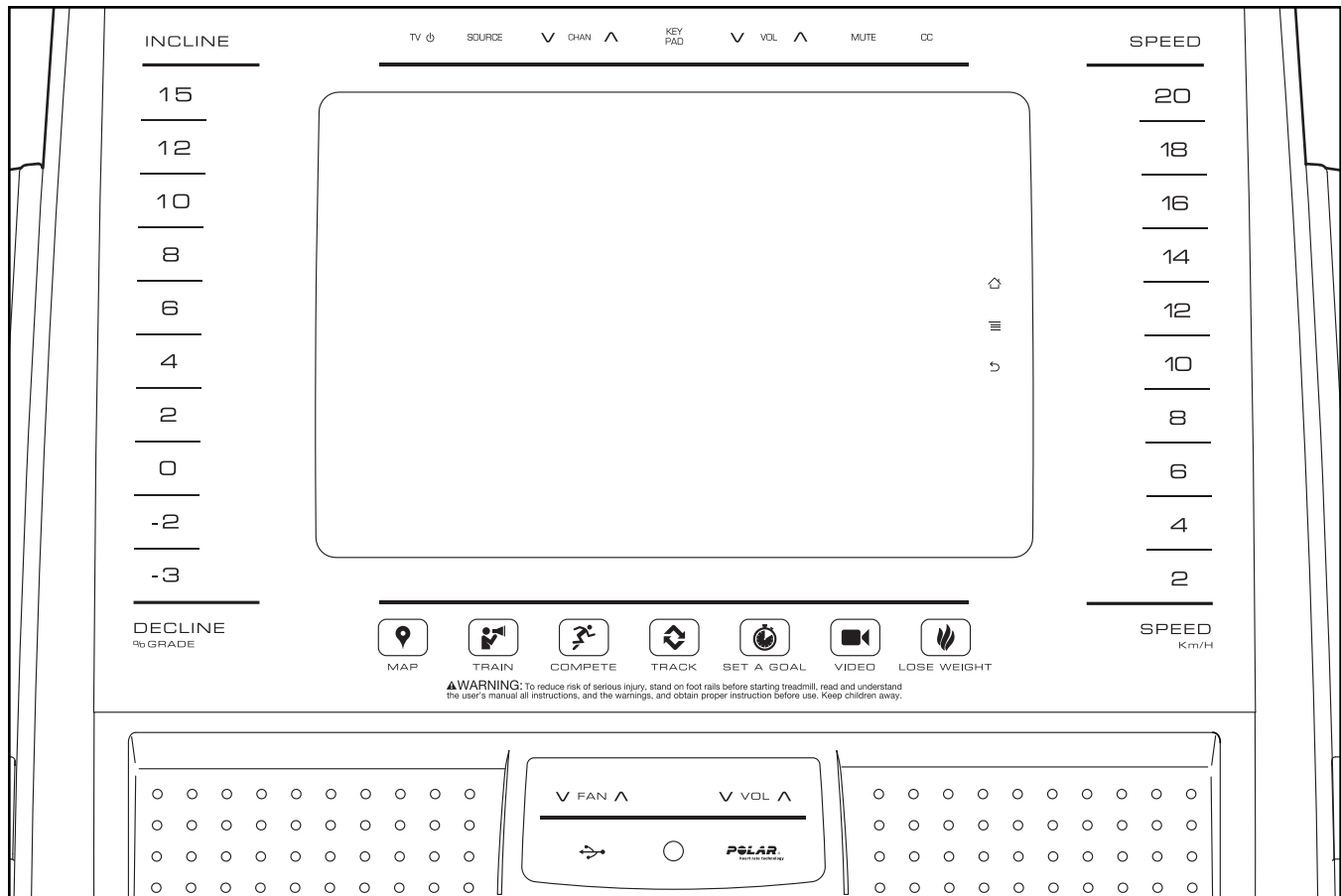
HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE UPGRADEN

Het bedieningspaneel van de loopband is vooraf geconfigureerd om te werken met een 17" Digitale TV (zie onderstaande tekeningen). Zie pagina 16, voor meer informatie over de mogelijkheden van het bedieningspaneel. Zie de gebruikershandleiding die met de digitale TV is meegeleverd voor meer informatie over de mogelijkheden van de digitale TV. **Aandacht: de toetsen aan de bovenkant van het bedieningspaneel functioneren alleen met de digitale TV of een externe TV.** Het basisbedieningspaneel heeft geen televisiemogelijkheden.

Zie de kapt van deze handleiding om uw bedieningspaneel te upgraden wanneer u dat ook maar wenst.



HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN



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. Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van revolutionaire iFit technologie die het mogelijk maakt dat de loopband met uw draadloos netwerk kan communiceren. Met iFit technologie kunt u persoonlijke workouts downloaden, uw eigen workouts creëren, resultaten van uw workouts bijhouden en geeft u toegang tot vele andere mogelijkheden. **Zie www.iFit.com voor volledige informatie.**

Bovendien kent het bedieningspaneel een selectie aan vooraf ingestelde workouts, inclusief 8 workouts op het gebied van calorieën, intensiteit, snelheid, helling en 6 iFit demo workouts. Iedere workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie wordt geleid. Daarnaast kunt u een calorie, tijds-, afstands- of snelheidsdoel instellen.

Wanneer u de handmatige instelling gebruikt, kunt u de snelheid en de helling van de loopband met de druk op een toets wijzigen.

Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen direct feedback over de oefening geven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of een optionele Polar® compatibele borstkas hartslagmonitor.

U kunt tijdens het oefenen zelfs op het internet surfen of via het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete workout-muziek of audioboeken luisteren.

Zie bladzijde 17 om het de stroom aan te schakelen. Zie bladzijde 17 om meer te weten te komen over het gebruik van de touch screen. Zie bladzijde 18 om het bedieningspaneel in te stellen.

Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand of in mijlen of in kilometers aangeven. Zie stap 4 op bladzijde 24 om uit te vinden welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

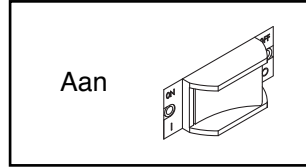
HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

1. Steek de stroomkabel in.

Zie HOE DE SSNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN op bladzijde 14.

2. Zet de schakelaar in de on-stand.

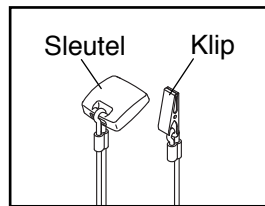
Zoek vervolgens naar de schakelaar bij het stroomsnoer op de loopband. Druk de schakelaar in de on-stand (aan).



3. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Aandacht: het bedieningspaneel kan ingesteld worden op gebruik zonder de sleutel. Zie stap 8 op pagina 24 voor instructies. Indien het bedieningspaneel is ingesteld op gebruik zonder de sleutel, is deze stap niet van toepassing.

Zoek naar de sleutel en de klip op het bedieningspaneel en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel vervolgens in het bedieningspaneel.



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

HOE DE TOUCH SCREEN TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel is voorzien van een tablet met een kleuren touch screen. De volgende informatie zorgt ervoor dat u bekend raakt met de geavanceerde technologie van de tablet:

- Het bedieningspaneel werkt op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger langs het scherm schuiven of er met uw vinger op tikken om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een workout (zie stap 5 op pagina 19), te doen bewegen. U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm te drukken.
- Raak het tekstvak aan om het toetsenbord te kunnen bekijken om informatie in een tekstvak te typen. Raak de toets ?123 aan om cijfers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken. Raak de Alt-toets aan om meer tekens te kunnen bekijken. Raak opnieuw de Alt-toets aan om naar het nummertoeetsenbord terug te gaan. Raak de toets ABC aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Raak de toets met een pijl omhoog aan om een hoofdletter te gebruiken. Raak de pijltoets opnieuw aan om meerdere hoofdletters te gebruiken. Raak de pijltoets een derde keer aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Raak de toets met de pijl terug en een X aan om het laatste teken te wissen.

HOE HET BEDIENINGSPANEEL IN TE STELLEN

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

1. Maak verbinding met uw draadloos netwerk.

Aandacht: u moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn voor toegang tot internet, voor het downloaden van iFit workouts en voor het gebruik van andere mogelijkheden van het bedieningspaneel. Zie **HOE DE DRAADLOZE NETWERKINSTELLING TE GEBRUIKEN** op bladzijde 27, om het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aan te sluiten.

2. Controleer op firmware updates.

Zie eerst stap 1 op bladzijde 24 en stap 2 op bladzijde 26 en kies de onderhoudsinstelling. Zie dan stap 3 op bladzijde 26 en controleer op firmware updates.

3. Ijk het hellingsysteem.

Zie stap 4 op bladzijde 26 en ijk het hellingsysteem van de loopband.

4. Maak een iFit account aan.

Raak het wereldbolletje in de buurt van de linker benedenhoek van het scherm aan en raak de iFit toets aan.

Aandacht: zie bladzijde 28 voor meer informatie over het navigeren in de browser. De browser zal de iFit.com home page openen. Raak de toets Register aan in de rechterbovenhoek van het scherm.

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

Het bedieningspaneel is nu klaar om aan uw workout te beginnen. De volgende pagina's geven uitleg over de verschillende workouts en andere mogelijkheden die het bedieningspaneel biedt.

Zie bladzijde 19, **om de handmatige instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 21 **om een vooraf ingestelde workout te gebruiken**. Zie bladzijde 22 **om een stel-een-doel-in workout te gebruiken**. Zie bladzijde 23 **om een iFit workout te gebruiken**.

Zie bladzijde 24 **om de instellingen van het apparaat te gebruiken**. Zie bladzijde 25 **om de amusementsinstelling te gebruiken**. Zie bladzijde 26 **om de onderhoudsinstelling te gebruiken**. Zie bladzijde 27 **om de draadloos netwerkinstelling te gebruiken**. Zie bladzijde 28 **om het geluidssysteem te gebruiken**. Zie bladzijde 28 **om de audiobron te veranderen**. Zie bladzijde 28 **om de internet browser te gebruiken**.

BELANGRIJK: als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder die dan. Draag, bij gebruik van de loopband, schone sportschoenen om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 35).

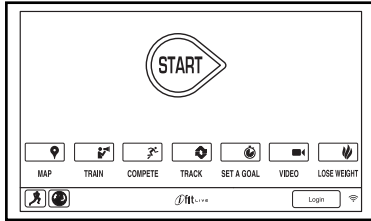
HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17. **Aandacht: het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Kies het hoofdmenu.

Als het bedieningspaneel is opgestart, zal het hoofdmenu verschijnen, wanneer u het apparaat aanzet. Raak de toets Home aan in de linker benedenhoek van het scherm (niet afgebeeld) om te allen tijde naar het hoofdmenu terug te gaan.



3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

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

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

Druk op de toets Stop om de loopband te laten stoppen. Druk op de toets Start om de loopband opnieuw te starten.

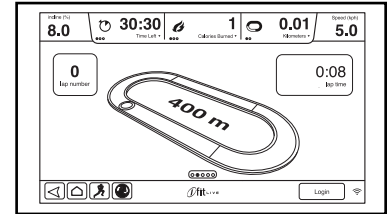
4. Verander desgewenst de helling van de loopband.

Druk op toename- en afnametoetsen Incline (helling) of op een van de toetsen Incline/Decline (helling/daling) met de nummers -3 tot 15 om de helling van de loopband aan te passen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot deze de gekozen helling-instelling bereikt.

Aandacht: de eerste keer dat u de helling aanpast, moet u eerst het hellingsysteem ijken (zie stap 4 op bladzijde 26).

5. Controleer uw vordering.

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



Het scherm kan de volgende oefening-informatie weergeven als u op de loopband loopt of rent:

- De hellingstand van de loopband
- De verstreken tijd
- De resterende tijd (Aandacht: de handmatige instelling heeft geen aftelling van de resterende tijd.)
- Het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur
- De afstand die u gelopen of gerend heeft
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Een piste van 400 m (1/4 mijl)
- Uw tempo in minuten per kilometer
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6)

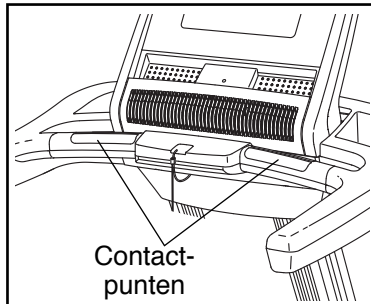
Stel indien gewenst het volume bij door op de toename- en afnametoetsen Vol op het bedieningspaneel te drukken.

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

6. Meet desgewenst uw hartslag.

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

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



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

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

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

Druk op de toenametoets Fan (ventilator) om de snelheid van de ventilator te verhogen. Aandacht: De automatische ventilatorinstelling zal gekozen worden als u eenmaal op de toenametoets Fan drukt terwijl de ventilator op de maximale snelheidsinstelling staat. Druk herhaaldelijk op de afnametoets Fan om de snelheid van de ventilator te verlagen of om de ventilator uit te schakelen.

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

Stap op het loopvlak en raak de thuistoets of de terug-toets op het scherm aan of druk op de toets Stop op het bedieningspaneel. Een samenvatting van de workout zal op het scherm verschijnen. Raak de toets Finish (beëindigen) aan om naar het hoofdscherm terug te gaan als u de samenvatting van de workout heeft bekeken. U kunt ook uw resultaten of bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Druk de schakelaar in de off-stand (uit) en trek de stroomkabel uit wanneer u met de loopband klaar bent. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

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

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

3. Start de workout.

Raak de toets Start Workout aan om de workout te starten. Eventjes nadat u de toets heeft aange- raakt, zal de loopband beginnen te draaien. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

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

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

Aan het einde van het eerste segment van de workout, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en/of hellinginstellingen voor het volgende segment.

De workout zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen en er zal een samenvatting van de workout op het scherm verschijnen. Raak de toets Finish (beëindigen) aan om naar het hoofdscherm terug te gaan als u de samenvatting van de workout heeft bekeken. U kunt ook uw resultaten of bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

Als wanneer dan ook tijdens de workout de snelheids- en/of de hellinginstelling te hoog of te laag staat, kunt u de instelling handmatig overschrijven via de toetsen Speed(snelheid) of Incline (helling). U kunt u de snelheid handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde 19) **als u op een toets Speed drukt**. U kunt de helling handmatig regelen (zie stap 4 op bladzijde 19) **als u op een toets Incline drukt**. Bekijk eerst het profiel **om naar de geprogrammeerde snelheids- en/of hellinginstelling van de workout terug te gaan**. Raak dan de toets Follow Program (volg programma) aan.

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

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

4. Controleer uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 19. Het scherm zal ook een profiel van de snelheids- en hellinginstelling van de workout weergeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

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

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17.

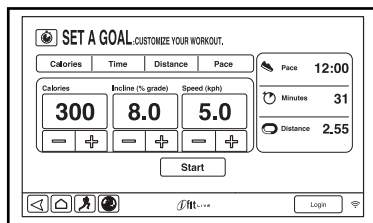
2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 19.

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

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

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



4. Start de workout.

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

De workout zal op dezelfde wijze als de handmatige instelling functioneren (zie bladzijde 19 en 20).

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

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

5. Controleer uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

HOE EEN iFit WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: om een iFit oefening te gebruiken, heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie HOE DE DRAADLOZE NETWERKINSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 27). Een iFit account is ook vereist.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17.

2. Kies het hoofdmenu.

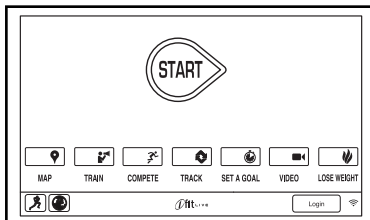
Zie stap 2 op bladzijde 19.

3. Log in op uw iFit account.

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

4. Kies een iFit workout.

Raak de toets Map (kaart), Train (trainen), Video, of de toets Lose Weight (afslanken) aan om de volgende iFit workout



van dat type op uw lijst te downloaden. Aandacht: u kunt via deze opties toegang krijgen tot demo-workouts, zelfs als u niet inlogt op een iFit account.

Raak de toets Compete (competitie) aan om aan een race deel te nemen die u eerder al heeft gekozen. Raak de toets Track (piste) aan om de geschiedenis van uw workout te bekijken. Raak de toets Set A Goal (stel een doel in) aan (zie bladzijde 22) om een stel-een-doel-in workout te kiezen. Aandacht: u kunt ook op een van de iFit toetsen op het bedieningspaneel drukken.

Druk op de toets gebruiker in de rechter benedenhoek van het scherm om binnen het account van gebruiker te wisselen.

U moet een paar workouts aan uw lijst op iFit.com toevoegen, voordat zij gedownload kunnen worden.

Zie www.iFit.com voor meer informatie over de

iFit workouts.

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

5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 21.

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

6. Controleer uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 19. Het scherm kan ook een kaart van het pad waarop u loopt of rent aangeven.

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

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

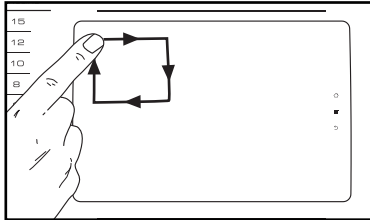
Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit instelling.

HOE DE INSTELLINGEN VAN HET APPARAAT TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel kent instellingen van het apparaat waarmee u verschillende instellingen van het bedieningspaneel kunt bijstellen.

1. Toegang tot het hoofdmenu van de instellingen.

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



17). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 19). Teken vervolgens op het scherm een vierkant met de klok mee voor toegang tot het hoofdmenu van de instellingen (zie de bovenstaande tekening).

2. Kies de instellingen van het apparaat.

Raak de toets Equipment Settings (instellingen van het apparaat) aan in het hoofd menu van de instellingen.

3. Kies een taal.

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

4. Kies de meeteenheid.

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

5. Kies een tijdszone.

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

6. Kies een automatische tijdupdate

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

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

7. Zet de display demo-instelling aan of uit

Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. Als de demo-instelling aan staat, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de schakelaar in de stand 'aan' drukt, en de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Als u echter de sleutel verwijdt, zal het scherm een demo-presentatie weergeven.

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

8. Schakel de sleutel in of uit.

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

9. Schakel de webbrowser in of uit.

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

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

10. Schakel straatzicht in- of uit.

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

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

11. Stel een tijd in voor timeout reset.

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

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

12. Stel een tijdslimiet voor de workout in.

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

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

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

13. Verlaat de instellingen van het apparaat.

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

HOE DE AMUSEMENTSINSTELLING TE GEBRUIKEN

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

1. Toegang tot het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 24.

2. Kies de amusementsinstelling.

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

3. Stel de wand van de screens ontvanger in.

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

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

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

4. Verlaat de amusementsinstelling.

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

HOE DE ONDERHOUDSINSTELLING TE GEBRUIKEN

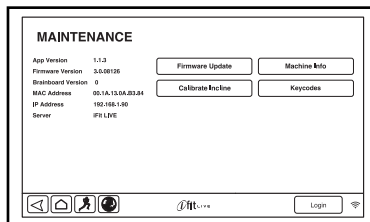
Het bedieningspaneel kent een onderhoudsinstelling waarmee u de firmware van het bedieningspaneel kunt bijwerken, de helling van de loopband kunt ijken, informatie over het apparaat kunt bekijken en een sleutelcode van een toets kunt bekijken.

1. Toegang tot het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 24.

2. Kies de onderhoudsinstelling.

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



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

3. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

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

Zet het apparaat niet uit of verwijder de sleutel niet totdat de firmware is bijgewerkt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt.

Het scherm zal de voortgang van de update weergeven. Als de update voltooid is, zal de loopband uitgaan en dan weer aangaan. Drukt de schakelaar in de stand off (uit) als dat niet gebeurt. Wacht enkele seconden en zet de schakelaar in de stand on (aan). Aandacht: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

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

4. IJk het hellingsysteem van de loopband.

Raak de toets Calibrate incline (helling ijken) aan. Raak de toets Begin (beginnen) aan om het hellingsysteem te ijken. De loopband zal automatisch naar het maximale hellingsniveau stijgen, naar het minimale hellingsniveau dalen en dan naar de beginstand teruggaan. Hierdoor zal het hellingsysteem geijkt worden. Druk op de toets Cancel (annuleren) om naar de onderhoudsinstelling terug te gaan. Raak de toets Finish (beëindigen) aan wanneer het hellingsysteem geijkt is.

BELANGRIJK: houd voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de loopband als het hellingsysteem geijkt wordt. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om in geval van nood het ijken van de helling te stoppen.

5. Bekijk de informatie van het apparaat.

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

6. Zoek naar de sleutelcodes.

De toets Keycodes (sleutelcodes) is bedoeld voor servicemonteurs om te kunnen onderzoeken of een bepaalde toets goed werkt.

7. Registreer de loopband op iFit.com

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

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

8. Verlaat de onderhoudsinstelling.

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

HOE DE DRAADLOZE NETWERKINSTELLING TE GEBRUIKEN

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

1. Toegang tot het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 24.

2. Kies de draadloze netwerkinstelling.

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

3. Schakel Wi-Fi in.

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

4. Stel een draadloos netwerkverbinding in en beheer deze.

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

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

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

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

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

Zie HOE DE TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN op pagina 17 voor het gebruik van het toetsenbord

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

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

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

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

Aandacht: ga naar support.iFit.com voor hulp als na het volgen van deze instructies vragen heeft.

5. Verlaat de draadloze netwerkinstelling.

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

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

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

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

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

Druk vervolgens op de toets afspelen op uw iPod. Stel het volume bij door op de toetsen Vol (volume verhogen of verlagen) op het bedieningspaneel te drukken.

Sluit een MP3-speler, smartphone of ander USB-apparaat aan op de USB-aansluiting aan de voorkant van het bedieningspaneel om uw apparaat op te laden.

HOE DE AUDIOBRON TE VERANDEREN

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

1. Wand van TV's.

Kies deze audiobron om vanaf een externe televisie naar de audioweergave te luisteren. Aandacht: het bedieningspaneel dient aangesloten te zijn op de TV (zie de HOE DE AMUSEMENTSINSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 25).

2. Eigen TV.

Kies deze audiobron om naar de audioweergave vanaf de 17" Digitale TV op het bedieningspaneel te luisteren. Aandacht: om deze optie te kunnen laten werken moet het bedieningspaneel een eigen TV hebben.

3. iPod.

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

4. FM-radio.

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

HOE DE INTERNETBROWSER TE GEBRUIKEN

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

Raak het wereldbolletje in de linkeronderhoek van het scherm aan om de browser te openen. Kies dan een gewenste website.

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

Zie HOE DE TOUCH SCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 17 om het toetsenbord te gebruiken.

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

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

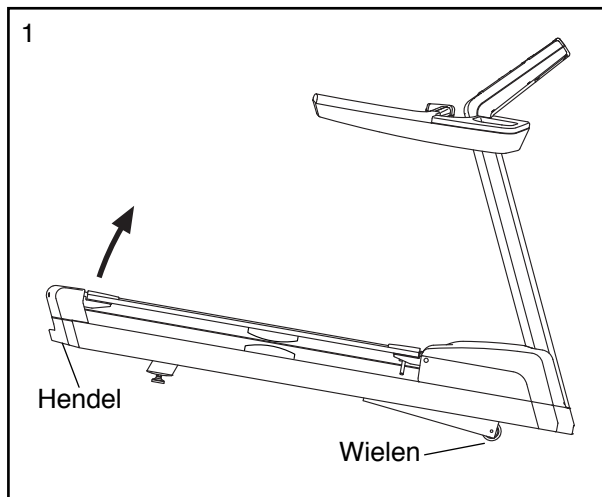
Aandacht: ga naar support.iFit.com voor hulp indien u na het volgen van deze instructies vragen heeft.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSSEN

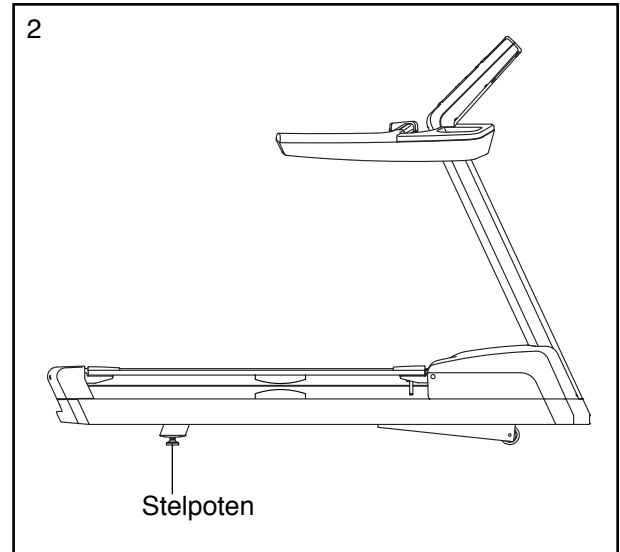
Gezien de afmeting en het gewicht van de loopband, moet deze door twee of drie personen verplaatst worden.

Steek de stroomkabel in en steek de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17) 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 hendel stevig vast op de plaats die hieronder is afgebeeld. 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. Rol de loopband voorzichtig naar de gewenste plek en laat hem dan horizontaal 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. Zorg ervoor dat de stelpoten stevig op de vloer staan na het verplaatsen van de loopband naar de plek voor gebruik. Draai de moer van de stelpoot met klok mee of tegen de klok in, als de loopband maar iets wiebelt totdat de loopband niet meer wiebelt.



PREVENTIEF ONDERHOUD

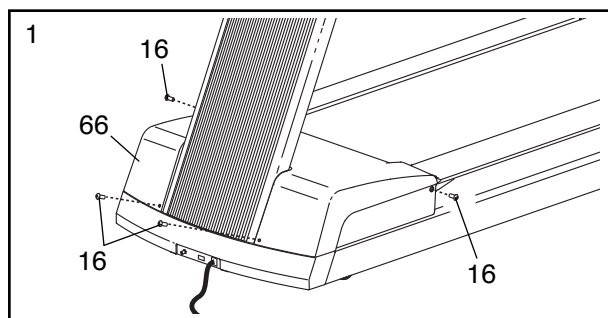
Regelmatig onderhoud is nodig voor optimale werking en een lange levensduur van de loopband. Lees alle instructies hieronder door en volg ze. **Als de loopband niet wordt onderhouden zoals beschreven, kunnen onderdelen overmatig slijten waardoor de loopband beschadigd kan raken en de garantie zal komen 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

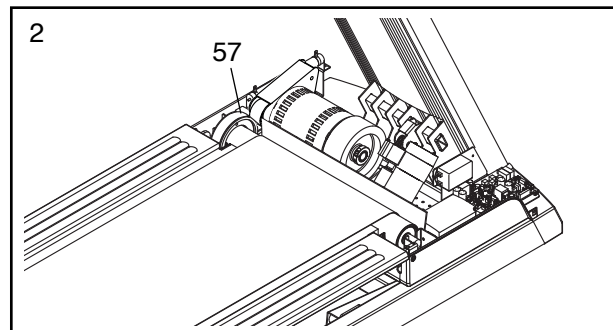
1. **Trek de stroomkabel uit.** Controleer alle externe onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.
2. Breng wat zachte allesreiniger aan op een 100% katoenen doek en veeg al het stof en vuil van de handleuning, de staander, de voetrails, het onderstel en de motorkap. Veeg daarnaast het loopvlak langs de zijanten 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. Stel niets bij wanneer de band in het midden ligt en soepel loopt. Zie bladzijde 33 en 35 als de loopband bijgesteld moet worden.

MAANDELIJKS ONDERHOUD

1. **Trek de stroomkabel uit.** 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 handstofzuiger en maak het gebied onder de Motorkap (niet afgebeeld) schoon. **Zorg ervoor dat u geen onderdelen aanraakt.** Controleer de Riem van de Motor (57) op slijtage en scheurtjes. Zie de achterkant van deze handleiding als de Riem van de Motor vervangen moet worden.



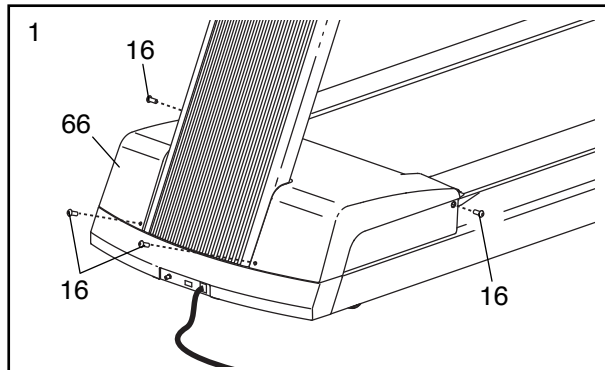
3. Steek de stroomkabel in en steek de sleutel in het bedieningspaneel. Druk op de toets Start. **Wees voorzichtig om letsel te voorkomen; houd uw handen weg van bewegende onderdelen en zorg ervoor dat uw kleding niet in bewegende onderdelen verstrikt kan raken.** Controleer de loopband op ongewone geluiden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

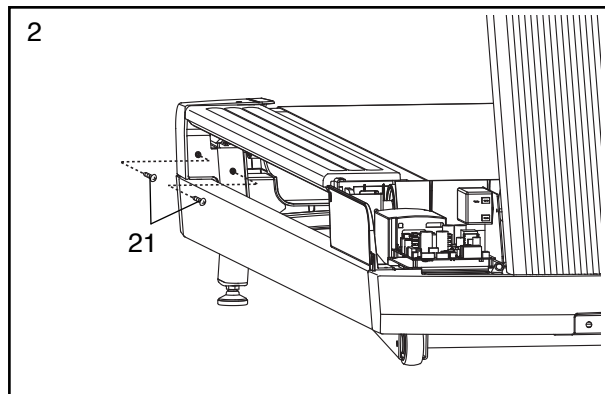
HET LOOPVLAK EN DE BAND VERVANGEN

Controleer het loopvlak regelmatig op slijtage. Als u door de fenolcoating maar iets van 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 ervoor dat u bijhoudt welke schroeven in welke gaten behoren te zitten.**

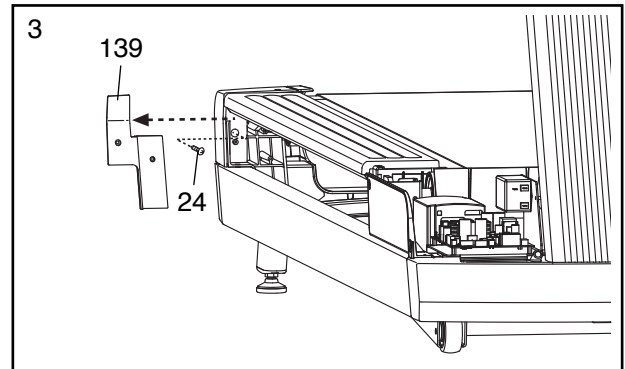
1. **Verwijder de sleutel en trek de stroomkabel uit.** Verwijder de vier 5/16" x 1/2" Schroeven (16) en de Motorkap (66).



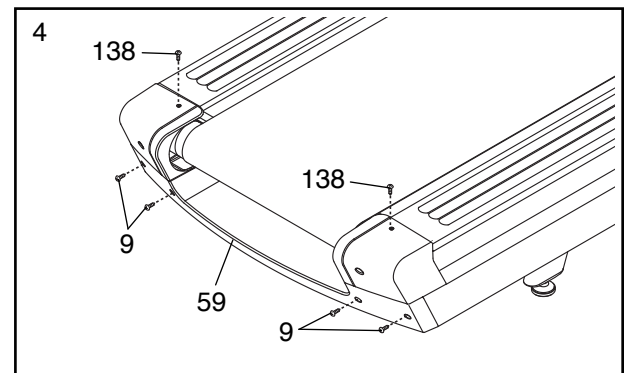
2. Verwijder de vier #8 x 1/2" Machine Schroeven (21) (slechts één kant is afgebeeld).



3. Verwijder het Inzetstuk van de Rechter Kap (139) en het Inzetstuk van de Linker Kap (niet afgebeeld). Verwijder dan de aangegeven #8 x 1/2" Schroef (24) uit beide zijden van de loopband (slechts één zijde is afgebeeld).



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



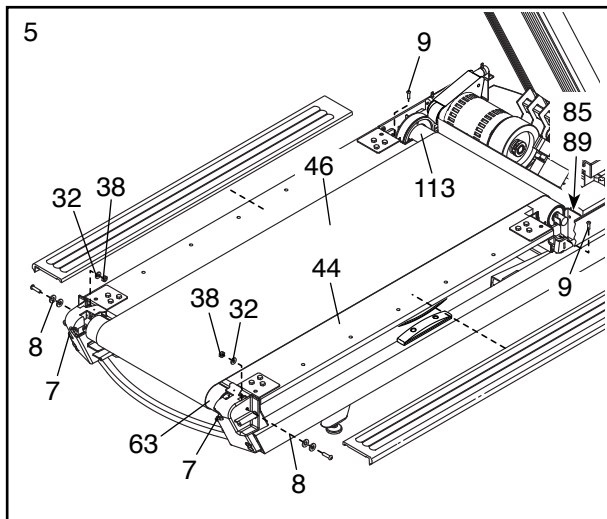
5. Verwijder de twee 1/4" x 3/4" Bouten (9), de twee 5/16" x 1 1/2" Bouten (8), de twee 3/8" Tussenringen (32) en de twee 5/16" Borgmoeren (38).

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" Stertussenring (89). Verwijder dan de Spanrol (63) en de Aandrijfroller (113).

Ga naar stap 6 als u het Loopvlak (44) gaat vervangen.

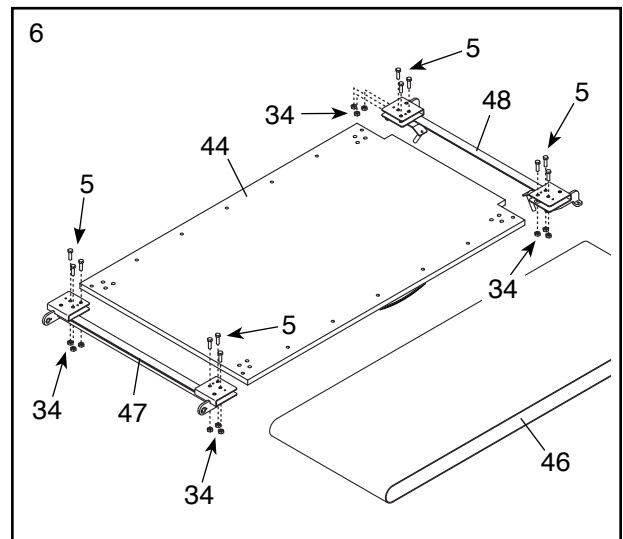
Vervang de Band (46) en schuif een nieuwe Band op het Loopvlak (44) **wanneer u alleen de Band aan het vervangen bent**. Kijk onder de rechter of de linker rand van van de nieuwe Band en zoek naar de kleine pijl die op de Band geprint staat (zie tekening 7 op bladzijde 33); verplaats de Band indien nodig totdat u het pijltje kunt vinden. **Zorg ervoor dat de pijl naar de achterkant van de loopband wijst, zoals aangegeven.** Verwijder en keer de Band om als dit niet het geval is en schuif deze weer terug op het Loopvlak (44). Volg dan stap 1 tot en met 5 in omgekeerde volgorde. Draai beide 3/8" x 2 1/2" Schroeven (7) vier slagen met de klok mee vast. **Ga naar stap 7.**



6. 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).

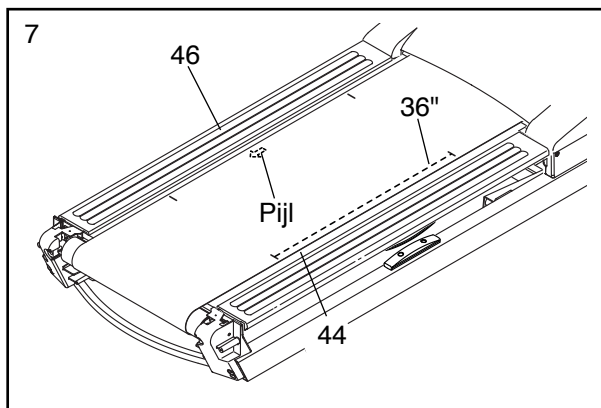
Volg stap 1–5 in omgekeerde volgorde. Als u de Band (46) gaat vervangen, gebruik dan de nieuwe Band. Draai de 3/8" x 2 1/2" Schroeven (7) (zie stap 5) slechts vier slagen met de klok mee. **Ga naar stap 7.**



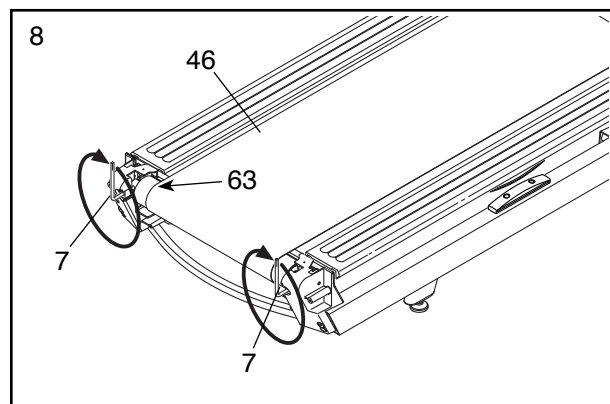
7. De spanning van de Band (46) moet nu bijgesteld worden. Kijk onder de rechter en de linker rand van de Band en zoek naar het kleine pijltje dat op de Band is geprint; beweeg, indien nodig, de Band totdat u het pijltje vindt. **Zorg ervoor dat het pijltje naar de achterkant van de loopband wijst, zoals 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.

De Band (46) moet nu strak gezet worden. Draai beide schroeven van de spanrol met de inbussleutel een 1/4 slag tegen de klok in. Draai de Band (46) vast totdat de markeringen aan beide kanten van de Band precies 36" (91,44 cm) van elkaar staan.



8. Leg, indien nodig, de band in het midden (zie pagina 35). Steek dan de stroomkabel in, stap op de voetrails, 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 Band stopt, **verwijder dan de sleutel uit het bedieningspaneel, trek de stekker uit** en draai de twee 3/8" x 2 1/2" Schroeven (7) één slag met de klok mee. Blijf de spanning van de Band testen totdat deze niet meer slipt. Zorg ervoor dat de Band in het midden blijft liggen. **Als de Spanrol (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 hellingtrainer te noteren. Elke kopie van het formulier kan zes maanden (26 weken) worden gebruikt. Als onderhoud is uitgevoerd, dient u de datum in de daarvoor geschikte ruimte in te vullen. **Zorg dat elke onderhoudsprocedure wordt uitgevoerd zoals beschreven op pagina's 30 tot 33. 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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

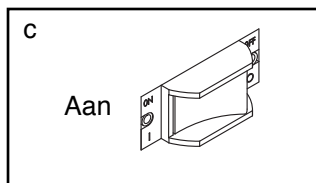
Loopvlak vervangen	/ /	/ /	Loopband vervangen	/ /
--------------------	-----	-----	--------------------	-----

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

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

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stroomkabel goed in een geaard stopcontact (zie bladzijde 14) is gestoken.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel als de stroomkabel is ingestoken.
- Controleer de schakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. Zorg ervoor dat de schakelaar in de on-stand (aan) 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 ervoor dat de stroomkabel is ingestoken. Als de stroomkabel is ingestoken, 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

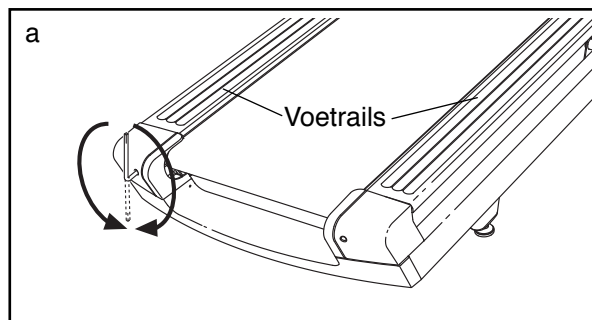
- Ijk het hellingsysteem (zie stap 4 op bladzijde 26).

SYMPTOOM: het scherm van het bedieningspaneel blijft branden wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

- Het bedieningspaneel beschikt over een demo-instelling voor de display die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. Als het scherm een demopresentatie weergeeft als u de sleutel verwijdert, is de demo-instelling ingeschakeld. Zie bij stap 7 op pagina 24 om de demo-instelling uit te schakelen.

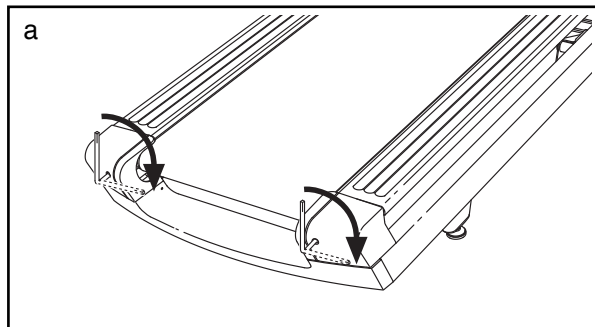
SYMPTOOM: de loopband ligt niet in het midden tussen de voetrails. BELANGRIJK: als de loopband tegen de voetrails schuurt, dan kan de loopband beschadigd raken.

- Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai de linker schroef van de spanrol met de inbussleutel een 1/2 slag met de klok mee **als de band naar links verschoven is**; draai de linker schroef van de spanrol 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 loopband slipt als u erop loopt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai met de inbussleutel beide bijstelschroeven van de spanrol een kwartslag met de klok mee. Zie stap 7 op bladzijde 33 om de loopband goed vast te draaien. Zorg ervoor dat de loopband 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.



SYMPTOOM: de iFit instelling werkt niet naar behoren

- a. Als de iFit instelling niet naar behoren werkt, moet u ervoor zorgen dat de loopband de allernieuwste firmware heeft (zie stap 3 op bladzijde 26).

SYMPTOOM: de loopband maakt geen verbinding met het draadloze netwerk

- a. Zorg dat de draadloze instellingen op uw bedieningspaneel juist zijn (zie stap 4 op bladzijde 27).
- b. Zorg dat de instellingen voor uw draadloze netwerk juist zijn.
- c. Zie de achterkant van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠️ WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

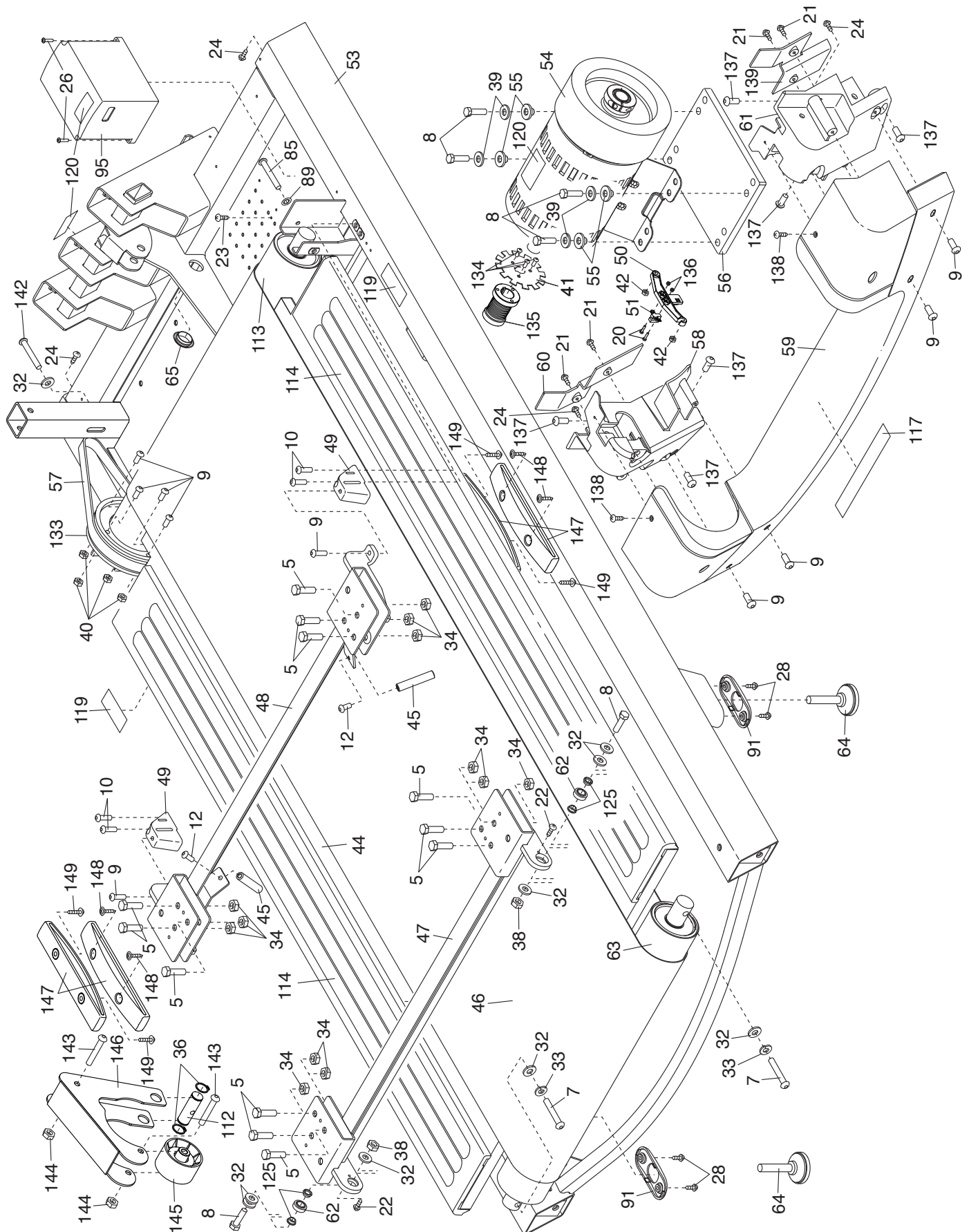
LIJST MET ONDERDELEN

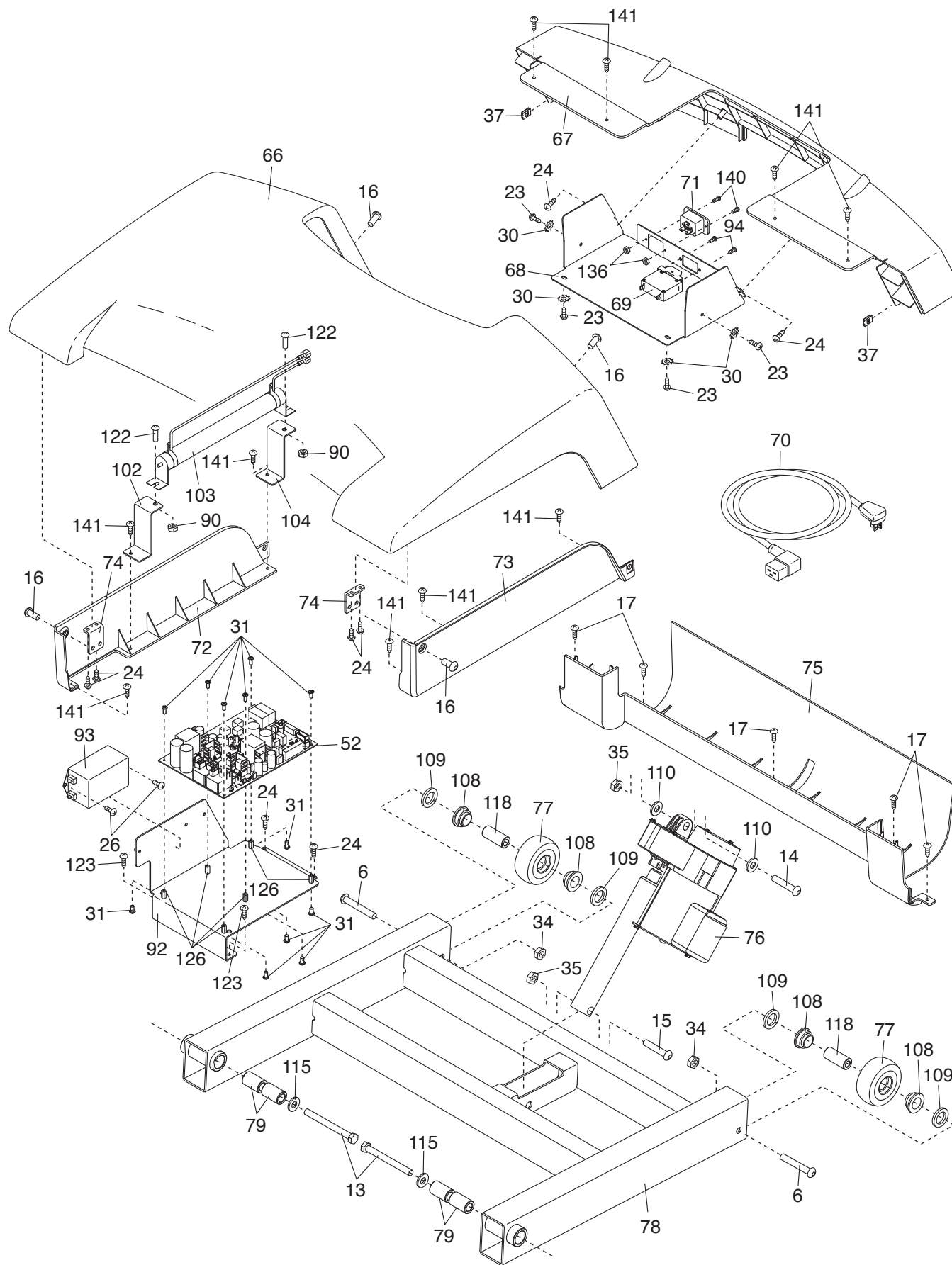
Modelnr. FMTL70810-INT.9 R1014A

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

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
100	8	#4 x 3/8" Schroef	125	4	Huls van de Beugel van het
101	1	Bedieningspaneel			Loopvlak
102	1	Beugel van de Achterste Weerstand	126	6	1/2" Standoff
103	1	Weerstand	127	1	TV-brug
104	1	Beugel van de Voorste Weerstand	128	1	Touch Screen
105	1	Kraag van de Staander	129	1	Amusement-Pod
106	1	TV-kabel	130	1	Grill van de Ventilator
107	1	Sleutel/Klip	131	4	#6 x 1/4" Machine Schroef
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	3	#10 x 1/4" Schroef
111	1	Draad van de Staander	135	1	Katrol van de Aandrijfmotor
112	1	Pen van de Arm van de Spanrol	136	4	#6 Moer
113	1	Aandrijfroller	137	6	5/16" x 7/8" Schroef
114	2	Voetrail	138	2	M4 x 13mm Schroef
115	2	1/2" Tussenring	139	1	Inzetstuk van de Rechter Kap
116	1	8" Draadband	140	2	Bout van de Contactdoos
117	1	Grote Waarschuingssticker	141	10	#8 x 3/4" Tekschroef
118	2	As van het Wiel	142	1	3/8" x 4 1/2" Bout
119	2	Waarschuingssticker	143	2	3/8" x 2 3/8" Schroef
120	3	Spanning Waarschuingssticker	144	2	3/8" Moer
121	2	Waarschuingssticker in het Engels	145	1	Katrol van de Spanrol
122	2	1/4" x 1/2" Bout	146	1	Arm van de Spanrol
123	2	#8 x 1/2" Kleine Schroef	*	—	Gebruikershandleiding
124	4	#8 x 3/4" Schroef			

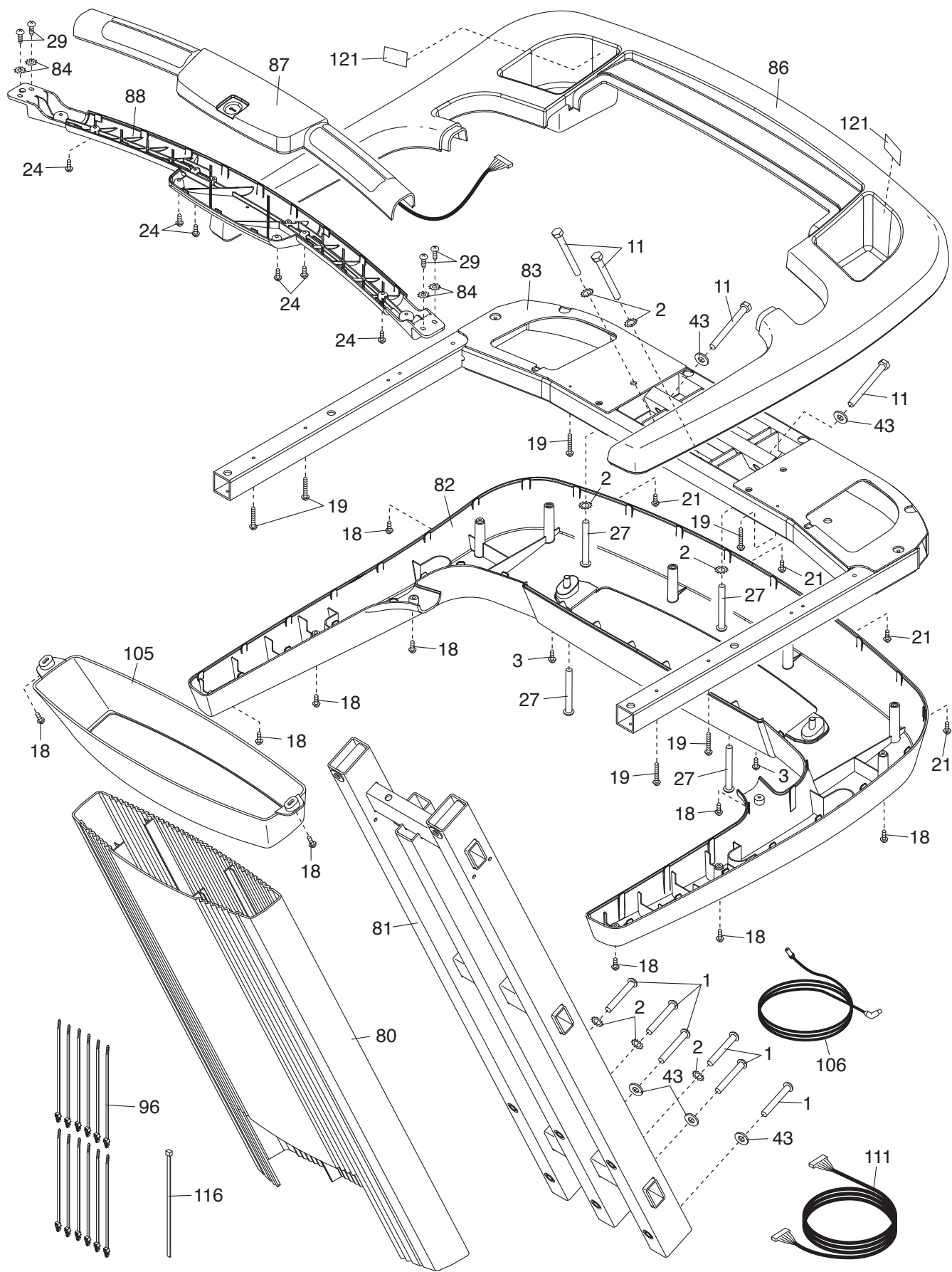
Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

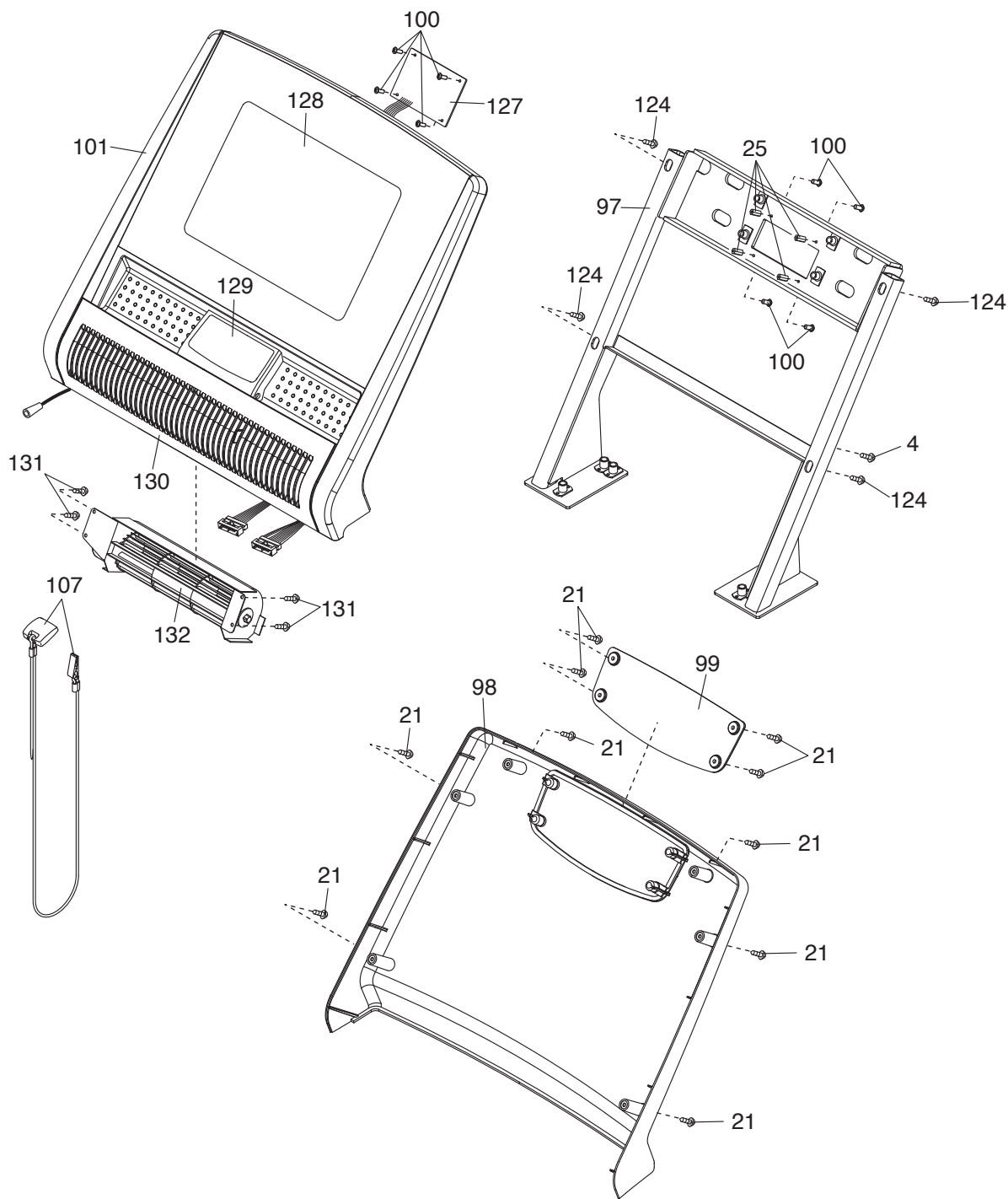




GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. FMTL70810-INT.9 R1014A





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 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 aankoop prijs 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.