

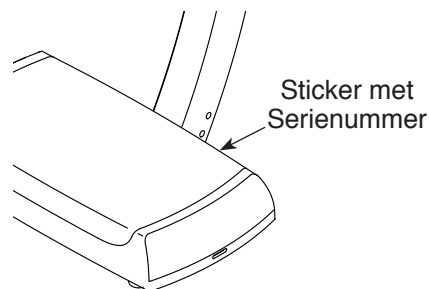
FREEMOTION®

v 8.8 Vibration Trainer

Modelnr. FMVB10915.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



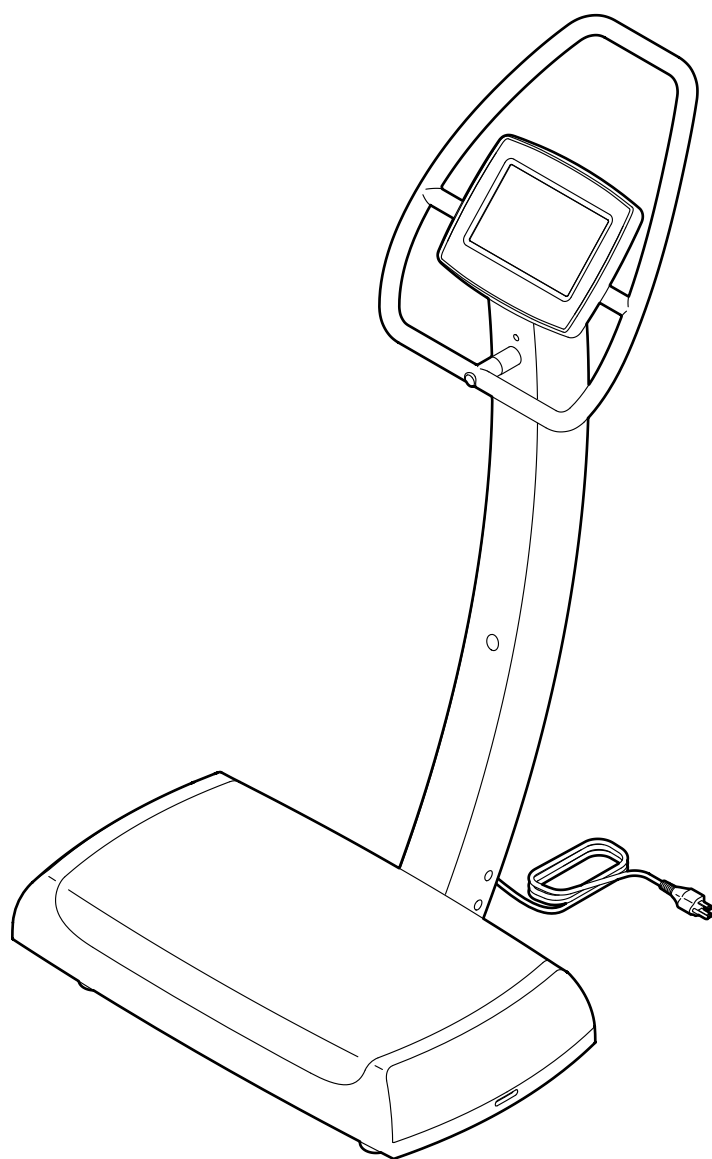
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, raadpleeg dan HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST aan de 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



INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
DE TRILPLAAT GEBRUIKEN	6
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	16
LIJST MET ONDERDELEN	18
GEDETAILLEERDE TEKENING	19
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Achterzijde
BEPERKTE GARANTIE	Achterzijde

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingsticker wordt meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsticker bovenop de Engelse waarschuwing op de aangegeven locatie. Deze tekening toont de locatie van de waarschuwingsticker. **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 sticker wordt mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen

⚠️ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op de trilplaat voordat u de trilplaat gaat gebruiken. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade opgelopen door of het door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trilplaat goed zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Voor de volgende factoren en omstandigheden kan het oefenen op de trilplaat niet wordt geadviseerd (de lijst is niet volledig; hij is alleen bedoeld als naslag). Als een of meer factoren of omstandigheden van toepassing is op uw dient u een arts te consulteren voordat u de trilplaat gebruikt.
 - Achtergrond van loslaten van het netvlies
 - Knie- of heupimplantaat
 - Pacemaker
 - Recentelijk geplaatste schroeven, pennen, bouten of spiralen
 - Acute hernia, discopathie, of spondylitis
 - Ernstige hart- of vaatziekten
 - Acute trombose
 - Tumor
 - Ernstige migraine
 - Epilepsie
 - Ernstige diabetes
 - Recentelijke wond door een operatie
 - Recentelijke ontsteking
 - Zwangerschap
4. Het doen van oefeningen op de trilplaat kan leiden tot het loslaten van het netvlies, neem contact op met een arts over deze conditie voordat u de trilplaat gaat gebruiken.
5. Gebruik de trilplaat alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
6. Houd de trilplaat binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trilplaat niet in een garage, overdekte patio of in de buurt van water.
7. Plaats of gebruik de trilplaat niet in een gebied waar brandbare stoffen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
8. Plaats de trilplaat op een vlakke ondergrond met een kleed eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er genoeg vrije ruimte rond de trilplaat is om hem te gebruiken, te monteren en te demonteren.
9. Gebruik de trilplaat niet bij temperaturen onder de 30°C of boven de 10°C.
10. Steek, bij het insteken van de stekker (zie bladzijde 6), de stekker alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
11. Pas het stroomsnoer niet aan en gebruik geen adapter om het stroomsnoer op een onjuist stopcontact aan te sluiten. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Gebruik geen verlengsnoer.
12. Gebruik de trilplaat niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de trilplaat niet als hij niet goed werkt.
13. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de trilplaat en draai ze goed vast.
14. Houd kinderen onder de 13 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van de trilplaat.

15. De trilplaat mag niet worden gebruikt door mensen die meer dan 181 kg wegen.
16. Verwijder losse sieraden en bind los haar vast voordat u de trilplaat gaat gebruiken.
17. Laat nooit meer dan één persoon op de trilplaat staan.
18. Houd uw rug recht terwijl u de trilplaat gebruikt, en buig uw rug niet. Buig uw knieën lichtjes en balanceer uw gewicht naar de ballen van uw voeten als u op de trilplaat staat.
19. Plaats nooit uw buik of hoofd op de trilplaat.
20. Gebruik het plaatkussen tijdens het uitvoeren van de oefeningen waarbij u de trilplaat met uw blote voeten of met andere delen van uw lichaam moet aanraken.
21. Bij het uitvoeren van unilaterale oefeningen op de trilplaat, dient u deze uit te voeren aan elke kant van het lichaam waarbij de trilplaat op hetzelfde intensiteitsniveau moet worden ingesteld.
22. Het wordt aanbevolen dat u de trilplaat niet langer gebruikt dan 15 minuten per dag en niet meer dan 3 keer per week.
23. Wees voorzichtig als u van de trilplaat afstapt; uw spieren voelen anders aan na de oefening op de trilplaat.
24. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.
25. Steek nooit iets in een opening van de trilplaat.
26. Laat de trilplaat nooit onbeheerd achter als deze in werking is. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de aan/uitschakelaar in de uitstand wanneer u de trilplaat niet gebruikt. (zie de tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de stroomonderbreker.)
27. Bedek de trilplaat nooit als deze in werking is.
28. **GEVAARLIJK:** Haal de stekker altijd uit het stopcontact als de trilplaat niet wordt gebruikt of voor aanvang van het reinigen van de trilplaat. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

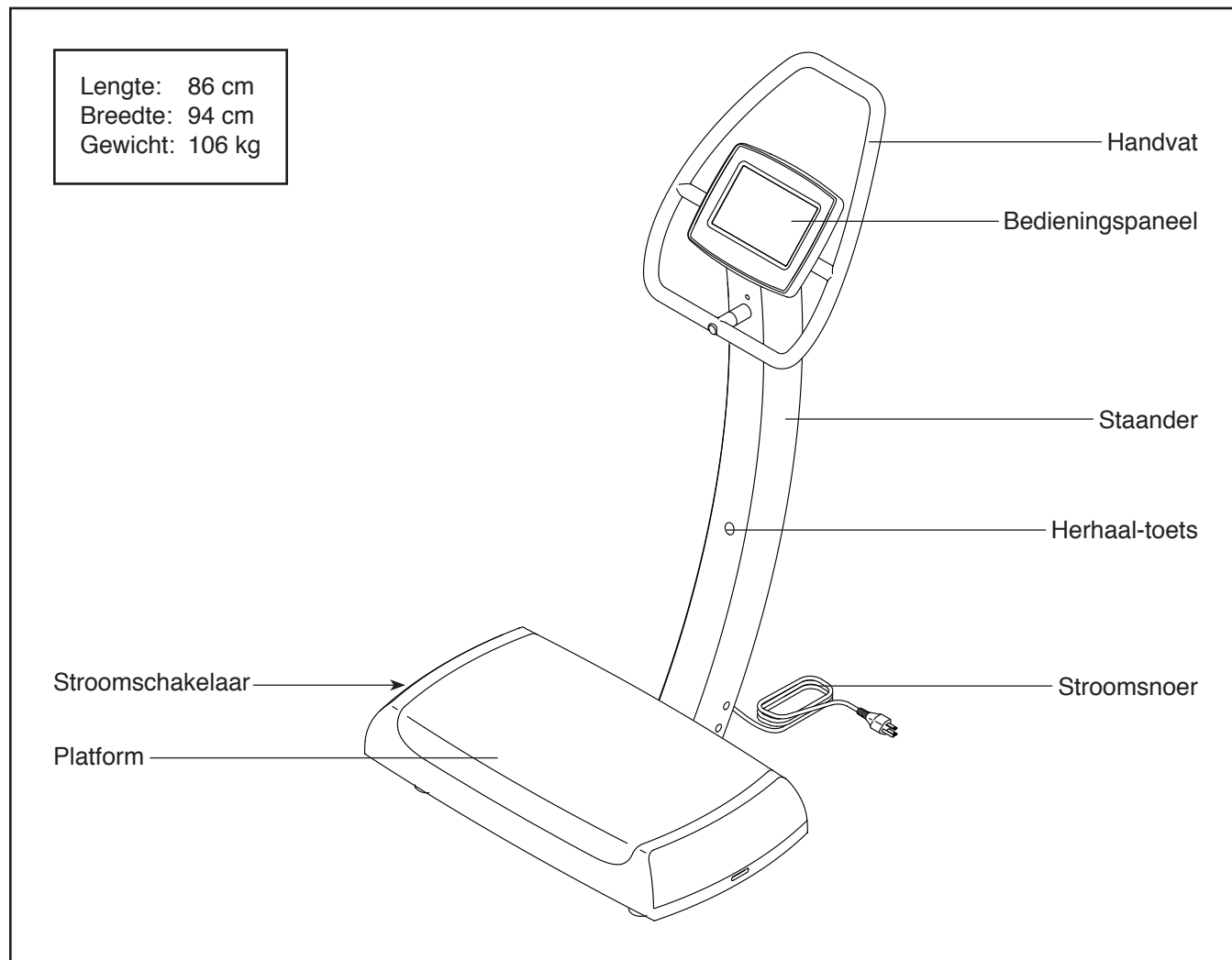
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de FREEMOTION® V 8.8 VIBRATION TRAINER. De V 8.8 VIBRATION TRAINER biedt opties voor trillen van het gehele lichaam ontwikkeld om uw oefeningen effectief en aangenaam te maken.

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

handleiding. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. Het model- en serienummer vindt u op de serienummersticker. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kaft van deze handleiding aangegeven.

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



DE TRILPLAAT GEBRUIKEN

HET STROOMSNOER AANSLUITEN

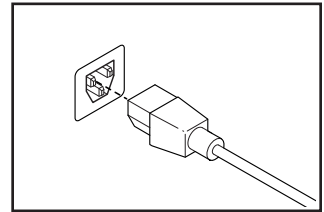
⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektricien de aarding nakijken als u er niet zeker van bent dat het stopcontact goed geaard is. Knoei niet aan de stekker van het apparaat. Verander de stekker die bij het product geleverd is niet—laat een elektricien een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past. Gebruik geen adapter om de stekker op een onjuist stopcontact aan te sluiten.

De stekker moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen.

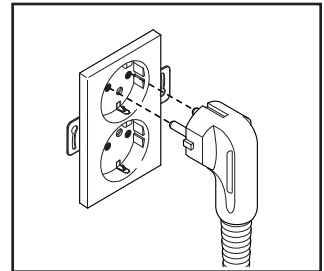
Dit product dient te worden gebruikt op een vaste groep van 10 ampere, 230 volt. Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden. Het product is uitgerust met een snoer met een geaarde stekker. **BELANGRIJK:** De trilplaat is niet geschikt voor stopcontacten uitgerust met GFCI of AFCI.

Volg de stappen hieronder voor het insteken van het stroomsnoer.

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



2. Steek de geaarde stekker in een stopcontact zoals rechts is weergegeven. Verander niets aan de stekker of het stopcontact. Gebruik geen adapter of verlengsnoer. Het stopcontact moet geaard zijn.



HET TRILPLAATKUSSEN GEBRUIKEN

Veel oefeningen op de trilplaat vereisen het gebruik van het trilplaatkussen. **Gebruik het trilplaatkussen tijdens het uitvoeren van de oefeningen waarbij u de trilplaat met uw blote voeten of met andere delen van uw lichaam moet aanraken.**

Plaats het trilplaatkussen over het gripkussen op de plaat om deze te gebruiken.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzes om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Programma voor het Eerste Gebruik—Raak gewend aan triloefeningen met dit programma met behulp van inleidende triloefeningen.

Snelstartmodus—Stel handmatig de tijd en amplitude van uw trilsessies in.

Oefeningprogramma's—Gebruik vooraf ingestelde oefeningprogramma's die u door effectieve oefeningen leidt.

Bewegingsbibliotheek—Kies triloefeningen om te werken aan specifieke spiergroepen of om specifieke effecten te bereiken.

Voor het aan- en uitzetten van de trilplaat, zie deze bladzijde. **Om het bedieningspaneel aan te zetten**, zie bladzijde 8. **Om het bedieningspaneel uit te zetten**, zie bladzijde 8. **Voor het instellen van het bedieningspaneel**, zie bladzijde 9.

Voor meer informatie over het gebruik van het tip-toetsscherm en het navigeren over het bedieningspaneel, zie bladzijde 9. **Om te leren hoe u de trilplaattoetsen moet gebruiken**, zie bladzijde 10.

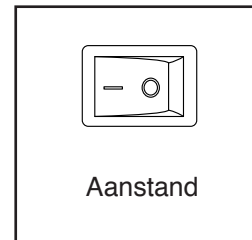
Voor gebruik van het programma voor het eerste gebruik, zie bladzijde 10. **Voor gebruik van de snelstartmodus**, zie bladzijde 11. **Voor gebruik van een trainingsprogramma**, zie bladzijde 12. **Voor gebruik van de bewegingsbibliotheek**, zie bladzijde 14. **Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen**, zie bladzijde 15.

Let op: Als er een velletje plastic op het scherm ligt, verwijder deze dan.

DE TRILPLAAT AAN- EN UITZETTEN

BELANGRIJK: Als de trilplaat is blootgesteld aan koude temperaturen, dient u het op kamertemperatuur te laten komen voordat u hem aanzet. Als u dit niet doet kunnen het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigd raken.

Om de trilplaat aan te zetten, dient u eerst het stroomsnoer in te steken (zie bladzijde 6). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar onder de trilplaat. Druk de stroomschakelaar vervolgens in de aanstand.



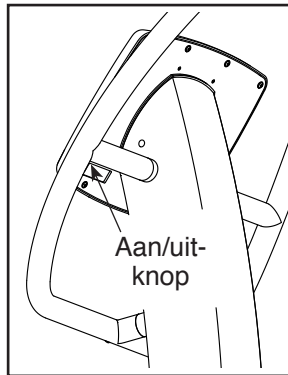
Om de trilplaat uit te zetten, schakelt u de stroomschakelaar in de uitstand en haalt u het stroomsnoer uit het stopcontact.

BELANGRIJK: Wanneer u de trilplaat uitzet, moet u erop letten dat u tegelijkertijd het bedieningspaneel uitzet (zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 8). Als u dit niet doet gaat de batterij van het bedieningspaneel heel snel leeg omdat de trilplaat het bedieningspaneel niet van voeding voorziet als deze uitstaat.

HET BEDIENINGSPANEEL AANZETTEN

1. Zoek de aan/uit-knop van het bedieningspaneel.

Vindt de sleuf rechtsachter op het bedieningspaneel. Er bevinden zich twee toetsen aan de bovenkant van de sleuf. De aan/uit-knop van het bedieningspaneel bevindt zich het dichtst bij de buitenste rand van het bedieningspaneel.



2. Het bedieningspaneel aanzetten.

Houd allereerst de aan/uit-knop ingedrukt. Het bedieningspaneel zal aangaan en het scherm zal oplichten. Let op: De tekst op het scherm zal gedurende enkele seconden als het bedieningspaneel wordt opgestart ondersteboven verschijnen; dit is normaal.

Vervolgens zal er een welkomstbericht op het scherm verschijnen.

Tik vervolgens op het welkomstbericht op het scherm. Nu verschijnt het hoofdmenu.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

1. Zoek de aan/uit-knop van het bedieningspaneel.

Vindt de sleuf rechtsachter op het bedieningspaneel. Er bevinden zich twee toetsen aan de bovenkant van de sleuf. De aan/uit-knop van het bedieningspaneel bevindt zich het dichtst bij de buitenste rand van het bedieningspaneel.

2. Het bedieningspaneel uitzetten.

Om het bedieningspaneel uit te zetten, houdt u de aan/uit-knop enkele seconden ingedrukt.

Er kan een menu met opties op het scherm verschijnen. Indien een menu met opties verschijnt, tik dan op de toets uitschakelen; **wij raden aan om altijd het bedieningspaneel uit te schakelen als u het bedieningspaneel uitzet.**

BELANGRIJK: Wanneer u de trilplaat uitzet, moet u erop letten dat u tegelijkertijd het bedieningspaneel uitzet en het stroomsnoer tegelijkertijd uit et stopcontact haalt (zie DE TRILPLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7).

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

1. Zet de trilplaat aan en zet het bedieningspaneel aan.

Voor het aanzetten van de trilplaat, zie DE TRILPLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7.

Voor het aanzetten van het bedieningspaneel, zie HET BEDIENINGSPANEEL AANZETTEN op bladzijde 8.

2. Selecteer een taal voor het bedieningspaneel.

Om een taal te selecteren voor het bedieningspaneel, tikt u eerst op het instellingen-pictogram (tandwiel-pictogram) > Change Language (taal wijzigen).

Vervolgens vult u het volgende wachtwoord in:
FMFv8.8Admin2015MP
(Let op: Dit wachtwoord is hoofdlettergevoelig.)

Tik op het pictogram van de gewenste taal.

3. Laat het bedieningspaneel verbinding maken met een draadloos netwerk.

Let op: Om updates van het bedieningspaneel te downloaden, moet u verbonden zijn met een draadloos netwerk.

Om verbinding te maken met een draadloos netwerk, tikt u eerst op het instellingen-pictogram (tandwiel-pictogram) > Admin.

Vervolgens vult u het volgende wachtwoord in:
FMFv8.8Admin2015MP
(Let op: Dit wachtwoord is hoofdlettergevoelig.)

Tik vervolgens op het draadloos-pictogram. Nu verschijnt het draadloos netwerkscherm. Zoek naar beschikbare draadloze netwerken, selecteer het gewenste draadloze netwerk uit het menu en indien nodig het netwerk wachtwoord in.

Het bedieningspaneel is nu klaar voor gebruik. De volgende bladzijden geven uitleg over het gebruik van het bedieningspaneel.

HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN EN NAVIGEREN OP HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een full-color tiptoetsscherm. De functies van het bedieningspaneel werken op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt de volgende gebaren op het scherm gebruiken om te navigeren op het bedieningspaneel.

Tikken—Tik simpelweg op het scherm om een pictogram te selecteren of tekst in een tekstvak te typen met gebruik van het toetsenbord.

Vegen of Glijden—Om te vegen of te glijden, beweegt u uw vinger horizontaal of verticaal over het scherm.

Verslepen—Om te verslepen houdt u uw vinger met lichte druk op dezelfde plaats voordat u uw vinger beweegt. Terwijl u sleept, laat u uw vinger niet los totdat u de doellocatie heeft bereikt.

Snel Schuiven—Om snel te schuiven veegt u uw vinger met lichte, snelle veegbewegingen in verticale richting.

Toetsenbord—Tik op het tekstvak om het toetsenbord te zien. Tik op de gewenste symbooltoetsen om het toetsenbord te gebruiken. Tik op de toets Sym (symbool) om meer symbolen te zien. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de toets ABC aan.

Om een hoofdletter te gebruiken, tikt u op de shift-toets (pijl omhoog). Om meerdere hoofdletters te gebruiken tikt u voor een tweede keer op de shift-toets. Druk een derde keer op de shift-toets om naar het gewone letter toetsenbord terug te keren.

Om een symbool te wissen tikt u op de toets Del (wissen) of de backspace-toets (terugwijzende toets met een X). Als u klaar bent met het gebruiken van het toetsenbord, drukt u op de toets Done (voltooid). Om de instellingen van het toetsenbord te gebruiken, tikt u op het tandwiel (instellingen) -pictogram.

Het bedieningspaneel heeft ook navigatie-pictogrammen. U kunt op de volgende pictogrammen tikken in het bovenste gedeelte van het scherm om te navigeren op het bedieningspaneel:

Terug (pictogram met pijl naar links)—Tik op het terug-pictogram om naar het vorige scherm terug te keren.

Volgende (pictogram met pijl naar rechts)—Tik op het volgende-pictogram om naar het volgende scherm te gaan.

Huisje (pictogram van een huisje)—Tik op het huisje-pictogram om terug te keren naar het hoofdmenuscherm.

DE TRILREGELTOETSEN GEBRUIKEN

U kunt de volgende knoppen gebruiken om de trilplaat mee te bedienen:

Afspelen/Pauzeren—Tik op de afspeel-toets op het scherm om een trilsessie te starten; tik op de pauze-toets om de trilsessie te pauzeren. Tik opnieuw op de afspeel-toets om de trilsessie te hervatten.

Stop—Tik op de stop-toets op het scherm om de trilsessie te beëindigen.

Herhalen—Tik op de herhaal-toets op het scherm om de trilsessie te herhalen met de eerder geprogrammeerde tijd en amplitude-instellingen. U kunt zo vaak u wenst een trilsessie herhalen.

Overslaan—Tik tijdens een oefenprogramma op de overslaan-toets op het scherm om van de huidige triloefening over te gaan op de volgende triloefening in het programma.

Start, Stop, Herhalen—Druk herhaaldelijk op de toets op de staander om een trilsessie te starten, stoppen of te herhalen.

HET PROGRAMMA VOOR HET EERSTE GEBRUIK, GEBRUIKEN

1. Zet de trilplaat aan en zet het bedieningspaneel aan.

Voor het aanzetten van de trilplaat, zie DE TRIL-PLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7.

Voor het aanzetten van het bedieningspaneel, zie HET BEDIENINGSPANEEL AANZETTEN op bladzijde 8.

2. Selecteer het programma voor het eerste gebruik.

Tik op het pictogram 1st Time User (eerste gebruik) op het hoofdmenu-scherm om het programma voor het eerste gebruik te selecteren.

3. Selecteer uw geslacht.

Tik voor het selecteren van uw sexe op het pictogram Female (vrouw) of het pictogram Male (man).

4. Voer de oefeningen in het programma uit en volg uw voortgang op het scherm.

Elk programma bestaat uit een reeks oefeningen. Het scherm zal de volgende informatie weergeven:

- De naam van het programma
- Een lijst met oefeningen in het programma waarin u kunt scrollen
- De naam en het nummer van de momenteel geselecteerde oefening in het programma
- Een illustratie of een video die toont hoe u de momenteel geselecteerde oefening moet uitvoeren
- Een illustratie van de spiergroep waaraan wordt gewerkt met de momenteel geselecteerde oefening
- De duur van de momenteel geselecteerde oefening
- De amplitude van de momenteel geselecteerde oefening
- De trilregelknoppen voor de momenteel geselecteerde oefening

Voor de regeling van de trilplaat, zie DE TRIL-REGELKNOPPEN GEBRUIKEN links. Doe vervolgens de oefeningen van het programma.

Het display zal aftellen tot de resterende tijd voor de momenteel geselecteerde oefening. Als er geen resterende tijd is, zal de trilplaat automatisch stoppen.

5. Draag desgewenst een compatibele hartslagmonitor en meet uw hartslag.

U kunt een compatibele Bluetooth® Smart hartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten tijdens het oefenen.

Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, tikt u op het hartslag-pictogram op het scherm en selecteert u de hartslagmonitor in de lijst met apparaten.

Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw geschatte hartslag worden getoond op een display op het scherm.

6. Wanneer u klaar bent met oefenen, zet u het bedieningspaneel uit, zet u de trilplaat uit en trekt u de stekker uit.

Voor het uitzetten van de trilplaat, zie DE TRIL-PLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7.

Voor het uitzetten van het bedieningspaneel, zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 8.

DE SNELSTARTMODUS GEBRUIKEN

1. Zet de trilplaat aan en zet het bedieningspaneel aan.

Voor het aanzetten van de trilplaat, zie DE TRIL-PLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7.

Voor het aanzetten van het bedieningspaneel, zie HET BEDIENINGSPANEEL AANZETTEN op bladzijde 8.

2. Selecteer de snelstartmodus.

Tik op het pictogram Quick Start (snelstart) op het hoofdmenu-scherm om de snelstartmodus te selecteren.

3. Aangepaste oefeninginstellingen selecteren.

Selecteer de gewenste tijd en amplitude-instellingen voor uw trilsessie:

Sec of Min (seconden of minuten)—Tik op de toename- of afnametoets om de duur van de trilsessie in te stellen.

Amplitude—Tik op de toename- of afnametoets om de amplitude van de trillingen in te stellen.

4. Start de trilsessie en voer de oefeningen uit op de trilplaat.

Voor de regeling van de trilplaat, zie DE TRIL-REGELTOETSEN GEBRUIKEN op bladzijde 10. Voer dan de oefeningen uit op de trilplaat.

Buig uw knieën lichtjes en balanceer uw gewicht naar de ballen van uw voeten terwijl u met rechte rug op de trilplaat staat.

Tijdens de trilsessie kunt u handmatig de amplitude van de trillingen aanpassen door op de amplitude toename- en afnametoets te tikken.

De tijddisplay zal de resterende tijd van de sessie aftellen. Als er geen resterende tijd is, zal de trilplaat automatisch stoppen.

Om op enig moment de trilsessie te stoppen, tikt u op de toets Stop op het scherm, of drukt u op de toets Stop op de staander.

5. Herhaal desgewenst de trilsessie.

Tik op de toets Repeat (herhalen) op het scherm of druk op de toets Repeat op de staander om de eerder geprogrammeerde trilsessie te starten. U kunt zo vaak u wenst een trilsessie herhalen.

6. Ga desgewenst verder met het programmeren van trilsessies.

Wanneer een trilsessie is voltooid, kunt u desgewenst verder gaan met het programmeren van aanvullende trilsessies (zie stappen 3 en 4).

7. Draag desgewenst een compatibele hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 11.

8. Wanneer u klaar bent met oefenen, zet u het bedieningspaneel uit, zet u de trilplaat uit en trekt u de stekker uit.

Voor het uitzetten van de trilplaat, zie DE TRILPLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7.

Voor het uitzetten van het bedieningspaneel, zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 8.

EEN OEFENPROGRAMMA GEBRUIKEN

1. Zet de trilplaat aan en zet het bedieningspaneel aan.

Voor het aanzetten van de trilplaat, zie DE TRILPLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7.

Voor het aanzetten van het bedieningspaneel, zie HET BEDIENINGSPANEEL AANZETTEN op bladzijde 8.

2. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Tik op het pictogram Training Programs (oefenprogramma's) op het hoofdmenuscherm om een oefenprogramma te selecteren.

3. Selecteer uw geslacht.

Tik voor het selecteren van uw sexe op het pictogram Female (vrouw) of het pictogram Male (man).

4. Selecteer het gewenste trainingsdoel.

Tik op het pictogram met het gewenste trainingsdoel om een trainingsdoel te selecteren.

5. Selecteer het gewenste oefenprogramma.

Voor het selecteren van een oefenprogramma, sleept u uw vinger op de lijst met oefenprogramma's tot de naam van het gewenste oefenprogramma in het doel op het scherm verschijnt. Vervolgens tikt u op de naam van het gewenste oefenprogramma.

6. Selecteer het gewenste moeilijkheidsniveau.

Tik op het pictogram met het gewenste moeilijkheidsniveau om een moeilijkheidsniveau te selecteren. Let op: Als een moeilijkheidsniveau niet beschikbaar is voor het geselecteerde oefenprogramma, is het pictogram grijs op het scherm.

7. Voer de oefeningen in het programma uit en volg uw voortgang op het scherm.

Elk programma bestaat uit een reeks oefeningen. Het scherm zal de volgende informatie weergeven:

- De naam van het programma
- Een lijst met oefeningen in het programma waarin u kunt scrollen
- De naam en het nummer van de momenteel geselecteerde oefening in het programma
- Een illustratie of een video die toont hoe u de momenteel geselecteerde oefening moet uitvoeren
- Een illustratie van de spiergroep waaraan wordt gewerkt met de momenteel geselecteerde oefening
- De duur van de momenteel geselecteerde oefening
- De amplitude van de momenteel geselecteerde oefening
- De trilregelknoppen voor de momenteel geselecteerde oefening

Voor de regeling van de trilplaat, zie DE TRIL-REGELTOETSEN GEBRUIKEN op bladzijde 10. Doe vervolgens de oefeningen van het programma.

Het display zal aftellen tot de resterende tijd voor de momenteel geselecteerde oefening. Als er geen resterende tijd is, zal de trilplaat automatisch stoppen.

8. Draag desgewenst een compatibele hartslag-monitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 11.

9. Wanneer u klaar bent met oefenen, zet u het bedieningspaneel uit, zet u de trilplaat uit en trekt u de stekker uit.

Voor het uitzetten van de trilplaat, zie DE TRIL-PLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7.

Voor het uitzetten van het bedieningspaneel, zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 8.

DE BEWEGINGSBIBLIOTHEEK GEBRUIKEN

1. Zet de trilplaat aan en zet het bedieningspaneel aan.

Voor het aanzetten van de trilplaat, zie DE TRIL-PLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7.

Voor het aanzetten van het bedieningspaneel, zie HET BEDIENINGSPANEEL AANZETTEN op bladzijde 8.

2. Selecteer het menu van de bewegingsbibliotheek.

Voor het selecteren van een oefening uit de bewegingsbibliotheek, tikt u eerst op het menupictogram Movement Library (bewegingsbibliotheek) op het scherm van het hoofdmenu.

3. Selecteer uw geslacht.

Tik voor het selecteren van uw sexe op het pictogram Female (vrouw) of het pictogram Male (man).

4. Selecteer een categorie in de bibliotheek.

Tik op het pictogram Body Parts (lichaamsdelen) of het pictogram Effects (effecten) om een bibliotheekcategorie te kiezen.

Indien u het pictogram Body Parts heeft geselecteerd, gaat u naar stap 5. **Indien u het pictogram Effects heeft geselecteerd**, gaat u naar stap 6.

5. Selecteer de gewenste spiergroep.

Om een keuze te maken uit oefeningen die zijn ontwikkeld om te werken aan specifieke spiergroepen, tikt u eerst op de gewenste spiergroep op de lichaamskaart. Tik vervolgens op het volgende pictogram. **Ga naar stap 7.**

6. Selecteer het gewenste oefeningeffect.

Tik op het pictogram met het gewenste oefeningeffect om een oefeningeffect te selecteren. **Ga naar stap 7.**

7. Selecteer de gewenste oefening.

Voor het selecteren van een oefening, sleept u uw vinger op de lijst met oefeningen tot de naam van de gewenste oefening in het doel op het scherm verschijnt. Vervolgens tikt u op de naam van de gewenste oefening.

8. Voer de oefening uit en volg uw voortgang op het scherm.

Het scherm zal de volgende informatie weergeven:

- De naam en een beschrijving van de oefening
- Een illustratie of een video die toont hoe u de oefening moet uitvoeren
- Een illustratie van de spiergroep waaraan wordt gewerkt met de oefening
- De duur van de oefening
- De amplitude van de oefening
- De trilregelknoppen voor de oefening

Voor de regeling van de trilplaat, zie DE TRIL-REGELTOETSEN GEBRUIKEN op bladzijde 10. Voer vervolgens de oefening uit.

Het display zal aftellen tot de resterende tijd voor de oefening. Als er geen resterende tijd is, zal de trilplaat automatisch stoppen.

9. Draag desgewenst een compatibele hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 11.

10. Wanneer u klaar bent met oefenen, zet u het bedieningspaneel uit, zet u de trilplaat uit en trekt u de stekker uit.

Voor het uitzetten van de trilplaat, zie DE TRIL-PLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7.

Voor het uitzetten van het bedieningspaneel, zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 8.

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN

BELANGRIJK: Een aantal van de beschreven instellingen is mogelijk niet ingeschakeld. Soms kan een bedieningspaneel update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert.

1. Zet de trilplaat aan en zet het bedieningspaneel aan.

Voor het aanzetten van de trilplaat, zie DE TRILPLAAT AAN- EN UITZETTEN op bladzijde 7.

Voor het aanzetten van het bedieningspaneel, zie HET BEDIENINGSPANEEL AANZETTEN op bladzijde 8.

2. Selecteer het instellingenmenu en wijzig desgewenst te instellingen.

Om het instellingenmenu te kiezen druk op het instellingen (tandwiel) -pictogram. Vanaf het instellingenmenu kunt u de volgende instellingen wijzigen:

Taal Wijzigen—Om een displaytaal voor het bedieningspaneel te kiezen, tikt u eerst op het pictogram Change Language (taal wijzigen).

Vervolgens vult u het volgende wachtwoord in:
FMFv8.8Admin2015MP
(Let op: Dit wachtwoord is hoofdlettergevoelig.)

Tik vervolgens op het pictogram van de gewenste taal.

Verbinding Maken met een Draadloos Netwerk—

Om het bedieningspaneel verbinding te laten maken met een draadloos netwerk, tikt u eerst op het pictogram Admin.

Vervolgens vult u het volgende wachtwoord in:
FMFv8.8Admin2015MP
(Let op: Dit wachtwoord is hoofdlettergevoelig.)

Tik vervolgens op het draadloos-pictogram. Nu verschijnt het draadloos netwerkscherm. Zoek naar beschikbare draadloze netwerken, selecteer het gewenste draadloze netwerk uit het menu en indien nodig het netwerkwachtwoord in.

Andere Instellingen Wijzigen—U kunt andere instellingen, zoals de apparaatnaam en het beheerderswachtwoord wijzigen.

Om een instelling te wijzigen, tikt u eerst op het pictogram Admin en vervolgens op het pictogram van de instelling die u wilt wijzigen.

Indien nodig vult u het volgende wachtwoord in:
FMFv8.8Admin2015MP
(Let op: Dit wachtwoord is hoofdlettergevoelig.)

BELANGRIJK: Als u het beheerderswachtwoord wijzigt, moet u erop letten dat u het nieuwe wachtwoord onthoudt en het op een veilige plaats bewaren.

3. Het instellingenmenu afsluiten.

Om het instellingenmenu te verlaten, druk op herhaaldelijk op het terug-pictogram.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

DE TRILPLAAT ONDERHOUDEN

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor optimale werking en vermindering van slijtage. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de trilplaat en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de trilplaat te reinigen. **BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

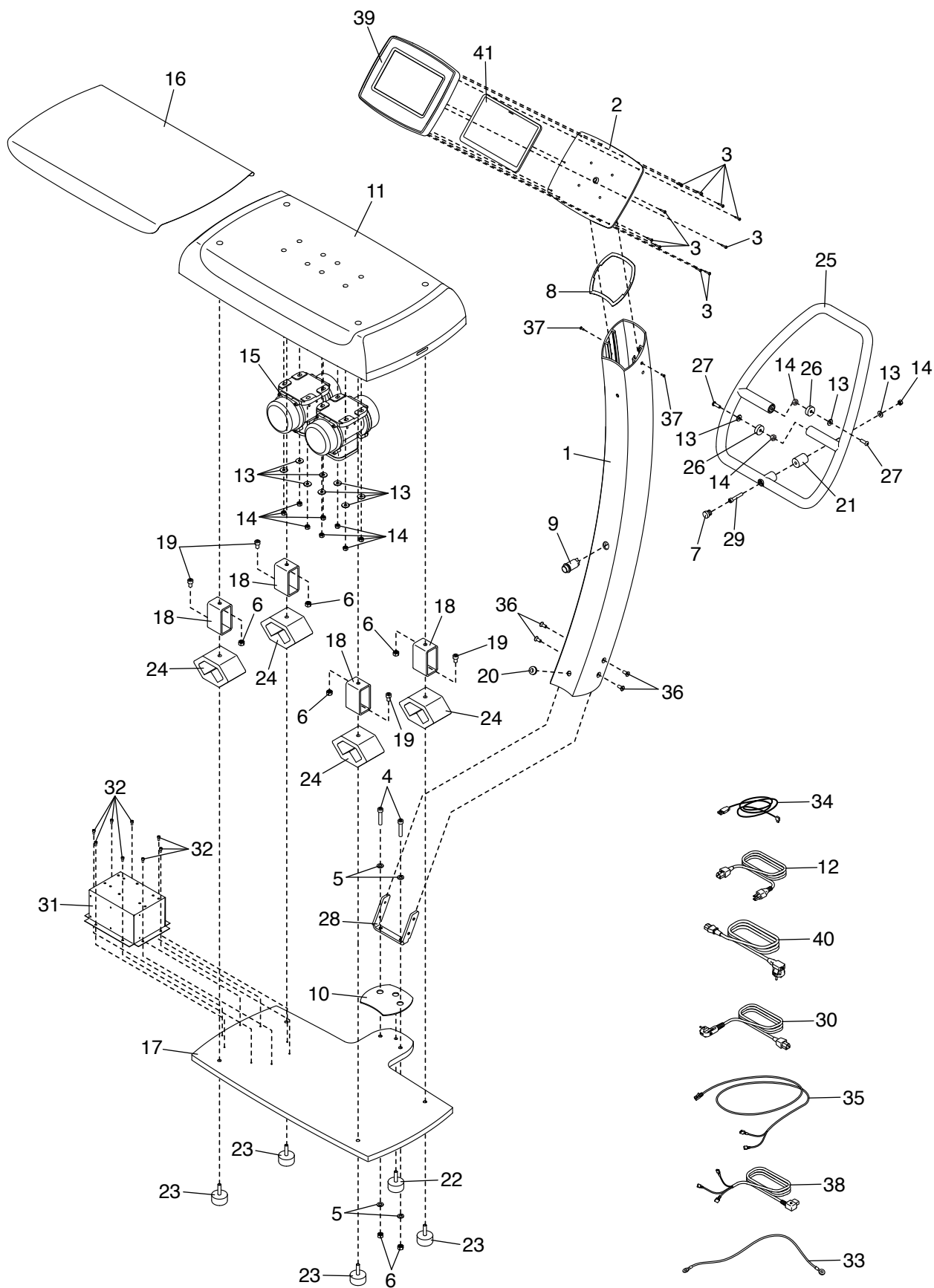
AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMVB10915.0 R0816A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Staander	23	4	Achterste Voet
2	1	Beugel van het Bedieningspaneel	24	4	Demper
3	10	M4 x 20mm Flensschroef	25	1	Handvat
4	2	M10 x 70mm Bout	26	2	Klein Tussenstuk
5	4	Nordlock Ring	27	2	M8 x 35mm Dopschroef
6	6	M10 Borgmoer	28	1	Beugel van de Staander
7	1	Kapje	29	1	M8 x 70mm Dopschroef
8	1	Bovenste Afdichting	30	1	Europees Stroomsnoer
9	1	Herhaal-toets	31	1	Besturingskast
10	1	Onderste Afdichting	32	8	M5 x 16mm Dopschroef
11	1	Platform	33	1	Aardingsdraad
12	1	Noord-Amerikaans Stroomsnoer	34	1	Bedieningspaneelkabel
13	11	M8 Tussenring	35	1	Herhaalkabel
14	11	M8 Borgmoer	36	4	M8 x 20mm Schroef
15	1	Trilmodule	37	2	M4 x 6mm Schroef
16	1	Kap van de Trilplaat	38	1	Contactdoosdraad
17	1	Basis	39	1	Rand van het Bedieningspaneel
18	4	Demperondersteuning	40	1	Stroomsnoer Verenigd Koninkrijk
19	4	M10 x 20mm Dopschroef	41	1	Tablet
20	1	Doorvoerhuls	*	—	Gebruikershandleiding
21	1	Lang Tussenstuk	*	—	Plaatkussen
22	1	Voorste Voet			

Let op: 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.



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 GEDE-
TAILLEERDE 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.