

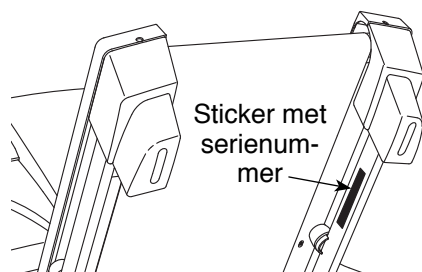
GOLD'S GYM®

TRAINER 715

Modelnr. GETL80813.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

**Maandag-Vrijdag 08:00-20:00
GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT**

Website:

www.iconsupport.eu

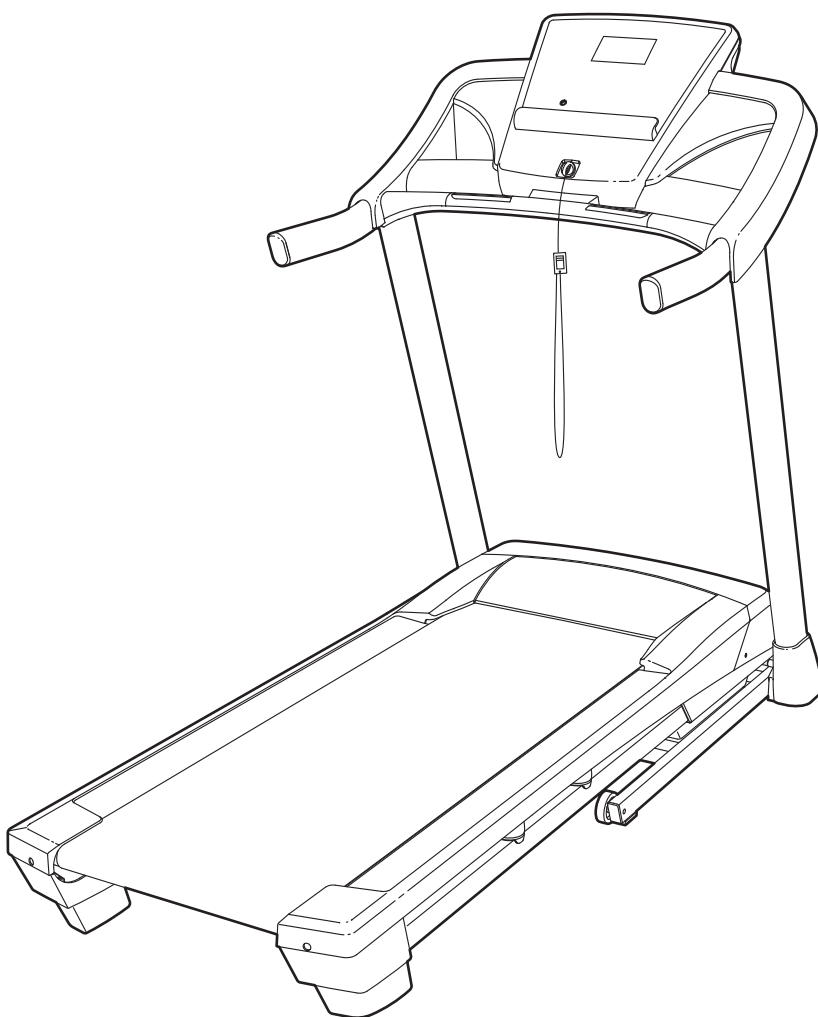
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



www.iconeurope.com

INHOUD

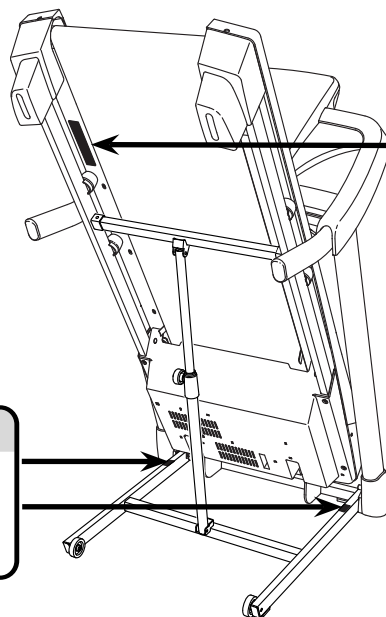
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	15
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	24
PROBLEMEN OPLOSSEN	25
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	28
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen 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.

⚠ OPGELET

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



⚠ WAARSCHUWING

Bescherm uzelf en andere gebruikers tegen het risico van ernstig letsel. Lees deze handleiding en!

• 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 handreuningen om te voorkomen dat U valt, draag ook altijd de veiligheidsschep.

• Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.

• Sluit de stekker goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.

• Helling moet in ruststand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.

• 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 Meding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.

• Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.

• Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband mag alleen door personen die minder dan 150 kg wegen gebruikt worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensoirs worden zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
12. Steek wanneer u het stroomsnoer gebruikt, het stroomsnoer alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 15). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
14. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Laat de loopband nooit draaien wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 25 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 17).
17. Start de loopband nooit wanneer u op het loopvlak staat. Houd de handleidingen altijd vast terwijl u de loopband gebruikt.
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de metingen. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.

20. Laat de loopband nooit onbeheerd (rond) draaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de stroomschakelaar in de uit-stand (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek het stroomsnoer uit wanneer deze niet gebruikt wordt.
21. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 24.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
22. Overtuig u ervan dat bij het inklappen of het verplaatsen van de loopband de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
23. Steek geen enkel onderwerp in welke opening van de loopband dan ook.
24. Controleer regelmatig alle (onder)delen en draai ze dan goed vast.
25. **GEVAAR:** Trek het stroomsnoer 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.
26. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

VOORDAT U BEGINT

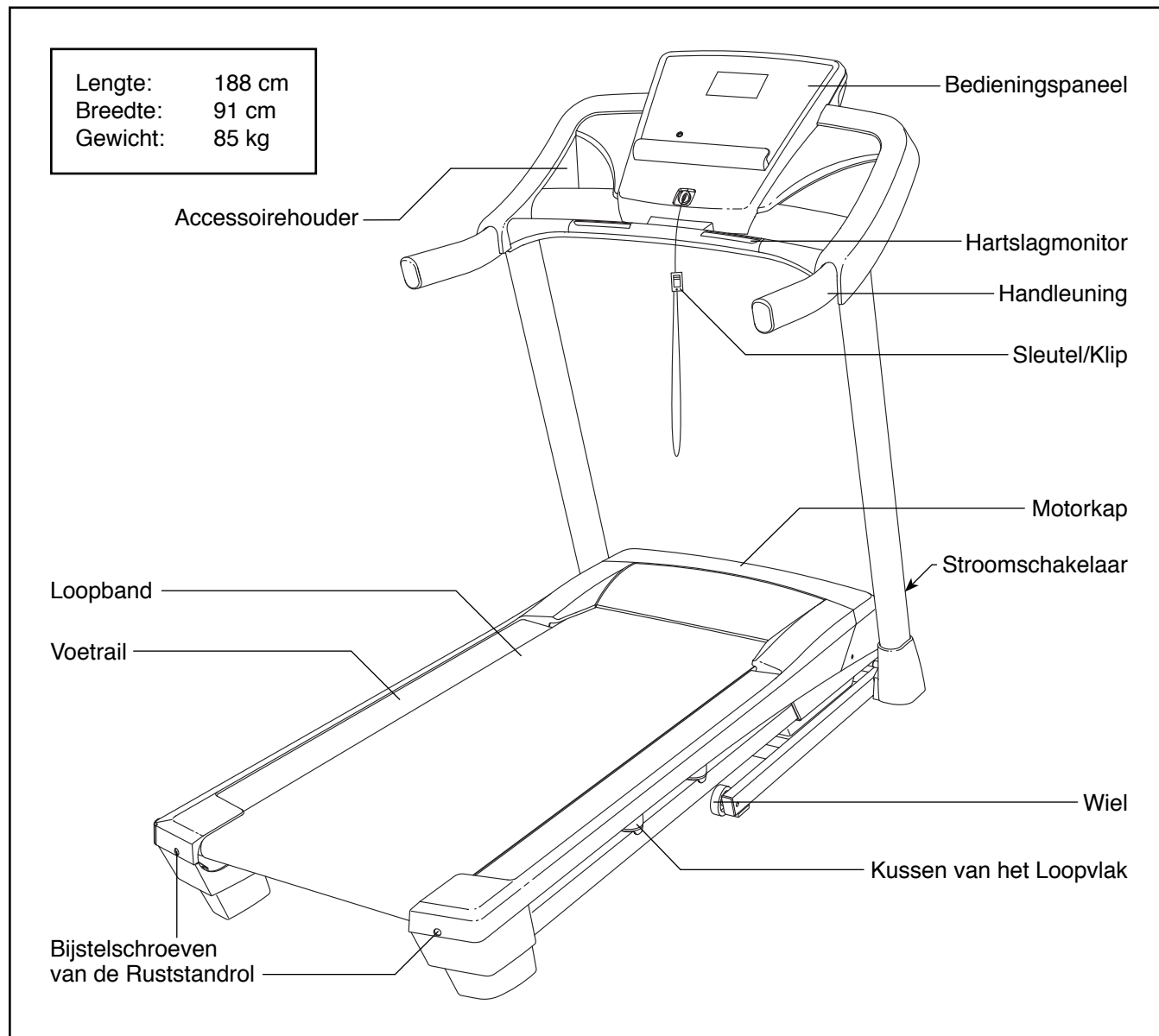
Fijn dat u voor de nieuwe GOLD'S GYM® TRAINER 715 gekozen heeft. De TRAINER 715 loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, ter voordele van uzelf, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de loopband gaat gebruiken.

Raadpleeg de kft van deze handleiding mocht u vragen hebben nadat u de handleiding doorgelezen

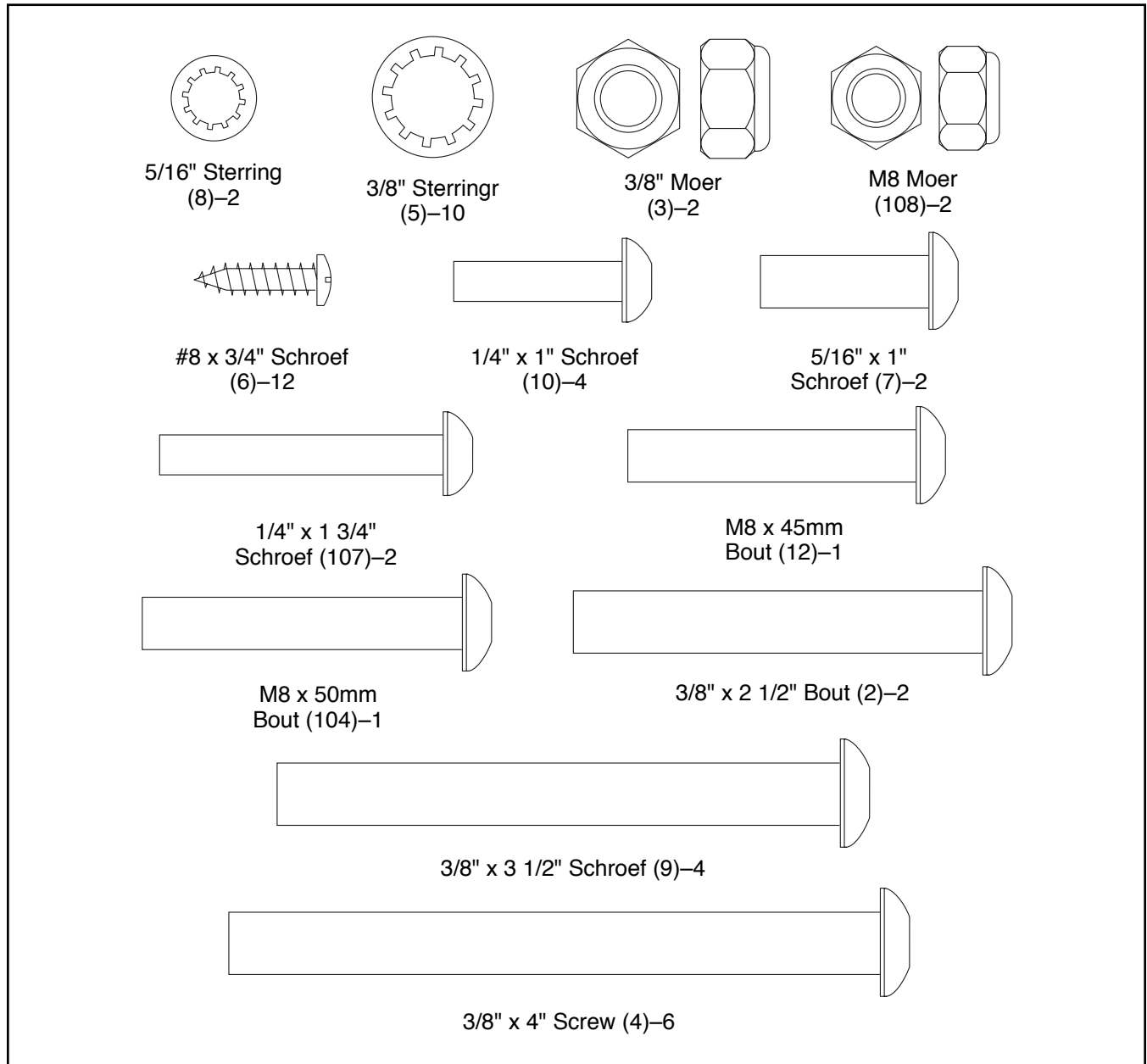
heeft. Noteer het modelnummer van het product en het serienummer van het product voordat u met ons contact opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. Het modelnummer en de plaats van de sticker met serienummer worden op de kft van deze handleiding aangegeven.

Bekijk de tekening hieronder om de onderdelen te leren herkennen voordat u doorgaat met lezen.

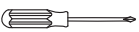


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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

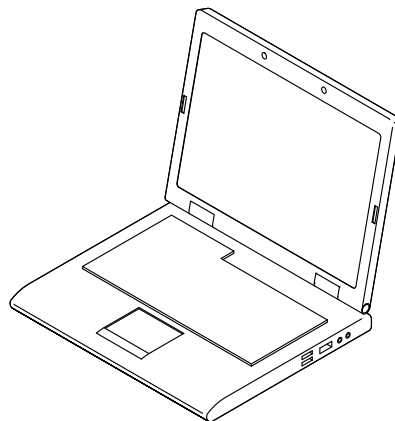
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig met de montage klaar bent.
 - Na het verzenden, kan er een vettige substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er een vettige substantie op de loopband zitten, veeg die dan weg met een zachte doek en een mild niet-schurend schoonmaakmiddel.
 - Linker onderdelen zijn met "L" of "Left" aangegeven en rechter onderdelen met "R" of "Right" aangegeven.
 - Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te herkennen.
 - Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbussleutels 
 - een instelbare sleutel 
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - schaar 
 - punttang 
- Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u informeren over upgrades en aanbiedingen

Aandacht: Indien u geen toegang tot internet heeft, bel dan met de Klantendienst (zie de kapt van deze handleiding) en registreer uw product.

1

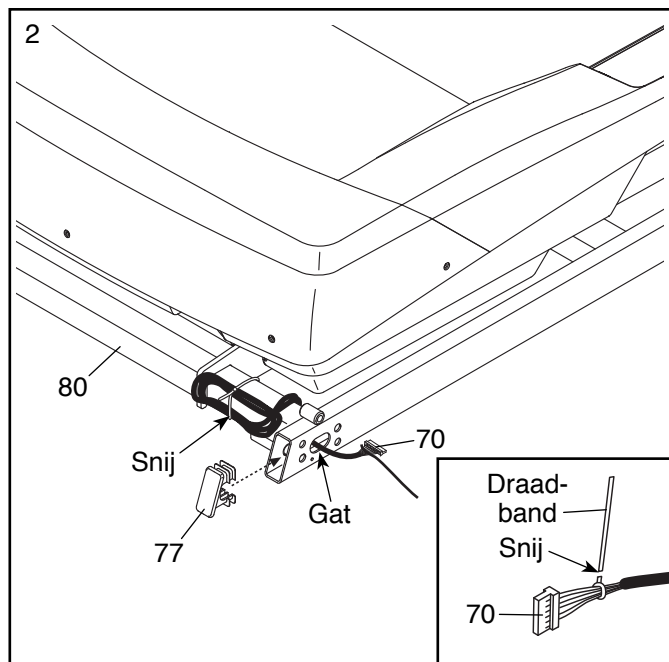


2. **Zorg dat het stroomsnoer uit het stopcontact getrokken is.**

Zoek de Draad van de Staander (70) die rond de voorkant van de Basis (80) gedraaid is. Snij de plastic draadband van de Draad van de Staander los. Trek de Draad van de Staander dan uit het aangegeven gat.

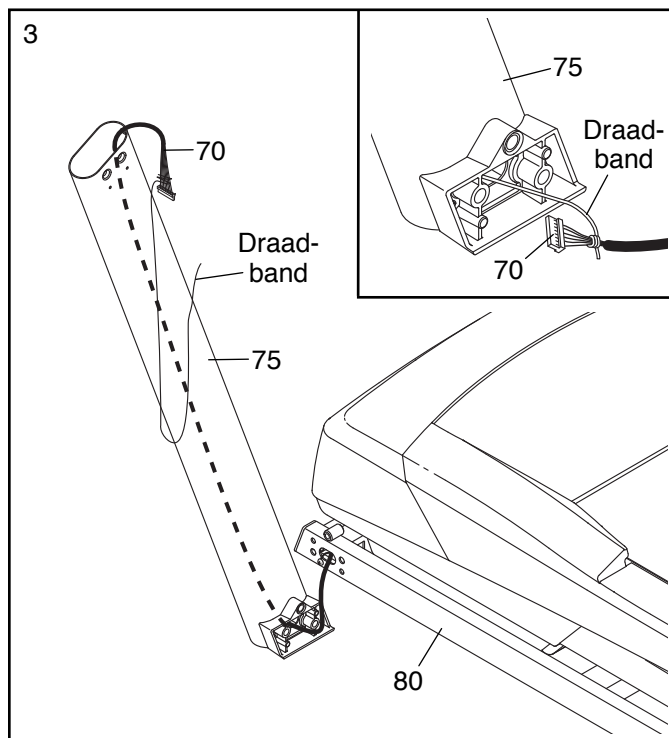
Druk een Basiskapje (77) in elke kant van de Basis (80).

Raadpleeg de inzet-tekening. Snij de plastic draadband bij de Draad van de Staander (70) los. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander niet beschadigd raakt.**



3. Zoek naar de Linker Staander (75). Laat een tweede persoon de Linker Staander bij de Basis (80) houden.

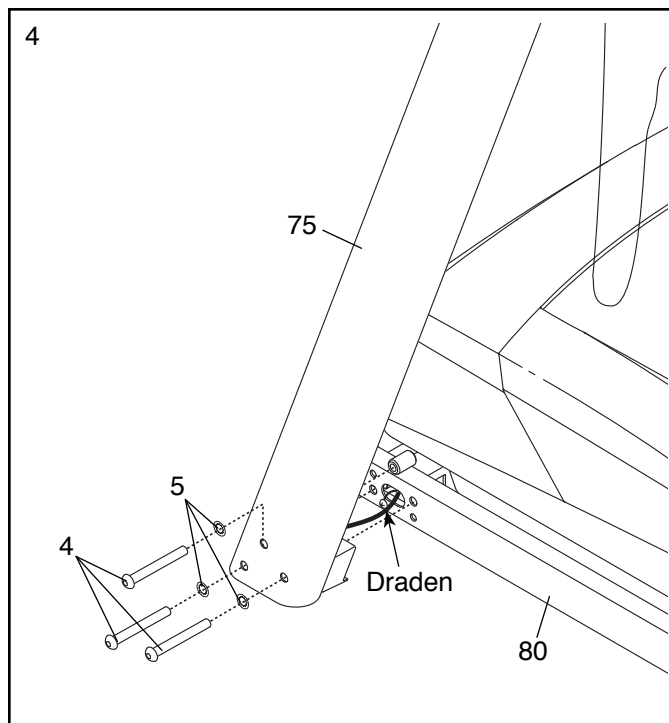
Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Linker Staander (75) goed rond het uiteinde van de Draad van de Staander (70) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Linker Staander terwijl u het andere uiteinde van het draadband door de Linker Staander naar boven trekt.



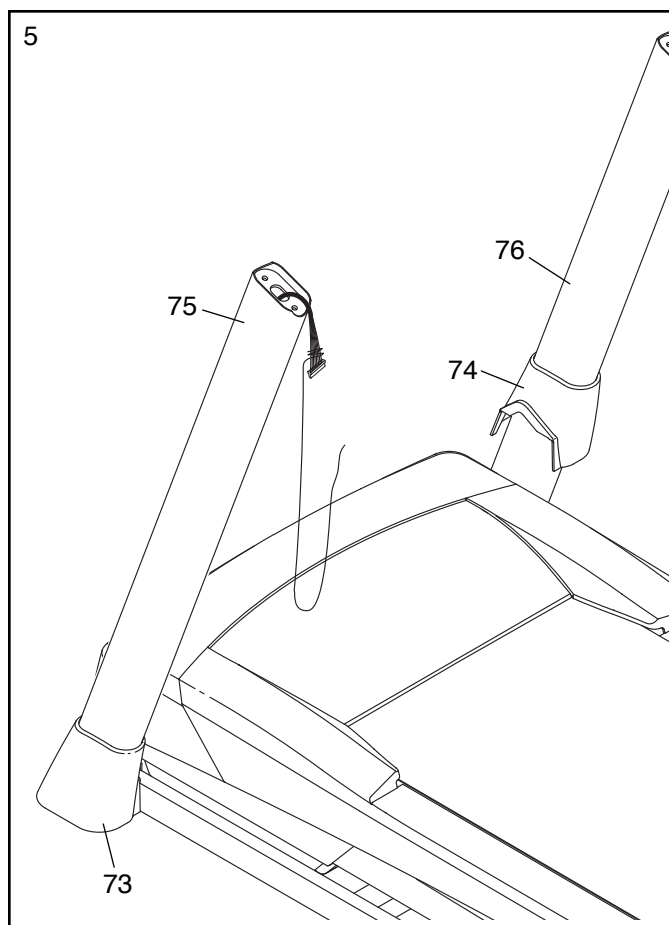
4. Houd met hulp van een tweede persoon de Linker Staander (75) tegen de Basis (80). **Zorg dat de draden niet bekneld raken.**

Draai drie 3/8" x 4" Schroeven (4) met drie 3/8" Sterringen (5) gedeeltelijk en in de Linker Staander (75) en de Basis (80) vast; **draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

Maak de Rechter Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: Er zitten geen draden aan de rechterkant.



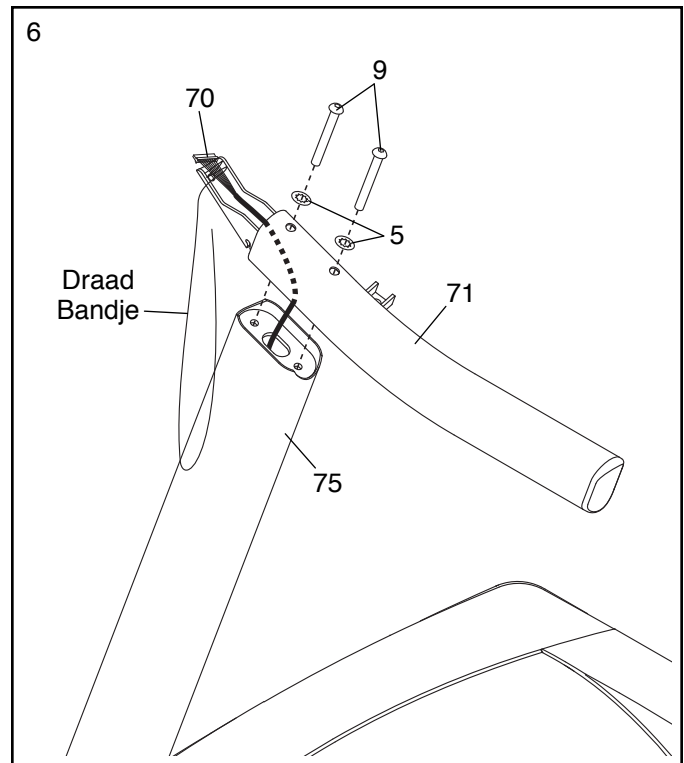
5. Zoek naar de Linker Kap en de Rechter Basiskapje (73, 74). Schuif de Linker Kap en de Rechter Basiskapje op de Linker en Rechter Staanders (75, 76) zoals afgebeeld.



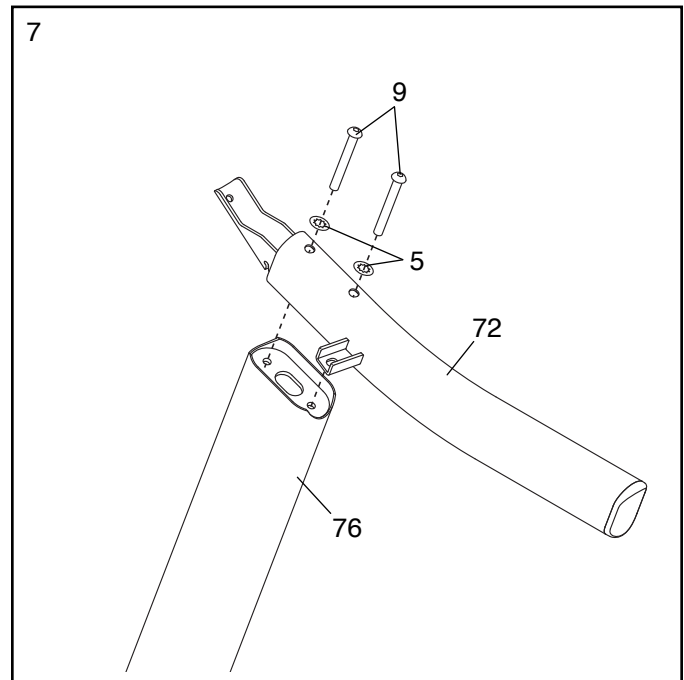
6. Zoek naar de Linker Handleuning (71). Indien er een draad in de Linker Handleuning zit, verwijder hem dan en gooi hem weg.

Houd de Linker Handleuning (71) bij de Linker Staander (75). Steek de draadband aan de Draad van de Staander (70) in de onderkant van de Linker Handleuning en trek deze uit het uiteinde van de Linker Handleuning. Trek dan het Draad van de Staander door de Linker Handleuning zoals afgebeeld.

Maak de Linker Handleuning (71) aan de Linker Staander (75) vast met twee $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{1}{2}$ " Schroeven (9) en twee $\frac{3}{8}$ " Sterringen (5). Draai de Schroeven nog niet helemaal vast. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (70) niet beknedd raakt.**

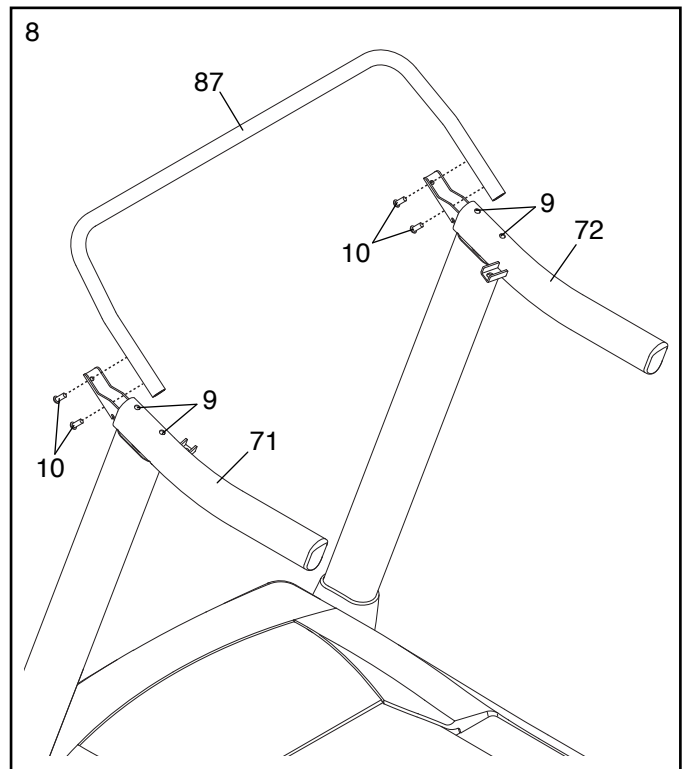


7. Maak de Rechter Handleuning (72) aan de Rechter Staander (76) vast met twee $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{1}{2}$ " Schroeven (9) en twee $\frac{3}{8}$ " Sterringen (5). Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.



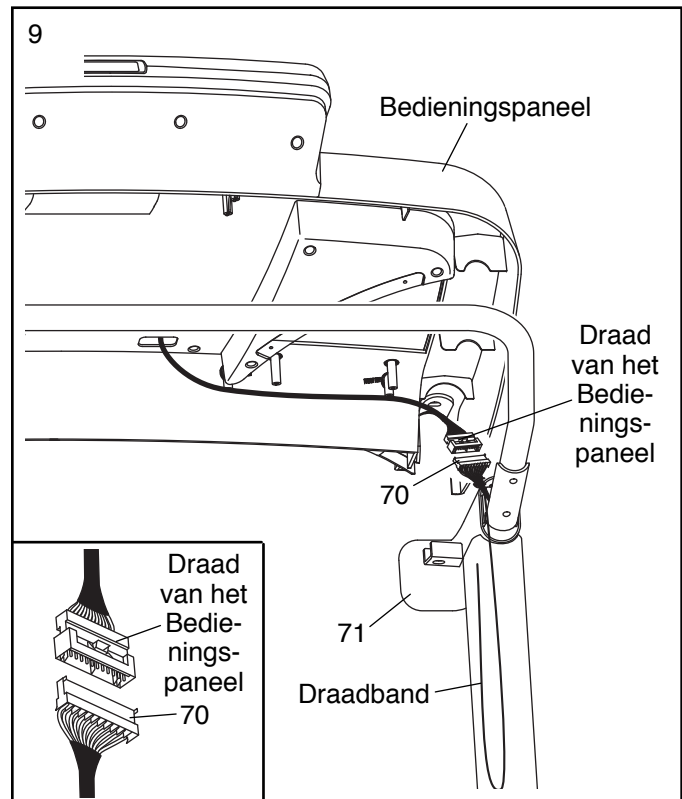
8. Steek het Onderstel van het Bedieningspaneel (87) op de Handleuning (71, 72). Maak het Onderstel van het Bedieningspaneel (85) met vier 1/4" x 1" Schroeven (10) vast. **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (niet afgebeeld) niet bekneld raakt.**

Draai de vier 3/8" x 3 1/2" Schroeven (9) goed vast.



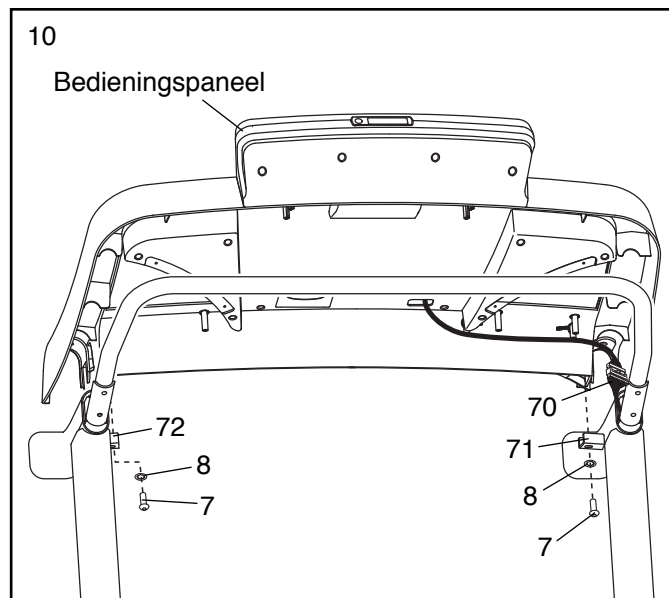
9. Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Linker Handleuning (71) en bij de Rechter Handleuning (niet afgebeeld).

Sluit de Draad van de Staander (70) aan op de draad van het bedieningspaneel. **Zie de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE CONNECTOREN NIET GOED AANSLUIT KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN WANNEER DE STROOM INGESCHAKELD WORDT.** Verwijder de draadband van de Draad van de Staander.



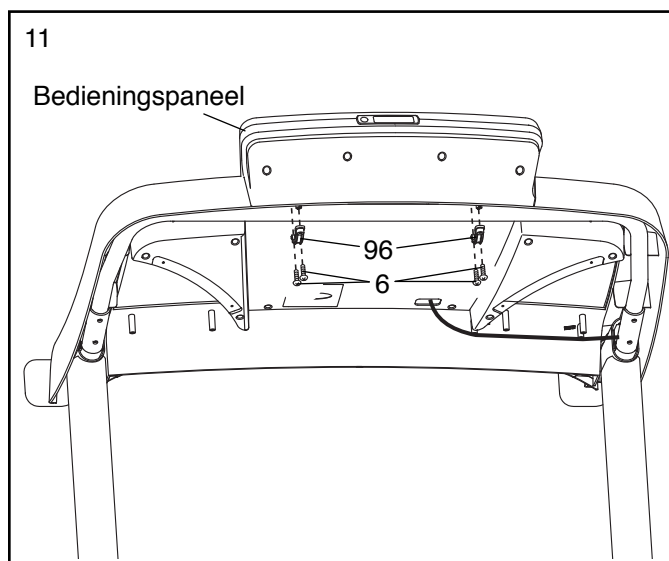
10. Zet het bedieningspaneel op de Linker en op de Rechter Handleuning (71, 72). **Zorg dat de draden niet bekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (70) in de Linker Handleuning.

Maak het Bedieningspaneel aan de beugels aan de Handleuning (71, 72) vast met twee 5/16" x 1" Schroeven (7) en twee 5/16" Sterringen (8). **Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

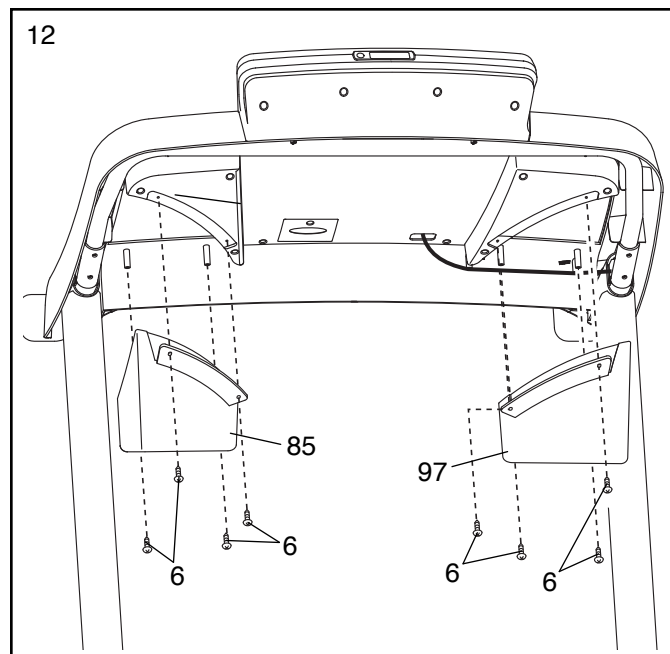


11. Maak twee Klemmen van het Bedieningspaneel (96) aan het bedieningspaneel vast met vier #8 x 4" Schroeven (6).

Zie stap 4. Draai alle zes de 3/8" x 4" Schroeven (4) vast.

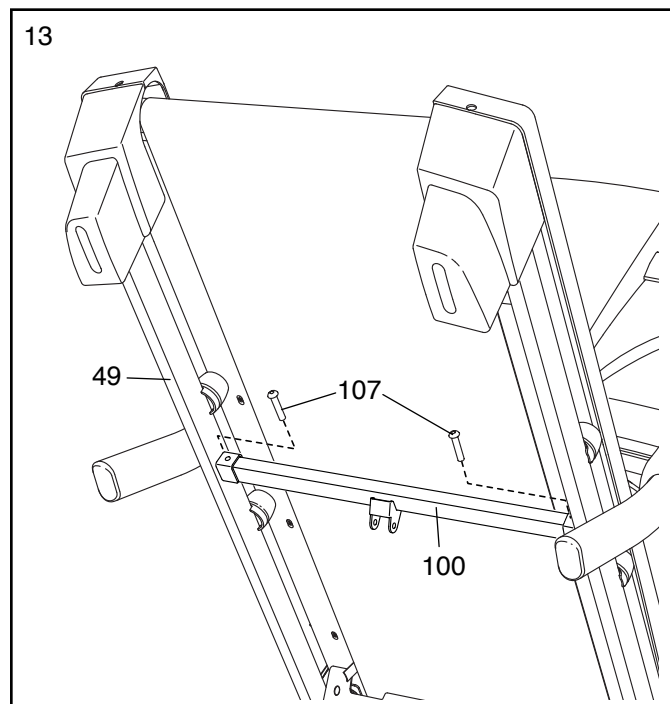


12. Zoek naar de Linker en naar de Rechter Accessoirehouders (97, 85). Draai de Accessoirehouders zoals afgebeeld en maak iedere Accessoirehouder met vier #8 x 3/4" Schroeven (6) vast. **Begin alle zes de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast. Zorg dat u de Schroeven niet te vast draait.**



13. Til het Onderstel (49) op, tot de afgebeelde stand. **Laat een tweede persoon het Onderstel (38) tijdens de volgende drie stappen vasthouden.**

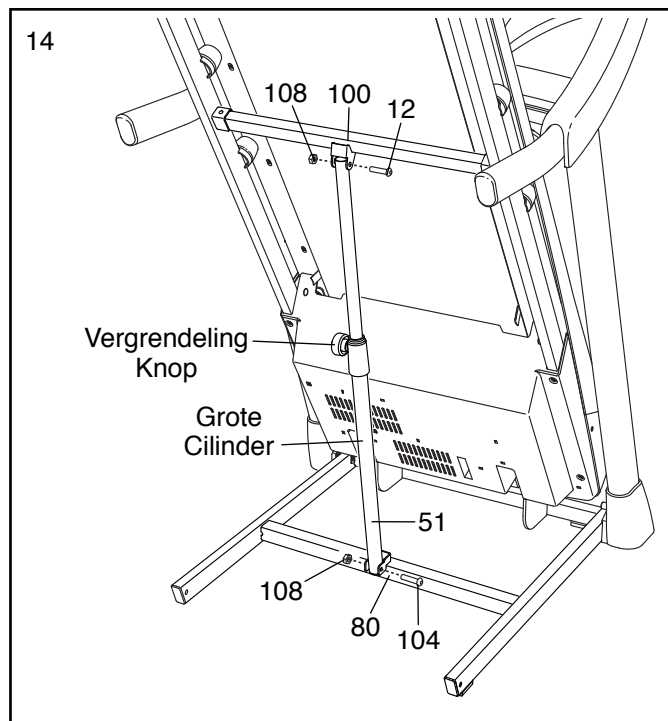
Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling (100) aan het Onderstel (49) vast met twee 1/4" x 1 3/4" Schroeven (107).



14. Draai de Opbergvergrendeling (51) zodanig dat de grote cilinder en de vergrendelingsknop in de afgebeelde stand staan.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de Basis (80) vast met een M8 x 50mm Bout (104) en een M8 Moer (108).

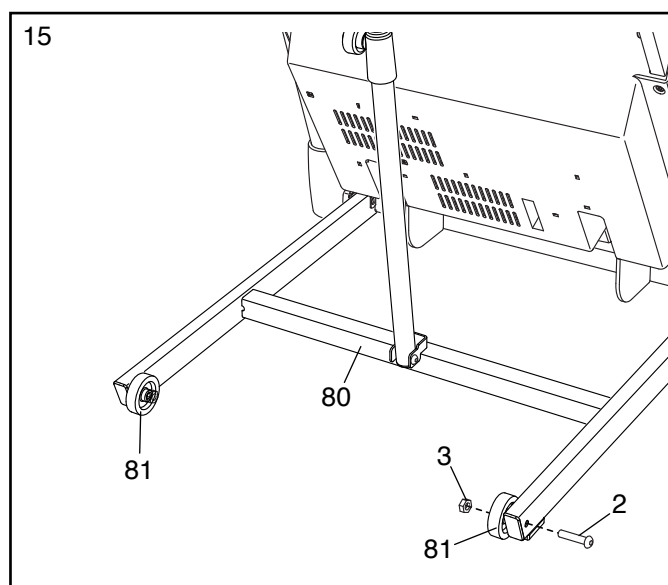
Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de Dwarsstang van de Opbergvergrendeling (100) vast met een M8 x 45mm Bout (12) en een M8 Moer (108).



15. Maak een Wiel (81) aan de Basis (80) vast met een 3/8" x 2 1/2" Bout (2) en een 3/8" Moer (3). **Draai de Moer niet te vast. Het wiel moet vrij kunnen draaien.**

Maak het andere Wiel (81) aan de Basis (80) zoals hierboven beschreven vast.

Zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 24. Laat het Onderstel (niet afgebeeld) zakken.



16. **Zorg ervoor dat alle (onder)delen goed vast gedraaid zijn voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Let op: Er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Berg de meegeleverde inbussleutel goed op; de inbussleutel wordt gebruikt om de loopband mee bij te stellen (zie bladzijdes 26 en 27).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

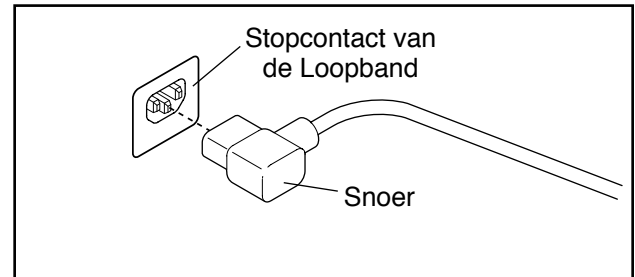
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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 loopband.



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

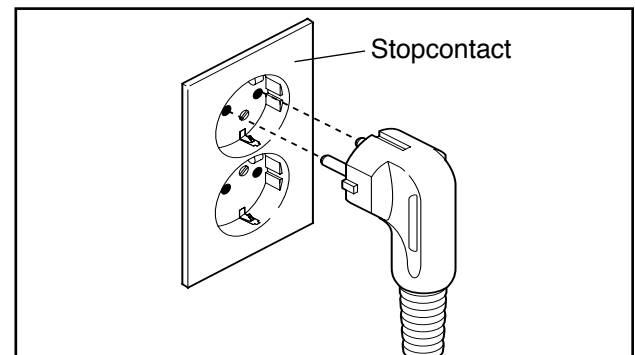
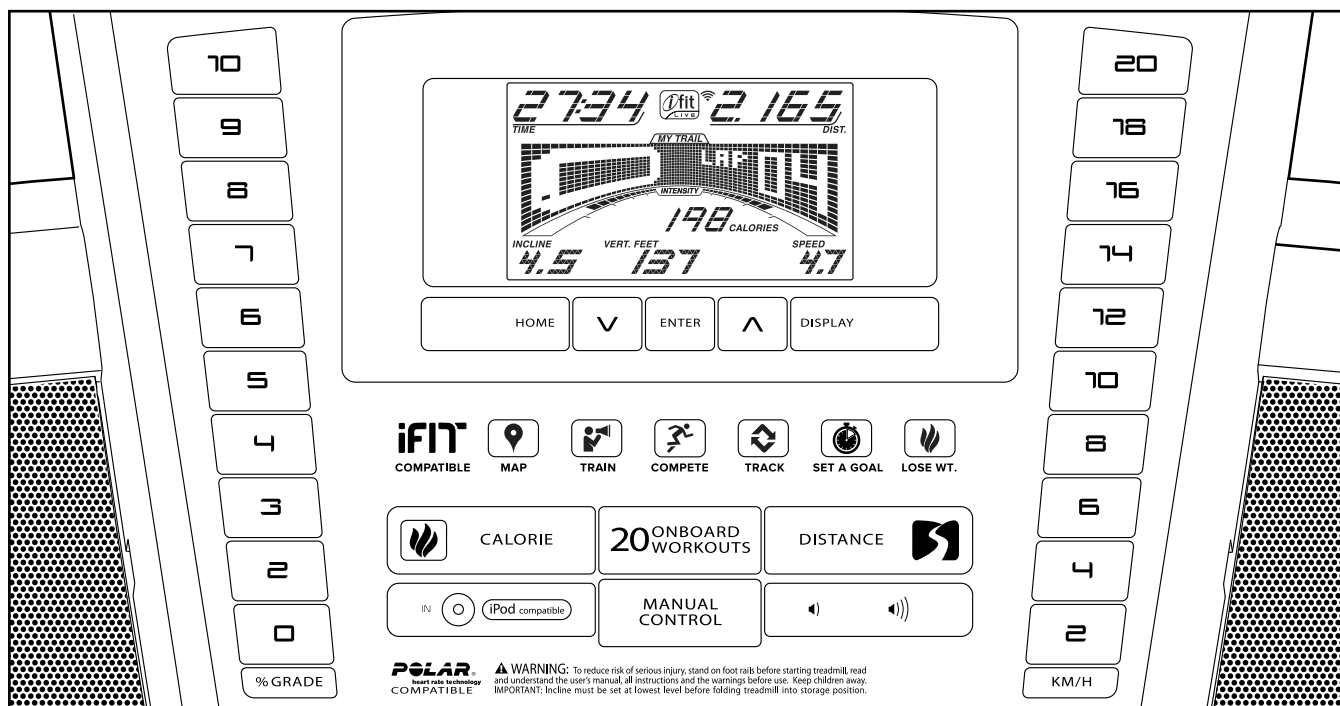


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden. ontworpen om uw workouts effectiever en leuker te maken.

U kunt de snelheid en de helling van de loopband door de druk op een toets veranderen wanneer de handmatige instelling gekozen is. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen meteen feedback aangeven. U kunt zelfs uw hartslag meten door de hartslagmonitor met handgreep te gebruiken.

Het bedieningspaneel biedt tevens een selectie van vooraf ingestelde workouts. Iedere workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit instelling waardoor de loopband door middel van een van een optionele iFit-module op uw draadloos netwerk aangesloten wordt. U kunt, met de iFit instelling, uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts samenstellen, resultaten van uw workout bijhouden, tegen andere iFit gebruikers racen en vele andere

mogelijkheden gebruiken. Ga naar www.iFit.com, of bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding om wanneer dan ook een iFit module aan te schaffen.

U kunt zelfs, terwijl u oefent, via het het geluidssysteem van het bedieningspaneel, naar uw favoriete workout muziek of audioboeken luisteren.

Zie bladzijde 17 om de stroom in te schakelen. Zie bladzijde 17 om de handmatige instelling te gebruiken. Zie bladzijde 19 om het geluidssysteem te gebruiken. Zie bladzijde 20 om een vooraf ingestelde workout te gebruiken. Zie bladzijde 21 om een stel-een-doel-in workout te gebruiken. Zie bladzijde 21 om een iFit workout te gebruiken. Zie bladzijde 23 om de informatie instelling te gebruiken.

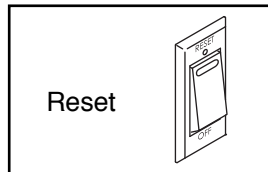
BELANGRIJK: Als er een velletje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder dat dan. Draag schone gym schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 27).

Aandacht: Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen weergeven. Raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23 om erachter te komen welke meeteenheid gekozen is, of om van meeteenheid te veranderen. Om het eenvoudig te houden verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN

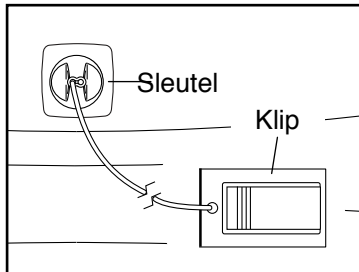
BELANGRIJK: Laat de loopband, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 15). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij het stroomsnoer op het onderstel van de loopband. Zorg dat de schakelaar in de reset-stand staat.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel kent een display demo instelling ontworpen voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo instelling staat aan wanneer de displays oplichten zodra u het stroomsnoer insteekt en de stroomschakelaar in de reset-stand drukt. Houd de Stop-toets enkele seconden lang ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen, Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga vervolgens op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. De displays zullen even nadien oplichten. **BELANGRIJK:** In geval van nood kan de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken worden waardoor de loopband 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. Aandacht: Wanneer u de sleutel voor het eerst in het bedieningspaneel steekt zal de helling automatisch naar het maximum hellingniveau stijgen om dan naar de minimum hellingniveau terug te keren.



HOE DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de Manual Control (Handmatige Control) toets om de handmatige instelling te kiezen als de handmatige instelling niet gekozen is.

3. Start de loopband.

Druk op de Starttoets, op de Speed (Snelheids) toenametoets, of op een van de snelheidstoetsen met de nummers 2–20 om de loopband te starten.

De loopband zal met een snelheid van 2 Km/u (km/h) beginnen te draaien wanneer u op de Starttoets of de Speed-toenametoets drukt. U kunt de snelheid van de loopband tijdens het oefenen naar wens veranderen door op de Speed-toename- en -afnametoetsen te drukken. De snelheidsinstelling zal met iedere druk op een van de toetsen met 0,1 km/u veranderen; als u een toets ingedrukt houdt zal de snelheidsinstelling met stappen van 0,5 km/u veranderen. Aandacht: Na het drukken op de toetsen kan het even duren voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

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

Druk op de Stoptoets om de loopband te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Speed-toenametoets om de loopband opnieuw te starten.

4. Verander de helling van de loopband naar wens.

Druk op de Incline (Helling) toename- of afnametoets of op een van de hellingtoetsen met de nummers 0 tot 10 om de helling van de loopband te veranderen. De loopband zal met iedere druk op een van de toetsen de helling geleidelijk bijstellen tot de gekozen hellinginstelling bereikt is.

5. Volg uw vordering op de displays.

De display kan de volgende workout informatie weergegeven wanneer u op de loopband loopt of rent:

- De verstreken tijd
- De gelopen of gerende afstand
- De intensiteitsbalk van de workout
- Het bij benadering aantal calorieën dat u verbrand heeft
- Het hellingniveau van de loopband
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Uw hartslag (zie stap 6)
- Het scherm

Het scherm biedt verschillende tabbladen op de display. Druk op de toename- en afnametoetsen naast de Enter-toets of druk op de Display toets totdat het gewenste tabblad weergegeven wordt.

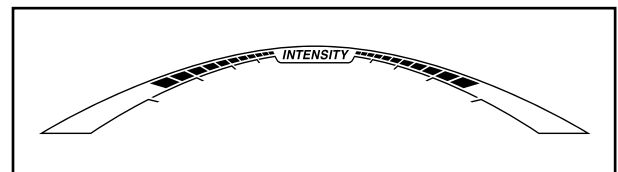
Het Incline (Helling) tabblad zal een profiel van de hellinginstellingen van de workout aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van ieder minuut verschijnen.

Het Speed (Snelheid) tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout aangeven.

Het My Trail (Mijn Pad) tabblad zal een pistedie een afstand van 400 meter voorstelt aangeven. De opflinkerende rechthoek geeft uw vordering tijdens het oefen aan. Het My Trail tabblad zal ook het aantal afgelegde rondjes aangeven.

Het Calorie tabblad zal bij benadering het aantal verbrande calorieën aangeven. De hoogte van ieder segment stelt het aantal verbrande calorieën tijdens dat segment voor. Aandacht: Wanneer u het Calorie tabblad kiest zal de calorie display het bij benadering aantal verbrande calorieën per uur aangeven.

De oefenintensiteitsbalk zal tijdens het oefenen het geschatte intensiteitsniveau van uw workout aangeven.



Druk op de Home (Thuis) toets om naar het standaardmenu terug te keren (zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de Home toets.

Wanneer een draadloze iFit module aangesloten is, zal het draadloos symbool aan de bovenkant van het scherm de sterkte van het draadloze signaal aangeven. Vier bogen geven volle sterkte aan.



Druk op de Stop-toets, trek de sleutel eruit, en steek de sleutel weer in om de displays te resetten.

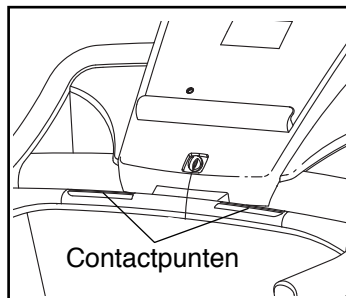
6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: Het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig weergeven wanneer u de hartslagmonitor met handgreep en de optionele borstkas hartslagmonitor tegelijkertijd gebruikt.

Zie hier rechts DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

Verwijder, indien nodig, de velletjes plastic van de metalen contactpunten voordat u de hartslagmonitor gebruikt. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.

Ga op de voetrails staan en houd de metalen contactpunten op de handleuning ongeveer tien lang seconden vast om uw hartslag te meten – beweeg uw handen niet. Als uw pols gemeten kan worden zal een hartsymbooltje bij elke hartslag op de calorie display opflikkeren, zullen een of twee streepjes verschijnen en dan zal uw hartslag aangegeven worden. Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.



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

Ga op de voetrails staan, druk op de Stoptoets en stel de helling van de loopband in op nul. De helling van de loopband moet op nul staan wanneer u de loopband in de opbergstand inklapt, anders kan de loopband beschadigd raken. Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

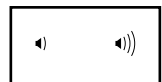
Druk de stroomschakelaar in de uitstand en trek het snoer uit als u klaar bent met het gebruik van de loopband. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek een 3,5 mm mannelijk tot mannelijk audiokabel (niet meegeleverd) in het contact op zowel het bedieningspaneel als in uw MP3-speler, CD-speler of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen; zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is.

Ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de volume toename- of afnametoetsen op het bedieningspaneel of met de volume regelaar van uw eigen audio-speler.

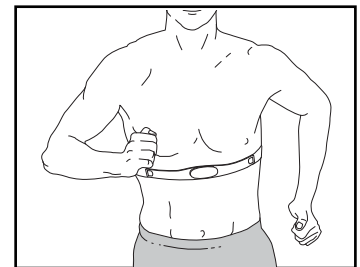


Leg de CD-speler op de vloer of een ander effen oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel als uw eigen CD-speler gebruikt en de CD slaat over.

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Het belangrijkste bij het bereiken van de beste resultaten is om de juiste hartslag tijdens workouts te behouden of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculairstelsel te versterken. De

optionele borstkas hartslagmonitor stelt u in staat om voortdurend uw hartslag tijdens het oefenen bij te houden, en dat zal u helpen u persoonlijke fitnessdoelen te bereiken. **Zie de kft van deze handleiding om de optionele borstkas hartslagmonitor wanneer dan ook aan te schaffen.**



HOE EEN VOORAF INGESTELDE WOKROUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 17.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk herhaaldelijk op de Calorie toets of op de Distance (Afstand) toets om een vooraf ingestelde workout te kiezen.

De display zal, wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest, de tijdsduur, de afstand, de naam, de maximum snelheidsinstelling, en de maximum hellinginstelling van de workout aangeven. Bovendien zal op het scherm een profiel van de snelheidsinstellingen van workout op het scherm verschijnen. Wanneer u een calorie workout kiest zal het bij benadering aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de workout verschijnen.

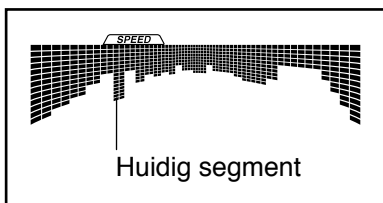
3. Start de workout.

Druk op de Starttoets of op de Speed (Snelheids)-toenametoets om met de workout te beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de workout aanpassen. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

Elke workout is in segmenten gedeeld. Er is één snelheidsinstelling en één hellinginstelling voor elk segment

geprogrammeerd. Let op: Dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

De profielen op het snelheid en helling tabblad zullen tijdens de workout uw vordering aangeven. Het opflikkerende segment van het profiel stelt het huidige segment van de workout voor. De hoogte van het opflikkerende segment geeft de snelheids- of de hellinginstelling van het huidige segment weer. Aan het einde van elk segment zal een serie tonen te horen zijn en zal het volgende segment van het



profiel beginnen op te flikkeren. De loopband zal dan zich automatisch aan de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling aanpassen als een andere snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is.

De workout gaat zo door tot het laatste segment van het profiel in de display opflikkert en het laatste segment eindigt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: Het caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren, zoals uw gewicht, af. Daarnaast zal een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de oefening invloed hebben op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Indien de snelheids- of hellinginstelling wanneer dan ook tijdens de workout te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig aanpassen door op de Speed- (Snelheids) of de Incline- (Helling) -toetsen te drukken. **Echter als het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aanpassen.**

Druk op de Stop-toets om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Speed-toenametoets om de workout te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. Wanneer het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aanpassen.

4. Volg uw vordering op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 18. De display zal de resterende tijd in plaats van de verlopen tijd in de workout weergeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

6. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u met oefenen klaar bent.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

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

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 17.

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

Druk op de Set A Goal (Stel-Een-Doel-In) toets op het bedieningspaneel om een Set A Goal workout te kiezen.

Gebruik de toename- en afnametoetsen naast de Enter-toets om een calorie-, tijds- of afstandsdoel in te stellen en druk dan op de Enter-toets. Druk vervolgens op de toename- en afnametoetsen naast de Enter-toets om een doel te kiezen. Druk op de Speed- (Snelheids) en Incline- (Helling) -toetsen om de snelheid en de helling voor de workout te kiezen. Het scherm zal de duur en afstand van de workout en het bij benadering aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden laten zien.

3. Start de workout.

Druk op de Starttoets om met de workout te beginnen. De loopband zal beginnen te draaien even nadat u op de toets gedrukt heeft. Houdt de handleuningen vast en begin te lopen.

De workout werkt op dezelfde wijze als de handmatige instelling (zie bladzijde 17).

De workout gaat zo door totdat u het ingestelde doel bereikt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: Het caloriëdoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt van verschillende factoren, zoals uw gewicht, af.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

6. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u met oefenen klaar bent.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: U heeft een optionele iFit Live module nodig om een iFit workout te gebruiken. **Ga naar www.iFit.com, of bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding om wanneer dan ook een iFit module aan te schaffen.** U moet tevens toegang hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Daarnaast moet u ook toegang hebben tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID verzending (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook nodig.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 17.

2. Steek de iFit module in het bedieningspaneel.

Zie de meegeleverde instructies van de iFit-module om de iFit-module in te steken.

BELANGRIJK: Om aan de blootstellingsvereisten te voldoen, moet er minstens 20 cm afstand zijn tussen iedereen, de antenne en de zender in de iFit-module en mogen ze niet vlakbij enige andere antenne of zender staan of er op aangesloten zijn.

3. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan één gebruiker geregistreerd is, gebruikers in het iFit-hoofdscherm wisselen. Druk op de toename- en afnametoetsen naast de Enter-toets om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit workout.

Druk op een van de iFit toetsen om een iFit workout te kiezen. U moet sommige workouts aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen voordat ze gedownload kunnen worden.

Druk op de Map (Kaart), Train (Trainen), Lose Weight (Video of Afvallen) toets om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden. Druk op de toets Compete (Competitie) toets om aan een al eerder gekozen race deel te nemen.

Druk eerst op de Track (Piste) toets om een al eerder uitgevoerde workout van uw lijst nogmaals uit te voeren. Druk vervolgens op de toename- en afnametoetsen om de gewenste workout te kiezen. Druk dan op de Enter-toets om met de workout te beginnen.

Aandacht: U moet sommige workouts aan uw lijst op iFit.com toevoegen voordat ze gedownload kunnen worden.

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

De display zal, wanneer u een iFit Live Workout kiest, de tijdsduur van de workout, de afstand die u zult lopen of rennen, en het bij benadering aantal calorieën dat u zult verbranden aangeven. De display kan ook de naam van de workout aangeven. De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

Aandacht: Elke iFit toets kan demo workouts uitvoeren. Trek de iFit module uit het bedienings-

paneel en druk op een van de iFit toetsen om de demo workouts te gebruiken.

5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 20.

Tijdens sommige workouts zal de stem van een audio coach u door uw workout leiden.

Druk op de Stoptoets om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Speed (Snelheids)-toenametoets om de workout te hervatten. De loopband zal met de snelheidsinstelling van het eerste segment van de workout beginnen te draaien. Wanneer het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aanpassen.

6. Volg uw vordering op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

Het Compete tabblad, zal tijdens een Compete (competitie) workout, uw vordering tijdens de race aangeven. De bovenste lijn van het scherm zal laten zien welk deel van de race u voltooid heeft. De andere lijnen zullen uw vier belangrijkste concurrenten aangeven. Het einde van het scherm geeft het einde van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

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

Zie stap 7 op bladzijde 19.

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

DE INFORMATIE INSTELLING

Het bedieningspaneel heeft een informatie-instelling die de informatie van de loopband bijhoudt en u uw eigen bedieningspaneel instellingen laat invoeren.

1. Kies de informatie instelling.

Houd om de informatie instelling te kiezen, de Stoptoets ingedrukt terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel steekt en dan de Stoptoets loslaat. De volgende informatie zal weergegeven worden wanneer de informatie instelling gekozen is:

De Time (Tijd) display zal het totaal aantal uren dat de loopband gedraaid heeft aangeven.

De Distance (Afstand) display zal het totaal aantal kilometers (of mijlen) aangeven dat de loopband afgelegd heeft.

Het onderste gedeelte van de display zal de status van een iFit module aangeven. De display zal de woorden WIFI MODULE aangeven wanneer een iFit module aangesloten is. De display zal de woorden USB/SD MODULE aangeven wanneer een USB-module aangesloten is. De display zal de woorden NO IFIT MODULE aangeven wanneer er geen module aangesloten is.

2. Kies de optionele schermen.

Terwijl de informatie instelling gekozen is zullen verscheidene schermen weergegeven worden. Druk op de afnametoets naast de Enter-toets om elk van de volgende schermen te kiezen:

UNITS: Druk op de Enter-toets om de meeteenheid te wijzigen Kies ENGLISH (engels) om de afstand in mijlen te bekijken Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.

DEMO: Het bedieningspaneel kent een demo instelling die ontworpen is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Het bedieningspaneel zal normaal werken wanneer de demo instelling aan gaat, het stroomsnoer ingestoken wordt, de stroomschakelaar in de resetstand staat, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt.

Wanneer u echter de sleutel uittrekt zullen de displays blijven branden, al hoewel de toetsen niet werken. Het woord ON (aan) zal op het scherm verschijnen wanneer de demo instelling aan gaat. Druk op de Enter-toets om de demo instelling aan of uit te zetten.

CONTRAST LVL (contrastniveau): Druk op de Incline- (Helling) -toename en afnametoetsen om het contrastniveau van de display aan te passen.

Als een module aangesloten is kunt u ook het volgende scherm kiezen:

VOICE (stem): Druk op de Enter-toets om de stem van de persoonlijke trainer aan of uit te zetten.

Als een iFit module aangesloten is, kunt u ook de volgende schermen kiezen:

DEFAULT MENU (standaard menu): Het standaardmenu zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt, of wanneer u de Home (Thuis) toets indrukt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om het handmatige hoofdscherm of het iFit scherm als het standaardmenu te kiezen.

CHECK WIFI STATUS (wifi status controleren): Druk op de Enter-toets om de status van uw iFit module te controleren. Het onderste scherm zal het nummer van de softwareversie, de SSID netwerk, het type van de netwerkcodering, de status van de verbinding, de draadloze signaalsterkte, het IP-adres van de module, het aantal geregistreerde gebruikers en hun namen, de resultaten van de DNS zoekopdracht en de status van de iFit server aangeven.

SEND/RECEIVE DATA (data sturen/ontvangen): Druk op de Enter-toets om workouts, de workout logboeken en de updates te verzenden en te ontvangen. Wanneer het proces voltooid is, zullen de woorden TRANSFERS DONE (transfers uitgevoerd) op de display verschijnen.

3. Verlaat de informatie instelling.

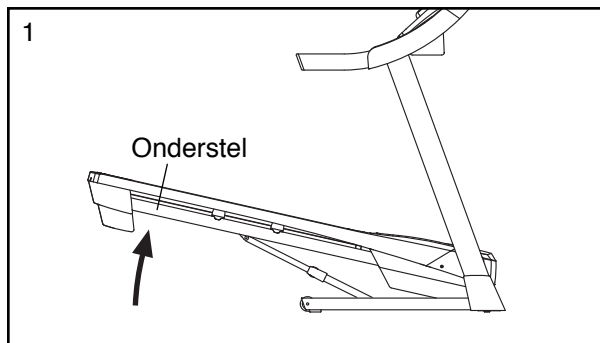
Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om de informatie instelling te verlaten.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

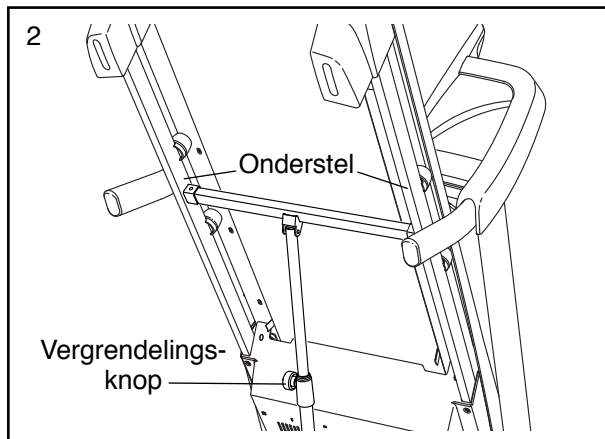
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Stel de helling op nul voordat u de loopband inklaapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit. **OPGELET:** U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband in te klappen, te laten zakken of te verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl onder aangegeven wordt. **OPGELET:** Houd het onderstel niet bij de plastic voetrails vast. Buig uw knieën en houd uw rug recht.



2. Til het onderstel omhoog tot de vergrendelingsknop in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** Zorg dat de vergrendelingsknop vastklikt.

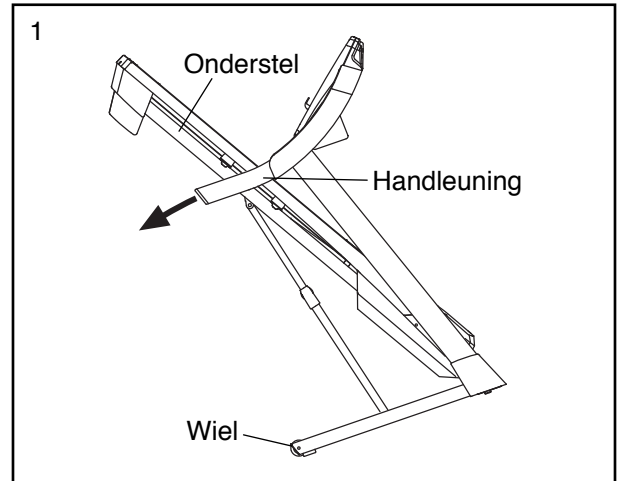


Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur meer dan 30° C is.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Klap de loopband eerst in zoals links beschreven voordat u deze verplaatst. **OPGELET:** Zorg dat de vergrendelingsknop in de opbergstand vergrendeld is. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

1. Houd het onderstel en een van de handleuningen vast en plaats een voet tegen een wiel.



2. Trek de handleuning naar achteren totdat de loopband op de wielen rolt; verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **OPGELET:** Verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.
3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

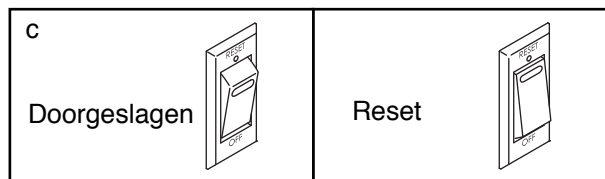
1. **Zie tekening 2.** Houd het bovenste uiteinde van de loopband met uw rechterhand vast. Trek vervolgens de vergrendelingsknop naar links. **BELANGRIJK:** Draai niet aan de vergrendelingsknop. Druk, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Laat het onderstel een paar centimeters zakken en laat de vergrendelingsknop los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel met beide handen stevig vast en laat deze op de vloer zakken. **OPGELET:** Houd het onderstel niet bij de plastic voetrails vast en laat het onderstel niet los. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 15). Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

- Controleer de schakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: het scherm van het bedieningspaneel blijft verlicht als u de sleutel uit het bedieningspaneel haalt

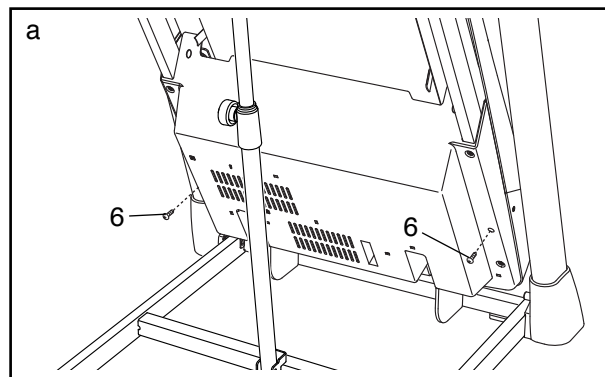
- Het bedieningspaneel beschikt over een demomodus. Deze modus wordt gebruikt als de

loopband in een winkel wordt tentoongesteld. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de Stop-knop enkele seconden ingedrukt. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u de INFORMATIE-MODUS op pagina 23 om de demostand uit te zetten.

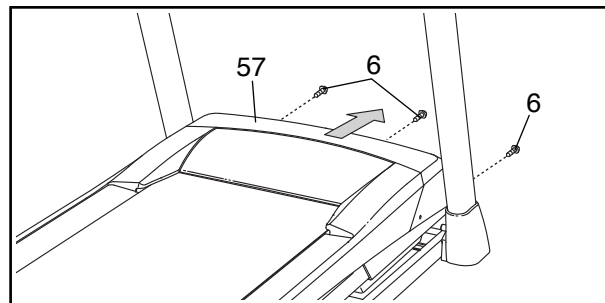
SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT**. Plaats de loopband in de opbergstand (zie HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN op bladzijde 24).

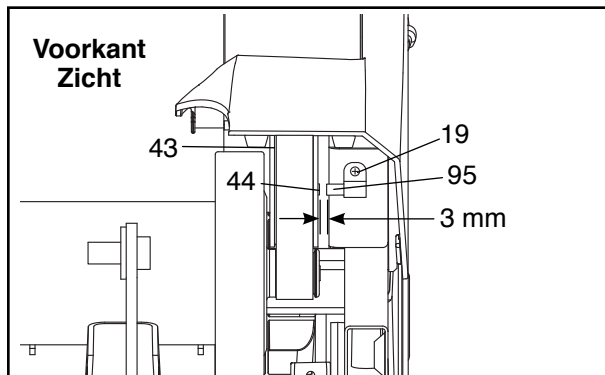
Verwijder vervolgens de twee aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (6).



Laat de loopband zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 24). Verwijder de drie #8 x 3/4" Schroeven (6). Schuif de Motorkap (57) voorzichtig eraf.



Zoek naar de Bladveerschakelaar (95) en de Magneet (44) aan de linkerkant van de Katrol (43). Draai de Katrol tot de Magneet op gelijke lijn ligt met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3mm is.** Draai, indien nodig, de #8 x 3/4" Kopschroef (19) los, verplaats de Bladveerschakelaar wat en maak de Schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om een juiste snelheidsmeting te controleren.



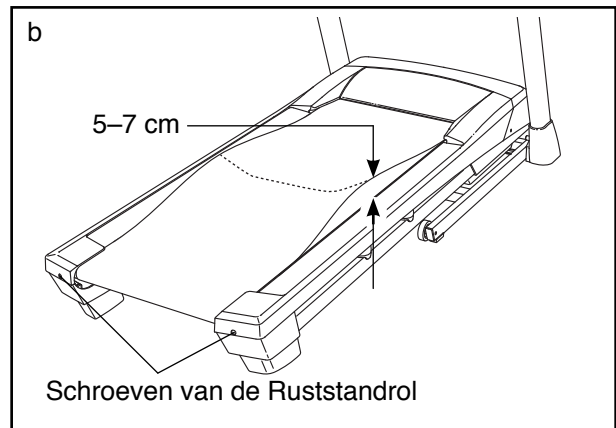
SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet goed

- Houd de Stoptoets en de Speed (Snelheids) -toenametoets ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de Stoptoets en de Speed-toenametoets los. Druk op de Stoptoets en druk dan op de Incline (Helling) -toename- of -afnametoets. De loopband zal automatisch naar het maximum hellingsniveau stijgen en dan naar het minimum niveau terugkeren. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw geïjkt. Druk weer op de Stoptoets en daarna op de Incline -toename- of -afnametoets als de helling niet met iken begint. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geïjkt is..

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.

- Als de loopband te strak staat, draait de loopband langzamer en kan zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT.** Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.

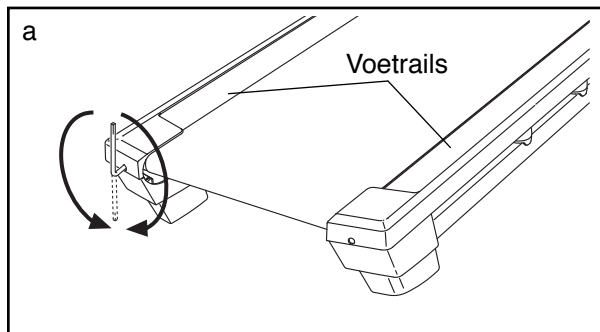


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: Behandel de band of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur aangegeven wordt. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en tot overmatige slijtage leiden.** Raadpleeg de kft van deze handleiding als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft.
- Raadpleeg de kft van deze handleiding als de loopband nog steeds vertraagt als erop gelopen wordt.

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

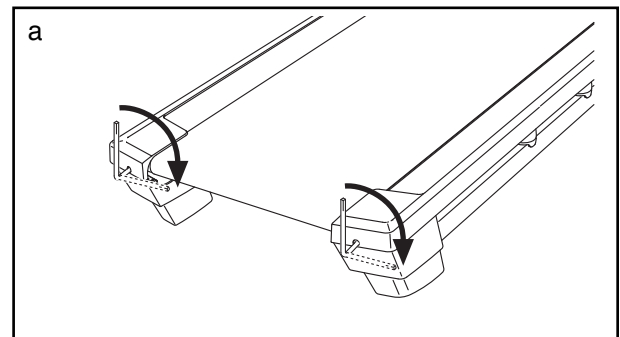
BELANGRIJK: als de loopband tegen de voetrails schuurt, dan kan de loopband beschadigd raken.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Gebruik de inbussleutel om de linker schroef van de ruststandrol een halve slag met de klok mee te draaien **als de loopband naar links verschoven is**. Draai de linker schroef van de ruststandrol een halve slag tegen de klok in **als de loopband naar rechts verschoven is**. Zorg dat de loopband niet te strak staat. Steek dan het stroomsnoer in. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de loopband slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol met de inbussleutel een kwartslag naar rechts. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠️ WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

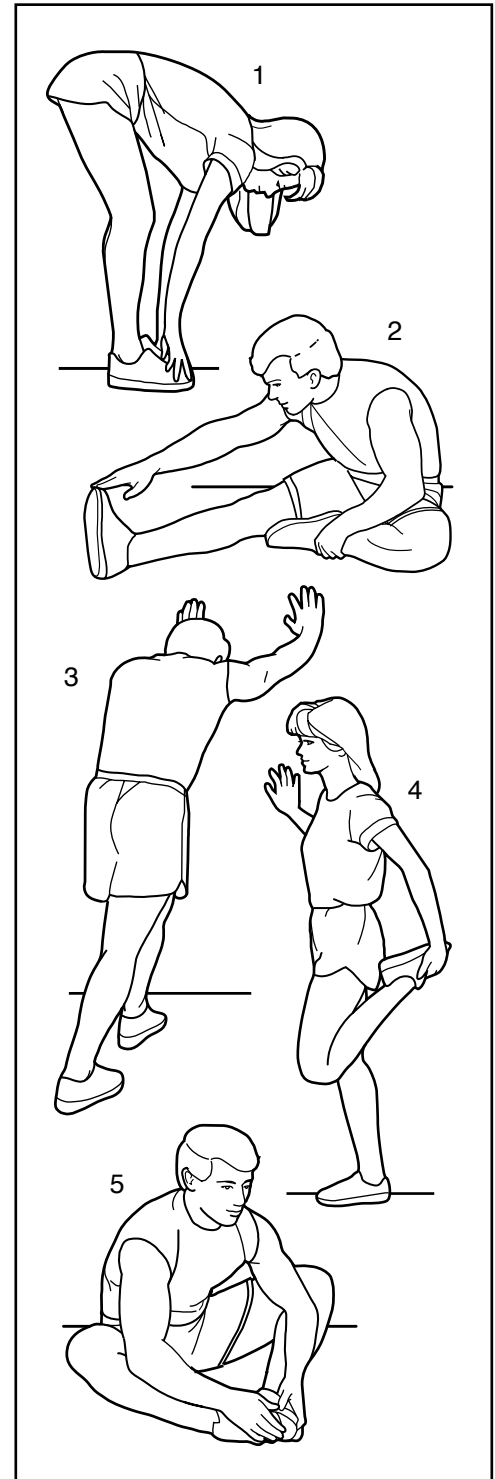
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. GETL80813.0 R0613A

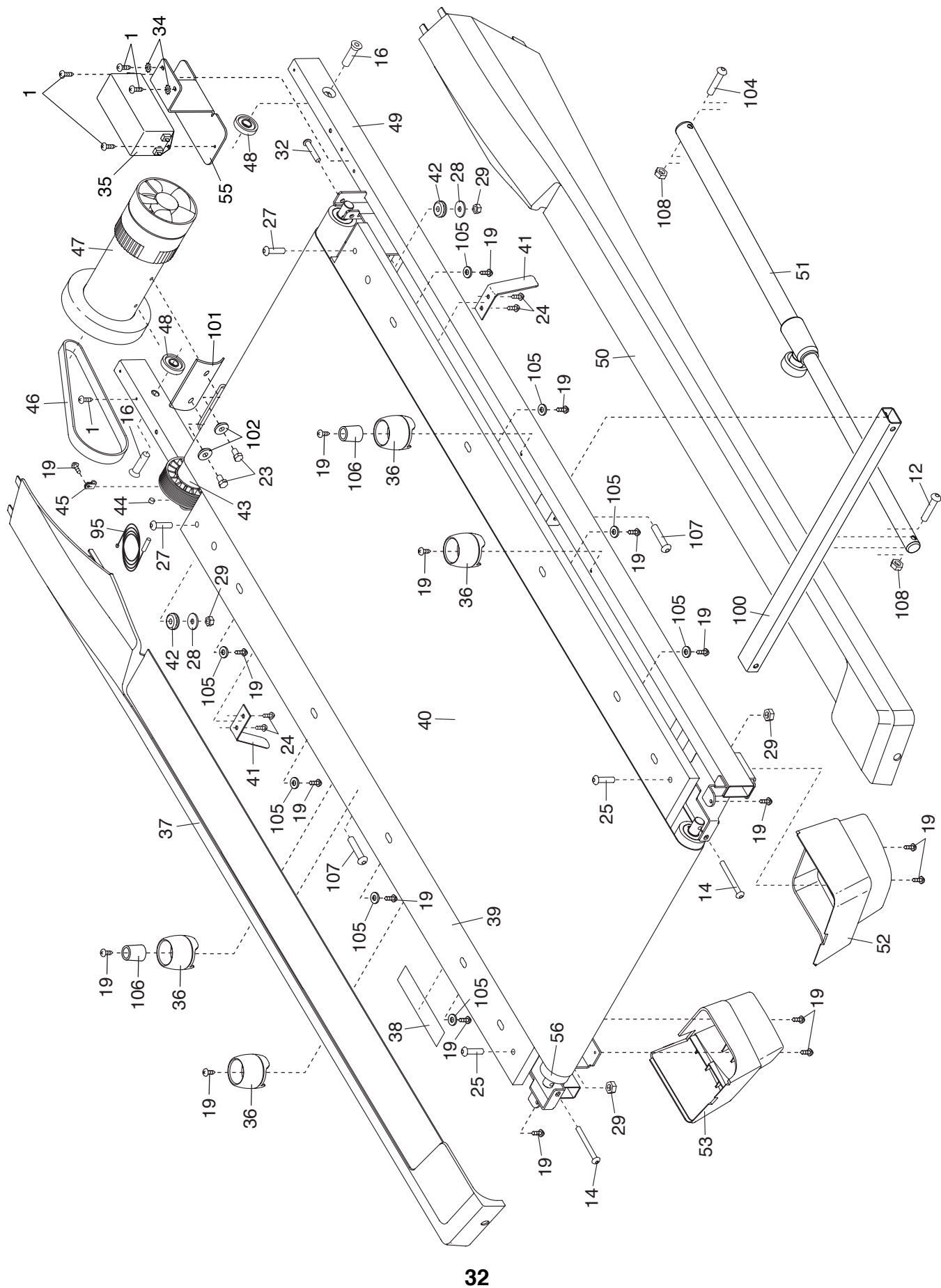
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	9	#8 x 1/2" Aardschroef	52	1	Rechter Achter Poot
2	2	3/8" x 2 1/2" Bout	53	1	Linker Achter Poot
3	2	3/8" Moer	54	1	#8 x 1/2" Aardschroef voor de
4	6	3/8" x 4" Schroef			Hartslag
5	10	3/8" Sterring	55	1	Beugel van de Filter
6	56	#8 x 3/4" Schroef	56	1	Ruststandrol
7	2	5/16" x 1" Schroef	57	1	Motorkap
8	2	5/16" Sterring	58	2	Tussenring van het Hellingonderstel
9	4	3/8" x 3 1/2" Schroef	59	1	Hellingonderstel
10	4	1/4" x 1" Schroef	60	1	Hellingmotor
11	10	#3 x 1/4" Schroef	61	—	niet gebruikt
12	1	M8 x 45mm Bout	62	1	Reguleur
13	2	Speaker	63	3	Draadband
14	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	64	1	Plaats van de Onderste Kap
15	2	3/8" x 1 3/8" Bout	65	1	Stroomschakelaar
16	2	1/2" x 2 1/4" Bout	66	1	Stroomsnoer
17	2	1/2" Moer	67	1	Borgring
18	3	Klip van de Motorkap	68	1	Onderste Kap
19	19	#8" x 3/4" Kopschroef	69	2	Kap van de Staander
20	2	3/8" x 1 3/4" Bout	70	1	Draad van de Staander
21	4	3/8" Borgmoer	71	1	Linker Handleuning
22	2	Tussenstuk van de Hellingmotor	72	1	Rechter Handleuning
23	2	1/4" x 3/8" Schroef	73	1	Linker Kap van de Basis
24	4	#8 x 1/2" Schroef	74	1	Rechter Kap van de Basis
25	2	5/16" x 1 1/4" Bout	75	1	Linker Staander
26	1	Kap van de Linker Speaker	76	1	Rechter Staander
27	2	5/16" x 1 3/4" Bout	77	4	Basiskapje
28	2	5/16" Tussenring	78	2	Waarschuingssticker
29	4	5/16" Moer	79	4	Kussen van de Basis
30	1	Kap van de Rechter Speaker	80	1	Basis
31	1	Dwarsstang voor de Hartslag	81	2	Wiel
32	1	1/4" x 2" Schroef	82	1	Sleutel/Klip
33	8	#8 x 1" Tekschroef	83	1	Basis van het Bedieningspaneel
34	5	8" Sterring	84	1	Omhulsel van de Module
35	1	Filter	85	1	Rechter Accessoirehouder
36	4	Kussen van het Loopvlak	86	1	Bedieningspaneel
37	1	Linker Voetrail	87	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
38	1	Waarschuingssticker van de Vergrendeling	88	1	Toegangsklep
39	1	Loopvlak	89	1	Aarddraad van het Bedieningspaneel
40	1	Band	90	1	Achterkant van het Bedieningspaneel
41	2	Bandgeleider			
42	2	Rubber Tussenstuk	91	2	Draadband van het Bedieningspaneel
43	1	Aandrijfrol/Katrol			
44	1	Magneet	92	1	Rechter Rooster van de Speaker
45	1	Klem van de Bladveerschakelaar	93	1	Linker Rooster van de Speaker
46	1	Bout van de Aandrijfmotor	94	2	Tussenstuk van het Kussen van de Basis
47	1	Aandrijfmotor			
48	2	Tussenring van het Onderstel	95	1	Bladveerschakelaar
49	1	Onderstel	96	2	Klem van het Bedieningspaneel
50	1	Rechter Voetrail	97	1	Linker Accessoirehouder
51	1	Opbergvergrendeling	98	1	Aardbeugel

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
99	1	Contactdoos	105	8	#8 Platte Tussenring
100	1	Dwarsstang van de Vergrendeling	106	2	Klein Kussen
101	1	Isolator van de Motor	107	2	1/4" x 1 3/4" Schroef
102	2	Huls van de Motor	108	2	M8 Moer
103	–	niet gebruikt	*	–	Gebruikershandleiding
104	1	M8 x 50mm Bout			

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.

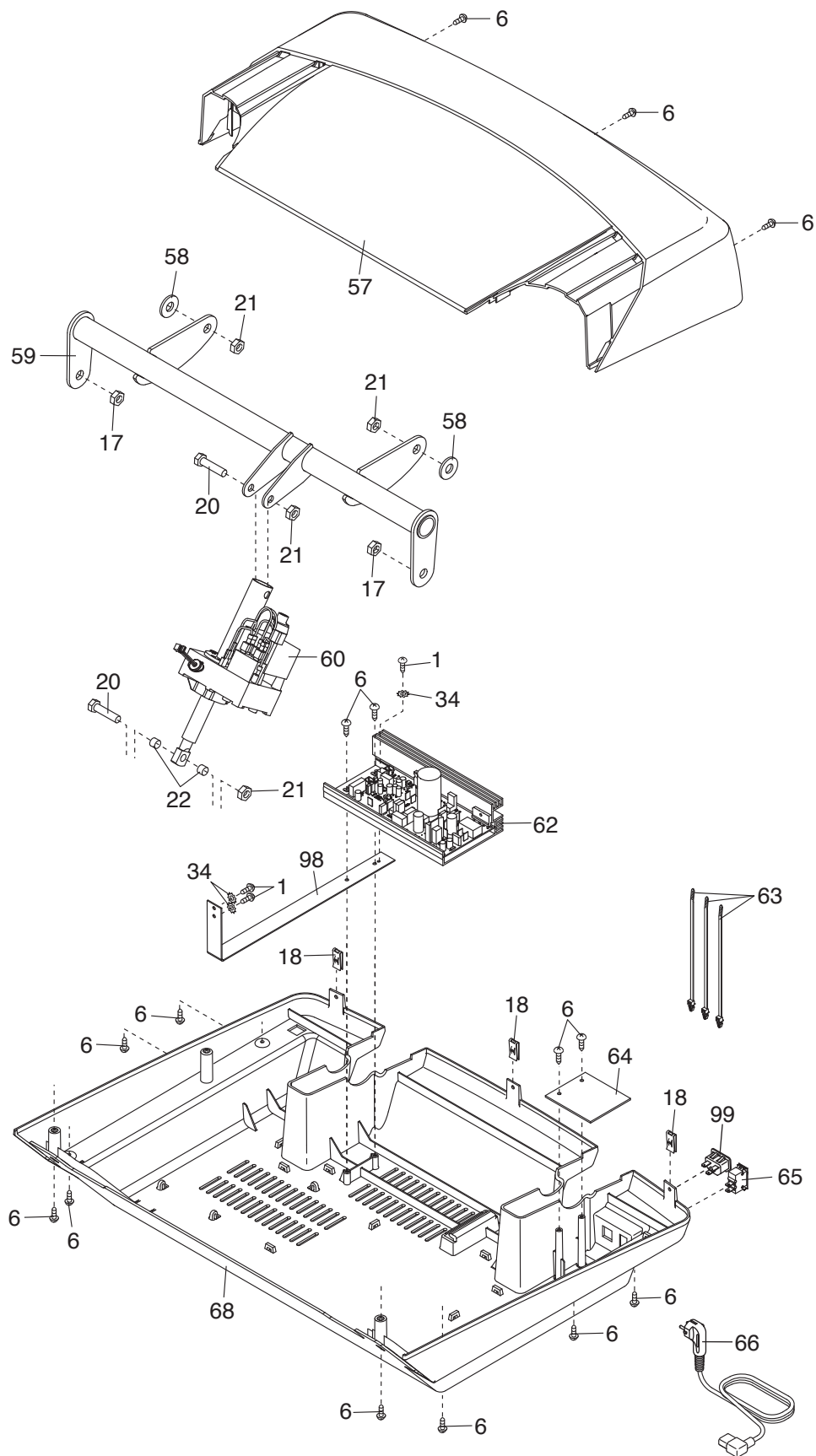
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. GETL80813.0 R0613A



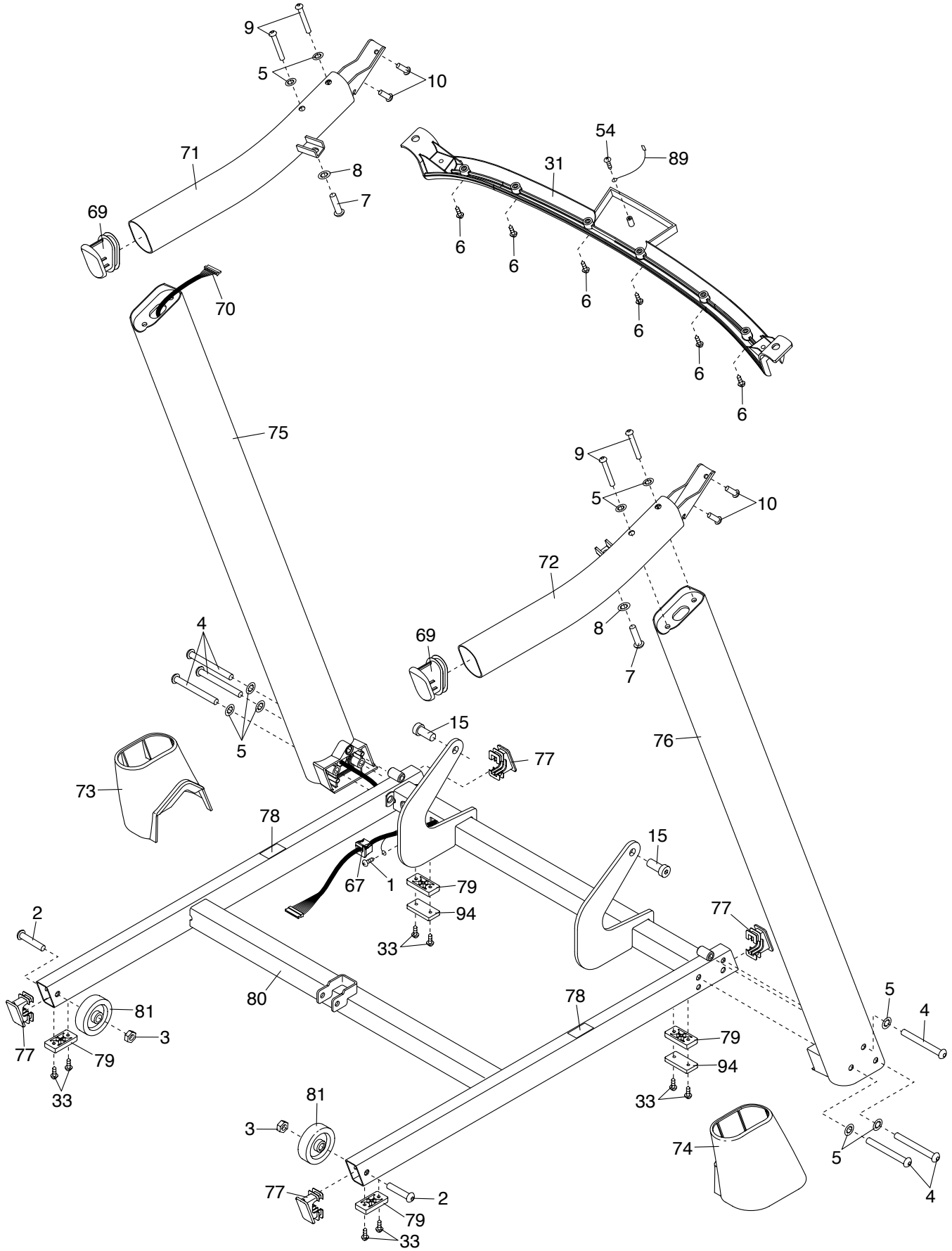
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. GETL80813.0 R0613A



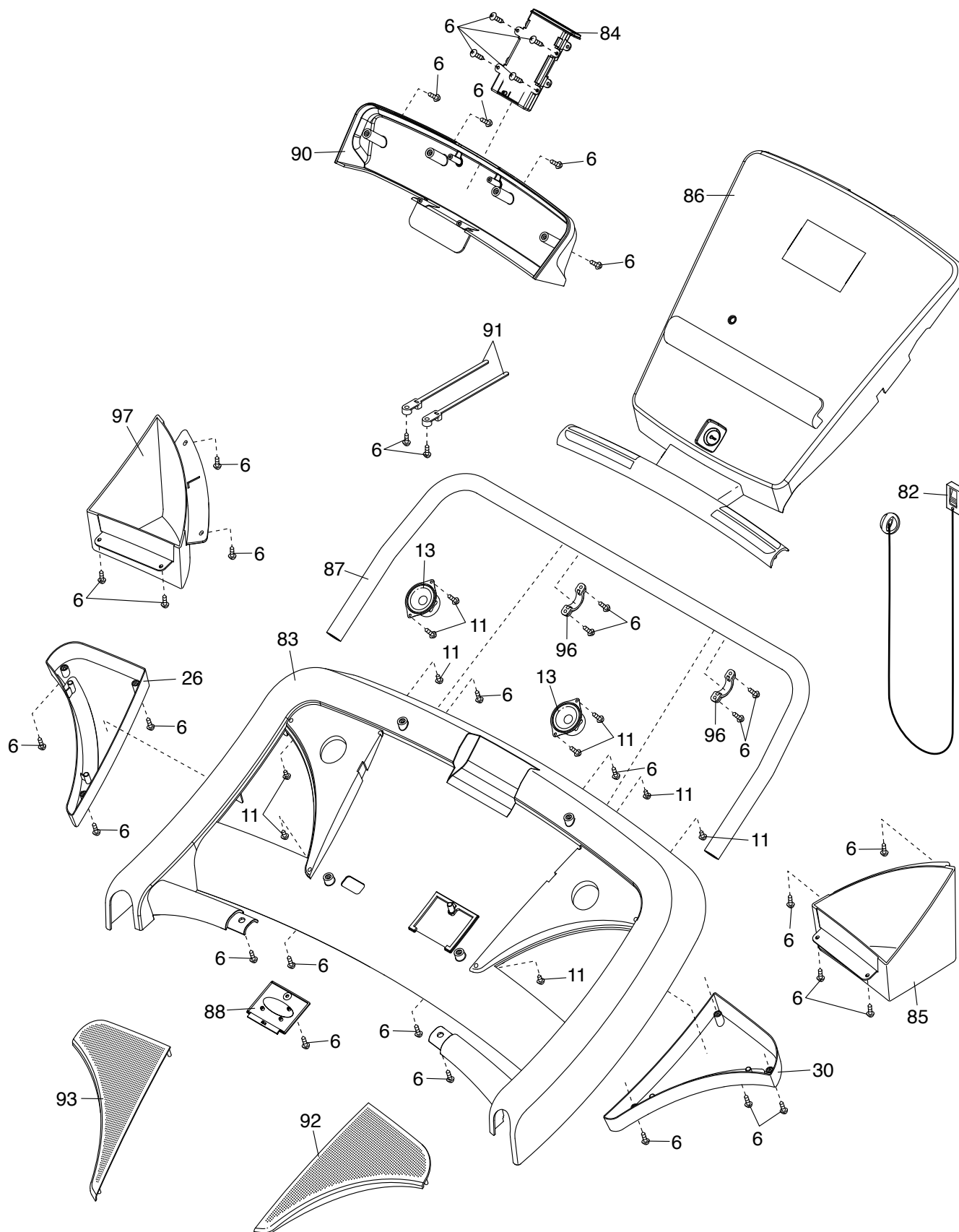
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. GETL80813.0 R0613A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. GETL80813.0 R0613A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

