

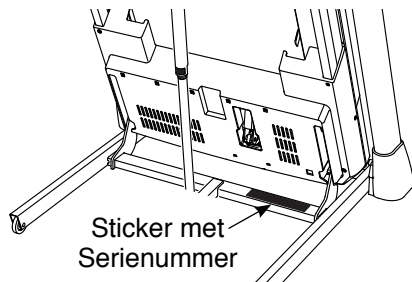
GOLD'S GYM[®]

735

Modelnr. GETL80815.0

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

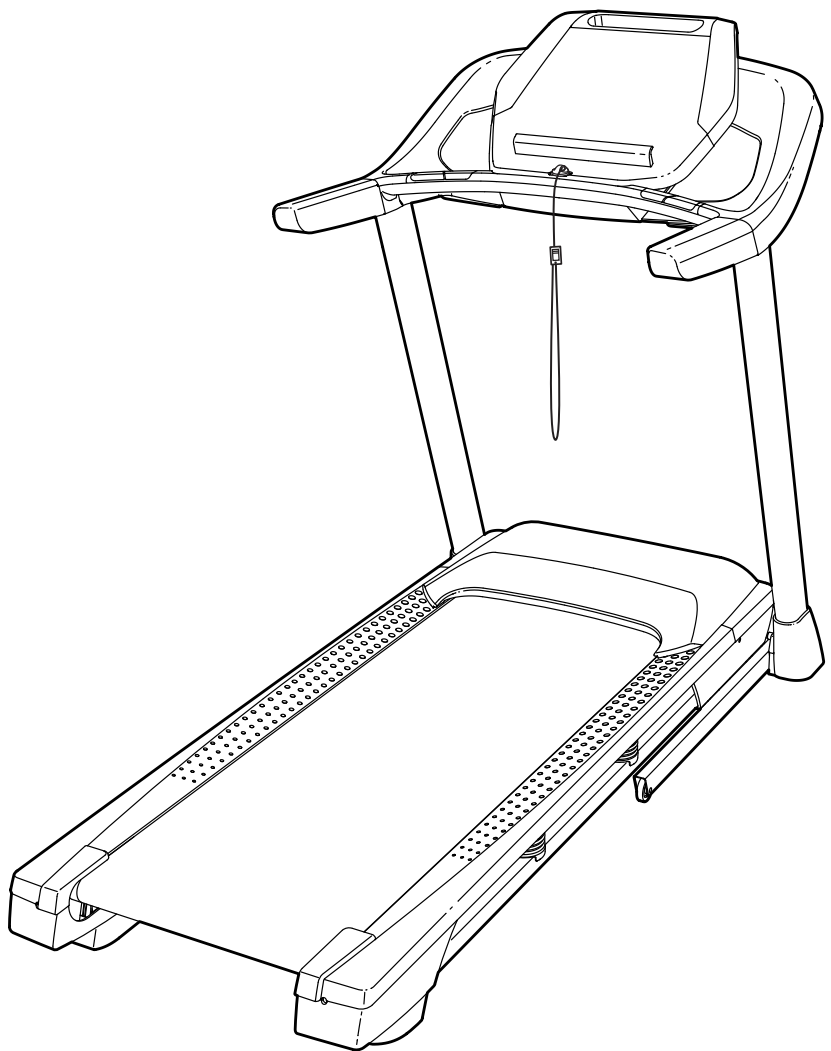
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



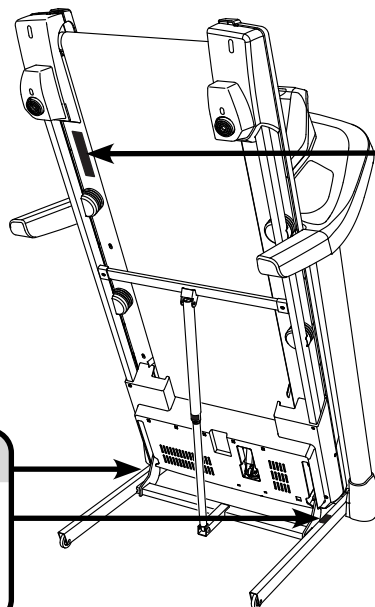
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	16
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	22
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	23
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	26
LIJST MET ONDERDELEN	27
GEDETAILLEERDE TEKENING	28
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE	Achterzijde

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

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



Het BLUETOOTH® woord-teken ende logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden onder licentie gebruikt. Google Maps is een handelsmerk van Google Inc. GOLD'S GYM is een geregistreerd handelsmerk van Gold's Gym International, Inc. Dit product is geproduceerd en gedistribueerd onder licentie van Gold's Gym Merchandising, Inc.

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 om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en 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. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven is.
4. De loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet in een commerciële, huur- of instellingsomgeving.
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 rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
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 kan alleen door mensen die minder dan 136 kg wegen worden gebruikt.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Atletische ondersteunende kleding wordt zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen*
12. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 16). 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. Loop nooit op de loopband wanneer het apparaat uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 23 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gaat gebruiken (raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 18). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de loopband.
17. Sta altijd op de voetleuningen wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.
18. Als een persoon op de loopband loopt, zal het geluidsniveau van de loopband toenemen.

19. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende band.
20. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
21. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
22. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de schakelaar in de off-stand (uit) (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de schakelaar) en trek de stroomkabel uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.
23. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 22). U moet in staat zijn om 20 kilo veilig op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
24. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opslagstand houdt.
25. Verander de hellingstand van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
26. Steek geen enkel voorwerp in een opening van de loopband.
27. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
28. **GEVAAR:** trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
29. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.
30. **BELANGRIJK:** om aan de blootstellingseisen te voldoen, dienen de antenne en de zender in het bedieningspaneel op minstens 20 cm afstand van alle personen te staan en mogen ze niet vlakbij bij welke antenne of zender dan ook staan of erop aangesloten zijn. Het bedieningspaneel van de loopband bevat FCC ID OMCIABR12.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

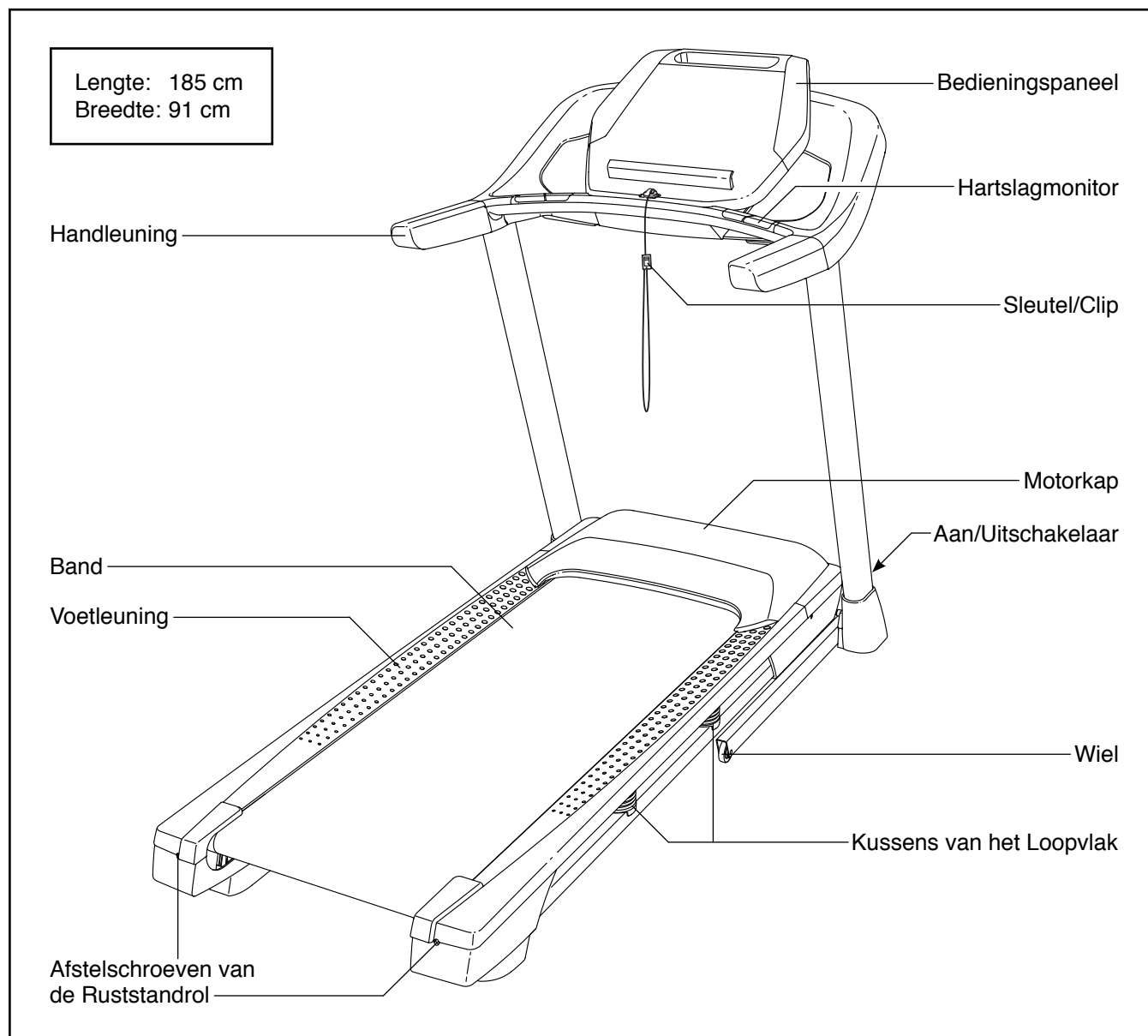
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de nieuwe GOLD'S GYM® 735 loopband. De 735 loopband biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de loopband begint te gebruiken. Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding

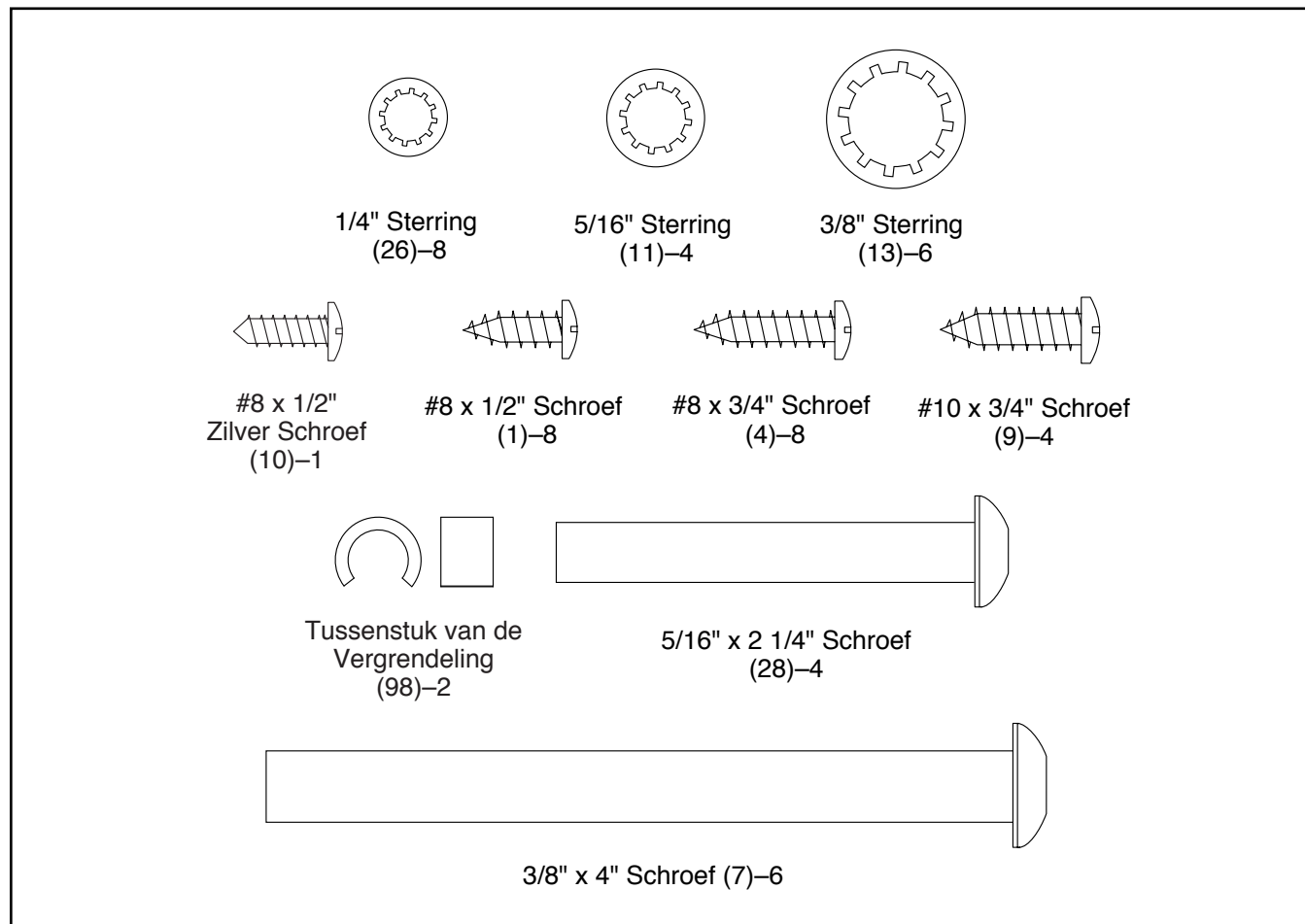
hebt doorgelezen. Noteer het product modelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

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

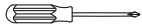


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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.**



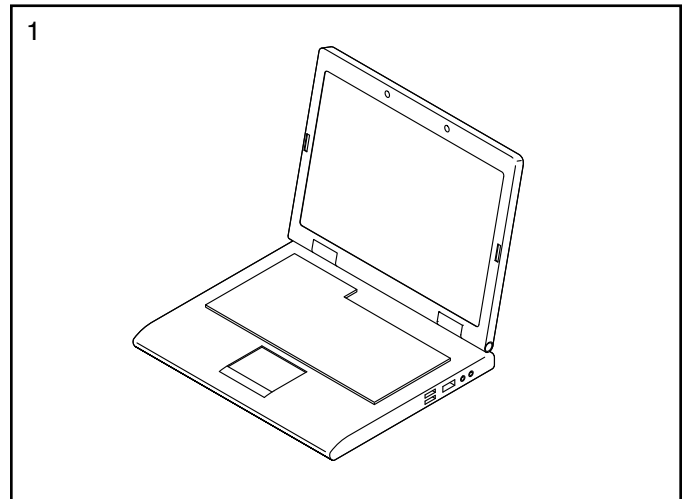
MONTAGE

- 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 klaar bent met de montage.
 - Er kan zich een vette substantie op de buitenkant van de loopband bevinden na verzending. Dit is normaal. Mocht er wat vet op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan weg met een zachte doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel.
 - De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right.”
 - Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 6.
 - Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbussleutels 
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - twee verstelbare sleutels 
- Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u nooit elektrisch gereedschap te gebruiken.

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 op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.

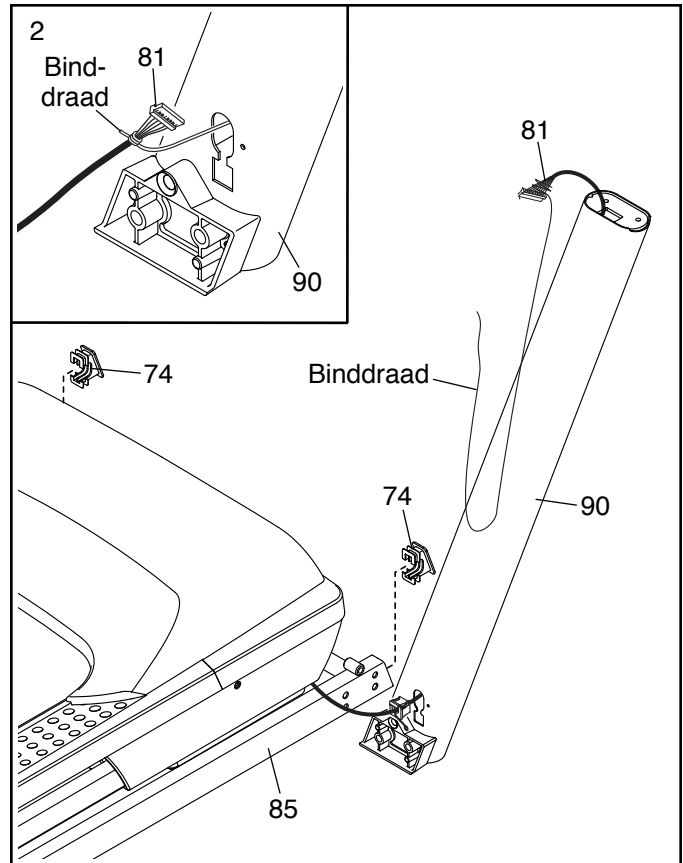


2. **Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.**

Druk een Kap van de Basis (74) in elke kant van de Basis (85).

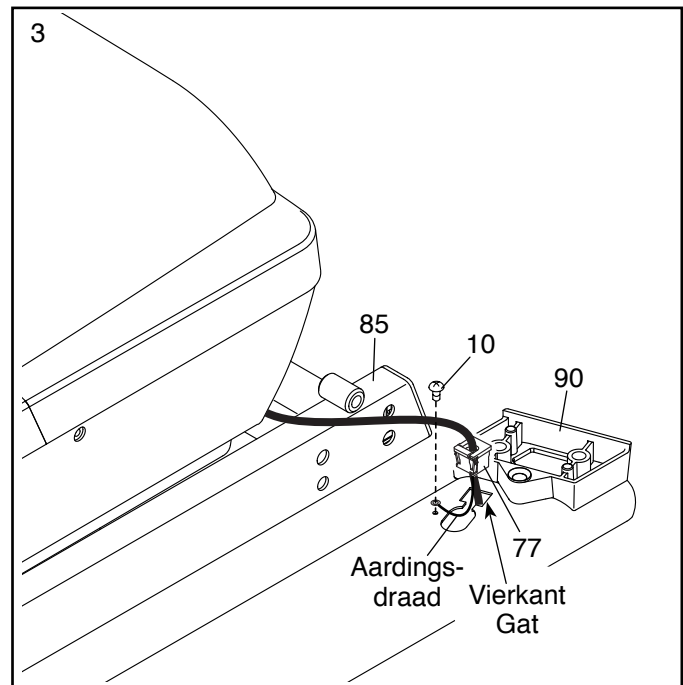
Zoek naar de Rechter Staander (90). Laat een tweede persoon de Rechter Staander bij de Basis (85) houden.

Zie de inzet-tekening. Maak de binddraad in de Rechter Staander (90) goed rond het uiteinde van de Draad van de Staander (81) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechter Staander terwijl u het andere uiteinde van het draadband door de Rechter Staander trekt.



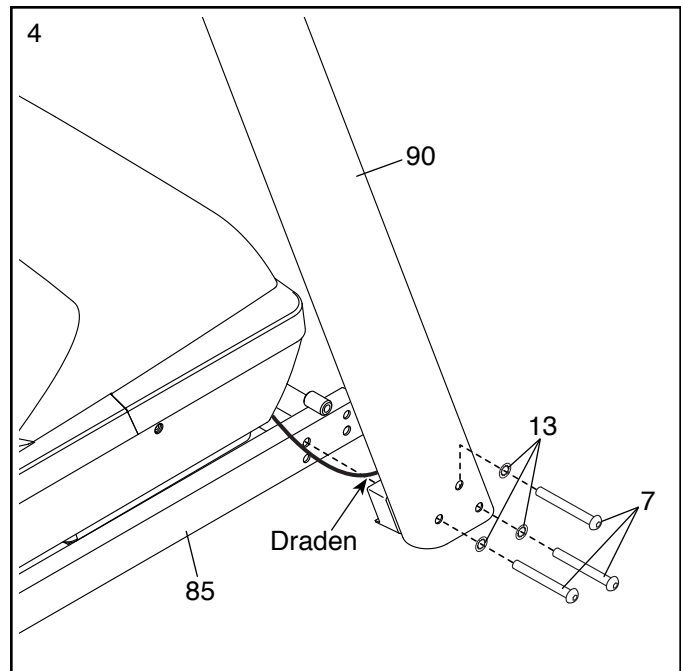
3. Leg de Rechter Staander (90) tegen de Basis (85). Druk de Borgring (77) in het vierkante gat in de Rechter Staander. **Zorg ervoor dat de aarddraad niet bekneld raakt.**

Maak vervolgens de aarddraad aan de Rechter Staander (90) vast met een #8 x 1/2" Zilveren Schroef (10).

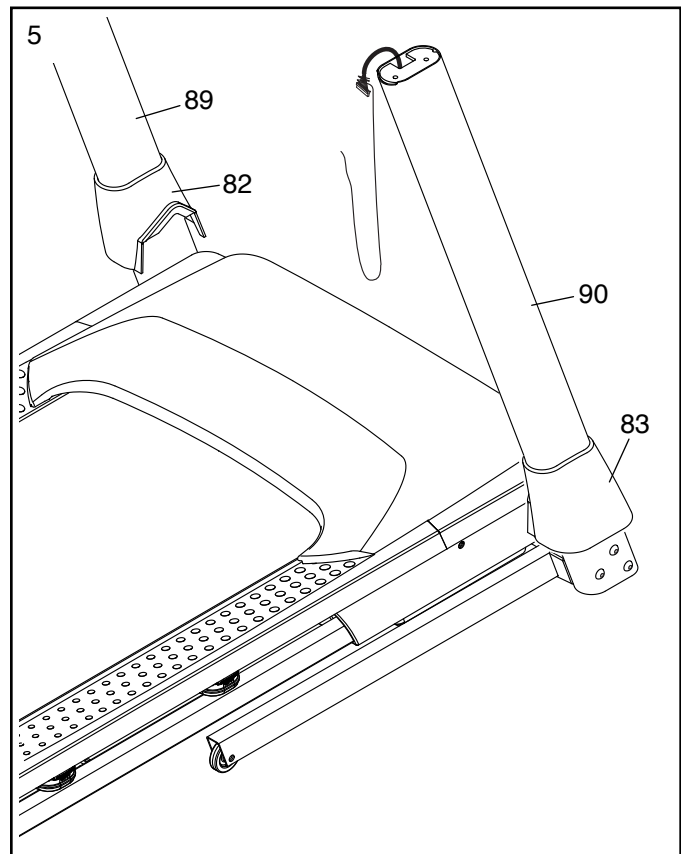


4. Houd de Rechter Staander (90) tegen de Basis (85). **Zorg dat u de bedrading niet beklemt.** Draai drie 3/8" x 4" Schroeven (7) met drie 3/8" Sterringen (13) gedeeltelijk vast in de Rechter Staander en de Basis; **draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

Maak de Linker Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zijn geen draden aan de linkerkant.



5. Zoek de Linker en de Rechter Kap van de Basis (82, 83). Schuif de Linker en de Rechter Kap van de Basis op de Linker en de Rechter Staander (89, 90) zoals afgebeeld. **Druk de Kapjes van de Basis nog niet op hun plaats.**

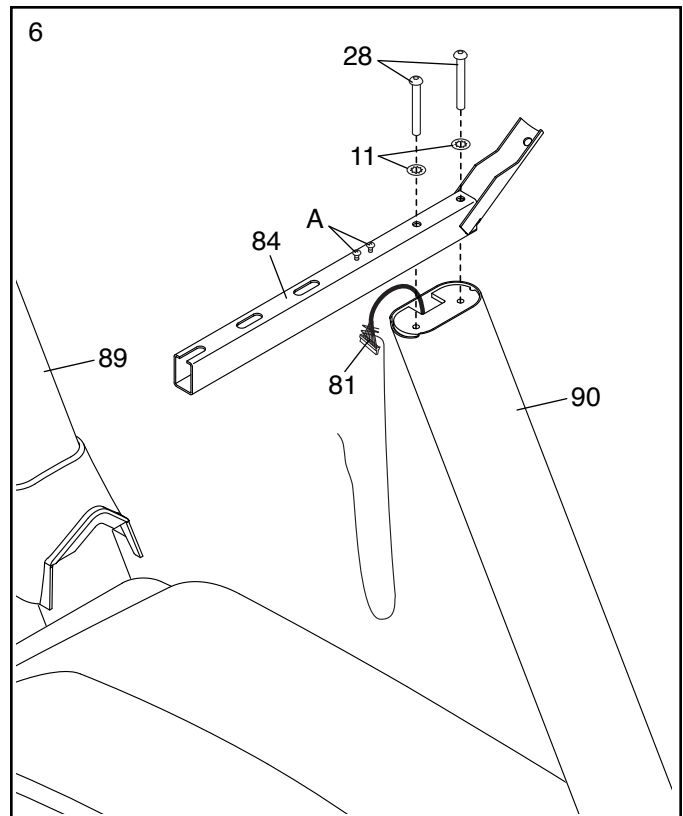


6. Plaats een Handleuning (84) op de Rechter Staander (90). **Zorg dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt.**

Bevestig de Handleuning (84) met twee 5/16" x 2 1/4" Schroeven (28) en twee 5/16" Sterringen (11). **Draai beide schroeven aan om maak ze vast.**

Maak de andere Handleuning (niet afgebeeld) aan de Linker Staander (89) vast op dezelfde manier. Aandacht: er is geen draad aan de linkerkant.

Verwijder vervolgens de twee aangegeven schroeven (A) uit elke Handleuning (84) (slechts een kant is weergegeven). Gooi de schroeven weg.

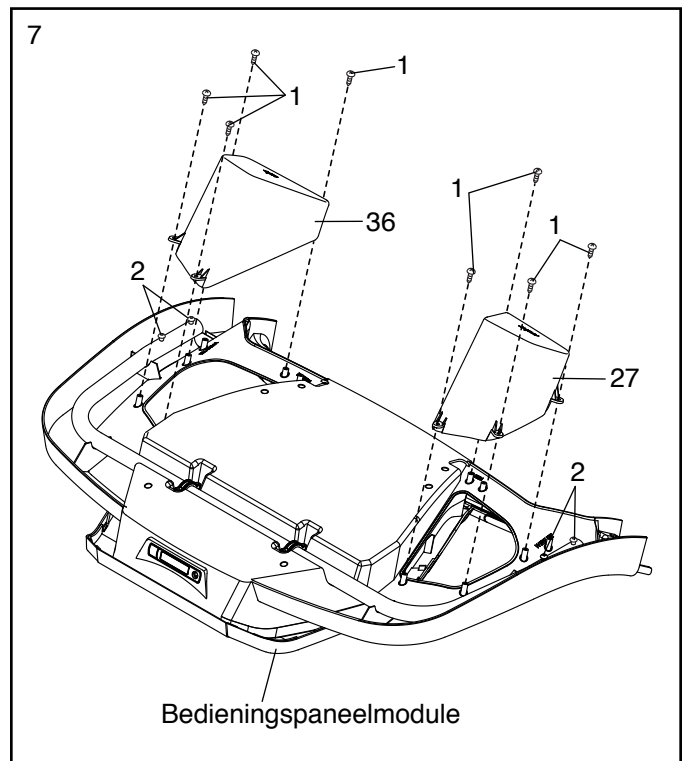


7. Plaats het bedieningspaneel met de bovenkant op een zachte oppervlakte zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt.

Verwijder en bewaar de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (2).

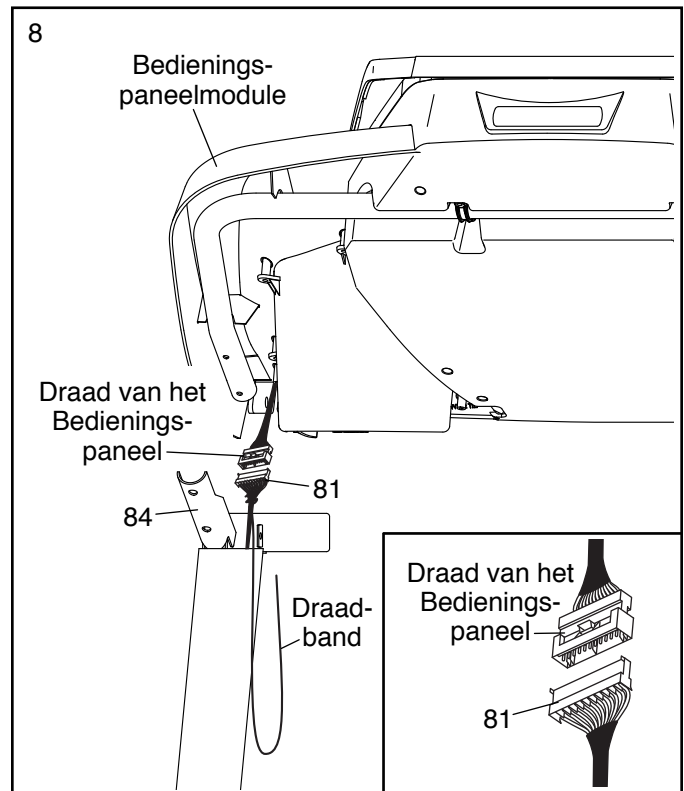
Zoek vervolgens naar de Linkerhouder (36). Bevestig de Linkerhouder met vier #8 x 1/2" Schroeven (1); **draai alle vier Schroeven vast. Draai de Schroeven niet te vast aan.**

Maak de Rechterhouder (27) op dezelfde manier vast.



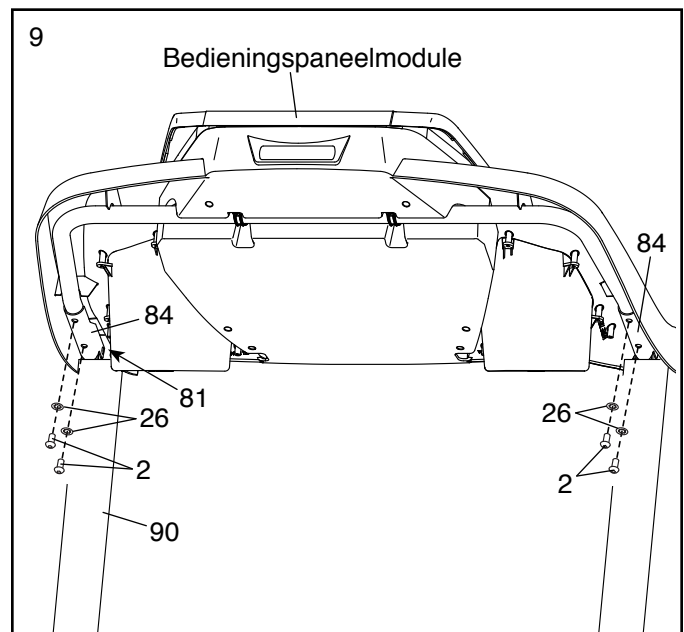
8. Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Handleuning (84) (slechts een kant is afgebeeld).

Raadpleeg de inzet-tekening. Verbind de Draad van de Staander (81) met de draad van het bedieningspaneel. **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken nog eens aan te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE CONNECTOREN NIET GOED AANSLUIT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Verwijder de binddraad uit de Draad van de Staander.



9. Plaats de bedieningspaneelmodule op de Handleuning (84). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneeld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (81) in de Rechter Staander (90).

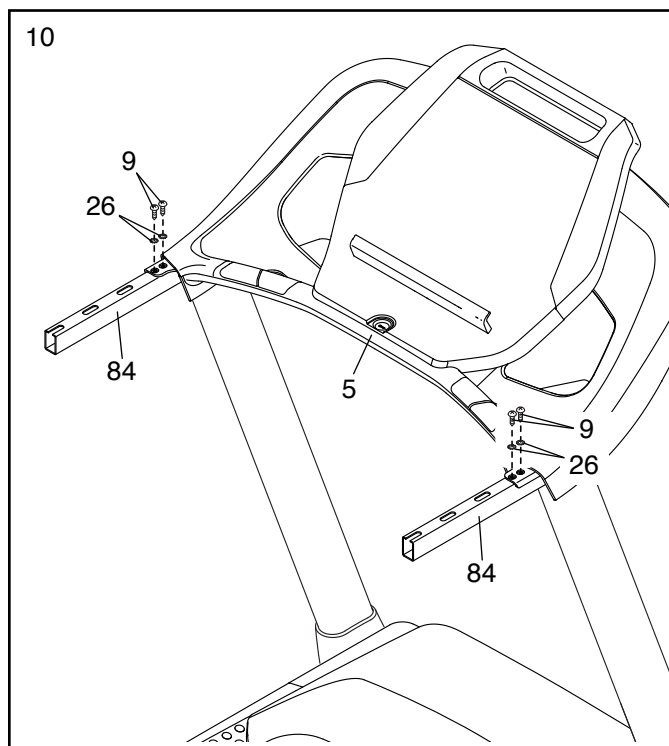
Maak het Bedieningspaneel met vier 1/4" x 1/2" Schroeven (2) die u heeft verwijderd in stap 7 en vier 1/4" Sterringen (26) vast. **Draai de Schroeven nog niet vast.**



10. **BELANGRIJK:** om schade aan de Dwarsstang met Handsensoren (5) te vermijden dient u geen elektrisch gereedschap te gebruiken en de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast te draaien.

Draai vier #10 x 3/4" Schroeven (9) vast met vier 1/4" Sterringen (26) in de Dwarsstang met Handsensoren (5) en in de Handleuning (84); **draai alle vier Schroeven aan en draai ze vast.**

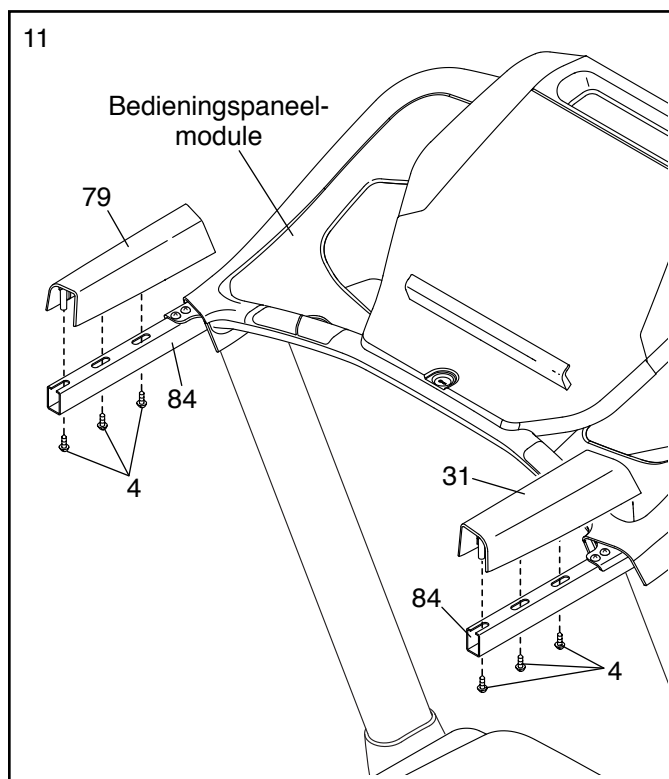
Zie stap 9. Draai de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (2) aan.



11. Zoek de Inzetstukken van de Linker- en Rechter-handleuning (79, 31).

Bevestig het Inzetstuk van de Linkerhandleuning (79) aan de Linker Handleuning (84) met drie #8 x 3/4" Schroeven (4); **schuif het inzetstuk van de Linkerhandleuning tegen het bedieningspaneel en draai de Schroeven vast.**

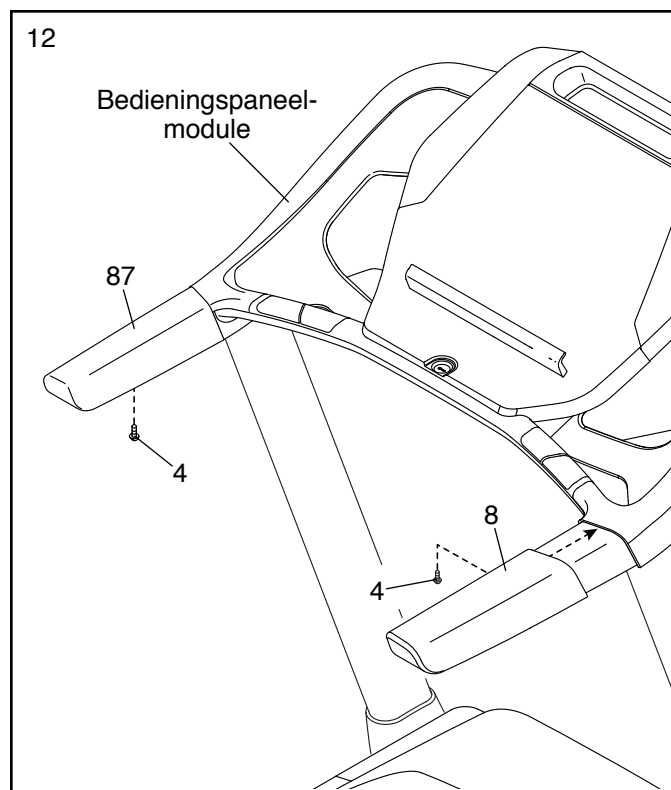
Maak het Inzetstuk van de Rechter-handleuning (31) op dezelfde manier vast.



12. Zoek de Kapjes van de Linker- en Rechter-handleuning (87, 8).

Schuif het Kapje van de Linkerhandleuning (87) tegen het bedieningspaneel en maak een #8 x 3/4" Schroef (4) vast in de onderkant van het Kapje van de Linkerhandleuning.

Maak het Kapje van de Rechterhandleuning (8) op dezelfde manier vast.

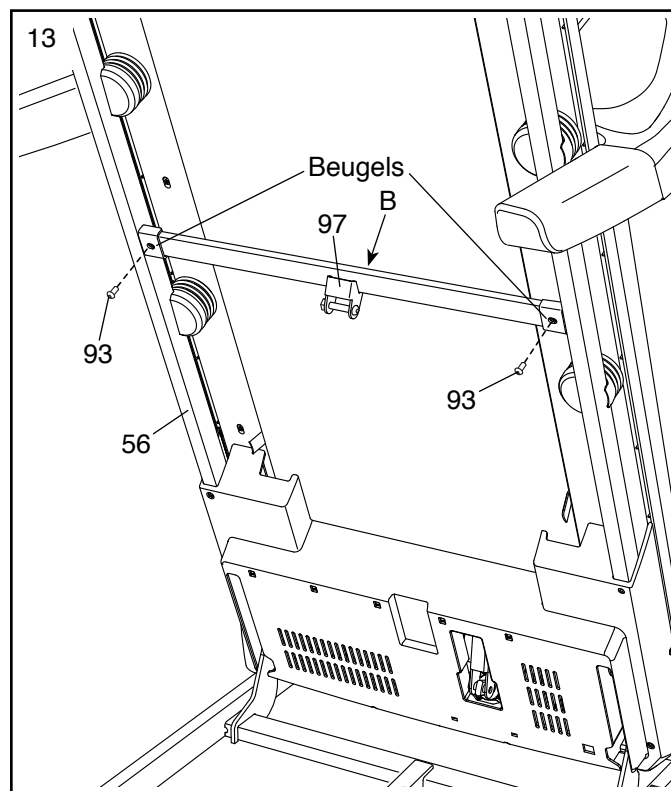


13. **Aandacht: indien de loopband is gemonteerd op een glad oppervlak, kan het tijdens deze stap naar voren rollen.**

Til het Onderstel (56) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 15 voltooid is.**

Verwijder de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (93) van de Dwarsstang van de Vergrendeling (97).

Draai de Dwarsstang van de Vergrendelings (97) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (A) naar de loopband wijst.** Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling aan de beugels op het Onderstel (56) vast met de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (93) die u net heeft verwijderd.

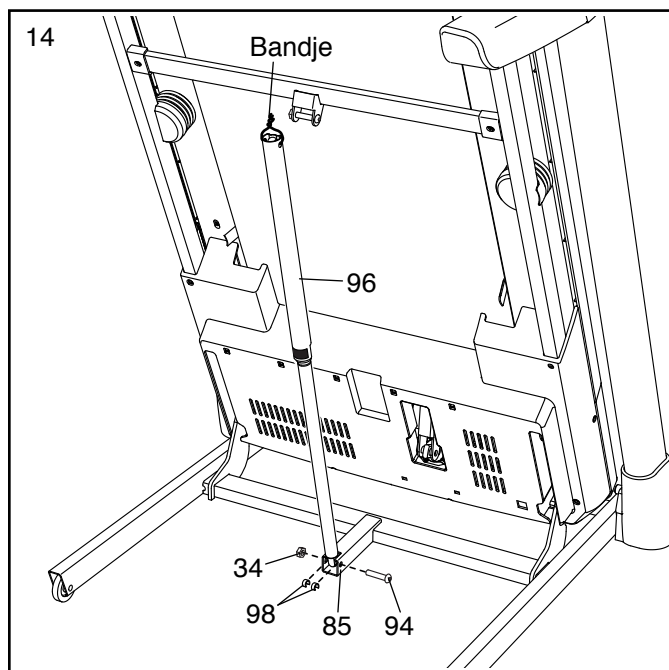


14. Verwijder de 5/16" Moer (34) en de 5/16" x 1 3/4" Bout (94) uit de beugel van de Basis (85).

Richt vervolgens de Opbergvergrendeling (96) zoals getoond.

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (96) in de beugel op de Basis (85) met de 5/16" x 1 3/4" Bout (94), twee Tussstukken van de Vergrendelings (98) en de 5/16" Moer (34).

Til de Opbergvergrendeling (96) vervolgen naar een verticale stand en verwijder het binddraad.

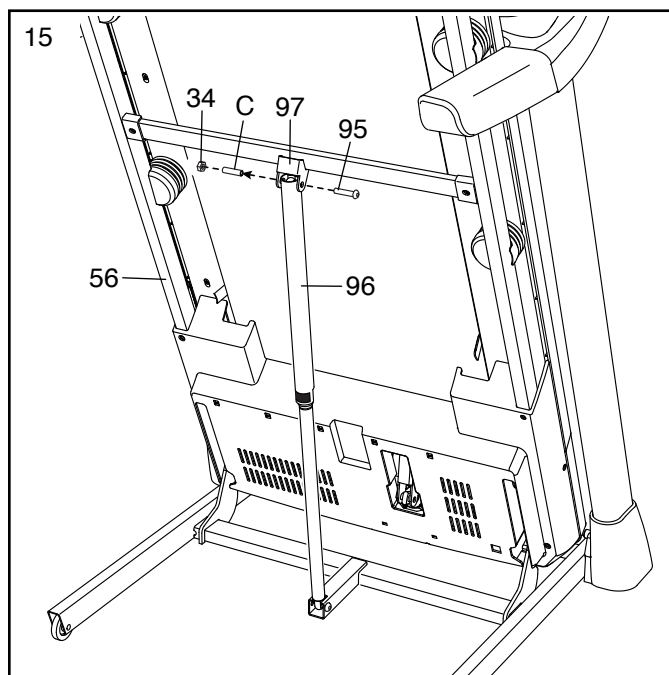


15. Verwijder de 5/16" Moer (34) en de 5/16" x 2 1/4" Schouderbout (95) uit de beugel van de Dwarsstang van de Vergrendelings (97).

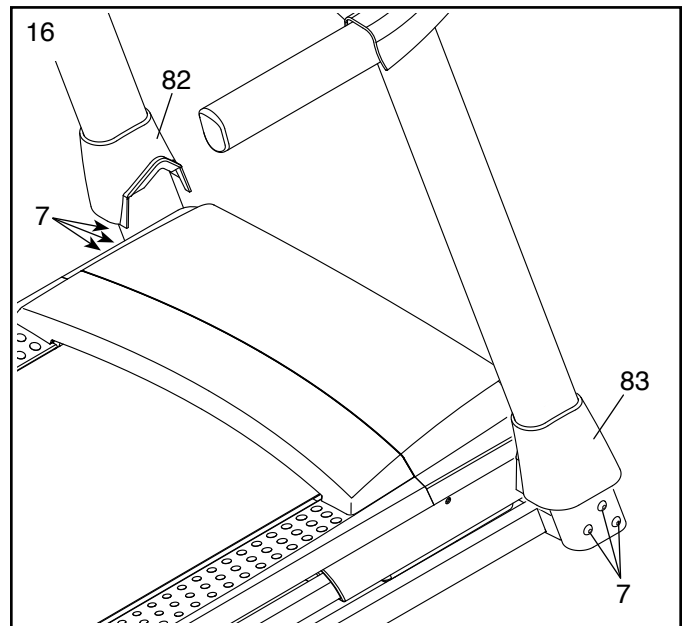
Lijn het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (96) uit met de beugel op de Dwarsstang van de Vergrendelings (97) en steek de 5/16" x 2 1/4" Schouderbout (95) door de beugel en de Opbergvergrendeling. **Hierdoor wordt een tussenstuk (C) uit de Opbergvergrendeling geduwd; gooi het tussenstuk weg.**

Maak vervolgens de 5/16" Moer (34) vast op de 5/16" x 2 1/4" Schouderbout (95). **Draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (96) moet kunnen draaien.**

Breng het Onderstel (56) omlaag (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 22).



16. **Draai dan alle zes de 3/8" x 4" Schroeven (7) vast.** Schuif vervolgens de Linker en de Rechter Kap van de Basis (82, 83) naar beneden.



17. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Leeg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutel veilig op; de inbussleutel wordt gebruikt om de loopband bij te stellen (zie bladzijde 24 en 25). Aandacht: er kan extra hardware meegeleverd zijn.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

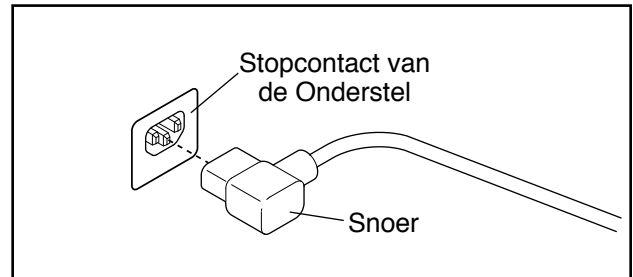
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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

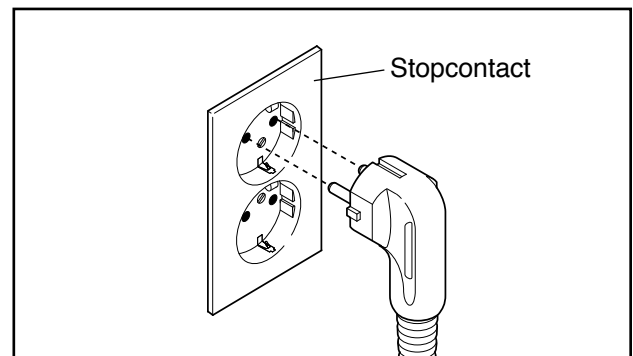
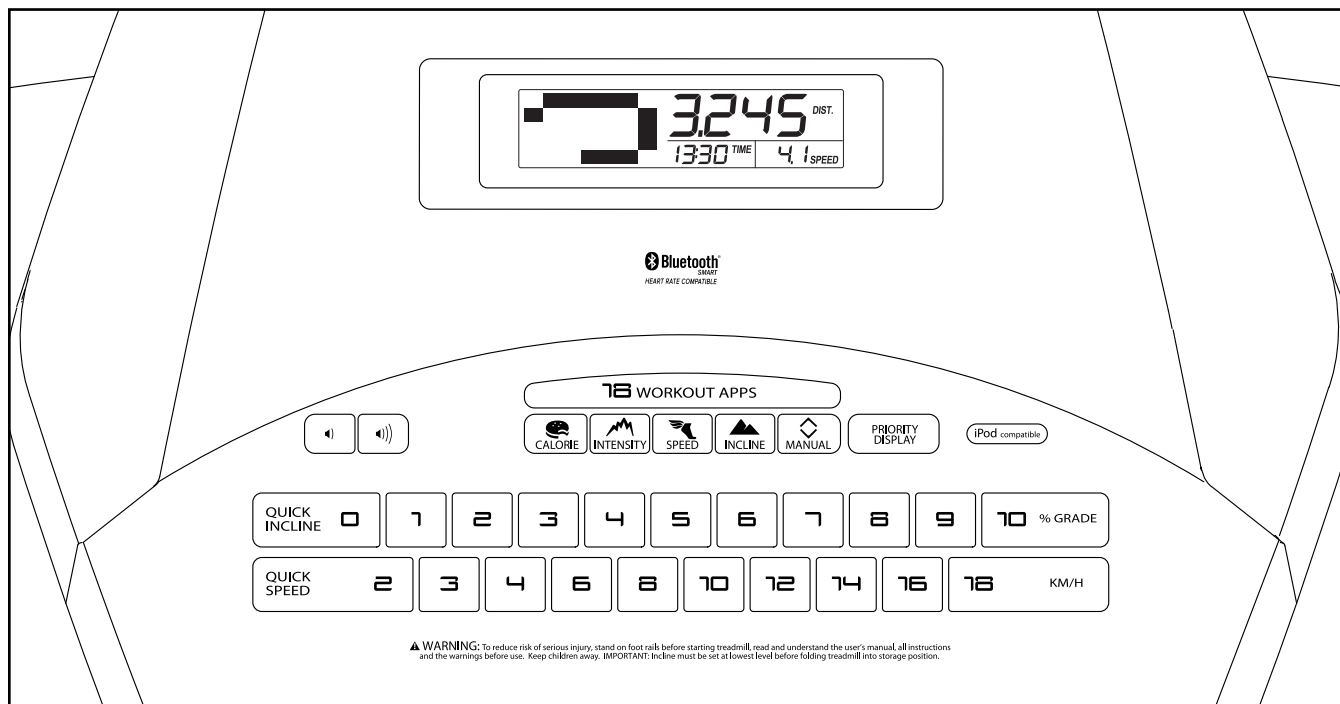


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



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 functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en prettiger te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of door middel van de optionele borstkas hartslagmonitor.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

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

Om het apparaat aan te zetten, zie bladzijde 18. Zie bladzijde 18 **om de handmatige instelling te gebruiken**. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, zie bladzijde 20. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus** kijkt u op bladzijde 21. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 21.

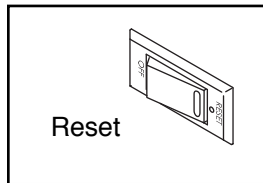
Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 21. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze handleiding naar kilometers.

BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone trainingsschoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 25).

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN

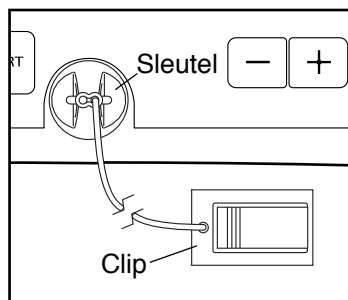
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek de stekker van het stroomsnoer in het stopcontact (zie bladzijde 16). Zoek vervolgens naar de schakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. Druk de schakelaar in de reset-stand.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. De demo instelling staat aan als de displays gaan branden zodra u de stroomkabel insteekt en de schakelaar in de reset-stand drukt. Om de demo-stand uit te schakelen, houdt u de toets Stop enkele seconden ingedrukt. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 21 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga vervolgens op de voetleuningen van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip op de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.



BELANGRIJK: volg voordat u de loopband gebruikt, de volgende stappen om er voor te zorgen dat het bedieningspaneel het juiste hellingniveau van de loopband aangeeft: druk eerst eenmaal op de toenametoets Incline (helling). Druk vervolgens op de afnametoets Incline of de onderste toets Quick Incline (snelle helling) om de loopband in de laagste stand te zetten. Wanneer het onderstel niet meer beweegt is de loopband klaar voor gebruik.

HET GEBRUIKEN VAN DE HANDMATIGE MODUS

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Als u de sleutel invoert, wordt de handmatige modus geselecteerd. Indien een vooraf ingestelde oefening is geselecteerd, drukt u op de toets Manual (handmatig). Aandacht: u kunt ook de sleutel eruit halen en er weer insteken.

3. Start de loopband.

Druk, om de loopband te starten, op de toets Start, de toenametoets Speed (snelheid), of op een van de toetsen Quick Speed (directe snelheid), genummerd van 2 t/m 18.

Als de toets Start of de toenametoets Speed wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u. U kunt tijdens de oefening de snelheid van de loopband naar wens veranderen door te drukken op de toenametoets en afnametoets Speed. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u. Aandacht: na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopband de geselecteerde snelheidsinstelling bereikt.

Indien u drukt op een van de genummerde toetsen Quick Speed, zal de snelheid van de loopband geleidelijk worden aangepast tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

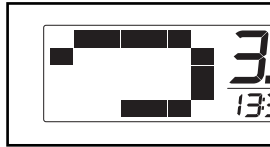
Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de toets Start of op de toenametoets Speed om de loopband opnieuw te starten.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Om de helling van de loopband aan te passen, drukt u op de toenametoets of afnametoets Incline (helling), of op een van de toetsen Quick Incline (snelle helling) genummerd van 0 tot 10. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de geselecteerde hellinginstelling is bereikt.

5. Volg uw voortgang op de displays.

Wanneer u de handmatige modus selecteert, toont de matrix een spoor dat 400 m (1/4 mijl) vertegenwoordigt. Als u op de loopband loopt of rent, zullen de indicators rond het spoor achter elkaar verschijnen tot het gehele pad verschijnt. Het spoor zal dan verdwijnen en de indicators zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



De onderste linker display kan de verstreken tijd tonen en de afstand die u heeft gelopen of gerend tijdens uw oefening. Elke keer als u de helling verandert zal de display de hellinginstelling een paar seconden lang aangeven. Aandacht: indien u een oefening selecteert, zal de display de resterende tijd in de oefening weergeven in plaats van de verlopen tijd.



De onderste rechter display kan de snelheid van de loopband tonen en het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand tijdens de oefening. De display zal ook uw hartslag aangeven wanneer u de handgreep met hartslag monitor gebruikt (zie stap 6).



De bovenste display kan de verstreken tijd, de afstand die u gelopen of gerend heeft, het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand, of de snelheid van de loopband aangeven. Druk herhaaldelijk op de toets Priority Display (prioriteit display) tot het bovenste display de informatie waar u het meest in bent geïnteresseerd, weergeeft. Aandacht: terwijl de informatie in de bovenste display aangegeven wordt zal dezelfde informatie niet in de onderste display links of rechts aangegeven worden.

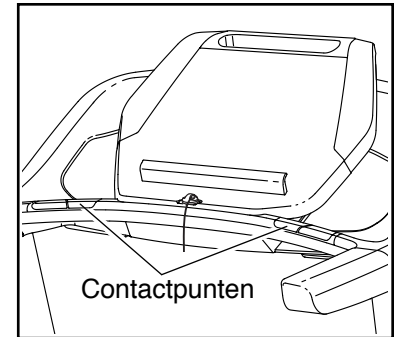


Om de display te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de optionele hartslag-sensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer. Zie bladzijde 21 voor meer informatie over het aanschaffen van de borstkas hartslagmonitor. Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

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



Om uw hartslag te meten, **stap vervolgens op de voeteleuningen** en plaats uw handen op de metalen contactpunten—**beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

7. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Ga op de voeteuning staan, druk op de toets Stop en stel de helling van de loopband af op nul. **De helling moet op nul staan als u de loopband in de opbergstand inklapt, anders kunt u de loopband beschadigen.** Verwijder vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

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

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 18.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Druk herhaaldelijk op de toets Calorie, Intensity (intensiteit) of Speed (snelheid) om een oefening te kiezen of herhaaldelijk op de toets Incline (helling) totdat de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

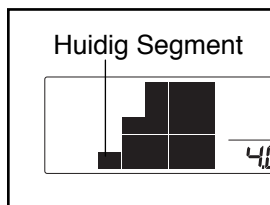
As u een vooraf ingestelde oefening selecteert, zal de display de naam, de duur, de maximale helling en de maximale snelheid van de oefening weergeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening op het scherm verschijnen. Wanneer u voor een calorieënoefening kiest, dan zal bij benadering het aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de oefening verschijnen.

3. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start of de toename-toets Speed (snelheid) om met de oefening te beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin te lopen. Aandacht: de oefening begint met een warming-up segment van drie minuten, voordat de snelheidsoefening begint wanneer u een snelheidsoefening kiest.

Elke oefening is in onderdelen ingedeeld. Er is één snelheids- en één hellinginstelling voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: dezelfde snelheid en/of hellingsinstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens de oefening, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. Het knipperend segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de snelheidsinstelling voor het huidige segment weer.



Aan het einde van elk segment, is een serie geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te knipperen. Als een nieuwe tempo-instelling en/of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal de nieuwe tempo- en/of hellinginstelling een paar seconden in het displays verschijnen en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe tempo- en/of hellinginstelling.

De oefening gaat op deze wijze door tot het laatste segment van het profiel knippert in de display en het laatste onderdeel stopt. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt.

Opgelet: het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast, heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de oefening invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Indien de snelheids- of hellingsinstelling tijdens de oefening te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door te drukken op de toetsen Speed en Incline, **als het volgende segment van de oefening begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende segment.**

Druk op de toets Stop om de oefening op enig moment te stoppen. De tijd zal in de display gaan opflikkeren. Druk op de toets Start of de toename-toets Speed om de oefening te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid- en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19. De display zal de resterende tijd in plaats van de verlopen tijd aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

6. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

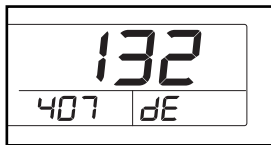
Zie stap 7 op bladzijde 19.

DE INFORMATIE INSTELLING

Het bedieningspaneel heeft een informatie instelling die de informatie van de loopband bijhoudt en laat u een meeteenheid voor het bedieningspaneel kiezen. U kunt de display demo instelling in- of uitschakelen.

Steek de sleutel in het bedieningspaneel terwijl u de toets Stop ingedrukt houdt om de informatie instelling te kiezen. Laat dan de toets Stop los. De volgende informatie zal weergegeven worden wanneer de informatie instelling gekozen is:

De bovenste display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt, aangeven.



De onderste linkerdisplay toont het totaal aantal kilometers of mijlen waarop de loopband heeft bewogen.

Een "E" voor Engelse mijlen of een "M" voor metrische kilometers zal op de onderste display rechts verschijnen. Druk op de toenametoets Speed (snelheid) om naar wens de meeteenheid te wijzigen.

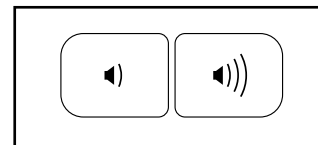
Het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel. Terwijl de demostand is aanzet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomonderbreker in de resetpositie geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Als u de sleutel eruit haalt, dan blijven de displays verlicht hoewel de toetsen niet werken. Indien de demomodus is aanzet, dan zal een "d" op de display rechtsonder verschijnen terwijl de informatiemodus is geselecteerd. Druk, om de demo instelling aan en uit te zetten, op de afnametoets Speed.

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

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

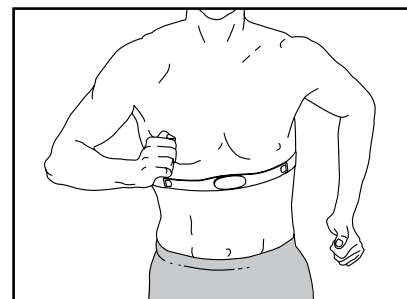
Druk vervolgens op de play toets op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan met de volume toename- of afnametoetsen op het bedieningspaneel of de volumeregelknop op uw persoonlijke audiospeler.



Als u een persoonlijke CD-speler gebruikt en de CD slaat over, plaats de CD-speler dan op de vloer of een ander vlak oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel.

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of het nu uw doel is om vet te verbranden om uw bloedvatensysteem te versterken, het belangrijkste bij het bereiken van de beste resultaten is om de juist hartslag tijdens de oefeningen te behouden. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Voor aankoop van de optionele borstkas hartslagmonitor kijkt u op de voorkant van deze handleiding.**



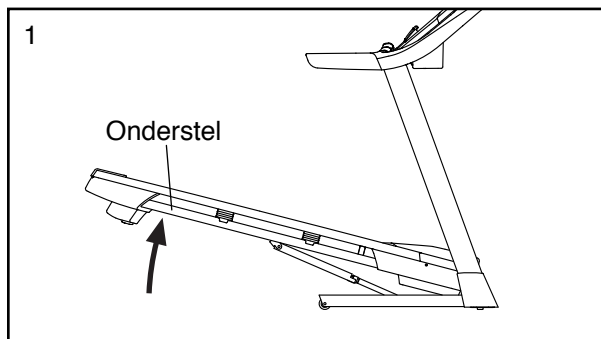
Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

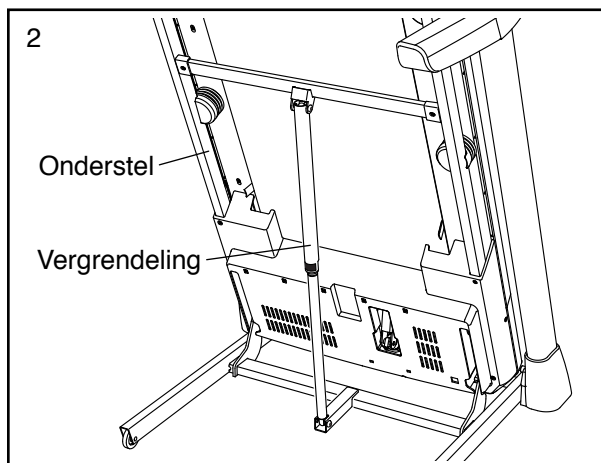
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Stel de helling op nul voordat u de loopband inklapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Verwijder dan de sleutel en haal de stekker van het stroom snoer uit het stopcontact. **OPGELET:** u moet in staat zijn om 20 kilo veilig 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 wordt aangegeven. **OPGELET:** houd het onderstel niet bij de plastic voetleuningen vast. Buig uw benen en houd uw rug recht als u het onderstel omhoog houdt, halverwege tot de verticale stand.



2. Til het onderstel omhoog tot de opbergvergrendeling in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** zorg dat de opbergvergrendeling vastzit.

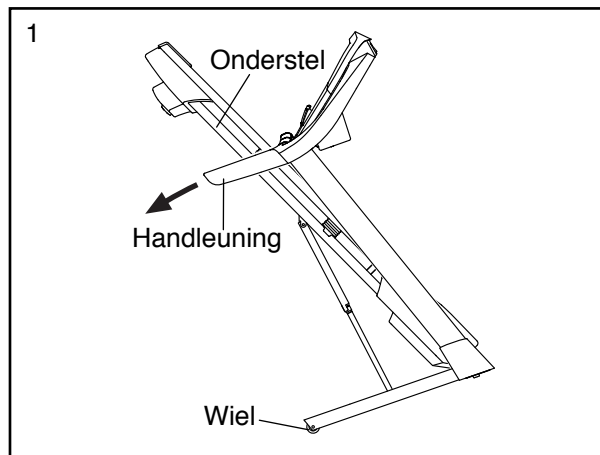


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst in te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop in de opslagpositie is vergrendeld. Er kunnen twee mensen voor nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

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

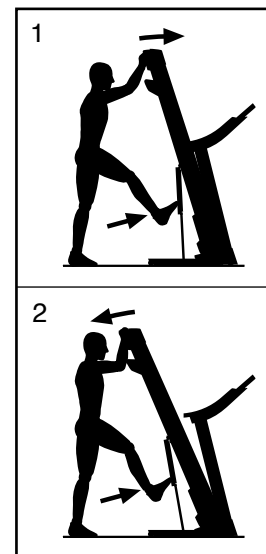


2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een ongelijke ondergrond.

3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK

1. Druk het bovenste uiteinde van het onderstel naar voren en druk tegelijkertijd voorzichtig het bovenste gedeelte van de opbergvergrendeling.
2. Trek het bovenste uiteinde van het onderstel naar u toe terwijl u met uw voet drukt op de opbergvergrendeling.
3. Doe een stap terug en laat het onderstel op de vloer zakken.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

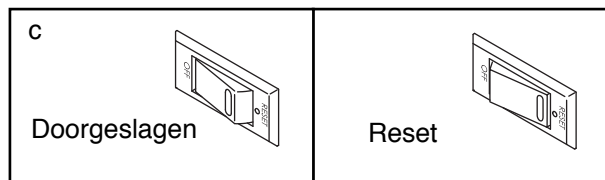
Reinig de loopband regelmatig en houd het loopoppervlak schoon en droog. **Druk eerst de schakelaar in de stand Off (uit) en trek de stroomkabel uit.** Gebruik een vochtige doek en een paar druppels milde zeep om de buitenste delen van de loopband te reinigen. **BELANGRIJK: sproei geen vloeistoffen direct op de loopband. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stroomkabel goed in een geaard stopcontact (zie bladzijde 16) gestoken is. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat 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. Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in om de schakelaar opnieuw te resetten.



SYMPTOOM: de stroom gaat uit tijdens gebruik

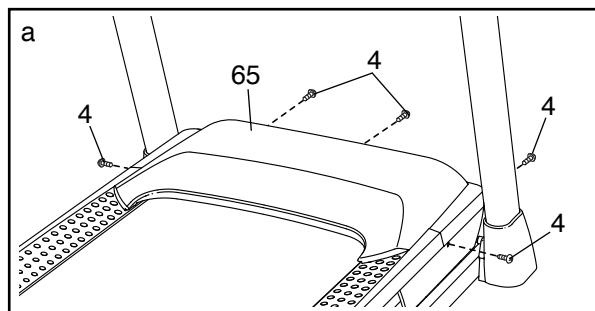
- Controleer de schakelaar (zie tekening c aan de linkerkant). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en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

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel blijft branden wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel verwijdert

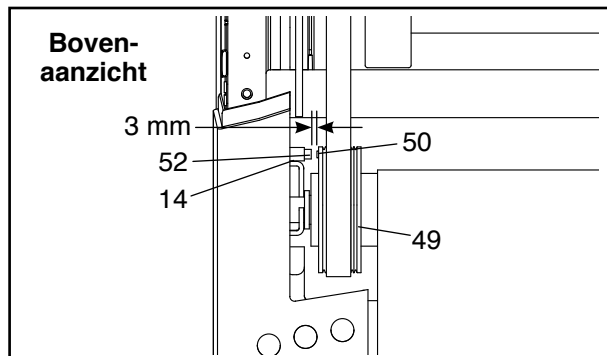
- Het bedieningspaneel heeft een display demo instelling die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo instelling staat aan als de displays blijven branden wanneer u de sleutel verwijdert. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de toets Stop enkele seconden ingedrukt. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 21 om de demo instelling uit te schakelen als de displays nog steeds branden.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet goed

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT HET STOPCONTACT.** Verwijder vervolgens de vijf #8 x 3/4" Schroeven (4), en draai nauwkeurig de Motorkap (65) eraf.



Zoek vervolgens de Snelheidsensor (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Draai de #8 x 3/4" Truss Kopschroef (14) indien nodig los, verplaats de Snelheidssensor lichtjes en maak de Truss Kopschroef weer vast. Laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen en bevestig de Motorkap (niet afgebeeld) weer.

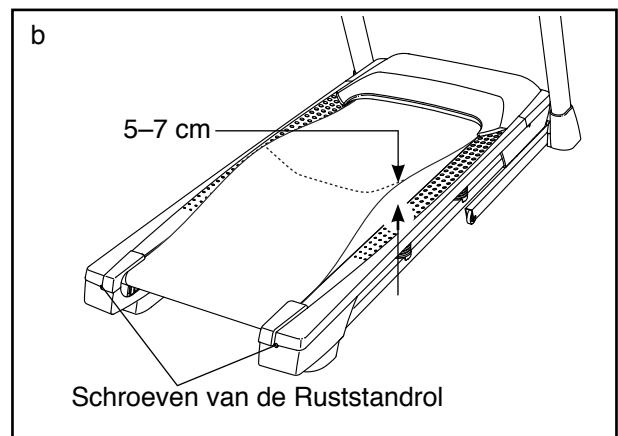


SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

- Houd de toets Stop en de toenametoets Speed (snelheid) ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de toets Stop en de toenametoets Speed los. Druk vervolgens op de toets Stop en druk dan op de toenametoets of afnametoets Incline (helling). De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau en keert dan terug naar het minimumniveau. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw geijkt. Als de helling niet kalibreert, druk dan op de toets Stop en druk opnieuw op de toenametoets of afnametoets Incline. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geijkt is.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 meter of korter.
- Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide schroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Steek dan het stroomsnoer in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal tot de loopband goed vastzit.

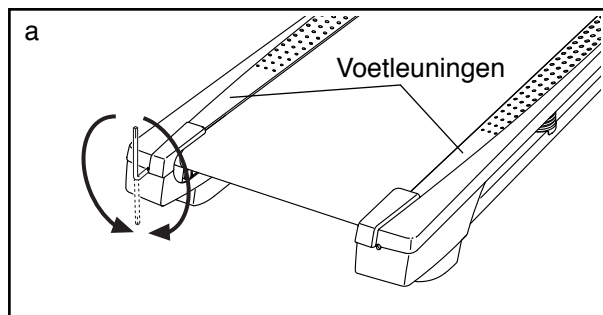


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de loopband of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en tot overmatige slijtage leiden.** Als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.
- Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: de loopband loopt uit het midden

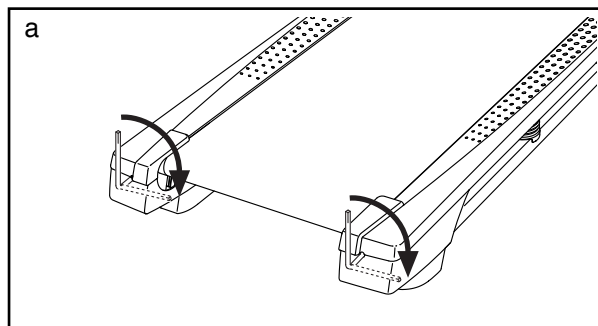
BELANGRIJK: de loopband moet in het midden tussen de voetleuningen liggen. Als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, kan de loopband beschadigd raken.

- a. Als eerste, verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker Schroef van de ruststandrol een halve slag naar rechts te draaien; als de loopband naar rechts is verschoven kunt u de linkerschroef van de ruststandrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te strak draait. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de loopband slipt wanneer er op gelopen wordt

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



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN

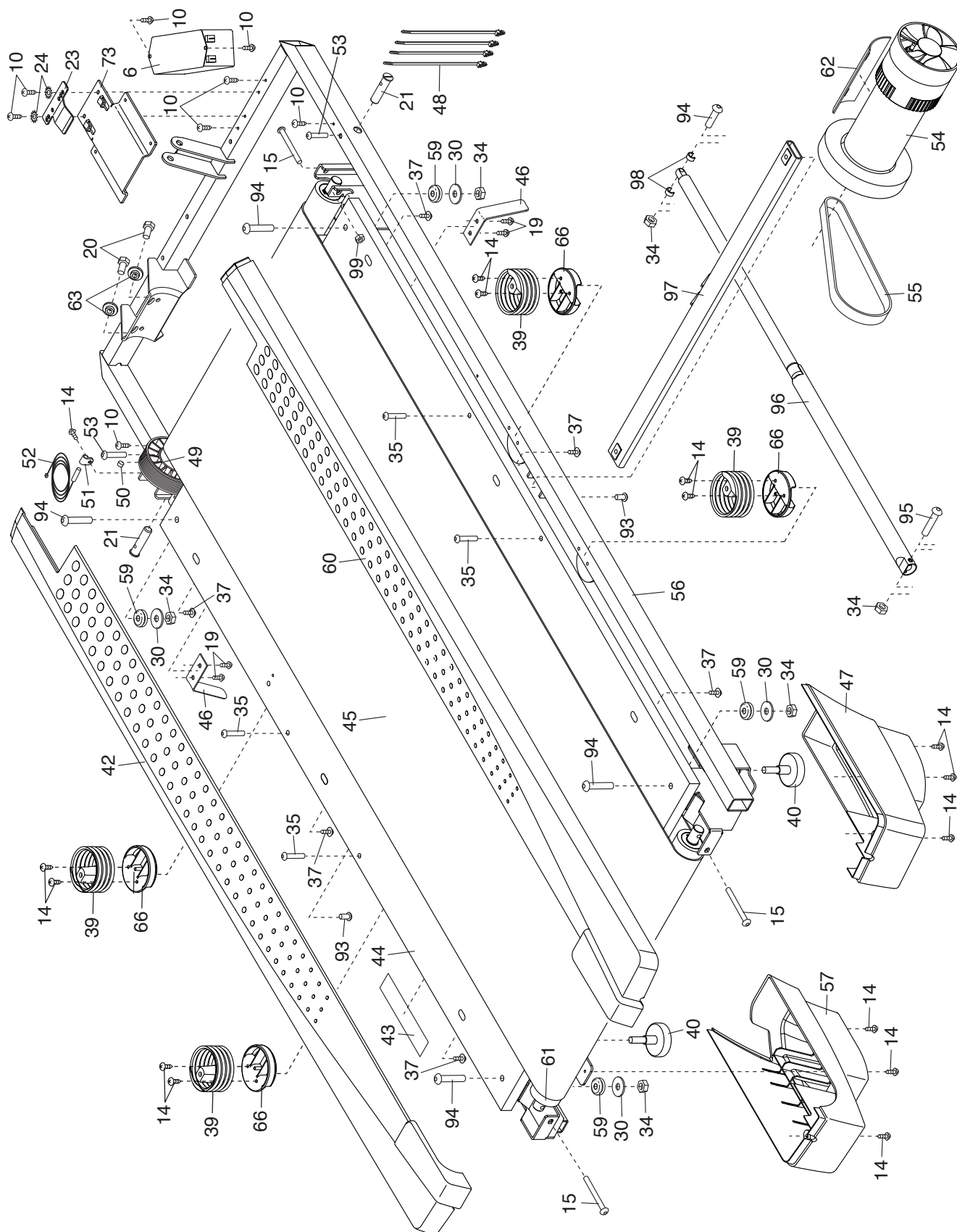
Modelnr. GETL80815.0 R0515A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	8	#8 x 1/2" Schroef	51	1	Clip van de Snelheidsensor
2	4	1/4" x 1/2" Schroef	52	1	Snelheidsensor
3	2	Kussen van de Basis	53	2	1/4" x 1 1/4" Schroef
4	35	#8 x 3/4" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
5	1	Dwarsstang met Handsensoren	55	1	Motorriem
6	1	Filter	56	1	Onderstel
7	6	3/8" x 4" Schroef	57	1	Linker Achtervoet
8	1	Kapje van de Rechterhandleuning	58	1	Aarddraad van het Bedieningspaneel
9	4	#10 x 3/4" Schroef	59	4	Rubberkussen
10	11	#8 x 1/2" Zilver Schroef	60	1	Rechter Voetleuning
11	4	5/16" Sterring	61	1	Ruststandrol
12	4	#8 x 1" Tekschroef	62	1	Plaat van de Motor
13	6	3/8" Sterring	63	1	Huls van de Motor
14	15	#8 x 3/4" Truss Kopschroef	64	1	Basis van het Bedieningspaneel
15	3	1/4" x 2 1/2" Schroef	65	1	Motorkap
16	1	3/8" x 1 1/2" Bout	66	4	Onderkant van het Kussen
17	2	3/8" x 1 1/2" Wielbout	67	2	Inzetstuk van het Hellingonderstel
18	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	68	5	Kapkleem
19	4	#8 x 7/16" Schroef	69	1	Motor van de Helling
20	2	5/16" Motorschroef	70	1	Onderstel van de Helling
21	2	3/8" Pen	71	2	Tussenstuk van het Onderstel
22	2	3/8" x 1" Bout	72	1	Regulator
23	1	Controllerklem	73	1	Plaat van de Regulator
24	2	#8 Sterring	74	2	Kap van de Basis
25	4	#8 x 1" Schroef	75	1	Schakelaar
26	8	1/4" Sterring	76	1	Stroomsnoer
27	1	Rechterhouder	77	2	Borgring
28	4	5/16" x 2 1/4" Schroef	78	1	Onderste Kap
29	1	3/8" x 1 3/4" Bout met Inbuskop	79	1	Inzetstuk van de Linkerhandleuning
30	4	5/16" Platte Tussenring	80	1	Bedieningspaneel
31	1	Inzetstuk van de Rechterhandleuning	81	1	Draad van de Staander
32	2	Inzetstuk van de Hellingmotor	82	1	Linker Kap van de Basis
33	6	3/8" Klemmoer	83	1	Rechter Kap van de Basis
34	6	5/16" Moer	84	2	Handleuning
35	4	1/4" x 1 1/4" Schroef	85	1	Basis
36	1	Linkerhouder	86	2	Draadband
37	6	#8 x 5/8" Schroef	87	1	Kapje van de Linkerhandleuning
38	2	Wiel	88	1	Sleutel/Clip
39	4	Isolator	89	1	Linker Staander
40	2	Achtervoet	90	1	Rechter Staander
41	1	Contactpunt	91	2	Waarschuingssticker
42	1	Linker Voetleuning	92	2	Klem van het Bedieningspaneel
43	1	Waarschuingssticker	93	2	5/16" x 3/4" Schroef
44	1	Loopvlak	94	5	5/16" x 1 3/4" Bout
45	1	Loopband	95	1	5/16" x 2 1/4" Schouderbout
46	2	Bandgeleider	96	1	Opbergvergrendeling
47	1	Rechter Achtervoet	97	1	Dwarsstang van de Vergrendeling
48	4	Kabelband	98	2	Tussenstuk van de Vergrendeling
49	1	Aandrijfrol/Katrol	99	1	1/4" Moer
50	1	Magneet	*	–	Gebruikershandleiding

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

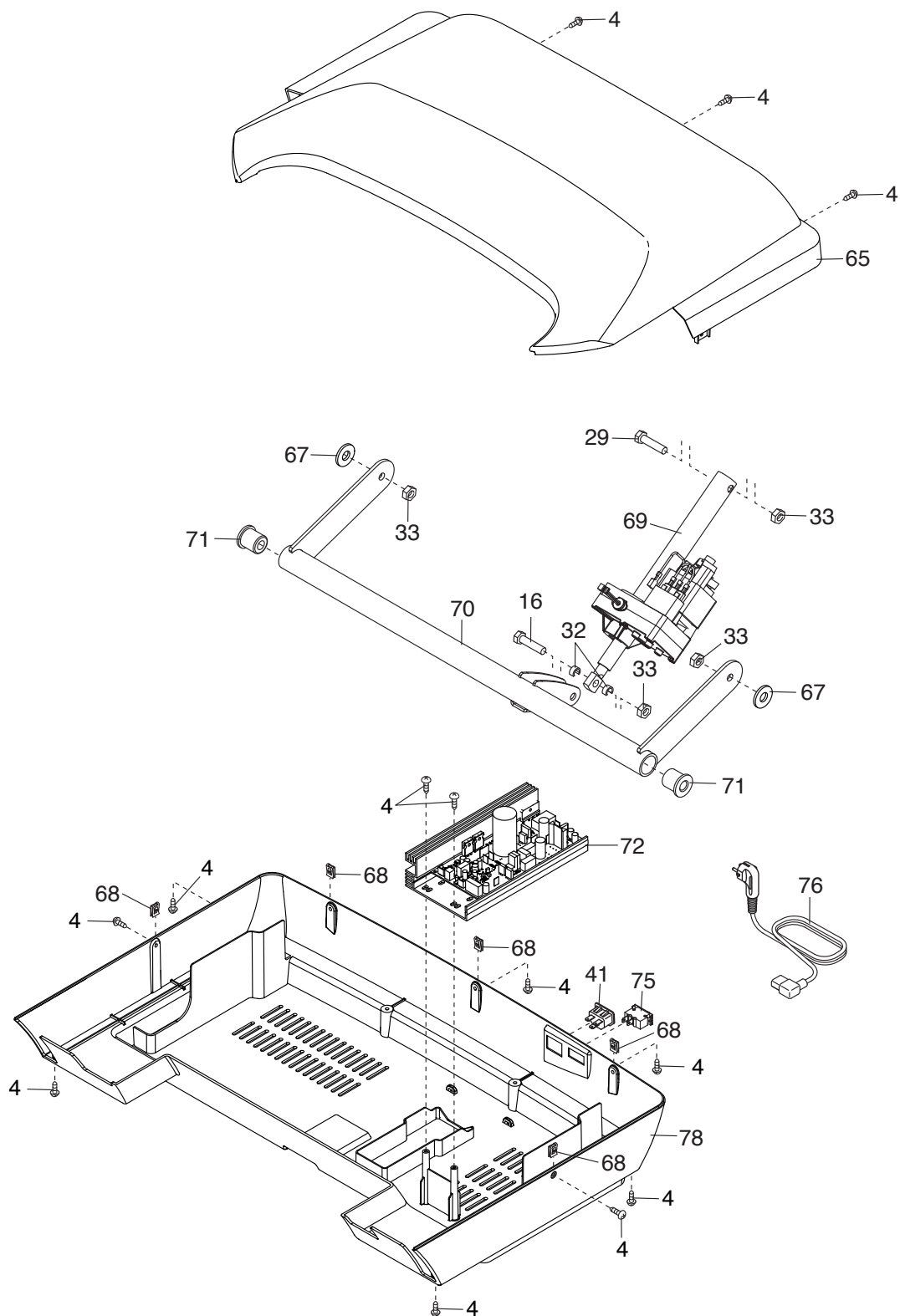
GEDETAILEERDE TEKENING A

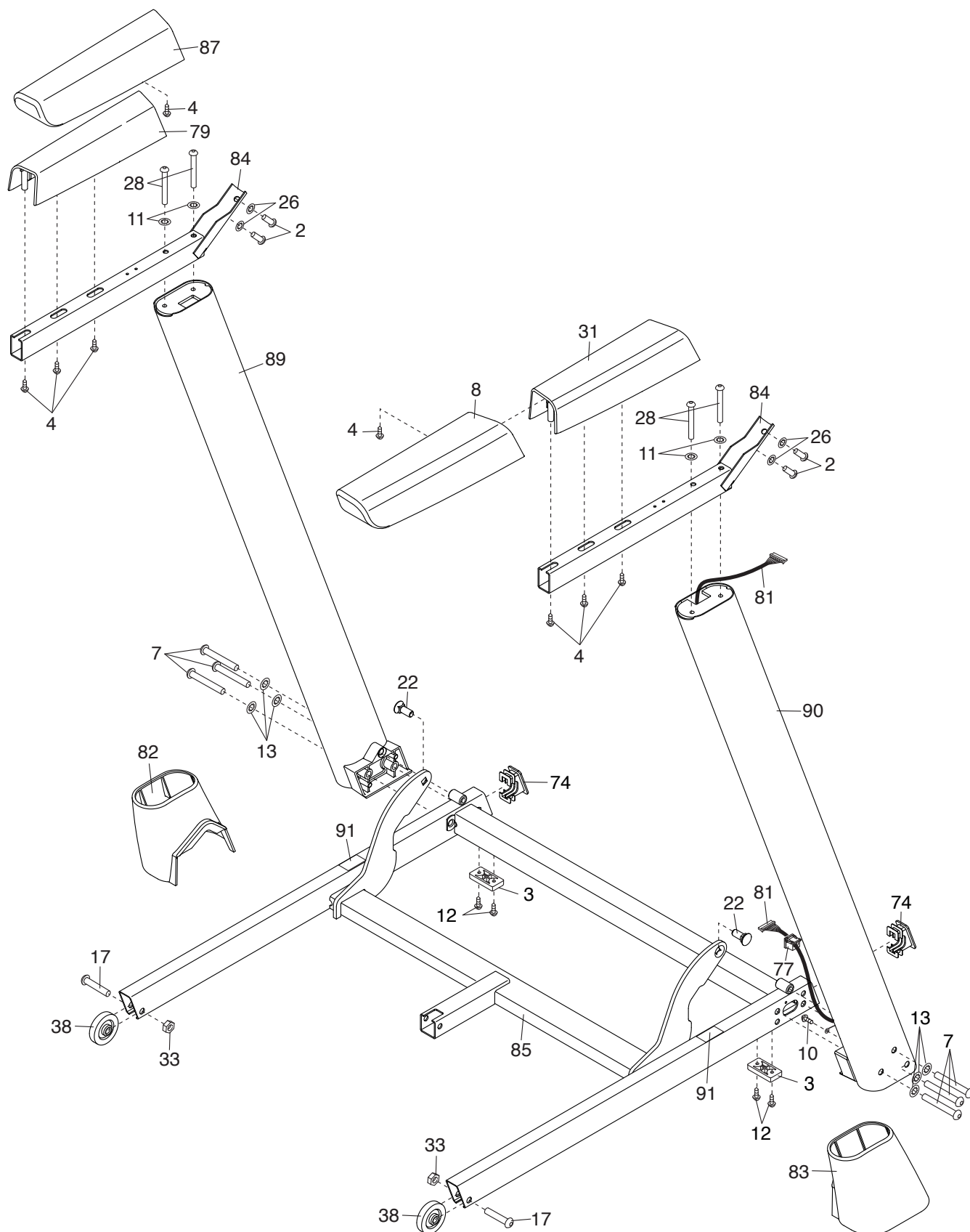
Modelnr. GETL80815.0 R0515A

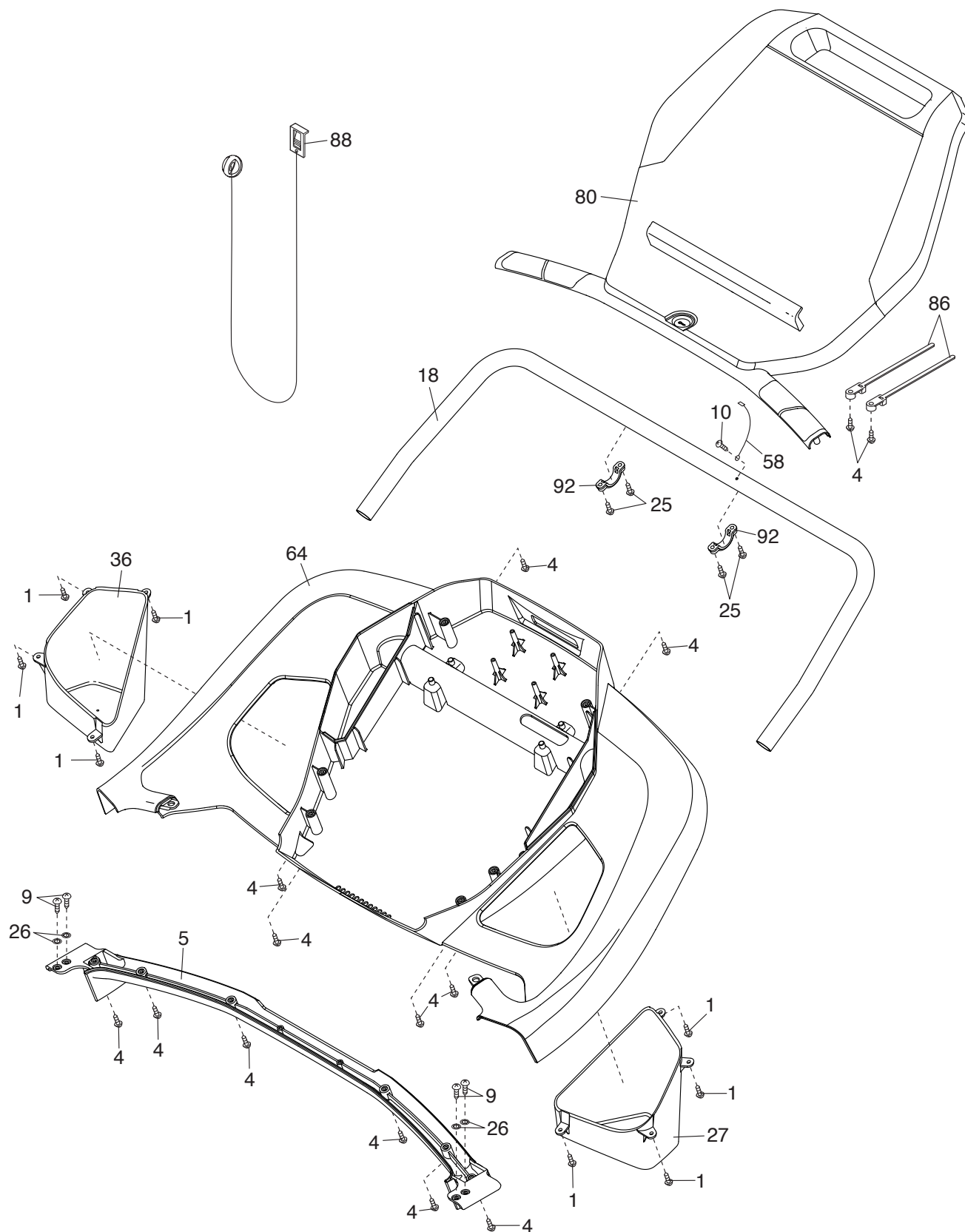


GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. GETL80815.0 R0515A







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.

