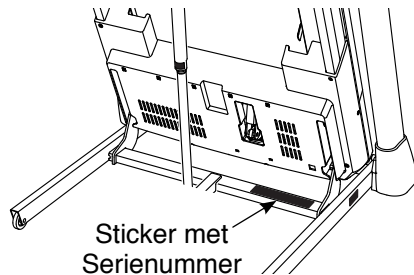


HEALTHRIDER® H100T

Modelnr. HETL79615.0

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

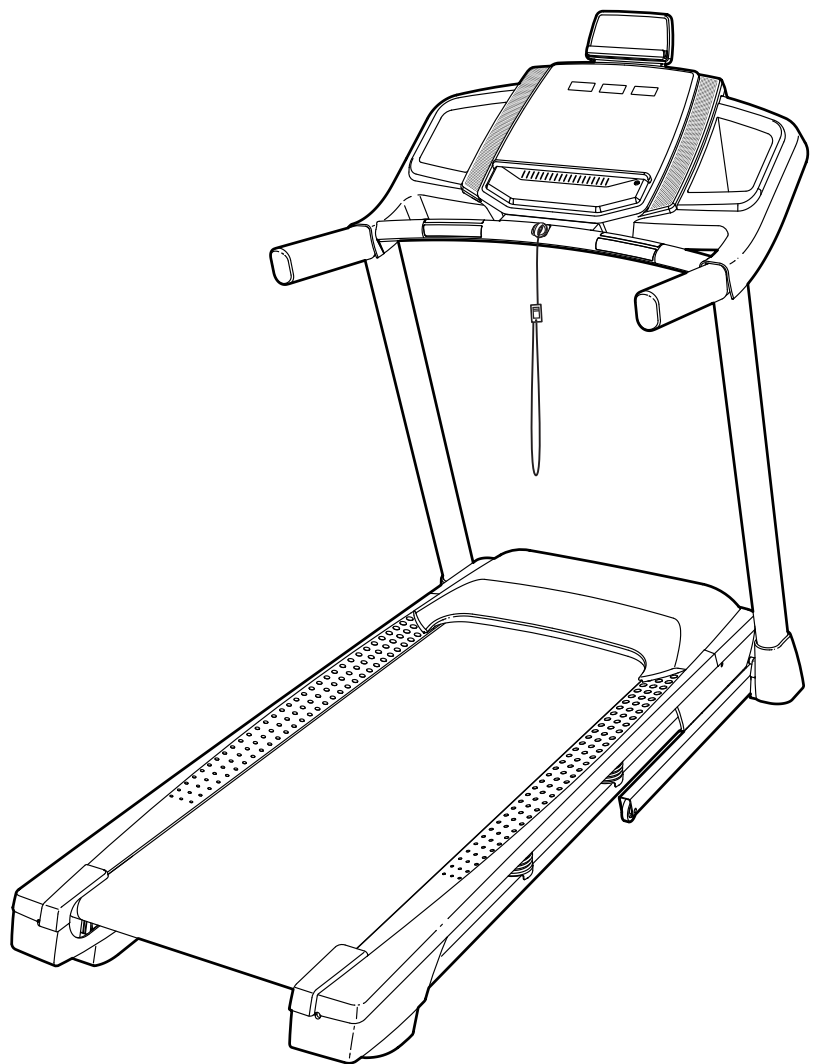
Email:

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



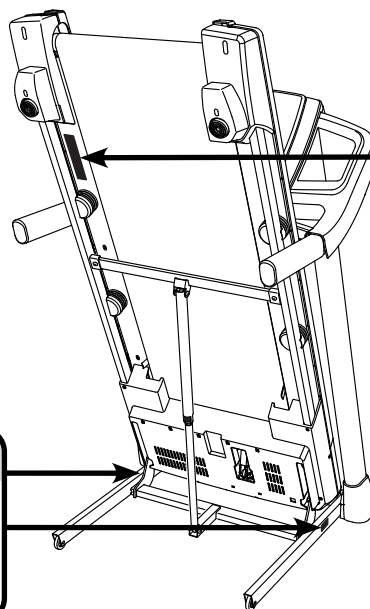
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	16
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	23
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	24
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	27
LIJST MET ONDERDELEN	31
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

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.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees om het risico op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband voordat u de loopband gebruikt. 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 deze loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik thuis bedoeld. Gebruik de loopband nooit commercieel, nooit 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 gebruikt worden door mensen die minder dan 136 kg wegen.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken.
- Suspensoirs worden zowel voor mannen als voor vrouwen aangeraden. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen.*
12. Steek het stroomsnoer 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. Beweeg de loopband nooit wanneer deze uitstaat. Gebruik de loopband niet wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN VAN OPLOSSEN PROBLEMEN op bladzijde 24 als de loopband niet goed werkt).
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze uit voordat u de loopband gaat gebruiken (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18). Draag altijd de klip tijdens het gebruik van de loopband.
17. Sta altijd op de voetrails wanneer de loopband gestart of gestopt wordt. Houd altijd de handleuning vast bij gebruik van de loopband.
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 bij om plotselinge schokken in de 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 onbeheerd draaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de stroomschakelaar in de stand Off (uit) (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek het stroomsnoer uit wanneer u de loopband niet gebruikt.
23. Verplaats de loopband niet voordat deze correct gemonteerd is. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 23). U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
24. Zorg er bij het inklappen of verplaatsen van de loopband voor dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
25. Verander de hellingstand van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
26. Steek geen enkel voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
27. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
28. **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.
29. Teveel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

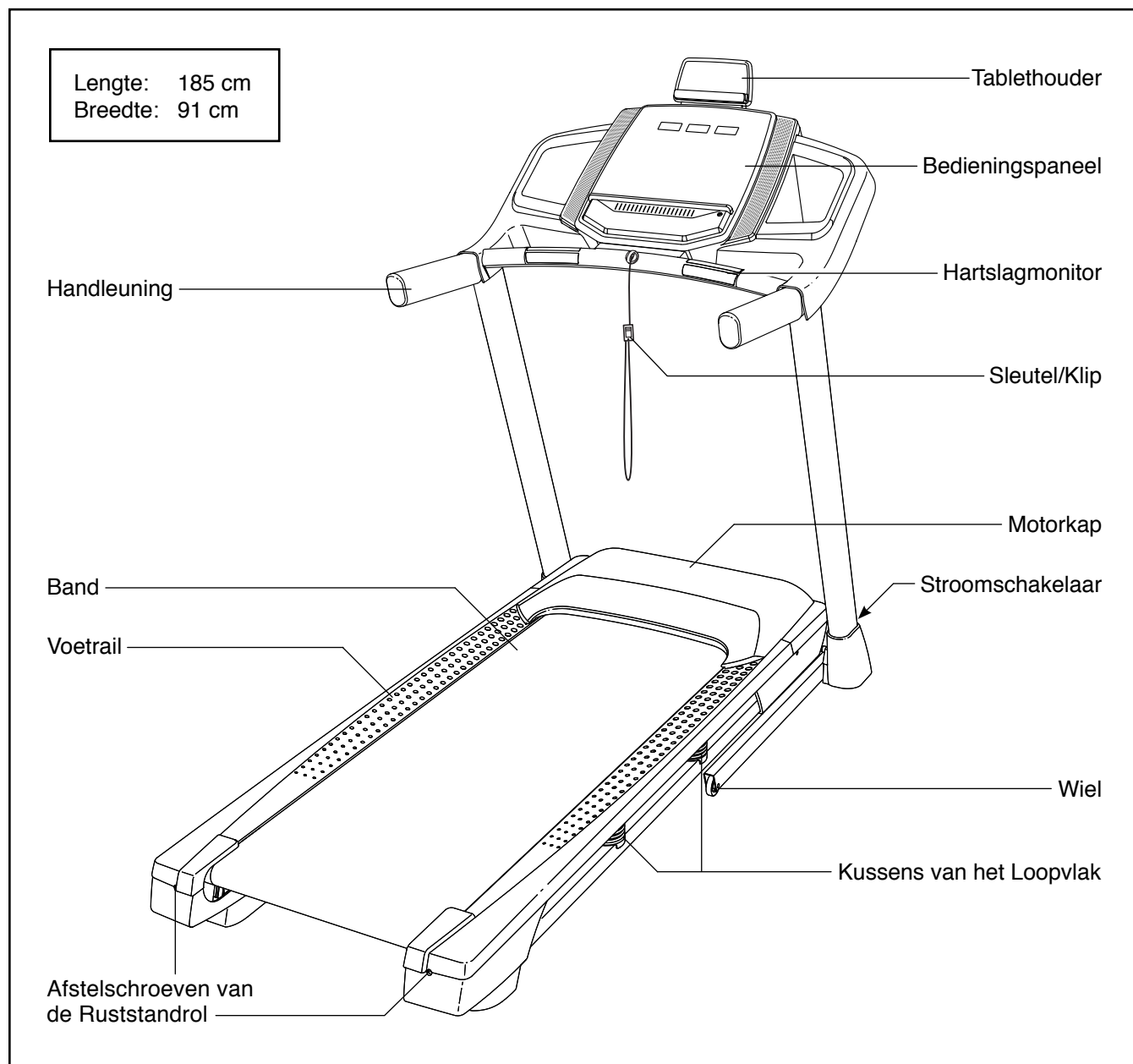
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe HEALTHRIDER® H100T loopband gekozen heeft. De H100T loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de loopband. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt.

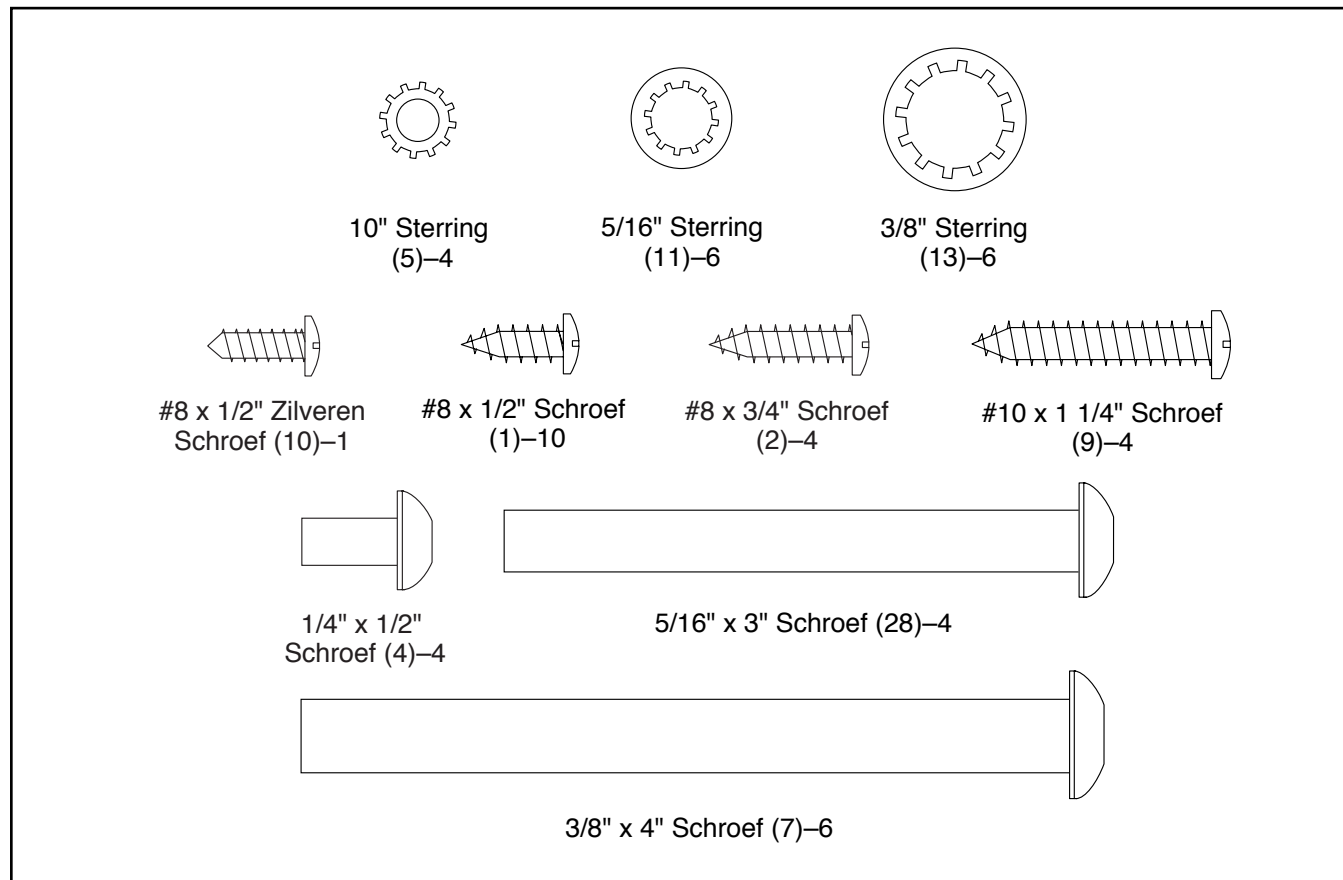
Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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

- Montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u volledig met de montage klaar bent.
- Na het verzenden, kan er een vette substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er zich wat vette substantie op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte doek en een zacht, niet-schurend reinigingsmiddel weg.
- De linker onderdelen worden aangegeven met "L" of "Left" (links) en de rechter onderdelen worden aangegeven met "R" of "Right" (rechts).

- Zie bladzijde 6 voor het herkennen van kleine onderdelen.
- Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:

de meegeleverde inbussleutels



een kruiskopschroevendraaier



een instelbare sleutel



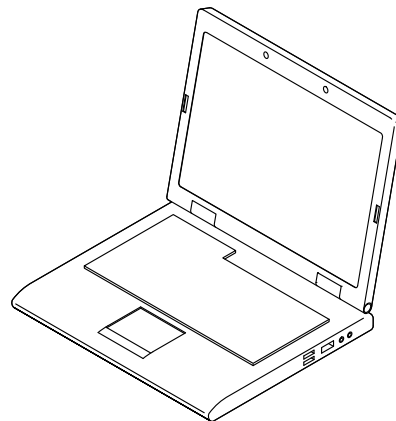
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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 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.

1

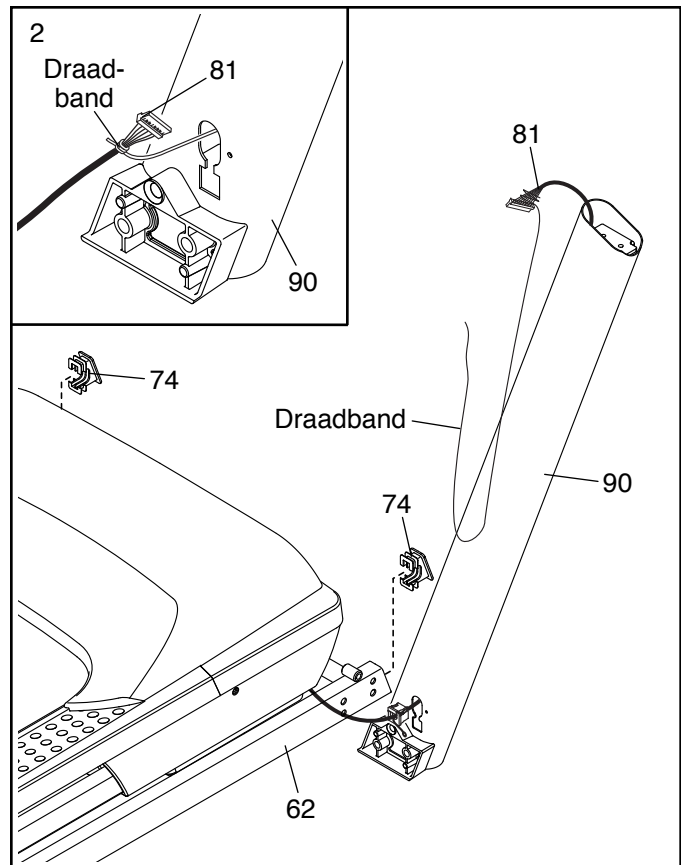


2 **Zorg ervoor dat het stroomsnoer uitgetrokken is.**

Druk een Kap van de Basis (74) op elke kant van de Basis (62).

Zoek naar de Rechter Staander (90). Laat een tweede persoon de Rechter Staander bij de Basis (62) houden.

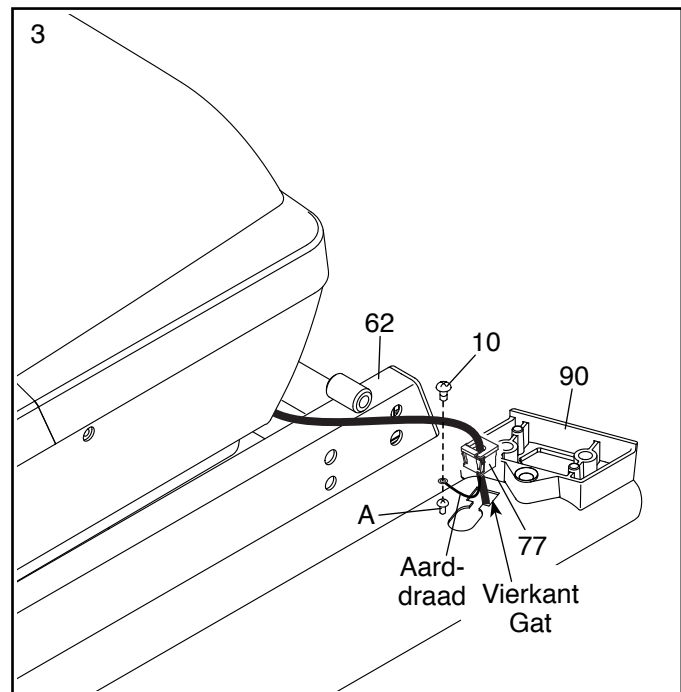
Zie de inzet-tekening. Maak de draadband in de Rechter Staander (90) goed rond het uiteinde van de Draad van de Staander (81) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechter Staander terwijl u het andere uiteinde van de draadband door de Rechter Staander trekt.



3 Leg de Rechter Staander (90) bij de Basis (62). Druk de Borgring (77) in het vierkante gat in de Rechter Staander. **Zorg ervoor dat de aard-draad niet bekneld raakt.**

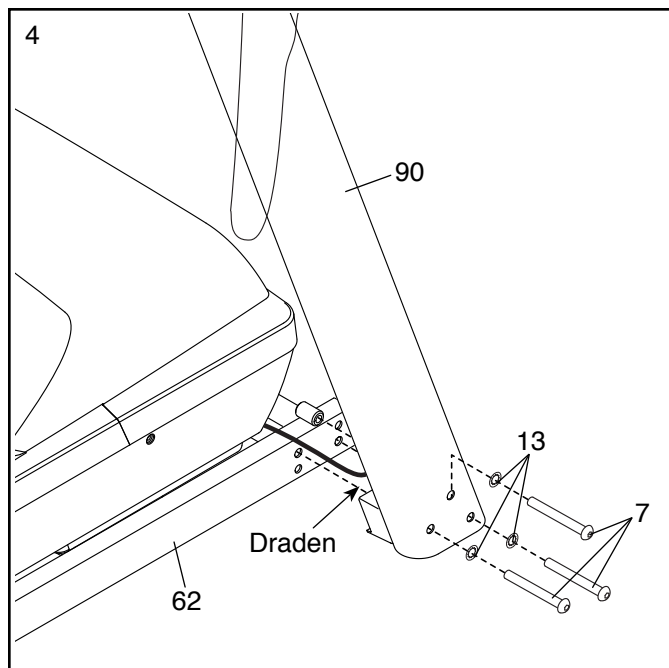
Mocht er al een schroef (A) op de Rechter Staander (90) gemonteerd zijn, verwijder die dan en gooi hem weg.

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

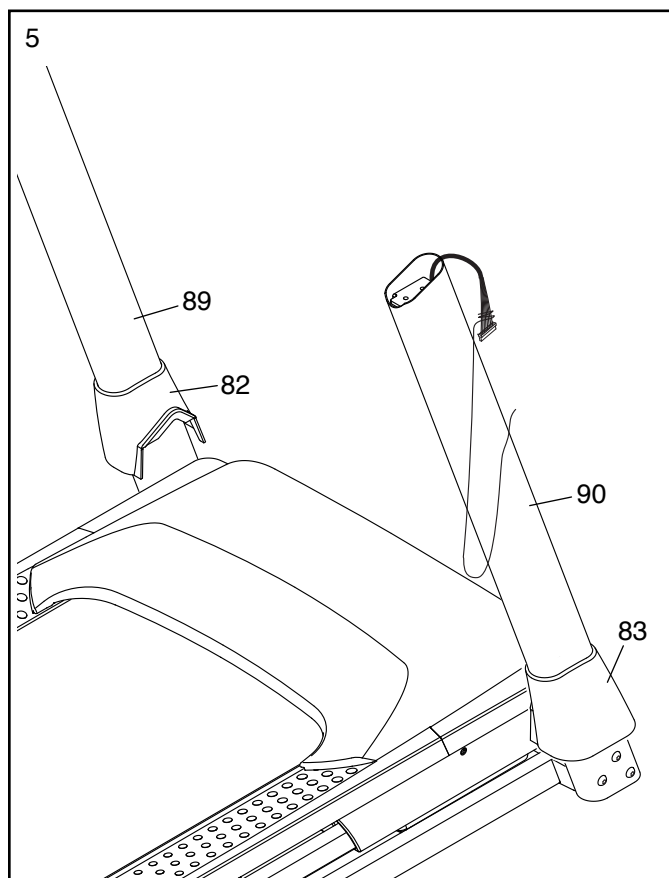


- 4 Houd de Rechter Staander (90) tegen de Basis (62). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneeld raken.** Draai drie 3/8" x 4" Schroeven (7) met drie 3/8" Sterringen (13) gedeeltelijk in de Rechter Staander en in de Basis vast; **draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

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



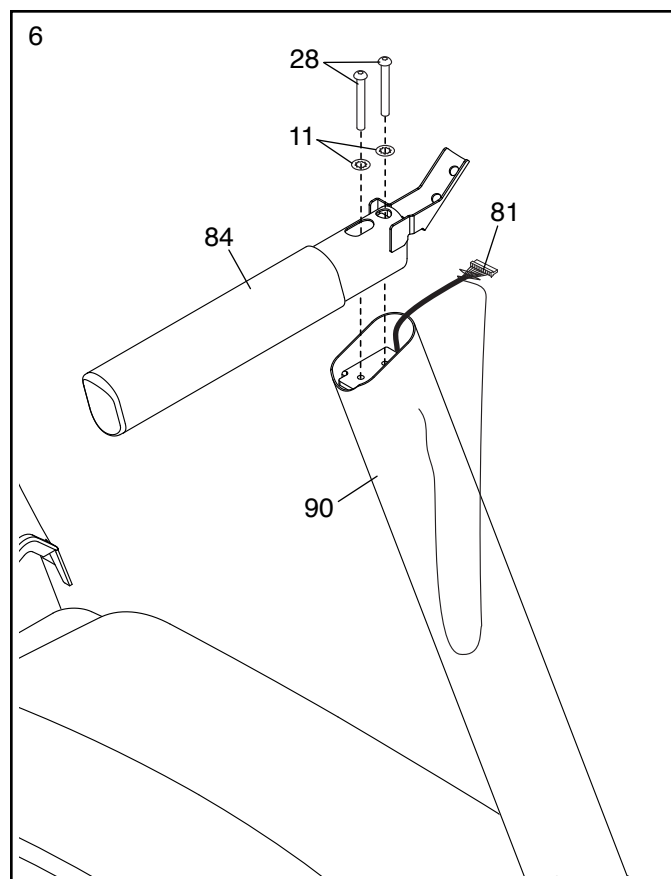
5. Zoek naar de Linker en de Rechter Kap van de Basis (82, 83). Schuif de Linker en de Rechter Kap van de Basis op de Linker en de Rechter Staander (89, 90) zoals afgebeeld. **Druk de Kapjes van de Basis nog niet op hun plaats.**



6. Zoek naar de Rechter Handleuning (84).

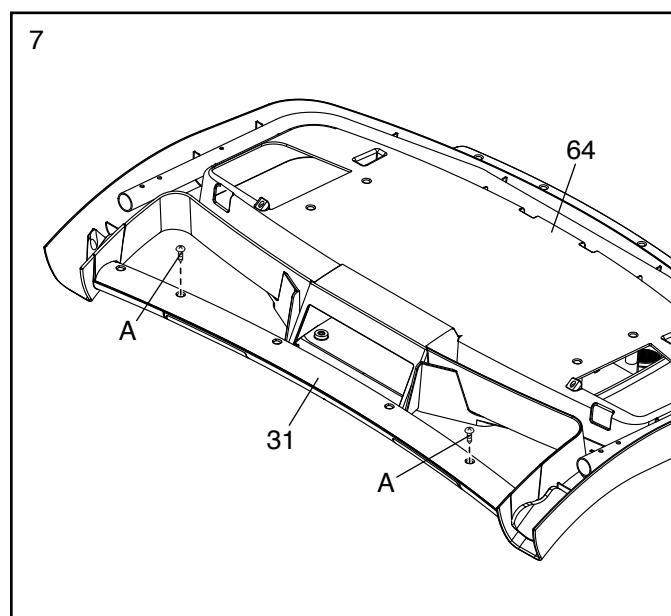
Maak de Rechter Handleuning (84) aan de Rechter Staander (90) vast met twee 5/16" x 3" Schroeven (28) en twee 5/16" Sterringen (11). **Draai beide Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt.**

Maak de Linker Handleuning (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de Linker Staander (niet afgebeeld) vast. Aandacht: aan de linkerkant bevinden zich geen draden.



7. Plaats de Basis van het Bedieningspaneel (64) naar beneden gericht op een zachte ondergrond om krassen op de Basis van het Bedieningspaneel te voorkomen.

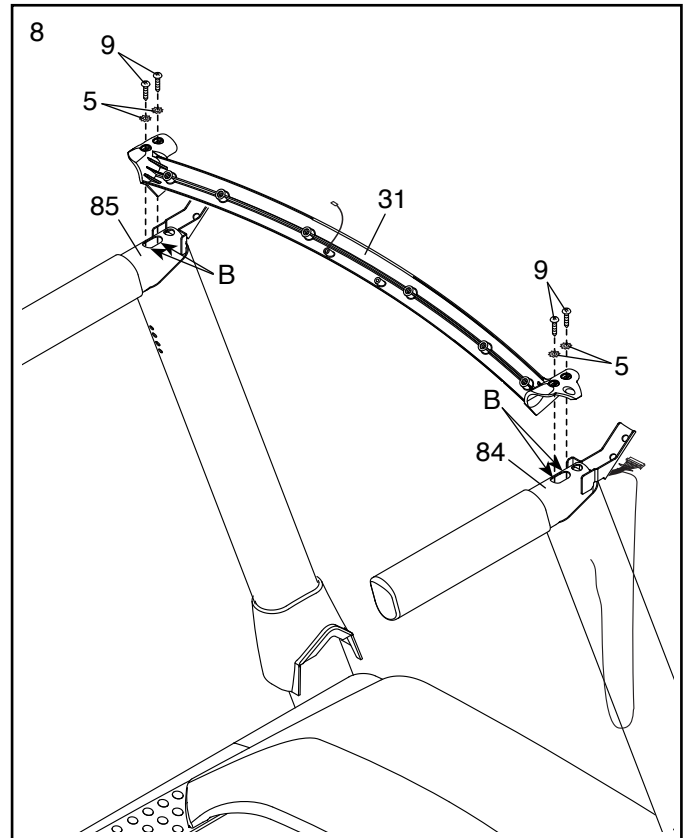
Verwijder de twee aangegeven schroeven (A) en gooi ze weg. Verwijder dan de Dwarsstang voor de Hartslag (31).



8. Als er vier schroeven (B) aan de binnenkant van de Handrails (84, 85) gemonteerd zijn, verwijder dan de schroeven en gooi ze weg.

BELANGRIJK: gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 1 1/4" Schroeven (9) niet te vast, om de Dwarsstang voor de Hartslag (31) niet te beschadigen.

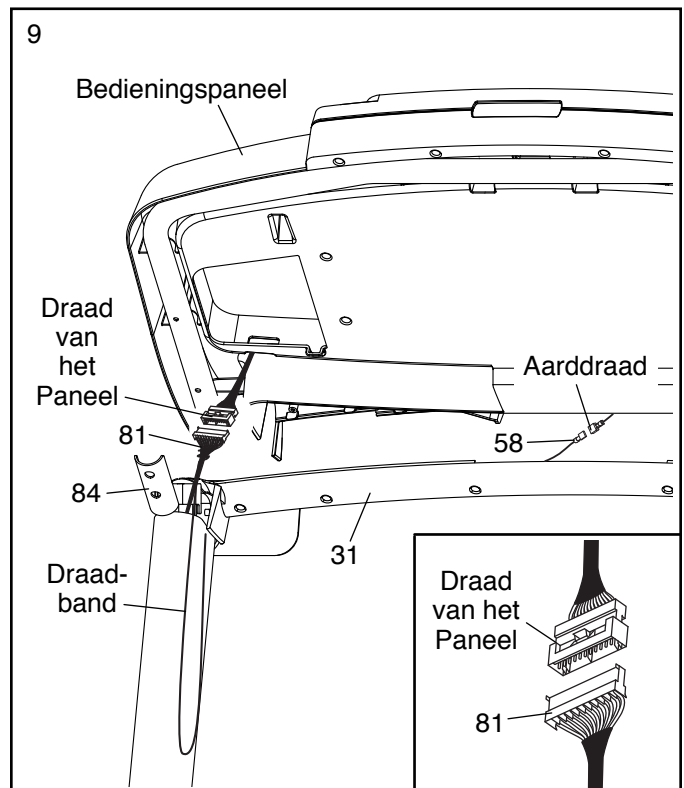
Draai de Dwarsstang voor de Hartslag (31) zoals afgebeeld. Maak de Dwarsstang voor de Hartslag aan de Linker en aan de Rechter Handleuning (84, 85) vast met vier #10 x 1 1/4" Schroeven (9) en vier #10" Sterringen (5); **draai alle vier de schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



9. Houd het bedieningspaneel, met hulp van een tweede persoon, bij de Rechter Handleuning (84) en bij de Linker Handleuning (niet afgebeeld) vast.

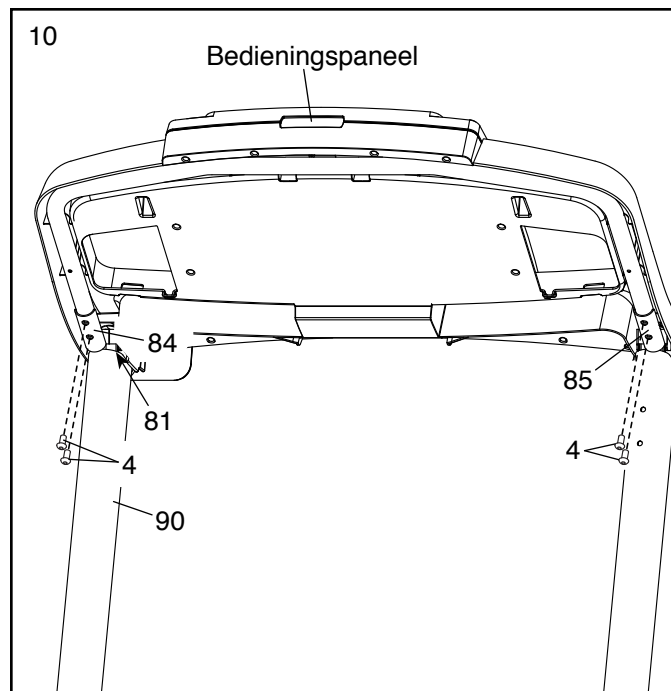
Sluit de aarddraad van het bedieningspaneel aan op de Aarddraad van het Bedieningspaneel (58) die in de Dwarsstang voor de Hartslag (31) ligt.

Raadpleeg de inzet-tekening. Sluit vervolgens de Draad van de Staander (81) aan op de draad van het bedieningspaneel. **De connectoren moeten makkelijk in elkaar schuiven en op hun plaats 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, ALS DE STROOM INGESCHAKELD WORDT, BESCHADIGD RAKEN.** Verwijder dan de draadband van de Draad van de Staander.



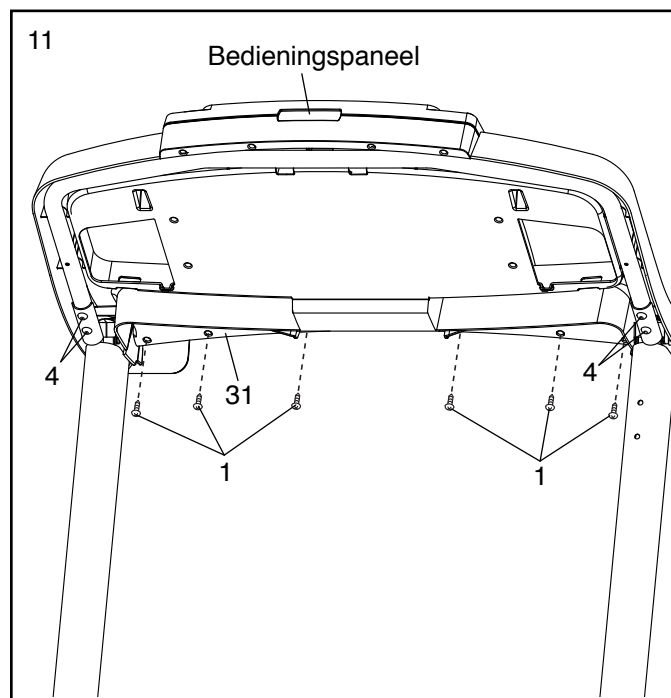
10. Plaats het bedieningspaneel op de Linker en op de Rechter Handleuning (84, 85). **Zorg ervoor dat de draden niet gekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (81) in de Rechter Staander (90).

Maak het bedieningspaneel aan de beugels op de Handleuning (84, 85) vast met vier 1/4" x 1/2" Schroeven (4). **Draai de schroeven nog niet vast.**

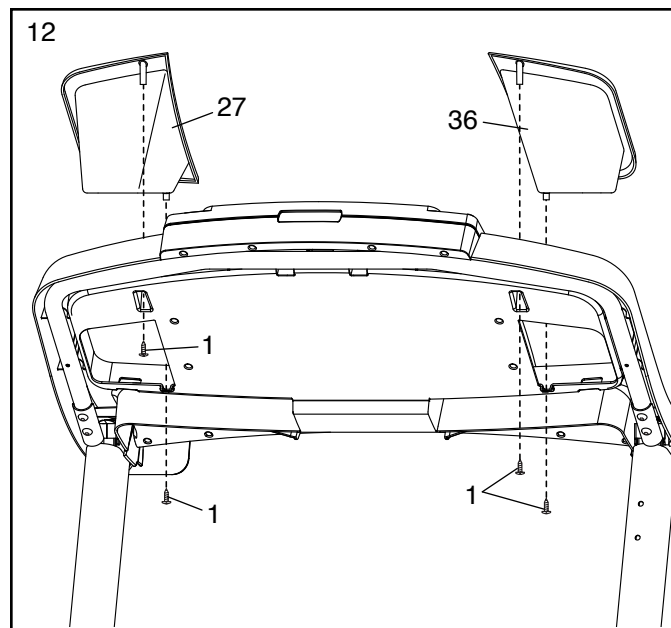


11. Maak de Dwarsstang voor de Hartslag (31) aan het bedieningspaneel vast met zes #8 x 1/2" Schroeven (1); **draai alle zes de Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**

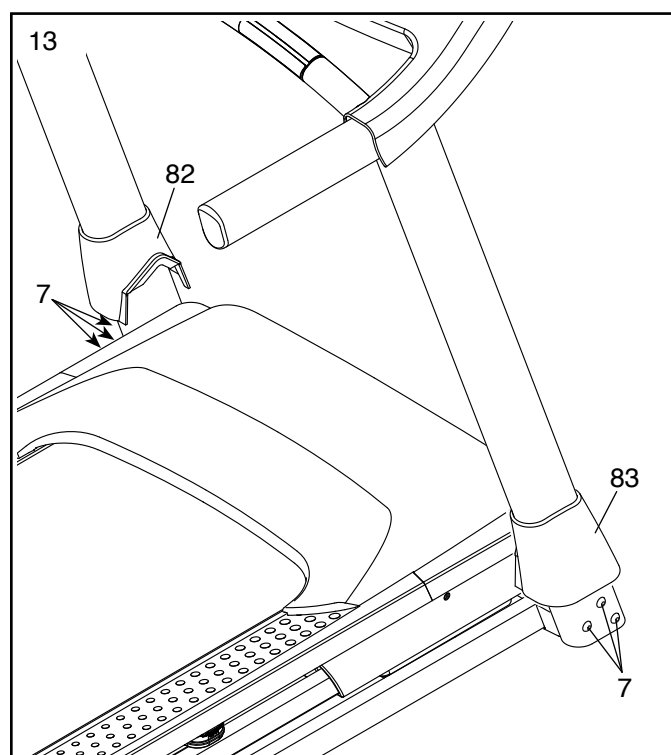
Draai dan de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (4) stevig vast.



12. Maak de Linker en de Rechter Houder (27, 36) met vier 8" x 1/2" Schroeven (1) vast.



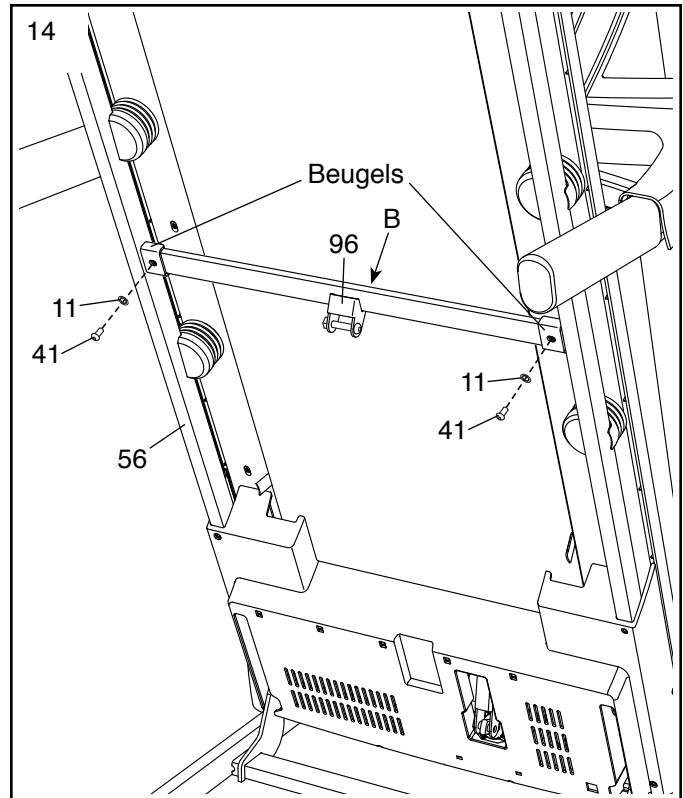
13. **Draai alle zes de 3/8" x 4" Schroeven (7) goed vast.** Schuif vervolgens de Linker en de Rechter Kap van de Basis (82, 83) naar beneden.



14. Til het Onderstel (56) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 16 is voltooid.**

Verwijder de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (41) uit de Dwarsstang van de Vergrendeling (96).

Draai de Dwarsstang van de Vergrendeling (96) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (B) naar de loopband toe wijst.** Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling aan de beugels op het Onderstel (56) vast met de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (41) die u zojuist verwijderd heeft en met twee 5/16" Sterringen (11).

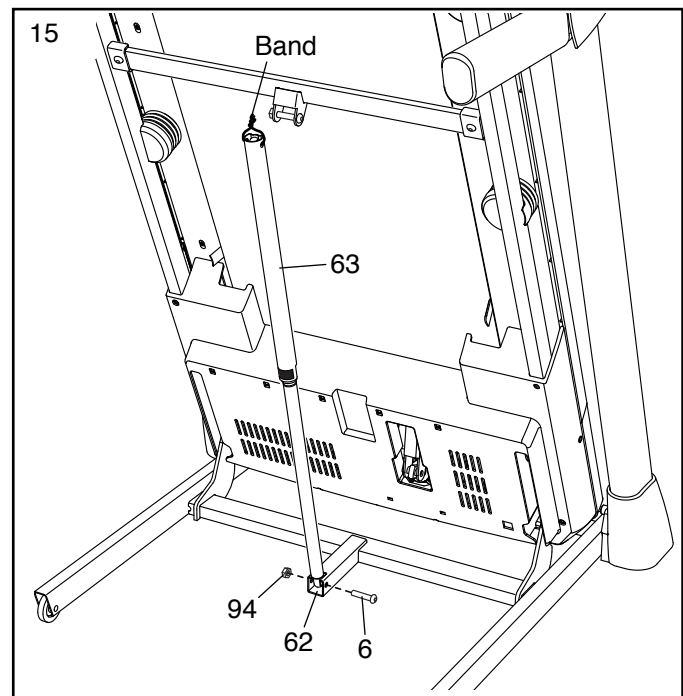


15. Verwijder de 5/16" Moer (94) en de 5/16" x 1 3/4" Bout (6) uit de beugel van de Basis (62).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (63) zoals afgebeeld.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (63) aan de beugel op het Basis (62) vast met de 5/16" x 1 3/4" Bout (6) en een 5/16" Moer (94).

Til vervolgens de Opbergvergrendeling (63) in een verticale stand en verwijder de band.

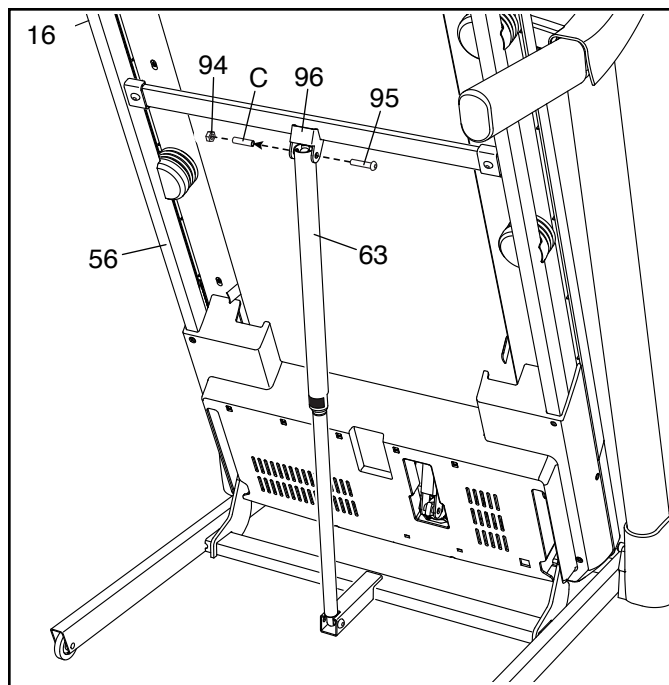


16. Verwijder de 5/16" Moer (94) en de 5/16" x 2 1/4" Bout (95) uit de beugel van de Dwarsstang van de Vergrendeling (96).

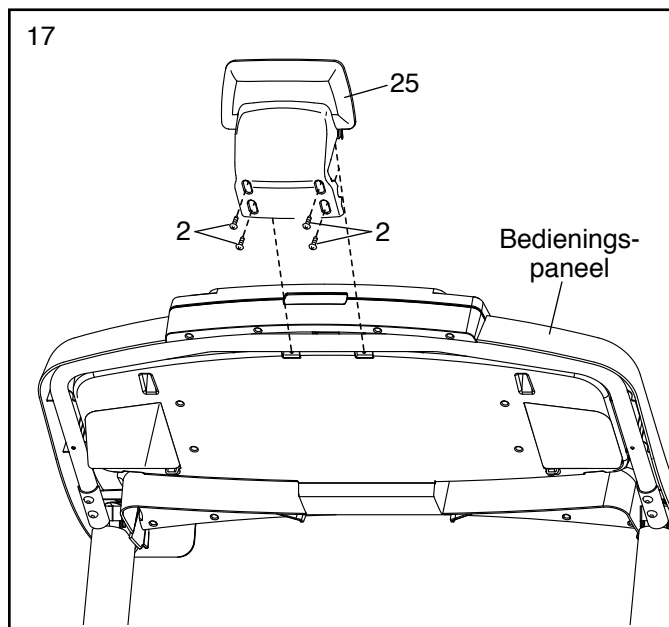
Leg het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (63) op gelijke lijn met de beugel op de Dwarsstang van de Vergrendeling (96) en steek de 5/16" x 2 1/4" Bout (95) door de beugel en door de Opbergvergrendeling. **Hierdoor wordt een tussenstuk (C) uit het andere uiteinde geduwd: gooi het tussenstuk weg.**

Maak vervolgens de 5/16" Moer (94) vast op de 5/16" x 2 1/4" Bout (95); **draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (63) moet vrij kunnen draaien.**

Laat dan het Onderstel (56) zakken (zie HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 23).



17. Maak de Tablethouder (25) aan de achterkant van het bedieningspaneel vast met vier #8 x 3/4" Schroeven (2); **draai alle vier de schroeven eerst aan en draai ze daarna vast. Draai de Schroeven niet te vast.**



18. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de loopband gaat gebruiken.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om beschadiging aan de loopband te voorkomen. Bewaar de meegeleverde inbussleutel op een veilige plaats. De inbussleutel wordt voor het bijstellen van de band (zie bladzijde 25 en 26) gebruikt. Aandacht: er kan extra hardware meegeleverd zijn.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

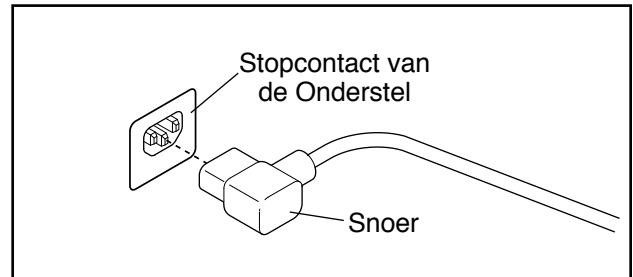
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.

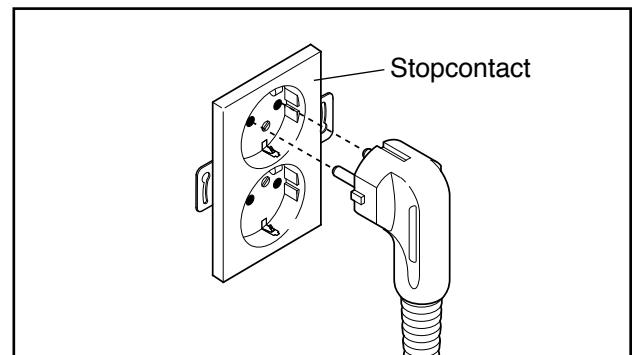
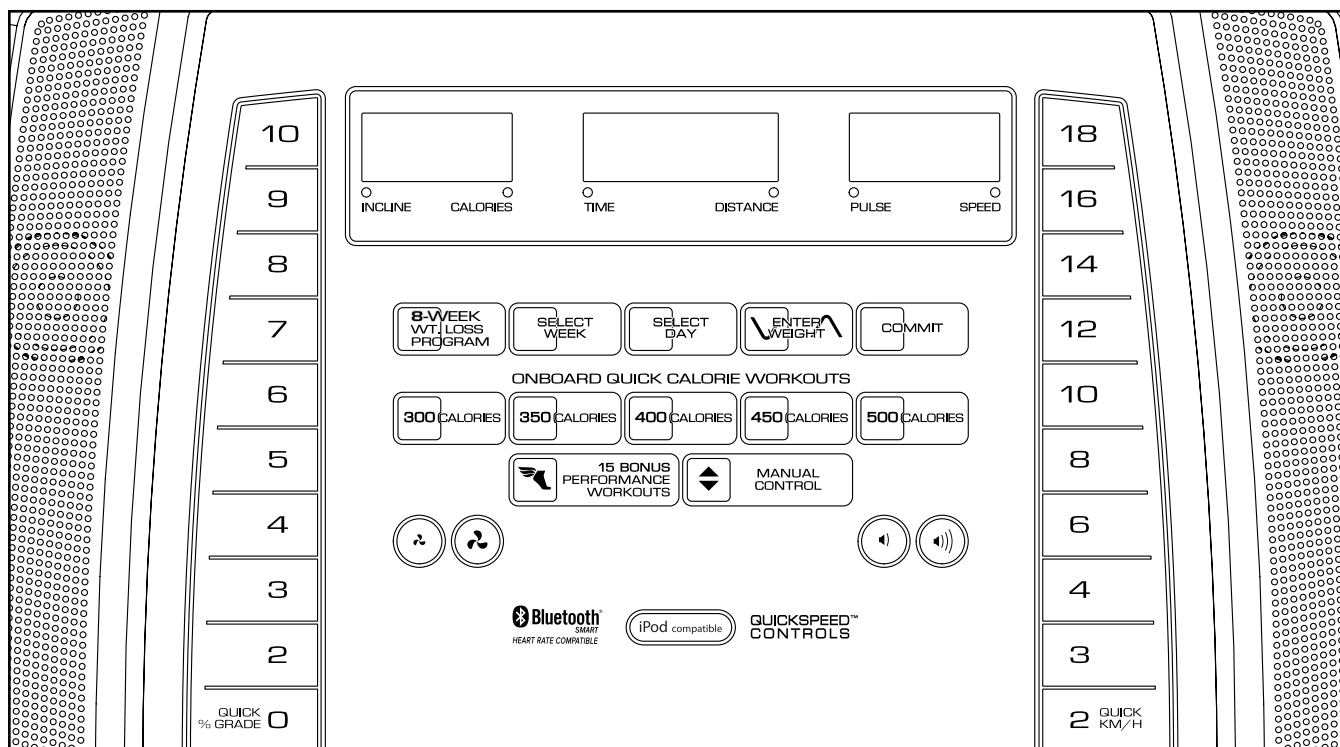


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts effectiever en leuker te maken. Wanneer u de handmatige instelling gebruikt kunt u de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door de druk op een toets. Tijdens het oefenen 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.

Het bedieningspaneel heeft bovendien een keuze aan vooraf ingestelde workouts. Iedere workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie wordt geleid.

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

Zie bladzijde 18 om de stroom in te schakelen. Zie bladzijde 18 om de handmatige instelling te gebruiken. Zie bladzijde 20 om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken. Zie bladzijde 21 om een afslankprogramma van 8 weken te gebruiken. Zie bladzijde 21 om de informatie instelling te gebruiken. Zie bladzijde 22 om het geluidssysteem te gebruiken. Zie bladzijde 22 om de tablethouder te gebruiken.

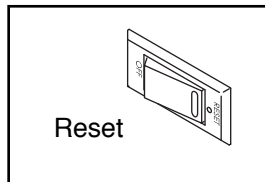
Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand óf in kilometers óf mijlen weergeven. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 21 om te weten te komen welk meetsysteem is gekozen. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze handleiding naar kilometers.

BELANGRIJK: als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder die dan. Draag, bij gebruik van de loopband, schone sportschoenen om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg de band indien nodig in het midden (zie bladzijde 26).

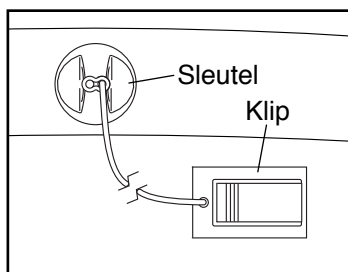
HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

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

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



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



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

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie links HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN.

2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de toets Manual Control (handmatige bediening) op het bedieningspaneel om de handmatige instelling te kiezen.

3. Start de loopband.

Druk, om de loopband te starten, op de toets Start, op de toenametoets Speed (snelheid), of op een van de toetsen Quick Km/H (directe snelheid), voorzien van de nummers 2 t/m 20.

Als u op de toets Start of op de toenametoets Speed drukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/H (km/u). U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de loopband naar wens veranderen door op de toename- en afnametoetsen Speed te drukken. Steeds als u op een van de toetsen drukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/H veranderen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/H. Aandacht: als u op de toets heeft gedrukt kan het even duren voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

Als u op een van de genummerde toetsen Quick Km/H drukt, zal de snelheid van de loopband geleidelijk veranderen tot de gewenste snelheidsinstelling wordt bereikt.

Druk op de Stoptoets om de loopband te laten stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. 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.

Druk op de toenametoets of afnametoets Incline (helling), of op een van de toetsen Quick % Grade (snelle helling) voorzien van de nummers 0 t/m 10 om de helling van de loopband aan te passen. Steeds wanneer u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot aan de gekozen hellinginstelling.

5. Volg uw voortgang op de displays.

Incline/Calories (helling/calorieën) display: telkens wanneer u de helling wijzigt zal deze display de hellinginstelling enkele seconden lang aangeven. Deze display zal ook bij benadering het aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven.

Time/Distance (tijd/afstand) display: wanneer de handmatige instelling wordt gekozen zal deze display de verlopen tijd aangeven. De display zal wanneer een workout wordt gekozen, de resterende tijd van de workout aangeven in plaats van de verlopen tijd. Deze display zal ook de afstand die u heeft gelopen of gerend aangeven.

Pulse/Speed (hartslag/snelheid) display: deze display zal uw hartslag aangeven wanneer u de handgreep met de hartslagmonitor gebruikt. Deze display zal ook de snelheid van de loopband aangeven.

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

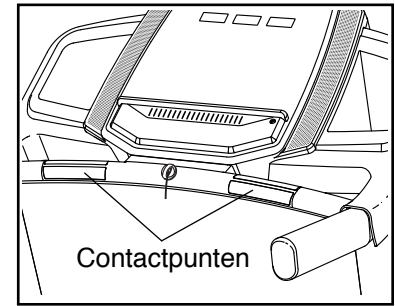
6. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met de hartslagmonitor of door gebruik te maken van de optionele borstkas hartslagmonitor (zie bladzijde 22 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor). Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

Aandacht: wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeuring weergeven.

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

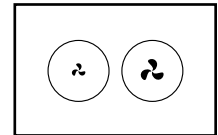
Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de sensorstang vast met uw handpalmen op de contactpunten; **beweeg uw handen niet**.



Er zullen meerdere streepjes verschijnen wanneer uw hartslag gemeten kan worden en daarna zal uw hartslag worden aangegeven. **Houd de contactpunten voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde ongeveer 15 seconden lang vast.**

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

De ventilator kent verschillende snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de ventilator-toetsen om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



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

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

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

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk om een vooraf ingestelde workout te kiezen herhaaldelijk op de toets Performance Workouts (prestatie) of op een van de toetsen Onboard Quick Calorie (vooraf ingestelde directe calorie) totdat de gewenste workout op de display verschijnt.

Als u een vooraf ingestelde workout kiest, zullen de displays de maximale helling, de maximale snelheid en de duur van de workout aangeven.

3. Start de workout.

Druk op de toets Start of op de toename-toets Speed (snelheid) om de workout te starten. Eventjes nadat u op de toets gedrukt heeft, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de workout. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

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

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

Druk op de toets Stop om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal in de display gaan opflikkeren. Druk op de toets Start of op de toename-toets Speed om de workout te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 Km/H (km/u) beginnen te draaien. Als het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

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

Zie stap 8 op bladzijde 19.

HOE EEN AFSLANKPROGRAMMA VAN 8 WEKEN TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Kies de gewenste week van het programma.

Druk, voor het kiezen van de gewenste week van het programma, herhaaldelijk op de toets Select Week (week kiezen) tot het nummer van de gewenste week op de display verschijnt.

3. Kies de gewenste dag van het programma.

Voor elke week van het programma zijn er workouts van drie dagen. Druk, voor het kiezen van de gewenste dag van het programma, herhaaldelijk op de toets Select Day (dag kiezen) tot het nummer van de gewenste dag op de display verschijnt.

4. Voer uw gewicht in.

Druk, op de toename- en afnametoetsen Enter Weight (gewicht invoeren) voor het invoeren van uw gewicht, om het bedieningspaneel de hoeveelheid calorieën die u wilt verbranden nauwkeuriger te laten berekenen. Het bedieningspaneel zal het intensiteitsniveau van de workout aan afhankelijk van het ingevoerde gewicht aanpassen.

5. Start de workout.

Druk op de toets Commit (bevestigen) en vervolgens op de toets Start om de workout te starten.

De workout zal op dezelfde manier als een vooraf ingestelde workout fungeren (zie stap 3 op bladzijde 20).

6. Volg uw voortgang met de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19. De Time/Distance (tijd/afstand) display zal de resterende tijd in plaats van de verlopen tijd aangeven.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

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

Zie stap 8 op bladzijde 19.

DE INFORMATIE INSTELLING

Het bedieningspaneel kent een informatie instelling die het totaal aantal uren dat de loopband is gebruikt en de totale afstand die de loopband heeft afgelegd bijhoudt. Met de informatie-instelling kunt u ook kilometers of mijlen als de meeteenheid kiezen.

Houd de toets Stop ingedrukt terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel steekt en laat dan de toets Stop los om de informatie instelling te kiezen. De volgende informatie zal weergegeven worden wanneer de informatie instelling wordt gekozen:

De Incline/Calories (helling/calorie) display zal het aantal uren dat de loopband is gebruikt aangeven.

547

De Time/Distance (tijd/afstand) display zal het totaal aantal kilometers of mijlen aangeven die de loopband afgelegd heeft.

938

Op de Pulse/Speed (hartslag/snelheid) display zal een "E" voor Engelse mijlen of een "M" voor metrische kilometers verschijnen. Druk op de toename-toets Speed (snelheid) om desgewenst de meeteenheid te veranderen.

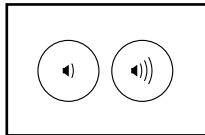
E

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

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek, om tijdens het oefenen, met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel muziek af te spelen of om naar audioboeken te luisteren, een 3,5 mm mannetje op een 3,5 mm mannetje audiokabel (niet meegeleverd) op de aansluiting op het bedieningspaneel en op uw MP3-speler of CD-speler of andere eigen audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed ingestoken is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronica-winkel om een audiokabel aan te schaffen.**

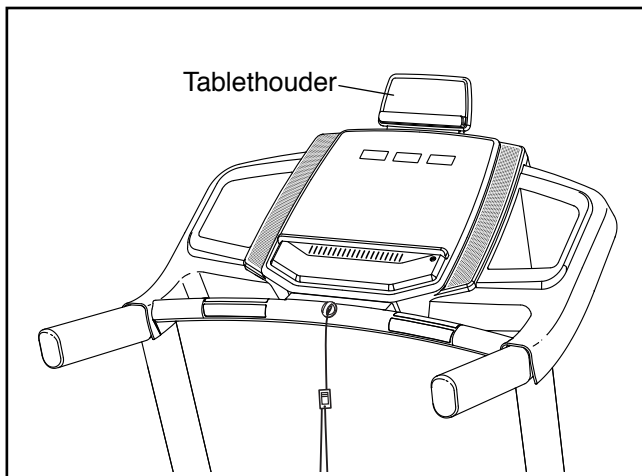
Druk dan op de play toets op uw MP3-speler, CD-speler of andere eigen audio-speler. Pas het volume van uw eigen audio-speler aan, of druk op de toetsen volume verhogen en verlagen op het bedieningspaneel.



Als u een eigen CD-speler gebruikt en de CD slaat over, plaats de CD-speler dan op de vloer of een andere vlakke ondergrond in plaats van op het bedieningspaneel.

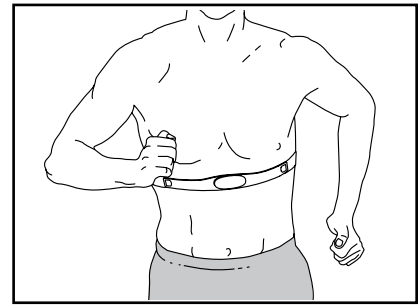
HOE DE TABLETHOUDER TE GEBRUIKEN

U kunt uw tablet gebruiken om tijdens het oefenen door de media te browsen. Plaats uw tablet op de tablethouder en laat de tablethouder uw tablet op zijn plaats houden.



DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair stelsel te versterken, het belangrijkste voor het bereiken van de beste resultaten is om tijdens het oefenen de juiste hartslag te behouden. De optionele hartslagmonitor zal u in staat stellen om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen.



Kijk voor aankoop van de optionele borstkas hartslagmonitor op de kaft van deze handleiding.

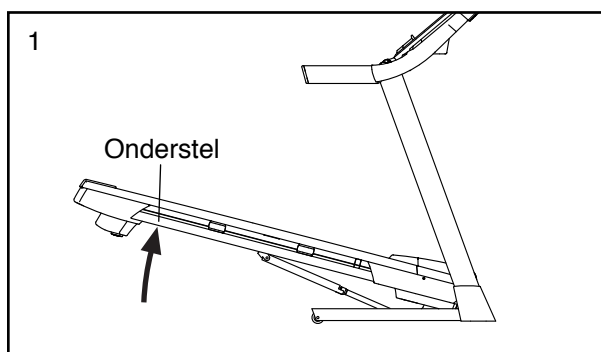
Aandacht: het bedieningspaneel is geschikt voor alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

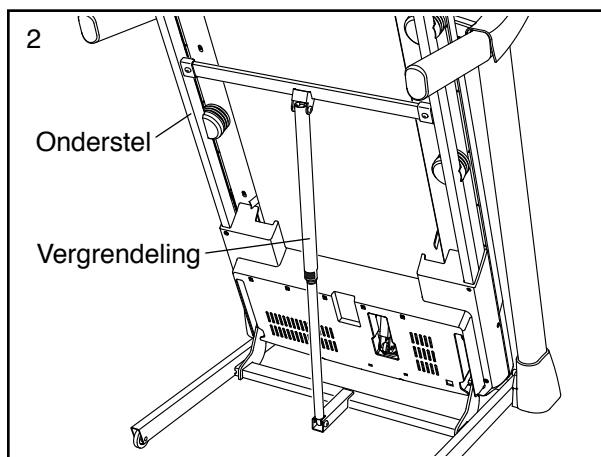
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

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 kilo 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 voetrails vast. Buig uw knieën en houd uw rug recht.



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

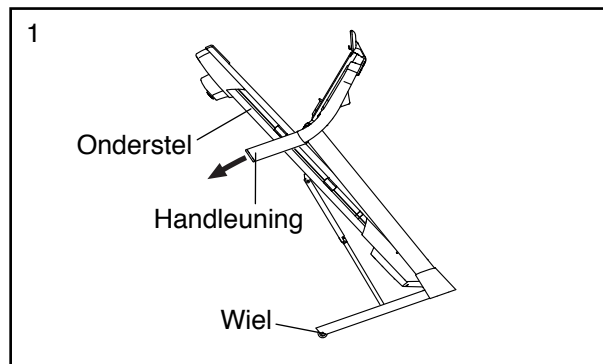


Leg een matje onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C is.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Klap de loopband eerst in zoals links beschreven voordat u deze gaat verplaatsen. **OPGELET:** zorg ervoor dat de vergrendelknop in de opbergstand vergrendeld is. Er zijn twee mensen nodig om de loopband te verplaatsen.

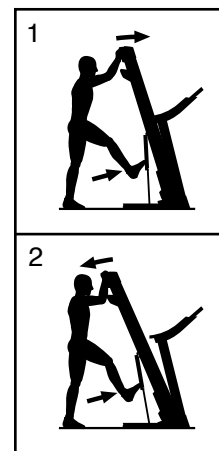
1. Houd het onderstel en een van de handleuningen vast en zet een voet tegen een wiel.



2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste plek. **AANDACHT:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten 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.

HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK

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



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

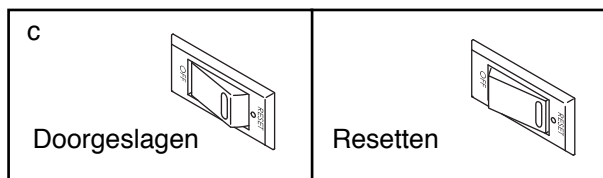
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de band schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek het stroomsnoer uit.** Gebruik een vochtige doek en een paar druppels zachte zeep om de buitenkant van de loopband schoon te maken. **BELANGRIJK: spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de loopband. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen worden opgelost. Zoek naar het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Raadpleeg de kapt van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat het stroomsnoer in een goed geaard stopcontact (zie bladzijde 16) is gestoken. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Zorg ervoor dat na het insteken van het stroomsnoer, de sleutel in het bedieningspaneel wordt gestoken.
- Controleer de aan/uit-schakelaar bij het stroomsnoer op het onderstel van de loopband. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar doorgeslagen. Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in om de stroomschakelaar te resetten.

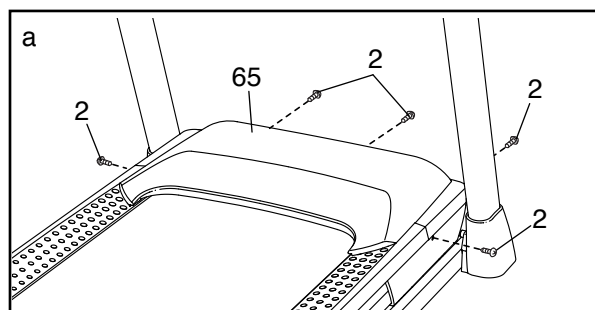


SYMPTOOM: de stroom gaat tijdens gebruik uit

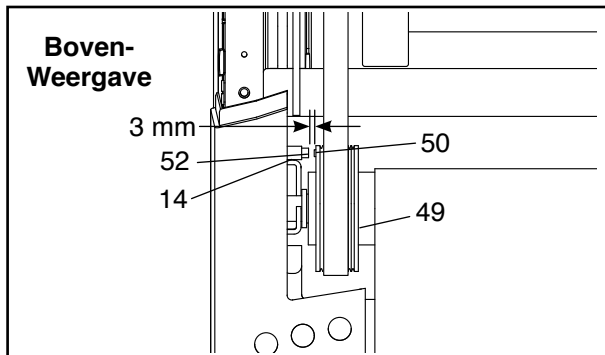
- Controleer de aan-/uitschakelaar (zie tekening c links). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht dan vijf minuten en druk de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat het stroomsnoer is ingestoken. Als deze ingestoken is, trek het stroomsnoer dan uit, wacht vijf minuten en steek hem weer in.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem dan weer in.
- Raadpleeg de kapt van deze handleiding wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet goed

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT.** Verwijder vervolgens de vijf #8 x 3/4" Schroeven (2), en draai de Motorkap (65) er voorzichtig af.



Zoek vervolgens naar de Bladveerschakelaar (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet op gelijke lijn ligt met de Bladveerschakelaar. **Zorg ervoor dat het gat tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Maak indien nodig de #8 x 3/4" Tek Schroef (14) los, verschuif de Bladveerschakelaar iets, en maak dan de Tek Schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast, en laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen.

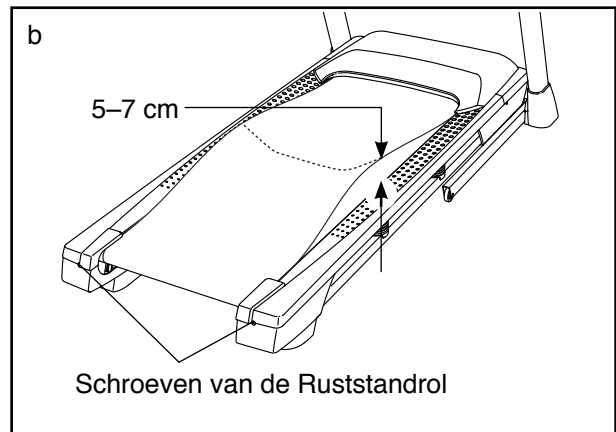


SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet juist

- Houd de toets Stop en de toename-toets Speed (snelheid) ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de toets Stop en de toename-toets Speed los. Druk vervolgens op de toets Stop en druk dan op de toename- of afname-toets Incline (helling). De loopband zal automatisch naar het maximum hellingniveau stijgen om dan naar het minimumniveau terug te keren. Hierdoor zal het hellingsysteem opnieuw geijkt worden. Als het ijken van het hellingsysteem niet wordt gestart, druk dan weer op de toets Stop en daarna op de toename- of afname-toets Incline. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel als het hellingsysteem is geijkt.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

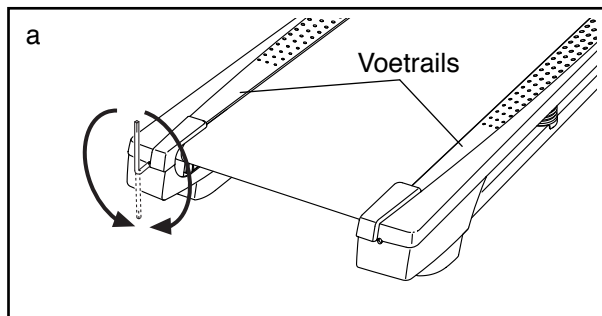
- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Als de band te strak staat, dan kan de band minder gaan presteren en zelfs beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT.** Draai beide schroeven van de spanrol 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 loopoppervlak kunnen optillen. Wees voorzichtig 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 totdat de loopband goed vastligt.



- 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 substantie tenzij dit wordt opgedragen door een erkende onderhoudsmonteur. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en overmatige slijtage veroorzaken.** Raadpleeg de kft van deze handleiding als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft.
- Raadpleeg de kft van deze handleiding als de band nog steeds vertraagt als erop gelopen wordt.

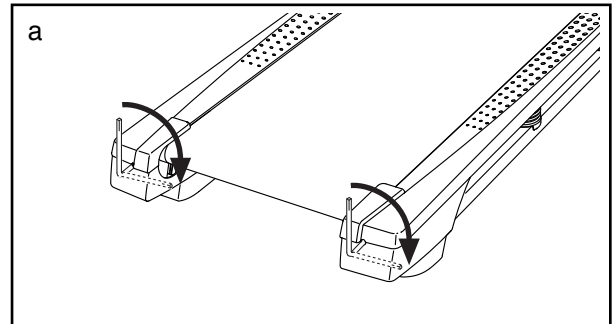
SYMPTOOM: de band ligt niet in het midden van de voetrails. **BELANGRIJK:** de band kan beschadigd raken wanneer de band tegen de voetrails schuurt.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai de linker schroef van de ruststandrol met de inbussleutel een 1/2 slag met de klok mee **als de band naar links verschoven is**; draai de linker schroef van de ruststandrol een 1/2 slag tegen de klok in **als de band naar rechts verschoven is**. Wees voorzichtig dat de band niet te strak komt te staan. Steek dan het stroomsnoer 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. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai met de inbussleutel beide bijstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag 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. Wees voorzichtig dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in. Steek de sleutel in en loop een paar minuten voorzichtig op de loopband. Herhaal deze procedure totdat 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

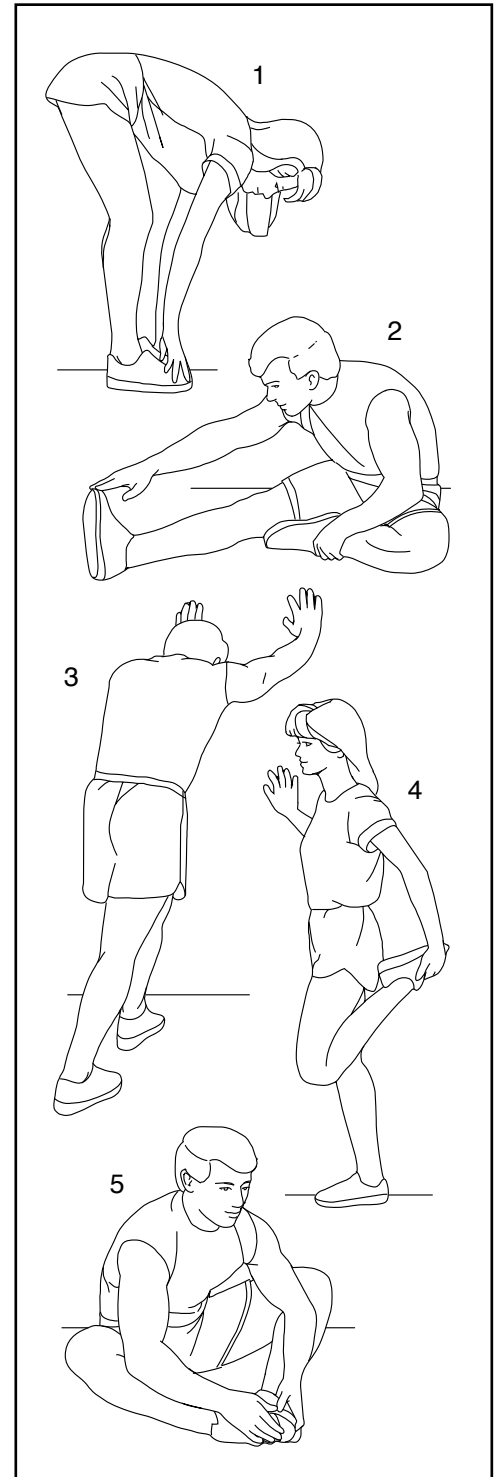
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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



AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

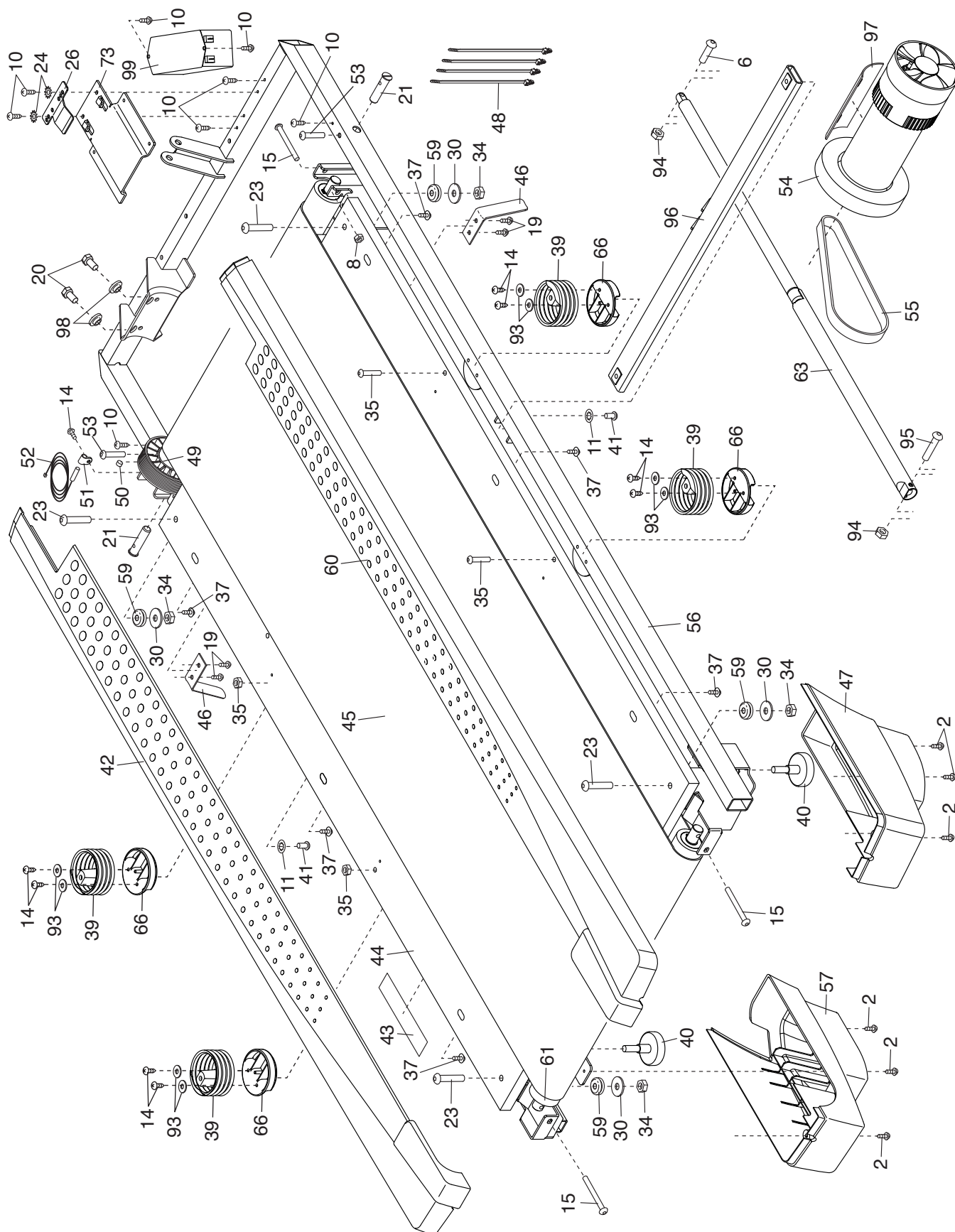
Modelnr. HETL79615.0 R0415A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	12	#8 x 1/2" Schroef	52	1	Bladveerschakelaar
2	31	#8 x 3/4" Schroef	53	2	1/4" x 1 1/2" Schroef
3	2	Kussen van de Basis	54	1	Aandrijfmotor
4	4	1/4" x 1/2" Schroef	55	1	Riem van de Motor
5	4	10" Sterring	56	1	Onderstel
6	1	5/16" x 1 3/4" Bout	57	1	Linker Achterpoot
7	6	3/8" x 4" Schroef	58	1	Aarddraad van het Bedieningspaneel
8	1	1/4" Moer			
9	4	#10 x 1 1/4" Schroef	59	4	Rubber Kussen
10	11	#8 x 1/2" Zilveren Schroef	60	1	Rechter Voetrail
11	6	5/16" Sterring	61	1	Ruststandrol
12	4	#8 x 1" Tekschroef	62	1	Basis
13	6	3/8" Sterring	63	1	Opbergvergrendeling
14	9	#8 x 3/4" Tekschroef	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	Tussenstuk van het Onderstel van de Helling
18	1	Onderstel van het Bedieningspaneel			
19	4	#8 x 7/16" Schroef	68	5	Klem van de Kap
20	2	1/4" Motorschroef	69	1	Motor van de Helling
21	2	3/8" Pen	70	1	Onderstel van de Helling
22	2	3/8" x 1" Bout	71	2	Tussenstuk van het Onderstel
23	4	5/16" x 1 3/4" Hechtbout	72	1	Regulateur
24	2	#8 Sterring	73	1	Plaat van de Regulateur
25	1	Tablethouder	74	2	Kap van de Basis
26	1	Klem van het Bedieningspaneel	75	1	Stroomschakelaar
27	1	Rechter Houder	76	1	Stroomsnoer
28	4	5/16" x 3" Schroef	77	1	Borgring
29	1	3/8" x 1 3/4" Inbusbout	78	1	Onderste Kap
30	4	5/16" Platte Tussenring	79	2	Greep van de Handleuning
31	1	Dwarsstang voor de Hartslag	80	1	Bedieningspaneel
32	2	Inzetstuk van de Hellingmotor	81	1	Draad van de Staander
33	6	3/8" Klemmoer	82	1	Linker Kap van de Basis
34	4	5/16" Moer	83	1	Rechter Kap van de Basis
35	4	1/4" x 1 1/4" Schroef	84	1	Rechter Handleuning
36	1	Linker Houder	85	1	Linker Handleuning
37	6	#8 x 5/8" Schroef	86	2	Kabelband
38	2	Wiel	87	2	Kap van de Handleuning
39	4	Isolator	88	1	Sleutel/Klip
40	2	Achterpoot	89	1	Linker Staander
41	2	5/16" x 3/4" Schroef	90	1	Rechter Staander
42	1	Linker Voetrail	91	2	Waarschuingssticker
43	1	Waarschuingssticker	92	1	Contactdoos
44	1	Loopvlak	93	8	M5 Tussenring
45	1	Loopband	94	2	5/16" Moer
46	2	Bandgeleider	95	1	5/16" x 2 1/4" Bout
47	1	Rechter Achterpoot	96	1	Dwarsstang van de Vergrendeling
48	4	Kabelband	97	1	Motor-isolator
49	1	Aandrijfrol/Katrol	98	2	Huls van de Motor
50	1	Magneet	99	1	Filter
51	1	Klip van de Bladveerschakelaar	*	—	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.

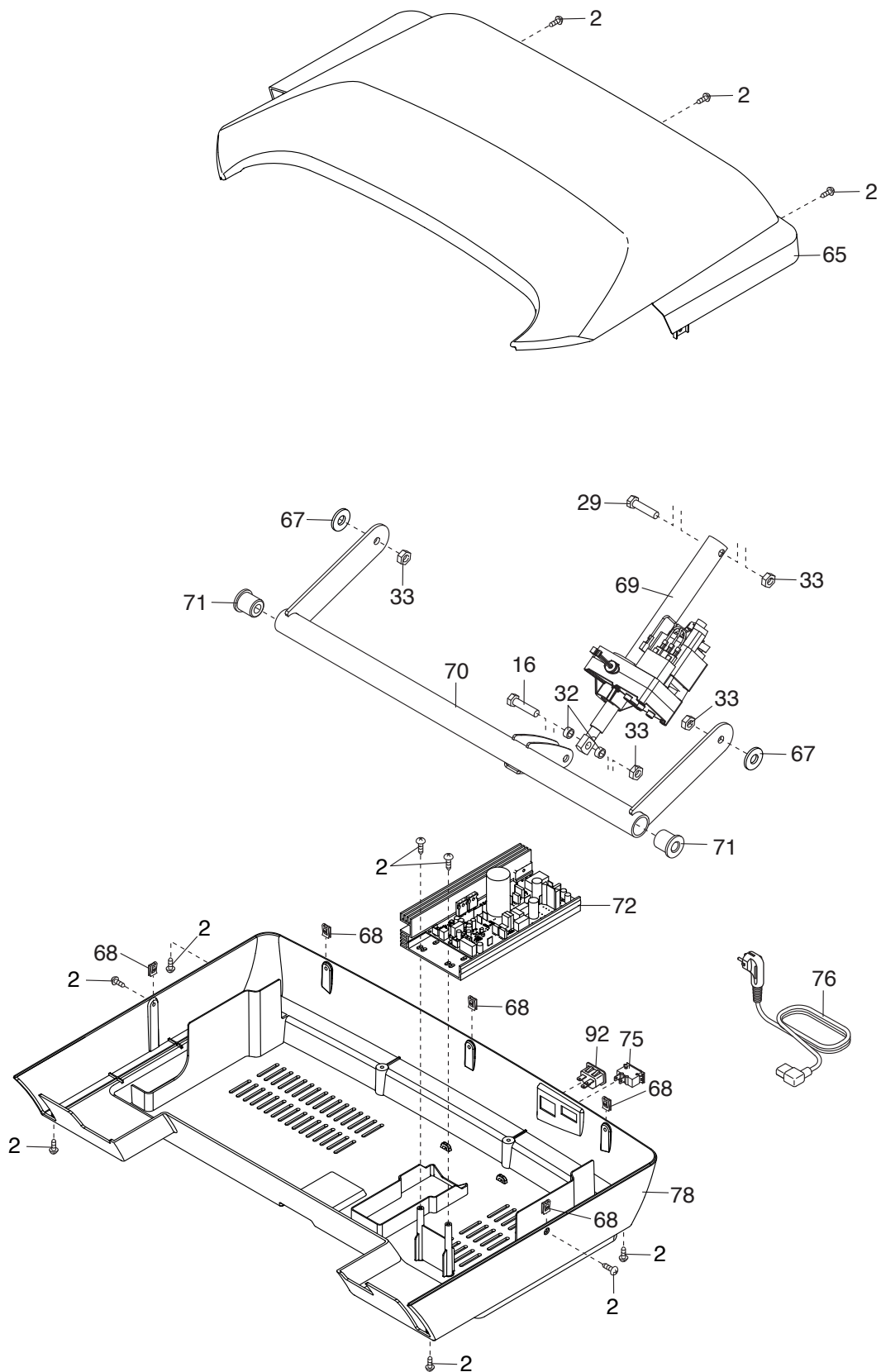
GEDETAILEERDE TEKENING A

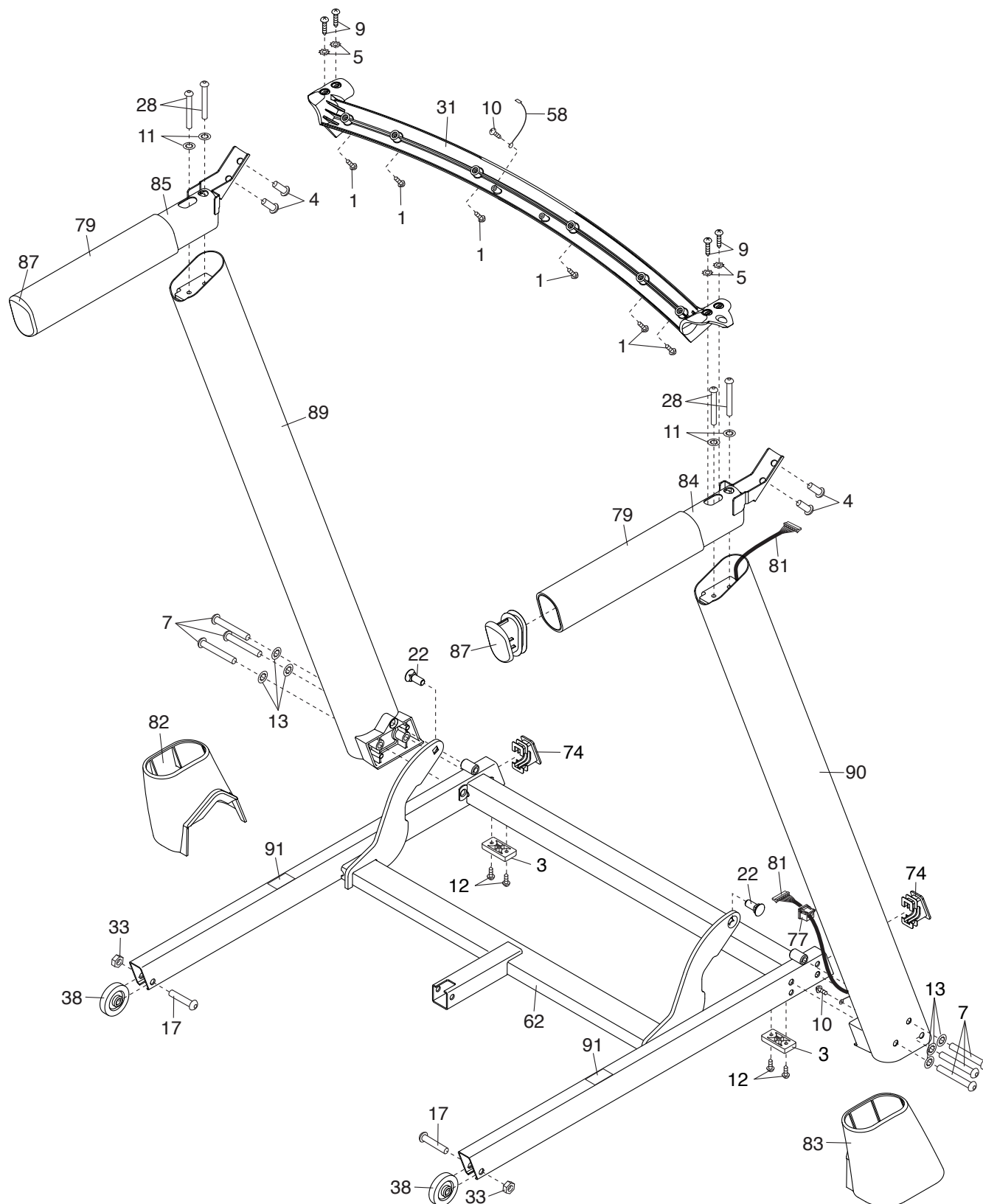
Modelnr. HETL79615.0 R0415A

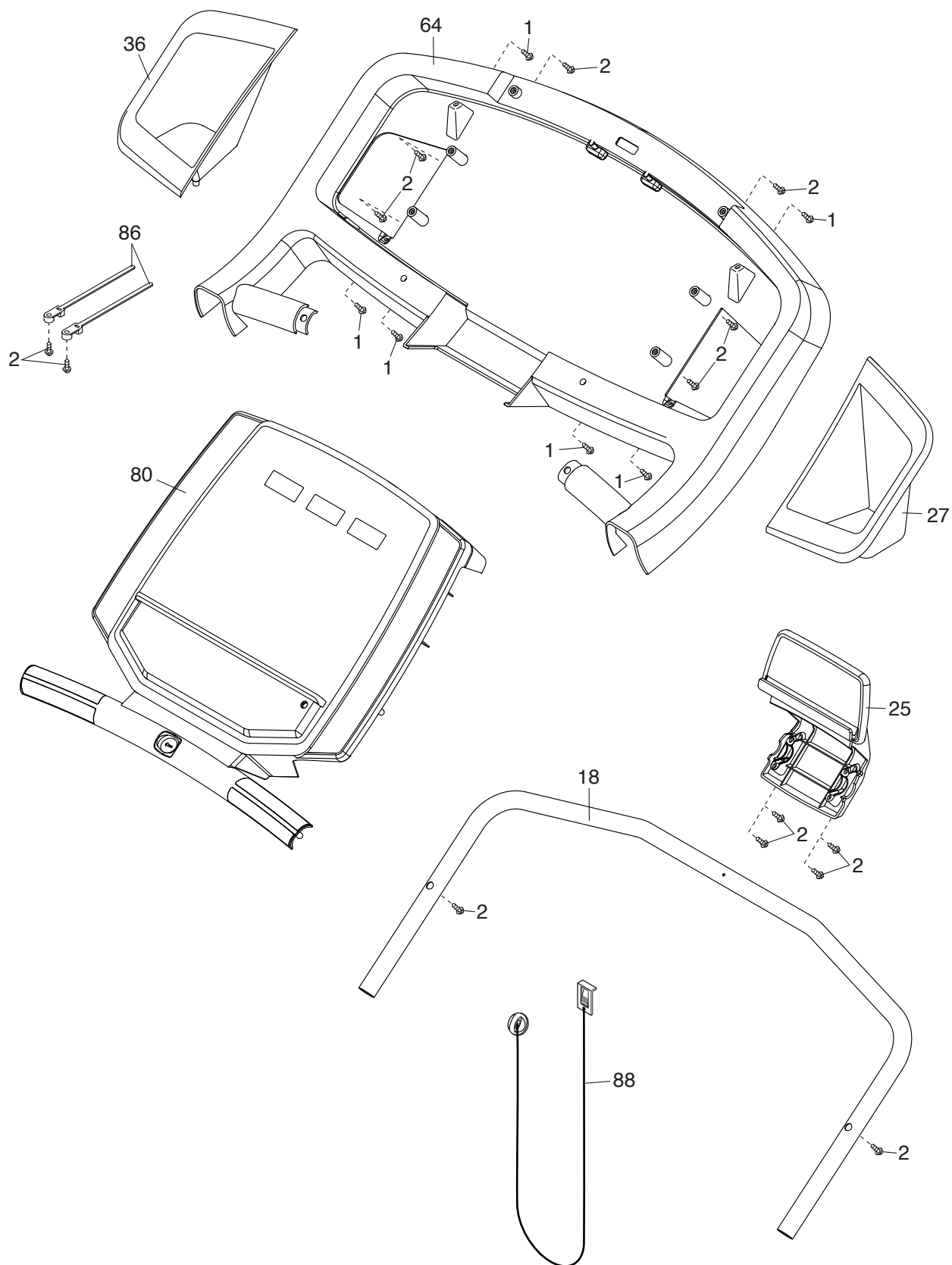


GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. HETL79615.0 R0415A







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.

