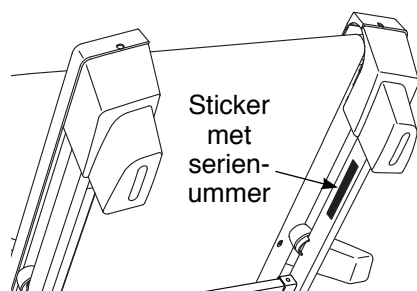


HEALTHRIDER® H90t

Modelnr. HETL79813.0

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

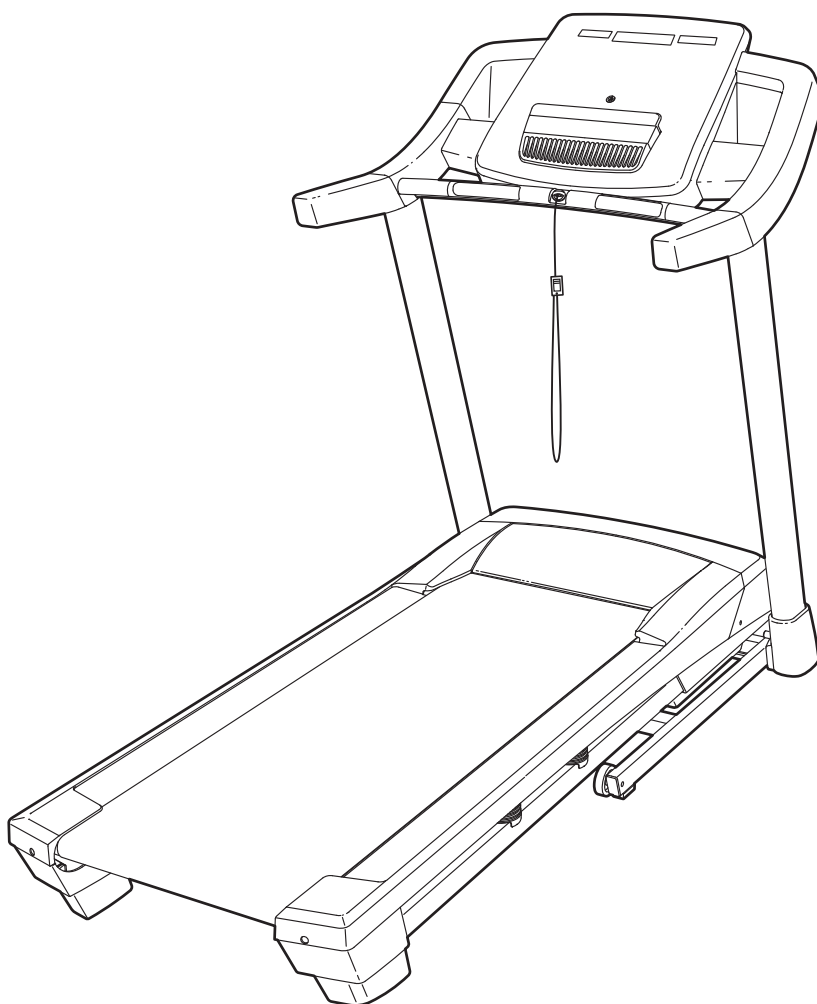
Email:

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

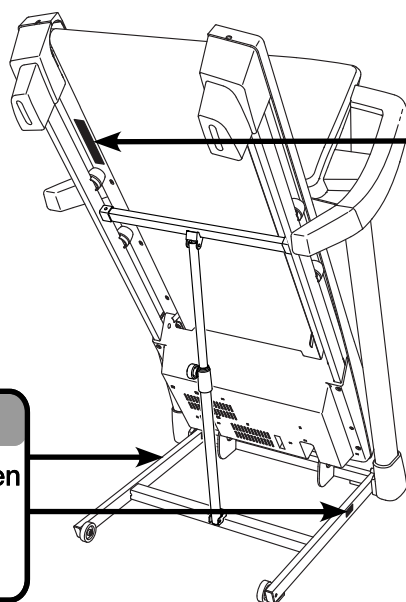
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	16
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	23
PROBLEMEN OPLOSSEN	24
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	27
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.

⚠ OPGELET
Houdt Uw handen en voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.



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

- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handgrepen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsgordel.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de stekker goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Plaast de heving van de loopband in de laagste stand voordat U de loopband opvouwt.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sport schoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar 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 enig (ander) oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband mag alleen door personen die minder dan 136 kg wegen gebruikt worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensoirs worden zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
12. Steek, wanneer u een stroomsnoer gebruikt, 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. Laat de loopband nooit draaien wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 24 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 18).
17. Start de loopband nooit wanneer u op het loopvlak staat. Houd de handleidingen altijd tijdens het gebruik van de loopband vast.
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid zeer geleidelijk bij om plotselinge versnellingsschokken te voorkomen.
19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de metingen. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.

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

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

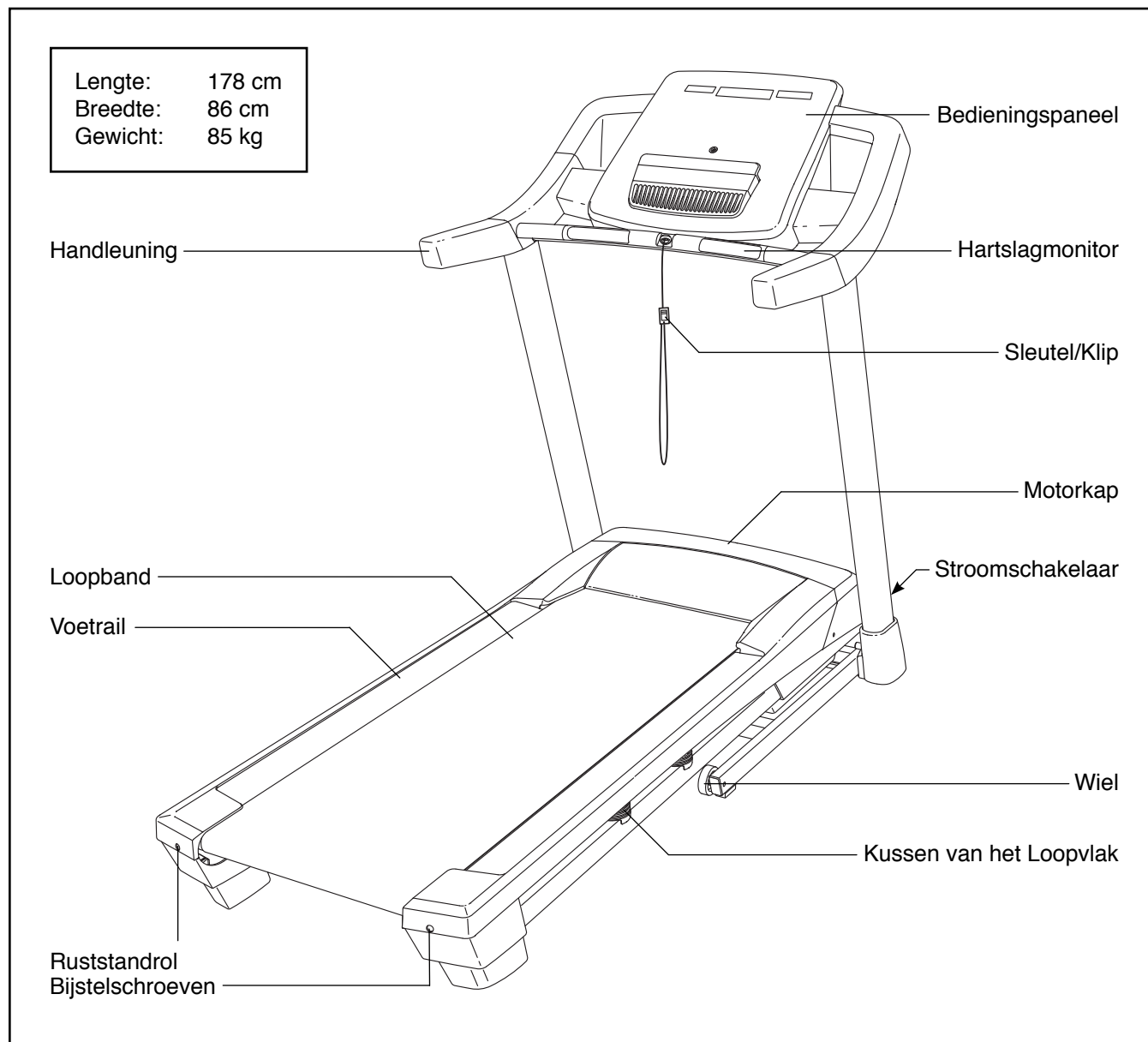
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe HEALTHRIDER® H90T loopband gekozen heeft. De H90T 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.

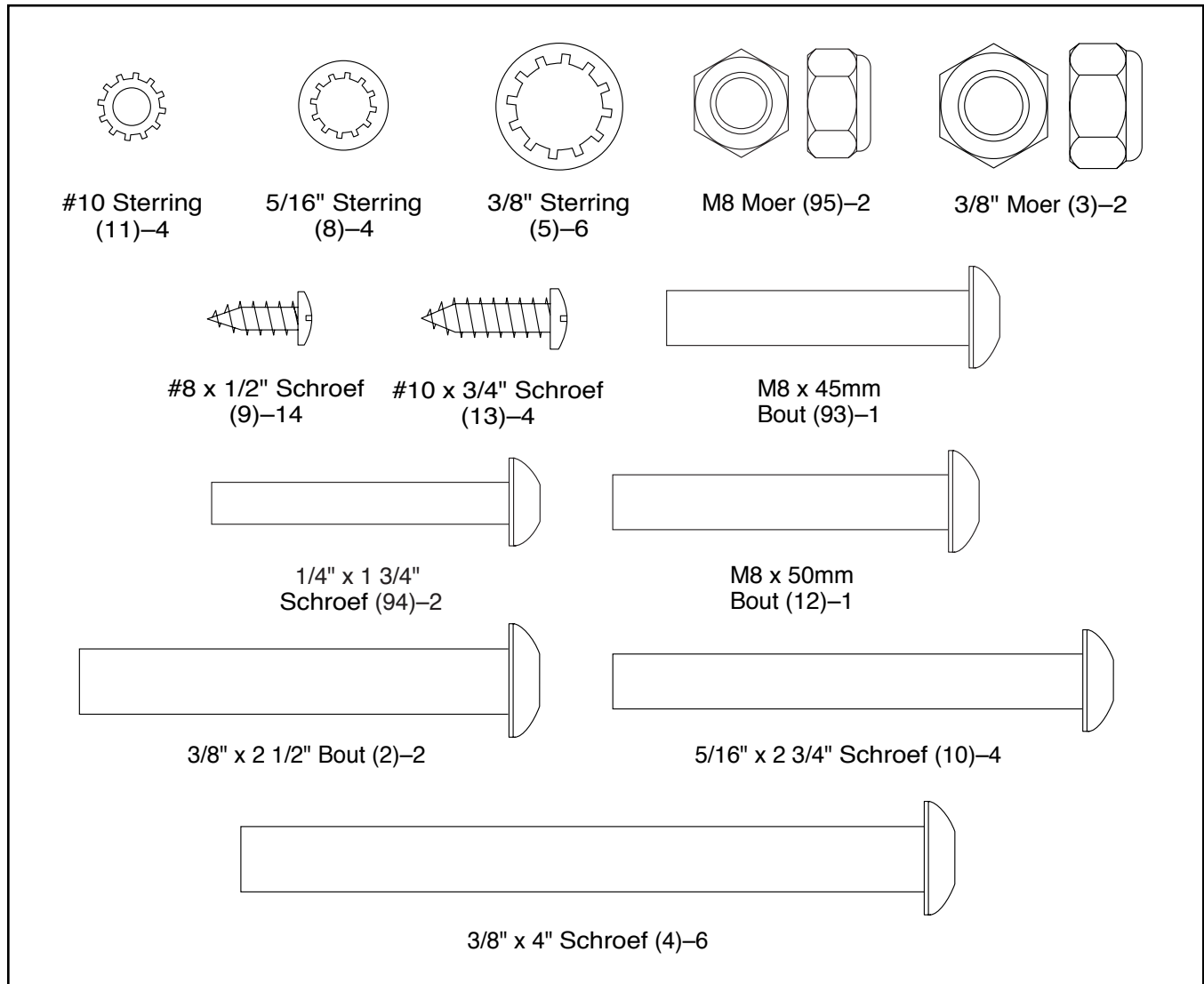
Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

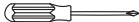


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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

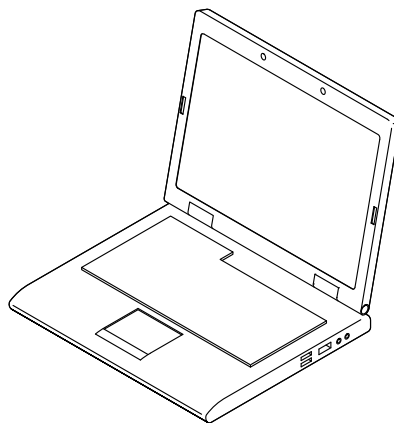
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig met alle montage stappen klaar bent.
 - Na het verzenden, kan er een vette substantie op de buitenkant van de loopband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

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

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

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

1

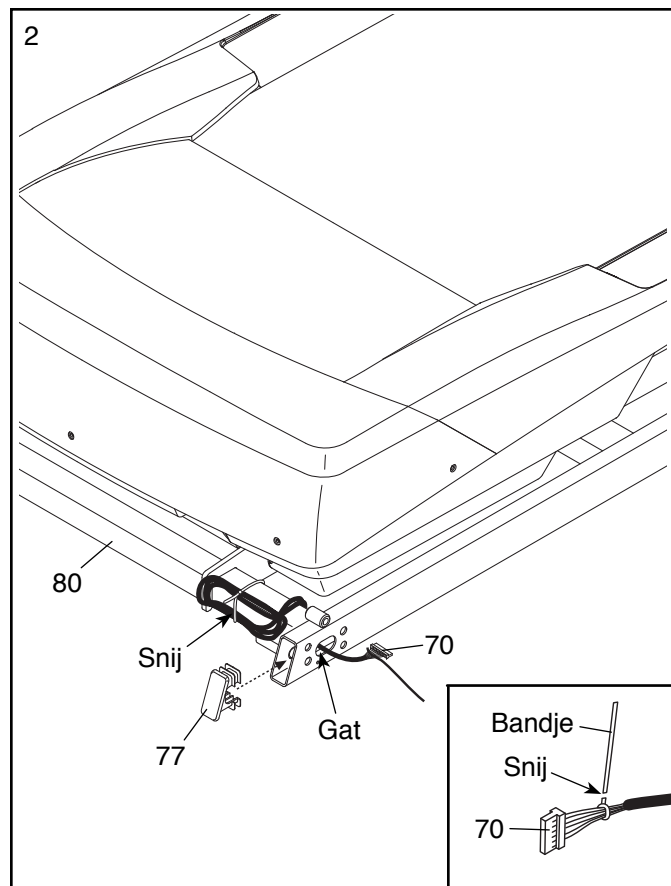


2. **Zorg dat het stroomsnoer uit getrokken is.**

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

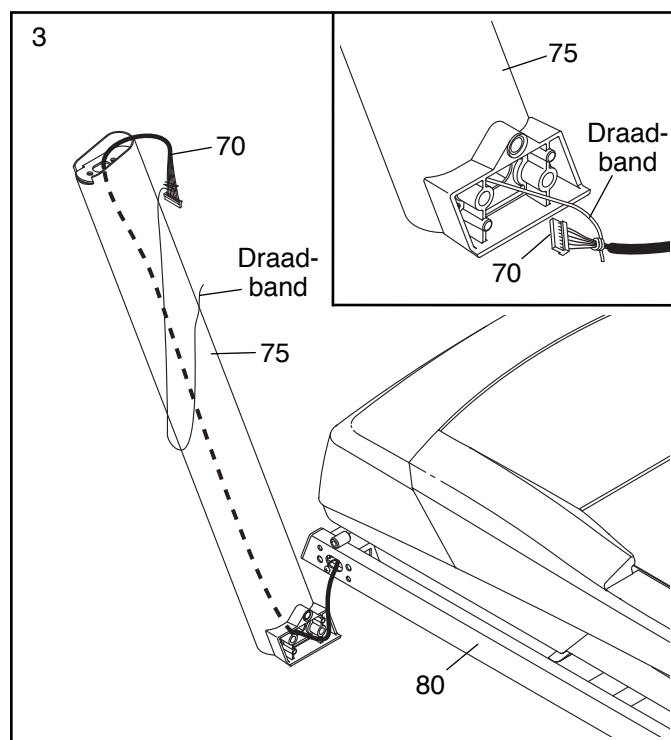
Druk een Basiskapje (77) in elke kant van de Basis (80) (alleen een kant is afgebeeld).

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



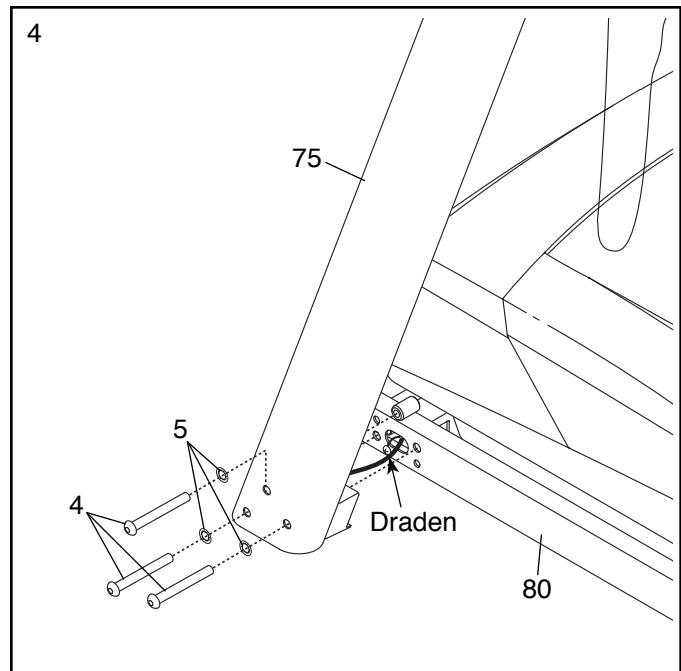
3. Zoek naar de Linker Staander (75). Laat een tweede persoon de Linker Staander bij de Basis (80) houden.

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



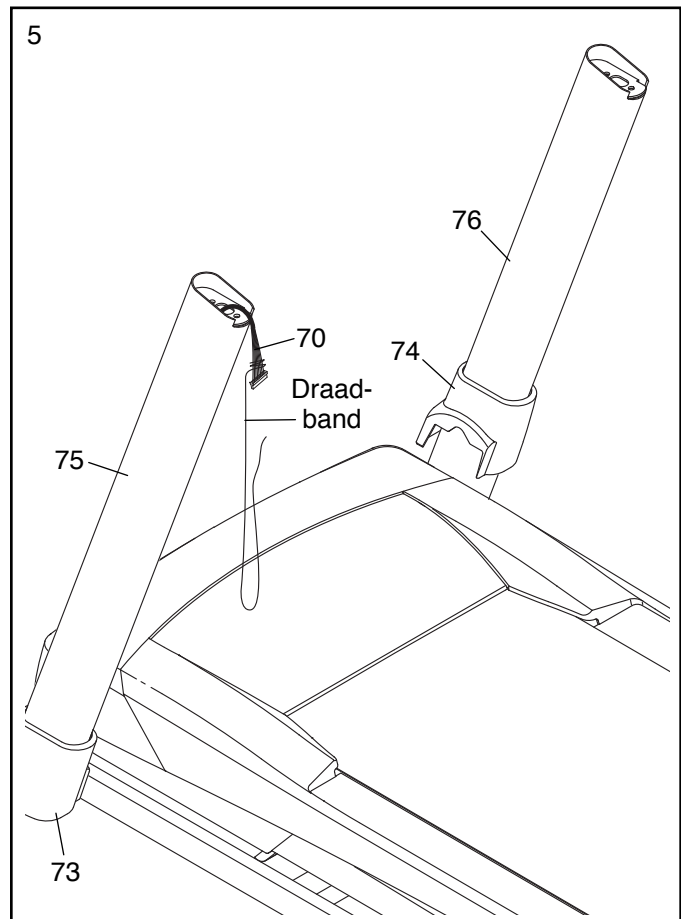
4. Houd de Linker Staander (75) tegen de Basis (80). **Zorg dat de draden niet bekneeld raken.** Draai drie 3/8" x 4" Schroeven (4) met drie 3/8" Sterringen (5) gedeeltelijk in de Linker Staander en de Basis vast; **draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

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



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

Verwijder de draadband van de Draad van de Staander (70).



6. Zoek naar de linker handleuning (A). Als er een draad in de linker handleuning zit, verwijder deze dan en gooi hem weg.

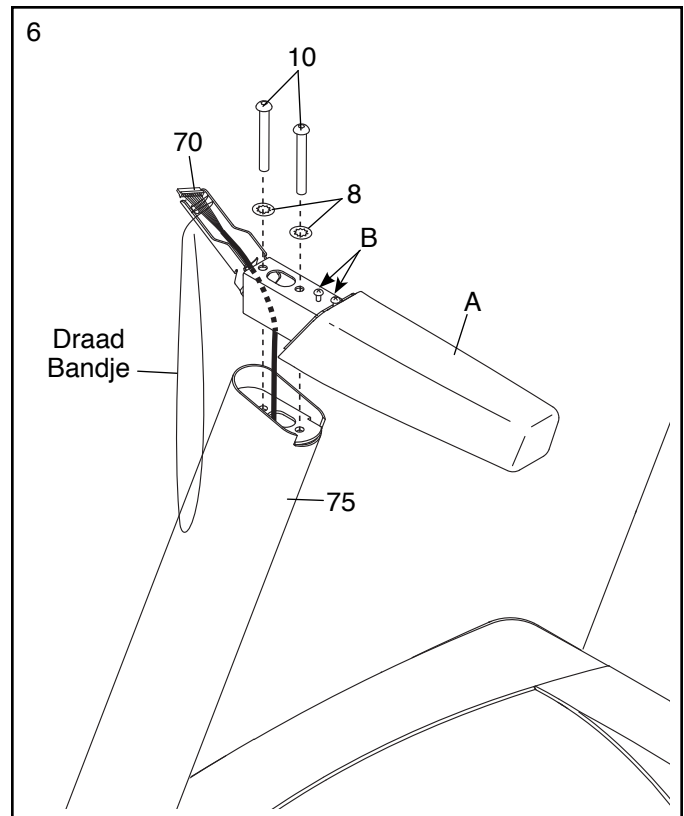
Houd de linker handleuning (A) bij de Linker Staander (75). Steek het draadband aan de Draad van de Staander (70) in de onderkant en uit het uiteinde van de Linker Handleuning zoals afgebeeld. Trek dan het Draad van de Staander door de handleuning.

Maak de linker handleuning (A) aan de Linker Staander (75) vast met twee 5/16" x 2 3/4" Schroeven (10) en twee 5/16" Sterringen (8).

Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (70) niet bekneld raakt. Maak de Schroeven nog niet vast.

Verwijder de twee aangegeven schroeven (B) uit de linker handleuning (A) en gooi ze weg.

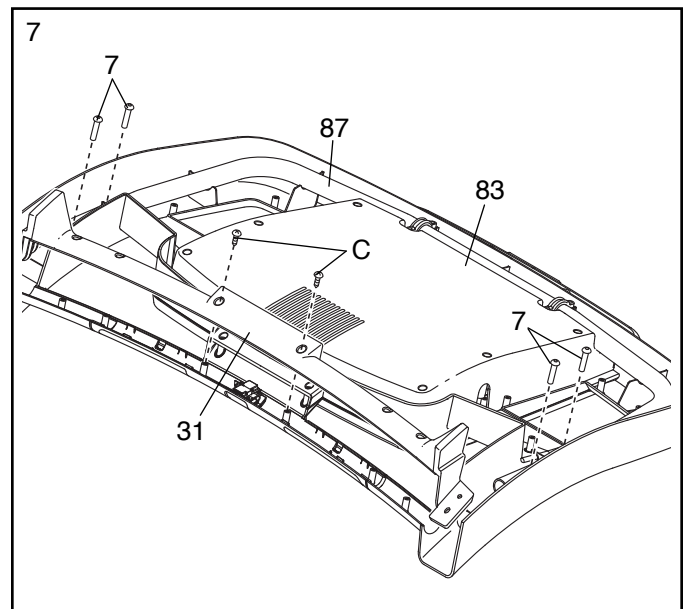
Maak rechter handleuning (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de Rechter Staander (niet afgebeeld) vast. Aandacht: er zitten geen draden aan de rechterkant.



7. Plaats de Basis van het Bedieningspaneel (83) met de voorkant naar beneden gericht op een zacht ondergrond zodat de Basis van het Bedieningspaneel niet bekrast wordt.

Verwijder de twee schroeven (C) uit de Dwarsstang voor de Harts slag (31). Verwijder de Dwarsstang voor de Harts slag en gooi de schroeven weg.

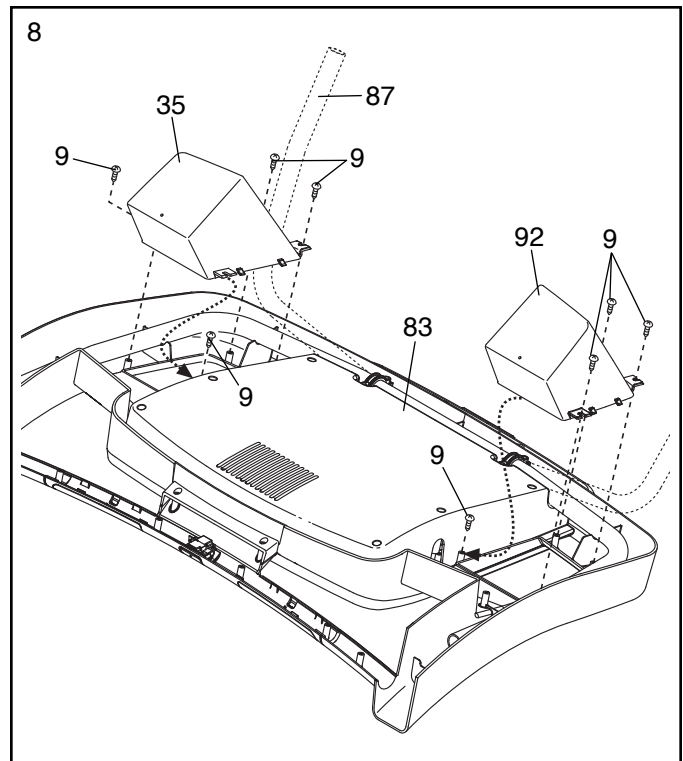
Verwijder de vier 5/16" x 5/8" Schroeven (7) uit het Onderstel van het Bedieningspaneel (87). **De Schroeven zullen in een latere stap gebruikt worden.**



8. Zoek naar de Linker en de Rechter Accessoirehouders (35, 92).

Maak de Accessoirehouders (35, 92) aan de Basis van het Bedieningspaneel (83) vast met acht #8 x 1/2" Schroeven (9). Aandacht: het kan makkelijker zijn om de twee binnenste Schroeven beginnen aan te draaien en dan de Accessoirehouders op hun plaats te schuiven voordat u de andere zes Schroeven begint aan te draaien.

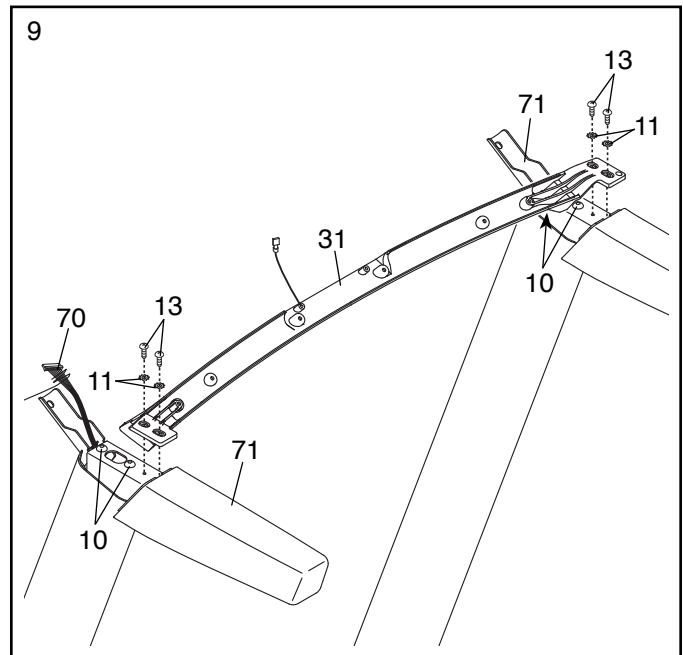
Aandacht: het kan nodig zijn om het Onderstel van het Bedieningspaneel (87) bij het vastmaken van de Accessoirehouders (35, 92) naar boven te draaien.



9. **BELANGRIJK: gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (13) niet te vast, om beschadigen aan de Dwarsstang voor de Hartslag (31) te voorkomen.**

Draai de Dwarsstang voor de Hartslag (31) zoals afgebeeld. Maak de Dwarsstang voor de Hartslag aan de linker en de rechter Handleuning (71) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (13) en vier #10 Sterringen (11). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

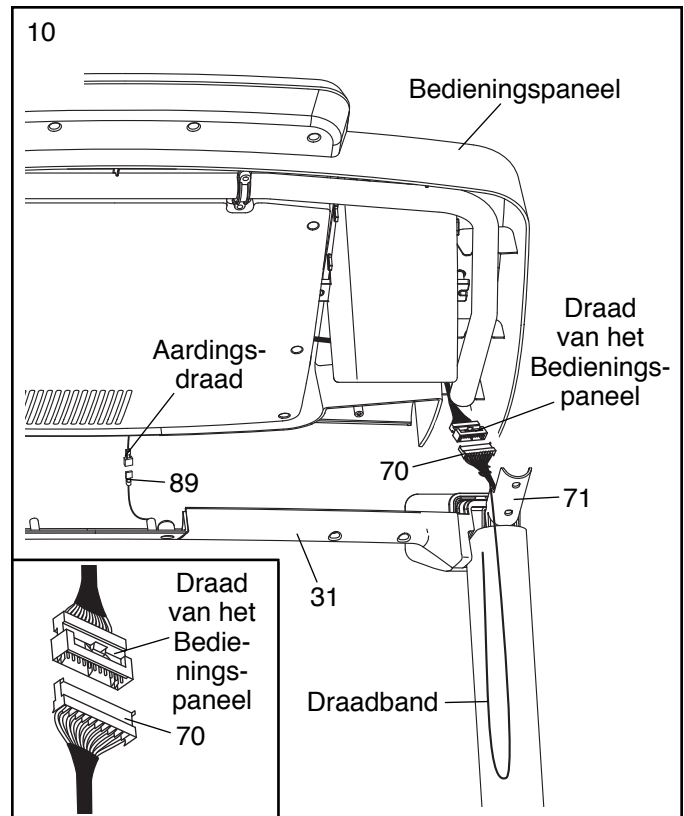
Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (70) niet bekneld raakt. Draai de vier 5/16" x 2 3/4" Schroeven (10) goed vast.



10. Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de linker Handleuning (71) en de rechter Handleuning (niet afgebeeld).

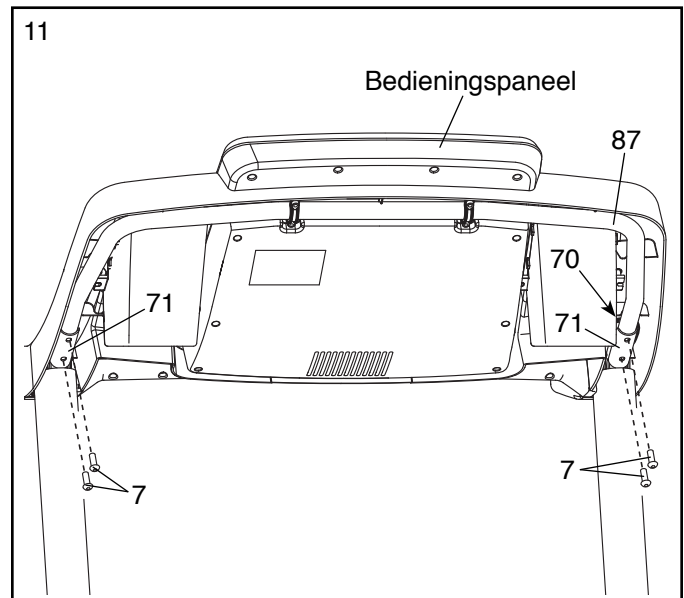
Sluit de aardingsdraad van het bedieningspaneel aan op de Aardingsdraad van het Bedieningspaneel (89) aan de Dwarsstang voor de Harts slag (31).

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



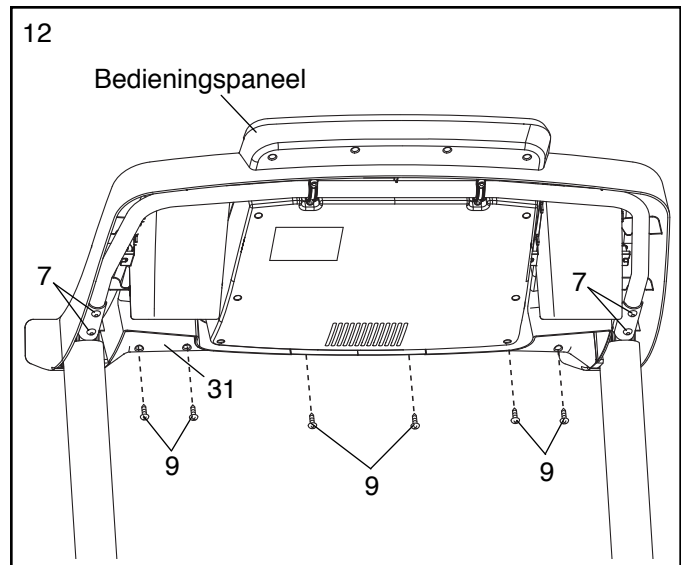
11. Zet het bedieningspaneel op de linker en op de rechter Handleuning (71). **Zorg ervoor dat draden niet bekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (70) achter het Onderstel van het Bedieningspaneel (87).

Maak het bedieningspaneel op de beugels aan de Handleuning (71) vast met de vier 5/16" x 5/8" Schroeven (7) die in stap 7 verwijderd heeft. **Maak de Schroeven nog niet vast.**

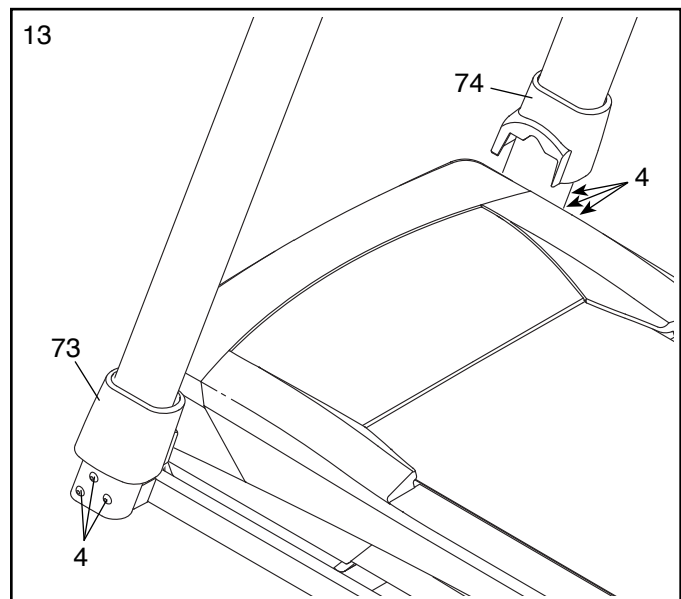


12. Maak de Dwarsstang voor de Hartslag (31) aan het bedieningspaneel vast met zes #8 x 1/2" Schroeven (9). **Begin alle zes de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

Draai de vier 5/16" x 5/8" Schroeven (7) goed vast.

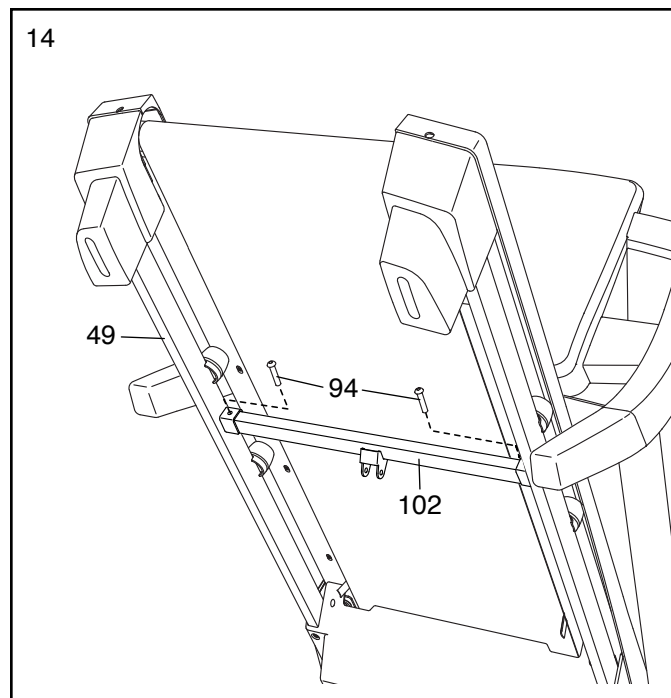


13. Draai alle zes de 3/8" x 4" Schroeven (4) vast. Schuif dan de Linker en de Rechter Kap van de Basis (73, 74) naar beneden.



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

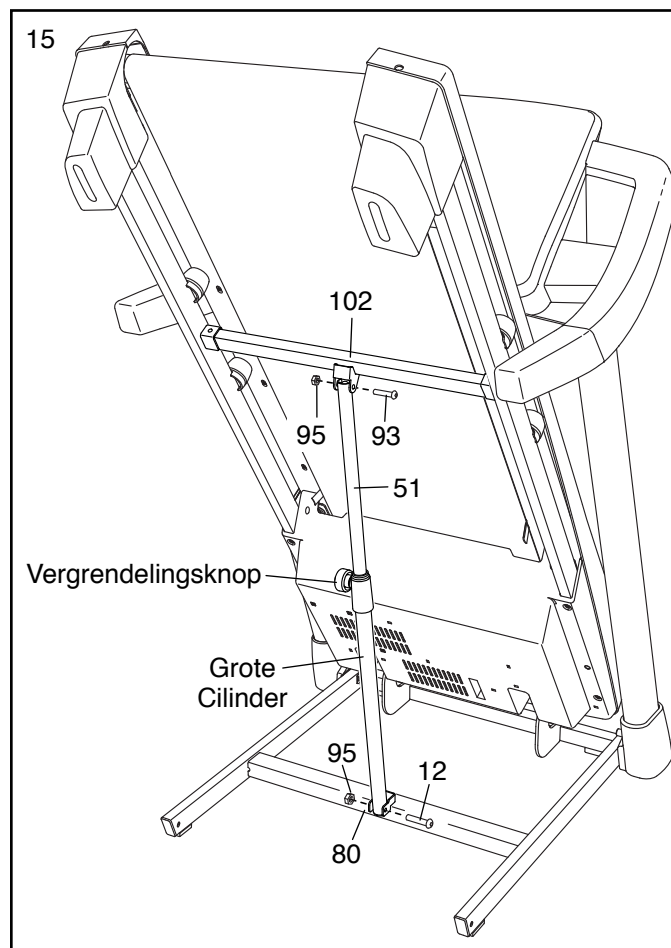
Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling (102) aan het Onderstel (49) vast met twee 1/4" x 1 3/4" Schroeven (94).



15. Draai de Opbergvergrendeling (51) zodanig dat vergrendelingsknop en de grote cilinder in de afgebeelde standen bevinden.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de Basis (80) vast met een M8 x 50mm Bout (12) en een M8 Moer (95).

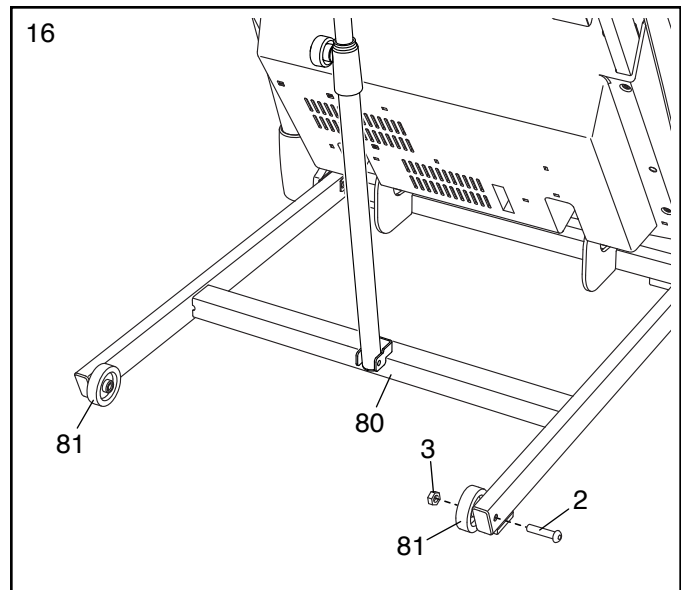
Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de Dwarsstang van de Vergrendeling (102) vast met een M8 x 45mm Bout (93) en een M8 Moer (95).



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

Maak het andere Wiel (81) aan de andere kant van de Basis (80) op dezelfde manier vast.

Laat het Onderstel (niet afgebeeld) zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 23).



17. **Zorg dat alle (onder)delen goed vastgedraaid zijn voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Berg de inbus-sleutel goed op; de inbus-sleutel wordt gebruikt om de loopband mee bij te stellen (zie bladzijde 25 en 26).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

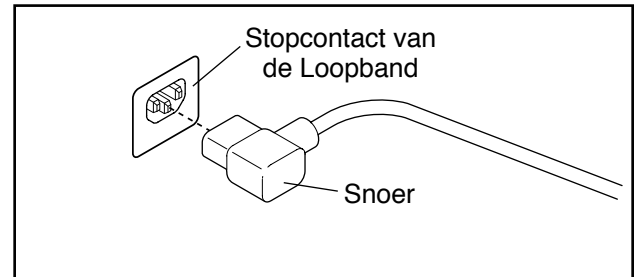
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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

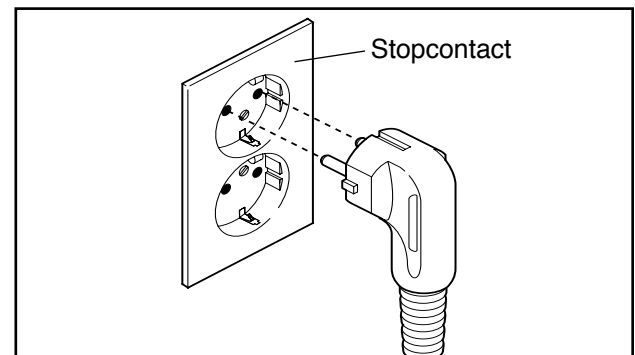
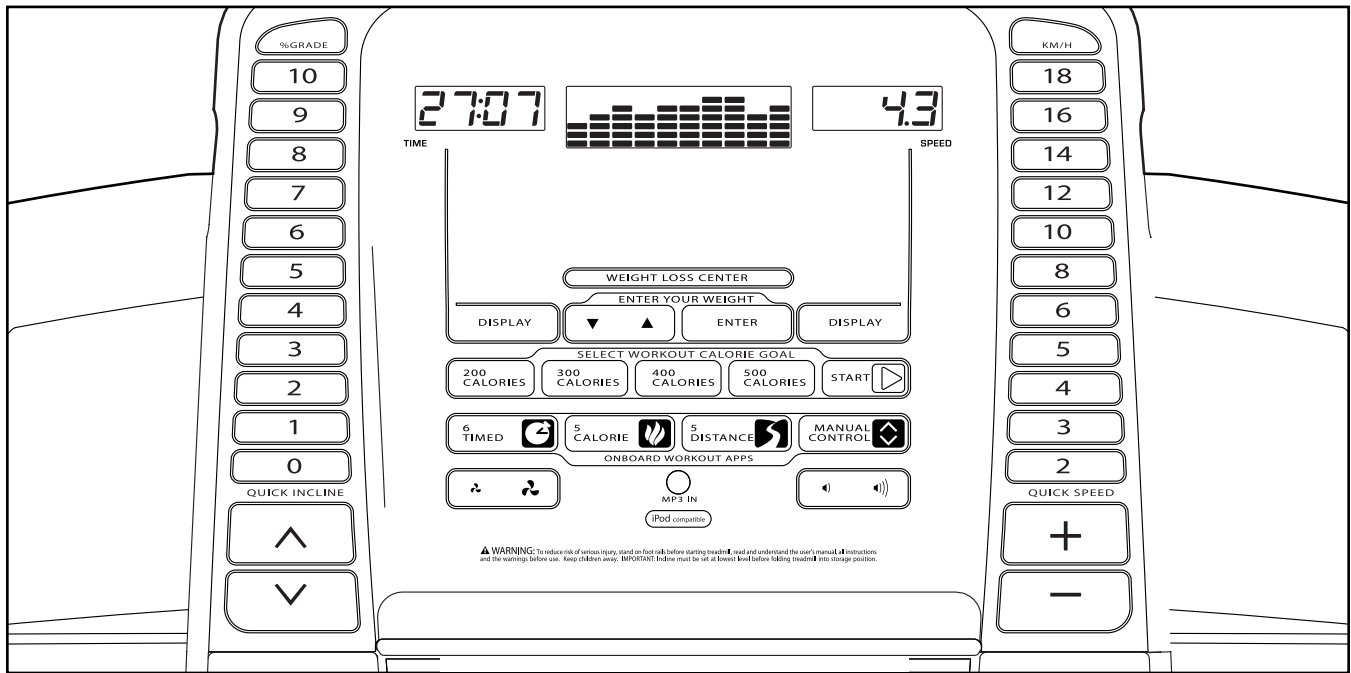


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden ontworpen om uw workouts effectiever en leuker te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de helling van de loopband door de druk op een toets veranderen. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen meteen feedback aangeven. U kunt zelfs uw hartslag meten wanneer u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt.

Het bedieningspaneel biedt tevens een selectie van vooraf ingestelde workouts (aan). Iedere workout 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 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 workout te gebruiken. Zie bladzijde 21, om de afslank center te gebruiken. Zie bladzijde 22, om de informatie instelling te gebruiken. Zie bladzijde 22, om het geluidssysteem te gebruiken.

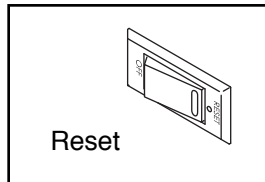
Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen weergeven. Raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 22 om erachter te komen welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

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

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN

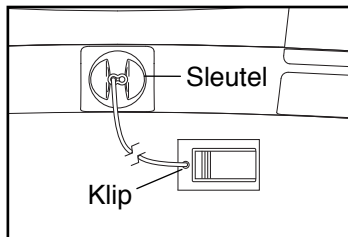
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

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.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel kent een demo instelling, ontworpen voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo instelling staat aan wanneer de displays oplichten zodra u het stroomsnoer insteekt en de stroomschakelaar in de reset-stand drukt. Houd de Stoptoets enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 22 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays aan blijven.

Ga vervolgens op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. De displays zullen even nadien oplichten. **BELANGRIJK:** in nood geval kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel trekken, waardoor de loopband langzaam tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.



HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

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

3. Start de loopband.

Druk op de Starttoets, op de Quick Speed- (Snelheids) toename-toets, of op een van de Quick Speed- toetsen met de nummers 2 tot en met 18 om de loopband te starten.

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

De loopband zal, wanneer u op een van de Quick Speed- toetsen met de nummers 2 tot en met 18 drukt, geleidelijk van snelheid veranderen totdat de gekozen snelheidsinstelling bereikt is.

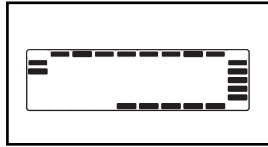
Druk op de Stoptoets om de loopband te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Quick Speed- toename-toets om de loopband opnieuw te starten,

4. Verander desgewenst de helling van de loopband.

Druk op de Quick Incline- (Helling) toename- of -afname-toets of op een van de Quick Incline- toetsen met de nummers 0 tot en met 10 om de helling van de loopband te veranderen. De loopband zal, wanneer u op een van de toetsen drukt, geleidelijk tot de gekozen hellinginstelling bijstellen.

5. Volg uw vordering op de displays.

De matrix—het scherm zal een piste die een afstand van 400 m (1/4 mijl) voorstelt aangeven. De indicators rond de piste zullen, tijdens het oefenen, na elkaar verschijnen tot de gehele piste verschijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicators zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



De linker display—deze display kan de verstreken tijd, de helling van de loopband, of het bij benadering aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. Druk op de linker Display toets om te kiezen welke information aangegeven wordt. Aandacht: Bij het kiezen van sommige workouts zal de display de resterende tijd van de workout in plaats van de verlopen tijd aangeven.



De rechter display—deze display zal de afstand die u gelopen of gered heeft en de snelheid van de loopband aangeven. Druk op de rechter Display toets om te kiezen welke information aangegeven wordt. De display zal ook uw hartslag aangeven wanneer u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt (zie stap 6).

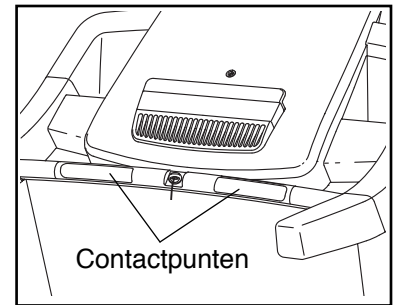


Druk op de Stoptoets, trek de sleutel uit, en steek de sleutel weer in om het bedieningspaneel te resetten.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

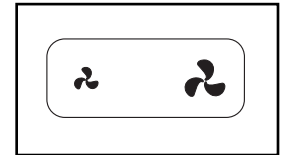
Verwijder de velletjes plastic van de metalen contactpunten op de stang voor de hartslag voordat u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.

Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de stang voor de hartslag met uw handpalmen op de metalen contactpunten vast; **beweeg uw handen niet**. Verschillende streepjes zullen verschijnen en uw hartslag zal dan worden aangegeven wanneer uw pols gemeten kan worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurig hartslagwaarde.**



7. Zet de ventilator desgewenst aan.

De ventilator kent verschillende snelheidsinstellingen. Druk om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator aan of uit te zetten op de ventilator toename- of afnametoets. Aandacht: de ventilator zal automatisch na een paar minuten uitgaan als de ventilator aan staat wanneer de loopband gestopt is.



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

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

Druk de stroomschakelaar in de uitstand (off) en trek het stroomsnoer uit wanneer u met het gebruik van 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 DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 18.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk herhaaldelijk op de Timed (Tijd) toets, op de Calorie toets, of op de Distance (Afstand) toets totdat de gewenste workout op het scherm verschijnt om een vooraf ingestelde workout te kiezen.

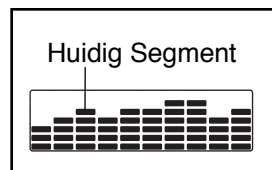
De displays zullen de maximum helling, de maximum snelheid, en de tijdsduur van de workout aangeven wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout op het scherm verschijnen. De afstand zal in plaats van het profiel verschijnen wanneer u een afstand workout kiest.

3. Start de workout.

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

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

Het profiel zal uw vordering aangeven tijdens een tijd workout of een calorie workout. Het opflikkerende segment van het profiel stelt het huidige segment van de workout voor. De hoogte van het opflikkerende segment geeft de snelheidsinstelling voor het huidige segment aan.



Aan het einde van elk segment zal een reeks tonen te horen zijn. Als een nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is, zal de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling een paar seconden lang in de display opflikkeren. De loopband past zich dan automatisch aan de nieuwe snelheidsinstelling en/of hellinginstelling aanpassen.

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

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

Druk op de Stoptoets om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display beginnen op te flikkeren. Druk op de Starttoets of op de Quick Speed- toenametoets om de workout te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. De loopband zal automatisch bij het begin van het volgende segment de snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment ingesteld worden.

4. Volg uw vordering 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. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u met oefenen klaar bent.

Zie stap 8 op bladzijde 19.

HOE HET AFSLANKEN CENTER TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 18.

2. Kies een afslank workout.

Druk op de 200 Calories (200 Calorieën) toets, 300 Calories (300 Calorieën), 400 Calories (400 Calorieën) of de 500 Calories (500 Calorieën) toets om een afslank workout te kiezen. De display zal de maximum helling en de snelheid van de workout en het bij benadering aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden aangeven wanneer u een afslank workout kiest.

Druk herhaaldelijk op de Enter Your Weight (Uw Gewicht Invoeren) toename- en afnametoets als u uw gewicht niet heeft ingevoerd. Druk op de Enter-toets om uw gewicht in te voeren.

Elke afslank workout is in segmenten gedeeld. Een snelheids- en één hellinginstelling kunnen voor elk segment geprogrammeerd worden. Aandacht: dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

3. Start de loopband.

Druk op de Starttoets naast de genummerde Calories toetsen om de loopband te starten. De afslank workout werkt op dezelfde manier als een vooraf ingestelde workout (zie stap 3 op bladzijde 20).

4. Volg uw vordering op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

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

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

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

Zie stap 8 op bladzijde 19.

DE INFORMATIE INSTELLING

Het bedieningspaneel heeft een informatie instelling die de totale afstand die de loopband afgelegd heeft en het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt is geweest, bijhoudt. De informatie instelling laat u ook mijlen of kilometers kiezen om de afstand te meten en om de display instelling in en uit te schakelen.

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

De linker display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt is aangeven.

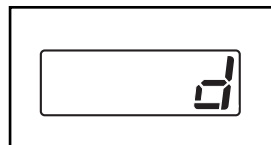


De rechter display zal het totaal aantal kilometers of mijlen dat de loopband gedraaid heeft aangeven.

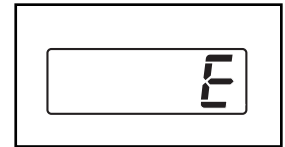


Druk opnieuw op de Stoptoets om de volgende informatie te zien:

Het bedieningspaneel kent een demo instelling, ontworpen voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Het bedieningspaneel zal normaal werken wanneer de demo instelling aan gaat, het stroomsnoer ingestoken is, de stroomschakelaar in de reset-stand gedrukt is, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken is. Wanneer u echter de sleutel uittrekt zullen de displays blijven branden, al hoewel de toetsen niet werken. Een "d" zal op de linker display verschijnen wanneer de demo instelling aan is terwijl de informatie instelling gekozen is. Druk op de Quick Speed- (Snelheids) afnametoets om de demo instelling in of uit te schakelen.



Een "E" voor Engelse mijlen of een "M" voor metrische kilometers zal op de rechter display verschijnen. Druk op de Quick Speed-toenametoets om naar wens de meeteenheid te veranderen.

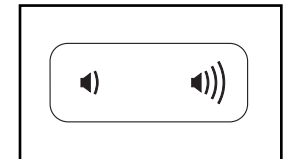


Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om de informatie instelling te verlaten.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek een 3,5 mm mannelijk tot 3,5 mm mannelijk audiokabel (niet meegeleverd) in het contact op zowel het bedieningspaneel als in uw MP3-speler, CD-speler of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen; **zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel 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 aan op uw eigen audio-speler, of druk op de volume toename- en afnametoets op het bedieningspaneel.



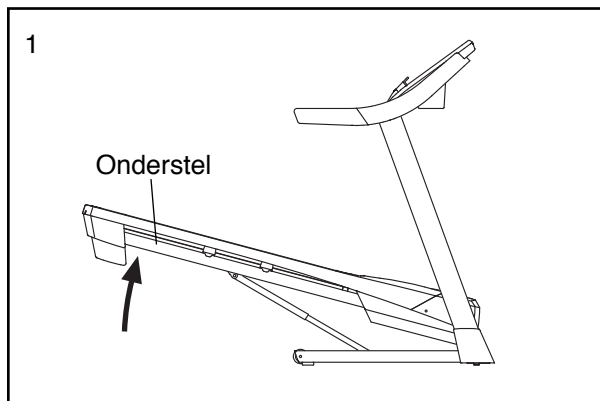
Leg de CD-speler op de vloer of op een ander effen oppervlak in plaats van het bedieningspaneel als u uw eigen CD-speler gebruikt en de CD slaat over.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

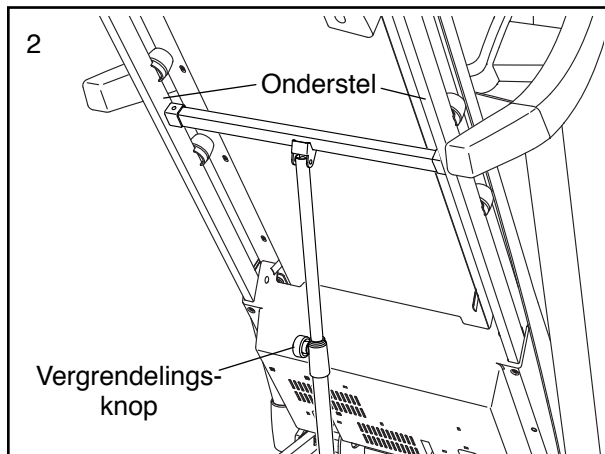
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

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

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



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

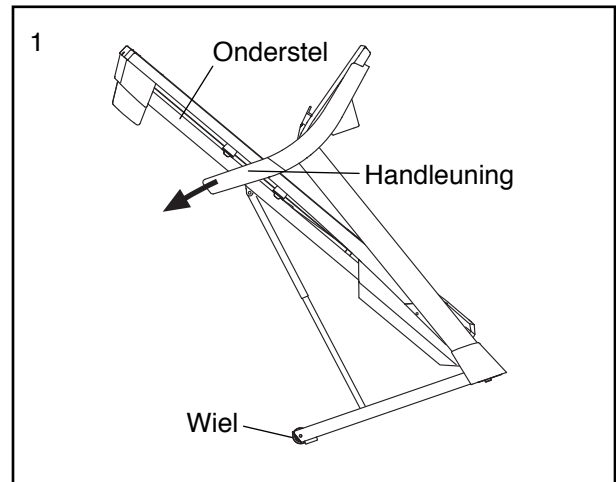


Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur meer dan 30° C is.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

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

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



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

HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

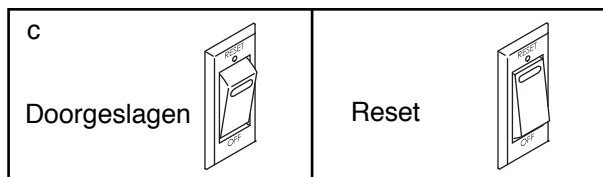
1. **Zie tekening 2.** Houd het bovenste uiteinde van de loopband vast met uw rechterhand. Trek de vergrendelingsknop naar links en houd deze vast. **BELANGRIJK:** draai de vergrendelingsknop niet. Duw, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel een paar centimeters naar onderen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

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 16). Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

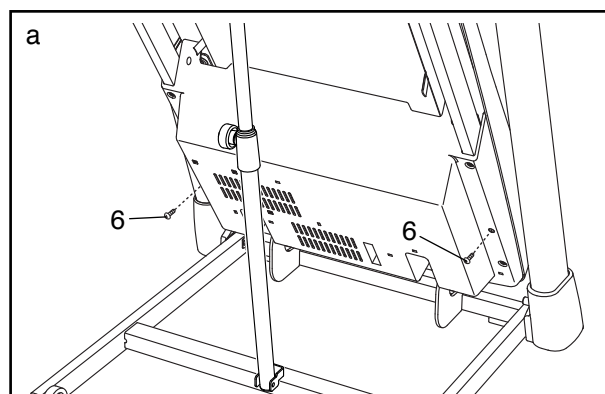
- Controleer de schakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek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

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

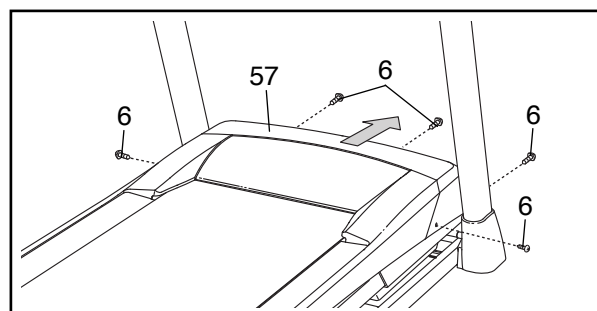
- Het bedieningspaneel kent een demo instelling, die ontworpen is voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo instelling staat aan als de display blijven branden wanneer u de sleutel uittrekt. Houd de Stoptoets enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 22 om de demo instelling uit te schakelen als de displays nog steeds branden.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet goed

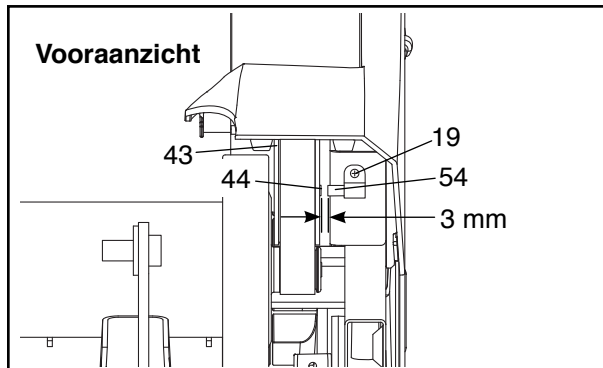
- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Zet vervolgens de loopband in de opbergstand (zie HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN op bladzijde 23). Verwijder dan de twee aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (6).



Laat de loopband zakken. Verwijder vervolgens de aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (6). Schuif voorzichtig de Motorkap (57) eraf.



Zoek naar de Bladveerschakelaar (54) en de Magneet (44) aan de linkerkant van de Katrol (43). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Draai de #8 x 3/4" Kopschroef (19) indien nodig los, verschuif de Bladveerschakelaar wat en maak de Kopschroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) vast met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



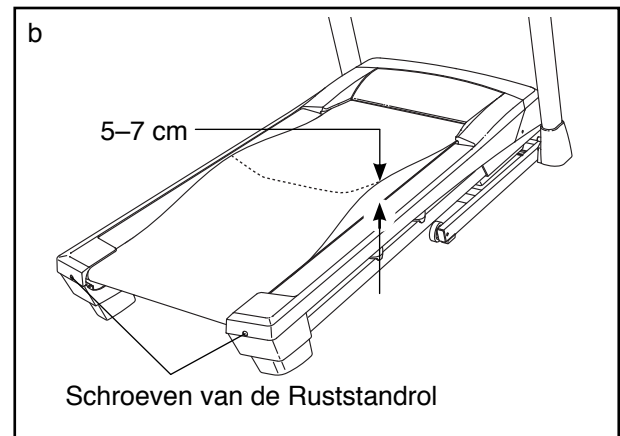
SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet goed

- Houd de Stoptoets en de Quick Speed- (Snelheids) toename-toets ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de Stoptoets en de Quick Speed- toename-toets los. Druk op de Stoptoets en druk dan op de Quick Incline- (Helling) toename- of -afname-toets. De loopband zal automatisch naar het maximum hellingniveau stijgen om dan naar het minimumniveau terug te keren. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw geijkt. Druk weer op de Stoptoets en daarna op de Quick Incline- toename- of -afname-toets als de helling niet met iken begint. 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-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.

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

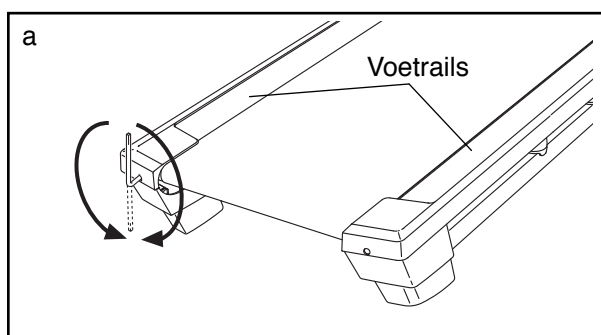


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur aangegeven wordt. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband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

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

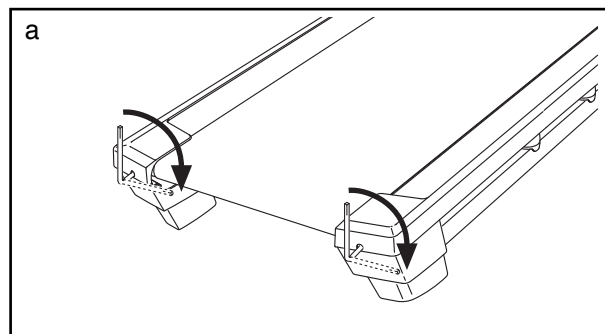
BELANGRIJK: de loopband kan beschadigd raken wanneer de band tegen de voetrails schuurt.

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



SYMPTOOM: de loopband slipt wanneer er op gelopen wordt

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



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

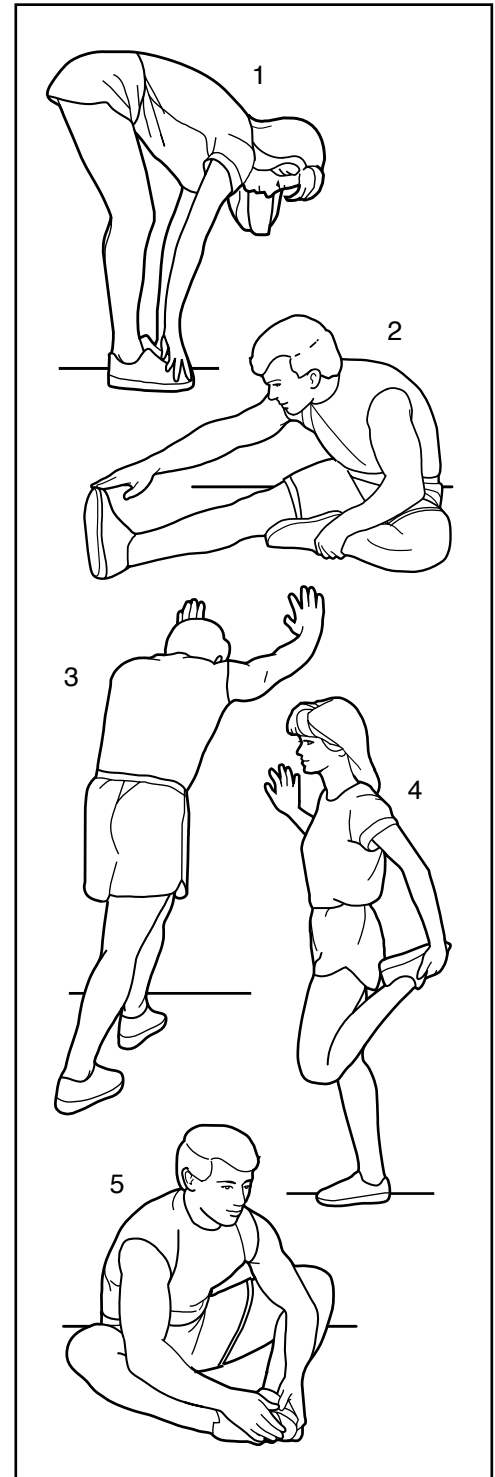
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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



AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. HETL79813.0 R0613A

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

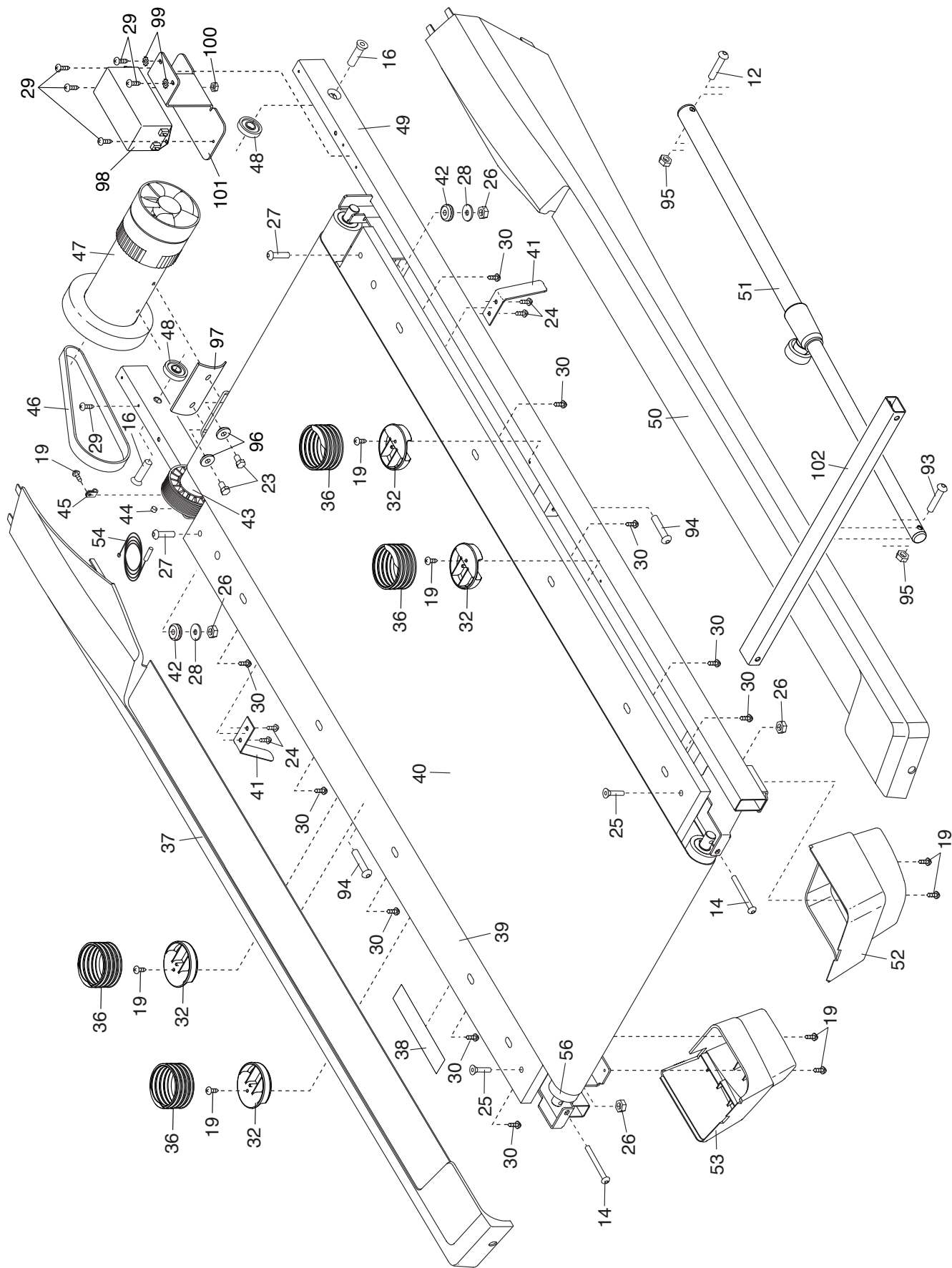
Nr.	Aant.	Beschrijving
95	2	M8 Moer
96	2	Motorhuls
97	1	Motorisolator
98	1	Filter
99	5	#8 Sterring

Nr.	Aant.	Beschrijving
100	1	#8 Moer
101	1	Filterbeugel
102	1	Dwarsstang van de Vergrendeling
*	—	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.

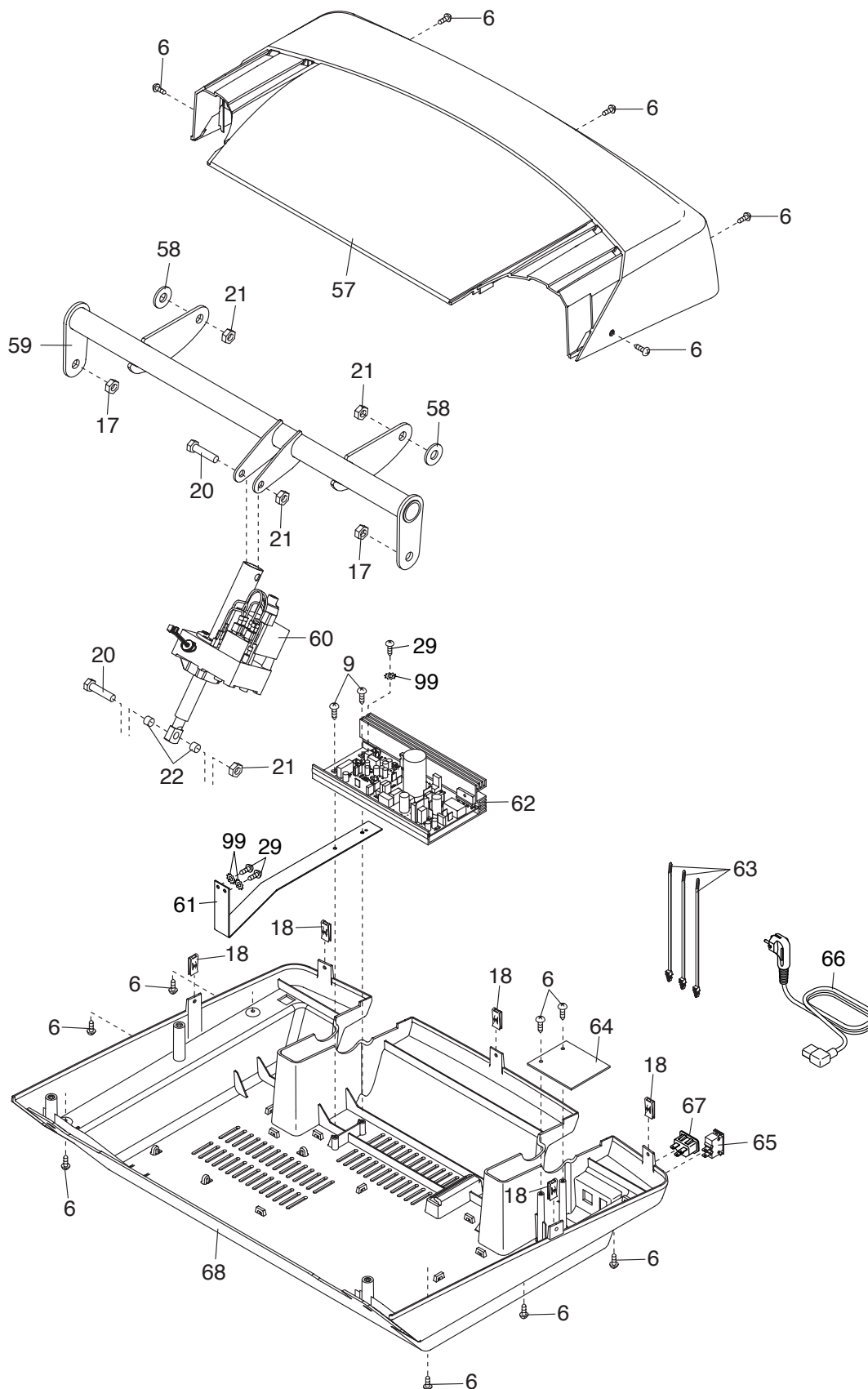
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. HETL79813.0 R0613A



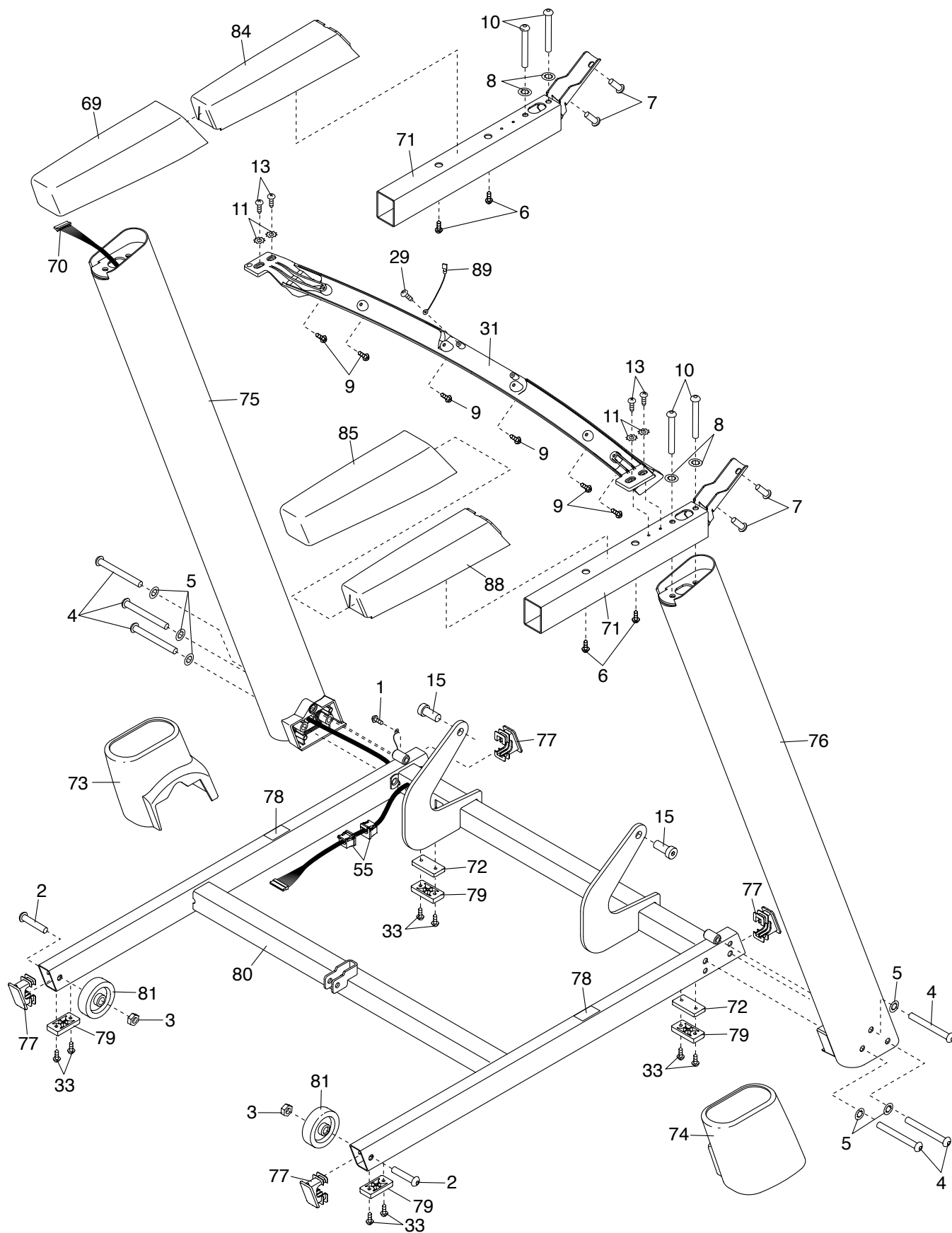
GEDETAILEERDE TEKENING B

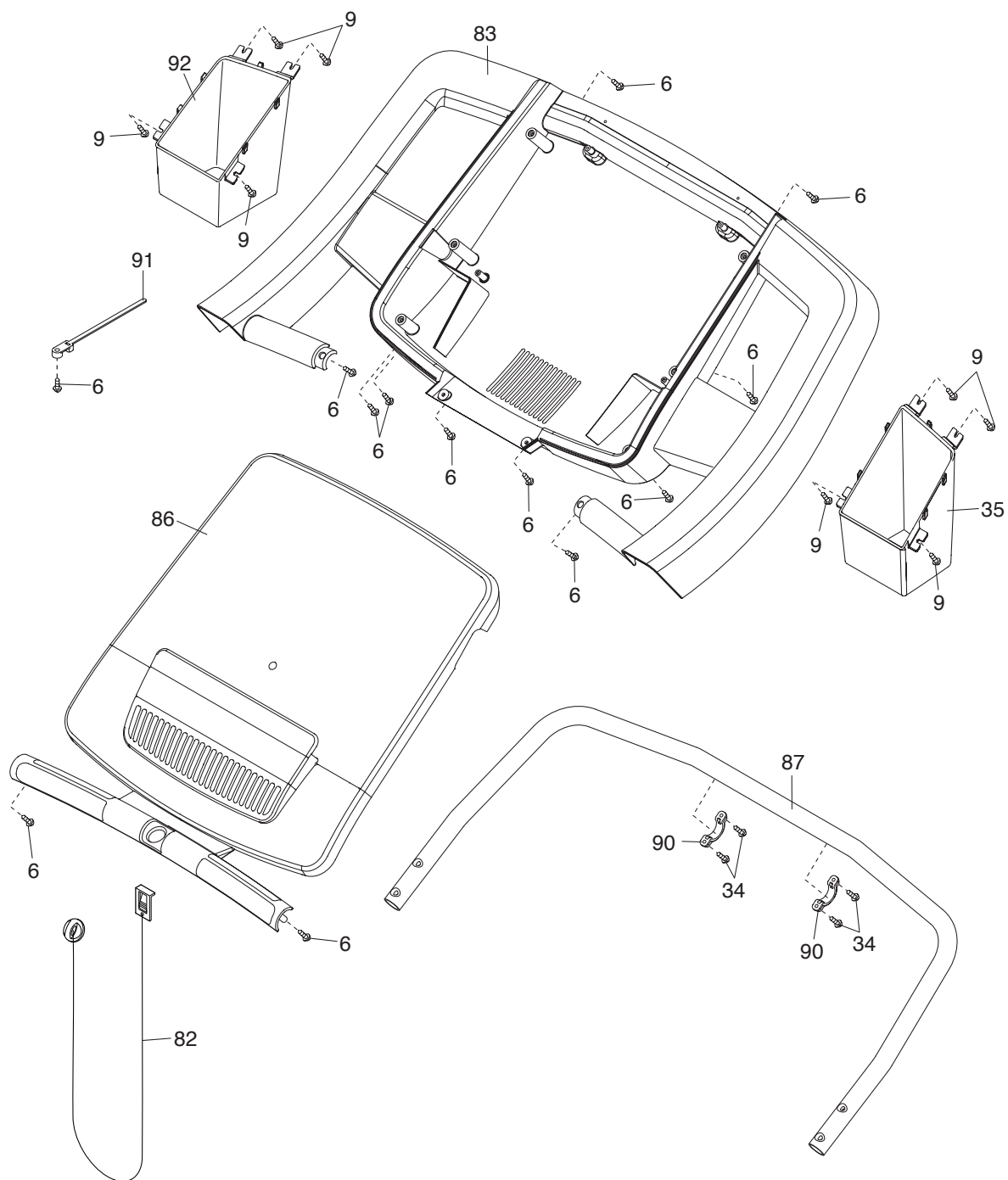
Modelnr. HETL79813.0 R0613A



GEDETAILLEERDE TEKENING C

Modelnr. HETL79813.0 R0613A





HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

RECYCLING INFORMATIE

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

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

