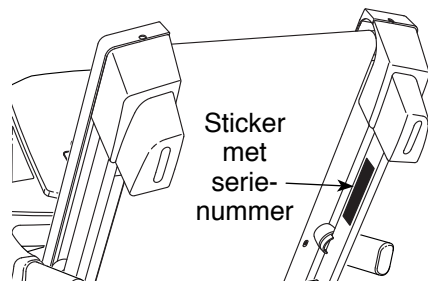


NordicTrack[®] **T 11.5**

Modelnr. NETL10713.1

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

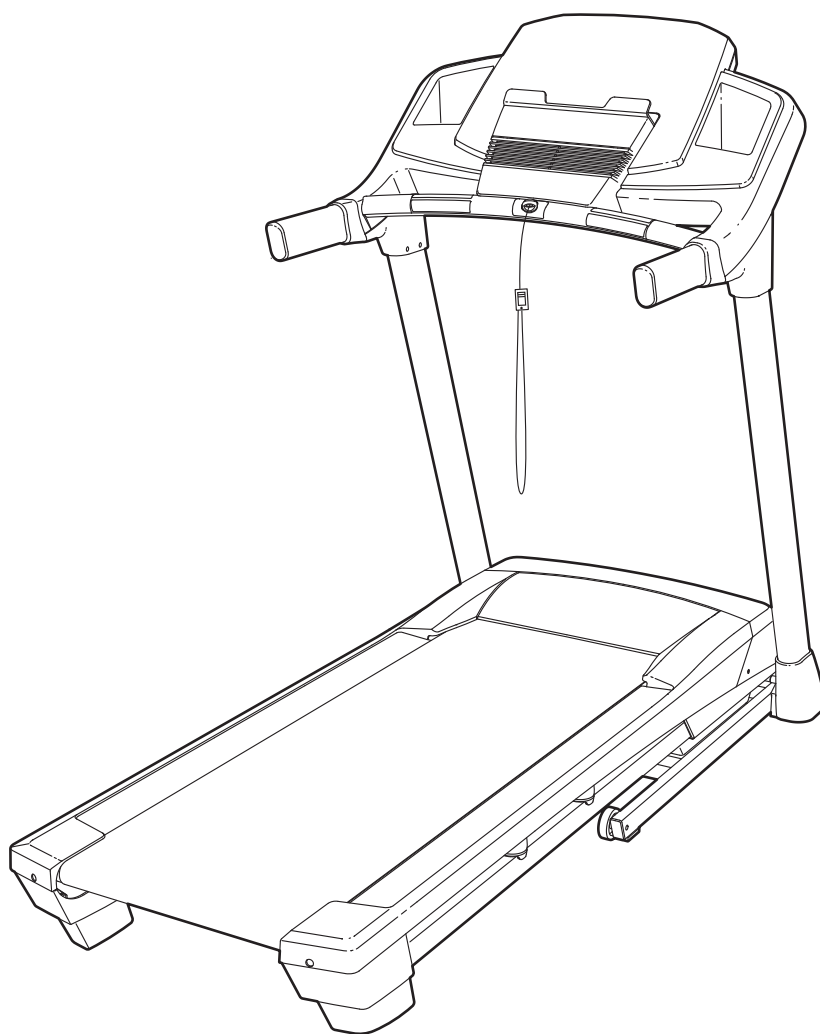
Email:

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

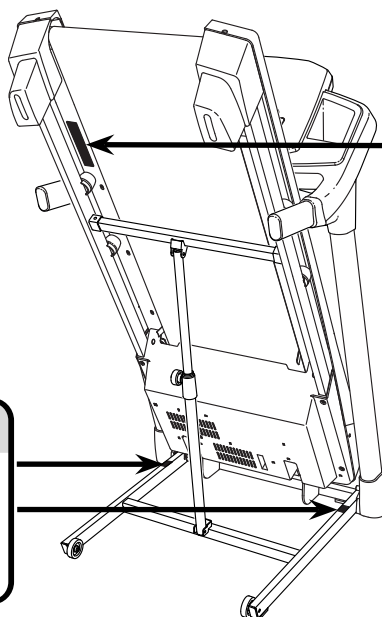
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	17
GEbruik EN BIJSTELLEN	18
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	27
PROBLEMEN OPLOSSEN	28
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	31
LIJST MET ONDERDELEN	34
GEDETAILLEERDE TEKENING	36
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 handreuning om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsgrip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sluitclip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Helling moet in nulstand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw 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 sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar 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 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 uw 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 150 kg wegen gebruikt worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag passende kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensoirs worden voor zowel mannen als vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen aan.*
12. Steek, wanneer u het stroomsnoer gebruikt, het stroomsnoer alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 18). 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 28 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 20).
17. Start de loopband nooit wanneer u op het loopvlak staat. Houd de handleidingen altijd vast terwijl u de loopband gebruikt.
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om 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 schakelaar in de off (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 27.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
22. Overtuig u ervan dat bij het inklappen of het verplaatsen van de loopband de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
23. Steek geen enkel voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
24. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
25. **GEVAAR:** trek het stroomsnoer altijd direct na gebruik van de loopband uit. Doe dit ook voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder de motorkap nooit tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
26. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

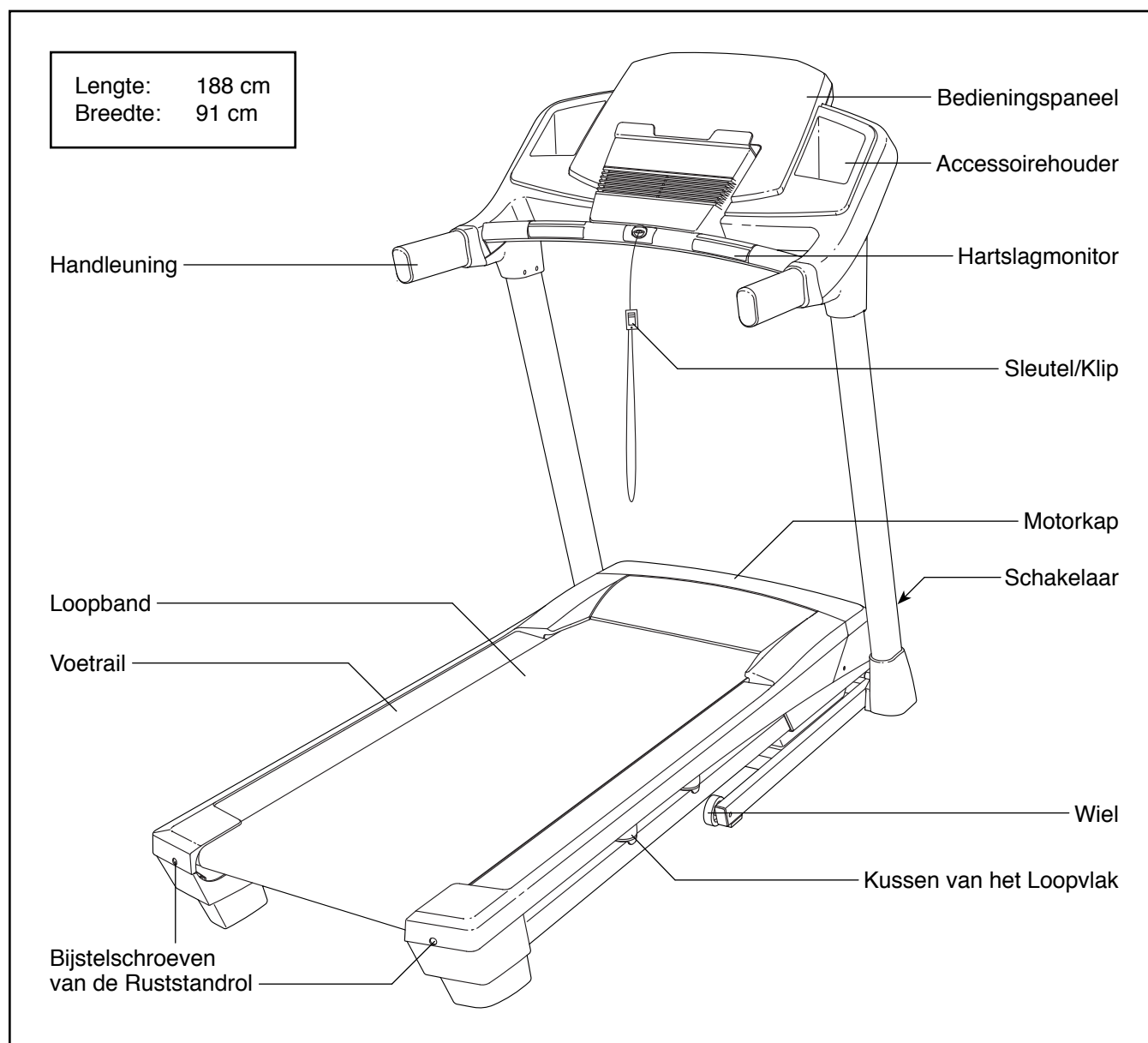
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de nieuwe NORDICTRACK® T 11.5 loopband. De T 11.5 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.

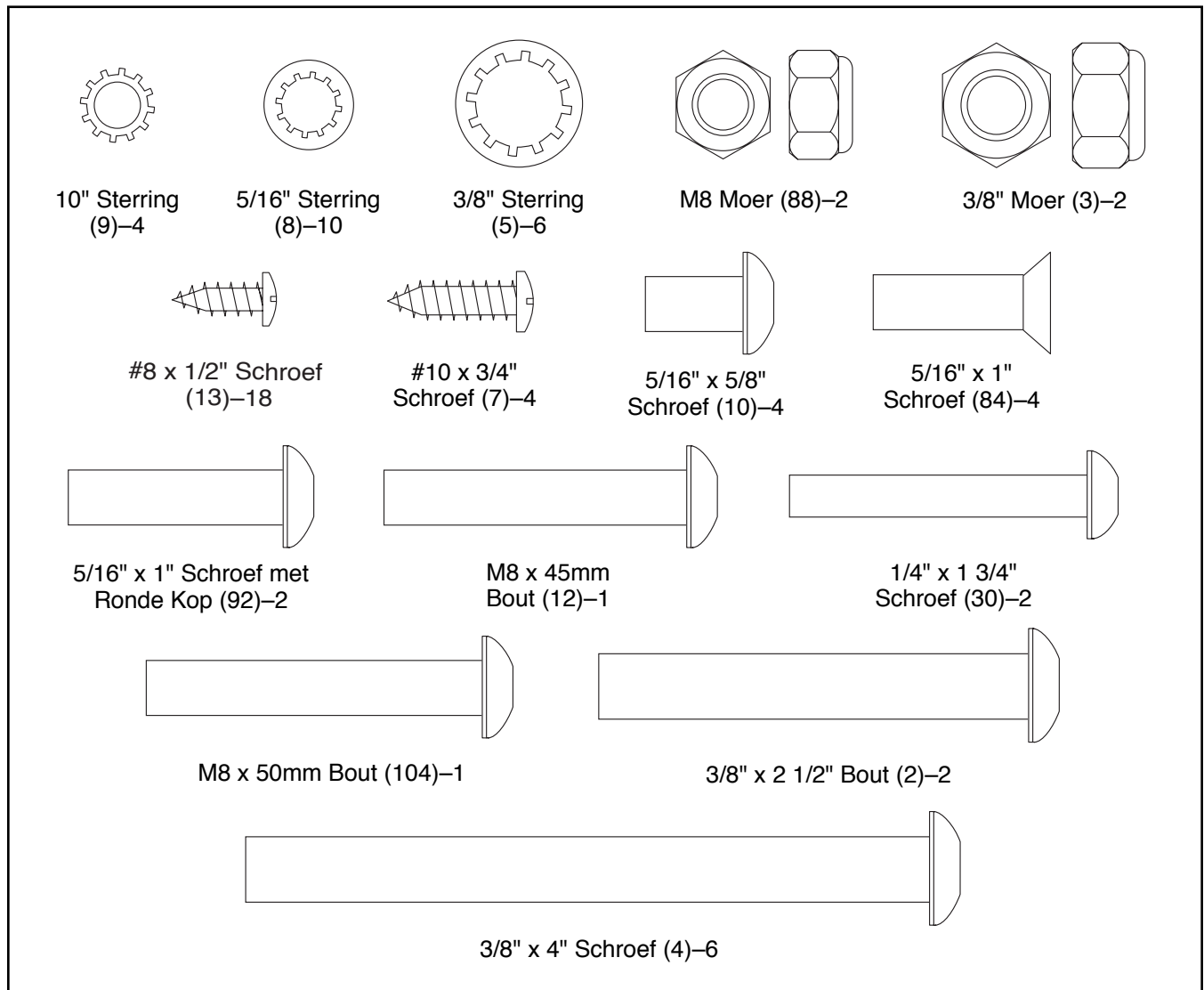
Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



MONTAGE

- De montage moet door twee mensen gebeuren.
 - 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.
 - Er kan, na verzending, een vettige substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er een vettige substantie op de loopband zitten, veeg die dan weg met een zachte doek en een zacht niet-schurend schoonmaakmiddel.
 - Linker onderdelen worden met “L” of “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.
 - Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
 - Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbussleutels
 - een instelbare sleutel
 - een kruiskopschroevendraaier
 - schaar
 - punttang
- Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

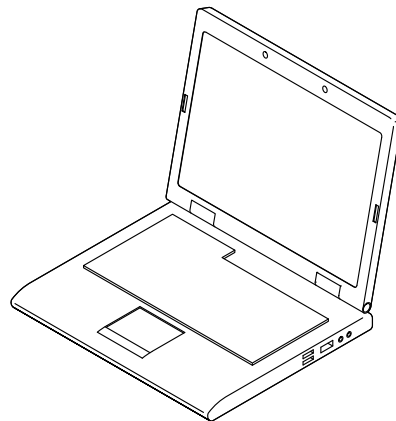


1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u 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

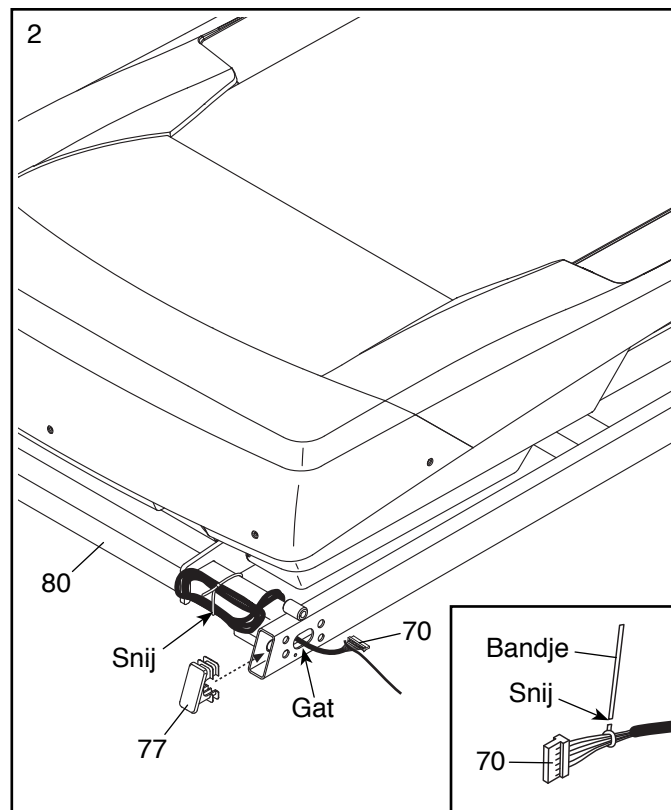


2. **Zorg dat het stroomsnoer uit getrokken is.**

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

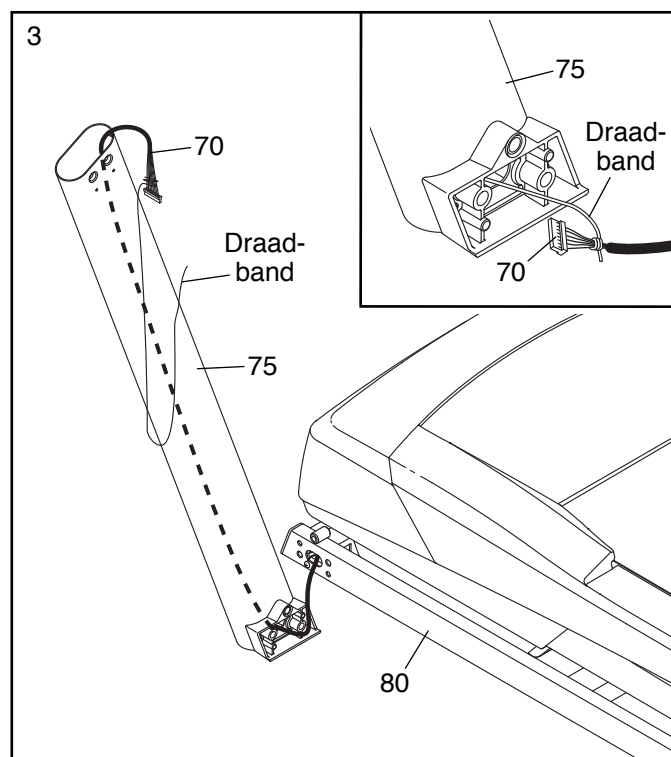
Druk een Basiskapje (77) in elke kant van de Basis (80).

Zie de inzet-tekening. Snij de plastic draadband los van de Draad van de Staander (70). **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.

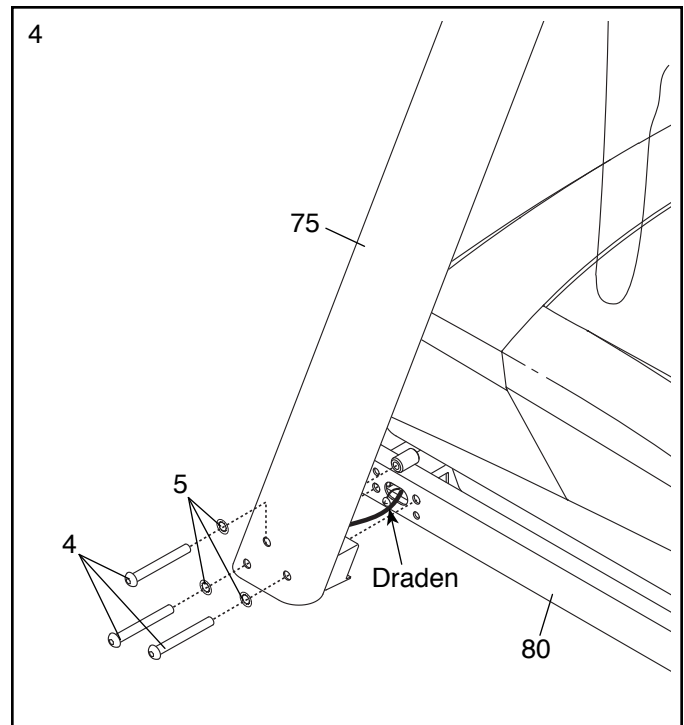
Zie de inzet-tekening. Maak de draadband in de Linker Staander (75) stevig vast rond het uiteinde van de Draad van de Staander (70). Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Linker Staander terwijl u het andere uiteinde van het draadband door de Linker Staander trekt.



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

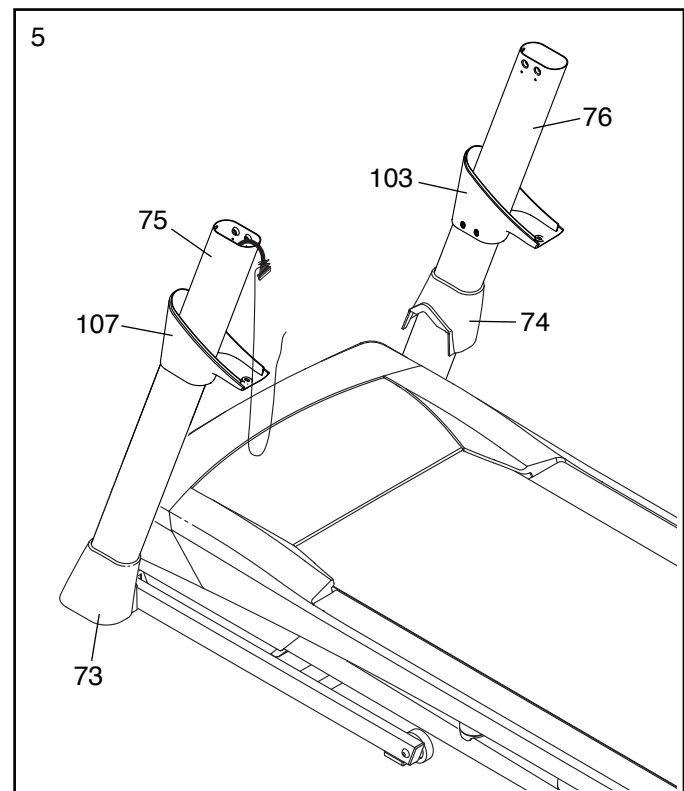
Draai drie 3/8" x 4" Schroeven (4) met drie 3/8" Sterringen (5) gedeeltelijk vast in de Linker Staander (75) en in de Basis (80); **draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

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

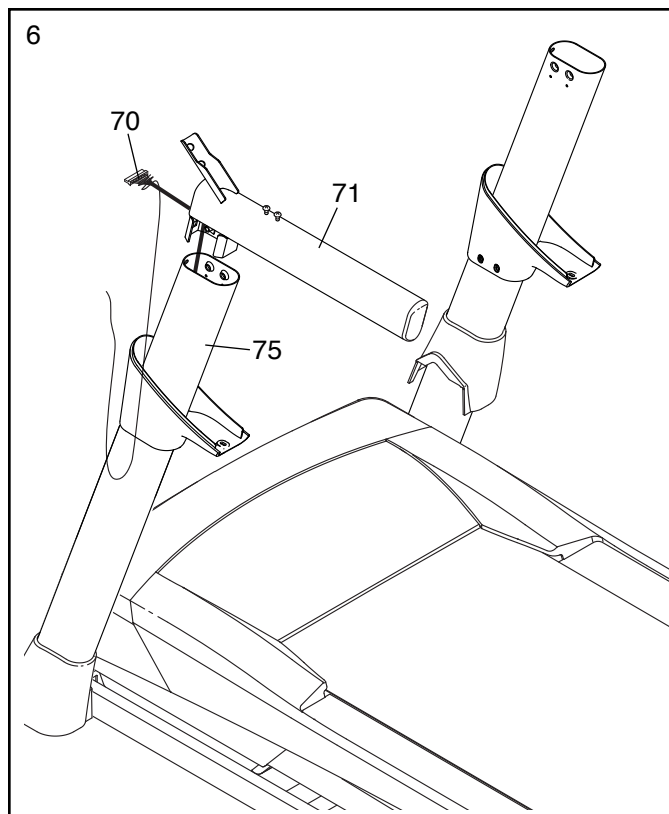


5. Zoek naar de Linker Kap van de Basis (73) en naar de Rechter Kap van de Basis (74). Schuif de Linker Kap van de Basis op de Linker Staander (75). Schuif de Rechter Kap van de Basis op de Rechter Staander (76). **Druk de Kappen van de Basis nog niet op hun plaats.**

Zoek naar de Kap van de Linker Staander (107) en naar de Kap van de Rechter Staander (103). Schuif de Kap van de Linker Staander op de Linker Staander (75). Schuif de Kap van de Rechter Basis op de Rechter Staander (76).



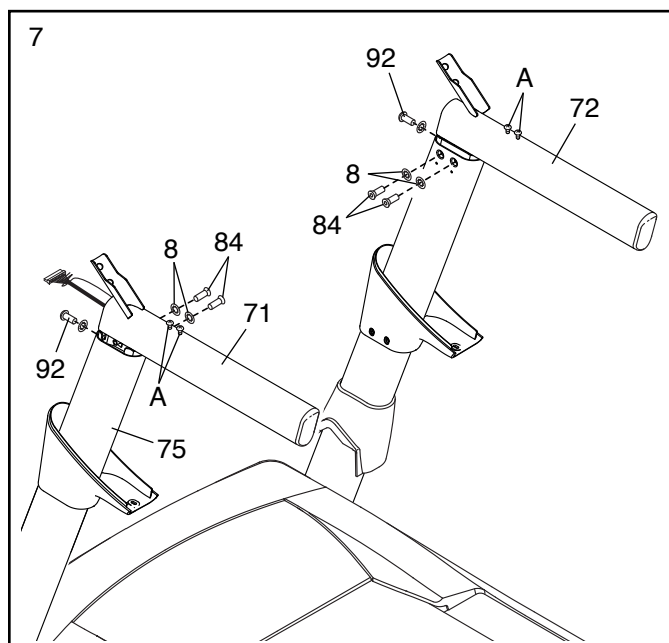
6. Zoek naar de Linker Handleuning (71) en houd deze bij de Linker Staander (75). Steek de Draad van de Staander (70) door de beugel aan de onderkant van de Linker Handleuning. Trek de Draad van de Staander uit het uiteinde van de Linker Handleuning.



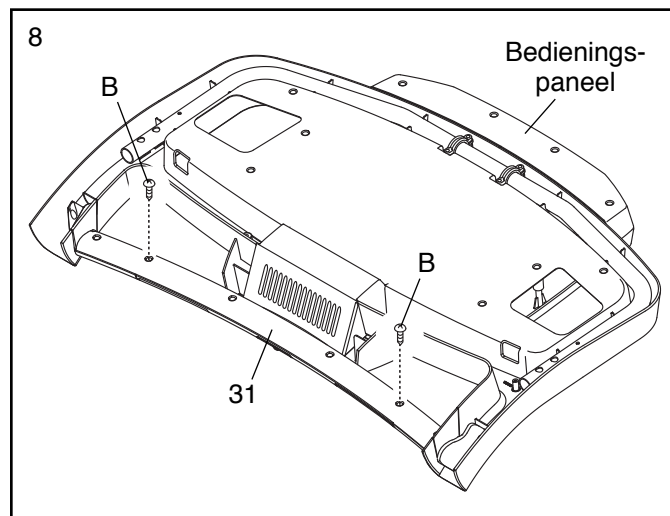
7. Maak de Linker Handleuning (71) aan de Linker Staander (75) vast met twee 5/16" x 1" Schroeven (84), drie 5/16" Sterringen (8), en een 5/16" x 1" Schroef met Ronde Kop (92). **Draai de Schroeven nog niet te vast.**

Maak de Rechter Handleuning (72) op dezelfde manier vast.

Verwijder de vier aangegeven schroeven (A) en gooi ze weg.



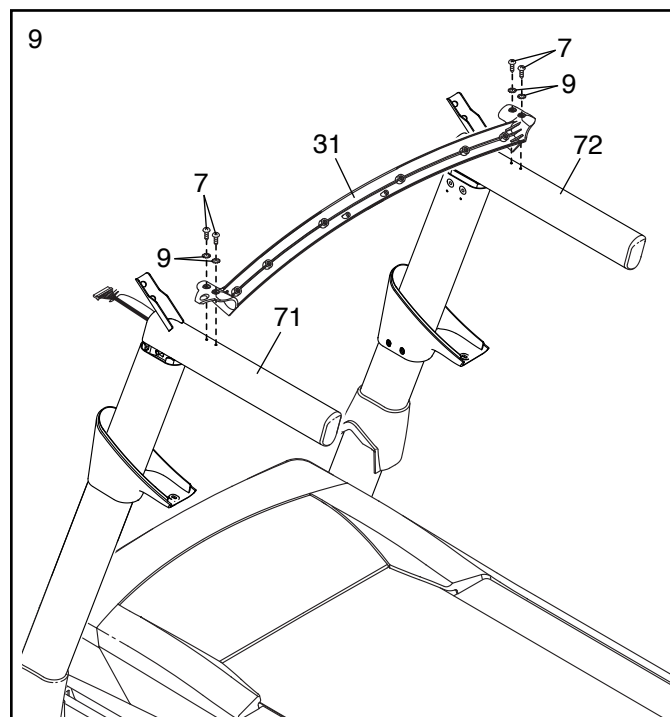
8. Plaats het bedieningspaneel met de bovenkant op een zachte oppervlakte zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt. Verwijder de vier aangegeven schroeven (B) en gooi ze weg. Til vervolgens de Dwarsstang (31) ervan vervolgens af.



9. **BELANGRIJK: gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (7) niet te vast om beschadiging aan de Dwarsstang (31) te voorkomen.**

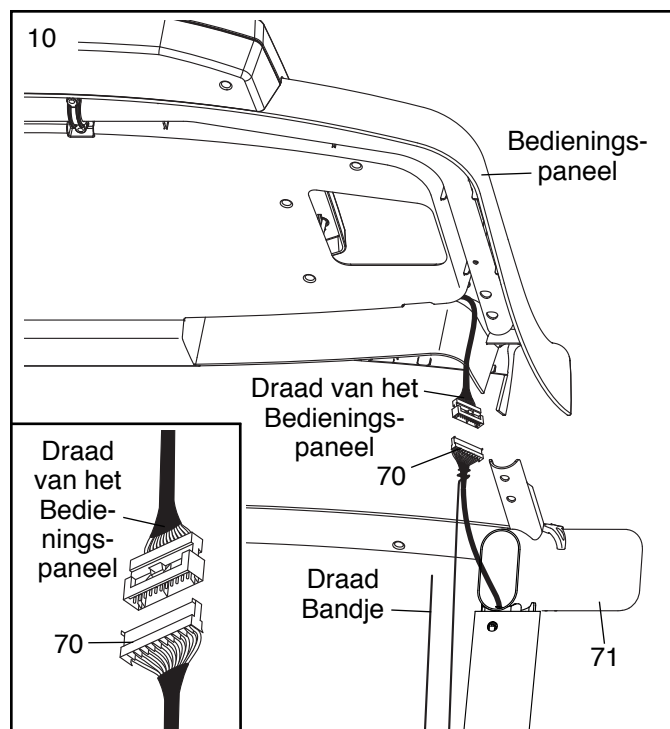
Draai de Dwarsstang (31) zoals afgebeeld. Maak de Dwarsstang aan de Handleuningen (71, 72) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (7) en vier #10 Sterringen (9) zoals afgebeeld. **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

Draai de vier 5/16" x 1" Schroeven (84) en de twee 5/16" x 1" Schroeven met Ronde Kop (92) vast.



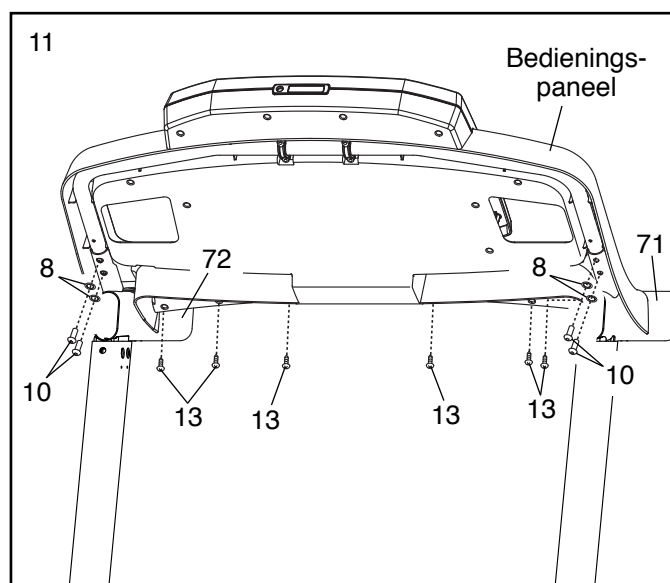
10. Houd met hulp van een tweede persoon het bedieningspaneel bij de Linker Handleuning (71).

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



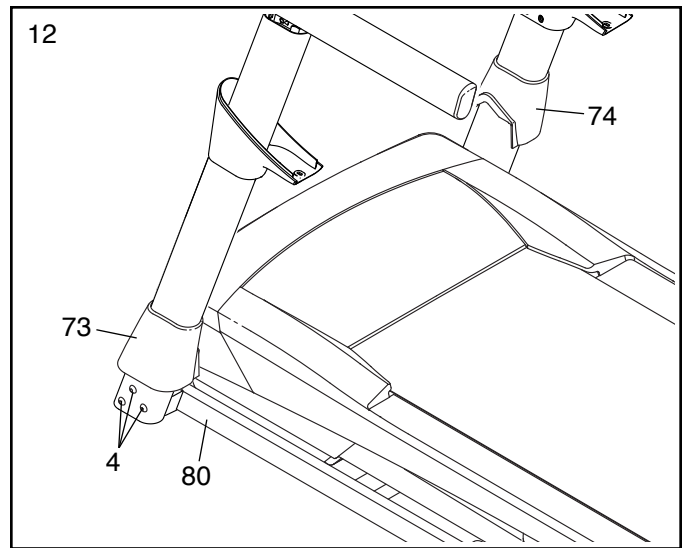
11. Zet het bedieningspaneel op de Linker Handleuning (71) en op de Rechter Handleuning (72). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (niet afgebeeld) in de Linker Handleuning.

Maak het bedieningspaneel vast met zes #8 x 1/2" Schroeven (13), vier 5/16" x 5/8" Bouten (10) en vier 5/16" Sterringen (8). **Begin alle tien de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

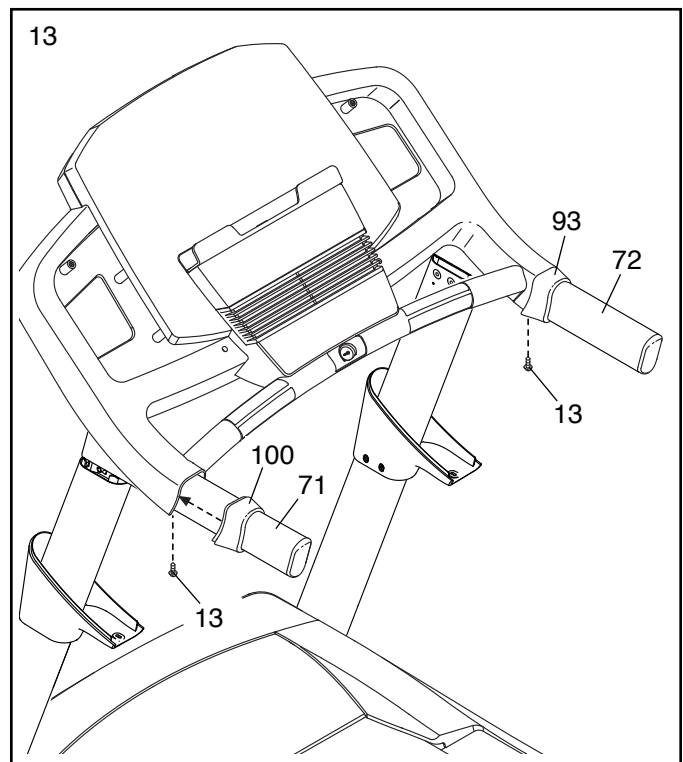


12. Draai de zes 3/8" x 4" Schroeven (4) goed vast (alleen een kant is afgebeeld).

Druk de Linker Kap en de Rechter Kap van de Basis (73, 74) op de Basis (80) tot ze op hun plaats klikken.

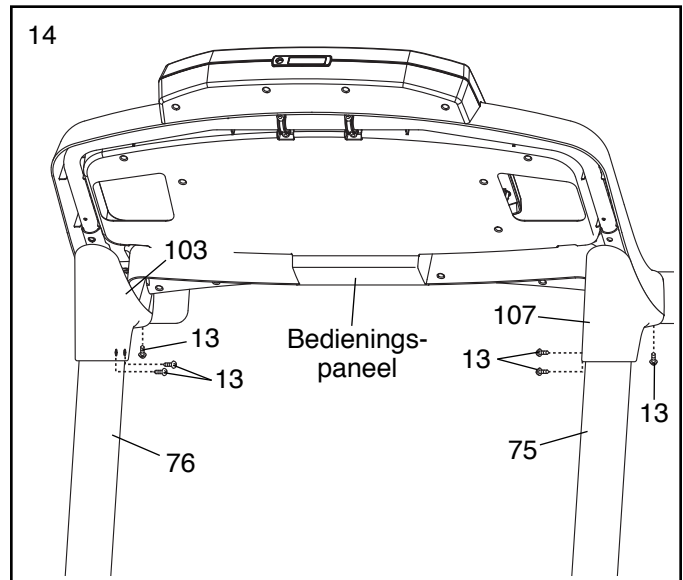


13. Schuif de Kap van de Linker Handleuning (100) op de Linker Handleuning (71). Schuif de Kap van de Rechter Handleuning (93) op de Rechter Handleuning (72). Maak de Kappen van de Handleuning vast met twee #8 x 1/2" Schroeven (13).

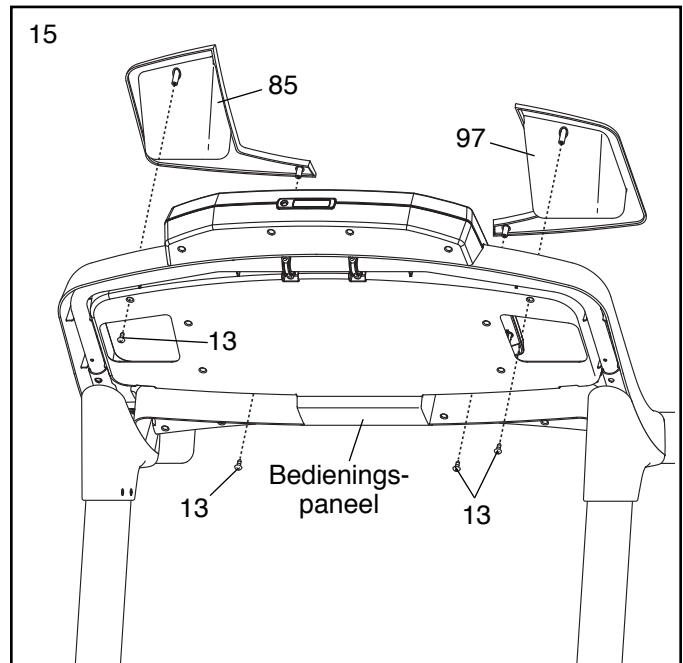


14. Houd de Linker Kap van de Staander (107) tegen het bedieningspaneel. Breng de gaten in de Linker Kap van de Staander op een lijn met de gaten in de Linker Staander (75). Maak de Linker Kap van de Staander vast met drie #8 x 1/2" Schroeven (13).

Maak de Rechter Kap van de Staander (103) op dezelfde manier vast aan de Rechter Staander (76).

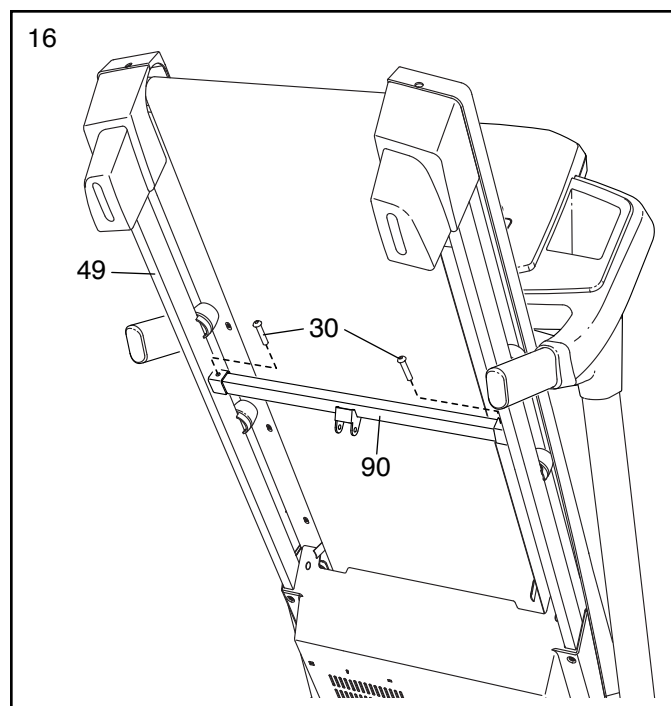


15. Maak de Linker en de Rechter Accessoirehouder (97, 85) aan het bedieningspaneel vast met vier #8 x 1/2" Schroeven (13).



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

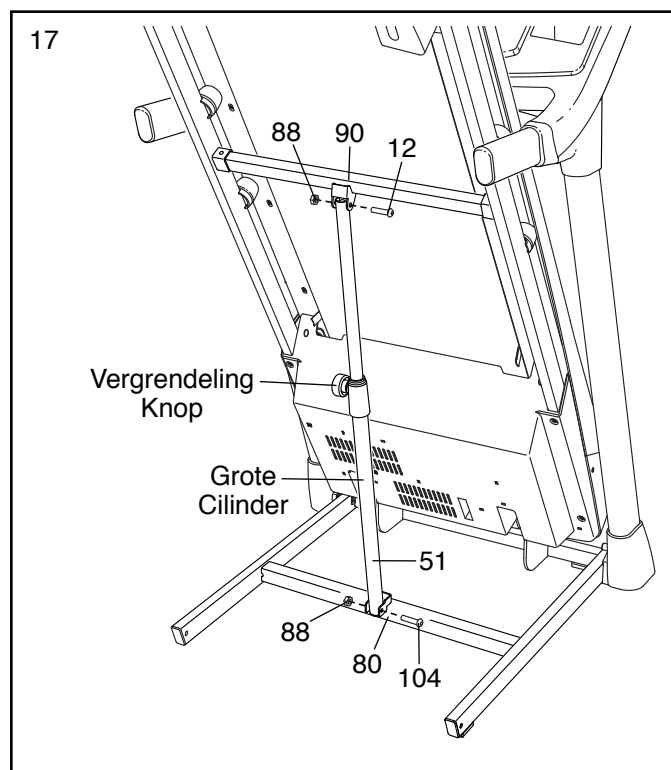
Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling (90) aan het Onderstel (49) vast met twee 1/4" x 1 3/4" Schroeven (30).



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

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de Basis (80) vast met een M8 x 50mm Bout (104) en een M8 Moer (88).

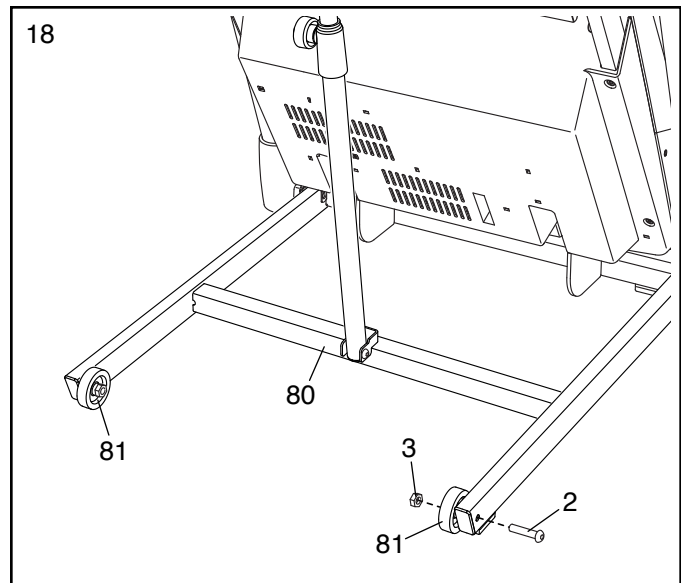
Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de Dwarsstang van de Vergrendeling (90) vast met een M8 x 45mm Bout (12) en een M8 Moer (88).



18. 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) op dezelfde manier aan de andere kant van de Basis (80) vast.

HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 27. Laat het Onderstel (niet afgebeeld) zakken.



19. **Zorg 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. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Berg de inbussleutel goed op; de inbussleutel wordt gebruikt om de band bij te stellen (zie bladzijdes 29 en 30).

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

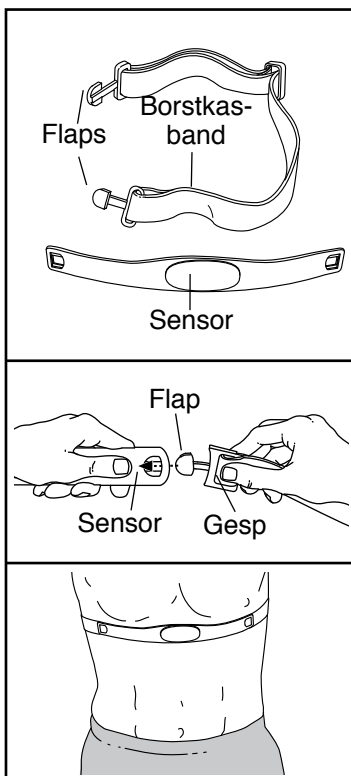
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

De hartslag monitor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid. Draag de hartslag monitor in de aangegeven plaats rond uw borstkas. Zorg ervoor dat de logo naar buiten wijst. Maak dan het andere uiteinde van de borstkas-band op de sensor vast. Stel de lengte van de borstkas-band bij mocht dat nodig zijn.

Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee elektrodes met de kleine randjes. Maak beide elektrodes nat met een zoute vloeistof, zoals wat speeksel of vloeistof voor contact lenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de sensor goed af na ieder gebruik. Door vocht blijft de sensor langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen sneller leeg lopen.
- Bewaar de hartslag monitor op een warme en droge plaats. Bewaar de hartslag monitor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de hartslag monitor niet langdurig bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10° C of aan een temperatuur hoger dan 50° C.



- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de hartslag monitor niet te veel.
- Maak de sensor schoon met een zachte doek en een beetje zachte zeep. Veeg dan de sensor met een zachte doek en droog deze goed af. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de sensor schoon te maken. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de hartslag monitor niet goed werkt.

- Zorg ervoor dat u de hartslag monitor goed draagt zoals hier links is beschreven. Verplaats de hartslag monitor wat naar boven of naar beneden wanneer u de borstkas-hartslag monitor niet goed werkt.
- Maak de elektrodes opnieuw nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.
- Als er zich een batterijdekseltje aan de achterkant van de sensor bevindt, vervang dan de batterij met een batterij van hetzelfde type.
- De hartslag monitor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslag-meting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de hartslag monitor kan beïnvloed worden door magnetische storingen die door hoogspanningsdraden en andere elektromagnetische bronnen veroorzaakt kunnen worden. Verplaats het fitness-apparaat als u vermoedt dat dit de oorzaak is.

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

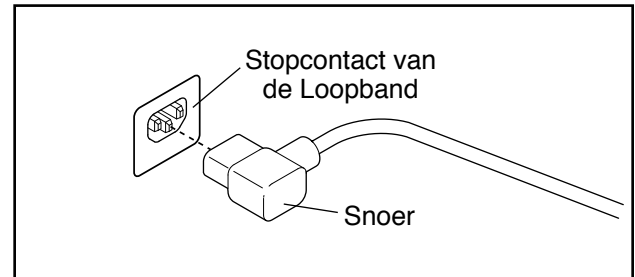
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.

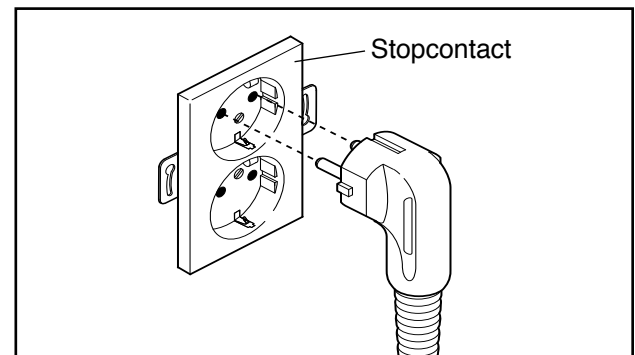
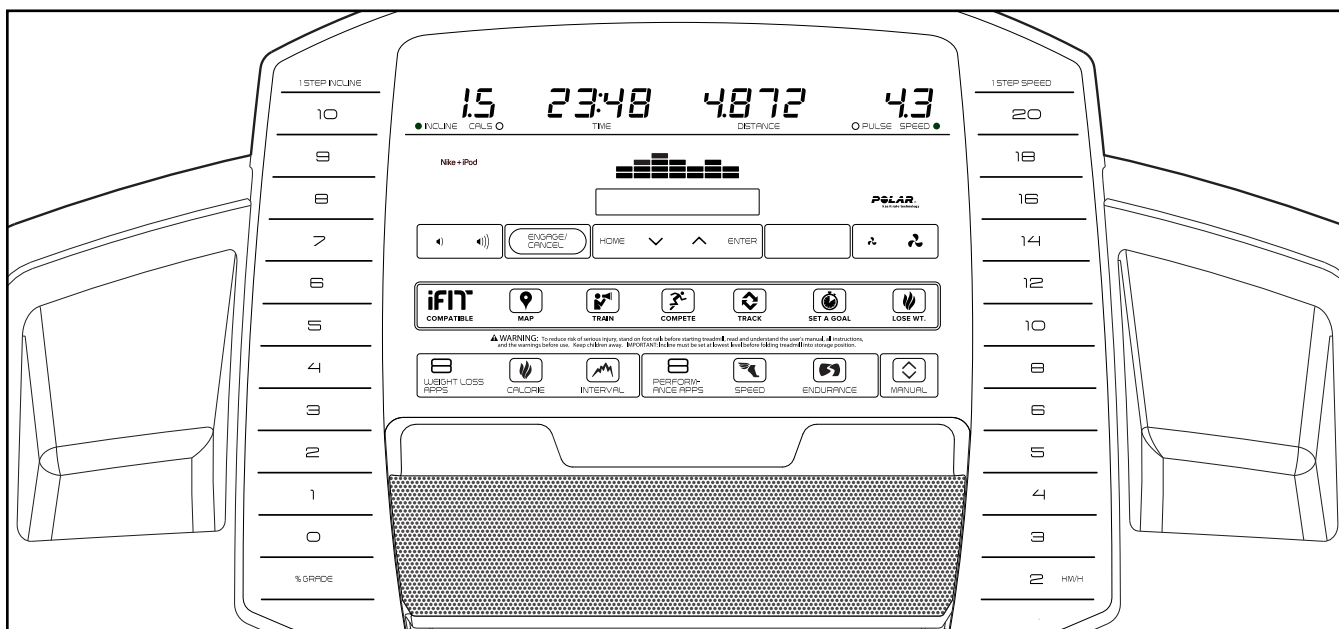


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



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 die ontworpen zijn om uw workouts effectiever en leuker te maken. Wanneer u de handmatige instelling gebruikt kunt u de snelheid en de helling van de loopband door de druk op een toets veranderen. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen doorlopend feedback geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door de hartslagmonitor met handgreep of de borstkas hartslagmonitor te gebruiken.

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

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit instelling die het mogelijk maakt om de loopband door middel van een optionele iFit-module in verbinding te brengen met uw draadloze netwerk. Met de iFit instelling kunt u uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts samenstellen, uw workout resultaten bijhouden, tegen andere iFit gebruikers, racen en vele andere mogelijkheden gebruiken. **Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer op de kapt van deze handleiding om een iFit module wanneer dan ook aan te schaffen.**

U kunt ook door middel van de optionele SYNC op Nikeplus.com aangesloten worden. U kunt met SYNC een reeks mogelijkheden gebruiken om uw resultaten te analyseren en uw vooruitgang met betrekking tot uw fitnessdoelen te volgen. **Bel met het telefoonnummer op de kapt van deze handleiding om wanneer dan ook een SYNC aan te schaffen.**

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

Zie bladzijde 20 **om de stroom in te schakelen**. Zie bladzijde 20 **om de handmatige instelling te gebruiken**. Zie pagina 22 **om een stel-een-doel-in workout te gebruiken**. Zie pagina 23 **om een vooraf ingestelde workout te gebruiken**. Zie pagina 24 **om een iFit workout te gebruiken**. Zie pagina 25 **om de informatie instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 26 **om het geluidssysteem te gebruiken**. Zie pagina 26 **om een SYNC te gebruiken**.

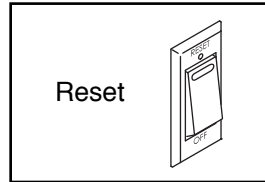
Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 25 om erachter te komen welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

BELANGRIJK: als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder die dan. Draag, bij gebruik van de loopband, schone gym schoenen 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 30).

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELN

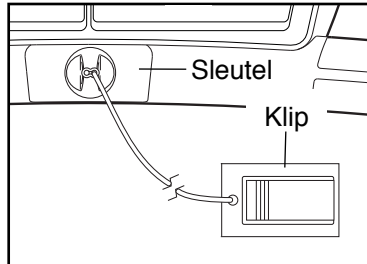
BELANGRIJK: laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 18). 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, die ontworpen is voor als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. Zodra het stroomsnoer ingestoken wordt en de stroomschakelaar in de resetstand gedrukt wordt staat de demo instelling staat aan als de displays oplichten. Houd de Stoptoets enkele seconden lang ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 25 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga dan 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 oplichten. **BELANGRIJK:** In geval van nood 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 TE STROOM IN TE SCHAKELN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de Manual (Handmatige) toets op het bedieningspaneel als de handmatige instelling niet is gekozen.

3. Start de loopband.

Druk, om de loopband te starten op de Starttoets, de Speed- (Snelheids) toenametoets of op een van de genummerde 1 Step Speed (1-staps snelheids)-toetsen.

Wanneer de Starttoets of de Speed- toenametoets ingedrukt wordt zal de loopband met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. U kunt de snelheid van de loopband tijdens het oefenen desgewenst veranderen door op de Speed- toename- en -afnametoetsen te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 km/u veranderen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 km/u. Aandacht: na het drukken op de toets kan het eventjes duren voordat de loopband de geselecteerde snelheidsinstelling bereikt.

De loopband zal, als u op een van de genummerde 1 Step Speed toetsen drukt, geleidelijk de snelheid veranderen tot de gekozen snelheidsinstelling bereikt is.

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

4. Verander desgewenst de helling van de loopband

Druk, om de helling van de loopband te veranderen, op de Incline (Helling) toename- of afnametoets of op een van de genummerde 1 Step Incline (1 steps Helling) toetsen. De loopband zal, bij iedere druk op een van de toetsen, geleidelijk de helling veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt is.

5. Volg uw vordering op de displays.

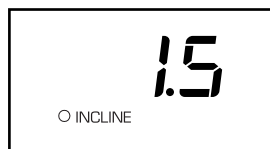
De matrix—Wanneer u de handmatige instelling kiest zal het scherm een piste aangeven die een afstand van 400 m (1/4 mijl) voorstelt.

De indicatoren rond de piste zullen, tijdens het oefenen, na elkaar verschijnen tot de gehele piste verschijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicatoren zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



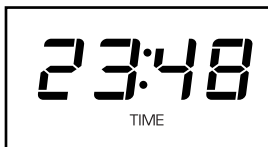
De Calories/Incline (Calorieën/Helling) display—Deze display zal bij benadering het aantal calorieën dat u verbranden

heeft aangeven. Telkens wanneer de helling van de loopband verandert, zal de display ook een paar seconden lang de helling van de loopband aangeven.



De Time (Tijd) display—De display zal de verlopen tijd aangeven. Aandacht: wanneer een vooraf ingestelde workout gekozen

is, zal de display de resterende tijd van de workout in plaats van de verlopen tijd aangeven.



De Distance (Afstand) display—Deze display zal de afstand aangeven die u gelopen of gerend heeft.



De Speed/Pulse (Snelheid/Hartslag) display—Deze display zal de snelheid van de loopband aangeven.

De display zal ook uw hartslag aangeven wanneer u de hartslag monitor gebruikt (zie stap 6 op bladzijde 22).



De Middelste display—Deze display zal de workout instructies aangeven.

Druk op de Home (Thuis) toets om naar de start instelling terug te keren (zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 25 om de start instelling in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de Home toets.

Het iFit symbool aan de bovenkant van de display zal, oplichten wanneer een iFit module op www.iFit.com aangesloten is.



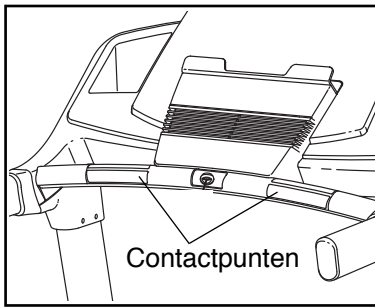
Het Nike+iPod symbool bij de bovenkant van de display zal oplichten, wanneer een SYNC op het bedieningspaneel aangesloten is.



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

6. Meet desgewenst uw hartslag.

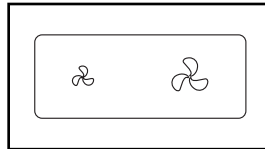
Verwijder de velletjes plastic van de metalen contactpunten op de stang voor de hartslag voordat u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt. Zorg ook dat uw handen schoon zijn.



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

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

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



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, wanneer u de loopband in de opbergstand inklapt, op nul staan anders kunt u de loopband beschadigen. Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

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

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

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 20.

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

Druk herhaaldelijk op de Set A Goal (Stel Een Doel In) toets op het bedieningspaneel om een calorie, tijd, of afstand stel-een-doel in workout te kiezen.

Druk vervolgens op de toename- en afnametoetsen naast de Enter-toets om een doel te kiezen. Druk op de Speed (Snelheid) en de Incline (Helling) toetsen om een snelheid en een helling voor de workout te kiezen. De displays zullen de duur en de afstand van de workout, en bij benadering het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden aangeven.

3. Start de workout.

Druk op de Starttoets om de workout te starten. Kort nadat u op de toets gedrukt heeft zal de loopband beginnen te draaien. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

De workout zal op dezelfde wijze als de handmatige instelling werken (zie bladzijde 20 tot en met 22).

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

Aandacht: het caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen.

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 20.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk, om een vooraf ingestelde workout te kiezen, herhaaldelijk op de Calorie toets, de Interval (Tussentijd) toets de Speed (Snelheids) of de Endurance (Uithoudingsvermogen) toets tot de gewenste workout op de display verschijnt.

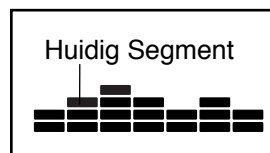
Wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest, zullen de displays de maximum helling, de duur, de afstand, de maximum snelheid, en de naam van de workout aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout op het scherm verschijnen. Wanneer u een calorie workout kiest, zal bij benadering het aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de workout verschijnen.

3. Start de workout.

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

Iedere workout is in segmenten verdeeld. 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 tijdens de workout uw voor-
ring aangeven. Het
opflinkerende segment
van het profiel stelt het
huidige segment van de
workout voor. De hoogte van het opflinkerende segment geeft de snelheidsinstelling voor het huidige segment weer. Aan het einde van elk segment, zal een serie geluiden te horen zijn en zal het volgende segment van het profiel beginnen op te flikkeren. Als een nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is, dan zal de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling



een paar seconden lang in het display verschijnen en zal de loopband zich automatisch aan de nieuwe snelheids- en 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.

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 eventuele handmatige verandering van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de workout invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

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

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

4. Volg uw vordering op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 21.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

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

Zie stap 8 op bladzijde 22.

HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: U heeft een optionele iFit module nodig om een iFit workout te gebruiken. **Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding om een iFit module wanneer dan ook aan te schaffen.** U heeft ook toegang tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort nodig. U moet tevens toegang tot een draadloos netwerk met een 802.11b/g/n router met SSID geautoriseerde uitzending hebben (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook nodig. Aandacht: Het kan zijn dat www.iFit.com niet in uw taal beschikbaar is.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 20.

2. Steek de iFit module in het bedieningspaneel.

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

BELANGRIJK: om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit-module minstens 20 cm afstand te hebben tot alle personen en mogen ze niet vlakbij een andere antenne of zender staan of er op aangesloten zijn.

3. Kies een gebruiker.

Als er meer dan één gebruiker geregistreerd is, kunt u vanuit het iFit hoofdscherm van gebruiker wisselen. Druk op de toename- en afnametoetsen naast de Enter-toets om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit workout.

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

Druk op de iFit toets om de volgende workout op uw lijst te downloaden. Druk op de Map (Kaart), de Train (Trainen) of de Lose Wt. (Afslanken) toets om de volgende oefening van dat type op uw lijst te downloaden. Druk op de Compete (Competitie) toets om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Druk op de Track (Piste) om uw workout geschiedenis te bekijken. **Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit workouts.** Aandacht: indien er geen workouts van het gekozen type op uw lijst staan, dan zal de volgende workout op uw lijst gedownload worden.

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

5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 20.

Tijdens sommige workouts zal een audio coach u door uw workout leiden. U kunt een instelling voor uw audio coach kiezen (zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 25).

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

6. Volg uw vordering op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 21.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

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

Zie stap 8 op bladzijde 22.

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

DE INFORMATIE INSTELLING

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

Houd, om de informatie instelling te kiezen, de Stoptoets ingedrukt terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel steekt en laat de Stoptoets daarna los. Wanneer de informatie instelling gekozen is, zal de volgende informatie aangegeven worden:

De Time (Tijd) display geeft het aantal uren aan dat de loopband gebruikt is.



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



Druk, terwijl de informatie instelling gekozen is, op de afnametoets naast de Home (Thuis) toets om een van de volgende schermen in de middelste display te kiezen:

1. **UNITS (eenheden):** druk op de Enter-toets om de meeteenheid te veranderen. Kies ENGLISH (engels) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.
2. **DEMO MODE (demo instelling):** het bedieningspaneel kent een demo instelling, die ontworpen is voor als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. Het bedieningspaneel zal normaal werken wanneer de demo instelling aan gaat, het stroom snoer 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. Het woord ON (aan) zal op het scherm verschijnen wanneer de

demo instelling aan is. Druk op de Enter-toets of op de Speed- (Snelheids) afnametoets om de demoinstelling aan en uit te zetten.

3. **CONTRAST LVL (contrastniveau):** druk op de Incline (Helling) toename- en afnametoetsen om het contrastniveau van de displays bij te stellen. Druk dan op de Enter-toets.

U kunt ook, als een module aangesloten is, een van de volgende schermen kiezen:

4. **MODULE:** de display zal het woord WIFI aangeven, als een iFit Live module aangesloten is. De display zal het woord USB/SD aangeven, als een USB module aangesloten is. De display zal het woord NIKE+ aangeven, als een SYNC aangesloten is.

5. **AUDIO COACH:** druk op de Enter-toets om de audio coach aan of uit te zetten.

U kunt, als een iFit module aangesloten is, ook de volgende schermen kiezen:

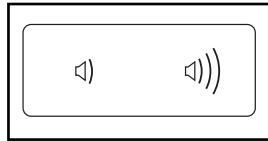
6. **START MODE (start instelling):** de start instelling zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt, of wanneer u de Thuis (home) toets indrukt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om de handmatige instelling of de iFit instelling als start instelling te kiezen.
7. **CHECK WIFI (wifi controleren):** druk op de Enter-toets. De middelste display zal het nummer van de softwareversie, de netwerk-SSID, het type codering van het netwerk, de sterkte van het draadloos signaal, het IP-adres van de module, het aantal geregistreerde gebruikers en hun namen, en de resultaten van de DNS zoekopdracht aangeven.
8. **SEND/OBTAIN DATA (data verzenden/verkrijgen):** druk op de Enter-toets, om workouts, workout logboeken, en updates te verzenden en te verkrijgen. Wanneer het proces voltooid is zullen de woorden TRANSFERS DONE (transfers klaar) op de display verschijnen.

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

HOE HET GELUIDSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek een audiokabel met 3,5 mm mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de aansluiting op zowel het bedieningspaneel als op 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 elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

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



U kunt ook het geluidssysteem gebruiken door middel van de optionele SYNC. De SYNC laadt uw iPod op terwijl u hem gebruikt. Steek een compatibele iPod (niet meegeleverde) in de kabel die uit de SYNC steekt om de SYNC te gebruiken. **Zorg dat de iPod volledig ingestoken is.**

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

HOE EEN SYNC TE GEBRUIKEN

Met de optionele SYNC kunt u uw resultaten van uw loopband workout op uw iPod® (niet meegeleverd) opnemen. U kunt dan uw resultaten op Nikeplus.com uploaden, alwaar u een reeks mogelijkheden kunt gebruiken om uw resultaten na te gaan en uw voorde- ring met betrekking tot uw fitnessdoelen kunt volgen. **Bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding om wanneer dan ook een SYNC aan te schaffen.**

Om de SYNC te gebruiken, heeft u een iPod nano® (4e of 5e generatie) of een iPod touch® (2e of 3e generatie) nodig. U heeft ook toegang tot een computer met een internetverbinding nodig.

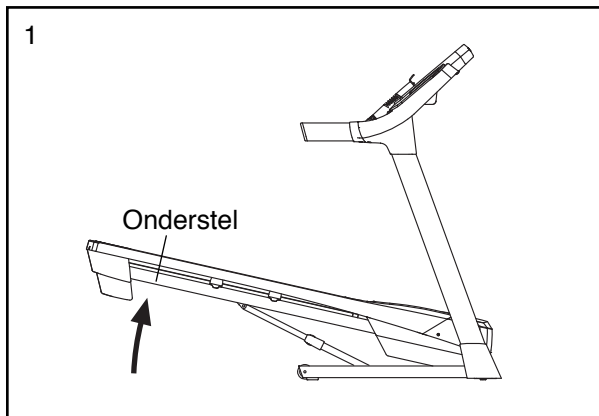
Zie, voor meer informatie over de SYNC, de instructies die met de SYNC meegeleverd zijn.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

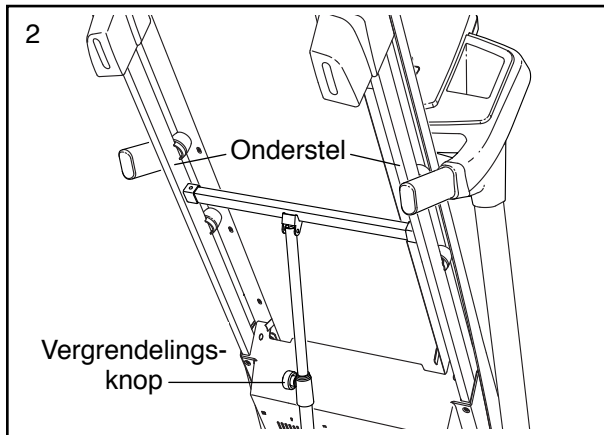
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Stel de helling op nul voordat u de loopband inklaapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit. **OPGELET:** u moet in staat zijn om veilig 20 kg 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.



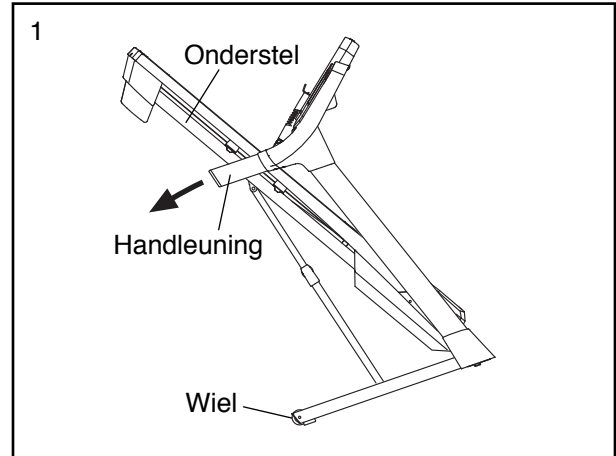
Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Laat de loopband niet in de opbergstand staan daar waar temperaturen meer dan 30° C zijn.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst in te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven.

OPGELET: zorg dat de 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 achteren 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

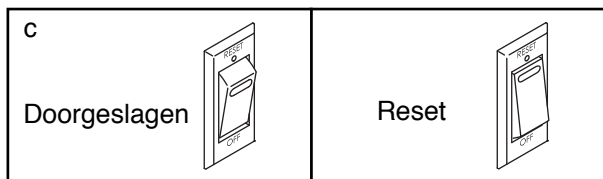
1. **Zie tekening 2.** Houd het bovenste uiteinde van het onderstel van de loopband met uw rechterhand vast. Trek vervolgens de vergrendelingsknop naar links. **BELANGRIJK:** draai niet aan de vergrendelingsknop. Duw, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel een beetje naar onderen en laat de vergrendelingsknop los.
2. **Zie tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel met beide handen stevig vast en laat hem 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 18). Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

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

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

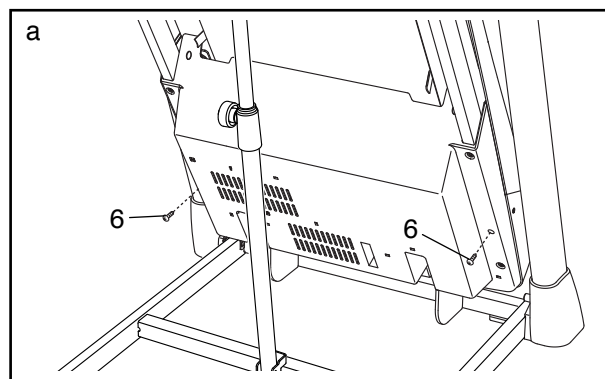
- Het bedieningspaneel beschikt over een demomodus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld.

Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de Stop-knop enkele seconden ingedrukt. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u de INFORMATIE-MODUS op pagina 25 om de demostand uit te zetten.

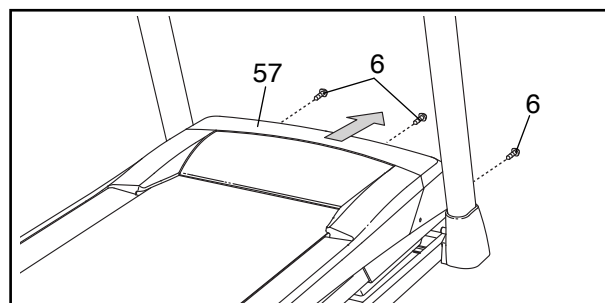
SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT**. Plaats de loopband in de opbergstand (zie HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN op bladzijde 27).

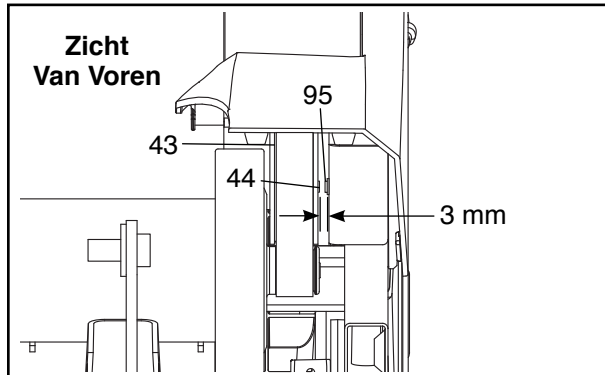
Verwijder vervolgens de twee aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (6).



Laat de loopband zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 27). Verwijder de drie #8 x 3/4" Schroeven (6). Schuif de Motorkap (57) er voorzichtig af.



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



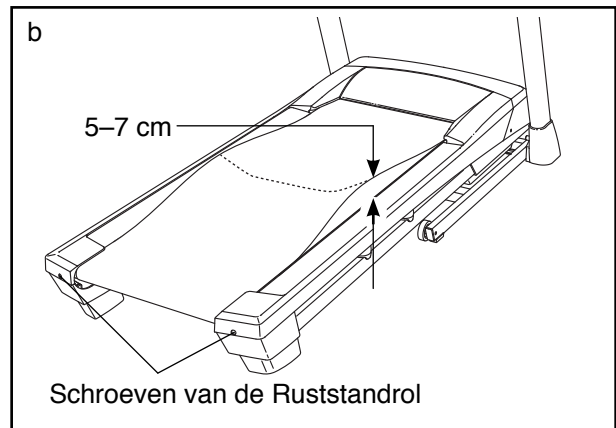
SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet goed

- Houd de Stoptoets en de Speed- (Snelheids) toename-toets ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de Stoptoets en de Speed- toename-toets weer los. Druk op de Stoptoets en druk dan op de Incline (Helling) toename- of afname-toets. De loopband zal automatisch naar het maximum hellingniveau stijgen en dan naar het minimumniveau terugkeren. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw geijkt. Als de helling niet met ijken begint, druk dan weer op de Stoptoets en druk dan op de Incline toename- of afname-toets. 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 ligt kan de loopband vertragen en zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT.** Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol met de inbus-sleutel een kwartslag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak op kunnen tillen. 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 ligt.

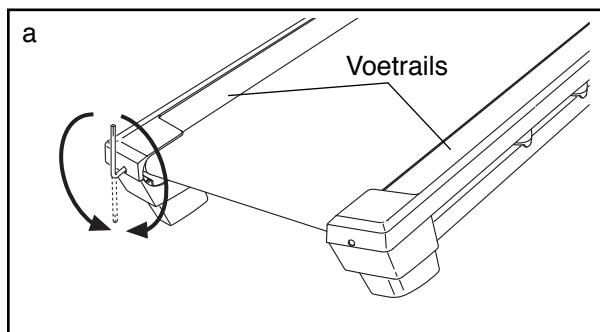


- Uw loopband is voorzien van een band die met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig andere substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur wordt aangegeven. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de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

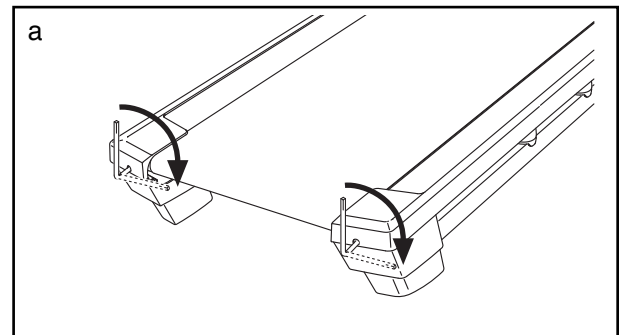
BELANGRIJK: de loopband kan beschadigd raken wanneer de band tegen de voetrails schuurt.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai de linker schroef van de ruststandrol met de inbussleutel een halve slag met de klok mee **als de loopband naar links verschoven is**. Draai de linker schroef van de ruststandrol met de inbussleutel een halve slag tegen de klok in **als de loopband naar rechts verschoven is**. Zorg dat 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 DE STEKKER 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 op kunnen tillen. 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 bloeddoodstroming 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

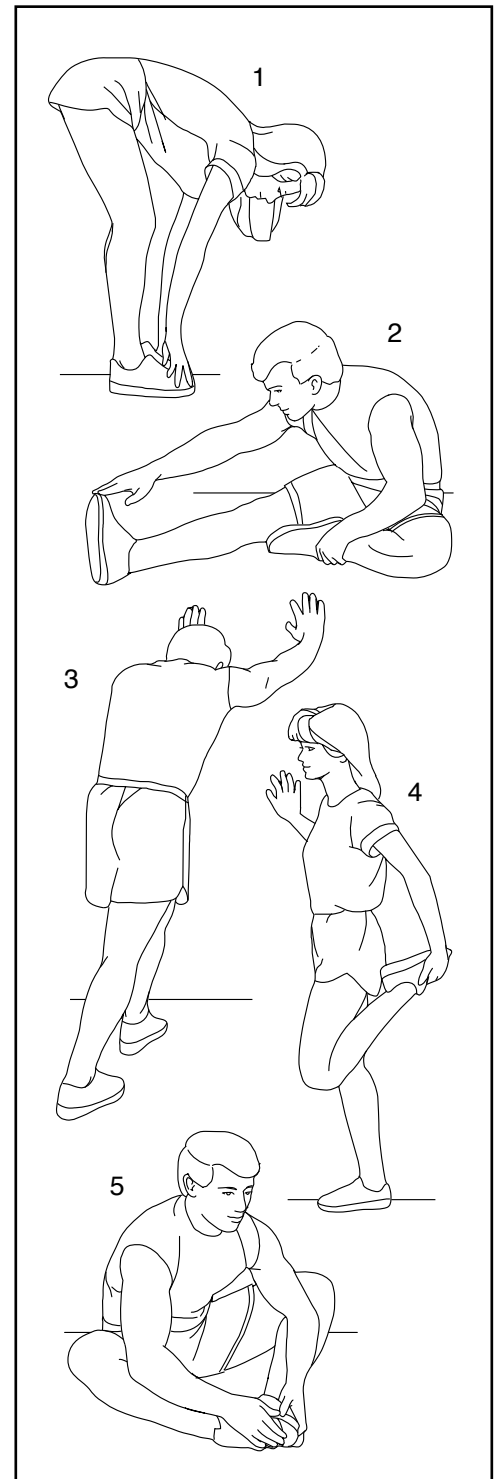
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal 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. NETL10713.1 R1014A

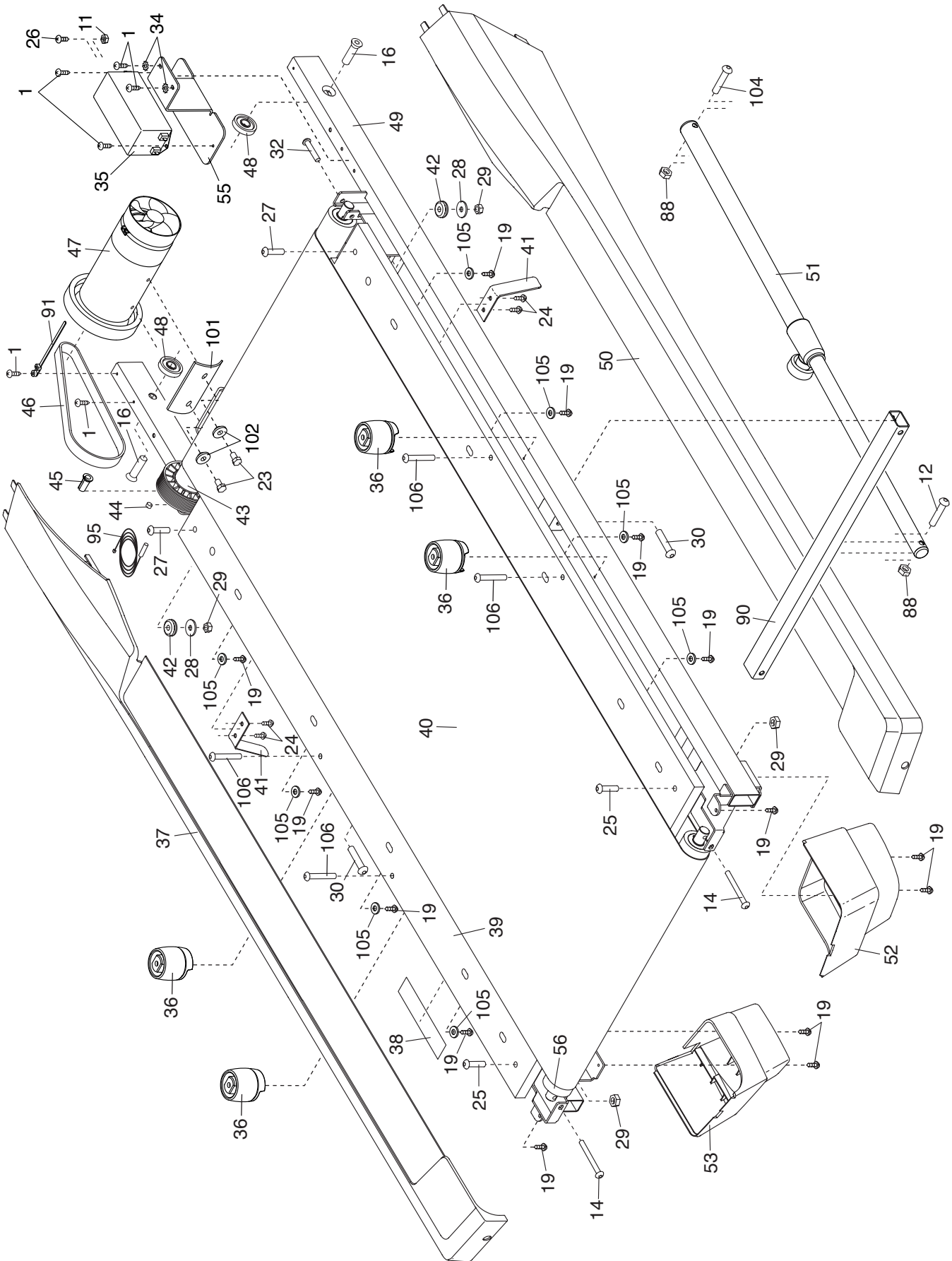
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	10	#8 x 1/2" Aardschroef	52	1	Rechter Achterste Poot
2	2	3/8" x 2 1/2" Bout	53	1	Linker Achterste Poot
3	2	3/8" Moer	54	1	#8 x 1/2" Aardschroef voor de Hartslag
4	6	3/8" x 4" Schroef	55	1	Beugel van de Filter
5	6	3/8" Sterring	56	1	Ruststandrol
6	28	#8 x 3/4" Schroef	57	1	Motorkap
7	4	#10 x 3/4" Schroef	58	2	Tussenstuk van het Onderstel van de Helling
8	10	5/16" Sterring	59	1	Onderstel van de Helling
9	4	10" Sterring	60	1	Motor van de Helling
10	4	5/16" x 5/8" Schroef	61	1	Hartslagmonitor
11	1	#8 Moer	62	1	Regulateur
12	1	M8 x 45mm Bout	63	3	Draadband
13	18	#8 x 1/2" Schroef	64	1	Plaat van de Onderste Kap
14	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	65	1	Stroomschakelaar
15	2	3/8" x 1 3/8" Bout	66	1	Stroomsnoer
16	2	1/2" x 2 1/4" Bout	67	1	Borgring
17	2	1/2" Moer	68	1	Onderste Kap
18	3	Klem van de Kap	69	2	Kap van de Staander
19	14	#8" x 3/4" Kopschroef	70	1	Draad van de Staander
20	2	3/8" x 1 3/4" Bout	71	1	Linker Handleuning
21	4	3/8" Borgmoer	72	1	Rechter Handleuning
22	2	Tussenstuk van de Hellingmotor	73	1	Linker Kap van de Basis
23	2	1/4" x 3/8" Schroef	74	1	Rechter Kap van de Basis
24	4	#8 Schroef van de Geleider	75	1	Linker Staander
25	2	5/16" x 1 1/4" Bout	76	1	Rechter Staander
26	1	#8 Machineschroef	77	4	Kap van de Basis
27	2	5/16" x 1 3/4" Bout	78	2	Waarschuingssticker
28	2	5/16" Tussenring	79	4	Kussen van de Basis
29	4	5/16" Moer	80	1	Basis
30	2	1/4" x 1 3/4" Schroef	81	2	Wiel
31	1	Dwarsstang	82	1	Sleutel/klem
32	1	1/4" x 2" Schroef	83	1	Basis van het Bedieningspaneel
33	8	#8 x 1" Tekschroef	84	4	5/16" x 1" Schroef
34	5	#8 Sterring	85	1	Rechter Accessoirehouder
35	1	Filter	86	1	Bedieningspaneel
36	4	Kussen van het Loopvlak	87	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
37	1	Linker Voetrail	88	2	M8 Moer
38	1	Waarschuingssticker van de Vergrendeling	89	1	Aarddraad van het Bedieningspaneel
39	1	Loopvlak	90	1	Dwarsstang van de Vergrendeling
40	1	Band	91	2	Draadband
41	2	Bandgeleider	92	2	5/16" x 1" Schroef met Ronde Kop
42	2	Rubber Tussenstuk	93	1	Kap van de Rechter Handleuning
43	1	Aandrijfroller/Katrol	94	2	Tussenstuk van het Kussen van de Basis
44	1	Magneet	95	1	Bladveerschakelaar
45	1	Klem van de Bladveerschakelaar	96	2	Klem van het Bedieningspaneel
46	1	Bout van de Aandrijfmotor	97	1	Linker Accessoirehouder
47	1	Aandrijfmotor	98	1	Aardbeugel
48	2	Tussenstuk van het Onderstel	99	1	Contactdoos
49	1	Onderstel			
50	1	Rechter Voetrail			
51	1	Opbergvergrendeling			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
100	1	Kap van de Linker Handleuning	105	8	#8 Platte Tussenring
101	1	Motorisolator	106	4	1/4" x 1 1/4" Schroef
102	2	Motorhuls	107	1	Linker Kap van de Staander
103	1	Rechter Kap van de Staander	*	–	Gebruikershandleiding
104	1	M8 x 50mm Bout			

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

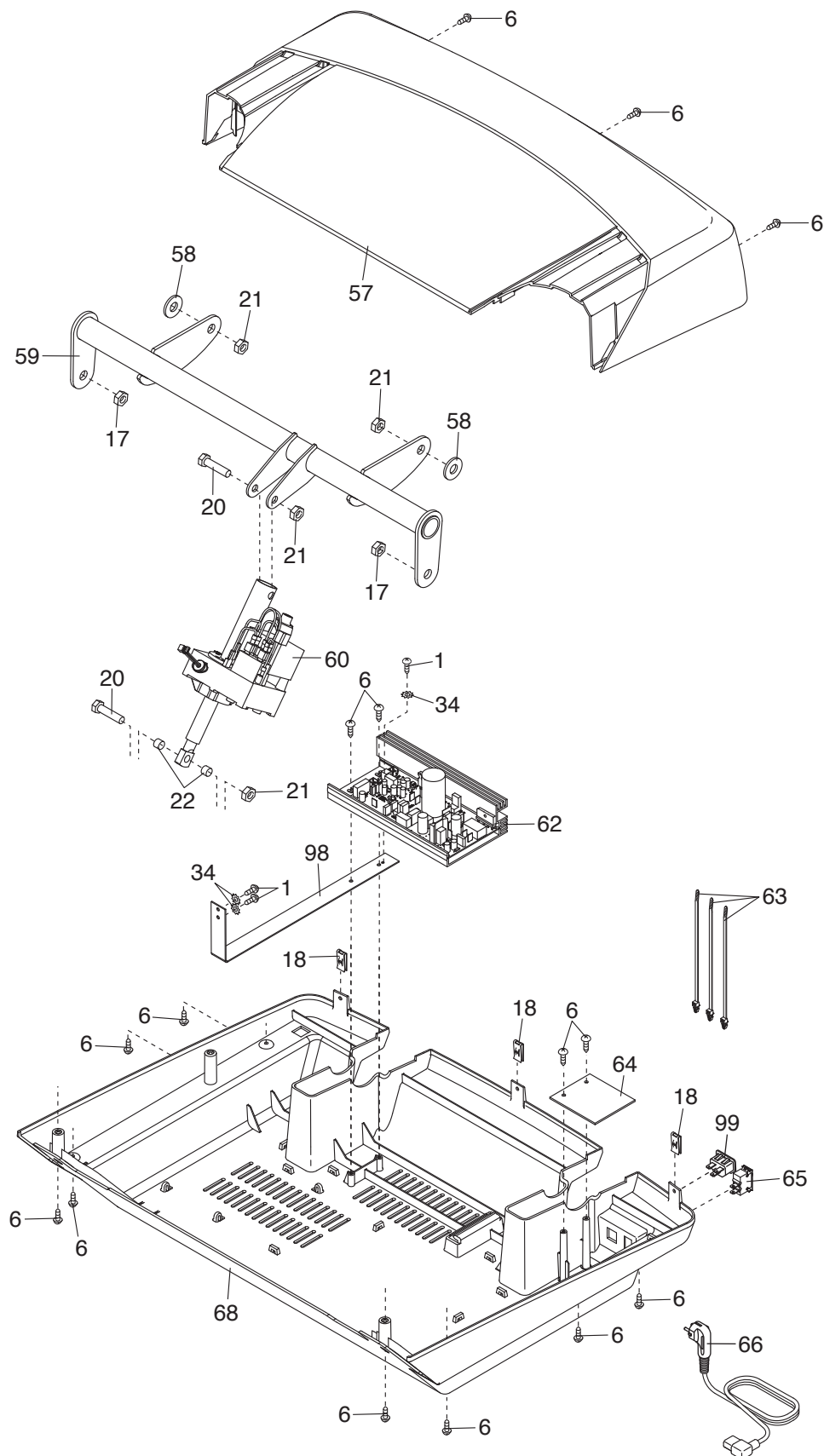
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NETL10713.1 R1014A



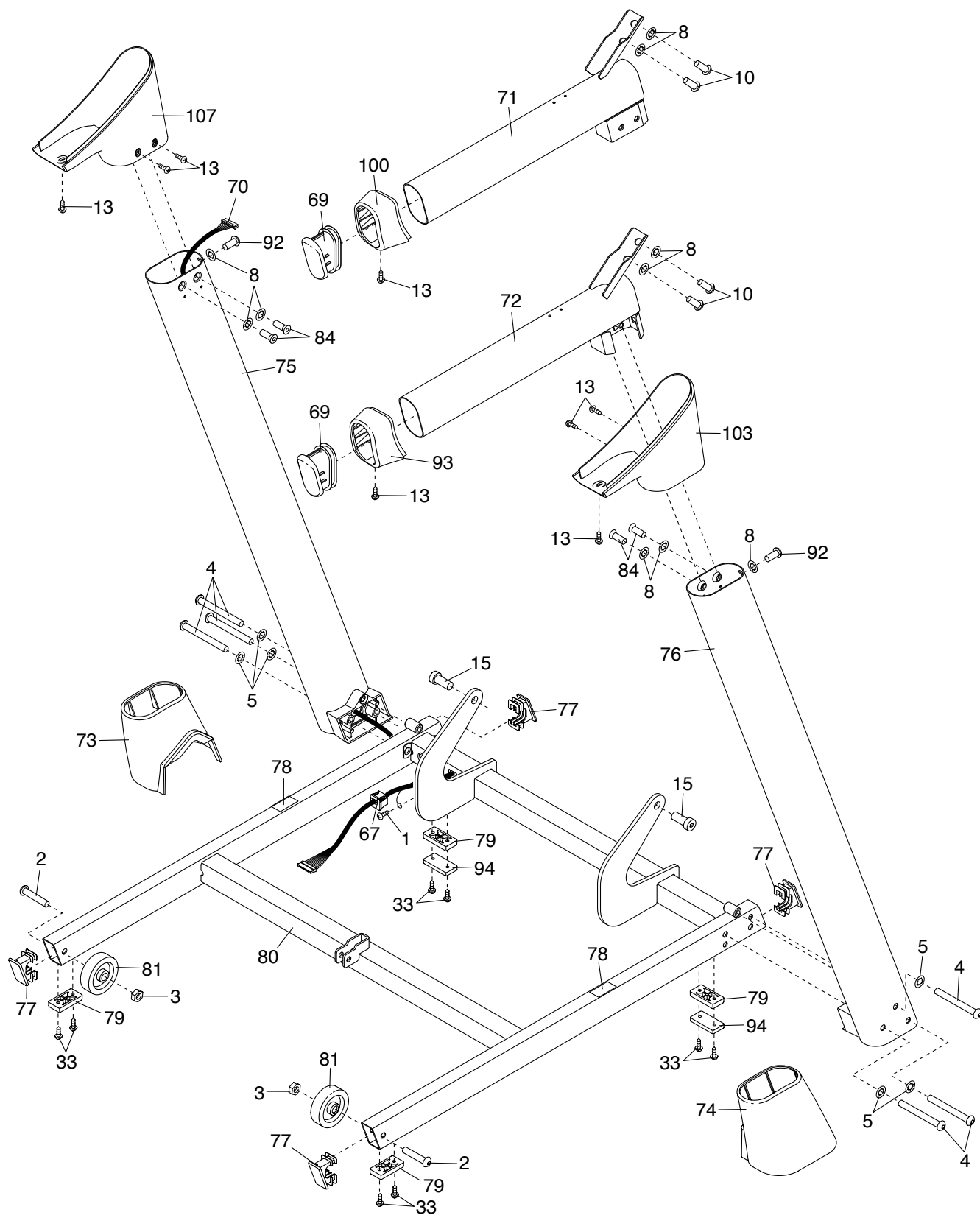
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NETL10713.1 R1014A



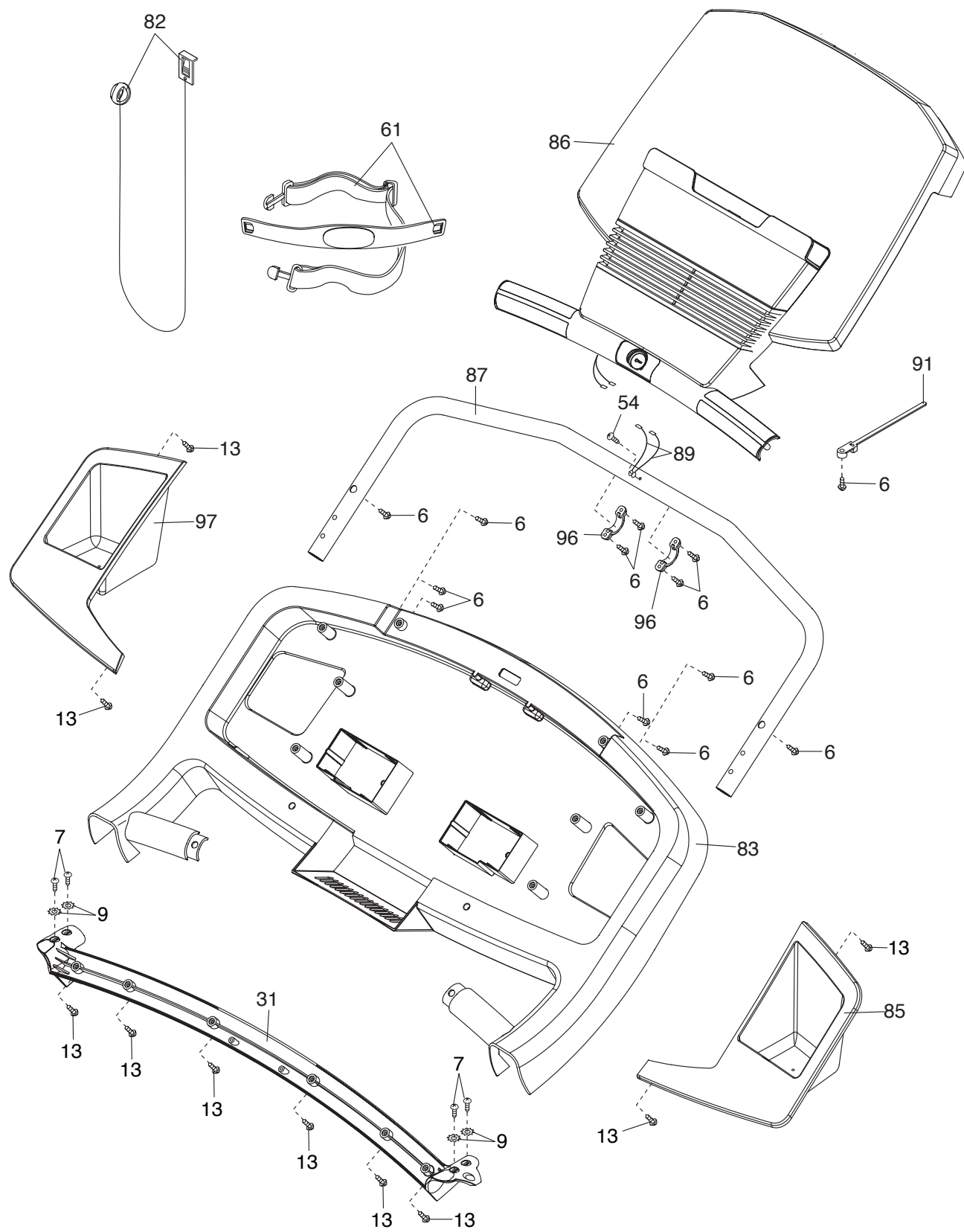
GEDETAILLEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL10713.1 R1014A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. NETL10713.1 R1014A



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.

