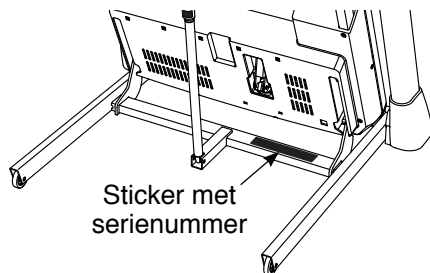


NordicTrack **C200**

Modelnr. NETL10814.0

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

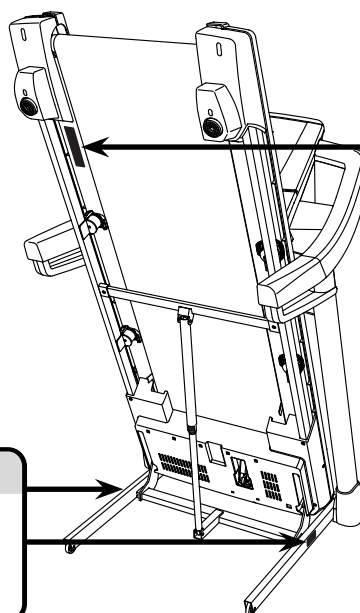
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	18
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	19
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	29
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	30
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	33
LIJST MET ONDERDELEN	34
GEDETAILLEERDE TEKENING	36
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing 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 veiligheidsskip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sluitkijp 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 deze 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 binnenshuis weg 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 60 cm ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband mag alleen door personen die minder dan 150 kg wegen gebruikt worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag aangepaste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensioirs 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 de stroomkabel, bij het aansluiten (zie page 19), alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten worden.
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 de stroomkabel bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Laat de band nooit draaien wanneer het apparaat uit staat. Gebruik de loopband niet wanneer de stroomkabel of de stekker beschadigd is of wanneer de loopband niet juist werkt. (Zie ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 30 als de loopband niet goed werkt).
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gaat gebruiken (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21).
17. Start de loopband nooit wanneer u op het loopvlak staat. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om plotselinge schokkende versnellingen te voorkomen.

19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
20. Laat de loopband nooit onbeheerd ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de stroomschakelaar in de off-stand (uit) (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek de stroomkabel uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.
21. Verplaats de loopband niet totdat deze correct gemonteerd is. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 29). U moet in staat zijn om veilig 20 kg te kunnen optillen, om de loopband in te klappen, neer te laten of te verplaatsen.
22. Zorg ervoor dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt tijdens het inklappen of het verplaatsen van de loopband.
23. Steek geen enkel voorwerp in geen enkele opening van de loopband.
24. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
25. **GEVAAR:** Trek de stroomkabel 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. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin met af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

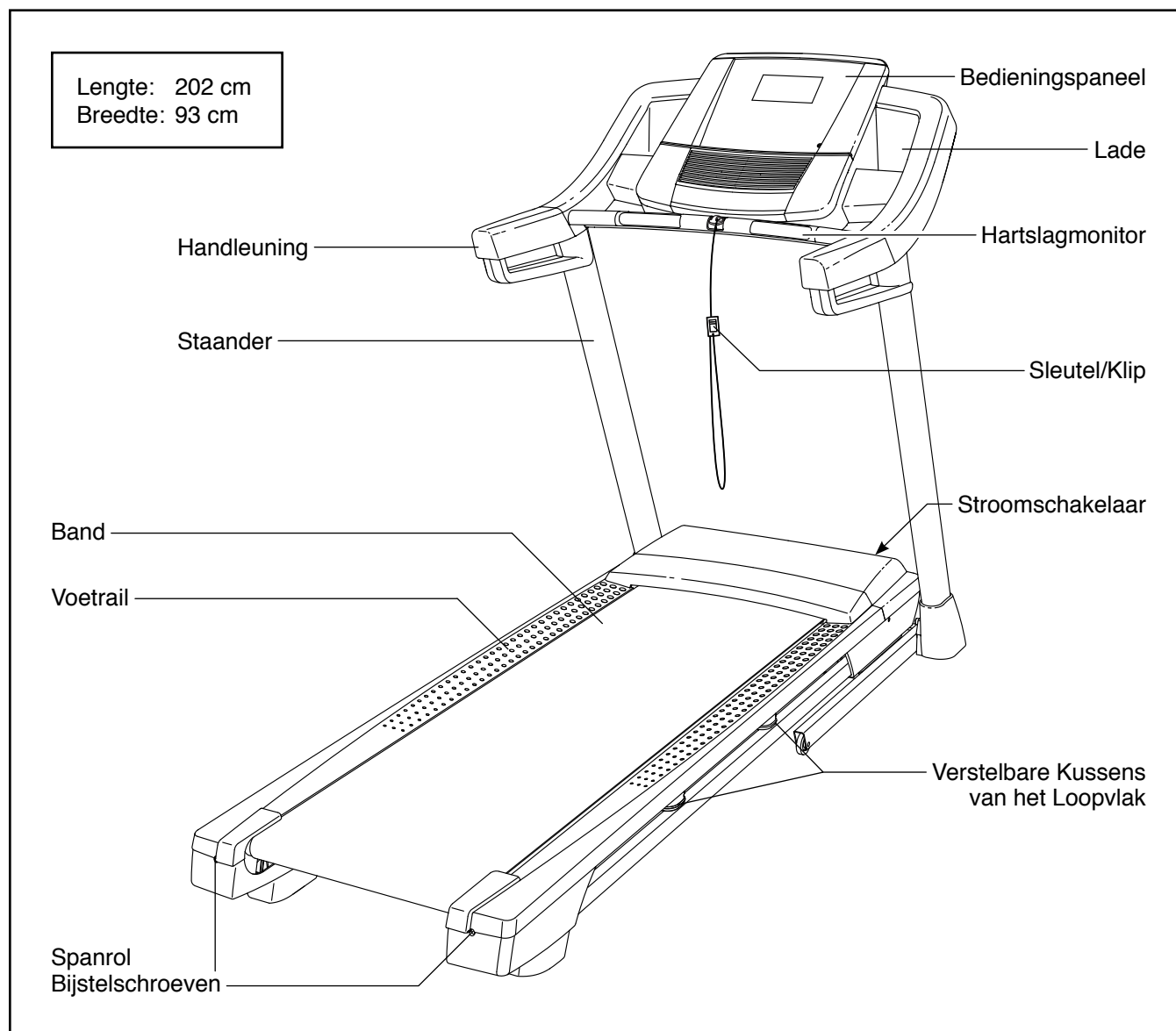
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® C 200 loopband gekozen heeft. De C 200 loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken. De unieke loopband kan, wanneer u de loopband niet gebruikt, ingeklapt worden waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt die andere loopbanden nodig hebben.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de loopband. Raadpleeg de

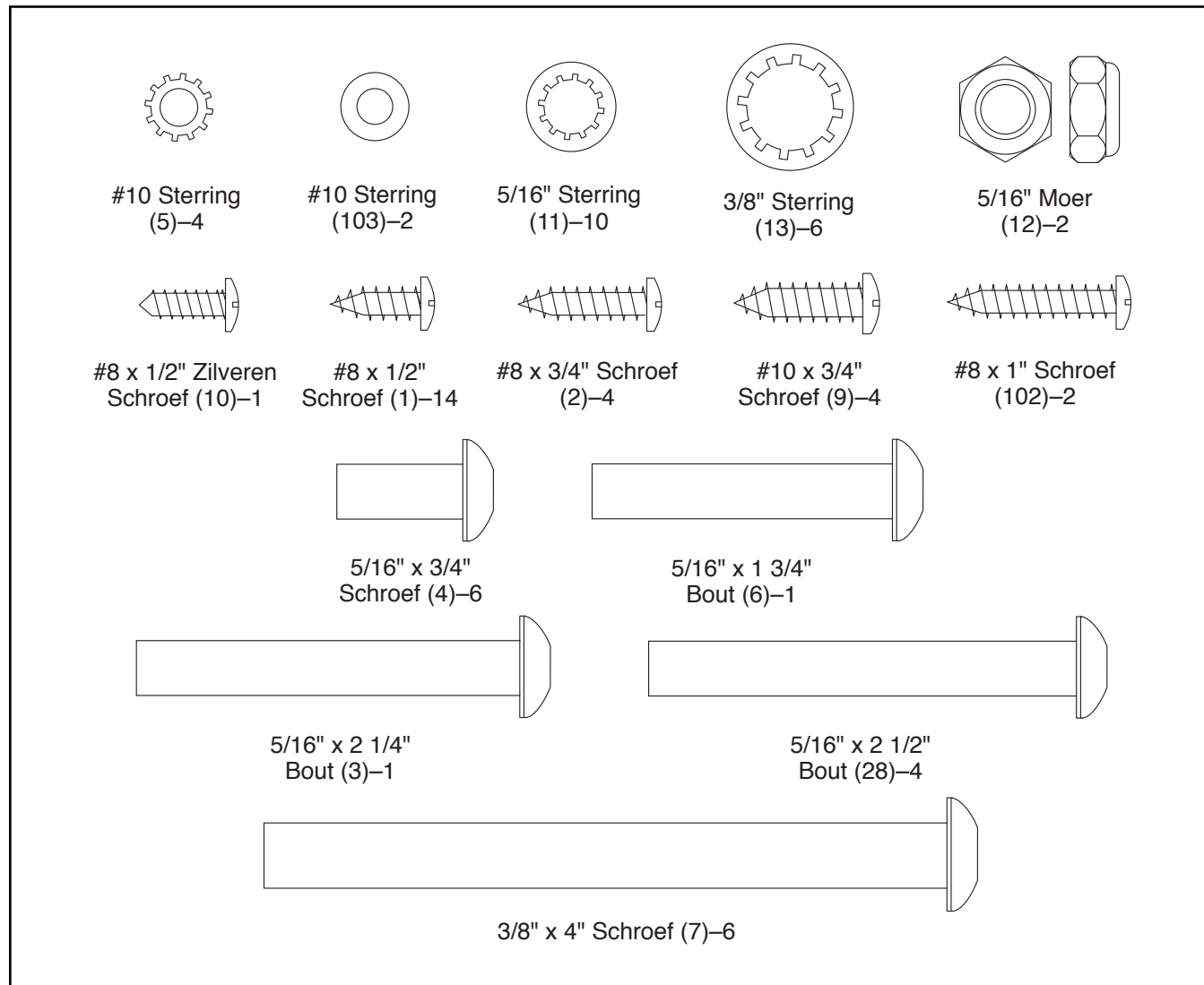
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

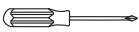


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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

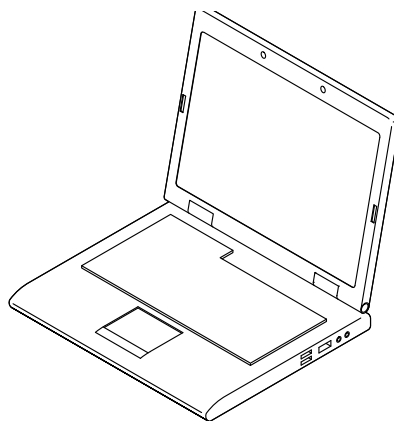
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u volledig klaar bent met de montage.
- Er kan na verzending een vettige substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er wat vettige substantie op de loopband zitten, veeg die dan weg met een zachte doek en een niet-schurend schoonmaakmiddel.
- Linker onderdelen worden met “L” of “Left” (links) aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” (rechts) aangegeven.
- Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te herkennen.
- Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - De meegeleverde inbussleutel 
 - Een instelbare sleutel 
 - een kruiskopschroevendraaier 
- Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

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

1

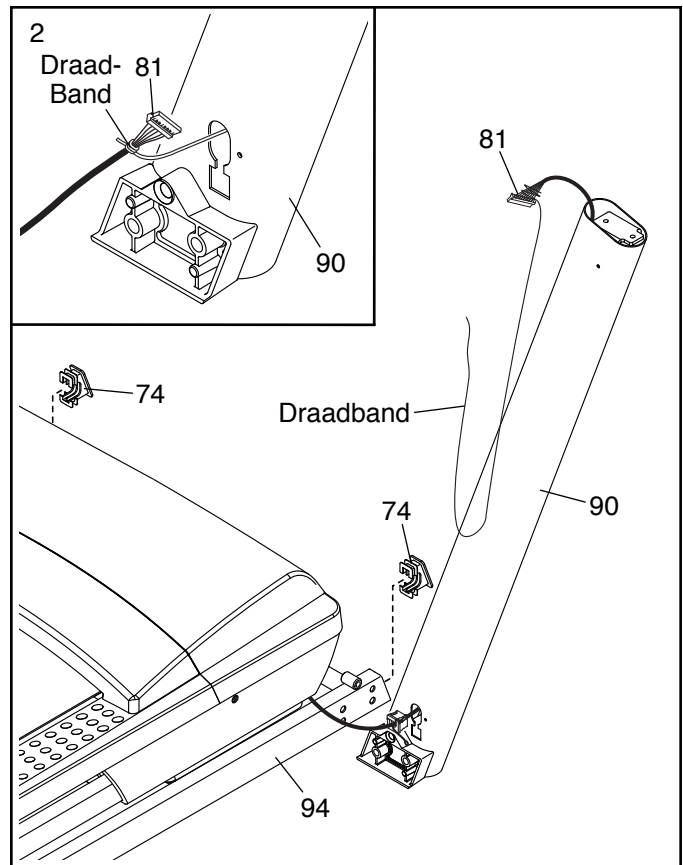


2. **Zorg ervoor dat de stroomkabel uit getrokken is.**

Druk een Kap van de Basis (74) in elke kant van de Basis (94).

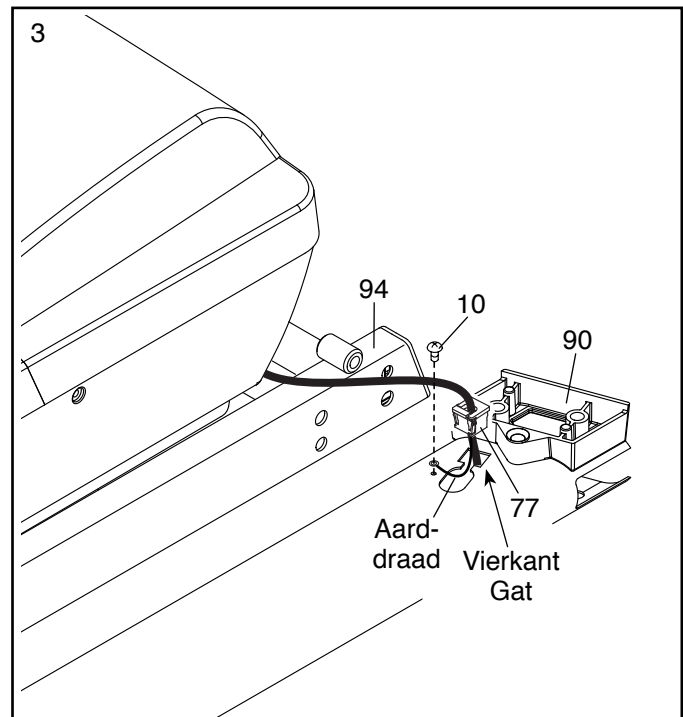
Zoek naar de Rechter Staander (90). Laat een tweede persoon de Rechter Staander bij de Basis (94) houden.

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



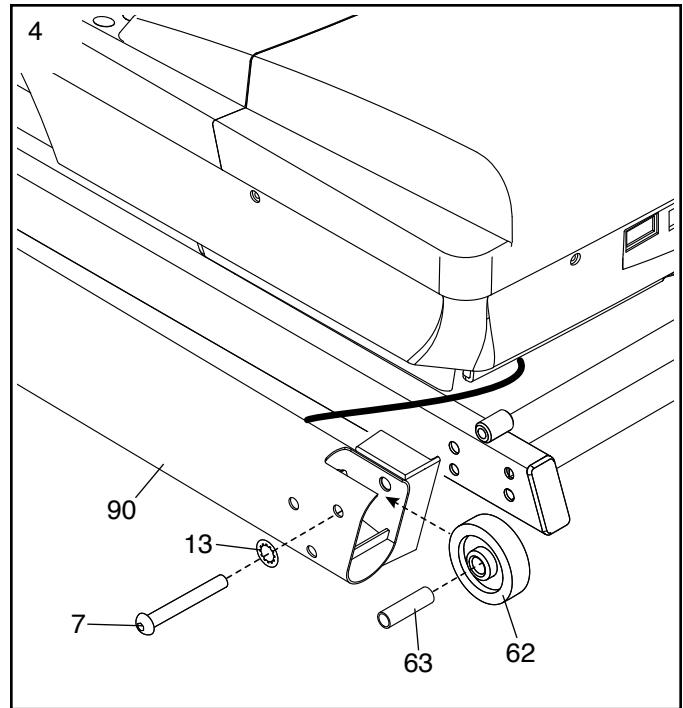
3. Leg de Rechter Staander (90) bij de Basis (94). Druk de Borgring (77) in het vierkante gat in de Rechter Staander. **Zorg ervoor dat de aard-draad niet bekneld raakt.**

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



4. Steek een Tussenstuk van het Wiel (63) in een Voorwiel (62). Houd het Voorwiel aan de binnenkant van de onderkant van de Rechter Staander (90), en steek een 3/8" x 4" Schroef (7) met een 3/8" Sterring (13) in de Rechter Staander en in het Voorwiel.

Herhaal deze stap voor de Linker Staander (niet afgebeeld).

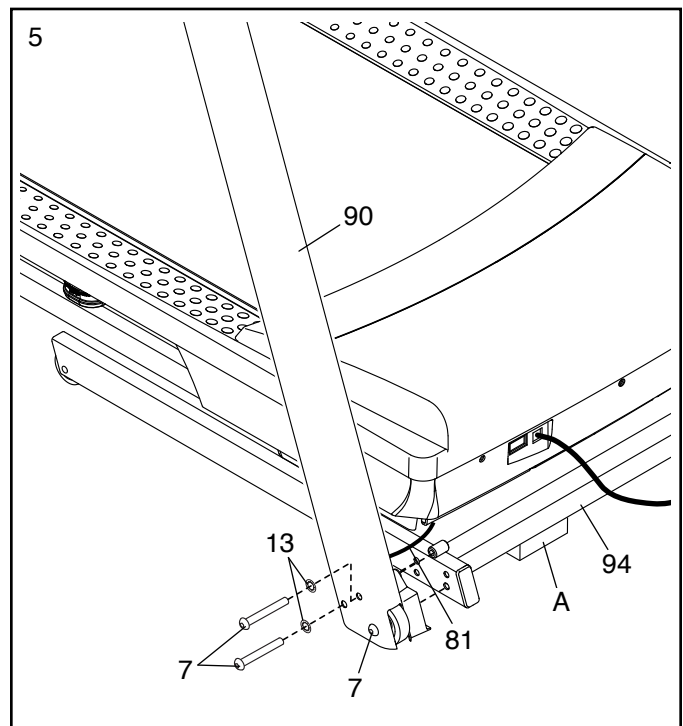


5. Leg een stuk van het verpakkingsmateriaal (A) onder de rechterkant van de Basis (94). Houd de Rechter Staander (90) tegen de Basis. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet beknedd raakt.**

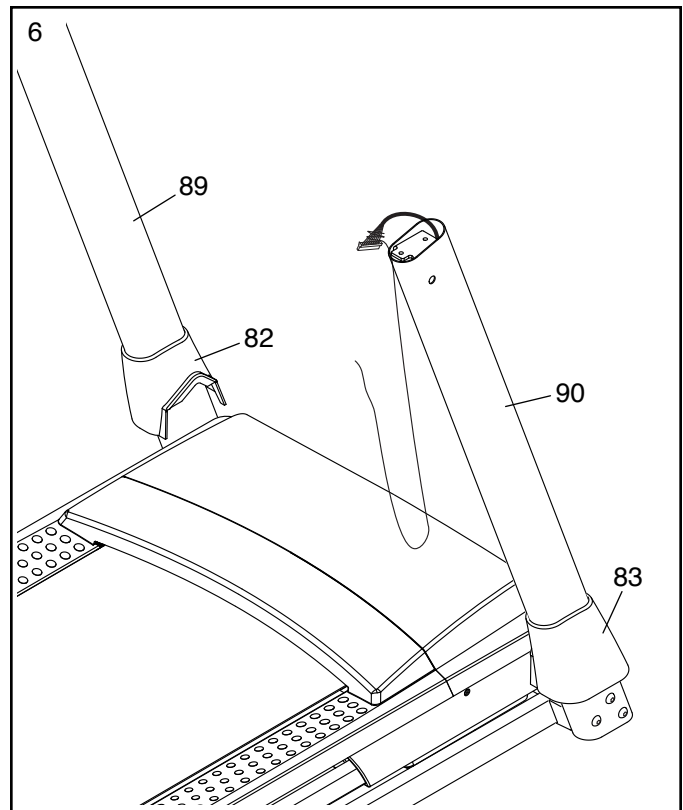
Steek twee 3/8" x 4" Schroeven (7) met twee 3/8" Sterringen (13) in de Rechter Staander (90) en draai alle drie de Schroeven gedeeltelijk vast in de Basis (94). **Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

Leg het verpakkingsmateriaal (A) links van de Basis (94) en maak de Linker Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: Er zijn geen draden aan de linkerkant.

Verwijder het verpakkingsmateriaal (A) van onder de Basis (94).

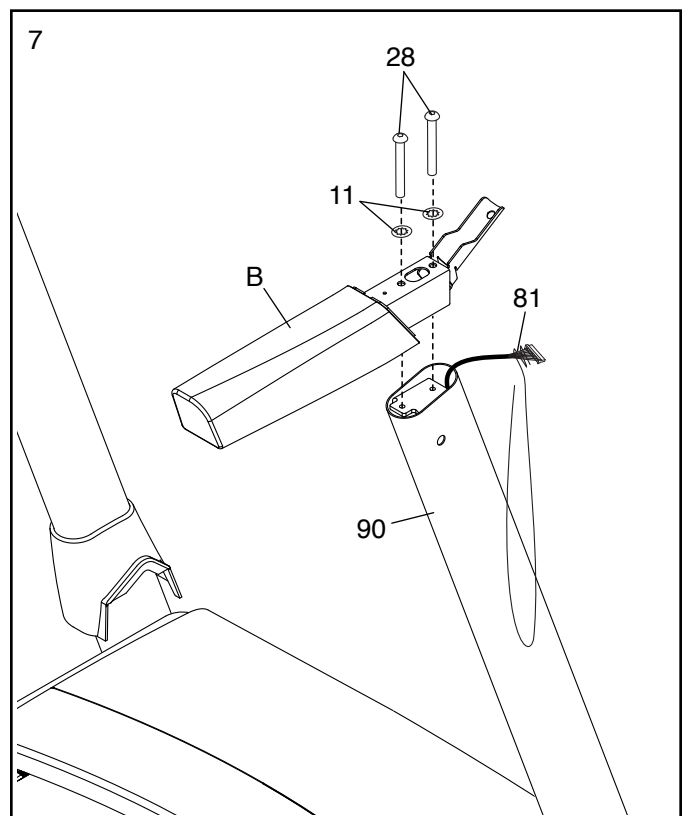


6. Zoek de Linker en Rechter Kapj van de Basis (82, 83). Schuif de Linker Kap van de Basis op de Linker Staander (89) en schuif de Rechter Kap van de Basis op de Rechter Staander (90). **Druk de Kappen van de Basis nog niet op hun plaats.**



7. Zoek naar de rechter handleuning (B).

Maak de rechter handleuning (B) aan de Rechter Staander (90) vast met twee $\frac{5}{16}$ " x $2 \frac{1}{2}$ " Schroeven (28) en twee $\frac{5}{16}$ " Sterringen (11). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt. Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**



8. Maak de linker handleuning (C) aan de Linker Staander (89) vast met twee 5/16" x 2 1/2" Schroeven (28) en twee 5/16" Sterringen (11).
Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.

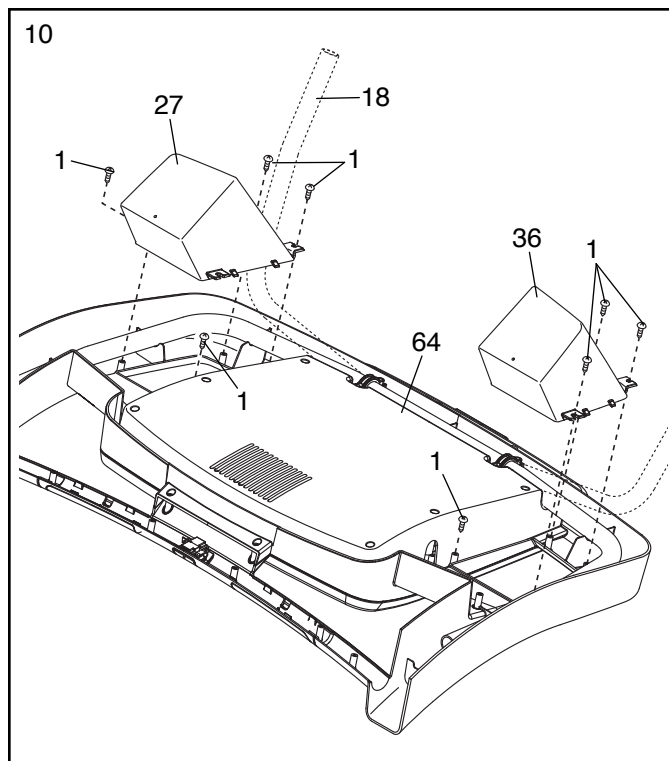
9. Plaats de Basis van het Bedieningspaneel (64) naar beneden gericht op een zachte ondergrond om krassen op de Basis van het Bedieningspaneel te voorkomen. Als er draadbanden zijn die de Dwarsstang voor de Hartslag (93) aan de Basis van het Bedieningspaneel bevestigd houden, verwijder die dan.

Verwijder de twee aangegeven schroeven (D) en gooi ze weg. Verwijder dan de Dwarsstang voor de Hartslag (93).

10. Zoek naar de Linker en de Rechter Houder (27, 36).

Maak de Houders (27, 36) aan de Basis van het Bedieningspaneel (64) vast met acht #8 x 1/2" Schroeven (1). **Tip: Het is misschien makkelijker om eerst de twee binnenste Schroeven aan te draaien, en dan de Houders op hun plaats te schuiven voordat u de andere zes Schroeven vastdraait.**

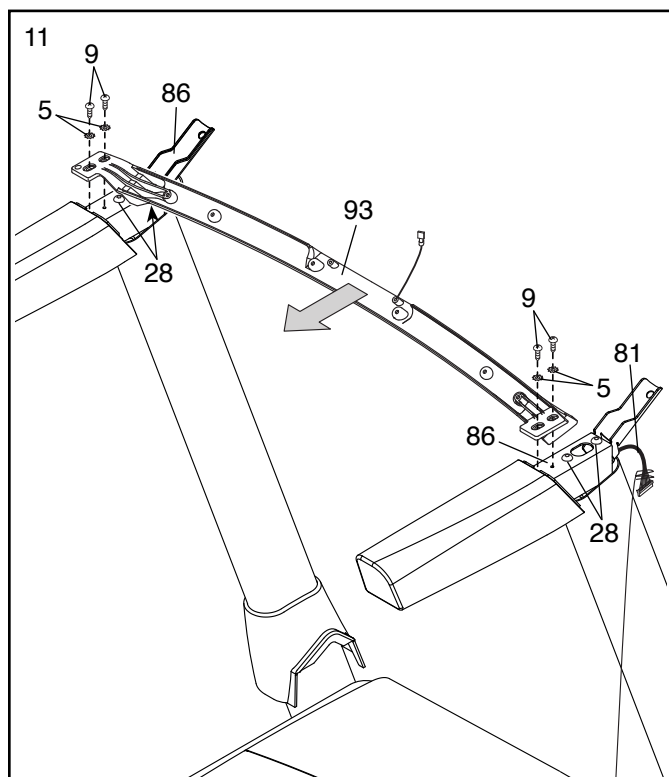
Tip: Het kan noodzakelijk zijn, om bij het bevestigen van de Houders (27, 36), het Onderstel van het Bedieningspaneel (18) omhoog te draaien.



11. **BELANGRIJK: Gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast, om beschadiging aan de Dwarsstang voor de Hartslag (93) te voorkomen.**

Draai de Dwarsstang voor de Hartslag (93) zoals afgebeeld. Maak de Dwarsstang voor de Hartslag aan de Handleuning (86) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (9) en vier #10 Sterringen (5). **Begin eerst alle vier de Schroeven aan te draaien. Schuif vervolgens de Dwarsstang zo ver mogelijk in de door de pijl aangegeven richting. Maak dan de Schroeven vast.**

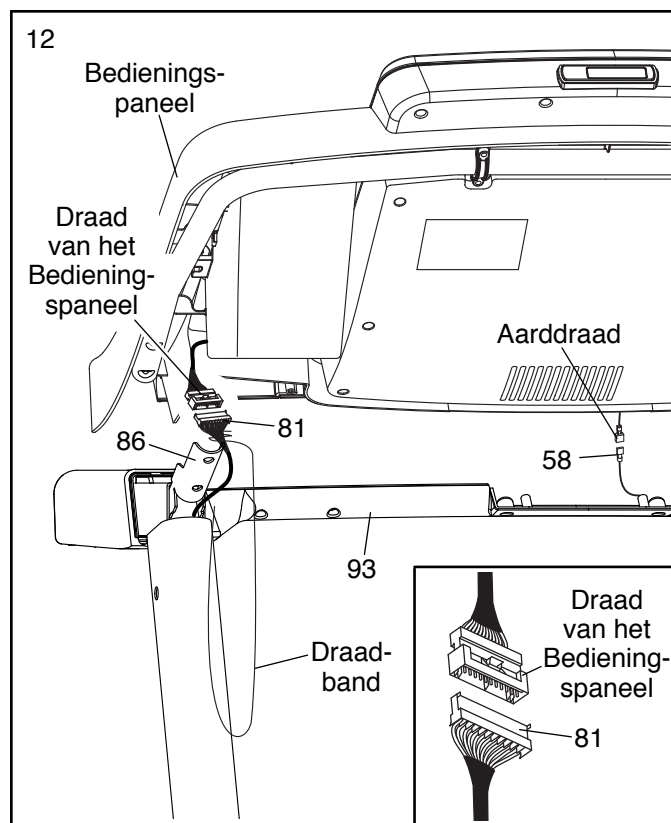
Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet bekneeld raakt. Draai de vier 5/16" x 2 1/2" Schroeven (28) stevig vast.



12. Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Handleuning (86) (slechts een kant is afgebeeld).

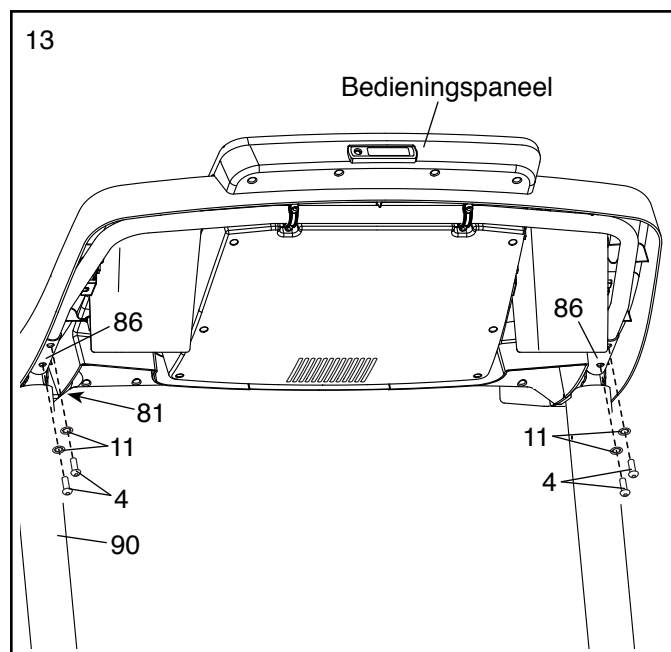
Sluit de aarddraad van het bedieningspaneel aan op de Aarddraad van het Bedieningspaneel (93) die in de Dwarsstang voor de Hartslag (93) ligt.

Zie de inzet-tekening. Sluit de Draad van de Staander (81) aan op de draad van het bedieningspaneel. **De connectoren zouden makkelijk samen moeten kunnen glijden en op hun plaats moeten kunnen 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, WANNEER HET APPARAAT AANGEZET WORDT, BESCHADIGD RAKEN.** Verwijder de draadband van de Draad van de Staander.



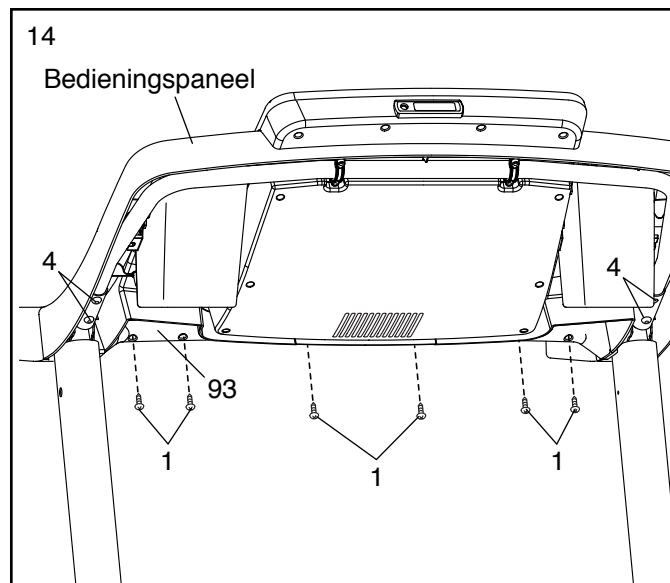
13. Zet het bedieningspaneel op de beugels van de Handleuning (86). **Zorg ervoor dat geen enkele draad bekneeld raakt.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (81) in de Rechter Staander (90).

Maak het bedieningspaneel aan de beugels op de Handleuning (86) vast met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (4) en met vier 5/16" Sterringen (11). **Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**



14. Maak de Dwarsstang voor de Hartslag (93) aan het bedieningspaneel vast met zes #8 x 1/2" Schroeven (1). **Begin eerst alle zes de Schroeven aan te draaien en draai ze dan vast.**

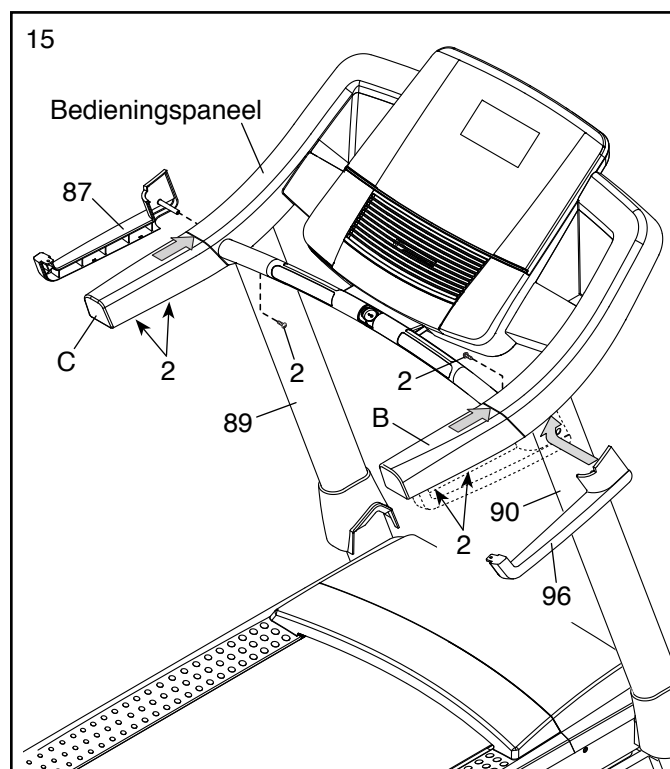
Draai dan de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (4) stevig vast.



15. Controleer de openingen tussen de handleuningen (B, C) en het bedieningspaneel.

Draai, indien nodig, de vier #8 x 3/4" Schroeven (2) onder de handleuningen los en schuif de handleuningen naar voren tegen het bedieningspaneel zoals door de pijlen aangegeven. Draai de Schroeven dan weer vast.

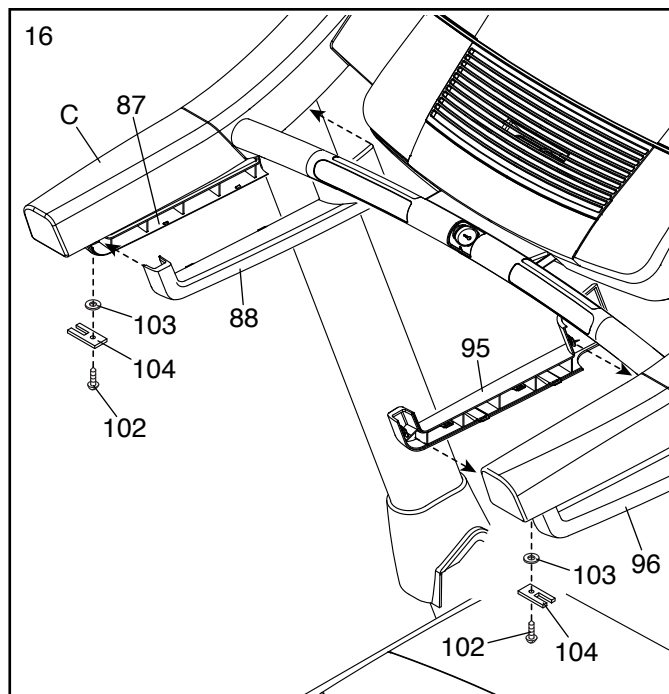
Maak de Buitenkap van de Linker Staander (87) en de Buitenkap van de Rechter Staander (96) aan de Linker en aan de Rechter Staander (89, 90) vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (2). **Aandacht: De bovenste rand van iedere Buitenkap van de Staander moet onder het bedieningspaneel ingestoken worden. Draai iedere Buitenkap van de Staander onder een hoek terwijl u deze tegen de Staanders plaatst. Zorg ervoor dat de Schroeven niet te vast gedraaid worden.**



16. Draai een #8 x 1" Schroef (102) met een Plaat van de Handleuning (104) en een #10 Tussenring (103) in de Buitenkap van de Linker Staander (87) en in de onderkant van de linker handleuning (D). **Zorg ervoor dat de Plaat van de Handleuning gedraaid wordt zoals afgebeeld. Zorg ervoor dat de Schroeven niet te vast gedraaid worden.**

Druk de Binnenkap van de Linker Staander (88) tegen de Buitenkap van de Linker Staander (87) tot ze aan elkaar klikken.

Herhaal de hierboven genoemde stappen voor de andere kant van de loopband met de Buitenkap van de Rechter Staander (96) en de Binnenkap van de Rechter Staander (95).

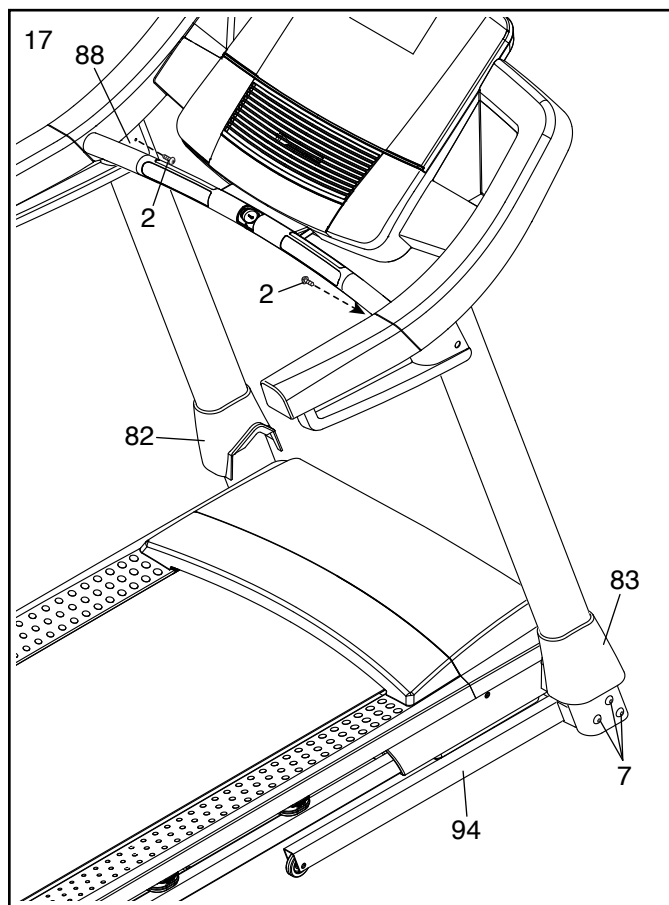


17. Draai, zoals afgebeeld, een #8 x 3/4" Schroef (2) in de Binnenkap van de Linker Staander (88). **Zorg ervoor dat de Schroef niet te vast gedraaid wordt.**

Draai vervolgens een #8 x 3/4" Schroef (2) in de Binnenkap van de Rechter Staander (niet afgebeeld). **Zorg ervoor dat de Schroef niet te vast gedraaid wordt.**

Draai de zes 3/8" x 4" Schroeven (7) stevig vast (slechts een kant is afgebeeld).

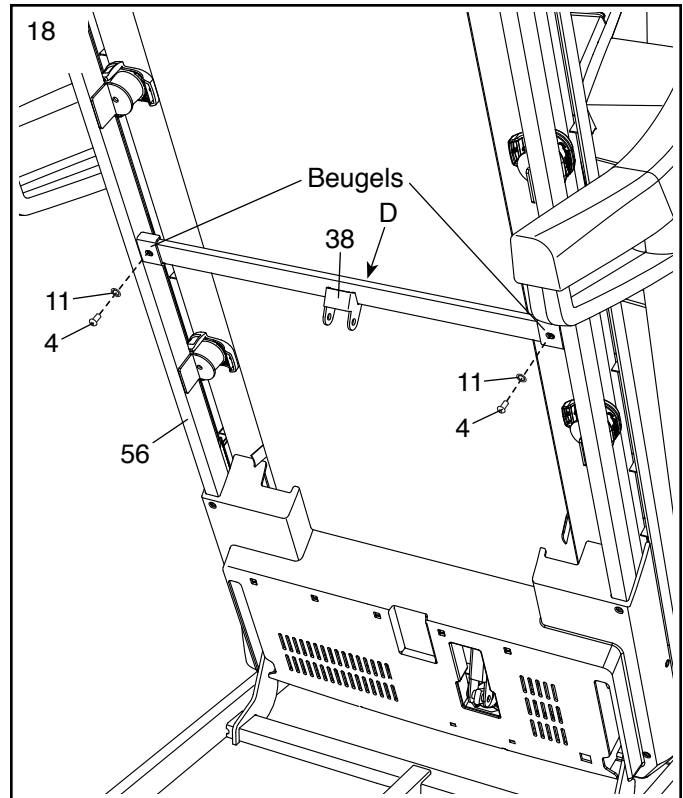
Druk de Linker Kap van de Basis (82) en de Rechter Kap van de Basis (83) op de Basis (94).



18. **Aandacht:** De loopband kan tijdens deze stap naar voren rollen indien deze op een gladde ondergrond gemonteerd wordt.

Til het Onderstel (56) naar een verticale stand. Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 20 voltooid is.

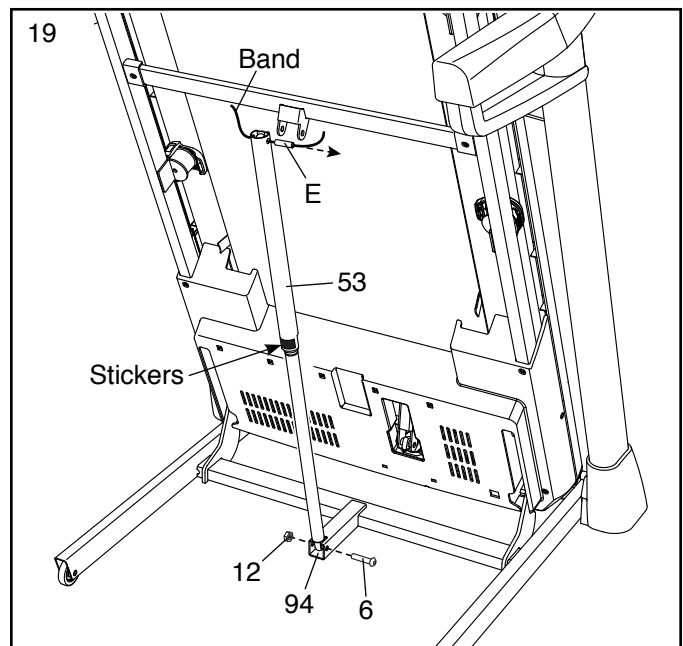
Draai de Dwarsstang van de Vergrendeling (38) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (D) naar de loopband wijst.** Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling aan de beugels op de Onderstel (56) vast met twee 5/16" x 2 3/4" Schroeven (4) en twee 5/16" Sterringen (11).



19. Draai de Opbergvergrendeling (53) zodanig dat de stickers van de loopband afwijzen zoals afgebeeld.

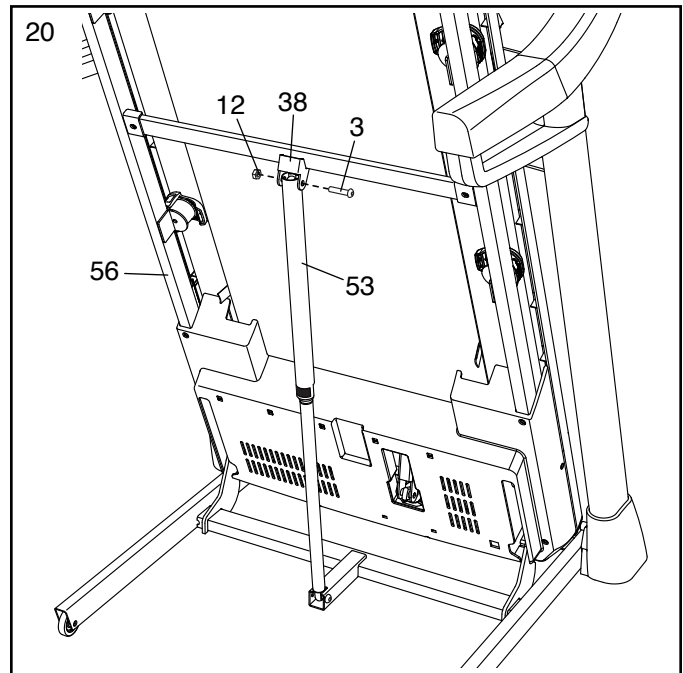
Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de beugel op de Basis (94) vast met een 5/16" x 1 3/4" Bout (6) en een 5/16" Moer (12).

Til de Opbergvergrendeling (53) naar een verticale stand. Indien er een draadband en een tussenstuk (E) in de bovenkant van de Opbergvergrendeling zitten, verwijder die dan en gooi ze weg.



20. Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de beugel op de Dwarsstang van de Vergrendeling (38) vast met een 5/16" x 2 1/4" Bout (3) en een 5/16" Moer (12).

Laat het Onderstel (56) zakken (zie HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 29).



21. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vast gedraaid 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. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels veilig op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de band bij te stellen (zie bladzijde 31 en 32). Aandacht: Er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn.

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

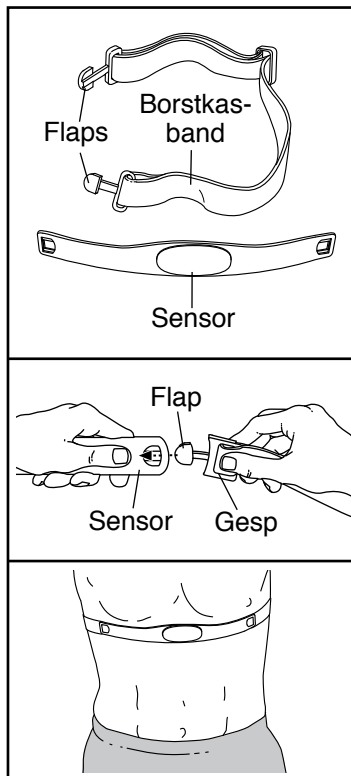
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

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.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

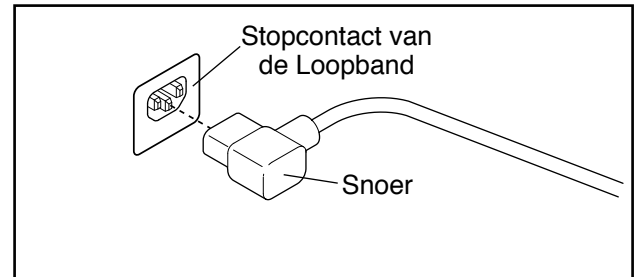
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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

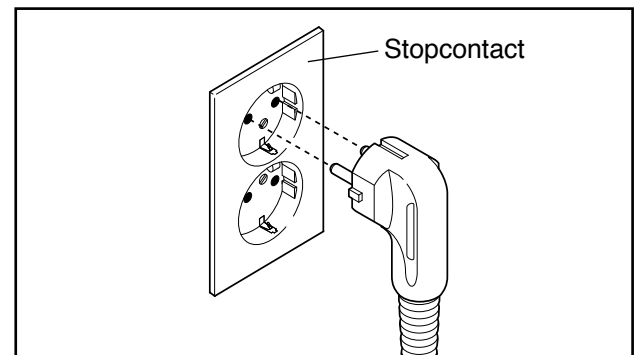
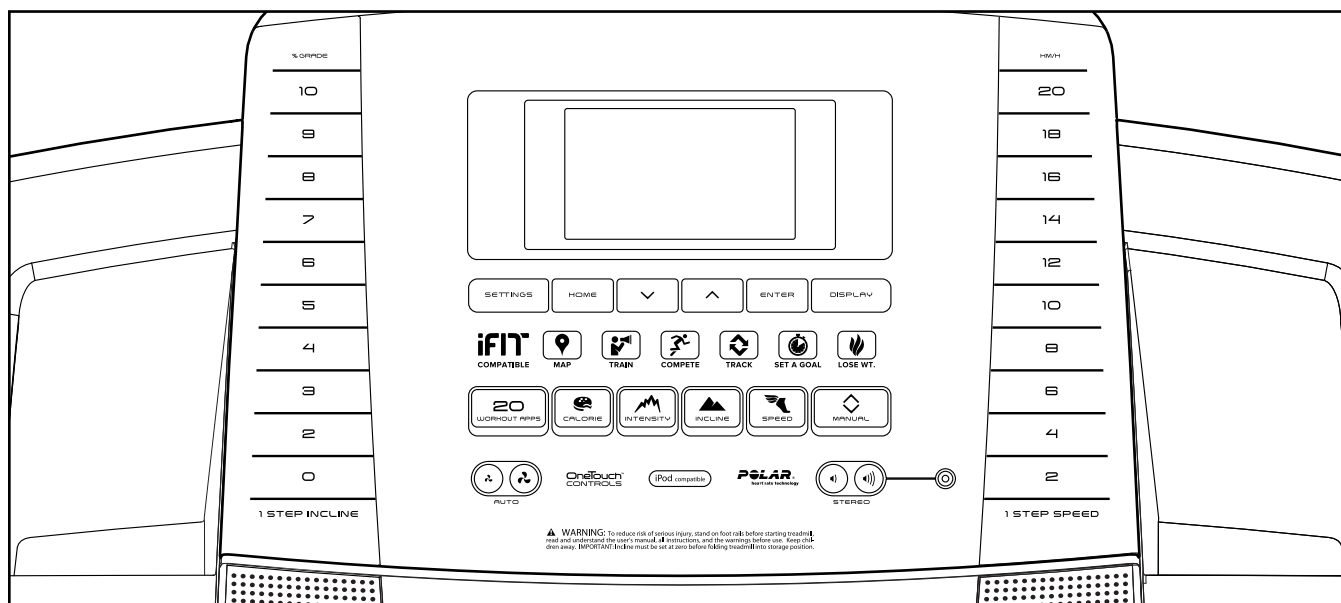


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSTICKER OPPLAKKEN

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

MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

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

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit instelling die het mogelijk maakt om de loopband, door middel van een optionele iFit-module, met uw draadloze netwerk te laten communiceren. Met de iFit instelling, kunt u uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts samenstellen, de resultaten van uw workouts

bijhouden, tegen andere iFit gebruikers racen en vele andere mogelijkheden benutten. **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 kunt zelfs, terwijl u oefent, via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete workout-muziek of audioboek luisteren.

Zie bladzijde 21 **om het apparaat aan te zetten**. Zie bladzijde 21 **om de handmatige instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 23 **om een vooraf ingestelde workout te gebruiken**. Zie bladzijde 24 **om een steven-doel-in workout te gebruiken**. Zie bladzijde 25 **om een iFit workout te gebruiken**. Zie bladzijde 26 **om het geluidssysteem te gebruiken**. Zie bladzijde 27 **om de instellingen te gebruiken**.

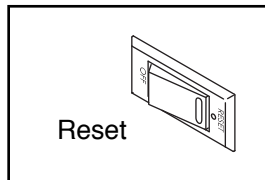
Aandacht: Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of in mijlen aangeven. Zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 27 om te weten te komen welke meeteenheid gekozen is. Gemakshalve, verwijzen alle instructies in dit hoofdstuk naar kilometers.

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 bij de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 32).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

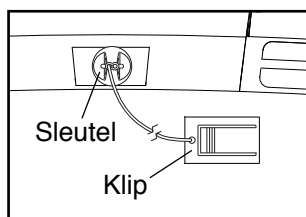
BELANGRIJK: Laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, op kamertemperatuur komen voordat u het apparaat aanzet. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek de stroomkabel in (zie bladzijde 19). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. Druk de stroomschakelaar in de reset stand.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel kent een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. De demo instelling staat aan als de displays gaan branden zodra u de stroomkabel insteekt en de stroomschakelaar in de reset-stand drukt. Houd de Stoptoets enkele seconden lang ingedrukt om de demo instelling uit te zetten. Zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 27 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga 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 kan de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken worden, waardoor de band langzaam tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel wordt getrokken.



HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie links HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN.

2. Kies de handmatige instelling.

Indien de handmatige instelling gekozen wordt, druk dan op de toets Manual (handmatig) van het bedieningspaneel.

3. Start de loopband.

Om de loopband te starten druk dan op de Starttoets, de toenametoets Speed (snelheid), of op een van de toetsen 1 Step Speed (snelheid) met de nummers 2 tot en met 20.

Als u op de Starttoets of op de toenametoets Speed (snelheid) drukt zal de loopband met een snelheid van 2 Km/H (Km/u) beginnen te draaien. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de band naar wens veranderen door op de toename- en afnametoets Speed (snelheid) te drukken. Telkens als u op een van de toetsen drukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 km/u veranderen; als u de toets ingedrukt houdt zal de snelheidsinstelling met stapjes van 0,5 km/u veranderen. Aandacht: Na het drukken op de toets kan het eventjes duren voordat de band de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

Als u op een van de genummerde toetsen 1 Step Speed drukt, zal de loopband geleidelijk van snelheid veranderen totdat de gekozen snelheidsinstelling bereikt wordt.

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

4. Verander desgewenst de helling van de loopband.

Druk op de toename- en -afnametoetsen Incline (helling) of op een van de genummerde 1 Step Incline (helling) om de helling van de loopband te veranderen. Telkens wanneer u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling.

5. Volg uw vorderingen op de displays.

De display zal de volgende workout informatie aangeven wanneer u op de loopband loopt of rent:

- De verstreken tijd
- De afstand die u gewandeld of gerend heeft
- De intensiteitsbalk van de workout
- Het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand
- De hellingstand van de loopband
- Het aantal verticale meters (VM) dat u geklommen heeft
- De snelheid van de band
- Uw hartslag (zie stap 6)
- De matrix

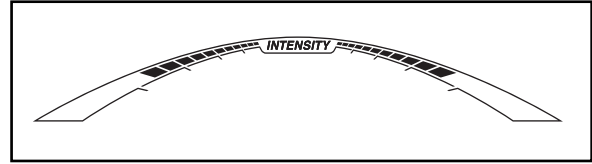
De matrix kent verschillende display tabbladen. Druk op de Displaytoets of op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter totdat het gewenste tabblad aangegeven wordt.

Het tabblad Incline (helling) zal een profiel van de hellinginstellingen van de workout aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van iedere minuut verschijnen. Het tabblad Speed (snelheid) zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout aangeven.

Het tabblad My Trail (mijn pad) zal een piste van 400 meter aangeven. De opflinkerende rechthoek zal uw vorderingen tijdens uw workout aangeven. Het tabblad My Trail (mijn pad) zal ook het aantal rondjes dat u voltooit aangeven.

Het tabblad Calorie (calorieën) zal het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft het aantal verbrande calorieën van dat segment aan. Wanneer het tabblad Calorie (calorieën) gekozen wordt zal de calorie display het geschatte aantal calorieën dat u per uur verbrandt aangeven.

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



Druk op de toets Home (thuis) om naar het standaardmenu terug te keren (zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 27 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

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

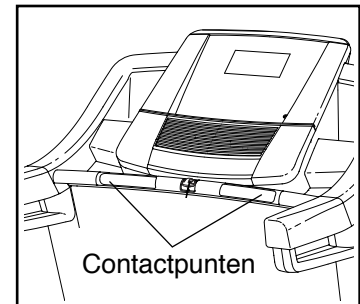


Druk op de Stoptoets, verwijder de sleutel en steek de sleutel weer in om de displays te resetten.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: Het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig aangeven wanneer u de handgreep met hartslagmonitor gebruikt en tegelijkertijd de borstkas hartslagmonitor draagt. Zie page 18 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

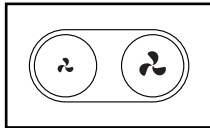
Verwijder de veltjes plastic van de metalen contactpunten op de sensorstang voordat u de handgreep met hartslagmonitor gaat gebruiken. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de sensorstang vast met uw handpalmen op de metalen contactpunten; **beweeg uw handen niet**. Wanneer uw hartslag gemeten kan worden, zal bij iedere hartslag een hartsymbooltje in de calorie display opflikkeren, en uw hartslag zal dan aangegeven worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

7. Zet de ventilator indien desgewenst.

De ventilator kent meerdere snelheidsinstellingen en een automatische instelling. Wanneer de automatische instelling gekozen wordt, zal de snelheid van de ventilator automatisch toenemen en afnemen als de snelheid van de loopband toeneemt en afneemt.



Druk herhaaldelijk op de kleine ventilatortoets om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten. Druk op de grote ventilatortoets om een ventilatorsnelheid of om de automatische instelling te kiezen.

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

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

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

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk, om een vooraf ingestelde workout te kiezen, herhaaldelijk op de toets Calorie (calorieën), op de toets Intensity (intensiteit), op de toets Incline (helling) of op de toets Speed (snelheid) totdat de gewenste workout in de display verschijnt.

Wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest, dan zal de display de tijdsduur van de workout en de naam van de workout aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout op de matrix verschijnen. Wanneer u voor een calorie workout kiest, dan zal het geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de workout verschijnen.

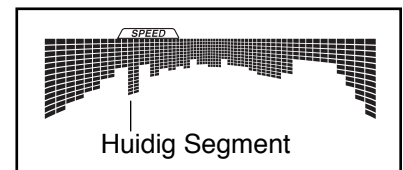
3. Start de workout.

Druk op de Starttoets of op de toenametoets Speed om met de workout te starten. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de workout. 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 zijn.

De profielen op het tabblad snelheid en het tabblad helling zullen uw vorderingen tijdens de

workout aangeven. Het opflikkerende segment van het profiel stelt het huidige segment van de workout voor. De hoogte van het opflikkerende segment geeft de snelheids- of hellinginstelling voor het huidige segment aan. Aan het einde van elk segment, zal een serie tonen te horen zijn en zal het volgende segment van het profiel beginnen op te flikkeren. Als een andere snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is, dan zal de snelheids- en/of hellinginstelling een paar seconden lang in de display opflikkeren om u te waarschuwen en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe snelheids- en hellinginstelling.



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

Aandacht: Het na te streven calorieën doel 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.

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 snelheids- of de hellingtoetsen 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 in de display gaan opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de toename-toets Speed (snelheid) om de workout te hervatten. De band zal met een snelheid van 2 Km/H (Km/u) beginnen te draaien. Wanneer het volgende segment van de workout begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment.

4. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 22. Wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest, zal de display de resterende tijd in plaats van de verlopen tijd aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

6. Zet de ventilator indien desgewenst.

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

Zie stap 8 op bladzijde 23.

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

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21.

2. Stel een calorieën-, een afstands- of een tijdsdoel in.

Druk op de toets Set A Goal (een doel instellen) op het bedieningspaneel om een stel-een-doel-in workout te kiezen. Gebruik de toename- en afname-toets naast de toets Enter (invoeren) om een calorieën-, tijds- of afstandsdoel in te stellen en druk dan op de toets Enter. Druk vervolgens op de toename- en afname-toets naast de toets Enter om een doel te kiezen. Druk op de toets Speed (snelheid) en op de toets Incline (helling) om de snelheid en helling voor de workout te kiezen. Het scherm zal de duur en de afstand van de workout en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden aangeven.

3. Start de workout.

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

De workout zal op dezelfde wijze als de handmatige instelling werken (zie bladzijde 21).

De workout zal zo doorgaan totdat u het ingestelde doel bereikt. De band zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: Het na te streven calorieën doel 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.

4. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op page 22.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op page 22.

6. Zet de ventilator indien desgewenst.

Zie stap 7 op page 23.

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

Zie stap 8 op page 23.

HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: Voor een iFit workout heeft u een optionele iFit-module nodig. **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 moet ook toegang hebben tot een computer met een USB-poort en een internetverbinding. Daarnaast dient u ook toegang te hebben tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID verzending (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook vereist.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21.

2. Steek de iFit module in het bedieningspaneel.

Zie de meegeleverde instructies voor 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 toets Enter (invoeren) om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit workout.

Druk op de toets Map (kaart), op de toets Train (trainen) of op de toets Lose Wt. (afslanken) om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden.

Druk op de toets Compete (Competitie) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft.

Druk eerst op de toets Track (vervolgen) om een recente iFit workout uit uw schema opnieuw uit te voeren. Druk vervolgens op de toename- en op de afnametoetsen om de gewenste workout te kiezen. Druk dan op de toets Enter om de workout te starten.

Zie www.iFit.com voor meer informatie over de iFit workouts.

Wanneer u een iFit workout kiest, dan zal de display de naam, de tijdsduur, de maximum snelheidsinstelling, en de afstand van de workout aangeven. De display zal ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden en een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout aangeven.

Als u een competitie workout kiest, kan de display aftellen tot aan het begin van de race.

Aandacht: Elke iFit toets kan ook twee demo workouts uitvoeren. Verwijder de iFit-module uit het bedieningspaneel en druk op een van de iFit toetsen om de demo workouts te gebruiken.

5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 23.

Tijdens sommige workouts kan een audio coach u door uw workout leiden. U kunt een instelling voor uw audio coach kiezen (raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 27).

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

6. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 22.

Het tabblad My Trail (mijn pad) zal een kaart van het pad waarop u loopt of rent aangeven, of het zal een piste met het aantal rondjes dat u voltooit aangeven.

Tijdens een competitie workout zal het tabblad Competition (competitie) uw vorderingen in de race aangeven. Tijdens de race zal de bovenste lijn in de matrix laten zien welk deel van de race U voltooid heeft. De andere lijnen zullen uw vier belangrijkste concurrenten aangeven. Het einde van de matrix geeft het einde van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

8. Zet de ventilator indien desgewenst.

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

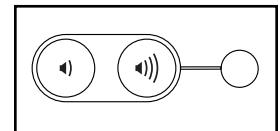
Zie stap 8 op bladzijde 23.

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

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek een audiokabel met 3,5mm mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de audioaansluiting op het bedieningspaneel en in de audioaansluiting van 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 toets play van uw eigen audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de volume toename- of afnametoetsen op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar op uw eigen audio-speler.



Leg de CD-speler op de vloer of op een andere vlakke ondergrond in plaats van op het bedieningspaneel als u uw eigen CD-speler gebruikt en de CD overslaat.

DE INSTELLINGEN

Het bedieningspaneel heeft instellingen die de informatie van de loopband bijhouden en u uw eigen instellingen voor het bedieningspaneel laat invoeren.

1. Kies de instellingen.

Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingen te kiezen. Wanneer de instellingen gekozen worden zal de volgende informatie aangegeven worden:

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

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

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

2. Kies de optionele schermen.

De display zal verschillende optionele schermen aangeven terwijl de instellingen gekozen wordt. Druk op de afnametoets naast de toets Home (thuis) om elk van de volgende schermen te kiezen:

EENHEDEN: Druk op de toets Enter (invoeren) om van meeteenheid te veranderen. Kies ENGLISH (engels) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.

DEMO: Het bedieningspaneel heeft een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Terwijl de demo instelling aan is, zal het bedieningspaneel normaal werken wanneer u de stroomkabel insteekt, de stroomschakelaar in de reset-stand drukt, en de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Wanneer u echter de sleutel verwijdert 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 toets Enter (invoeren) om de demo instelling aan of uit te schakelen.

CONTRAST LVL (contrastniveau): Druk op de toename- en afnametoetsen Incline (helling) om het contrastniveau van de display bij te stellen.

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

AUDIO COACH: Druk op de toets Enter (invoeren) om de audio coach aan of uit te zetten.

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

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

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

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

3. Verlaat de instellingen.

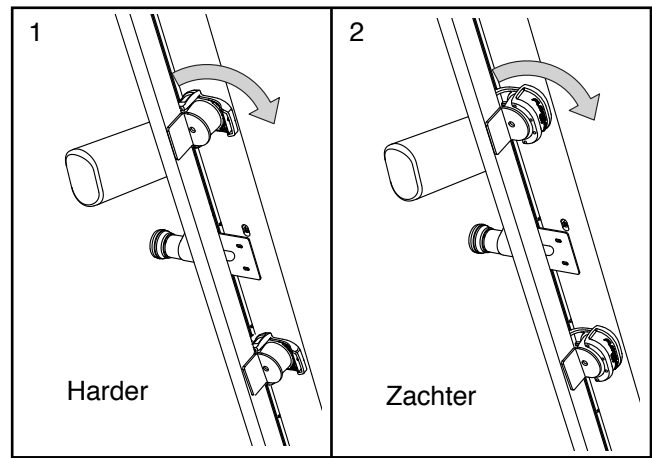
Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingen te verlaten.

HOE HET KUSSENSYSTEEM BIJ TE STELLEN

De loopband heeft een kussensysteem dat de impact tijdens het lopen of rennen op de loopband vermindert.

Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stroomkabel uit. Het kan zijn dat u de loopband in de opbergstand moet plaatsen om de kussens bij te kunnen stellen (zie HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN op page 29).

Draai voor een harder kussen, het kussen tot de stand zoals afgebeeld in tekening 1; draai voor een zachter kussen, het kussen tot de stand zoals afgebeeld in tekening 2. Stel de andere kussens op dezelfde manier bij. **Aandacht: Zorg ervoor dat de kussens zowel links als rechts van de loopband even hard zijn.** Hoe sneller u op de loopband rent, of hoe zwaarder u bent, des te steviger zou het loopvlak moeten zijn.

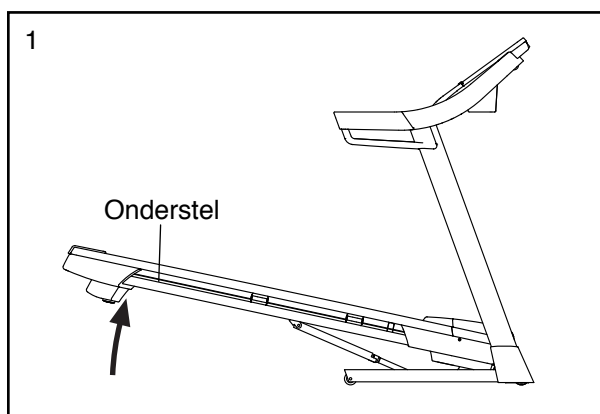


HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

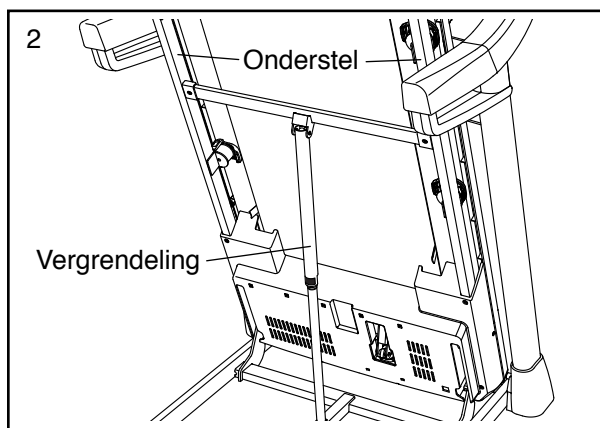
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

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

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



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

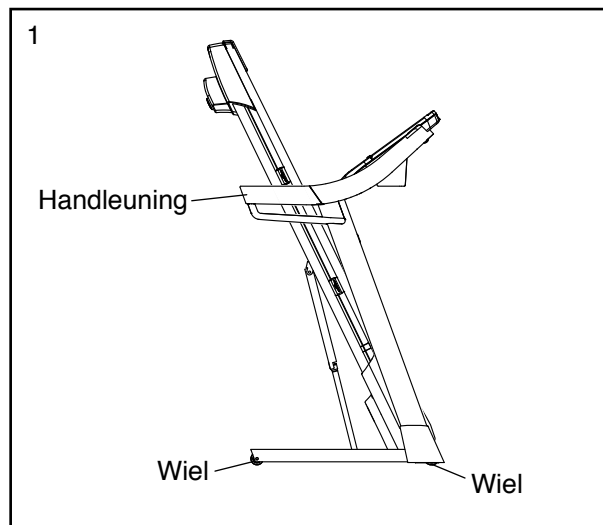


Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur meer dan 30° C is.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

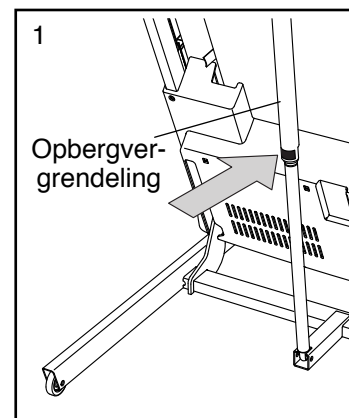
Klap de loopband eerst in zoals links beschreven voordat u deze verplaatst. **OPGELET:** Zorg dat de vergrendelingsknop in de opbergstand vergrendeld is. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

1. Houd de handleuning met beide handen vast en duw de loopband voorzichtig naar de gewenste plek. **OPGELET:** Trek niet aan het onderstel, en verplaats de loopband niet op een oneffen ondergrond.



HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

1. Druk met uw handen op het bovenste uiteinde van het onderstel van de loopband, druk met uw voet op de afgebeelde plaats tegen de opbergvergrendeling en laat dan het onderstel op de vloer zakken.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

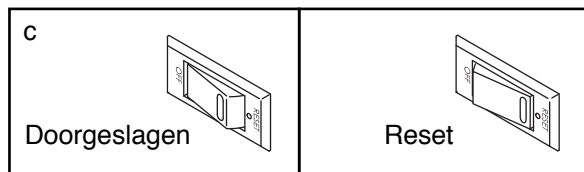
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de band schoon en droog. Druk eerst **de stroomschakelaar in de off-stand (uit) en trek de stroomkabel uit**. Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de onderdelen aan de buitenkant van de loopband schoon te maken. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de loopband. Houd vloeistoffen weg uit de buurt van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: Het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stroomkabel goed in een geaard stopcontact (zie bladzijde 19) gestoken is. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Zorg ervoor dat de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt nadat de stroomkabel is ingestoken.
- Controleer de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Wacht vijf minuten en druk de schakelaar weer in om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen.



SYMPTOOM: De stroom valt tijdens het gebruik uit

- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar doorgeslagen is, wacht dan vijf minuten en druk de schakelaar weer in.

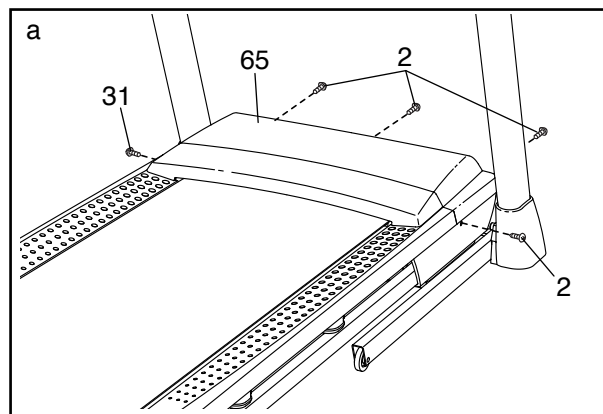
- Zorg ervoor dat de stroomkabel is ingestoken. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem weer in.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem weer in.
- Raadpleeg de kapt van deze handleiding als de loopband nog steeds niet wil werken.

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel blijven branden wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel verwijdert.

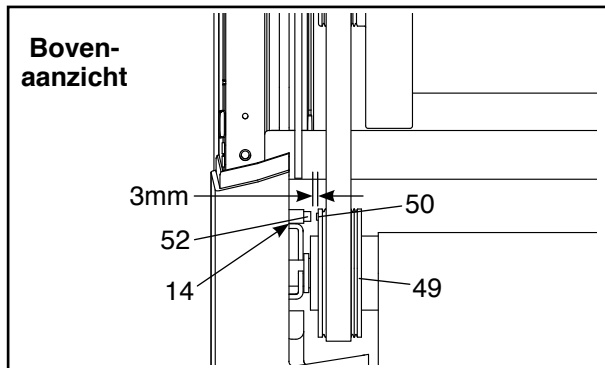
- Het bedieningspaneel beschikt over een demo instelling voor de display die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Als de displays blijven branden wanneer u de sleutel verwijdert, dan staat aan de demo instelling aan. Houd de Stoptoets enkele seconden lang ingedrukt om de demo instelling uit te zetten. Zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 27 om de demo instelling uit te zetten als de displays nog steeds branden.

SYMPTOOM: DE displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Verwijder de vijf #8 x 3/4" Schroeven (2). Draai de Motorkap (65) er voorzichtig af.



Zoek naar de Bladveerschakelaar (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet op gelijke lijn komt met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat de ruimte tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de #8 x 3/4" Tekschroef (14) los, verschuif de Bladveerschakelaar wat en draai de Schroef dan weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheidsmeting juist is.



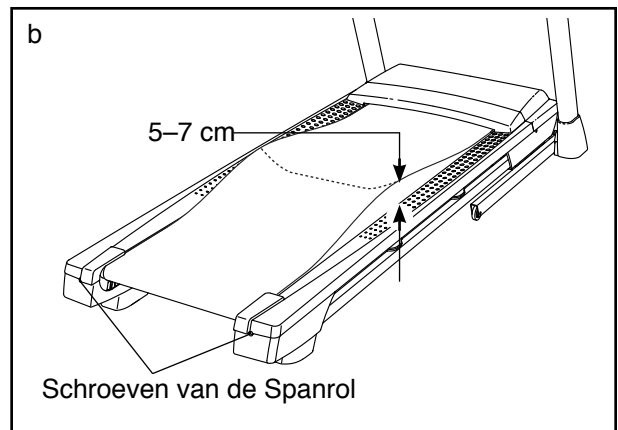
SYMPTOOM: De helling van de loopband verandert niet goed

- Druk de toets Stop en de toenametoets Speed (snelheid), steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de toets Stop en de toenametoets Speed los. Druk vervolgens op de toets Stop en druk dan op de toename- of afnametoets Incline (helling). 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 opnieuw op de toename- of -afnametoets Incline (helling) als het hellingsysteem niet met iken begint. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer het hellingsysteem geijkt is.

SYMPTOOM: De loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

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

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

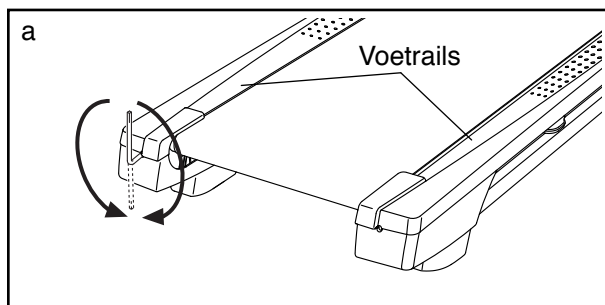


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: Behandel de band of het loopvlak nooit met silicone spray of enig andere substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur wordt aangegeven. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van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

SYMPTOOM: De loopband ligt niet in het midden van de voetrails.

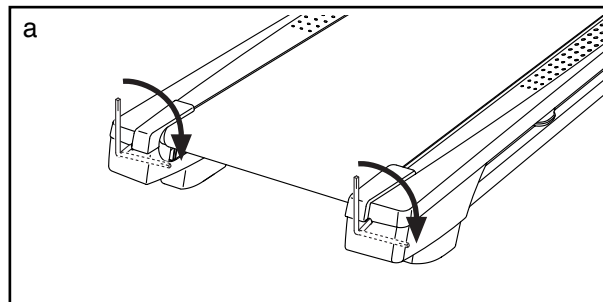
BELANGRIJK: De loopband kan beschadigd raken wanneer de band tegen de voetrails schuurt.

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



SYMPTOOM: De band slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai beide bijstelschroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag met de klok mee. Als de band goed vastligt moet u elke rand van de band 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in. Steek de sleutel in en loop een paar minuten voorzichtig op de loopband. Herhaal deze procedure tot de band goed vastligt.



SYMPTOOM: Er lopen lijnen over de display van het bedieningspaneel

- a. Zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 27 als er lijnen in de display van het bedieningspaneel verschijnen en stel het contrastniveau van de display bij.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

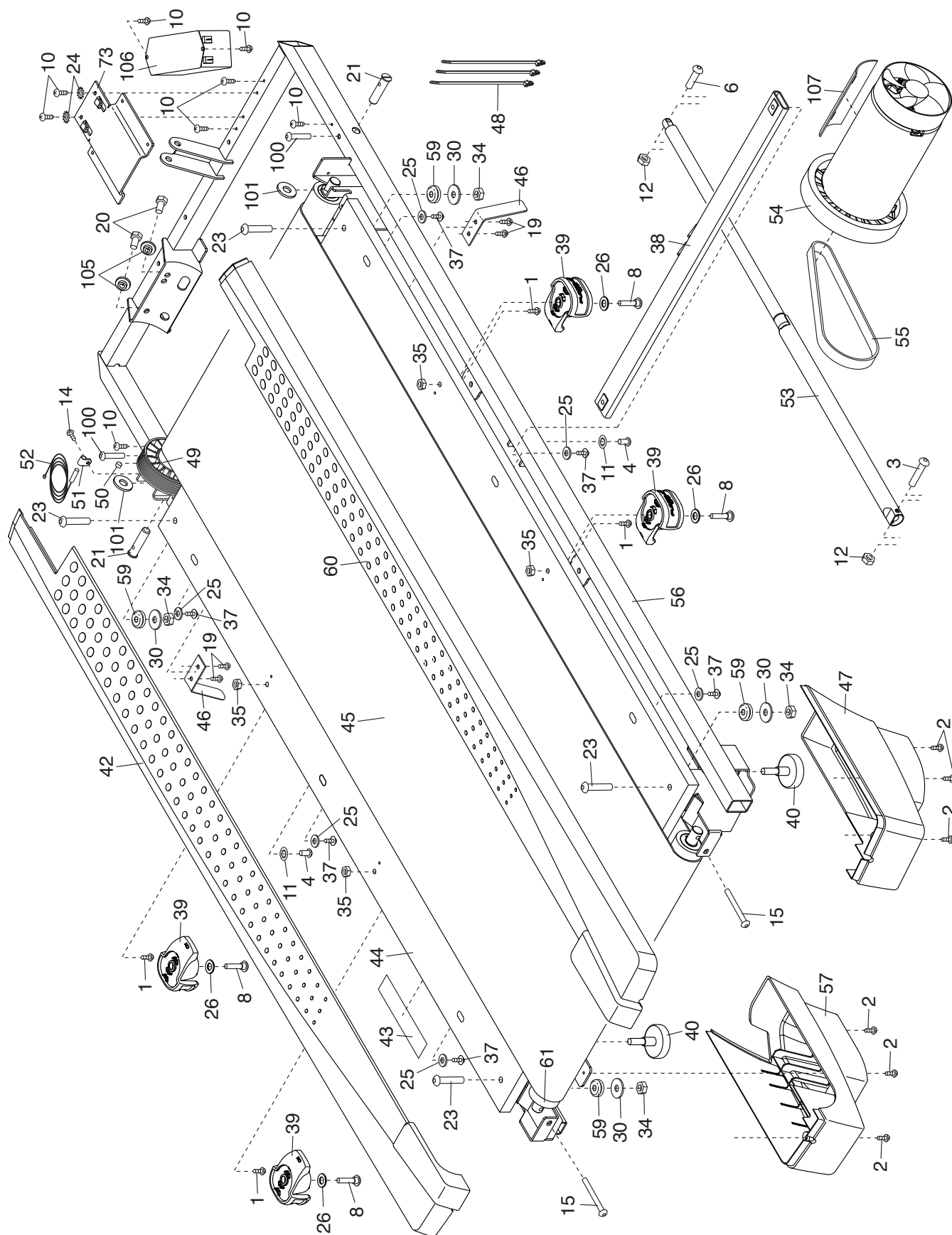
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL10814.0 R0315A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	20	#8 x 1/2" Schroef	51	1	Klip van de Bladveerschakelaar
2	39	#8 x 3/4" Schroef	52	1	Bladveerschakelaar
3	1	5/16" x 2 1/4" Bout	53	1	Opbergvergrendeling
4	6	5/16" x 3/4" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
5	4	#10 Sterring	55	1	Motorriem
6	1	5/16" x 1 3/4" Bout	56	1	Onderstel
7	6	3/8" x 4" Schroef	57	1	Linker Achterpoot
8	4	1/4" x 1" Schroef	58	1	Aarddraad van het Bedieningspaneel
9	4	#10 x 3/4" Schroef			
10	10	#8 x 1/2" Zilveren Schroef	59	4	Rubber Kussen
11	10	5/16" Sterring	60	1	Rechter Voetrail
12	2	5/16" Moer	61	1	Spanrol
13	6	3/8" Sterring	62	2	Voorwiel
14	1	#8 x 3/4" Tekschroef	63	2	Tussenstuk van het Wiel
15	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	64	1	Basis van het Bedieningspaneel
16	1	3/8" x 1 1/2" Bout	65	1	Motorkap
17	2	3/8" x 1 1/2" Wielbout	66	1	Kapversiering
18	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	67	2	Tussenstuk van het Onderstel van de Helling
19	4	#8 x 7/16" Schroef			
20	2	1/4" x Motorschroef	68	5	Klem van de Kap
21	2	3/8" Pen	69	1	Hellingmotor
22	2	3/8" x 1" Bout	70	1	Hellingonderstel
23	4	5/16" x 1 3/4" Hechtbout	71	2	Tussenstuk van het Onderstel
24	2	#8 Sterring	72	1	Regulateur
25	6	Tussenring van de Voetrail	73	1	Plaat van de Regulateur
26	4	3/8" Platte Tussenring	74	2	Kap van de Basis
27	1	Rechter Houder	75	1	Stroomschakelaar
28	4	5/16" x 2 1/2" Schroef	76	1	Stroomkabel
29	1	3/8" x 1 3/4" Zeskantige Bout	77	2	Borgring
30	4	5/16" Platte Tussenring	78	1	Onderste Kap
31	1	Sensor	79	1	Linker Greep van de Handleuning
32	2	Inzetstuk van de Hellingmotor	80	1	Bedieningspaneel
33	6	3/8" Klemmoer	81	1	Draad van de Staander
34	4	5/16" Moer	82	1	Linker Kap van de Basis
35	4	1/4" Klemmoer	83	1	Rechter Kap van de Basis
36	1	Linker Houder	84	1	Rechter Binnenkap van de Handleuning
37	6	#8 x 5/8" Schroef			
38	1	Dwarsstang van de Vergrendeling	85	1	Linker Binnenkap van de Handleuning
39	4	Isolator			
40	2	Achterpoot	86	2	Handleuning
41	2	Klem van het Bedieningspaneel	87	1	Buitenkap van de Linker Staander
42	1	Linker Voetrail	88	1	Binnenkap van de Linker Staander
43	1	Waarschuingssticker	89	1	Linker Staander
44	1	Loopvlak	90	1	Rechter Staander
45	1	Band	91	2	Waarschuingssticker
46	2	Bandgeleider	92	1	Rechter Greep van de Handleuning
47	1	Rechter Achterpoot	93	1	Dwarsstang voor de Hartslag
48	3	Draadband	94	1	Basis
49	1	Aandrijfroller/Katrol	95	1	Binnenkap van de Rechter Staander
50	1	Magneet	96	1	Buitenkap van de Rechter Staander

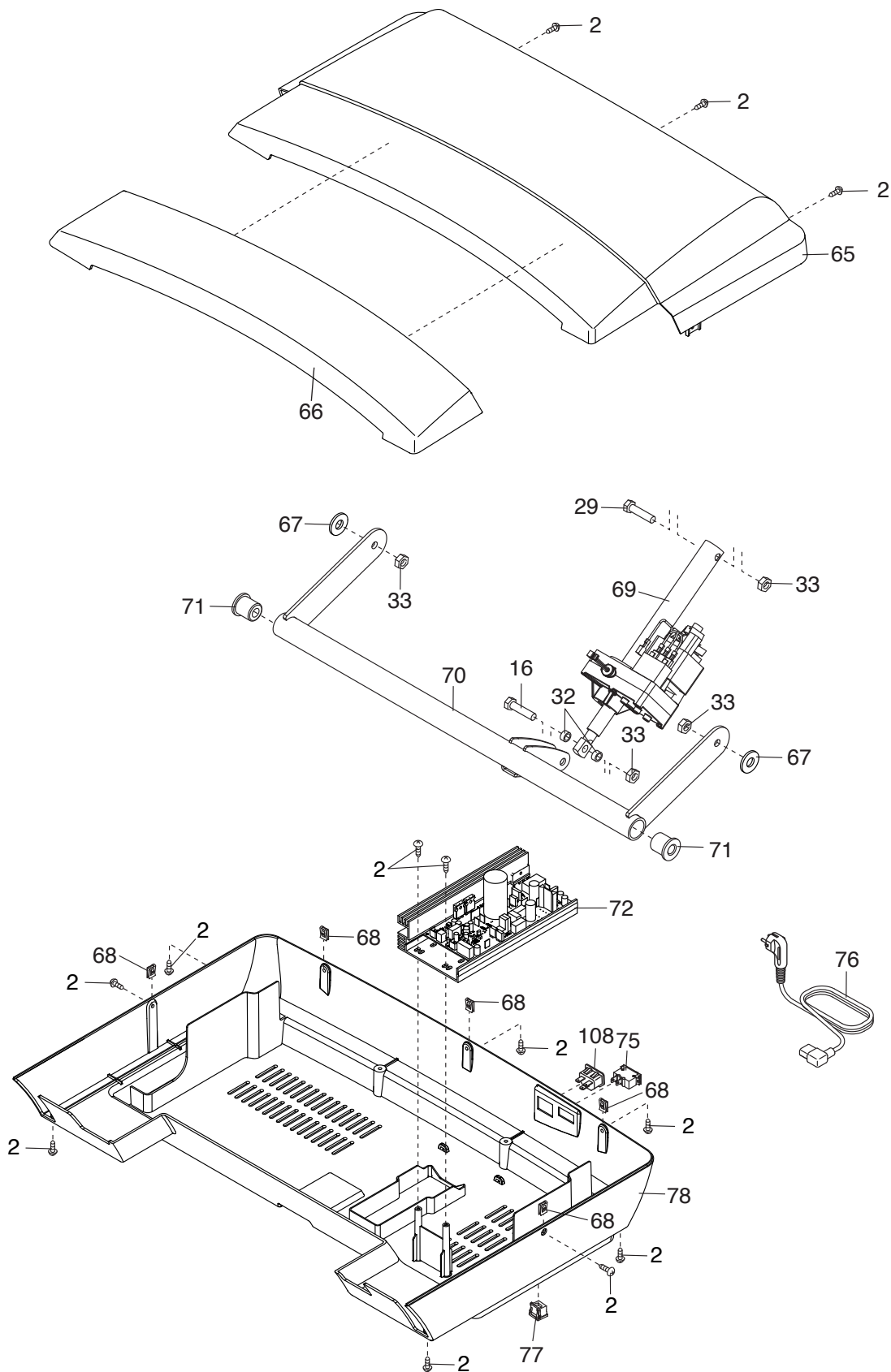
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
97	2	Wiel	104	2	Plaat van de Handleuning
98	1	Sleutel/klem	105	2	Huls van de Motor
99	2	Draadband	106	1	Filter
100	2	1/4" x 1 1/2" Schroef	107	1	Motorisolator
101	2	Tussenring van de Aandrijfroller	108	1	Contactdoos
102	2	#8 x 1" Schroef	109	1	Borstriem
103	2	#10 Tussenring	*	–	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.



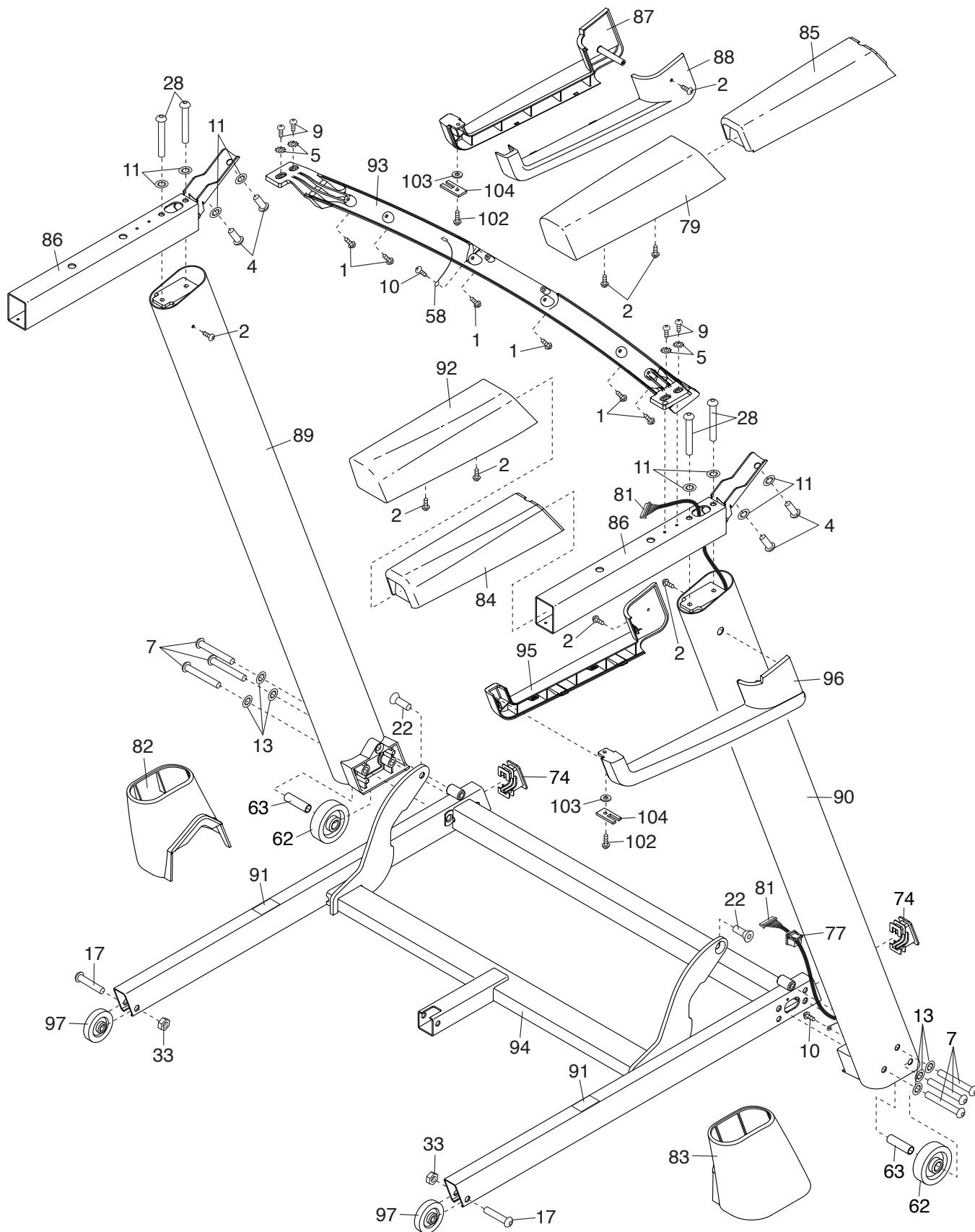
GEDETAILEERDE TEKENING B

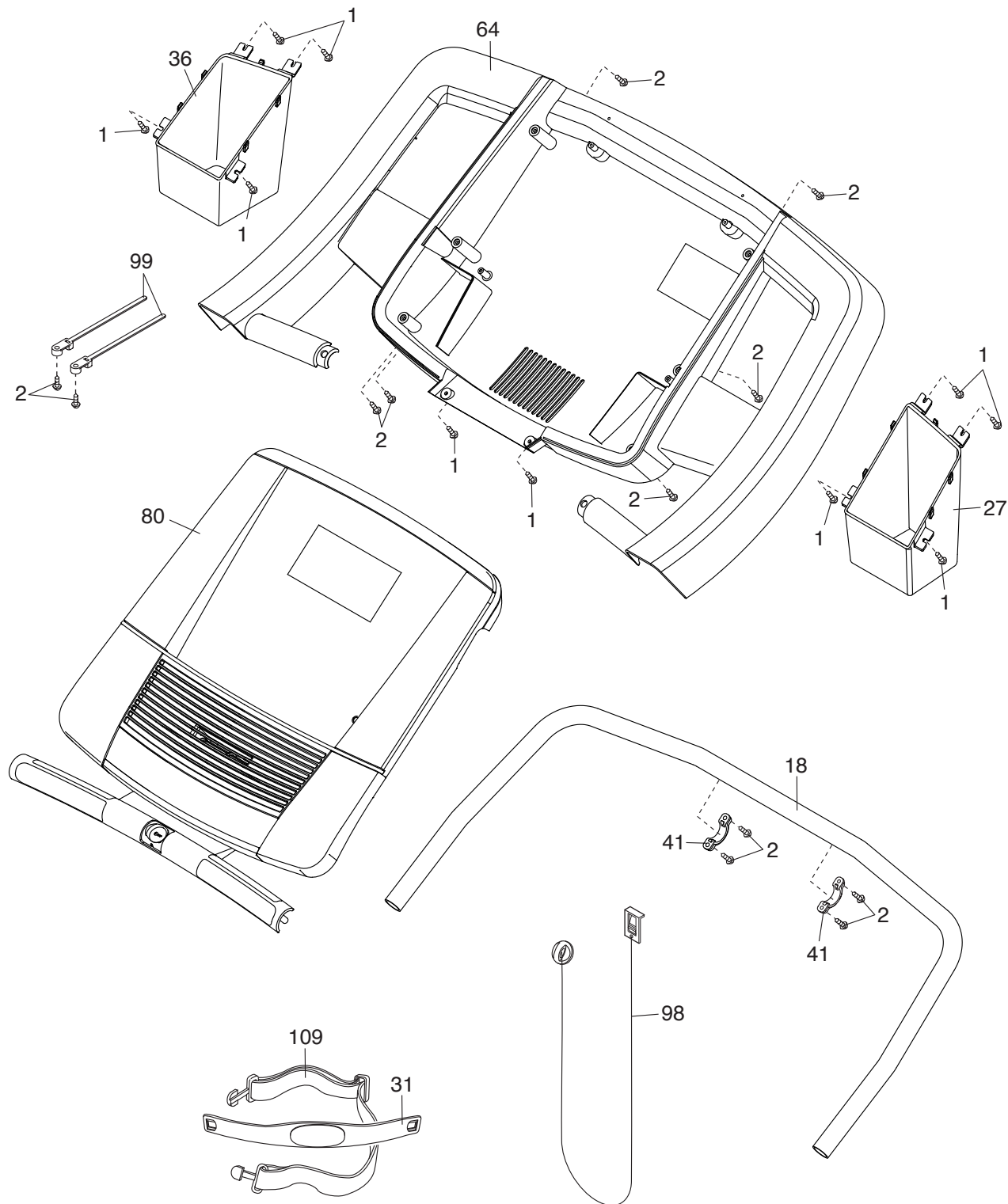
Modelnr. NETL10814.0 R0315A



GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL10814.0 R0315A





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 GEDETAILEERDE 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.

