

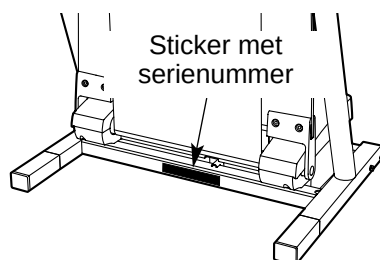
NordicTrack® **2500 R**

Fitness Product H Klasse

Modelnummer. NETL11520

Serienummer. _____

Schrijf het serienummer erboven
voor verdere raadpleging.



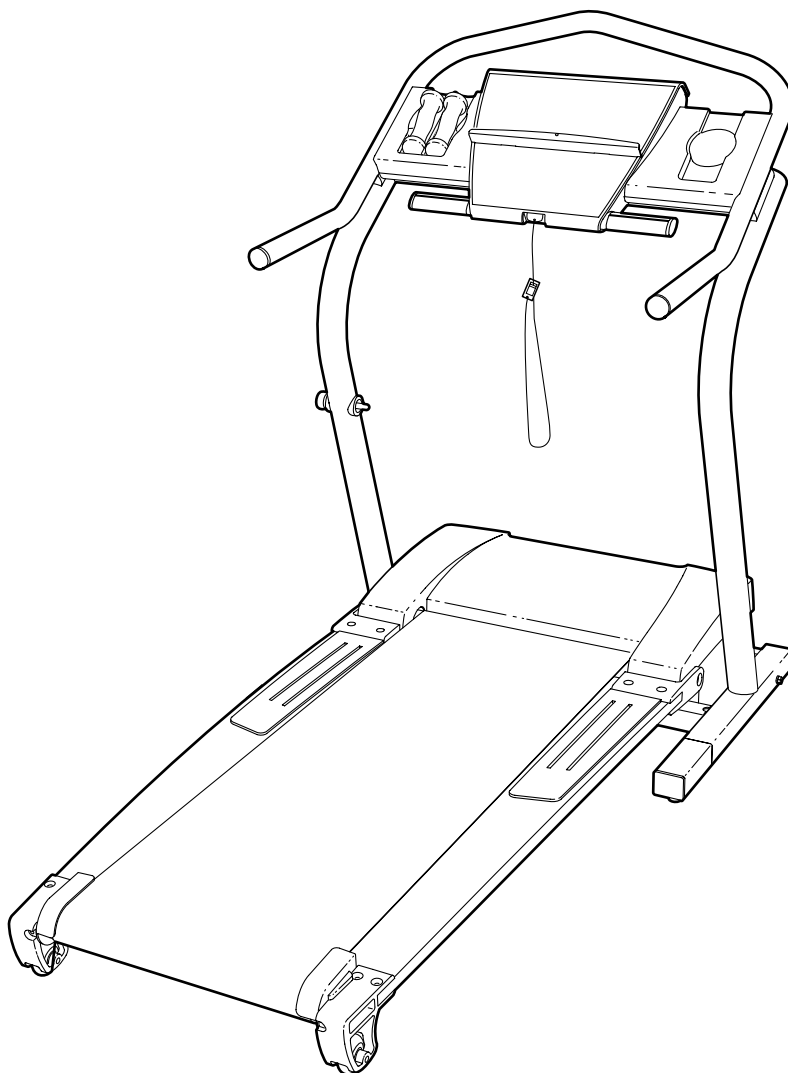
VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op
uw volledige tevredenheid.
Mocht u nog vragen hebben,
mochten sommige onderdelen
ontbreken of beschadigd zijn
neem dan contact op met de
winkel waar u dit product hebt
gekocht.

WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voor-
zorgsmaatregelen in deze hand-
leiding door voordat u dit appa-
raat gaat gebruiken. Bewaar deze
handleiding voor verdere raad-
pleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com



NordicTrack®

2500 R

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN	8
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	9
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	23
PROBLEMEN OPLOSSEN	25
RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE	28
LIJST MET ONDERDELEN	30
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste Pagina

Opgelet: U kunt in het midden van deze handleiding een GEDETAILEERDE TEKENING vinden.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen en informatie door voordat u de loopband gaat gebruiken om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of persoonlijk letsel te verminderen.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich te ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
2. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven is.
3. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,5 m ruimte rondom ruimte achter de loopband en 50 cm ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen, luchtroosters blokkeert. Leg een kleed onder de loopband om de vloer te beschermen.
4. 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.
5. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
6. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de loopband vandaan.
7. De loopband kan alleen door mensen die minder dan 115 kg wegen worden gebruikt.
8. Laat nooit meer dan een persoon op de loopband.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Sportkleding voor mannen en vrouwen aanbevolen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, op sokken of op sandalen. Draag altijd sportschoenen.
10. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 9). Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
11. Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.
12. Houdt de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
13. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie **VOORDAT U BEGINT** op pagina 5 als de loopband niet goed werkt).
14. Start de loopband nooit wanneer u op de band staat. Houdt u altijd vast aan de handleuningen wanneer u de loopband gebruikt.
15. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
16. U kunt uw evenwicht verliezen wanneer u handgewichten gebruikt en u zich niet aan de handleuningen vasthoudt. Alleen ervaren gebruikers zouden handgewichten moeten gebruiken.
17. De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.
18. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Haal altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en druk de on/off (aan/uit) knop in de off positie wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op pagina 5 om de aan/uit knop te vinden).
19. Verander de hellingstand van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie **MONTAGE** op pagina 6 en **DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN** op pagina 23). U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.
21. Zorg ervoor dat de sluitknop volledig gesloten is voordat u de loopband inklapt of verplaatst.

22. U zult een “piep” geluid horen wanneer tijdens het gebruik van de iFIT.com CD's en video's de snelheid en/of de hellingstand van de loopband veranderd wordt/worden. Luister naar het “piep” geluid en ben er op voorbereid dat de snelheid en/of hellingstand van de loopband gaat/gaan veranderen. In sommige gevallen kan de snelheid en/of hellingstand veranderen voordat de persoonlijke trainer dat aangeeft.

23. U kunt wanneer u dat wilt tijdens het gebruik van de iFIT.com CD's en video's handmatig de snelheid en hellingstand aanpassen door op de snelheid en helling toetsen te drukken. De snelheid en hellingstand instellingen van de CD of video programma's zullen worden aangepast wanneer u nochtans een “piep” geluid hoort.

24. Haal altijd de iFIT.com CD's en video's uit uw CD- of videospeler wanneer u deze niet gebruikt.

⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

25. Inspecteer alle onderdelen van de loopband en draai ze dan goed vast.

26. Steek nooit iets in welke opening dan ook.

27. **GEVAAR:** Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken vóór het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Ander onderhoud dan datgene wat vermeld staat in deze handleiding moet door een technicus uitgevoerd worden.

28. Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.

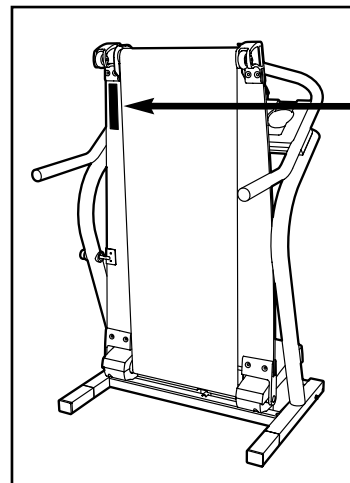
BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

De hieronder weergegeven sticker bevindt zich op uw loopband. De vertaling van de engelse sticker is als volgt:

GEVAAR:

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 handleuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsklip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sluitclip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Plaats de helling van de loopband in de laagste stand voordat U de loopband opvouwt.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.



Opgelet: De hierboven weergegeven sticker is 49% van de ware grootte.

⚠ WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :



- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

- Change speed in small increments.

- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.

- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.

- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.

- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.



- Never allow children on or around treadmill.

- Remove key when not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.

- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.

- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

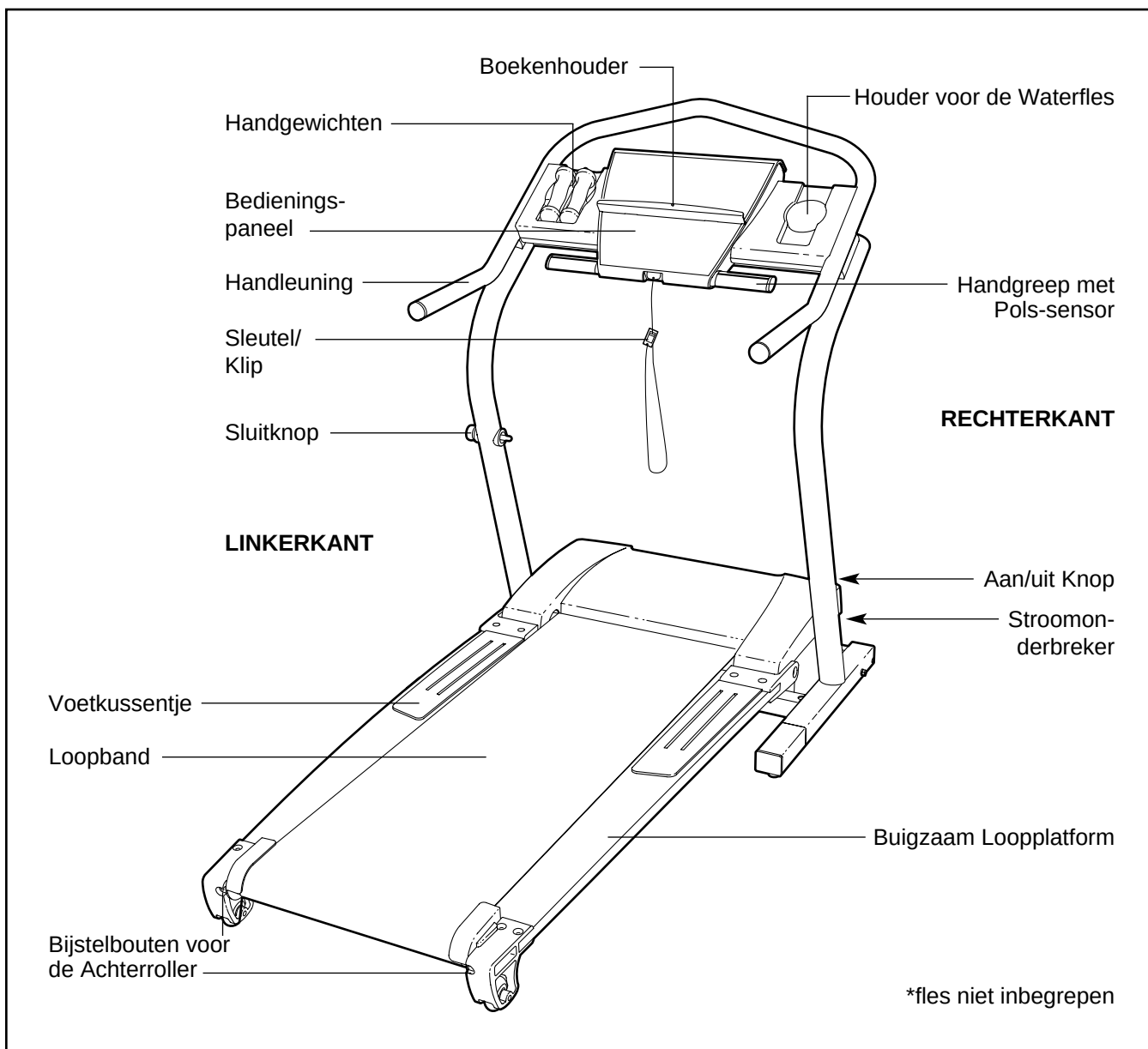
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de nieuwe NordicTrack® 2500 R loopband hebt gekozen. De 2500 R loopband bevat geavanceerde technologie en een innoverende design om u de beste oefening aan te bieden binnen het gemak en de privacy van uw eigen huis. En wanneer u de loopband niet gebruikt kunt u de 2500 R loopband inklappen zodat hij minder ruimte in beslag neemt dan andere loopbanden.

Lees deze handleiding voor uw eigen welzijn zorgvuldig door voordat u de loopband gebruikt. Mocht

u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer van de loopband is NETL11520. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de loopband (zie kft van deze handleiding).

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



MONTAGE

De montage van deze loopband moet door twee mensen gebeuren. Plaats de loopband op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft. **U zult de meegeleverde sleutel uw eigen kruiskop schroevendraaier, een engelse sleutel, en een knijptang** nodig hebben.

Opgelet: De onderkant van de loopband is met een hoogwaardig smeer behandeld. Het kan zijn dat tijdens het vervoer wat van het middel op de bovenkant van de loopband terecht is gekomen of zich in de verpakking bevindt. Dit is normaal en tast de prestatie van de loopband niet aan. Mocht er wat van het middel op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap gewoon weg.

⚠ WAARSCHUWING: Steek de stekker pas in het stopcontact wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft.

1. Til voorzichtig met hulp van de tweede persoon de Staanders (110) in de positie zoals aangegeven.

Bekijk de inzet-tekening. Steek een van de Poten (88) in de loopband zoals getoond. Zorg ervoor dat het Brede Steunkussentje (90) zich aan de onderkant bevindt. (Opgelet: Om het insteken van de Poot wat te vergemakkelijken, kan men de Staanders [110] naar voren kantelen). Steek de andere Poot (niet getoond) op dezelfde manier in de loopband.

2. Kantel voorzichtig met hulp van de tweede persoon de Staanders (110) zoals aangegeven. **Zorg ervoor dat de Poten (88) in de Staanders blijven zitten.**

Maak de Poten (88) met twee Schroeven (86) en een Steunkussentje (75) vast zoals aangegeven.

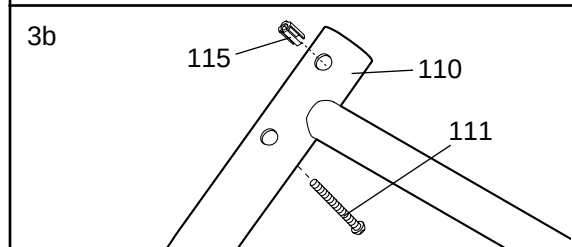
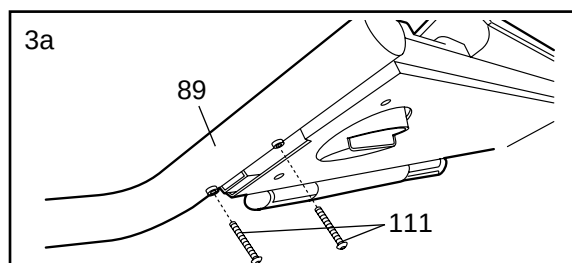
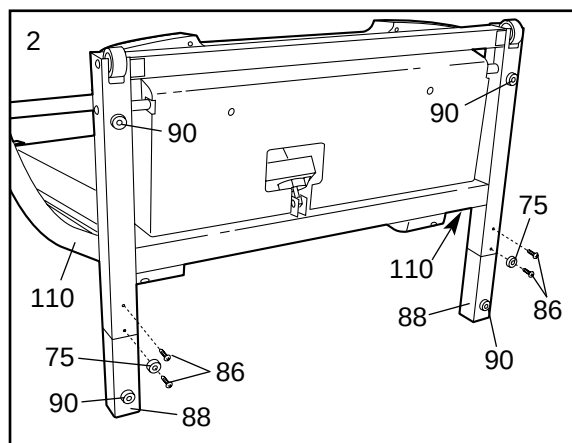
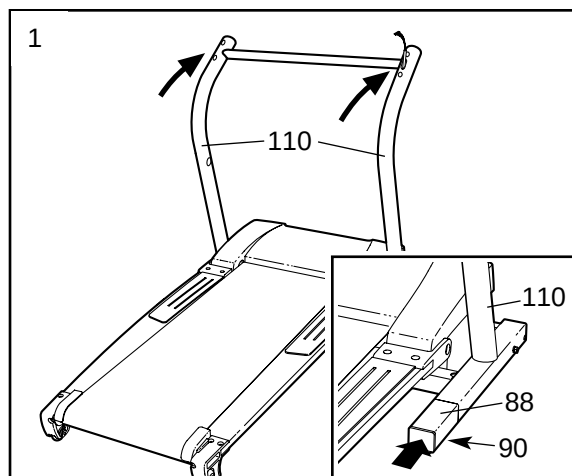
Zet de Staanders (110) met hulp van de tweede persoon weer rechtop.

Opgelet: Wellicht dat een vervang Breed Steunkussentje (90) is meegeleverd.

3. Bekijk tekening 3a. Draai, terwijl de tweede persoon de Handleuning (89) vasthoudt, de Bouten voor de Handleuning (111) twee à drie slagen in de twee gaten van iedere Handleuning. **Verwijder vervolgens de Bouten voor de Handleuning.**

Bekijk tekening 3b. Knijp de flapjes van de Houder voor de Aarding (115) zodanig toe dat deze in het aangegeven gat in de linker Staander (110) passen. Steek dan de Houder voor de Aarding zo diep mogelijk in het gat.

Opgelet: Om dit wat te vergemakkelijken kunt u de Handleuning (89) op de Staanders (110) plaatsen en de Bout voor de Handleuning (111) losjes in de linker Staander en in de linker Handleuning draaien. Kantel de Handleuning mocht dat nodig zijn om de Bout voor de Handleuning vast te draaien. Laat het tweede persoon de Handleuning vasthouden terwijl u de overige stappen voltooit.



4. Trek de Staander Draadboom (101) door het Tussenstuk van de Handleuning (114). Plaats het Tussenstuk van de Handleuning op de rechter Staander (110) met het uitgesneden gedeelte gedraaid naar de loopband gedraaid, zoals aangegeven (zie inzet-tekening A). Plaats het andere Tussenstuk van de Handleuning op de linker Staander met het uitgesneden gedeelte tegen de loopband.

Sluit de Staander Draadboom (101) aan op de draden uit de Basis van het Bedieningspaneel (76). Steek de connectoren en de Draadkoker van de Staander in het gat in de Sokkel van het Bedieningspaneel (zie inzet-tekening B).

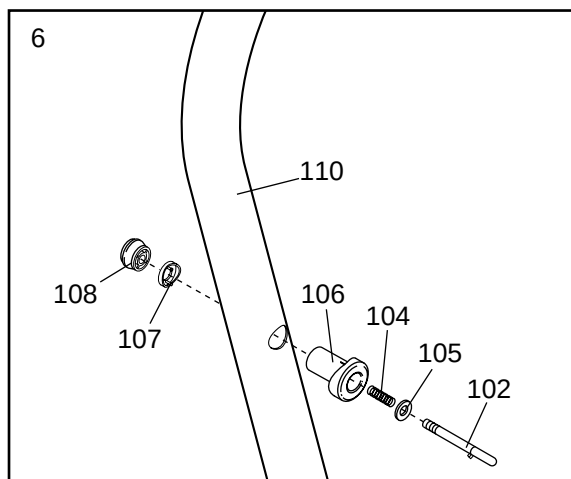
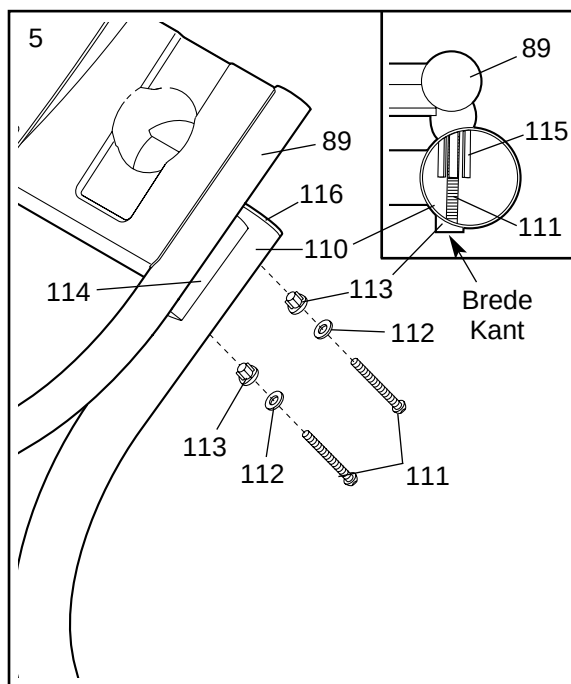
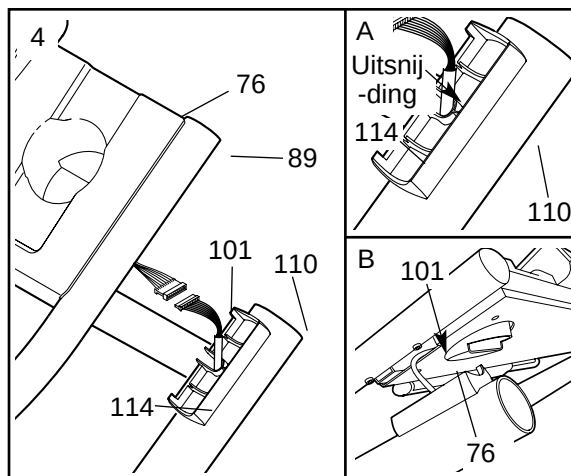
Plaats de Handleuning (89) op de Tussenstukken van de Handleuning (114). Zorg ervoor dat de Staander Draadboom (101) niet bekneld raakt.

5. Steek twee Bouten voor de Handleuning (111) met Tussenringen van Handleuning (112) en Hulzen van de Handleuning (113) in de rechter Staander (110) en in het rechter Tussentuk van de Handleuning (114). Draai de Hulzen voor de Handleuning zodanig dat deze op de Staander passen met de brede kant van de Hulzen naar het midden van de loopband (zie inzet-tekening). Til de rechter Handleuning (89) wat op en stel de Bouten en de gaten in de Handleuning op gelijke hoogte. Draai de Bouten losjes in de Handleuning. **Draai de Bouten nog niet te vast.**

Zie inzet-tekening. Verwijder de in stap 3 gebruikte Bout voor de Handleuning (111). Om te zorgen dat een Bout door de Houder voor de Aarding (115) kan worden gedraaid moet u in de linker Staander (110) geraken en de flapjes van de Houder voor de Aarding uitvouwen. Maak de linker Handleuning (89) zoals hierboven beschreven vast. Zorg ervoor dat de Hulzen van de Handleuning (113) goed gedraaid zijn en dat de Bout door de Houder voor de Aarding past. **Draai de vier Bouten vast.** Druk een Staander Beschermkapje (116) in iedere Staander.

6. Zorg dat de Manchet voor de Sluitlep (106) door de linker Staander (110) wordt gestoken.

Zorg ervoor dat het Tussenring van de Sluitlep (105) en de Veer (104) op de Sluitlep (102) zijn geplaatst. Steek de Manchet voor de Sluitlep (106) en door de linker Staander (110). Druk vervolgens een Tussenstuk voor de Sluitlep (107) op de linker Staander. Draai de Sluitlep (108) op de Sluitlep vast.



7. **Zorg ervoor dat alle onderdelen vast zijn gedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Bewaar de meegeleverde sleutel op een veilige plaats. U zult de sleutel nog nodig hebben om de loopband bij te stellen (zie pagina 26). **Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen.**

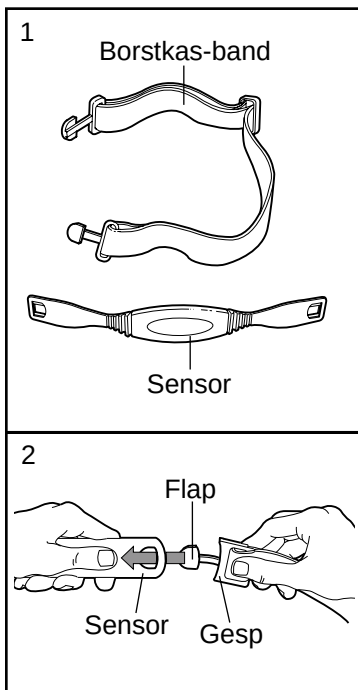
HOE DE BORSTKAST- SENSOR TE GEBRUIKEN

HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE DRAGEN

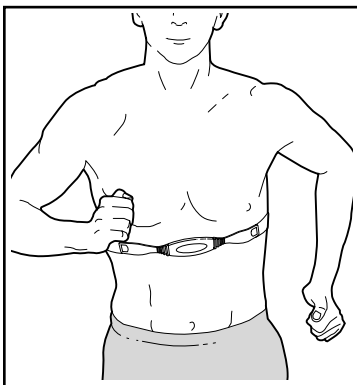
Lees alle instructies op deze pagina goed door voordat u de borstkast-sensor gebruikt.

De borstkast-sensor bestaat uit twee delen: de borstkast-band en de sensor.

Bekijk tekening 2 als de borstkast-band nog niet met de sensor verbonden is. Steek de ene flap van de borstkast-band in het ene uiteinde van de sensor. Zorg ervoor dat u het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkast-band drukt. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.



Doe vervolgens de borstkast-sensor om uw borstkast en maak het andere eind van de borstkast-band vast aan de sensor. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij. De borstkast-sensor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid en hoog onder uw borstspieren of borsten. Zorg ervoor dat het logo van de sensor naar voren wijst en rechtop staat.



Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee electrodes aan de binnenkant (de electrodes hebben kleine randjes). Maak beide electrodes nat met een zoute vloeistof zoals wat spug of vloeistof voor contact lenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

VERZORGING EN ONDERHOUD VAN DE BORSTKAS-SENSOR

- Droog de borstkast-sensor goed na ieder gebruik. De

borstkast-sensor wordt ingeschakeld wanneer u de electrodes nat maakt en de pols-sensor draagt. De borstkast-sensor gaat uit wanneer het wordt afgedaan en de electrodes gedroogd worden. De sensor blijft langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen leeg lopen als de borstkast-sensor electrodes niet goed gedroogd worden.

- Bewaar de borstkast-sensor op een warme en droge plaats. Bewaar de borstkast-sensor niet in een plastic zak of enig andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de borstkast-sensor niet lang 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 borstkast-sensor niet te veel.
- Maak de borstkast-sensor schoon met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten. U kunt de borstkast-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN

De instructies op de volgende pagina's leggen uit hoe u de borstkast-sensor met het bedieningspaneel kunt gebruiken. Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de letters "PLS" op de Hartslag/Calorieën indicator verschijnen of wanneer de hartslag buitensporig hoog of laag is.

- Zorg ervoor dat u de borstkast-sensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Opgelet: Verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkast-sensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals spug of vloeistof voor contact lenzen om de electrodes van de sensor nat te maken. Maak de electrodes opnieuw wat nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Loop of ren zo goed mogelijk op het midden van de loopband. **Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armslengte van het bedieningspaneel bevinden.**

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

DE PERFORMANT LUBE® LOOPBAND

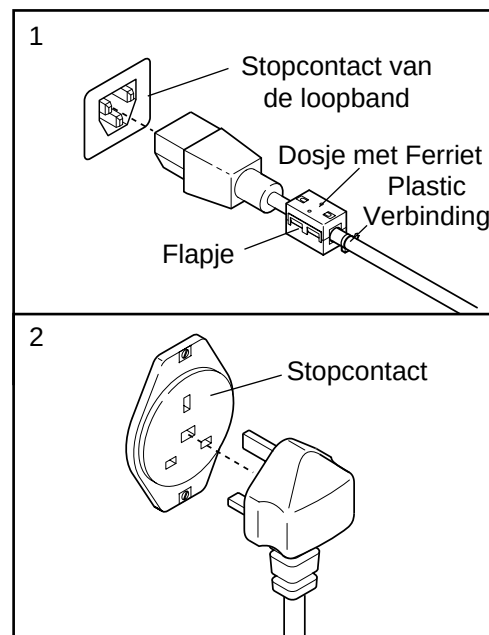
Uw loopband bevat een band die met PERFORMANT LUBE® is behandeld. **BELANGRIJK: Behandel de band of het loopplatform nooit met silicone spray of enig ander middel. Als uw dat doet zult u de loopband beschadigen.**

HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

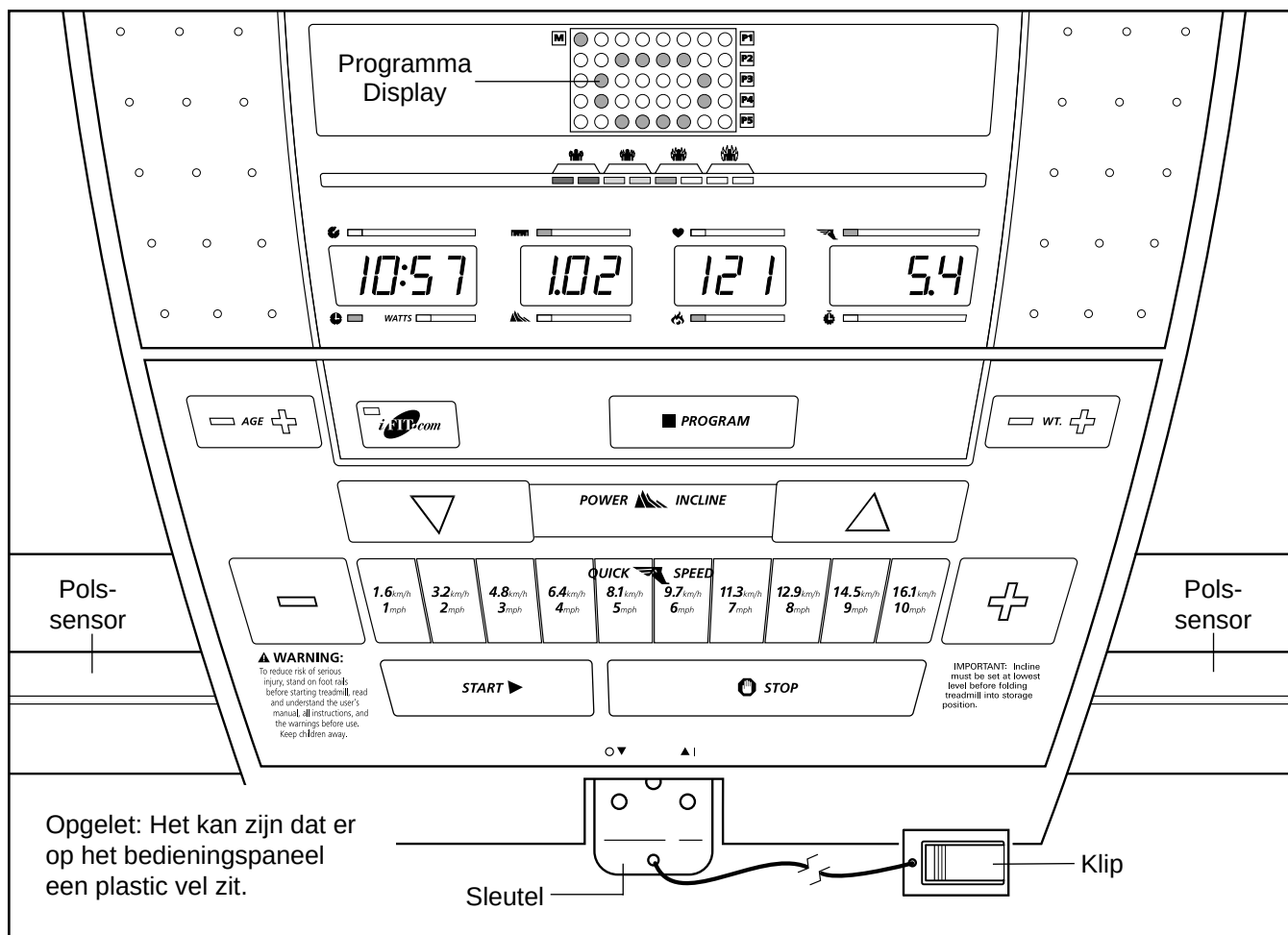
De stekker moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de electriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en geaarde stekker zijn bijgeleverd.

Het apparaat wordt met twee snoeren geleverd. Gebruik het snoer die in uw stopcontact past. Steek het in tekening 1 aangegeven uiteinde van het snoer in het contactpunt van de elliptische crosstrainer. Licht vervolgens het flapje van het dosje met ferriet op en klem het rond het snoer vast. Het dosje met ferriet kan niet op het snoer schuiven. Maak de inbegrepen plastic verbinding achter het dosje met ferriet vast en snij de uiteinden van de verbinding af. Steek de stekker in een geaard stopcontact zoals aangegeven in tekening 2.

Als het snoer beschadigd is moet u het vervangen met een door de fabrikant aanbevolen snoer.



⚠ OPGELET: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektricien de aarding nakijken als u niet zeker van bent dat het stopcontact goed geaard is. Knoei niet aan de stekker van het apparaat. Laat een elektricien een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het geavanceerde bedieningspaneel bevat een indrukwekkende reeks van functies die in belangrijke mate bijdragen aan het behalen van het hoogst mogelijke rendement uit uw oefeningen. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal U tijdens uw oefening voortdurend feedback geven. U kunt regelmatig uw hartslag meten door de handgreep met pols-sensor of de borstkas-sensor te gebruiken.

Het bedieningspaneel biedt ook drie vooraf ingestelde workout programma's. Ieder programma regelt automatisch de snelheid en de hellingstand van de loopband om uw oefening doeltreffend te maken. Met de meegeleverde handgewichten kunt u eveneens uw bovenlichaam tijdens uw workout trainen. U kunt ook uw eigen programma's samenstellen en ze in het geheugen opslaan voor verdere raadpleging.

Het bedieningspaneel kent tevens de nieuwe iFIT.com interactieve technologie. De iFIT.com technologie werkt als een persoonlijke trainer bij uw thuis. Met het meegeleverde audio snoer kunt U de loopband op uw geluidssysteem, uw portable stereo of computer aansluiten en de speciale iFIT.com CD programma's af-

spelen (CD's apart te koop). De iFIT.com CD programma's controleren automatisch de snelheid en hellingstand van de loopband en geven duidelijk aan hoe u uw snelheid moet toepassen net zoals een trainer dat doet tijdens uw training. Enerverende muziek motiveert extra. Op iedere CD staan 2 programma's die door erkende trainers zijn ontwikkeld.

U kunt ook de loopband op uw video of televisie aansluiten en de iFIT.com video programma's afspelen (videocassettes apart te koop). Deze programma's bieden dezelfde voordelen als de iFIT.com CD programma's. Het verschil is dat u werkt in een groep met een instructeur—nieuwste trend in fitnessclubs.

Als de loopband op uw computer is aangesloten, kunt U ook onze website www.iFIT.com bekijken en daar basis programma's, audio- en video programma's direct van internet oproepen. Verdere opties zullen binnenkort beschikbaar zijn. Raadpleeg de website voor meer informatie.

Voor meer informatie over de beschikbaarheid van de iFIT.com CD's of videocassettes stuur dan een email naar workouts@iFIT.com.

! WAARSCHUWING: Lees de volgende voorzorgsmaatregelen door voordat u het bedieningspaneel gebruikt.

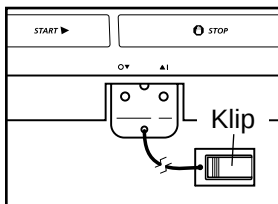
- Sta nooit op de loopband wanneer u deze in gebruik neemt.
- Draag altijd de klip (zie tekening op pagina 10) wanneer u de loopband gebruikt.
- Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
- De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.
- Houdt het bedieningspaneel droog om het risico van een elektrische schok te voorkomen. Zorg ervoor dat u geen vloeistof op het bedieningspaneel morst en gebruik alleen maar sluitbare flessen.

HET BEDIENINGSPANEEL IN GEBRUIK NEMEN

1 Doe de klip aan de tailleband van uw kleding vast.

Ga op de voetkussentjes van de loopband staan. Zoek naar de klip en doe de klip aan uw tailleband vast. Steek vervolgens de sleutel in het bedieningspaneel.

Test de klip door een paar stappen achteruit te lopen totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de klip bij. Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel.

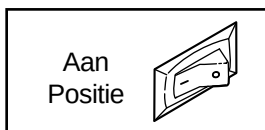


2 De stekker in het stopcontact steken.

Zie HOE DE STEKKER IN HET STOPCONTACT TE STEKEN op pagina 9.

3 De aan/uit (ON/OFF) knop in de aan positie plaatsen.

Zoek naar de aan/uit knop bij het snoer van de loopband. Plaats de aan/uit knop in de aan positie.

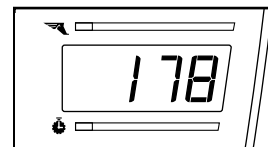


4 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Ga op de voetkussentjes van de loopband staan. Zorg ervoor dat de klip goed aan de tailleband van uw kleding vast zit. Steek vervolgens de sleutel in het bedieningspaneel. De verschillende displays en indicatoren van het bedieningspaneel zullen opflakkeren.

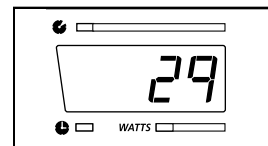
5 Uw gewicht invoeren.

U kunt het bedieningspaneel zonder dat u uw gewicht invoert gebruiken. Het bedieningspaneel zal wel het calorie verbruik nauwkeuriger aangeven wanneer u uw gewicht in het bedieningspaneel invoert. Druk op een van de Gewicht (WT) toetsen om uw gewicht in te voeren. De gewicht instelling zal op de Snelheid/Tempo display worden weergegeven. Druk weer op de toetsen om uw gewicht op te slaan. Enkele seconden nadat u op de toetsen hebt gedrukt zal de gewichtsaanduiding van de display verdwijnen. Uw gewicht wordt dan in het geheugen opgeslagen.



6 Uw leeftijd invoeren mocht dat nodig zijn.

U kunt het bedieningspaneel zonder dat u uw leeftijd invoert gebruiken. Om sommige functies van onze website te gebruiken is het wel nodig om uw leeftijd in te voeren (zie pagina 21). Druk op een van de leeftijd (AGE) toetsen om uw leeftijd in te voeren. De leeftijd instelling zal op de Tijd/Watts display worden weergegeven. Druk weer op de toetsen om uw leeftijd op te slaan. Enkele seconden nadat u op de toetsen hebt gedrukt zal de leeftijdsaanduiding van de display verdwijnen. Uw leeftijd wordt dan in het geheugen opgeslagen.



Volg om de handmatige instelling van het bedieningspaneel te gebruiken de te zetten stappen op pagina 12. Zie pagina 13 om een vooraf ingesteld programma te gebruiken. Zie pagina's 15 en 16 wanneer u zelf een programma wilt samenstellen en gebruiken. Zie pagina 19 om een iFIT.com CD of video programma te gebruiken. Zie pagina 21 wanneer u een iFIT.com programma direct van internet wilt oproepen.

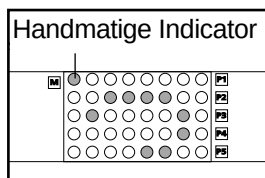
HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL IN GEBRUIK NEMEN op pagina 11.

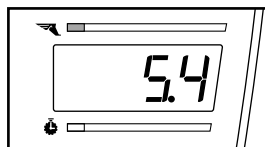
2 De handmatige instelling kiezen.

Wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt wordt de handmatige instelling gekozen en zal de M indicator gaan branden. Druk, als een programma is gekozen, steeds op de Programma (PROGRAM) toets om de handmatige instelling te kiezen.



3 Op de START toets of de Snelheid + toets drukken om de loopband te starten.

Direct nadat u op de toets drukt zal de loopband met een snelheid van 1 mijl per uur (mph) beginnen te draaien. Houdt u vast aan de handleuningenvast en begin te oefenen. Verander tijdens uw oefening de snelheid van de loopband zoals gewenst door op de Snelheid + of – toets te drukken. Iedere keer als de toets wordt ingedrukt zal de snelheid van de loopband 0,1 mph veranderen. Wanneer u de toets ingedrukt houdt zal de snelheid van de loopband 0,5 mph veranderen. Druk op de QUICK SPEED toetsen om de snelheid vlugger bij te stellen. Opgelet: Nadat u op de toetsen heeft gedrukt kan het even duren voor de loopband de gekozen snelheid bereikt.

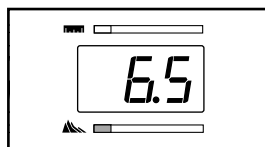


Druk op de Stop toets om de loopband te stoppen. De Tijd/Watts display zal opflikkeren. Druk op de Start toets of de Snelheid + toets om de loopband weer opnieuw in gang te zetten.

Bekijk tijdens de eerste paar minuten de ligging van de band en stel deze bij mocht het nodig zijn (zie pagina 26).

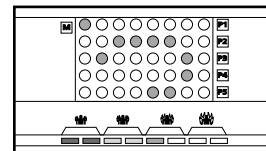
4 De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk op de helling toetsen om de hellingstand van de loopband te veranderen. Ieder keer als de toets wordt ingedrukt zal de helling van de loopband 0,5% veranderen. De hellinggraad

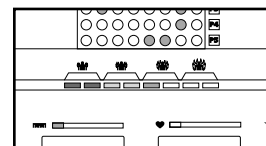


5 Uw vordering op de LED piste en de displays volgen.

De LED piste—Een piste van 250 m wordt aangegeven wanneer u de handmatige of de iFIT.com instelling heeft gekozen. De indicators zullen tijdens uw oefening opflakkeren om zo doende uw weg langs de piste aan te geven. Wanneer u een rondje voltooid heeft zal een nieuwe ronde beginnen.

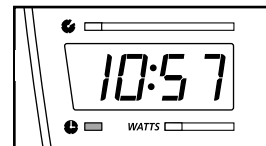


De trainingszone display—De trainingszone display geeft bij benadering de intensiteit van uw oefening aan. Als bijvoorbeeld 3 of 4 indicatoren branden geeft dat aan dat uw inspanning ideaal is voor vetverbranding.



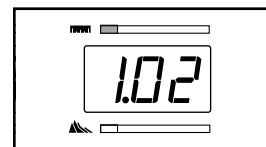
Tijd/Watts display—

Deze display geeft de verlopen tijd en de krachtsinspanning in watts aan wanneer u de handmatige of de iFIT.com instelling heeft gekozen. Wanneer u een vooraf ingesteld of eigen programma heeft gekozen zal deze display de resterende tijd van het programma, van het huidige segment en uw krachtsinspanning in watts aangeven. Telkens zal na een paar seconden het getal op de display veranderen zoals door de indicatoren rond de display is aangegeven.



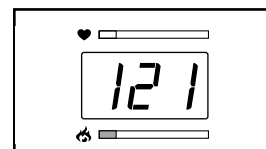
Afstand/Helling display—

Deze display geeft de gelopen afstand en de hellingstand van de loopband aan. Telkens zal na een paar seconden het getal op de display veranderen zoals door de indicatoren rond de display is aangegeven.



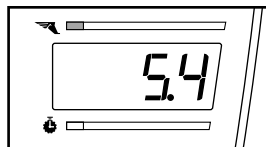
Hartslag/Calorieën display—

Deze display geeft bij benadering het aantal verbruikte calorieën aan wanneer u de handgreep met pols-sensor of borstkas-sensor niet gebruikt. De display zal ook uw hartslag aangeven wanneer u een van de sensors gebruikt.

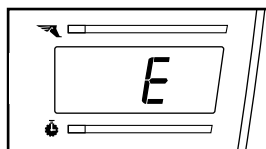


Snelheid/Tempo display

—Deze display geeft de snelheid van de loopband en uw tempo aan (het tempo is in minuten per mijl gemeten). Telkens zal na een paar seconden het getal op de display veranderen zoals op de indicatoren rond de display is aangegeven.



Opgelet: De afstand en de snelheid kan in kilometers of mijlen (per uur) worden aangegeven. Houdt de Stop toets ingedrukt terwijl u



de sleutel in het bedieningspaneel steekt om te zien welke eenheid in gebruik is. De display zal een E aangeven voor engelse mijlen of een M aangeven voor kilometers. Druk op de Snelheid + toets om van de ene naar de andere eenheid over te schakelen. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u de gewenste eenheid heeft gekozen en steek deze vervolgens weer in.

Opgelet: Voor het gemak geven alle instructies in deze handleiding mijlen aan.

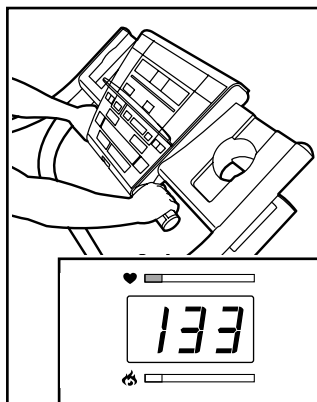
Druk op de STOP knop, haal de sleutel uit het bedieningspaneel en steek de sleutel weer in om de displays opnieuw in te stellen (te resetten).

6 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

U kunt de handgreep met pols-sensor of de borstkas-sensor gebruiken om uw hartslag te meten. Loop de procedures hieronder door om de handgreep met pols-sensor te kunnen gebruiken.

Ga op de voetkussentjes staan.

Plaats uw handen op de metalen contactpunten om uw hartslag te kunnen meten. Plaats uw handpalmen op de bovenste en uw vingers op de onderste contactpunten. **Zorg dat u uw handen niet beweegt.** Wanneer uw pols wordt gemeten zal de hartslag indicator drie keer opflinkeren. (—) zal op de Hartslag/Calorieën display verschijnen en dan zal uw hartslag worden aangegeven. **Houdt de contactpunten ongeveer 15 seconden vast voor het meest zuivere resultaat.**



7 De loopband stoppen en de sleutel uit het bedieningspaneel halen wanneer u klaar bent met u oefening.

Ga op de voetkussentjes staan, druk op de Stop knop en stel de hellingstand in de laagste positie.

De helling van de loopband moet zich in de laagste stand bevinden wanneer u de loopband wilt opbergen anders kan de loopband beschadigd worden. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek. **Opgelet: Het bedieningspaneel behoudt de “demo” instelling wanneer de displays en indicatoren blijven branden nadat u de sleutel heeft uitgetrokken. Zie pagina 22 om de demo instelling uit te schakelen.**

De aan/uit knop bij het snoer van de loopband in de uit positie zetten wanneer u klaar bent met uw oefening en de stekker uit het stopcontact trekken.

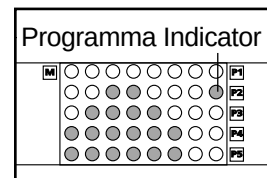
HOE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL IN GEBRUIK NEMEN op pagina 11.

2 Een van de drie vooraf ingestelde programma's kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Druk om een programma te kiezen meerdere keren op de Programma toets totdat de P1, P2 of P3 indicator gaat branden.

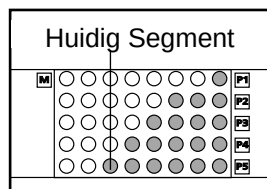


Nadat u een van de vooraf ingestelde programma gekozen heeft zal de programma display een eenvoudig overzicht van het gekozen programma geven. Het overzicht hierboven bijvoorbeeld geeft aan dat de intensiteit van het programma gedurende de eerste helft geleidelijk zal toenemen en dan gedurende de tweede helft van de oefening zal afnemen. De Tijd/Watts display geeft de tijdsduur van het programma aan.

3 Op de Start toets of de Snelheid + toets drukken om het programma te starten.

Even nadat u op de toets drukt zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het programma instellen. Houdt u vast aan de handleidingen en begin te oefenen.

Ieder programma wordt in meerdere segmenten verdeeld, die in tijd verschillen. De Tijd/Watts display geeft de resterende tijd aan van het programma en van het huidige segment. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. De snelheid van het eerste segment zal aangegeven worden in de eerste kolom van het Huidig Segment van de programma display, welke opflikkert. (De helling instelling wordt niet op de display aangegeven). De snelheid voor de volgende vijf segmenten wordt in de kolommen rechts aangegeven.



De kolom van het Huidig Segment en de eerste kolom rechts zullen opflikkeren wanneer er nog maar drie seconden overblijven in het eerste segment. U zult ook een geluidstoon horen. Bovendien zullen de Snelheid/Tempo display en/of de Afstand/Helling display opflikkeren en zult U ook drie tonen horen wanneer de snelheid en de helling van de loopband gaan veranderen. Wanneer het eerste segment voltooid is zullen alle instellingen een kolom naar links verplaatst worden. De snelheid voor het tweede segment wordt dan in de kolom van het Huidig Segment (welke opflikkert) aangegeven. De snelheid en de helling van de loopband zullen zich automatisch aan het tweede segment aanpassen.

Het programma blijft doorlopen tot de snelheid van het laatste segment wordt aangegeven in de kolom van het Huidig Segment en de Tijd/Watts display geeft aan dat er geen tijd meer over is. De loopband komt dan langzaam tot stilstand.

Opgelet: Iedere keer als een segment eindigt en de snelheid instelling naar links beweegt, telkens wanneer alle indicatoren in de kolom van het Huidig segment branden, kan de snelheid instelling naar beneden schuiven, zodat alleen de hoogste indicatoren van de kolommen in de display zullen verschijnen. De snelheid instelling zal weer naar boven verschuiven wanneer de snelheid instelling naar links verplaatst en enkele indicatoren in de kolom van het Huidig Segment niet branden.

U kunt handmatig de snelheid of de helling instelling aanpassen wanneer deze te hoog of te laag ligt door op de Snelheid of de Helling toetsen van het bedieningspaneel te drukken. Een bijkomende

indicator zal gaan branden of uitgaan in de kolom van het Huidig Segment wanneer u een paar keer op de Snelheid toetsen drukt. Als in enig van de kolommen rechts van de kolom van het Huidig Segment evenveel indicatoren opflikkeren als in de kolom van het Huidig Segment dan kan nog een indicator gaan branden of uitgaan in die kolommen. Opgelet: De snelheid instelling van de programma display zal niet verschoven worden zoals hierboven is beschreven wanneer u handmatig de snelheid bijstelt en alle indicatoren in de kolom van het Huidig Segment branden. **Opgelet: De snelheid en de hellingstand van de loopband zullen zich automatisch aan het tweede segment aanpassen wanneer u de snelheid en de helling handmatig heeft bijgesteld tijdens het huidige segment.**

Druk op de stop toets om het programma tijdelijk te stoppen. De Tijd/Watts zal opflikkeren. Druk op de START toets of the Snelheid + toets om het programma weer op te starten. Druk op de STOP toets om het programma te eindigen. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en steek de sleutel weer in het bedieningspaneel.

4 Uw vordering op de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

5 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 13.

6 De sleutel uit het bedieningspaneel halen wanneer het programma eindigt.

Stap op de voetkussentjes en zorg ervoor dat de hellingstand van de loopband zich in de laagste positie bevindt. **De helling van de loopband moet zich in de laagste stand bevinden wanneer u de loopband wilt opbergen.** Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek. **Opgelet: Het bedieningspaneel blijft in de "demo" instelling wanneer de displays en indicatoren blijven branden nadat u de sleutel uit het bedieningspaneel heeft gehaald. Zie pagina 22 om de demo instelling uit te schakelen.**

De aan/uit knop bij het snoer van de loopband in de uit positie zetten wanneer u klaar bent met uw oefening en de stekker uit het stopcontact trekken.

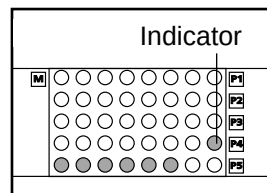
HOE UW EIGEN PROGRAMMA SAMEN TE STELLEN

1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL IN GEBRUIK NEMEN op pagina 11.

2 Een van uw eigen programma's kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Druk om een van uw eigen programma's te kiezen meerdere keren op de Programma toets totdat de P4 of P5 indicator gaat branden.

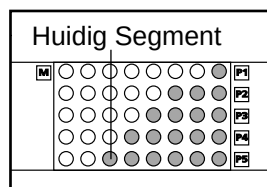


Opgelet: Als u uw programma nog niet heeft samengesteld zullen drie kolommen met indicatoren in de programma display gaan branden. Raadpleeg HOE UW EIGEN PROGRAMMA TE GEBRUIKEN op pagina 16 wanneer er meer dan drie kolommen met indicatoren branden.

3 Op de START toets of de Snelheid + toets drukken om het programma te starten.

Even nadat u op de toets heeft gedrukt zal de loopband beginnen te draaien. Houdt u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

Kijk op de programma display. Ieder eigen programma wordt in segmenten met een tijdsduur van 1 minuut verdeeld. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. De snelheid van het eerste segment zal in de eerste kolom van het Huidig Segment van het programma display opflikkeren. (De helling instelling



wordt niet op de display aangegeven). Om een snelheid en een helling instelling voor uw eerste segment te programmeren stelt U gewoon de snelheid en de helling van de loopband in door op de Snelheid en de Helling toetsen te drukken. Telkens wanneer U een paar keer op de Snelheid toetsen drukt zal een aanvullende indicator in de kolom van het Huidig Segment gaan branden of doven.

De snelheid en de helling instellingen zullen in het geheugen worden opgeslagen wanneer het eerste segment van het programma voltooid is. De drie kolommen met indicatoren zullen dan een kolom naar links verplaatst worden en de snelheid en helling instelling zullen in de kolom van het Huidig Segment opflikkeren. Programmeer een snelheid en helling instelling voor het tweede segment zoals hierboven is beschreven. Opgelet: Nadat het derde segment voltooid is zullen de kolommen met indicatoren niet meer een kolom naar links verplaatst worden. In plaats daarvan zal de kolom van het Huidig Segment met een kolom naar rechts worden verplaatst. Wanneer de kolom van het Huidig Segment de rechterkant van de programma display bereikt zullen alle kolommen met indicatoren in de display drie kolommen naar links worden verplaatst.

Ga door met het programmeren van snelheid en helling instellingen voor het aantal gewenste segmenten. U programma kan uit veertig segmenten bestaan. Druk twee keer op de Stop toets wanneer u klaar bent met uw oefening. De snelheid en helling instellingen en het aantal segmenten zullen dan in het geheugen worden opgeslagen.

4 Uw vordering op de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

5 De sleutel uit het bedieningspaneel halen wanneer het programma eindigt.

Zie stap 6 op pagina 14.

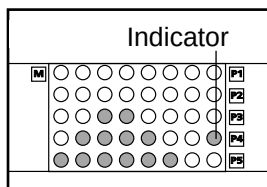
HOE UW EIGEN PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL IN GEBRUIK NEMEN op pagina 11.

2 Een van uw eigen programma's kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Druk om een van uw eigen programma's te kiezen meerdere keren op de Programma toets totdat de P4 of P5 indicator gaat branden.

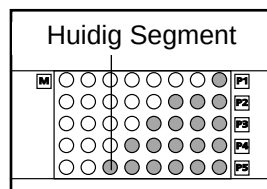


Nadat u een van uw eigen programma gekozen heeft zal de programma display een eenvoudig overzicht van het gekozen programma aangeven. De Tijd/Watts display geeft de tijdsduur van het programma aan. **Opgelet: Bekijk HOE UW EIGEN PROGRAMMA SAMEN TE STELLEN op pagina 15 als er maar drie kolommen met indicatoren in de programma display branden.**

3 Op de START toets of de Snelheid + toets drukken om het programma te starten.

Even nadat u op de toets heeft gedrukt zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het programma instellen. Houdt u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

Ieder programma wordt in verschillende segmenten met een tijdsduur van 1 minuut verdeeld. De Tijd/Watts display geeft de resterende tijd van het programma en van het huidige segment aan. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. De snelheid van het eerste segment zal in de eerste kolom van het Huidig Segment van de programma display opflikkeren. (De helling instelling wordt niet op de display aangegeven). De snelheid voor de volgende vijf segmenten wordt in de kolommen rechts aangegeven.



De kolom van het Huidig Segment en de eerste kolom rechts zullen opflikkeren wanneer er nog maar drie seconden overblijven in het eerste segment. U zult ook een geluidstoon horen. Bovendien zullen de Snelheid/Tempo display en/of de Afstand/Helling display opflikkeren en zult U drie tonen horen wanneer de snelheid en de helling van de loopband gaan veranderen.

Wanneer het eerste segment voltooid is zullen alle instellingen een kolom naar links verplaatst worden. De snelheid voor het tweede segment wordt dan in de kolom van het Huidig Segment aangegeven. De snelheid en de helling van de loopband zullen zich automatisch aan het tweede segment aanpassen.

Het programma blijft doorlopen tot de snelheid van het laatste segment is aangegeven in de kolom van het Huidig Segment van de programma display en de Tijd/Watts display geeft aan dat er geen tijd meer over is. De loopband komt langzaam tot stilstand.

U kunt als u dat wilt tijdens gebruik het programma nogmaals bijstellen. Druk gewoon op de Snelheid en Helling toetsen **om de snelheid en de hellingstand van het huidige segment aan te passen.** Deze nieuwe instellingen zullen in het geheugen worden opgeslagen nadat het huidige segment voltooid is. **Om de tijdsduur van het programma te verlengen** moet u eerst wachten totdat het programma beëindigd is. Druk dan vervolgens op de Start knop en programmeer snelheid en helling instellingen voor zoveel meer segmenten als U wenst. (Opgelet: Terwijl u segmenten aan het programma toevoegt zullen de snelheid instellingen niet naar links worden verplaatst. Integendeel de kolom van het Huidig Segment zal een kolom naar rechts worden verschoven. Wanneer de kolom van het Huidig Segment de rechterkant van de programma display bereikt zullen alle kolommen met indicatoren in de display drie kolommen naar links worden verplaatst). Druk twee keer op de Stop toets wanneer u het aantal gewenste segmenten heeft toegevoegd. **Om de tijdsduur van het programma te verminderen** moet u altijd tijdens het uitvoeren van het programma twee keer op de Stop drukken.

Druk op de STOP toets om het programma tijdelijk te stoppen. Alle displays zullen tijdelijk stoppen en de Tijd/Watts display zal opflikkeren. Om het programma te herstarten druk dan op de START toets of de Snelheid + toets. Om het programma te beëindigen druk dan op de STOP toets, haal de sleutel uit het bedieningspaneel en steek de sleutel vervolgens weer in het bedieningspaneel.

4 Uw vordering op de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

5 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 13.

6 De sleutel uit het bedieningspaneel halen wanneer het programma eindigt.

Zie stap 6 op pagina 14.

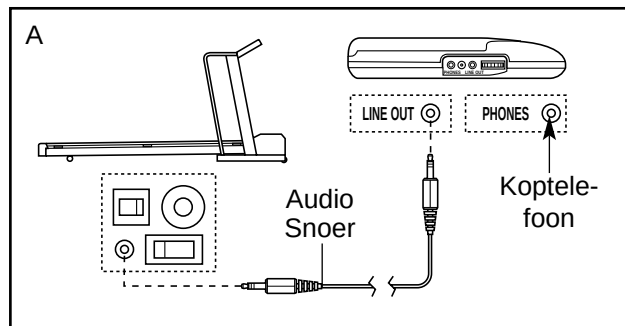
HOE DE LOOPBAND OP UW CD SPELER, VIDEO OF COMPUTER AAN TE SLUITEN

Om de iFIT.com CD's te kunnen gebruiken moet u de loopband op uw portable CD speler, portable stereo, geluidssysteem of computer (met CD speler) aansluiten. Zie pagina's 17 tot en met 18 voor instructies m.b.t. aansluiting. **Om de iFIT.com videocassettes te gebruiken** moet u de loopband op uw video speler aansluiten. Zie pagina 19 voor instructies m.b.t. aansluiting. **Om de iFIT.com programma's van internet op te roepen** moet u de loopband op uw computer aansluiten. Zie pagina 18 voor instructies m.b.t. aansluiting.

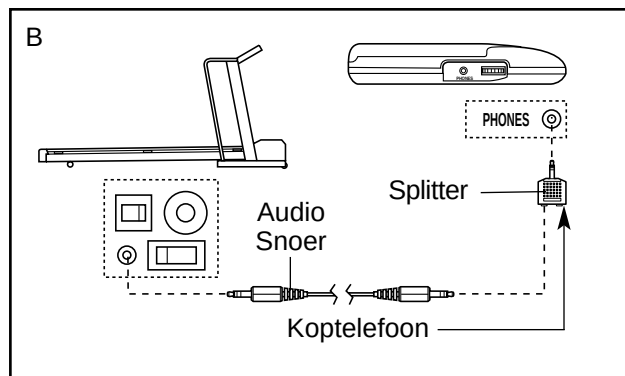
HOE OP UW CD SPELER AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw portable CD speler van aparte LINE OUT en PHONES pluggen is voorzien. Zie instructie B als uw CD speler maar van één plug is voorzien.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het electriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de LINE OUT plug van uw CD speler. Steek uw koptelefoon in de PHONES plug.



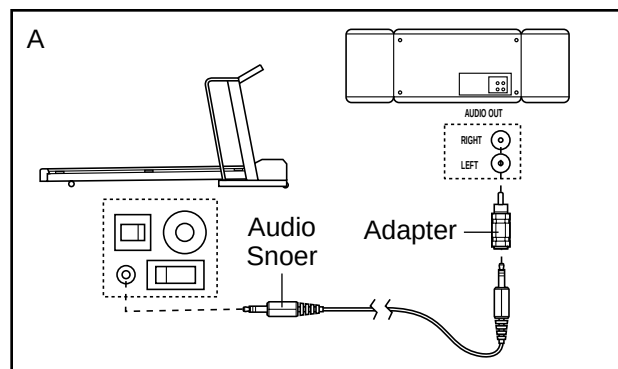
- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het electriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in een splitter. Steek de splitter in de PHONES plug van uw CD speler. Steek uw koptelefoon in de splitter.



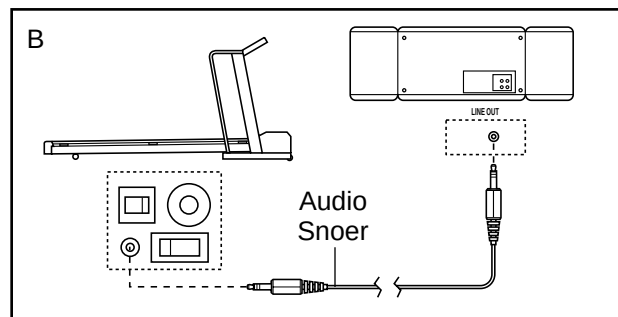
HOE OP UW PORTABLE STEREO AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw stereo van een AUDIO OUT plug is voorzien. Zie instructie B als uw stereo van een 3,5 mm LINE OUT plug is voorzien. Zie instructie C als uw stereo alleen een PHONES plug heeft.

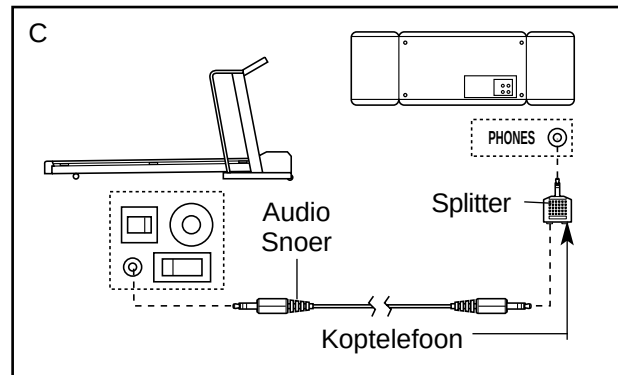
- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het electriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de AUDIO OUT plug van uw stereo.



- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het electriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de LINE OUT plug van uw stereo.



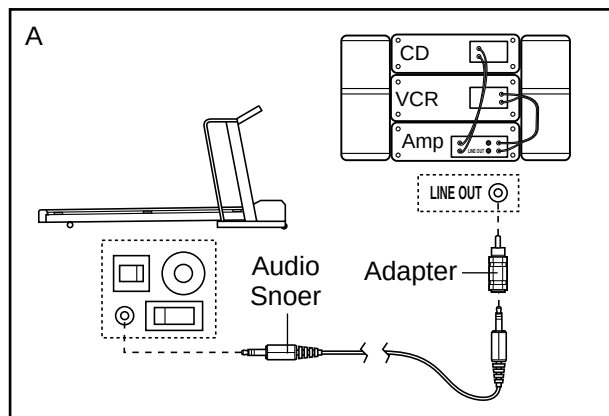
- C. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het electriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de splitter. Steek de splitter in de PHONES plug van uw stereo. Steek uw koptelefoon in de splitter.



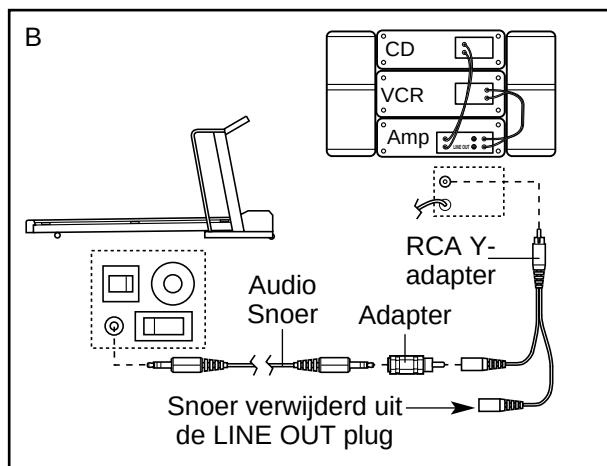
HOE OP UW GELUIDSSYSTEEM AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw systeem een LINE OUT plug heeft die niet gebruikt wordt. Zie instructie B als de LINE OUT plug in gebruik is.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de LINE OUT plug van uw systeem.



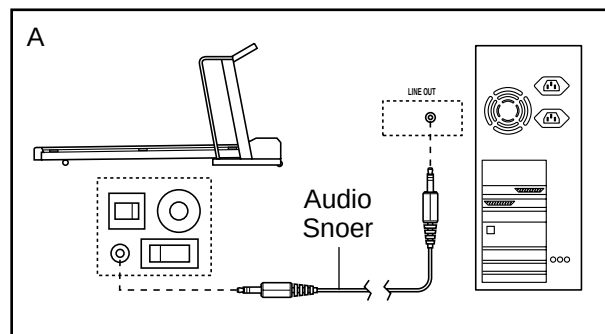
- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in een RCA Y-adapter (verkrijgbaar in elektronica winkels). Haal vervolgens het snoer die nu in de LINE OUT plug zit uit deze plug en steek deze in de Y-adapter. Steek de Y-adapter in de LINE OUT plug van uw stereo.



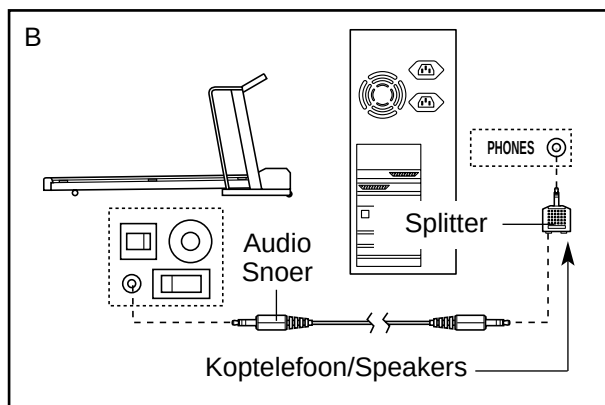
HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw computer van een 3,5 mm LINE OUT plug is voorzien. Zie instructie B als uw computer alleen een PHONES plug heeft.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de LINE OUT plug van uw computer.



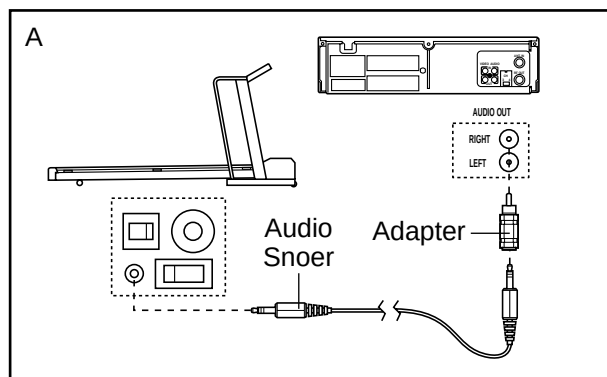
- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de splitter. Steek de splitter in de PHONES plug van uw computer. Steek uw koptelefoon in de splitter.



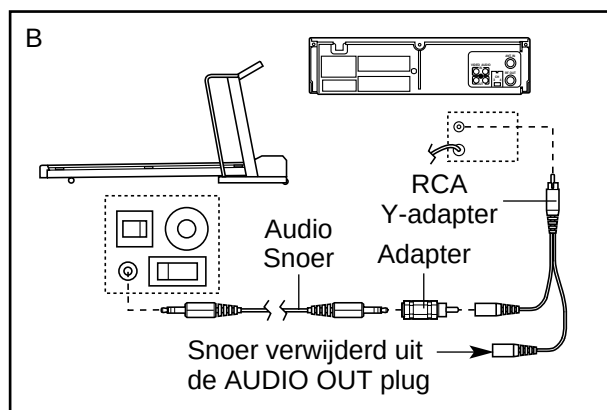
HOE OP UW VIDEO AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw video speler een AUDIO OUT plug heeft die niet gebruikt wordt. Zie instructie B als de AUDIO OUT plug al in gebruik is. Zie instructie B als u een televisie heeft met ingebouwde video speler. Zie **HOE OP UW GELUIDS-SYSTEEM AAN TE SLUITEN** op pagina 18 als uw video op uw geluidssysteem is aangesloten.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de AUDIO OUT plug van uw video.



- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in een RCA Y-adapter (verkrijgbaar in elektronica winkels). Haal vervolgens het snoer die nu in de AUDIO OUT plug zit uit deze plug en steek deze in de Y-adapter. Steek de Y-adapter in de AUDIO OUT plug van uw video.



HOE DE iFIT.COM CD EN VIDEO PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

Om de iFIT.com CD's of videocassettes te gebruiken moet u de loopband op uw portable CD speler, portable stereo, geluidssysteem, computer met CD speler of video aansluiten. Zie **HOE OP UW CD SPELER, VIDEO OF COMPUTER AAN TE SLUITEN** op pagina 17 tot en met 19. **Voor meer informatie over iFIT.com CD's of videocassettes te kopen, stuur dan een email naar workouts@iFIT.com.**

Volg de stappen hieronder om een iFIT.com CD of video programma te gebruiken.

1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie **HET BEDIENINGSPANEEL IN GEBRUIK NEMEN** op pagina 11.

2 De iFIT.com instelling kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Een M indicator zal gaan branden. Druk om een



iFIT.com CD of video te gebruiken op de iFIT.com toets of druk meerdere keren op het Programma toets totdat de indicator naast de iFIT.com toets gaat branden.

3 De iFIT.com CD of videocassette insteken.

Als u een iFIT.com wilt gebruiken plaats de CD dan in de CD speler. Als u een iFIT.com videocassette wilt gebruiken, steek dan de videocassette in uw video speler.

4 Op de PLAY-toets van uw CD speler of video drukken.

Direct nadat u op de PLAY toets heeft gedrukt zal uw persoonlijke trainer u helpen bij uw oefening. Volg de instructies van uw trainer. **Opgelet:** Wanneer de Tijd display opflikkert druk dan op de START toets of de Snelheid + toets van het bedieningspaneel. De loopband zal niet op een CD of video reageren wanneer de Tijd display opflikkert.

U zult tijdens een CD of video programma een "piep" geluid horen wanneer de snelheid en/of de helling gaat/gaan veranderen. **OPGELET: Luister naar het "piep" geluid en bereidt u er op voor dat de snelheid en/of hellingstand van de loopband gaat/gaan veranderen. Het kan zijn dat in sommige gevallen de snelheid en/of hellingstand kunnen veranderen voordat de persoonlijke trainer dat aangeeft.**

U kunt handmatig de snelheid en helling van de loopband aanpassen als de snelheid of de helling te hoog of te laag ligt. **Echter bij het volgende “piep” geluid zal de loopband de snelheid en/of de helling weer veranderen en zich bij de volgende segment instelling van het CD of video programma aanpassen.**

Druk op de STOP toets van het bedieningspaneel wanneer u de loopband wilt stoppen. De Tijd/Watts display zal opflikkeren. Druk op de START toets of de Snelheid + toets om het programma weer opnieuw te starten. Direct begint de loopband met een snelheid van 1,0 mph te draaien. **Bij het volgende “piep” geluid zal de loopband de snelheid en/of de helling veranderen en zich bij de volgende segment instelling van het CD of video programma aanpassen.**

Nadat de CD of video programma eindigt zal de loopband tot stilstand komen en zal de Tijd/Watts display opflikkeren. Opgelet: Om een andere CD of video programma te gebruiken moet u de STOP toets drukken of de sleutel uit het bedieningspaneel halen en stap 1 op pagina 19 raadplegen.

Opgelet: Als de snelheid of de helling van de loopband niet verandert wanneer u het “piep” geluid hoort:

- **Zorg er dan voor dat de indicator naast de iFIT.com indicator aan is en dat de Tijd/Watts display niet opflikkert. Druk op de START toets of de Snelheid + toets van het bedieningspaneel wanneer de Tijd/Watts display opflikkert.**

- **Stel de volume van uw CD speler of video bij. Het kan zijn dat het bedieningspaneel het signaal van het programma niet ontvangt omdat de geluidsterkte van de CD speler of video te hoog of te laag is.**
- **Zorg ervoor dat het audio snoer juist is aangesloten, goed in de plug zit en niet om het electriciteits snoer gewikkeld is.**
- **Plaats de CD speler op de vloer of op een vlakke ondergrond in plaats van op het bedieningspaneel wanneer de CD speler overslaat.**
- **Bekijk de instructies onderaan pagina 26.**

5 Uw vordering op de LED piste en de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

6 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 13.

7 De sleutel uit het bedieningspaneel halen wanneer het programma eindigt.

Zie stap 6 op pagina 14.

OPGELET: Haal altijd de iFIT.com CD's en de videocassettes uit uw CD speler of video speler wanneer u ze niet gebruikt.

HOE DE PROGRAMMA'S DIRECT VAN ONZE WEBSITE TE GEBRUIKEN

Door onze website www.iFIT.com kunt u basis programma's, geluid en video programma's direct van internet oproepen. Verdere opties zullen binnenkort beschikbaar zijn. Zie www.iFIT.com voor meer informatie.

Om deze programma's van onze website te gebruiken moet de loopband aangesloten zijn op uw computer. Zie HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN op pagina 18. Bovendien moet U een internet aansluiting en een provider hebben. Een lijst met specifieke systeemvereisten kunt u op onze website vinden.

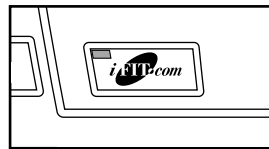
Volg de stappen hieronder om een programma van onze website te gebruiken.

1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL IN GEBRUIK NEMEN op pagina 11.

2 De iFIT.com instelling kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Druk om een iFIT.com programma van internet te gebruiken, op de iFIT.com toets of meerdere keren op het Programma toets totdat de indicator naast de iFIT.com toets gaat branden.



3 Naar uw computer gaan en de internetverbinding starten.

4 Naar onze website www.iFIT.com gaan.

5 Het gewenste programma van onze website kiezen.

Lees en volg on line de programma instructies.

6 De on line instructies volgen en het programma starten.

Wanneer u met een programma start begint een aftelprocedure op uw scherm.

7 Ga naar uw loopband terug en stap op de voetkussentjes. Zoek naar de klip, die aan de sleutel vastzit en maak de klip aan de tailleband van uw kleding vast.

Wanneer de aftelprocedure voorbij is zal Uw programma beginnen en de loopband gaan draaien. Houdt u vast aan de handleuningen, stap op de band en begin te oefenen. U zult tijdens het programma een "piep" geluid horen wanneer de snelheid en/of de helling instelling gaat/gaan veranderen. **OPGELET: Luister naar het "piep" geluid en bereidt u er op voor dat de snelheid en/of hellingstand van de loopband gaat/gaan veranderen.**

U kunt handmatig de snelheid en helling van de loopband aanpassen als de snelheid of de helling te hoog of te laag ligt. **Echter bij het volgende "piep"geluid zal de snelheid en/of de helling weer veranderen en zich bij de volgende segment instelling van het programma aanpassen.**

Druk op de STOP toets van het bedieningspaneel wanneer u de loopband wilt stoppen. De Tijd/Watts display zal opflikkeren. Druk op de START toets of de Snelheid + toets om het programma weer opnieuw te starten. De loopband begint met een snelheid van 1 mph te draaien. **Bij het volgende "piep" geluid zal de snelheid en/of de helling veranderen en zich bij de volgende segment instelling van het programma aanpassen.**

Nadat de CD of video programma is beëindigd zal de loopband tot stilstand komen en zal de Tijd/Watts display opflikkeren. Opgelet: Om een ander programma te gebruiken moet u op de STOP toets drukken en stap 5 raadplegen.

Opgelet: Zorg ervoor als de snelheid of de helling van de loopband niet verandert wanneer u het "piep" geluid hoort dat de iFIT.com indicator aan is en dat de Tijd/Watts display niet opflikkert. Zorg er bovendien voor dat het audio snoer juist is aangesloten, goed in de plug zit en dat het snoer niet om het electriciteits snoer gewikkeld is.

8 Uw vordering op de LED piste en de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

9 De sleutel uit het bedieningspaneel halen wanneer het programma eindigt.

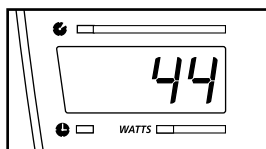
Zie stap 6 op pagina 14.

DE INFORMATIE INSTELLING/DEMO INSTELLING

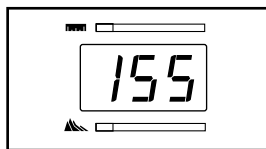
Het bedieningspaneel biedt een informatie instelling die het aantal gebruikte uren op de loopband en het aantal gelopen mijlen op de loopband bijhoudt. Met de informatie instelling kunt u ook van mijlen per uur naar kilometers per uur overschakelen. Bovendien kunt u met de informatie instelling de demo instelling aan- of uitschakelen.

Houdt de Stop toets ingedrukt terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel steekt om de informatie instelling te kiezen. De volgende informatie wordt weergegeven wanneer u de informatie instelling gekozen heeft:

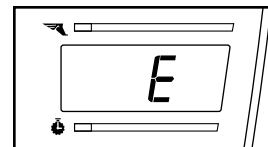
De Tijd/Watts display geeft het aantal uren aan dat u de loopband heeft gebruikt.



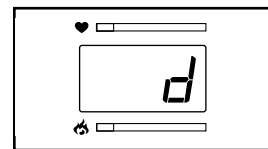
De Afstand/Helling geeft het aantal mijlen die u op de loopband gelopen heeft.



Een E voor engelse mijlen of een M voor kilometers verschijnt in de Snelheid/Tempo display. Druk op de Snelheid + toets om van eenheid te veranderen.



BELANGRIJK: De Hartslag/Calorieën display moet blank zijn. Het bedieningspaneel is in de demo instelling wanneer een "d" op de display verschijnt. Deze instelling is alleen bedoeld voor demonstraties in een winkel. Wanneer het snoer is ingestoken en het bedieningspaneel de demo instelling aangeeft kan de sleutel uit het bedieningspaneel worden genomen, de displays plus indicatoren zullen automatisch in een zekere volgorde oplichten. De toetsen van het bedieningspaneel zullen nochtans niet werken. **Druk op de Snelheid – toets wanneer een "d" op de Hartslag/Calorieën indicator verschijnt en de demo instelling gekozen wordt zodat de display blank is.**



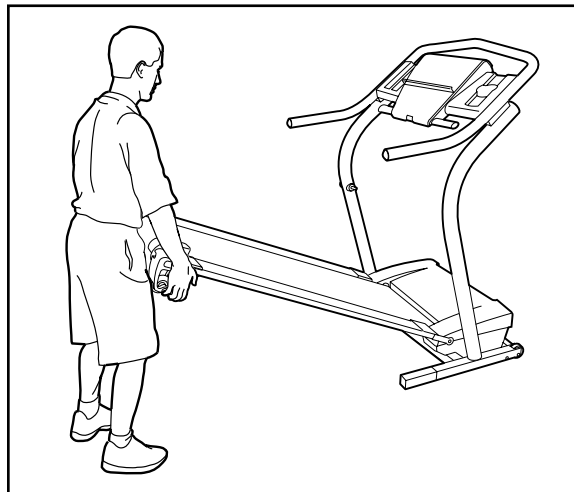
Haal de sleutel uit het bedieningspaneel om de informatie instelling te verlaten.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

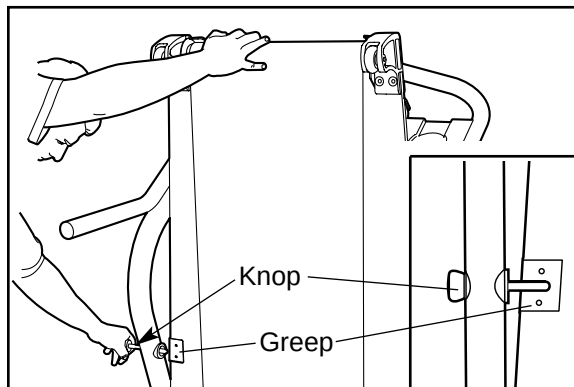
Stel de helling in de laagste stand voordat u de loopband inklapt. U kunt als u dit niet doet de loopband voor altijd beschadigen. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stekker uit het stopcontact. **WAARSCHUWING: U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.**

1. Houdt de loopband vast op de rechts aangegeven plaatsen. **WAARSCHUWING: Buig door uw knieën en houdt uw rug recht om persoonlijk letsel te vermijden. Zorg ervoor dat u de kracht van uw benen gebruikt in plaats van uw rug om de loopband te tillen.** Til de loopband half omhoog.



2. Plaats uw rechterhand zoals aangegeven en houdt de loopband goed vast. Trek met uw linker hand de sluitknop naar links en houdt deze vast. Til de loopband zover (mogelijk) omhoog (tot) dat de greep over de sluitpen past. Laat de sluitknop los. **Zorg ervoor dat de sluitklip goed over de greep past.**

Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houdt de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.



HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

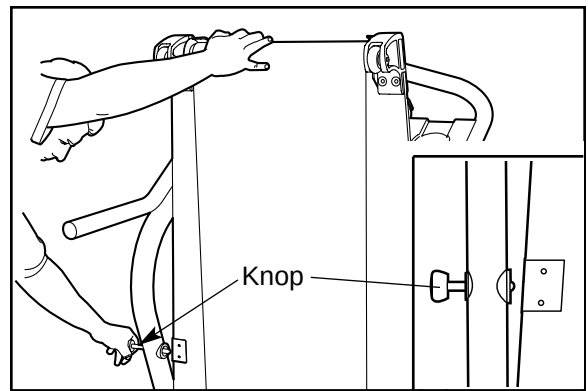
Voordat u de loopband kunt verplaatsen moet u eerst de loopband inklappen zoals hierboven is beschreven. **Zorg ervoor dat de pen van de sluitknop goed over de greep past.**

1. Pak de uiteinden van de handleuningen vast zoals aangegeven en plaats een voet tegen het wiel.
2. Kantel de loopband tot deze vrij kan rollen op de voorwiel-tjes. Verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **Zorg ervoor dat u de loopband altijd kantelt voordat u deze verplaatst. Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de loopband zodat u risico op persoonlijk letsel voorkomt. Verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.**
3. Plaats weer een voet op het wiel en kantel de loopband tot deze weer rechtop staat.

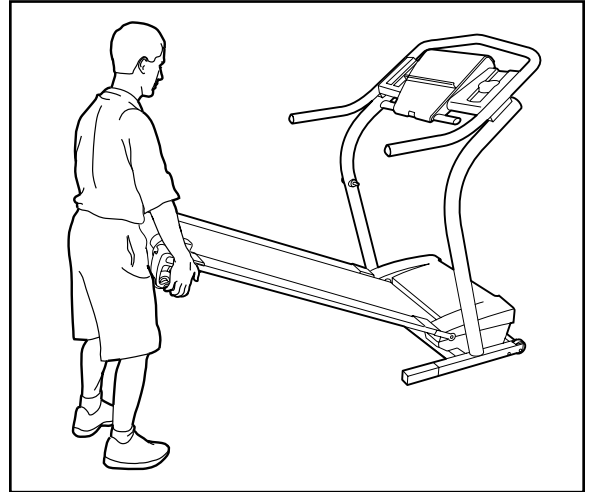


HOE DE LOOPBAND UIT TE KLAPPEN

1. Houdt het uiteinde van de loopband vast zoals aangegeven. Druk met uw linker duim op de sluitclip en houdt deze vast. Klap de loopband zodanig uit dat het onderstel en zijrails langs de sluitclip schuiven.



2. Houdt de loopband met beide handen goed vast en laat de loopband op de vloer zakken. **WAARSCHUWING: Buig door uw knieën en houdt u rug recht om het risico op persoonlijk letsel te vermijden.**



PROBLEMEN OPLOSSEN

U kunt de meeste problemen met uw loopband oplossen door de hieronder genoemde stappen te volgen. Zoek het probleem dat bij u van toepassing is en volg de instructies. Mocht u verdere hulp nodig hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

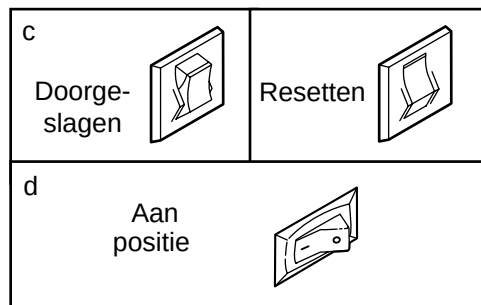
PROBLEEM: De stroom is niet ingeschakeld

OPLOSSING: a. Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact (zie pagina 9). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een snoer van 1,5 meter of korter.

b. Nadat u de stekker heeft nagekeken, zorg er dan voor dat de sleutel zich goed in het bedieningspaneel zit.

c. Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband. Als de knop uitsteekt zoals aangegeven is de stroomonderbreker doorgeslagen. Wacht 5 minuten en druk de schakelaar opnieuw in om de stroomonderbreker opnieuw in werking te stellen (te resetten).

d. Bekijk de aan/uit knop die zich bij het electriciteitsnoer van de loopband bevindt. De knop moet zich in de aan positie bevinden.



PROBLEEM: Stroomuitval tijdens gebruik

OPLOSSING: a. Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband (zie tekening boven). Als de stroomonderbreker is doorgeslagen, wacht dan 5 minuten en druk dan de schakelaar weer in.

b. Zorg ervoor dat de stekker in het stopcontact steekt. Als de stekker in het stopcontact steekt, haal hem er uit, wacht 5 minuten en steek de stekker opnieuw in het contact.

c. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Steek de sleutel opnieuw goed in het bedieningspaneel.

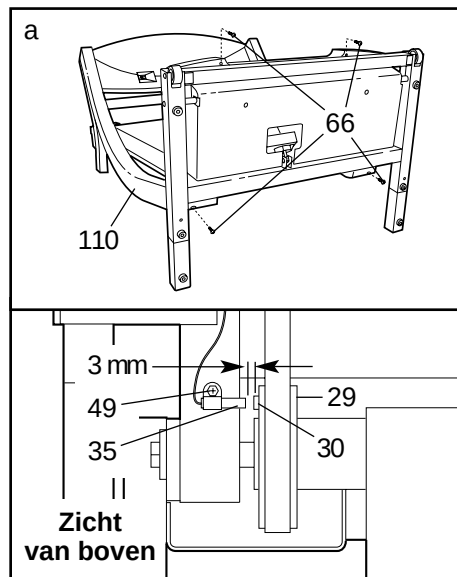
d. Zorg ervoor dat de aan/uit knop zich in de aan positie bevindt.

e. Als de loopband nog niet wil draaien, bel dan de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

SOLUTION: a. Haal de sleutel uit het **bedieningspaneel en de stekker uit het stopcontact**. Leg de loopband voorzichtig neer zoals in tekening a is aangegeven. Draai de Schroeven (66) uit de kap. Til de Staanders (110) en verwijder voorzichtig de kap.

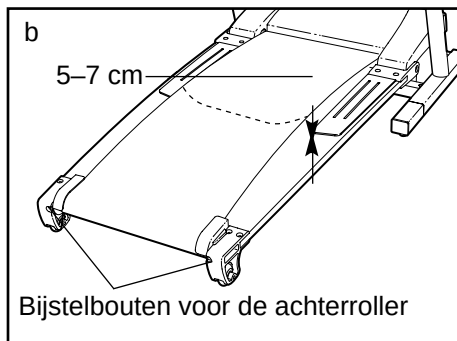
Zoek de Sensor (35) en de Magneet (30) aan de linkerkant van de Katrol (29). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Sensor. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Sensor ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de Schroef (49) wat los en verplaats de Sensor enigszins. Draai de Schroef weer vast. Maak de kap weer vast en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



PROBLEEM: De loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

OPLOSSING: a. Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.

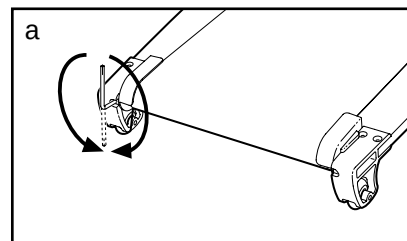
- b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 5 à 7 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



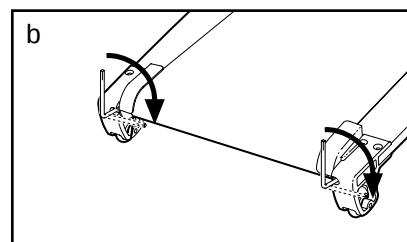
- c. Bel onze klantendienst wanneer de loopband blijft vertragen.

PROBLEEM: De loopband ligt niet in het midden of slipt wanneer er op gelopen wordt

OPLOSSING: a. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband niet goed in het midden ligt. **Als de loopband naar links is verschoven**, draai met de meegeleverde sleutel de linker bout van de achterroller een 1/2 slag met de klok mee. **Als de loopband naar rechts is verschoven**, draai dan de bout van de achterroller een 1/2 slag tegen de klok in. Zorg ervoor dat u de band niet te strak aandraait. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



- b. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **HAAL DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband slipt. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag met de klok mee. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 5 à 7 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



PROBLEEM: De hellingstand van de loopband verandert niet naar behoren of verandert niet wanneer iFIT.com CD's of video's afgespeeld worden.

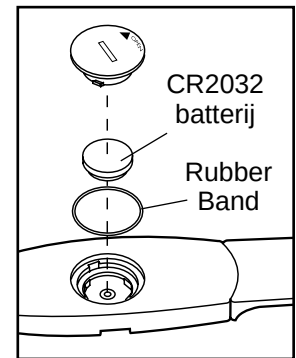
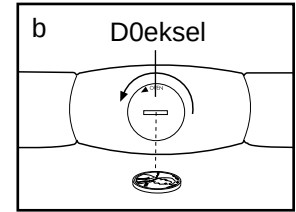
OPLOSSING: a. Steek terwijl u de helling toets ingedrukt houdt de sleutel in het bedieningspaneel. **Haal de sleutel er uit terwijl de helling van de loopband zich aanpast.** Steek de sleutel na een paar seconden weer in het bedieningspaneel. De loopband zal dan automatisch de helling tot de maximale helling aanpassen om vervolgens naar de laagste stand terug te keren. Dit zal de helling functie opnieuw ijken.

PROBLEEM: De borstkas-sensor werkt niet goed.

OPLOSSING: a. Kijk bij PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN op pagina 8 wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt.

b. Wanneer de borstkas-sensor nog steeds niet goed werkt vervang dan de batterij. Zoek om de batterij te vervangen naar de deksel aan de achterkant van de sensor. Steek een muntje in de gleuf van de deksel en draai de deksel tegen de klok in tot aan de “open” positie. Verwijder de deksel.

Haal vervolgens de batterij uit de sensor. Plaats er een nieuwe **CR2032 batterij** in met het opschrift naar boven. Zorg ervoor dat de rubber band goed zit. Maak de deksel weer vast en draai de deksel tot in de “gesloten” positie.



RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE

⚠️ WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw huisarts voor u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik.

De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de hartslag metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.

De volgende richtlijnen zullen u helpen met het uitvoeren van uw oefenprogramma. Voor meer informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw huisarts.

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

Als uw doel is om vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te verbeteren dan is de juiste intensiteit het middel. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. De diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor vet verbranding en voor een aerobische oefening.

HEART RATE TRAINING ZONES							
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Om de juiste hartslag meting te berekenen moet u eerst onder de diagram uw leeftijd opzoeken (leeftijden zijn per 10 jaar afgerond). Zoek vervolgens de drie getallen boven uw leeftijd. Deze drie getallen geven uw trainingszone aan. De twee laagste getallen zijn voor vet verbranding aanbevolen. Het hoogste getal is voor aerobische oefeningen aanbevolen.

Gebruik de pols-sensor op het bedieningspaneel om uw hartslag tijdens het oefenen te meten.

Vet verbruiken

Om effectief vet te verbranden moet U voor een langere tijd op een betrekkelijke lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijke bereikbare koolhydraten. Pas na de

eerste paar minuten begint uw lichaam vet als energie te verbruiken. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone ligt als u vet wilt verbranden.

Stel voor maximale vet verbranding, de snelheid en helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

Aerobic oefening

Uw oefening moet aerobisch zijn als het uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Een aerobische oefening is een activiteit met een hogere zuurstof toevoer voor een langere tijd. Deze hogere intensiteit vraagt een grotere prestatie van uw hart om bloed naar uw spieren te pompen. Het vereist ook een grotere prestatie van uw longen om het bloed van zuurstof te voorzien. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobische oefening wilt uitvoeren.

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

Opwarming—Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

Oefening in uw trainingszone—Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 60 minuten vol. (Beperk tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma uw oefening tot 20 minuten). Haal diep en regelmatig adem. Houdt nooit uw adem in.

Afkoeling—Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en problemen helpen voorkomen na de oefening.

OEFENFREQUENTIE

Om uw conditie te consolideren of te verbeteren moet u 3 keer per week oefenen met minstens een dag rust tussen de oefendagen. Na een paar maanden kunt u als u dat wilt 5 keer per week oefenen. Om succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

VOORGESTELDE STREKOEFFENINGEN

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Strek u langzaam, vermijdt krachtige inspanning.

1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig uw lichaam vanuit uw heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders zo veel mogelijk en reik zover mogelijk naar uw tenen toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, achterkant van knieën en rug.

2. Kniepees strekken

Zit met één been gestrekt. Trek uw andere voet naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, onderrug en lies.

3. Kuit/achillespees strekken

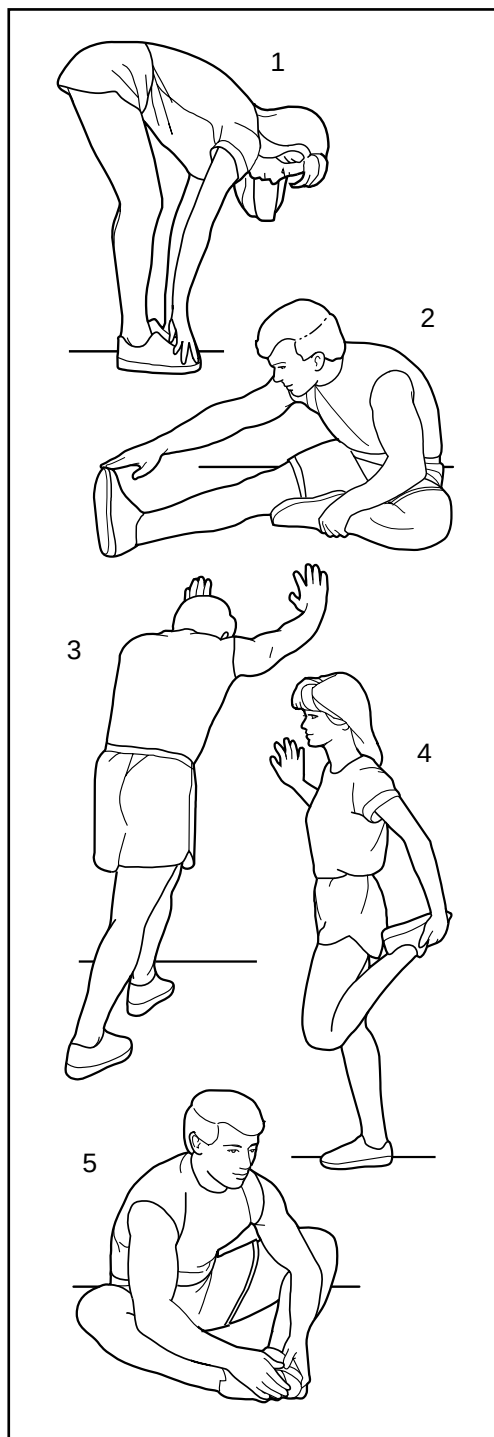
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Spieren: kuit, achillespees en enkels.

4. Dijspier strekken

Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht, uw voet met uw andere hand vast. Breng uw voet zo ver mogelijk tegen uw zitvalk aan. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: dijspier en heupspiers.

5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gebogen. Haal uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Herhaal dit 3 keer. Spieren: dijspier en heupspiers.



De GEDETAILEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding bekijken om de onderdelen die hieronder opgesomd staan te kunnen vinden.

Onder-deelnr.	Aantal	Beschrijving			
			48	1	Ster-tussenring van de Motor
			49	10	Schroef
			50	1	Krik/stut
			51	1	Sleutel/Klip
			52	1	IBout van Hellingmotor (Boven)
			53	8	Tussenring voor Beschermpapje
			54	1	IHellingmotor Stop
			55	8	Moer van Kapje
			56	2	Bout van de Motor/ Bout van Hellingmotor (Beneden)
			57	1	Hellingmotor
			58	1	Bijstelbout van het wiel
			59	4	Plastic Tussenstuk
			60	1	Plaat met Elektronica
			61	1	Controller
			62	1	Draad van Controller van de Motor
			63	1	Electrische snoer
			64	1	Contactpunt
			65	1	On/Off Knop
			66	2	Schroef van Lange Kap
			67	1	Moer van Audio Snoer
			68	1	Stroomonderbreker
			69	2	Sticker
			70	1	Audio Snoer van 12"
			71	1	Onderkap
			72	4	Schroef van 3/4"
			73	1	Stopcontact
			74	1	Choke
			75	3	Steunkussentje
			76	1	Basis van het Bedieningspaneel
			77	1	Boekenhouder
			78	1	Bedieningspaneel
			79	2	Kapje van Handleuning
			80	2	Handgreep met Pols-sensor
			81	4	Schroef van Handgreep met Pols-sensor
			82	10	Kort Schroef van Bedieningspaneel
			83	1	Achterkant Bedieningspaneel
			84*	2	Montage van de Poot
			85	2	Kapje van Poot
			86	8	Schroef
			87	2	Tussenstuk van Hellingmotor
			88	2	Poot
			89	1	Handleuning
			90	4	Breed Steunkussentje
			91	1	Motorkap
			92	1	Verbinding van 20 cm
			93	2	Verbindingsklip
			94	2	Klemschroef
			95	1	Verbinding
			96	2	Schakelbout van Lift
			97	2	Bout van Voorwiel
			98	2	Voorwiel
1	1	Sleutel			
2	2	Bout van het Wiel			
3	1	Linker Achter Beschermpapje			
4	2	Veerring om roller bij te stellen			
5	2	Bijstelbout van de Achterroller			
6	2	Achterwiel			
7	8	Moer voor Voorwiel/Schakelmoer van Onderste			
8	8	Schroef van het Kapje			
9	1	Schild voor Roller (links)/Beschermer			
10	1	Rechter Schild voor Roller			
11	1	Rechter Achter Beschermpapje			
12	1	Geaarde Draad van Roller			
13	1	Filter Draad			
14	1	Achterroller			
15	1	Sticker met Waarschuwing			
16	1	Greep			
17	2	Schroef van Greep			
18	2	Schakelbout van het Onderstel			
19	1	Linker Voor Beschermpapje			
20	2	Loopband geleider			
21	1	Voetgreep (links)			
22	1	Loopband			
23	1	Dek voor het Lopen			
24	1	Voetgreep (rechts)			
25	1	Schakelbord met Electronica			
26	1	Rechter Voor Beschermpapje			
27	2	Schroef van Steunhouder			
28	1	Steunhouder			
29	1	Wieltje/Katrol			
30	1	Magneet			
31	6	Schroef van het Bedieningspaneel (lang)			
32	2	Tussenring			
33	2	Schakelhuls van het Onderstel			
34	2	Schakeltussenstuk van het Onderstel			
35	1	Sensor			
36	1	Sensorklip			
37	1	Draad voor iFIT.com			
38*	1	Montage van Motor			
39	1	Vliegwiël/Katrol			
40	1	Riem van de Motor			
41	1	Moer van de Motor			
42	4	Moer van de Motor/ Moer van Lift Onderstel			
43	1	Tussenring van de Motor			
44	2	Handgewichten			
45	1	Schakelbout van de Motor			
46	1	Motor			
47	1	Lift Onderstel			

Onder-deelnr.	Aantal	Beschrijving			
99	1	Schild van Hellingmotor	117	2	Sterring van Beschermkapje
100	1	Pakkingring van de Staander	118	1	Huls voor Lift Onderstel
101	1	Draadkoker van de Staander	119	2	Veer Beschermkapje
102	1	Sluitpen	120	3	Tussenring uit Nylon
103	1	Penklip	121	2	Schakeltussenstuk van de Motor
104	1	Veer	122	1	Schakelhuls van Motor
105	1	Tussenring van de Sluitpen	123	1	Splitter
106	1	Manchet voor de Sluitknop	124	1	Dosje met Ferriet
107	1	Tussenstuk voor de Sluitknop	#	1	Blauwe Draad von 14", 2V
108	1	Sluitknop	#	1	Blauwe Draad von 4", 2V
109*	1	Montage van Sluiting	#	1	Zwarte Draad van 4", 2V
110	1	Staander	#	1	Groene Draad van 12", 2 Ring
111	4	Bout voor de Handleuning	#	3	Groene Draad van 8", V/Ring
112	4	Tussenring van Handleuning	#	1	Groene Draad van 7", M/Ring
113	4	Huls van de Handleuning	#	1	Groene Draad van 4", V/Ring
114	2	Tussenstuk van de Handleuning	#	1	Gebruikersaanwijzing
115	1	Houder voor de Aarding	#	1	Witte Draad van 14", 2F
116	2	Staander Beschermkapje	#	2	Witte Draad van 10", 2F

* Inclusief alle meegeleverde delen

Deze onderdelen worden niet getoond

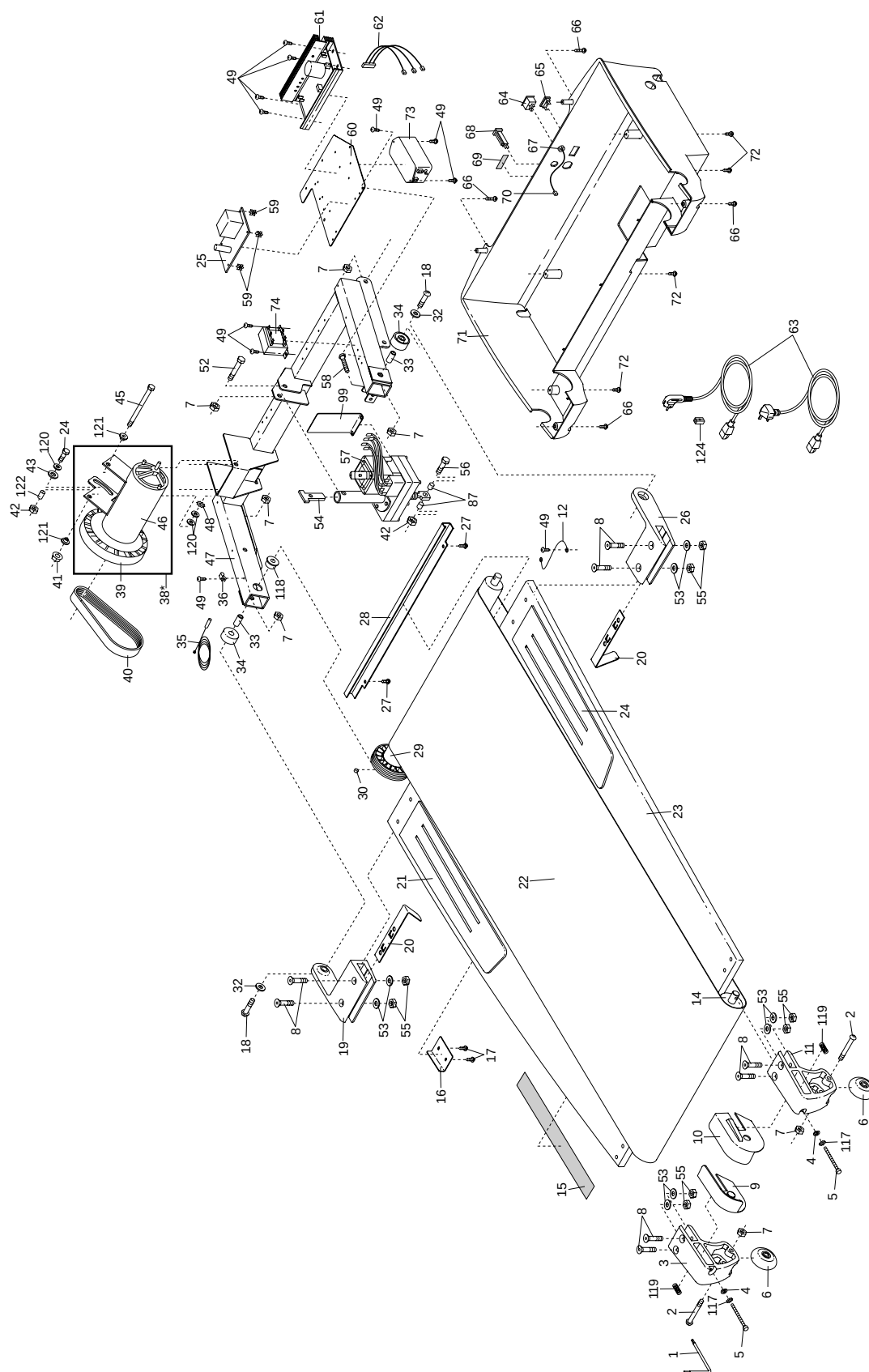
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (NETL11520)
- de NAAM van het product (NordicTrack® 2500 R treadmill)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING van het onderdeel op pagina 30 en 31 van deze handleiding.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. NETL11520 R0802A



GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. NETL11520 R0802A

