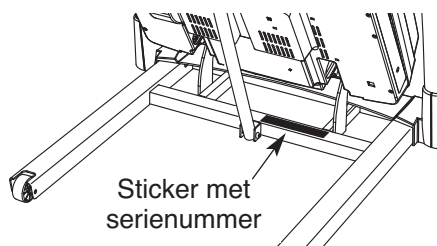


NordicTrack[®] T14.0

Modelnr. NETL12710.1

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
DE BORSTKAS-POLSSENSOR TE GEBRUIKEN	14
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	16
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	25
PROBLEMEN OPLOSSEN	26
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	29
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	.Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.

⚠ 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 handreuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsgordel.

•Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.

•Sluit de sluitclip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.

•Plaast 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.

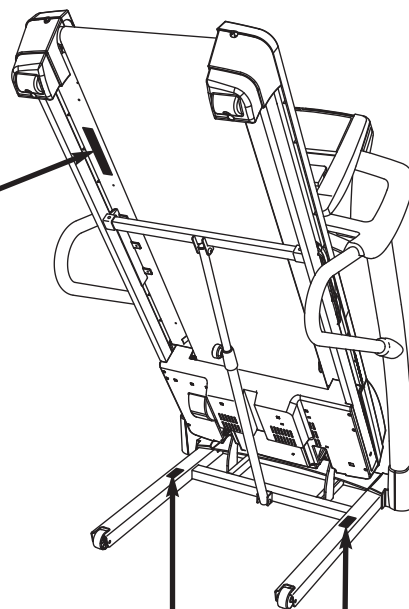


•Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.

•Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.



•Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.



⚠ OPGELET

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

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals voorgeschreven.
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. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen of luchtroosters blokkeert. Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die 159 kg of minder wegen worden gebruikt.
9. Laat nooit meer dan één persoon de loopband gebruiken.
10. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die verstrikt kan raken in de loopband. Atletisch ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd trainingsschoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 16). Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 meter.
13. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 26 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN** op pagina 18).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handgrepen wanneer u de loopband gebruikt.
17. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
18. De polssensor is geen medisch instrument. Bepaalde factoren zoals bewegingen, kunnen de juistheid van de metingen aantasten. De polssensor dient slechts om een algemene hartslag te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.

19. Laat de loopband nooit zonder toezicht rond-draaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de schakelaar in de uitstand wanneer u de loopband niet gebruikt. (zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de schakelaar.)
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 6 en DE LOOP-BAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 25.) U moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.
21. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opslagstand houdt.
22. Steek geen enkel onderwerp in een opening van de loopband.
23. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vastzitten en verstevig ze indien nodig.
24. **GEVAAR:** trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding moeten uitsluitend worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
25. Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.
26. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

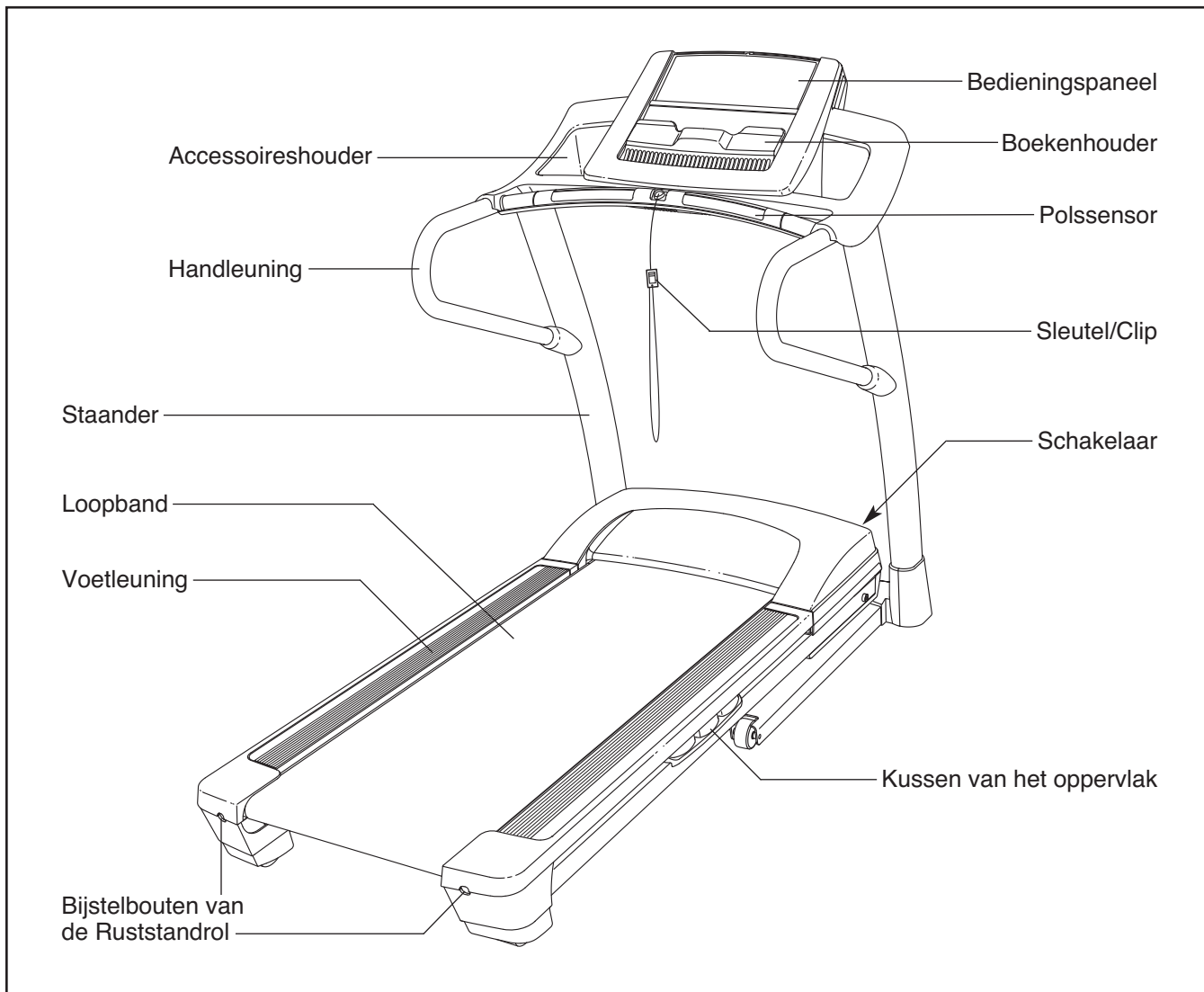
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire NordicTrack® T14.0 loopband. Deze T14.0 loopband biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken. Als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband opvouwen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

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.



MONTAGE

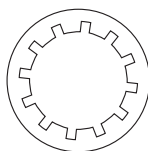
Gebruik de onderstaande tekeningen om te weten hoe u de metalen onderdelen moet monteren. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Opmerking: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



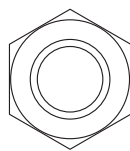
1/4" Sterring
(12)–2



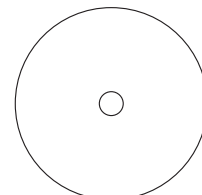
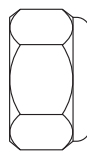
5/16" Sterring
(9)–10



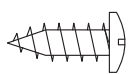
3/8" Sterring
(11)–6



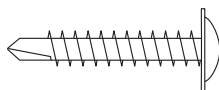
3/8" Moer (10)–4



Tussenkstuk van de
basisvoet (36)–2



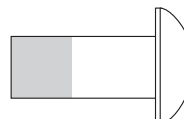
#8 x 1/2" Schroef
(1)–14



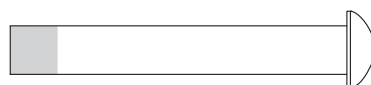
#8 x 1" Tekschroef (2)–4



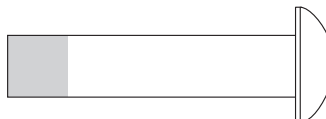
1/4" x 1/2"
Hechtbout (8)–6



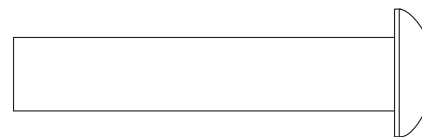
5/16" x 3/4"
Hechtbout (5)–4



1/4" x 1 3/4"
Hechtbout (91)–2



5/16" x 1 1/2"
Hechtbout (4)–6



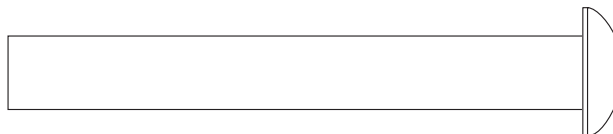
3/8" x 2" Bout (3)–1



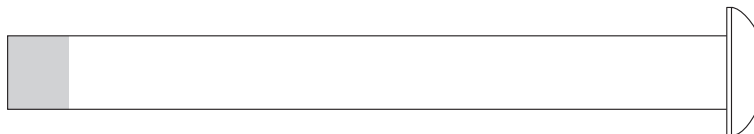
3/8" x 2 1/4" Vergrendelbout (6)–1



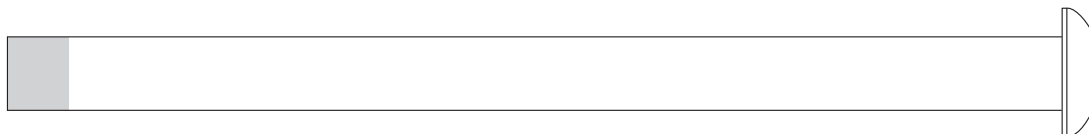
3/8" x 2 1/4" Hechtbout (31)–2



3/8" x 3" Bout (67)–2



3/8" x 3 3/4" Hechtbout (97)–2



3/8" x 5 1/2" Hechtbout (7)–2

Montage moet door twee personen worden uitgevoerd. Plaats de loopband op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. **Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg totdat u de loopband volledig hebt gemonteerd.** Opmerking: de onderkant van de loopriem van de loopband is voor een goede werking bedekt met een smeermiddel. Tijdens het vervoer kan een klein beetje smeermiddel aan de bovenkant van de loopriem of de verpakkingsmateriaal terecht zijn gekomen. Dit is normaal en heeft geen invloed op de werking van de loopband. Als er zich smeermiddel op de bovenkant van de loopriem bevindt, kunt u deze eenvoudigweg afvegen met een zachte doek en een reiniger zonder schuurmiddel.

Voor de montage hebt u de bijgeleverde inbussleutel nodig , uw eigen Phillips schroevendraaier , verstelbare moersleutel , punttang , een schaars .

- Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.** Draai de loopband voorzichtig naar de linkerkant met de hulp van een tweede persoon. Vouw het Onderstel (55) gedeeltelijk zodat de loopband stabiel is; **vouw het Onderstel nog niet volledig in.**

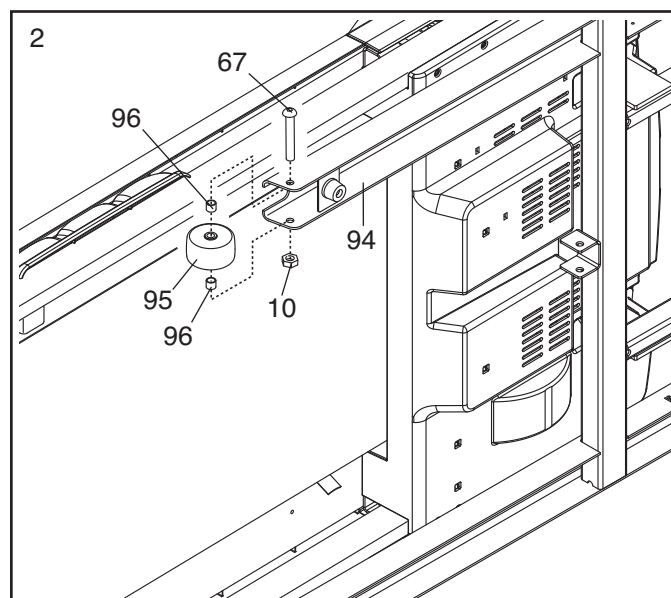
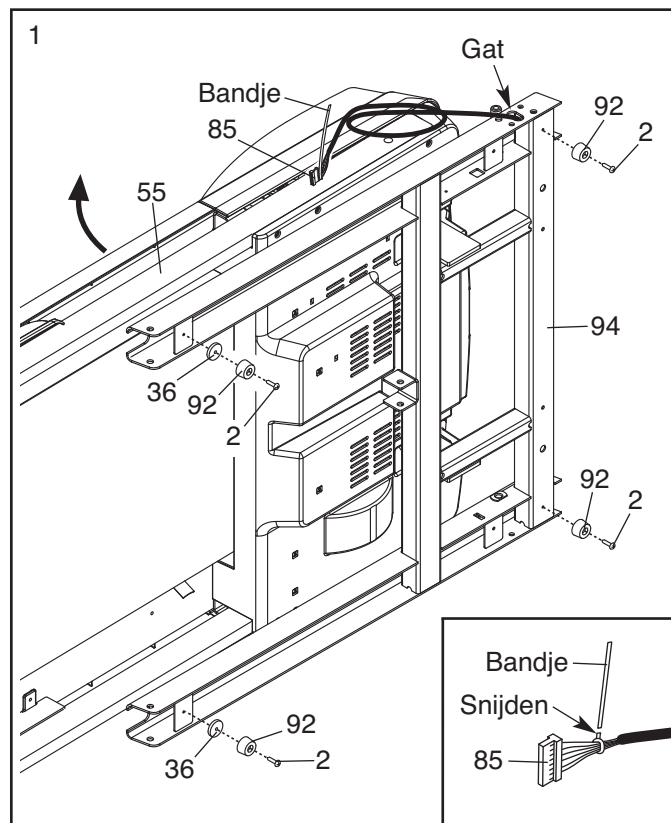
Zoek de Draad van de Staander (85) die is gebundeld aan de voorkant van de Basis (94). Verwijder de verpakking van de Draad van de Staander. Steek de draad van de Staander in het uiteinde van de Basis en trek het uit het aangegeven gat. Gebruik indien nodig de plastic band om de draad van de Staander uit het gat te trekken.

Bevestig twee Basisvoeten (92) en twee Tussenstukken van de Basisvoet (36) aan de Basis (94) in de weergegeven richtingen met twee #8 x 1" Tek Schroeven (2).

Bevestig dan twee Basisvoeten (92) met slechts #8 x 1" Tek Schroeven (2).

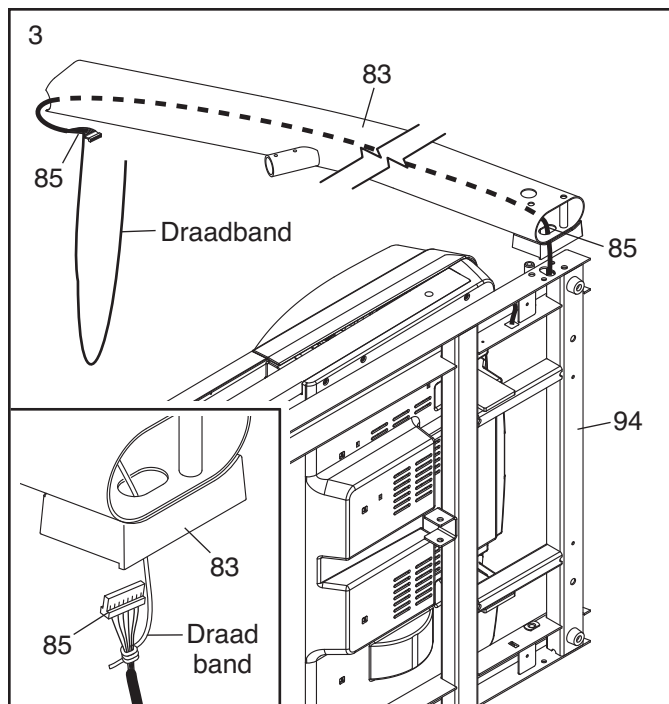
Raadpleeg de inzet-tekening. Snijd de plastic band vlakbij de Draad van de Staander (85).

- Maak een Wiel (95) vast aan de Basis (94) met een 3/8" x 3" Bout (67), twee Tussenstukken voor het Wiel (96), en een 3/8" Moer (10). **Draai de Moer niet te vast. Het wiel moet vrij kunnen draaien.**



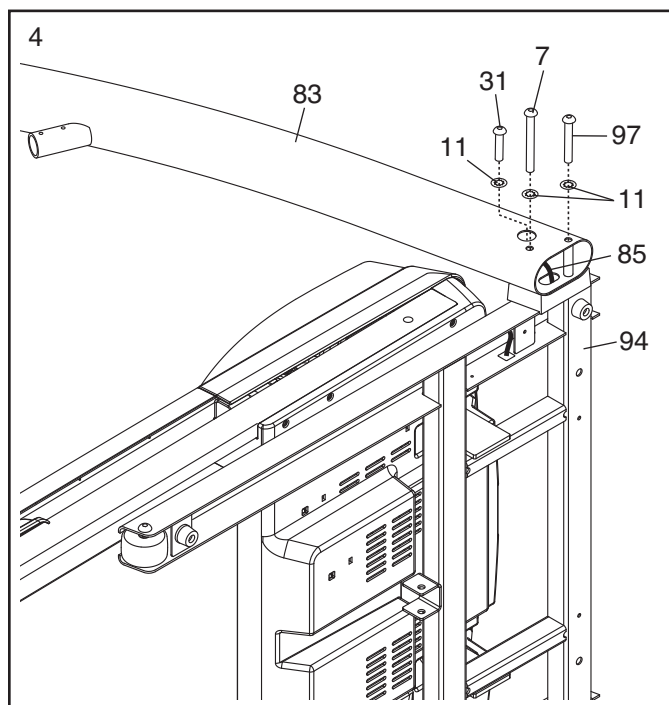
3. Zoek de Rechter Staander (83) die staat aangegeven met een "Right"-sticker (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan). Laat een tweede persoon de Bovenste Staander naast de Basis vasthouden (94).

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Rechter Staander (83) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (85) vast. Trek dan aan het andere eind van de draadband totdat de Draad van de Staander goed door de Rechter Staander is geleid.



4. Plaats een 3/8" x 5 1/2" Hechtbout (7), 3/8" x 3 3/4" Hechtbout (97), en een 3/8" x 2 1/4" Hechtbout (31), met drie 3/8" Sterringen (11) in de Rechter staander (83) in de getoonde locaties.

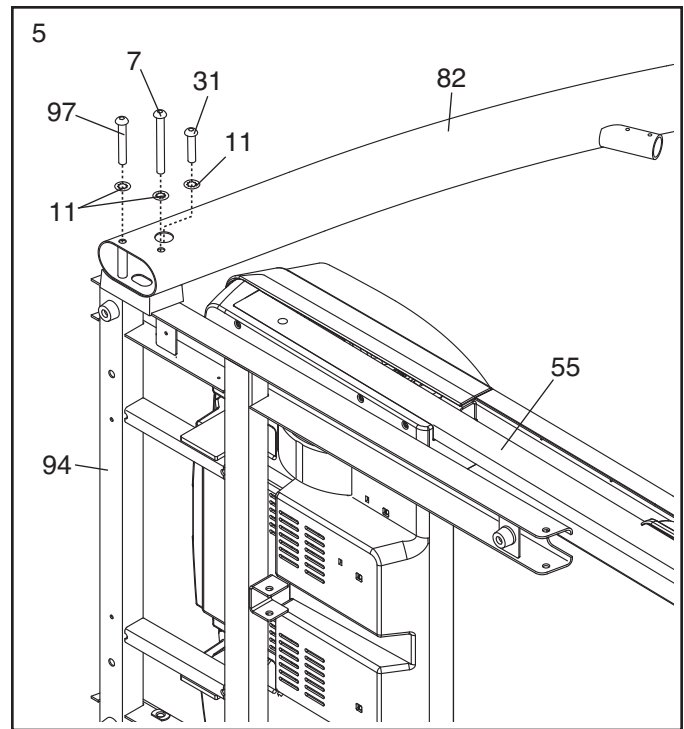
Houd de Rechter Staander (83) tegen de Basis (94) vast. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (85) niet bekneld raakt.** Draai de 3/8" x 5 1/2" Hechtbouten (7) en een 3/8" x 3 3/4" Hechtbout (97) gedeeltelijk vast tot de koppen van de Hechtbouten de Rechter Staander raken; **draai de bouten nog niet helemaal vast.** Draai dan de 3/8" x 2 1/4" Hechtbout (31) gedeeltelijk vast.



5. Draai de loopband voorzichtig naar de rechterkant met de hulp van een tweede persoon. Vouw het Onderstel (55) gedeeltelijk zodat de loopband stabiel is; **vouw het Onderstel nog niet volledig in.**

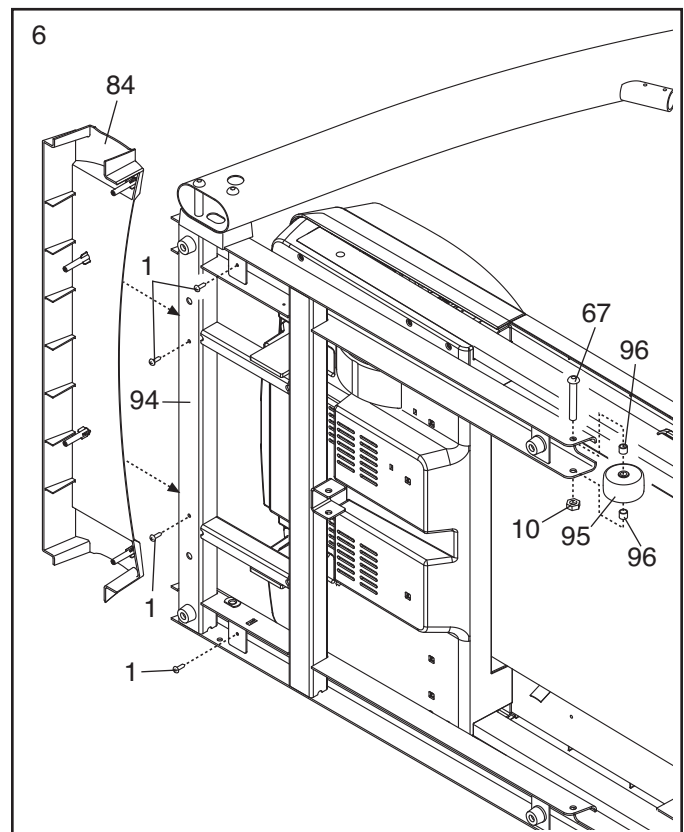
Plaats een 3/8" x 5 1/2" Hechtbout (7), 3/8" x 3 3/4" Hechtbout (97), en een 3/8" x 2 1/4" Hechtbout (31), met drie 3/8" Sterringen (11) in de Linker staander (83) in de getoonde locaties.

Houd de Linker Staander (82) tegen de Basis (94) vast. Draai de 3/8" x 5 1/2" Hechtbouten (7) en een 3/8" x 3 3/4" Hechtbout (97) vast tot de koppen van de Hechtbouten de Linker Staander raken; **draai de Hechtbouten nog niet helemaal vast.** Draai dan de 3/8" x 2 1/4" Hechtbout (31) gedeeltelijk vast.



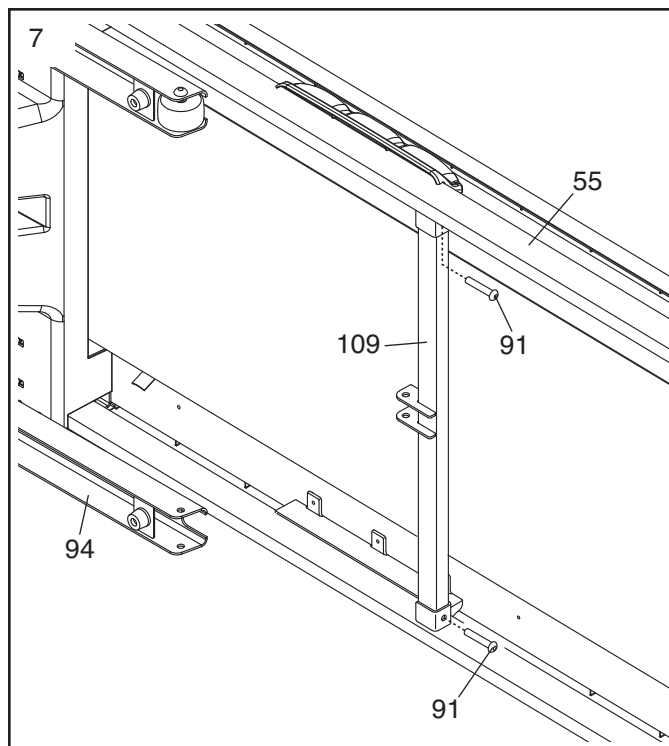
6. Maak een Wiel (95) vast aan de Basis (94) met een 3/8" x 3" Bout (67), twee Tussenstukken voor het Wiel (96), en een 3/8" Moer (10). **Draai de Moer niet te vast. Het wiel moet vrij kunnen draaien.**

Maak het Basiskap (84) vast aan de Basis (94) met vier #8 x 1/2" Schroeven (1). **Zorg dat u de schroeven niet te vast draait.**



7. Bevestig de Dwarsstang van het Onderstel (109) vast aan het Onderstel (55) met twee 1/4" x 1 3/4" Hechtbouten (91).

Leg met de hulp van een tweede persoon de loopband neer zodat de Basis (94) plat op de vloer ligt.

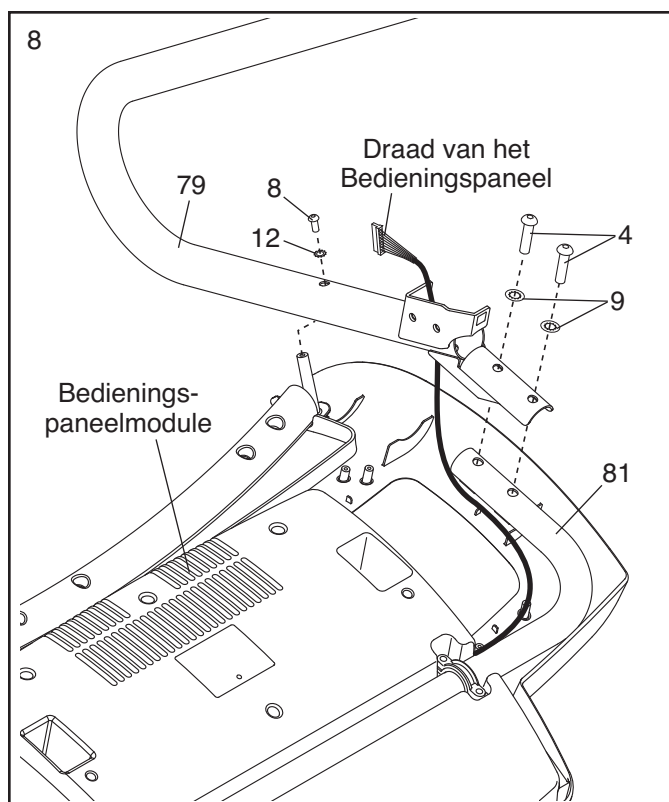


8. Plaats de bedieningspaneelmodule naar beneden gericht op een zacht ondervlak om krassen op het bedieningspaneel te voorkomen.

Zoek de Rechterhandleuning (79). Houd de Rechter handleuning in de buurt van het Bedieningspaneel. Steek de draad van het bedieningspaneel door de grote gaten aan de bovenkant en de onderkant van de Rechter Handleuning.

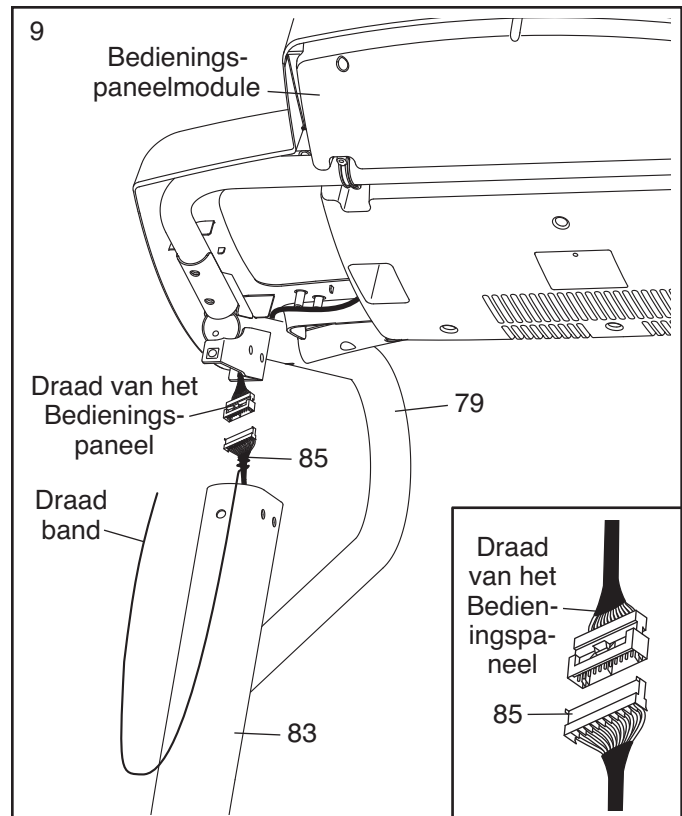
Plaats vervolgens de Rechter Handleuning (79) op het Onderstel van het Bedieningspaneel (81). Plaats dan een 1/4" x 1/2" Hechtbout (8) met een 1/4" Sterring (12) in de Rechter Handleuning. Plaats dan twee 5/16" x 1 1/2" Hechtbouten (4) met twee 5/16" Sterringen (9) in de Rechter Handleuning. **Zorg dat het draad van het bedieningspaneel niet wordt afgekneld. Maak de drie Hechtbouten nog niet vast.**

Maak de Linker Handleuning (niet getoond) op dezelfde manier vast. **Opmerking: er is geen draad aan de linkerkant.**



9. Houd het bedieningspaneel met hulp van een tweede persoon aan de zijkant vast en plaats het naast de Rechter Staander (83) en de Linker Staander (niet afgebeeld). **Til de Bedieningspaneelmodule niet op via de Rechter Handleuning (79) of de Linker Handleuning (niet afgebeeld).**

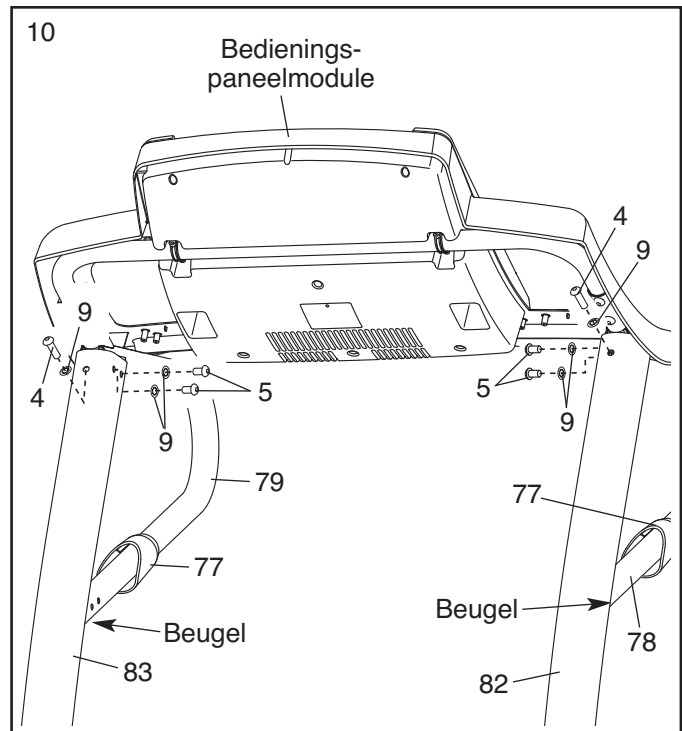
Verbind de Draad van de Staander (85) met de draad van het bedieningspaneel. **Raadpleeg de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Verwijder dan de draadband uit de Draad van de Staander.



10. Schuif een kapje van de Handleuning (77) op het onderste uiteinde van elke Handleuning (78, 79).

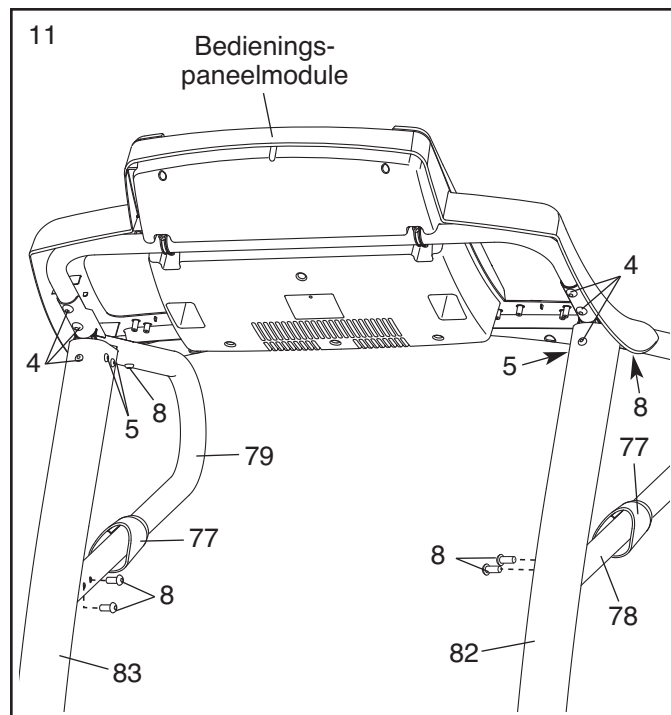
Zet het bedieningspaneel op de Linker en Rechter Staanders (82, 83). Steek tegelijkertijd het onderste uiteinde van de Handleuningen (78, 79) over de beugels op de Staanders. **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Steek de overmatige draad in de Rechter Staander.

Plaats dan vier 5/16" x 3/4" Hechtbouten (5) met vier 5/16" Sterringen (9) in de Staanders (82, 83). Plaats dan twee 5/16" x 1 1/2" Hechtbouten (4) met twee 5/16" Sterringen (9) in de Staanders. **Maak de Hechtbouten nog niet vast.**



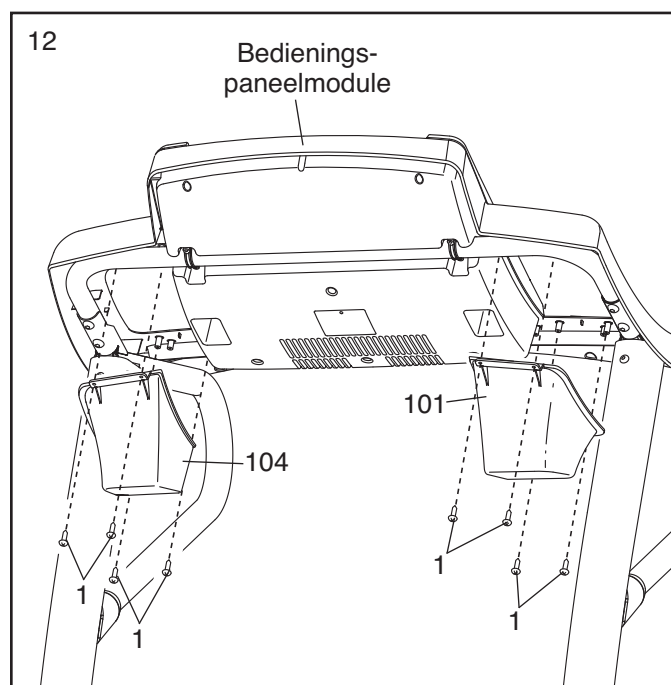
11. Plaats twee 1/4" x 1/2" Hechtbouten (8) in het onderste uiteinde van elke Handleuning (78, 79). **Draai alle zestien Hechtbouten (4, 5, 8) vast.**

Schuif de kapjes van de Handleuning (77) tegen de Staanders (82, 83).



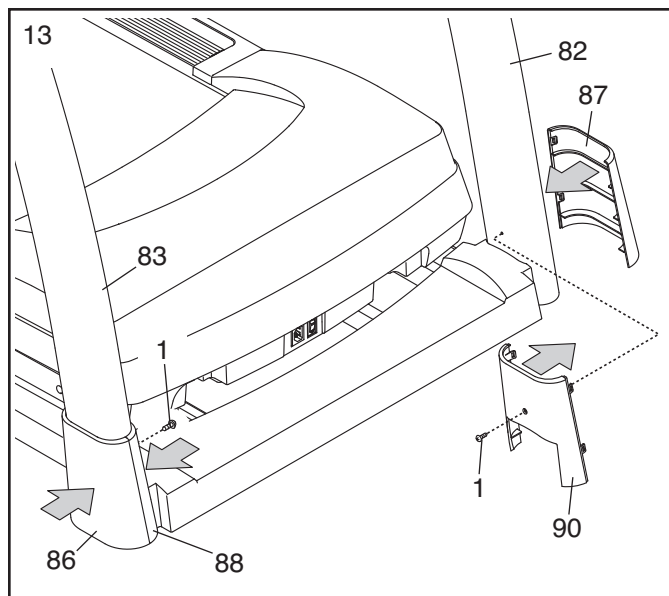
12. **Zie stappen 4 en 5.** Draai alle Hechtbouten vast (7, 31, 97) die in deze stappen worden gebruikt.

Bevestig de Linker Accessoireshouder (101) en de Rechter Accessoireshouder (104) aan het Bedieningspaneel met acht 8" x 1/2" Schroeven (1).



13. Druk de Kap van de Buitenste Linkerstaander (87) en de Kap van de Binnenste Linkerstaander (90) rond de Linker Staander (82). Bevestig de Kappen van de Staanders met een #8 x 1/2" Schroef (1).

Bevestig de Kap van de Buitenste Rechterstaander (86) en de Kap van de Binnenste Rechterstaander (88) op dezelfde manier.



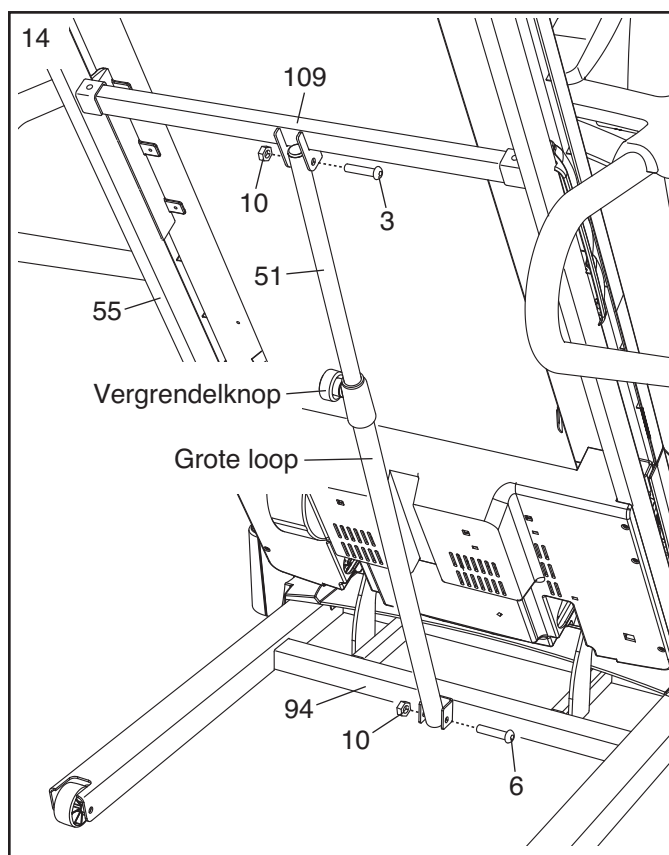
14. Breng daarna het Onderstel (55) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Zorg dat een tweede persoon het Onderstel vasthoudt tot deze stap is voltooid.**

Richt de Opbergvergrendeling (51) zo dat de grote loop en de vergrendelingsknop zich in de afgebeelde posities bevinden.

Bevestig het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) in de Dwarsstang van het Onderstel (109) met een 3/8" x 2" Bout (3) en een 3/8" Moer (10).

Bevestig de opbergvergrendeling (51) aan de Basis (94) met een 3/8" x 2 1/4" Vergrendelbout (6) en een 3/8" Moer (10). Opmerking: het kan nodig zijn om het Onderstel (55) heen en weer te schuiven om de Opbergvergrendeling uit te lijnen met de Basis.

Breng het Onderstel (55) naar beneden (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 25).

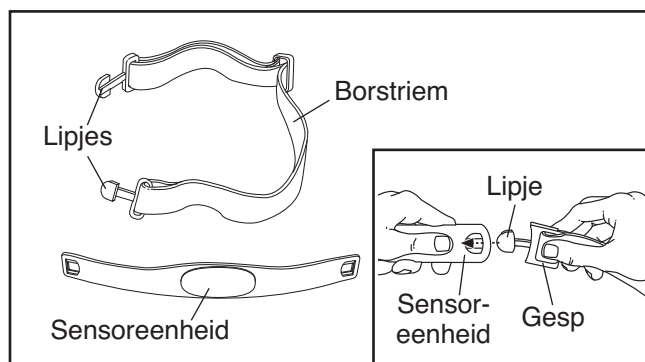


15. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er zich lagen plastic op de loopbandstickers bevinden, dient u het plastic te verwijderen. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Opmerking: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie pagina's 27 en 28).

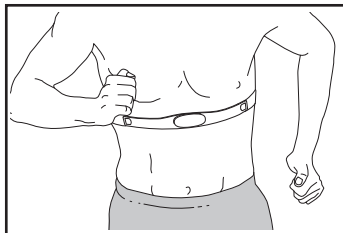
DE BORSTKAS-POLSSENSOR TE GEBRUIKEN

DE BORSTKAS-POLSSENSOR DRAGEN

De borstkas-polssensor bestaat uit twee delen: de borstkas-band en de sensor. Steek de flap van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.



Doe vervolgens de borstkas-polssensor om uw borstkas en maak het andere eind van de borstkas-band vast aan de sensor. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij. De



borstkas-polssensor 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 elektrodes aan de binnenkant (de elektrodes hebben 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 borstkas-polssensor goed af na ieder gebruik. De borstkas-polssensor wordt ingeschakeld wanneer u de elektrodes nat maakt en de borstkas-polssensor draagt. De borstkas-polssensor gaat uit wanneer deze wordt afgedaan en de elektrodes gedroogd worden. De sensor blijft langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen leeg lopen als de borstkas-polssensor elektrodes niet goed gedroogd worden.
- Bewaar de borstkas-polssensor op een warme en droge plaats. Bewaar de borstkas-polssensor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de borstkas-polssensor 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 borstkas-polssensor niet te veel.
- Maak de borstkas-polssensor schoon met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De instructies op de volgende pagina's leggen uit hoe u de borstkas-polssensor met het bedieningspaneel kunt gebruiken. Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de borstkas-polssensor niet goed werkt.

- Zorg ervoor dat u de borstkas-polssensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Opmerking: Verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkas-polssensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals speeksel of vloeistof voor contact lenzen om de elektrodes van de sensor nat te maken. Maak de elektrodes 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 armlengte van het bedieningspaneel bevinden.**
- De borstkas-polssensor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de borstkas-polssensor kan beïnvloed worden door magnetische storingen die veroorzaakt worden door hoogspanningsdraden en andere elektromagnetische bronnen. Verplaats de loopband als u vermoedt dat dit de oorzaak is.

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

DE REEDS INGESMEERDE LOOPBAND

Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK:** behandel de band of het loopplatform nooit met siliconen spray of ander middel. Als u dat doet, zult u de loopband beschadigen.

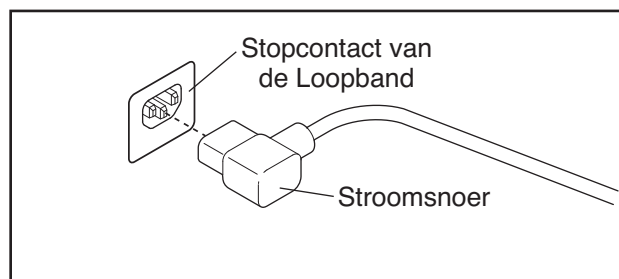
HOE DE STROOMSNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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 stroomsnoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK:** als het stroomsnoer beschadigd is moet u het vervangen voor een door de fabrikant aanbevolen stroomsnoer.

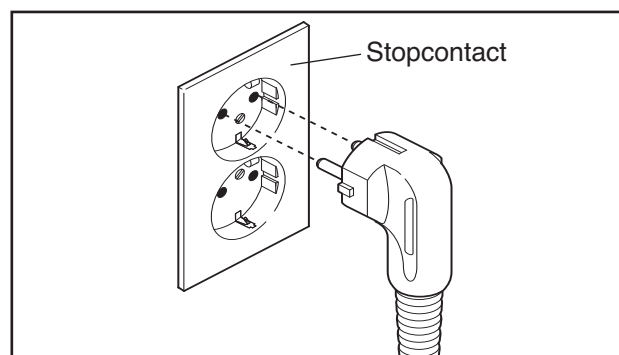
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

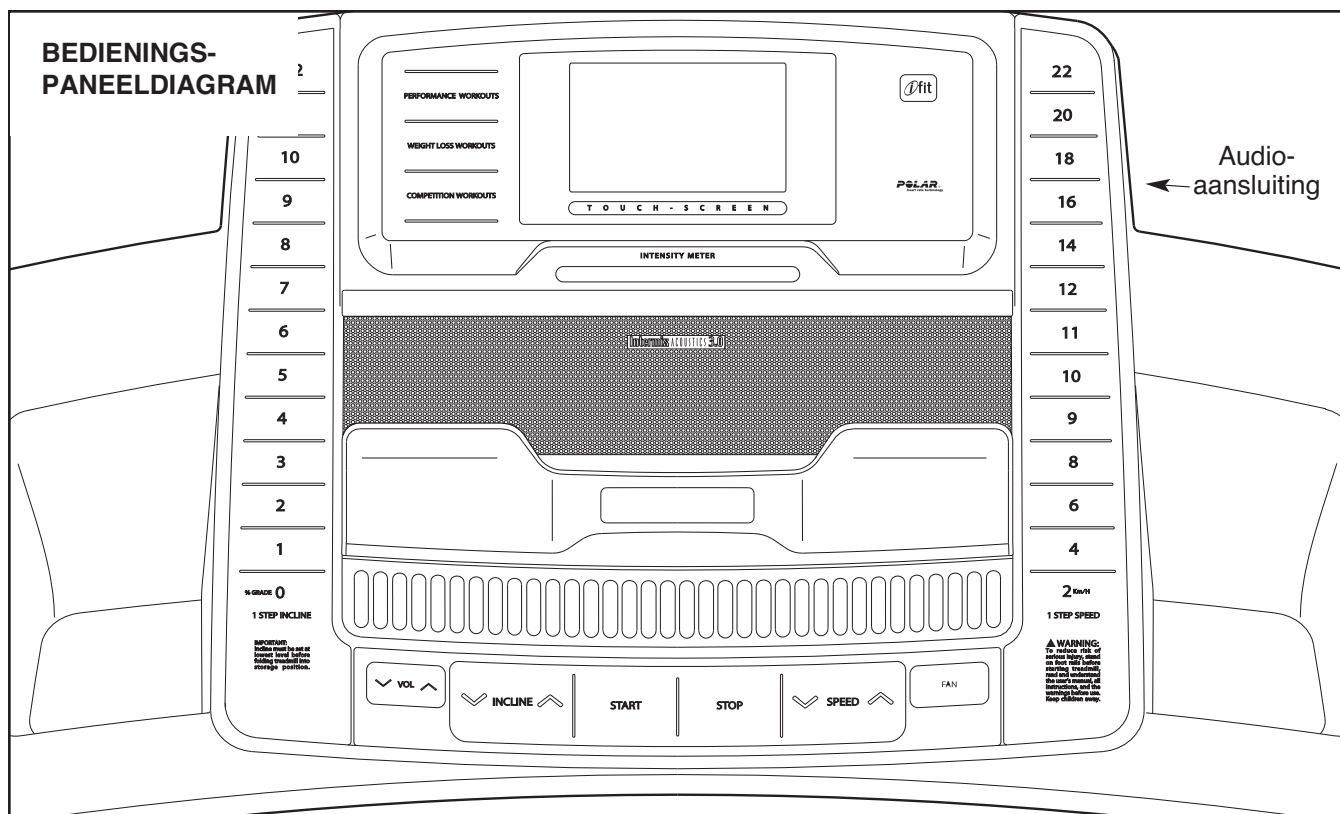
Volg deze stappen om de stroomsnoer in stopcontact te steken.

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



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





DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend en prettig te oefenen. U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door één druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel doorlopende feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met polssensor of door middel van de optionele borstkas-polssensor.

Aanvullend biedt het bedieningspaneel vierentwintig vooraf ingestelde oefeningen- zes afvaloefeningen en zestien prestatie-oefeningen. Elke vooraf ingestelde oefening beheert automatisch de snelheid en de helling van de loopband als het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt. U kunt zelfs een wedstrijd aangaan tegen andere hardlopers met gebruik van een wedstrijdtraining-oefening.

Het bedieningspaneel heeft een iFit Live module zodat de loopband op uw draadloos netwerk aangesloten

kan worden door middel van een optionele iFit Live module. Met de iFit-Live modus, kunt u persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Voor aankoop van de iFit Live module gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

U kunt tevens naar uw favoriete muziek of audioboek luisteren door gebruik van het stereo geluidssysteem van het bedieningspaneel.

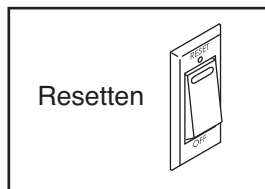
Om het apparaat aan te zetten kijkt u op pagina 18. **Voor het gebruik van de handmatige modus**, kijkt u op pagina 18. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, kijkt u op pagina 20. **Voor gebruik van een wedstrijd-oefening**, kijkt u op pagina 22. **Voor gebruik van de informatiemodus**, kijkt u op pagina 24. **Voor gebruik van de iFit Live modus**, kijkt u op pagina 24. **Voor gebruik van het stereogeluidssysteem**, kijkt u op pagina 24.

BELANGRIJK: als er een laagje plastic op het bedieningspaneel ligt, moet u dat verwijderen. Draag alleen schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. Inspecteer af en toe de ligging van de band wanneer de loopband voor het eerst wordt gebruikt. Centreer deze mocht het nodig zijn (zie pagina 28).

HOE HET APPARAT AAN TE ZETTEN

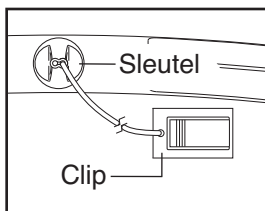
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie pagina 16). Zoek vervolgens naar de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Zorg dat de schakelaar in de resetstand staat.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Als de displays oplichten als het stroomsnoer wordt ingesteek en de schakelaar in de resetstand is gezet, gaat de demostand aan. Om de demo-modus uit te schakelen, houdt u de Stop-knop [STOP] enkele seconden ingedrukt. Raadpleeg DE INFORMATIEMODUS op pagina 24 om de demo-instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga op de voetenkussentjes van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.



Opmerking: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Ontdek welke meeteenheid is geselecteerd, zie de INFORMATIEMODUS op pagina 24. **Voor de eenvoud zijn alle instructies in deze handleiding in kilometers aangegeven.**

DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. Selecteer het hoofdmenu.

Elke keer als u de sleutel invoert, verschijnt het hoofdmenu. Opmerking: als u een oefening of de iFit Live modus heeft geselecteerd, drukt u op de toets Menu om terug te keren naar het hoofdscherm.



3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Om met de loopband te beginnen drukt u op de toets Start [START], de toets Snelheid [SPEED] verhogen of op een van de genummerde 1-staps snelheidstoetsen [1 STEP SPEED]. U kunt ook op de toets Gaan [GO] op het scherm drukken.

Als de Starttoets of de Versnellingstoets of de toets Gaan wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u. Als u een oefening doet, kunt u de snelheid van de loopband naar wens aanpassen door de snelheidstoename en afname toetsen in te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u.

Indien u drukt op een van de genummerde 1 Stap sneltoetsen, zal de snelheid van de loopband graadueel aangepast worden tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets. Om de loopband opnieuw te starten drukt u op de toets Start, de toets Snelheid verhogen of op een van de genummerde 1-staps snelheidstoetsen.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Om de helling van de loopband te veranderen, drukt u op de toetsen Helling [INCLINE] verhogen of verlagen, of een van de 1-stap Hellingtoetsen [1 STEP INCLINE] die 0 tot 12 zijn genummerd. Elke keer dat u op een toets drukt, zal de helling geleidelijk aangepast worden tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

5. Selecteer een weergavemodus en controleer de vooruitgang op het display.

Het bedieningspaneel biedt verschillende display-opties. De gekozen weergavemodus zal aangeven welke informatie wordt weergegeven. Druk herhaaldelijk op de toets Display [DISPLAY] om de gewenste weergavemodus te kiezen.

De display zal de volgende oefening-informatie tonen als u op de loopband loopt of rent:

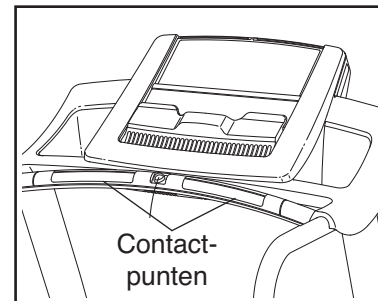
- De verlopen tijd [TIME].
- De afstand [DISTANCE] die u hebt gewandeld of gelopen.
- Het aantal bij benadering verbrande calorieën [CALORIES].
- Uw snelheid in minuten per mijl of minuten per kilometer.
- De snelheid [SPEED] van de loopband.
- De hellingstand [INCLINE] van de loopband.
- Uw hartslag (zie stap 6 op deze pagina). Uw hartslag kan slechts worden weergegeven als u de handsensoren of de borstkas-polssensor gebruikt.

Als u oefeningen doet zal de intensiteitsmeter het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Opmerking: indien u de handgreep polssensor en de borstkas-polssensor tegelijkertijd gebruikt, zal het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weergeven. Zie pagina 14 voor meer informatie over de borstkas-polssensor.

Voordat u de handgreep met polssensoren gebruikt, verwijdert u het plastic laagje van de metalen contactpunten. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voeteleuning staan en houdt u de metalen contactpunten ongeveer tien seconden vast – beweeg uw handen niet.** Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator toont de hoge en lage snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de Ventilator-toets [FAN] om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator aan of uit te zetten. Opmerking: als de ventilator aan staat als de loopband is gestopt, dan zal de ventilator automatisch na een paar minuten uitgaan.

8. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Ga op de voetskussentjes staan, druk op de Stop-toets [STOP] en **stel de hellingstand van de loopband in de laagste positie. De helling moet op de laagste instelling staan als u de loopband vouwt in de opslagstand, anders kunt u de loopband beschadigen.** Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Wanneer u klaar bent met de loopband te gebruiken, zet de schakelaar in de uitstand en neemt u het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18.

2. Selecteer een vooraf ingestelde oefening.

Als u de handmatige modus of de iFit Live modus heeft geselecteerd, drukt u op de toets Menu [MENU] om terug te keren naar het hoofdscherm.

Voor het selecteren van een vooraf ingestelde oefening drukt u op de toets iFit Oefening [iFIT WORKOUTS] op het scherm. Druk daarna op de toets Prestatie [PERFORMANCE] of Gewichtsverlies [WEIGHT LOSS] op het scherm. U kunt ook drukken op de toetsen Prestatie [PERFORMANCE WORKOUTS] of Gewichtsverlies [WEIGHT LOSS WORKOUTS] op het bedieningspaneel.



Druk op de toets Tijd [TIME] of de toets Afstand [DISTANCE] om een prestatieoefening te gebruiken. Druk op de toets Calorie [CALORIE] of de toets Basis [BASIC] om een afvaloefening te gebruiken.

Druk op de toets om de gewenste oefening te selecteren. Als de toets Volgende [NEXT] op het scherm verschijnt drukt u op de toets om meer oefeningen te zien. Als u een oefening selecteert, zal de display de naam, de totale tijd, de maximale hellinginstelling, de maximale snelheidsinstelling en een profiel van de snelheidsinstelling van de oefening weergeven. Opmerking: als u een afstandsoefening heeft geselecteerd, verschijnt de duur van de oefening niet in het display.

Als u een prestatieoefening selecteert, kunt u de intensiteit van uw oefening wijzigen. Druk op de toets Selecteren [SELECT]. Druk vervolgens op de toets verhogen of verlagen op het scherm om de intensiteit te wijzigen.

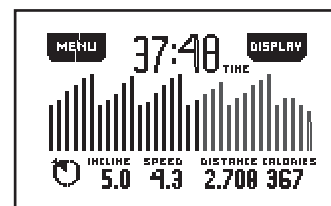
3. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start [START] of de toets Selecteren [SELECT] om met de oefening te beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Elke vooraf ingestelde oefening is in onderdelen ingedeeld. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: dezelfde snelheid en/of hellingsinstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens de oefening, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. Druk herhaaldelijk op de knop Weergave

[DISPLAY] om het profiel te zien. De knipperende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstandsinstellingen voor het huidige segment weer.



Aan het einde van elk segment, is een serie geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te knippen. Als een nieuwe tempo-instelling en/of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal de nieuwe tempo- en/of hellinginstelling een paar seconden in het display knippen en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe tempo- en hellinginstelling.

De oefening gaat op deze wijze door tot het laatste segment van het profiel knippert en het laatste onderdeel stopt. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt. Sommige oefeningen worden gevolgd door een afkoelperiode.

Opmerking: het caloriedoel voor elke afval oefening is een schatting van het aantal calorieën dat u zult verbranden tijdens de oefening. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van uw gewicht. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Indien de snelheids- of hellingsinstelling tijdens de oefening te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door te drukken op de toetsen Snelheid [SPEED] en Helling [INCLINE], **als het volgende segment van de oefening begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellingsinstellingen voor het volgende segment.**

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de toets Stop [STOP]. Om de oefening weer te starten, drukt u op de toets Start of op de toets Snelheidstoename. De loopband begint bij ongeveer 2 km/uur te bewegen, Als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellingsinstelling voor dat volgende onderdeel.

4. Selecteer een weergavemodus en controleer de vooruitgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 19.

Wanneer u een tijdoefening kiest, zal de display een stopwatch tonen die de resterende tijd van de oefening aangeeft. Als u een afstandsoefening selecteert, zal de display een piste van een 1/4 mijl (400 meter) weergeven. Als u een calorieoefening selecteert, zal de display een vlam weergeven die 25 calorieën vertegenwoordigt.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 19.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 19.

7. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Zie stap 8 op pagina 19.

EEN WEDSTRIJDOEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18.

2. Selecteer een wedstrijd oefening.

Als u de handmatige modus of de iFit-Live modus heeft geselecteerd, drukt u op de toets Menu om terug te keren naar het hoofdscherm.

Voor het selecteren van een wedstrijd oefening drukt u op de toets iFit Oefening [iFIT WORKOUTS] op het scherm. Druk daarna op de toets Wedstrijd [COMPETITION] op het scherm. U kunt ook op de toets Wedstrijdoefeningen [COMPETITION WORKOUTS] op het bedieningspaneel drukken.



Om de race-instellingen te personaliseren drukt u op de toets Instellingen [SETTINGS]. Selecteer een maximale helling door te drukken op de toetsen verhogen en verlagen. Druk op de toets Doorgaan [CONTINUE]. Selecteer dan de snelheid waarmee u begint te lopen in de race door te drukken op de toetsen verhogen en verlagen. Druk op de toets Doorgaan.

U kunt racen tegen een tegenstander of tegen een groep van vier tegenstanders.

Als u ervoor kiest om tegen één tegenstander te strijden drukt u op de toets Hoofd tegen Hoofd [HEAD TO HEAD]. Selecteer een tegenstander door op de toetsen Volgende [NEXT] en Terug [BACK] te drukken. Voor elke tegenstander toont het scherm het uithoudingsniveau, de gemiddelde snelheid, de maximale snelheid en het energie-niveau. Elke tegenstander kan meer dan één keer in verschillende niveaus, of rangen van moeilijkheid verschijnen. De minst uitdagende tegenstander is in laag één en de meest uitdagende tegenstander is in laag drie. Druk op de toets Selecteren [SELECT].

Als u ervoor kiest om tegen een groep te strijden drukt u op de toets Racen tegen een Groep [RACE

AGAINST A PACK]. Selecteer een moeilijkheidsgraad voor de wedstrijd door te drukken op de toetsen verhogen en verlagen. Niveau één is het makkelijkste niveau en niveau twaalf het moeilijkste. Druk op de toets Doorgaan.

Selecteer dan de afstand van de race. U kunt meer afstanden zien door te drukken op de toets Volgende op het scherm.

3. Begin met de oefening.

Nadat u een afstand heeft geselecteerd, verschijnen, *READY, SET, GO* op het scherm en begint de race. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Stel de snelheid en de helling van de loopband naar wens in. Uw tegenstanders zullen hun snelheid en tactiek aanpassen op basis van de baan en de situatie.

De oefening gaat door totdat de wedstrijd is beëindigd.

4. Selecteer een weergavemodus en controleer de vooruitgang op het display.

Het bedieningspaneel biedt verschillende display-opties. De displayweergave die u selecteert bepaalt welke oefeninginformatie wordt weergegeven. Druk herhaaldelijk op de toets Display [DISPLAY] om de gewenste displayweergave te kiezen.

Het scherm kan de volgende oefening-informatie tonen als u op de loopband loopt of rent:

- Een filmpje van een hardloper met het etiket "U" vertegenwoordigt u. Naarmate u de snelheid van de loopband verhoogt of verlaagt, zal de hardloper zijn snelheid opvoeren of vertragen.
- Filmpjes van andere hardlopers.
- Een kaart van het parcours dat u aflegt. De kaart verschijnt aan de linkerkant van het scherm. De hardlopers worden vertegenwoordigd door vierkantjes op de kaart.

- Het aantal seconden dat u op de andere renners voor bent of achter de renner aan kop loopt. De seconden verschijnen onder de kaart van het parcours. Als u achter de andere hardlopers loopt, zal de display een negatief aantal seconden weergeven.
- Uw plaats in de wedstrijd. Uw positie verschijnt in de kaart van het parcours.
- De snelheid [SPEED] van de loopband.
- De hellingstand [INCLINE] van de loopband.
- Het aantal bij benadering verbrande calorieën [CALORIES].
- De afstand [DISTANCE] die u hebt gewandeld of gelopen.
- De verlopen tijd [TIME].
- Uw hartslag. Opmerking: uw hartslag kan slechts worden weergegeven als u de handsensoren of de borstkas-polssensor gebruikt (zie stap 6 op pagina 19).
- Een profiel van de hellingsinstellingen van de race. Het profiel verschijnt onderin het scherm.
- De snelheid waarmee uw tegenstanders hun energie (reg) herwinnen.
- Het energiepaneel of aantal dat uw tegenstanders hebben achtergelaten. Als de hoeveelheid energie stijgt, zal de snelheid van de tegenstanders afnemen.
- De tactieken die uw tegenstanders gebruiken. Uw tegenstanders gebruiken verschillende tactieken in verschillende situaties. Consulteer een goede bron om meer over deze tactieken te leren.
- Een statusbalk toont de afstand die u heeft afgelegd in de race en de afstand die u nog moet afleggen. De statusbalk zal onderin het scherm verschijnen.
- Uw gemiddelde snelheid.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 19.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 19.

7. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

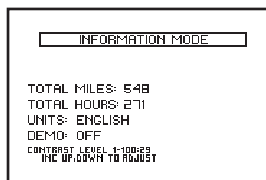
Zie stap 8 op pagina 19.

DE INFORMATIEMODUS

Het bedieningspaneel heeft een informatiemodus die de totale afstand die de loopband heeft afgelegd en het totaal aantal uren dat de loopband is gebruikt, bijhoudt. Met de informatiemodus kunt u de afstand meten in te selecteren kilometers of mijlen en kunt u de display in of uit demostand zetten. U kunt ook het contrastniveau van de display aanpassen.

Om de informatiemodus te selecteren, houdt u de toets Stop [STOP] ingedrukt terwijl u de sleutel terugplaatst in het bedieningspaneel en daarna de toets Stop weer loslaat. Als de informatiemodus is geselecteerd, zal de volgende informatie in de display verschijnen:

De display toont het totaal aantal mijlen dat de loopband heeft afgelegd en het totaal aantal uren dat de loopband is gebruikt.



Het display zal ook de geselecteerde meeteenheid weergeven. Druk op de toets Snelheidstoename [SPEED] om de meeteenheid te wijzigen. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u *METRIC*. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u *ENGLISH*.

Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontworpen is voor gebruik als de loopband wordt getal-eerd in een winkel. Terwijl de demo-instelling is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomonderbreker in de resetpositie geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Als u de sleutel eruit haalt, dan blijven de displays verlicht hoewel de toetsen niet werken. Indien de demomodus is aangezet, dan zal het woord *ON* op het display verschijnen terwijl de informatiemodus is geselecteerd. Om de display demostand aan of uit te zetten, kunt u op de toets Snelheid afnemen drukken.

Het display zal ook het contrastniveau van het display weergeven. Druk op de toetsen Helling [INCLINE] verhogen en verlagen om het contrast aan te passen.

Om de informatiemodus te verlaten, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

DE IFIT LIVE MODUS GEBRUIKEN

Met de optionele iFit Live module kan uw loopband communiceren met uw draadloze netwerk en nieuwe functies ontgrendelen. Met de iFit-trainingsmodus, kunt u bijvoorbeeld persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Voor aankoop van de iFit Live module gaat u naar www.ifit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.** U dient een iFit Live-module te hebben om de iFit- Live modus te gebruiken.

Plaats de iFit Live module in het bedieningspaneel om gebruik te maken van de iFit Live modus. Druk daarna op de toets iFit Live op het scherm.

Ga naar www.ifit.com voor meer informatie over de iFit Live-modus. Opmerking: voor gebruik van een iFit Live module dient u toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. U dient ook uw eigen draadloze netwerk te hebben met een 802.11b router met SSID uitzending ingeschakeld (verborgen netwerken worden niet ondersteund). U heeft ook een iFit.com lidmaatschap nodig.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

Om muziek of audioboeken af te spelen via de stereoluidsprekers van het bedieningspaneel, moet u uw iPod, MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio-speler op het bedieningspaneel aansluiten. Zoek het audiosnoer en steek het in de audio-aansluiting aan de zijkant van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in een aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. **Zorg dat het audiosnoer volledig is aangesloten.**

Druk dan op de toets Afspelen [PLAY] op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. Pas het volume aan op uw persoonlijke audio-speler of druk op de toetsen Volume [VOL] omhoog en omlaag op het bedieningspaneel.

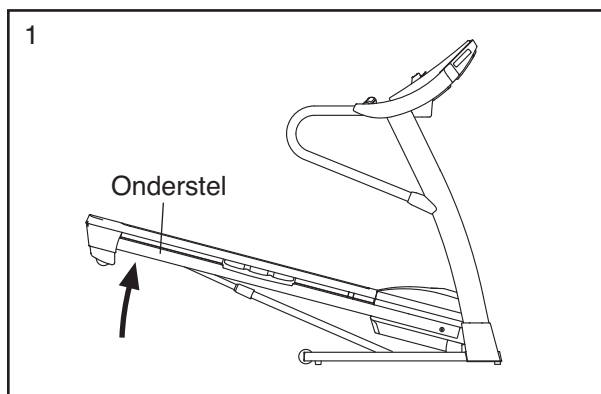
Als u een persoonlijke CD-speler gebruikt en de CD slaat over, plaats de CD-speler dan op de vloer of een ander vlak oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

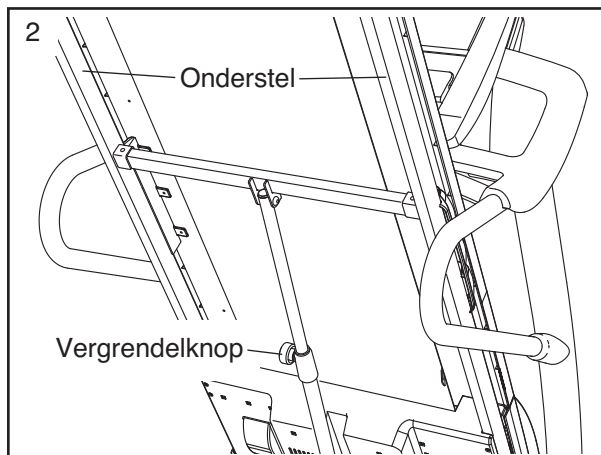
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Plaats de helling in de laagste stand voordat u de loopband opbergt om schade aan de loopband te voorkomen. Verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPGELET:** u moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.

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



2. Til het onderstel op tot de vergrendelknop in de opslagpositie vergrendelt. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop vastzit.



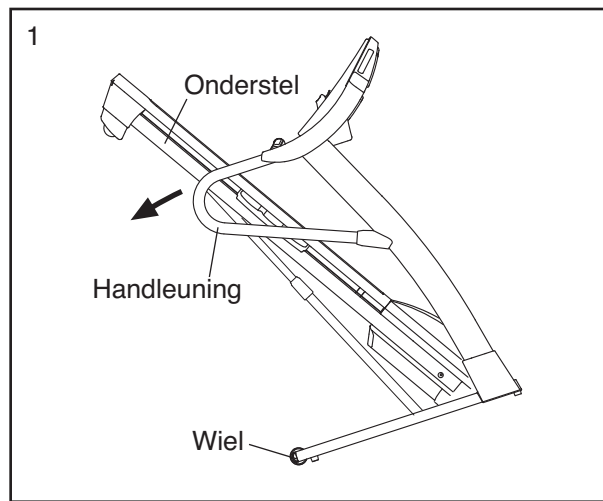
Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

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

OPGELET: zorg dat de vergrendelknop in de opslagpositie is vergrendeld. Er kunnen twee mensen voor nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

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



2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een ongelijke ondergrond.

3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GE- BRUIK

1. **Zie tekening 2.** Houd de bovenkant van het onderstel van de loopband met uw rechterhand vast. Trek de vergrendelknop naar rechts en duw het onderstel lichtjes naar voren. Draai het onderstel naar onderen en laat de Vergrendelknop los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat zakken op de vloer. **OPGELET:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetleuningen en laat het onderstel niet los. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

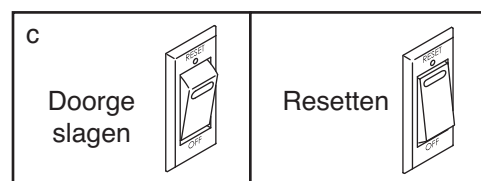
De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig hebt, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: het apparaat gaat niet aan

OPLOSSING: a. Zorg ervoor dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 16). Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.

b. Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact hebt gestoken.

c. Controleer de schakelaar die zich op het onderstel van de loopband bevindt naast het snoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgegaan. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



PROBLEEM: de stroom gaat uit tijdens gebruik

OPLOSSING: a. Controleer de schakelaar (zie bovenstaande tekening). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.

b. Zorg ervoor dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.

c. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Plaats de sleutel terug in het bedieningspaneel.

d. Als de loopband nog steeds niet werkt, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

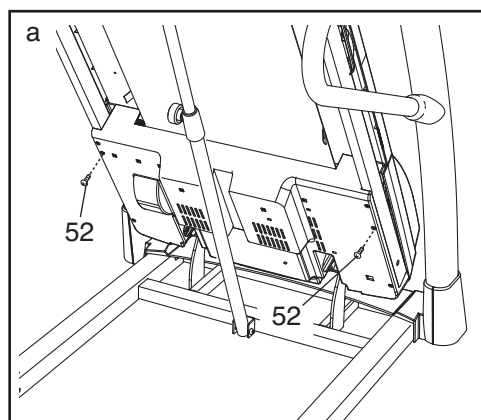
PROBLEEM: het scherm van het bedieningspaneel blijft verlicht als u de sleutel uit het bedieningspaneel haalt

OPLOSSING: a. Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, dient u de Stop-toets [STOP] een aantal seconden ingedrukt te houden. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u DE INFORMATIEMODUS op pagina 24 om de demostand uit te zetten.

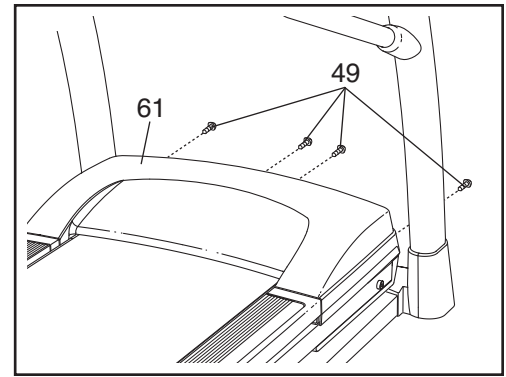
PROBLEEM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

OPLOSSING: a. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en trek het STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT. Plaats de loopband in de opbergpositie (raadpleeg DE LOOPBAND OPKLAPPEN op pagina 25). Verwijder de twee #8 x 1 1/2" Schroeven (52).

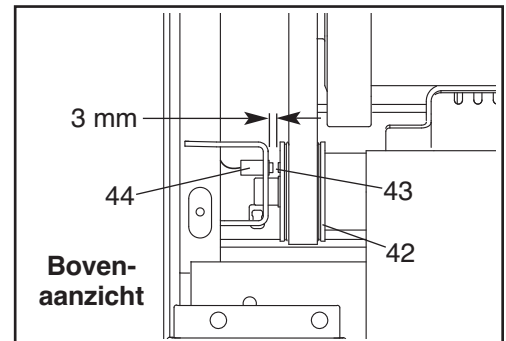
Laat dan de loopband zakken (zie DE LOOPBAND LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op pagina 25).



Verwijder de vier #8 x 1" Schroeven (49) en verwijder voorzichtig de Motorkap (61).



Zoek de Snelheidssensor (44) en de Magneet (43) aan de linkerkant van de Katrol (42). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Beweeg indien nodig de snelheidssensor iets via een slotted schroevendraaier. Bevestig de Motorkap weer (niet afgebeeld) met de vier #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en twee #8 x 1 1/2" Schroeven (niet afgebeeld). Laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen.



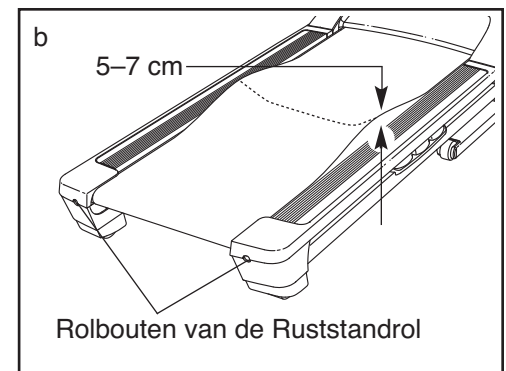
PROBLEEM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

OPLOSSING: a. Druk de toetsen Stop [STOP] en Snelheid [SPEED] vergroten in, plaats de sleutel in het bedieningspaneel en laat de toetsen Stop en Snelheid vergroten dan los. Druk op de toets Stop en druk dan op de toets verhogen of verlagen. De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau en keert dan terug naar het minimumniveau. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw gekalibreerd. Als de helling niet kalibreert, druk dan op de toets Stop en druk opnieuw op de toets Helling vergroten of verkleinen. Als de helling is gekalibreerd, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

PROBLEEM: de loopband vertraagt als u erop loopt

OPLOSSING: a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een 3- aansluiting, maat 14 (1 mm²) snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.

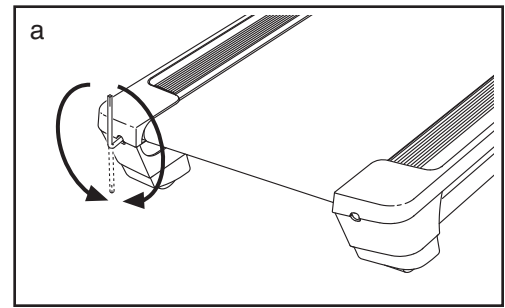
b. Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOP-CONTACT**. Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbussleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



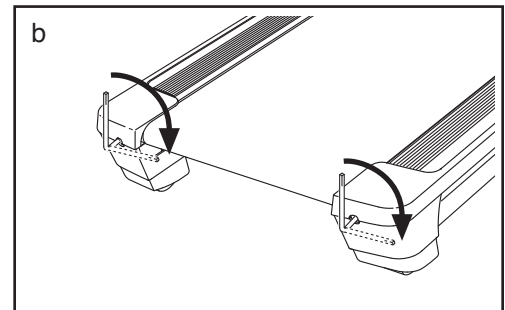
c. Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: de loopband zit niet in het midden en slipt als er op wordt gelopen

OPLOSSING: a. Als de loopband zich niet in het midden begeeft, dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE HALEN**. Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker bijstelbout van de ruststandrol een halve slag naar rechts te draaien; als de loopband naar rechts is verschoven kunt u de linker bijstelbout van de ruststandrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te vast draait. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed in het midden zit.



b. Als de loopband slipt als erop wordt gelopen, dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE HALEN**. Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol een kwartslag naar rechts met de inbussleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Steek dan de stekker in het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



PROBLEEM: er lopen lijnen over de display van het bedieningspaneel

OPLOSSING: a. Als er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, raadpleegt u de INFORMATIEMODUS op pagina 24 en past u het contrastniveau van de display aan.

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 oefening-informatie, 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 trainingzone.

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 trainingzone.

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. NETL12710.1

R1010A

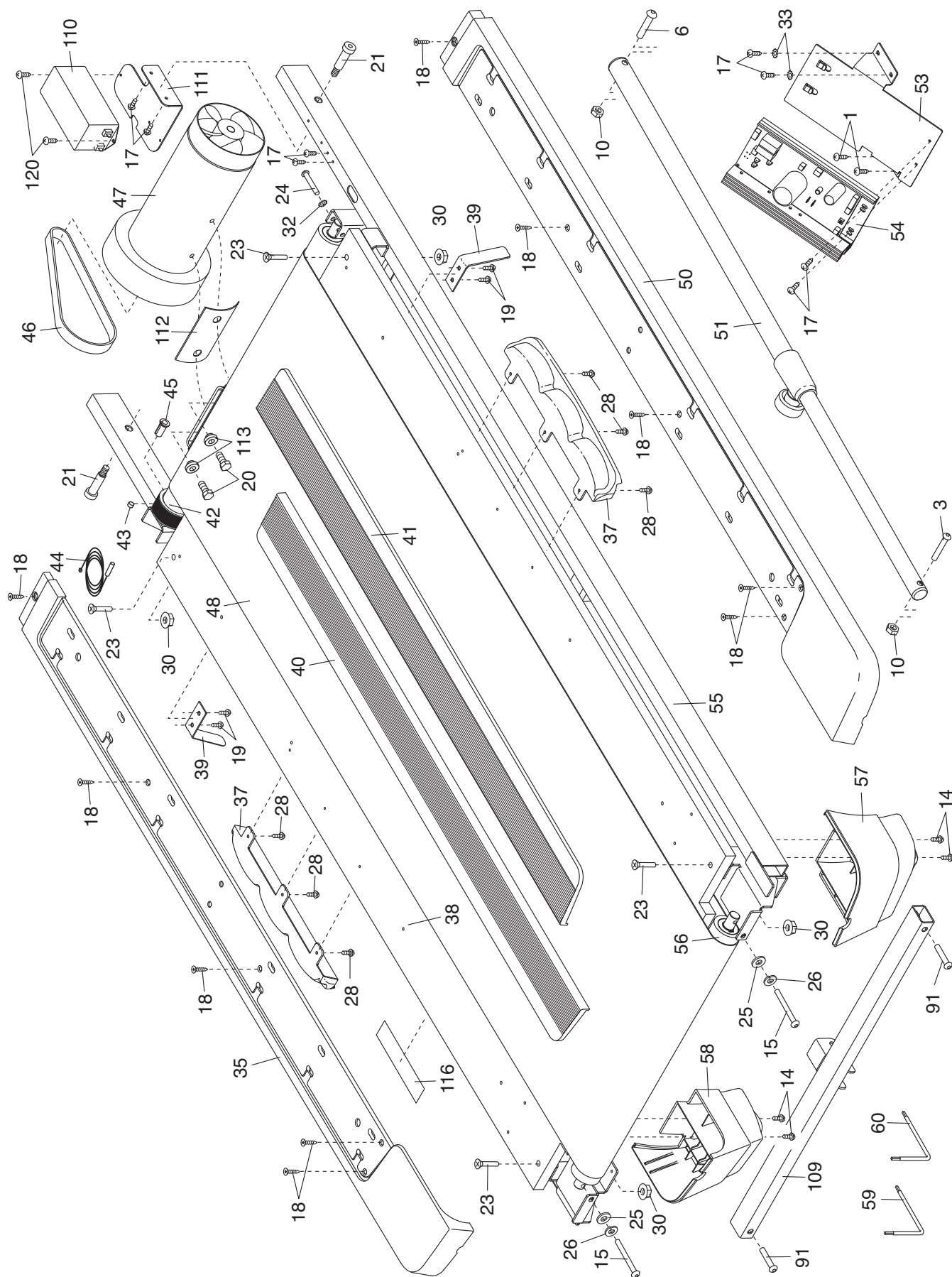
Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING voor verdere raadpleging van deze handleiding om de onderdelen die hieronder opgesomd staan, te kunnen vinden.

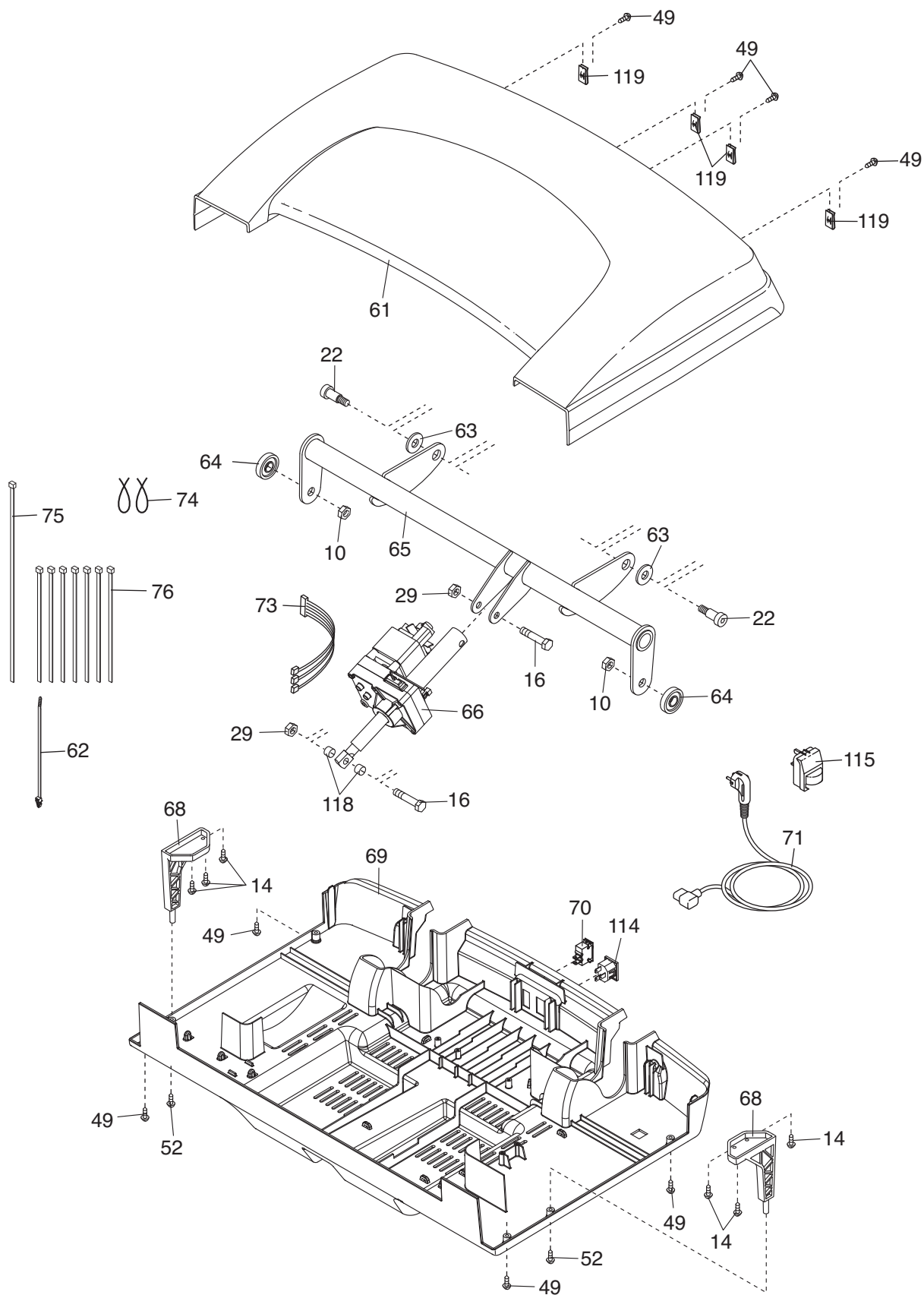
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	21	#8 x 1/2" Schroef	50	1	Rechter voetleuning
2	4	#8 x 1" Tekschroef	51	1	Opbergvergrendeling
3	1	3/8" x 2" Bout	52	2	#8 x 1 1/2" Schroef
4	6	5/16" x 1 1/2" Hechtbout	53	1	Elektrabeugel
5	4	5/16" x 3/4" Hechtbout	54	1	Controller
6	1	3/8" x 2 1/4" Vergrendelbout	55	1	Onderstel
7	2	3/8" x 5 1/2" Hechtbout	56	1	Ruststandrol
8	6	1/4" x 1 1/2" Hechtbout	57	1	Rechter Onderstelpoot
9	10	5/16" Sterring	58	1	Linker Onderstelpoot
10	8	3/8" Moer	59	1	Inbussleutel
11	6	3/8" Sterring	60	1	5/32" Inbussleutel
12	2	1/4" Sterring	61	1	Motorkap
13	1	Dwarsstang van de hartslagsensoren	62	1	Draadbandklem
14	32	#8 x 3/4" Schroef	63	2	Tussenstuk van het Onderstel van de lift
15	2	1/4" x 1 3/4" Bout	64	2	Tussenstuk van het Onderstel
16	2	3/8" x 1 3/4" Bout	65	1	Onderstel van de lift
17	9	#8 x 1/2" Tussenring Kopschroef	66	1	Hellingmotor
18	10	#12 x 1" Schroef	67	2	3/8" x 3" Bout
19	4	Schroef van Loopband Geleider	68	2	Kapmontage
20	2	Aandrijfmotorbout	69	1	Onderpan
21	4	3/8" x 2 1/8" Bout	70	1	Schakelaar
22	2	3/8" x 1 3/8" Bout	71	1	Stroomsnoer
23	4	5/16" x 1 1/4" Bout	72	1	Doorvoerhuls
24	1	Bout van de Aandrijfrol	73	1	Draad van de liftmotor
25	2	1/4" Platte tussenring	74	2	Los te maken opbinddraad
26	2	1/4" Vergrendelingstussenring	75	1	15 1/2" Band
27	2	Kooibeugel	76	7	8" Opbinddraad
28	6	#8 x 3/4" Truss Kopschroef	77	2	Kap van de handleuning
29	2	3/8" Slotmoer	78	1	Linker handleuning
30	4	5/16" Flensmoer	79	1	Rechter handleuning
31	2	3/8" x 2 1/4" Hechtbout	80	2	Bedieningspaneelklem
32	1	1/4" Stertussenring	81	1	Onderstel van het bedieningspaneel
33	2	#8 Stertussenring	82	1	Linker staander
34	4	#8 x 1" Truss Kopschroef	83	1	Rechter staander
35	1	Linker voetleuning	84	1	Basiskap
36	2	Tussenstuk van de basisvoet	85	1	Draad van de Staander
37	2	Kussen van het oppervlak	86	1	Kap van de Buitenste Rechterstaander
38	1	Loopoppervlak	87	1	Kap van de Buitenste Linkerstaander
39	2	Riemgeleider	88	1	Kap van de Binnenste Rechterstaander
40	1	Kap van de linkervoetleuning	89	2	Waarschuwingssticker
41	1	Kap van de rechervoetleuning	90	1	Kap van de Binnenste Linkerstaander
42	1	Aandrijfrol/katrol	91	2	1/4" x 1 3/4" Hechtbout
43	1	Magneet	92	4	Basisvoet
44	1	Snelheidssensor	93	1	Audiosnoer
45	1	Klem van de snelheidssensor	94	1	Basis
46	1	Motoraandrijfriem			
47	1	Aandrijfmotor			
48	1	Loopband			
49	8	#8 x 1" Schroef			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
95	2	Wiel	109	1	Dwarsstang van het Onderstel
96	4	Tussenstuk van de Wiel	110	1	Filter
97	2	3/8" x 3 3/4" Hechtbout	111	1	Filterbeugel
98	1	Sleutel/Clip	112	1	Isolator van de aandrijfmotor
99	8	Draadband	113	2	Bus van de aandrijfmotor
100	1	Bedieningspaneel	114	1	Ontvanger
101	1	Linker accessoirehouder	115	1	Stroomsnoeradapter
102	1	Basis van het Bedieningspaneel	116	1	Waarschuwingsticker
103	1	Behuizing van de Module	117	1	Borstkasband
104	1	Rechter Accessoirehouder	118	2	Bus van de hellingmotor
105	1	Toegangsdeur	119	2	Kapclip
106	1	Polsstang	120	2	M4,2 x 8mm Schroef
107	3	Aardingsdraad van de Polssensor	*	—	Gebruiksaanwijzing
108	1	Borstkas polssensoren			

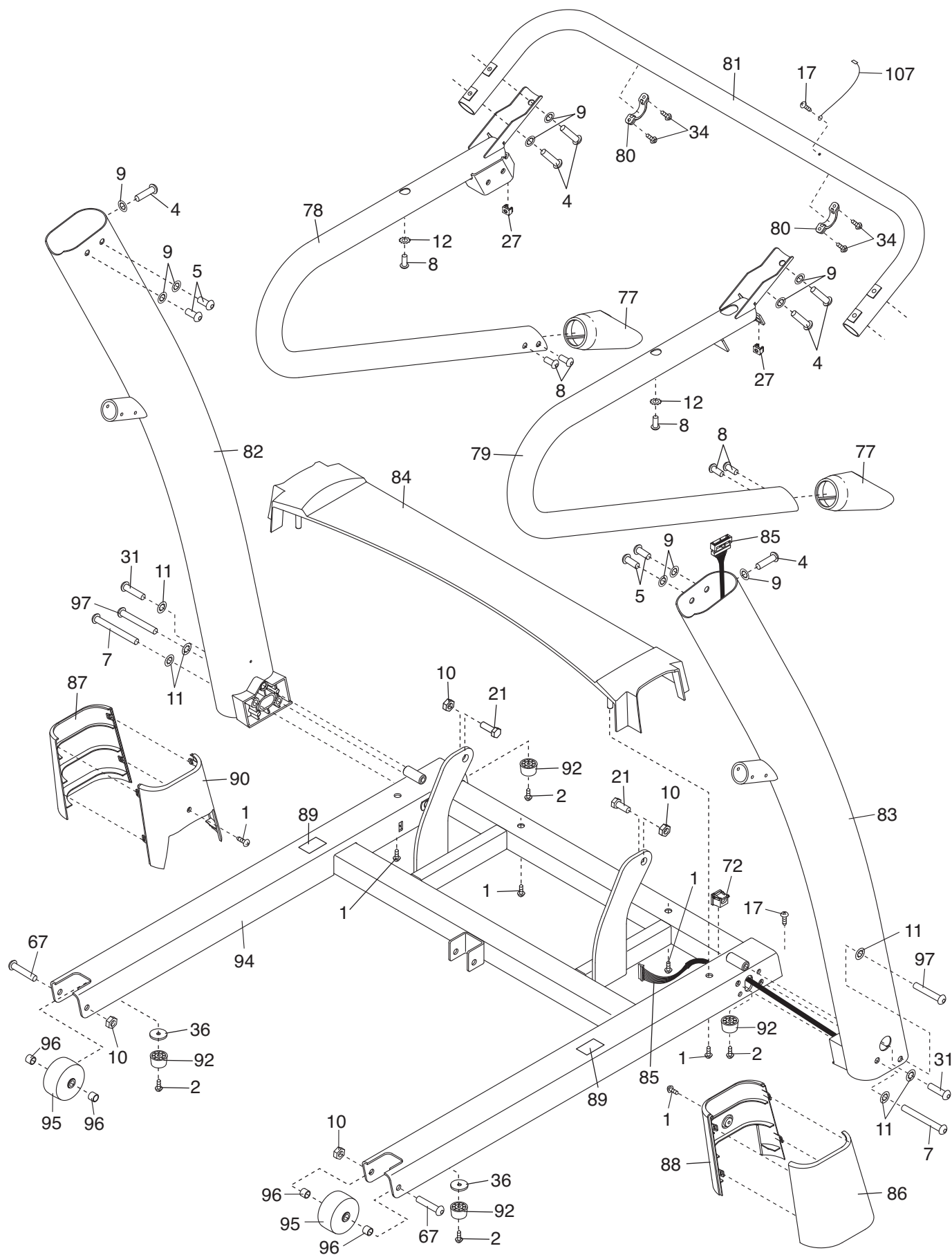
Opmerking: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

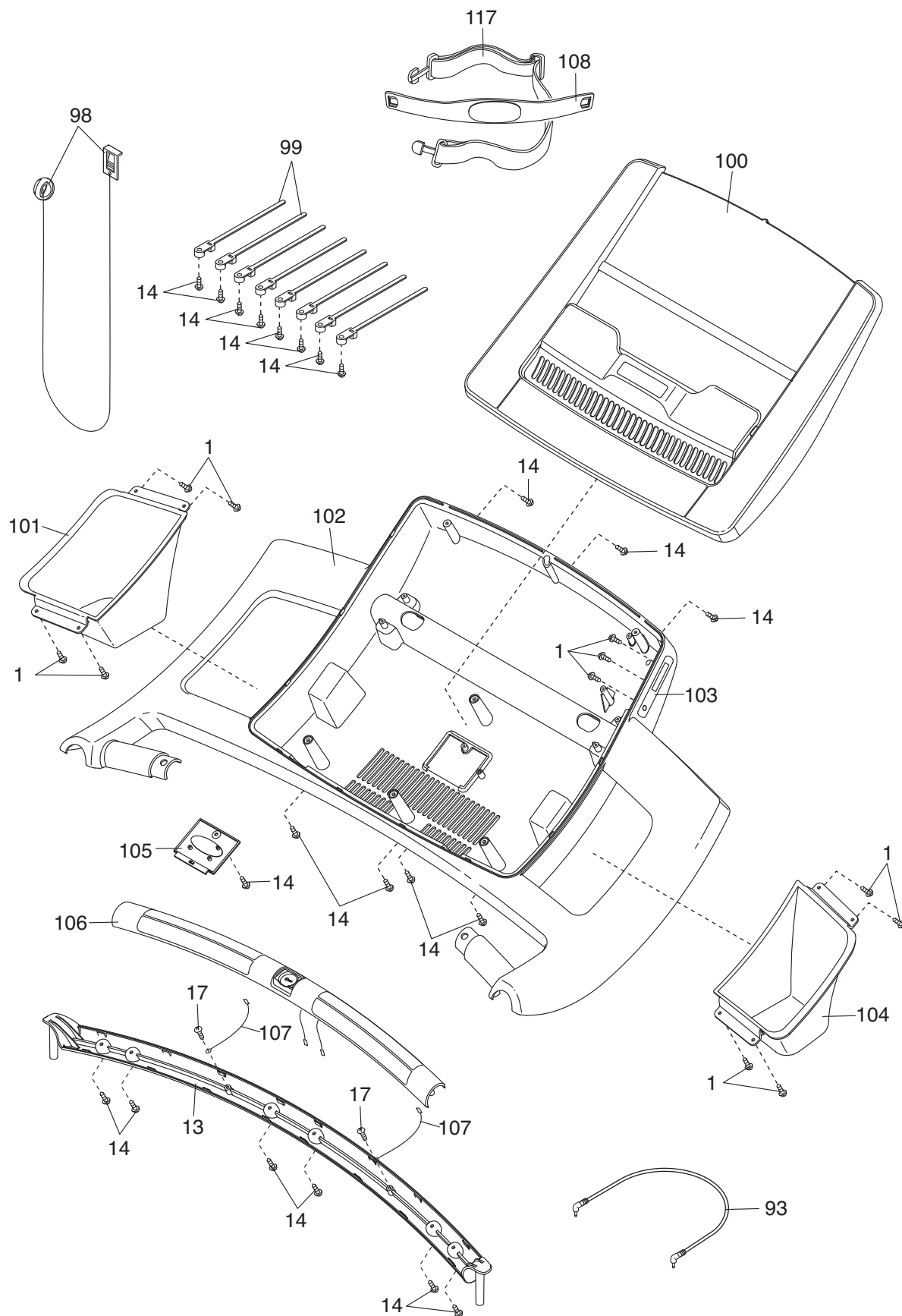
GEDETAILLEERDE TEKENING A – Modelnr. NETL12710.0 R1010A





GEDETAILLEERDE TEKENING C—Modelnr. NETL12710.0 R1010A





HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gooid. 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.

