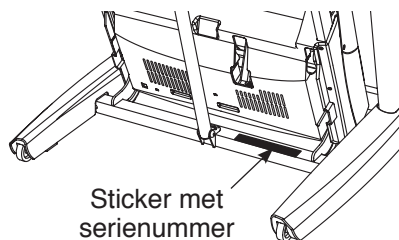


NordicTrack[®] T13.0

Modelnr. NETL13711.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

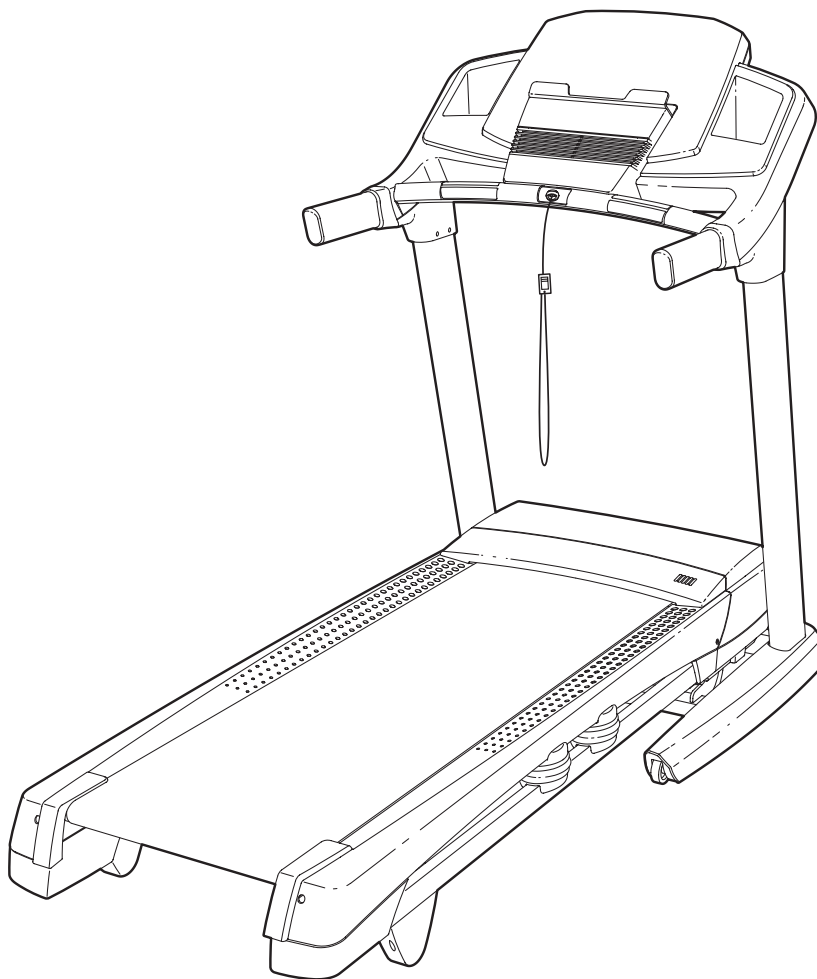
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

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.

GEBRUIKERSHANDLEIDING

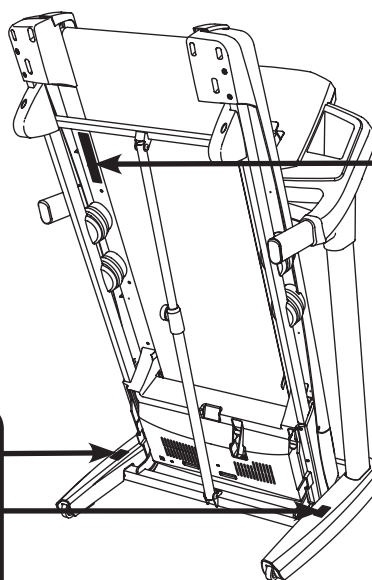


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	15
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	16
HOE 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 waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



NORDICTRACK is een merk van ICON IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch, en iTunes zijn gedeponeerde handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. iPod® is niet meegerekend. Nike is een gedeponeerd handelsmerk van NIKE, Inc. en aangesloten bedrijven.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot 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 bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven.
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 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 bewaard wordt.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband mag alleen door mensen die 150 kilo of minder wegen gebruikt worden.
9. Laat nooit meer dan één persoon tegelijk de loopband gebruiken.
10. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Sportsuspensiers worden aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd gym-schoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken of sandalen aan.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stop-contact (zie bladzijde 16). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadige aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer van maximaal 1,5 m.
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 bladzijde 26 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door, begrijp wat u gelezen heeft en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN** op bladzijde 18).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd aan de handleidingen vast wanneer u de loopband gebruikt.
17. De loopband kan op hoge snelheden draaien. Stel de snelheid geleidelijk bij om plotselinge schokken bij het versnellen te voorkomen.
18. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Bepaalde factoren zoals beweging, kunnen de juistheid van de metingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.

19. Laat de loopband nooit zonder toezicht draaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de stroomschakelaar in de uitstand wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op bladzijde 5 om te zien waar de stroomschakelaar zit).
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u deze rechtop zet, neer laat of verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 25.) U moet in staat zijn om veilig 20 kilo op te kunnen tillen, neer te kunnen laten of om de loopband te kunnen verplaatsen.
21. Bij het inklappen of verplaatsen van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
22. Steek nooit enig voorwerp in welke opening dan ook van de loopband.
23. Controleer alle onderdelen regelmatig en draai ze dan goed vast.
24. **GEVAARLIJK:** Trek de stekker na gebruik altijd direct uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder nooit de motorkap tenzij een erkende servicemonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend uitgevoerd te worden door een erkende servicemonteur.
25. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, voor verhuur of in een instelling.
26. Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of tot de dood. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

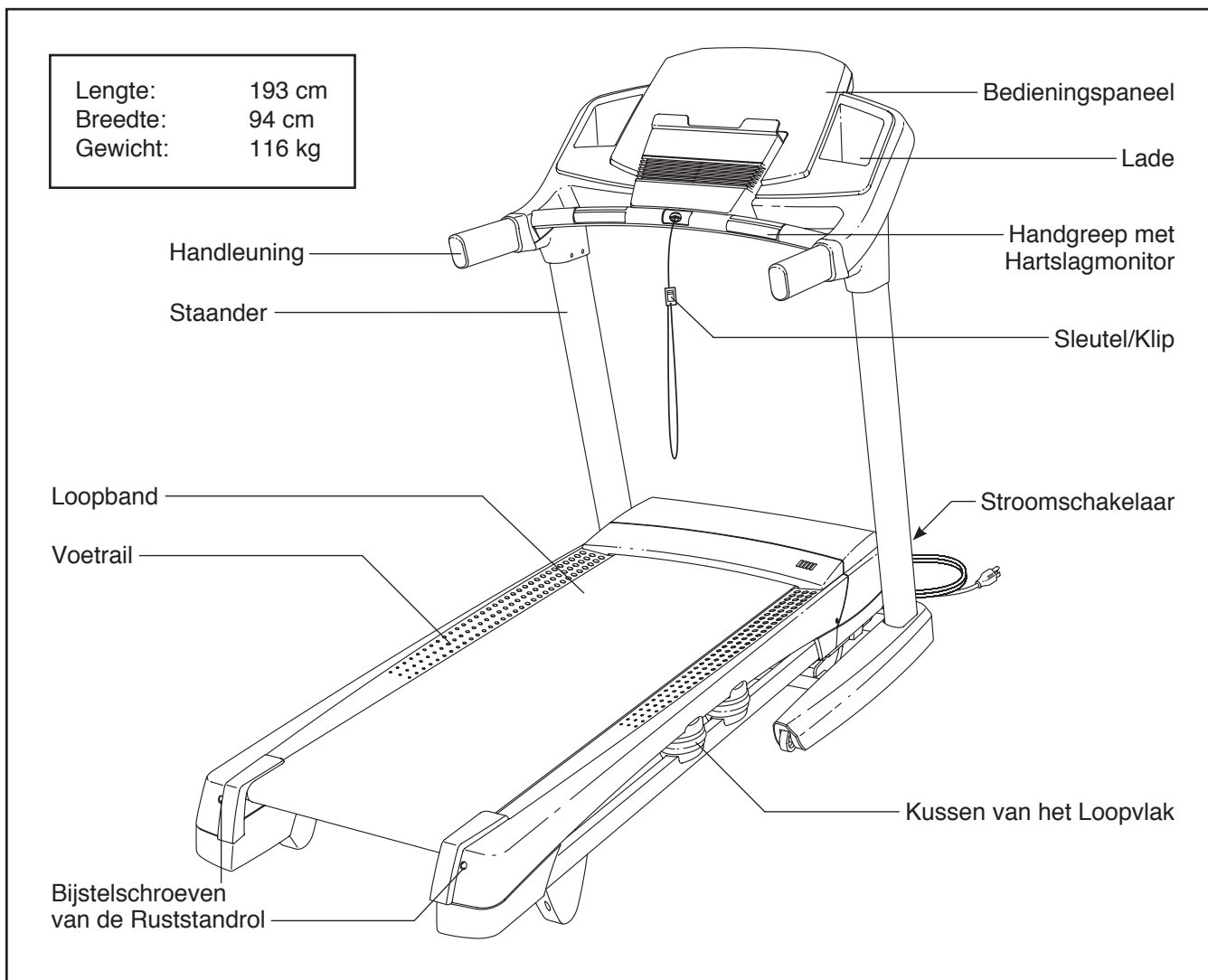
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® T13.0 loopband. Deze T13.0 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

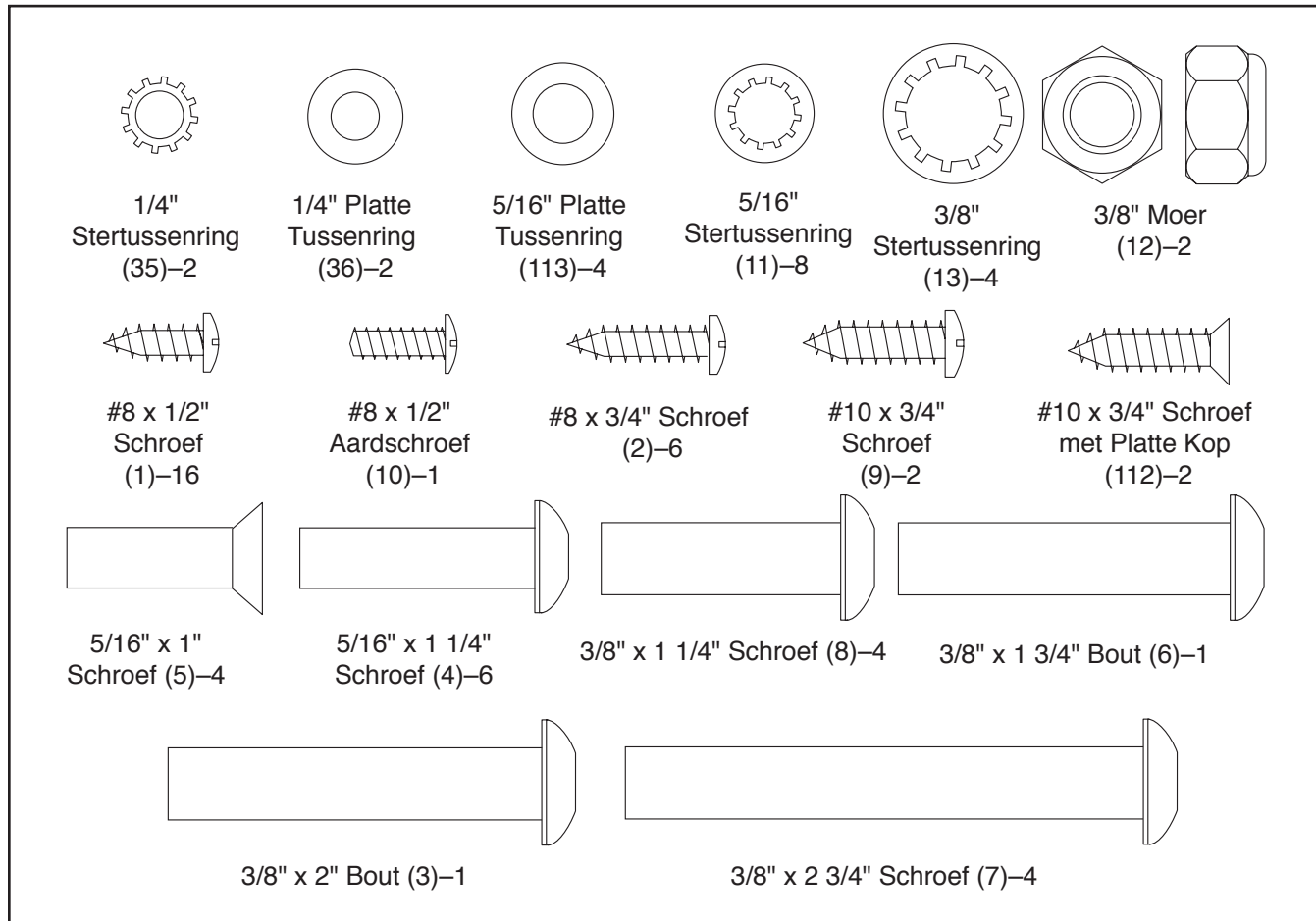
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

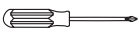


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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



MONTAGE

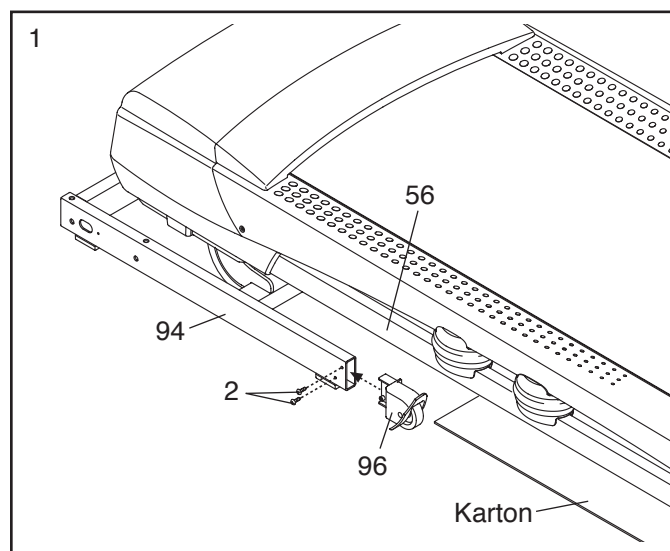
- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Plaats de loopband op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg totdat u de loopband volledig hebt gemonteerd.
- De onderkant van de loopriem van de loopband is voor een goede werking bedekt met een smeermiddel. Tijdens het vervoer kan een klein beetje smeermiddel aan de bovenkant van de loopriem of de verpakkingsmateriaal terecht zijn gekomen. Dit is normaal. 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 het herkennen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 6.
- Het volgende gereedschap kan voor de montage nodig zijn:
 - de meegeleverde inbusleutels 
 - een verstelbare moersleutel 
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - schaar 
- Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.

1. Zorg dat het snoer niet in het stopcontact zit.

Plaats een stuk karton onder de achterkant van het Onderstel (56) om de vloer of de vloerbedekking tegen schade te beschermen,

Maak de Linker Wieldop (96) aan de Basis (94) vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (2).

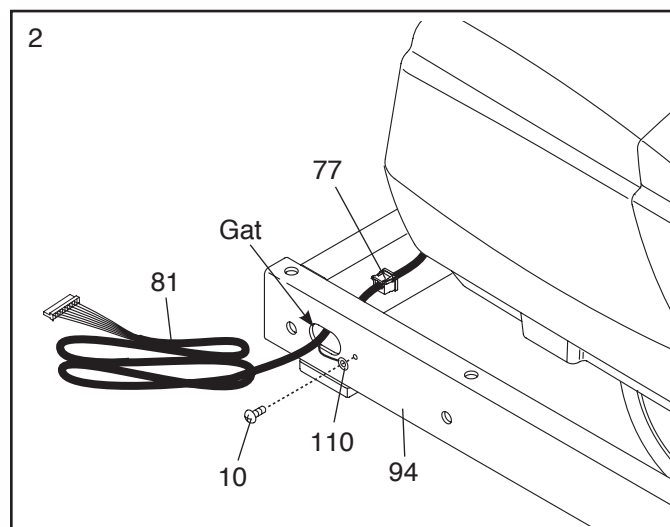
Maak de Rechter Wieldop (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de rechterkant van de Basis (94) vast.



2. Trek de Draad van de Staander (81) en de Aarddraad van de Basis (110) door het aangegeven gat in de Basis (94).

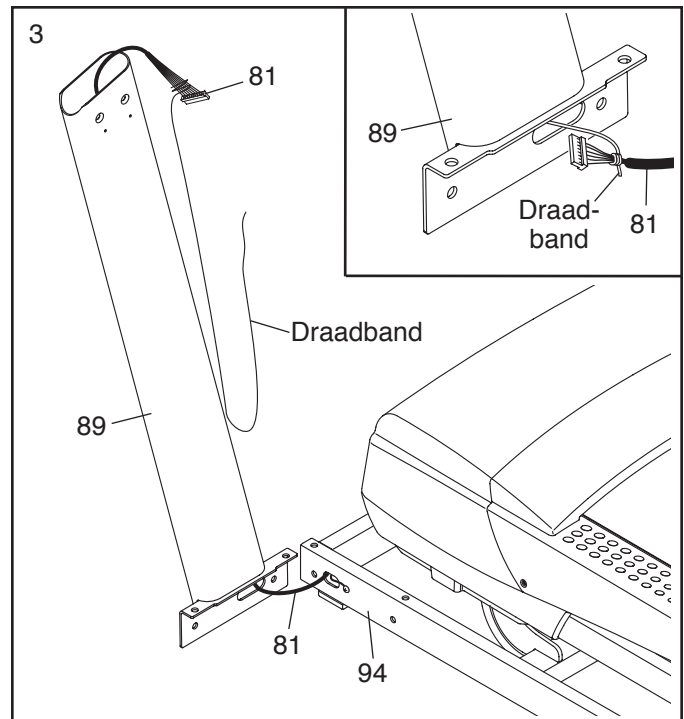
Maak de Aarddraad van de Basis (110) aan de Basis (94) vast met een #8 x 1/2" Aardschroef (10).

Plaats de Pakkingring (77) in het vierkante gat in de Basis (94).



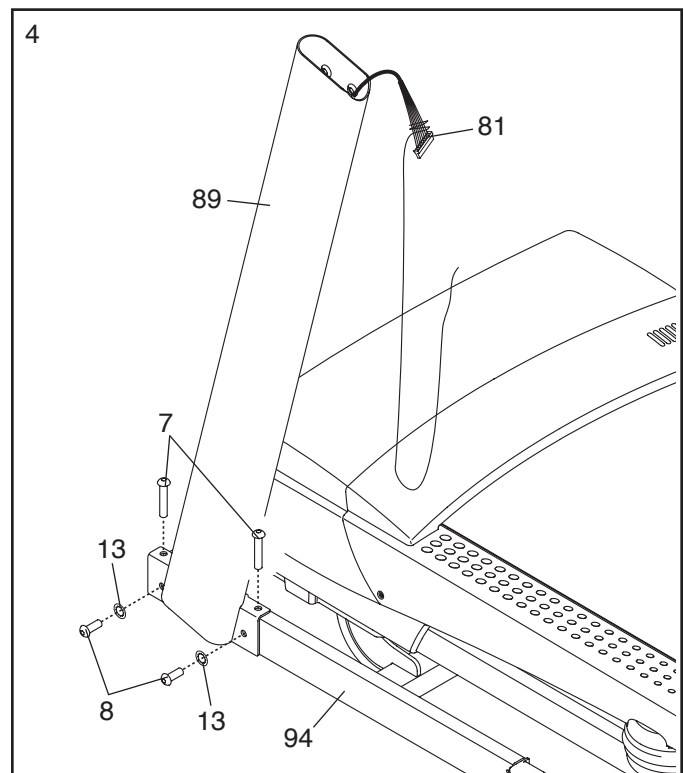
3. Zoek naar de Linker Staander (89) aangegeven met "Left". Laat een tweede persoon de Linker Staander bij de Basis (94) vasthouden.

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Linker Staander (89) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (81) vast. Trek dan aan het andere eind van de draadband totdat de Draad van de Staander door de Linker Staander getrokken is.



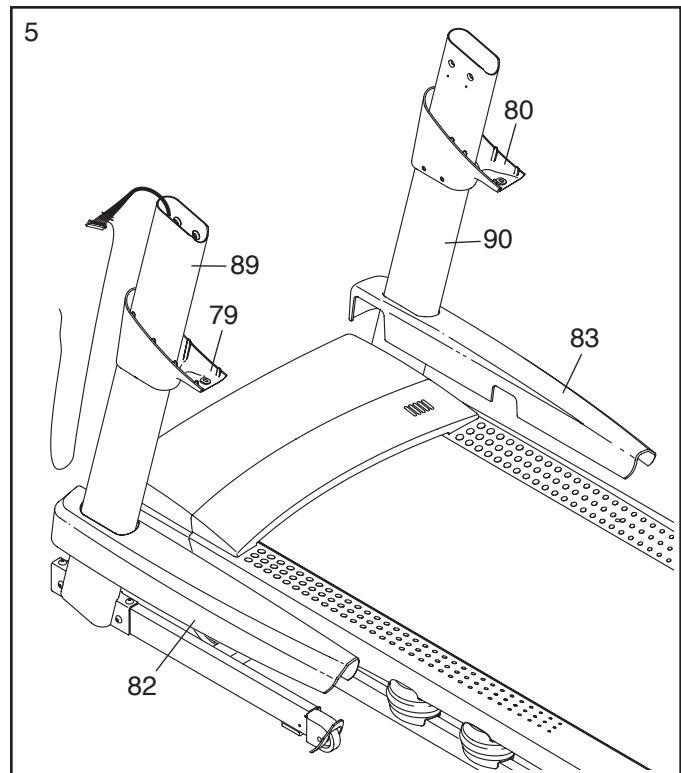
4. Houd de Linker Staander (89) tegen de Basis (94) vast. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt.** Draai twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8), twee 3/8" Sterringen (13) en twee 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) gedeeltelijk vast in de Linker Staander totdat de koppen van de Schroeven de Linker Staander raken. **Draai de Schroeven nog niet te vast.**

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



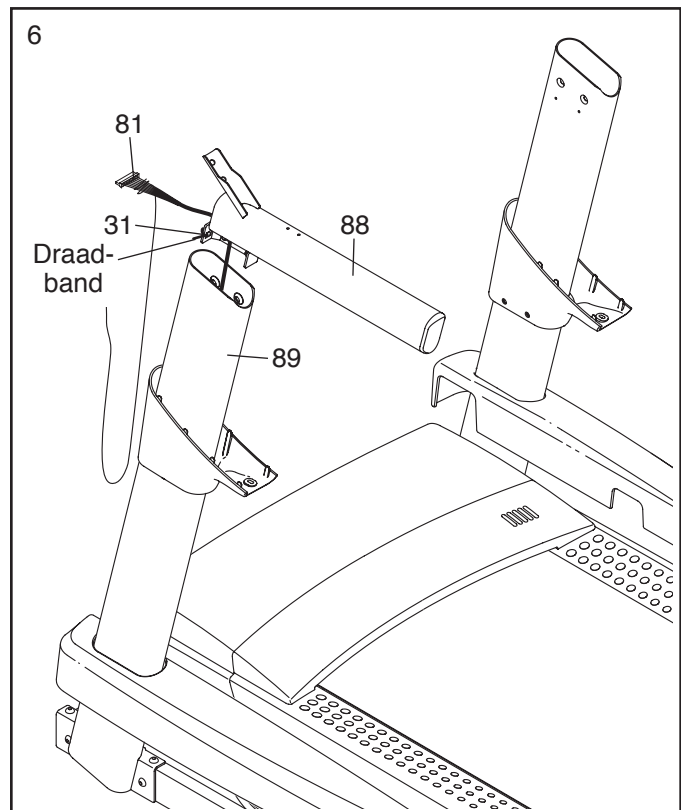
5. Zoek naar de Linker Kap van de Basis (82) en de Rechter Kap van de Basis (83). Schuif de Linker Kap van de Basis op de Linker Staander (89). Schuif de Rechter Kap van de Basis op de Rechter Staander (90). **Druk de Kappen van de Basis nog niet op hun plaats.**

Zoek naar de Kap van de Linker Staander (79) en de Kap van de Rechter Staander (80). Schuif de Kap van de Linker Staander op de Linker Staander (89). Schuif de Kap van de Rechter Staander op de Rechter Staander (90).



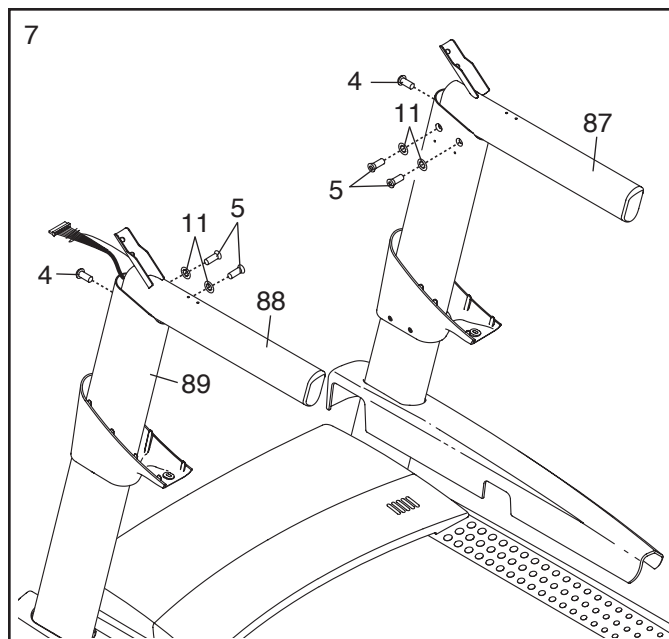
6. Snij de plastic draadband in de Linker Handleuning (88) en in de Rechter Handleuning (niet afgebeeld) los. Druk indien nodig de 5/16" Kooimoeren (31) terug op zijn plaats (een is er maar afgebeeld).

Zoek naar de Linker Handleuning (88) en houd deze bij de Linker Staander (89). Steek de Draad van de Staander (81) door de beugel aan de onderkant van de Linker Handleuning. Trek de Draad van de Staander uit het uiteinde van de Linker Handleuning.

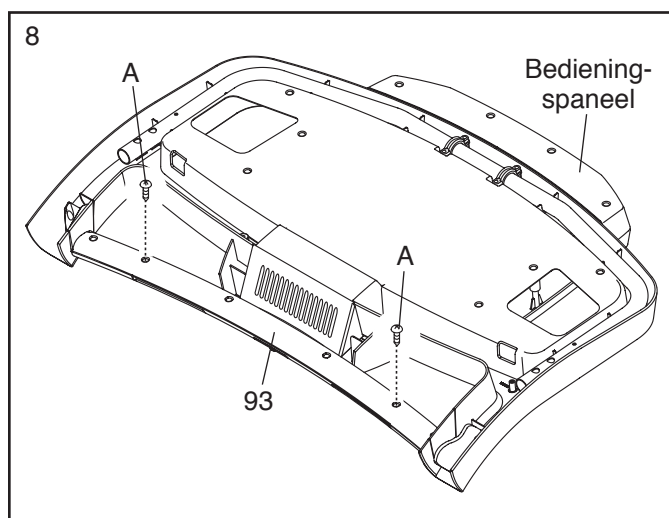


7. Maak de Linker Handleuning (88) aan de Linker Staander (89) vast met twee 5/16" x 1" Schroeven (5), twee 5/16" Sterringen (11), en een 5/16" x 1 1/4" Bout (4). **Draai de Schroeven en de Bout nog niet volledig vast.**

Maak de Rechter Handleuning (87) op dezelfde manier vast.

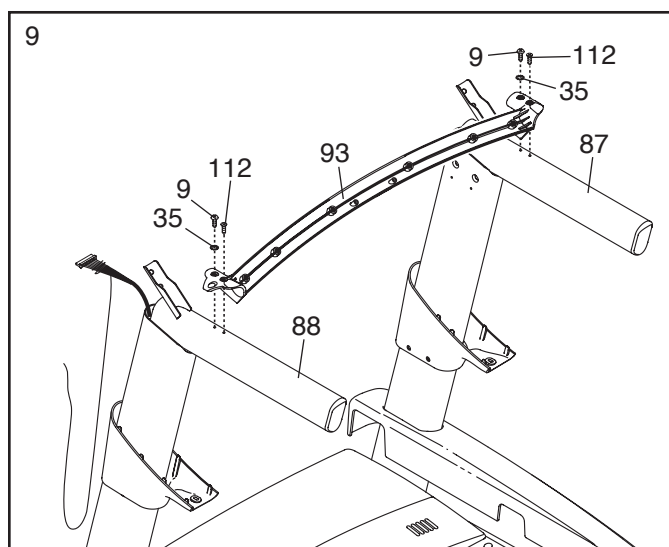


8. Plaats het bedieningspaneel met de bovenkant op een zachte oppervlakte zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt. Verwijder de twee Schroeven (A). Haal de Dwarsstang (93) er vervolgens af. Leg de twee Schroeven opzij.



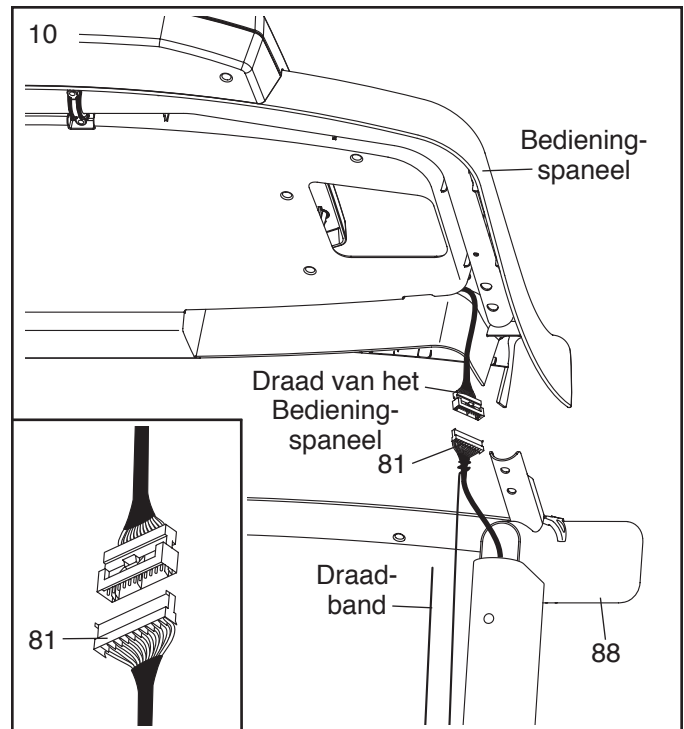
9. **BELANGRIJK: Gebruik geen grof gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (9) of de #10 x 3/4" Schroeven met Platte Kop (112) niet te vast om te zorgen dat de Dwarsstang niet beschadigd wordt.**

Draai de Dwarsstang (93) zoals afgebeeld. Maak de Dwarsstang aan de Handleuning (87, 88) vast met twee #10 x 3/4" Schroeven met Platte Kop (112), twee #10 x 3/4" Schroeven (9), en twee 1/4" Sterringen (35) zoals afgebeeld. **Draai alle vier de schroeven eerst wat aan en daarna vast.**



10. Houd met hulp van een tweede persoon het bedieningspaneel bij de Linker Handleuning (88).

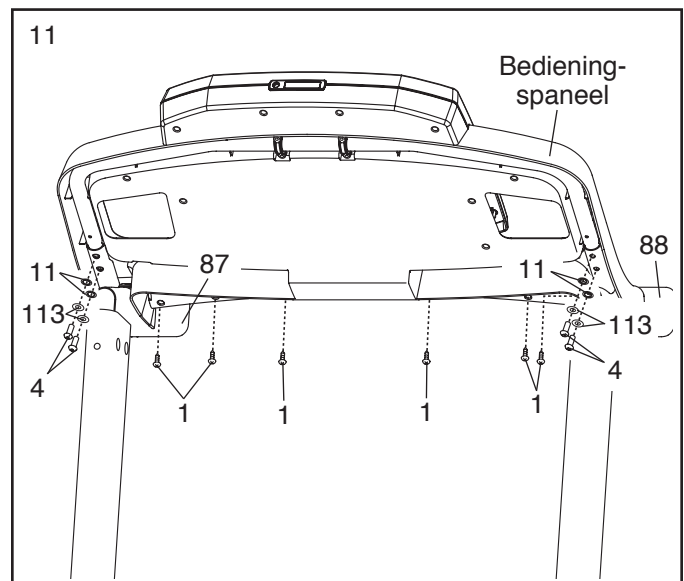
Verbind de Draad van de Staander (81) met de draad van het bedieningspaneel. **Raadpleeg de inzet-tekening. De verbindingstukken zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM INGESCHAKELD WORDT.** Verwijder de draad-band uit de Draad van de Staander.



11. Plaats het bedieningspaneel op de Linker Handleuning (88) en op de Rechter Handleuning (87). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (niet afgebeeld) in de Linker Handleuning.

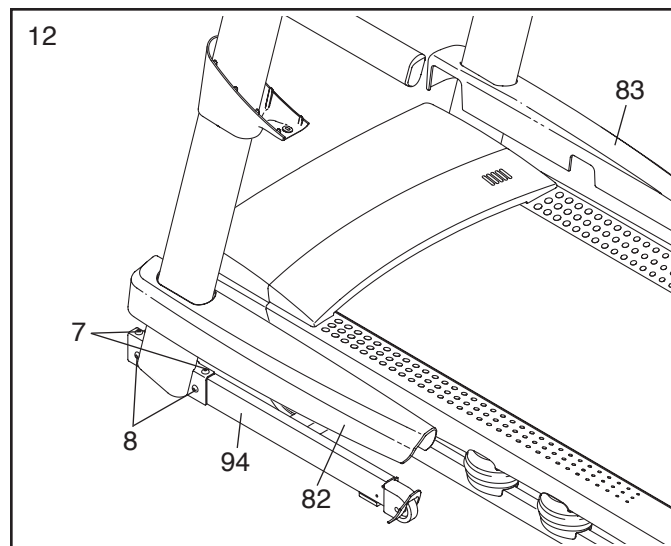
Maak het bedieningspaneel vast met zes #8 x 1/2" Schroeven (1), vier 5/16" x 1 1/4" Bouten (4), vier 5/16" Platte Tussenringen (113), en vier 5/16" Sterringen (11). **Draai alle zes de Schroeven en alle vier de Bouten eerst wat aan en daarna vast.**

Zie stap 7. Draai de vier 5/16" x 1" Schroeven (5) en de twee 5/16" x 1 1/4" Bouten (4) goed vast.

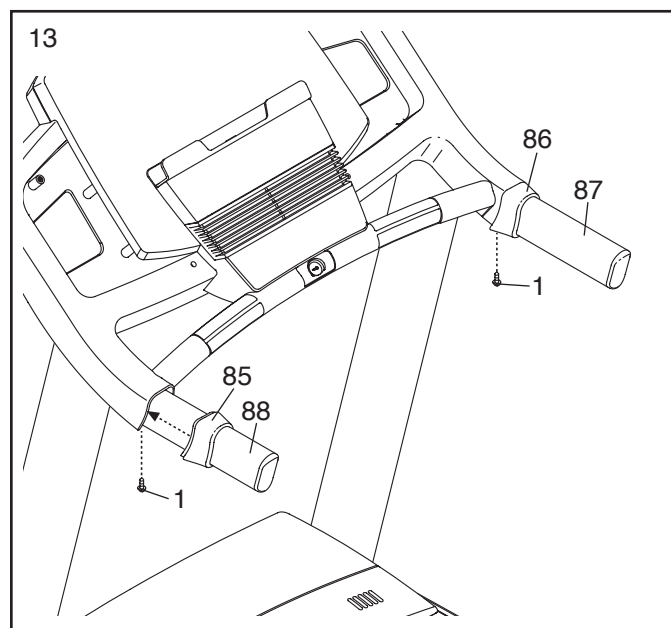


12. Draai de vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) en daarna de vier 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) (alleen één kant is afgebeeld) goed vast.

Druk de Linker en Rechter Kappen van de Basis (82, 83) op de Basis (94) tot ze op hun plaats klikken.

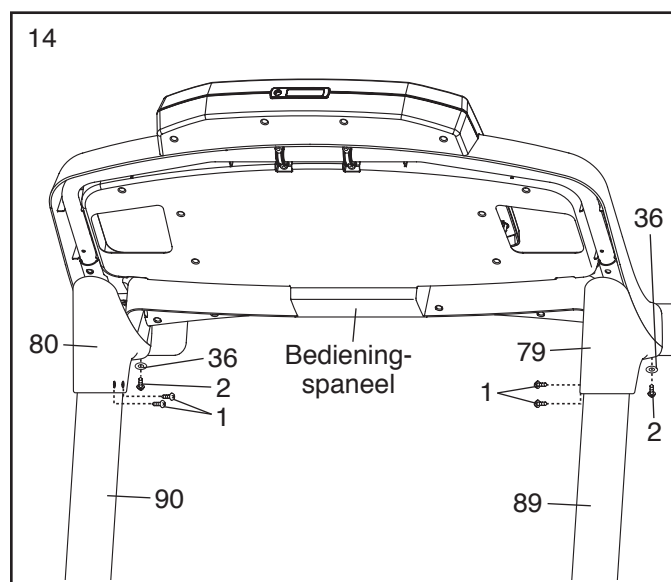


13. Schuif de Kap van de Linker Handleuning (85) op de Linker Handleuning (88). Schuif de Kap van de Rechter Handleuning (86) op de Rechter Handleuning (87). Maak de Kappen van de Handleuning met twee #8 x 1/2" Schroeven (1) vast.

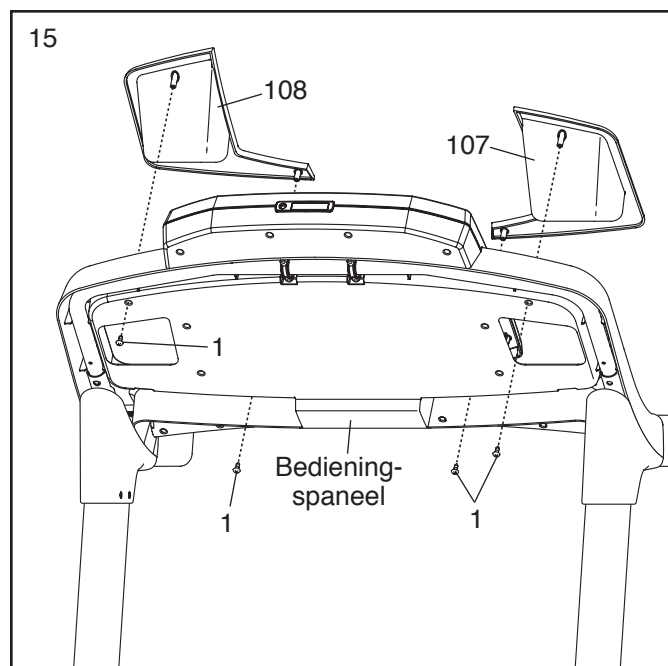


14. Houd de Kap van de Linker Staander (79) tegen het bedieningspaneel vast. Stel de gaten in de Kap van de Linker Staander gelijk met de gaten in de Linker Staander (89). Maak de Kap van de Linker Staander vast met twee #8 x 1/2" Schroeven (1), een #8 x 3/4" Schroef (2), en een 1/4" Platte Tussenring (36) zoals afgebeeld.

Maak de Kap van de Rechter Staander (80) op dezelfde manier aan de Rechter Staander (90) vast.



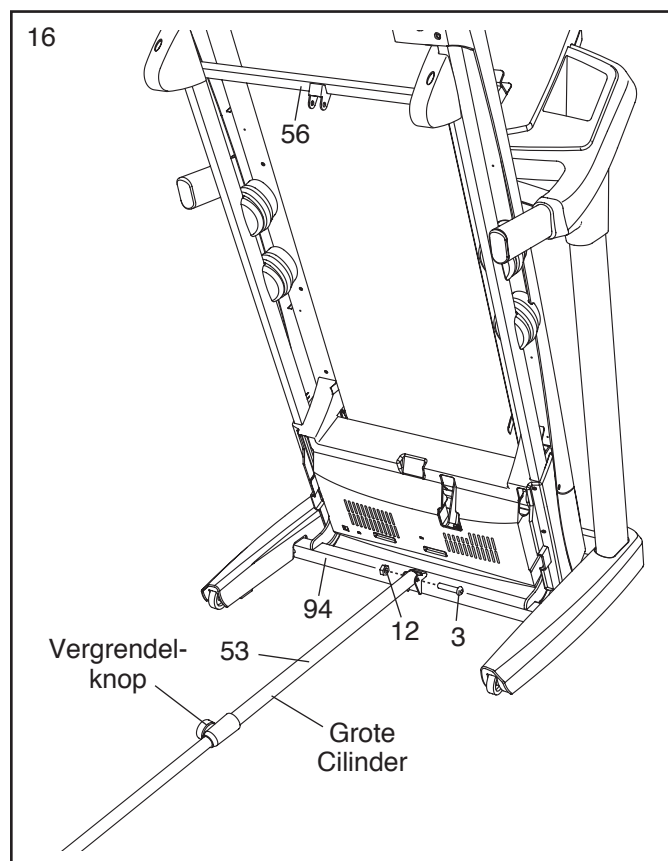
15. Maak de Linker en de Rechter Laden (107, 108) aan het bedieningspaneel vast met vier #8 x 1/2" Schroeven (1).



16. Til daarna het Onderstel (56) omhoog, tot de afgebeelde stand. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 17 voltooid is.**

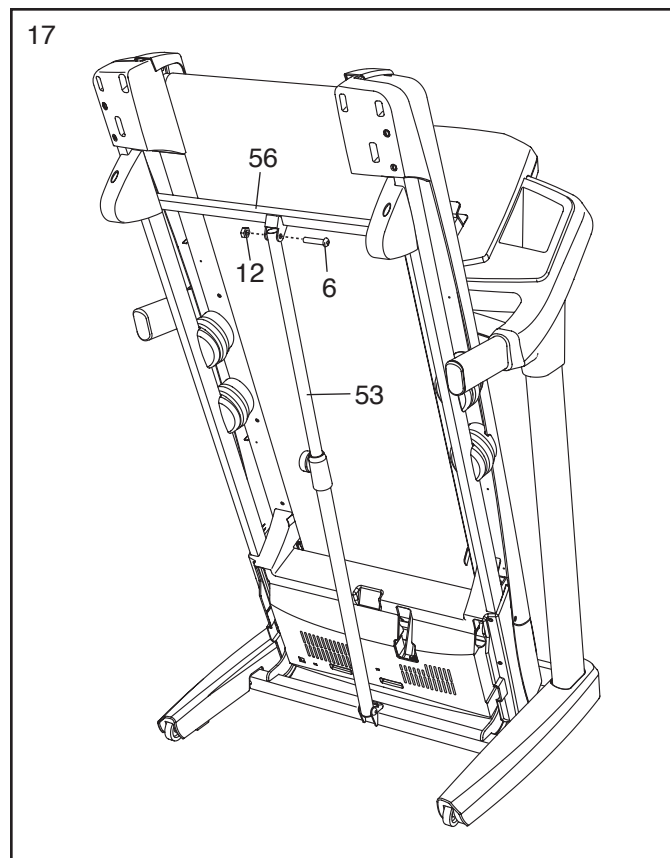
Draai de Opbergvergrendeling (53) zodanig dat de grote cilinder en de vergrendelingsknop in de afgebeelde stand staan.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de Basis (94) vast met een 3/8" x 2" Bout (13) en een 3/8" Moer (3).



17. Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan het Onderstel (56) vast met een 3/8" x 1 3/4" Bout (6) en een 3/8" Moer (12).

Laat het Onderstel (56) zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 25).



18. **Zorg dat alle (onder)delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Let op: Er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee bij te stellen (zie bladzijden 27 en 28).

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

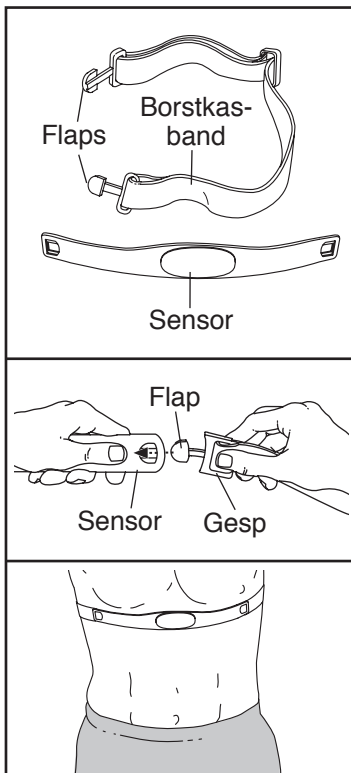
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

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

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

VERZORGING EN ONDERHOUD

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



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

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

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

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

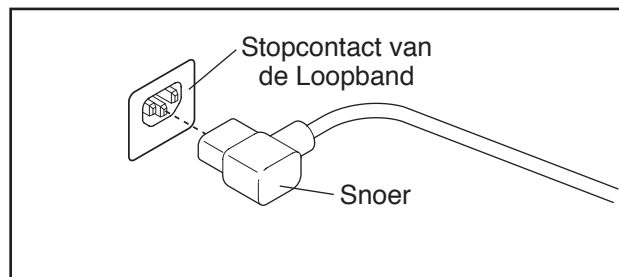
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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

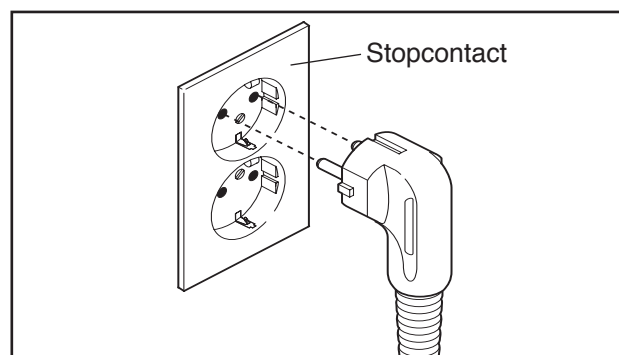
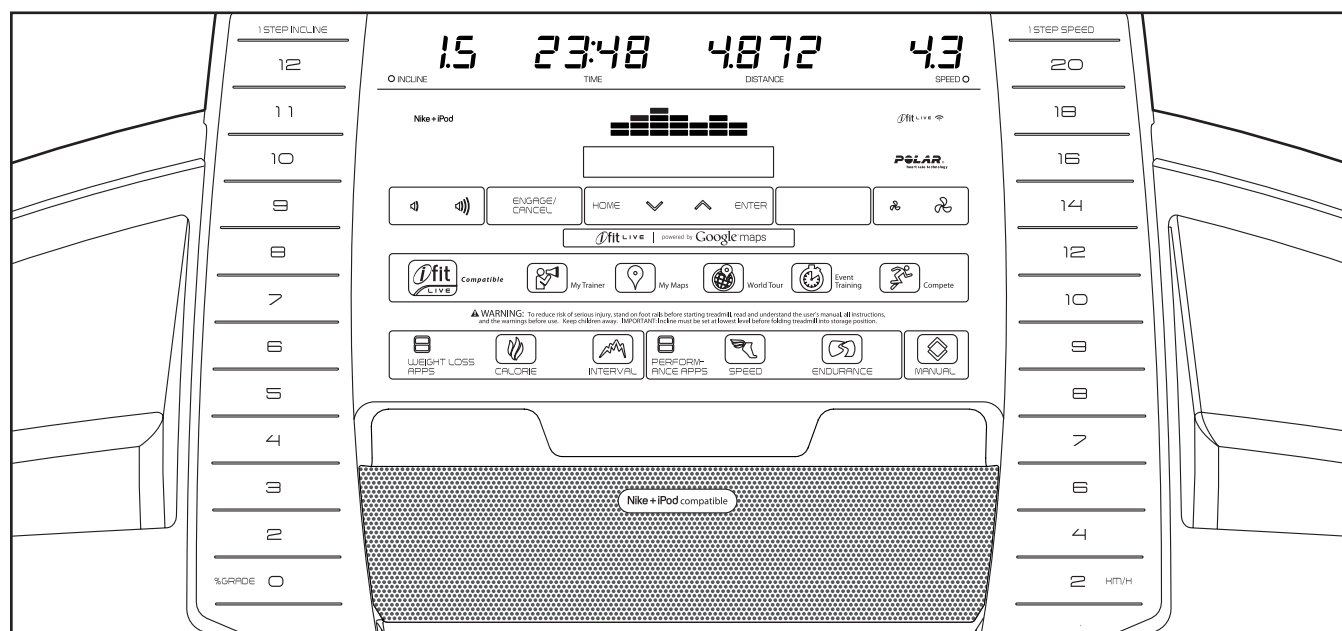


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt indrukwekkende mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts doeltreffender en prettiger te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

Het bedieningspaneel heeft tevens zestien workouts—vier calorie workouts, vier interval workouts, vier snelheidsworkouts, en vier uithoudingsvermogen workouts. Elke workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit Live instelling zodat de loopband op uw draadloos netwerk aangesloten kan worden door middel van een optionele iFit Live module. U kunt, met de iFit Live instelling, oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere hardlopers racen en vele andere mogelijkheden raadplegen. **Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer op de kapt van deze handleiding voor aankoop van de iFit Live module.**

U kunt u ook op Nikeplus.com aansluiten door de optionele SYNC. Met de SYNC kunt u een waaier aan middelen gebruiken om uw resultaten te analyseren en de vordering van uw fitness doelen volgen. **Bel het nummer op de kapt van deze handleiding om een SYNC wanneer dan ook te kopen.**

U kunt zelfs tijdens het oefenen naar uw favoriete workout muziek of audioboeken luisteren door gebruik van het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel. Deze loopband is speciaal ontworpen voor gebruik van de iPod en is door de ontwikkelaar gecertificeerd om te voldoen aan de Apple-prestatienormen.

Om de elektriciteit in te schakelen, zie bladzijde 18. Om de handmatige instelling te gebruiken, zie bladzijde 18. Om een workout te gebruiken, zie bladzijde 21. Om een iFit Live workout te gebruiken, zie bladzijde 22. Om een informatieinstelling te gebruiken, zie bladzijde 23. Om het stereogeluidssysteem te gebruiken, zie bladzijde 24. Om een SYNC te gebruiken, zie bladzijde 24.

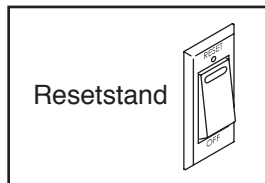
Let op: Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen aangeven. Kijk welke meeteenheid gekozen is, zie de INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23. Om het eenvoudig te houden zijn alle instructies in deze handleiding in kilometers aangegeven.

BELANGRIJK: Als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder ze dan. Draag alleen schone gym schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. De eerste keer dat u de loopband gebruikt, dient u de uitlijning van de loopband te bekijken en de band in het midden te leggen (zie bladzijde 28).

HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN

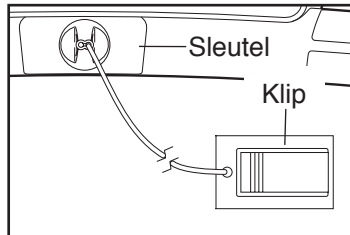
BELANGRIJK: Laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het snoer in het stopcontact (zie bladzijde 16). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij het snoer op het onderstel van de loopband. Druk de stroomschakelaar in de resetstand [RESET].



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel biedt een demo-instelling, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Als de displays oplichten zodra het snoer ingestoken wordt en de stroomschakelaar in de resetstand gezet is, dan gaat de demo-instelling aan. Druk enkele seconden lang op de stoptoets [STOP] om de demo-instelling uit te schakelen. Raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23 om de demo-instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga vervolgens op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip aan de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het be-



dieningspaneel. 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 klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken wordt. Stel de lengte van de klip bij, als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de Handmatige [MANUAL] toets op het bedieningspaneel als de handmatige instelling niet gekozen is.

3. Start de loopband.

Druk op de Starttoets [START], de Snelheidstoename [SPEED] toets of een van de genummerde Sneltoetsen [1 STEP SPEED] om de loopband te starten,

Als U op de Starttoets of de Snelheidstoename toets drukt dan zal de loopband met een snelheid van 2 Km/u [KM/H] beginnen te draaien. Tijdens het oefenen kunt u de snelheid van de loopband naar wens aanpassen door op de Snelheidstoename en -afname toetsen te drukken. Steeds als u op een van de toetsen drukt, zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u wijzigen; als u op een toets blijft drukken, dan verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u. Let op: Na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

Indien u op een van de genummerde Snelheidstoetsen drukt, dan zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden tot de gewenste snelheidsinstelling bereikt is.

Druk op de Stoptoets [STOP] om de loopband te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk u op de Starttoets of op de Snelheidstoename toets om de loopband opnieuw te starten,

4. Verander de hellingstand van de loopband zoals gewenst.

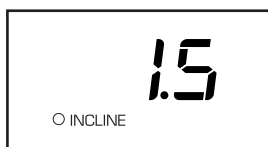
Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de Hellingtoename INCLINE of -afname helling toets of op een van de genummerde Hellingtoetsen [1 STEP INCLINE]. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt is.

5. Volg uw voortgang op de displays.

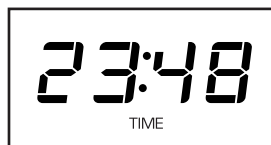
De matrix—Indien u de handmatige instelling kiest, toont de matrix een piste van 400 meter. Als u oefent, zullen de indicatoren rond de piste achter elkaar verschijnen tot het hele piste verschijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicatoren zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



De Calorieën/Helling [CALORIES/INCLINE] display—Deze display zal bij benadering het aantal verbrande calorieën [CALORIES] aangeven. Telkens wanneer de helling [INCLINE] van de loopband veranderd wordt zal de display ook de helling van de loopband een paar seconden lang aangeven.



De Tijd [TIME] display—De display zal de verlopen tijd [TIME] aangeven. Let op: Indien u een workout kiest, zal de display de resterende tijd van de workout in plaats van de verlopen tijd aangeven.



De Afstand display—

Deze display zal de gelopen of gerende afstand [DISTANCE] aangeven.



De Snelheid/Hartslag display—

De display zal de snelheid [SPEED] van de loopband aangeven. De display zal ook uw hartslag aangeven als u de hartslag monitor gebruikt (zie stap 6 op bladzijde 20).



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

Druk op de Thuis [HOME] toets om naar de start instelling terug te keren (raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23 om de start instelling in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de Thuis toets.

Het iFit Live symbool zal aan de bovenkant van de display gaan branden als een iFit Live module op www.iFit.com aangesloten is.



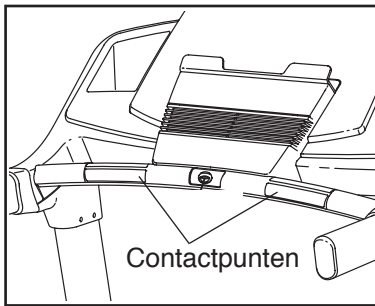
Het iNike+iPod symbool zal aan de bovenkant van de display gaan branden als een SYNC op het bedieningspaneel aangesloten is.



Druk op de Stoptoets [STOP], trek de sleutel eruit en steek de sleutel er weer in om de displays te resetten.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

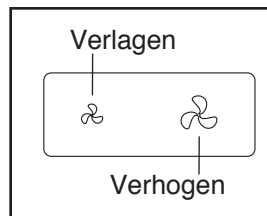
Verwijder de velletjes plastic van de metalen contactpunten op de sensorstang voordat u de handgreep met hartslagmonitor gebruikt. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de sensorstang ongeveer tien seconden lang vast met uw handpalmen op de metalen contactpunten— **beweeg uw handen niet**. Elke keer als uw hart klopt, verschijnen er verschillende streepjes en daarna wordt uw hartslag aangegeven. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten 15 seconden vast te houden.**

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft verschillende snelheidsinstellingen. Druk op de Ventilatortoename [FAN] of -afname toets om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator aan of uit te zetten. Let op: Als de ventilator aanstaat als de loopband gestopt is, dan zal de ventilator automatisch na een paar minuten uitgaan.



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

Ga op de voetrails staan, druk op de Stoptoets [STOP] en **stel de hellingstand van de loopband in de laagste stand**. De helling van de loopband moet in de laagste stand staan wanneer u de loopband in de opbergstand wil inklappen anders kan de loopband beschadigd worden. Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Zet de stroomschakelaar in de uitstand en trek het snoer uit [OFF] het stopcontact wanneer u met de loopband klaar bent. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

HOE EEN WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELLEN op bladzijde 18.

2. Kies een workout.

Druk herhaaldelijk op de Calorie-, de Interval-, de Snelheids- [SPEED] of de Uithoudingstoets [ENDURE] totdat de gewenste workout op de display verschijnt.

De displays zullen wanneer u een workout kiest de maximum helling, de duur, de afstand, de maximum snelheid, en de naam van de workout aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening op de display verschijnen. Wanneer u voor een calorie workout kiest, dan zal bij benadering het aantal calorieën die u zult verbranden in de naam van de workout verschijnen.

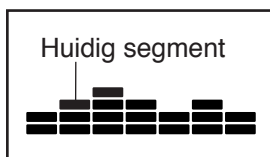
3. Begin met de workout.

Druk op de Starttoets [START] of de Snelheidstoename toets om met de workout te beginnen. Kort nadat u op de toets gedrukt heeft, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de workout. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Elke workout is in segmenten verdeeld. Er is één hellinginstelling en één snelheidsinstelling geprogrammeerd voor elk segment. Let op: Dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de workout, zal uw profiel weergegeven worden zodat u uw vorderingen kunt volgen. Het opflinkerende segment van

het profiel stelt het huidige workoutsegment voor. De hoogte van het opflinkerende segment geeft de weerstandsinstelling voor het huidige segment weer. Aan het einde van elk segment, is een serie tonen te horen en zal het volgende segment van het profiel beginnen op te flikkeren. Als een nieuwe snelheidsinstelling en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is, dan zal de nieuwe snelheidsinstelling en/of hellinginstelling een paar seconden lang in de displays verschij-



nen en zal de loopband zich automatisch aan de nieuwe snelheids- en hellinginstelling aanpassen.

De workout zal op deze wijze doorgaan tot het laatste segment van het profiel in de display opflinkt en het laatste segment eindigt. De loopband zal vertragen en tot stilstand komen.

Let op: De na te streven calorieën is een schatting van het aantal calorieën die u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt, hangt van uw stofwisselingswaarde af. Daarnaast zal een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de workout effect hebben op het aantal calorieën die u zult verbranden.

Indien de snelheids- of hellinginstelling op enig moment dan ook tijdens de workout te hoog of te laag is, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door op de Snelheids- of Hellingtoetsen [INCLINE] te drukken. **Echter, als het volgende segment van de workout begint, dan zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment aanpassen.**

Druk op de Stoptoets [STOP] om op welk moment dan ook met de workout te stoppen. De tijd zal op de display opflinkeren. Druk op de Starttoets of op de Snelheidstoename toets om de workout te hervatten. De loopband begint met ongeveer 2 Km/u [KM/H] te draaien. Als het volgende segment van de workout begint, dan zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstelling voor dat volgende segment aanpassen.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

HOE EEN iFIT LIVE WORKOUT TE GEBRUIKEN

Let op: U heeft een optionele iFit Live module nodig om een iFit Live workout te kunnen doen. **Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding voor aankoop van de iFit Live module.** U dient ook toegang te hebben tot een computer met een USB-poort en een internetverbinding. Daarnaast dient u toegang te hebben tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook vereist. Let op: het kan zijn dat www.iFit.com niet in uw taal beschikbaar is.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN op bladzijde 18.

2. Steek de iFit Live module in het bedieningspaneel.

Zie de instructies van de iFit Live module om de iFit Live module in te steken.

BELANGRIJK: Om aan de vereisten van stralingblootstelling te voldoen, dienen de antenne en de zender in de iFit Live module op minstens 20 cm afstand van alle personen te staan en mogen ze niet vlakbij een andere antenne of zender staan of erop aangesloten zijn.

3. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan één gebruiker geregistreerd is, vanuit het iFit Live hoofdscherm van gebruiker wisselen. Druk op de toename of afname-toetsen naast de Enter-toets om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit Live workout.

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

Druk op de iFit Live toets om de volgende workout op uw lijst te downloaden. Druk op de Mijn Trainer [MY TRAINER] toets, de Mijn Kaarten [MY MAPS] toets, de Wereldtour [WORLD TOUR] toets, of de Evenement Training [EVENT TRAINING] toets om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden. Druk op de Compete [COMPETITIE]

toets om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. **Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit Live workouts.** Let op: Indien er geen workouts van het gekozen type op uw lijst staan, dan wordt de volgende workout op uw lijst gedownload.

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

5. Begin met de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 21.

Tijdens sommige workouts zal de stem van een audio coach u door uw workout leiden. U kunt een instelling voor uw audio coach kiezen (raadpleeg DE INFORMATIE-INSTELLING op bladzijde 23).

Druk op de Stoptoets [STOP] om op welk moment dan ook met de workout te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Starttoets [START] of op de Snelheidstoename [SPEED] toets om de workout te hervatten. De loopband zal met de snelheidsinstelling van het eerste segment van de workout beginnen te draaien. Als het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment aanpassen.

6. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

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

DE INFORMATIE-INSTELLING

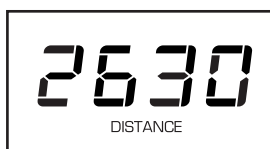
Het bedieningspaneel heeft een informatie-instelling die de informatie van de loopband bijhoudt en u uw eigen bedieningspaneel-instellingen laat invoeren.

Blijf op de Stoptoets [STOP] drukken terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel terugplaatst om de informatieinstelling te kiezen en laat daarna de Stoptoets [STOP] weer los. Als de informatie-instelling gekozen is, zal de volgende informatie weergegeven worden:

De Tijd [TIME] display zal het aantal uren dat de loopband gebruikt is aangeven.



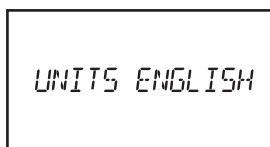
De Afstand [DISTANCE] display zal het totaal aantal kilometers of mijlen die de loopband gedraaid heeft aangeven.



Druk, als de informatie-instelling gekozen is op de afnametoets naast de Entertoets om elk van de volgende schermen in het middelste display te kiezen:

1. **EENHEDEN [UNITS]:**

Druk op de Entertoets om de meeteenheid te wijzigen. Kies ENGLISH (Engels) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies METRIC (Metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.



2. **DEMO-INSTELLING:** Het bedieningspaneel biedt een demo-instelling, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Terwijl de demo-instelling aangezet is, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomschakelaar in de resetstand geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Als u de sleutel eruit haalt, dan blijven de displays opflikkeren hoewel de toetsen niet werken. Het woord *ON* (ingeschakeld) zal op het scherm verschijnen wanneer de demo-instelling aan is.

Druk, om de demo-instelling aan en uit te zetten, op de Entertoets of op de Snelheidsafnametoets [SPEED].

3. **CONTRAST NIVEAU [LVL]:** Druk op de Hellingtoename [INCLINE] en de -afname toetsen om het contrastniveau van de displays aan te passen. Druk dan op de Entertoets.

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

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

5. **AUDIO COACH:** Druk op de Entertoets om de audiocoach aan of uit te zetten.

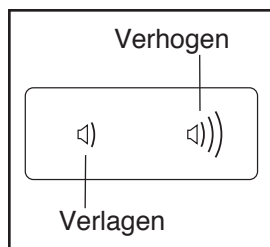
Als een iFit Live module is aangesloten, kunt u ook de volgende schermen kiezen:

6. **START INSTELLING [MODE]:** De Start-instelling zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt, of wanneer u op de Thuis [HOME] toets drukt. Druk herhaaldelijk op de Entertoets om de handmatige instelling of de iFit Live instelling als start instelling te kiezen.
7. **CHECK WIFI:** Druk dan op de Entertoets. De middelste display zal het nummer van de software versie, het netwerk SSID, de codering van het netwerk, de sterkte van het draadloos signaal, het IP-adres van de module, het aantal geregistreerde gebruikers en hun namen, en de resultaten van de DNS lookup aangeven.
8. **GEGEVENS VERSTUREN/OPVRAGEN [SEND/OBTAIN DATA]:** Druk op de Entertoets om workouts, de workoutboeken en de updates te verzenden en te ontvangen. Wanneer het proces voltooid is zullen de woorden *TRANSFERS DONE* (transfers te voltooien) op de display verschijnen.

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

HOE DE GELUIDSINSTALLATIE TE GEBRUIKEN

Deze loopband is speciaal ontworpen voor gebruik van de iPod en is door de ontwikkelaar gecertificeerd om aan de Apple-prestatienormen te voldoen. Om muziek of audioboeken via de stereoluidsprekers van het bedieningspaneel af te spelen, moet u uw iPod, MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio-speler op het bedieningspaneel aansluiten via de audio-aansluiting of via de optionele SYNC. De SYNC zal uw iPod opladen terwijl u deze gebruikt.



Zoek naar de meegeleverde audiokabel om de MP3-aansluiting te gebruiken en steek deze in de MP3-aansluiting op de bovenkant van het bedieningspaneel. Steek dan de audiokabel in een aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audiospeler. **Zorg dat het audiosnoer volledig ingestoken is.**

Steek een aansluitbare iPod (niet meegeleverd) in de kabel die uit de SYNC steekt om de SYNC te gebruiken. **Zorg ervoor dat de iPod volledig ingestoken is.**

Druk vervolgens op de Speeltoets [PLAY] op uw iPod, MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audiospeler. Pas het volume op uw persoonlijke audio-speler aan of druk op de Volumetoename en Volumeafname toetsen 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 en niet op het bedieningspaneel.

HOE EEN SYNC TE GEBRUIKEN

De optionele SYNC laat u uw loopband workout resultaten op uw iPod® (niet meegeleverd) opslaan. U kunt dan uw resultaten op Nikeplus.com laden, waar u een waaier aan mogelijkheden kunt gebruiken om uw resultaten en uw vordering van uw fitness doelen te analyseren. **Bel met het telefoonnummer op de kft van deze handleiding om een SYNC wanneer dan ook te kopen.**

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

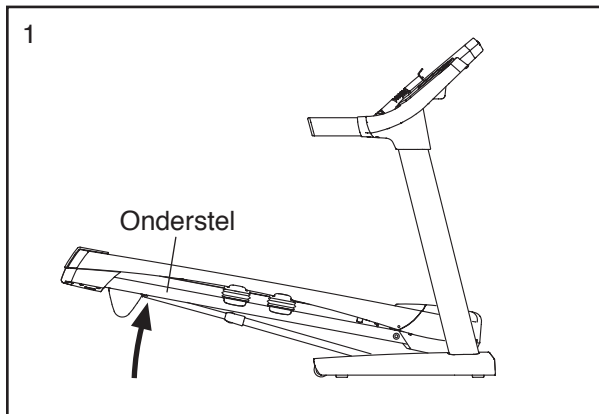
Raadpleeg voor meer informatie over de SYNC de instructies die met de SYNC meegeleverd zijn.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

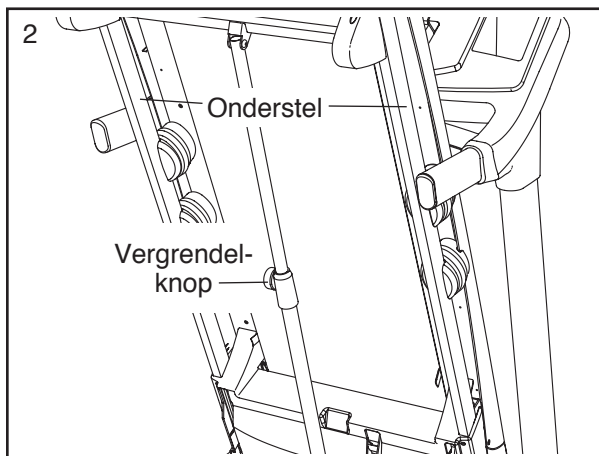
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Plaats de helling in de laagste stand voordat u de loopband inklapt om schade aan de loopband te voorkomen. Verwijder dan de sleutel en trek het snoer uit het stopcontact. **LET OP:** U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen optillen, neer te kunnen laten of om de loopband te kunnen verplaatsen.

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



2. Til het onderstel op tot de vergrendelknop in de opbergstand vergrendelt. **LET OP:** Zorg dat de vergrendelknop vastzit.

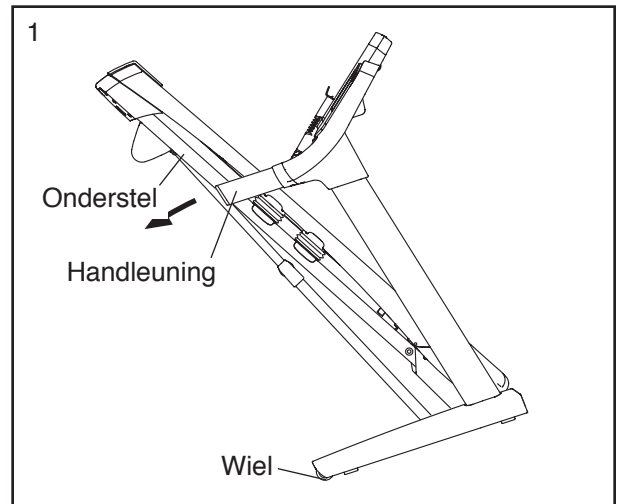


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Klap de loopband eerst in zoals aan de linkerkant staat beschreven als u de loopband wilt verplaatsen. **LET OP:** Zorg dat de vergrendelknop in de opbergstand vergrendeld is. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

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



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

HOE DE LOOPBAND VOOR GEBRUIK TE LATEN ZAKKEN

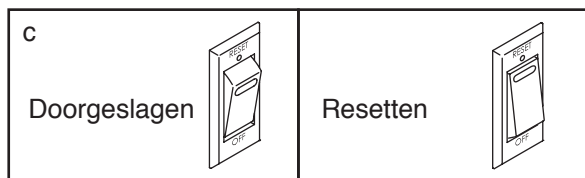
1. **Zie tekening 2.** Houd de bovenkant van het onderstel van de loopband met uw rechterhand vast. Trek de vergrendelknop naar links en duw het onderstel lichtjes naar voren. Duw het onderstel een paar centimeter naar beneden en laat de vergrendelknop los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat het onderstel op de vloer zakken. **LET OP:** Houd het onderstel niet bij de plastic voetleuningen vast 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 eenvoudige stappen opgelost worden. Zoek het probleem dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Raadpleeg de omslag van deze handleiding wanneer u verdere hulp nodig heeft.

SYMPTOOM: Het apparaat gaat niet aan

- Zorg dat het snoer in een goed geaard stop-contact is gestoken (zie bladzijde 16). Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadige, 1 mm² (maat 14) snoer die niet langer dan 1,5 meter is.
- Nadat u de stekker ingestoken heeft, zorg er dan voor dat de sleutel goed in het bedieningspaneel zit.
- Controleer de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het snoer. Als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld dan is de schakelaar afgeslagen. Om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: De stroom gaat tijdens gebruik uit

- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar afgeslagen is wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer goed ingestoken is. Als het snoer ingestoken is trekt u het snoer uit, wacht u vijf minuten en steekt u het snoer weer in.

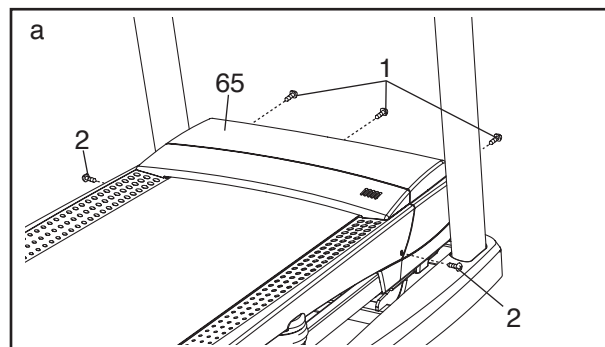
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de omslag van de gebruikershandleiding wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel blijven branden als u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

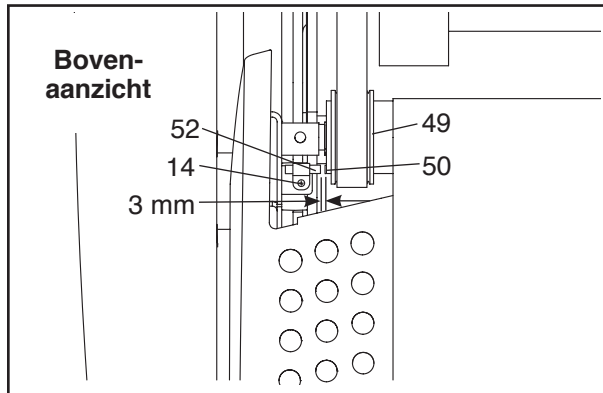
- Het bedieningspaneel kent een demoinstelling die speciaal ontworpen is voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Als de displays blijven branden wanneer u de sleutel uitrekt is de demo instelling aan. Om de demo instelling uit te schakelen, blijft u een paar seconden lang op de Stoptoets [STOP] drukken. Als de displays nog steeds branden, raadpleeg dan de INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23 om de demo instelling uit te doen.

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

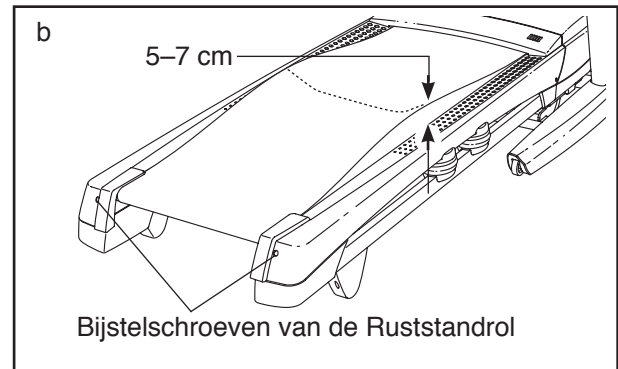
- Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT HET STOPCONTACT**. Verwijder de drie #8 x 1/2" Schroeven (1) en de twee #8 x 3/4" Schroeven (2). Draai dan de Motorkap (65) voorzichtig eraf.



Zoek naar de Bladveerschakelaar (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet in gelijke lijn staat met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Bladverschakelaar ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de #8 x 3/4" Tekschroef (14) wat los, beweeg de Bladveerschakelaar lichtjes en maak de Schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast en laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist aangegeven wordt.



- b. Als de loopband te strak staat, dan zal de werking van de loopband vertragen en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. 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 ligt. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal deze procedure totdat de loopband goed vastligt.



SYMPTOOM: De helling van de loopband wijzigt niet goed

- a. Druk op een van de hellingtoetsen [INCLINE] als de sleutel in het bedieningspaneel zit. Haal de sleutel uit bij het wijzigen van de helling. Steek de sleutel na een paar seconden terug in. De loopband zal automatisch naar het maximale hellingniveau stijgen en dan naar het minimumniveau teruggaan. Hierdoor zal het hellingsysteem opnieuw geijkt worden.

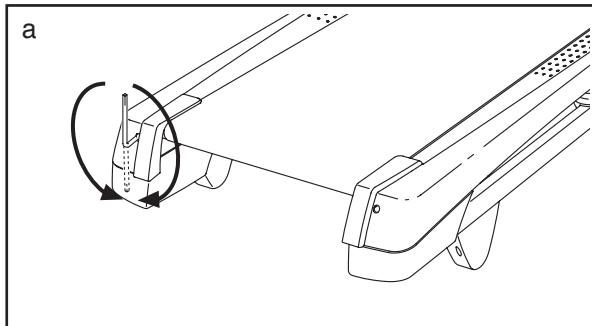
SYMPTOOM: De loopband vertraagt als u erop loopt

- a. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadige aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer van maximaal 1,5 m.

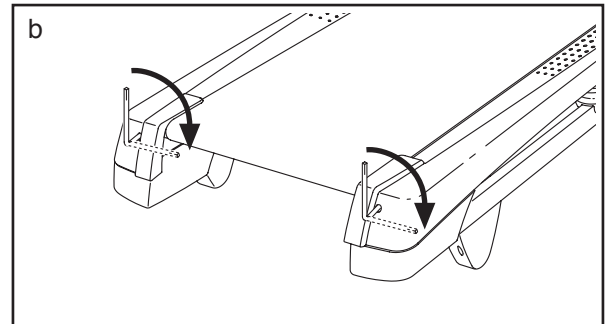
- c. Uw loopband is voorzien van een band die met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: Behandel de band of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit aangegeven is door een bevoegde servicemonteur. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband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

SYMPTOOM: De loopband ligt niet in het midden en slipt als er op gelopen wordt

- a. Verwijder eerst de sleutel en trek dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Als de **loopband naar links verschoven is**, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker bijstelschroef van de ruststandrol een halve slag met de klok mee te draaien; **als de loopband naar rechts verschoven is** kunt u de linker bijstelschroef van de ruststandrol een halve slag tegen de klok in te draaien. Zorg dat u de loopband niet te vast draait. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



- b. Verwijder eerst de sleutel en trek dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** als de **loopband slipt als erop gelopen wordt**. Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol met de inbussleutel een kwartslag met de klok mee. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden ligt. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL13711.0 R0811A

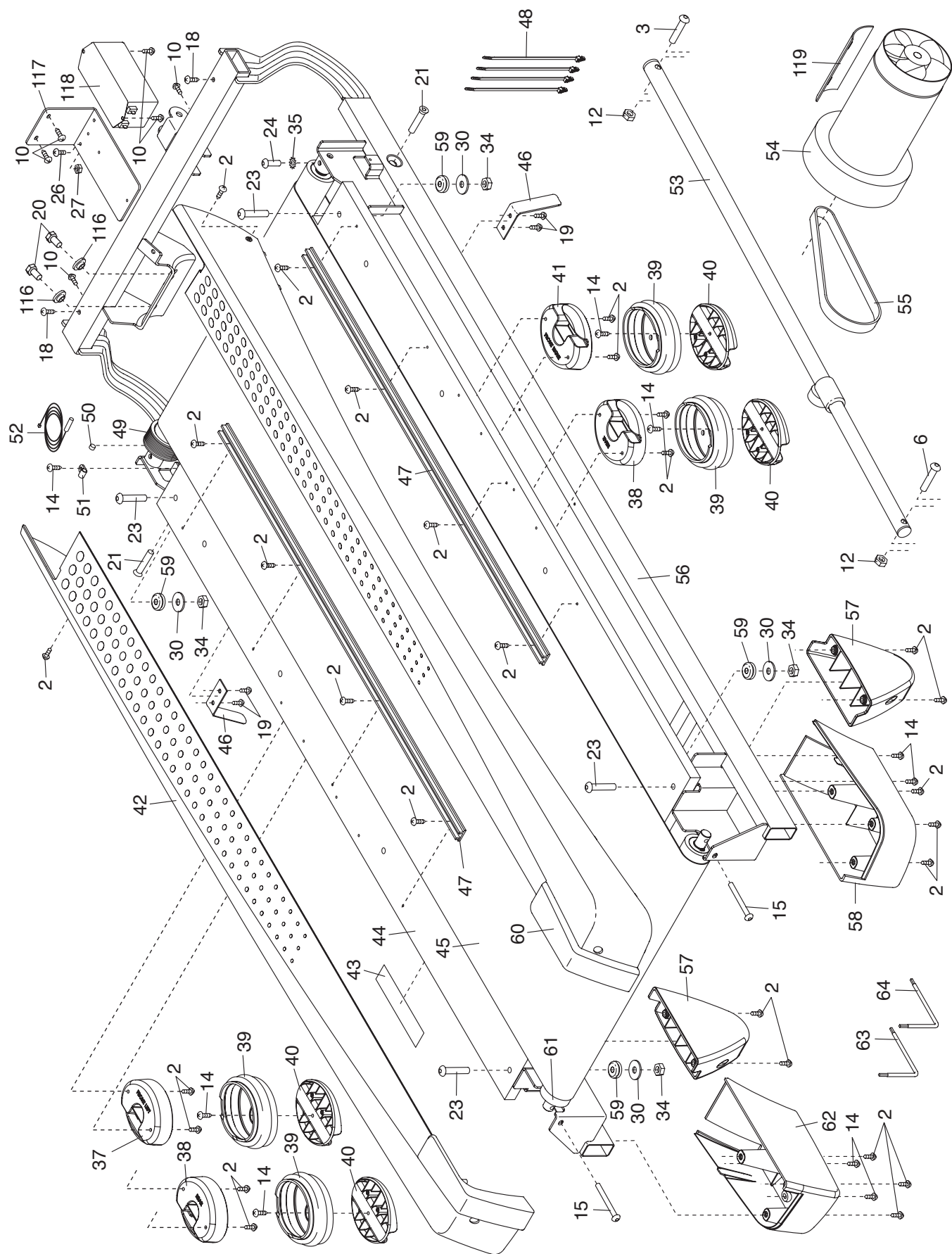
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	23	#8 x 1/2" Schroef	48	4	Draadband
2	57	#8 x 3/4" Schroef	49	1	Aandrijfrol/Katrol
3	1	3/8" x 2" Bout	50	1	Magneet
4	6	5/16" x 1 1/4" Bout	51	1	Klip van de Bladveerschakelaar
5	4	5/16" x 1" Schroef	52	1	Bladveerschakelaar
6	1	3/8" x 1 3/4" Bout	53	1	Opbergvergrendeling
7	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
8	4	3/8" x 1 1/4" Schroef	55	1	Riem van de Motor
9	2	#10 x 3/4" Schroef	56	1	Onderstel
10	13	#8 x 1/2" Aardschroef	57	2	Achterpoot
11	8	5/16" Sterring	58	1	Rechter Achterste Kap
12	2	3/8" Moer	59	4	Rubber Kussen
13	4	3/8" Sterring	60	1	Rechter Voetrail
14	17	#8 x 3/4" Tekschroef	61	1	Ruststandrol
15	2	Bijstelschroef van de Ruststandrol	62	1	Linker Achterste Kap
16	1	3/8" x 1 1/2" Bout	63	1	Inbussleutel
17	2	3/8" x 1 3/4" Wielbout	64	1	5/32" Inbussleutel
18	2	#8 x 1 3/4" Schroef	65	1	Motorkap
19	9	#8 x 7/16" Schroef	66	1	Kapaccent
20	2	5/16" Motorschroef	67	2	Tussenstuk van het Hellingonderstel
21	2	1/4" x 2 1/2" Bout	68	1	Sensor van de Hellingmotor
22	2	3/8" x 1" Bout	69	1	Hellingmotor
23	4	5/16" x 1 3/4" Schouderbout	70	1	Hellingonderstel
24	1	1/4" x 1" Schroef	71	2	Tussenstuk van het Onderstel
25	4	#8 x 1" Schroef	72	1	Regulateur
26	1	#8 x 3/4" Bout	73	1	Plaat van de Regulateur
27	1	#8 Moer	74	2	Buis van de Kap
28	4	#8 x 3/4" Schroef van de Onderste Motorkap	75	1	Stroomschakelaar
29	1	3/8" x 2" Inbusbout	76	1	(Stroom)snoer
30	4	5/16" Platte Tussenring	77	1	Pakkingring
31	2	5/16" Kooimoer	78	1	Onderpan
32	2	1/2" Moer	79	1	Kap van de Linker Staander
33	6	3/8" Klemmoer	80	1	Kap van de Rechter Staander
34	4	5/16" Moer	81	1	Draad van de Staander
35	3	1/4" Sterring	82	1	Linker Kap van de Basis
36	2	1/4" Platte Tussenring	83	1	Rechter Kap van de Basis
37	1	Bovenkant van de Linker Voorste Isolator	84	2	Kap van de Handleuning
38	2	Bovenkant van de Achterste Isolator	85	1	Kap van de Linker Handleuning
39	4	Isolator	86	1	Kap van de Rechter Handleuning
40	4	Onderkant van de Isolator	87	1	Rechter Handleuning
41	1	Bovenkant van de Rechter Voorste Isolator	88	1	Linker Handleuning
42	1	Linker Voetrail	89	1	Linker Staander
43	1	Waarschuingssticker	90	1	Rechter Staander
44	1	Loopvlak	91	2	Waarschuingssticker
45	1	Loopband	92	4	Kussen van de Basis
46	2	Riemgeleider	93	1	Dwarsstang
47	2	Piste van de Voetrail	94	1	Basis
			95	1	Rechter Wioldop
			96	1	Linker Wioldop
			97	2	Wiel

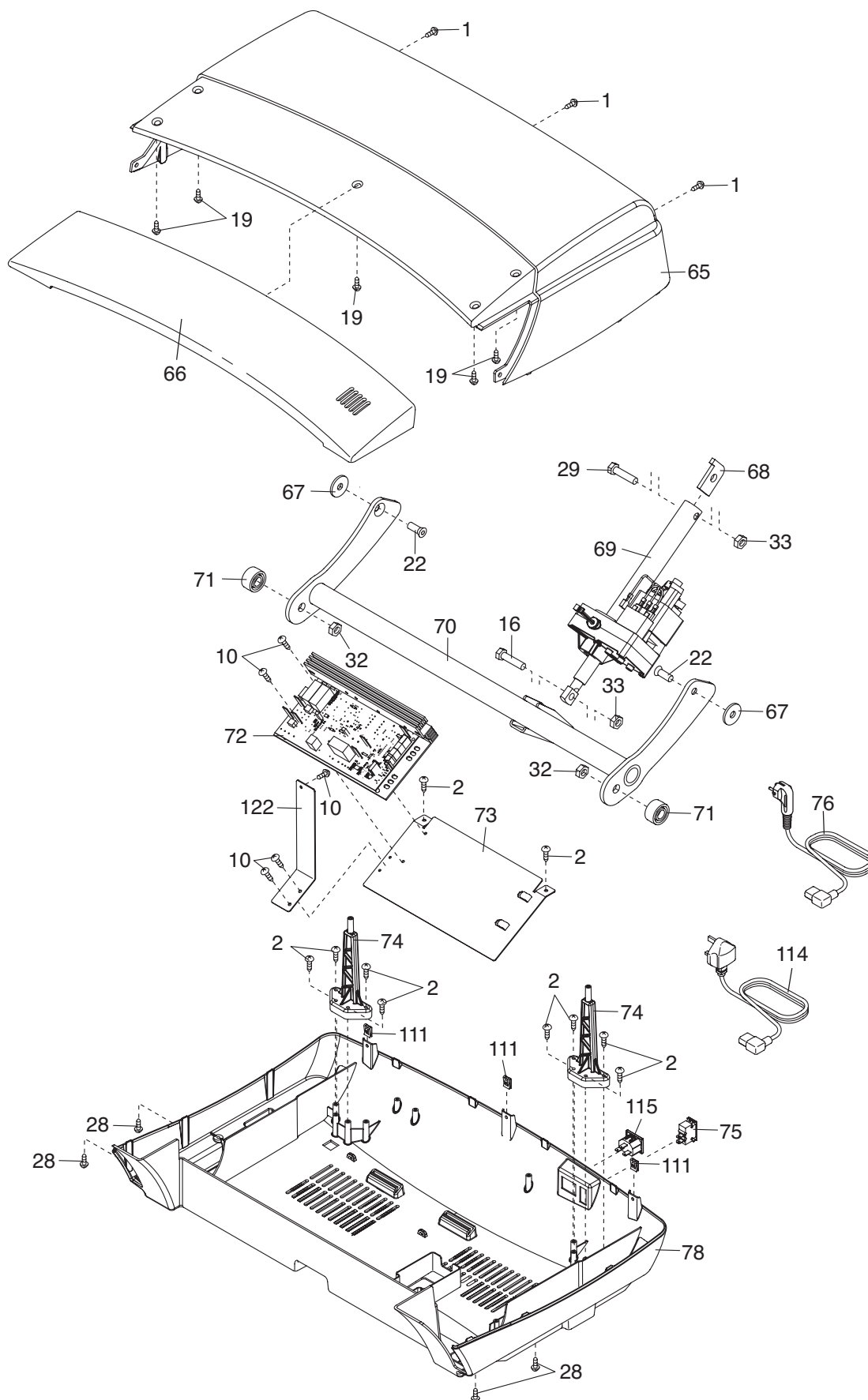
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
98	1	Sleutel/Klip	111	3	Klip van de Motorkap
99	1	Draadband	112	2	#10 x 3/4" Schroef met Platte Kop
100	1	Audiokabel	113	4	5/16" Platte Tussenring
101	1	Huls van de Module	114	1	Snoer voor gebruik in Engeland
102	1	Achterkant van het Bedieningspaneel	115	1	Ontvanger
103	1	Bedieningspaneel	116	2	Motorbus
104	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	117	1	Beugel van de Filter
105	2	Aarddraad	118	1	Filter
106	2	Klem van het bedieningspaneel	119	1	Motorisolator
107	1	Linker Lade	120	1	Borstriem
108	1	Rechter Lade	121	1	Sensor
109	1	Basis van het Bedieningspaneel	122	1	Aardbeugel
110	1	Aarddraad van de Basis	*	—	Gebruikershandleiding

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

GEDETAILEERDE TEKENING A

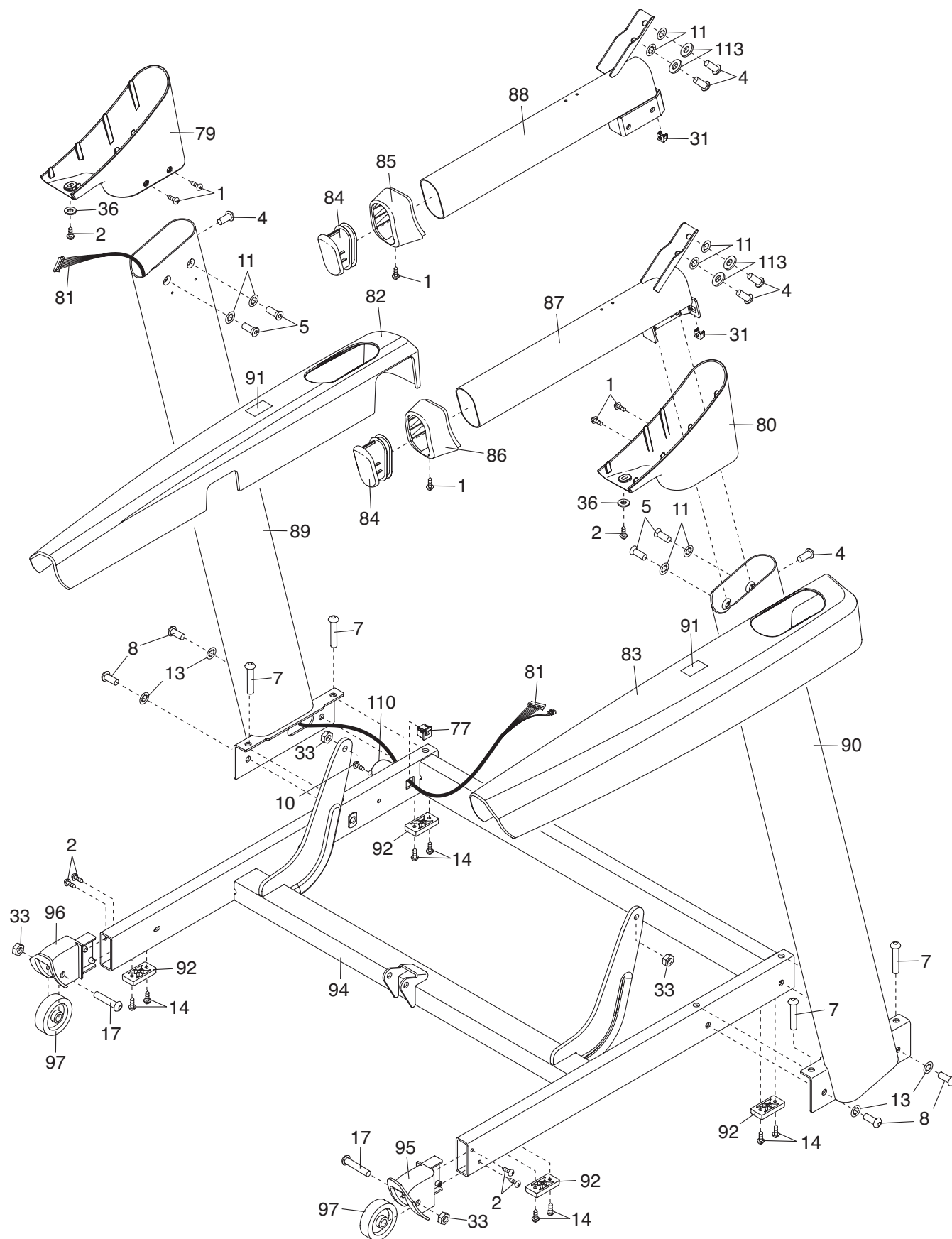
Modelnr. NETL13711.0 R0811A

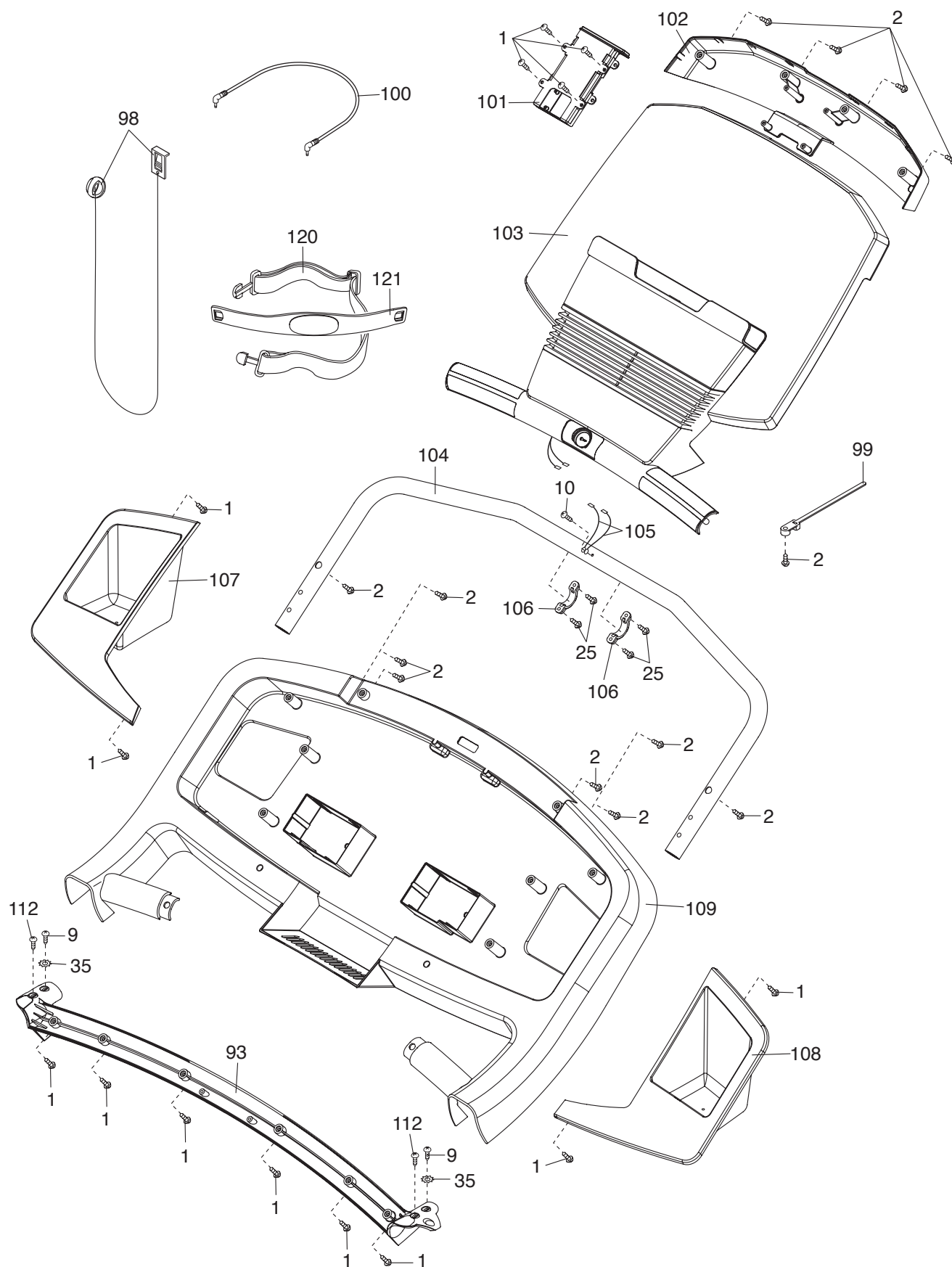




GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL13711.0 R0811A





HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

RECYCLING INFORMATIE

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

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

