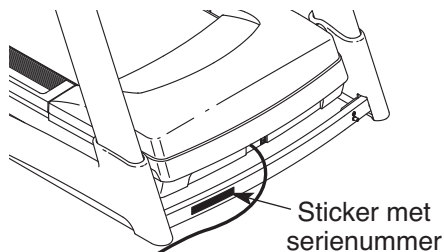


NordicTrack T17.0

Modelnr. NETL14710.0

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

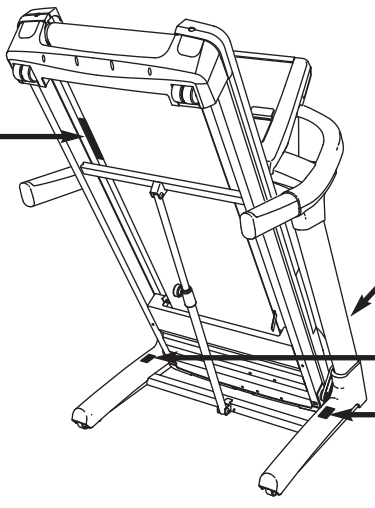
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
HOE DE BORSTKAS-POLSSENSOR TE GEBRUIKEN	12
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	13
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	23
PROBLEEM OPLOSSEN	24
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	27
LIJST MET ONDERDELEN	29
GEDETAILLEERDE TEKENING	31
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	.Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

⚠ WAARSCHUWING:

Bescherm uzelf en andere gebruikers tegen het risico van ernstig letsel. Lees deze handleiding en!

- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handreuning om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsgrip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de stekker goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Plaast de helling van de loopband in de laagste stand voordat U de loopband opvoert.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de stekker uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Bijl 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.



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.

⚠ 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 13). 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 24 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **DE ELEKTRICITEIT INSCHAKELEN** op pagina 15).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handleuningen 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 ronddraaien. 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 LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 23.) U moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.
21. Verander de hellingstand van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
22. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en verstevig ze indien nodig.
23. Steek nooit iets in een opening en laat niets vallen in openingen op de loopband.
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. 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

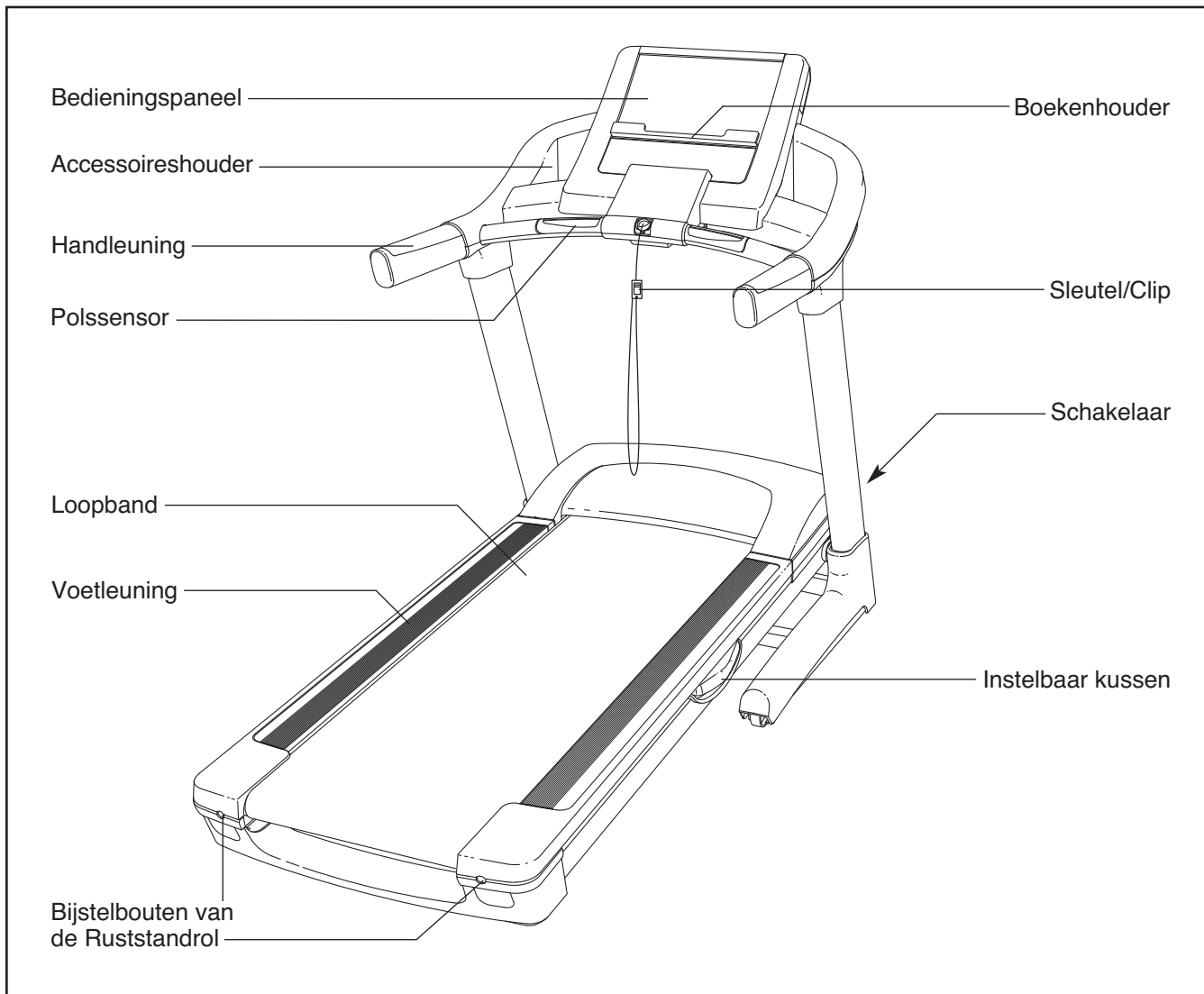
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire NordicTrack® T17.0 loopband. Deze T17.0 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.

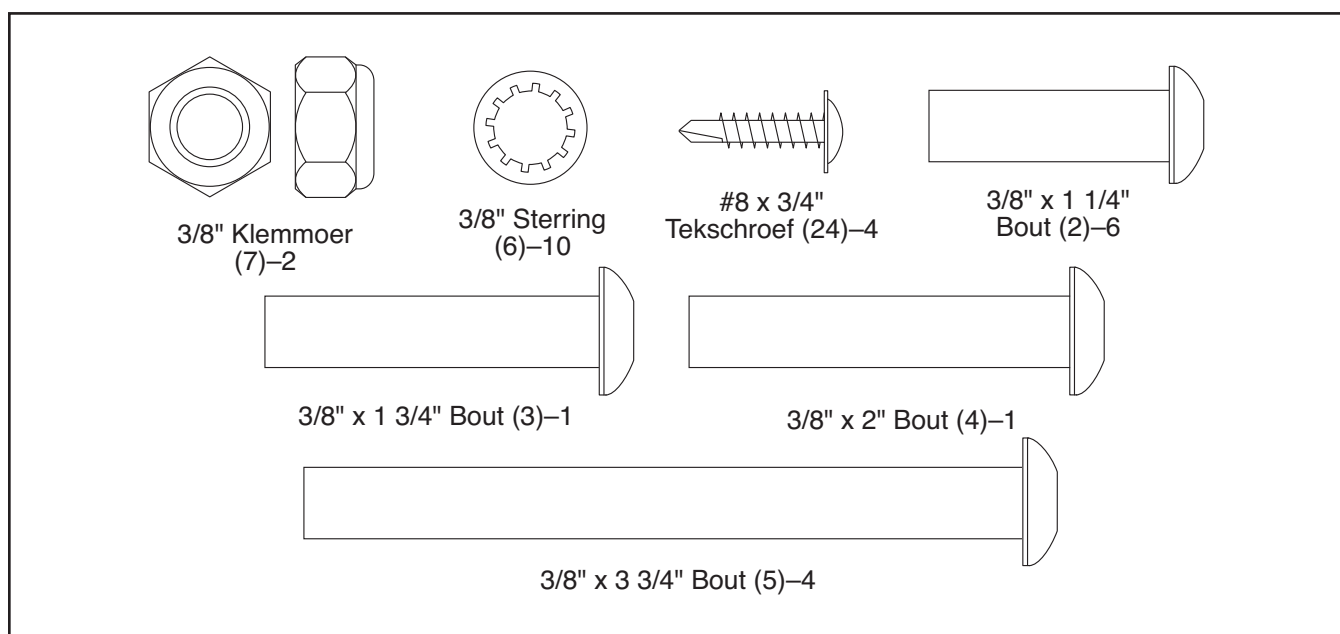


MONTAGE

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.

Tijdens het monteren hebt u een inbussleutel , een kruiskopschroevendraaier  en een Engelse sleutel  nodig.

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.**

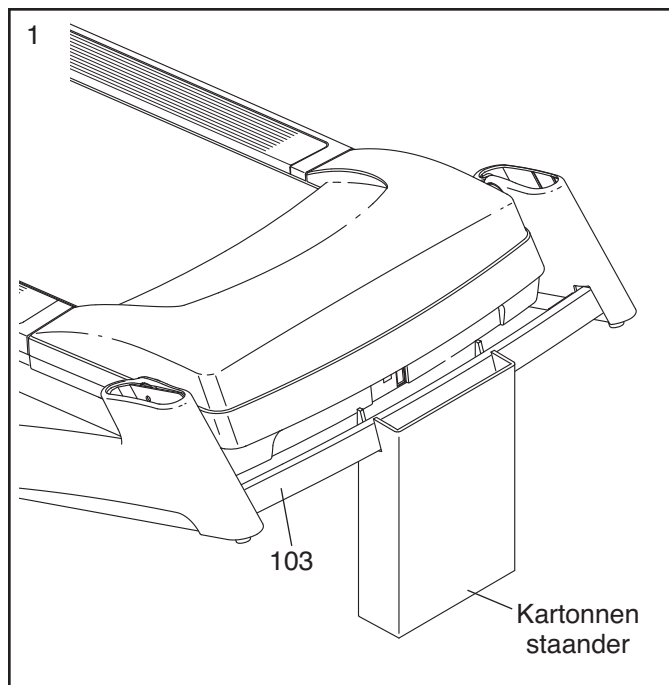


1. **Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.**

Breng de voorkant van de loopband met behulp van een tweede persoon omhoog en plaats de Dwarstang in de Basis (103) in de uitsnede op de kartonnen standaard zoals is aangegeven.

Laat de tweede persoon de loopband tot montagestap 3 vasthouden om te voorkomen dat deze naar voren of naar achteren schuift.

⚠ WAARSCHUWING: u kunt ernstig letsel oplopen wanneer de loopband naar voren of achteren beweegt of van de stellingen valt. Een tweede persoon moet de loopband vasthouden tot stap 3 om te voorkomen dat de loopband beweegt, kantelt, of valt.



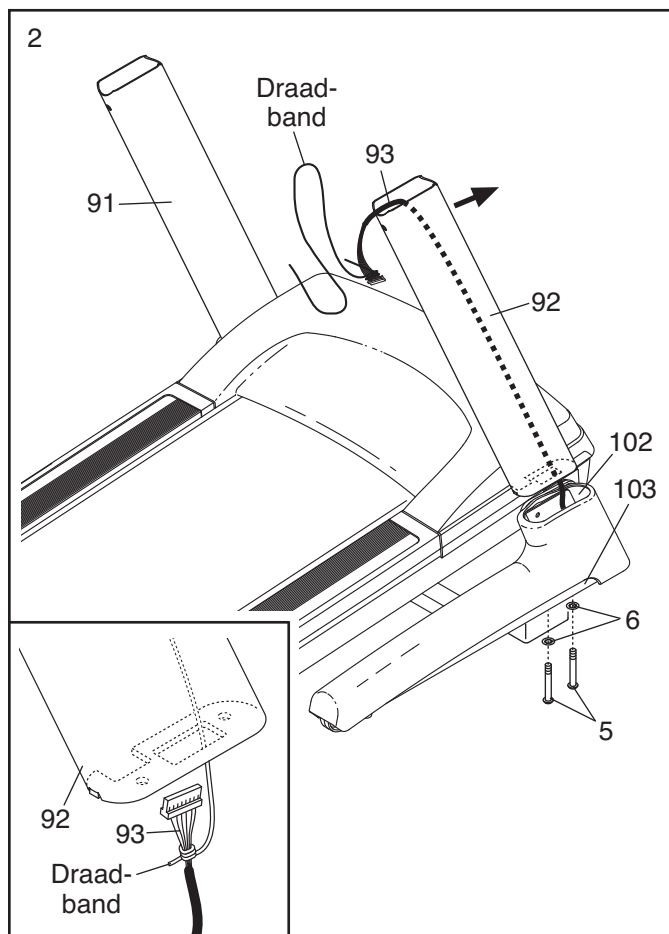
2. Zoek de Rechter Staander (92) die staat aangegeven met een "Right"-sticker (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan).

Laat een tweede persoon de Rechter Staander (92) naast de Rechter Basiskap vasthouden (102). **Raadpleeg de inzet-tekening.** Maak de draadband onderin in de Rechter Staander stevig vast rond het eind van de Draad van de Staander (93). Steek de draadband door de bovenkant van de Rechter Staander tot aan de bovenkant tot de Draad van de Staander geheel door de Rechter Staander is geleid.

Trek voorzichtig aan de Draad van de Staander (93) als u de Rechter Staander (92) op de Basis (103) zet in de Rechter Basiskap (102). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander niet bekneld raakt.**

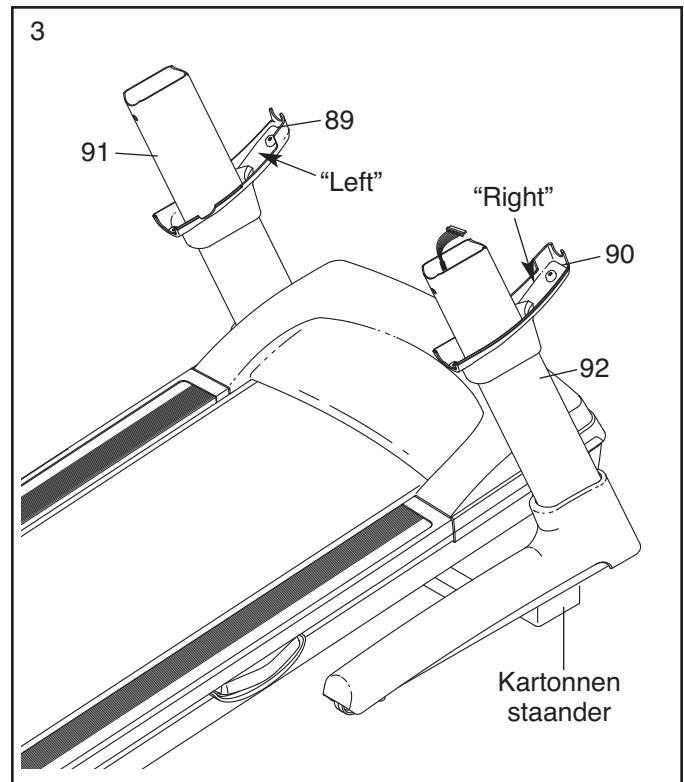
Bevestig de Rechter Staander (92) op de Basis (103) met twee 3/8" x 3 3/4" Bouten (5) en twee 3/8" Sterringen (6). Opmerking: Waarschijnlijk moet u de Rechter Staander iets naar voren hellen om de Bouten van de Staander in de Rechter Staander te draaien. **Maak de bouten nog niet vast.**

Bevestig de Linker Staander (91) op dezelfde wijze. Opmerking: Er is geen draden aan de linkerkant.



3. Breng de loopband naar beneden van de kartonnen staander af met behulp van een tweede persoon. De staander wordt in montagesap 9 gebruikt.

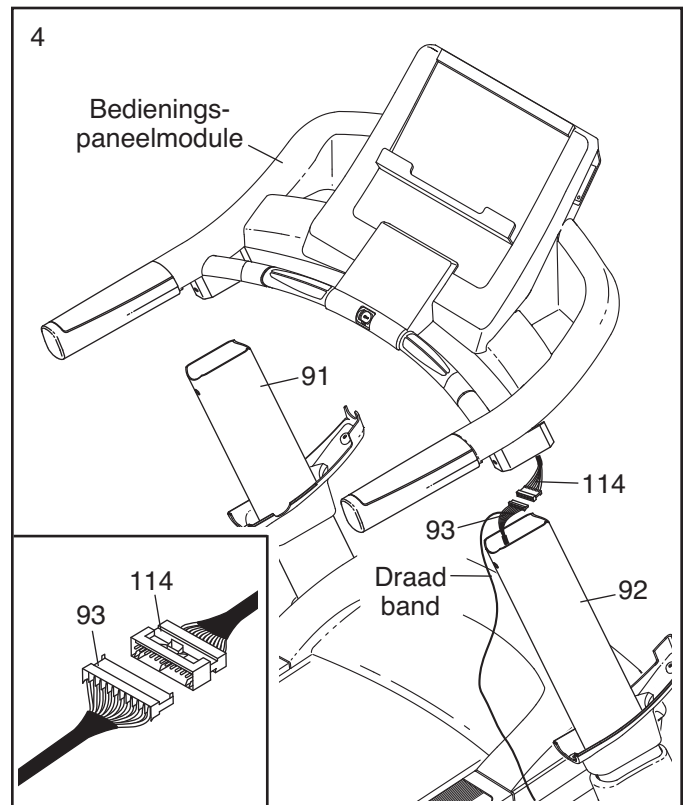
Zoek de Beschermhuls van de Rechter Staander (90) en de Beschermhuls van de Linker Staander (89); De Beschermhulsen van de Staander zijn gemerkt met "Right" en "Left" (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan). Schuif de Beschermhuls van de Rechter Staander op de Rechter Staander (92) en de Beschermhuls van de Linker Staander op de Linker Staander (91).



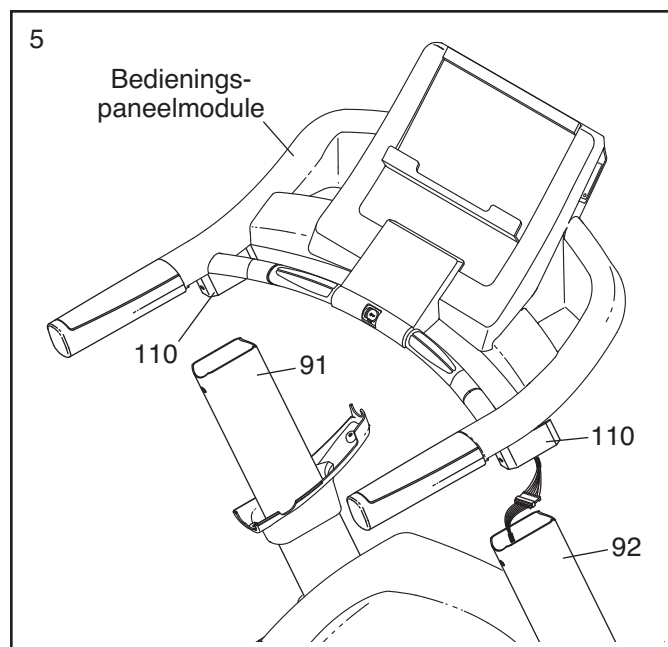
4. Laat een tweede persoon het Bedieningspaneel bij de Staanders (91, 92) vasthouden.

Verbind de Draad van de Staander (93) met de Draad van het Bedieningspaneel (114).

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 verbindingsstukken 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 de draadband uit de Draad van de Staander. Steek de connectors omlaag in de Rechter Staander (92).

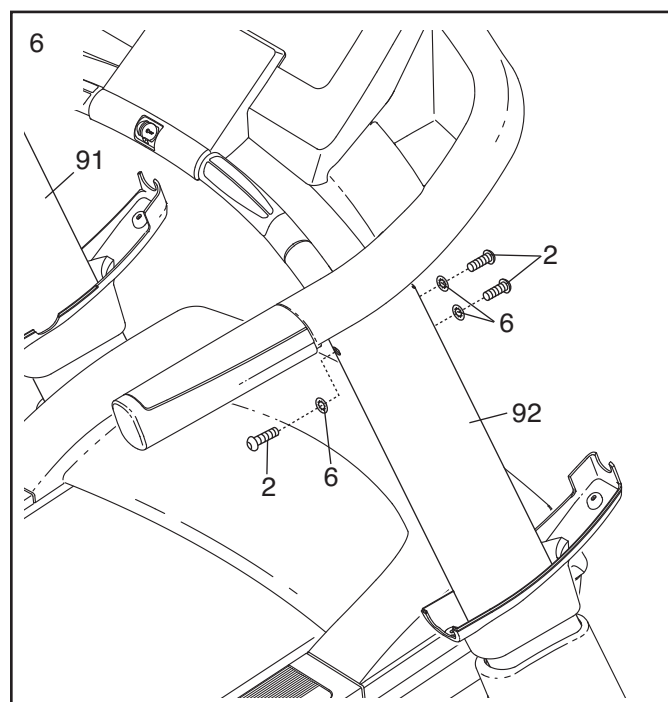


5. Voeg de beugels op de Handleuning (110) in de Staanders (91, 92). **Zorg dat bedrading niet beklemd raakt.**



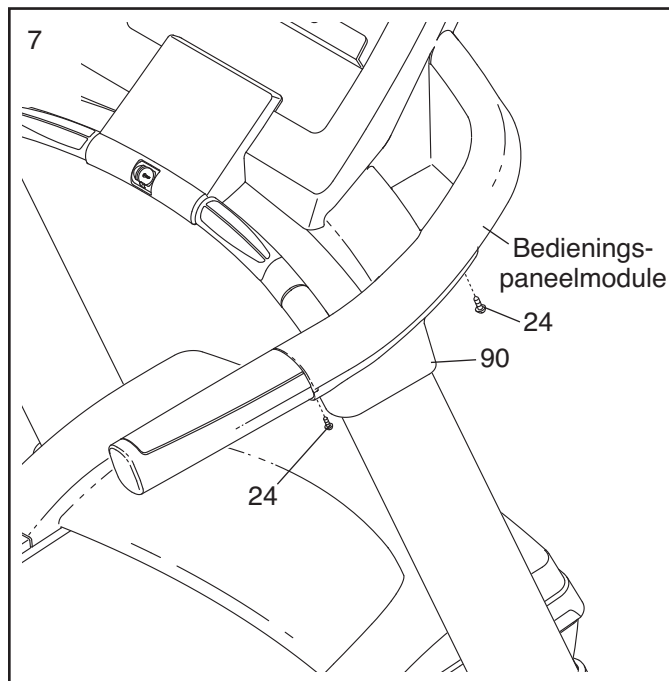
6. Plaats drie 3/8" x 1 1/4" Bouten (2) gedeeltelijk met drie 3/8" Sterringen (6) in de Rechter Staander (92); **draai de Bouten nog niet volledig vast.**

Herhaal deze stap voor de Linker Staander (91). Draai dan alle zes de 3/8" x 1 1/4" Bouten (2) goed vast.



7. Schuif de Beschermhuls van de Rechter Staander (90) tegen de module van het bedieningspaneel. Maak de Beschermhuls van de Rechter Staander vast met twee #8 x 3/4" Tekschroeven (24).

Maak de Beschermhuls van de Linker Staander (niet getoond) op dezelfde manier aan het bedieningspaneel vast.

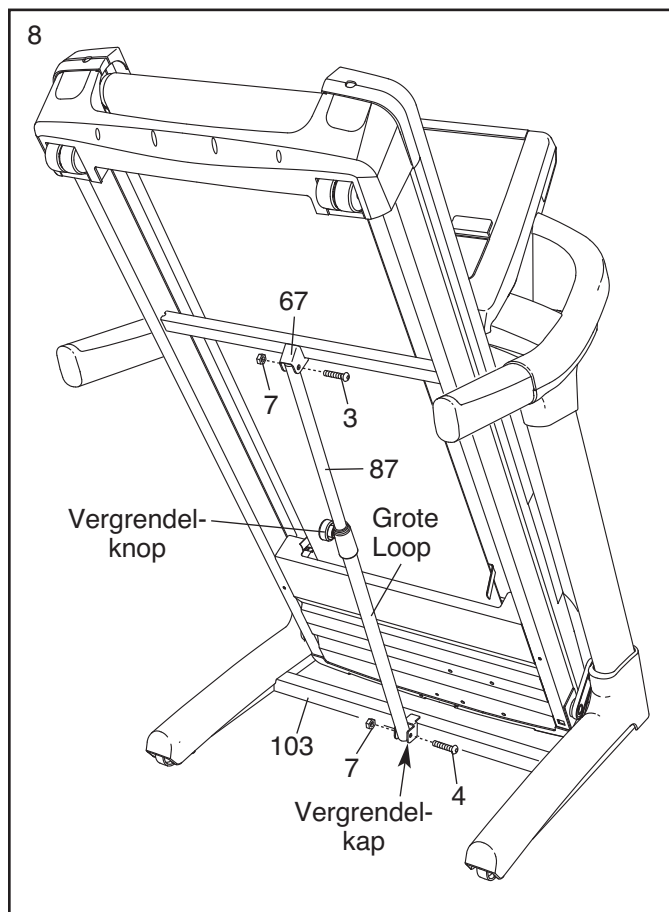


8. Breng daarna het Onderstel (67) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Zorg dat een tweede persoon het Onderstel vasthoudt tot deze stap is voltooid.**

Richt de Opbergvergrendeling (87) zo dat de grote loop en de vergrendelingsknop zich in de afgebeelde posities bevinden.

Verwijder de riem van het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (87). Maak het bovenste eind van de Opbergvergrendeling vast aan de beugel van de dwarsstang van het Onderstel (67) met een 3/8" x 1 3/4" Bout (3) en een 3/8" Klemmoer (7).

Verwijder de riem van het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (87). Houd de gaten in het Kapje van de Vergrendeling uitgelijnd met de gaten in de Opbergvergrendeling. **Zorg dat u het kapje van de Vergrendeling binnen de Opbergvergrendeling houdt.** Bevestig de opbergvergrendeling aan de beugel op de Basis (103) met een 3/8" x 2" Bout (4) en een 3/8" Klemmoer (7). Opmerking: het kan nodig zijn om het Onderstel heen en weer te schuiven om de Opbergvergrendeling uit te lijnen met de beugel.

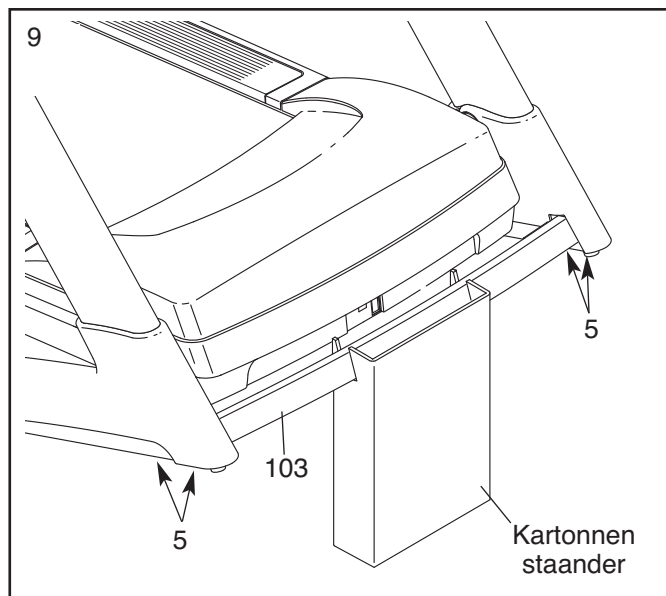


Breng het Onderstel (67) naar beneden (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 23).

9. Breng de voorkant van de loopband met behulp van een tweede persoon omhoog en plaats de dwarstang in de Basis (103) in de uitsnede op de kartonnen standaard zoals is aangegeven. **Laat de tweede persoon de loopband vasthouden om te voorkomen dat deze naar voren of naar achteren schuift.**

Draai de vier 3/8" x 3 3/4" Bouten (5) goed vast.

Breng de loopband naar beneden van de kartonnen staander af met behulp van een tweede persoon.

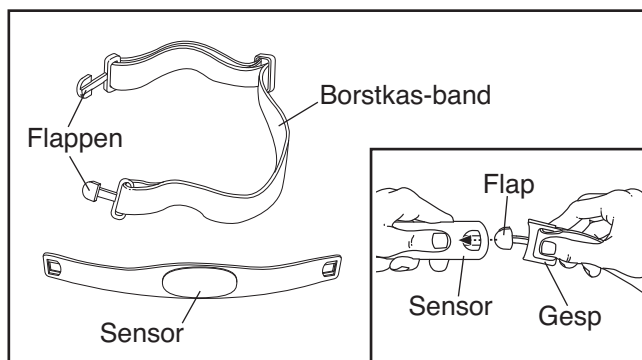


10. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie pagina's 25 en 26). **Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**

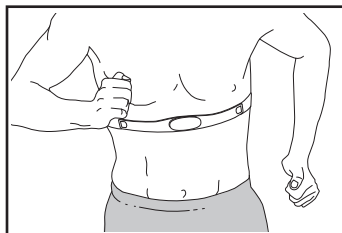
HOE DE BORSTKAS-POLSSENSOR TE GEBRUIKEN

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.

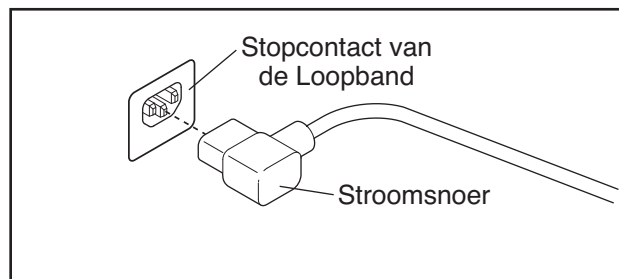
HOE DE STROOMSNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.

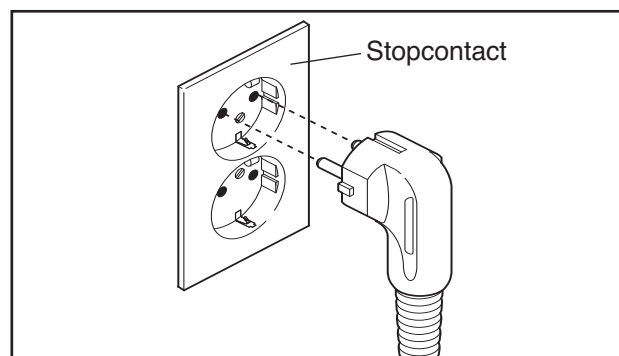
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

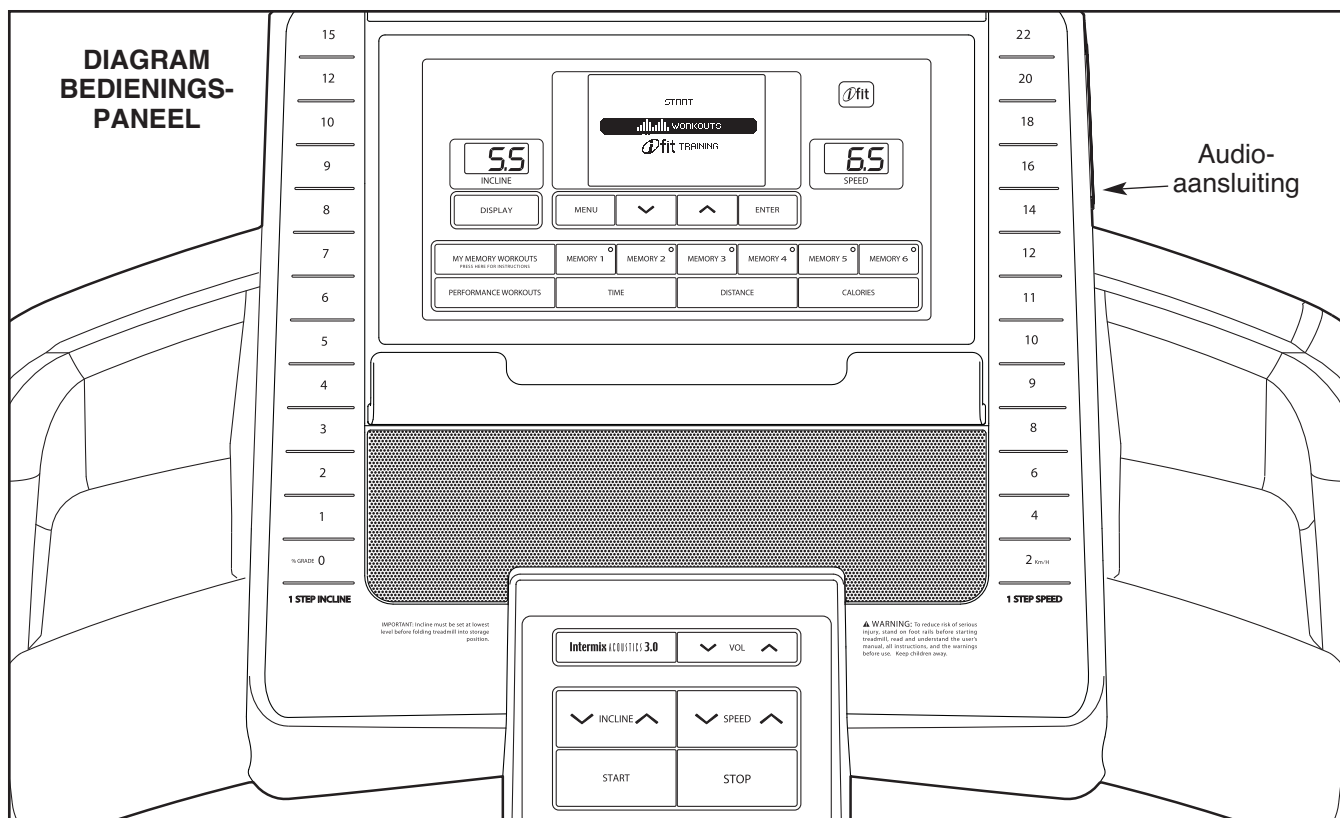
Volg deze stappen om de stroomsnoer in stopcontact te steken.

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 een druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel doorlopende feedback over uw oefening geven. U kunt uw hartslag zelfs meten met gebruik van de handgreep polssensor of de optionele borstkas polssensor (zie pagina 12 voor informatie over de borstkas polssensor).

Aanvullend biedt het bedieningspaneel achtentwintig prestatie-oefeningen- veertien tijd-oefeningen, zes afstand-oefeningen en acht calorie-oefeningen. Elke prestatie-oefening beheert automatisch de snelheid en de helling van de loopband als het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt. U kunt zelfs uw eigen oefeningen creëren en deze opslaan voor toekomstig gebruik.

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-trainingsmodus, 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.

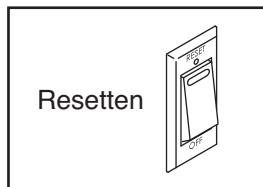
Om het apparaat aan te zetten, raadpleeg pagina 15. Raadpleeg pagina 15 om **de handmatige instelling te gebruiken**. Raadpleeg pagina 17 om **een prestatie-oefening te gebruiken**. Raadpleeg pagina's 19 en 20 voor **een geheugen-oefening**. Raadpleeg pagina 21 om **een iFit-oefening te gebruiken**. Raadpleeg pagina 21 voor **de informatiemodus**. Raadpleeg pagina 22 om **het stereogeluidssysteem te gebruiken**.

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 26).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

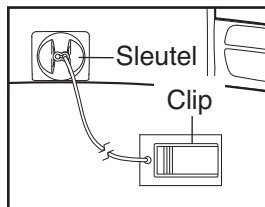
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie pagina 13). 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 ingestoken en de schakelaar in de resetstand is gezet, gaat de demostand aan. Om de demomodus uit te schakelen, houdt u de Stop-knop [STOP] enkele seconden ingedrukt. Raadpleeg DE INFORMATIE MODUS op pagina 21 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 INFORMATIE-MODUS op pagina 21. **Voor de eenvoud zijn alle instructies in deze handleiding in kilometers aangegeven.**

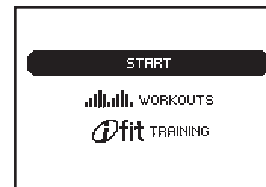
DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Elke keer als u de sleutel invoert, verschijnt het hoofdmenu. Om de handmatige modus te selecteren gebruikt u de toetsen verhogen en verlagen naast de toets



Enter [ENTER] en gaat *START* branden. Druk dan op de toets Enter. Als u een oefening of de iFit-trainingsmodus heeft geselecteerd, drukt u op de toets Menu [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].

Als de Starttoets of de Versnellingstoets wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u [KM/H]. 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 gradueel aangepast worden tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets [STOP]. 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.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toets Helling [INCLINE] verhogen of verlagen of een van de genummerde 1 Stap hellings-toetsen [1 STEP INCLINE]. Elke keer als u op een van de toetsen drukt zal de helling geleidelijk veranderen tot het de geselecteerde hellingsinstelling bereikt.

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

Het bedieningspaneel biedt verschillende display-opties. De gekozen display mode zal aangeven welke informatie wordt weergegeven. Door herhaaldelijk te drukken op de toets Weergave [DISPLAY] of de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter kunt u de gewenste weergavemodus selecteren.

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

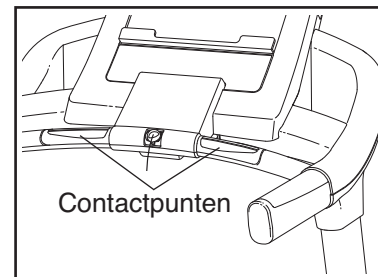
- De hellingstand [INCLINE] van de loopband.
- De snelheid [SPEED] van de loopband.
- De afstand [DISTANCE] die u hebt gewandeld of gelopen.
- De verlopen tijd [TIME].
- Uw snelheid in minuten per kilometer [PACE].
- Het aantal bij benadering verbrande calorieën [CALORIES].
- Uw hartslag [PULSE] (zie stap 6 op deze pagina).

Ongeacht welke weergavemodus u selecteert, verschijnen de snelheid en hellingsinstellingen in de snelheid en hellingdisplays.

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 12 voor meer informatie over de borstkas-sensor.

Voordat u de handgreep 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 voetleuning staan en houdt u de contactpunten vast – beweeg uw handen niet.** Elke keer als uw hart klopt, verschijnen er verschillende streepjes en daarna wordt uw hartslag getoond. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

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

Ga op de voetkussentjes 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 aan/uitschakelaar 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.**

PRESTATIE-OEFENINGEN GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

2. Selecteer een prestatieoefening.

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

Om een prestatieoefening te selecteren gebruikt u de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter [ENTER] en gaat *WORKOUTS* branden. Druk dan op de toets Enter. Verlicht de optie *PERFORMANCE* (prestatie) en druk op de toets Enter. Verlicht dan de gewenste oefeningcategorie en druk op de toets Enter. U kunt ook drukken op de toetsen Tijd [TIME], Afstand [DISTANCE] of Calorieën [CALORIES].

Kies dan de gewenste oefening. De display zal 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.

3. Begin met de oefening.

Druk op de Entertoets om de oefening te laten beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal

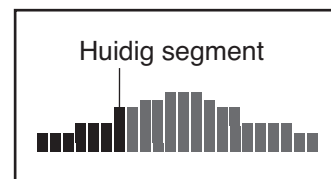
de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Elke prestatieoefening 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

toets 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 zal een reeks geluidjes te horen zijn. Als een nieuwe snelheid en/of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende onderdeel, dan zal de loopband automatisch de nieuwe snelheid of hellinginstelling aanpassen.

De oefening gaat op deze wijze door tot het laatste segment van het profiel knippert in de display en het laatste onderdeel stopt. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt.



Opmerking: het caloriedoel voor elke calorie-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 16.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 16.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

EEN GEHEUGENOEFFENING CREËREN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

2. Selecteer een geheugen oefening.

Om een mijn geheugen oefening te selecteren gebruikt u de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter [ENTER] en gaat *WORKOUTS* branden. Druk dan op de toets Enter. Verlicht de optie *MEMORY* (geheugen) en druk op de toets Enter. U kunt ook de toetsen Geheugen [MEMORY] drukken.

Gebruik de toetsen verhogen en verlagen om de gewenste oefening te selecteren. 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.

Als de mijn geheugen oefening als is gedefinieerd, toont de display een profiel met onderdelen van verschillende hoogtes. Zie EEN GEHEUGENOEFFENING GEBRUIKEN op pagina 20.

Elke geheugen oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Er kan één hellinginstelling en één snelheidsinstelling worden geprogrammeerd voor elk segment.

3. Start de loopband en programmeer de gewenste snelheid en hellingsinstellingen.

Druk op de Entertoets om de oefening te laten beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, be-

gint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Om snelheids- en hellinginstellingen voor het eerste één-minuutsegment te programmeren, dient u eenvoudigweg de helling en de snelheid van de loopband naar wens in te stellen door te drukken op de snelheid- [SPEED] en hellingtoetsen [INCLINE].

Als het eerste gedeelte is beëindigd, zal een reeks geluidjes te horen zijn en de huidige snelheids- en hellinginstellingen worden opgeslagen in het geheugen.

Programmeer een snelheids- en hellinginstelling voor het tweede segment zoals hierboven beschreven. Blijf de snelheid- en hellinginstellingen programmeren tot maximaal 40 segmenten.

Als u klaar bent met de oefening drukt u twee keer op de Stoptoets. De mijn geheugen oefening zal worden opgeslagen in het geheugen.

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

Zie stap 5 op pagina 16.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 16.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

EEN GEHEUGENOEFFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

2. Selecteer een geheugen oefening.

Om een mijn geheugen oefening te selecteren gebruikt u de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter [ENTER] en gaat *WORKOUTS* branden. Druk dan op de toets Enter. Verlicht de optie *MEMORY* (geheugen) en druk op de toets Enter. U kunt ook de toetsen Geheugen drukken.

Gebruik de toetsen verhogen en verlagen om de gewenste oefening te selecteren. 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 de display een vlak profiel laat zien, kijkt u bij EEN GEHEUGENOEFFENING CREËREN op pagina 19.

Elke geheugen oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment.

3. Start de loopband.

Druk op de Entertoets om de oefening te laten beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellinginstelling die u eerder heeft geprogrammeerd. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Tijdens de oefening, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. Druk herhaaldelijk op de toets 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 weerstandinstellingen voor het huidige segment weer.

Aan het einde van het eerste één-minuutgedeelte, zal een reeks geluidjes te horen zijn. Als een andere tempo-instelling en/of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het tweede segment, dan zal

de tempo- en/of hellinginstelling eventjes in het display verschijnen om u te alarmeren en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe tempo- en/of hellinginstelling voor het tweede segment.

De oefening gaat op deze wijze door tot het laatste segment van het profiel knippert in de display en het laatste onderdeel stopt. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt.

Indien gewenst kunt u de oefening opnieuw instellen terwijl u deze gebruikt. **Om de snelheidsinstelling of de hellinginstelling voor het huidige segment** te wijzigen dient u eenvoudigweg op de toetsen Snelheid [SPEED] of Helling [INCLINE] te drukken. Als het huidige segment eindigt, zal de nieuwe instelling worden opgeslagen in het geheugen. **Om de duur van de oefening** te vergroten wacht u tot de oefening is afgelopen. Druk dan op de Starttoets [START] en programmeer de snelheid en hellinginstellingen voor zoveel aanvullende segmenten als gewenst; mijn geheugen oefeningen kunnen tot 40 segmenten bevatten. Als u zoveel segmenten als gewenst heeft toegevoegd, drukt u twee keer op de stopknop. **Om de lengte van de oefening te verminderen** drukt u twee keer op de Stoptoets op het moment waarop u de oefening wilt beëindigen.

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de toets Stop. Druk op de Starttoets om de oefening te hervatten. 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 hellinginstelling voor dat volgende onderdeel.

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

Zie stap 5 op pagina 16.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 16.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

DE IFIT TRAININGSMODUS 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-trainingsmodus te gebruiken

Om de iFit-trainingsmodus te selecteren gebruikt u de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter [ENTER] waarna *IFIT TRAINING* gaat branden. Druk dan op de toets Enter.

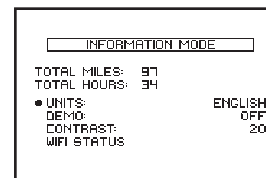
Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit Live-modus. Opmerking: voor gebruik van een iFit Live module dient u toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. U dient ook uw eigen draadloze netwerk te hebben met een 802.11b router met SSID uitzending ingeschakeld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

DE 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 en de status van de optionele iFit Live module bekijken.

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 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 ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt getoetst 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 reset positie 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* (aan) 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 verhogen en verlagen om het contrast aan te passen.

De display toont of een accessoire in het bedieningspaneel is ingestoken. Als de iFit Live module is ingestoken worden de woorden *WIFI STATUS* afgebeeld op de display. Als een USB-toestel is ingestoken worden de woorden *USB STATUS* afgebeeld op de display. Als niets is ingestoken worden de woorden *NO MODULE DETECTED* (geen module gedetecteerd) afgebeeld op de display.

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

DE GELUIDSINSTALLATIE TE 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.**

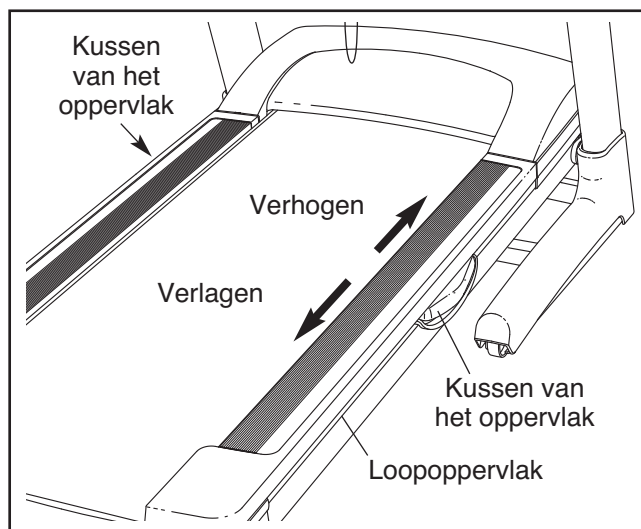
Druk dan op de toets Afspelen [PLAY] op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. Pas het volume aan op uw persoonlijke audio-speler of druk op de toetsen Volume [VOL.] omhoog en omlaag op het bedieningspaneel.

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.

HET KUSSENSYSTEEM AANPASSEN

Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. De loopband heeft een kussensysteem dat de impact tijdens het lopen of rennen op de loopband vermindert. Om de stevigheid van het loopplatform te verhogen, dient u van de loopband af te stappen en de platformkussens naar de voorkant van de loopband te schuiven. Om de stevigheid te verlagen, dient u de platformkussens naar de achterkant van de loopband te schuiven.

Opmerking: zorg dat beide kussens op hetzelfde stevigheidsniveau zijn ingesteld. Hoe sneller u op de loopband rent, hoe meer gewicht en hoe steviger het wandelplatform zou moeten zijn.

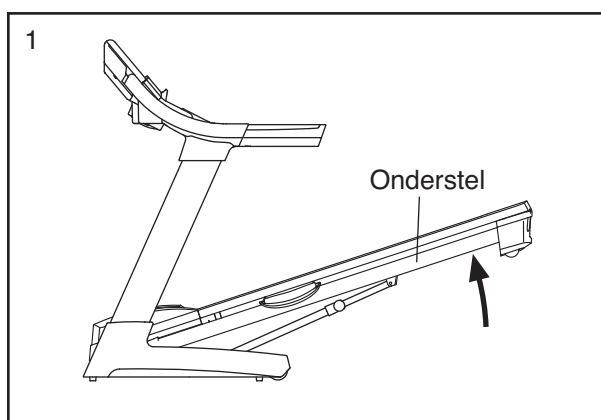


DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

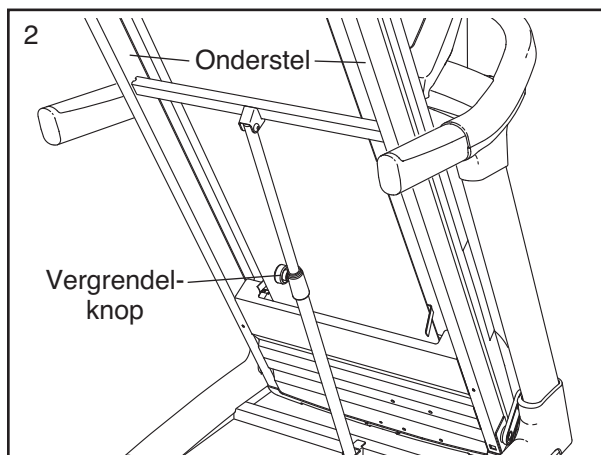
DE LOOPBAND INKLAPPEN

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. **OPMERKING:** a 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. **OPMERKING:** 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. **OPMERKING:** zorg dat de vergrendelknop vastzit.



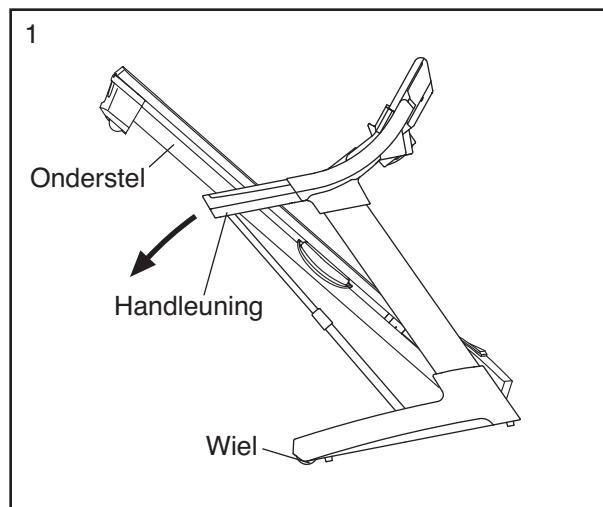
Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

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

OPMERKING: 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. **OPMERKING:** 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 GEBRUIK

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. 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. **OPMERKING:** 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

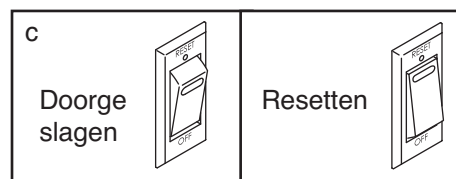
De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig hebt, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: het apparaat gaat niet aan

OPLOSSING: a. Zorg ervoor dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 13). 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 stroomonderbreker 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.

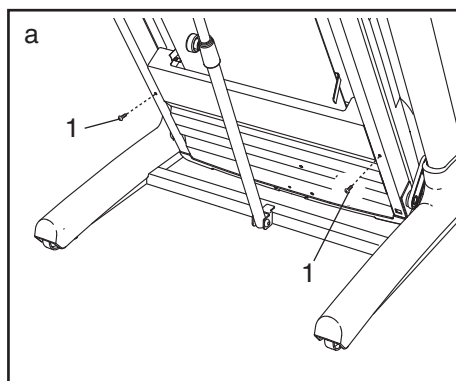
PROBLEEM: het scherm van het bedieningspaneel blijft verlicht als u de sleutel uit het bedieningspaneel haalt

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 21 om de demostand uit te zetten.

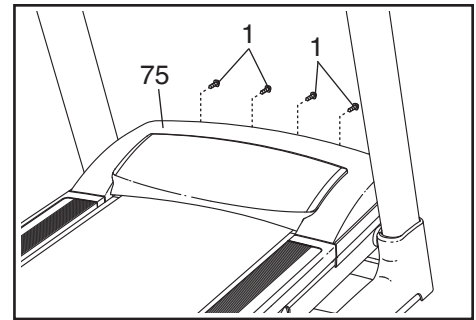
PROBLEEM: de displays van het bedieningspaneel werken niet goed

OPLOSSING: a. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT HET STOPCONTACT.** Plaats de loopband in de opslagstand (zie DE LOOPBAND INKLAPPEN op pagina 23).

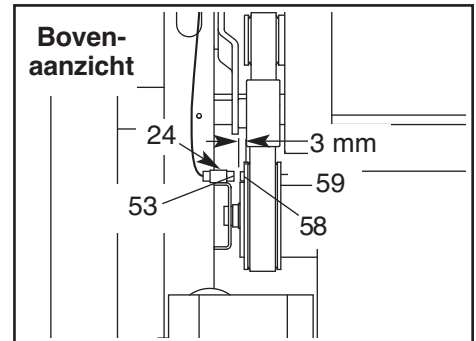
Verwijder vervolgens de twee aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (1).



Laat de loopband zakken (zie DE LOOPBAND OM-
LAAG BRENGEN op pagina 23). Verwijder de vier
#8 x 3/4" Schroeven (1) en verwijder de Motorkap
(75) voorzichtig.



Zoek vervolgens de Snelheidssensor (53) en de
Magneet (58) aan de linkerkant van de Katrol (59).
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. Indien nodig maakt u de #8 x 3/4" Tekschroef
(24) losser, beweegt u de Snelheidssensor lichtjes
en maakt u de Tekschroef weer vast. Maak de
Motorkap (niet afgebeeld) weer vast met de zes #8
x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loop-
band een paar minuten draaien om de snelhei-
dsmeting na te kijken.



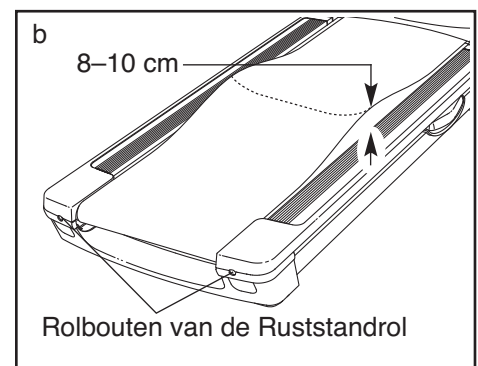
PROBLEEM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

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. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.

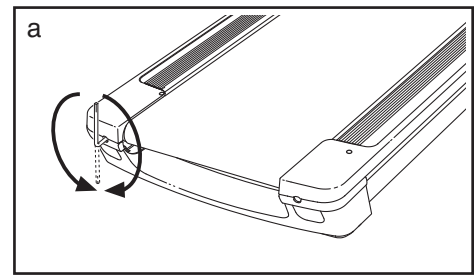
b. Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbussleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 8 tot 10 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.



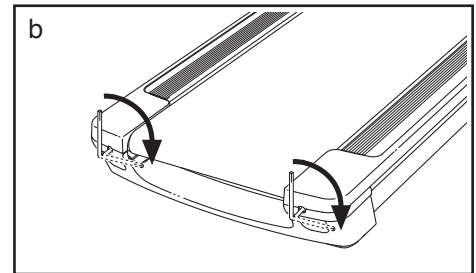
c. Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: de loopband ligt niet in het midden en slipt wanneer er op gelopen wordt

OPLOSSING: a. Als de loopband niet in het midden ligt dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **HET SNOER UIT HET STOPCONTACT TE TREKKEN**. 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 de loopband goed in het midden blijft liggen. Steek dan het snoer in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



b. Als de loopband slipt als erop gelopen wordt, dient u eerst de sleutel uit te trekken en **HET SNOER UIT HET STOPCONTACT TE TREKKEN**. Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol met de inbussleutel een kwartslag naar rechts. Als de loopband goed strak staat moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg dat de loopband goed in het midden blijft liggen. Steek dan het snoer in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed strak staat.



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 INFORMATIE-MODUS op pagina 21 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 oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrek oefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken–spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespezen, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

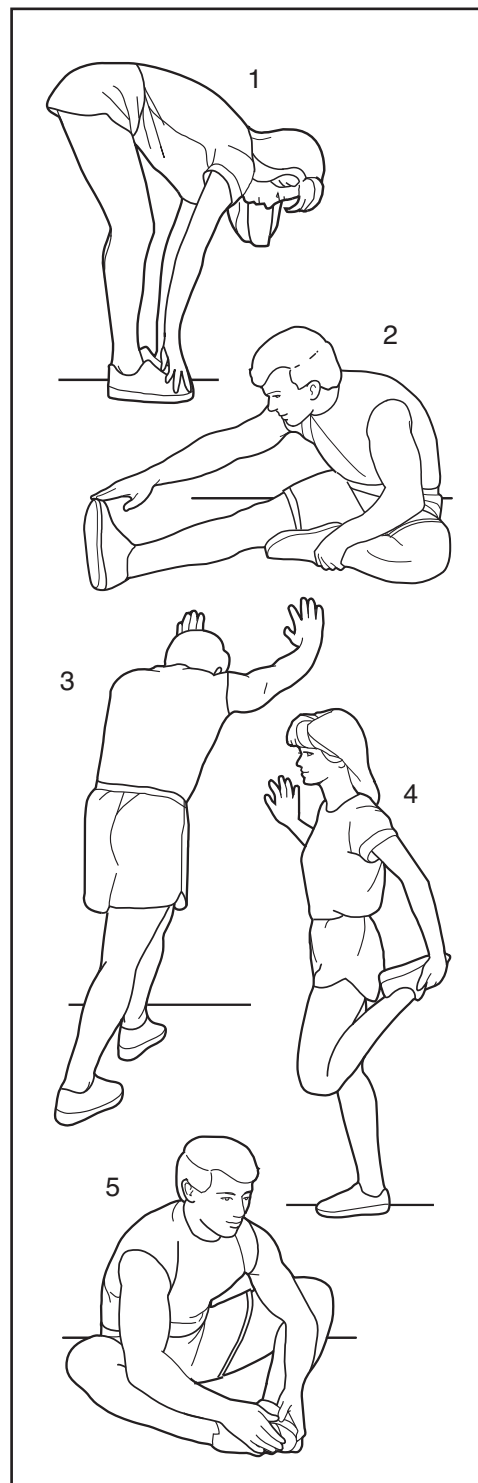
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespezen, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespezen en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.



LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. NETL14710.0

R0910A

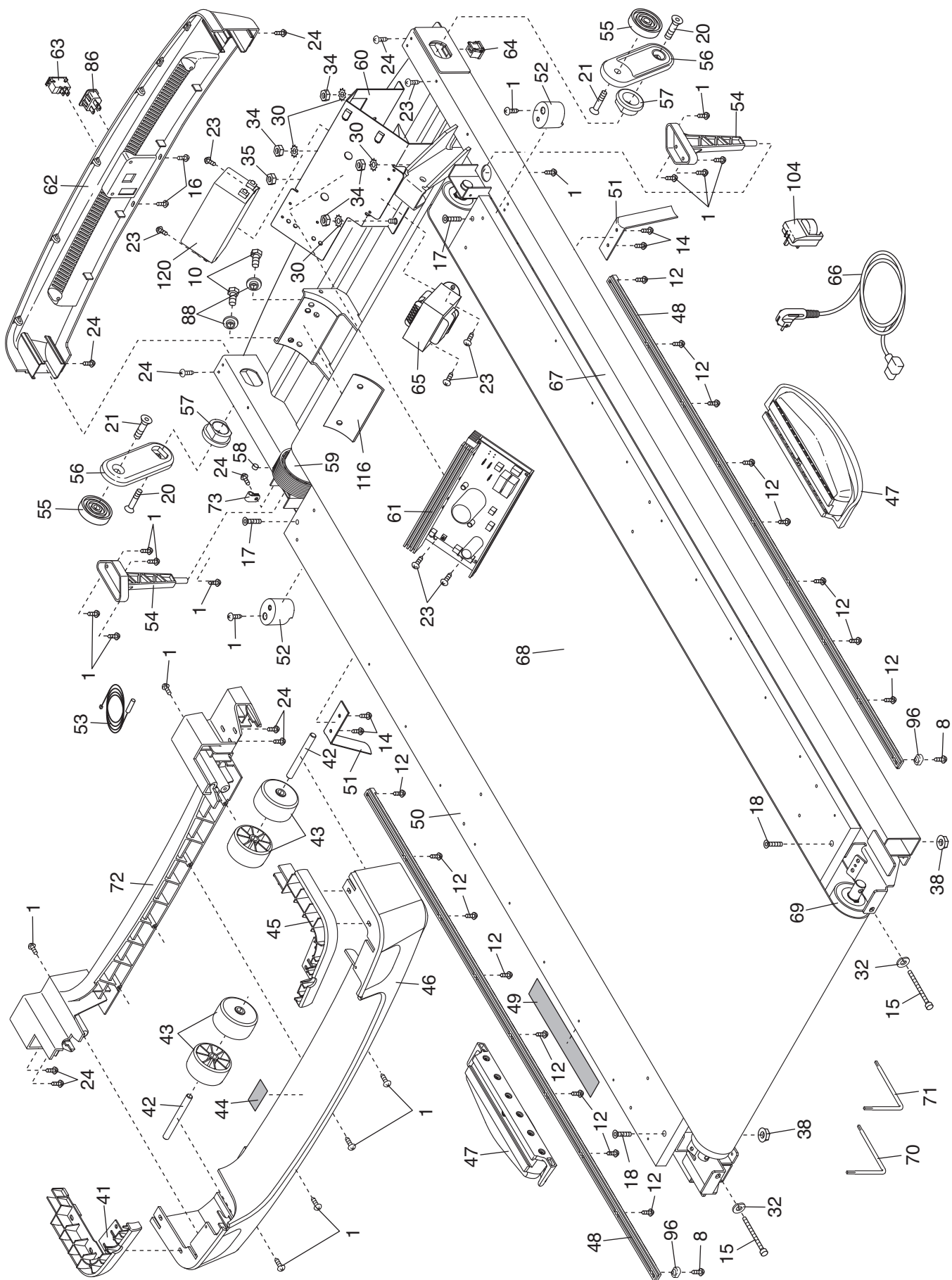
Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING voor verdere raadpleging van deze handleiding om de onderdelen die hieronder opgesomd staan, te kunnen vinden.

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	54	#8 x 3/4" Schroef	47	2	Kussen van het Oppervlak
2	6	3/8" x 1 1/4" Bout	48	2	Kussengeleider
3	1	3/8" x 1 3/4" Bout	49	1	Waarschuwingsticker
4	1	3/8" x 2" Bout	50	1	Loopvlak
5	4	3/8" x 3 3/4" Bout	51	2	Riemgeleider
6	10	3/8" Sterring	52	2	Isolator
7	8	3/8" Klemmoer	53	1	Snelheidssensor
8	2	#8 x 1" Schroef	54	2	Kapmontage
9	2	#8 x 1/2" Schroef	55	2	Tussenstuk voor de Liftarm
10	2	Aandrijfmotorbout	56	2	Liftarm
11	1	3/8" x 1 3/4" Inbusbout	57	2	Tussenstuk van de Hellingstang
12	16	#8 x 3/4" Schroef met Platte Kop	58	1	Magneet
13	1	3/8" x 2" Inbusbout	59	1	Aandrijfrol/Katrol
14	4	#8 Schroef van de Riemgeleider	60	1	Elektronicabeugel
15	2	1/4" x 2 1/2" Bout	61	1	Controller
16	16	#8 x 1/2" Schroef	62	1	Voor Beschermkapje
17	2	1/4" x 1 1/4" Bout	63	1	Schakelaar
18	2	5/16" x 1 1/4" Bout	64	2	Doorvoerhuls
19	12	#12 x 1" Schroef	65	1	Transformator
20	2	3/8" x 3/4" Bout	66	1	Stroomsnoer
21	2	3/8" x 1 3/4" Bout	67	1	Onderstel
22	2	3/8" x 2 3/8" Bout	68	1	Loopband
23	9	#8 x 1/2" Tussenring Kopschroef	69	1	Ruststandrol
24	15	#8 x 3/4" Tekschroef	70	1	Inbussleutel
25	4	#8 x 1" Schroef	71	1	5/32" Inbussleutel
26	8	#8 x 3/4" Pan Koptekschroef	72	1	Achtervoetinzetstuk
27	1	Bedieningspaneel	73	1	Klem van de Snelheidssensor
28	4	#8 Stertussenring	74	1	Sensordraad van Helling
29	4	#8 x 1" Tekschroef	75	1	Motorkap
30	4	1/4" Stertussenring	76	1	Stang voor de Helling
31	1	Rechterhandgreep van de Hartslagsensor	77	1	Hellingmotor
32	2	1/4" Gespleten Tussenring	78	1	Motorbedrading van de Helling
33	4	Tussenstuk voor het Kussentje voor het Basis	79	1	Stopbeugel
34	4	1/4" Slotmoer	80	1	Tussenstuk voor de Stophouder
35	1	#8 Slotmoer	81	1	Motoraandrijfriem
36	1	Toegangsdeur	82	1	Aandrijfmotor
37	4	Kapclip	83	1	Kap van de Linker Rail
38	2	5/16" Flensmoer	84	1	Linker Voetleuning
39	1	Linkerhandgreep van de Hartslag-sensor	85	1	Kap van de Rechter Rail
40	4	Bevestiging van het Scherm van de Handleuning	86	1	Ontvanger
41	1	Linker Voetinzetstuk	87	1	Opbergvergrendeling
42	2	Achterste Wielas	88	2	Motorbus
43	4	Achterwiel	89	1	Beschermhuls van de Linker Staander
44	4	Waarschuwingsticker	90	1	Beschermhuls van de Rechter Staander
45	1	Rechter Voetinzetstuk	91	1	Linker Staander
46	1	Achtervoet	92	1	Rechter Staander
			93	1	Draad van de Staander
			94	1	Sleutel/Clip

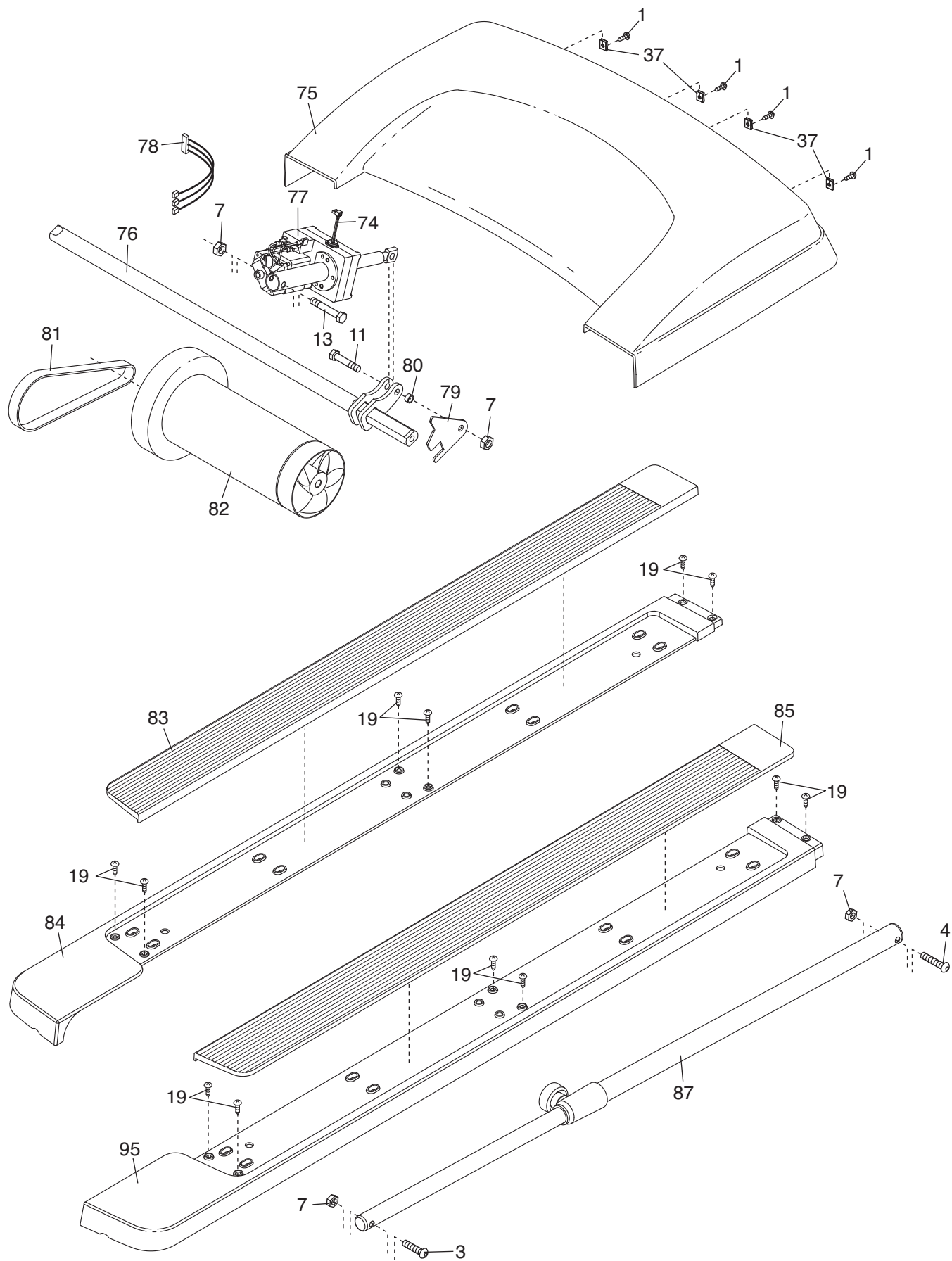
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
95	1	Rechter Voetleuning	109	2	Kapje van de Handleuning
96	2	Kussenstop	110	1	Handleuning
97	6	Los te Maken Opbinddraad	111	2	Greep van de Handleuning
98	2	Verbindingsclip	112	2	Bedieningspaneelklem
99	9	Plastic Binddraad	113	1	Scherf van de Luidspreker
100	1	Linker Basiskap	114	1	Draad van het Bedieningspaneel
101	2	Wiel	115	1	Behuizing van de Module
102	1	Rechter Basiskap	116	1	Motorisolator
103	1	Basis	117	1	Audiosnoer
104	1	Stroomsnoeradapter	118	1	Borstkas Polssensoren
105	4	Kussentje van de Basis	119	1	Borstkasband
106	1	Basis van het Bedieningspaneel	120	1	Filter
107	2	Aardingsdraad Bedieningspaneel	*	—	Gebruiksaanwijzing
108	1	Plaat van het Bedieningspaneel			

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.

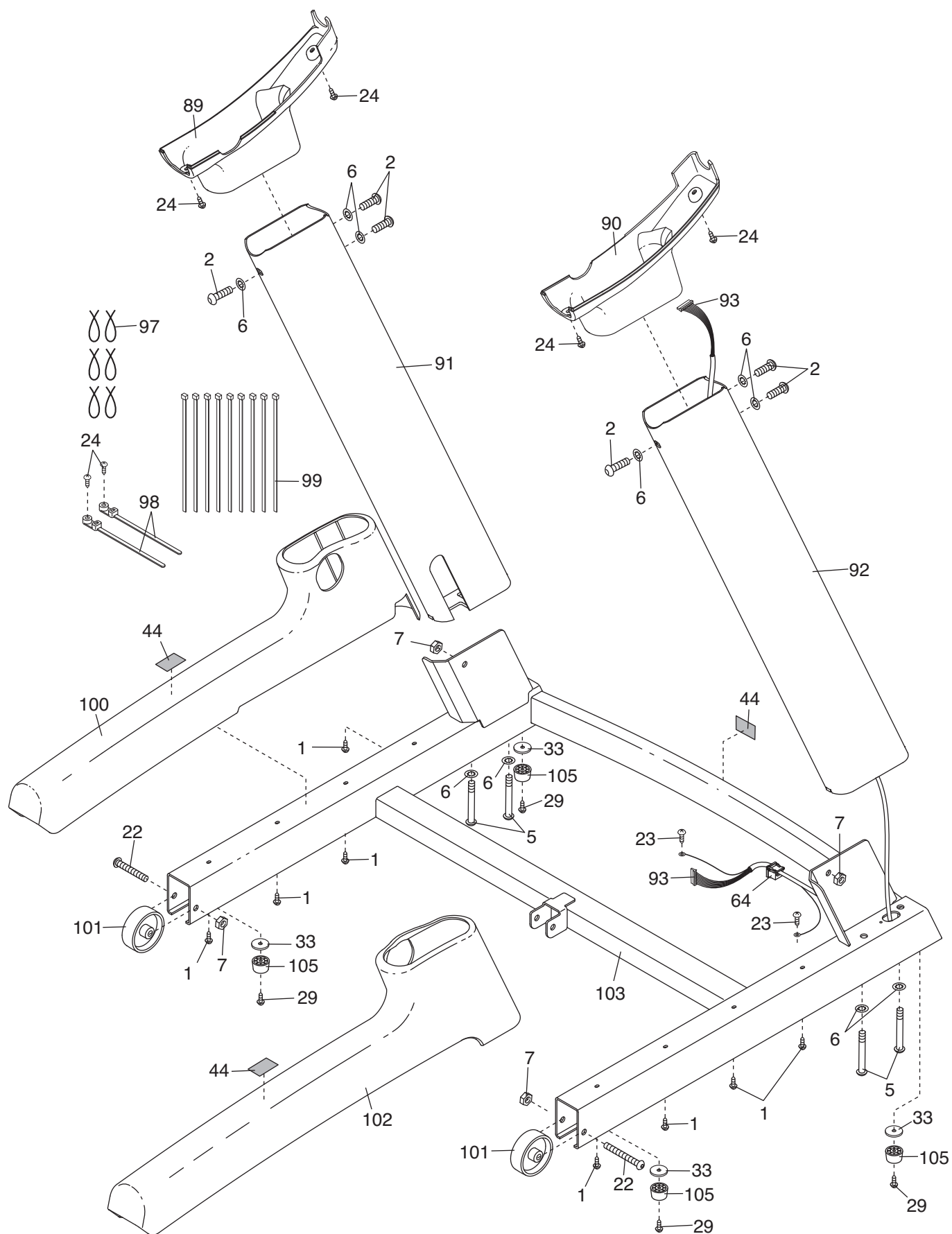
GEDETAILLEERDE TEKENING A – Modelnr. NETL14710.0 R0910A



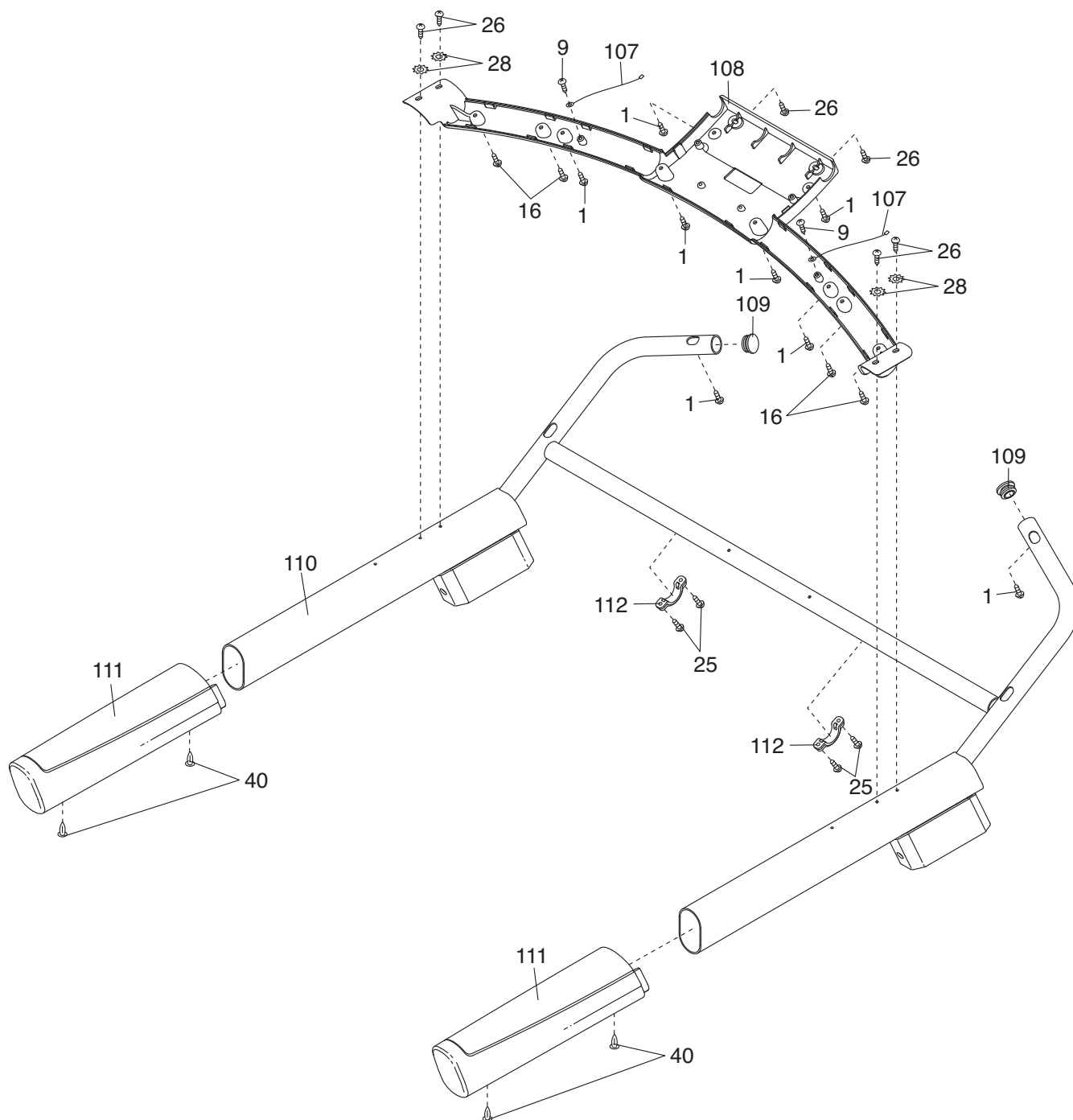
GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. NETL14710.0 R0910A



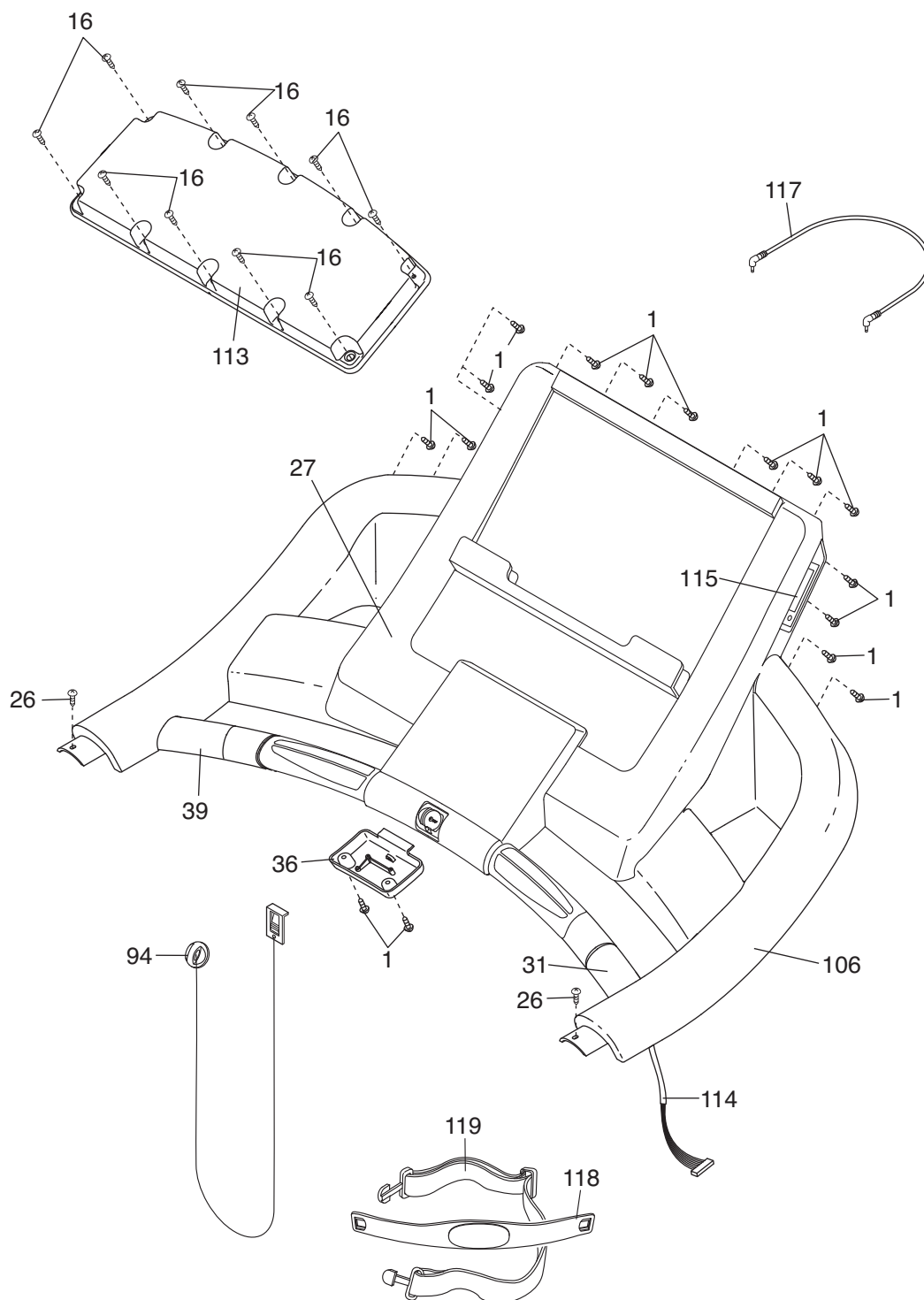
GEDETAILLEERDE TEKENING C—Modelnr. NETL14710.0 R0910A



GEDETAILLEERDE TEKENING D—Modelnr. NETL14710.0 R0910A



GEDETAILEERDE TEKENING E—Modelnr. NETL14710.0 R0910A



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.

