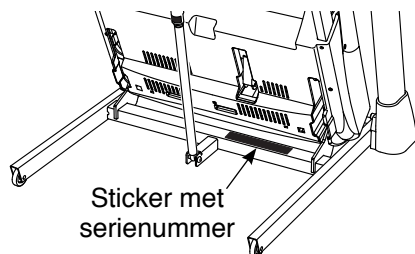


# **NordicTrack** **T17.5**

Modelnr. NETL14714.3

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer hierboven  
voor verdere raadpleging.



## KLANTENDIENST

Neem contact op met de  
Klantendienst (zie informatie  
hieronder) of neem contact op met  
de winkel waar u dit product gekocht  
heeft wanneer u nog vragen heeft of  
wanneer er onderdelen ontbreken of  
beschadigd zijn.

**4021 529 7186**

Maandag-Vrijdag 08:00-20:00

GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT

**Website:**

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

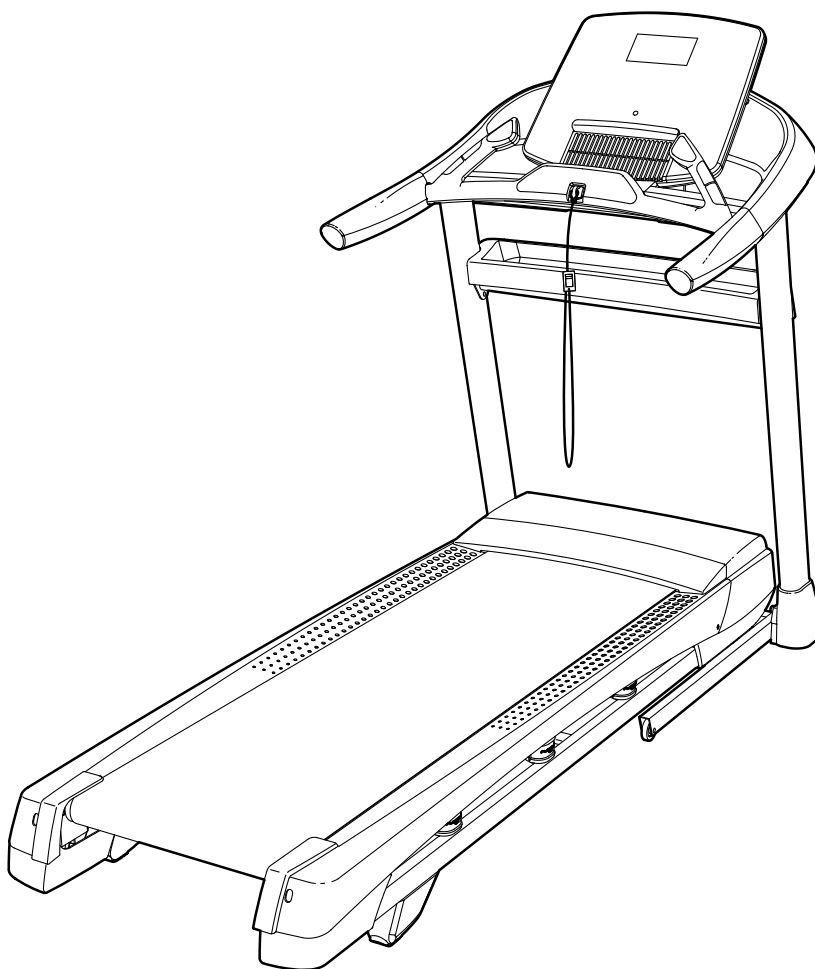
**Email:**

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

## **OPGELET**

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

## GEBRUIKERSHANDLEIDING



[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INHOUD

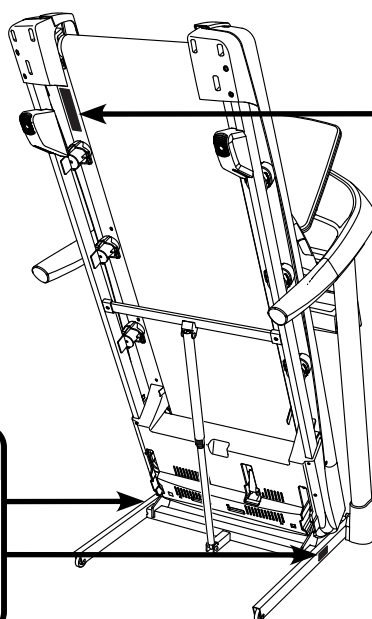
|                                                       |                   |
|-------------------------------------------------------|-------------------|
| DE STICKERS MET WAARSCHUWING .....                    | 2                 |
| BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN .....                | 3                 |
| VOORDAT U BEGINT .....                                | 5                 |
| ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA .....                   | 6                 |
| MONTAGE .....                                         | 7                 |
| DE HARTSLAG MONITOR .....                             | 18                |
| HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN .....                    | 19                |
| HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN ..... | 28                |
| ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN .....             | 29                |
| RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN .....                    | 32                |
| LIJST MET ONDERDELEN .....                            | 34                |
| GEDETAILLEERDE TEKENING .....                         | 36                |
| HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN .....                    | Laatste bladzijde |
| RECYCLING INFORMATIE .....                            | Laatste bladzijde |

## DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste bladzijde van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.

### ⚠ OPGELET

Houdt Uw Handen en Voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.



**⚠ WAARSCHUWING**

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

- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de 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 sluitclip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Helling moet in nulstand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de loopband binnenshuis weg van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.
6. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband kan alleen door mensen die 159 kg of minder wegen worden gebruikt.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Atletische ondersteunende kleding wordt zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
12. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 19). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm<sup>2</sup>) van 1,5 m of korter.
14. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Loop nooit op de loopband wanneer het apparaat uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 29 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21). Draag altijd de clip bij gebruik van de loopband.
17. Sta altijd op de voeteleuning wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.
18. Het geluidsniveau van de loopband zal toenemen wanneer een persoon op de loopband loopt.
19. Houd vingers, haar en kleding uit de buurt van de bewegende loopband.

20. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
21. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de metingen. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
22. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de stroomschakelaar in de uit-stand (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek het stroomsnoer uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.
23. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 28). U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
24. Overtuig u ervan dat bij het inklappen of het verplaatsen van de loopband de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
25. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
26. Steek geen enkel onderwerp in welke opening dan ook van de loopband.
27. Controleer regelmatig alle (onder)delen en draai ze dan goed vast.
28. **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, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
29. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

**BEWAAR DEZE INSTRUCTIES**

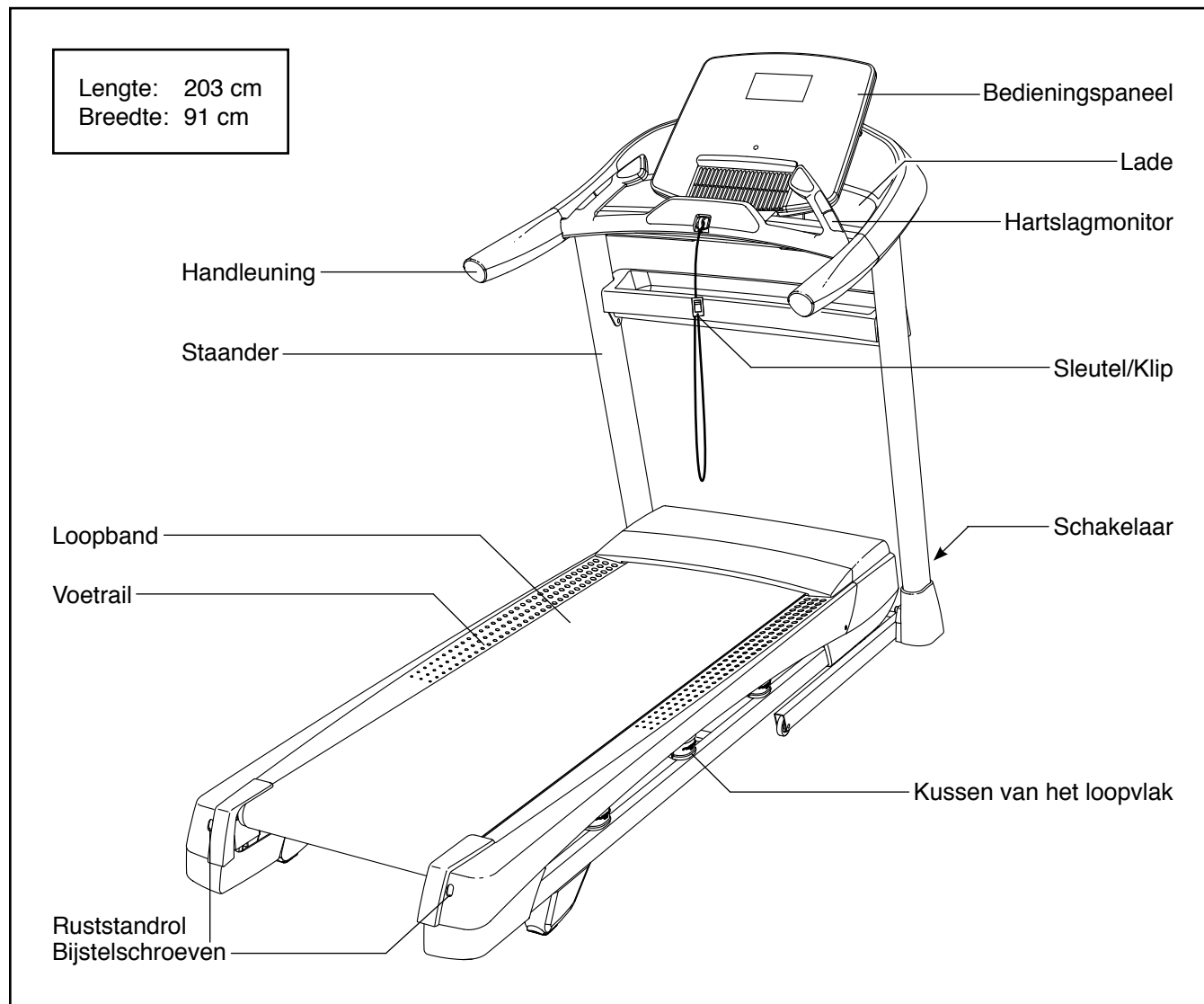
# VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® T 17.5 loopband. De T 17.5 loopband biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis 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 IDENTIFICATIESCHEMA

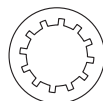
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



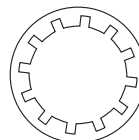
#10 Sterring  
(5)–4



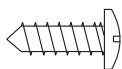
1/4" Sterring  
(32)–4



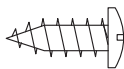
5/16" Sterring  
(11)–10



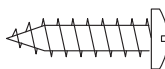
3/8" Sterring  
(13)–6



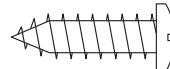
#8 x 1/2" Zilver  
Schroef (10)–1



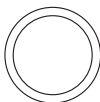
#8 x 1/2"  
Schroef (1)–8



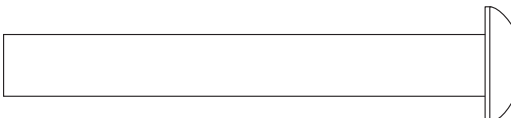
#8 x 3/4" Schroef  
(2)–22



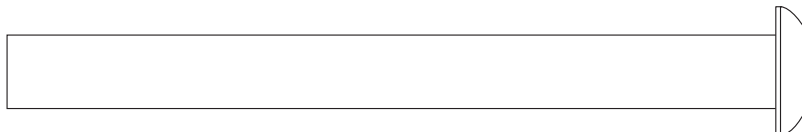
#10 x 3/4" Schroef  
(9)–4



Tussenstuk van het Wiel  
(63)–2



5/16" x 2 1/2" Schroef  
(28)–4



3/8" x 4" Schroef (7)–6

# MONTAGE

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Er kan zich een vette substantie op de buitenkant van de loopband bevinden na verzending. Dit is normaal. Mocht er wat vet op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan weg met een zachte doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right.”

- Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Voor montage heeft u het volgende gereedschap nodig:

de meegeleverde inbusleutel



een instelbare sleutel



een Philips schroevendraaier



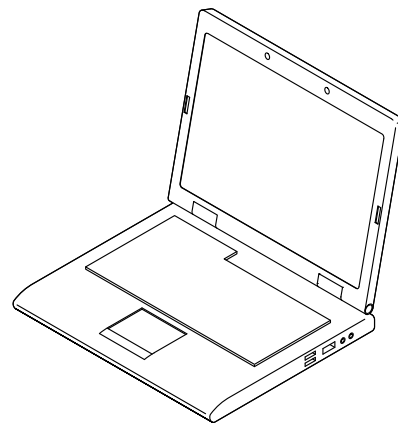
Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u geen gebruik te maken van elektrisch gereedschap.

## 1. Ga naar [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) op uw computer en registreer uw product.

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

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

1

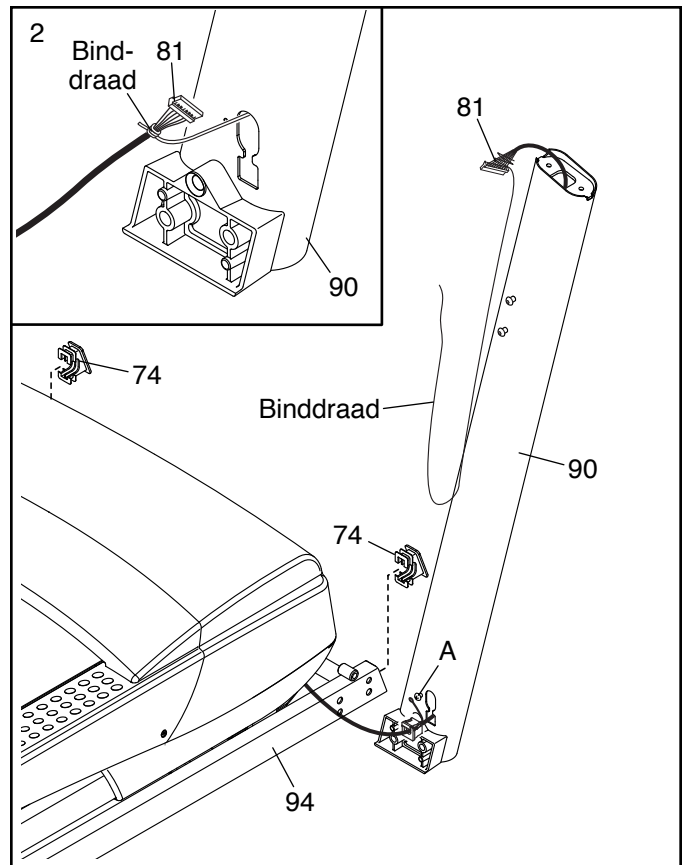


2. **Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.**

Druk de twee Kapjes van de Basis (74) in de Basis (94) als deze zich nog niet in de Basis bevinden.

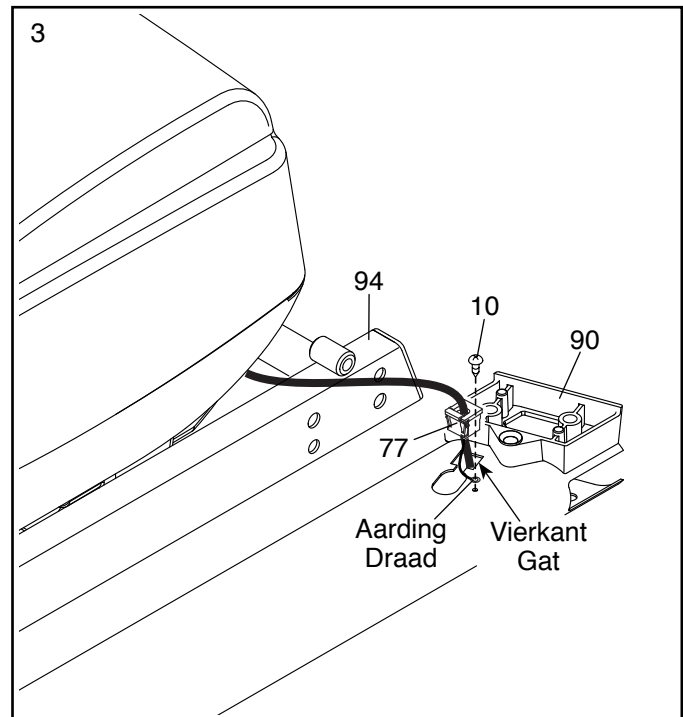
Zoek naar de Rechter Staander (90). Verwijder en gooi de aangegeven schroef (A) weg. Laat een tweede persoon de Rechter Staander naast de Basis (94) vasthouden.

**Raadpleeg de inzet-tekening.** Maak de binddraad in de Rechter Staander (90) goed rond het uiteinde van de Draad van de Staander (81) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechter Staander terwijl u het andere uiteinde van het binddraad door de Rechter Staander trekt.



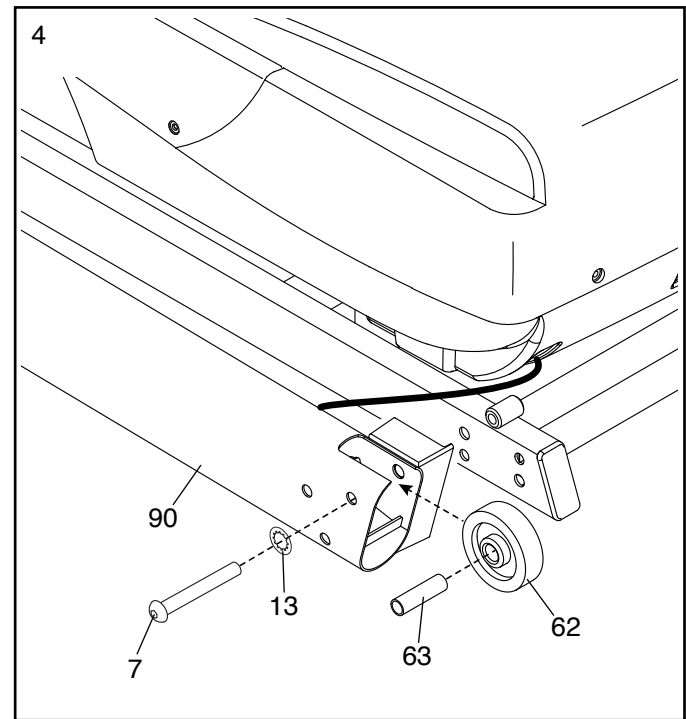
3. Leg de Rechter Staander (90) tegen de Basis (94). Plaats de Doorvoerhuls (77) in het vierkante gat in de Rechter Staander. **Zorg ervoor dat de aardingsdraad niet bekneld raakt.**

Bevestig vervolgens de aardingsdraad aan de Rechter Staander (90) met een #8 x 1/2" Zilveren Schroef (10) zoals afgebeeld.



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

**Herhaal deze stap voor het Linker Staander (niet afgebeeld).**

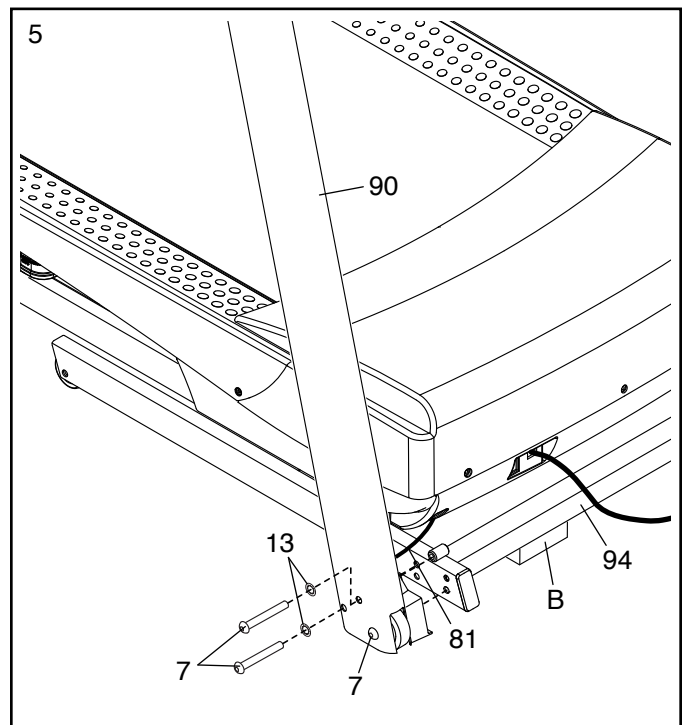


5. Plaats een stuk verpakkingsmateriaal (B) onder de rechterkant van de Basis (94). Houd de Rechter Staander (90) tegen de Basis vast. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt.**

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

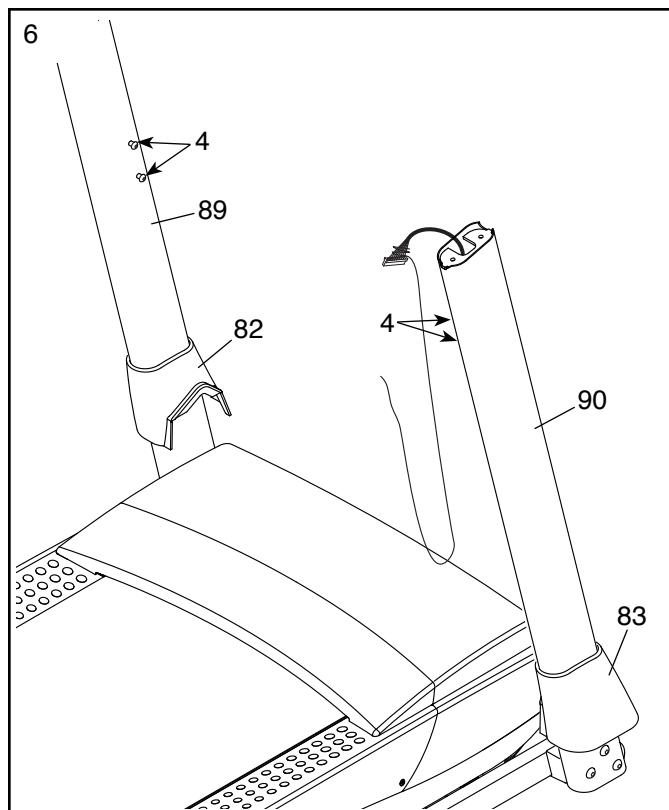
**Verwijder het verpakkingsmateriaal (B) links van de Basis (94) en bevestig de Linker Staander (niet afgebeeld) op dezelfde wijze.**  
Aandacht: er zijn geen draden aan de linkerkant.

Verwijder het verpakkingsmateriaal (B) van de onderkant van de Basis (94).

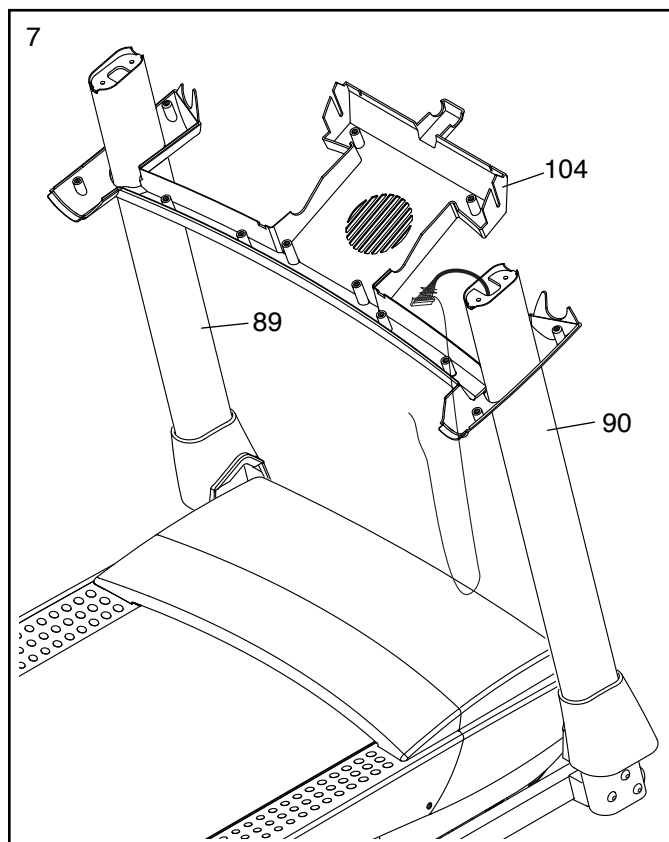


6. Verwijder en bewaar de vier aangegeven 5/16" x 3/4" Schroeven (4); **de Schroeven worden in een latere stap gebruikt.**

Zoek de Linker en Rechter Basiskapjes (82, 83). Schuif de Linker Basiskap op de Linker Staander (89) en schuif de Rechter Basiskap op de Rechter Staander (90). **Druk de Basiskapjes nog niet op hun plaats.**



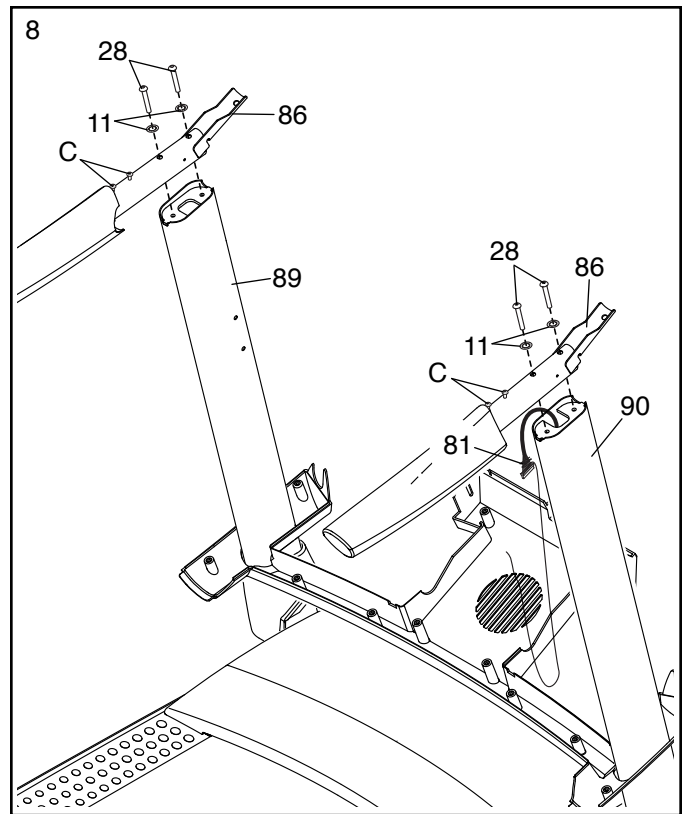
7. Richt de Achterkap van de Basis van het Bedieningspaneel (104) zoals afgebeeld en schuif het voorzichtig op de Staanders (89, 90).



8. Bevestig een Handleuning (86) op de Rechter Staander (90) met twee 5/16" x 2 1/2" Schroeven (28) en twee 5/16" Sterringen (11). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet bekneeld raakt. Maak de schroeven nog niet vast.**

**Maak de andere Handleuning (86) aan de Linker Staander (89) vast op dezelfde manier.**  
Aandacht: er is geen draad aan de linkerkant.

**Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (C) weg.**



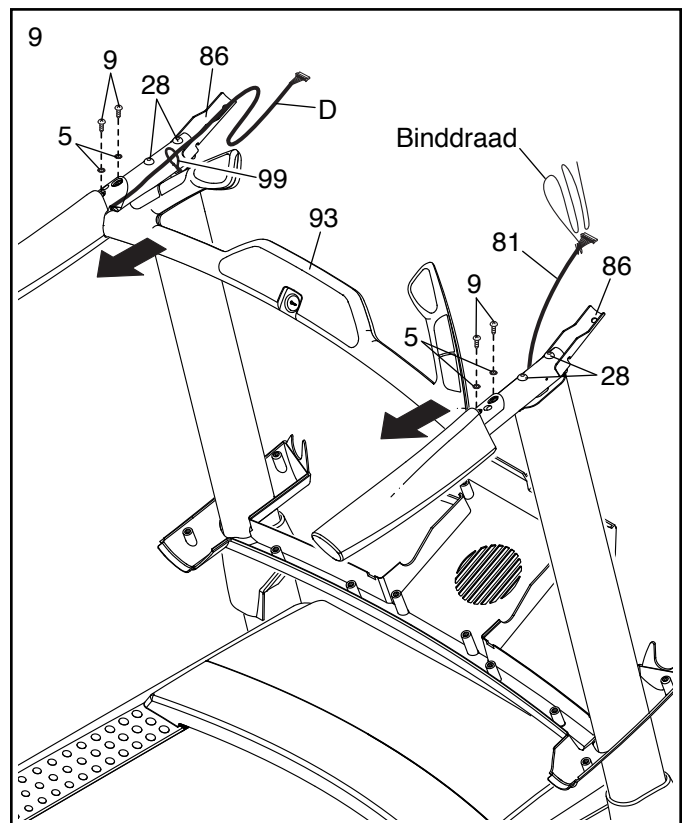
9. Plaats de Dwarsstang met Handsensoren (93) met het sensordraad (D) aan de linkerkant zoals afgebeeld. Draai vier #10 x 3/4" Schroeven (9) vast met vier #10 Sterringen (5) in de Dwarsstang met Handsensoren en de Handleuning (86).

Steek het sensordraad (D) door de gebogen Kabelband (99) op de linker Handleuning (86).

Schuif vervolgens de Dwarsstang met Handsensoren (93) zover mogelijk in de getoonde richting en draai vervolgens de #10 x 3/4" Schroeven (9) vast. **Draai de schroeven niet te vast.**

Verwijder de binddraad uit de Draad van de Staander (81).

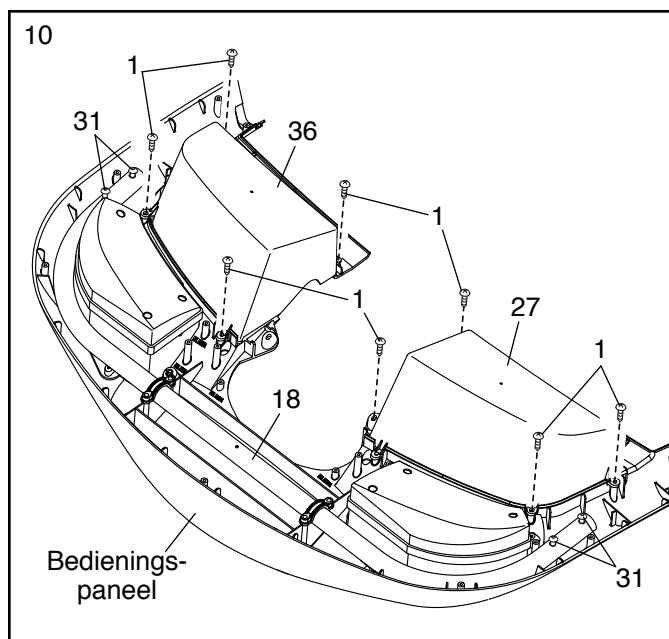
**Draai alle vier 5/16" x 2 1/2" Schroeven (28) vast.**



10. Plaats het bedieningspaneel met de bovenkant op een zachte oppervlakte zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt.

Bevestig de Linker en Rechter Houders (27, 36) met acht #8 x 1/2" Schroeven (1). **Draai de schroeven niet te vast.**

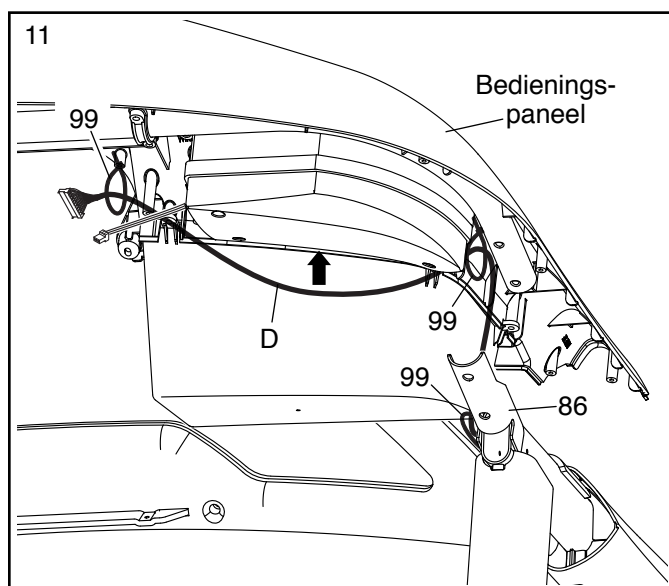
Verwijder en bewaar de vier aangegeven 1/4" x 1/2" Schroeven (31) uit het Onderstel van het Bedieningspaneel; **de Schroeven worden in een latere stap gebruikt.**



11. Houd met de hulp van een tweede persoon het bedieningspaneel bij de linker Handleuning (86).

Zorg ervoor dat de sensordraad (D) is gestoken in de drie gebogen Kabelbanden (99).

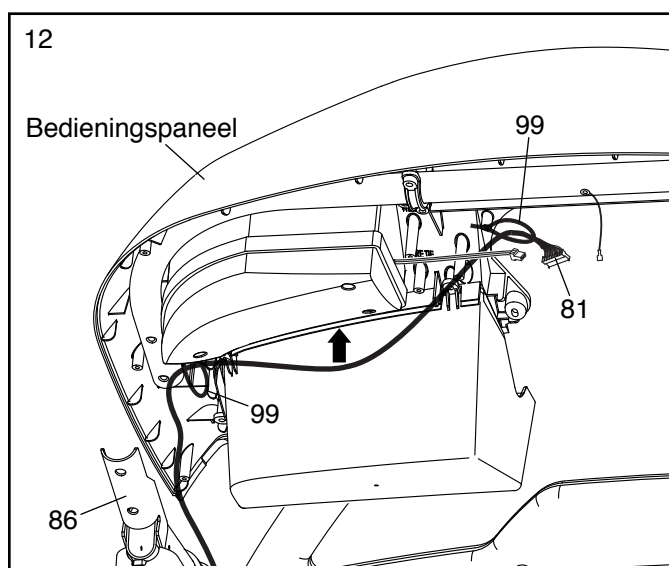
Leid de sensordraad (D) zoals afgebeeld en steek de sensordraad in het gat dat wordt aangegeven door de pijl.



12. Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Rechter Handleuning (86).

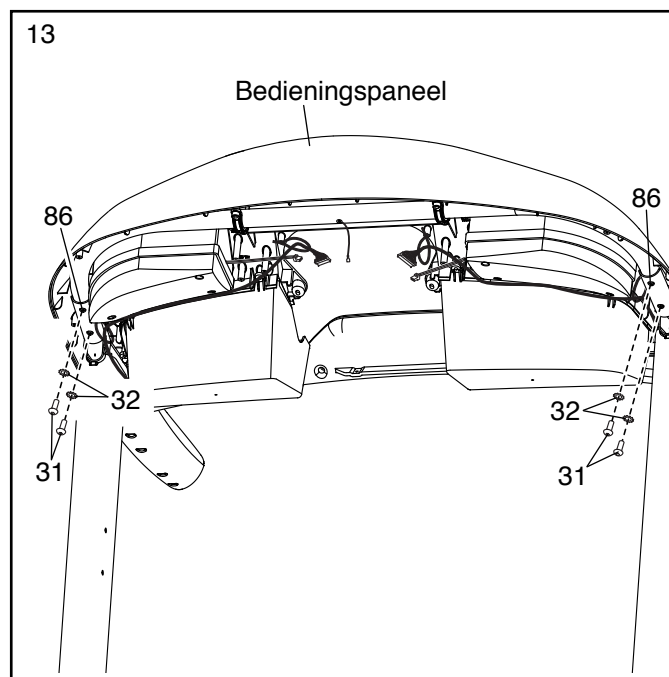
Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) is gestoken in de twee gebogen Kabelbanden (99).

Leid de Draad van de Staander (81) zoals afgebeeld en steek de Draad van de Staander in het gat dat wordt aangegeven door de pijl.



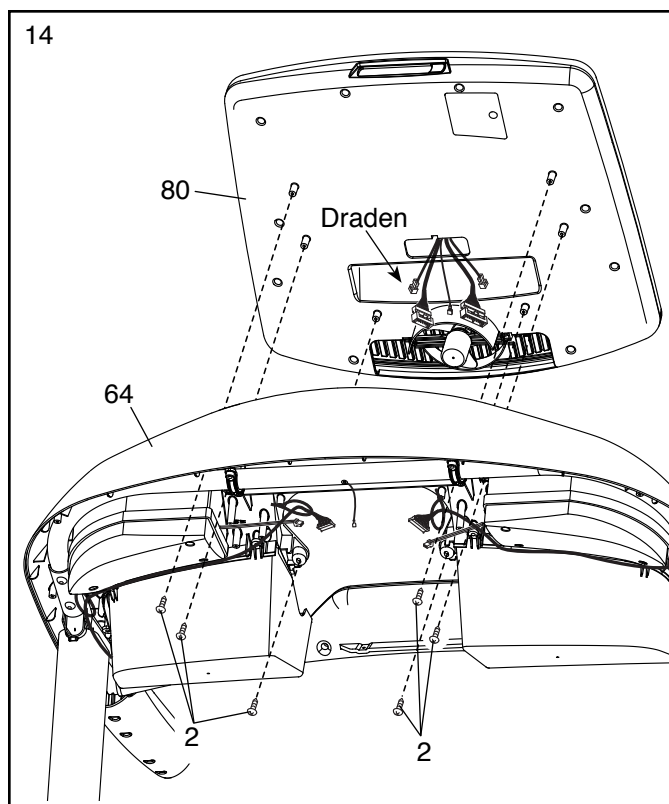
13. Zet het bedieningspaneel op de beugels op de Handleuningen (86). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.**

Maak het bedieningspaneel vast met de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (31) die u heeft verwijderd in stap 10 en vier 1/4" Sterringen (32). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



14. Plaats het Bedieningspaneel (80) op de Basis van het Bedieningspaneel (64). **Zorg ervoor dat er geen draden van het Bedieningspaneel zijn vastgeklemd.**

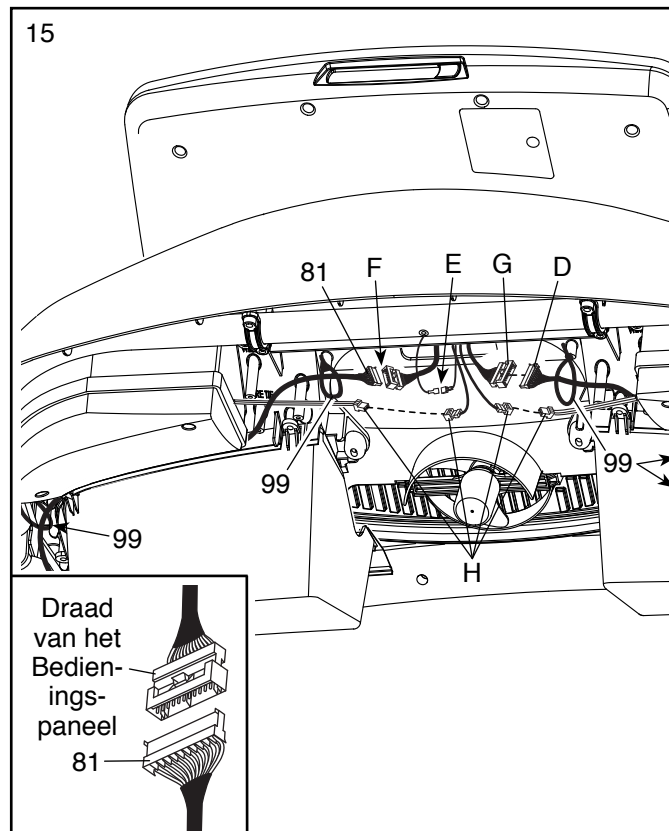
Bevestig het Bedieningspaneel (80) met zes #8 x 3/4" Schroeven (2).



15. Sluit de aardingsdraden (E), de 8-pen draden (F), de 10-pen draden (G), en de vier draden van de luidsprekers (H) aan. Aandacht: de Draad van de Staander (81) heeft 8 pennen, de draad van de hartslagsensor (D) heeft 10 pennen en de draden van de luidsprekers (H) hebben 2 pennen.

**Raadpleeg de inzet-tekening. De connectoren moeten makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken. Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. ALS U DE CONNECTOREN NIET GOED AANSLUIT KAN HET BEDIENINGSPANEEL, ALS DE STROOM INGESCHAKELD WORDT, BESCHADIGD RAKEN.**

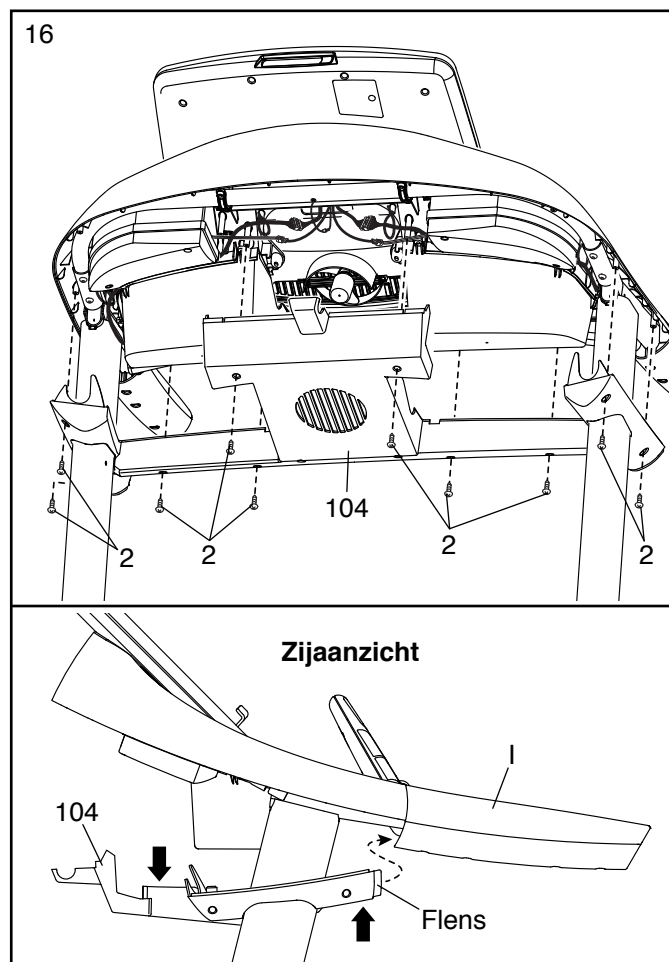
Nadat alle draden zijn aangesloten, trekt u de draden strak en bindt u de vijf Kabelbanden (99) rond de draden. Zorg ervoor dat er geen draden leunen op andere stangen dan de stangen met Kabelbanden. Snij vervolgens het uiteinde van de Kabelbanden af.



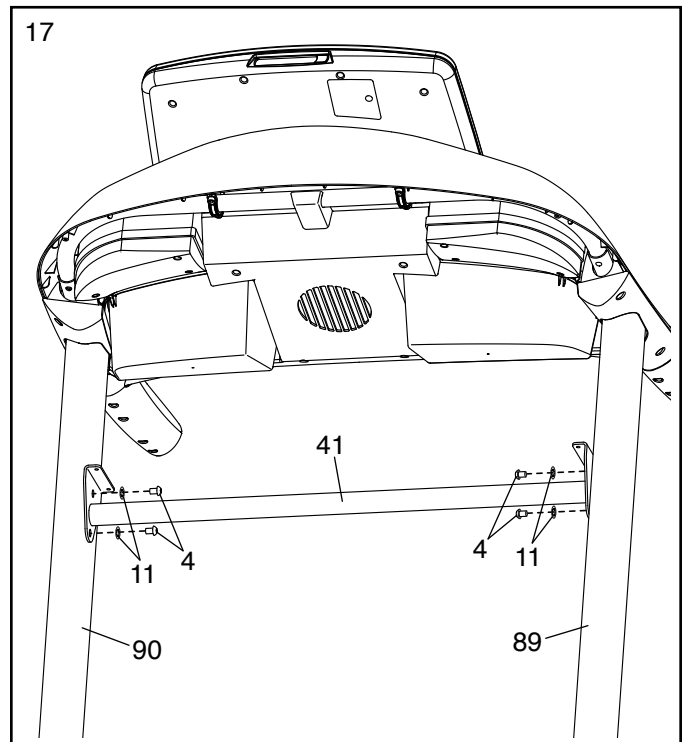
16. **Zie de tekening aan de zijkant.** Schuif de Achterkap van de Basis van het Bedieningspaneel (104) omhoog op de handleuningmodule (I) en steek de flens op de Achterkap van het Bedieningspaneel in de handleuningmodule.

Aandacht: u moet de Achterkap van de Basis van het Bedieningspaneel (104) zo kantelen dat de flens in de handleuningsmodule (I) past.

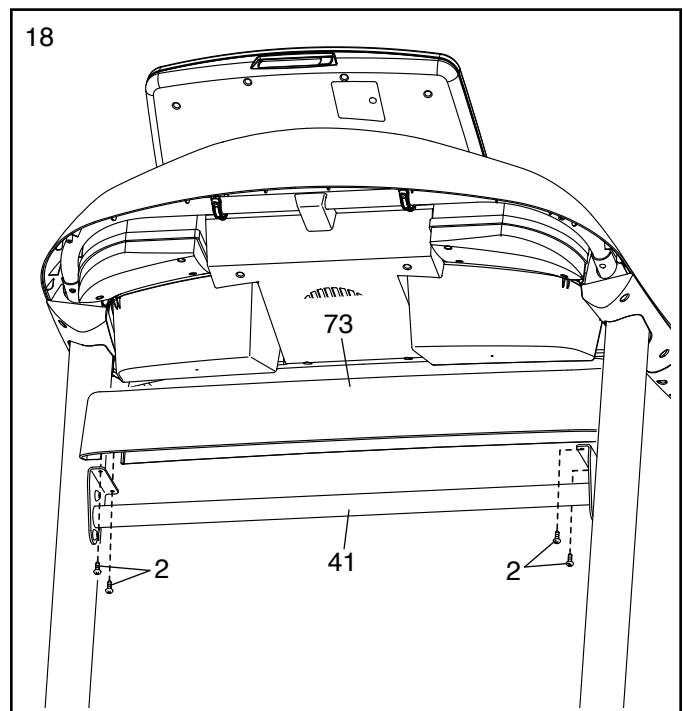
Draai tien #8 x 3/4" Schroeven (2) vast in de Achterkap van de Basis van het Bedieningspaneel (104) op de aangegeven locaties.



17. Schuif de Dwarsstang van de Staander (41) tussen de Staanders (89, 90). Maak de Dwarsstang van de Staander vast met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (4) die u heeft verwijderd in stap 6 en vier 5/16" Sterringen (11). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

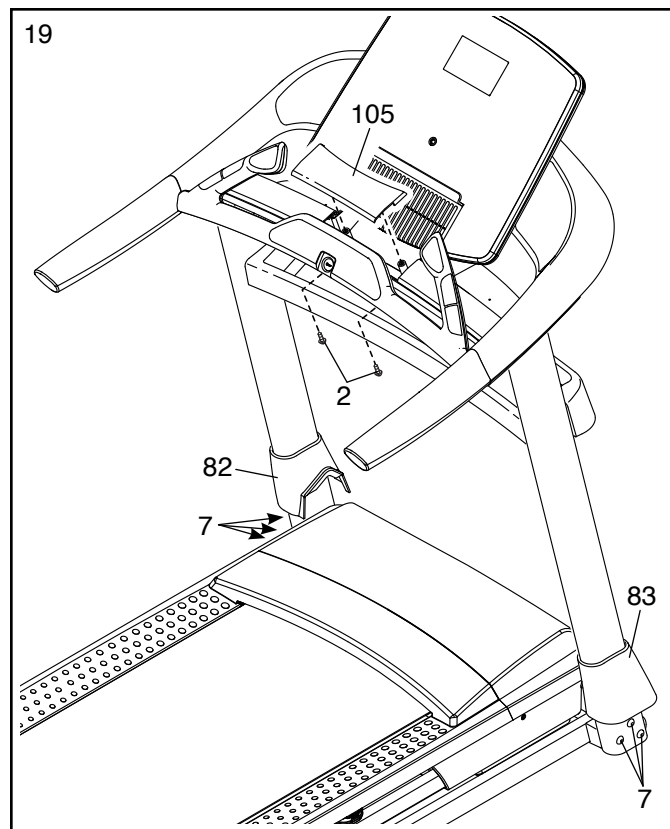


18. Maak de Houder (73) vast aan de Dwarsstang van de Staander (41) met vier #8 x 3/4" Schroeven (2). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



19. Maak het Kap van het Bedieningspaneel (105) vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (2).

Draai dan alle zes de 3/8" x 4" Schroeven (7) vast. Druk vervolgens de Basiskapjes (82, 83) op hun plaats.

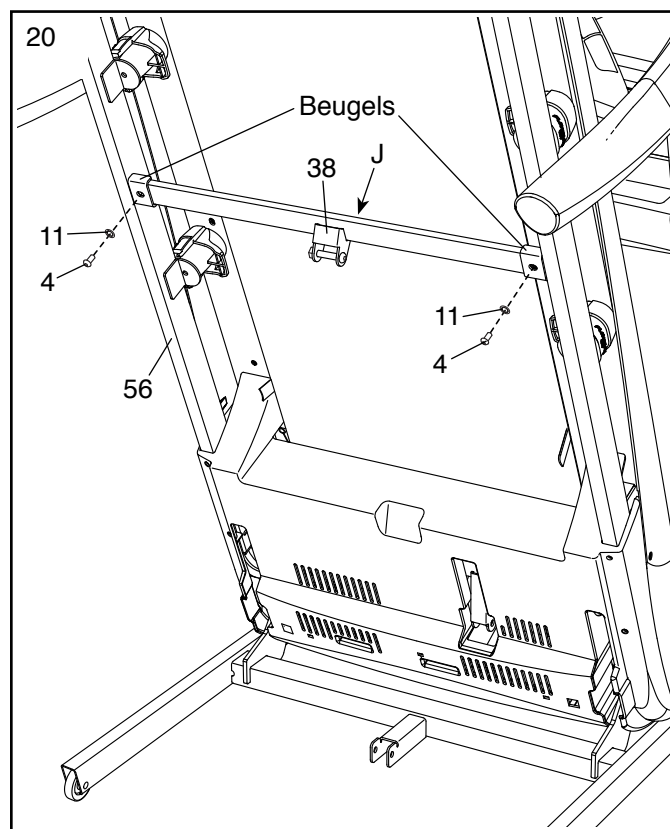


20. **Aandacht: indien het is gemonteerd op een glad oppervlak, dan kan de loopband naar voren rollen tijdens deze stap.**

Til het Onderstel (56) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 22 voltooid is.**

Verwijder de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (4) uit de Dwarsstang van de Vergrendeling (38).

Draai de Dwarsstang van de Vergrendeling (38) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (Deze kant naar de band) (J) gericht is naar de loopband.** Bevestig de Dwarsstang van de Vergrendeling op de beugels op het Onderstel (56) met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (4) die u net heeft verwijderd en twee 5/16" Sterringen (11).

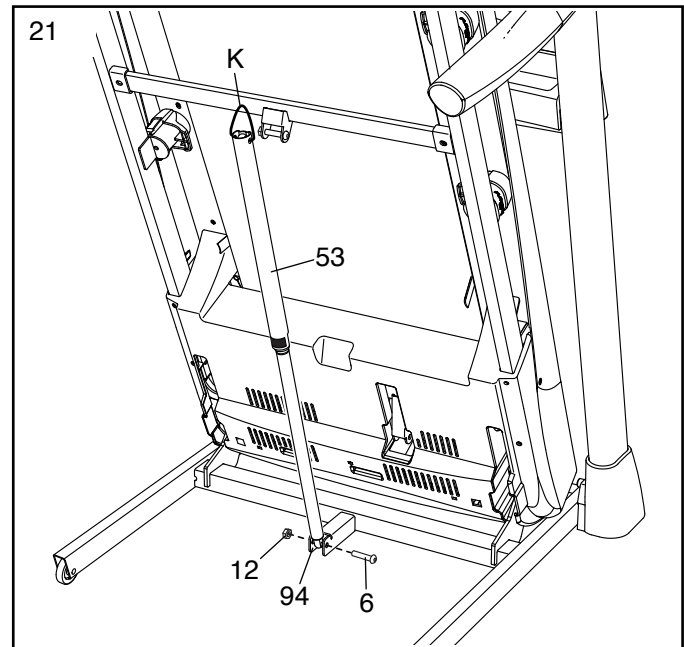


21. Verwijder de 5/16" Moer (12) en de 5/16" x 1 3/4" Bout (6) uit de beugel op de Basis (94).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (53) zoals afgebeeld.

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

Til dan de Opbergvergrendeling (53) rechtop en verwijder de band (K).

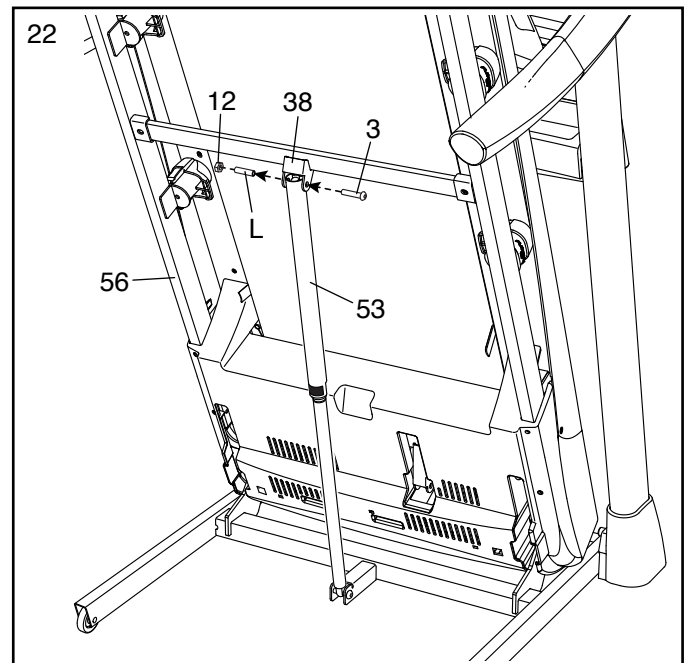


22. Verwijder de 5/16" Moer (12) en de 5/16" x 2 1/4" Bout (3) uit de beugel op de Dwarsstang van de Vergrendeling (38).

Breng het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) op gelijke lijn met de beugel op de Dwarsstang van de Vergrendeling (38), en steek de 5/16" x 2 1/4" Bout (3) door de beugel en door de Opbergvergrendeling. **Dit zal een tussenstuk (L) uit de Opbergvergrendeling drukken; gooi het tussenstuk weg.**

Draai vervolgens de 5/16" Moer (12) vast op de 5/16" x 2 1/4" Bout (3). **Draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (53) moet kunnen draaien.**

Laat vervolgens het Onderstel (56) zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 28).



23. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie bladzijdes 30 en 31). Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

# DE HARTSLAG MONITOR

## HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

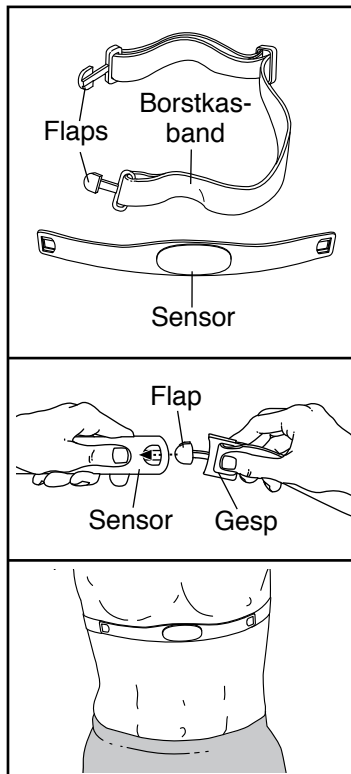
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

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  $-10^{\circ}\text{C}$  of aan een temperatuur hoger dan  $50^{\circ}\text{C}$ .
- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de hartslag monitor niet te veel.
- Maak de sensor schoon met een zachte doek en een beetje zachte zeep. Veeg dan de sensor met een zachte doek en droog deze goed af. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de sensor schoon te maken. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

## PROBLEMEN OPLOSSEN

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

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

# HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

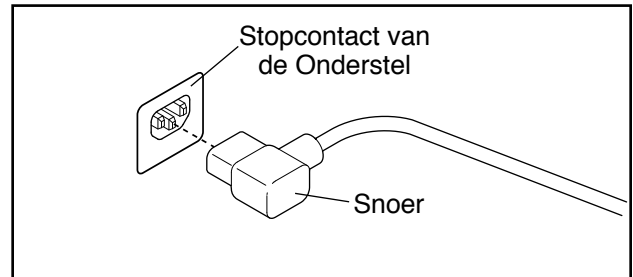
## HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

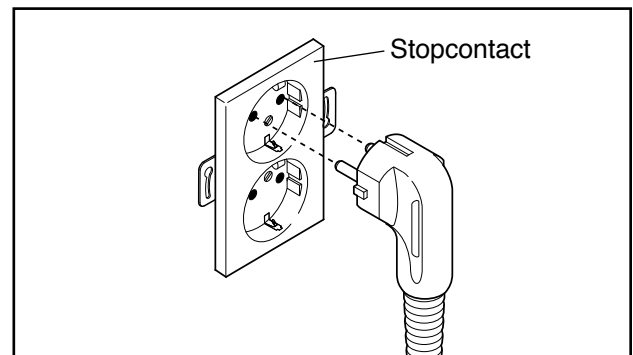
**⚠ GEVAAR:** een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

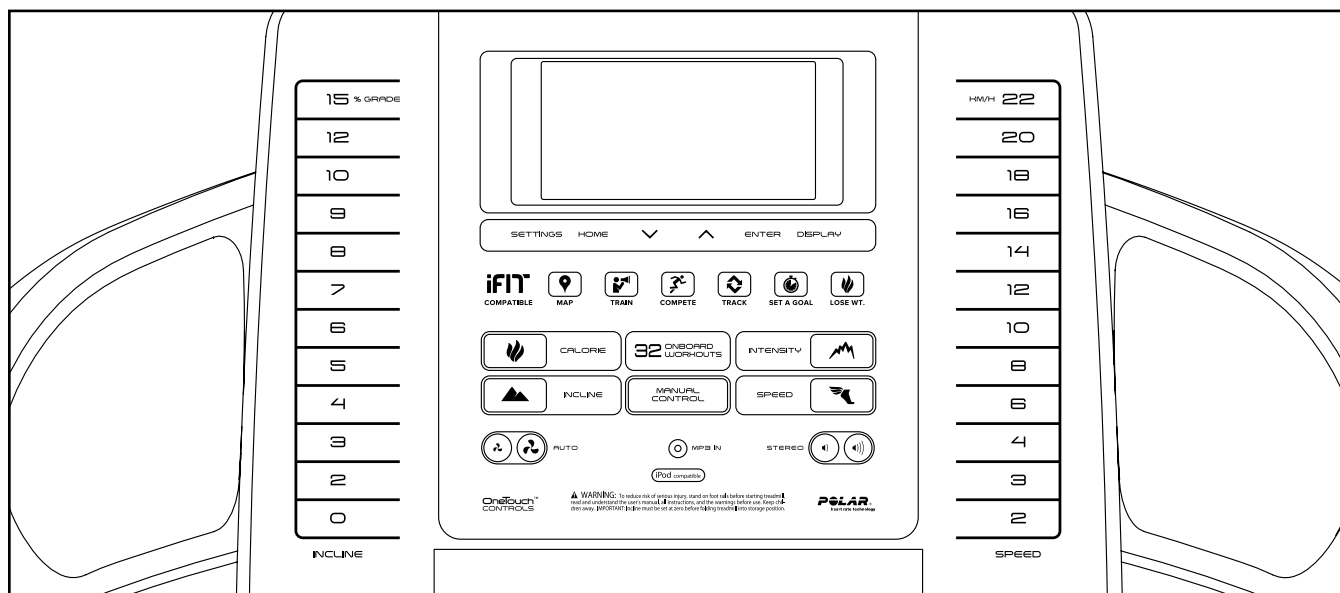
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de onderstel.



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

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

Het bedieningspaneel heeft een iFit-modus zodat de loopband op uw draadloze netwerk aangesloten kan worden door middel van een optionele iFit-module. U kunt, met de iFit-modus, persoonlijke oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere

iFit-hardlopers racen en vele andere keuzes raadplegen. **Voor aankoop van de iFit module gaat u naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com) of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

U kunt zelfs, terwijl u oefent, via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete oefening muziek of audioboek luisteren.

Zie bladzijde 21, **om de stroom in te schakelen.** Zie bladzijde 21, **om de handmatige instelling te gebruiken.** **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening,** kijkt u op bladzijde 23. **Voor gebruik van een oefening met een vooraf ingesteld doel,** zie bladzijde 24. **Voor gebruik van een iFit-oefening,** zie bladzijde 25. **Voor gebruik van het geluidssysteem,** zie bladzijde 26. **Voor gebruik van de instellingenmodus,** zie bladzijde 26.

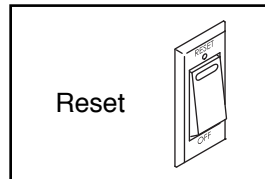
Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 26. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

**BELANGRIJK:** als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. **Draag schone gym schoenen om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen wanneer u de loopband gebruikt. De eerste keer dat u de loopband gebruikt, dient u de uitlijning van de loopband te bestuderen en indien nodig, het midden van de loopband aan te passen (zie bladzijde 31).**

## HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

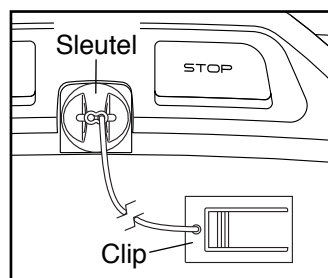
**BELANGRIJK:** laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

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



**BELANGRIJK:** het bedieningspaneel toont een displaydemo-stand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt getoond in een winkel. De demo instelling staat aan wanneer de displays oplichten zodra u het stroomsnoer insteekt en de stroomschakelaar in de reset-stand drukt. Houd de Stoptoets enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 26 om de demo-instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga vervolgens op de voetleuning van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Steek dan 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 klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.



## DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

### 1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

### 2. Kies de handmatige instelling.

Indien de handmatige modus niet is geselecteerd, drukt u op de toets Manual Control (handmatige bediening) op het bedieningspaneel.

### 3. Start de loopband.

Om de loopband te starten drukt u op de toets Start, de toets Speed (snelheid), of op een van de toetsen Speed met nummers 2-22.

Als de toets Start of Speed wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u. U kunt tijdens de oefening de snelheid van de loopband naar wens veranderen door te drukken op de toetsen Speed Verhogen en Verlagen. 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. Aandacht: na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopband de geselecteerde snelheidsinstelling bereikt.

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

Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de toets Start of op de toets Speed verhogen om de loopband opnieuw te starten.

### 4. Verander desgewenst de helling van de loopband

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toets Incline (helling) verhogen of verlagen, of op een van de genummerde toetsen Incline. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de geselecteerde hellinginstelling is bereikt.

## 5. Volg uw voortgang op de displays.

De display zal de volgende oefeninginformatie tonen als u op de loopband loopt of rent:

- De verstreken tijd
- De afstand die u hebt gewandeld of hardgelopen
- De intensiteitsbalk van de oefening
- Het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand.
- De hellingstand van de loopband
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Uw hartslag (zie stap 6)
- De matrix

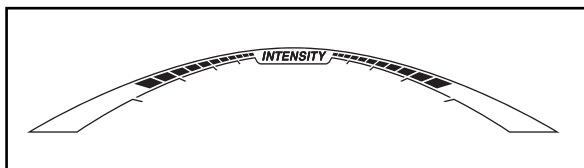
Het scherm heeft meerdere display-tabbladen. Druk op de Display toet of de toets verhogen en verlagen naast de Enter-toets totdat het gewenste tabblad wordt weergegeven.

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

Het My Trail (mijn route)-tabblad zal een route van 400 meter aangeven. De knipperende rechthoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het My Trail-tabblad zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

Het tabblad Calorie zal het bij benadering aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft het aantal verbrande calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is. De calorie display zal bij benadering het aantal verbrande calorieën per uur aangeven wanneer het tabblad Calorie gekozen is.

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



Druk op de Home-toets om naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg de INSTELLINGENMODUS op bladzijde 26 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

Het symbool draadloos aan de bovenkant van de display zal, wanneer een iFit-module aangesloten is, de sterkte van het draadloze signaal weergeven. Vier staafjes geven volle sterkte aan.

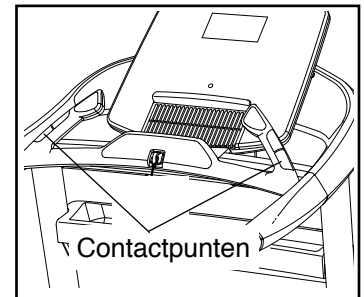


Om de display te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

## 6. Meet desgewenst uw hartslag.

**Aandacht: als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer.** Zie bladzijde 18 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

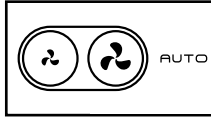
Voordat u de handgreep hartslagmonitor gebruikt, verwijdt u het plastic laagje van de metalen contactpunten op de sensorstang. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voetleuning staan** en houdt u de sensorstang met de metalen contactpunten op uw handpalmen ongeveer tien seconden vast – **beweeg uw handen niet**. Het hartsymbooltje in het caloriescherm zal met elke hartslag knipperen als uw hartslag is gedetecteerd, een of twee streepjes zullen verschijnen en uw hartslag wordt aangegeven. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de metalen contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

## 7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator toont meerdere snelheidsinstellingen en een stand automatisch. Als de stand automatisch is geselecteerd, zal de snelheid van de ventilator automatisch verhogen en verlagen als de snelheid van de loopband verhoogt en verlaagt.



Druk herhaaldelijk op de ventilatortoetsen om een ventilatorsnelheid te kiezen, of om de ventilator uit te zetten.

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

Ga, als u klaar bent met het gebruik van de loopband, op de voetleuning staan, druk op de toets **Stop en stel de helling van de loopband af op nul. De helling van de loopband moet op nul procent staan wanneer u de loopband opvouwt in de opbergstand anders kan de loopband beschadigd worden.** Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Druk vervolgens de aan-/uitschakelaar op de stand uit en trek de stekker uit het stopcontact.  
**BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

## EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

### 1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21.

### 2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Om een vooraf ingestelde oefening te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Calorie, Incline (helling), Intensity (intensiteit) of Speed (snelheid) totdat de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

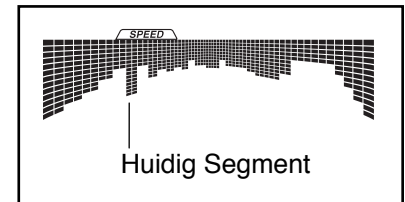
De display zal, wanneer u een oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en de naam van de oefening aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening op het scherm verschijnen. Wanneer u voor een calorie-oefening kiest, dan zal bij benadering het aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de oefening verschijnen.

## 3. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start of Speed (snelheid) toename om met de oefening te beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellinginstelling van de oefening. Houd de handleuningen vast en begin te lopen.

Elke oefening is in onderdelen ingedeeld. Er is één snelheids- en één hellinginstelling voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de oefening wordt uw profiel op de snelheid en de helling keuze aangegeven zodat u uw voor-



ring kunt volgen. Het knipperend segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstandsinstellingen van het huidige segment aan. Aan het einde van elk segment, is een serie geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te knipperen. Als een andere tempo-instelling en/of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal de nieuwe tempo- en/of hellinginstelling in het display knipperen en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe tempo- en/of hellinginstelling.

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 dan langzaam tot stilstand komen.

**Aandacht: het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren zoals 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 Speed en Incline (helling), **als het volgende segment van de oefening begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende segment.**

Druk op de toets Stop om de oefening op enig moment te stoppen. De tijd zal op de display knip-pen. Druk op de toets Start of Speed toename om de oefening te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpas-sen aan de snelheid- en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

#### **4. Volg uw voortgang op de displays.**

Zie stap 5 op bladzijde 22. De display zal, wanneer u een vooraf ingestelde oefening kiest, de reste-rende tijd in plaats van de verlopen tijd aangeven.

#### **5. Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 6 op bladzijde 22.

#### **6. Zet de ventilator indien gewenst aan.**

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

Zie stap 8 op bladzijde 23.

### **EEN OEFENING MET EEN VAST DOEL GEBRUIKEN**

#### **1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.**

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21.

#### **2. Selecteer een set-a-goal oefening (ingesteld doel).**

Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u eerst op de toets Set A

Goal (ingesteld doel) op het bedieningspaneel. Vervolgens drukt u voor het kiezen van een calo-rie-, tijds-, of afstandsoefening op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter en ver-volgens op de toets Enter. Door te drukken op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter kunt u een doel kiezen.

Voor het kiezen van de snelheid en helling van de oefening, drukt u op de toetsen Speed (snel-heid) en Incline (helling). Het scherm toon de duur en afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens deze oefening zult verbranden.

#### **3. Begin met de oefening.**

Druk op de Starttoets om het programma te laten beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleu-ningen vast en begin te lopen.

De oefening werkt op dezelfde manier als de hand-matige modus (zie bladzijde 21). De oefening gaat door tot u het doel bereikt dat u heeft ingesteld. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

**Aandacht: het calorieëndoel is een schat-ting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschil-lende factoren zoals uw gewicht.**

#### **4. Volg uw voortgang op de displays.**

Zie stap 5 op bladzijde 22.

#### **5. Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 6 op bladzijde 22.

#### **6. Zet de ventilator indien gewenst aan.**

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

Zie stap 8 op bladzijde 23.

## HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-OEFENING

Aandacht: voor gebruik van een iFit-oefening heeft u een optionele iFit-module nodig. **Voor aankoop van de iFit module gaat u naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com) of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.** U dient toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Daarnaast dient u ook toegang te hebben tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook vereist.

### 1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 21.

### 2. Plaats de iFit module in het bedieningspaneel.

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

**BELANGRIJK: om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit-module minstens 20 cm afstand te hebben van alle personen en mogen ze niet vlakbij of aangesloten zijn op een andere antenne of zender.**

### 3. Kies een gebruiker.

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

### 4. Kies een iFit-oefening.

Selecteer een iFit-oefening door op een van de iFit-toetsen te drukken. U moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst op [www.iFit.com](http://www.iFit.com) toevoegen.

Druk op de iFit-toets om de volgende oefening in uw planning te downloaden. Druk op de toets Map (kaart), Train (training) of Lose Wt. (gewicht verliezen) om de volgende oefening 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. Druk op de toets Track (route) om een recentelijke oefening opnieuw te doen. **Voor meer informatie over de iFit-oefeningen kijkt u op [www.iFit.com](http://www.iFit.com).** Aandacht: indien er

geen oefeningen zijn van het geselecteerde type in uw planning, dan wordt de volgende oefening in uw planning gedownload.

De display zal, wanneer u een iFit -oefening kiest, de tijdsduur van de oefening, de afstand die u zult wandelen of lopen, en het bij benadering aantal calorieën dat u zult verbranden aangeven. De display kan ook de naam van de oefening aangeven. De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

Aandacht: elke iFit -toets kan ook twee demo-oefeningen uitvoeren. Om de demo-oefeningen te gebruiken, haalt u de iFit-module van het bedieningspaneel af en drukt u op een van de iFit-toetsen.

### 5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op bladzijde 23.

Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening. U kunt een instelling voor uw audio trainer kiezen (zie DE INSTELLINGEN MODUS op bladzijde 26).

Druk op de toets Stop om de oefening op enig moment te stoppen. De tijd zal op de display knippen. Druk op de toets Start of Speed (snelheid) verhogen toename om de oefening te hervatten. De loopband zal met de snelheidsinstelling van het eerste segment van de oefening beginnen te draaien. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid- en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

### 6. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 22.

Het tabblad My Trail (mijn route) zal een kaart van het pad waarop u loopt of rent weergeven, of het toont een route met het aantal rondes dat u voltooit.

Tijdens een competitieoefening zal het competitietabblad de vordering tijdens de race aangeven. De bovenste lijn in de matrix zal laten zien hoeveel u van de race voltooid heeft tijdens de race. De andere lijnen zullen uw top vier concurrenten aangeven. Het einde van de matrix geeft het einde van de race aan.

## 7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

## 8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

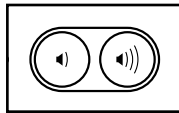
Zie stap 8 op bladzijde 23.

**Ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com) voor meer informatie over de iFit-modus.**

## HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

Steek een 3,5 mm mannelijk tot 3,5 mm mannelijk audiokabel (niet meegeleverd) in het contact op zowel het bedieningspaneel als in uw MP3-speler, CD-speler of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen; **zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de toetsen volume verhogen en verlagen op het bedieningspaneel of de volumeregelknop op uw persoonlijke audiospeler.



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

## DE INSTELLINGEN MODUS

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

### 1. Selecteer de informatiemodus.

Om de instellingenmodus te kiezen druk op de toets Settings (instellingen). Als de instellingenmodus is geselecteerd, toont het display het totaal aantal uren dat de loopband is gebruikt, en het totaal aantal kilometers (of mijlen) dat de loopband heeft afgelegd.

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

### 2. Selecteer de optionele schermen.

Als de informatiemodus is geselecteerd, zal het scherm verschillende optionele schermen weergeven. Druk op de toets verlagen naast de Enter-toets om elk van de volgende schermen te selecteren:

**UNITS:** druk op de Enter-toets om de meeteenheid te wijzigen. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u ENGLISH. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u METRIC.

**DEMO:** het bedieningspaneel toont een demo-stand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Terwijl de demostand is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomonderbreker in de resetpositie geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Wanneer u echter de sleutel uittrekt zullen de displays blijven branden, al hoewel de toetsen niet werken. Het woord ON (aan) zal op het scherm verschijnen wanneer de demostand aan is. Om de demostand aan of uit te zetten, kunt u op de Enter-toets drukken.

**CONTRAST LVL:** druk op de toetsen Incline increase/decrease (Helling verhogen en verlagen) om het contrastniveau van de display aan te passen.

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

**TRAINER VOICE (stem van de trainer):** om de stem van de trainer aan of uit te zetten kunt u op de Enter-toets drukken.

**DEFAULT MENU (standaard menu):** het standaardmenu zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt, of wanneer u de Home toets indrukt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om het handmatige hoofdscherf of het iFit scherm als het standaard menu.

**CHECK WIFI STATUS:** druk op de Enter-toets om de status van uw iFit module te bekijken. Het onderste scherm toont het softwareversienummer, de netwerk-SSID, het netwerkcoderingstype, de verbindingstatus, de draadloze signaalsterkte, het IP-adres van de module, het aantal geregistreerde gebruikers en hun namen, de resultaten van de DNS zoekopdracht en de status van de iFit server.

**SEND/RECEIVE DATA (gegevens versturen/ontvangen):** druk om oefeningen, de oefeninglogboeken en de updates te verzenden en te ontvangen op de Enter-toets. Wanneer het proces voltooid is, zullen de woorden TRANSFERS DONE (transfers uitgevoerd) op het scherm verschijnen.

### 3. Verlaat de stand instellingen.

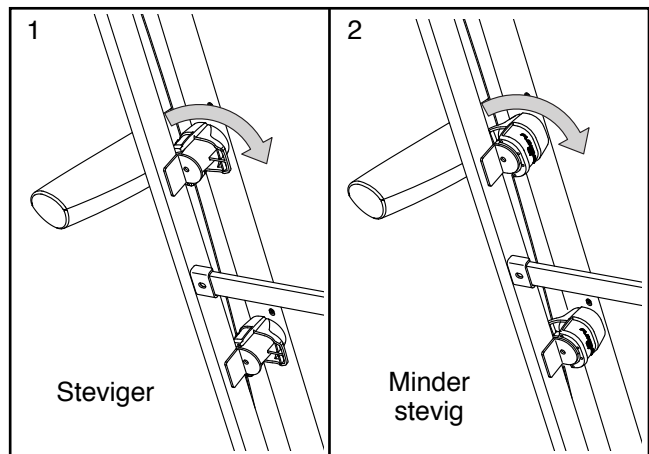
Om de instellingenmodus te verlaten, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

## HET KUSSENSYSTEEM AANPASSEN

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

**Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.** Om de kussens af te stellen, dient u de loopband mogelijk in de opslagstand te plaatsen (zie DE LOOPBAND INKLAPPEN op bladzijde 28).

Voor meer stevigheid draait u een kussen in de stand die wordt weergegeven in tekening 1; voor minder stevigheid draait u het kussen in de stand die wordt weergegeven in tekening 2. Stel de andere kussens op dezelfde manier af. **Aandacht: zorg ervoor dat de kussens aan de linkerkant en de rechterkant van de loopband zijn afgesteld op dezelfde stevigheid. Hoe sneller u op de loopband rent, hoe meer gewicht en hoe steviger het wandelplatform zou moeten zijn.**

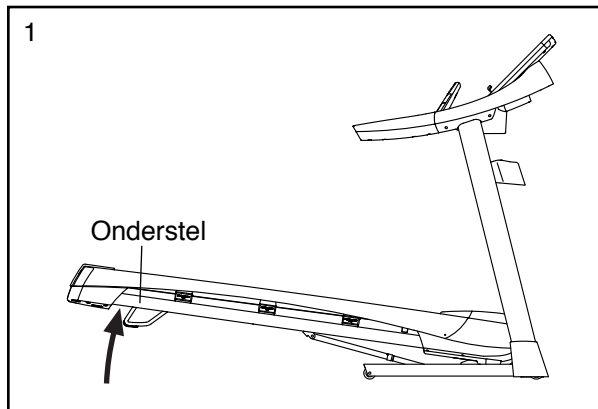


# HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN

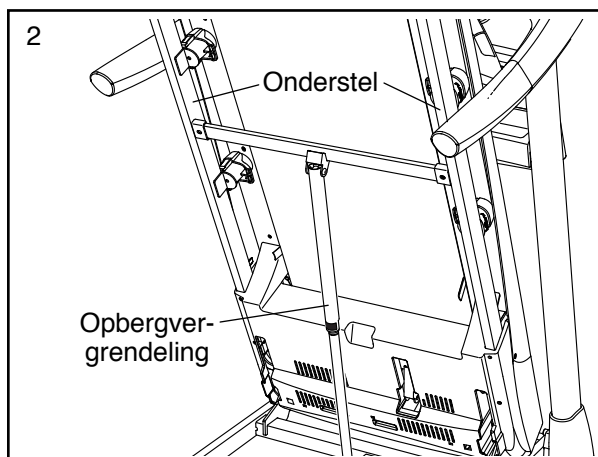
## DE LOOPBAND INKLAPPEN

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

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



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



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

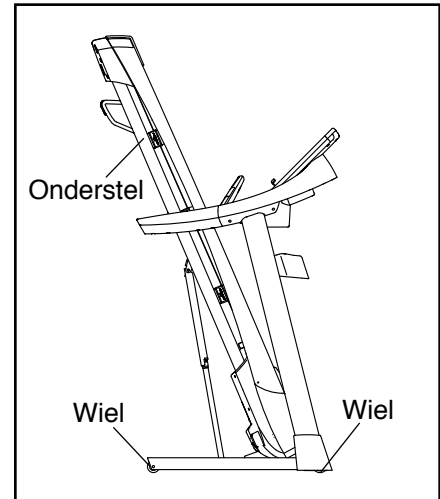
## HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

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

**OPGELET:** zorg dat de vergrendelingsknop in de opbergstand vergrendeld is. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

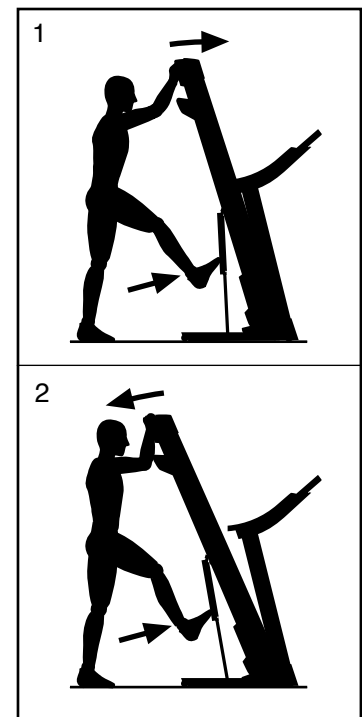
Houd het onderstel vast met beide handen en duw of trek voorzichtig aan de loopband tot de gewenste locatie.

**OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze eerst naar achteren of naar voren te kantelen, trek niet aan het onderstel, en verplaats de loopband niet over een oneffen oppervlakte.



## HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

1. Druk het bovenste uiteinde van het onderstel naar voren, en druk tegelijkertijd met uw voet voorzichtig op het bovenste gedeelte van de opbergvergrendeling.
2. Trek het bovenste uiteinde van het onderstel naar u toe terwijl u met uw voet op de opbergvergrendeling drukt.
3. Doe een stap naar achteren en laat het onderstel op de vloer zakken.



# ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

## ONDERHOUD

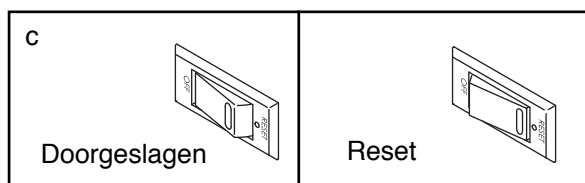
Reinig de loopband regelmatig en houd het loopoppervlak schoon en droog. Druk eerst **de schakelaar op de stand uit en trek de stekker uit het stopcontact**. Gebruik een vochtige doek en een paar druppels milde zeep om de buitenste delen van de loopband te reinigen. **BELANGRIJK: sproei geen vloeistoffen direct op de loopband. Om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen dient u vloeistoffen uit de buurt te houden van het bedieningspaneel.** Droog de loopband vervolgens met een zachte doek.

## PROBLEMEN OPLOSSEN

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

### SYMPTOOM: de stroom schakelt niet in

- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact (zie bladzijde 19). Mocht een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een 3-conductor, maat 14 (1 mm<sup>2</sup>) snoer van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de aan/uit-schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. De schakelaar is doorgeslagen als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



### SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.

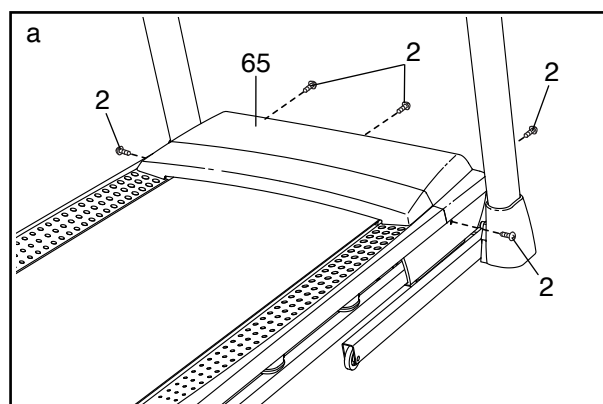
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de kapt van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

### SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel blijft branden wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

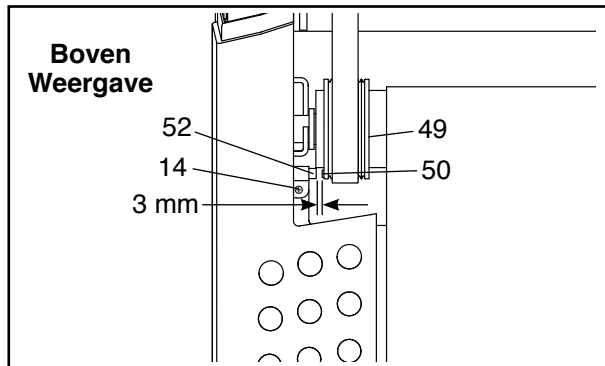
- Het bedieningspaneel beschikt over een demo-modus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. De demo instelling staat aan als de display blijven branden wanneer u de sleutel uittrekt. Houd de Stoptoets enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 26 om de demo-instelling uit te schakelen als de displays nog steeds branden.

### SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Verwijder de vijf #8 x 3/4" Schroeven (2). Draai dan voorzichtig de Motorkap (65) eraf.



Zoek naar de Bladveerschakelaar (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Indien nodig maakt u de #8 x 3/4" Tekschroef (14) losser, beweegt u de Snelheidssensor lichtjes en maakt u de schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) vast met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



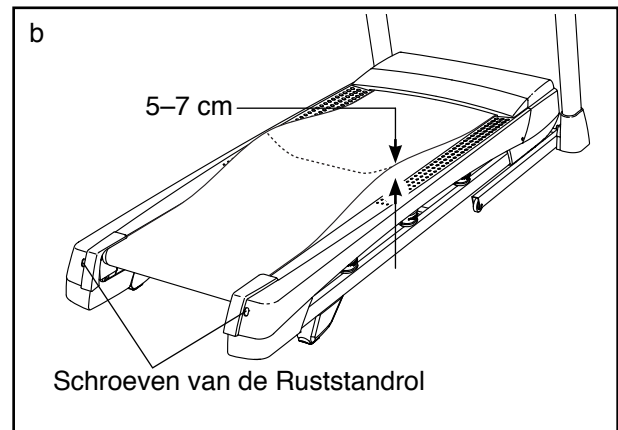
**SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet goed**

- Druk de Stoptoets en de Speed (snelheid) toename-toets, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de Stoptoets en de Speed toename-toets los. Druk op de toets Stop en druk dan op de toets Incline (helling) verhogen of verlagen. De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau en keert dan terug naar het minimumniveau. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw geijkt. Druk week op de Stoptoets en daarna op de incline toename- of -afname-toets als de helling niet met ijken begint. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geijkt is.

**SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt**

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm<sup>2</sup>) snoer van 1,5 meter of korter.

- Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan zelfs beschadigd worden. 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 vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.

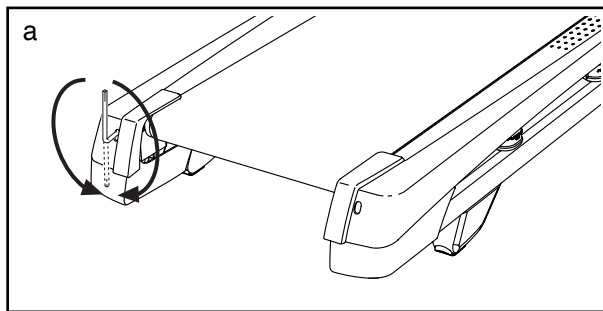


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en leiden tot overmatige slijtage leiden.** Als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.
- Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

**SYMPTOOM:** de loopband bevindt zich niet in het midden tussen de voetleuningen

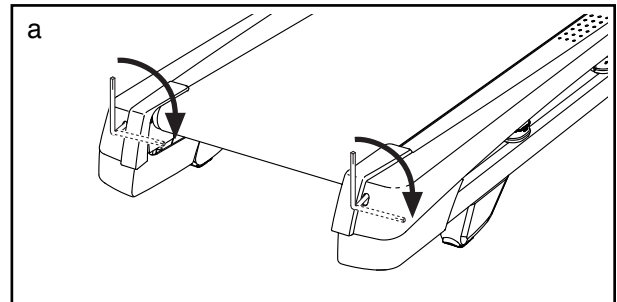
**BELANGRIJK:** als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, kan de loopband beschadigd raken.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Gebruik de inbussleutel om de linker schroef van de ruststandrol een halve slag met de klok mee te draaien **als de loopband naar links verschoven is**. Draai de linker schroef van de ruststandrol een halve slag tegen de klok in (als de loopband naar rechts verschoven is.) Zorg dat u de loopband niet te strak ligt. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



**SYMPTOOM:** de loopband slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai met de inbussleutel beide bijstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag met de klok mee. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan de stekker in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. 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 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 basisstrekoefeningen 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: achillespees, onderrug en liezen.

### 3. Strekken van Kuiten/Achillespees

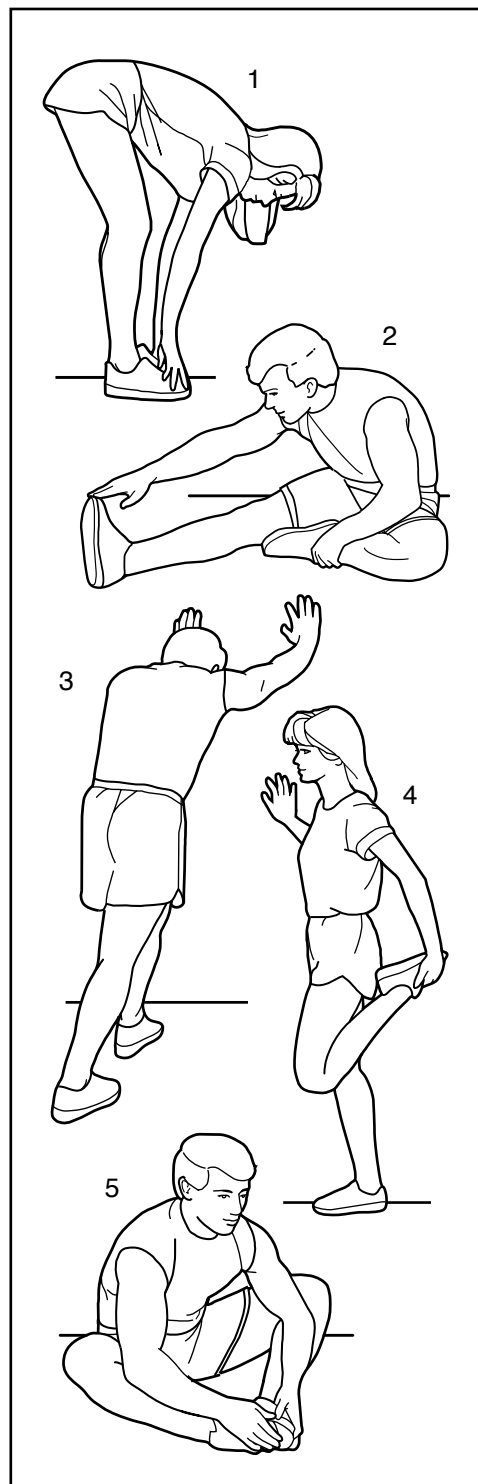
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

### 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 heupspieren.



# LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL14714.3 R0115A

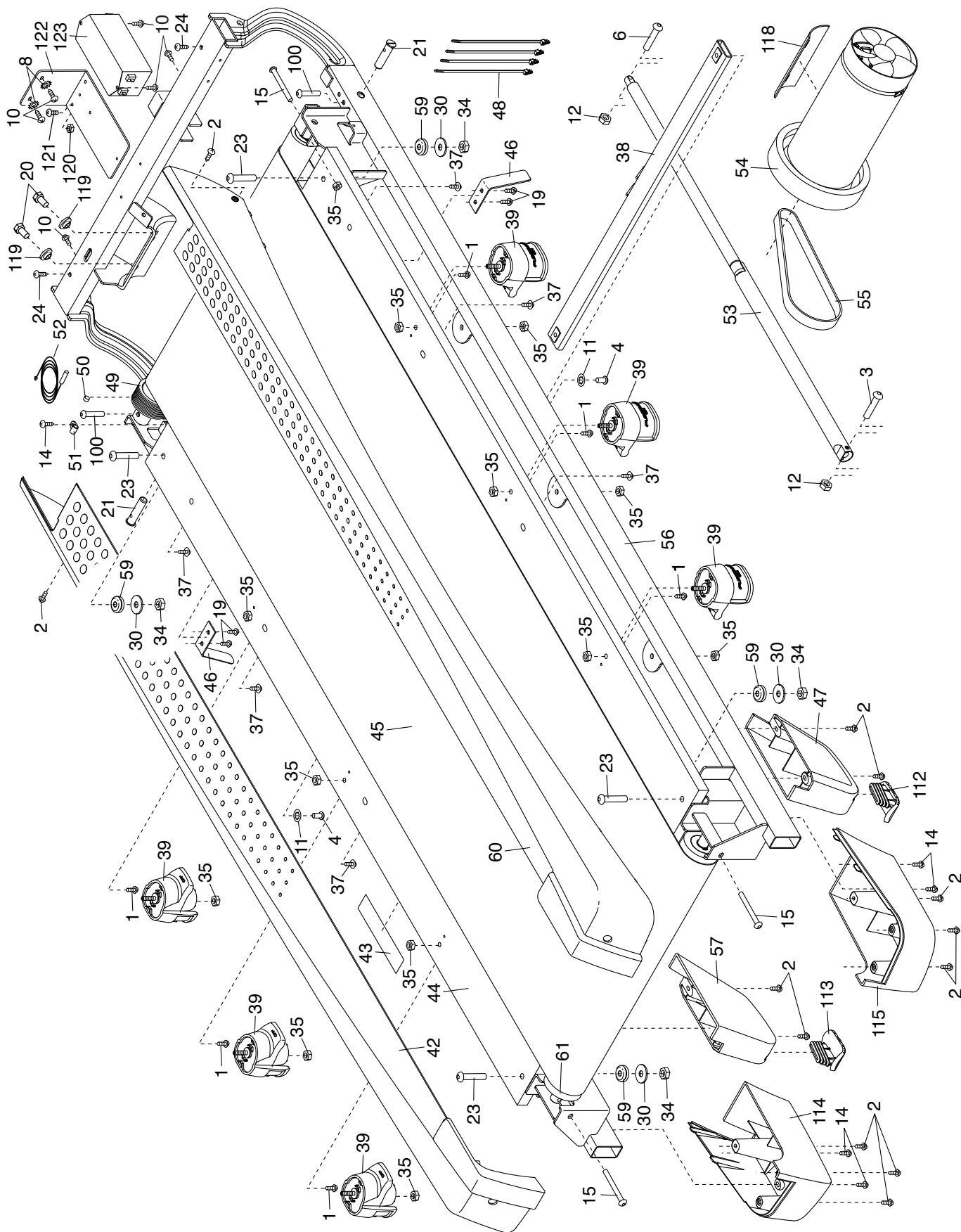
| Nr. | Aant. | Beschrijving                       | Nr. | Aant. | Beschrijving                           |
|-----|-------|------------------------------------|-----|-------|----------------------------------------|
| 1   | 14    | #8 x 1/2" Schroef                  | 50  | 1     | Magneet                                |
| 2   | 84    | #8 x 3/4" Schroef                  | 51  | 1     | Clip van de Snelheidsensor             |
| 3   | 1     | 5/16" x 2 1/4" Bout                | 52  | 1     | Bladveerschakelaar                     |
| 4   | 6     | 5/16" x 3/4" Schroef               | 53  | 1     | Opbergvergrendeling                    |
| 5   | 4     | #10 Sterring                       | 54  | 1     | Aandrijfmotor                          |
| 6   | 1     | 5/16" x 1 3/4" Bout                | 55  | 1     | Motorriem                              |
| 7   | 6     | 3/8" x 4" Schroef                  | 56  | 1     | Onderstel                              |
| 8   | 4     | #8 Sterring                        | 57  | 1     | Linker Achterste Poot                  |
| 9   | 4     | #10 x 3/4" Schroef                 | 58  | 1     | Geaarde Draad van het Bedieningspaneel |
| 10  | 13    | #8 x 1/2" Zilver Schroef           | 59  | 4     | Rubberkussen                           |
| 11  | 10    | 5/16" Sterring                     | 60  | 1     | Rechter Voetrail                       |
| 12  | 2     | 5/16" Moer                         | 61  | 1     | Ruststandrol                           |
| 13  | 6     | 3/8" Sterring                      | 62  | 2     | Voorwiel                               |
| 14  | 9     | #8 x 3/4" Tekschroef               | 63  | 2     | Tussenstuk van het Wiel                |
| 15  | 3     | 1/4" x 2 1/2" Schroef              | 64  | 1     | Basis van het Bedieningspaneel         |
| 16  | 1     | 3/8" x 1 1/2" Bout                 | 65  | 1     | Motorkap                               |
| 17  | 2     | 3/8" x 1 1/2" Wielbout             | 66  | 1     | Kapaccent                              |
| 18  | 1     | Onderstel van het Bedieningspaneel | 67  | 2     | Inzetstuk van het Hellingonderstel     |
| 19  | 4     | #8 x 7/16" Schroef                 | 68  | 5     | Klem van de Kap                        |
| 20  | 2     | 5/16" Motorschroef                 | 69  | 1     | Hellingmotor                           |
| 21  | 2     | 3/8" Pen                           | 70  | 1     | Hellingonderstel                       |
| 22  | 2     | 3/8" x 1" Bout                     | 71  | 2     | Tussenring van het Onderstel           |
| 23  | 4     | 5/16" x 1 3/4" Schouderbout        | 72  | 1     | Regulateur                             |
| 24  | 2     | #8 x 1 3/4" Schroef                | 73  | 1     | Houder                                 |
| 25  | 4     | #8 x 1" Schroef                    | 74  | 2     | Kap van de Basis                       |
| 26  | 1     | Klem van de Controller             | 75  | 1     | Schakelaar                             |
| 27  | 1     | Rechterhouder                      | 76  | 1     | Stroomsnoer                            |
| 28  | 4     | 5/16" x 2 1/2" Schroef             | 77  | 2     | Doorvoerhuls                           |
| 29  | 1     | 3/8" x 1 3/4" Bout met Inbuskop    | 78  | 1     | Onderste Kap                           |
| 30  | 4     | 5/16" Platte Tussenring            | 79  | 1     | Bovenkant van de Linker Handleuning    |
| 31  | 4     | 1/4" x 1/2" Schroef                | 80  | 1     | Bedieningspaneel                       |
| 32  | 4     | 1/4" Sterring                      | 81  | 1     | Draad van de Staander                  |
| 33  | 6     | 3/8" Klemmoer                      | 82  | 1     | Linker Basiskap                        |
| 34  | 4     | 5/16" Moer                         | 83  | 1     | Rechter Basiskap                       |
| 35  | 13    | 1/4" Klemmoer                      | 84  | 1     | Onderkant van de Rechter Handleuning   |
| 36  | 1     | Linkerhouder                       | 85  | 1     | Onderkant van de Linker Handleuning    |
| 37  | 6     | #8 x 5/8" Schroef                  | 86  | 2     | Handleuning                            |
| 38  | 1     | Dwarsstang van de Vergrendeling    | 87  | 1     | Kap van de Linker Luidspreker          |
| 39  | 6     | Isolator                           | 88  | 1     | Achterkant van de Linker Luidspreker   |
| 40  | 1     | Ferrietdoos                        | 89  | 1     | Linker Staander                        |
| 41  | 1     | Dwarsstang van de Staander         | 90  | 1     | Rechter Staander                       |
| 42  | 1     | Linker Voetrail                    | 91  | 2     | Waarschuingssticker                    |
| 43  | 1     | Waarschuingssticker                | 92  | 1     | Bovenkant van de Rechter Handleuning   |
| 44  | 1     | Loopvlak                           |     |       |                                        |
| 45  | 1     | Loopband                           |     |       |                                        |
| 46  | 2     | Bandgeleider                       |     |       |                                        |
| 47  | 1     | Rechter Achterste Poot             |     |       |                                        |
| 48  | 4     | Kabelband                          |     |       |                                        |
| 49  | 1     | Aandrijfrol/Katrol                 |     |       |                                        |

| <b>Nr.</b> | <b>Aant.</b> | <b>Beschrijving</b>                             | <b>Nr.</b> | <b>Aant.</b> | <b>Beschrijving</b>           |
|------------|--------------|-------------------------------------------------|------------|--------------|-------------------------------|
| 93         | 1            | Dwarsstang met Handsensoren                     | 109        | 2            | Inzetstuk van de Hellingmotor |
| 94         | 1            | Basis                                           | 110        | 8            | #6 x 1/2" Schroef             |
| 95         | 1            | Bovenkant van de Dwarsstang met Handsensoren    | 111        | 6            | #3 x 3/8" Schroef             |
| 96         | 1            | Achterkant van de Rechter Luidspreker           | 112        | 1            | Rechter Voetkussen            |
| 97         | 2            | Wiel                                            | 113        | 1            | Linker Voetkussen             |
| 98         | 1            | Sleutel/Klem                                    | 114        | 1            | Linker Onderstelkap           |
| 99         | 10           | Kabelband                                       | 115        | 1            | Rechter Onderstelkap          |
| 100        | 2            | 1/4" x 1 1/2" Schroef                           | 116        | 1            | Beugel van de Elektronica     |
| 101        | 2            | Kapstang                                        | 117        | 2            | Kussen van de Basis           |
| 102        | 2            | Klem van het Bedieningspaneel                   | 118        | 1            | Motor-isolator                |
| 103        | 1            | Kap van de Rechter Luidspreker                  | 119        | 2            | Motorbus                      |
| 104        | 1            | Achterkap van de Basis van het Bedieningspaneel | 120        | 1            | #8 Moer                       |
| 105        | 1            | Kap van het Bedieningspaneel                    | 121        | 1            | #8 x 3/4" Machineschroef      |
| 106        | 2            | #8 x 5/8" Schroef                               | 122        | 1            | Beugel van de Elektronica     |
| 107        | 2            | Luidspreker                                     | 123        | 1            | Filter                        |
| 108        | 1            | Hartslagmonitor                                 | 124        | 1            | Aardingsbeugel                |
|            |              |                                                 | 125        | 1            | Contactdoos                   |
|            |              |                                                 | *          | —            | 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.

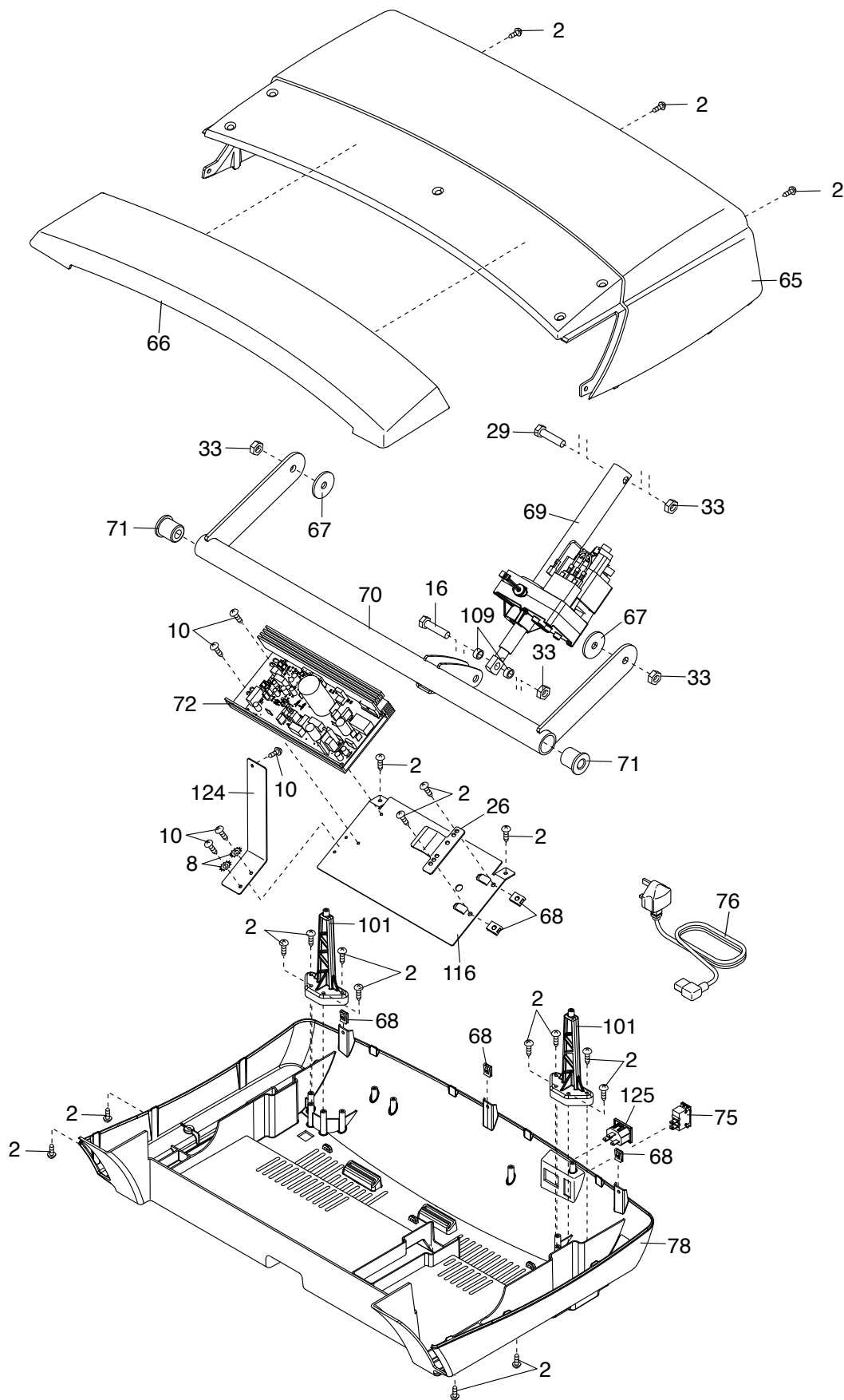
# GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NETL14714.3 R0115A



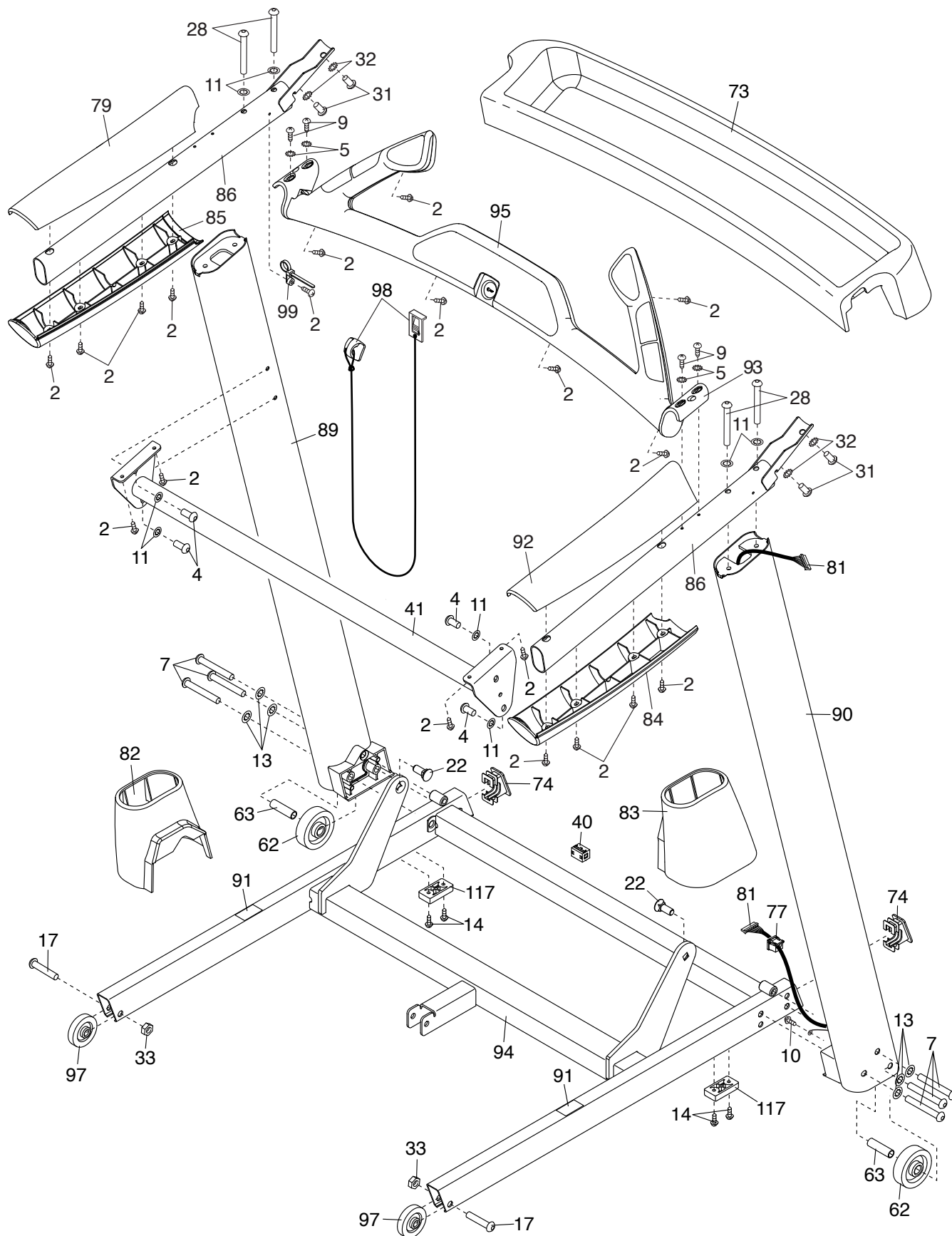
# GEDETAILEERDE TEKENING B

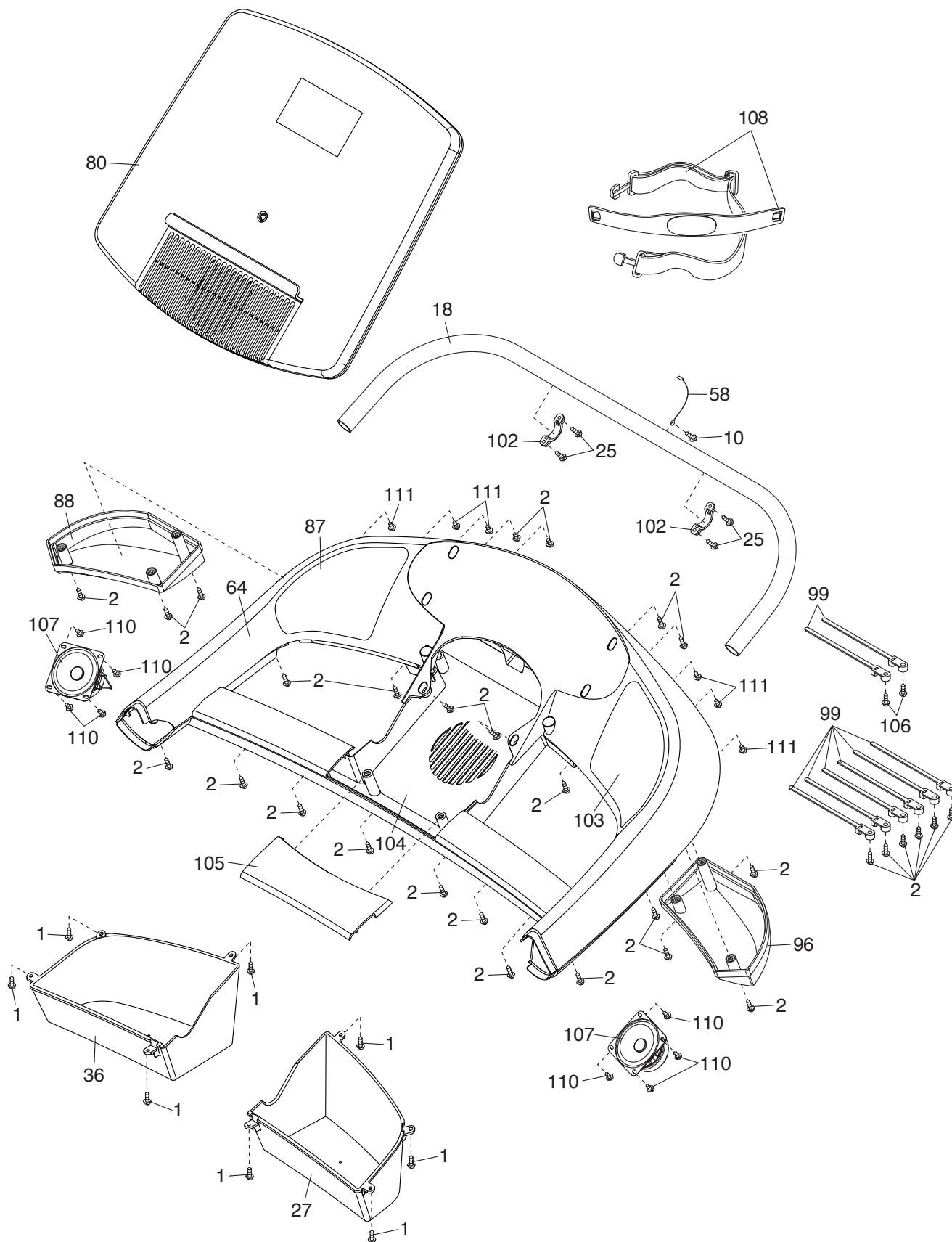
Modelnr. NETL14714.3 R0115A



# GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL14714.3 R0115A





---

# 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.

