

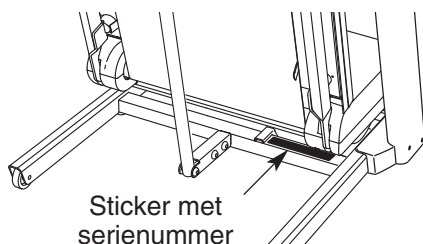
NordicTrack[®] C 2500

Met Universele iPod-Dock

Modelnr. NETL14807.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

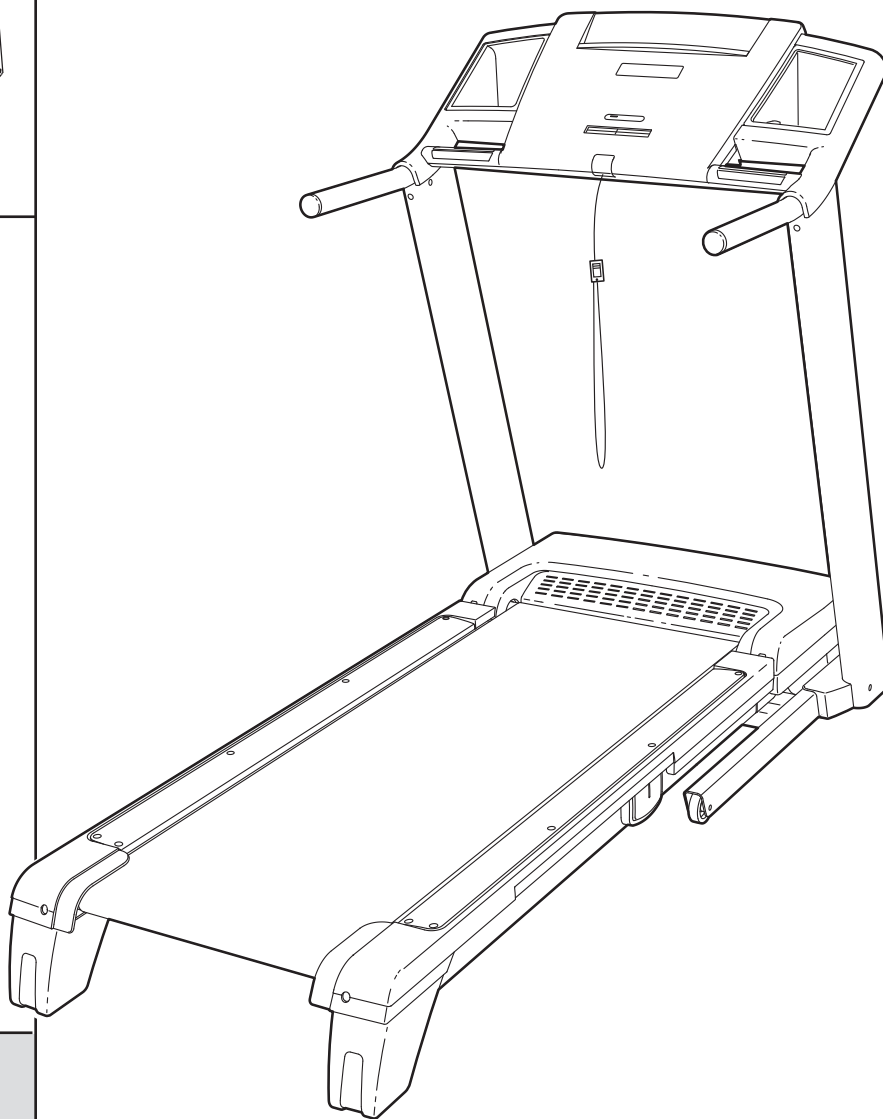
Als fabrikant zijn wij gesteld op
uw volledige tevredenheid.
Mocht u nog vragen hebben,
mochten sommige onderdelen
ontbreken of beschadigd zijn
neem dan contact op met de win-
kel waar u dit produkt hebt ge-
kocht.

Onze website:
www.iconsupport.eu

OPGELET

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

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
HOE DE BORSTKAS-SENSOREN TE GEBRUIKEN	12
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	13
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	24
PROBLEMEN OPLOSSEN	26
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	29
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste Pagina
RECYCLING INFORMATIE	.Laatste Pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De stickers met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt.

Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Opmerking: De stickers worden niet op ware groote weergegeven.



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

- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handreuning om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsslip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sluitclip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Plaast de helling van de loopband in de laagste stand voordat U de loopband opvouwt.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

NordicTrack is een merk van ICON IP, Inc.

iPod is een merk van Apple Computer, Inc., geregistreerd in de VS en in andere landen.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich te 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. 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, luchtroosters blokkeert. Leg een kleed onder de loopband om de vloer te beschermen.
5. 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.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
7. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die minder dan 147 kg wegen worden gebruikt.
9. Laat nooit meer dan een persoon op de loopband.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken.
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 13). Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
12. Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.
13. Houdt de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de electriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 26 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE DE STROOM IN TE SHAKELEN** op pagina 15.)
16. Start de loopband nooit wanneer u op de band staat. Houdt u altijd vast aan de handleidingen wanneer u de loopband gebruikt.
17. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
18. De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.

19. Laat de loopband nooit zonder toezicht rond-draaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de Reset/off Stroomonderbreker Reset-positie wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op pagina 5 om de Reset/off Stroomonderbreker.)
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 6 en DE LOOP-BAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 24). U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.
21. Zorg ervoor dat de sluitknop volledig gesloten is voordat u de loopband inklapt of verplaatst.
22. Steek geen enkel onderwerp in welke opening dan ook van de loopband.
23. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en verstevig ze indien nodig.
24. **GEVAAR:** Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken vóór het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Ander onderhoud dan datgene wat vermeld staat in deze handleiding moet door een technicus uitgevoerd worden.
25. Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

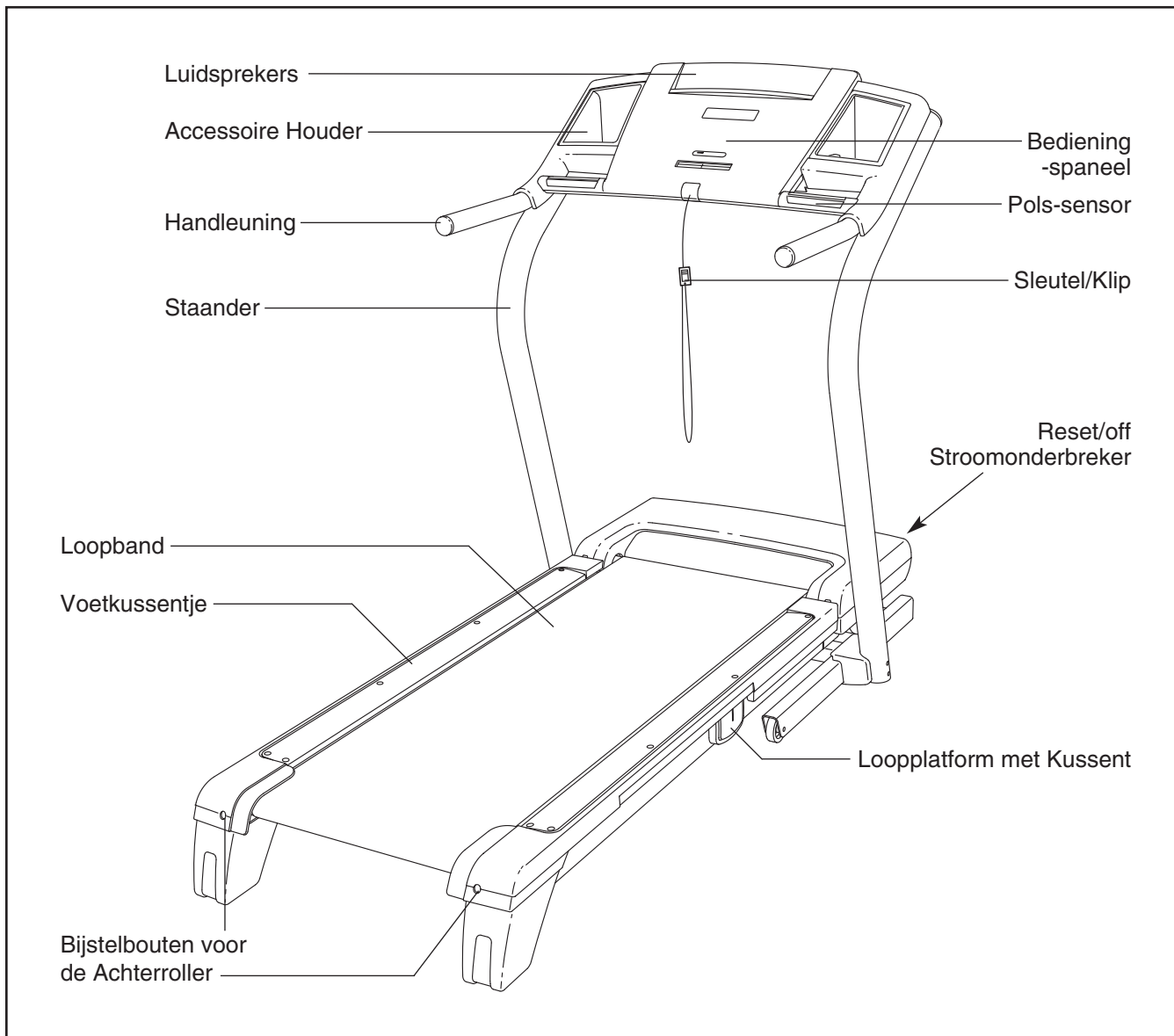
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de totaal nieuwe NordicTrack® C 2500 loopband met Universele iPod®-dock heeft gekozen. De C 2500 heeft een uitgebreid scala aan functies waarmee u uw training plezieriger en effectiever kunt maken. En wanneer u de loopband niet gebruikt, kunt u de C 2500 loopband inklappen zodat hij minder ruimte in beslag neemt dan andere loopbanden.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de loopband begint te gebruiken.

Raadpleeg de kapt van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

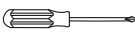
Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



MONTAGE

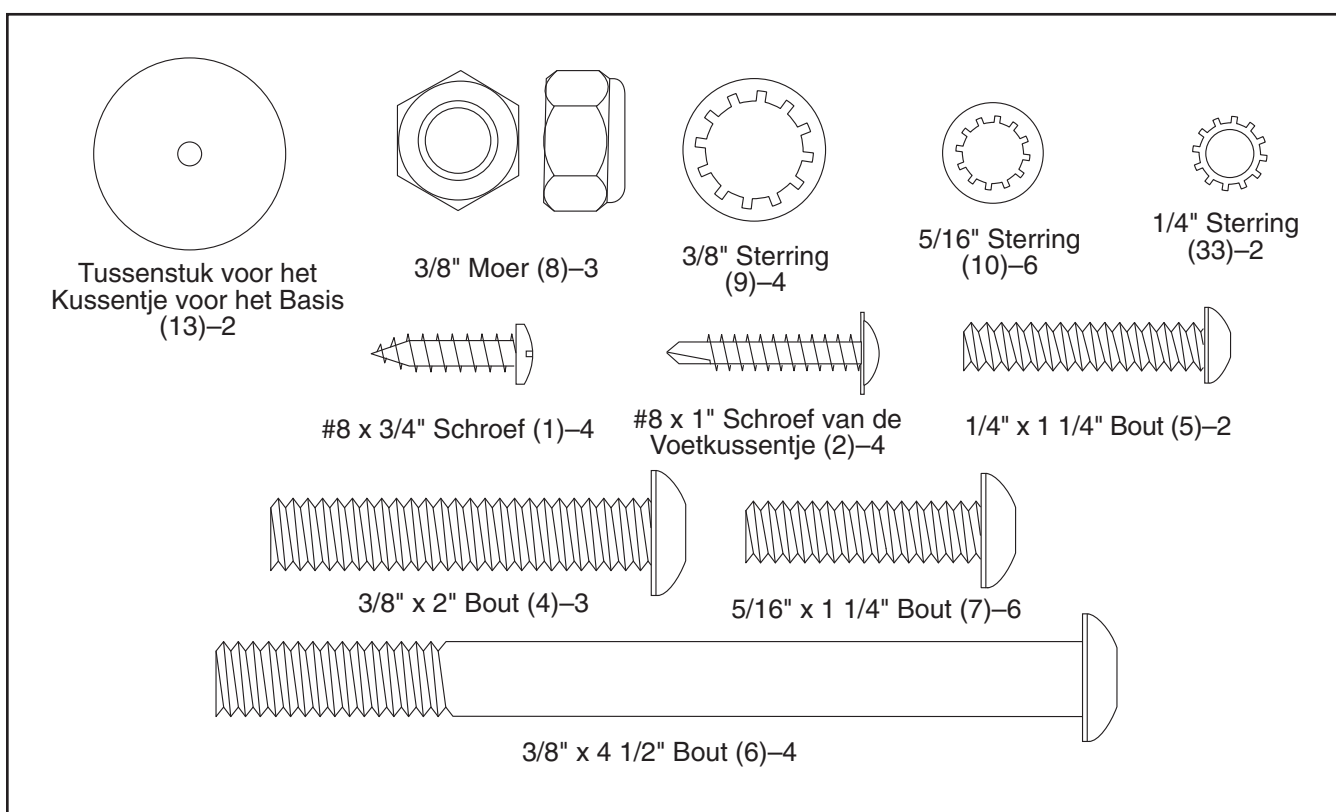
De montage van deze loopband moet door twee mensen gebeuren. Plaats de loopband op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft.

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

Tijdens de montage zult u de meegeleverde inbussleutels  , uw eigen kruiskopschroevendraaier  , en engelse sleutels nodig hebben  , naaldbektang  , en rubber hamer .

Bekijk de tekeningen hieronder om u te helpen met het zoeken naar onderdelen. Het nummer tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het getal na de haakjes geeft het aantal onderdeeltjes aan wat nodig is voor de montage.

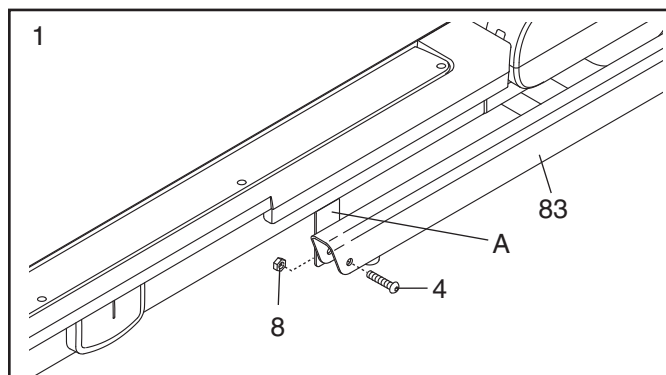
Opmerking: Sommige kleine onderdelen kunnen al gemonteerd zijn. Wanneer een onderdeel zich niet in de zak met onderdelen bevindt, kijk dan om te zien of het al gemonteerd is. Om schade aan de plastic onderdelen te vermijden, gebruik nooit elektrisch gereedschap voor de montage.



1. Zorg ervoor dat het stroomsnoer niet aangesloten is.

Verwijder de 3/8" Moer (8), de 3/8" x 2" Bout (4) en de transportbeugel (A) van de Basis (83).

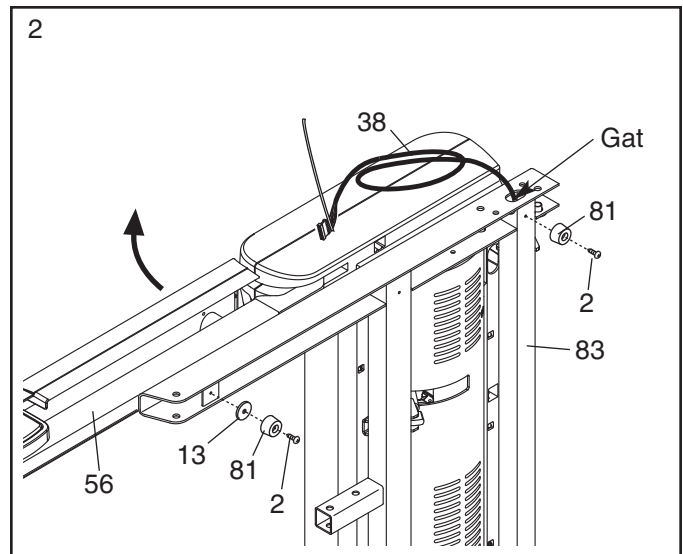
Herhaal deze stap aan de andere kant van de loopband. Gooi de transportbeugels weg. De Bouten en Moeren zullen worden gebruikt in de stappen 3 en 6



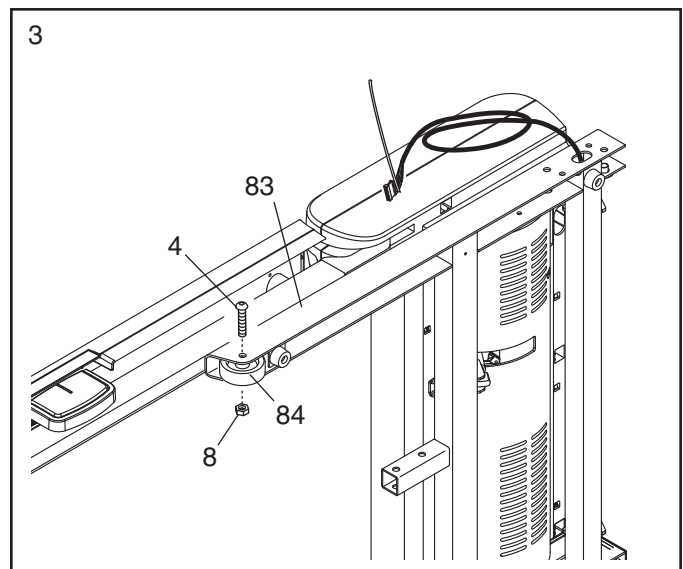
2. Leg, met hulp van een tweede persoon, de loopband voorzichtig op zijn linkerkant. Vouw het Onderstel (56) wat in zodat de loopband stabiel is. **Vouw het Onderstel niet helemaal in.**

Snij de banden die de Draad van de Staander (38) aan de Basis (83) bevestigen door. Zoek naar de band in het aangegeven gat in de Basis en gebruik het koord om de Draad van de Staander uit het gat te trekken.

Maak een Kussentje voor de Basis (81) op de getoonde plaats vast aan de Basis (83) met een Tussenstuk voor het Kussentje voor de Basis (13) en een #8 x 1" Schroef van de Voetkussentje (2). Maak vervolgens het andere Kussentje voor de Basis (81) vast met alleen maar een #8 x 1" Schroef van de Voetkussentje(2).

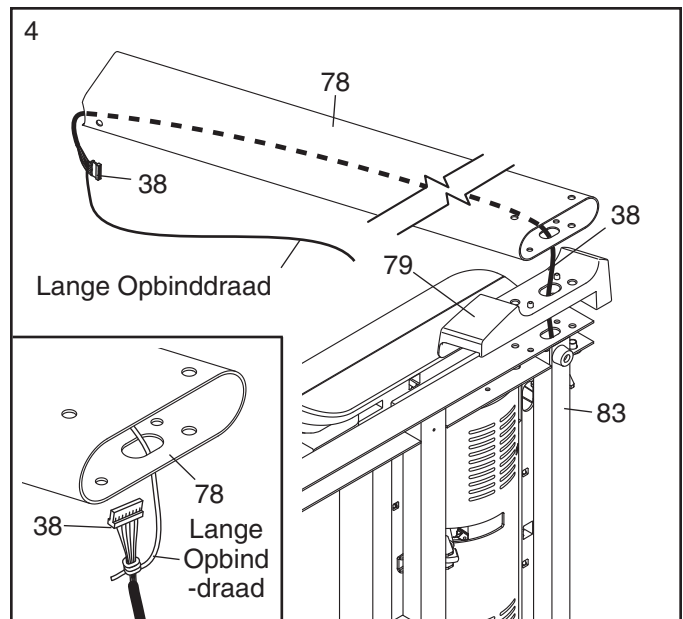


3. Maak een Wiel (84) vast met de 3/8" x 2" Bout (4) en de 3/8" Moer (8) die u heeft verwijderd in montagestap 1. **Draai de Moer niet te strak vast. Het wiel moet vrij kunnen draaien.**



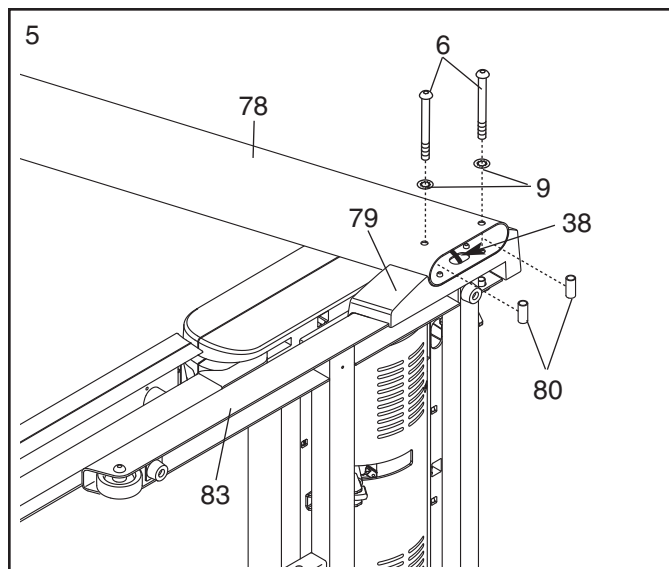
4. Zoek naar de Rechter Staander (78) en naar het Tussenstuk van de Rechter Staander (79), die aangegeven zijn met stickers. Steek de Draad van de Staander (38) door de Rechter Staander zoals aangegeven.

Bekijk de inzet-tekening. Maak de lange band in de Rechter Staander (78) stevig vast rond het eind van de Draad van de Staander (38). Houdt, met hulp van een tweede persoon, de Rechter Staander bij de Basis (83) vast. Trek dan aan het andere eind van de lange band totdat de Draad van de Staander helemaal door de Rechter Staander is getrokken.



5. Plaats het Tussenstuk van de Rechter Staander (79) op de Basis (83). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (38) niet bekneld raakt.** Met de hulp van een tweede persoon, houdt u een bouttussenstuk (80) in het laagste eind van de Rechter staander(78). Plaats een 3/8" x 5" Bout (6) met een 3/8" Sterring (9) in de Rechter staander en het bouttussenstuk. **Herhaal deze stap met een tweede bouttussenstuk (80), 3/8" x 4 1/2" Bout (6), en 3/8" Sterring (9).** Zet dan de Rechter staander in het Rechter staandertussenstuk.

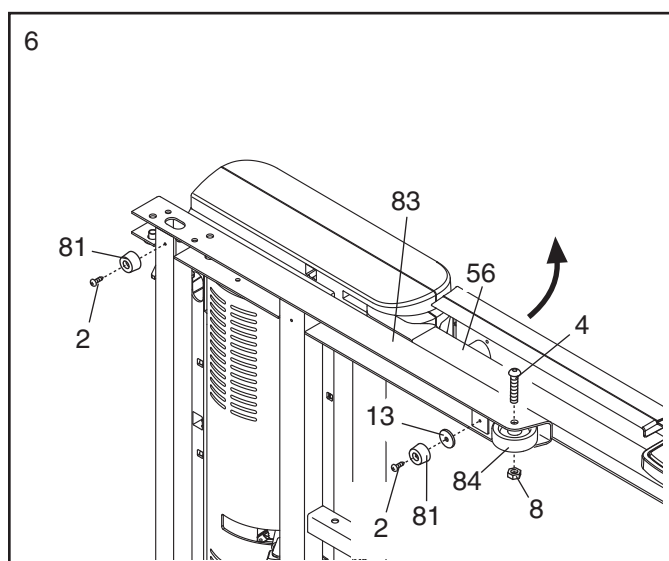
Draai de 3/8" x 4 1/4" Bouten (6). **Draai de Bouten nog niet te vast.**



6. Met de hulp van een tweede persoon, leg de loopband voorzichtig op de rechterkant. Vouw het Onderstel (56) gedeeltelijk zodat de loopband stabiel is; **vouw het Onderstel nog niet helemaal.**

Maak een Kussentje van de Basis (81) aan de Basis (83) op de aangegeven plaats vast met een #8 x 1" Schroef van de Voetkussentje (2) en een Tussenstuk voor het Kussen van de Basis (13). Maak dan een ander Kussentje van de Basis (81) met slechts één #8 x 1" Schroef van de Voetkussentje (2) vast.

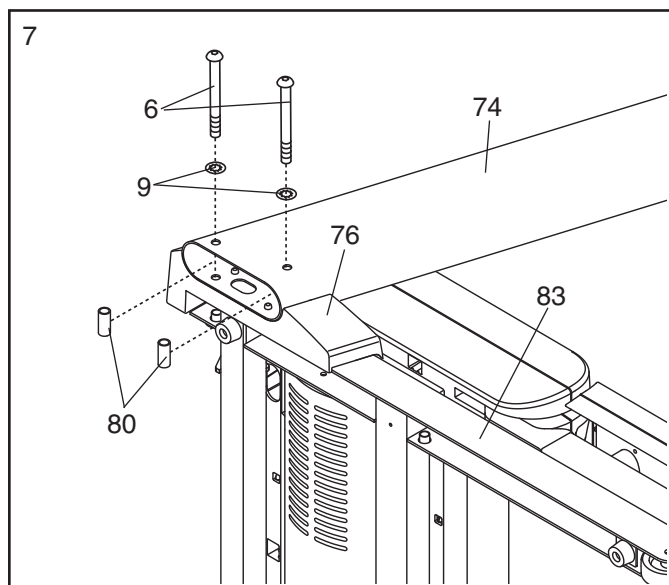
Maak een Wiel (84) vast met de 3/8" x 2" Bout (4) en de 3/8" Moer (8) die u heeft verwijderd in montagesap 1. **Draai de Moer niet te strak vast. Het wiel moet vrij kunnen draaien. Gooi de transportbeugel weg.**



7. Plaats het Tussenstuk van de Linker Staander (76) op de Basis (83). Met de hulp van een tweede persoon, houdt u een bouttussenstuk (80) in het laagste eind van de Linker staander(74). Plaats een 3/8" x 4 1/2" Bolt (6) met een 3/8" sterring (9) in de Linker staander en het bouttussenstuk. **Herhaal deze stap met een tweede bouttussenstuk (80), 3/8" x 4 1/2" Bolt (6), en 3/8" Sterring (9).** Zet dan de Linker staander in het Linker staandertussenstuk.

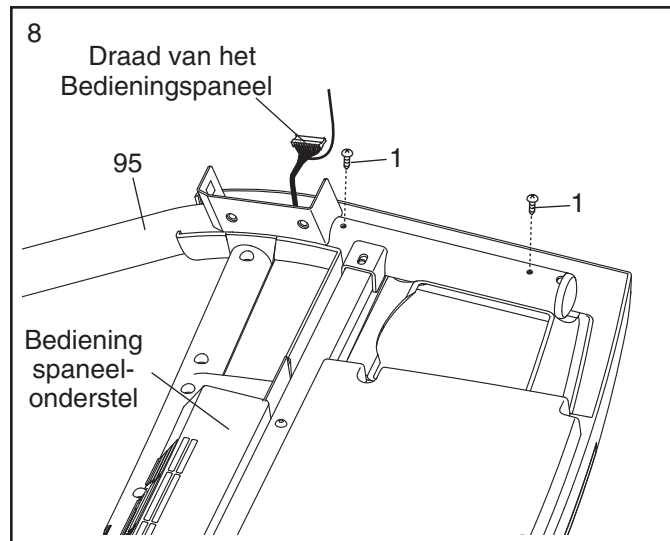
Draai de 3/8" x 4 1/4" Bouten (6). **Draai de Bouten nog niet te vast.**

Leg met de hulp van een tweede persoon de loopband neer zodat de Basis (83) plat op de vloer ligt.



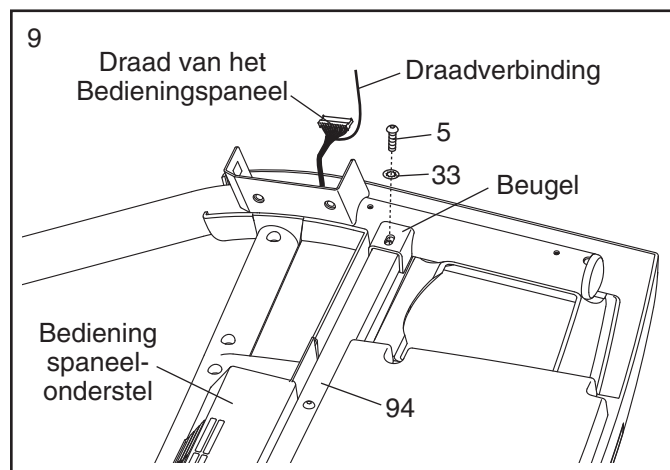
8. Leg het onderstel van het bedieningspaneel ondersteboven op een zacht oppervlak om schrammen te vermijden. Houdt de Rechter Handleuning (95) bij het bedieningspaneel. Steek vervolgens de draad van het bedieningspaneel in het grote gat in de Rechter Handleuning en haal deze uit de bovenkant zoals getoond. Gebruik, mocht dat nodig zijn, een tang om de draad van het bedieningspaneel uit te kunnen trekken.

Maak de Rechter Handleuning (95) en de Linker Handleuning (niet getoond) vast met vier #8 x 3/4" Schroeven (1) (twee zijn getoond). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken. Start eerst alle Schroeven voordat u ze vastdraait. Draai de Schroeven niet te vast.**



9. Draai een 1/4" x 1 1/4" Bout (5) met een 1/4" Sterring (33) vast in de houder en in de Dwarsstang van de Handleuning (94) aan beide kanten van het bedieningspaneel (alleen een kant is getoond).

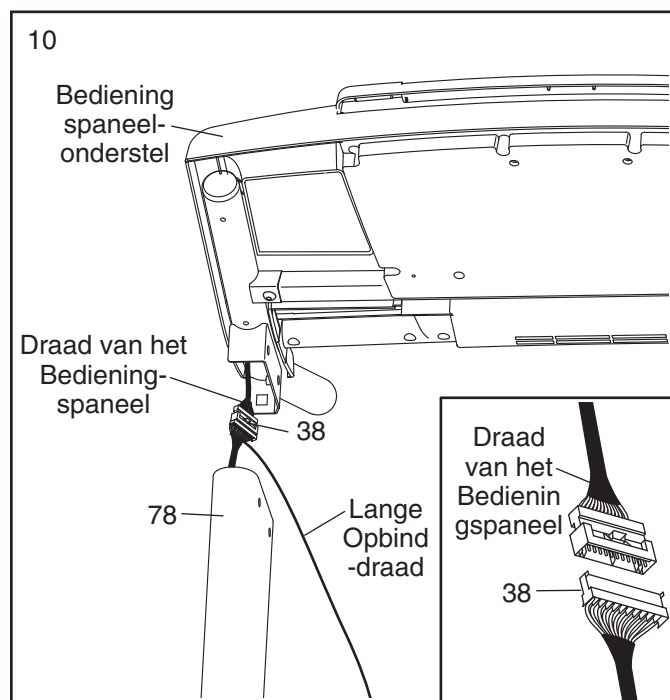
Maak de draadverbinding vast aan de Draad van het Bedieningspaneel.



10. Verwijder de lange band van de Draad van de Staander (38).

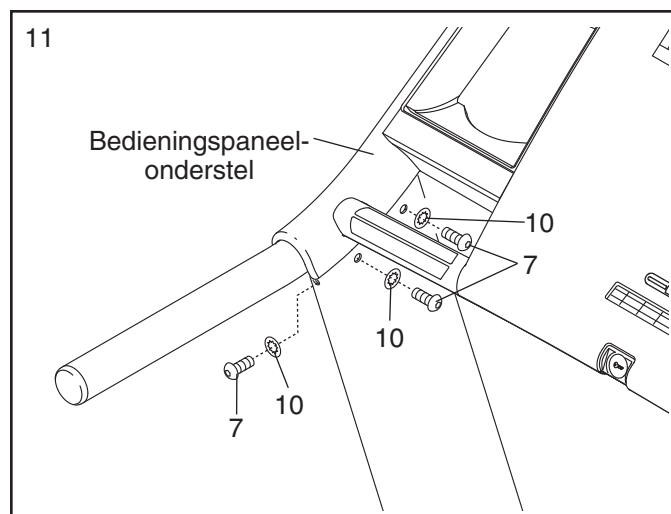
Plaats het bedieningspaneel, met hulp van een tweede persoon, naast de rechter Staander (78). Verbind de Draad van de Staander (38) met de draad van het bedieningspaneel. **Raadpleeg de inzet-tekening. De connectors moeten gemakkelijk naast elkaar schuiven en op hun plaats klikken.** Als dit niet gebeurt, draai dan een van de aansluitingen en probeer het opnieuw. **ALS DE CONNECTORS NIET GOED ZIJN AANGESLOTEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN WANNEER DE STROOM WORDT INGESCHAKELD.**

Plaats de consolemontage op de Rechter staander (78) en Linker staander (niet afgebeeld). **Zorg dat u de bedrading niet beklemd.**

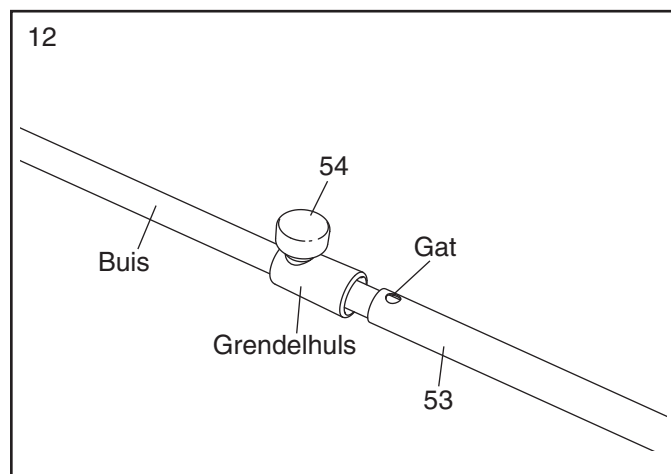


11. Bevestig de consolemontage met zes 5/16" x 1 1/4" Bouten (7) en zes 5/16" Sterringen (10) (er zijn er slechts drie afgebeeld).

Zie stappen 5 en 7. Draai de 3/8" x 4 1/2" Bouten (6) vast.



12. Identificeer de sluitknop (53). Verwijder de band van het eind van de buis. Zorg ervoor dat de mouw over het aangegeven gat zit en dat de Veerslotknop (54) in het aangegeven gat vast zit. **Trek aan de mouw om er zeker van te zijn dat deze in de goede stand vast zit.**



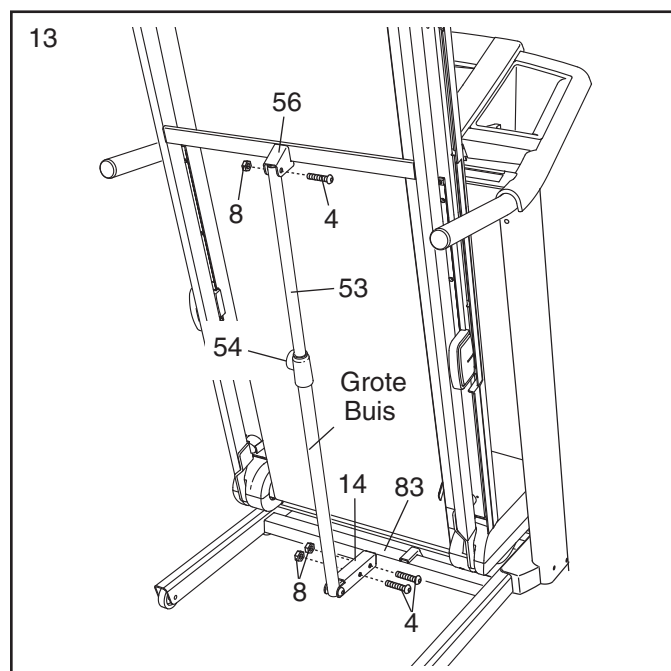
13. Til het Onderstel (56) in de getoonde stand. **Laat een tweede persoon het Onderstel tijdens deze stap vasthouden.**

Oriënteer de Sluitknop (53) zodanig dat de grote buis en het Veerslotknop (54) in de getoonde stand zitten.

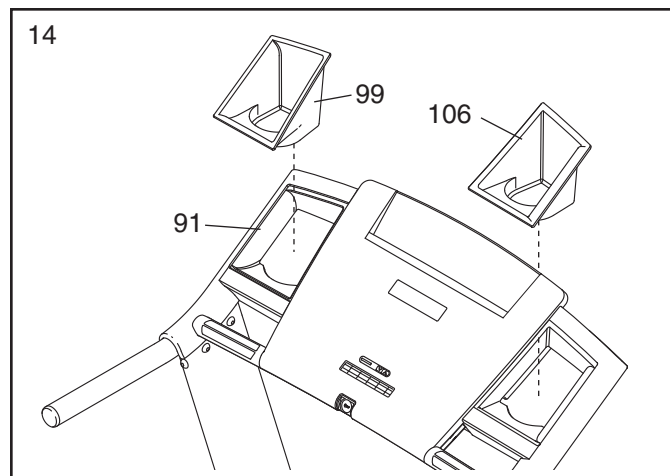
Maak de Veerslotbeugel (14) en het Sluitknop (53) vast aan de Basis met twee 3/8" x 2" Bouten (4) en twee 3/8" Moeren (8).

Maak het bovineind van het Sluitknop (53) vast aan de houder op het Onderstel (56) met een 3/8" x 2" Bout (4) en een 3/8" Moeren (8).
Opmerking: Het kan nodig zijn het onderstel naar voren en naar achter te bewegen om het bovineind van het Slot aan de houder vast te maken.

Laat het Onderstel (56) (raadpleeg HOE DE LOOPBAND UIT TE KLAPPEN op pagina 25).



14. Druk het Linker Accessoirehouder (99) en het Rechter Accessoirehouder (106) in de Basis van het Bedieningspaneel (91).

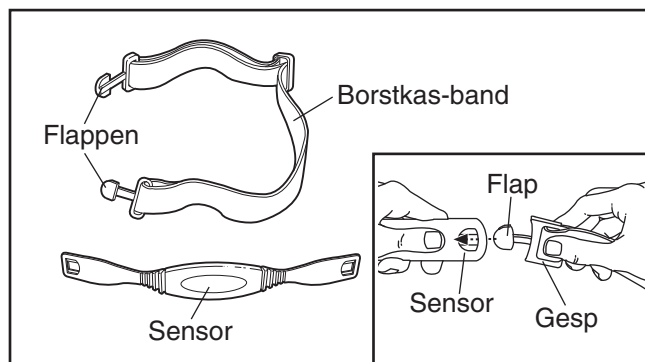


15. **Zorg ervoor dat alle onderdelen vast zijn gedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Verwijder, indien aanwezig, de dunne plastic velletjes over de stickers op de loopband. Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Bewaar de meegeleverde sleutel op een veilige plaats. Bewaar de meegeleverde (zeshoekige) sleutels op een veilige plaats. U zult de sleutel nog nodig hebben om de loopband bij te stellen (zie pagina 27-28).

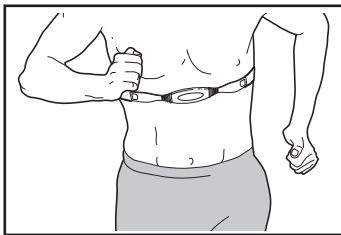
HOE DE BORSTKAS-SENSOREN TE GEBRUIKEN

HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN

De borstkas-sensor bestaat uit twee delen: de borstkas-band en de sensor (zie de tekening hieronder). Steek de gesp van de borstbeugel in het gat aan één uiteinde van de sensor zoals op de tekening wordt aangegeven. 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-sensor 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-sensor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid en hoog onder uw borstspieren of borsten. Zorg ervoor dat het logo van de sensor naar voren wijst en rechtop staat.



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

VERZORGING EN ONDERHOUD VAN DE BORSTKAS-SENSOR

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

- Bewaar de borstkas-sensor op een warme en droge plaats.
- Stel de borstkas-sensor niet lang bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10°C of aan een temperatuur hoger dan 50°C .
- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de borstkas-sensor niet te veel.
- Maak de borstkas-sensor 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 MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN

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

- Zorg ervoor dat u de borstkas-sensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Opgelet: Verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals spug of vloeistof voor contact lenzen om de electrodes van de sensor nat te maken. Maak de electrodes opnieuw wat nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Loop of ren zo goed mogelijk op het midden van de loopband. **Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armslengte van het bedieningspaneel bevinden.**
- De borstkas-sensor 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-sensor kan beïnvloed worden door magnetische storingen veroorzaakt door hoogspanningsdraden en andere electromagnetische bronnen. Verplaats de loopband als u vermoedt dat dit de oorzaak is.
- De CR2032 batterij kan vervangen moeten worden (zie pagina 24).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

DE AL INGESMEERDE LOOPBAND

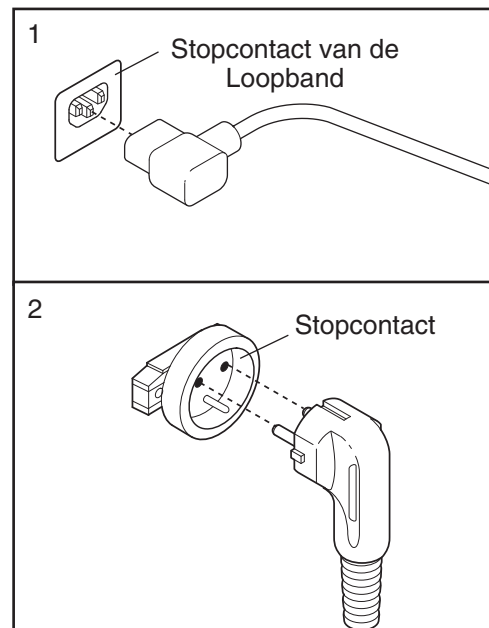
Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK:** Behandel de band of het loopplatform nooit met silicone spray of enig ander middel. Als uw dat doet zult u de loopband beschadigen.

HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

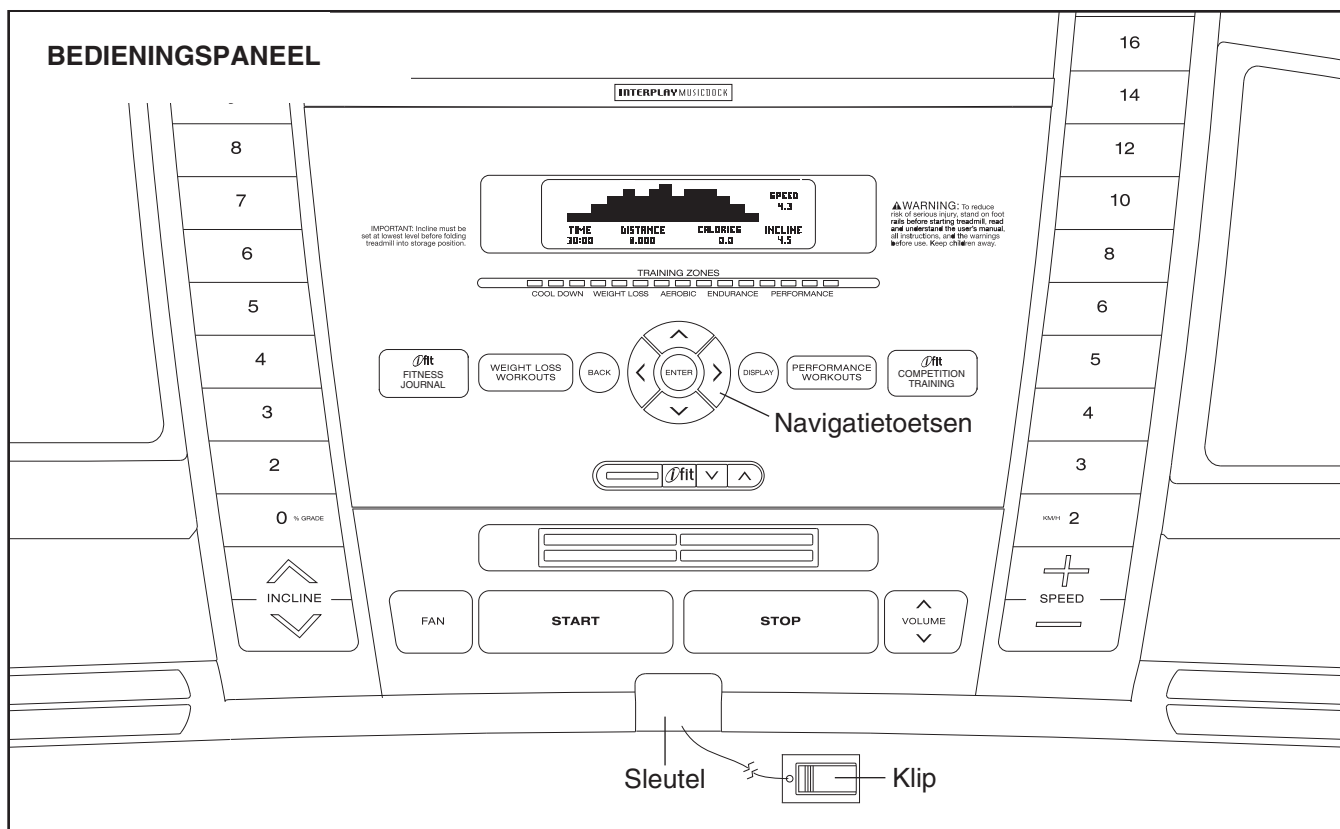
De stekker moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de electriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: Als het snoer beschadigd is moet u het vervangen met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

Bekijk tekening 1. Steek het aangegeven eind van het snoer in het stopcontact van de loopband.

Bekijk tekening 2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen. **BELANGRIJK: De loopband kan niet op een stopcontact met onderbreker van de grondfout circuit gebruikt worden.**



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



DE STICKER MET WAARSCHUWING PLAKKEN

De waarschuwing op het bedieningspaneel is in het engels. Deze waarschuwing bestaat ook in diverse talen op het inbegrepen vel. Plak de sticker met uw taal op het bedieningspaneel.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Deze revolutionaire loopbandconsole biedt een reeks aan functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal U tijdens uw oefening voortdurend feedback geven. U kunt zelfs uw hartslag meten met de borstkas-sensoren (zie bladzijde 22 voor meer informatie over de borstkas-sensoren).

Aanvullend biedt de console zestien vooraf ingestelde oefeningen—acht afvaloefeningen en acht prestatieoefeningen. Elke oefening beheert automatisch de snelheid en de helling van de loopband als het u door een effectieve oefening begeleidt. U kunt zelfs een wedstrijd aangaan tegen andere hardlopers met gebruik van de iFIT Wedstrijdtraining-oefening.

De console biedt een iFIT Fitnessoverzicht, dat automatisch uw oefeninginformatie registreert en opslaat zodat u de geschiedenis van uw oefeningen en de vooruitgang ervan kunt bekijken.

Op het bedieningspaneel kunt u ook het nieuwe iFIT Interactief Oefensysteem kiezen. Bij het iFIT-systeem kunt u de Interactieve Oefenkaarten van iFIT in het be-

dieningspaneel gebruiken. Op deze kaarten worden oefenprogramma's opgeslagen zodat u specifiek vooraf ingestelde doelwaarden kunt bereiken bij uw oefensessie. Bijvoorbeeld: u kunt ongewenste kilo's verliezen met het afvalprogramma van 8 weken of u kunt trainen voor een langeafstandsliep met het Marathon-programma. De iFIT-programma's zullen de loopband automatisch aansturen terwijl de stem van een persoonlijke trainer u helpt om u te motiveren bij elk onderdeel van het oefenprogramma. iFIT-kaarten zijn afzonderlijk verkrijgbaar. **De iFIT-kaarten zijn ook in bepaalde winkels verkrijgbaar.**

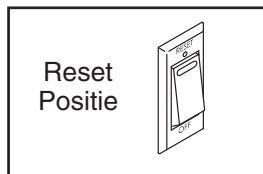
U kunt tijdens je oefensessie zelfs luisteren naar je lievelingsmuziek of naar ingesproken boeken dankzij de stereo-geluidsinstallatie van het bedieningspaneel en tegelijkertijd uw conditie op peil houden. Dit product is speciaal ontworpen om met de iPod te werken en is door een (project)ontwikkelaar gecertificeerd als te voldoen aan de Apple prestatie standaards.

Om de Elektriciteit in te schakelen, volg de stappen op pagina 15. **Om de instellingen van het bedieningspaneel te personaliseren**, raadpleeg pagina 15. **Om het controlepaneel handmatig instellen te gebruiken**, zie bladzijde 16. **Om een afval- of prestatieoefening te doen**, kijkt u op pagina 18. **Voor het uitvoeren van de iFIT Wedstrijdtraining-oefening**, kijkt u op pagina 19. **Voor het gebruik van een iFIT-kaart**, kijkt u op pagina 21. **Voor het bekijken van het fitnessoverzicht**, zie pagina 22. **Voor gebruik van de informatiemodus**, zie pagina 23. Voor het gebruik van het stereogeluidssysteem, zie pagina 23.

HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN

BELANGRIJK: Laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen bloedgesteld 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 snoer in (zie pagina 13). Zoek vervolgens naar de reset/off stroomonderbreker [RESET/OFF] op het onderstel van de loopband bij het snoer. Plaats de stroomonderbreker in de reset positie.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel bevat een demo instelling ontworpen om de loopband in de winkel te kunnen gebruiken. De demo instelling is gekozen wanneer de displays gaan branden zodra het snoer in het stopcontact gestoken wordt en de stroomonderbreker zich in de reset positie vindt. Druk, om de demo instelling uit te schakelen, een paar seconden op de Stop toets. Raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op pagina 23 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga vervolgens op de voetbalken van de loopband staan. Zoek naar de klip dat aan de sleutel vastzit (raadpleeg tekening op pagina 14) en schuif de klip in de band van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. De display zullen gaan branden. **BELANGRIJK:** In geval van nood kan de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken worden zodat de loopband tot stilstand komt. Test de klip door een paar stapjes naar achteren te nemen. Stel de klip wat bij wanneer de sleutel niet uit het bedieningspaneel getrokken wordt.

Opmerking: Als er een doorzichtig stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Om schade aan de loopband te vermijden, gebruik altijd propere schoenen op de loopband. Als u de loopband voor het eerst gebruikt, controleer dan regelmatig of de loopband gecentreerd loopt en centreer de loopband, als dat nodig is (raadpleeg pagina 28).

Opgelet: Het bedieningspaneel kan de snelheid en afstand in mijlen of kilometers aangeven. Om te zien welke metingseenheid is geselecteerd, of om de metingseenheid te wijzigen, kijkt u op de INFORMATIEMODUS op pagina 23. Om het eenvoudig te houden, worden alle aanwijzingen in dit deel in kilometers gegeven.

HOE DE INSTELLING VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN hierboven.

2. Selecteer de instellingenmodus

Voor het selecteren van de instellingenmodus, drukt u op de iFIT-Wedstrijdtrainingstoets [iFIT COMPETITION TRAINING]. Verlicht de optie Instellingen [SETTINGS] en druk op de toets Enter.

Opmerking: voor het op elk moment verlaten van de modus Instellingen, drukt u herhaaldelijk op de toets Terug [BACK] tot de handmatige modus is geselecteerd (zie stap 3 op pagina 16).

3. Voer de gegevens van de gebruiker in.

Druk op de Navigatietoetsen tot de volgende pijl verschijnt naast de gewenste optie. Druk dan op de toets Enter. Er zal een knipperende cursor verschijnen in een veld in het display. Om een nummer of letter boven de cursor in te voeren drukt u op de Navigatietoetsen. Om de cursor te bewegen drukt u op de toets Enter. Indien u klaar bent met het invoeren van de gewenste nummers of letters in het veld, drukt u op de toets Enter. Herhaal deze handeling om alle gewenste gebruikersinformatie in te voeren.

4. Stel de datum en de tijd in.

Met het instellen van de datum en de tijd kan de console uw oefeningsgeschiedenis nauwkeurig registreren in het fitnessoverzicht.

Om de datum en tijd in te stellen gaat u eerst met de pijl naar de optie Datum/Tijd [DATE/TIME] en drukt u op de toets Enter. De datum- en tijdinstellingen verschijnen dan in het display.

Druk op de Navigatietoetsen om de cursor naar het veld te verschuiven waar u de wijziging wenst en druk op de toets Enter. Om een nummer of letter boven de cursor in te voeren drukt u op de Navigatietoetsen. Indien u klaar bent met het invoeren van de gewenste nummers of letters in het veld, drukt u op de toets Enter. Herhaal deze handeling om alle gewenste gebruikersinformatie in te voeren. Druk op de toets Terug om terug te gaan naar de instellingenmodus.

Als u klaar bent met het wijzigen van de instellingen, dient u de optie Instellingen Verlaten [EXIT SETTINGS] op te laten lichten en te drukken op de toets Enter.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

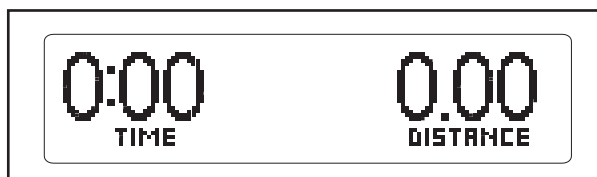
Raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SHAKELLEN op pagina 15.

2. U kunt de instellingen van het bedieningspaneel bijstellen als u dat wilt.

Raadpleeg HOE DE INSTELLING VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN op pagina 15.

3. Kies de handmatige instelling.

Elke keer als u de sleutel invoert, wordt de handmatige modus geselecteerd. Als u een oefening heeft geselecteerd, drukt u herhaaldelijk op een van de oefeningstoetsen tot alleen een nul verschijnt in het display.



4. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Druk op de Start toets, de Snelheidstoename [SPEED] toets, of op een van de Snelheidstoetsen genummerd van 2 tot 20. Opmerking: Als u de toetsen hebt ingedrukt, kan het enkele seconden duren voordat de gewenste snelheid wordt bereikt.

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 wijzigen door op de Versnellings- of Vertragingstoetsen [SPEED] te drukken. Telkens als u op een toets drukt, zal de snelheid worden gewijzigd met 0,1 Km/u; als u de toets ingedrukt houdt, dan zal de snelheid met 0,5 Km/u verhogen. Indien u drukt op een van de twaalf 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 Stoptoets. Om de loopband opnieuw te starten, druk op de Starttoets, de Snelheidomhoogtoets of een van de genummerde Sneltoetsen voor de snelheid.

5. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Om de helling van de loopband te veranderen, drukt u op de toetsen Helling [INCLINE] toenemen of afnemen, of op de hellingtoetsen die 0 tot 12 zijn genummerd. Elke keer dat u op een toets drukt, zal de helling geleidelijk aangepast worden tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

6. Volg uw vorderingen op de display.

Het console bidet verschillende displayopties. De displayoptie die u selecteert zal bepalen welke oefeninginformatie wordt weergegeven. Druk herhaaldelijk op de DISPLAY-toets om de gewenste displayweergave te kiezen.

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

- De verlopen tijd [TIME].
- De afstand [DISTANCE] die u hebt gewandeld of gelopen.
- Het aantal calorieën [CALORIES] dat u bij benadering hebt verbrand.
- De snelheid [SPEED] van de loopband.
- De hellingsgraad [INCLINE] van de loopband.
- Uw snelheid [PACE] in minuten per mijl of minuten per kilometer.

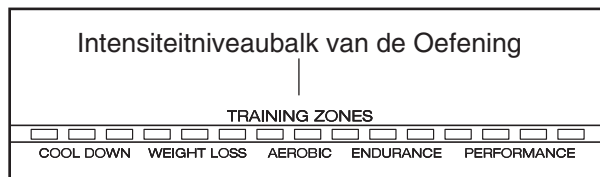
- Uw hartslag.
Opmerking: Uw hartslag [PULSE] kan slechts

worden weergegeven als u de handsensoren vasthoudt of de borstkassensoren gebruikt. Indien u uw hartslag langer dan 40 seconden wilt zien, selecteert u de displayoptie zoals hierboven wordt weergegeven.



Opmerking: Onafhankelijk van de gekozen display-weergave, zal het snelheids- of hellingsniveau enkele seconden op de display verschijnen telkens als u de instellingen wijzigt. Aanvullend zal uw hartslag in het display verschijnen als u de Handgreep polssensor of de optionele Borstkas-pulssensor (zie stap 7) gebruikt.

Als u oefent, dan zal op de intensiteitsniveau balk het intensiteitsniveau van uw oefening bij benadering worden weergegeven. Bijvoorbeeld: als acht indicatoren van de balk oplichten, dan is uw intensiteitsniveau ideaal voor een conditietraining.



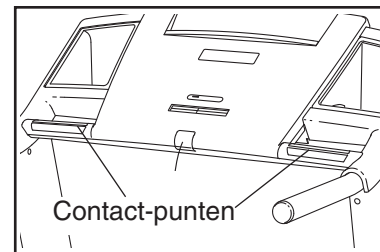
7. Meet uw hartslag als u dat wilt.

U kunt de handgreep met polssensor of de Borstkas-polssensor gebruiken om uw hartslag te meten (zie pagina 112 voor informatie over de Borstkas-polssensor). Opmerking: Indien u de Handgreep polssensor vasthoudt en de Borstkas-polssensor tegelijkertijd draagt, zal het console uw hartslag niet nauwkeurig weergeven.

Voordat u de handsensoren gebruikt, verwijder het plastic laagje van de metalen contactpunten. Zorg ervoor dat uw handen proper zijn.

Om uw hartslag te meten, **Stap vervolgens op de voetbalken** en houdt de metalen contactpunten vast—**beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag

wordt opgevangen zal uw hartslag worden getoond. **Voor een juiste hartslagmeting houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.**



8. Zet desgewenst de ventilator aan.

De ventilator toont de hoge en lage snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de Ventilator-toets [FAN] om een ventilatorsnelheid te selecteren of zet de ventilator uit. Aandacht: De ventilator zal een paar minuten nadat de loopband tot stilstand is gekomen automatisch uitgaan.

9. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met uw oefening.

Ga op de voetkussentjes staan, druk op de Stop-toets en **stel de hellingstand in de laagste positie. De helling van de loopband moet zich in de laagste stand bevinden wanneer u de loopband wilt opbergen anders kan de loopband beschadigd worden**. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Als u klaar bent met het gebruiken van de loopband, schakelt de reset/uit stroomonderbreker naar de stand 'uit' en kunt u de stekker uit het stopcontact halen. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

HET GEBRUIK VAN EEN AFVALOEFENING OF EEN PRESTATIEOEFENING

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SHAKELEN op pagina 15.

2. U kunt de instellingen van het bedieningspaneel bijstellen als u dat wilt.

Raadpleeg HOE DE INSTELLING VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN op pagina 15.

3. Selecteer een afvaloefening of een prestatieoefening.

Om een van de acht afvaloefeningen te selecteren of een van de acht prestatieoefeningen, drukt u op de toets Afvaloefeningen [WEIGHT LOSS WORKOUTS] of de toets Prestatieoefeningen [PERFORMANCE WORKOUTS] tot de naam van de gewenste vooraf ingestelde oefening in het display verschijnt. Let op: Om terug te keren naar een vorige display, drukt u op de toets Terug [BACK].

As u een afvaloefening of een prestatieoefening selecteert, zal de display de naam, de totale tijd, de maximale hellinginstelling en de maximale snelheidsinstelling van de oefening weergeven. Daarnaast zal een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma op de display verschijnen.

Alle workout zijn onderverdeeld in segmenten van één minuut. Ieder segment heeft één instelling voor

de helling en voor de snelheid. Opmerking: dezelfde snelheid en/of helling instelling(en) kan/kunnen voor twee of meerdere opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

4. Druk op de Starttoets om het oefening te laten beginnen.

Even nadat u op de toets drukt [START] zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het workout instellen. Houdt u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

Tijdens het programma, zal het profiel uw vooruitgang laten zien. Het knipperende onderdeel van het profiel geeft het huidige onderdeel van de oefening aan. De hoogte van het knipperende onderdeel geeft de weerstand van het huidige onderdeel aan. Aan het einde van elk onderdeel zal een reeks tonen te horen zijn en zal het volgende onderdeel van het profiel beginnen met knipperen en zal de snelheid of de hellinginstelling in het display verschijnen om u te alarmeren.

Het programma blijft doorgaan totdat het laatste segment eindigt. De loopband komt dan langzaam tot stilstand.

U kunt wanneer de snelheids- of de hellingsinstelling op enig moment tijdens het programma te hoog of te laag is deze handmatig bijstellen door op de Snelheids [SPEED] of Hellingstoetsen [INCLINE] te drukken. **Echter wanneer het huidige segment van het programma eindigt zal de loopband automatisch de snelheid en de helling behorende bij de volgende segment instelling aannemen.**

Druk op de Stop-toets om het programma tijdelijk te stoppen. Om het programma opnieuw te starten, druk op de Start-toets of de Versnellings-toets. De loopband zal met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. De loopband zal wanneer het volgende segment van het programma begint automatisch de snelheid en de helling van het volgende segment instellen.

5. Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 6 op pagina 16 en 17.

In plaats van het weergeven van de snelheid zal de display uw oefeningintensiteit in mets weergeven. Een met is de hoeveelheid energie die u gebruikt als u zit.

6. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 17.

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 8 op pagina 17.

8. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 9 op pagina 17.

HET GEBRUIKEN VAN EEN IFIT WEDSTRIJD-TRAININGOEFENING

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SHAKELEN op pagina 15.

2. U kunt de instellingen van het bedieningspaneel bijstellen als u dat wilt.

Raadpleeg HOE DE INSTELLING VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN op pagina 15.

3. Selecteer de iFIT Wedstrijdtrainingoefening.

Om een iFIT-Wedstrijdtrainingoefening te selecteren, drukt u op de iFIT Wedstrijdtrainingtoets [IFIT COMPETITION TRAINING]. Gebruik de Navigatietoetsen om een tegenstander of een groep van vier tegenstanders te selecteren.

Indien u besluit om te strijden tegen een groep, dient u de optie *RACE AGAINST A PACK* (Wedstrijd Tegen Een Groep) te selecteren en daarna te drukken op de toets Enter. Druk op de Navigatietoetsen om een zwaartegraad te selecteren en de duur van de wedstrijd. Druk op de toets Enter na elke selectie.

Indien u besluit om te strijden tegen een tegenstander, dient u de optie *RACE A SINGLE OPP-WEDSTRIJD TEGEN EEN TEGENSTANDER* te selecteren en daarna te drukken op de toets Enter. Druk op de Navigatietoetsen omhoog, omlaag, links en rechts om een tegenstander en de duur van de wedstrijd te selecteren. Druk op de toets Enter na elke selectie.

Kort nadat u de duur van de wedstrijd heeft geselecteerd, zal de wedstrijd beginnen. Houd de handleuningen vast en begin te stappen. Stel de snelheid en de helling van de loopband naar wens aan.

De oefening gaat door totdat de wedstrijd is beëindigd.

4. Volg uw vorderingen op de display.

Het console bidet verschillende displayopties. De displayoptie die u selecteert zal bepalen welke oefeninginformatie wordt weergegeven. Druk herhaaldelijk op de DISPLAY-toets om de gewenste displayweergave te kiezen.

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

- Een filmpje van een hardloper met het etiket 'U'. Naarmate u de snelheid van de loopband verhoogt of verlaagt, zal de hardloper zijn snelheid opvoeren of vertragen. Het display zal ook andere tegenstanders weergeven.
- Het parcours dat u aflegt.
- Uw aantal seconden dat u op de andere renners voor bent of achter de renner aan kop loopt. Als u achter loopt, zal de display een negatief aantal seconden weergeven.
- Uw plaats in de wedstrijd.
- De snelheid SPD van de loopband. Opmerking: Druk op de toets Enter om uw snelheid in minuten per kilometer [PACE], of uw snelheid in minuten per mijl te zien. Druk opnieuw op de toets Enter om de snelheid van de loopband te zien.
- De hellingsgraad [INC] van de loopband.
- Het aantal verbrande calorieën [CAL] bij benadering getoond.
- De gewandelde [DIST] of gelopen afstand getoond.

- De verlopen tijd [TIME]
- Een profiel van de hellingsinstellingen van de race.
- De snelheid waarmee uw tegenstanders hun energie (REC) herwinnen. Opmerking: Uw rij in de Registratiekolom geeft het geschatte aantal calorieën weer dat u hebt verbrand.
- Het energiepaneel dat uw tegenstanders hebben achtergelaten [BANK].
- De tactieken [TACTIC] die uw tegenstanders gebruiken.
- Een statusbalk toont de voortgang van de race.
- Uw gemiddelde [AVG] snelheid
- Uw hartslag [PULSE]. Opmerking: Uw hartslag kan slechts worden weergegeven als u de handsensoren vasthoudt of de borstkassensoren gebruikt.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 17.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 8 op pagina 17.

7. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 9 op pagina 17.

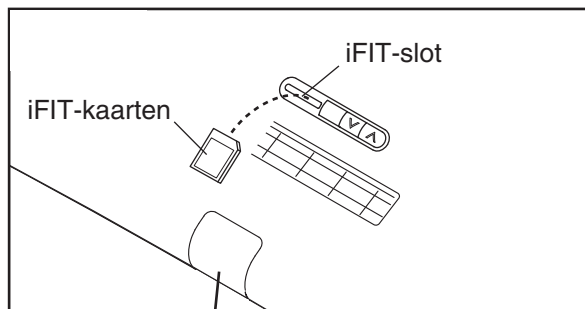
HOE DE GEBRUIK VAN EEN iFIT-KAART

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SHAKELEN op pagina 15.

2. Steek een iFIT-kaart in het bedieningspaneel en selecteer een oefening.

Om een iFIT-programma te gebruiken, steek een iFIT-kaart in het iFIT-slot; zorg ervoor dat de iFIT-kaart goed georiënteerd is zodat de metalen contacten naar beneden zijn gericht en de kaart correct in het iFIT-slot wordt gestoken.



Vervolgens selecteert u een iFIT-oefening door te drukken op de iFIT omhoog en omlaagtoetsen naast de iFIT-gleuf. Als een iFIT-oefening is geselecteerd zal de display de naam van de oefening, de duur, de maximale hellingsinstelling [MAX INCLINE] en de maximale snelheidsinstelling [MAX SPD] van de oefening weergeven. Daarnaast zal een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma op de display verschijnen.

Elke iFIT-oefening is verdeeld in diverse 1-minuut segmenten. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. Opmerking: U kunt dezelfde snelheid instellen voor opeenvolgende tijdsegmenten.

3. Druk op de Starttoets om het oefeningprogramma te laten beginnen.

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

Tijdens het programma, uw persoonlijke trainer u door de oefening leiden. U kunt de audio-instellingen selecteren voor uw persoonlijke trainer (raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op pagina 23).

U kunt wanneer de snelheids- of de hellingsinstelling op enig moment tijdens het programma te hoog of te laag is deze handmatig bijstellen door op de Snelheids [SPEED] of Hellingstoetsen [INCLINE] te drukken. **Hoe dan ook, de loopband zal automatisch de snelheid en de helling voor het volgende segment instellen, wanneer het volgende segment van het programma start.**

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de toets Stop. Om het workout opnieuw te starten, druk op de Start-toets of de Versnellingstoets. De loopband zal met een snelheid van 2Km/u beginnen te draaien. De loopband zal wanneer het volgend segment van het workout start automatisch de snelheid en de helling van het volgende segment instellen.

4. Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 6 op pagina 16 en 17.

5. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 8 op pagina 17.

6. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 9 op pagina 17.

OPGELET: Verwijder de iFIT-kaarten altijd uit het iFIT-slot als u ze niet gebruikt.

HOE HET BEKIJKEN FITNESSOVERZICHT

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SHAKELEN op pagina 15.

2. Selecteer het fitnessoverzicht.

Voor het selecteren van het fitnessoverzicht, drukt u op de iFIT-Fitnessoverzichttoets [IFIT FITNESS JOURNAL]. Het console zal dan de opgeslagen overzichtinformatie laden.

Opmerking: U kunt, als u het fitnessoverzicht bekijkt, te allen tijde op de toets Terug [BACK] drukken om terug te keren naar het vorige menu of de display.

Het fitnessoverzicht kan de volgende oefeninginformatie weergeven:

Tijd [TIME]—het totaal aantal uren dat u heeft gelopen of heeft gerend op de loopband.

Afstand [DISTANCE]—de totale afstand die u gelopen hebt op de loopband.

Calorieën [CALORIES]—het totale geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand.

Gemiddelde snelheid [AVG SPEED]—Uw gemiddelde wandel- of rensnelheid.

Gemiddelde tred [AVG PACE]—Uw gemiddelde wandel- of rentred in minuten per mijl of minuten per kilometer.

3. Bekijk de oefeninginformatie per jaar.

Als u het fitnessoverzicht selecteert, zullen de jaartotalen [TOTALS] in de display verschijnen.

2007 TOTALS			
TIME	25	AVG. SPEED	4.5
DISTANCE	206	AVG. PACE	23:04
CALORIES	11.431		

Om oefeninginformatie te zien van een ander jaar, drukt u op de Navigatietoetsen omhoog en omlaag

om van jaar te veranderen. Omerking: Het fitnessoverzicht kan informatie opslaan van 7 verschillende jaren.

4. Bekijk de oefeninginformatie per maand.

Na een paar seconden zal het menu Bekijk maand [VIEW MONTH] verschijnen in het display.

Om de oefeninginformatie per maand te bekijken, drukt u op de Navigatietoetsen omhoog en omlaag om de gewenste maand op te lichten aan de rechterkant van het display. Druk dan op de toets Enter. De oefeninginformatie voor de geselecteerde maand zal in het display verschijnen.

5. Bekijk de oefeninginformatie per week.

Na een paar seconden zal het menu Bekijk week [VIEW WEEK] verschijnen in het display.

Om de oefeninginformatie per week te bekijken, drukt u op de Navigatietoetsen omhoog en omlaag om de gewenste week op te lichten aan de rechterkant van het display. Druk dan op de toets Enter. De oefeninginformatie voor de geselecteerde week zal in het display verschijnen.

6. Bekijk de oefeninginformatie per dag.

Na een paar seconden zal het menu Bekijk dag [VIEW DAY] verschijnen in het display.

Om de oefeninginformatie per dag te bekijken, drukt u op de Navigatietoetsen links en rechts tot een pijl verschijnt boven de gewenste dag aan de rechterkant van het display. Druk dan op de toets Enter. De oefeninginformatie voor de geselecteerde week zal in het display verschijnen.

7. Ga verder met het bekijken van het fitnessoverzicht zoals gewenst.

Herhaal stappen 3 tot 6 om de oefeninginformatie voor het gewenste jaar, maand, week of dag te zien.

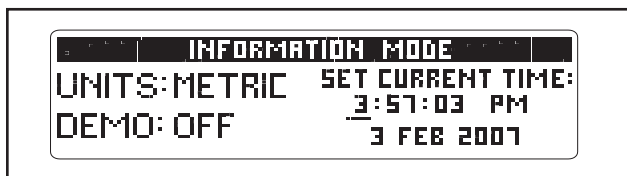
8. Verlaat het fitnessoverzicht.

Druk op de toets iFIT-Fitnessoverzicht om het fitnessoverzicht op elk gewenst moment te verlaten.

DE INFORMATIE MODUS

Het console bidet een informatiemodus waarmee u de meeteenheid voor het console kunt selecteren en de displaydemomodus kunt aan- of uitzetten. U kunt ook de datum en de tijd instellen.

Om de informatie-weergave te kiezen, steek de sleutel in het bedieningspaneel terwijl u de Stop-toets ingedrukt houdt. De volgende informatie wordt op de display aangegeven:



Het display zal de geselecteerde meeteenheid weergeven. Om de meeteenheid te veranderen, druk op de Snelheidomhoogtoets [SPEED]. Aan meningsafstand in kilometers, selecteer metrisch [METRIC]. Aan meningsafstand in mijlen, selecteer Engelse [ENGLISH].

Opmerking: Het bedieningspaneel bevat een demo instelling ontworpen om de loopband in de winkel te kunnen gebruiken. Terwijl de demo instelling gekozen is kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer het snoer in het stopcontact zit, de stroomonderbreker in de reset positie geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt zullen de displays blijven branden alhoewel de toesten niet meer zullen werken. Indien de demomodus is aangezet, dan zal het woord *AAN*[ON] op het display verschijnen terwijl de informatiemodus is geselecteerd. Om de demo instelling te kiezen of uit te schakelen druk dan op de Snelheid [SPEED] afnametoets.

U kunt ook de datum en de tijd instellen. Om de datum en de tijd in te stellen, kijkt u naar stap 4 op pagina 13.

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

HET GEBRUIK VAN HET STEREOGELUIDSYSTEEM

Dit product is speciaal ontwikkeld voor gebruik met de iPod en is door de ontwikkelaar gecertificeerd om de voldoen aan de Apple prestatienormen. Om muziek of audioboeken af te spelen via de stereoluidsprekers van het console, moet u uw iPod, MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio-speler via een audio-stekker of via een geïntegreerde Universele Dock voor iPod op het console aansluiten.

Om de audio-stekker te gebruiken zoekt u het audiosnoer en steekt deze in de audio-aansluiting in de buurt van de luidsprekers. Steek dan het audiosnoer in een aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. **Zorg dat het audiosnoer volledig is aangesloten.**

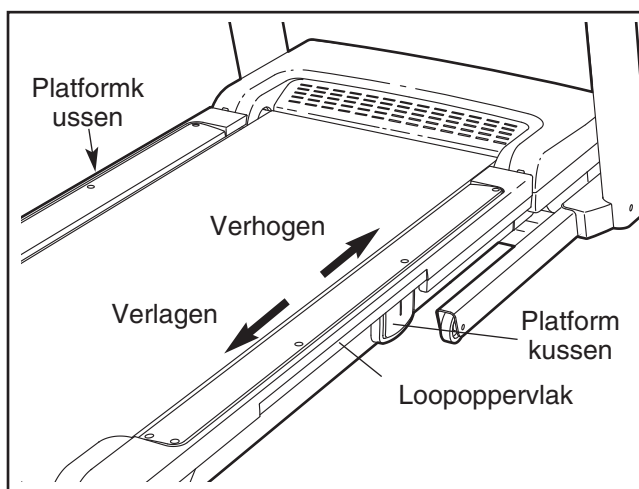
Om gebruik te kunnen maken van de geïntegreerde universele dock voor iPod, heeft u een iFIT universele iPod-aansluiting nodig. Steek het ene deel van de geïntegreerde universele Dock voor iPod bij de luidsprekers en het andere deel in uw iPod. **Zorg dat de iFIT Universele iPod-aansluiting volledig is ingestoken. Om een iFIT Universele iPod-aansluiting te kopen, kunt u bellen naar het telefoonnummer op de omslag van deze handleiding.**

Druk dan op de Play-toets van uw MP3-speler, CD-speler of persoonlijke geluidsinstallatie. Pas het volume aan op uw persoonlijke audio-speler of druk op de toetsen Volume omhoog en omlaag op het console

Plaats de CD-speler op de vloer of op een vlakke ondergrond in plaats van op het bedieningspaneel wanneer de CD-speler overslaat.

HOE HET KUSSEN (SCHOK)-SYSTEEM BIJ TE STELLEN

Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en Trek de Stekker Uit het Stopcontact. Om de vastheid van de loopband te verhogen, stap van de loopband af en schuif de kussenverstellers naar de voorkant van de loopband. Om de vastheid te verlagen, schuif de kussenverstellers naar de achterkant van de loopband. **Opmerking: Zorg ervoor dat beide verstellers voor hetzelfde vastheidsniveau ingesteld zijn. Als u snel loopt of als u veel weegt, moet de loopband vaster worden ingesteld.**



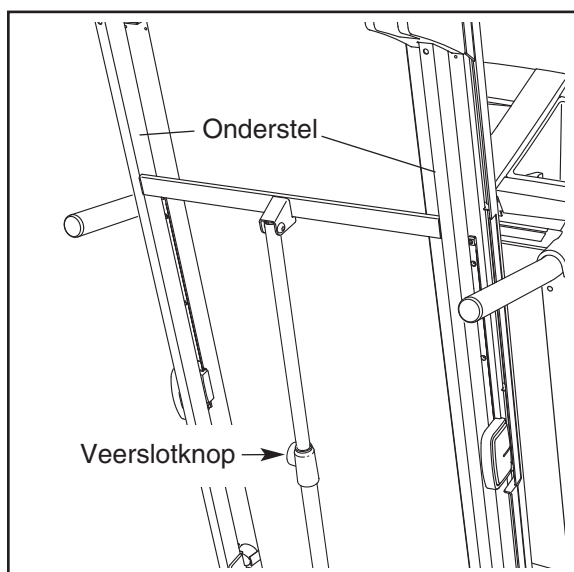
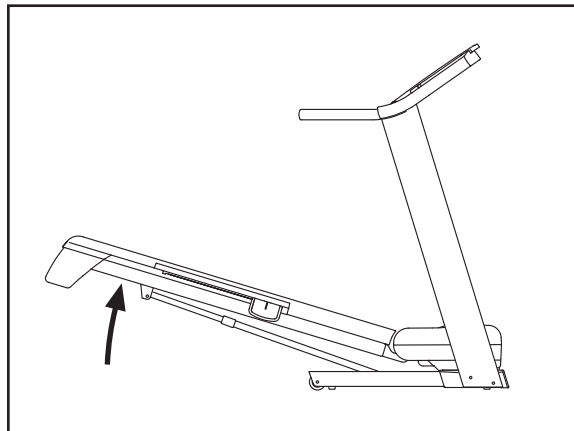
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Plaats de helling in de laagste stand voordat u de loopband opbergt. Als u dit niet doet kunt u de loopband beschadigen als u deze uitvouwt. Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPEGELET: U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.**

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl rechts wordt aangegeven. **OPGELET:** Om letsels te vermijden, til het onderstel nooit op aan de plastic voetsteunen. Buig door uw knieën en houd uw rug recht. Zorg dat u uw benen buigt en houd uw rug recht als u het onderstel omhoog houdt. Til het onderstel tot ongeveer halverwege de verticale positie.
2. Til het onderstel op totdat de veerslotknop in de opbergpositie vastklikt. **Zorg ervoor dat de veerslotknop goed vastzit in de opbergpositie.**

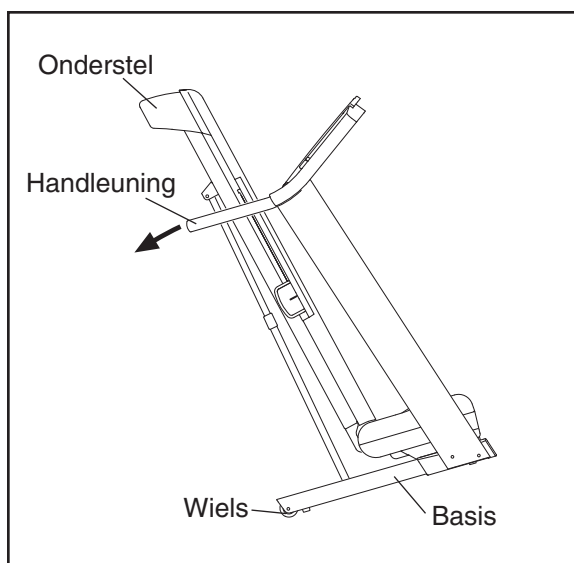
Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houdt de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.



HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

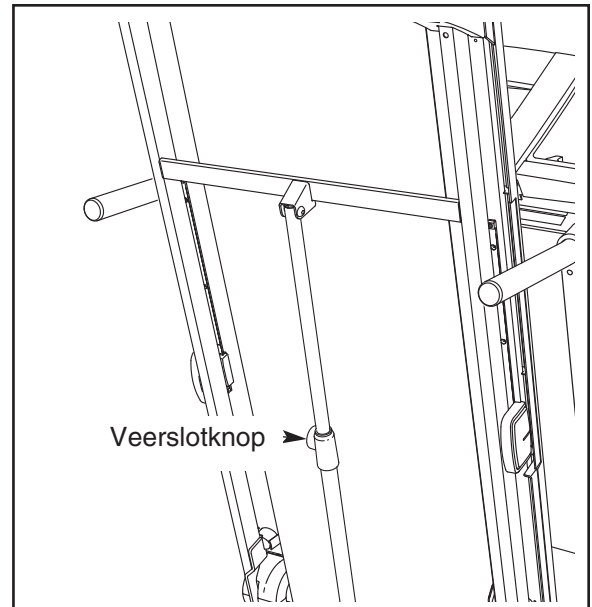
Voordat u de loopband verplaatst, klap de loopband op in de opbergstand zoals beschreven hierboven. **Zorg ervoor dat de vergrendelingsknop goed vastzit in de opbergpositie.**

1. Houd een handgreep en het onderstel vast en zet een voet tegen een van de wielen.
2. Til de loopband naar achteren totdat de wieltjes vrij kunnen draaien. Verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **Verplaats de loopband nooit zonder dat u deze naar achteren kantelt. Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de loopband zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.**
3. Plaats weer een voet op het wiel en kantel de loopband tot deze weer rechtop staat.

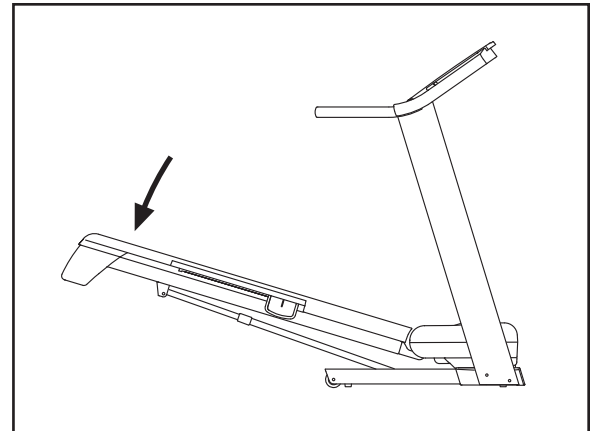


HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

1. Houdt het uiteinde van de loopband vast zoals aangegeven. Trek de veerslotknop naar buiten en houdt deze vast. Moet u het onderstel naar voren duwen en de veerslotknop naar links trekken. Draai het frame naar beneden en laat de veerslotknop los.



2. Houdt de loopband met beide handen goed vast en laat de loopband op de vloer zakken. **OPGELET:** Houd niet alleen de plastic grijprails vast en laat het onderstel niet op de grond vallen. Buig uw knieën en houd uw rug recht.



PROBLEMEN OPLOSSEN

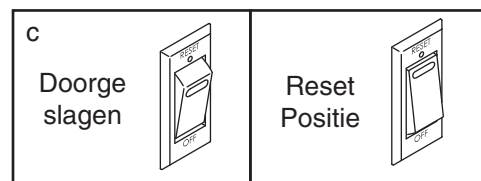
U kunt de meeste problemen met uw loopband oplossen door de hieronder genoemde stappen te volgen. Zoek het probleem dat bij u van toepassing is en volg de instructies. Mocht u verdere hulp nodig hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

PROBLEEM: De stroom is niet ingeschakeld

OPLOSSING: a. Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact (zie pagina 13). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een snoer van 1,5 m of korter. **BELANGRIJK: De loopband kan niet op een stopcontact met onderbreker van de grondfout circuit gebruikt worden.**

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

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



PROBLEEM: Stroomuitval tijdens gebruik

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

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

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

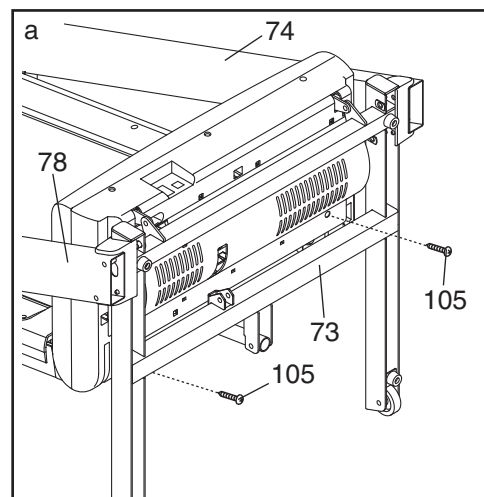
d. Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

PROBLEEM: De display van het bedieningspaneel blijft branden als de sleutel uit het bedieningspaneel wordt verwijderd.

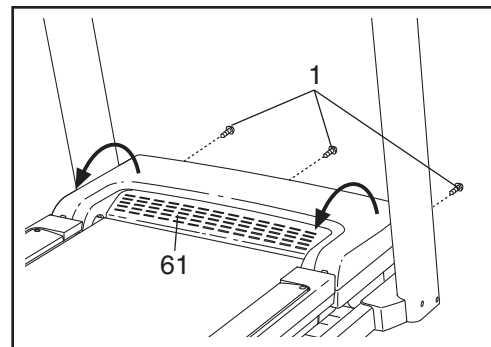
OPLOSSING: a. Het bedieningspaneel beschikt over een demo-modus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. Als de displays blijven branden als u de sleutel uit het bedieningspaneel haalt, dan is de demo-modus geactiveerd. Om de demo-modus uit te schakelen, houd de Stop-knop enkele seconden ingedrukt. Als de displays nog steeds branden, raadpleeg DE INFORMATIEMODUS op pagina 23 om de demo-modus uit te schakelen.

PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

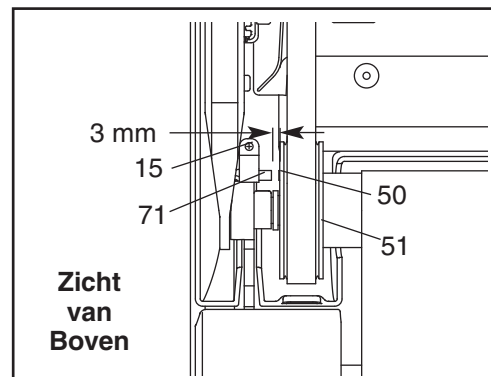
OPLOSSING: a. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en trek **SNOER UIT HET STOPCONTACT**. Houd de Staanders (74, 78) met de hulp van een tweede persoon voorzichtig scheef. Er kunnen twee #8 x 2" schroeven (105) zitten in de onderkant van de Onderpan (73). Als dat zo is dient u deze te verwijderen. Opmerking: Een kruiskop-schroevendraaier met een schacht van minstens 13cm is vereist. Til de Staanders naar een verticale positie. (p. 26)



Verwijder dan de drie #8 x 3/4" Schroeven (3) los en verwijder de kap (61).



Zoek de Bladveerschakelaar (71) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (51). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Bladveerschakelaar. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Indien nodig maakt u de 3/4" Snelheidsensorschroef (15) losser, beweegt u de snelheidsschakelaar lichtjes en maakt u de schroef weer vast. Maak de kap weer vast (niet afgebeeld). Indien nodig, kantel de Staanders (niet afgebeeld) maak de #8 x 2" schroeven weer vast (niet afgebeeld) en zet de Staanders weer rechtop. Laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen.



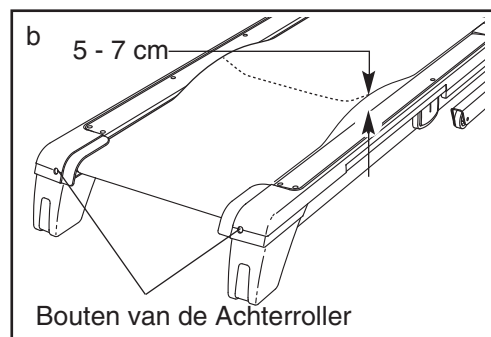
PROBLEEM: De Helling van de Loopband verandert niet correct

OPLOSSING: a. Druk terwijl de sleutel in het bedieningspaneel is geschoven op een van de helling toetsen. **Haal de sleutel er uit terwijl de helling van de loopband zich aanpast.** Steek de sleutel na een paar seconden weer in het bedieningspaneel. De loopband zal dan automatisch de helling tot de maximale helling aanpassen om vervolgens naar de laagste stand terug te keren. Hierdoor wordt het hellingssysteem opnieuw gekalibreerd.

PROBLEEM: De loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

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

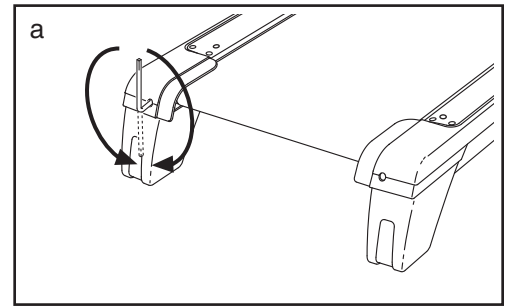
b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is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



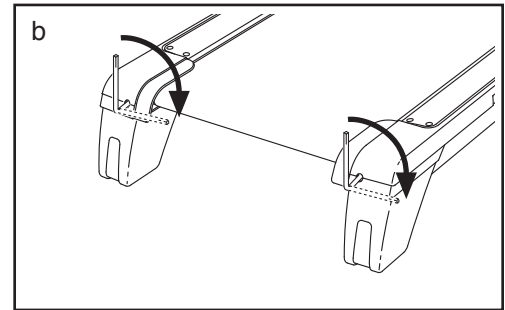
c. Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband vertraagt wanneer u euro-ploopt.

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

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



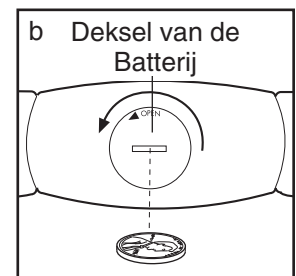
b. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **HAAL DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT wanneer de loopband slipt**. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag met de klok mee. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 5 à 7 cm van het loopplatform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



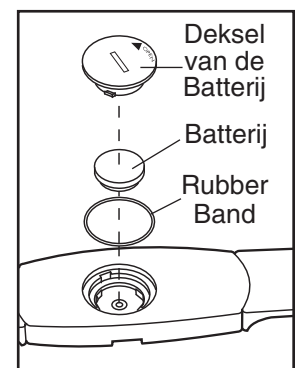
PROBLEEM: De Borstkassensoren werken niet correct

OPLOSSING: a. Als de Hartslagsensoren niet correct werken, raadpleeg dan de **OPLOSSINGEN VOOR PROBLEMEN MET DE BORSTKASSESENSOREN** op pagina 12.

b. Wanneer de hartslagsensoren nog steeds niet goed werken, vervang dan de batterij. Zoek om de batterij te vervangen naar de deksel aan de achterkant van de sensor. Steek een muntje in de gleuf van de deksel en draai de deksel tegen de klok in tot aan de open positie. Verwijder de deksel. Haal vervolgens de batterij uit de sensor.



Plaats er een nieuwe CR 2032 batterij in met het opschrift naar boven. **Zorg er ook voor dat de rubber band goed in de sensor zit**. Maak de deksel weer vast en draai de deksel in de gesloten positie.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

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

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

Vet verbruiken—Om effectief vet te verbranden moet u voor een langere tijd op een betrekkelijke lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijke bereikbare *kool-*

hydraten. Pas na de eerste paar minuten begint uw lichaam *vet* als energie te verbruiken. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone ligt als u vet wilt verbranden. Stel voor maximale vet verbranding, de snelheid en helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

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

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

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

Oefening in uw trainingszone—Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 30 minuten vol. (Beperk tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma uw oefening tot 20 minuten). Haal diep en regelmatig adem. Houdt nooit uw adem in.

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

OEFENFREQUENTIE

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

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. NETL14807.0

R1207B

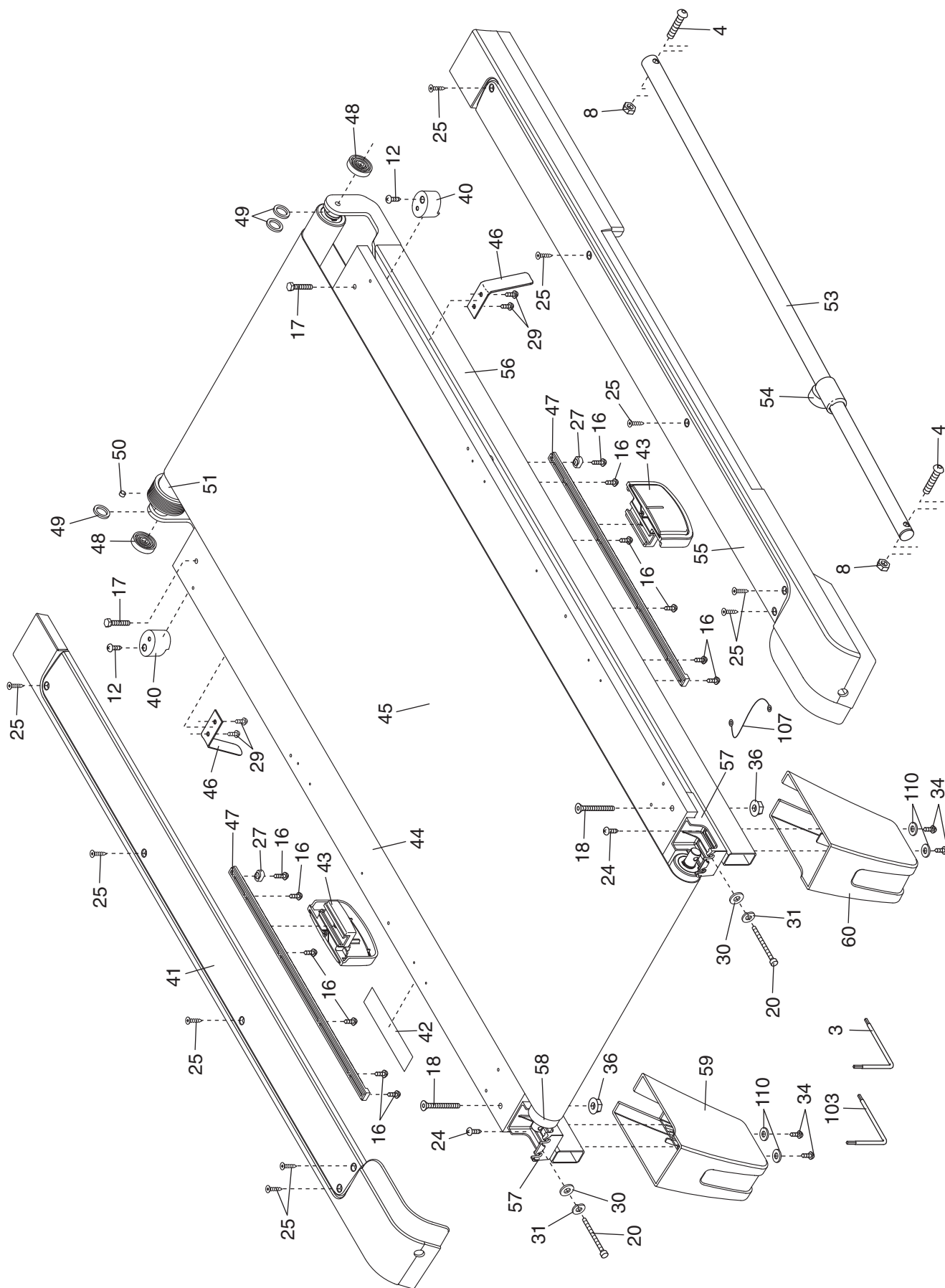
Om de onderdelen hieronder te kunnen vinden, bekijk de GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding.

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	25	#8 x 3/4" Schroef	49	2	Tussenstuk van het Voorste Roller
2	4	#8 x 1" Schroef van de Voetkussentje	50	1	Magneet
3	1	Inbussleutel	51	1	Wieltje/Katrol
4	6	3/8" x 2" Bout	52	1	15 1/2" Opbinddraad voor de bedrading
5	2	1/4" x 1 1/4" Bout	53	1	Sluitknop
6	4	3/8" x 5" Bout	54	1	Veerslotknop
7	6	5/16" x 3 1/4" Bout	55	1	Kap rechter Voetkussentje
8	9	3/8" Moer	56	1	Onderstel
9	4	3/8" Sterring	57	2	Houder voor de Achterroller
10	6	5/16" Sterring	58	1	Achterroller
11	5	#8 x 3/4" Schroef van de Voetkussentje	59	1	Linker Achterste Voet
12	8	#8 x 1/2" Schroef	60	1	Rechter Achterste Voet
13	2	Tussenstuk voor het Kussentje voor het Basis	61	1	Kap
14	1	Veerslotbeugel	62	1	Drijfriem
15	1	3/4" Schroef van de Snelheidsensor	63	1	Motorisolatie
16	14	#8 x 3/4" Schroef	64	1	Motor
17	2	1/4" x 1" Bout	65	1	Liftonderstel
18	2	5/16" x 4 1/4" Bout	66	2	Opbinddraad voor de bedrading
19	2	3/8" x 1 1/4" Bout	67	1	Controller Gaatje
20	2	Bout van de Achterroller	68	1	Electrische Snoer
21	1	3/8" x 1 3/4" Bout	69	1	Elektriciteitssnoer Adapter
22	1	3/8" x 1 1/2" Bout	70	1	Controller
23	2	3/8" x 1" Bout	71	1	Snelheidsensor
24	14	1/2" Ground Screw	72	1	Snelheidsensorclip
25	10	#12 x 1 1/4" Schroef	73	1	Onderkap
26	2	Bout van Motorhouder	74	1	Linker Staander
27	2	Kussenstop	75	1	Hellingmotor
28	1	Reset/off Stroomonderbreker	76	1	Tussenstuk van de Linker Staander
29	4	#8 x .44 Schroef	77	1	Ferrietklem
30	2	1/4" Platte Tussenring	78	1	Rechter Staander
31	2	1/4" Tussenring	79	1	Tussenstuk van de Rechter Staander
32	1	Filter	80	4	Bouttussenstuk
33	2	1/4" Sterring	81	4	Kussentje van de Basis
34	4	#8 x 1 3/4" Schroef	82	2	Gevaar Sticker
35	1	Audio Snoer	83	1	Basis
36	2	5/16" Kraagmoer	84	2	Wieltje
37	3	Klip van de Kap	85	1	Verbinding
38	1	Draad van de Staander	86	9	8" Opbinddraad
39	1	Aarde-kabel van Lift Onderstel	87	1	Deurtje
40	2	Voorste Isolator	88	2	Kooibeugel
41	1	Linker Voetkussentje	89	1	Bedieningspaneel
42	1	Waarschuwingsticker	90	1	Kelkcap
43	2	Platformkussen	91	1	Basis van het Bedieningspaneel
44	1	Loopoppervlak	92	1	Plasticverbinding
45	1	Loopband	93	1	Draad van Helling
46	2	Loopband Geleider	94	1	Dwarsstang van de Handleuning
47	2	Kussengeleider	95	1	Rechter Handleuning
48	2	Tussenstuk van het Onderstel	96	1	Linker Handleuning

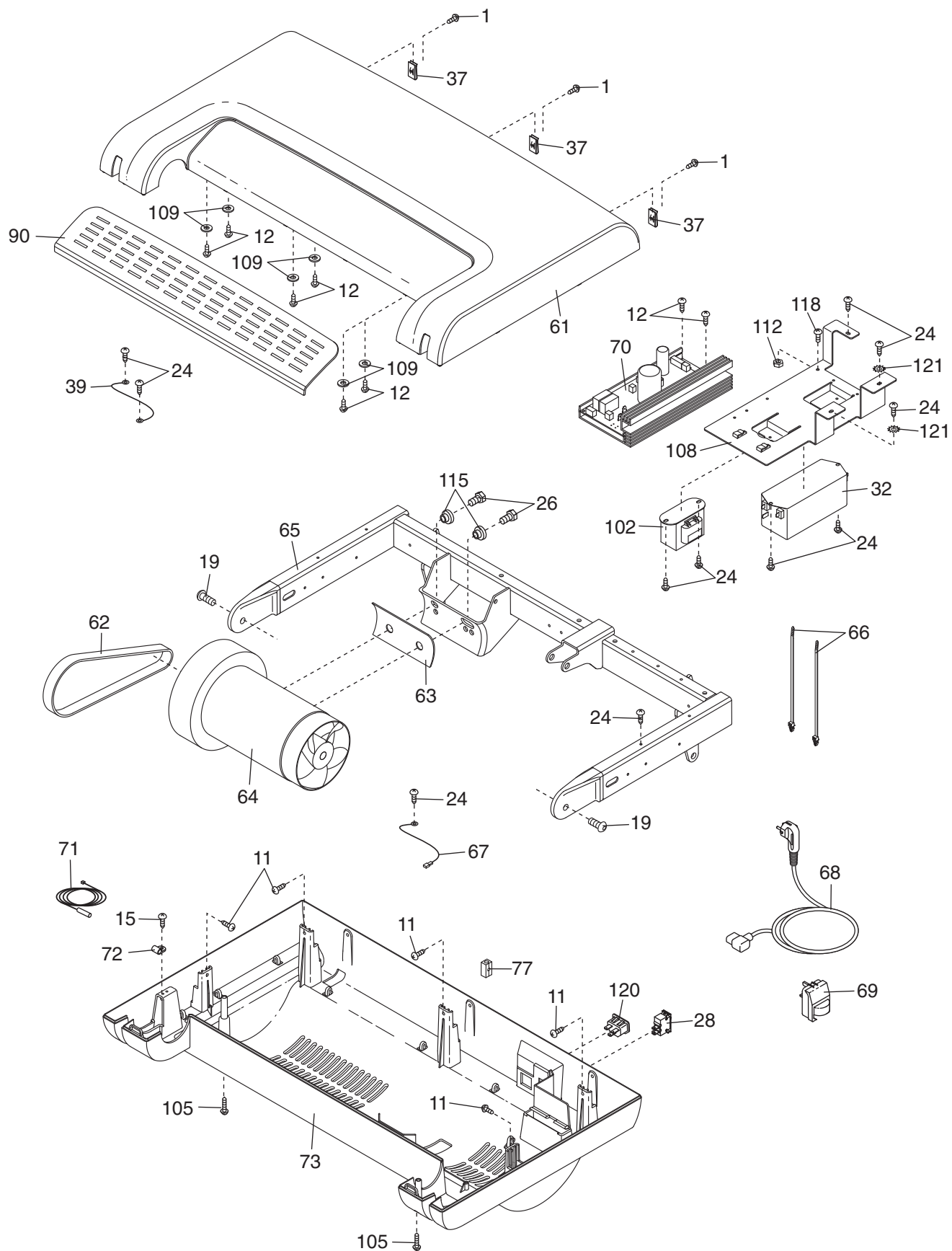
Nr.	Aant.	Beschrijving
97	1	Kit van de iFIT-kaart
98	4	Beschermkapje voor de Handleuning
99	1	Linker Accessoirehouder
100	1	Sleutel/Klip
101	1	Aardingsdraad van het Bedieningspaneel
102	1	Transformator
102	1	5/32" Inbussleutel
104	1	Tussenstuk van de Lift Motor
105	2	#8 x 2" Schroef
106	1	Rechter Accessoirehouder
107	1	Onderstel /Geaarde Draad van Roller
108	1	Elektronicabeugel
109	6	1/4" Platte Tussenring
110	4	Voettussenring
111	2	3/8" Hellingmotormoer
112	1	#8 Moer

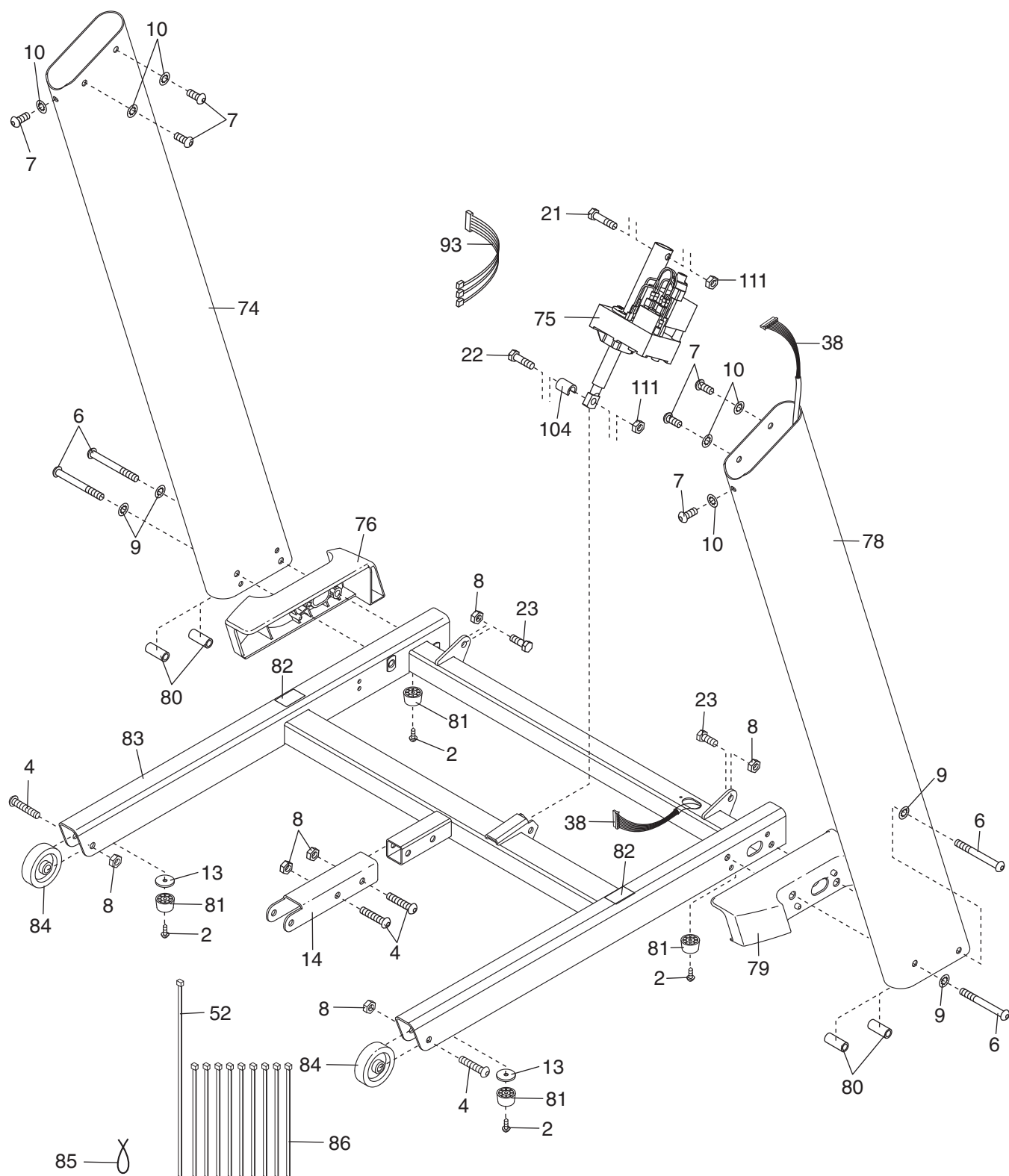
Nr.	Aant.	Beschrijving
113	1	Consoleventilator
114	4	Consoleventilatorschroef
115	2	Motorbus
116	1	Borstkasband
117	1	Borstkassensoren
118	1	#8 x 3/4" Aardingsbout
119	1	Ontvanger van de Borstkassensoren
120	1	Contactdoos
121	2	#8 Sterring
*	—	10" Blauwe Draad, M/F
*	—	8" Blauwe Draad, 2F
*	—	4" Zwarte Draad, 2F
*	—	4" Zwarte Draad, M/F
*	—	4" Rode Draad, M/F
*	—	8" Witte Draad, 2F
*	—	Gebruikersaanwijzing

*Deze onderdelen worden niet getoond.
Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande verwittiging worden gewijzigd.

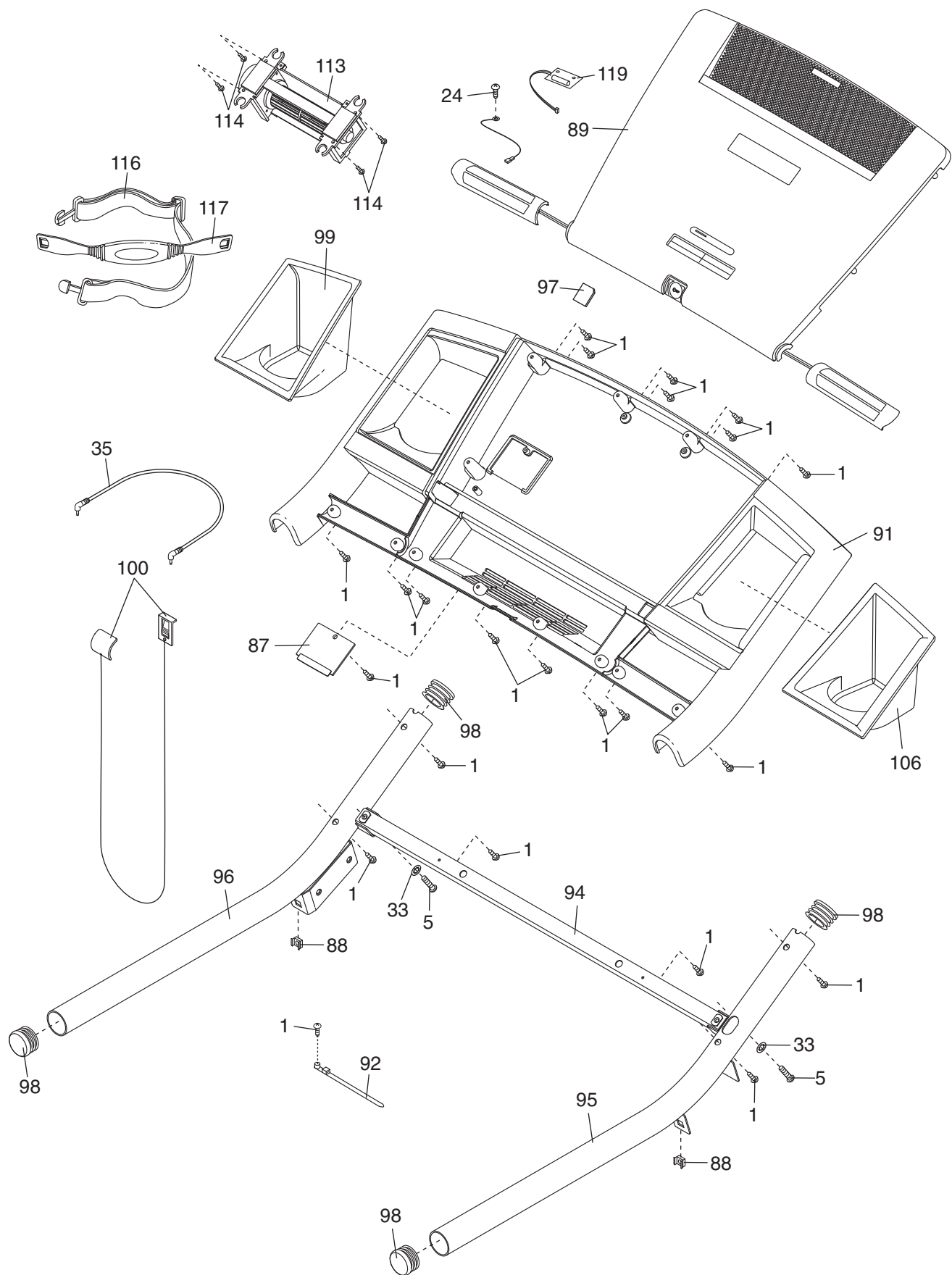


GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. NETL14807.0 R1207A





GEDETAILLEERDE TEKENING D—Modelnr. NETL14807.0 R1207A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kapt van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kapt van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kapt 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 elektronisch product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycled aan het einde van de levenscyclus.

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

