



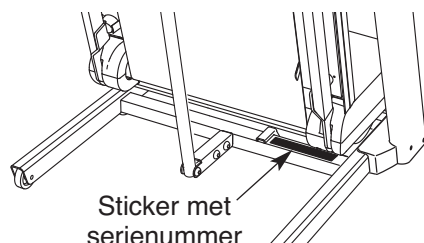
Met universele dock voor iPod®

T12_{si}

Modelnr. NETL14909.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

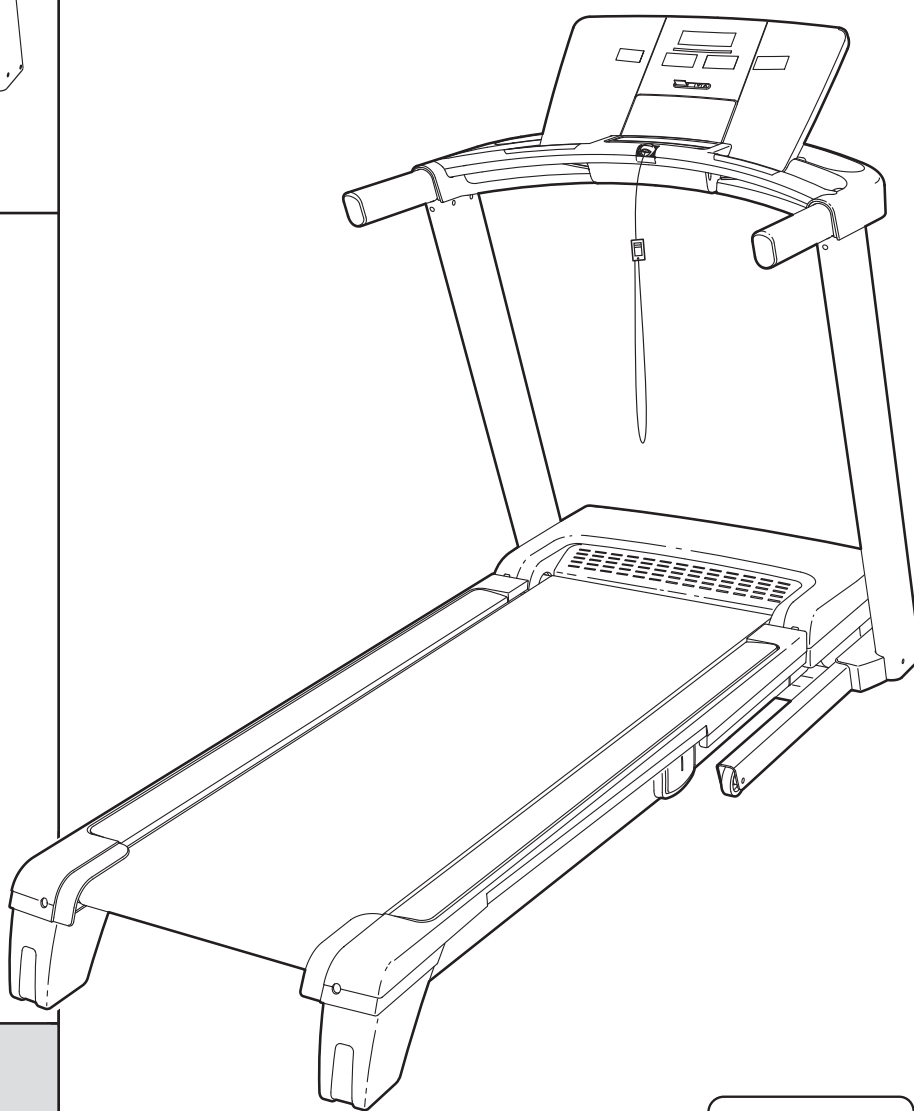
Als u nog vragen hebt of er zijn
onderdelen die ontbreken of be-
schadigd zijn, neem dan contact
op met de winkel waar u dit pro-
duct hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit appa-
raat alle instructies en voor-
zorgsmaatregelen in deze hand-
leiding. Bewaar deze handleiding
voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



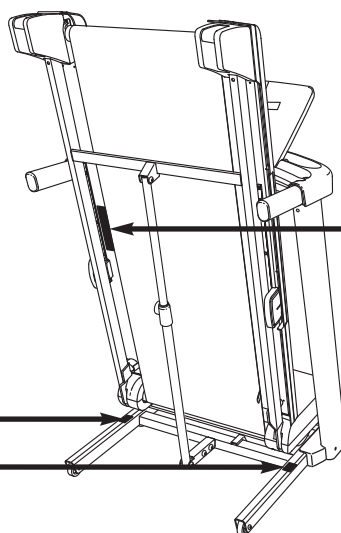
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
HOE DE BORSTKAS-POLSSENSOR TE GEBRUIKEN	12
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	13
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	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 hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



⚠ ADVERTENCIA:

Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:



• Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.

• Cambie la velocidad en aumentos pequeños.

• Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.

• Pare si se siente débil, mareado o corto de aliento.

• Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.

• Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.



• Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.

• Quite la llave cuando no esté en uso.



• Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.

• Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.



• Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is 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 matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking 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 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die 136 kg of minder wegen worden gebruikt.
9. Laat nooit meer dan één persoon de loopband gebruiken.
10. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die verstrikt kan raken in de loopband. Athletische ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd trainingsschoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 13). Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 meter.
13. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de 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 HET APPARAAT AAN TE ZETTEN** op pagina 15).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd 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 apparaat. Bepaalde factoren zoals bewegingen, kunnen de juistheid van de metingen aantasten. De polssensor dient slechts om een algemene hartslag te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.

19. Laat de loopband nooit zonder toezicht rond-draaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de reset/off stroomonderbreker in de uit-positie wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de 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 op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.
21. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergver-grendeling het onderstel stevig in de opslag-stand houdt.
22. Steek geen enkel onderwerp in welke open-ing 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 stopcon-tact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken vóór het schoonmaken van de loop-band, voor het plegen van onderhoud en voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding. Verwijder nooit de mo-torkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding moeten uitsluitend worden uitgevoerd door een erkende onder-houdsvertegenwoordiger.
25. Deze loopband is alleen voor huiselijk ge-bruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

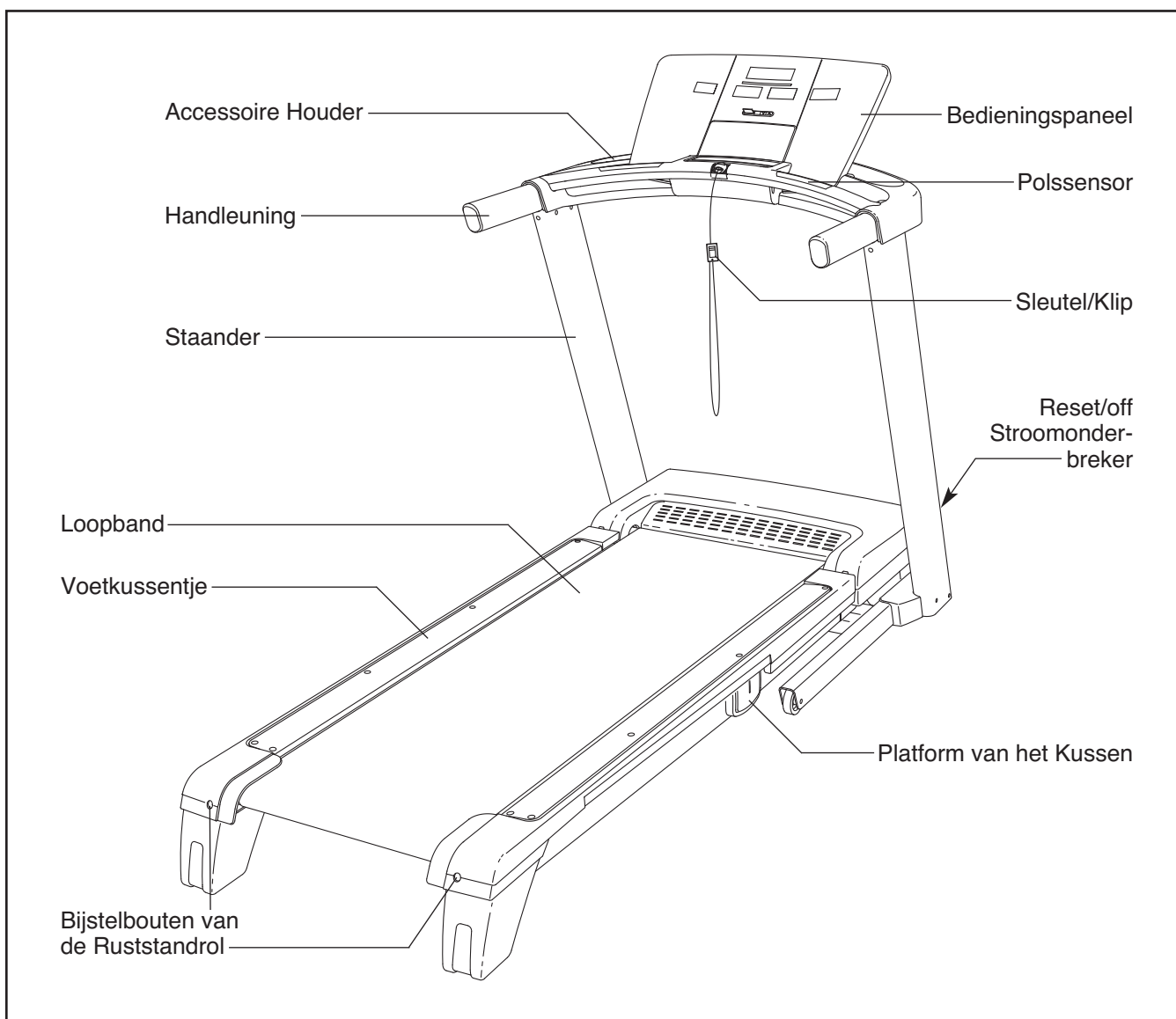
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de revolutionaire NordicTrack® T12si loopband met Universele iPod®-dock heeft gekozen. De T12si met Universele docking voor iPod heeft een uitgebreid scala aan functies waarmee u uw training plezieriger en effectiever kunt 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 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

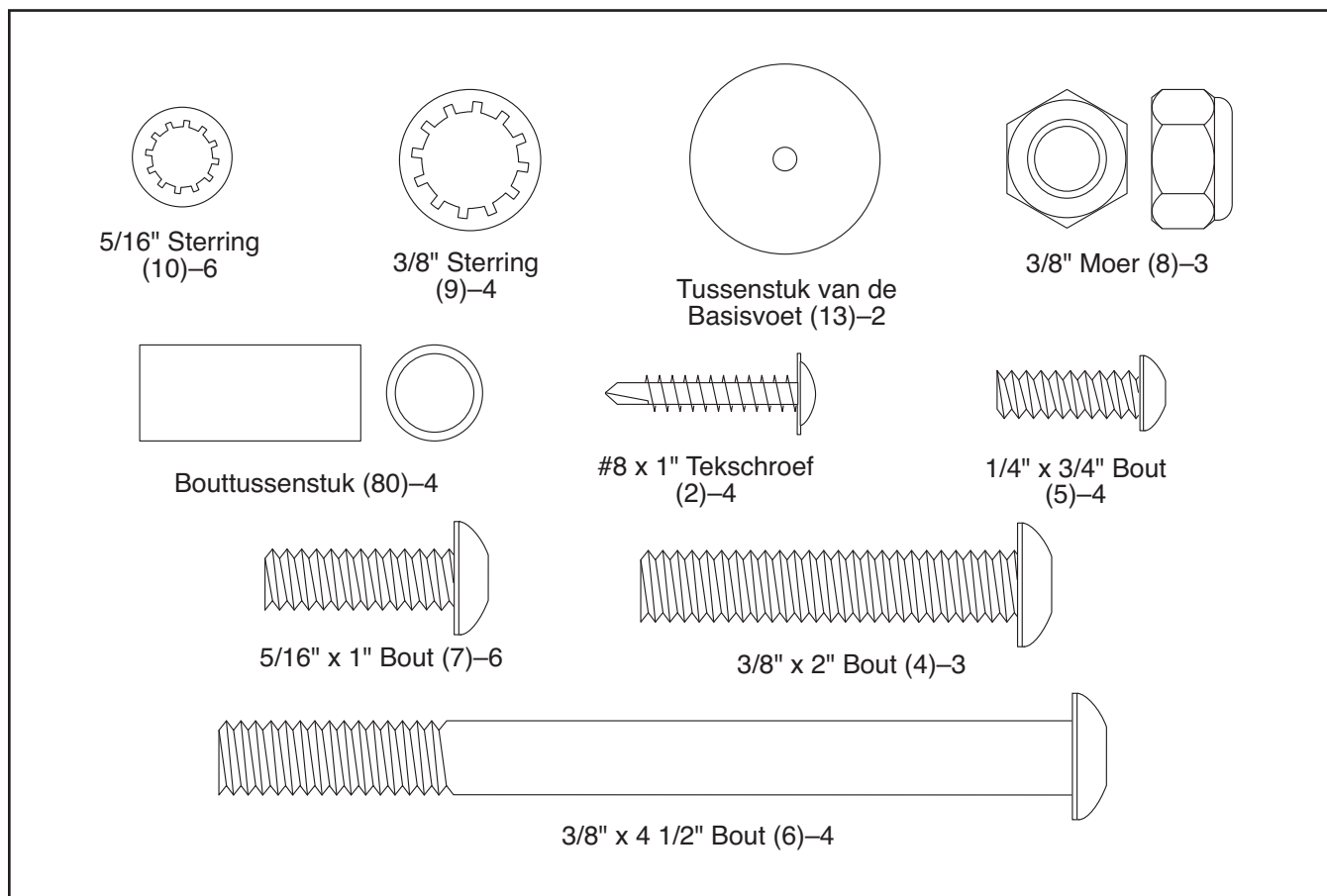


MONTAGE

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

Tijdens de montage zult u de meegeleverde inbussleutels  , rubber hamer  , uw eigen kruiskopschroevendraaier  , Engelse sleutels  en neuspunt combinatietang nodig hebben  .

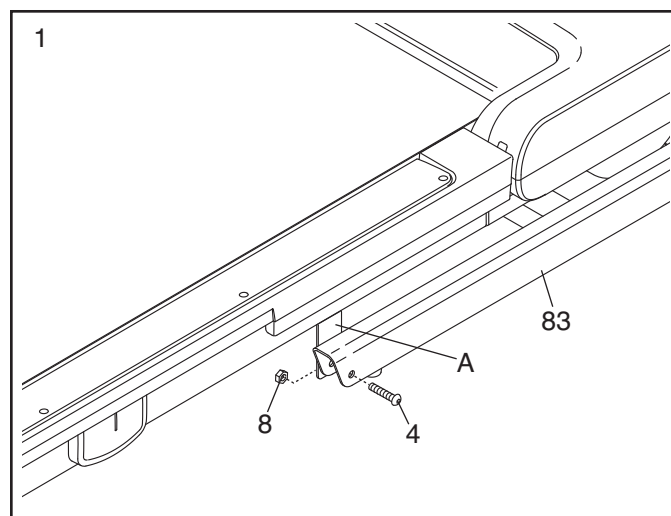
Gebruik de onderstaande tekeningen om te weten hoe u de metalen onderdelen moet monteren. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Opmerking: als een onderdeel in het onderdelenzakje ontbreekt, controleer dan of het is bevestigd aan een van de onderdelen die gemonteerd moet worden. Om schade aan plastic onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



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

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

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

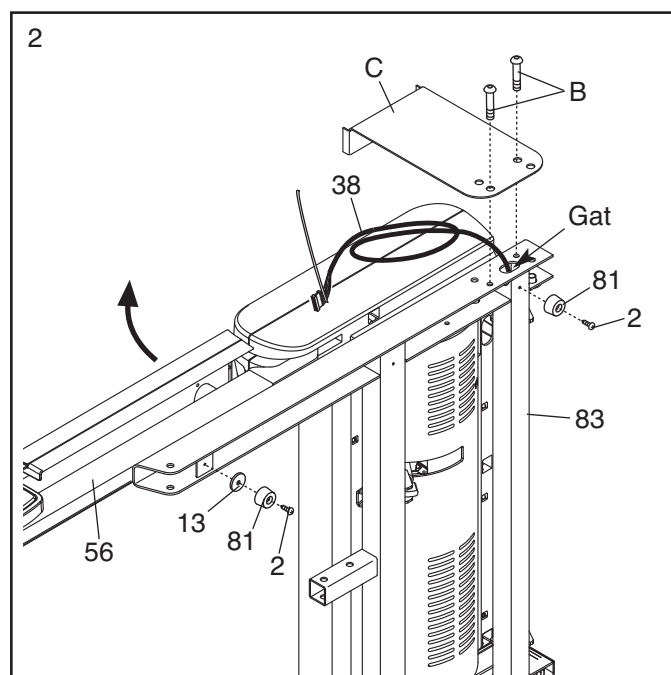


2. Draai de loopband voorzichtig naar de linkerkant met de hulp van een tweede persoon. Vouw het Onderstel (56) gedeeltelijk zodat de loopband stabiel is; **vouw het Onderstel nog niet volledig in.**

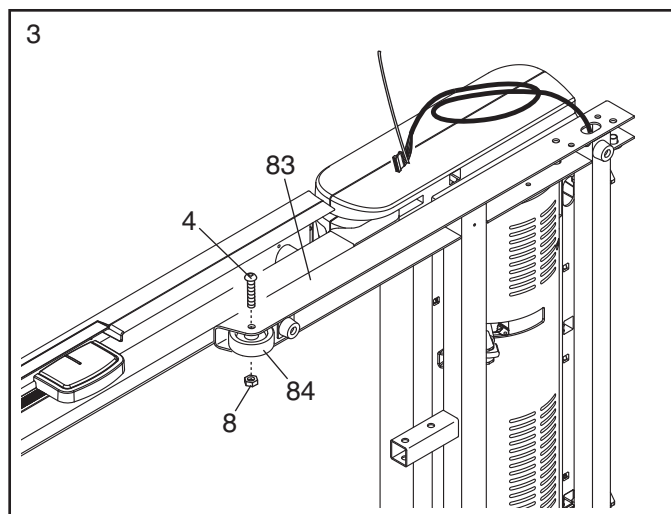
Verwijder de twee aangegeven bouten (B) en de vervoerbeugel (C) en gooi deze weg.

Snij de banden die de Draad van de Staander (38) aan de Basis (83) bevestigen door. Plaats een draad in het aangegeven gat in de Basis en gebruik het draad om het Draad van de Staander uit het gat te trekken.

Bevestig een Basisvoet (81) aan de Basis (83) op de aangegeven plaats vast met een #8 x 1" Tekschroef (2) en een Tussenstuk voor het Basisvoet (13). Maak dan een ander Basisvoet (81) met slechts één #8 x 1" Tekschroef (2) vast.



3. Bevestig een Wiel (84) met de 3/8" Moer (8) en de 3/8" x 2" Bout (4) die u hebt verwijderd in stap 1. **Draai de moer niet te vast; het Wiel moet vrij kunnen draaien.**

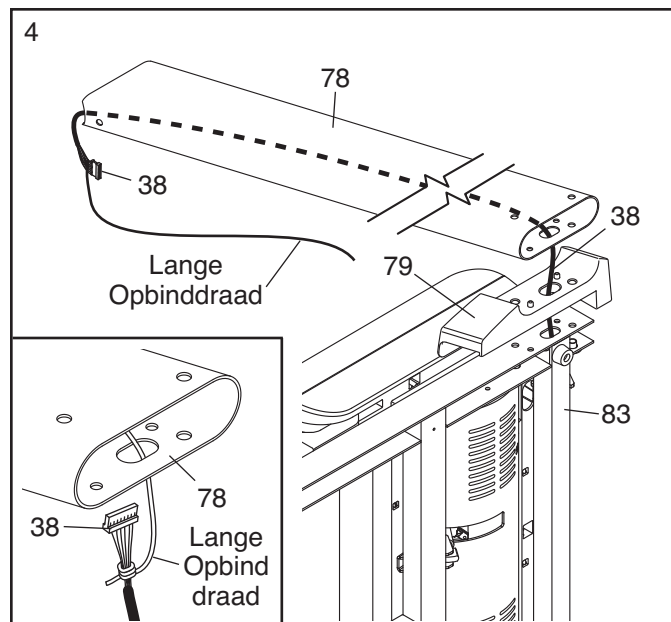


4. Stel vast wat de Rechter Staander (78) en het Rechter Staandertussenstuk is (79) deze zijn gemarkeerd met 'Rechts'stickers.

Steek de Draad van de Staander (38) door het Tussenstuk van de Rechter Staander (79) zoals aangegeven. Plaats het Tussenstuk van de Rechter Staander op de Basis (83). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander niet bekneld raakt.**

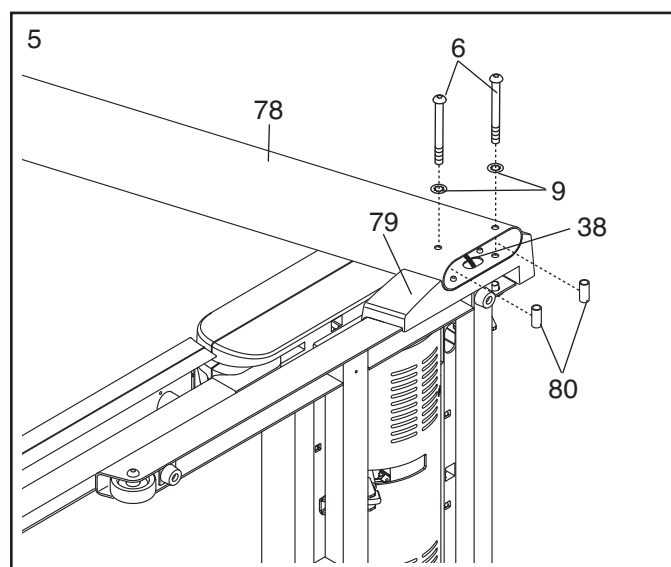
Laat een tweede persoon de Rechter Staander (78) naast de Basis (83) vasthouden.

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de lange band in de Rechter Staander stevig vast rond het eind van de Draad van de Staander (38). Trek dan aan het andere eind van de lange band totdat de Draad van de Staander helemaal door de Rechter Staander is getrokken.



5. Houd een Bouttussenstuk (80) in het onderste uiteinde van de Rechter Staander (78). Plaats een 3/8" x 4 1/2" 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 Tussenstuk van de Rechter Staander (79). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (38) niet bekneld raakt.**

Draai de 3/8" x 4 1/2" Bouten (6) gedeeltelijk vast. **Draai de Bouten nog niet te vast.**

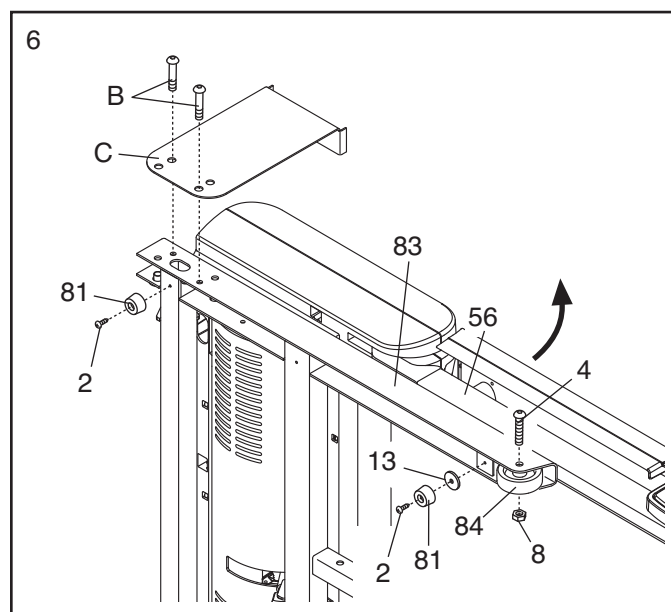


6. Draai de loopband voorzichtig naar de rechterkant met de hulp van een tweede persoon. Vouw het Onderstel (56) gedeeltelijk zodat de loopband stabiel is; **vouw het Onderstel nog niet volledig in.**

Verwijder de twee aangegeven bouten (B) en de vervoerbeugel (C) en gooi deze weg.

Bevestig een Basisvoet (81) aan de Basis (83) op de aangegeven plaats vast met een #8 x 1" Tekschroef (2) en een Tussenstuk voor het Basisvoet (13). Maak dan een ander Basisvoet (81) met slechts één #8 x 1" Tekschroef (2) vast.

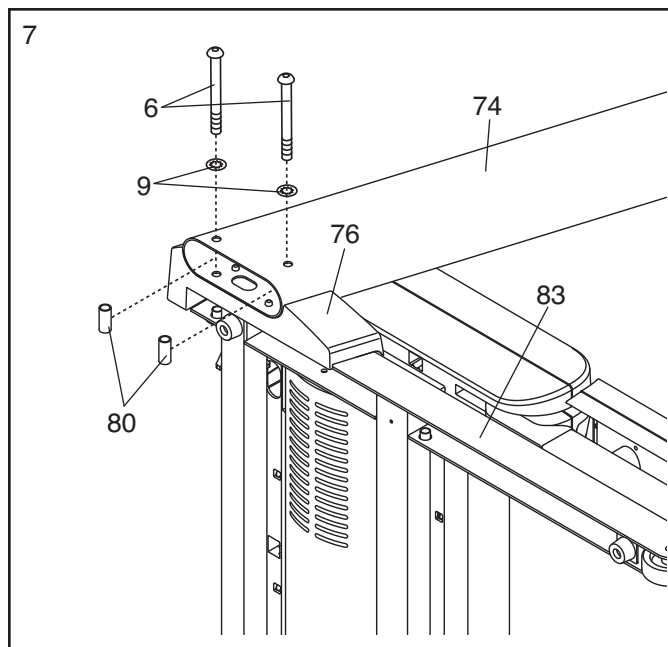
Bevestig een Wiel (84) met de 3/8" Moer (8) en de 3/8" x 2" Bout (4) die u hebt verwijderd in stap 1. **Draai de moer niet te vast; het Wiel moet vrij kunnen draaien.**



7. Plaats het Tussenstuk van de Linker Staander (76) op de Basis (83). Houd een Bouttussenstuk (80) in het onderste uiteinde van de Linker Staander (74). Plaats een 3/8" x 4 1/2" Bout (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" Bout (6), en 3/8" Sterring (9).** Zet dan de Linker Staander in het Tussenstuk van de Linker Staander.

Draai de 3/8" x 4 1/2" Bouten (6) gedeeltelijk vast. **Draai de Bouten nog niet te vast.**

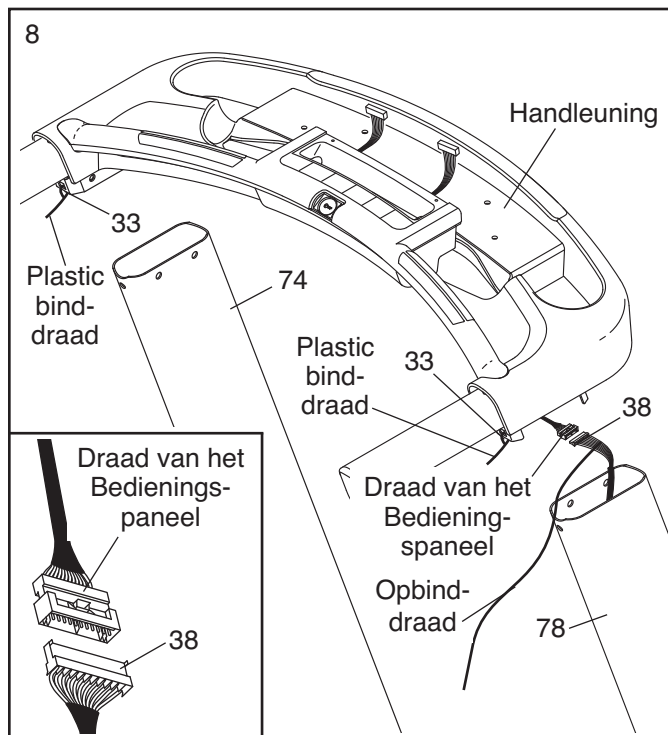
Leg met de hulp van een tweede persoon de loopband neer zodat de Basis (83) plat op de vloer ligt.



8. Verwijder de draadbanden uit de handgreep-module. Indien nodig drukt u de 5/16" Kooibeugels (33) op zijn plaats.

Laat een tweede persoon de handleuning bij de Staanders (74, 78) vasthouden. Verbind de Draad van de Staander (38) met de draad van het bedieningspaneel. **Raadpleeg de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED ZIJN VERBONDEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.**

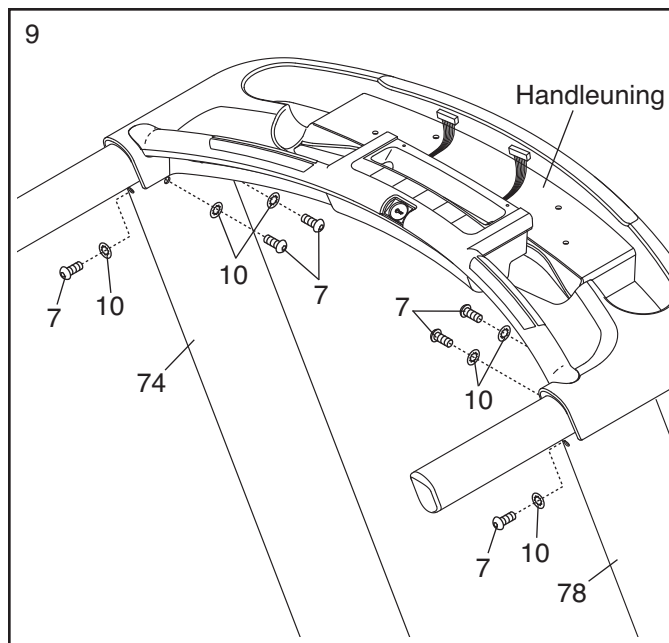
Verwijder de draadband uit de Draad van de Staander (38).



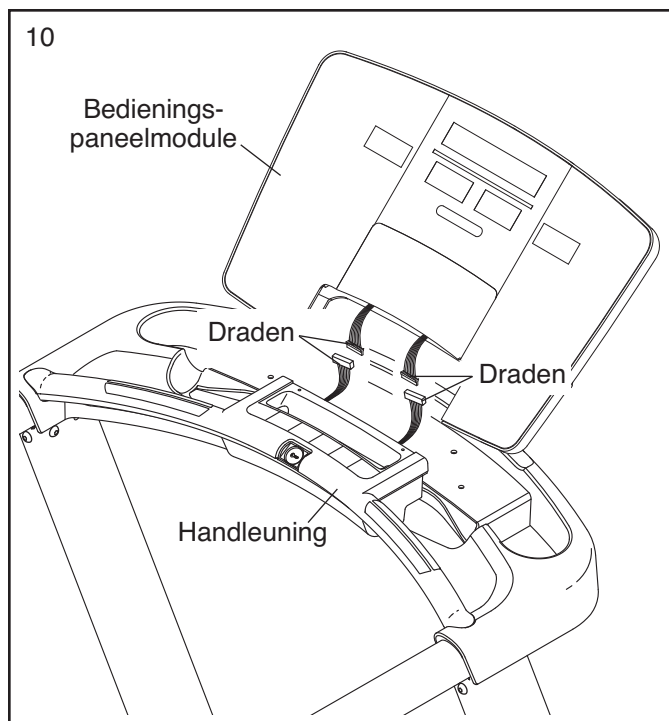
9. Plaats de handleuningsmodule op de Staanders (74, 78). **Zorg dat u de bedrading niet beklemmt.**

Bevestig de handleuningmodule op de Staanders (74, 78) met twee 5/16" x 1" Bouten (7) en zes 5/16" Sterringen (10) zoals afgebeeld.

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

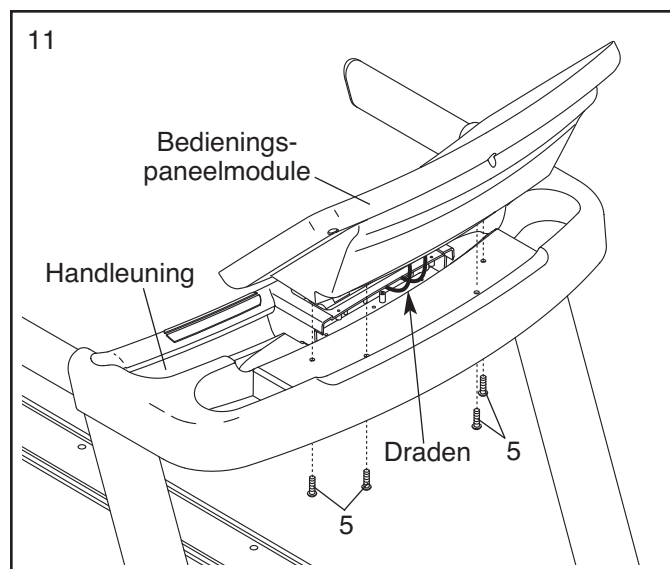


10. Laat de tweede persoon het bedieningspaneel bij de handleuning vasthouden. Verbind de twee draden van het bedieningspaneel met de twee draden van de handleuningmodule. **Zie de inzettekening in stap 8. De verbindingsstukken dienen makkelijk samen te komen en op hun plaats te klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingsstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED ZIJN VERBONDEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.**



11. Plaats de draden in het bedieningspaneel in de handleuningsmodule.

Maak het Bedieningspaneel aan de handleuning vast met vier 1/4" x 3/4" Bouten (5). **Zorg dat u de bedrading niet beklemt.**



12. Steek het snoer in (zie pagina 13) en plaats de sleutel in het bedieningspaneel. Druk op de toets Helling verkleinen op het bedieningspaneel totdat de Helling het minimale hellingsniveau bereikt. **Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.**

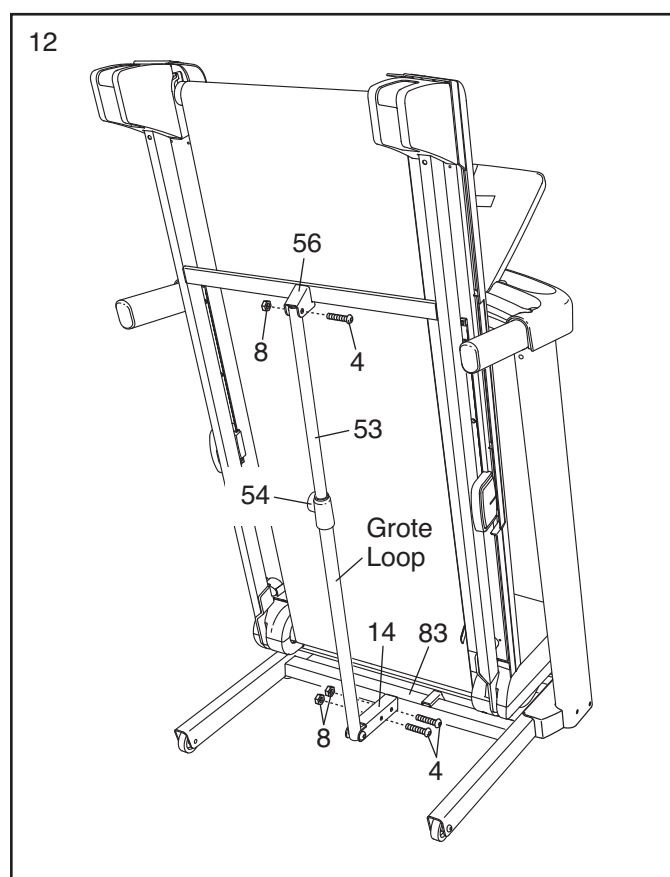
Breng daarna het Onderstel (56) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Zorg dat een tweede persoon het Onderstel vasthoudt tot deze stap is voltooid.**

Richt de Opbergvergrendeling (53) zo dat de grote loop en de Vergrendelingsknop (54) zich in de afgebeelde posities bevinden.

Bevestig de vergrendeling aan de Opbergvergrendeling (53) aan de Basis (83) met twee 3/8" x 2" Bouten (4) en twee 3/8" Moeren (8).

Bevestig het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) in de beugel op het Onderstel (56) met een 3/8" x 2" Bout (4) en een 3/8" Moer (8). Opmerking: het kan nodig zijn om het Onderstel heen en weer te schuiven om de Opbergvergrendeling uit te lijnen met de beugel.

Breng het Onderstel (56) naar beneden (zie DE LOOPBAND LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op pagina 25).

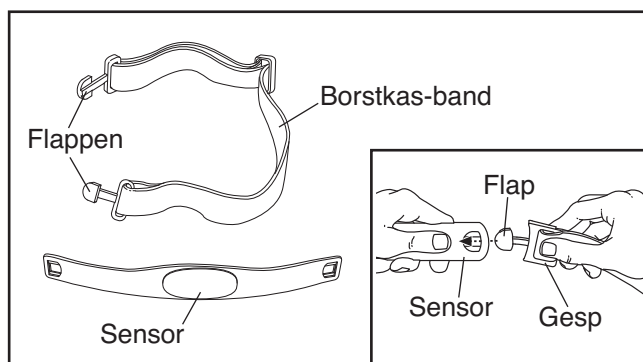


13. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er zich lagen doorzichtig plastic op de loopbandstickers bevinden, dient u het plastic te verwijderen. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Opmerking: er kunnen extra onderdelen zijn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

HOE DE BORSTKAS-POLSSENSOR TE GEBRUIKEN

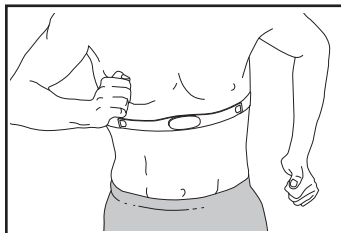
DE BORSTKAS-POLSSENSOR DRAGEN

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



Doe vervolgens de borstkas-polssensor om uw borstkas en maak het andere eind van de borstkas-band vast aan de sensor.

Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij. De borstkas-polssensor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid en hoog onder uw borstspieren of borsten. Zorg ervoor dat het logo van de sensor naar voren wijst en rechtop staat.



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

VERZORGING EN ONDERHOUD

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

- Bewaar de borstkas-polssensor op een warme en droge plaats. Bewaar de borstkas-polssensor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de borstkas-polssensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10°C of aan een temperatuur hoger dan 50°C .
- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de borstkas-polssensor niet te veel.
- Maak de borstkas-polssensor schoon met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

- Zorg ervoor dat u de borstkas-polssensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Opmerking: verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkas-polssensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals speeksel of vloeistof voor contact lenzen om de elektrodes van de sensor nat te maken. Maak de elektrodes opnieuw nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Loop of ren zo goed mogelijk op het midden van de loopband. **Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.**
- De borstkas-polssensor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de borstkas-polssensor kan beïnvloed worden door magnetische storingen die veroorzaakt worden door hoogspanningsdraden en andere elektromagnetische bronnen. Verplaats de loopband als u vermoedt dat dit de oorzaak is.

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

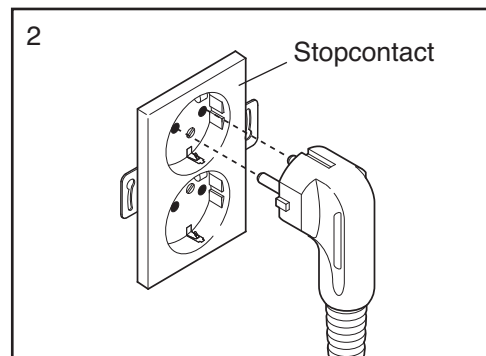
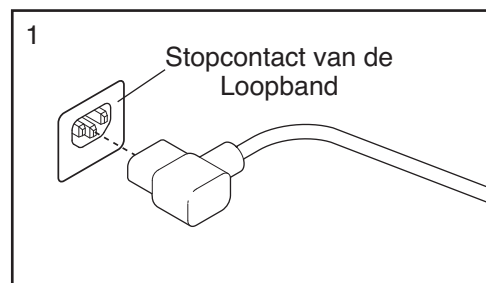
DE REEDS INGESMEERDE LOOPBAND

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

HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

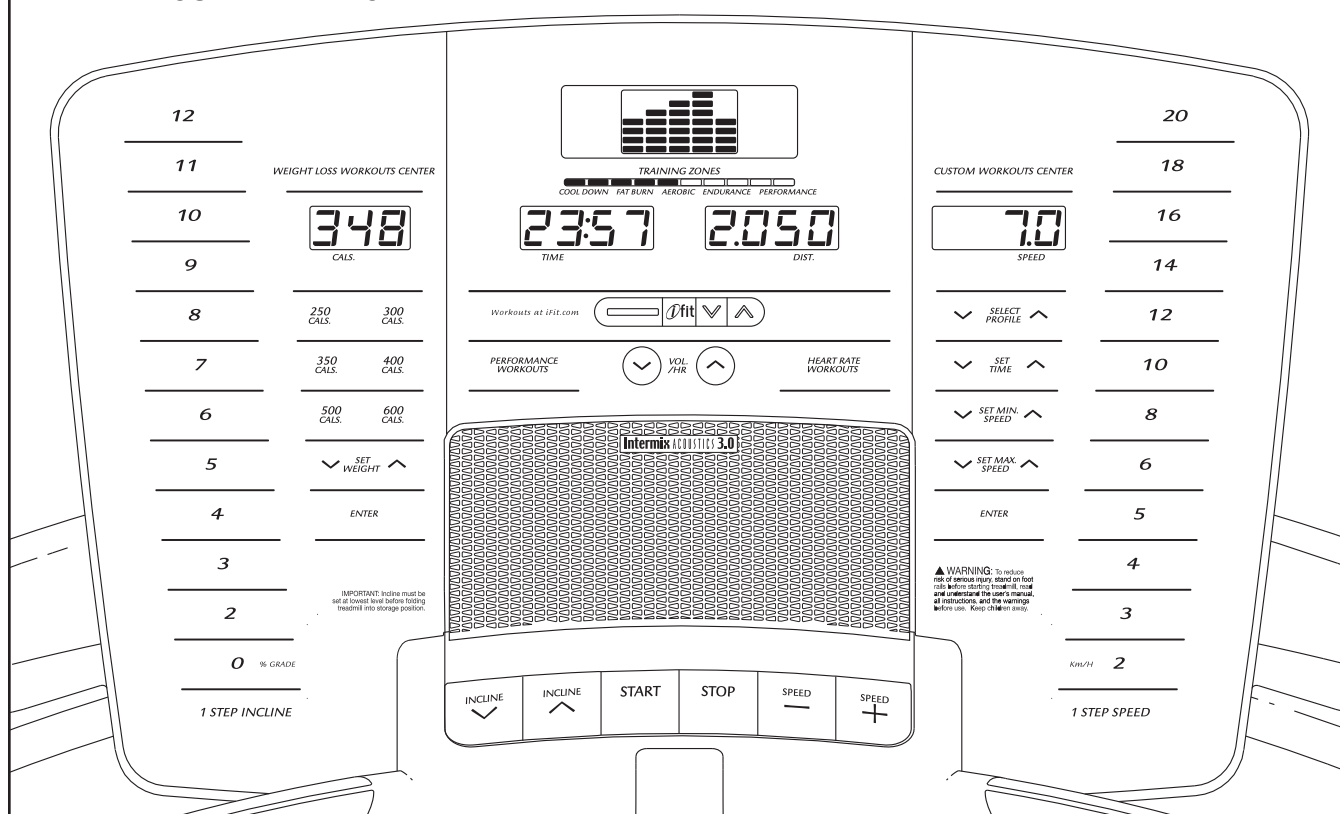
De stekker moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zo doende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor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

Bekijk tekening 1. Steek het aangegeven uiteinde 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 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.

BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend en prettig te oefenen. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen met de druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel doorlopende feedback over uw oefening geven. U kunt uw hartslag zelfs meten met gebruik van de handgreep polssensor of de optionele borstkas polssensor (zie pagina 12 voor informatie over de borstkas polssensor).

Aanvullend biedt het bedieningspaneel twaalf vooraf ingestelde oefeningen- zes afvaloefeningen en zes prestatie-oefeningen. Elke oefening beheert automatisch de snelheid en de helling van de loopband als het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt. Het bedieningspaneel biedt twee hartslag-oefeningen die de snelheid en de helling van de loopband regelen om u te helpen uw hartslag in de buurt van de doelhartslaginstellingen te krijgen. U kunt ook uw eigen aangepaste oefeningen creëren.

Het bedieningspaneel biedt ook het nieuwe iFit interactieve workout-systeem. Met het iFIT-systeem kan de

console de iFit Interactieve Workout-kaarten accepteren die de oefeningen bevat die u helpt bij het bereiken van specifieke fitnessdoelen. Verlies bijvoorbeeld ongewenste pondjes met het 8-weken durende afvalprogramma of train een lange afstandsloop met de Marathon-oefening. iFit-oefeningen regelen automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl de stem van een persoonlijke trainer u coacht bij elke stap van de oefening. iFit-kaarten zijn afzonderlijk verkrijgbaar. **Omi Fit-kaarten te kopen gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding. iFit-kaarten zijn ook in geselecteerde winkels verkrijgbaar.**

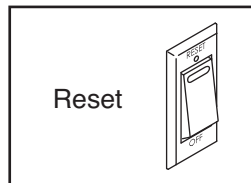
U kunt tevens naar uw favoriete muziek of audioboek luisteren door gebruik van het geluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet. Dit product is speciaal ontwikkeld voor gebruik met de iPod en is door de ontwikkelaar gecertificeerd om te voldoen aan de Apple-prestatienormen.

Om het apparaat aan te zetten, kijkt u op pagina 15. **Om de handmatige modus te gebruiken,** kijkt u op pagina 15. **Voor gebruik van een hartslag-oefening,** kijkt u op pagina 18. **Om het Afval Oefeningencentrum te gebruiken,** kijkt u op pagina 19. **Om het Aangepaste Oefeningencentrum te gebruiken,** kijkt u op pagina 20. **Om een iFit-card te gebruiken,** kijkt u op pagina 21. **Om de Informatiemodus te gebruiken,** kijkt u op pagina 22. **Voor het geluidssysteem,** kijkt u op pagina 23.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

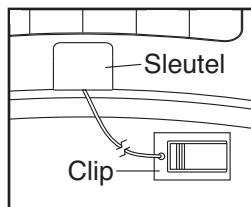
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Sluit het snoer aan (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 die ontworpen is 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 [STOP]. Raad-pleeg DE INFORMATIEMODUS op pagina 22 om de demo-instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

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



Opmerking: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te ontdekken welke meeteenheid is geselecteerd, of om de meeteenheid te wijzigen zie DE INFORMATIE-STAND op pagina 22. **Voor de eenvoud zijn alle instructies in dit gedeelte in kilometers aangegeven.**

BELANGRIJK: als er een plastic laagje op het bedieningspaneel ligt, moet u dat verwijderen. Draag

alleen schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. Inspecteer af en toe de ligging van de band wanneer de loopband voor het eerst wordt gebruikt. Centreer deze mocht het nodig zijn (zie pagina 28).

DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Elke keer als u de sleutel invoert, wordt de handmatige modus geselecteerd. Als u een oefening hebt geselecteerd, drukt u herhaaldelijk op de Toets Leeroefeningen [PERFORMANCE WORK-OUTS] tot alleen nullen verschijnen in het display.

3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Om met de loopband te beginnen drukt u op de toets Start [START], de toets Snelheid [SPEED] verhogen of op een van de genummerde 1-staps snelheidstoetsen [1 STEP SPEED].

Als de Starttoets of de Versnellingstoets wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u. Als u een oefening doet, kunt u de snelheid van de loopband naar wens aanpassen door te drukken op de toetsen Snelheid verhogen of verlagen naast de toets Start. 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. als u een van de genummerde 1-stap snelheidstoetsen indrukt dan zal de loopband geleidelijk snelheid wisselen tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

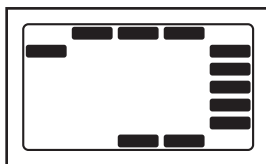
Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets. Om de loopband opnieuw te starten drukt u op de toets Start, de toets Snelheid verhogen of op een van de genummerde 1-staps snelheidstoetsen.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Om de helling van de loopband aan te passen, drukt u op Helling [INCLINE] verhogen of verlagen toetsen of op een van de 1-staps Hellingtoetsen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt zal de helling geleidelijk veranderen tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

5. Controleer uw voortgang op het display.

De matrix—Indien u de handmatige modus selecteert, toont de matrix een spoor dat 402 meter vertegenwoordigt. Als u oefent, zullen de indicators rond het pad achter elkaar verschijnen tot het gehele pad wordt opgelicht. Het pad zal dan verdwijnen en de indicators zullen weer opnieuw na elkaar oplichten.



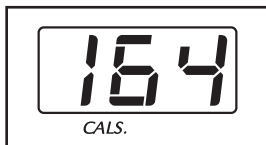
De tijdweergave—De Tijdweergave zal de verstreken tijd [TIME] weergeven. Opmerking: indien u een oefening selecteert, zal de display de resterende tijd in de oefening weergeven in plaats van de verlopen tijd.



De Afstandweergave—De Afstandweergave [DISTANCE] geeft de afstand weer die u heeft gelopen of gerend.



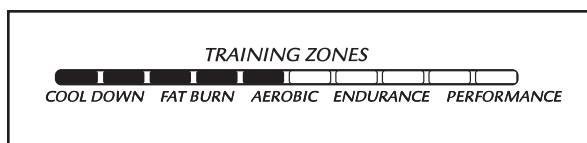
De weergave van het Afvaloefeningen-centrum—De weergave van het Afvaloefeningencentrum [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] toont het geschatte aantal verbrandde calorieën [CALS.], de helling van de loopband, uw hartslag en uw gewicht.



De weergave van het Aangepaste Oefeningencentrum—De weergave van het Aangepaste Oefeningencentrum [CUSTOM WORKOUTS CENTER] kan de snelheid [SPEED] van de loopband weergeven. Als u het Aangepaste Oefeningencentrum gebruikt, toont de display ook het aantal, de duur, de minimale snelheidsinstelling en de maximale snelheidsinstelling van de oefening.



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

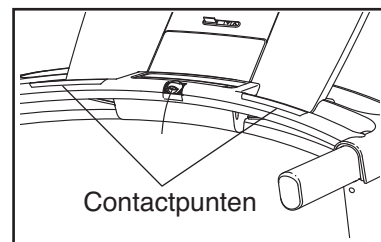


Om de displays te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

6. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Opmerking: indien u de Handgreep polssensor en de Borstkas-polssensor tegelijkertijd gebruikt, zal het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weergeven. Zie pagina 12 voor informatie over de borstkas polssensor.

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



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

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

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

Als u klaar bent met het gebruiken van de loopband, schakelt u 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.**

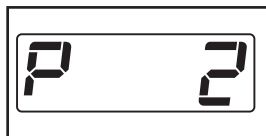
EEN PRESTATIE-OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT AANZETTEN op pagina 15.

2. Selecteer een prestatieoefening.

Om een prestatieoefening te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Prestatie-oefening [PERFORMANCE WORKOUTS] tot het nummer van de gewenste oefening verschijnt in de display.



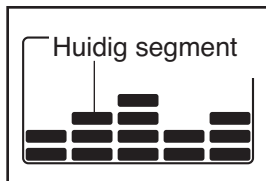
As u een prestatieoefening selecteert, zal de display de naam, de totale tijd, de maximale hellinginstelling en de maximale snelheidsinstelling van de oefening weergegeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening verschijnen in de matrix.

Elke prestatieoefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: dezelfde snelheid en/of hellinginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

3. Begin met de oefening.

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

Tijdens het oefenprogramma, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. De flikkerende balk van het profiel stelt het huidige



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

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

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

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

4. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 16.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 16.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

⚠ OPGELET: indien u hartproblemen heeft, ouder bent dan 60 jaar of inactief bent geweest, gebruik dan geen hartslagoeefeningen. Als u regelmatig medicijnen slikt dient u uw arts te consulteren om te weten te komen of de medicatie invloed zal hebben op de hartslagwaarde van de oefening.

1. Plaats de borstpolssensor.

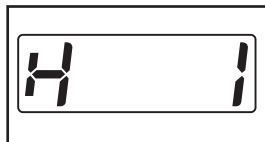
Voor de beste resultaten draagt u de borstpolssensor om een hartslagoefening te gebruiken. Zie pagina 12 voor informatie over de borstkas polssensor.

2. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT AANZETTEN op pagina 15.

3. Selecteer een hartslagoefening.

Om een van de hartslagoeefeningen te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Hartslagoefening [HEART RATE WORKOUTS]. Als u een hartslagoefening hebt geselecteerd dan verschijnen de duur van de oefening, het nummer van de oefening en de maximale doelhartslag op het scherm. Bovendien zal er een profiel van de hartslaginstellingen van de oefening verschijnen in de matrix.



4. Toets een doelhartslaginstelling in.

De maximum snelheidsinstelling van de hartslag van de geselecteerde oefening verschijnt in de weergave van het Afvaloefeningencentrum [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER]. Indien gewenst kunt u drukken op de toetsen Vol/HR verhogen en verlagen om de maximale doelhartslaginstelling te wijzigen (zie OEFENINGINTENSITEIT) op pagina 29). Let op: Als u de maximale doelhartslaginstelling bijstelt, dan wordt het intensiteitsniveau van het hele programma gewijzigd.

5. Begin met de oefening.

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

Hartslagoeefeningen zijn verdeeld in 1-minuut segmenten. Er wordt een doelhartslag geprogrammeerd voor elk segment. Let op: Dezelfde doelhartslaginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende onderdelen.

Tijdens elk segment van de oefening zal het bedieningspaneel regelmatig uw hartslag met de doelhartslaginstelling van de huidige onderdeel vergelijken. Als uw hartslag te ver onder of boven de doelhartslag ligt, dan zal de weerstand van de pedalen automatisch verhogen of verlagen om uw hartslag dichterbij uw doelhartslag te brengen.

Als uw hartslag niet wordt gedetecteerd tijdens een oefening, dan zullen het tempo en de helling van de loopband niet automatisch worden aangepast. Als dit gebeurt, kijkt u op pagina 12.

Als het eerste gedeelte van de oefening is beëindigd, zal een reeks geluidjes te horen zijn en zullen alle doelhartslaginstellingen een kolom naar links verschuiven. Als een nieuwe snelheid of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende onderdeel, dan zal de nieuwe snelheid of hellinginstelling knipperen in het display. De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel van de oefening is uitgevoerd. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt.

Als de snelheids- en/of hellingsinstelling te hoog of te laag is, dan kunt u het intensiteitsniveau van de oefening op elk moment wijzigen door te drukken op de Snelheids- en Hellingstoetsen [INCLINE]; **maar, als het bedieningspaneel uw hartslag vergelijkt met de doelhartslag voor het huidige onderdeel, dan kan de helling en/of snelheid van de loopband wijzigen om de hartslag dichterbij de buurt van de doelhartslag te brengen.**

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de toets Stop [STOP]. Druk op de Start-toets om de workout te hervaten. De loopband begint te bewegen met 1,5 km/u; **maar als het bedieningspaneel uw hartslag vergelijkt met de doelhartslaginstelling van het huidige segment, dan kan de snelheid en/of helling van de loopband wijzigen om uw hartslag dichterbij de buurt van de doelhartslaginstelling te brengen.**

6. Volg uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 16.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

HET AFVALOEFENINGCENTRUM GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT AANZETTEN op pagina 15.

2. Selecteer een afvaloefening.

Om een afvaloefening te selecteren, drukt u op de toets 250 Cals., 300 Cals., 350 Cals., 400 Cals., 500 Cals. of 600 Cals. Als u een afvaloefening selecteert, zal de display het geschatte aantal verbrande calorieën, de duur en de maximale snelheidsinstelling van de oefening weergeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening verschijnen in de matrix.

Vervolgens zal de huidige gewichtinstelling in de display verschijnen. Als u nog geen gewicht hebt ingevoerd, drukt u herhaaldelijk op de toetsen

Gewicht instellen [SET WEIGHT] verhogen en verlagen om uw gewicht in te voeren. Druk op de toets Enter [ENTER] onder de toetsen Gewicht instellen. Opmerking: uw gewicht kan worden weergegeven in kilo's en ponden. Om te ontdekken welke meeteenheid is geselecteerd, of om de meeteenheid te wijzigen zie DE INFORMATIE-stand op pagina 22.

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

3. Begin met de oefening.

De afvaloefening werkt op dezelfde manier als een prestatieoefening (zie stap 3 op pagina 17).

4. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 16.

De weergave van het Afvaloefeningcentrum [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] toont het aantal resterende calorieën van de oefening.



5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 16.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

HET AANGEPASTE OEFENINGCENTRUM GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT AANZETTEN op pagina 15.

2. Selecteer het Aangepaste Oefeningencentrum.

Voor het gebruik van een Aangepast Oefeningencentrum, drukt u op de toets Selecteer Profiel [SELECT PROFILE] verhogen.

Selecteer het gewenste oefeningprofiel door herhaaldelijk te drukken op de toetsen Selecteer Profiel verhogen en verlagen. Druk op de toets Enter [ENTER] onder de toetsen Maximale snelheid [SET MAX. SPEED] instellen. Opmerking: indien u niet op de toets Enter drukt, dan zal het scherm na een paar seconden verdergaan naar de volgende selectie.

Selecteer het gewenste oefeningduur door herhaaldelijk te drukken op de toetsen Tijd [SET TIME] instellen verhogen en verlagen. Druk dan op de toets Enter.

Selecteer het gewenste oefeningtempo door herhaaldelijk te drukken op de toetsen Minimale Snelheid [SET MIN. SPEED] instelling verhogen en verlagen. Druk dan op de toets Enter.

Selecteer het gewenste oefeningtempo door herhaaldelijk te drukken op de toetsen Maximale Snelheid [SET MAX. SPEED] instelling verhogen en verlagen. Druk dan op de toets Enter.

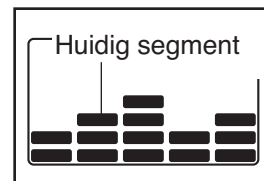
Elke aangepaste oefening is in segmenten ingedeeld. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment.

3. Begin met de oefening.

Druk op de Starttoets [START] om het programma te laten beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Tijdens het oefenprogramma, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. De flikkerende balk van het profiel stelt het huidige

oefeningsegment voor. De hoogte van het flikkerende segment geeft de weerstandsinstellingen voor het huidige segment weer. Aan het einde van elk



segment, is een serie geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te knippen. De nieuwe tempo- en hellinginstellingen verschijnen een paar seconden in het display en de loopband zal zich automatisch aanpassen aan de nieuwe tempo- en hellinginstellingen.

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 vertraagen tot deze halt houdt.

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

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

4. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 16.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 16.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-KAART

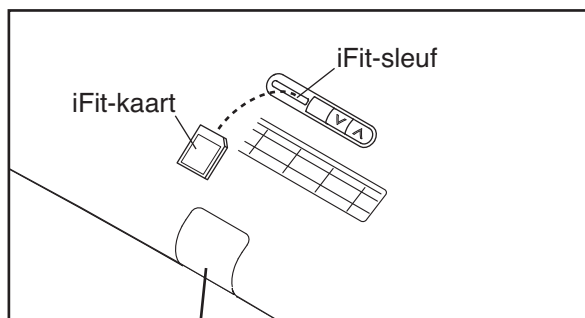
iFit-kaarten zijn afzonderlijk beschikbaar. Om iFit-kaarten te kopen gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding. iFit-kaarten zijn ook in geselecteerde winkels verkrijgbaar.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT AANZETTEN op pagina 15.

2. Plaats een iFit-kaart en selecteer een oefening.

Om een iFit-oefening te gebruiken, plaatst u een iFit-kaart in de iFit-sleuf, zorgt u dat de iFit-kaart zo geplaatst is dat de metalen contacten naar beneden zijn gericht en geplaatst zijn in de iFit-sleuf.



Selecteer vervolgens een iFit-oefening door te drukken op de toets iFit verhogen of verlagen. As u een iFit-oefening selecteert, zal de display de naam, de duur en de maximale snelheidsinstelling van de oefening weergeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening verschijnen in het display.

Elke iFit-oefening is verdeeld in diverse 1-minuut segmenten. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: dezelfde snelheid en/of hellinginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

3. Begin met de oefening.

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

Tijdens de oefening zal een personal trainer u door de oefening begeleiden.

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

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de toets Stop. Druk op de Start-toets om de workout te hervaten. De loopband begint langzaam te bewegen. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

4. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 16.

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

Zie stap 7 op pagina 16.

OPGELET: haal de iFit-kaarten altijd uit de iFit-sleuf als u deze niet gebruikt.

DE INFORMATIE-MODUS

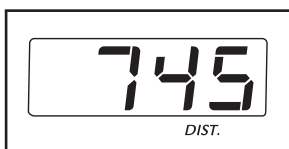
Het bedieningspaneel heeft een informatiemodus die de totale afstand die de loopband heeft afgelegd en het totaal aantal uren dat de loopband is gebruikt, bijhoudt. De informatie mode laat u tussen de kilometers eenheid of mijlen eenheid kiezen en om de display demo instelling aan of uit te doen.

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

De display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt is aangeven.



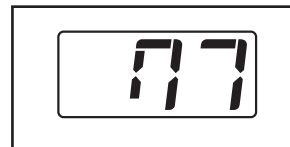
De display zal het aantal kilometers (of mijlen) dat de loopband gedraaid heeft aangeven.



Er verschijnt een "M" voor metrische kilometers of een "E" voor Engelse mijlen op de display. Druk op de toets

Snelheidstoename

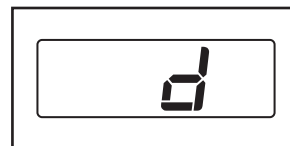
[SPEED] om naar wens de meeteenheid te wijzigen.



Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel.

Als de demostand aan

staat, zal het bedieningspaneel normaal functioneren als u de stekker insteekt, de reset/stroomonderbreker in de resetstand schakelt en de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Als u de sleutel eruit haalt, dan blijven de displays verlicht hoewel de toetsen niet werken. Indien de demomodus is aangezet, dan zal een 'd' op de display verschijnen terwijl de informatiemodus is geselecteerd. Om de display demostand aan of uit te zetten, kunt u op de toets Snelheid afnemen drukken.



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

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

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

Om de audio-stekker te gebruiken zoekt u het audiosnoer en steekt deze in de audio-aansluiting in de buurt van de luidspreker. Steek dan het audiosnoer in een aansluiting op uw iPod, 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 (niet meegeleverd). **Voor aankoop van de iFit universele iPod-aansluiting belt u met het telefoonnummer op de omslag van deze handleiding.** 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 aangesloten.**

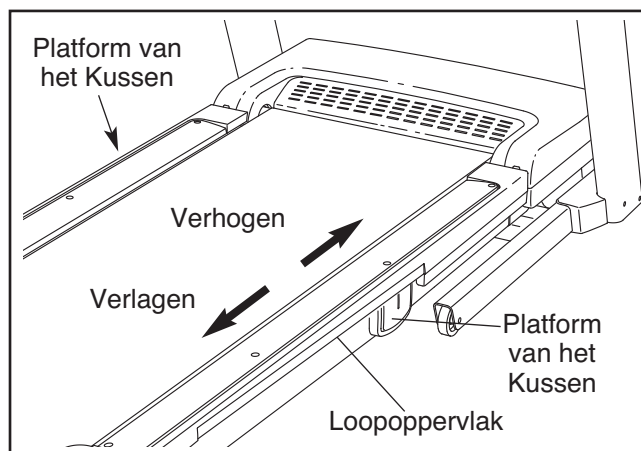
Druk dan op de toets Afspelen op uw iPod, CD-speler of andere persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan op uw persoonlijke audio-speler of druk op de toetsen Volume omhoog en omlaag op het bedieningspaneel.

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

HET KUSSENSYSTEEM AANPASSEN

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

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



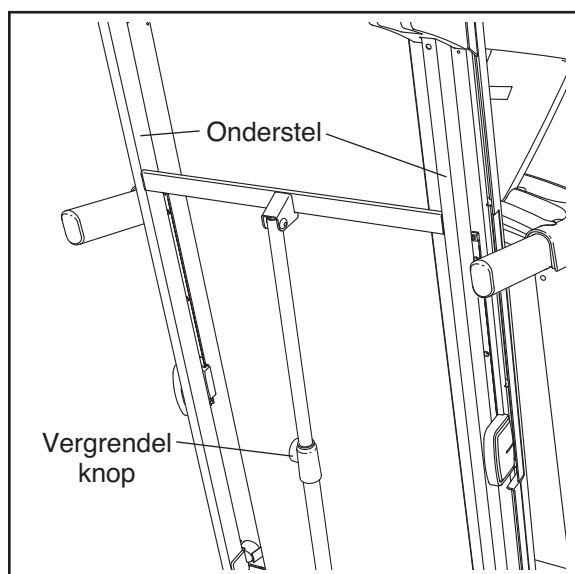
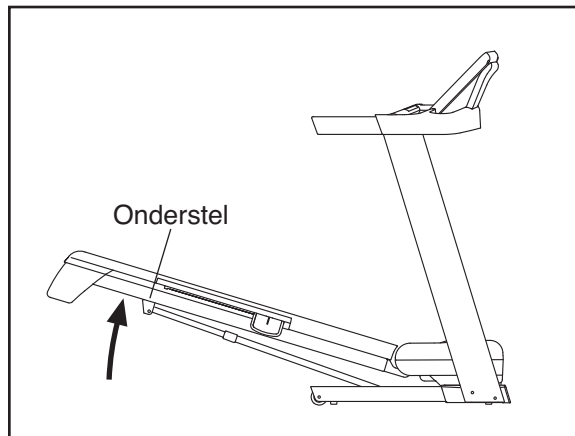
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

DE LOOPBAND OPKLAPPEN VOOR OPSLAG

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. **OPGELET:** u moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl rechts wordt aangegeven. **OPGELET:** om letsels te vermijden, til het onderstel nooit op aan de plastic voetsteunen. Zorg dat u uw benen buigt en houd uw rug recht als u het onderstel omhoog houdt. Til het onderstel half omhoog naar de verticale stand.
2. Til het onderstel op tot de vergrendelknop in de opslagpositie vergrendelt. **Zorg dat de vergrendelknop in de opslagpositie is vergrendeld.**

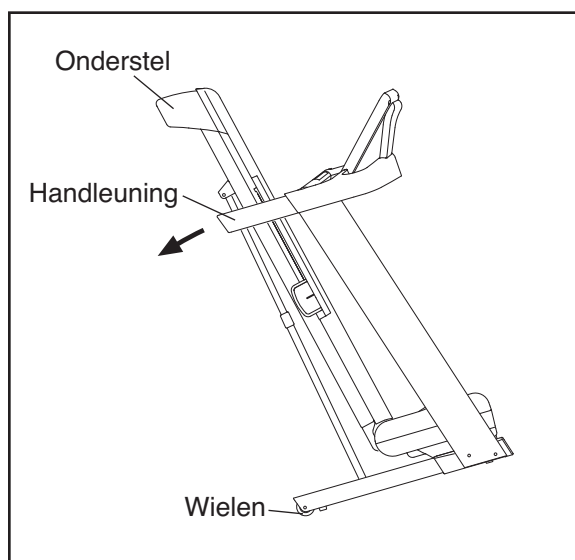
Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houdt de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.



HOE DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Voordat u de loopband verplaatst dient u de loopband in de opslagpositie te zetten, zoals hierboven beschreven. **Zorg dat de vergrendelknop in de opslagpositie is vergrendeld.**

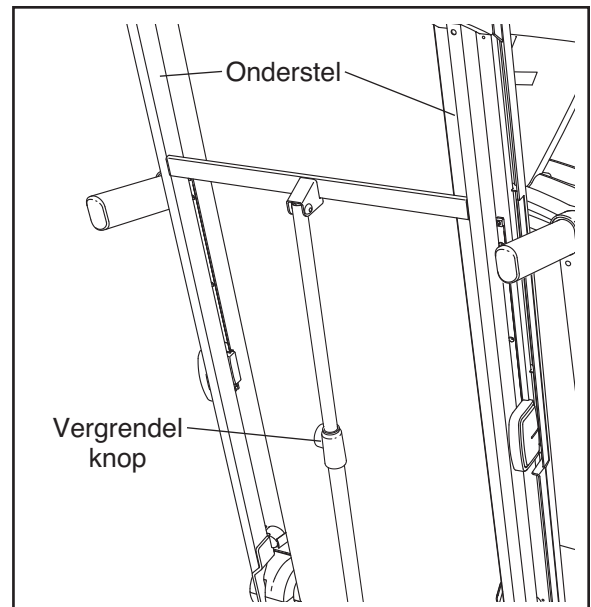
1. Houd een handgreep en het onderstel vast en zet een voet tegen een van de wielen.
2. Kantel de loopband tot deze vrij kan rollen op de wieltjes. Verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **Verplaats de loopband nooit door deze naar achteren te hellen. Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de loopband zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Verplaats de loopband niet over een ongelijk oppervlak. Trek niet aan het onderstel.**



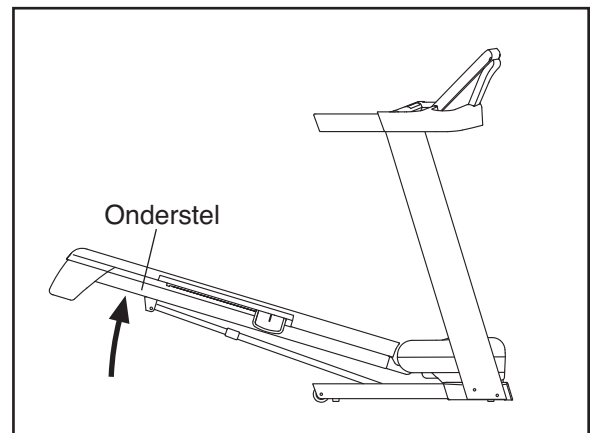
3. Plaats een voet tegen een wiel en breng de loopband voorzichtig omlaag tot deze in de opslagpositie staat.

DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK

1. Houd het bovenste uiteinde van de loopband vast met uw rechterhand. Trek de Vergrendelknop naar links en houd deze vast. Het kan nodig zijn om het onderstel naar voren te duwen als u de knop naar links trekt. Draai het onderstel naar onderen en laat de Vergrendelknop los.



2. Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en breng het naar omlaag op de vloer. **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.

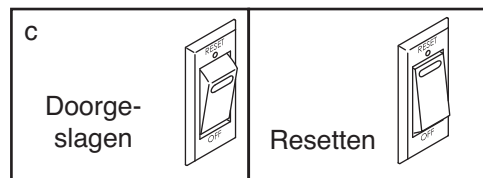


PROBLEMEN OPLOSSEN

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

PROBLEEM: Het apparaat gaat niet aan

- OPLOSSING:**
- Zorg dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 13). Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² snoer dan niet langer is dan 1,5 meter. **BELANGRIJK: de loopband is niet geschikt voor stopcontacten die met RCD zijn uitgerust.**
 - Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
 - Controleer de reset/off stroomonderbreker [RESET/OFF] die zich op het onderstel van de loopband bevindt naast het snoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de stroomonderbreker afgegaan. Om de stroomonderbreker opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



PROBLEEM: De stroom gaat uit tijdens gebruik

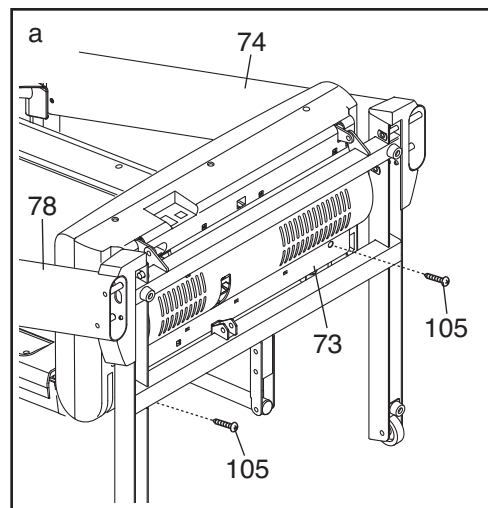
- OPLOSSING:**
- Controleer de reset/off stroomonderbreker (zie bovenstaande tekening). Als de stroomonderbreker is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
 - Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.
 - Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Plaats de sleutel terug in het bedieningspaneel.
 - Als de loopband nog steeds niet werkt, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

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

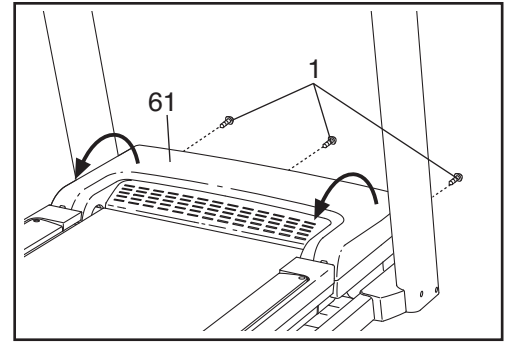
- OPLOSSING:**
- Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, dient u de Stop-toets [STOP] een aantal seconden ingedrukt te houden. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u DE INFORMATIEMODUS op pagina 22 om de demostand uit te zetten.

PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

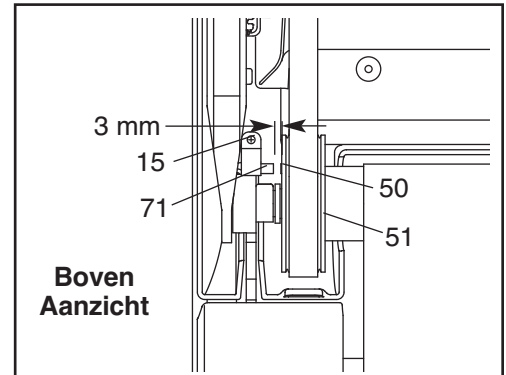
- OPLOSSING:**
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOP-CONTACT.** Houd de Staanders (74, 78) met de hulp van een tweede persoon voorzichtig omlaag. Er kunnen twee schroeven van de kap (105) zitten in de onderkant van de Onderpan (73). Als dat zo is dient u deze te verwijderen. Opmerking: u heeft een Philips-schroevendraaier met een as van minstens 13 cm lang nodig. Til de Staanders naar een verticale positie.



Verwijder de drie #8 x 3/4" Schroeven (1) en draai de Motorkap (61) voorzichtig uit.



Zoek de Sensorschroef (71) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (51). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Sensorschroef. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Sensorschroef ongeveer 1/8 in. (3mm) is.** Indien nodig maakt u de 3/4" Snelheidssensorschroef (15) losser, beweegt u de snelheidsschakelaar lichtjes en maakt u de schroef weer vast. Bevestig de kap weer (niet afgebeeld) met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld). Maak, indien nodig de #8 x 2" Schroeven weer vast (niet afgebeeld). Laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen.



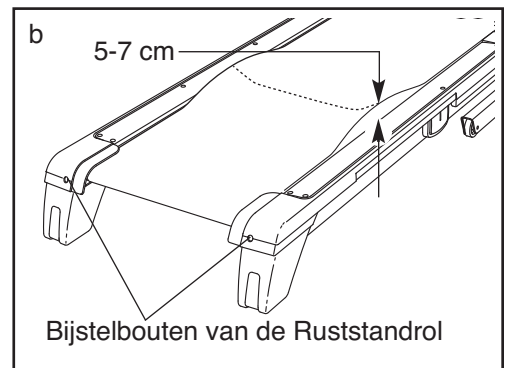
PROBLEEM: De helling van de loopband wijzigt niet goed

OPLOSSING: a. Druk op een van de Hellingtoetsen [INCLINE] als de sleutel in het bedieningspaneel zit. **Bij het wijzigen van de helling haalt u de sleutel eruit.** Steek de sleutel er na een paar seconden weer in. De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau en keert dan terug naar het minimumniveau. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw gekalibreerd.

PROBLEEM: De loopband vertraagt als u erop loopt

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

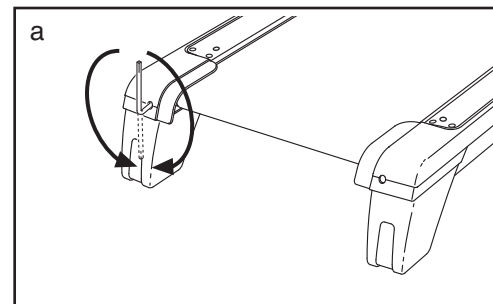
b. Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOP-CONTACT.** Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbussleutel. Als de loopband goed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



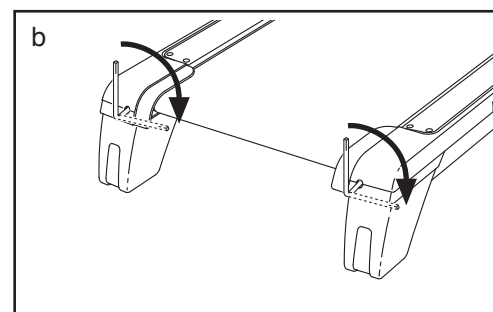
c. Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

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

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



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



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. 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, als u dat wenst, tot vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig oefeningen doen en hier plezier in hebben, de sleutel tot uw succes is.

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. NETL14909.0

R0909A

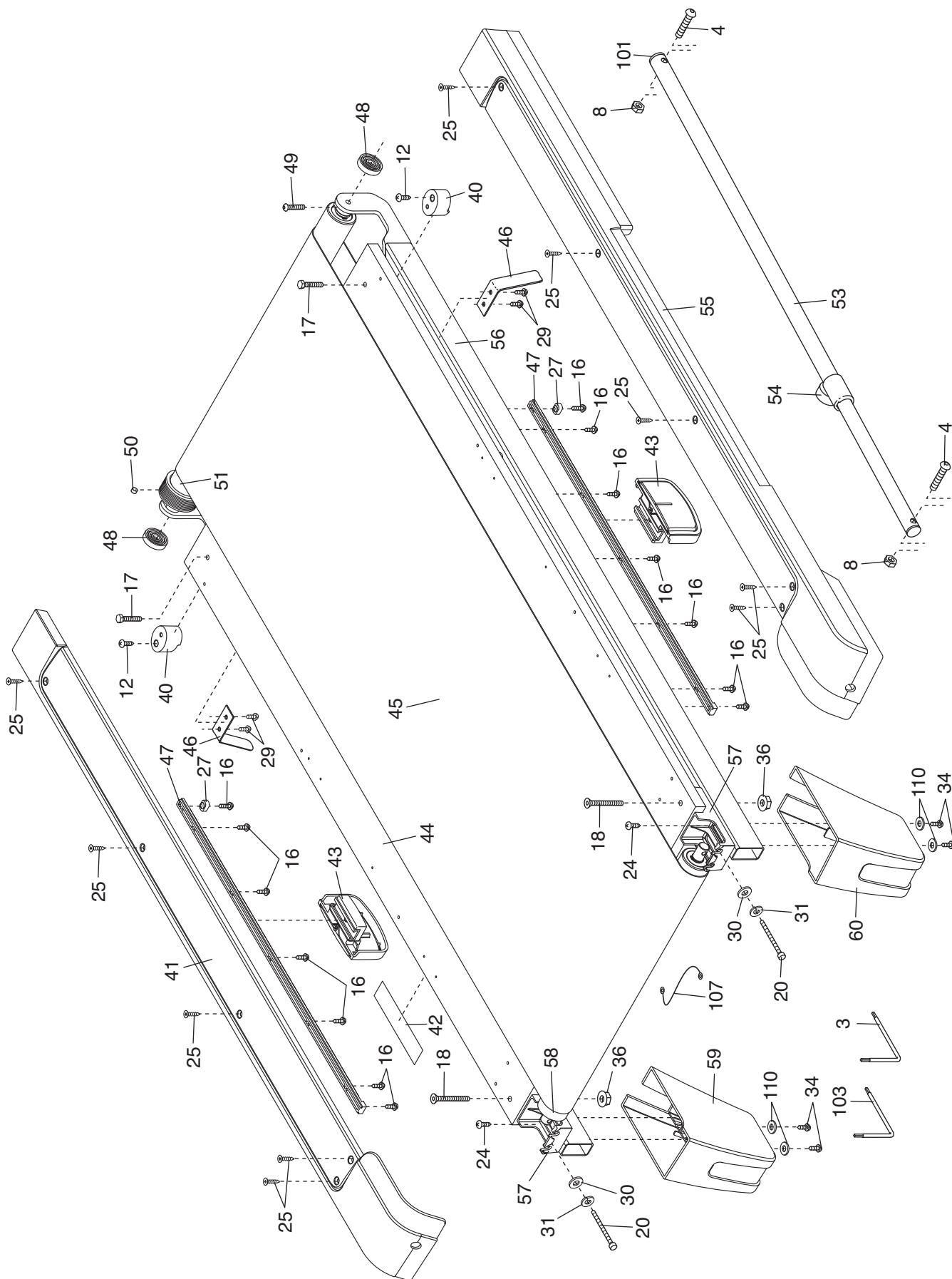
De GEDETAILLEERDE TEKENING voor verdere raadpleging van deze handleiding bekijken om de onderdelen die hieronder opgesomd staan, te kunnen vinden.

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	10	#8 x 3/4" Schroef	51	1	Aandrijfrol/Katrol
2	4	#8 x 1" Tekschroef	52	1	15 1/2" Opbinddraad voor de
3	1	Inbussleutel			Bedrading
4	6	3/8" x 2" Bout	53	1	Opbergvergrendeling
5	4	1/4" x 3/4" Bout	54	1	Vergrendelknop
6	4	3/8" x 4 1/2" Bout	55	1	Rechter Voetleuning
7	6	5/16" x 1" Bout	56	1	Onderstel
8	8	3/8" Moer	57	2	Beugel van de Ruststandrol
9	4	3/8" Sterring	58	1	Ruststandrol
10	6	5/16" Sterring	59	1	Linkerachtervoet
11	5	#8 x 3/4" Tekschroef	60	1	Rechterachtervoet
12	22	#8 x 1/2" Schroef	61	1	Motorkap
13	2	Tussenstuk van de Basisvoet	62	1	Drijfriem
14	1	Vergrendelingsbeugel	63	1	Motortussenstuk
15	1	3/4" Schroef van de Snelheidsensor	64	1	Aandrijfmotor
16	14	#8 x 3/4" Schroef met Platte Kop	65	1	Onderstel van de Lift
17	2	1/4" x 1" Bout	66	2	Opbinddraad
18	2	5/16" x 4 1/4" Hechtbout	67	1	Controller Aardingsdraad
19	2	3/8" x 1" Hechtbout	68	1	Stroomsnoer
20	2	Bout van de Ruststandrol	69	1	Stroomsnoeradapter
21	1	3/8" x 1 3/4" Bout	70	1	Controller
22	1	3/8" x 1 1/2" Bout	71	1	Sensorschroef
23	2	3/8" x 1" Bout	72	1	Klem van de Sensorschroef
24	15	1/2" Aardingsschroef	73	1	Onderpan
25	10	#12 x 1 1/4" Schroef	74	1	Linker Staander
26	2	Motorbout	75	1	Hellingmotor
27	2	Kussenstop	76	1	Linker Staander Tussenstuk
28	1	Reset/off Stroomonderbreker	77	1	Ferrietklem
29	4	#8 x ,44" Schroef	78	1	Rechter Staander
30	8	1/4" Platte Tussenring	79	1	Rechter Staander Tussenstuk
31	2	1/4" Gespleten Tussenring	80	4	Bouttussenstuk
32	1	Filter	81	4	Basisvoet
33	2	5/16" Kooibeugel	82	2	Waarschuwingsticker
34	4	#8 x 1 3/4" Schroef	83	1	Basis
35	1	Audiosnoer	84	2	Wiel
36	2	5/16" Flensmoer	85	2	Verbinding
37	3	Kapclip	86	9	8" Opbinddraad
38	1	Draad van de Staander	87	1	Toegangsdeur
39	1	Liftonderstel Grondbedrading	88	4	U-moer
40	2	Isolator	89	1	Bedieningspaneel
41	1	Linker Voetleuning	90	1	Kapaccent
42	1	Waarschuwingsticker	91	1	Basis van het Bedieningspaneel
43	2	Platform van het Kussen	92	2	Plastic Binddraad
44	1	Loopoppervlak	93	1	Draad van Helling
45	1	Loopband	94	1	Bovenkant van de Sensorstang
46	2	Riemgeleider	95	1	Onderkant van de Sensorstang
47	2	Kussengeleider	96	4	#8 Sterring
48	2	Tussenstuk van het Onderstel	97	1	Niet Gebruikt
49	3	1/4" x 1" Bout	98	2	Kapje van de Achterste Handleuning
50	1	Magneet	99	2	Kapje van de Voorste Handleuning

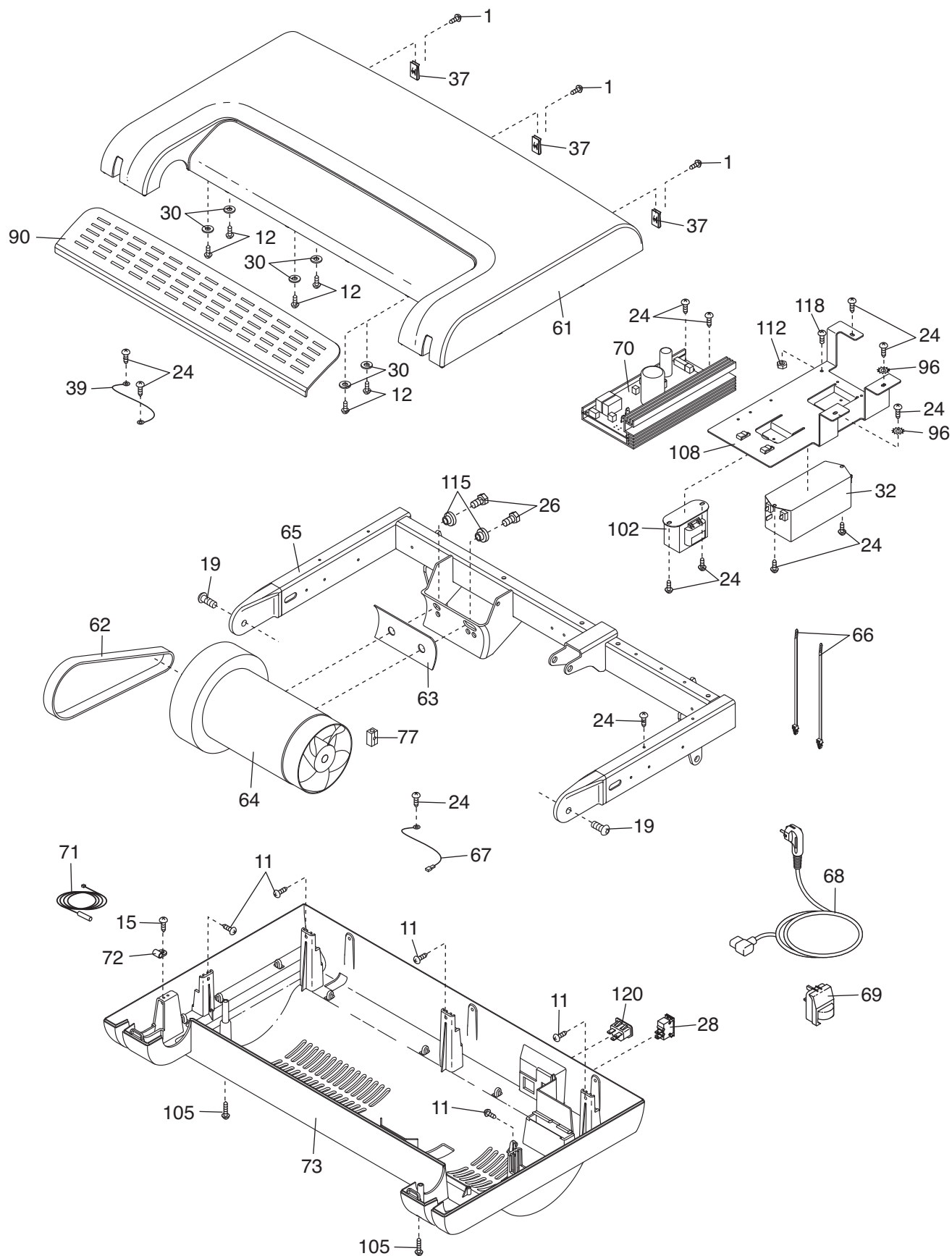
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
100	1	Sleutel/Klip	118	1	#8 x 3/4" Aardingsbout
101	1	Vergrendelkap	119	1	Ontvanger van de Borstkas
102	1	Transformator			Polssensor
103	1	5/32" Inbussleutel	120	1	Ontvanger
104	1	Tussenstuk Liftmotor	121	1	Handleuning
105	2	Schroef van de Kap	122	1	Lade
106	1	Rand van de Rechterhandleuning	123	1	Aardingsdraad van de Sensorstang
107	1	Onderstel/Geaarde Draad van Roller	124	1	Achterkant van het
108	1	Elektronicabeugel			Bedieningspaneel
109	8	#8 x 5/8" Schroef	*	—	10" Blauwe Draad, M/V
110	4	Voettussenring	*	—	8" Blauwe Draad, 2F
111	2	3/8" Hellingmotormoer	*	—	4" Zwarte Draad, 2F
112	1	#8 Moer	*	—	4" Zwarte Draad, M/V
113	1	Rand van de Linkerhandleuning	*	—	4" Rode Draad, M/V
114	1	#8 x 1/2" Aardingschroef van het	*	—	8" Witte Draad, M/V
		Bedieningspaneel	*	—	4" Groene/Gele Draad, F/R
115	2	Motorisolator			m/sticker
116	1	Borstkasband	*	—	8" Groene/Gele Draad, F/R
117	1	Borstkas Polssensoren	*	—	Gebruikershandleiding

Opmerking: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

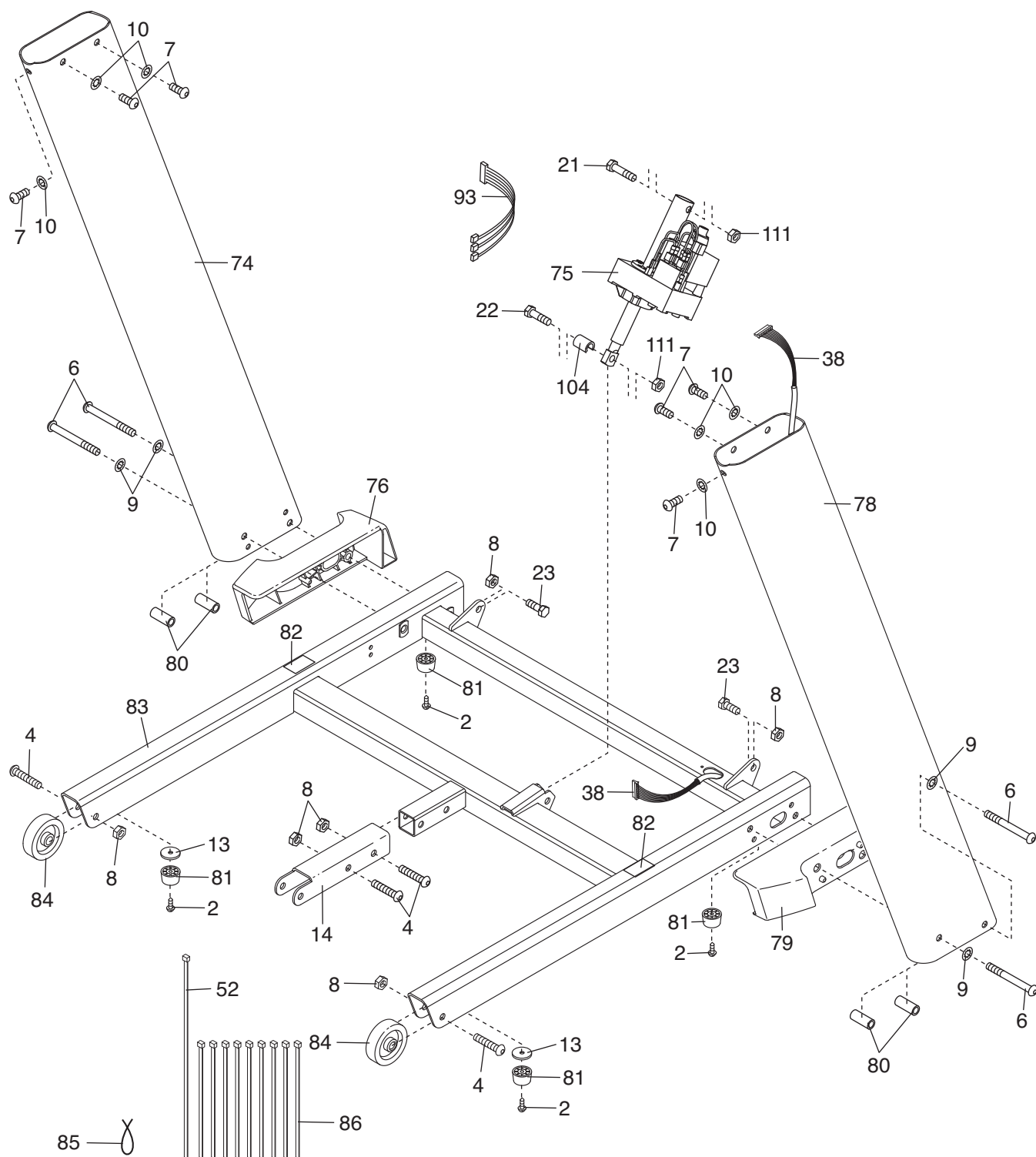
GEDETAILLEERDE TEKENING A – Modelnr. NETL14909.0 R0909A



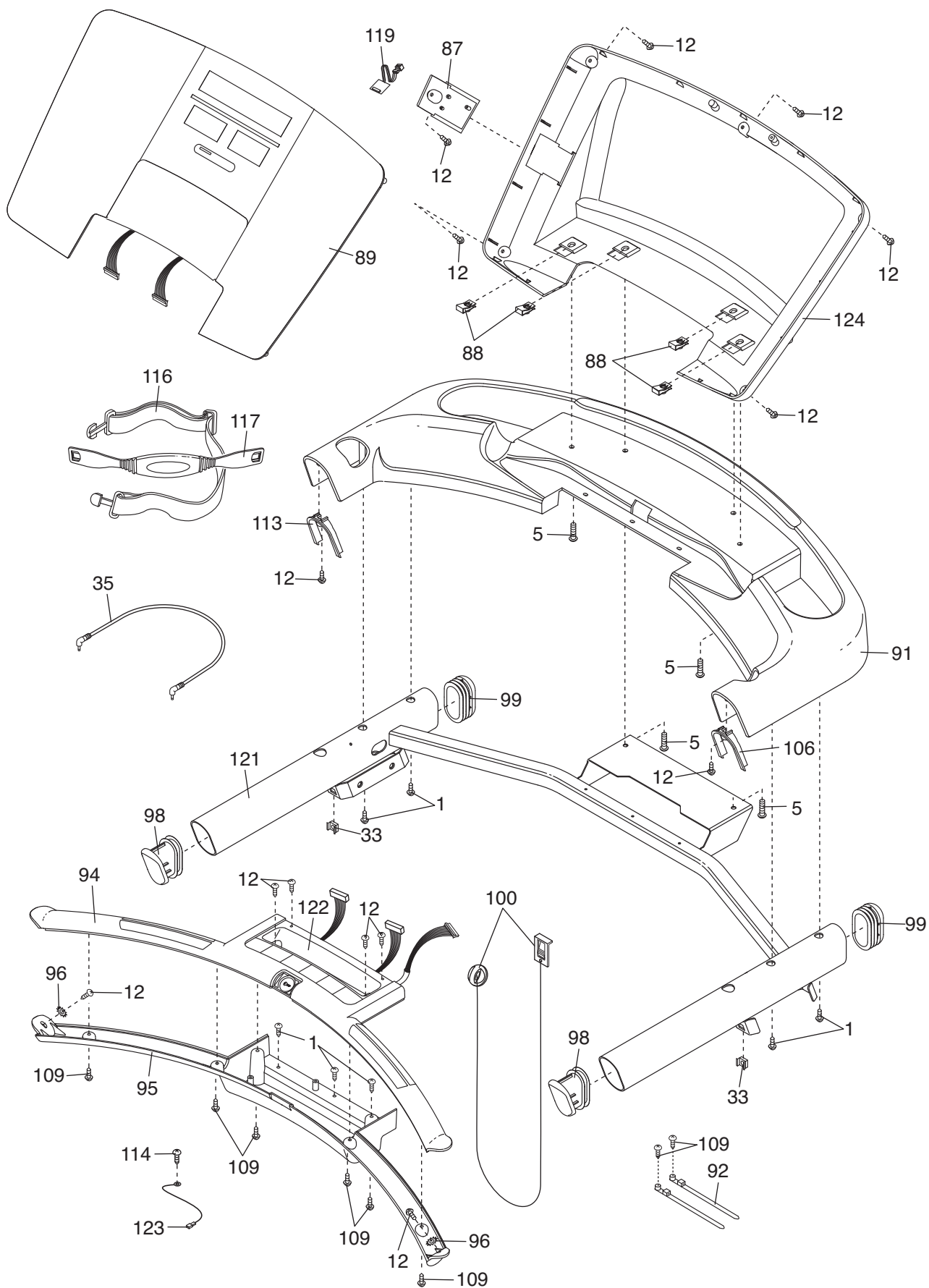
GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. NETL14909.0 R0909A



GEDETAILLEERDE TEKENING C—Modelnr. NETL14909.0 R0909A



GEDETAILLEERDE TEKENING D—Modelnr. NETL14909.0 R0909A



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.

