

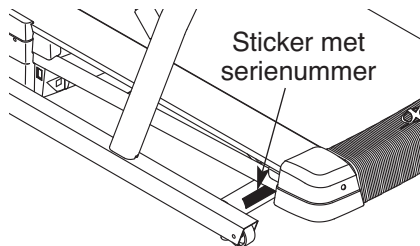
NordicTrack[®]

INCLINE *X3* **Interactive** **TRAINER**

Modelnr. NETL15708.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

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

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

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

GEBRUIKSAANWIJZING



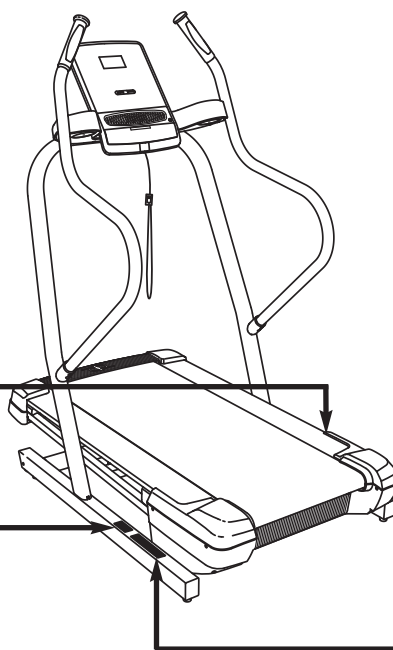
www.iconeurope.com

INHOUD

DE PLAATSING VAN DE WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	12
HOE DE INCLINE TRAINER TE VERPLAATSEN	20
PROBLEMEN OPLOSSEN	21
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	24
LIJST MET ONDERDELEN	26
GEDETAILLEERDE TEKENING	28
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterkant
RECYCLING INFORMATIE	Achterkant

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.



⚠ 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 handreuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.

•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.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of voor personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de incline trainer voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
3. Gebruik de incline trainer alleen zoals beschreven.
4. Plaats de incline op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, en achter de incline trainer, en 60 cm ruimte aan iedere kant van de incline trainer. Plaats de incline trainer nooit op een plek die luchtopeningen blokkeert. Plaats een matje onder de incline trainer om uw vloer(bedekking) te beschermen.
5. Gebruik de incline trainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de incline trainer niet in een garage of in een veranda, of in de nabijheid van water.
6. Gebruik de incline trainer niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof bewaard wordt.
7. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de incline trainer vandaan.
8. De incline trainer moet niet gebruikt worden door mensen die zwaarder zijn dan 115 kilo.
9. Laat nooit meer dan een persoon tegelijkertijd op de incline trainer.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de incline trainer gebruikt. Draag geen losse kleding die in de incline trainer verstrikt kan raken. Atletische ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd gymschoenen. Stap nooit op blote voeten, op sokken of met sandalen op de incline trainer.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 12). Geen elk ander apparaat moet op dezelfde groep aangesloten zijn.
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadig, 1 mm² (maat 14) snoer die niet langer dan 1,5 meter is.
13. Houdt de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de incline trainer wanneer de electriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de incline trainer niet wanneer het electriciteits-snoer of de stekker beschadigd is of wanneer de incline trainer niet naar behoren werkt. (Raadpleeg OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op pagina 21 wanneer de incline trainer niet naar behoren werkt).
15. Lees, heb inzicht en test de noodstopprocedure uit voordat u de incline trainer gaat gebruiken (zie HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN pagina 14).
16. Start de incline trainer nooit wanneer u op de loopband staat. Houdt altijd de handleuning vast wanneer de incline trainer gebruikt wordt.
17. De incline trainer kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.

18. De polssensor is geen medisch instrument. Bepaalde factoren zoals bewegingen, kunnen de juistheid van de metingen aantasten. De polssensor dient slechts om een algemene hartslag te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
19. Laat de incline trainer nooit onbeheerd achter wanneer deze draait. Verwijder altijd de sleutel, trek het snoer uit het stopcontact, en schakel de reset/off stroomonderbreker in de “ off” stand wanneer de incline trainer niet gebruikt wordt. (Bekijk de tekening op pagina 5 om te zien waar de reset/off stroomonderbreker zich bevindt).
20. Gebruik de incline trainer niet totdat deze goed gemonteerd is (zie MONTAGE op pagina 6 en HOE DE INCLINE TRAINER TE VERPLAATSEN op pagina 20). U moet op een veilige manier 20 kg kunnen tillen om de incline trainer te verplaatsen.
21. Verander de helling van de incline trainer niet door er voorwerpen onder te zetten.
22. Inspecteer alle onderdelen van de incline trainer regelmatig en draai ze goed vast.
23. Steek of plaats nooit een voorwerp in welke opening van de incline trainer dan ook.
24. **GEVAARLIJK:** Trek de stekker altijd direct na gebruik van de incline trainer uit het stopcontact. Trek eveneens de stekker uit het stopcontact voor het schoonmaken van de incline trainer, voor het plegen van onderhoud en voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een servicemonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding moeten uitsluitend worden uitgevoerd door een erkende servicemonteur.
25. De incline trainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de incline trainer niet commercieel, niet voor verhuur, of niet voor ander institutioneel gebruik.
26. Teveel trainen doen kan leiden tot ernstig letsel of zelfs tot de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

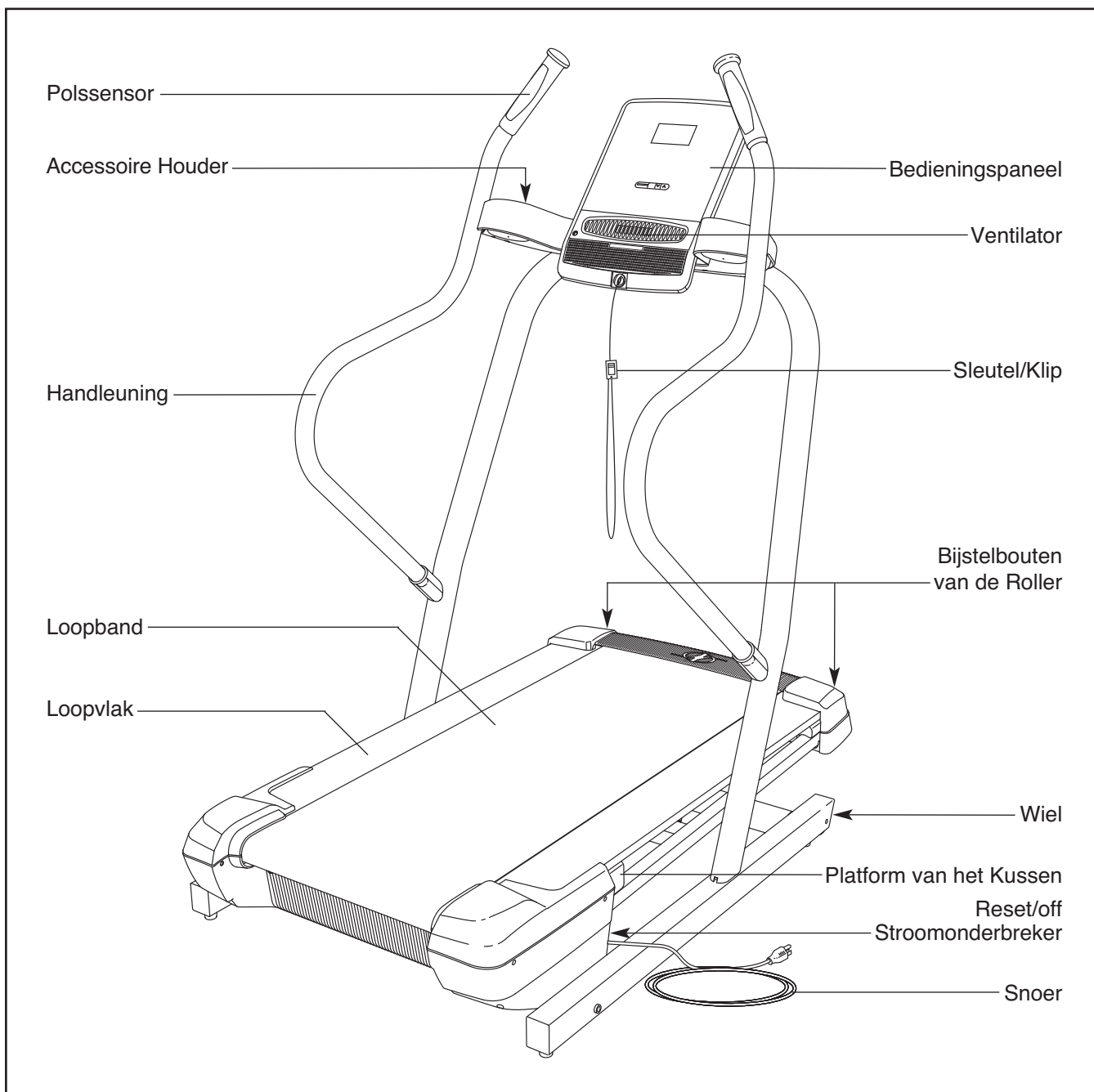
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE hebt gekozen. De INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE biedt een reeks functies aan die zijn ontwikkeld om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de loopband. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt.

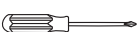
Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

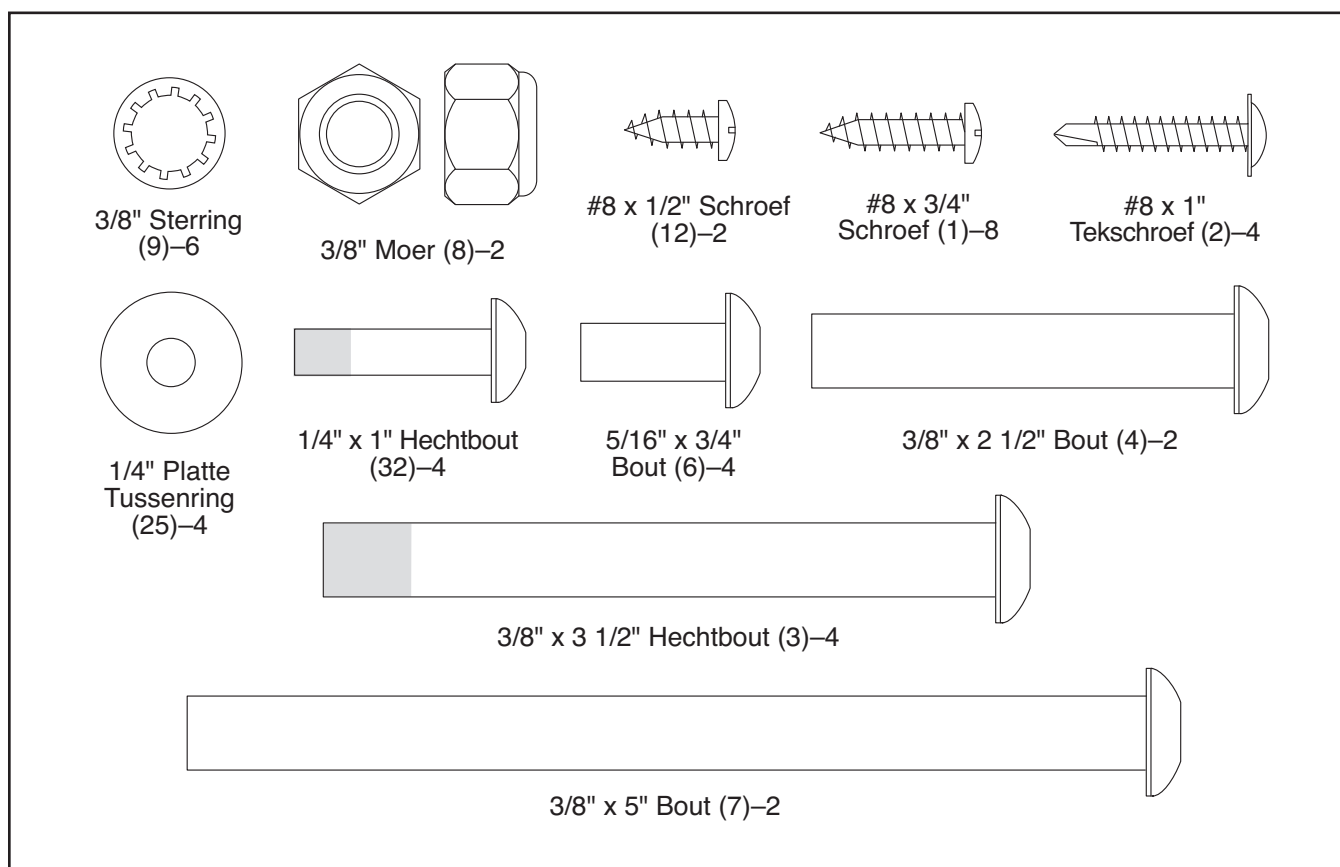


MONTAGE

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

Tijdens het monteren hebt u een zeshoekige sleutel , **een kruiskopschroevendraaier** , **en engelse sleutels nodig** .

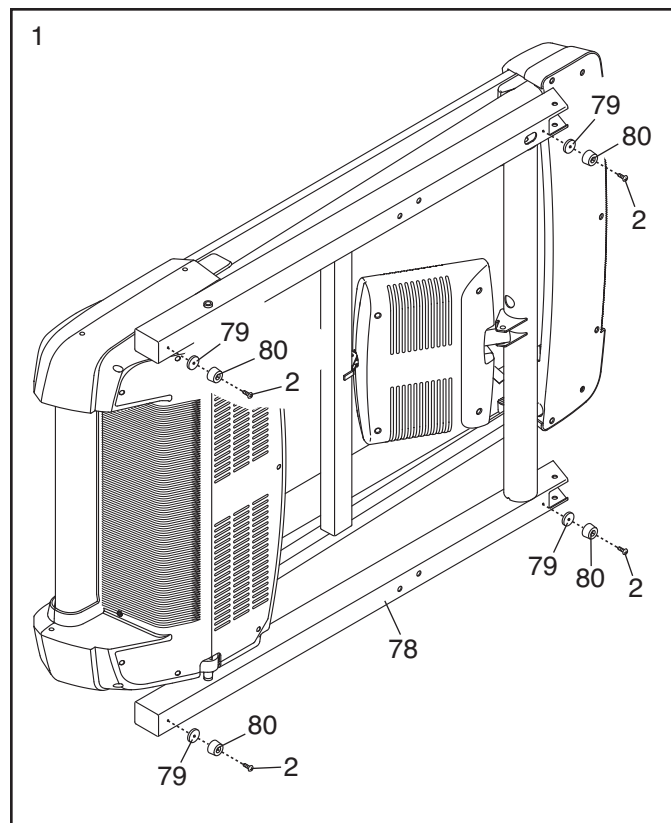
Gebruik de onderstaande tekeningen om te weten hoe u de metalen onderdelen moet monteren. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Opmerking: 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 snoer niet in het stopcontact zit.**

Leg, met hulp van een tweede persoon, de incline trainer op zijn linkerkant. Laat de tweede persoon de incline trainer vasthouden zodat deze niet omvalt.

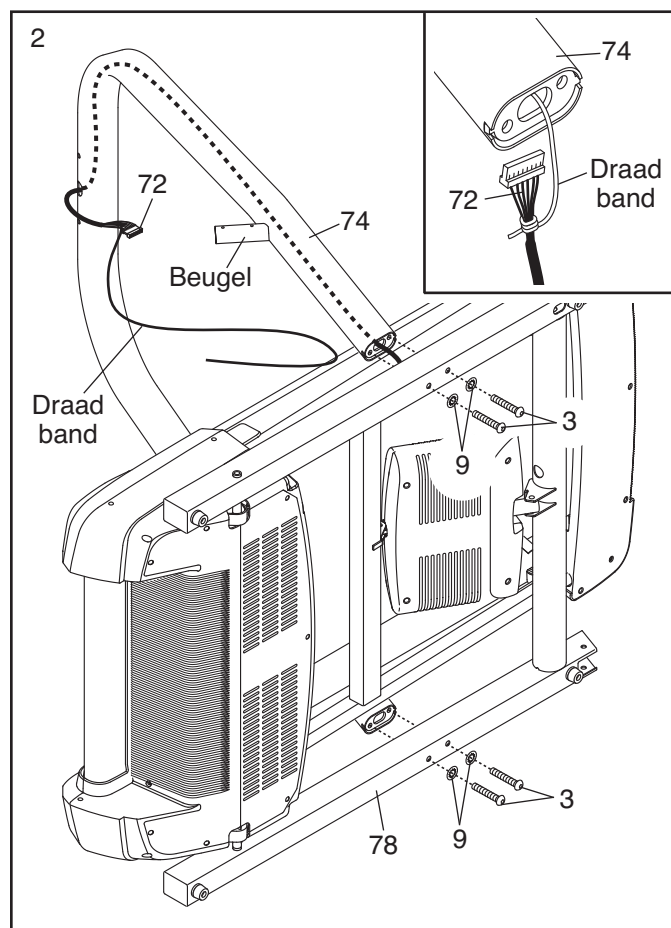
Maak vier Basisvoeten (80) en vier Tussenstukken van de Basisvoeten (79) aan de Basis (78) vast met vier #8 x 1" Tekschroeven (2). **Zorg ervoor dat de Tekschroeven niet te vast worden aangedraaid.**



2. Houdt de Staander (74) bij de incliner trainer vast, met de beugels op de Staander gedraaid zoals afgebeeld.

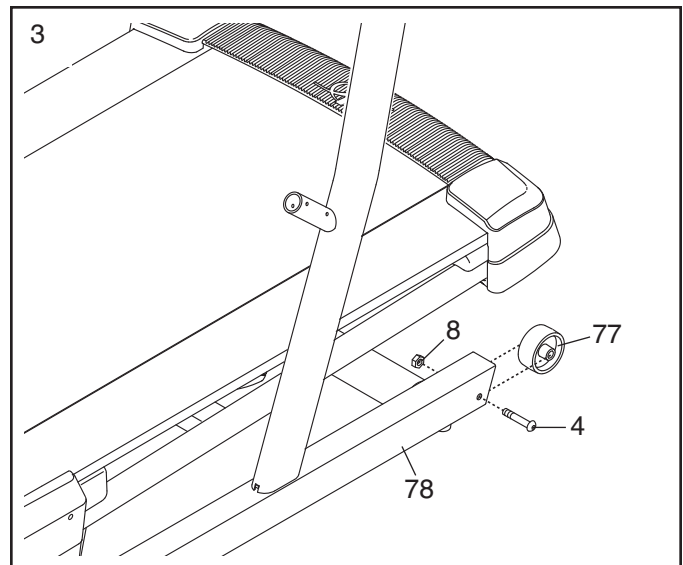
Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Staander (74) rond het eind van de Draad van de Staander (72) vast. Trek dan aan het andere eind van de draadband totat de Draad van de Staander goed door de Staander ligt.

Maak de Staander (74) aan de Basis (78) vast met vier 3/8" x 3 1/2" Hechtbouten (3) en vier 3/8" Sterringen (9). **Begin eerst met alle vier Hechtbouten voordat u ze echt vastdraait. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (72) niet bekneld raakt.**



3. Leg, met hulp van een tweede persoon, de incline trainer voorzichtig neer zodat de Basis (78) plat op de vloer ligt.

Maak een Wiel (77) aan iedere kant van de Basis (78) vast met een $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " Bout (4) en een $\frac{3}{8}$ " Moer (8) (alleen een kant is afgebeeld).

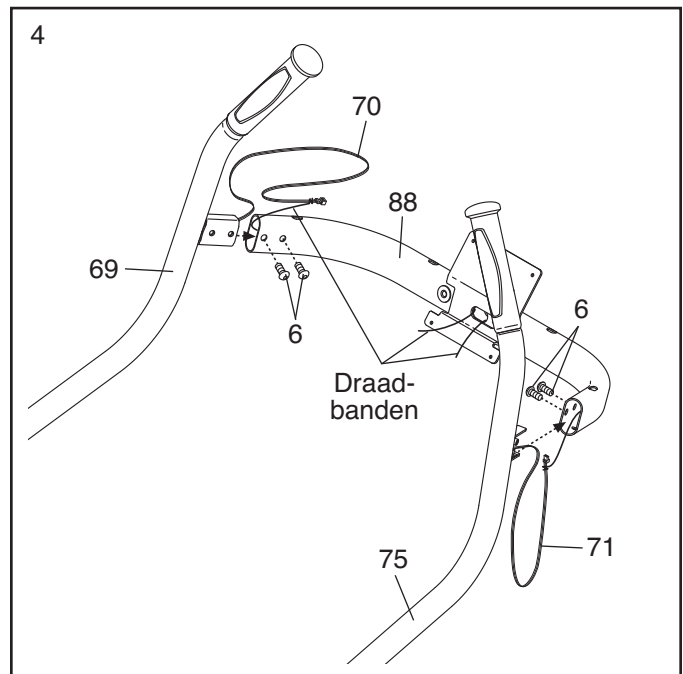


4. Laat een tweede persoon de Linker Handleuning (69) bij de Stang van de Handleuning (68) vasthouden. Zoek naar de draadband in de Stang van de Handleuning. Maak de draadband rond de Linker Draad voor de Hartslag (70) vast.

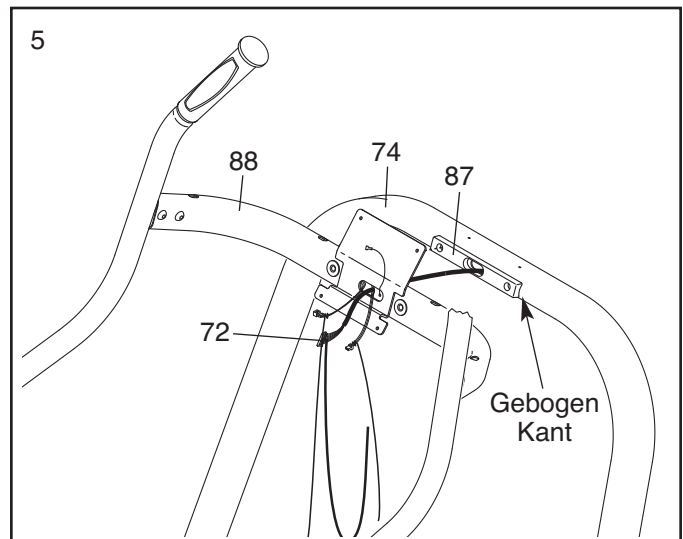
Trek aan het ander uiteinde van de draad totdat de Linker Draad voor de Hartslag (70) uit het gat in het midden van de Stang van de Handleuning (88) steekt. Schuif tegelijkertijd de Linker Handleuning (69) op de Stang van de Handleuning. **Zorg ervoor dat de Linker Draad voor de Hartslag niet bekneld raakt.**

Maak de Linker Handleuning (69) aan de Stang van de Handleuning (88) vast met twee $\frac{5}{16}$ " x $\frac{3}{4}$ " Bouten (6); **draai de Bouten nog niet te vast.**

Herhaal deze stap voor de Rechter Handleuning (75) en de Rechter Draad voor de Hartslag (71).



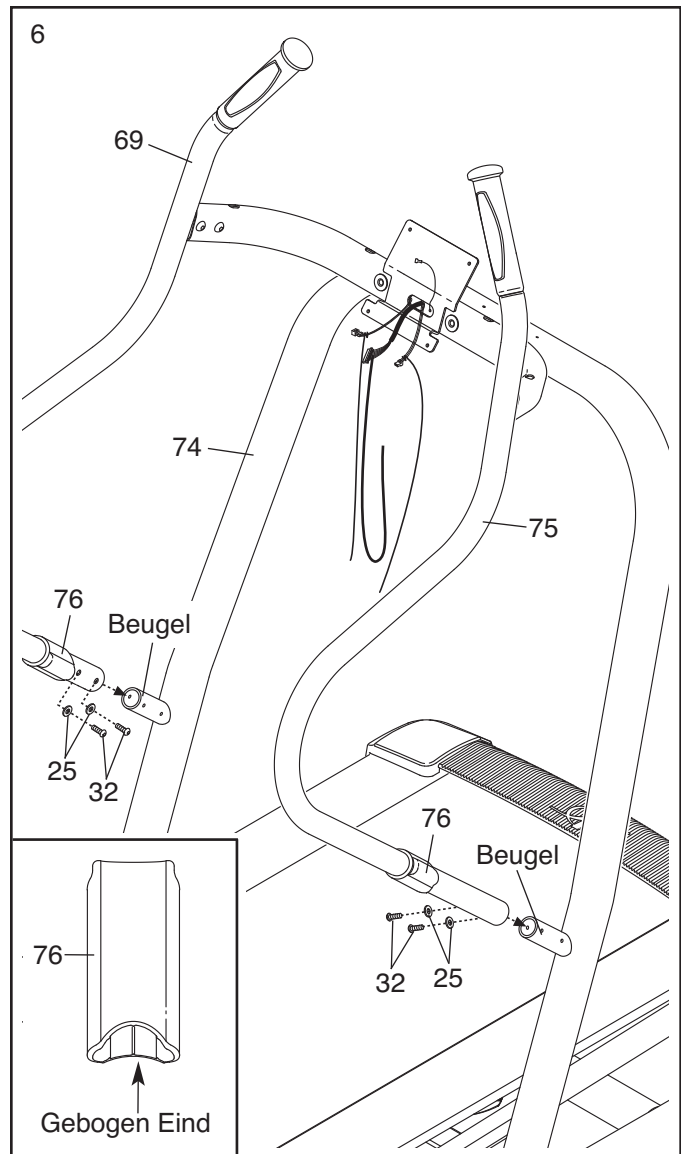
5. Plaats het Tussenstuk de Stang van de Handleuning (87) bij de Staander (74). **Zorg ervoor dat gebogen kant van het Tussenstuk van de Stang van de Handleuning naar de Staander wijst.** Laat een tweede persoon de Handleuning (88) bij de Staander (74) vasthouden. Steek de Draad van de Staander (2) door het Tussenstuk van de Stang van de Handleuning en de Stang van de Handleuning.



6. Schuif de twee Kappen van de Handleuning (76) op de onderste uiteinden van de Linker en Rechter Handleuning (69, 75). **Raadpleeg de inzet-tekening. Zorg ervoor dat het gebogen uiteinde van de Kap van de Handleuning naar de Staander (74) wijst.**

Schuif de onderste uiteinden van de Handleuning (69, 75) op de beugels van de Staander (74).

Maak iedere Handleuning (69, 75) op de Staander (74) vast met twee 1/4" x 1" Hechtbouten (32) en twee 1/4" Platte Tussenringen (25); **draai de Hechtbouten nog niet te vast.**

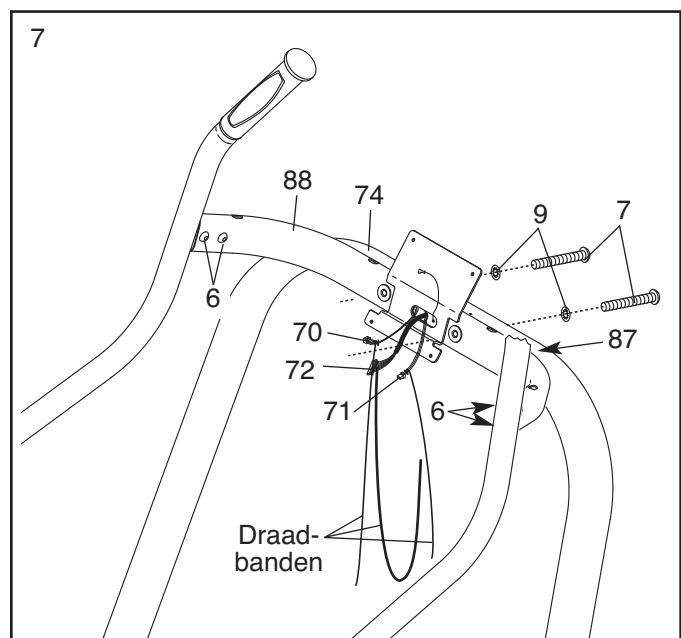


7. Maak de Stang van de Handleuning (88) en het Tussenstuk van de Stang van de Handleuning (87) aan de Staander (74) vast met twee 3/8" x 5" Bouten (7) en twee 3/8" Sterringen (9). **Draai de Bouten goed vast.**

Verwijder de draadbanden van de Draad van de Staander (72) en de Draden voor de Hartslag (70, 71).

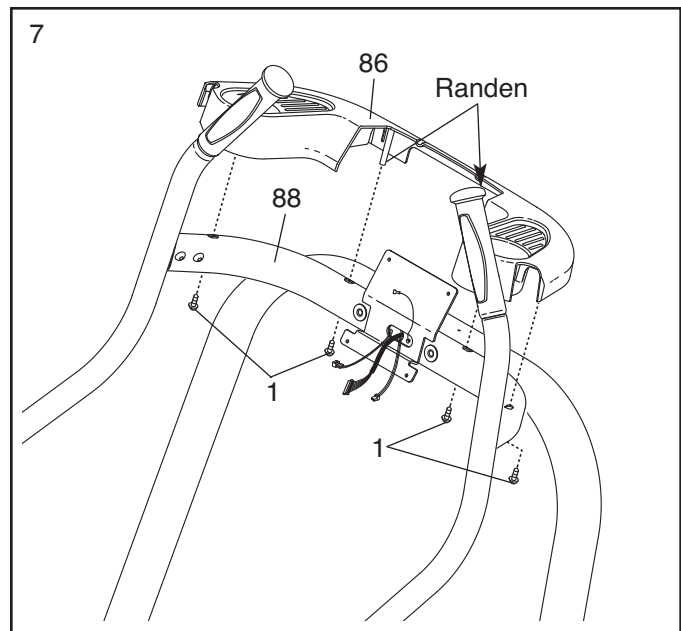
Draai de 5/16" x 3/4" Bouten (6) goed vast.

Zie stap 6. Draai de 1/4" x 1" Hechtbouten (32) vast en schuif de Kappen van de Handleuning (76) over de Bouten tegen de Staander (74).



7. Schuif de Accessoire Houder (86) op de Stang van de Handleuning (88). Steek eerst de twee aangegeven randen gedeeltelijk in en steek dan de andere randen gedeeltelijk in. Steek dan al de randen volledig in. **Zorg ervoor dat de randen niet afbreken.**

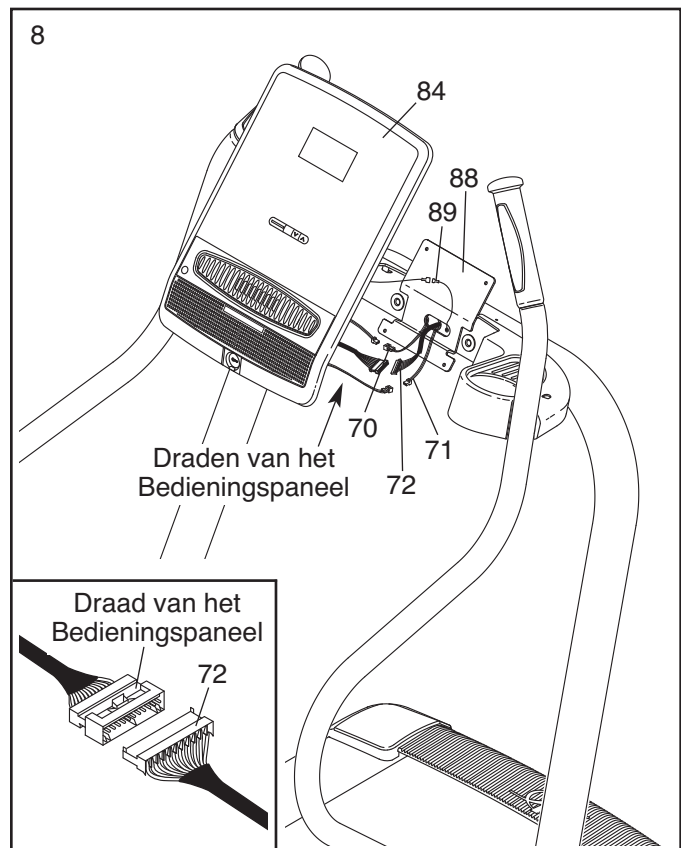
Maak de Accessoire Houder (86) aan de Stang van de Handleuning (86) vast met vier #8 x 3/4" Schroeven (1). **Begin eerst met alle vier Schroeven voordat u ze vastdraait. Draai de schroeven niet te vast aan.**



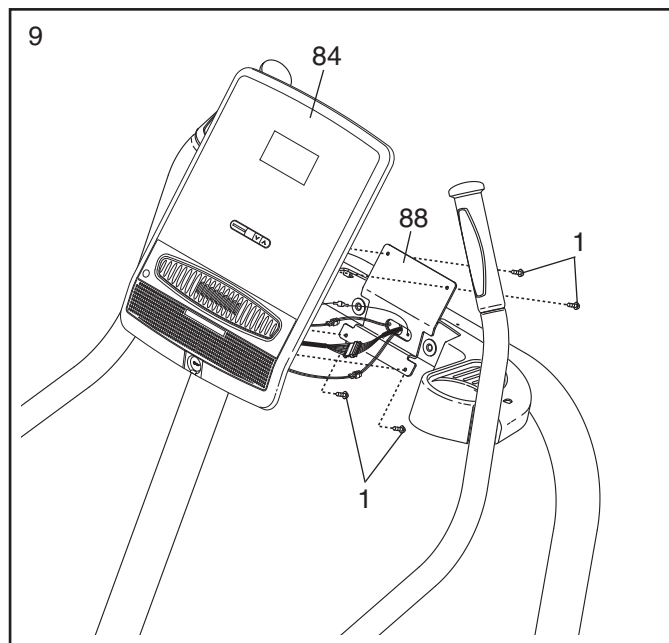
8. Laat een tweede persoon het Bedieningspaneel (84) bij de Stang van de Handleuning (88) vasthouden.

Sluit de Draad van de Staander (72), de Linker en Rechter Draden voor de Hartslag (70, 71) en de Gearde Draad van het Bedieningspaneel (89) op de draden die uit het Bedieningspaneel (84) steken. **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 connectoren te draaien en het nog eens te proberen. **ALS DE CONNECTOREN NIET GOED ZIJN VERBONDEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.**

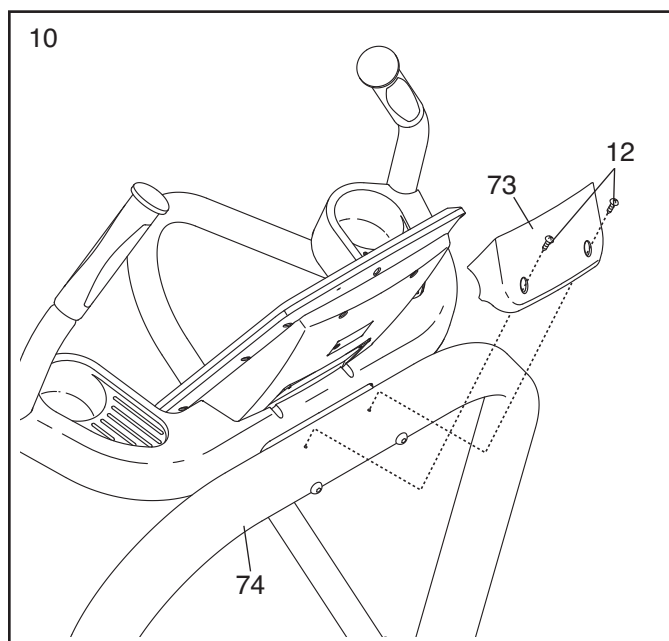
Steek het overschot aan draad in het Bedieningspaneel (84).



9. Maak het Bedieningspaneel (84) aan de plaat op de Stang van de Handleuning (88) vast met vier #8 x 3/4" Schroeven (1). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken. Begin eerst met alle vier de Schroeven voordat u ze echt vastdraait. Draai de Schroeven niet te vast aan.**



10. Maak de Kap van het Bedieningspaneel (73) aan de top van de Staander (74) vast met twee #8 x 1/2" Schroeven (12) vast. **Draai de Schroeven niet te vast aan.**



11. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de incline trainer gebruikt.** Bewaar de meegeleverde inbussleutels een veilige plaats op. Een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband (zie pagina 22 en 23) bij te stellen. **Leg een matje onder de incline trainer om uw vloer(bedekking) te beschermen.**

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

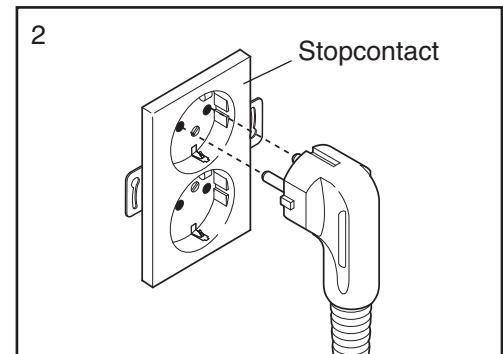
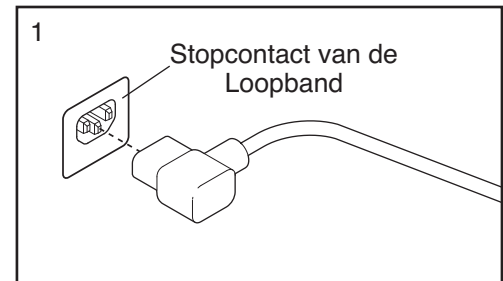
DE REEDS INGESMEERDE LOOPBAND

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

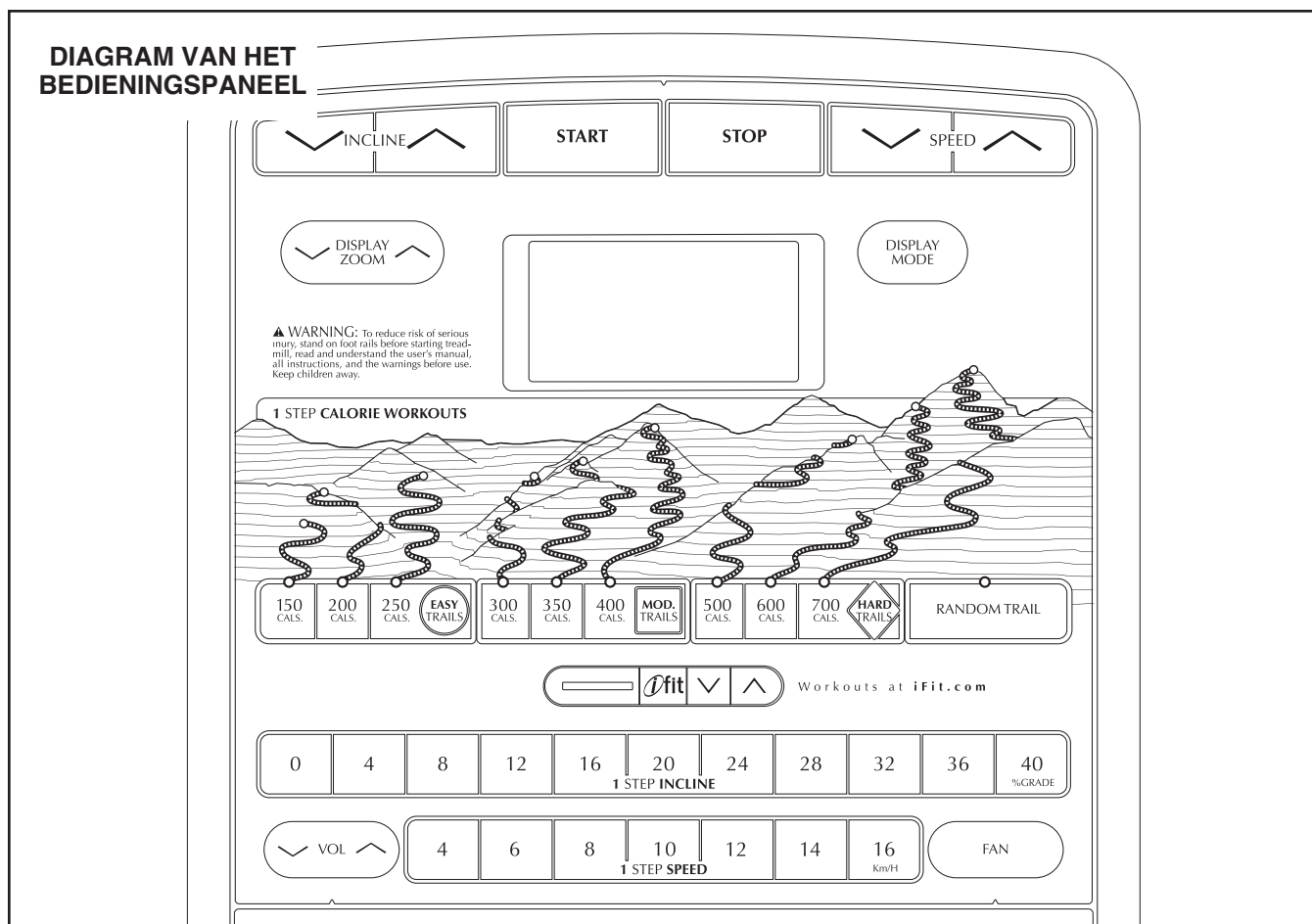
De stekker moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zo doende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor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

DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de incline trainer is voorzien van verschillende functies om zo doeltreffend en prettig als mogelijk is te oefenen. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de incline trainer veranderen met de druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel doorlopend feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met polssensor.

Het bedieningspaneel bevat tevens negen 1-staps calorieën oefeningen. Elke oefening beheert automatisch de snelheid en de helling van de incline trainer terwijl deze u door een effectieve oefensessie begeleidt. U kunt ook een willekeurige oefening kiezen om iedere keer wanneer u oefent een nieuwe oefening te hebben.

Het bedieningspaneel biedt ook het nieuwe iFit interactieve oefensysteem. Het iFit Interactief Systeem maakt het mogelijk dat het bedieningspaneel iFit kaarten accepteert met oefeningen voor het bereiken van uw specifieke fitness doelen. iFit programma's regelen automatisch de weerstand van de incline trainer terwijl de stem van een persoonlijke trainer u door iedere stap van uw oefening begeleidt. iFit kaarten zijn afzonderlijk verkrijgbaar. **Bekijk de kافت van deze handleiding, om iFit kaarten te kopen wanneer u maar wilt.**

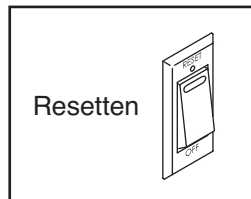
U kunt met het extra geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete oefenmuziek of audioboeken luisteren terwijl u uw conditie verbetert.

Zie pagina 14 **om de elektriciteit in te schakelen.** Zie pagina 14 **om de handmatige instelling te gebruiken.** Zie pagina 16 **om een 1-staps calorieën oefening te gebruiken.** **Om een willekeurige oefening te gebruiken** zie pagina 17. Zie pagina 18 **om een iFit kaart te gebruiken.** **Om de informatie instelling te gebruiken** zie pagina 19. Zie pagina 19 **om het geluidssysteem te gebruiken.**

DE ELEKTRICITEIT INSCHAKELEN

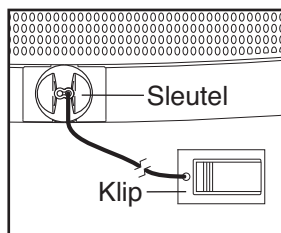
BELANGRIJK: Laat de incline trainer op kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt, wanneer de incline trainer aan lage temperaturen blootgesteld geweest is. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het snoer in het stop-contact (zie pagina 12). Zoek vervolgens naar de [RESET/OFF] stroomonderbreker op het onderstel van de incline trainer bij het snoer. Zorg ervoor dat de stroomonderbreker in de "reset" stand staat.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel toont een demo-instelling, die ontwikkeld is voor gebruik wanneer de incline trainer geïntaleerd wordt in een winkel. De demo-instelling is gekozen wanneer de displays gaan branden zodra het snoer in het stop-contact gestoken wordt en de stroomonderbreker in de reset stand staat. Houdt de Stoptoets enkele seconden lang ingedrukt om de demo-instelling uit te schakelen. Wanneer de displays blijven branden, raadpleeg dan de INFORMATIE INSTELLING op pagina 19 om de demo-instelling uit te schakelen. Wanneer de demo-instelling aan is zal de helling automatisch tot de hoogste stand omhoog komen.

Ga vervolgens op het loopvlak van de incline trainer staan. Zoek naar de klip die bevestigd is aan de sleutel (zie de tekening aan de rechterkant) en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Steek de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** Bij een noodsituatie kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te lopen totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de klip bij.



BELANGRIJK: Als er een doorzichtig laagje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder deze dan. Draag schone atletiek schoenen wanneer u de incline trainer gebruikt om het loopvlak niet te beschadigen. Inspecteer af en toe de ligging van de band wanneer de incline trainer voor het eerst gebruikt wordt. Centreer deze mocht het nodig zijn (zie pagina 23).

Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welke eenheid gekozen is, zie DE DEMO-INSTELLING op pagina 19. Om het eenvoudig te houden geven alle instructies kilometers aan.

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN aan de linkerkant. Druk, als het nodig is, op de Helling toetsen om de helling tot de laagste stand te laten zakken.

2. Kies de handmatige instelling.

Elke keer als u de sleutel insteekt wordt de handmatige instelling gekozen. Als u een oefening gekozen hebt, druk dan meerdere keren op welke programma toetsen dan ook totdat de woorden *MANUAL CONTROL* (handmatige bediening) op de display verschijnen.

3. Start de incline trainer en stel de snelheid bij.

Druk, om de incline trainer te starten op de Starttoets [START], de Snelheidstoename toets [1 STEP SPPED], of op een van de Directe snelheidtoetsen met nummers 1-20.

Als de Starttoets of de Snelheidstoename toets wordt ingedrukt dan zal de incline trainer beginnen te draaien met een snelheid van 2 km/u. Als u een oefening doet, kunt u de snelheid van de incline trainer naar wens aanpassen door op de Snelheidstoename of -afname toetsen te drukken naast de Starttoets. Telkens als u op een toets drukt, zal de snelheid gewijzigd worden 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-staps snelheidtoetsen indrukt dan zal de incline trainer geleidelijk van snelheid veranderen tot de gewenste snelheidsinstelling bereikt wordt.

Druk, om de incline trainer te stoppen, op de Stoptoets [STOP]. Druk op de Starttoets, de Snelheidstoename of -afname toets of op een van de genummerde directe snelheidtoetsen om de incline trainer opnieuw te starten.

4. De hellingstand van de incline trainer te veranderen als u dat wilt.

Druk, om de helling [INCLINE] van de incline trainer te veranderen, op de Hellingtoename en -afname toetsen of op een van de 1-staps Helling toetsen die genummerd zijn van 0 tot 40. Met iedere druk op de toets zal de helling geleidelijk veranderen totdat de gekozen helling instelling bereikt is. **Let op: Terwijl de helling toeneemt zal de maximum snelheid van de incline trainer afnemen. Wanneer de helling tussen 0% en 15% ligt zal de maximum snelheid van de incline trainer 16 km/u zijn. Wanneer de helling tussen 15,5% en 25% ligt zal de maximum snelheid van de incline trainer 12,8 km/u zijn. Wanneer de helling tussen 25,5% en 35% ligt zal de maximum snelheid van de incline trainer 8 km/u zijn. En wanneer de helling tussen 35,5% en 40% ligt zal de maximum snelheid van de incline trainer 4,8 km/u zijn.**

5. Uw vordering op de display volgen.

Het bedieningspaneel biedt zeven display instellingen als de handmatige instelling gekozen wordt. De gekozen display instelling zal aangeven welke informatie wordt weergegeven. Druk herhaaldelijk op de DISPLAY-toets om de gewenste display-weergave te kiezen.

De bovenste display kan de volgende informatie aangeven wanneer u op de incline trainer loopt of rent:

- De verlopen tijd [TIME].
- De afstand [DISTANCE] die u hebt gelopen,
- Het aantal geklommen meters.
- Het juiste aantal verbrande calorieën per uur.
- De snelheid [SPEED] van de loopband.
- De hellingstand van de incline trainer.
- Het bij benadering aantal verbrande calorieën [CALORIES].
- Uw hartslag [HEART RATE]. Let op: Uw hartslag kan alleen aangeven worden zolang als u de handgreep met polssensor gebruikt (zie pagina 6).

Ongeacht welke weergave instelling u kiest, zal de snelheids- of hellinginstelling steeds wanneer u de instelling wijzigt, gedurende een paar seconden in de display weergegeven worden.

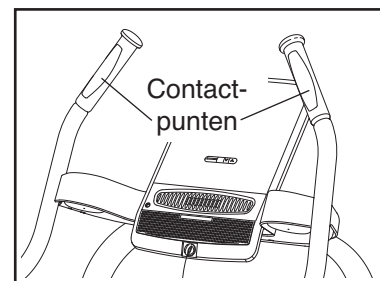
Stel als u dat wilt het volume bij door op de Volumetoename en -afname (VOL) toetsen op het bedieningspaneel te drukken.

Om het bedieningspaneel te resetten, drukt u op de stop-toets, trekt u de sleutel uit het bedieningspaneel en steekt u de sleutel weer in.

6. Uw hartslag meten als u dat wilt.

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

Ga, om uw hartslag te meten, **op het loopvlak staan** en houdt de metalen contactpunten op de handleuning



ongeveer tien seconden lang vast—**beweeg uw handen niet.** Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond. **Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting, dient u de contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft hoge en lage snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de Ventilator-toets [FAN] om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten. Let op: Als de ventilator aan staat wanneer de incline trainer stopt, dan zal de ventilator automatisch na een paar minuten uitgaan.

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

Stap op het loopvlak en druk op de Stop-toets. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek. Als het bedieningspaneel in de demo-instelling staat (raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op pagina 19) dan zal de helling automatisch in de hoogste stand gesteld worden.

Wanneer u klaar bent met de incline trainer, zet dan de reset/off stroomonderbreker in de "off" stand en trek de stekker uit het stopcontact. **BE-LANGRIJK: Als u dit niet doet kunnen de elektrische onderdelen van de incline trainer te snel slijten.**

HOE DE 1-STAPS CALORIEËN OEFENING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie stap 1 op pagina 14.

2. Kies een 1-staps calorieën oefening Select a 1 step calorie workout.

Druk, om een 1-staps calorieën oefening te kiezen, op de gewenste 1-staps Calorieën Oefeningtoets [1 STEP CALORIE WORKOUT] totdat de naam van de oefening op de display verschijnt en het licht onder van de gewenste piste begint te branden.

Wanneer een oefening gekozen wordt zal de display een pad op de zijde van een berg aangeven.

Elke oefening is in segmenten ingedeeld. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment. Let op: Dezelfde snelheid en/of hellinginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

3. Start de incline trainer.

Druk op de Starttoets [START] om het programma te starten. Even nadat u op de toets hebt gedrukt zal de incline trainer beginnen te draaien. Houdt de handleuning vast en begin te lopen.

Aan het einde van het eerste segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen. Als een snelheids- en/of hellinginstelling voor het tweede segment geprogrammeerd is, dan zal de snelheids- en/of hellinginstelling enkele seconden op de display verschijnen om u te waarschuwen en de incline trainer zal dan automatisch de snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment.

De oefening zal zo door blijven gaan totdat het eind van het pad bereikt wordt. De incline trainer zal vertragen tot deze stopt.

Wanneer de snelheid [SPEED] of helling [INCLINE] te hoog of te laag is tijdens de oefening, kunt u de instelling aanpassen door op de Snelheids- of Hellingtoetsen te drukken. **De incline trainer zal, wanneer het huidige segment van de oefening eindigt, echter automatisch aan de geprogrammeerde snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment aangepast worden.**

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de Stoptoets [STOP]. Druk op de Starttoets om de oefening te hervatten. De incline trainer begint bij ongeveer 2 km/uur te draaien. Als het volgende segment van de oefening begint, zal de incline trainer zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstelling voor dat volgende segment.

Let op: De na te streven calorieën zijn bij benadering het aantal te verbranden calorieën tijdens de oefening. Het echte aantal te verbranden calorieën hangt van uw gewicht af. Het aantal calorieën die u verbrandt wordt tevens beïnvloed wanneer u de snelheids- en hellinginstelling tijdens de oefening verandert.

4. Bekijk uw vordering op de display.

Raadpleeg stap 5 op pagina 15. Het bedieningspaneel heeft vier displayinstellingen wanneer een 1-staps calorieën oefening gekozen wordt. Druk herhaaldelijk op de DISPLAYtoets om de gewenste displayweergave te kiezen.

De display zal een beeld geven van het pad waarop u loopt of rent. De ring boven het pad geeft uw vordering aan. Druk op de Display Zoemtoename [DISPLAY ZOOM] en -afname toetsen om in of uit te zoemen. Op de display, met het beeld van degene die de oefening uitvoert, geeft het profiel van de helling het niveau van de helling van het pad aan en de rechterkant van de display geeft het aantal geklommen meters aan.

Om de helderheid van de display bij te stellen, raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op pagina 19.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 15.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 15.

7. Als u klaar bent met oefenen dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

Zie stap 8 op pagina 15.

HOE EEN WILLEKEURIGE OEFENING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie stap 1 op pagina 14.

2. Kies een willekeurige oefening.

Druk, om een willekeurige oefening te kiezen, op de toets voor Willekeurige Piste [RANDOM TRAIL]. Druk op een van de 1-staps Calorieën Oefening toetsen [1 STEP CALORIE WORKOUTS] om bij benadering het aantal calorieën die u wilt verbranden te kiezen. De incline trainer zal een nieuwe oefening samenstellen gebaseerd op willekeurige snelheids- en hellinginstellingen. Druk herhaaldelijk op de 1-staps Calorieën Oefeningen toets om verschillende oefeningen samen te stellen.

De display zal wanneer een willekeurige oefening gekozen wordt de lengte van de oefening en het aantal verticale meters die u gaat klimmen aangeven. De display zal ook het pad aangeven.

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

3. Start de loopband.

Druk op de Starttoets [START] om het programma te starten. Even nadat u op de toets hebt gedrukt zal de incline trainer beginnen te draaien. Houdt de handleuning vast en begin te lopen.

Aan het einde van het eerste segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen. Als een andere snelheids- en/of hellinginstelling voor het tweede segment geprogrammeerd is, dan zal de snelheids- en/of hellinginstelling enkele seconden lang op de display verschijnen om u te waarschuwen en de incline trainer zal dan automatisch de snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment aanpassen.

De oefening zal zo door blijven gaan totdat het eind van het pad bereikt wordt. De incline trainer zal vertragen tot deze stopt.

U kunt, wanneer de snelheid of helling te hoog of te laag tijdens de oefening is, de instelling aanpassen door op de Snelheids- of Hellingtoetsen te drukken. De incline trainer zal, wanneer het huidige segment van de oefening eindigt, echter

automatisch de geprogrammeerde snelheids- [SPEED] en hellinginstelling [INCLINE] voor het volgende segment aanpassen. **Als u de snelheids- of de helling instelling van de incline trainer tijdens het oefenen handmatig aanpast, dan zal de lengte van de oefening en het aantal te klimmen meters ook veranderen.**

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de Stoptoets [STOP]. Druk op de Starttoets om de oefening te hervatten. De incline trainer begint bij ongeveer 2 km/uur te draaien. Als het volgende segment van de oefening begint, zal de incline trainer zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstelling voor dat volgende segment.

Let op: De na te streven calorieën zijn bij benadering het aantal te verbranden calorieën tijdens de oefening. Het echte aantal te verbranden calorieën hangt van uw gewicht af. Het aantal calorieën zal tevens beïnvloed worden wanneer u de snelheids- en hellinginstelling tijdens de oefening verandert.

4. Bekijk uw vordering op de display.

Het bedieningspaneel heeft zeven displayinstellingen wanneer een willekeurige oefening gekozen wordt. Druk herhaaldelijk op de Displayinstelling toets [DISPLAY MODE] en op de Display Zoem toets [DISPLAY ZOOM] om de gewenste Displayinstelling te kiezen. De display kan de resterende tijd van de oefening, de gelopen afstand, de snelheid van de loopband, de helling van de incline trainer, het bij benadering aantal verbrande calorieën per uur, het aantal geklimmen meters, het bij benadering aantal verbrande calorieën, de verlopen tijd, een beeld van degene die oefent, en het pad waarop u loopt aangeven.

Om het de helderheid van de display bij te stellen, raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op pagina 19.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 15.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 15.

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

Zie stap 8 op pagina 15.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-KAART

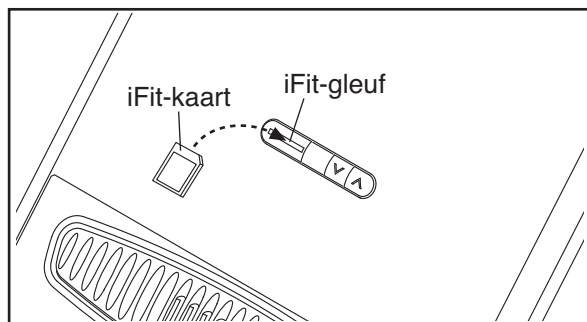
Bekijk de voorste pagina van deze handleiding om wanneer dan ook iFit kaarten te kopen.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie stap 1 op pagina 14.

2. Steek een iFit-kaart in en kies een oefening.

Plaats om een iFit-oefening te doen een iFit-kaart in de iFit-gleuf. Zorg ervoor dat de iFit-kaart zo geplaatst is dat de metalen contacten naar beneden gericht zijn en geplaatst zijn in de iFit-gleuf.



Kies vervolgens een iFit-oefening door op de iFittoename of -afname toets te drukken. Wanneer een iFit oefening gekozen wordt zal de display een pad op de zijde van een berg tonen. De display zal tevens de naam, de maximale hellinginstelling, de lengte, en de maximale snelheidsinstelling van de oefening aangeven.

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

3. Start de incline trainer.

Druk op de Starttoets [START] om het programma/de oefening te starten. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de incline trainer zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellingsinstelling van de oefening. Houdt de handleuning vast en begin te lopen.

Tijdens de oefening zal de stem van een persoonlijke trainer u door de oefening leiden. De iFit oefening werkt net zoals een willekeurige oefening (zie stap 3 op pagina 17).

Indien de snelheid [SPEED] of de helling [INCLINE] voor het huidige segment te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig aanpassen door op de Snelheid en Helling toetsen te drukken; **als echter het volgende segment van de oefening begint, dan zal de incline trainer zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstellingen van dat volgende segment.**

Druk op de Stoptoets [STOP] om op elk mogelijk moment met de oefening te stoppen. Druk op de Starttoets om de oefening te hervatten. De incline trainer begint langzaam te bewegen. Echter, als het volgende segment van de oefening begint, zal de incline trainer zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstellingen van dat volgende segment.

4. Bekijk uw vordering op de display.

Het bedieningspaneel biedt drie displayinstellingen wanneer een iFit oefening gekozen wordt. Druk herhaaldelijk op de DISPLAY-toets om de gewenste displayweergave te kiezen. De display kan de resterende tijd van de oefening, de afgelegde afstand, de snelheid van de loopband, de helling van de incline trainer, het bij benadering aantal verbrande calorieën per uur, het aantal geklommen meters, het bij benadering aantal verbrande calorieën aangeven.

Druk op de Display Zoemtoename [DISPLAY ZOOM] en -afname toetsen om in of uit te zoomen.

5. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 15.

6. Als u klaar bent met oefenen dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

Zie stap 8 op pagina 15.

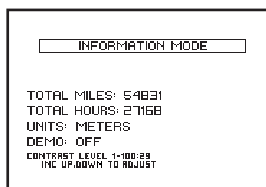
LET OP: Neem de iFit-kaarten altijd uit de iFit-gleuf als u deze niet gebruikt.

DE INFORMATIE INSTELLING

Het bedieningspaneel heeft een informatie instelling die de totale afstand die de incline trainer heeft afgelegd en het totaal aantal uren dat de incline trainer is gebruikt, bijhoudt. Met de informatie instelling kunt u de afstand meten in te selecteren kilometers of mijlen en kunt u de display in of uit de demo-instelling zetten. U kunt ook de helderheid van de display bijstellen.

Houdt de Stoptoets ingedrukt terwijl u de sleutel weer in het bedieningspaneel steekt en daarna de Stoptoets weer loslaat om de informatie instelling te kiezen. Wanneer de informatie instelling gekozen wordt zal de volgende informatie op de display verschijnen:

De display zal het totaal aantal uren dat de incline trainer is gebruikt en het totaal aantal mijlen die de loopband gedraaid heeft aangeven.



De display zal de gekozen eenheid aangeven. Druk om van eenheid te veranderen op de Snelheidstoename toets. Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te zien. Kies ENGLISH (engels) om de afstand in mijlen te zien.

Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor gebruik wanneer de incline trainer geëtaleerd wordt in een winkel. Als de demo-instelling aan staat, zal het bedieningspaneel normaal functioneren als u de stekker insteekt, de reset/stroomonderbreker in de resetstand zet en de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Als u de sleutel eruit trekt, dan blijven de displays verlicht hoewel de toetsen niet werken. Het woord "On" zal wanneer de demo-instelling aan is op de display verschijnen wanneer de informatie instelling gekozen wordt. Om de display demo-instelling aan of uit te zetten, kunt u op de Snelheidsafname toets drukken. Let op: De helling zal wanneer de demo-instelling aan is automatisch tot de maximale stand omhoog gaan.

De display zal ook het contrastniveau van de display aangeven. Druk op de Hellingtoename en -afname toetsen om het contrast bij te stellen.

Om de informatie instelling te verlaten, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of audioboeken af te spelen via de stereoluidsprekers van het bedieningspaneel, moet u uw iPod, MP3-speler, CD-speler, of een andere eigen audio-speler op het bedieningspaneel aansluiten.

Zoek naar de audiokabel. Steek een uiteinde in de audioplug bij de luidsprekers. Steek dan de audiokabel in het contactpunt van uw iPod, MP3-speler, cd-speler, of een andere eigen audiospeler. **Zorg dat de audiokabel volledig is aangesloten.**

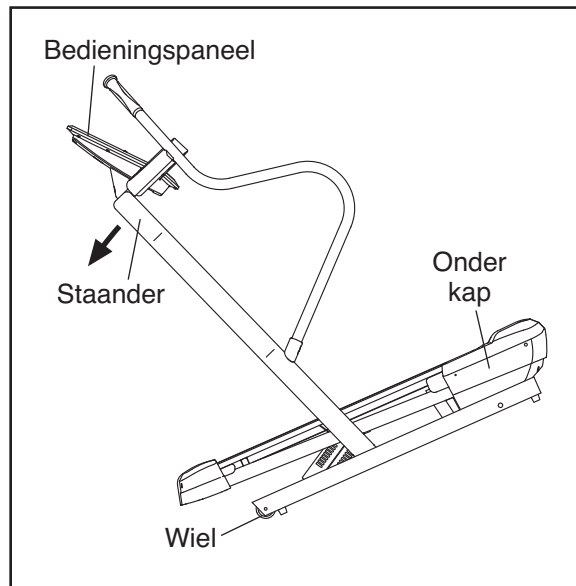
Druk dan op de Afspelen toets op uw MP3-speler, CD-speler of een andere eigen audiospeler. Stel dan het volume van uw eigen audiospeler bij of druk op de Volume (VOL) toename of afname toetsen op het bedieningspaneel.

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

HOE DE INCLINE TRAINER TE VERPLAATSEN

Steek de sleutel in het bedieningspaneel, zet de incline trainer in de maximale helling stand, trek de sleutel uit, en trek de stekker uit het stopcontact voordat u de incline trainer verplaatst.

Gezien de afmeting en de zwaarte van de incline trainer, moet deze door twee personen verplaatst worden. **Houdt de stander bij het bedieningspaneel goed vast.** Kantel de incline trainer naar achteren totdat deze vrij op de (voor)wielen kan rollen. **LET OP: Til de incline trainer niet op aan de plastic onderkap om risico op letsel of beschadiging aan de incline trainer te voorkomen. Trek niet aan het bedieningspaneel.** Rol de incline trainer voorzichtig op de wielen tot de gewenste plaats en laat deze dan neer op een vlakke ondergrond. **LET OP: Wees heel voorzichtig terwijl de incline trainer verplaatst wordt om risico op letsel te verminderen. Verplaats de incline trainer niet op een ongelijke oppervlakte.**

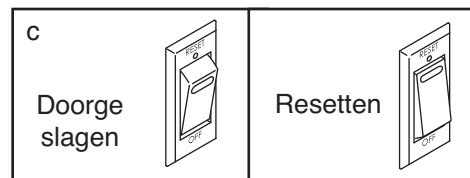


PROBLEMEN OPLOSSEN

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

PROBLEEM: Het apparaat gaat niet aan

- OPLOSSING:**
- Zorg ervoor dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 12). Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.
 - Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact hebt 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

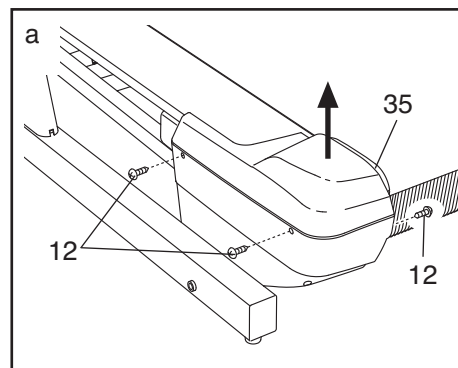
- OPLOSSING:**
- Controleer de reset/off stroomonderbreker (zie bovenstaande tekening). Als de stroomonderbreker is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
 - Zorg ervoor dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.
 - 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

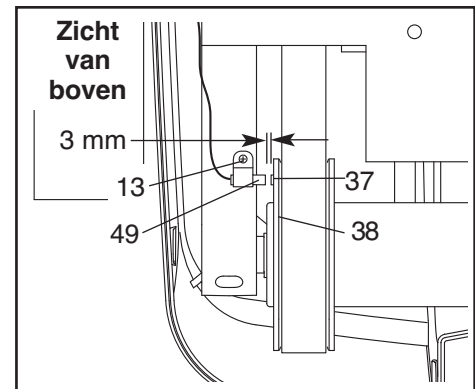
- OPLOSSING:**
- Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, dient u de Stop-toets [STOP] een aantal seconden ingedrukt te houden. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u DE INFORMATIEMODUS op pagina 19 om de demostand uit te zetten.

PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet goed

- OPLOSSING:**
- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stekker uit het stopcontact. Verwijder dan de drie aangegeven #8 x 1/2" Schroeven (12). Til dan de Linker Rollerkap (35) af.



Zoek naar de Sensorschroef (49) en de Magneet (37) aan de linkerkant van de Katrol (38). Draai de Katrol totdat de Magneet gelijk staat met de Sensorschroef. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Sensorschroef ongeveer 1/8 in. (3mm) is.** Mocht het nodig zijn, draai dan de #8 x 3/4" Klemschroef (13) los, verplaats het Reed-contact een beetje en maak de Schroef weer vast. Maak de Linker Rollerkap (niet getoond) weer vast en laat de incline trainer een paar minuten draaien om te zien of de snelheid goed gemeten kan worden.



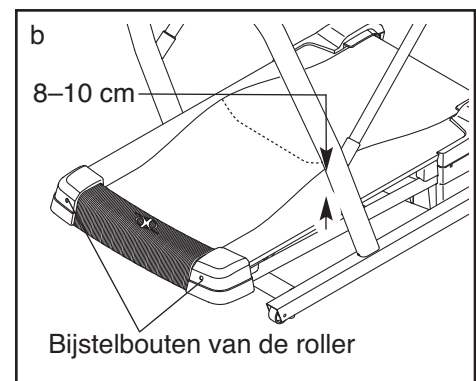
PROBLEEM: De helling van incline trainer verandert niet goed

OPLOSSING: a. Druk de Stop en Snelheidstoename toets in, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat de Stop en Snelheidstoename toets dan los. Druk opnieuw op de Stoptoets. Druk dan op de Hellingtoename of -afname toets. De incline trainer zal automatisch tot de maximale helling stand komen en dan weer naar de minimale stand zakken. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw gekalibreerd. Als de helling niet kalibreert, druk dan op de Stop toets en druk opnieuw op de Hellingtoename of -afname toets. Als de helling is gekalibreerd, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

PROBLEEM: De loopband vertraagt als u erop loopt

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

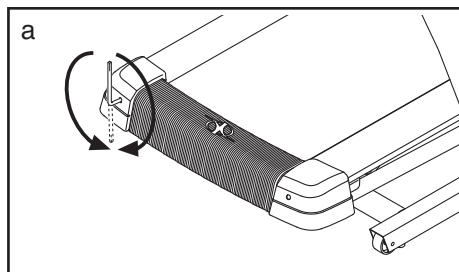
b. Als de incline trainer te strak is gezet, dan zal de werking van de incline trainer verslechteren en kan de incline trainer beschadigd raken. Trek de sleutel uit en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide bijstelbouten van de roller met de inbussleutel een kwartslag naar links. Als de incline trainer goed vast zit moet u elke rand van de loopband 8 tot 10 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden ligt. Stop de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de incline trainer een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de band goed vast ligt.



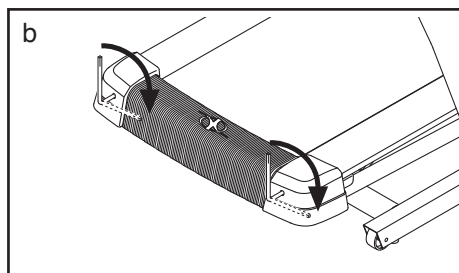
c. Als de incline trainer nog steeds vertraagt als erop gelopen wordt, raadpleeg dan de kft van deze handleiding.

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

OPLOSSING: a. Als de band niet in het midden ligt dient u de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE TREKKEN. Als de band naar links is verschoven**, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker bijstelbout van de roller een halve slag naar rechts te draaien; **als de band naar rechts is verschoven** kunt u de linker bijstelbout van de roller een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te vast draait. Stop de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de incline trainer een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de band goed in het midden ligt.



b. Als de band slipt als erop gelopen wordt, dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE TREKKEN. Draai beide bijstelbouten van de roller met de inbussleutel een kwartslag naar rechts. Als de band goed vast zit moet u elke rand van de loopband 8 tot 10 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden ligt. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de incline trainer een paar minuten draaien. Herhaal deze handleiding tot de band goed vast zit.**



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

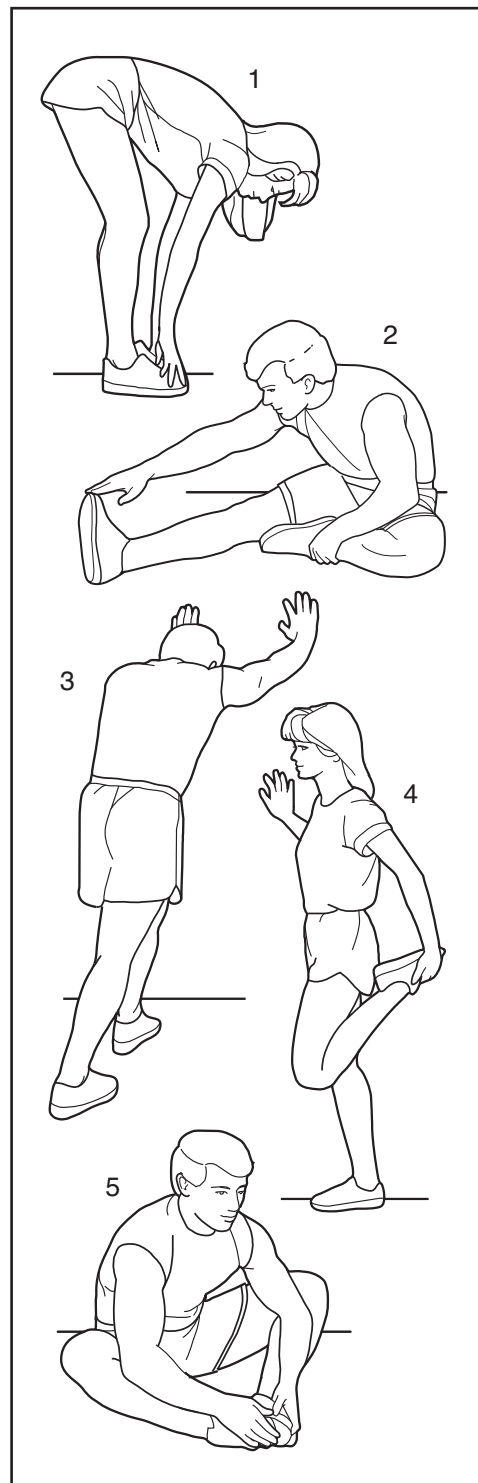
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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



LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. NETL15708.0

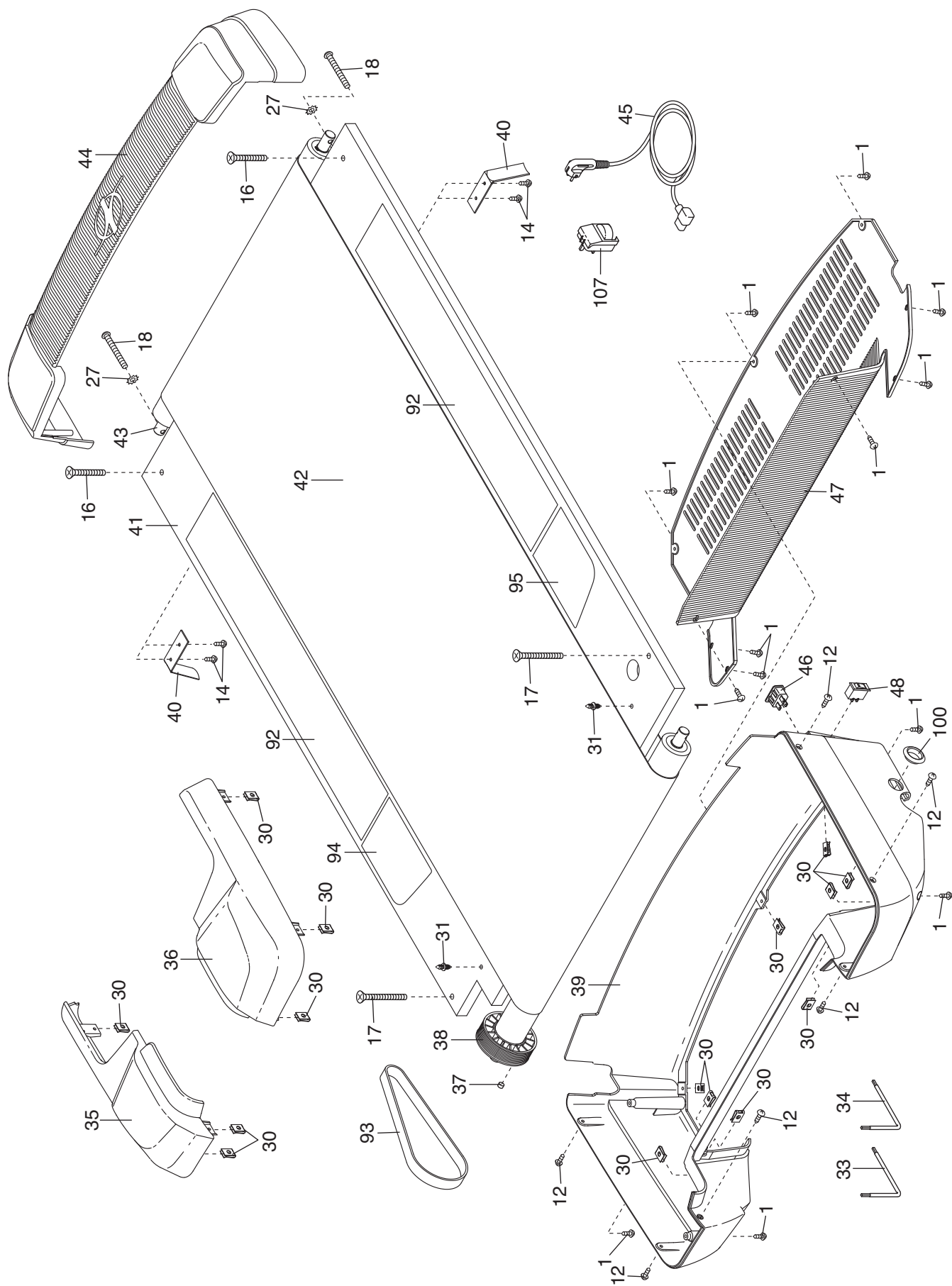
R0410A

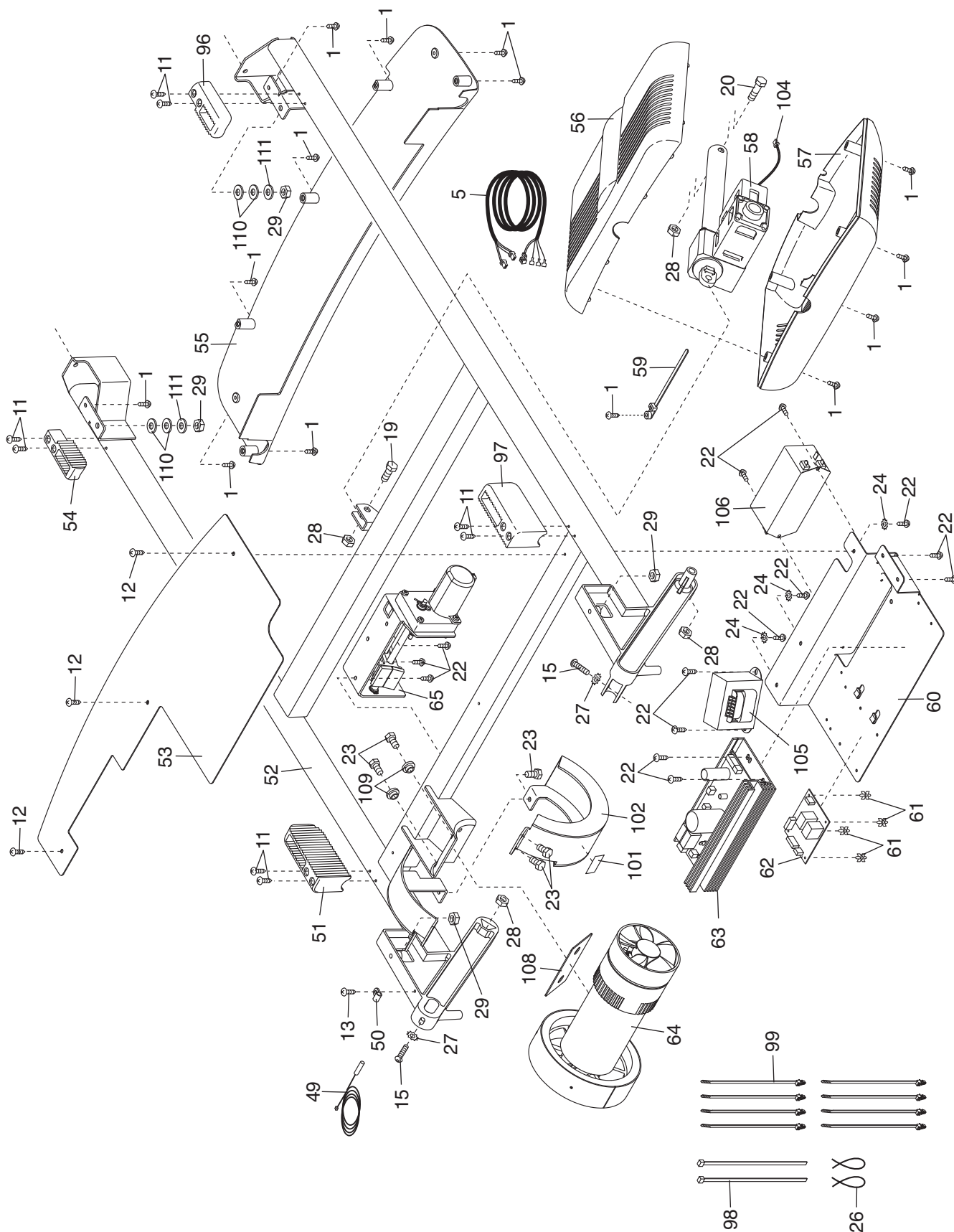
Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING voor verdere raadpleging van deze handleiding om de onderdelen die hieronder opgesomd staan, te kunnen vinden.

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	36	#8 x 3/4" Schroef	51	1	Linker Achterste Kussen
2	4	#8 x 1" Tekschroef	52	1	Onderstel
3	4	3/8" x 3 1/2" Hechtbout	53	1	Onderkapplaat
4	2	3/8" x 2 1/2" Bout	54	1	Linker Voorste Kussen
5	1	Motorbedrading van de Helling	55	1	Voorste Onderkap
6	4	5/16" x 3/4" Bout	56	1	Kap van de Bovenste Hellingmotor
7	2	3/8" x 5" Bout	57	1	Kap van de Onderste Hellingmotor
8	2	3/8" Moer	58	1	Hellingmotor
9	8	3/8" Sterring	59	1	Draadklem
10	4	#6 x 1" Schroef	60	1	Elektronische Plaat
11	8	#8 x 3/4" Tekschroef	61	4	Plastic Opstap
12	11	#8 x 1/2" Schroef	62	1	PCB-boord
13	1	#8 x 3/4" Klemschroef	63	1	Controller
14	4	Schroef van Loopband Geleider	64	1	Aandrijfmotor
15	2	1/4" x 1 1/2" Schroef	65	1	Weerstandsmechanisme
16	2	5/16" x 1 3/4" Bout	66	4	Plaat voor de Harts slag
17	2	5/16" x 1 3/4" Bout	67	4	Omhulsel voor de Plaat voor de Harts slag
18	2	1/4" x 2 1/2" Bout	68	2	Hendel van de Harts slag
19	1	3/8" x 1" Bout	69	1	Linker handleuning
20	1	3/8" x 1 3/4" Bout	70	1	Linker Draad voor de Harts slag
21	2	3/8" x 4 1/4" Bout	71	1	Rechter Draad voor de Harts slag
22	15	#8 x 1/2" Schroef	72	1	Draad van de Staander
23	5	Motorbout	73	1	Kap van het Bedieningspaneel
24	3	#8 Sterring	74	1	Staander
25	4	1/4" Platte Tussenring	75	1	Rechter Handleuning
26	2	Connector	76	2	Scherf van de Handleuning
27	4	1/4" Sterring	77	2	Wiel
28	4	3/8" Slotmoer	78	1	Basis
29	4	5/16" Moer	79	4	Tussenstuk van de Basisvoet
30	15	Klip	80	4	Basisvoet
31	2	Plastic Vergrendeling	81	2	Waarschuingssticker
32	4	1/4" x 1" Hechtbout	82	1	Waarschuingssticker
33	1	Inbussleutel	83	2	Basiskapje
34	1	5/32" Inbussleutel	84	1	Bedieningspaneel
35	1	Linker Rollerkap	85	1	Ventilator van het Bedieningspaneel
36	1	Rechter Rollerkap	86	1	Accessoire Houder
37	1	Magneet	87	1	Tussenstuk van de Stang van de Handleuning
38	1	Aandrijfrol/katrol	88	1	Stang van de Handleuning
39	1	Onderkap	89	1	Aardingsdraad Bedieningspaneel
40	2	Riemgeleider	90	1	Toegangsdeur
41	1	Loopvlak	91	1	Sleutel/Klip
42	1	Loopband	92	2	Sticker van het Loopvlak
43	1	Roller	93	1	Riem van de Motor
44	1	Voorste Kap	94	1	Linker Naamsticker
45	1	Electriciteitsnoer	95	1	Rechter Naamsticker
46	1	Ontvanger	96	1	Rechter Voorste Kussen
47	1	Onderkap	97	1	Rechter Achterste Kussen
48	1	Reset/off Stroomonderbreker	98	2	8" Kabelband
49	1	Sensorschroef			
50	1	Klem van de Sensorschroef			

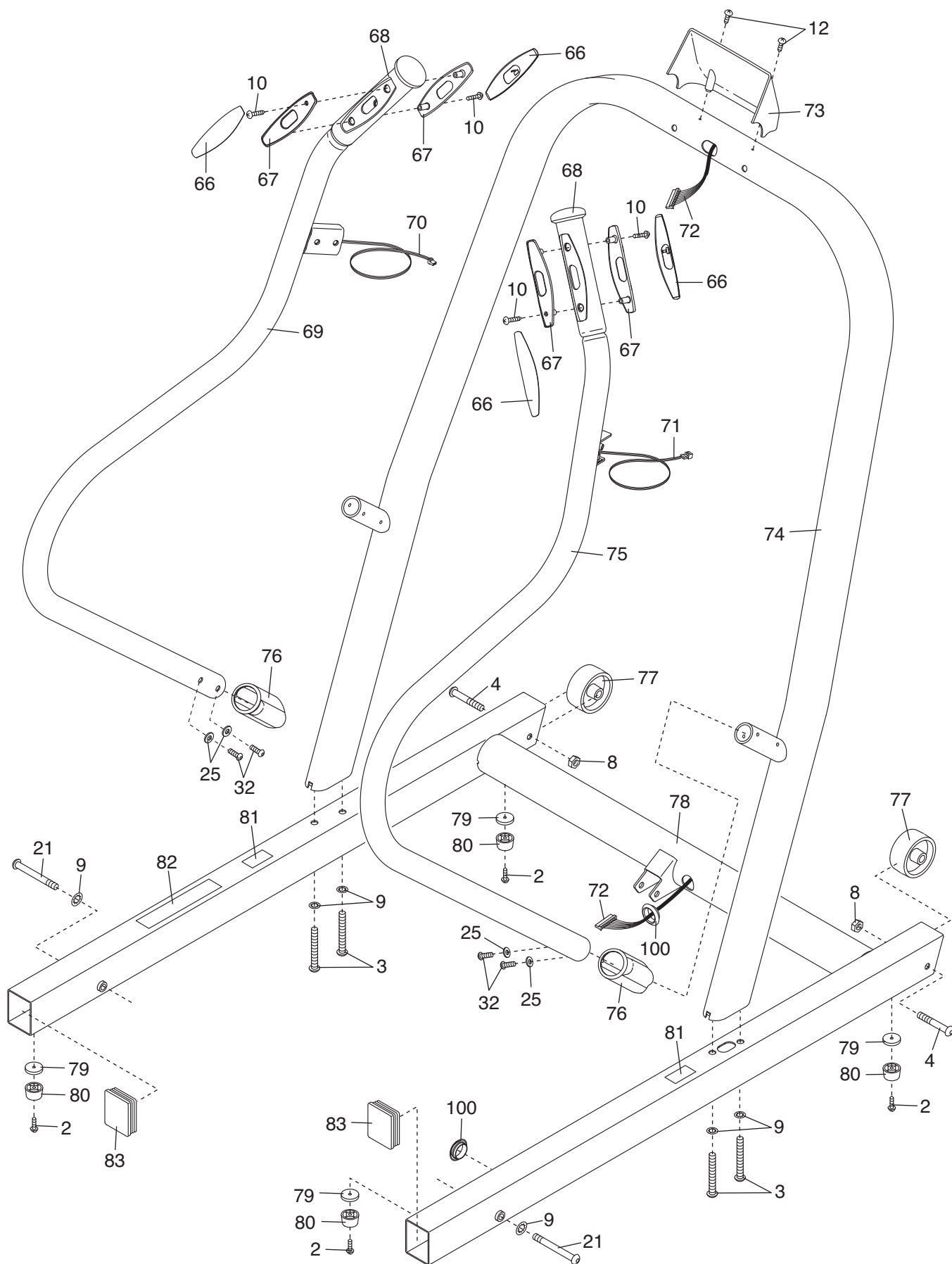
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
99	8	8" Draadband	106	1	Filter
100	3	Ronde Pakkingsring	107	1	Stekkeradapter
101	1	Waarschuingssticker van het Schild	108	1	Plaat van de Aandrijfmotor
102	1	Beschermkap voor de Motor	109	2	Geleider van de Aandrijfmotor
103	1	Audiokabel	110	4	Rubberen Tussenring
104	1	Draad voor de Hellingsensor	111	2	5/16" Platte Tussenring
105	1	Transformator	*	—	Gebruikershandleiding

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

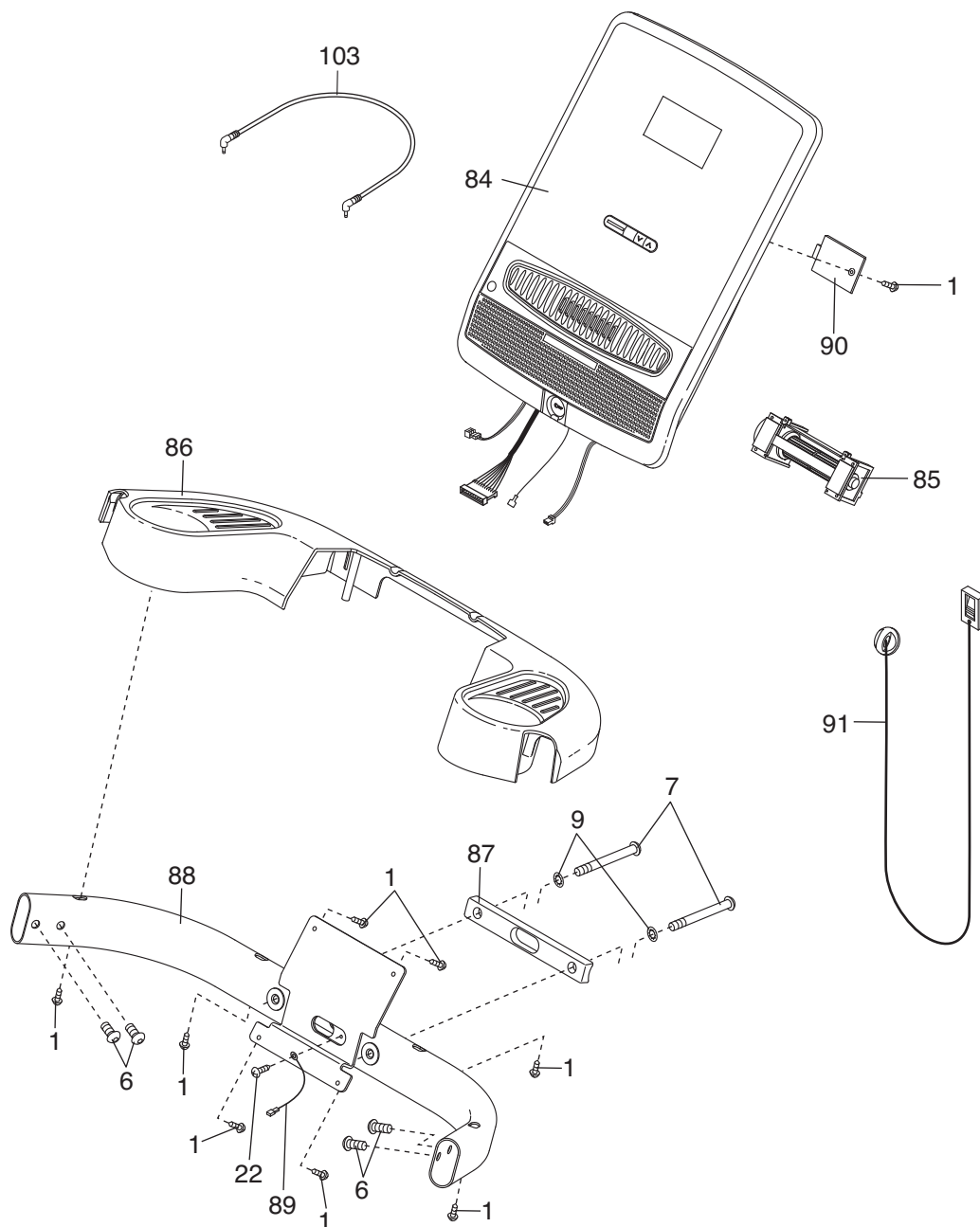




GEDETAILLEERDE TEKENING C—Modelnr. NETL15708.0 R0410A



GEDETAILLEERDE TEKENING D—Modelnr. NETL15708.0 R0410A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

INFORMATIE OVER HERGEBRUIK

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

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

