

NordicTrack[®] C 3000

Met Universele iPod-Dock

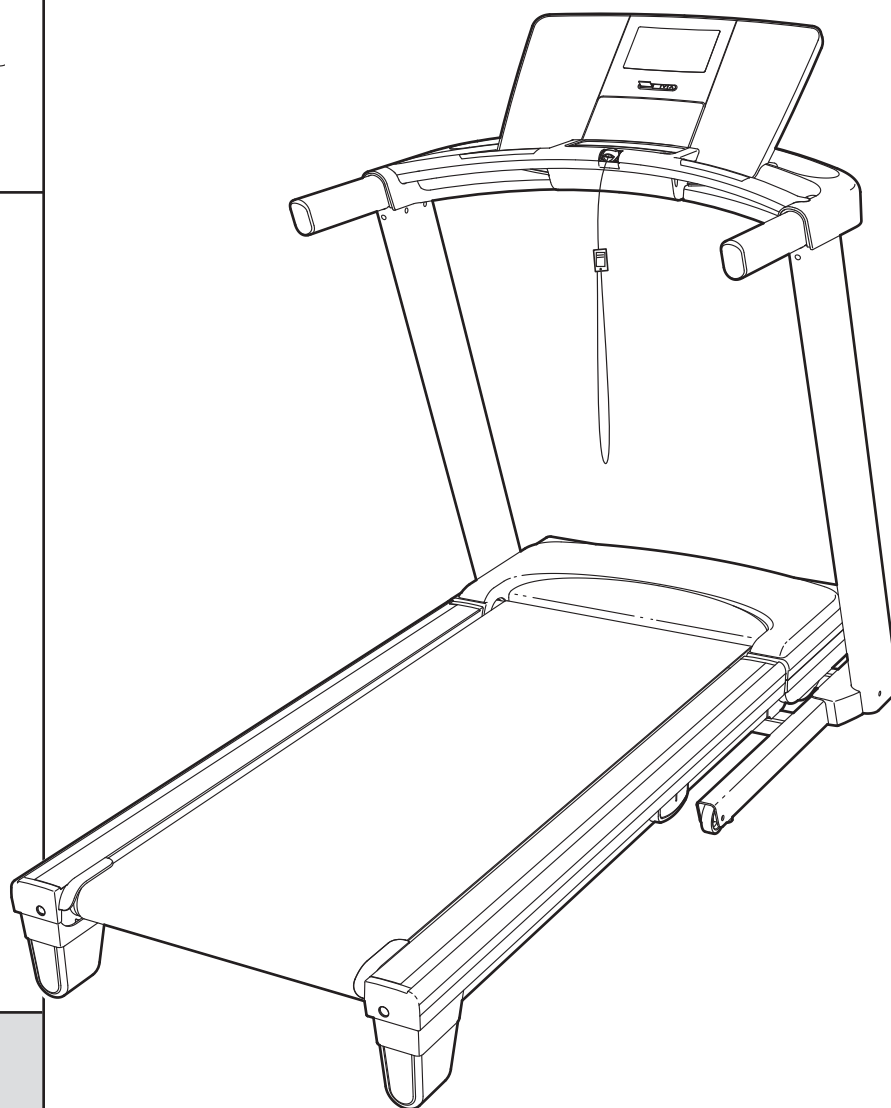
Modelnr. NETL16807.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



GEBRUIKSAANWIJZING



VRAGEN?

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

Onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

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

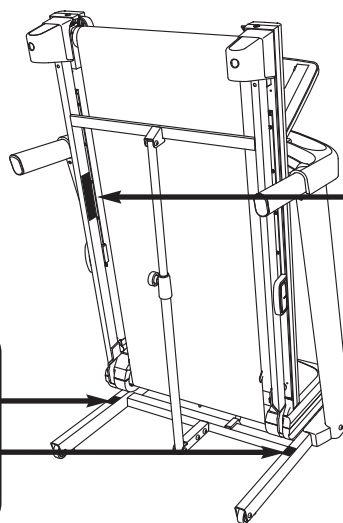


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	6
MONTAGE	7
HOE DE BORSTKAS-SENSOREN TE GEBRUIKEN	13
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	14
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	27
PROBLEMEN OPLOSSEN	29
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	33
LIJST MET ONDERDELEN	34
GEDETAILLEERDE TEKENING	36
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste Pagina
RECYCLING INFORMATIE	.Laatste Pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De stickers met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kapt van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: De stickers worden niet op ware grootte weergegeven.



NordicTrack is een merk van ICON IP, Inc.

iPod is een handelsmerk van Apple Computer, Inc., geregistreerd in de V.S. en andere landen.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich te ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven is.
4. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen, luchtroosters blokkeert. Leg een kleed onder de loopband om de vloer te beschermen.
5. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
7. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die minder dan 145 kg wegen worden gebruikt.
9. Laat nooit meer dan een persoon op de loopband.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken.
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 14). Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
12. Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.
13. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 29 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN** op pagina 16).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de band staat. Houdt u altijd vast aan de handleuningen wanneer u de loopband gebruikt.
17. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
18. De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.

19. Laat de loopband nooit zonder toezicht rondraaien. Verwijder altijd de sleutel, het stroomsnoer en zet de reset/off-schakelaar op de off-positie als u de loopband niet gebruikt. (Raadpleeg de tekening op pagina 6 voor de positie van de stroomschakelaar.)

20. Zorg ervoor dat de loopband goed gemonteerd is voordat u het neerlaat, opbergt, or verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 7, en de LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 27.) Om de loopband te verplaatsen, neer te laten, of op te bergen, moet u 20 kg kunnen tillen.

21. Als u de loopband opklapt of verplaatst, zorg ervoor dat het onderstel altijd gezekerd is in de opbergstand.

22. Steek geen enkel onderwerp in welke opening dan ook van de loopband.

23. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en verstevig ze indien nodig.

24. **GEVAAR:** Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken vóór het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding.

Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Ander onderhoud dan datgene wat vermeld staat in deze handleiding moet door een technicus uitgevoerd worden.

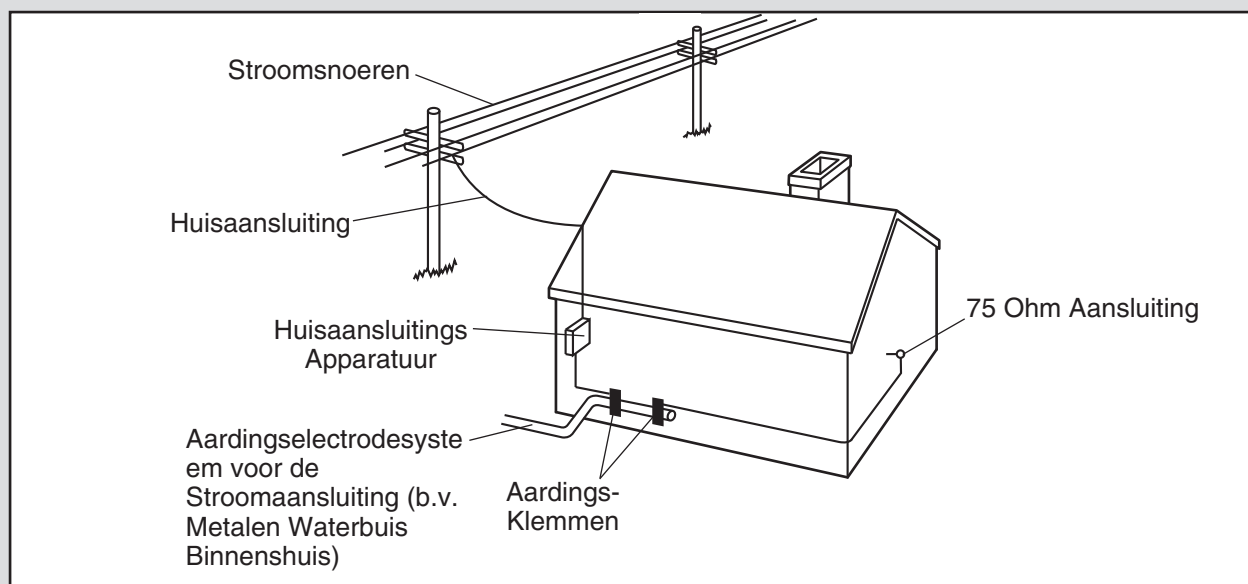
25. Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.

26. Om het risico op een elektrische schok te vermijden, verwijder nooit het deksel of de achterkant van de televisie. Deze onderdelen kunnen niet door een gewone gebruiker worden gewijzigd. Laat het onderhoud over aan gekwalificeerd onderhoudspersoneel.

27. Om de loopband en de TV tijdens een elektrische storm te beschermen, trek de stekker uit het stopcontact en schakel het kabeltelevisiesysteem uit. Zo kunt u schade vermijden in geval van blikseminslag en stroomschommelingen.

28. Als het onderhoud of reparaties aan de loopband of de televisie voltooid zijn, vraag dan aan het onderhoudspersoneel om alle veiligheidscontroles uit te voeren ter bevestiging van de goede werking van het toestel.

Opmerking voor de CATV-systeeminstallateur:
Raadpleeg de plaatselijke voorschriften voor de aarding.



BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

VOORDAT U BEGINT

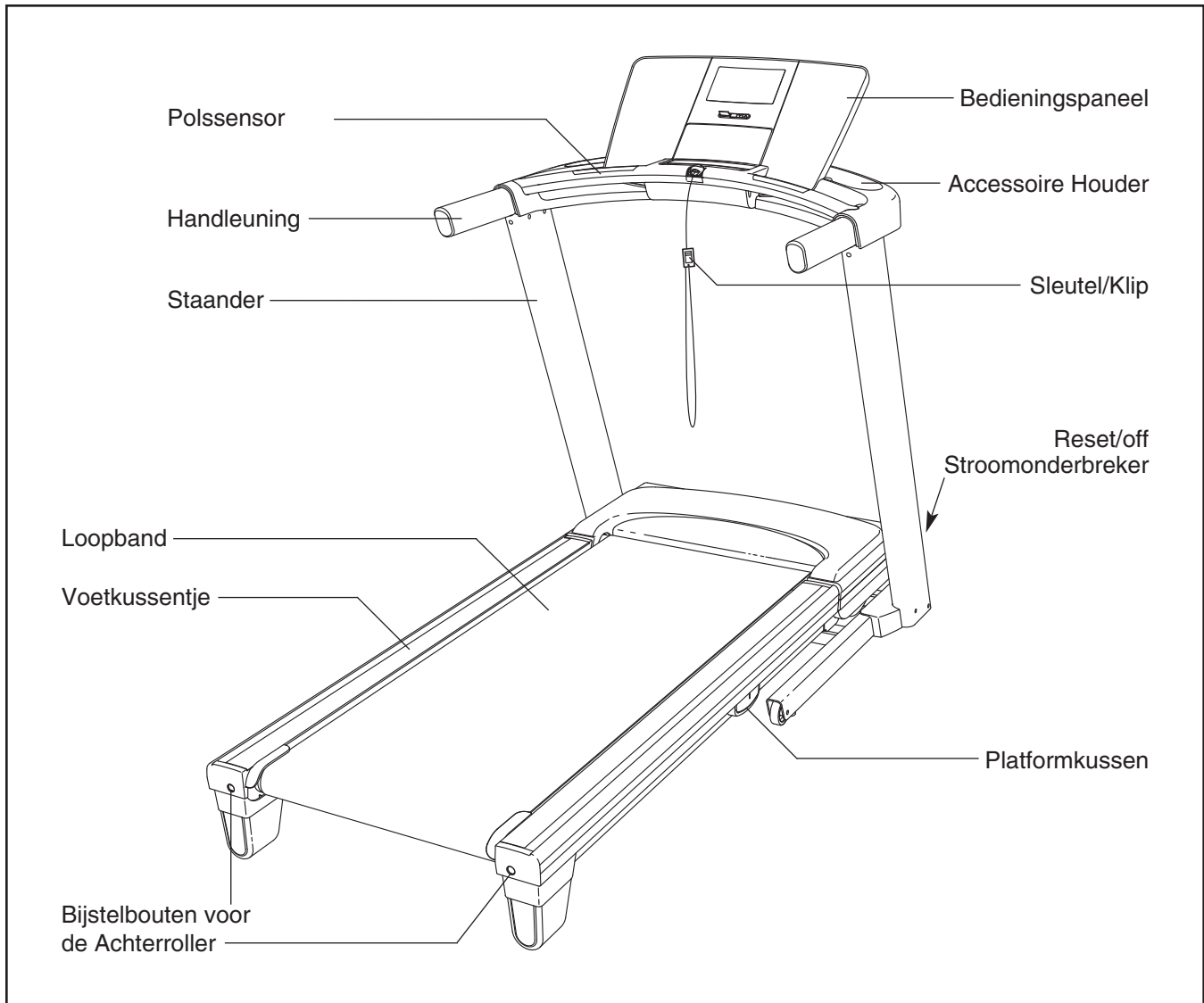
Gefeliciteerd met uw keuze voor de revolutionaire NordicTrack® C 3000 loopband met Universele iPod-Dock. De C 3000 loopband bevat verschillende opties ontworpen om het oefenen thuis meer aangenaam en effectief te maken. En wanneer u de loopband niet gebruikt kunt u de C 3000 loopband inklappen zodat hij minder ruimte in beslag neemt dan andere loopbanden.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig

door voordat u de loopband begint te gebruiken.

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

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



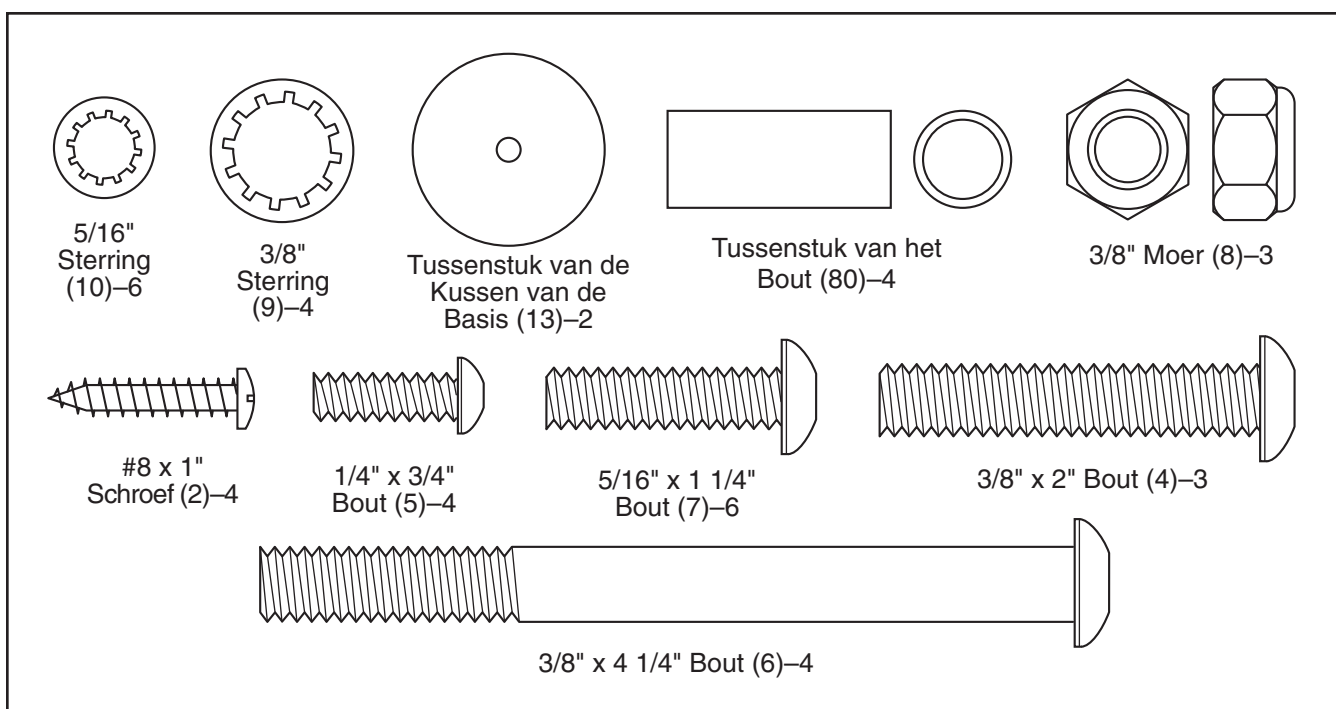
MONTAGE

De montage van deze loopband moet door twee mensen gebeuren. Plaats de loopband op een open plek en verwijder de verpakking. **Gooi de verpakking pas weg wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft.** Opgelet: De onderkant van de loopband is met een hoogwaardig smeer behandeld. Het kan zijn dat tijdens het vervoer wat van het middel op de bovenkant van de loopband terecht is gekomen of zich in de verpakking bevindt. Dit is normaal en tast de prestatie van de loopband niet aan. Mocht er wat van het middel op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap gewoon weg.

Tijdens de montage zult u de meegeleverde inbussleutels , rubber hamer , uw eigen kruiskop-schroevendraaier , en engelse sleutels nodig hebben , und schaar .

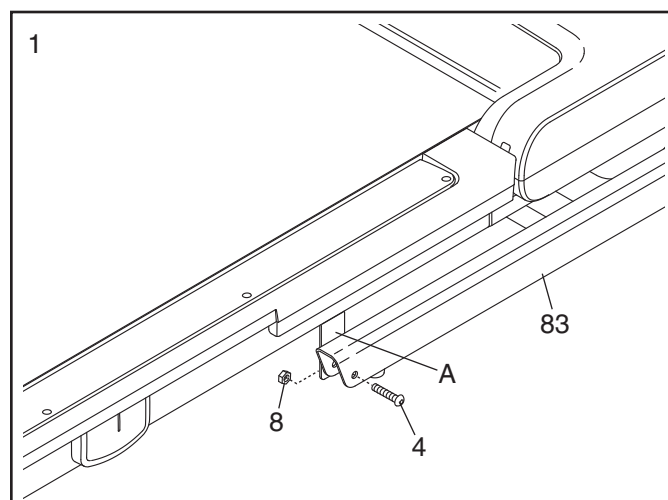
Bekijk de tekeningen hieronder om u te helpen met het zoeken naar onderdelen. Het nummer tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het getal na de haakjes geeft het aantal onderdeeltjes aan wat nodig is voor de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

Opmerking: Als er een onderdeel onderbreekt, controleer of het onderdeel vooraf is gemonteerd. Om schade aan de plastic onderdelen te vermijden, gebruik nooit elektrisch gereedschap voor de montage.



1. Zorg ervoor dat het snoer uit het stopcontact getrokken is.

Verwijder de 3/8" Moer (8), de 3/8" x 2" Bout (4) en de transportbeugel (A) van de Basis (83). **Herhaal deze stap aan de andere kant van de loopband.** Gooi de transportbeugel weg; de Moeren en Bouten worden in stap 3 en 6 gebruikt.

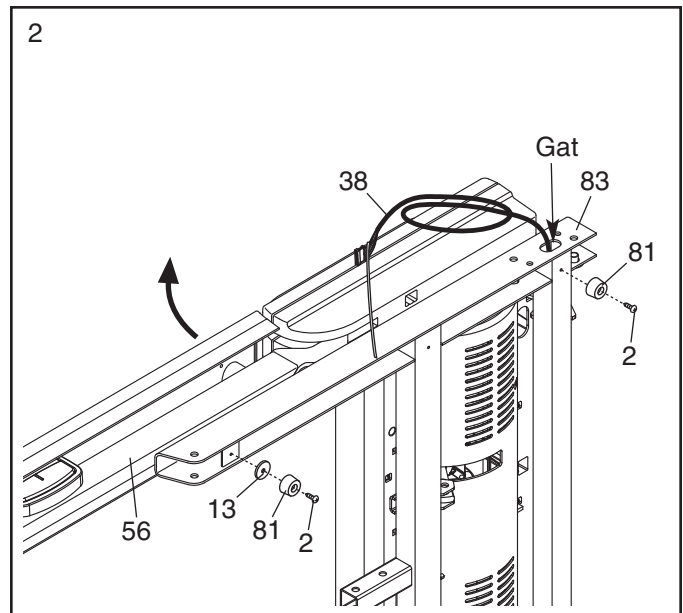


2. **Zorg ervoor dat het snoer uit het stopcontact getrokken is.**

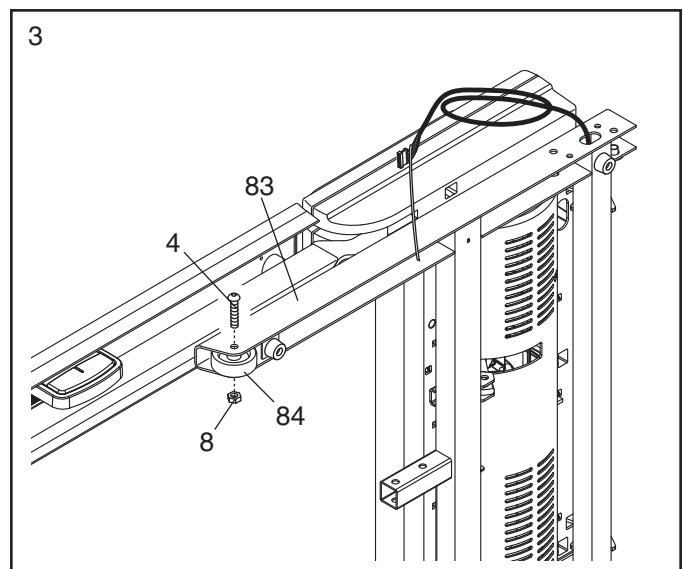
Met de hulp van een tweede persoon, leg zoals getoond de loopband voorzichtig op zijn linkerkant. Klap het Onderstel (56) gedeeltelijk in zodat de loopband stabiel is; **klap het Onderstel nog niet helemaal in.**

Snijd de opbinddraad rond de Draad van de Staander (38) aan de Basis (83) los. Oriënteer de opbinddraad in het aangegeven gat in de Basis en gebruik de opbinddraad om de Draad van de Staander uit het gat te trekken.

Maak het Kussen van de Basis (81) aan de Basis (83) vast op de aangegeven plaats met een Tussenkus voor het Kussen van de Basis (13) en een #8 x 1" Schroef (2). Maak het Kussen van de Basis (81) met een #8 x 1" Schroef (2) vast.

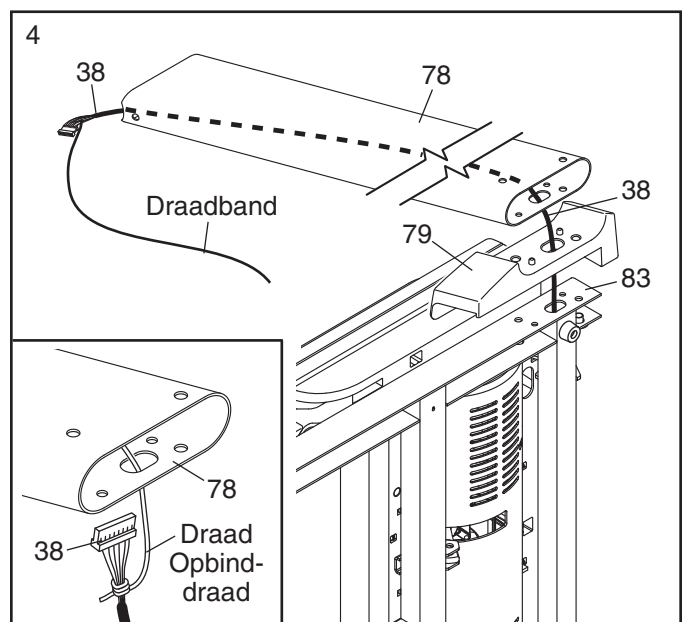


3. Maak een Wiel (84) vast met een 3/8" x 2" Bout (4) en de 3/8" Moer (8) die u in stap 1 hebt verwijderd. **Draai de Moer niet te strak vast; het Wiel moet vrij kunnen bewegen.**



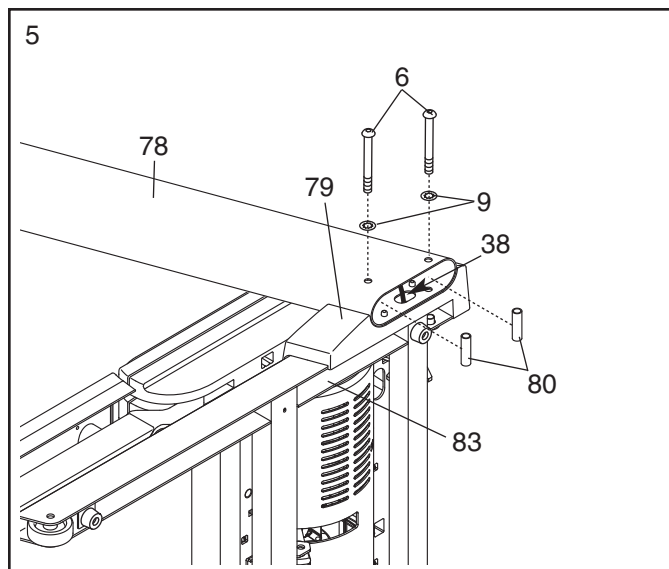
4. Neem de Rechter Staander (78) en het Tussenkus van de Rechter Staander (79), die met stickers gemarkeerd zijn. Steek de Draad van de Staander (38) door het Tussenkus van de Rechter Staander.

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband van de Rechter Staander (78) vast aan het uiteinde van de Draad van de Staander (38). Met de hulp van een tweede persoon, houd de Rechter Staander bij de Basis (83). Trek dan aan het andere uiteinde van de draadband totdat de Draad van de Staander helemaal door de Rechter Staander geleid is.



5. Zet het Tussenstuk van de Rechter Staander (79) op de Basis (83). **Zorg ervoor dat Draad van de Staander (38) niet gekneld raakt.** Met de hulp van een tweede persoon, houd een Tussenstuk van de Bout (80) in het onderste uiteinde van de Rechter Staander (78). Steek een 3/8" x 4 1/4" Bout (6) met een 3/8" Sterring (9) in de Rechter Staander en het Tussenstuk van de Bout. **Herhaal deze stap met een tweede Tussenstuk van de Bout (80), een 3/8" x 4 1/4" Bout (6) en een 3/8" Sterring (9).** Plaats dan de Rechter Staander op het Tussenstuk van de Rechter Staander.

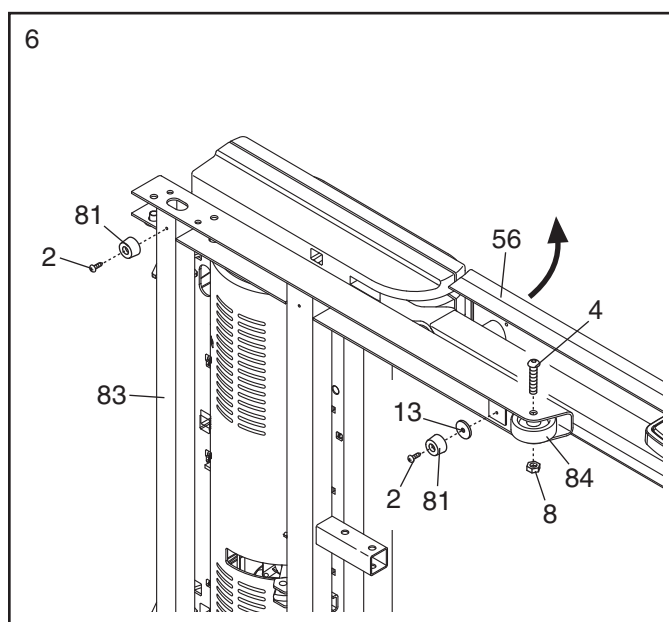
Draai de 3/8" x 4 1/4" Bouten (6) met uw vingers vast; **draai de Bouten nog niet strak vast.**



6. Til, met hulp van een tweede persoon, de loopband voorzichtig op zijn rechterkant zoals aangegeven. Klap het Onderstel (56) gedeeltelijk in zodat de loopband stabiel is; **klap het Onderstel nog niet helemaal in.**

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

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

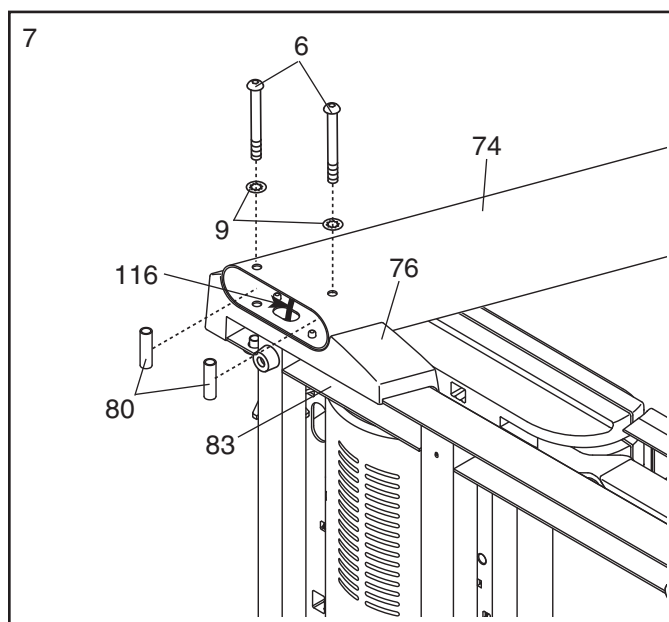


7. Steek de AV-kabel van de Staander (116) door het gat in de Basis (83), het Tussenstuk van de Linker Staander (76) en door de Linker Staander (74).

Zet het Tussenstuk van de Linker Staander (76) op de Basis (83). Met de hulp van de tweede persoon, houd een Tussenstuk van de Bout (80) bij het onderste uiteinde van de Linker Staander (74). Steek een 3/8" x 4 1/4" Bout (6) met een 3/8" Sterring (9) in de Linker Staander en het Tussenstuk van de Bout. **Herhaal deze stap met een tweede Tussenstuk van de Bout (80), een 3/8" x 4 1/4" Bout (6) en een 3/8" Sterring (9).** Zet de Linker Staander op het Tussenstuk van de Linker Staander.

Draai de 3/8" x 4 1/4" Bouten (6) met uw vingers vast; **draai de Bouten nog niet strak vast.**

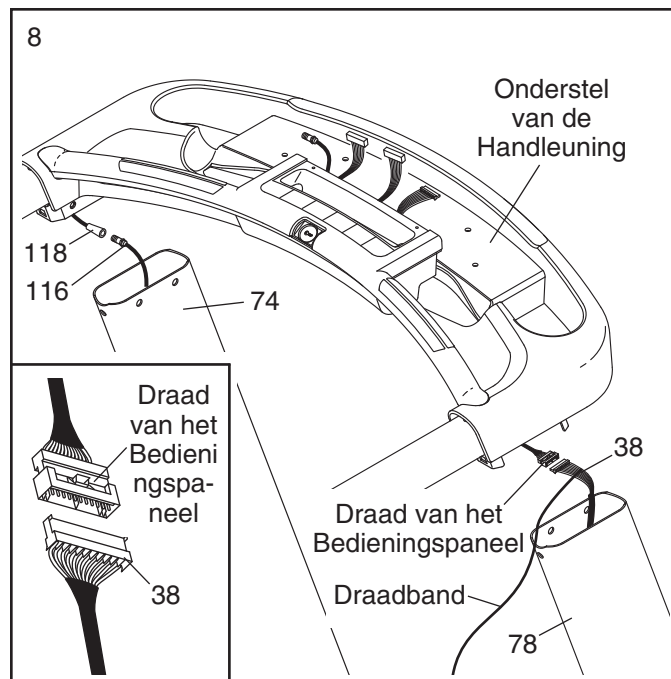
Leg met de hulp van een tweede persoon de loopband neer zodat de Basis (83) plat op de vloer ligt.



8. Met de hulp van een tweede persoon, houd het onderstel van de handleuning bij de Rechter Staander (78) en de Linker Staander (74). Verbind de Draad van de Staander (38) met de draad van het bedieningspaneel. zie de afbeelding. **De connectors moeten gemakkelijk naast elkaar schuiven en op hun plaats klikken.** Als dit niet gebeurt, draai dan een van de aansluitingen en probeer het opnieuw. **ALS DE CONNECTORS NIET GOED ZIJN AANGESLOTEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN WANNEER DE STROOM WORDT INGESCHAKELD.**

Verbind de AV-kabel van de Staander (116) van de Linker Staander (74) met de 30" AV-Kabel (118).

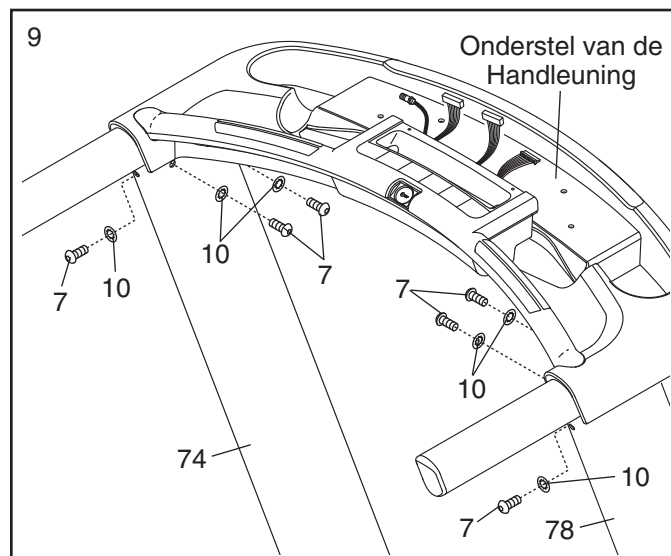
Maak de draadverbinding vast aan Draad van de Staander (38).



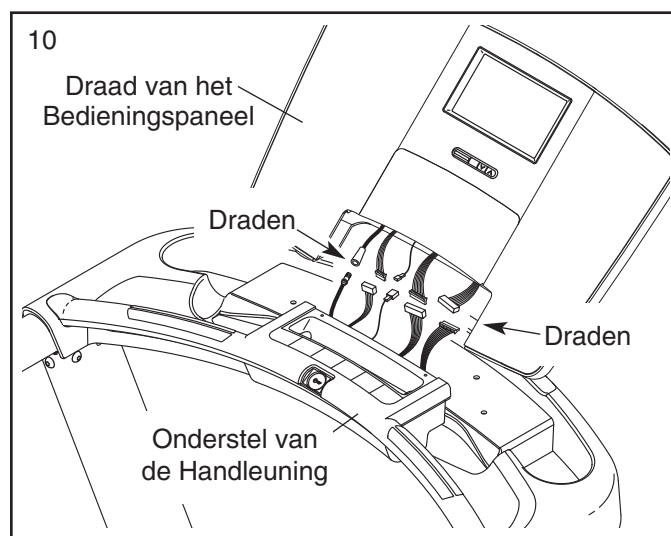
9. Plaats het onderstel van de handleuning op de Staanders (74, 78). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.**

Maak het onderstel van de handleuning aan de Staanders (74, 78) vast met zes 5/16" x 1 1/4" Bouten (7) en zes 5/16" Sterringen (10) zoals aangegeven.

Zie montage stap 5 en 7. Draai de 3/8" x 4 1/4" Bout (6).

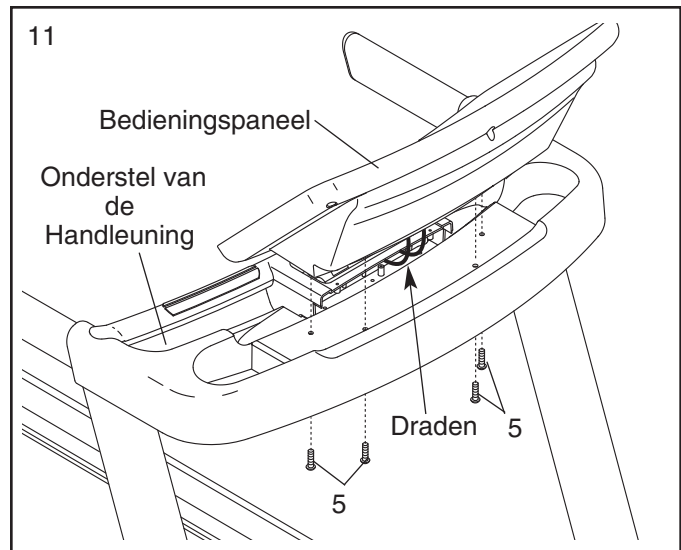


10. Met de hulp van een tweede persoon, houd het onderstel van het bedieningspaneel bij het onderstel van de handleuning. Verbind de vijf draden van het onderstel van het bedieningspaneel met de vijf draden van het onderstel van de handleuning. Raadpleeg de inzet-tekening van stap 8. **De connectors moeten gemakkelijk naast elkaar schuiven en op hun plaats klikken.** Als dit niet gebeurt, draai dan een van de aansluitingen en probeer het opnieuw. **ALS DE CONNECTORS NIET GOED ZIJN AANGESLOTEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN WANNEER DE STROOM WORDT INGESCHAKELD.**

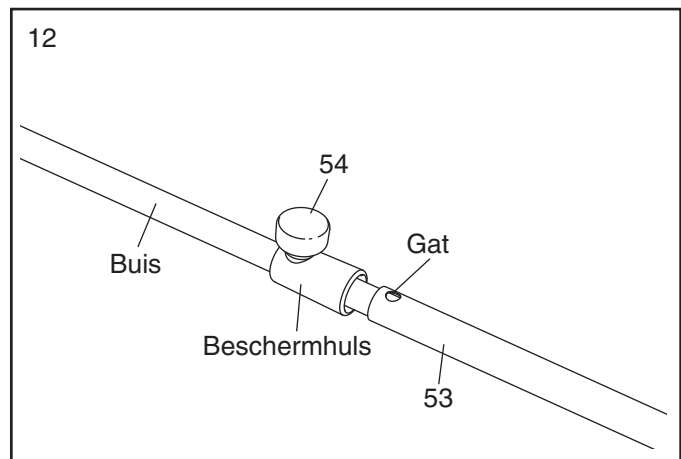


11. Steek de draden van het onderstel van het bedieningspaneel in het onderstel van de handleuning.

Maak het onderstel van het bedieningspaneel aan het onderstel van de handleuning vast met vier 1/4" x 3/4" Bouten (5). **Zorg ervoor dat de draden niet beklemd raken.**



12. Neem het Sluitknop (53). Verwijder de opbinddraad aan het einde van de buis. Zorg ervoor dat de houder over het aangegeven gat is geschoven en de Veerslotknop (54) in het gat vastzit. **Trek aan de houder om te controleren of hij goed vastzit.**



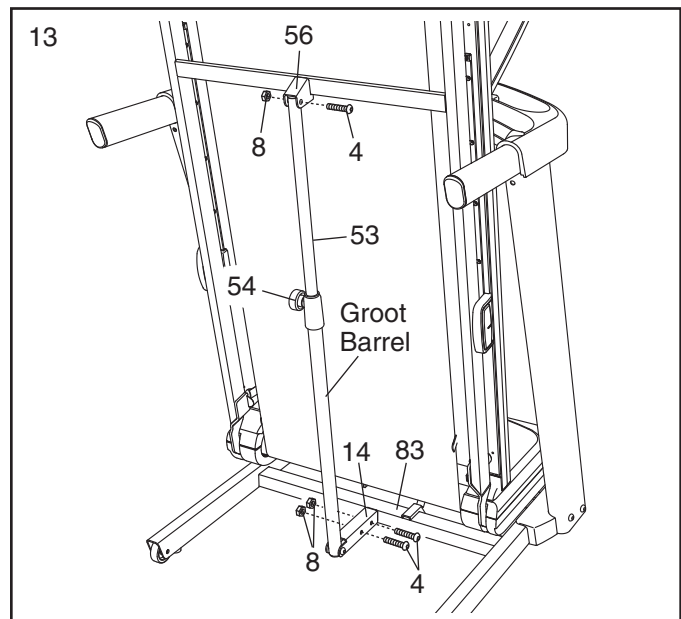
13. Til het Onderstel (56) tot de aangegeven hoogte op. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat deze stap voltooid is.**

Orienteer het Sluutknop (53) zodat het lange staafje en de Veerslotknop (54) in de aangegeven positie staan. Maak de Vergrendelingsbeugel (14) en het Sluutknop (53) aan de Basis (83) vast met twee 3/8" x 2" Bouten (4) en twee 3/8" Moeren (8).

Maak het bovenste uiteinde van het Sluitknop (53) aan de beugel op het Onderstel (56) vast met een 3/8" x 2" Bout (4) en een 3/8" Moer (8).

Opmerking: Waarschijnlijk moet u het Onderstel naar voren en naar achteren bewegen om het Sluitknop op dezelfde hoogte als de beugel te brengen.

Laat het Onderstel (56) (raadpleeg HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN op pagina 28).

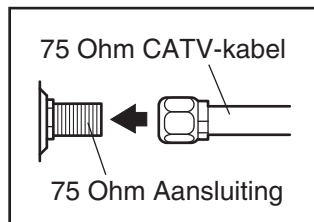


14. **Zorg ervoor dat alle onderdelen vast zijn gedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Verwijder, indien aanwezig, de dunne plastic velletjes over de stickers op de loopband. Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Opmerking: Het kan zijn dat er extra onderdelen zijn. Bewaar de meegeleverde inbussleutels op een veilige plaats. De inbussleutel is voor het bijstellen van de band (zie pagina 30-31).

Om de televisie in te schakelen, moet u een 75 ohm CATV-kabel aan de 75 ohm-terminal van de loopband verbinden, een video- of DVD-speler aan de audio/video-aansluiting of een draagbare audio/video-speler op de audio/video-aansluiting van het bedieningspaneel aansluiten. Opmerking: Gebruik een CATV-kabel om een extern toestel, zoals een kabelontvanger, een analoge kabelontvanger, satelliet-TV-ontvanger of een video, aan te sluiten. De CATV-kabel wordt niet bijgeleverd.

HOE EEN 75 OHM CATV-KABEL AAN TE SLUITEN

1. Verbind een 75 ohm CATV-kabel aan de 75 ohm aansluiting op het onderstel van de loopband naast het stroomsnoer.



HOE EEN EXTERN TOESTEL AAN TE KOPPELEN MET EEN CATV-KABEL

1. Verbind één uiteinde van een 75 ohm CATV-kabel aan de 75 ohm-aansluiting van uw extern toestel.
2. Sluit uw extern toestel op het lichtnet aan. Raadpleeg de handleiding van uw extern toestel voor instructies voor een geschikte aarding.
3. Verbind de 75 ohm CATV-kabel aan de 75 ohm-terminal op het onderstel van de loopband naast de staanders.

HOE EEN DVD- OF VIDEO-SPELER OP EEN

AUDIO/VIDEO-AANSLUITING AAN TE SLUITEN

1. Sluit één uiteinde van de RCA-audio/videokabel op uw DVD- of video-speler aan.
2. Steek de stekker van uw DVD of video-speler in het stopcontact. Raadpleeg de handleiding van uw DVD- of video-speler voor instructies voor een geschikte aarding.
3. Verbind de RCA-audio/videokabel met de audio/videokabel aan de achterkant van het bedieningspaneel.

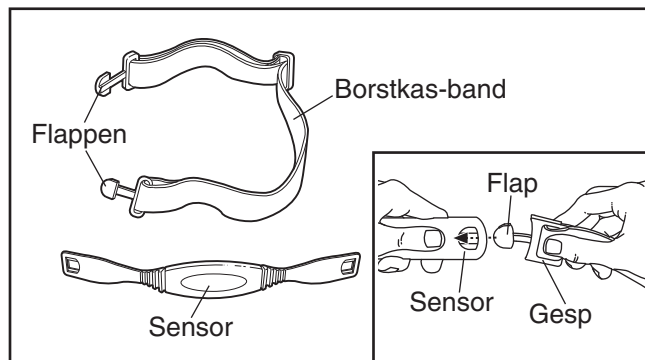
HOE EEN DRAAGBARE AUDIO/VIDEO-SPELER RECHTSTREEKS OP HET BEDIENINGSPANEEL AAN TE SLUITEN

Raadpleeg HET GEBRUIKEN VAN HET STEREOGE-LUIDSYSTEEM TE op pagina 24.

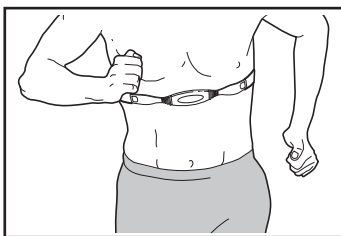
HOE DE BORSTKAS-POLSSENSOR TE GEBRUIKEN

HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN

De borstkas-polsensor bestaat uit twee delen: de borstkas-band en de sensor (zie de tekening hieronder). Steek de gesp van de borstbeugel in het gat aan één uiteinde van de sensor zoals op de tekening wordt aangegeven. Druk het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.



Doe vervolgens de borstkas-polsensor 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-polsensor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid en hoog onder uw borstspieren of borsten. Zorg ervoor dat het logo van de sensor naar voren wijst en rechtop staat.



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

VERZORGING EN ONDERHOUD VAN DE BORSTKAS-SENSOR

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

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

PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN

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

- Zorg ervoor dat u de borstkas-sensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Opmerking: Verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals spug of vloeistof voor contact lenzen om de electrodes van de sensor nat te maken. Maak de electrodes opnieuw wat nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Loop of ren zo goed mogelijk op het midden van de loopband. **Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.**
- De borstkas-polsensor 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-polsensor kan beïnvloed worden door magnetische storingen veroorzaakt door hoogspanningsdraden en andere elektromagnetische bronnen. Verplaats de loopband als u vermoedt dat dit de oorzaak is.
- De CR2032 batterij kan vervangen moeten worden (zie pagina 32).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

DE AL INGESMEERDE LOOPBAND

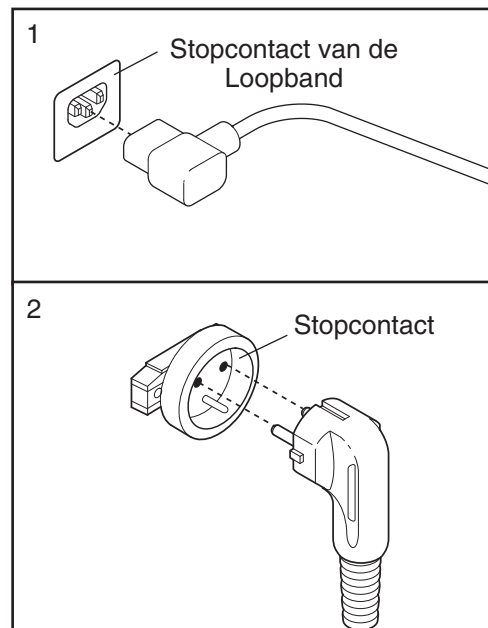
Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK:** Behandel de band of het loopplatform nooit met silicone spray of enig ander middel. Als u dat doet zult u de loopband beschadigen.

HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

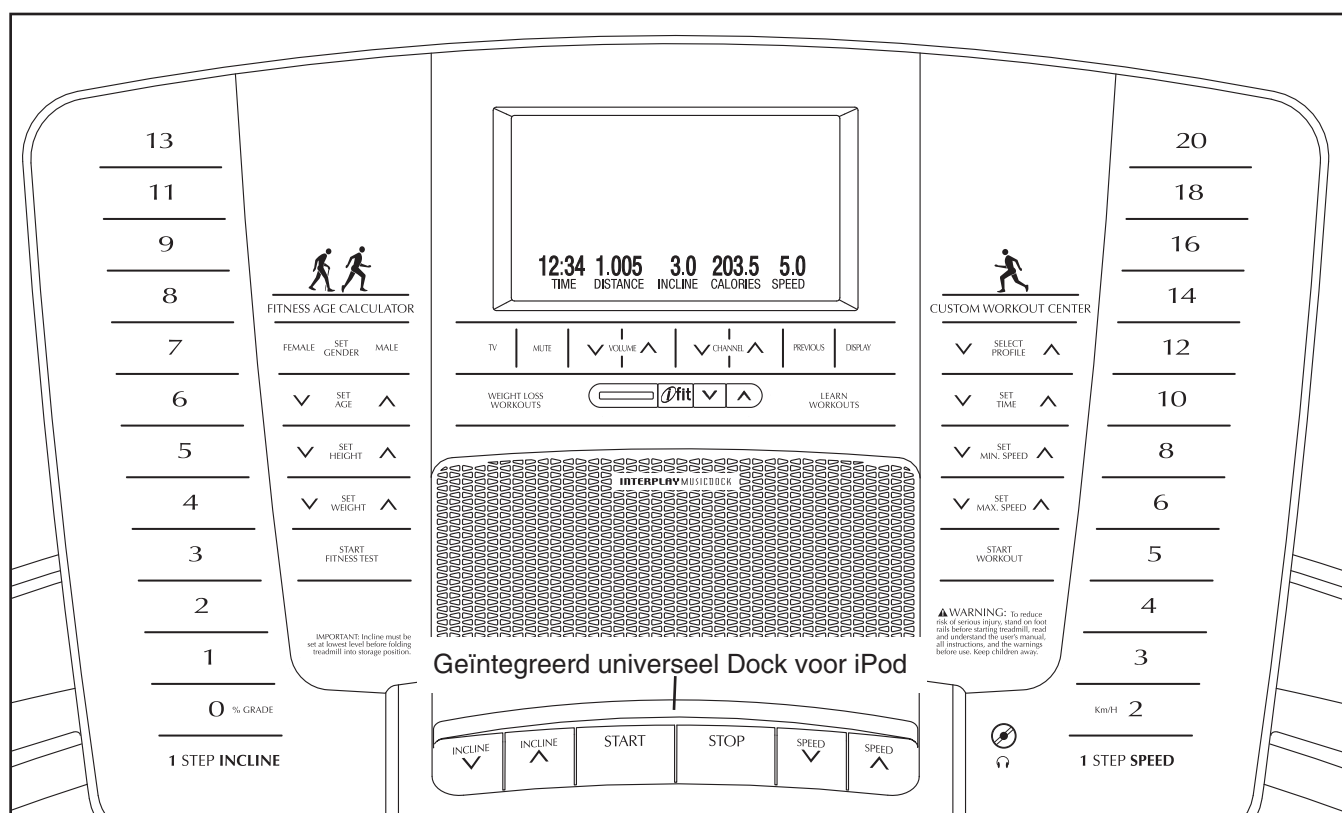
Bekijk tekening 1. Steek het aangegeven eind van het snoer in het stopcontact van de loopband.

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



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

BEDIENINGSPANEEL



DE STICKER MET WAARSCHUWING PLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend te oefenen. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal U tijdens uw oefening voortdurend feedback geven. U kunt zelfs uw hartslag meten met de ingebouwde hartslagsensor of borstriem.

Aanvullend biedt het console 24 afval-oefeningen. Elke oefening beheert automatisch de snelheid en de helling van de loopband als het u door een effectieve oefening begeleidt. U kunt ook uw eigen aangepaste oefeningen creëren. U kunt zelfs een fitnessstest ondergaan die uw fitnessleeftijd meet.

Het console 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 kilo's met de 8-weekse Afvaloefening, of

train een lange afstandswedstrijd met de marathonoefening. De iFIT-programma's zullen de loopband automatisch aansturen terwijl de stem van een persoonlijke trainer u helpt om u te motiveren bij elk onderdeel van het oefenprogramma. iFIT-kaarten zijn afzonderlijk verkrijgbaar. **De iFIT-kaarten zijn ook in bepaalde winkels verkrijgbaar.**

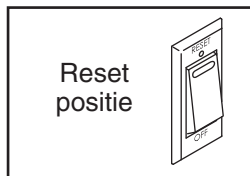
Als u een handmatige modus of een programma kiest, dan kunt u naar wens programma's op uw persoonlijke televisie zien terwijl u oefent. U kunt tijdens je oefensessie zelfs luisteren naar je lievelingsmuziek of naar ingesproken boeken dankzij de stereo-geluidsinstallatie van het bedieningspaneel en tegelijkertijd uw conditie op peil houden. Dit product is speciaal ontwikkeld voor gebruik met de iPod en is door de ontwikkelaar gecertificeerd om te voldoen aan de Apple-prestatienormen.

Om de elektriciteit in te schakelen, volg de stappen op pagina 16. **Om de handmatige instelling te gebruiken,** raadpleeg pagina 16. **Om en afval-oefeningen te gebruiken,** raadpleeg pagina 18. **Om een leeroefening te maken en te gebruiken,** zie pagina 19 en 20. **Om een aangepaste oefeningencentrum te gebruiken,** raadpleeg pagina 21. **Om de fitnessleeftijd calculator te gebruiken,** zie pagina 22. **Om een iFIT-kaart te gebruiken,** zie pagina 23. **Om de persoonlijke televisie te bedienen,** raadpleeg pagina 24. **Om de stereogeluidsinstallatie te gebruiken,** raadpleeg pagina 24. **Om een iFIT-kaart te gebruiken,** zie pagina 25.

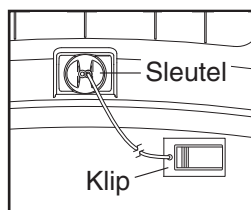
HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN

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

Steek het snoer in (zie pagina 14). Zoek vervolgens naar de reset/off stroomonderbreker op het onderstel van de loopband bij het snoer. Plaats de stroomonderbreker in de reset positie



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



BELANGRIJK: Als er een doorzichtig stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Om schade aan de loopband te vermijden, gebruik altijd propere schoenen als u de loopband gebruikt. Als u de loopband voor het eerst gebruikt, controleer of de band recht loopt en centreer de loopband als dat nodig is (zie pagina 31).

Opmerking: Het bedieningspaneel kan de snelheid en afstand in mijlen of kilometers aangeven. Raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op pagina 25. Einfachheitshalber beziehen sich alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung auf kilometers.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN hierboven.

2. Kies de handmatige instelling.

Telkens als u de sleutel in het paneel steekt, dan wordt automatisch de handmatige instelling geselecteerd. Als u een oefening heeft geselecteerd, drukt u herhaaldelijk op een van de Leeroefeningstoetsen tot alleen een nul verschijnt in het display. Opmerking: Zorg ervoor dat er geen iFIT-kaart in het iFIT-slot zit.

3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

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

Als de Starttoets of [START] de Versnellingsstoets wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u [km/h]. Als u een oefening doet, kunt u de snelheid van de loopband wijzigen door op de Versnellings- of Vertragingstoetsen te drukken. Telkens als u op een toets drukt, zal de snelheid worden gewijzigd met 0,1 Km/u; als u de toets ingedrukt houdt, dan zal de snelheid met 0,5 Km/u verhogen. Indien u drukt op een van de 1-staps snelheidstoetsen, zal de snelheid van de loopband in gradaties worden aangepast tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

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

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Om de helling van de loopband aan te passen, drukt u op helling verhogen of verlagen toetsen of op een van de 1-staps Hellingtoetsen [1 STEP INCLINE]. Telkens als u op een van de toetsen drukt, zal de helling van de loopband langzaam veranderen totdat de gewenste helling wordt bereikt.

5. Selecteer een weergavestand en volg uw vooruitgang met de oefeninginformatie op het scherm.

Kunt u kiezen tussen drie verschillende displayweergaves. Naargelang van de displayweergave zal er verschillende informatie over de oefensessie worden weergegeven. Druk herhaaldelijk op de DISPLAY-toets om de gewenste displayweergave te kiezen.

Als u loopt of rent op de loopband, dan kan het scherm de volgende oefeninginformatie weergeven:

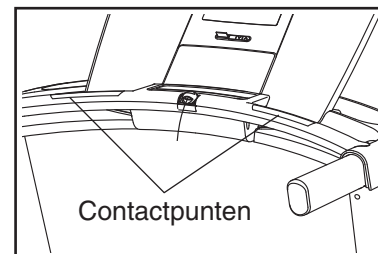
- Als de handmatige stand is geselecteerd, kan het scherm een pad laten zien dat 400 meter (1/4 mijl) vertegenwoordigt. Als u op de loopband loopt of rent, zullen delen van het pad achter elkaar verschijnen tot het gehele pad verschijnt. Het pad zal dan verdwijnen en de delen worden opnieuw achter elkaar getoond. Opmerking: Het scherm heeft een tunerstand, een RCA-stand en een MP4-stand. Het spoor kan alleen worden weergegeven als de MP4-stand is geselecteerd. Om het pad te zien drukt u herhaaldelijk op de TV-toets tot het woord MP4 een paar seconden op het scherm verschijnt.
- De verstreken tijd. Opmerking: Indien u een oefening selecteert, zal het scherm de resterende tijd in de oefening weergeven in plaats van de verlopen tijd.
- Het aantal calorieën [CALS.] dat u bij benadering hebt verbrand
- De snelheid [SPEED] van de loopband
- En de hellingsgraad [INCLINE] van de loopband. Opmerking: De hellingshoek van de loopband wordt alleen weergegeven als u op de Hellingstoetsen drukt.
- De afstand [DISTANCE] die u hebt gelopen of gewandeld
- Uw hartslag. Opmerking: Uw hartslag zal alleen worden weergegeven als u de handgreep polssensor gebruikt.

Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u uw oefening hebt voltooid.

6. Meet uw hartslag als u dat wilt.

U kunt de handgreep met polssensor of de borstkas-sensor gebruiken om uw hartslag te meten. (zie pagina 13 voor informatie over de borstkas polssensor). Omerking: Indien u de Handgreep polssensor vasthoudt en de Borstkas-polssensor tegelijkertijd draagt, zal het console uw hartslag niet nauwkeurig weergeven.

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



Om uw hartslag te meten, **Stap vervolgens op de voetbalken** en houdt de metalen contactpunten vast—**beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag wordt opgevangen zal uw hartslag worden getoond. **Voor een juiste hartslagmeting houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.**

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

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

Wanneer u klaar bent met de loopband te gebruiken, plaats de stroomonderbreker in de "off" positie en neem het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet kunnen de elektrische onderdelen te snel slijten.**

HET GEBRUIK VAN EEN AFVALOEFENING

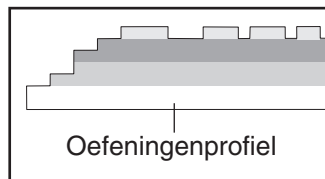
1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SHAKELN op pagina 16.

2. Selecteer een afvaloefening.

Voor het selecteren van een afvaloefening drukt u herhaaldelijk op de Afvaloefeningtoetsen [WEIGHLOSS WORKOUTS]. Als

u een afvaloefening heeft geselecteerd, zal het oefeningnummer op het scherm verschijnen. Het scherm geeft ook de oefeningtijd, de maximale snelheid, de instelling van de helling van de oefening en een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening weer.



Elke afvaloefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Leder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. Opmerking: dezelfde snelheid en/of helling instelling(en) kan/kunnen voor opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

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

Even nadat u op de toets Start heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin te stappen.

Als het eerste gedeelte van de oefening is beëindigd zal een reeks geluidjes te horen zijn. Als de snelheid en/of de helling van de loopband gaat wisselen, zullen de nieuwe snelheidsinstelling en/of de hellingsinstelling op het scherm verschijnen om u te waarschuwen en de pijl onder het oefeningenprofiel zal één positie naar rechts verschuiven. De loopband

past automatisch de snelheid en de hellingsinstellingen die zijn geprogrammeerd voor het tweede gedeelte, aan. Opmerking: Het scherm heeft een tunerstand, een RCA-stand en een MP4-stand. Het oefeningenprofiel kan alleen worden weergegeven als de MP4-stand of de RCA-stand is geselecteerd. Om het oefeningenprofiel te zien drukt u herhaaldelijk op de TV-toets tot het woord RCA of het woord MP4 een paar seconden op het scherm verschijnt.

De oefening gaat zo verder tot het laatste segment is uitgevoerd. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Als de snelheid of de hellingsinstelling te hoog of te laag is kunt u de instelling handmatig overschrijven via de toetsen Snelheid [SPEED] en Helling [INCLINE]. **Opmerking: Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellingsinstellingen voor het volgende onderdeel.**

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

4. Selecteer een weergavestand en volg uw vooruitgang met de oefeninginformatie op het scherm.

Zie stap 5 op pagina 17.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 17.

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

Zie stap 7 op pagina 17.

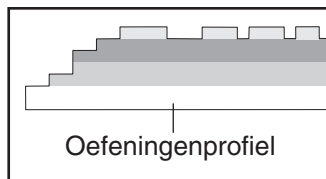
HET CREËREN VAN EEN LEEROEFENING

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SHAKELN op pagina 16.

2. Selecteer een van de vier leeroefeningen.

Voor het selecteren van een leeroefening drukt u herhaaldelijk op de Leeroefeningtoetsen. Als u een leeroefening heeft geselecteerd, zal het oefeningnummer op het scherm verschijnen. Het scherm geeft ook de oefeningstijd, de maximale snelheid, de instelling van de helling van de oefening en een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening weer.



3. Druk op de toets Start en programmeer de gewenste snelheid en hellingsinstellingen.

Kort nadat u op de toets Start heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin te stappen.

Elke leeroefening is verdeeld in diverse 1-minuut segmenten. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en één instelling voor de snelheid.

De snelheid van het eerste segment zal in de eerste kolom van het Huidig Segment van de piste opflinkeren. Om een snelheid en een helling instelling voor uw eerste segment te programmeren stelt U gewoon de snelheid en de helling van de loopband in door op de Snelheid en de Helling toetsen te drukken.

Als het eerste gedeelte van de oefening is beëindigd, zal een reeks geluidjes te horen zijn en de huidige snelheids- en hellingsinstelling worden opgeslagen in het geheugen. Programmeer een snelheids- en hellingsinstelling voor het tweede segment zoals hierboven is beschreven.

Ga verder met het programmeren van de snelheids- en hellingsinstelling tot de oefening is afgelopen.

4. Selecteer een weergavestand en volg uw vooruitgang met de oefeninginformatie op het scherm.

Raadpleeg stap 5 op pagina 17.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 17.

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

Zie stap 7 op pagina 17.

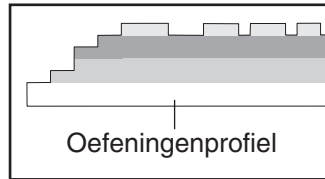
HET GEBRUIK VAN EEN LEEROEFENING

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SHAKELN op pagina 16.

2. Selecteer een van de vier leeroefeningen.

Voor het selecteren van een leeroefening drukt u herhaaldelijk op de Leeroefeningtoetsen. Als u een leeroefening heeft geselecteerd, zal het oefeningnummer op het scherm verschijnen. Het scherm geeft ook de oefeningstijd, de maximale snelheid, de instelling van de helling van de oefening en een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening weer.



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

Kort nadat u op de toets Start heeft gedrukt, zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het programma instellen. Houd u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

Elke leeroefening is verdeeld in diverse 1-minuut segmenten. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. Opmerking: dezelfde snelheid en/of helling instelling(en) kan/kunnen voor opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

De leeroefening werkt op dezelfde manier als een afvaloefening (zie stap 3 op pagina 18).

Indien gewenst kunt u de oefening opnieuw instellen terwijl u deze gebruikt. **Om de snelheidsinstelling of de hellingsinstelling voor het huidige segment** te wijzigen dient u eenvoudigweg op de toetsen Snelheid of Helling te drukken. Als het huidige segment eindigt, zal de nieuwe instelling worden opgeslagen in het geheugen.

Om de loopband tijdelijk te stoppen, drukt u op de toets Stop. Om de oefening opnieuw te starten, drukt u op de toets Start. De loopband begint te bewegen met 2 Km/H. De loopband zal wanneer het volgende segment van het workout start automatisch de snelheid en de helling van het volgende segment instellen.

4. Selecteer een weergavestand en volg uw vooruitgang met de oefeninginformatie op het scherm.

Raadpleeg stap 5 op pagina 17.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 17.

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

Zie stap 7 op pagina 17.

HET GEBRUIK VAN HET AANGEPASTE OEFENINGENCENTRUM

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SHAKELN op pagina 16.

2. Selecteer het Aangepaste Oefeningencentrum.

Voor het gebruik van een Aangepast Oefeningencentrum [CUSTOM WORKOUT CENTER], drukt u op de toenametoets Selecteer Profiel.

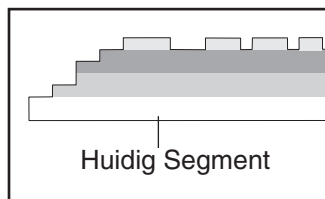
Selecteer een profiel van de snelheidsinstelling van de oefening, de oefeningstijd, de maximale oefeningsnelheid door herhaaldelijk te drukken op de toetsen verhogen en verlagen voor elke selectie. Druk op de toets Start Oefening na elke selectie. Opmerking: Door op dit moment op de toets Start Oefening te drukken, zal de aangepaste oefening niet starten. Indien u niet op de toets Start Oefening drukt, dan zal het scherm na een paar seconden verdergaan naar de volgende selectie.

Elke aangepaste oefening is verdeeld in diverse 1-minuut segmenten. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid.

3. Druk op de toets Start Oefening [START WORKOUT] om met de oefening te beginnen.

Kort nadat u op de toets Start Oefening heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin te stappen.

Als het eerste gedeelte van de oefening is beëindigd zal een reeks geluidjes te horen zijn. Als de snelheid en/of de helling van de loopband gaat wisselen, dan verschijnen de nieuwe snelheidsinstelling en/of hellingsinstelling op het scherm om u te waarschuwen. De pijl onder het oefeningprofiel zal één po-



sitie naar rechts verschuiven, en de loopband zal zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellingsinstellingen voor het volgende onderdeel. Let op: Het scherm heeft een tunerstand, een RCA-stand en een MP4-stand. Het oefeningprofiel kan alleen worden weergegeven als de MP4-stand of de RCA-stand is geselecteerd. Om het oefeningprofiel te zien drukt u herhaaldelijk op de TV-toets tot het woord RCA of het woord MP4 een paar seconden op het scherm verschijnt.

Het workout blijft zo doorgaan totdat het laatste segment van het profiel begint te fllikkeren op de display en het laatste segment komt tot een eind. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

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 en Helling, **als echter het volgende onderdeel van de oefening begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellingsinstellingen voor het volgende onderdeel.**

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

4. Selecteer een weergavestand en volg uw vooruitgang met de oefeninginformatie op het scherm.

Zie stap 5 op pagina 17.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 17.

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

Zie stap 7 op pagina 17.

HET GEBRUIK VAN DE FITNESSLEEFTIJD-CALCULATOR

De Fitnessleeftijdcalculator [FITNESS AGE CALCULATOR] berekent uw geschatte fitnessleeftijd. Uw fitnessleeftijd is de gemiddelde leeftijd van iemand op uw fitnessniveau.

Voor de nauwkeurigste resultaten dient u de Fitnessleeftijdcalculator niet te gebruiken als u moe bent, gedurende twee uren niet gegeten heeft of als u gedurende de laatste 24 uur geen oefeningen heeft gedaan. Volg de stappen hieronder voor het gebruik van de fitnessstest.

1. De borstkas-polssensor dragen.

U moet de handgreep met polssensor pakken of de borstkas-polssensor dragen om de Fitnessleeftijd-calculator te kunnen gebruiken.

Voor de nauwkeurigste resultaten, kunt u het beste de borstkas-polssensor dragen. Zie pagina 13 voor informatie over de borstkas polssensor.

2. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN op pagina 16.

3. Selecteer de Fitnessleeftijdcalculator.

Om de Fitnessleeftijdcalculator te selecteren, drukt u op een van de Sexetoetsen [SET GENDER].

Nadat u de Fitnessleeftijdcalculator heeft geselecteerd verschijnt het woord VROUW [FEMALE] of MAN [MALE] op het scherm. Druk op de toets Man of op de toets Vrouw om uw geslacht te kiezen en druk daarna op de toets Start Fitnessstest [START FITNESS TEST]. Opmerking: Door op dit moment op de toets Start Fitnessstest te drukken, zal de Fitnessleeftijdcalculator niet starten. Indien u niet op de toets Start Fitnessstest drukt, dan zal het

scherm na een paar seconden verdergaan naar de volgende selectie.

Selecteer uw leeftijd [AGE], lengte [HEIGHT] en gewicht [WEIGHT] door herhaaldelijk te drukken op de toetsen verhogen en verlagen voor elke selectie. Druk op de toets Start Fitnessstest na elke selectie.

4. Druk op de toets Start Fitnessstest om met de fitnessstest te beginnen.

Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de fitnessstest. Begin met lopen op de loopband. Opmerking: Voor de nauwkeurigste resultaten dient u niet de handleuning vast te houden tijdens de Fitnessleeftijdcalculator.

Tijdens de fitnessstest, zal de snelheid en de helling van de loopband periodiek wijzigen. De snelheidsinstelling of de hellingsinstelling verschijnen op het scherm om u voor elke wijziging te waarschuwen. **BELANGRIJK: De toetsen Snelheid en Helling zullen niet werken tijdens de fitnessstest. Indien u drukt op de toets Stop, dan zal de fitnessstest stoppen.**

The fitnessstest is gemaakt voor een duur van 9 minuten. Als de fitnessstest is beëindigd, dan zal de loopband vertragen en stoppen en zal uw fitnessleeftijd op het scherm verschijnen.

5. Selecteer een weergavestand en volg uw vooruitgang met de oefeninginformatie op het scherm.

Zie stap 5 op pagina 17.

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

Zie stap 7 op pagina 17.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-KAART

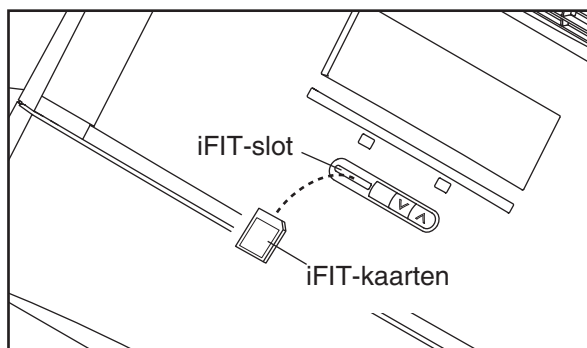
1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SHAKELEN op pagina 16.

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

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

Selecteer vervolgens een iFIT-oefening door te drukken op de toets iFIT verhogen of verlagen. Als een iFIT-oefening is geselecteerd zal de display het oefeningnummer, de oefeningsduur, de maximale hellingsinstelling en de maximale snelheidsinstelling van de oefening weergeven.



Elke iFIT-oefening is verdeeld in diverse 1-minuut segmenten. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. Opmerking: Dezelfde snelheid en/of helling instelling(en) kan/kunnen voor opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

3. Druk op de Starttoets [START] om het programma te laten beginnen.

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

4. Selecteer een weergavestand en volg uw vooruitgang met de oefeninginformatie op het scherm.

Tijdens de oefening zal de stem van uw personal trainer u door de oefening begeleiden.

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

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

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

Zie stap 7 op pagina 17.

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

HOE DE PERSOONLIJKE TELEVISIE TE BEDIENEN

BELANGRIJK: Voordat u de tv aanzet dient u een 75 ohm CATV-kabel of een videorecorder aan te sluiten op de 75 ohm-aansluiting van de loopband, een videorecorder of DVD-speler op de drie audio/video-aansluitingen, een persoonlijke audio/video-speler op de audio/video-aansluiting onder de tv op het console. Zie pagina 12.

Volg de onderstaande stappen om de televisie te bedienen.

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SHAKELEN op pagina 16.

2. Druk op de toets TV om een televisiebron te selecteren.

Als u de sleutel plaatst, zal de televisie automatisch aangaan. Selecteer een televisiebron door herhaaldelijk op de toets TV te drukken.

Indien u een 75 ohm CATV-kabel of een videorecorder heeft aangesloten op de 75 ohm-aansluiting van de loopband, dient u de tunerbron te selecteren. Indien u een DVD-speler of een videorecorder heeft aangesloten op de drie audio/video RCA-aansluitingen, dient u een RCA-bron te selecteren. Indien u een persoonlijke audio/videospeler heeft aangesloten op de audio/video-aansluiting onder de televisie op het console, dient u de MP4-bron te selecteren.

3. Druk op de Kanaaltoetsen [CHANNEL] om het gewenste kanaal te kiezen.

Als u de televisie aanzet, zal het scherm het laatst geselecteerde kanaal weergeven. Om een ander kanaal te kiezen dient u op de kanaaltoetsen te drukken. Het nummer van het geselecteerde kanaal zal enkele seconden op het scherm verschijnen. Om terug te keren naar het laatst geselecteerde kanaal, dient u te drukken op de toets Vorige. Opmerking: de televisie heeft een geheugen om de kanalen op te slaan zodat u rechtstreeks naar een ander kanaal in het geheugen kunt gaan. Voordat u de kanalen op die manier kunt selecteren, moet u ze in het geheugen van de televisie opslaan. Raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op pagina 25.

4. Druk op de Volume toetsen om het geluidsniveau bij te stellen.

Als u op een van de volumetoetsen drukt, zal de volume-indicator gedurende een paar seconden op het scherm verschijnen. Om het geluid aan of uit te zetten kunt u op de toets Dempen drukken.

Om een hoofd- of een oortelefoon (niet inbegrepen) te gebruiken, sluit ze aan op de hoofdtelefoonplug van het bedieningspaneel.

HET GEBRUIKEN VAN HET STEREOGELUID-SYSTEEM

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 eigen iPod, MP4-speler, MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio-speler via een audio-stekker of via een geïntegreerde Universele Dock voor iPod op het console aansluiten. Om de audio/video-stekker te gebruiken zoekt u het audiosnoer en steekt deze in de audio/video-aansluiting in de buurt van de luidsprekers. Steek dan het audiosnoer in een aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. **Zorg dat het audio/videosnoer volledig is aangesloten.** Voor het gebruik van een MP4-speler heeft u een audio/video-kabel nodig. Zie uw plaatselijke elektra-zaak voor het aanschaffen van een audio/video-kabel.

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

Druk vervolgens herhaaldelijk op de TV-toets tot het woord MP4 op het scherm verschijnt. Druk op de Play-toets van uw iPod, MP4-speler, MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio/video-speler. Pas het volume aan op uw persoonlijke audio/video-speler of druk op de toetsen Volume omhoog en omlaag op het console

Indien u een persoonlijke CD-speler of een DVD-speler gebruikt, en de CD of DVD slaat over, plaats de CD-speler of de DVD-speler dan op de grond of een andere vlakke ondergrond in plaats van op het console.

DE INFORMATIE INSTELLING

Het console biedt een informatiestand waarmee u informatie over het gebruik van de loopband kunt zien en een meetsysteem kunt selecteren voor het console. De informatiestand stelt u ook in staat om de instellingen van de televisie aan te passen en de kanalen op te slaan in het geheugen van de televisie.

Volg de stappen hieronder voor het gebruik van de informatiestand.

1. Houdt om te zien welke eenheid in gebruik is de Stop toets ingedrukt terwijl u de sleutel insteekt.

Indien u de informatiestand selecteert, dan toont het onderste gedeelte van het scherm het totaal aantal uren dat de loopband is gebruikt (Tijd) en het totaal aantal kilometers of mijlen dat de loopband is bewogen (Afstand).

Aanvullend, zal in het midden van het display het woord "Metrisch", voor metrische kilometers of het woord "Engels" voor Engelse mijlen aangeven. Druk op de Snelheidomhoogtoets om de meeteenheid te veranderen, als u dat wilt.

2. Druk op de toets Stop en stel de helderheid, het contrast, de kleur, de scherpte en/of de kleurschakering voor de televisie in.

Indien u drukt op de toets Stop, dan zal de helderheidsniveauindicator verschijnen op het televisiescherm. Druk op de toetsen Volume om de helderheidsinstelling indien gewenst aan te passen.

Druk vervolgens op de kanaaltoetsen [CHANNEL] totdat de contrast, kleur, scherpte of kleurinstellingni-

veauindicatoren verschijnen. Stel de instellingen indien gewenst in door te drukken op de toetsen Volume.

3. Druk opnieuw op de toets Stop en verwijder of voeg kanalen toe.

Om een kanaal te wissen of bij te voegen, druk eerst op de Kanaaltoetsen totdat het gewenste kanaalnummer op het scherm verschijnt. Druk dan op de Volume-omhoogtoets om een kanaal toe te voegen of op de Volume-omlaagtoets om een kanaal te wissen. Herhaal deze procedure om de gewenste kanalen bij te voegen en alle ongewenste kanalen te wissen.

4. Druk opnieuw op de toets Stop en selecteer een signaalbron.

Om de kanalen te kunnen zien dient u de juiste signaalbron te selecteren. Druk op de kanaal omhoogtoets om de PAL BG, PAL I, PAL DK, PAL DK CHINA, SECAM L, of SECAM LL bron te selecteren; probeer alle zes de bronnen en zoek indien nodig de optimale bron. Opmerking: Indien u gevestigd bent in Frankrijk dient u eerst de SECAM-bronnen te proberen. Indien u gevestigd bent in het Verenigd Koninkrijk, dan dient u eerst de PAL I bron te proberen. Indien u gevestigd bent in een ander land, dan dient u eerst de PAL BG bron te proberen. Indien het beeld van het eerste signaal niet duidelijk is dient u de andere vijf bronnen te selecteren.

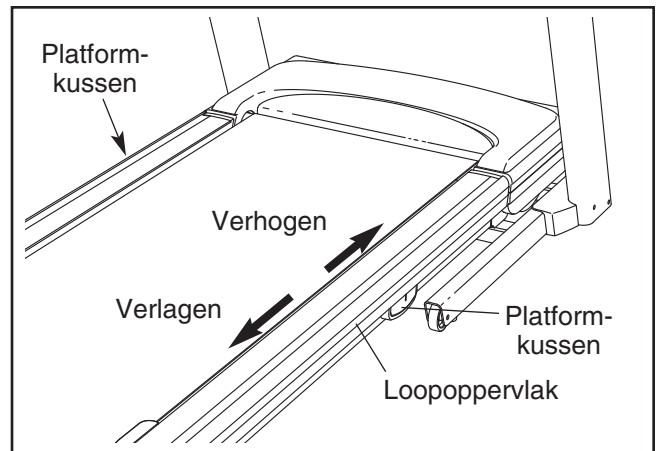
5. Indien u klaar bent met gebruik van de informatiestand, dient u de sleutel te verwijderen.

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

HOE HET KUSSEN (SCHOK)-SYSTEEM BIJ TE STELLEN

Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stekker uit het stopcontact. De loopband bevat een regelbaar kussen (schok)-systeem die het schokeffect vermindert als u op de loopband loopt of rent. 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. Als u snel loopt of als u veel weegt, moet de loopband vaster worden ingesteld.



DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

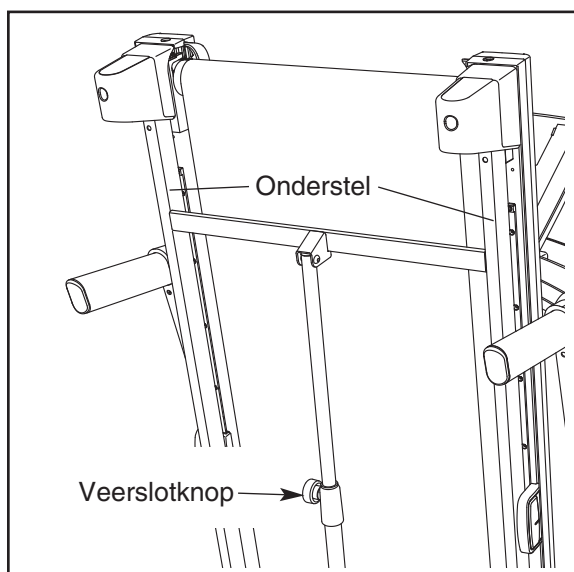
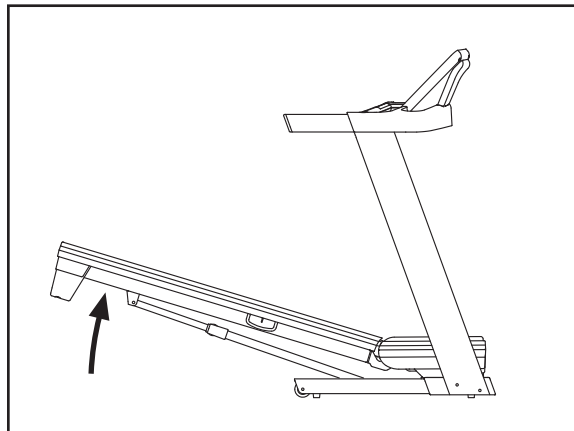
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Plaats de helling in de laagste stand voordat u de loopband opbergt. Als dat niet het geval is, kan de loopband beschadigd raken als u hem inklapt. Verwijder de sleutel en trek de stekker uit het stopcontact. **OPGELET:** U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl rechts wordt aangegeven. **OPGELET:** Om letsels te vermijden, til het onderstel nooit op aan de plastic voetsteunen. Zorg ervoor dat uw benen gebogen zijn en houd uw rug recht als u het onderstel optilt. Hef het onderstel halfweg tot de verticale positie.

2. Til het onderstel op totdat de vergrendelingsknop in de opbergpositie vastklikt. **Zorg ervoor dat de vergrendelingsknop goed vastzit in de opbergpositie.**

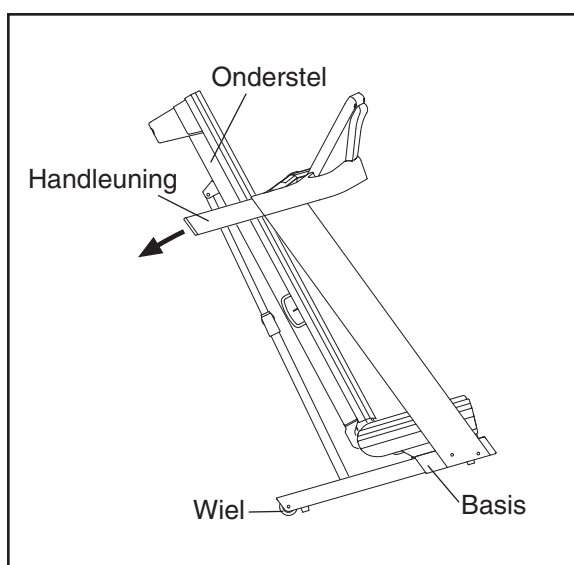
Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houdt de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.



HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

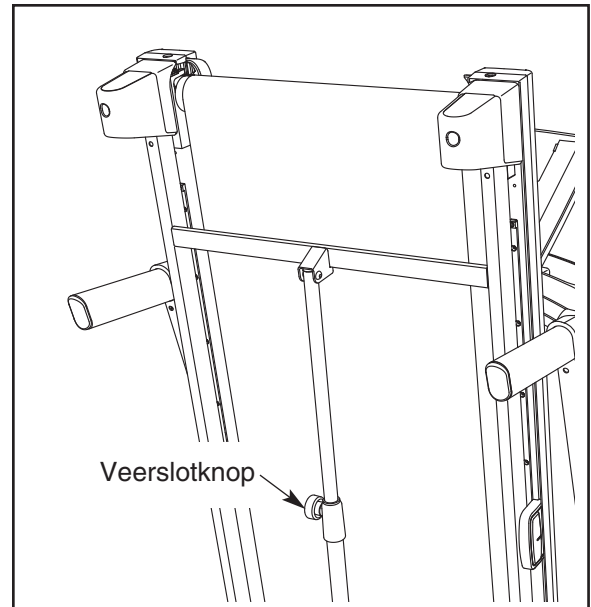
Voordat u de loopband verplaatst, klap de loopband op in de opbergstand zoals beschreven hierboven. **Zorg ervoor dat de vergrendelingsknop goed vastzit in de opbergpositie.**

1. Houd een handleuning en het onderstel vast en plaats uw voet tegen een van de wielen.
2. Kantel de loopband tot deze vrij kan rollen op de voorwieltjes. Verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **Verplaats de loopband nooit zonder het onderstel op te klappen. Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de loopband zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.**
3. Plaats weer een voet op het wiel en kantel de loopband tot deze weer rechtop staat.

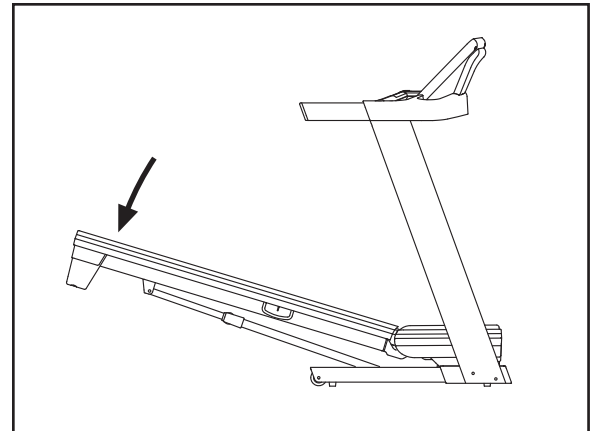


HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

1. Houdt het uiteinde van de loopband vast zoals aangegeven. Trek de sluitknop naar buiten en houdt deze vast. (waarschijnlijk moet u het onderstel naar voren duwen als u de knop naar links trekt). Draai het frame naar beneden en laat de vergrendelingsknop los.



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



PROBLEMEN OPLOSSEN

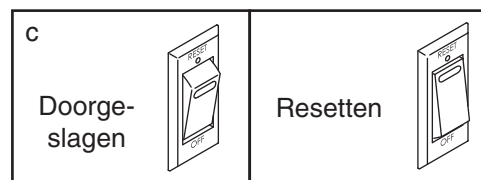
U kunt de meeste problemen met uw loopband oplossen door de hieronder genoemde stappen te volgen. Zoek het probleem dat bij u van toepassing is en volg de instructies. Mocht u verdere hulp nodig hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

PROBLEEM: De stroom is niet ingeschakeld

OPLOSSING: a. Goed is aangesloten in een geaard stopcontact. (Zie pagina 14.) Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een snoer van 1,5 m of korter. **BELANGRIJK: De loopband is niet compatibel met RCD-aansluitingen.**

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

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



PROBLEEM: Stroomuitval tijdens gebruik

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

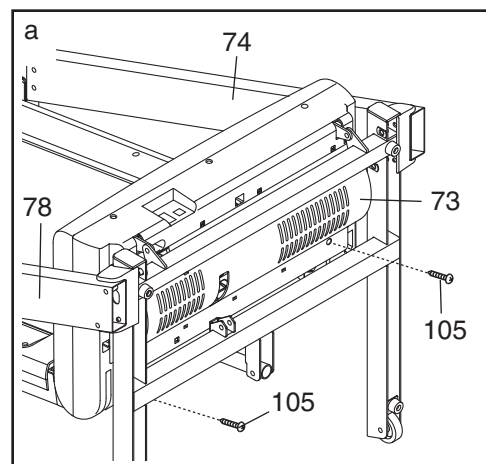
b. Zorg ervoor dat de stekker in het stopcontact steekt. Als de stekker in het stopcontact steekt, haal hem er uit, wacht 5 minuten en steek de stekker opnieuw in het contact.

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

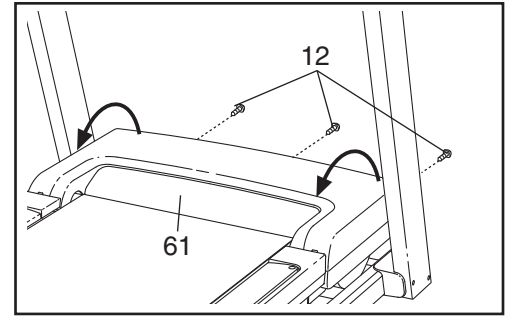
d. Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

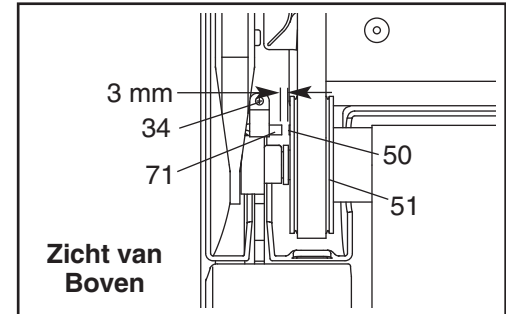
OPLOSSING: a. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en trek **SNOER UIT HET STOPCONTACT**. Leg, met de hulp van een tweede persoon, de Staanderen (74, 78) voorzichtig neer zoals aangegeven. Er kunnen zich twee #8 x 2" Schroeven (105) op de bodem van het Onderkap (73) bevinden. Als dat het geval is, verwijder ze. Opmerking: U heeft een Phillips schroevendraaier van 13 cm lang nodig.



Verwijder de drie #8 x 3/4" Schroeven (12) en verwijder de Beschermkap (61) voorzichtig.



Zoek de Bladveerschakelaar (71) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (51). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Bladveerschakelaar. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Indien nodig, draai de snelheidssensorschroef (34) los, verplaats de Snelheidssensor en draai de Schroef opnieuw vast. Maak de Kap weer vast en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



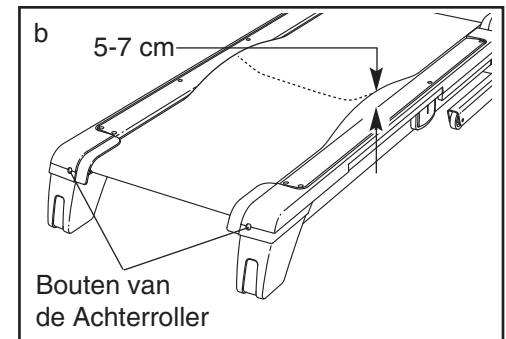
PROBLEEM: De Helling van de Loopband verandert niet correct

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

PROBLEEM: De loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

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

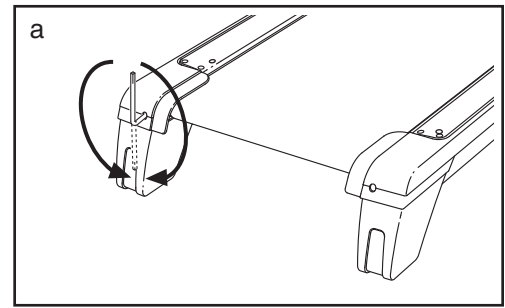
b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is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



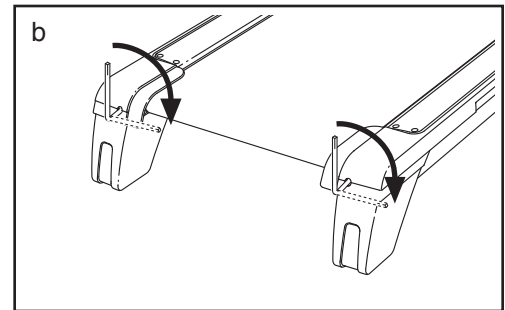
c. Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband vertraagt wanneer u eu-roploop

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

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



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



PROBLEEM: De televisieontvangst is slecht

OPLOSSING: a. Controleer de volgende problemen en volg de instructies.

- Ontsteking (zwarte vlekjes of horizontale strepen of een bewogen of drijvend beeld)—Dit wordt meestal veroorzaakt door ontstekingssystemen van voertuigen, neonlampen, een elektrische drift of andere elektrische toestellen. Probeer de positie van de elektrische toestellen te wijzigen om het probleem op te lossen. Zorg ervoor dat de loopband op een apart elektriciteitscircuit is aangesloten.
- Echobeelden—Echobeelden worden veroorzaakt door televisiesignalen die twee trajecten volgen—een direct traject en een ander traject dat wordt gereflecteerd op hoge gebouwen, heuvels of andere voorwerpen.
- Blauw scherm—Als het kabelsignaal zwak is, dan kan de beeldkwaliteit verslechteren of een blauw scherm worden weergegeven.

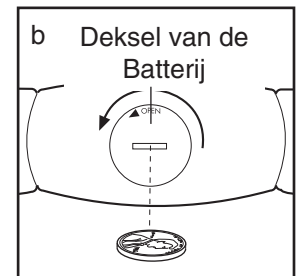
Opmerking: Deze symptomen kunnen het gevolg zijn van een slecht ontvangstsignaal van de plaatselijke kabelmaatschappij. Neem dan contact op met de plaatselijke kabelmaatschappij.

- b. Zorg ervoor dat het bedieningspaneel op het juiste toestel aangesloten is. Raadpleeg DE INFORMATIE op pagina 25.

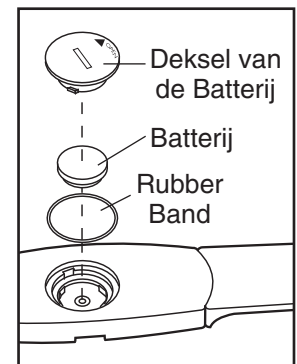
PROBLEEM: De borstkas-polssensor werken niet correct

OPLOSSING: a. Als de borstkas-polssensor niet correct werken, raadpleeg dan de PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-POLSENSOR OPLOSSEN op pagina 13.

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



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



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

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

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

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

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

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

OEFENFREQUENTIE

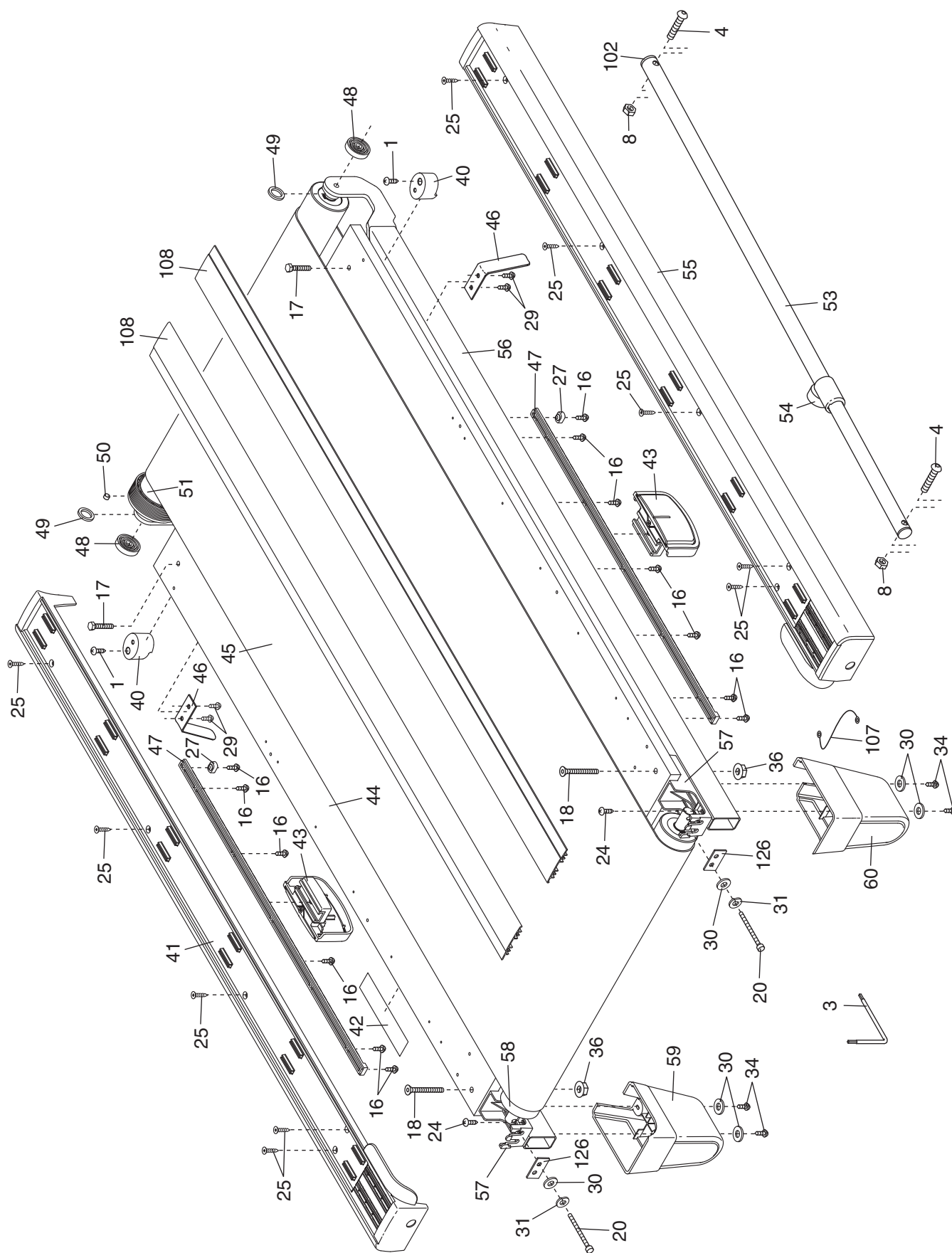
Om uw conditie te consolideren of te verbeteren moet u 3 keer per week oefenen met minstens een dag rust tussen de oefendagen. Na een paar maanden kunt u als u dat wilt 5 keer per week oefenen. Om succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

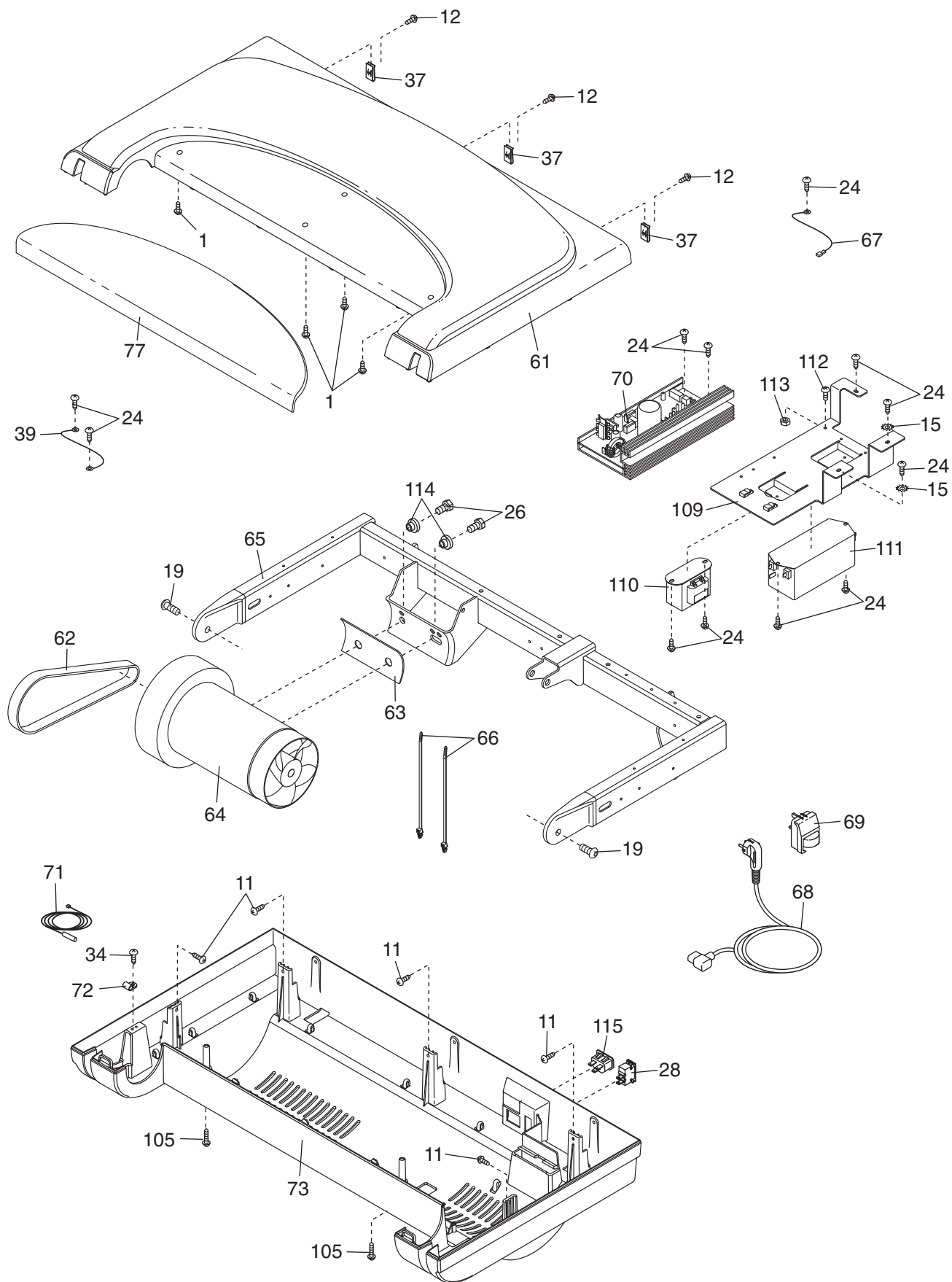
Om de onderdelen hieronder terug te vinden, raadpleeg de GEDETAILLEERDE TEKENING aan het einde van deze handleiding.

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	27	#8 x 1/2" Schroef	49	2	Tussenstuk van de Voorste Roller
2	4	#8 x 1" Schroef	50	1	Magneet
3	1	Inbussleutel	51	1	Wieltje/Katrol
4	6	3/8" x 2" Bout	52	1	15 1/2" Opbinddraad voor de bedra- ding
5	4	1/4" x 3/4" Bout	53	1	Sluitknop
6	4	3/8" x 4 1/4" Bout	54	1	Veerslotknop
7	6	5/16" x 1 1/4" Bout	55	1	Kap rechter Voetkussentje
8	9	3/8" Moer	56	1	Onderstel
9	4	3/8" Sterring	57	2	Houder voor de Achterrol
10	6	5/16" Sterring	58	1	Achterroller
11	5	#8 x 3/4" Schroef van de Voetkussentje	59	1	Linker Achterste Voet
12	9	#8 x 3/4" Schroef	60	1	Rechter Achterste Voet
13	2	Tussenstuk van de Kussen van de Basis	61	1	Kap
14	1	Vergrendelingsbeugel	62	1	Aandrijfriem
15	4	#8 Sterring	63	1	Motorisolatie
16	14	#8 x 3/4" Schroef	64	1	Motor
17	2	1/4" x 1" Bout	65	1	Onderstel van het Liftonderstel
18	2	5/16" x 4 1/4" Bout	66	2	Opbinddraad voor de bedrading
19	2	3/8" x 1 1/4" Bout	67	1	Aardingsdraad van de Controller
20	2	Bout van de Achterroller	68	1	Electrische Snoer
21	1	3/8" x 1 3/4" Bout	69	1	Elektriciteitsnoer Adapter
22	1	3/8" x 1 1/2" Bout	70	1	Controller
23	2	3/8" x 1" Bout	71	1	Snelheidsensor
24	15	1/2" Geaarde Schroef	72	1	Snelheidsensorclip
25	10	#12 x 1" Schroef	73	1	Onderkap
26	2	Bout van Motorhouder	74	1	Linker Staander
27	2	Kussenstop	75	1	Hellingmotor
28	1	Reset/off Stroomonderbreker	76	1	Tussenstuk van het Linker Staander
29	4	Schroef van Loopband Geleider	77	1	Schermkap
30	6	1/4" Platte Tussenring	78	1	Rechter Staander
31	2	1/4" Borgring	79	1	Tussenstuk van de Rechter Staander
32	2	AV-aansluitingsschroeven	80	4	Tussenstuk van het Bout
33	2	5/16" Kooimoer	81	4	Kussentje van de Basis
34	5	#8 x 3/4" Voet/Snelheidssensor- schroef	82	2	Gevaar Sticker
35	1	Audio/Video-draad	83	1	Basis
36	2	5/16" Kraagmoer	84	2	Wiel
37	3	Klip van de Kap	85	2	Verbinding
38	1	Draad van de Staander	86	9	8" Opbinddraad
39	1	Aarde-kabel van Lift Onderstel	87	1	Deurtje
40	2	Voorste Isolator	88	4	"U"-vormige beugel
41	1	Linker Voetkussentje	89	1	Bedieningspaneel
42	1	sticker met waarschuwing	90	1	Houder
43	2	Kussen Platform	91	1	Achterkant van het Bedieningspaneel
44	1	Loopplatform	92	3	Plasticverbinding
45	1	Loopband	93	1	Basis van het Bedieningspaneel
46	2	Loopband Geleider	94	1	Bovenkant van de stang met hart- slagsensoren
47	2	Kussengeleider			
48	2	Tussenstuk van het Onderstel			

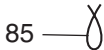
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
95	1	Onderkant van de stang met hartslagsensoren	118	1	30" AV-kabel
96	1	Handleuning	119	1	Draad aan de Draadkoker de 30"
97	2	Eindkapje van de Voorste Handleuning	120	1	Borstkasband
98	2	Eindkapje van de Achterste Handleuning	121	1	borstkas-sensore
99	1	Boord van de Linker Handleuning	122	1	Ontvanger van de Borstkassensoren
100	1	Sleutel/Klip	123	2	Schroef voor de ontvanger
101	2	Aardingsdraad van de stang met hartslagsensoren	124	1	PAL-connector
102	1	Eindkapje voor de Vergrendeling	125	1	AV-aansluiting
103	1	Kit iFIT-kaart	126	2	Achterste Rollerplaat
104	1	Tussenstuk van het Lift Motor	127	1	Hellingsmotordraad
105	2	#8 x 2" Schroef	128	1	Waarschuwingsticker voor Statische elektriciteit
106	1	Boord van de Rechter Handleuning	129	1	3/8" Kabelsterring
107	1	Aardingsdraad van de Achterste Rol	130	1	3/8" Moer van Lift Motor, Boven
108	2	Kap van het Voetkussentje	*	—	Blauwe Draad von 8", 2F
109	1	Beugel voor Elektronica	*	—	4" Gaatje met sticker
110	1	Transformator	*	—	Zwarte Draad van 4", M/F
111	1	Filter	*	—	Witte Draad van 8", 2F
112	1	#8 x 3/4" Aardingsbout	*	—	Blauwe Draad von 10", M/F
113	1	#8 Moer	*	—	Rode Draad van 4", M/F
114	2	Motorbus	*	—	Zwarte Draad van 4", 2F
115	1	Contactpunt	*	—	Gebruikersaanwijzing
116	1	AV-kabel van de Staander			
117	2	Cable Nut			

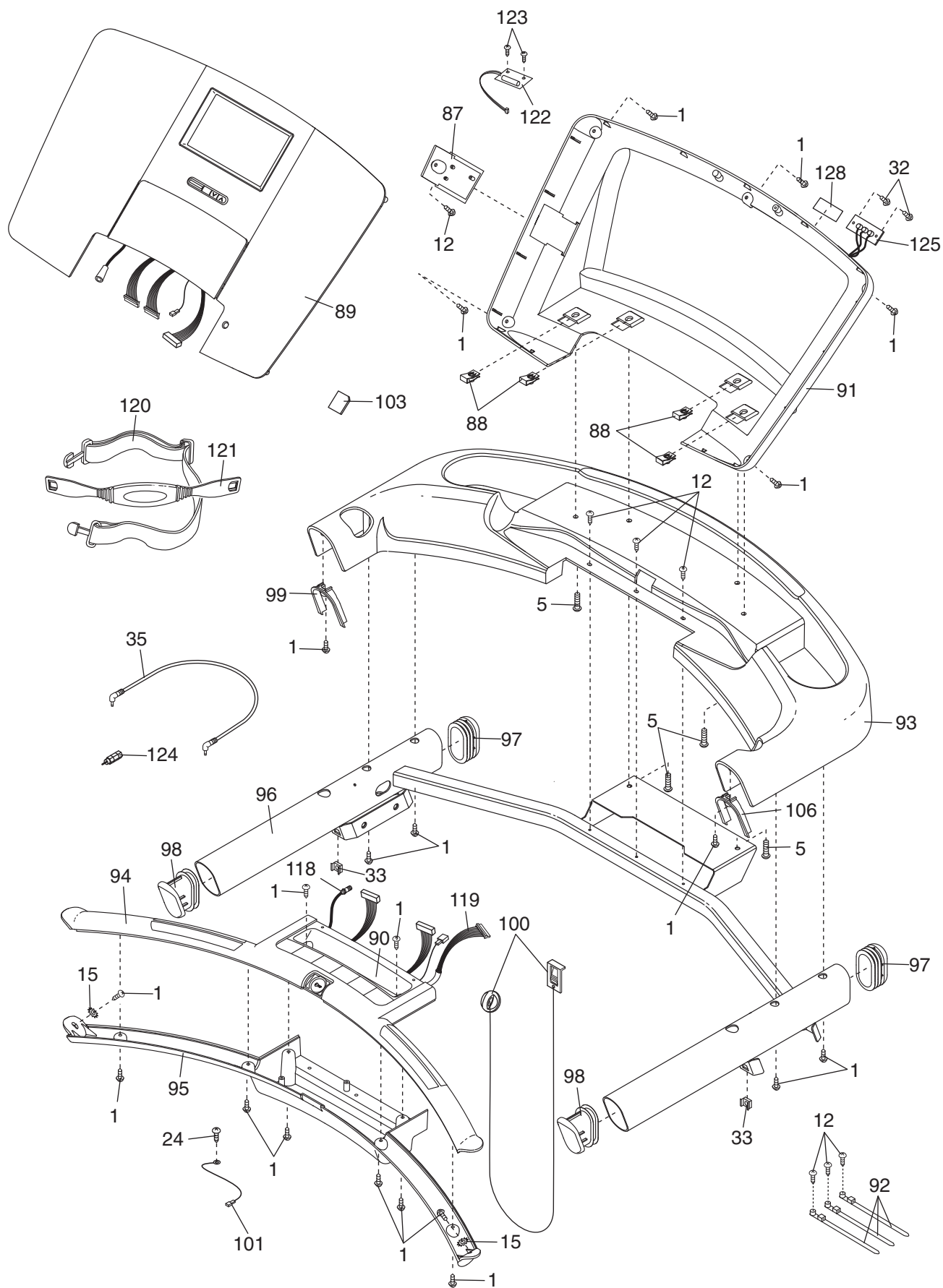
*Deze onderdelen woorden niet getoond.
Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande verwittiging worden gewijzigd.





R0108A





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.

