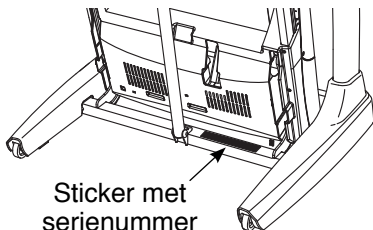


NordicTrack T 23.0

Modelnr. NETL18711.5

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

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

4021 529 7186

Maandag-Vrijdag 08:00-20:00
GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT

Website:

www.iconsupport.eu

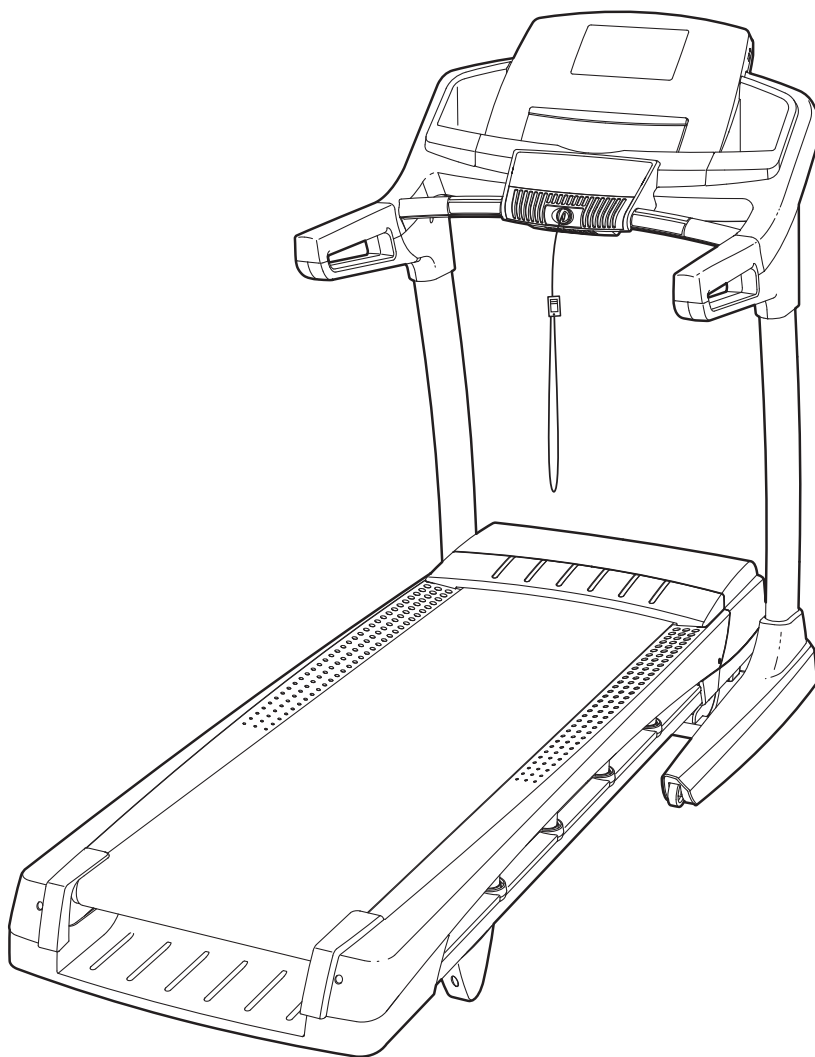
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



www.iconeurope.com

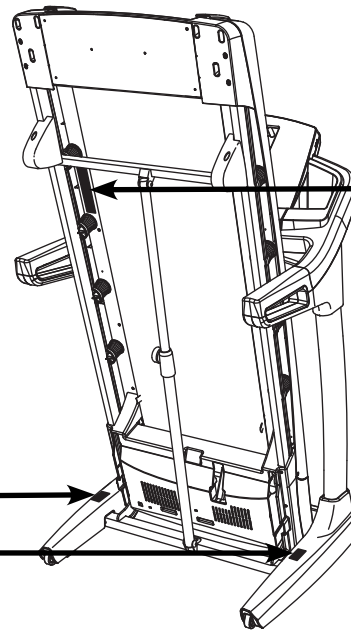
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA.	6
MONTAGE.	7
DE HARTSLAG MONITOR.	15
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	16
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	29
PROBLEMEN OPLOSSEN	30
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 waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt.

Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



! OPGELET

Houdt Uw handen en voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.

⚠ WAARSCHUWING:

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



•Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.

- Stel de snelheid geleidelijk bij.

•Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsklip.

- 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

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals voorgeschreven.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.
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. 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 of luchtroosters blokkeert. Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet waar spuitbusen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband kan alleen door mensen die 159 kg of minder wegen worden gebruikt.
10. Laat nooit meer dan één persoon de loopband gebruiken.
11. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die verstrikt kan raken in de loopband. Atletisch ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd trainingschoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.*
12. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 17). Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
13. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 m.
14. Houd het snoer en de stroomonderbreker bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op pagina 31 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19).
17. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handelingen wanneer u de loopband gebruikt.
18. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden.

De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.

20. Laat de loopband nooit zonder toezicht rond-draaien. Haal altijd de sleutel eruit, druk de aan/uit-toets in de uit-stand (zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de aan/uit-toets) en haal de stekker van de loopband uit het stopcontact wanneer deze niet wordt gebruikt.

21. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 7 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 30.) U moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.

22. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opslagstand houdt.

23. Steek geen enkel voorwerp in een opening van de loopband.

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

25. **GEVAAR:** trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stop-contact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.

26. Te veel oefeningen doen, kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

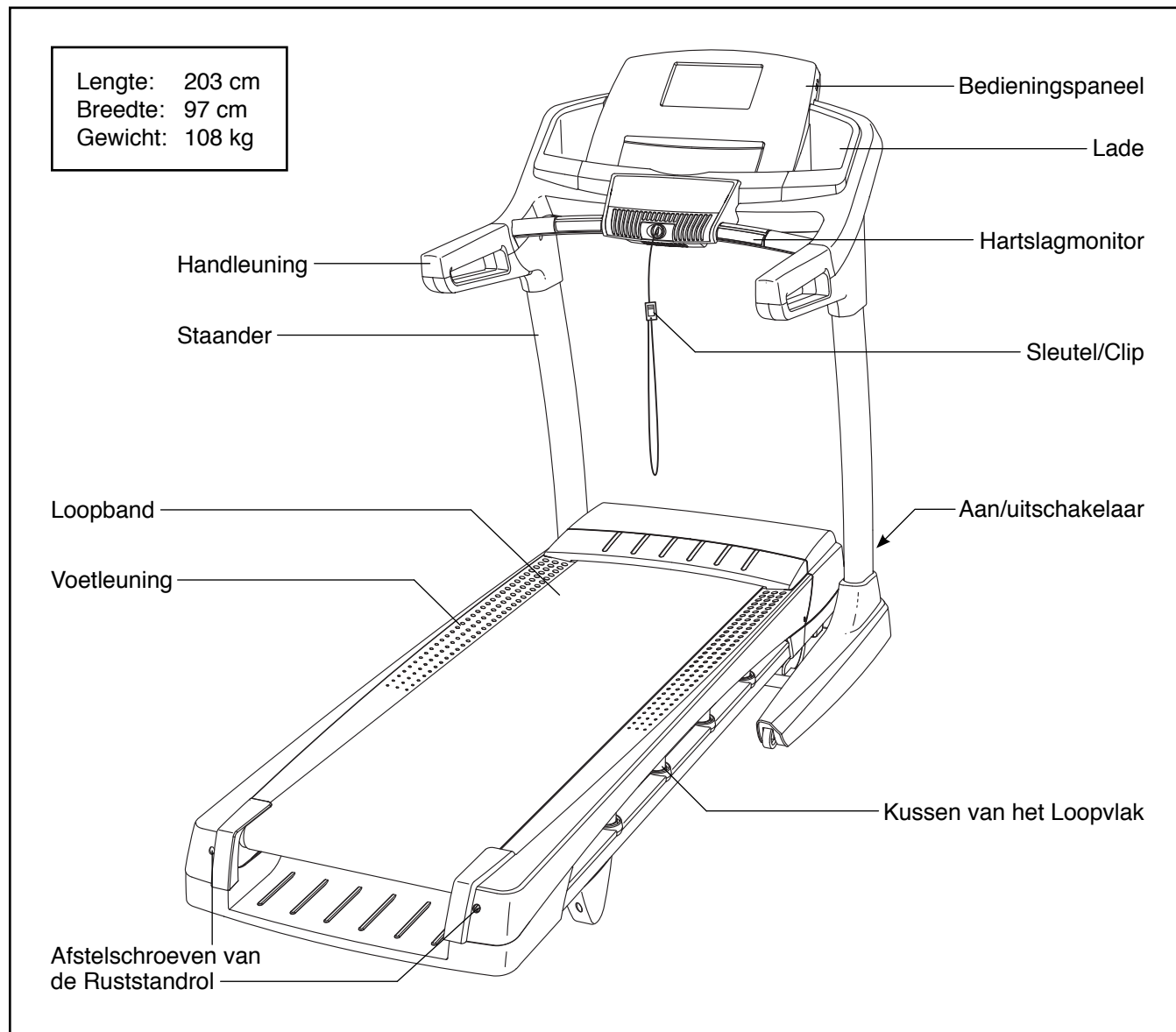
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® T23.0 loopband. Deze T23.0 loopband biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken. Als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband opvouwen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de loopband. Raadpleeg de

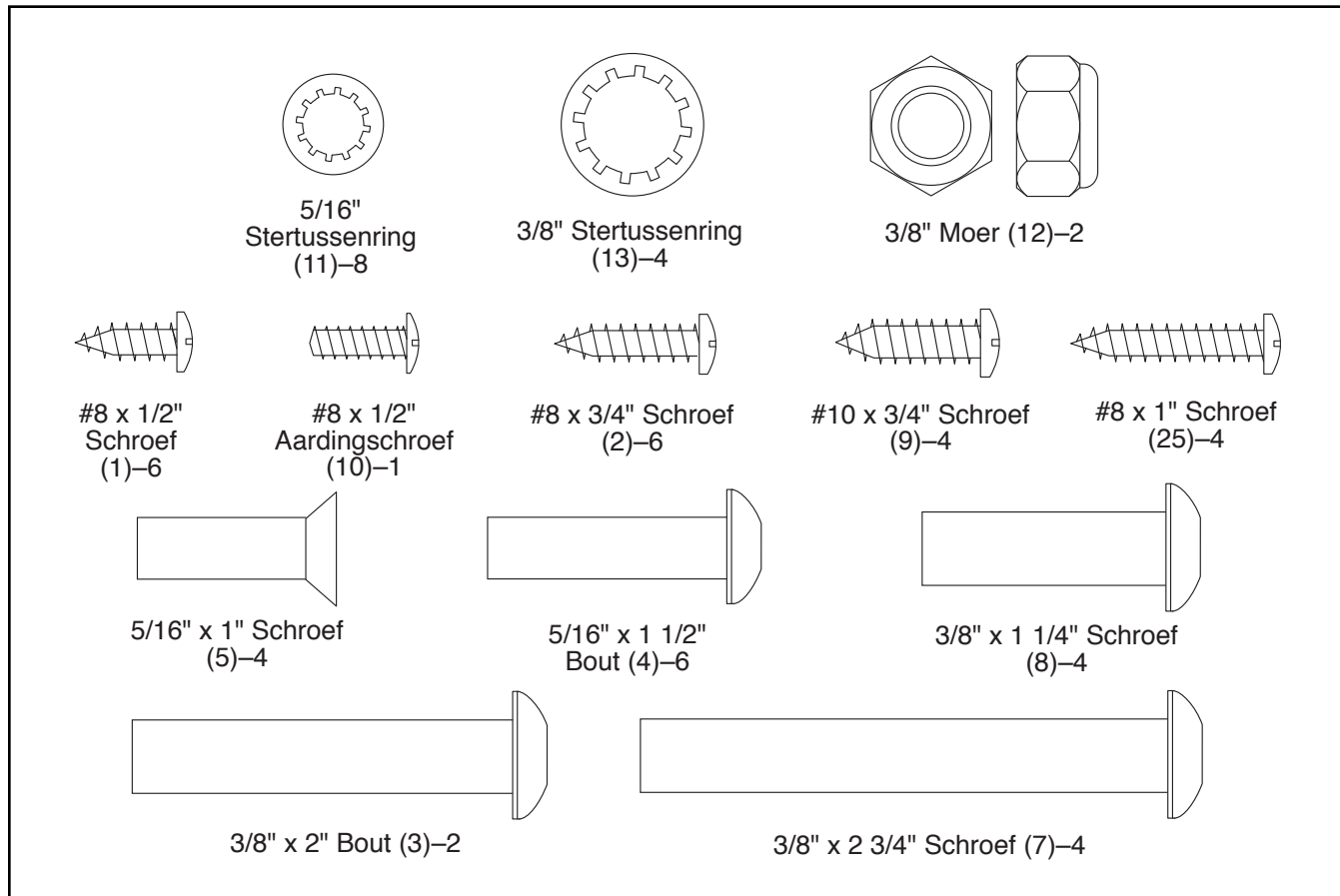
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

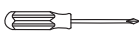


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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



MONTAGE

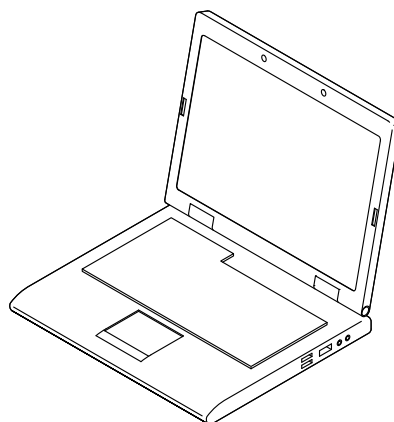
- De montage moet door twee mensen gebeuren.
 - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
 - Er kan een vette substantie op de buitenkant van de loopband zitten na verzending. Dit is normaal. Mocht er wat vette substantie op de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap en wat niet-schurend reinigingsmiddel weg.
 - Linker onderdelen worden met 'L' of "Left" aangegeven en rechter onderdelen worden met "R" of "Right" aangegeven.
 - Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 6.
 - Voor montage heeft u het volgende gereedschap:
 - de meegeleverde inbusleutels 
 - een instelbare sleutel 
 - een Philips schroevendraaier 
- Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u nooit elektrisch gereedschap te gebruiken.

1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

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

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

1

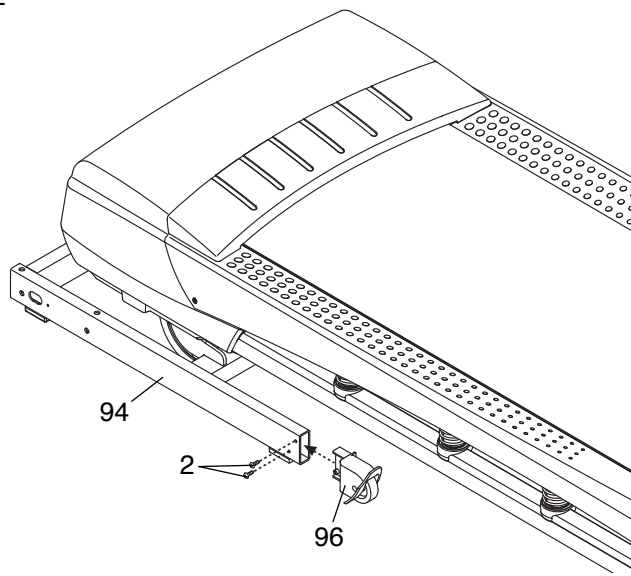


2. Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.

Maak de Linker Wioldop (96) aan de linkerkant van de Basis (94) vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (2).

Maak de Rechter Wioldop (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de rechterkant van de Basis (94) vast.

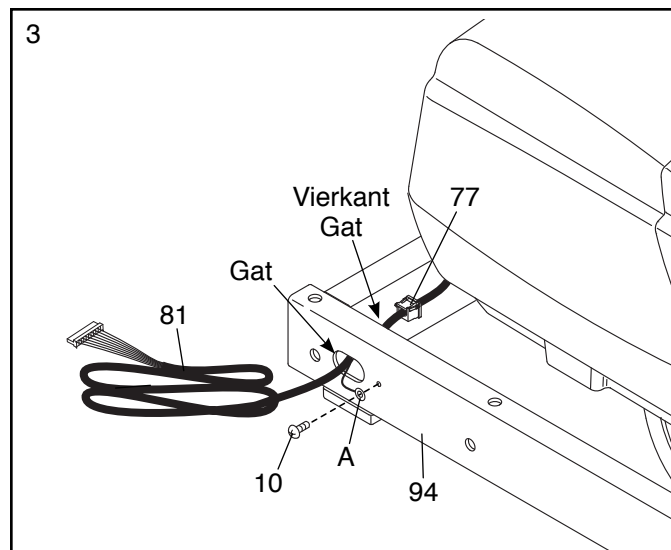
2



3. Trek de Draad van de Staander (81) en de Aardingsdraad van de Basis (A) door het aangegeven gat in de Basis (94).

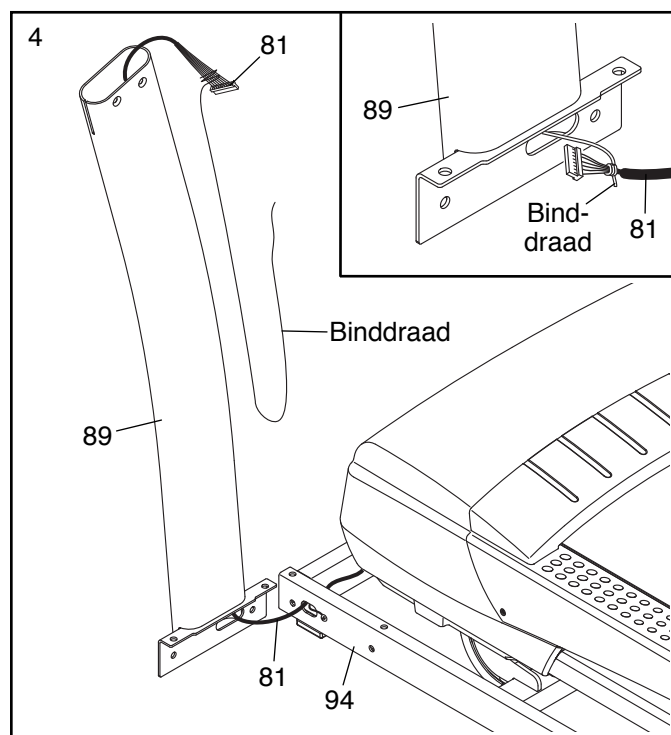
Bevestig de Aardingsdraad van de Basis (A) vast aan de Basis (94) met een #8 x 1/2" Aardingsschroef (10).

Plaats de Doorvoerhuls (77) in het vierkante gat in de Basis (94).



4. Zoek de Linker Staander (89) die staat aangegeven met "Left" (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan). Laat een tweede persoon de Linker Staander naast de Basis vasthouden (94).

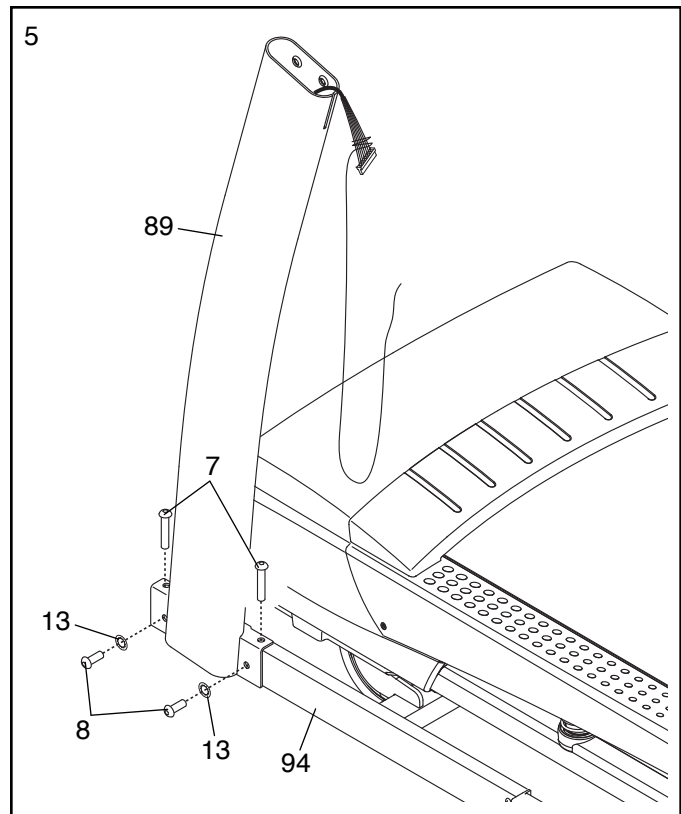
Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de binddraad onderin in de Rechter Staander stevig vast rond het eind van de Draad van de Staander (81). Trek dan aan het andere eind van de draadband totdat de Draad van de Staander door de Linker Staander is getrokken.



5. Houd de Linker Staander (89) tegen de Basis (94) vast. **Zorg ervoor dat de draden niet bekneeld raken.** Steek dan twee 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) en twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) met twee 3/8" Sterringen (13) in de Linker Staander.

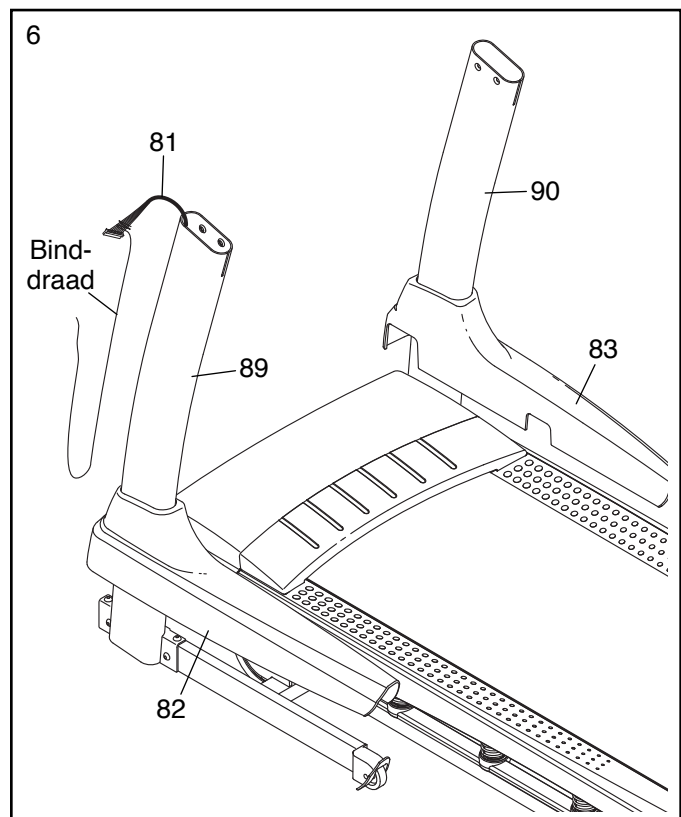
Draai de 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) en de 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) gedeeltelijk totdat de koppen van de Schroeven de Linker Staander (89) raken. **Draai de Schroeven nog niet te vast.**

Maak de Rechter Staander (niet getoond) op dezelfde manier vast. Opmerking: er zitten geen draden aan de rechterkant.



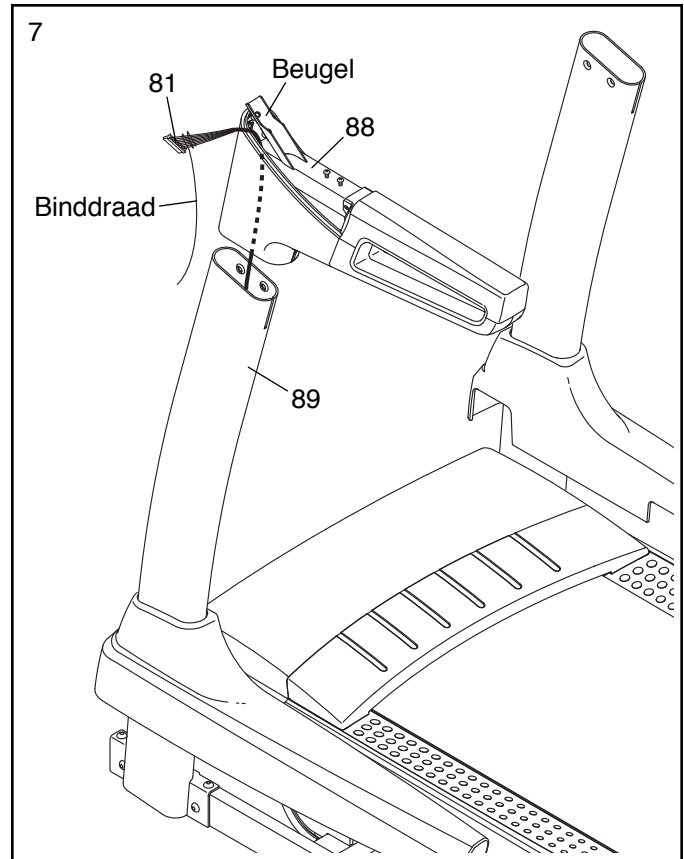
6. Zoek de Linker en Rechter Kapjes van het Basis (82, 83). Schuif de Linkerkap van de Basis (80) op de Linker Staander (89). Schuif de Rechterkap van de Basis (80) op de Rechter Staander (90). **Druk de Kapjes van de Basis nog niet op hun plaats.**

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



7. Zoek naar de Linker Handleuning (88) en houd deze bij de Linker Staander (89).

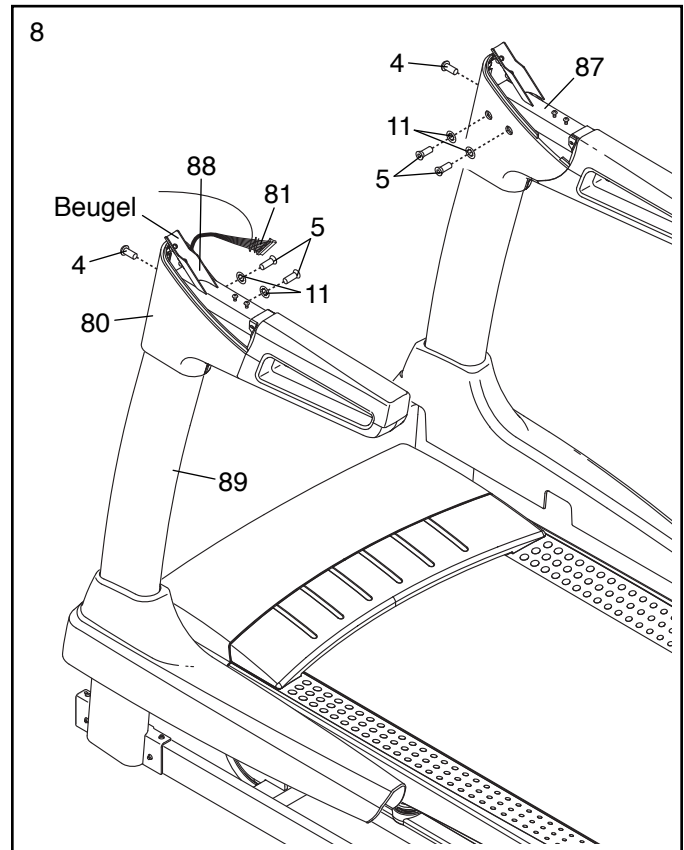
Maak de draadband in de Linker Handleuning (88) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (81) vast. Trek dan aan het andere uiteinde van de draadband totdat de Draad van de Staander goed door de Linker Handleuning ligt. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander de aan de linkerkant van de aangegeven beugel zit.**



8. Maak de Linker Handleuning (88) aan de Linker Staander (89) vast met twee 5/16" x 1" Schroeven (5), twee 5/16" Sterringen (11), en een 5/16" x 1 1/2" Bout (4). **Draai de Schroeven en de bout nog niet vast.**

Maak de Rechter Handleuning (87) op dezelfde manier vast.

Schuif de Draad van de Staander (81) op de rechterkant van de aangegeven beugel. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander niet tussen de Linker Buitenste Kap van de Handleuning (80) en de beugel bekneeld raakt.**

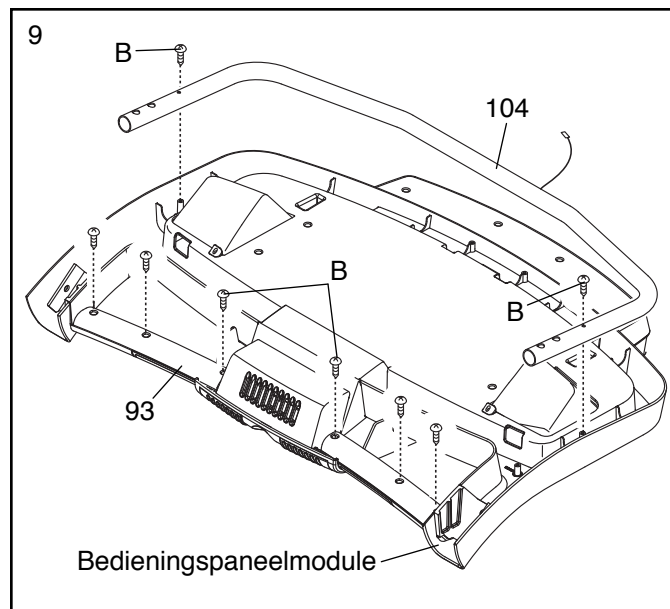


9. Plaats het bedieningspaneel met de bovenkant op een zachte oppervlakte zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt.

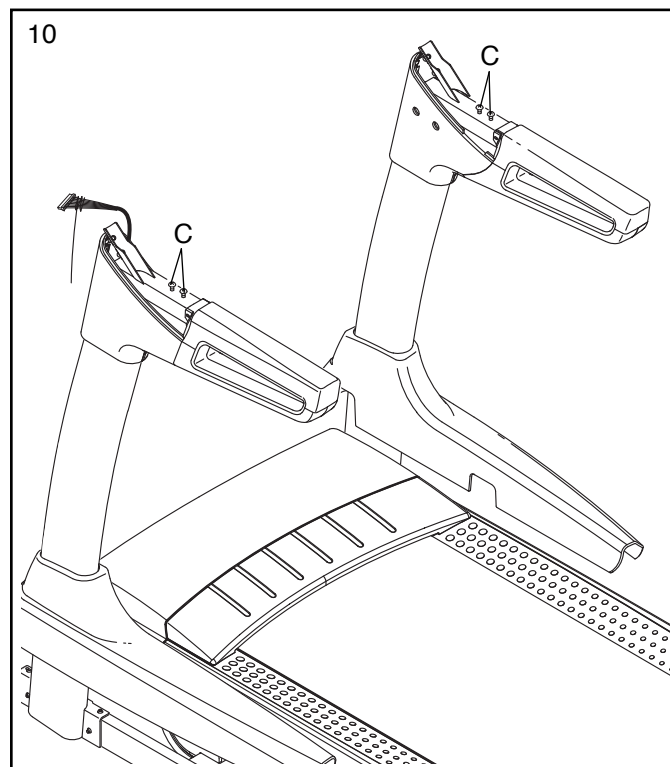
Verwijder de Schroeven (B) die de Dwarsstang (93) bevestigen. Opmerking: er kunnen minder schroeven zijn dan afgebeeld.

Haal de Dwarsstang (93) er vervolgens af. Verwijder dan de twee Schroeven (B) uit het Onderstel van het Bedieningspaneel (104).

Gooi de Schroeven (B) weg.

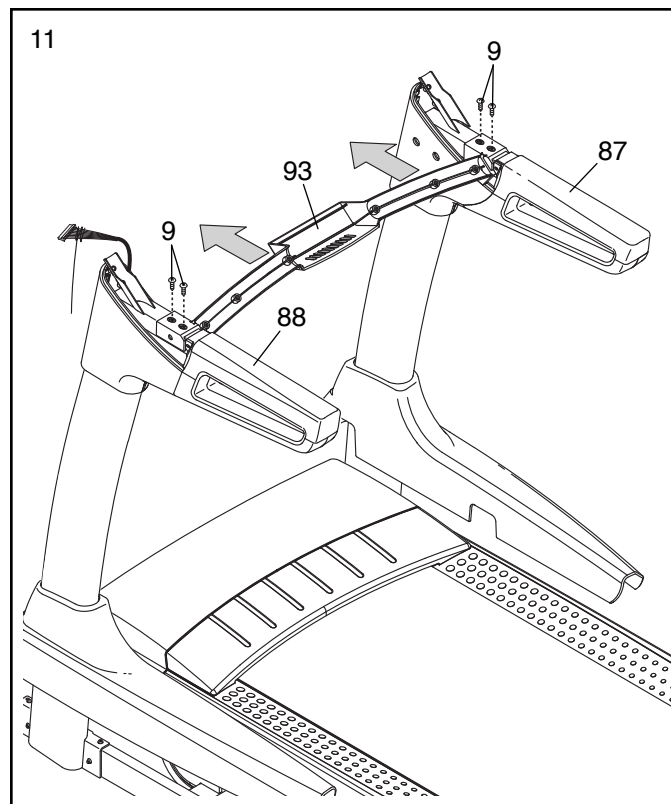


10. Verwijder en gooi de vier aangegeven Schroeven (C) weg.

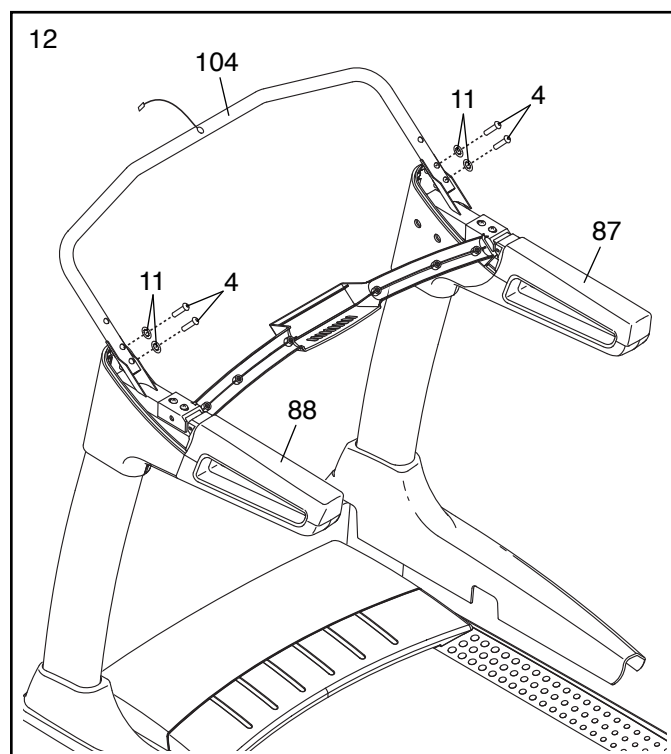


11. **BELANGRIJK:** gebruik geen groot gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast, om de Dwarsstang (93) niet te beschadigen.

Draai de Dwarsstang (93) zoals afgebeeld. Draai vier #10 x 3/4" Schroeven (9) halverwege in de Handleuning (87, 88) vast. Schuif vervolgens de Dwarsstang zover naar voren als mogelijk. Maak dan de vier Schroeven vast.



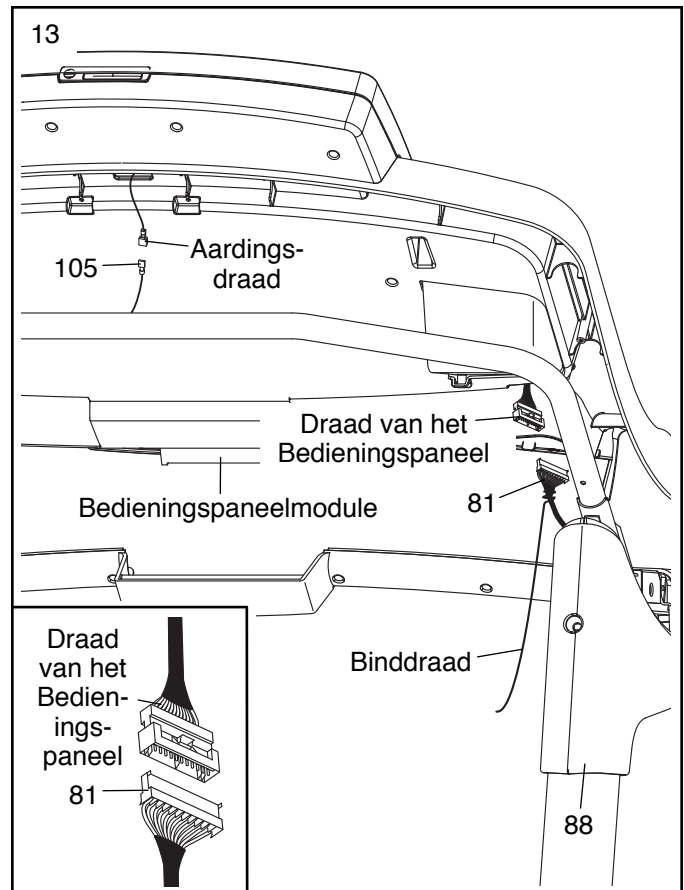
12. Maak het Onderstel van het Bedieningspaneel (104) aan de Handleuning (87, 88) vast met vier 5/16" x 1 1/2" Bouten (4) en vier 5/16" Sterringen (11).



13. Houd met de hulp van een tweede persoon het bedieningspaneel bij de Linker Handleuning (88).

Verbind de Draad van de Staander (81) met de draad van het bedieningspaneel. **Raadpleeg de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Verwijder het binddraad uit de Draad van de Staander.

Sluit de geaarde draad van het bedieningspaneel aan op de Geaarde Draad van het Bedieningspaneel (105) en steek de draden in het gat in het bedieningspaneel.

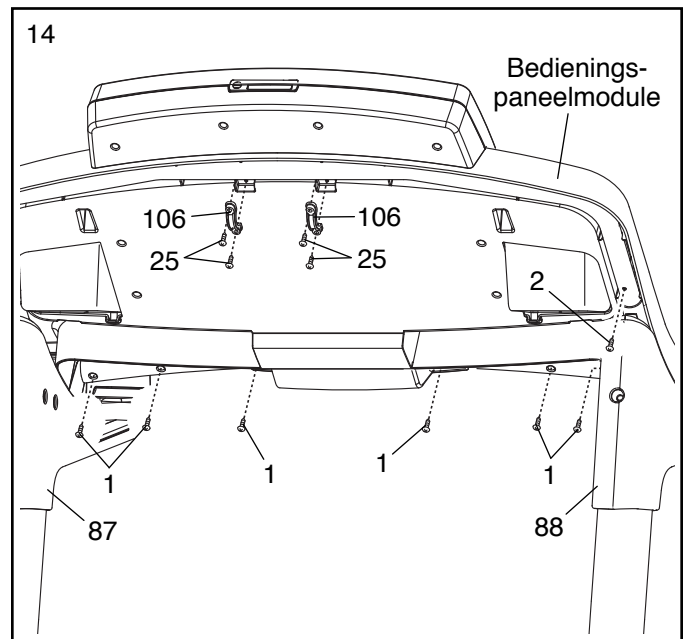


14. Zet het bedieningspaneel op de Linker en Rechter Handleuning (87, 88). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneeld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (niet afgebeeld) in de Linker Handleuning.

Maak het bedieningspaneel vast met zes #8 x 1/2" Schroeven (1) en twee #8 x 3/4" Schroeven (2) (alleen een kant is afgebeeld). **Draai alle acht schroeven en draai ze vast.**

Maak de twee Klemmen van het Bedieningspaneel (106) aan het Bedieningspaneel vast met vier #8 x 1" Schroeven (25).

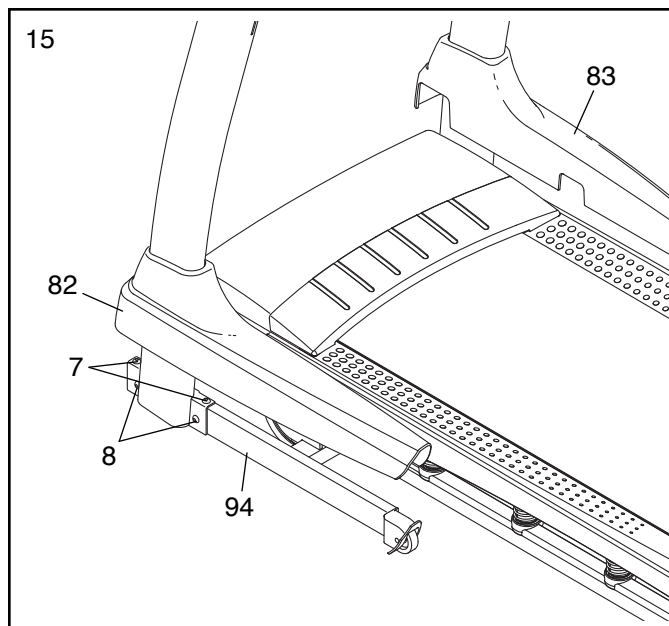
Zie stap 8. Draai de vier 5/16" x 1" Schroeven (5) en de twee 5/16" x 1 1/2" Bouten (4) goed vast.



15. Draai stevig de twee 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) aan de linkerkant van de loopband vast. Draai de twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) goed vast.

Herhaal deze stap voor de andere kant van de loopband.

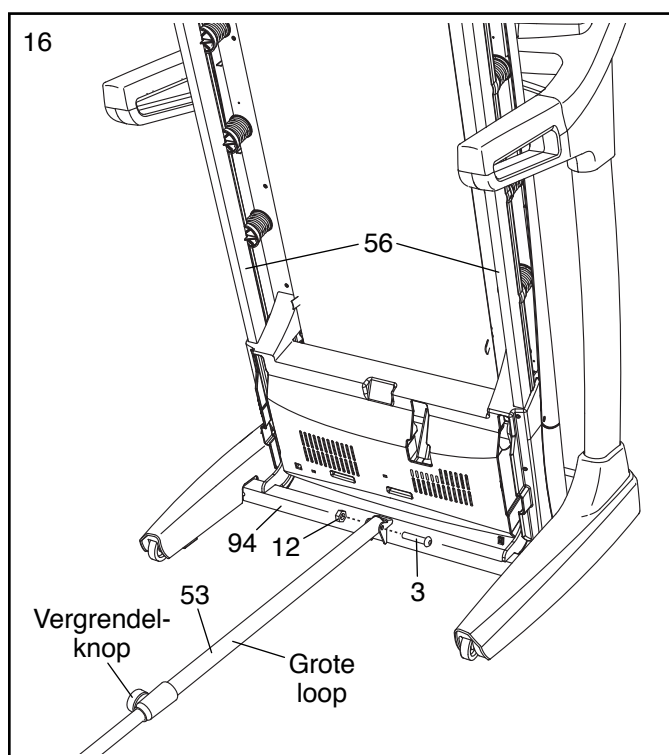
Druk de Linker en Rechter Kapjes van de Basis (82, 83) op de Basis (94) tot ze op hun plaats klikken.



16. Breng daarna het Onderstel (56) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 17 voltooid is.**

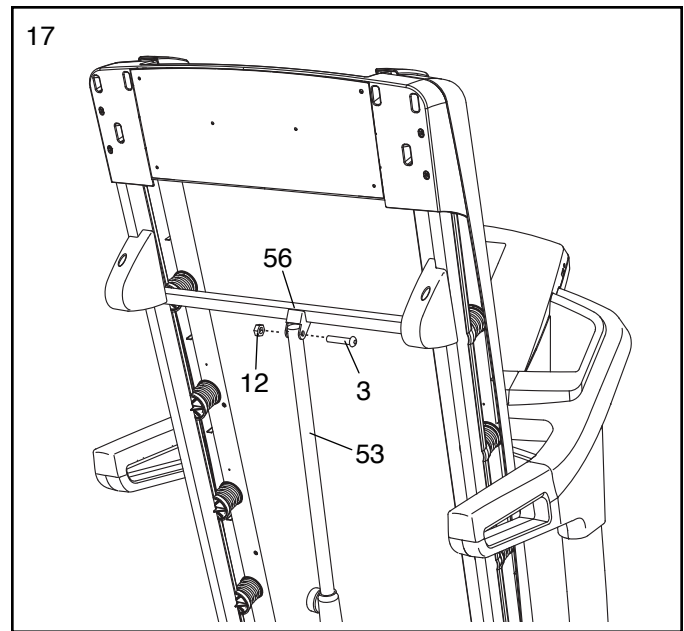
Richt de Opbergvergrendeling (53) zo dat de grote loop en de vergrendelingsknop zich in de afgebeelde posities bevinden.

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de Basis (94) met een 3/8" x 2" Bout (3) en een 3/8" Moer (12).



17. Bevestig het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de Basis (56) met een 3/8" x 2" Bout (3) en een 3/8" Moer (12).

Zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 30. Breng het Onderstel (56) naar beneden.



18. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er zich lagen plastic op de loopbandstickers bevinden, dient u het plastic te verwijderen. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Opmerking: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie pagina 32).

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

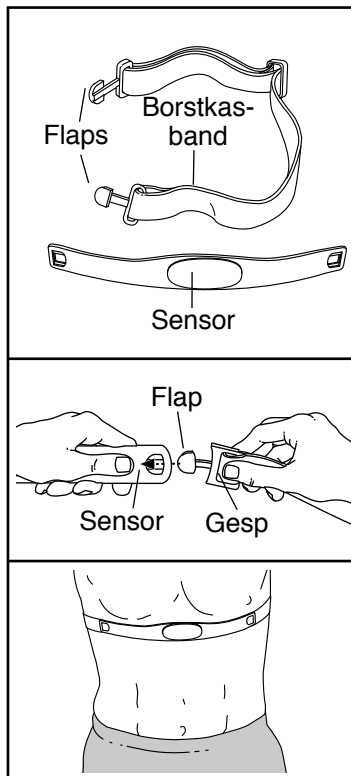
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

De hartslag monitor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid. Draag de hartslag monitor in de aangegeven plaats rond uw borstkas. Zorg ervoor dat de logo naar buiten wijst. Maak dan het andere uiteinde van de borstkas-band op de sensor vast. Stel de lengte van de borstkas-band bij mocht dat nodig zijn.

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

VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de sensor goed af na ieder gebruik. Door vocht blijft de sensor langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen sneller leeg lopen.
- Bewaar de hartslag monitor op een warme en droge plaats. Bewaar de hartslag monitor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de hartslag monitor niet langdurig bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10° C of aan een temperatuur hoger dan 50° C.



- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de hartslag monitor niet te veel.
- Maak de sensor schoon met een zachte doek en een beetje zachte zeep. Veeg dan de sensor met een zachte doek en droog deze goed af. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de sensor schoon te maken. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

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

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

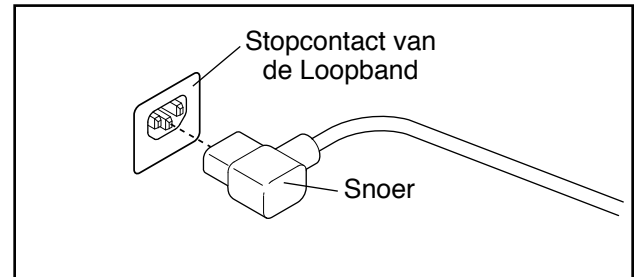
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

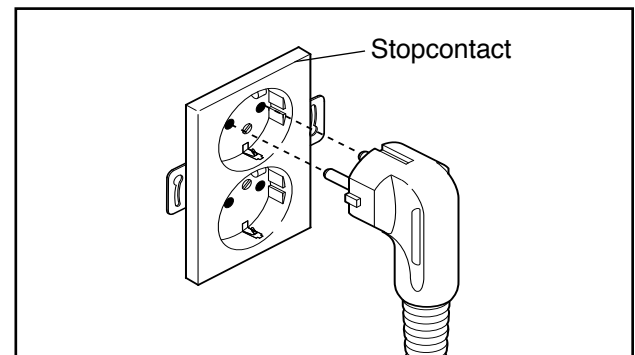
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

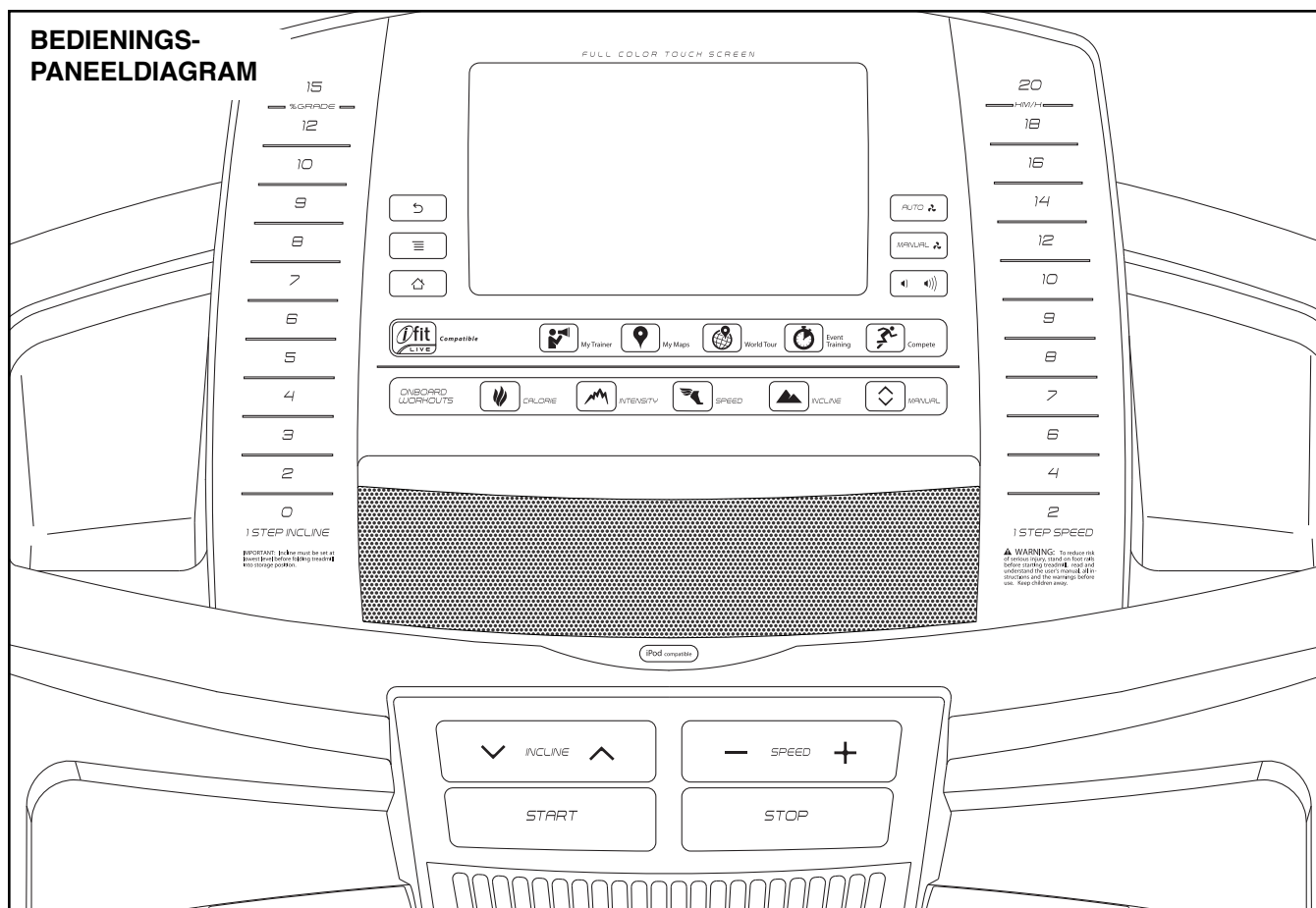
Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen.





DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend en prettig te oefenen. Het bedieningspaneel heeft de revolutionaire iFit technologie zodat de loopband op uw draadloze netwerk aangesloten kan worden. Met de iFit-Live technologie, kunt u persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Zie www.iFit.com voor aanvullende informatie.**

Het bedieningspaneel bevat bovendien oefeningen—waaronder acht calorie-oefeningen, acht intensiteitsoefeningen, acht snelheidsoefeningen, acht hellingoefeningen en zes iFit demo-oefeningen. Elke oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband wanneer het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt. Daarnaast kunt u uw tijd, afstand, caloriedoel of snelheid instellen.

U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets.

Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

U kunt tevens surfen op het internet of naar uw favoriete oefeningmuziek of audioboek luisteren via het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

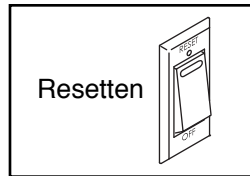
Om het apparaat aan te zetten kijkt u op pagina 19. **Voor het gebruik van het tiptoets scherm,** kijkt u op pagina 19. **Voor het instellen van het bedieningspaneel** kijkt u op pagina 20.

Opmerking: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Ontdek welke meeteenheid is geselecteerd, zie stap 4 op pagina 26. Voor de eenvoud zijn alle instructies in deze paragraaf in kilometers aangegeven.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

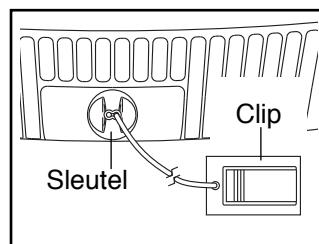
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie pagina 17). Zoek vervolgens naar de aan/uit-schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Zorg dat de schakelaar in de Reset (resetstand) staat.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Als de demomodus is aangezet, toont de display een demopresentatie nadat u de stekker in het stopcontact hebt gestoken en de aan/uit-schakelaar in de resetpositie geplaatst wordt, voordat u de sleutel insteekt. Om de demo-modus uit te zetten kijkt u bij stap 7 op pagina 26.

Ga op de voetleuning van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.



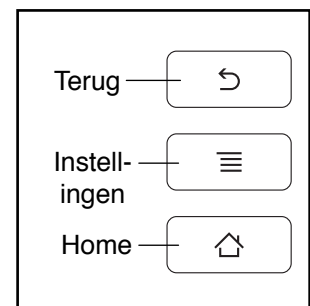
BELANGRIJK: bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.

Opmerking: het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een full-color tiptoetsscherm. De volgende informatie zorgt ervoor dat u bekend raakt met de geavanceerde technologie van de tablet:

- Het bedieningspaneel werkt op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een oefening (zie stap 5 op pagina 21), te bewegen. U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm drukken.
- Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken, drukt u op de toets ?123. Om meer tekens te zien, drukt u op de Alt-toets. Druk opnieuw op de Alt-toets om terug te gaan naar het nummertoeetsenbord. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de toets ABC aan. Om een teken met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de toets aan met de pijl omhoog. Om meerdere tekens met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de pijltoets opnieuw aan. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de pijltoets een derde keer aan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.
- Gebruik de aangegeven toetsen op het bedieningspaneel, om te navigeren op het tablet. Druk op de toets terug om terug te gaan naar het vorige scherm. Druk op de instellingen toets om toegang te krijgen tot het hoofdmenu van de instellingen (raadpleeg bladzijde 26). Druk dan op de toets home om terug te keren naar het hoofdmenu.



HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Voordat u de loopband voor de eerste keer kunt gebruiken, dient u het bedieningspaneel in te stellen.

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Opmerking: voor toegang tot internet, het downloaden van iFit oefeningen en het gebruik van andere functies van het bedieningspaneel, dient u te zijn aangesloten op een draadloos netwerk. Zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op pagina 28, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

2. Controleer voor firmware updates.

Bekijk eerst stap 1 op pagina 26 en stap 2 op pagina 27 en selecteer de onderhoudsmodus. Raadpleeg dan stap 3 op pagina 27 en controleer voor firmware updates.

3. Het hellingsysteem kalibreren.

Zie stap 4 op pagina 27 en kalibreer het hellingsysteem van de loopband.

4. Een iFit account creëren.

Druk op het wereldbolletje naast de linkeronderhoek van het scherm en raak de iFit-toets aan.

Opmerking: voor informatie over het navigeren in de browser, kijkt u op pagina 29. De browser zal de iFit.com homepage openen. Raak de toets Register aan in de rechterbovenhoek van het scherm.

De browser zal de iFit.com registratiepagina openen. Druk op de Buy Now (nu kopen) toets om voor een iFit account in te schrijven. Kies wanneer u een activeringscode heeft, de activeringscodeoptie. Volg daarna de aanwijzingen op het scherm om in te loggen voor uw iFit plan.

Het bedieningspaneel is nu klaar voor u en u kunt beginnen met trainen. De volgende pagina's geven uitleg over de verschillende oefeningen en andere functies die het bedieningspaneel biedt.

Kijk op pagina 21 **voor de handmatige modus**. Kijk op pagina 23 **voor een vooraf ingestelde oefening**. Kijk op pagina 24 **voor een set-a-goal oefening**. Kijk op pagina 25 **voor een iFit-oefening**.

Voor gebruik van de apparatuurinstellingsmodus kijkt u op pagina 26. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus** kijkt u op pagina 27. **Voor gebruik van de apparatuurinstellingsmodus** kijkt u op pagina 28. **Voor gebruik van een het stereogeluidsstelsel** kijkt u op pagina 29. **Voor gebruik van de internet-browser** kijkt u op pagina 29.

BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. De eerste keer dat u de loopband gebruikt, dient u de uitlijning van de loopband te bestuderen en het midden van de loopband aan te passen indien dit nodig is (zie pagina 32).

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

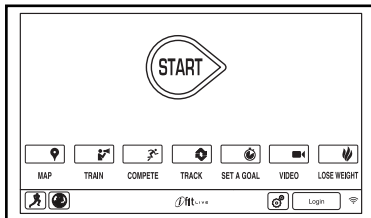
1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19. **Opmerking: het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Kies het hoofdmenu.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal het hoofdmenu verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Raak de toets home aan in de hoek linksonder op het scherm (niet afgebeeld) om te allen tijde terug te keren naar het hoofdmenu.



3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Om de loopband te starten, drukt u op de toets Start op het scherm of op de toets Start op het bedieningspaneel. U kunt ook drukken op de toets Manual (handmatig) op het bedieningspaneel en vervolgens lichtjes drukken op de toets Resume (hervatten) op het scherm. De loopband begint te bewegen met 2 Km/u. Tijdens de oefening kunt u de snelheid van de loopband aan uw wens aanpassen door de Toetsen Speed (snelheidstoename en snelheidsafname) in te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u.

Indien u drukt op een van de genummerde toetsen 1 Step Speed (1 stap snelheid), zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. Om de loopband opnieuw te starten, druk op de toets Start.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

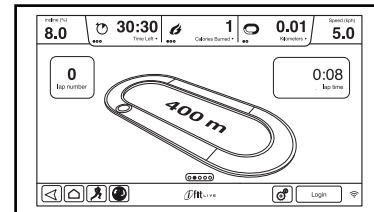
Om de helling van de loopband aan te passen, drukt u op de toetsen Incline (helling verhogen of

verlagen) of op een van de toetsen 1 Step Incline (1 stap helling). Elke keer als u op een van de toetsen drukt zal de helling geleidelijk veranderen tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

Opmerking: de eerste keer dat u de helling aanpast, dient u het hellingsysteem te kalibreren (zie stap 4 op pagina 27).

5. Controleer uw vooruitgang.

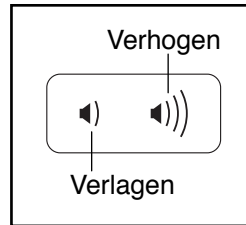
Het bedieningspaneel biedt verschillende displayopties. De gekozen display mode zal aangeven welke informatie wordt weergegeven. Tik op of schuif over het scherm om de gewenste displaymodus te kiezen. U kunt ook aanvullende informatie zien door licht te drukken op de rode vakjes op het scherm.



Het scherm kan de volgende oefening-informatie tonen als u op de loopband loopt of rent:

- De hellingstand van de loopband
- De verstreken tijd
- De resterende tijd (Opmerking: de handmatige modus heeft geen aftelling van de resterende tijd.)
- Het aantal bij benadering verbrande calorieën
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur
- De afstand die u hebt gewandeld of gelopen
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Een route van 400 m (1/4 mijl)
- Uw snelheid in minuten per mijl
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6)

Indien gewenst kunt ook de volume bijstellen door op de volume verhogen of verlagen toetsen op het bedieningspaneel te drukken.

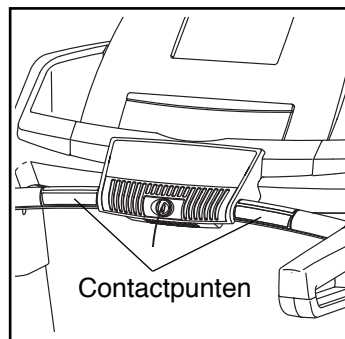


Om de oefening te pauzeren, drukt u lichtjes op de menutoetsen of drukt u op de toets Stop op het bedieningspaneel. Druk lichtjes op de toets Start of Resume (hervatten) om de oefening te hervatten. Om de oefening te stoppen, drukt u lichtjes op de toets End Workout (einde workout).

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Opmerking: als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer. Zie pagina 16 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

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

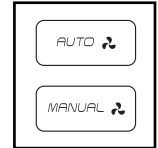


Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voetleuning staan** en houdt u de contactpunten ongeveer tien seconden vast met uw handpalmen—**beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende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

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

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

Druk herhaaldelijk op de toets Manual (ventilator handmatig) om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten. Druk herhaaldelijk op de toets Auto (ventilator automatisch) om de automatische stand te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



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

Stap op de loopband en raak de toets home of de toets terug aan op het scherm of druk op de toets Stop op het bedieningspaneel. Een samenvatting van de oefening zal dan op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (eindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningsoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Wanneer u klaar bent met de loopband te gebruiken, zet u de aan/uitschakelaar in de off (uit)-stand en neemt u het snoer uit het stopcontact.

BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.

EEN INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19.

2. Kies een ingestelde oefening.

U kunt ook drukken op de toets Calorie (Calorieën), Intensity (Intensiteit) of Speed (Snelheid), of de toets Incline (Helling) op het bedieningspaneel. Opmerking: U kunt ook op de toets met het hardloperijke drukken op het scherm om het menu Workouts (oefeningen) te kiezen.

Kies dan de gewenste oefening. Het scherm toont ook de naam, duur en de afstand van de oefening. Het scherm toont ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden en een profiel van de hellinginstellingen van de oefening.

3. Begin met de oefening.

Druk lichtjes op de toets Start Workout (Start Oefening) om de oefening te laten beginnen. Kort nadat u lichtjes op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

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

Tijdens de oefening, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. Tik of schuif op het scherm om uw profiel te bekijken. De verticaal gekleurde lijn geeft het huidige onderdeel van de oefening aan. Het onderste profiel geeft de hellinginstelling van het huidige segment weer. Het bovenste profiel geeft de snelheidsinstelling van het huidige segment weer.

Aan het einde van het eerste onderdeel van de oefening, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en/of hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningsoverzicht

op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (eindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningsoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

Als de snelheid of de hellinginstelling te hoog of te laag is tijdens de oefening, kunt u de instelling handmatig overschrijven via de toetsen Speed of Incline (Snelheid en Helling). **Als u op een toets Speed drukt**, kunt u handmatig de snelheid regelen (zie stap 3 op pagina 21). **Als u op een toets Incline drukt**, kunt u handmatig de helling regelen (zie stap 4 op pagina 21). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde snelheid en/of hellinginstelling van de oefening**, druk dan op de toets Follow Workout (workout volgen).

Om de oefening te pauzeren, drukt u op de toets terug of home linksonder in het scherm of drukt u op de toets Stop op het bedieningspaneel. Druk om de oefening te hervatten op de toets Resume (hervatten) of de toets Start op het bedieningspaneel. Om de oefening te stoppen, drukt u lichtjes op de toets End Workout (Einde Workout).

Opmerking: het na te streven caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening verbranden zult. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren zoals uw gewicht. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

4. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op pagina 21. Het scherm kan ook een profiel geven van de snelheid en hellinginstellingen van de oefening.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 22.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 22.

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

Zie stap 8 op pagina 22.

EEN OEFENING MET EEN INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19.

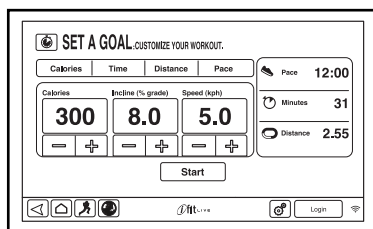
2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op pagina 21.

3. Selecteer een set-a-goal workout (ingesteld doel).

Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Set A Goal (doel instellen) op het scherm.

Druk lichtjes op de toetsen, Time (tijd), Distance (afstand), Calories (calorieën) of Pace (snelheid) om een tijd, afstand, calorieën of snelheidsdoel in te stellen. Druk vervolgens lichtjes op de toetsen (verhogen en verlagen) op het scherm om een tijd, afstand, calorieën of snelheidsdoel te selecteren en om een snelheid en helling voor de oefening te selecteren. Het scherm toont de duur en afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden.



4. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start om met de oefening te starten. Kort nadat u lichtjes op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie pagina's 21 en 22).

De oefening duurt zolang tot u uw ingestelde doel bereikt. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningoverzicht op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (eindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

Opmerking: het na te streven caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening verbranden zult. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren zoals uw gewicht.

5. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op pagina 21.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 22.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 22.

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

Zie stap 8 op pagina 22.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-OEFENING

Opmerking: om een iFit oefening te gebruiken, heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op pagina 28). Een iFit account is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19.

2. Kies het hoofdmenu.

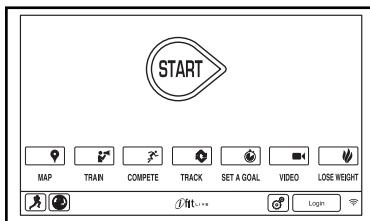
Zie stap 2 op pagina 21.

3. Log in op uw iFit account.

Raak, indien u dat nog niet heeft gedaan de toets Login aan om in te loggen op uw iFit-account. Het scherm zal u vragen om uw iFit-com gebruikersnaam en wachtwoord. Vul ze in en druk opnieuw lichtjes op de toets Submit (versturen). Raak de toets Cancel (annuleren) aan en verlaat het inlogscherm.

4. Kies een iFit-oefening.

Voor het downloaden van een iFit-oefening in uw schema, drukt u lichtjes op de toets Map (kaart), Train (trainen), Video of Lose Weight (gewicht verliezen) om de volgende oefening van dat type in uw schema te downloaden. Opmerking: u heeft mogelijk toegang tot demo-oefeningen via deze opties, zelfs als u niet inlogt op een iFit-account.



Druk op de toets Compete (competitie) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Druk lichtjes op de toets Track (bijhouden) om uw oefeningengeschiedenis te zien. Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Set a Goal (doel instellen) (zie pagina 24). Opmerking: u kunt ook op een van de iFit toetsen op het bedieningspaneel drukken.

Om van gebruiker te wisselen binnen het account, drukt u op de toets gebruiker in de rechteronderhoek van het scherm.

Opmerking: u moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst toevoegen op iFit-com.

Voor meer informatie over de iFit oefeningen, gaat u naar www.iFit.com.

Wanneer u een iFit-oefening selecteert toont het scherm de naam, duur en afstand van de oefening. Het scherm geeft bij benadering ook het aantal calorieën dat u zult verbranden tijdens de oefening. De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op pagina 23.

Tijdens sommige oefeningen zal de stem van een persoonlijke trainer u begeleiden.

6. Controleer uw vooruitgang.

Raadpleeg stap 5 op bladzijde 21. Het scherm kan ook het pad waarop u wandelt of loopt aangeven.

Tijdens een competitie-oefening, toont het scherm de snelheid van de hardlopers en de afstanden die ze hebben hard gelopen. Het scherm toont ook het aantal seconden dat u voor of achter loopt op de andere hardlopers.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 22.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 22.

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

Zie stap 8 op pagina 22.

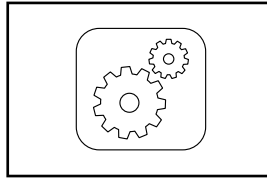
Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit modus.

DE STAND APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Plaats de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 21).

Druk dan op de toets toestel in de rechteronderhoek van het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te selecteren.



2. Selecteer de stand Uitrasting Instellingen.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen, lichtjes de toets uitrasting instellingen aan.

3. Selecteer een taal.

Druk op de toets Language (taal) voor het selecteren van een taal en selecteer de gewenste taal. Druk vervolgens op de toets terug op het scherm om terug te keren naar de instellingenmodus van de apparatuur. Opmerking: deze functie is mogelijk niet geactiveerd.

4. Selecteer de meeteenheid.

Druk lichtjes op de toets US/Metric (VS/metrisch) om de geselecteerde meeteenheid te bekijken. Wijzig, als u dat wilt, de meeteenheid. Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm.

5. Selecteer een tijdzone.

Druk lichtjes op de toets Timezone (tijdszone). Selecteer uw lokale tijdszone zodat het bedieningspaneel uw lokale tijd aangeeft. Druk dan op de toets terug.

6. Kies een update tijd.

Druk om een tijd te kiezen voor automatische bedieningspaneel updates, op de Update Time (Update Tijd) en kies de gewenste tijd. Druk dan op de terugtoets op het scherm.

BELANGRIJK: U moet nog steeds na het gebruik van de loopband de stekker uittrekken. Stel de update tijd in voor een tijd wanneer u de loopband normaal gebruikt en voor een tijd dat u beschikbaar bent om de stekker na een update uit te trekken.

7. De display demo-modus aan of uitzetten.

Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt

geëtaleerd in een winkel. Terwijl de demostand is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomonderbreker in de resetpositie geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Als u echter de sleutel verwijdt, toont het scherm een demopresentatie.

Om de display demostand aan of uit te zetten, drukt u eerst lichtjes op de toets Demo Mode (demo instelling). Druk vervolgens op het keuzevakje On of Off (aan of uit). Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm.

8. De Internet browser in te schakelen of uit te schakelen.

Druk eerst om de Internet browser in te schakelen of uit te schakelen op de Browser-toets. Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (Inschakelen) of het keuzevakje Disable (Uitschakelen). Druk dan op de terugtoets op het scherm.

9. Het straatzicht inschakelen of uitschakelen.

Het scherm kan voor sommige workouts een kaart aangeven. Druk eerst om het straatzicht in te schakelen of uit te schakelen op de Straatzicht (street view) toets. Druk vervolgens op het keuzevakje Inschakelen of het keuzevakje Uitschakelen. Druk dan op de terugtoets op het scherm.

10. Schakel de sleutel in of uit.

Opmerking: deze functie kan mogelijk niet zijn ingeschakeld op uw loopband.

U kunt desgewenst de sleutel uitschakelen zodat de loopband het gebruik van de sleutel niet nodig heeft. Druk lichtjes op de toets Safety Key (veiligheidssleutel). Druk op het keuzevakje Disable (niet in staat) om de sleutel uit te schakelen. **OPGELET: lees de veiligheidswaarschuwing op het scherm voordat u de sleutel uitschakelt.** Druk op het keuzevakje Enable (inschakelen) om de sleutel weer in te schakelen.

11. Schakel het wachtwoord in of uit.

Het bedieningspaneel heeft een kinderveiligheidsinlogcode ontworpen om onbevoegde gebruik van de hellingstrainer te voorkomen.

Druk lichtjes op de toets Passcode (wachtwoord). Druk lichtjes op het keuzevakje Enable om een inlogcode in te schakelen. Voer dan een 4-cijferige inlogcode in naar keuze. Druk lichtjes op Save (opslaan) om deze inlogcode op te slaan. Druk op Cancel (annuleren) om terug te keren naar de instellingsmodus van de apparatuur zonder een inlogcode te gebruiken. Druk op het keuzevakje Disable om de inlogcode uit te schakelen.

Opmerking: indien een inlogcode is uitgeschakeld, zal het bedieningspaneel regelmatig om een inlogcode vragen. Het bedieningspaneel blijftvergrendeld tot de juiste inlogcode wordt ingevoerd. **BELANGRIJK: als u uw inlogcode vergeet, dient u de volgende master inlogcode in te vullen om het bedieningspaneel te ontgrendelen: 1985.**

12. Een veiligheidsscherm timeout instellen.

Het bedieningspaneel heeft een automatische scherm reset. Het bedieningspaneel zal automatisch gereset worden wanneer er geen toetsen aangeraakt of ingedrukt worden en wanneer de loopband voor een bepaalde tijd niet draait.

Druk om de tijd in te stellen dat het bedieningspaneel zal wachten voordat het automatisch gereset wordt, op Safety Screen Timeout (Veiligheidsscherm Timeout) om een lijst met tijden te zien. Kies dan de gewenste tijd. Druk dan op de terugtoets op het scherm.

13. Verlaat de stand apparatuurinstellingen.

Druk op de toets terug op het scherm om de stand apparatuurinstellingen te verlaten.

DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

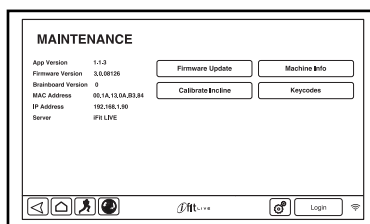
1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 26.

2. Kies de onderhoudsmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Maintenance (onderhoud) om naar de onderhoudsmodus te gaan.

Het hoofdscherm van de onderhoudsmodus toont informatie over het model en de versie van de loopband.



3. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

Druk lichtjes op de toets Firmware Update voor firmware updates met gebruik van uw draadloze netwerk. De update begint automatisch.

Het scherm toont de vooruitgang van de update. Als de update is voltooid, gaat de loopband uit en weer aan. Als dat niet gebeurt, drukt u de aan-/uitschakelaar in de stand off (uit). Wacht enkele seconden en zet de aan-uit-schakelaar in de resetstand. Opmerking: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Om te voorkomen dat u de loopband gebruikt dient u het apparaat niet uit te zetten of de sleutel te verwijderen totdat de firmware is bijgewerkt.

Opmerking: soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert. Deze updates worden altijd zo ontwikkeld om uw oefeningervaring te verbeteren.

4. De hellingstand van de loopband kalibreren.

Druk lichtjes op de toets Calibrate Incline (helling ijken). Druk vervolgens zachtjes op de toets Begin om het hellingsysteem te kalibreren. De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau, verlaagt naar het minimale hellingsniveau en keert dan terug naar de uitgangspositie. Hierdoor wordt het hellingsysteem gekalibreerd. Druk op de toets Cancel (annuleren) om terug te gaan naar de onderhoudsmodus. Als het hellingsysteem is gekalibreerd drukt u lichtjes op de toets Finish (eindigen).

BELANGRIJK: houd huisdieren, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de loopband als u het hellingsysteem kalibreert. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om de kalibratie van de helling te stoppen in een noodgeval.

5. Machine-informatie bekijken.

Druk lichtjes op de toets Machine Info om informatie te zien over de loopband. Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm als u de informatie hebt gezien.

6. Sleutelcodes vinden.

De toets Keycodes (sleutelcodes) is bedoeld om te worden gebruikt door onderhoudsspecialisten om te onderzoeken of een bepaalde toets goed werkt.

7. Verlaat de onderhoudsmodus.

Druk op de toets terug op het bedieningspaneel om de onderhoudsmodus te verlaten.

DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een draadloze netwerkmodus waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 26.

2. Selecteer de draadloze netwerkmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Wireless Network (draadloos netwerk) om naar de draadloze netwerkmodus te gaan.

3. Wi-Fi inschakelen.

Zorg dat het vakje Wi-Fi is aangevinkt met een groen vinkje. Druk lichtjes één keer op de Wi-Fi menuoptie als dat niet het geval is, en wacht een paar seconden. Het bedieningspaneel zoekt naar beschikbare draadloze netwerken.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Als Wi-Fi is ingeschakeld, vertoont het scherm een lijst met beschikbare netwerken. Opmerking: het kan een paar seconden duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

Zorg dat het keuzevakje op het Netwerk-notificatiemenu-optie een groen vinkje heeft om het bedieningspaneel in te lichten als een draadloos netwerk binnen het bereik is en beschikbaar.

Opmerking: u hebt ook een eigen draadloos netwerk nodig, inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Als een lijst met netwerken verschijnt, drukt u lichtjes op het gewenste netwerk. Opmerking: u dient uw netwerknaam te kennen (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dient u ook het wachtwoord te kennen.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Druk dan op de toets Connect (verbinden) om verbinding te maken met het netwerk of druk lichtjes op de toets Cancel (annuleren) om terug te keren naar de lijst met netwerken. Als het netwerk een wachtwoord heeft, drukt u lichtjes op het vakje voor het wachtwoord. Er zal een toetsenbord op het scherm verschijnen. Om het wachtwoord tijdens het typen te zien, dient u lichtjes te drukken op het keuzevakje Show Password (toon wachtwoord).

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op pagina 19.

Als het bedieningspaneel verbinding heeft gemaakt met uw draadloze netwerk, vertoont de WiFi-menuoptie bovenaan het scherm het woord CONNECTED (verbonden). Druk op de toets terug op het bedieningspaneel om terug te gaan naar de draadloze netwerkmodus.

Om het contact met een draadloos netwerk te verbreken, selecteert u het draadloze netwerk en drukt vervolgens op de toets Forget (vergeten).

Indien u problemen ervaart bij het verbinding maken met een gecodeerd netwerk, zorg er dan voor dat uw wachtwoord juist is. Opmerking: wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Opmerking: De iFit-modus ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA en WPA2) codering. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen, de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

Opmerking: indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar support.iFit.com voor hulp.

5. Verlaat de draadloze netwerkmodus.

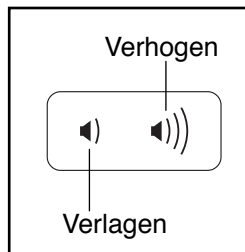
Druk op de toets terug op het bedieningspaneel om de draadloze netwerkmodus te verlaten.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

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

Steek het ene uiteinde van uw audiosnoer in de audio-aansluiting aan de kant van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in een aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. **Zorg dat het audiosnoer volledig is aangesloten.**

Druk dan op de toets Afspelen op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. Pas het volumeniveau aan op uw persoonlijke audio-speler of druk op de toetsen Volume omhoog en omlaag op het bedieningspaneel.



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

DE INTERNETBROWSER GEBRUIKEN

Opmerking: om de browser te kunnen gebruiken dient u toegang te hebben tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Om de browser te openen, drukt u op het wereldbolletje naast de linkeronderhoek van het scherm. Kies dan de gewenste website.

Druk op de Terug, Refresh, en Forward (Naar Voren) toetsen op het scherm om de Internet browser te navigeren. Druk dan op de terugtoets op het Internet browser te verlaten.

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op pagina 19.

Voor het invoeren van een ander webadres in de URL-balk, schuift u eerst met uw vinger over het scherm omlaag om, indien nodig, de URL-balk te zien. Druk daarna lichtjes op de URL-balk, gebruik het toetsenbord voor het invoeren van het adres en druk vervolgens lichtjes op de toets Go (ga).

Opmerking: tijdens het gebruik van de browser, werken de toetsen Speed (snelheid), Incline (helling), Fan (ventilator) en Volume nog steeds, maar werken de toetsen Workout (oefening) niet.

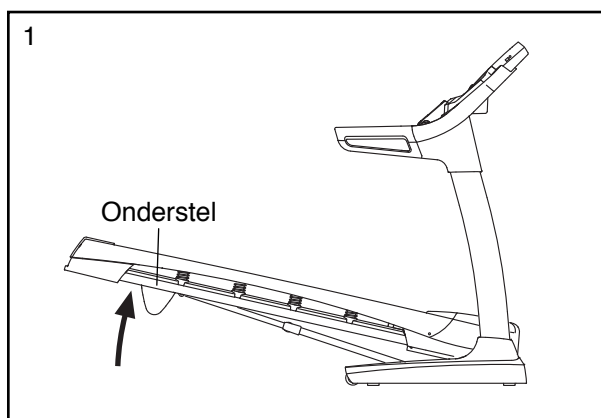
Opmerking: indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar support.iFit.com voor hulp.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

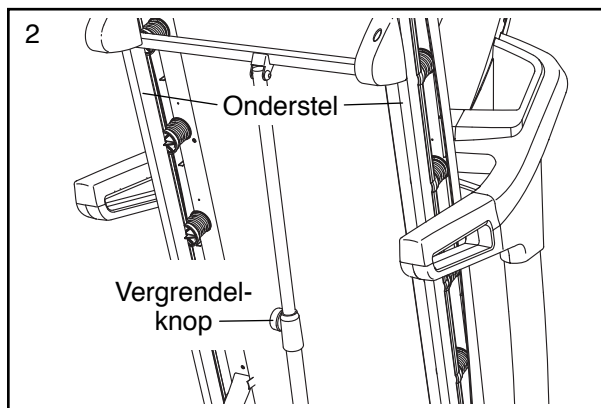
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Plaats de helling in de laagste stand voordat u de loopband opbergt om schade aan de loopband te voorkomen. Verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **LET OP:** u moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.

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



2. Til het onderstel op tot de vergrendelknop in de opslagpositie vergrendelt. **LET OP:** zorg dat de vergrendelknop vastzit.

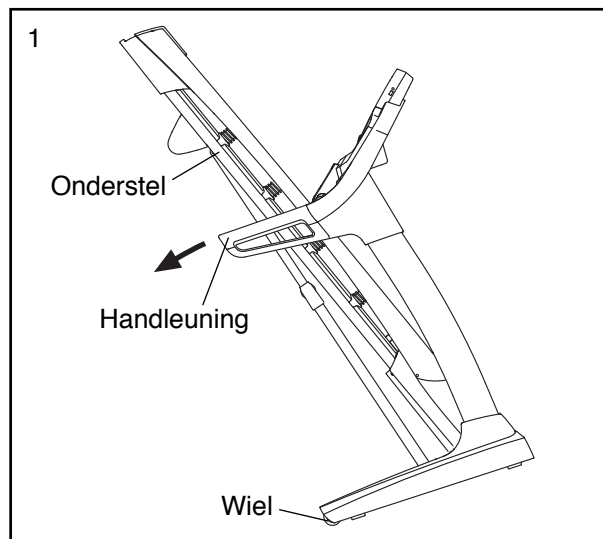


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst op te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **LET OP:** zorg dat de vergrendelknop in de opslagpositie is vergrendeld. Er kunnen twee mensen voor nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

1. Houd een van de handleuningen en het onderstel vast en zet een voet tegen een wiel.



2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **LET OP:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een ongelijke ondergrond.
3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK

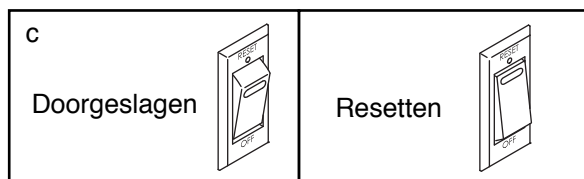
1. **Zie tekening 2.** Houd de bovenkant van het onderstel van de loopband met uw rechterhand vast. Trek vervolgens de vergrendelknop naar links. **BELANGRIJK:** draai niet aan de vergrendelknop. Druk, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel een paar centimeter naar onderen en laat de vergrendelknop los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat zakken op de vloer. **Opmerking:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetleuningen en laat het onderstel niet los. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie bladzijde 16). Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadig, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 m.
- Nadat de stekker goed is ingestoken, zorg er dan voor dat de sleutel goed in het bedieningspaneel zit.
- Controleer de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het snoer. Als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld dan is de schakelaar afgeslagen. Om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: de stroom gaat tijdens het gebruik uit

- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer goed ingestoken is. Als het snoer ingestoken is, trekt u het snoer uit, wacht u vijf minuten en steekt u het snoer weer in.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de omslag van de gebruikershandleiding wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: het displays van het bedieningspaneel blijven branden als u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

- Het bedieningspaneel kent een demoinstelling die ontworpen is voor gebruik als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. Als de displays blijven branden wanneer u de sleutel uitrekt is de demoinstelling aan. Om de demo-modus uit te zetten kijkt u bij stap 7 op pagina 26.

SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

- Druk de toetsen Stop en Speed (snelheid) vergroten in, plaats de sleutel in het bedieningspaneel en laat de toetsen Stop en Speed vergroten dan los. Druk op de toets Stop en druk dan op de toets Incline (helling) verhogen of verlagen. De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau en keert dan terug naar het minimumniveau. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw gekalibreerd. Als de helling niet kalibreert, druk dan op de toets Stop en druk opnieuw op de toets Incline vergroten of verkleinen. Als het hellingsysteem is gekalibreerd, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

SYMPTOOM: de iFit modus werkt niet naar behoren

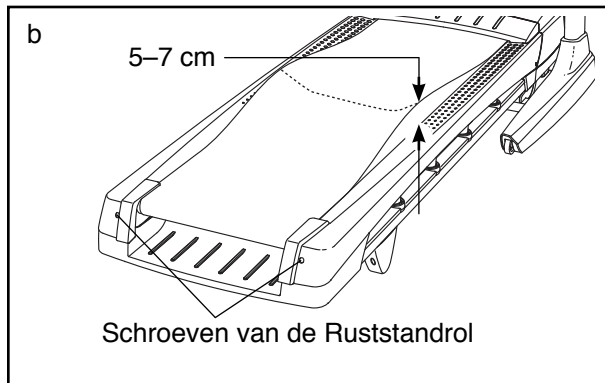
- Als de iFit modus niet naar behoren werkt, dient u erop te letten dat de loopband de allernieuwste firmware heeft (zie stap 3 op pagina 27).

SYMPTOOM: de loopband maakt geen verbinding met het draadloze netwerk

- Zorg dat de draadloze instellingen op uw bedieningspaneel juist zijn (zie stap 4 op pagina 28).
- Zorg dat de instellingen voor uw draadloze netwerk juist zijn.
- Als u aanvullende vragen heeft, raadpleegt u het voorblad van deze handleiding.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt als u erop loopt

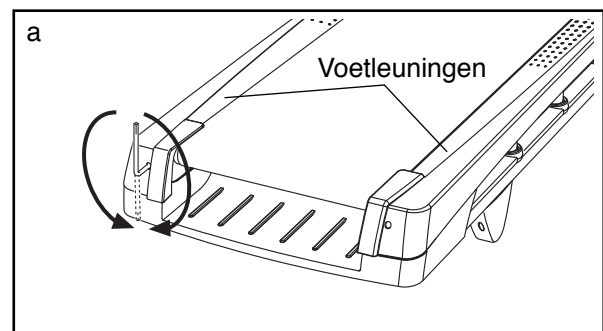
- a. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 m.
- b. Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbussleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



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

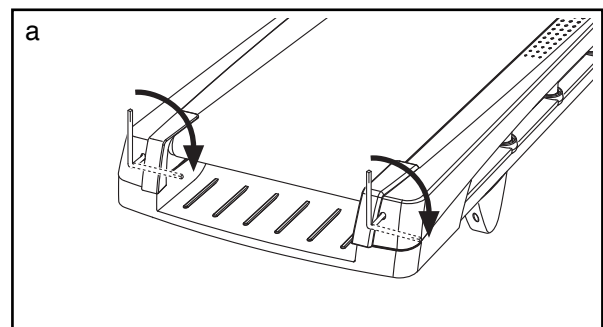
SYMPTOOM: de loopband is niet gecentreerd tussen de voetleuningen. BELANGRIJK: als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, dan kan de loopband beschadigd raken.

- a. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker Schroef van de ruststandrol een halve slag naar rechts te draaien; **als de loopband naar rechts** is verschoven kunt u de linker schroef van de ruststandrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te vast draait. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed in het midden zit.



SYMPTOOM: de loopband vertraagt als u erop loopt

- a. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar rechts met de inbussleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Steek dan de stekker in het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL18711.5 R0713A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	14	#8 x 1/2" Schroef	51	1	Klip van de Bladveerschakelaar
2	69	#8 x 3/4" Schroef	52	1	Snelheidssensor
3	2	3/8" x 2" Bout	53	1	Opbergvergrendeling
4	6	5/16" x 1 1/2" Bout	54	1	Aandrijfmotor
5	4	5/16" x 1" Schroef	55	1	Riem van de Motor
6	2	Borstriem	56	1	Onderstel
7	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	57	2	Achtervoet
8	4	3/8" x 1 1/4" Schroef	58	1	Kap van Onderstel Sluitdop
9	4	#10 x 3/4" Schroef	59	4	Rubber Kussen
10	12	#8 x 1/2" Aardingschroef	60	1	Rechter Voetleuning
11	8	5/16" Stertussenring	61	1	Ruststandrol
12	2	3/8" Moer	62	1	Onderstel sluitdop
13	4	3/8" Stertussenring	63	2	Tussenstuk van het Hellingmotor
14	13	#8 x 3/4" Tekschroef	64	4	M4,2 x 16mm Schroef
15	2	Bijstelschroef van de Ruststandrol	65	1	Motorkap
16	1	3/8" x 1 1/2" Bout	66	1	Kapaccent
17	2	3/8" x 1 3/4" Wielbout	67	2	Tussenstuk van het Hellingonderstel
18	2	#8 x 1 3/4" Schroef	68	3	Kapclip
19	4	#8 x 7/16" Schroef	69	1	Hellingmotor
20	2	5/16" Schroef van de Motor	70	1	Hellingonderstel
21	2	1/2" x 2 1/4" Bout	71	2	Tussenstuk van het Onderstel
22	2	3/8" x 1" Bout	72	1	Controller
23	4	5/16" x 1 3/4" Schouderbout	73	1	Plaat van de Reguleur
24	1	1/4" x 1" Schroef	74	2	Kappaal
25	4	#8 x 1" Schroef	75	1	Aan/uitschakelaar
26	1	Motorisolator	76	1	Stroomsnoer
27	1	Engels Stroomsnoer	77	1	Doorvoerhuls
28	4	#8 Platte Tussenring	78	1	Onderpan
29	1	3/8" x 2" Inbusbout	79	1	Greep van de Linker Handleuning
30	4	5/16" Platte Tussenring	80	1	Linker Buitenste Kap van de Handleuning
31	2	5/16" Kooibeugel	81	1	Draad van de Staander
32	2	1/2" Moer	82	1	Linker Basiskap
33	6	3/8" Slotmoer	83	1	Rechter Basiskap
34	4	5/16" Moer	84	1	Rechter Binnenste Kap van de Handleuning
35	1	1/4" Stertussenring	85	1	Linker Binnenste Kap van de Handleuning
36	8	1/4" x 7/8" Schroef met Platte Kop	86	1	Rechter Greep van de Handleuning
37	1	Rechter Buitenste Kap van de Handleuning	87	1	Rechter Handleuning
38	8	Bovenkant van de Isolator	88	1	Linker Handleuning
39	8	Isolator	89	1	Linker Staander
40	2	Onderkant van de Isolator	90	1	Rechter Staander
41	8	Veer van de Isolator	91	2	Waarschuwingsticker
42	1	Linker Voetleuning	92	4	Kussentje van de Basis
43	1	Waarschuwingsticker	93	1	Dwarsstang
44	1	Loopvlak	94	1	Basis
45	1	Loopband	95	1	Rechterwieldop
46	2	Riemgeleider	96	1	Linkerwieldop
47	2	Piste van de Voetrail	97	2	Wiel
48	4	Kabeldraad	98	1	Sleutel/Clip
49	1	Aandrijfrol/Katrol			
50	1	Magneet			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
99	2	Kabeldraad	108	1	Rechter Lade
100	1	Aardingsbeugel	109	1	Basis van het Bedieningspaneel
101	1	Ontvanger	110	1	Houder van de Helling Stop
102	1	Sensor	111	2	Motorbus
103	1	Bedieningspaneel	112	1	#8 Moer
104	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	113	1	#8 x 3/4" Bout
105	1	Aardingsdraad Bedieningspaneel	114	1	Filterbeugel
106	2	Bedieningspaneelklem	115	1	Filter
107	1	Linker Lade	*	—	Gebruikershandleiding

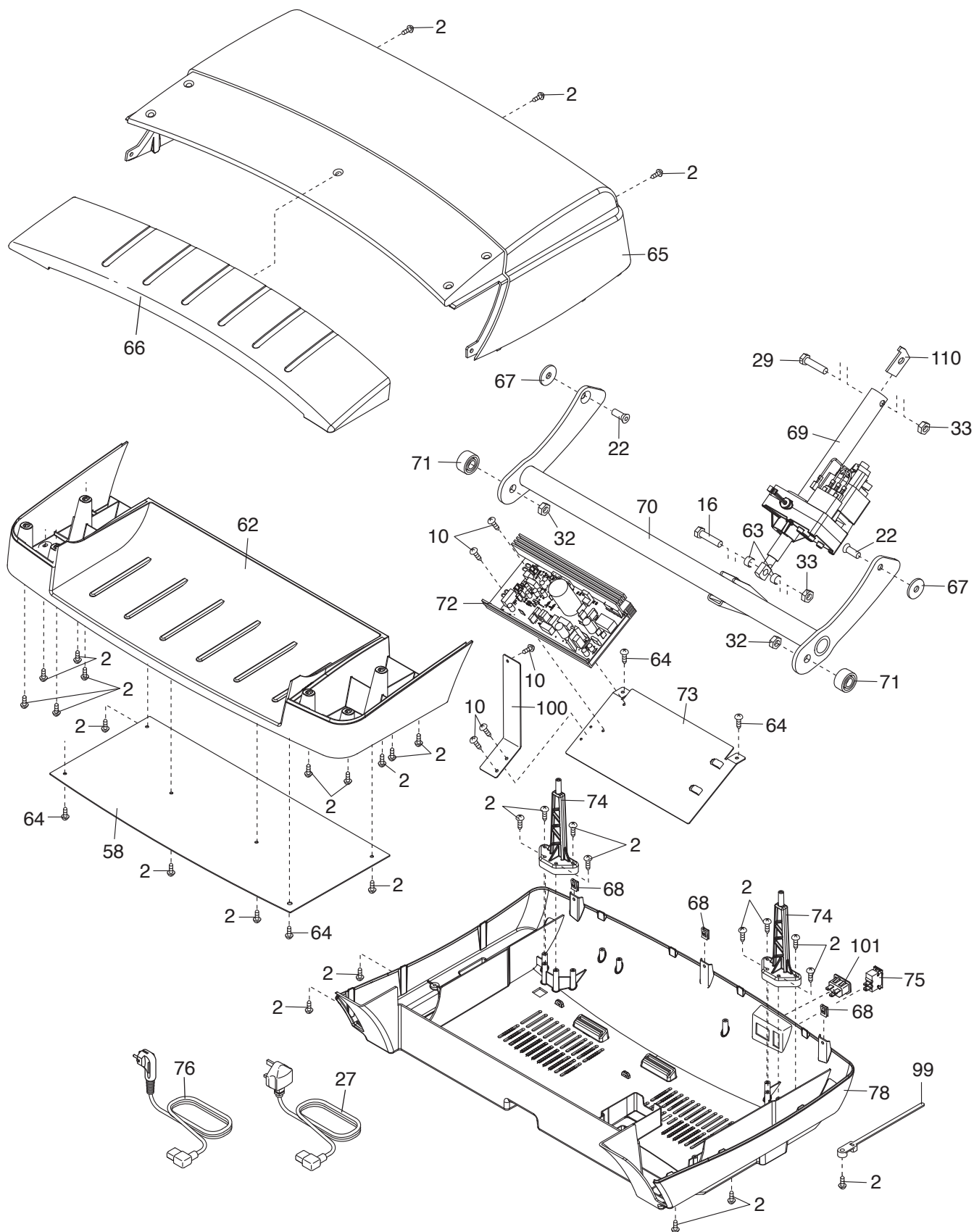
Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

Modelnr. NETL18711.5 R0713A



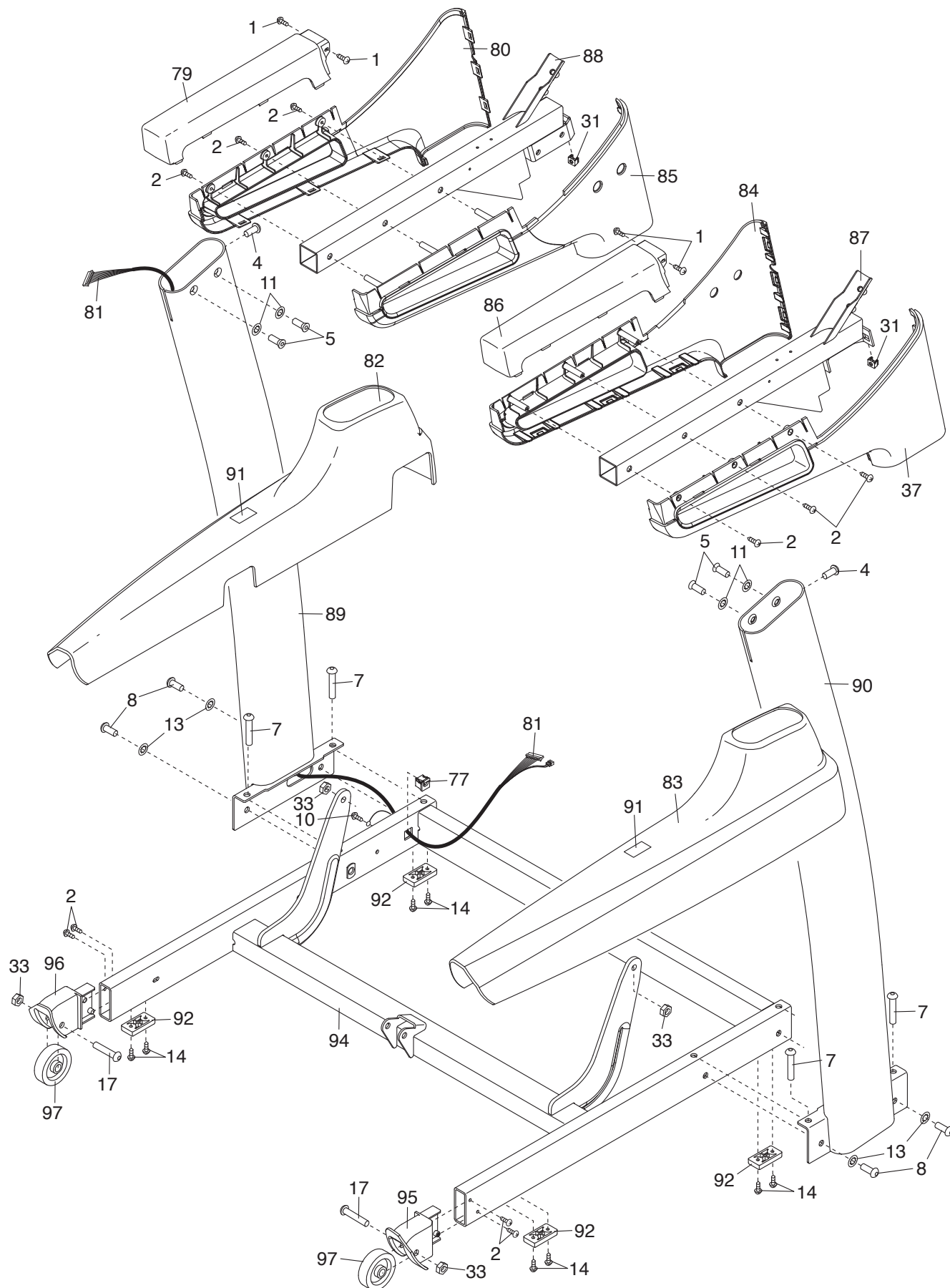
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NETL18711.5 R0713A



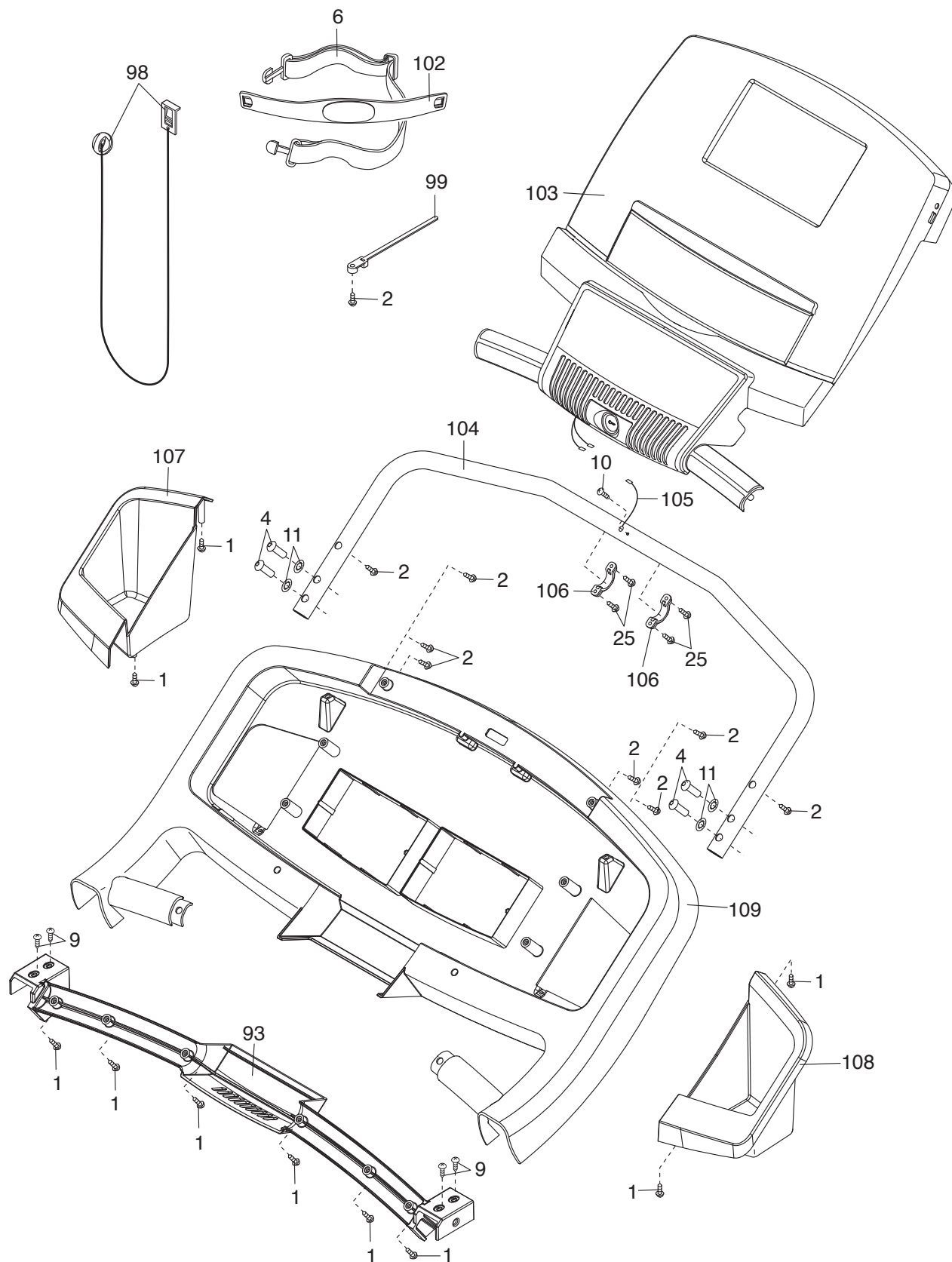
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL18711.5 R0713A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. NETL18711.5 R0713A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

RECYCLING INFORMATIE

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

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

