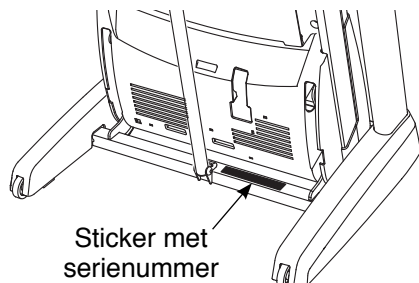


NordicTrack T 20.0

Modelnr. NETL19711.2

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 vragen 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 ap-
paraat alle instructies en voor-
zorgsmaatregelen in deze hand-
leiding. Bewaar deze handleiding
voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



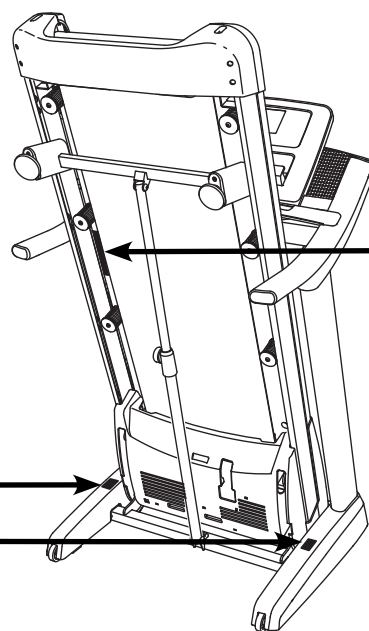
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	13
GEbruik EN BIJSTELLEN	14
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	24
PROBLEMen OPLOSSEN	25
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	28
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
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.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees om het risico op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen 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 voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals voorgeschreven.
4. 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.
5. 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.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die 159 kg of minder wegen worden gebruikt.
9. Laat nooit meer dan één persoon de loopband gebruiken.
10. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die verstrikt kan raken in de loopband. Atletisch ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd trainingsschoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 14). Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 m.
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 de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op pagina 25 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg DE ELEKTRICITEIT INSCHAKELEN op pagina 16).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handleuningen wanneer u de loopband gebruikt.
17. Het geluidsniveau van de hellingtrainer zal toenemen wanneer een persoon op de hellingtrainer loopt.
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. Bepaalde factoren zoals bewegingen, kunnen de juistheid van de metingen aantasten. De hartslagmonitor dient slechts om een algemene hartslagtrend te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
20. Laat de loopband nooit zonder toezicht rondraaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de aan/uitschakelaar in de uitstand wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de stroomonderbreker.)
21. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 7 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 24.) U moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.
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 stopcontact. 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. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.
27. 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

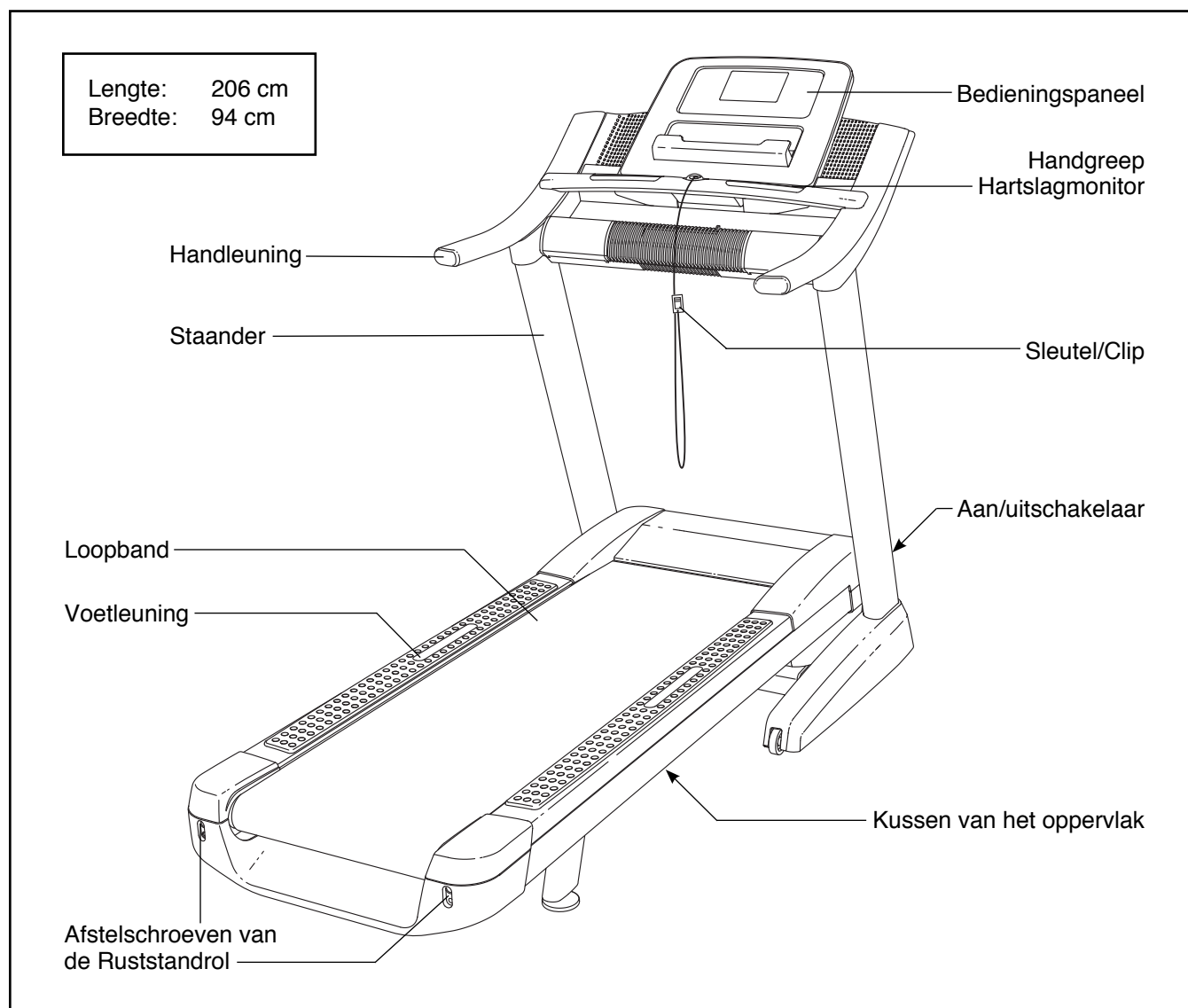
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® T20.0 loopband. Deze T20.0 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

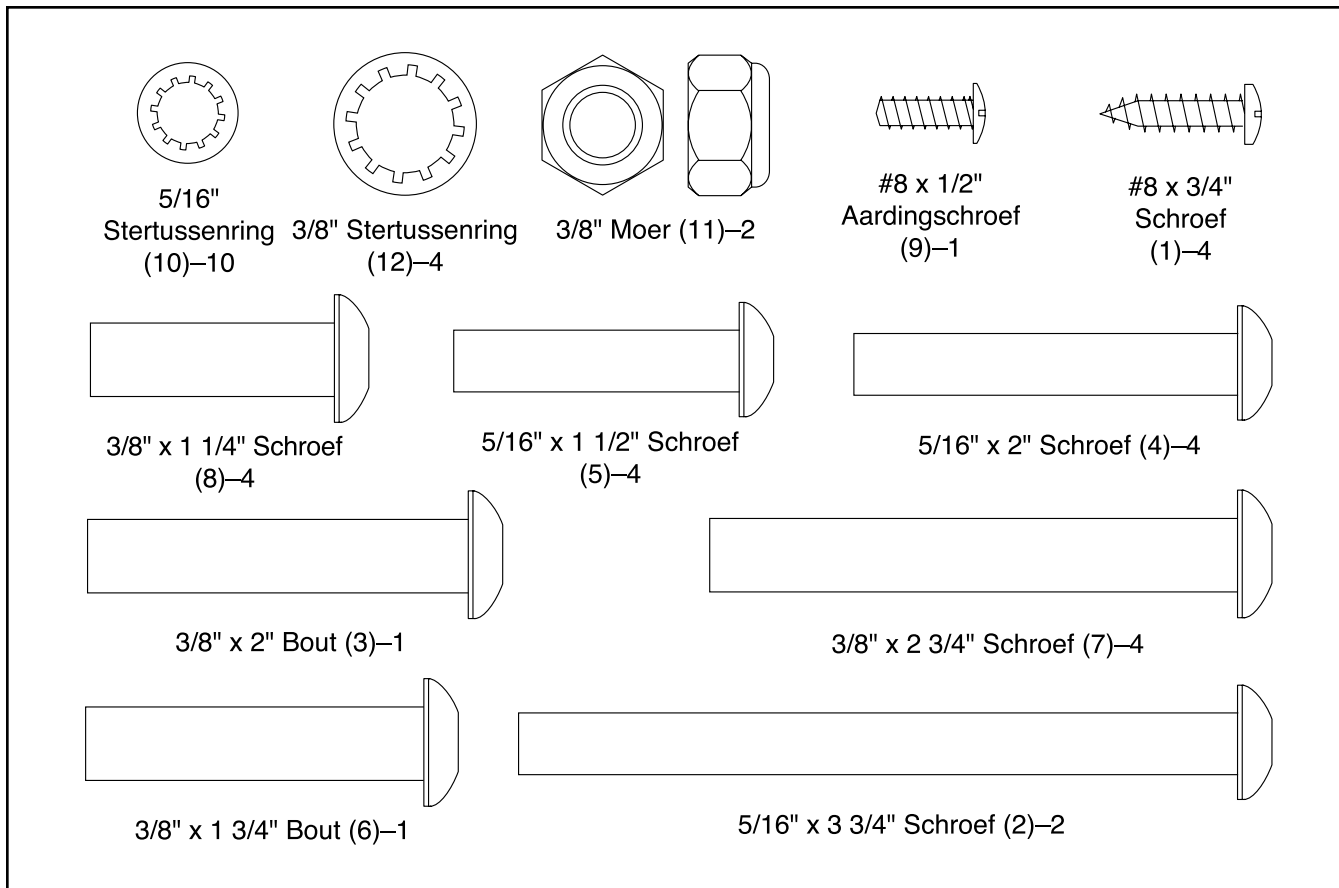
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

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

- Voor het herkennen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 6.
- Het volgende gereedschap kan voor de montage nodig zijn:

de meegeleverde inbusleutels 

een instelbare sleutel 

een Philips schroevendraaier 

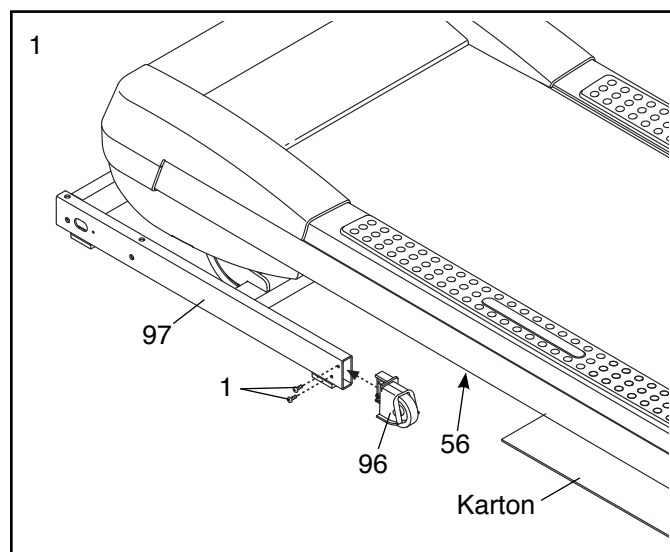
Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.

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

Om de vloer of de vloerbedekking tegen schade te beschermen, kunt u een stuk karton onder de achterkant van het Onderstel (56) plaatsen.

Maak de Linkerwioldop (96) aan de Basis (97) vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (1).

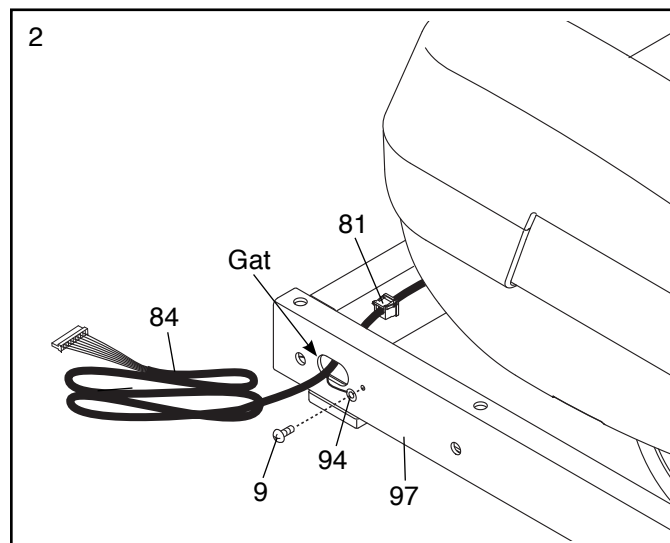
Maak de Rechterwioldop (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de rechterkant van de Basis (97) vast.



2. Trek de Draad van de Staander (84) en de Aardingsdraad van de Basis (94) door het aangegeven gat in de Basis (97).

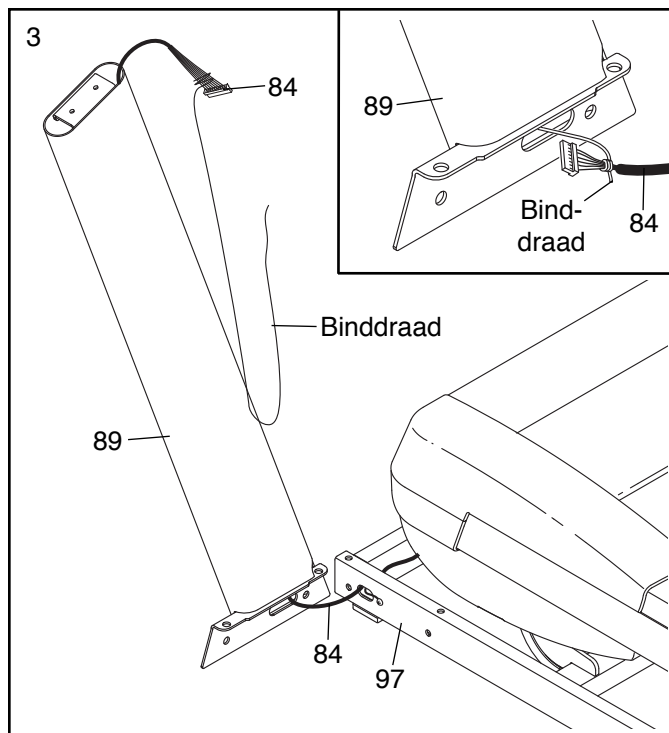
Bevestig de Aardingsdraad van de Basis (94) vast aan de Basis (97) met een #8 x 1/2" Aardingschroef (9).

Plaats de Doorvoerhuls (81) in het vierkante gat in de Basis (97).



3. 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 (97) vasthouden.

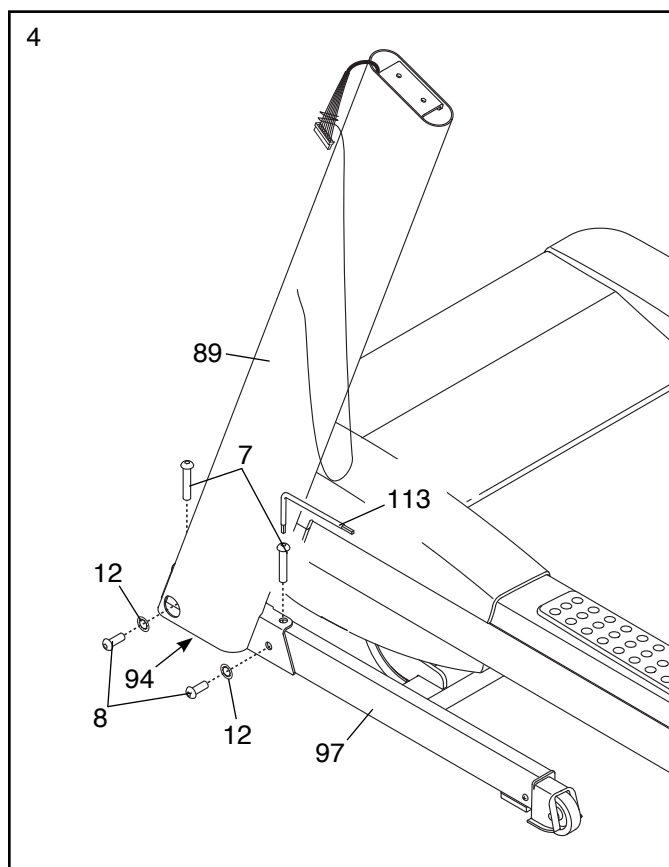
Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Linker Staander (89) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (84) vast. Trek dan aan het andere eind van de draadband totdat de Draad van de Staander door de Linker Staander is getrokken.



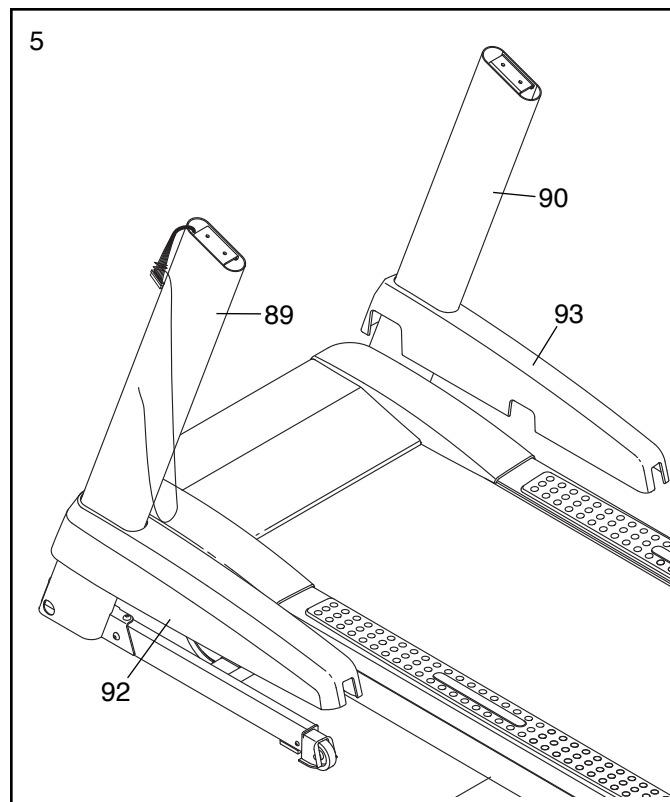
4. Houd de Linker Staander (89) tegen de Basis (97) vast. **Zorg dat u de bedrading niet beklemt.** Plaats, indien nodig de Aardingsdraad van de Basis (94) in het gaat aan de zijkant van de Linker Staander. Steek dan twee 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) en twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) met twee 3/8" Stertussenringen (12) 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.** Aandacht: het kan handig zijn om een Korte Inbussleutel (113) te gebruiken op de aangegeven Schroef.

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

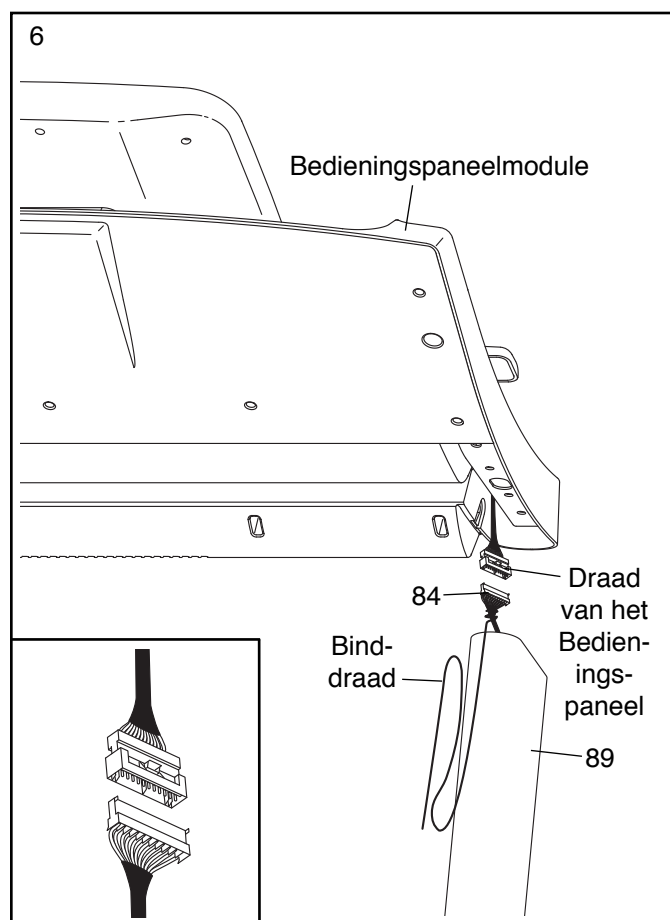


5. Zoek de Linker en Rechter Kapjes van het Basis (92, 93). Schuif de Linkerkap van de Basis op de Linker Staander (89). Schuif de Rechterkap van de Basis op de Rechter Staander (90). **Druk de Kapjes van de Basis nog niet op hun plaats.**



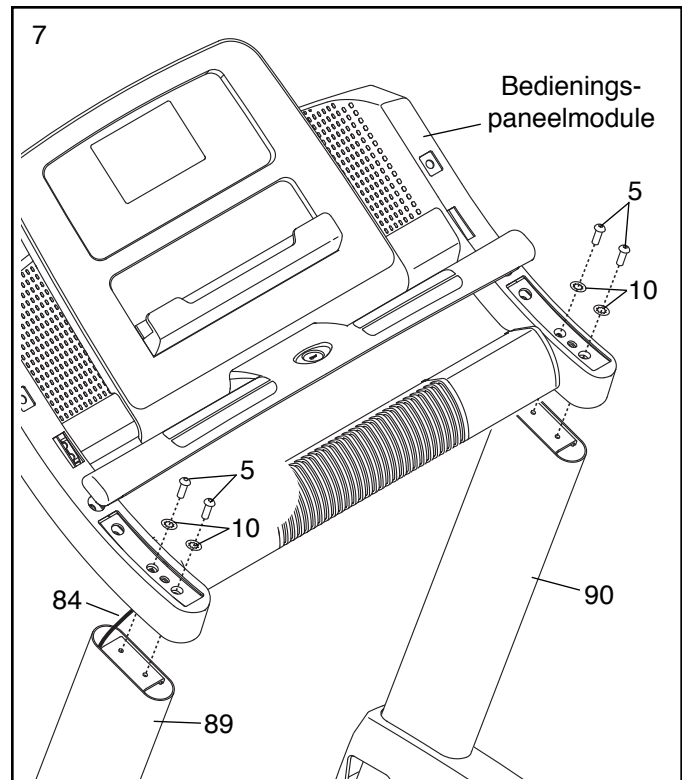
6. Houd het bedieningspaneel met de hulp van een tweede persoon dichtbij de Linker Staander (89).

Verbind de Draad van de Staander (84) 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 de draadband uit de Draad van de Staander.



7. Steek de draden in de Linker Staander (89) terwijl u het Bedieningspaneel op de Linker en Rechter Staanders (89, 90) plaatst. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (84) niet bekneld raakt.**

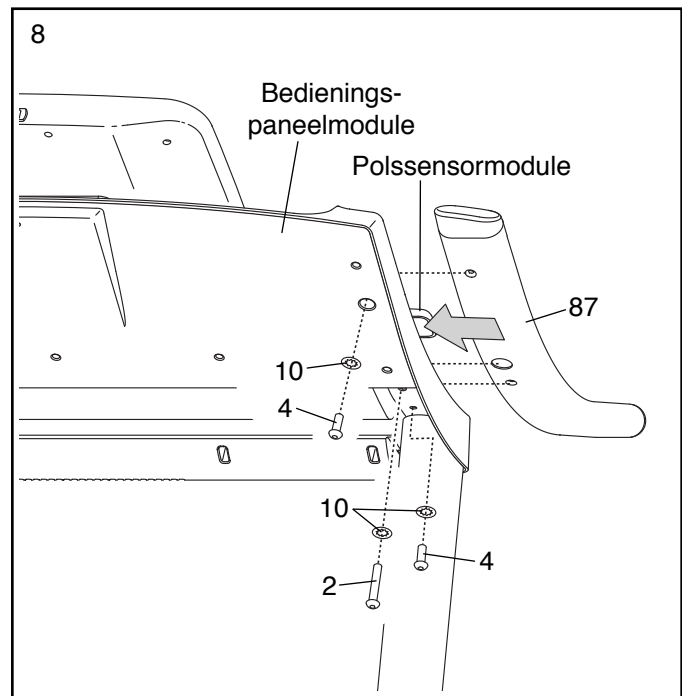
Bevestig het bedieningspaneel vast met vier 5/16" x 1 1/2" Schroeven (5) en vier 5/16" Stertussenringen (10). **Draai alle vier de schroeven en draai ze vast.**



8. Zoek de Linker Handleuning (87) die staat aangegeven met "Left" (L of Left geeft links aan; R of Right geeft rechts aan). Schuif de Linker Handleuning tussen het bedieningspaneel en de polssensormodule.

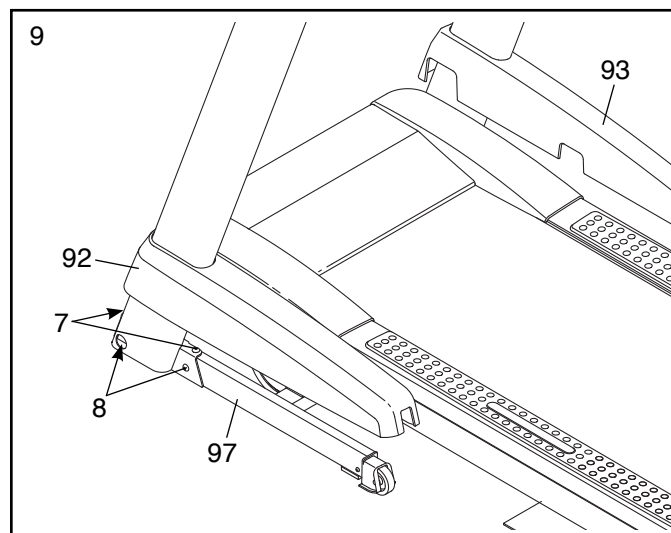
Bevestig de Linker Handleuning (87) met twee 5/16" x 2" Schroeven (4), een 5/16" x 3 3/4" Schroef (2), en drie 5/16" Stertussenringen (10) zoals afgebeeld. **Draai alle drie de schroeven en draai ze vast.**

Maak de Rechter Handleuning (niet getoond) op de hierboven beschreven wijze vast aan het bedieningspaneel.



9. Draai de vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) stevig vast en draai daarna de vier 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) (alleen één kant wordt getoond) goed vast.

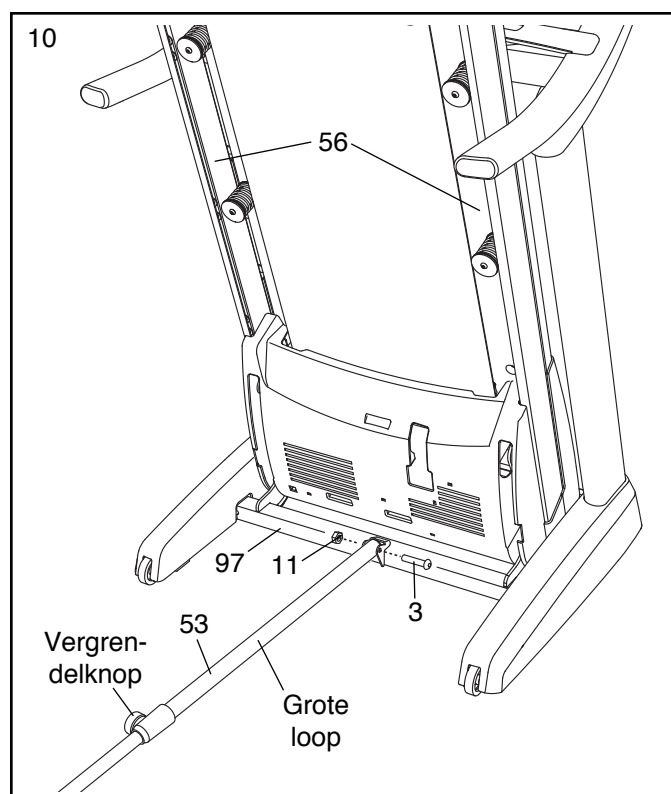
Druk de Linker en Rechter Kapjes van de Basis (92, 93) op de Basis (97) tot ze op hun plaats klikken.



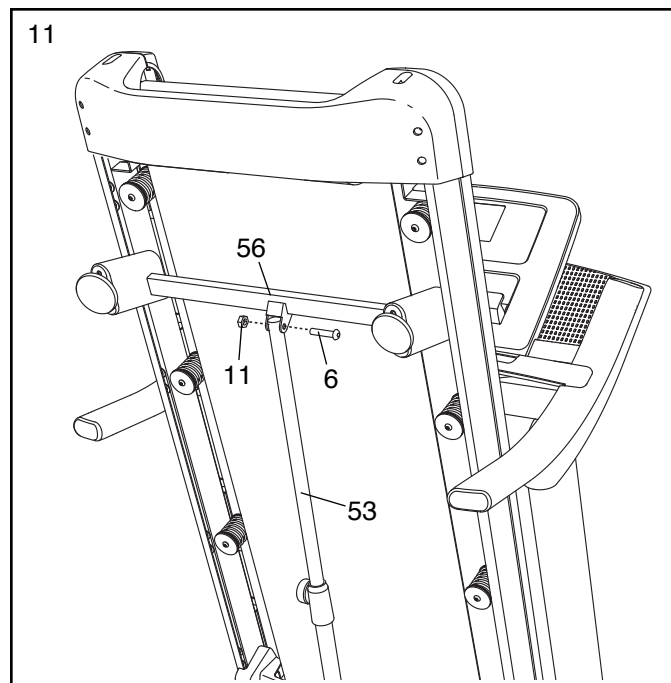
10. Breng daarna het Onderstel (56) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 12 voltooid is.**

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 (97) met een 3/8" x 2" Bout (3) en een 3/8" Moer (11).



11. Bevestig het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de Onderstel (56) met een 3/8" x 1 3/4" Bout (6) en een 3/8" Moer (11).

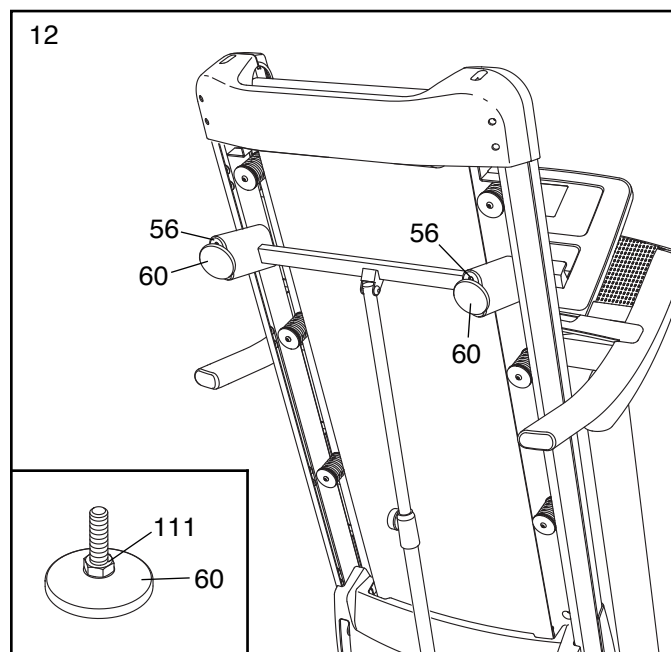


12. Verwijder het plastic verpakkingsmateriaal van de onderkant van het Onderstel (56).

Raadpleeg de inzet-tekening. Zorg dat de 1/2" Moeren van de Achterste Stelvoet (111) helemaal zijn vastgedraaid op de Achterste Stelvoeten (60). Draai dan de twee Achterste Stelvoeten helemaal vast in het Onderstel (56).

Breng het Onderstel (56) naar beneden (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 24).

Indien een van de Achterste Stelvoeten (60) niet plat op de grond staat, draait u de Stelvoet totdat deze op de vloer rust en maakt u de 1/2" Moer van de Achterste Stelvoet (111) vast tegen het Onderstel (56).

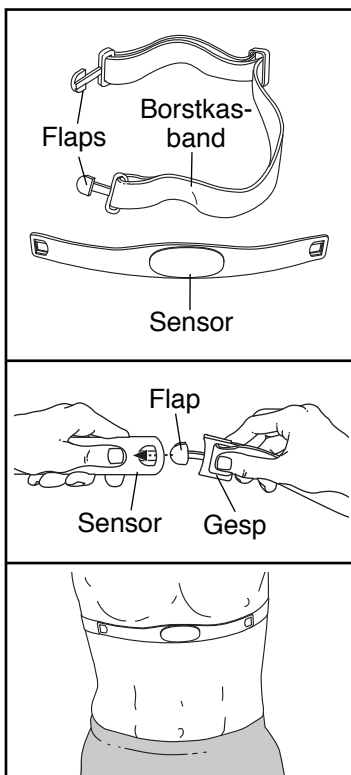


13. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er zich lagen plastic op de loopbandstickers bevinden, dient u het plastic te verwijderen. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Berg de inbussleutel goed op; de inbussleutel wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie pagina's 26 en 27).

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

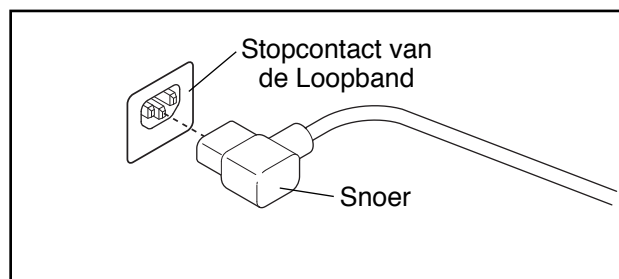
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.**

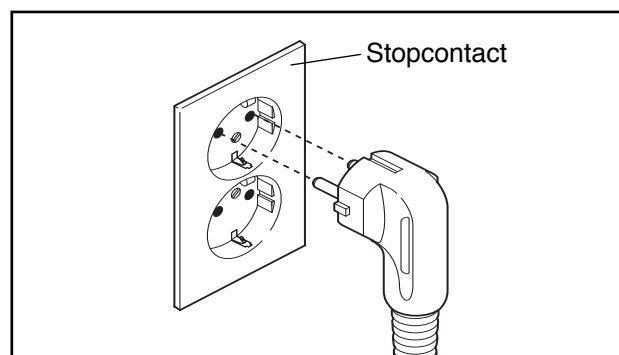
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

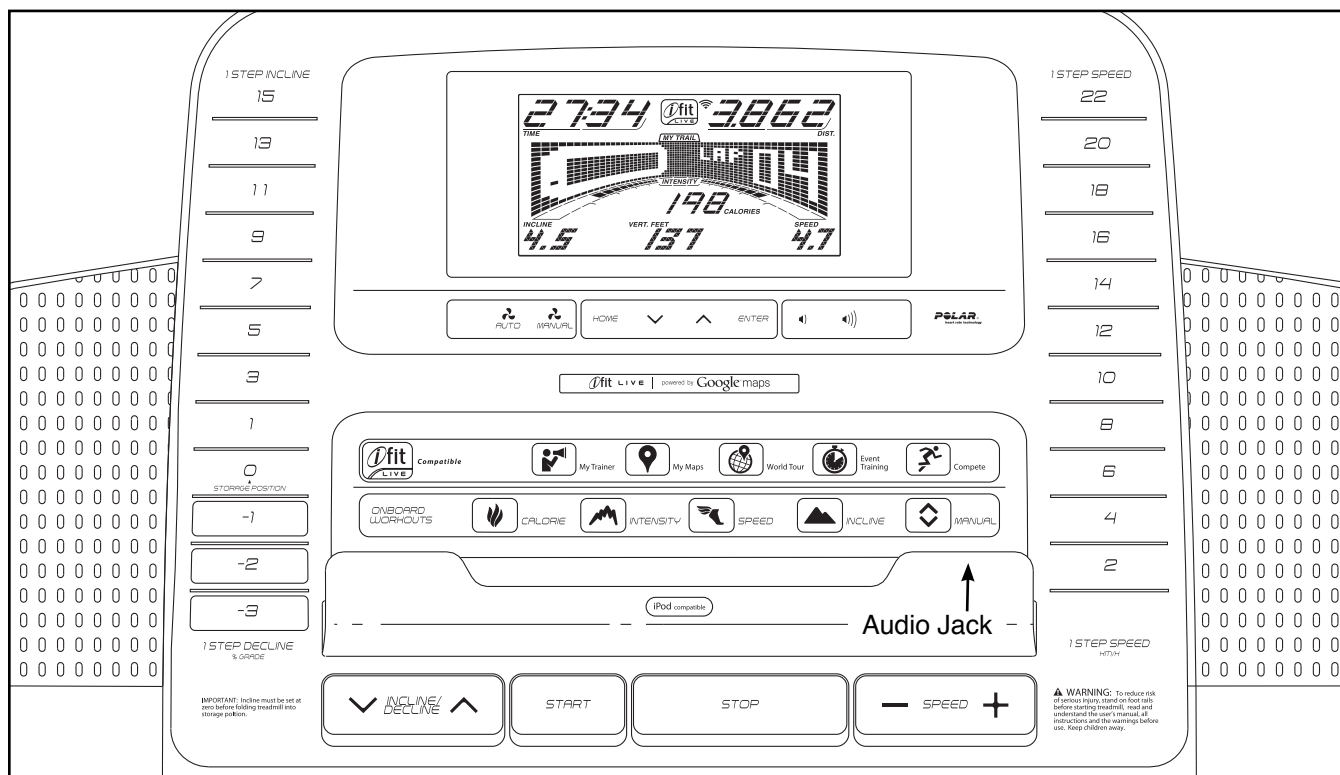
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de loopband.



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



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend en prettig te oefenen. U kunt wanneer u de handmatige instelling 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 zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

Het bedieningspaneel heeft bovendien vierentwintig oefeningen—zes calorieënoefeningen, zes intensiteits-oefeningen, zes snelheidsoefeningen en zes hellingsoefeningen. Elke oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband wanneer het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt.

Het bedieningspaneel heeft een revolutionaire iFit Live module zodat de loopband op uw draadloze netwerk aangesloten kan worden door middel van een optionele iFit Live module. U kunt, met de iFit Live module, oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstel-

len, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere hardlopers racen en vele andere keuzes raadplegen.

Voor aankoop van de iFit Live module gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.

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

Om te stroom in te schakelen, zie bladzijde 16. Om de handmatige instelling te gebruiken, zie bladzijde 16. Om een oefening te gebruiken, zie bladzijde 19. Om een iFit Live oefening te gebruiken, zie bladzijde 20. Om de informatie instelling te gebruiken, zie bladzijde 22. Om het stereogeluidssysteem te gebruiken, zie bladzijde 23.

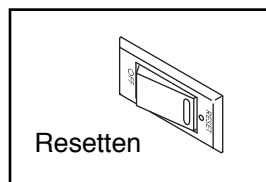
Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Ontdek welke meeteenheid is geselecteerd, zie DE INFORMATIE-MODUS op pagina 22. Voor de eenvoud zijn alle instructies in deze paragraaf in kilometers aangegeven.

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 loopplatform 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 27).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

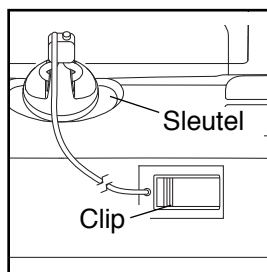
BELANGRIJK: Laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie pagina 14). Zoek vervolgens naar de aan/uit-schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de schakelaar in de reset [RESET] stand.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Als de displays oplichten als het stroomsnoer wordt ingestoken en de aan/uitschakelaar in de reset-stand is gezet, gaat de demostand aan. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de Stop-knop [STOP] enkele seconden ingedrukt. Raadpleeg DE INFORMATIE MODUS op pagina 22 om de demostand uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

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. Kort daarna zal de display oplichten. **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.



DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Indien de handmatige modus niet is geselecteerd, druk op de handmatige toets [MANUAL] op het bedieningspaneel.

3. Start de loopband.

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

Als de Starttoets of de Snelheidtoets worden ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u. Als u een oefening doet, kunt u de snelheid van de loopband naar wens aanpassen door de snelheidstoename en afname toetsen 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. Aandacht: na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopband de geselecteerde snelheidsinstelling bereikt.

Indien u drukt op een van de genummerde 1 Stap Sneltoetsen [1 STEP QUICK SPEED], zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt. Om een snelheidsinstelling te selecteren met een decimaal, zoals 4,8 Km/u—drukt u achtereenvolgens op twee genummerde toetsen. Als u bijvoorbeeld de snelheidsinstelling 4,8 Km/u wilt selecteren, drukt u op de toets 4 en vervolgens direct op toets 8.

Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets [STOP]. De tijd zal op de display knipperen. Om de loopband opnieuw te starten, drukt u op de toets Start of op de toets Snelheidstoename.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toets Helling/Afdaling [INCLINE/DECLINE] verhogen of verlagen of een van de genummerde 1 Stap Helling/Afdalingtoetsen [1 STEP INCLINE/DECLINE]. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de geselecteerde hellinginstelling is bereikt.

5. Volg uw voortgang op de displays.

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

- De verlopen tijd [TIME]
- De afstand [DISTANCE] die u hebt gewandeld of gelopen
- De intensiteitsbalk [INTENSITY] van de oefening
- Het aantal bij benadering verbrande calorieën [CALORIES]
- De hellingstand [INCLINE] van de loopband
- Het aantal verticale geklommen meters [VERT. FEET]
- De snelheid [SPEED] van de loopband
- Uw hartslag (zie stap 6 op pagina 18)
- Het scherm

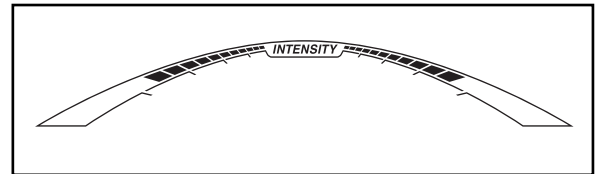
Het scherm heeft meerdere display keuzes. Druk op de toets verhogen en verlagen naast de Enter-toets [ENTER] totdat het gewenste tabblad wordt weergegeven.

Het tabblad Helling [INCLINE] zal een profiel van de hellingsinstellingen van de oefening aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van ieder minuut verschijnen. Het tabblad Snelheid [SPEED] zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening aangeven.

Het Mijn Pad-tabblad [MY TRAIL] zal een route van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De knipperende rechthoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het Mijn Pad-tabblad zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

Het tabblad Calorie [CALORIE] zal het bij benadering aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft het aantal verbrande calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is.

Als u oefeningen doet, zal de oefeningintensiteits-niveaubalk het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



Druk op de Thuis [HOME] toets om naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg de INFORMATIEMODUS op bladzijde 22 om het standaardmenu te bepalen). Druk, indien nodig, nogmaals op de Thuis toets.

Het symbool draadloos aan de bovenkant van de display zal, wanneer de iFit Live module aangesloten is, de sterkte van het draadloos signaal aangeven. Vier staafjes geeft volle sterkte aan.

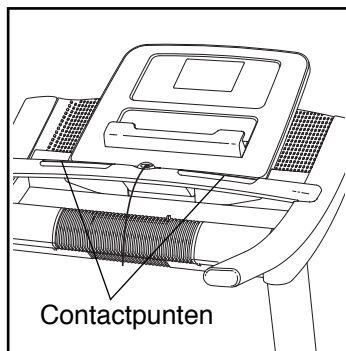


Om de displays te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: als u de borstkas hartslag monitor draagt en tegelijkertijd de hartslag monitor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer. Zie pagina 13 voor meer informatie over de borstkas hartslag monitor.

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

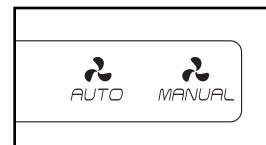


Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voetleuning staan en houdt u de sensorstang met de metalen contactpunten op uw handpalmen ongeveer tien seconden vast—beweeg uw handen niet.** Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient 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 Ventilator Handmatig [MANUAL] om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten. Druk herhaaldelijk op de toets Ventilator Automatisch [AUTO] om de automatische stand te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



Draai de hendel van de ventilator omhoog of omlaag om de luchtstroom van de ventilator te richten.

Als de ventilator aan staat als de loopband is gestopt, dan zal de ventilator automatisch na een paar minuten uitgaan.

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

Ga op de voetleuning staan, druk op de Stop-toets en **stel de helling van de loopband in op 0 procent. De helling van de loopband moet op 0 procent staan wanneer u de loopband opvouwt in de opbergstand anders kan de loopband beschadigd worden.** 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 uitstand en neemt u het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16.

2. Kies een oefening.

Druk herhaaldelijk op de toets Calorie [CALORIE], Intensiteit [INTENSITY] of Snelheid [SPEED] om een oefening te kiezen of herhaaldelijk op de toets Helling totdat de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

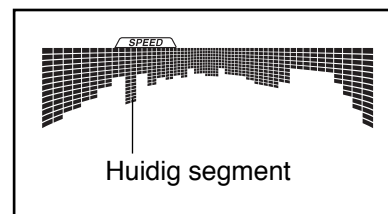
De display zal, wanneer u een oefening kiest, de tijdsduur van de oefening, de afstand en de naam van de oefening aangeven. Na een paar seconden toont de display de maximale snelheid en hellingsinstellingen van de oefening. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening op het scherm verschijnen. Wanneer u voor een calorieënoefening kiest, dan zal bij benadering het aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de oefening verschijnen.

3. Begin met de oefening.

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

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

Tijdens de oefening wordt uw profiel op de snelheid en de helling keuze aangegeven zodat u uw vordering kunt volgen.



De knipperende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstandsinstellingen van het huidige segment aan.

Aan het einde van elk segment, is een serie geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te knipperen. Als een andere tempo-instelling en/of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling in het display knipperen en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling.

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

Aandacht: het na te streven calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening verbranden zult. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van 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.

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/Afdaling, **als het volgende segment van de oefening begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende segment.**

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen, drukt u op de toets Stop [STOP]. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de Starttoets of op de toets Snelheidstoename om de oefening te hervatten. De loopband begint bij ongeveer 2 Km/u te bewegen. Als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstelling voor dat volgende onderdeel.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 17. De display zal de verstrekken tijd in plaats van de resterende tijd aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 18.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 18.

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

Zie stap 8 op pagina 18.

EEN IFIT LIVE OEFENING GEBRUIKEN

Aandacht: u heeft een optionele iFit Live module nodig om een iFit Live oefening te kunnen doen. **Voor aankoop van de iFit Live module gaat u naar www.ifit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.** U dient toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Daarnaast dient u ook toegang te hebben tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16.

2. Steek de iFit Live module in het bedieningspaneel.

Zie de instructies van de iFit Live module om de iFit Live module in te steken.

BELANGRIJK: om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit Live module minstens 20 cm afstand te hebben van alle personen en mogen ze niet vlakbij of aangesloten zijn op een andere antenne of zender.

3. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan één gebruiker geregistreerd is, vanuit het iFit Live hoofdscherm van gebruiker wisselen. Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de Enter-toets [ENTER] om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit Live workout.

Druk op een van de iFit Live [IFIT LIVE] toetsen om een iFit Live workout te kiezen. U moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst toevoegen op www.iFit.com.

Druk op de iFit Live toets om de volgende oefening in uw planning te downloaden. Druk op de Mijn Trainer [MY TRAINER]-toets, de Mijn Kaarten [MY MAPS]-toets, de Wereld Tour [WORLD TOUR]-toets, of de Evenement Trainings [EVENT TRAINING]-toets om de volgende oefening van dat type op uw lijst te downloaden. Druk op de Competitie [COMPETE] toets om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. **Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit Live oefeningen.** Aandacht: Indien er geen oefeningen zijn van het geselecteerde type in uw planning, dan wordt de volgende oefening in uw planning gedownload.

De display zal, wanneer u een iFit Live oefening kiest, de tijdsduur, de afstand en de naam van de oefening aangeven. De display geeft ook bij benadering het aantal calorieën aan dat u zult verbranden. Na een paar seconden toont de display de maximale snelheid en hellingsinstellingen van de oefening. De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

Aandacht: elke iFit Live-toets kan ook twee demo-oefeningen uitvoeren. Om de demo-oefeningen te gebruiken, haalt u de iFit Live module van het bedieningspaneel af en drukt u op een van de iFit Live-toetsen.

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op pagina 19 en 20.

Tijdens sommige oefeningne zal de stem van een persoonlijke trainer u begeleiden. U kunt een audio-instelling voor uw persoonlijke trainer kiezen (zie DE INFORMATIEMODUS op bladzijde 22).

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de toets Stop [STOP]. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de Starttoets

[START] of op de Snelheidstoename [SPEED] toets om de oefening te hervatten. De loopband zal met de snelheidsinstelling van het eerste segment van de oefening beginnen te draaien. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

6. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 17.

Het tabblad Mijn Pad [MY TRAIL] zal een kaart van het pad waarop u loopt of rent weergeven, of het toont een route met het aantal rondes dat u voltooit.

Het tabblad Competitie [COMPETITION] zal, tijdens een competitie-oefening, uw vordering tijdens de race aangeven. De bovenste lijn van het scherm zal laten zien hoeveel u van de race voltooid heeft tijdens de race. De andere lijnen zullen uw top vier concurrenten aangeven. Het einde van het scherm geeft het einde van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 18.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 18.

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

Zie stap 8 op pagina 18.

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

DE INFORMATIEMODUS

Het bedieningspaneel heeft een informatie-instelling die de informatie van de loopband bijhoudt en u uw eigen bedieningspaneel-instellingen laat invoeren.

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

De Tijd display geeft het aantal uren aan dat de loopband gebruikt is.

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

De onderste display zal de status van de iFit Live module aangeven. Als een iFit Live module wordt aangesloten, toont het scherm de woorden *WIFI MODULE*. De display zal, als een USB-module aangesloten is, de woorden *USB/SD MODULE* aangeven. Als er geen module is aangesloten, toont de display de woorden *NO IFIT MODULE*.

Als de informatiemodus is geselecteerd, zal het scherm verschillende optionele schermen weer-geven. Druk op de toets verlagen naast de Enter-toets [ENTER] om elk van de volgende schermen te selecteren:

1. **UNITS:** druk op de Enter-toets om de meeteenheid te wijzigen. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u *ENGLISH*. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u *METRIC*.
2. **DEMO:** 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 de sleutel eruit haalt, dan blijven de displays verlicht hoewel de toetsen niet werken. Het woord *ON* (aan) zal op het scherm verschijnen wanneer de demostand aan is. Om de demostand aan of uit te zetten, kunt u op de Enter-toets drukken.

3. **CONTRAST LVL:** druk op de toetsen Helling [INCLINE] verhogen en verlagen om het contrast-niveau van de display aan te passen.

Als een module is aangesloten, kunt u ook het volgende scherm selecteren:

4. **TRAINER VOICE:** druk op de Enter-toets om de stem van de persoonlijke trainer aan of uit te zetten.

Als een iFit Live module is aangesloten, kunt u ook de volgende schermen selecteren:

5. **DEFAULT MENU:** het standaardmenu zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt, of wanneer u de Thuis [HOME] toets indrukt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om het handmatige hoofdscherm of de iFit Live-scherm als standaardmenu te kiezen.
6. **CHECK WIFI STATUS:** druk op de Enter-toets om de status van uw iFit Live module te bekijken. Het onderste scherm toont het softwareversienummer, de netwerk-SSID, het netwerkcoderingstype, de verbindingstatus, de draadloze signaalsterkte, het IP-adres van de module, het aantal geregistreerde gebruikers en hun namen, de resultaten van de DNS zoekopdracht en de status van de iFit Live server.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** druk om oefeningen, de oefeninglogboeken en de updates te verzenden en te ontvangen op de Enter-toets. Wanneer het proces voltooid is zullen de woorden *TRANSFERS DONE* op het scherm verschijnen.

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

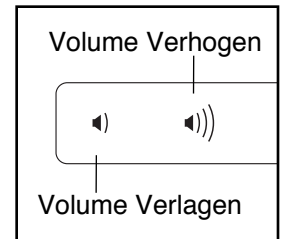
DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

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

Steek het ene uiteinde van uw audiokabel 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 de audiokabel volledig ingestoken is.**

Druk dan op de toets Afspelen [PLAY] op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. Pas het volume aan op uw persoonlijke audio-speler, of druk op de toetsen volume verhogen en verlagen 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.

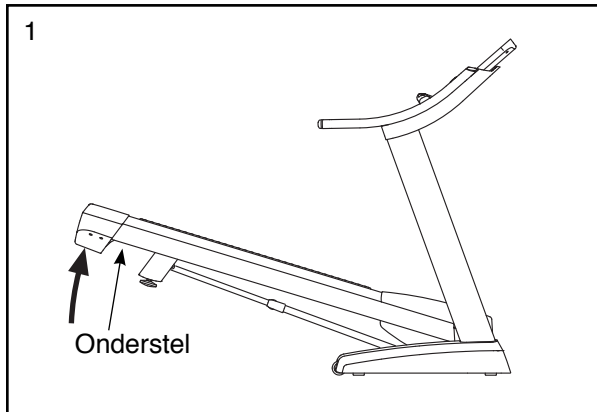


DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

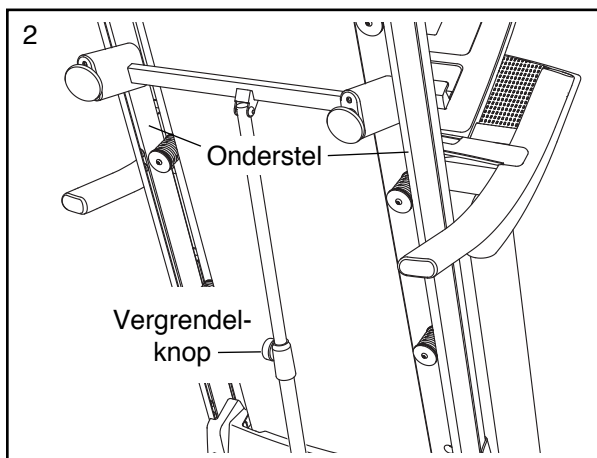
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Zet de helling op 0 procent voordat u de loopband inklapt om schade aan de loopband te voorkomen. Verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPGELET:** u moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.

1. Houd het onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl onder wordt aangegeven. **OPGELET:** buig uw knieën en houd uw rug recht.



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

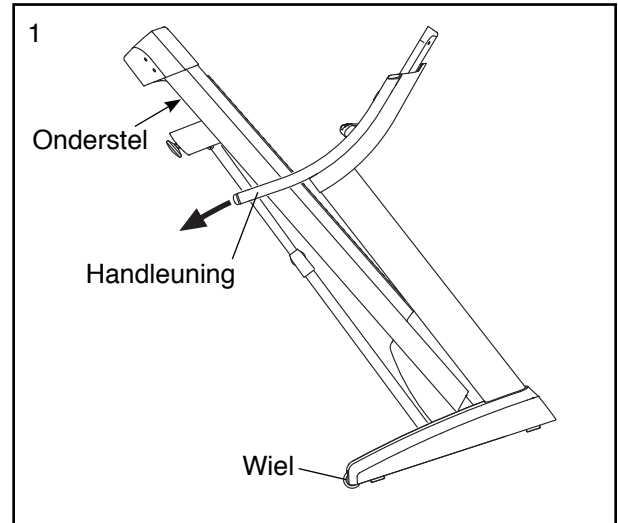


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst op te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **OPGELET:** 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 van de wielen.



2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **OPGELET:** 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

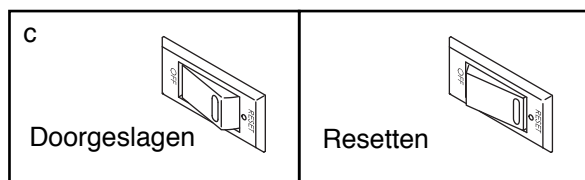
1. **Zie tekening 2.** Houd de bovenkant van het onderstel van de loopband met uw rechterhand **vast**. Trek vervolgens de vergrendelknop naar links. **BELANGRIJK:** draai niet aan de vergrendelknop. Druk, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel naar onderen en laat de Vergrendelknop los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat zakken op de vloer. **OPGELET:** 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.

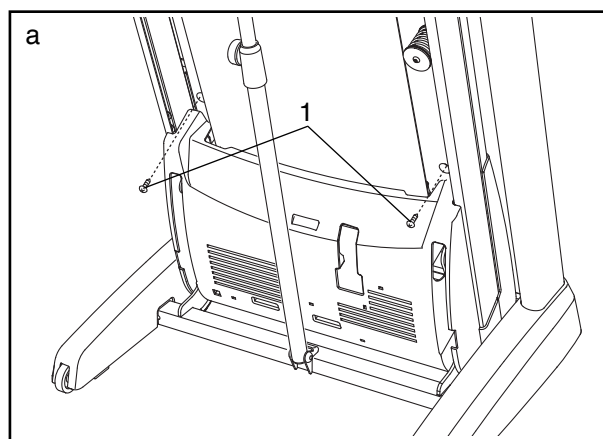
SYMPTOOM: het displays van het bedieningspaneel blijven branden als u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

- 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 demoinstelling uit te schakelen, blijft u een paar seconden lang op de Stoptoets [STOP] drukken. Als de displays nog steeds branden, raadpleeg dan de INFORMATIEMODUS op bladzijde 22 om de demoinstelling uit te doen.

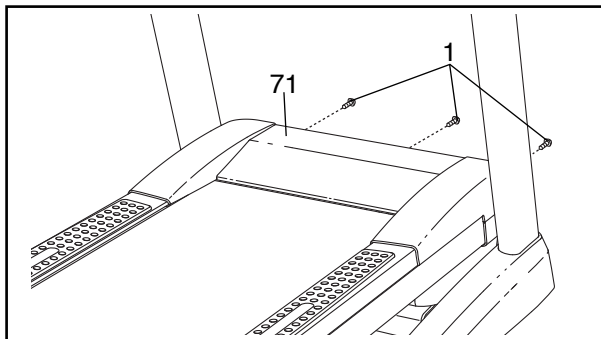
SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE HALEN**. Plaats de loopband in de opslagstand (zie DE LOOPBAND INKLAPPEN op pagina 24).

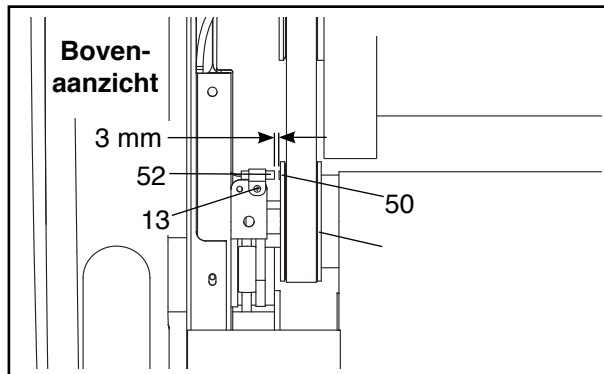
Verwijder vervolgens de twee aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (1).



Laat de loopband zakken (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 24). Verwijder de drie #8 x 3/4" Schroeven (1). Draai dan voorzichtig de Motorkap (71) eraf.



Zoek de Snelheidssensor (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3mm is.** Indien nodig maakt u de #8 x 3/4" Tekschroef (13) losser, beweegt u de Snelheidssensor lichtjes en maakt u de schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast met de vijf #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



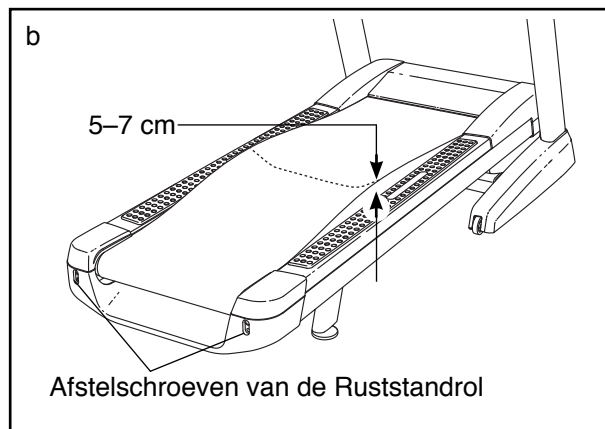
SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

- Druk de toetsen Stop [STOP] en Snelheid [SPEED] verhogen in, plaats de sleutel in het bedieningspaneel en laat de toetsen Stop en Snelheid verhogen dan los. Druk op de toets Stop en druk dan op de toets Helling [INCLINE/DECLINE] verhogen of verlagen. De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau en keert dan terug naar het minimumniveau. Hierdoor wordt het hellingsstelsel opnieuw gekalibreerd. Als het hellingsstelsel niet kalibreert, druk dan opnieuw op de toets Stop, en druk opnieuw op de toets Helling verho-

gen of verlagen. Als het hellingsstelsel is gekalibreerd, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt als u erop loopt

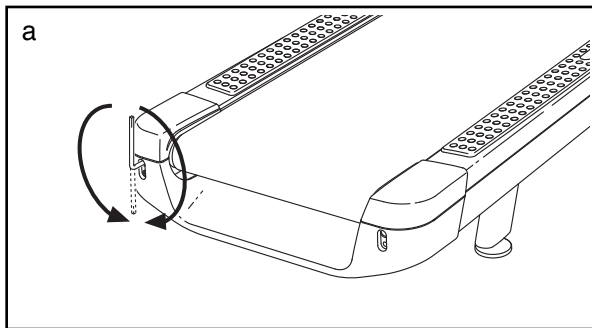
- Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dat niet langer is dan 1,5 m.
- Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT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



- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform 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.
- Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: de loopband zit niet in het midden en slipt als er op wordt gelopen

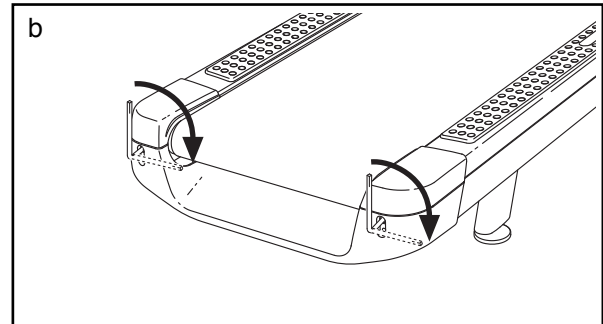
- a. **Als de loopband zich niet in het midden begeeft**, dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE HALEN**. **Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker bijstelschroef van de ruststandrol een halve slag naar rechts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



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

SYMPTOOM: er lopen lijnen over de display van het bedieningspaneel

- a. Als er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, raadpleegt u de INFORMATIE-MODUS op pagina 22 en past u het contrastniveau van de display aan.



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.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

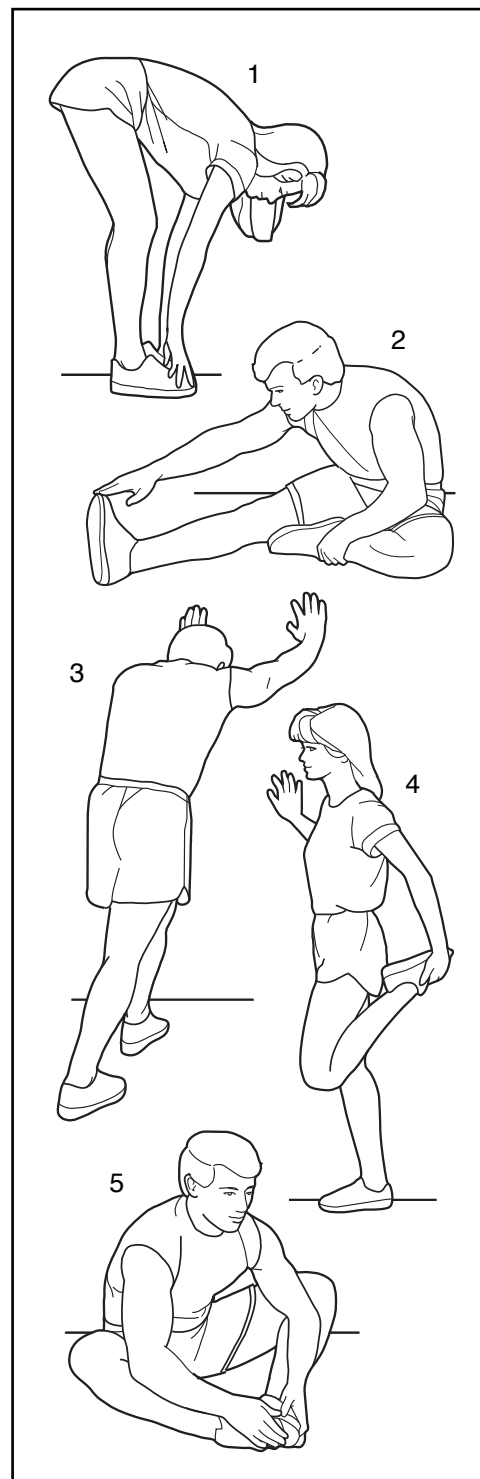
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL19711.2 R1114A

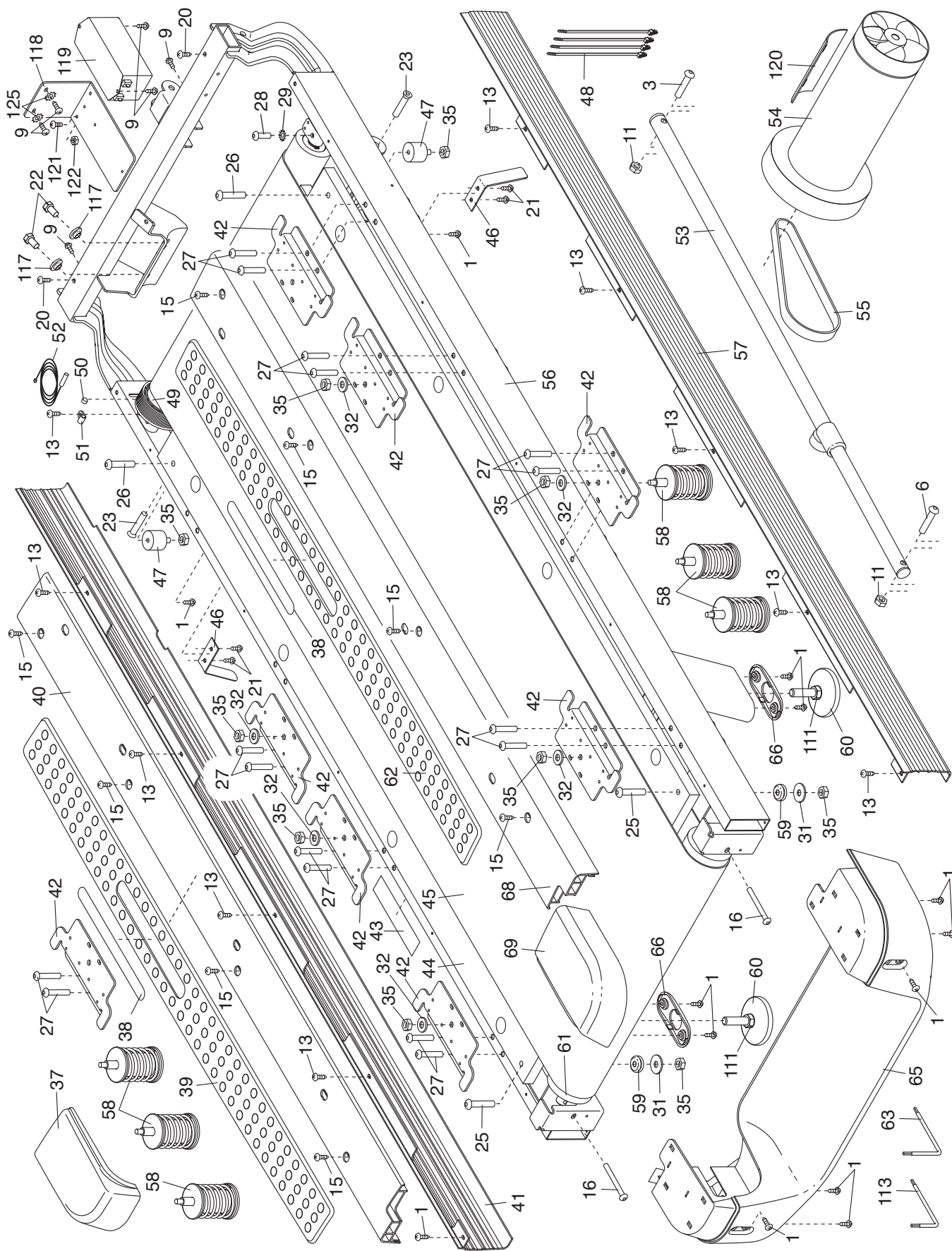
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	74	#8 x 3/4" Schroef	51	1	Klem van de Snelheidssensor
2	2	5/16" x 3 3/4" Schroef	52	1	Snelheidssensor
3	1	3/8" x 2" Bout	53	1	Opbergvergrendeling
4	4	5/16" x 2" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
5	4	5/16" x 1 1/2" Schroef	55	1	Riem van de Motor
6	1	3/8" x 1 3/4" Bout	56	1	Onderstel
7	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	57	1	Kapje van het Rechteronderstel
8	4	3/8" x 1 1/4" Schroef	58	6	Kussen van het Loopvlak
9	10	#8 x 1/2" Aardingschroef	59	2	Doorvoerhuls van het Loopvlak
10	10	5/16" Stertussenring	60	2	Achterste Stelvoet
11	2	3/8" Moer	61	1	Ruststandrol
12	4	3/8" Stertussenring	62	1	Rechter Voetleuningkussentje
13	20	#8 x 3/4" Tekschroef	63	1	Inbussleutel
14	1	3/8" x 1 1/2" Bout	64	1	Sleutel/Clip
15	10	#10 x 3/4" Schroef	65	1	Achterste Onderstelkap
16	2	Bijstelschroef van de Ruststandrol	66	2	Achterste Stelvoetkap
17	1	3/8" x 2" Inbusbout	67	—	(Niet Gebruikt)
18	2	3/8" x 2" Wielbout	68	1	Rechter Voetleuningbasis
19	8	Kabeldraad	69	1	Kapje van het Rechteronderstel
20	2	#8 x 1 3/4" Schroef	70	2	Kapje van de Handleuning
21	9	#8 x 7/16" Schroef	71	1	Motorkap
22	2	5/16" Schroef van de Motor	72	1	Kaphoes
23	2	1/2" x 2 1/2" Bout	73	2	Tussenstuk van het Hellingonderstel
24	2	3/8" x 1" Bout	74	1	Hellingmotor
25	2	5/16" x 1 3/4" Schouderbout	75	1	Hellingonderstel
26	2	5/16" x 1 1/4" Bout	76	2	Tussenstuk van het Onderstel
27	16	5/16" x 3 1/4" Schroef	77	1	Controller
28	1	1/4" x 1" Schroef	78	2	Kappaal
29	1	1/4" Stertussenring	79	1	Elektronische Plaat
30	4	#10 Stertussenring	80	1	Stroomsnoer
31	2	5/16" Platte Tussenring	81	1	Doorvoerhuls
32	6	5/16" Tussenring	82	1	Aan/Uitschakelaar
33	2	1/2" Moer	83	1	Onderpan
34	6	3/8" Slotmoer	84	1	Draad van de Staander
35	10	5/16" Moer	85	1	Linker bovenste Handleuningkapje
36	3	Kapclip	86	1	Rechter bovenste Handleuningkapje
37	1	Kapje van het Linkeronderstel	87	1	Linker Handleuning
38	2	Tussenstuk van de Voetleuning	88	1	Rechter Handleuning
39	1	Linker Voetleuningkussentje	89	1	Linker Staander
40	1	Linker Voetleuningbasis	90	1	Rechter Staander
41	1	Kapje van het Linkeronderstel	91	2	Waarschuingssticker
42	8	Beugel van het Loopvlak	92	1	Linker Kapje van het Basis
43	1	Vergrendelwaarschuingssticker	93	1	Rechter Kapje van het Basis
44	1	Loopvlak	94	1	Aardingsdraad van de Basis
45	1	Loopband	95	1	Borstriem
46	2	Riemgeleider	96	1	Linkerwieldop
47	2	Voorkussen	97	1	Basis
48	4	Binddraad	98	4	Kussentje van de Basis
49	1	Aandrijfrol/Katrol	99	1	Sensoreenheid
50	1	Magneet	100	1	Rechterwieldop

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	2	Wiel	114	1	#8 x 3/8" Schroef
102	1	Basis van het Bedieningspaneel	115	1	Engels Stroomsnoer
103	1	Bedieningspaneel	116	1	Ontvanger
104	1	Achterkant van het Bedieningspaneel	117	2	Motorbus
105	1	Ventilatormodule	118	1	Filterbeugel
106	2	Tussenstuk van de Handleuning	119	1	Filter
107	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	120	1	Motorisolator
108	1	Bovenkant van de Sensorstang	121	1	#8 x 3/4" Machineschroef
109	1	Aardingsdraad van de Polssensor	122	1	#8 Moer
110	1	Onderkant van de Sensorstang	123	1	Ferriet Boksen
111	2	1/2" Moer van de Achterste Stelvoet	124	1	Geaarde Beugel
112	2	3/8" Platte Tussenring	125	4	#8 Stertussenring
113	1	Korte Inbussleutel	126	4	#8 x 1 1/4" Schroef
			*	—	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.

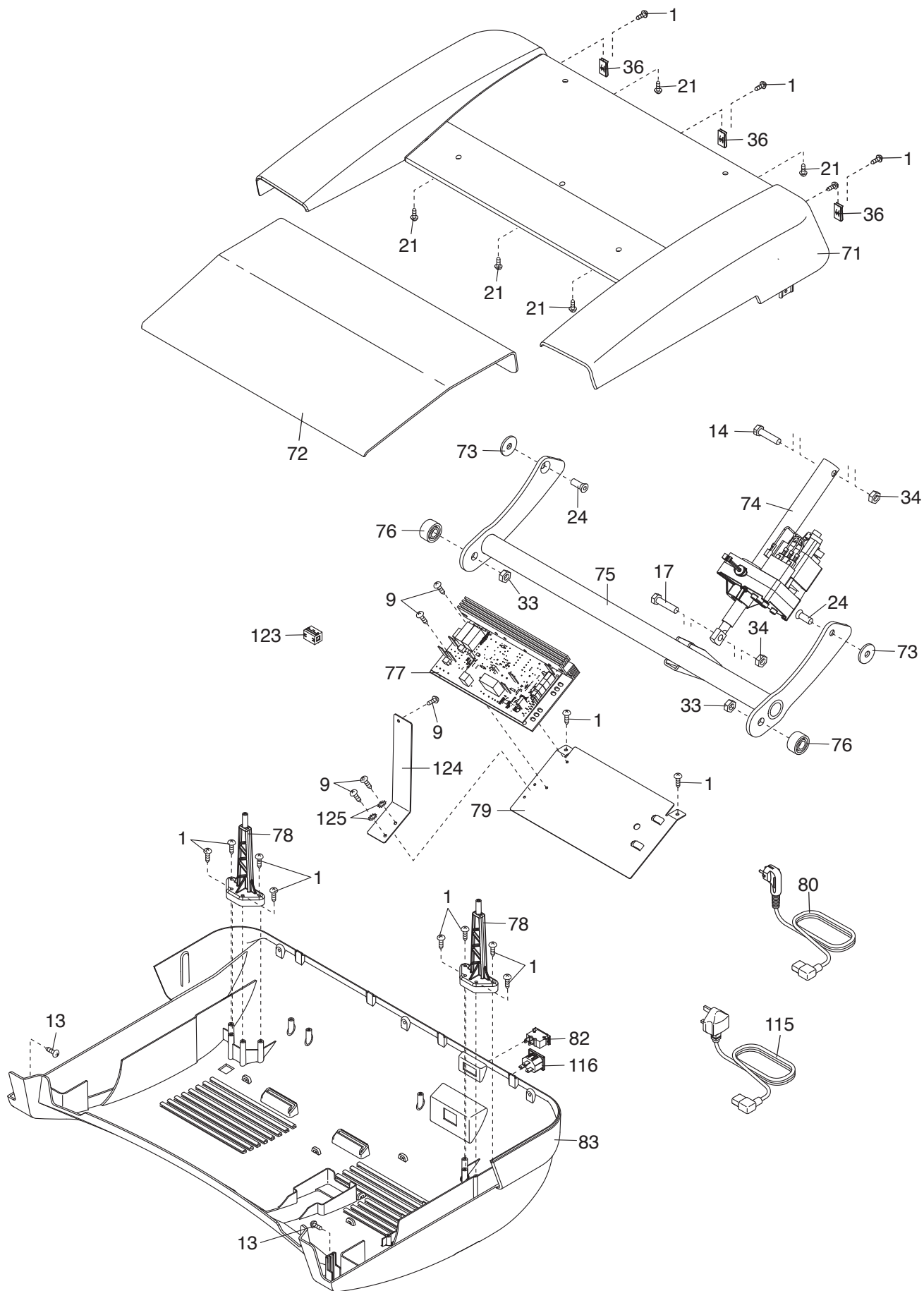
GEDETAILEERDE TEKENING A

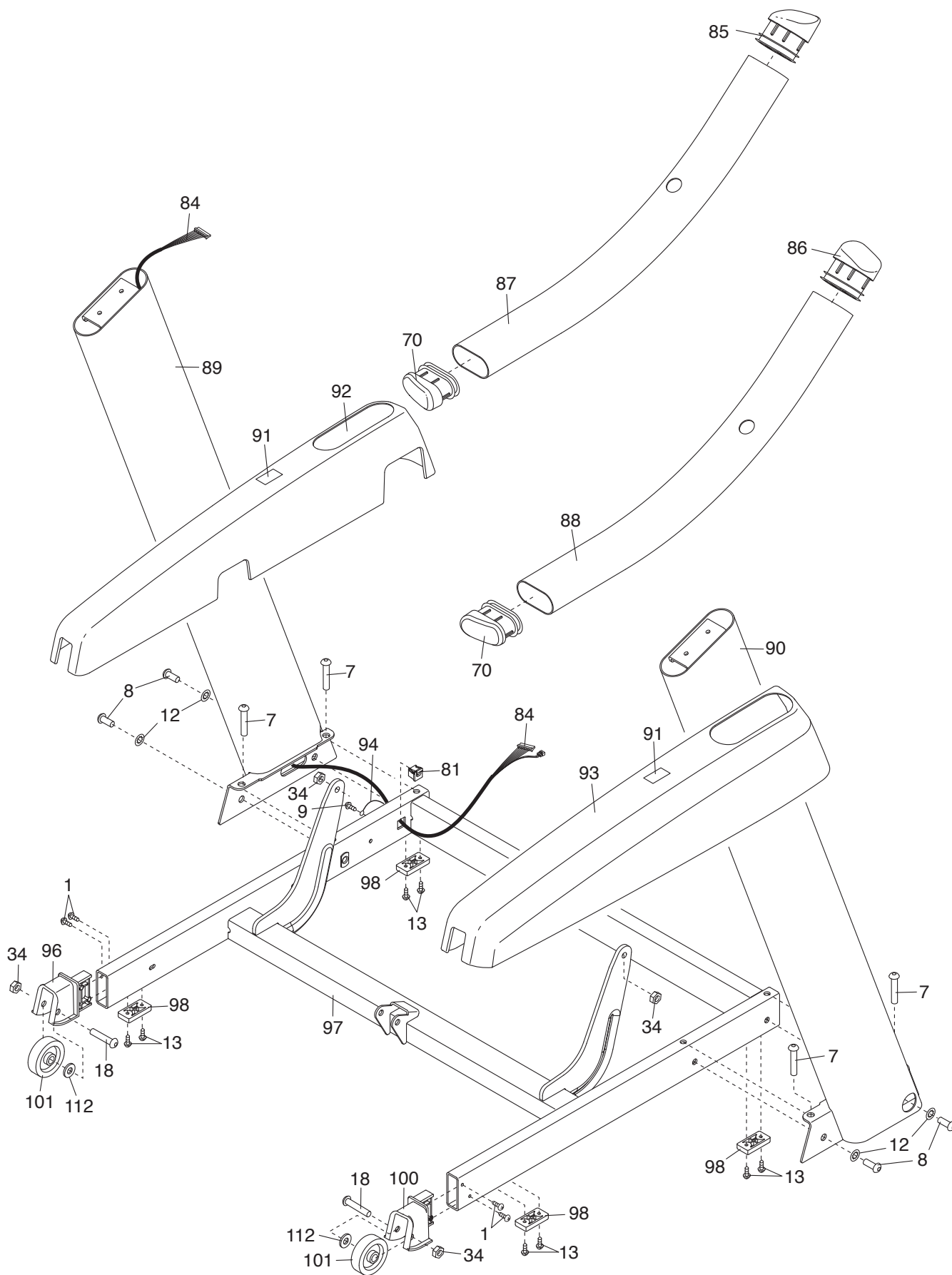
Modelnr. NETL19711.2 R1114A

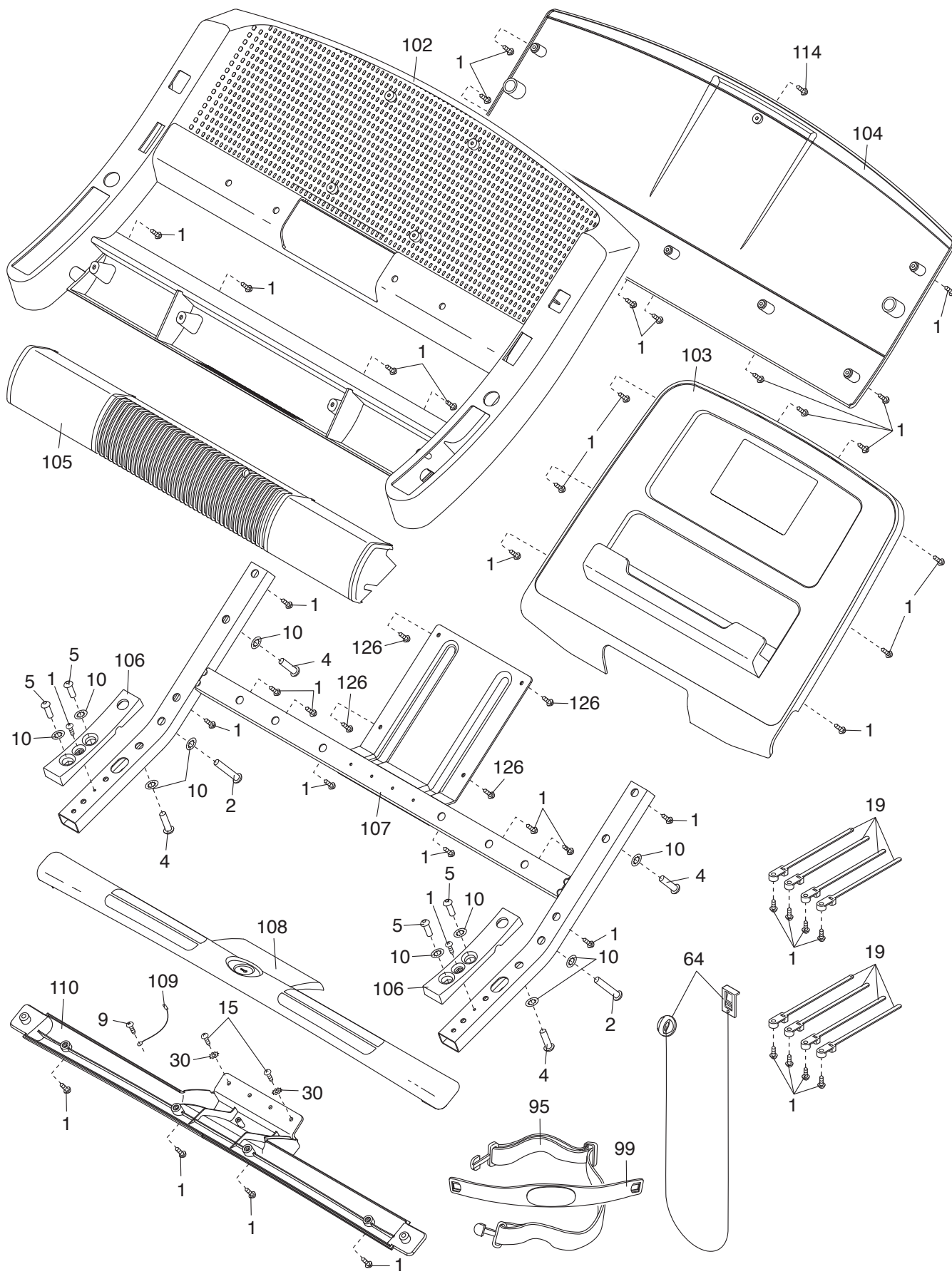


GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NETL19711.2 R1114A







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 gooid. 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.

