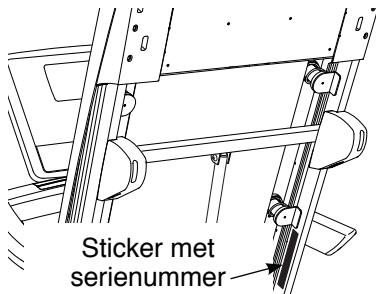


NordicTrack T 20.5

Modelnr. NETL19713.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



Sticker met
serienummer

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

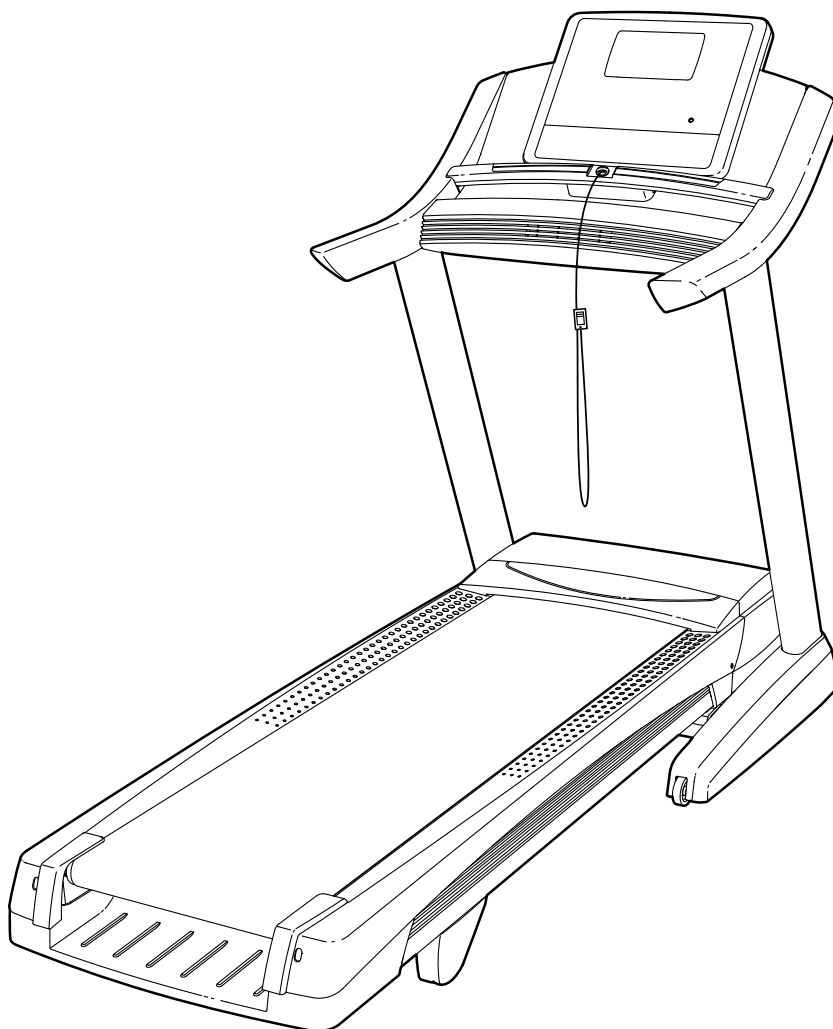
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



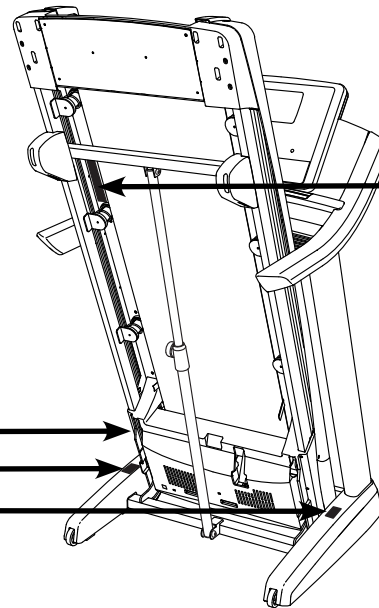
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA.	6
MONTAGE.	7
DE HARTSLAG MONITOR	13
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	14
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN	23
PROBLEMEN OPLOSSEN	24
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	27
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.



⚠ 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 zijrals 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 handeuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsgordel.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Stuit de sluitklip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Helling moet in rustand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. 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.
2. 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.
3. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven is.
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 170 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 stop-contact (zie pagina 14). Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 m of korter.
14. Houd de stekker 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 24 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 16).
17. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handleuningen 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 schakelaar in de uit-stand (zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de schake-laar) 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 HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op pagina 23.) U moet op veilige wijze in staat zijn om de loopband 20 kg 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. Verander de hellingstand van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
24. Steek geen enkel voorwerp in een opening van de loopband.
25. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en verstevig ze indien nodig.
26. **GEVAAR:** trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonma-ken 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 proce-dures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
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

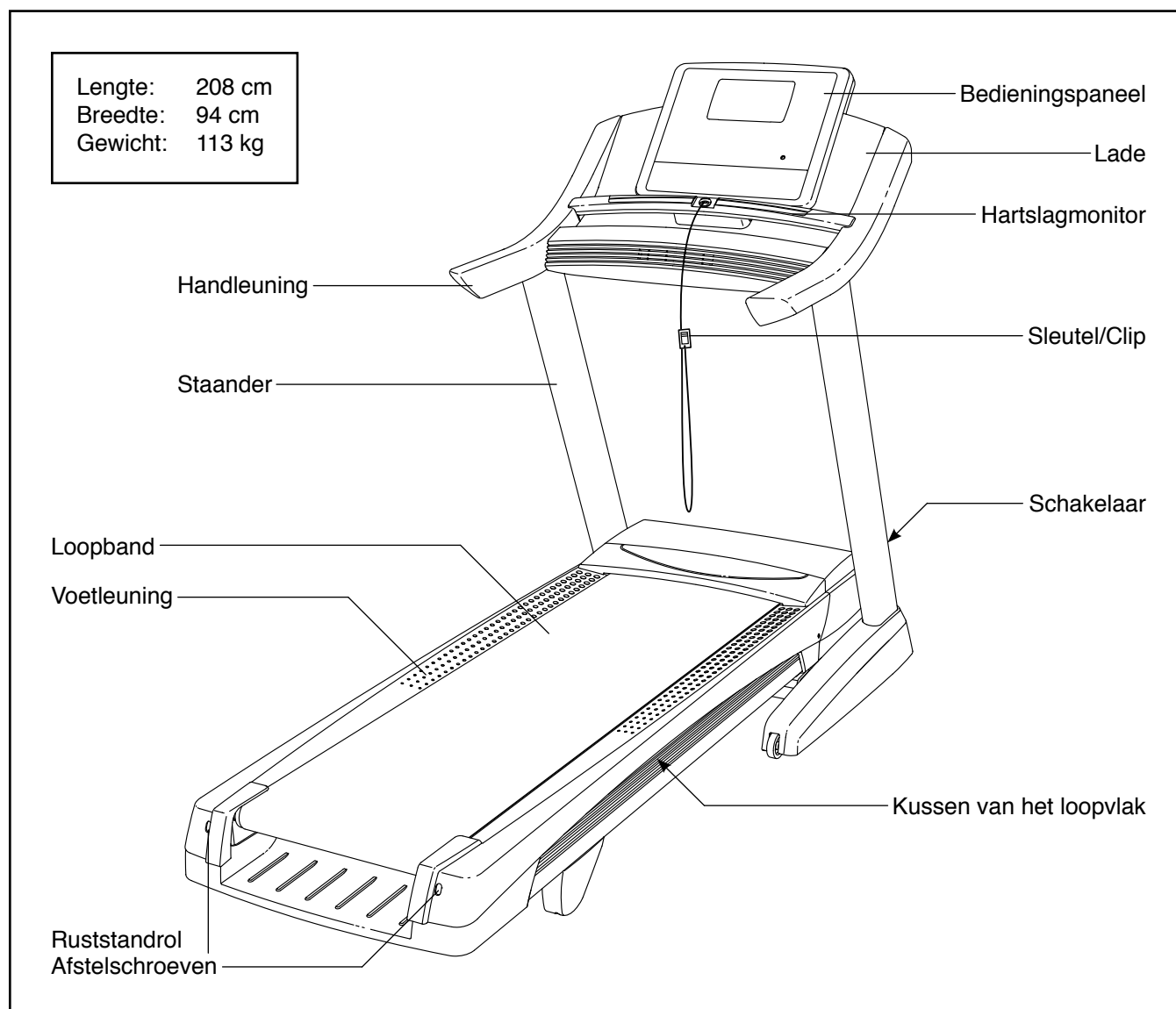
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® T 20.5 loopband. De T 20.5 loopband biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis 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

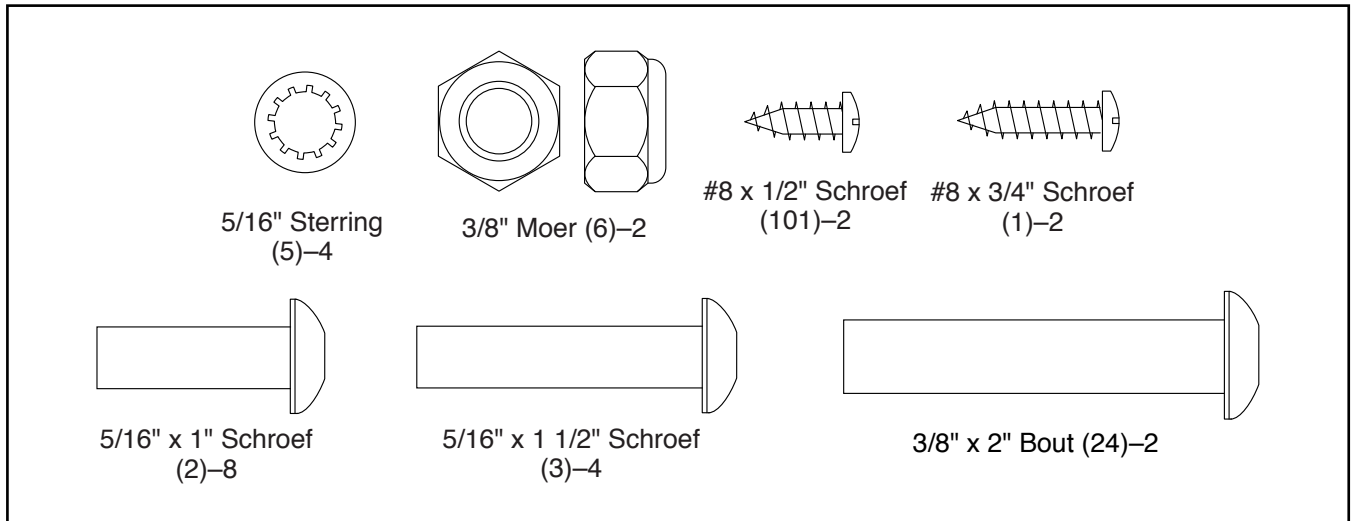
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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 alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- De onderkant van de loopband is met een hoogwaardig smeermiddel behandeld. Het kan zijn dat tijdens het verzenden wat van het smeermiddel aan de bovenkant van de loopband of het karton terecht is gekomen. Dit is normaal. Mocht er wat van het middel op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap en wat niet schurend reinigingsmiddel weg.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right.”

- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 6.

Voor montage heeft u het volgende gereedschap nodig:

de meegeleverde inbussleutels



een verstelbare sleutel



een Philips-schroevendraaier

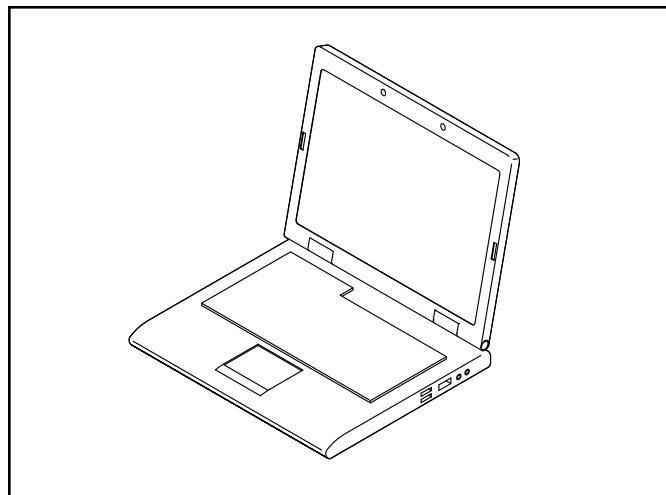


Gebruik geen elektrisch gereedschap om te voorkomen dat u onderdelen beschadigt.

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 toegang tot internet heeft, bel dan met de Klantendienst (zie de kft van deze handleiding) en registreer uw product.

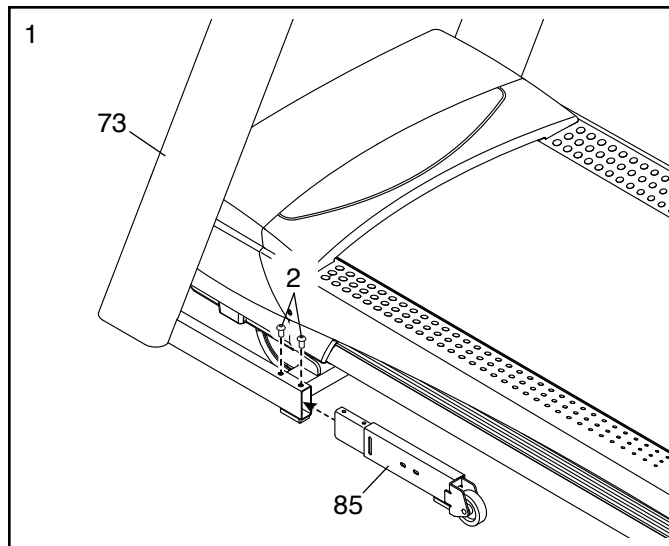


1. **Zorg ervoor dat het snoer uit het stopcontact getrokken is.**

Breng de Staander (73) in de verticale stand met behulp van een tweede persoon.

Maak het Been van de Linkerbasis (85) aan de linkerkant van de Staander (73) vast met twee 5/16" x 1" Schroeven (2).

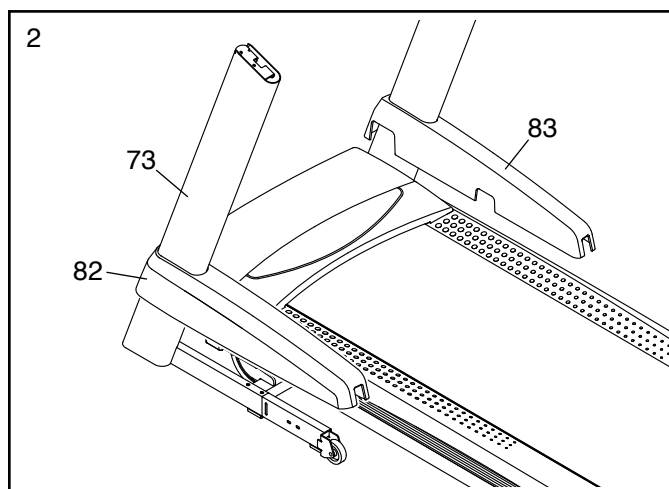
Maak het Been van de Rechterbasis (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de rechterkant van de Staander (73) vast.



2. Zoek de Linker en Rechter Kapjes van het Staander (82, 83).

Schuif de Linker Staanderkap (82) op de Kap van de linker Staander (73). Schuif de Rechter Staanderkap (83) op de Kap van de Rechter Staander.

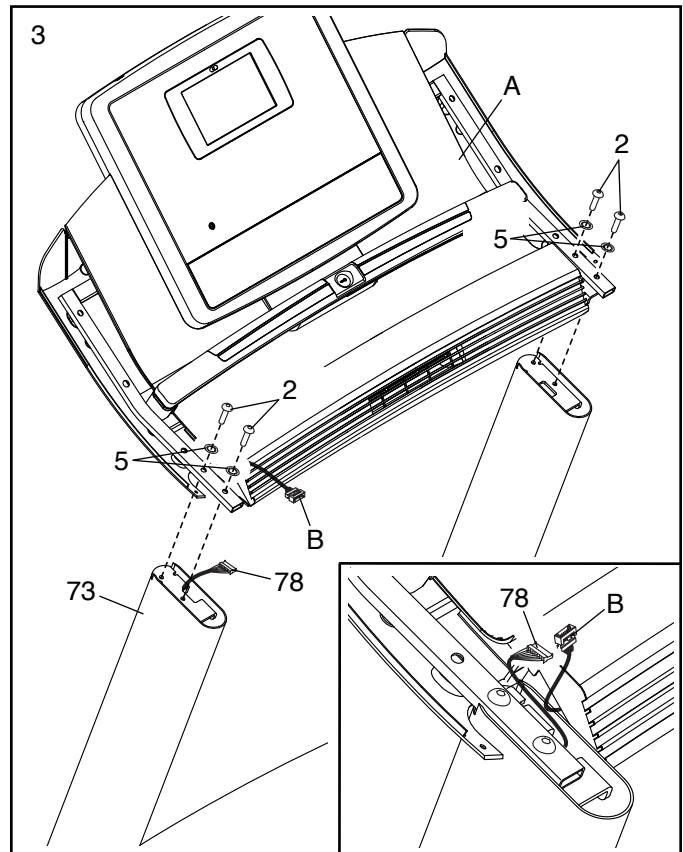
Druk de Linker en Rechter Staanderkappen (82, 83) omlaag tot ze op hun plaats klikken.



3. Verwijder de banden die de Draad van de Staander (78) aan de Linker Staander (73) bevestigen.

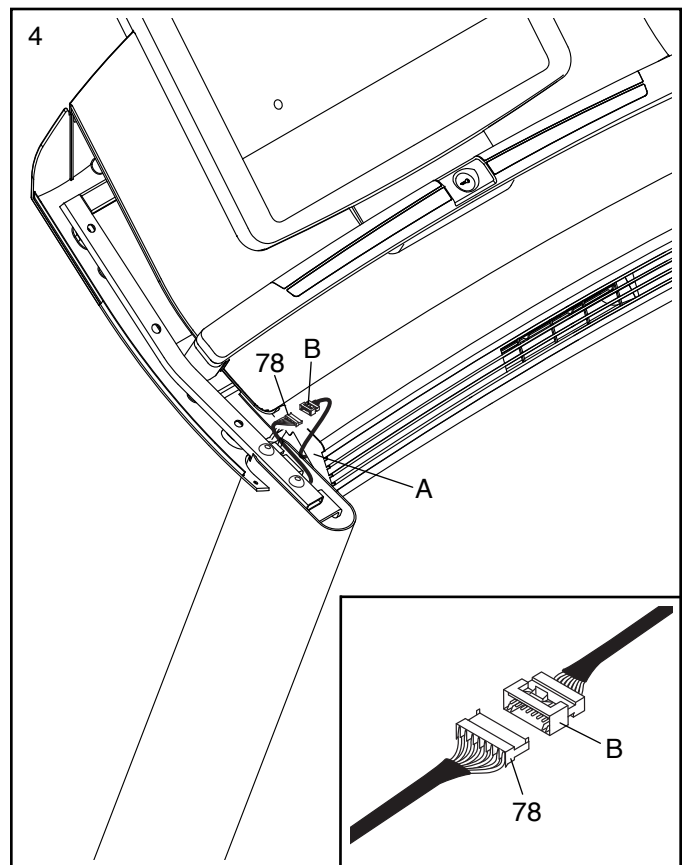
Houd het bedieningspaneel (A) met hulp van een tweede persoon dichtbij de Staander (73).

Bevestig het bedieningspaneel (A) aan de Staander (73) met vier 5/16" x 1" Schroeven (2) en vier 5/16" Sterringen (5). **Raadpleeg de inzet-tekening. Zorg dat u de draden niet afklemt (B, 78). Draai alle vier de schroeven en draai ze vast.**



4. Verbind de Draad van de Staander (78) met de draad van het bedieningspaneel (B). **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 nog eens aan 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.**

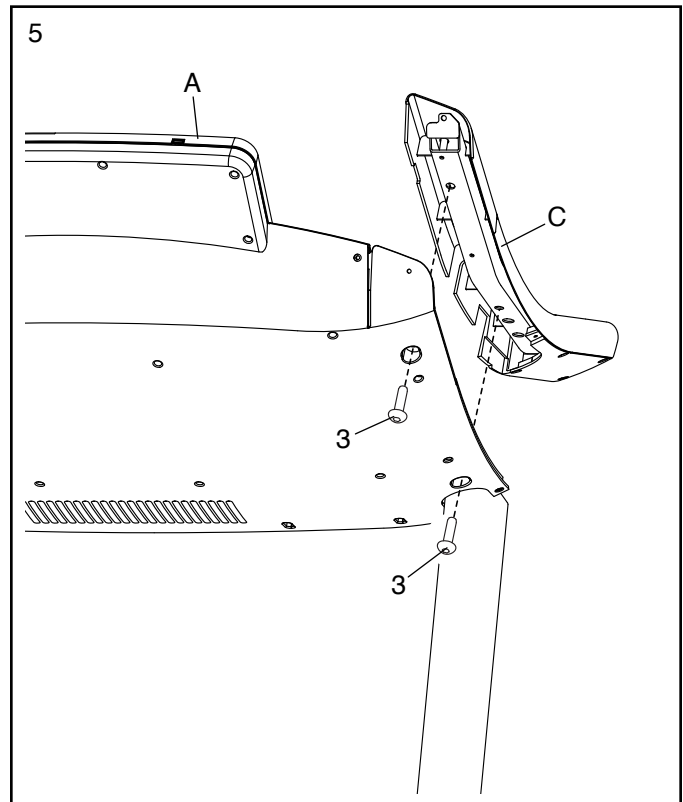
Steek de draden (B, 78) in het bedieningspaneel (A).



5. Zoek naar de Linker Handleuning (C).

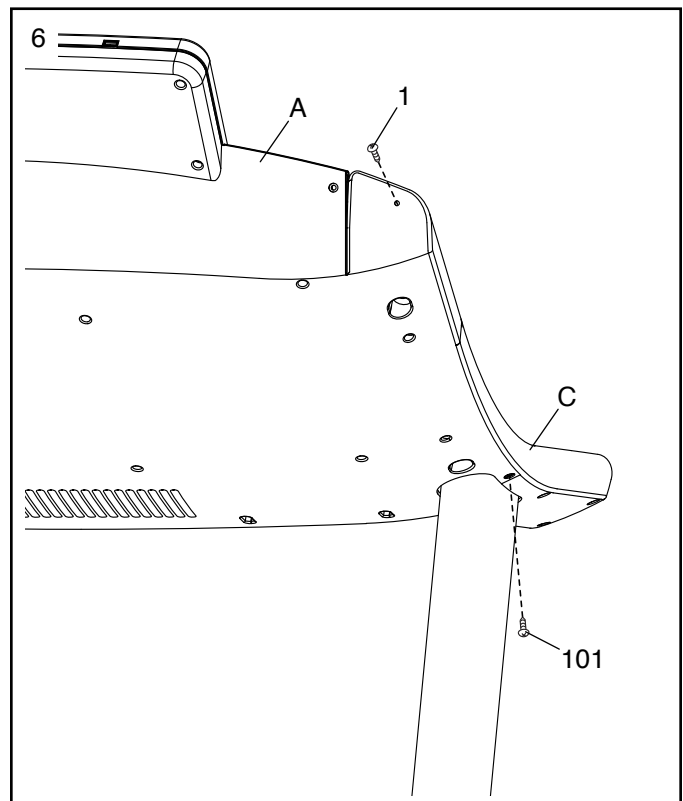
Maak de Linker Handleuning (C) aan het bedieningspaneel vast (A) met twee $5/16" \times 1\frac{1}{2}"$ Schroeven (3). **Start beide schroeven en draai ze vast. Zorg dat u de bedrading niet beklemt.**

Maak de Rechter Handleuning (niet getoond) op dezelfde manier vast.



6. Draai een $\#8 \times 1/2"$ Schroef (101) en een $\#8 \times 3/4"$ Schroef (1) in het bedieningspaneel (A) en in de linker handleuning (C) op de afgebeelde locaties. **Draai de Schroeven niet te vast aan.**

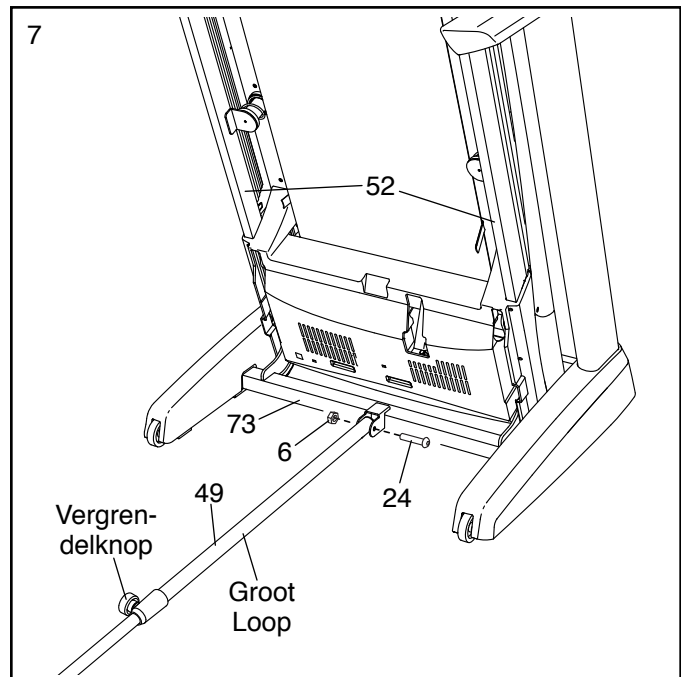
Draai een $\#8 \times 1/2"$ Schroef (niet afgebeeld) en een $\#8 \times 3/4"$ Schroef (niet afgebeeld) in het bedieningspaneel en in de rechter handleuning.



7. Breng daarna het Onderstel (52) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 8 voltooid is.**

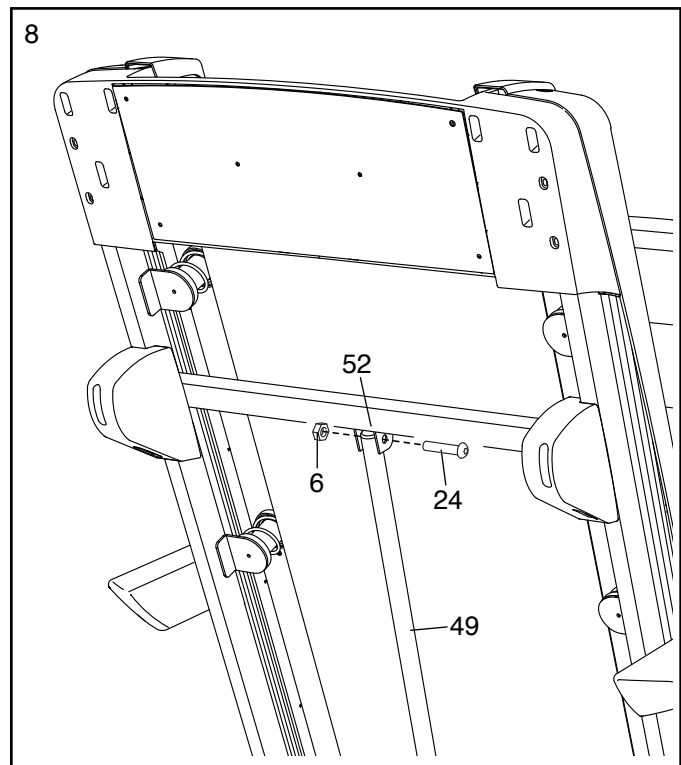
Richt de Opbergvergrendeling (49) zo dat de grote loop en de vergrendelingsknop zich in de afgebeelde posities bevinden.

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (49) aan de Staander (73) met een 3/8" x 2" Bout (24) en een 3/8" Moer (6).



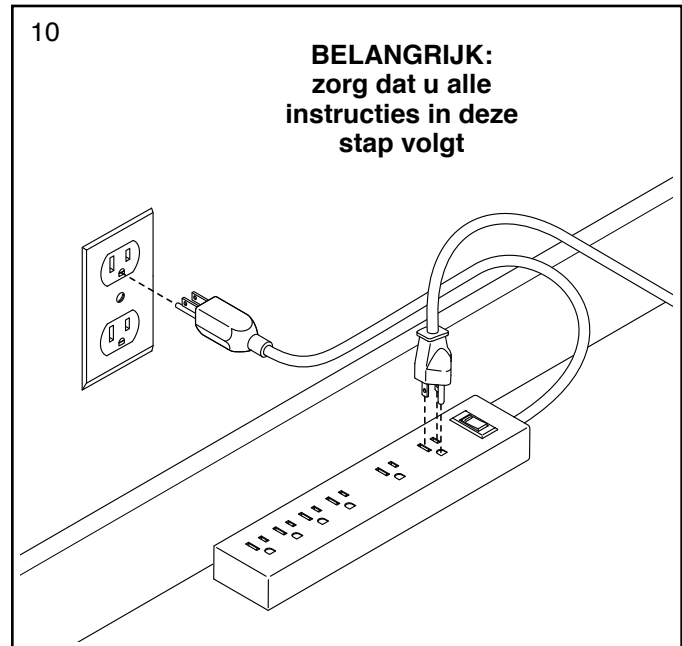
8. Bevestig het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (49) aan de Onderstel (52) met een 3/8" x 2" Bout (24) en een 3/8" Moer (6). Aandacht: het kan nodig zijn om het Onderstel heen en weer te schuiven om de Opbergvergrendeling uit te lijnen met het Onderstel.

Breng het Onderstel (52) naar beneden (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 23).



9. **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 meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie pagina's 25 en 26).
10. **BELANGRIJK: zie pagina 13 en steek dan het stroomsnoer weer in het stopcontact. Zie vervolgens pagina 15 en zet het apparaat aan.**

Druk op de toets Incline/Decline (Helling/Afdaling) genummerd -3. Pas dan de helling op het gewenste niveau aan. **BELANGRIJK: zet de helling op nul procent voordat u de loopband inklapt om schade aan de loopband te voorkomen.**



DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

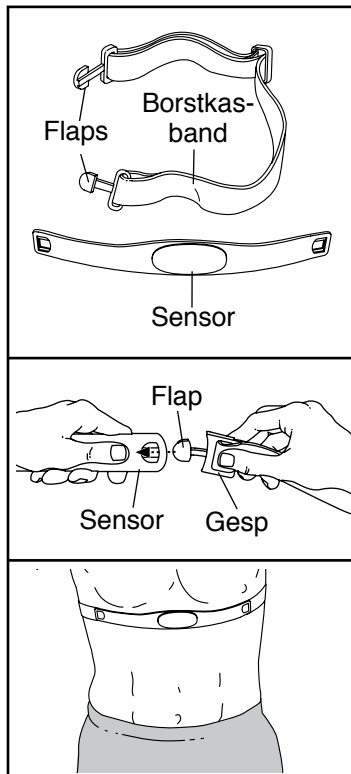
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

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

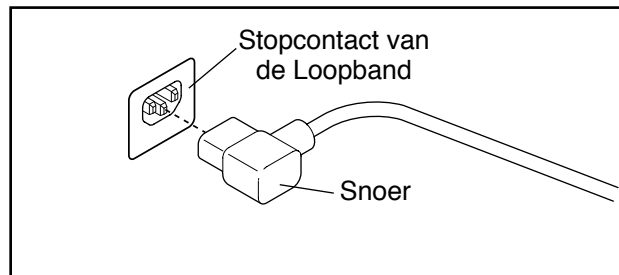
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.**

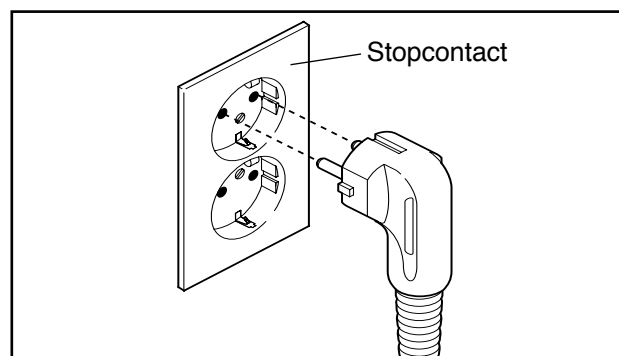
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

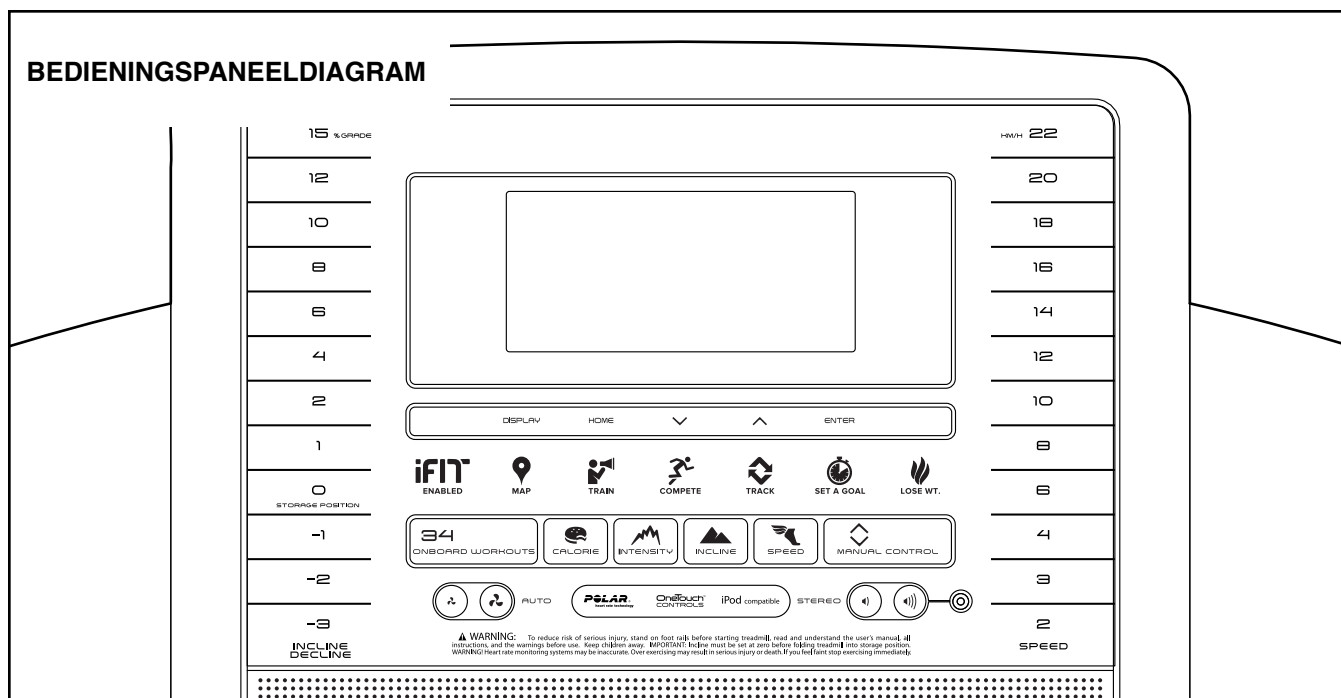
Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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 biedt een indrukwekkende keuze uit functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en prettiger te maken. 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.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. 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-modus zodat de loopband op uw draadloze netwerk aangesloten kan worden door middel van een optionele iFit-module. U kunt, met de iFit-modus, persoonlijke oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere iFit-hardlopers racen en

vele andere keuzes raadplegen. **Voor aankoop van de iFit 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 muziek of audioboek luisteren door gebruik van het geluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

Om het apparaat aan te zetten, kijkt u op pagina 16. **Hoe de handmatige instelling te gebruiken**, kijkt u op pagina 16. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, kijkt u op pagina 19. **Voor gebruik van een oefening met een vooraf ingesteld doel**, zie pagina 20. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie pagina 20. **Voor gebruik van een het stereogeluidssysteem** kijkt u op pagina 21. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus** kijkt u op pagina 22.

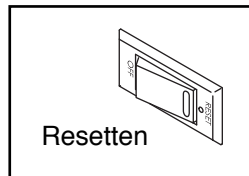
Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie DE INFORMATIE MODUS op pagina 22. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar kilometers.

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 26).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

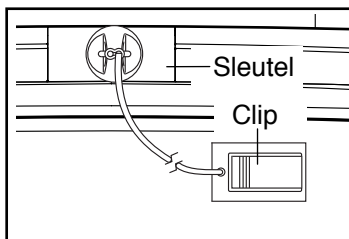
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie pagina 14). Zoek vervolgens naar de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de resetstand.



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 schakelaar in de resetstand is gezet, gaat de demostand aan. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de Stop-knop 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. Selecteer de handmatige modus.

Druk op de toets Manual Control (handmatige bediening) op het bedieningspaneel. De handmatige instelling zal, wanneer u niet op iFit aangesloten bent, automatisch gekozen worden.

3. Start de loopband.

Om de loopband te starten, druk op de toets Start, de toets Speed (Snelheid) verhogen of een van de genummerde Speed toetsen.

Als de Starttoets of de toets Speed (Snelheid) verhoogd wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u. U kunt tijdens de oefening de snelheid van de loopband naar wens veranderen door te drukken op de toetsen Snelheid Verhogen en Verlagen. 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 sneltoetsen, 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. 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 Incline (helling) verhogen/verlagen of op een van de genummerde toetsen Incline/Decline (Helling/Afdalen). 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 verstreken tijd
- De afstand die u hebt gewandeld of hardgelopen
- De intensiteitsbalk van de oefening
- Het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand
- De hellingstand van de loopband
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Uw hartslag (zie stap 6 op pagina 18)
- De matrix

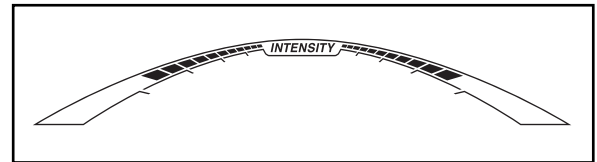
De matrix biedt verschillende weergavetabbladen. Druk op de toets verhogen en verlagen naast de Enter-toets totdat het gewenste tabblad wordt weergegeven.

Het tabblad Incline (Helling) zal een profiel van de hellingsinstellingen van de oefening aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van ieder minuut verschijnen. Het tabblad Speed (Snelheid) zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening aangeven.

Het My Trail (mijn route)-tabblad zal een route van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De knipperende rechtehoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het My Trail-tabblad zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

Het Tabblad 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 oefeningintensiteitsniveaubalk het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



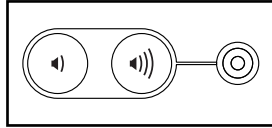
Druk op de Home-toets om naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg DE INFORMATIE MODUS op bladzijde 22 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

Wanneer een draadloze iFit module is aangesloten, zal het symbool draadloos aan de boenkant van het scherm de sterkte van het draadloze signaal aangeven. Vier staafjes geven 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.

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

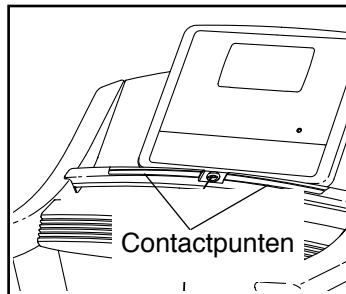


Om de display te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

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

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

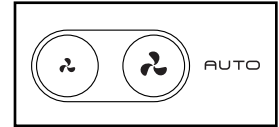


Om uw hartslag te meten, gaat u op de **voetleuning staan** en houdt u de contactpunten ongeveer tien seconden vast met uw handpalmen – **beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende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

Ga op de voetleuning staan, druk op de Stop-toets en **pas de helling van de loopband aan op nul. De helling van de loopband moet op nul 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 schakelaar 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 16.

2. Kies een ingestelde oefening.

Om een vooraf ingestelde oefening te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Calorie, Intensity (Intensiteit) de Incline (Helling), of Speed (Snelheid) 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.

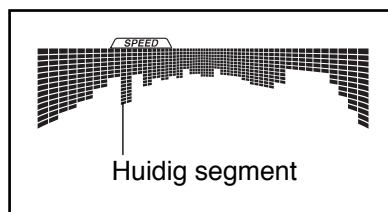
3. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start of de toets Speed (Snelheid) verhogen 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 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.

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 Speed en Incline (Helling), **als het volgende segment van de oefening begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende segment.**

Druk op de Stop toets om de workout wanneer u dat wilt te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de toets Start of Speed verhogen om de oefening te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u 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.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 17. De display zal de verstreken 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 VOORAF INGESTELDE DOELOEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16.

2. Stel calorieën, afstand of tijdsdoel in.

Druk herhaaldelijk op de toets Set A Goal (een doel instellen) tot het nummer van de gewenste doel-oefening verschijnt in de display.

Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de Enter-toets om het gewenste doel in te stellen.

3. Begin met de oefening.

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

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie pagina's 16 tot 18).

De oefening duurt zolang tot u uw instelde doel bereikt. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt.

Aandacht: 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.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 17.

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.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT OEFENING

Aandacht: voor gebruik van een iFit-oefening heeft u een optionele iFit-module nodig. **Voor aankoop van de iFit 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/g/n 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. Plaats de iFit module in het bedieningspaneel.

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

BELANGRIJK: om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit-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-hoofdscherm van gebruiker wisselen. Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de Enter-toets om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit-oefening.

Voor het downloaden van een iFit-oefening in uw schema, drukt u lichtjes op de toets Map (Kaart), Train, Video of Lose Weight (Afvallen) om de volgende oefening van dat type in uw schema te downloaden.

Druk op de toets Compete (Competitie) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft.

Om een recente iFit-oefening uit uw schema opnieuw te rennen drukt u eerst op de toets Track (Route). Gebruik vervolgens de toetsen verhogen en verlagen om de gewenste oefening te selecteren. Druk op de toets Enter om de oefening te laten beginnen.

Voor meer informatie over de iFit oefeningen, kijkt u op www.iFit.com.

Wanneer u een iFit-oefening selecteert toont de display de naam, duur, maximale snelheid en afstand van de oefening. Het display toont ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden en een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening.

De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

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

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op pagina 19.

Tijdens sommige oefeningen zal de stem van een audio coach u begeleiden tijdens de oefening. U kunt een audio-instelling voor uw persoonlijke trainer kiezen (zie DE INFORMATIE MODUS op pagina 22).

Druk op de Stop toets om de workout wanneer u dat wilt te stoppen. De tijd zal op de display knippen. Druk op de toets Start of Speed (Snelheid) verhogen 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 My Trail (Mijn route) zal een kaart van het pad waarop u loopt of rent weergeven, of het toont een route met het aantal rondes dat u voltooit.

Tijdens een competitieoefening zal het competitieblad de vordering tijdens de race aangeven. De bovenste lijn in de matrix 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 de matrix 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.

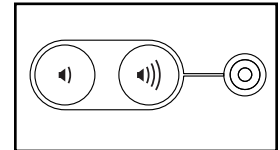
Zie stap 8 op pagina 18.

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

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Zie uw plaatselijke elektrikaar voor het aanschaffen van een audiokabel.**

Druk vervolgens op de toets afspelen op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan met de toetsen Volume verhogen en verlagen op het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw persoonlijke audiospeler.



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 INFORMATIEMODUS

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

1. Selecteer de informatiemodus.

Om de informatiemodus te selecteren, houdt u de toets 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 Time (tijd) display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt is aangeven.

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

Het onderste gedeelte van de display zal de status van de iFit module aangeven. Als een iFit module wordt aangesloten, toont de display 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.

2. Selecteer de optionele schermen.

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

UNITS—Druk op de Enter-toets om de meet-eenheid te wijzigen. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u ENGLISH. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u METRIC.

DEMO—Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt getoond 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.

CONTRAST LVL—Druk op de toetsen Incline (Helling) verhogen en verlagen om het contrastniveau van de display aan te passen.

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

VOICE (stem)—Druk op de Enter-toets om de stem van de persoonlijke trainer aan of uit te zetten.

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

DEFAULT MENU (standaard menu)—Het standaardmenu zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt, of wanneer u de Home toets indrukt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om het handmatige hoofdscherm of het iFit scherm als het standaard menu.

CHECK WIFI STATUS—Druk op de Enter-toets om de status van uw iFit 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 server.

SEND/RECEIVE DATA (gegevens versturen/ontvangen)—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 (transfers uitgevoerd) op het scherm verschijnen.

3. Verlaat de informatiemodus.

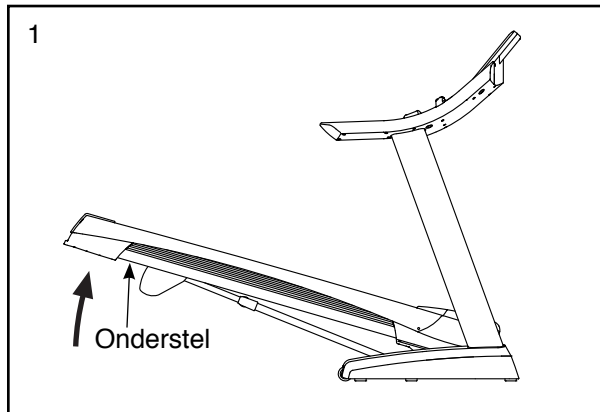
Haal de sleutel uit het bedieningspaneel om de informatie instelling te verlaten.

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN

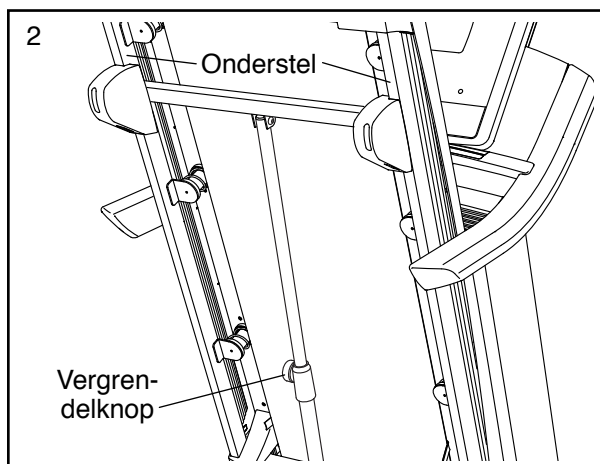
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Zet de helling op nul 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 omhoog tot de vergrendelknop in de opslagpositie vergrendelt. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop vastzit.

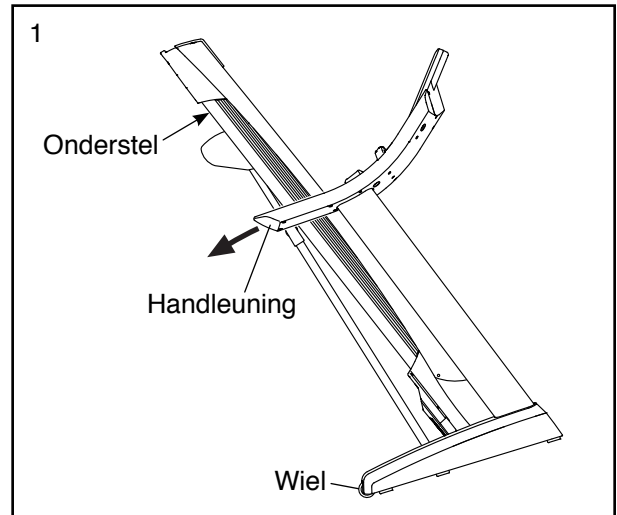


Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst in 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 wiel.



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

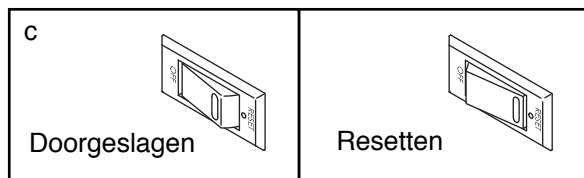
1. **Zie tekening 2.** Houd het bovenste uiteinde van het loopbandonderstel vast met uw rechterhand. Trek vervolgens de vergrendelknop naar links. **BELANGRIJK:** draai niet aan de vergrendelknop. Druk, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel naar onderen en laat de vergrendelknop 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 worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact (zie pagina 14). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de stroomschakelaar bij het stroom-snoer op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



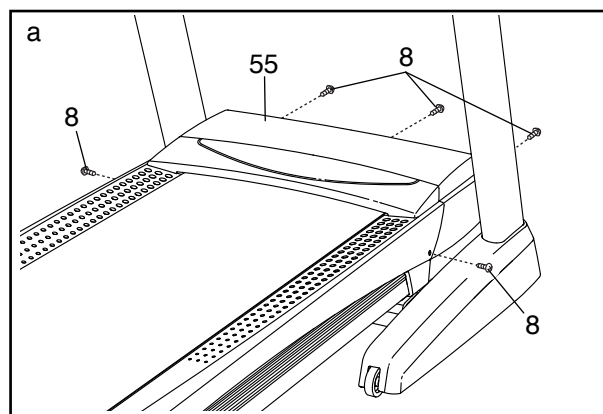
SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

- 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 is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

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

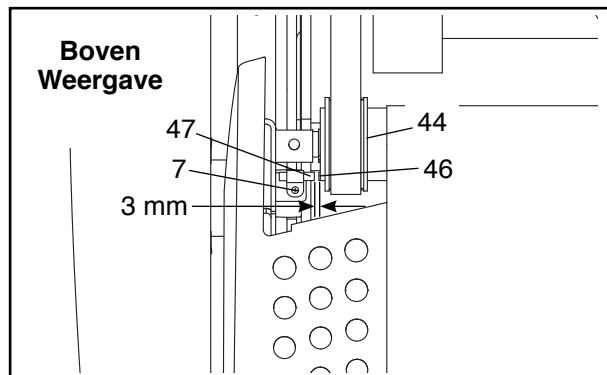
- Het bedieningspaneel beschikt over een demomodus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demomodus ingeschakeld. Om de demomodus uit te schakelen, houdt u de Stop-knop enkele seconden ingedrukt. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u DE INFORMATIE-MODUS op pagina 22 om de demomodus uit te zetten.



SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Verwijder de vijf #8 x 3/4" Truss Kopschroeven (8). Draai dan voorzichtig de Motorkap (55) eraf.

Zoek de Snelheidssensor (47) en de Magneet (46) aan de linkerkant van de Katrol (44). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Indien nodig maakt u de #8 x 3/4" Tekschroef (7) losser, beweegt u de Snelheidssensor lichtjes en maakt u de schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) vast met de vijf #8 x 3/4" Truss kopschroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.

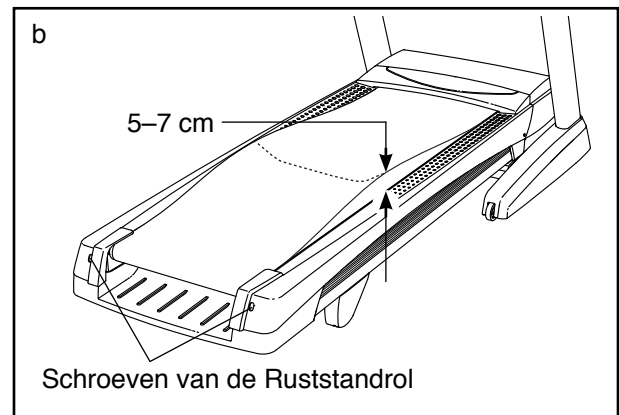


SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

- a. Druk de toetsen Stop en Speed (Snelheid) verhogen in, plaats de sleutel in het bedieningspaneel en laat de toetsen Stop en Speed verhogen 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 Helling vergroten of verkleinen. Als de helling is gekalibreerd, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 meter of korter.
- b. Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER 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.

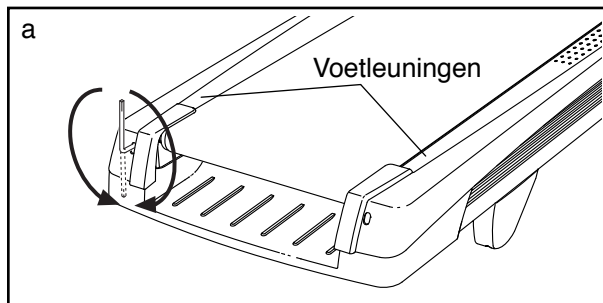


- c. Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit 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.
- d. Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: de loopband bevindt zich niet in het midden tussen de voetleuningen

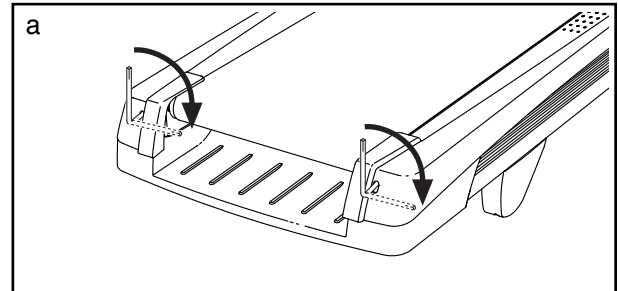
BELANGRIJK: als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, kan de loopband beschadigd raken.

- a. Als eerste 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 slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Als eerste 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.



SYMPTOOM: er lopen lijnen over de display van het bedieningspaneel

- a. Indien er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, kijkt u bij 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 perioden. Voor een aerobische oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw 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: achillespees, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

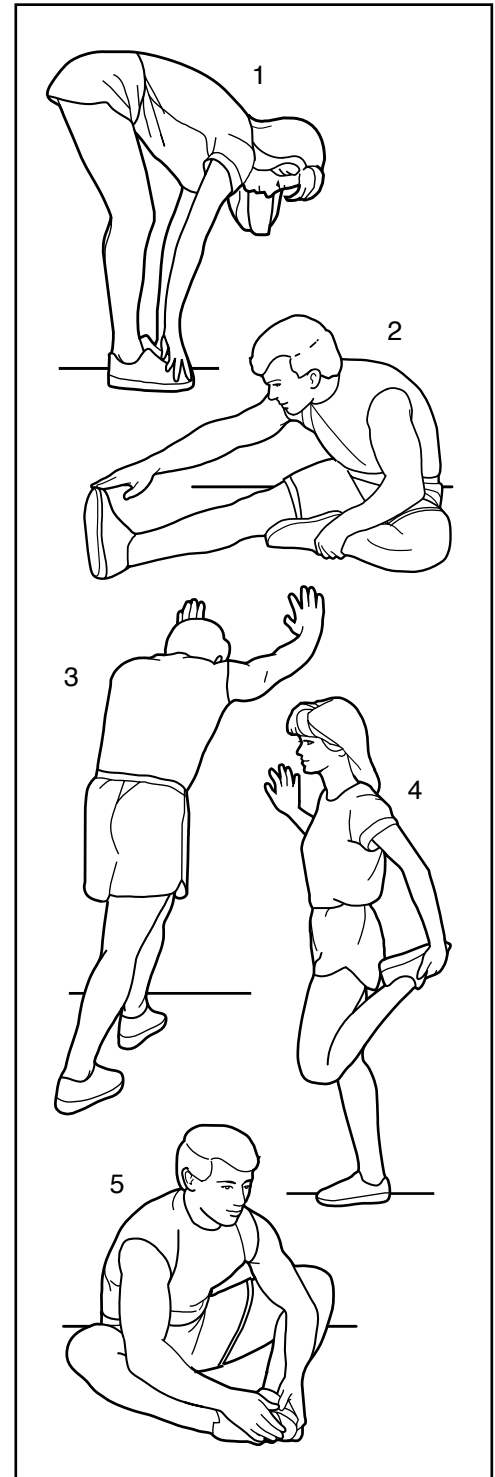
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

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 heupspieren.



AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL19713.0 R0913A

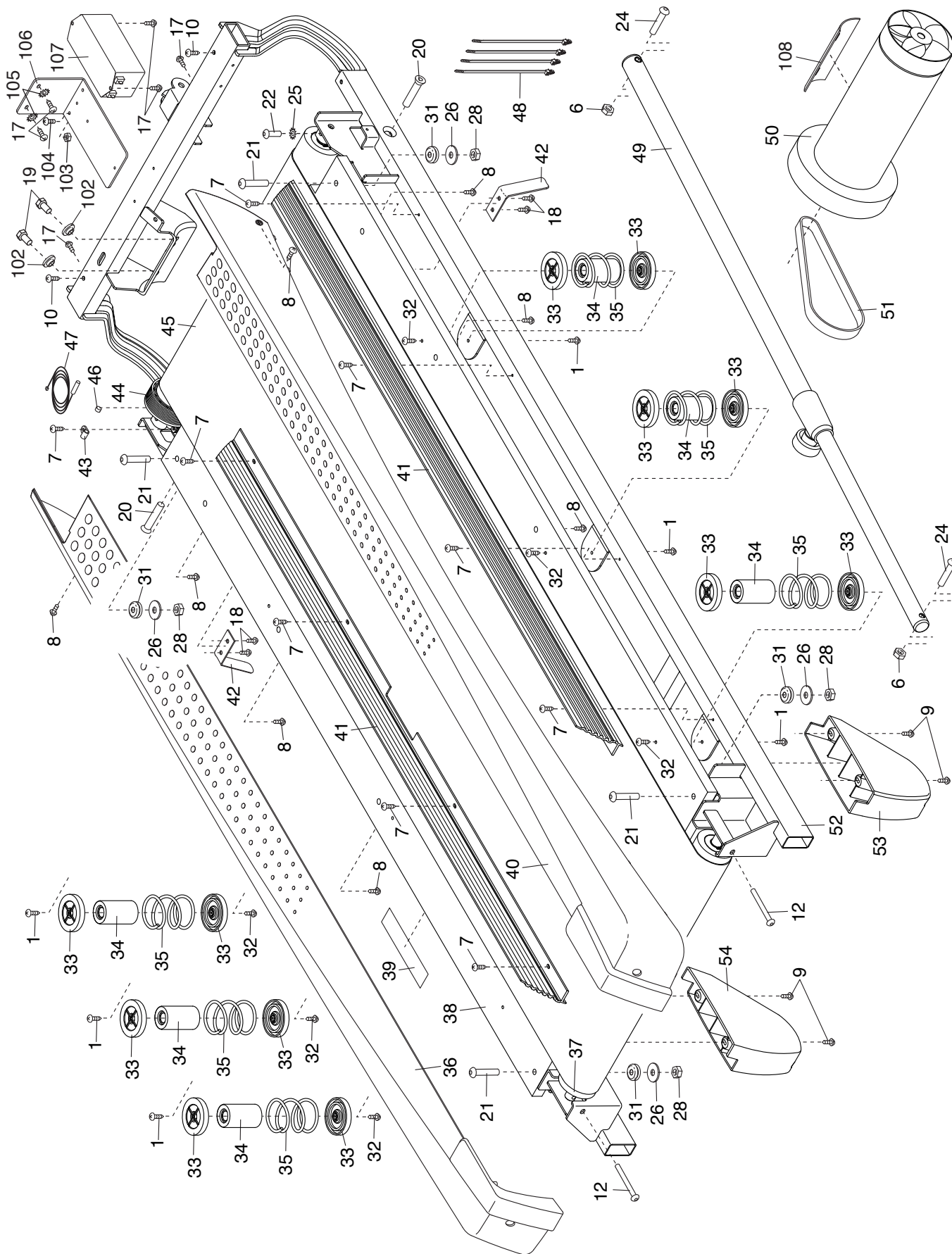
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	94	#8 x 3/4" Schroef	50	1	Aandrijfmotor
2	8	5/16" x 1" Schroef	51	1	Motorriem
3	4	5/16" x 1 1/2" Schroef	52	1	Onderstel
4	4	#8 x 1" Schroef	53	1	Rechter Achter Poot
5	4	5/16" Sterring	54	1	Linker Achter Poot
6	2	3/8" Moer	55	1	Motorkap
7	21	#8 x 3/4" Tekschroef	56	1	Kapaccent
8	11	#8" x 3/4" Trusskopschroef	57	2	Inzetstuk van het Hellingonderstel
9	12	#8" x 3/4" Tekpankopschroef	58	2	Tussenring van het Onderstel
10	2	#8 x 1 3/4" Schroef	59	1	Hellingonderstel
11	6	#10 x 1/2" Schroef	60	1	Hellingmotor
12	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	61	2	Inzetstuk van de Hellingmotor
13	1	3/8" x 1 1/2" Bout met Inbuskop	62	1	Controller
14	1	3/8" x 2" Bout	63	1	Onderstel Sluitdop
15	4	#6 x 1/4" Schroef	64	1	Kap van Onderstel Sluitdop
16	2	3/8" x 1 1/2" Bout	65	1	Elektronicaplaat
17	13	#8 x 1/2" Machineschroef	66	2	Kapstang
18	4	#8 Schroef van de Loopbandgeleider	67	1	Contactpunt
19	2	5/16" x Aandrijfmotorschroef	68	1	Stroomsnoer
20	2	1/2" x 2 1/4" Bout	69	1	Schakelaar
21	4	5/16" x 1 3/4" Bout	70	1	Onderpan
22	1	1/4" x 1 3/4" Schroef	71	1	Kap van de Linker Handleuning
23	2	3/8" x 1" Bout	72	1	Onderstel van de Linker handleuning
24	2	3/8" x 2" Bout	73	1	Staander
25	1	1/4" Sterring	74	1	Onderkant van de Linker handleuning
26	4	5/16" Platte Tussenring	75	1	Kap van de Rechter Handleuning
27	6	3/8" Slotmoer	76	1	Onderstel van de Rechter handleuning
28	4	5/16" Slotmoer	77	1	Onderkant van de Rechter handleuning
29	2	1/2" Slotmoer	78	1	Draad van de Staander
30	7	Clip	79	2	Doorvoerhuls
31	4	Rubberkussen	80	6	Kussen van de Basis
32	6	#8 x 1 1/4" Schroef	81	3	Waarschuwingssticker
33	12	Boven/Onderkant van het Kussen	82	1	Kap van de Linker Staander
34	6	Kussen	83	1	Kap van de Rechter Staander
35	6	Kussenveer	84	2	Wiel
36	1	Linker Voetleuning	85	1	Been van de Linkerbasis
37	1	Ruststandrol	86	1	Been van de Rechterbasis
38	1	Loopoppervlak	87	1	Basis van het Bedieningspaneel
39	1	Waarschuwingssticker	88	1	Bedieningspaneel
40	1	Rechter Voetleuning	89	1	Achterkant van de Bovenkant van het Bedieningspaneel
41	2	Kap van het Onderstel	90	1	Borstriem
42	2	Loopbandgeleider	91	1	Sensor
43	1	Clip van de Snelheidsensor	92	1	Sleutel/Klem
44	1	Aandrijfrol/Katrol	93	1	Sensorstang
45	1	Loopband	94	1	Onderkant van de Sensorstang
46	1	Magneet			
47	1	Snelheidsensor			
48	4	Kabelband			
49	1	Opslagvergrendeling			

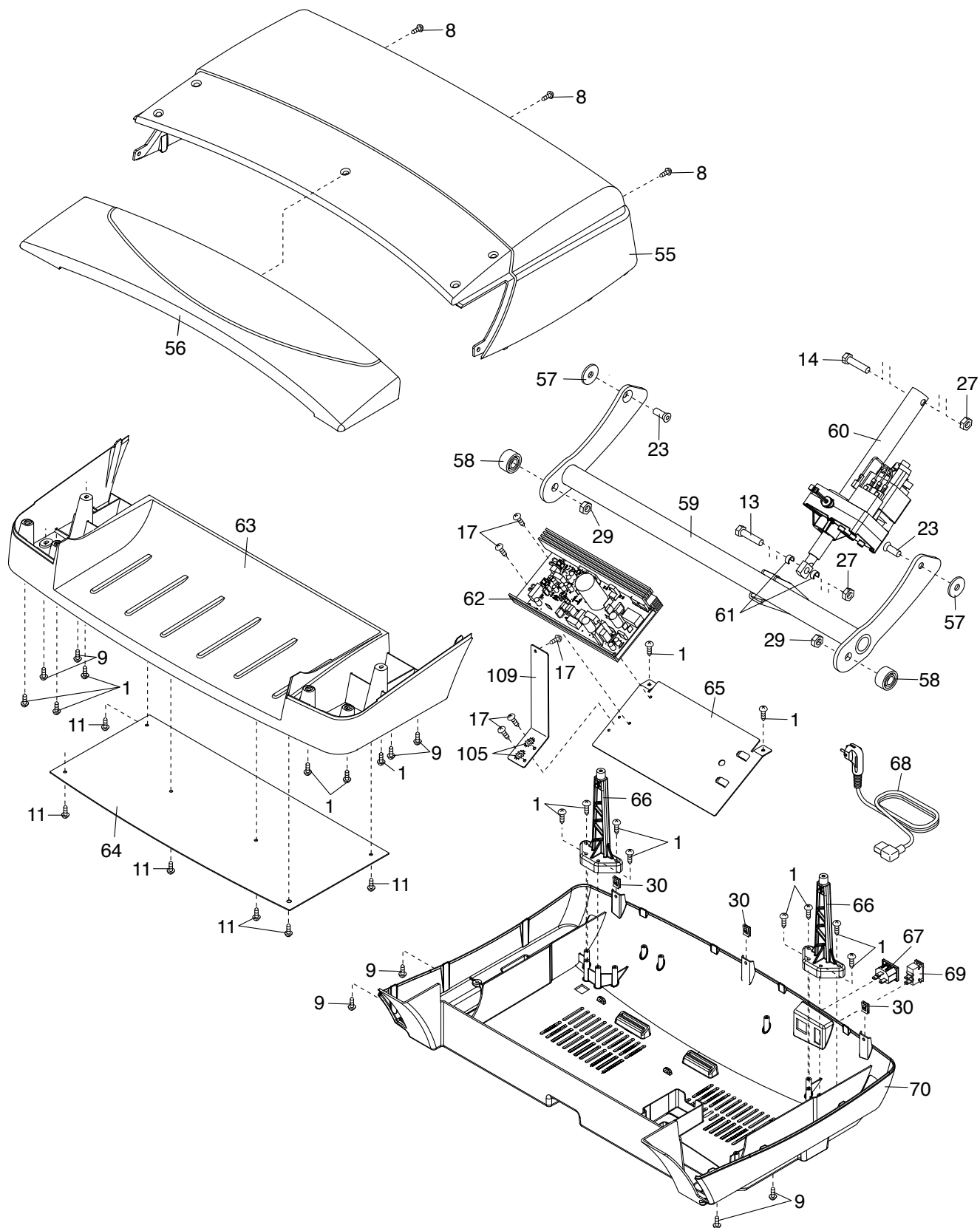
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
95	1	Aardingsdraad	103	1	#8 Moer
96	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	104	1	#8 x 3/4" Machineschroef
97	1	Ventilatorbehuizing	105	4	8" Sterring
98	1	Ventilator	106	1	Filterbeugel
99	7	Binddraad	107	1	Filter
100	1	Achterkant van het Bedieningspaneel	108	1	Motorisolator
101	2	#8 x 1/2" Schroef	109	1	Aardingsbeugel
102	2	Motorbus	110	1	Ferrietklem
			*	—	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

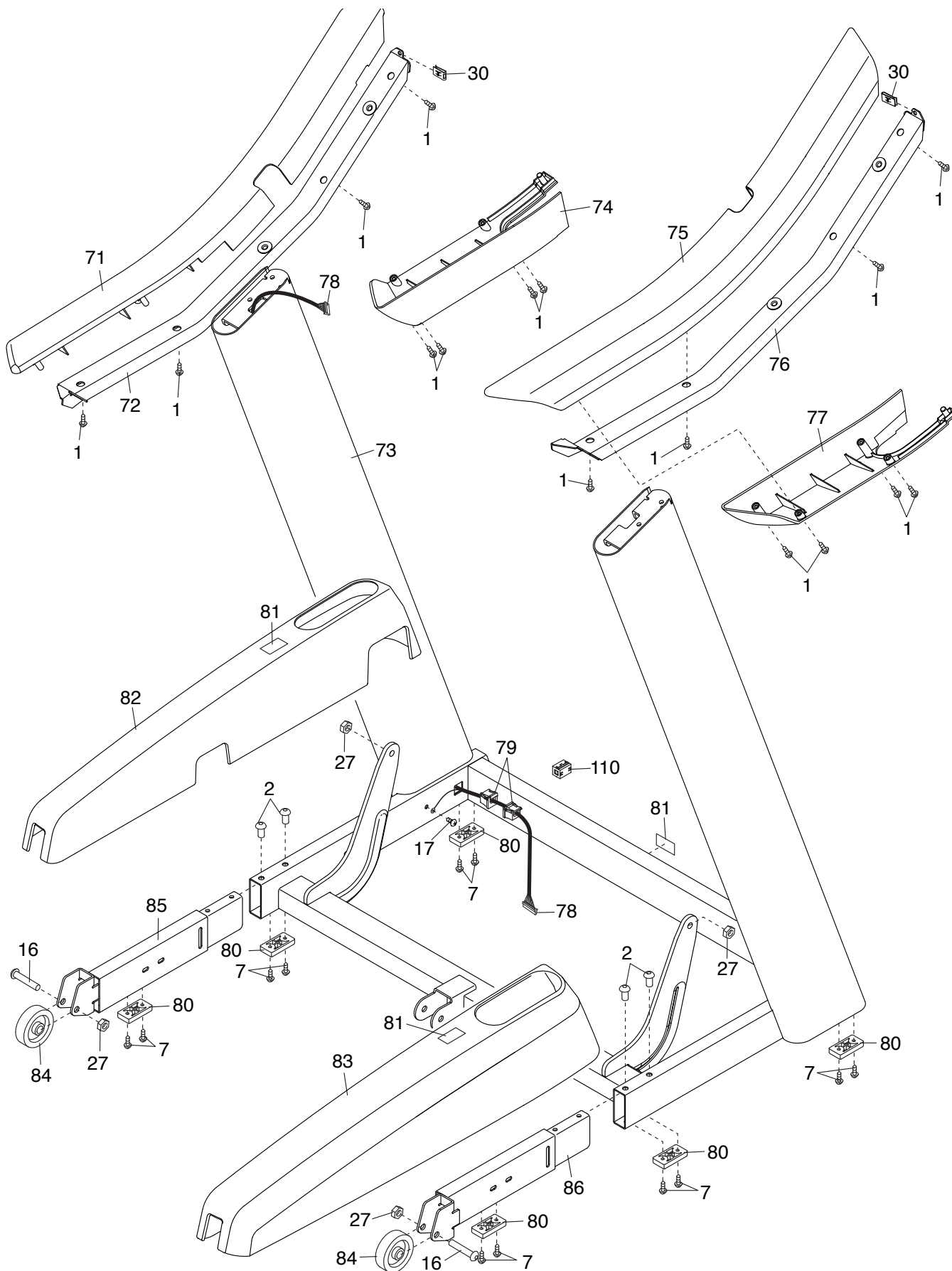
Modelnr. NETL19713.0 R0913A





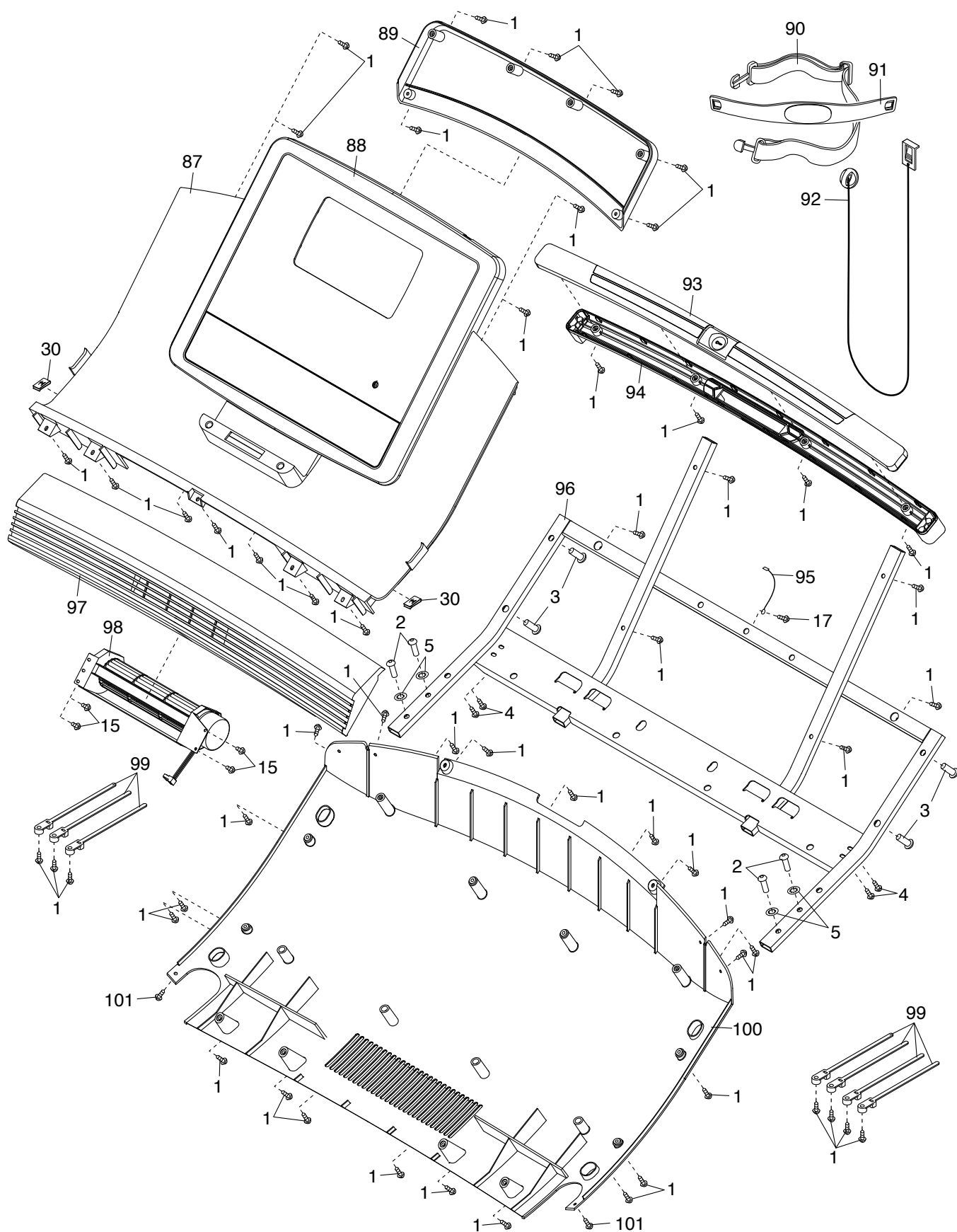
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL19713.0 R0913A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. NETL19713.0 R0913A



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.

