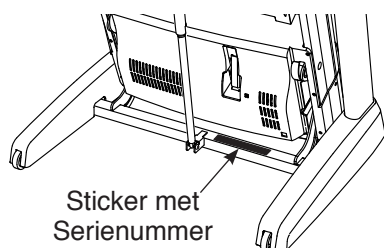


NordicTrack[®] **ELITE 1500**

Modelnr. NETL19714.3

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



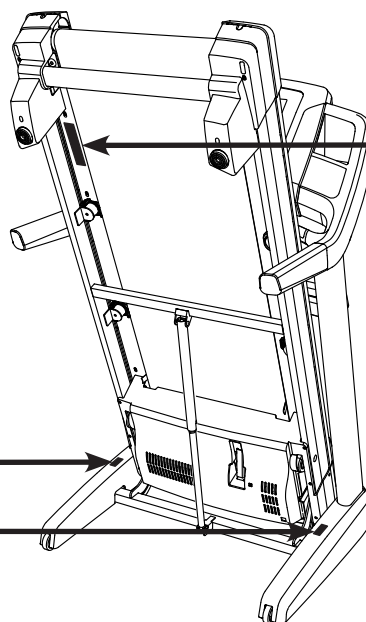
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
DE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR	15
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	16
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	26
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	27
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	30
LIJST MET ONDERDELEN	34
GEDETAILLEERDE TEKENING	36
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE	Achterzijde

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing 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 VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmatregelen en waarschuwingen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Het is niet de bedoeling dat de loopband wordt gebruikt door mensen met mentale, sensitieve of fysieke beperkingen of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder supervisie of instructie staan betreffende het gebruik van de loopband door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik de loopband alleen zoals in deze handleiding beschreven.
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 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 de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband kan alleen door mensen die minder dan 160 kg wegen worden gebruikt.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Atletische ondersteunende kleding wordt zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.*
12. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 16). 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 het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
15. Loop nooit op de loopband wanneer het apparaat uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 27 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 bladzijde 18). Draag altijd de clip bij gebruik van de loopband.

17. Sta altijd op de voetleuningën wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleuningën altijd vast.
18. Als een persoon op de loopband loopt, zal het geluidsniveau van de loopband toenemen.
19. Houd vingers, haar en kleding uit de buurt van de bewegende loopband.
20. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
21. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
22. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de schakelaar in de uit-stand (zie de tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de schakelaar), en haal de stekker uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt.
23. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 7 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 26.) U moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
24. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opslagstand houdt.
25. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
26. Steek geen enkel voorwerp in een opening van de loopband.
27. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.
28. **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 de motorkap nooit tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
29. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

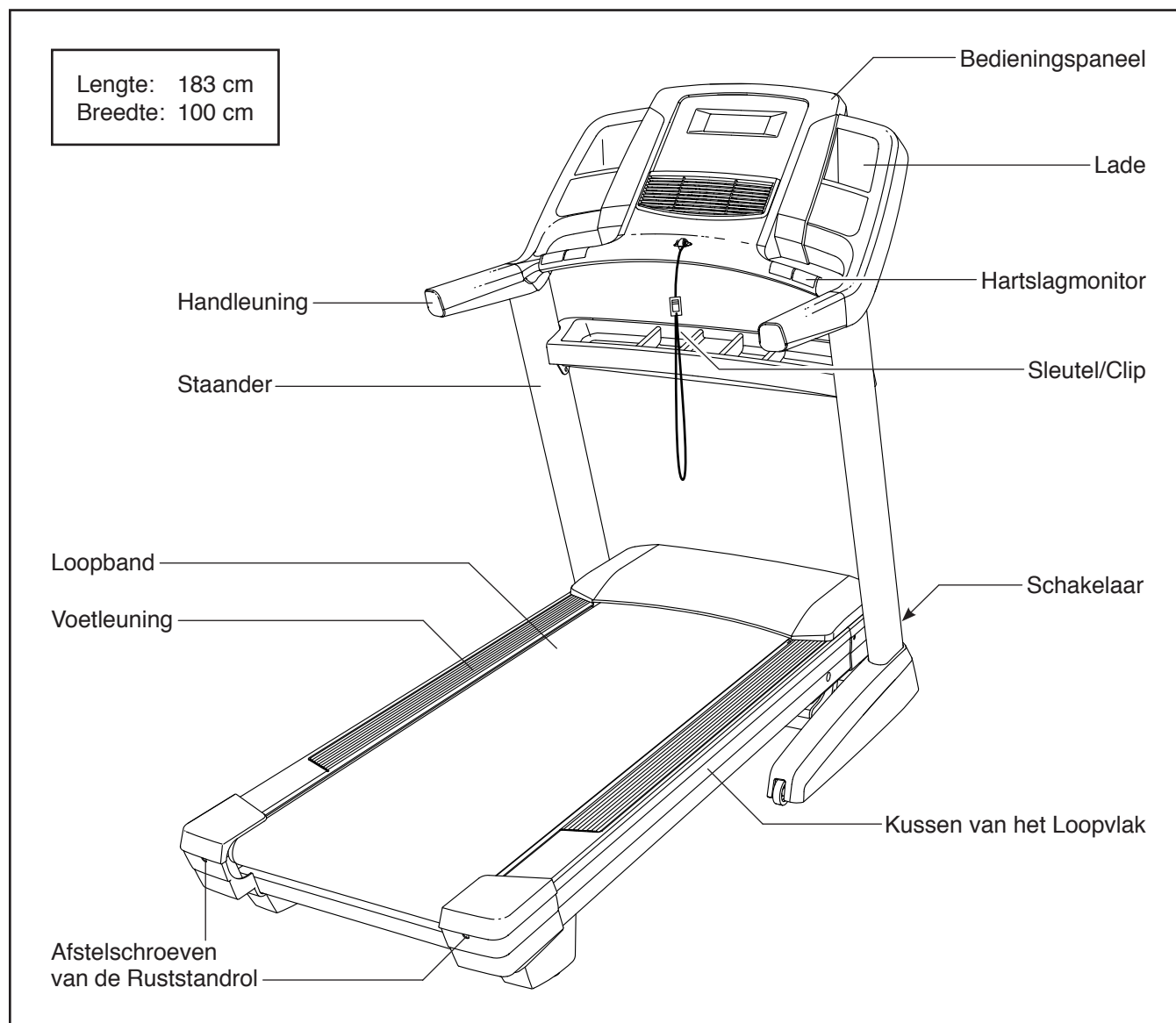
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® ELITE 1500 loopband heeft gekozen. De ELITE 1500 loopband biedt een aantal 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

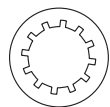
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

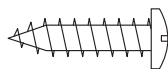


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

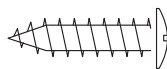
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



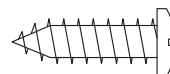
5/16" Sterring
(8)–8



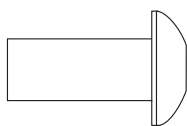
#8 x 3/4" Schroef
(5)–8



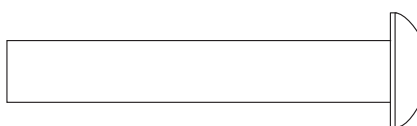
#8 x 3/4" Truss
Kopschroef (24)–8



#10 x 3/4" Schroef
(6)–2



5/16" x 3/4"
Schroef (1)–8



5/16" x 2" Schroef
(2)–4

MONTAGE

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Na het verzenden, kan er een vettige substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er wat vet op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan weg met een zachte doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right.”

- Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.

- Voor montage heeft u het volgende gereedschap:

de meegeleverde inbusleutel



één instelbare sleutel



één Philips schroevendraaier



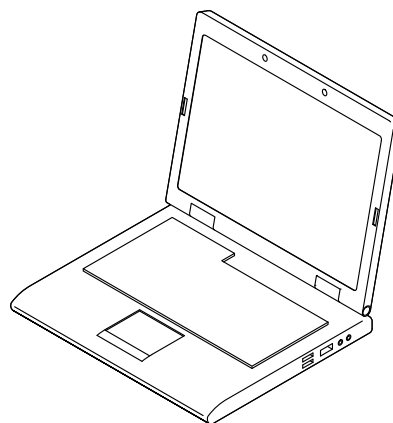
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

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

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

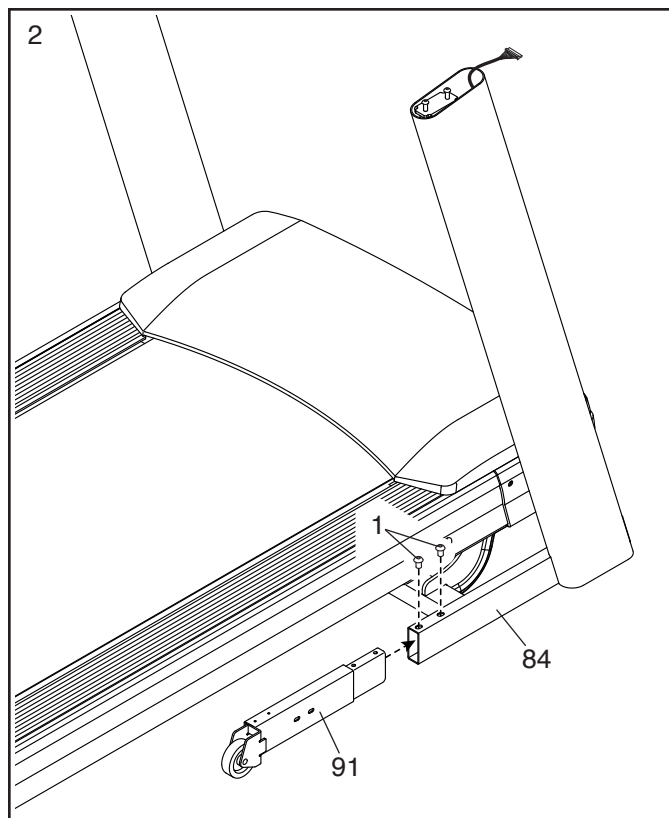
1



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

Zoek het Rechter Verlengstuk (91). Maak het Rechter Verlengstuk vast aan de rechter Staander (84) met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (1). **Draai beide schroeven aan en draai ze vast.**

Maak het Linker Verlengstuk (niet getoond) op dezelfde manier aan de linker Staander (84) vast.

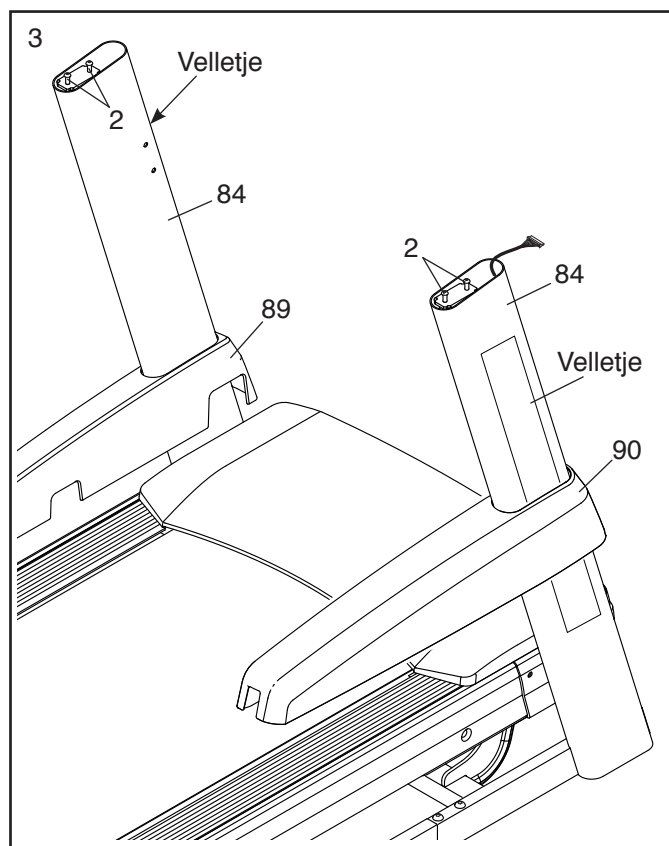


3. Zoek de Kapjes van de Linker en Rechter Staander (89, 90).

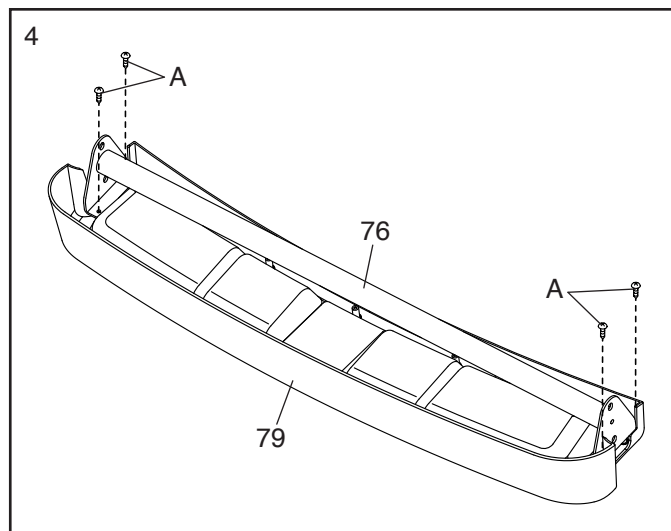
Schuif het Kapje van de Rechter Staander (90) op de rechter Staander (84) en schuif het Kapje van de Linker Staander (89) op de linker Staander. Druk vervolgens de Kapjes van de Staanders omlaag tot ze op hun plaats klikken.

Verwijder de vier aangegeven 5/16" x 2" Schroeven (2) en bewaar ze.

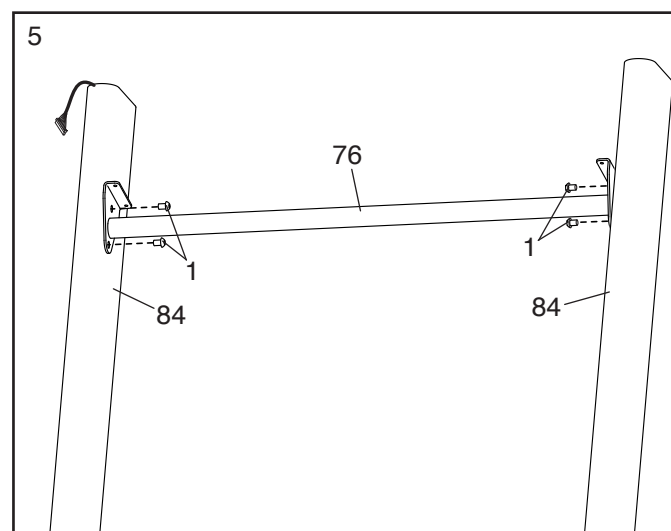
Als er een velletje op de sticker van iedere Staander (84) zit, verwijder deze dan voorzichtig.



4. Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (A) weg. Verwijder de Accessoireshouder (79) uit de Dwarsstang van de Staander (76).

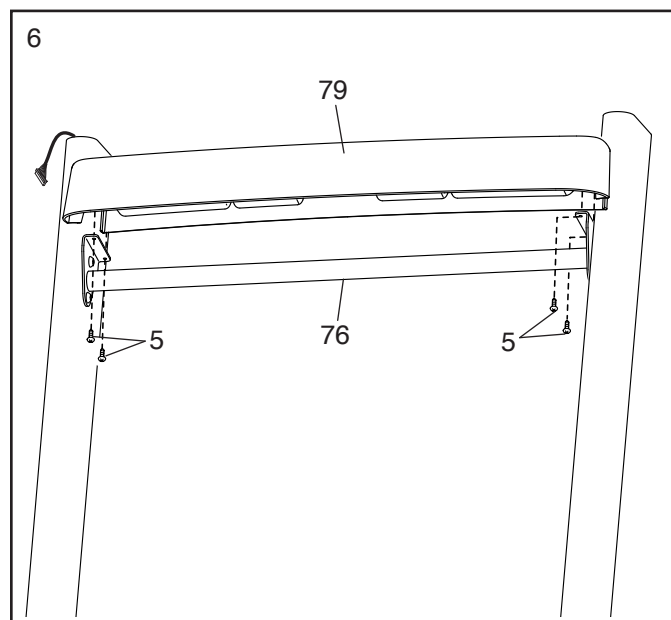


5. Schuif de Dwarsstang van de Staander (76) voorzichtig tussen de Staanders (84). Bevestig de Dwarsstang van de Staander met vier 5/16" x 3/4" Schroeven (1). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



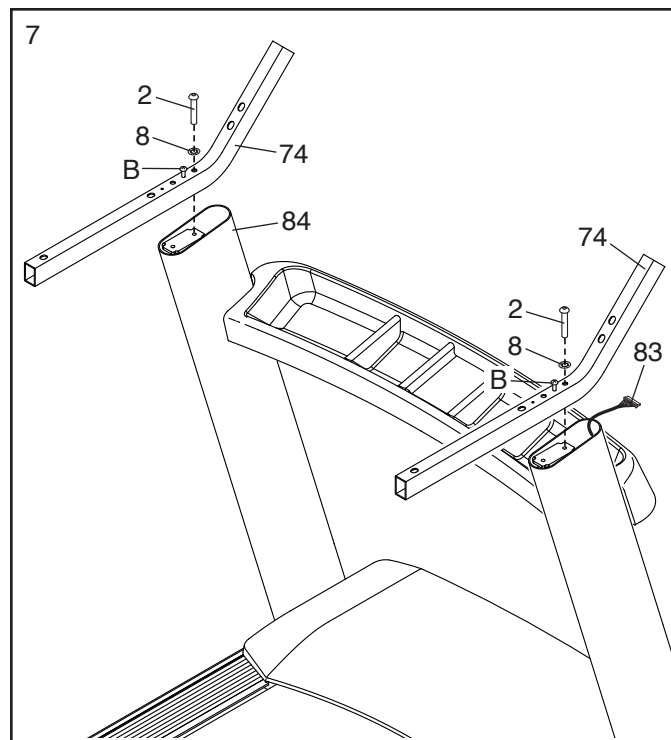
6. Zoek de #8 x 3/4" Schroeven (5). **BELANGRIJK: verwar de #8 x 3/4" Schroeven niet met de #8 x 3/4" Trusskopschroeven (24). De #8 x 3/4" Trusskopschroeven hebben een plattere kop.**

Maak de Accessoireshouder (79) vast aan de Dwarsstang van de Staander (76) met acht #8 x 3/4" Schroeven (5). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



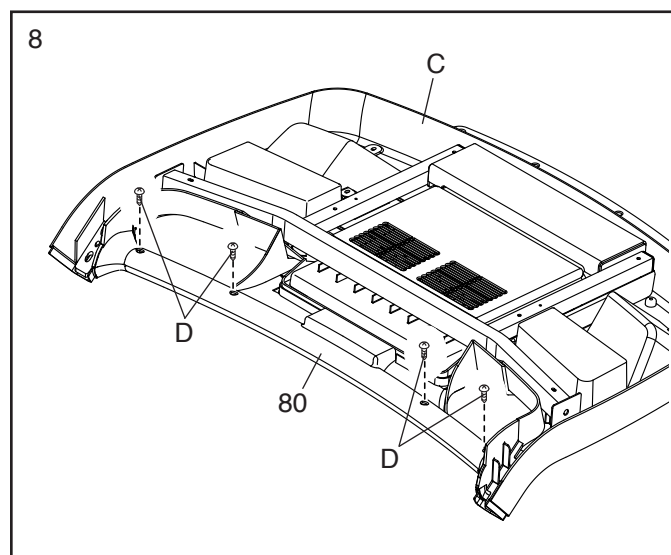
7. Bevestig de twee Handleuningen (74) op de Staanders (84) met twee van de 5/16" x 2" Schroeven (2) die u heeft verwijderd in stap 3 en twee 5/16" Sterringen (8). **Maak de Schroeven nog niet vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (83) aan de rechterkant niet bekneeld raakt.**

Verwijder en gooi de twee aangegeven schroeven (B) weg.



8. Plaats de bedieningspaneelmodule (C) omlaag gericht op een zacht oppervlak om krassen op het Bedieningspaneel te voorkomen.

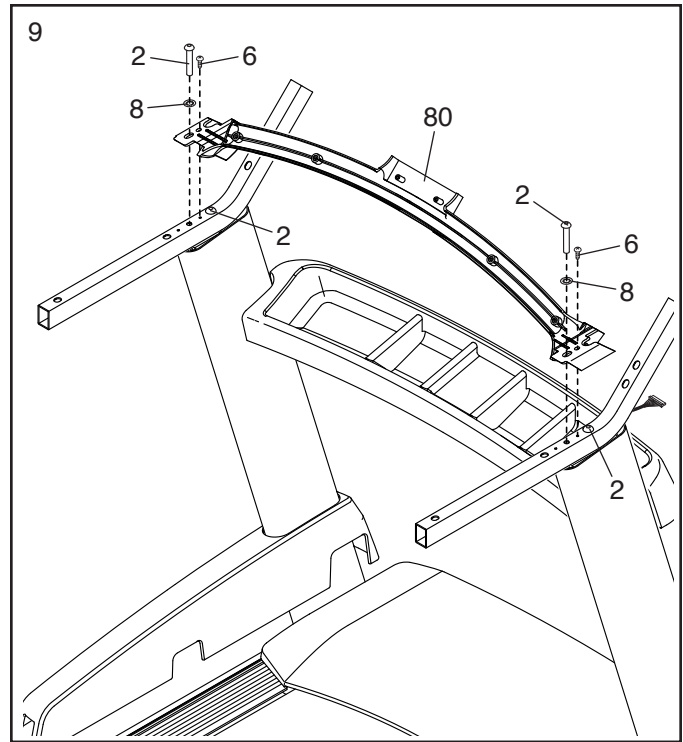
Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (D) weg. Verwijder dan de Dwarsstang voor de Hartslag (80).



9. **BELANGRIJK: gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (6) of de 5/16" x 2" Schroeven (2) niet te vast, om de Hartslagdwarsstang (80) niet te beschadigen.**

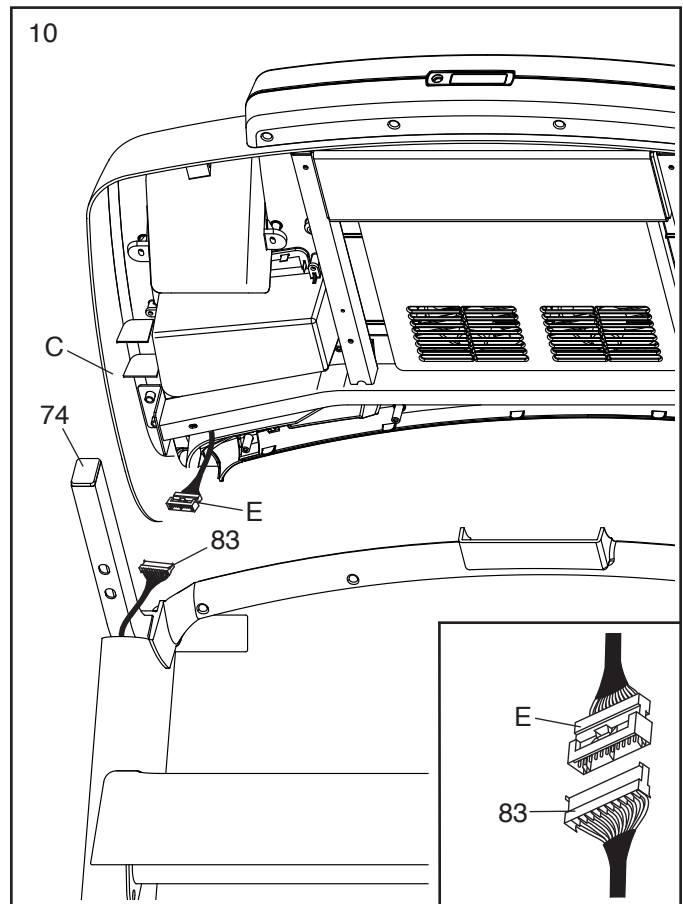
Richt de Hartslagdwarsstang (80) zoals afgebeeld. Maak de Hartslagdwarsstang vast met de twee 5/16" x 2" Schroeven (2) die u heeft verwijderd in stap 3, twee 5/16" Sterringen (8) en twee #10 x 3/4" Schroeven (6). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

Draai vervolgens de andere twee 5/16" x 2" Schroeven vast (2).



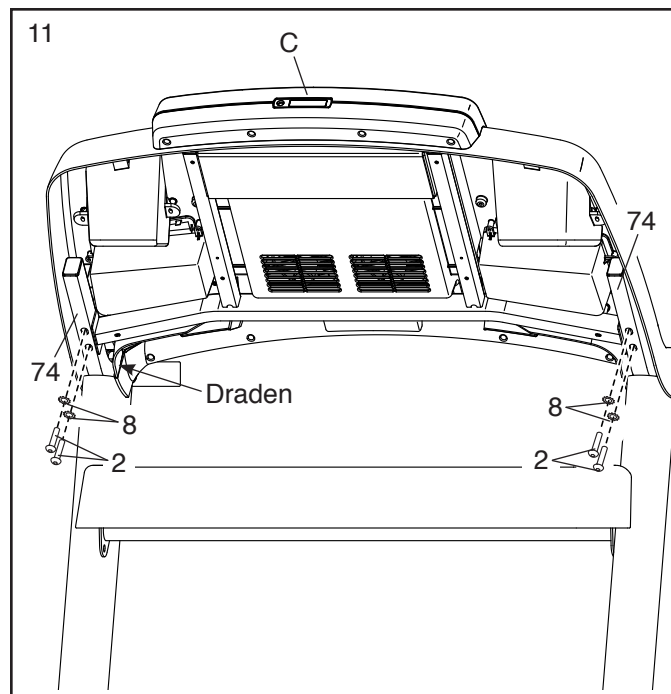
10. Houd het bedieningspaneel (C) met hulp van een tweede persoon dichtbij de Handle-ningen (74).

Zie de inzet-tekening. Verbind de Draad van de Staander (83) met de draad van het bedieningspaneel (E). **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE CONNECTOREN NIET GOED AANSLUIT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Verwijder vervolgens alle binddraden uit de Draad van de Staander.



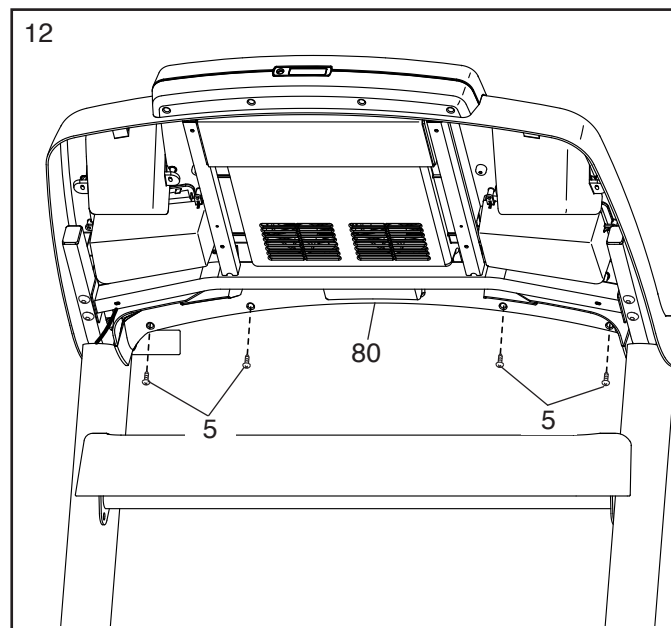
11. Bevestig het bedieningspaneel (C) aan de Handleuning (74) met vier 5/16" x 2" Schroeven (2) en vier 5/16" Sterringen (8). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast. Zorg dat u de bedrading niet beklemt.**

Plaats de draden omhoog in de bedieningspaneelmodule (C).



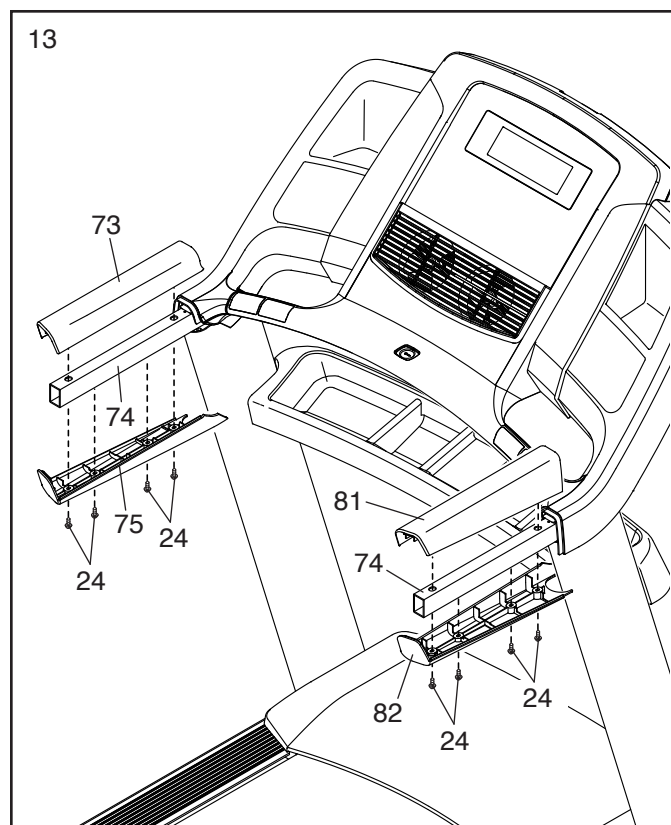
12. Zoek de #8 x 3/4" Schroeven (5). **BELANGRIJK: verwar de #8 x 3/4" Schroeven niet met de #8 x 3/4" Trusskopschroeven (24). De #8 x 3/4" Trusskopschroeven hebben een plattere kop.**

Draai vier #8 x 3/4" Schroeven (5) vast in de Hartslagdwarsstang (80) en draai ze vervolgens vast. **Zorg dat u de Schroeven niet te vast draait.**



13. Plaats het Bovenste Kapje van de Rechter Handleuning (81) op de rechter Handleuning (74). Bevestig het Onderste Kapje van de Rechter Handleuning (82) op de Handleuning en op het Bovenste kapje van de Rechter Handleuning met vier #8 x 3/4" Trusskopschroeven (24). **Begin alle vier de Trusskopschroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

Bevestig de onderste en Bovenste Kapjes van de Linker Handleuning (73, 75) aan de linker Handleuning (74) zoals hierboven beschreven.



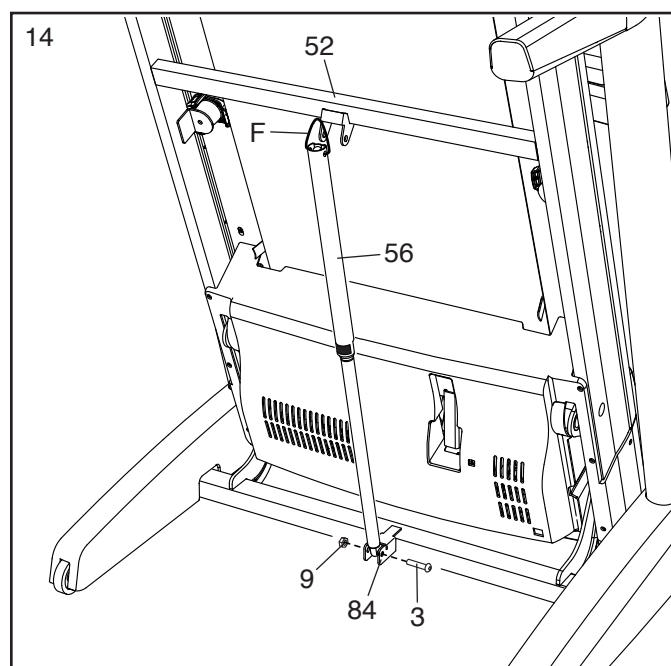
14. Breng daarna het Onderstel (52) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 15 voltooid is.**

Verwijder de 5/16" Moer (9) en de 5/16" x 1 3/4" Bout (3) uit de beugel van de Staanders (84).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (56) zoals afgebeeld.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (56) aan de beugel op de Staanders (84) vast met de 5/16" x 1 3/4" Bout (3) en de 5/16" Moer (9).

Til de Opbergvergrendeling vervolgens (56) naar een verticale stand en verwijder het binddraad (F).

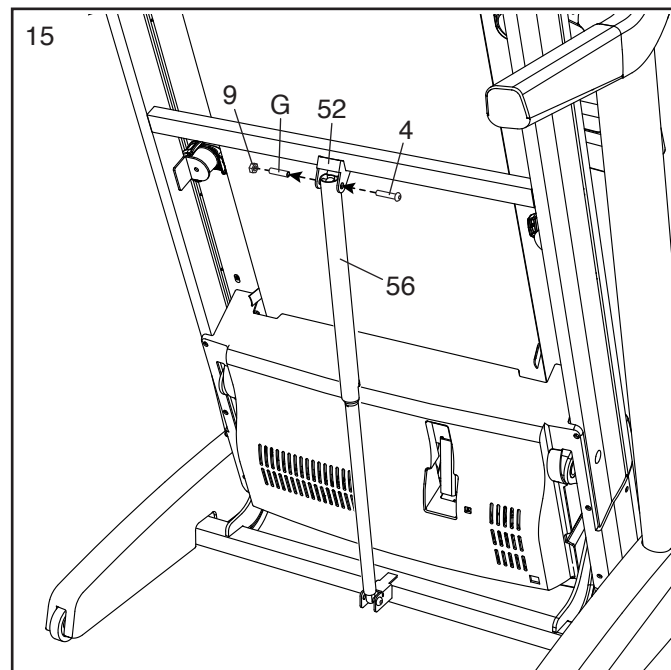


15. Verwijder de 5/16" Moer (9) en de 5/16" x 2 1/4" Bout (4) uit de beugel van het Onderstel (52).

Lijn het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (56) uit met de beugel op het Onderstel (52) en steek de 5/16" x 2 1/4" Bout (4) door de beugel en de Opbergvergrendeling. **Hierdoor wordt een tussenstuk (G) uit de Opbergvergrendeling geduwd; gooi het tussenstuk weg.**

Maak vervolgens de 5/16" Moer (9) vast op de 5/16" x 2 1/4" Bout (4). **Draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (56) moet kunnen draaien.**

Laat dan het Onderstel (52) zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 26).

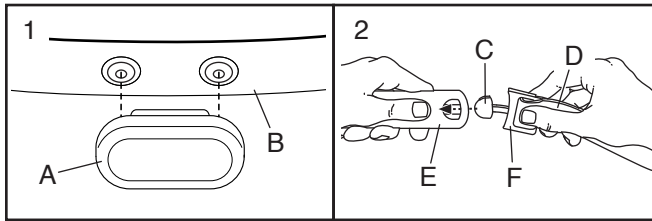


16. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie bladzijden 28 en 29). Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

DE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

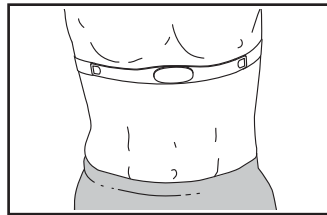
DE HARTSLAGMONITOR AANZETTEN

Indien de hartslagmonitor lijkt op de degene die is afgebeeld in tekening 1, druk dan de zender (A) op de snelbinders op de borstriem (B). Indien de hartslagmonitor lijkt op degene die is afgebeeld in tekening 2, steek dan lipje (C) in een uiteinde van de borstriem (D) in een van de uiteinde van de zender (E). Druk vervolgens het uiteinde van de zender onder de gesp (F) op de borstriem; het lipje moet gelijk liggen aan de zender.



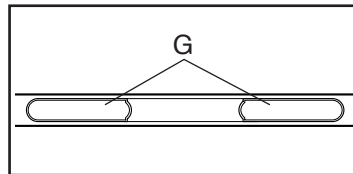
Wikkel de hartslagmonitor vervolgens rond de borst in de weergegeven locatie; de hartslagmonitor moet onder uw kleding dicht tegen uw huid liggen. Zorg dat het

logo recht op staat afgebeeld. Bevestig vervolgens het andere eind van de borstriem. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij.



Trek vervolgens de zender en de borstriem een paar centimeters van uw lichaam en zoek de twee elektrodegebieden (G). Maak beide

elektrodes nat met een zoute vloeistof zoals wat spuug of vloeistof voor contactlenzen. Plaats de zender en de borstriem terug tegen uw borstkas.



VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de elektrodegebieden grondig met een zachte doek na elk gebruik. Vocht houdt de hartslagmonitor geactiveerd, maar verkort de levensduur van de batterij.

- Bewaar de hartslagmonitor op een warme, droge plaats. Bewaar de hartslagmonitor niet in een plastic zak of enig andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de hartslagmonitor niet langere tijd bloot aan direct zonlicht en aan temperaturen boven de 50° C of onder de -10° C.
- Buig de hartslagmonitor niet overmatig bij het gebruiken of bewaren van de hartslagmonitor.
- Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de zender te reinigen. Veeg de zender af met een vochtige doek en droog hem daarna grondig met een zachte doek. Gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemische middelen om de zender te reinigen. Was de borstriem op de hand en droog deze aan de lucht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

- Als de hartslagmonitor niet functioneert als u deze plaatst zoals hier links beschreven staat, dient u het iets lager of hoger op de borstkas te plaatsen.
- Maak de electrodes opnieuw nat wanneer de hartslagmetingen pas verschijnen, nadat u begint te transpireren.
- Voor de goede weergave van de hartslagmetingen moet de gebruiker zich op minder dan een armslengte van het bedieningspaneel bevinden.
- Als er zich een batterijklepje bevindt op de achterkant van de zender, vervang de batterij dan voor een nieuwe batterij van hetzelfde type.
- De hartslagmonitor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de hartslagmonitor kan worden beïnvloed door magnetische storing veroorzaakt door elektriciteitsleidingen of andere bronnen. Indien u veronderstelt dat magnetische storing een probleem veroorzaakt, probeer de trainingsapparatuur dan op een andere locatie uit.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

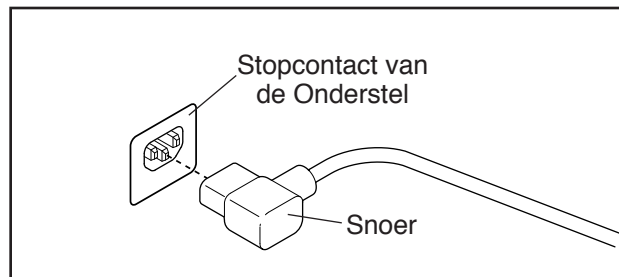
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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 onderstel.



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

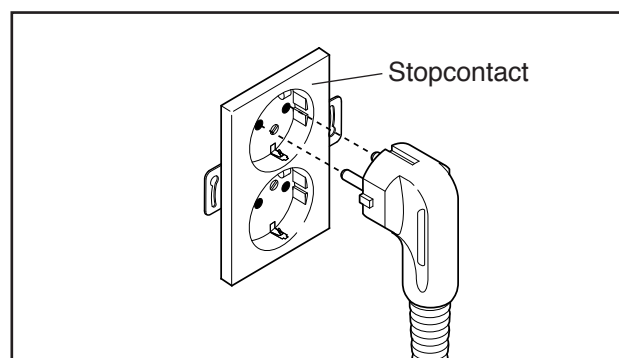
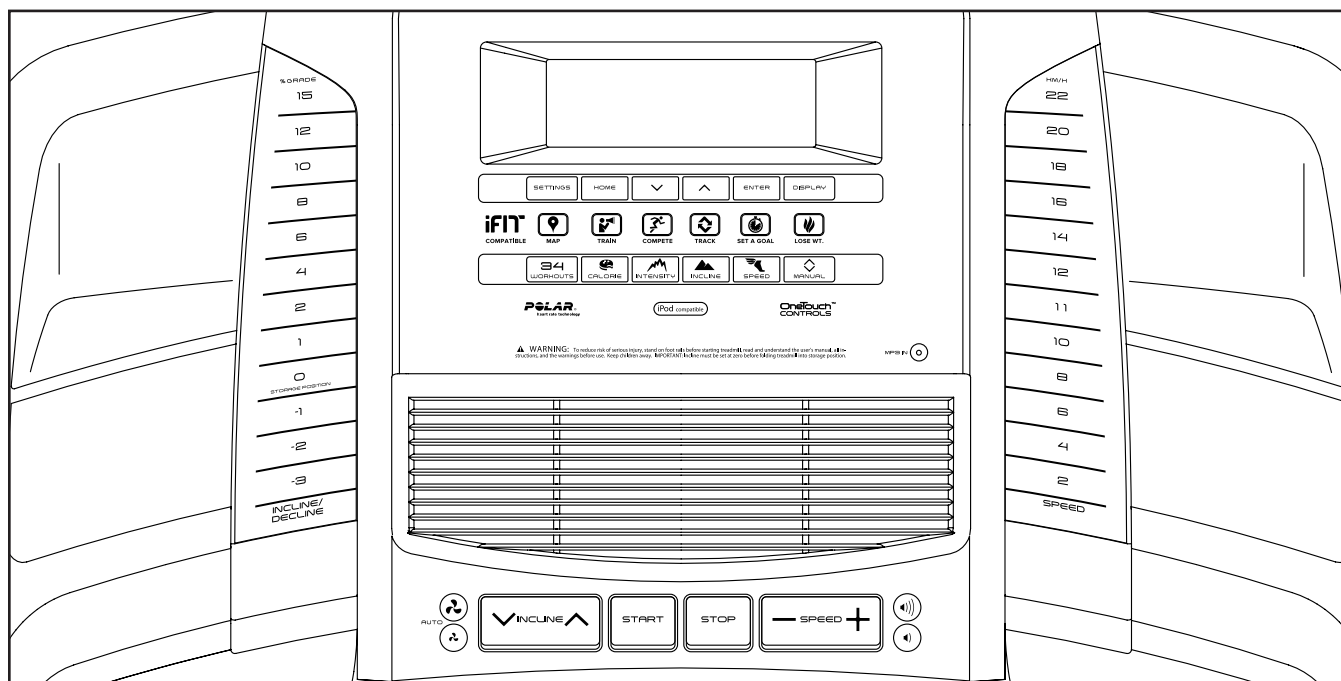


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende reeks 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. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen meteen feedback aangeven. 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. Iedere oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

Het bedieningspaneel heeft een 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 zelfs, terwijl u oefent, via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete oefening muziek of audioboek luisteren.

Om het apparaat aan te zetten, zie bladzijde 18. Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 18. Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening, zie bladzijde 20. Voor gebruik van een oefening met een vooraf ingesteld doel, zie bladzijde 21. Voor gebruik van een hartslagoefening, zie bladzijde 22. Voor gebruik van een iFit-oefening, zie bladzijde 23. Zie bladzijde 24 om het geluidssysteem te gebruiken. Voor gebruik van de instellingenmodus zie bladzijde 24.

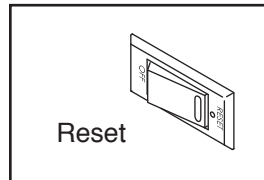
Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie DE INSTELLINGEN op bladzijde 24 om te ontdekken welk meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone trainingsschoenen 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 indien nodig, het midden van de loopband aan te passen (zie bladzijde 28).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

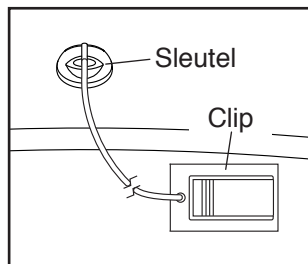
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stekker van het stroomsnoer in het stop-contact (zie bladzijde 16). Zoek vervolgens naar de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de schakelaar in de reset-stand.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt getoond in een winkel. Als de displays oplichten als de stekker van het stroomsnoer wordt ingestoken en de schakelaar in de reset-stand is gezet, gaat de demostand aan. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de toets Stop enkele seconden ingedrukt. Zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 24 om de demo-instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga vervolgens op de voetleuning van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Steek dan 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. Steek 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, drukt u op de handmatige toets op het bedieningspaneel.

3. Start de loopband.

Om de loopband te starten drukt u op de toets Start, de toets Speed (snelheid) verhogen, of op een van de toetsen Speed met nummers 2–22.

Als de toets Start of Speed verhogen 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 Speed verhogen en verlagen. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u veranderen; indien u de toets ingedrukt houdt, verandert de snelheidsinstelling steeds sneller. 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 toetsen Speed (snelheid), zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de toets Start of op de toets Speed verhogen om de loopband opnieuw te starten.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toets Incline (helling) verhogen of verlagen, of op een van de genummerde toetsen Incline (helling). 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)
- De matrix

Het scherm heeft meerdere display-tabbladen. Druk op de toetsen 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 iedere minuut verschijnen. Het tabblad Speed zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening aangeven.

Het tabblad My Trail (mijn pad) zal een piste van 400 m (1/4 de mijl) aangeven. De knipperende rechthoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het tabblad My Trail zal ook het aantal afgelegde rondjes aangeven.

Het tabblad Calorie (calorieën) zal het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft het aantal verbrande calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is. De calorie display zal bij benadering het aantal verbrande calorieën per uur aangeven wanneer het tabblad Calorie gekozen is.

Als u oefeningen doet, zal de oefeningintensiteitsniveaubalk het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



Druk op de toets Home om naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 24 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

Het symbool “draadloos” aan de bovenkant van de display zal, wanneer een iFit-module aangesloten is, de sterkte van het draadloze signaal weergeven. Vier bogen geven volle sterkte aan.

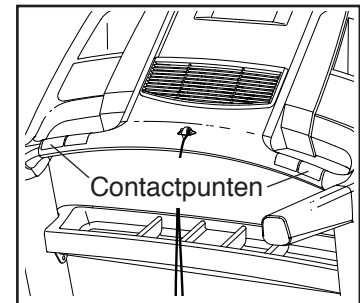


Om de display te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

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 bladzijde 15 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

Verwijder de velletjes plastic van de metalen contactpunten op de sensorstang voordat u de handgreep met hartslagmonitor gaat gebruiken. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.

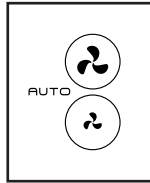


Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de sensorstang vast met uw handpalmen op de metalen contactpunten; **beweeg uw handen niet**. Het hartsymbooltje in het caloriescherm zal met elke hartslag knipperen als uw hartslag is gedetecteerd, een of twee streepjes zullen verschijnen en uw hartslag wordt aangegeven. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de metalen 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 kleine ventilator-toets om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten. Druk op de grote ventilator-toets om een ventilatorsnelheid of om de automatische instelling te kiezen.



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

Ga, als u klaar bent met het gebruik van de loopband, op de voeteuning staan, druk op de toets **Stop en stel de helling van de loopband af op nul. De helling van de loopband moet, wanneer u de loopband in de opbergstand inklaapt, op nul staan anders kunt u de loopband beschadigen.** Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Druk vervolgens de schakelaar in de uit-stand en trek de stekker uit het stopcontact. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

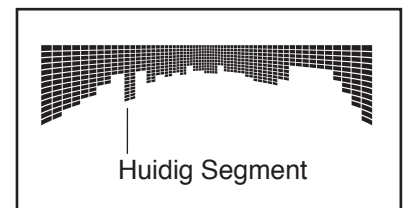
Om een vooraf ingestelde oefening te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Calorie, Incline (helling), Intensity (intensiteit) of Speed (snelheid) totdat de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

De display zal, wanneer u een oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en de naam van de oefening aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening op het scherm verschijnen. Wanneer u voor een calorie-oefening 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 Speed (snelheids)-toename 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 lopen.

Elke oefening is in onderdelen ingedeeld. Er is één hellingsinstelling 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 voorkeur kunt volgen. Het knipperende segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstandsinstellingen van het huidige segment aan. Aan het einde van elk segment, zal een serie tonen te horen zijn en zal het volgende segment van het profiel beginnen op te flikkeren. Als een andere tempo-instelling en/of hellingsinstelling is geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal de nieuwe tempo- en/of hellingsinstelling in het display knipperen en zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de nieuwe tempo- en/of hellingsinstelling.

De oefening gaat op deze wijze door tot het laatste segment van het profiel knippert in de display en het laatste onderdeel stopt. De band zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast, heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de oefening invloed 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 (snelheid) 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 toets Stop om de oefening op enig moment te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de toets Start of Speed (Snelheidstoename) 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 bladzijde 19. De display zal, wanneer u een vooraf ingestelde oefening kiest, de resterende tijd in plaats van de verlopen tijd aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Selecteer een set-a-goal oefening (ingesteld doel).

Druk op de toets Set A Goal (een doel instellen) op het bedieningspaneel om een stel-een-doel-in oefening te kiezen.

Druk herhaaldelijk op de toets Set A Goal (een doel instellen) om een calorie-, tijd, of afstandsdoel te selecteren. Druk vervolgens op de toename-toets en de afnametoets naast de toets Enter om een doel in te stellen. Druk op de toetsen Speed (snelheid) en Incline (helling) om een snelheid en helling voor de oefening te selecteren. Het scherm zal de duur en de afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden aangeven.

3. Begin met de oefening.

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

De oefening werkt op dezelfde manier als de handmatige modus (zie pagina 18). De oefening gaat door tot u het doel bereikt dat u heeft ingesteld. De band zal dan langzaam tot stilstand komen.

Let op: Het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

EEN HARTSLAGOEFFENING GEBRUIKEN

Hartslagoefeningen werken op een automatisch gecontroleerde snelheid en helling van de loopband om uw hartslag in de buurt van het doelniveau te houden terwijl u traint. Aandacht: u dient een borstkas-hartslagmonitor te dragen om het hartslagprogramma te kunnen gebruiken.

1. Plaats de meegeleverde borstkas hartslagmonitor.

Zie bladzijde 15 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

2. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

3. Selecteer een hartslagoefening.

Voor het selecteren van een hartslagoefening, drukt u lichtjes op de toets Set A Goal (een doel instellen) op het bedieningspaneel.

Voor het selecteren van een hartslagafvaloefening of een hartslagprestatieoefening drukt u op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter en vervolgens op de toets Enter.

4. Voer een oefeningstijd in.

Gebruik de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter om de duur van de oefening te kiezen en druk vervolgens op de toets Enter.

5. Voer uw maximale hartslag in.

Gebruik de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter om uw maximum hartslag in te vullen. Aandacht: voor het bepalen van uw maximale hartslag, dient u uw arts of een door de arts aanbevolen bron te raadplegen.

6. Begin met de oefening.

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

7. Vul een warming-up snelheid in.

De oefening zal beginnen met een warming-upperiode van twee minuten. De standaard warming-up snelheid is 3 km/u. Om een andere snelheid voor de warming-upperiode te kiezen, drukt u op de toetsen speed snelheid verhogen en verlagen of de genummerde toetsen Speed (snelheid). Aandacht: de snelheid van de oefening zal toenemen in verhouding tot de warming-up snelheid die u heeft gekozen.

8. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

9. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

10. Stel een afkoelsnelheid in.

De oefening zal eindigen met een afkoelperiode van twee minuten. De standaard afkoelsnelheid is 3 km/u. Om een andere snelheid voor de afkoelperiode te kiezen, drukt u op de toetsen speed snelheid verhogen en verlagen of de genummerde toetsen Speed.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

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 verzending (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook vereist.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

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 toets Enter om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit-oefening.

Selecteer een iFit-oefening door op een van de iFit-toetsen te drukken. U moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen.

Druk op de iFit-toets om de volgende oefening in uw planning te downloaden. Druk op de toets Map (kaart), Train (training) of Lose Wt. (gewicht verliezen) om de volgende oefening van dat type op uw lijst te downloaden. Druk op de toets Compete (competitie) om aan een race deel te nemen die

u al eerder gekozen heeft. Druk op de toets Track (route) om een recentelijke oefening opnieuw te doen. **Voor meer informatie over de iFit oefeningen, kijkt u op www.iFit.com.** 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 -oefening kiest, de tijdsduur van de oefening, de afstand die u zult wandelen of lopen, en het bij benadering aantal calorieën dat u zult verbranden aangeven. De display kan ook de naam van de oefening aangeven. De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

Aandacht: elke iFit toets kan ook twee demo-oefeningen 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 bladzijde 20.

Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening. U kunt een instelling voor uw audio coach kiezen (zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 24).

Druk op de toets Stop om de oefening op enig moment te stoppen. De tijd zal op de display knippen. Druk op de toets Start of Speed (snelheids) -toename 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 bladzijde 19.

Het tabblad My Trail (mijn pad) zal een kaart van het pad waarop u loopt of rent aangeven, of het zal een piste met het aantal rondjes dat u voltooit aangeven.

Tijdens een competitie-oefening zal het tabblad Competition (competitie) uw vordering tijdens de race weergeven. Tijdens de race zal de bovenste lijn in de matrix laten zien hoeveel van de race U voltooid heeft. De andere lijnen zullen uw vier belangrijkste concurrenten aangeven. Het einde van de matrix geeft het einde van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

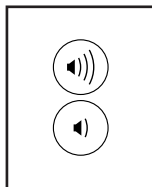
Zie stap 8 op bladzijde 20.

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

HET GELUIDSSYSTEEM 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. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk vervolgens op de toets afspelen op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volumeniveau aan met de volume toename- of afnametoetsen op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar op uw eigen audio-speler.



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 INSTELLINGENMODUS

Het bedieningspaneel heeft instellingen die de informatie van de loopband bijhouden en u uw eigen instellingen voor het bedieningspaneel laat invoeren.

1. Kies de instellingen.

Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingen te kiezen. Wanneer de instellingen gekozen worden, zal de display het totaal aantal uren dat de loopband is gebruikt, en het totaal aantal kilometers of mijlen dat de band heeft afgelegd aangeven.

2. Selecteer de optionele schermen.

De display zal verschillende optionele schermen aangeven terwijl de instellingen gekozen wordt. Druk op de toets verlagen naast de Enter-toets om elk van de volgende schermen te selecteren:

UNITS (eenheden)—druk op de toets Enter om van meeteenheid te veranderen. Kies ENGLISH (Engels) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.

DEMO—het bedieningspaneel heeft een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. Terwijl de demostand is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de schakelaar in de resetpositie drukt, 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—druk op de toenametoets en de afnametoets Incline om het contrastniveau van de display aan te passen.

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

TRAINER VOICE (trainerstem)—druk op de toets Enter om de audio coach aan of uit te zetten.

De startmodus (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 (WiFi status controleren)—druk op de toets Enter om de status van uw iFit-module te controleren. 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 (overdrachten voltooid) op het scherm verschijnen.

3. Verlaat de stand instellingen.

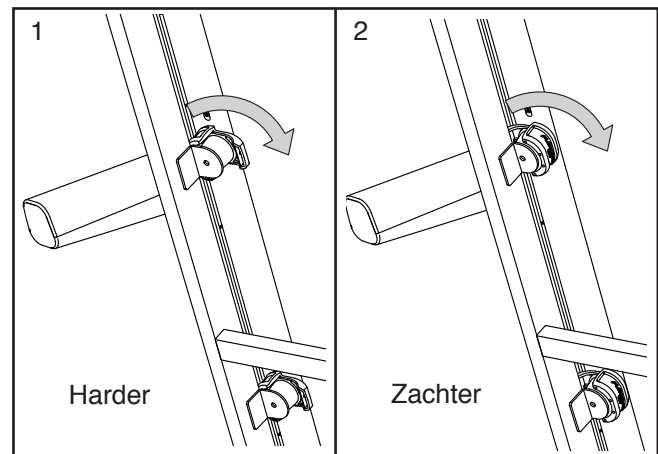
Om de instellingenmodus te verlaten, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

HET KUSSENSYSTEEM AANPASSEN

De loopband heeft een kussensysteem dat de impact tijdens het lopen of rennen op de loopband vermindert.

Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. Om de kussens af te stellen, dient u de loopband mogelijk in de opslagstand te plaatsen (zie DE LOOPBAND INKLAPPEN op page 26).

Voor meer stevigheid draait u een kussen in de stand die wordt weergegeven in tekening 1; voor minder stevigheid draait u het kussen in de stand die wordt weergegeven in tekening 2. Stel de andere kussens op dezelfde manier af. **Aandacht: zorg ervoor dat de kussens aan de linkerkant en de rechterkant van de loopband zijn afgesteld op dezelfde stevigheid. Hoe sneller u op de loopband rent, hoe meer gewicht en hoe steviger het loopvlak zou moeten zijn.**

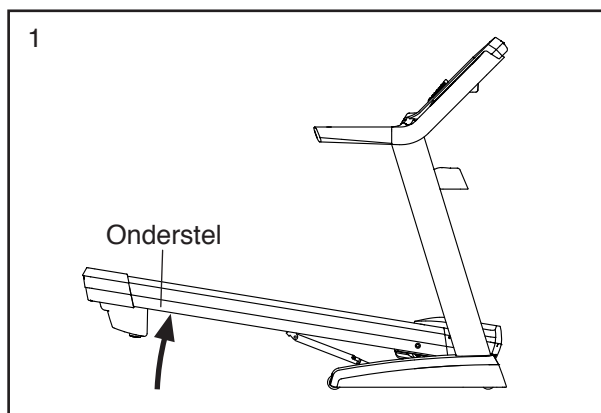


DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

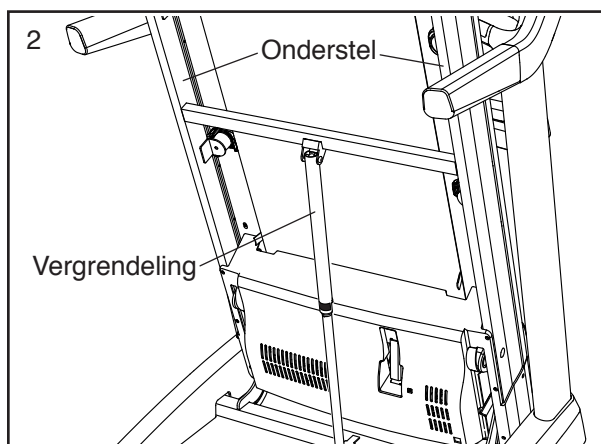
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Stel de helling in op nul voordat u de loopband inklapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Verwijder dan de sleutel en haal de stekker van het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPGELET:** u moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de loopband in te klappen, te laten zakken of te verplaatsen.

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



2. Til het onderstel omhoog tot de opbergvergrendeling in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** zorg dat de opbergvergrendeling vastzit.

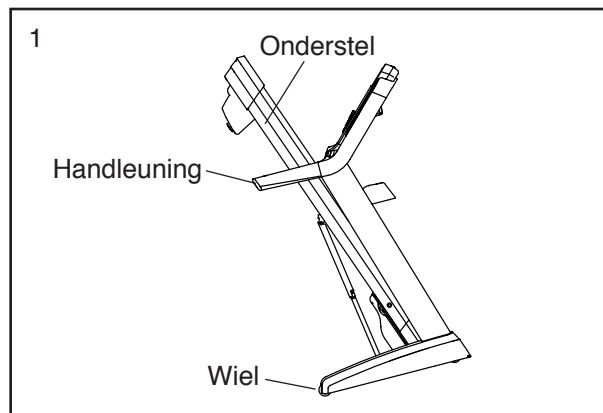


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

HOE DE LOOPBAND TE 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.

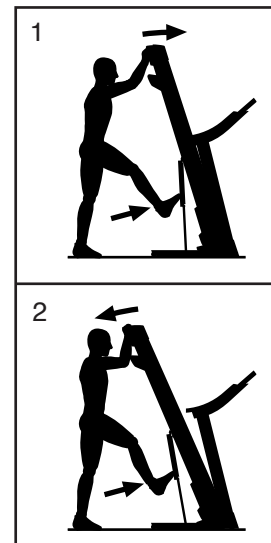
1. Houd een van de handleuningen en het onderstel vast en zet een voet tegen een wiel.



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.

HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

1. Duw het bovenste uiteinde van het onderstel naar voren, druk tegelijkertijd met uw voet op het bovenste gedeelte van de opbergvergrendeling.
2. Terwijl u met uw voet op de opbergvergrendeling drukt, trek het bovenste uiteinde van het onderstel naar u toe.
3. Neem een stap naar achteren en laat het onderstel op de vloer zakken.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.

Reinig de loopband regelmatig en houd het loopoppervlak schoon en droog. Druk eerst **de schakelaar op de stand uit en trek de stekker uit het stopcontact**. Gebruik een vochtige doek en een paar druppels milde zeep om de buitenste delen van de loopband te reinigen. **BELANGRIJK: sproei geen vloeistoffen direct op de loopband. Houd vloeistoffen weg uit de buurt van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

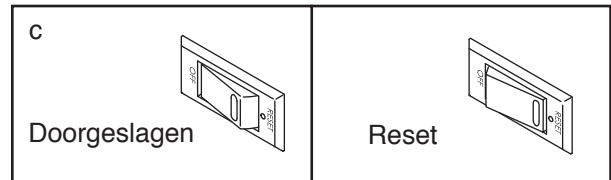
OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen worden opgelost. Zoek naar 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 van het stroomsnoer goed in een geaard stopcontact ingestoken is (zie page 16). 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 schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

- Controleer de schakelaar (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 omslag 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

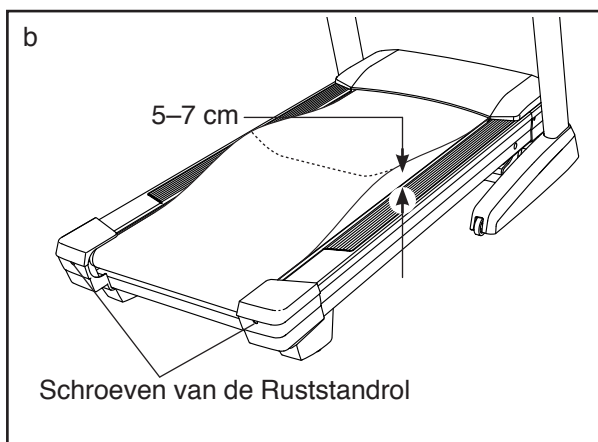
- Het bedieningspaneel beschikt over een demo-modus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. De demo instelling staat aan als de display blijven branden wanneer u de sleutel uittrekt. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de toets Stop enkele seconden ingedrukt. Zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 24 om de demo instelling uit te schakelen als de displays nog steeds branden.

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 weer los. Druk vervolgens op de toets Stop en druk dan op de toename- of afnametoets Incline (helling). De loopband zal automatisch naar het maximale hellingsniveau stijgen om dan naar het minimumniveau terug te keren. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw gekalibreerd. Als de helling niet kalibreert, druk dan op de toets Stop en druk opnieuw op de toets Incline (Helling vergroten of verkleinen). Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geijkt is.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

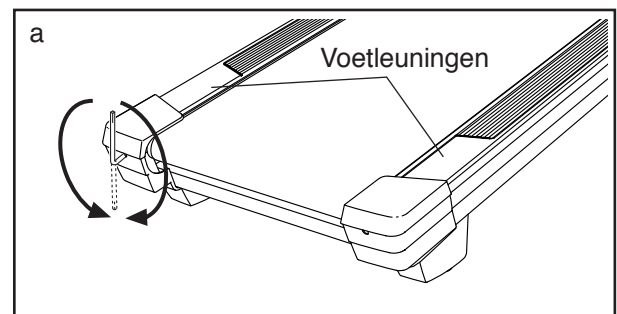
- a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer dat niet langer is dan 1,5 m.
- b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai beide afstelschroeven 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 loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de band goed vastligt.



- c. Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **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.

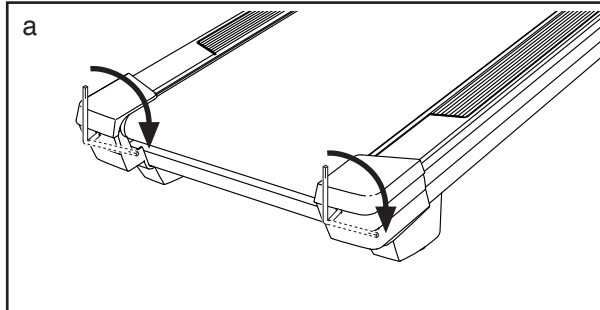
SYMPTOOM: de loopband bevindt zich niet in het midden tussen de voetleuningen. BELANGRIJK: als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, kan de loopband beschadigd raken.

- a. Als eerste, verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Gebruik de inbussleutel om de linker schroef van de ruststandrol een halve slag met de klok mee te draaien **als de loopband naar links verschoven is**. Draai de linker schroef van de ruststandrol een halve slag tegen de klok in als de loopband naar rechts verschoven is. Zorg dat u de loopband niet te strak draait. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal tot de loopband goed in het midden zit.



SYMPTOOM: de loopband slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai beide bijstelschroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag met de klok mee. Als de loopband op de juiste wijze 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 stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



SYMPTOOM: er lopen lijnen over de display van het bedieningspaneel

- a. Zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 24 als er lijnen in de display van het bedieningspaneel verschijnen en stel het contrastniveau van de display bij.

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: achillespezen, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

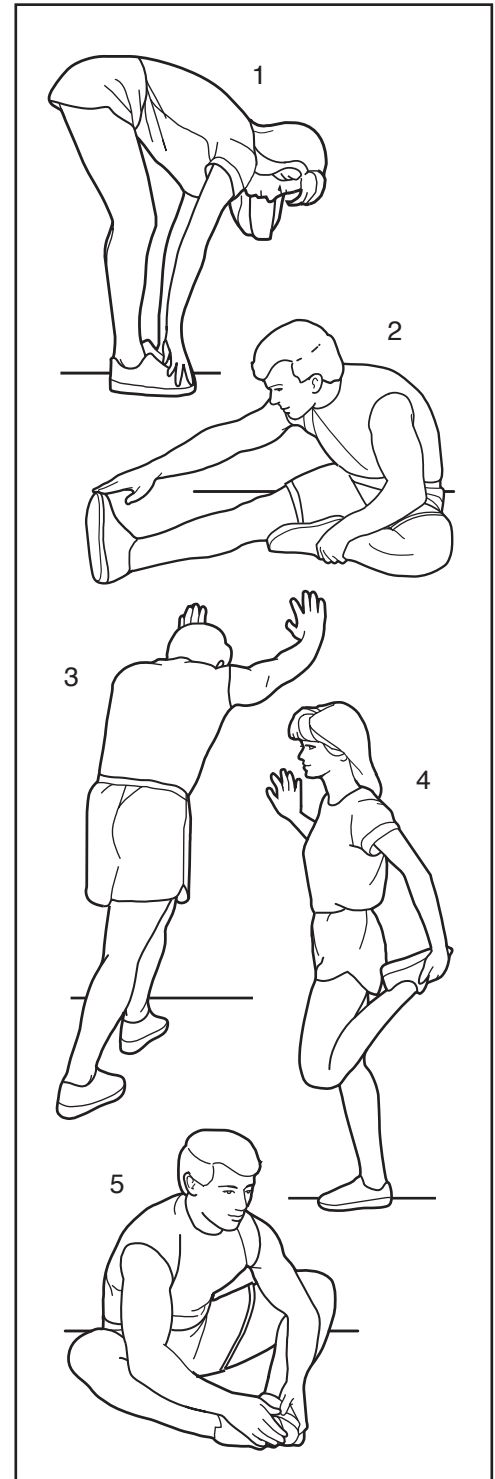
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL19714.3 R1215A

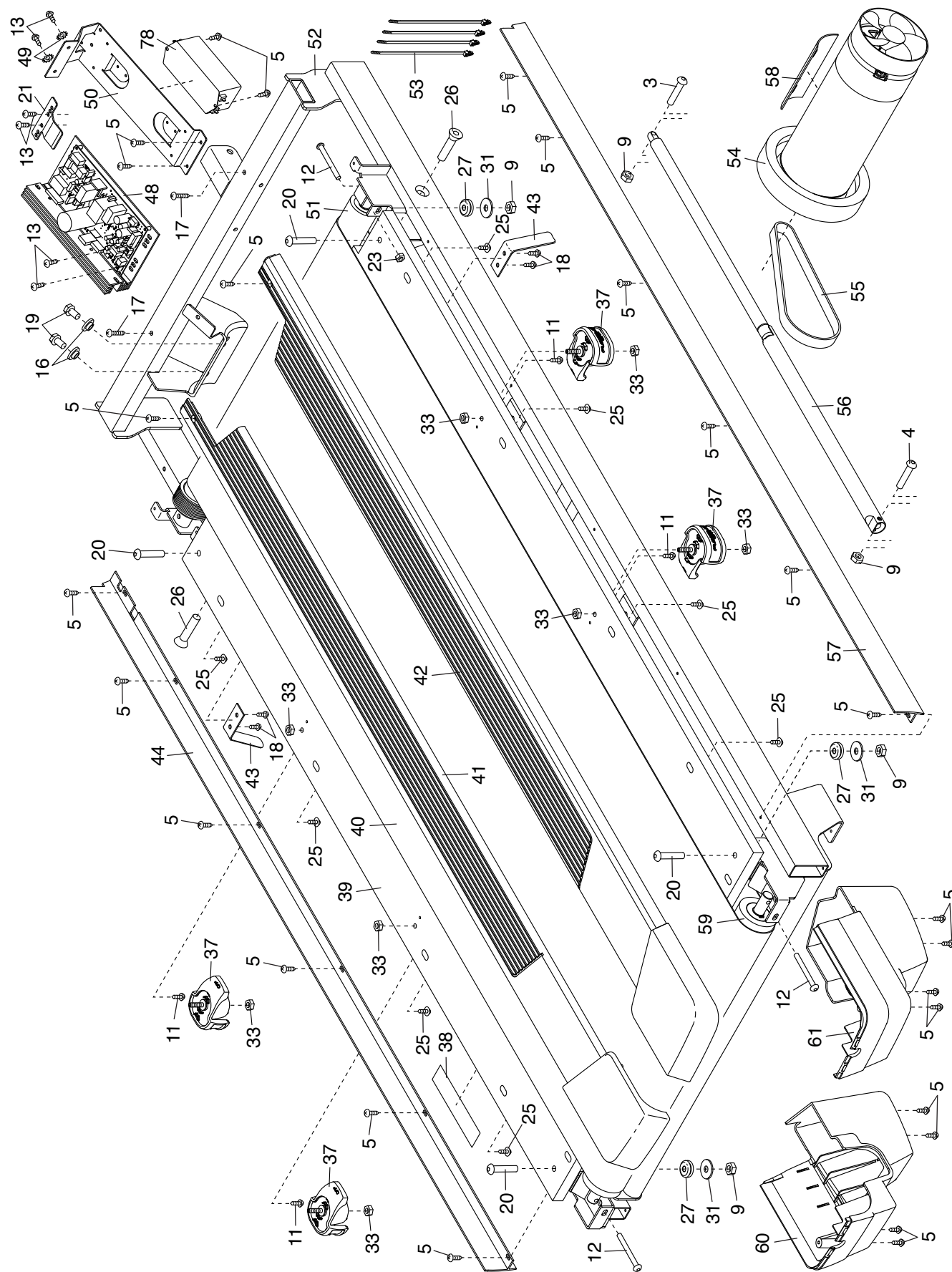
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	8	5/16" x 3/4" Schroef	48	1	Reguleur
2	8	5/16" x 2" Schroef	49	2	#8 Sterring
3	1	5/16" x 1 3/4" Bout	50	1	Controllerbeugel
4	1	5/16" x 2 1/4" Bout	51	1	Aandrijfrol/Katrol
5	59	#8 x 3/4" Schroef	52	1	Onderstel
6	2	#10 x 3/4" Schroef	53	4	Bindkabel
7	1	#8 x 1/2" Zilver schroef	54	1	Aandrijfmotor
8	8	5/16" Sterring	55	1	Motorriem
9	6	5/16" Moer	56	1	Opbergvergrendeling
10	8	#8 x 3/4" Tekschroef	57	1	Rechter Onderstelkap
11	32	#8 x 1/2" Schroef	58	1	Motor-isolator
12	3	1/4" x 2 1/2" Schroef	59	1	Ruststandrol
13	6	#8 x 1/2" Schroef	60	1	Linker Achterkap
14	1	3/8" x 1 1/2" Bout	61	1	Rechter Achterkap
15	1	3/8" x 2" Bout	62	1	Motorkap
16	2	Motor-isolator	63	2	Inzetstuk van het Hellingonderstel
17	2	#8 x 1 3/4" Schroef	64	2	Tussenstuk van het Onderstel
18	4	#8 Schroef van de Loopbandgeleider	65	1	Hellingonderstel
19	2	5/16" Motorbout	66	1	Hellingmotor
20	4	5/16" x 1 3/4" Schroef	67	2	Inzetstuk van de Hellingmotor
21	1	Klem van de Controller	68	2	Kapmontage
22	2	3/8" x 1 3/4" Bout	69	1	Stroomsnoer
23	1	1/4" Moer	70	1	Doorvoerhuls
24	8	#8 x 3/4" Truss Kopschroef	71	1	Schakelaar
25	8	#8 x 5/8" Schroef	72	1	Onderpan
26	2	1/2" x 2 1/4" Bout	73	1	Bovenste Kapje van de Linker Handleuning
27	4	Rubberkussen	74	2	Handleuning
28	2	3/8" x 1 1/4" Schroef	75	1	Onderste Kapje van de Linker Handleuning
29	8	#6 x 1/2" Schroef	76	1	Dwarsstang van de Staander
30	1	Hartslagsensor	77	2	Kap van het Onderstel van het Bedieningspaneel
31	4	5/16" Platte tussenring	78	1	Filter
32	2	1/2" Bus	79	1	Accessoireshouder
33	8	1/4" Moer	80	1	Hartslagdwarsstang
34	2	1/2" Moer	81	1	Bovenste Kapje van de Rechter Handleuning
35	6	3/8" Moer	82	1	Onderste Kapje van de Rechter Handleuning
36	5	Klem van de Kap	83	1	Draad van de Staander
37	4	Instelbaar Kussen	84	1	Staander
38	1	Waarschuingssticker	85	3	Waarschuingssticker
39	1	Loopvlak	86	1	Doorvoerhuls van de Staander
40	1	Loopband	87	1	Contactdoos
41	1	Linker Voetrail	88	4	Kussen van de Basis
42	1	Rechter Voetrail	89	1	Kap van de Linker Staander
43	2	Bandgeleider	90	1	Kap van de Rechter Staander
44	1	Kap van de Linkerbasis			
45	4	3/8" Bus			
46	2	3/8" Drukkring			
47	2	1/2" Drukkring			

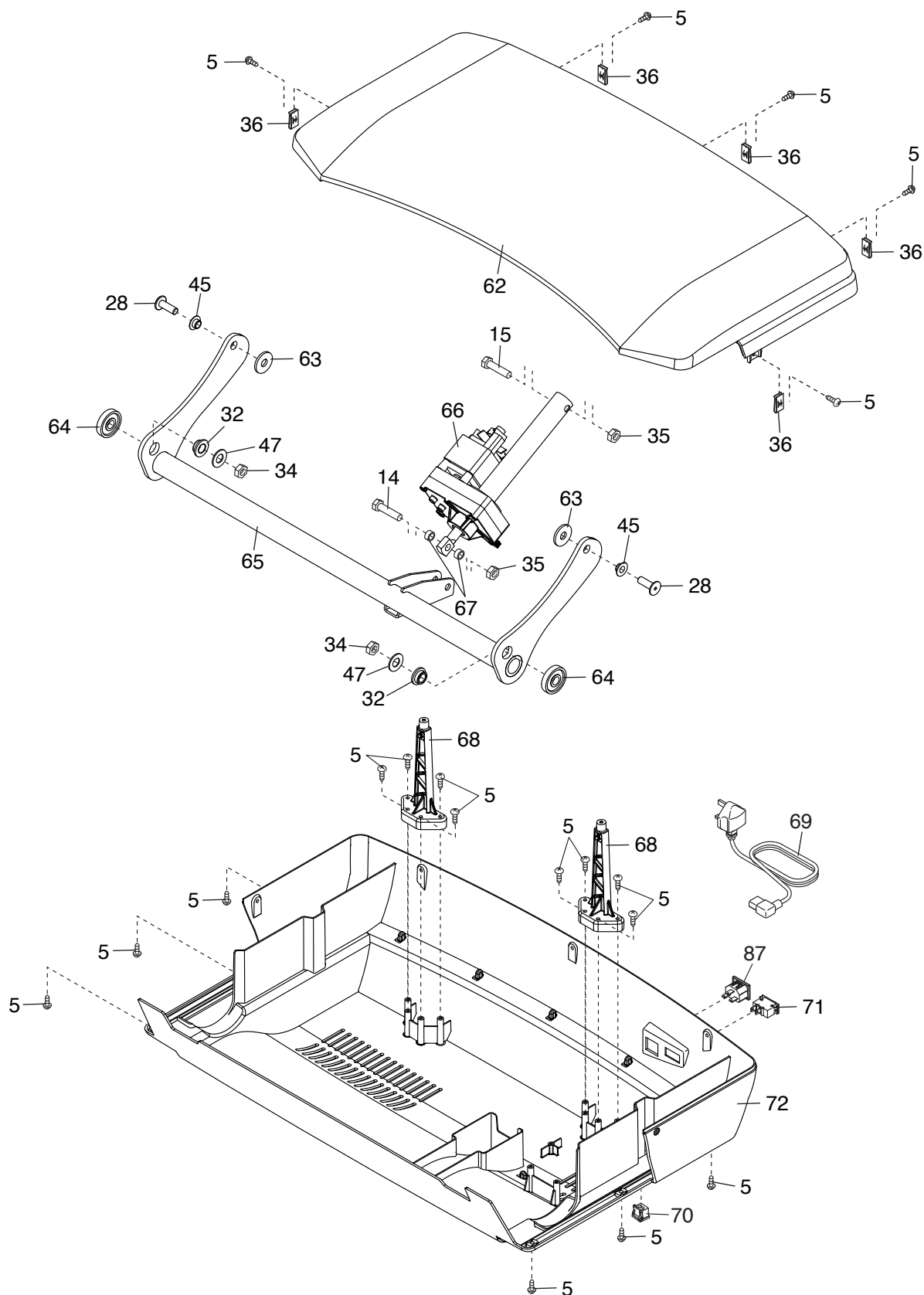
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
91	1	Rechter Verlengstuk	101	1	Rechterhouder
92	2	Achterwiel	102	1	Grill van de Rechterluidspreker
93	1	Linker Verlengstuk	103	1	Kap van de Rechter Luidspreker
94	1	Linkerhouder	104	1	Sleutel/Klem
95	2	Ventilator	105	2	Kap van het Onderstel van het Bedieningspaneel
96	1	Bedieningspaneel	106	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
97	1	Kap van de Linker Luidspreker	107	4	Binddraad
98	1	Grill van de Linker Luidspreker	*	—	Gebruikershandleiding
99	2	Luidspreker			
100	1	Basis van het Bedieningspaneel			

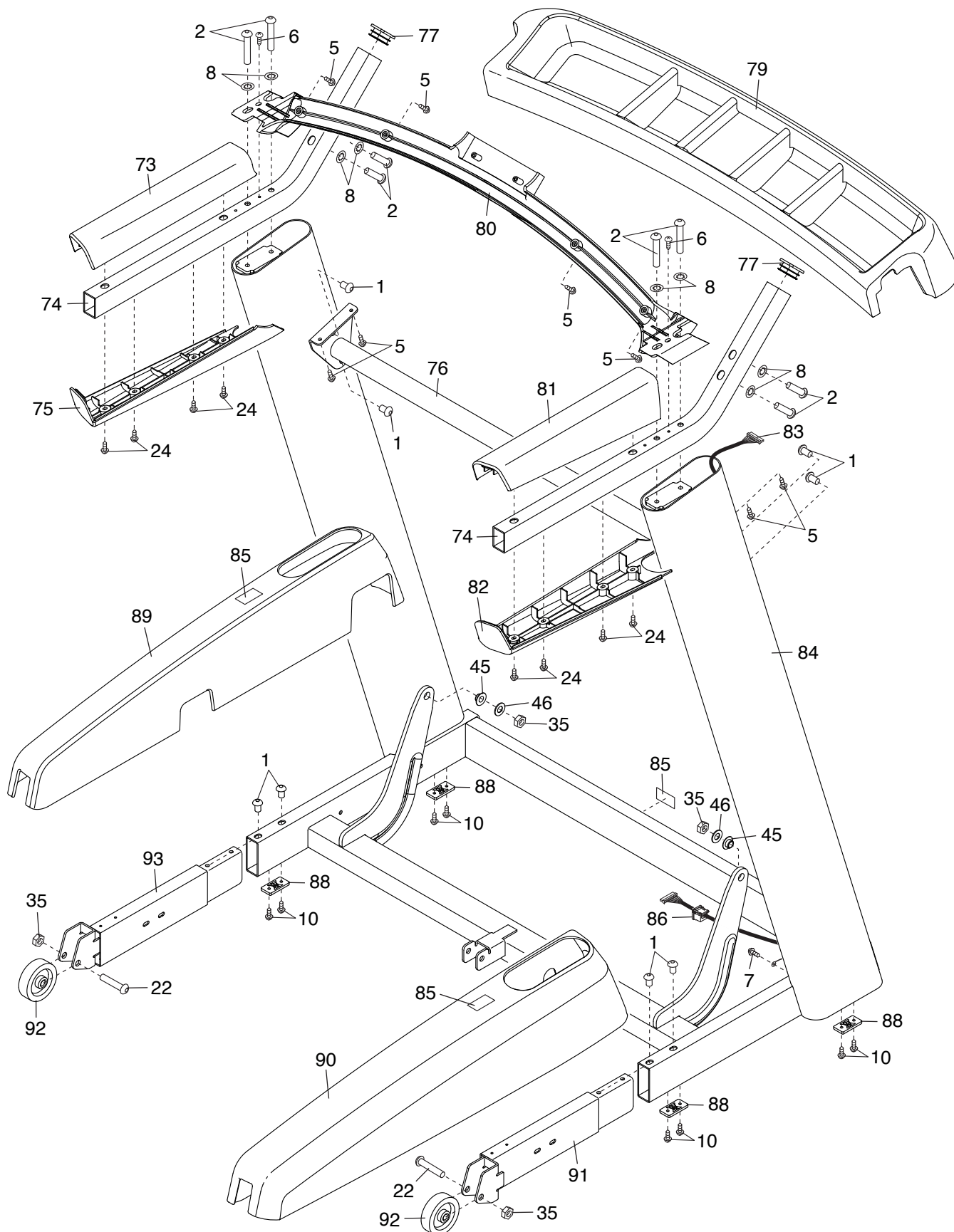
Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

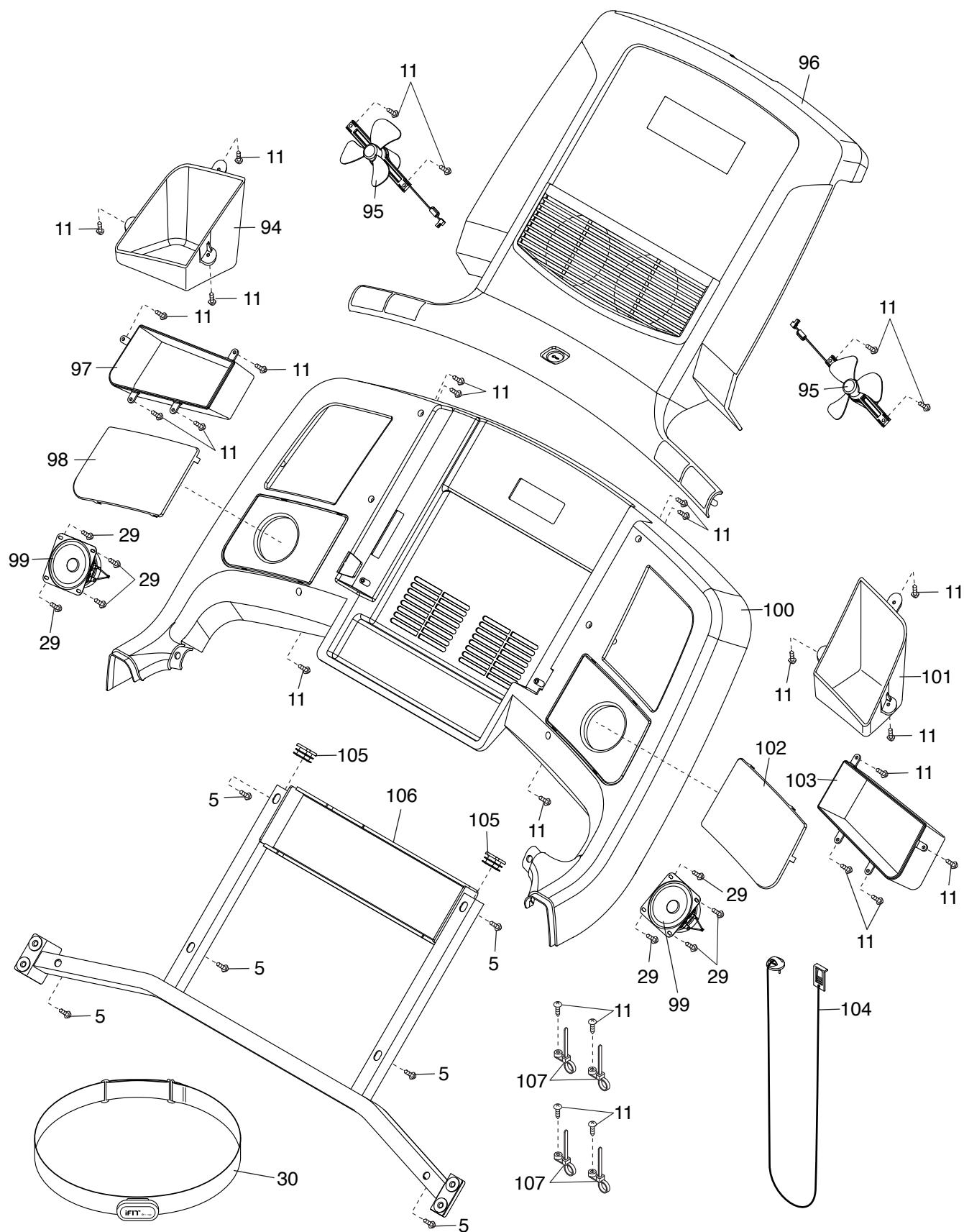
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. NETL19714.3 R1215A









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.

