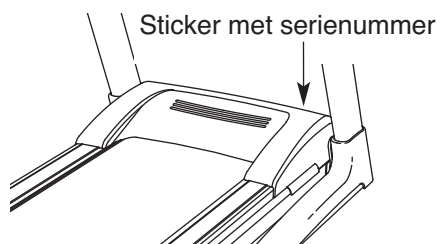


Modelnummer NETL19807.2

Serienummer _____

Schrijf het serie nummer van het apparaat hierboven voor toekomstige referentie.



VRAGEN?

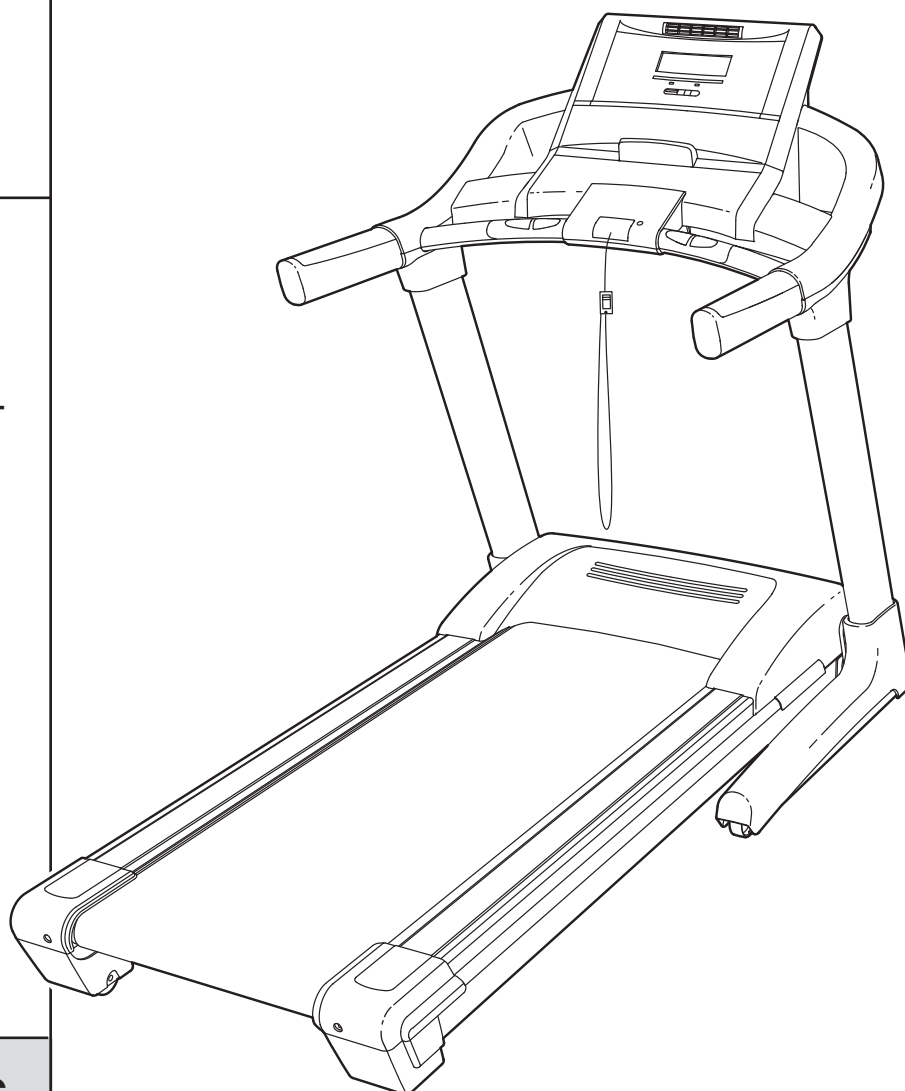
Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING

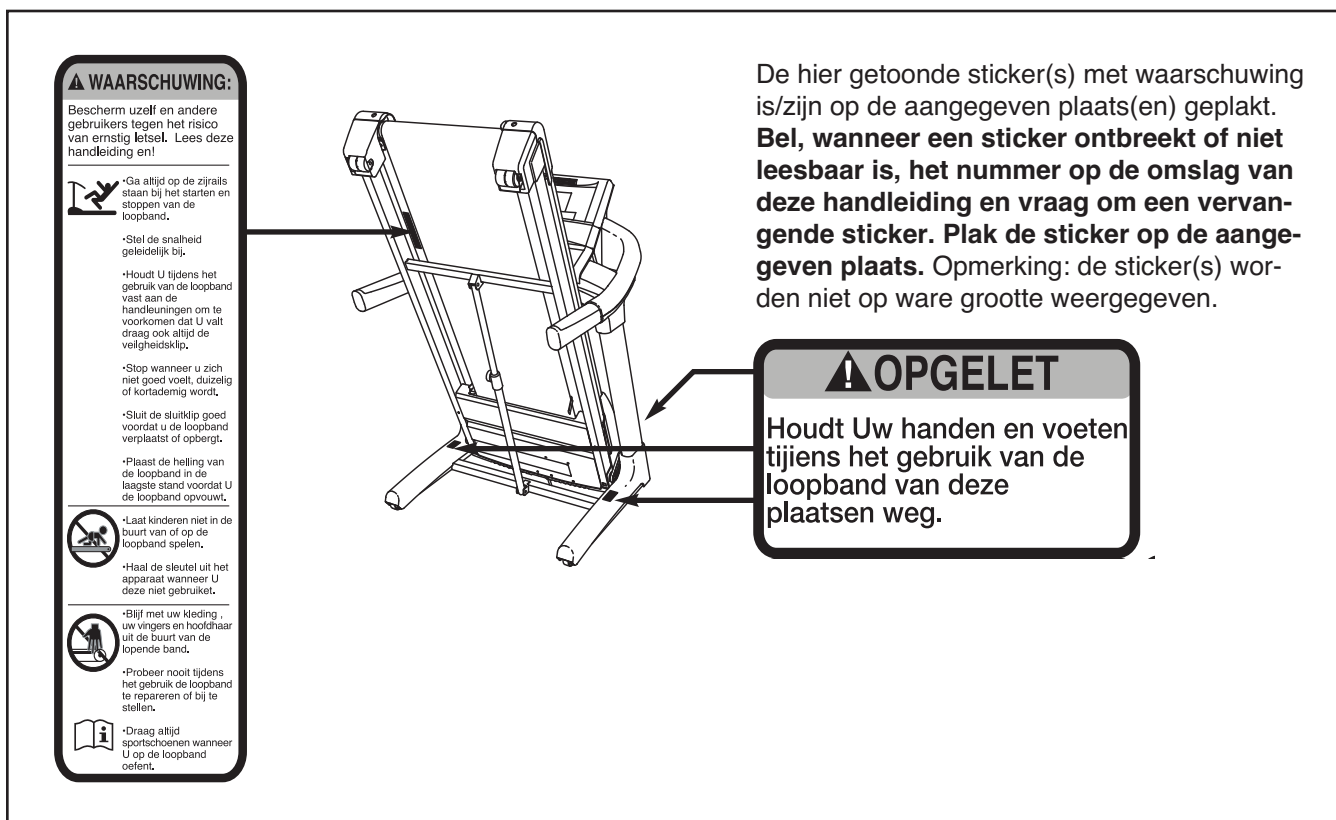


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	10
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATESEN	11
PROBLEEMEN OPLOSSEN	24
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	26
LIJST MET ONDERDELEN	29
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste Pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste Pagina

Aandacht: U kunt in het midden van deze handleiding een GEDETAILEERDE TEKENING vinden.

DE STICKERS MET WAARSCHUWING



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich te ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals voorgescreven.
4. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen, luchtroosters blokkeert. Leg een kleed onder de loopband om de vloer te beschermen.
5. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
7. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die minder dan 159 kg wegen worden gebruikt.
9. Laat nooit meer dan een persoon op de loopband.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Sportkleding voor mannen en vrouwen aanbevolen. *Gebruik de loopband nooit op blote voeten, op sokken of op sandalen. Draag altijd sportschoenen.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 11). Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
12. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een snoer van 1,5 m of korter.
13. Houdt de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de electriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 26 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN** op pagina 13).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de band staat. Houdt u altijd vast aan de handleuningen wanneer u de loopband gebruikt.
17. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
18. De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.
19. Laat de loopband nooit alleen staan als het oefentoestel draait. Verwijder altijd de sleutel, trek het stroomsnoer uit de stekker, en zet de reset/off stroomonderbreker op de "off"-positie als de loopband niet wordt gebruikt. (Raadpleeg de tekening op pagina 5 voor de positie van de stroomonderbreker.)

20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 6 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 24.) U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.

21. Bij het invouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat het onderstel stevig in de opslagstand wordt gehouden.

22. Zorg ervoor dat wanneer u de loopband opklapt of verplaatst dat de vergrendelingsknop het onderstel goed in de opslagpositie vergrendelt.

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

24. Steek nooit iets in welke opening dan ook.

25. **GEVAAR:** Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Ander onderhoud dan datgene wat vermeld staat in deze handleiding moet door een technicus worden uitgevoerd.

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

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

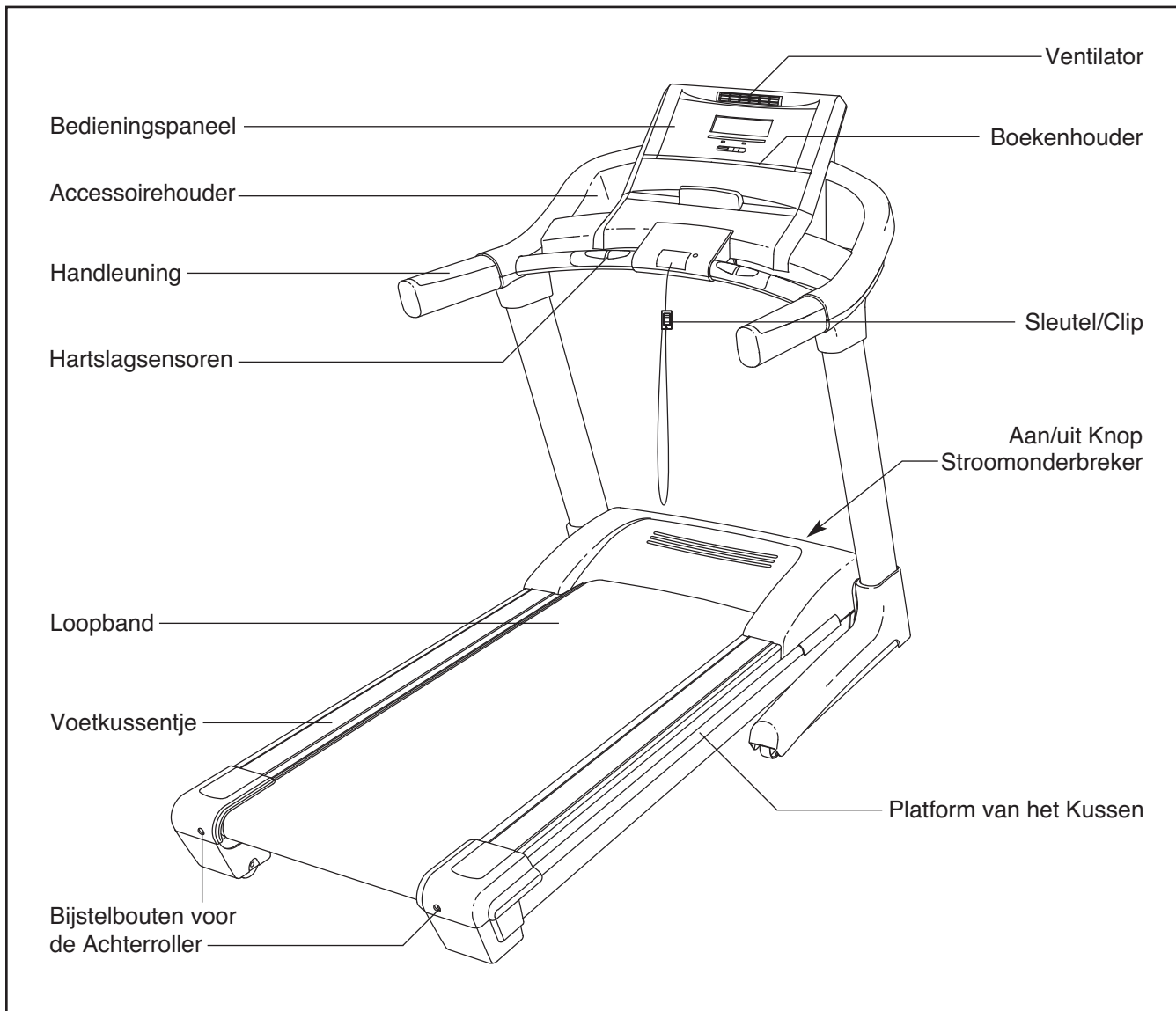
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe NORDICTRACK® C4000 loopband gekozen heeft. De C4000 loopband combineert geavanceerde technologie met een innovatief ontwerp zodat u bij u thuis uw lichamelijke conditie kunt opbouwen en verbeteren. En wanneer u de loopband niet gebruikt kunt u de loopband inklappen zodat hij minder ruimte in beslag neemt dan andere loopbanden.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de loopband begint te gebruiken.

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

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



MONTAGE

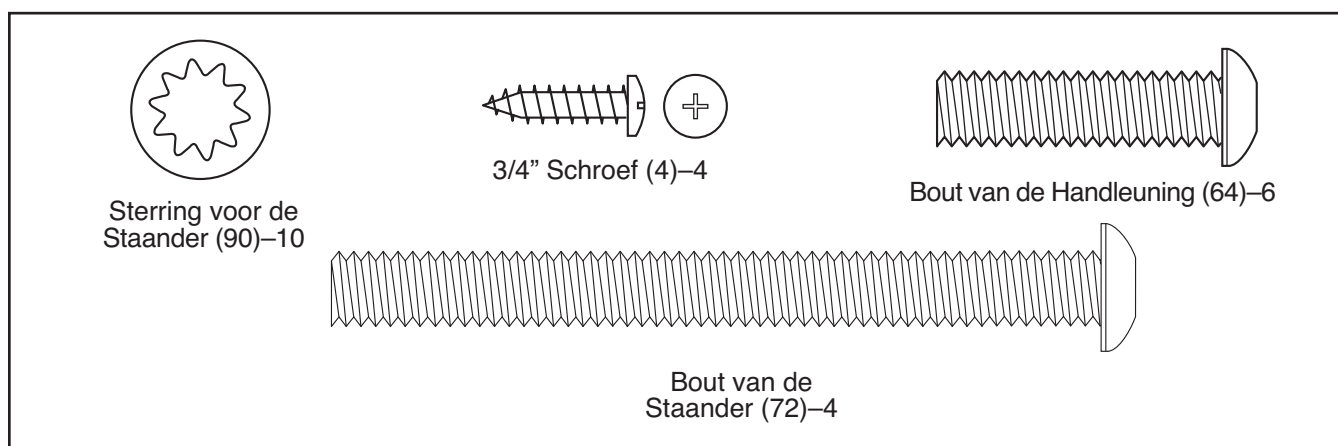
De montage van deze loopband moet door twee mensen gebeuren. Plaats de loopband op een open plek en verwijder de verpakking. **Gooi de verpakking pas weg wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft.**

Opmerking: De onderkant van de loopband is met een hoogwaardig smeer behandeld. Het kan zijn dat tijdens het vervoer wat van het middel op de bovenkant van de loopband terecht is gekomen of zich in de verpakking bevindt. Dit is normaal en tast de prestatie van de loopband niet aan. Mocht er wat van het middel op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap gewoon weg.

Tijdens de montage zult u de meegeleverde inbussleutels  , uw eigen kruiskopschroeven-draaier  .

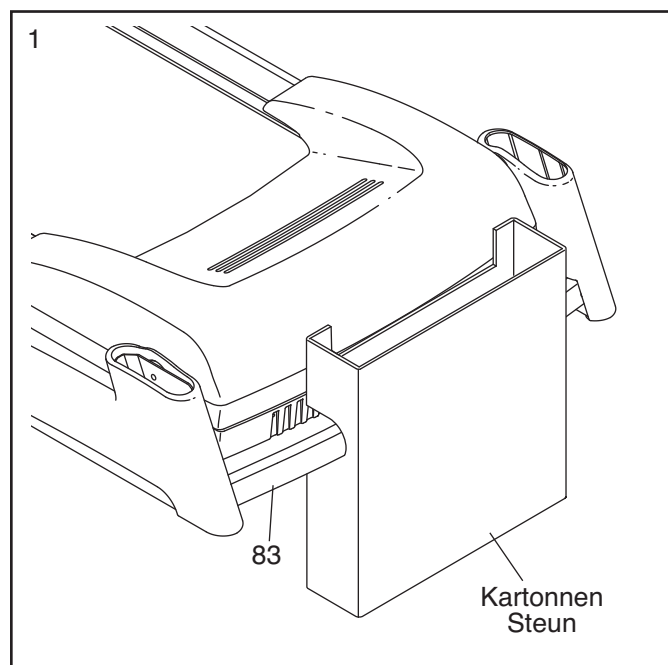
Bekijk de tekeningen hieronder om u te helpen met het zoeken naar onderdelen. Het nummer tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het getal na de haakjes geeft het aantal onderdeeltjes aan wat nodig is voor de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

Opmerking: Sommige kleine onderdelen kunnen al gemonteerd zijn. Wanneer een onderdeel zich niet in de zak met onderdelen bevindt, kijk dan om te zien of het al gemonteerd is. Om schade aan de plastic onderdelen te vermijden, gebruik nooit elektrisch gereedschap voor de montage. Extra hardware kan worden bijgeleverd.



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

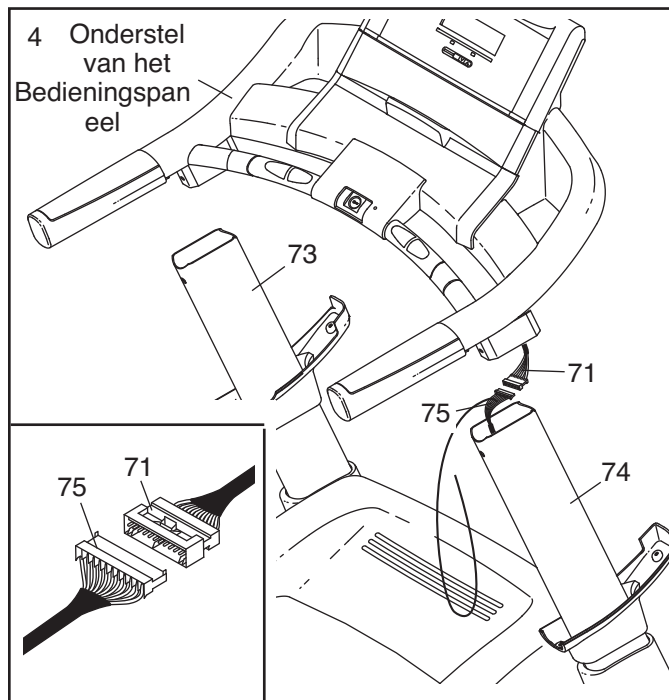
Met de hulp van een tweede persoon, til de voorkant van de loopband op en zet de dwarsstang van de Basis (83) in de uitsparing van de kartonnen steun. **Laat de tweede persoon de kartonnen standaard en de loopband stevig vasthouden tot montage stap 2 is voltooid om te voorkomen dat de loopband valt of naar voren of naar achteren schuift.**



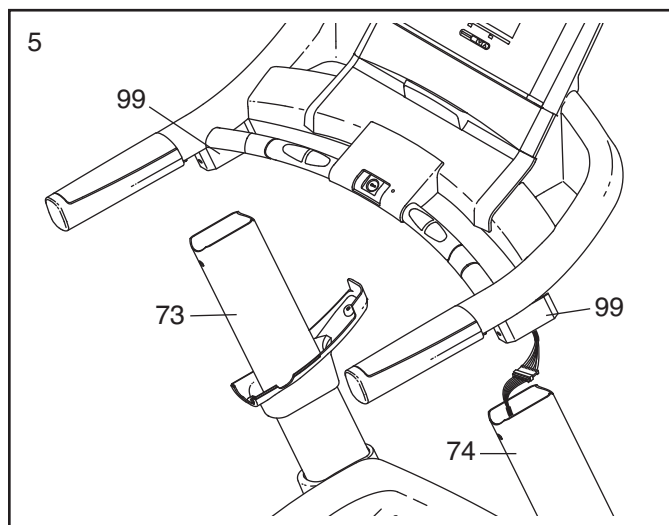
4. Met de hulp van een tweede persoon, houd het onderstel van het bedieningspaneel bij de Staanders (73, 74).

Verbind de Draadharnas van de Staander (75) met de Draadkoker van het Bedieningspaneel (71). **Zie de afbeelding. De connectors moeten gemakkelijk naast elkaar schuiven en op hun plaats klikken.** Als dit niet gebeurt, draai dan een van de aansluitingen en probeer het opnieuw. **ALS DE CONNECTORS NIET GOED ZIJN AANGESLOTEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN WANNEER DE STROOM WORDT INGESCHAKELD.**

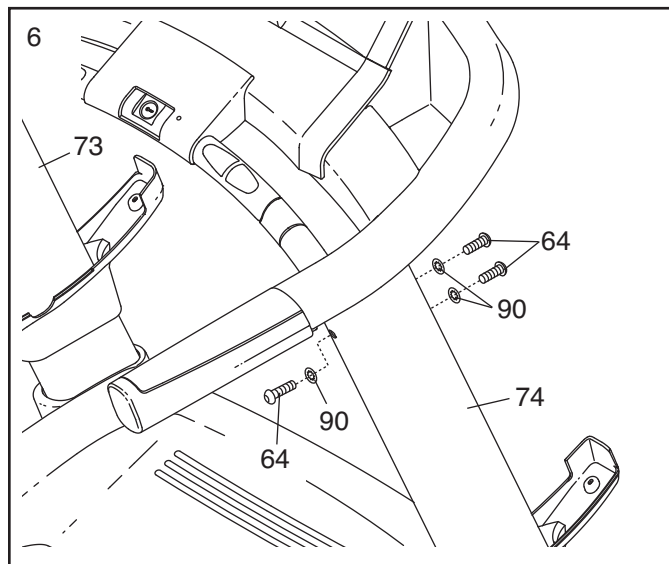
Verwijder de draadband van het Draadharnas van de Staander (75).



5. Steek de houders van de Handleuning (99) op de Rechter Staander (74) en de Linker Staander (73). **Zorg ervoor dat de draden niet gekneld raken.**

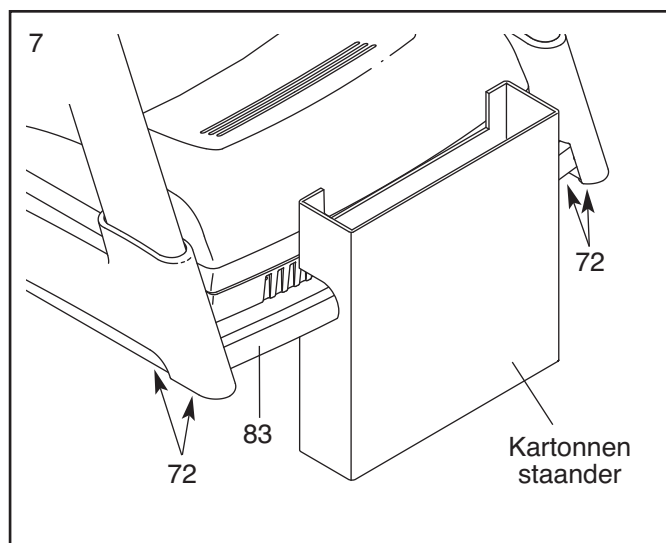


6. Zoek naar de Mouw van de Rechter Staander (96) en de Mouw van de Linker Staander (95). Schuif de Mouw van de Rechter Staander op de Rechter Staander (74) en de Linker Mouw van Linker Staander op de Linker Staander (73). Draai dan de drie Bouten van de Handleuning strak vast.



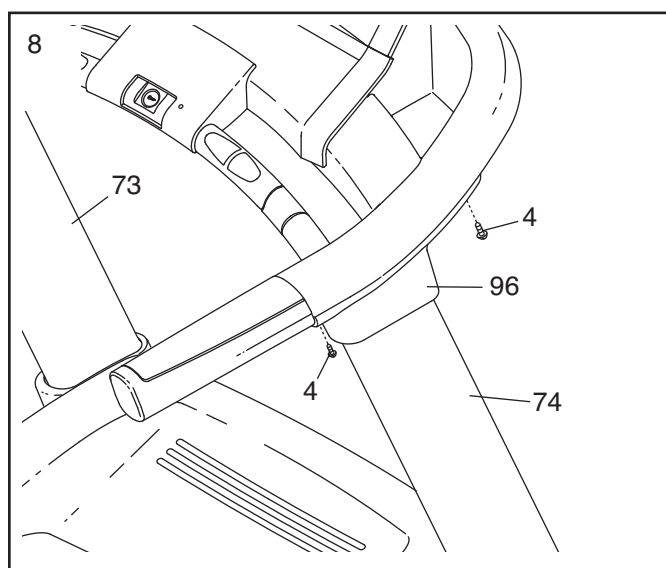
7. Breng de voorkant van de loopband met behulp van een tweede persoon omhoog en plaats de Dwarstang in de Basis (83) in de uitsnede op de kartonnen standaard zoals is aangegeven. **Laat de tweede persoon de loopband vasthouden om te voorkomen dat deze naar voren of naar achteren schuift.**

Draai de vier Staanderbouten stevig vast (72).
Breng de loopband naar beneden van de kartonnen staander af met behulp van een tweede persoon.



8. Schuif de Beschermhuls van de Linker Staander (96) tegen het onderstel van het bedieningspaneel. Maak de Beschermhuls van de Rechter Staander met twee 3/4" Schroeven (4) vast.

Maak de Beschermhuls van de Linker Staander (niet getoond) op dezelfde manier aan de Linker Staander (73) vast.

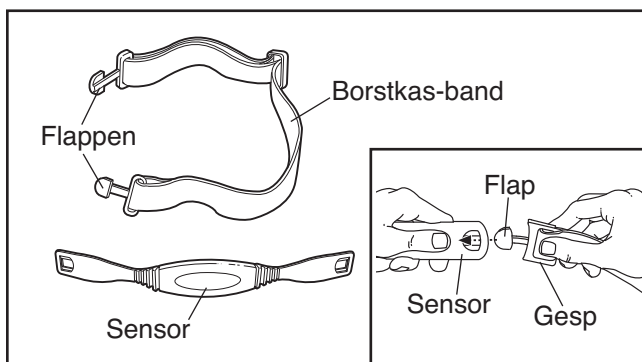


9. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Bewaar de meegeleverde inbussleutels op een veilige plaats. De inbussleutel is voor het bijstellen van de band (zie pagina 27). **Plaats een matje onder de loopband om uw vloer te beschermen.**

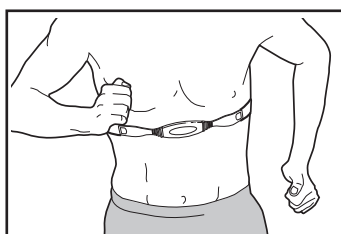
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN

HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE DRAGEN

De borstkas-sensor bestaat uit twee delen: de borstkas-band en de sensor (zie de tekening hieronder). Steek de flap van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor. Druk het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.



Doe vervolgens de borstkas-sensor om uw borstkas en maak het andere eind van de borstkas-band vast aan de sensor. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij. De borstkas-sensor moet onder uw



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

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

VERZORGING EN ONDERHOUD VAN DE BORSTKAS-SENSOR

- Droog de borstkas-sensor goed na ieder gebruik. De borstkas-sensor wordt ingeschakeld wanneer u de electrodes nat maakt en de pols-sensor draagt. De borstkas-sensor gaat uit wanneer het wordt afgedaan en de electrodes gedroogd worden. De sensor blijft langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen leeg lopen als de borstkas-sensor electrodes niet goed gedroogd worden.
- Bewaar de borstkas-sensor op een warme en droge plaats.
Bewaar de borstkas-sensor niet in een plastic zak of

enig andere verpakking die vocht kan vasthouden.

- Stel de borstkas-sensor niet lang bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10°C of aan een temperatuur hoger dan 50°C .
- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de borstkas-sensor niet te veel.
- Maak de borstkas-sensor schoon met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN

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

- Zorg ervoor dat u de borstkas-sensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Opgelet: Verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals spug of vloeistof voor contact lenzen om de electrodes van de sensor nat te maken. Maak de electrodes opnieuw wat nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Loop of ren zo goed mogelijk op het midden van de loopband. Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.
- De borstkas-sensor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de borstkas-sensor kan beïnvloed worden door magnetische storingen veroorzaakt door hoogspanningsdraden en andere electromagnetische bronnen. Verplaats de loopband als u vermoedt dat dit de oorzaak is.
- De CR2032 batterij kan vervangen moeten worden (zie pagina 28).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

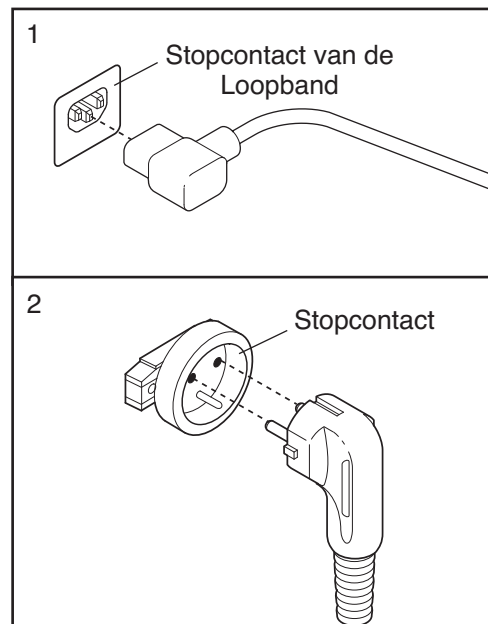
DE AL INGESMEERDE LOOPBAND

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

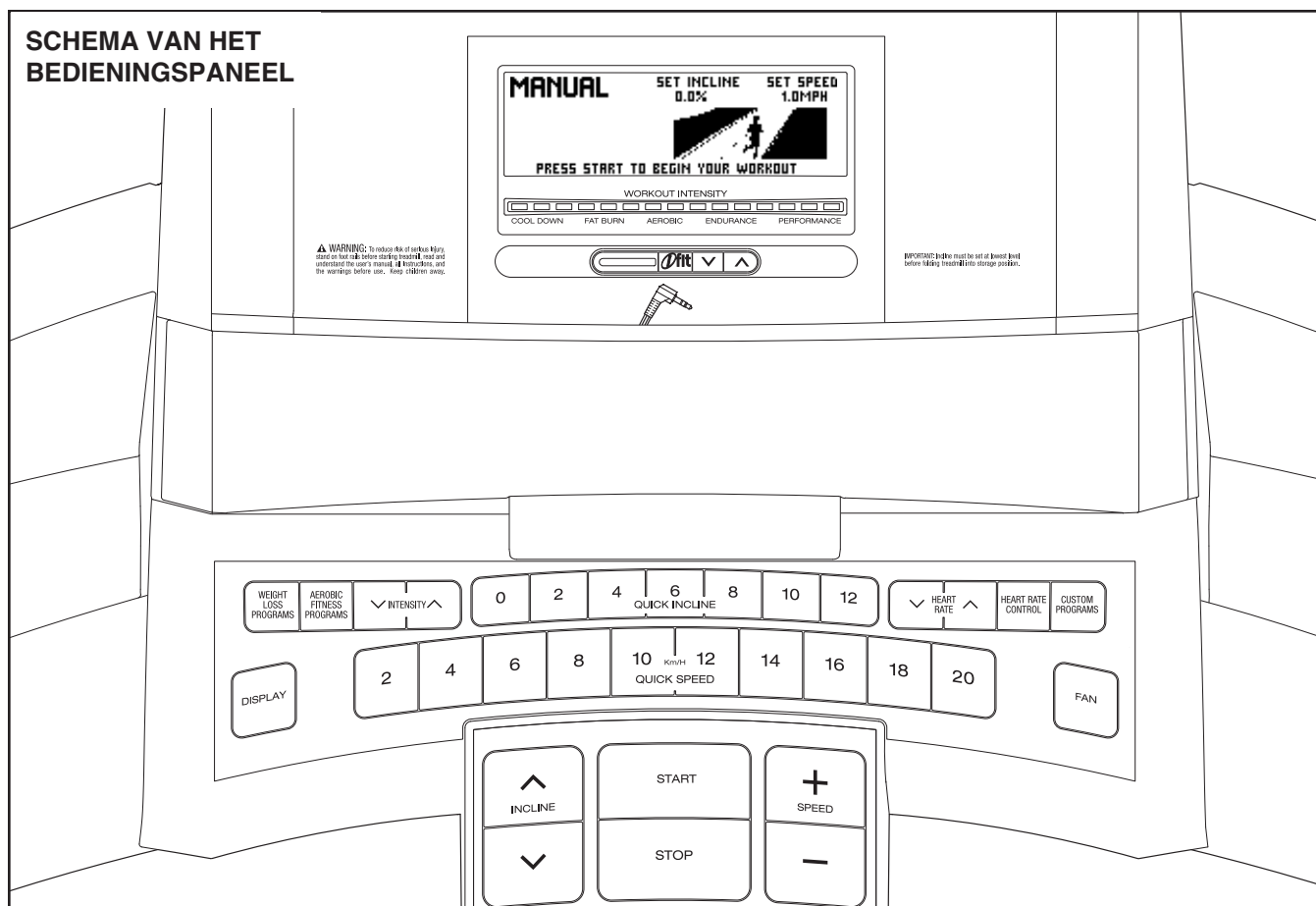
HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

Bekijk tekening 1. Steek het aangegeven eind van het snoer in het stopcontact van de loopband. Bekijk tekening 2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen. **Belangrijk: De loopband kan niet op een stopcontact met onderbreker van de grondfout circuit gebruikt worden.**



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



DE STICKER MET WAARSCHUWING PLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

Het bedieningspaneel heeft ook vierentwintig vooraf ingestelde programma's – twaalf gewichtsverliesprogramma's en twaalf aerobicsprogramma's. Bij elk programma worden de snelheid en de helling van de loopband automatisch geregeld terwijl u een doeltreffende training uitvoert. U kunt zelfs uw eigen programma's aanmaken en ze opslaan voor later gebruik. Daarnaast heeft het bedieningspaneel vier hartslagprogramma's die de snelheid en de helling van de loopband regelen om uw hartslag zo dicht mogelijk bij een doelhartslag te houden.

Op het bedieningspaneel kunt u ook het nieuwe iFit Interactief oefensysteem kiezen. Bij het iFit-systeem kunt

u de Interactieve oefenkaarten van iFit in het bedieningspaneel gebruiken. Op deze kaarten worden oefenprogramma's opgeslagen zodat u specifiek vooraf ingestelde doelwaarden kunt bereiken bij uw oefensessie. Bijvoorbeeld: u kunt ongewenste kilo's verliezen met het afvalprogramma van 8 weken of u kunt trainen voor een langeafstandsliep met het Marathon-programma. De iFit-programma's zullen de loopband automatisch aansturen terwijl de stem van een persoonlijke trainer u helpt om u te motiveren bij elk onderdeel van het oefenprogramma. iFit-kaarten zijn afzonderlijk verkrijgbaar. **De iFit-kaarten zijn ook in bepaalde winkels verkrijgbaar.**

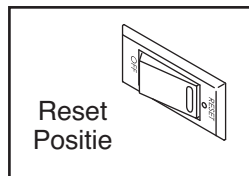
U kunt tijdens je oefensessie zelfs luisteren naar je favoriete muziek of naar ingesproken boeken dankzij de geluidssysteem van het bedieningspaneel en tegelijkertijd uw conditie op peil houden.

Om de stroom in te schakelen, volg de stappen op pagina 13. **Om de instellingen van het bedieningspaneel bij te stellen**, volg de stappen op pagina 13. **Om de handmatige instelling te gebruiken**, raadpleeg pagina 15. **Om een vooraf ingesteld programma te gebruiken**, raadpleeg pagina 17. **Om een eigen programma aan te maken en te gebruiken**, zie pagina 19 en 20. **Om een hartslagprogramma te gebruiken**, raadpleeg pagina 21. **Om de Geluidssysteem gebruiken**, raadpleeg pagina 22. **Om een iFit-kaart te gebruiken**, zie pagina 23.

HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELN

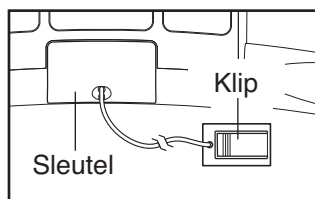
BELANGRIJK: Laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het snoer in (zie pagina 11). Zoek vervolgens naar de reset/off stroomonderbreker op het onderstel van de loopband bij het snoer. Plaats de stroomonderbreker in de reset positie.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel bevat een demo instelling ontworpen om de loopband in de winkel te kunnen gebruiken. De demo instelling is gekozen wanneer de displays gaan branden zodra het snoer in het stopcontact gestoken wordt en de stroomonderbreker zich in de reset positie vindt. Druk, om de demo instelling uit te schakelen, een paar seconden op de STOP toets. Als de bedieningspaneel aangestoken blijven, zie stap 1 bij het recht de manifestatiewijze uit te zetten de demo instelling.

Ga op de voetenkussentjes van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vast zit en maak de clip aan de tailleband van uw kleding vast. 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.

BELANGRIJK: Als er een doorzichtig stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Om schade aan de loopband te vermijden, gebruik altijd propere schoenen op de loopband. Bekijk, wanneer u de loopband voor het eerst gebruikt, de ligging van de band en leg de band in het midden mocht dat nodig zijn (raadpleeg bladzijde 27).

Opmerking: het console kan de snelheden en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om erachter te komen welke meeteenheid is geselecteerd of om de meeteenheid te wijzigen, gaat u naar stap 1 aan de rechterkant. Let op: Voor de eenvoud, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar kilometers.

HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN

Het bedieningspaneel heeft een modus voor de instellingen, waar u de geschiedenis van de trainingssessies kunt bekijken, een meetsysteem voor het bedieningspaneel kunt kiezen, de demonstratiemodus kunt aan- of uitschakelen, de audio-trainer kunt bijstellen, het volume en het contrast kunt regelen en het welkomscherm kunt aan- of uitschakelen.

Volg de stappen hieronder om de instellingen van het bedieningspaneel bij te stellen.

1. Selecteer de instellingenmodus

Om de instellingenmodus te selecteren, verwijder eerst de sleutel van het bedieningspaneel. Houd dan de Stoptoets [STOP] ingedrukt als u de sleutel in het bedieningspaneel steekt.

Als u de instellingenmodus selecteert, dan zal bovenaan de display het aantal uren dat de loopband gebruikt is en het totaal aantal kilometers of mijlen dat u op de loopband hebt gelopen of gewandeld, worden weergegeven.

Onder de geschiedenis van uw oefensessies, zal het woord Engels [ENGLISH] of Metriek [METRIC] verschijnen om aan te duiden welk meetsysteem wordt gebruikt. Om het meetsysteem te veranderen, druk op de Hartslagomhoog- of omlaagtoets om eenheden [UNITS] te doen oplichten en druk op de Hartslagcontroletoes [HEART RATE]. Druk dan op de Hartslagomhoog- of omlaagtoets om [HEART RATE CONTROL] het gewenste meetsysteem te kiezen. Druk dan opnieuw op de Hartslagcontroletoes.

Op de display verschijnen ook de woorden *DEMO MODE* (Demonstratiemodus) en de huidige instellingen: *OFF*, *LOGO*, *ROAD*, of *PROGRAMS*. De "demonstratiemodus" kan worden gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. Tijdens de demonstratiemodus, moet het toestel aangesloten zijn, de sleutel kan verwijderd worden en de display zal blijven branden. De toetsen van het bedieningspaneel zullen niet werken. Om de demonstratiemodus te kiezen, selecteer *DEMO MODE* en druk dan op de Hartslagcontroletoes. Druk dan op de Hartslagomhoog- of omlaagtoets om de keuze te annuleren (*OFF*) en de demomodus uit te schakelen, *VISUAL EQ* (om de visuele equalizer weer te geven), *ROAD* (om een looper op een piste weer te geven of *PROGRAMS* (om een korte inleiding van de verschillende programma's weer te geven). Druk dan op de Hartslagcontroletoes.

U kunt een audio-instelling kiezen, als u dat wilt. Als u een iFit-kaart gebruikt, kan een persoonlijke trainer u raad geven bij de oefensessies en u meer informatie geven over nieuwe iFit-kaarten door instructie [INSTRUCTION] te selecteren als audio-instelling. Als u de Aan-instelling [ON] kiest, dan zal uw persoonlijke trainer u helpen bij uw iFit-oefensessies. Als u uit [OFF] kiest, dan zult u geen audiobegeleiding horen bij uw oefensessies. Om de audio-instellingen te wijzigen, selecteer eerst [AUDIO TRAINER] en druk dan op de Hartslagomhoog- of omlaagtoets. Druk dan op de Hartslagomhoog- of omlaagtoets om de gewenste audio-instellingen te selecteren. Druk dan opnieuw op de Hartslagcontrolettoets.

U kunt het stemvolume van uw persoonlijke trainer bijstellen door VOLUME te selecteren, op de Hartslagcontrolettoets te drukken en dan op de

Hartslagomhoog- en omlaagtoetsen te drukken om het gewenste geluidsniveau te kiezen. Druk dan opnieuw op de Hartslagcontrolettoets.

U kunt ook de equalizer bijstellen om het geluid van uw muziek te regelen. Kies tussen Standaard [DEFAULT], Klassiek [CLASSIC], COUNTRY, TECHNO of ROCK. Om de equalizer bij te stellen, selecteer EQUALIZER en druk op de Hartslagcontrolettoets. Druk dan op de Hartslagomhoog- en omlaagtoets om de equalizer in te stellen. Druk dan opnieuw op de Hartslagcontrolettoets.

2. Als u klaar bent met het invoeren van de instellingen, verwijder de sleutel.

Om de instellingenmodus te verlaten, moet u de sleutel uit het bedieningspaneel verwijderen.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SCHAKELLEN op pagina 13

2. U kunt de instellingen van het bedieningspaneel bijstellen als u dat wilt.

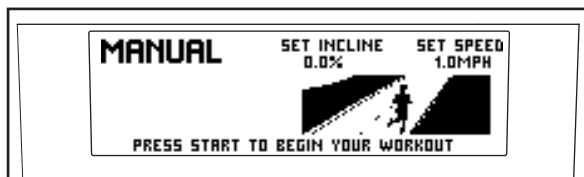
Raadpleeg HOE DE INSTELLING VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN op pagina 13.

3. Selecteer de handmatige instelling.

Telkens als u de sleutel in het paneel steekt, dan wordt automatisch de handmatige instelling geselecteerd. Als u een programma hebt geselecteerd, druk herhaaldelijk op een van de Programmatoetsen [PROGRAM GOALS] totdat het woord *MANUAL* (handmatig) op de display verschijnt. Opmerking: Zorg ervoor dat er geen iFit-kaart in het iFit-slot zit.

4. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Om de loopband te starten, druk op de Starttoets [START], de Snelheidomhoogtoets [QUICK SPEED] naast de Starttoets of op een van de genummerde Sneltoetsen om de snelheid te regelen.



Als de Starttoets of de Versnellingsstoets wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u. Als u een oefening doet, kunt u de snelheid van de loopband wijzigen door op de Versnellings- of Vertragingstoetsen [SPEED] te drukken. Telkens als u op een toets drukt, zal de snelheid worden gewijzigd met 0,1 Km/u; als u de toets ingedrukt houdt, dan zal de snelheid met 0,5 Km/u verhogen. Als u op een van de genummerde sneltoetsen voor de snelheid drukt, dan zal de loopband langzaam de snelheid verhogen totdat de loopband de geselecteerde snelheid bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets. Om de loopband opnieuw te starten, druk op de Starttoets, de Snelheidomhoogtoets of een van de genummerde Sneltoetsen voor de snelheid.

5. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Om de helling van de loopband te wijzigen, druk op de Hellingomhoog- en [INCLINE] omlaagtoetsen of op een van de genummerde Sneltoetsen [QUICK INCLINE] voor de helling. Telkens als u op een van de toetsen drukt, zal de helling van de loopband langzaam veranderen totdat de gewenste helling wordt bereikt.

6. Selecteer een displayweergave en volg uw vorderingen op de display en de intensiteitsniveau-balk.

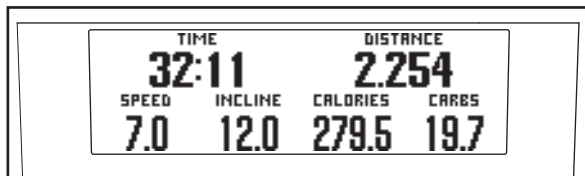
De display zal de volgende informatie tonen als u op de loopband loopt of rent:

- De verlopen tijd [TIME].
- De afstand [DISTANCE] die u hebt gewandeld of gelopen.
- De snelheid [SPEED] van de loopband.
- Het hellingsniveau [INCLINE] van de loopband.
- Het aantal calorieën [CALORIES] dat u bij benadering hebt verbrand.
- Uw wandel- of looptempo [PACE], in minuten per mijl of minuten per kilometer.
- Een visuele EQUALIZER.
- Uw hartslag. Opmerking: Uw hartslag kan slechts worden weergegeven als u de handsensoren vasthoudt of de borstkassensoren gebruikt.
- Op de display kan daarnaast ook een “oefenschiedenis” worden weergegeven—een profiel van de snelheidsinstellingen die u hebt gekozen tijdens uw oefensessie. Bij het begin van elk segment van één minuut van uw oefensessie, zal een bijkomende niveaubalk in het profiel verschijnen; als u de snelheid verhoogt of verlaagt, dan zal de hoogte van de balk verhogen of verlagen.
- Op de display kan ook het beeld van een hardloper worden weergegeven. Als u de snelheid verhoogt of verlaagt, zal de hardloper sneller of trager lopen.

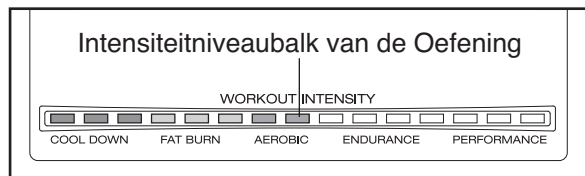
Als de handmatige modus is geselecteerd, dan zijn er acht weergaven voor de display mogelijk. Naargelang van de displayweergave zal er verschillende informatie over de oefensessie worden weergegeven. Bijvoorbeeld: bij de eerste displayweergave wordt de verlopen tijd en de gewandelde of gelopen afstand weergegeven. Druk herhaaldelijk op de **DISPLAY**-toets om de gewenste displayweergave te kiezen.



Onafhankelijk van de gekozen displayweergave, zal het snelheids- of hellingsniveau enkele seconden op de display verschijnen telkens als u de instellingen wijzigt. Uw hartslag zal ook 40 seconden op de display verschijnen telkens als u de handsensoren of de borstkassensoren gebruikt. Opmerking: Als u de onderstaande weergavemodus selecteert, dan zal uw hartslag in plaats van het gemiddelde oefentempo worden getoond.



Als u oefent, dan zal op de intensiteitniveaubalk het intensiteitsniveau van uw oefening bij benadering worden weergegeven. Bijvoorbeeld: als acht indicatoren van de balk oplichten, dan is uw intensiteitsniveau ideaal voor een conditietraining **AEROBIC**.

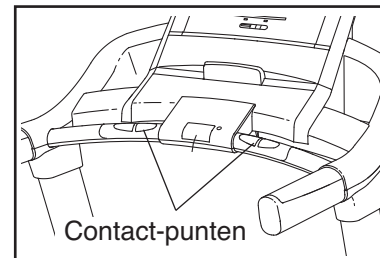


Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u uw oefening hebt voltooid.

7. Uw hartslag meten als u dat wilt.

U kunt uw hartslag meten door gebruik van de borstkas-sensoren (zie pagina 10) of de hartslag-sensor. Aandacht: Het bedieningspaneel zal uw hartslag niet goed kunnen aangeven wanneer u de borstkassensor en de handgreep met hartslag-sensoren gelijktijdig gebruikt.

Verwijder eerst het plastic laagje op de metalen contactpunten op de handleuning om de handgreep met hartslag-sensor te gebruiken.



Stap vervolgens op de voetbalken en houdt de metalen contactpunten vast—**beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag wordt gedetecteerd, dan zal uw hartslagniveau op de display verschijnen. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast voor het meest zuivere resultaat.**

8. Zet desgewenst de ventilatoren aan.

Om de ventilator met een hoge snelheid aan te schakelen, druk op de Ventilator-toets [FAN]. Om de ventilator met een lage snelheid uit te schakelen, houd de toets een seconde ingedrukt. Druk om de ventilator af te zetten op de Ventilator-toets. Opgelet: De ventilator zal wanneer deze aan is maar de loopband gestopt is automatisch na een paar minuten uitschakelen.

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

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

Als u klaar bent met het gebruiken van de loopband, schakelt de reset/uit stroomonderbreker naar de stand 'uit' en kunt u de stekker uit het stopcontact halen. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

HOE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

1. De sleutel helemaal in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 13.

2. U kunt de instellingen van het bedieningspaneel bijstellen als u dat wilt.

Raadpleeg HOE DE INSTELLING VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN op pagina 13.

3. Kies een van de vooraf ingestelde programma's.

Om een vooraf ingesteld programma te selecteren, druk herhaaldelijk op de Gewichtsverliesprogrammatoets [WEIGHT LOSS PROGRAMS] of de Aerobicsprogrammatoets [AEROBIC FITNESS PROGRAMS].

Als u een voorgeprogrammeerd programma kiest, dan verschijnt op de display de naam van het programma, de maximale helling van het programma, de maximale snelheid en het aantal minuten dat het programma duurt. Daarnaast zal een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma op de display verschijnen.

Ieder programma is in 30 segmenten van elk één minuut verdeeld. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. Opmerking: dezelfde snelheid en/of helling instelling(en) kan/kunnen voor twee of meerdere opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

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

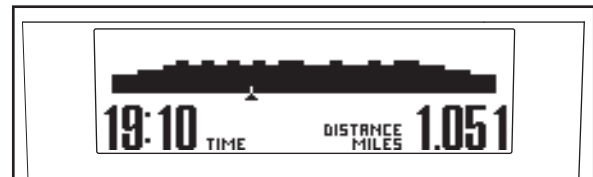
Even nadat u op de toets drukt, zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het programma instellen. Houd u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

5. Selecteer een displayweergave en volg uw vorderingen op de display.

Als u een voorgeprogrammeerd programma hebt geselecteerd, kunt u kiezen tussen drie displayweergaven. Druk herhaaldelijk op de DISPLAY-toets om de gewenste displayweergave te kiezen.

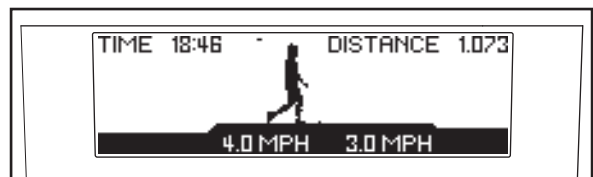
Als u de eerste of de tweede weergave kiest, dan zal een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma op de display verschijnen. Een pijltje onderaan het profiel zal uw vorderingen aangeven.

Aan het einde van het eerste segment van één minuut, zult u een reeks pieptonen horen. Als u een nieuw snelheids- en/of hellingsniveau voor het tweede segment hebt geprogrammeerd, dan zal het nieuwe snelheids- en/of hellingsniveau even bovenaan de display verschijnen om u te waarschuwen. De loopband zal dan automatisch de snelheid of de helling voor het tweede segment bijstellen.



Het programma zal zo doorgaan totdat het pijltje het rechter uiteinde van het profiel bereikt. De loopband komt dan langzaam tot stilstand.

Als de derde displayweergave wordt geselecteerd, dan zal op de display het beeld van een hardloper verschijnen.



Aan het einde van het eerste segment van één minuut, zult u een reeks pieptonen horen. Als u voor het tweede segment een nieuw snelheidsniveau hebt geprogrammeerd, dan zal het snelheidsniveau onderaan de display verschijnen om u te waarschuwen. Als u een nieuw hellingsniveau hebt geprogrammeerd, dan zal het hellingsniveau even bovenaan de display verschijnen. De loopband zal dan de snelheid en de helling automatisch wijzigen voor het tweede segment.

Het programma blijft doorgaan totdat het laatste segment eindigt. De loopband komt dan langzaam tot stilstand.

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

Om het intensiteitsniveau van het hele programma te wijzigen, druk op de Intensiteitsniveauomhoog- en [INTENSITY] omlaagtoetsen.

Druk op de Stop toets van het bedieningspaneel wanneer u de loopband wilt stoppen. Om het programma opnieuw te starten, druk op de Starttoets. De loopband zal met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. De loopband zal wanneer het volgende segment van het programma begint, automatisch de snelheid en de helling van het volgende segment instellen.

6. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 16.

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 8 op pagina 16.

8. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u stopt met uw oefening.

Zie stap 9 op pagina 16.

HOE UW EIGEN PROGRAMMA SAMEN TE STELLEN

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 13.

2. U kunt de instellingen van het bedieningspaneel bijstellen als u dat wilt.

Raadpleeg HOE DE INSTELLING VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN op pagina 13.

3. Kies een van de programma's op maat.

Om een eigen programma te kiezen, druk een of twee keer op de Eigen Programmatoets [CUSTOM PROGRAMS].

Als het eigen programma nog niet ingesteld is, zal een programmatijd van drie minuten op de display worden getoond. Als de programmatijd meer dan drie minuten is, zie HOE EEN EIGEN PROGRAMMA TE GEBRUIKEN op pagina 20.

Ieder segment heeft één instelling voor de helling en één instelling voor de snelheid. De snelheid van het eerste segment zal in de eerste kolom van het Huidig Segment van de piste opflikkeren.

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

Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband beginnen te draaien. Houd u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

5. Selecteer een displayweergave en programmeer de gewenste snelheid en helling.

Als u een eigen programma hebt geselecteerd, kunt u kiezen tussen drie verschillende displayweergaves. Druk herhaaldelijk op de DISPLAY-toets om de gewenste displayweergave te kiezen.

Om een snelheids- en een hellingsinstelling voor uw eerste segment te programmeren stelt U gewoon de snelheid en de helling van de loopband in door op de Snelheids- en de Hellingstoetsen te drukken.

Als het eerste segment voltooid is, dan zult u een reeks pieptonen horen en de huidige snelheids- en hellingsinstellingen worden in het geheugen opgeslagen.

Programmeer een snelheids- en hellingsinstelling voor het tweede segment zoals hierboven is beschreven. U kunt ook de snelheid en de helling van 30 segmenten programmeren.

Druk twee keer op de Stoptoets wanneer u klaar bent met uw oefening. Het ingesteld programma zal in het geheugen worden opgeslagen.

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

Zie stap 9 op pagina 16.

HOE UW EIGEN PROGRAMMA TE GEBERUIKEN

1. De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 13.

2. U kunt de instellingen van het bedieningspaneel bijstellen als u dat wilt.

Raadpleeg HOE DE INSTELLING VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN op pagina 13.

3. Kies een van de programma's op maat.

Om een eigen programma te kiezen, druk een of twee keer op de Eigen Programmatoets.

Als u een voorgeprogrammeerd programma kiest, dan verschijnt op de display de naam van het programma, de maximale helling van het programma, de maximale snelheid en het aantal minuten dat het programma duurt. Daarnaast zal een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma op de display verschijnen.

Opmerkingen: Als op de display een programmaduur van drie minuten verschijnt, raadpleeg HOE UW EIGEN PROGRAMMA SAMEN TE STELLEN op pagina 19.

Ieder programma is in segmenten van elk één minuut verdeeld. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en één instelling voor de snelheid.

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

Even nadat u op de toets hebt gedrukt zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingsstand van het programma instellen. Houd u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

5. Selecteer een displayweergave en volg uw voorkeuren op de display

Het eigen programma zal op dezelfde manier als een vooraf ingesteld programma werken (raadpleeg stap 5 op pagina's 17 en 18).

U kunt, als u dat wilt, tijdens gebruik het programma nogmaals bijstellen. **Druk gewoon op de Snelheid en Helling toetsen om de snelheid en de hellingstand van het huidige segment aan te passen.** Deze nieuwe instellingen zullen in het geheugen worden opgeslagen nadat het huidige segment voltooid is. **Om de tijdsduur van het programma te verlengen moet u eerst wachten tot dat het programma beëindigd is.** Druk dan vervolgens op de Starttoets en programmeer snelheid en helling instellingen voor zoveel meer segmenten als U wenst. Een eigen programma kan tot 30 segmenten hebben. Druk twee keer op de Stoptoets wanneer u het aantal gewenste segmenten heeft toegevoegd. **Om de tijdsduur van het programma te verminderen moet u altijd tijdens het uitvoeren van het programma twee keer op de Stop drukken.**

6. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 16.

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 8 op pagina 16.

8. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u stopt met uw oefening.

Zie stap 9 op pagina 16.

HOE EEN CARDIOPROGRAMMA TE GEBRUIKEN

⚠ WAARSCHUWING: Gebruik de programma's voor de hartslag niet wanneer U hartklachten heeft of wanneer U ouder dan 60 en niet actief bent. Raadpleeg uw huisarts, als u regelmatig medicijnen inneemt of de medicijnen uw oefening voor de hartslag kunnen beïnvloeden.

Volg de stappen hieronder om een programma voor de Hartslag te gebruiken.

1. De borstkas-sensor dragen.

Opgelet: U moet de borstkas-sensor dragen om de programma's voor de hartslag te kunnen gebruiken (raadpleeg pagina 10 voor meer informatie over de borstkassensoren).

2. De sleutel helemaal in het bedieningspaneel steken.

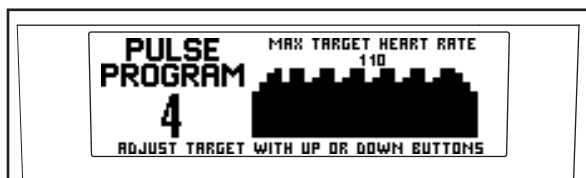
Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 13.

3. U kunt de instellingen van het bedieningspaneel bijstellen als u dat wilt.

Raadpleeg HOE DE INSTELLING VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN op pagina 13.

4. Selecteer het Hartslagprogramma.

Om een hartslagprogramma te kiezen, druk herhaaldelijk op de Hartslagcontroletoons.



Als u een Hartslagprogramma hebt geselecteerd, dan zullen de naam van het programma en de maximale doelhartslag van het programma op de display verschijnen. Daarnaast wordt een profiel van de doelhartslaginstellingen van het programma op de display weergegeven.

De Hartslagprogramma's zijn onderverdeeld in segmenten van één minuut. Bij het eerste Hartslag-programma, wordt hetzelfde doelhartslag-niveau geprogrammeerd voor alle segmenten (behalve voor de eerste twee segmenten). Bij het

tweede, derde en vierde hartslagprogramma, wordt een doelhartslag geprogrammeerd voor elk segment. Aandacht: Hetzelfde doelhartslagniveau kan voor twee of meerdere segmenten worden geprogrammeerd.

5. Stel de maximale doelhartslag bij als u dat wenst.

Om de maximale doelhartslag bij te stellen, druk op de Hartslagomhoog- en omlaagtoetsen (raadpleeg OEFENINGINTENSITEIT op pagina 29). Om het doelhartslagniveau snel bij te stellen, houd een van de toetsen ingedrukt.

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

Even nadat u op de toets hebt gedrukt, zal de loopband beginnen te draaien. Houd u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

7. Selecteer een displayweergave en volg uw vorderingen op de display.

Als u een Bestandsprogramma hebt geselecteerd, kunt u kiezen tussen twee displayweergaven. Druk op de DISPLAY-toets om de gewenste displayweergave te kiezen.



Onafhankelijk van de displayweergave die u hebt geselecteerd, zal er een profiel van de doelhartslaginstellingen van het programma op de display verschijnen. Er zal ook een witte lijn die uw hartslag weergeeft, verschijnen. Telkens als uw hartslag wordt gedetecteerd, zullen er pieken op de lijn verschijnen. Een pijltje onderaan het profiel zal uw vorderingen aangeven.

Voor elk programmasegment van één minuut, zal het bedieningspaneel uw hartslag met de doelhartslag vergelijken. De snelheid van de loopband zal automatisch toe- of afnemen om uw hartslag dicht bij door u na te streven hartslaginstelling te brengen. Telkens als de snelheid of de helling verandert, zal het snelheids- en hellingsniveau even bovenaan de display verschijnen om u te waarschuwen.

Aan het einde van elk segment, zult u een reeks pieptonen horen.

U kunt handmatig de snelheids- of de hellingsinstelling aanpassen wanneer deze te hoog of te laag ligt door op de Snelheids- of de Hellingstoetsen van het bedieningspaneel te drukken. Als het bedieningspaneel echter uw hartslag met de huidige doelhartslag heeft vergeleken, dan kan de snelheid of de helling van de loopband automatisch worden gewijzigd.

Druk op de Stoptoets van het bedieningspaneel wanneer u de loopband wilt stoppen. Om het programma opnieuw te starten, druk op de Starttoets. De loopband zal met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. Als het bedieningspaneel uw hartslag met de huidige doelhartslag heeft vergeleken, dan kan de snelheid of de helling van de loopband automatisch worden gewijzigd.

Als u het eerste Hartslagprogramma hebt geselecteerd, dan zal het programma doorgaan totdat u op de Stop-toets drukt. Als u het tweede, derde of vierde hartslagprogramma hebt geselecteerd, dan zal het programma verdergaan totdat het pijltje de rechter kant van het profiel bereikt. De loopband zal dan vertragen en tot stilstand komen.

8. Zet desgewenst de ventilatoren aan.

Zie stap 8 op pagina 16.

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

Zie stap 9 op pagina 16.

HOE DE GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken te beluisteren via de geluidssysteem van het bedieningspaneel, moet u uw MP3 speler, CD-speler of persoonlijke geluidsinstallatie op het bedieningspaneel aansluiten. Zoek de audio-plug onder het display van het bedieningspaneel en sluit de plug aan op uw MP3-speler, CD-speler of persoonlijke geluidsinstallatie. **Zorg ervoor dat de audio-kabel correct is aangesloten.**

Druk dan op de Play-toets van uw MP3-speler, CD-speler of persoonlijke geluidsinstallatie. Regel dan het volume van uw MP3-speler, CD-speler of persoonlijke geluidsinstallatie.

Plaats de CD-speler op de vloer of op een vlakke ondergrond in plaats van op het bedieningspaneel wanneer de CD-speler overslaat.

HOW TO USE AN IFIT CARD

1. De sleutel helemaal in het bedieningspaneel steken.

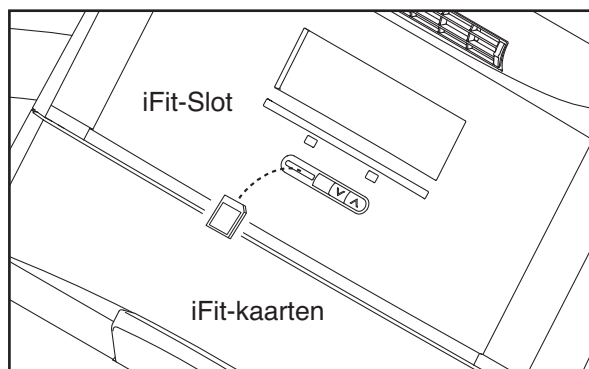
Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 13.

2. U kunt de instellingen van het bedieningspaneel bijstellen als u dat wilt.

Raadpleeg HOE DE INSTELLING VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN op pagina 13.

3. Steek een iFit-kaart in het bedieningspaneel en selecteer een programma.

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



Selecteer dan een display -programma door op de display- en omlaagtoetsen te drukken. Als u een iFit-programma hebt geselecteerd, dan zullen de naam van het programma, het maximale hellingsniveau, de maximale snelheid van het programma en de programmaduur op de display verschijnen. Daarnaast zal een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma op de display verschijnen.



Elk iFit-programma is onderverdeeld in verschillende segmenten van één minuut. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en één instelling voor de snelheid. Opmerking: dezelfde snelheid en/of helling instelling(en) kan/kunnen voor twee of meerdere opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

4. Druk op de Start-toets om het programma te laten beginnen.

Even nadat u op de toets drukt zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het programma instellen. Houd u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

5. Selecteer een displayweergave en volg uw vorderingen op de display en de intensiteitsniveau-balk.

Als u een iFit-programma hebt geselecteerd, dan kunt u kiezen tussen drie displayweergaven (zie stap 6 op pagina 15). Druk herhaaldelijk op de DISPLAY-toets om de gewenste displayweergave te kiezen. **Als u de eerste of de tweede displayweergave selecteert**, dan zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma op de display verschijnen. Een pijltje onderaan het profiel zal uw vorderingen aangeven.

Tijdens het programma, zal de stem van uw persoonlijke trainer u door de oefening leiden. U kunt het volume bijstellen of de geluidsinstellingen van uw persoonlijke trainer selecteren (raadpleeg HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE PERSONALISEREN op pagina's 13 en 14).

Als de instelling van snelheid of de helling van het huidige segment te hoog of te laag is, dan kunt u de instellingen zelf wijzigen door op de Snelheids-Hellings- of Intensiteitstoetsen te drukken; **hoe dan ook, de loopband zal automatisch de snelheid en de helling voor het volgende segment instellen, wanneer het volgende segment van het programma start.**

Druk op de Stoptoets van het bedieningspaneel wanneer u de loopband wilt stoppen. Om het programma opnieuw te starten, druk op de Starttoets. De loopband zal met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. De loopband zal automatisch de snelheid en de helling van het volgende segment instellen, wanneer het volgende segment van het programma begint.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 8 op pagina 16.

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

Zie stap 9 op pagina 16.

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

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

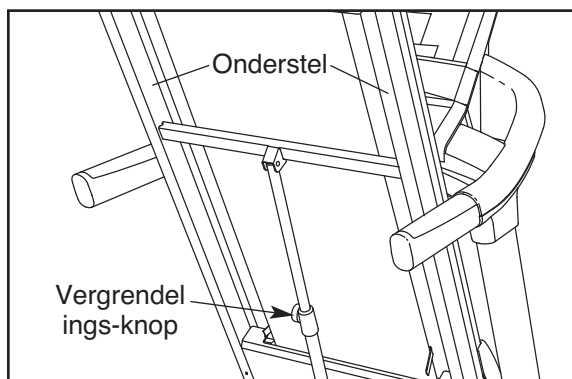
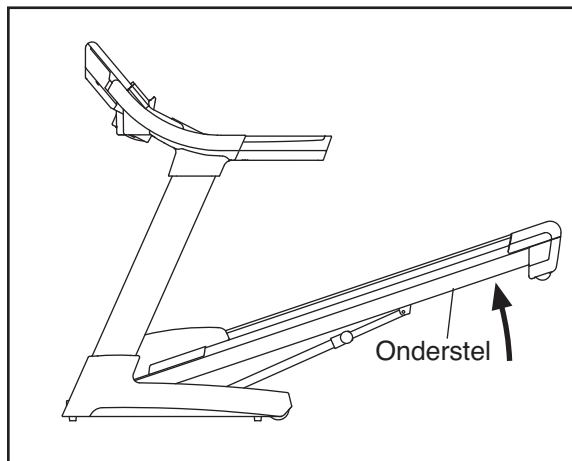
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Stel de helling in de laagste stand voordat u de loopband inklapt. Als u dit niet doet, kunt u de loopband voor altijd beschadigen. Trek de stekker uit het stopcontact. **WAARSCHUWING:** U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl rechts wordt aangegeven. **OPGELET :** Om letsels te vermijden, til het onderstel nooit op aan de plastic voetsteunen. Zorg ervoor dat u uw benen buigt en uw rug rechthoudt als u het onderstel optilt – til nooit vanuit uw rug. Til de loopband half omhoog.

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

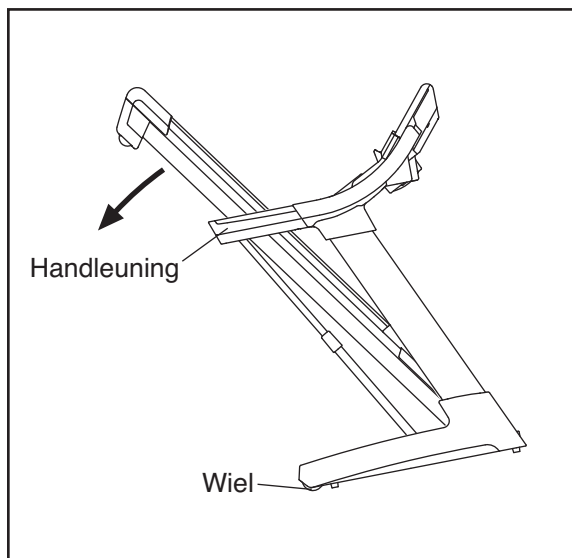
Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.



HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

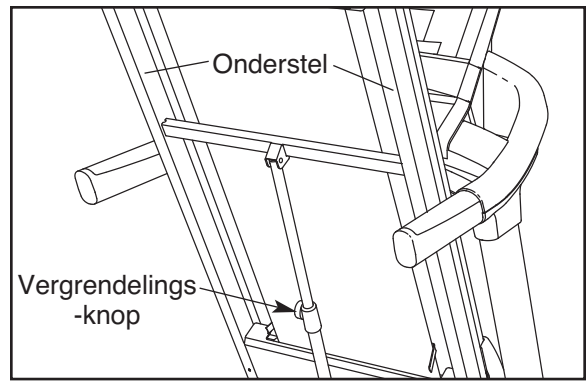
Voordat u de loopband verplaatst, klap de loopband op in de opbergstand zoals beschreven hierboven. **Zorg ervoor dat de vergrendelingsknop goed vastzit in de opbergpositie.**

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

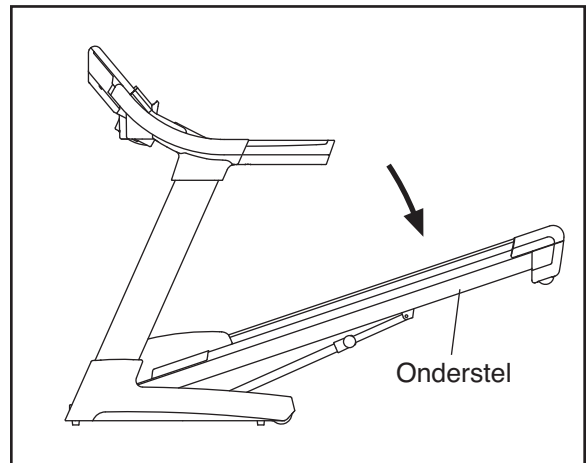


HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

1. Houd het bovenste uiteinde van de loopband vast met uw linker hand. Trek de vergrendelingsknop naar links en houd de knop vast. Draai het frame naar beneden en laat de vergrendelingsknop los. Opmerking: Om de vergrendelingsknop los te laten, moet u het onderstel naar voren duwen en de vergrendelingsknop naar links trekken.



2. **Houd de loopband met beide handen goed vast** en laat de loopband op de vloer zakken. **OPGELET: Om letsels te vermijden, til het onderstel nooit op aan de plastic voetsteunen. Laat de loopband niet op de grond vallen. Buig door uw knieën en houdt u rug recht om het risico op persoonlijk letsel te vermijden.**

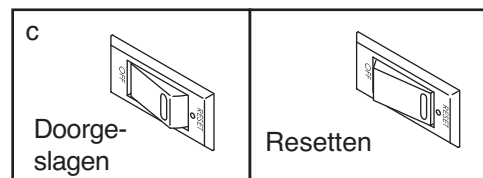


PROBLEMEN OPLOSSEN

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

PROBLEEM: De stroom is niet ingeschakeld

- OPLOSSING:**
- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact (zie pagina 11). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een snoer van 1,5 m of korter. De loopband kan niet op een stopcontact met onderbreker van de grondfout circuit gebruikt worden.
 - Nadat u de stekker heeft nagekeken, zorg er dan voor dat de sleutel zich goed in het bedieningspaneel zit.
 - Controleer de reset/off stroomonderbreker die zich op het onderstel bij het snoer van de loopband bevindt. Als de knop uitsteekt zoals aangegeven is de stroomonderbreker doorgeslagen. Wacht 5 minuten en druk de schakelaar opnieuw in om de stroomonderbreker opnieuw in werking te stellen (te resetten).



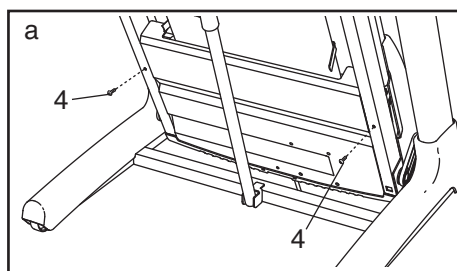
PROBLEEM: Stroomuitval tijdens gebruik

- OPLOSSING:**
- Controleer de reset/off stroomonderbreker (zie tekening hierboven). Als de stroomonderbreker is doorgeslagen, wacht dan 5 minuten en druk dan de schakelaar weer in.
 - Zorg ervoor dat de stekker in het stopcontact steekt. Als de stekker in het stopcontact steekt, haal hem er uit, wacht 5 minuten en steek de stekker opnieuw in het contact.
 - Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Steek de sleutel opnieuw goed in het bedieningspaneel.
 - Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

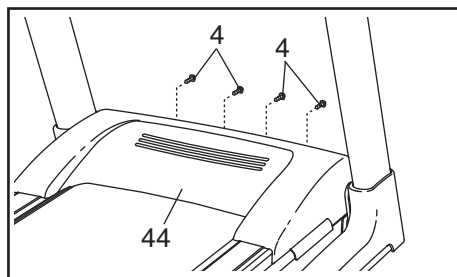
PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- OPLOSSING:**
- Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Plaats de loopband in de opbergpositie (raadpleeg **DE LOOPBAND OPKLAPPEN EN VERPLAATSEN** op pagina 24).

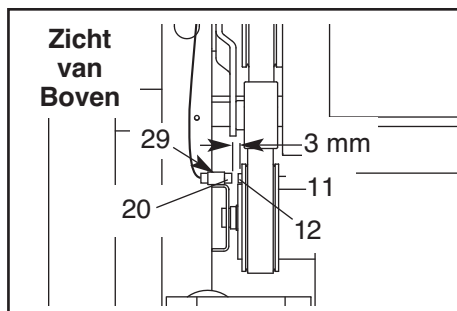
Verwijder de twee aangegeven 3/4" Schroeven (4).



De loopband neerlaten (raadpleeg **HOE DE LOOPBAND UIT TE KLAPPEN** op pagina 25). Verwijder de vier aangegeven 3/4" Schroeven (4) en verwijder de Kap (44).



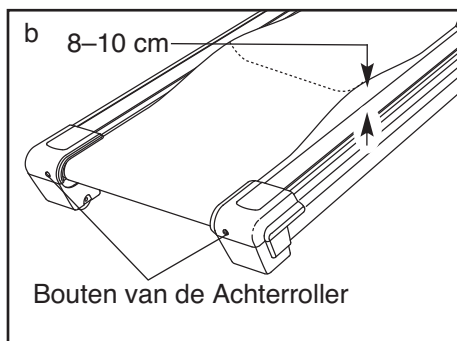
Zoek de Sensor (20) en de Magneet (12) aan de linkerkant van de Katrol (11). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Sensor. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Sensor ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de 3/4" Tek Schroef (29) wat los en verplaats de Sensor enigszins, draai de Schroef weer vast. Maak de kap weer vast en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



PROBLEEM: De loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt.

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

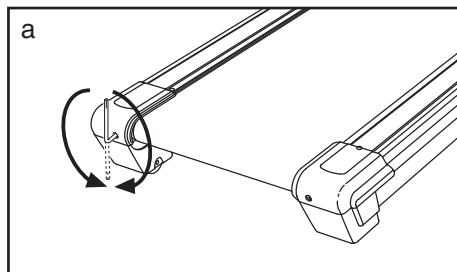
b. Als de loopband te strak is, functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 8 à 10 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



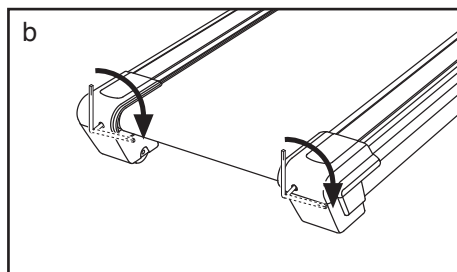
c. Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband vertraagt wanneer u erop loopt.

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

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



b. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en haal **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband slipt. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag met de klok mee. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 8 à 10 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



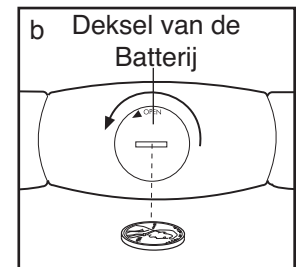
PROBLEEM: De Helling van de Loopband verandert niet correct

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

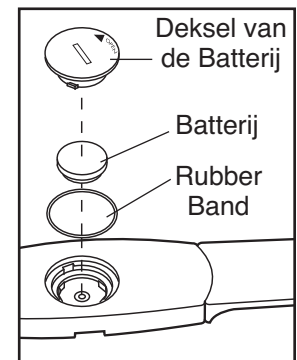
PROBLEEM: De Borstkassensoren werken niet correct

- OPLOSSING:** a. Als de Hartslagsensoren niet correct werken, raadpleeg dan de OPLOSSINGEN VOOR PROBLEMEN MET DE BORSTKASSENSOREN op pagina 10.

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



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



RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE

⚠️ WAARSCHUWING:

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

De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de hartslag metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.

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

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

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

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

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

Vet verbruiken

Om effectief vet te verbranden moet U voor een langere tijd op een betrekkelijke lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijke bereikbare *koolhydraten*. Pas na de

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

Stel voor maximale vet verbranding, de snelheid en helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

Aerobische oefening

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

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

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

Oefening in uw trainingszone—Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 60 minuten vol. (Beperk tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma uw oefening tot 20 minuten). Haal diep en regelmatig adem. Houdt nooit uw adem in.

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

OEFENFREQUENTIE

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

De GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding bekijken om de onderdelen die hieronder opgesomd staan, te kunnen vinden.

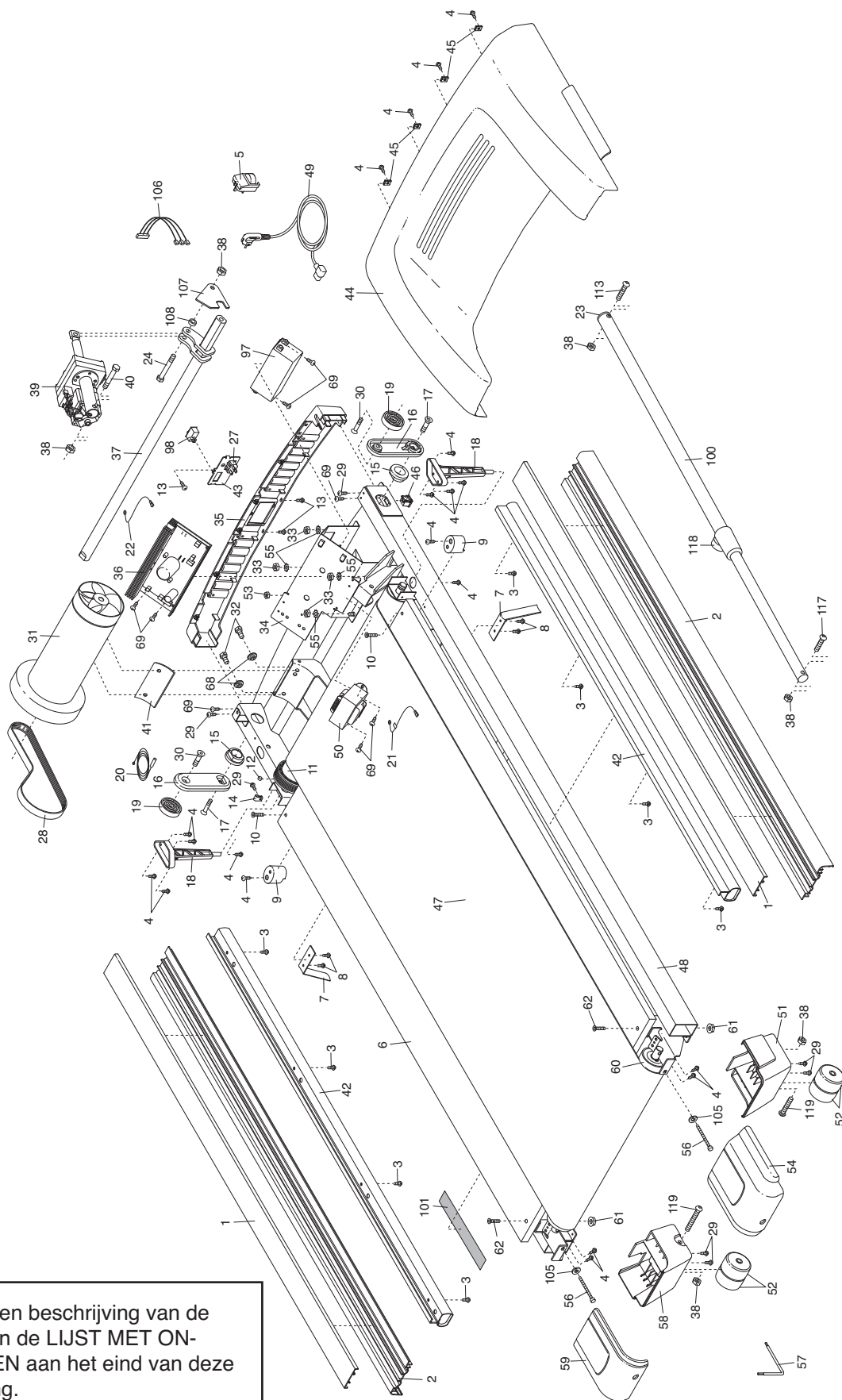
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	Kap van het Voetkussentje	52	4	Achterwiel
2	2	Voetkussentje	53	1	Grondkabelmoer
3	8	Schroef van Isolator	54	1	Rechter Achter Beschermpapje
4	50	3/4" Schroef	55	4	Tussenring van de Houder
5	1	Elektriciteitssnoer Adapter	56	2	Bijstelbout van de Achterroller
6	1	Loopplatform	57	1	Inbussleutel
7	2	Loopbandgeleider	58	1	Linker Achterste Voet
8	4	Loopbandgeleiderschroef	59	1	Linker Achter Beschermpapje
9	2	Voorste Isolator	60	1	Achterroller
10	2	Bout van het Loopplatform, Voorste	61	2	Moer van het Platform
11	1	Voorste Roller/Katrol	62	2	Schroef van het Platform, Achter
12	1	Magneet	63	1	Ventilator van het Bedieningspaneel
13	17	1/2" Schroef	64	6	Bout van de Handleuning
14	1	Sensorclip	65	1	Basis van het Bedieningspaneel
15	2	Hellingstaafbus	66	1	Bedieningspaneel
16	2	Liftarm	67	1	iFit-kaart
17	2	Schakelbout van Lift	68	2	Doorvoer voor Motor
18	2	Kapmontage	69	11	Schroef voor Elektronica
19	2	Tussenstuk voor de Liftarm	70	1	Schermbord voor de Hartslagontvanger
20	1	Snelheidssensor	71	1	Draadkoker van het Bedieningspaneel
21	1	4" Grondbedrading met transfer	72	6	Achterwielbout
22	1	Besturing grondbedrading	73	1	Linker Staander
23	1	Eindkapje voor de Vergrendeling	74	1	Rechter Staander
24	1	Onderste Bout van de Lift Motor	75	1	Draadkoker van de Staander
25	1	Luidspreker	76	1	Schermbord van de Linker Basis
26	1	Schermbord van de luidspreker	77	1	Schermbord van de Rechter Basis
27	1	Ontvanger	78	8	3/4" Tek Schroef
28	1	Riem van de Motor	79	3	4" Aardingsdraad
29	9	3/4" Tek Schroef	80	4	Sterring van de Dwarsstang van het Bedieningspaneel
30	2	Bout van het Liftonderstel	81	4	Kussentje van de Basis
31	1	Aandrijvingsmotor	82	4	1" Tek Schroef
32	2	Bout van de Motor	83	1	Basis
33	4	Moer van de Beugel voor Elektronica	84	1	Boekenrek
34	1	Beugel voor Elektronica	85	2	Wielbout
35	1	Voor Beschermpapje	86	2	Wiel
36	1	Controller	87	2	Opgeletsticker
37	1	Stang voor de Helling	88	1	Linkergreep
38	11	Moer	89	1	Sleutel/Clip
39	1	Liftmotor	90	10	Sterring van de Staander
40	1	Bout van de Liftmotor, Boven	91	4	Verbinding
41	1	Motorplaat	92	2	Verbindingsclip
42	2	Platformkussen	93	11	Plastic verbinding
43	1	Houder van de Stekker	94	2	Schermbord van de Handleuning
44	1	Kap	95	1	Beschermhuls van de Linker Staander
45	4	Clip van de Kap	96	1	Beschermhuls van de Rechter Staander
46	2	Doorvoerhuls	97	1	Filter
47	1	Loopband	98	1	Reset/Uit Stroomonderbreker
48	1	Onderstel			
49	1	Stroomvoeding Adapter			
50	1	Transformator			
51	1	Rechter Achterste Voet			

Nr.	Aant.	Beschrijving
99	1	Handleuning
100	1	Vergrendelingsmechanisme
101	1	Waarschuwingsticker van het Slot
102	4	Luidsprekerschroef
103	4	Schroef Klip Bedieningspaneel
104	1	Rechtergreep
105	2	Tussenring van de Achterste Roller
106	1	Draad van Controller/Helling
107	1	Houder van de Helling Stop
108	1	Tussenstuk voor de Stophouder
109	1	Borstkasband
110	1	Plaat van het Bedieningspaneel
111	1	Borstkassensoren
112	1	Ontvanger van de Borstkassensoren
113	1	Bout van de Onderste Vergrendeling
114	4	Bevestiging van het Scherm van de Handleuning
115	2	Schroef voor de ontvanger

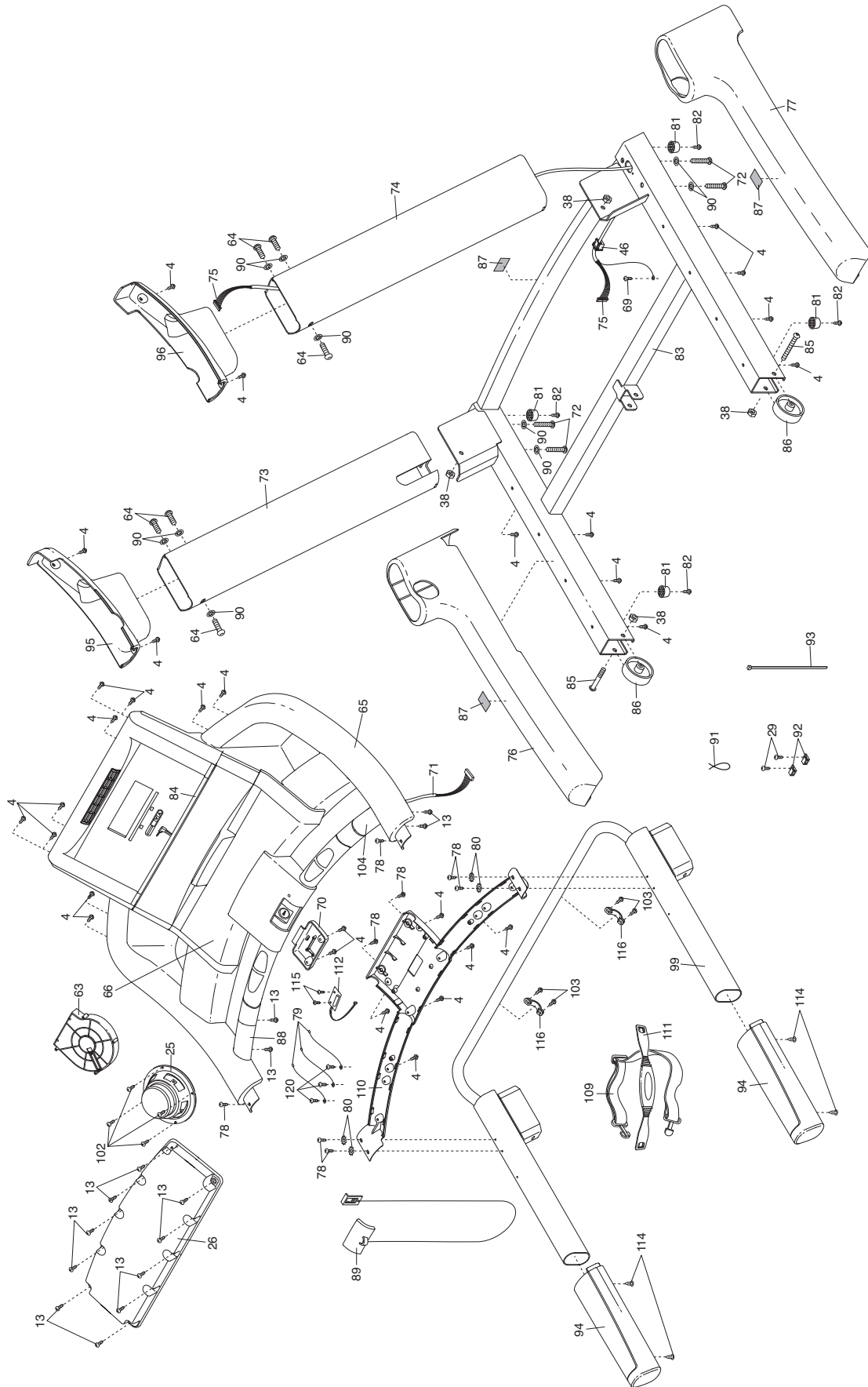
Nr.	Aant.	Beschrijving
116	2	Bedieningspaneelclip
117	1	Bout van de Bovenste Vergrendeling
118	1	Vergrendelingsknop
119	2	Bout van het Achterwiel
120	3	Geaarde Schroef voor het Bedieningspaneel
*	—	4" Groene/Gele Draad, F/R
*	—	Blauwe Draad von 6", 2w
*	—	Blauwe Draad von 6", M/F
*	—	6" Witte Draad, 2 F
*	—	4" Zwarte Draad, M/F
*	—	Gebruiksaanwijzing

Opmerking: 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—Modelnr. NETL19807.2 R0609A



GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. NETL19807.2 R0609A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kapt van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

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

RECYCLING INFORMATIE

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

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

