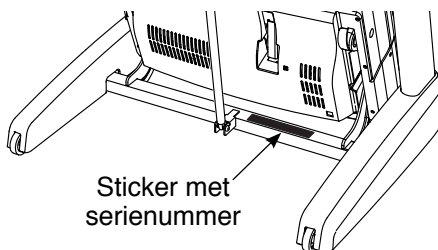


NordicTrack **ELITE 2500**

Modelnr. NETL24714.0

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



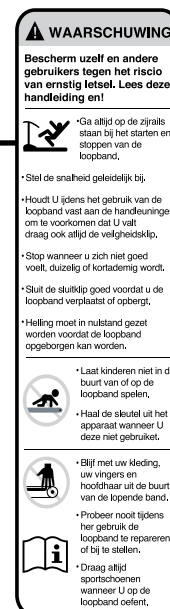
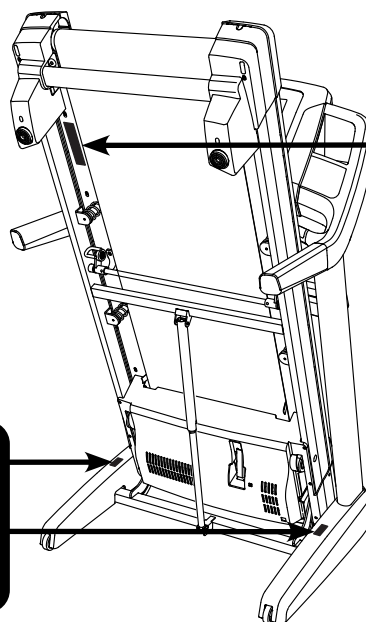
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	15
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	16
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN	29
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	30
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	33
LIJST MET ONDERDELEN	34
GEDETAILLEERDE TEKENING	36
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De 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 VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmaatregelen.
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. Gebruik de loopband alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.
5. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen of luchtroosters blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die 181 kg wegen gebruikt worden.
9. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
10. 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.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 16). Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
12. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
13. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. 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 VAN OPLOSSEN op bladzijde 30 als de loopband niet goed werkt.)
14. 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.
15. Sta altijd op de voetleuningen wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.
16. Houd vingers, haar en kleding uit de buurt van de bewegende loopband.
17. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.

18. 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.
19. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de aan/uitschakelaar in de uitstand (zie tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de aan/uitschakelaar), en haal het stroomsnoer uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt.
20. Verplaats de loopband niet totdat deze correct gemonteerd is. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 29). U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
21. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opslagstand houdt.
22. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
23. Steek geen enkel voorwerp in een opening van de loopband.
24. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
25. **GEVAAR:** trek de stroomkabel altijd direct na gebruik van de loopband uit. Doe dit ook voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. 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.
26. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of de dood leiden. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

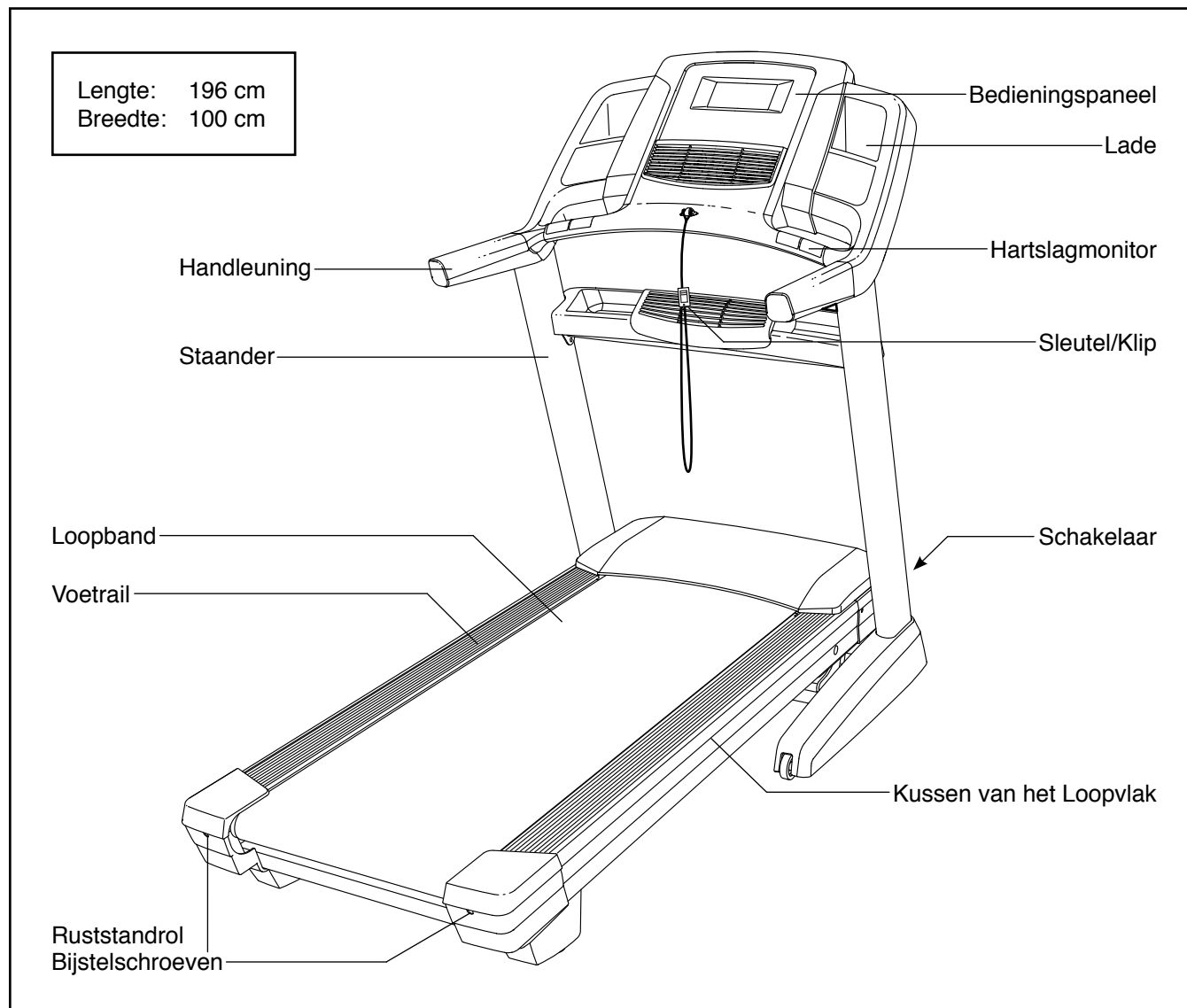
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® ELITE 2500 loopband gekozen heeft. De ELITE 2500 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

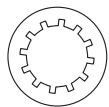
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

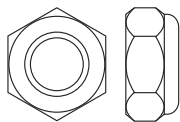


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

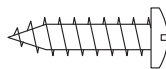
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



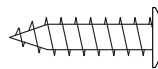
5/16" Sterring
(8)–8



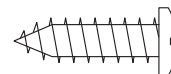
5/16" Moer (9)–2



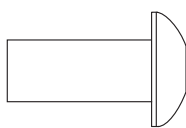
#8 x 3/4" Schroef
(5)–8



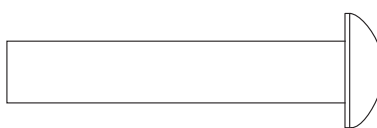
#8 x 3/4" Truss
Kopschroef (24)–8



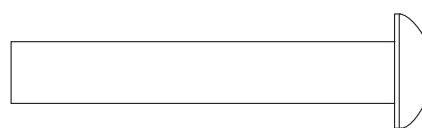
#10 x 3/4" Schroef
(6)–2



5/16" x 3/4"
Schroef (1)–8



5/16" x 1 3/4"
Bout (3)–1



5/16" x 2"
Schroef (2)–4



5/16" x 2 1/4"
Bout (4)–1

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 inkeronderdelen 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:

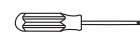
de meegeleverde inbusleutel



één instelbare sleutel



één Philips schroevendraaier



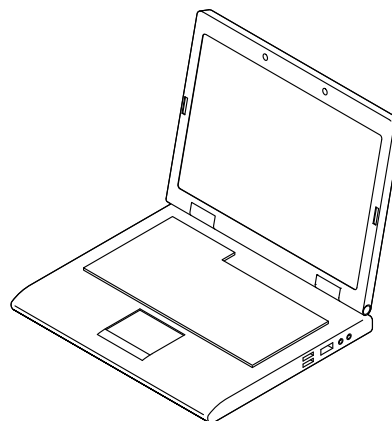
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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.

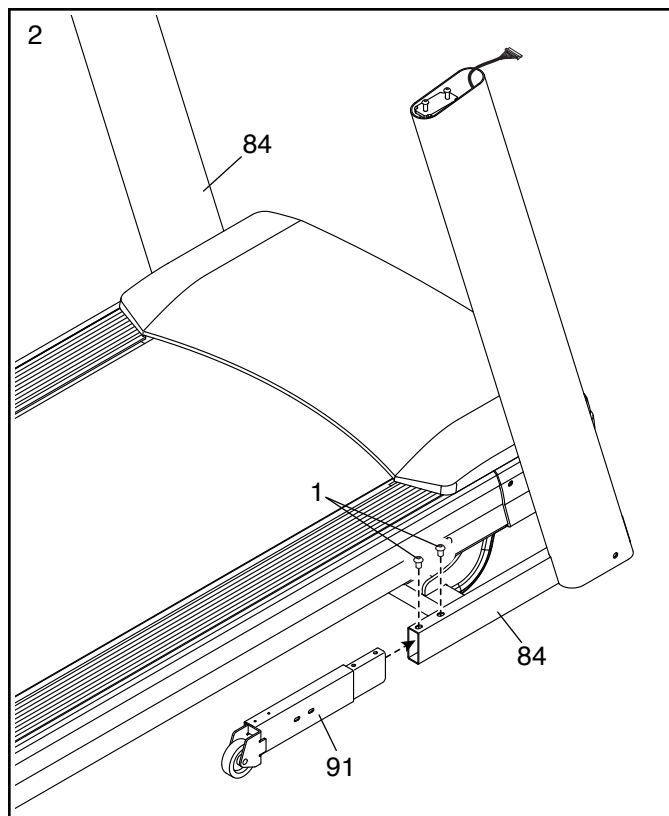
1



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.**

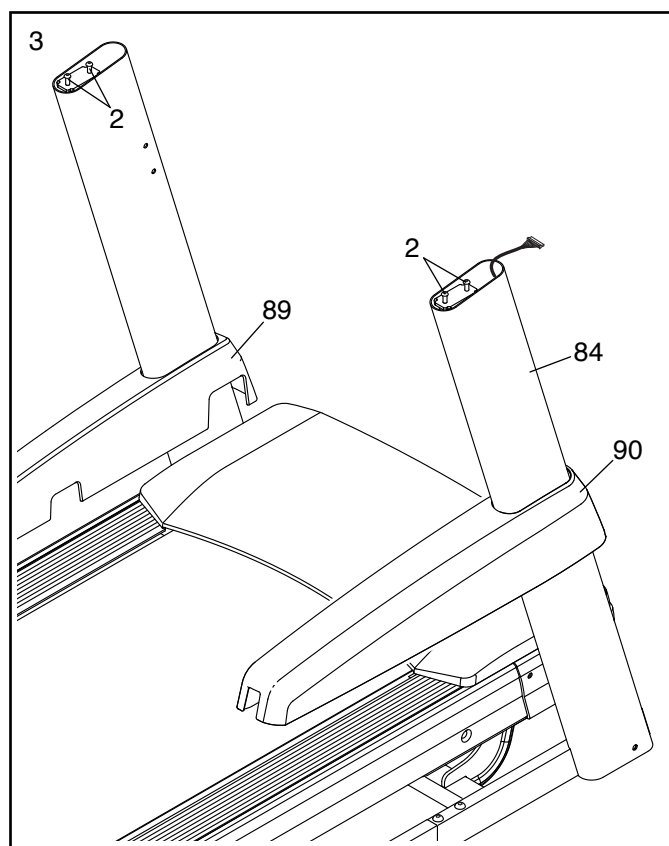
Maak het Linker Verlengstuk (niet getoond) op dezelfde manier aan de linker Staander (84) vast.



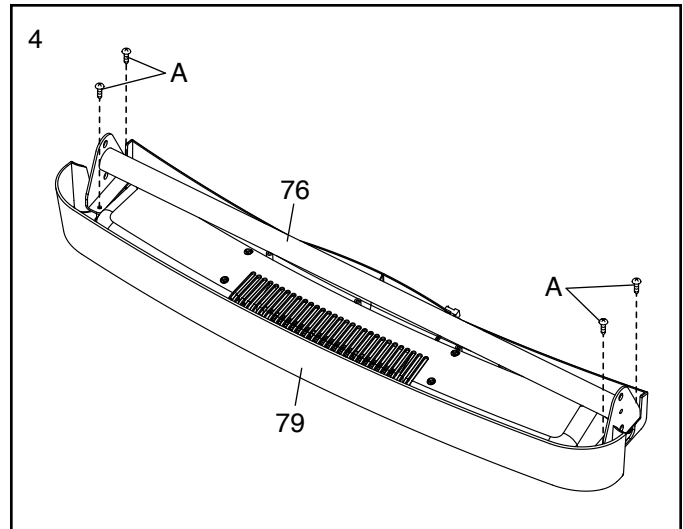
3. Zoek de Linker en Rechter Kapjes van de Staander (89, 90).

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

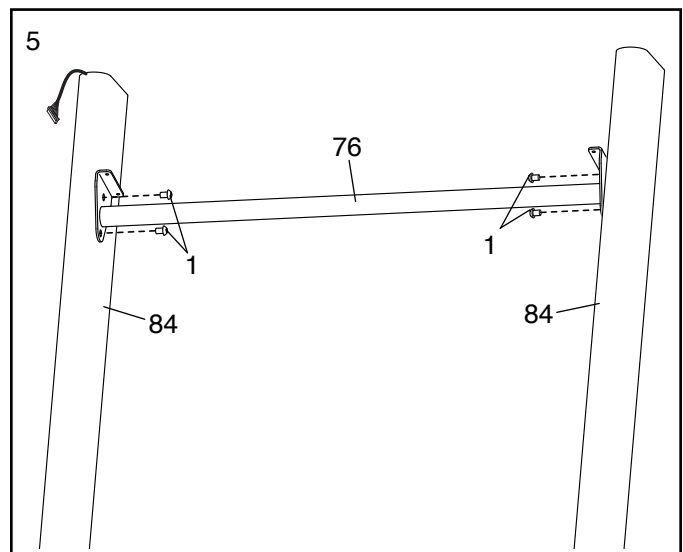
Verwijder de vier aangegeven 5/16" x 2" Schroeven (2) en bewaar ze.



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



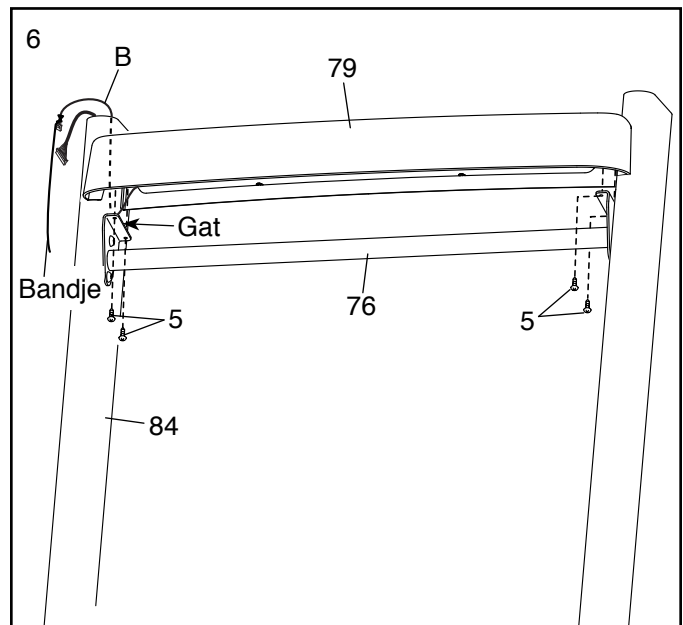
5. Schuif de Dwarsstang van de Staander (76) voorzichtig tussen de Staanders (84). Bevestig de Dwarsstang van de Staander met vier 5/16" x 3/4" Schroeven (1). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



6. Houd de Accessoireshouder (79) vlakbij de rechter Staander (84). Wikkel het draad in het gat in de zijkant van de rechter Staander rond het uiteinde van de ventilatordraad (B). Trek vervolgens het ventilatordraad in het gat en uit de bovenkant van de rechter Staander. Verwijder het draad.

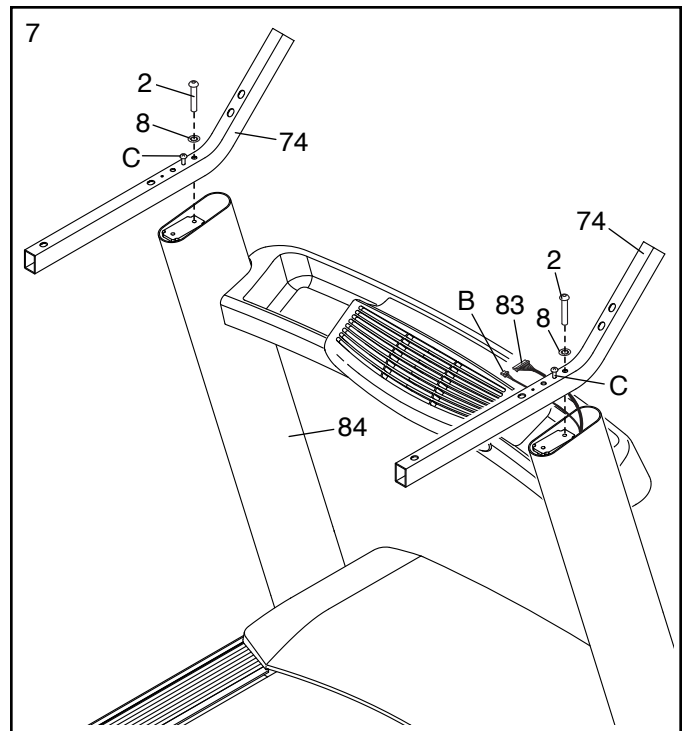
Zoek de #8 x 3/4" Schroeven (5). **BELANGRIJK: verwar de #8 x 3/4" Schroeven niet met de #8 x 3/4" Trusskop Schroeven (24). De #8 x 3/4" Trusskop Schroeven hebben een grotere, plattere kop.**

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



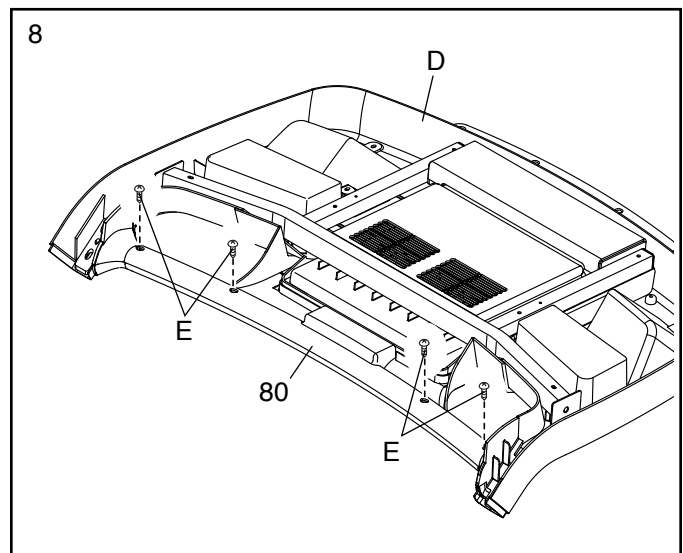
7. Bevestig de twee Handleuningen (74) op de Staanders (84) met twee van de 5/16" x 2" Schroeven (2) die u heeft verwijderd in stap 3 en twee 5/16" Sterringen (8). **Maak de schroeven nog niet vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (83) of het ventilatordraad (B) niet aan de rechterkant bekneld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

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



8. Plaats het bedieningspaneel (D) met de voorkant naar beneden gericht op een zachte ondergrond zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt.

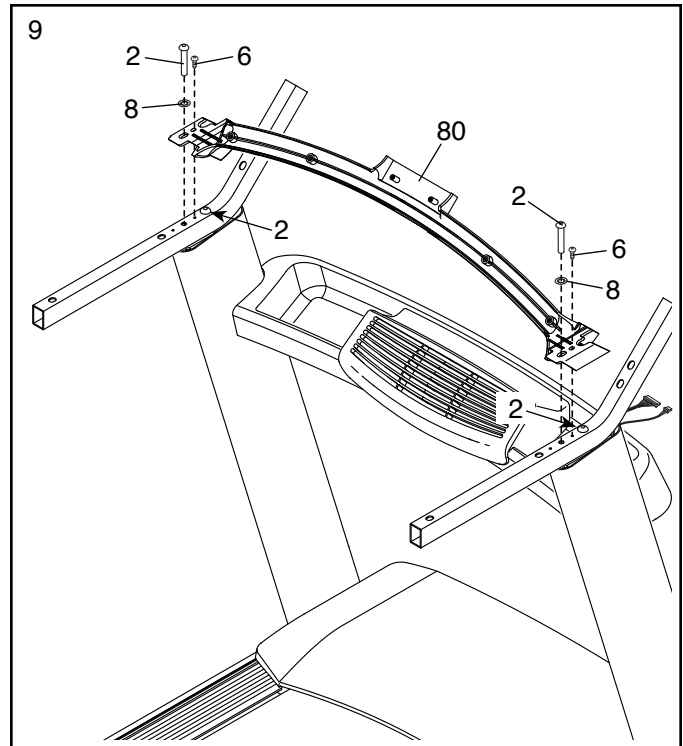
Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (E) weg. Verwijder dan de Hartslagdwarsstang (80).



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.**

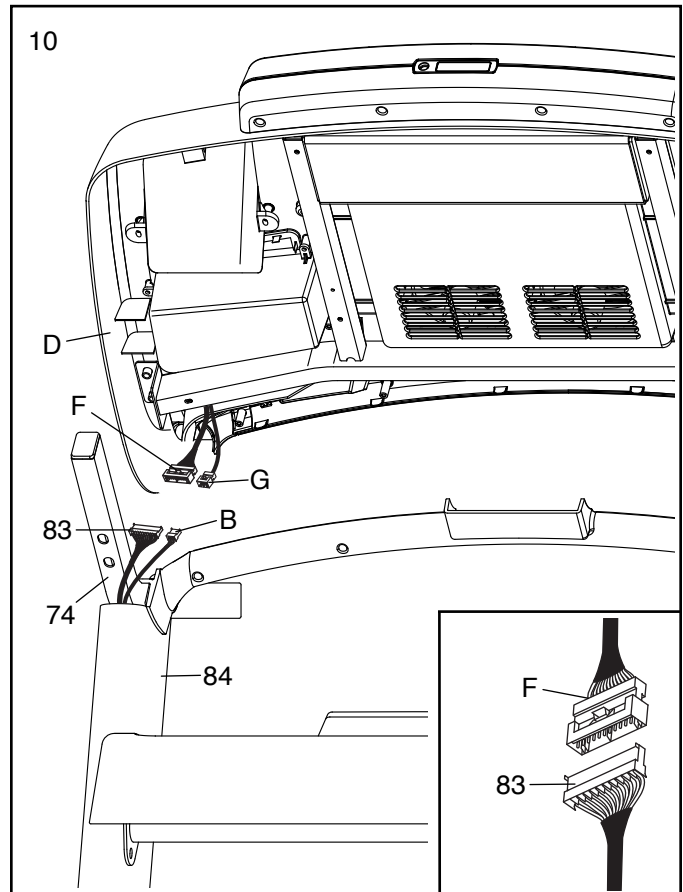
Draai vervolgens de andere twee 5/16" x 2" Schroeven (2) vast.



10. Houd de bedieningspaneelmodule (D) met hulp van een tweede persoon dichtbij de Handleuning (74) vast.

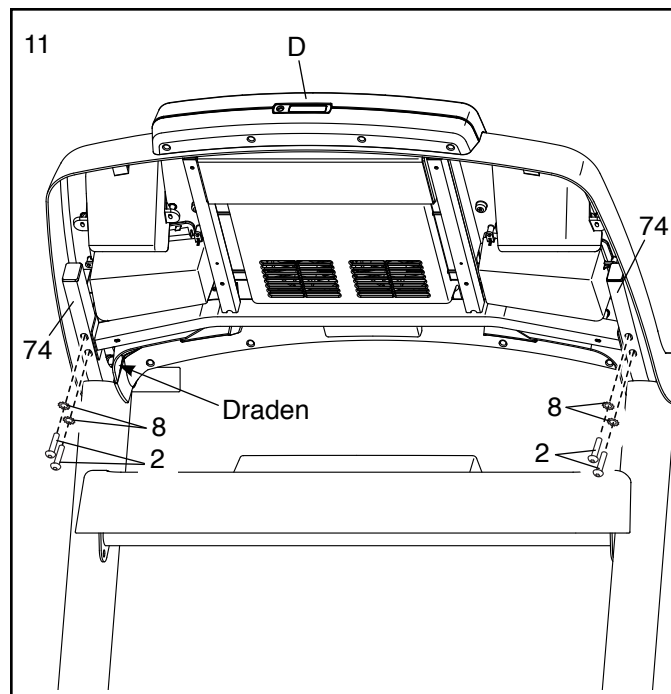
Raadpleeg de inzet-tekening. Verbind de Draad van de Staander (83) met de draad van het bedieningspaneel (F). **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE CONNECTOREN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

Verbind de twee ventilatordraden (B, G).
Verwijder vervolgens elke binddraad van de
Draad van de Staander (83) en de ventilatordra-
den). Stop het draadoverschot in de Staander
(84).



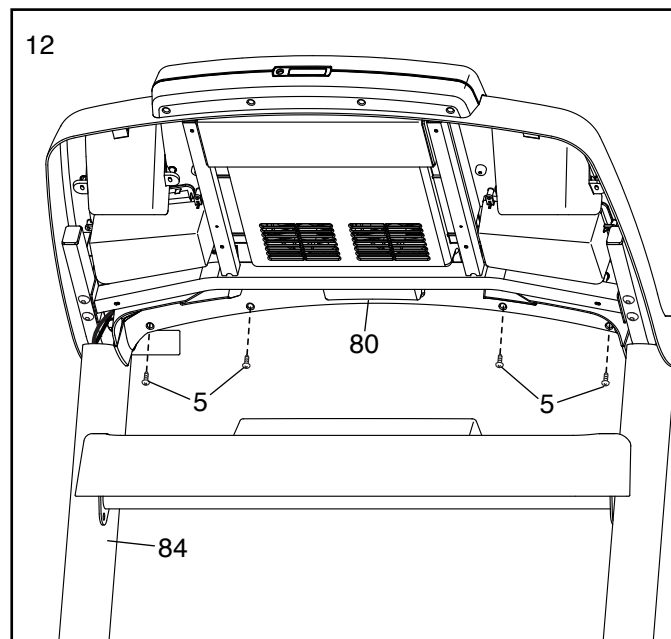
11. Bevestig het bedieningspaneel (D) aan de Handleuning (74) met vier 5/16" x 2" Schroeven (2) en vier 5/16" Sterringen (8). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast. Zorg dat u de bedrading niet beklemt.**

Plaats de draden omhoog in de bedieningspaneelmodule (D).



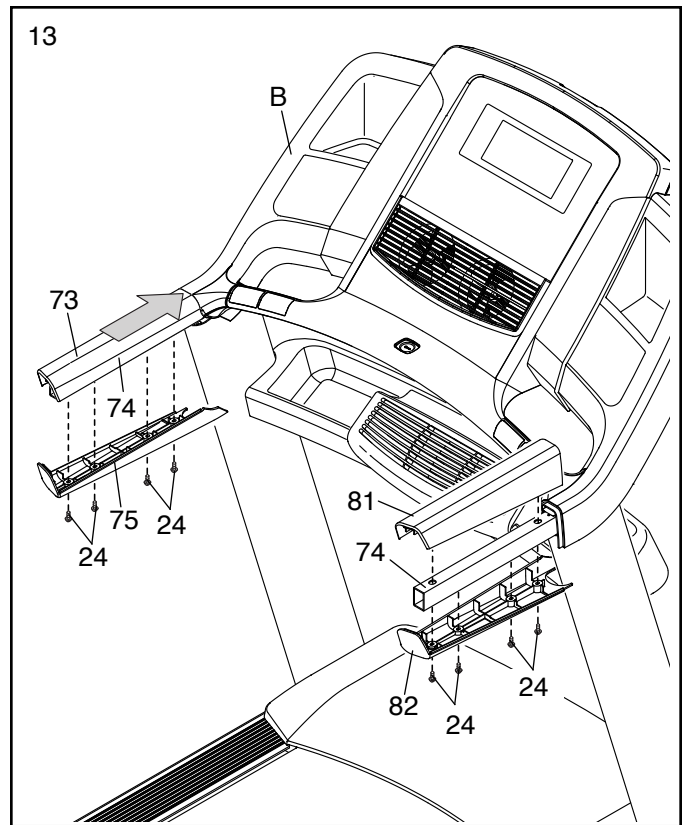
12. Zoek de #8 x 3/4" Schroeven (5). **BELANGRIJK: verwar de #8 x 3/4" Schroeven niet met de #8 x 3/4" Trusskop Schroeven (24). De #8 x 3/4" Trusskop Schroeven hebben een grotere, plattere kop.**

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 Linker Handleuning (73) op de linker Handleuning (74). Draai vier #8 x 3/4" Trusskop Schroeven (24) aan in het Onderste Kapje van de Linker Handleuning (75) en het Bovenste Kapje van de Linker Handleuning. Schuif vervolgens de Bovenste en Onderste Kapjes van de Linker Handleuning naar voren tegen de bedieningspaneelmodule (B) zoals afgebeeld. Maak vervolgens alle vier de Schroeven vast. **BELANGRIJK: verwar de #8 x 3/4" Trusskop Schroeven niet met de #8 x 3/4" Schroeven (5). De #8 x 3/4" Trusskop Schroeven hebben een grotere, plattere kop.**

Bevestig de Onderste en Bovenste Kapjes van de Linker Handleuning (81, 82) aan de rechter Handleuning (74) zoals hierboven beschreven.

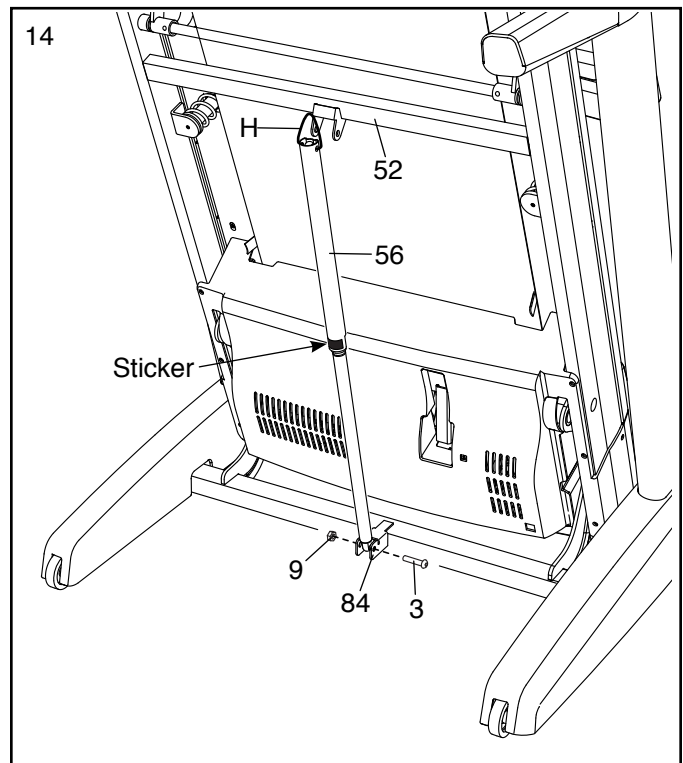


14. Breng daarna het Onderstel (52) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 15 voltooid is.**

Draai de Opbergvergrendeling (56) zodanig dat de sticker weg van de loopband wijst zoals afgebeeld.

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

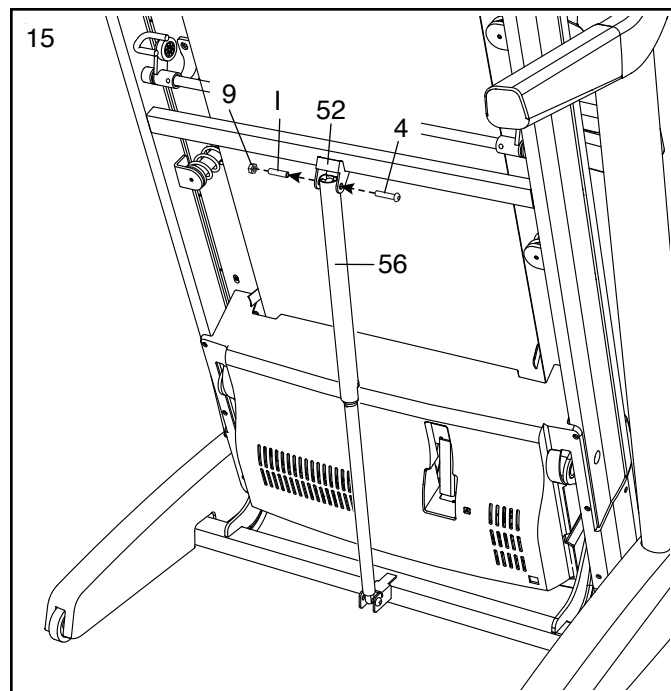
Breng de Opbergvergrendeling (56) naar een verticale positie. Verwijder dan de verbinding (H) en gooi deze weg.



15. Lijn het bovenste gedeelte van de Opbergvergrendeling (56) uit met de beugel op de het Onderstel (52). Steek een 5/16" x 2 1/4" Bout (4) door de beugel. Dit zal een tussenstuk (I) uit het andere uiteinde duwen. Gooi het tussenstuk weg.

Maak de Opbergvergrendeling (56) met de 5/16" x 2 1/4" Bout (4), en een 5/16" Moer (9) vast.

Breng het Onderstel (52) omlaag (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN VOOR ZAKKEN GEBRUIK op bladzijde 29).

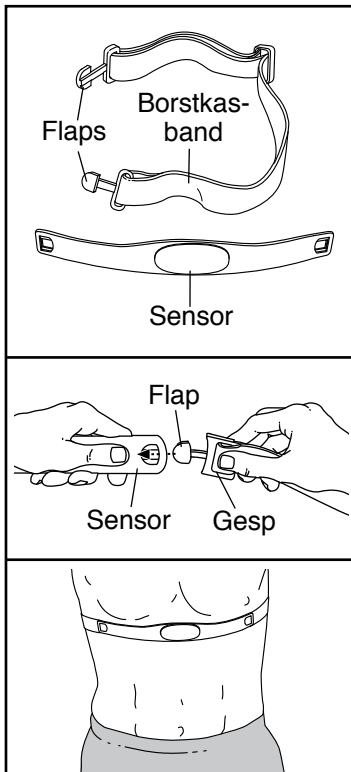


16. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie bladzijden 31 en 32). Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

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



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

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

VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de sensor goed af na ieder gebruik. Door vocht blijft de sensor langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen sneller leeg lopen.
- Bewaar de hartslag monitor op een warme en droge plaats. Bewaar de hartslag monitor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.

- Stel de hartslag monitor niet langdurig bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10°C of aan een temperatuur hoger dan 50°C .
- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de hartslag monitor niet te veel.
- Maak de sensor schoon met een zachte doek en een beetje zachte zeep. Veeg dan de sensor met een zachte doek en droog deze goed af. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de sensor schoon te maken. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

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

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

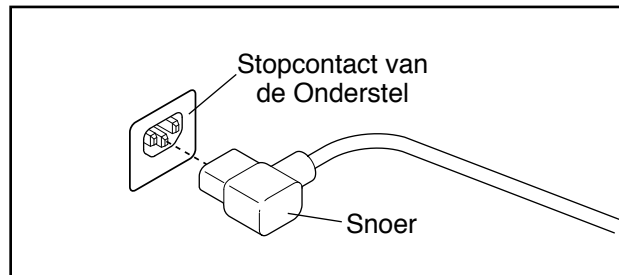
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.**

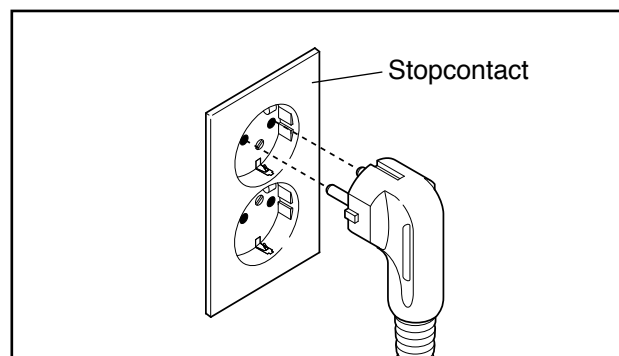
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

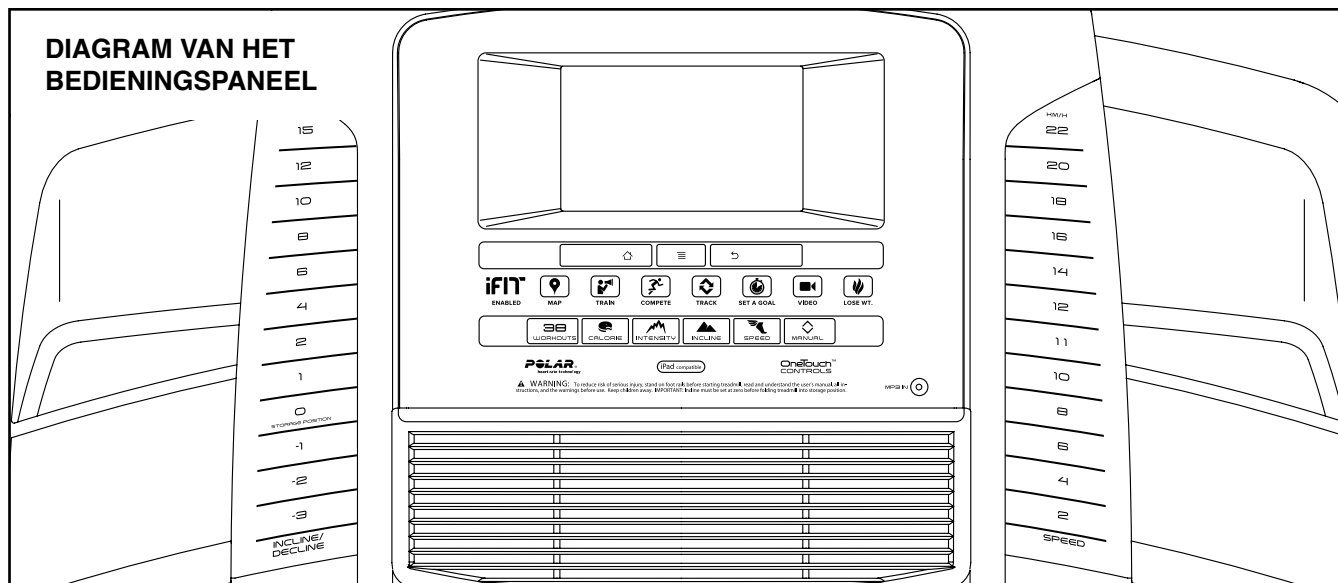
Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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.





MAAK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET iFIT.COM

Met uw nieuw iFit-compatibele fitnessapparatuur, kunt u een diversiteit aan functies gebruiken op iFit.com om uw fitnessdoelen werkelijkheid te maken:



Ga overal ter wereld hardlopen met aanpasbare Google Maps.



Download trainingsoefeningen die zijn ontwikkeld om u te helpen uw persoonlijke doelen te behalen.



Meet uw vooruitgang door tegen andere gebruikers in de iFit-gemeenschap te strijden.



Upload uw oefeningsresultaten naar de iFit cloud en volg uw vooruitgang.



Stel calorie-, tijd- en afstandsdoelen in voor uw oefeningen.



Bekijk high-definition video's met gesimuleerde oefeningen.



Kies en download sets afvaloefeningen.

Ga naar [iFit.com](https://www.ifit.com) voor meer informatie.

DE WAARSCHUWINGSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

De geavanceerde loopband bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker 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 ook 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. Daarnaast kunt u uw tijd, afstand, calorie-doel of snelheid instellen.

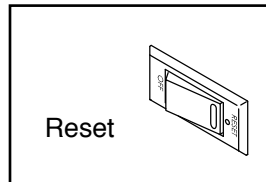
U kunt tevens surfen op het internet of naar uw favoriete oefeningmuziek of audioboek luisteren via het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

Zie pagina 18 om de stroom in te schakelen. Voor meer informatie over het gebruik van het tiptoets-scherm, zie pagina 18. Voor het instellen van het bedieningspaneel, zie pagina 19.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

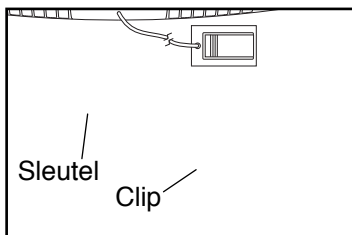
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek het stroomsnoer weer in (zie pagina 16). Zoek vervolgens naar de aan/uit-schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel. Als de demomodus is aangezet, toont het scherm een demopresentatie nadat u de stekker in het stopcontact hebt gestoken en de aan/uit-schakelaar in de resetpositie geplaatst wordt, voordat u de sleutel insteekt. Om de demo-instelling uit te zetten kijkt u bij stap 7 op pagina 25.

Ga vervolgens op de voetleuning van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip aan de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. **Aandacht: het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik. BELANGRIJK: bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.**



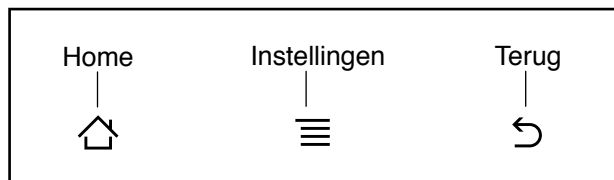
Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, kijkt u naar stap 4 op pagina 25. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

BELANGRIJK: onderneem de volgende stappen om te garanderen dat het bedieningspaneel het juiste hellingniveau voor de loopband toont voordat u de loopband gaat gebruiken: Druk één keer op de toets Incline (helling) vergroten. Druk vervolgens op de toets incline vergroten of de onderste toets Quick Incline (Snelle helling) om de loopband in de laagste stand te zetten. Wanneer het onderstel stopt met bewegen, is de loopband klaar voor gebruik.

HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN

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

- Het bedieningspaneel werkt op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een oefening (zie stap 5 op pagina 20), te bewegen. U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm drukken.
- Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken, drukt u op de toets ?123. Om meer tekens te zien, drukt u op de Alt-toets. Druk opnieuw op de Alt-toets om terug te gaan naar het nummerttoetsenbord. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de toets ABC aan. Om een teken met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de toets aan met de pijl omhoog. Om meerdere tekens met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de pijltoets opnieuw aan. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de pijltoets een derde keer aan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.
- Gebruik de toetsen op het bedieningspaneel, om te navigeren op het tablet. Druk dan op de toets Home om terug te keren naar het hoofdmenu. Druk op de toets (instellingen) om de hoofdinstellingenmenu te gaan (zie pagina 24). Druk op de toets terug om terug te gaan naar het vorige scherm.



HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

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

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Aandacht: voor toegang tot internet, het downloaden van iFit-oefeningen en het gebruik van verschillende andere functies van het bedieningspaneel, dient u te zijn aangesloten op een draadloos netwerk. Zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op pagina 27, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

2. Controleer voor firmware updates.

Bekijk eerst stap 1 op pagina 24 en stap 2 op pagina 27 en selecteer de onderhoudsmodus. Raadpleeg dan stap 3 op pagina 27 en controleer op firmware updates.

3. Het hellingsysteem kalibreren.

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

4. Creëer een iFit-account.

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

Aandacht: zie pagina 26 voor meer informatie over het navigeren met de browser. De browser zal op de iFit.com homepage openen. Volg dan de informatie op de website om u te registreren voor uw iFit-lidmaatschap.

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

Om de handmatige instelling te gebruiken, zie pagina 19. **Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken,** zie pagina 21. **Om een oefening met een ingesteld doel te gebruiken,** zie pagina 22. **Om een hartslagoefening te gebruiken,** zie bladzijde pagina 23. **Om een iFit-oefening te gebruiken,** zie pagina 23.

Om de apparatuurinstellingenmodus te gebruiken, zie pagina 24. **Om het geluidssysteem te gebruiken,** zie pagina 26. **Om de internetbrowser te**

gebruiken, zie pagina 26. **Om de onderhoudsmodus te gebruiken,** zie pagina 27. **Om de draadloze netwerkmodus te gebruiken,** zie pagina 27.

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 het midden van de loopband aan te passen indien dit nodig is (zie pagina pagina 32).**

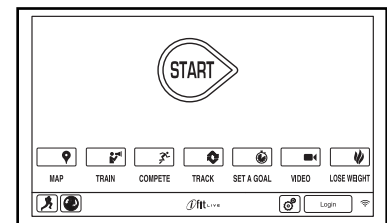
HET GEBRUIKEN VAN DE HANDMATIGE MODUS

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18. **Aandacht: het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Kies het hoofdmenu.

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



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

3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Om de loopband te starten, drukt u op de toets Start op het scherm of op de toets Start op het bedieningspaneel. U kunt ook drukken op de toets Manual (handmatig) op het bedieningspaneel en vervolgens lichtjes drukken op de toets Resume (hervatten) op het scherm. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. U kunt tijdens de oefening de snelheid van de loopband naar wens veranderen door te drukken op de toetsen Speed (snelheid) 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.

Indien u drukt op een van de genummerde sneltoetsen, zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

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

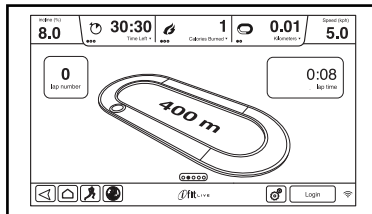
4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toets Incline (helling) verhogen/verlagen, of een van de genummerde toetsen Incline/Decline (helling/afdalend). Elke keer als u op een van de toetsen drukt zal de helling geleidelijk veranderen tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

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

5. Controleer uw voortgang op het display.

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



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

- De hellingstand van de loopband
- De verstreken tijd
- De resterende tijd (Aandacht: de handmatige modus heeft geen aftelling van de resterende tijd.)
- Het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur

- De afstand die u hebt gewandeld of gelopen
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Een route van 400 m (1/4 mijl)
- Uw snelheid in minuten per mijl
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6)

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

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

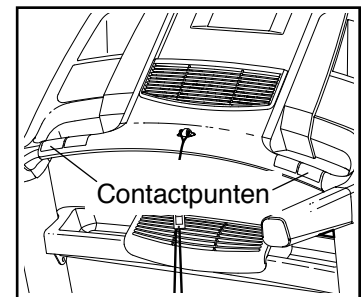
6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer. Zie pagina 15 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

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

Om uw hartslag te meten, gaat u op de **voetleuning staan** en houdt u de contactpunten ongeveer tien seconden vast met uw handpalmen – **beweeg uw handen niet**.

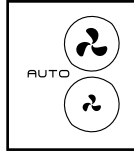
Uw hartslag zal aangegeven worden wanneer uw pols gemeten kan worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**



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 ventilatortoets om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten. Druk op de grote ventilatortoets 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.

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

Wanneer u klaar bent met de loopband te gebruiken, zet u de Schakelaar in de off (uit)-stand en neemt u het snoer uit het stopcontact.
BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

U kunt ook drukken op de toets Calorie (Calorieën), Intensity (Intensiteit) of Speed (Snelheid), of de toets Incline (Helling) op het bedieningspaneel, om een vooraf ingestelde oefening te kiezen. Aandacht: u kunt ook op de toets met het hardloperijc drukken op het scherm om het menu Workouts (oefeningen) te kiezen.

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

3. Begin met de oefening.

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

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

Het profiel zal tijdens de oefening uw vordering tonen. Tik of schuif op het scherm om uw profiel te bekijken. De verticaal gekleurde lijn geeft het huidige onderdeel van de oefening aan. Het onderste profiel geeft de hellinginstelling van het huidige segment weer. Het bovenste profiel geeft de snelheidsinstelling van het huidige segment weer.

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

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningoverzicht op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (Beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

Als de snelheid of de hellinginstelling te hoog of te laag is tijdens de oefening, kunt u de instelling handmatig overschrijven via de toetsen Speed of Incline (snelheid en helling). **Als u op een toets Speed drukt**, kunt u handmatig de snelheid regelen (zie stap 3 op pagina 19). **Als u op een toets Incline drukt**, kunt u handmatig de helling regelen (zie stap 4 op pagina 20). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde snelheid en/of hellinginstellingen van de oefening**, raakt u de toets Follow Workout (volg oefening) aan.

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

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.

4. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 20. Het scherm zal ook een profiel tonen van de snelheids- en hellinginstellingen van de oefening.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 21.

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

Zie stap 8 op pagina 21.

HOE EEN STEL-EEN-DOEL-IN WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

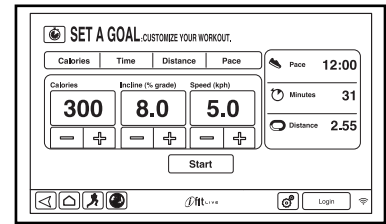
Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op pagina 19.

3. Selecteer een set-a-goal oefening.

Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u op de toets Set A Goal (Ingesteld Doel) op het bedieningspaneel.



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

4. Begin met de oefening.

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

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie bladzijden 19–21).

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

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.

5. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 20.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 21.

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

Zie stap 8 op pagina 21.

HOW TO USE A PULSE WORKOUT

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 pagina 15 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

2. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18.

3. Selecteer een hartslagoefening.

Om een hartslagoefening te kiezen, drukt u op het hardlopertje naast de linkeronderhoek van het scherm. Druk daarna lichtjes op de toets Heart Rate (hartslag) op het scherm.

Druk vervolgens op het tabblad Performance (prestatie) of Endurance (uithoudingsniveau) op het scherm.

4. Voer uw maximale hartslag in.

Druk op de toetsen verhogen en verlagen om uw maximale hartslag in te vullen. U kunt de maximale snelheid en duur van de oefening ook aanpassen. Aandacht: Voor het bepalen van uw maximale hartslag, dient u uw arts of een door de arts aanbevolen bron te raadplegen.

5. Begin met de oefening.

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

6. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 20.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 21.

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

Zie stap 8 op pagina 21.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

Aandacht: om een iFit-oefening te gebruiken, heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op pagina 27). Een iFit-account is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op pagina 19.

3. Log in op uw iFit-account.

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

4. Kies een iFit-oefening.

Voor het downloaden van een iFit-oefening in uw schema, drukt u lichtjes op de toets Map (Kaart),

Train, Video of Lose Weight (Afvallen) om de volgende oefening van dat type in uw schema te downloaden. Aandacht: u heeft mogelijk toegang tot demo-oefeningen via deze opties, zelfs als u niet inlogt op een iFit-account.

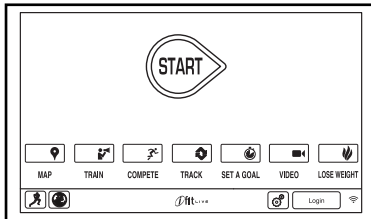
Druk op de toets Compete (Competitie) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Druk lichtjes op de toets Track (Volgen) om uw Workout History (oefeningengeschiedenis) te zien. Druk op de toets Set A Goal (doel instellen) om een oefening met een doel in te stellen (zie pagina 22). Aandacht: u kunt ook op een van de iFit-toetsen op het bedieningspaneel drukken.

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

U moet enkele oefeningen aan uw lijst op iFit.com toevoegen voordat sommige oefeningen gedownload kunnen worden.

Zie www.iFit.com voor meer informatie over de iFit-oefeningen.

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



5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op pagina 21.

Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening.

6. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 20. Het scherm zal een kaart van de route waarop u wandelt of loopt aangeven.

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

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 20.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 21.

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

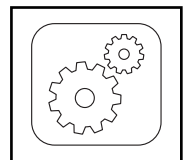
Zie stap 8 op pagina 21.

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

DE STAND APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Plaats de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 18). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 op pagina 19). Druk dan op de toets Toestel in de rechteronderhoek van het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te selecteren.



2. Selecteer de stand apparatuurinstellingen.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen, lichtjes de toets Equipment Settings (Apparatuurinstellingen) aan. Aandacht: Schuif of tik op het scherm om omhoog of omlaag door de opties te scrollen.

3. Selecteer een taal.

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

4. Selecteer de meeteenheid.

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

5. Selecteer een tijdzone.

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

6. Selecteer een updatetijd.

Druk op de toets Update Time (tijd bijwerken) en selecteer de gewenste tijd om een tijd voor de automatische update van het bedieningspaneel te selecteren. Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm.

BELANGRIJK: u dient nog steeds het stroomsnoer uit het stopcontact te halen na gebruik van de loopband. Stel de bijgewerkte tijd in voor een tijd wanneer u normaal gesproken de loopband gebruikt en in staat bent om het stroomsnoer uit het stopcontact te halen na een update.

7. De display demo-modus aan of uitzetten.

Het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel. Terwijl de demo-stand is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomonderbreker in de resetpositie geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Als u echter de sleutel verwijdt, toont het scherm een demopresentatie.

Om de display demostand aan of uit te zetten, drukt u eerst lichtjes op de toets Demo mode (demo-stand). Druk vervolgens op het keuzevakje On of Off (aan of uit). Druk daarna lichtjes op de toets Back (Terug) op het scherm.

8. Schakel de internetbrowser in of uit.

Voor het in- of uitschakelen van de internetbrowser, drukt u eerst op de toets Browser. Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable. Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm.

9. Straatzicht in- of uitschakelen.

Tijdens sommige oefeningen kan het scherm een kaart weergeven. Voor het in- of uitschakelen van straatzicht, drukt u eerst op de toets Street View (Straatzicht). Druk vervolgens op het keuzevakje Enable of Disable (Aan of Uit). Druk daarna lichtjes op de toets Back (Terug) op het scherm.

10. Schakel de sleutel in of uit.

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

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

11. Schakel het wachtwoord in of uit.

Het bedieningspaneel heeft een kinderveiligheidsinlogcode, ontworpen om onbevoegd gebruik van de loopband te voorkomen.

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

Aandacht: indien een inlogcode is uitgeschakeld, zal het bedieningspaneel regelmatig om een inlogcode vragen. Het bedieningspaneel blijftvergrendeld tot de juiste inlogcode wordt ingevoerd.

BELANGRIJK: als u uw inlogcode vergeet, dient u de volgende master inlogcode in te vullen om het bedieningspaneel te ontgrendelen: 1985.

12. Stel een timeout-tijd in voor het veiligheidsscherm.

Het bedieningspaneel heeft een automatische resetfunctie; als er geen toetsen worden aangeraakt of ingedrukt en de loopband niet beweegt voor een bepaalde ingestelde tijd, zal het bedieningspaneel automatisch resetten.

Om de hoeveelheid tijd in te stellen die het bedieningspaneel wacht voordat het automatisch wordt gereset, drukt u op de toets Safety Screen Timeout (timeout veiligheidsscherm) om een lijst met tijden te zien. Selecteer dan de gewenste hoeveelheid tijd. Druk lichtjes op de toets terug op het scherm.

13. Verlaat de stand apparatuurinstellingen.

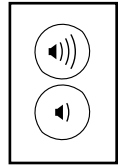
Druk op de toets terug op het scherm om de stand apparatuurinstellingen te verlaten.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke

audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. 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 INTERNETBROWSER GEBRUIKEN

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

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

Druk op de toetsen terug, Refresh (vernieuwen) en Forward (vooruit) op het scherm om te navigeren in de internet browser. Druk op de toets Return (terugkeren) op het scherm om de internet browser te verlaten.

Zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op pagina 18, om het toetsenbord te gebruiken.

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

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

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

DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

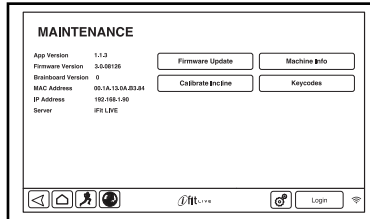
1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 24.

2. Kies de onderhoudsmodus.

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

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



3. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

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

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

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

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

4. De hellingstand van de loopband kalibreren.

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

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

5. Machine-informatie bekijken.

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

6. Sleutelcodes vinden.

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

7. Verlaat de onderhoudsmodus.

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

DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN

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

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 24.

2. Selecteer de draadloze netwerkmodus.

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

3. Wi-Fi inschakelen.

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

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

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

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

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

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

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

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op pagina 18.

Als het bedieningspaneel verbinding heeft gemaakt met uw draadloze netwerk, vertoont de WiFi-menuoptie bovenaan het scherm het woord CONNECTED (VERBONDEN). Druk vervolgens op de toets Back (Terug) op het scherm om terug te keren naar de draadloze netwerk modus.

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

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

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

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

5. Verlaat de draadloze netwerkmodus.

Druk op de toets Back (Terug) op het scherm om de draadloos netwerkmodus te verlaten.

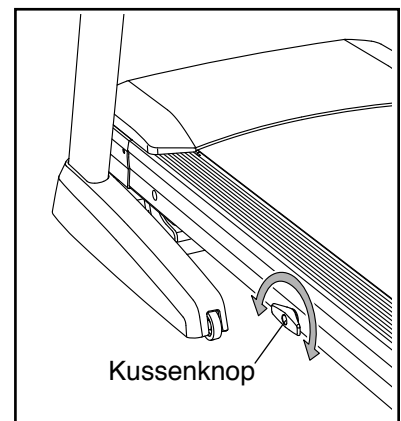
HET KUSSENSYSTEEM AANPASSEN

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.

Voor meer stevigheid draait u de kussenknop een halve slag naar links tot u voelt dat de knop op zijn plaats klikt. Voor minder stevigheid draait u de kussenknop een halve slag naar rechts tot u voelt dat de knop op zijn plaats klikt.

Aandacht: Hoe sneller u op de loopband rent, hoe meer gewicht en hoe steviger het loopvlak zou moeten zijn.

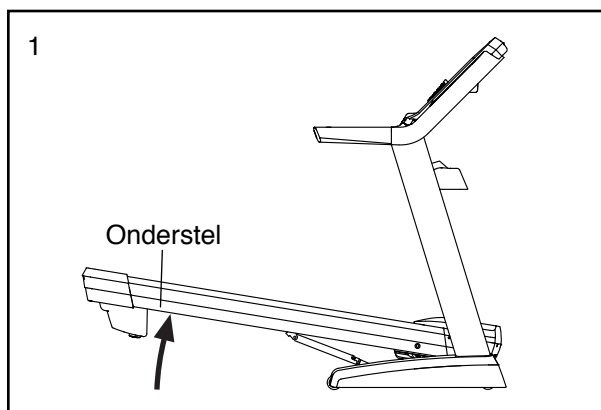


HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN

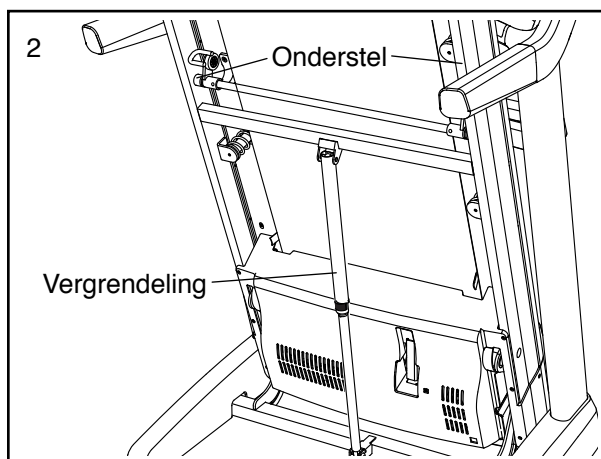
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Stel de helling op nul voordat u de loopband inklaapt 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 veilig 20 kg te kunnen optillen, om de loopband op te tillen, neer te laten 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 weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

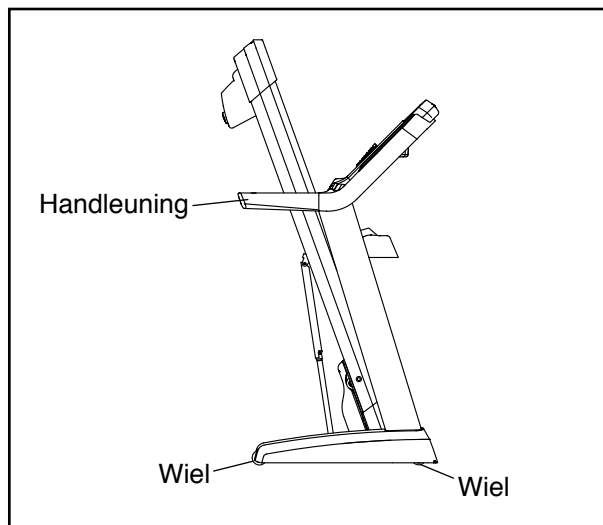
HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst in te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven.

OPGELET: Zorg dat de opbergvergrendeling in de opslagpositie is vergrendeld. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

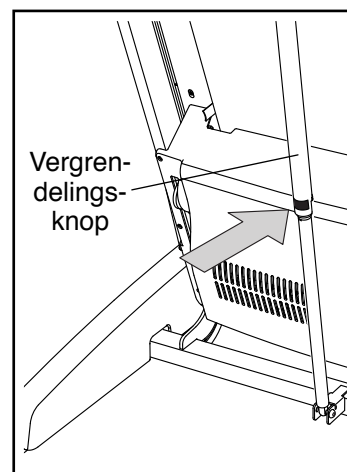
Houd de handleuningen vast met beide handen en duw voorzichtig tegen de loopband tot de gewenste locatie.

Aandacht: Trek niet aan het onderstel, en verplaats de loopband niet op een oneffen ondergrond.



HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

Druk op het bovenste uiteinde van de loopband met uw handen, druk op de opbergvergrendeling met uw voet in de aangegeven locatie en laat het onderstel zakken op de vloer.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

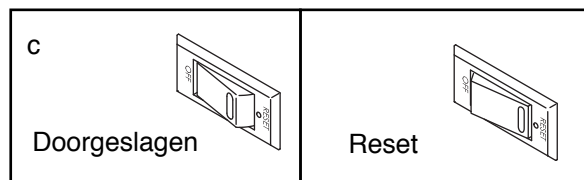
Reinig de loopband regelmatig en houd het loopoppervlak schoon en droog. **Druk eerst de aan/uit-schakelaar op de stand uit en trek de stekker uit het stopcontact.** Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de onderdelen aan de buitenkant van de loopband schoon te maken. **BELANGRIJK: 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.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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 goed is aangesloten in een geaard stopcontact (zie pagina 16). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de Schakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. 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

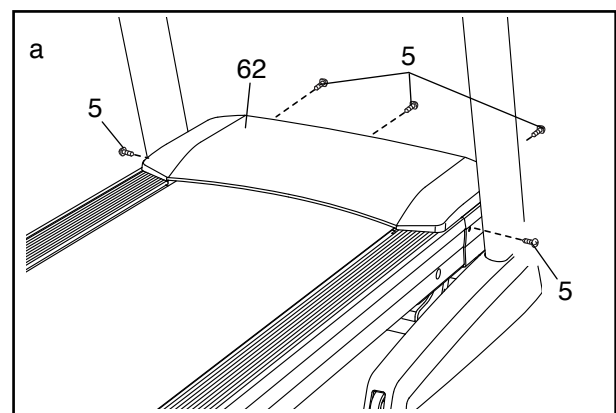
- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c links). Wacht vijf minuten als de schakelaar doorgeslagen is en druk de schakelaar dan weer in.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem dan weer in.
- Verwijder 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

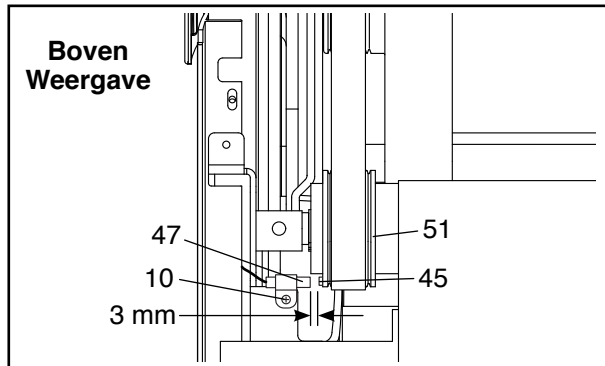
- Het bedieningspaneel beschikt over een demo-modus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. De demo instelling staat aan als de display blijven branden wanneer u de sleutel uittrekt. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de toets Stop enkele seconden ingedrukt. Als de schermen nog aan staan, raadpleegt u stap 7 op bladzijde 25 om de demo-stand uit te zetten.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Verwijder de vijf #8 x 3/4" Schroeven (5). Draai voorzichtig de Motorkap (62) eraf.



Zoek de Snelheidssensor (47) en de Magneet (45) aan de linkerkant van de Katrol (51). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3mm is.** Draai indien nodig de #8 x 3/4" Tek Schroef (10) losser, beweeg de snelheidssensor lichtjes, en maak de schroef weer vast. Maak de Motorkap weer vast (niet afgebeeld) met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



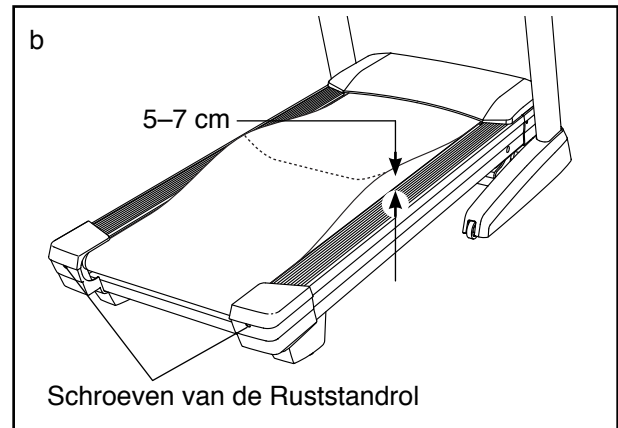
SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

- Druk de toetsen Stop 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 afname-toets 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 vergroten of verkleinen. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geijkt is.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 meter of korter.

- Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan het loopvlak zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbussleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. 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.

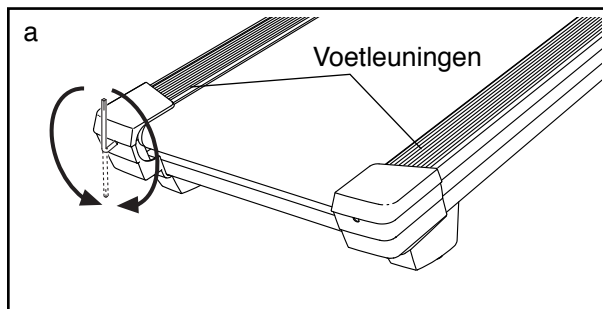


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit 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.
- 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.

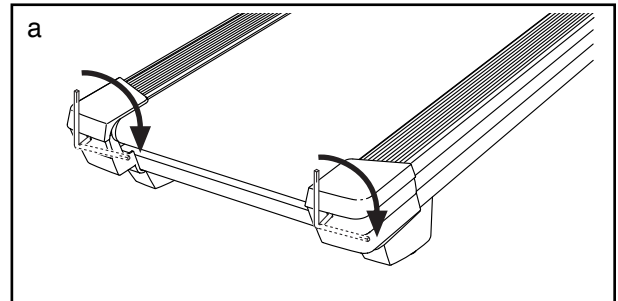
BELANGRIJK: als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, kan de loopband beschadigd raken.

- 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. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de loopband slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Als eerste, verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai beide bijstelschroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag met de klok mee. 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 band in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in. Steek de sleutel in en loop een paar minuten voorzichtig op de loopband. Herhaal deze procedure tot de band goed vastligt.



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.

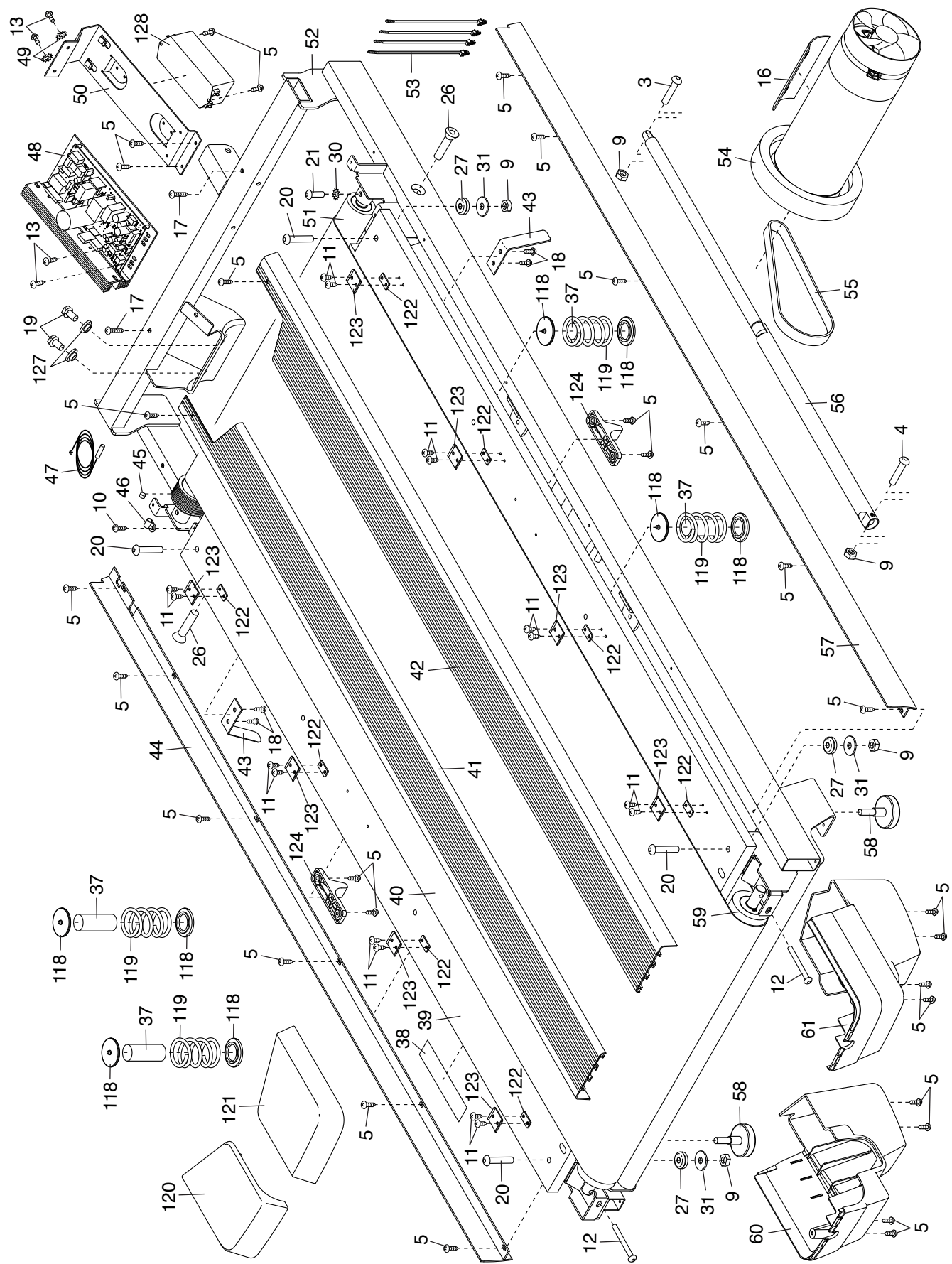
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL24714.0 R0514A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	8	5/16" x 3/4" Schroef	50	1	Controllerbeugel
2	8	5/16" x 2" Schroef	51	1	Aandrijfrol/Katrol
3	1	5/16" x 1 3/4" Bout	52	1	Onderstel
4	1	5/16" x 2 1/4" Bout	53	4	Bindkabel
5	65	#8 x 3/4" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
6	2	#10 x 3/4" Schroef	55	1	Motorriem
7	1	#8 x 1/2" Zilver Schroef	56	1	Opbergvergrendeling
8	8	5/16" Sterring	57	1	Rechter onderstelkap
9	6	5/16" Moer	58	2	Achterspoel
10	1	#8 x 3/4" Tek Schroef	59	1	Ruststandrol
11	44	#8 x 1/2" Schroef	60	1	Linker Achterkap
12	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	61	1	Rechter Achterkap
13	4	#8 x 1/2" Schroef	62	1	Motorkap
14	1	3/8" x 1 1/2" Bout	63	2	Inzetstuk van het Hellingonderstel
15	1	3/8" x 2" Bout	64	2	Tussenstuk van het Onderstel
16	1	Motor-Isolator	65	1	Hellingonderstel
17	2	#8 x 1 3/4" Schroef	66	1	Hellingmotor
18	4	#8 Schroef van de Loopbandgeleider	67	2	Inzetstuk van de Hellingmotor
19	2	5/16" Motorbout	68	2	Kapmontage
20	4	5/16" x 1 3/4" Schroef	69	1	Stroomsnoer
21	1	1/4" x 1 3/4" Schroef	70	1	Doorvoerhuls van het Stroomsnoer
22	2	3/8" x 1 3/4" Bout	71	1	Stroomschakelaar
23	2	3/8" x 2 1/2" Schroef	72	1	Onderpan
24	8	#8 x 3/4" Trusskop Schroef	73	1	Bovenste Kapje van de Linker Handleuning
25	1	Houderventilatorgrill	74	2	Handleuning
26	2	1/2" x 2" Bout	75	1	Onderste Kapje van de Linker Handleuning
27	4	Rubberkussen	76	1	Dwarsstang van de Staander
28	2	3/8" x 1" Schroef	77	2	Kap van het onderstel van het Bedieningspaneel
29	8	#6 x 1/2" Schroef	78	1	Contactpunt
30	1	1/4" Sterring	79	1	Accessoireshouder
31	4	5/16" Platte Tussenring	80	1	Hartslagdwarsstang
32	8	#8 x 3/8" Schroef	81	1	Bovenste Kapje van de Rechter Handleuning
33	3	1/4" x 1/2" Schroef	82	1	Onderste Kapje van de Rechter Handleuning
34	2	1/2" Moer	83	1	Draad van de Staander
35	6	3/8" Moer	84	1	Staander
36	5	Klem van de Kap	85	3	Waarschuingssticker
37	4	Kussen	86	1	Doorvoerhuls van de Staander
38	1	Waarschuingssticker	87	2	Voorwiel
39	1	Loopvlak	88	2	Tussenstuk van het Wiel
40	1	Loopband	89	1	Kap van de Linker Staander
41	1	Linker Voetrail	90	1	Kap van de Rechter Staander
42	1	Rechter Voetrail	91	1	Rechter Verlengstuk
43	2	Bandgeleider	92	2	Achterwiel
44	1	Kap van de Linkerbasis	93	1	Linker Verlengstuk
45	1	Magneet	94	1	Linkerhouder
46	1	Clip			
47	1	Snelheidssensor			
48	1	Reguleur			
49	2	#8 Sterring			

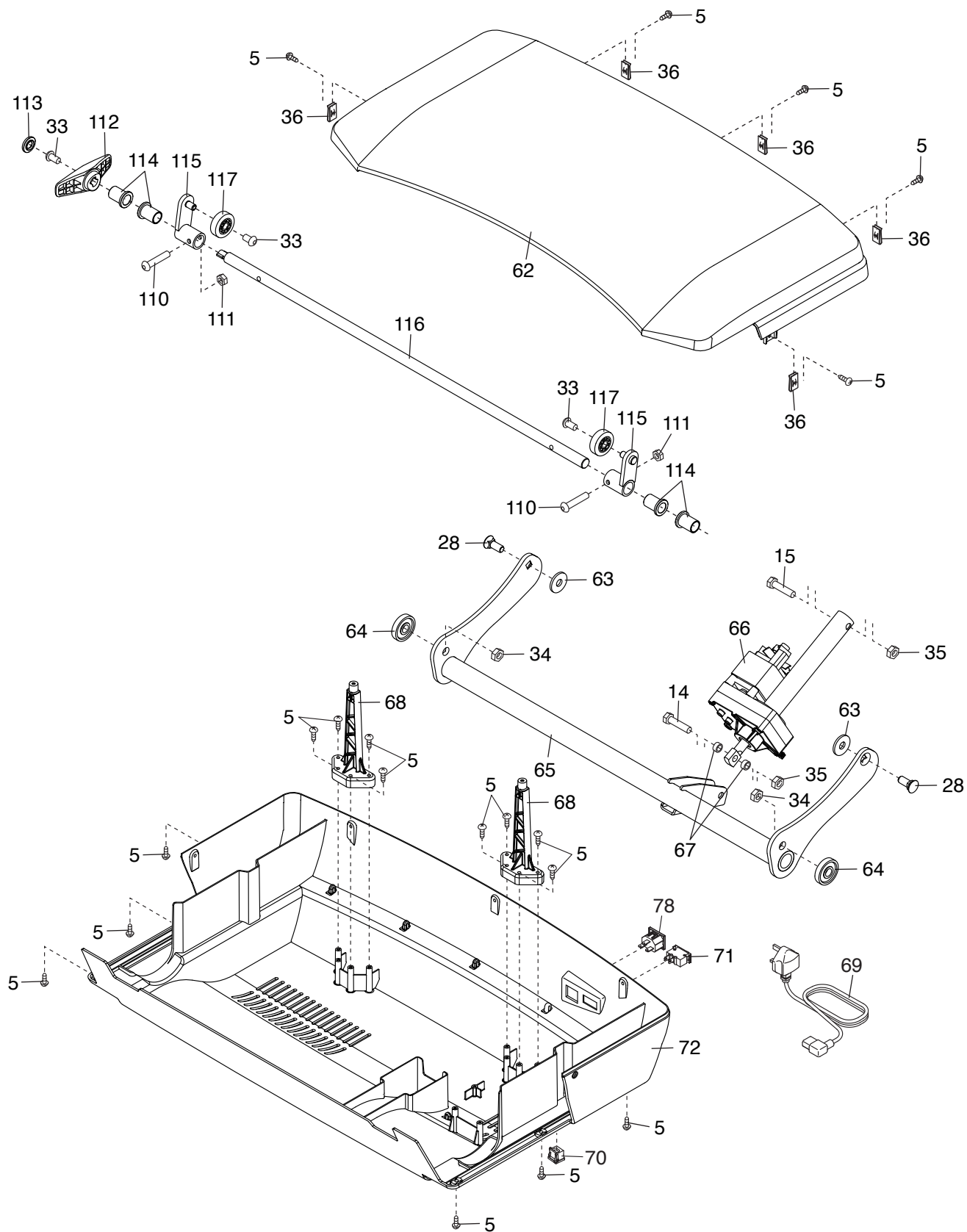
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
95	2	Ventilator	112	1	Afstelhendel
96	1	Bedieningspaneel	113	1	Kapje van het Handvat
97	1	Kap van de Linker Luidspreker	114	4	Kussenbus
98	1	Grill van de Linkerluidspreker	115	2	Kussenstangbeugel
99	2	Luidspreker	116	1	Kussenstang
100	1	Basis van het Bedieningspaneel	117	2	Kussenwiel
101	1	Rechterhouder	118	8	Kussenplaat
102	1	Grill van de Rechterluidspreker	119	4	Kussenveer
103	1	Kap van de Rechter Luidspreker	120	1	Linker Achterkap
104	1	Sleutel/klem	121	1	Rechter Achterkap
105	2	Kap van het Onderstel van het Bedieningspaneel	122	8	Voetleuningplaat
106	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	123	8	Rechter Achterkap
107	4	Binddraad	124	2	Kussenwielstop
108	1	Hartslagriem	125	1	Houderventilator
109	1	Hartslagsensor	126	1	Kapje van de Houderventilator
110	2	1/4" x 1 1/2" Bout	127	2	Motorbus
111	2	1/4" Moer	128	1	Filter
			*	–	Gebruikershandleiding

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



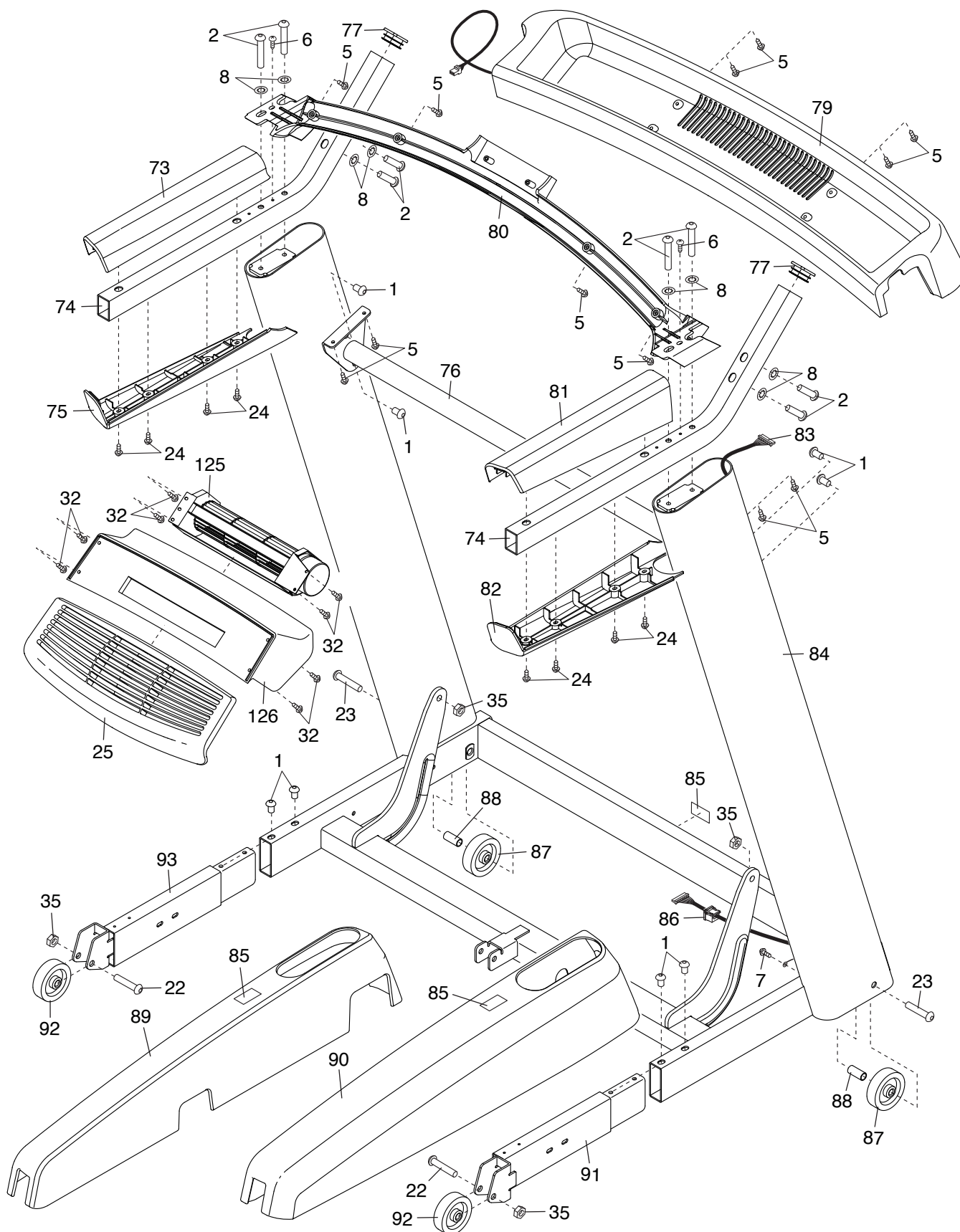
GEDETAILEERDE TEKENING B

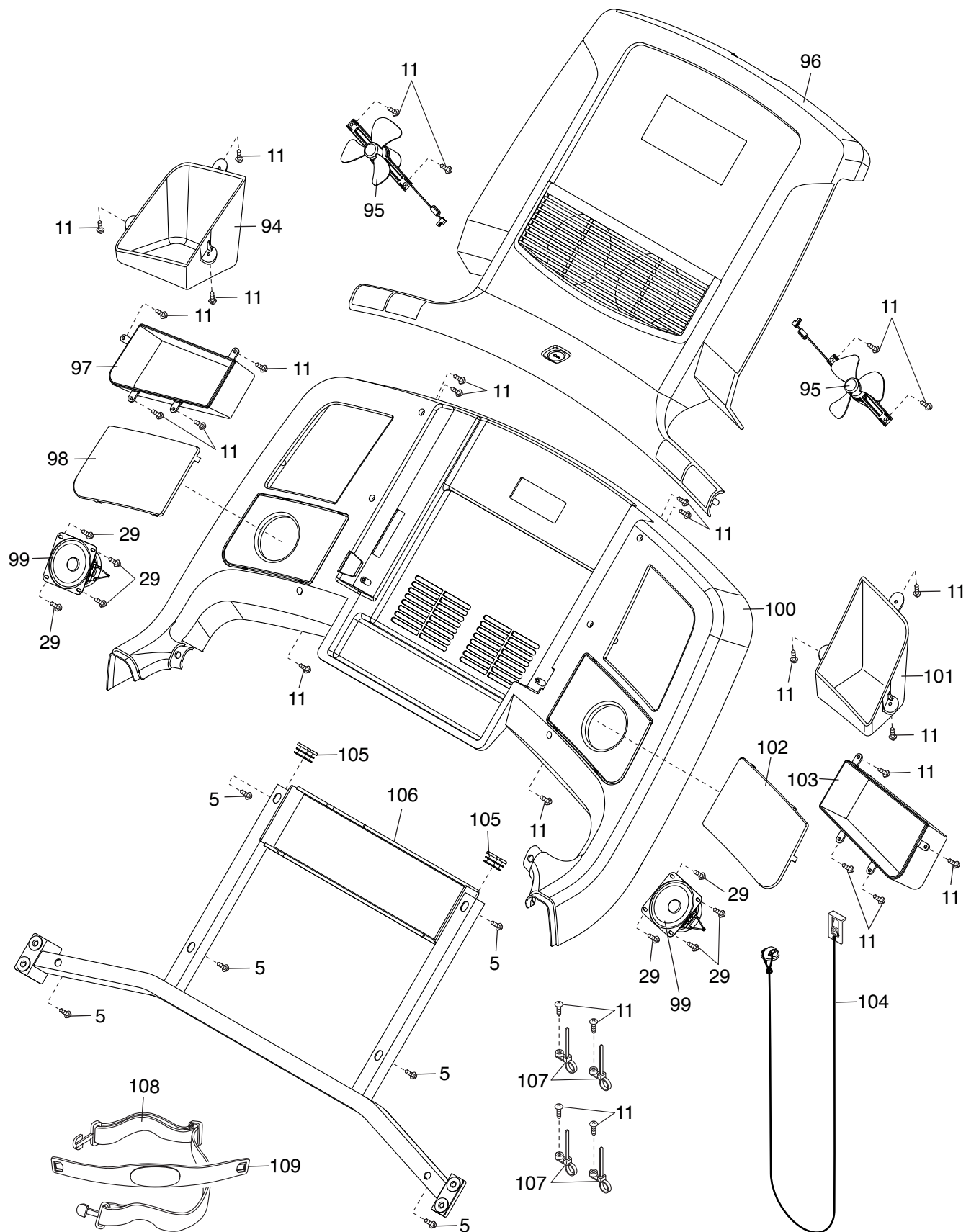
Modelnr. NETL24714.0 R0514A



GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL24714.0 R0514A





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.

