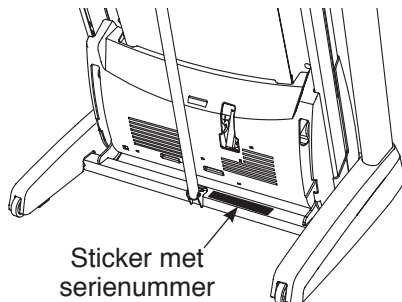


NordicTrack T 25.0

Modelnr. NETL25711.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

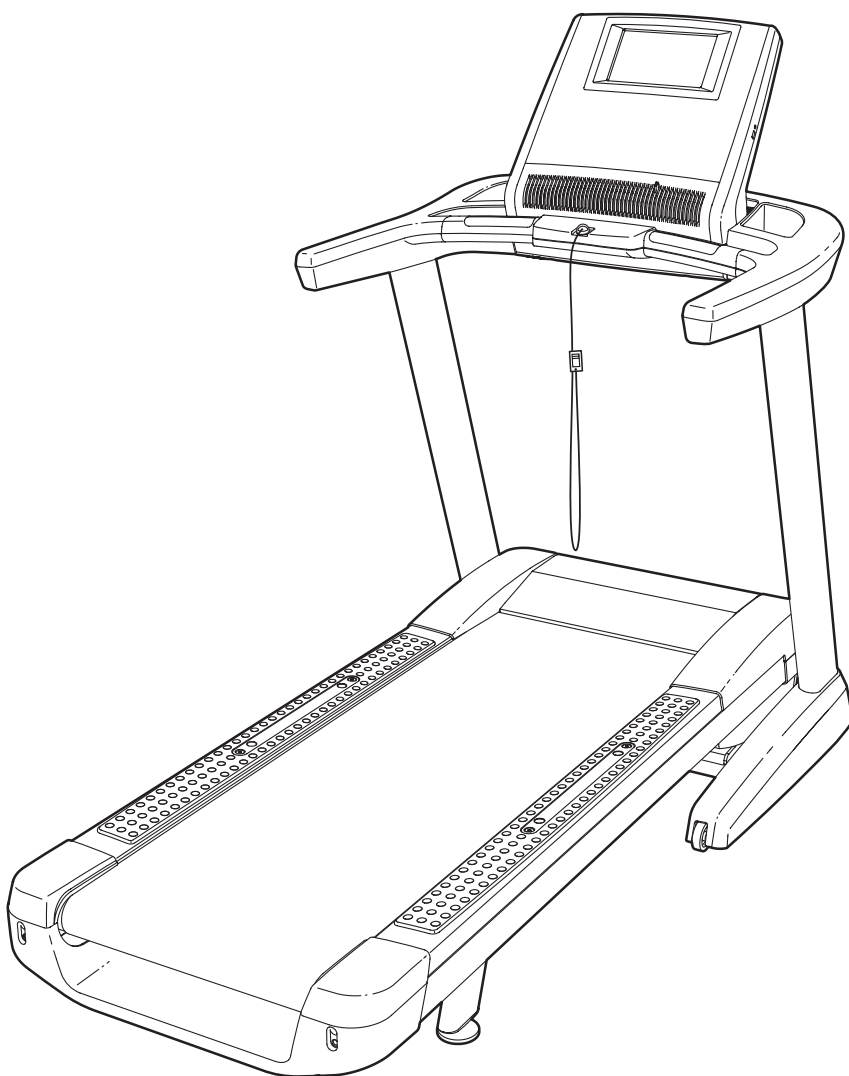
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



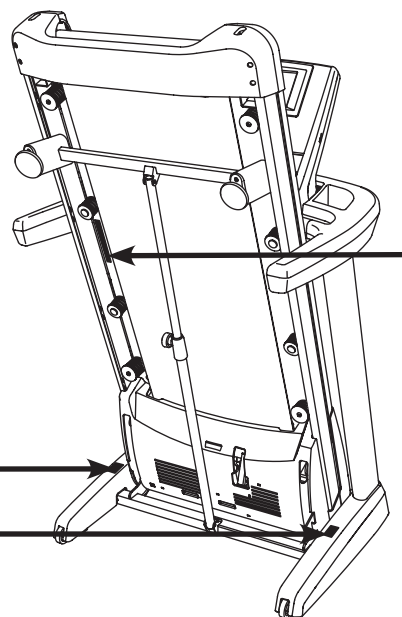
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
DE HARTSLAG MONITOR	13
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	14
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	29
PROBLEMEN OPLOSSEN	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 waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



⚠ WAARSCHUWING:

Bescherm uzelf en andere gebruikers tegen het risico van ernstig letsel. Lees deze handleiding en!

- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sluitclip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Plaast de helling van de loopband in de laagste stand voordat U de loopband opvouwt.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals voorgeschreven.
4. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen of luchtroosters blokkeert. Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die 159 kg of minder wegen worden gebruikt.
9. Laat nooit meer dan één persoon de loopband gebruiken.
10. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. **Draag geen losse kleding die verstrikt kan raken in de loopband. Atletisch ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. Draag altijd trainingsschoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.**
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 14). **Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.**
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 meter.
13. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. **Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op pagina 30 als de loopband niet goed werkt.)**
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handleidingen wanneer u de loopband gebruikt.

17. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
18. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Bepaalde factoren zoals bewegingen, kunnen de juistheid van de metingen aantasten. De hartslagmonitor dient slechts om een algemene hartslagtrend te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
19. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de schakelaar [OFF] in de uitstand wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de schakelaar.)
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 29.) U moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of 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. Steek geen enkel voorwerp in een opening van de loopband.
23. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en verstevig ze indien nodig.
24. **GEVAAR:** trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
25. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. **Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.**
26. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

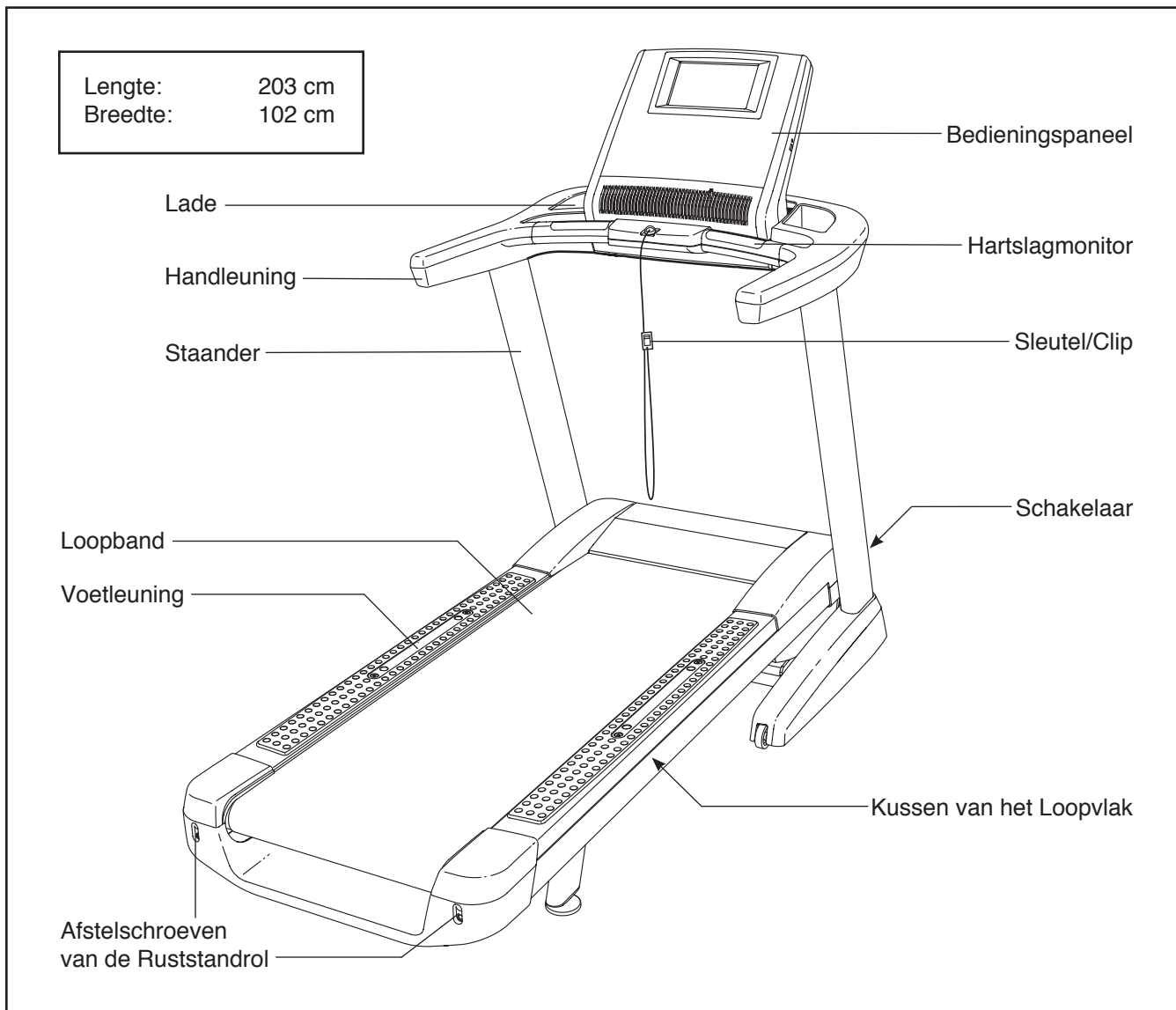
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® T25.0 loopband. Deze T25.0 loopband biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken. Als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband opvouwen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de loopband. Raadpleeg de

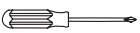
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

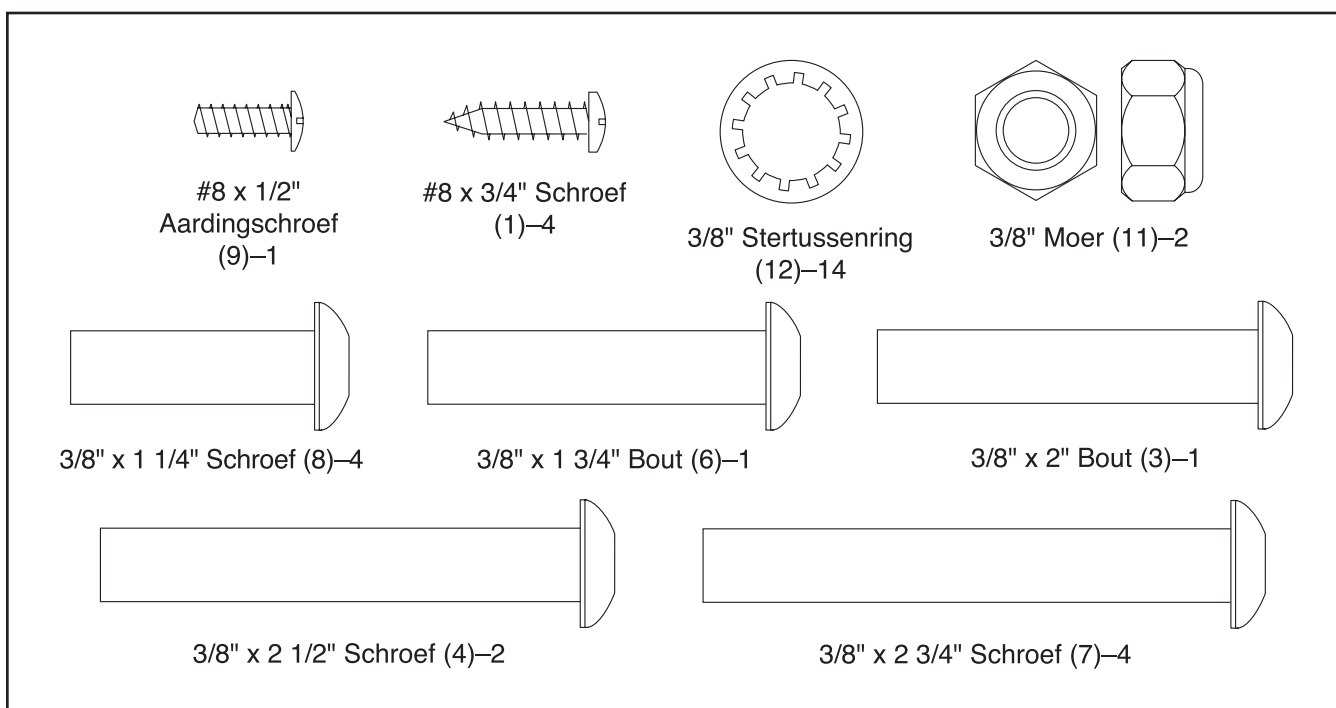


MONTAGE

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

Tijdens het monteren hebt u een inbussleutel , een kruiskopschroevendraaier  en een Engelse sleutel  nodig.

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.**

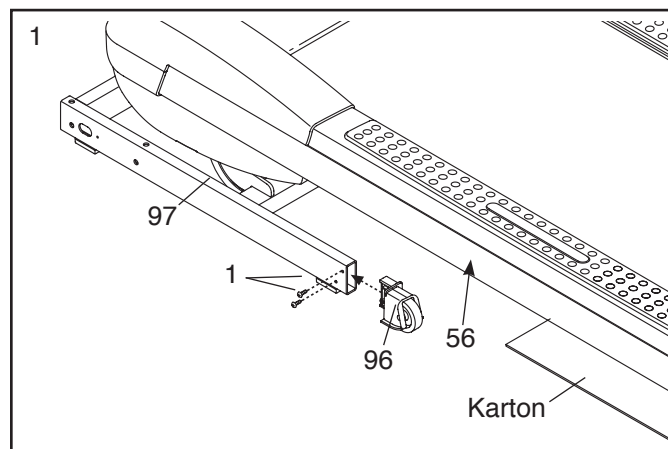


1. Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.

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

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

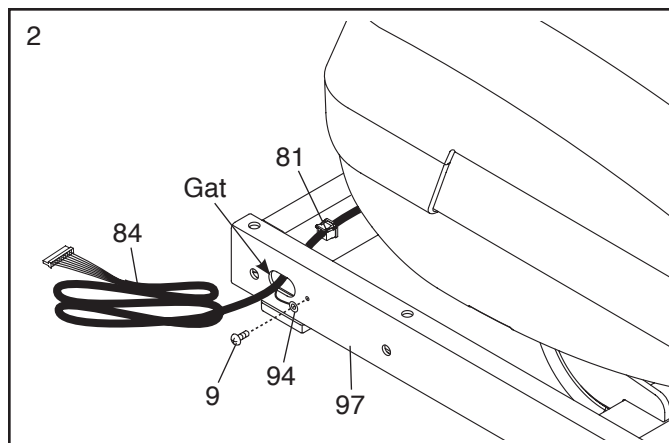
Bevestig de Rechter wieldop (niet afgebeeld) vast aan de Basis (97) zoals hierboven beschreven is.



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

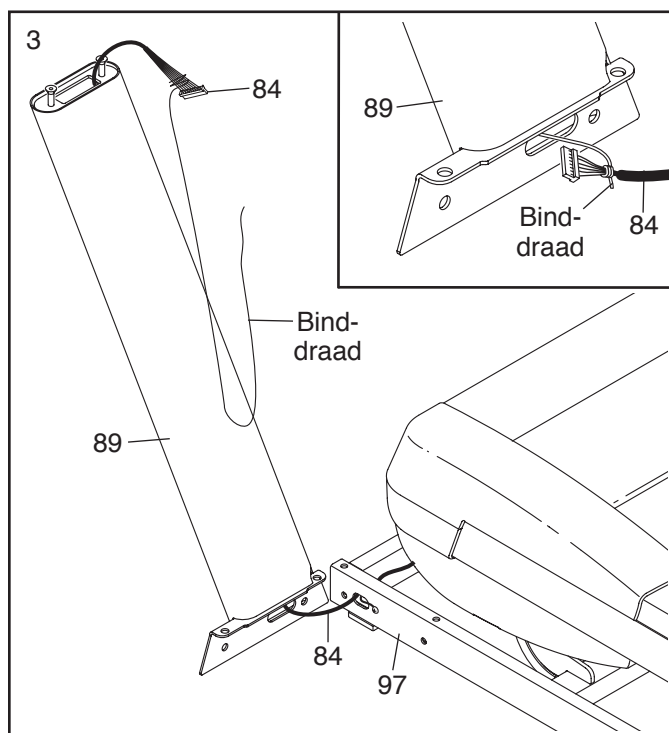
Bevestig de Aardingsdraad van de Basis (94) vast aan de Basis (97) met een #8 x 1/2" Aardingsschroef (9).

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



3. Zoek de Linker Staander (89) die staat aangegeven met "Left" (L of Left geeft links aan; R of Right geeft rechts aan). Laat een tweede persoon de Linker Staander naast de Basis (97) vasthouden.

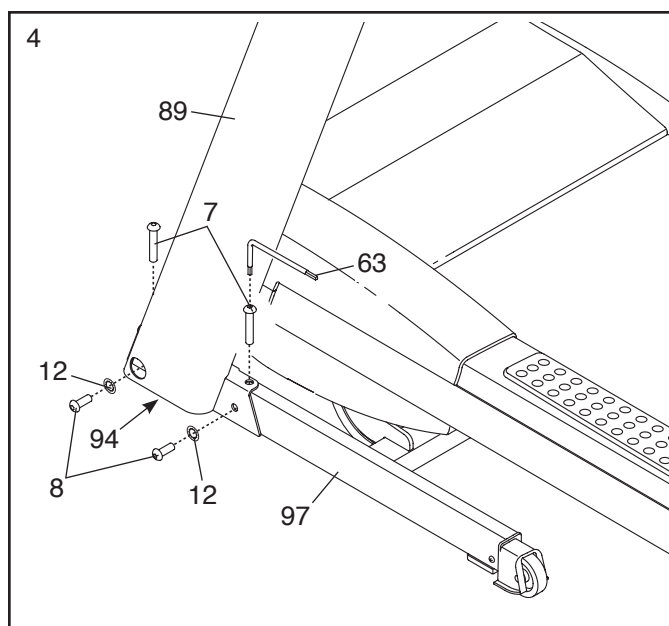
Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Linker Staander (89) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (84) vast. Trek dan aan het andere eind van de draadband totdat de Draad van de Staander door de Linker Staander is getrokken.



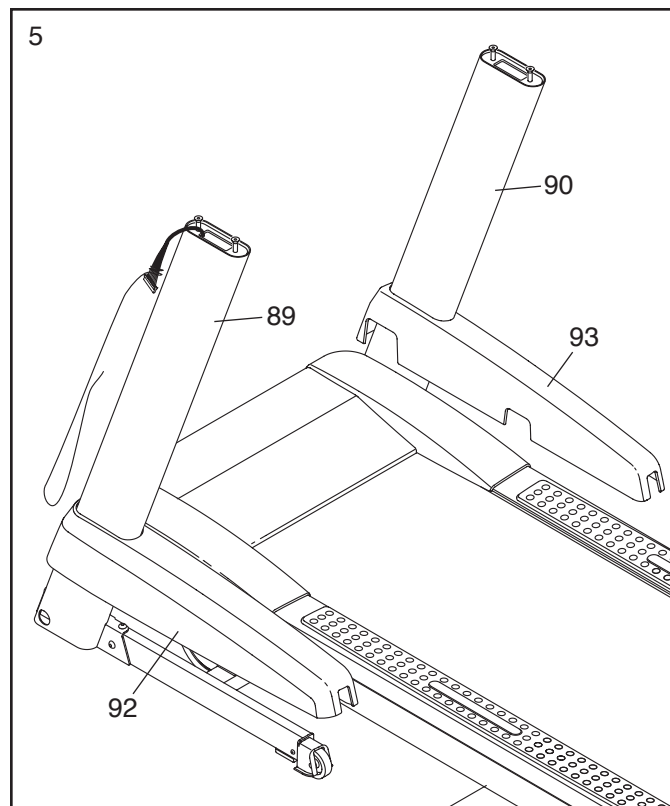
4. Houd de Linker Staander (89) tegen de Basis (97) vast. **Zorg dat u de bedrading niet beklemt.** Plaats, indien nodig de Aardingsdraad van de Basis (94) in het gaat aan de zijkant van de Linker Staander. Steek dan twee 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) en twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) met twee 3/8" Stertussenringen (12) in de Linker Staander.

Draai de 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) en de 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) gedeeltelijk totdat de koppen van de Schroeven de Linker Staander (89) raken. **Draai de Schroeven nog niet te vast.** Aandacht: het kan handig zijn om een Korte Inbussleutel (63) te gebruiken op de aangegeven Schroef.

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

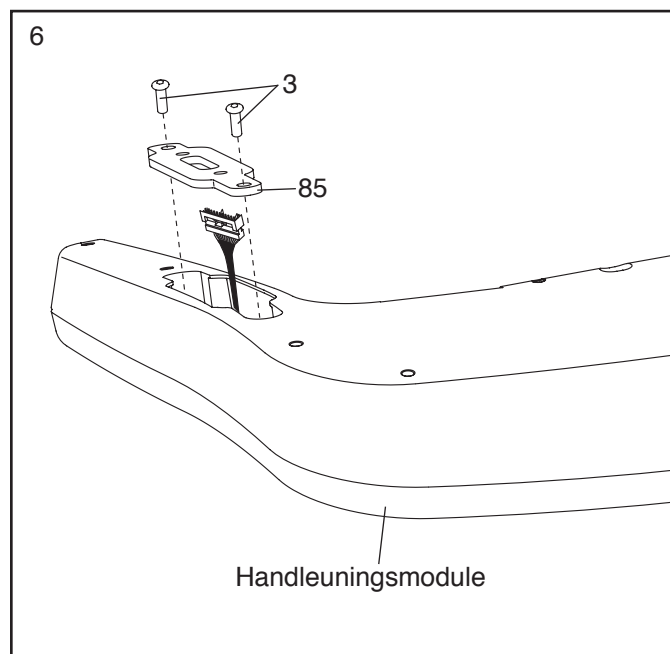


5. Zoek de Linker en Rechter Basiskapjes (92, 93). Schuif de Linker Basiskapjes op de Linker Staander (89). Schuif de Rechter Basiskapjes op de Rechter Staander (90). **Druk de Basiskapjes nog niet op hun plaats.**



6. Plaats de handleuning met de bovenkant op een zachte oppervlakte zodat de handleuning niet bekrast wordt.

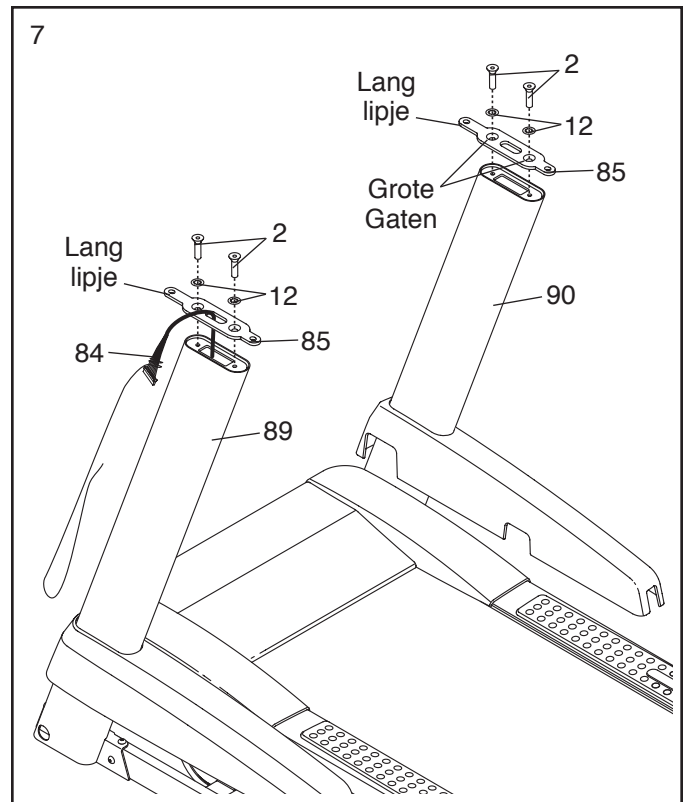
Verwijder twee 3/8" x 2" Bouten (3) en een Handleuningbeugel (85) van elke kant van de handleuning. De beugel van de handleuning wordt gebruikt in stap 7 en de bouten worden gebruikt in stap 9.



7. Verwijder de vier 3/8" x 1" Schroeven (2) uit de Staanders (89, 90).

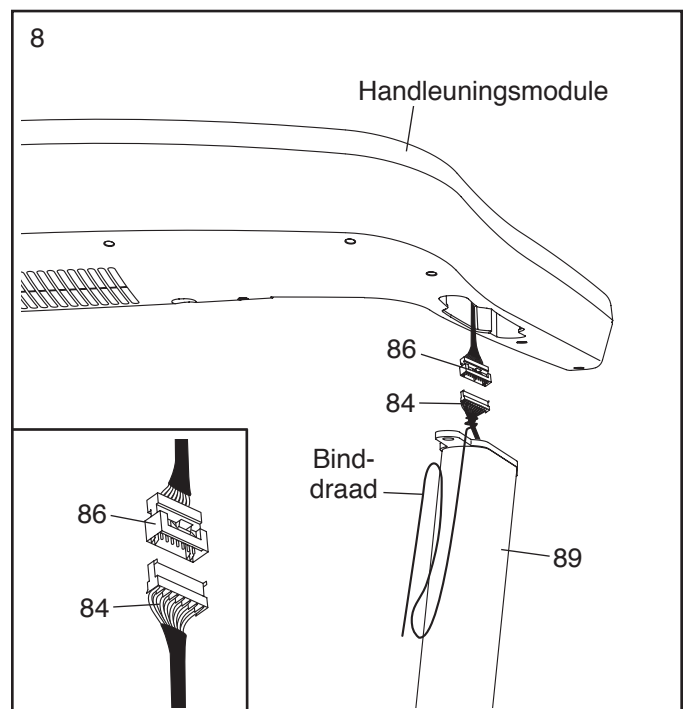
Richt elke beugel van de Handleuning (85) zo dat de lange lip zich in de afgebeelde positie bevindt en de grote gaten zich aan de bovenkant bevinden. Steek de Draad van de Staander (84) door het middengat in de linker beugel van de Handleuning.

Bevestig elke Handleuningbeugel (85) aan de twee 3/8" x 1" Schroeven (2) en twee 3/8" Stertussenringen (12). **Draai alle vier de schroeven en draai ze vast.**



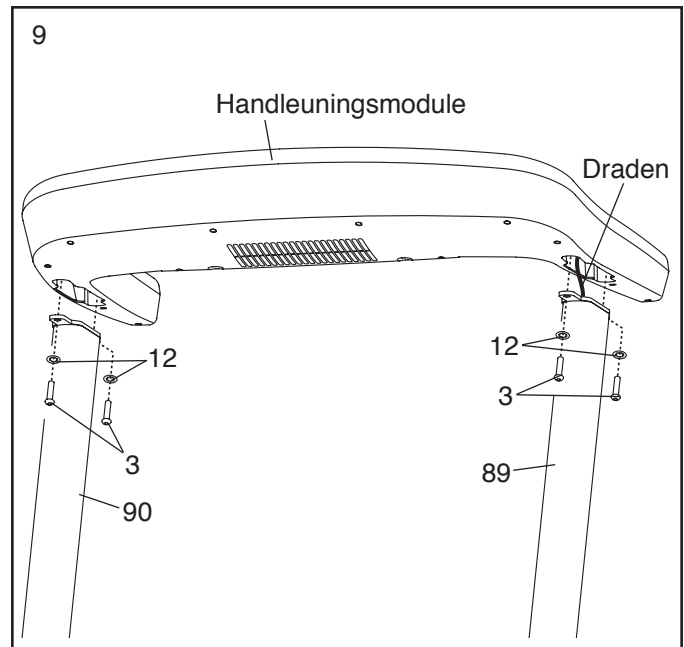
8. Houd de handleuning met de hulp van een tweede persoon dichtbij de Linker Staander (89).

Verbind de Draad van de Staander (84) met de Draad van de Handleuning (86). **Raadpleeg de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Verwijder de draadband uit de Draad van de Staander.



9. Steek de draden in de Linker Staander (89) terwijl u de handleuningsmodule op de Linker en Rechter Staanders (89, 90) plaatst. **Zorg dat u de bedrading niet beklemt.**

Maak de handleuning vast met de vier $\frac{3}{8}$ " x 2" Bouten (3) die u heeft verwijderd in stap 4 en vier $\frac{3}{8}$ " Stertussenringen (12). **Draai alle vier de Bouten wat aan en draai daarna elke Bout vast.**

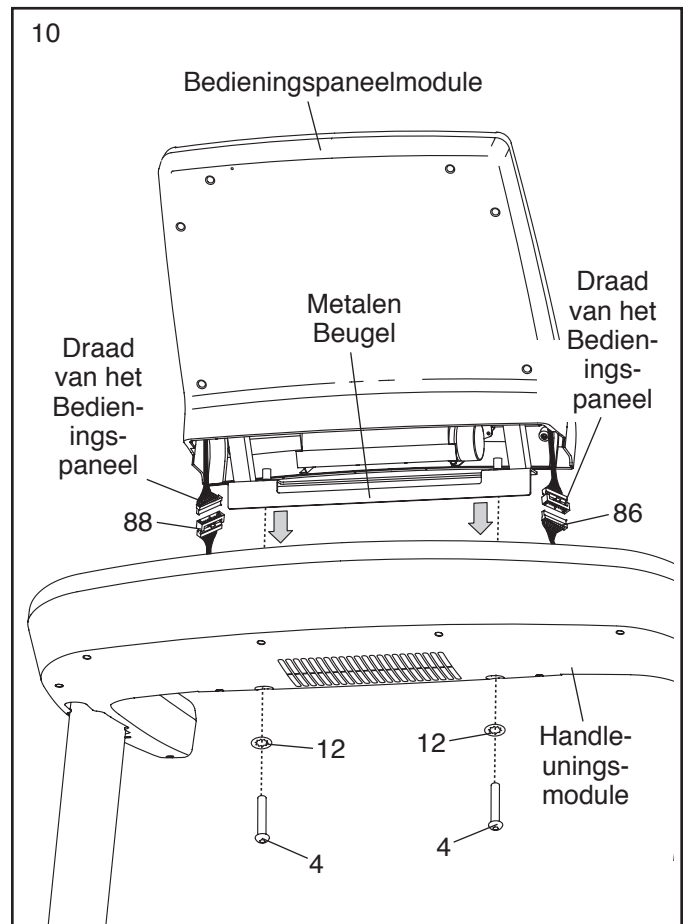


10. Houd de consolemodule met de hulp van een tweede persoon dichtbij de Handleuning vast.

Verbind de Draad van de Handleuning (86) en het Draad van de Hartslagsensor (88) met de draden van het bedieningspaneel. **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.**

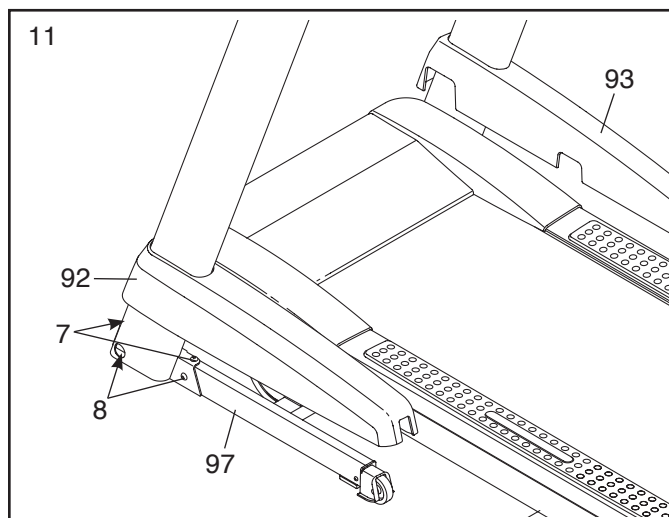
Plaats de metalen beugel op het bedieningspaneel op het metalen onderstel in de Handleuning. **Zorg dat u de bedrading niet beklemt.**

Bevestig het bedieningspaneel met twee $\frac{3}{8}$ " x 2 $\frac{1}{2}$ " Schroeven (4) en twee $\frac{3}{8}$ " Stertussenringen (12). **Start beide schroeven en draai ze vast.**



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

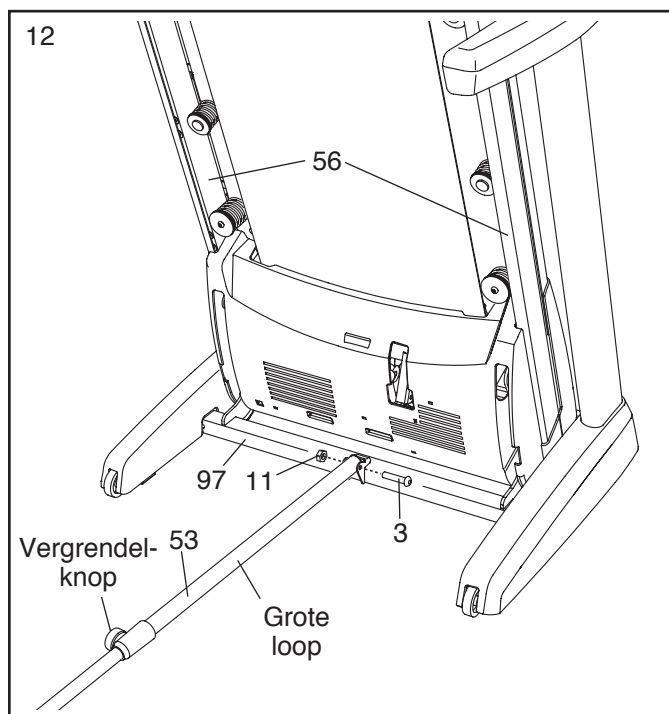
Druk de Linker en Rechter Basiskapjes (92, 93) op de Basis (97) tot ze op hun plaats klikken.



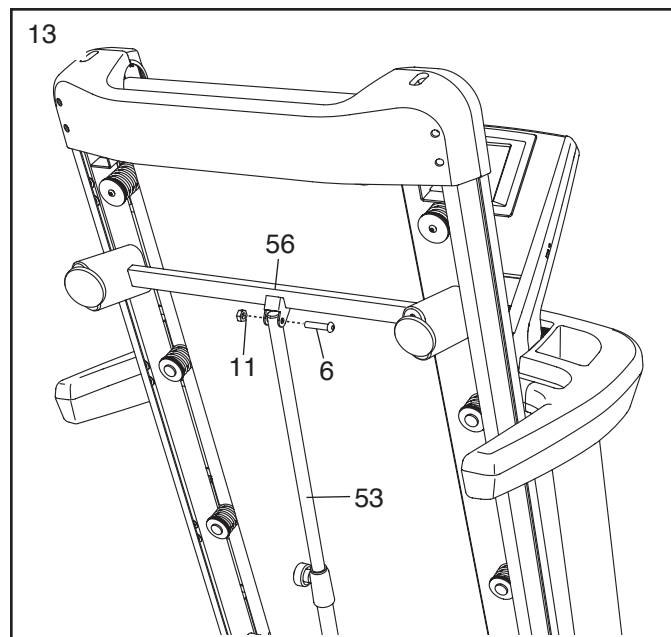
12. Breng daarna het Onderstel (56) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 14 voltooid is.**

Richt de Opbergvergrendeling (53) zo dat de grote loop en de vergrendelingsknop zich in de afgebeelde posities bevinden.

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de Basis (97) met een 3/8" x 2" Bout (3) en een 3/8" Moer (11).



13. Bevestig het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de Onderstel (56) met een 3/8" x 1 3/4" Bout (6) en een 3/8" Moer (11). Aandacht: het kan nodig zijn om het Onderstel heen en weer te schuiven om de Opbergvergrendeling uit te lijnen met het Onderstel.

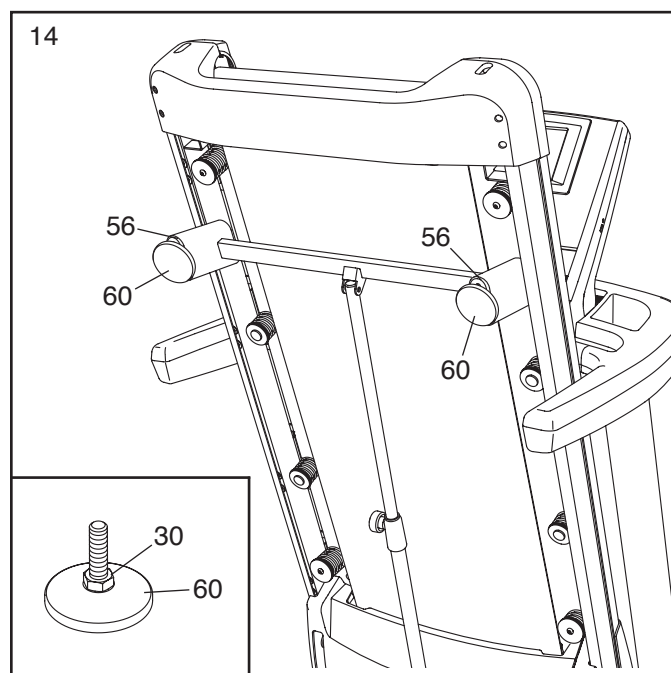


14. Verwijder het plastic verpakkingsmateriaal van de onderkant van het Onderstel (56).

Raadpleeg de inzet-tekening. Zorg dat de 1/2" Moeren van de Achterste Stelvoet (30) helemaal zijn vastgedraaid op de Achterste Stelvoeten (60). Draai dan de twee Achterste Stelvoeten helemaal vast in het Onderstel.

Breng het Onderstel (56) naar beneden (zie DE LOOPBAND LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op pagina 29).

Indien een van de Achterste Stelvoeten (60) niet plat op de grond staat, draait u de Stelvoet totdat deze op de vloer rust en maakt u de 1/2" Moer van de Achterste Stelvoet (30) vast tegen het Onderstel (56).



15. **De aanpasbare kussens worden geleverd in de stevigste instellingen. Pas elk kussen aan naar een zachtere instelling voordat u de loopband gebruikt (zie pagina 28).**
16. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er zich lagen plastic op de loopbandstickers bevinden, dient u het plastic te verwijderen. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. **Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie pagina's 31 en 32).**

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

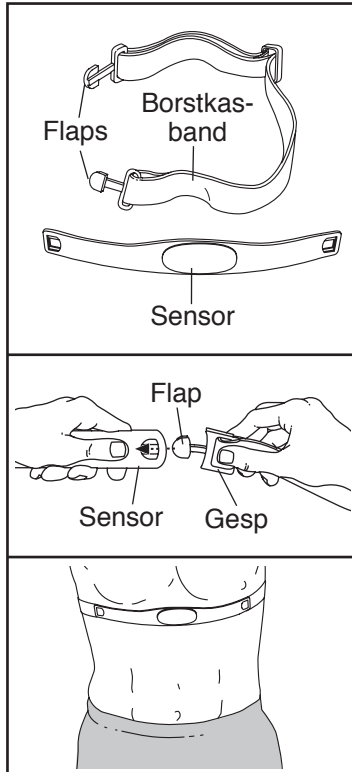
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

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 hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de hartslag monitor kan beïnvloed worden door magnetische storingen die door hoogspanningsdraden en andere elektromagnetische bronnen veroorzaakt kunnen worden. Verplaats het fitness-apparaat als u vermoedt dat dit de oorzaak is.

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

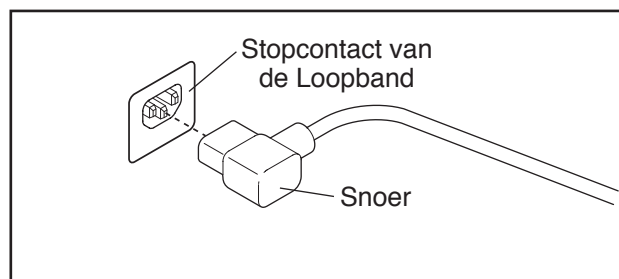
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

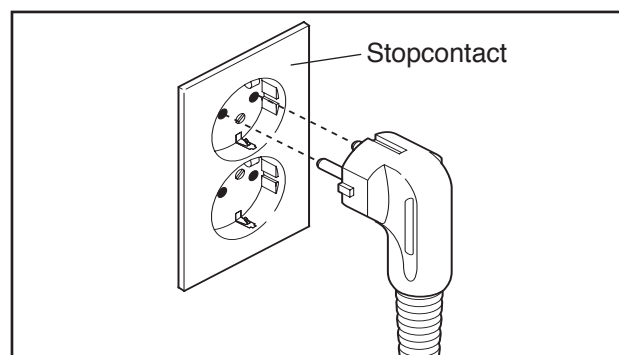
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

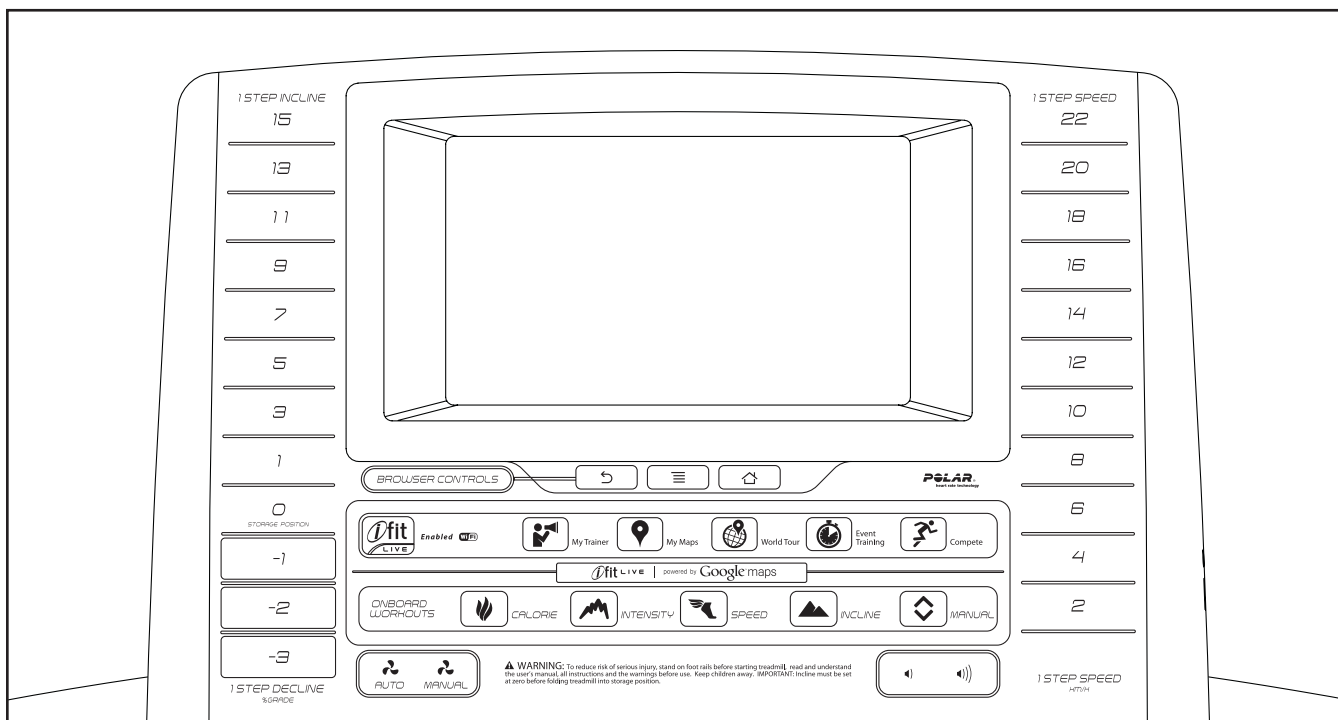
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de loopband.



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



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



DE 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

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend en prettig te oefenen. Het bedieningspaneel heeft de revolutionaire iFit Live technologie zodat de loopband op uw draadloze netwerk aangesloten kan worden. Met de iFit-Live technologie, kunt u persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Zie www.iFit.com voor aanvullende informatie.**

Het bedieningspaneel bevat bovendien oefeningen - waaronder zeven calorie-oefeningen, zeven intensiteitsoefeningen, een racetrainingscentrum en zeven hellingsoefeningen. Elke oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband wanneer het u door een effectieve oefeningsessie begeleidt.

U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de hellingstand van de loopband verande-

ren door een druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

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.

Voor het aanzetten van het apparaat, zie pagina 16. **Voor informatie over het gebruik van het tip-toetsscherm**, zie pagina 16. **Voor het instellen van het bedieningspaneel**, zie pagina 17. **Voor gebruik van de handmatige modus**, zie pagina 18. **Voor het gebruik van een oefening**, zie pagina 20. **Voor het instellen van een doelstellingsoefening**, zie pagina 21. **Voor gebruik van het racetrainingscentrum**, zie pagina 22. **Voor gebruik van een iFit Live oefening**, zie pagina 23. **Voor gebruik van de internetbrowser**, zie pagina 24. **Voor gebruik van de apparatuurinstellingsmodus**, zie pagina 25. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus**, zie pagina 26. **Voor gebruik van de draadloze & en de netwerkinstellingsmodus**, zie 27. **Voor gebruik van het stereogeluidssysteem**, zie pagina 28.

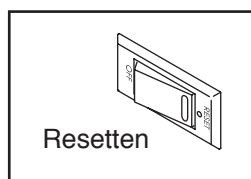
HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

Aandacht: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Ontdek welke meeteenheid is geselecteerd, zie stap 4 op pagina 25. Voor de eenvoud zijn alle instructies in deze paragraaf in kilometers aangegeven.

BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. De eerste keer dat u de loopband gebruikt, dient u de uitlijning van de loopband te bestuderen en het midden van de loopband aan te passen indien dit nodig is (zie pagina 32).

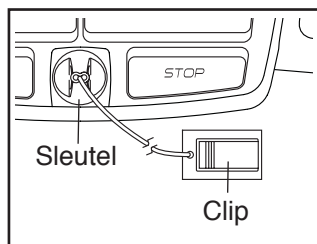
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

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



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Als de demomodus is aangezet, toont de display 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-modus uit te zetten kijkt u bij stap 5 op pagina 25.

Ga op de voetleuning van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel. 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 clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de**

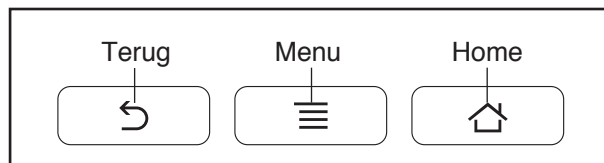
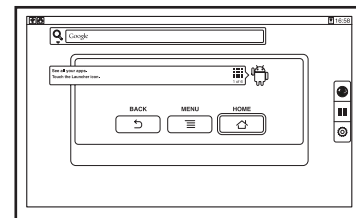


sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.

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 het apparaat:

- 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 18), 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.
- De Android desktop biedt veel functies die ook te vinden zijn op andere android toestellen. U heeft toegang tot de desktop op elk gewenst moment als u drukt op de home-toets op het bedieningspaneel en daarna het Android desktop-pictogram aanraakt.
- 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 [ALT]. Druk opnieuw op de Alt-toets om terug te gaan naar het nummertoeetsenbord. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de toets ABC aan. Om een teken met een hoofdletter te zien, raakt u de toets aan met de pijl omhoog. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de pijltoets weer aan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.
- Gebruik de drie toetsen op het bedieningspaneel zoals hieronder getoond, om te navigeren op het tablet. Druk op de toets terug om terug te gaan naar het vorige scherm. Voor toegang tot de Android instellingen, drukt u op de toets menu. Druk op de home toets om een applicatie te verlaten, zoals de iFit Live app.



HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

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

1. Kies de iFit Live app.

Wanneer u de loopband voor de eerste keer aanzet, verschijnt een welkomtscherm op het bedieningspaneel. Druk op de toets Lanceren [LAUNCH] om naar de iFit Live app te gaan. Nadat de app wordt geladen, verschijnt de vraag *“Do you have an iFit Username and Password?”* (“Heeft u een iFit Gebruikersnaam en Wachtwoord?”) op het scherm.

BELANGRIJK: Indien u Ja [YES] of Nee [NO] selecteert, leidt het bedieningspaneel u door een proces waarbij uw bedieningspaneel contact maakt met uw draadloze netwerk. U dient te zijn verbonden met een draadloos netwerk om in te kunnen loggen of om een iFit Live account in te stellen.

Druk op Ja als u al een iFit Live account heeft. Het iFit Live hoofdmenu verschijnt. **Typ uw gebruikersnaam en wachtwoord in** en druk op Inloggen [LOGIN].

Druk op Nee als u nog geen iFit Live account heeft. Het bedieningspaneel toont het iFit Live registratie [IFIT LIVE REGISTRATION]-scherm. **Vul een gebruikersnaam, uw e-mailadres en een wachtwoord in.** Vul de activeringscode van de iFit Live brochure die bij de loopband werd geleverd, in. Onderaan het scherm beantwoordt u de vraag *“Do you want to make a fitness or weight loss goal?”* (“Wilt u een fitnessdoel of een afvaldoel behalen?”), door te drukken op de Nee Annuleer registratie-toets [NO CANCEL REGISTRATION] of de Ja Doorgaan-toets [YES CONTINUE]. Aandacht: indien u drukt op de Nee-toets, kunt u altijd later een account aanmaken door te kiezen voor het iFit Live hoofdmenu en te drukken op de Registreren-toets.

Druk op Overslaan [SKIP] als u niet wilt inloggen op een iFit Live account. Het bedieningspaneel toont het Oefeningen [WORKOUTS] hoofdmenu.

2. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Indien u kiest voor Overslaan in stap 1, druk dan op het kleine draadloos-symbool in de rechteronderhoek van het scherm om de draadloze & netwerkinstellingenmodus te selecteren. Selecteer vervolgens de Wi-Fi-instellingen om een lijst met beschikbare draadloze netwerken te zien. Selecteert het gewenste netwerk (zie stap 4 op pagina 27). Druk dan herhaaldelijk op de toets terug op het bedieningspaneel om terug te keren naar het hoofdmenu.



3. Controleer voor firmware updates.

Bekijk eerst stappen 1 en 2 op pagina 26 en selecteer de onderhoudsmodus. Raadpleeg dan stap 3 op pagina 26 en controleer voor firmware updates.

4. Het hellingsstelsel kalibreren.

Zie stap 4 op pagina 26 en kalibreer het hellingsstelsel van de loopband.

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

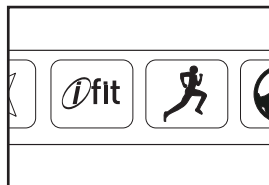
DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16. **Opmerking: het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Selecteer het iFit Live hoofdmenu het menu Oefeningen.

Druk wanneer u wenst in de iFit Live app op het iFit-pictogram in de linkeronderhoek van het scherm om het iFit Live hoofdmenu te selecteren. Druk op het hardloperpictogram om het menu Oefeningen [WORKOUTS] te selecteren. Als u een oefening of de iFit Live modus heeft geselecteerd, drukt u op een van deze pictogrammen. Druk vervolgens lichtjes op de toets Einde Oefening [END WORKOUT] en druk dan lichtjes op de toets Klaar [FINISH] om terug te keren naar het menu.



3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Om de loopband te starten, drukt u lichtjes op de toets Snelstart [QUICK START] op het scherm of op de toets Start [START] op het bedieningspaneel. U kunt ook op de toets Handmatig [MANUAL] op het bedieningspaneel drukken. De loopband begint te bewegen met 2 Km/u. Tijdens de oefening kunt u de snelheid van de loopband aan uw wens aanpassen door de Toetsen snelheidstoename [SPEED] en snelheidsafname in te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u.

Indien u drukt op een van de genummerde 1 Stap sneltoetsen [1 STEP SPEED], zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets [STOP]. Om de loopband opnieuw te starten, druk op de Starttoets.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

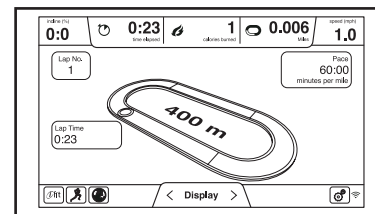
Om de helling van de loopband aan te passen, drukt u op Helling [INCLINE] verhogen of verla-

gen toetsen of op een van de 1-staps Helling/Afdalingtoetsen [1 STEP INCLINE/DECLINE]. 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 26).

5. Controleer uw vooruitgang.

Het bedieningspaneel biedt verschillende displayopties. De gekozen display mode zal aangeven welke informatie wordt weergegeven. Druk herhaaldelijk op de toets Display [DISPLAY] verhogen of verlagen op het scherm, of tik of schuif op het scherm (zie pagina 16) om de gewenste weergavemodus te kiezen. U kunt ook aanvullende informatie zien door licht te drukken op de rode vakjes op het scherm.



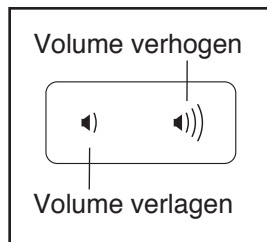
Het scherm kan de volgende oefening-informatie tonen als u op de loopband loopt of rent:

- De hellingstand van de loopband [INCLINE %]
- De verlopen tijd [TIME ELAPSED]
- De resterende tijd [TIME LEFT] (Aandacht: de handmatige modus heeft geen aftelling van de resterende tijd.)
- Het aantal bij benadering verbrande calorieën [CALORIES BURNED]
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur [CALORIES BURNED PER HOUR]
- De afstand die u hebt gewandeld of gelopen [KILOMETERS]
- Het aantal verticale geklommen meters [VERTICAL METERS]
- De snelheid van de loopband [SPEED (KPH)]
- Een route van 400 m (1/4 mijl)
- Uw snelheid in minuten per kilometer [PACE] [MINUTES PER KILOMETER]

- Uw huidige rondenummer [LAP NO.]
- Uw hartslag (zie stap 6) [HEART RATE]

De displays bovenin het scherm kunnen twee types informatie weergeven. Druk lichtjes op elke weergave tot de display de gewenste informatie toont.

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

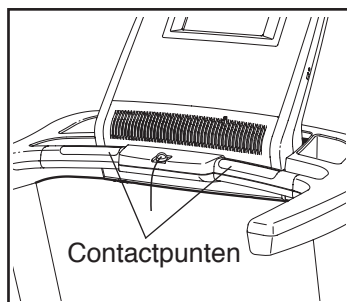


Om de oefening te pauzeren, drukt u lichtjes op de menu-toetsen of drukt u op de Stop-toets op het bedieningspaneel. Druk lichtjes op de toets Start of Hervatten [RESUME] om de oefening te hervatten. Om de oefeningssessie te stoppen, drukt u lichtjes op de toets Beëindigen.

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 13 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

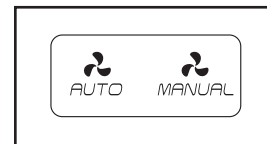
Voordat u de handgreep hartslagmonitor gebruikt, verwijderd u het plastic laagje van de metalen contactpunten op de sensorstang. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voetleuning staan** en houdt u de sensorstang met de metalen contactpunten op uw handpalmen ongeveer tien seconden vast – **beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator toont meerdere snelheidsinstellingen en een stand automatisch. Als de stand automatisch is geselecteerd, zoal de snelheid van de ventilator automatisch verhogen en verlagen als de snelheid van de loopband verhoogt en verlaagt.



Druk herhaaldelijk op de toets ventilator Handmatig [MANUAL] om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten. Druk herhaaldelijk op de toets ventilator Automatisch [AUTO] om de automatische stand te kiezen of om de ventilator uit te zetten.

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

Ga op de voetleuning staan, druk op de Stop-toets en **stel de helling van de loopband in op nul procent. De helling van de loopband moet op nul procent staan wanneer u de loopband opvouwt in de opbergstand anders kan de loopband beschadigd worden.** Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Wanneer u klaar bent met de loopband te gebruiken, zet u de schakelaar in de uitstand [OFF] en neemt u het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16.

2. Selecteer het menu Oefeningen [WORKOUTS].

Zie stap 2 op pagina 18.

3. Kies een oefening.

Voor het selecteren van een toesteloefening, drukt u op de toets Alle terreinen [ALL-TERRAIN], de toets Prestatie [PERFORMANCE] of de toets Calorieën Verbranden [CALORIE BURN] op het scherm. Aandacht: indien u drukt op de toets Prestatie, verschijnen drie aanvullende oefeningsopties op het scherm. Druk op de toets terug op het scherm om het vorige scherm te zien. U kunt ook drukken op de toets Calorieën [CALORIE], Intensiteit [INTENSITY] of Snelheid [SPEED] of de toets Helling [INCLINE] op het bedieningspaneel.

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 hellingsinstellingen van de oefening.

4. Begin met de oefening.

Druk lichtjes op de toets Start Oefening [START WORKOUT] 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 wandelen.**

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

Tijdens de oefening, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. **Druk herhaaldelijk lichtjes op de knop Weergave [DISPLAY] verhogen of verlagen om het profiel te zien.** De gekleurde lijn geeft het huidige onderdeel van de oefening aan. **Het onderste profiel geeft de hellingsinstelling 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.

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningoverzicht op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Beëindigen [FINISH] als u het oefeningoverzicht hebt bekeken.

Indien de snelheids- of hellingsinstelling tijdens de oefening te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling overschrijven door te drukken op de toetsen Snelheid [SPEED] en Helling [INCLINE], **als het volgende segment begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende segment.**

Om de oefening te pauzeren, drukt u lichtjes op de menutoetsen of drukt u op de Stop-toets [STOP] op het bedieningspaneel. Druk lichtjes op de toets Start [START] of Hervatten [RESUME] om de oefening te hervatten. **Om de oefening te stoppen, drukt u lichtjes op de toets Beëindigen [END WORKOUT].**

Aandacht: het na te streven calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening verbranden zult. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van uw gewicht. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

5. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op pagina's 18 en 19. Het scherm kan ook een profiel geven van de snelheid en hellingsinstellingen van de oefening.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 19.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 19.

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

Zie stap 8 op pagina 19.

EEN OEFENING MET EEN INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16.

2. Selecteer het menu Oefeningen [WORKOUTS].

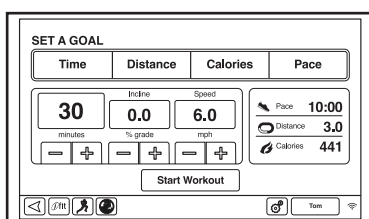
Zie stap 2 op pagina 18.

3. Selecteer een oefening met een vast doel.

Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Ingesteld Doel [SET A GOAL] op het scherm.

Druk lichtjes de toetsen, Tijd [TIME], Afstand [DISTANCE], Calorieën [CALORIES], of Tempo [PACE] om een tijd,

afstand of een calorieëndoel in te stellen. Druk vervolgens lichtjes op de toetsen verhogen en verlagen op het scherm om een tijd, afstand, tempo, of een calorieëndoel te selecteren en om een snelheid en helling voor de oefening te selecteren. Het scherm toont de duur en afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden.



4. Begin met de oefening.

Druk lichtjes op de toets Start Oefening [START WORKOUT] om de oefening te laten beginnen. Kort nadat u lichtjes op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. **Houd de handleuningen vast en begin met wandelen.**

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie pagina's 18 en 19).

De oefening duurt zolang tot u uw instelde doel bereikt. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningoverzicht op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Voltooid [DONE] als u het oefeningoverzicht hebt bekeken.

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

5. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op pagina 18 en 19.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 19.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 19.

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

Zie stap 8 op pagina 19.

HET RACETRAININGCENTRUM GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt een racetrainingcentrum dat is ontwikkeld om uw algehele snelheid en prestatie te verbeteren. Aandacht: het racetrainingcentrum is ontwikkeld voor gemotiveerde atleten die trainen om aan wedstrijden mee te doen of voor een ander doel hun hardloopsnelheid willen verbeteren.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16.

2. Selecteer het menu Oefeningen [WORKOUTS].

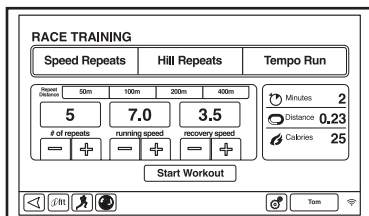
Zie stap 2 op pagina 18.

3. Selecteer het racetrainingcentrum.

Druk lichtjes op de toets Prestatie [PERFORMANCE]. Druk dan lichtjes op de toets Racetraining [RACE TRAINING] voor toegang tot het racetrainingcentrum.

Met het racetrainingcentrum kunt u uw eigen racetrainingoefening maken. Druk lichtjes op de toets Snelheid

herhalen [SPEED REPEATS], Helling herhalen [HILL REPEATS] of Tempoparcours [TEMPO RUN] voor het selecteren van herhaalde snelheden, herhaalde hellingen of een tempoparcours. Selecteer vervolgens een herhaalafstand door lichtjes te drukken op de toets 50m, 100m, 200m, of 400m voor herhaalde snelheden of hellingen. Druk vervolgens lichtjes op de toetsen verhogen en verlagen op het scherm om het aantal herhalingen [# OF REPEATS], uw hardloopsnelheid



[RUNNING SPEED] tijdens de herhalingen en uw herstelsnelheid [RECOVERY SPEED] tussen de herhalingen te selecteren. Het scherm toont de duur en afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden.

4. Begin met de oefening.

Druk lichtjes op de toets Start Oefening [START WORKOUT] 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 wandelen. OPGELET: de loopband zal sneller versnellen naar een hardloopsnelheid dan bij de meeste oefeningen. Wees voorbereid op hardlopen.**

De oefening bestaat uit verschillende korte intervallen van hoge snelheid (herhalingen) gevolgd door cool-down perioden. U kunt de oefening op dezelfde wijze regelen als de handmatige modus (zie pagina's 18 en 19). Als een herhaling echter begint, zal de loopband versnellen naar de herhaalde snelheid.

5. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op pagina 18 en 19.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 19.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 19.

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

Zie stap 8 op pagina 19.

EEN iFIT LIVE OEFENING GEBRUIKEN

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

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16.

2. Selecteer het iFit Live hoofdmenu.

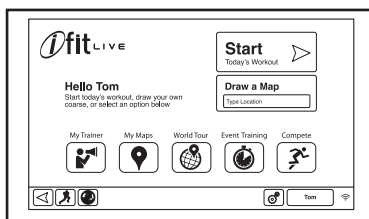
Zie stap 2 op pagina 18.

3. Log in op uw iFit Live account.

Log in op uw iFit Live account (zie stap 1 op pagina 17) als u dat nog niet gedaan heeft.

4. Kies een iFit Live workout.

Voor het selecteren van een iFit Live oefening, drukt u lichtjes op de [MY TRAINER]-toets, de [MY MAPS]-toets, de [WORLD TOUR]-toets, of de [EVENT TRAINING]-toets om de volgende oefening van dat type op uw lijst te downloaden. Druk lichtjes op de [COMPETE] (competitie) toets om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Aandacht: u kunt ook op een van de iFit Live 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, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst toevoegen op iFit-com.

Voor meer informatie over de iFit Live oefeningen, gaat u naar www.iFit.com.

Het scherm zal, wanneer u een iFit Live oefening kiest, de tijdsduur, de afstand en de naam van de oefening aangeven. **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 4 op pagina 20.

Tijdens sommige oefeningen zal de stem van een persoonlijke trainer u begeleiden.

6. Controleer uw vooruitgang.

Raadpleeg stap 5 op bladzijde 18 en 19. Het scherm kan ook het pad waarop u wandelt of loopt aangeven.

Tijdens een competitieoefening, toont het scherm de snelheid van de hardlopers en de afstanden die ze hebben hard gelopen. Het scherm toont ook het aantal seconden dat u voor of achter loopt op de andere hardlopers.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 19.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 19.

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

Zie stap 8 op pagina 19.

Voor meer informatie over de iFit Live modus, gaat u naar www.iFit.com.

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. Navigeer door de browser met uw toetsen terug, menu en home op het bedieningspaneel.

Druk op de toets Terug om terug te gaan naar de vorige webpagina. **Druk op de toets home op het bedieningspaneel** om de browser te verlaten.

Om het browsermenu te zien, drukt u op de toets Menu. Het menu biedt de volgende opties:

Nieuw venster [NEW WINDOW]—er wordt een nieuw venster geopend.

Favorieten [BOOKMARKS]—Alle favorieten worden weergegeven. Druk lichtjes op de gewenste favoriet om deze te selecteren of druk lichtjes op de toets Toevoegen [ADD] om een nieuwe favoriet toe te voegen (zie Favoriet Toevoegen hieronder). Druk lichtjes op het tabblad Meest Bekeken [MOST VISITED] om te zien welke pagina's het meeste worden bezocht. Druk lichtjes op het tabblad Geschiedenis [HISTORY] om alle pagina's te zien die onlangs zijn bekeken.

Vensters [WINDOWS]—Een lijst met alle open vensters wordt weergegeven. Druk lichtjes op het gewenste venster om deze te selecteren of druk lichtjes op de toets X om een venster te sluiten.

Verversen [REFRESH]—De huidige pagina wordt opnieuw geladen.

Verder [FORWARD]—Indien u heeft gedrukt op de toets Terug, keert de browser terug naar de vorige pagina.

Druk lichtjes op de knop Meer [MORE] om de volgende opties te zien:

Favorieten toevoegen [ADD BOOKMARK]—de huidige pagina verschijnt in het tekstvak. Druk op de toets OK om de huidige pagina in te stellen als een favoriet of druk lichtjes op de toets Annuleren [CANCEL] om terug te keren naar de browser. Druk lichtjes op het naamtekstvak, vul de naam in van de favoriet en druk op de toets Volgende [NEXT] om een andere pagina te selecteren. Vul dan het adres van de pagina in en druk op de toets Voltooid [DONE].

Op pagina zoeken [FIND ON PAGE]—Er verschijnt een zoekvak onderaan het scherm. Druk lichtjes op het tekstvak, vul de tekst in waar u naar wilt zoeken en druk lichtjes op de toets Voltooid [DONE]. Druk lichtjes op de pijltoetsen om elk deel van de tekst te zien. Druk lichtjes op de toets X om het zoekvak te sluiten.

Selecteer tekst [SELECT TEXT]—als u drukt op de toets Selecteer Tekst, sleept u uw vinger over het scherm om tekst te selecteren. De geselecteerde tekst wordt gekopieerd naar het plakbord in het geheugen van het bedieningspaneel. om de tekst te plakken, houdt u een tekstvak ingedrukt en drukt u daarna lichtjes op de toets Plakken [PASTE].

Pagina-informatie [PAGE INFO]—Informatie over de huidige pagina wordt weergegeven. Druk op de toets OK om terug te gaan naar de browser.

Downloads [DOWNLOADS]—Een lijst met alle bestanden die u heeft gedownload wordt weergegeven.

Instellingen [SETTINGS]—De browserinstellingen worden weergegeven. Sleep uw vinger omhoog of omlaag op het scherm om door de instellingen te bladeren. Als er een keuzevakje is, drukt u lichtjes op het keuzevakje om de functie aan of uit te zetten. Als er een driehoekje is, drukt u lichtjes op het driehoekje om een lijst met opties te zien en vervolgens drukt u op de gewenste optie. Om de standaard browserinstellingen te herstellen, selecteert u Op Standaard Herstellen [RESET TO DEFAULT] onderaan de lijst en drukt u op de toets OK.

Zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op pagina 16 voor gebruik van het toetsenbord.

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 Ga [GO].

Aandacht: tijdens het gebruik van de browser, werken de toetsen snelheid, helling, ventilator en volume nog steeds, maar werken de oefeningtoetsen niet.

Als het moeilijk is om de toetsen aan te raken op het scherm, kijk dan op pagina 32 en gebruik de Androïde Kalibreren [ANDROIDCALIBRATE] app om het scherm te kalibreren.

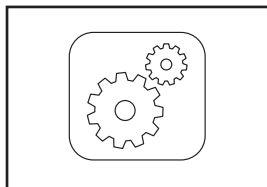
Aandacht: indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar www.iFit.com/support voor hulp.

DE STAND APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt een stand apparatuurinstellingen waarmee u een taal en de meeteenheid kunt selecteren, de displaydemomodus aan- of uit kunt zetten en de sleutel kunt in- of uitschakelen.

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Plaats de sleutel in het bedieningspaneel en vul de iFit Live app in (zie stap 1 op pagina 17). Selecteer vervolgens het iFit Live [IFIT LIVE] hoofdmenu of het menu Oefeningen [WORKOUTS] (zie stap 2 op pagina 18). **Druk dan op de toesteltoets in de rechteronderhoek van het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te selecteren.**



2. Selecteer de stand apparatuurinstellingen.

Om het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Apparatuurinstellingen [EQUIPMENT SETTINGS].

3. Selecteer een taal.

Druk op de toets Taal [LANGUAGE] voor het selecteren van een taal en selecteer de gewenste taal. Druk vervolgens op de toets terug op het scherm om terug te keren naar de instellingenmodus. Aandacht: deze functie is mogelijk niet geactiveerd.

4. Selecteer de meeteenheid.

Druk lichtjes op de toets VS/Metrisch [US/METRIC] om de geselecteerde meeteenheid te bekijken.

Wijzig, als u dat wilt, de meeteenheid. Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm.

5. De display demo-modus aan of uitzetten.

Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Terwijl de demostand is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomonderbreker in de resetpositie [RESET] geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Als u echter de sleutel verwijdert, toont het scherm een demorepresentatie.

Om de display demostand aan of uit te zetten, drukt u eerst lichtjes op de toets Demo-modus [DEMO MODE]. **Druk vervolgens op het keuzevakje Aan [ON] of Uit [OFF].** Druk daarna lichtjes op de toets Terug op het scherm.

6. Schakel de sleutel in of uit.

U kunt desgewenst de sleutel uitschakelen zodat de loopband het gebruik van de sleutel niet nodig heeft. Druk lichtjes op de toets Veiligheidssleutel [SAFETY KEY]. Druk op het keuzevakje Uitschakelen [DISABLE] om de sleutel uit te schakelen. **OPGELET: lees de veiligheidswaarschuwing op het scherm voordat u de sleutel uitschakelt.** Druk op het keuzevakje Inschakelen [ENABLE] om de sleutel weer in te schakelen. Aandacht: het kan zijn dat deze mogelijkheid niet op uw loopband werkt.

7. Verlaat de stand apparatuurinstellingen.

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

DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

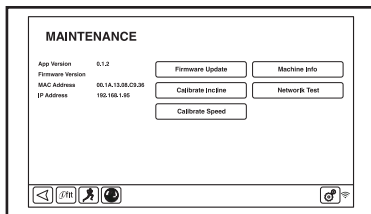
Het bedieningspaneel heeft een onderhoudsmodus waarmee u de firmware van het bedieningspaneel kunt bijwerken, de helling en de snelheid van de loopband kunt kalibreren, technische informatie kunt bekijken en een netwerktest kunt uitvoeren.

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 25.

2. Kies de onderhoudsmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Onderhoud [MAINTENANCE] 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 gebruikt dient u het apparaat niet uit te zetten of de sleutel te verwijderen totdat de firmware is bijgewerkt.

Aandacht: als u de firmware van het bedieningspaneel niet kunt bijwerken via uw draadloze netwerk, dan kunt u deze bijwerken via een USB-station. Ga naar www.iFit.com en download de nieuwste firmware update op uw USB-station. Verwijder op veilige wijze het USB-station van uw computer en steek deze in op de USB-poort aan de zijkant van het bedieningspaneel. Als het bedieningspaneel in de iFit Live app, is begint de update automatisch.

Het scherm toont de vooruitgang 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 uit.** Wacht enkele seconden en zet de schakelaar in de resetstand. **Aandacht: het kan een paar minuutjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

4. De hellingstand van de loopband kalibreren.

Druk lichtjes op de toets Helling Kalibreren [CALIBRATE INCLINE]. Druk vervolgens zachtjes op de toets Beginnen [BEGIN] om het hellingsstelsel 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 hellingsstelsel gekalibreerd. Druk op de toets Annuleren [CANCEL] om terug te gaan naar de onderhoudsmodus. **Als het hellingsstelsel is gekalibreerd drukt u lichtjes op de toets Beëindigen [FINISH].**

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

5. Kalibreer de snelheid van de loopband.

Kalibreer de snelheid van de loopband alleen als dit wordt opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger.

Aandacht: de toets Snelheid Kalibreren [CALIBRATE SPEED] kan mogelijk niet zijn ingeschakeld op uw loopband.

6. Machine-informatie bekijken.

Druk lichtjes op de toets Machine-informatie [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.

7. Een netwerktest uitvoeren.

Druk lichtjes op de toets Netwerktest [NETWORK TEST] om de verbindingstatus van de loopband te controleren. De draadloze interfacestatus toont of de draadloze functie op de loopband aan staat op uit staat. De netwerktoegangsstatus toont of de loopband verbinding kan maken met uw draadloze netwerk. De netwerktoegangsstatus toont of de loopband verbinding kan maken met uw draadloze netwerk. De iFit.comstatus toont of de loopband kan communiceren met iFit.com. Nadat u de informatie hebt gezien, drukt u lichtjes op de toets Beëindigen.

8. Verlaat de onderhoudsmodus.

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

DE DRAADLOZE EN NETWERKINSTELLINGEN-MODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een draadloze en netwerkinstellingsmodus waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 25.

2. Selecteer de draadloze en netwerkinstellingenmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Draadloos Netwerk [WIRELESS NETWORK] om naar de draadloze en netwerkinstellingenmodus te gaan.

3. Wi-Fi inschakelen.

Zorg dat het Wi-Fi keuzevakje naast de rechterbovenhoek van het scherm een groen vinkje heeft. 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.

Druk lichtjes op de Wi-Fi instellingenmenu-optie [WIFI SETTINGS]. Het scherm toont een lijst met beschikbare netwerken. Aandacht: het kan een paar seconden duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

Als u dat nog niet heeft gedaan, schakelt u Wi-Fi in door het keuzevakje rechtsboven in het scherm aan te vinken (zie stap 3).

Zorg dat het keuzevakje op het Netwerk-notificatiemenu-optie [NETWORK NOTIFICATION] 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/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 Verbinden [CONNECT] om verbinding te maken met het netwerk of druk lichtjes op de toets Annuleren [CANCEL] om terug te keren naar de lijst met netwerken. Als het netwerk een wachtwoord heeft, drukt u lichtjes op het invulvakje 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 Toon Wachtwoord [SHOW PASSWORD].

Zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op pagina 16 voor gebruik van het toetsenbord.

Als het bedieningspaneel verbinding heeft gemaakt met uw draadloze netwerk, vertoont het WiFi vakje bovenaan het scherm het woord *CONNECTED* (verbonden). Druk op de toets Terug op het bedieningspaneel om terug te gaan naar de draadloze en netwerkinstellingenmodus.

Om het contact met een draadloos netwerk te verbreken, selecteert u het draadloze netwerk en drukt vervolgens op de toets Vergeten [FORGET].

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 Live modus ondersteund onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA en WPA2) codering. Een breedband verbinding wordt aanbevolen, de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

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

5. Verlaat de draadloze en netwerkinstellingenmodus.

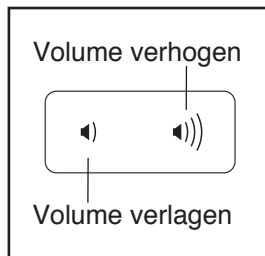
Druk op de toets terug op het bedieningspaneel om de draadloze en netwerkinstellingenmodus te verlaten.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

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

Zoek naar het audiosnoer. Steek het ene uiteinde in de audio-aansluiting aan de kant van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in een aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. **Zorg dat het audiosnoer volledig is aangesloten.**

Druk dan op de toets Afspelen op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. Pas het volumeniveau aan op uw persoonlijke audio-speler of druk op de toetsen Volume omhoog en omlaag op het bedieningspaneel.



Als u een persoonlijke CD-speler gebruikt en de CD slaat over, plaats de CD-speler dan op de vloer of een ander vlak oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel.

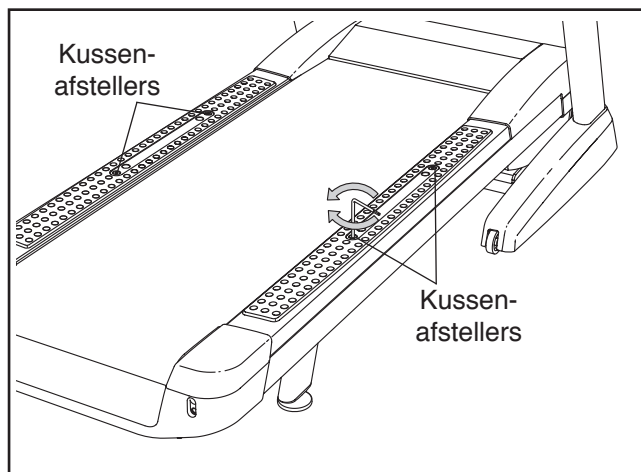
Aandacht: de USB-poort aan de zijkant van het bedieningspaneel is uitsluitend voor firmware updates.

HET KUSSENSYSTEEM AANPASSEN

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

Om het kussensysteem aan te passen, dient u eerst de sleutel uit het bedieningspaneel te verwijderen en het stroomsnoer uit het stopcontact te verwijderen.

Om de stevigheid van het loopvlak te verhogen, stapt u van de loopband af en gebruikt u een inbussleutel om de kussenafstellers naar rechts te draaien tot het getal van het gewenste stevigheidsniveau naast de kussenafsteller verschijnt.



Om de stevigheid van het loopvlak te verlagen, stapt u van de loopband af en gebruikt u een inbussleutel om de kussenafstellers naar links te draaien tot het getal van het gewenste stevigheidsniveau naast de kussenafsteller verschijnt.

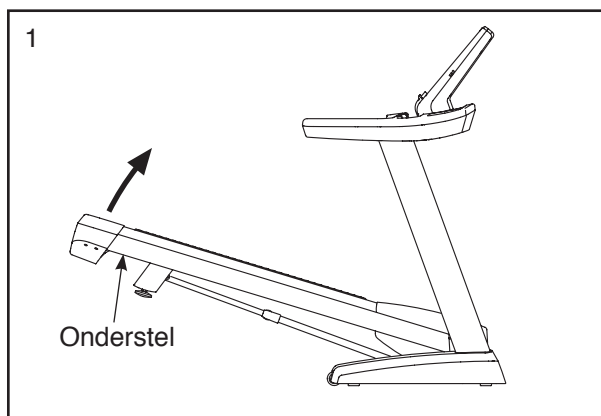
Aandacht: zorg dat de beide voorste kussens zijn ingesteld op hetzelfde stevigheidsniveau en dat beide achterste kussens op hetzelfde stevigheidsniveau zijn ingesteld. Hoe sneller u op de loopband rent, hoe meer gewicht en hoe steviger het wandelplatform zou moeten zijn.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

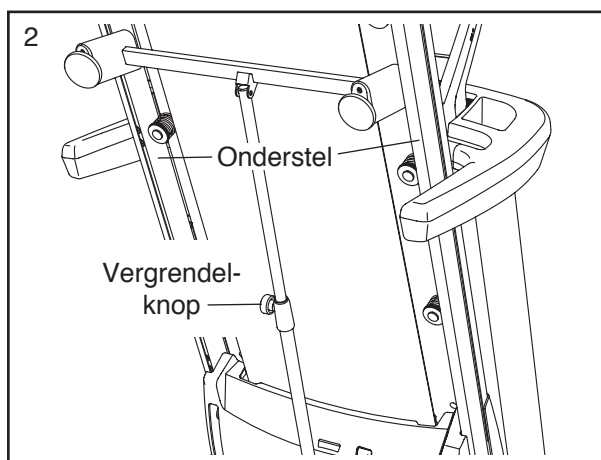
DE LOOPBAND INKLAPPEN

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

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



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

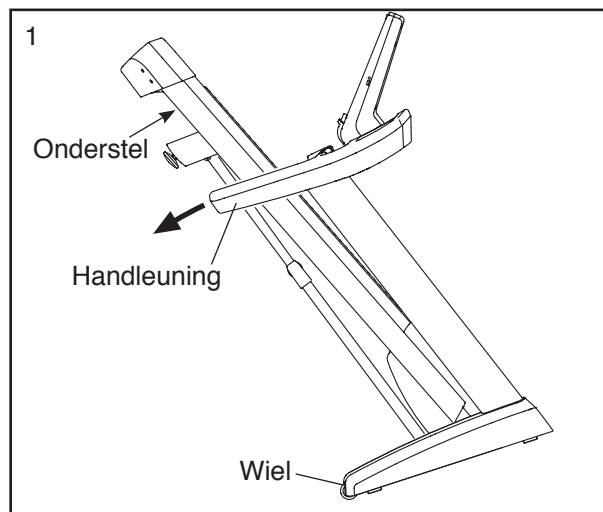


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst op te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop in de opslagpositie is vergrendeld. Er kunnen twee mensen voor nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

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



2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een ongelijke ondergrond.

3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

LOOPBAND LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

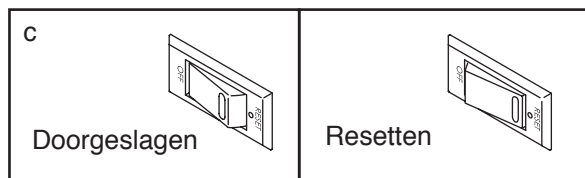
1. **Zie tekening 2.** Houd de bovenkant van het onderstel van de loopband met uw rechterhand **vast**. Trek vervolgens de vergrendelknop naar links. **BELANGRIJK: draai niet aan de vergrendelknop.** Druk, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel naar onderen en laat de Vergrendelknop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

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen opgelost worden. Zoek het verschijnsel dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie bladzijde 16). Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadig, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 m.
- Nadat de stekker goed is ingestoken, zorg er dan voor dat de sleutel goed in het bedieningspaneel zit.
- Controleer de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het snoer. Als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld dan is de schakelaar afgeslagen. Om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: de stroom gaat tijdens het gebruik uit

- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer goed ingestoken is. Als het snoer ingestoken is, trekt u het snoer uit, wacht u vijf minuten en steekt u het snoer weer in.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de omslag van de gebruikershandleiding wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

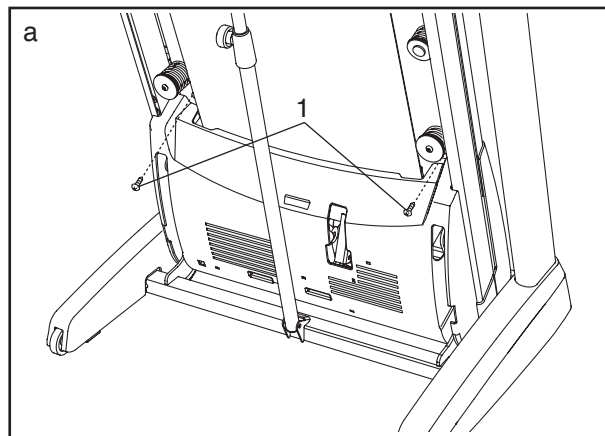
SYMPTOOM: het displays van het bedieningspaneel blijven branden als u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

- Het bedieningspaneel kent een demoinstelling die ontworpen is voor gebruik als de loopband in een winkel geëtaaleerd wordt. Als de displays blijven branden wanneer u de sleutel uitrekt is de demoinstelling aan. Om de demoinstelling uit te schakelen, blijft u een paar seconden lang op de Stoptoets [STOP] drukken. Als de displays nog steeds branden, zie stap 5 op pagina 22 om de demoinstelling uit te doen.

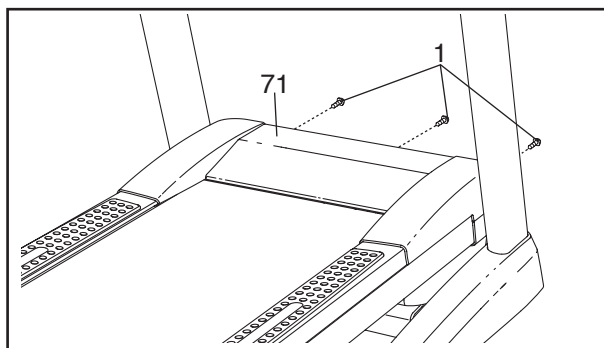
SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Plaats de loopband in de opslagstand (zie DE LOOPBAND INKLAPPEN op pagina 29).

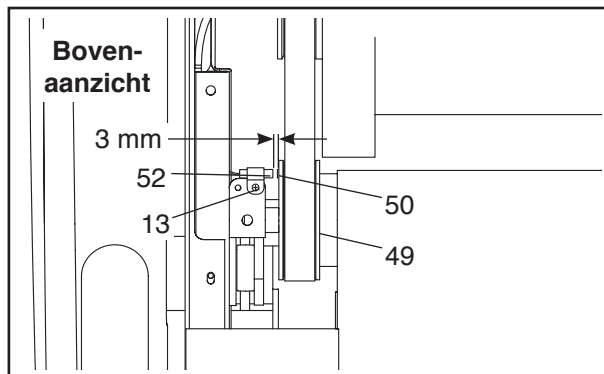
Verwijder vervolgens de twee aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (1).



Laat de loopband zakken (zie LOOPBAND LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op pagina 29). Verwijder de drie #8 x 3/4" Schroeven (1). Draai dan voorzichtig de Motorkap (71) eraf.



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



SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

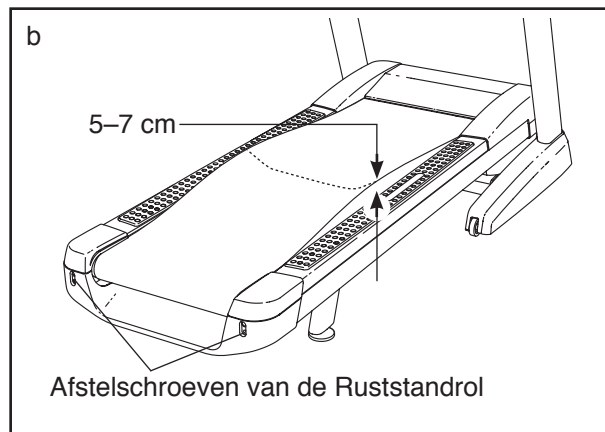
- Kalibreer het hellingsysteem opnieuw (zie stap 4 op pagina 26).

SYMPTOOM: de iFit Live modus werkt niet naar behoren

- Als de iFit Live modus niet naar behoren werkt, dient u erop te letten dat de loopband de allernieuwste firmware heeft (zie stap 3 op pagina 26).

SYMPTOOM: de loopband vertraagt als u erop loopt

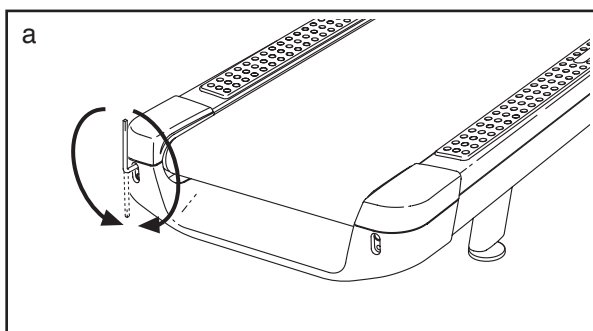
- Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.
- Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT 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 loopband in het midden zit.** Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



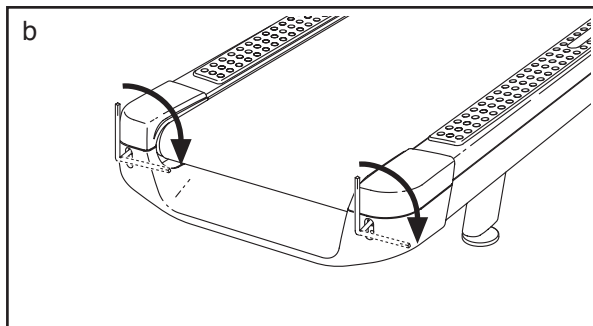
- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en leiden tot overmatige slijtage.** Als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.
- Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

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

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



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



SYMPTOOM: de loopband maakt geen verbinding met het draadloze netwerk

- a. Voer een netwerktest uit (zie stap 7 op pagina 26).
- b. Zorg dat de draadloze instellingen op uw bedieningspaneel juist zijn (zie stap 4 op pagina 27).
- c. Zorg dat de instellingen voor uw draadloze netwerk juist zijn.
- d. Als u aanvullende vragen heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: de toetsen op het scherm werken niet goed

- a. Als het scherm niet goed is gekalibreerd, zal het moeilijk zijn om lichtjes op de juiste toetsen op het scherm te drukken. Druk op de toets Home op het bedieningspaneel om het scherm te kalibreren. Selecteer vervolgens de Androïde desktoptoets (zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op pagina 16). Kies dan de Androïde Kalibreren [ANDROIDCALIBRATE] app. Er zal een klein doel op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op het midden van het doel. Druk dan lichtjes op de rest van de doelen. Na verschillende seconden zal het bedieningspaneel de kalibratiemodus verlaten.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING: voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

De polssensor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De polssensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel voor het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet en voor een aerobische oefening.

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

Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone." Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobische oefening.

Vet verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden, moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen *vetcalorieën* voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobische oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobische oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere periodes. Voor een aerobische oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Trainingszone-oefening—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening – houd uw adem niet in.

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen van oefeningen de sleutel tot uw succes is.

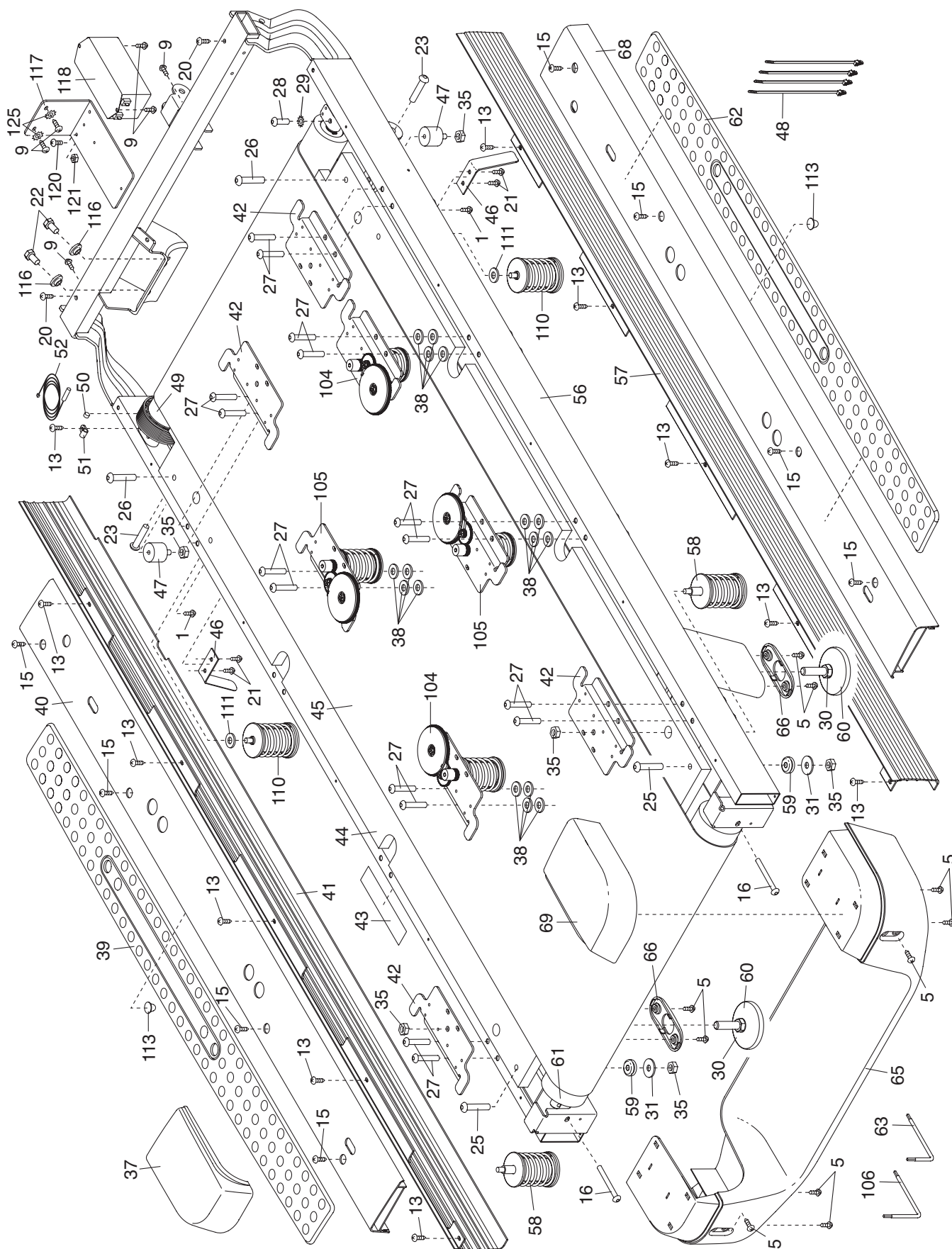
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL25711.0 R0611A

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

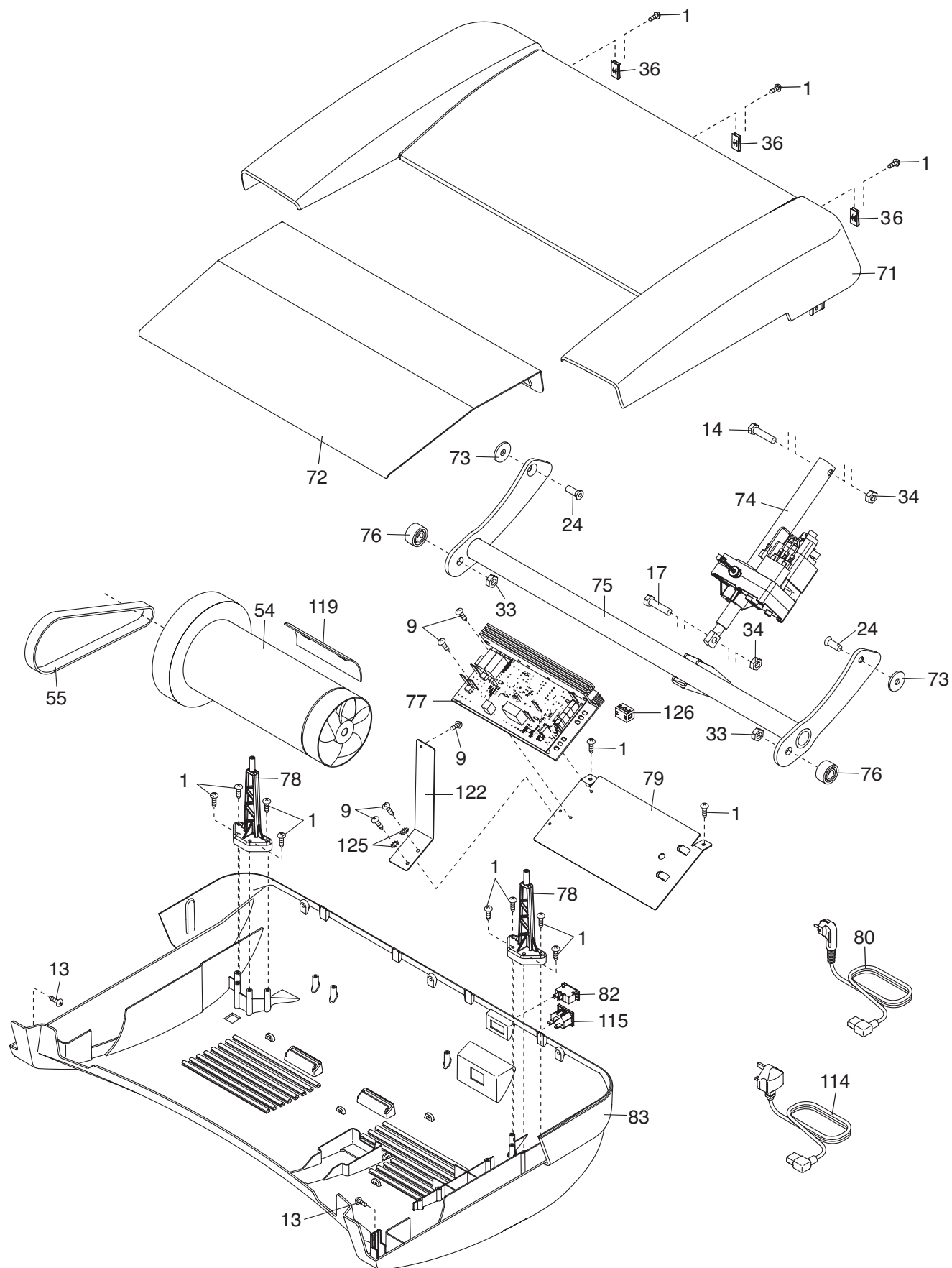
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	2	Wiel	115	1	Ontvanger
102	1	Bovenkant van de Handleuning	116	2	Motorbus
103	1	Bedieningspaneel	117	1	Filterbeugel
104	2	Kussenafstellingmodule #1	118	1	Filter
105	2	Kussenafstellingmodule #2	119	1	Motorisolator
106	1	Inbussleutel	120	1	#8 x 3/4" Machineschroef
107	1	Onderstel van de Handleuning	121	1	#8 Moer
108	1	Bovenkant van de Sensorstang	122	1	Aardingsbeugel
109	1	Aardingsdraad van de Polssensor	123	4	#10 Stertussenring
110	2	Voorkussen	124	6	#8 x 2" Schroef
111	2	5/16" Kussentussenring	125	4	#8 Stertussenring
112	2	3/8" Platte Tussenring	126	1	Ferrietdoos
113	2	Bumpertje	*	—	Gebruikershandleiding
114	1	Engels Stroomsnoer			

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.



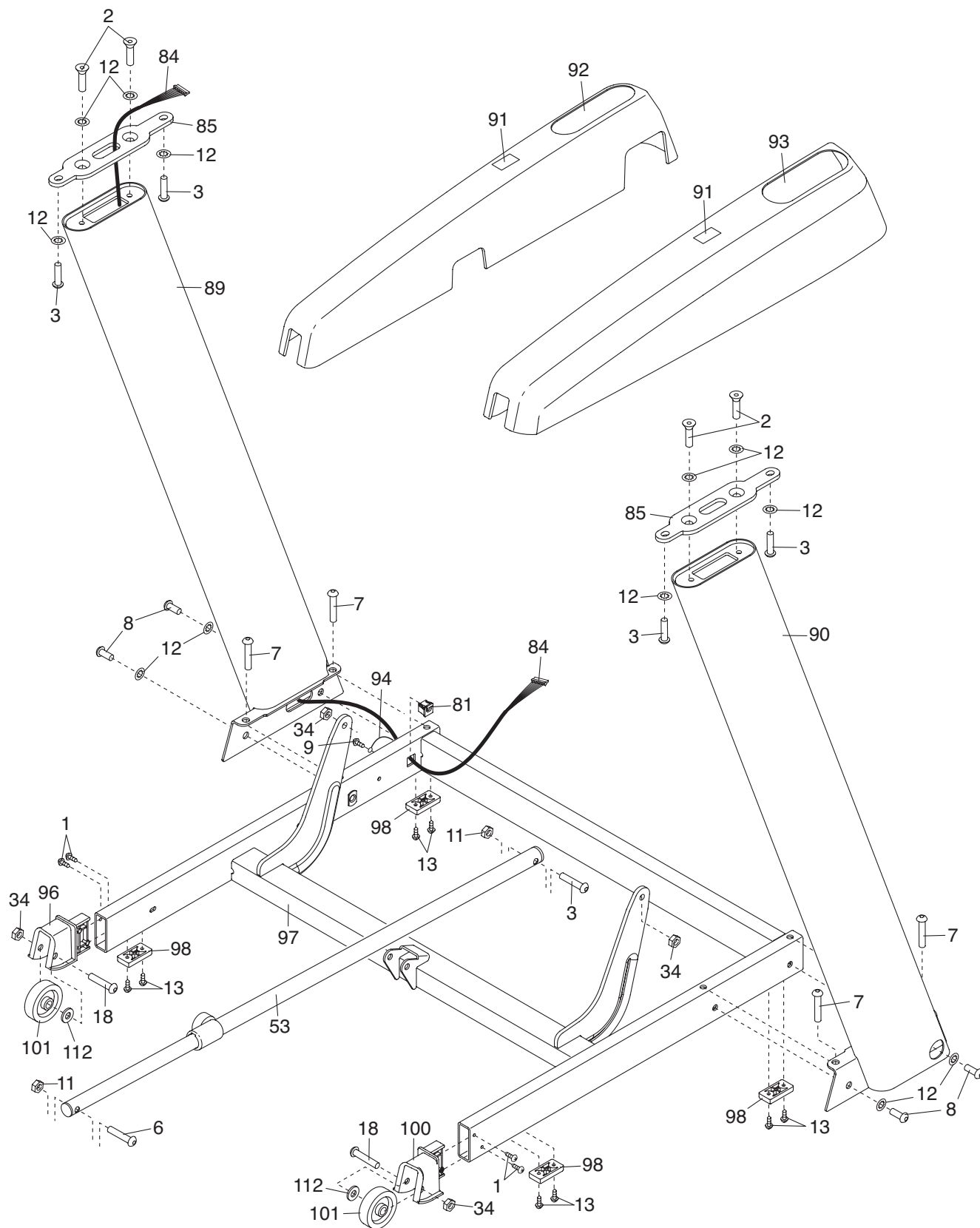
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NETL25711.0 R0611A



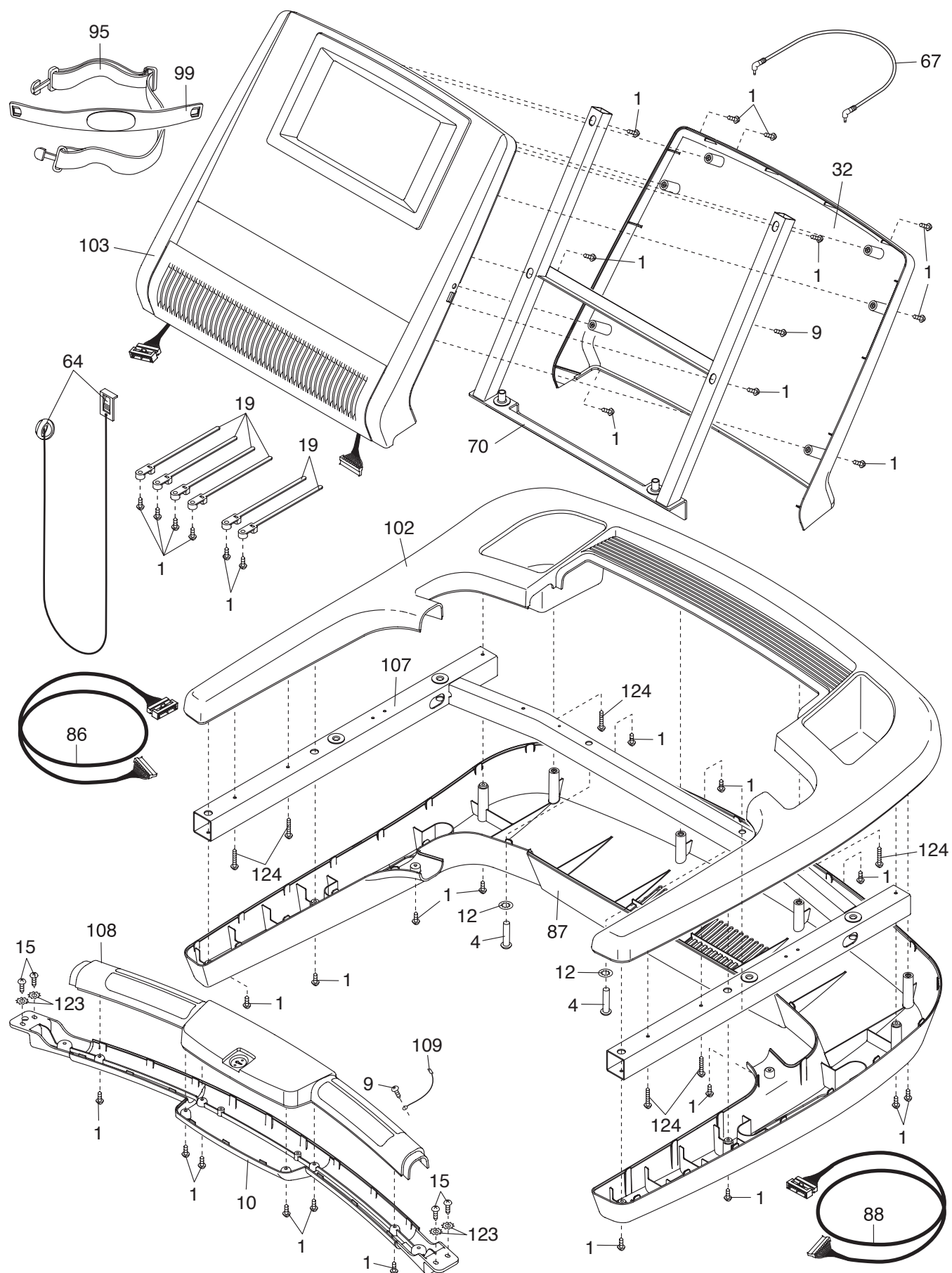
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL25711.0 R0611A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. NETL25711.0 R0611A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

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

RECYCLING INFORMATIE

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

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

