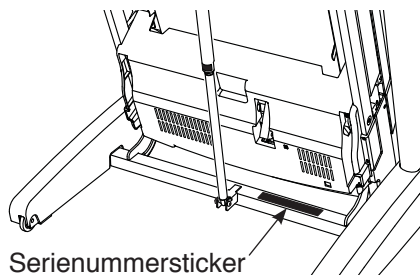


NordicTrack[®] COMMERCIAL 2950

Modelnr. NETL28717.1

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



Serienummersticker

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:

iconsupport.eu

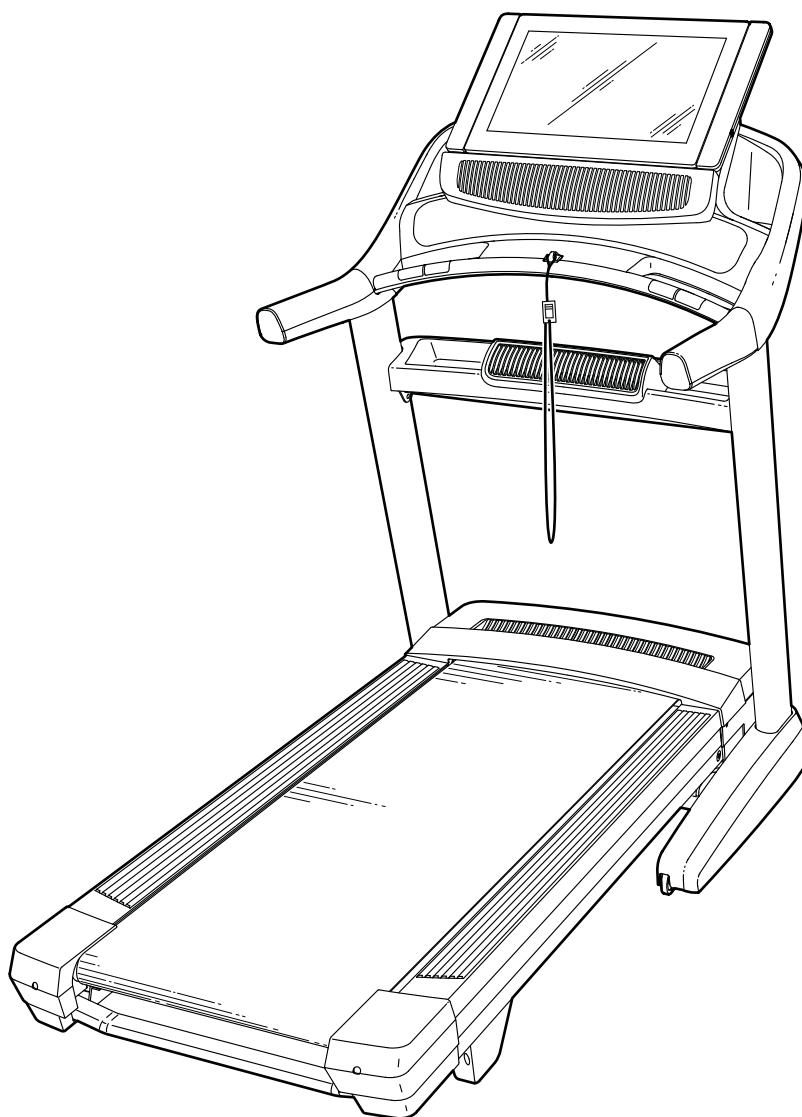
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



iconeurope.com

INHOUDSOPGAVE

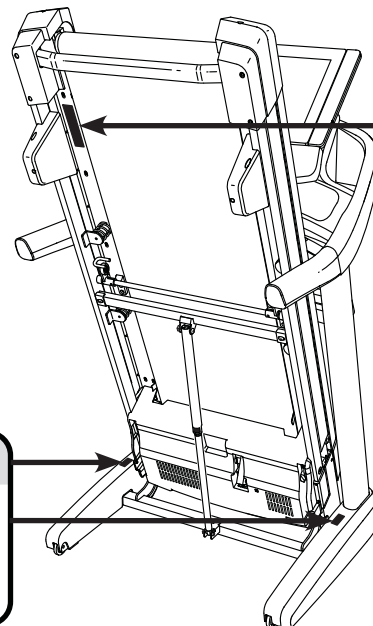
PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR	16
DE LOOPBAND GEBRUIKEN	17
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	29
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	30
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	33
LIJST MET ONDERDELEN	34
GEDETAILLEERDE TEKENING	36
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
INFORMATIE OVER RECYCLING	Achterzijde

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. Deze tekening toont de locaties van de waarschuwingsstickers. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.

⚠ OPGELET

Houdt Uw Handen en Voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.



⚠ WAARSCHUWING

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

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

NORDICTRACK en IFIT zijn gedeponeerd handelsmerken van ICON Health & Fitness, Inc. App Store is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. IOS is een handelsmerk of geregistreerd handelsmerk van Cisco in de VS en in andere landen en worden in licentie gebruikt. Wi-Fi is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance. WPA en WPA2 zijn handelsmerken van Wi-Fi Alliance. Het BLUETOOTH® woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden onder licentie gebruikt. Android, Google Play, and Google Maps zijn handelsmerken van Google LLC.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

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 boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Het is niet de bedoeling dat de loopband wordt gebruikt door mensen met mentale, sensitieve of fysieke beperkingen of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder supervisie of instructie staan betreffende het gebruik van de loopband door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven in deze handleiding.
5. De loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
6. 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.
7. 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 enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
8. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
10. De loopband kan alleen door mensen die niet meer dan 135 kg wegen gebruikt worden.
11. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
12. Draag 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 sportschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen.*
13. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 17). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
14. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, 2 mm² snoer van maximaal 1,5 m.
15. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
16. 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 OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 30 als de loopband niet goed werkt.)
17. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gaat gebruiken (raadpleeg HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 19). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de loopband.
18. Sta altijd op de voetleuningen wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.

19. Als een persoon op de loopband loopt, zal het geluidsniveau van de loopband toenemen.
20. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende loopband.
21. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
22. 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.
23. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de stroomschakelaar in de stand Off (uit) (zie tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de stroomschakelaar) en haal het stroomsnoer uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt.
24. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 29). U moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
25. Zorg ervoor dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt tijdens het inklappen of het verplaatsen van de loopband. Gebruik de loopband niet als deze is ingevouwen.
26. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
27. Steek geen enkel voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
28. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.
29. **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 door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
30. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.
31. **BELANGRIJK:** Om aan de blootstellingseisen te voldoen, dienen de antenne en de zender in het bedieningspaneel op minstens 20 cm afstand van alle personen te staan en mogen ze niet vlakbij bij welke antenne of zender dan ook staan of erop aangesloten zijn. Het bedieningspaneel van de loopband bevat FCC ID OMCIABR12.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

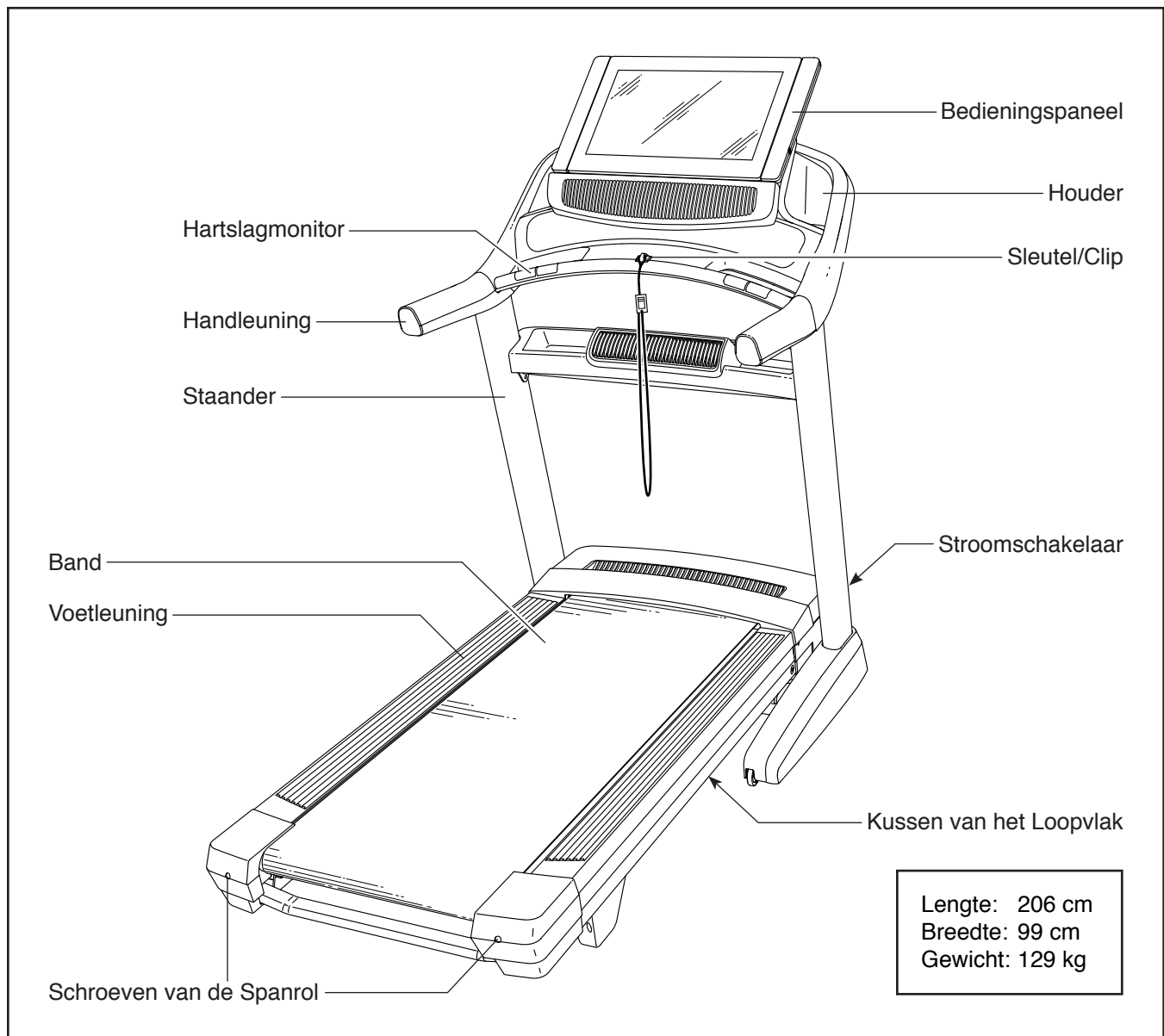
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® COMMERCIAL 2950 loopband gekozen heeft. De COMMERCIAL 2950 loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken. Als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband opvouwen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

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

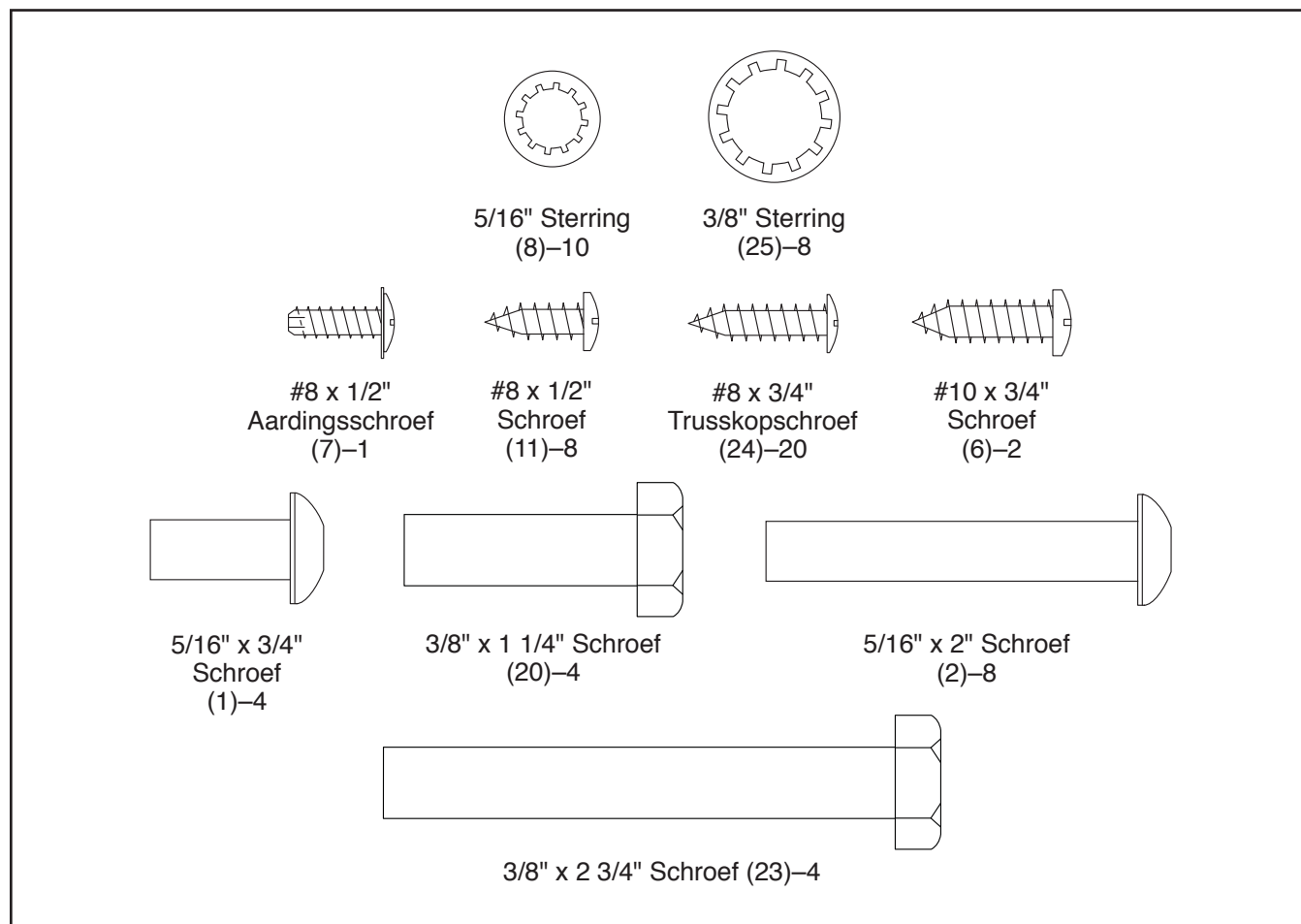
mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Noteer het product modelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

Voordat uw verder gaat met lezen, bekijk a.u.b. de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.

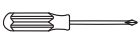


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

Gebruik de onderstaande tekeningen om kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer naast het sleutelnummer is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Let op: Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**



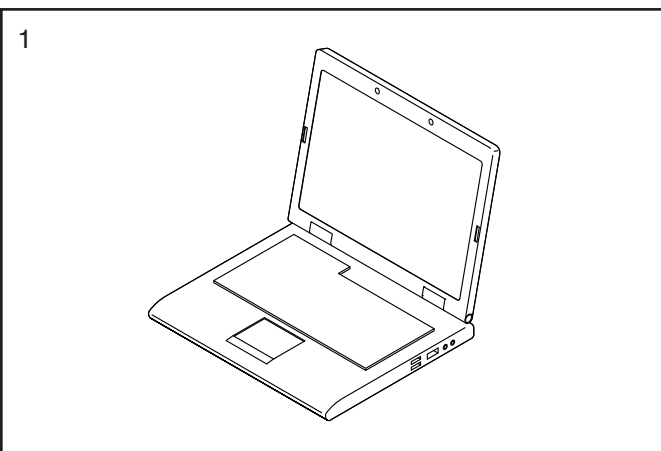
MONTAGE

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
 - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
 - Er kan zich een vette substantie op de buitenkant van de loopband bevinden na verzending. 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.
 - Linker onderdelen worden met “L” of “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.
 - De volgende hulpmiddelen zijn vereist:
 - de meegeleverde inbusleutel 
 - één instelbare sleutel 
 - één Philips schroevendraaier 
- Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u geen gebruik te maken van elektrisch gereedschap.

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

- documenteert uw eigendom
- activeert uw garantie
- garandeert eersteklas klantenondersteuning als u ooit hulp nodig heeft

Let op: Indien u geen toegang tot internet heeft, bel dan met de Klantenservice (zie de kft van deze handleiding) en registreer uw product.

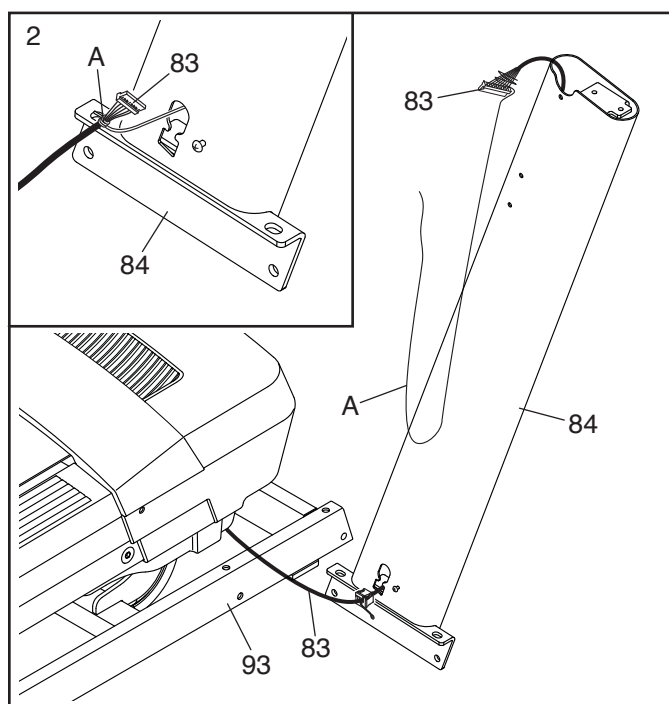


2. Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.

Verwijder de draadband die de Draad van de Staander (83) aan de voorkant van de Basis (93) bevestigt.

Zoek vervolgens naar de Rechterstaander (84). Laat een tweede persoon de Rechterstaander bij de Basis (93) houden.

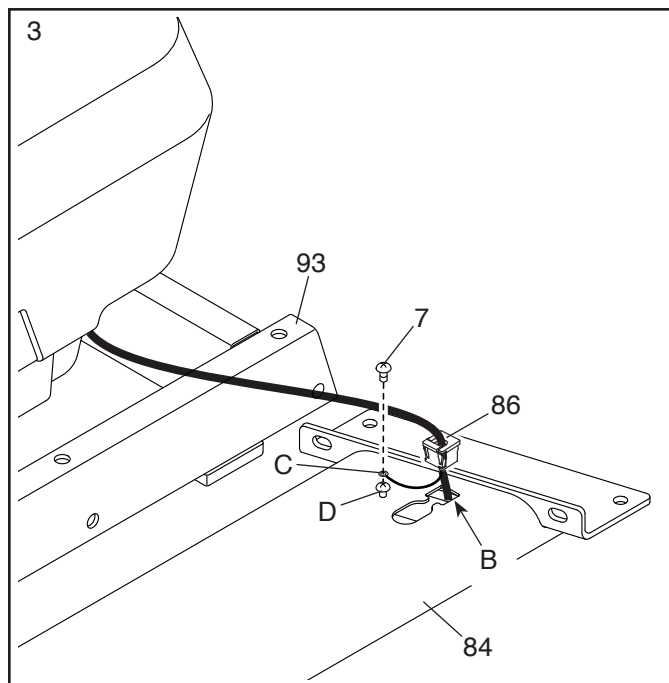
Zie de inzet-tekening. Maak de draadband (A) in de Rechterstaander (84) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (83) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechterstaander terwijl u het andere uiteinde van de draadband door de Rechterstaander trekt.



3. Leg de Rechterstaander (84) bij de Basis (93). Druk de Doorvoerhuls van de Staander (86) in het vierkante gat (B) in de Rechterstaander. **Zorg ervoor dat de aardingsdraad (C) niet bekneeld raakt.**

Indien er een schroef (D) is die vooraf is geïnstalleerd in de Rechterstaander (84), dient u deze te verwijderen en weg te gooien.

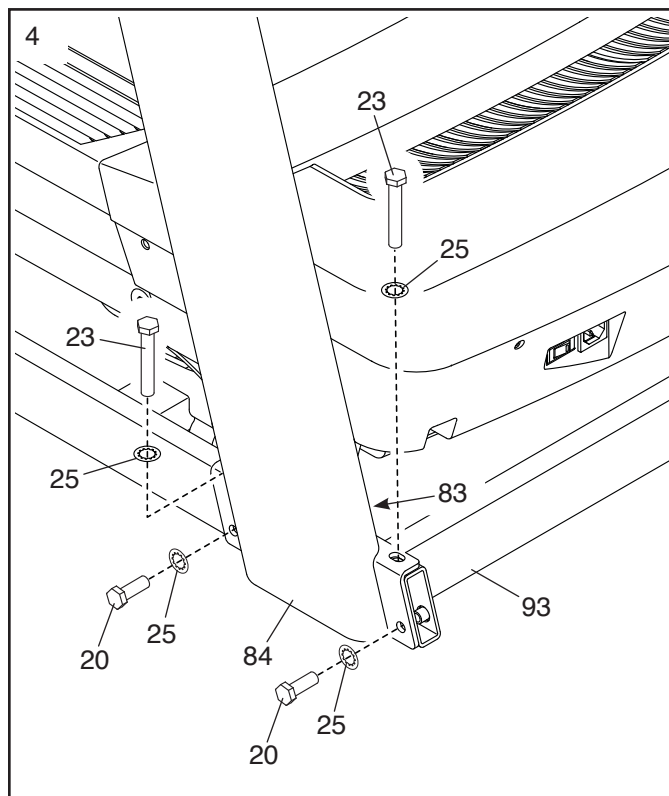
Maak vervolgens de aardingsdraad (C) aan de Rechterstaander (84) vast met een #8 x 1/2" Aardingsschroef (7).



4. Houd de Rechterstaander (84) tegen de Basis (93). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (83) niet bekneeld raakt.**

Bevestig de Rechter Staander (84) met twee 3/8" x 2 3/4" Schroeven (23), twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (20) en vier 3/8" Sterringen (25) zoals afgebeeld; **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

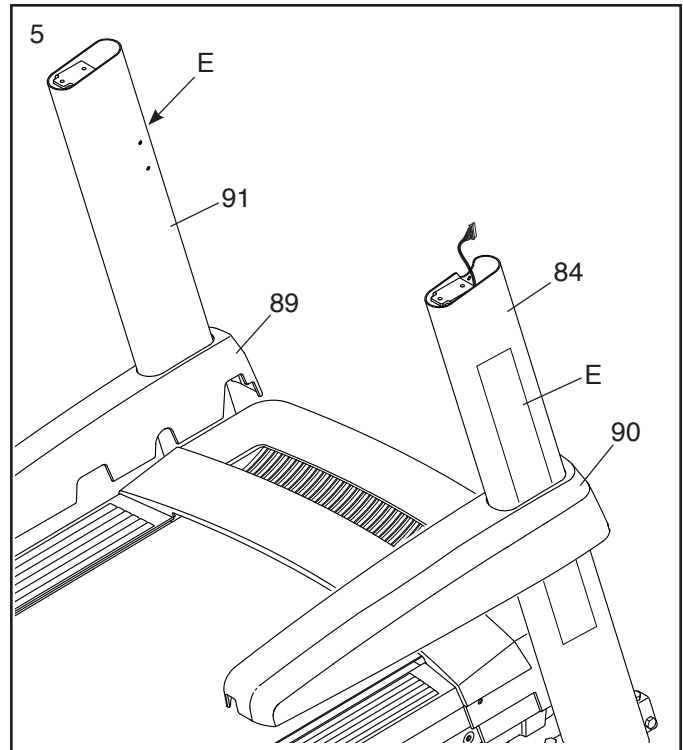
Maak de Linkerstaander (niet getoond) op dezelfde manier vast. Let op: Er zijn geen draden aan de linkerkant.



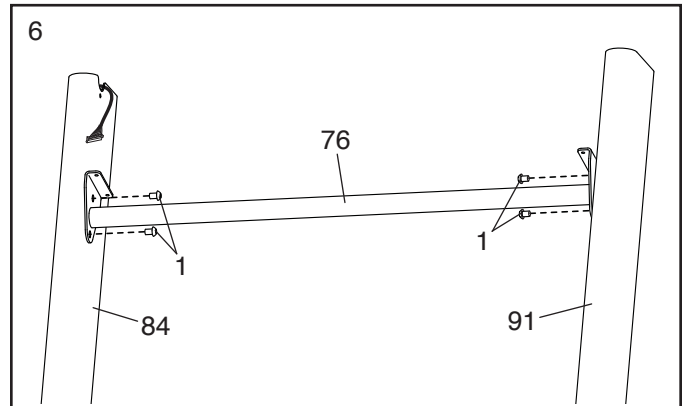
5. Zoek de Linker- en Rechterkap van de Basis (89, 90).

Schuif de Linkerkap van de Basis (89) op de Linkerstaander (91) en schuif de Rechterkap van de Basis (90) op de Rechterstaander (84). Druk de Kappen van de Basis omlaag; **maar druk de Kappen van de Basis nog niet vast.**

Als er een laagje (E) op de sticker zit op elke Staander (84, 91) haal deze er dan voorzichtig af.

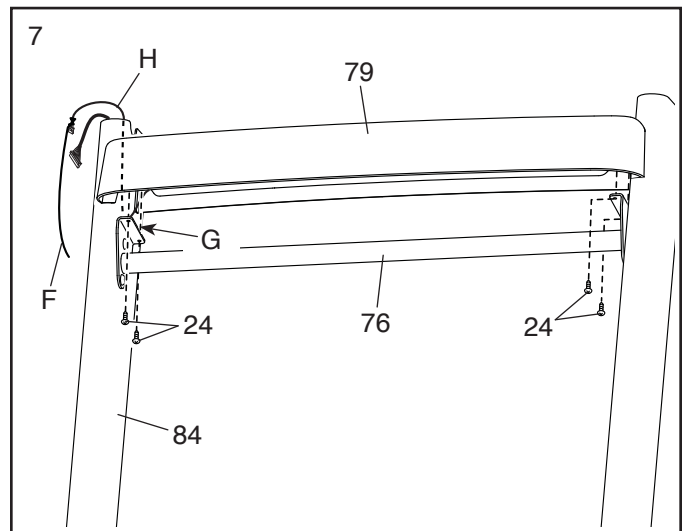


6. Schuif de Dwarsstang van de Staander (76) tussen de Rechter- en Linkerstaander (84, 91). Bevestig de Dwarsstang van de Staander met vier 5/16" x 3/4" Schroeven (1); **draai alle vier schroeven aan en vervolgens vast.**



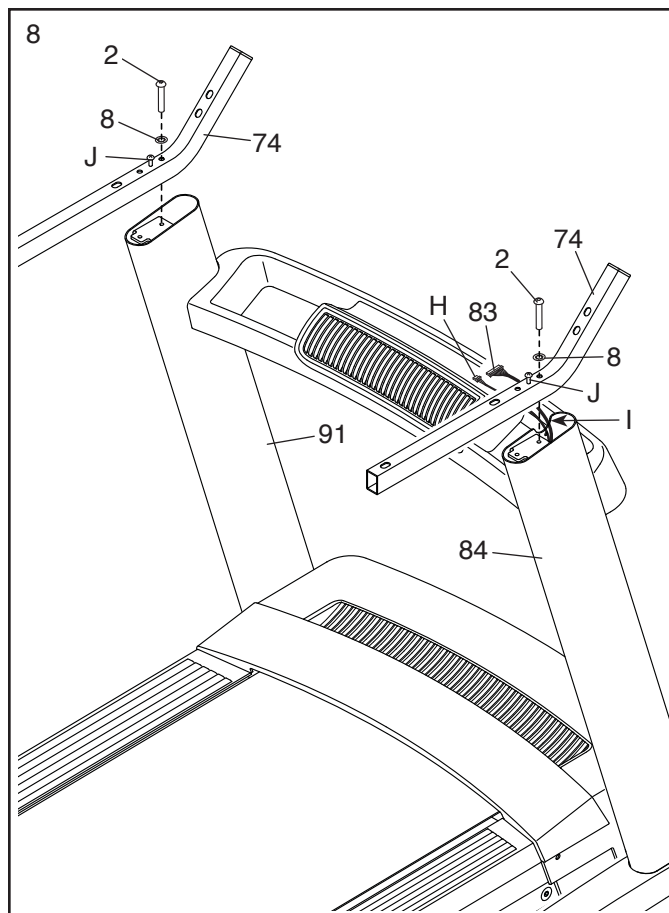
7. Houd de Houder (79) bij de Rechterstaander (84). Zoek vervolgens het draad (F) in het aangegeven gat (G) in de Rechterstaander. Wikkel het draad rond het uiteinde van de ventilatordraad (H). Trek vervolgens het ventilatordraad in het gat en uit de bovenkant van de Rechterstaander. Verwijder het bandje.

Bevestig de Houder (79) aan de Dwarsstang van de Staander (76) met vier #8 x 3/4" Trusskopschroeven (24); **draai alle vier de Trusskopschroeven aan en zet ze dan vast.**



8. Bevestig de twee Handleuningen (74) aan de Rechter- en Linkerstaander (84, 91) met twee 5/16" x 2" Schroeven (2) en twee 5/16" Sterringen (8). **Draai de Schroeven nog niet volledig vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (83) of het ventilatordraad (H) niet aan de rechterkant bekneld raakt. Plaats het draad in de inkeping (I) zoals afgebeeld.**

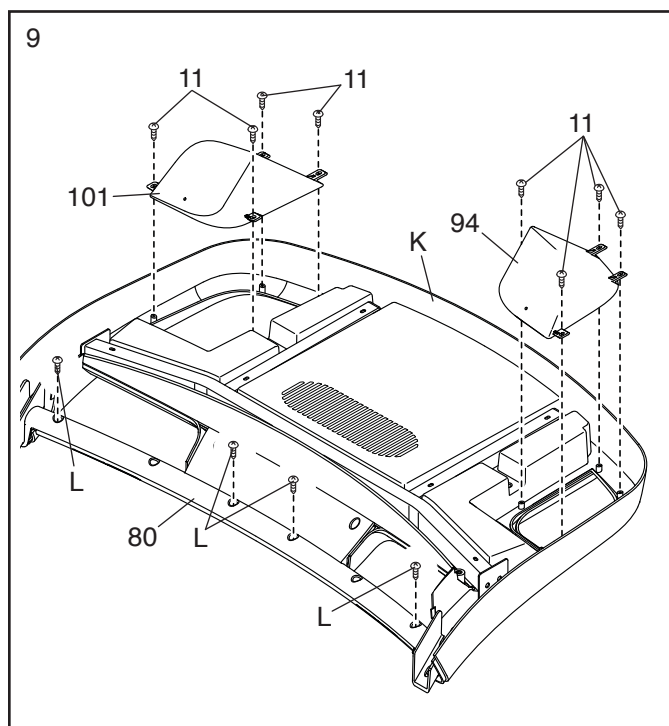
Verwijder en gooi de twee aangegeven schroeven (J) weg.



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

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

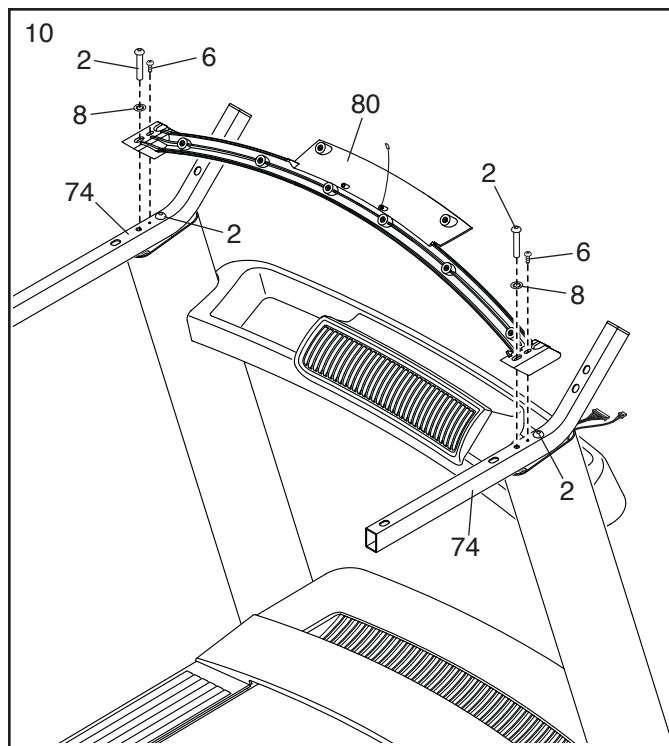
Zoek vervolgens de Linker- en de Rechterhouder (94, 101). Maak de Houders vast aan de bedieningspaneelmodule (K) met acht #8 x 1/2" Schroeven (11). **Draai de Schroeven niet te vast aan.**



10. **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 aan de Handleuning (74) vast met twee 5/16" x 2" Schroeven (2), twee 5/16" Sterringen (8) en twee #10 x 3/4" Schroeven (6). **Draai alle vier de Schroeven eerst aan, en draai ze daarna vast.**

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



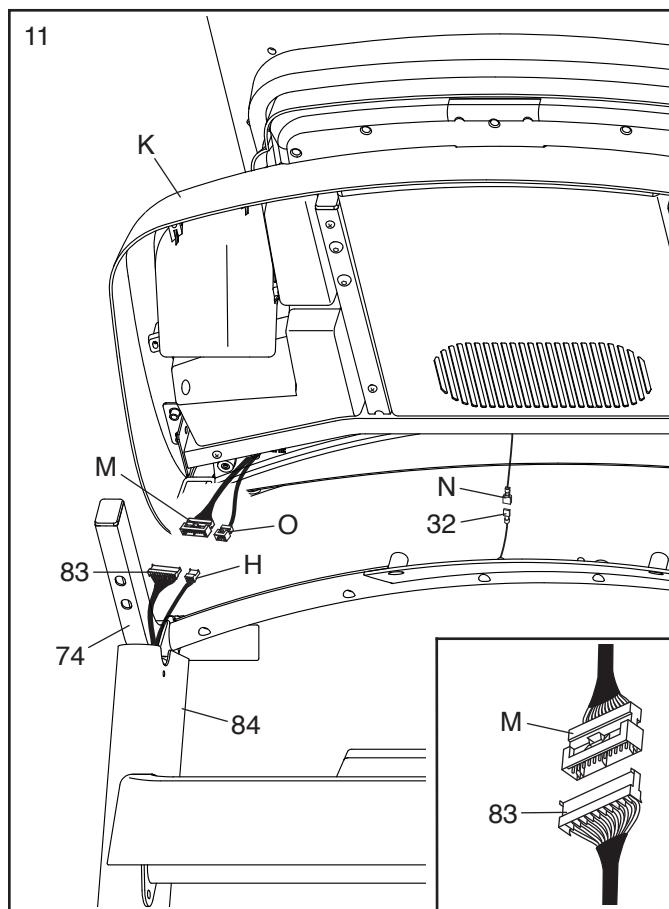
11. Houd de bedieningspaneelmodule (K) met hulp van een tweede persoon dichtbij de Handleuning (74) vast.

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

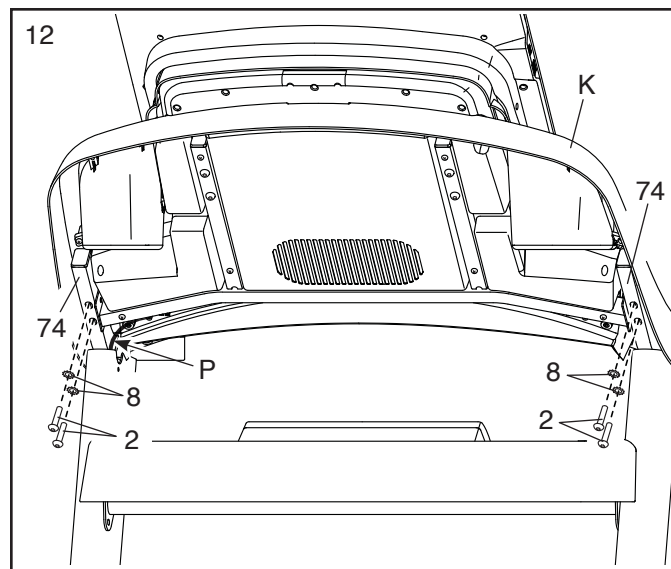
Sluit de aardingsdraad (N) van de bedieningspaneelmodule (K) aan op de Aardingsdraad van het Bedieningspaneel (32).

Verbind vervolgens de twee ventilatordraden (H, O).

Verwijder vervolgens de draadbanden van de Draad van de Staander (83) en de ventilatordraden (H, O) en steek het overmatige ventilatordraad in de Rechterstaander (84).

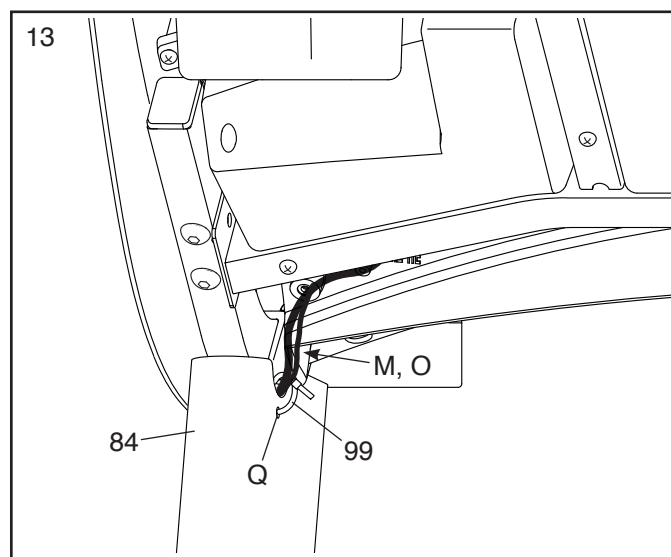


12. Maak de Bedieningspaneelmodule (K) aan de Handleuning (74) vast met vier 5/16" x 2" Schroeven (2) en vier 5/16" Sterringen (8). **Draai alle vier Schroeven eerst aan, en draai ze dan vast. Zorg dat u de draden (P) niet afklemt.**

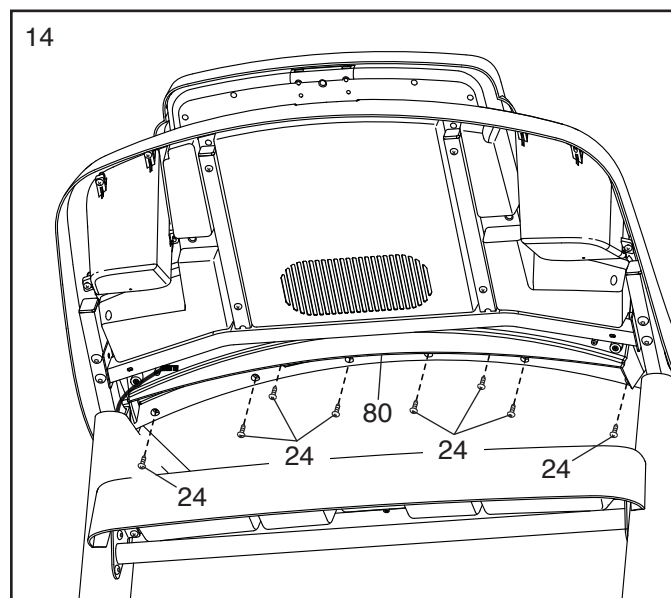


13. Steek de draden (M, O) in de bovenkant van de Rechterstaander (84).

Zoek vervolgens naar de Draadband (99) die bij de hardware is geleverd. Steed de Draadband door het kleine gat (Q) in de zijkant van de Rechterstaander (84). Bind de Draadband vervolgens rond de draden (M, O) en snij het uiteinde van de Draadband eraf.

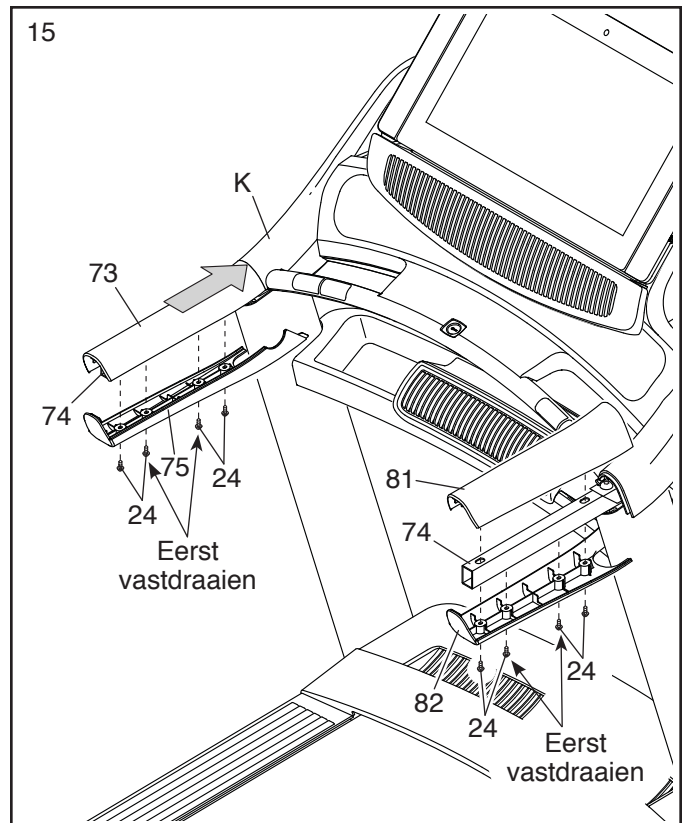


14. Draai acht #8 x 3/4" Trusskopschroeven (24) vast in de Hartslagdwarsstang (80) en draai ze vervolgens vast. **Draai de Trusskopschroeven niet te vast.**



15. Plaats het Bovenste Kapje van de Linkerhandleuning (73) op de linker Handleuning (74). Draai vier #8 x 3/4" Trusskopschroeven (24) aan in het Onderste Kapje van de Linkerhandleuning (75), de linker Handleuning en het Bovenste Kapje van de Linkerhandleuning. Schuif vervolgens de Bovenste en Onderste Kapjes van de Linkerhandleuning naar voren tegen de bedieningspaneelmodule (K) zoals afgebeeld. Draai de twee middelste Trusskopschroeven eerst vast. Maak vervolgens de andere twee Trusskopschroeven vast.

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

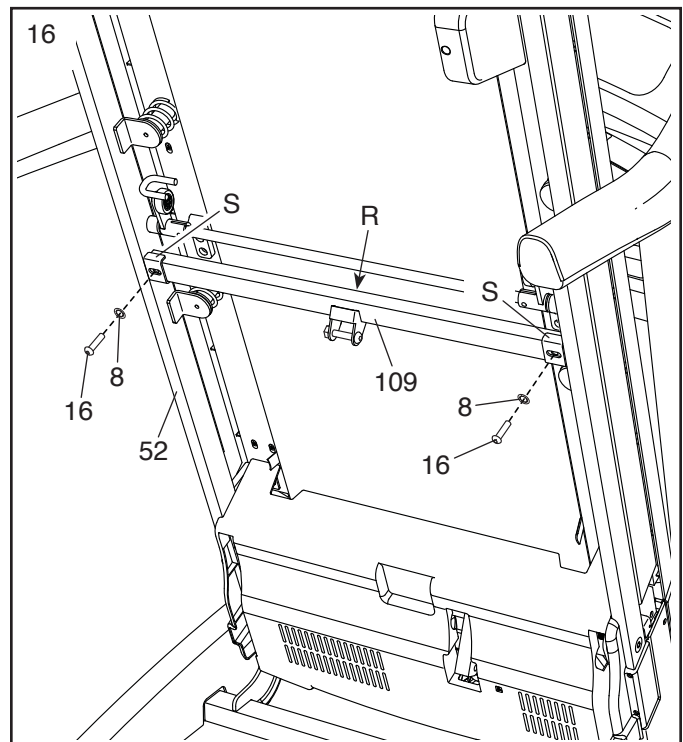


16. Til het Onderstel (52) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 18 voltooid is.**

Verwijder de twee 5/16" x 1 1/4" Schroeven (16) uit de Vergrendelingsdwarsstang (109).

Draai de Vergrendelingsdwarsstang (109) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (R) gericht is naar de loopband.**

Bevestig de Vergrendelingsdwarsstang (109) op de beugels (S) op het Onderstel (52) met de twee 5/16" x 1 1/4" Schroeven (16) en twee 5/16" Sterringen (8).

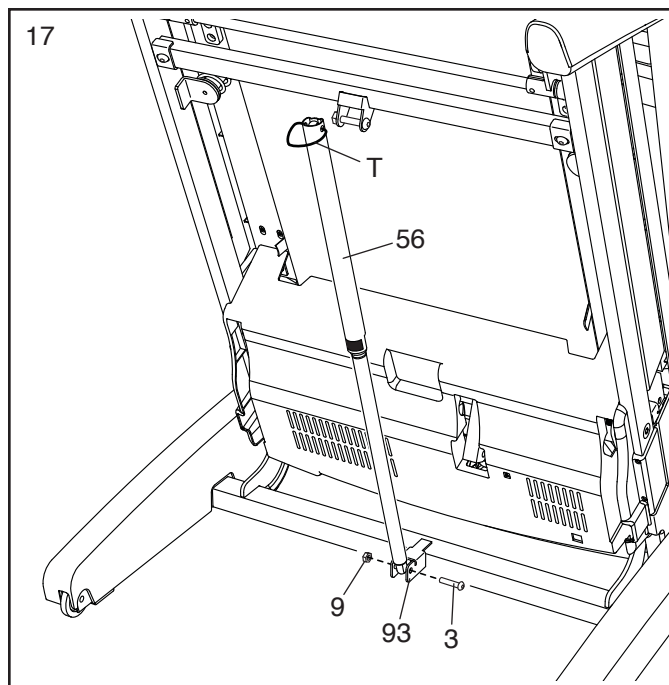


17. Verwijder de 5/16" Moer (9) en de 5/16" x 1 3/4" Bout (3) uit de beugel van de Basis (93).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (56) zoals afgebeeld.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (56) aan de beugel op de Basis (93) vast met de 5/16" x 1 3/4" Bout (3) en de 5/16" Moer (9).

Til de Opbergvergrendeling (56) vervolgens naar een verticale stand en verwijder de draadband (T).

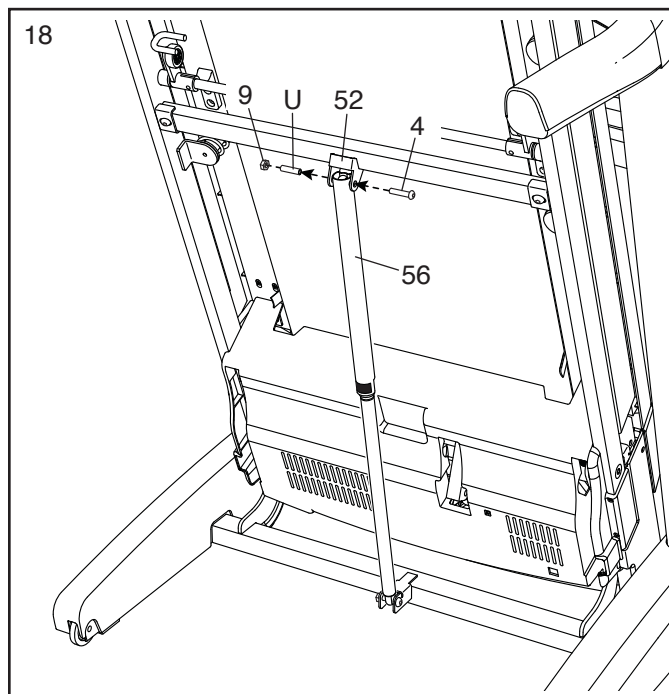


18. Verwijder de 5/16" Moer (9) en de 5/16" x 2 1/4" Bout (4) uit de beugel van het Onderstel (52).

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

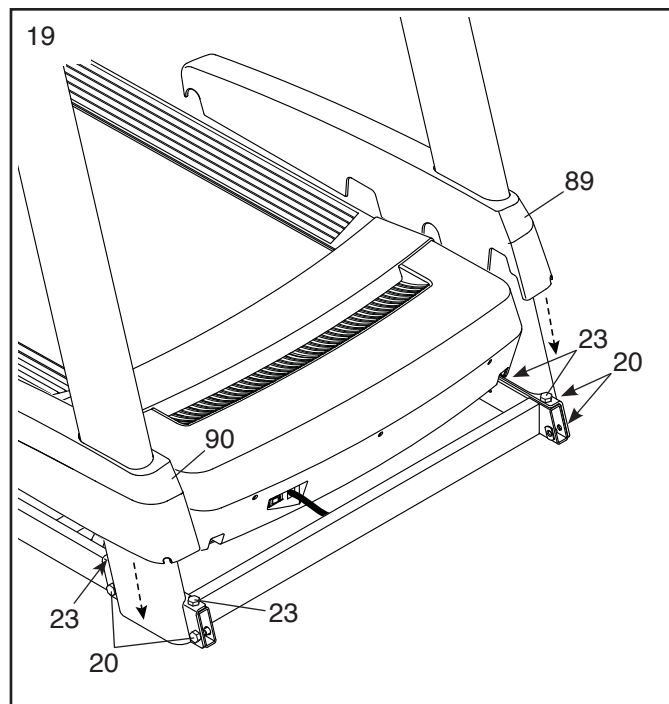
Maak vervolgens de 5/16" Moer (9) vast op de 5/16" x 2 1/4" Bout (4). **Draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (56) moet kunnen draaien.**

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



19. **Draai de vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (23) en de vier 3/8" x 1 1/4" Schroeven (20) stevig vast.**

Schuif vervolgens de Linker- en Rechterkap van de Basis (89, 90) omlaag tot ze op hun plaats klikken.

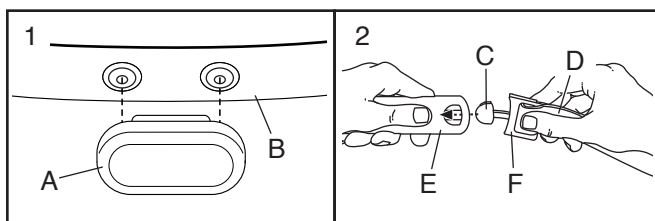


20. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband 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). Let op: Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

DE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

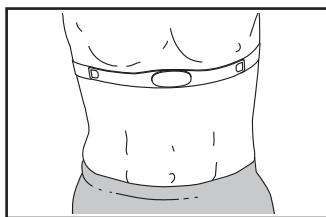
DE HARTSLAGMONITOR AANZETTEN

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



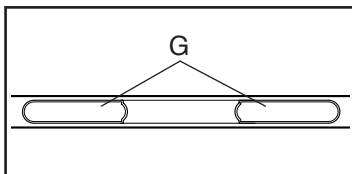
Wikkel de hartslagmonitor vervolgens rond de borst in de weergegeven locatie; de hartslagmonitor moet onder uw kleding dicht tegen uw huid liggen. Zorg dat het

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



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

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



VERZORGING EN ONDERHOUD

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

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

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

DE LOOPBAND GEBRUIKEN

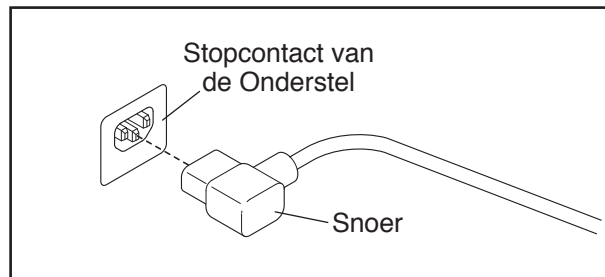
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.

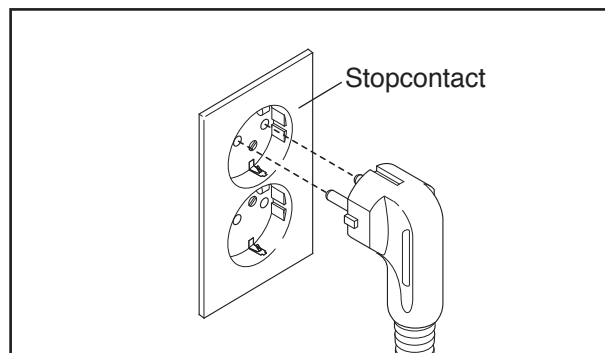
⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

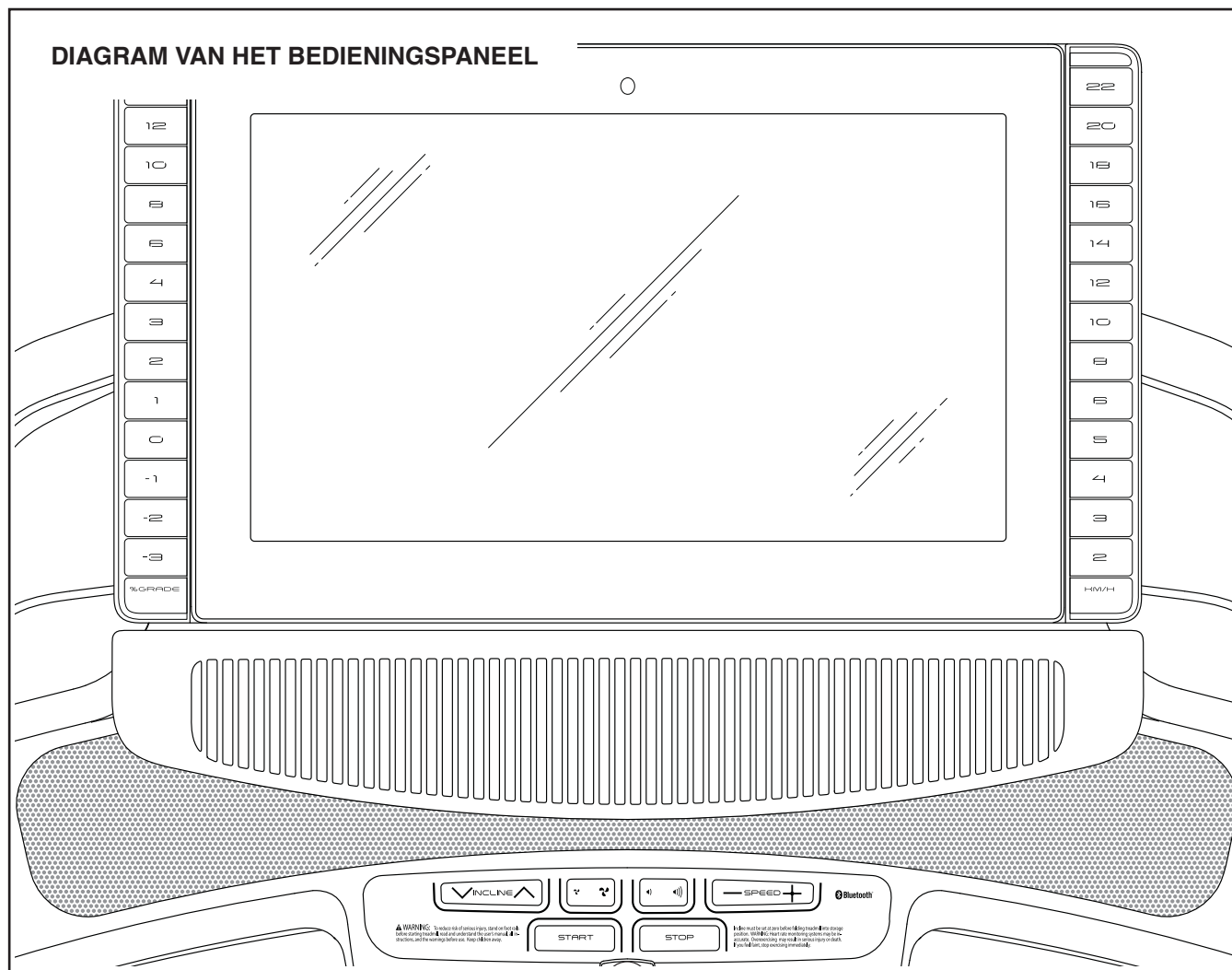
Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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.





DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het geavanceerde bedieningspaneel van de loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever te maken.

Het bedieningspaneel werkt met draadloze technologie waarmee het bedieningspaneel verbinding kan maken met iFit. Met iFit heeft u toegang tot een grote en gevarieerde bibliotheek met oefeningen, kunt u uw eigen oefeningen creëren, resultaten van uw oefeningen bijhouden en heeft u toegang tot vele andere mogelijkheden.

U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de helling van de loopband veranderen door een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen direct feedback over de oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan oefeningen. Elke oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

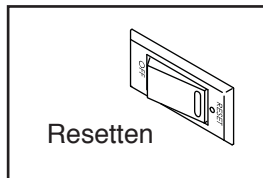
U kunt zelfs, tijdens het oefenen, via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete oefening muziek of audioboeken luisteren.

Om het apparaat aan te zetten, zie bladzijde 19. **Voor meer informatie over het touchscreen**, zie bladzijde 19. **Om het bedieningspaneel in te stellen**, zie bladzijde 20.

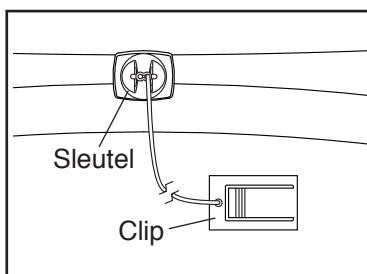
HET APPARAAT INSCHAKELEN

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

Steek de stekker van het stroomsnoer in het stop-contact (zie bladzijde 17). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand.



Ga vervolgens op de voetleuningen 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. **Let op: het kan eventjes 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.



Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie HET GEDEELTE APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN op bladzijde 25 om te ontdekken welk meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

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 bladzijde 21), 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 toets Alt. Raak opnieuw de toets Alt aan om naar het nummertoeetsenbord terug te gaan. Raak de toets ABC aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. 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. Raak de pijltoets een derde keer aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat u de loopband voor de eerste keer gaat gebruiken.

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Voor toegang tot internet, het downloaden van iFit-oefeningen en het gebruik van verschillende andere functies van het bedieningspaneel, moet het bedieningspaneel te zijn aangesloten op een draadloos netwerk. Volg de instructies op het scherm om het bedieningspaneel op uw draadloze netwerk aan te sluiten.

2. Instellingen afstellen

Vul het formulier op het scherm in om het bedieningspaneel in te stellen op het weergeven van de gewenste meeteenheid en uw tijdzone. Let op: Zie HET GEDEELTE APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN op bladzijde 25 om deze instellingen later te wijzigen.

3. Inloggen op of aanmaken van een iFit-account.

Verstrek uw e-mailadres en volg de instructies op het scherm om u te registreren voor of in te loggen op uw iFit-account.

4. Rondleiding op het bedieningspaneel.

De eerste keer dat u het bedieningspaneel aanzet, leiden dialoogvensters op het scherm u door de functies van het bedieningspaneel. Let op: Om de rondleiding op een later tijdstip weer te zien, drukt u op de profieltoets rechtsonder op het scherm en drukt u vervolgens op de toets Settings (instellingen) en scrollt u vervolgens naar het deel How It Works (hoe werkt het).

5. Controleer op firmware updates.

Druk eerst op de profieltoets in de rechtsonder op het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te selecteren. Selecteer vervolgens het onderhoudsgedeelte. Druk vervolgens op de toets Update om met gebruik van uw draadloze netwerk op firmware updates te controleren. Zie stap 3 op bladzijde 26 voor meer informatie.

6. Het hellingsstelsel kalibreren.

Druk eerst op de profieltoets. Selecteer vervolgens het hoofdmenu van de instellingen. Druk dan op het onderhoudsgedeelte, drukt op de toets Calibrate Incline (kalibreer helling) en vervolgens op de toets Begin (beginnen) om het hellingsstelsel te kalibreren. Zie stap 4 op bladzijde 26 voor meer informatie.

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

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 21. **Voor gebruik van een kaartoefening**, zie bladzijde 23. **Voor gebruik van een teken uw eigen kaartoefening**, zie bladzijde 23. **Voor gebruik van een afstand- of tijdsoefening**, zie bladzijde 24.

Voor gebruik van het oefening-instellingengedeelte, zie bladzijde 25. **Voor gebruik van het apparaat-instellingengedeelte**, zie bladzijde 25. **Voor gebruik van het onderhoudsgedeelte**, zie bladzijde 26. **Voor gebruik van de draadloze netwerkmodus**, zie bladzijde 26. **Voor gebruik van het geluidssysteem met een audiokabel**, zie bladzijde 27. **Om het geluidssysteem te gebruiken met een BLUETOOTH®-ingeschakeld apparaat**, zie bladzijde 27. **Voor het aansluiten van een HDMI-kabel**, zie bladzijde 28. **Om de hoek van het bedieningspaneel af te stellen**, zie bladzijde 28. **Voor het afstellen van de kussens**, zie bladzijde 28.

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 loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 31).

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 19. **Let op: het kan eventjes 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. Druk op de pijl terug of de x op het scherm om terug te keren naar het hoofdscherm, als u zich in een oefening of het instellingenmenu bevindt.

Let op: Indien u van plan bent een borstkashartslagmonitor te gebruiken bij uw bedieningspaneel bij uw oefening, dient u de borstkashartslagmonitor aan te zetten **voordat u de loopband start**. Het bedieningspaneel zal automatisch zoeken naar de borstkashartslagmonitor gedurende 30 seconden wanneer u de loopband start aan het begin van elke oefening.

3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Om de loopband te starten, drukt u op de toets Manual Start (handmatige start) rechtsboven op het scherm of op de toets Start op het bedieningspaneel. De loopband zal beginnen te bewegen met lage snelheid. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de loopband naar wens veranderen door op de toenametoets of afname-toets Speed (snelheid) te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met kleine stapjes veranderen; indien u de toets ingedrukt houdt, verandert de snelheidsinstelling steeds sneller.

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

Let op: Wanneer de hellingsinstelling lager is dan 0% bent u niet in staat om de hoogste snelheidsinstellingen te selecteren.

Om de loopband te stoppen, drukt u op de toets Stop of drukt u in het midden van het scherm. Druk op de toets Start om de loopband opnieuw te starten.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toenametoets en de afnametoets Incline (helling), of een van de genummerde hellingtoetsen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt zal de helling geleidelijk veranderen tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

Let op: Indien de loopband op de hoogste snelheid beweegt en u de helling lager instelt dan 0%, dan zal de snelheid van de loopband automatisch afnemen.

Let op: De eerste keer dat u de loopband gebruikt, moet u eerst het hellingsysteem ijken (zie stap 4 op bladzijde 26).

5. Controleer uw voortgang op de displayopties.

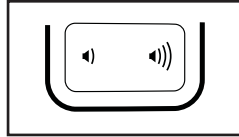
Het bedieningspaneel biedt verschillende displayopties. De gekozen display instelling zal bepalen welke informatie weergegeven wordt. Om de gewenste displayoptie te selecteren of om statistische gegevens en grafieken te zien schuift u omlaag op het scherm. U kunt ook drukken op de toets + rechtsonder op het scherm om de statistische gegevens of grafieken te zien.

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

- De hellingstand van de loopband
- Uw verticale winst
- Uw verticale verlies
- De verstreken tijd
- Het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur
- Uw hartslag (zie stap 6)
- Uw gemiddelde hartslag
- De afstand die u gelopen of gerend heeft

- Uw tempo
- De snelheid van de loopband
- De gemiddelde snelheid van de loopband
- Een route van 400 m

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

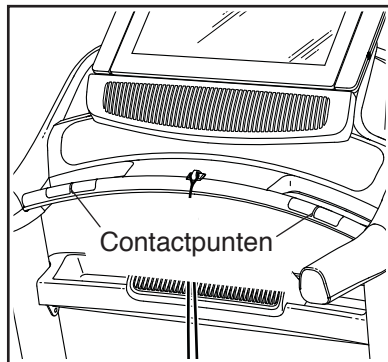


Om de oefening te pauzeren, drukt u op het scherm of drukt u op de toets Stop op het bedieningspaneel. Druk lichtjes op de toets Start of Resume (hervatten) om de oefening te hervatten. Om de oefening te stoppen, drukt u op de toets Finish (beëindigen).

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Let op: Als u de handgreep-hartslagmonitor en de borstkashartslagmonitor tegelijkertijd draagt, dan zal de borstkashartslagmonitor prioriteit hebben. Zie bladzijde 16 voor meer informatie over de borstkas-hartslagmonitor. Let op: Het bedieningspaneel is geschikt voor BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

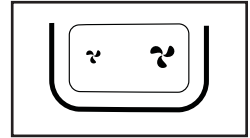
Verwijder de plastic velletjes van de metalen contactpunten voordat u de handgreep-hartslagmonitor gaat gebruiken. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Ga op de voetleuningen staan en houd de contactpunten met uw handpalmen ongeveer tien seconden lang vast om uw hartslag te meten – **beweeg uw handen niet en pak niet de contactpunten stevig vast.** Uw hartslag zal worden weergegeven 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 heeft verschillende snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de ventilatortoetsen om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



8. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Stap op het loopvlak en druk op de toets Stop op het bedieningspaneel of druk op het scherm. Druk vervolgens op de toets Finish. Er zal een samenvatting van de oefening op het scherm verschijnen. Indien u uw oefening wilt bewaren voor toekomstig gebruik, kunt u deze als favoriet toevoegen door te drukken op de harttoets rechtsboven op het scherm. U kunt ook uw resultaten of 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 stroomschakelaar in de stand Off (uit) en neemt u het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN KAARTOEFENING GEBRUIKEN

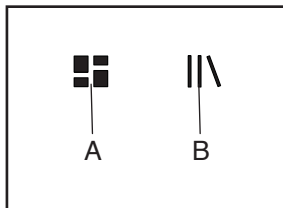
Let op: Het bedieningspaneel moet zijn aangesloten op een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op bladzijde 26) om een kaartoefening te gebruiken.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 19.

2. Selecteer het hoofdmenu of de oefeningbibliotheek.

Druk op de pictogrammen linksonder op het scherm voor het selecteren van het hoofdmenu (A) of de oefeningbibliotheek (B).



3. Selecteer een kaartoefening.

Voor het selecteren van een kaartoefening drukt u op de gewenste toets op het scherm. Let op: De weergegeven kaartoefeningen op uw bedieningspaneel zullen periodiek wijzigen. Indien u een oefening wilt bewaren voor toekomstig gebruik, kunt u deze als favoriet toevoegen door te drukken op de harttoets rechtsboven op het scherm. Voor het tekenen van uw eigen kaartoefening, zie deze bladzijde.

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. Start de oefening.

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

Tijdens een oefening zal een kaart op het scherm uw vordering tonen.

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie bladzijde 21 tot 22).

Als u het einde van de oefening nadert, dan zal de loopband vertragen en stoppen en zal een oefeningsoverzicht op het scherm verschijnen. Druk op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar

het hoofdscherm als u het oefeningsoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten of bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

5. Controleer uw voortgang op de displayopties.

Zie stap 5 op bladzijde 21.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

8. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 22.

EEN TEKEN JE EIGEN KAARTOEFENING GEBRUIKEN

Let op: Het bedieningspaneel moet zijn aangesloten op een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op bladzijde 26) om een eigen kaartoefening te kunnen tekenen.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 19.

2. Selecteer een teken je eigen kaartoefening.

Druk op de toets Draw Your Own Map (teken je eigen kaart) op het scherm om een teken je eigen kaartoefening te selecteren.

3. Teken je kaart.

Navigeer naar het gebied op de kaart waar u uw oefening wilt tekenen door uw vingers over het scherm te schuiven. Druk op het scherm om het startpunt van uw oefening toe te voegen. Druk vervolgens op het scherm om het eindpunt van uw oefening toe te voegen. Let op: Indien u de oefening op hetzelfde punt wilt starten en eindigen, gebruikt u de toetsen Loop (lus) of Out & Back (heen en weer) links op het scherm. U kunt ook selecteren of u wilt dat uw oefening over de weg gaat.

Indien u een fout maakt, kunt u de toets Undo (ongedaan maken) links op het scherm gebruiken.

Het scherm zal de verhoging en afstandsstatistieken voor uw oefening weergeven. Indien u wenst kunt de standaard snelheid wijzigen.

4. Uw oefening opslaan.

Druk op de toets Save New Workout (nieuwe oefening opslaan) linksonder op het scherm. Indien gewenst wijzigt u de titel van de oefening of voegt u een beschrijving toe en drukt u op het symbool > op het scherm.

5. Start de oefening.

Druk op de toets Start op het scherm om de oefening te laten beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin te lopen. Zie stap 4 op bladzijde 23 voor meer informatie.

6. Controleer uw voortgang op de displayopties.

Zie stap 5 op bladzijde 21.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

9. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 22.

EEN AFSTAND- OF TIJDISOEFENING GEBRUIKEN

Let op: Het bedieningspaneel moet zijn aangesloten op een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op bladzijde 26) om een afstand- of tijdsoefening te gebruiken. Een iFit-account is ook vereist.

1. Voeg oefeningen toe aan uw lijst op iFit.com.

Open op uw computer, smartphone, tablet, of ander apparaat een internet browser, ga naar iFit.com, en log in op uw iFit-account.

Navigeer vervolgens naar Menu > Library (bibliotheek) op de website. Blader door de oefeningenprogramma's in de bibliotheek en zoek de gewenste oefeningen.

Navigeer vervolgens naar Menu > Schedule (lijst) om uw lijst te zien. Alle oefeningen die u heeft gekozen, verschijnen op uw lijst; u kunt naar wens oefeningen in een bepaalde volgorde plaatsen of ze verwijderen uit uw lijst.

Neem de tijd om de iFit.com website goed te bekijken voordat u uitlogt.

2. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 19.

3. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 21.

4. Log in op uw iFit-account.

Raak, indien u dat nog niet heeft gedaan de toets Login (inloggen) aan om op uw iFit-account in te loggen. Het scherm zal u naar uw iFit.com gebruikersnaam en wachtwoord vragen. Vul ze in en druk opnieuw op de toets Submit (versturen). Raak de toets Cancel (annuleren) aan om het inlogscherf te verlaten.

5. Selecteer een afstand- of tijdsoefening die u eerder heeft toegevoegd aan uw lijst op iFit.com.

Druk op het kalenderpictogram om een afstand- of tijdsoefening van uw lijst te downloaden.

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

Wanneer u een afstand- of tijdsoefening selecteert, toont het scherm de naam, geschatte duur en afstand van de oefening.

6. Start de oefening.

Zie stap 4 op bladzijde 23. Let op: De display toont niet een kaart tijdens een afstand- of tijdsoefening.

7. Controleer uw voortgang op de displayopties.

Zie stap 5 op bladzijde 21. Het scherm toont de verstreken afstand of tijd en de resterende afstand of tijd.

8. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

9. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

10. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 22.

Voor meer informatie over iFit, gaat u naar [iFit.com](https://www.ifit.com).

HET GEDEELTE OEFENINGINSTELLINGEN GEBRUIKEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Plaats de sleutel in het bedieningspaneel (zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 19). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 21). Druk vervolgens op de tandwieltoets om het hoofdmenu van de instellingen te kiezen.

2. Kies het gedeelte oefeninginstellingen.

Scroll naar Workout (oefeninggedeelte) in het hoofdmenu van de instellingen.

3. Instellingen afstellen

Druk op de gewenste categorie en gebruik vervolgens de wisseltoets naast de categorienaam om de instellingen aan te passen.

4. Verlaat het gedeelte met de oefeninginstellingen.

Druk op de terug-toets op het scherm om het gedeelte met de oefeninginstellingen te verlaten.

HET GEDEELTE APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 aan de linkerkant.

2. Kies het gedeelte apparaatinstellingen.

Scroll naar het gedeelte Equipment Settings (apparaatinstellingen) in het hoofdmenu van de instellingen. Let op: Schuif of tik op het scherm om omhoog of omlaag door de opties te scrollen.

3. Pas de meeteenheid en andere instellingen aan.

Druk op de gewenste categorie en vervolgens op de wisseltoets naast de categorienaam om de instellingen, de meeteenheid, tijdzone of andere instellingen aan te passen.

4. Bekijk de informatie van het apparaat.

Druk lichtjes op de toets Machine Info (informatie van het apparaat) om informatie te zien over de loopband. Raak, na het bekijken van de informatie, de terug-toets op het scherm aan.

5. Verlaat het gedeelte apparaatinstellingen.

Druk op de terug-toets op het scherm om de modus apparaatinstellingen te verlaten.

HET ONDERHOUDSGEDEELTE GEBRUIKEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 25.

2. Selecteer het onderhoudsgedeelte.

Scroll naar Maintenance (onderhoudsgedeelte) in het hoofdmenu van de instellingen.

3. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

Druk op de toets Update om met gebruik van uw draadloze netwerk op firmware updates te controleren. De update zal automatisch beginnen.

Zet het apparaat niet uit of verwijder de sleutel niet totdat de firmware is bijgewerkt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt.

Het scherm zal de voortgang van de update weergeven. Als de update voltooid is, zal de loopband uitgaan en dan weer aangaan. Als dit niet gebeurt, drukt u de stroomschakelaar in de stand Off (uit), wacht u enkele seconden en drukt u de stroomschakelaar vervolgens in de reset-stand. Let op: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Let op: Soms kan een firmware-update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders gaat functioneren. Deze updates worden altijd ontwikkeld om uw oefenervaring te verbeteren.

4. Ijk het hellingsysteem van de loopband.

Raak de toets Calibrate Incline (helling ijken) aan. Raak de toets Begin (beginnen) aan om het hellingsysteem te ijken. De loopband zal automatisch naar het maximale hellingniveau stijgen, naar het minimale hellingniveau dalen en dan naar de beginstand teruggaan. Hierdoor zal het hellingsysteem geijkt worden. Druk op de toets Cancel (annuleren) om terug te gaan naar het onderhoudsgedeelte. Als het hellingsysteem is gekalibreerd drukt u lichtjes op de toets Finish (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. Verlaat het Onderhoudsgedeelte.

Druk op de terug-toets op het scherm om het onderhoudsgedeelte te verlaten.

DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel kent een draadloze netwerkinstelling waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

1. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 23.

2. Kies de draadloze netwerkinstelling.

Druk op het Wi-Fi® symbool rechtsonder op het scherm om naar de draadloze netwerkmodus te gaan.

3. Wi-Fi inschakelen.

Zorg ervoor dat Wi-Fi is ingeschakeld. Als dit niet het geval is, druk dan op de Wi-Fi-toets om een draadloze verbinding tot stand te brengen.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

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

Let op: U heeft ook uw 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. Let op: U zult uw netwerknaam moeten weten (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, zult u ook het wachtwoord moeten weten.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Raak de toets Connect (verbinden) aan om verbinding met het netwerk te maken of raak de toets Cancel (annuleren) aan om naar de lijst met netwerken terug te gaan. Raak het vakje voor het wachtwoord aan als het netwerk een wachtwoord heeft. Een toetsenbord zal op het scherm verschijnen. Raak het keuzevakje Show Password (wachtwoord aangeven) aan om tijdens het typen het wachtwoord te bekijken.

Zie DE TOUCHSCREEN GEBRUIKEN op bladzijde 19 om het toetsenbord te gebruiken.

Wanneer het bedieningspaneel is aangesloten op uw draadloze netwerk, zal er een vinkje verschijnen naast de naam van het draadloze netwerk. Druk vervolgens op de terug-toets op het scherm om terug te keren naar de draadloze netwerkmodus.

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. Let op: Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA™, and WPA2™) codering. Een breedband verbinding wordt aangeraden, de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

Let op: Ga naar support.iFit.com voor hulp als na het volgen van deze instructies vragen heeft.

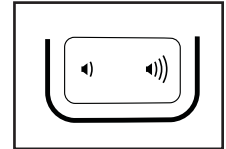
5. Verlaat de draadloze netwerkinstelling.

Druk op de terug-toets op het scherm om de draadloze netwerkmodus te verlaten.

HET GELUIDSSYSTEEM MET EEN AUDIOKABEL 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 persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de volume-toenametoe- en -afnametoe- toets op het bedieningspaneel of met de volumeregelpop op uw eigen audiospeler.



HET GELUIDSSYSTEEM MET EEN BLUETOOTH INGESCHAKELD APPARAAT GEBRUIKEN

1. **Zorg ervoor dat uw Bluetooth-ingeschakelde apparaat zich bij het bedieningspaneel bevindt.**
2. **Zet de Bluetooth van uw apparaat aan.**
3. **Koppel het apparaat aan het bedieningspaneel.**

Houd de Bluetooth-toets op de luidsprekergrill van het bedieningspaneel 3 seconden ingedrukt. De Bluetooth-luidspreker zal overgaan op koppelingsmodus. Wanneer het koppelen van de apparaten succesvol verloopt, zal het geluid van uw apparaat worden afgespeeld over de luidsprekers van uw bedieningspaneel.

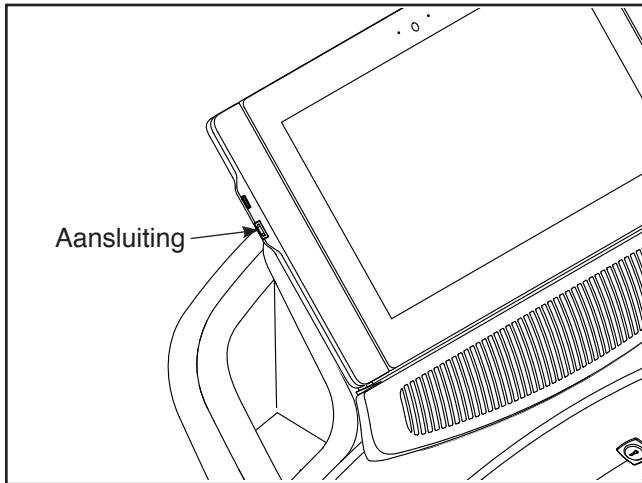
Let op: Het bedieningspaneel kan 8 apparaten opslaan in zijn geheugen. Indien u uw apparaat al eerder heeft gekoppeld, kunt u simpelweg de Bluetooth-toets normaal indrukken om uw apparaat aan te sluiten op het bedieningspaneel.

4. **Wis indien nodig het geheugen van het apparaat van het bedieningspaneel.**

Indien u alle Bluetooth ingeschakelde apparaten die zijn opgeslagen in het geheugen van het bedieningspaneel wil wissen, houd dan de Bluetooth-toets 10 seconden ingedrukt.

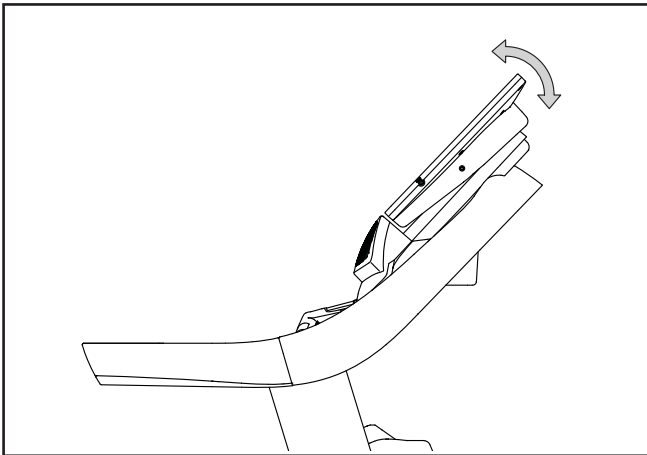
EEN HDMI-KABEL AANSLUITEN

Om het scherm van uw bedieningspaneel op een tv of een monitor te tonen, steekt u een HDMI-kabel (niet meegeleverd) in de aansluiting op het bedieningspaneel en in de aansluiting op uw tv of monitor; **zorg ervoor dat de HDMI-kabel volledig is ingestoken.** **Let op: Ga naar uw plaatselijke electro-
nicawinkel om een hdmi-kabel aan te schaffen.**



DE HOEK VAN HET BEDIENINGSPANEEL AFSTELLEN

U kunt de hoek van het bedieningspaneel afstellen door beide kanten van het bedieningspaneel vast te houden en deze naar de gewenste stand te kantelen.

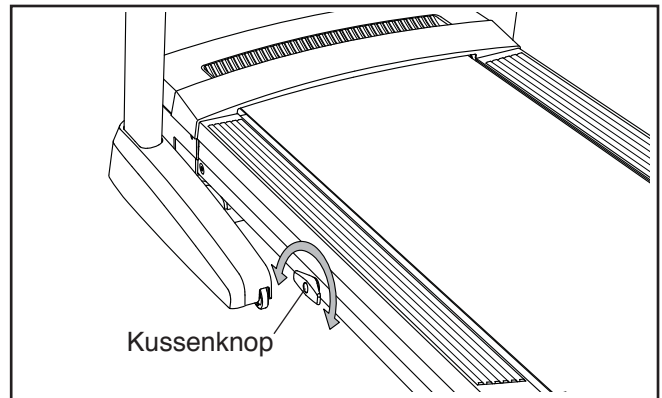


DE KUSSENS AFSTELLEN

De loopband heeft kussens die de impact tijdens het lopen of rennen op de loopband verminderen.

Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stroomkabel uit.

Voor een steviger loopvlak draait u de kussenknop een halve slag naar links tot u voelt dat de knop op zijn plaats klikt. **Voor een minder stevig loopvlak** draait u de kussenknop een halve slag naar rechts tot u voelt dat de knop op zijn plaats klikt. **Let op: Hoe sneller u op de loopband rent, of hoe zwaarder u bent, des te steviger zou het loopvlak moeten zijn.**

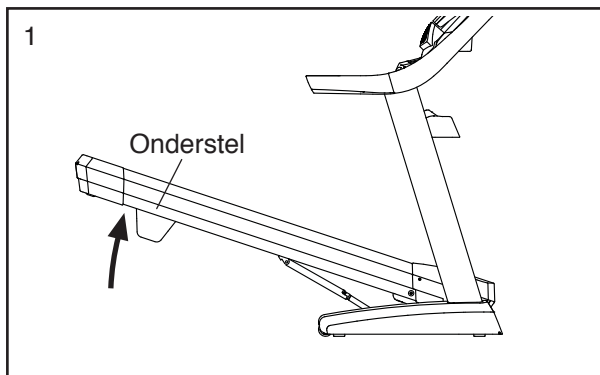


DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

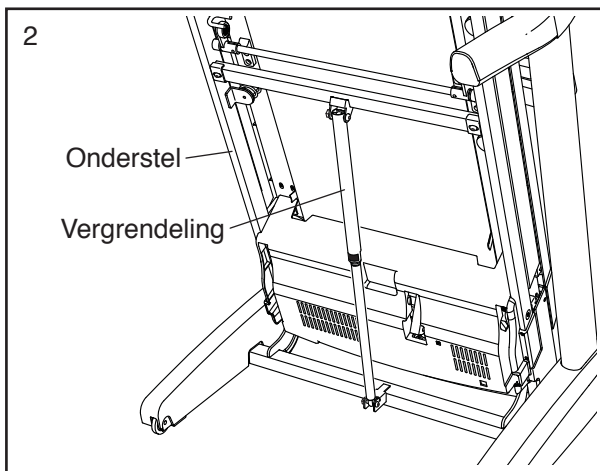
DE LOOPBAND INKLAPPEN

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

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de onderstaande pijl 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 ervoor dat de opbergvergrendeling vastzit.



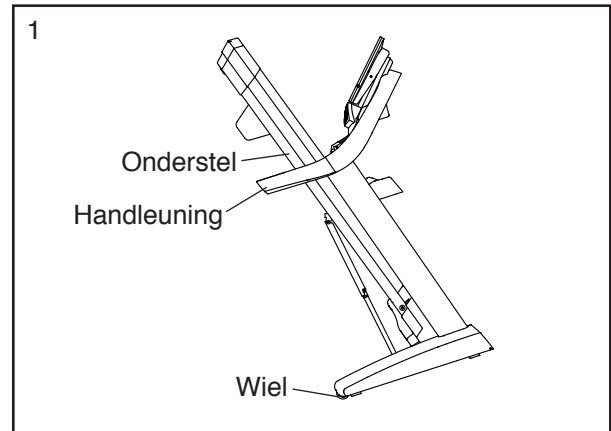
Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30°C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

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

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

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

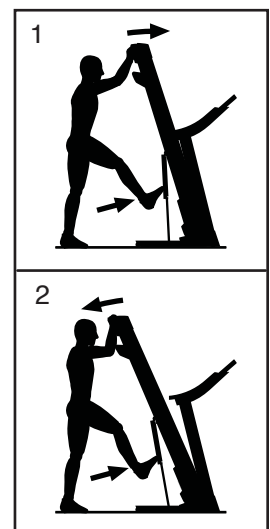


2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **OPGELET:** Verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten kantelen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.

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

DE LOOPBAND NEERLATEN VOOR GEBRUIK

1. Duw het bovenste uiteinde van het onderstel naar voren en druk tegelijkertijd voorzichtig met uw voet tegen het bovenste gedeelte van de opbergvergrendeling.
2. Trek het bovenste uiteinde van het onderstel naar u toe terwijl u met uw voet op de opbergvergrendeling drukt.
3. Zet een stap terug en laat het onderstel op de vloer zakken.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

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

Maak de loopband regelmatig schoon en houd de band schoon en droog. Druk allereerst **de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek de stroomkabel uit**. Veeg de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep af.

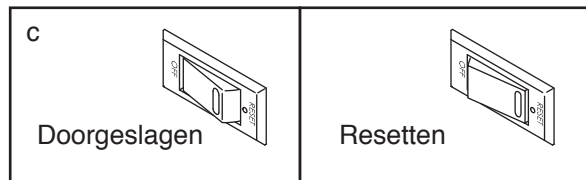
BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de loopband. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen. Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Zie de kft van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

SYMPTOOM: Het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten op een geaard stopcontact (zie bladzijde 17). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, 2 mm² snoer van maximaal 1,5 m.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen wanneer de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in om de stroomschakelaar te resetten.



SYMPTOOM: De stroom gaat uit tijdens gebruik

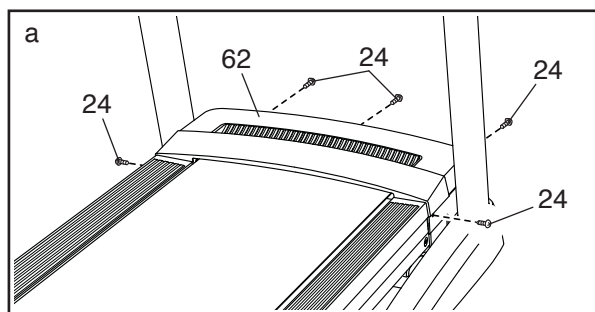
- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar doorgeslagen is, wacht dan vijf minuten en druk de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem dan weer in.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Zie de kft van deze handleiding als de loopband nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: De helling van de loopband verandert niet juist

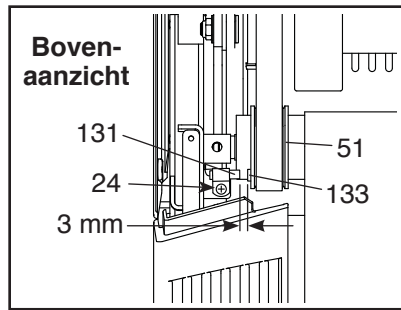
- Kalibreer het hellingsysteem (zie stap 4 op bladzijde 26).

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet goed

- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Verwijder vervolgens de vijf #8 x 3/4" Trusskop-schroeven (24), en draai voorzichtig de Motorkap (62) eraf.



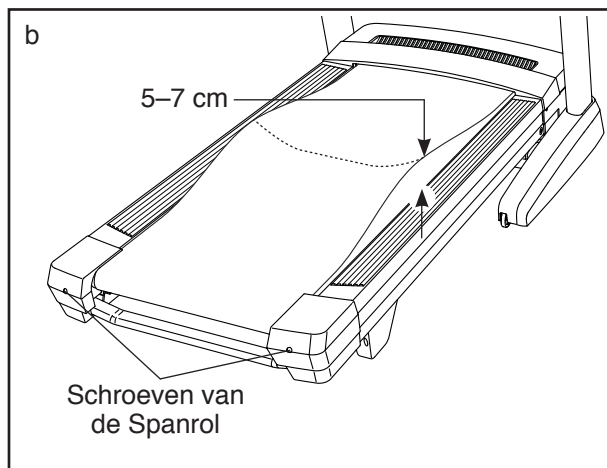
Zoek vervolgens de Snelheids-sensor (131) en de Magneet (133) aan de linkerkant van de Katrol (51). Draai de Katrol



tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Draai indien nodig de #8 x 3/4" Trusskopschroef (24), beweeg de Snelheidssensor iets, en draai de Trusskopschroef weer vast. Maak de Motorkap weer vast (zie boven), en laat de loopband een paar minuten lopen om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen.

SYMPTOOM: De loopband vertraagt als u erop loopt

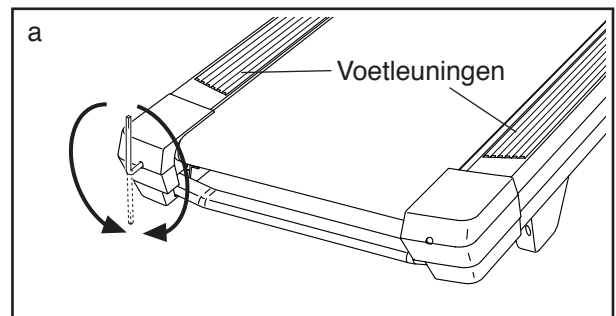
- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, 2 mm² snoer van 1,5 m of korter.
- Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan het loopvlak zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **HAALT U DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide schroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Als de loopband goed vastligt 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 stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: Behandel de loopband of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig ander substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur wordt aangegeven. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en leiden tot overmatige slijtage.** Zie de kapt van deze handleiding als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft.
- Zie de kapt van deze handleiding als de loopband nog steeds vertraagt als erop gelopen wordt.

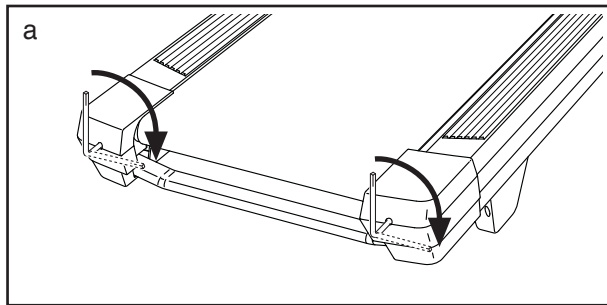
SYMPTOOM: De loopband ligt niet in het midden van de voetleuning

- BELANGRIJK: Als de loopband langs de voetleuning schuurt kan de loopband beschadigd raken.** Allereerst, verwijdert u de sleutel en vervolgens **HAALT U DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker schroef van de ruststandrol een halve slag naar rechts te draaien; **als de loopband naar rechts is verschoven** kunt u de linkerschroef van de ruststandrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te strak draait. Steek dan de stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



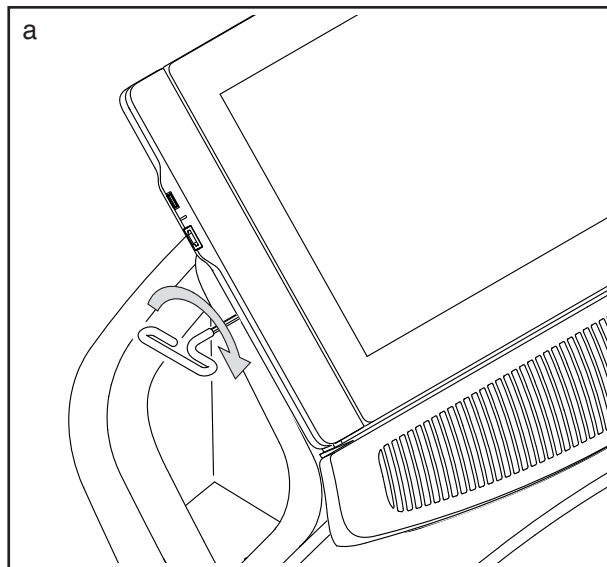
SYMPTOOM: De loopband slipt als u erop loopt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **HAAL DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de inbussleutel beide schroeven van de spanrol een kwartslag met de klok mee. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



SYMPTOOM: Het bedieningspaneel blijft niet op z'n plaats

- a. Indien het bedieningspaneel niet op de gewenste plaats blijft, gebruikt u een inbussleutel om het bedieningspaneel lichtjes vast te zetten op de aangegeven locatie aan beide kanten (slechts één kant is afgebeeld).

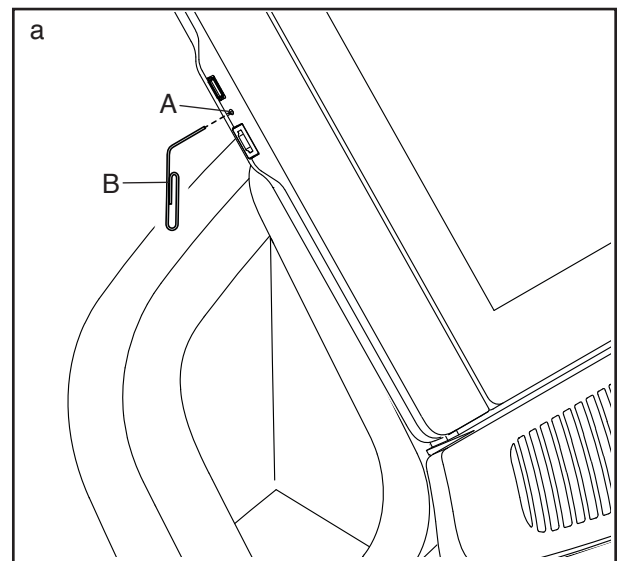


SYMPTOOM: De loopband maakt geen verbinding met het draadloze netwerk

- a. Zorg dat de draadloze instellingen op het bedieningspaneel juist zijn (zie bladzijde 26).
- b. Zorg dat de instellingen voor uw draadloze netwerk juist zijn.
- c. Indien u nog vragen heeft, gaat u naar support.iFit.com.

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet goed

- a. Indien het bedieningspaneel niet goed opstart, of als het bedieningspaneel vaststaat en niet reageert, reset u het bedieningspaneel naar de standaard fabrieksinstellingen. **BELANGRIJK: Door dit te doen wist u alle aangepaste instellingen die u aan het bedieningspaneel heeft gemaakt.** Voor het resetten van het bedieningspaneel zijn twee mensen nodig. Druk eerst de stroomschakelaar in de reset-stand. Zoek vervolgens naar de kleine resetopening (A) naast de USB-poort op het bedieningspaneel. Gebruik een gebogen paperclip (B) en houd hiermee de reset-knop ingedrukt in de opening en laat een tweede persoon de stroomschakelaar in de aan-stand zetten. Blijf de resetknop ingedrukt houden tot het bedieningspaneel weer aan gaat. Als het resetten voltooid is, zal het bedieningspaneel uitgaan en dan weer aangaan. Als dat niet gebeurt, gebruik dan de stroomschakelaar om de loopband uit en weer aan te zetten. Controleer op firmwareupdates als het bedieningspaneel aan is (zie stap 3 op bladzijde 26). Let op: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.



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 hartslagmonitor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor 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 bloeddorstroming 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. NETL28717.1 R0718A

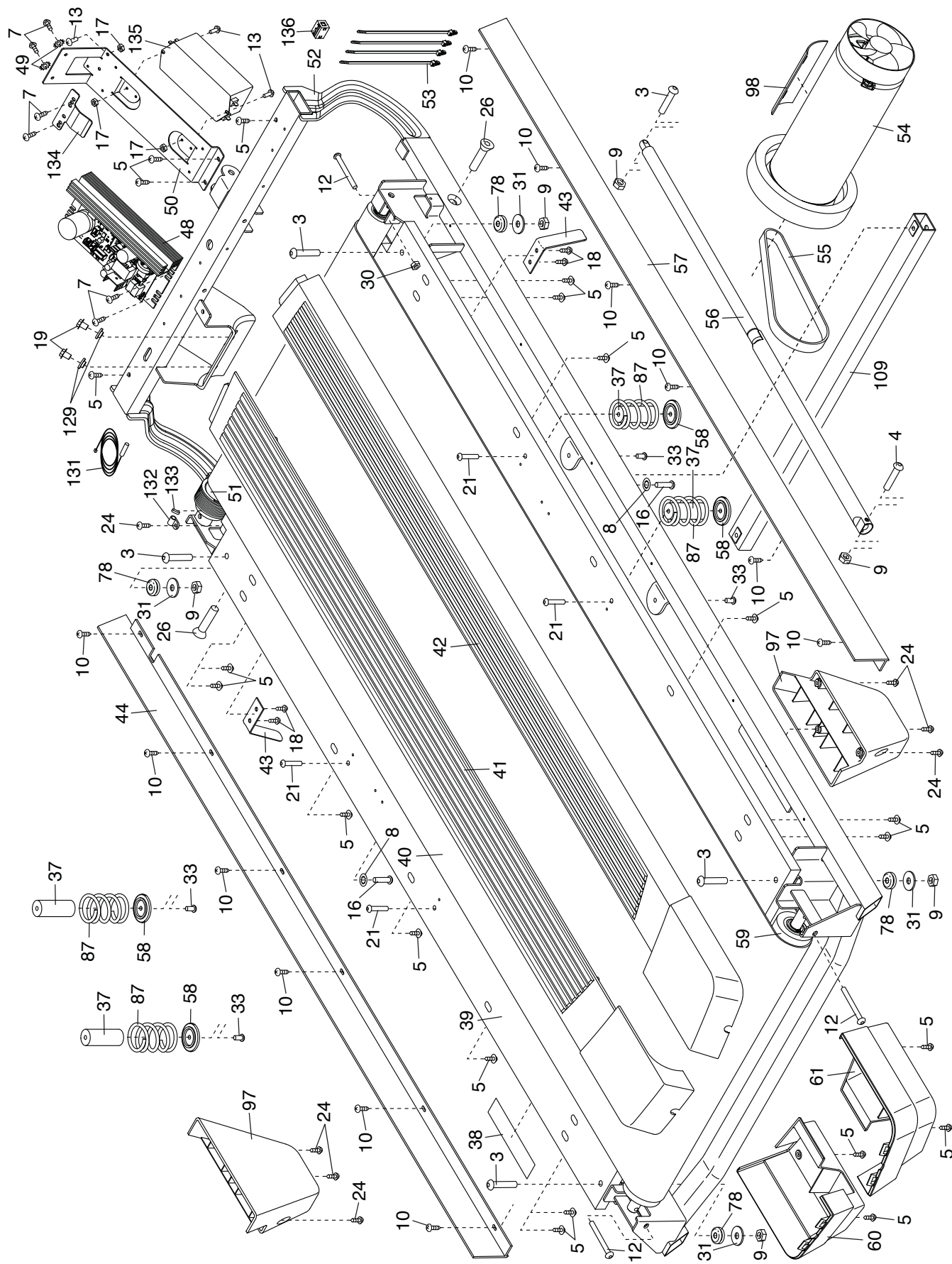
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	4	5/16" x 3/4" Schroef	53	4	Bandje
2	8	5/16" x 2" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
3	5	5/16" x 1 3/4" Bout	55	1	Riem van de Motor
4	1	5/16" x 2 1/4" Bout	56	1	Opbergvergrendeling
5	54	#8 x 3/4" Schroef	57	1	Rechterkap van het Onderstel
6	2	#10 x 3/4" Schroef	58	4	Kussenplaat
7	11	#8 x 1/2" Aardingschroef	59	1	Spanrol
8	10	5/16" Sterring	60	1	Linkerachterkap
9	6	5/16" Moer	61	1	Rechterachterkap
10	20	#8 x 3/4" Tekschroef	62	1	Motorkap
11	34	#8 x 1/2" Schroef	63	2	Tussenstuk van het Onderstel van het Hellingstelsel
12	3	1/4" x 2 1/2" Schroef	64	2	Tussenstuk van het Onderstel
13	3	#8 x 1/2" Machineschroef	65	1	Onderstel van het Hellingstelsel
14	1	3/8" x 1 1/2" Bout	66	1	Hellingmotor
15	1	3/8" x 1 3/4" Bout	67	2	Tussenstuk van de Hellingmotor
16	2	5/16" x 1 1/4" Schroef	68	2	Kapmontuur
17	3	#8 Moer	69	1	Stroomsnoer
18	4	#8 Schroef van de Loopbandgeleider	70	1	Aansluiting
19	2	5/16" Motorbout	71	1	Stroomschakelaar
20	4	3/8" x 1 1/4" Schroef	72	1	Onderpan
21	4	1/4" x 1 1/4" Schroef	73	1	Bovenste Kap van de Linkerhandleuning
22	2	3/8" x 1 3/4" Bout	74	2	Handleuning
23	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	75	1	Onderste Kap van de Linkerhandleuning
24	32	#8 x 3/4" Trusskopschroef	76	1	Dwarsstang van de Staander
25	8	3/8" Sterring	77	2	Kap van het Onderstel van het Bedieningspaneel
26	2	1/2" x 2" Bout	78	4	Rubberkussen
27	4	5/16" x 1 1/2" Schroef	79	1	Houder
28	2	3/8" x 1" Schroef	80	1	Hartslagdwarsstang
29	12	#6 x 3/8" Schroef	81	1	Bovenste Kap van de Rechterhandleuning
30	3	1/4" Moer	82	1	Onderste Kap van de Rechterhandleuning
31	4	5/16" Platte Tussenring	83	1	Draad van de Staander
32	5	Aardingsdraad van het Bedieningspaneel	84	1	Rechterstaander
33	4	1/4" x 3/4" Schroef	85	2	Waarschuingssticker
34	2	1/2" Moer	86	2	Doorvoerhuls van de Staander
35	6	3/8" Moer	87	4	Kussenveer
36	5	Kapkleem	88	1	Stopbeugel van de Helling
37	4	Kussen	89	1	Linkerkap van de Basis
38	1	Waarschuingssticker	90	1	Rechterkap van de Basis
39	1	Loopvlak	91	1	Linkerstaander
40	1	Loopband	92	2	Achterwiel
41	1	Linkervoetleuning	93	1	Basis
42	1	Rechervoetleuning	94	1	Linkerhouder
43	2	Riemgeleider	95	2	Ventilator
44	1	Linkerkap van het Onderstel	96	1	Bedieningspaneel
45	4	3/8" Plastic Bus	97	2	Achterspoet
46	2	1/2" Plastic Bus	98	1	Motorisolator
47	2	1/2" Drukkring	99	1	Draadband
48	1	Controller			
49	2	#8 Sterring			
50	1	Controllerbeugel			
51	1	Aandrijfmotor/Katrol			
52	1	Onderstel			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
100	1	Basis van het Bedieningspaneel	119	2	M10 Veer van de Tussenring
101	1	Rechterhouder	120	2	Kussenwiel
102	1	Versiering van de Kap	121	2	3/8" Platte Tussenring
103	1	Kapgrill	122	2	1/4" x 1/2" Schroef
104	1	Sleutel/Klem	123	2	1/4" x 1 1/2" Bout
105	2	Kap van het Onderstel van het Bedieningspaneel	124	2	Kussenstangbus
106	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	125	1	Houderventilator
107	7	Draadband	126	1	Kapje van de Houderventilator
108	1	Kussenstang	127	1	1/4" x 5/8" Schroef
109	1	Vergrendelingsdwarsstang	128	2	Luidspreker
110	1	Borstkashartslagmonitor	129	2	Bus van de Motor
111	2	3/8" Drukring	130	2	3/8" Tussenring
112	4	Kussen van de Basis	131	1	Snelheidssensor
113	1	Kapje van het Handvat	132	1	Clip van de Snelheidsensor
114	1	1/4" x 5/8" Schroef	133	1	Magneet
115	1	Afstelhendel	134	1	Controllerklem
116	4	Kussenbus	135	1	Filter
117	2	Kussenstangbeugel	136	1	Ferrietklem
118	2	Kussenwielstop	*	—	Gebruikershandleiding

Let op: Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervang onderdelen. *Deze onderdelen worden niet afgebeeld.

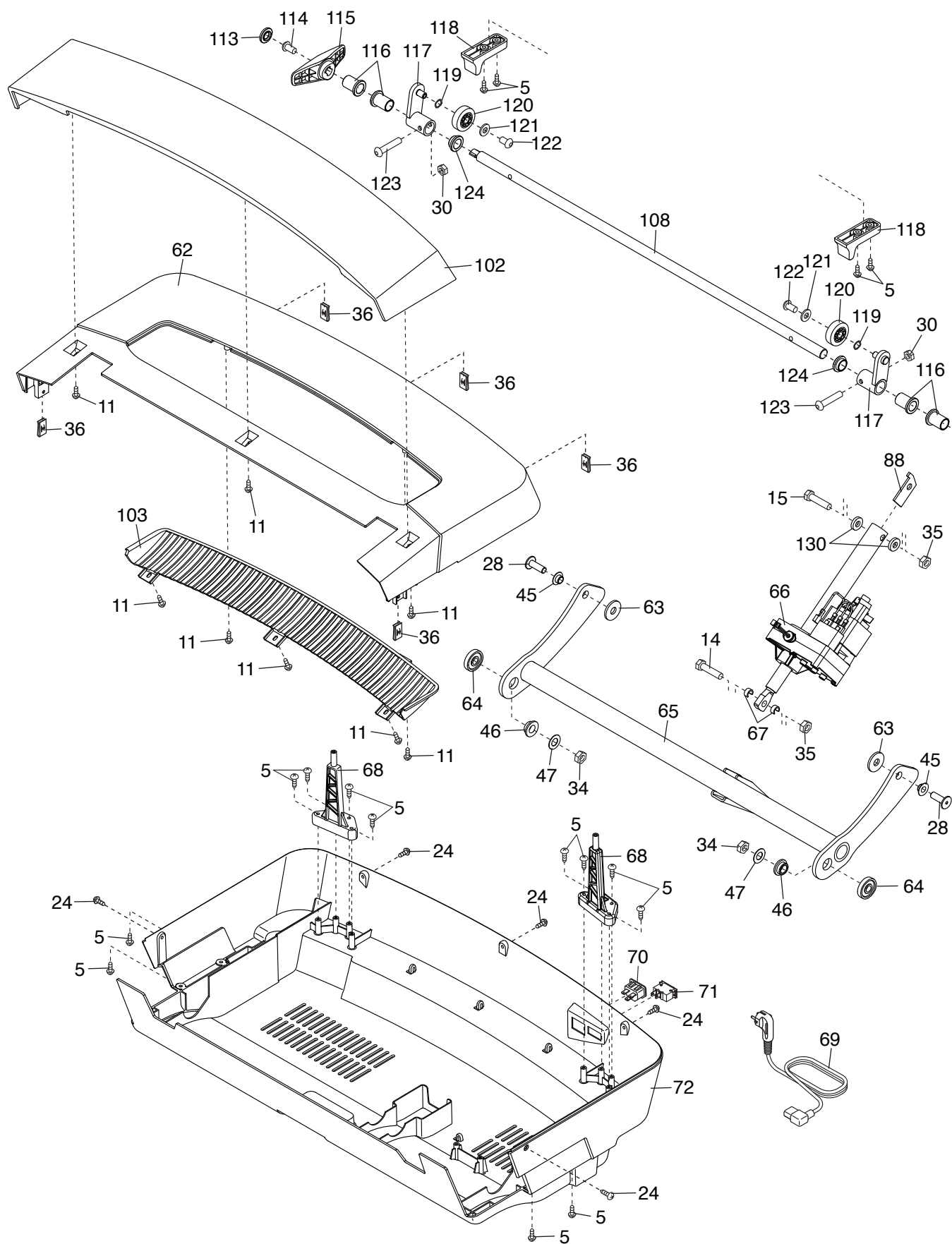
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. NETL28717.1 R0718A



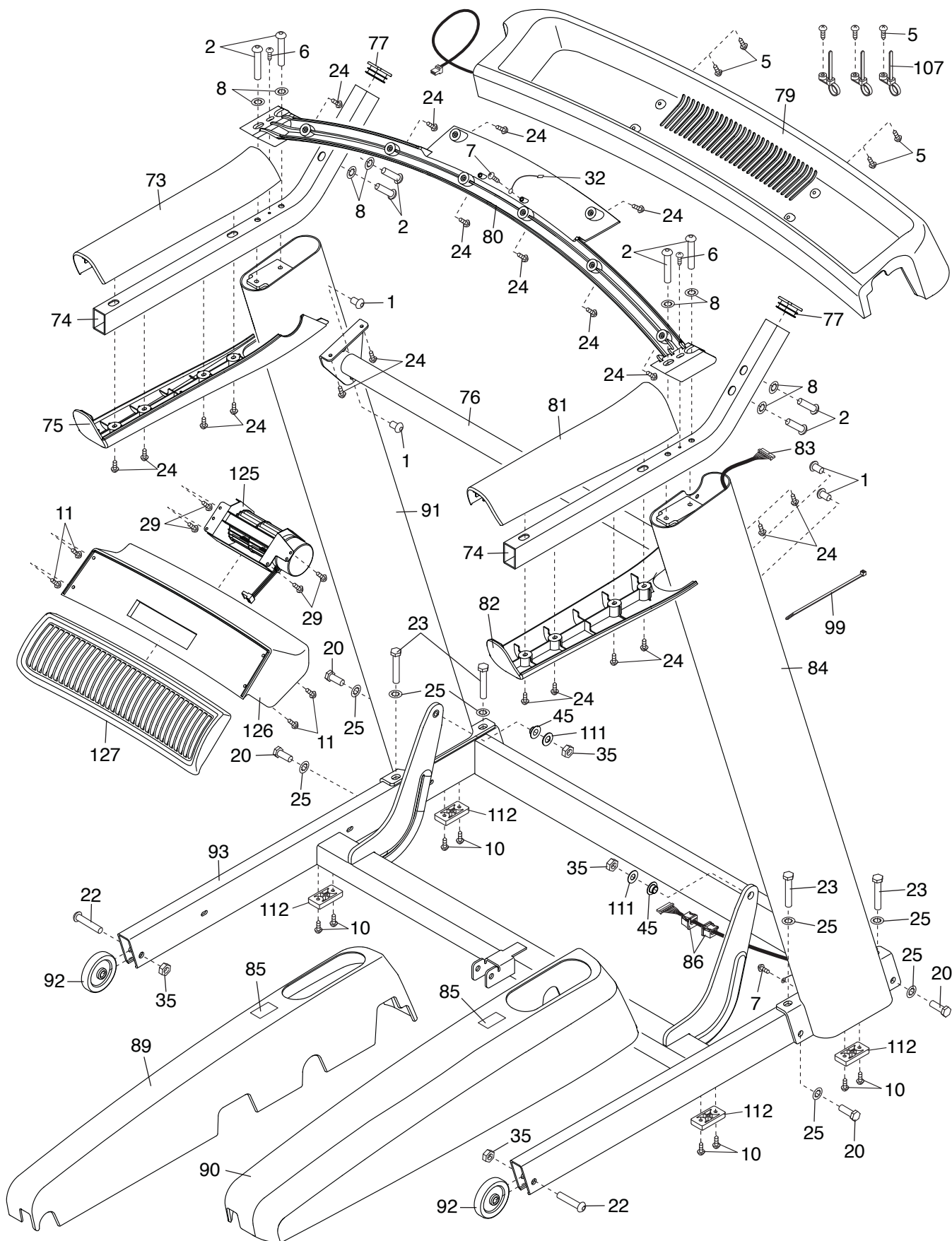
GEDETAILEERDE TEKENING B

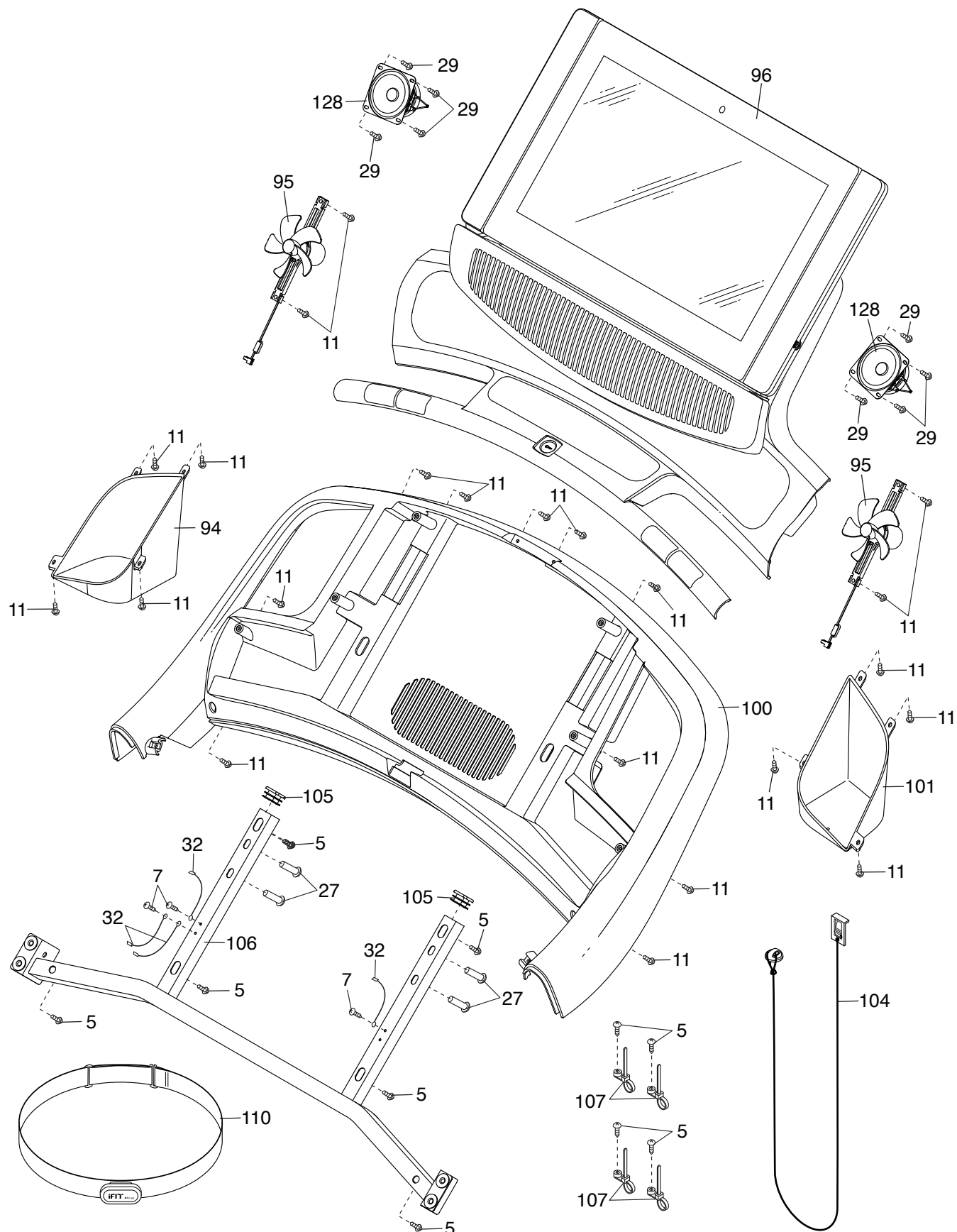
Modelnr. NETL28717.1 R0718A



GEDETAILLEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL28717.1 R0718A





HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Voor het kopen van vervangingsonderdelen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding. Om ons te helpen u van dienst te zijn, dient u de volgende informatie bij de hand te hebben wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het product (zie de kapt van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de kapt van deze handleiding)
- het onderdeelnummer en de beschrijving van de vervangingsonderdelen (zie de LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

INFORMATIE OVER RECYCLING

Dit elektronische product mag niet worden afgevoerd bij het huishoudelijke afval. Voor het behoud van het milieu moet dit product volgens de wet na zijn levensduur worden gerecycled.

Gebruik recyclingfaciliteiten in uw regio die bevoegd zijn om dit type afval te verzamelen. Door dit te doen helpt u bij het behoud van natuurlijke bronnen en verbeterd u de Europese normen voor milieubescherming. Indien u meer informatie nodig heeft over veilige en correcte afvoeringsmethoden, neem dan contact op met uw plaatselijke stadskantoor of de locatie waar u dit product heeft gekocht.

