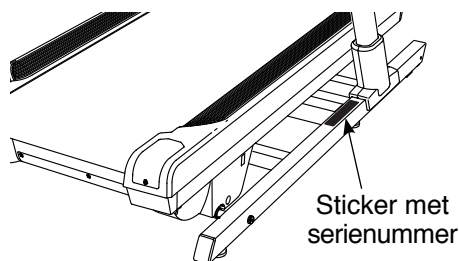


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

Modelnr. NETL29714.1

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

Maandag-Vrijdag 08:00-20:00 GMT;
Zaterdag 09:00-13:00 GMT

Website:

www.iconsupport.eu

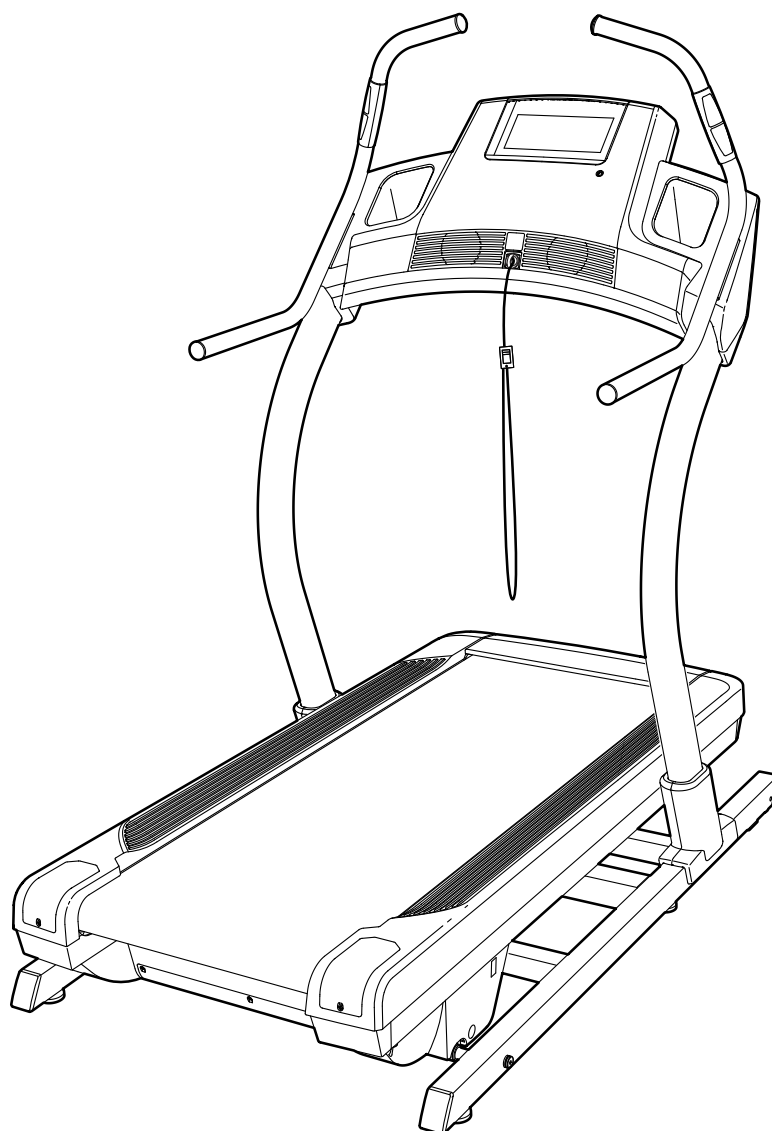
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



www.iconeurope.com

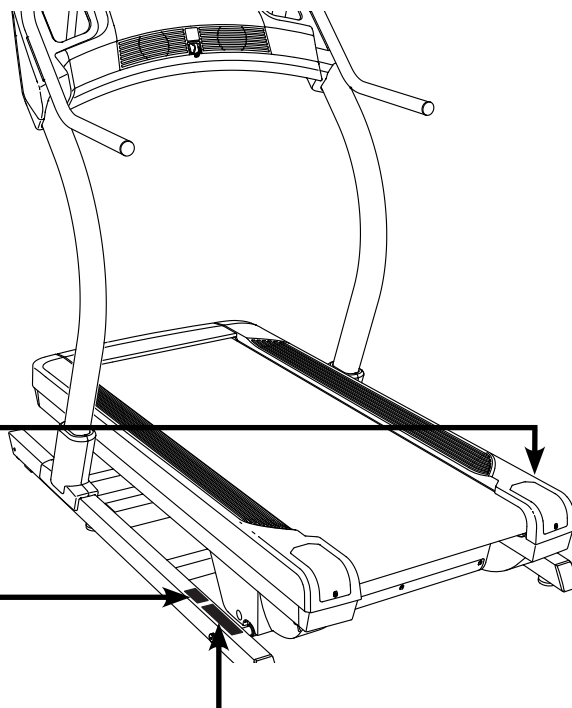
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
DE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR	11
HOE DE HELLINGTRAINER TE GEBRUIKEN	12
HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN	27
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	28
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	31
LIJST MET ONDERDELEN	33
GEDETAILLEERDE TEKENING	35
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt.

Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



⚠ OPGELET

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

⚠ WAARSCHUWING:

Lees and volg waarschuwingen en krijg goede instructie voordat gebruik van dit apparaat.



- 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 handleidingen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsklip.



- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- 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 alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding door en bekijk alle waarschuwingen op uw hellingtrainer voordat u deze trainer gaat gebruiken om het risico op brandwonden, elektrische schok, of ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die de hellingtrainer gebruiken voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de hellingtrainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. De hellingtrainer is uitsluitend voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de hellingtrainer niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de hellingtrainer binnenshuis weg van vocht en stof. Plaats de hellingtrainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de hellingtrainer op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de hellingtrainer en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de hellingtrainer. Zorg ervoor dat de hellingtrainer geen luchtopeningen blokkeert. Leg een matje onder de hellingtrainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de hellingtrainer niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de hellingtrainer vandaan.
9. De hellingtrainer mag alleen door personen die minder dan 159 kg wegen gebruikt worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de hellingtrainer.
11. Draag de juiste kleding bij gebruik van de hellingtrainer. Draag geen losse kleding die in de hellingtrainer verstrikt kan raken. Suspensoirs worden voor zowel mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym-schoenen. Gebruik de hellingtrainer nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
12. Steek de stroomkabel, bij het aansluiten (zie bladzijde 12), alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten worden.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
14. Houd de stroomkabel bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Laat de band nooit draaien wanneer het apparaat uit staat. Gebruik de hellingtrainer niet wanneer de stroomkabel of de stekker beschadigd is of wanneer de hellingtrainer niet juist werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 28 als de hellingtrainer niet juist werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de hellingtrainer gaat gebruiken (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de hellingtrainer.
17. Sta altijd op de voetleuningen wanneer de hellingtrainer wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de hellingtrainer de handleuningen altijd vast.

18. Als een persoon op de hellingtrainer loopt, zal het geluidsniveau van de loopband toenemen.
19. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende band.
20. De hellingtrainer kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om plotselinge schokkende in versnellingen te voorkomen.
21. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
22. Laat de hellingtrainer nooit onbeheerd draaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de stroomschakelaar in de Off (uit)-stand (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek de stroomkabel uit wanneer de hellingtrainer niet gebruikt wordt.
23. Verplaats de hellingtrainer pas als deze juist gemonteerd is. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN op bladzijde 27.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen optillen, om de hellingtrainer omhoog te tillen, neer te laten of te verplaatsen.
24. Steek geen enkel onderwerp in welke opening van de hellingtrainer dan ook.
25. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de hellingtrainer en draai ze goed vast.
26. **GEVAAR:** trek de stroomkabel altijd direct na gebruik van de hellingtrainer uit. Doe dit ook voor het schoonmaken van de hellingtrainer, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder nooit de motorkap tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
27. 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.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

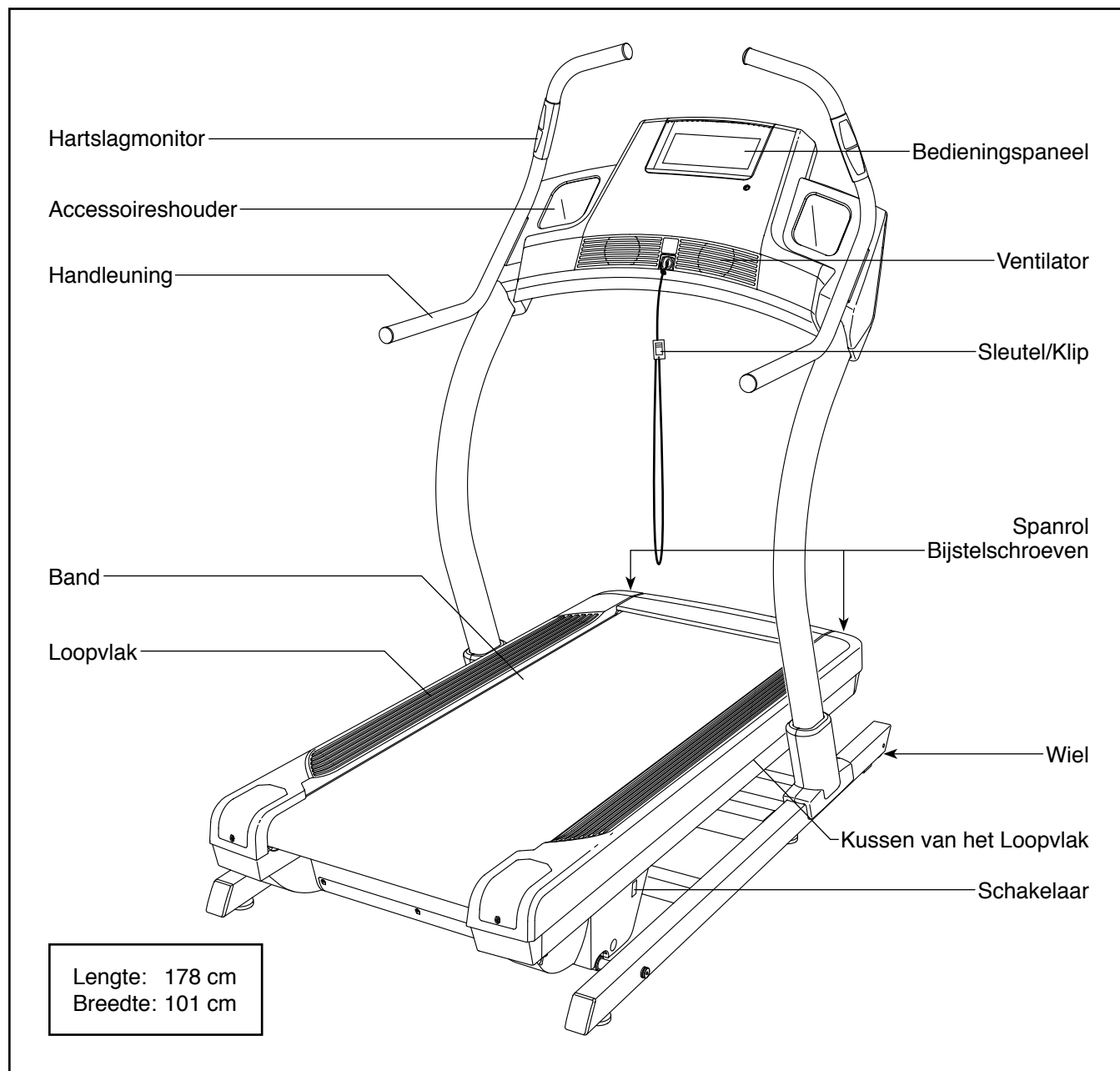
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER gekozen heeft. De X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

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

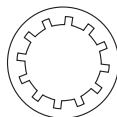
de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

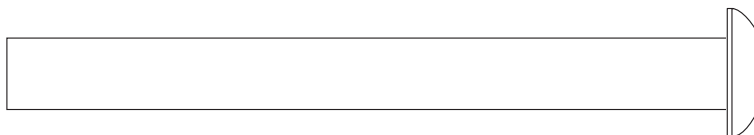


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

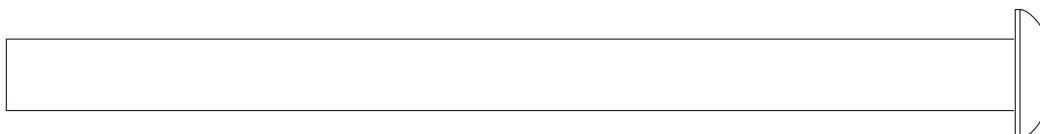
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



3/8" Sterring
(3)–8



3/8" x 3 3/4" Schroef (2)–2



3/8" x 5 1/4" Schroef (1)–2

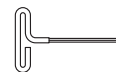
MONTAGE

- Montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u volledig klaar bent met de montage.
- Er kan na verzending een vette substantie op de buitenkant van de hellingtrainer zitten. Dit is normaal. Mocht er een vette substantie op de hellingtrainer zitten, veeg die dan weg met een zachte doek en een niet-schurend schoonmaakmiddel.

- Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te herkennen.

- Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:

de meegeleverde inbussleutels

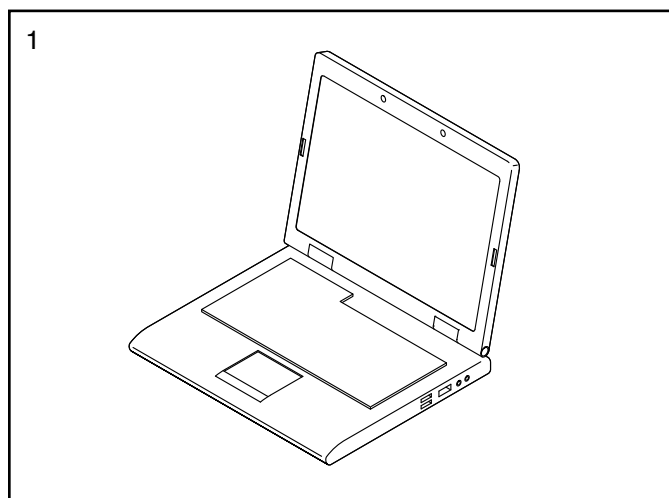


Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

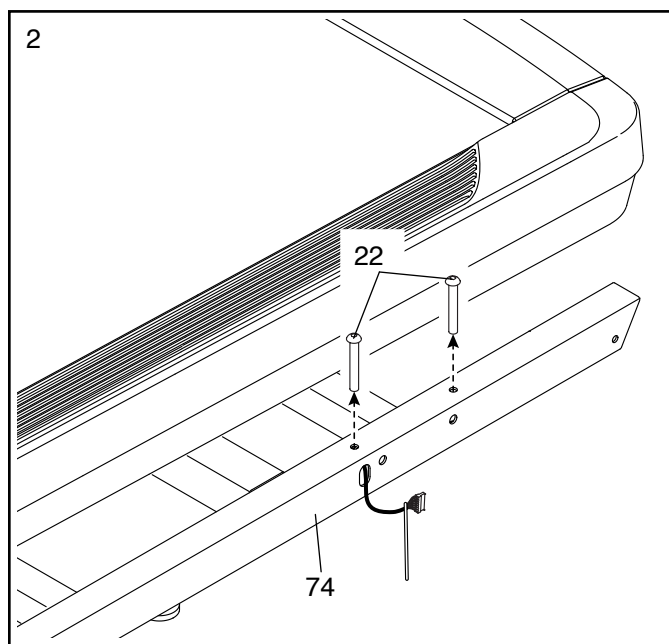
- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

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

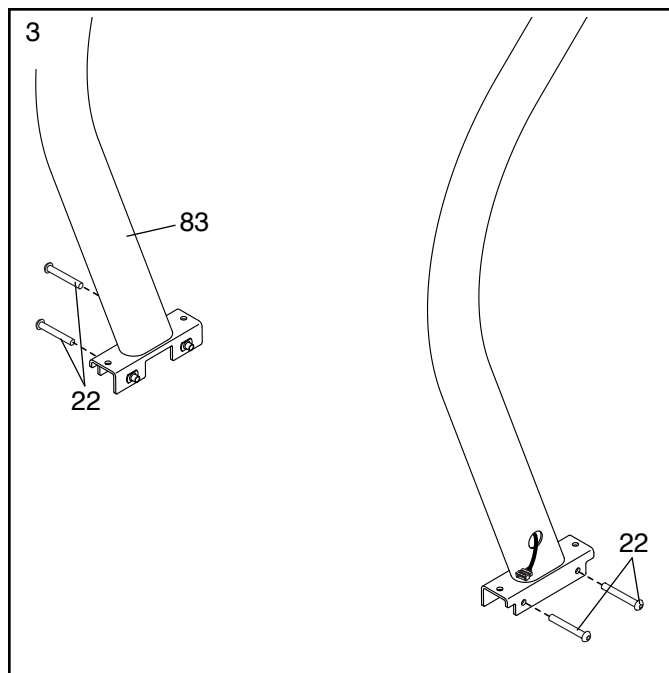


2. Zorg ervoor dat de stroomkabel uit getrokken is.

Verwijder de vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (22) uit de Basis (74) (slechts één kant is afgebeeld). **Bewaar de Schroeven.**



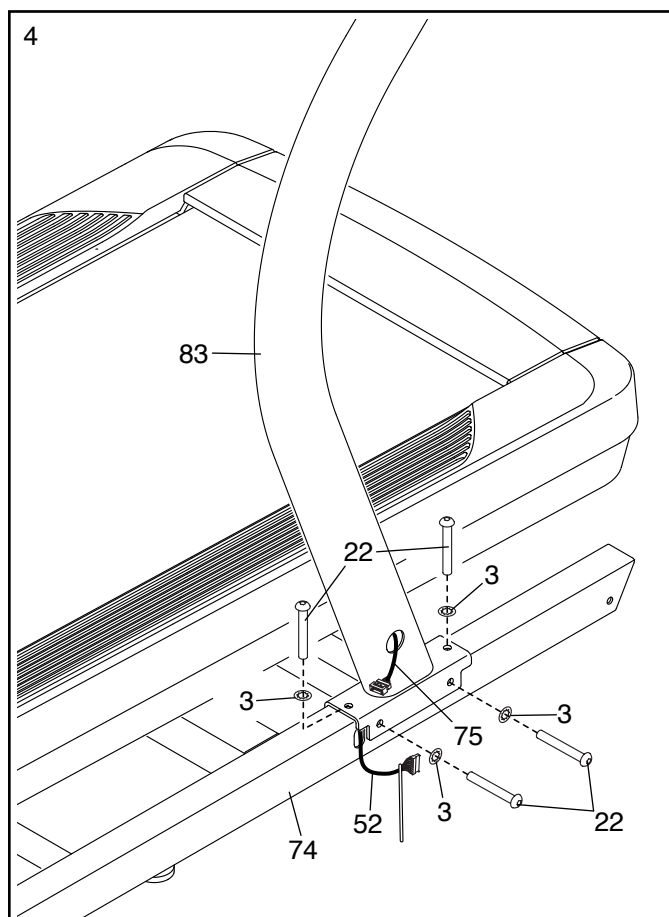
3. Verwijder de vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (22) uit de Staanders (83). **Bewaar de Schroeven.**



4. Plaats de Staanders (83) op de Basis (74). **Zorg ervoor dat het gat met de Draad van de Staander (75) aan de rechterkant zit.**

Maak de rechter Staander (83) aan de Basis (74) vast met vier van de 3/8" x 2 3/4" Schroeven (22) die u net verwijderd heeft en met vier 3/8" Sterringen (3). **Zorg dat de Draad van de Basis (52) niet bekneld raakt. Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

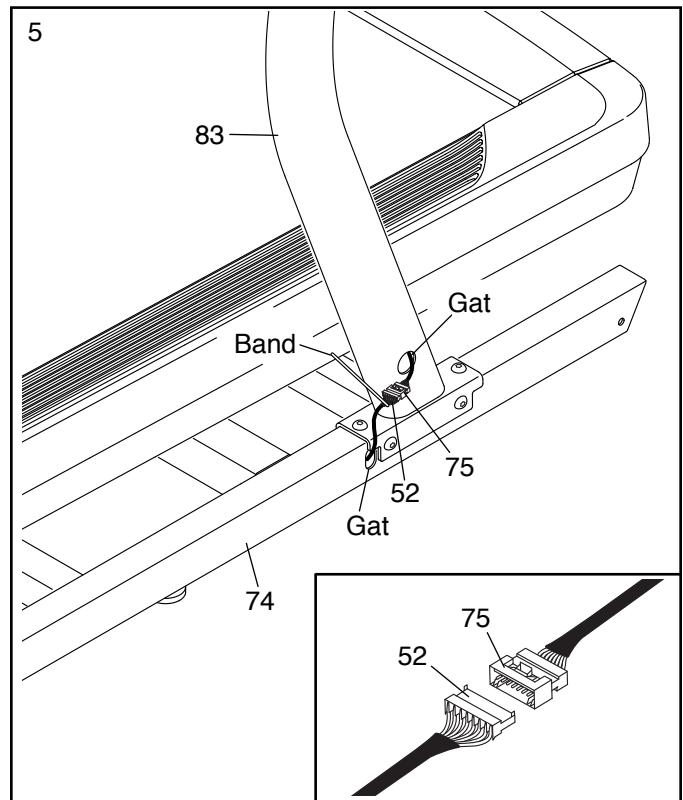
Maak de linker Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zit geen draad aan de linkerkant. **Draai alle acht de 3/8" x 2 3/4" Schroeven (22) goed vast.**



5. Sluit de Draad van de Basis (52) aan op de Draad van de Staander (75).

Zie de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken. Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. ALS U DE CONNECTOREN NIET JUIST AANSLUIT KAN HET BEDIENINGSPANEEL, WANNEER HET APPARAAT AANGEZET WORDT, BESCHADIGD RAKEN.

Verwijder dan de draadband van de Draad van de Basis (52) en steek de draden in de gaten in de rechter Staander (83) en de Basis (74).

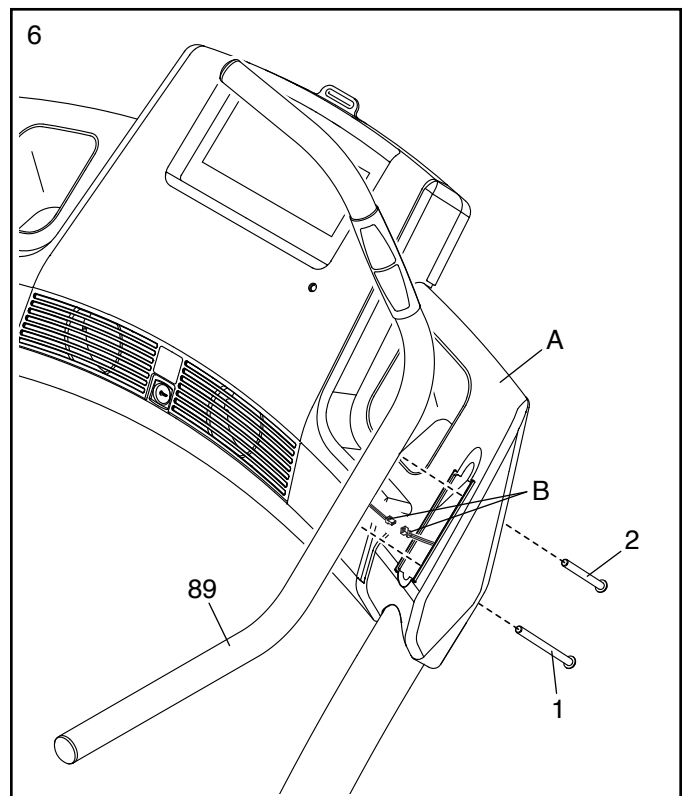


6. Zoek naar de Rechter Handleuning (89). Houd de Rechter Handleuning bij de rechterkant van het bedieningspaneel (A) en sluit de twee draden voor de hartslag (B) aan.

Zet de Rechter Handleuning (89) op het bedieningspaneel (A). **Zorg ervoor dat draden niet bekneeld raken.**

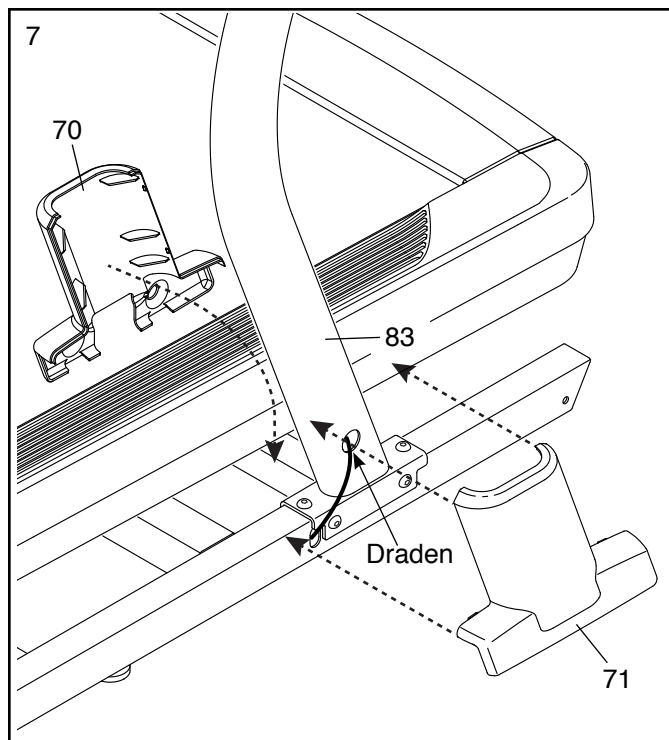
Maak de Rechter Handleuning (89) vast met een 3/8" x 5 1/4" Schroef (1) en een 3/8" x 3 3/4" Schroef (2). **Begin beide Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

Maak de Linker Handleuning (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast.



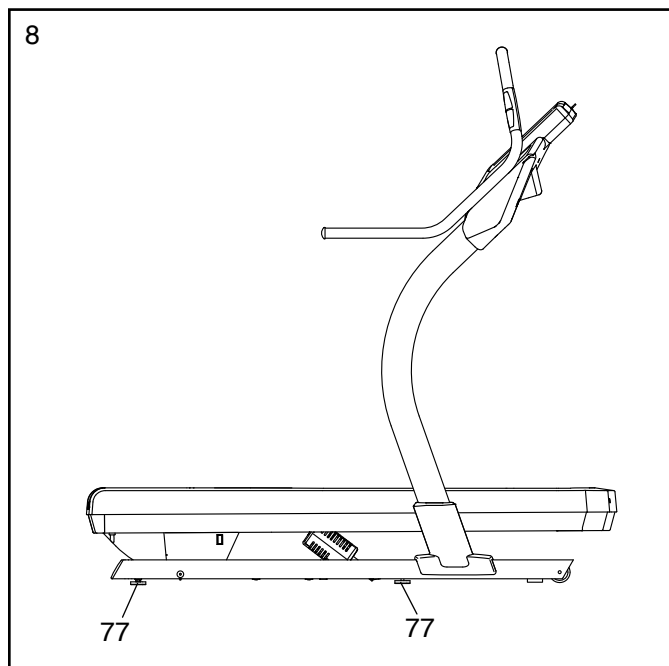
7. Schuif de Rechter Binnenkap van de Staander (70) tegen het onderste uiteinde van de rechter Staander (83) Druk de Rechter Buitenkap van de Staander (71) tegen de Rechter Binnenkap van de Staander totdat deze op zijn plaats klikt. **Zorg ervoor dat draden niet bekneld raken.**

Maak de Linker Binnenkap van de Staander en de Linker Buitenkap van de Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zijn geen draden aan de linkerkant.



8. Verplaats, indien nodig, de hellingtrainer naar de gewenste plek (zie HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN op bladzijde 27).

Zorg ervoor dat de hellingtrainer stevig op de vloer staat, als de hellingtrainer verplaatst is naar de plek waar deze gebruikt zal worden. Als de hellingtrainer maar enigszins wiebelt, draai dan aan de Stelpoten (77) tot het apparaat niet meer wiebelt.

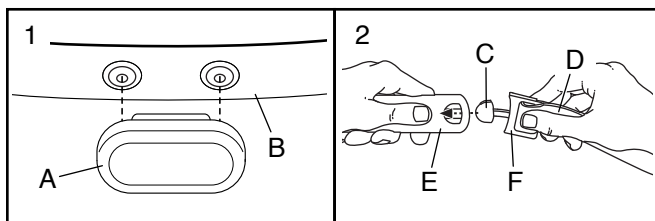


9. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de hellingtrainer gaat gebruiken.** Berg de meegeleverde inbussleutels veilig op. Een van de inbussleutels wordt gebruikt om de band bij te stellen (zie bladzijde 29). Leg een matje onder de hellingtrainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de hellingtrainer weg uit direct zonlicht om schade aan de hellingtrainer te voorkomen.

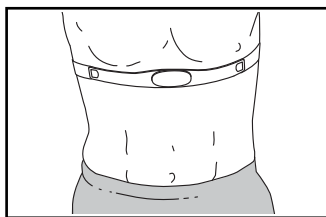
DE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

DE HARTSLAGMONITOR AANZETTEN

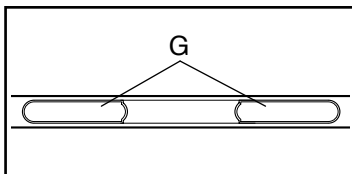
Indien de hartslagmonitor lijkt op de degene die is afgebeeld in tekening 1, druk dan de zender (A) op de snelbinders op de borstriem (B). Indien de hartslagmonitor lijkt op degene die is afgebeeld in tekening 2, steek dan lipje (C) in een uiteinde van de borstriem (D) in een van de uiteinde van de zender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



Wikkel de hartslagmonitor vervolgens rond de borst in de weergegeven locatie; de hartslagmonitor moet onder uw kleding dicht tegen uw huid liggen. Zorg dat het logo recht op staat afgebeeld. Bevestig vervolgens het andere eind van de borstriem. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij.



Trek vervolgens de zender en de borstriem een paar centimeters van uw lichaam en zoek de twee elektrodegebieden (G). Maak beide elektrodes nat met een zoute vloeistof zoals wat spuug of vloeistof voor contactlenzen. Plaats de zender en de borstriem terug tegen uw borstkas.



VERZORGING EN ONDERHOUD

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

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

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

HOE DE HELLINGTRAINER TE GEBRUIKEN

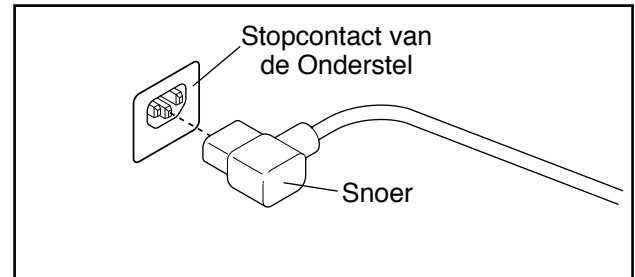
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

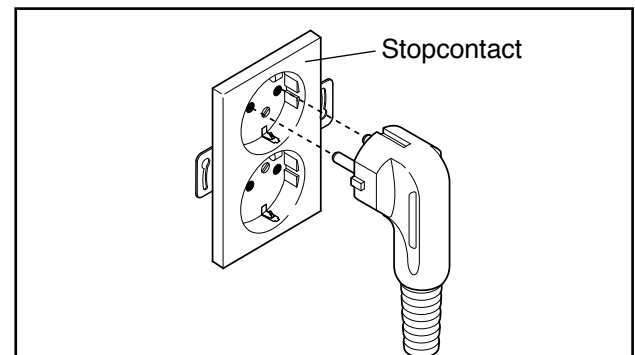
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

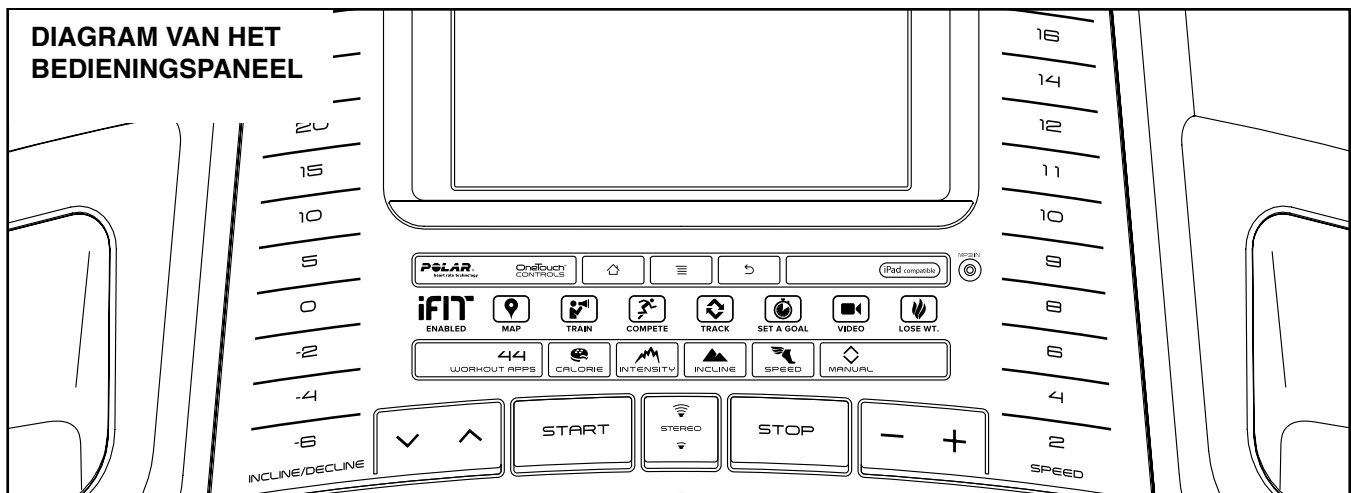
Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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





DE WAARSCHUWINGSSTICKER 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.

MAAK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET IFIT.COM

Met uw nieuwe iFit fitness apparaat kunt u een reeks mogelijkheden op iFit.com gebruiken om uw fitnessdoelen werkelijkheid te laten worden:



Ren waar dan ook ter wereld met uw eigen Google Maps.



Download training workouts die ontwikkeld zijn om uw persoonlijke doelen te bereiken.



Meet uw vorderingen door tegen andere iFit gebruikers te racen.



Upload uw workout resultaten op de iFit cloud en houd uw prestaties bij.



Stel calorie-, tijds- of afstandsdoelen voor uw workouts in.



Bekijk high-definition video's met gesimuleerde workouts.



Kies en download sets afslank workouts.

Ga naar iFit.com om meer te weten te komen.

MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de geavanceerde hellingstrainer kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

Wanneer u de handmatige instelling gebruikt kunt u de snelheid en de hellingstand van de hellingstrainer veranderen door op een toets te drukken. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen meteen feedback aangeven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

Het bedieningspaneel heeft ook een keuze aan vooraf ingestelde workouts. Iedere workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de hellingstrainer terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt. Daarnaast kunt u een na te streven calorie-, tijds-, afstands-, of tempodoel instellen.

U kunt ook uw tablet gebruiken om de snelheid en de helling van de hellingstrainer te controleren, of om toegang tot de workouts te krijgen.

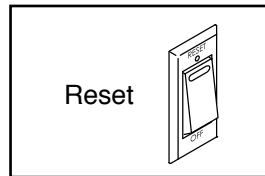
U kunt tijdens het oefenen zelfs op internet surfen of via het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete workoutmuziek of audioboeken luisteren.

Zie bladzijde 14 **om de stroom in te schakelen**. Zie bladzijde 14 **om te weten te komen hoe u het touch-scherm moet gebruiken**. Zie bladzijde 15 **om het bedieningspaneel in te stellen**.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

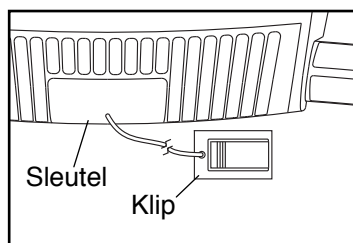
BELANGRIJK: laat de hellingtrainer, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, op kamertemperatuur komen voordat u het apparaat aanzet. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek de stroomkabel in (zie bladzijde 12). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de hellingtrainer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel kent een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor gebruik als de hellingtrainer in een winkel geëtaleerd wordt. Voordat u de sleutel insteekt, moet u de stroomkabel hebben ingestoken en moet u de stroomschakelaar in de reset-stand hebben gedrukt. Als de demo instelling dan aan staat, zal het scherm een demo presentatie laten zien. Zie stap 7 op bladzijde 22 om de demo instelling uit te zetten.

Ga vervolgens op de voetrails van de hellingtrainer staan. Zoek naar de Klip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. **Aandacht: het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik. BELANGRIJK: in geval van nood kan de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken worden, waardoor de band langzaam tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel getrokken wordt.**

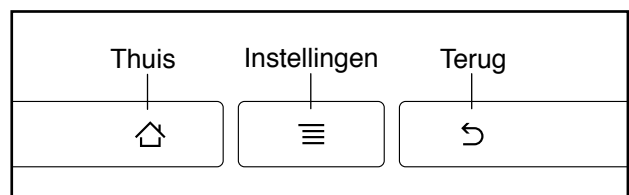


Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand of in kilometers of in mijlen aangeven. Zie stap 4 op bladzijde 22 om uit te vinden welk meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit deel van de handleiding naar kilometers.

HOE HET TOUCH-SCHERM TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een kleuren touch-scherm. De volgende informatie zal u helpen vertrouwd te raken met de geavanceerde technologie van het tablet:

- De mogelijkheden van het bedieningspaneel werken op dezelfde wijze als bij andere tablets. U kunt met uw vinger over het scherm schuiven of op het scherm tikken om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een workout (zie stap 5 op bladzijde 16), te verplaatsen. 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 te drukken.
- Raak het tekstvakje aan om het toetsenbord te kunnen bekijken om informatie in een tekstvakje te kunnen typen. Raak de toets ?123 aan om cijfers of andere tekens op het toetsenbord te kunnen gebruiken. Raak de Alt-toets aan om meer tekens te kunnen bekijken. Raak opnieuw de Alt-toets aan om naar het numerieke toetsenbord terug te gaan. Raak de toets ABC aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Raak de toets met het pijltje omhoog aan om een hoofdletter te gebruiken. Raak de toets met het pijltje omhoog opnieuw aan om meerdere hoofdletters te gebruiken. Raak de toets met het pijltje omhoog een derde keer aan om naar de kleine toetsenbord terug te gaan. Raak de toets met het terugwaartse pijltje en een X aan om het laatste teken uit te wissen.
- Gebruik de toetsen op het bedieningspaneel om op het tablet te navigeren. Druk dan op de toets Home (thuis) naar het hoofdmenu om terug te gaan. Druk op de instellingen toets om toegang te krijgen tot de instellingen van het hoofdmenu (zie bladzijde 21). Druk op de terug-toets om naar het vorige scherm terug te gaan.



HOE HET BEDIENINGSPANEEL IN TE STELLEN

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

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Aandacht: u moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn voor toegang tot internet, voor het downloaden van iFit workouts en om verschillende andere mogelijkheden van het bedieningspaneel te kunnen gebruiken. Zie **HOE HET DRAADLOOS NETWERK INSTELLING TE KUNNEN GEBRUIKEN** op bladzijde 25 om het bedieningspaneel op uw draadloze netwerk aan te sluiten.

2. Controleer op firmware updates.

Bekijk eerst stap 1 op bladzijde 21 en stap 2 op bladzijde 24 en kies dan de onderhoud instelling. Zie dan stap 3 op bladzijde 24 en controleer op firmware updates.

3. Het hellingsysteem ijken.

Zie stap 4 op bladzijde 24 en ijk het hellingsysteem van de hellingtrainer.

4. Een iFit account aanmaken.

Druk op de toets met wereldbol in de hoek linksonder van het scherm en raak de iFit toets aan.

De browser zal de iFit.com home page openen. Volg de aanwijzingen op de website om u voor het iFit lidmaatschap aan te melden. Aandacht: zie bladzijde 23 voor informatie over het navigeren in de browser.

Het bedieningspaneel is nu klaar om met trainen te beginnen. Op de volgende bladzijden worden de verschillende workouts en de andere mogelijkheden van het bedieningspaneel uitgelegd.

Zie deze bladzijde **om de handmatige instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 17 **om een vooraf ingestelde workout te gebruiken**. Zie bladzijde 19 **om een stel-een-doel-in workout te gebruiken**. Zie bladzijde 20 **om een hartslag workout te gebruiken**. Zie bladzijde 20 **om een iFit workout te gebruiken**.

Zie bladzijde 21 **om de apparaat instellingen te gebruiken**. Zie bladzijde 23 **om het geluidssysteem te gebruiken**. Zie bladzijde 23 **om de internet-browser te gebruiken**. Zie bladzijde 24 **om de**

onderhoud instelling te gebruiken. Zie bladzijde 25 **om de draadloos netwerk instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 26 **om uw tablet samen met het bedieningspaneel te gebruiken**.

BELANGRIJK: als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder die dan. Draag, tijdens het gebruik van de hellingtrainer, schone gym schoenen om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de hellingtrainer gebruikt, de uitlijning van de band en leg de band in het midden indien nodig (zie bladzijde 29).

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie **HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN** op bladzijde 14. **Aandacht: het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

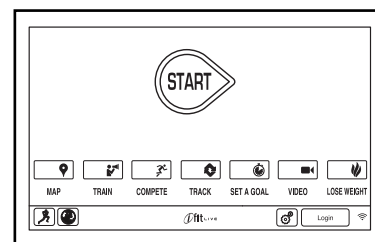
2. Kies het hoofdmenu.

Wanneer u het apparaat aangezet heeft en het bedieningspaneel is opgestart dan zal het hoofdmenu verschijnen. Raak de thuistoets aan in de hoek links onder van het scherm om wanneer dan ook naar het hoofdmenu terug te gaan.

3. Start de band en stel de snelheid bij.

Raak de Starttoets op het scherm aan of druk op de Starttoets op het bedieningspaneel om de band te laten starten.

U kunt ook op de toets Manual (handmatig) op het bedieningspaneel drukken en raak dan de toets Resume (hervatten) op het scherm aan. De band zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de band desgewenst veranderen door op de toename- en afnametoets Speed (snelheid) te drukken. De snelheidsinstelling zal bij iedere druk op een van de toetsen met 0,1 km/u veranderen; als u de toets ingedrukt houdt zal de snelheidsinstelling sneller veranderen.



Als u op een van de genummerde toetsen Speed (snelheid) drukt, dan zal de snelheid van de band geleidelijk aangepast worden tot de gekozen snelheidsinstelling bereikt wordt.

Druk op de Stoptoets om de hellingtrainer te laten stoppen. Druk op de Starttoets om de band opnieuw te starten.

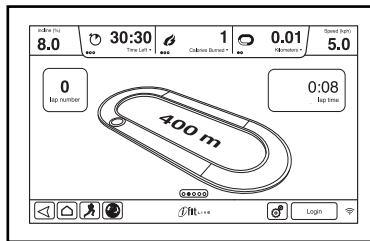
4. Verander de hellingstand van de hellingtrainer naar wens.

Druk op de toename- en afnametoetsen Incline (helling) of op een van de genummerde toetsen Incline/Decline (helling/dalling) om de helling van de hellingtrainer te veranderen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt wordt.

Aandacht: de eerste keer dat u de helling aanpast, dient u eerst het hellingsysteem te ijken (zie stap 4 op bladzijde 24).

5. Volg uw vorderingen op de displays.

Het bedieningspaneel kent meerdere display instellingen. De display instelling, die u kiest, zal bepalen welke informatie wordt weergegeven. Tik op of schuif gewoonweg over het scherm om de gewenste display instelling te kiezen. U kunt ook aanvullende informatie bekijken door de rode vakjes op het scherm aan te raken.



Het scherm kan de volgende workout informatie laten zien als u op de hellingtrainer loopt of rent:

- Het hellingniveau van de hellingtrainer
- De verstreken tijd
- De resterende tijd (Aandacht: bij de handmatige instelling telt de resterende tijd niet af.)
- Het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand
- Het geschatte aantal calorieën dat u per uur verbrandt
- De gelopen of gerende afstand
- Het aantal geklommen verticale meters
- De snelheid van de band
- Een piste van 400 m (1/4 mijl)
- Uw tempo in minuten per mijl
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6)

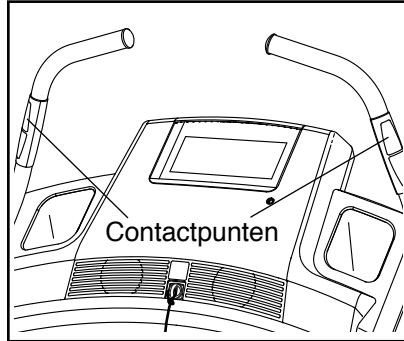
Stel, desgewenst, het volume bij door op de volume toename- en afnametoetsen op het bedieningspaneel te drukken.

Raak een van de menu toetsen op het scherm aan of druk op de Stoptoets op het bedieningspaneel om de workout te onderbreken. Raak de toets Resume (hervatten) aan om met de workout door te gaan. Raak de toets End Workout (beëindigen) aan om de workout sessie te beëindigen.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: het bedieningspaneel zal uw hartslagwaarde niet nauwkeurig aangeven als u de handgreep met hartslagmonitor en de borstkas hartslagmonitor tegelijkertijd gebruikt. Zie bladzijde 11 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

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

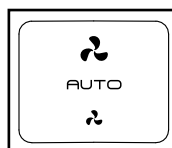


Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de contactpunten met uw handpalmen ongeveer tien seconden lang vast; **beweeg uw handen niet**. Uw hartslag zal aangegeven worden wanneer uw pols gemeten kan worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagmeting.**

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

De ventilator kent meerdere snelheidsinstellingen en een automatische instelling. Wanneer de automatische instelling wordt gekozen, zal de snelheid van de ventilator automatisch toenemen en afnemen naarmate de snelheid van de band toeneemt en afneemt.

Druk herhaaldelijk op de ventilator toename- en afnametoetsen om een ventilatorsnelheid of de automatische instelling 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 raak de thuistoets of de terug-toets op het scherm aan of druk op de Stoptoets op het bedieningspaneel. Een samenvatting van de workout zal op het scherm verschijnen. Raak de toets Finish (beëindigen) aan naar het hoofdmenu terug te gaan als u de samenvatting van de workout heeft bekeken. U kunt ook uw resultaten met een van de opties op het scherm of bewaren of aangeven. Verwijder vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Druk de stroomschakelaar in de off-stand (uit) en trek de stroomkabel uit wanneer u met klaar bent met het gebruiken van de hellingstrainer.

BELANGRIJK: als u dit niet doet kunnen de elektrische onderdelen van de hellingstrainer voortijdig slijten.

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk op de toets Calorie (calorieën), op de toets Intensity (intensiteit), op de toets Incline (helling) of op de toets Speed (snelheid) op het bedieningspaneel om een vooraf ingestelde workout te kiezen. Aandacht: u kunt ook de toets met renner op het scherm aanraken om het workouts menu te kiezen.

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

3. Start de workout.

Raak de toets Start Workout aan om de workout te starten. Eventjes nadat u de toets heeft aangeraakt, begint de band te draaien. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

Iedere workout is in meerdere segmenten verdeeld. Er is één snelheids- en één hellinginstelling voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de workout zal het profiel uw vorderingen aangeven. Tik op of schuif over het scherm om uw profiel te bekijken. De gekleurde verticale lijn zal het huidige segment van de workout aangeven. Het onderste profiel geeft de hellinginstelling van het huidige segment aan. Het bovenste profiel geeft de snelheidsinstelling van het huidige segment aan.

Aan het einde van het eerste segment van de workout, zal de hellingtrainer zich automatisch aan de snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment aanpassen.

De workout gaat zo door tot het laatste segment eindigt. De hellingtrainer zal dan vertragen en tot stilstand komen en er zal een samenvatting van de workout op het scherm verschijnen. Raak de toets Finish (beëindigen) aan om naar het hoofdmenu terug te gaan als u de samenvatting van de workout heeft bekeken. U kunt ook uw resultaten of bewaren of weergeven door een van de opties op het scherm te gebruiken.

Als de snelheids- of hellinginstelling tijdens de workout te hoog of te laag staat, kunt u de instellingen handmatig overschrijven door op de toetsen Speed of Incline (snelheid en helling) te drukken.

Als u op een toets Speed (snelheid) drukt, dan kunt u de snelheid handmatig controleren (zie stap 3 op bladzijde 15). **Als u op een toets Incline**

(helling) drukt, dan kunt u de helling handmatig controleren (zie stap 4 op bladzijde 16). Raak de toets Follow Workout (workout volgen) **aan om naar de geprogrammeerde snelheids- en/of hellinginstelling van de workout terug te gaan.**

Raak of de terugtoets of de thuistoets in de hoek linksonder in het scherm aan of druk op de Stoptoets op het bedieningspaneel om de workout te onderbreken. Raak de toets Resume (hervatten) aan om met de workout door te gaan. Raak de toets End Workout (beëindigen) aan om de workout te beëindigen.

Aandacht: het na te streven calorieën doel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de hellingstrainer tijdens de workout invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

4. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 16. Het scherm kan ook een profiel van de snelheids- en hellinginstelling van de workout aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

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

Zie stap 8 op bladzijde 17.

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

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14.

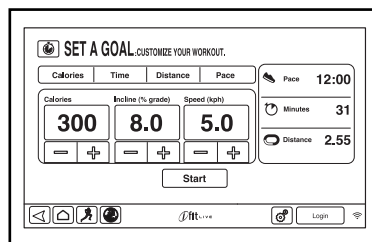
2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 15.

3. Kies een stel-een-doel-in workout.

Raak de toets Set A Goal (een doel instellen) op het scherm aan of druk op de toets Set A Goal op het bedieningspaneel om een stel-een-doel-in workout te kiezen.

Raak de toets Calories (calorieën), Time (tijd), Distance (afstand), of Pace (tempo) aan om een calorie-, tijds-, afstands-, of tempodoel in te stellen. Raak dan de toename- en afnametoetsen op het scherm aan om een calorie-, tijds-, afstands-, of tempodoel in te stellen en de snelheid en helling voor de workout in te stellen. Het scherm zal de duur en de afstand van de workout en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden aangeven.



4. Start de workout.

Raak de Starttoets aan om de workout te starten. Eventjes nadat u de toets aangeraakt heeft, zal de band beginnen te draaien. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

De workout zal op dezelfde wijze werken als bij de handmatige instelling (zie bladzijde 15).

De workout zal zo doorgaan totdat u het ingestelde doel bereikt. De hellingtrainer zal dan langzaam tot stilstand komen en er zal een samenvatting van de workout op het scherm verschijnen. Raak de toets Finish (beëindigen) aan om naar het hoofdmenu terug te gaan als u de samenvatting van de workout heeft bekeken. U kunt ook uw resultaten of bewaren of weergeven door een van de opties op het scherm te gebruiken.

Aandacht: het na te streven caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen.

5. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

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

Zie stap 8 op bladzijde 17.

HOE EEN HARTSLAG WORKOUT TE GEBRUIKEN

Hartslag workouts controleren automatisch de snelheid en helling van de hellingtrainer om uw hartslag tijdens het oefenen dichtbij een na te streven niveau te houden. Aandacht: u moet een borstkas hartslagmonitor dragen om een hartslag workout te kunnen gebruiken.

1. Doe de meegeleverde borstkas hartslagmonitor om.

Zie bladzijde 11 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

2. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14.

3. Kies een hartslag workout.

Raak de renner toets aan in hoek linksonder van het scherm om een hartslag workout te kiezen. Raak dan de toets Heart Rate (hartslag) op het scherm aan.

Raak dan het tabblad Performance (prestatie) of het tabblad Endurance (uithoudingsvermogen) op het scherm aan.

4. Voer uw maximale hartslag in.

Raak de toename- of afnametoetsen aan om uw maximale hartslag in te voeren. U kunt ook de maximum snelheid en duur van de workout bijstellen. Aandacht: raadpleeg uw huisarts of een door huisarts aanbevolen bron om uw maximale hartslag te bepalen.

5. Start de workout.

Raak de toets Start Workout aan om de workout te starten. Eventjes nadat u de toets heeft aangeraakt, begint de band te draaien. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

6. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

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

Zie stap 8 op bladzijde 17.

HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: om een iFit workout te gebruiken, heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie HOE DE DRAADLOOS NETWERK INSTELLING TE KUNNEN GEBRUIKEN op bladzijde 25). Een iFit account is ook vereist.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14.

2. Kies het hoofdmenu.

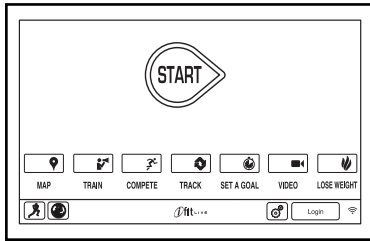
Zie stap 2 op bladzijde 15.

3. Log in op uw iFit account.

Raak, indien u dat nog niet gedaan heeft, 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. Voer die in en raak de toets Submit (versturen) aan. Raak de toets Cancel (annuleren) aan om het inlogscherf te verlaten.

4. Kies een iFit workout.

Raak de toets Map (kaart), de toets Train (trainen) of de toets Lose Weight (afvallen) aan om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden. Aandacht: u kunt via deze opties toegang tot demo workouts krijgen, zelfs als u niet op een iFit account ingelogd bent.



Raak de toets Compete (competitie) aan om aan een race deel te nemen die u al eerder gepland heeft. Raak de toets Track (piste) aan om de geschiedenis van uw workout te bekijken. Raak de toets Set A Goal (doel instellen) (zie bladzijde 19) aan om een stel-een-doel-in workout te gebruiken.

Aandacht: u kunt ook op een van de iFit toetsen op het bedieningspaneel drukken om een iFit workout te kiezen.

Raak de gebruikers toets in de hoek rechtsonder van het scherm aan om binnen het iFit account van gebruiker te wisselen.

U moet, sommige workouts aan uw lijst op iFit.com toevoegen voordat ze gedownload kunnen worden.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit workouts.

Wanneer u een iFit workout kiest zal het scherm de naam, de duur en de afstand van de workout aangeven. Het scherm zal ook het geschatte aantal calorieën aangeven dat u tijdens de workout zult verbranden. Als u een competitie workout kiest, zal de display aftellen totdat de race begint.

5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 18.

Tijdens sommige workouts kan een audio coach u door uw workout leiden.

6. Volg uw vorderingen op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 16. Het scherm kan ook een kaart van het pad waar u op loopt of op rent aangeven.

Tijdens een competitie workout, zal het scherm de snelheden van de iFit gebruikers en de afstanden die ze afgelegd hebben aangeven. Het scherm zal ook het aantal seconden dat u voor of achter loopt op de andere iFit gebruikers aangeven.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

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

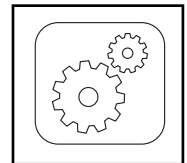
Zie stap 8 op bladzijde 17.

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

HOE DE INSTELLINGEN VAN HET APPARAAT TE GEBUIKEN

1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Steek de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 op bladzijde 15). Druk dan op de toets schakels in de hoek rechtsonder van het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te kiezen.



2. Kies de instellingen van het apparaat.

Raak de toets Equipment Settings (instellingen van het apparaat) in het hoofdmenu van de instellingen aan. Aandacht: schuif over of tik op het scherm om, indien nodig, door de opties te scrollen.

3. Kies een taal.

Raak, om een taal te kiezen, de toets Language (taal) aan en kies de gewenste taal. Raak vervolgens de terug-toets op het scherm aan om naar de instellingen van het apparaat terug te gaan. Aandacht: deze mogelijkheid kan niet geactiveerd zijn.

4. Kies de meeteenheid.

Raak de toets US/Metric (VS/metrisch) aan om de gekozen meeteenheid te bekijken. Verander desgewenst de meeteenheid. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

5. Kies een tijdzone.

Raak de toets Timezone (tijdzone) aan. Kies uw plaatselijke tijdzone zodat het bedieningspaneel uw plaatselijke tijd aangeeft. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

6. Kies een tijd voor een update

Raak, om een tijd voor automatische updates van het bedieningspaneel te kiezen, de toets Update Time (updatetijd) aan en kies de gewenste tijd. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

BELANGRIJK: na het gebruik van de hellingstrainer moet u nog steeds de stroomkabel uittrekken. Stel de tijd voor een update in op tijd dat u normaal gesproken de hellingstrainer gebruikt en beschikbaar bent om de stroomkabel na een update uit te trekken.

7. De demo instelling voor de display aan- of uitzetten.

Het bedieningspaneel kent een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor gebruik als de hellingstrainer in een winkel geëtaleerd wordt. Terwijl de demo instelling ingeschakeld is, zal het bedieningspaneel normaal werken wanneer u de stroomkabel insteekt, de stroomschakelaar in de reset-stand drukt, en de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Als u echter de sleutel verwijdt, zal het scherm een demopresentatie aangeven.

Raak eerst de toets Demo Mode (demo instelling) aan om de demo instelling voor de display aan of uit te zetten. Raak vervolgens het keuzevakje On (aan) of Off (uit) aan. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

8. Schakel de internetbrowser in of uit.

Raak eerst de toets Browser aan om de internetbrowser in of uit te schakelen. Raak vervolgens het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen) aan. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

9. Schakel het straatzicht in- of uit.

Tijdens sommige workouts kan het scherm een kaart aangeven. Raak eerst de toets Street View (straatzicht) aan om de mogelijkheid het straatzicht op de kaarten in of uit te schakelen. Raak vervolgens het keuzevakje Enable of Disable aan. Raak daarna de terug-toets op het scherm aan.

10. Schakel de sleutel in of uit.

Aandacht: deze mogelijkheid kan niet op uw hellingstrainer ingeschakeld worden.

U kunt desgewenst de sleutel uitschakelen zodat de hellingstrainer geen sleutel hoeft te gebruiken. Raak de toets Safety Key (veiligheidssleutel) aan. Raak het keuzevakje Disable (uitschakelen) aan om de sleutel uit te schakelen. **OPGELET: lees eerst de veiligheidswaarschuwing op het scherm voordat u de sleutel uitschakelt.** Raak het keuzevakje Enable (inschakelen) aan om de sleutel weer in te schakelen.

11. Schakel het wachtwoord in of uit.

Het bedieningspaneel heeft een kinderveiligheidscode die ontwikkeld is om onbevoegd gebruik van de hellingstrainer te voorkomen.

Raak de toets Passcode (code) aan. Raak het keuzevakje Enable (inschakelen) aan om een code in te schakelen. Voer dan een 4-cijferige code naar keuze in. Raak de toets Save (opslaan) aan om deze code te kunnen gebruiken. Raak Cancel (annuleren) aan om naar de instellingen van het apparaat terug te gaan en geen een code te gebruiken. Raak het keuzevakje Disable (uitschakelen) aan om de code uit te schakelen.

Aandacht: indien een code ingeschakeld is, zal het bedieningspaneel regelmatig naar de code vragen. Het bedieningspaneel zal vergrendeld blijven totdat de correcte code is ingevoerd. **BELANGRIJK: voer de volgende master code in om het bedieningspaneel te ontgrendelen als u uw code bent vergeten: 1985.**

12. Stel een timeout voor het veiligheidsscherm in.

Het bedieningspaneel kent een automatische reset voor het scherm; als er geen toetsen aangeraakt of ingedrukt worden en de band een bepaalde ingestelde tijd niet in beweging is, dan zal het bedieningspaneel automatisch gereset worden.

Raak de toets Safety Screen Timeout (timeout voor veiligheidsscherm) aan om een lijst met tijden te bekijken om de hoeveelheid tijd in te stellen dat het bedieningspaneel zal wachten voordat deze automatisch gereset wordt. Kies dan de gewenste tijd. Raak de terug-toets op het scherm aan.

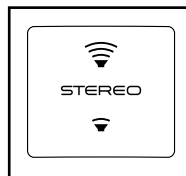
13. Verlaat de instellingen van het apparaat.

Raak de terug-toets op het scherm aan om de instellingen van het apparaat te verlaten.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek een audiokabel met 3,5 mm mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de audioaansluiting op het bedieningspaneel en in de audioaansluiting van uw MP3-speler, CD-speler, of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen. **Zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de toets play van uw eigen audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de volume toename- of afnametoetsen op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar op uw eigen audio-speler.



Leg de CD-speler op de vloer of op een ander vlakke ondergrond in plaats van op het bedieningspaneel als u uw eigen CD-speler gebruikt en de CD slaat over.

HOE DE INTERNETBROWSER TE GEBRUIKEN

Aandacht: om de browser te kunnen gebruiken heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID verzending (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Raak de toets met de wereldbol in de hoek links onder van het scherm aan om de browser te openen. Kies dan een website.

Raak de Back (terug), de Refresh (verversen), en de Forward (naar voren) toetsen op het scherm aan om op de internetbrowser te navigeren. Raak de toets Return (terug) op het scherm aan om de internetbrowser te verlaten.

Zie HOE HET TOUCH-SCHERM TE GEBRUIKEN op bladzijde 14 om het toetsenbord te gebruiken.

Schuif eerst, om een ander webadres in de URL-balk in te voeren, uw vinger naar beneden over het scherm om, indien nodig, de URL-balk te bekijken. Raak daarna de URL-balk aan, gebruik het toetsenbord om het adres in te voeren en raak de toets Go (gaan) aan.

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

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

HOE DE ONDERHOUD INSTELLING TE GEBRUIKEN

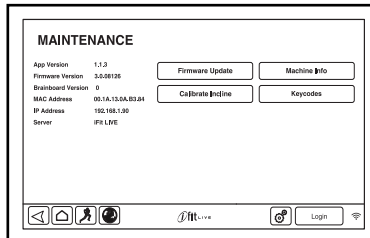
1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 21.

2. Kies de onderhoud instelling.

Raak de toets Maintenance (onderhoud) in het hoofdmenu van de instellingen aan om naar de onderhoud instelling te gaan.

Het hoofdscherm van de onderhoud instelling zal informatie over het model en de versie van de hellingstrainer aangeven.



3. Update de firmware van het bedieningspaneel.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

Raak de toets Firmware Update aan en gebruik uw draadloos netwerk om op firmware updates te controleren. De update zal automatisch beginnen.

Zet het apparaat niet uit of verwijder de sleutel niet wanneer de firmware geüpdatet wordt om beschadiging aan de hellingstrainer te voorkomen.

Het scherm zal de vorderingen van de update aangeven. Wanneer de update voltooid is, zal de hellingstrainer uit gaan en dan weer aan gaan. Druk de stroomschakelaar in de off-stand (uit) als dat niet gebeurt. Wacht een paar seconden en druk dan de stroomschakelaar in de resetstand. Aandacht: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Aandacht: soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders gaat werken. Deze updates zijn altijd ontwikkeld om uw oefening te verbeteren.

4. Ijk het hellingsysteem van de hellingstrainer.

Raak de toets Calibrate Incline (helling ijken) aan. Raak vervolgens de toets Begin (beginnen) aan om het hellingsysteem te gaan ijken. De hellingstrainer zal automatisch naar het maximale hellingsniveau stijgen, naar het minimale hellingsniveau dalen en naar de uitgangsstand terug gaan. Dit zal het hellingsysteem doen ijken. Raak de toets Cancel (annuleren) aan om naar de onderhoud instelling terug te gaan. Raak de toets Finish (beëindigen) aan wanneer het hellingsysteem geijkt is.

BELANGRIJK: houd huisdieren, voeten en andere objecten uit de buurt van de hellingstrainer terwijl de helling geijkt wordt. Trek in geval van nood, de sleutel uit het bedieningspaneel om met het ijken van de helling te stoppen.

5. Bekijk de informatie van het apparaat.

Raak de toets Machine Info (informatie van het apparaat) aan om informatie over de hellingstrainer te bekijken. Raak de terug-toets op het scherm aan als u de informatie heeft bekeken.

6. Zoek de sleutelcodes.

De toets Keycodes (sleutelcodes) is bedoeld om door onderhoudsmonteur gebruikt te worden om uit te zoeken of een bepaalde toets juist werkt.

7. Verlaat de onderhoud instelling.

Raak de terug-toets op het scherm aan om de onderhoud instelling te verlaten.

HOE DE DRAADLOOS NETWERK INSTELLING TE KUNNEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een draadloos netwerk instelling waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt aansluiten.

1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 21.

2. Kies de draadloos netwerk instelling.

Raak de toets Wireless Network (draadloos netwerk) in het hoofdmenu van de instellingen aan om naar de draadloos netwerk instelling te gaan.

3. Schakel Wi-Fi in.

Zorg ervoor dat het vakje Wi-Fi met een groen vinkje aangevinkt is. Raak de Wi-Fi menuoptie een keer aan als dat niet het geval is, en wacht een paar seconden. Het bedieningspaneel zal naar beschikbare draadloze netwerken zoeken.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

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

Zorg ervoor dat het keuzevakje op de menu optie Netwerkberichten een groen vinkje heeft zodat het bedieningspaneel u aangeeft wanneer een draadloos netwerk binnen bereik is en beschikbaar is.

Aandacht: u moet ook uw eigen draadloos netwerk hebben, inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID verzending (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Raak het gewenste netwerk aan wanneer een lijst met netwerken verschijnt. Aandacht: u zult de naam van uw netwerk moeten weten (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dan zult u ook het wachtwoord moeten kennen.

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

Zie HOE HET TOUCH-SCHERM TE GEBRUIKEN op bladzijde 14 om het toetsenbord te gebruiken.

De WiFi menuoptie aan de bovenkant van het scherm zal het woord CONNECTED (aangesloten) aangeven wanneer het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk is aangesloten. Raak vervolgens de terug-toets op het scherm aan om naar de draadloos netwerk instelling terug te gaan.

Kies het draadloos netwerk en raak vervolgens de toets Forget (vergeten) aan om het contact met een draadloos netwerk te verbreken.

Zorg ervoor dat uw wachtwoord correct is als u problemen heeft bij het aansluiten op een gedeeld netwerk. Aandacht: wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Aandacht: de iFit instelling ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA en WPA2) coderingen. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen, de prestatie hangt van de verbindingssnelheid af.

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

5. Verlaat de draadloos netwerk instelling.

Raak de terug-toets op het scherm aan om de draadloos netwerk instelling te verlaten.

HOE UW TABLET SAMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN

Aandacht: u heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie bladzijde 25) om uw tablet op het bedieningspaneel aan te sluiten. Een iFit account en een iFit app zijn ook nodig. **Ga naar www.iFit.com om u voor een iFit account aan te melden en ga naar de App StoreSM of naar de Google PlayTM store om de iFit app voor iPod of de iFit app voor Android aan te schaffen en te downloaden.**

1. Stel een draadloze verbinding op het bedieningspaneel in.

Zie bladzijde 25. Aandacht: het bedieningspaneel en uw tablet moeten op hetzelfde draadloos netwerk zijn aangesloten.

2. Ga naar de iFit app op uw tablet en meld u aan voor uw iFit account.

3. Stel een draadloze verbinding op uw tablet in.

Sluit uw tablet op hetzelfde draadloze netwerk aan als welke u in stap 1 heeft gekozen. Raak Connect (aansluiten) aan op uw tablet. Druk dan op de Stoptoets op het bedieningspaneel om aan te geven dat u uw tablet zult gebruiken om de hellingstrainer te controleren.

4. Controleer de hellingstrainer met uw tablet.

Als u eenmaal een draadloze verbinding tussen uw tablet en het bedieningspaneel heeft ingesteld kunt u de hellingstrainer controleren met de opties op uw tablet. U kunt vanaf uw tablet toegang hebben tot de workouts en de snelheid en de helling aanpassen. **Aandacht: een pop-up venster zal het touch-scherm van het bedieningspaneel bedekken maar de toetsen op het bedieningspaneel zullen naast de tablet controls blijven werken.**

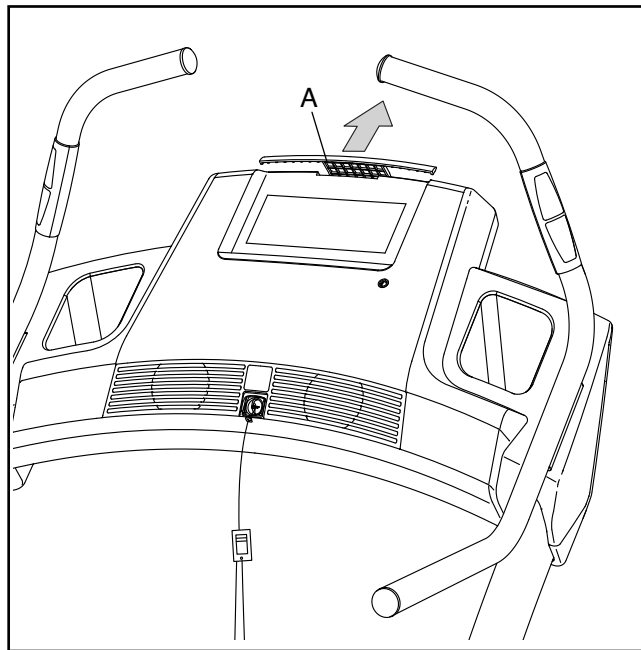
5. Log uit en verlaat de iFit app.

Raak de link in de hoek rechts boven aan of log uit op uw tablet wanneer u met het gebruiken van uw tablet klaar bent.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit app.

HOE DE TABLETHOUDER TE GEBRUIKEN

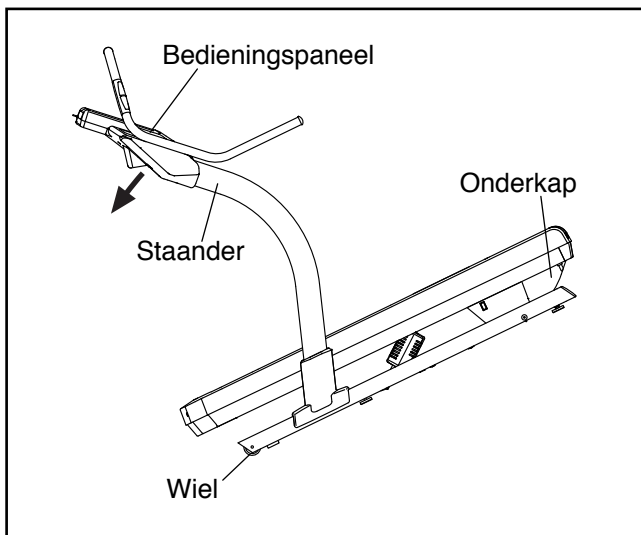
Maak uw tablet aan het bedieningspaneel vast wanneer u de hellingstrainer gebruikt. Trek de tablethouder (A) naar boven en zet uw tablet op het bedieningspaneel. De tablethouder zal dan uw tablet op zijn plaats houden.



HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN

Steek de sleutel in het bedieningspaneel, zet de helling in de maximale hellingstand, verwijder de sleutel en trek de stroomkabel uit het stopcontact voordat u de hellingtrainer gaat verplaatsten.

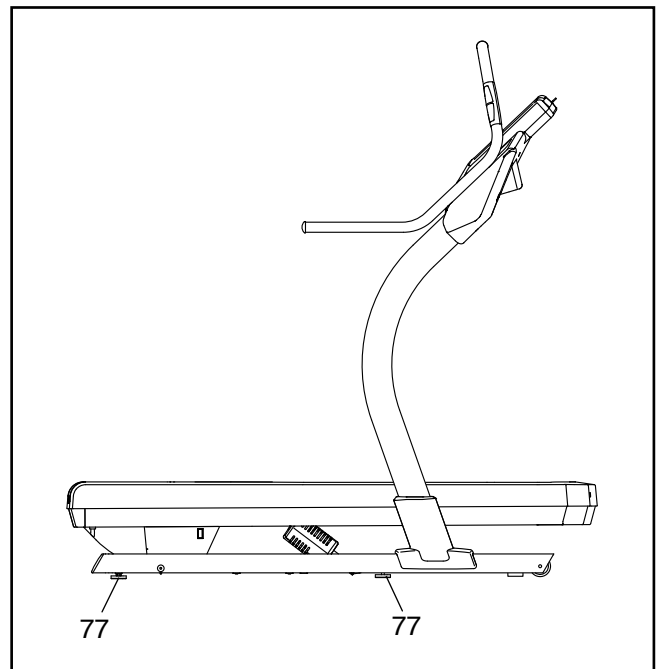
Gezien de afmetingen en de zwaarte van de hellingtrainer, moet deze door twee of drie personen verplaatst worden. Houd de staanders stevig bij het bedieningspaneel vast. Kantel de hellingtrainer wat naar achteren totdat deze helemaal op de wielen rolt. **OPGELET:** til de hellingtrainer nooit bij de plastic onderkap op om het risico op mogelijk letsel of schade aan de hellingtrainer te verminderen. Trek niet aan het bedieningspaneel.



Rol de hellingtrainer voorzichtig op de wielen naar de gewenste plek en laat deze dan weer zakken.

OPGELET: Wees tijdens het verplaatsen van de hellingtrainer heel voorzichtig om het risico op persoonlijk letsel te verminderen. Verplaats de hellingtrainer niet over oneffen ondergrond.

Zorg ervoor dat de hellingtrainer stevig op de grond staat. Draai, als de hellingtrainer maar enigszins wiebelt, aan de Stelpoten (77) totdat het apparaat niet meer wiebelt.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

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

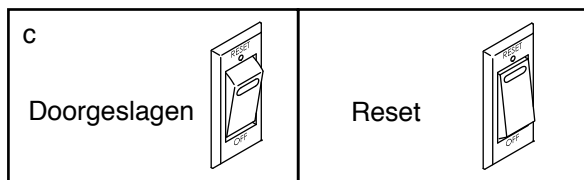
Maak de hellingtrainer regelmatig schoon en houd de band schoon en droog. Druk eerst **de schakelaar in de Off (uit)-stand en trek de stroomkabel uit**. Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de onderdelen aan de buitenkant van de loopband schoon te maken. **BELANGRIJK: sproei geen vloeistoffen direct op de loopband. Houd vloeistoffen weg uit de buurt van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de hellingtrainer vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stroomkabel goed in een geaard stopcontact (zie bladzijde 12) ingestoken is. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat de stroomkabel is ingestoken.
- Controleer de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de hellingtrainer. De schakelaar is doorgeslagen als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in om de stroomschakelaar opnieuw te resetten.



SYMPTOOM: het apparaat gaat tijdens het gebruik uit

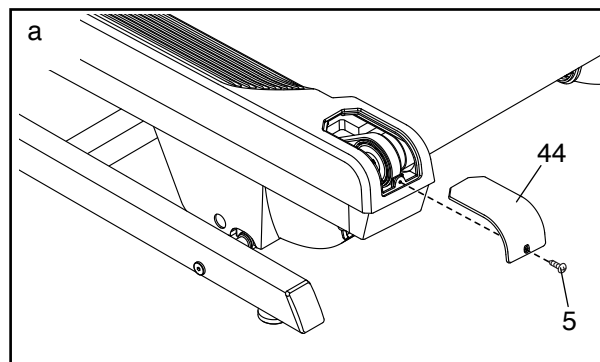
- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c links). Wacht vijf minuten als de schakelaar doorgeslagen is en druk de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem dan weer in.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem weer in.
- Raadpleeg de kapt van deze handleiding als de hellingtrainer nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel blijven branden wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel verwijdert

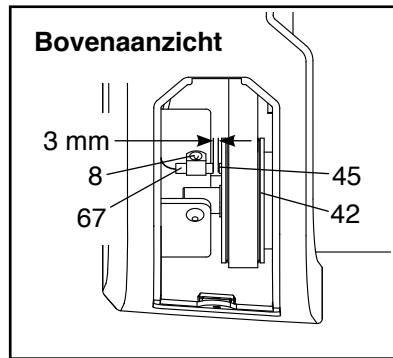
- Het bedieningspaneel kent een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor gebruik als de hellingtrainer in een winkel geëtaaleerd wordt. Als de displays blijven branden wanneer u de sleutel verwijdert, dan staat aan de demo instelling aan. Zie stap 7 op bladzijde 22 om de demo instelling uit te zetten.

SYMPTOOM: het bedieningspaneel geeft snelheid en afstand niet juist aan

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Verwijder vervolgens de aangegeven #8 x 3/4" Schroef (5) en til de Kapt van de Linker Voetrail (44) af.



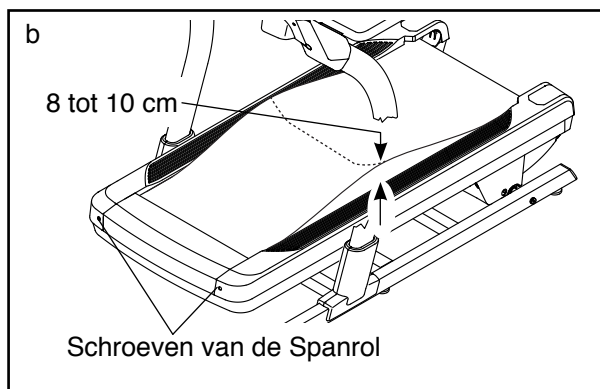
Zoek naar de Bladveerschakelaar (67) en de Magneet (45) aan de linkerkant van de Katrol (42). Draai de Katrol tot de Magneet op gelijke lijn komt met de Bladveerschakelaar.



Zorg ervoor dat de opening tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is. Draai, indien nodig, de #8 x 3/4" Trosvormige Schroef (8) los, verplaats de Bladveerschakelaar wat en maak de Trosvormige Schroef weer vast. Maak dan de Kap van de Linker Voetrail weer vast met de #8 x 3/4" Schroef en laat de hellingstrainer een paar minuten draaien om een juiste snelheidsmeting af te kunnen lezen.

SYMPTOOM: de band vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Als de band te strak staat draait de band langzamer en kan zelfs beschadigd worden. Stel eerst de helling op 40 procent in. Verwijder dan de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Draai beide schroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Wanneer de band juist vastligt moet u elke rand van de band 8 tot 10 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de band juist vastligt

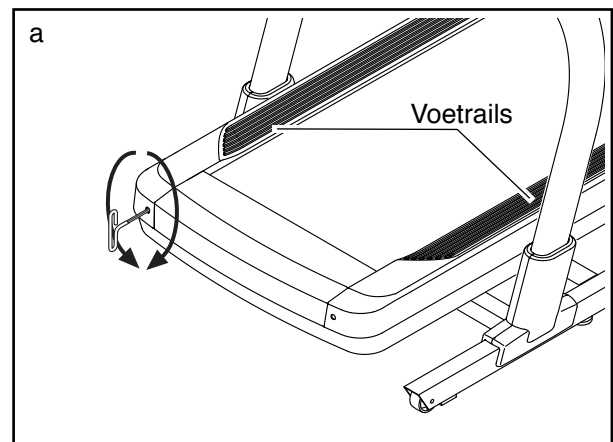


- Uw hellingstrainer is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig andere substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur aangeven wordt. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit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

SYMPTOOM: de band ligt niet in het midden tussen de voetrails

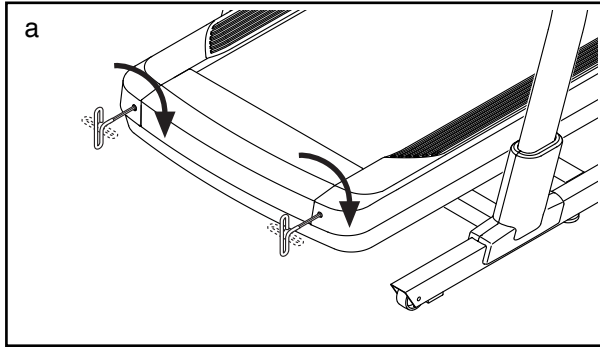
BELANGRIJK: als de band langs de voetrails schuurt kan de band beschadigd raken.

- Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Draai de linker schroef van de spanrol met de inbussleutel een halve slag met de klok mee **als de band naar links verschoven is**; draai de linker schroef van de spanrol een halve slag tegen de klok in **als de band naar rechts verschoven is.** Zorg ervoor dat de loopband niet te strak staat. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de band een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de band slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai beide bijstelschroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag met de klok mee. Als de band juist vastligt moet u elke rand van de band 8 tot 10 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in. Steek de sleutel in en loop een paar minuten voorzichtig op de loopband. Herhaal deze procedure tot de band juist vastligt.



SYMPTOOM: de iFit instelling werkt niet naar behoren.

- a. Zorg ervoor dat de hellingtrainer over de allernieuwste firmware beschikt (ziestap 3 op bladzijde 24) als de iFit instelling niet naar behoren werkt.

SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet juist

- a. Houd de Stoptoets en de toename-toets Speed (snelheid) ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de Stoptoets en de

toename-toets Speed weer los. Druk vervolgens op de Stoptoets en druk dan op de toename- of afname-toets Incline (helling). De hellingtrainer zal automatisch naar het maximale hellingniveau stijgen en dan naar het minimumniveau terugkeren. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw geijkt. Druk weer op de Stoptoets en daarna op de toename- of afname-toets Incline als het hellingsysteem niet met iken begint. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geijkt is.

SYMPTOOM: de hellingtrainer wordt niet op het draadloos netwerk aangesloten

- a. Zorg ervoor dat de draadloze instellingen op uw bedieningspaneel correct zijn (zie stap 4 op bladzijde 25).
- b. Zorg ervoor dat de instellingen voor uw draadloos netwerk correct zijn.
- c. Zie de kft van deze handleiding als u nog vragen heeft.

SYMPTOOM: de hellingtrainer wordt niet op uw tablet aangesloten

- a. Zorg dat de draadloze instellingen op uw bedieningspaneel correct zijn (zie stap 4 op bladzijde 25).
- b. Zorg dat de instellingen voor uw draadloos netwerk correct zijn.
- c. Zorg ervoor dat het bedieningspaneel en uw tablet op hetzelfde netwerk aangesloten zijn.
- d. Zie de kft van deze handleiding als u nog vragen heeft.

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.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken–spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespezen, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

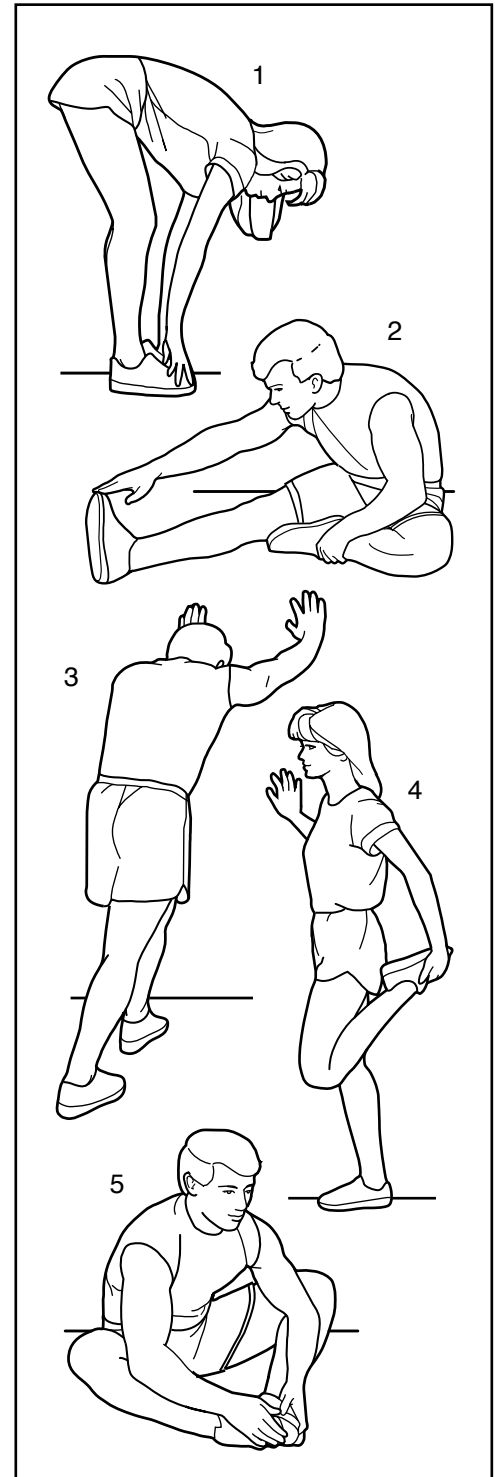
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspieren.



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL29714.1 R0715A

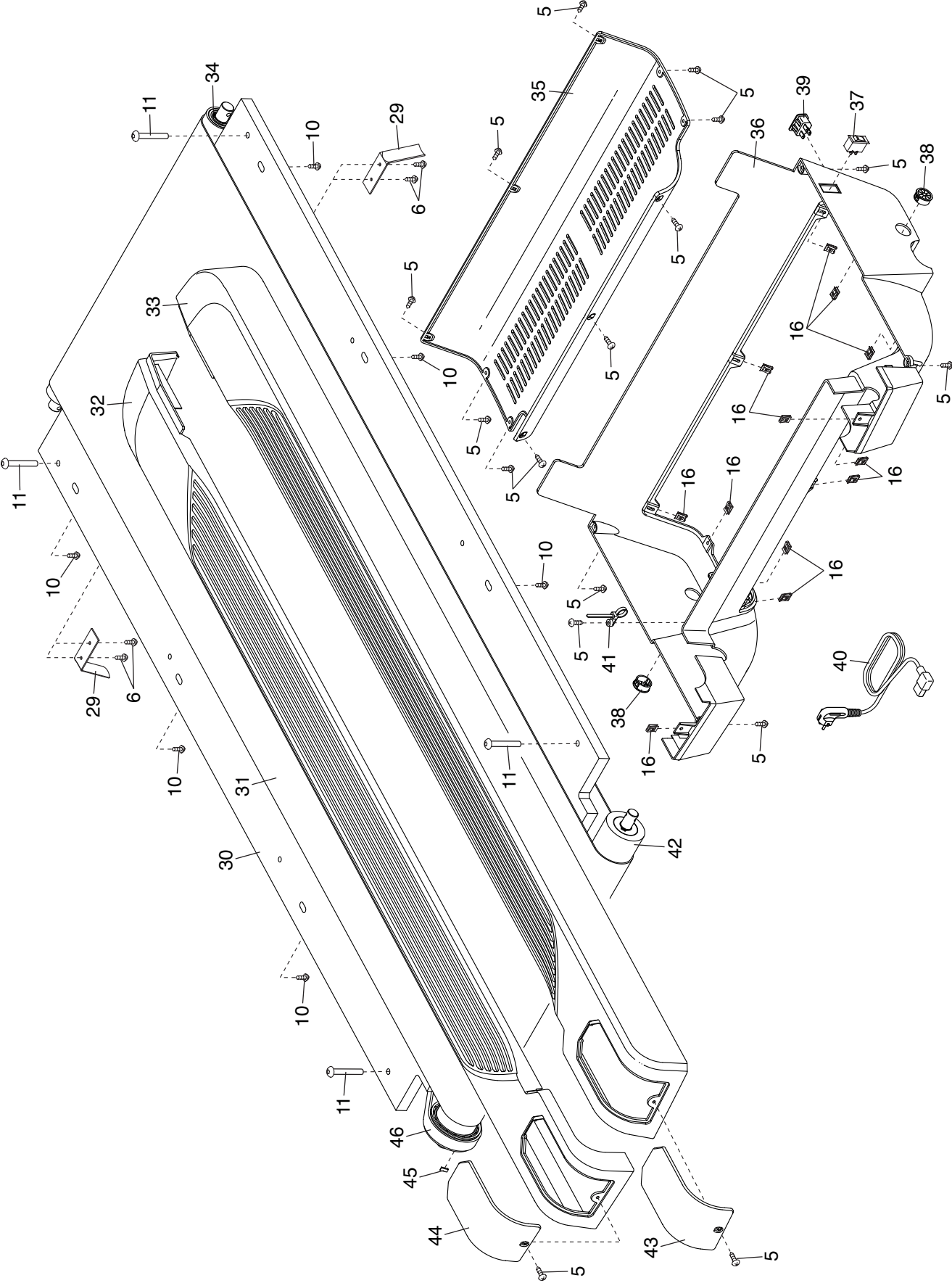
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	3/8" x 5 1/4" Schroef	45	1	Magneet
2	2	3/8" x 3 3/4" Schroef	46	1	Riem
3	8	3/8" Sterring	47	1	Kap van het Voorste Motorkap
4	2	#8 x 3/4" Tekschroef	48	1	Voorste Motorkap
5	76	#8 x 3/4" Schroef	49	8	Plaat van het Kussen
6	4	3/8" Schroef van Band Geleider	50	4	Veer
7	3	#8 x 1/2" Schroef	51	4	Kussen
8	1	#8 x 3/4" Trosvormige Schroef	52	1	Draad van de Basis
9	4	#8 x 3/4" Schroef met Tussenring als Kop	53	4	Rubber Kussen
10	6	#8 x 5/8" Schroef	54	—	(Niet gebruikt)
11	4	5/16" x 1 1/2" Schroef	55	1	Beugel van de Elektronica
12	2	1/4" x 1/2" Schroef	56	1	Bovenste Kap van de Motor van de Helling
13	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	57	1	Stopbeugel van de Helling
14	1	3/8" x 1 1/2" Bout	58	1	Onderste Beugel van de Motor van de Helling
15	1	3/8" x 2" Bout	59	4	Huls van de Motor van de Helling
16	12	Klem van de Kap	60	1	Motor van de Helling
17	9	#8 x 1/2" Schroef	61	1	Beugel van de Elektronica
18	1	1/4" x 1 1/2" Schroef	62	1	Reguleur
19	1	1/4" x 2" Schroef	63	1	Weerstand
20	2	5/16" Bout van de Motor	64	1	Aandrijfmotor
21	2	3/8" x 2 3/8" Schroef	65	1	Klem van de Bladveerschakelaar
22	8	3/8" x 2 3/4" Schroef	66	1	Onderstel
23	2	#8 Sterring	67	1	Bladveerschakelaar
24	2	1/4" Sterring	68	1	Buitenkap van de Linker Staander
25	4	5/16" Platte Tussenring	69	1	Binnenkap van de Linker Staander
26	4	3/8" Moer	70	1	Binnenkap van de Rechter Staander
27	4	5/16" Moer	71	1	Buitenkap van de Rechter Staander
28	1	1/4" Moer	72	2	Wiel
29	2	Bandgeleider	73	2	Kussen van de Basis
30	1	Loopvlak	74	1	Basis
31	1	Band	75	1	Draad van de Staander
32	1	Linker Voetrail	76	2	Ronde Borgring
33	1	Rechter Voetrail	77	4	Stelvoet
34	1	Spanrol	78	2	As
35	1	Kap van de Onderkap	79	2	Kap van de Basis
36	1	Onderkap	80	1	Waarschuingssticker
37	1	Schakelaar	81	2	Sticker met Gevaarteken
38	2	Borgring van de Onderkap	82	2	Klem van het Bedieningspaneel
39	1	Contactdoos	83	1	Staander
40	1	Stroomkabel	84	1	Gearde Draad van het Bedieningspaneel
65	7	Band	85	2	Korte Greep van de Handleuning
42	1	Aandrijfroller/Katrol	86	4	Kap van de Handleuning
43	1	Kap van de Rechter Voetrail			
44	1	Kap van de Linker Voetrail			

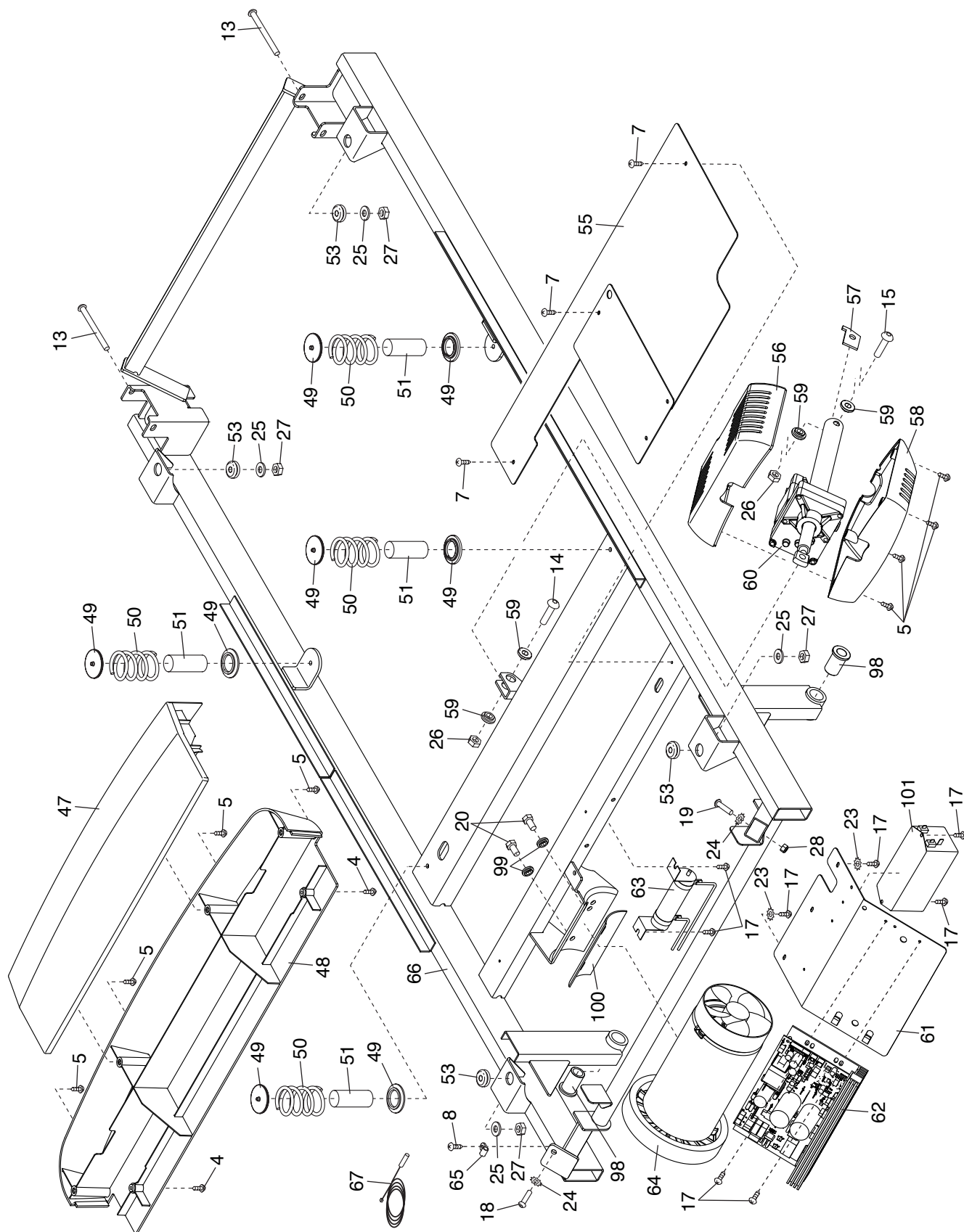
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
87	2	Montage voor de Hartslag	96	1	Achterkant van het Bedieningspaneel
88	2	Lange Greep van de Handleuning	97	1	Borstkas Hartslagmonitor
89	1	Rechter Handleuning	98	2	Zwenkhuls van het Onderstel
90	1	Linker Handleuning	99	2	Huls van de Motor
91	1	Linker Lade	100	1	Motorisolator
92	1	Basis van het Bedieningspaneel	101	1	Filter
93	1	Bedieningspaneel	*	–	Gebruikershandleiding
94	1	Rechter Lade			
95	1	Sleutel			

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 A

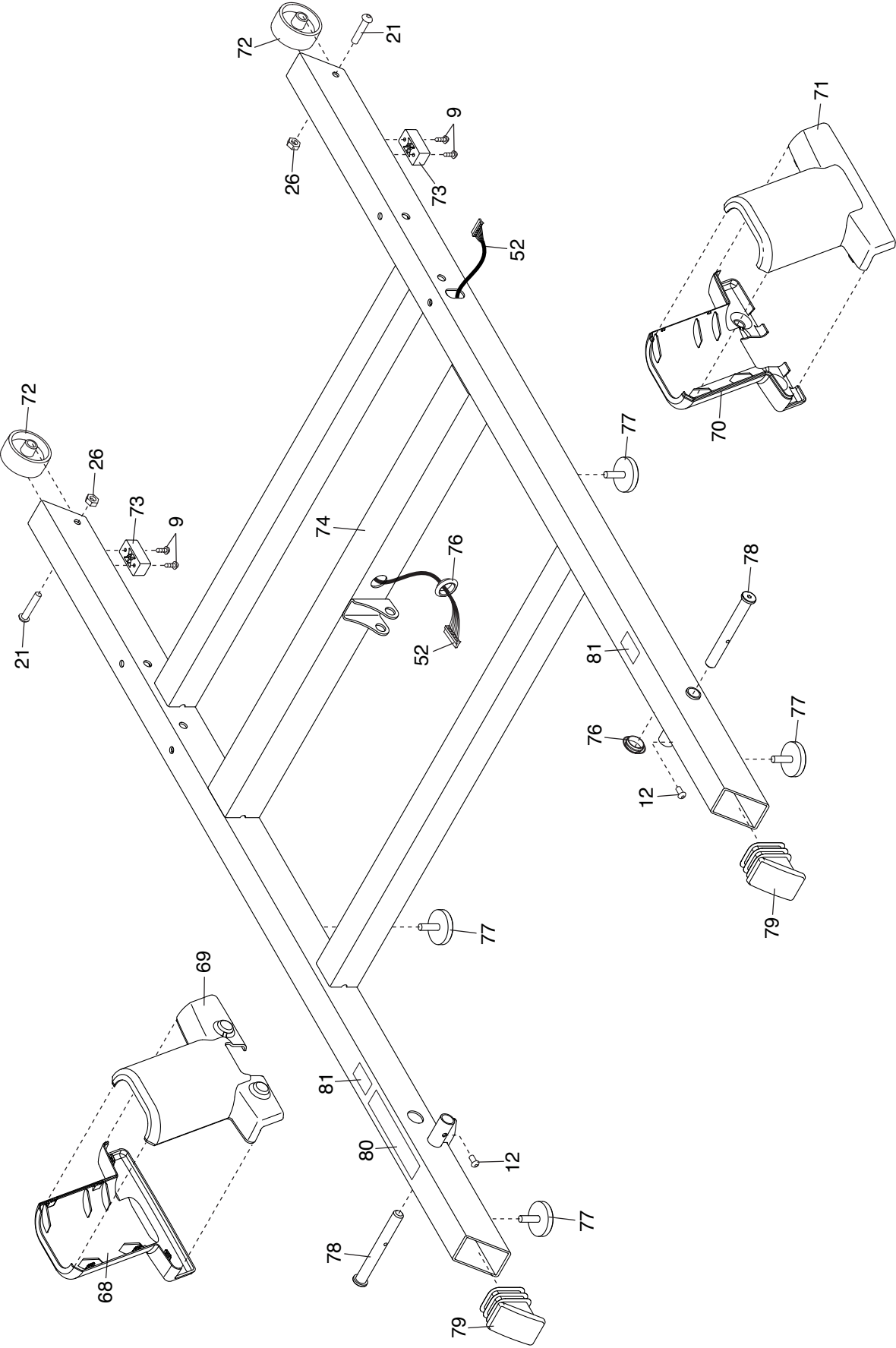
Modelnr. NETL29714.1 R0715A





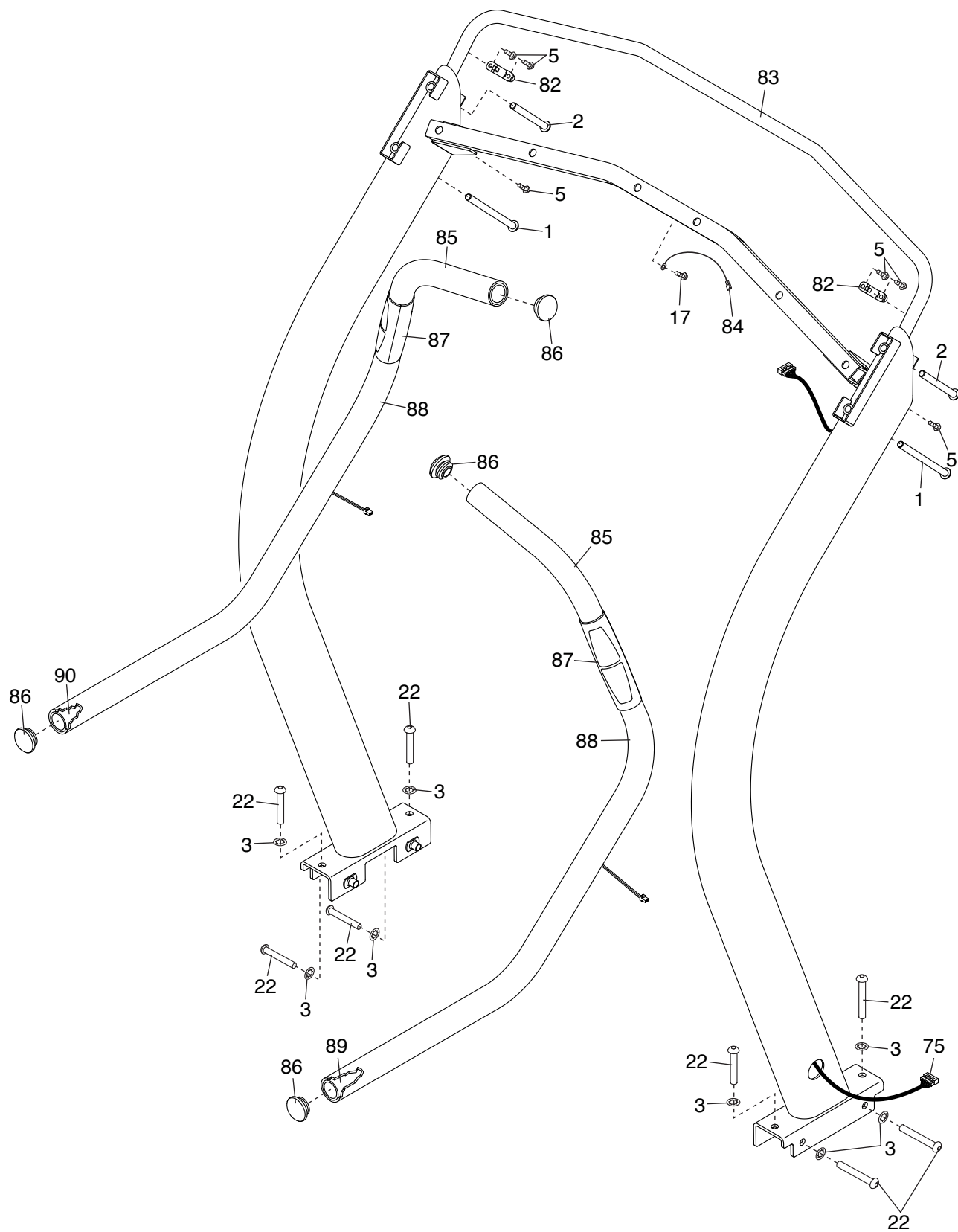
GEDETAILEERDE TEKENING C

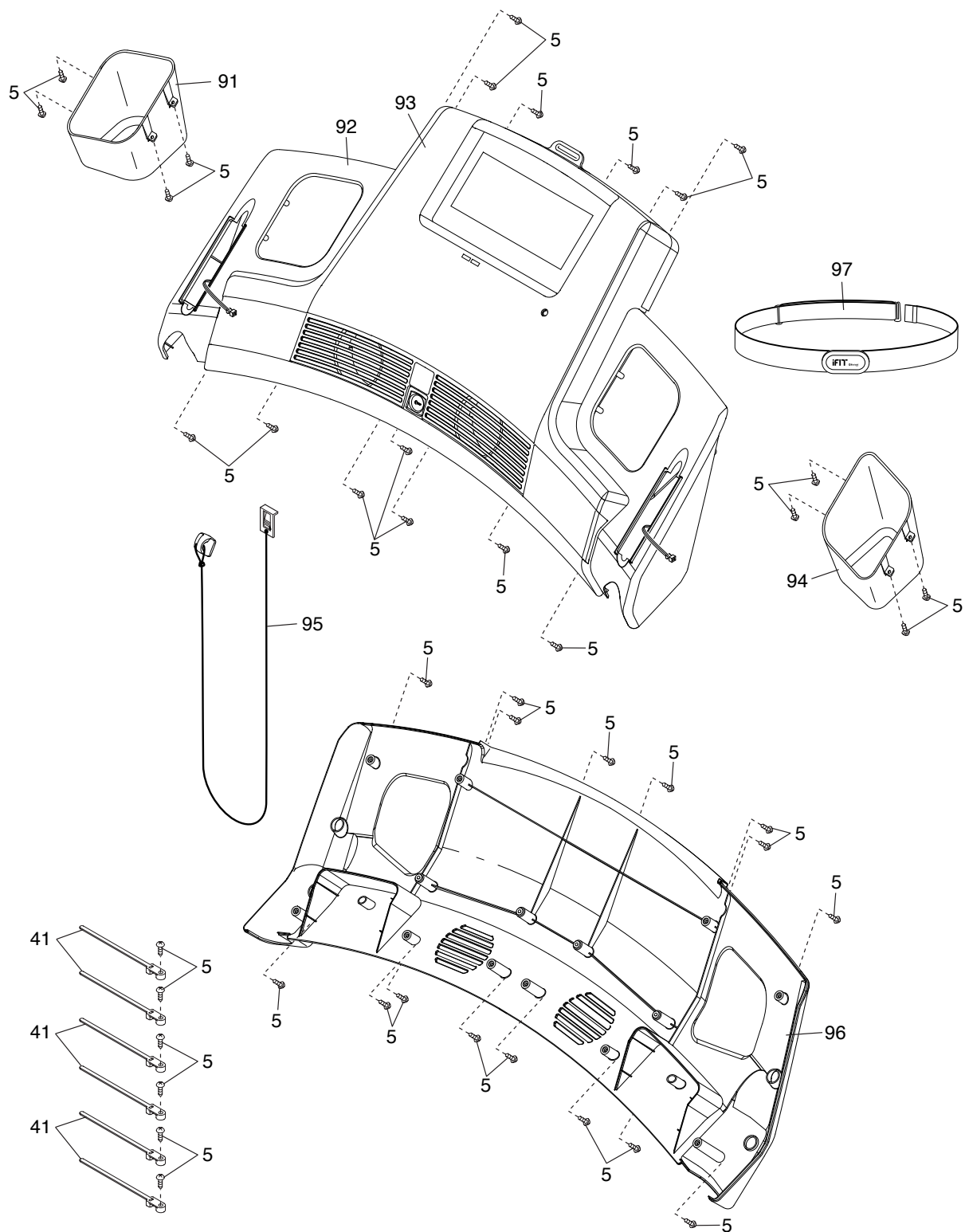
Modelnr. NETL29714.1 R0715A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. NETL29714.1 R0715A





HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

RECYCLING INFORMATIE

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

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

