

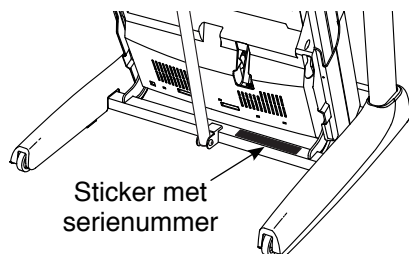
NordicTrack[®]

PRO 3000

Modelnr. NETL30713.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de
Klantendienst (zie informatie hier-
onder) 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

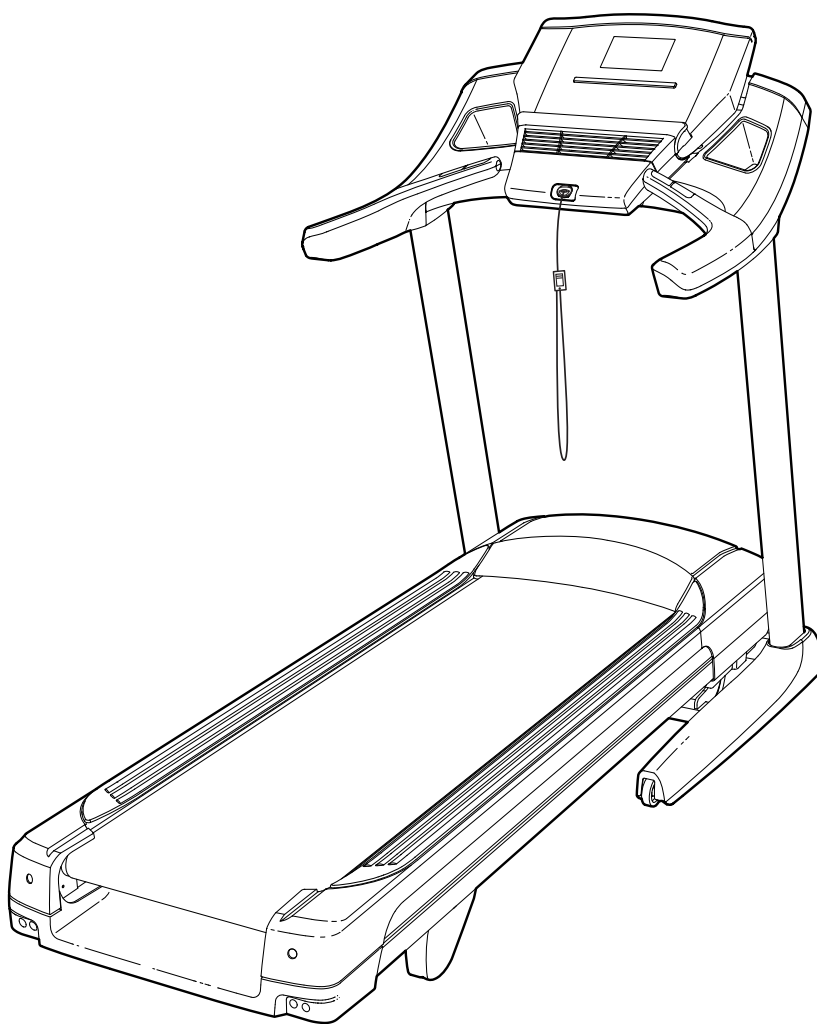
Email:

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 IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	13
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	14
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN	31
PROBLEMEN OPLOSSEN	32
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	34
LIJST MET ONDERDELEN	37
GEDETAILLEERDE TEKENING	39
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

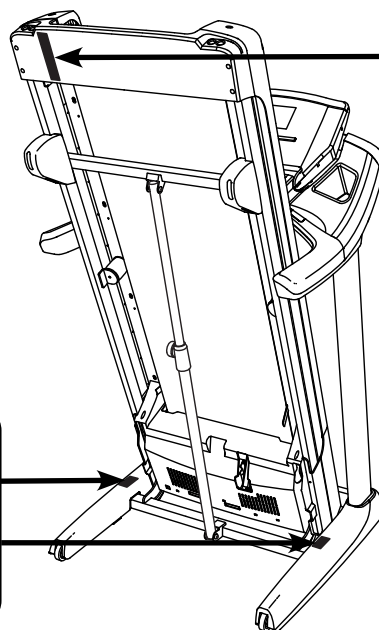
De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt.

Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.

Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.

⚠ 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 zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.

• Stel de snelheid geleidelijk bij.

• Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.

• Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.

• Sluit de sluitlip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.

• Helling moet in nulstand 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.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. 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 enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte 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 uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband mag alleen door personen die minder dan 181 kg wegen gebruikt worden.
9. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
10. Draag passende kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensoirs worden voor zowel mannen als vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen aan.*
11. Steek, wanneer u een stroomsnoer gebruikt, het stroomsnoer alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 14). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
12. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
13. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Laat de loopband nooit draaien wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 32 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstop procedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16).
16. Start de loopband nooit wanneer u op het loopvlak staat. Houd de handleidingen altijd vast terwijl u de loopband gebruikt.
17. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om plotselinge versnellingsschokken te voorkomen.
18. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de metingen. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.

19. Laat de loopband nooit onbeheerd draaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de stroomschakelaar in de uit-stand (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek het stroomsnoer uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 31.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
21. Overtuig u ervan dat bij het inklappen of het verplaatsen van de loopband de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
22. Steek geen enkel voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
23. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
24. **GEVAAR:** Trek het stroomsnoer altijd direct na gebruik van de loopband uit. Doe dit ook voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder de motorkap nooit tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
25. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

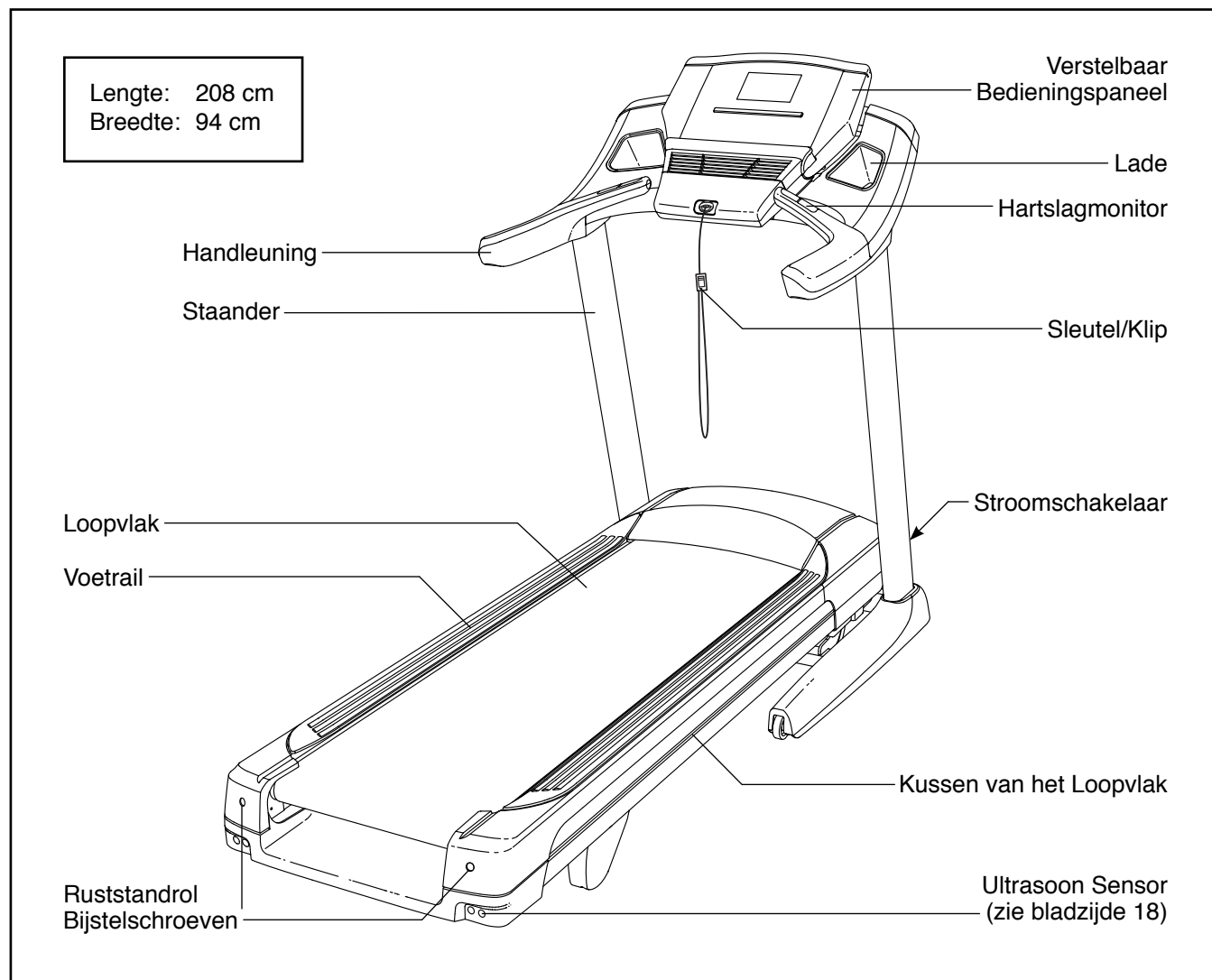
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® PRO 3000 loopband gekozen heeft. De PRO 3000 loopband biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om het oefenen thuis doeltreffender en prettiger te maken. De unieke loopband kan, wanneer u niet oefent, ingeklapt worden waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt dan andere loopbanden.

Doe er u voordeel mee, deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat u de loopband begint te gebruiken. Zie de kft van deze handleiding mocht

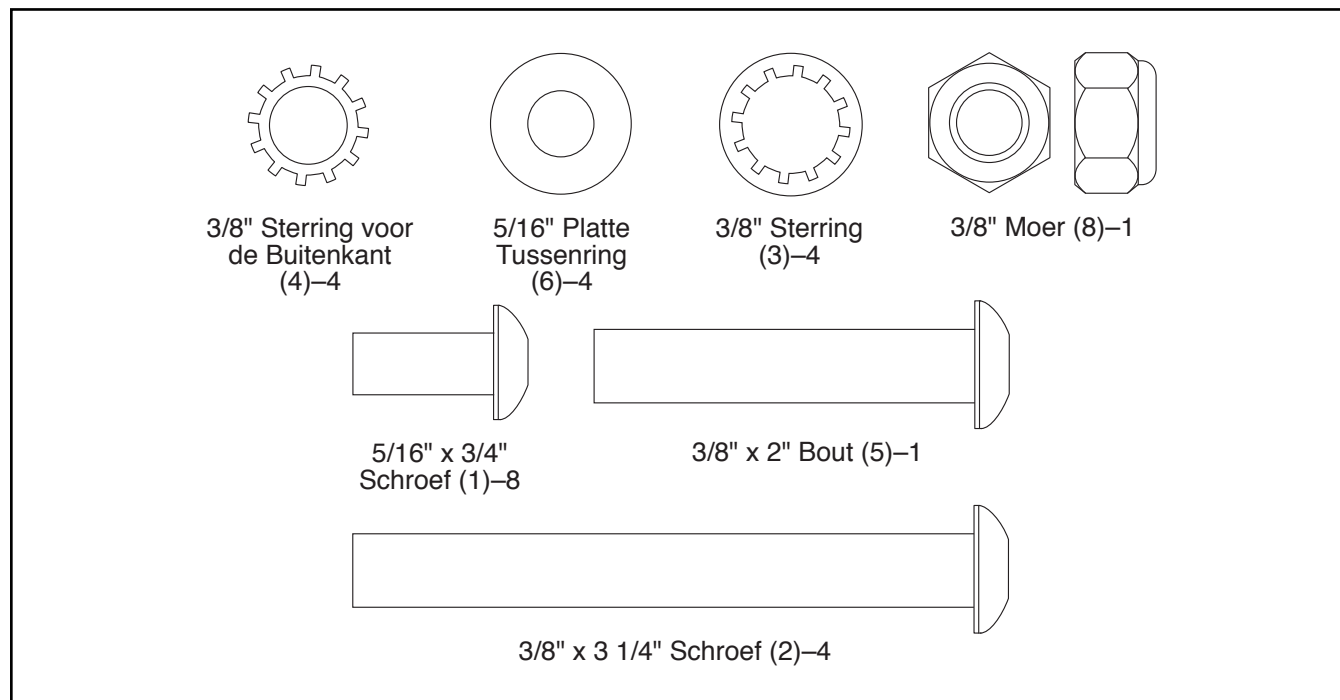
u nog vragen hebben nadat u de handleiding heeft doorgelezen. Noteer, voordat u met ons contact opneemt, het modelnummer en het serienummer van het product zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. Het modelnummer en de plaats van de sticker met het serienummer worden op de kft van deze handleiding aangegeven.

Bekijk de tekening hieronder en maak u zelf vertrouwd met de verschillende onderdelen voordat u verder leest.



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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



MONTAGE

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

- Linker onderdelen worden met “L” of “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.
- Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:

de meegeleverde
inbussleutels



een instelbare sleutel



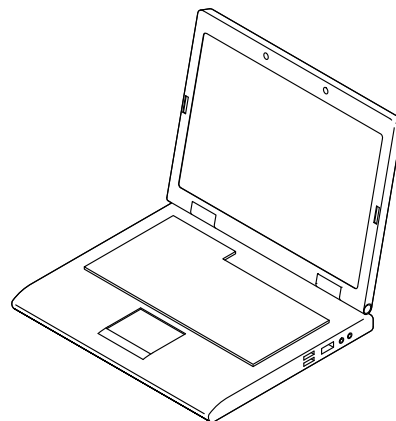
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

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

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

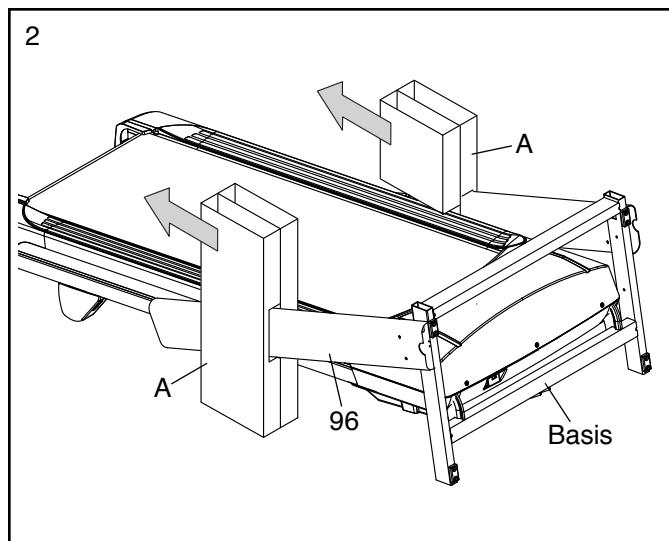
1



2. **Zorg dat het snoer uit getrokken is. Zorg ook dat de loopband op de plaats, waar die gebruikt gaat worden, gemonteerd wordt.** Als er een riem rond de loopband zit, verwijder die dan.

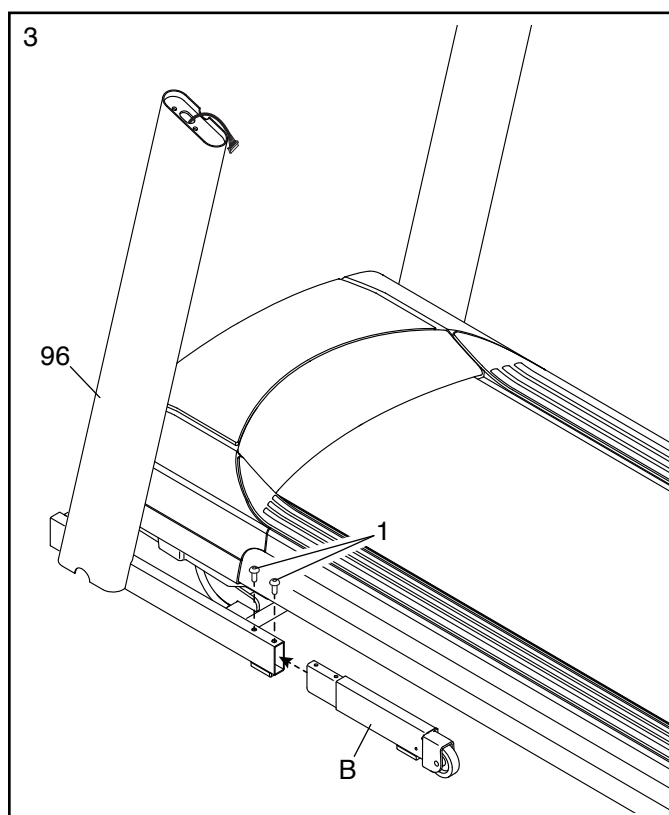
Houd beide Staanders (96) met hulp van een tweede persoon goed vast en verwijder **tegelijkertijd** het verpakkingsmateriaal (A).

Til dan vervolgens de Staanders (96) voorzichtig rechtop zodat de basis van de Staanders plat op de vloer staat. **Zorg dat het stroomsnoer niet bekneeld raakt.**



3. Zoek naar de samengestelde basis van het linker been (B). Steek de samengestelde basis van het linker been in de linker Staander (96). Maak de samengestelde basis van het linker been vast met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (1). **Maak de Schroeven goed vast.**

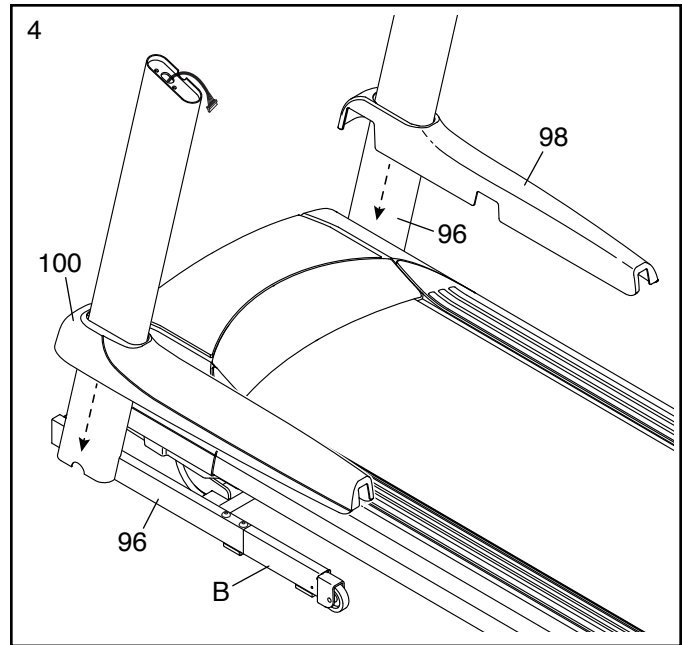
Maak de samengestelde rechter basis van het been (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de rechter Staander (96) vast.



4. Zoek naar de Linker Kap van de Staander (100) en naar de Rechter Kap van de Staander (98).

Schuif de Linker Kap van de Staander (100) op de linker Staander (96). Druk de Link Kap van de Staander op het onderste gedeelte van de linker Staander en op de samengestelde basis van het linker been (B) totdat deze op zijn plaats klikt.

Druk de Rechter Kap van de Staander (98) op dezelfde manier op de rechter Staander (96).



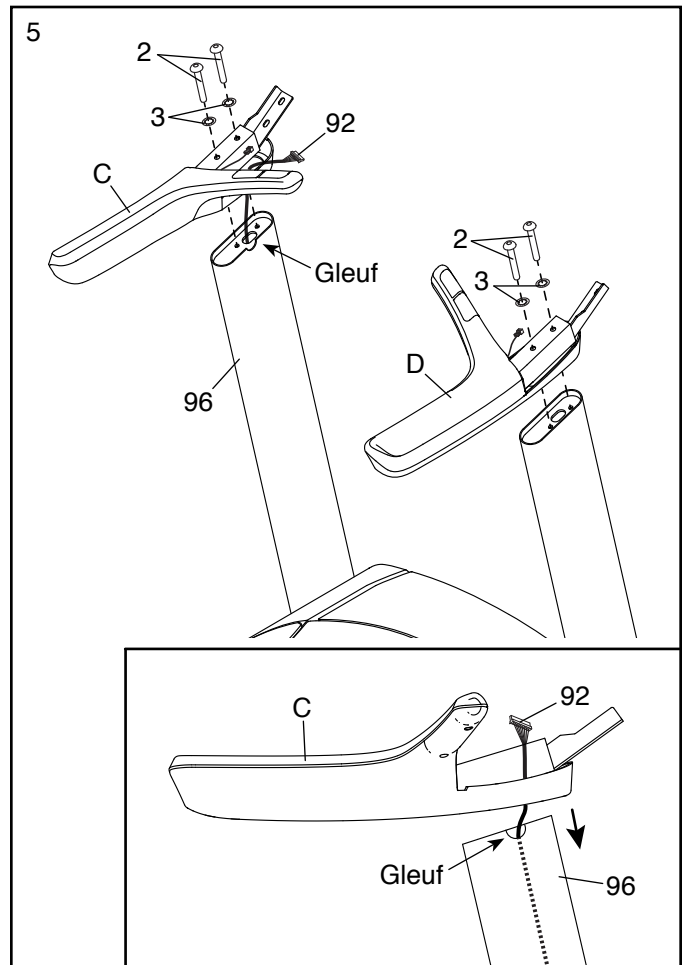
5. Snij de draadband los van de Draad van de Staander (92).

Zoek naar de samengestelde linker handleuning (C). Houd de samengestelde linker handleuning bij de linker Staander (96). Steek de Draad van de Staander (92) door de opening in de onderkant van de samengestelde linker handleuning.

Zie de inzet-tekening. Druk de samengestelde linker handleuning (C) op de linker Staander (96). **Zorg dat de Draad van de Staander (92) niet bekneld raakt.** Zorg dat de Draad van de Staander in de gleuf aan de bovenkant van de linker Staander ligt.

Maak de samengestelde linker handleuning (C) op de linker Staander (96) vast met twee $\frac{3}{8}$ " x 3 $\frac{1}{4}$ " Schroeven (2) en twee $\frac{3}{8}$ " Sterringen (3).

Maak de samengestelde rechter handleuning (D) op dezelfde manier vast. **Aandacht: Er zit geen draad aan de rechterkant.**

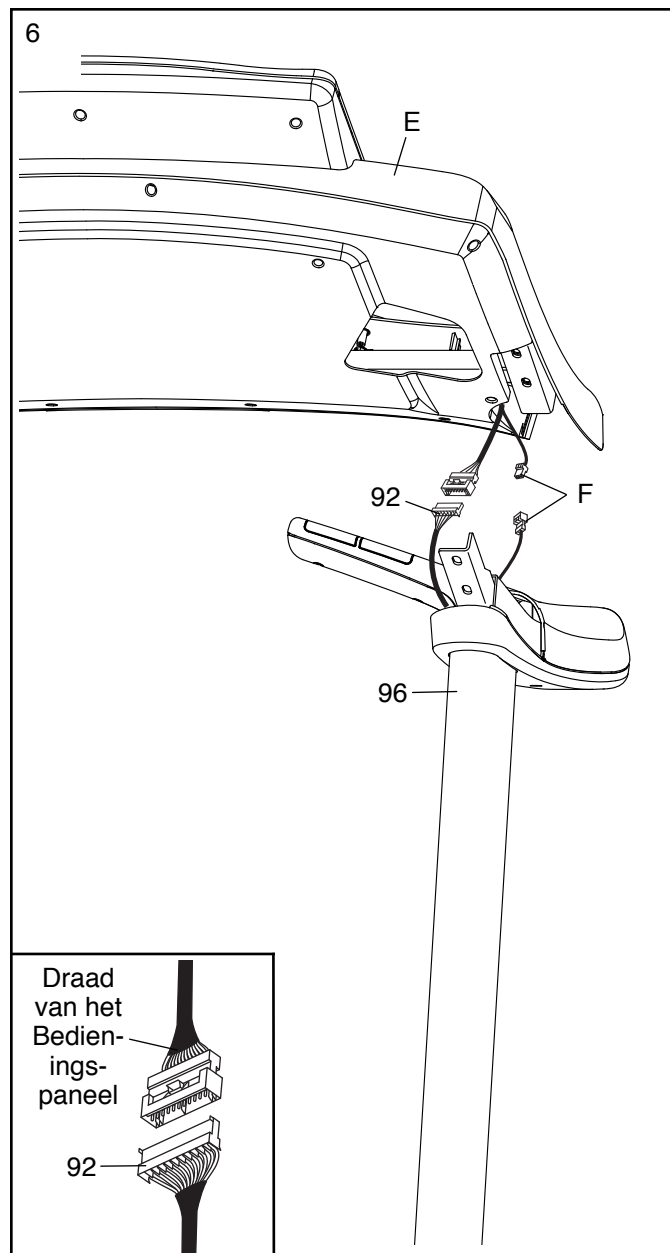


6. Houd het samengestelde bedieningspaneel (E) met hulp van een tweede persoon bij de Staanders (96).

Sluit de Draad van de Staander (92) aan op de draad van het bedieningspaneel. **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 GOED AANSLUIT KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM INGESCHAKELD WORDT.

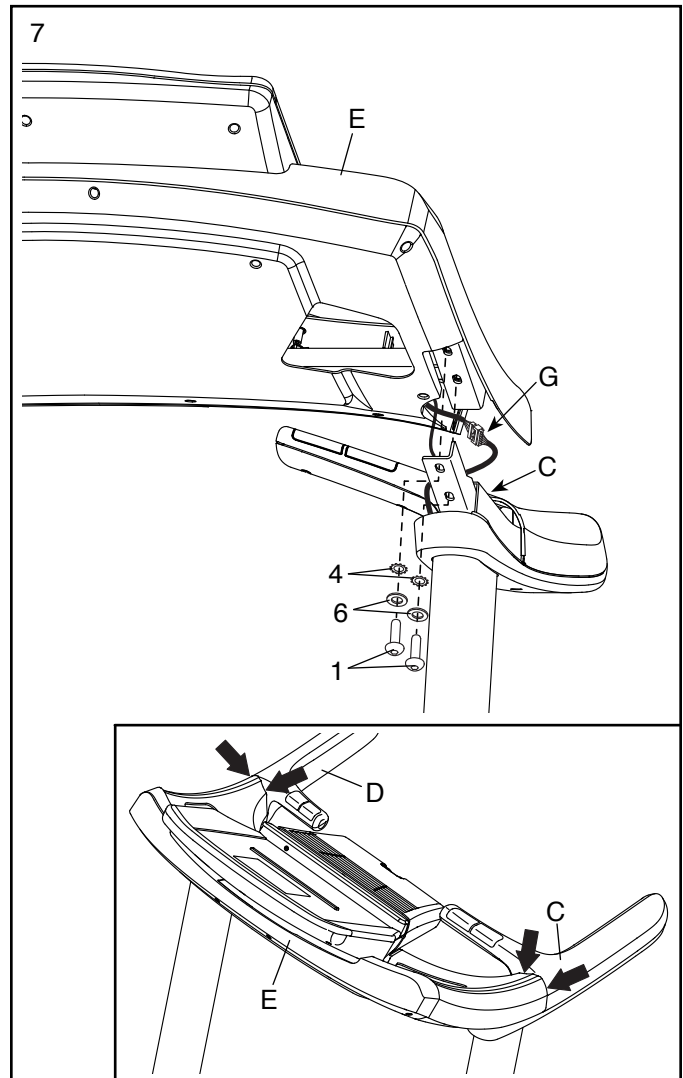
Sluit dan de draden voor de hartslag (F) aan. **Zorg dat de draden voor de hartslag ook aan de rechterkant (niet afgebeeld) aangesloten worden.**



7. Houd het samengestelde bedieningspaneel (E) met hulp van een tweede persoon bij de samengestelde linker handleuning (C). Leg de draden zodanig (G) dat ze niet bekneld raken terwijl u het samengestelde bedieningspaneel op de samengestelde linker handleuning zet. **Zorg dat de draden niet bekneld raken.**

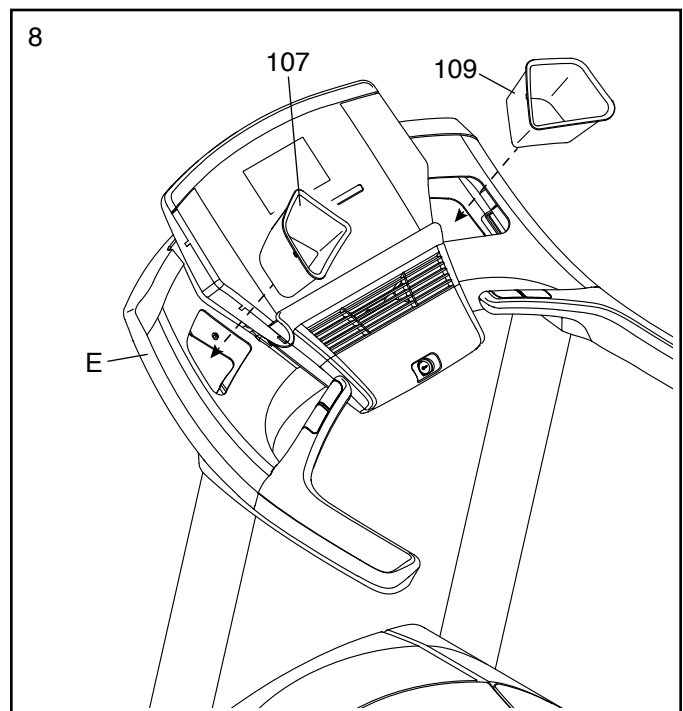
Zie de inzet-tekening. Zorg dat het samengestelde bedieningspaneel (E) tegen de samengestelde handleuning (C, D) aan ligt op de plaatsen aangegeven door de pijlen.

Maak het samengestelde bedieningspaneel (E) aan de samengestelde handleuning (C, D) vast met vier 5/16" x 3/4" Schroeven (1), vier 5/16" Platte Tussenringen (6), en vier 3/8" Sterringen voor de Buitenkant (4) zoals afgebeeld (alleen een kant is afgebeeld). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



8. Zoek naar de Linker en de Rechter Accessoirehouder (107, 109).

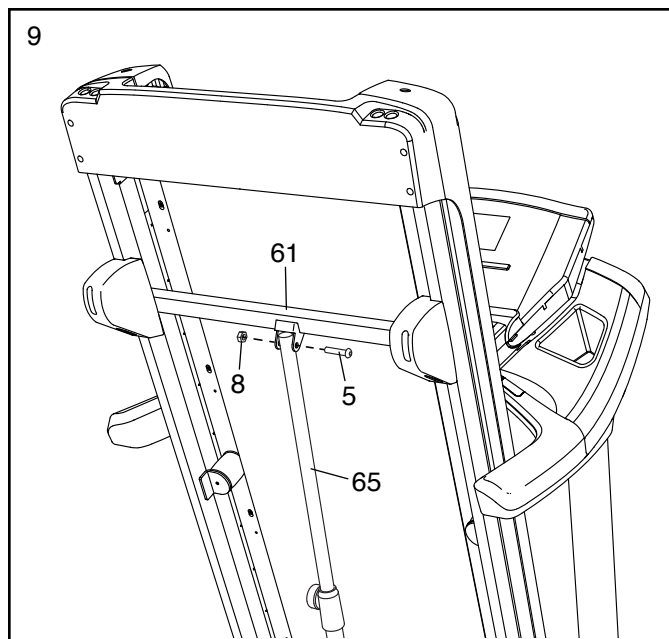
Druk de Linker en de Rechter Accessoirehouder (107, 109) in het samengestelde bedieningspaneel (E).



9. Til het Onderstel (61) op, tot de afgebeelde stand. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat deze stap voltooid is.**

Stel het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (65) op gelijke lijn met de gaten in de beugel aan het Onderstel (61). Maak de Opbergvergrendeling vast met de 3/8" x 2" Bout (5), en de 3/8" Moer (8). **Draai de 3/8" Moer goed vast.**

Laat het Onderstel (61) zakken zoals op bladzijde 31 beschreven.



10. **Zorg dat alle (onder)delen goed vastgedraaid zijn voordat u de loopband gaat gebruiken.** Als er velle-tjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Aandacht: Er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee bij te stellen (zie bladzijde 33).

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

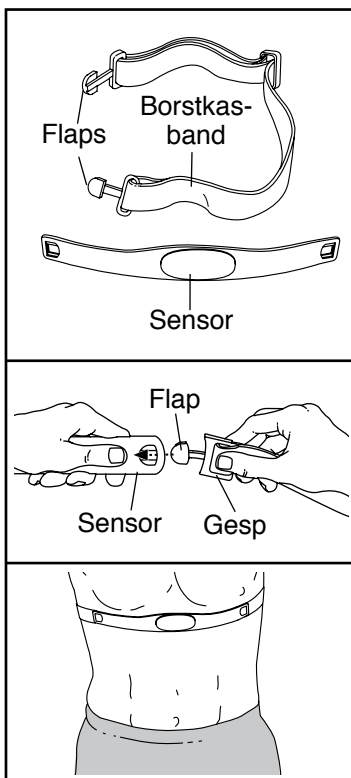
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

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

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

VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de sensor goed af na ieder gebruik. Door vocht blijft de sensor langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen sneller leeg lopen.
- Bewaar de hartslag monitor op een warme en droge plaats. Bewaar de hartslag monitor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de hartslag monitor niet langdurig bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10° C of aan een temperatuur hoger dan 50° C.



- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de hartslag monitor niet te veel.
- Maak de sensor schoon met een zachte doek en een beetje zachte zeep. Veeg dan de sensor met een zachte doek en droog deze goed af. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de sensor schoon te maken. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

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

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

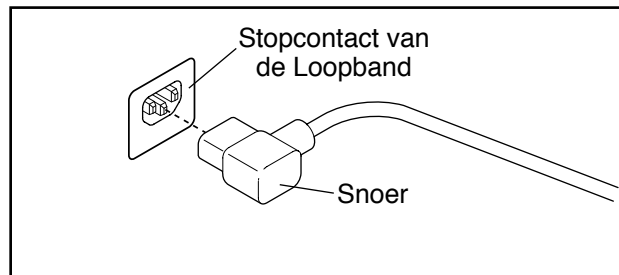
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

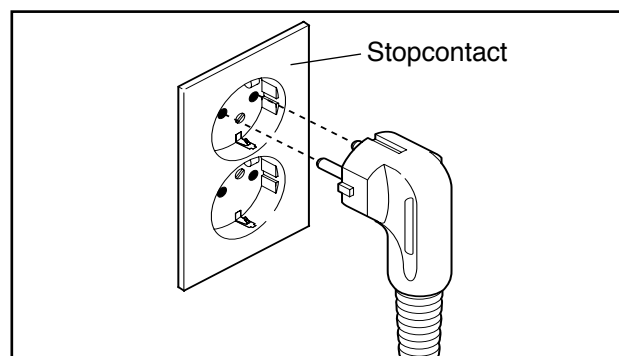
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

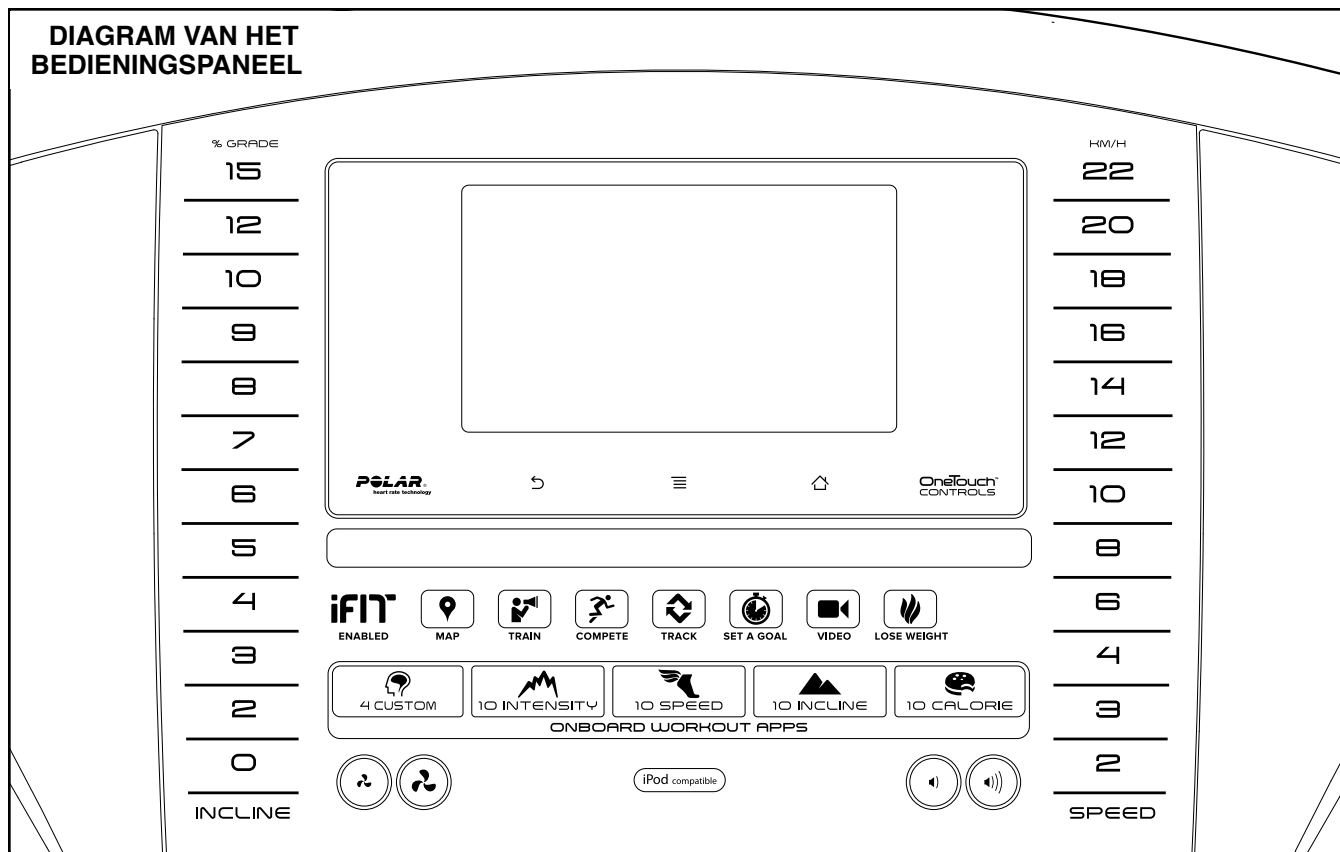
Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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





DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het geavanceerde bedieningspaneel kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontworpen zijn om uw workouts effectiever en leuker te maken. Het bedieningspaneel heeft revolutionaire iFit-technologie die het mogelijk maakt om het bedieningspaneel in verbinding te brengen met uw draadloze netwerk. Met iFit-technologie, kunt u uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts samenstellen, uw workout resultaten bijhouden en vele andere mogelijkheden gebruiken. **Zie www.iFit.com voor volledige informatie.**

Het bedieningspaneel heeft ook een keuze aan vooraf ingestelde workouts. Elke workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt. Daarnaast kunt u een calorie-, tijd-, afstands-, of snelheidsdoel instellen.

Het bedieningspaneel heeft ook workouts die door de gebruiker bepaald kunnen worden waarmee u uw eigen workouts kunt ontwerpen en ze in het geheugen kunt opslaan voor gebruik later.

Wanneer u de handmatige instelling gebruikt kunt u de snelheid en de helling van de loopband door de druk op een toets veranderen.

Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen doorlopend feedback geven. U kunt ook uw hartslag meten door de hartslagmonitor met handgreep of de borstkas hartslagmonitor te gebruiken.

U kunt zelfs, terwijl u oefent, op internet surfen of met het geluidssysteem van het bedieningspaneel, naar uw favoriete workout-muziek of audioboeken luisteren.

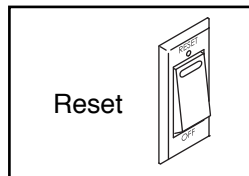
Zie bladzijde 16, **om de stroom in te schakelen**. Zie bladzijde 16, **om de touchscreen leren te gebruiken**. Zie bladzijde 17, **om het bedieningspaneel in te stellen**.

Aandacht: Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie stap 4 op bladzijde 26 om erachter te komen welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

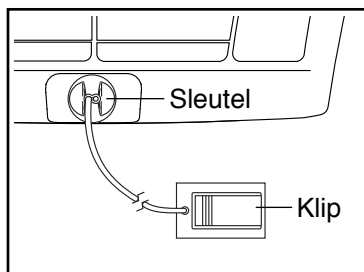
BELANGRIJK: Laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 14). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij het stroomsnoer op het onderstel van de loopband. Zorg dat de schakelaar in de resetstand staat.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel kent een demo instelling, ontworpen voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Nadat u het stroomsnoer insteekt en u de stroomschakelaar in de reset-stand drukt, voordat u de sleutel in het bedieningspaneel steekt zullen de displays, als de demo instelling aangaat, een vooraf ingestelde presentatie weergeven. Zie stap 7 op bladzijde 27 om de demo instelling uit te zetten.

Ga dan op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip stevig op de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in



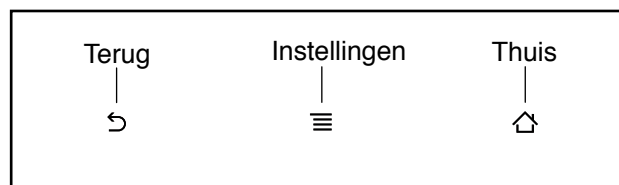
het bedieningspaneel. De displays zullen na een paar seconden oplichten. **BELANGRIJK:** In geval van nood kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel trekken, waardoor de loopband langzaam tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel dan de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.

Aandacht: Het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel voor gebruik klaar is.

HOE DE TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel kent een tablet met een kleuren touchscreen. De volgende informatie zal ervoor zorgen 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 over het scherm schuiven of met uw vinger op het scherm tikken om bepaalde beelden op het scherm te verplaatsen, zoals de displays in een workout (zie stap 5 op bladzijde 19). 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, om informatie in een tekstvak te typen, het tekstvak aan om het toetsenbord te kunnen bekijken. Raak de toets ?123 aan om cijfers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken. Raak de Alt-toets aan om meer tekens te bekijken. Raak opnieuw de Alt-toets aan om naar het cijfertoetsenbord terug te keren. Raak de ABC toets aan om naar het lettertoetsenbord terug te keren. Raak de toets met de pijl naar boven aan om een hoofdletter te gebruiken. Raak de pijltoets nogmaals aan om meerdere hoofdletters te gebruiken. Raak de pijltoets een derde keer aan om naar het lettertoetsenbord terug te keren. Raak de toets met de pijl terug en een X aan om het laatste teken te wissen.
- Gebruik deze toetsen op het bedieningspaneel om op het tablet te navigeren. Raak de terugtoets aan om naar het vorige scherm terug te keren. Raak de thuistoets aan om naar het hoofdmenu terug te keren. Raak de instellingen toets aan om het instellingen menu te bekijken.



HOE HET BEDIENINGSPANEEL IN TE STELLEN

U moet het bedieningspaneel instellen voordat u de loopband voor de eerste keer gaat gebruiken.

1. Maak verbinding met uw draadloos netwerk.

Aandacht: U moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn om toegang tot internet te krijgen, om iFit-workouts te downloaden, en om andere mogelijkheden van het bedieningspaneel te gebruiken. Zie **HOE DE DRAADLOOS NETWERK INSTELLING TE GEBRUIKEN** op bladzijde 29, om het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aan te sluiten.

2. Controleer op firmware updates.

Zie eerst stap 1 op bladzijde 26 en stap 2 op bladzijde 28 en kies de onderhoudsinstelling. Zie dan stap 3 op bladzijde 28 en controleer op firmware updates.

3. Het hellingsysteem ijken.

Zie stap 4 op bladzijde 28 en ijk het hellingsysteem van de loopband.

4. Maak een iFit account aan.

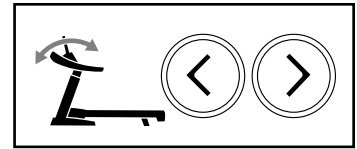
Raak de toets met de wereldbol in de hoek linksonder van het scherm aan en raak de iFit toets aan.

Aandacht: Zie bladzijde 30 voor informatie om op de browser te navigeren. De browser zal de iFit.com thuispagina openen. Raak de Register (Registreren) toets aan in de hoek rechtsboven van het scherm.

De browser zal de iFit.com registratie pagina openen. Raak de Buy Now (Koop Nu) toets aan om een iFit account aan te maken. Kies de optie code activeren als u een activeringscode heeft. Volg daarna de aanwijzingen op het scherm om voor uw iFit lidmaatschap te kiezen.

5. Stel de hoek van het bedieningspaneel bij.

Raak de toetsen om het bedieningspaneel te kantelen aan en stel de hoek van het bedieningspaneel zoals gewenst bij.



U kunt tot vier schuine voorkeursinstellingen van het bedieningspaneel voor verschillende gebruikers van de loopband opslaan. Druk eerst op de Memory (Geheugen) toets, druk dan meteen nadien op een van de genummerde User (Gebruiker) toetsen om de huidige schuine voorkeursinstelling van het bedieningspaneel op te slaan.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met oefenen kunt beginnen. De volgende pagina's leggen de verschillende workouts en andere mogelijkheden, die het bedieningspaneel biedt, uit.

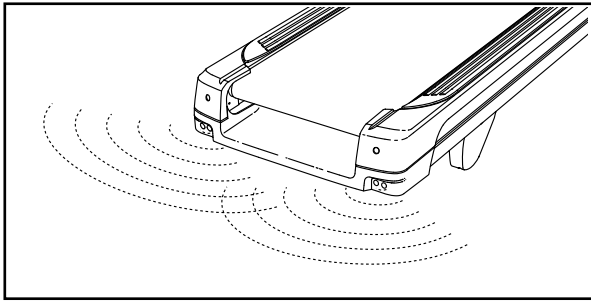
Zie bladzijde 18, **om de handmatige instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 21, **om een vooraf ingestelde workout te gebruiken**. Zie bladzijde 22, **om een stel-een-doel-in workout te gebruiken**. Zie bladzijde 23, **om een workout samen te stellen die door de gebruiker bepaald wordt**. Zie bladzijde 23, **om een workout die door de gebruiker bepaald wordt te gebruiken**. Zie bladzijde 25, **om een iFit workout te gebruiken**.

Zie bladzijde 26, **om de instellingen van het apparaat te gebruiken**. Zie bladzijde 28, **om de onderhoudsinstelling te gebruiken**. Zie bladzijde 29, **om de draadloos netwerk instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 30, **om het geluidstelsel te gebruiken**. Zie bladzijde 30, **om de internet browser te gebruiken**.

BELANGRIJK: Als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder die dan. Draag, wanneer u de loopband gebruikt, schone gym schoenen om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 33).

Aandacht: De loopband heeft een ultrasoon sensor die een voorwerp achter de loopband kan ontdekken (zie stap 1 en stap 2 op bladzijde 26 en stap 12 op bladzijde 27 om de ultrasoon sensor aan of uit te zetten).

Er zullen een of meerdere boodschappen op het scherm verschijnen om u te waarschuwen als de ultrasoon sensor een voorwerp ontdekt. Het loopvlak zal automatisch stil vallen als het object zich in de dichtstbijzijnde zone tot de loopband bevindt.



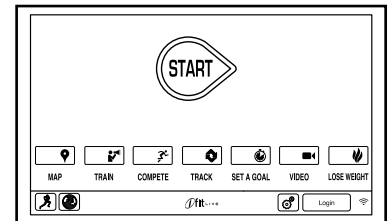
HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

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

2. Kies het hoofdmenu.

Na het opstarten van het bedieningspaneel zal, wanneer u de stroom inschakelt, het hoofdmenu



verschijnen. Raak de thuistoets aan in de hoek linksonder op het scherm (niet afgebeeld) om wanneer dan ook naar het hoofdmenu terug te keren.

3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Raak de Starttoets op het scherm aan of druk op de Starttoets op het bedieningspaneel om de loopband te starten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien.

U kunt de snelheid van de loopband tijdens het oefenen naar wens veranderen door op de Speed- (Snelheids) toename en -afnametoetsen te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/H (km/u) veranderen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 km/u.

Wanneer u op een van de genummerde Speed-toetsen drukt zal de snelheid van de loopband geleidelijk veranderen tot de gewenste snelheidsinstelling bereikt is.

Druk op de Stoptoets om de loopband te stoppen. Druk op de Starttoets om de loopband opnieuw te starten.

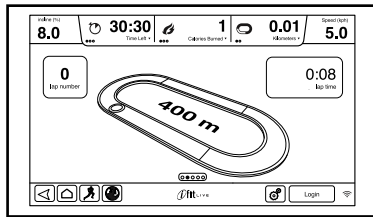
4. Verander desgewenst de helling van de loopband

Druk op de Incline (Helling) toename- en afnametoetsen of druk op een van de genummerde hellingtoetsen om de helling van de loopband te veranderen. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de helling geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt is.

Aandacht: U moet eerst het hellingsysteem ijken wanneer u de helling voor de eerste keer aanpast (zie stap 4 op bladzijde 28).

5. Volg uw vordering.

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



Het scherm kan de volgende workout informatie aangegeven terwijl u op de loopband loopt of rent:

- Het hellingniveau van de loopband
- De verstreken tijd
- De resterende tijd (Aandacht: De handmatige instelling telt de overblijvende tijd niet af.)
- Het bij benadering aantal calorieën dat u verbrand heeft
- Het bij benadering aantal calorieën dat u per uur verbrandt
- De afstand die u gelopen of gered heeft

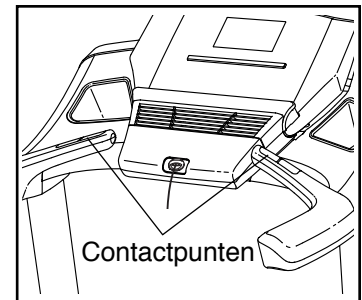
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Een piste die 400 m (1/4 mijl) voorstelt
- Uw snelheid in minuten per mijl
- Het huidige nummer van het rondje
- Uw hartslag (zie stap 6 op de volgende bladzijde)

Raak een van de menutoetsen aan of druk op de Stoptoets op het bedieningspaneel om de workout stil te laten vallen. Raak de Resume (Hervatten) toets aan of druk op de Starttoets om met de workout door te gaan. Raak de End Workout (Workout Eindigen) toets aan om de workoutsessie te beëindigen.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: Het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig aangeven als u de hartslagmonitor met handgreep en de borstkas hartslagmonitor tegelijkertijd gebruikt. Zie bladzijde 13 voor informatie over de borstkas hartslagmonitor.

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

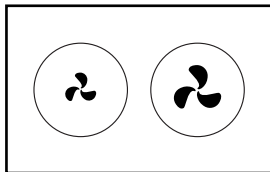


Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de stang voor de hartslag met uw handpalmen op de contactpunten ongeveer tien seconden lang vast; **beweeg uw handen niet**. Uw hartslag zal aangegeven worden wanneer uw hartslag gemeten kan worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden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

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

De ventilator kent meerdere snelheidsinstellingen en een automatische instelling. Wanneer de automatische instelling gekozen is zal de snelheid van de ventilator automatisch toenemen en afnemen naar mate de snelheid van de loopband toeneemt en afneemt.

Druk op de ventilator toenametoets om de snelheid van de ventilator te verhogen. De automatische ventilator instelling zal gekozen worden als u een keer op de ventilator toenametoets drukt terwijl de ventilator op de maximum snelheidsinstelling staat. Druk herhaaldelijk op de ventilator afnametoets om de snelheid van de ventilator te verlagen of om de ventilator uit te zetten.



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

Stap op het loopvlak en raak de thuistoets of de terugtoets op het scherm aan of druk op de Stoptoets op het bedieningspaneel. Een samenvatting van de workout zal dan op het scherm verschijnen. Raak, nadat u de samenvatting van de workout bekeken heeft, de Finish (Eindigen) toets aan om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt ook uw resultaten opslaan of bekend maken door middel van een van de opties op het scherm. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Druk de stroomschakelaar in de Off (uitstand) en trek het stroomsnoer uit wanneer u met het gebruik van de loopband klaar bent. **BELANGRIJK: De elektrische onderdelen van de loopband kunnen voortijdig slijten als u dit niet doet.**

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT TE ZETTEN op bladzijde 16.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk op de Intensity- (Intensiteits), op de Speed- (Snelheids), op de Incline (Helling) of op de Calorie toets op het bedieningspaneel om een vooraf ingestelde workout te kiezen. Aandacht: U kunt ook de renner toets op het scherm aanraken om het Workouts (oefeningen) menu te kiezen.

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

3. Start de workout.

Raak de Start Workout toets aan om de workout te starten. Even nadat u de toets aanraakt zal de loopband beginnen rond te draaien. Houd de handleuningen vast en begin te lopen.

Iedere workout is in meerdere segmenten verdeeld. Eén snelheids- en één hellinginstelling zijn voor ieder segment geprogrammeerd. Aandacht: Dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Het profiel zal tijdens de workout uw vordering aangeven. Tik op of schuif over het scherm om het profiel te bekijken. De verticaal gekleurde 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.

De loopband zal aan het einde van het eerste segment van de workout automatisch de snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment instellen.

De workout gaat zo door totdat het laatste segment eindigt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen en een samenvatting van de workout zal op het scherm verschijnen. Raak, nadat u de

samenvatting van de workout bekeken heeft, de Eindigen (finish) toets aan om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt ook uw resultaten opslaan of bekend maken met een van de opties op het scherm.

U kunt de instellingen veranderen door op de Speed- of de Incline toetsen te drukken als de snelheids- en/of de hellinginstelling wanneer dan ook tijdens de workout te hoog of te laag ligt. U kunt dan de snelheid handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde 18) **als u op een Speed toets drukt**. U kunt dan de helling handmatig regelen (zie stap 4 op bladzijde 19) **als u op een Incline toets drukt**. Bekijk eerst het profiel **om naar de geprogrammeerde snelheids- en/of hellinginstellingen van de workout terug te keren**. Druk dan op de Follow Workout (Volg Workout) toets.

Raak de terugtoets of de thuistoets in de hoek linksonder van het scherm aan, of druk op de Stoptoets op het bedieningspaneel om de workout stil te laten vallen. Raak de Resume (Hervatten) toets op het scherm aan of druk op de Starttoets op het bedieningspaneel om met de workout door te gaan. Raak de End Workout (Workout Eindigen) toets aan om de workout te beëindigen.

Aandacht: Het 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. Daarnaast heeft een eventuele handmatige verandering van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de workout invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

4. Volg uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 19. Het scherm zal ook een profiel van de snelheids- en de hellinginstellingen van de workout aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

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 16.

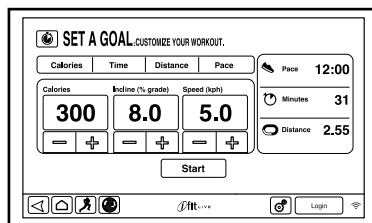
2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 18.

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

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

Raak de
Calories
(Calorieën),
Time- (Tijd),
Distance-
(Afstands),
of Speed-
(Snelheids)



toets aan om een calorie-, tijd-, afstands-, of snelheidsdoel in te stellen. Raak dan de toename- en afnametoetsen op het scherm aan om een calorie-, tijd-, afstands-, of snelheidsdoel te kiezen en om een snelheid en helling voor de workout te kiezen. Het scherm zal de duur en de afstand van de workout en bij benadering het aantal calorieën dat u tijdens de workout zal verbranden aangeven.

4. Start de workout.

Raak de Starttoets aan om de workout te starten. Even nadat u de toets aanraakt zal de loopband beginnen rond te draaien. Houd de handleuningenvast en begin te lopen.

De workout zal op dezelfde wijze als de handmatige instelling werken (zie bladzijde 18 tot en met 20).

De workout gaat zo door totdat u het ingestelde doel bereikt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen en een samenvatting van de workout zal op het scherm verschijnen. Raak, nadat u de samenvatting van de workout bekeken heeft, de Finish (Eindigen) toets aan om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt ook uw resultaten opslaan of bekend maken met een van de opties op het scherm.

Aandacht: Het 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 vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

HOE EEN WORKOUT SAMEN TE STELLEN DIE DOOR DE GEBRUIKER BEPAALD WORDT

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT TE ZETTEN op bladzijde 16.

2. Kies een workout die door de gebruiker bepaald wordt.

Druk op de Custom (Op Maat) toets op het bedieningspaneel om een workout te kiezen die door de gebruiker bepaald wordt.

Kies de gewenste workout uit workouts menu dat door de gebruiker bepaald wordt. Raak dan de Record (Opnemen) toets aan.

3. Start de workout.

Elke workout is in segmenten gedeeld. U kunt een weerstandsniveau en een na te streven opm (snelheid) voor elk segment programmeren.

Stel gewoon de snelheid van de loopband bij door op de genummerde Speed- (Snelheids) toetsen te drukken om een snelheidsniveau voor het eerste segment te programmeren.

Stel gewoon de helling van de loopband bij door op de genummerde Incline (Helling) toetsen te drukken om een hellingniveau voor het eerste segment te programmeren.

De workout zal aan het einde van het eerste segment de huidige snelheids- en de hellingniveaus in het geheugen opslaan.

Programmeer een snelheids- en een hellingniveau voor het tweede segment zoals hierboven beschreven.

Ga door met oefenen zo lang als u wilt. Druk dan op de Stoptoets om uw workout te beëindigen. De workout die u samengesteld heeft zal dan in het geheugen opgeslagen worden.

Een samenvatting van de workout zal dan op het scherm verschijnen. Raak, nadat u de samenvatting van de workout bekeken heeft, de Finish (Eindigen) toets aan om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt ook uw resultaten opslaan of bekend maken met een van de opties op het scherm.

4. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u met oefenen klaar bent.

Zie stap 8 op bladzijde 20.

HOE EEN WORKOUT DIE DOOR DE GEBRUIKER BEPAALD WORDT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16.

2. Kies een workout die door de gebruiker bepaald wordt.

Druk op de Custom (Op Maat) toets op het bedieningspaneel om een workout te kiezen die door de gebruiker bepaald wordt.

Kies de gewenste workout uit het workouts menu dat door de gebruiker bepaald wordt. Raak dan de Repeat (Herhalen) toets aan.

Aandacht: Raak de Record New (Nieuw Opnemen) toets aan om een workout samen te stellen die door de gebruiker bepaald wordt. Zie aan de linkerkant HOE EEN WORKOUT SAMEN TE STELLEN DIE DOOR DE GEBRUIKER BEPAALD WORDT.

Het scherm zal de naam, de duur en de afstand van de workout aangeven. Het scherm zal ook bij benadering het aantal calorieën aangeven dat u tijdens de workout zult verbranden.

3. Start de workout.

Raak de Start Workout toets om de workout te starten.

Iedere workout is in segmenten verdeeld. Eén snelheids- en één hellinginstelling zijn voor ieder segment geprogrammeerd. Aandacht: Hetzelfde snelheids- en/of hellingniveau kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de workout zullen de profielen uw vordering aangeven. Tik op of schuif over het scherm om de profielen te bekijken. De verticaal gekleurde lijn zal het huidige segment van de workout aangeven. Het onderste profiel geeft het hellingniveau van het huidige segment aan. Het bovenste profiel geeft het snelheidsniveau van het huidige segment aan.

U kunt de handmatige instellingen veranderen door op de Speed- (Snelheids) of de Incline (Helling) toetsen te drukken als de snelheids- en/of de hellinginstellingen wanneer dan ook tijdens de workout te hoog of te laag liggen. U kunt dan de snelheid handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde 18) **als u op een Speed toets drukt**. U kunt dan de helling handmatig regelen (zie stap 4 op bladzijde 19) **als u op een Incline toets drukt**. Bekijk eerst het profiel **om naar de geprogrammeerde snelheids- en/of hellinginstellingen van de workout terug te keren**. Druk dan op de Volg Workout (follow workout) toets.

Aandacht: Het caloriëdoel 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 eventuele handmatige verandering van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de workout invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Raak de terugtoets of de thuistoets aan de onderkant van het scherm aan om de workout stil te laten vallen. Raak de Resume (Hervatten) toets aan om met de workout door te gaan. Raak de End Workout (Workout Eindigen) toets aan om de workout te beëindigen.

De workout gaat zo door totdat het laatste segment eindigt. Een samenvatting van de workout zal dan op het scherm verschijnen. Raak, nadat u de samenvatting van de workout bekeken heeft, de Finish (Eindigen) toets aan om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt ook uw resultaten opslaan of bekend maken met een van de opties op het scherm.

4. Verander desgewenst de workout.

U kunt desgewenst de workout veranderen. Zie HOE EEN WORKOUT SAMEN TE STELLEN DIE DOOR DE GEBRUIKER BEPAALD WORDT op bladzijde 23.

5. Volg uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: U heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie HOE DE DRAADLOOS NETWERK INSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 29) om een iFit workout te gebruiken. Een iFit account is ook nodig.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16.

2. Kies het hoofdmenu.

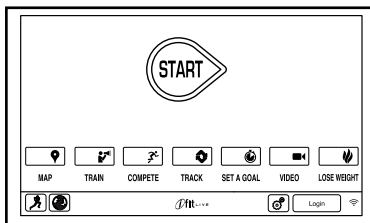
Zie stap 2 op bladzijde 18.

3. Log in op uw iFit account.

Raak, indien u dat nog niet gedaan heeft, de Login (Inloggen) toets aan om op uw iFit account in te loggen. Het scherm zal om uw iFit.com gebruikersnaam en wachtwoord vragen. Voer deze in en raak de Login toets aan. Raak de Cancel (Annuleren) toets aan om het inlogscherm te verlaten.

4. Kies een iFit workout.

Druk, om een iFit workout op uw lijst te downloaden, op de Map (Kaart), de Train (Trainen), de Video, of de Lose Weight (Afslanken) toets om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden. Aandacht: U heeft ook via deze opties toegang tot de demo workouts, zelfs als u niet op een iFit account inlogt.



Raak de Compete (Competitie) toets aan om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Raak de Track (Piste) toets aan om uw Workout History (Workout Geschiedenis) te bekijken. Raak de Set A Goal (Stel Een Doel In) toets (zie bladzijde 22) aan om een stel-een-doel-in workout te gebruiken. Aandacht: U kunt ook op een van de iFit toetsen op het bedieningspaneel drukken.

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

U moet enkele 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.

Het scherm zal, wanneer u een iFit workout kiest, de naam, de duur, en de afstand van de workout aangeven. Het scherm zal ook bij benadering het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden aangeven. De display zal, als u een competitie workout kiest, aftellen totdat de race begint.

5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 21.

Tijdens sommige workouts zal de stem van een audio coach u door uw workout leiden.

6. Volg uw vordering.

Zie stap 5 op bladzijde 19. Het scherm kan ook een kaart van het pad waarop u loopt of rent aangeven.

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

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

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

Zie stap 8 op bladzijde 20.

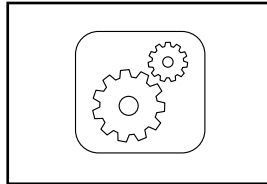
Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit instelling.

HOE DE INSTELLINGEN VAN HET APPARAAT TE GEBRUIKEN

1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Steek de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 18).

Raak dan de Gears (Toestellen) toets in de hoek rechtsonder van het scherm aan om het hoofdmenu van de instellingen te kiezen.



2. Kies de instellingen van het apparaat.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen de Equipment Settings (Instellingen van het Apparaat) toets aan. Aandacht: Schuif over of tik op het scherm om door de opties naar boven of naar beneden te scrollen.

3. Kies een taal.

Raak de Language (Taal) toets aan en kies de gewenste taal om een taal te kiezen. Druk vervolgens op de terugtoets op het scherm om naar de instellingen van het apparaat terug te keren. Aandacht: Deze functie is mogelijk niet geactiveerd.

4. Kies een meeteenheid.

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

5. Kies een tijdzone.

Raak de toets Timezone (Tijdzone) aan. Kies uw plaatselijke tijdzone zodat het bedieningspaneel uw lokale tijd aangeeft. Raak vervolgens de terugtoets aan.

6. Kies een tijd update.

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

BELANGRIJK: U moet nog steeds het stroomsnoer na gebruik van de loopband uitrekken. Stel een tijd update in op een tijd dat u de loopband normaal gebruikt en u niet bezet bent om het stroomsnoer na een update uit te trekken. Schakel de display demo instelling in of uit.

Het bedieningspaneel kent een demo instelling, die ontworpen is voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Het bedieningspaneel zal normaal werken wanneer de demo instelling aangaat, het stroomsnoer ingestoken is, de

stroomschakelaar in de reset-stand gedrukt is, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken is. Echter als u de sleutel uitrekt zal het scherm een demo-presentatie weergeven.

Raak eerst de Demo Mode (Demo Instelling) toets aan om de display demo instelling in of uit te schakelen. Raak vervolgens het keuzevakje ON (Aan) of OFF (Uit) aan. Raak daarna de terugtoets op het scherm aan.

8. Schakel de webbrowser in of uit.

Raak eerst de Browser toets aan om de internet browser in of uit te schakelen. Raak vervolgens het Enable (Inschakelen) of het Disable (Uitschakelen) keuzevakje aan. Raak dan de terugtoets op het scherm aan.

9. Schakel het straatzicht in of uit.

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

10. Schakel de sleutel in of uit.

Aandacht: Deze mogelijkheid kan mogelijk niet op uw loopband ingeschakeld zijn.

U kunt desgewenst de sleutel uitschakelen zodat de loopband het gebruik van de sleutel niet nodig heeft. Raak de Safety Key (Veiligheidssleutel) toets aan. Raak het Disable keuzevakje aan.

om te sleutel uit te schakelen. **OPGELET: Lees de veiligheidswaarschuwing op het scherm voordat u de sleutel uitschakelt.** Druk op het Enable keuzevakje om de sleutel weer in te schakelen.

11. Schakel het wachtwoord in of uit.

Het bedieningspaneel heeft een wachtwoord voor de veiligheid van kinderen dat ontworpen is om gebruik van de loopband door onbevoegde gebruikers te voorkomen.

Raak de Passcode (Wachtwoord) toets aan. Raak het Enable keuzevakje aan om een wachtwoord in te schakelen. Voer dan een wachtwoord van 4 cijfers van uw keuzen in. Raak de Save (Opslaan) toets aan om dit wachtwoord op te slaan. Raak de Cancel (Annuleren) toets aan om naar de instelling van het apparaat terug te keren en een wachtwoord niet te gebruiken. Raak het Disable keuzevakje om wachtwoord uit te schakelen.

Aandacht: Het bedieningspaneel zal, als een wachtwoord ingeschakeld is, u regelmatig vragen om een wachtwoord in te voeren. Het bedieningspaneel blijft vergrendeld tot het juiste wachtwoord ingevoerd is. **BELANGRIJK: Voer het volgende hoofdwachtwoord in om het bedieningspaneel te ontgrendelen als u uw wachtwoord vergeten heeft: 1985.**

12. Schakel de veiligheidszone mogelijkheid in of uit.

De loopband heeft ultrasoon sensors die voorwerpen, zoals kinderen of huisdieren, kunnen ontdekken die te dichtbij de achterkant van de loopband komen.

Raak eerst de Safety Zone (Veiligheidszone) toets aan om de veiligheidszone in of uit te schakelen. Raak vervolgens het Enable of het Disable keuzevakje aan. Raak dan de terugtoets op het scherm aan.

13. Verlaat de instellingen van het apparaat.

Raak de terugtoets op het scherm aan om de instellingen van het apparaat te verlaten.

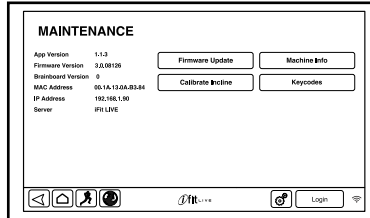
HOE DE ONDERHOUDSINSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 26.

2. Kies de onderhoudsinstelling.

Raak, in het hoofdmenu van de instellingen, de Maintenance (Onderhoud) toets aan om naar de onderhoudsinstelling te gaan.



Het hoofdscherm van de onderhoudsinstelling geeft informatie aan over het model en de versie van de loopband.

3. Update de firmware van het bedieningspaneel.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

Raak de Firmware Update (Firmware Bijwerken) toets aan om door middel van uw draadloos netwerk op firmware updates te checken. De update zal automatisch beginnen.

Schakel de stroom niet uit of trek de sleutel niet uit zolang de firmware geupdated wordt om schade aan de loopband te voorkomen.

Het scherm zal de vordering van de update aangeven. De loopband zal uitgaan en dan weer aangaan wanneer de update voltooid is. Druk de stroomschakelaar in de Off (uitstand) als dat niet gebeurt. Wacht een aantal seconden en druk dan de stroomschakelaar in de resetstand. Aandacht: Het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel voor gebruik klaar is.

Aandacht: Een firmware update kan er soms toe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders werkt. Deze updates worden altijd ontworpen om uw oefenervaring te verbeteren.

4. Ijk het hellingsysteem van de loopband.

Raak de Calibrate Incline (Helling Ijken) toets aan. Raak dan de Begin (Beginnen) toets aan om het hellingsysteem te ijken. De loopband zal automatisch naar het maximum hellingsniveau stijgen en dan naar het minimumniveau dalen en vervolgens naar de startstand terugkeren. Dit zal het hellingsysteem ijken. Druk op de Cancel (Annuleren) toets om naar de onderhoudsinstelling terug te keren. Raak de Finish (Eindigen) toets aan wanneer het hellingsysteem geijkt is.

BELANGRIJK: Houd huisdieren, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de loopband terwijl het hellingsysteem geijkt wordt. Trek, in geval van nood, de sleutel uit het bedieningspaneel om het ijken van de helling te stoppen.

5. Bekijk de informatie over het apparaat

Raak de Machine Info (Apparaat Info) toets aan om informatie over de loopband te bekijken. Raak, nadat u de informatie bekeken heeft, de terugtoets op het scherm aan.

6. Vind de sleutelcodes.

De Keycodes (Sleutelcodes) toets is bedoeld voor onderhoudsmonteurs gebruikt te worden om er achter te komen of een bepaalde toets goed werkt.

7. Verlaat de onderhoudsinstelling.

Raak de terugtoets op het scherm aan om de onderhoudsinstelling te verlaten.

HOE DE DRAADLOOS NETWERK INSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een draadloos netwerk instelling waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 26.

2. Kies de draadloos netwerk instelling.

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

3. Wi-Fi inschakelen.

Zorg dat het Wi-Fi keuzevakje met een groen vinkje aangestreept is. Raak, als dit niet zo is, eenmaal de Wi-Fi menuoptie aan en wacht een paar seconden. Het bedieningspaneel zal naar beschikbare draadloze netwerken zoeken.

4. Stel en beheer een draadloze netwerkverbinding.

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

Zorg dat het keuzevakje op de menu-optie Network Notification (Netwerkn notificatie) een groen vinkje heeft zodat het bedieningspaneel u informeert wanneer een draadloos netwerk binnen bereik en beschikbaar is.

Aandacht: U heeft uw eigen draadloos netwerk nodig, 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 uw netwerknaam (SSID) moeten weten. U zult ook het wachtwoord nodig hebben als uw netwerk een wachtwoord heeft.

Een informatie-vakje zal u vragen of u een verbinding met het draadloos netwerk wilt instellen. Raak de Connect (Verbinden) toets aan om de verbinding met het netwerk tot stand te brengen of raak de Cancel (Annuleren) toets aan om naar de lijst met netwerken terug te keren. Raak het invoervakje voor het wachtwoord aan als het netwerk een wachtwoord heeft. Een toetsenbord zal op het scherm verschijnen. Raak het Show Password (Toon Wachtwoord) keuzevakje aan om het wachtwoord tijdens het typen te bekijken.

Zie HOE DE TOUSCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 16 om het toetsenbord te gebruiken.

De WiFi-menuoptie bovenaan het scherm zal het woord CONNECTED (aangesloten) aangeven wanneer het bedieningspaneel met uw draadloos netwerk aangesloten is. Raak dan de terugtoets op het bedieningspaneel aan om naar de draadloos netwerk instelling terug te keren.

Kies het draadloos netwerk en raak de Forget (Negeren) toets aan om de aansluiting op een draadloos netwerk te verbreken.

Zorg dat uw wachtwoord juist is als u problemen heeft bij het aansluiten op een gecodeerd netwerk. Aandacht: Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

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

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

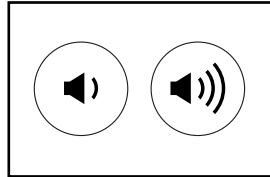
5. Verlaat de draadloze netwerk instelling.

Raak de terugtoets op het bedieningspaneel aan om de draadloos netwerk instelling te verlaten.

HOE HET GELUIDSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek een audiokabel met 3,5 mm mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de aansluiting op zowel het bedieningspaneel als op 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 elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

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



Leg de CD-speler op de vloer of op een ander effen oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel als u uw eigen CD-speler gebruikt en de CD overslaat.

HOE DE INTERNETBROWSER TE GEBRUIKEN

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

Raak de wereldbol toets in de hoek linksonder van het scherm aan om de browser te openen. Kies dan de gewenste website.

Druk op de terugtoets op het bedieningspaneel of raak de Browser Back (Browser Terug) op het scherm aan om naar de vorige webpagina terug te keren. Druk op de thuistoets op het bedieningspaneel of raak de Return (Terug) toets op het scherm aan om de browser te verlaten.

Schuif, om een ander webadres in de URL-balk in te voeren, eerst met uw vinger over het scherm naar beneden om, indien nodig, de URL-balk te bekijken. Raak dan de URL-balk aan, gebruik het toetsenbord voor het invoeren van het adres en raak de Go- (Ga) toets. Zie HOE DE TOUSCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 16 om het toetsenbord te gebruiken.

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

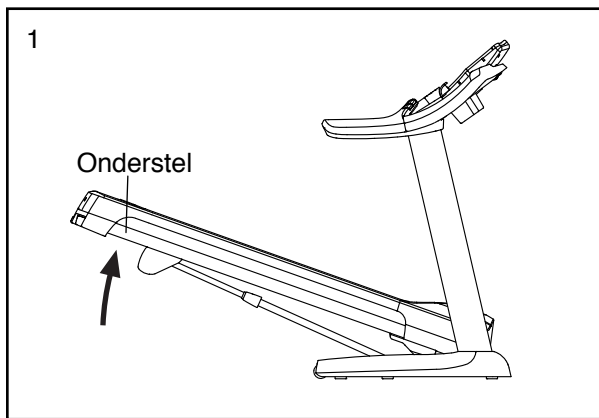
Aandacht: Ga naar support.iFit.com voor hulp indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies.

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN

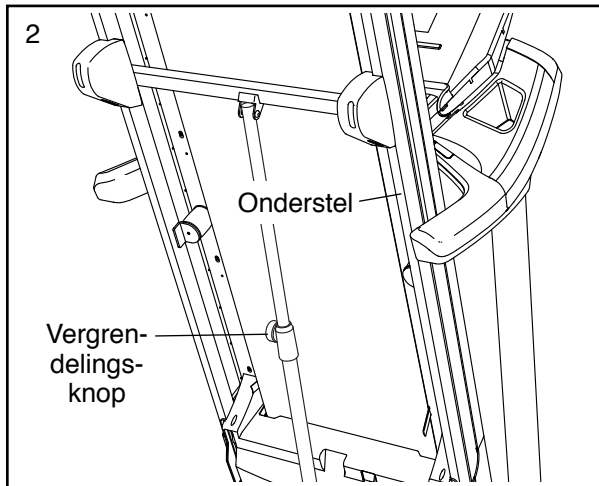
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

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

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl onder aangegeven wordt. **OPGELET:** Houd het onderstel niet bij de plastic voetrails vast. Buig uw knieën en houd uw rug recht.



2. Til het onderstel omhoog op tot de vergrendelingsknop in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** Zorg ervoor dat de vergrendelingsknop vastklikt.

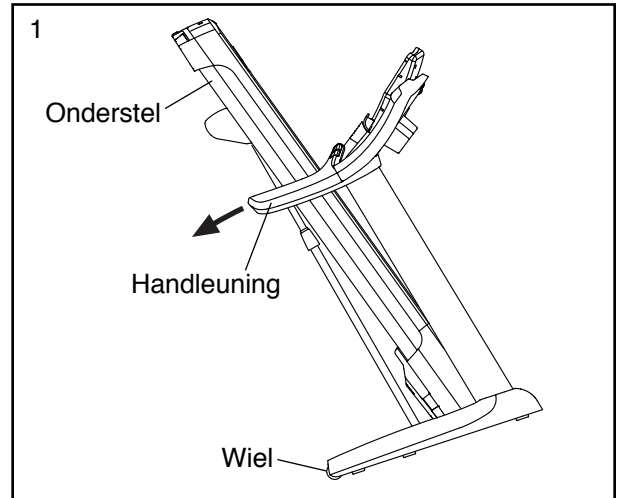


Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Laat de loopband niet in de opbergstand staan daar waar temperaturen meer dan 30° C zijn.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Klap de loopband in zoals links beschreven voordat u deze verplaatst. **OPGELET:** Zorg dat de vergrendelingsknop in de opbergstand vergrendeld is. Er zijn twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

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



2. Trek de handleuning naar achteren totdat de loopband op de wielen rolt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste plaats. **OPGELET:** Verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten leunen, 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.

HOE DE LOOPBAND VOOR GEBRUIK TE LATEN ZAKKEN

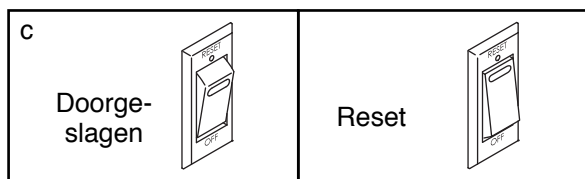
1. **Zie tekening 2.** Houd het bovenste uiteinde van de loopband met uw rechterhand vast. Trek vervolgens de vergrendelingsknop naar links. **BELANGRIJK:** Draai niet aan de vergrendelingsknop. Druk, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel een paar centimeters naar beneden en laat de vergrendelingsknop los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel met beide handen stevig vast en laat deze op de vloer zakken. **OPGELET:** Houd het onderstel niet bij de plastic voetrails vast en laat het onderstel niet vallen. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: De stroom schakelt niet in

- Zorg dat het stroomsnoer goed in een geaard stopcontact (zie bladzijde 15) gestoken is. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Zorg dat, nadat u het stroomsnoer in het stopcontact gestoken heeft, de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt.
- Controleer de stroomschakelaar bij het stroomsnoer op het onderstel van de loopband. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Wacht vijf minuten en druk de schakelaar weer in om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen.



SYMPTOOM: De stroom gaat tijdens gebruik uit

- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Wacht vijf minuten als de schakelaar doorgeslagen is en druk de schakelaar weer in.
- Zorg dat het stroomsnoer ingestoken is. Als het stroomsnoer ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek het stroomsnoer weer in.
- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de kافت van de gebruiksaanwijzing als de loopband nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: Het scherm van het bedieningspaneel blijft branden wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

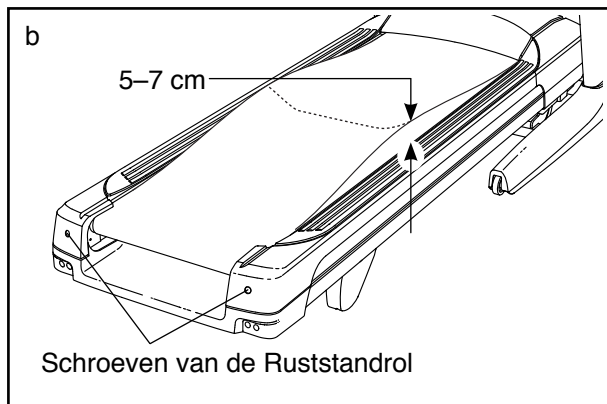
- Het bedieningspaneel kent een demo instelling, die ontworpen is voor gebruik als de loopband in een winkel geëtaaleerd wordt. De demo instelling staat aan als het scherm een demopresentatie weergeeft wanneer u de sleutel verwijder. Houd de Stoptoets enkele seconden lang ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie stap 7 op bladzijde 27 om de demo instelling uit te schakelen als het scherm nog steeds brandt.

SYMPTOOM: De helling van de loopband verandert niet goed

- Ijk het hellingsysteem (zie stap 4 op bladzijde 28).

SYMPTOOM: De loopband vertraagt wanneer erop gelopen wordt

- a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- b. Als de loopband te strak staat functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Als de loopband goed strak ligt moet u elke rand van de loopband 5 a 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed ligt.

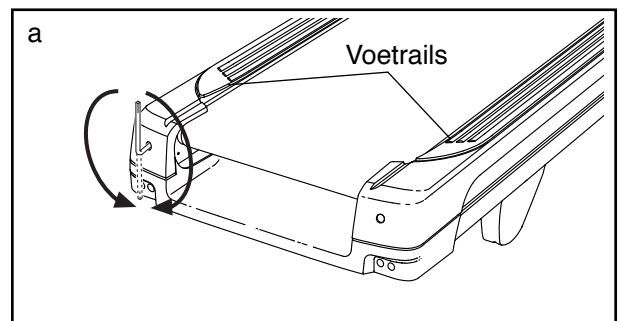


- c. Uw loopband is voorzien van een band die met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: Behandel de band of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur wordt aangegeven. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband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

SYMPTOOM: De loopband ligt niet in het midden tussen de voetrails

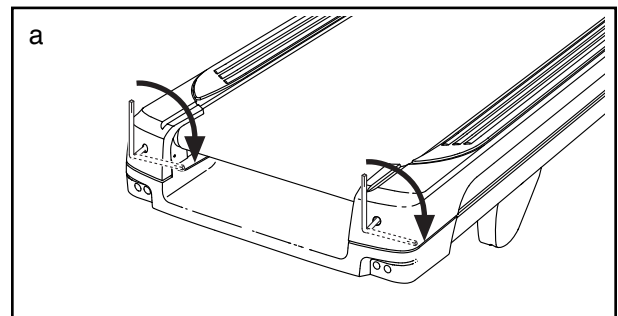
BELANGRIJK: De loopband kan beschadigd raken als de band tegen de voetrails schuurt.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai de linker schroef van de ruststandrol met de inbussleutel een halve slag met de klok mee **als de loopband naar links verschoven is**. Draai de linker schroef van de ruststandrol met de inbussleutel een halve slag tegen de klok in **als de loopband naar rechts verschoven is**. Zorg dat de loopband niet te strak ligt. Steek dan het stroomsnoer in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: De loopband slijpt wanneer erop gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol met de inbussleutel 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 loopband in het midden blijft liggen. Steek dan de stekker in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

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: achillespees, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

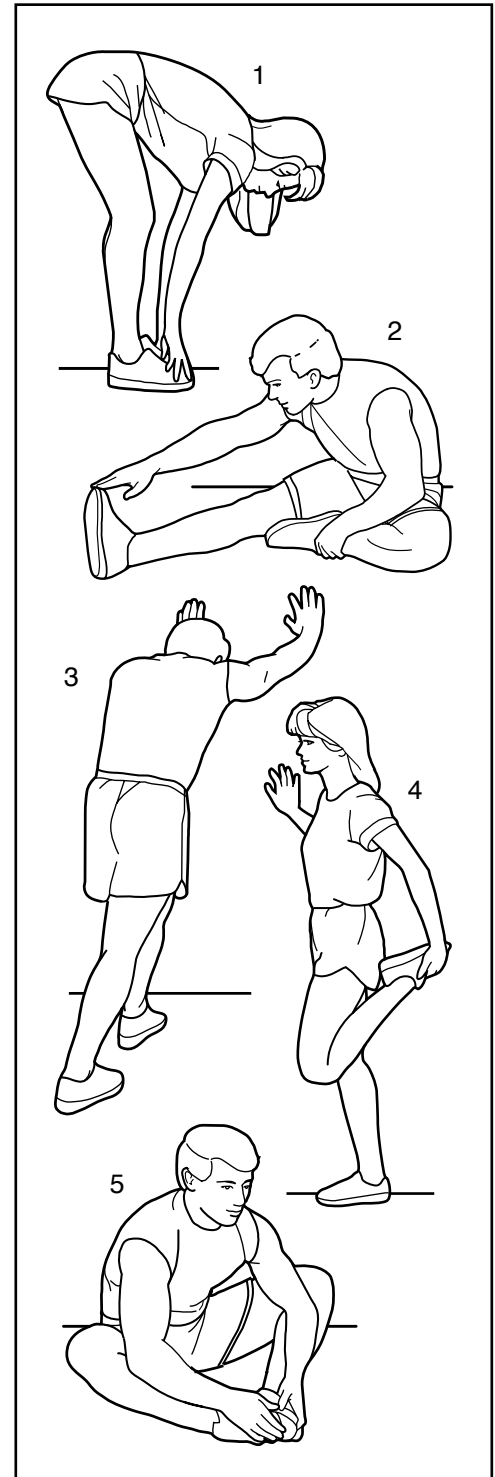
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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



AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL30713.0 R0813A

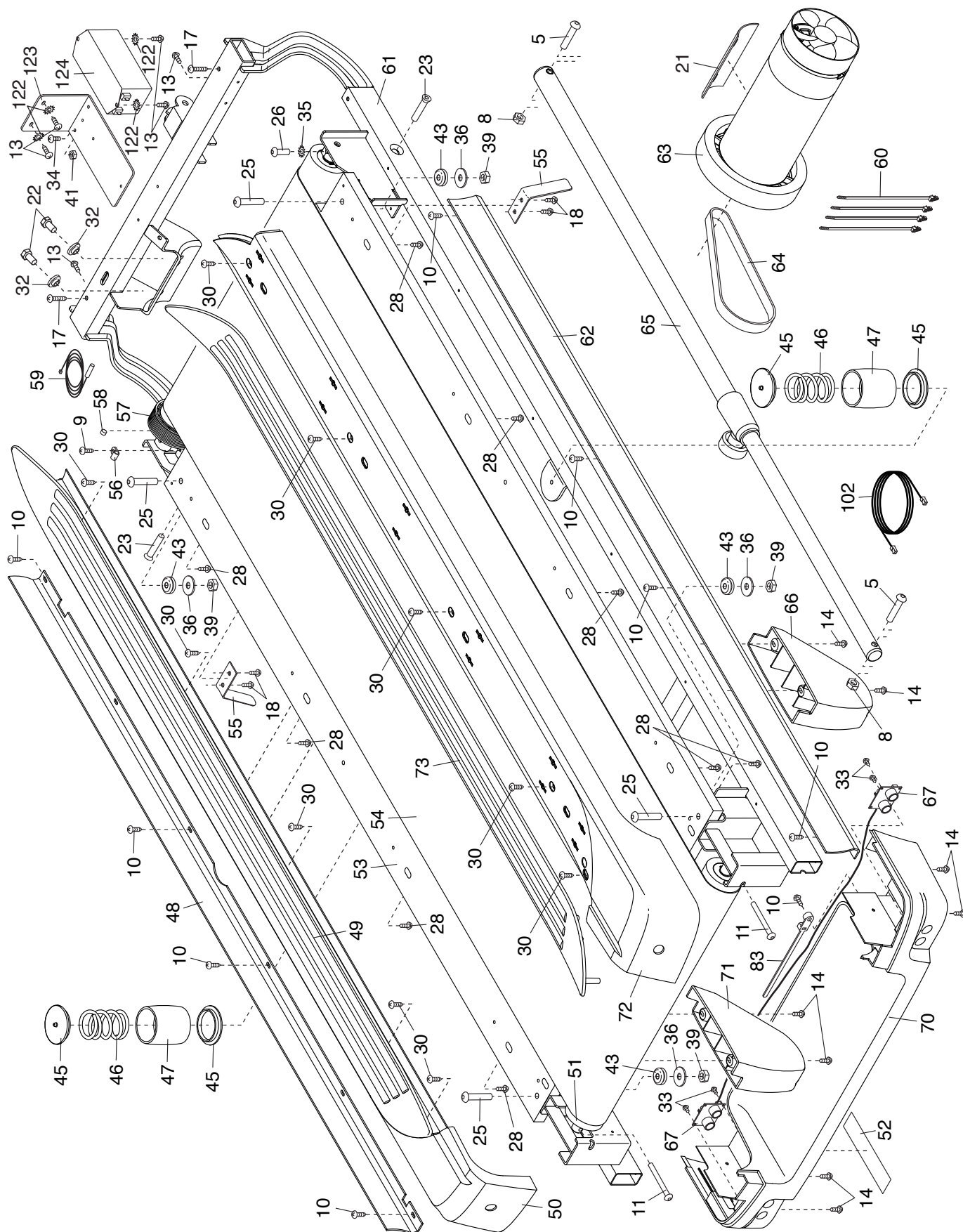
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	8	5/16" x 3/4" Schroef	50	1	Linker Voetrail
2	4	3/8" x 3 1/4" Schroef	51	1	Ruststandrol
3	4	3/8" Sterring	52	1	Waarschuingssticker
4	4	3/8" Sterring voor de Buitenkant	53	1	Loopvlak
5	2	3/8" x 2" Bout	54	1	Band
6	4	5/16" Platte Tussenring	55	2	Bandgeleider
7	1	Hartslagmonitor	56	1	Klem van de Bladveerschakelaar
8	2	3/8" Moer	57	1	Aandrijfroller/Katrol
9	13	#8 x 3/4" Tekschroef	58	1	Magneet
10	79	#8 x 3/4" Schroef	59	1	Bladveerschakelaar
11	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	60	4	Draadband
12	2	3/8" x 1 3/4" Bout	61	1	Onderstel
13	13	#8 x 1/2" Schroef	62	1	Rechter Kap van het Onderstel
14	12	#8 x 3/4" Tekschroef met Pankop	63	1	Aandrijfmotor
15	2	1/4" x 1 1/2" Bout	64	1	Motorriem
16	1	Achterkant van de Basis van de Ventilator	65	1	Opbergvergrendeling
17	2	#8 x 1 3/4" Schroef	66	1	Rechter Achterste Poot
18	4	#8 Schroef van Bandgeleider	67	1	Achterste Sensor
19	1	3/8" x 1 1/2" Bout	68	1	Kap van de Ventilator
20	1	3/8" x 2" Bout	69	1	Sleutel/Klip
21	1	Motorisolator	70	1	Achterste Kap
22	2	5/16" Motorschroef	71	1	Linker Achterste Poot
23	2	1/2" x 2 1/4" Bout	72	1	Rechter Voetrail
24	2	3/8" x 1" Bout	73	1	Kap van de Rechter Voetrail
25	4	5/16" x 1 3/4" Bout	74	1	Motorkap
26	1	1/4" x 1 3/4" Schroef	75	1	Kap Decoratie
27	4	#8 x 1" Schroef	76	1	Stopbeugel voor de Helling
28	9	#8 x 5/8" Schroef	77	1	Hellingmotor
29	12	#8" x 1/2" Schroef met Pankop	78	2	Tussenring van het Onderstel van de Helling
30	10	#12 x 1" Schroef	79	2	Inzetstuk van het Onderstel van de Helling
31	2	1/4" x 3/4" Bout	80	1	Onderstel van de Helling
32	2	Motorhuls	81	1	Reguleur
33	4	#4 x 3/4" Schroef	82	1	Plaat van de Elektronica
34	1	#8 Machinebout	83	10	Kabelband
35	1	1/4" Sterring	84	2	Buis van de Motorkap
36	4	5/16" Sterring	85	1	Stroomschakelaar
37	2	1/2" Moer	86	1	Stroomsnoer
38	6	3/8" Klemmoer	87	1	Borgring
39	4	5/16" Moer	88	1	Onderste Kap
40	3	1/4" Moer	89	1	Kap van de Linker Handleuning
41	1	#8 Moer	90	1	Linker Handleuning
42	3	Klem van de Kap	91	1	Onderkant van de Linker Handleuning
43	4	Rubber Borgring	92	1	Draad van de Staander
44	4	#3 x 5/16" Schroef	93	1	Kap van de Rechter Handleuning
45	4	Kap van de Isolator	94	1	Rechter Handleuning
46	2	Veer van de Isolator	95	1	Onderkant van de Rechter Handleuning
47	2	Isolator			
48	1	Linker Kap van het Onderstel			
49	1	Kap van de Linker Voetrail			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
96	1	Staander	113	2	Klem van het Bedieningspaneel
97	2	Waarschuwingsticker	114	8	Huls van het Bedieningspaneel
98	1	Rechter Kap van de Staander	115	2	Gearde Draad van het Bedieningspaneel
99	1	Tussenstuk van de Hellingmotor	116	1	Achterkant van de Basis van het Bedieningspaneel
100	1	Linker Kap van de Staander	117	1	Bedieningspaneel
101	6	Kussen van de Basis	118	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
102	1	Rechter Draad van de Sensor	119	1	Toegangsklep
103	2	Been van de Basis	120	1	Achterkant van het Bedieningspaneel
104	1	Huis van het Linker Wiel	121	1	Ventilator
105	1	Huis van het Rechter Wiel	122	6	#8 Sterring
106	2	Wiel	123	1	Beugel van de Elektronica
107	1	Linker Accessoirehouder	124	1	Filter
108	1	Basis van het Bedieningspaneel	125	1	Aardbeugel
109	1	Rechter Accessoirehouder	126	1	Contactdoos
110	1	Bijstelmotor van het Bedieningspaneel	*	—	Gebruikershandleiding
111	1	Kap van de Bijstelmotor van het Bedieningspaneel			
112	1	Onderstel van de Basis van het Bedieningspaneel			

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.

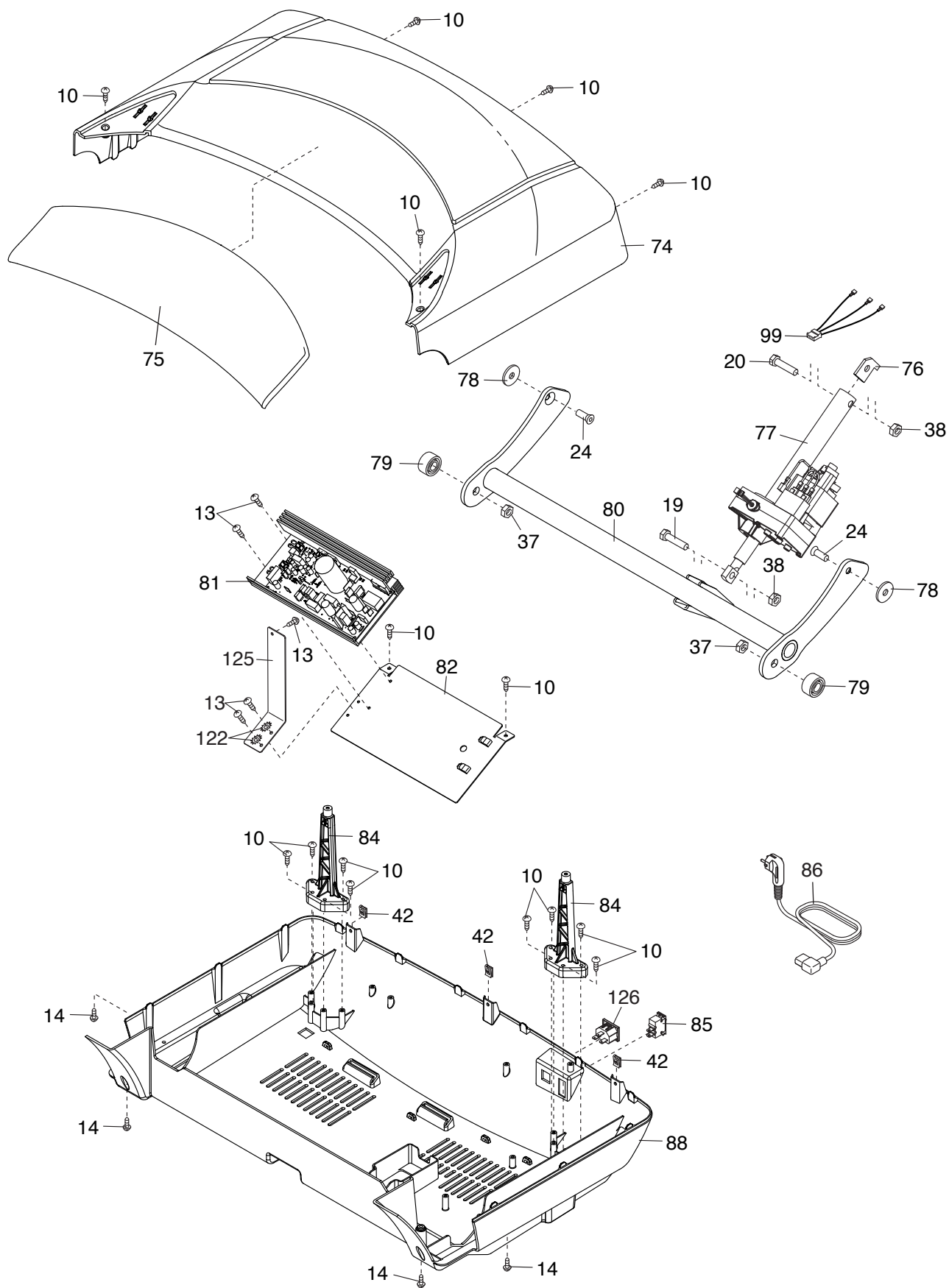
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NETL30713.0 R0813A



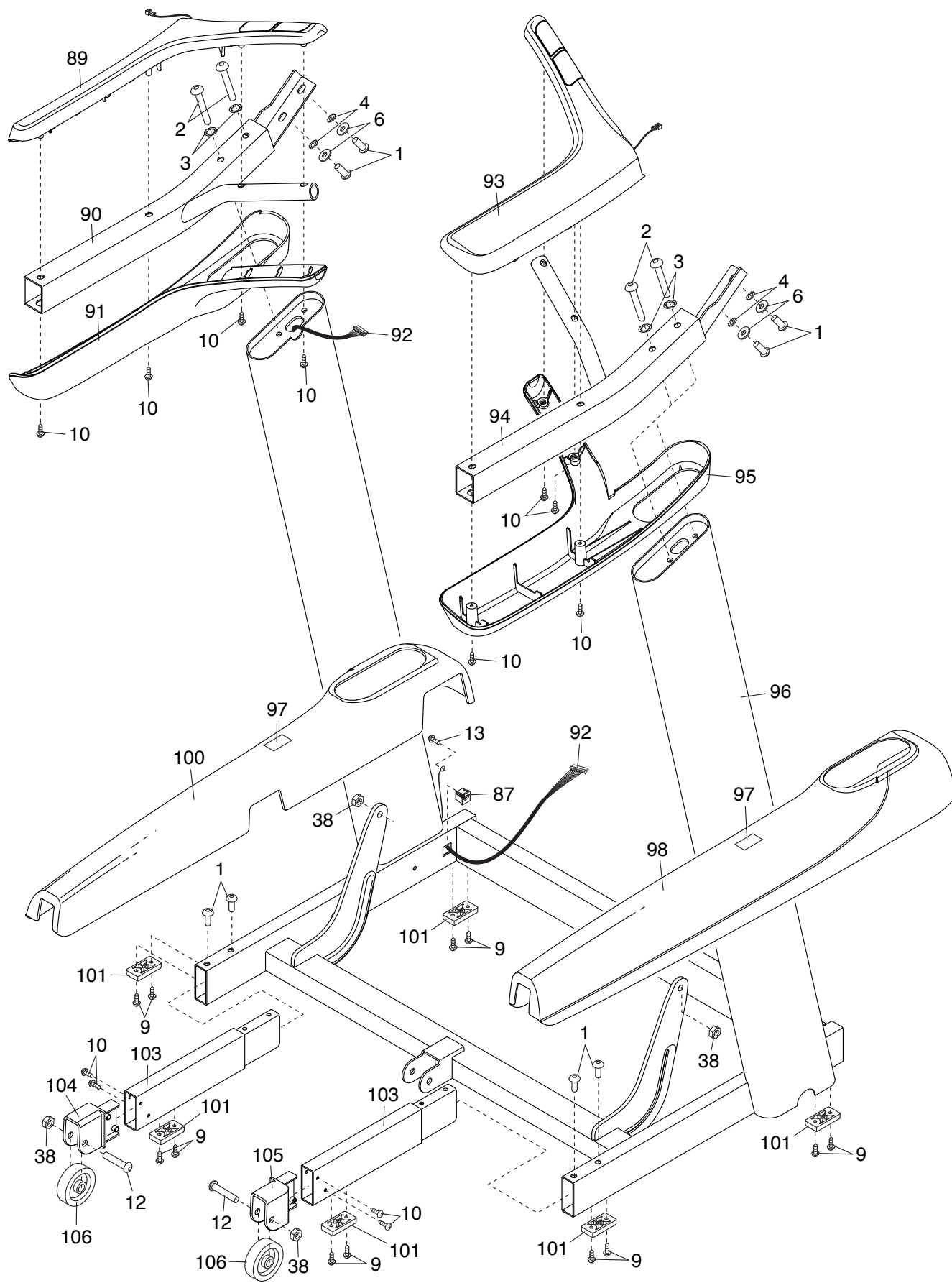
GEDETAILEERDE TEKENING B

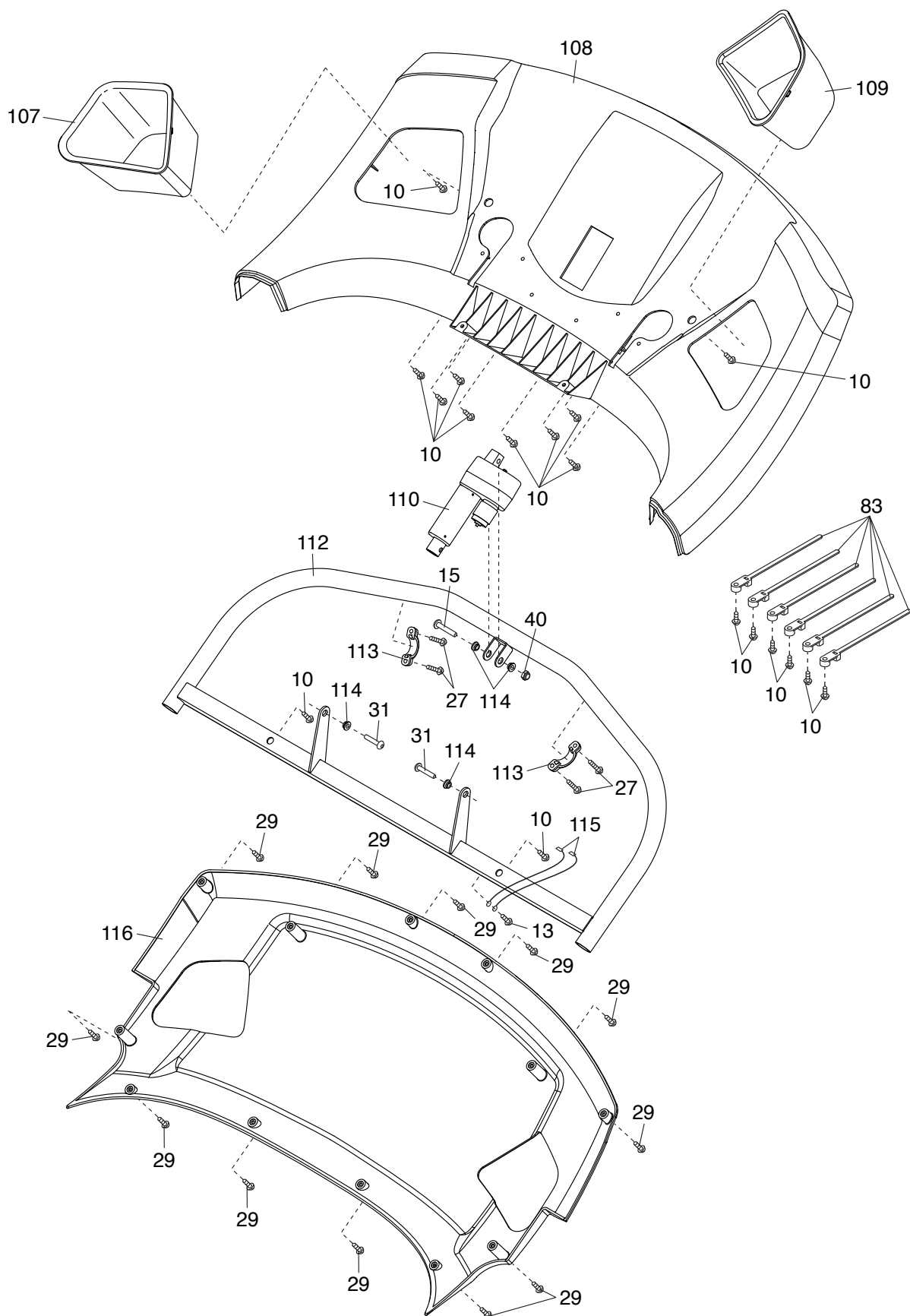
Modelnr. NETL30713.0 R0813A

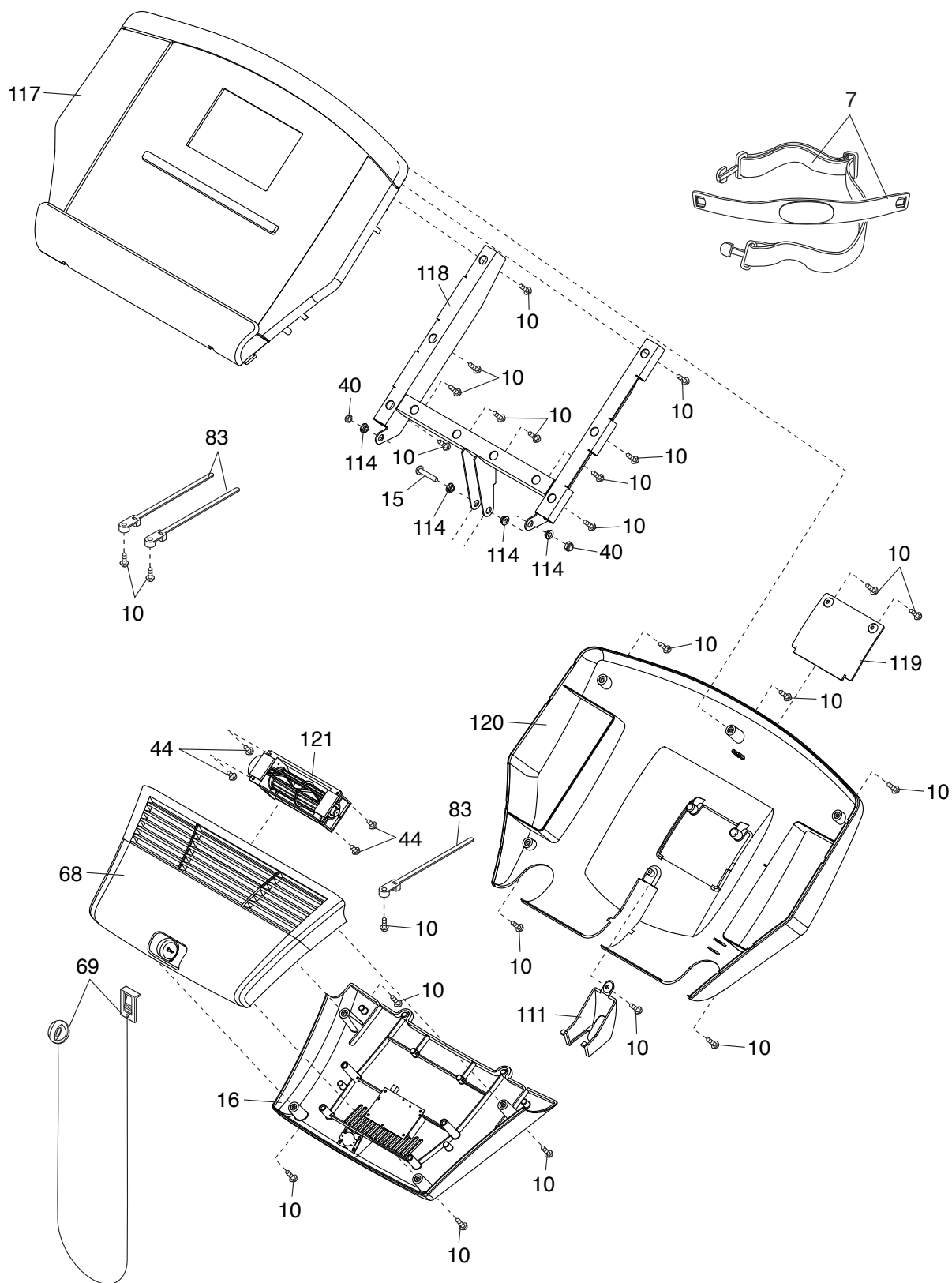


GEDETAILLEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL30713.0 R0813A







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.

