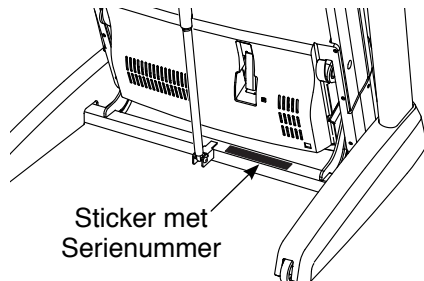


NordicTrack[®] **ELITE 4000**

Modelnr. NETL30914.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

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

4021 529 7186

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

Website:

www.iconsupport.eu

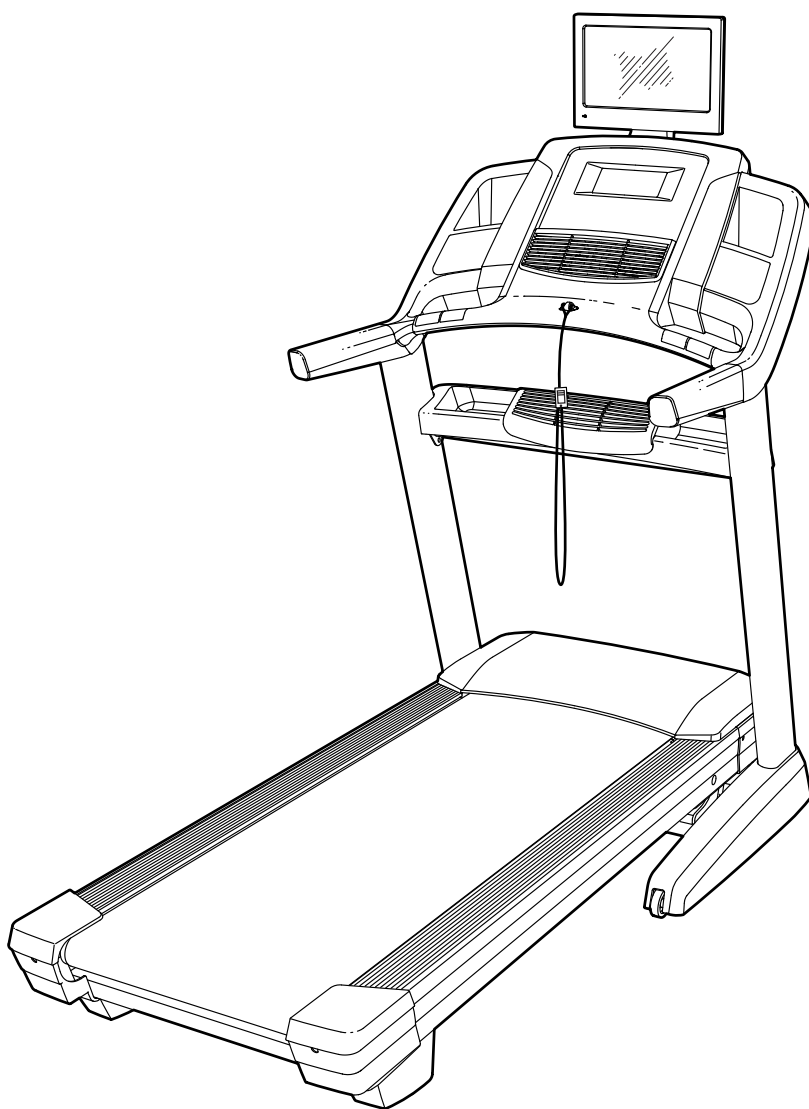
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



www.iconeurope.com

INHOUD

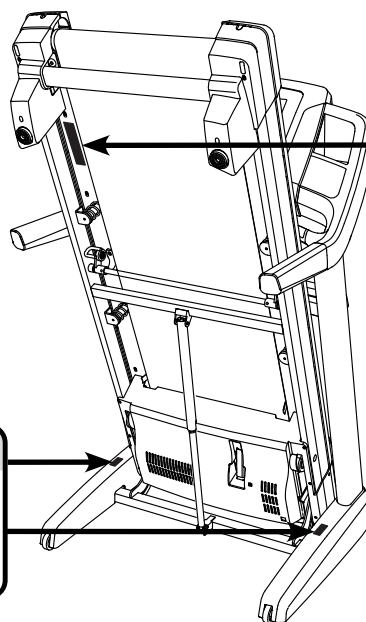
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	6
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	7
MONTAGE	8
DE HARTSLAG MONITOR	20
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	21
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN	39
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	40
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	44
LIJST MET ONDERDELEN	45
GEDETAILLEERDE TEKENING	47
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

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 handreiningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsgrip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sleutel 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 op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband voordat u de loopband gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.
5. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0.6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen of luchtroosters blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die 181 kg dan 181 kg wegen gebruikt worden.
9. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
10. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Atletische ondersteunende kleding wordt zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.*
11. Steek de stroomkabel, bij het aansluiten (zie pagina 21), alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
12. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
13. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
14. Loop nooit op de loopband wanneer het apparaat uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 40 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 23). Draag altijd de clip bij gebruik van de loopband.
16. Sta altijd op de voetleuningen wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.
17. Houd vingers, haar en kleding uit de buurt van de bewegende loopband.
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.

19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
20. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de uitschakelaar in de uitstand (zie tekening op bladzijde 6 voor de locatie van de aan/uitschakelaar), en haal het stroomsnoer uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt.
21. Verplaats de loopband niet totdat deze correct gemonteerd is. (Zie MONTAGE op bladzijde 8 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 39). U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
22. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opslagstand houdt.
23. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
24. Steek geen enkel voorwerp in een opening van de loopband.
25. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
26. **GEVAAR:** trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder 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.
27. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.
28. Bewaar de televisie niet bij temperaturen onder de -40° C of boven de 60° C. Gebruik de televisie niet bij temperaturen onder de -5° C of boven de 32° C.
29. Trek het snoer uit het stopcontact en koppel het kabelsysteem los om de loopband en televisie tijdens onweer te beschermen. Dit zal beschadiging door bliksem en schommelingen in de elektrische spanning voorkomen.
30. Wanneer een buitenantenne of kabelsysteem is aangesloten, zorg er dan voor dat de antenne of het kabelsysteem goed geaard is om enige bescherming te bieden tegen stroomschommelingen en pieken in de statische belasting. Uw plaatselijke regelingen en voorschriften zullen informatie geven met betrekking tot het aarden van de mast en de steunstructuur, het aarden van de antenneaansluiting tot een antenne met een elektrisch ontladingssysteem, de grootte van de geaarde bliksemafleider, de plaatsing van de antenne met een elektrisch ontladingssysteem, het aansluiten op geaarde elektrodes, en de vereisten voor de geaarde elektrode .
31. Een buitenantenne zou zich niet in de nabijheid moeten bevinden van elektriciteitsdraden of elektrisch licht, of stroomcircuits, of daar waar deze op dergelijke objecten kan vallen. Wanneer een buitenantennesysteem geïnstalleerd wordt, is grote zorgvuldigheid geboden om elektriciteitsdraden of circuits niet aan te raken, want contact maken kan dodelijk zijn.
32. Verwijder niet de kap of achterkant van de televisie om het risico op een elektrische schok te verminderen. Er bevinden zich geen nuttige onderdelen aan de binnenkant. Raadpleeg een bevoegd technicus.
33. Wanneer de loopband of de televisie wordt gerepareerd of een onderhoudsbeurt krijgt, vraag dan de technicus de veiligheidsprocedure uit te voeren om er zeker van te zijn dat het apparaat goed werkt.

34. Gebruik een nr. 10 AWG (5,3 mm²) koper, nr. 8 AWG (8,4 mm²) aluminum, nr. 17 AWG (1,0 mm²) koperstaal of bronzen draad of groter dan een aardingsdraad.

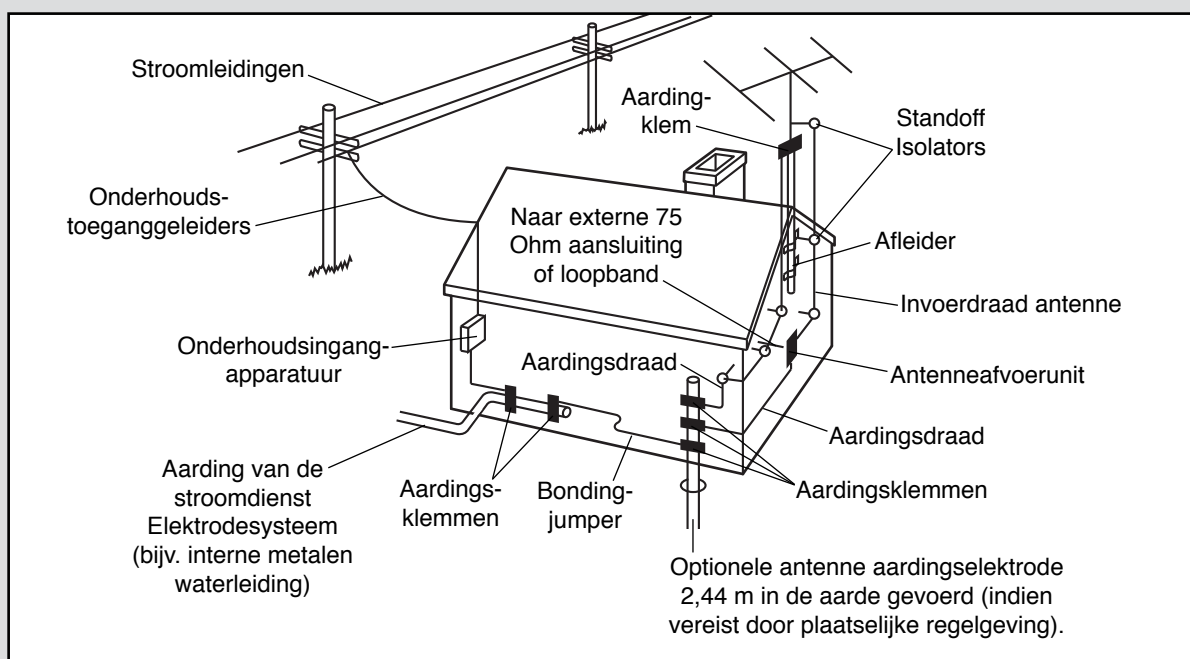
35. Bevestig de antenneaansluiting en geaarde draden aan het huis door gebruik te maken van isolatoren die een tussenruimte hebben van 1.22 tot 1.83 m.

36. Maak de antenne met een elektrisch ont-ladingssysteem zo dicht mogelijk aan de antenne-aansluiting vast waar deze het huis binnengaat.

37. Gebruik een doorverbindingsdraad van minstens No. 6 AWG (13,3 mm²) van koper, of van

een gelijkwaardig materiaal wanneer een op zichzelf staande geaarde antenne electrode wordt gebruikt. Raadpleeg de plaatselijke regelingen en voorschriften.

38. Opmerking voor de CATV-systeem-installateur: deze herinnering wordt geleverd om de aandacht van de installateur van het CATV-systeem te vestigen op de juiste richtlijnen voor de juiste aarding en, specificeert met name dat de kabelaarding zo dicht mogelijk bij de ingang van de kabel als praktisch mogelijk dient te zijn aangesloten op het aardingssysteem van het gebouw.



BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

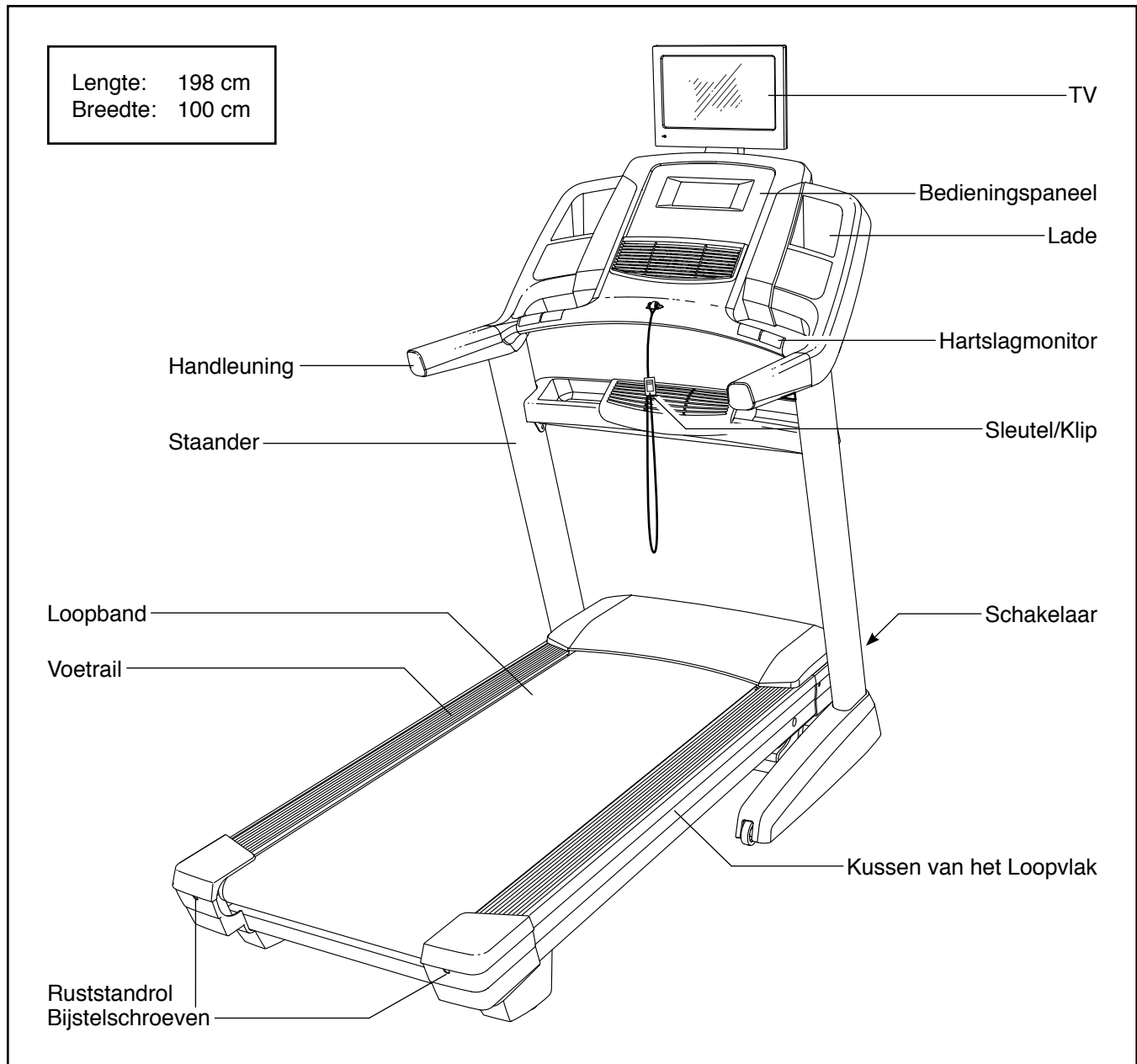
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® ELITE 4000 loopband gekozen heeft. De ELITE 4000 loopband biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken. Als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband opvouwen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

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

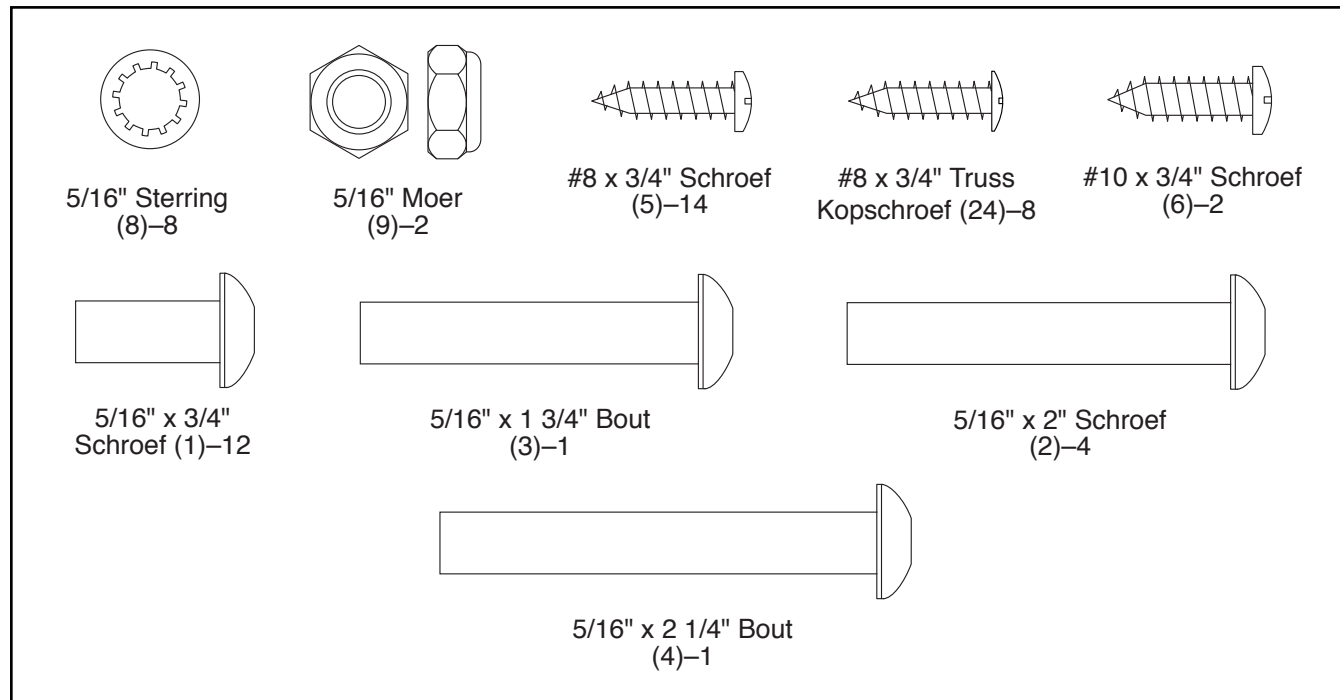
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



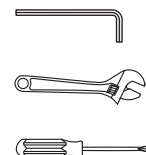
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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



MONTAGE

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Na het verzenden, kan er een vettige substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er wat vet op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan weg met een zachte doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met "L" of "Left" en de rechteronderdelen staan aangegeven met "R" of "Right".
- Zie bladzijde 7 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Voor montage heeft u het volgende gereedschap:
 - de meegeleverde inbusleutel
 - één instelbare sleutel
 - één Philips schroevendraaier



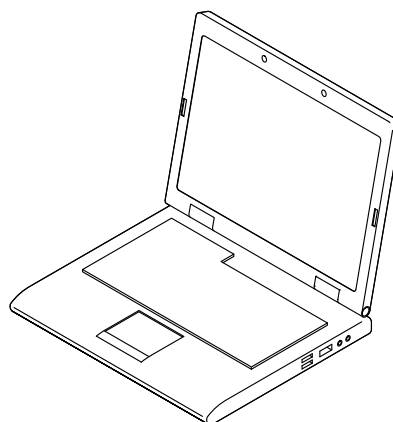
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

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

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

1

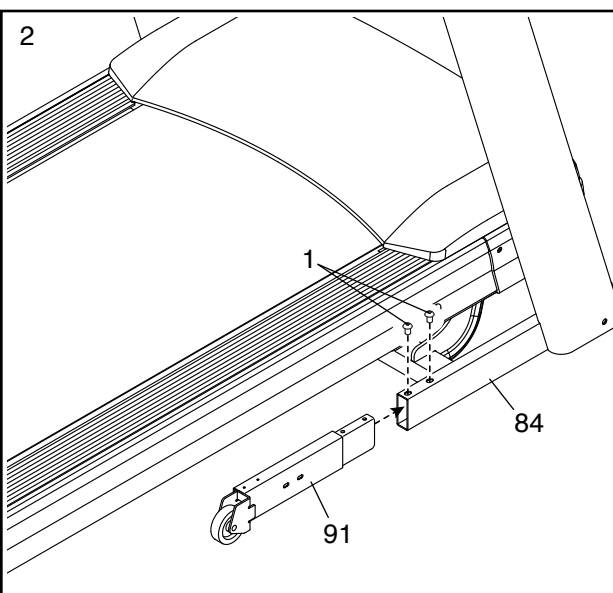


2. Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.

Zoek het Rechter Verlengstuk (91). Maak het Rechter Verlengstuk vast aan de rechter Staander (84) met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (1). **Draai beide Schroeven aan en draai ze vast.**

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

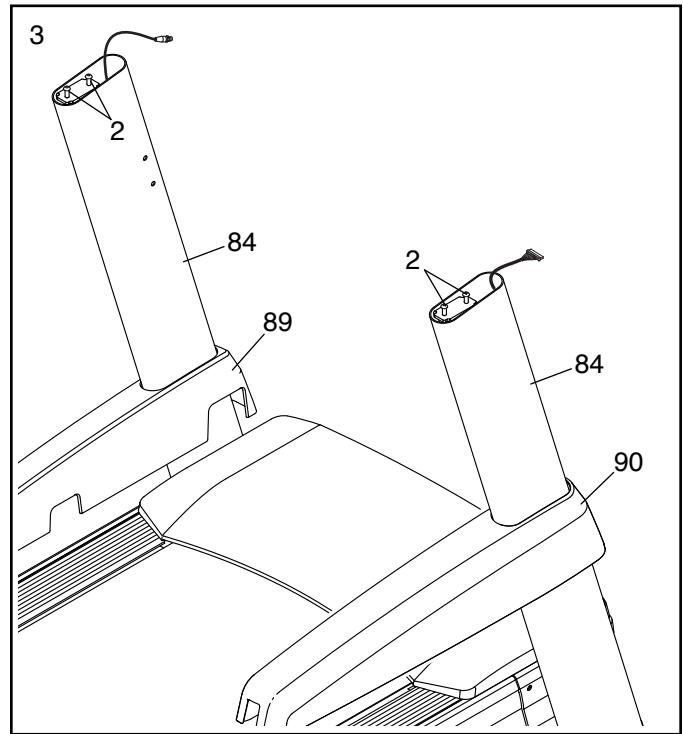
2



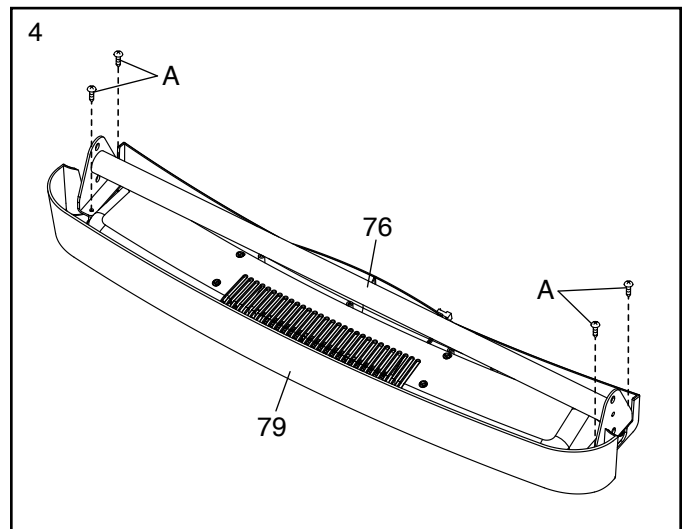
3. Zoek de Linker en Rechter Kapjes van de Staander (89, 90).

Schuif het Kapje van de Linker Staander (89) op de linker Staander (84) en schuif het Kapje van de Rechter Staander (90) op de Rechter Staander. Druk de Kapjes van de Staanders nog niet op hun plaats.

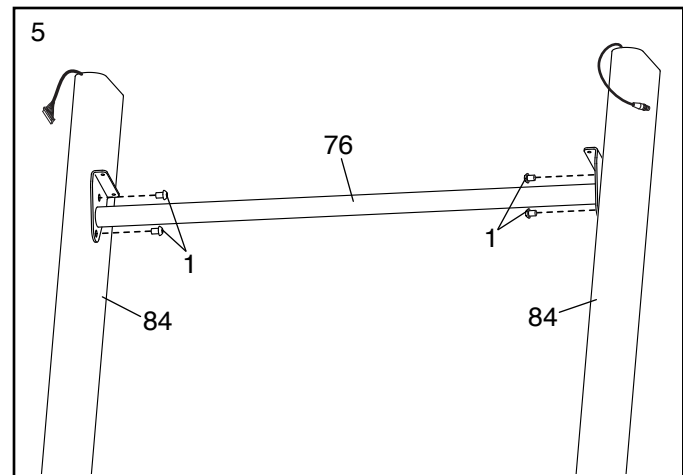
Verwijder vervolgens de vier aangegeven 5/16" x 2" Schroeven (2) en bewaar ze.



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



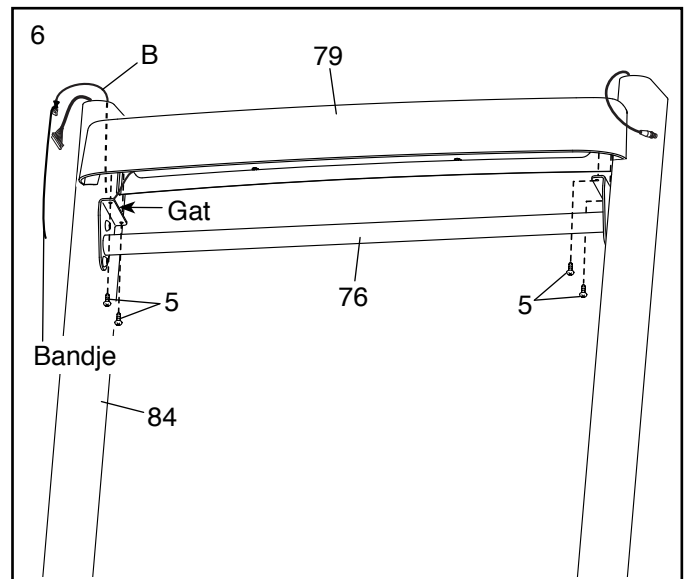
5. Schuif de Dwarsstang van de Staander (76) voorzichtig tussen de Staanders (84). Bevestig de Dwarsstang van de Staander met vier 5/16" x 3/4" Schroeven (1). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



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

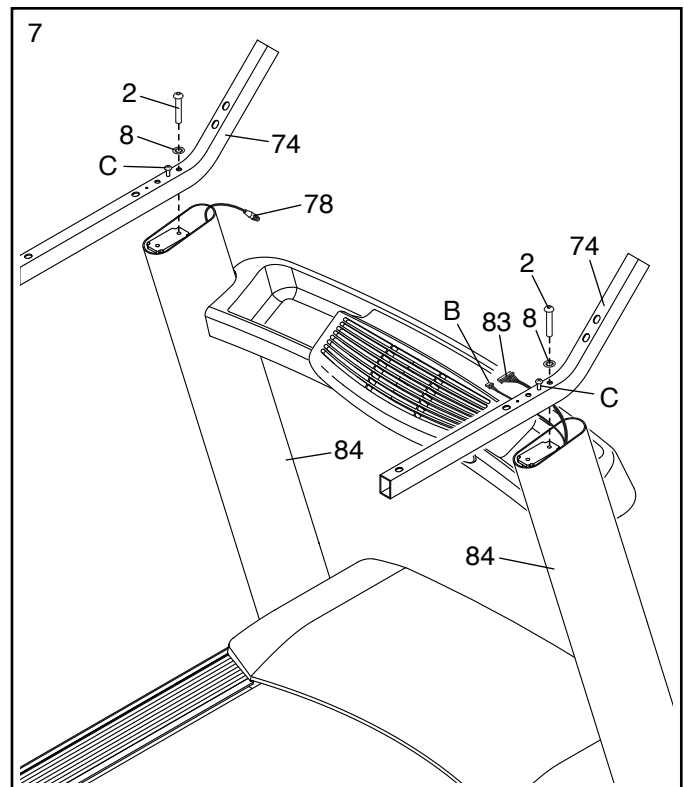
Zoek de #8 x 3/4" Schroeven (5). **BELANGRIJK: Verwar de #8 x 3/4" Schroeven niet met de #8 x 3/4" Trusskop Schroeven (24). De #8 x 3/4" Trusskop Schroeven hebben een grotere, plattere kop.**

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



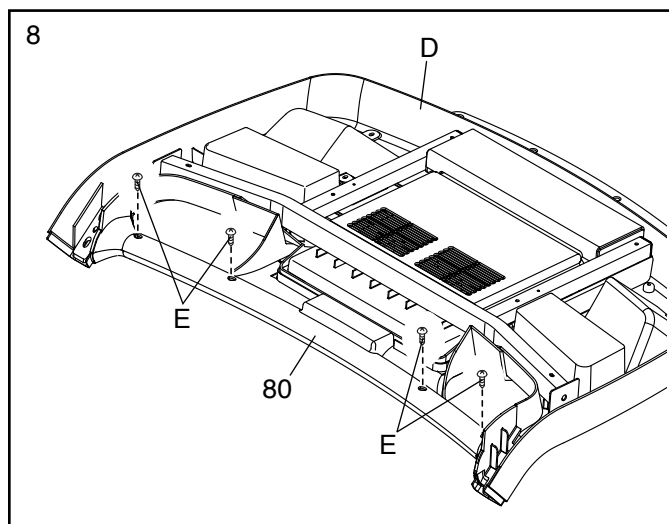
7. Bevestig de twee Handleuningen (74) op de Staanders (84) met twee van de 5/16" x 2" Schroeven (2) die u heeft verwijderd in stap 3 en twee 5/16" Sterringen (8). **Maak de schroeven nog niet vast. Zorg ervoor dat de Coaxkabel van de Staander (78), het Draad van de Staander (83), of het ventilatordraad (B) niet bekneld raken. Plaats de draden zoals weergegeven.**

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



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

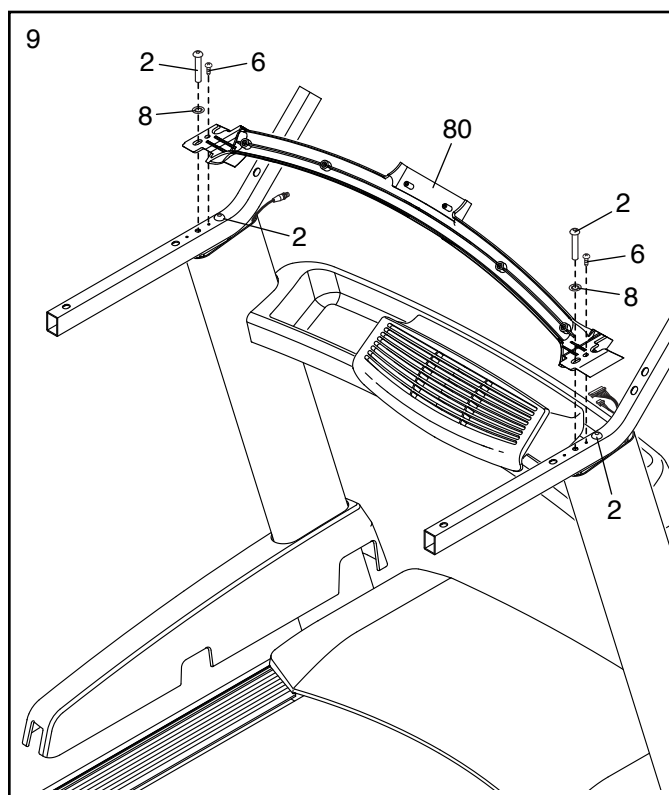
Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (E) weg. Verwijder dan de Dwarsstang voor de Hartslag (80).



9. **BELANGRIJK: gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (6) of de 5/16" x 2" Schroeven (2) niet te vast, om de Hartslagdwarsstang (80) niet te beschadigen.**

Richt de Hartslagdwarsstang (80) zoals afgebeeld. Maak de Hartslagdwarsstang vast met de twee 5/16" x 2" Schroeven (2) die u heeft verwijderd in stap 3, twee 5/16" Sterringen (8) en twee #10 x 3/4" Schroeven (6). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

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

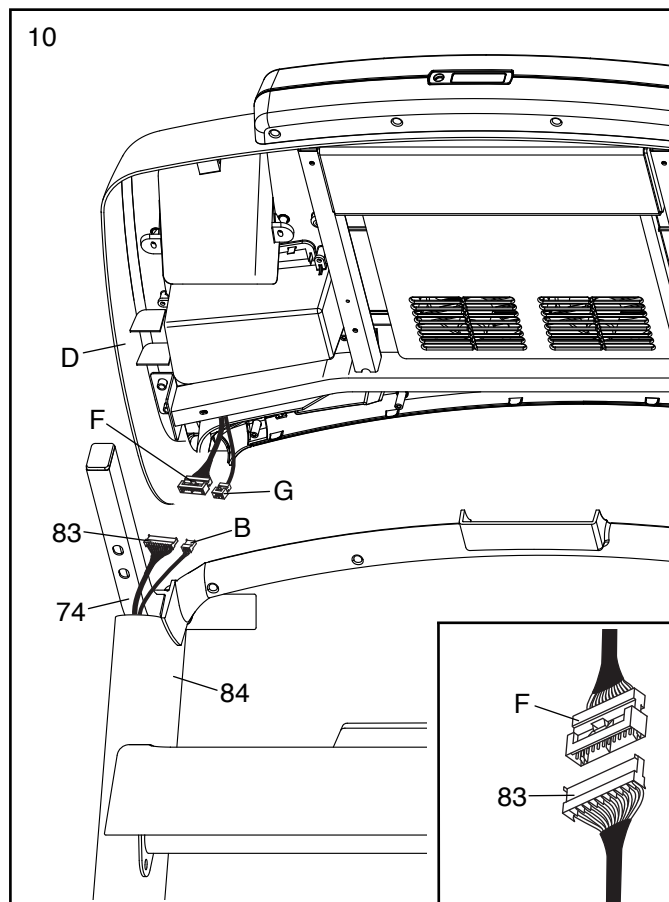


10. Houd de bedieningspaneelmodule (D) met hulp van een tweede persoon dichtbij de Handleuning (74) vast.

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

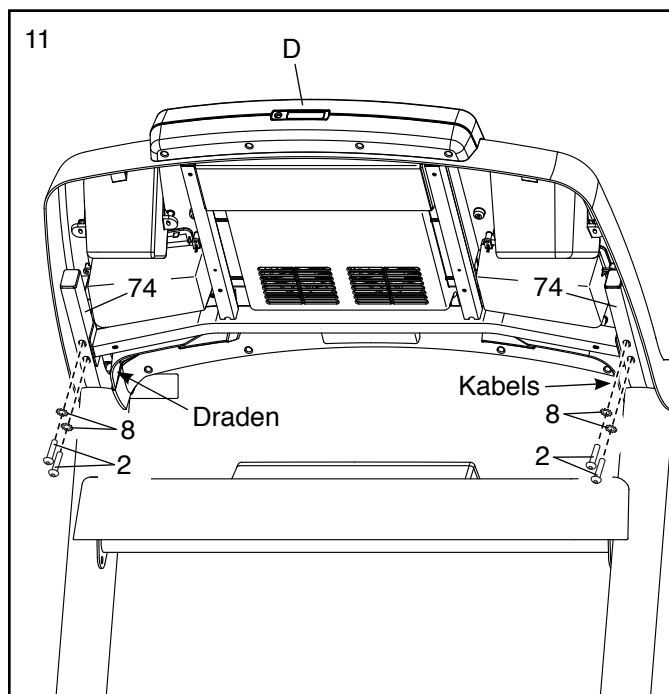
Verbind vervolgens de twee ventilatordraden (B, G). Verwijder vervolgens elke binddraad van de Draad van de Staander (83) en de ventilatordraden).

Verbind de twee coaxkabels aan de andere kant (niet afgebeeld). Stop het overschot aan kabel en ventilatordraad in de Staander (84).



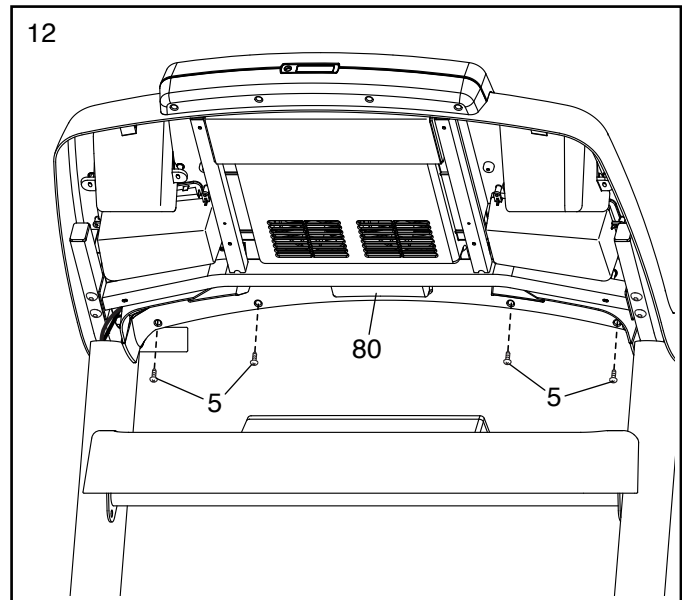
11. Bevestig het bedieningspaneel (D) aan de Handleuning (74) met vier 5/16" x 2" Schroeven (2) en vier 5/16" Sterringen (8). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast. Zorg dat u de draden en kabels niet afklemt.**

Plaats de draden en kabels omhoog in de bedieningspaneelmodule (D).



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

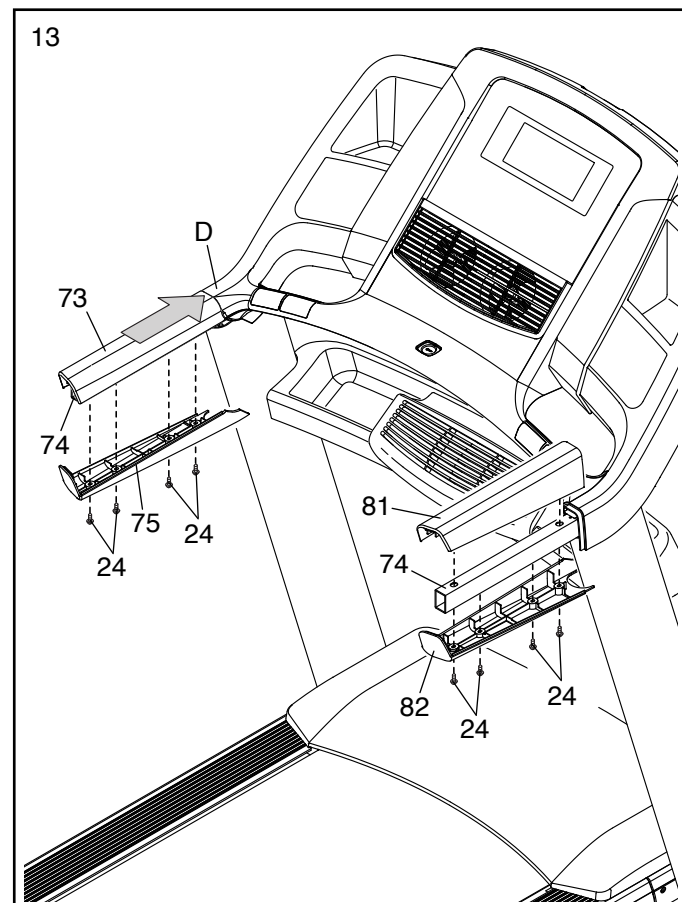
Draai vier #8 x 3/4" Schroeven (5) vast in de Hartslagdwarsstang (80) en draai ze vervolgens vast. **Zorg dat u de Schroeven niet te vast draait.**



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

Plaats het Bovenste Kapje van de Linker Handleuning (73) op de linker Handleuning (74). Draai vier #8 x 3/4" Trusskop Schroeven (24) aan in het Onderste Kapje van de Linker Handleuning (75) en het Bovenste Kapje van de Linker Handleuning. Schuif de Bovenste en Onderste Kapjes van de Linker Handleuning naar voren tegen de bedieningspaneelmodule (D) zoals afgebeeld. Maak alle vier de Schroeven vast.

Bevestig de Onderste en Bovenste Kapjes van de Rechter Handleuning (81, 82) aan de rechter Handleuning (74) op dezelfde wijze.

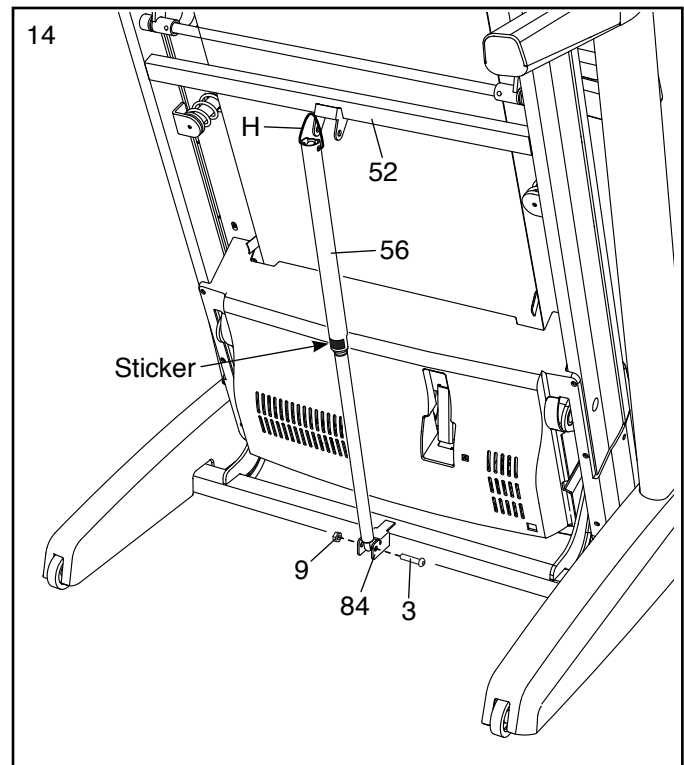


14. Breng daarna het Onderstel (52) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 15 voltooid is.**

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

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

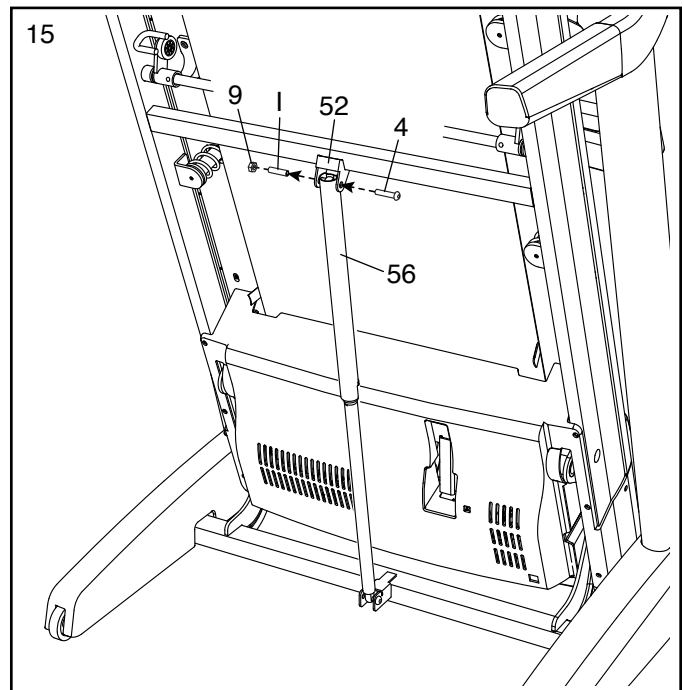
Breng de Opbergvergrendeling (56) naar een verticale positie. Verwijder dan de verbinding (H) en gooi deze weg.



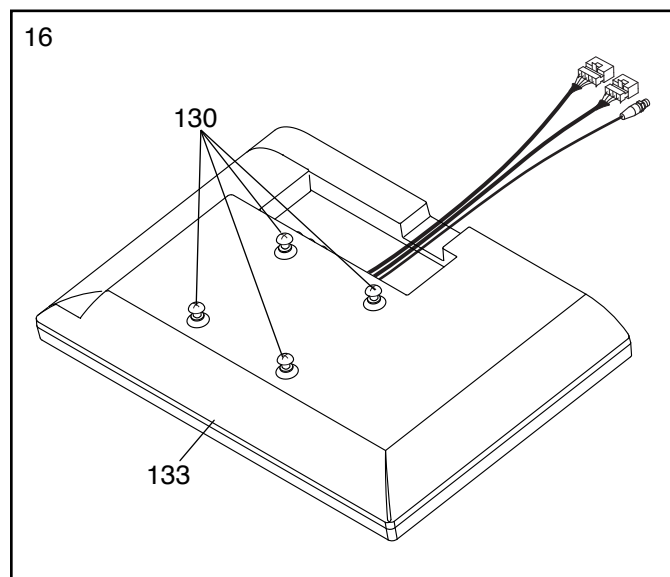
15. Lijn het bovenste gedeelte van de Opbergvergrendeling (56) uit met de beugel op de het Onderstel (52). Steek een 5/16" x 2 1/4" Bout (4) door de beugel. Dit zal een tussenstuk (I) uit het andere uiteinde duwen. Gooi het tussenstuk weg.

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

Breng het Onderstel (52) omlaag (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 39).



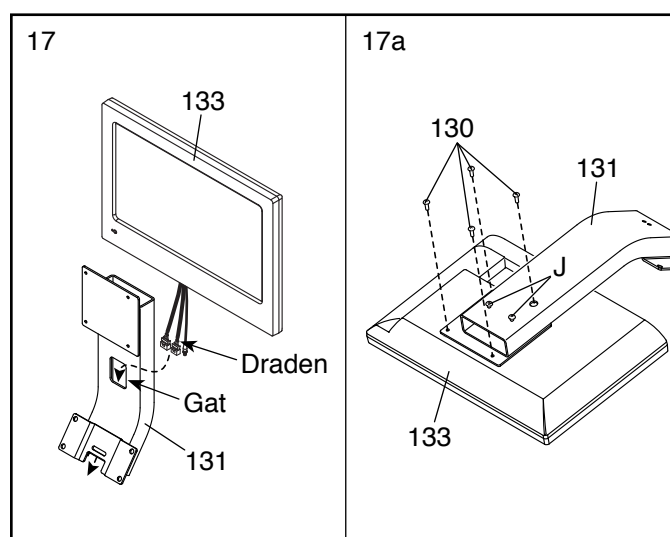
16. Plaats de TV (133) naar beneden gericht op een zacht ondervlak om krassen op de TV te voorkomen. Verwijder de vier aangegeven M4 x 12mm Schroeven (130) en bewaar ze.



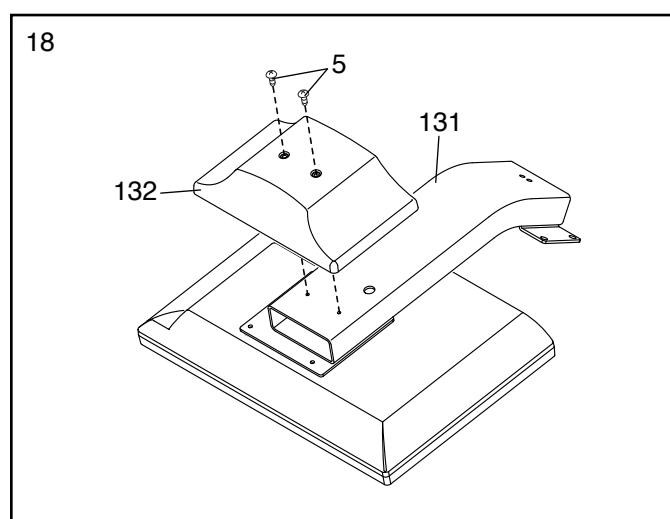
17. Steek de bedrading en de coaxkabel van de TV (133) door het gat in de TV-beugel (131) zoals afgebeeld.

Zie 17a. Bevestig de TV-beugel (131) op de TV (133) met de vier M4 x 12mm Schroeven (130) die u heeft verwijderd in stap 16.

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



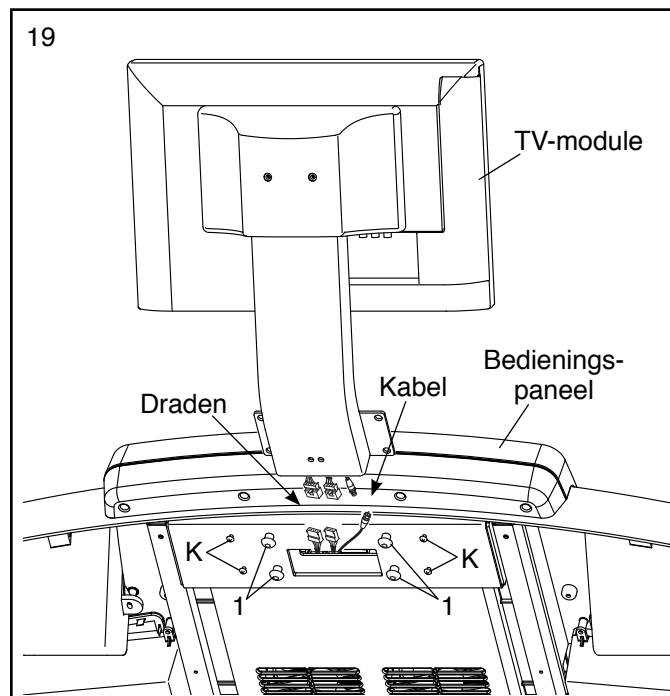
18. Maak de bovenste TV-beugelkap (132) vast aan de TV-beugel (131) met twee #8 x 3/4" Schroeven (5).



19. Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (K) weg.

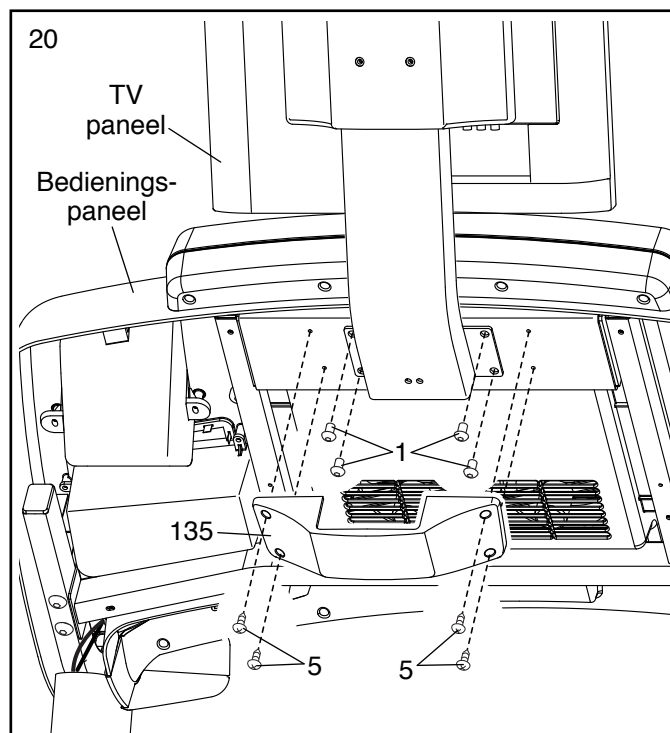
Verwijder en bewaar de vier aangegeven 5/16" x 3/4" Schroeven (1).

Houd de TV-module in de buurt van het bedieningspaneel. Verbind de twee draden en de coaxkabel op de TV-modul aan de twee draden en de coaxkabel op het bedieningspaneel. Steek de overmatige draden en kabel in het bedieningspaneel.



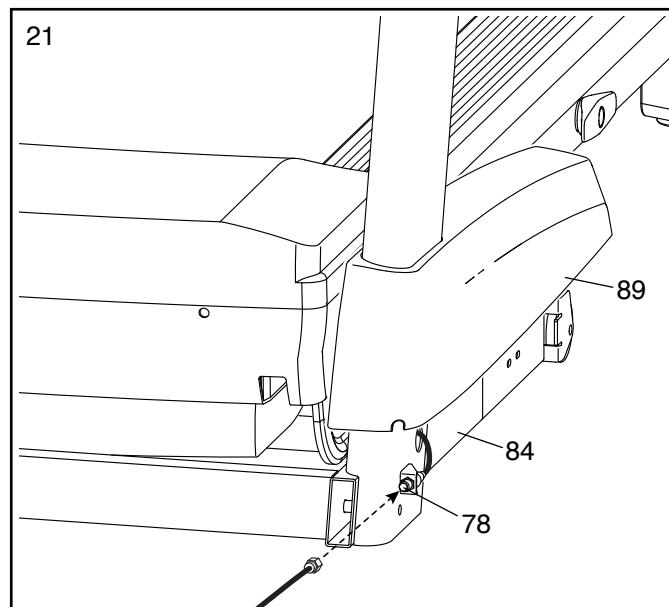
20. Bevestig de TV op de beugels op de bedieningspaneelmodule met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (1) die u heeft verwijderd in stap 19. **Zorg dat u de bedrading niet beklemt. Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

Bevestig de Linker TV-beugelkap (135) met vier #8 x 3/4" Schroeven (5). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast. Zorg dat u de Schroeven niet te vast draait.**



21. Til het Linker Kapje van de Staander op (89), en verbind de coaxkabel van de wand (of apparaat) met de Coaxkabel van de Staander (78).

Druk vervolgens het Linker Kapje van de Staander (89) en het Rechter Kapje van de Staander (niet afgebeeld) op de Staanders (84) tot ze op hun plaats klikken.

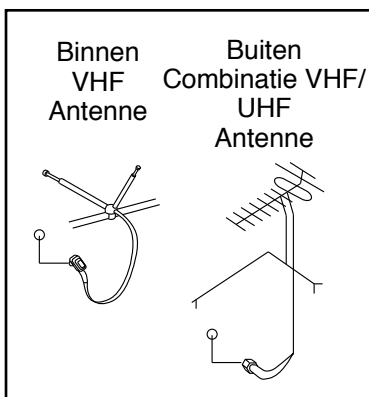


22. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie bladzijden 41 en 42). Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

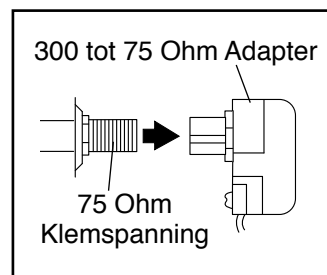
Voordat u de TV bedient, moet u een antenne of een 75 ohm CATV-kabel aansluiten op de 75 ohm-aansluiting, een AV-kabel op de audio/video-ingang, of een HDMI-kabel op de HDMI-ingang. Aandacht: Gebruik een CATV kabel om een externe bron zoals een kabeldoos, satelliet TV doos, video, of analoge kabel aan te sluiten. Er wordt geen CATV-kabel, antenne, of adapter; AV-kabel; of HDMI-kabel bijgeleverd.

EEN ANTENNE AANSLUITEN

Plaats een VHF-binnenantenne of een VHF/UHF buitenantenne op de gewenste plek. Buitenantennes worden beïnvloed door het weer en kunnen een slechter signaal hebben. Bekijk de buitenantenne en de antenneaansluiting voordat u de antenne aansluit.



2. Druk de 300 ohm tot 75 ohm adapter op de 75 ohm klemspanning bij het snoer op het onderstel van de loopband.

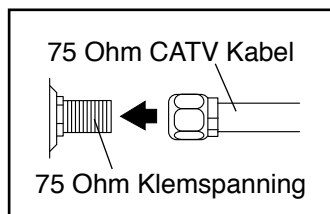


EEN EXTERNE BRON AANSLUITEN VIA EEN CATV-KABEL

1. Sluit een uiteinde van een 75 ohm CATV kabel aan op de 75 ohm CATV output plug van uw externe bron.
2. Sluit het snoer van uw externe bron aan. Raadpleeg de handleiding van uw externe bron voor aardleiding instructies.
3. Sluit de 75 ohm CATV kabel aan op de 75 ohm klemspanning bij het snoer op het onderstel van de loopband. Bekijk de tekening links.

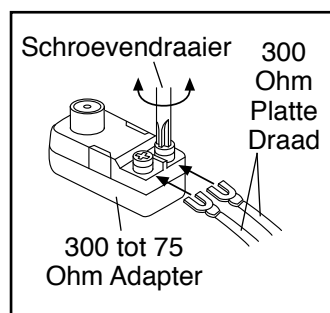
75 Ohm CATV Kabel

1. Sluit de 75 ohm CATV kabel van de antenne aan op de 75 ohm klemspanning bij het snoer op het onderstel van de loopband.



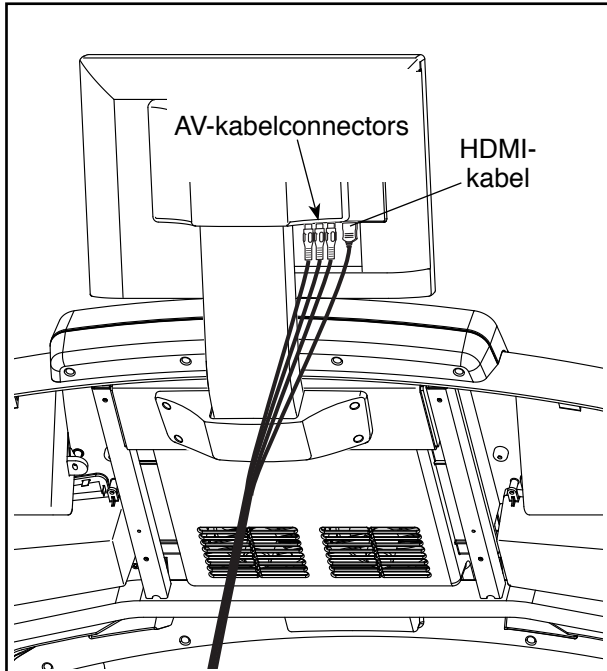
300 Ohm Platte Draad

1. Sluit de 300 Ohm platte draad van de antenne aan op een 300 Ohm tot 75 Ohm adapter.



EEN VCR, DVDSPELER OF ANDER APPARAAT DAT EEN AV-KABEL GEBRUIKT AANSLUITEN

1. Sluit de driekoppige uiteinde van een RCA AV-kabel aan op uw VCR, DVD-speler of andere apparaat.
2. Sluit de stekker van uw apparaat aan. Zie de gebruikershandleiding van uw VCR, DVD-speler of ander apparaat voor de juiste aardingsinstructies.
3. Sluit de RCA AV-kabel aan op de audio/video-aansluiting op de TV zoals hieronder weergegeven.



EEN DVD of BLUE-RAY-SPELER OF ANDER APPARAAT DAT EEN HDMI-KABEL GEBRUIKT AANSLUITEN

1. Sluit het ene uiteinde van een HDMI-kabel aan op uw DVD- of Blu-ray-speler of andere apparaat.
2. Sluit de stekker van uw apparaat aan. Zie de gebruikershandleiding van uw DVD- of Blu-ray-speler of ander apparaat voor de juiste aardingsinstructies.
3. Sluit het andere uiteinde van de HDMI-kabel aan op de HDMI-aansluiting op de TV zoals links afgebeeld.

BELANGRIJK: sluit geen andere apparaten aan op de USB-poort aan de kant van de TV.

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

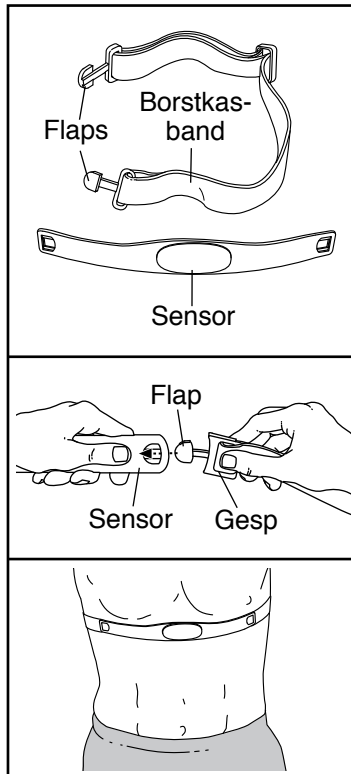
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

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

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

VERZORGING EN ONDERHOUD

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



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

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

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

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

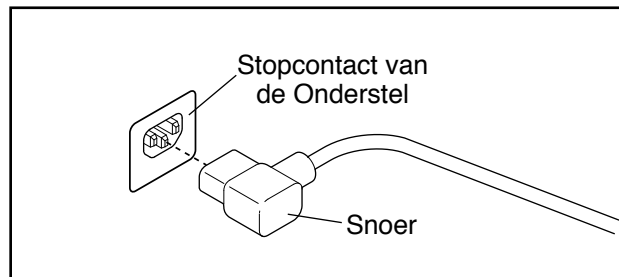
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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

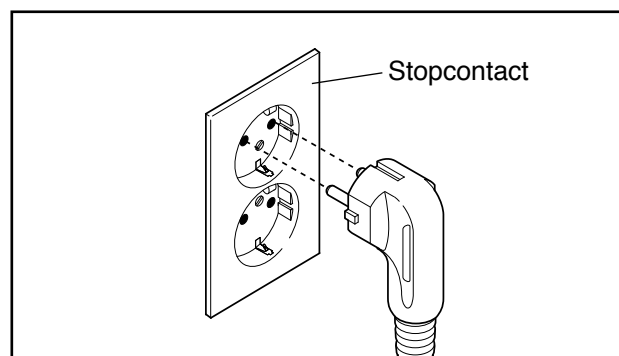
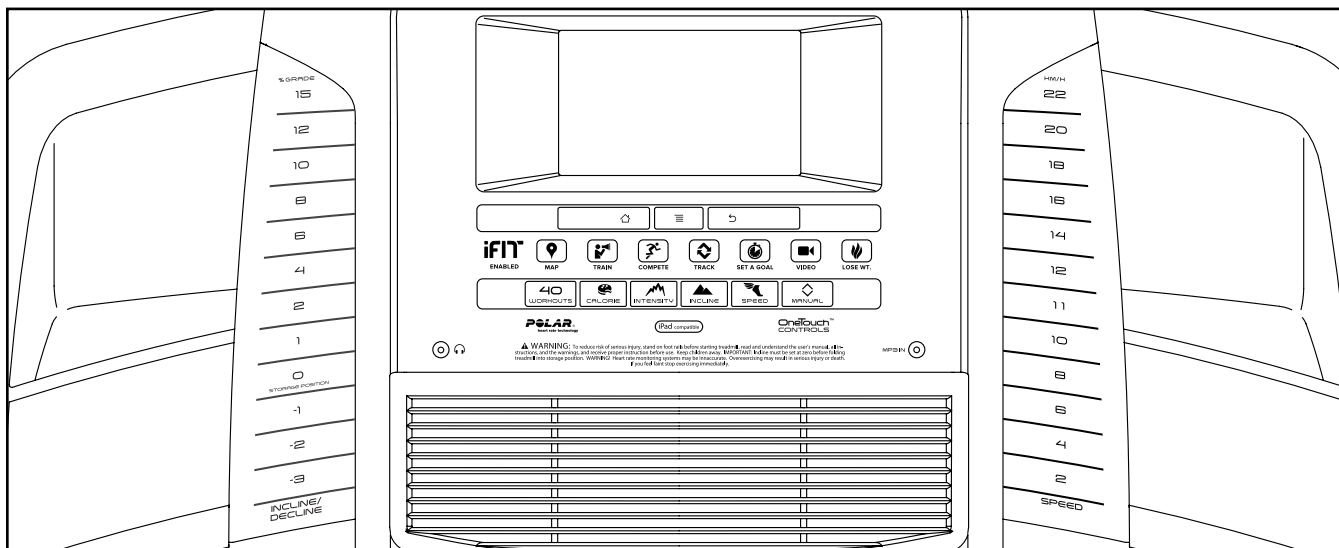


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



MAAK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET iFIT.COM

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



Ga overal ter wereld hardlopen met aanpasbare Google Maps.



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



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



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



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



Bekijk high-definition video's met gesimuleerde oefeningen.



Kies en download sets afvaloefeningen.

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

DE WAARSCHUWINGSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

De geavanceerde loopband bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

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

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt. Daarnaast kunt u uw tijd, afstand, calorie-doel of snelheid instellen.

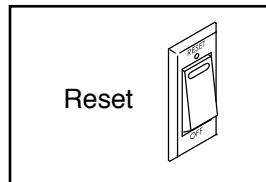
U kunt tevens digitale TV kijken, surfen op het internet of naar uw favoriete oefeningmuziek of audioboek luisteren via het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

Zie pagina 23 om de stroom in te schakelen. Voor meer informatie over het gebruik van het tiptoets-scherm, zie pagina 23. Voor het instellen van het bedieningspaneel, zie pagina 24.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

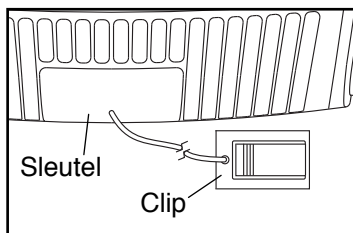
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek het stroomsnoer weer in (zie pagina 1). Zoek vervolgens naar de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de schakelaar in de reset-stand.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Als de demomodus is aangezet, toont het scherm een demopresentatie nadat u de stekker in het stopcontact hebt gestoken en de aan/uit-schakelaar in de resetpositie geplaatst wordt, voordat u de sleutel insteekt. Om de demo-instelling uit te zetten kijkt u bij stap 7 op pagina 30.

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



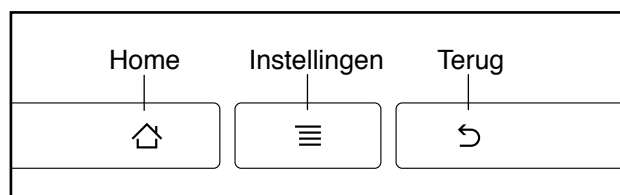
Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, kijkt u naar stap 4 op pagina 30. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

DE TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

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

- Het bedieningspaneel werkt op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een oefening (zie stap 5 op pagina 25), te bewegen. U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm drukken.
- Om informatie in een teksTVak te typen, drukt u op het teksTVak om het toetsenbord te kunnen zien. Om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken, drukt u op de toets ?123. Om meer tekens te zien, drukt u op de Alt-toets. Druk opnieuw op de Alt-toets om terug te gaan naar het nummertoeetsenbord. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de toets ABC aan. Om een teken met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de toets aan met de pijl omhoog. Om meerdere tekens met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de pijltoets opnieuw aan. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de pijltoets een derde keer aan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.

Gebruik de toetsen op het bedieningspaneel, om te navigeren op het tablet. Druk dan op de toets home om terug te keren naar het hoofdmenu. Druk op de toets instellingen voor toegang tot het hoofdmenu van de instellingen (zie pagina 30). Druk op de toets terug om terug te keren naar het vorige scherm.



HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

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

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Aandacht: voor toegang tot internet, het downloaden van iFit-oefeningen en het gebruik van verschillende andere functies van het bedieningspaneel, dient u te zijn aangesloten op een draadloos netwerk. Zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBUIKEN op pagina 33, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

2. Controleer voor firmware updates.

Bekijk eerst stap 1 op pagina 30 en stap 2 op pagina 32 en selecteer de onderhoudsmodus. Raadpleeg dan stap 3 op pagina 32 en controleer op firmware updates.

3. Het hellingsysteem kalibreren.

Zie stap 4 op pagina 33 en kalibreer het hellingsysteem van de loopband.

4. Creëer een iFit-account.

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

Aandacht: zie pagina 32 voor meer informatie over het navigeren met de browser. De browser zal op de iFit.com homepage openen. Volg dan de informatie op de website om u te registreren voor uw iFit-lidmaatschap. Indien u een activeringscode heeft, selecteert u de code-activeringsoptie.

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

Om de handmatige instelling te gebruiken, zie pagina 24. **Om een voorafingestelde oefening te gebruiken**, zie pagina 26. **Om een oefening met een ingesteld doel te gebruiken**, zie pagina 27. **Om een hartslagoefening te gebruiken**, zie pagina 28. **Om een iFit-oefening te gebruiken**, zie pagina 29.

Om de apparatuurinstellingenmodus te gebruiken, zie pagina 30. **Om het geluidssysteem te gebruiken**, zie pagina 31. **Om de internetbrowser te gebruiken**, zie pagina 32. **Om de onderhoudsmodus te gebruiken**, zie pagina 32. **Om de draadloze netwerkmodus te gebruiken**, zie pagina 33.

Om de digitale TV te bedienen, zie pagina 34. **Om de entertainment-modus te gebruiken**, zie pagina 35. **Om de afstandsbediening te gebruiken**, zie pagina 35. **Om de TV-instellingen af te stellen**, zie pagina 36. **Om problemen met de digitale TV op te lossen**, zie pagina 42.

BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone trainingsschoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. Bekijk de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg indien nodig de band in het midden (zie pagina 42).

HET GEBUIKEN VAN DE HANDMATIGE MODUS

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

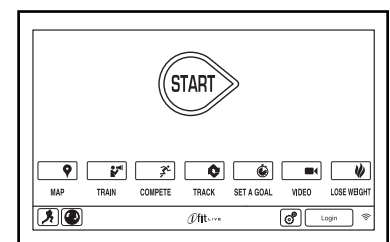
Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 23. **Aandacht: het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Kies het hoofdmenu.

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

Raak de toets

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



3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Om de loopband te starten, drukt u op de toets Start op het scherm of op de toets Start op het bedieningspaneel. U kunt ook drukken op de toets Manual (handmatig) op het bedieningspaneel en vervolgens lichtjes drukken op de toets Resume (hervatten) op het scherm. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. U kunt tijdens de oefening de snelheid van de loopband naar wens veranderen door te drukken op de toetsen Speed (Snelheid) verhogen en verlagen. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u veranderen; indien u de toets ingedrukt houdt, verandert de snelheidsinstelling steeds sneller.

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

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

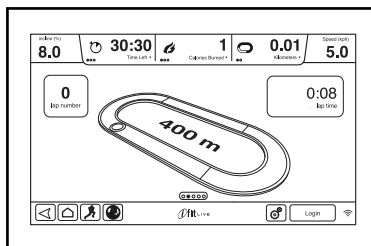
4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

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

Aandacht: de eerste keer dat u de helling aanpast, dient u het hellingsysteem te kalibreren (zie stap 4 op pagina 33).

5. Controleer uw voortgang op het display.

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



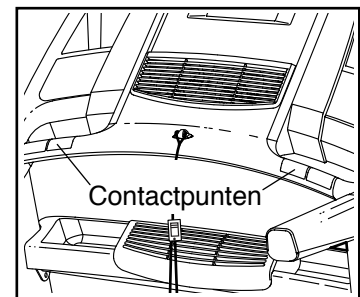
Het scherm kan de volgende oefening-informatie tonen als u op de loopband loopt of rent:

- De hellingstand van de loopband
- De verstreken tijd
- De resterende tijd (Aandacht: de handmatige modus heeft geen aftelling van de resterende tijd.)
- Het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur
- De afstand die u hebt gewandeld of gelopen
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Een route van 400 m (1/4 mijl)
- Uw tempo
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6)

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer. Zie pagina 20 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

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

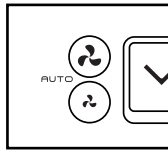


Om uw hartslag te meten, gaat u op de **voetleuning staan** en houdt u de contactpunten ongeveer tien seconden vast met uw handpalmen – **beweeg uw handen niet**. Uw hartslag zal aangegeven worden wanneer uw pols gemeten kan worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

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

Druk herhaaldelijk op de kleine ventilator-toets om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten. Druk op de grote ventilator-toets om een ventilatorsnelheid of om de automatische instelling te kiezen.



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

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

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

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 23.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

U kunt ook drukken op de toets Calorie (calorieën), Intensity (intensiteit) of Speed (snelheid), of de toets Incline (helling) op het bedieningspaneel, om een vooraf ingestelde oefening te kiezen. Aandacht: u kunt ook op de toets met het hardloper-tje drukken op het scherm om het menu Workouts (oefeningen) te kiezen.

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

3. Begin met de oefening.

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

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

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

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

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

Als de snelheid of de hellingsinstelling te hoog of te laag is tijdens de oefening, kunt u de instelling handmatig overschrijven via de toetsen Speed of Incline (snelheid en helling). **Als u op een toets Speed drukt**, kunt u handmatig de snelheid regelen (zie stap 3 op pagina 25). **Als u op een toets Incline drukt**, kunt u handmatig de helling regelen (zie stap 4 op pagina 25). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde snelheid en/of hellinginstellingen van de oefening**, raakt u de toets Follow Workout (volg oefening) aan.

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

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

4. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 25. Het scherm zal ook een profiel tonen van de snelheids- en hellinginstellingen van de oefening.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 25.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 26.

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

Zie stap 8 op pagina 26.

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

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 23.

2. Kies het hoofdmenu.

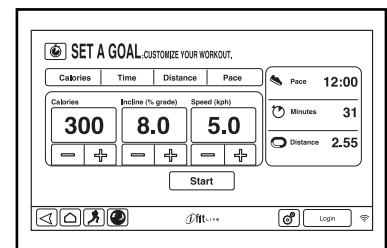
Zie stap 2 op pagina 24.

3. Selecteer een set-a-goal oefening.

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

Druk lichtjes op de toetsen, Time (tijd), Distance (afstand), Calories (calorieën) of Pace (snelheid) om een tijd,

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



4. Begin met de oefening.

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

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie bladzijde 24).

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

Aandacht: het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen.

5. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 25.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 25.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 26.

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

Zie stap 8 op pagina 26.

HOE EEN HARTSLAGOEFFENING TE GEBRUIKEN

Hartslagoefeningen werken op een automatisch gecontroleerde snelheid en helling van de loopband om uw hartslag in de buurt van het doelniveau te houden terwijl u traint. Aandacht: u dient een borstkashartslagmonitor te dragen om het hartslagprogramma te kunnen gebruiken.

1. Plaats de meegeleverde borstkas hartslagmonitor.

Zie pagina 20 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

2. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 23.

3. Selecteer een hartslagoefening.

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

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

4. Voer uw maximale hartslag in.

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

5. Begin met de oefening.

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

6. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 25.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 26.

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

Zie stap 8 op pagina 26.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

Aandacht: om een iFit-oefening te gebruiken, heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op pagina 33). Een iFit-account is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 23.

2. Kies het hoofdmenu.

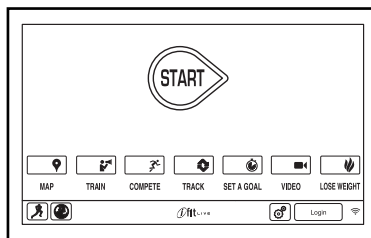
Zie stap 2 op pagina 24.

3. Log in op uw iFit-account.

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

4. Kies een iFit-oefening.

Voor het downloaden van een iFit-oefening in uw schema, drukt u lichtjes op de toets Map (Kaart), Train, Video of Lose Weight (Afvalen) om



de volgende oefening van dat type in uw schema te downloaden. Aandacht: u heeft mogelijk toegang tot demo-oefeningen via deze opties, zelfs als u niet inlogt op een iFit-account. Aandacht: u kunt ook op een van de iFit-toetsen op het bedieningspaneel drukken.

Druk op de toets Compete (competitie) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Druk lichtjes op de toets Track (Volgen) om uw Workout History (oefeningengeschiedenis) te zien. Druk op de toets Set a goal (doel instellen) om een oefening met een doel in te stellen (zie pagina 27). Aandacht: u kunt ook op een van de iFit-toetsen op het bedieningspaneel drukken.

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

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

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

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

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op pagina 26.

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

6. Controleer uw voortgang op het display.

Zie stap 5 op pagina 25. Het scherm zal een kaart van de route waarop u wandelt of loopt aangeven.

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

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 25.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 26.

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

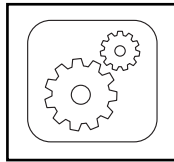
Zie stap 8 op pagina 26.

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

DE STAND APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Plaats de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 23). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 op pagina 24). Druk dan op de toets Gears (toestel) in de rechteronderhoek van het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te selecteren. U kunt ook op de toets instellingen op het bedieningspaneel drukken.



2. Selecteer de stand Apparatuurinstellingen.

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

3. Selecteer een taal.

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

4. Selecteer de meeteenheid.

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

5. Selecteer een tijdzone.

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

6. Selecteer een updatetijd.

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

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

7. De display demo-modus aan of uitzetten.

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

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

8. Schakel de internetbrowser in of uit.

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

9. Straatzicht in- of uitschakelen.

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

10. Schakel de sleutel in of uit.

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

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

11. Schakel het wachtwoord in of uit.

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

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

Aandacht: indien een inlogcode is uitgeschakeld, zal het bedieningspaneel regelmatig om een inlogcode vragen. Het bedieningspaneel blijftvergrendeld tot de juiste inlogcode wordt ingevoerd. **BELANGRIJK: als u uw inlogcode vergeet, dient u de volgende master inlogcode in te vullen om het bedieningspaneel te ontgrendelen: 1985.**

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

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

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

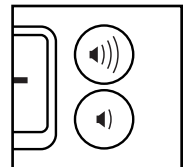
13. Verlaat de stand apparatuurinstellingen.

Om de apparatuurinstellingenmodus te verlaten, drukt u op de toets back (terug) op het scherm of de toets settings (instellingen) op het bedieningspaneel.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk vervolgens op de toets afspelen op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volumeniveau aan met de volume toename- of afnametoetsen op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar op uw eigen audio-speler.



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

Steek uw hoofdtelefoon in de audioaansluiting op het bedieningspaneel, om naar de audio van de digitale TV te luisteren met uw persoonlijke hoofdtelefoon of oortjes. Aandacht: deze audioaansluiting is uitsluitend voor audioweergave.

DE AUDIOWEERGAVE VERANDEREN

Druk lichtjes op het muzieknootpictogram aan de onderkant van het scherm om een andere audiobron te selecteren. Kies dan een audiobron uit de lijst. Aandacht: selecteer Personal TV (persoonlijke TV) om naar de audioweergave te luisteren van de digitale TV.

DE INTERNETBROWSER GEBRUIKEN

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

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

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

Zie HET TOUSCHSCREEN GEBRUIKEN op pagina 23, om het toetsenbord te gebruiken.

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

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

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

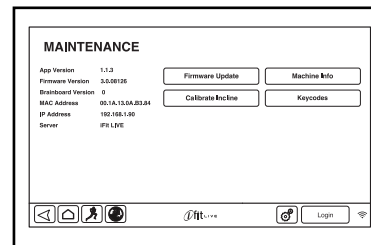
DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 30.

2. Kies de onderhoudsmodus.

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



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

3. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

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

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

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

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

4. De hellingstand van de loopband kalibreren.

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

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

5. Machine-informatie bekijken.

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

6. Sleutelcodes vinden.

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

7. Verlaat de onderhoudsmodus.

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

DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN

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

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 30.

2. Selecteer de draadloze netwerkmodus.

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

3. Wi-Fi inschakelen.

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

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

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

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

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

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

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

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op pagina 23.

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

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

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

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

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

5. Verlaat de draadloze netwerkmodus.

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

DE DIGITALE TV BEDIENEN

U kunt de digitale TV besturen met de toetsen op het bedieningspaneel met de toetsen aan de bovenkant van de digital TV of met de afstandsbediening (zie pagina 35).

1. Zet de digitale TV aan.

Druk op de TV power-toets om de digitale TV uit te zetten.

2. Selecteer een ingangsbron.

Om te schakelen tussen kabel of antenne en andere audio/visuele ingangsbronnen zoals een VCR, DVD-speler of een Blu-ray-speler, drukt u herhaaldelijk op de toets Source (bron). Selecteer TV voor kabel of antenne-ingang, AV voor een apparaat dat is aangesloten op de digitale TV met een AV-kabel of HDMI voor een apparaat dat is aangesloten met een HDMI-kabel.

3. Selecteer het gewenste kanaal.

Om het gewenste kabelkanaal te selecteren, drukt u op de toetsen Chan verhogen of verlagen, of de Key Pad-toets. Aandacht: indien u drukt op de toets Key Pad verschijnt een tiennummerig toetsenbord op het tiptoetsscherm van uw bedieningspaneel. Tik de nummers van het gewenste kabelkanaal in.

Als de toetsen worden ingedrukt verschijnt er op het scherm een afbeelding om aan te geven welk kanaal is geselecteerd.

Aandacht: de digitale TV kan verschillende kabelkanalen in uw regio herkennen en opslaan in het geheugen (zie) DE TELEVISIE-INSTELLINGEN AFSTELLEN op pagina 36). De toetsen Chan verhogen of verlagen selecteren alleen kanalen die in uw geheugen zijn opgeslagen. Indien een satelliet TV-box, VCR, DVD-speler of Blu-ray-speler is aangesloten en wordt gebruikt als ingangsbron, dan moet het kanaal worden gewijzigd op de satelliet TV-box, VCR, DVD-speler of Blu-ray-speler.

4. Stel het volume zo nodig af.

Druk op de toetsen Vol verhogen en verlagen om het volume aan te passen. Wanneer u op de toetsen heeft gedrukt, verschijnt een afbeelding op het scherm om te tonen welk volumeniveau is geselecteerd. Aandacht: gebruik de toetsen Vol verhogen en verlagen bovenop de digitale TV om alleen het volume van de digitale TV aan te passen.

5. De digitale TV indien gewenst dempen.

Druk op de toets Mute (dempen) om het audiogeluid van de digitale TV uit te zetten. Druk opnieuw op de toets of pas het volume aan om het dempen van de digitale TV op te heffen.

6. Gebruik ondertiteling.

Indien de TV-show of film die u kijkt ondertiteling heeft, kunt u de ondertitelingsfunctie gebruiken voor het weergeven van een teksTV-versie op het scherm van de audio-weergave. Om ondertiteling te zien op de digitale TV, drukt u herhaaldelijk op de CC-toets (zie stap 6 op pagina 38 om de ondertitelingsinstellingen af te stellen).

7. Zet de digitale TV uit als u klaar bent met het gebruik van de digitale TV.

Druk op de TV power-toets om de digitale TV uit te zetten.

DE AMUSEMENTSMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt een amusementsmodus voor toegang tot een afstandsbediening op het scherm.

1. Toegang tot het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 30.

2. Selecteer de amusementsmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Entertainment (amusement) om naar de amusementsmodus te gaan.

3. Standaard instellingen instellen.

Druk op de toets Default Settings (standaard instellingen) en stel indien gewenst een standaard-kanaal en een standaard volume voor de digitale televisie in.

4. Aangepaste instellingen selecteren.

Druk op de toets Custom Settings (aangepaste instellingen) voor een afstandsbediening op het scherm. Aandacht: deze besturing op het scherm werkt hetzelfde als de meegeleverde afstandsbediening (zie deze pagina voor meer informatie over het gebruik van de afstandsbediening).

5. Verlaat de amusementsmodus.

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

DE AFSTANDBEDIENING GEBRUIKEN

De eerste keer dat u de afstandsbediening gebruikt, dient u batterijen te plaatsen (zie DE BATTERIJEN VERVANGEN IN DE AFSTANDBEDIENING op bladzijde 36).

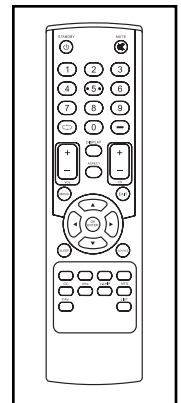
Ga dan naast de loopband staan en houdt de afstandsbediening naast de televisie. Richt de afstandsbediening rechtstreeks op de TV.

Druk op de aan/uit-knop (⏻). Na korte tijd schakelt de televisie aan of uit.

Druk op de toetsen volume omhoog of omlaag (Vol) om het volume aan te passen.

Om het geluid aan of uit te zetten drukt u op de toets Mute (dempen).

Druk op de genummerde kanaaltoetsen en de toets met het schuine streepje (↖) of de kanaaltoets (CH) verhogen of verlagen om een kanaal te selecteren.



Druk op de toets Return (terugkeren) (↶) om het vorige kanaal te zien.

Druk op de toets Menu om het menu te verlaten of om een vorig menu te zien. Zie deze bladzijde voor informatie over het menu.

Druk op de pijltoetsen om te navigeren in het menu. Druk op de toets OK/Enter om een keuze in het menu te maken.

Druk op de toets Exit om het menu te verlaten.

Druk op de Lijsttoets om een lijst met kanalen te zien. Indien uw kanalen heeft gelabeld, toont het menu ook het kanaallabel. Zie pagina 37 voor informatie over het labelen van kanalen.

Druk op de toets EPG om de elektronische programmagids te zien. Aandacht: de elektronische programmagids is alleen beschikbaar wanneer u kijkt naar ATSC digitale televisie.

Druk op de toets Display (scherm) om informatie te zien over het huidige programma en het kanaal- of kabelsignaal.

Druk herhaaldelijk op de CC-toets om de ondertitels wel of niet weer te geven. Zie stap 6 op pagina 38 om de ondertitelingsinstellingen af te stellen.

Druk herhaaldelijk op de toets Source (bron) om de signaalbron te selecteren. Selecteer TV voor kabel of antenne-ingang, AV voor een apparaat dat is aangesloten op de TV met een AV-kabel of HDMI voor een apparaat dat is aangesloten met een HDMI-kabel.

Druk herhaaldelijk op de MTS toets om Engels of Spaans in te stellen als audiotaal.

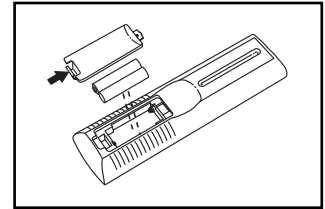
Druk herhaaldelijk op de toets Aspect om normaal, breed, cinema of zoombeeld te selecteren als schermformaat.

Druk op de toets V-chip om het kinderslot aan te passen.

Druk op de toets Fav om de favorietenlijst van de kanalen te zien. Zie stap 4 op pagina 37 om een lijst met favoriete kanalen te creëren.

DE BATTERIJEN VERVANGEN IN DE AFSTANDSBEDIENING

Om de batterijen te vervangen moet u eerst het batterijklepje vinden op de achterkant van de afstandsbediening. Duw het klepje op de batterijklep omlaag en trek de batterijklep eruit.



Vervolgens haalt u de oude batterijen uit de afstandsbediening en plaatst u twee nieuwe AAA batterijen terug. **Plaats de batterijen zoals wordt aangegeven in de afbeelding.** Schuif dan de batterijklep weer op de afstandsbediening.

DE TV-INSTELLINGEN AFSTELLEN

De TV heeft een menu waarmee u televisie-instellingen kunt aanpassen en afstellen.

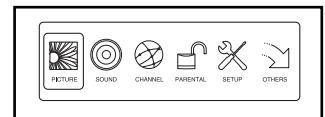
Druk op de toets Menu op de afstandsbediening bovenop de TV of op de bediening op het scherm (zie DE AMUSEMENTS MODUS GEBRUIKEN op bladzijde 35) om naar het hoofdmenu te gaan of terug te keren naar het vorige men. Druk dan op de toets Exit om het menu te verlaten. Gebruik de pijltoetsen om rechts en links of omhoog en omlaag in een menu te navigeren. Druk op de toets OK/Enter om een keuze te maken.

1. Om het hoofdmenu te zien, drukt u op de knop Menu.

Om een of meer pictogrammen in het menu te kiezen drukt u op de

linker- en rechterpijl-

toetsen op uw afstandsbediening tot het gewenste pictogram oplicht. Selecteer Picture (afbeelding) om de afbeeldingsinstellingen af te stellen. Selecteer Sound (geluid) om de audio-instellingen af te stellen. Selecteer Channel (kanaal) om de kanaalinstellingen af te stellen. Selecteer Parental (kinderslot) om de instellingen van het kinderslot af te stellen. Selecteer Setup instellen) om de basis-instellingen van de televisie af te stellen. Selecteer Others (overigen) om de audio-instellingen af te stellen. Om terug te keren naar het hoofdmenu, drukt u op de toets Menu.



2. De afbeeldingsinstellingen afstellen.

Het menu Picture (afbeelding) biedt talrijke functies voor het aanpassen van het TV-scherm. Gebruik de pijltoetsen om door de verschillende instellingen te navigeren en de afbeeldingsinstellingen op uw voorkeur af te stellen.

3. De audio-instellingen afstellen.

Het menu Audio (geluid) biedt talrijke functies voor het aanpassen van de audioweergave. Gebruik de pijltoetsen om door de verschillende instellingen te navigeren en de audio af te stellen op uw voorkeur.

4. Pas de kanaalinstellingen aan.

Het menu Channel (kanaal) biedt de mogelijkheid kanalen op te slaan in het TV-geheugen en instellingen te selecteren voor kanalen. Aandacht: u heeft alleen toegang tot dit menu als TV is geselecteerd als ingangsbron.

Blader naar beneden in het menu Channel en markeer Auto Channel Search (automatisch kanaal zoeken). Druk op de Enter toets om met automatisch scannen te beginnen. De televisie zal beginnen met het scannen van alle beschikbare kanalen in uw gebied. Als er geen signaal is gedetecteerd op een kanaal dan wordt dat kanaal overgeslagen. Als er een signaal wordt gedetecteerd dan wordt het opgeslagen in het geheugen en het volgende kanaal geselecteerd. Dit proces gaat door tot het hoogste kanaal is bereikt. De televisie zal de kanalen in de volgorde waarin ze zijn gevonden hernoemen. **Haal de sleutel er niet uit als de televisie kanalen afscant.** Aandacht: indien een televisiekanaal verdwijnt, scant u opnieuw op kanalen.

Selecteer vervolgens Channel Settings (kanaalinstellingen) om een lijst met opgeslagen kanalen in het TV-geheugen te zien. Selecteer een keuzevakje in de kolom Skip (overslaan) en druk op Enter om de TV niet als kanaal te gebruiken. Selecteer een keuzevakje in de kolom Favorite (Favoriet) om een zender aan uw favorieten toe te voegen.

kanalenlijst Selecteer een naam in de kolom Label om de label van het kanaal te wijzigen. Bewerk het label met de pijltoetsen.

Selecteer Channel List (kanaallijst) om een lijst met kanalen te zien die zijn opgeslagen in het TV-geheugen. Markeer een kanaal en druk op Enter om het kanaal te selecteren.

Selecteer Favorite List (favorietenlijst) om een lijst met uw favoriete kanalen te zien. Aandacht: U moet eerst favoriete kanalen selecteren om deze lijst te creëren. Markeer een kanaal en druk op Enter om het kanaal te selecteren.

5. De instellingen voor het kinderslot afstellen.

Met het menu Parental (kinderslot), kunt u verschillende instellingen op de digitale TV blokkeren of toestaan.

Vul eerst het wachtwoord in van het kinderslot, dat bestaat uit een viercijferige PIN. **Aandacht: het standaard wachtwoord is 0000.** Als u het wachtwoord heeft ingevoerd, wordt het menu Parental (kinderslot) ontgrendeld.

Selecteer V-CHIP om te controleren welke televisie- en filmwaarderingen zijn geblokkeerd en welke zijn toegestaan. Aandacht: Het slotpictogram geeft aan of een waardering is geblokkeerd of toegestaan.

Selecteer Change Password (wachtwoord wijzigen) om het wachtwoord van het kinderslot te wijzigen. Vul één keer het oude wachtwoord in en vul het nieuwe wachtwoord twee keer in om het te bevestigen. U dient nu het nieuwe wachtwoord in te voeren in het menu Parental (kinderslot). **Aandacht: als u uw wachtwoord vergeet, dient u de volgende master inlogcode in te vullen voor toegang tot de vergrendelde menus: 1470.**

Selecteer Keypad Lock (toetsenbordvergrendeling) om het toetsenbord te vergrendelen.

Selecteer Source Lock (bronvergrendeling) om een specifieke audio/video-ingangsbron zoals een TV, AV, of HDMI te vergrendelen.

6. De basisinstellingen voor de televisie instellen.

Met het menu Setup (instellen) kunt u de instellingen van de ondertiteling, de gebruikte taal in de menu's of van de klok afstellen.

Om naar het submenu ondertiteling te gaan, markeert u Closed Caption (ondertiteling) en drukt u op de toets Enter. In het submenu van de ondertiteling kunt u de weergave, lettertype en digitale voorafgestelde stijl afstellen.

Selecteer Menu Language (menutaal) om de gebruikte taal in de menu's te wijzigen.

Selecteer Clock (klok) om de tijdzone van de TV-klok, de automatische instelling, de tijdsinstelling, dag van de week en de zomertijd/wintertijd-instelling af te stellen.

7. De geavanceerde TV-instellingen afstellen.

Het menu Others (Overige) biedt verschillende geavanceerde televisie-instellingen. U kunt de originele televisie-instellingen ook herstellen.

Selecteer Blue Back (Blauwe achtergrond) om het scherm van de TV op blauw te zetten als er geen signaal wordt gedetecteerd.

Selecteer No Signal Power Off (geen signaal uit) om de TV uit te schakelen als er na tien minuten geen signaal wordt gedetecteerd.

Selecteer No Operation Power Off (geen bediening uit) om de TV uit te schakelen als er gedurende drie uur geen toetsen op de afstandsbediening, schermbediening of TV-bediening zijn ingedrukt.

Wanneer u All Reset (alle resetten) markeert, verschijnt een waarschuwing op het scherm. Zorg dat u de waarschuwing leest, en druk vervolgens op Enter om de originele televisieinstellingen te herstellen. Aandacht: al uw favoriete kanalen, labels en persoonlijke instellingen zullen worden uitgewist.

8. Verlaat het menu.

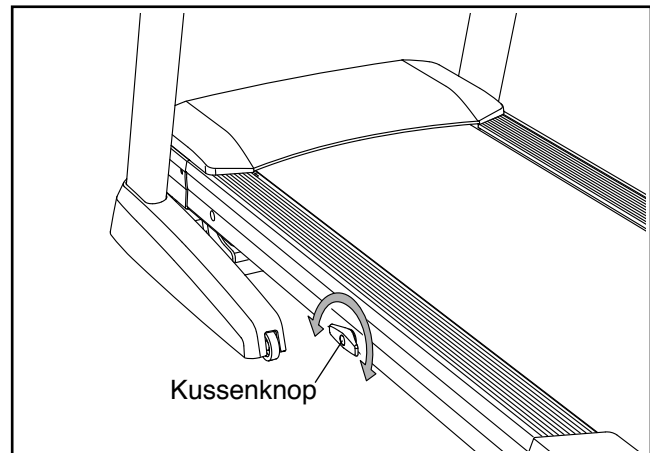
Als u klaar bent met het wijzigen van de instellingen, drukt u op de toets Exit (verlaten).

HET KUSSENSYSTEEM AANPASSEN

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

Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.

Voor meer stevigheid draait u de kussenknop een halve slag naar links tot u voelt dat de knop op zijn plaats klikt. Voor minder stevigheid draait u de kussenknop een halve slag naar rechts tot u voelt dat de knop op zijn plaats klikt. **Aandacht: hoe sneller u op de loopband rent, hoe meer gewicht en hoe steviger het loopvlak zou moeten zijn.**

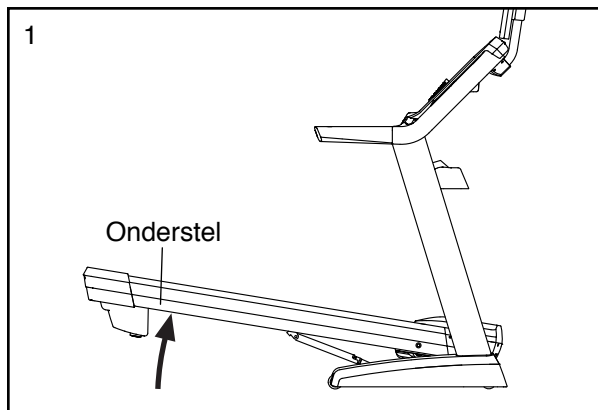


HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN

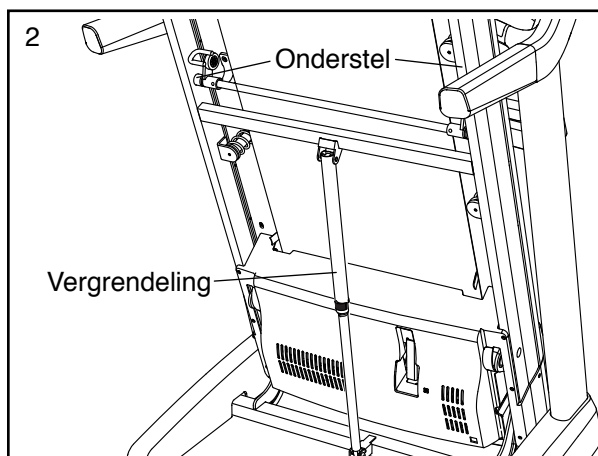
DE LOOPBAND INKLAPPEN

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

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



2. Til het onderstel omhoog tot de opbergvergrendeling in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** zorg dat de opbergvergrendeling vastzit.

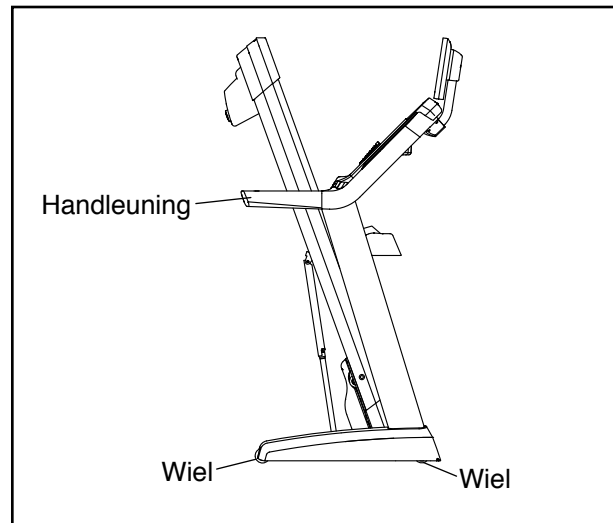


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

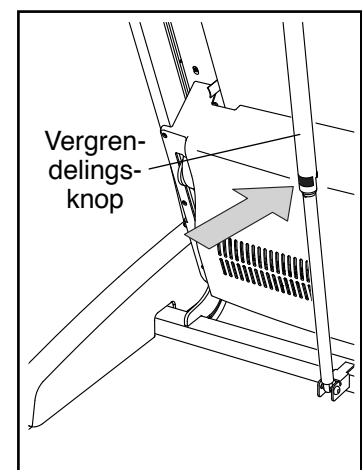
Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst in te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **OPGELET:** zorg dat de opbergvergrendeling in de opslagpositie is vergrendeld. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

Houd de handleuningen met beide handen vast en duw de loopband voorzichtig naar de gewenste plek. **OPGELET:** Trek niet aan het onderstel, en verplaats de loopband niet op een oneffen ondergrond.



HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

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



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

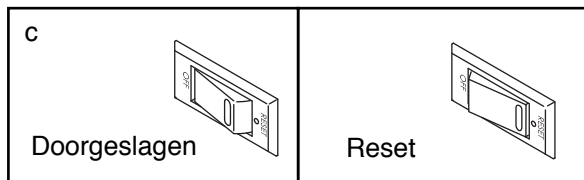
Reinig de loopband regelmatig en houd het loopoppervlak schoon en droog. Druk eerst **de Schakelaar in de uit-stand en trek de stekker van de stroomkabel eruit**. Gebruik een vochtige doek en een paar druppels milde zeep om de buitenste delen van de loopband te reinigen. **BELANGRIJK: sproei geen vloeistoffen direct op de loopband. Houd vloeistoffen weg uit de buurt van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stekker van het stroomsnoer goed in een geaard stopcontact ingestoken is (zie pagina 21). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de schakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

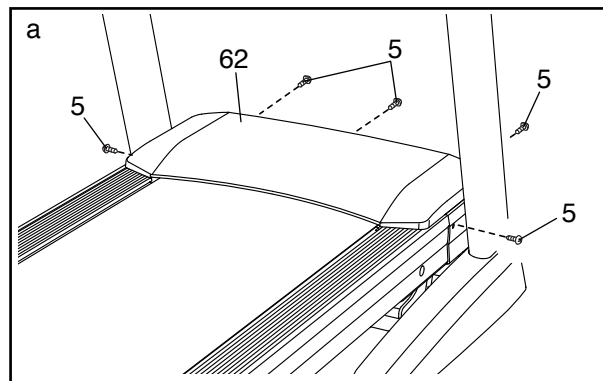
- Controleer de schakelaar (zie tekening c links). Wacht vijf minuten als de schakelaar doorgeslagen is en druk de schakelaar dan weer in.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem dan weer in.
- Verwijder de sleutel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

SYMPTOOM: het scherm van het bedieningspaneel blijft verlicht als u de sleutel uit het bedieningspaneel haalt

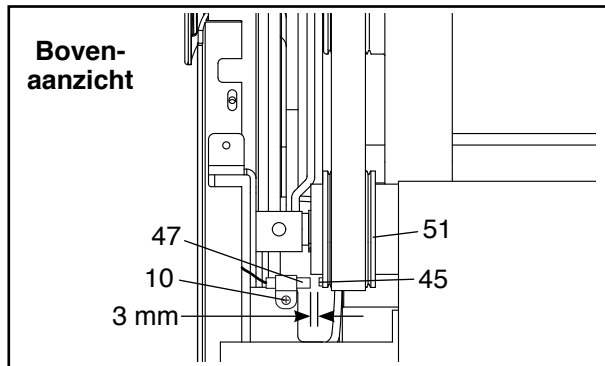
- Het bedieningspaneel beschikt over een demo-modus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. De demo instelling staat aan als de display blijven branden wanneer u de sleutel uittrekt. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de toets Stop enkele seconden ingedrukt. Als de schermen nog aan staan, raadpleegt u stap 7 op bladzijde 30 om de demo-stand uit te zetten.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

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



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



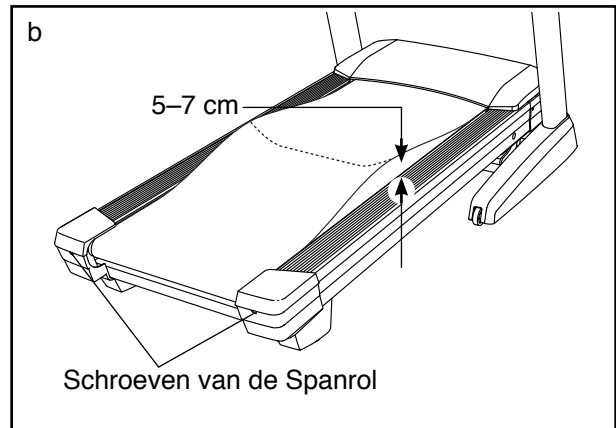
SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

- Druk de toetsen Stop en Speed (snelheid) verhogin, plaats de sleutel in het bedieningspaneel en laat de toetsen Stop en Speed (snelheid) verhogen weer los. Druk vervolgens op de toets Stop en druk dan op de toename- of afnametoets Incline (helling). De loopband zal automatisch naar het maximale hellingniveau stijgen om dan naar het minimumniveau terug te keren. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw gekalibreerd. Als de helling niet kalibreert, druk dan op de toets Stop en druk opnieuw op de toets Incline (helling) vergroten of verkleinen. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geijkt is.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm ²) van 1,5 m of korter.

- Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbus-sleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de band goed vastligt.

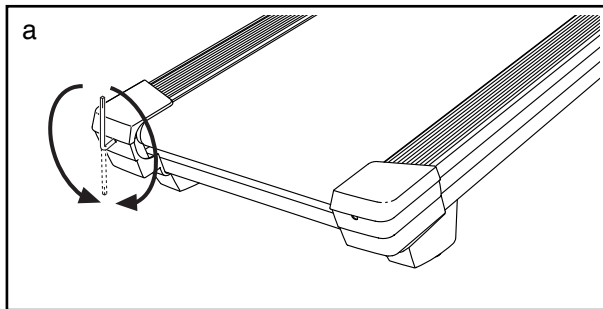


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit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

SYMPTOOM: de loopband bevindt zich niet in het midden tussen de voetleuningen

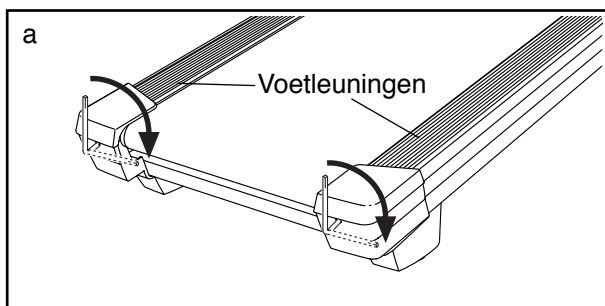
BELANGRIJK: als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, kan de loopband beschadigd raken.

- a. Als eerste, verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Gebruik de inbussleutel om de linker schroef van de ruststandrol een halve slag met de klok mee te draaien **als de loopband naar links verschoven is**. Draai de linker schroef van de ruststandrol een halve slag tegen de klok in **als de loopband naar rechts verschoven is**. Zorg dat u de loopband niet te strak draait. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de loopband slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. 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 loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Steek dan de stroomkabel in. Steek de sleutel in en loop een paar minuten voorzichtig op de loopband. Herhaal deze procedure tot de band goed vastligt.



SYMPTOOM: de digitale TV onTVangt geen signaal

- a. Zorg ervoor dat de juiste ingangsbron is geselecteerd. Zie stap 2 op pagina 34 voor het selecteren van een ingangsbron.
- b. Zorg ervoor dat de antennekabel of CATV-kabel goed is aangesloten op de loopband. Zie pagina 18 voor het aansluiten van een CATV-kabel aan uw fitnessapparatuur.
- c. Scan voor het uitzenden van kabelsignalen. Zie stap 4 op pagina 37 om te scannen op signalen.

SYMPTOOM: digitale TV onTVangst is slecht

- a. Zorg ervoor dat de digitale TV instellingen goed zijn ingesteld. Zie DE TV-INSTELLINGEN AFSTELLEN op pagina 36.
- b. Om de digitale TV goed te laten werken, is een goede onTVangst noodzakelijk. Als u gebruikmaakt van een antenne zorg dan dat deze juist is aangesloten en aangepast voor een optimale onTVangst. Zie EEN ANTENNE AANSLUITEN op pagina 18.
- c. Controleer op problemen die hieronder staan weergegeven en volg de van toepassing zijnde instructies:
 - Ontsteking (zwarte puntjes of horizontale strepen die verschijnen of een beeld dat knippert of verkeerd wordt weergegeven)—Meestal wordt dit veroorzaakt door een storing door het ontstekingsmechanisme van auto's, neonlampen, elektrische drijver of andere elektrische apparaten. Probeer de stand van uw fitnessapparatuur of andere elektrische apparaten te veranderen om het probleem te corrigeren.

- Ghosting—Ghosting gebeurt doordat het televisiesignaal twee sporen volgt—één is het directe spoor en het ander wordt gereflecteerd door hoge gebouwen, heuvels of andere objecten. Wijzig de richting of stand van de antenne om een betere onTVangst te krijgen.
- Blauw scherm—Als uw fitnessapparatuur zich bevindt in het randgebied van een televisiestation waar het signaal zwak is, dan kan de beeldkwaliteit slecht zijn of er kan een blauw scherm verschijnen. Als het signaal zwak is kan het nodig zijn om een externe antenne te installeren om het beeld te verbeteren.
- Vervaging—Als er blokjes van het beeld missen, het beeld over het scherm beweegt of het beeld verdwijnt kan het signaal zwak zijn. Wijzig de richting of stand van de antenne om een betere onTVangst te krijgen. Zorg ervoor dat de digitale TV-instellingen op de juiste wijze zijn afgesteld (zie DE TV-INSTELLINGEN AFSTELLEN op pagina 36). Gebruik geen splitter.

Aandacht: als een van deze problemen optreedt als de kabel van een CATV-onderneming is aangesloten dan kan het probleem worden veroorzaakt door de kabelmaatschappij.

SYMPTOOM: de digitale TV moet worden gereinigd

- a. **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Voor het reinigen van de digitale TV, veegt u de digitale TV met een zachte doek en een klein beetje zacht reinigingsmiddel. Gebruik geen polijstdoek, oplosmiddel of een andere reiniger of chemisch middel zoals alcohol of benzeen.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠️ WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NETL30914.0 R0614A

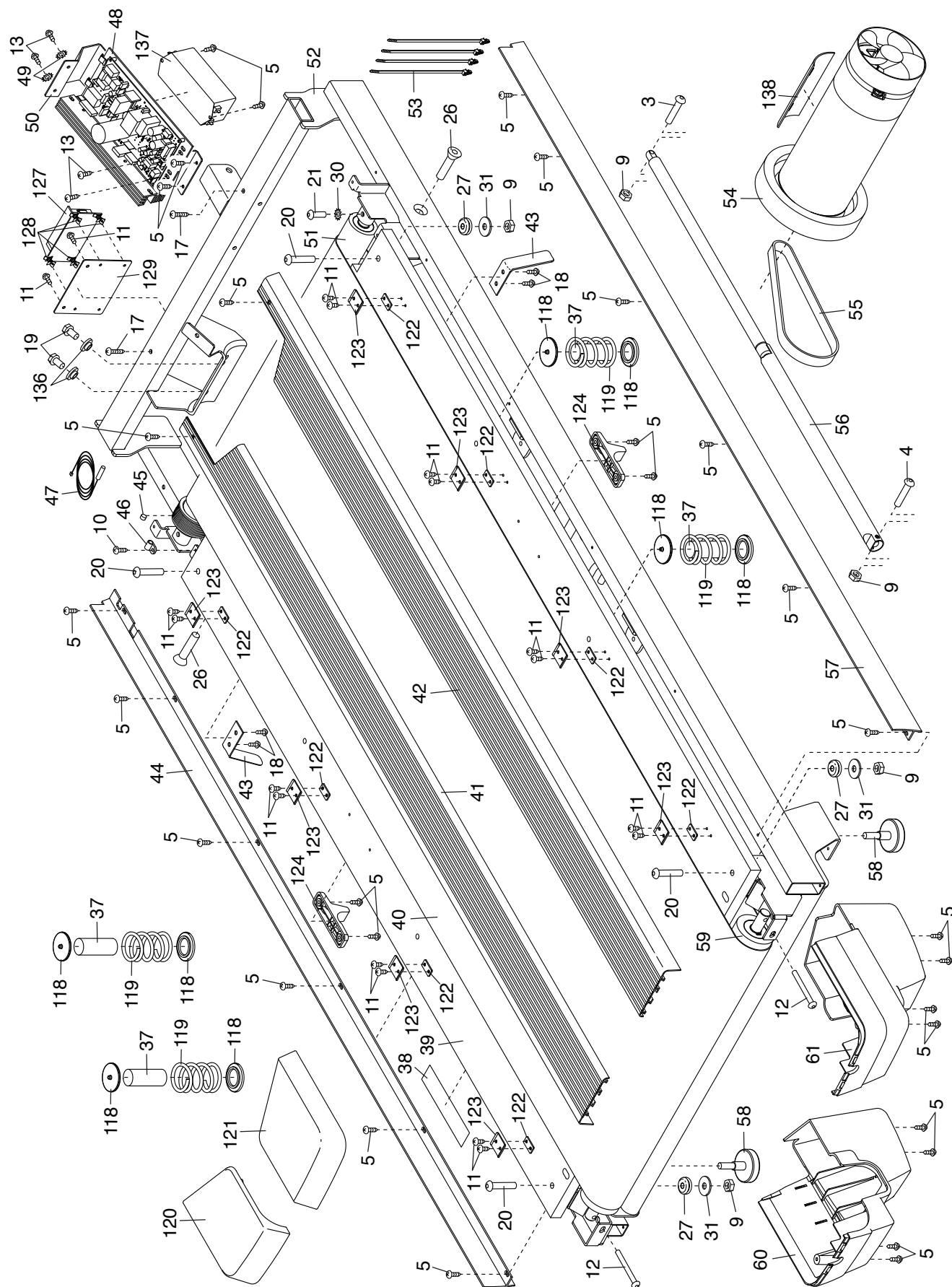
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	12	5/16" x 3/4" Schroef	51	1	Aandrijfroller/Katrol
2	8	5/16" x 2" Schroef	52	1	Onderstel
3	1	5/16" x 1 3/4" Bout	53	4	Bindkabel
4	1	5/16" x 2 1/4" Bout	54	1	Aandrijfmotor
5	73	#8 x 3/4" Schroef	55	1	Motorriem
6	2	#10 x 3/4" Schroef	56	1	Opbergvergrendeling
7	1	#8 x 1/2" Zilveren Schroef	57	1	Rechter Onderstelkap
8	8	5/16" Sterring	58	2	Achtersvoet
9	6	5/16" Moer	59	1	Ruststandrol
10	1	#8 x 3/4" Tekschroef	60	1	Linker Achterkap
11	46	#8 x 1/2" Schroef	61	1	Rechter Achterkap
12	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	62	1	Motorkap
13	4	#8 x 1/2" Schroef	63	2	Inzetstuk van het Hellingonderstel
14	1	3/8" x 1 1/2" Bout	64	2	Tussenstuk van het Onderstel
15	1	3/8" x 2" Bout	65	1	Hellingonderstel
16	1	TV-Afstandsbediening	66	1	Hellingmotor
17	2	#8 x 1 3/4" Schroef	67	2	Inzetstuk van de Hellingmotor
18	4	#8 Schroef van de Loopbandgeleider	68	2	Kapmontage
19	2	5/16" Motorbout	69	1	Stroomsnoer
20	4	5/16" x 1 3/4" Schroef	70	1	Doorvoerhuls
21	1	1/4" x 1 3/4" Schroef	71	1	Schakelaar
22	2	3/8" x 1 3/4" Bout	72	1	Onderpan
23	2	3/8" x 2 1/2" Schroef	73	1	Bovenste Kapje van de Linker Handleuning
24	8	#8 x 3/4" Trusskop Schroef	74	2	Handleuning
25	1	Houderventilatorgrill	75	1	Onderste Kapje van de Linker Handleuning
26	2	1/2" x 2" Bout	76	1	Dwarsstang van de Staander
27	4	Rubberkussen	77	2	Kap van het Onderstel van het Bedieningspaneel
28	2	3/8" x 1" Schroef	78	1	Coaxkabel van de Staander
29	8	#6 x 1/2" Schroef	79	1	Houder
30	1	1/4" Sterring	80	1	Hartslagdwarsstang
31	4	5/16" Platte Tussenring	81	1	Bovenste Kapje van de Rechter Handleuning
32	8	#8 x 3/8" Schroef	82	1	Onderste Kapje van de Rechter Handleuning
33	3	1/4" x 1/2" Schroef	83	1	Draad van de Staander
34	2	1/2" Moer	84	1	Staander
35	6	3/8" Moer	85	3	Waarschuingssticker
36	5	Klem van de Kap	86	1	Doorvoerhuls van de Staander
37	4	Kussen	87	2	Voorwiel
38	1	Waarschuingssticker	88	2	Tussenstuk van het Wiel
39	1	Loopvlak	89	1	Kap van de Linker Staander
40	1	Loopband	90	1	Kap van de Rechter Staander
41	1	Linker Voetrail	91	1	Rechter Verlengstuk
42	1	Rechter Voetrail	92	2	Achterwiel
43	2	Bandgeleider	93	1	Linker Verlengstuk
44	1	Kap van de Linkerbasis	94	1	Linkerhouder
45	1	Magneet	95	2	Ventilator
46	1	Clip	96	1	Bedieningspaneel
47	1	Snelheidssensor			
48	1	Reguleur			
49	2	#8 Sterring			
50	1	Controllerbeugel			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
97	1	Kap van de Linker Luidspreker	119	4	Kussenveer
98	1	Grill van de Linker Luidspreker	120	1	Linker Achterkap
99	2	Luidspreker	121	1	Rechter Achterkap
100	1	Basis van het Bedieningspaneel	122	8	Voetleuningplaat
101	1	Rechterhouder	123	8	Voetleuningbeugel
102	1	Grill van de Rechterluidspreker	124	2	Kussenwielstop
103	1	Kap van de Rechter Luidspreker	125	1	Houderventilator
104	1	Sleutel/Klem	126	1	Kapje van de Houderventilator
105	2	Kap van het Onderstel van het Bedieningspaneel	127	1	Stroomvoorziening
106	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	128	4	Standoff
107	4	Draadband	129	1	Stroomvoorzieningsplaat
108	1	Hartslagriem	130	4	M4 x 12mm Schroef
109	1	Hartslagsensor	131	1	TV-beugel
110	2	1/4" x 1 1/2" Bout	132	1	Bovenste TV-Beugelkap
111	2	1/4" Moer	133	1	TV
112	1	Afstelhendel	134	1	TV-kap
113	1	Kapje van het Handvat	135	1	Onderste TV-Beugelkap
114	4	Bus van het Kussen	136	2	Motorbus
115	2	Kussenstangbeugel	137	1	Filter
116	1	Kussenstang	138	1	Motortussenstuk
117	2	Kussenwiel	139	1	Contactpunt
118	8	Kussenplaat	*	–	Gebruikershandleiding

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

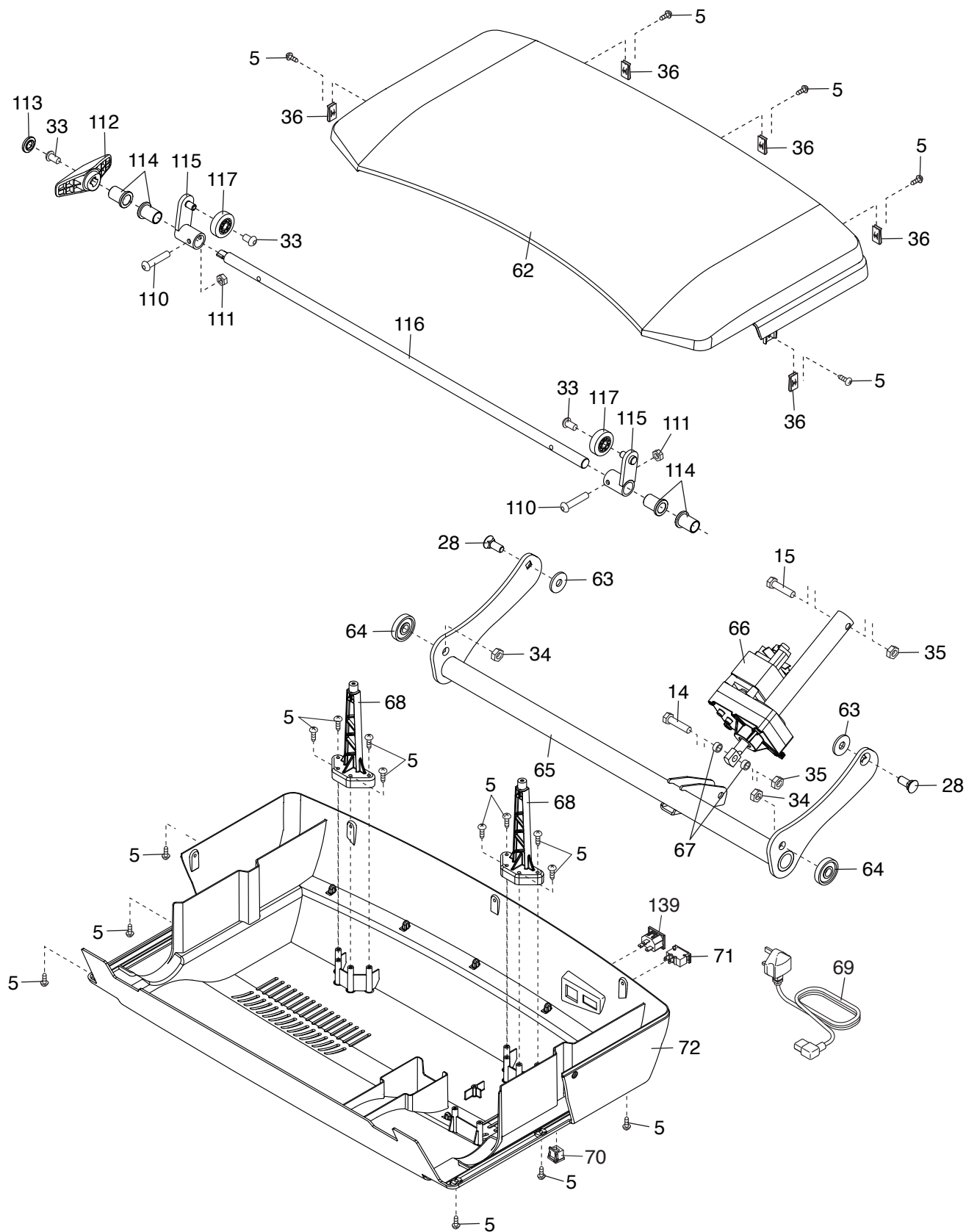
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NETL30914.0 R0614A



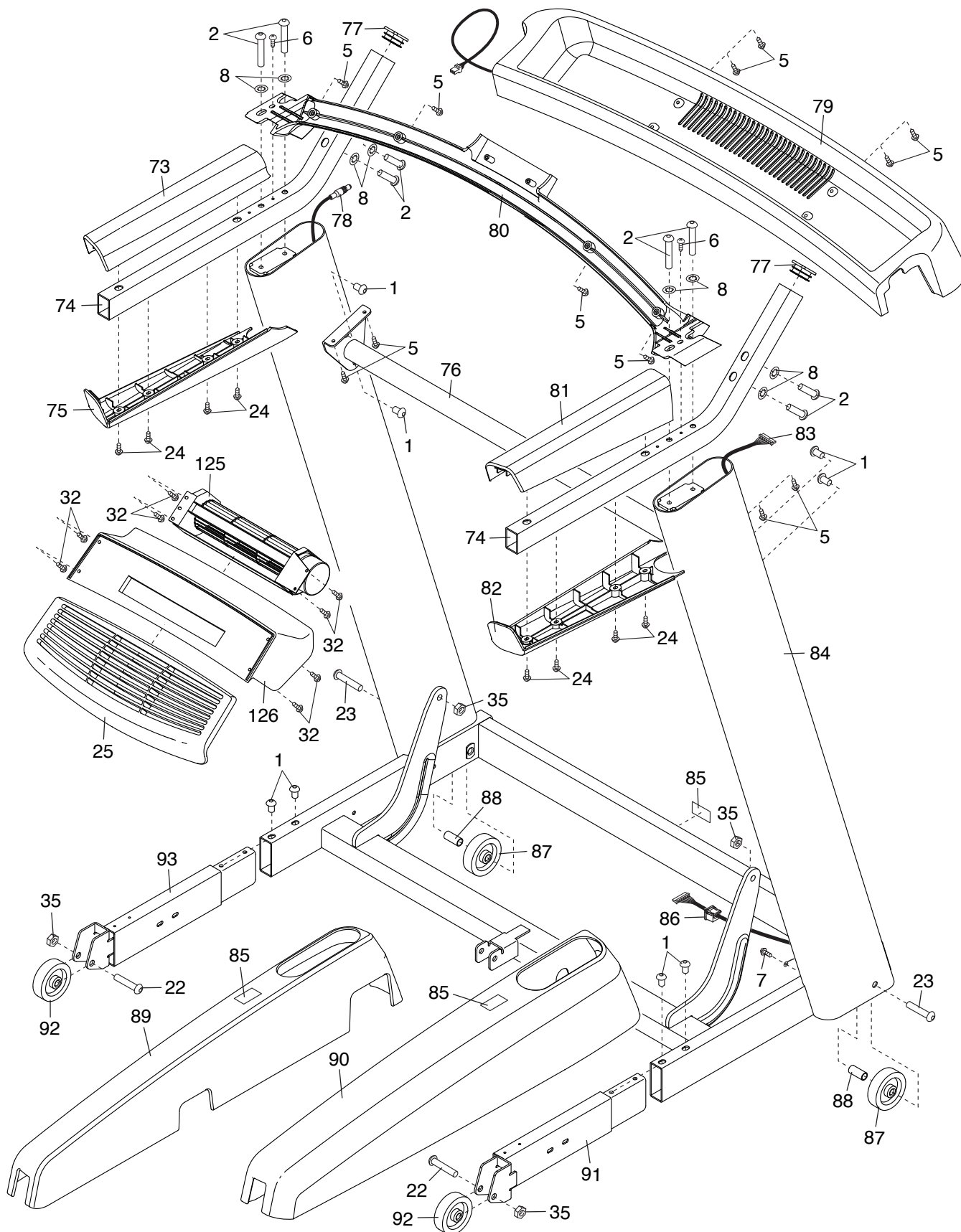
GEDETAILEERDE TEKENING B

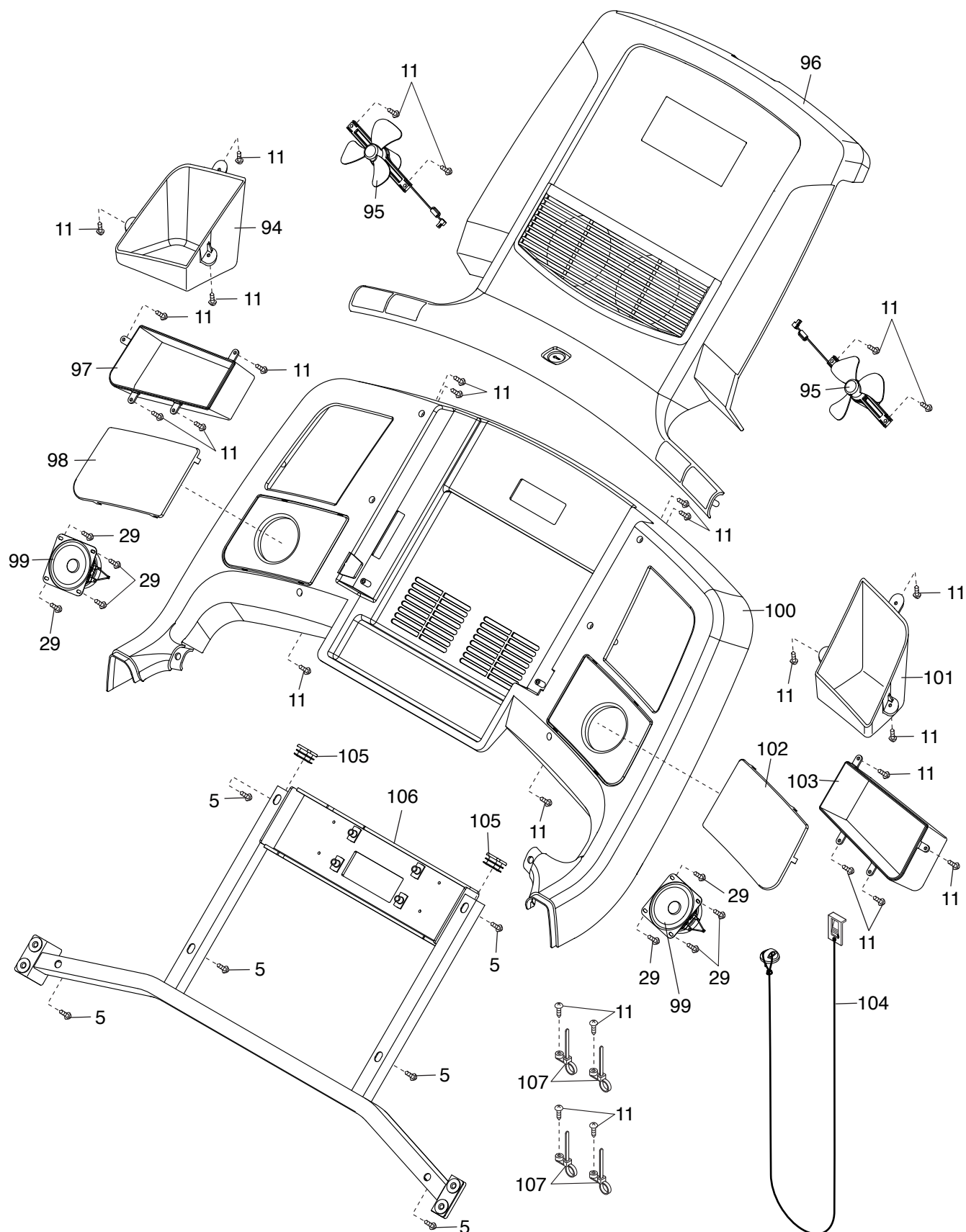
Modelnr. NETL30914.0 R0614A

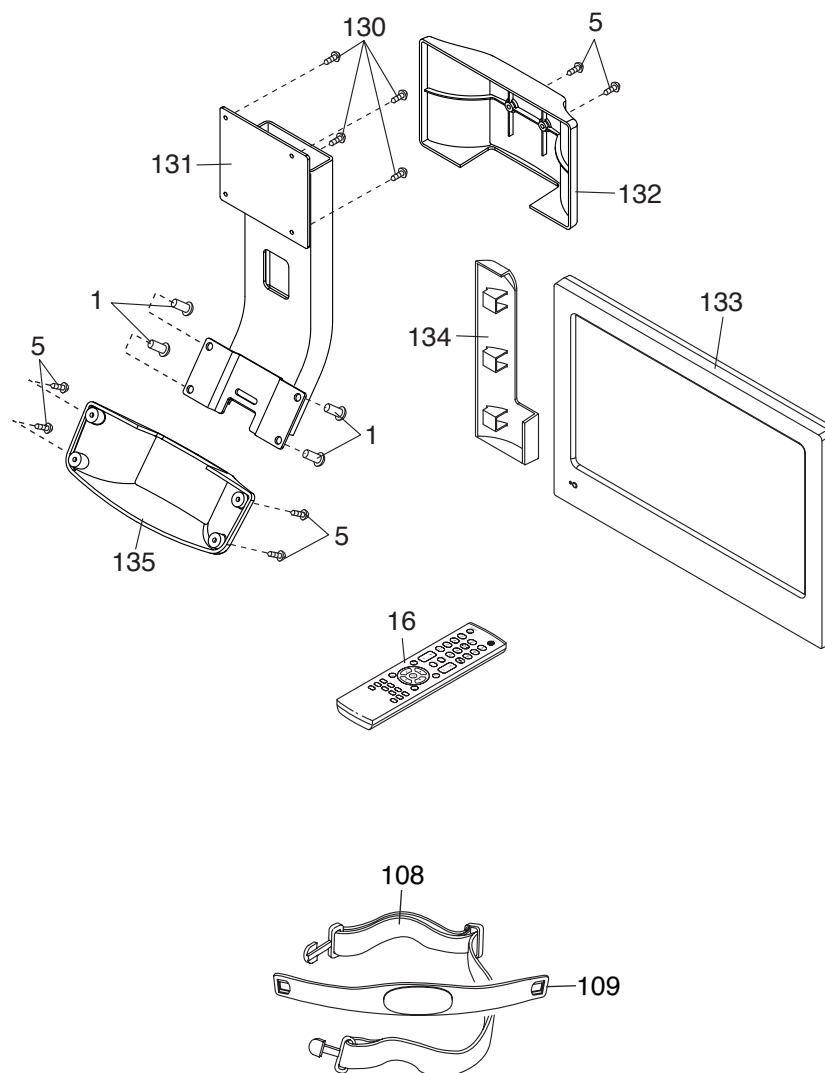


GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NETL30914.0 R0614A







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.

