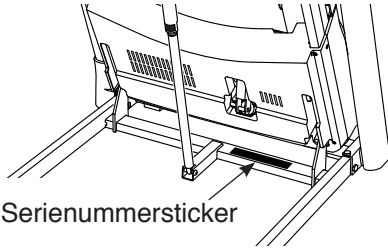


NordicTrack® T 7.0

Modelnummer NETL79017.1

Serienummer _____

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere naslag.



Serienummersticker

KLANTENSERVICE

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

4021 529 7186

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

Website:

iconsupport.eu

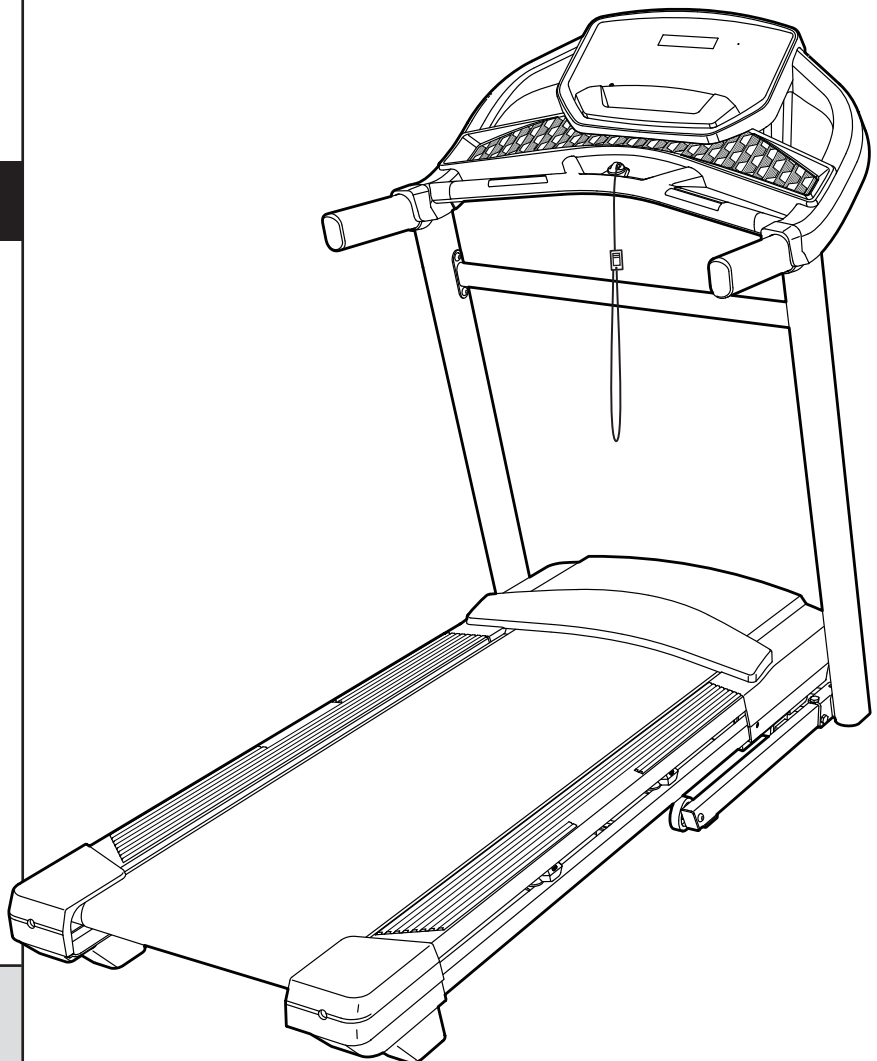
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



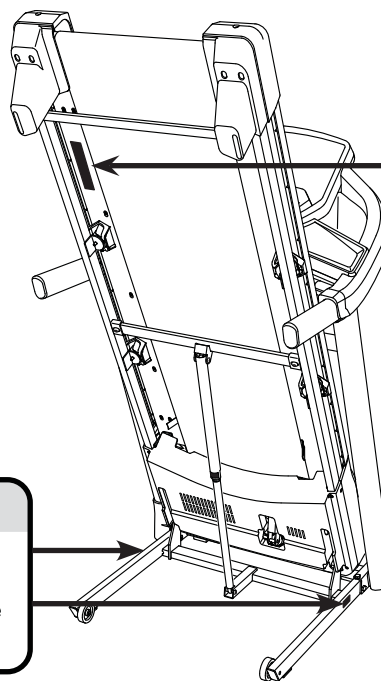
iconeurope.com

INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE LOOPBAND GEBRUIKEN	16
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	25
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	26
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	29
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
INFORMATIE OVER RECYCLING	Achterzijde

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

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



⚠ OPGELET

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

⚠ WAARSCHUWING

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

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

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

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Het is niet de bedoeling dat de loopband wordt gebruikt door mensen met mentale, sensitieve of fysieke beperkingen of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder supervisie of instructie staan betreffende het gebruik van de loopband door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven in deze handleiding.
5. De loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
6. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
8. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
10. De loopband kan alleen door mensen die niet meer dan 130 kg wegen gebruikt worden.
11. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
12. Draag juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Atletische ondersteunende kleding wordt zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen.*
13. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 16). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
14. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (2 mm²) van 1,5 m of korter.
15. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
16. Loop nooit op de loopband wanneer het apparaat uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 26 als de loopband niet goed werkt.)
17. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gaat gebruiken (raadpleeg HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 18). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de loopband.
18. Sta altijd op de voetleuningen wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.

19. Als een persoon op de loopband loopt, zal het geluidsniveau van de loopband toenemen.
20. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende loopband.
21. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
22. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
23. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de stroomschakelaar in de stand Off (uit) (zie tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de stroomschakelaar) en haal het stroomsnoer uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt.
24. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 25). U moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
25. Zorg ervoor dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt tijdens het inklappen of het verplaatsen van de loopband. Gebruik de loopband niet als deze is ingevouwen.
26. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
27. Steek geen enkel voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
28. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.
29. **GEVAAR:** Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
30. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

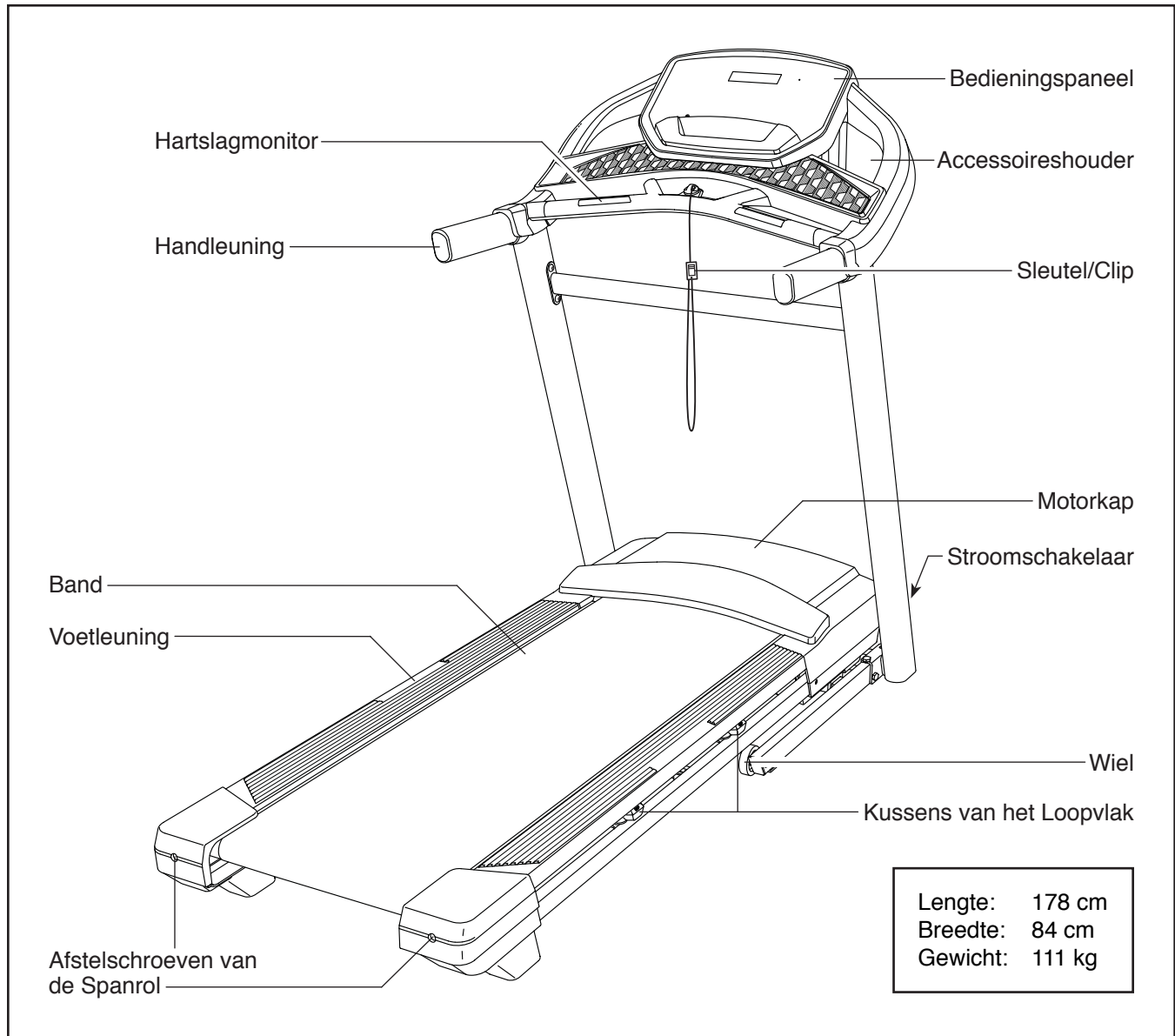
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de nieuwe NORDICTRACK® T 7.0 loopband. De T 7.0 loopband biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

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

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

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

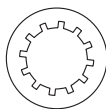


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

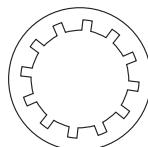
Gebruik de onderstaande tekeningen om kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer naast het sleutelnummer is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Let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



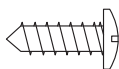
#10 Sterring
(8)–4



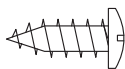
5/16" Sterring
(7)–14



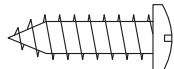
3/8" Sterring
(6)–6



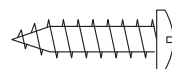
#8 x 1/2"
Aardingsschroef
(1)–1



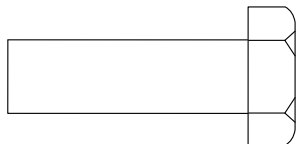
#8 x 1/2"
Schroef (10)–8



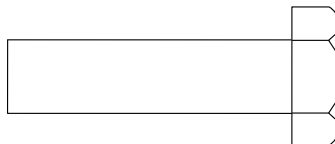
#10 x 3/4" Schroef
(9)–4



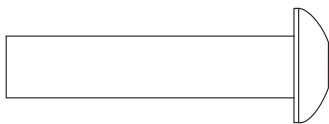
#8 x 3/4" Schroef
(11)–6



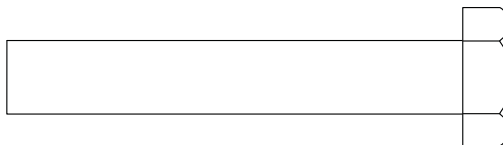
3/8" x 1 1/4" Schroef
(3)–2



3/8" x 1 1/2" Schroef
(4)–2



5/16" x 1 1/2" Schroef (5)–4



3/8" x 2 3/8" Schroef (2)–2

MONTAGE

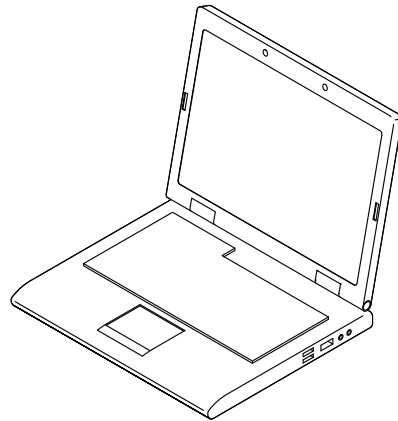
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
 - Er kan na verzending een vette substantie op de buitenkant van de loopband zitten. 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.
 - Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 6.
 - Linker onderdelen worden met “L” of “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.
 - Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbussleutels 
 - één Philips schroevendraaier 
 - één instelbare sleutel 
- Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

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

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

1

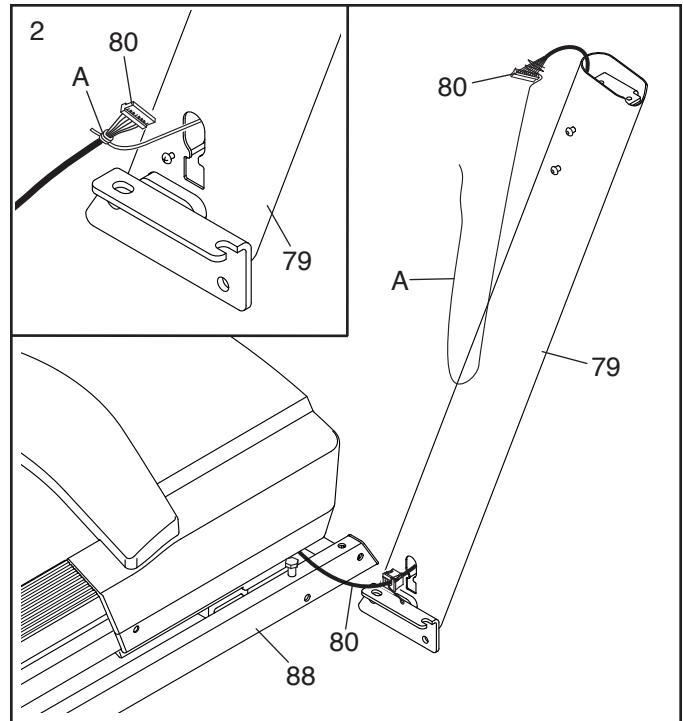


2. **Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.**

Verwijder de draadband die de Draad van de Staander (80) aan de voorkant van de Basis (88) bevestigt.

Zoek vervolgens naar de Rechterstaander (79). Laat een tweede persoon de Rechterstaander bij de Basis (88) houden.

Zie de inzet-tekening. Maak de draadband (A) in de Rechterstaander (79) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (80) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechterstaander terwijl u het andere uiteinde van de draadband door de Rechterstaander trekt.

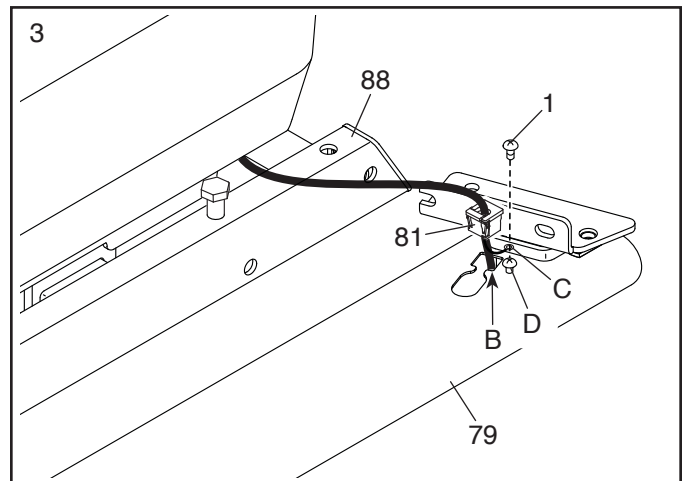


3. Leg de Rechterstaander (79) bij de Basis (88).

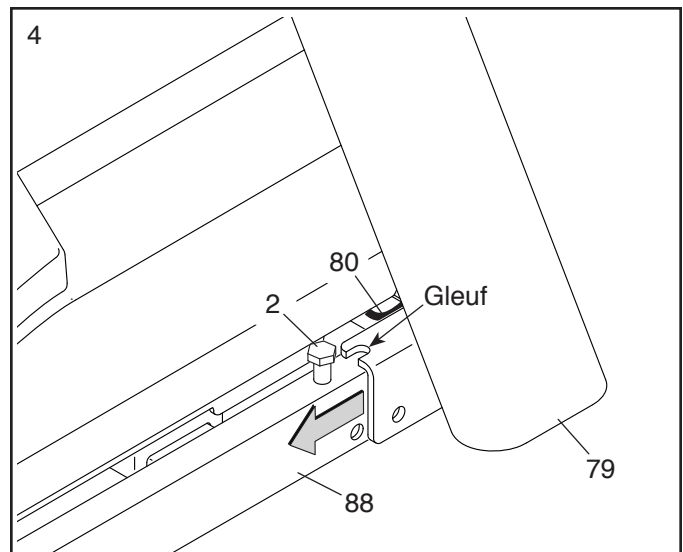
Druk de Doorvoerhuls (81) in het vierkante gat (B) in de Rechterstaander (79). **Zorg ervoor dat de aardingsdraad (C) niet bekneeld raakt.**

Indien er een schroef (D) is die vooraf is geïnstalleerd in de Rechterstaander (79), dient u deze te verwijderen en weg te gooien.

Maak vervolgens de aardingsdraad (C) aan de Rechterstaander (79) vast met een #8 x 1/2" Aardingsschroef (1).

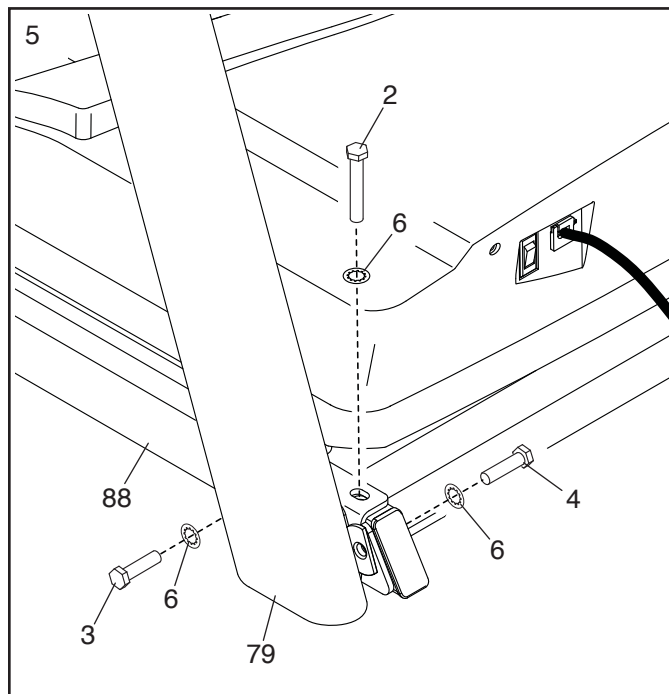


4. Leg de Rechterstaander (79) bij de Basis (88) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (80) niet bekneeld raakt.** Schuif vervolgens de Rechterstaander zodat de 3/8" x 2 3/8" Schroef (2) in de Basis in gebracht in de sleuf in de Rechterstaander. **Maak de Schroef nog niet vast.**

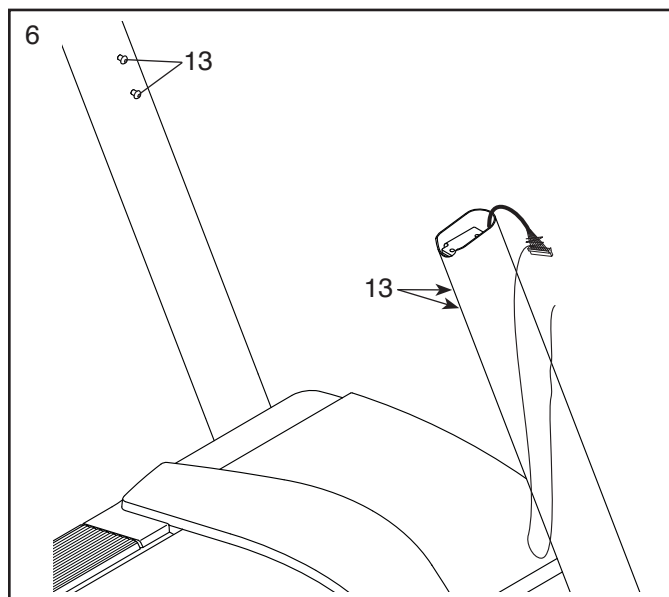


5. Bevestig de Rechterstaander (79) en de Basis (88) met een 3/8" x 2 3/8" Schroef (2), een 3/8" x 1 1/4" Schroef (3), een 3/8" x 1 1/2" Schroef (4), en drie 3/8" Sterringen (6) zoals afgebeeld; **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

Bevestig de Linkerstaander (niet afgebeeld) zoals afgebeeld in stappen 4 en 5. Let op: Er zijn geen draden aan de linkerkant.

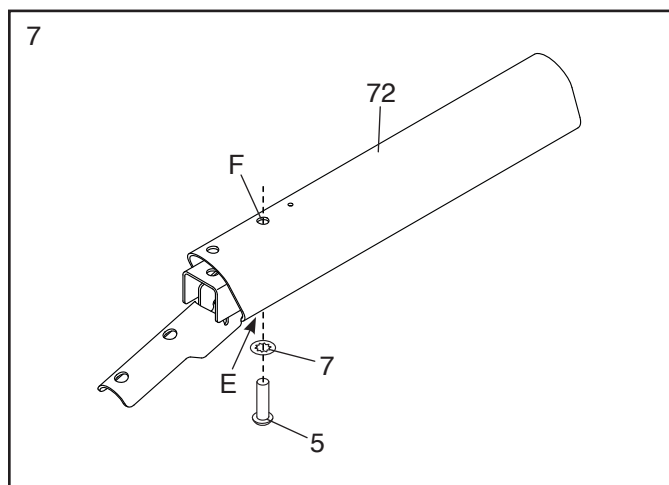


6. **Verwijder en bewaar de vier aangegeven 5/16" x 3/4" Schroeven (13).**



7. Draai een van de Handleuning (72) ondersteboven. Steek een 5/16" x 1 1/2" Schroef (5) met een 5/16" Sterring (7) in het grote gat (E) en uit het aangegeven kleine gat (F).

Houd vervolgens de 5/16" x 1 1/2" Schroef (5) vast met een vinger en draai de Handleuning (72) weer omhoog. **Blijf de Schroef op zijn plek vasthouden bij het uitvoeren van de volgende montageslap.**

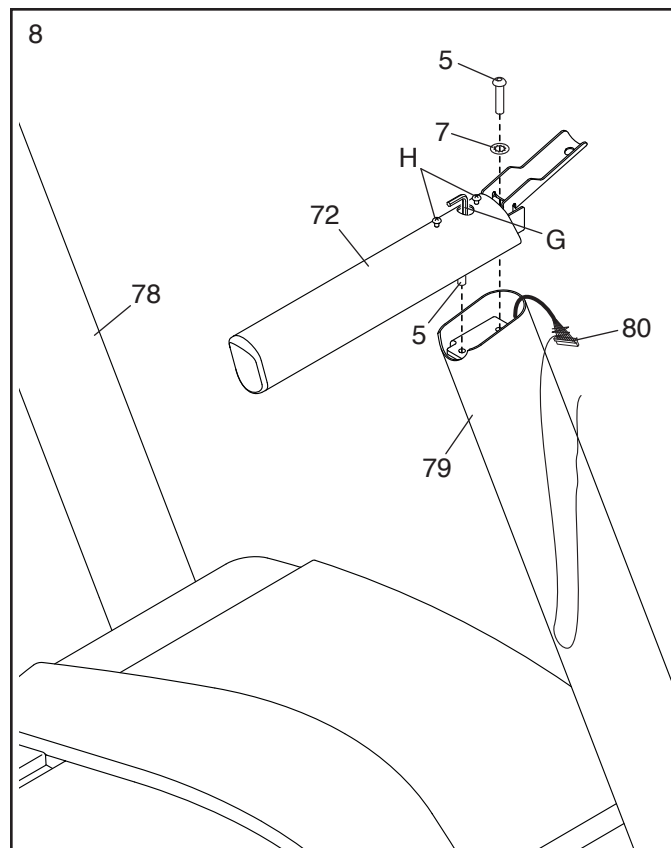


8. Plaats de Handleuning (72) op de Rechterstaander (79). Steek de inbussleutel (G) in het aangegeven gat en draai de 5/16" x 1 1/2" Schroef (5) gedeeltelijk vast; **draai de Schroef nog niet volledig vast.**

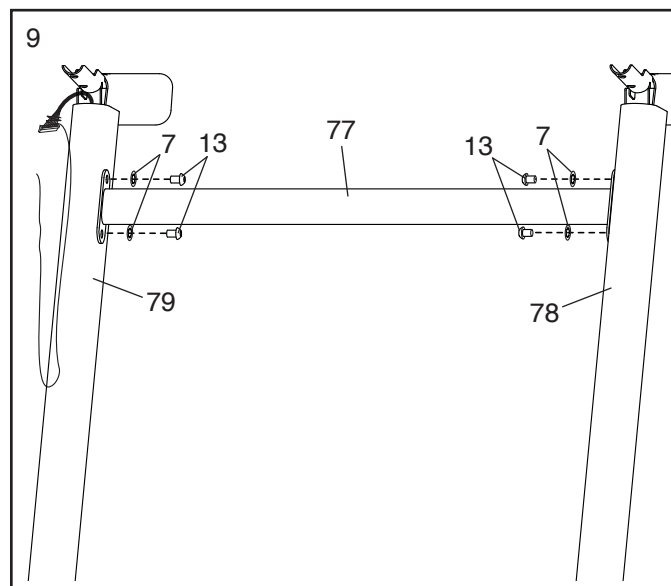
Steek vervolgens een 5/16" x 1 1/2" Schroef (5) met een 5/16" Sterring (7) in Handleuning (72) en de Rechterstaander (79); **draai vervolgens beide Schroeven vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (80) niet bekneld raakt.**

Verwijder en gooi vervolgens de twee aangegeven schroeven (H) weg.

Herhaal het proces beschreven in stappen 7 en 8 voor het bevestigen van de andere Handleuning (niet afgebeeld) aan de Linkerstaander (78). Let op: Er zijn geen draaden aan de linkerkant.



9. Schuif de Dwarsstang van de Staander (77) tussen de Linker- en de Rechterstaander (78, 79). Maak de Dwarsstang van de Staander vast met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (13) die u heeft verwijderd in stap 6 en vier 5/16" Sterringen (7); **draai alle vier Schroeven aan en zet ze dan vast.**

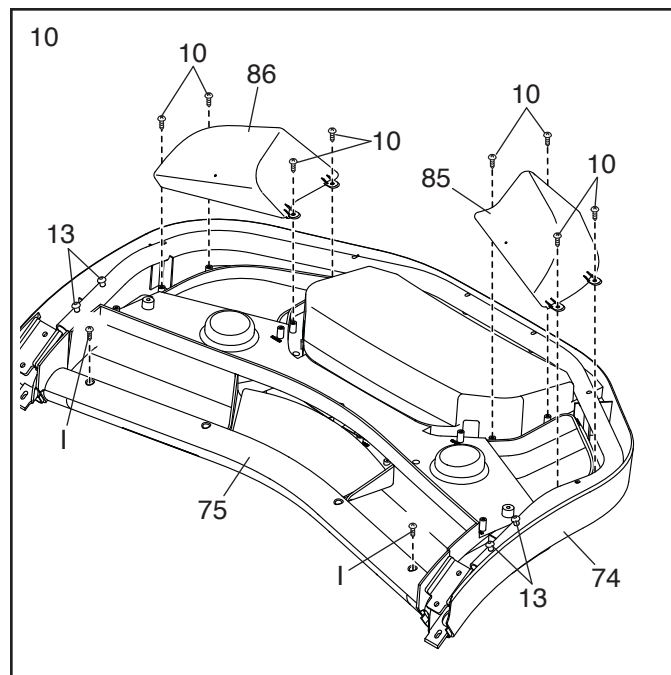


10. Plaats de Basis van het Bedieningspaneel (74) naar beneden gericht op een zacht oppervlak om krassen op de Basis van het Bedieningspaneel te voorkomen.

Verwijder en gooi de twee aangegeven schroeven (I) weg. Verwijder dan de Hartslagdwarsstang (75).

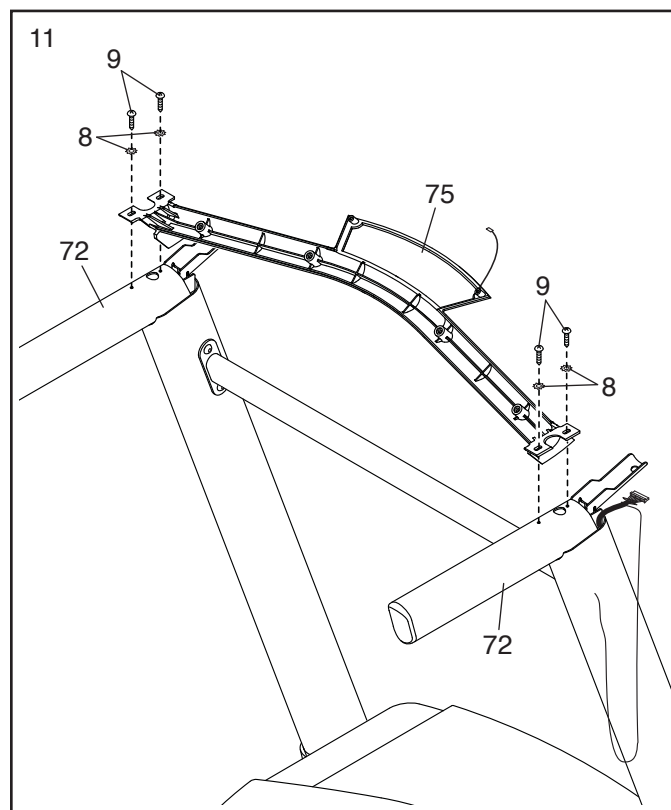
Zoek vervolgens de Linker- en de Rechterhouder (85, 86). Maak de Houders vast aan de Basis van het Bedieningspaneel (74) met acht #8 x 1/2" Schroeven (10). **Draai de Schroeven niet te vast.**

Verwijder de vier aangegeven 5/16" x 3/4" Schroeven (13) en bewaar ze.



11. **BELANGRIJK:** Gebruik geen groot gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast, om de Hartslagdwarsstang (75) niet te beschadigen.

Richt de Hartslagdwarsstang (75) zoals afgebeeld. Maak de Hartslagdwarsstang aan de Handleuning (72) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (9) en vier #10 Sterringen (8). **Draai alle vier Schroeven eerst aan, en draai ze dan vast.**

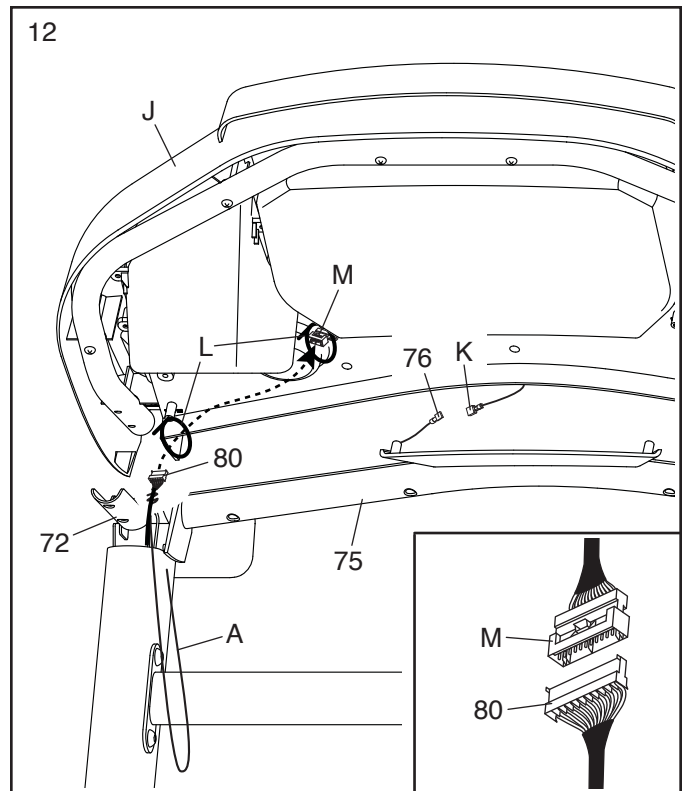


12. Houd de bedieningspaneelmodule (J) met hulp van een tweede persoon dichtbij de Handleuning (72) vast.

Verbind de aardingsdraad (K) van de bedieningspaneelmodule (J) met de Aardingsdraad van het Bedieningspaneel (76) op de Hartslagdwarsstang (75).

Steek vervolgens de Draad van de Staander (80) door de twee aangegeven gebogen binddraden (L).

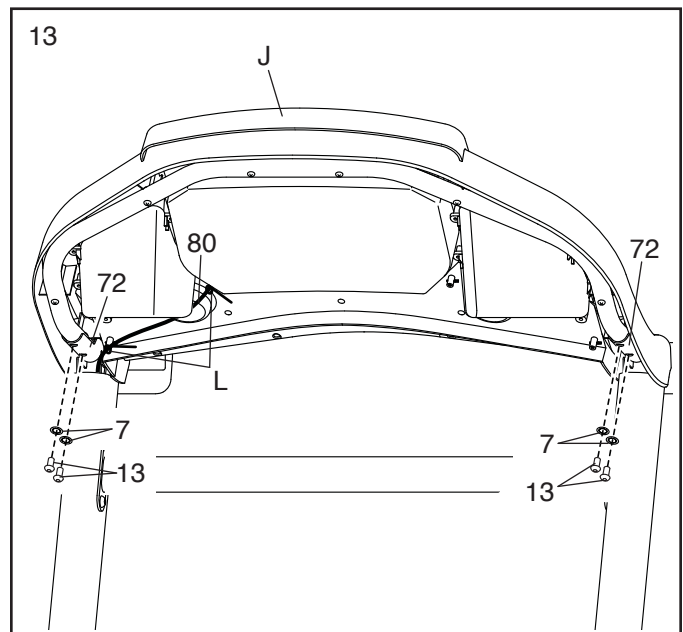
Zie de inzet-tekening. Verbind de Draad van de Staander (80) met de draad van het bedieningspaneel (M). **De connectoren zouden makkelijk samen moeten kunnen glijden en op hun plaats moeten kunnen klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Verwijder de draadband (A) uit de Draad van de Staander.



13. Zet de bedieningspaneelmodule (J) op de Handleuning (72). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneeld raken.**

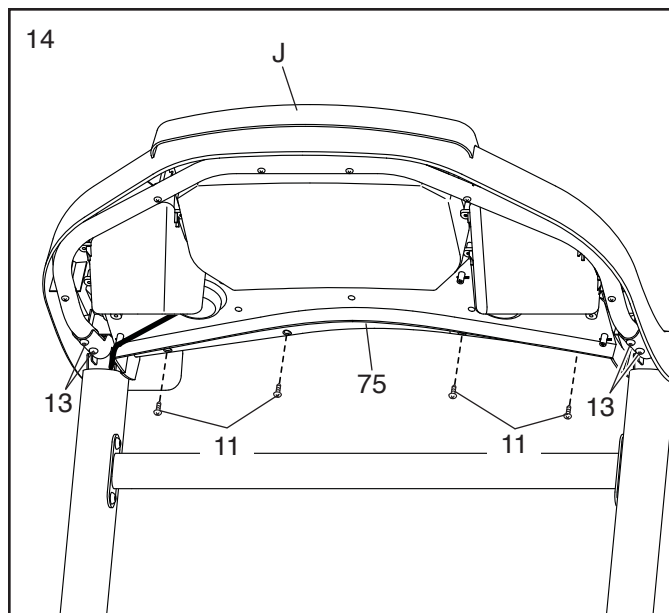
Steek het overschot aan Draad van de Staander (80) in de bedieningspaneelmodule (J). Trek vervolgens de twee binddraden (L) tegen de Draad van de Staander en snij de draaduiteinden af.

Maak de bedieningspaneelmodule (J) met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (13) die u heeft verwijderd in stap 10 en vier 5/16" Sterringen (7) vast. **Draai de Schroeven nog niet vast.**



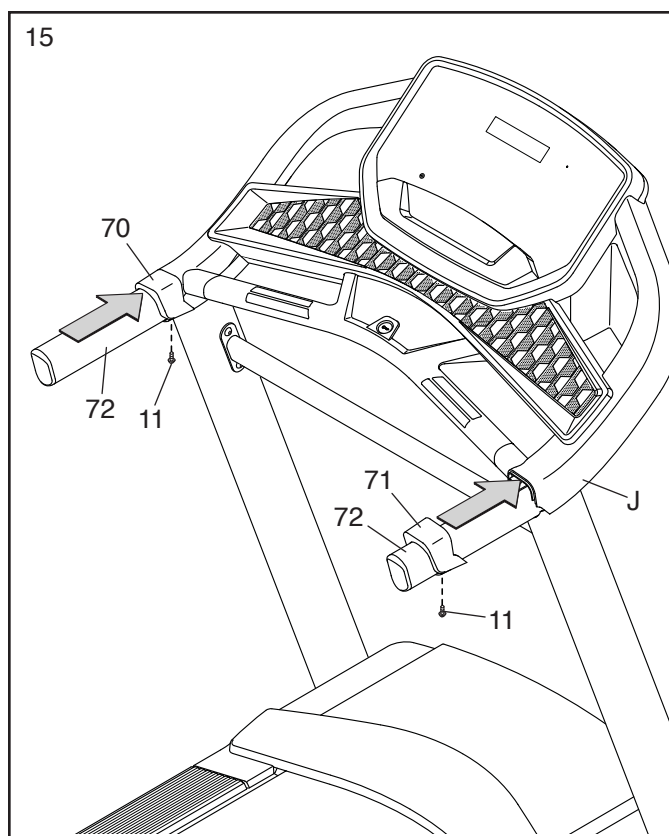
14. Bevestig de Hartslagdwarsstang (75) met vier #8 x 3/4" Schroeven (11) aan de bedieningspaneel-module (J); **draai alle vier Schroeven aan en zet ze dan vast. Draai de Schroeven niet te vast aan.**

Draai de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (13) goed vast.

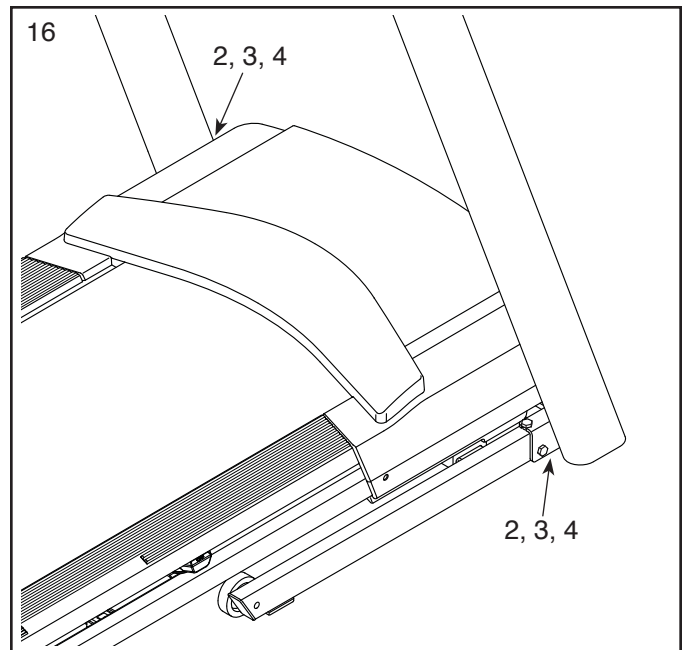


15. Schuif het Kapje van de Rechterhandleuning (71) op de rechter Handleuning (72) en tegen de bedieningspaneelmodule (J). Draai een #8 x 3/4" Schroef (11) in de onderkant van de de Kap van de Linkerhandleuning. **Draai de Schroef niet te vast aan.**

Maak het Kapje van de Linkerhandleuning (70) aan de linker Handleuning (72) vast zoals hierboven beschreven.



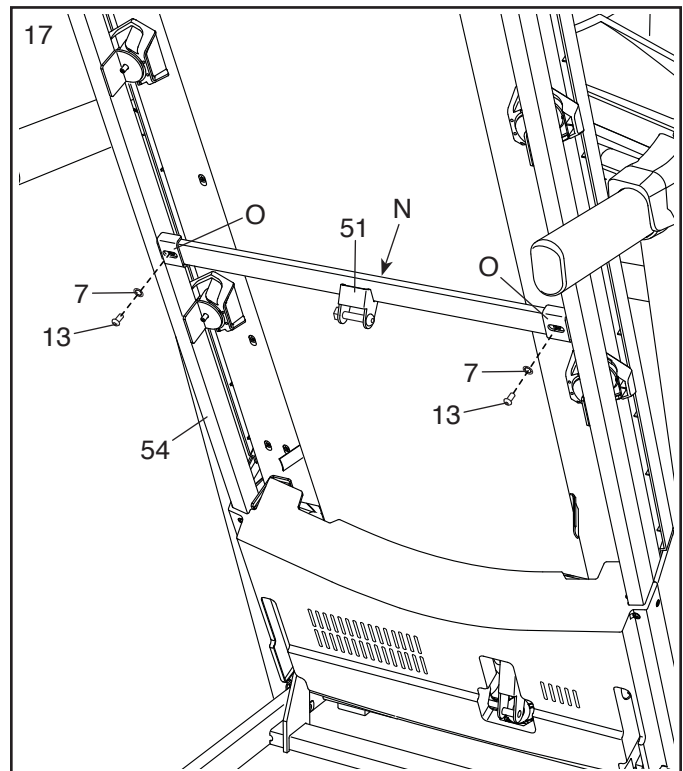
16. Draai alle acht aangegeven Schroeven (2, 3, 4) vast.



17. Til het Onderstel (54) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 19 voltooid is.**

Verwijder de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (13) uit de Vergrendelingsdwarsstang (51).

Richt vervolgens de Vergrendelingsdwarsstang (51) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (N) gericht is naar de loopband.** Bevestig de Vergrendelingsdwarsstang op de beugels (O) op het Onderstel (54) met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (13) die u net heeft verwijderd en twee 5/16" Sterringen (7).

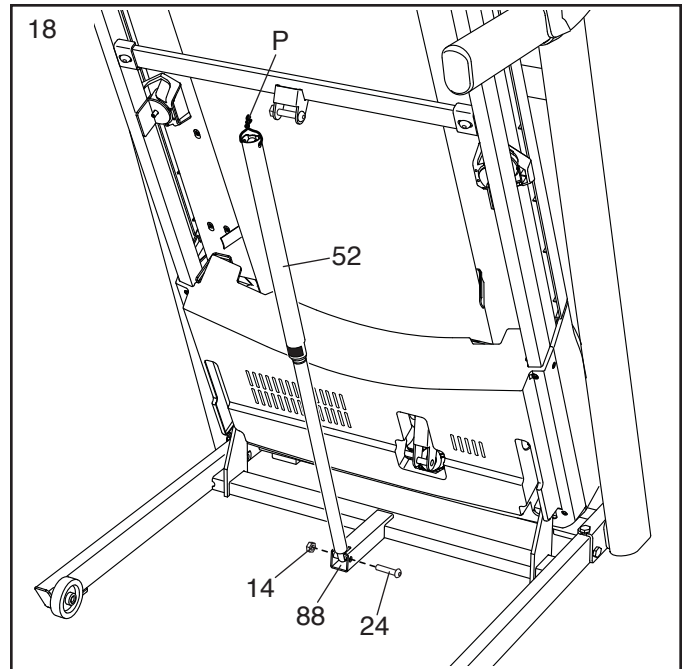


18. Verwijder de 5/16" Moer (14) en de 5/16" x 1 3/4" Bout (24) uit de beugel van de Basis (88).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (52) zoals afgebeeld.

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (52) aan de beugel op de Basis (88) met de 5/16" x 1 3/4" Bout (24) en een 5/16" Moer (14) zoals afgebeeld.

Til de Opbergvergrendeling (52) vervolgens naar een verticale stand en verwijder de draadband (P).

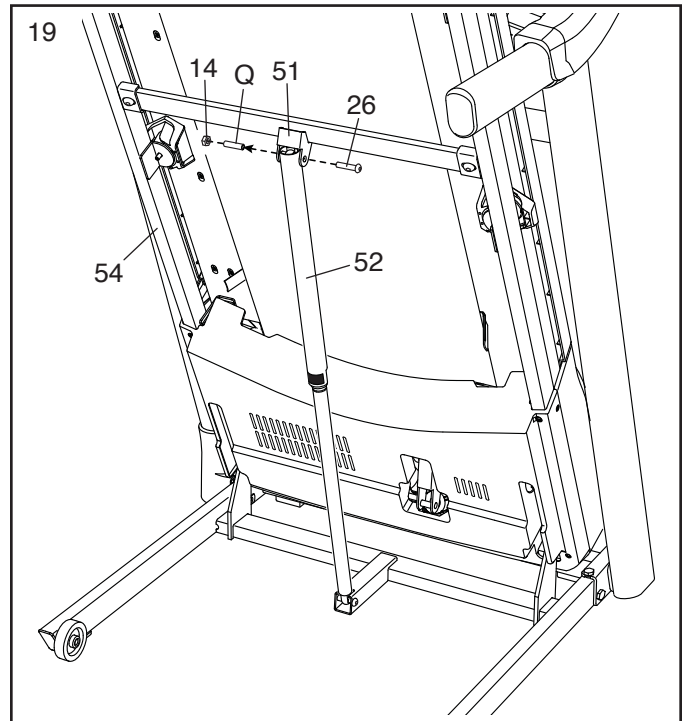


19. Verwijder de 5/16" Moer (14) en de 5/16" x 2 1/4" Bout (26) uit de beugel van de Vergrendelingsdwarsstang (51).

Breng het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (52) op gelijke lijn met de beugel op de Vergrendelingsdwarsstang (51) en steek de 5/16" x 2 1/4" Bout (26) door de beugel en door de Opbergvergrendeling. **Hierdoor wordt een tussenstuk (Q) uit de Opbergvergrendeling geduwd; gooi het tussenstuk weg.**

Maak vervolgens de 5/16" Moer (14) vast op de 5/16" x 2 1/4" Bout (26). **Draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (52) moet kunnen draaien.**

Breng het Onderstel (54) omlaag (zie HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 25).



20. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutel veilig op; de inbussleutel wordt gebruikt om de loopband bij te stellen (zie bladzijde 27 en 28). Let op: Er kunnen kan extra hardware meegeleverd zijn.

DE LOOPBAND GEBRUIKEN

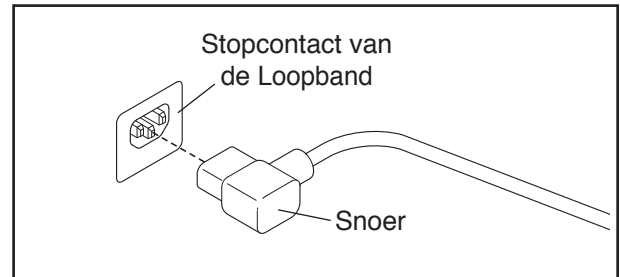
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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

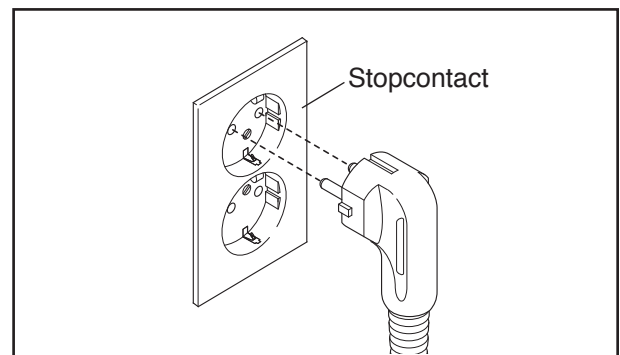
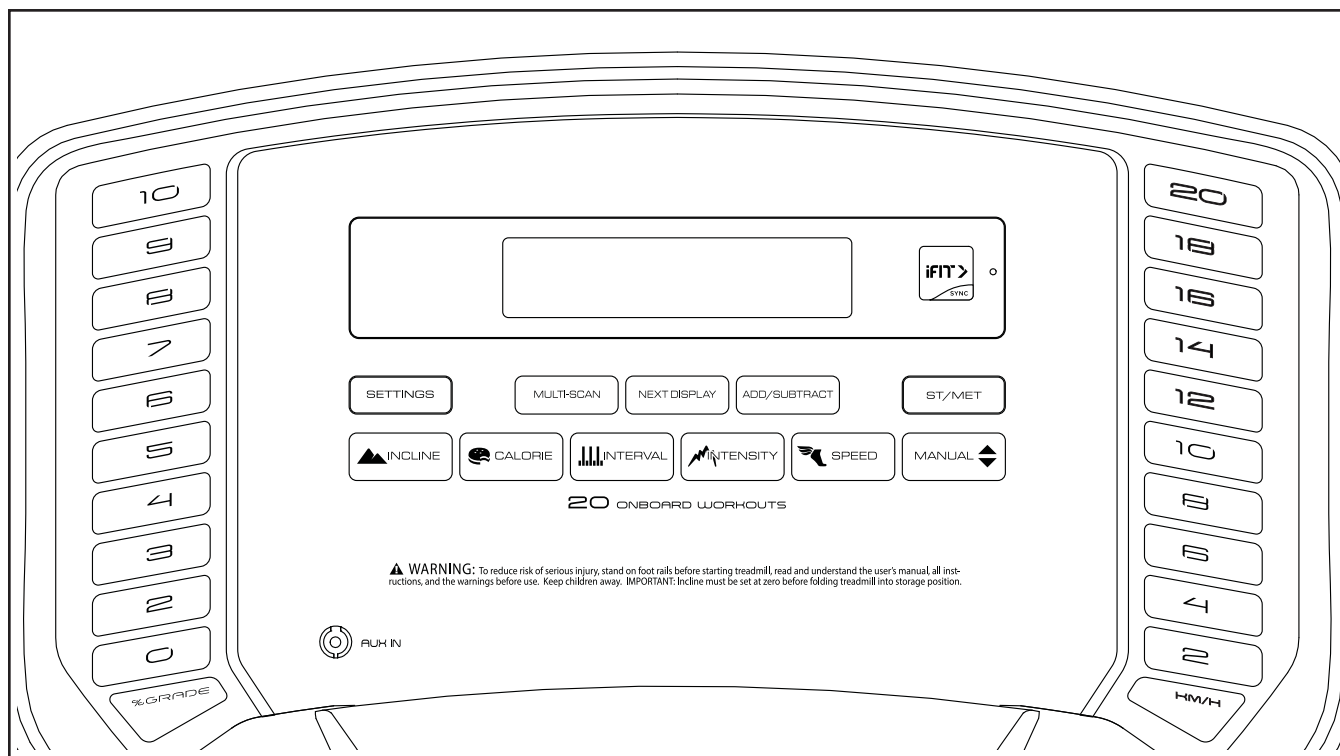


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel doorlopende feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep-hartslagmonitor of door middel van een geschikte hartslagmonitor. **Zie bladzijde 24 voor informatie over het kopen van een borstkas-hartslagmonitor.**

Het bedieningspaneel biedt ook een selectie vooraf ingestelde oefeningen die zijn ontwikkeld om u te helpen bij het verbranden van calorieën en uw hart- en vaatstelsel versterken. Elke oefening regelt de snelheid en de helling van de loopband als het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt.

U kunt uw tablet ook aansluiten op het bedieningspaneel en de iFit®-Smart Cardio Equipment app gebruiken voor het opnemen en volgen van uw oefeninginformatie.

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

Om het apparaat aan te zetten, zie bladzijde 18. Om de handmatige instelling te gebruiken, zie bladzijde 18. Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening, zie bladzijde 20. Om uw tablet aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 21. Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 22. Voor gebruik van de instellingenmodus, zie bladzijde 22. Voor gebruik van het geluidssysteem, zie bladzijde 24. Voor gebruik van het kus-sensysteem, zie bladzijde 24.

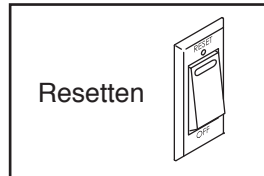
BELANGRIJK: Als er een velletje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder dat dan. Draag alleen **schone trainingsschoenen** wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 28).

Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 22 om te ontdekken welk meeteenheid gekozen is. Druk op de toets St/Met (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

HET APPARAAT INSCHAKELEN

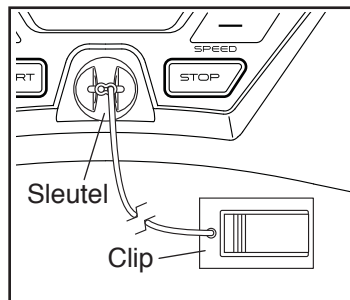
BELANGRIJK: Laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stekker van het stroomsnoer in het stopcontact (zie bladzijde 16). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Zorg ervoor dat de schakelaar in de resetstand staat.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel kan zijn uitgerust met een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt getoond in een winkel. Als de displays oplichten als het stroomsnoer wordt ingestoken en de stroomschakelaar in de resetstand is gezet, gaat de demostand aan. Houd de toets Stop enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 22 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga vervolgens op de voetleuningen van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip op de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** Bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.



BELANGRIJK: Volg voordat u de loopband gaat gebruiken, de volgende stappen om er voor te zorgen dat het bedieningspaneel het juiste hellingniveau van de loopband aangeeft: Druk eerst eenmaal op de toename-toets Incline (helling). Druk dan op de afname-toets Incline of op de toets Grade (rang) met het laagste cijfer om de loopband op zijn laagste stand in te stellen. Wanneer het onderstel niet meer beweegt is de loopband klaar voor gebruik.

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Wanneer de sleutel wordt ingestoken dan zal de handmatige instelling worden gekozen. Indien u een oefening heeft geselecteerd, drukt u op de toets Manual (handmatig). Er moeten alleen nullen verschijnen op het display.

3. Start de loopband.

Om de loopband te starten drukt u op de toets Start of op een van de genummerde snelheidstoetsen.

Indien u drukt op de toets Start, zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 km/u. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de loopband naar wens veranderen door op de toename-toets of afname-toets Speed (snelheid) te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met kleine stapjes veranderen; indien u de toets ingedrukt houdt, verandert de snelheidsinstelling steeds sneller.

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

Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display knipperen. Om de loopband te herstarten drukt u op de toets Start of op een van de genummerde snelheidstoetsen.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toename-toets en afname-toets Incline (helling) of een van de genummerde toetsen Quick Incline (snelle helling). Elke keer als u op de toename-toets of afname-toets Incline drukt, verandert de helling met 0,5%. Als u op een van de genummerde toetsen Quick Incline drukt, dan zal de helling zich geleidelijk in de gekozen stand bijstellen.

5. Volg uw vordering op de display.

De display kan de volgende oefeninginformatie bevatten:

CALS (calorieën) – Wanneer de handmatige instelling en de meeste vooraf ingestelde oefeningen worden gekozen zal deze display het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. Wanneer calorie-oefeningen worden gekozen, zal deze display het geschatte aantal calorieën dat u nog moet verbranden met de oefening aangeven.

CALS/HR (calorieën per uur) – Het geschatte aantal calorieën dat u per uur verbrandt.

MI of KI (afstand) – De afstand die u in mijlen of kilometers heeft gelopen of gerend. Druk op de toets St/Met (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

%Grade (helling) – Het hellingniveau van de loopband.

Pace (tempo) – Uw snelheid in minuten per mijl of minuten per kilometer. Druk op de toets St/Met om de meeteenheid te wijzigen.

BPM en hartsymbool (hartslag) – Uw hartslag als u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt of een geschikte borstkaarthartslagmonitor (zie stap 6).

MPH of KPH (snelheid) – Uw trapsnelheid in mijlen of kilometers per uur. Druk op de toets St/Met om de meeteenheid te wijzigen.

Time (tijd) – In de manuele instelling toont deze weergave de verstreken tijd. Wanneer een vooraf ingestelde oefening is geselecteerd, de resterende tijd van de oefening.

VRT FT of VRT M (verticale afstand) – De afstand die u lopend of rennend heeft afgelegd in verticale feet of meters.

Druk herhaaldelijk op de toets Next Display (volgende display) om de gewenste oefeninginformatie op de display te zien.

Om de display te resetten drukt u twee keer op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

Scanmodus – Het bedieningspaneel heeft ook een scanmodus waarmee oefeninginformatie in een herhalingscyclus wordt getoond. **Om de scanmodus aan te zetten**, drukt u op de toets Multi-Scan; de scan-indicator (A) en het woord SCAN zullen op het display aangaan.



Om de scancycclus handmatig verder te laten gaan, drukt u herhaaldelijk op de toets Multi-Scan.

Om de scanmodus uit te zetten, drukt u op de toets Next Display; de scanindicator en het woord SCAN gaan dan uit.

U kunt de scanmodus ook aanpassen om alleen de gewenste oefeninginformatie in een herhalende cyclus te zien.

Om de scanmodus aan te passen, drukt u eerst herhaaldelijk op de toets Next Display tot de oefeninginformatie die u wilt toevoegen of verwijderen uit de scancycclus in de display verschijnt.

Druk vervolgens op de toets Add/Subtract (toevoegen/verwijderen) om oefeninginformatie toe te voegen aan of te verwijderen uit de scancycclus.

Wanneer oefeninginformatie wordt toegevoegd, zal de indicator ervan aan gaan in de display.

Wanneer oefeninginformatie wordt verwijderd, zal de indicator uitgaan.

Druk vervolgens op de toets Multi-Scan om de scanmodus aan te zetten.

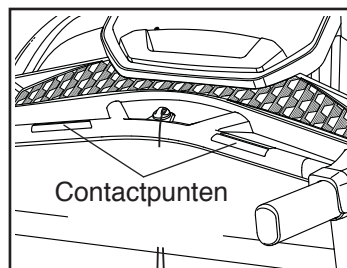
6. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep-hartslagmonitor of door middel van de bijbehorende borstkas-hartslagmonitor. **Zie bladzijde 24 voor informatie over het kopen van een optionele borstkas-hartslagmonitor.**

Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren. Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 22.

Let op: Wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal de BLUETOOTH Smart hartslagmonitor prioriteit krijgen.

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



Om uw hartslag te meten, **stap vervolgens op de voetleuning** en plaats uw handen op de metalen contactpunten – **beweeg uw handen niet**. Uw hartslag zal worden weergegeven wanneer uw pols gemeten kan worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

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

Ga op de voetleuning staan, druk op de toets Stop en stel de helling van de loopband af op nul. **De helling moet op nul staan als u de loopband in de opbergstand inklapt, anders kunt u de loopband beschadigen.** Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

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

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 18.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Om een vooraf ingestelde oefening te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Incline (helling), de toets Calorie, de toets Interval, Intensity (intensiteit) of de toets Speed (snelheid) totdat de gewenste oefening op de display verschijnt.

Een paar seconden nadat u een oefening heeft geselecteerd verschijnt de duur, de afstand en de maximum snelheidsinstelling van de oefening in de display gedurende een paar seconden.

3. Start de loopband.

Druk op de toets Start. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid- en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

Elke oefening is in verschillende segmenten verdeeld. Er is één snelheidsinstelling en één hellinginstelling voor elk segment geprogrammeerd. Let op: Dezelfde snelheid- en/of hellingsinstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende onderdelen.

Aan het einde van elk segment, zal de snelheids- en/of hellingsinstelling voor het volgende segment in de display knipperen om u erop alert te maken. De loopband zal dan automatisch de nieuwe snelheids- of hellinginstelling van het volgende segment instellen.

De oefening zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. De band zal dan langzaam tot stilstand komen.

Indien de snelheids- of hellingsinstelling voor het huidige onderdeel te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door te drukken op de toetsen Speed en Incline, als **het huidige segment van de oefening eindigt, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid- en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.**

Druk op de toets Stop om de oefening op enig moment te stoppen. Druk op de toets Start om de oefening te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid- en hellinginstellingen voor dat onderdeel.

4. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

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

Zie stap 7 op bladzijde 20.

UW TABLET OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN

Het bedieningspaneel ondersteunt BLUETOOTH-verbindingen naar tablets via de iFit-Smart Cardio Equipment app en naar compatibele hartslagmonitoren. Let op: Andere BLUETOOTH-verbindingen worden niet ondersteund.

1. Download en installeer de iFit-Smart Cardio Equipment app op uw tablet.

Open op uw iOS® of Android™ tablet, de App StoreSM of de Google Play™ store, zoek naar de gratis iFit-Smart Cardio Equipment app, en installeer dan de app op uw tablet. **Zorg ervoor dat de optie BLUETOOTH op uw tablet is ingeschakeld.**

Open dan de iFit-Smart Cardio Equipment app en volg de instructies om een iFit-account aan te maken en instellingen aan te passen.

2. Sluit uw hartslagmonitor indien gewenst aan op het bedieningspaneel.

Indien u zowel uw hartslagmonitor en uw tablet aansluit op het bedieningspaneel, **dient u de hartslagmonitor eerder dan de tablet aan te sluiten.** Zie UW HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL op bladzijde 22.

3. Uw tablet aansluiten op het bedieningspaneel.

Druk op de toets iFit Sync op het bedieningspaneel; het koppelingsnummer van het bedieningspaneel zal in de display verschijnen. Volg vervolgens de instructies op de iFit-Smart Cardio Equipment app om uw tablet op het bedieningspaneel aan te sluiten.

Als er een verbinding tot stand is gekomen dan zal de LED-verlichting op het bedieningspaneel blauw branden.

4. Uw oefeninginformatie opslaan en volgen.

Volg de instructies op de iFit–Smart Cardio Equipment app om uw oefeninginformatie vast te leggen en bij te houden.

5. Ontkoppel desgewenst uw tablet van het bedieningspaneel.

Om uw tablet te ontkoppelen van het bedieningspaneel, dient u eerst de ont koppelingsoptie in de iFit–Smart Cardio Equipment app te selecteren. Houd vervolgens de toets iFit Sync op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting op het bedieningspaneel groen brandt.

Let op: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief tablets, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

UW HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is geschikt voor alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

Druk op de toets iFit Sync op het bedieningspaneel om uw BLUETOOTH Smart hartslagmonitor met het bedieningspaneel te verbinden; het koppelingsnummer van het bedieningspaneel zal in het display verschijnen. Wanneer een verbinding tot stand is gekomen zal de LED-verlichting op het bedieningspaneel tweemaal rood knipperen.

Let op: Indien er meer dan één geschikte hartslagmonitor in de buurt is van het bedieningspaneel, zal het bedieningspaneel verbinding maken met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

Om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel, houdt u de toets iFit Sync op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting groen gaat branden.

Let op: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief tablets, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

DE INSTELLINGENMODUS

1. Selecteer de instellingenmodus.

Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingen te kiezen. Het eerste instellingen-scherm verschijnt op de display. Let op: Als een oefening heeft geselecteerd, moet u mogelijk herhaaldelijk op de toets Stop drukken om terug te keren naar het hoofdmenu voordat u de instellingenmodus selecteert.

2. Navigeer door de instellingenmodus.

U kunt door verschillende instellingsschermen navigeren wanneer u de instellingenmodus heeft gekozen. Druk herhaaldelijk op de toets Stop om het gewenste instellingenscherf te kiezen.

3. Verander desgewenst instellingen.

Softwareversienummer – Het softwareversienummer zal in de display verschijnen.

Hellingsysteemkalibratie – De letters CAL (kalibratie) zullen in het display verschijnen. Als het hellingsysteem niet goed functioneert, moet het mogelijk worden geijkt. Druk op de toenametoets of afnametoets Incline (helling) om het hellingsysteem te ijken. De loopband zal automatisch naar het maximum hellingniveau stijgen en dan naar het minimumniveau terugkeren. Wanneer het platform stopt met bewegen, is het hellingsysteem geijkt.



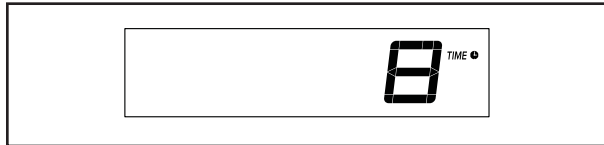
Meeteenheid – De momenteel geselecteerde meeteenheid verschijnt in de display. Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand weergeven in standaard of metrische meeteenheden. Druk op de toenametoets Speed (snelheid) om de meeteenheid te wijzigen. Selecteer Std (standaard) om oefeninginformatie te zien in standaard eenheden. Selecteer Met (metrisch) om oefeninginformatie te zien in metrische eenheden.



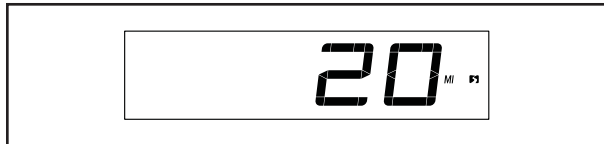
Displaytest – Dit scherm is bedoeld om door onderhoudsmonteurs gebruikt te worden om te bepalen of de display correct werkt.

Toetstest – Dit scherm is bedoeld om door onderhoudsmonteurs gebruikt te worden om te bepalen of een bepaalde toets correct werkt.

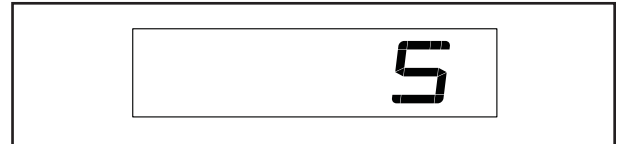
Totale tijd – Het woord TIME (tijd) zal in de display verschijnen. De display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt, aangeven.



Totale afstand – De letters MI (mijlen) of KM (kilometers) verschijnen in de display. De display toont de totale afstand (in kilometers of mijlen) waarop de loopband heeft bewogen.



Contrastniveau – Het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt op de display. Druk op de toenametoets en afnametoets Incline om het contrastniveau aan te passen.



Demomodus – De huidig geselecteerde demomodus verschijnt op de display. Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt getoetst in een winkel. Als de demo-instelling aan staat, gaat het bedieningspaneel niet uit en reset de display niet als u klaar bent met oefenen. Druk herhaaldelijk op de toenametoets Speed om een demomodusoptie te kiezen. Selecteer Don (demo aan) om de demomodus aan te zetten. Selecteer Doff (demo uit) om de demomodus uit te zetten.



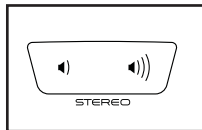
4. De instellingenmodus verlaten.

Druk op de toets Settings om de instellingenmodus te verlaten.

HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

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

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel of met de volumeregelpknop op uw eigen audiospeler.

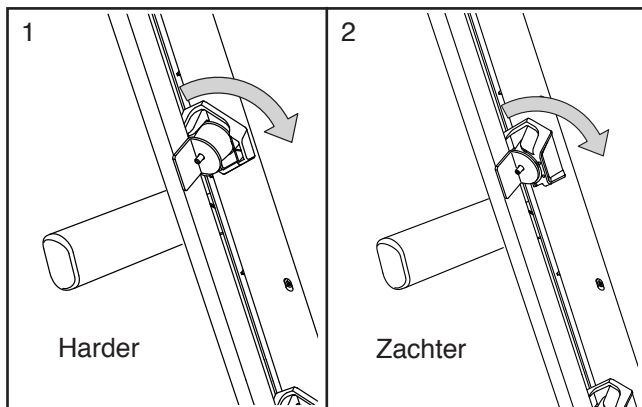


HET KUSSENSYSTEEM AANPASSEN

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

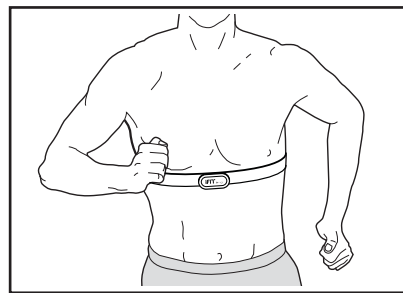
Verwijder eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stroomkabel uit om de de kussens te kunnen afstellen. Vervolgens wilt u mogelijk ook de loopband in de opbergpositie plaatsen (raadpleeg DE LOOPBAND INKLAPPEN op bladzijde 25).

Voor een steviger loopvlak draait u een kussen in de stand die wordt weergegeven in tekening 1; voor minder stevig loopvlak draait u het kussen in de stand die wordt weergegeven in tekening 2. Stel de andere kussens op dezelfde manier bij. **Let op: Zorg ervoor dat de kussens aan de linkerkant en de rechterkant van de loopband even stevig zijn afgesteld. Hoe sneller u op de loopband rent, of hoe zwaarder u bent, des te steviger zou het loopvlak moeten zijn.**



DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de juiste



hartslagwaarde tijdens uw oefening. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Zie de kft van deze handleiding om een optionele borstkas-hartslagmonitor aan te schaffen.**

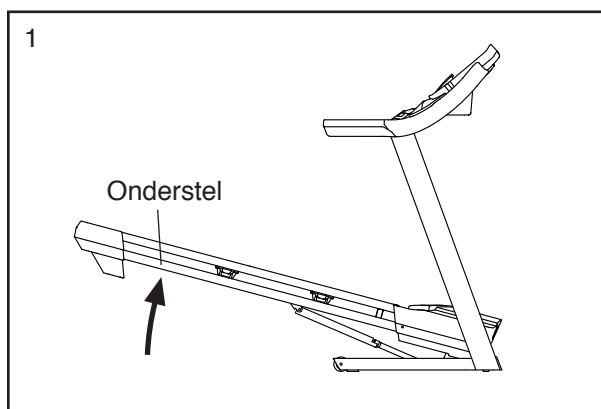
Let op: Het bedieningspaneel is geschikt voor alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

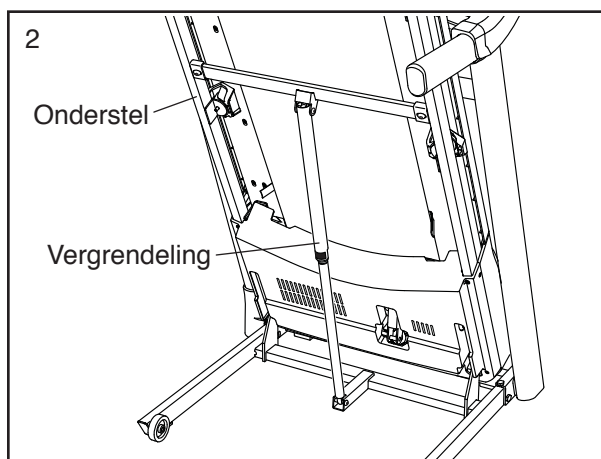
DE LOOPBAND INKLAPPEN

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

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



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

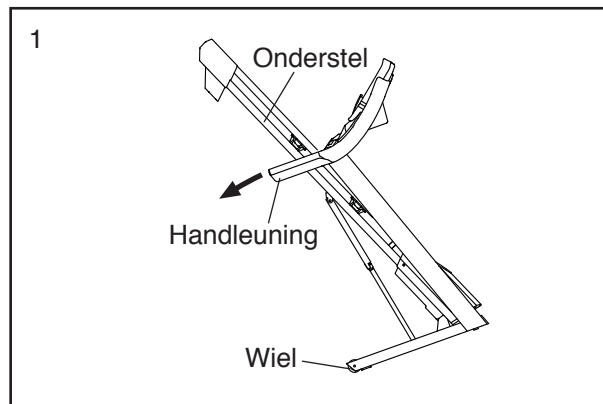


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30°C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

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

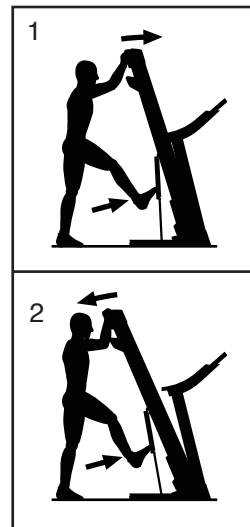
1. Houd een van de handleuningen en het onderstel vast en zet een voet tegen een wiel.



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

DE LOOPBAND NEERLATEN VOOR GEBRUIK

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



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

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

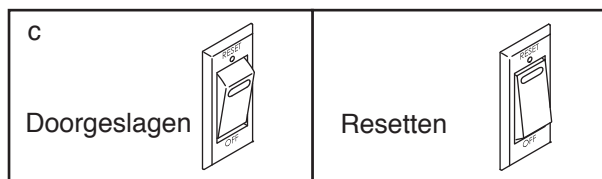
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de band schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek de stroomkabel uit.** Veeg de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep af. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de loopband. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: Het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten op een geaard stopcontact (zie bladzijde 16). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (2 mm²) van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen wanneer de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in om de stroomschakelaar te resetten.

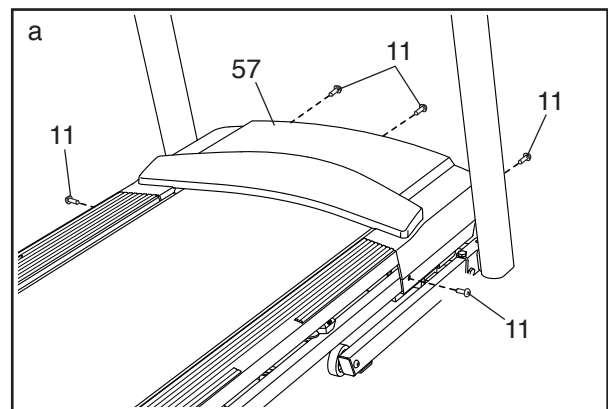


SYMPTOOM: De stroom gaat uit tijdens gebruik

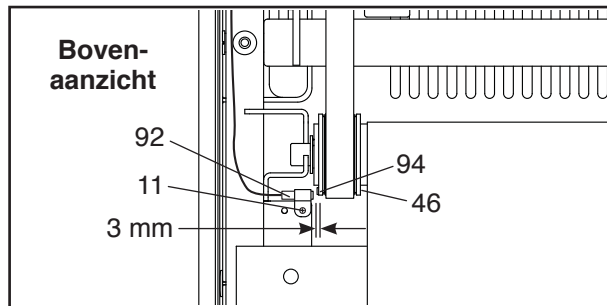
- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c links). Als de schakelaar doorgeslagen is, wacht dan vijf minuten en druk de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem dan weer in.
- Verwijder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

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet goed

- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Verwijder vervolgens de vijf #8 x 3/4" Schroeven (11), en draai nauwkeurig de Motorkap (57) eraf.



Zoek vervolgens de Snelheidssensor (92) en de Magneet (94) aan de linkerkant van de Katrol (46). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de #8 x 3/4" Schroef (11) los, verschuif de Snelheidssensor iets en draai de Schroef weer vast. Maak de Motorkap weer vast (zie boven), en loop een paar minuten op de loopband om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen.



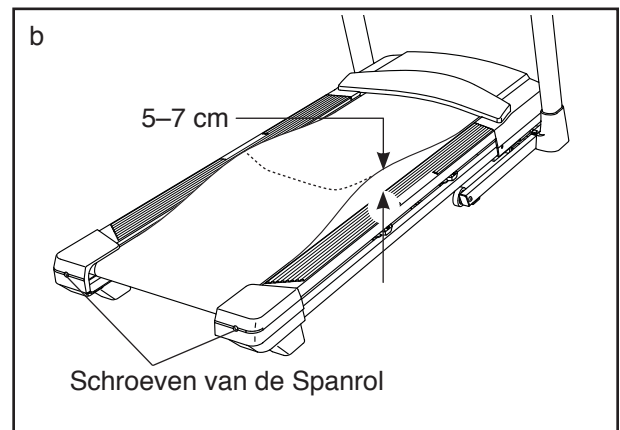
SYMPTOOM: De helling van de loopband verandert niet juist

- a. Kalibreer het hellingsysteem (zie stap 3 op bladzijde 22).

SYMPTOOM: De loopband vertraagt als u erop loopt

- a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (2 mm²) snoer van 1,5 m of korter.

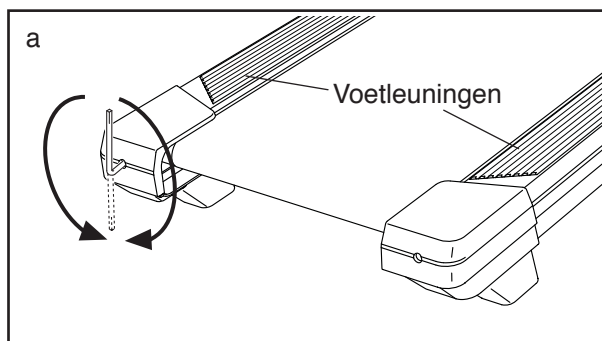
- b. Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan het loopvlak zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **HAALT U DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide schroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



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

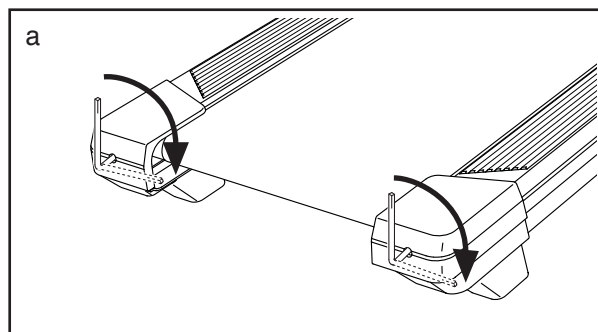
SYMPTOOM: De loopband ligt niet in het midden van de voetleuningen

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



SYMPTOOM: De loopband slipt als u erop loopt

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



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming Up – Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en 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

Modelnummer NETL79017.1 R0318A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	#8 x 1/2" Aardingsschroef	51	1	Vergrendelingsdwarsstang
2	4	3/8" x 2 3/8" Schroef	52	1	Opbergvergrendeling
3	2	3/8" x 1 1/4" Schroef	53	1	Riem van de Motor
4	2	3/8" x 1 1/2" Schroef	54	1	Onderstel
5	4	5/16" x 1 1/2" Schroef	55	1	Rechterachtervoet
6	6	3/8" Sterring	56	1	Linkerachtervoet
7	14	5/16" Sterring	57	1	Motorkap
8	4	#10 Sterring	58	1	Versiering van de Kap
9	4	#10 x 3/4" Schroef	59	2	Tussenstuk van het Onderstel van het Hellingstelsel
10	12	#8 x 1/2" Schroef	60	4	3/8" Plastic Bus
11	53	#8 x 3/4" Schroef	61	1	Hellingmotor
12	2	Wiel	62	2	Tussenstuk van het Onderstel
13	10	5/16" x 3/4" Schroef	63	1	Onderstel van het Hellingstelsel
14	2	5/16" Moer	64	2	Tussenstuk van de Hellingmotor
15	3	M6 x 55mm Schroef	65	1	Controller
16	2	3/8" x 1 1/8" Schroef	66	1	Stroomsnoer
17	2	1/4" x 1 1/4" Schroef	67	1	Aansluiting
18	2	Kapje van de Handleuning	68	1	Stroomschakelaar
19	16	#8 x 5/8" Schroef	69	1	Onderpan
20	1	3/8" x 1 3/4" Bout	70	1	Kap van de Linkerhandleuning
21	1	3/8" x 1 1/2" Zeskantige Bout	71	1	Kap van de Rechterhandleuning
22	2	5/16" x 7/16" Schroef	72	2	Handleuning
23	4	#8 x 7/16" Schroef	73	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
24	1	5/16" x 1 3/4" Bout	74	1	Basis van het Bedieningspaneel
25	4	3/8" x 1 1/2" Bout	75	1	Hartslagdwarsstang
26	1	5/16" x 2 1/4" Bout	76	1	Aardingsdraad van het Bedieningspaneel
27	5	#8 x 1/2" Kopschroef van de Tussenring	77	1	Dwarsstang van de Staander
28	6	#8 x 1" Schroef	78	1	Linkerstaander
29	14	7/32" Tussenring	79	1	Rechterstaander
30	2	#8 Sterring	80	1	Draad van de Staander
31	1	Bedieningspaneel	81	2	Doorvoerhuls
32	2	3/8" Drukkring	82	4	Kap van de Basis
33	8	1/4" Klemmoer	83	2	Voorste Kussen van de Basis
34	1	M6 Moer	84	2	Kussen van de Basis
35	3	#8 Clip	85	1	Linkerhouder
36	10	3/8" Klemmoer	86	1	Rechterhouder
37	2	3/8" x 2 1/2" Bout	87	2	Waarschuingssticker
38	1	Linkervoetleuning	88	1	Basis
39	1	Rechervoetleuning	89	1	Aandrijfmotor
40	4	Kussen van het Loopvlak	90	2	Draadband
41	1	Waarschuingssticker	91	1	Sleutel/Klem
42	1	Achterste Roller	92	1	Snelheidssensor
43	1	Loopvlak	93	1	Clip van de Snelheidsensor
44	1	Loopband	94	1	Magneet
45	2	Riemgeleider	95	2	3/8" Motortussenstuk
46	1	Voorste Roller/Katrol	96	2	Huls van de Motor
47	2	3/8" Pen	97	1	#8 Moer
48	2	9/32" Plastic Bus	98	1	#8 x 3/4" Machineaardingsschroef
49	1	Plaat van de Controller	99	1	Controllerklem
50	4	Plastic band			

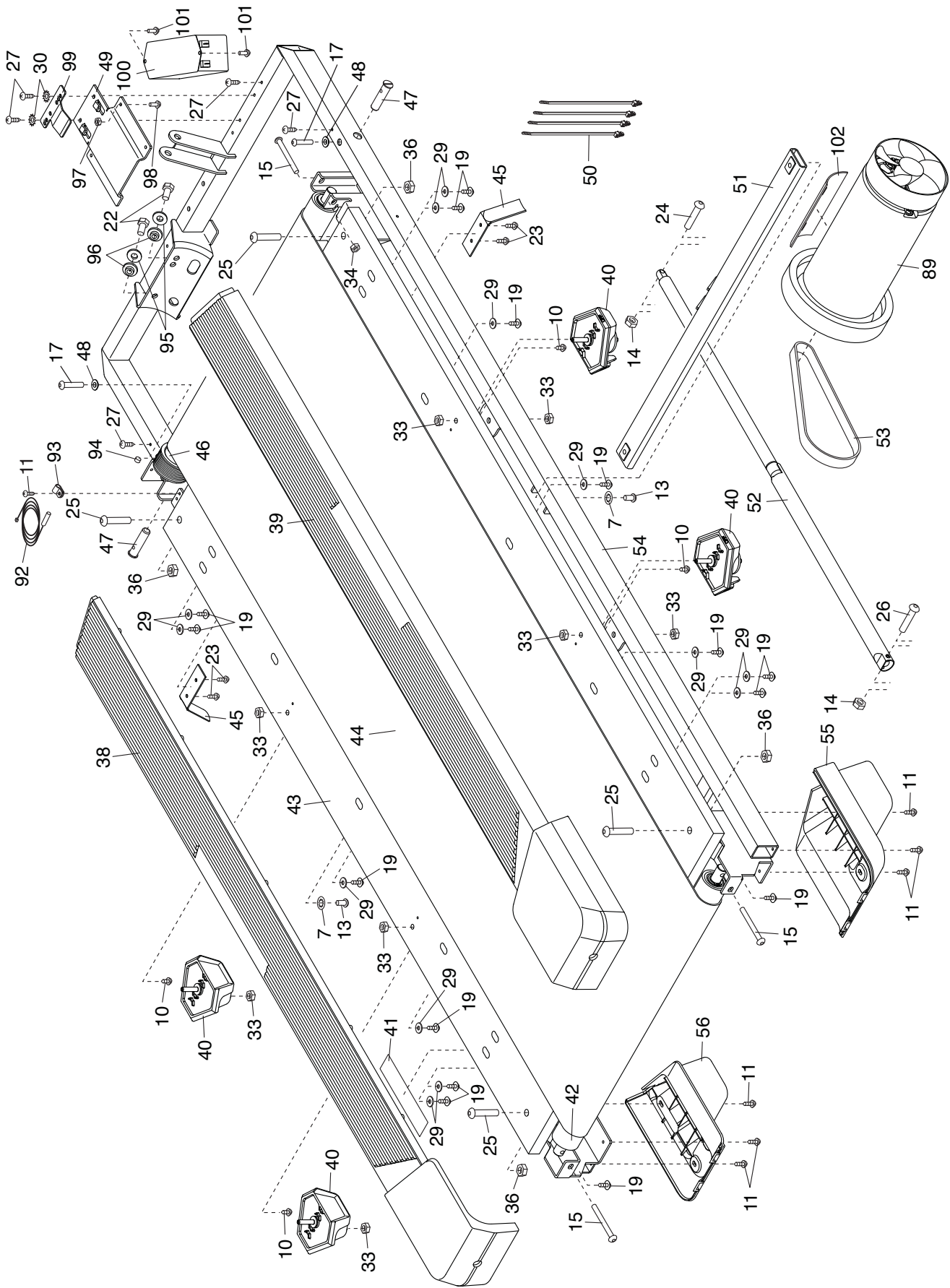
Nr.	Aant.	Beschrijving
100	1	Filter
101	2	#8 x 3/4" Machineschroef
102	1	Motorisolator

Nr.	Aant.	Beschrijving
103	1	Ferrietklem
*	–	Gebruikershandleiding

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

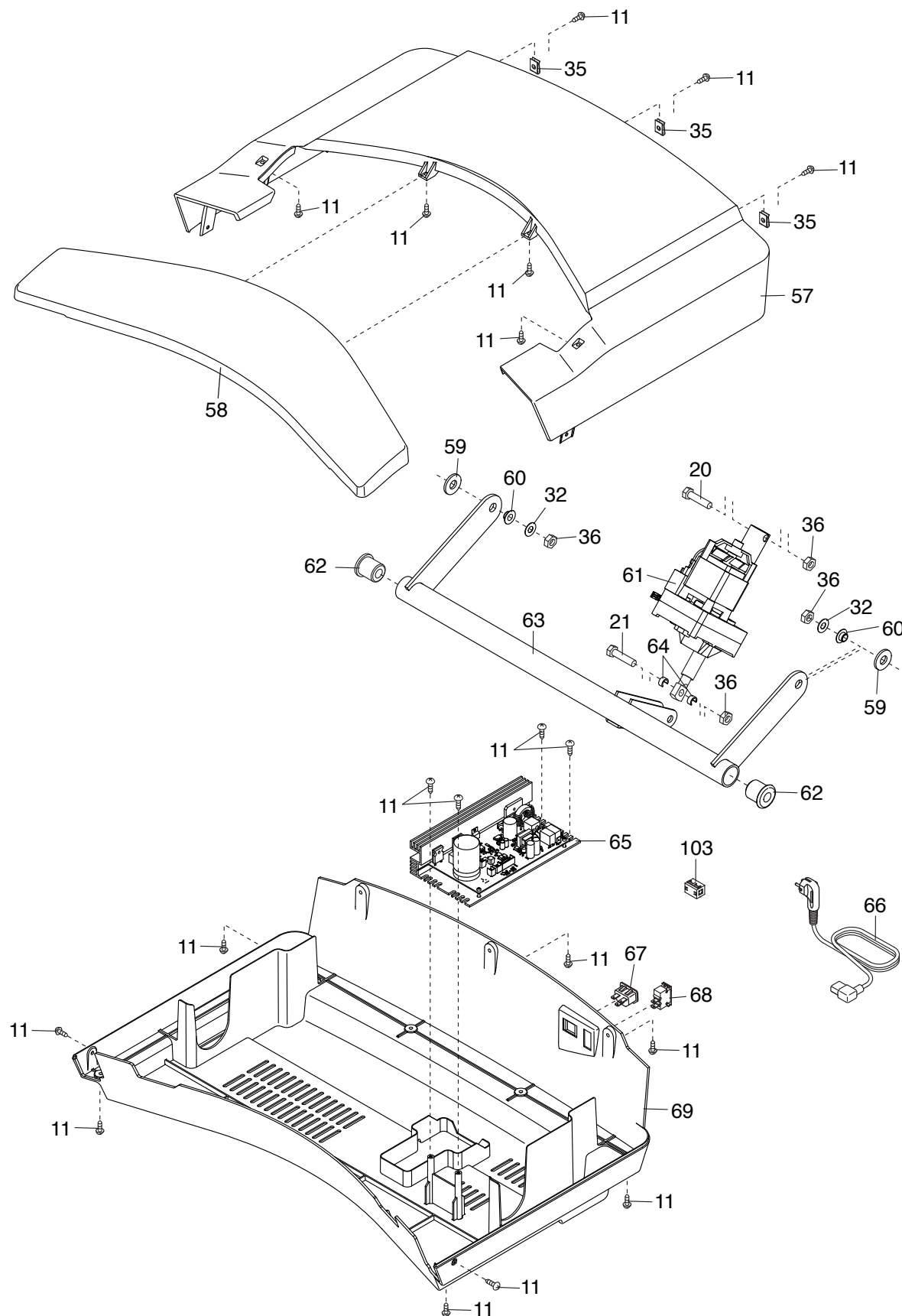
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnummer NETL79017.1 R0318A



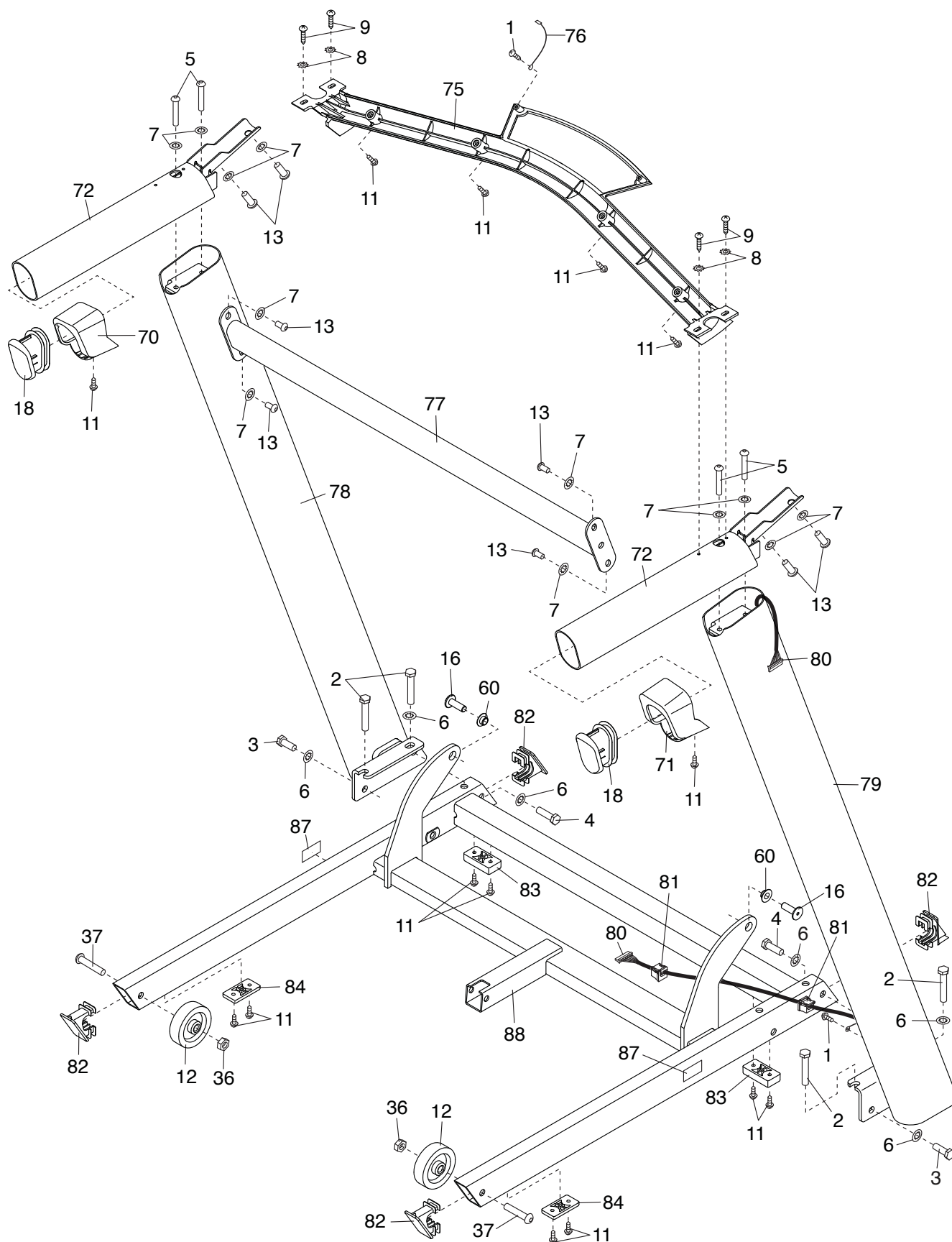
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnummer NETL79017.1 R0318A



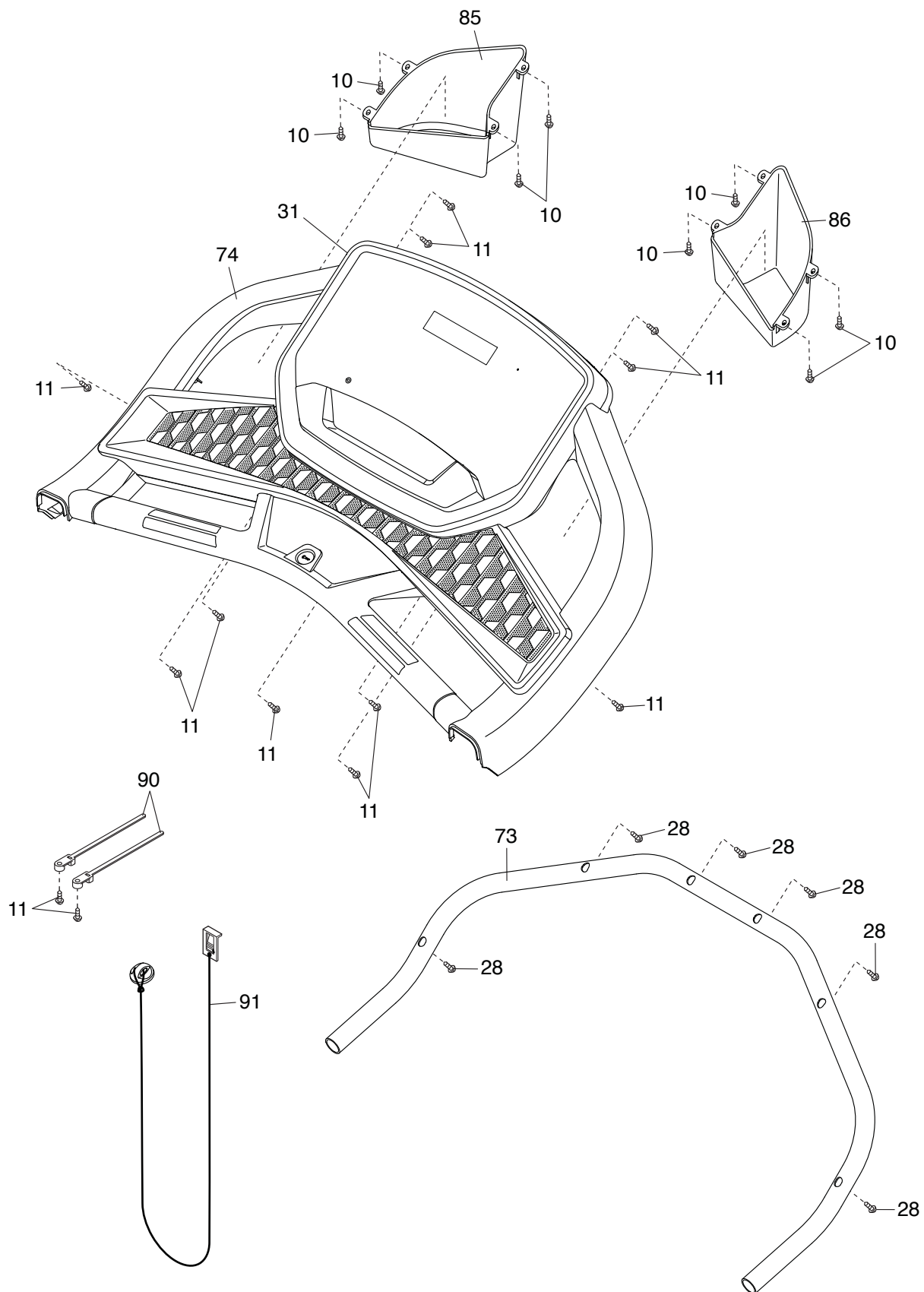
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnummer NETL79017.1 R0318A



GEDETAILLEERDE TEKENING D

Modelnummer NETL79017.1 R0318A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

INFORMATIE OVER RECYCLING

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

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

