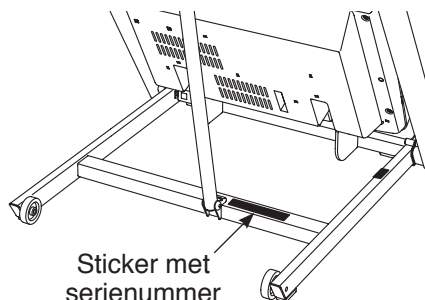


NordicTrack T 8.0

Modelnr. NETL79711.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

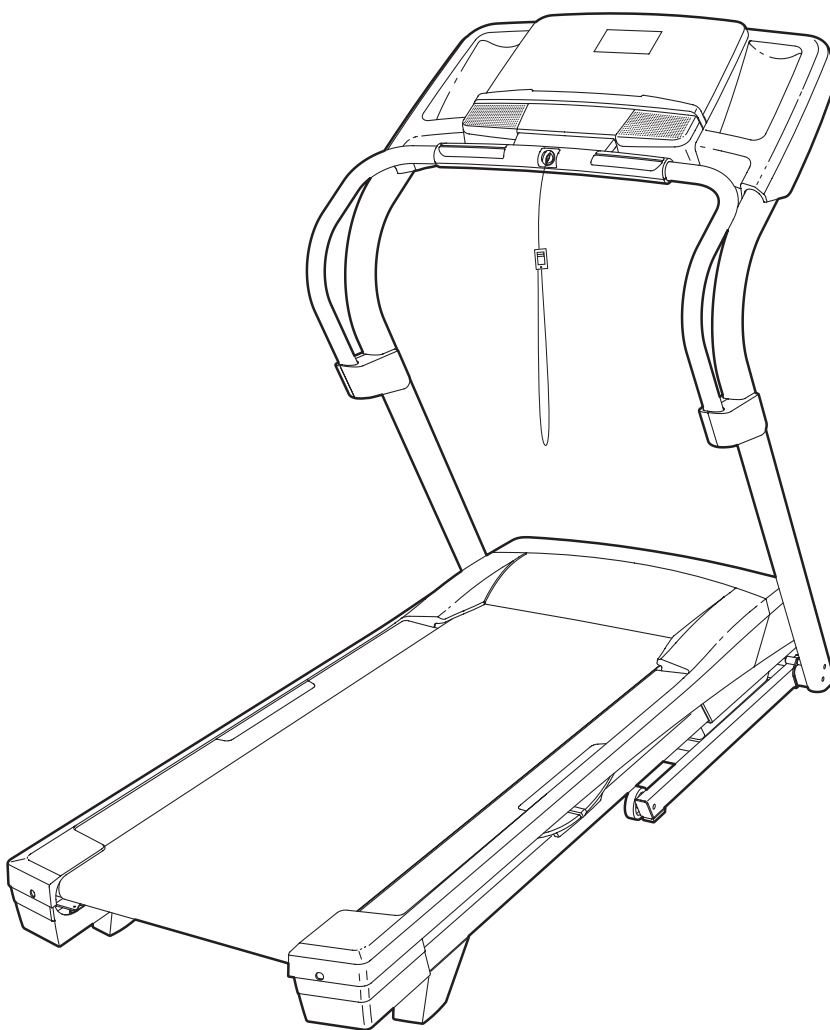
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



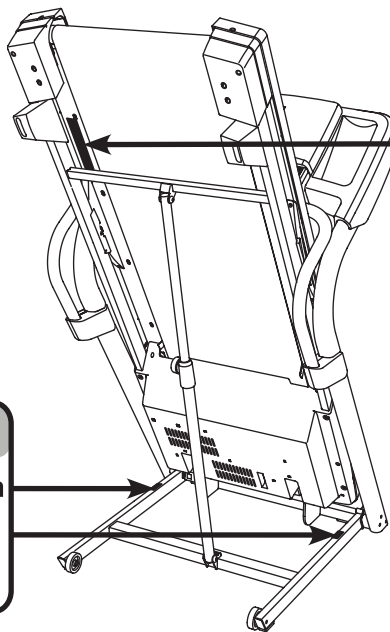
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	13
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	22
PROBLEMEN OPLOSSEN	23
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	26
LIJST MET ONDERDELEN	27
GEDETAILLEERDE TEKENING	28
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



! OPGELET

**Houdt Uw handen en voeten
tijdens het gebruik van de
loopband van deze
plaatsen weg.**

⚠ WAARSCHUWING:

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



- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loonband.

- Stel de snelheid geleidelijk bij.

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

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

- Sluit de sluitclip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.

- Plaast de helling van de loopband in de laagste stand voordat U de loopband opvouwt.



- 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

- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.



- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. 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.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals voorgeschreven.
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 uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die 136 kg of minder wegen worden gebruikt.
9. Laat nooit meer dan één persoon de loopband gebruiken.
10. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die verstrikt kan raken in de loopband. Atletisch ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd trainingsschoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 13). Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 m.
13. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 23 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 pagina 15).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handleidingen wanneer u de loopband gebruikt.
17. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.

18. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Bepaalde factoren zoals bewegingen, kunnen de juistheid van de metingen aantasten. De hartslagmonitor dient slechts om een algemene hartslagtrend te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
19. Laat de loopband nooit zonder toezicht rondraaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de schakelaar in de uitstand [OFF] wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de stroomonderbreker.)
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklaapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 6 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 22.) U moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.
21. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opslagstand houdt.
22. Steek geen enkel voorwerp in een opening van de loopband.
23. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en verstevig ze indien nodig.
24. **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 te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
25. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.
26. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

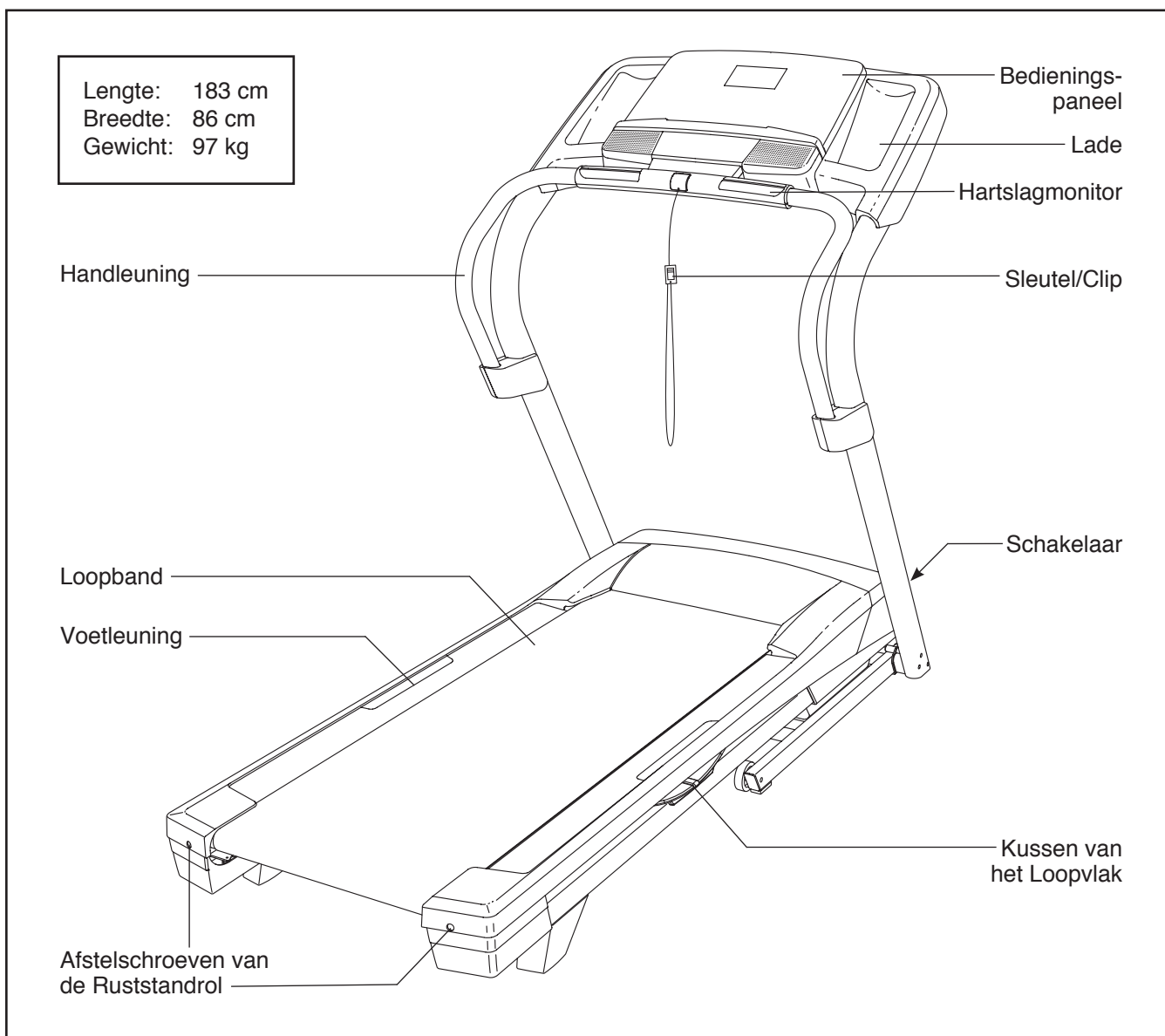
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® T8.0 loopband. De T8.0 loopband biedt een reeks indrukwekkende mogelijkheden die ontwikkeld zijn om het oefenen thuis doeltreffender en prettiger 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

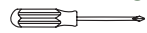
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

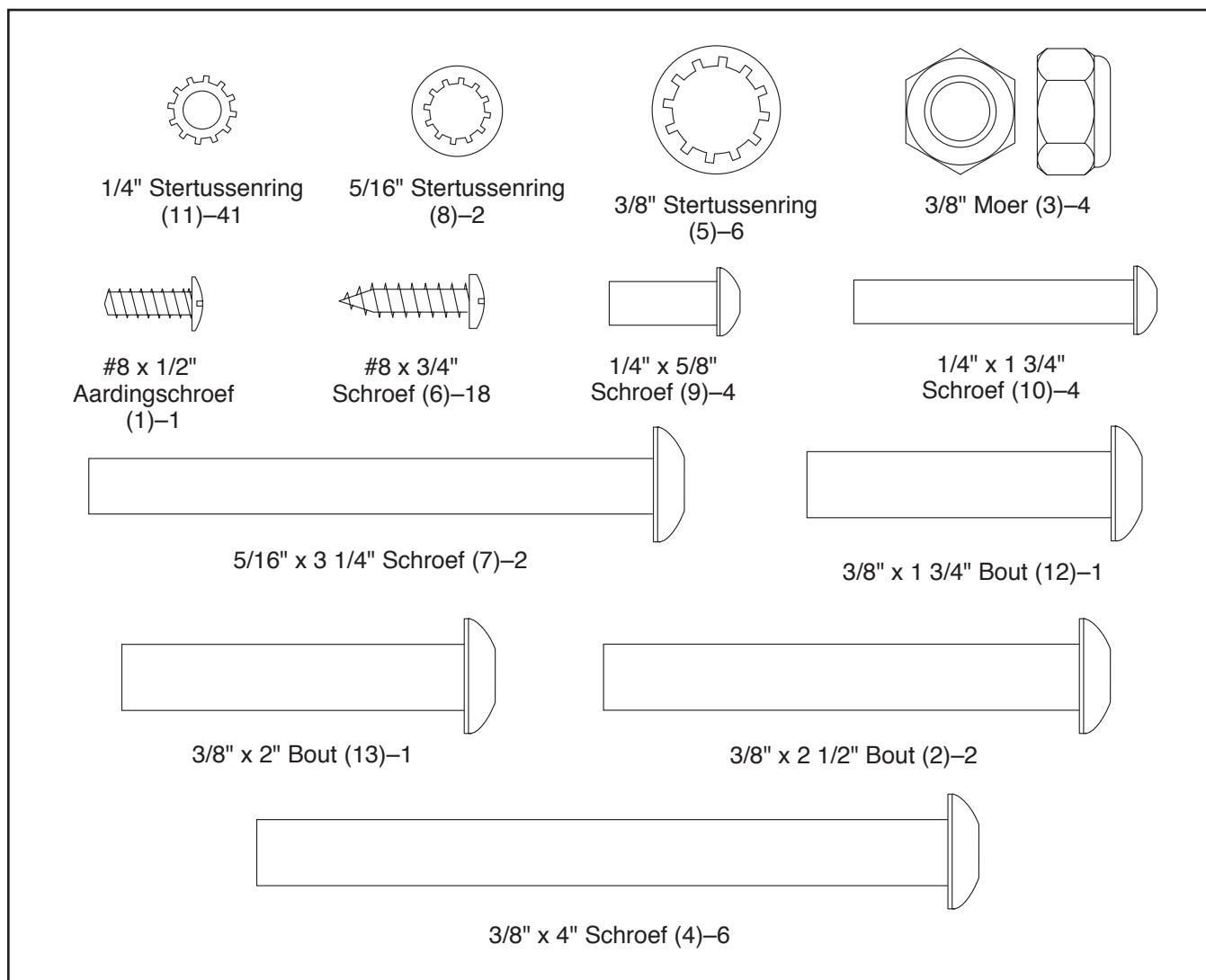


MONTAGE

Montage moet door twee personen worden uitgevoerd. Plaats de loopband op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. **Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg totdat u de loopband volledig hebt gemonteerd.** Aandacht: de onderkant van de loopriem van de loopband is voor een goede werking bedekt met een smeermiddel. Tijdens het vervoer kan een klein beetje smeermiddel aan de bovenkant van de loopriem of de verpakkingsmateriaal terecht zijn gekomen. Dit is normaal en heeft geen invloed op de werking van de loopband. Als er zich smeermiddel op de bovenkant van de loopriem bevindt, kunt u deze eenvoudigweg afvegen met een zachte doek en een reiniger zonder schuurmiddel.

Tijdens de montage zult u de meegeleverde inbussleutels  , uw eigen kruiskopschroevendraaier  , Verstelbare moersleutel  , schaar  en Punttang  .

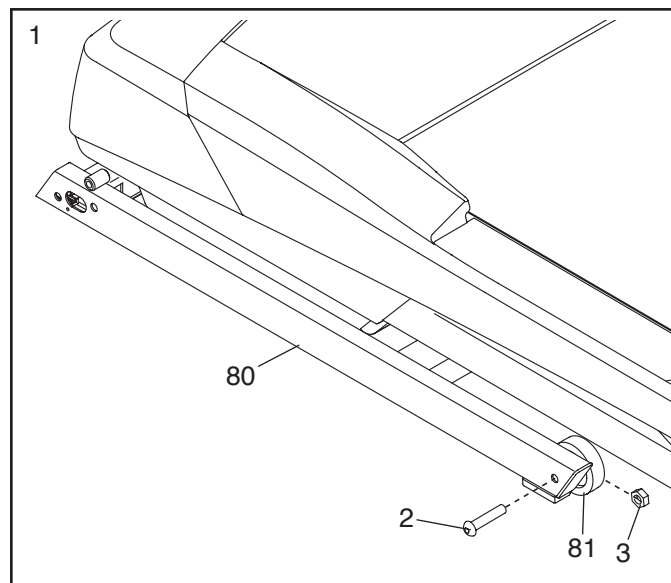
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



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

Maak een Wiel (81) vast aan de Basis (80) met een $\frac{3}{8}$ " x 2 $\frac{1}{2}$ " Bout (2), en een $\frac{3}{8}$ " Moer (3). **Draai de Moer niet te vast. Het wiel moet vrij kunnen draaien.**

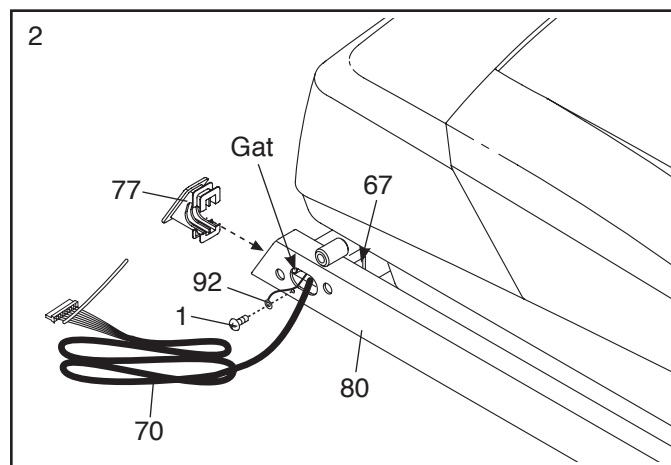
Maak het andere Wiel (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan de andere kant van de Basis (80) vast.



2. Verwijder de banden die de Draad van de Staander (70) aan de Basis (80) bevestigen. Trek de Draad van de Staander en de Aardingsdraad van de Basis (92) door het aangegeven gat in de Basis.

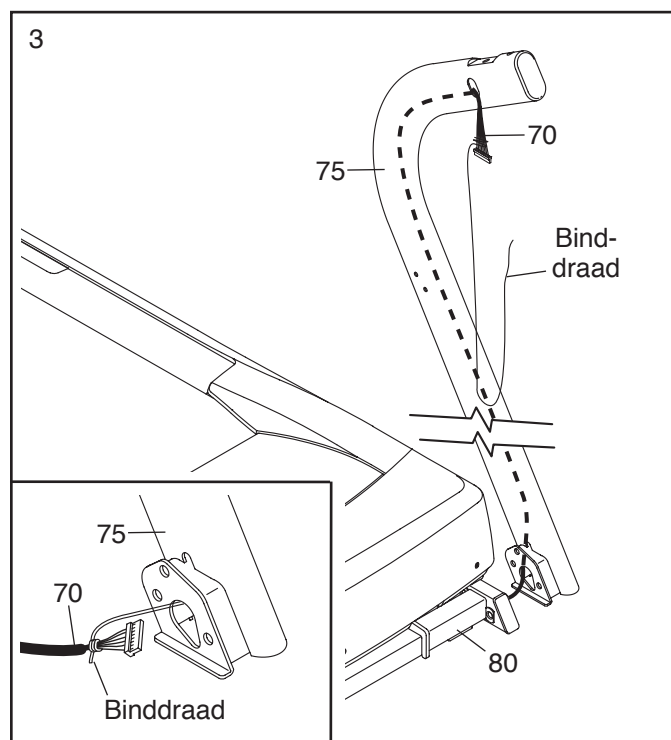
Bevestig de Aardingsdraad van de Basis (92) vast aan de Basis (80) met een #8 x $\frac{1}{2}$ " Aardingsschroef (1).

Druk een Basiskapje (77) in elke kant van de Basis (80). Plaats de Doorvoerhuls (67) in het vierkante gat in de Basis.



3. Zoek de Linker Staander (75) die staat aangegeven met "Left" of "L" (*L of Left* geeft links aan; *R of Right* geeft rechts aan). Laat een tweede persoon de Linker Staander bij het Basis (80) houden.

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Linker Staander (75) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (70) vast. Trek dan aan het andere eind van de draadband totdat de Draad van de Staander door de Linker Staander is getrokken.

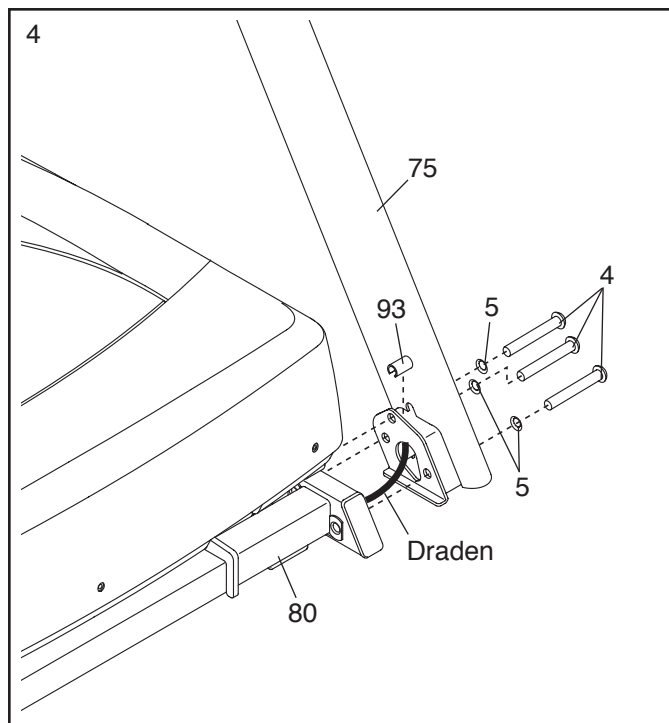


4. Houd de Linker Staander (75) tegen de Basis (80) vast. **Zorg dat u de bedrading niet beklemt.** Plaats een 3/8" x 4" Schroef (4) met een 3/8" Stertussenring (5) in het bovenste gat van de Linker staander.

Steek de 3/8" x 4" Schroef (4) gedeeltelijk door de Linker Staander (75). Schuif vervolgens een Schroeftussenstuk (93) aan het ene uiteinde van de schroef. Draai de schroef gedeeltelijk in het Basis (80).

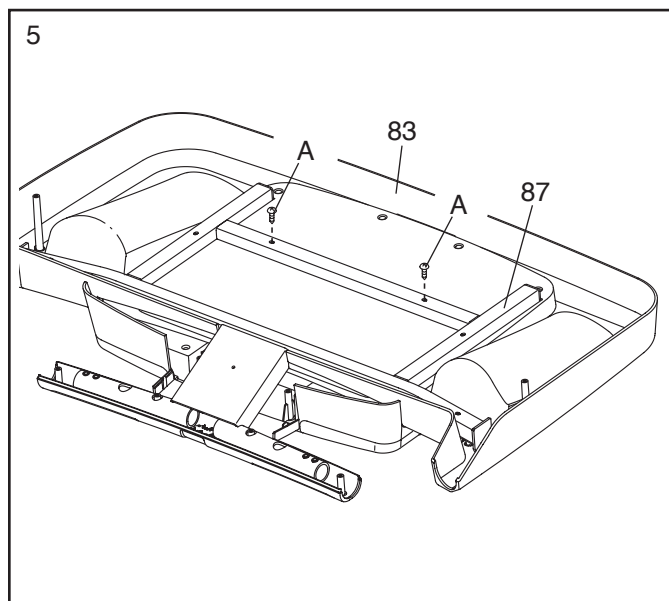
Draai nog eens twee 3/8" x 4" Schroeven (4) gedeeltelijk met twee 3/8" Sterringen (5) in de Linker Staander (75); **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

Maak de Rechter Staander (niet getoond) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zitten geen draden aan de rechterkant.

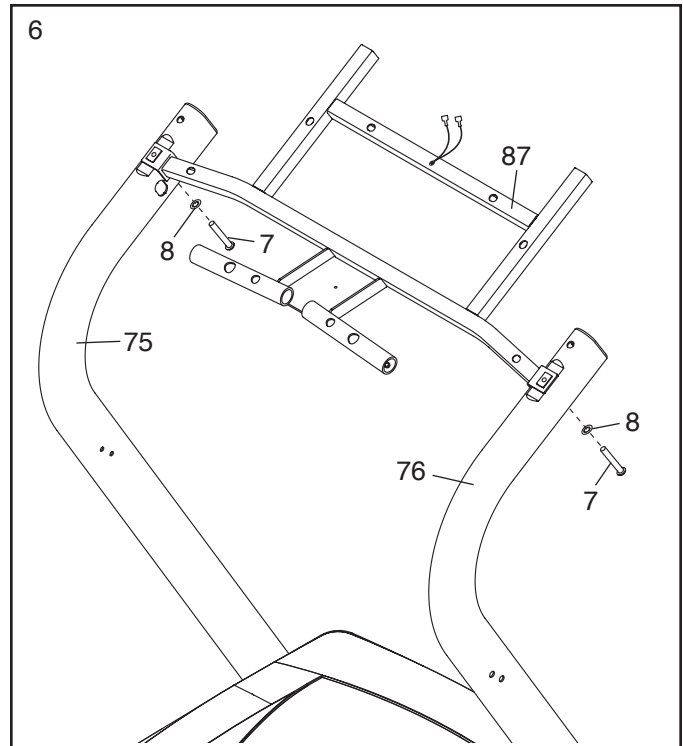


5. Plaats de Basis van het Bedieningspaneel (83) naar beneden gericht op een zacht ondervlak om krassen op de Basis van het Bedieningspaneel te voorkomen.

Verwijder de Schroeven (A) uit het Onderstel van het Bedieningspaneel (87). Verwijder het Onderstel van het Bedieningspaneel. Gooi de Schroeven weg.



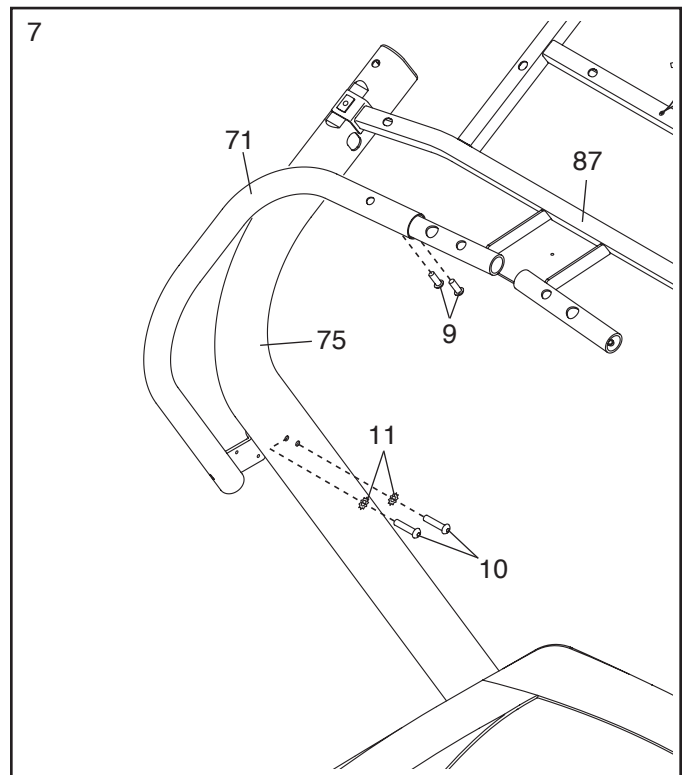
6. Bevestig het Onderstel van het Bedieningspaneel (87) op de Linker en Rechter Staander (75, 76) met twee 5/16" x 3 1/4" Schroeven (7) en twee 5/16" Stertussenringen (8). **Draai de Schroeven niet volledig vast.**



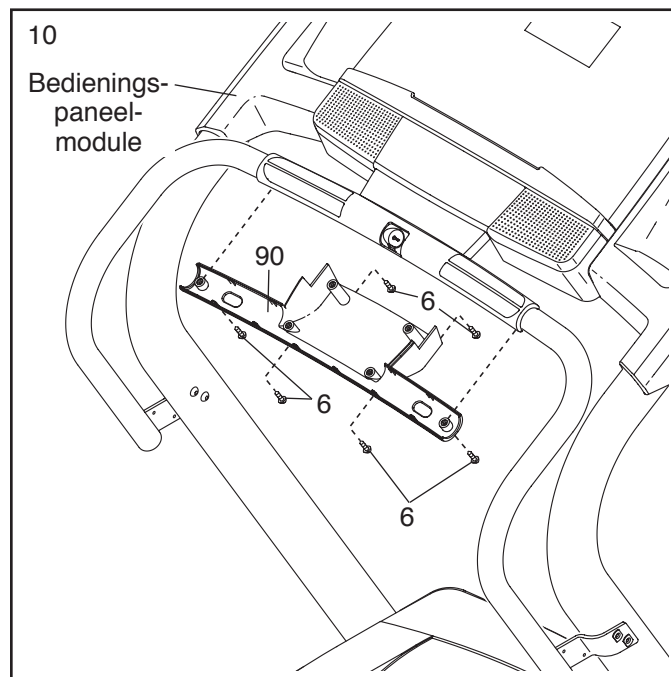
7. Plaats het uiteinde van de Linker Handleuning (71) in de Buis van het Onderstel van het Bedieningspaneel (87). Houd het onderste uiteinde tegen de Linker Staander (75).

Bevestig de Linker Handleuning (71) met twee 1/4" x 1 3/4" Schroeven (10), twee 1/4" Stertussenringen (11), en twee 1/4" x 5/8" Schroeven (9) zoals afgebeeld; **Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

Maak de Rechter Handleuning (niet getoond) op dezelfde manier vast.



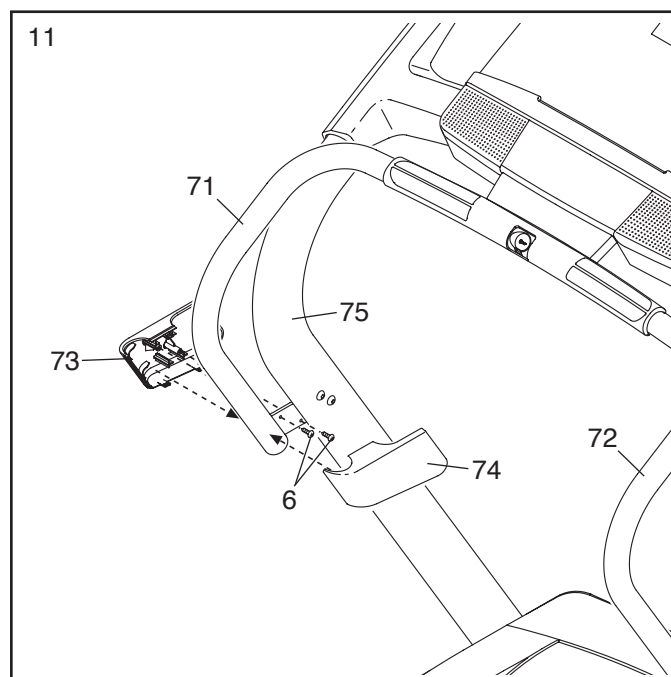
10. Bevestig het bedieningspaneel met zes #8 x 3/4" Schroeven (6) aan de Onderkant van de Sensorstang (90) ; **draai alle zes Schroeven aan en zet ze dan vast. Draai de Schroeven niet te vast aan.**



11. Maak de Linkerkap van de Handleuning (73) vast aan het onderste uiteinde van de Linker Handleuning (71) vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (6). **Zorg dat u de schroeven niet te vast draait.**

Druk de Linkerkap van de Handleuning (73) en de Rechterkap van de Handleuning (74) samen rond de Linker Handleuning (71) en de Linker Staander (75).

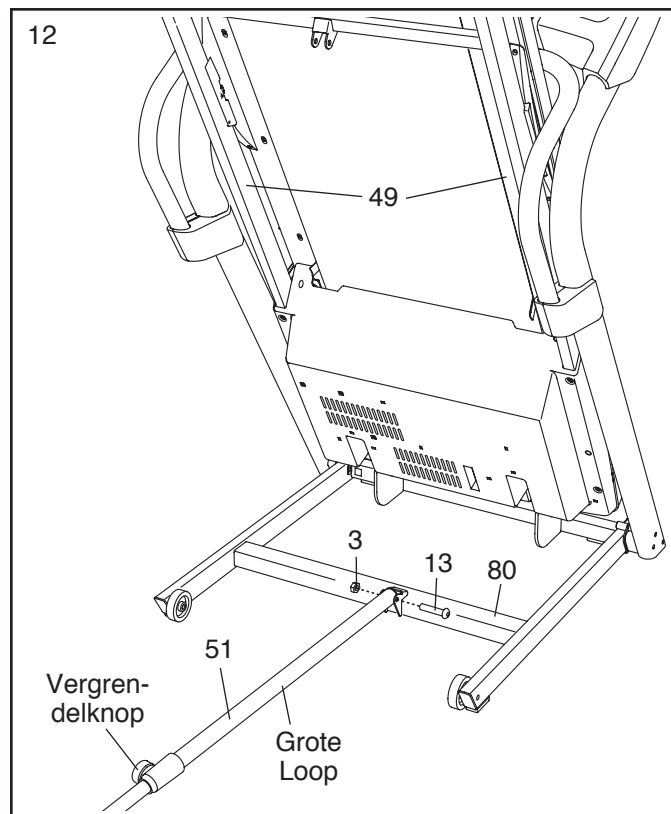
Maak de kappen (niet getoond) vast rond de Rechter Handleuning (72) zoals hierboven beschreven.



12. Breng daarna het Onderstel (49) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 13 voltooid is.**

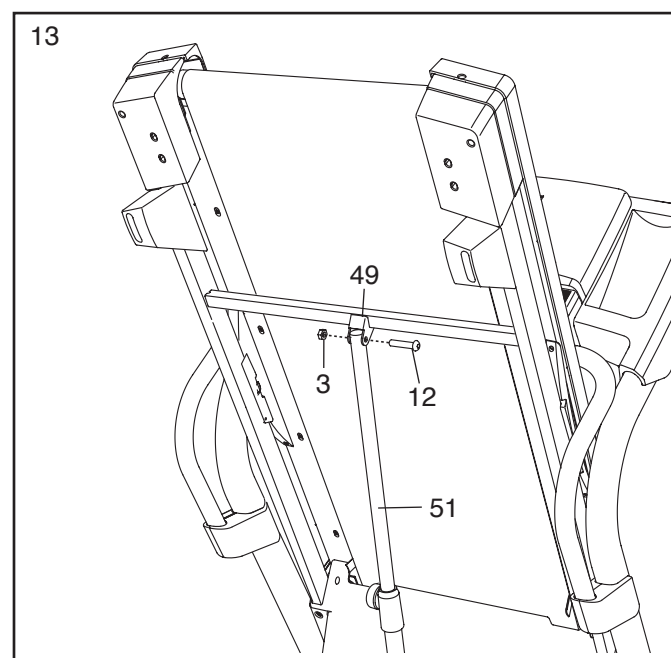
Richt de Opbergvergrendeling (51) zo dat de grote loop en de vergrendelingsknop zich in de afgebeelde posities bevinden.

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de Basis (80) met een 3/8" x 2" Bout (13) en een 3/8" Moer (3).



13. Bevestig het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de Onderstel (49) met een 3/8" x 1 3/4" Bout (12) en een 3/8" Moer (3).

Breng het Onderstel (49) naar beneden (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 22).



14. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er zich lagen plastic op de loopbandstickers bevinden, dient u het plastic te verwijderen. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Berg de inbussleutel goed op; de inbussleutel wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie pagina's 24 en 25).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

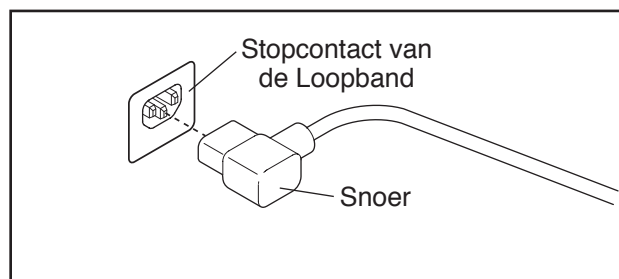
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

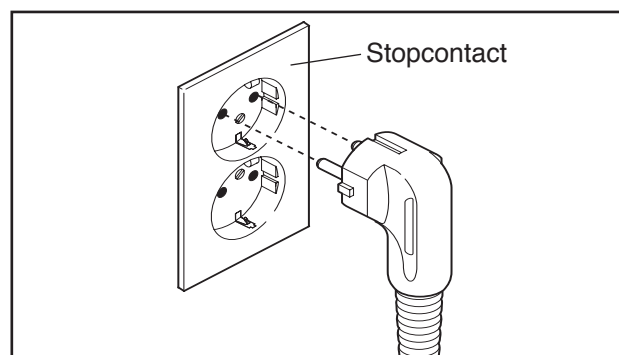
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

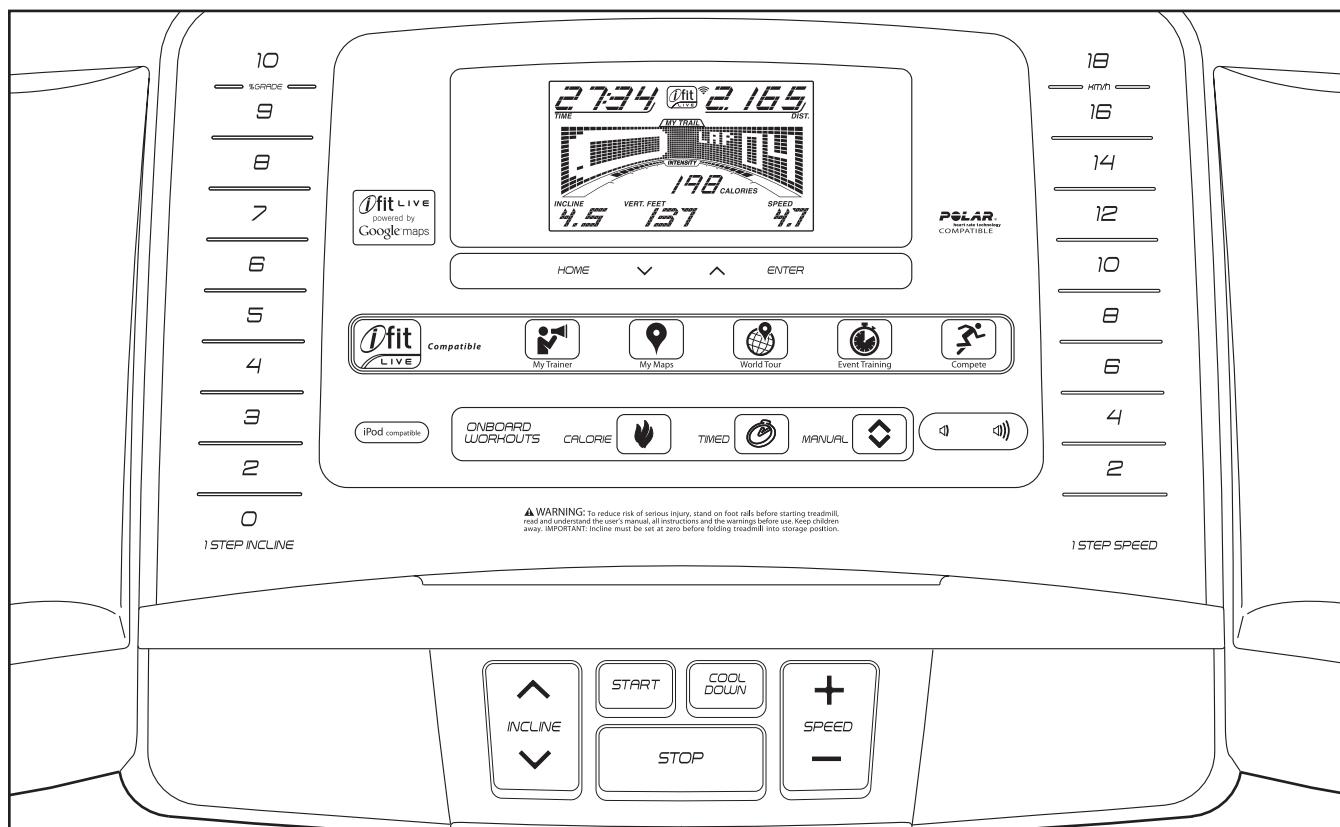
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de loopband.



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



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend en prettig te oefenen. U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de optionele hartslagmonitor.

Aanvullend biedt het bedieningspaneel zestien vooraf ingestelde oefeningen—acht afvaloefeningen en acht tijdsoefeningen. Elke oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband wanneer het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt.

Het bedieningspaneel heeft een iFit Live module zodat de loopband op uw draadloos netwerk aangesloten kan worden door middel van een optionele iFit Live module. U kunt, met de iFit Live module, oefeningen

downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere hardlopers racen en vele andere keuzes raadplegen. **Voor aankoop van de iFit Live module gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

U kunt tevens naar uw favoriete oefeningmuziek of audioboek via het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

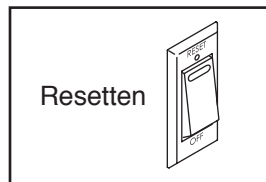
Om het apparaat aan te zetten, raadpleeg pagina 15. Raadpleeg pagina 15 **om de handmatige instelling te gebruiken**. Raadpleeg pagina 17 **om een afkoelmodus te gebruiken**. Raadpleeg pagina 18 **om een toesteloefening te gebruiken**. Raadpleeg pagina 19 **om een iFit-oefening te gebruiken**. Raadpleeg pagina 20 **om het stereogeluidssysteem te gebruiken**. **Voor het aanschaffen van de optionele hartslagmonitor**, kijk u op pagina 20. **Voor de informatiemodus** kijkt u op pagina 21.

BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. De eerste keer dat u de loopband gebruikt, dient u de uitlijning van de loopband te bestuderen en het midden van de loopband aan te passen indien dit nodig is (zie pagina 25).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

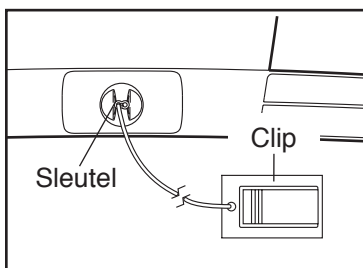
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie pagina 13). Zoek vervolgens naar de aan/uit-schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de schakelaar in de reset stand.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Als de displays oplichten als het stroomsnoer wordt ingestoken en de schakelaar in de resetstand is gezet, gaat de demostand aan. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de Stop-knop [STOP] enkele seconden ingedrukt. Raadpleeg DE INFORMATIEMODUS op pagina 21 om de demostand uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga 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. 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.



Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Ontdek welke meeteenheid is geselecteerd, zie de INFORMATIEMODUS op pagina 21. Voor de eenvoud zijn alle instructies in deze handleiding in kilometers aangegeven.

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Indien de handmatige modus niet is geselecteerd, drukt u op de handmatige toets [MANUAL] op het bedieningspaneel.

3. Start de loopband.

Om de loopband te starten, druk op de Starttoets [START], de Versnellingstoets [SPEED] of een van de Genummerde Sneltoetsen [QUICK SPEED].

Als de Starttoets of de Versnellingstoets worden ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u [KM/H]. Als u een oefening doet, kunt u de snelheid van de loopband naar wens aanpassen door de snelheidstoename en afname toetsen in te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt, zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt, verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u. Aandacht: na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopband de geselecteerde snelheidsinstelling bereikt.

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

Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets [STOP]. De tijd zal op de display knipperen. Om de loopband opnieuw te starten, drukt u op de toets Start of op de toets Snelheidstoename.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de Hellingstoename [INCLINE] of -afname toets of op een van de Genummerde Hellingstoetsen [QUICK INCLINE]. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de geselecteerde hellinginstelling is bereikt.

5. Volg uw voortgang op de displays.

De display zal de volgende oefeninginformatie tonen als u op de loopband loopt of rent:

- De verlopen tijd [TIME]
- De afstand [DISTANCE] die u hebt gewandeld of gelopen
- De intensiteitsbalk [INTENSITY] van de oefening
- Het aantal bij benadering verbrande calorieën [CALORIES]
- De hellingstand [INCLINE] van de loopband
- Het aantal verticale geklommen meters [VERT. FEET]
- De snelheid [SPEED] van de loopband
- Uw hartslag (zie stap 6 op pagina 17)
- Het scherm

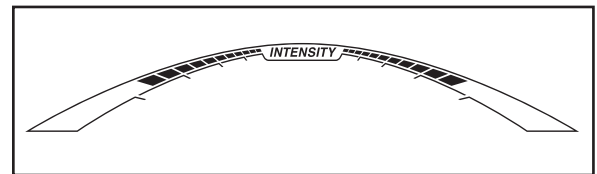
Het scherm heeft meerdere display keuzes. Druk op de toets verhogen en verlagen naast de Enter-toets [ENTER] totdat het gewenste tabblad wordt weergegeven.

Het tabblad Helling [INCLINE] zal een profiel van de hellingsinstellingen van de oefening aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van ieder minuut verschijnen. Het tabblad Snelheid [SPEED]

zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening aangeven. Het My Trail-tabblad [MY TRAIL] zal een route van 400 m aangeven. De knipperende rechthoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het My Trail-tabblad zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

Het tabblad Calorie [CALORIE] zal het bij benadering aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft het aantal verbrande calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is. Aandacht: wanneer u het calorietabblad gebruikt, toont de calorieweergave het geschatte aantal verbrande calorieën per uur.

Als u oefeningen doet, zal de oefeningintensiteitsniveaubalk het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



Druk op de Thuis-toets [HOME] om naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg de INFORMATIE MODUS op bladzijde 21 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de Thuis-toets.

Het symbool "draadloos" aan de bovenkant van de display zal, wanneer de iFit Live module aangesloten is, de sterkte van het draadloos signaal aangeven. Vier staafjes geeft volle sterkte aan.

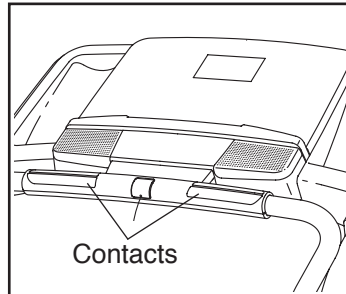


Om de displays te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

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

Voordat u de handgreep hartslagmonitor gebruikt, verwijdt u het plastic laagje van de metalen contactpunten op de sensorstang. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voeteleuning staan** en houdt u de sensorstang met de metalen contactpunten op uw handpalmen ongeveer tien seconden vast – **beweeg uw handen niet**. Het hartsymbooltje in het calorieënscherm zal met elke hartslag knipperen, een of twee streepjes zullen verschijnen en uw hartslag wordt aangegeven. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

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

Ga op de voetkussentjes staan, druk op de Stop-toets en **stel de hellingstand van de loopband in de laagste positie. De helling van de loopband moet zich in de laagste stand bevinden wanneer u de loopband wilt opbergen anders kan de loopband beschadigd worden.** 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 uitstand [OFF] en neemt u het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

DE AFKOELMODUS

Druk herhaaldelijk op de toets Afkoelen [COOL DOWN] om de afkoelmodus te kiezen. Druk dan op de Start-toets [START]. De loopband begint te bewegen met 4 km/uur. Na een paar minuten vertraagt de loopband tot een stop.

EEN OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

2. Kies een oefening.

Druk herhaaldelijk op de Calorieëntoets [CALORIES] of de Tijd-toets [TIMED] om een toesteloefening te kiezen totdat de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

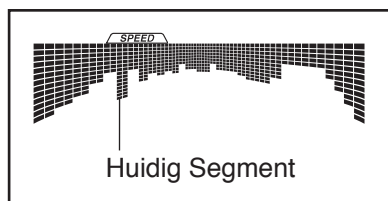
As u een toesteloefening selecteert, zal de display de naam, de totale tijd, de afstand, de maximale hellinginstelling en de maximale snelheidsinstelling van de oefening weergeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening op het scherm verschijnen. Wanneer u voor een calorieënoefening kiest, dan zal bij benadering het aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de oefening verschijnen.

3. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start [START] of de toets Snelheidstoename [SPEED] om met de oefening te beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellinginstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Elke oefening is in 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.

Tijdens de oefening wordt uw profiel op de snelheid en de helling keuze aangegeven zodat u uw vordering kunt volgen. De knipperende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstandsinstellingen van het huidige segment aan. Aan het einde van elk segment, is een serie



geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te knippen. De loopband zal, als er een andere snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is, automatisch de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling instellen.

De oefening gaat op deze wijze door tot het laatste segment van het profiel knippert in de display en het laatste onderdeel stopt. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt.

Aandacht: het na te streven calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening verbranden zult. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt, hangt af van uw metabolische waarde. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Indien de snelheids- of hellinginstelling tijdens de oefening te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door te drukken op de toetsen Snelheid en Helling [INCLINE], **als het volgende segment van de oefening begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende segment.**

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de toets Stop [STOP]. De tijd zal op de display knippen. Druk op de Starttoets of op de Snelheidstoename toets om de oefening te hervatten. De loopband begint bij ongeveer 2 km/uur te bewegen. Als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstelling voor dat volgende onderdeel.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 16. De display zal de verstreken tijd in plaats van de resterende tijd aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 17.

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

Zie stap 7 op pagina 17.

EEN iFIT LIVE OEFENING GEBRUIKEN

Aandacht: u heeft een optionele iFit Live module nodig om een iFit Live oefening te kunnen doen. **Voor aankoop van de iFit Live module gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.** U dient toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Daarnaast dient u ook toegang te hebben tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

2. Steek de iFit Live module in het bedieningspaneel.

Zie de instructies van de iFit Live module om de iFit Live module in te steken.

BELANGRIJK: om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit Live module minstens 20 cm afstand te hebben van alle personen en mogen ze niet vlakbij of aangesloten zijn op een andere antenne of zender.

3. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan één gebruiker geregistreerd is, vanuit het iFit Live hoofdscherm van gebruiker wisselen. Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de Enter-toets [ENTER] om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit Live workout.

Druk op een van de iFit Live toetsen [iFIT LIVE] om een iFit Live workout te kiezen. U moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen.

Druk op de iFit Live toets om de volgende oefening in uw planning te downloaden. Druk op de Mijn Trainer-toets [MY TRAINER], de Mijn Kaarten-toets [MY MAPS], de Wereld Tour-toets [WORLD TOUR], of de Evenement-toets [EVENT TRAINING] om de volgende oefening van dat type op uw lijst te downloaden. Druk op de competitie [COMPETE] toets om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. **Voor meer informatie over de iFit Live oefeningen, gaat u naar www.iFit.com.**

De display zal, wanneer u een iFit Live Workout kiest, de tijdsduur van de workout, de afstand die u zult wandelen of lopen, en het bij benadering aantal calorieën dat u zult verbranden aangeven. De display kan ook de naam van de workout aangeven. De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

Aandacht: elke iFit Live-toets kan ook twee demo-oefeningen uitvoeren. Om de demo-oefeningen te gebruiken, haalt u de iFit Live module van het bedieningspaneel af en drukt u op een van de iFit Live-toetsen.

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op pagina 18.

Tijdens sommige oefeningne zal de stem van een persoonlijke trainer u begeleiden. U kunt een audio-instelling voor uw persoonlijke trainer kiezen (zie DE INFORMATIEMODUS op bladzijde 21).

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de toets Stop [STOP]. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de Starttoets [START] of op de Snelheidstoename [SPEED] toets om de oefening te hervatten. De loopband zal met de snelheidsinstelling van het eerste segment van de oefening beginnen te draaien. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

6. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 16.

De Mijn Pad [MY TRAIL] keuze zal een kaart van het pad waarop u loopt en rent of een piste met het aantal rondjes die u aan het voltooien bent aangeven.

Het tabblad Competitie [COMPETE], zal tijdens een competitie-oefening, uw vordering tijdens de race aangeven. De bovenste lijn van het scherm zal laten zien hoeveel u van de race voltooid heeft tijdens de race. De andere lijnen zullen uw top vier concurrenten aangeven. Het einde van het scherm geeft het einde van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 17.

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

Zie stap 7 op pagina 17.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit Live modus.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

Om muziek of audioboeken af te spelen via de stereoluidsprekers van het bedieningspaneel, moet u uw MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio-speler op het bedieningspaneel aansluiten via de MP3-aansluiting.

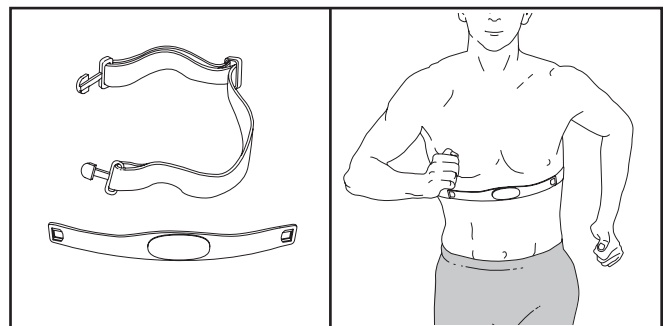
Om de MP3-aansluiting te gebruiken, zoekt u het audiosnoer en steekt deze in de MP3-aansluiting. Steek dan het audiosnoer in een aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. **Zorg dat het audiosnoer volledig is aangesloten.**

Druk dan op de toets afspelen op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. Pas het volume aan op uw persoonlijke audio-speler, of druk op de toetsen volume verhogen en verlagen op het bedieningspaneel.

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.

DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

Of het nu uw doel is om vet te verbranden om uw bloedvatenstelsel te versterken, het belangrijkste bij het bereiken van de beste resultaten is om de juist hartslag tijdens de oefeningen te behouden. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om voortdurend uw hartslag te meten tijdens uw oefening, en dat zal u helpen u persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Voor aankoop van de optionele hartslagmonitor kijkt u op de voorkant van deze handleiding.**



DE INFORMATIEMODUS

Het bedieningspaneel heeft een informatie-instelling die de informatie van de loopband bijhoudt en u uw eigen bedieningspaneel-instellingen laat invoeren.

Om de informatiemodus te selecteren, houdt u de toets Stop [STOP] ingedrukt terwijl u de sleutel terugplaatst in het bedieningspaneel en daarna de toets Stop weer loslaat. Als de informatiemodus is geselecteerd, zal de volgende informatie worden afgebeeld:

De Tijd [TIME] display geeft het aantal uren aan dat de loopband gebruikt is.

De afstand [DISPLAY] display zal het totaal aantal kilometers (of mijlen) dat de loopband gedraaid heeft aangeven.

De onderste display zal de status van de iFit Live module aangeven. Als een iFit Live module wordt aangesloten, toont het scherm de woorden *WIFI MODULE*. De display zal, als een USB-module aangesloten is, de woorden *USB/SD MODULE* aangeven. Als er geen module is aangesloten, toont de display de woorden *NO IFIT MODULE*.

Als de informatiemodus is geselecteerd, zal het scherm verschillende optionele schermen weergeven. Druk op de toets verlagen naast de Enter-toets [ENTER] om elk van de volgende schermen te selecteren:

1. **UNITS:** Druk op de Enter-toets om de meeteenheid te wijzigen. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u *ENGLISH*. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u *METRIC*.
2. **DEMO:** het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel. Terwijl de demostand 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 de sleutel eruit haalt, dan blijven de displays verlicht hoewel de toetsen niet werken. Het woord *ON* (aan) zal op het scherm verschijnen wanneer de demostand aan is. Om de demostand aan of uit te zetten, kunt u op de Enter-toets drukken.

3. **CONTRAST LVL:** druk op de toetsen Helling [INCLINE] verhogen en verlagen om het contrastniveau van de display aan te passen.

Als een module is aangesloten, kunt u ook het volgende scherm selecteren:

4. **TRAINER VOICE:** druk op de Enter-toets om de stem van de persoonlijke trainer aan of uit te zetten.

Als een iFit Live module is aangesloten, kunt u ook de volgende schermen selecteren:

5. **DEFAULT MENU:** het standaardmenu zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt, of wanneer u de Thuis [HOME] toets indrukt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om het handmatige hoofdscherm of de iFit Live-scherm als standaardmenu te kiezen.
6. **CHECK WIFI STATUS:** druk op de Enter-toets om de status van uw iFit Live module te bekijken. Het onderste scherm toont het softwareversienummer, de netwerk-SSID, het netwerkcoderingstype, de verbindingstatus, de draadloze signaalsterkte, het IP-adres van de module, het aantal geregistreerde gebruikers en hun namen, de resultaten van de DNS zoekopdracht en de status van de iFit Live server.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** druk om oefeningen, de oefeninglogboeken en de updates te verzenden en te ontvangen op de Enter-toets. Wanneer het proces voltooid is zullen de woorden *TRANSFERS DONE* op het scherm verschijnen.

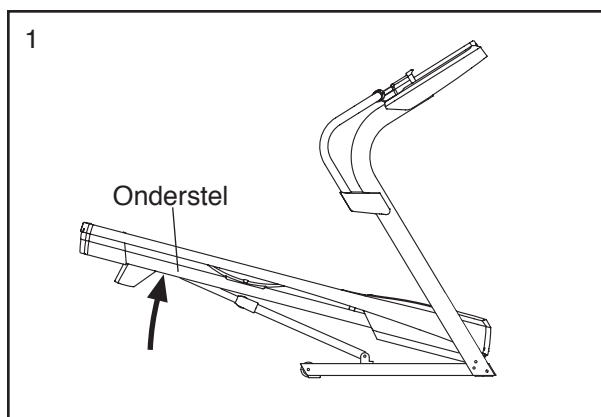
Om de informatiemodus te verlaten, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

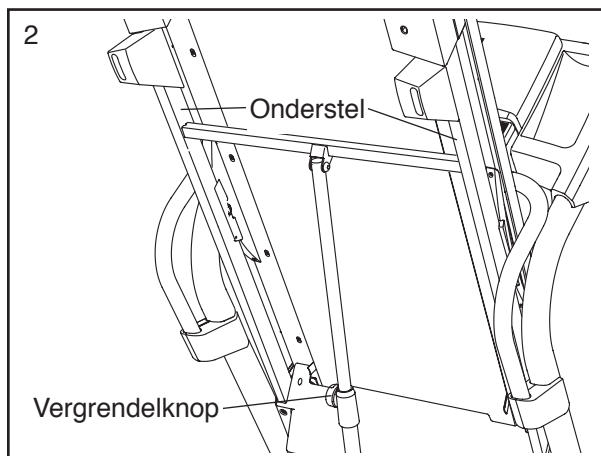
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Plaats de helling in de laagste stand voordat u de loopband opbergt om schade aan de loopband te voorkomen. Verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPGELET:** u moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.

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



2. Til het onderstel op tot de vergrendelknop in de opslagpositie vergrendelt. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop vastzit.

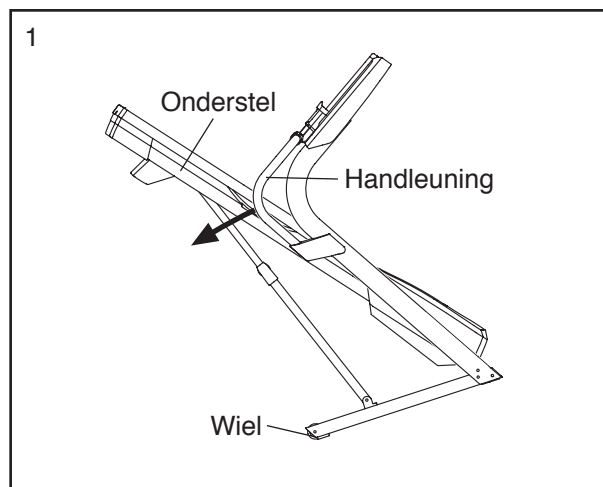


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

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

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



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 leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een ongelijke ondergrond.
3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK

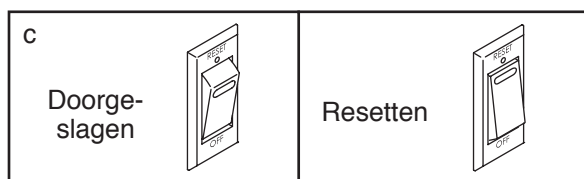
1. **Zie tekening 2.** Houd de bovenkant van het onderstel van de loopband met uw rechterhand vast. Trek vervolgens de vergrendelknop naar links. **BELANGRIJK:** draai niet aan de vergrendelknop. Druk, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel naar onderen en laat de Vergrendelknop los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat zakken op de vloer. **OPGELET:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetleuningen en laat het onderstel niet los. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

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. Als u verdere hulp nodig heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg dat het stroomsnoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 13). Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dat niet langer is dan 1,5 m.
- Nadat u de stekker heeft nagekeken, zorg er dan voor dat de sleutel zich goed in het bedieningspaneel zit.
- Controleer de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: de stroom gaat uit tijdens gebruik

- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

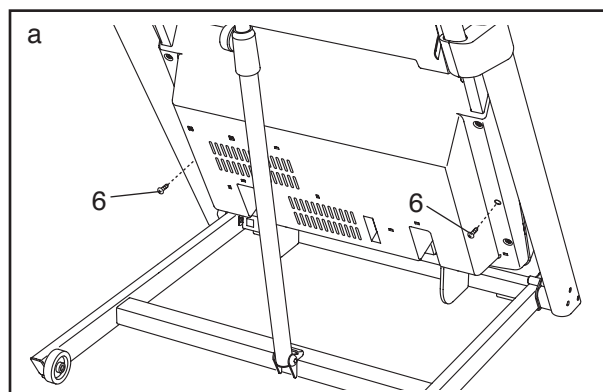
SYMPTOOM: het scherm van het bedieningspaneel blijft verlicht als u de sleutel uit het bedieningspaneel haalt

- Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaled in een winkel. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijderd, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de Stop-knop [STOP] enkele seconden ingedrukt. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u de INFORMATIEMODUS op pagina 21 om de demostand uit te zetten.

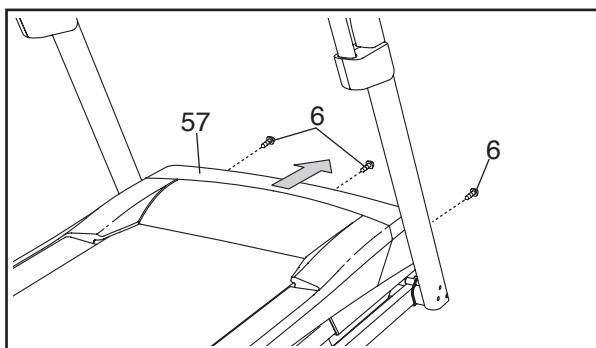
SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Plaats de loopband in de opbergpositie (raadpleeg DE LOOPBAND INKLAPPEN op pagina 22).

Verwijder vervolgens de twee aangegeven #8 x 3/4" Schroeven (6).

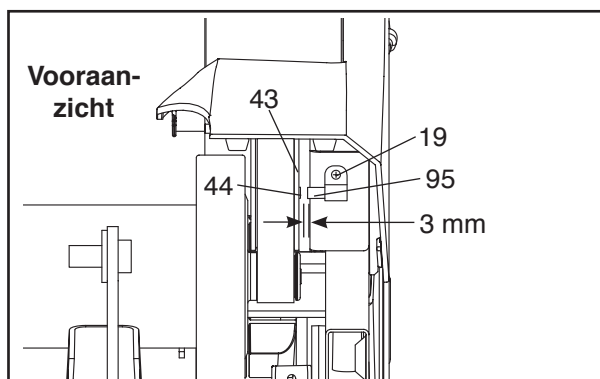


Laat de loopband zakken (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK op pagina 22). Verwijder de drie #8 x 3/4" Schroeven (6). Schuif dan voorzichtig de Motorkap (57) eraf.



Zoek de Snelheidsensor (95) en de Magneet (44) aan de linkerkant van de Katrol (43). 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 de #8 x 3/4" Truss Kopschroef (19) indien nodig los, verplaats de Snelheidssensor lichtjes en maak de Schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) vast met de vijf #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



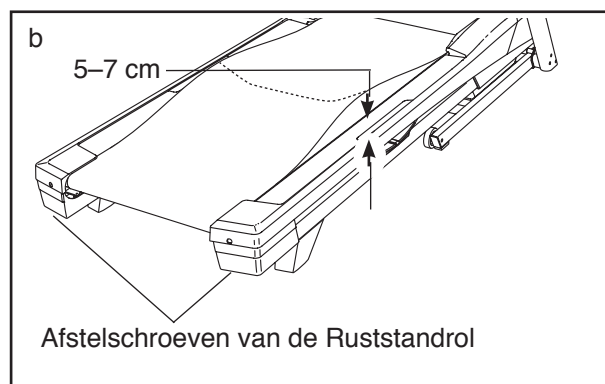
SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

- Druk de toetsen Stop [STOP] en Snelheid [SPEED] verhogen in, plaats de sleutel in het bedieningspaneel en laat de beide toetsen los. Druk op de toets Stop en druk dan op de toets Helling verhogen of verlagen. De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau en keert dan terug naar het minimumniveau. Hierdoor wordt het hellingsysteem gekalibreerd. Als de helling niet kalibreert, druk dan op de Stoptoets en dan opnieuw op de Hellingtoename [INCLINE] of –

afname toets. Als het hellingsysteem is gekalibreerd, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt als u erop loopt

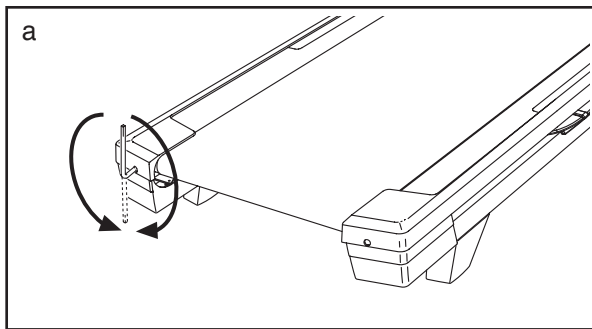
- Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 m.
- Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbussleutel. 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. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



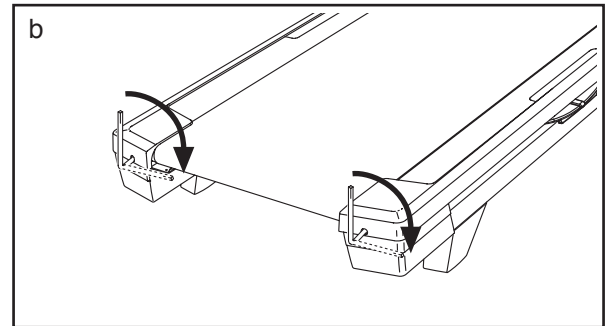
- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit 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 zit niet in het midden en slipt als er op wordt gelopen

- a. **Als de loopband zich niet in het midden begeeft**, dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE HALEN. Als de loopband naar links is verschoven**, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker bijstelschroef van de ruststandrol een halve slag naar rechts te draaien; **als de loopband naar rechts is verschoven** kunt u de linker bijstelschroef van de ruststandrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te vast draait. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed in het midden zit.



- b. **Als de loopband slipt als erop wordt gelopen**, dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE HALEN**. Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar rechts met de inbussleutel. 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 stekker in het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



SYMPTOOM: er lopen lijnen over de display van het bedieningspaneel

- a. Als er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, raadpleegt u de **INFORMATIE-MODUS** op pagina 21 en past u het contrastniveau van de display aan.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

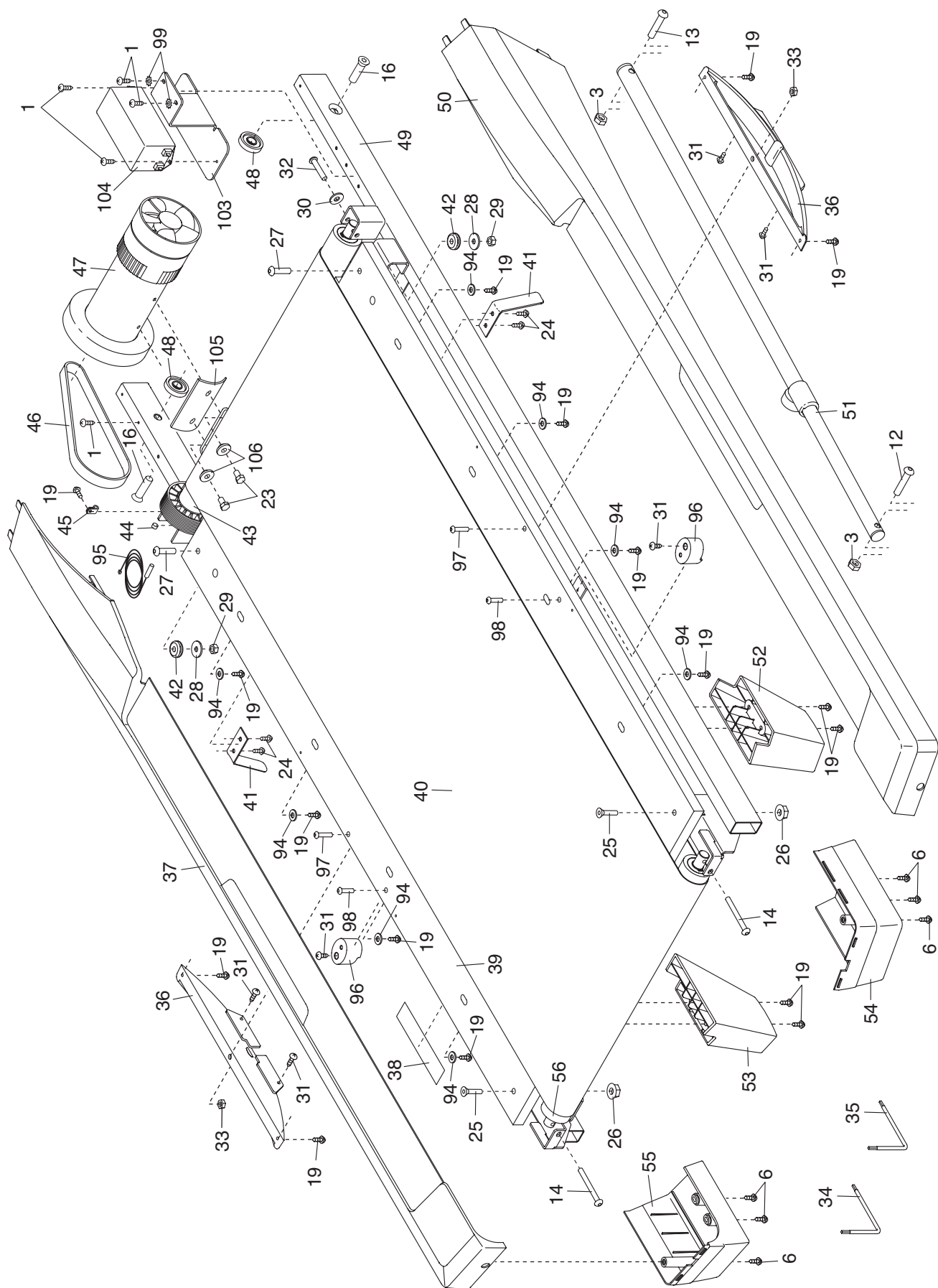
Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen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

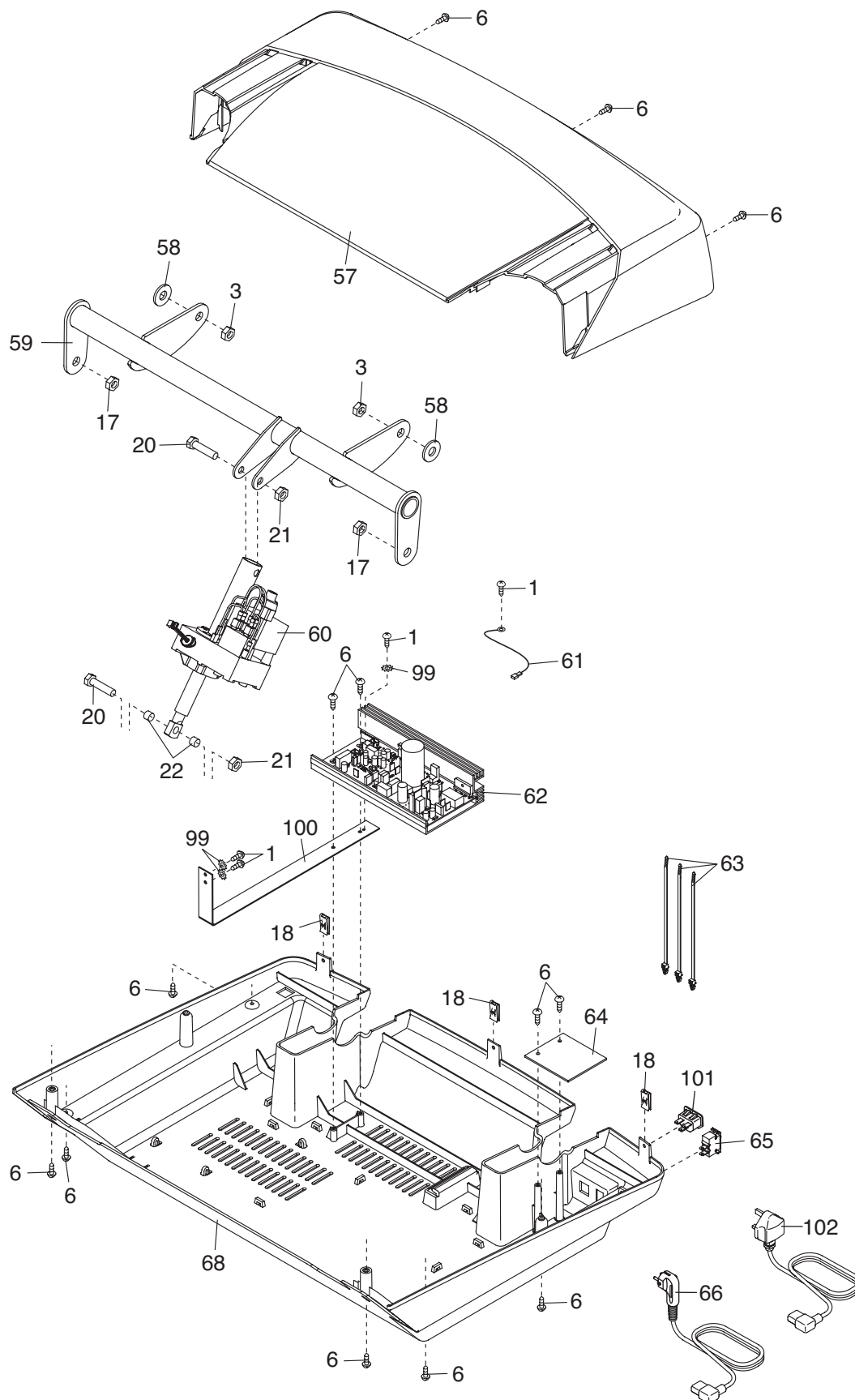
LIJST MET ONDERDELEN

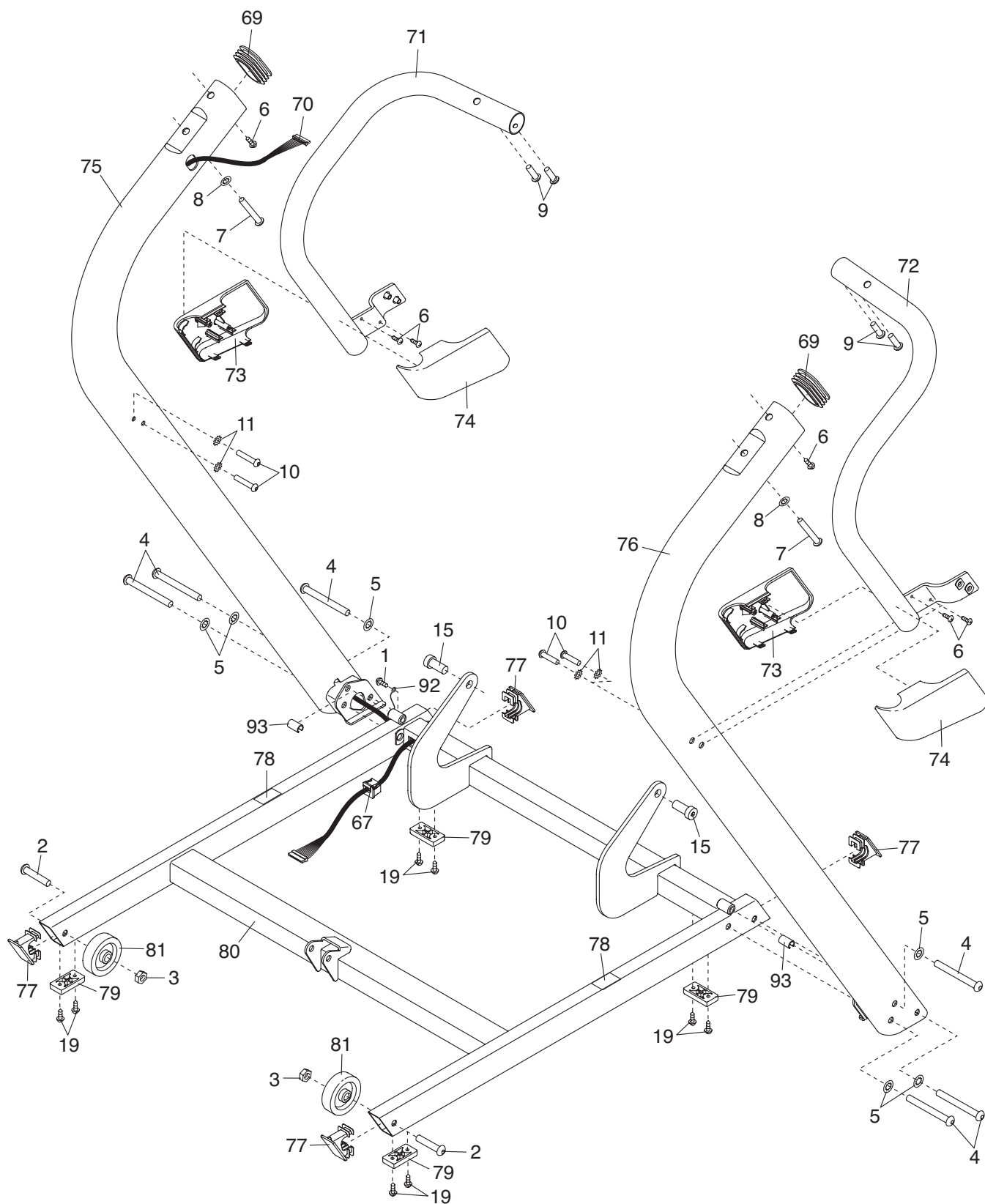
Modelnr. NETL79711.0 R0711A

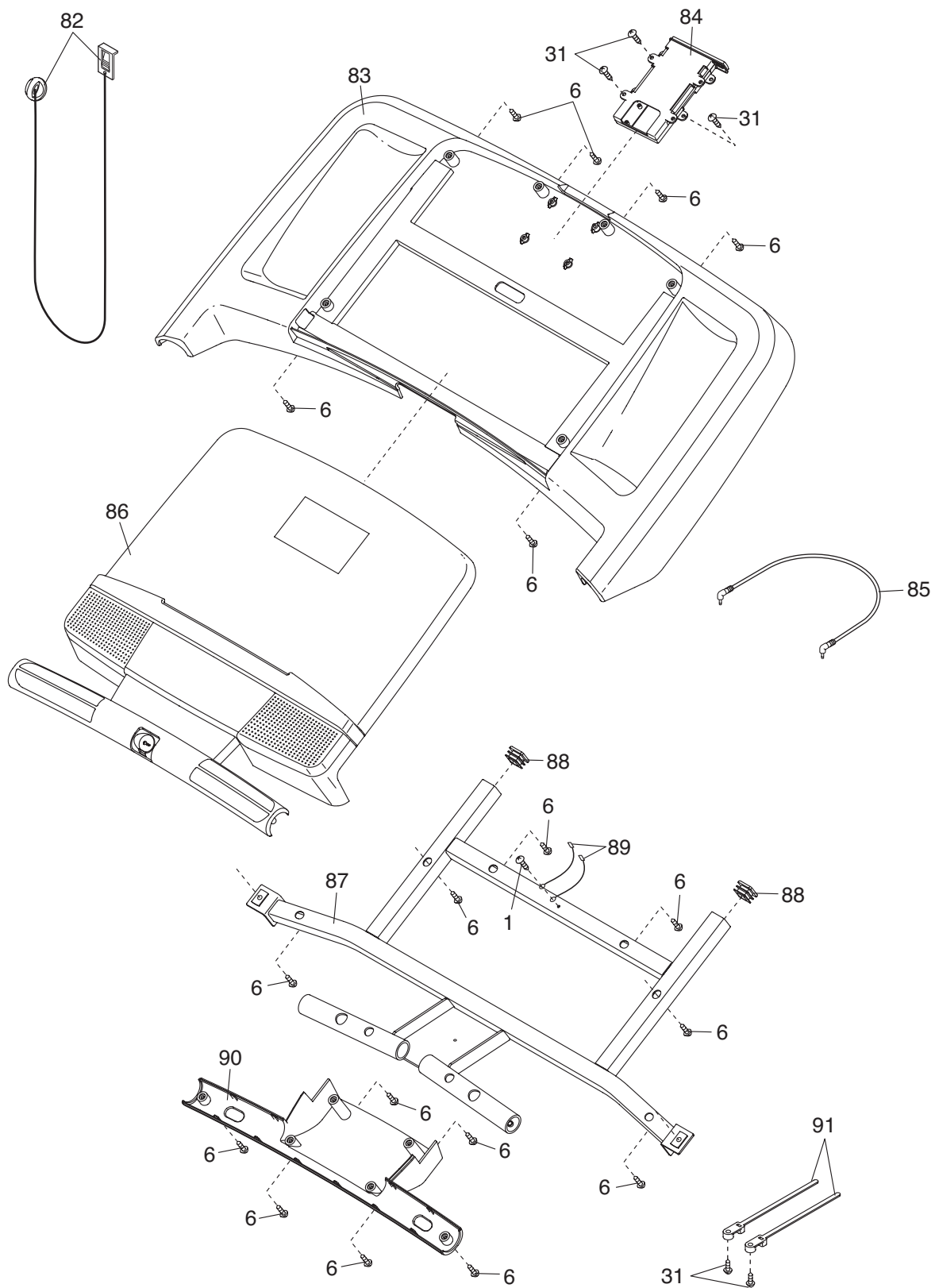
Nr.	Aant.	Beschrijving			
1	11	#8 x 1/2" Aardingschroef	55	1	Linkerkap
2	2	3/8" x 2 1/2" Bout	56	1	Ruststandrol
3	6	3/8" Moer	57	1	Motorkap
4	6	3/8" x 4" Schroef	58	2	Tussenstuk van het Hellingonderstel
5	6	3/8" Stertussenring	59	1	Hellingonderstel
6	43	#8 x 3/4" Schroef	60	1	Hellingmotor
7	2	5/16" x 3 1/4" Schroef	61	1	Controller Aardingsdraad
8	2	5/16" Stertussenring	62	1	Controller
9	4	1/4" x 5/8" Schroef	63	3	Binddraad
10	4	1/4" x 1 3/4" Schroef	64	1	Plaat van de Onderpan
11	4	1/4" Stertussenring	65	1	Schakelaar
12	1	3/8" x 1 3/4" Bout	66	1	Stroomsnoer
13	1	3/8" x 2" Bout	67	1	Doorvoerhuls
14	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	68	1	Onderpan
15	2	3/8" x 1 3/8" Bout	69	2	Rechterkap
16	2	1/2" x 2 1/4" Bout	70	1	Draad van de Staander
17	2	1/2" Moer	71	1	Linker Handleuning
18	3	Kapclip	72	1	Rechter Handleuning
19	25	#8 x 3/4" Truss Kopschroef	73	2	Kap van de Linkerhandleuning
20	2	3/8" x 1 1/2" Bout	74	2	Kap van de Rechterhandleuning
21	2	3/8" Slotmoer	75	1	Linker Staander
22	2	Helling Motortussenstuk	76	1	Rechter Staander
23	2	1/4" x 3/8" Schroef	77	4	Basiskapje
24	4	Schroef van Loopband Geleider	78	2	Waarschuingssticker
25	2	5/16" x 1 1/4" Bout	79	4	Kussentje van de Basis
26	2	5/16" Flensmoer	80	1	Basis
27	2	5/16" x 1 3/4" Bout	81	2	Wiel
28	2	5/16" Tussenring	82	1	Sleutel/Clip
29	2	5/16" Moer	83	1	Basis van het Bedieningspaneel
30	1	1/4" Stootkussen Tussenring	84	1	Behuizing van de Module
31	11	#8 x 1/2" Schroef	85	1	Audiosnoer
32	1	1/4" x 1 3/4" Schroef	86	1	Bedieningspaneel
33	2	M6 Moer	87	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
34	1	Inbussleutel	88	2	Kap voor het Onderstel van het Bedieningspaneel
35	1	5/32" Inbussleutel	89	2	Aardingsdraad Bedieningspaneel
36	2	Kussen van het Loopvlak	90	1	Onderkant van de Sensorstang
37	1	Linker Voetleuning	91	2	Aardingsdraad Bedieningspaneel
38	1	Vergrendelwaarschuingssticker	92	1	Aardingsdraad van de Basis
39	1	Loopvlak	93	2	Schroeftussenstuk
40	1	Loopband	94	8	Tussenring van het Onderstel
41	2	Riemgeleider	95	1	Snelheidssensor
42	2	Rubberen Tussenstuk	96	2	Isolator van het Onderstel
43	1	Aandrijfrol/Katrol	97	2	M6 Bout
44	1	Magneet	98	2	1/4" Isolatorbout
45	1	Klem van de Snelheidssensor	99	5	#8 Stertussenring
46	1	Motoraandrijfriem	100	1	Elektrabeugel
47	1	Aandrijfmotor	101	1	Contactdoos
48	2	Tussenstuk van het Onderstel	102	1	Engels Stroomsnoer
49	1	Onderstel	103	1	Filterbeugel
50	1	Rechter Voetleuning	104	1	Filter
51	1	Opbergvergrendeling	105	1	Motorisolator
52	1	Rechterachtervoet	106	2	Motorbus
53	1	Linkerachtervoet	*	—	Gebruikershandleiding
54	1	Kapje van de Rechtervoetleuning			

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.









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 gooid. 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.

