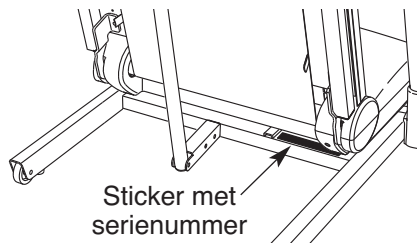


NordicTrack T 7.0

Modelnr. NETL81810.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

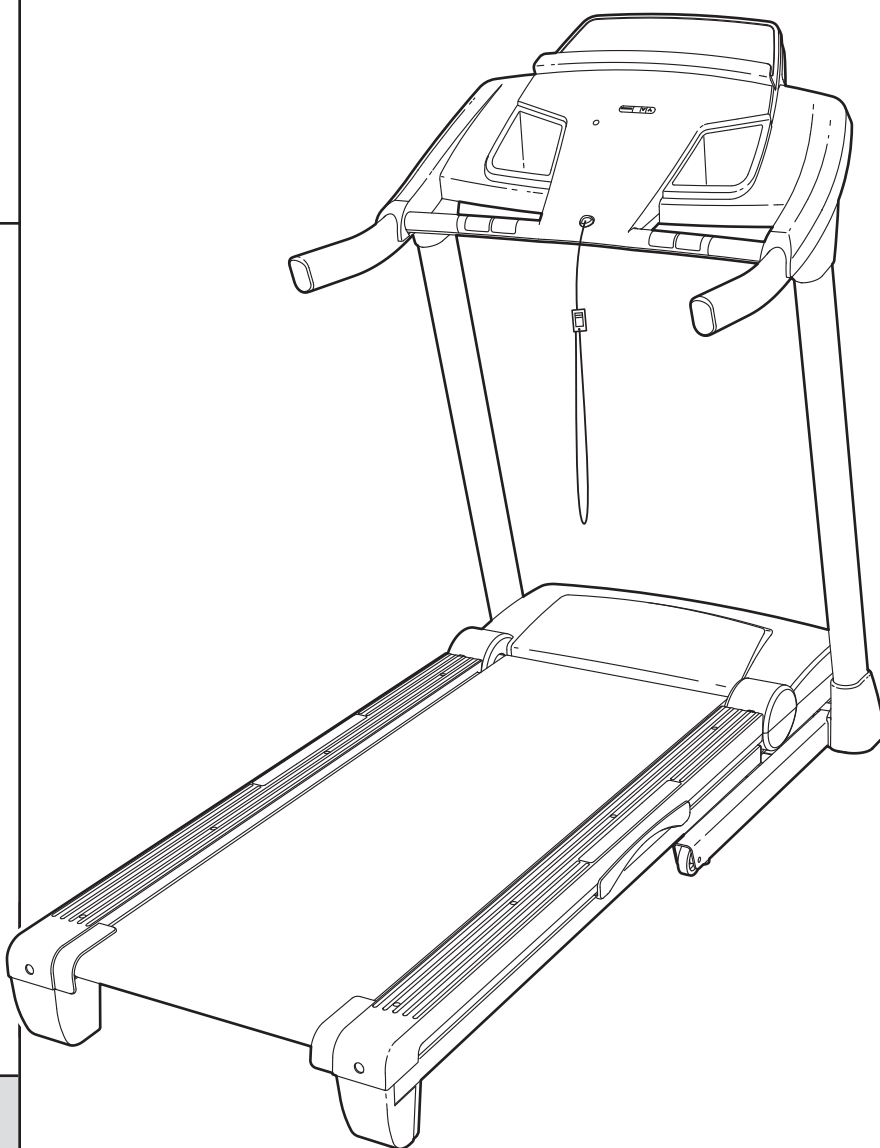
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

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.

GEBRUIKSAANWIJZING



www.iconeurope.com

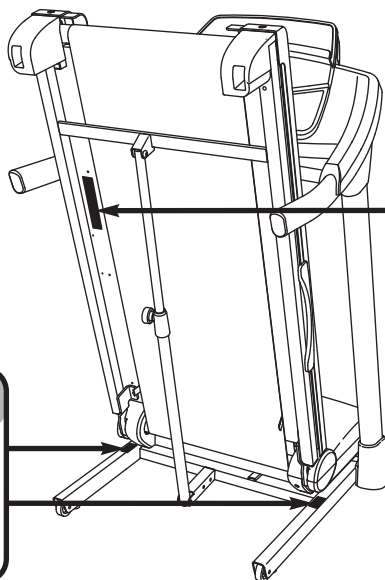
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	16
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	24
PROBLEEM OPLOSSEN	25
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	28
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterpagina
RECYCLING INFORMATIE	Achterpagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt.

Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



⚠ 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 handgrepen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsslip.
- 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 lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico van 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 bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken 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 achter de loopband en 6,0 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 gebruikt worden door mensen die niet zwaarder zijn dan 135 kg.
9. Laat nooit meer dan één persoon tegelijk de loopband gebruiken.
10. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel voor mannen als voor vrouwen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, nooit alleen op sokken of met sandalen.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 16). Geen elk ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadig, 1 mm² (maat 14) snoer van maximaal 1,5 meter.
13. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer de elektriciteits snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op pagina 25 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN op pagina 18).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handgrepen wanneer u de loopband gebruikt.
17. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokken bij versnelling te voorkomen.
18. De polssensor is geen medisch instrument. Bepaalde factoren zoals bewegingen, kunnen de juistheid van de metingen aantasten. De polssensor dient slechts om een algemene hartslag te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.

19. Laat de loopband nooit zonder toezicht rond-draaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en druk de chakelaar in de uit-stand wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op pagina 5 voor de plaats van de schakelaar.)
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklaapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 6 en DE LOOP-BAND IN KLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 24.) U moet veilig 20 kilo kunnen op-tillen en laten zakken, om in staat te zijn om de loopband te verplaatsen.
21. Bij het inklappen of verplaatsen van de loop-band dient u erop te letten dat de opbergver-grendeling het onderstel stevig in de opberg-stand houdt.
22. Steek geen enkel voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
23. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en draai ze indien nodig vast.
24. **GEVAAR:** trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcon-tact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken voor het schoonmaken van de loop-band, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals beschreven is in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap ten-zij een onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding moeten uitsluitend worden uitgevoerd door een erkende onder-houdsmonteur.
25. Deze loopband is alleen voor huiselijk ge-bruik bedoeld. Gebruik de loopband niet com-mercieel of voor verhuur.
26. Te veel oefenen kan tot blessures of zelf de dood leiden. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

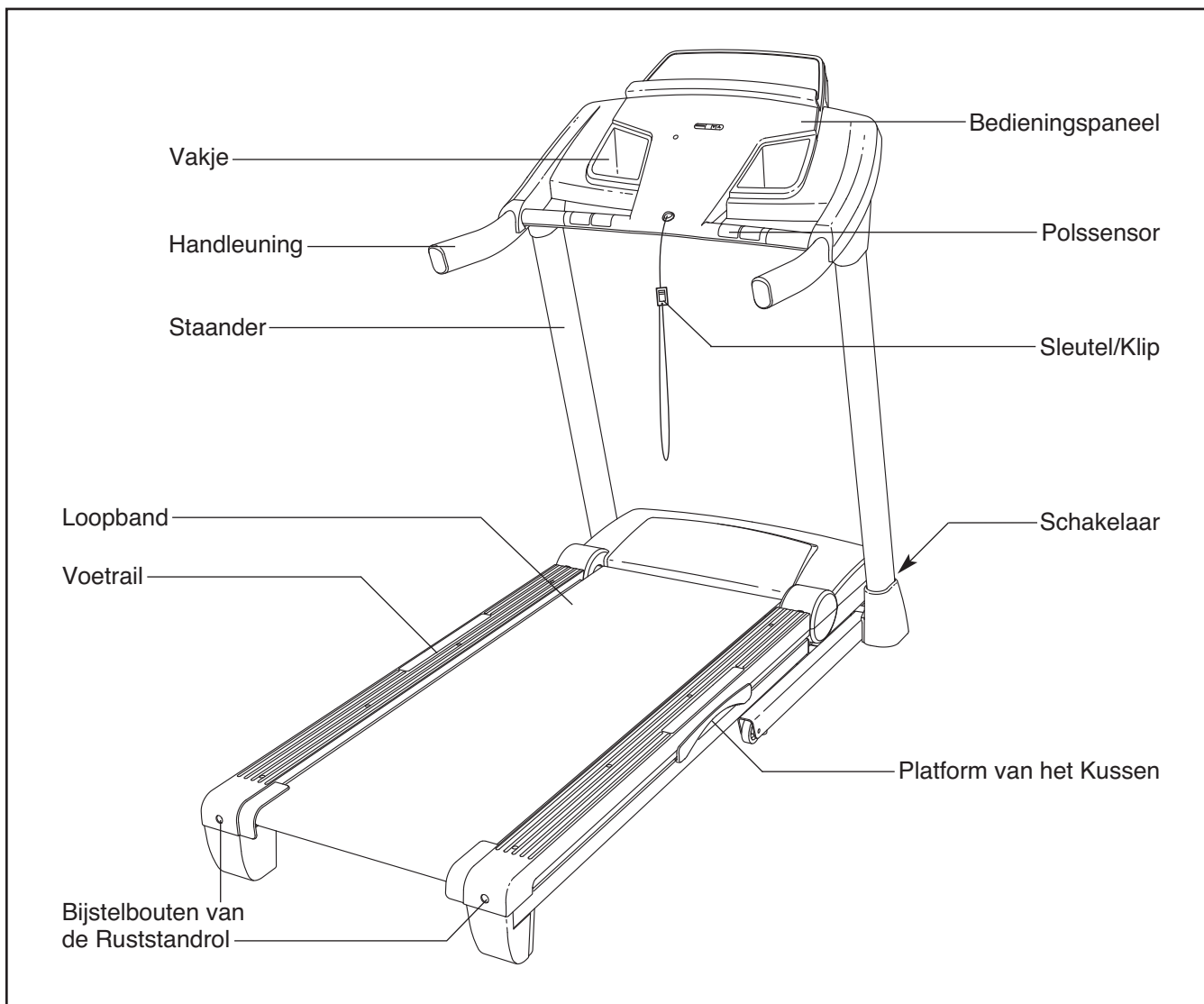
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire NordicTrack® T7.0 loopband. Deze T7.0 loopband biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken. Als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband opvouwen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

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

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

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

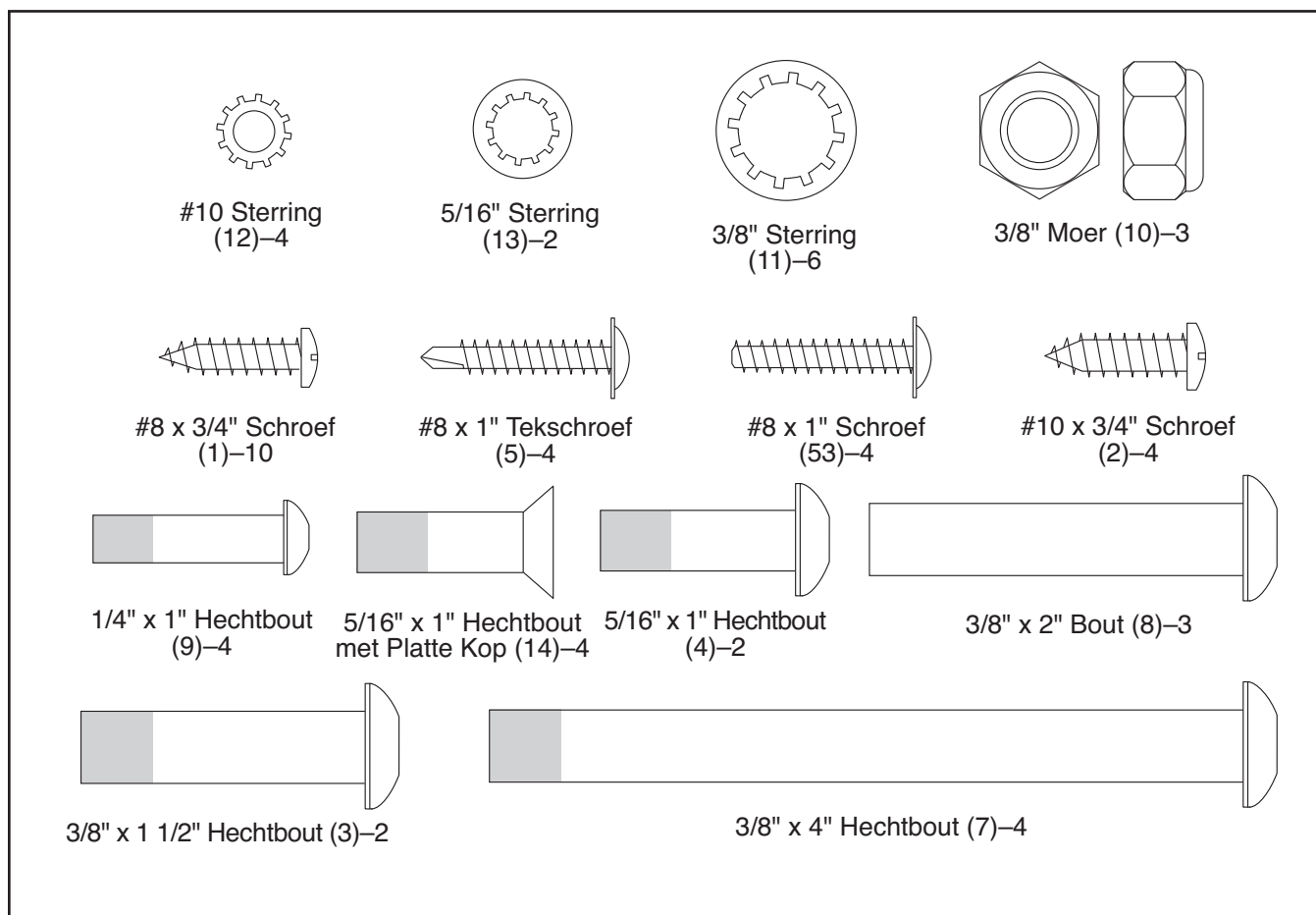


MONTAGE

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.** Opmerking: 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.

Voor de montage heeft u de meegeleverde inbussleutels  en uw eigen kruiskopschroevendraaier , verstelbare Engelse sleutel , combinatietang , en schaar  nodig.

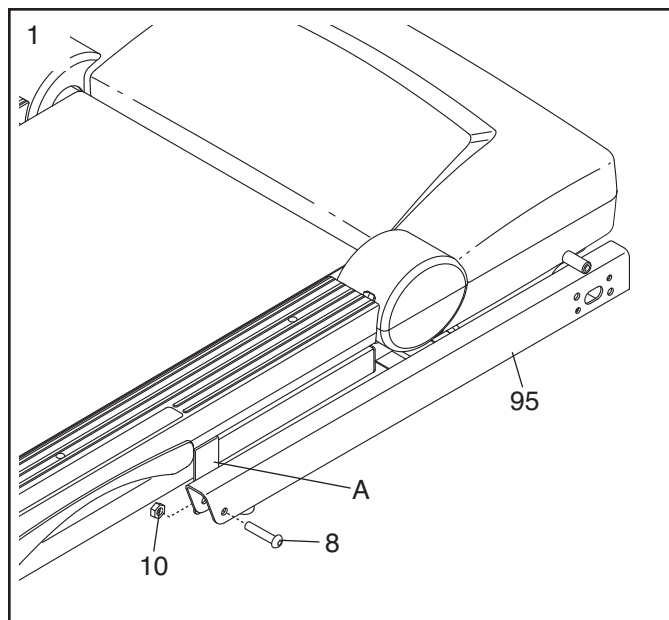
Gebruik de onderstaande tekeningen om te weten hoe u de metalen onderdelen moet monteren. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Opmerking: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf 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 snoer niet in het stopcontact zit.**

Verwijder de 3/8" Moer (10), de 3/8" x 2" Bout (8), en de verzendbeugel (A) van de Basis (95).
Herhaal deze stap voor de andere kant van de loopband.

De 3/8" Moeren (10) en de 3/8" x 2" Bouten (8) worden in montagestappen 3 en 6 gebruikt.
Gooi de verzendbeugels weg.



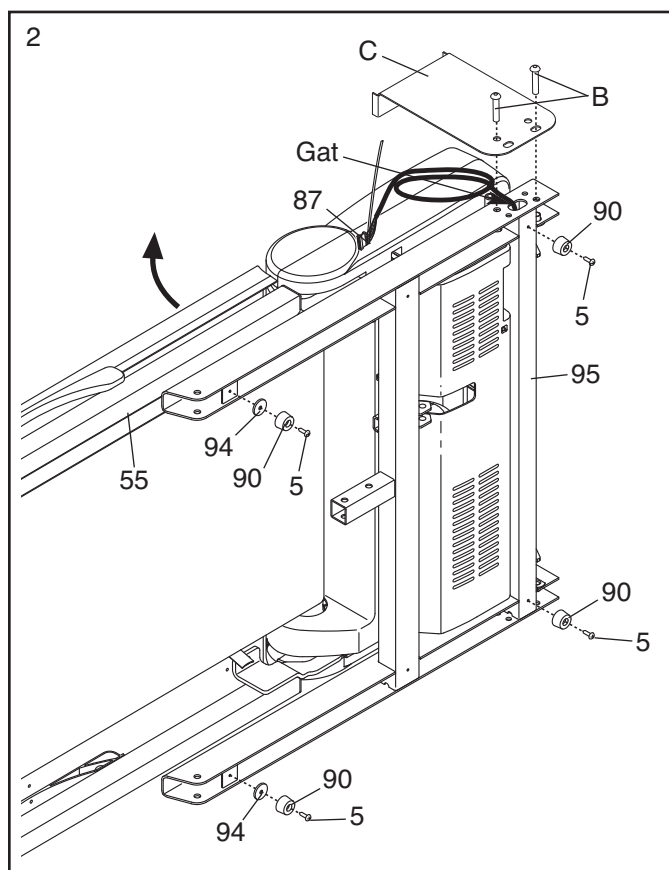
2. Leg, met de hulp van een tweede persoon, de loopband voorzichtig op zijn linkerkant. Klap het Onderstel (55) gedeeltelijk in zodat de loopband stabiel is; **vouw het Onderstel nog niet volledig op.**

Verwijder de twee aangegeven bouten (B) en de verzendbeugel (C) en gooi deze weg.

Snij de verzendband die de Draad van de Staander (87) aan de Basis (95) bevestigt. Zoek naar een plastic draadband in het aangegeven gat in de Basis en gebruik de draadband om de Draad van de Staander uit het gat te trekken.

Maak twee Basispoten (90) aan de Basis (95) op de aangegeven plaatsen vast met twee #8 x 1" Tekschroeven (5) en twee Tussenstukken van de Basispoot (94).

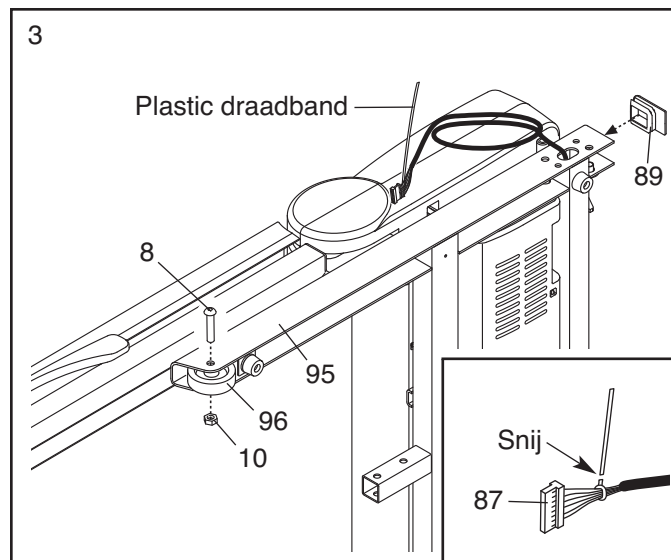
Maak dan de twee andere Basispoten (90) met twee #8 x 1" Tekschroeven (5) vast.



3. **Bekijk de inzet-tekening.** Snij de plastic draadband van de Draad van de Staander (87) los.

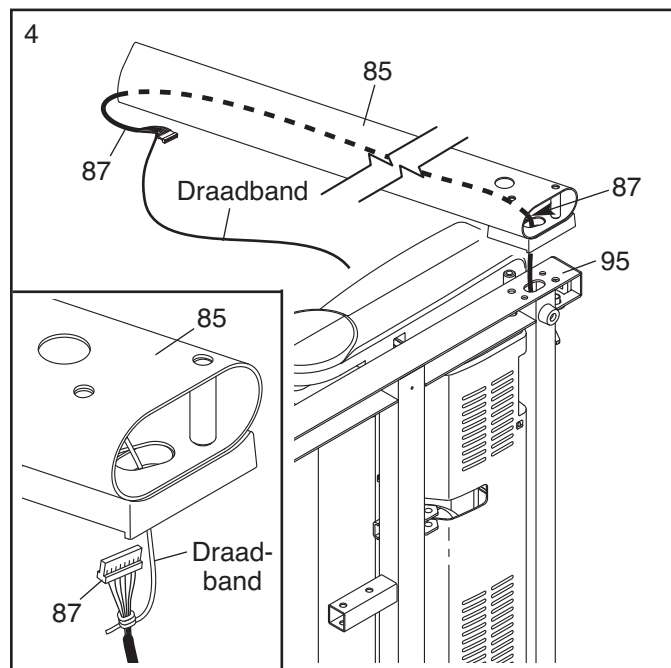
Maak een Wiel (96) aan de Basis (95) vast met de 3/8" x 2" Bout (8) en de 3/8" Moer (10) die u heeft verwijderd in montagesap 1. **Draai de Moer nog niet te vast. Het Wiel moet vrij kunnen draaien.**

Druk een Basiskapje (89) in de Basis (95).



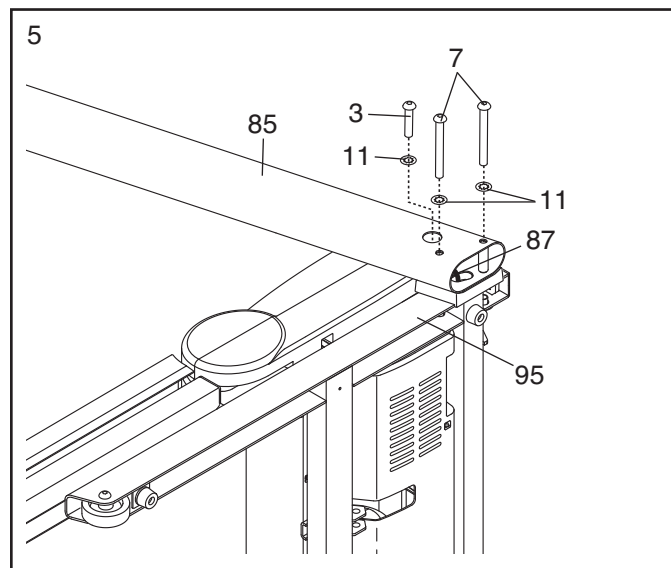
4. Zoek naar de Rechter Staander (85), aangegeven met een sticker "Right" (L of Left geeft links aan; R of Right geeft rechts aan). Houd de Rechter Staander bij de Basis (95) zoals afgebeeld vast.

Bekijk de inzet-tekening. Maak de draadband in de Rechter Staander (85) stevig vast rond het uiteinde van de Draad van de Staander (87). Trek dan aan het andere uiteinde van de draadband tot dat de Draad van de Staander goed door de Rechter Staander ligt.



5. Houd de Rechter Staander (85) tegen de Basis (95) vast. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (87) niet bekneld raakt.** Steek twee 3/8" x 4" Hechtbouten (7) en een 3/8" x 1 1/2" Hechtbout (3) met drie 3/8" Sterringen (11) in de Rechter Staander.

Draai de 3/8" x 4" Hechtbouten (7) en de 3/8" x 1 1/2" Hechtbouten (3) vast totdat de koppen van de Hechtbouten de Rechter Staander (85) aanraken. **Draai de Hechtbouten nog niet te vast.**

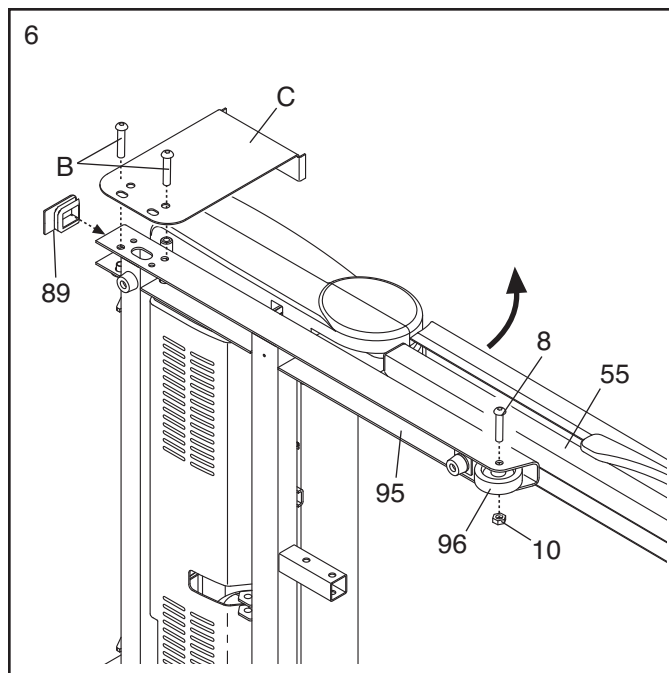


6. Leg, met de hulp van een tweede persoon, de loopband voorzichtig op zijn rechterkant. Klap het Onderstel (55) gedeeltelijk in zodat de loopband stabiel is; **vouw het Onderstel nog niet volledig op.**

Verwijder de twee aangegeven bouten (B) en de verzendbeugel (C) en gooi deze weg.

Maak een Wiel (96) aan de Basis (95) vast met de $\frac{3}{8}$ " x 2" Bout (8) en de $\frac{3}{8}$ " Moer (10) die u in montagesap 1 heeft verwijderd. **Draai de Moer nog niet te vast. Het wiel moet vrij kunnen draaien.**

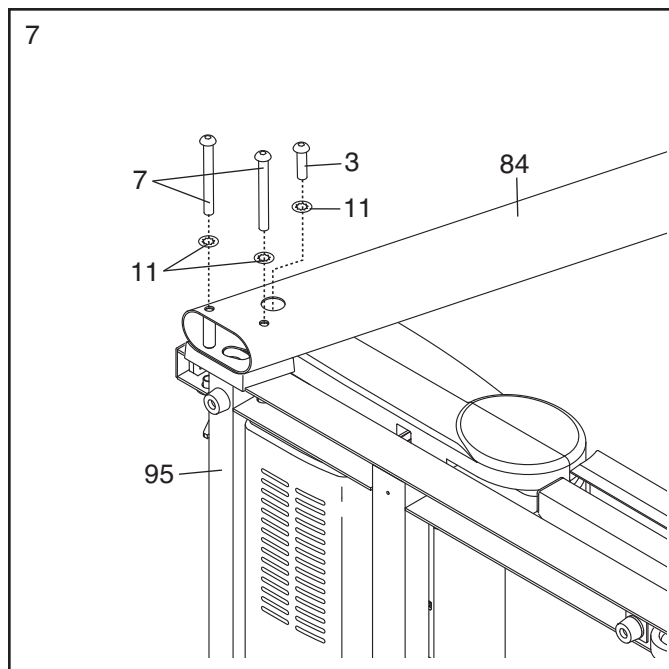
Druk een Basiskapje (89) in het Onderstel (95).



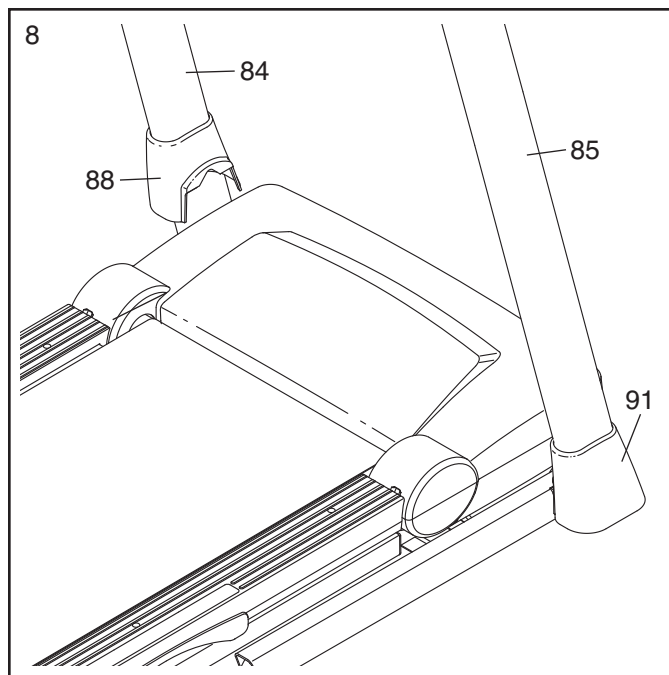
7. Houd de Linker Staander (84) tegen de Basis (95) vast. Steek twee $\frac{3}{8}$ " x 4" Hechtbouten (7) en een $\frac{3}{8}$ " x 1 1/2" Hechtbout (3) met drie $\frac{3}{8}$ " Sterringen (11) in de Linker Staander.

Draai de $\frac{3}{8}$ " x 4" Hechtbouten (7) en de $\frac{3}{8}$ " x 1 1/2" Hechtbout (3) vast totdat de koppen van de Hechtbouten de Linker Staander (84) aanraken. **Draai de Hechtbouten nog niet te vast.**

Kantel, met hulp van een tweede persoon, de loopband zodanig de Basis (95) plat op de vloer terechtkomt.



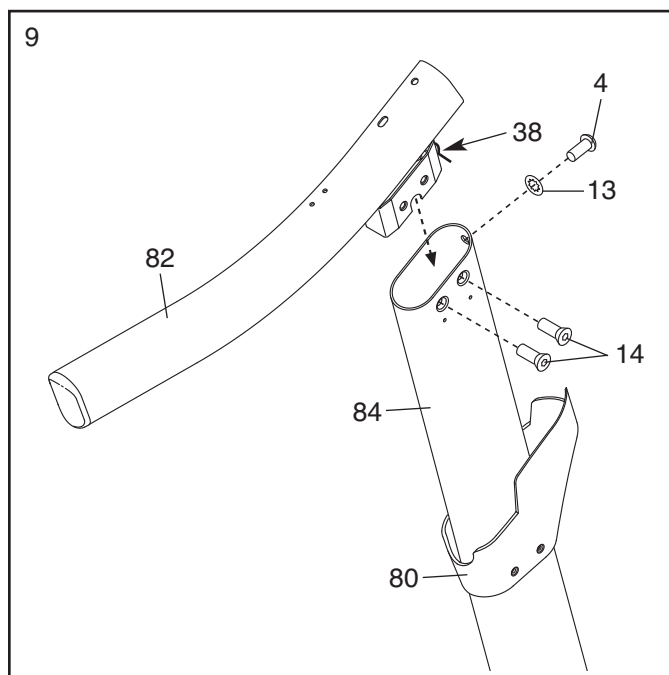
8. Zoek naar de Linkerkap van de Basis (88) en de Rechterkap van de Basis (91). Schuif de Linkerkap van de Basis op de Linker Staander (84) en de Rechterkap van de Basis op de Rechter Staander (85).



9. Zoek naar de Linkerkap van de Staander (80). Schuif de Linkerkap van de Staander op de Linker Staander (84).

Zoek naar de Linker Handleuning (82). Verwijder de draadband van de beugel op de Linker Handleuning. Druk, indien nodig, de 5/16" Kooimoer (38) terug op zijn plaats.

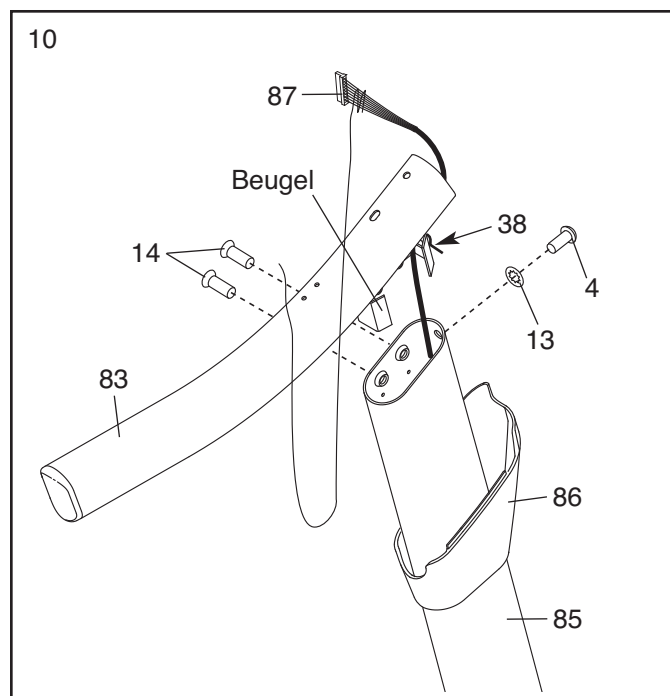
Maak de Linker Handleuning (82) aan de Linker Staander (84) vast met twee 5/16" x 1" Hechtbouten met Platte Koppen (14), een 5/16" x 1" Hechtbout (4), en een 5/16" Sterring (13) zoals afgebeeld. **Draai de Hechtbouten nog niet vast.**



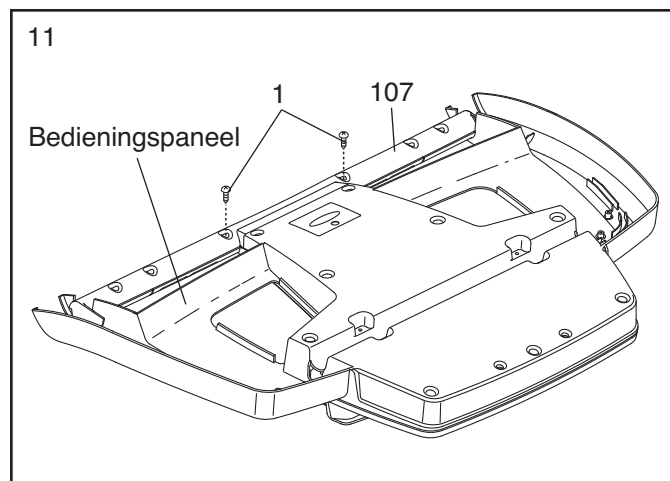
10. Schuif de Rechter Kap van de Staander (86) op de Rechter Staander (85). Verwijder de draadband van de beugel op de Rechter Handleuning (83). Druk, indien nodig, de 5/16" Kooimoer (38) terug op zijn plaats. Druk, indien nodig, de 5/16" Kooimoer (38) terug op zijn plaats.

Houd de Rechter Handleuning (83) bij de Rechter Staander (85) vast. Streek de Draad van de Staander (87) door de beugel aan de onderkant van de Rechter Staander. Trek de Draad van de Staander uit het uiteinde van de Rechter Handleuning.

Maak de Rechter Handleuning (83) aan de Rechter Staander (85) vast met twee 5/16" x 1" Hechtbouten met Platte Koppen (14), een 5/16" x 1" Hechtbout (4), en een 5/16" Sterring (13) zoals afgebeeld. **Draai de Hechtbouten nog niet vast.**



11. Leg het bedieningspaneel met de bovenkant op een zachte oppervlakte neer zodanig het bedieningspaneel niet bekrast kan worden. Verwijder de #8 x 3/4" Schroeven (1). Til de Dwarsstang (107) af.



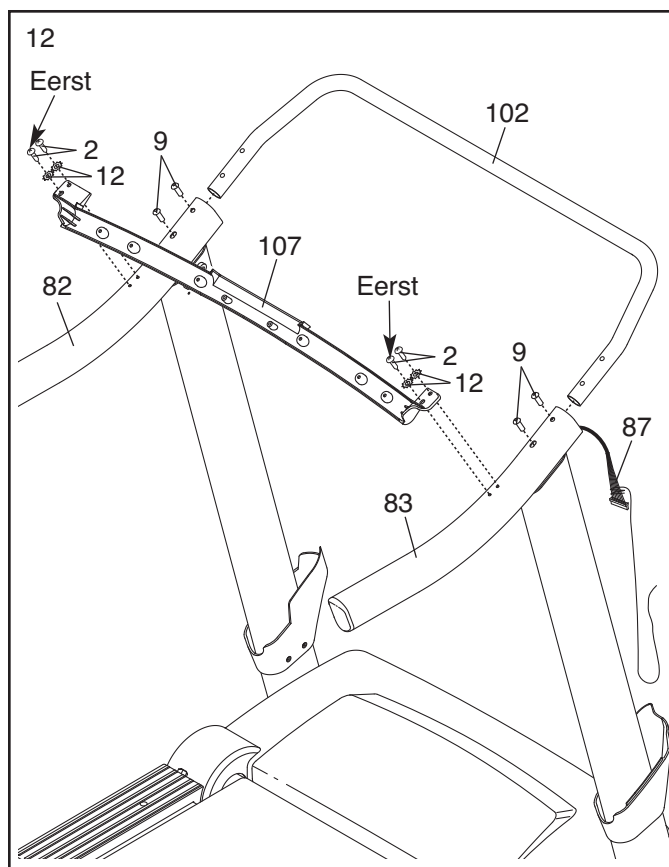
12. **BELANGRIJK:** gebruik geen groot gereedschap om schade aan de Dwarsstang (107) te voorkomen en draai de #10 x 3/4" Schroeven (2) niet te vast.

Draai de Dwarsstang (107) zoals afgebeeld. Maak de Dwarsstang aan de Handleuning (82, 83) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (2) en vier #10 Sterringen (12); **draai de Schroeven nog niet vast.**

Steek het Ondertel van het Bedieningspaneel (102) in de Handleuning (82, 83). Maak het Onderstel van het Bedieningspaneel met vier 1/4" x 1" Hechtbouten (9) vast; **draai de Hechtbouten nog niet vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (87) niet bekneld raakt.**

Draai een #10 x 3/4" Schroef (2) in ieder uiteinde van de Dwarsstang (107) vast. Draai dan de andere #10 x 3/4" Schroef (2) in ieder uiteinde van de Dwarsstang vast.

Draai de vier 1/4" x 1" Hechtbouten (9) vast.

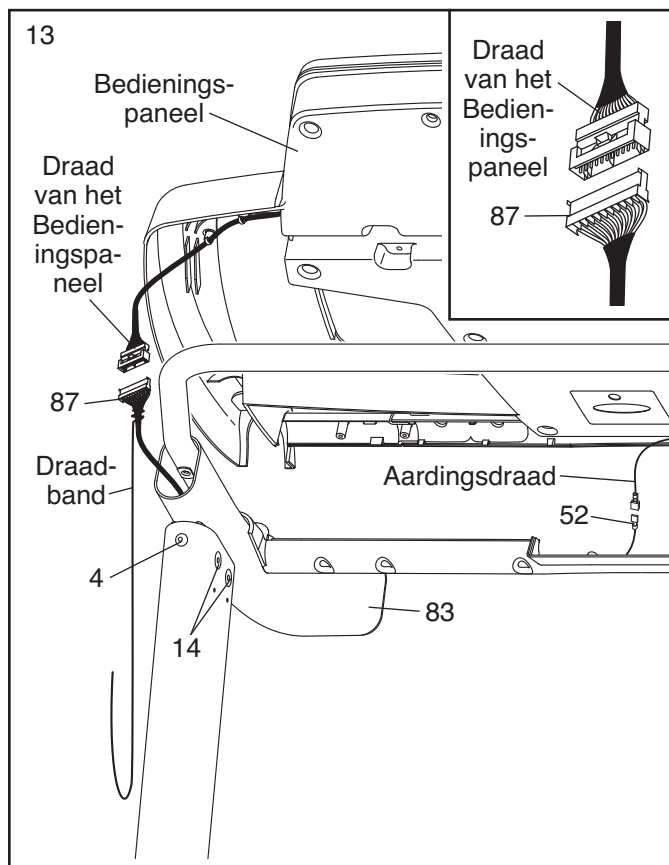


13. Draai twee 5/16" x 1" Hechtbouten (4) en de vier 5/16" x 1" Hechtbouten met Platte Koppen (14) goed vast (alleen een kant is afgebeeld).

Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Rechter Handleuning (83) en de Linker Handleuning (niet afgebeeld) vast.

Sluit de Draad van de Staander (87) aan op de draad van het bedieningspaneel. **Bekijk de inzet-tekening. De verbindingstukken zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, draai dan een van de verbindingstukken om en probeer het nogmaals. **ALS DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED OP ELKAAR AANSLUITEN KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Verwijder de draadband van de Draad van de Staander.

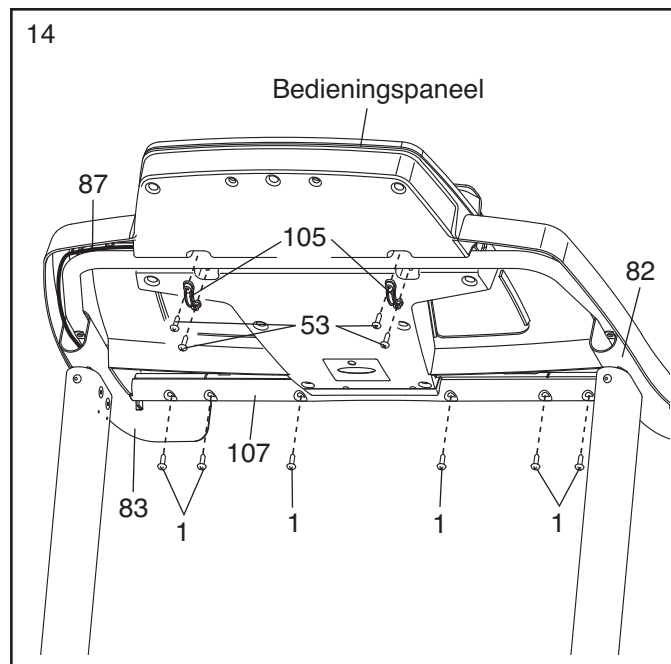
Maak de aardingsdraad uit het bedieningspaneel aan de Aardingsdraad van het Bedieningspaneel (52) vast.



14. Plaats het bedieningspaneel op de Linker en Rechter Handleuning (82, 83). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (87) in de Rechter Handleuning.

Maak het bedieningspaneel aan de Dwarsstang (107) vast met zes #8 x 3/4" Schroeven (1). **Draai eerst alle zes de Schroeven aan, en draai ze dan elk goed vast.**

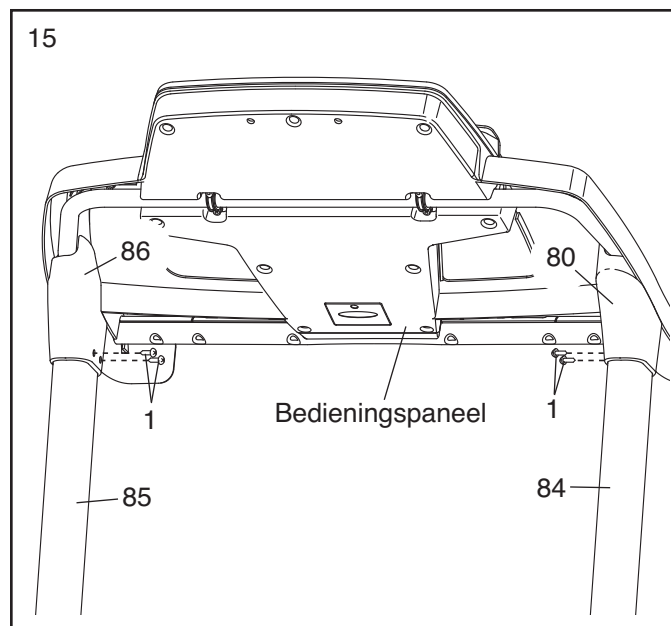
Maak twee Klemmen van het Bedieningspaneel (105) aan het bedieningspaneel vast met vier #8 x 1" Schroeven (53).



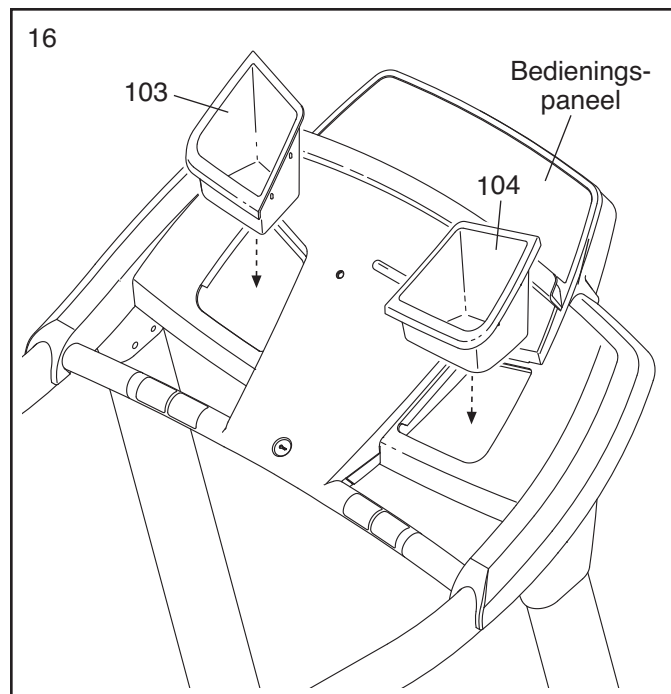
15. Houd de Rechterkap van de Staander (86) tegen het bedieningspaneel vast. Stel de gaten in de Rechterkap van de Staander gelijk met de gaten in de Rechter Staander (85). Maak de Rechterkap van de Staander met twee #8 x 3/4" Schroeven (1) vast.

Maak de Linkerkap van de Staander (80) op dezelfde manier aan de Linker Staander (84) vast.

Zie montagestappen 5 en 7. Draai de 3/8" x 4" Hechtbouten (7) en de 3/8" x 1 1/2" Hechtbouten (3) vast.



16. Druk, mocht het nodig zijn, het Linker Bakje (103) en het Rechter Bakje (104) in het bedieningspaneel.



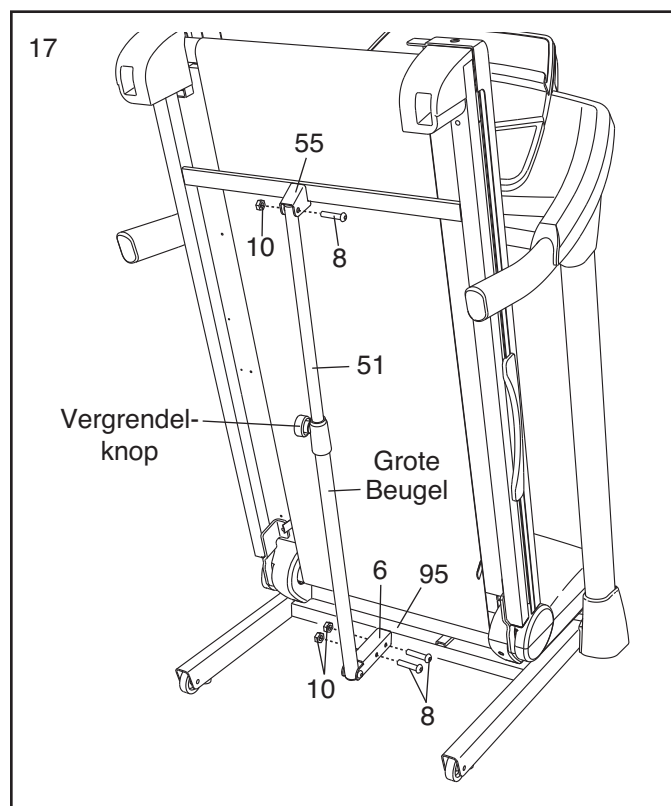
17. Til het Onderstel (55) op, tot de afgebeelde stand. **Zorg dat een tweede persoon het Onderstel vasthoudt tot deze stap voltooid is.**

Richt de Opbergvergrendeling (51) zodanig dat de grote huls en de vergrendelingsknop zich zoals afgebeeld bevinden.

Maak de Beugel van de Vergrendeling (6) en de Opbergvergrendeling (51) aan de Basis (95) vast met twee 3/8" x 2" Bouten (8) en twee 3/8" Moeren (10).

Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) aan de beugel op het Onderstel (55) vast met een 3/8" x 2" Bout (8) en een 3/8" Moer (10). Opmerking: het kan nodig zijn om het Onderstel wat heen en weer te schuiven om de Opbergvergrendeling en de beugel op elkaar af te stellen.

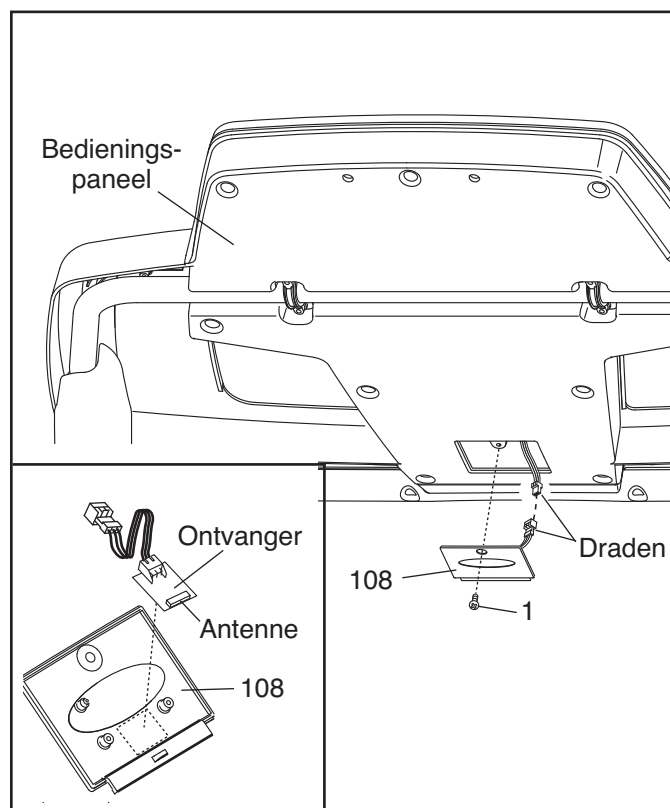
Laat het Onderstel (55) neer (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op pagina 24).



18. **Zorg dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de loopbandstickers zitten, verwijder deze dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Opmerking: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Bewaar de inbus-sleutels op een veilige plaats. Een van de inbus-sleutels wordt gebruikt om de loopband bij te stellen (zie bladzijde 26 en 27).

Volg, als u de optionele borstkas-polssensor heeft gekocht (raadpleeg bladzijde 23) om de ontvanger die met de bortskas-polssensor meegeleverd is te installeren.

1. **Zorg ervoor dat het snoer niet is ingestoken.**
Verwijder de #8 x 3/4" Schroef (1) uit het Toegangsdeurtje (108) aan de achterkant van het bedieningspaneel.
2. **Bekijk de inzet-tekening. Houd de ontvanger zodanig vast dat de antenne zoals afgebeeld gedraaid is.** Verwijder het papier van het plakoppervlakte aan de onderkant van de ontvanger. Druk de ontvanger op de aangegeven plaats op het Toegangsdeurtje (108).
3. Sluit de draad van de ontvanger aan op de draad die uit het bedieningspaneel steekt. **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Maak het Toegangsdeurtje weer met de #8 x 3/4" Schroef (1) vast. Gooi de andere draden die met de ontvanger meegeleverd zijn weg.



GEBRUIK EN BIJSTELLEN

DE REEDS INGESMEERDE LOOPBAND

Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconen spray of ander middel. Als u dat doet, zult u de loopband beschadigen.**

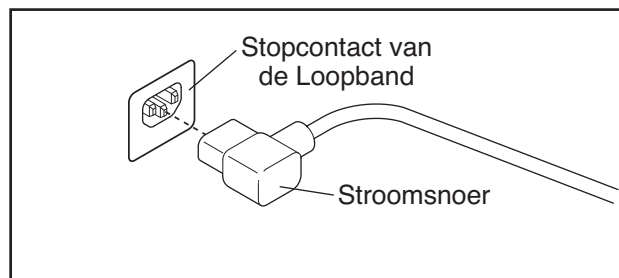
HOE DE STROOMSNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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 stroomsnoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: als het stroomsnoer beschadigd is moet u het vervangen voor een door de fabrikant aanbevolen stroomsnoer.**

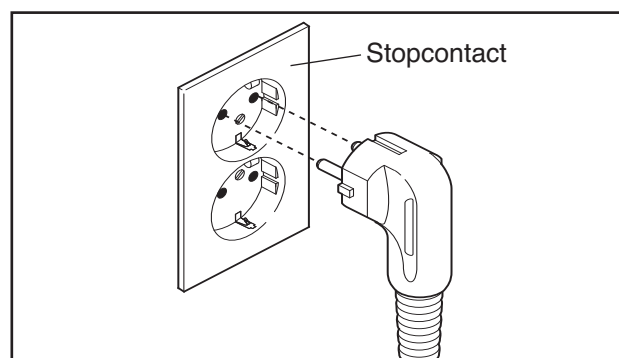
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

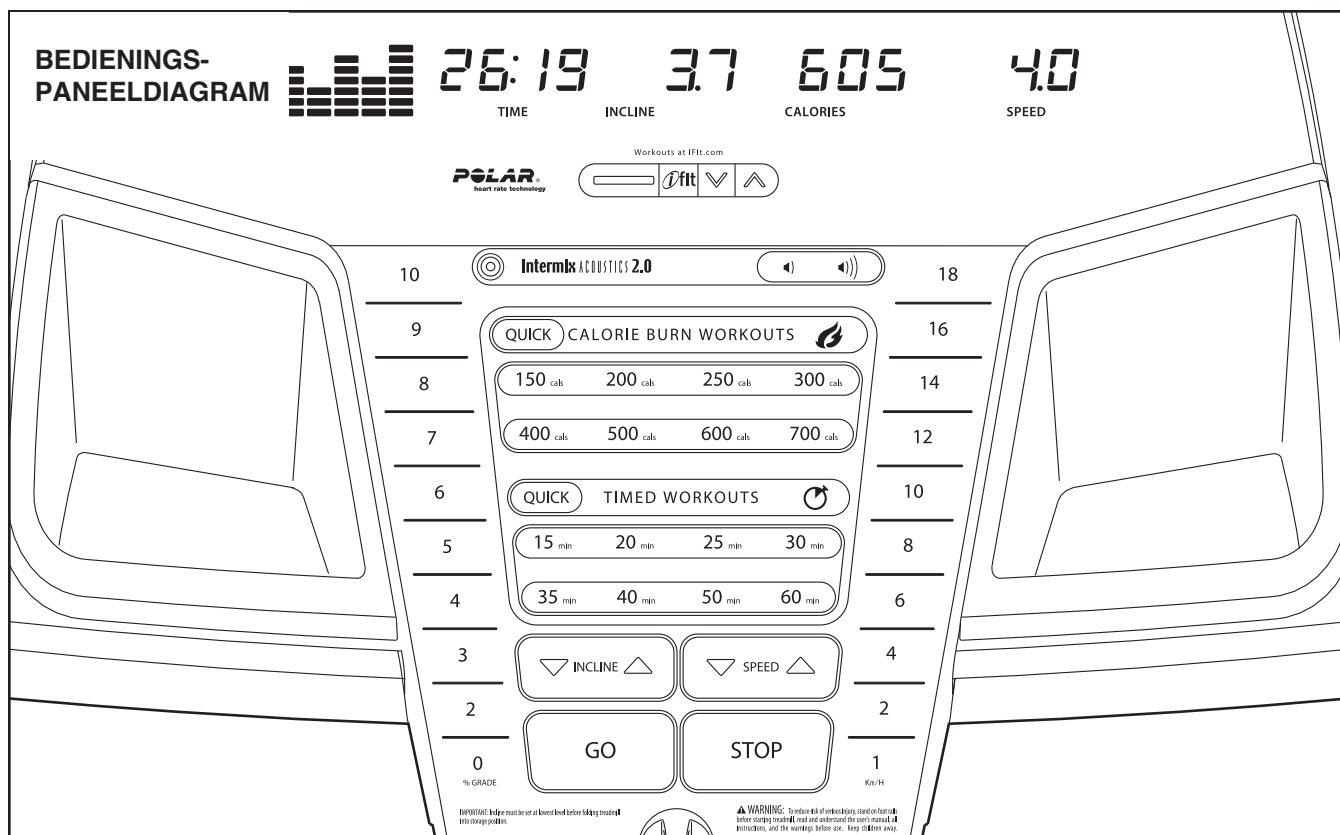
Volg deze stappen om de stroomsnoer in stopcontact te steken.

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



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





DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende keuze aan mogelijkheden die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en aangener te maken.

U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheids- en de hellinginstelling van de loopband veranderen door een druk op een toets. Tijdens het oefenen zal het bedieningspaneel meteen feedback op uw workout aangeven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met polssensor of door middel van de optionele borstkas-polssensor.

Het bedieningspaneel heeft tevens zestien vooraf ingestelde workouts—acht workouts om snel calorieën te kunnen verbranden en acht sneltijd workouts. Iedere workout beheert automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie wordt geleid.

Het bedieningspaneel heeft ook nog het iFit interactieve workout-systeem. Het iFit-systeem accepteert

iFit-kaarten met workouts die zijn ontwikkeld om u te helpen specifieke fitnessdoelen te bereiken. Bijvoorbeeld, verlies die ongewenste kilos met de 8 weken lange workout om af te vallen. iFit workouts controleren automatisch de loopband. iFit-kaarten zijn apart te verkrijgen. **Ga naar www.iFit.com om iFit-kaarten te kopen of bel telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding. iFit-kaarten zijn ook in speciaal zaken verkrijgbaar.**

U kunt terwijl u oefent naar uw favoriete workout-muziek of audioboeken luisteren op de premium geluidsinstallatie van het bedieningspaneel.

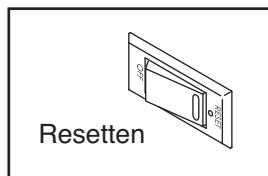
Om het apparaat aan te zetten, raadpleeg pagina 18. Raadpleeg pagina 18 om **de handmatige instelling te gebruiken**. Raadpleeg pagina 21 om **een vooraf ingestelde workout te gebruiken**. Raadpleeg pagina 22 om **een iFit workout te gebruiken**. Raadpleeg pagina 22 om **de informatie instelling te gebruiken**. Raadpleeg pagina 23 om **het stereogeluidssysteem te gebruiken**.

BELANGRIJK: als er een velletje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder deze dan. **Draag alleen schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. Inspecteer af en toe de ligging van de band wanneer de loopband voor het eerst wordt gebruikt. Let deze in het midden mocht dat nodig zijn (zie pagina 27).**

HOE DE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELN

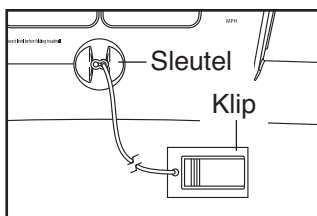
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan lage temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband op kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het snoer in het stopcontact (zie pagina 14). Zoek vervolgens naar de schakelaar [RESET/OFF] op het onderstel van de loopband bij het snoer. Druk de schakelaar in de reset stand.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een demo-instelling, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband geïnstalleerd wordt in een winkel. De demo-instelling is gekozen wanneer de displays gaan branden zodra de stekker in het stopcontact gestoken wordt en de stroomonderbreker in de reset-stand staat. Om de demo-instelling uit te schakelen, houdt u de Stoptoets [STOP] enkele seconden lang ingedrukt. Raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op pagina 23 om de demo-instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vast zit (zie tekening rechts) en maak de klip aan de tailleband van uw kleding vast. Steek de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** bij een noodsituatie kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de klip 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 klip bij. Opmerking: de helling zal, wanneer u voor het eerst de sleutel in het bedieningspaneel steekt, automatisch in de maximuminstelling worden ingesteld om dat naar de minimuminstelling terug te keren.



Opmerking: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te ontdekken welke meeteenheid is gekozen, of om de meeteenheid te wijzigen zie de INFORMATIE-INSTELLING op pagina 23. Voor de eenvoud worden alle instructies in dit gedeelte van de handleiding in kilometers aangegeven.

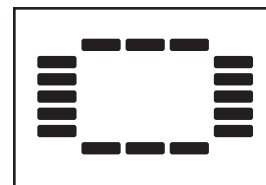
HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELN links.

2. Kies de handmatige instelling.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer de sleutel wordt ingestoken en de piste op de display zal verschijnen. Trek de sleutel uit wanneer een vooraf ingestelde workout gekozen wordt, en steek de sleutel weer in.



3. Start de loopband.

Om de loopband te starten drukt u op de Go-toets [GO], de Snelheidstoename [SPEED] toets, of op een van de snelheidstoetsen met nummers 1-18.

Als u de Go-toets of de Snelheidstoename toets ingedrukt dan zal de loopband met een snelheid van 2 km/u [KM/H] beginnen te draaien. Bij het oefenen 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 veranderen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 km/u. Opmerking: het kan even duren nadat u op de toetsen drukt voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

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

Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets [STOP]. Om de loopband opnieuw te starten drukt u op de Starttoets, de Snelheidstoename toets, of op een van de snelheidstoetsen met nummers 1-18.

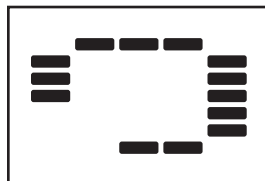
4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de Hellingtoename [INCLINE] en -afname toetsen of een van de genummerde hellingtoetsen. Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de Hellingtoename of -afname toetsen. Met elke druk op de Hellingtoename of -afname toets verandert de helling met 0,5%. Indien u op een van de genummerde hellingtoetsen drukt, zal de loopband de gekozen hellinginstelling instellen. Opmerking: Het kan even duren nadat u op de toetsen drukt voordat de loopband de gekozen hellinginstelling bereikt.

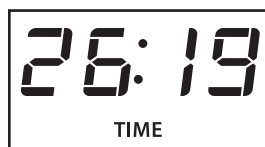


5. Uw vordering op de piste en de displays volgen.

De piste—De display zal, wanneer de handmatige instelling gekozen wordt, een piste van 402 meter aangeven. Als u oefent, zullen de indicatoren rond de piste achter elkaar oplichten tot de gehele piste verschijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicators zullen weer opnieuw na elkaar oplichten.



Tijd display—Deze display zal, wanneer de handmatige instelling gekozen wordt, de verlopen tijd [TIME] aangeven. De display zal wanneer u een workout kiest, de resterende tijd in de workout weergeven in plaats van de verlopen tijd.



Afstand/Helling display—Deze display geeft de gelopen afstand [DISTANCE] aan. De display geeft ook, iedere keer dat de helling [INCLINE] aangepast wordt, een paar seconden lang de hellinginstelling aan.



Calorieën/Hartslag display—Deze display geeft bij benadering het aantal verbrande calorieën [CALORIES] aan. De display geeft ook uw hartslag [PULSE] aan wanneer u de handgreep met polssensor gebruikt of het geluidsvolume wanneer u op de Volumetoename of -afname toets drukt.



Snelheid display—Deze display geeft de snelheid [SPEED] van de loopband aan.

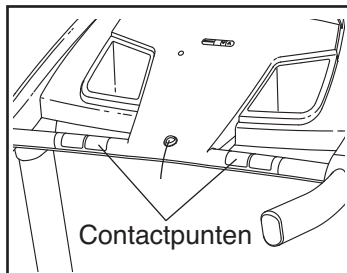


Om de displays te resetten drukt u op de Stoptoets, trek de sleutel uit en steekt de sleutel weer in.

6. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Opmerking: indien u de handgreep met polssensor en de optionele borstkas-polssensor tegelijk gebruikt, zal het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weergeven. Zie pagina 23 voor meer informatie over de borstkas-polssensor.

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



Ga om de handgreep met polssensoren te gebruiken op **de voetrails staan** en houd de metalen contactpunten minsten 10 seconden lang vast—**beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag waargenomen wordt zal uw hartslag getoond worden. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten 15 seconden lang vast te houden.**

7. Als u klaar bent met oefenen dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

Ga op de voetrails staan, druk op de Stoptoets en stel de hellinginstelling van de loopband in de laagste stand. De helling van de loopband moet zich in de laagste stand bevinden wanneer u de loopband wilt opbergen anders kan de loopband beschadigd worden. Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Wanneer u klaar bent met de loopband, plaats de stroomonderbreker in de uitstand [OFF] en trek het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische componenten van de loopband voortijdig slijten.**

HET GEBRUIK VAN EEN VOORAFINGESTELDE WORKOUT

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE ELECTRICITEIT IN TE SCHAKELEN op pagina 18.

2. Kies een voorafingestelde workout.

Druk, om een voorafingestelde workout te kiezen, op een van de toetsen van de Workout om Snel Calorieën [QUICK CALORIE BURN WORKOUTS] te Verbranden of op een van de Sneltijd Workout [QUICK TIED WORKOUT] toetsen.

Wanneer een voorafingestelde workout gekozen wordt, dan zal de oefentijd, de maximale hellinginstelling en de maximale snelheidsinstelling van de workout op de displays verschijnen. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout verschijnen in de piste. Het na te streven aantal te verbranden calorieën zal op de display verschijnen wanneer u een workout om snel calorieën te verbranden kiest.

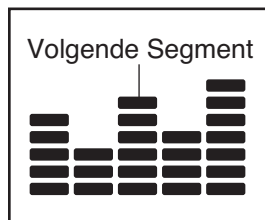
3. Start de loopband.

Druk op de Go-toets [GO] of de Snelheidstoename [SPEED] toets om met de workout te beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de workout. Houd de handleuning vast en begin met lopen.

Elke workout is verdeeld in segmenten die 1-minuut duren. Er is één hellinginstelling en één snelheidsinstelling geprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: Dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan worden ingeprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens de workout, wordt het profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. De knipperende balk van het profiel stelt het huidige segment van de workout voor.

De hoogte van het flikkerende segment geeft de snelheidsinstellingen van het huidige segment weer. Aan het einde van elk segment is een serie geluiden te horen en het volgende segment van



het profiel begint dan te knippen. Als een andere snelheids- of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal de snelheids- of hellinginstelling in het display knippen om u te waarschuwen. De loopband zal dan automatisch de nieuwe snelheids- of hellinginstelling van het volgende segment instellen.

Opmerking: Het na te streven aantal calorieën is het te verwachten aantal calorieën die u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van uw gewicht. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de workout invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

De workout gaat op deze wijze door tot het laatste segment van het profiel knippert in de display en het laatste segment klaar is. De loopband zal dan langzaam stoppen.

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

Om op elk mogelijk ogenblik met de workout te stoppen drukt u op de Stoptoets [STOP]. Druk op de Starttoets om de workout te hervaten. De loopband begint met een snelheid van ongeveer 2 km/uur te draaien. Als het volgende onderdeel van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstelling voor dat volgende onderdeel.

4. Uw vordering op de piste en de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 19.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 20.

6. Als u klaar bent met oefenen dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

Zie stap 7 op pagina 20.

HOE EEN EEN IFIT-WORKOUT TE GEBRUIKEN

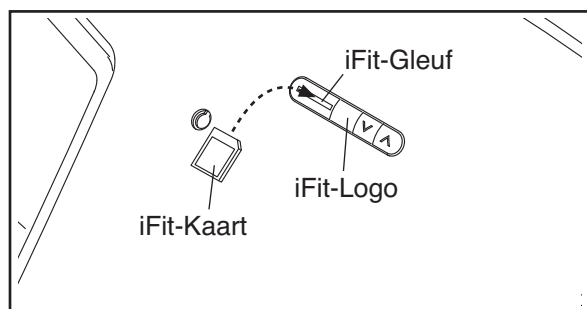
Ga, om iFit-kaarten te kopen, naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding. iFit-kaarten zijn ook in speciaal winkels verkrijgbaar.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE ELEKTRICITEIT IN TE SCHAKELEN op pagina 18.

2. Steek een iFit-kaart in en kies een workout .

Steek, om een iFit-workout te gebruiken, een iFit-kaart in de iFit-gleuf. Zorg dat de iFit-kaart zo gedraaid is dat de metalen contacten naar beneden zijn gericht en zo in de iFit-gleuf gestoken worden. Het iFit logo zal oplichten wanneer de iFit-kaart goed ingestoken is.



Kies vervolgens een iFit workout door op de iFittoename –afname toetsen naast de iFit-gleuf te drukken. Wanneer een iFi workout gekozen wordt, dan zal de oefentijd, de maximale hellinginstelling, de naam en de maximale snelheidsinstelling van de workout op de displays verschijnen. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout in de piste verschijnen.

Elke iFit-workout is verdeeld in segmenten die 1-minuut duren. Er is één hellinginstelling en één snelheidsinstelling ingeprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: Dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan worden ingeprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

3. Start de loopband.

Druk op de Go-toets [GO] of de Snelheidstoename [SPEED] toets om met de workout te beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellingsinstelling van de workout. Houd de handleidingen vast en begin met lopen.

Tijdens de workout zal de stem van een personal trainer u door de workout begeleiden.

Indien de snelheids- of hellingsinstelling voor het huidige segment te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door op de Snelheid en Helling [INCLINE] toetsen te drukken; **wanneer het volgende segment beginnen, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment.**

Om op elk mogelijk ogenblik met de workout te stoppen drukt u op de Stoptoets [STOP]. Om de workout weer opnieuw te starten, drukt u op de Gotoets of op de Snelheidstoename toets. De loopband begint met een snelheid van ongeveer 2 km/uur te draaien. Als het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstelling voor dat volgende segment.

4. Uw vordering op de piste en de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 19.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 20.

6. Als u klaar bent met oefenen dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

Zie stap 7 op pagina 20.

OPGELET: Trek de iFit-kaarten altijd uit de iFit-gleuf wanneer u deze niet gebruikt.

DE INFORMATIE INSTELLING

Het bedieningspaneel heeft een informatie-instelling die de totale afstand die de loopband heeft afgelegd en het totaal aantal uren dat de loopband is gebruikt, bijhoudt. De informatie-instelling laat toe om van meeteenheid te veranderen (van mijlen naar kilometers) en om de display en de demo instelling aan en uit te zetten.

Om de informatie-instelling te kiezen, houdt u de Stoptoets [STOP] ingedrukt terwijl u de sleutel terug steekt in het bedieningspaneel en daarna de Stoptoets weer loslaat. Als de informatie-instelling gekozen is, zal de volgende informatie afgebeeld worden:

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



De Afstand/Helling [DISTANCE/INCLINE] display zal het totaal aantal kilometers (of mijlen) dat de loopband gedraaid heeft aangeven.



Er verschijnt een 'M' voor metrische kilometers of een 'E' voor Engelse mijlen op de Calorieën/hartslag-display [CALORIES/PULSE]. Druk op de Snelheidstoename [SPEED] toets om naar wens de meeteenheid te wijzigen.



Het bedieningspaneel toont een demo-instelling, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband geïnstalleerd wordt in een winkel. Als de demo-instelling aanstaat, dan zal het bedieningspaneel normaal functioneren als u de stekker insteekt, de reset/stroomonderbreker in de resetstand schakelt en de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Als u de sleutel uittrekt, dan blijven de displays verlicht hoewel de toetsen niet werken. Indien de demo-instelling aangezet is, dan zal een 'd' op de display verschijnen terwijl de informatie-instelling gekozen is. Om de display demo-instelling aan of uit te zetten, kunt u op de Snelheidsafname toets drukken.



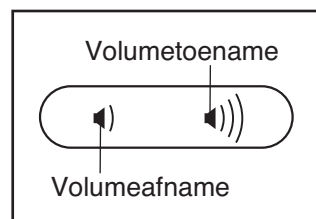
Om de informatie-instelling te beëindigen, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

HOE DE STEREOGELUIDSINSTALLATIE TE GEBRUIKEN

Voor muziek of audioboeken via de stereoluidsprekers van het bedieningspaneel moet u uw iPod, Mp3-speler, CD-speler, of een andere eigen speler op het bedieningspaneel aansluiten door gebruik te maken van het audiocontactpunt.

Zoek, om het audiocontactpunt te gebruiken, naar de audiokabel en steek deze in het audiocontactpunt bij de luidsprekers. Steek dan de audiokabel in het contactpunt van uw iPod, MP3-speler, CD-speler, of andere eigen speler. **Zorg dat de audiokabel volledig aangesloten is.**

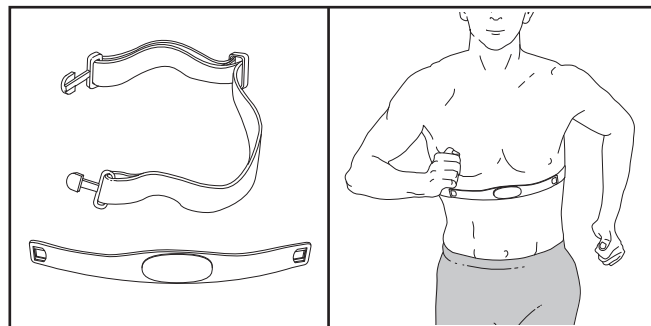
Druk dan op de toets Afspelen op uw MP3-speler, CD-speler of andere eigen audio-speler. Pas het volume op uw persoonlijke audio-speler aan of druk op de Volumetoename en -afname toetsen op het bedieningspaneel.



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

DE OPTIONELE BORSTKAS-POLSSENSOR

De optionele borstkas-polssensor levert een handen-vrije werking en controleert de hartslag tijdens het oefenen. **Voor aankoop van de optionele borstkas-polssensor bel dan het telefoonnummer op de omslag van deze handleiding.**

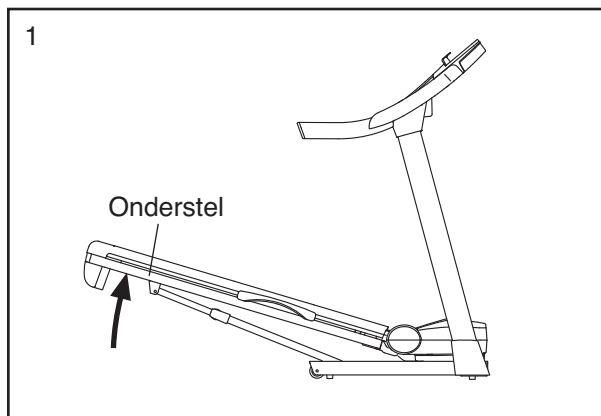


DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

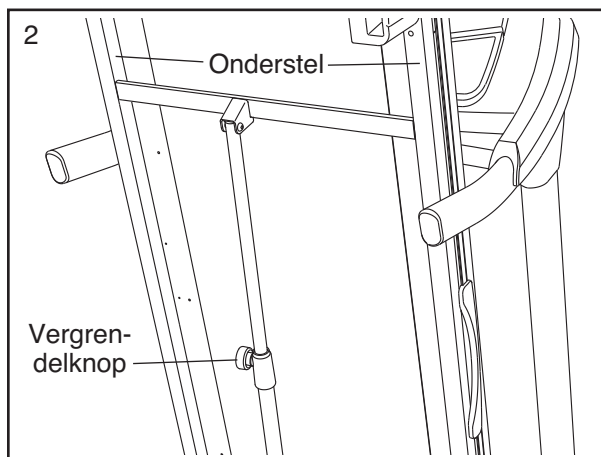
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Voordat u de loopband inklapt, dient u de helling in te stellen op de laagste stand. Verwijder de sleutel en trek het snoer uit het stopcontact. **OPGELET:** u moet veilig 20 kilo kunnen tillen en laten zakken, of in staat zijn om de loopband te verplaatsen.

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



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

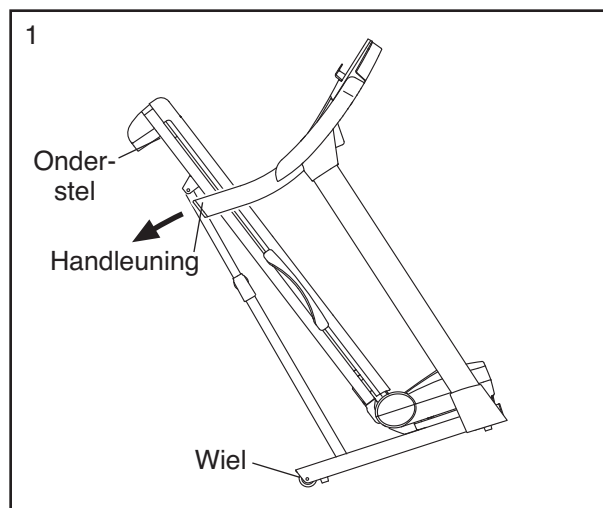


Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Laat de loopband nooit in de opbergstand staan in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Voordat u de loopband verplaatst dient u de loopband in de opbergstand te zetten, zoals hier links beschreven is. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop in de opslagstand vergrendeld is. 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. Kantel de loopband tot deze vrij kan rollen op de wieltjes. Verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **OPGELET:** verplaats de loopband nooit door deze naar achteren te laten hellen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een ongelijke ondergrond.
3. Plaats een voet tegen een wiel en laat de loopband voorzichtig neer tot deze in de opbergstand staat.

HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

1. **Bekijk tekening 2.** Houd de bovenkant van de loopband vast met uw rechterhand. Het kan nodig zijn om het onderstel lichtjes naar voren te duwen. Draai het onderstel een paar centimeter naar onderen en laat de Vergrendelknop los.
2. **Bekijk de tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat op de vloer deze zakken. **OPGELET:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetrails en laat het onderstel niet vallen. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

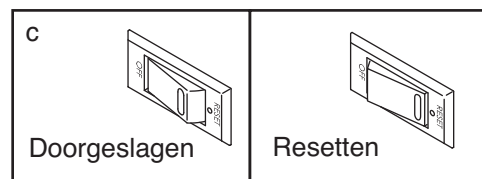
De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig hebt, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: het apparaat gaat niet aan

OPLOSSING: a. Zorg ervoor dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 16). Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.

b. Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact hebt gestoken.

c. Controleer de schakelaar die zich op het onderstel van de loopband bevindt naast het snoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgegaan. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



PROBLEEM: de stroom gaat uit tijdens gebruik

OPLOSSING: a. Controleer de schakelaar (zie bovenstaande tekening). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.

b. Zorg ervoor 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.

c. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Plaats de sleutel terug in het bedieningspaneel.

d. Als de loopband nog steeds niet werkt, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

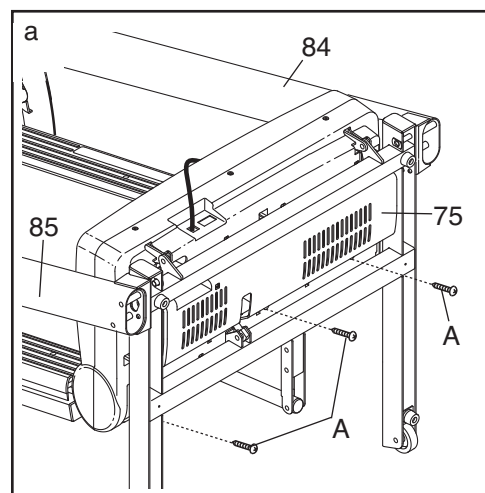
PROBLEEM: het scherm van het bedieningspaneel blijft verlicht als u de sleutel uit het bedieningspaneel haalt

OPLOSSING: a. Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, dient u de Stop-toets [STOP] een aantal seconden ingedrukt te houden. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u DE INFORMATIEMODUS op pagina 23 om de demostand uit te zetten.

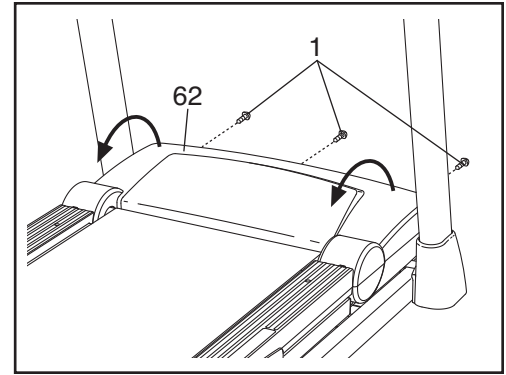
PROBLEEM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

OPLOSSING: a. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT HET STOPCONTACT.** Houd de Staanders (84, 85) met de hulp van een tweede persoon voorzichtig neer. Het kan zijn dat er drie #8 x 2" Schroeven (A) in de onderkant van de Onderpan (75) zitten. Als dat zo is dient u deze te verwijderen. Opmerking: u heeft een kruiskopschroevendraaier met een schacht van minstens 13 cm lang nodig.

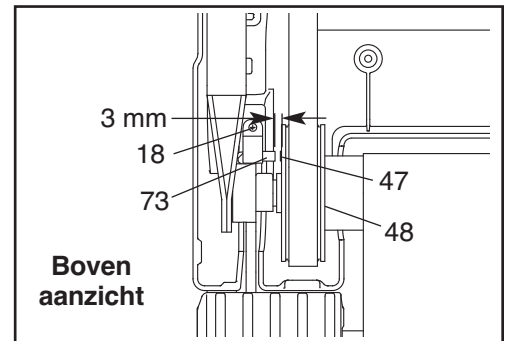
Til dan de Staanders (84, 85) weer op.



Verwijder de drie #8 x 3/4" Schroeven (1) en draai de Motorkap (62) er voorzichtig af.



Zoek de Bladveerschakelaar (73) en de Magneet (47) aan de linkerkant van de Katrol (48). Draai de Katrol tot de Magneet in lijn is met de Sensorschroef. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Sensorschroef ongeveer 3mm is.** Draai, indien nodig, de #8 x 3/4" Schroef (18) losser, wat los en verplaats de Bladveerschakelaar enigszins en draai de schroef dan weer vast. Maak de Motorkap weer (niet afgebeeld) met de #8 x 3/4" Schroeven vast. Draai, indien nodig de #8 x 2" Schroeven weer vast. Laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist afgelezen wordt.



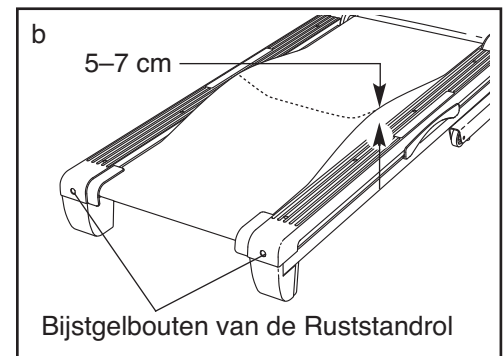
PROBLEEM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

OPLOSSING: a. Druk op een van de hellingtoetsen [INCLINE] wanneer de sleutel in het bedieningspaneel zit. **Trek de sleutel eruit terwijl de helling verandert.** Steek de sleutel er na een paar seconden weer in. De loopband stijgt automatisch naar de maximale hellinginstelling en dan weer terug naar de minimuminstelling. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw aangepast.

PROBLEEM: de loopband vertraagt als u erop loopt.

OPLOSSING: a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-draadig, 1 mm² (maat 14) snoer van 1,5 meter of korter.

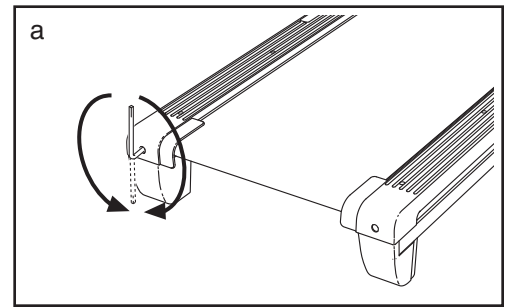
b. Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbussleutel. Als de loopband goed 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. Steek dan de stecker uit het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



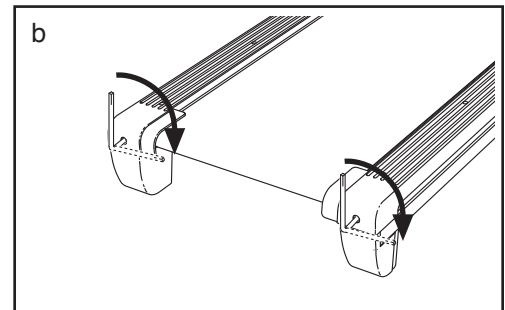
c. Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleeg dan de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: de loopband ligt niet in het midden en slipt als er op gelopen wordt.

OPLOSSING: a. Als de loopband niet in het midden ligt dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE TREKKEN**. Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker bijstelbout van de ruststandrol een halve slag naar rechts te draaien; als de loopband naar rechts is verschoven kunt u de linker bijstelbout 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. Steek de sleutel in 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 TREKKEN**. Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol met de inbussleutel een kwartslag naar rechts. 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 ligt. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten lopen. 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 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 trainingzone.

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

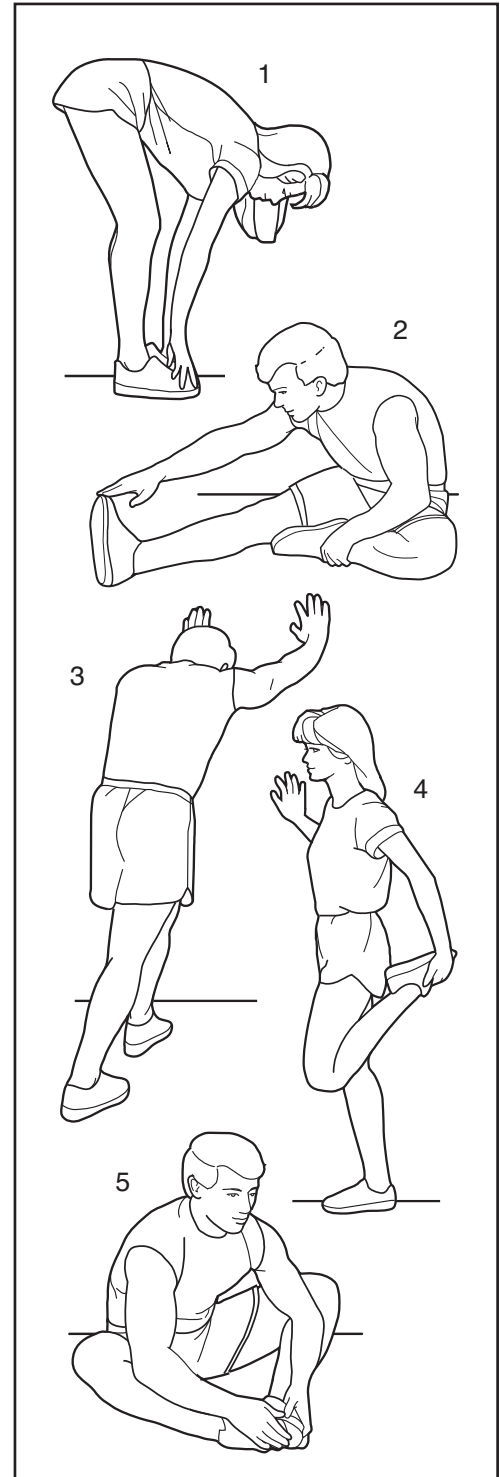
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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

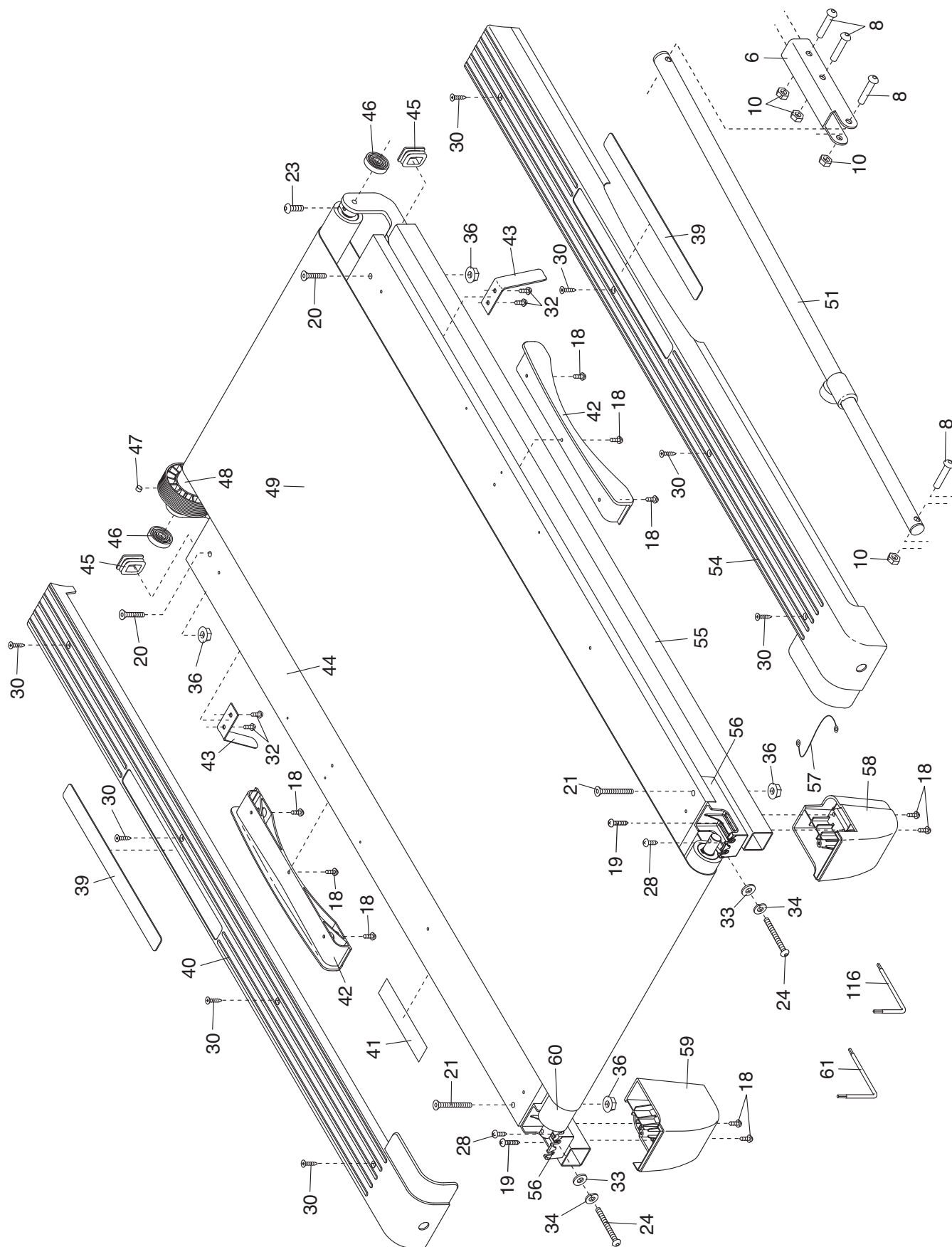


Zie de GEDETAILEERDE TEKENING voor verdere raadpleging van deze handleiding om de onderdelen die hieronder opgesomd staan, te kunnen vinden.

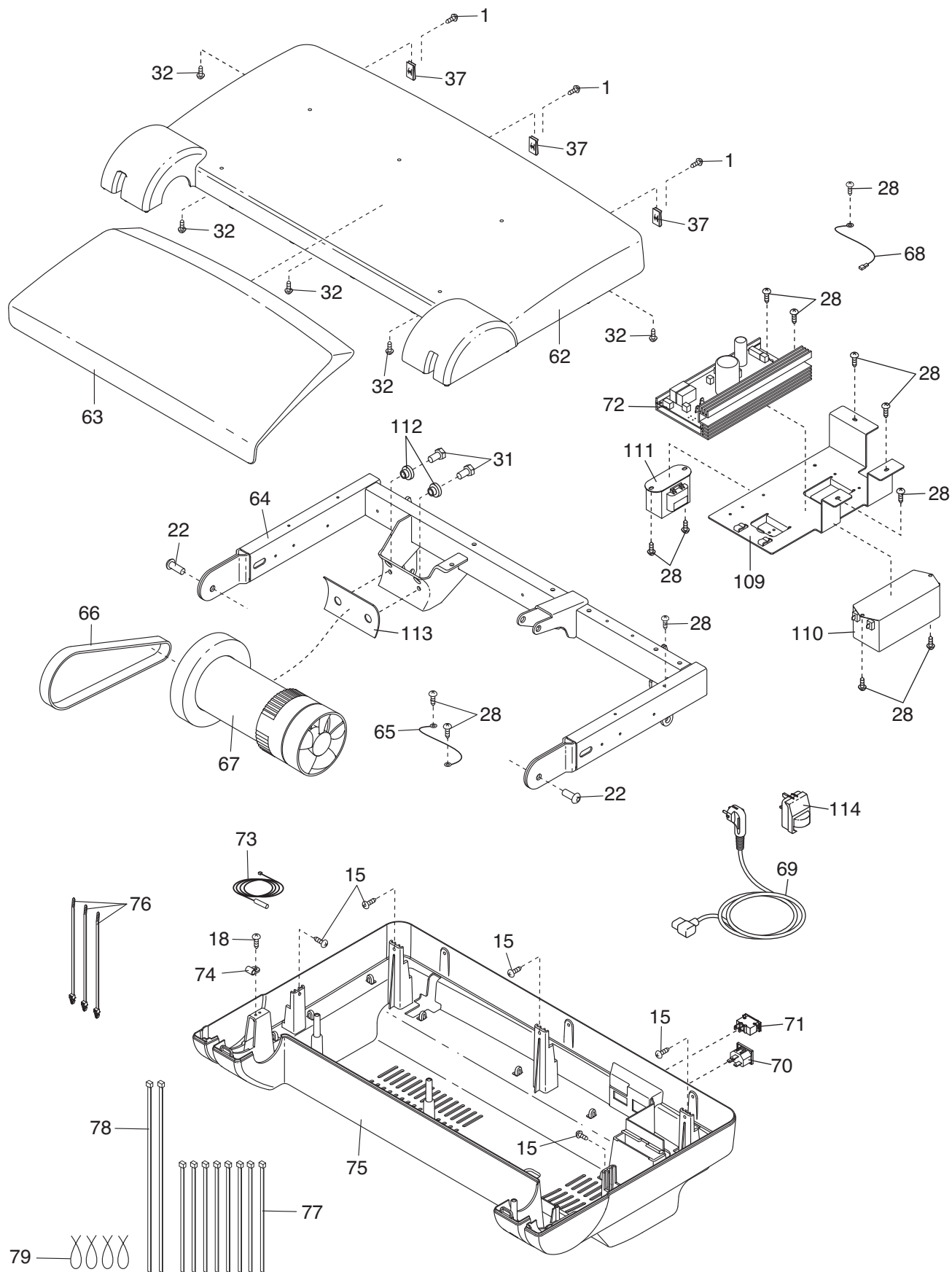
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	23	#8 x 3/4" Schroef	50	1	Audiokabel
2	4	#10 x 3/4" Schroef	51	1	Opbergvergrendeling
3	2	3/8" x 1 1/2" Hechtbout	52	1	Aardingsdraad van het Bedieningspaneel
4	2	5/16" x 1" Hechtbout	53	4	#8 x 1" Schroef
5	4	#8 x 1" Tekschroef	54	1	Rechter Voetrail
6	1	Vergrendelingsbeugel	55	1	Onderstel
7	4	3/8" x 4" Hechtbout	56	2	Beugel van de Roller
8	6	3/8" x 2" Bout	57	1	Aardingsdraad van Roller
9	4	1/4" x 1" Hechtbout	58	1	Rechterachtervoet
10	6	3/8" Moer	59	1	Linkerachtervoet
11	6	3/8" Sterring	60	1	Ruststandrol
12	4	#10 Sterring	61	1	Inbussleutel
13	2	5/16" Sterring	62	1	Motorkap
14	4	5/16" x 1" Hechtbout met Platte Kop	63	1	Kotorkapaccent
15	5	#8 x 3/4" Tekschroef	64	1	Onderstel van de Lift
16	1	Snoeradapter	65	1	Aardingsdraad van het Onderstel van de Lift
17	2	#8 x 1/2" Schroef	66	1	Motoraandrijfriem
18	11	#8 x 3/4" Schroef	67	1	Aandrijfmotor
19	2	#8 x 1 1/2" Schroef	68	1	Controller Aardingsdraad
20	2	5/16" x 1 1/2" Bout	69	1	Elektriciteits snoer
21	2	5/16" x 3 5/8" Bout	70	1	Ontvanger
22	2	3/8" x 1" Bout	71	1	Schakelaar
23	1	1/4" x 1" Bout	72	1	Controller
24	2	Bout van de Ruststandrol	73	1	Bladveerschakelaar
25	1	3/8" x 1 3/4" Bout	74	1	Klem van de Bladveerschakelaar
26	1	3/8" x 1 1/2" Bout	75	1	Onderpan
27	2	3/8" x 3/4" Bout	76	3	Draadban
28	15	#8 x 1/2" Schroef	77	8	8" Draadband
29	1	#8 x 1/2" Aardingschroef	78	2	15" Draadband
30	8	#12 x 1 1/4" Schroef	79	4	Herbruikbare Draadband
31	2	Motorbout	80	1	Kap van de Linker Staander
32	9	#8 Schroef	81	2	Kap van de Handleuning
33	2	1/4" Tussenring	82	1	Linker Handleuning
34	2	1/4" Gespleten Tussenring	83	1	Rechter Handleuning
35	4	3/8" Klemmoer	84	1	Linker Staander
36	4	5/16" Flensmoer	85	1	Rechter Staander
37	3	Klip van de Kap	86	1	Kap van de Rechter Staander
38	2	5/16" Kooimoer	87	1	Draad van de Staander
39	2	Sticker voor de Voetrail	88	1	Kap van de Linker Basis
40	1	Linker Voetrail	89	2	Basiskapje
41	1	Vergrendelingswaarschuings-sticker	90	4	Basispoot
42	2	Platform van het Kussen	91	1	Kap van de Rechter Basis
43	2	Riemgeleider	92	2	Waarschuingssticker
44	1	Loopplatform	93	1	Draad van Helling
45	2	Kap van het Onderstel	94	2	Tussenstuk van de Basispoot
46	2	Tussenstuk van het Onderstel	95	1	Basis
47	1	Magneet	96	2	Wiel
48	1	Wieltje/Katrol	97	1	Hellingmotor
49	1	Loopband			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
98	1	Tussenstuk van de Hellingmotor	107	1	Dwarsstang
99	1	Sleutel/Klip	108	1	Toegangsdeur
100	2	Draadband	109	1	Beugel voor Elektronica
101	1	Bedieningspaneel	110	1	Filter
102	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	111	1	Transformator
103	1	Linker Bakje	112	2	Huls van de Motor
104	1	Rechter Bakje	113	1	Motorisolator
105	2	Klem van het Bedieningspaneel	114	1	5/32" Inbussleutel
106	1	Basis van het Bedieningspaneel	*	—	Gebruiksaanwijzing

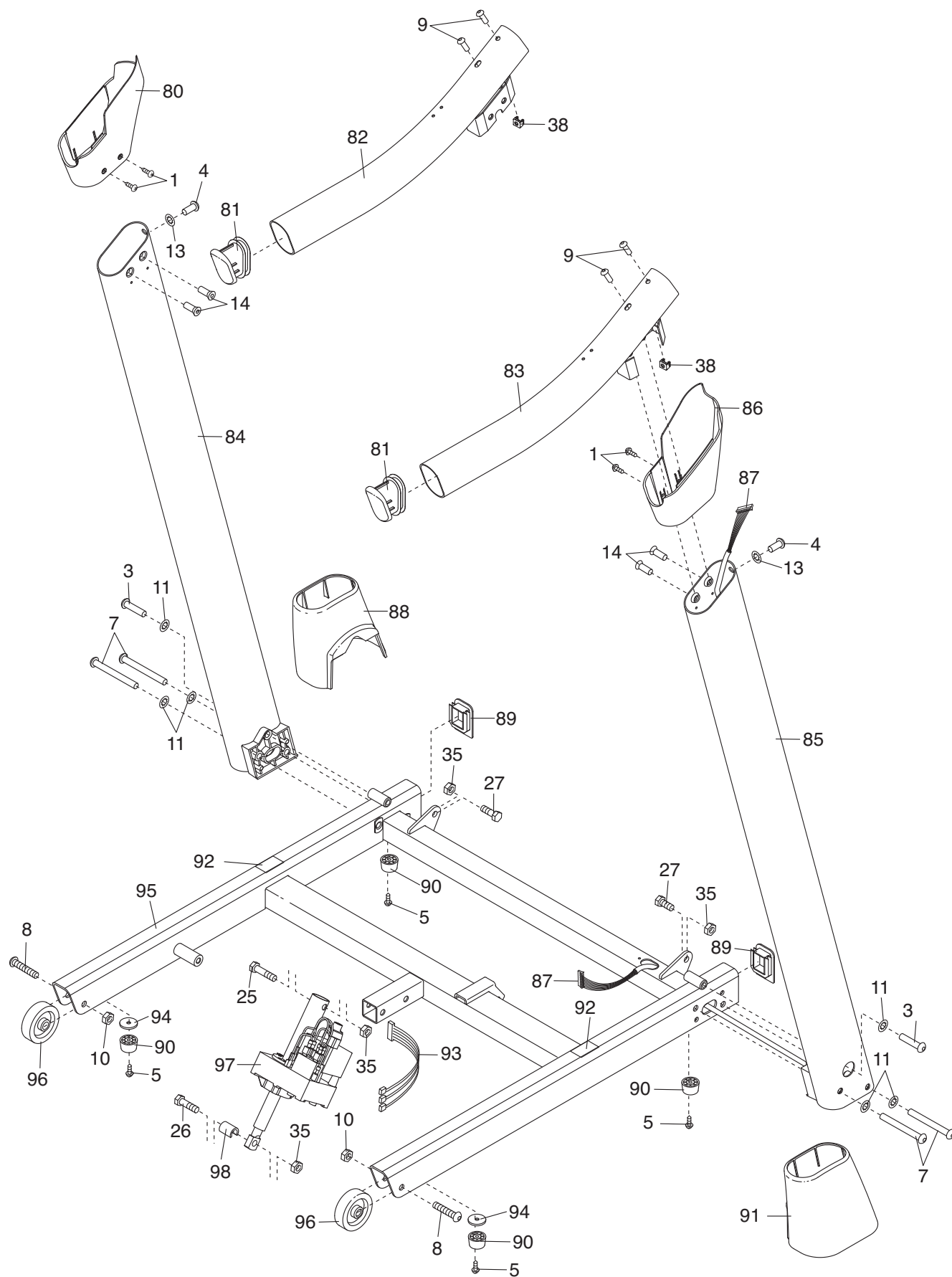
*Deze onderdelen staan niet geïllustreerd. Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving.



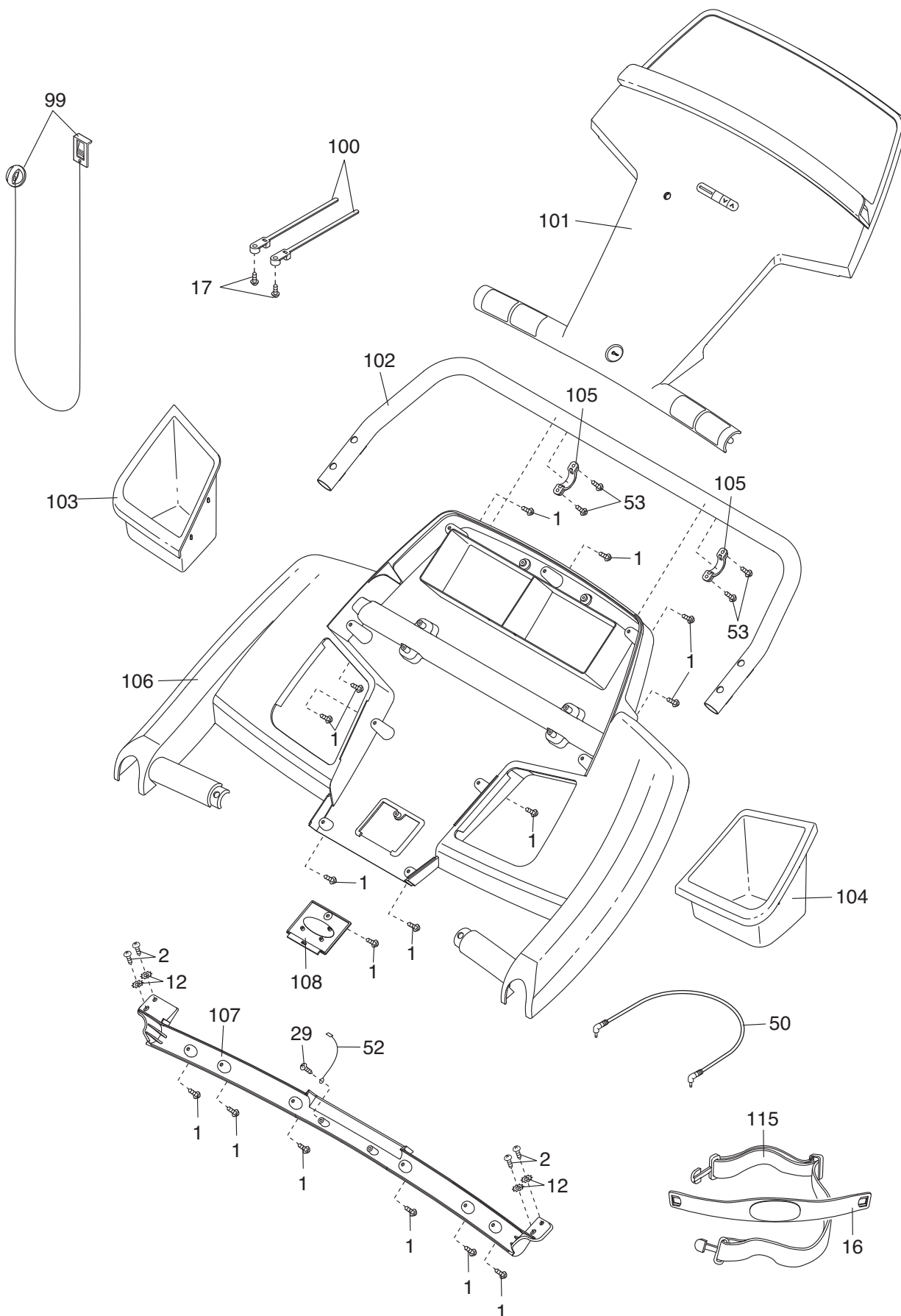
GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. NETL81810.0 R0710A



GEDETAILLEERDE TEKENING C—Modelnr. NETL81810.0 R0710A



GEDETAILLEERDE TEKENING D—Modelnr. NETL81810.0 R0710A



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.

