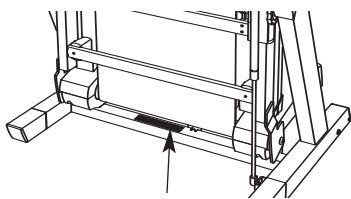


NordicTrack® **E3200**

Modelnummer NETL81905.0
Serienummer _____

Het serienummer kunt u in de hieronder aangegeven plaats vinden. Schrijf het serie nummer van het apparaat hierboven voor toekomstige referentie.



Sticker met serienummer

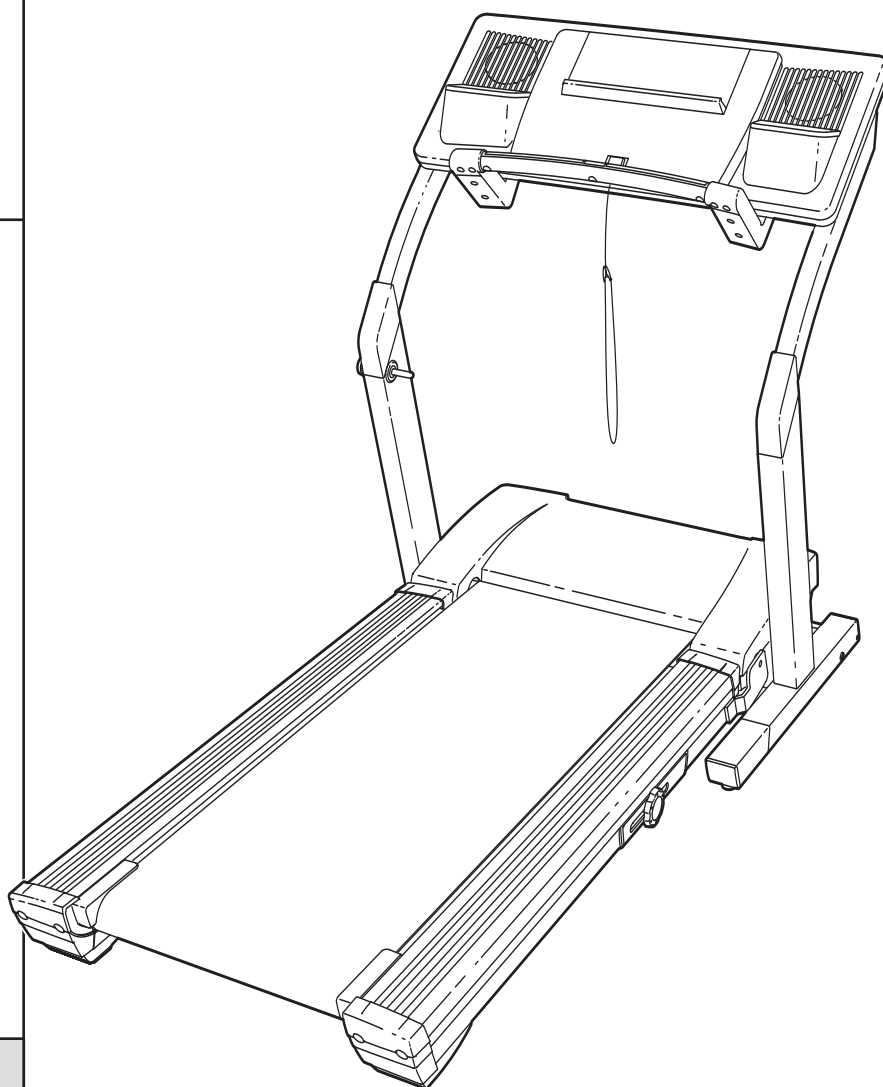
VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

WAARSCHUWING

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

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com



NordicTrack[®]

E3200

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN	9
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	10
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	24
PROBLEMEN OPLOSSEN	26
RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE	29
LIJST MET ONDERDELEN	30
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste Pagina

Opgelet: U kunt in het midden van deze handleiding een GEDETAILEERDE TEKENING vinden.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen en informatie door voordat u de loopband gaat gebruiken om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of persoonlijk letsel te verminderen.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich te ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
2. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven is.
3. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,5 m ruimte rondom ruimte achter de loopband en 0,5 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen, luchtroosters blokkeert. Leg een kleed onder de loopband om de vloer te beschermen.
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. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
6. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de loopband vandaan.
7. De loopband kan alleen door mensen die minder dan 135 kg wegen worden gebruikt.
8. Laat nooit meer dan een persoon op de loopband.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Sportkleding voor mannen en vrouwen aanbevolen. *Gebruik de loopband nooit op blote voeten, op sokken of op sandalen. Draag altijd sportschoenen.*
10. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 10). Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
11. Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.
12. Houdt de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
13. Loop nooit op de loopband wanneer de electriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 26 als de loopband niet goed werkt.)
14. Start de loopband nooit wanneer u op de band staat. Houdt u altijd vast aan de handleuningen wanneer u de loopband gebruikt.
15. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
16. De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.
17. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Haal altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en druk de aan/uit knop in de uit positie wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op pagina 5 om de aan/uit knop te vinden.)
18. 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 24.) U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklaappen of verplaatsen.
19. Verander de hellingstand van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
20. Zorg ervoor dat de slotpen volledig gesloten is voordat u de loopband inklaapt of verplaatst.

21. U zult een “piep” geluid horen wanneer tijdens het gebruik van de iFIT.com programma’s de snelheid en/of de hellingstand van de loopband veranderd wordt/worden. Luister naar het “piep” geluid en ben er op voorbereid dat de snelheid en/of hellingstand van de loopband gaat/gaan veranderen. In sommige gevallen kan de snelheid en/of hellingstand veranderen voordat de persoonlijke trainer dat aangeeft.

22. U kunt wanneer u dat wilt tijdens het gebruik van de iFIT.com programma’s handmatig de snelheid en hellingstand aanpassen door op de snelheid en helling toetsen te drukken. De snelheid en hellingstand instellingen van de programma’s zullen worden aangepast wanneer u nochtans een “piep” geluid hoort.

23. Haal altijd de iFIT.com CD’s en video’s uit uw CD- of videospeler en maak uw MP3 speler los wanneer u deze niet gebruikt.

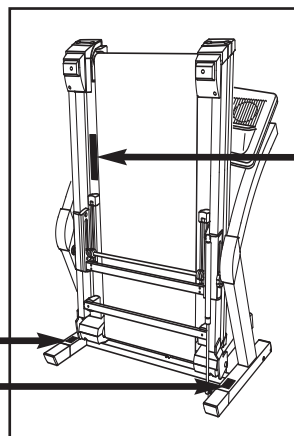
! WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit Produkt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

De stickers hier getoond zijn op uw loopband geplakt. Let erop dat de tekst op de stickers in het Engels is. Zoek naar de stickers in het Nederlands en plak ze over de engelse stickers. Als er een sticker onbreekt, of niet leesbaar is, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht (zie laatste pagina van deze handleiding). Plak de stickers op de aangegeven plaatsen. Aandacht: het etiket is niet op ware grootte afgebeeld.

! OPGELET

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



! WAARSCHUWING:

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

-  •Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleidingen 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 lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

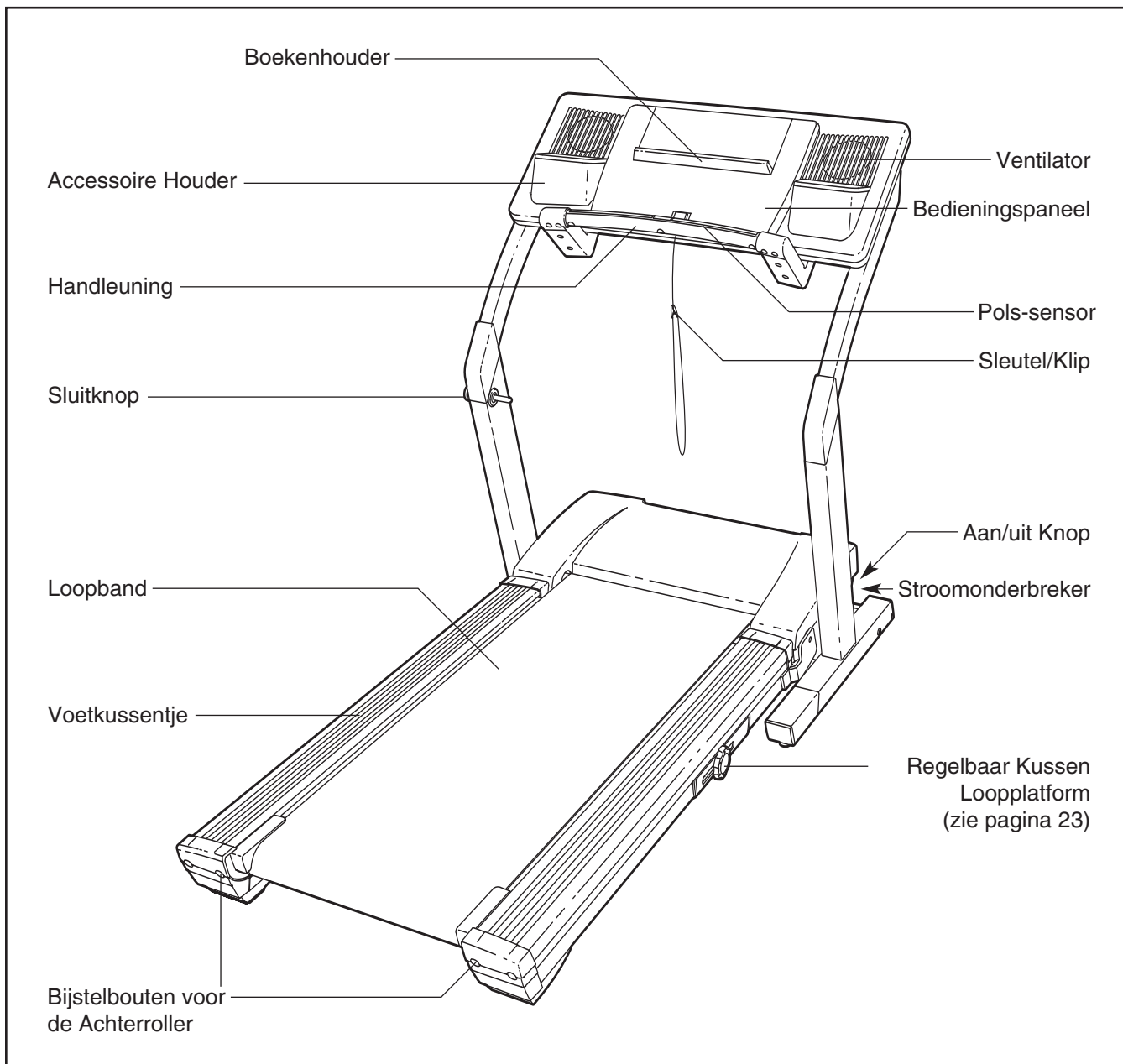
VOORDAT U BEGINT

Gefeliciteerd met uw keuze voor de revolutionaire NordicTrack® E3200 loopband. De E3200 loopband bevat verschillende opties ontworpen om het oefenen thuis meer aangenaam en effectief te maken. En wanneer u de loopband niet gebruikt kunt u de E3200 loopband inklappen zodat hij minder ruimte in beslag neemt dan andere loopbanden.

Lees deze handleiding voor uw eigen welzijn zorgvuldig door voordat u de loopband gebruikt.

Raadpleeg, mocht u nog vragen hebben, de kaft van deze gebruiksaanwijzing. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is NETL81905.0. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de loopband (zie kaft van deze handleiding).

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

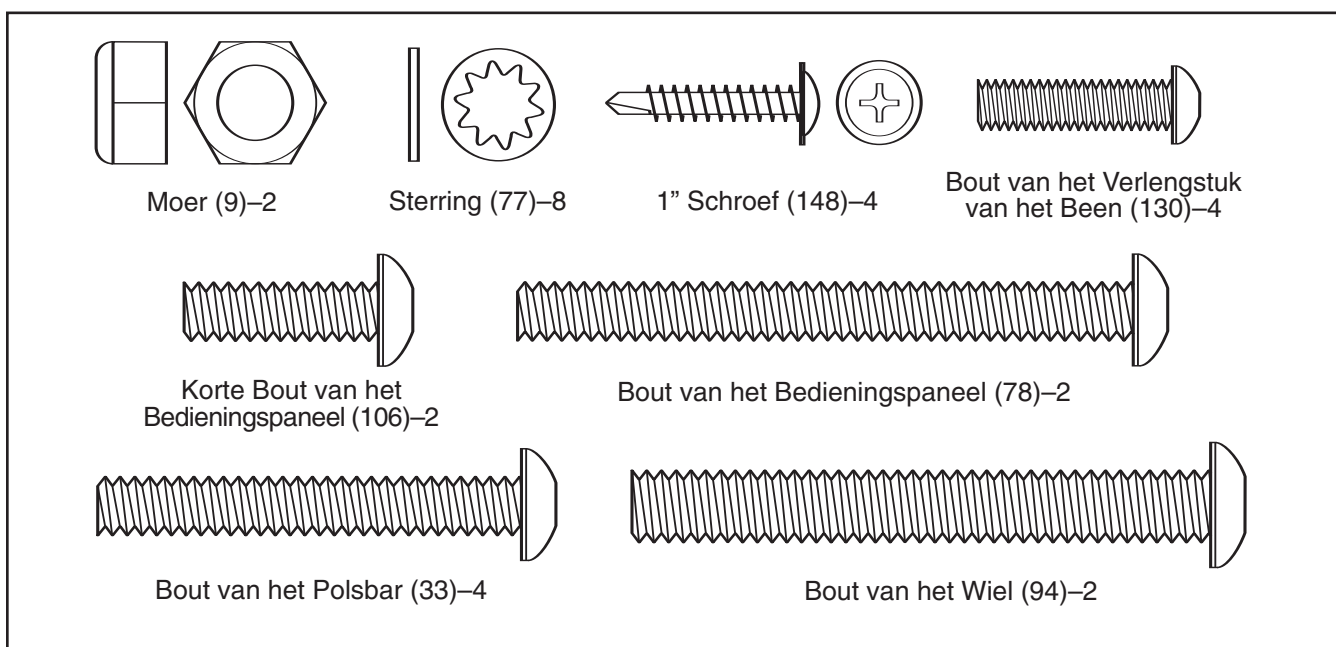


MONTAGE

De montage van deze loopband moet door twee mensen gebeuren. Plaats de loopband op een open plek en verwijder de verpakking. **Gooi de verpakking pas weg wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft.**

Opgelet: De onderkant van de loopband is met een hoogwaardig smeermiddel behandeld. Het kan zijn dat tijdens het vervoer wat van het middel op de bovenkant van de loopband terecht is gekomen of zich in de verpakking bevindt. Dit is normaal en tast de prestatie van de loopband niet aan. Mocht er wat van het middel op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap gewoon weg.

Voor de montage heeft u de meegeleverde inbussleutel  en daarnaast een platkopschroevendraaier , draadschaar , en draadschaar en rubberen hamer . Bekijk de tekening hieronder om de montage stukken te kunnen herkennen.

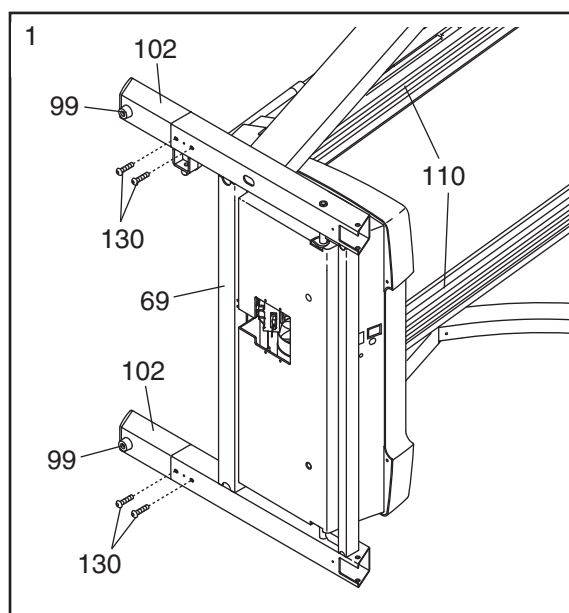


1. Zorg ervoor dat de stekker in het stopcontactuit het stopcontact.

Met de hulp van een tweede persoon, leg zoals getoond de loopband voorzichtig op zijn linkerkant. Klap het Onderstel (110) gedeeltelijk op zodat de loopband meer stabiel is. **Klap de loopband niet helemaal op totdat de montage voltooid is.**

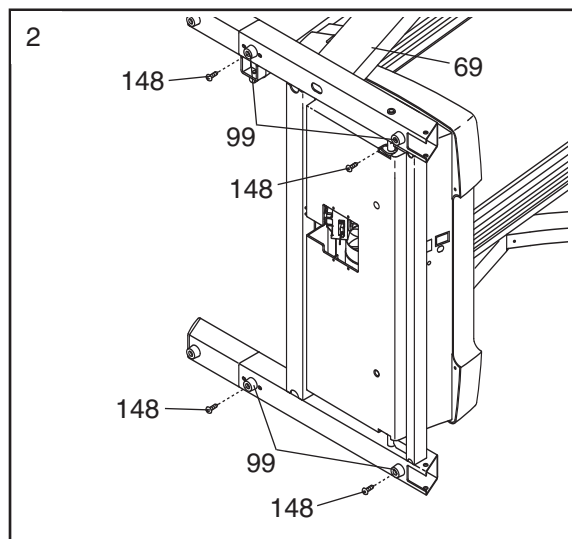
Steek twee Verlengstukken van het Been (102) in de basis van de Staanders (69). Zorg ervoor dat de Verlengstukken van het Been zodanig gedraaid zijn dat de Kussentjes van de Basis (99) zich zoals getoond bevinden.

Maak ieder Verlengstuk van het Been (102) vast met twee Bouten van het Verlengstuk van het Been (130).



2. Maak vier Kussentjes van de Basis (99) vast aan de basis van de Staanders (69) met vier 1" Schroeven (148). Aandacht: Een vervang Kussentje van de Basis kan meegeleverd zijn. Gebruik dat Kussentje van de Basis om een versleten Kussentje te vervangen.

Met de hulp van een tweede persoon, leg de loopband neer zodat de vier Kussentjes van de Basis (99) en het Onderstel (niet getoond) plat op de vloer liggen en de Staanders (69) zich rechtop bevinden.

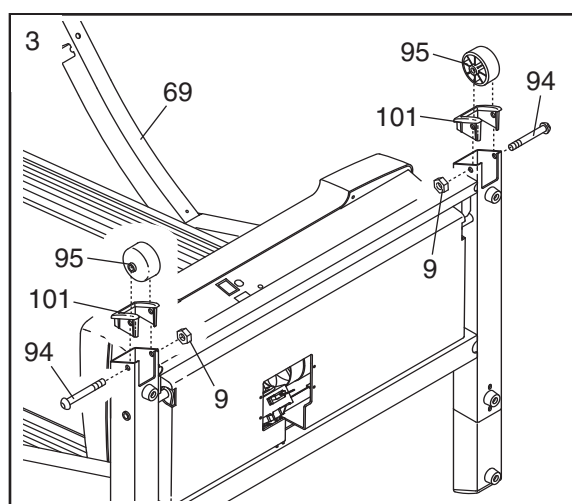


3. Met de hulp van een tweede persoon, leg de Staanders (69) voorzichtig tegen de vloer.

Plaats een van de Wielmpjes (95) zoals aangegeven en steek deze in een van de Wielkapjes (101). Druk vervolgens het Wielkapje en het Wiel in de basis van de Staanders (69). Maak het Wielkapje en het Wiel vast met twee Wielbouten (94) en twee Moeren (9). Draai de Wielbouten niet te vast. **De Wielmpjes moet vrij kunnen draaien.**

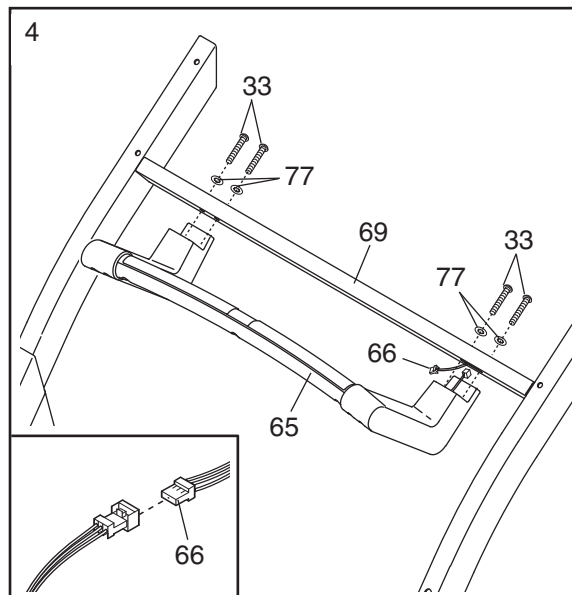
Maak het ander Wielkje (95) en het Wielkapje (101) vast zoals hierboven is beschreven.

Met de hulp van een tweede persoon, til de Staanders (69) weer rechtop.



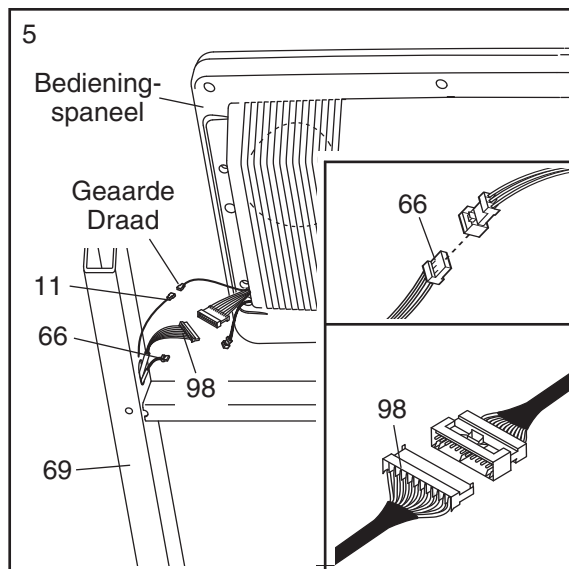
4. Snij de verbinding van de Polsdraad (66) aan de Staanders (69) los. Houdt de Polsstang (65) vast bij de dwarsstang van de Staanders. Maak de Polsdraad vast aan de draad van de Polsstang. **De connectors moeten gemakkelijk in elkaar passen en vastbinden. Mocht dat niet het geval zijn, draai dan een van de connectors en probeer nogmaals.** Steek de draden in de dwarsstang.

Maak de Polsstang (65) vast aan de dwarsstang van de Staanders (69) met vier Bouten van de Polsstang (33) en vier Sterringen (77). **Draai alle vier Bouten van de Polsstang vast maar zorg ervoor dat de draden niet beklemd raken.**



5. Laat een tweede persoon het bedieningspaneel vasthouden bij de Staanders (69). Maak het Bovenste Draadharinas (98) en de Polsdraad (66) vast aan de draden van het bedieningspaneel. **De connectors moeten gemakkelijk in elkaar passen en vastbinden. Mocht dat niet het geval zijn, draai dan een van de connectors en probeer nogmaals.** Steek de draden in de dwarsstang.

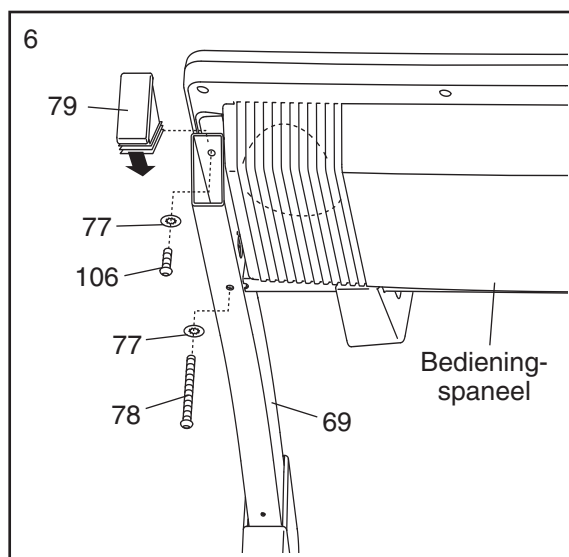
Maak de Gearde Draad van de Staander (11) aan de gearde draad van het bedieningspaneel vast. **Zorg ervoor dat de draden goed verbonden zijn.** Steek vervolgens de gearde draden in het bedieningspaneel.



6. Zet het bedieningspaneel op de Staanders (69). **Zorg ervoor dat de draden niet beklemd raken. Draai de Bout van het Bedieningspaneel (78) handmatig vast met een Sterring (77) aan het lagere gat in iedere Staander (alleen een kant is getoond).**

Draai vervolgens handmatig een Korte Bout van het Bedieningspaneel (106) en een Sterring (77) vast in het bovenste gat in iedere Staander (69) (alleen een kant is getoond). **Wees voorzichtig om de Korte Bouten van het Bedieningspaneel niet in de Staanders te laten vallen.** Draai de twee Bouten van het Bedieningspaneel (78) en de twee Korte Bouten van het Bedieningspaneel goed vast.

Steek een Kapje van de Staander (79) in de bovenkant van iedere Staander (69) (alleen een kant is getoond). Aandacht: Steek in eerst het eind door een pijl aangegeven van het Kapje van de Staander. Gebruik mocht het nodig zijn een rubberen hammer.

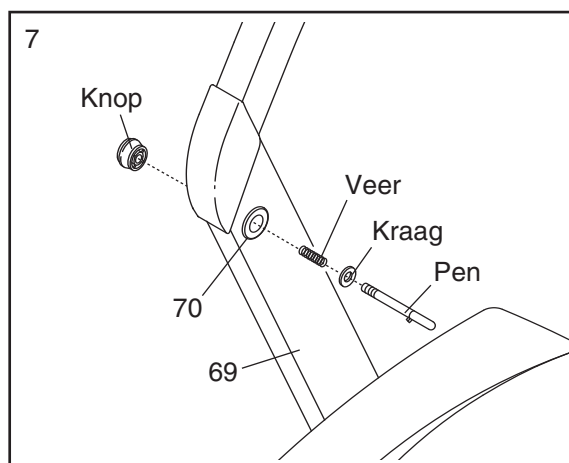


7. Druk de Huls van de Knop (70) in de linker Staander (69). Aandacht: Gebruik mocht het u wat gemakkelijk maken een rubberen hammer om de Huls van de Knop van het Slot in te steken.

Verwijder de knop van de pen. Zorg ervoor dat de kraag en veer zich op de pen bevinden zoals aangegeven is. **Aandacht: Plaats, mochten er twee kragen zijn, een kraag aan beide kanten van de veer.**

Steek de pin in de Huls van de Knop (70) en in de linker Staander (69).

Draai de knop weer op de pen.

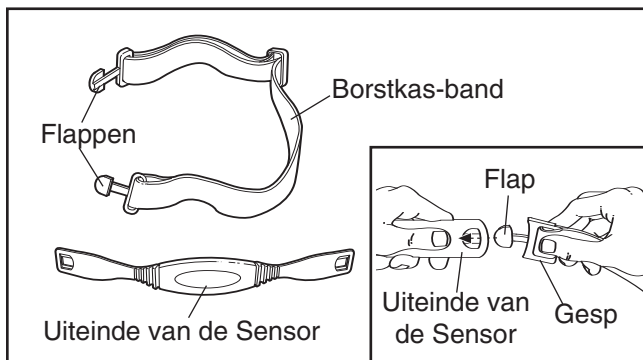


8. **Zorg ervoor dat alle onderdelen vast zijn gedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Bewaar de meegeleverde (zeshoekige) sleutels op een veilige plaats. U zult de sleutel nog nodig hebben om de loopband bij te stellen (zie pagina 27). **Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen.**

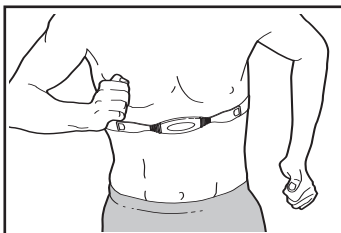
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN

HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE DRAGEN

De borstkas-sensor bestaat uit twee delen: de borstkas-band en de sensor (zie de tekening hieronder). Steek de gesp van de borstbeugel in het gat aan één uiteinde van de sensor zoals op de tekening wordt aangegeven. Druk het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.



Doe vervolgens de borstkas-sensor om uw borstkas en maak het andere eind van de borstkas-band vast aan de sensor. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij. De borstkas-sensor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid en hoog onder uw borstspieren of borsten. Zorg ervoor dat het logo van de sensor naar voren wijst en rechtop staat.



Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee electrodes aan de binnenkant (de electrodes hebben kleine randjes). Maak beide electrodes nat met een zoute vloeistof zoals wat spug of vloeistof voor contact lenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

VERZORGING EN ONDERHOUD VAN DE BORSTKAS-SENSOR

- Droog de borstkas-sensor goed na ieder gebruik. De borstkas-sensor wordt ingeschakeld wanneer u de electrodes nat maakt en de pols-sensor draagt. De borstkas-sensor gaat uit wanneer het wordt afgedaan en de electrodes gedroogd worden. De sensor blijft langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen leeg lopen als de borstkas-sensor electrodes niet goed gedroogd worden.

- Bewaar de borstkas-sensor op een warme en droge plaats. Bewaar de borstkas-sensor niet in een plastic zak of enig andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de borstkas-sensor niet lang bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10 C of aan een temperatuur hoger dan 50 C.
- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de borstkas-sensor niet te veel.
- Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN

De instructies op de volgende pagina's leggen uit hoe u de borstkas-sensor met het bedieningspaneel kunt gebruiken. Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt.

- Zorg ervoor dat u de borstkas-sensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Aandacht: Verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals spug of vloeistof voor contact lenzen om de electrodes van de sensor nat te maken. Maak de electrodes opnieuw wat nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Loop of ren zo goed mogelijk op het midden van de loopband. **Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.**
- De borstkas-sensor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de borstkas-sensor kan beïnvloed worden door magnetische storingen veroorzaakt door hoogspanningsdraden en andere electromagnetische bronnen. Verplaats de loopband als u vermoedt dat dit de oorzaak is.
- De CR2032 batterij kan vervangen moeten worden (zie pagina 28).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

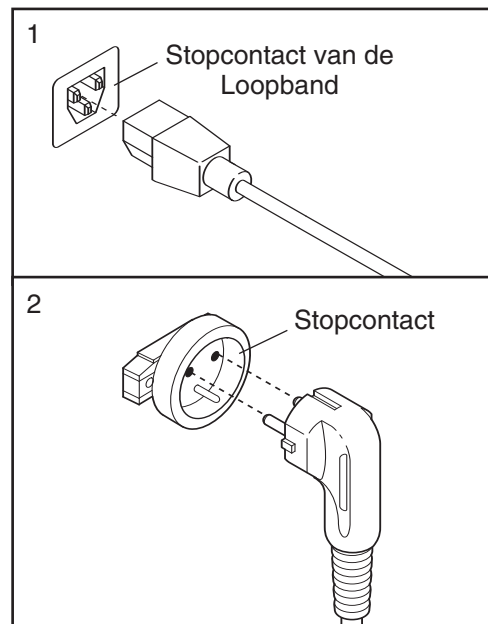
DE AL INGESMEERDE LOOPBAND

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

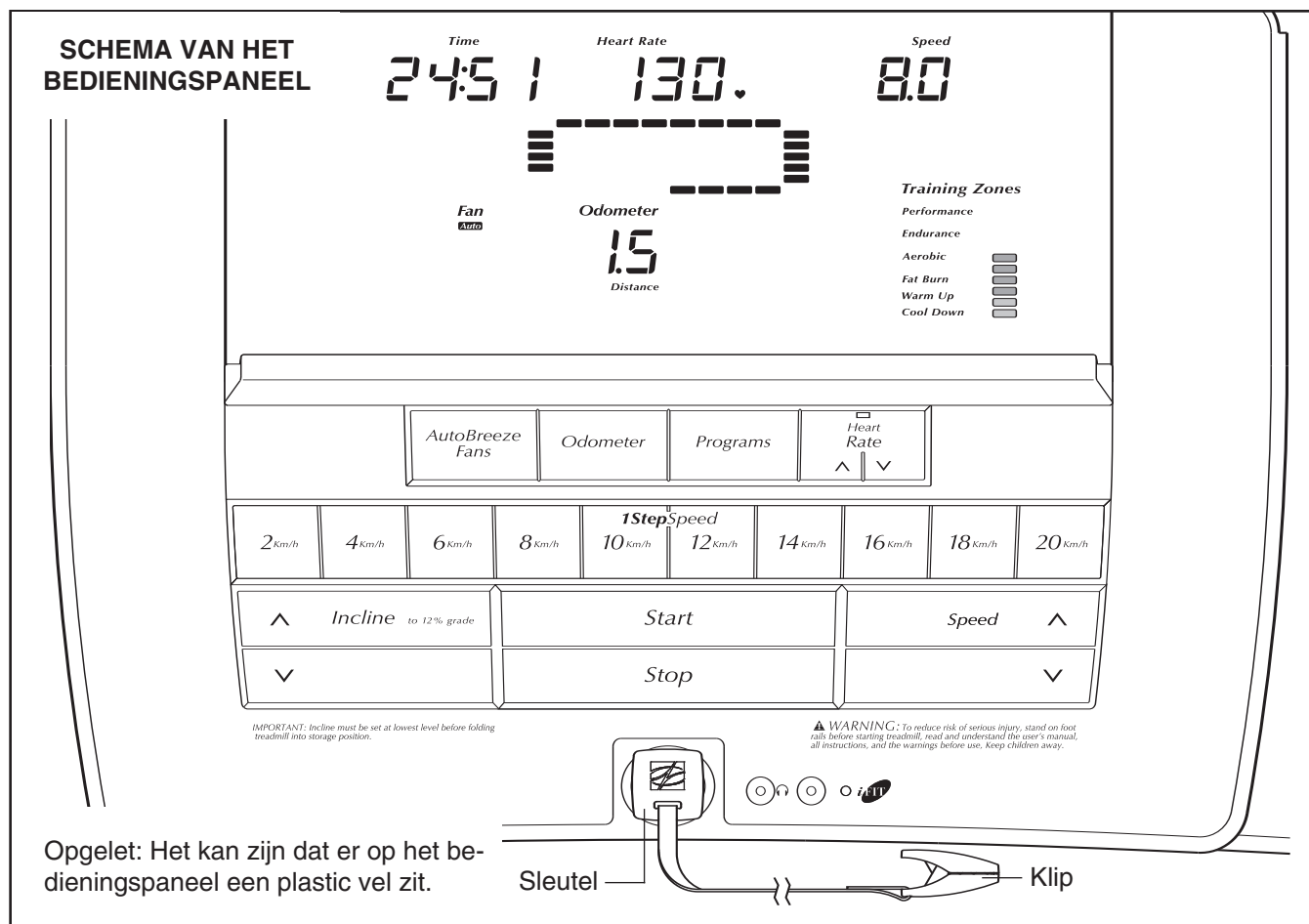
HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

Bekijk tekening 1. Steek het aangegeven eind van het snoer in het stopcontact van de loopband. Bekijk tekening 2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen. **Belangrijk: De loopband kan niet op een stopcontact met onderbreker van de grondfout circuit gebruikt worden.**



⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektricien de aarding nakijken als u niet zeker van bent dat het stopcontact goed geaard is. Knoei niet aan de stekker van het apparaat. Laat een elektricien een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.



DE STICKER MET WAARSCHUWING PLAKKEN

De waarschuwing op het bedieningspaneel is in het engels. Deze waarschuwing bestaat ook in diverse talen op het inbegrepen vel. Plak de sticker met uw taal op het bedieningspaneel.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend te oefenen. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal U tijdens uw oefening voortdurend feedback geven. U kunt zelfs uw hartslag meten met de ingebouwde hartslagsensor of borstriem.

Het bedieningspaneel biedt ook acht vooraf ingestelde programma's. Ieder programma verandert automatisch de snelheid en de helling van de loopband tijdens uw oefening. Er worden daarnaast elf voorgeprogrammeerde trainingen aangeboden. Ieder programma regelt automatisch de snelheid en de hellingstand van de loopband om uw oefening doeltreffend te maken.

Het bedieningspaneel kent tevens de nieuwe iFIT.com interactieve technologie. De iFIT.com technologie

werkt als een persoonlijke trainer bij u thuis. Met een audio snoer kunt U de loopband op uw geluidssysteem, uw portable stereo, computer, of video speler aansluiten en de speciale iFIT.com MP3, CD en video programma's afspelen (MP3's, CD's en video's zijn apart te koop). De iFIT.com programma's regelen automatisch de loopband en geven duidelijk aan hoe u uw snelheid moet toepassen net zoals een trainer dat doet tijdens uw training. Enerverende muziek motiveert extra. **Bezoek www.iFIT.com om iFIT.com MP3 programma's te downloaden. Bel om iFIT.com CD's of videocassettes raadpleeg de kافت van de gebruiksaanwijzing.**

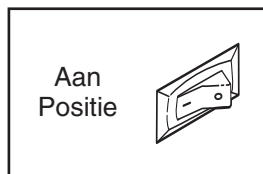
Wanneer de loopband op uw computer is aangesloten, kunt U ook onze website www.iFIT.com bekijken en daar basis programma's direct van internet oproepen. **Raadpleeg de website voor meer informatie.**

Om het controlepaneel handmatig te bedienen, volg de stappen beginnende op bladzijde 12. **Om een preset programma te gebruiken,** zie bladzijde 15. **Om het op hartslagprogramma te gebruiken,** zie bladzijde 16. **Om een iFIT.com MP3, CD, of video programma te gebruiken,** zie bladzijde 20. **Om een iFIT.com programma onmiddellijk van onze Website te gebruiken,** zie bladzijde 22.

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELN

1 De stekker in het stopcontact steken (zie pagina 10).

2 Zoek naar de aan/uit knop bij het snoer van de loopband. Plaats de aan/uit knop in de aan positie.



3 Ga op de voetenkussentjes van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vast zit (zie tekening op pagina 11) en maak de klip aan de tailleband van uw kleding vast. Steek vervolgens de sleutel in het bedieningspaneel. De display zal oplichten. **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.**

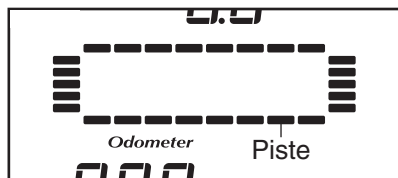
HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELN hierboven.

2 De handmatige instelling kiezen.

Wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt wordt de handmatige instelling gekozen. Kies, wanneer een programma gekozen is, opnieuw de handmatige instelling door meerdere keren op de Programma [PROGRAMS] toets te drukken totdat de piste op de middelste display verschijnt. Zorg ervoor dat het woord *Programs* (programma's) niet onder de piste verschijnt.



3 De band starten.

Druk op de Start toets, de Snelheidstoename toets [SPEED], of een van de twaalf 1-staps Snelheidstoetsen [1 STEP SPEED] om de loopband te starten.

De loopband zal wanneer u op de Start toets of Snelheidstoename toets drukt, met een snelheid

van 2 km/h opstarten.

De snelheid van de loopband kan worden geregeld met de Snelheidstoename en –afname toetsen iedere

keer als de toets wordt ingedrukt zal de snelheid van de loopband 0,1 km/h veranderen. Wanneer u de toets ingedrukt houdt zal de snelheid van de loopband 0,5 km/h veranderen. Aandacht: Het kan zijn dat, nadat u op de toetsen heeft gedrukt het eventjes duurt voordat de loopband de gekozen snelheid bereikt.



Als een van de twaalf 1-staps Snelheidstoetsen wordt ingedrukt, zal de loopband langzaam sneller gaan draaien tot de geselecteerde snelheid is bereikt.

Druk op de Stop-toets om de loopband te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Start toets, de Snelheidstoename toets, of op een van de 1-staps Snelheidstoetsen om de loopband weer op te starten.

Aandacht: Bekijk tijdens de eerste paar minuten de ligging van de band en stel deze bij mocht het nodig zijn (zie pagina 27).

4 De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

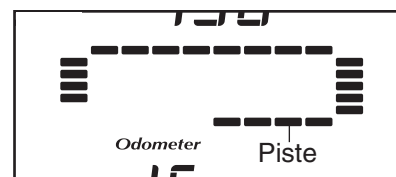
Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de Helling [INCLINE] toetsen. Leder keer als de toets wordt ingedrukt zal de helling van de loopband 0,5% veranderen. Aandacht: Het kan zijn dat, nadat u op de toetsen heeft gedrukt, het eventjes duurt voordat de loopband de gekozen hellingsinstelling bereikt.



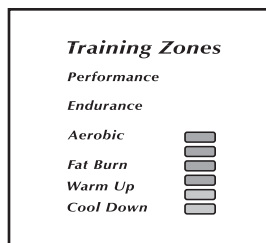
5 Volg uw vordering op de display.

Het midden van de display zal wanneer de handmatige instelling of de iFIT.com

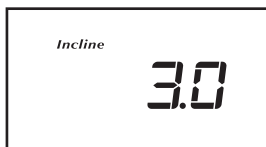
instelling gekozen wordt een piste van 400 meter (1/4 mijl) aangeven. Indicatoren rond de piste zullen tijdens het lopen of rennen de een na de andere gaan branden totdat de hele piste verlicht is. De piste zal dan doven en de indicatoren zullen dan weer na elkaar gaan branden.



Het rechter onderste gedeelte van de display zal een trainingszone kolom aangegeven die bij benadering de inspanning van uw oefening weer-geeft. Wanneer alle vijf of zeven indicatoren van de kolom branden is bijvoorbeeld Uw tempo ideaal voor een aerobische oefening.



Het linker boven gedeelte van de display zal de helling instelling [Incline] van de loopband, de verlopen tijd [Time], en het bij benadering aantal verbruikte koolhydraten [Carbs] (in grammen) aangeven. Aandacht: De display zal telkens wanneer de helling verandert de hellingsinstelling een paar seconden lang aangeven. De display zal wanneer een programma gekozen wordt de resterende tijd van het programma in plaats van de verstreken tijd aangeven.



Het midden bovenste gedeelte van de display zal bij benadering het aantal verbruikte calorieën [Calories] aangeven. De display zal ook uw hartslag [Pulse] aangeven wanneer u de handgreep met polssensor of de borstkas-sensor gebruikt.



Het rechte boven gedeelte van de display zal de snelheid [Speed] van de loopband en uw tempo aangeven (tempo is aangegeven in minuten per kilometer).

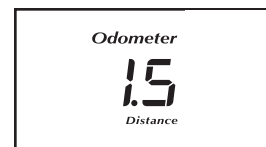


Aandacht: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen aangeven. Houdt de Stop toets ingedrukt terwijl u de sleutel insteekt om te zien welke eenheid gebruikt wordt. Een *M* voor kilometers en een *E* voor engelse mijlen zal op de rechte boven gedeelte van de display verschijnen. Druk om van eenheid te veranderen op de Snelheidstoename toets. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer de gewenste eenheid gekozen is.

Aandacht: Voor de eenvoud verwijzen alle instructies naar kilometers.



Het midden onderste gedeelte van de display geeft de gelopen of gerende afstand [Distance] aan tijdens uw oefening.



Druk op de Kilometerteller [Odometer] toets om het totaal aantal kilometers te zien dat de loopband gedraaid heeft sinds de aankoop van de loopband. De woorden *Total Dist.* (totaal afstand) en het aantal kilometers zullen op de display verschijnen.

Druk nogmaals op de Kilometerteller toets om te zien hoeveel kilometers de band gedraaid heeft in de laatste week, de laatste maand, of enige andere tijdsperiode dan ook. De woorden *My Dist.* (mijn afstand) en het aantal kilometers zal dan op de display verschijnen. Houdt de Kilometerteller toets een paar seconden lang ingedrukt om dit nummer opnieuw in te stellen.

Druk, om de gelopen of gerende afstand tijdens uw workout nog eens te zien, nog een keer op de Kilometerteller toets.

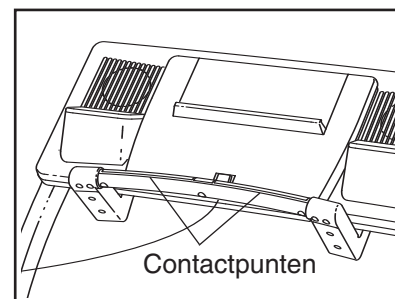
Druk op de Stop knop, haal de sleutel uit het bedieningspaneel en steek de sleutel weer in om de displays opnieuw in te stellen (te resetten).

6 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Als u de borst-pulssensor wilt gebruiken, zie pagina 9. Zie de instructies hieronder voor het gebruik van de handgreep met polssensor.

Aandacht: Het bedieningspaneel zal uw hartslag niet goed kunnen aangeven wanneer u de borstkas-sensor en de handgreep met polssensor gelijktijdig gebruikt.

Verwijder eerst de plastic velle-tjes geplakt over de metalen contactpunten op de hand-leuning om de hand-greep met polssensor te gebruiken.



Stap vervolgens op de voetbalken en houdt de metalen contactpunten vast—**beweeg uw handen niet**. Een hartje zal wanneer de hartslag gemeten kan worden op de rechterkant van de display verschijnen. Een of twee streepjes verschijnen en uw hartslag zal dan worden aangegeven. **Houdt de contactpunten ongeveer 15 seconden vast voor het meest zuivere resultaat.**

7 De ventilator aan doen als u dat wilt.

Druk op de AutoBreeze Fans toets om de ventilatoren op lage snelheid te laten draaien. Het getal 1 zal onder het woord *Fan* (ventilator) op de display verschijnen. Druk een tweede keer op de knop om de ventilatoren op matige snelheid te laten draaien. Het getal 2 zal verschijnen. Druk een derde keer op de knop om de ventilatoren op hoge snelheid te laten draaien. Het getal 3 zal verschijnen. Druk nogmaals op de knop om de Auto instelling te kiezen. Het woord *Auto* zal verschijnen. Als de auto mode is geselecteerd zal de snelheid van de ventilatoren zal automatisch aanpassen aan de snelheid van de loopband.

Druk weer op de AutoBreeze Fans toets om de ventilatoren uit te schakelen. Aandacht: Enkele minuten nadat de loopband is gestopt zullen de ventilatoren automatisch uitschakelen.



8 Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met uw oefening.

Ga op de voetkussentjes staan, druk op de Stop-toets en stel de hellingstand 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. **Aandacht: Het bedieningspaneel behoudt de “demo” instelling wanneer de displays en indicatoren blijven branden nadat u de sleutel heeft uitgetrokken. Zie pagina 23 om de demo instelling uit te schakelen.**

De aan/uit knop bij het snoer van de loopband in de uit positie zetten wanneer u klaar bent met uw oefening en de stekker uit het stopcontact trekken.

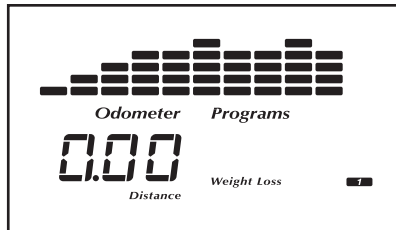
HOE VOORAF PRESET PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN pagina 12.

2 Kies een van de preset programma's.

Druk om een van de acht preset programma's te kiezen meerdere keren op de Programma toets totdat de woorden *Weight Loss*, *Aerobic*, of *Performance* en het getal 1, 2 of 3 midden onderin de display verschijnen.



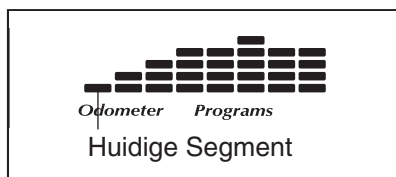
De maximum snelheidsinstelling en de maximum hellingsinstelling van het programma zullen voor ieder gekozen preset programma een paar seconden lang op de display opflikkeren. De display zal dan aangeven hoe lang het programma zal duren. Een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma zal op het schema in het midden van de display verschijnen.

3 Druk op de Start toets of op de Snelheidstoename toets om het programma te starten.

Even nadat u op de toets drukt zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het programma instellen. Houdt u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

Ieder programma is verdeeld in 20, 30, of 40 segment van 1 minuut. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. Aandacht: dezelfde snelheid en/of helling instelling(en) kan/kunnen voor twee of meerdere opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

De snelheid van het eerste segment zal aangegeven worden in de eerste kolom van het Huidig Segment van de piste op de midden



gedeelte van de display, welke opflikkert op de midden gedeelte van de display. (De helling instelling wordt niet op de piste aangegeven). De snelheidsinstellingen voor de volgende vier segmenten worden in de kolommen rechts weergegeven.

De kolom van het Huidig Segment en de eerste kolom rechts zullen opflikkeren wanneer er nog maar drie seconden overblijven in het eerste segment. Er klinkt een serie geluidssignalen. Bovendien zullen de snelheid en/ou de helling opflikkeren wanneer de snelheid en de helling van de loopband gaan veranderen.

Wanneer het eerste segment voltooid is *zullen alle instellingen een kolom naar links verplaatst worden*. De snelheid voor het tweede segment wordt dan in de kolom van het Huidig Segment (welke opflikkert) aangegeven. De snelheid en de helling van de loopband zullen zich automatisch aan het tweede segment aanpassen. Opmerking: als alle lampjes in de kolom voor het huidige segment brand, *bewegen de snelheidsinstellingen omlaag* zodat alleen de hoogste indicatoren in het programma piste worden getoond.

Het programma gaat door totdat de snelheidsinstellingen voor het laatste segment worden weergegeven in de kolom voor het huidige segment en er geen tijd resteert. De loopband komt dan langzaam tot stilstand.

U kunt wanneer de snelheids- of de hellingsinstelling op enig moment tijdens het programma te hoog of te laag is deze handmatig bijstellen door op de Snelheids of Hellingstoetsen te drukken. Nadat de Snelheid toets een paar keer is ingedrukt zal een andere indicator in de Huidige Segment Kolom gaan branden of doven. Als in enig van de kolommen rechts van de kolom van het Huidig Segment evenveel indicatoren opflikkeren als in de kolom van het Huidig Segment dan kan nog een indicator gaan branden of doven in die kolommen. **Aandacht: De loopband zal wanneer het huidige segment van het programma voltooid is automatisch de snelheid en de helling voor het volgende segment instellen.**

Druk op de Stop-toets om het programma tijdelijk te stoppen. De tijd zal op de display beginnen op te flikkeren. Druk op de Start-toets of the Snelheidstoename toets om het programma weer op te starten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. De loopband zal wanneer het volgende segment van het programma begint automatisch de snelheid en de helling van het volgende segment instellen.

4 Volg uw vordering op de display.

Zie stap 5 op pagina 12.

5 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 13.

6 De ventilator aan doen als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 14.

7 Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zorg ervoor dat wanneer het programma eindigt **de helling van de loopband op de laagste stand staat**. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek. **Opgelet: Het bedieningspaneel blijft in de “demo” instelling wanneer de displays en indicatoren blijven branden nadat u de sleutel uit het bedieningspaneel heeft gehaald. Zie pagina 23 om de demo instelling uit te schakelen.**

De aan/uit knop bij het snoer van de loopband in de uit positie zetten wanneer u klaar bent met uw oefening.

HOE HARTSLAGPROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

⚠ WAARSCHUWING: Gebruik de programma's voor de hartslag niet wanneer U hartklachten heeft of wanneer U ouder dan 60 en niet actief bent. Bespreek met uw huisarts, als u regelmatig medicijnen inneemt of de medicijnen uw oefening voor de hartslag kan beïnvloeden.

Volg de stappen hieronder om een programma voor de hartslag te gebruiken.

1 De borstkas-sensor dragen.

U moet de borstkas-sensor dragen om een hartslagprogramma te gebruiken.

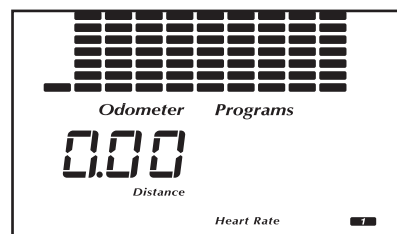
2 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN pagina 12.

3 Selecteer het op hartslagprogramma.

Druk om een programma voor het hart te kiezen meerdere keren op de Programma toets totdat het woord

Heart Rate (Hartslag) en het getal *1* of *2* op het midden onderste gedeelte van de display verschijnen.



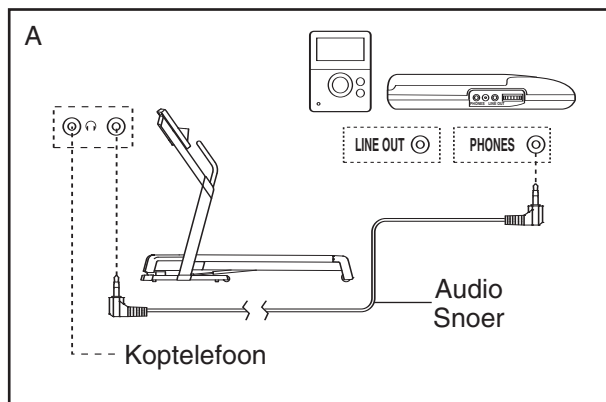
Het schema in het midden van de display zal wanneer een programma voor het hart gekozen is een grafiek tonen die uw hartslag aangeeft. Bij iedere hartslag zal een andere piek verschijnen.

HOE UW LOOPBAND AAN TE SLUITEN OM IFIT.COM PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

Om de iFIT.com MP3 oder CD's te kunnen gebruiken moet u de loopband op uw portable MP3 speler, CD speler, portable stereo, geluidssysteem of computer (met CD speler) aansluiten. Zie pagina's 18 tot en met 19 voor instructies m.b.t. aansluiting. **Om de iFIT.com programma's van internet op te roepen** moet u de loopband op uw computer aansluiten. Zie pagina 19 voor instructies m.b.t. aansluiting. **Om de iFIT.com videocassettes te gebruiken** moet u de loopband op uw video speler aansluiten. Zie pagina 20 voor instructies m.b.t. aansluiting.

HOE OP UW MP3 SPELER ODER CD SPELER AAN TE SLUITEN

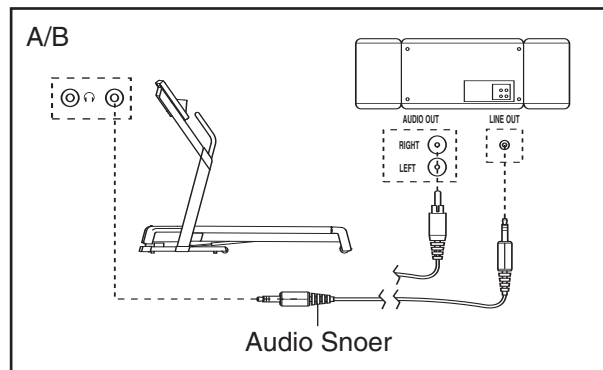
- A. Steek één eind van de meegeleverde 3,5mm bij 3,5mm stereo audio kabel in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind van de kabel in het contactpunt van uw MP3 speler of CD speler. Steek uw koptelefoon in het contactpunt van het bedieningspaneel.



HOE OP UW PORTABLE STEREO AAN TE SLUITEN

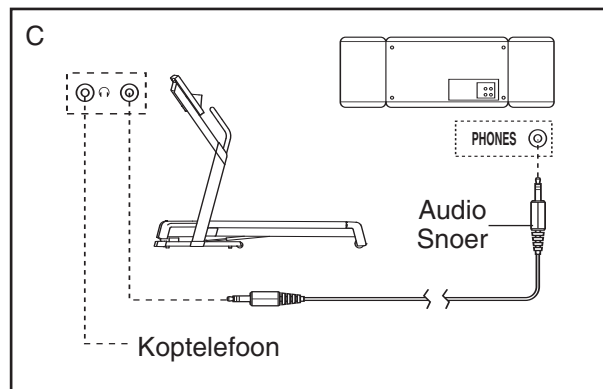
Opgelet: Zie instructie A als uw stereo van een AUDIO OUT plug is voorzien. Zie instructie B als uw stereo van een 3,5 mm LINE OUT plug is voorzien. Zie instructie C als uw stereo alleen een PHONES plug heeft.

- A. Steek het ene eind van de 3,5mm lange RCA stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in het AUDIO OUT contactpunt van uw stereo.



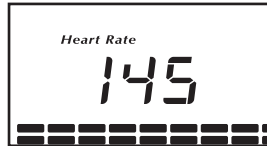
- B. Bekijk de tekening hierboven. Steek één eind van de 3,5mm bij 3,5mm lange stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind van de kabel in het LINE OUT contactpunt van uw stereo. Aandacht: Steek uw koptelefoon niet in het contactpunt van het bedieningspaneel wanneer de kabel in het LINE OUT contactpunt zit.

- C. Steek één eind van de 3,5mm bij 3,5mm lange stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in het PHONES contactpunt van uw stereo. Steek uw koptelefoon in het contactpunt van het bedieningspaneel.



4 Een maximale hartslag instelling invoeren

De woorden *Heart Rate* zullen in het midden bovenste gedeelte van de display verschijnen en de instelling voor de na te streven hartslag zal opflikkeren. U kunt als u dat wilt op de toename of afname toets voor de Hartslag [HEART RATE] drukken om de na te streven hartslag bij te stellen. **Aandacht: Raadpleeg de hartslag kaart op pagina 29 voor richtlijnen voor de hartslag.**



5 Druk op de Start toets of op de Snelheidstoename toets om het programma te starten.

Even nadat u op de toets drukt zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het programma instellen. Houdt u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

Ieder programma is verdeeld in 20 segmenten van 1 minuut. Een na te streven hartslag instelling is voor ieder segment geprogrammeerd. **Aandacht:** Dezelfde na te streven hartslaginstelling kan voor twee of meerdere segmenten worden geprogrammeerd.

Het bedieningspaneel zal tijdens ieder segment uw hartslag regelmatig vergelijken met de huidige na te streven hartslag. De snelheid en/of de helling van de loopband zal automatisch omhoog gaan of omlaag gaan wanneer uw hartslag te veel boven of onder de na te streven hartslag ligt om zodoende uw hartslag dichterbij de na te streven hartslag te brengen.

Tijdens de laatste drie seconden voordat het eerste segment eindigt zal een serie tonen klinken en zullen de huidige snelheidsinstelling en hellingsinstelling op de display flikkeren.

Het programma blijft doorgaan totdat het laatste segment eindigt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Als de snelheid of helling te hoog of te laag is, kunt u deze instelling met de toetsen Snelheid en Incline bijstellen. De snelheid en/of de hellingsstand van de loopband zal/zullen echter, telkens wanneer het bedieningspaneel uw hartslag met uw ten doel gestelde hartslag instelling vergelijkt automatisch toenemen of verminderen om uw hartslag dichterbij uw ten doel gestelde hartslag instelling te brengen.

De letters *PLS* (hartslag) zullen op de display opflikkeren wanneer uw hartslag tijdens het programma niet gemeten kan worden. De snelheid en/of de helling van de loopband zullen dan automatisch verminderd worden. Zie **PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN** op pagina 9 wanneer dit voorkomt.

Druk op de Stop-toets om het programma wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal dan op de display opflikkeren. Druk op de Start toets of the Snelheidstoename toets om het programma opnieuw te laten starten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. De snelheid en/of helling van de loopband zullen automatisch veranderen wanneer het bedieningspaneel uw hartslag met de na te streven hartslag instelling vergelijkt om zodoende uw hartslag dichterbij de na te streven hartslag instelling te brengen.

6 Volg uw vordering op de display.

Zie stap 5 op pagina 12.

7 De ventilator aan doen als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 14.

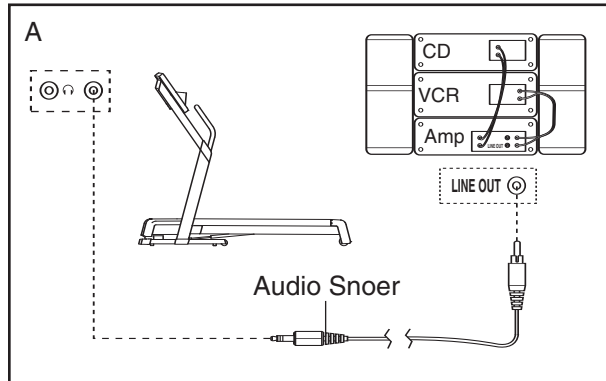
8 Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 7 op pagina 16.

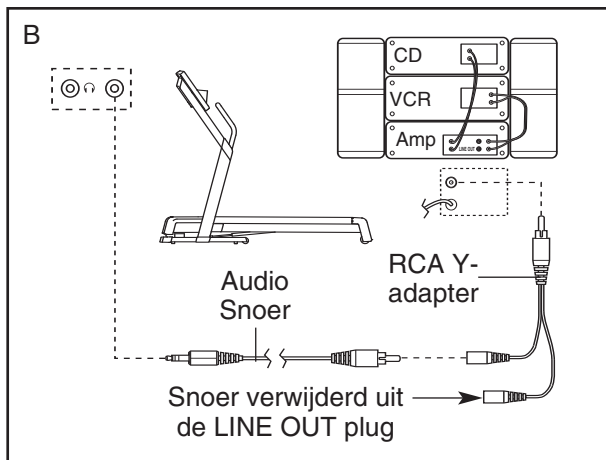
HOE OP UW GELUIDSSYSTEEM AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw systeem een **LINE OUT** plug heeft die niet gebruikt wordt. Zie instructie B als de **LINE OUT** plug in gebruik is.

- A. Steek één eind van de 3,5mm lange RCA stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in het **LINE OUT** contactpunt van uw stereo. Aandacht: Steek uw koptelefoon niet in het contactpunt van het bedieningspaneel wanneer de kabel in het **LINE OUT** contactpunt zit.

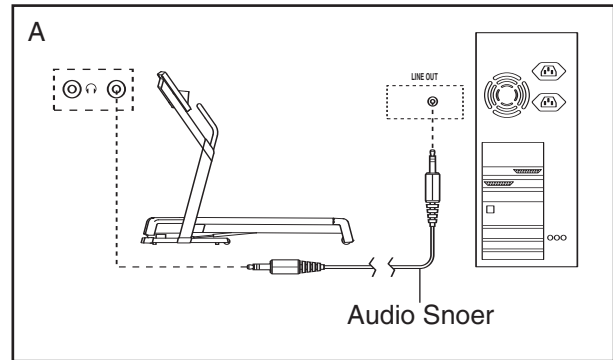


- B. Steek één eind van de 3,5mm lange RCA stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in een RCA Y-adaptor (verkrijgbaar in electronica zaken). Haal vervolgens het snoer die nu in de **LINE OUT** plug zit uit deze plug en steek deze in de Y-adaptor. Steek de Y-adaptor in de **LINE OUT** plug van uw stereo. Aandacht: Steek uw koptelefoon niet in het contactpunt van het bedieningspaneel wanneer de Y-adaptor in het **LINE OUT** contactpunt zit.



HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN

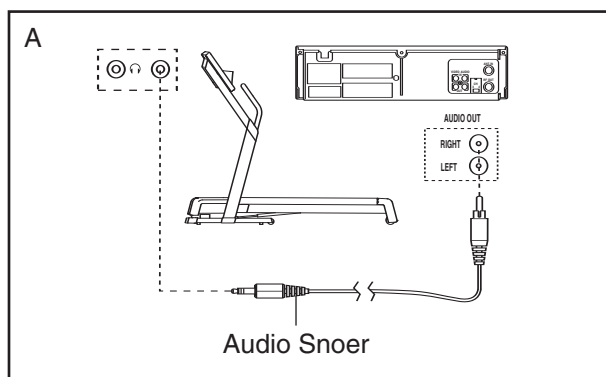
- A. Steek één eind van de 3,5mm bij 3,5mm lange stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind van de kabel in het **LINE OUT** contactpunt van uw computer. Aandacht: Steek uw koptelefoon niet in het contactpunt van het bedieningspaneel wanneer de kabel in het **LINE OUT** contactpunt zit.



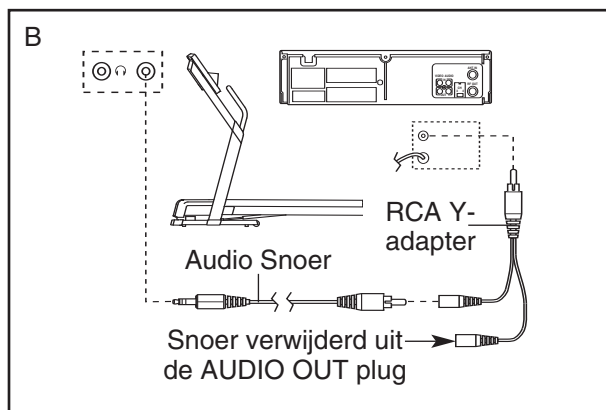
HOE OP UW VIDEO AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw video speler een AUDIO OUT plug heeft die niet gebruikt wordt. Zie instructie B als de AUDIO OUT plug al in gebruik is. Zie instructie B als u een televisie heeft met ingebouwde video speler. Zie **HOE OP UW GELUIDS-SYSTEEM AAN TE SLUITEN** op pagina 19 als uw video op uw geluidssysteem is aangesloten.

- A. Steek één eind van de 3,5mm lange RCA stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in het LINE OUT contactpunt van uw video.



- B. Steek één eind van de 3,5mm lange stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in een RCA Y-adaptor (verkrijgbaar in electronica zaken). Haal vervolgens het snoer die nu in de AUDIO OUT plug zit uit deze plug en steek deze in de Y-adapter. Steek de Y-adapater in de AUDIO OUT plug van uw video.



HOE DE IFIT.COM MP3, CD EN VIDEO PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

De loopband moet aangesloten zijn op uw MP3 speler, CD speler, of video om iFIT.com MP3, CD, of video programma te kunnen gebruiken. Raadpleeg **HOE UW LOOPBAND AAN TE SLUITEN OM IFIT.COM PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN** op pagina 18 tot 20.

Bezoek www.iFIT.com om MP3 programma's te downloaden. Bel om iFIT.com cd's of video's te kopen het telefoonnummer, dat vermeld staat op de kapt van deze handleiding.

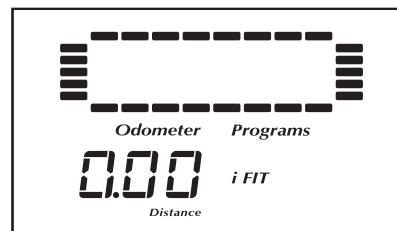
Volg de stappen hieronder om een iFIT.com MP3, CD of video programma te gebruiken.

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie **HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN** pagina 12.

2 De iFIT.com instelling kiezen.

Druk op de Programma toets om de iFIT.com instelling te kiezen totdat de letter *iFIT* op de display verschijnen.



3 Op de PLAY-toets van uw MP3 speler, CD speler of video drukken.

Aandacht: Plaats de cd in uw cd speler wanneer u een iFIT.com cd wilt gebruiken. Steek de videocassette in uw video wanneer u een iFIT.com video wilt gebruiken.

Direct nadat u op de Play toets heeft gedrukt zal uw persoonlijke trainer u helpen bij uw oefening. Volg de instructies van uw trainer. Aandacht: Druk op de Start toets of de Snelheidstoename toets van het bedieningspaneel wanneer de tijd op de display opflikkert. De loopband zal niet reageren op MP3, CD, of video programma's wanneer de tijd op de display opflikkert.

U zult tijdens een CD of video programma een "piep" geluid horen wanneer de snelheid en/of de helling gaat/gaan veranderen. **OPGELET: Luister naar het "piep" geluid en bereidt u er op voor dat de snelheid en/of hellingstand van de loopband gaat/gaan veranderen. Het kan zijn dat in**

sommige gevallen de snelheid en/of hellingstand kunnen veranderen voordat de persoonlijke trainer dat aangeeft.

U kunt de instellingen handmatig bijstellen door op de Snelheid of Helling toetsen van het bedieningspaneel te drukken wanneer de snelheid of helling instellingen te hoog of te laag zijn. Echter, **wanneer u een “piep” geluid hoort zullen de snelheid en/of de helling stand veranderen in de eerstvolgende instellingen van het programma.**

Druk op de Stop-toets van het bedieningspaneel wanneer u de loopband wilt stoppen. De tijd zal op de display beginnen op te flinkeren. Druk op de Start toets of de Snelheidstoets om het programma opnieuw op te starten. De loopband zal dan met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. **De snelheid en/of de helling zullen wanneer een piep geluid gehoord wordt naar de volgende instelling van het programma overgaan.**

Nadat de CD of video programma eindigt zal de loopband tot stilstand komen. Aandacht: Om een andere MP3, CD of video programma te gebruiken moet u de Stop-toets drukken of de sleutel uit het bedieningspaneel halen en stap 1 op pagina 20 raadplegen.

Aandacht: Als de snelheid of de helling van de loopband niet verandert wanneer u het “piep” geluid hoort:

- **Zorg ervoor dat de letters *iFIT* op de display verschijnen en dat de tijd op de display niet opflikkert. Druk op de Start toets of de**

Snelheidstoename toets van het bedieningspaneel wanneer dit het geval is.

- **Stel de volume van uw MP3 speler, CD speler of video bij. Het kan zijn dat het bedieningspaneel het signaal van het programma niet ontvangt omdat de geluidssterkte van de CD speler of video te hoog of te laag is.**
- **Zorg ervoor dat het audio snoer juist is aangesloten.**
- **Plaats de CD speler op de vloer of op een vlakke ondergrond in plaats van op het bedieningspaneel wanneer de CD speler overslaat.**

4 Volg uw vordering op de display.

Zie stap 5 op pagina 12.

5 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 13.

6 De ventilator aan doen als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 14.

7 Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 7 op pagina 16.

OPGELET: Haal altijd de iFIT.com CD's en de videocassettes uit uw CD speler of video speler en maak uw MP3 speler los wanneer u ze niet gebruikt.

HOE DE PROGRAMMA'S DIRECT VAN ONZE WEBSITE TE GEBRUIKEN

Bezoek onze website www.iFIT.com voor directe internet toegang tot eenvoudige programma's, geluidsprogramma's, en videoprogramma's. Andere opties zullen binnenkort beschikbaar komen. Zie www.iFIT.com voor meer informatie.

Om deze programma's van onze website te gebruiken moet de loopband aangesloten zijn op uw computer. Zie HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN op pagina 19. Bovendien moet U een internet aansluiting en een provider hebben. Een lijst met specifieke systeemvereisten kunt u op onze website vinden.

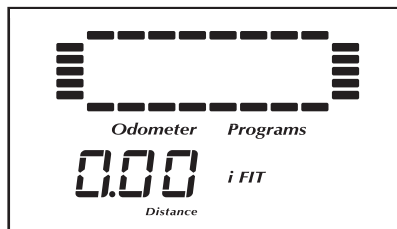
Volg de stappen hieronder om een programma van onze website te gebruiken.

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN pagina 12.

2 De iFIT.com instelling kiezen.

Druk op de Programma toets om de iFIT.com instelling te kiezen tot dat de letter *iFIT* op de display verschijnt.



3 Naar uw computer gaan en de internetverbinding starten.

4 Start, mocht dat nodig zijn, uw web browser en ga naar onze website www.iFIT.com.

5 Het gewenste programma van onze website kiezen.

Lees en volg on line de programma instructies.

6 De on line instructies volgen en het programma starten.

Wanneer u met een programma start begint een aftelprocedure op uw scherm.

7 Ga naar uw loopband terug en stap op de voetkussentjes. Zoek naar de klip, die aan de sleutel vastzit en maak de klip aan de tailleband van uw kleding vast.

Wanneer de aftelprocedure voorbij is zal Uw programma beginnen en de loopband gaan draaien. Houdt u vast aan de handleuning, stap op de band en begin te oefenen. U zult tijdens het programma een "piep" geluid horen wanneer de snelheid en/of de helling instelling gaat/gaan veranderen. **OPGELET: Luister naar het "piep" geluid en bereidt u er op voor dat de snelheid en/of hellingstand van de loopband gaat/gaan veranderen.**

U kunt de instellingen handmatige bijstellen door op de Snelheid of Helling toetsen van het bedieningspaneel te drukken wanneer de snelheid of helling instellingen te hoog of te laag zijn. **Echter, wanneer u een "piep" geluid hoort zullen de snelheid en/of de helling stand veranderen in de eerstvolgende instellingen van het programma.**

Druk op de Stop-toets van het bedieningspaneel wanneer u de loopband wilt stoppen. De tijd zal op de display beginnen op te fllikken. Druk op de Start-toets of de Snelheidstoename toets om het programma weer opnieuw te starten. De loopband begint met een snelheid van 2 km/h te draaien. **Bij het volgende "piep" geluid zal de snelheid en/of de helling veranderen en zich bij de volgende segment instelling van het programma aanpassen.**

Nadat de programma is beëindigd zal de loopband tot stilstand komen. Opgelet: Om een ander programma te gebruiken moet u op de Stop-toets drukken en stap 5 raadplegen.

Aandacht: Zorg ervoor als de snelheid of de helling van de loopband niet verandert wanneer u het "piep" geluid hoort dat de iFIT.com indicator aan is en dat de tijd op de display niet opflikkert. Zorg er bovendien voor dat het audio snoer juist is aangesloten, goed in de plug zit en dat het snoer niet om het electriciteitsnoer gewikkeld is.

8 Volg uw vordering op de display.

Zie stap 5 op pagina 12.

9 Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met uw oefening.

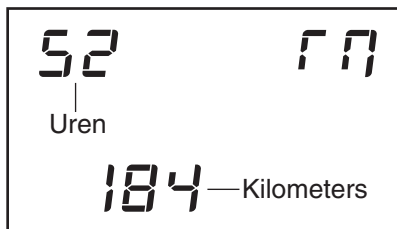
Zie stap 7 op pagina 16.

DE INFORMATIE INSTELLING/DEMO INSTELLING

Het bedieningspaneel biedt een informatie instelling die het aantal gebruikte uren op de loopband en het aantal gelopen kilometers op de loopband bijhoudt. De informatie instelling zorgt er tevens voor dat u als eenheid kilometers of mijlen kunt kiezen en om de demo instelling aan of uit te doen.

Houdt de Stop-toets ingedrukt terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel steekt om de informatie instelling te kiezen. Laat vervolgens de Stop toets los. De volgende informatie wordt op de display aangegeven:

Het gedeelte van de display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt is aangeven. Het onderste midden gedeelte van de display zal het aantal kilometers aangeven dat de loopband gedraaid heeft. Een *M* voor kilometers en een *E* voor engelse mijlen zal in het rechter boven gedeelte van de display verschijnen. Druk om van eenheid te veranderen op de Snelheidstoename toets.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel is in de “demo” instelling wanneer een *d* in het bovenste midden gedeelte van de display verschijnt. Het bedieningspaneel is in de demo instelling wanneer een *d* op de display

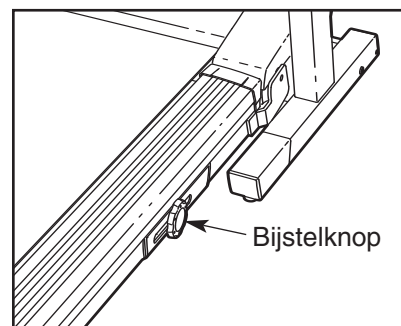
verschijnt. Deze instelling is alleen bedoeld voor demonstraties in een winkel. Wanneer het snoer is ingestoken en het bedieningspaneel de demo instelling aangeeft kan de sleutel uit het bedieningspaneel worden genomen, de displays plus indicatoren zullen automatisch in een zekere volgorde oplichten. De toetsen van het bedieningspaneel zullen nochtans niet werken. **Een *d* verschijnt wanneer de informatie instelling gekozen is. Druk op de Snelheid afname toets totdat de *d* verdwijnt.**

Haal de sleutel uit het bedieningspaneel om de informatie instelling te verlaten.

HOE HET KUSSEN (SCHOK)-SYSTEEM BIJ TE STELLEN

De loopband bevat een regelbaar kussen (schok)-systeem die het schokeffect vermindert als u op de loopband loopt of rent. Draai de bijstelknop tegen de klok in om de hardheid van het

loopplatform te verhogen. Draai de bijstelknop met de klok mee om de hardheid te verminderen. **Aandacht: Hoe sneller u loopt of hoe meer u weegt hoe harder het schok systeem moet zijn.**

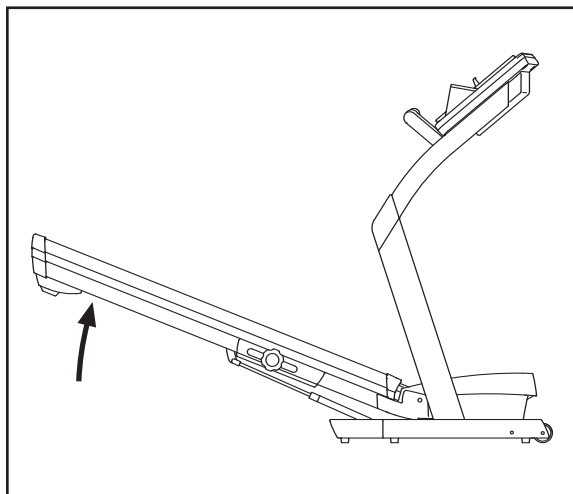


DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

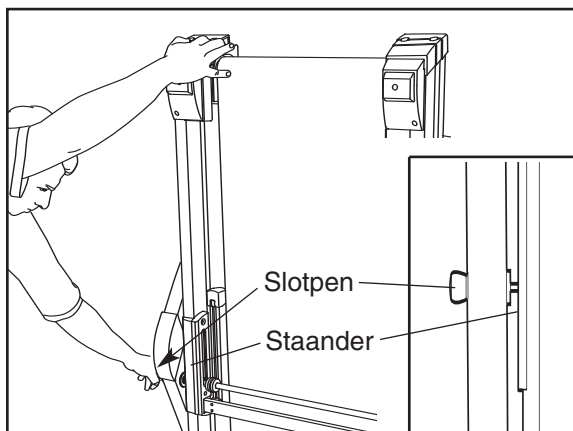
Stel de helling in de laagste stand voordat u de loopband inklapt. U kunt als u dit niet doet de loopband voor altijd beschadigen. Verwijder de sleutel en neem het snoer uit het stopcontact. **WAARSCHUWING: U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.**

1. Houdt de loopband vast op de rechts aangegeven plaatsen. **WAARSCHUWING: Buig door uw knieën en houdt uw rug recht om persoonlijk letsel te vermijden. Zorg ervoor dat u de kracht van uw benen gebruikt in plaats van uw rug om de loopband te tillen.** Til de loopband half omhoog.



2. Plaats uw rechterhand zoals aangegeven en houdt de loopband goed vast. Trek, met gebruik van uw linker hand, de slotpen naar links en houdt deze vast. Til de loopband op totdat de slotpen gelijk staat met het gat in de staander. Steek de slotpen in het gat. **Zorg ervoor dat de slotpen zich volledig in het gat bevindt.** Opgelet: Druk op de knop wanneer de bijstelknop (zie pagina 23) tegen het staander slagt.

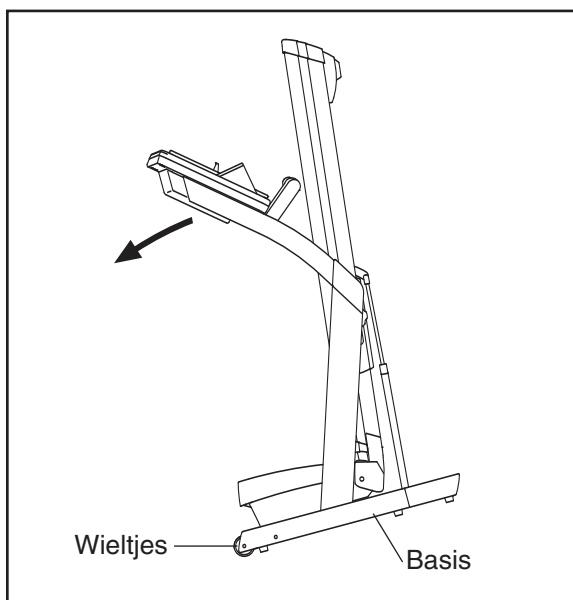
Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houdt de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.



HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

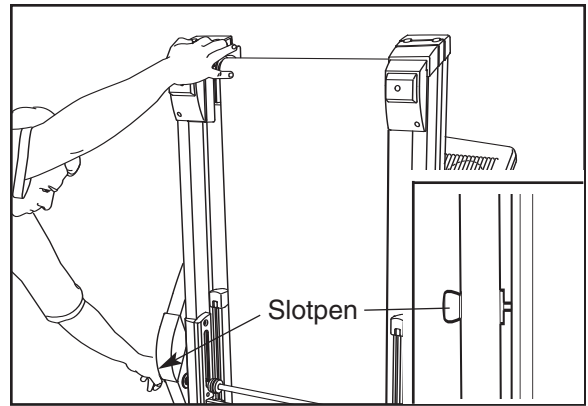
Voordat u de loopband kunt verplaatsen moet u eerst de loopband inklappen zoals hierboven is beschreven. **Zorg ervoor dat de slotpen volledig in het gat zit.**

1. Plaats uw handen aan de bovenste uiteinden van de staanders en plaats een voet tegen een van de wieltjes.
2. Kantel de loopband tot deze vrij kan rollen op de voorwieltjes. Verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **Zorg ervoor dat u de loopband altijd kantelt voordat u deze verplaatst. Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de loopband zodat u risico op persoonlijk letsel voorkomt. Verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.**
3. Plaats weer een voet op het onderstel en kantel de loopband tot deze weer rechtop staat.

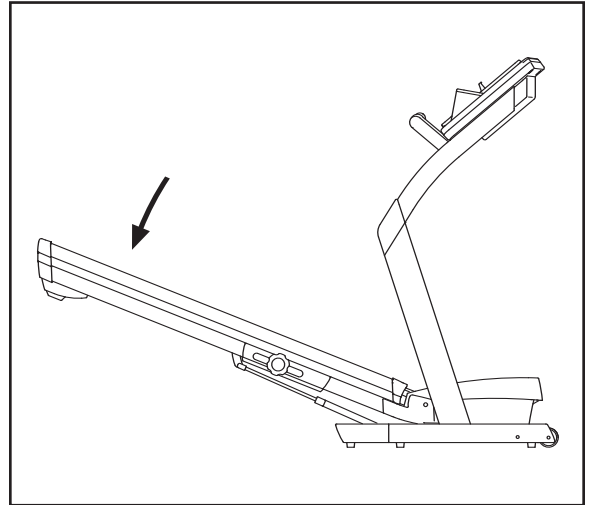


HOE DE LOOPBAND UIT TE KLAPPEN

1. Houdt het uiteinde van de loopband vast zoals aangegeven. Trek de slotpen naar links en houd hem in die positie vast. Scharnier de loopband omlaag totdat het frame voorbij de pen op de slotpen is.



2. Houdt de loopband met beide handen goed vast en laat de loopband op de vloer zakken. **Buig door uw knieën en houdt u rug recht om het risico op persoonlijk letsel te vermijden.**

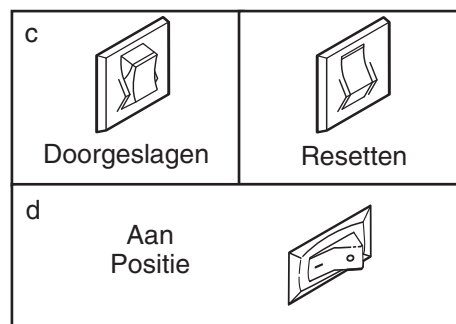


PROBLEMEN OPLOSSEN

U kunt de meeste problemen met uw loopband oplossen door de hieronder genoemde stappen te volgen. Zoek het probleem dat bij u van toepassing is en volg de instructies. Mocht u verdere hulp nodig hebben, neem dan contact op met onze klantendienst.

PROBLEEM: De stroom is niet ingeschakeld

- OPLOSSING:**
- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact. (Zie pagina 10). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een snoer van 1,5 m of korter. De loopband kan niet op een stopcontact met onderbreker van de grondfout circuit gebruikt worden.
 - Nadat u de stekker heeft nagekeken, zorg er dan voor dat de sleutel zich goed in het bedieningspaneel zit.
 - Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband. Als de knop uitsteekt zoals aangegeven is de knop doorgeslagen. Wacht 5 minuten en druk de schakelaar opnieuw in om de knop opnieuw in werking te stellen (te resetten).
 - Bekijk de aan/uit knop die zich bij het electriciteitsnoer van de loopband bevindt. De knop moet zich in de aan positie bevinden.



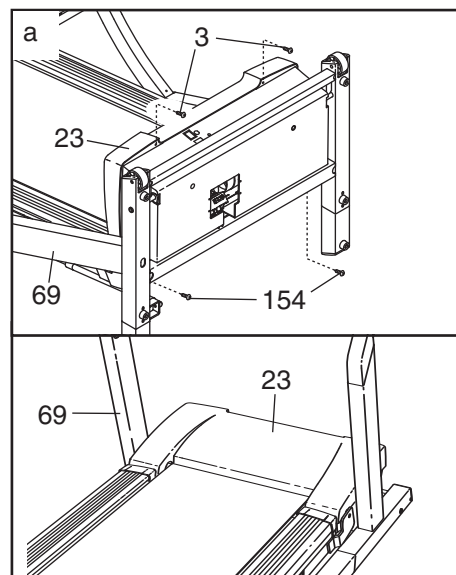
PROBLEEM: Stroomuitval tijdens gebruik

- OPLOSSING:**
- Bekijk de stroomonderbreker (zie tekening hierboven). Wacht 5 minuten wanneer de stroomonderbreker uit is en druk dan de reset knop.
 - Zorg ervoor dat de stekker in het stopcontact steekt. Als de stekker in het stopcontact steekt, haal hem er uit, wacht 5 minuten en steek de stekker opnieuw in het contact.
 - Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Steek de sleutel opnieuw goed in het bedieningspaneel.
 - Zorg ervoor dat de aan/uit knop zich in de aan positie bevindt.
 - Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

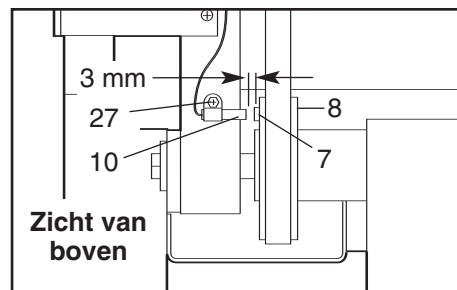
PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- OPLOSSING:**
- Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Leg de Staanders (69) zorgvuldig neer zoals hier rechts wordt getoond. Verwijder de 1" Buikpanschroeven (154) en de 2" Buikpanschroeven (3) van de Kap (23).

Til de Staanders (69) op en verwijder de Kap (23).



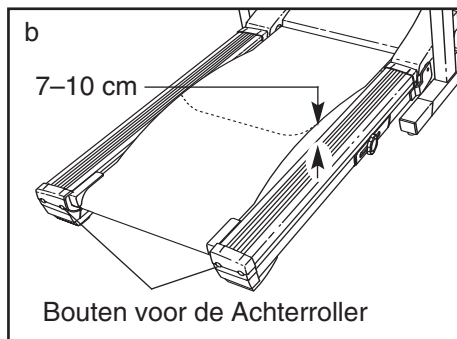
Zoek de Sensor (10) en de Magneet (7) aan de linkerkant van de Katrol (8). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Sensor. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Sensor ongeveer 3 mm is.** Maak de Schroef (27) wat los mocht dat nodig zijn en verplaats de Snelheidssensor wat. Draai de Schroef weer vast. Maak de Kap (niet getoond) weer vast. Zorg ervoor dat de schroeven zich in dezelfde gaten bevinden. Laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



PROBLEEM: De loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

OPLOSSING: a. Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.

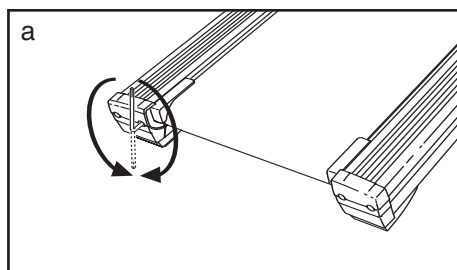
- b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 7 à 10 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



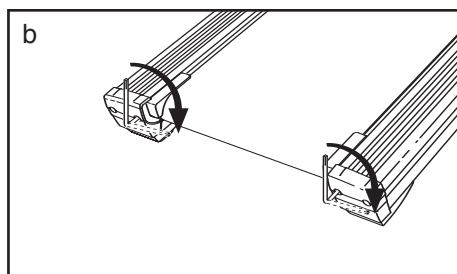
- c. Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband vertraagt wanneer u erop loopt.

PROBLEEM: De loopband ligt niet in het midden of slipt wanneer er op gelopen wordt

OPLOSSING: a. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband niet goed in het midden ligt. **Als de loopband naar links is verschoven**, draai met de meegeleverde sleutel de linker bout van de achterroller een 1/2 slag met de klok mee. **Als de loopband naar rechts is verschoven**, draai dan de bout van de achterroller een 1/2 slag tegen de klok in. Zorg ervoor dat u de band niet te strak aandraait. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



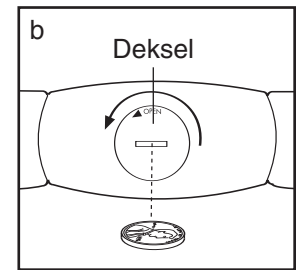
- b. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **HAAL DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband slipt. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag met de klok mee. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 7 à 10 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



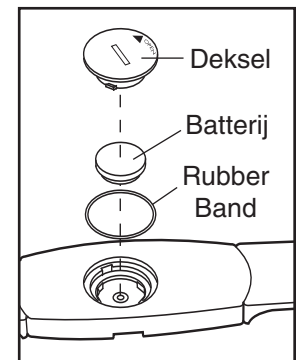
PROBLEEM: De hartslag monitor werkt niet goed.

OPLOSSING: a. Kijk bij PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN op pagina 9 wanneer de hartslag monitor niet goed werkt.

- b. Wanneer de hartslag monitor nog steeds niet goed werkt vervang dan de batterij. Zoek om de batterij te vervangen naar de deksel aan de achterkant van de sensor. Steek een muntje in de gleuf van de deksel en draai de deksel tegen de klok in tot aan de “open” positie. Verwijder de deksel. Haal vervolgens de batterij uit de sensor.



Plaats er een nieuwe CR2032 batterij in **met het opschrift naar boven**. Zorg er ook voor dat de rubber band goed in de sensor zit. Maak de deksel weer vast en draai de deksel in de gesloten positie.



PROBLEEM: De schokbreker laat het onderstel van de loopband niet omlaag komen.

OPLOSSING: a. Het kan zijn dat koude temperaturen het gebruik van de schokbreker belemmeren. Houdt beide uiteinden van het onderstel bij de eindkapjes met beide handen vast. Laat het onderstel voorzichtig tot de vloer zakken en til het weer op. **Doe dit een paar keer om de functie van de schokbreker te herstellen.**

RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE

⚠️ WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw huisarts voor u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik.

De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de hartslag metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.

De volgende richtlijnen zullen u helpen met het uitvoeren van uw oefenprogramma. Voor meer informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw huisarts.

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

Als uw doel is om vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te verbeteren dan is de juiste intensiteit het middel. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. De diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor vet verbranding 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

Om de juiste hartslag meting te berekenen moet u eerst onder de diagram uw leeftijd opzoeken (leeftijden zijn per 10 jaar afgerond). Zoek vervolgens de drie getallen boven uw leeftijd. Deze drie getallen geven uw trainingszone aan. De twee laagste getallen zijn voor vet verbranding aanbevolen. Het hoogste getal is voor aerobische oefeningen aanbevolen.

Vet verbruiken

Om effectief vet te verbranden moet U voor een langere tijd op een betrekkelijke lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijke bereikbare *koolhydraten*. Pas na de eerste paar minuten begint uw lichaam *vet* als energie te verbruiken. Stel de snelheid en de helling van de

loopband bij totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone ligt als u vet wilt verbranden.

Stel voor maximale vet verbranding, de snelheid en helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

Aerobische oefening

Uw oefening moet aerobisch zijn als het uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Een aerobische oefening is een activiteit met een hogere zuurstof toevoer voor een langere tijd. Deze hogere intensiteit vraagt een grotere prestatie van uw hart om bloed naar uw spieren te pompen. Het vereist ook een grotere prestatie van uw longen om het bloed van zuurstof te voorzien. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobische oefening wilt uitvoeren.

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

Opwarming—Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

Oefening in uw trainingszone—Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 60 minuten vol. (Beperk tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma uw oefening tot 20 minuten). Haal diep en regelmatig adem. Houdt nooit uw adem in.

Afkoeling—Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en problemen helpen voorkomen na de oefening.

OEFENFREQUENTIE

Om uw conditie te consolideren of te verbeteren moet u 3 keer per week oefenen met minstens een dag rust tussen de oefendagen. Na een paar maanden kunt u als u dat wilt 5 keer per week oefenen. Om succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

De GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding bekijken om de onderdelen die hieronder opgesomd staan te kunnen vinden.

Onder-deelnr.	Aantal	Beschrijving	Onder-deelnr.	Aantal	Beschrijving
1	2	Inleg Voetkussentje	49	1	Massaschroef
2	1	Linker Voetkussentje	50	4	Veermoer
3	2	2" Buikpanschroef	51	1	Voor Beschermkapje (Rechter)
4	1	Voor Beschermkapje (Linker)	52	1	Loopoppervlak
5	2	Schakelbout van het Onderstel	53	2	Platformschroef voorste
6	2	Schakeltussenstuk van het Onderstel	54	2	Platformschroef achter
7	1	Magneet	55	2	Veerkussen
8	1	Voorste Roller/Katrol	56	2	Veer
9	5	Moer	57	1	Massadraad van de Arm
10	1	Sensor/Sensor-draad	58	1	Achter Beschermkapje (Rechter)
11	1	Geaarde Draad van de Staander	59	2	Bijstelbout van de Achterroller
12	1	Sensorklip	60	1	Sticker met Waarschuwing
13	1	Lift Onderstel	61	1	Inbussleutel
14	1	Loopband	62	1	Achterroller
15	14	Schroef voor de Voetleuning/ Schroef van het Beschermkapje	63	1	Audio Snoer
16	1	Motor	64	1	Borstkas-band Sensor
17	1	Contactpunt	65	1	Polstang
18	2	Bout van Motor	66	1	Polsdraad
19	1	Huls van Voorste Roller	67	2	Schroef van het Veerkussen
20	2	Schakelmoer van Onderste	68	1	5/16" Inbussleutel
21	1	Bovenste Bout van Helling Poot	69	1	Staanders
22	1	Riem van de Motor	70	1	Huls van de Knop
23	1	Kap	71	1	Borstkas-band
24	1	Bout van Hellingmotor	72	1	Stervormige Pakkingring van Roller
25	2	Doorvoer voor Motor	73	1	Filter
26	1	Splitter	74	1	Adapter
27	19	Schroef voor Elektronica	75	1	Filter Draad
28	2	Schuimrubber Kussen	76	1	Bout van de Houder
29	1	Controller	77	8	Sterring
30	1	Linker Buiten Huls	78	2	Bout van het Bedieningspaneel
31	1	Draad van Controller van de Motor	79	2	Kapje van de Staander
32	1	Bijstelbout van de Voorste Roller	80	1	Plaat met Elektronica
33	4	Bout van de Polstang	81	1	Basis van het Bedieningspaneel
34	6	Tussenring van de Roller/ Tussenring van de Veer	82	1	Bedieningspaneel
35	1	Linker Bescherm Plaat van de Roller	83	2	Kapje van de Staander
36	1	Hellingmotor	84	1	Sleutel/Klip
37	1	Hellingmotor Stop	85	1	Draad voor iFIT.com
38	1	Onderkap van de Motor	86	1	Stekerbuis
39	1	Moer van Audio Snoer	87	1	Inleg Bedieningspaneel
40	1	Waarschuwing	88	1	Achterkant van het Bedieningspaneel
41	1	Aan/Uit Knop	89	1	Verbinding
42	1	Elektriciteits snoer	90	14	Schroef van het Bedieningspaneel
43	1	Rechter Bescherm Plaat van de Roller	91	2	Verbindingsklip
44	4	Veerbout	92	5	8" Kabelbevestiging
45	4	Schroef van de Loopband Geleider	93	2	Schakelbout van Lift
46	2	Loopband Geleider	94	2	Wielbout
47	2	Isolator	95	2	Wiel
48	1	Katrolmoer	96	1	Achter Beschermkapje (Linker)
			97	1	Pakkingring
			98	1	Bovenste Draadharnas

**Onder- Aantal Beschrijving
deelnr.**

99	6	Kussen van de Basis
100	12	3/4" Schroef
101	2	Wielkapje
102	2	Verlengstukken van het Been
103	2	Eindkapje van Verlengpoot
104	2	Sticker met Waarschuwing van Helling
105	1	Bout van de Arm
106	2	Korte Bout van het Bedieningspaneel
107	2	Ventilator
108	1	Boekenhouder
109	1	Dosje met Ferriet
110	1	Onderstel
111	1	Montage van Sluiting
112	1	Geaade Draad van de Bedieningspaneel
113	2	Veerplaat
114	1	Massamoer
115	1	Linker Houder
116	1	Rechter Houder
117	1	Linker Binnen Huls
118	1	Rechter Binnen Huls
119	1	Rechter Buiten Huls
120	2	Bijstelpin voor het Kussen
121	2	Bijstelpunt voor het Kussen
122	2	Bijstelwiel voor het Kussen
123	2	Bijstelkstag voor het Kussen
124	1	Bijstelknop voor het Kussen
125	1	Schroef van de Kussenknop
126	1	Pols Ontvanger
127	1	Beugel voor Elektronica
128	2	Tussenstuk van de Veerplaat
129	2	Versnellingsstang
130	4	Bouten van het Verlengstuk van het Been
131	1	Stroomonderbreker
132	1	Motor Isolator

**Onder- Aantal Beschrijving
deelnr.**

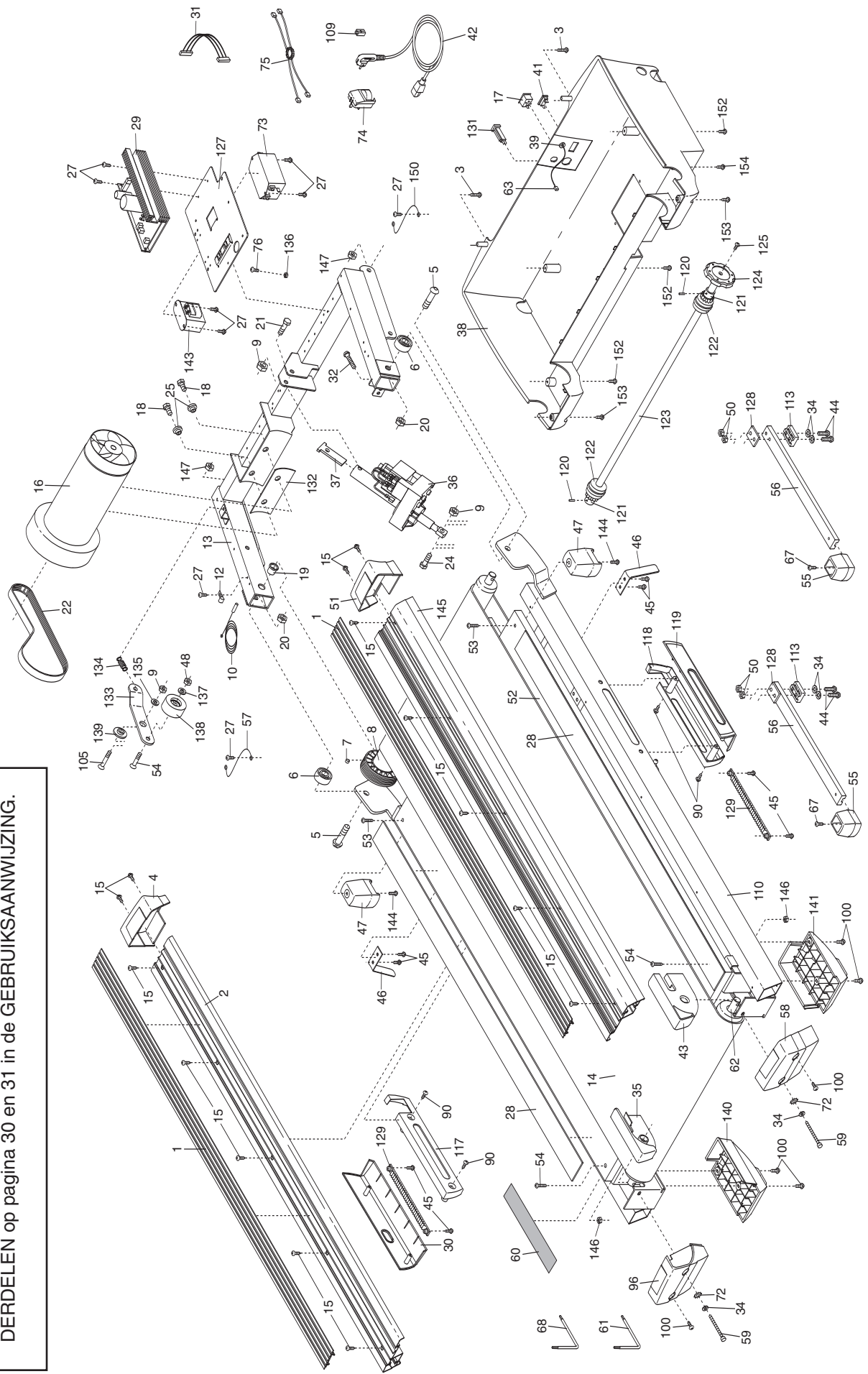
133	1	Arm
134	1	Veer Arm
135	2	Nylon Tussenring van de Arm
136	1	Moer van de Beugel
137	1	Katroltussenring van de Arm
138	1	Katrol van de Arm
139	1	Arm Tussenstuk
140	1	Linker Achter Voet
141	1	Rechter Achter Voet
142	1	Schokdemper
143	1	Transformator
144	2	Schroef van Isolator
145	1	Rechter Voetkussentje
146	2	Moer van het Loopplatform
147	2	Schakel Moer van de Voorste Hellingpoot
148	6	1" Schroef
149	2	Klip Schokdemper
150	1	Massadraad van Lift Onderstel
151	4	Schroef voor Ventilator
152	3	3/4" Buikpanschroef
153	2	1" Buikpanschroef
154	1	Buikpanschroef
#	1	8" Groene Draad, Vrouwelijk/Ring
#	1	8" Groene Draad, 2 vrouwelijke
#	1	4" Groene Draad, Vrouwelijk/Ring
#	1	16" Blauwe Draad, 2 vrouwelijke
#	1	6" Blauwe Draad, 2 vrouwelijke
#	1	16" Witte Draad, 2 vrouwelijke
#	1	12" Zwarte Draad, 2 Ring
#	1	Gebruikersaanwijzing

Deze onderdelen woorden niet getoond.

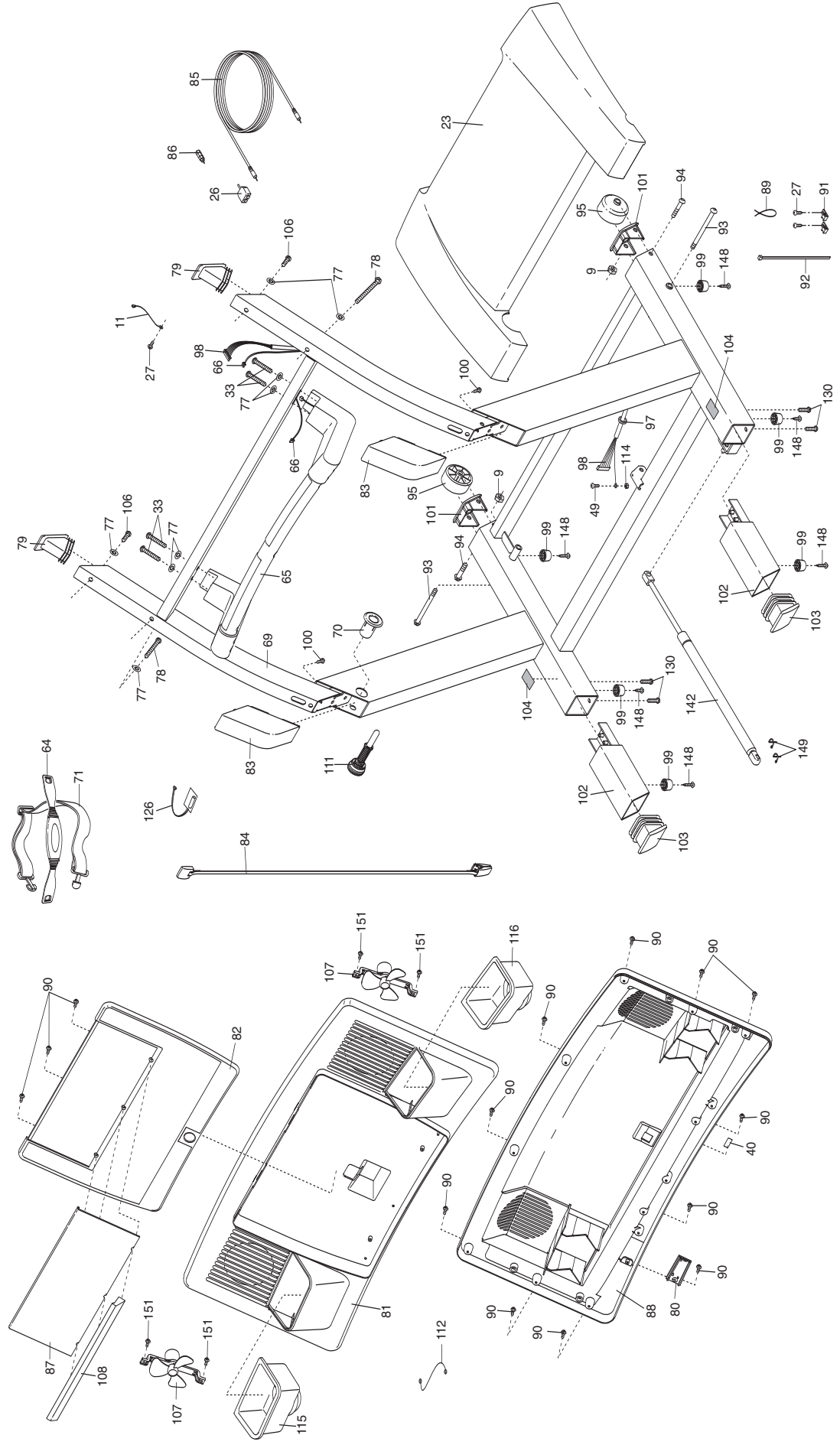
Specificaties kunnen zonder kennisgeving worden veranderd.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. NETL81905.0 R0805A

Zie voor een beschrijving van de onderdelen de LIJST MET ONDERDELEN op pagina 30 en 31 in de GEBRUIKSAANWIJZING.



GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. NETL81905.0



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het produkt (NETL81905.0)
- de NAAM van het produkt (NordicTrack E3200 loopband)
- het SERIENUMMER van het produkt (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING (zie LIJST MET ONDERDELEN op pagina 30 en 31 en de GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding)