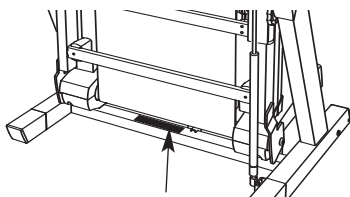


NordicTrack[®] **E3800**

Modelnummer NETL82905.0

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

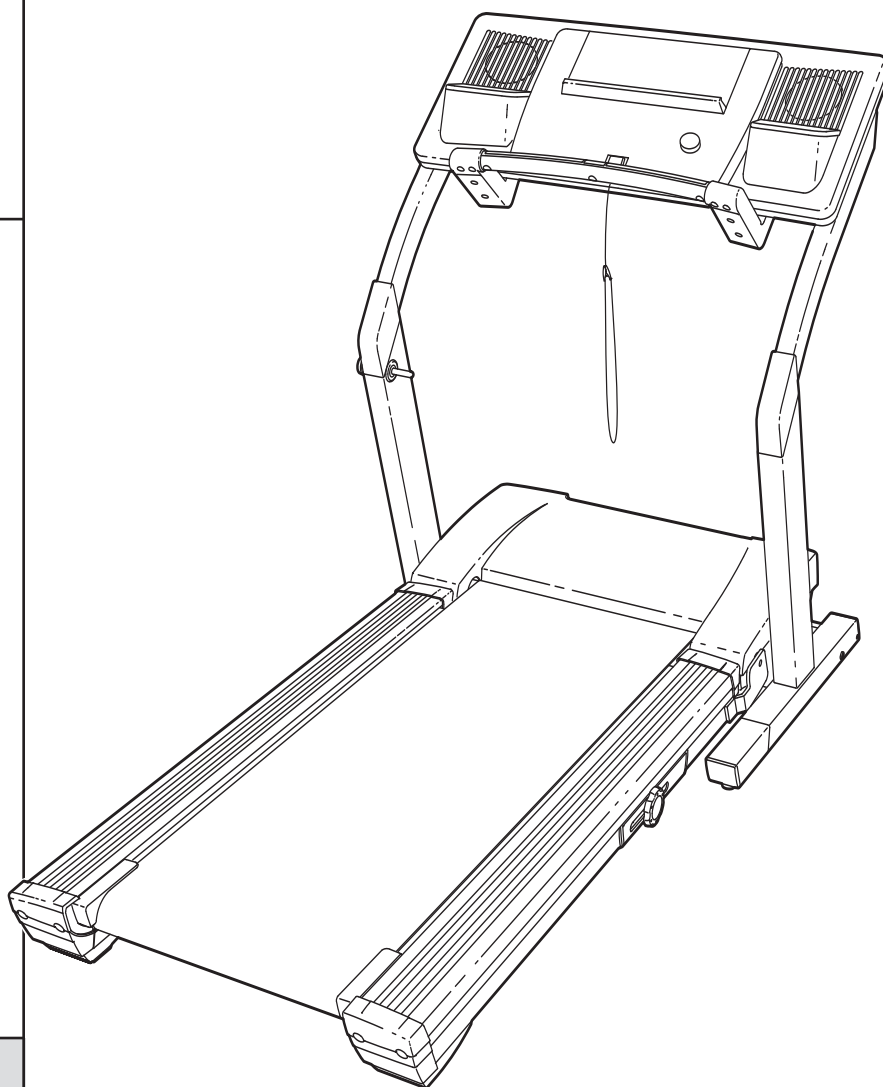
VRAGEN?

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[®]

E3800

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN	9
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	10
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	27
PROBLEMEN OPLOSSEN	29
RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE	32
LIJST MET ONDERDELEN	34
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste Pagina

Opgelet: U kunt in het midden van deze handleiding een GEDETAILLEERDE 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 29 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 stroomonderbreke in de uit positie wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op pagina 5 om de aan/uit stroomonderbreke te vinden.)
18. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie **MONTAGE** op pagina 6 en **DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN** op pagina 27.) U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.
19. Verander de hellingstand van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
20. Zorg ervoor dat de sluitknop volledig gesloten is voordat u de loopband inklapt 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.

24. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en verstevig ze indien nodig.

25. Inspecteer alle onderdelen van de loopband en draai ze dan goed vast.

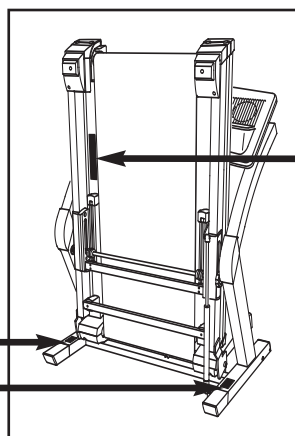
26. **GEVAAR:** Neem altijd voordat u de loopband schoonmaakt het snoer uit het stopcontact. Doe dit ook wanneer u loopband onderhoud en bijstellen procedures uitvoert zoals in deze handleiding is beschreven. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Ander onderhoud dan datgene wat vermeld staat in deze handleiding moet door een technicus uitgevoerd worden.

27. Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.

! 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. Opmerking: het etiket is niet op ware grootte afgebeeld.



! 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.

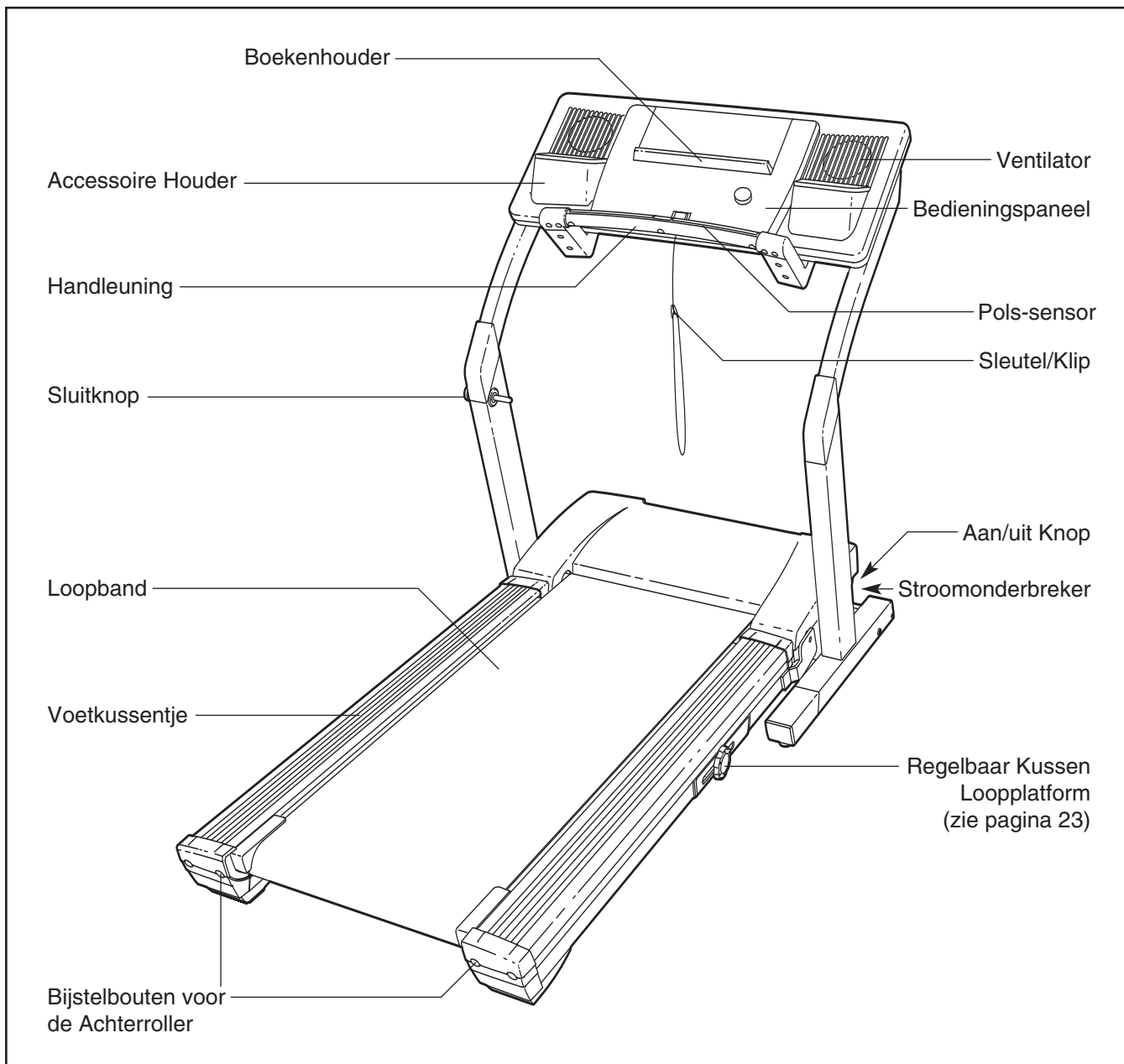
VOORDAT U BEGINT

Gefeliciteerd met uw keuze voor de revolutionaire NordicTrack® E3800 loopband. De E3800 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 E3800 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 NETL82905.0. 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.

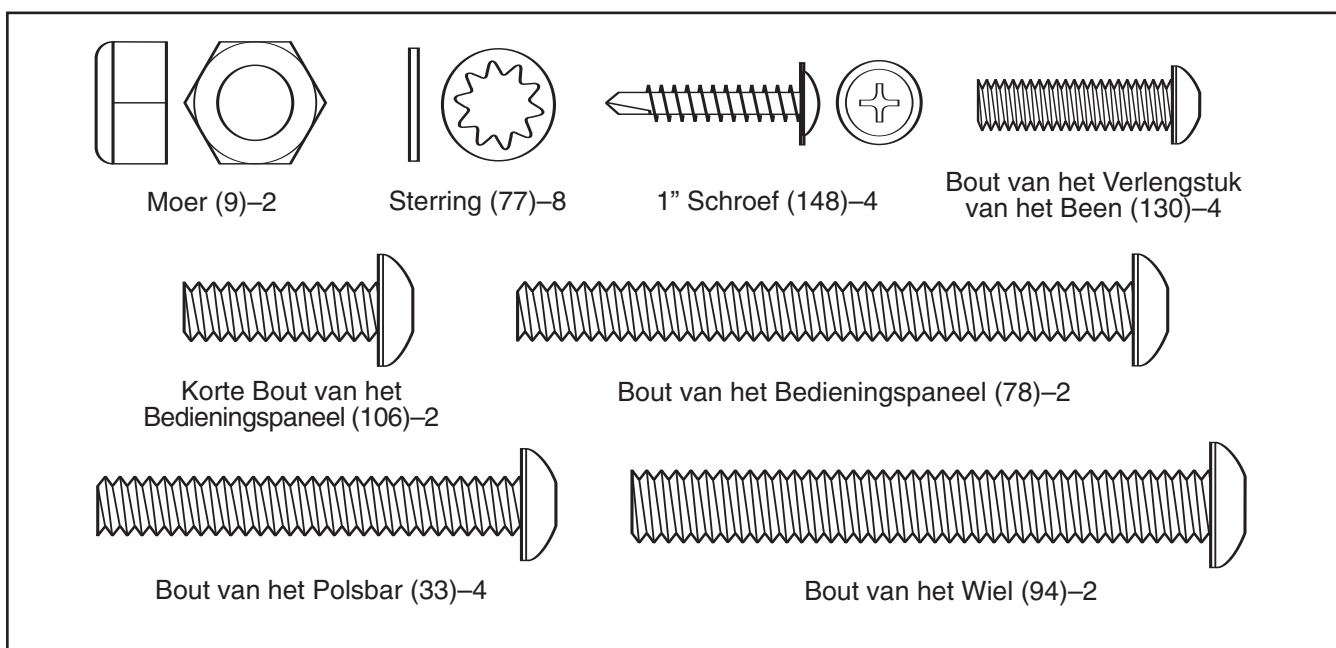


MONTAGE

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 smeer 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.

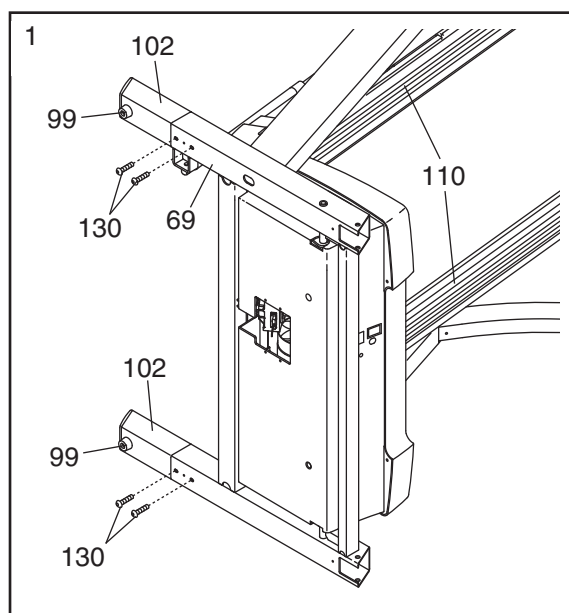


1. Zorg ervoor dat de stekker in het stopcontactuit het stopcontact.

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.**

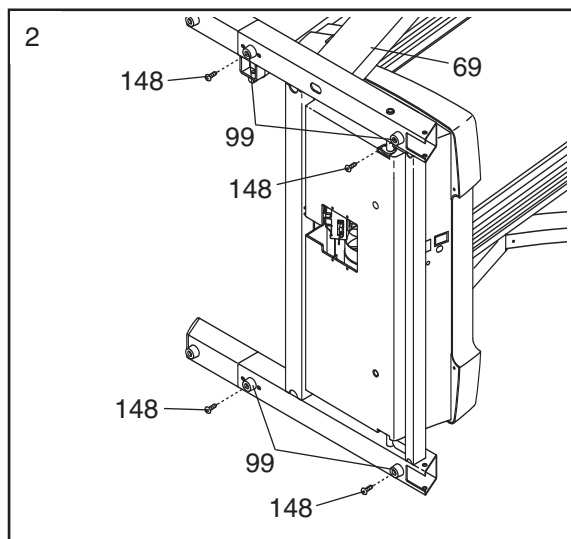
Steek twee Verlengstukken van het Been (102) in de basis van de Staanders (69). Zorg ervoor dat de Verlengstukken van het Been zodanig gedraaid zijn dat de Kussentjes van de Basis (99) zich zoals getoond bevinden.

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.

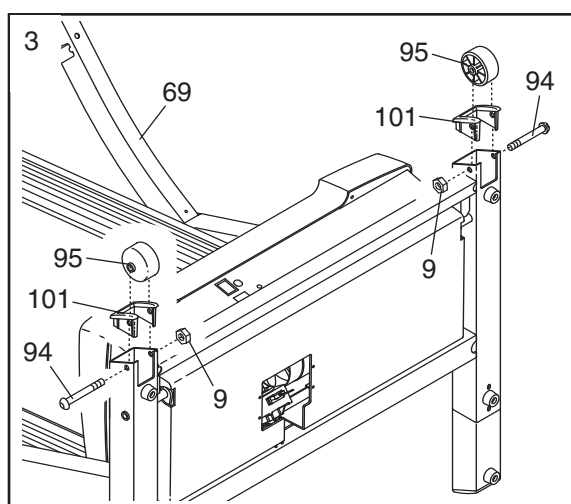


3. Met de hulp van een tweede persoon, leg de Staanders (69) voorzichtig tegen de vloer.

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.**

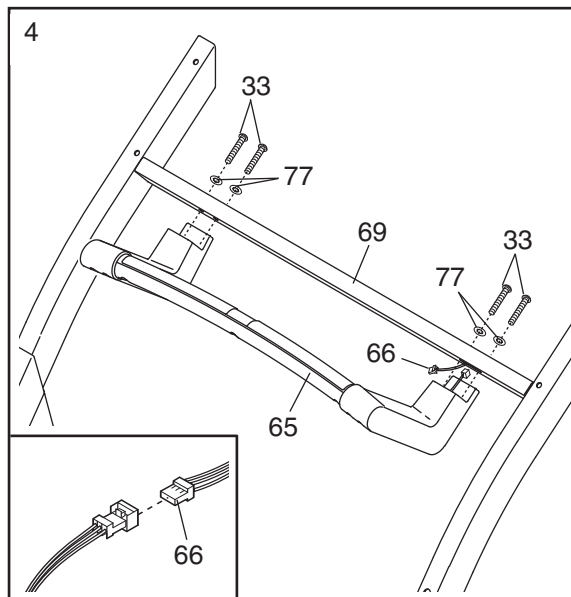
Maak het ander Wielkje (95) en het Wielkapje (101) vast zoals hierboven is beschreven.

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



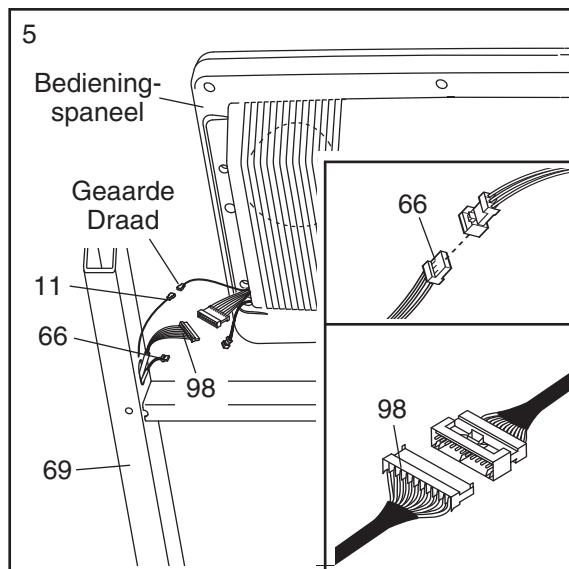
4. Snij de verbinding van de Polsdraad (66) aan de Staanders (69) los. Houdt de Polsstang (65) vast bij de dwarsstang van de Staanders. Maak de Polsdraad vast aan de draad van de Polsstang. **De connectors moeten gemakkelijk in elkaar passen en vastbinden. Mocht dat niet het geval zijn, draai dan een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

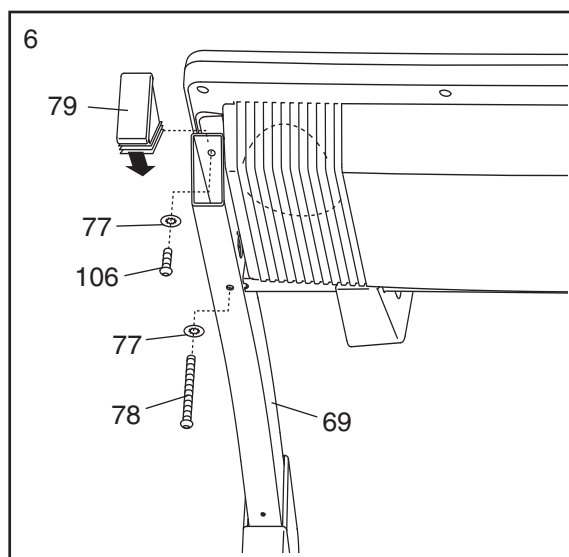
Maak de Gearde Draad van de Staander (11) aan de gearde draad van het bedieningspaneel vast. **Zorg ervoor dat de draden goed verbonden zijn.** Steek vervolgens de gearde draden in het bedieningspaneel.



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.

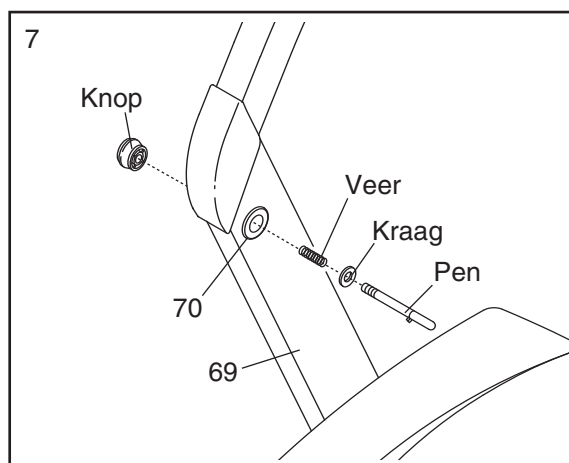


7. Druk de Mouw van de Sluitknop (70) in de linker Staander (69). Aandacht: Gebruik mocht het u wat gemakkelijk maken een rubberen hammer om de Mouw van de Sluitknop van het Slot in te steken.

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 Mouw van de Sluitknop (70) en in de linker Staander (69).

Draai de knop weer op de pen.

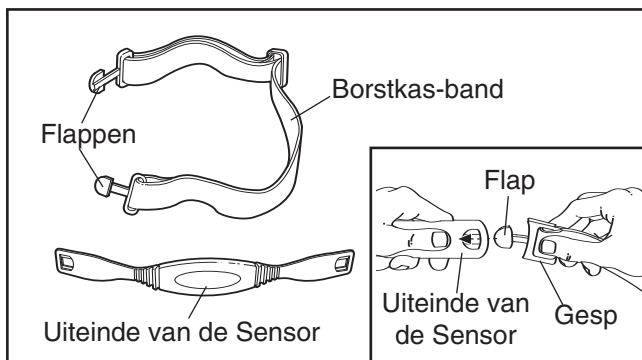


8. **Zorg ervoor dat alle onderdelen vast zijn gedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Bewaar de meegeleverde (zeshoekige) sleutels op een veilige plaats. U zult de sleutel nog nodig hebben om de loopband bij te stellen (zie pagina 30). **Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen.**

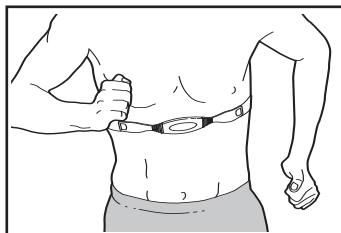
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN

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. Opgelet: 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 .31).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

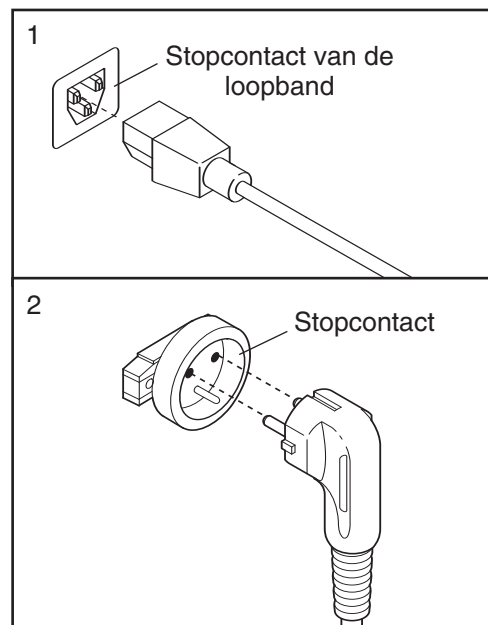
DE AL INGESMEERDE LOOPBAND

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.

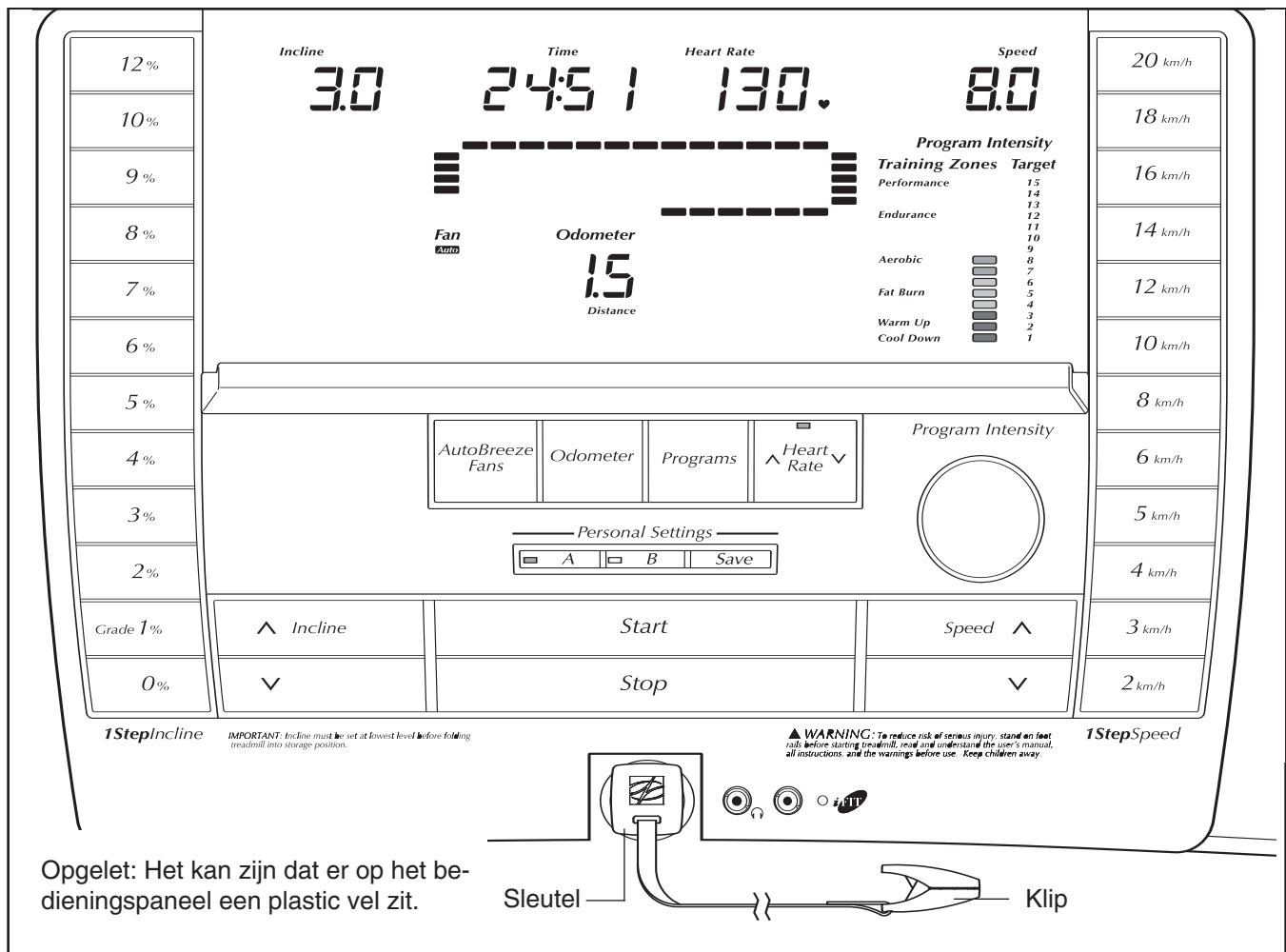
HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.



Opgelet: Het kan zijn dat er op het bedieningspaneel een plastic vel zit.

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. U kunt ook nog uw eigen programma's maken en in het geheugen opslaan voor latere oefeningen. Er worden daarnaast elf voorgedeprogrammeerde

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.**

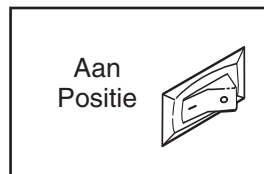
Wanneer de loopband op uw computer is aangesloten, kunt U ook onze website www.iFIT.com bekijken en daar basis programma's direct van internet oproepen. **Raadpleeg de website voor meer informatie.**

Om het controlepaneel handmatig te bedienen, volg de stappen beginnende op bladzijde 12. Om een voorgeprogrammeerd programma te gebruiken, zie bladzijde 15. Om een op maat eigen programma te maken en gebruiken, zie bladzijden 17 en 18. Om het op hartslag afgestemde programma te gebruiken, zie bladzijde 19. Om een iFIT.com MP3, CD, of video programma te gebruiken, zie bladzijde 23. Om een iFIT.com programma onmiddellijk van onze Website te gebruiken, zie bladzijde 25.

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN

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. Aandacht: Het programma dat de laatste keer was gekozen toen de Save toets was ingedrukt wordt automatisch opnieuw gekozen wanneer de stroom wordt geschakeld. De handmatige instelling wordt gekozen wanneer de Save toets nog niet is ingedrukt.

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.

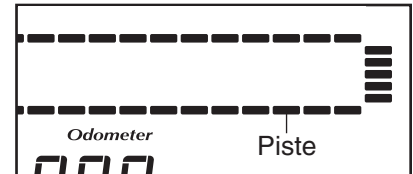
Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN hierboven.

2 Uzelf aanduiden als gebruiker A of als gebruiker B.

Het bedieningspaneel kan programma instellingen voor twee verschillende gebruikers opslaan. Druk op toets A om uzelf aan te duiden als gebruiker A. Druk op toets B om gebruiker B te zijn.

3 De handmatige instelling kiezen.

Wanneer u de handmatige instelling wil kiezen, druk dan meerdere keren op de



Programma toets totdat de piste in het midden van display verschijnt. Zorg ervoor dat het woord *Programs* (programma's) niet onder de piste verschijnt.

4 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 1 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 Snelheids- toetsen 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 Snelheids- toetsen om de loopband weer op te starten.

5 De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk op de Hellingstoename of -afname toets of op een van de 12 1-staps Helling toetsen om de helling van de loopband te veranderen.

Met ieder druk op de Hellingstoename of -afname toets zal de helling met 0,5% wijzigen.

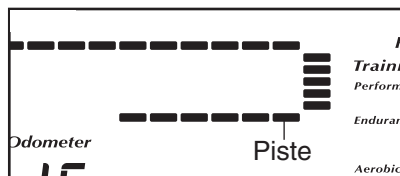
Note: After the buttons are pressed, it may take a moment for the treadmill to reach the selected incline setting.



Wanneer u een van de 1-staps Hellingstoetsen indrukt zal de helling geleidelijk toenemen totdat de gekozen hellingsinstelling bereikt is.

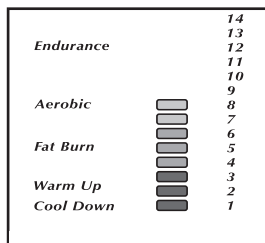
6 Volg uw vordering op de display.

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) aangegeven. 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.

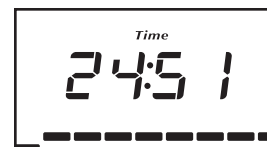
Het rechter onderste gedeelte van de display zal een trainingszone kolom aangegeven die bij benadering de inspanning van uw oefening weergeeft. Wanneer alle acht indicatoren van de kolom branden is bijvoorbeeld Uw tempo ideaal voor een aerobic oefening.



De Helling-/Koolhydraten zone van de display geeft de hellingsinstelling van de loopband aan en het bij benadering aantal verbruikte koolhydraten (in grammen). Aandacht: De display zal telkens wanneer de helling verandert de hellingsinstelling een paar seconden lang aangeven.



De Tijd zone van de display zal de verlopen tijd aangeven. Aandacht: De display zal wanneer een programma gekozen is de overblijvende tijd aangeven in plaats van de verlopen tijd.



De Hartslag/Calorieën zone van de display zal bij benadering het aantal verbrande calorieën aangeven. De display zal ook uw hartslag aangeven wanneer u de handgreep met polssensor of de borstkassensor gebruikt.



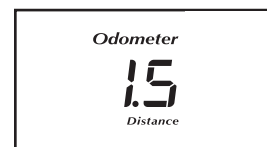
Tempo/Snelheidszone van de display zal de snelheid van de loopband en uw tempo aangeven (tempo wordt in minuten per kilometer gemeten).



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 Tempo/Snelheidszone 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.**



De kilometerteller van de display geeft de gelopen of gerende afstand 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.

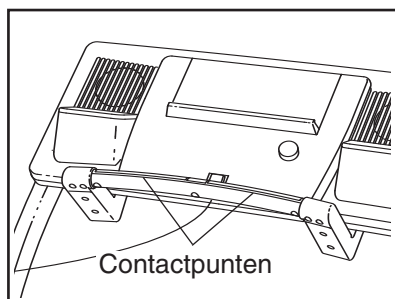
Druk op de Stop knop, haal de sleutel uit het bedieningspaneel en steek de sleutel weer in om de displays opnieuw in te stellen (te resetten).

7 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

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

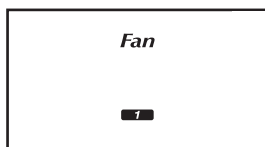
Aandacht: Het bedieningspaneel zal uw hartslag niet goed kunnen aangeven wanneer u de borstkassensor en de handgreep met polssensor gelijktijdig gebruikt.

Verwijder eerst de plastic velletjes geplakt over de metalen contactpunten op de handleuning om de handgreep 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 [PULSE] zal dan worden aangegeven. **Houdt de contactpunten ongeveer 15 seconden vast voor het meest zuivere resultaat.**



8 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 toets om de ventilatoren uit te schakelen. Aandacht: Enkele minuten nadat de loopband is gestopt zullen de ventilatoren automatisch uitschakelen.

9 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. **Opgelet: Het bedieningspaneel behoudt de “demo” instelling wanneer de displays en indicatoren blijven branden nadat u de sleutel heeft uitgetrokken. Zie pagina 26 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.

Aandacht: Bekijk tijdens de eerste paar minuten de ligging van de band en stel deze bij mocht het nodig zijn (zie pagina 30).

HOE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

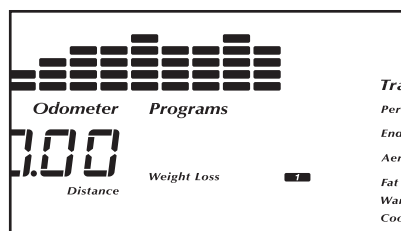
Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELLEN pagina 12.

2 Uzelf aanduiden als gebruiker A of als gebruiker B.

Het bedieningspaneel kan programma instellingen voor twee verschillende gebruikers opslaan. Druk op toets A om uzelf aan te duiden als gebruiker A. Druk op toets B om gebruiker B te zijn.

3 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 Tijdszone van de display zal 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.

4 Het inspanningsniveau van het programma bijstellen als u dat wilt.

Rechtsonder op de display wordt het inspanningsniveau van het gekozen programma aangegeven. Er bestaan 15 inspanningsniveaus. Draai aan de Programma Intensiteitsknop om de zwaarte van het programma te verhogen of verlagen.

Wanneer u het niveau wijzigt dan zullen de nieuwe maximum snelheids- en de nieuwe maximum hellingsinstelling van het programma een

Program Intensity		
Training Zones		Target
Performance		15
		14
		13
Endurance		12
		11
		10
Aerobic		9
		8
		7
Fat Burn		6
		5
		4
Warm Up		3
		2
		1
Cool Down		

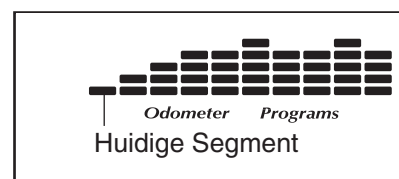
paar seconden lang op de display opflikkeren. Het profiel in het schema zal ook veranderen om de verandering in snelheid van het programma weer te geven. Druk op de Save toets om de nieuwe intensiteit voor verdere oefeningen op te slaan.

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, 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, 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/of 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- en/of de hellingsinstellingen van het programma te hoog of te laag zijn de zwaarte van het programma bijstellen door aan de Programma Intensiteit knop te draaien. Druk op de Save toets om de nieuwe intensiteit voor verdere oefeningen op te slaan.

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 volgend segment van het programma begint automatisch de snelheid en de helling van het volgende segment instellen.

6 Volg uw vordering op de display.

Zie stap 6 op pagina 13.

7 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 14.

8 De ventilator aan doen als u dat wilt.

Zie stap 8 op pagina 14.

9 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 26 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 UW EIGEN PROGRAMMA SAMEN TE STELLEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN pagina 12.

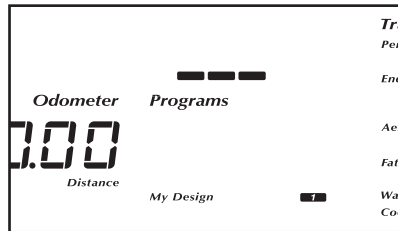
2 Uzelf aanduiden als gebruiker A of als gebruiker B.

Het bedieningspaneel kan programma instellingen voor twee verschillende gebruikers opslaan. Druk op toets A om uzelf aan te duiden als gebruiker A. Druk op toets B om gebruiker B te zijn.

3 Kies een van de programma's op maat.

Druk om een programma op maat te kiezen meerdere keren op de Programma toets totdat de woorden

My Design (Mijn Ontwerp) en het getal *1* of *2* op de display verschijnen.



Aandacht: Slechts drie indicator kolommen zullen langs het schema in het midden van de display schuiven als het programma op maat nog niet ontworpen is. Raadpleeg HOE EEN PROGRAMMA OP MAAT TE GEBRUIKEN op pagina 18 wanneer meer dan drie kolommen verschijnen.

4 Druk op de Start-toets of de Snelheid + toets en stel de gewenste snelheid en helling instelling.

Even nadat u op de toets heeft gedrukt zal de loopband beginnen te draaien. Houdt u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

Raadpleeg het schema. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. De snelheid van het eerste segment zal in de eerste kolom van het Huidig Segment van het piste opflikkeren. (De helling instelling wordt niet op de piste aangegeven.) Om een snelheid en een helling instelling voor uw eerste segment te programmeren stelt U gewoon de snelheid en de helling van de loopband in door op de Snelheid en de Helling toetsen te drukken. Iedere keer als op de snelheidstoetsen wordt gedrukt zal een bijkomende indicator oplichten of doven in de kolom Huidig Segment.



Wanneer het eerste segment van het programma eindigt zal een serie tonen klinken en zullen de huidige snelheidsinstelling en hellingsinstelling in het geheugen worden opgeslagen. *De drie kolommen met indicatoren zullen dan een kolom naar links verplaatst worden* en de snelheid en helling instelling zullen in de kolom van het Huidig Segment opflikkeren. Programmeer een snelheid en helling instelling voor het tweede segment zoals hierboven is beschreven.

Ga door met het programmeren van snelheid en helling instellingen voor het aantal gewenste segmenten. U programma kan uit veertig segmenten bestaan. Druk twee keer op de Stop-toets wanneer u klaar bent met uw oefening. De snelheids- en hellingsinstelling die u geprogrammeerd hebt en het aantal geprogrammeerde segmenten zullen dan in het geheugen worden opgeslagen.

5 De sleutel uit het bedieningspaneel halen wanneer het programma eindigt.

Zie stap 9 op pagina 16.

HOE UW EIGEN PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

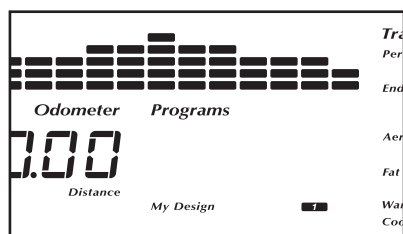
Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN pagina 12.

2 Uzelf aanduiden als gebruiker A of als gebruiker B.

Het bedieningspaneel kan programma instellingen voor twee verschillende gebruikers opslaan. Druk op toets A om uzelf aan te duiden als gebruiker A. Druk op toets B om gebruiker B te zijn.

3 Kies een van de programma's op maat.

Druk om een programma op maat te kiezen meerdere keren op de Programma toets totdat de woorden *My Design* (Mijn Ontwerp) en het getal 1 of 2 op de display verschijnen.



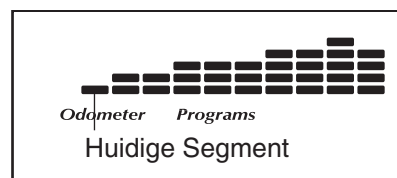
De maximum snelheid en maximum helling van het programma zullen voor ieder gekozen programma op maat een paar seconden lang op de display opflikkeren. De Tijdszone van de display zal aangeven hoe lang het programma zal duren. Een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma zullen op het schema in het midden van de display verschijnen. **Opgelet: Raadpleeg HOE UM EIGEN PROGRAMMA SAMEN TE STELLEN op pagina 17 wanneer er maar 3 indicator kolommen in de piste branden.**

4 Op de Start-toets of de Snelheid + toets drukken 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 wordt in meerdere segmenten verdeeld, die verschillen in tijd. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. Aandacht: Dezelfde snelheids- en/of hellingsinstelling kunnen voor twee of meer opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

De snelheid van het eerste segment zal aangegeven worden in de eerste kolom van het Huidig Segment van de piste, welke opflikkert. (De helling instelling wordt niet op de piste aangegeven). De snelheidsinstellingen voor de verschillende 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/of 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 als u dat wilt tijdens gebruik het programma nogmaals bijstellen. Druk gewoon op de Snelheid en Helling toetsen **om de snelheid en de hellingsstand van het huidige segment aan te passen.**

Deze nieuwe instellingen zullen in het geheugen worden opgeslagen nadat het huidige segment voltooid is. **Om de tijdsduur van het programma te verlengen** moet u eerst wachten totdat het programma beëindigd is. Druk dan vervolgens op de Start-toets en programmeer snelheid en helling instellingen voor zoveel meer segmenten als U wenst. Druk twee keer op de Stop-toets wanneer u het aantal gewenste segmenten heeft toegevoegd. **Om de tijdsduur van het programma te verminderen** moet u altijd tijdens het uitvoeren van het programma twee keer op de Stop drukken.

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.

- 5** **Volg uw vordering op de display.**
Zie stap 6 op pagina 13.

- 6** **Het meten van uw hartslag als u dat wilt.**
Zie stap 7 op pagina 14.

- 7** **De ventilator aan doen als u dat wilt.**
Zie stap 8 op pagina 14.

- 8** **Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met uw oefening.**
Zie stap 9 op pagina 16.

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 programma de hartslag te gebruiken.
- 2** **De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.**

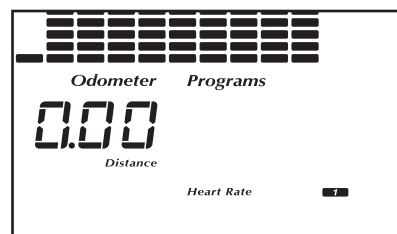
Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN pagina 12.

- 3** **Uzelf aanduiden als gebruiker A of als gebruiker B.**

Zie stap 2 op pagina 12.

- 4** **Kies een van de programma's op maat.**

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

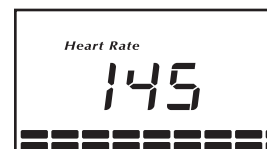


Heart Rate (Hartslag) en het getal 1 of 2 op het midden onderste gedeelte van de display verschijnen.

Voor ieder gekozen hartslag programma zal een profiel van de na te streven hartslaginstellingen in het schema in het midden van de display verschijnen.

- 5** **Een maximum na te streven hartslag instelling invoeren.**

Wanneer een programma voor de hartslag gekozen wordt zullen de woorden *Heart Rate* in de Hartslag/Calorieën zone van de display verschijnen en zal de maximum na te streven hartslag instelling opflikkeren. U kunt op de Hartslag toename en -afname toets drukken als u dat wilt om de maximum na te streven hartslag instelling te veranderen. Druk op de Save toets om de nieuwe maximum na te streven hartslag instelling voor verdere oefeningen op te slaan. Aandacht: Zie hartslagkaart op pagina 33 voor hartslag richtlijnen.

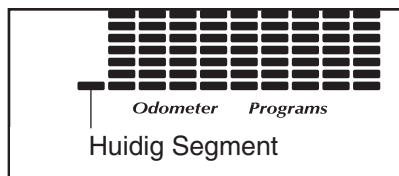


- 6** **Druk op de Start toets of op de Snelheidstoename toets om het programma te starten.**

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. Note: The same target heart rate setting may be programmed for two or more consecutive segments.

De na te streven hartslag instelling voor het eerste segment zal in de Huidige



Segment Kolom verschijnen. De na te streven hartslag instellingen voor de 12 volgende segmenten zullen in de kolommen rechts ervan worden aangegeven.

De kolom van het Huidig Segment en de eerste kolom rechts zullen opflikkeren wanneer er nog maar drie seconden overblijven in het eerste segment. De snelheid- en/of de hellingsinstelling zullen tevens op de display opflikkeren. Wanneer het eerste segment voltooid is *zullen alle instellingen een kolom naar links verplaatst worden*. De hartslag voor het tweede segment wordt dan in de kolom van het Huidig Segment (welke opflikkert) aangegeven.

Het bedieningspaneel zal tijdens ieder segment uw hartslag vergelijken met de huidige na te streven hartslag. De snelheid en/of de helling van de loopband zal automatisch toenemen of verminderen wanneer uw hartslag veel lager of hoger is dan de na te streven hartslag om zodoende uw hartslag dichterbij de na te streven hartslag te brengen. Wanneer uw hartslag nog te laag is en de snelheid van de loopband de maximum snelheid van het programma heeft bereikt (12 km/h) dan zal de helling van de loopband toenemen gaan om uw hartslag dichterbij uw na te streven hartslag te brengen.

Het programma zal zo door gaan totdat de na te streven hartslag instelling voor het laatste segment in de Huidige Segment Kolom wordt aangegeven en het laatste segment eindigt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

U kunt wanneer de snelheids- en/of de hellingsinstellingen van het programma te hoog of te laag zijn de zwaarte van het programma bijstellen door op de Hartslag toename of-afname toetsen te drukken om de maximum na te streven hartslag instelling te veranderen. Druk op de Save toets om de nieuwe maximum na te streven hartslag instelling voor verdere oefeningen op te slaan.

De letters *PLS* zullen wanneer er geen pols gemeten kan worden tijdens het programma op de Hartslag/Calorieën zone van de display worden getoond en de snelheid en helling van de loopband zullen automatisch verminderen totdat uw pols gemeten kan worden. Raadpleeg **PROBLEMEN MET DE BORSTKASSENSOR OPLOSSEN** op pagina 10 als 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.

7 Volg uw vordering op de display.

Zie stap 6 op pagina 13.

8 De ventilator aan doen als u dat wilt.

Zie stap 8 op pagina 14.

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

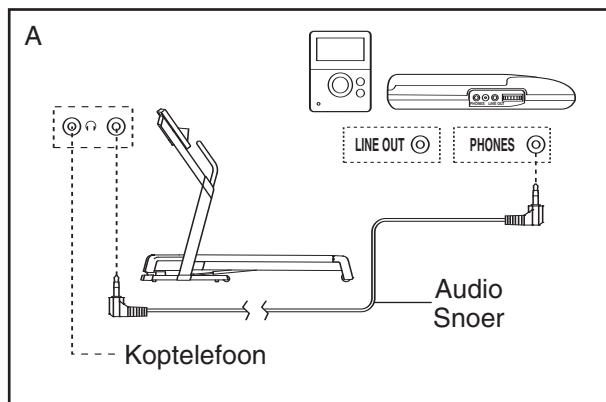
Zie stap 9 op pagina 16.

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 21 tot en met 22 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 22 voor instructies m.b.t. aansluiting. Om de iFIT.com videocassettes te gebruiken moet u de loopband op uw video speler aansluiten. Zie pagina 23 voor instructies m.b.t. aansluiting.

HOE OP UW MP3 SPELER ODER CD SPELER AAN TE SLUITEN

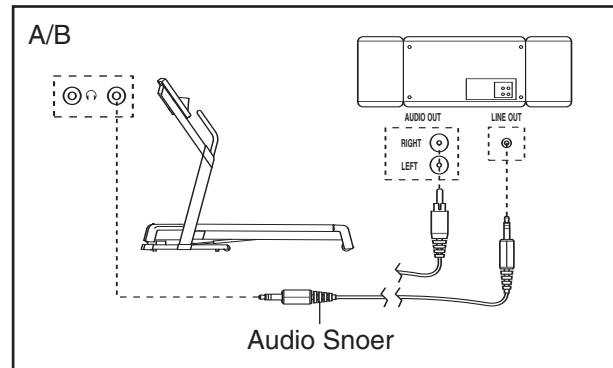
- A. Steek één eind van de meegeleverde 3,5mm bij 3,5mm stereo audio kabel in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind van de kabel in het contactpunt van uw MP3 speler of CD speler. Steek uw koptelefoon in het contactpunt van het bedieningspaneel.



HOE OP UW PORTABLE STEREO AAN TE SLUITEN

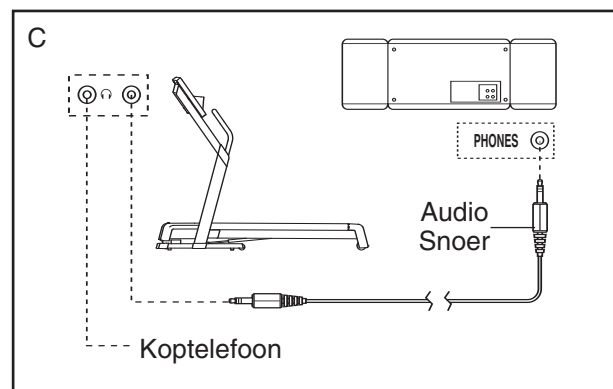
Opgelet: Zie instructie A als uw stereo van een AUDIO OUT plug is voorzien. Zie instructie B als uw stereo van een 3,5 mm LINE OUT plug is voorzien. Zie instructie C als uw stereo alleen een PHONES plug heeft.

- 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.

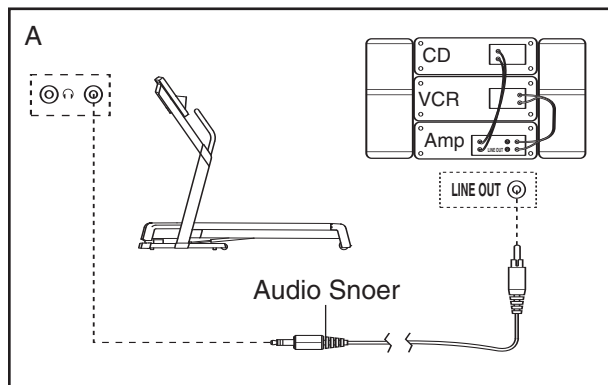
- C. Steek één eind van de 3,5mm bij 3,5mm lange stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in het PHONES contactpunt van uw stereo. Steek uw koptelefoon in het contactpunt van het bedieningspaneel.



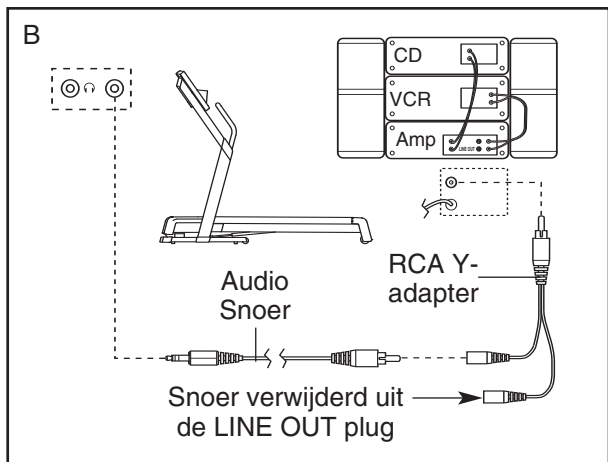
HOE OP UW GELUIDSSYSTEEM AAN TE SLUITEN

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.

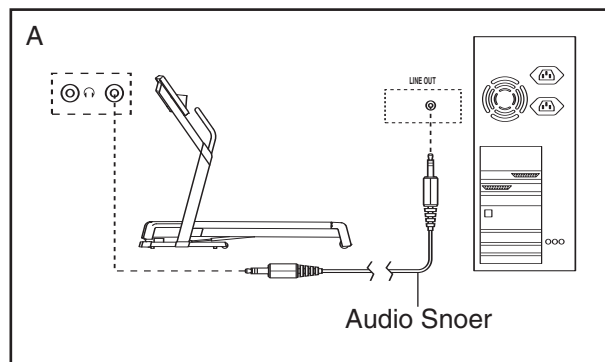


- B. Steek één eind van de 3,5mm lange RCA stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in een RCA Y-adaptor (verkrijgbaar in electronica zaken). Haal vervolgens het snoer die nu in de **LINE OUT** plug zit uit deze plug en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

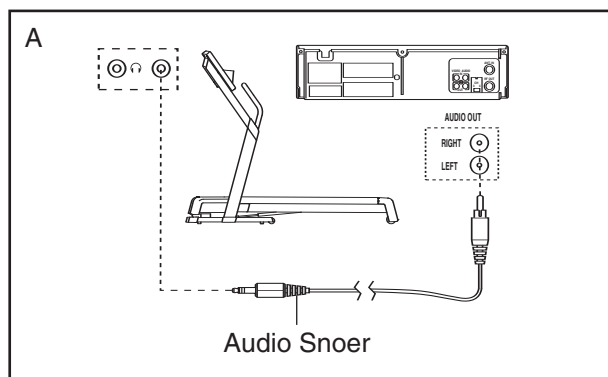
- A. Steek één eind van de 3,5mm bij 3,5mm lange stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind van de kabel in het **LINE OUT** contactpunt van uw computer. Aandacht: Steek uw koptelefoon niet in het contactpunt van het bedieningspaneel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



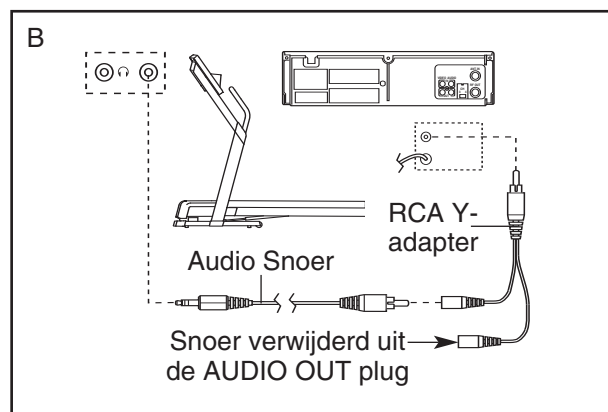
HOE OP UW VIDEO AAN TE SLUITEN

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 22 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-adapter (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-adapter 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 21 tot 23. **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 kft 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.

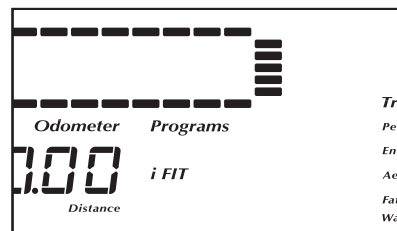
Zie **HOE DE STROOM IN TE SCHAKELN** pagina 12.

- 2** Uzelf aanduiden als gebruiker A of als gebruiker B.

Zie stap 2 op pagina 12.

- 3** 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.



- 4** 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 opflickert. De loopband zal niet reageren op MP3, cd, of video programma's wanneer de tijd op de display opflickert.

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 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 flikkeren. 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 23 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 Snelheids + 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 6 op pagina 13.

5 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 14.

6 De ventilator aan doen als u dat wilt.

Zie stap 8 op pagina 14.

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

Zie stap 9 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

HOE DE PROGRAMMA'S DIRECT VAN ONZE WEBSITE TE GEBRUIKEN

Bezoek onze website www.iFIT.com voor directe internet toegang tot eenvoudige programma's. Additional options are soon to be available. See www.iFIT.com for details.

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 22. 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 Uzelf aanduiden als gebruiker A of als gebruiker B.

Zie stap 2 op pagina 12.

3 De iFIT.com instelling kiezen.

Zie stap 3 op pagina 23.

4 Naar uw computer gaan en de internetverbinding starten.

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

6 Het gewenste programma van onze website kiezen.

Lees en volg on line de programma instructies.

7 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 handleuningen, 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 flinkeren. 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/Tempo 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 electriciteits snoer gewikkeld is.

9 Volg uw vordering op de display.

Zie stap 6 op pagina 13.

10 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 14.

11 De ventilator aan doen als u dat wilt.

Zie stap 8 op pagina 14.

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

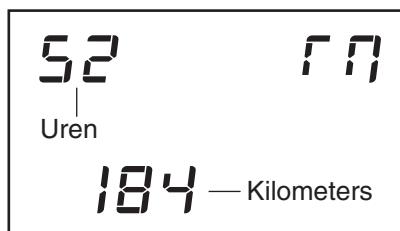
Zie stap 9 op pagina 16.

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. U kunt met de informatie instelling ook de eenheid van het bedieningspaneel in kilometers of mijlen kiezen. U kunt eveneens de demo instelling aan en uit en alle programma's opnieuw instellen met originele instellingen.

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:

De Tijdszone van de display zal het totaal aantal uren aangeven dat de loopband gebruikt is. De Kilometer teller zal het totaal 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 als u dat wilt om van eenheid te veranderen op de Snelheid toename toets.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel is in de "demo" instelling wanneer een "d" in de Hartslag/Calorieën zone 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. **Een "d" verschijnt wanneer de informatie instelling gekozen is. Druk op de Snelheid afname toets totdat de "d" verdwijnt.**

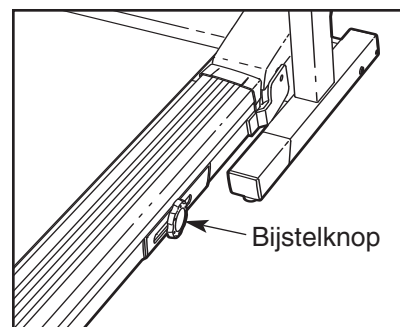
Druk eerst op de Start toets om alle programma's tot originele instellingen terug te brengen. Het woord "SAVE" zal op de Tempo/ Snelheidszone van de display opflikkeren. Druk op de Save toets om alle programma's opnieuw in te stellen. Druk op de Stop toets wanneer u alle programma's niet opnieuw wilt instellen.



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

HOE HET KUSSEN SYSTEEM BIJ TE STELLEN

De loopband is voorzien van een kussen systeem die de impact tijdens het lopen of rennen op de loopband vermindert. Om een wat steviger loopplatform te hebben, schuif dan de



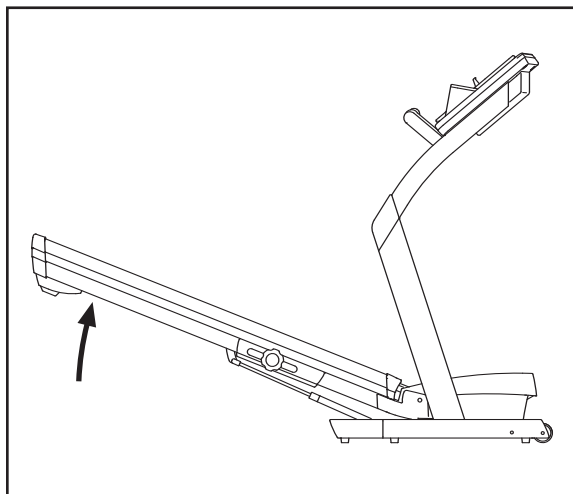
handgrepen van het kussen (alleen de rechter handgreep wordt aangegeven) tegen de achterkant van de loopband. Om een wat zachter platform te hebben, schuif dan de handgrepen van het kussen naar de voorkant van de loopband. **Aandacht: Zorg ervoor dat beide handgrepen op dezelfde standen zitten. De loopplatform moet steviger zijn naarmate u sneller op de loopband rent, of naarmate u meer weegt.**

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

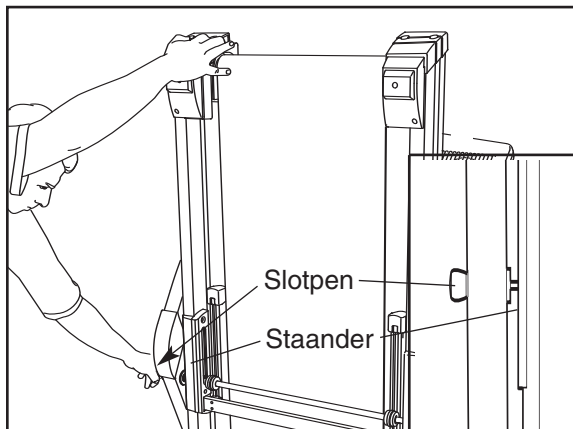
Stel de helling in de laagste stand voordat u de loopband inklapt. U kunt als u dit niet doet de loopband voor altijd beschadigen. Verwijder de sleutel en neem het snoer uit het stopcontact. **WAARSCHUWING: U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.**

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.

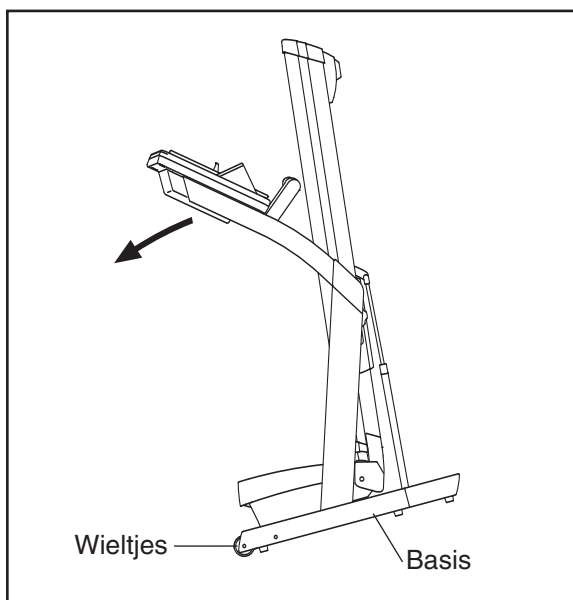
Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houdt de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.



HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

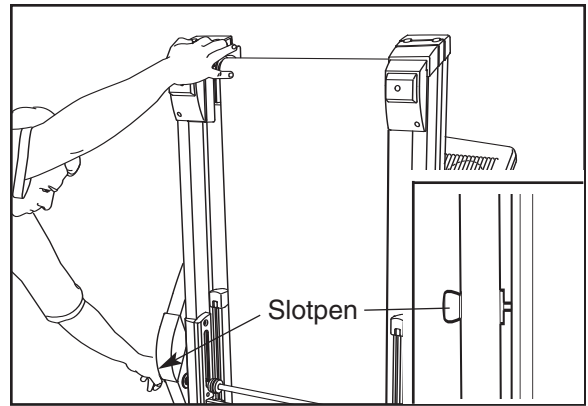
Voordat u de loopband kunt verplaatsen moet u eerst de loopband inklappen zoals hierboven is beschreven. **Zorg ervoor dat de slotpen volledig in het gat zit.**

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.

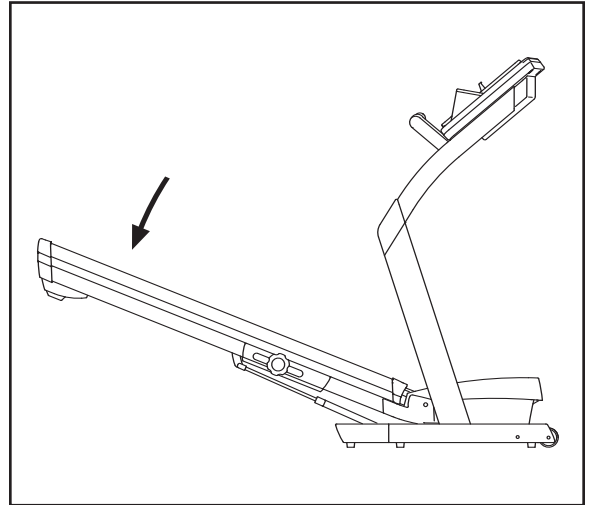


HOE DE LOOPBAND UIT TE KLAPPEN

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.**

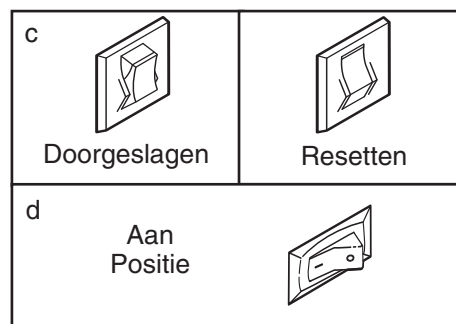


PROBLEMEN OPLOSSEN

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 stroomonderbreker doorgeslagen. Wacht 5 minuten en druk de schakelaar opnieuw in om de stroomonderbreker 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.



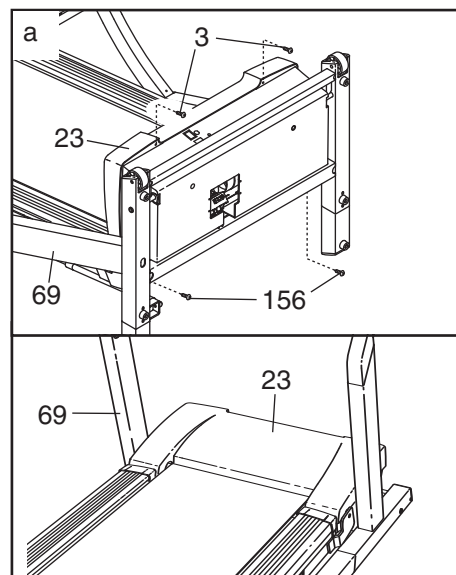
PROBLEEM: Stroomuitval tijdens gebruik

- 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.

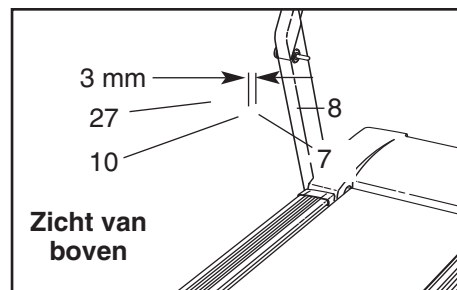
PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- 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" Schroeven (156) en de 2" Schroeven (3) van de Kap (23).

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



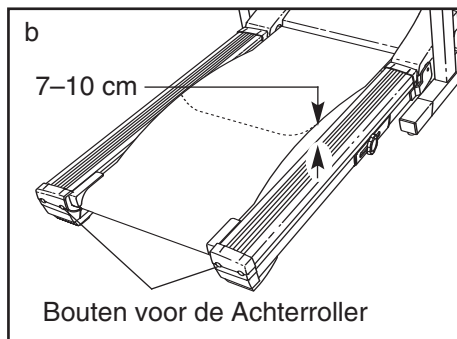
Zoek de Sensor (10) en de Magneet (7) aan de linkerkant van de Katrol (8). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Sensor. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Sensor ongeveer 3 mm is.** Maak de Schroef (27) wat los mocht dat nodig zijn en verplaats de Snelheidssensor 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.

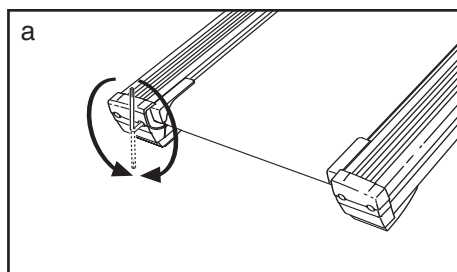
- b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 5 à 7 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.



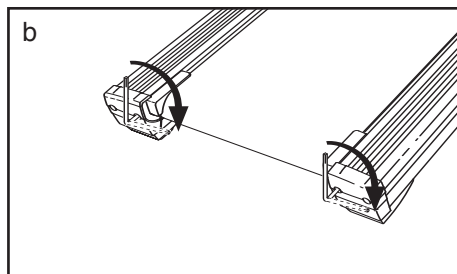
- c. Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband vertraagt wanneer u erop loopt.

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.



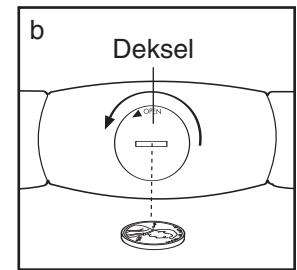
- b. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **HAAL DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband slipt. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag met de klok mee. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 5 à 7 cm van het loopplatform 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.



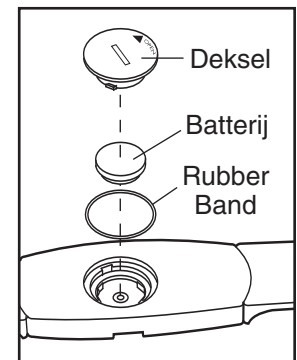
PROBLEEM: De hartslag monitor werkt niet goed.

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.

VOORGESTELDE STREKOEFFENINGEN

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Strek u langzaam, vermijdt krachtige inspanning.

1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig uw lichaam vanuit uw heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders zo veel mogelijk en reik zover mogelijk naar uw tenen toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, achterkant van knieën en rug.

2. Kniepees strekken

Zit met één been gestrekt. Trek uw andere voet naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, onderrug en lies.

3. Kuit/achillespees strekken

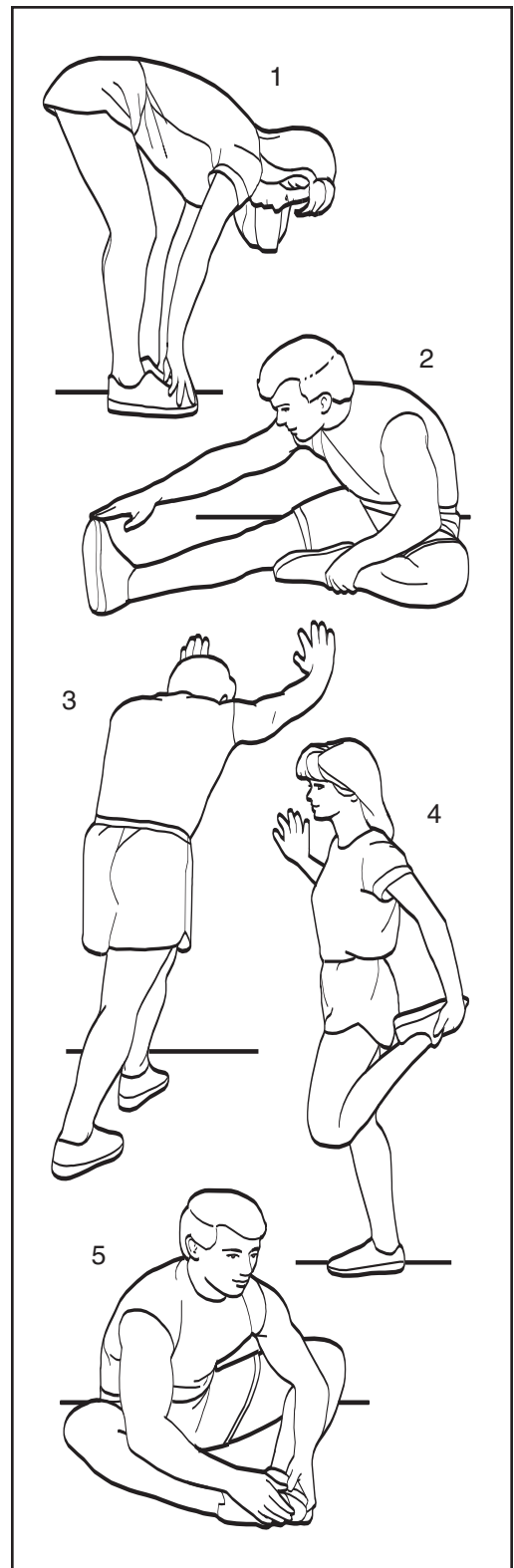
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Spieren: kuit, achillespees en enkels.

4. Dijspier strekken

Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht, uw voet met uw andere hand vast. Breng uw voet zo ver mogelijk tegen uw zitvalk aan. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: dijspier en heupspiers.

5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gebogen. Haal uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Herhaal dit 3 keer. Spieren: dijspier en heupspiers.



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 Beschermpapje (Rechter)
4	1	Voor Beschermpapje (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 Beschermpapje (Rechter)
11	1	Massadraad van 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 Beschermpapje	63	1	Audio Snoer
16	1	Motor	64	1	Borstkas-band Sensor
17	1	Contactpunt	65	1	Polsbar
18	2	Bout van Motor	66	1	Pols-draad
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	Mouw van de Sluitknop
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	Perilla del Control
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	Staander Beschermpapje
32	1	Bijstelbout van de Voorste Roller	80	1	Plaat met Elektronica
33	4	Bout van het Polsbar	81	1	Basis van het Bedieningspaneel
34	6	Tussenring van de Roller/ Tussenring van de Veer	82	1	Bedieningspaneel
35	1	Linker Bescherp 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 Bescherp 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	Bout van het Wiel
47	2	Isolator	95	2	Wiel
48	1	Katrolmoer	96	1	Achter Beschermpapje (Linker)
			97	1	Pakkingring
			98	1	Draadharas van de Staander

**Onder- Aantal Beschrijving
deelnr.**

99	6	Kussen voor de Basis
100	12	3/4" Schroef
101	2	Eindkapje voor het Wiel
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	Massadraad van 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	Bijstelkstan g 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	Versnellingsstan g
130	4	Bouten van het Verlengstuk van het Been
131	1	Stroomonderbreker
132	1	Motor Isolator
133	1	Arm
134	1	Veer Arm

**Onder- Aantal Beschrijving
deelnr.**

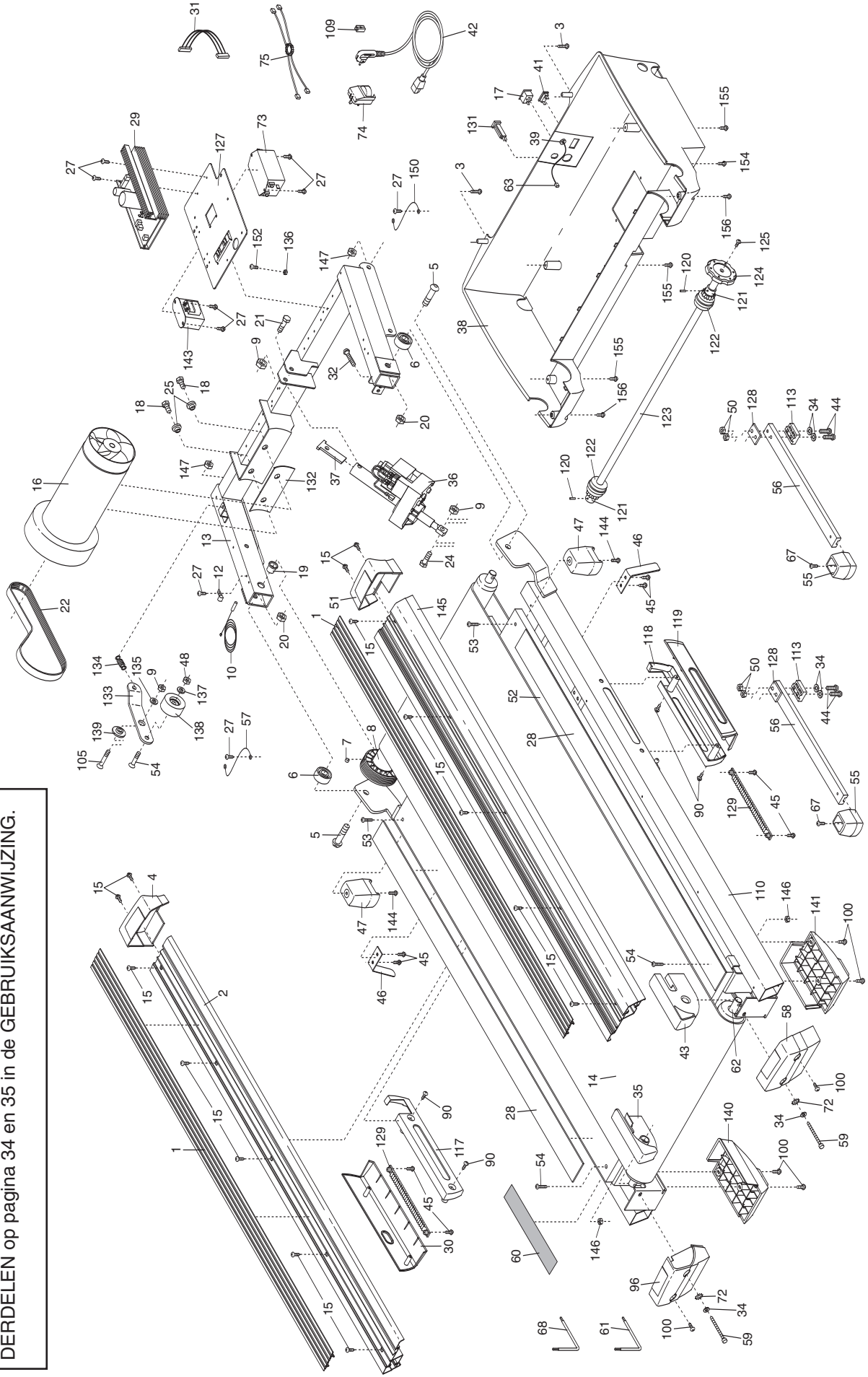
135	2	Nylon Tussenring van de Arm
136	1	Moer van de Beugel
137	1	Katroltussenring van de Arm
138	1	Katrol van de Arm
139	1	Arm Tussenstuk
140	1	Linker Achter Voet
141	1	Rechter Achter Voet
142	1	Schokdemper
143	1	Transformator
144	2	Schroef van Isolator
145	1	Rechter Voetkussentje
146	2	Moer van het 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	1	Bout van de Houder
153	1	Tapa de la Perilla
154	1	Buikpanschroef
155	3	3/4" Buikpanschroef
156	2	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.

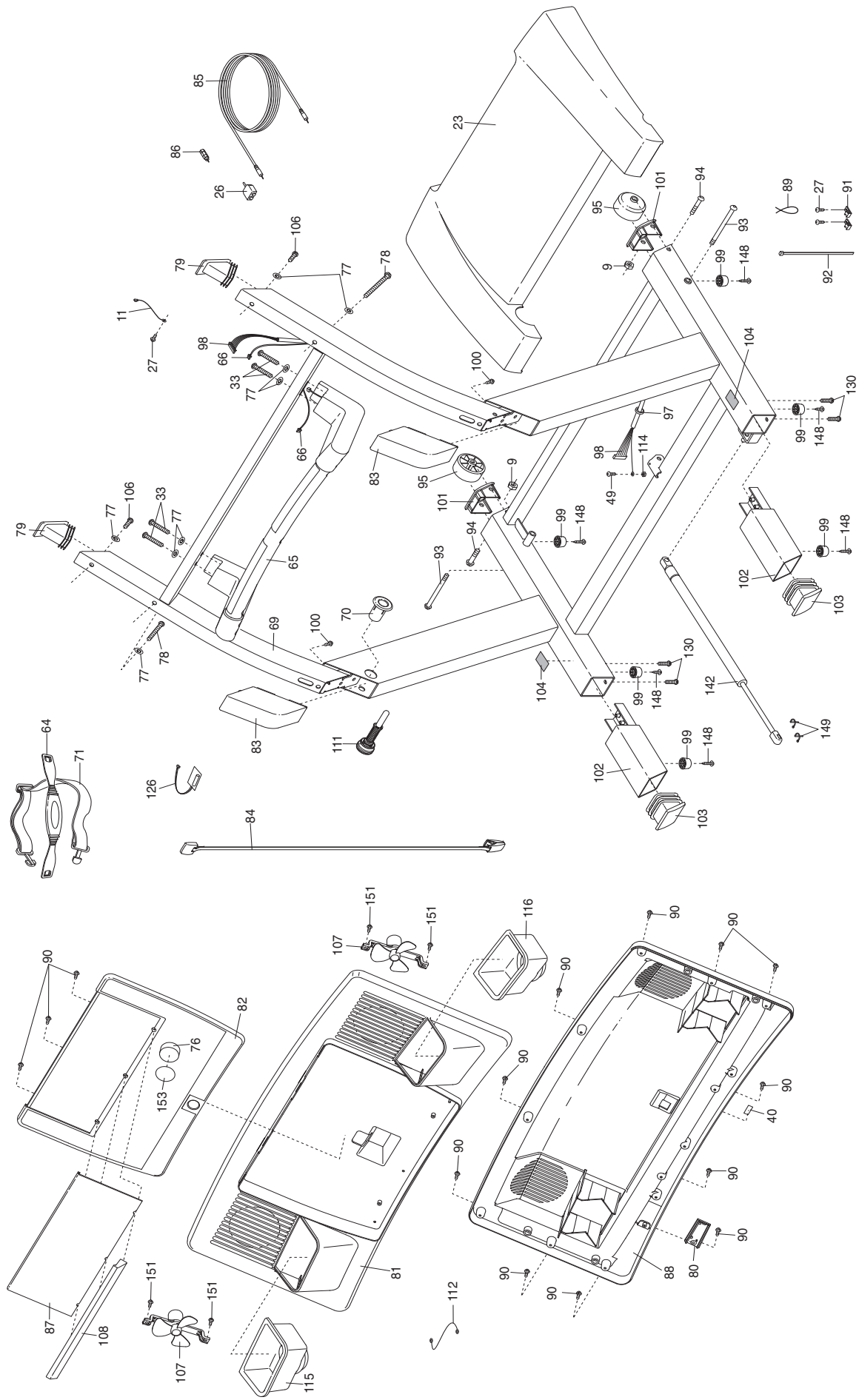
Specificaties kunnen zonder kennisgeving worden veranderd.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. NETL82905.0 R0805A

Zie voor een beschrijving van de onderdelen de LIJST MET ONDERDELEN op pagina 34 en 35 in de GEBRUIKSAANWIJZING.



GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. NETL82905.0 R0805A



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 (NETL82905.0)
- de NAAM van het produkt (NordicTrack E3800 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)