

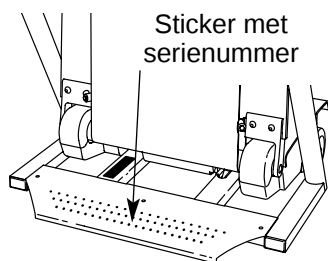
NordicTrack® **4200 R**

Fitness Produkt H Klasse

Modelnummer NETL92130

Serienummer _____

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



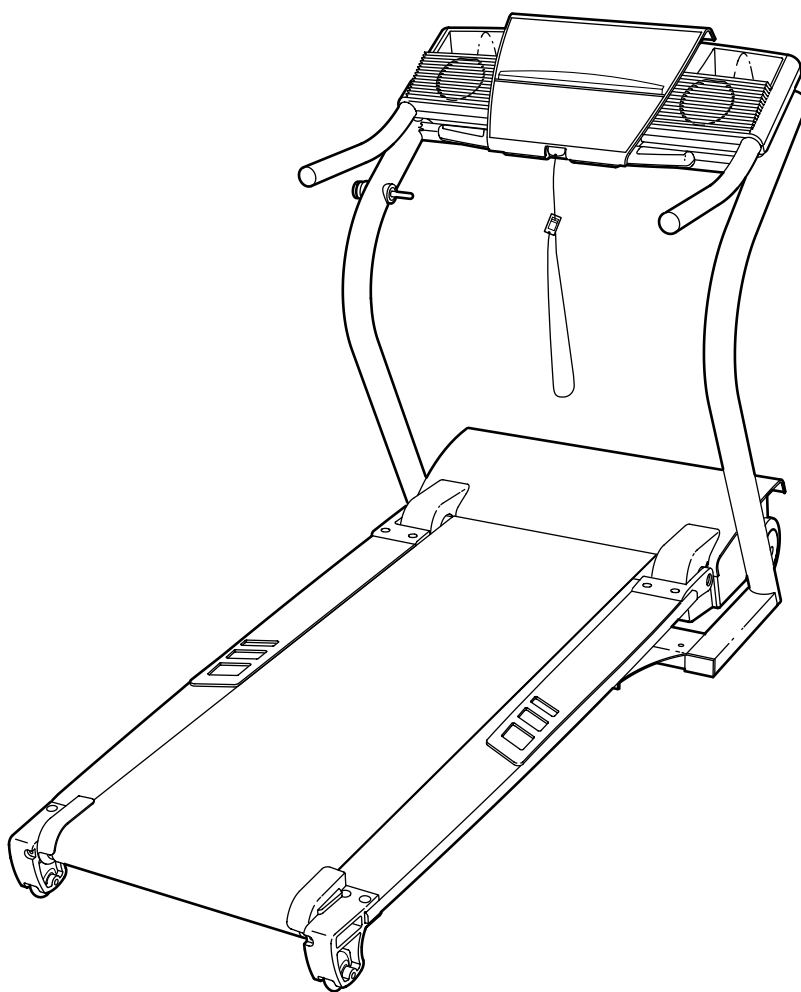
VRAGEN?

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®

4200 R

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN	8
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	9
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	25
PROBLEMEN OPLOSSEN	27
RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE	30
LIJST MET ONDERDELEN	34
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 voorgeschreven in deze handleiding.
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 9). 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 VOORDAT U BEGINT op pagina 5 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 rondraaien. Haal altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en druk de on/off (aan/uit) knop in de off 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, inklappt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 6 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 25.) 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 inklappt of verplaatst.
21. U zult een “piep” geluid horen wanneer tijdens het gebruik van de iFIT.com CD's en video'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 CD's en video's handmatig de snelheid en hellingstand aanpassen door op de Snelheid en Helling toetsen te drukken. De snelheid en hellingstand instellingen van de CD of video 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 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.

⚠ 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.

26. **GEVAAR:** Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken vóór het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding. 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.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

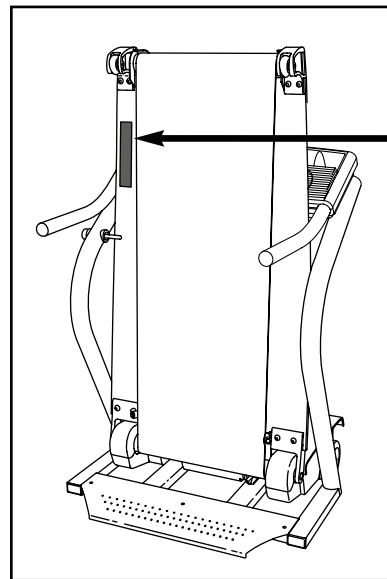
De hieronder weergegeven sticker bevindt zich op uw loopband. De vertaling van de engelse sticker is als volgt:

GEVAAR:

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

- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sluitclip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Plaats 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.

Opmerking: het etiket is niet op ware grootte afgebeeld.



⚠ WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :



- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

- Change speed in small increments.

- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.

- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.

- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.

- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.



- Never allow children on or around treadmill.

- Remove key when not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.

- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.

- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

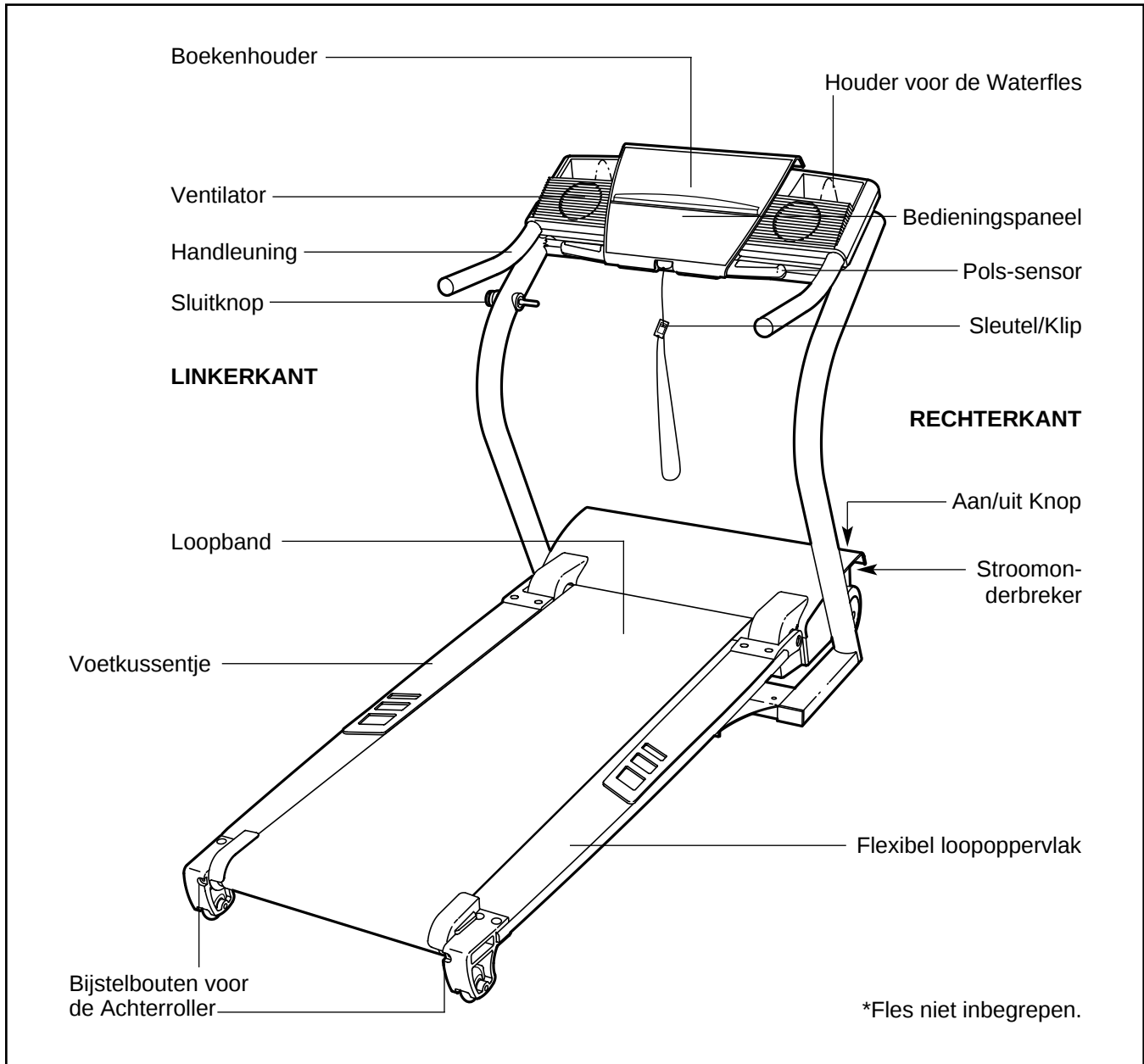
VOORDAT U BEGINT

Gefeliciteerd met uw keuze voor de revolutionaire NordicTrack® 4200 R loopband. De 4200 R heeft een uitgebreid scala aan functies waarmee u uw training plezieriger en effectiever kunt maken. En wanneer u de loopband niet gebruikt kunt u de 4200 R loopband inklappen zodat hij minder ruimte in beslag neemt dan andere loopbanden.

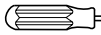
Lees deze handleiding voor uw eigen welzijn zorgvuldig door voordat u de loopband gebruikt. Mocht

u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit Produkt hebt gekocht. 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 NETL92130. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de loopband (zie kapt van deze handleiding).

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



MONTAGE

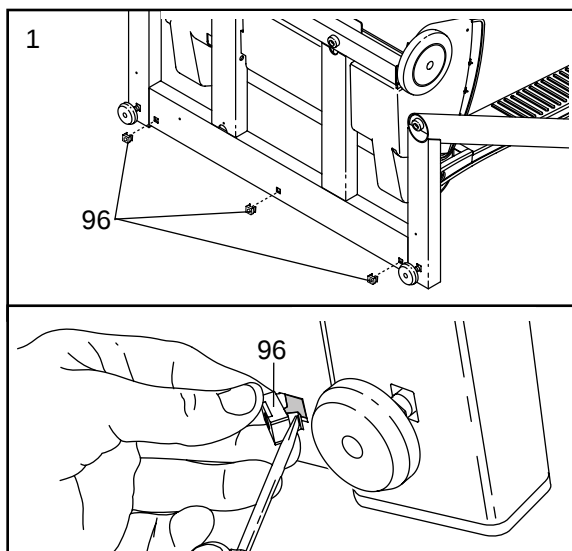
De montage van deze loopband moet door twee mensen gebeuren. Plaats de loopband op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft. **Voor de montage heeft u de meegeleverde inbussleutel** , **draadschaar**  **en verstelbare steeksleutel nodig** .

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.

! WAARSCHUWING: Steek de stekker pas in het stopcontact wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft.

1. Schuif de loopband uit de doos. Steek de drie Kooibeugels (96) in de drie aangegeven gaten van de loopband.

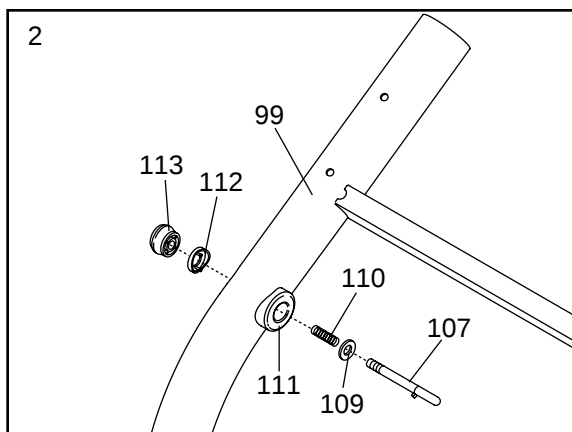
Haak eerst de ene zijde van de Kooibeugel (96) in het gat en gebruik een platte schroevendraaier om de andere zijde in het gat te duwen. Zie de illustratie.



2. Til met de hulp van een tweede persoon de beide Staanders (99) naar een verticale positie. Duw de Sluitknophuls (111) in de linker Staander en houd het Sluitknoptussenstuk (112) tegen de linker Staander.

Verwijder de Sluitknop (113) van de Sluitpen (107). Zorg ervoor dat de Sluitpenkraag (109) en de Veer (110) zich op de Sluitpen bevinden. (Als er twee Sluitpenkragen zijn, plaats er dan een aan elk van beide zijden van de veer.) Steek de sluitpen in de Sluitknophuls (111) en de linker Staander (99).

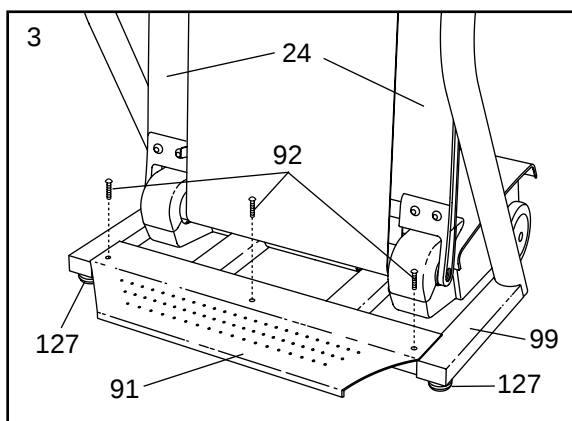
Bevestig de Sluitknop (113) op de Sluitpen (107).



3. Til met de hulp van een tweede persoon het Loopoppervlak (24) in de opbergstand en zorg ervoor dat de sluitpen wordt aangebracht zoals omschreven op pagina 25.

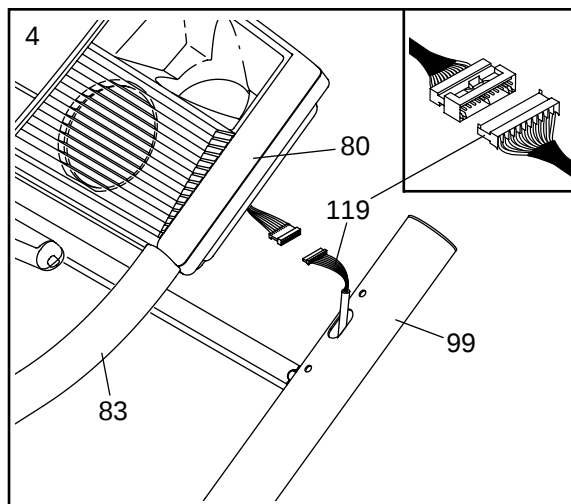
Breng de Onderplaat (91) aan op de loopband zoals aangegeven. Bevestig de onderplaat met de Onderplaat-Schroeven (92). Opmerking: het aanbrengen van de Schroeven is wellicht makkelijker als de loopband enigszins wordt gekanteld door een tweede persoon.

Als de loopband iets onstabiel is, draai dan aan één van of allebei de evenwichtsvoetjes onder de Staanders (99) totdat dit is verholpen. Zet de Loopoppervlak (24) voorzichtig weer neer zoals omschreven op pagina 26.



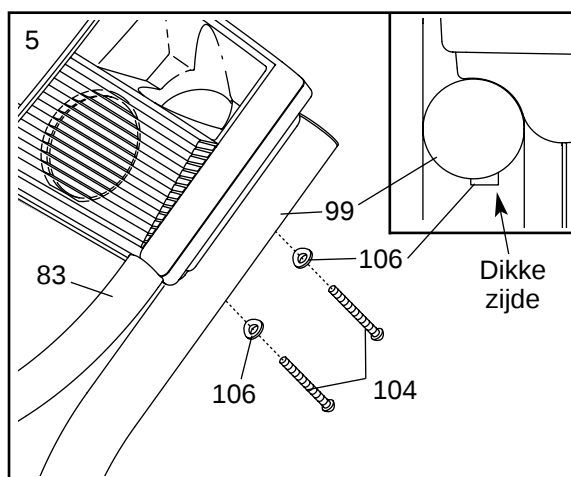
4. Laat een tweede persoon de Handleuning (83) bij de staanders vasthouden. Verbind het Draadharnas (119) met de draden die uit de Basis van het Bedieningspaneel (80) komen (zie illustratie). **De aansluitingen dienen gemakkelijk in elkaar te schuiven en op hun plaats te klikken. Als dit niet gebeurt, draai dan een van de aansluitingen en probeer het opnieuw.** Steek vervolgens de aansluitingen en het Draadharnas voor de staander in het gat in de rechter staander.

Zet de Handsteunen op de Staanders en zorg ervoor dat de draden niet beklemd raken.



5. Steek twee Handleuningbouten (104) met Huls van de Handleuning (106) in de rechter Staander (99) en de rechter Handleuning (83). **Zorg ervoor dat de draden niet beklemd raken.** De Huls van de Handleuning mogen niet uit het oppervlak van de rechter Staander steken. De dikke zijde dient zich aan de zijde van het midden van de loopband te bevinden zoals weergegeven in de illustratie. Til vervolgens de rechter Handleuning iets op en zorg dat de bouten op een lijn staan met de gaten in de Handleuning. Draai de Bouten in de Handleuning. **Draai ze nog niet te stevig vast.**

Bevestig de linker Handleuning (niet afgebeeld) op dezelfde wijze. **Draai daarna alle vier de Handleuningbouten (104) stevig vast.**

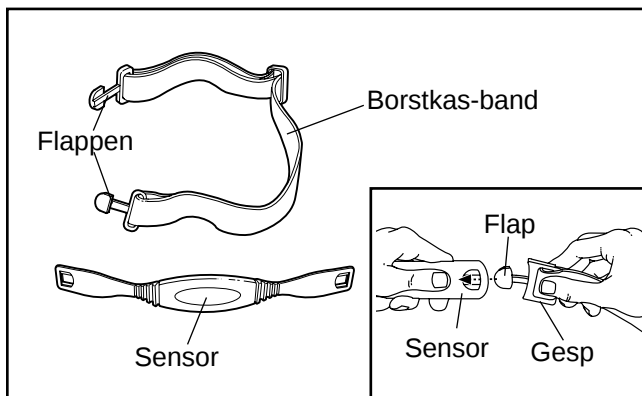


6. **Zorg ervoor dat alle onderdelen vast zijn gedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Bewaar de meegeleverde sleutel op een veilige plaats. U zult de sleutel nog nodig hebben om de loopband bij te stellen (zie pagina 28). **Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen.**

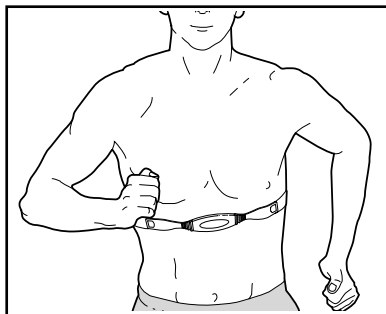
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN

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 flap van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor. 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.
- Maak de borstkas-sensor schoon met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. 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 29).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

DE PERFORMANT LUBE® LOOPBAND

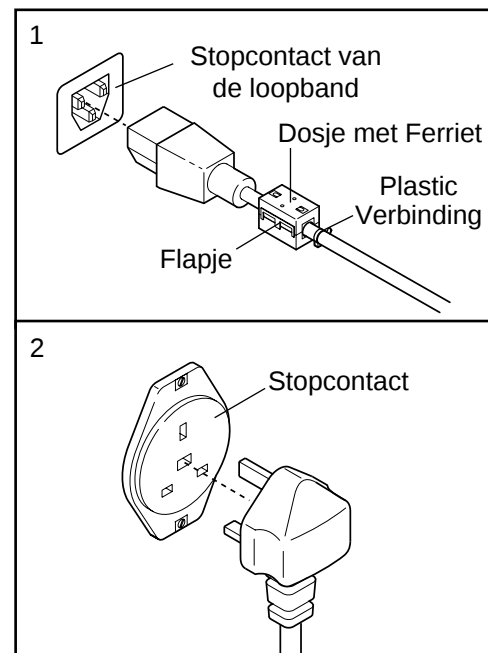
Uw loopband bevat een band die met PERFORMANT LUBE® is behandeld. **BELANGRIJK: Behandel de band of het loopplatform nooit met silicone spray of enig ander middel. Als uw dat doet zult u de loopband beschadigen.**

HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

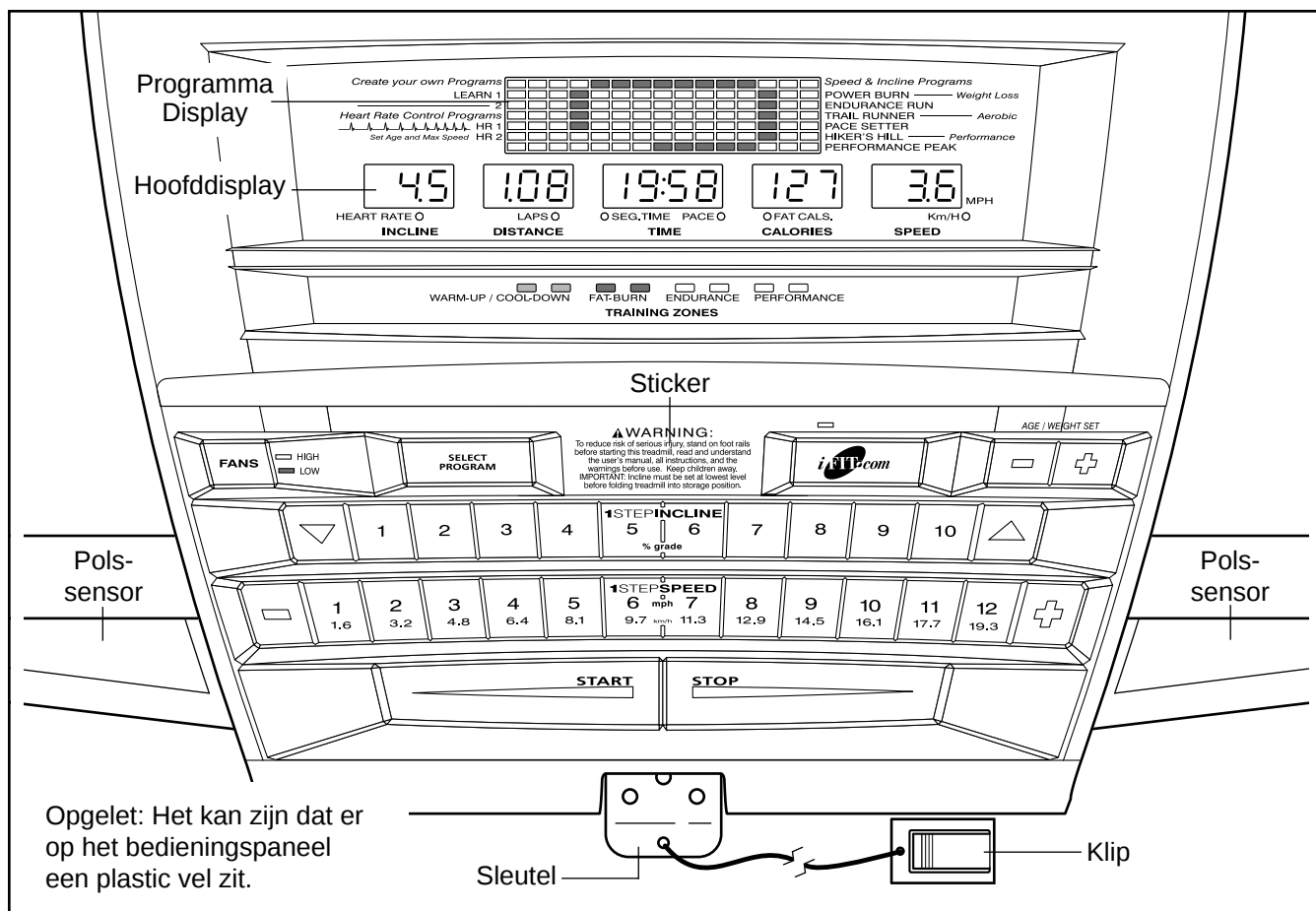
De stekker moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de electriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en geaarde stekker zijn bijgeleverd.

Het apparaat wordt met twee snoeren geleverd. Gebruik het snoer die in uw stopcontact past. Steek het in tekening 1 aangegeven uiteinde van het snoer in het contactpunt van de elliptische crosstrainer. Licht vervolgens het flapje van het dosje met ferriet op en klem het rond het snoer vast. Het dosje met ferriet kan niet op het snoer schuiven. Maak de inbegrepen plastic verbinding achter het dosje met ferriet vast en snij de uiteinden van de verbinding af. Steek de stekker in een geaard stopcontact zoals aangegeven in tekening 2.

Als het snoer beschadigd is moet u het vervangen met een door de fabrikant aanbevolen snoer.



⚠ OPGELET: 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.



WAARSCHUWINGEN

De sticker op het bedieningspaneel is in het Engels. Het meegeleverde blad met stickers bevat dezelfde informatie in vijf verschillende talen. Zoek naar de sticker met Nederlandse opschrift. Plak de sticker op de aangegeven plaats.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het geavanceerde bedieningspaneel bevat een indrukwekkende reeks van functies die in belangrijke mate bijdragen aan het behalen van het hoogst mogelijke rendement uit uw oefeningen. 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.

Daarnaast heeft de console twee voorgeprogrammeerde trainingen en twee hartslag-programma's. Ieder programma regelt automatisch de snelheid en de hellingstand van de loopband om uw oefening doeltreffend te maken. U kunt ook uw eigen programma's samenstellen en ze in het geheugen opslaan voor verdere raadpleging.

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 (inbegrepen) kunt U de loopband op uw geluidssysteem, uw portable stereo, computer, of video speler aansluiten en de speciale iFIT.com CD en video programma's afspelen (CD's en video's zijn apart te koop). De iFIT.com CD en video 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. **U kunt onze website www.iFIT.com bekijken en daar iFIT CD's en video's kopen.**

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 11. Om een voorgeprogrammeerd programma te gebruiken, zie bladzijde 13. Om een op maat eigen programma te maken en gebruiken, zie bladzijden 15 en 16. Om het op hartslag afgestemde programma te gebruiken, zie bladzijde 17. Om een iFIT.com CD of videoprogramma te gebruiken, zie bladzijde 21. Om een iFIT.com programma onmiddellijk van onze Website te gebruiken, zie bladzijde 23.

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende voorzorgsmaatregelen door voordat u het bedieningspaneel gebruikt.

- Sta nooit op de loopband wanneer u deze in gebruik neemt.
- Draag altijd de klip (zie tekening op pagina 10) wanneer u de loopband gebruikt.
- Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
- 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.
- Houdt het bedieningspaneel droog om het risico van een elektrische schok te voorkomen. Zorg ervoor dat u geen vloeistof op het bedieningspaneel morst en gebruik alleen maar sluitbare flessen.

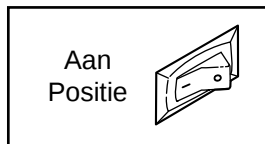
HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN

1 De stekker in het stopcontact steken.

Zie pagina 9.

2 De aan/uit knop in de aan positie plaatsen.

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



3 Doe de klip aan de tailleband van uw kleding vast.

Ga op de voetenkussentjes van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vast zit (zie tekening op pagina 10) en maak de klip aan de tailleband van uw kleding vast. Steek vervolgens de sleutel in het bedieningspaneel. **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.

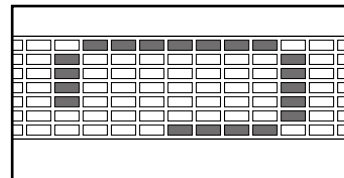
HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN hierboven.

2 De handmatige instelling kiezen.

Wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt wordt de handmatige instelling gekozen. Druk nadat u een programma hebt geselecteerd enkele malen op de Select Program-toets totdat er een baan wordt weergegeven op het programma-display en het lampje boven de iFIT.com-toets niet brandt.



3 Op de Start-toets of de Snelheid [SPEED] + toets drukken om de loopband te starten.

Direct nadat u op de toets drukt zal de loopband met een snelheid van 1 mijl per uur (mph) beginnen te draaien.



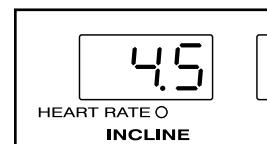
Houdt u vast aan de handleuning vast en begin te oefenen. De snelheid van de loopband kan worden geregeld met de toetsen Snelheid + en -. Iedere keer als de toets wordt ingedrukt zal de snelheid van de loopband 0,1 mph veranderen. Wanneer u de toets ingedrukt houdt zal de snelheid van de loopband 0,5 mph veranderen. Om de snelheid sneller te veranderen, kunt u op de 1-step Snelheid-toetsen [1 STEP SPEED] drukken. Opgelet: Nadat u op de toetsen heeft gedrukt kan het even duren voor de loopband de gekozen snelheid bereikt.

Druk op de Stop-toets om de loopband te stoppen. De Tijd/Tempo [TIME/PACE] display zal opflikkeren. Druk op de Start-toets of de Snelheid + toets om de loopband weer opnieuw in gang te zetten.

Opgelet: Bekijk tijdens de eerste paar minuten de ligging van de band en stel deze bij mocht het nodig zijn (zie pagina 28).

4 De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk op de helling toetsen Δ en ∇ om de Hellingstand van de loopband te veranderen. Ieder keer als de toets

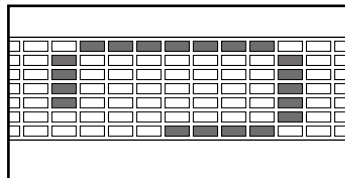


wordt ingedrukt zal de helling van de loopband 0,5% veranderen. Om de hellingsinstelling snel te veranderen, druk op de 1-step Hellingstand-toetsen [1 STEP INCLINE] toetsen. Opgelet: Nadat u op de toetsen heeft gedrukt kan het even duren voor de loopband de gekozen hellingstand bereikt.

5 Uw vordering op de vier displays volgen.

Programma display

Een piste van 250 m wordt aangegeven wanneer u de handmatige of de

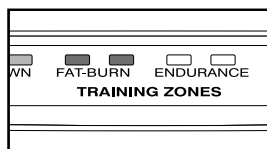


iFIT.com instelling heeft gekozen. De indicators zullen tijdens uw oefening opflikkeren om zodoende uw weg langs de piste aan te geven. Wanneer u een rondje voltooid heeft zal een nieuwe ronde beginnen.

De trainingszone display

De trainingszone display geeft bij benadering de intensiteit van uw oefening aan.

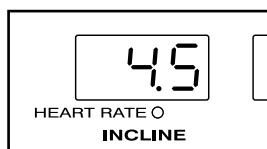
Naarmate de intensiteit vergroot, gaan er extra lampjes branden.



Helling/Hartslag [INCLINE/HEART RATE] display

Dit display geeft het hellingsniveau aan van de loopband.

Als u hierbij de handgreep hartslagsensor of de sensor voor de borst-hartslag gebruikt, zal het display ook uw hartslag laten zien. Opmerking: steeds wanneer het hellingsniveau verandert, wordt op het display het hellingsniveau getoond.



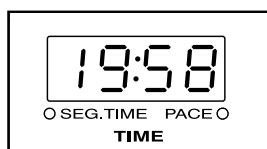
De Afstand/Ronden [DISTANCE/LAPS] display

Deze display geeft aan de gelopen afstand en het aantal afgelegde rondjes van 1/4 mijlen [250 m]. Telkens zal na een paar seconden het getal op de display veranderen zoals door de Laps indicator onder de display is aangegeven.



Tijd/Tempo [TIME/PACE] display

wanneer u de handmatige of de iFIT.com instelling heeft gekozen, deze display geeft de verlopen tijd uw tempo aan (het tempo is in minuten per mijl gemeten). Als er een programma wordt geselecteerd,



teerd, toont het display de resterende tijd, het huidige programmasegment en uw huidige tempo. Om de paar seconden wisselt de weergave van het display. Dit wordt aangegeven door de indicatoren onder het display.

Calorieën/Vetcalorieën [CALORIES/FAT CALS.] display

—geeft de verbruikte calorieën en vetcalorieën aan (zie VET VERBRUIKEN op pagina 30). Telkens na een paar seconden zal het aangegeven getal op de indicator van de display veranderen.



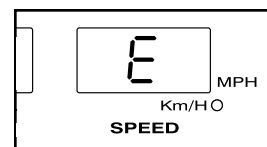
Opmerking: het display toont een nauwkeurigere berekening van calorieën en vetcalorieën als u uw gewicht opgeeft. Om uw gewicht op te geven, dient u de handmatige instelling te selecteren. Druk enkele malen op de toetsen AGE/WEIGHT SET om uw gewicht in te voeren. Uw gewicht wordt getoond op het Snelheid-display. Enkele seconden nadat de toetsen de laatste keer worden ingedrukt, verdwijnen de gewichtsinstellingen van het display. Uw gewicht kan daarna in het geheugen worden opgeslagen.

Snelheid [SPEED] display

Deze display geeft de snelheid van de loopband aan.



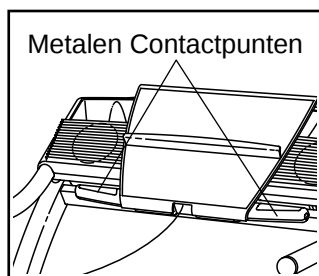
Opmerking: wanneer de Km/H-indicator onder het Snelheid-display oplicht, toont de console de snelheid en afstand in kilometers. Als deze indicator niet brandt, worden snelheid en afstand in mijlen getoond. Houd de Stop-toets vast terwijl u de sleutel in het paneel plaatst om de eenheid te veranderen. De Snelheid display zal een "E" aangeven voor engelse mijlen of een M aangeven voor kilometers. Druk op de Snelheid + toets om van de ene naar de andere eenheid over te schakelen. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u de gewenste eenheid heeft gekozen en steek deze vervolgens weer in. **Opgelet: Voor het gemak geven alle instructies in deze handleiding mijlen aan.**



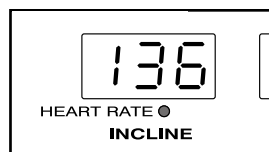
Druk op de Stop-toets, haal de sleutel uit het bedieningspaneel en steek de sleutel weer in om de displays opnieuw in te stellen (te resetten).

6 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Ga op de voetkussentjes staan om uw hartslag te meten met de hartslagsensor in de handgreep, **ga op de voetkussentjes staan**. Plaats uw handen op de metalen contactpunten om handleuning. Plaats uw handpalmen op de bovenste en uw vingers op de onderste contactpunten—**zorg dat u uw handen niet beweegt**.



Wanneer uw pols wordt gemeten zal de hartslag indicator drie keer opflinkeren. (— — —) zal op de Helling/Hartslag display verschijnen en dan zal uw hartslag worden aangegeven. **Houdt de contactpunten ongeveer 15 seconden vast voor het meest zuivere resultaat.**



7 Zet desgewenst de ventilatoren aan.

Om de ventilatoren op een lage snelheid in te schakelen, drukt u op de toets Ventilatoren [FANS]. Druk nogmaals op deze toets om de ventilatoren op een hoge snelheid te laten draaien. Als u een derde keer op de Ventilatoren-toets drukt, worden de ventilatoren uitgeschakeld. Opmerking: Steeds als de loopband een paar minuten lang stil staat, gaan de ventilatoren automatisch aan.

8 De loopband stoppen en de sleutel uit het bedieningspaneel halen wanneer u klaar bent met u 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 24 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.

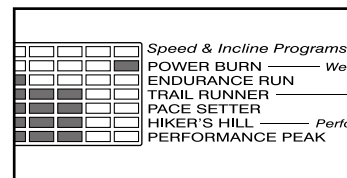
HOE VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELLEN op pagina 11.

2 Een van de drie vooraf ingestelde programma's kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Druk enkele malen op de Select Program-toets totdat een van de lampjes POWER BURN, ENDURANCE RUN, TRAIL RUNNER, PACE SETTER, HIKERS HILL of PERFORMANCE PEAK gaat branden.



Ongeveer zes seconden nadat er een programma is geselecteerd, wordt de Helling/Hartslag-display de maximale hellinginstelling voor het programma knipperend getoond. Op de Snelheid-display wordt de maximale snelheid voor het programma knipperend getoond. Het Tijd/Tempo-display toont hoe lang het programma duurt. Het programma-display toont de eerste tien snelheidsinstellingen voor het programma.

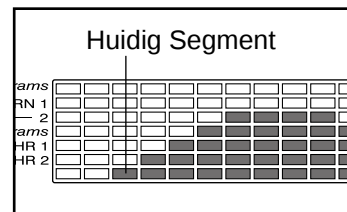
3 Op de Start-toets of de Snelheid + toets drukken om het programma te starten.

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. (De Tijd/Tempo display geeft de resterende tijd aan van het programma en van het huidige segment.) Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. (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 programma display, welke opflink kerk. (De helling instelling wordt niet op de display aangegeven). De snelheidsinstellingen



voor de volgende 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 display en/of de Helling/Hartslag display opflikkeren en zult U ook drie tonen horen 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 branden nadat de snelheidsinstellingen naar links zijn verplaatst, bewegen de snelheidsinstellingen omlaag zodat alleen de hoogste indicatoren in het programma-display worden getoond. Als niet alle lampjes in de kolom voor het huidige segment branden wanneer de snelheidsinstellingen weer naar links worden verplaatst, bewegen de snelheidsinstellingen weer naar boven.

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 handmatig de snelheid of de helling instelling aanpassen wanneer deze te hoog of te laag ligt door op de Snelheid of de Helling toetsen van het bedieningspaneel te drukken. Een bijkomende indicator zal gaan branden of uitgaan in de kolom van het Huidig Segment wanneer u een paar keer op de Snelheid toetsen drukt. (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 uitgaan in die ko-

lommen.) **Opmerking: wanneer het volgende segment begint, past de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aan.**

Druk op de Stop-toets om het programma tijdelijk te stoppen. De Tijd/Tempo zal opflikkeren. Druk op de Start-toets of the Snelheid + toets om het programma weer op te starten. Druk op de Stop-toets om het programma te eindigen. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en steek de sleutel weer in het bedieningspaneel.

4 Uw vordering op de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

5 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 12.

6 Zet desgewenst de ventilatoren aan.

Zie stap 7 op pagina 13.

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

Zorg ervoor dat wanneer het programma eindigt **de helling van de loopband zich in de laagste positie/stand bevindt**. 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 24 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.

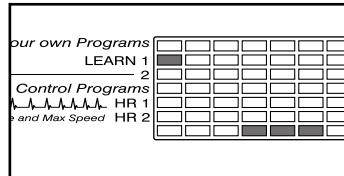
HOE UW EIGEN PROGRAMMA SAMEN TE STELLEN

1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 11.

2 Een van uw eigen programma's kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Om een aangepast programma te selecteren, drukt u enkele malen op de Select Program-toets totdat het lampje LEARN 1 of LEARN 2 gaat branden.

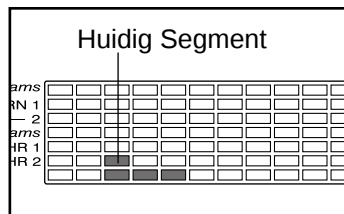


Opgelet: Als u uw programma nog niet heeft samengesteld zullen drie kolommen met indicatoren in de programma display gaan branden. Raadpleeg HOE UW EIGEN PROGRAMMA TE GEBRUIKEN op pagina 16 wanneer er meer dan drie kolommen met indicatoren branden.

3 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.

Kijk op de programma display. Ieder eigen programma wordt in segmenten met een tijdsduur van 1 minuut verdeeld. 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 programma display opflikkeren. (De



helling instelling wordt niet op de display 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. Telkens wanneer U een paar keer op de Snelheid toetsen drukt zal een aanvullende indicator in de kolom van het Huidig Segment gaan branden of doven.

De snelheid en de helling instellingen zullen in het geheugen worden opgeslagen wanneer het eerste segment van het programma voltooid is. *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. Opgelet: Nadat het derde segment voltooid is zullen de kolommen met indicatoren niet meer een kolom naar links verplaatst worden. In plaats daarvan *zal de kolom van het Huidig Segment met een kolom naar rechts worden verplaatst*. Wanneer de kolom van het Huidig Segment de rechterkant van de programma display bereikt *zullen alle kolommen met indicatoren in de display drie kolommen naar links worden verplaatst*.

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 snelheid en helling instellingen en het aantal segmenten zullen dan in het geheugen worden opgeslagen.

4 Uw vordering op de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

5 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 12.

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

Zie stap 7 op pagina 14.

HOE UW EIGEN PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

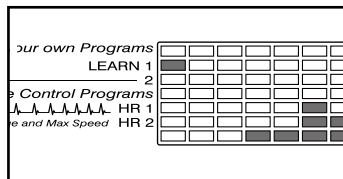
1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 11.

2 Een van uw eigen programma's kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Om een aangepast programma te selecteren, drukt u enkele malen op de Select

Program-toets totdat het lampje LEARN 1 of LEARN 2 gaat branden.

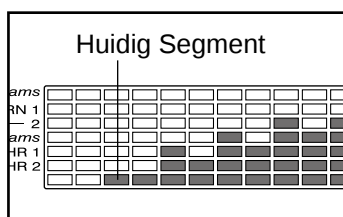


Tot ongeveer zes seconden nadat er een programma is geselecteerd, knippert het Helling/Hartslag-display met de maximale helling-instelling voor het programma. Het Snelheid-display toont knipperend de maximale snelheidsinstelling voor het programma. Het Tijd/Tempo-display toont hoe lang het programma duurt. Het programma-display toont de eerste tien snelheidsinstellingen voor het programma. **Opgelet: Bekijk HOE UW EIGEN PROGRAMMA SAMEN TE STELLEN op pagina 15 als er maar drie kolommen met indicatoren in de programma display branden.**

3 Op de Start-toets of de Snelheid + toets drukken om het programma te starten.

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

Ieder programma wordt in verschillende segmenten met een tijdsduur van 1 minuut verdeeld. 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 de programma display opflikkeren. (De helling instelling wordt niet op de display aangegeven.) Een moment nadat er op de toets is gedrukt, begint de loopband te bewegen.



De kolom van het Huidig Segment en de eerste kolom rechts zullen opflikkeren wanneer er nog maar drie seconden overblijven in het eerste segment. U zult ook een geluidstoon horen. Bovendien zullen de Snelheid display en/of de Afstand/Helling

display opflikkeren en zult U drie tonen horen 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 aangegeven. De snelheid en de helling van de loopband zullen zich automatisch aan het tweede segment aanpassen.

Het programma blijft doorlopen tot de snelheid van het laatste segment is aangegeven in de kolom van het Huidig Segment van de programma display en de Tijd display geeft aan dat er geen tijd meer over is. De loopband komt 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 hellingstand 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. Opgelet: Terwijl u segmenten aan het programma toevoegt zullen de snelheid instellingen niet naar links worden verplaatst. Integendeel de kolom van het Huidig Segment zal een kolom naar rechts worden verschoven. Wanneer de kolom van het Huidig Segment de rechterkant van de programma display bereikt zullen alle kolommen met indicatoren in de display drie kolommen naar links worden verplaatst. 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. Alle displays zullen tijdelijk stoppen en de Tijd display zal opflikkeren. Om het programma te herstarten druk dan op de Start-toets of de Snelheid + toets. Om het programma te beëindigen druk dan op de Stop-toets, haal de sleutel uit het bedieningspaneel en steek de sleutel vervolgens weer in het bedieningspaneel.

4 Uw vordering op de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

5 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 12.

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

Zie stap 7 op pagina 14.

GEBRUIKSAANWIJZING VOOR HET OP HARTSLAG AFGESTEMDE PROGRAMMA

⚠ 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.

Loop de procedures hieronder door om de programma's voor de hartslag te kunnen gebruiken.
Opgelet: U moet de borstkas-sensor (zie pagina 8) dragen om de programma's voor de hartslag te kunnen gebruiken.

Volg onderstaande stappen om het op de hartslag afgestemde programma te gebruiken.

1 De borstkas-sensor dragen.

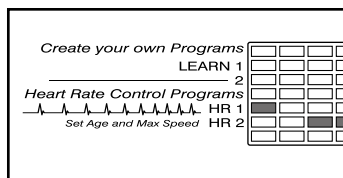
Zie pagina 8.

2 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

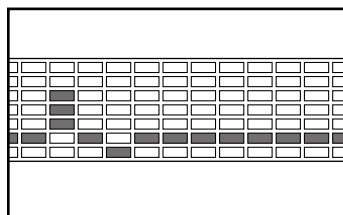
Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 11.

3 Selecteer het op hartslag afgestemde programma.

Als de sleutel erin gestopt is, zal de handmatige modus geselecteerd worden. Om een aangepast programma te selecteren, drukt u enkele malen op de Select Program-toets totdat het lampje HR1 of HR2 gaat branden.



Tijdens de hartslagprogramma's zal het programma-display een grafiek laten zien die uw hartslag weergeeft. Elke keer als er een hartslag gedetecteerd wordt, zal er een piek toegevoegd worden.



4 Voer uw leeftijd in.

Als het hartslagprogramma geselecteerd wordt, zal een leeftijdsinstelling oplichten in het hellingdisplay en zullen de letters "AGE" (leeftijd)



verschijnen op het Snelheid display. U moet uw leeftijd invoeren om het hartslagprogramma te kunnen gebruiken. Als u uw leeftijd al hebt ingevoerd, drukt u nogmaals op de Start-toets (hierdoor wordt het programma niet gestart). Als u uw leeftijd niet hebt ingevoerd, drukt u op de toetsen AGE/WEIGHT SET totdat uw leeftijd wordt weergegeven. Druk daarna op de Start-toets. Uw gewicht kan daarna in het geheugen worden opgeslagen.

5 De maximum snelheidsgrens van het programma bijstellen.

De letter SPd (snelheid) en de maximale snelheidsgrens instelling voor het programma zullen in de Snelheid display verschijnen wanneer u een programma voor de hartslag heeft gekozen. Druk op de 1-step Hellingstand-toetsen wanneer u de maximale snelheidsgrens wilt aanpassen.



6 Druk op de Start-toets of de Snelheid + knop om het programma te laten beginnen.

Direct nadat de knop is ingedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellingsinstellingen voor het programma. Houd de leuning vast en begin te lopen.

Elk hartslagprogramma is verdeeld in twintig segmenten van een minuut. (De Tijd/Tempo-display toont zowel de resterende tijd in het programma als de resterende tijd in het huidige segment van het programma.) Voor elk segment is een doelhartslag geprogrammeerd. (Dezelfde hartslaginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.)

Het bedieningspaneel zal van tijd tot tijd uw hartslag vergelijken met uw ten doel gestelde hartslag instelling. Wanneer uw hartslag boven of lager dan uw ten doel gestelde doel hartslag instelling ligt dan zal de loopband automatisch versnellen of vertragen om bij uw hartslag aan te sluiten. Wanneer de snelheid de maximale grens van het programma (zie stap 5 op pagina 17) bereikt heeft en uw hartslag nog steeds lager ligt dan uw ten doel gestelde hartslag instelling, dan zal de helling van de loopband toenemen om uw hartslag dichterbij uw ten doel gestelde hartslag instelling te brengen.

Het programma blijft doorlopen totdat er geen tijd meer over is. De loopband komt dan langzaam tot stilstand.

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.

Wanneer uw pols tijdens het programma niet gemeten kan worden dan zullen de letter PLS in de Helling/Hartslag display opflikkeren en zullen de snelheid en helling van de loopband automatisch toenemen of verminderen totdat het programma uw pols kan meten. Bekijk de instructies op pagina 8 als dit voorkomt.

Druk op de Stop-toets om het programma wanneer dan ook te stoppen. Programma's voor de hartslag mogen zouden echter niet tijdelijk gestopt en dan weer gestart mogen worden. Om een programma voor de hartslag opnieuw te gebruiken kies dan weer het programma en begin bij het begin.

7 Uw vordering op de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

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

Zie stap 7 op pagina 14.

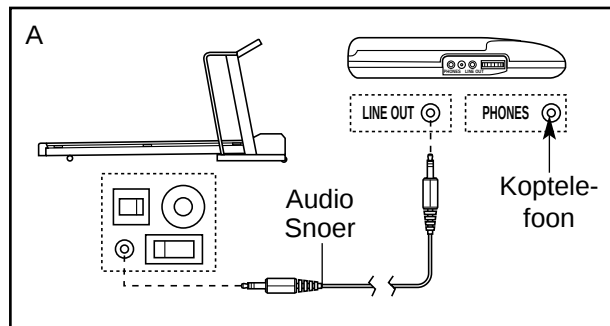
HOE DE LOOPBAND OP UW CD SPELER, VIDEO OF COMPUTER AAN TE SLUITEN

Om de iFIT.com CD's te kunnen gebruiken moet u de loopband op uw portable CD speler, portable stereo, geluidssysteem of computer (met CD speler) aansluiten. Zie pagina's 19 tot en met 20 voor instructies m.b.t. aansluiting. **Om de iFIT.com videocassettes te gebruiken** moet u de loopband op uw video speler aansluiten. Zie pagina 21 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 20 voor instructies m.b.t. aansluiting.

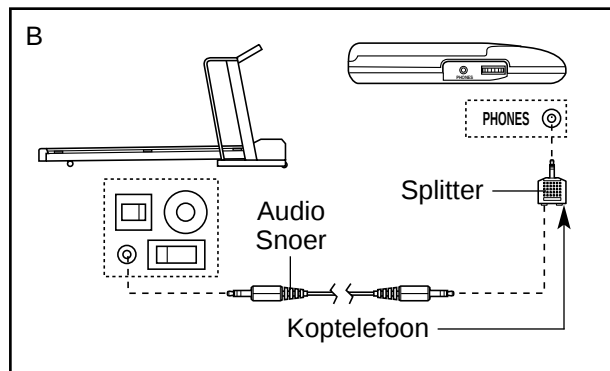
HOE OP UW CD SPELER AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw portable CD speler van aparte LINE OUT en PHONES pluggen is voorzien. Zie instructie B als uw CD speler maar van één plug is voorzien.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de LINE OUT plug van uw CD speler. Steek uw koptelefoon in de PHONES plug.



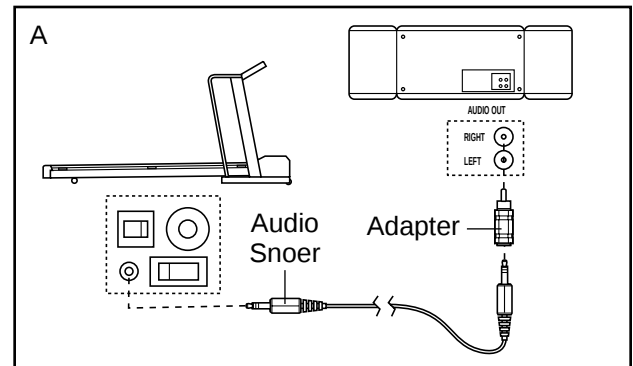
- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in een splitter. Steek de splitter in de PHONES plug van uw CD speler. Steek uw koptelefoon in de splitter.



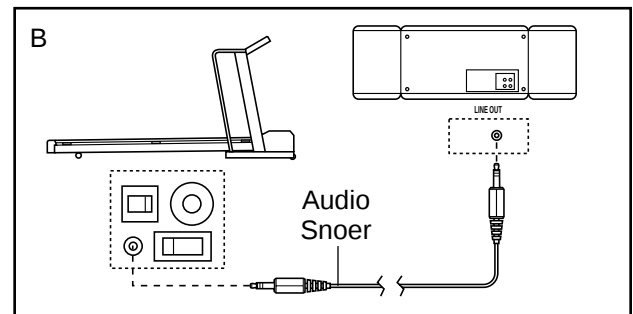
HOE OP UW PORTABLE STEREO AAN TE SLUITEN

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.

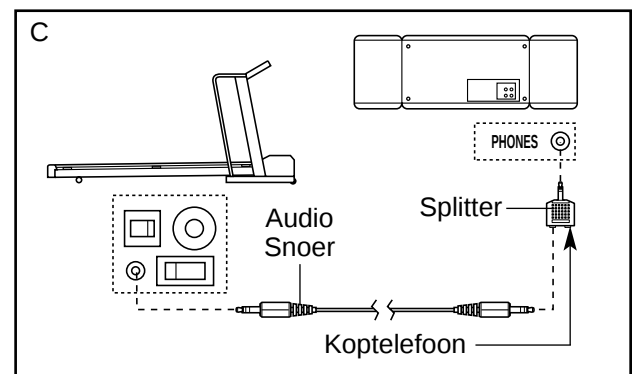
- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de AUDIO OUT plug van uw stereo.



- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de LINE OUT plug van uw stereo.



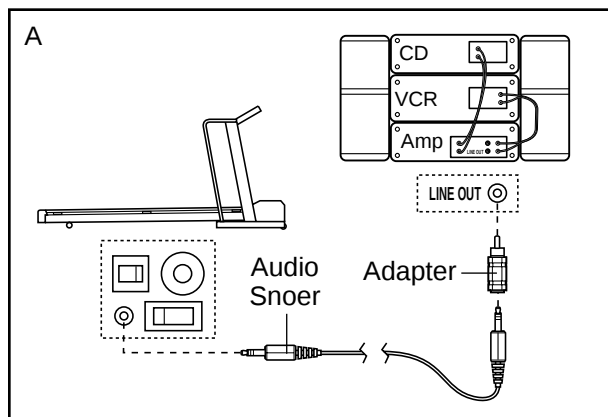
- C. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de splitter. Steek de splitter in de PHONES plug van uw stereo. Steek uw koptelefoon in de splitter.



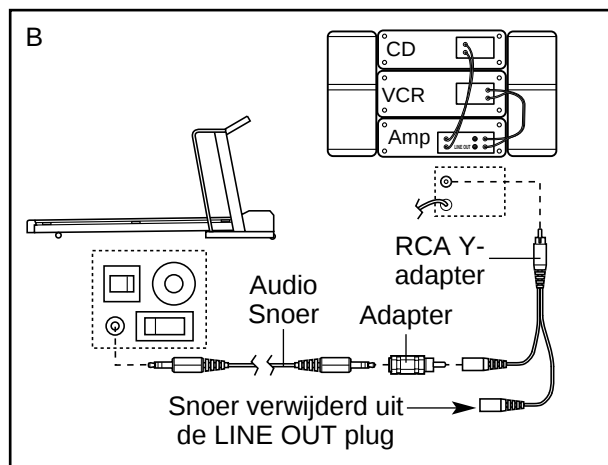
HOE OP UW GELUIDSSYSTEEM AAN TE SLUITEN

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 het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de LINE OUT plug van uw systeem.



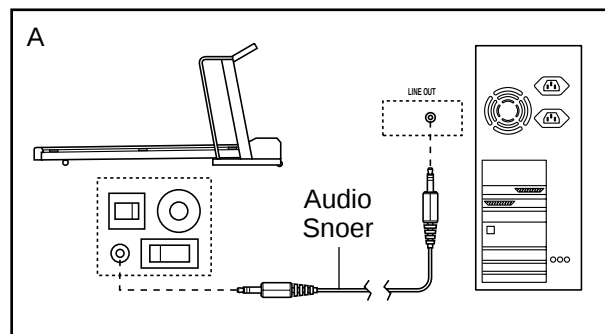
- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in een RCA Y-adapter (verkrijgbaar in elektronica winkels). Haal vervolgens het snoer die nu in de LINE OUT plug zit uit deze plug en steek deze in de Y-adapter. Steek de Y-adapter in de LINE OUT plug van uw stereo.



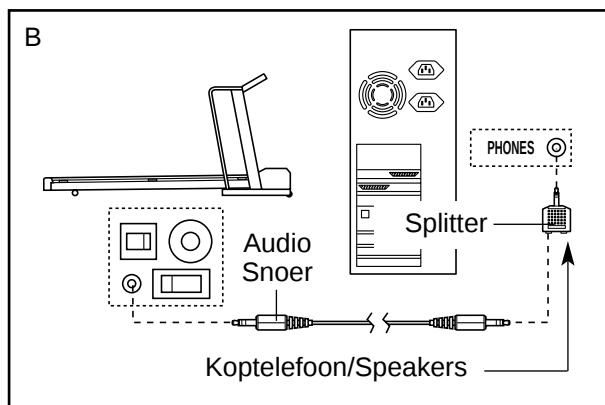
HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN

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

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de LINE OUT plug van uw computer.



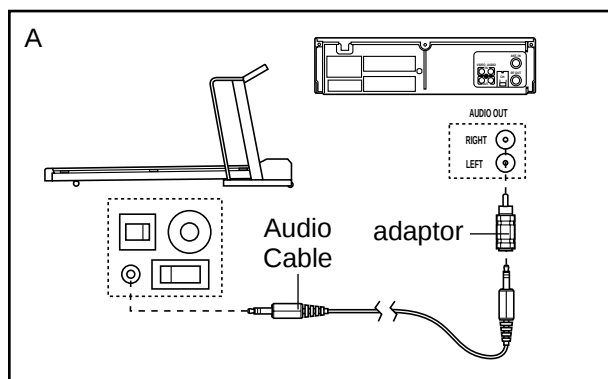
- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de splitter. Steek de splitter in de PHONES plug van uw computer. Steek uw koptelefoon in de splitter.



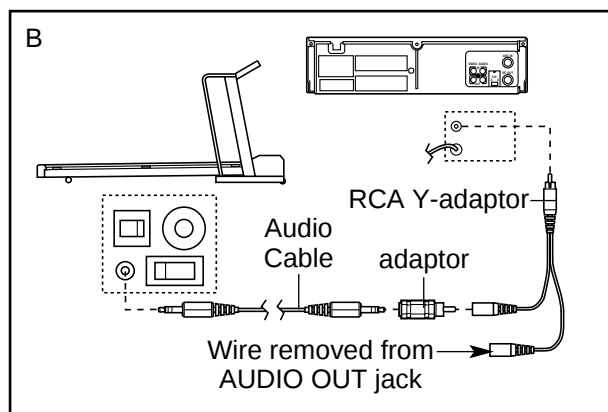
HOE OP UW VIDEO AAN TE SLUITEN

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 20 als uw video op uw geluidssysteem is aangesloten.

- A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de AUDIO OUT plug van uw video.



- B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug aan de voorkant van de loopband bij het elektriciteitsnoer. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in een RCA Y-adapter (verkrijgbaar in elektronica winkels). 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 CD EN VIDEO PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

Om de iFIT.com CD's of videocassettes te gebruiken moet u de loopband op uw portable CD speler, portable stereo, geluidssysteem, computer met CD speler of video aansluiten. Zie **HOE OP UW CD SPELER, VIDEO OF COMPUTER AAN TE SLUITEN** op pagina 19 tot en met 21. **Opgelet: U kunt onze website www.iFIT.com bekijken en daar iFIT CD's en video's kopen**

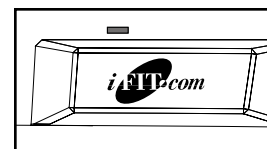
Volg de stappen hieronder om een iFIT.com CD of video programma te gebruiken.

1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie **HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN** op pagina 11.

2 De iFIT.com instelling kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Druk om een iFIT.com CD of video te gebruiken op de iFIT.com toets of druk meerdere keren op het Select Program-toets totdat de indicator naast de iFIT.com toets gaat branden.



3 De iFIT.com CD of videocassette insteken.

Als u een iFIT.com wilt gebruiken plaats de CD dan in de CD speler. Als u een iFIT.com videocassette wilt gebruiken, steek dan de videocassette in uw video speler.

4 Op de PLAY-toets van uw CD speler of video drukken.

Direct nadat u op de Play toets heeft gedrukt zal uw persoonlijke trainer u helpen bij uw oefening. Volg de instructies van uw trainer. **Opgelet:** Wanneer de Tijd/Tempo display opflikkert druk dan op de Start-toets of de Snelheid + toets van het bedieningspaneel. De loopband zal niet op een CD of video reageren wanneer de Tijd/Tempo 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 handmatige bijstellen door op de Snelheid of Helling knopen 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/Watts display zal opflikkeren. Druk op de Start-toets of de Snelheid + toets om het programma weer opnieuw te starten. Direct begint de loopband met een snelheid van 1,0 mph te draaien. **Bij het volgende "piep" geluid zal de loopband de snelheid en/of de helling veranderen en zich bij de volgende segment instelling van het CD of video programma aanpassen.**

Nadat de CD of video programma eindigt zal de loopband tot stilstand komen en zal de Tijd/Tempo display opflikkeren. Opgelet: Om een andere CD of video programma te gebruiken moet u de Stop-toets drukken of de sleutel uit het bedieningspaneel halen en stap 1 op pagina 19 raadplegen.

Opgelet: Als de snelheid of de helling van de loopband niet verandert wanneer u het "piep" geluid hoort:

- **Zorg er dan voor dat de indicator naast de iFIT.com indicator aan is en dat de Tijd/Tempo display niet opflikkert. Druk op de Start-toets of de Snelheid + toets van het bedieningspaneel wanneer de Tijd/Tempo display opflikkert.**

- **Stel de volume van uw 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, goed in de plug zit en niet om het electriciteits snoer gewikkeld is.**
- **Plaats de CD speler op de vloer of op een vlakke ondergrond in plaats van op het bedieningspaneel wanneer de CD speler overslaat.**
- **Bekijk de instructies onderaan pagina 29.**

5 Uw vordering op de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

6 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 12.

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

Zie stap 7 op pagina 14.

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

HOE DE PROGRAMMA'S DIRECT VAN ONZE WEBSITE TE GEBRUIKEN

Door onze website www.iFIT.com kunt u basis programma's, geluid en video programma's direct van internet oproepen. Binnenkort komen er meer opties beschikbaar. 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 20. Bovendien moet U een internet aansluiting en een provider hebben. Een lijst met specifieke systeemvereisten kunt u op onze website vinden.

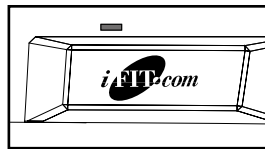
Volg de stappen hieronder om een programma van onze website te gebruiken.

1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 11.

2 De iFIT.com instelling kiezen.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt. Druk om een iFIT.com programma van internet te gebruiken, op de iFIT.com toets of meerdere keren op het Select Program-toets totdat de indicator naast de iFIT.com toets gaat branden.



3 Naar uw computer gaan en de internetverbinding starten.

4 Naar onze website www.iFIT.com gaan.

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 knopen 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/Tempo display zal opflikkeren. Druk op de Start-toets of de Snelheid + toets om het programma weer opnieuw te starten. De loopband begint met een snelheid van 1 mph 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 CD of video programma is beëindigd zal de loopband tot stilstand komen en zal de Tijd/Tempo display opflikkeren. Opgelet: Om een ander programma te gebruiken moet u op de Stop-toets drukken en stap 5 raadplegen.

Opgelet: 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.

8 Uw vordering op de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

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

Zie stap 7 op pagina 14.

DE INFORMATIE INSTELLING/DEMO INSTELLING

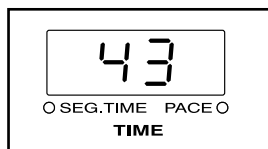
Het bedieningspaneel biedt een informatie instelling die het aantal gebruikte uren op de loopband en het aantal gelopen mijlen op de loopband bijhoudt. Met de informatie instelling kunt u ook van mijlen per uur naar kilometers per uur overschakelen. Bovendien kunt u met de informatie instelling de demo instelling aan- of uitschakelen.

Houdt de Stop-toets ingedrukt terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel steekt om de informatie instelling te kiezen. De volgende informatie wordt weergegeven wanneer u de informatie instelling gekozen heeft:

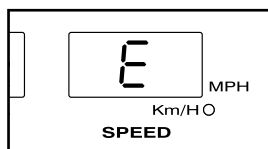
De Afstand/Ronden geeft het aantal mijlen of kilometers die u op de loopband gelopen heeft.



De Tijd/Tempo display geeft het aantal uren aan dat u de loopband heeft gebruikt.



Een E voor engelse mijlen of een M voor kilometers verschijnt in de Snelheid display. Druk op de Snelheid + toets om van eenheid te veranderen.



BELANGRIJK: De Calorieën/Vetcalorieën display moet blank zijn.

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.

Druk op de Snelheid – toets wanneer een "d" op de Hartslag/Calorieën indicator verschijnt en de demo instelling gekozen wordt zodat de display blank is.



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

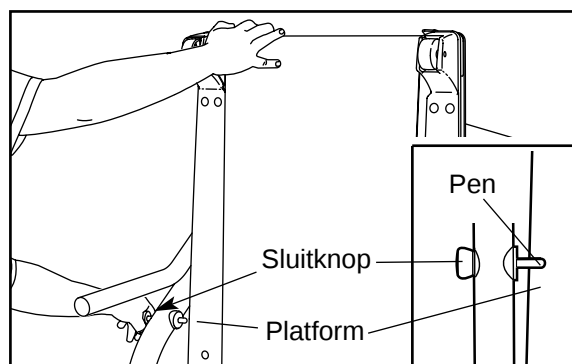
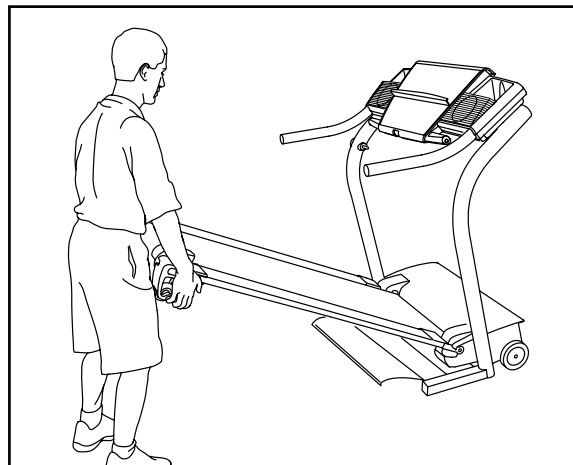
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

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. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stekker 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 de sluitknop naar links en houd hem in die positie vast. Til de loopband op totdat het oppervlak voorbij de pen op de sluitknop gaat. Laat de sluitknop los. **Zorg ervoor dat het platform op de pen rust zoals aangegeven.**

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

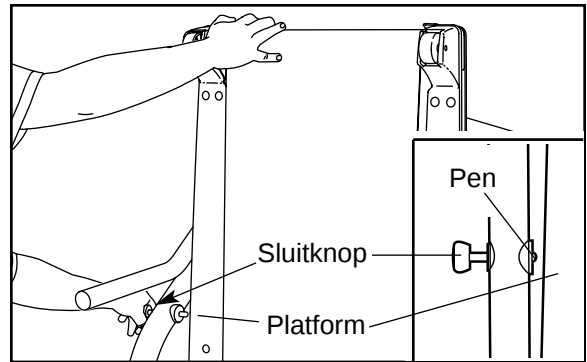
Voordat u de loopband kunt verplaatsen moet u eerst de loopband inklappen zoals hierboven is beschreven. **Zorg ervoor dat de pen van de sluitknop goedover de greep past.**

1. Pak de uiteinden van de handleuningen vast zoals aangegeven en plaats een voet tegen het wiel.
2. Kantel de loopband tot deze vrij kan rollen op de voorwiel-tjes. 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 wiel en kantel de loopband tot deze weer rechtop staat.

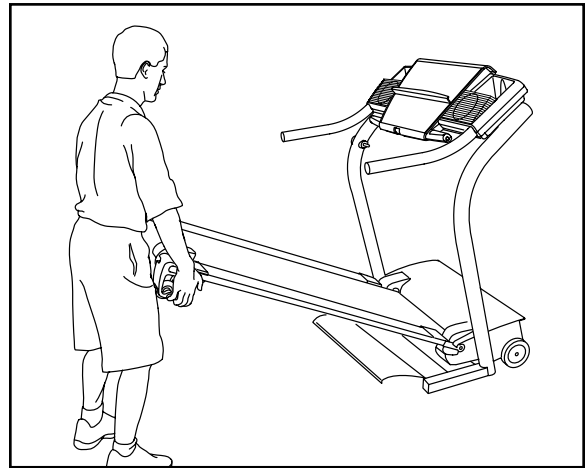


HOE DE LOOPBAND UIT TE KLAPPEN

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



2. Houdt de loopband met beide handen goed vast en laat de loopband op de vloer zakken. **Laat de loopband niet op de grond vallen. WAARSCHUWING: 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.

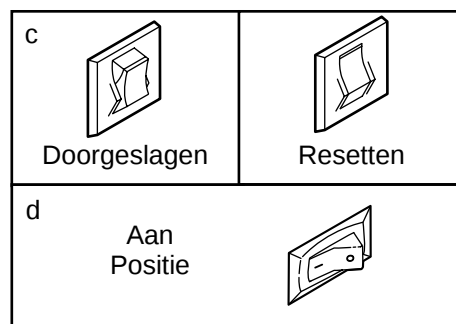
PROBLEEM: De stroom is niet ingeschakeld

OPLOSSING: a. Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact. (Zie pagina 9). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een snoer van 1,5 m of korter.

b. Nadat u de stekker heeft nagekeken, zorg er dan voor dat de sleutel zich goed in het bedieningspaneel zit.

c. 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).

d. 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: a. Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband (zie tekening boven). Als de stroomonderbreker is doorgeslagen, wacht dan 5 minuten en druk dan de schakelaar weer in.

b. 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.

c. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Steek de sleutel opnieuw goed in het bedieningspaneel.

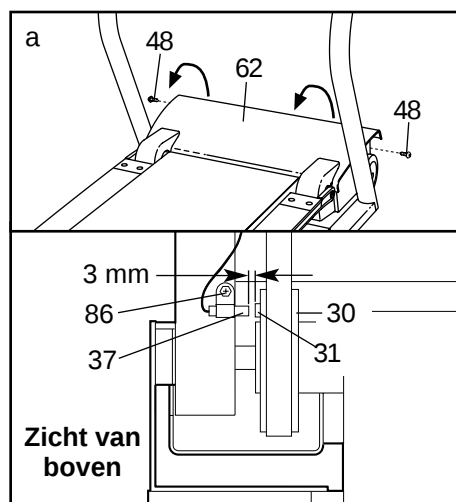
d. Zorg ervoor dat de aan/uit knop zich in de aan positie bevindt.

e. Als de loopband nog niet wil draaien, bel dan de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

SOLUTION: a. Haal de sleutel uit het **bedieningspaneel en de stekker uit het stopcontact**. Verwijder de aangegeven schroeven (48) van de kap (62). Draai de kap en til deze voorzichtig op.

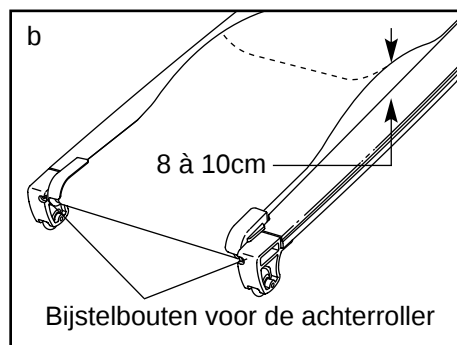
Zoek de Sensor (37) en de Magneet (31) aan de linkerkant van de Katrol (30). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Sensor. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Sensor ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de Schroef (86) wat los en verplaats de Sensor enigszins. Draai de Schroef weer vast. Maak de kap weer vast en 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.

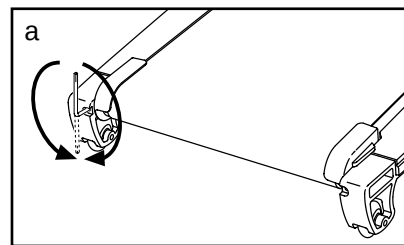
- b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 8 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.



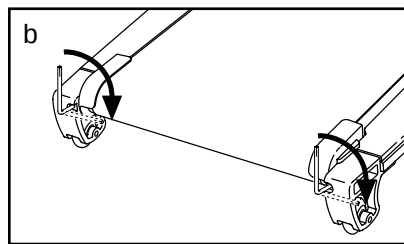
- c. Bel onze klantendienst wanneer de loopband blijft vertragen.

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.

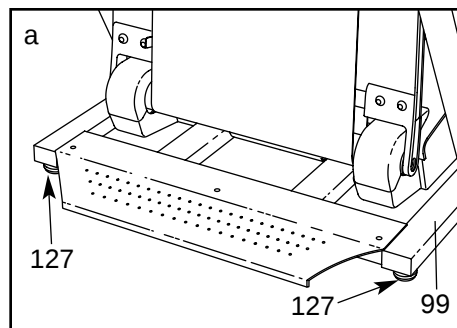


- b. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **HAAL DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband slipt. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag met de klok mee. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 8 à 10 cm van het loopplatform 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 loopband is tijdens gebruik onstabiel.

OPLOSSING: a. Als de loopband tijdens gebruik iets onstabiel is, draai dan aan één van of allebei de evenwichtsvoetjes onder de Staanders (99) totdat dit is verholpen. Kantel indien nodig de loopband iets naar voren en draai de evenwichtsvoetjes met een kruiskopschroevendraaier.



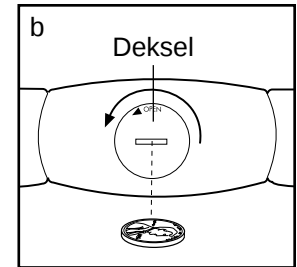
PROBLEEM: De hellingstand van de loopband verandert niet naar behoren of verandert niet wanneer iFIT.com CD's of video's afgespeeld worden.

OPLOSSING: a. Druk terwijl de sleutel in het bedieningspaneel is geschoven op een van de helling toetsen. **Haal de sleutel er uit terwijl de helling van de loopband zich aanpast.** Steek de sleutel na een paar seconden weer in het bedieningspaneel. De loopband zal dan automatisch de helling tot de maximale helling aanpassen om vervolgens naar de laagste stand terug te keren. Hierdoor wordt het hellingssysteem opnieuw gekalibreerd.

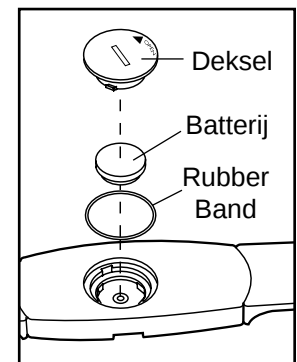
PROBLEEM: De hartslag monitor werkt niet goed.

OPLOSSING: a. Kijk bij PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN op pagina 8 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.



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.

Gebruik de pols-sensor op het bedieningspaneel om uw hartslag tijdens het oefenen te meten.

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

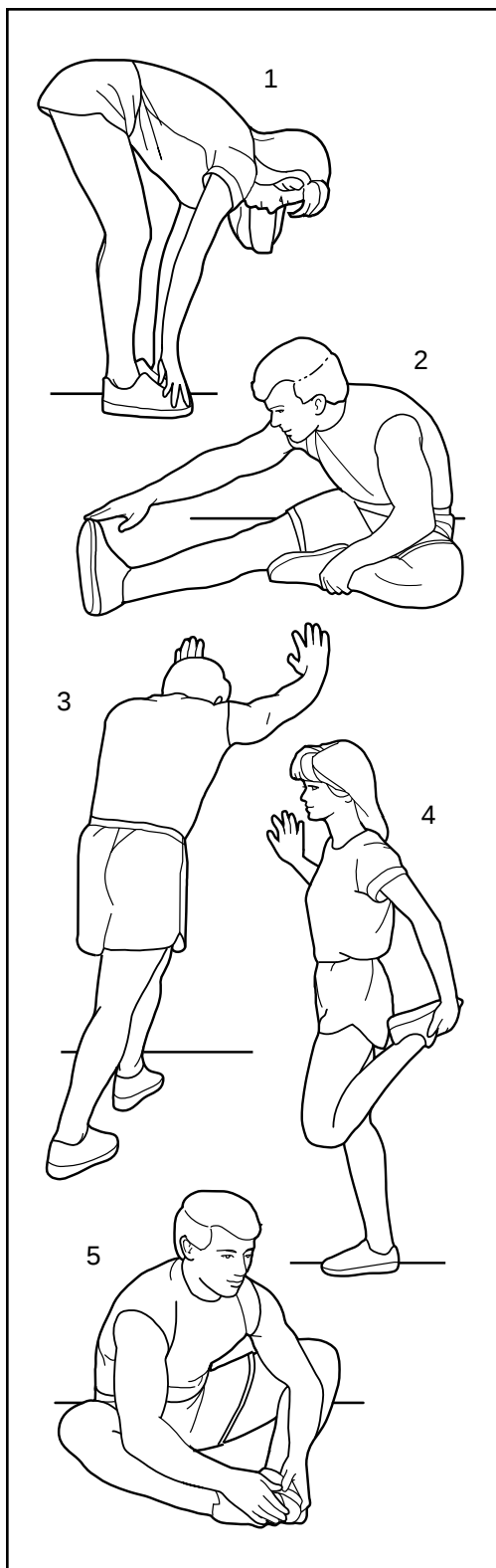
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor 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 heupspieren.

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 heupspieren.



OPGELET

OPGELET

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	1	Inbussleutel	51	1	Bout van Hellingmotor (Beneden)
2	2	Bout van Achterwiel	52	1	Beugel voor Hellingmotor
3	1	Achter Beschermkapje (Linker)	53	1	Bijstelbout van het wieltje
4	2	Stervormige Pakkingring van Roller	54	1	Moer van Wieltje
5	2	Bijstelbout van de Achterroller	55	2	Bout van Motor
6	2	Achterwiel	56	1	Draad voor de Pols
7	4	U-vormige beugel	57	1	Hefbalk
8	8	Bout van het Kapje	58	1	Linker ventilatorbehuizing
9	1	Schild voor Roller (Linker)	59	2	Grote kooibeugel
10	1	Schild voor Roller (Rechter)	60	2	Plastic Tussenstuk
11	1	Achter Beschermkapje (Rechter)	61	1	Voor Beschermkapje (Rechter)
12	8	Schroef voetkussentje (midden)	62	1	Motorkap
13	8	Tussenring voor Beschermkapje	63	2	Kapklep
14	1	Achterroller	64	1	Controller
15	1	Sticker met Waarschuwing	65	1	Houder van de Controller
16	2	Kap voetkussentje	66	1	Draad van Controller van de Motor
17	1	Pols Ontvanger	67	2	Euro Electrische snoer
18	2	Loopband geleider	68	1	Contactpunt
19	1	Choke	69	1	Stroomonderbreker
20	2	Schakelbout van het Onderstel	70	1	Audio Snoer van 12"
21	2	Schakeltussenring van het Onderstel	71	1	Moer van Audio Snoer
22	1	Linker Voetkussentje	72	1	Aan/Uit Knop
23	1	Loopband	73	2	Sticker
24	1	Loopoppervlak	74	1	Onderkap
25	1	Rechter Voetkussentje	75	4	Verbindingsstuk
26	1	Voor Beschermkapje (Linker)	76	1	Beugel voor Onderkap
27	1	Geaarde Draad	77	2	Schroef van Steunhouder
28	4	Schroef van Steunhouder	78	1	Filter Draad
29	1	Steunhouder	79	1	Massadraad van Bedieningspaneel
30	1	Wieltje/Katrol	80	1	Basis van het Bedieningspaneel
31	1	Magneet	81	1	Bedieningspaneel
32	1	Riem van de Motor	82	1	Boekenhouder
33	1	Motor	83	1	Handleuning
34	2	Schakelhuls van het Onderstel	84	2	Kapje van Handleuning
35	2	Schakeltussenstuk van het Onderstel	85	1	Handgreep met Pols-sensor
36	1	Sensorklip	86	21	Schroef
37	1	Sensor	87	26	Schroef van Bedieningspaneel
38*	1	Spanrolunit	88	4	2" Schroef van Bedieningspaneel
39	1	Bout van het Poelie Spanrol	89	1	Achterkant Bedieningspaneel
40	1	Huls van het Katrol	90	1	Bumper onderplaat
41	1	Poelie Spanrol	91	1	Onderplaat
42	8	Moer van Lift Motor/Moer van Spanrol	92	3	Onderplaatschroef
43	4	Spanschijfje	93	9	Schroef van Basis
44	2	Bout van Hellingmotor (Boven)	94	1	Draadleiding
45	1	Pakking van Hulp-pitmanarm	95	4	Steunkussentje
46	1	Hulp-pitmanarm	96	3	Kooibeugels
47	1	Veer spanrol	97	2	Staander Beschermkap
48	9	Kapmontageschroef	98	1	Sleutel/Klip
49	5	Kap	99	1	Staander
50	1	Hellingmotor	100	2	Bout van Voorwiel

Onder-deelnr.	Aantal	Beschrijving
101	2	Huls van Voorwiel
102	2	Voorwiel
103	2	Tussenstuk van Voorwiel
104	4	Bout voor de Handleuning
105	2	Ventilator
106	4	Huls van de Handleuning
107	1	Sluitpen
108	1	Penklem
109	1	Sluitpenkraag
110	1	Veer sluitknop
111	1	Sluitknophuls
112	1	Sluitknopafstandsstuk
113	1	Sluitknop
114*	1	Montage van Sluiting
115	1	Linker Bekerhouder
116	1	Rechter Bekerhouder
117	1	Rechter ventilatorbehuizing
118	2	Staander Beschermkapje (Rond)
119	2	Draadharnas
120	2	Staander Kap (zijkant)
121	4	Verbinding van 20 cm
122	1	Audio Snoer van iFIT.com
123	1	Stekerbuis
124	1	Verbinding
125	1	Greep
126	1	Huls van Hulp-pitmanarm
127	2	Stelpoot
128	1	Schakelbord met Electronica

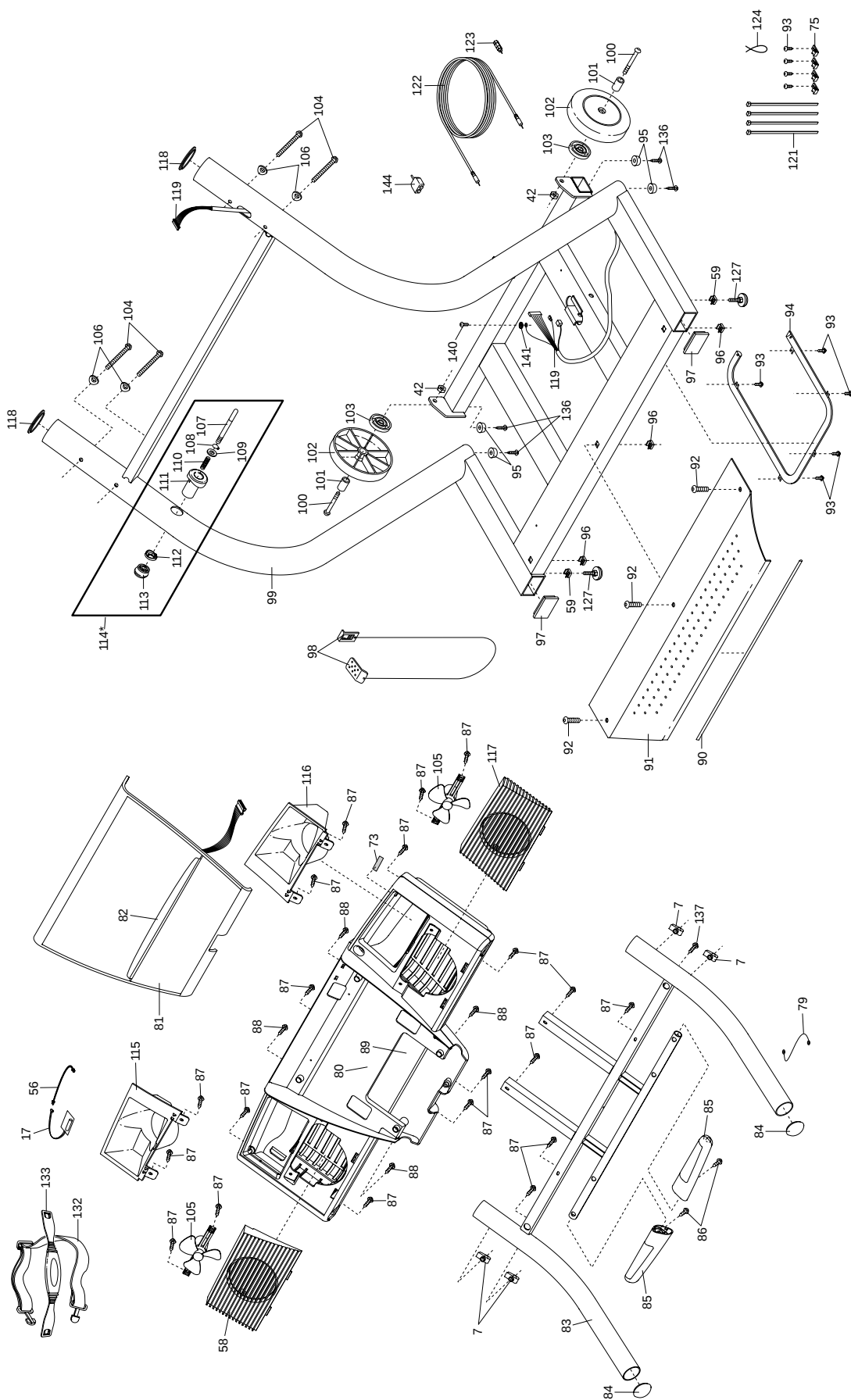
Onder-deelnr.	Aantal	Beschrijving
129	1	Filter
130	2	Doorvoer voor motor
131	2	Pakkingring Rollerverstelling
132	1	Borstkas-band
133	1	Borstkas-band Sensor
134	1	Isolatieplaat
135	1	Dosje met Ferriet
136	4	Schroef van Steunkussentje
137	3	Schroef voor Kap (Achter)
138	2	Scharniermoer van frame
139	1	Transformator
140	1	Massaschroef
141	1	Aardepakking
142	2	Tussenstuk van Motor
143	1	Beugel voor elektronica
144	1	Splitter
#	1	Groene Draad van 12", 2 Ring
#	1	Groene Draad van 8", F/Ring
#	1	Groene Draad van 6", 2 Ring
#	1	Groene Draad van 4", F/Ring
#	1	Blauwe Draad von 8", 2F
#	1	Blauwe Draad von 4", 2F
#	1	Zwarte Draad van 4", 2F
#	1	Witte Draad van 8", 2F
#	1	Gebruikersaanwijzing

* Inclusief alle meegeleverde delen.

Deze onderdelen worden niet getoond.

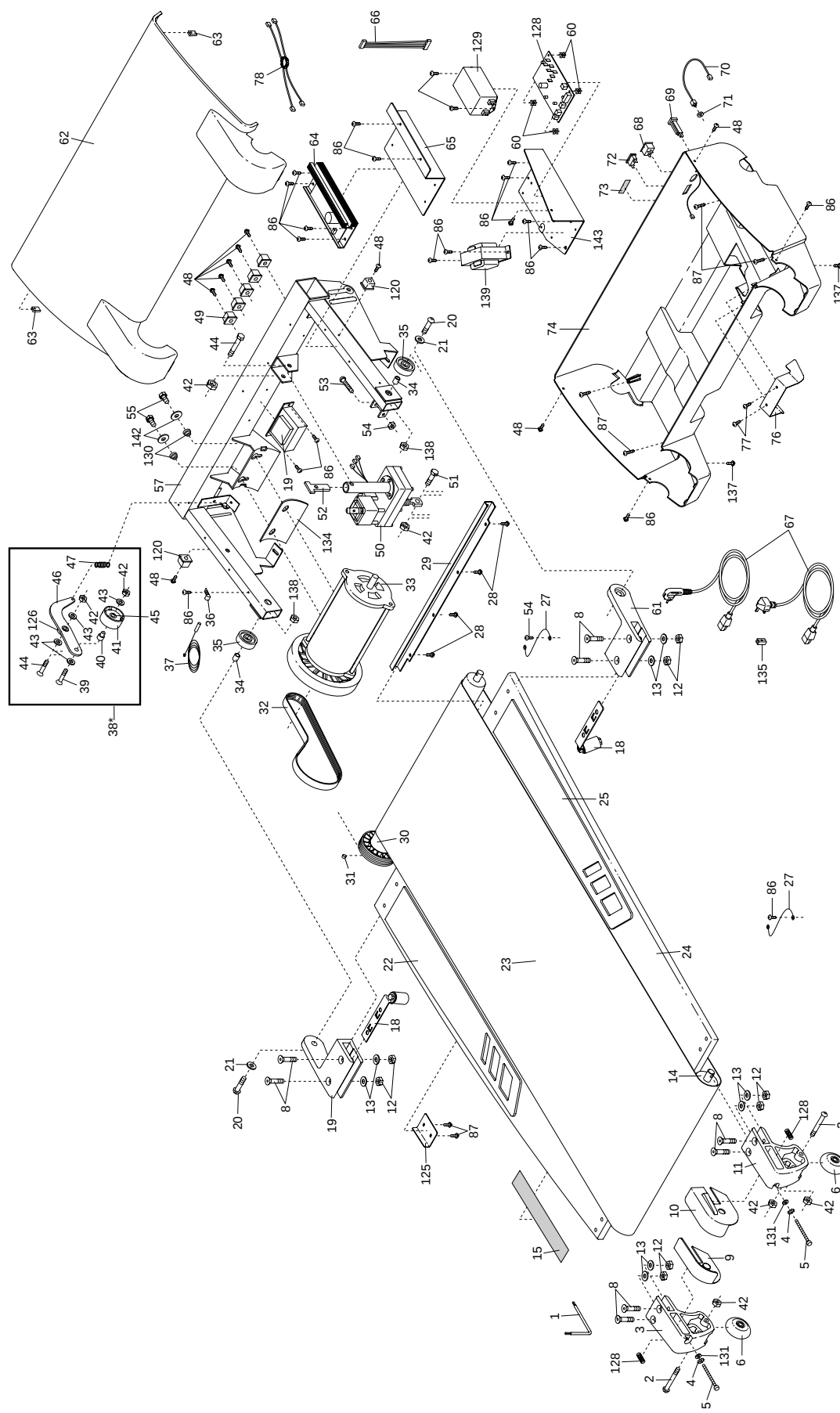
GEDETAILEERDE TEKENING—Modelnr. NETL92130

R0703A



GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. NETL92130

R0703A



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 (NETL92130)
- de NAAM van het produkt (NordicTrack® 4200 R loopband)
- het SERIENUMMER van het produkt (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER van het ONDERDEEL en de BESCHRIJVING van het ONDERDEEL op pagina 34 en 35 van deze handleiding