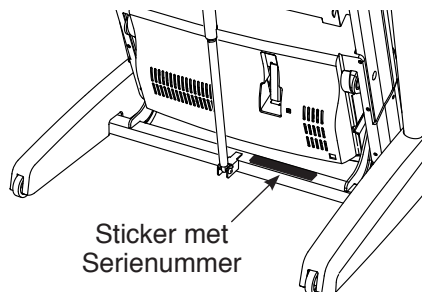


FREEMOTION® **800**

Modelnr. SFETL15716.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

**Maandag–Vrijdag 08:00–20:00
GMT; Zaterdag 09:00–13:00 GMT**

Website:

www.iconsupport.eu

Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



www.iconeurope.com

INHOUD

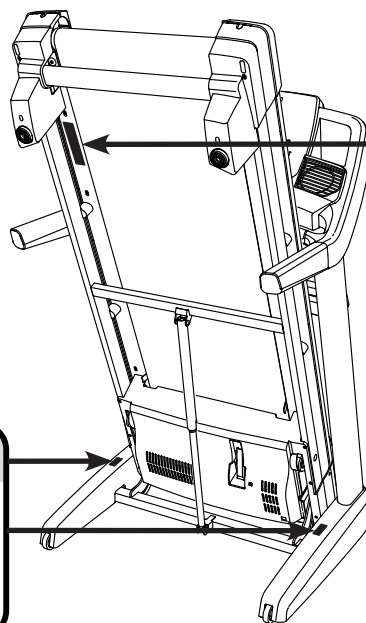
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	15
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN	24
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	25
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	28
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE	Achterzijde

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. De stickers met waarschuwing hier afgebeeld zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.

⚠ OPGELET

Houdt Uw Handen en Voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.



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

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

- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handreuning om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsskip.

- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de stekker goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.

- Helling moet in ruststand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.

- 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 hooft haar 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.

IFIT is een gedeponeerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc. App store is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google Inc. Het woordmerk BLUETOOTH® en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en in licentie worden gebruikt. IOS is een handelsmerk of geregistreerd handelsmerk van Cisco in de VS en in andere landen en worden in licentie gebruikt. FREEMOTION is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees om het risico op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband voordat u de loopband gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Het is niet de bedoeling dat de loopband wordt gebruikt door mensen met mentale, sensitieve of fysieke beperkingen of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder supervisie of instructie staan betreffende het gebruik van de loopband door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven in deze handleiding.
5. De loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
6. 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.
7. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
8. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
10. De loopband kan alleen door mensen die niet meer dan 135 kg wegen gebruikt worden.
11. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
12. Draag juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Atletische ondersteunende kleding wordt zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen.*
13. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 15). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
14. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
15. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
16. Loop nooit op de loopband wanneer het apparaat uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 25 als de loopband niet goed werkt.)
17. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gaat gebruiken (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de loopband.
18. Sta altijd op de voetleuningen wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.

19. Als een persoon op de loopband loopt, zal het geluidsniveau van de loopband toenemen.
20. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende band.
21. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
22. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
23. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de stroomschakelaar in de stand Off (uit) (zie tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de stroomschakelaar), en haal het stroomsnoer uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt.
24. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 24). U moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
25. Zorg ervoor dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt tijdens het inklappen of het verplaatsen van de loopband.
26. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
27. Steek geen enkel voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
28. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.
29. **GEVAAR:** Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
30. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

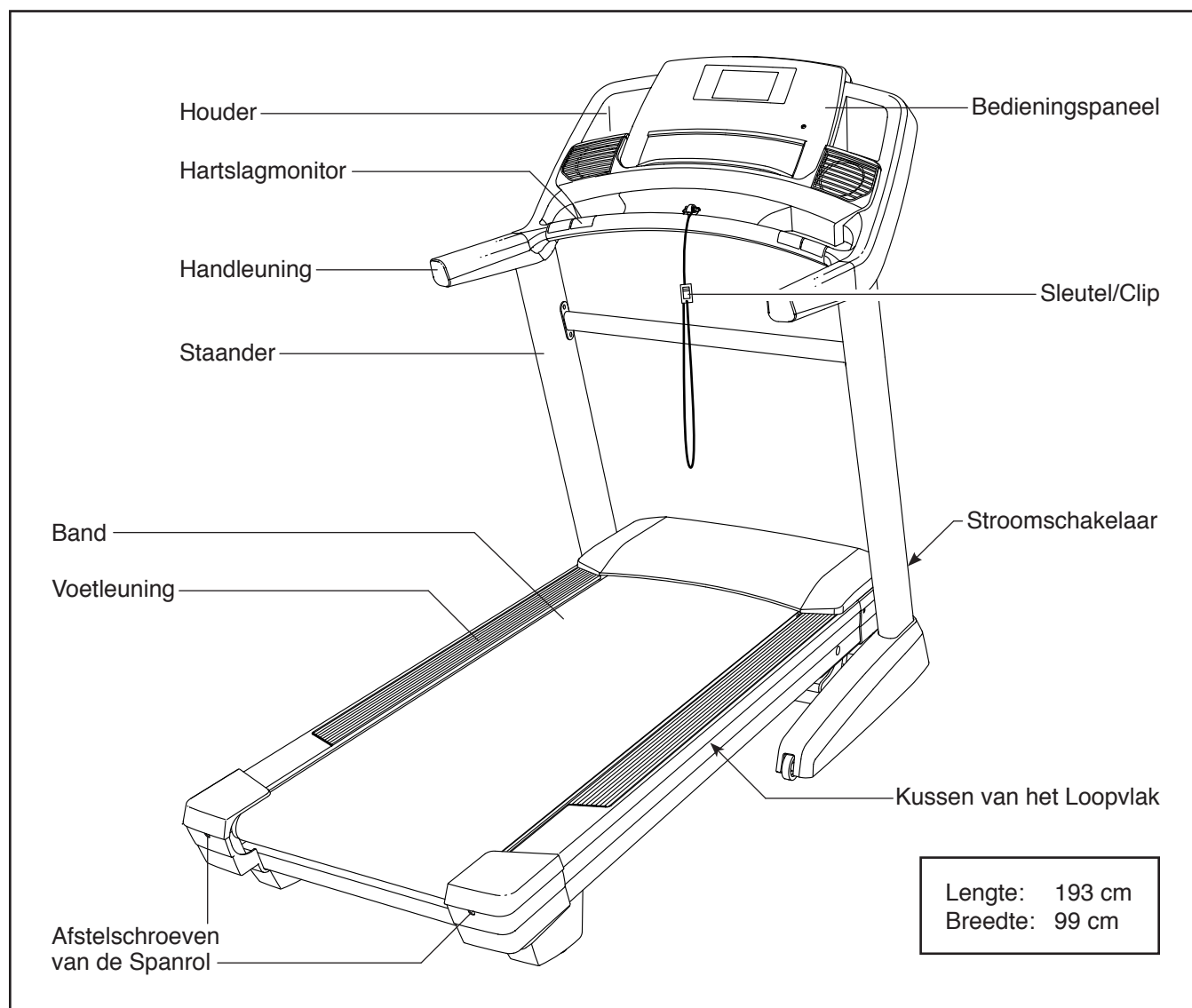
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u voor de revolutionaire FREEMOTION® 800 loopband gekozen heeft. De 800 loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken. Als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband opvouwen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

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

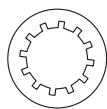
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

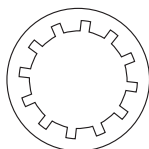


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Let op: Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



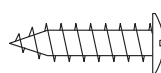
5/16" Sterring
(8)–8



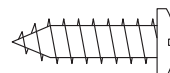
3/8" Sterring
(25)–8



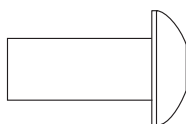
#8 x 1/2" Zilveren
Schroef (13)–1



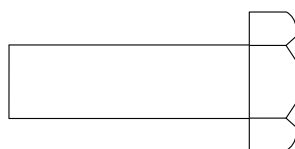
#8 x 3/4"
Trusskopschroef
(24)–12



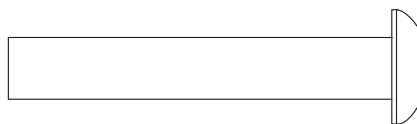
#10 x 3/4"
Schroef (6)–2



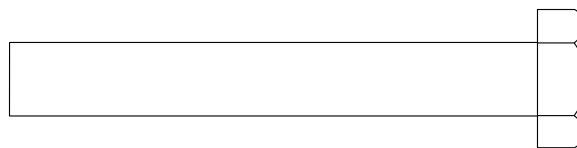
5/16" x 3/4"
Schroef (1)–4



3/8" x 1 1/4"
Schroef (20)–4



5/16" x 2" Schroef
(2)–4



3/8" x 2 3/4" Schroef (23)–4

MONTAGE

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Na het verzenden, kan er een vettige substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er wat vet op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan weg met een zachte doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, zie bladzijde 6.
- Linker onderdelen worden met “L” of “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.
- Voor montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbusleutel
 - één instelbare sleutel
 - één Phillips schroevendraaier



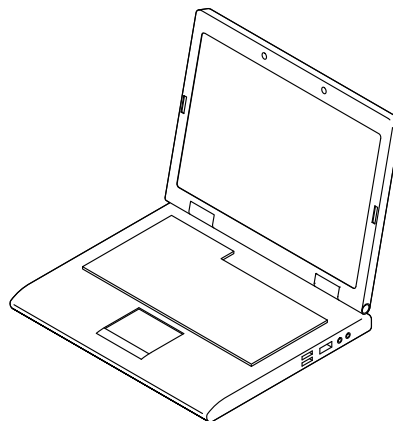
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

Let op: Indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.

1

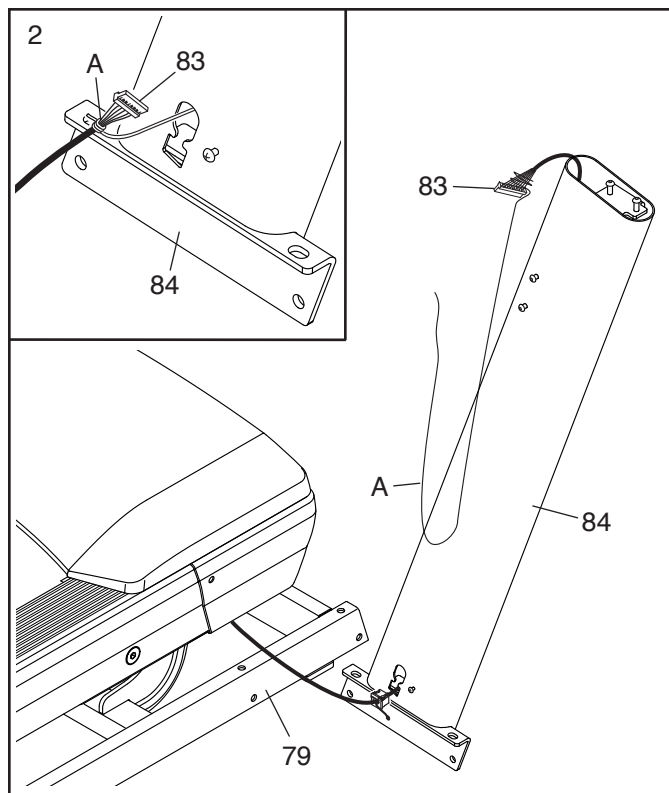


2. **Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.**

Verwijder de draadband die de Draad van de Staander (83) aan de voorkant van de Basis (79) bevestigt.

Zoek vervolgens naar de Rechter Staander (84). Laat een tweede persoon de Rechter Staander bij de Basis (79) houden.

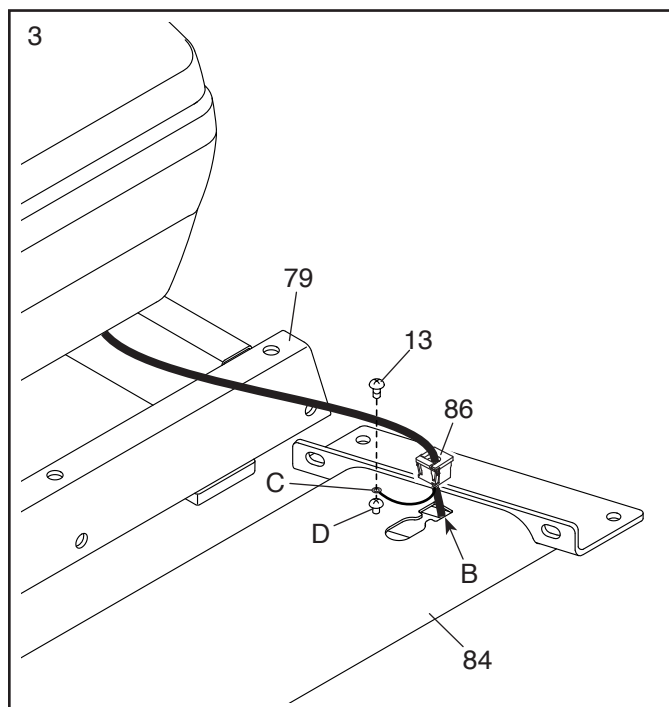
Zie de inzet-tekening. Maak de draadband (A) in de Rechter Staander (84) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (83) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechter Staander terwijl u het andere uiteinde van de draadband door de Rechter Staander trekt.



3. Leg de Rechter Staander (84) bij de Basis (79). Plaats de Doorvoerhuls van de Staander (86) in het vierkante gat (B) in de Rechter Staander. **Zorg ervoor dat de aardingsdraad (C) niet bekneld raakt.**

Indien er een schroef is (D) die vooraf is geïnstalleerd in de Rechter Staander (84), dient u deze te verwijderen en weg te gooien.

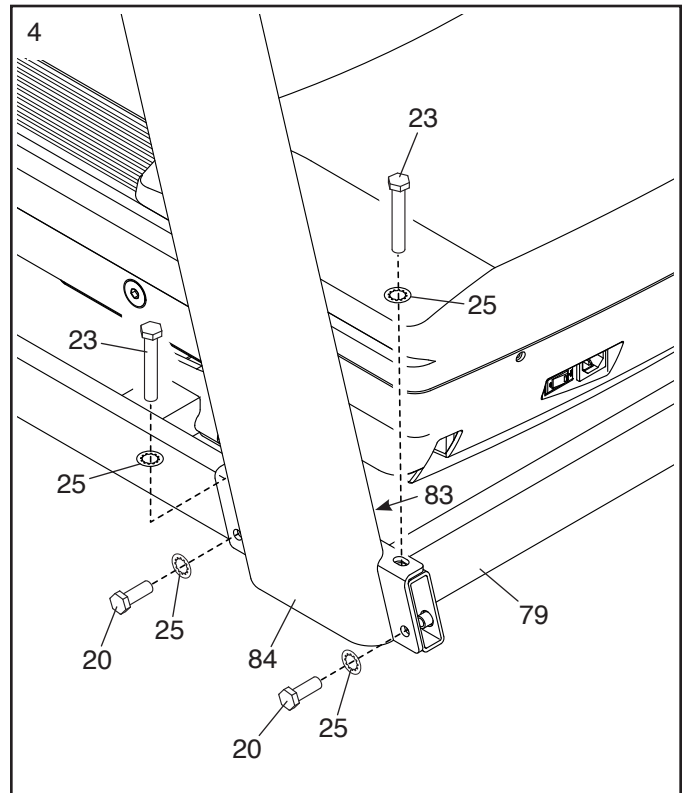
Maak vervolgens de aardingsdraad (C) aan de Rechter Staander (84) vast met een #8 x 1/2" Zilveren Schroef (13).



4. Houd de Rechter Staander (84) tegen de Basis (79). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (83) niet bekneeld raakt.**

Bevestig de Rechter Staander (84) met twee 3/8" x 2 3/4" Schroeven (23), twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (20) en vier 3/8" Sterringen (25) zoals afgebeeld; **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

Maak de Linker Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Let op: Er zijn geen draden aan de linkerkant.

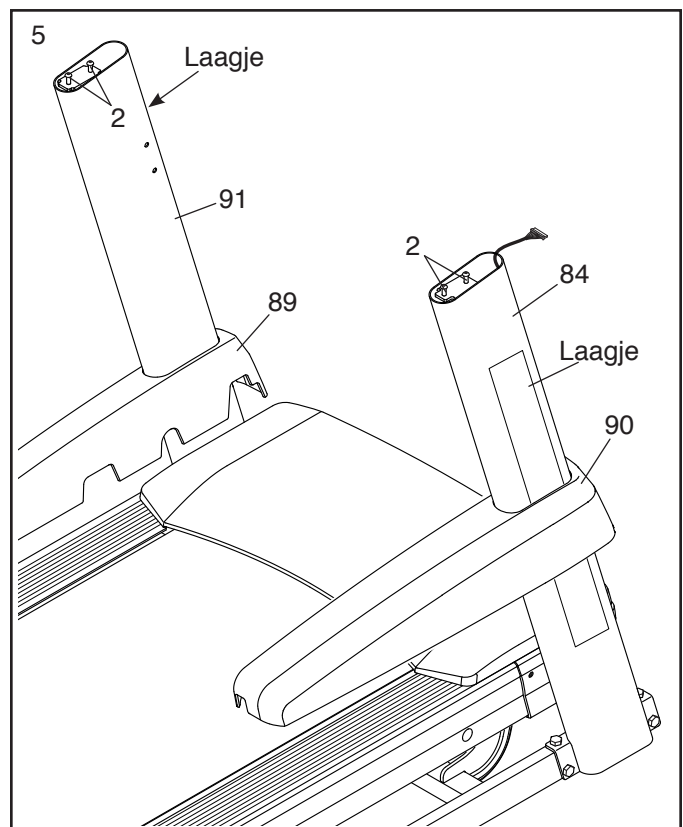


5. Zoek de Kappen van de Linker en Rechter Staander (89, 90).

Schuif de Kap van de Linker Staander (89) op de Linker Staander (91) en schuif de Kap van de Rechter Staander (90) op de Rechter Staander (84). Druk vervolgens de Kappen van de Staanders omlaag tot ze op hun plaats klikken.

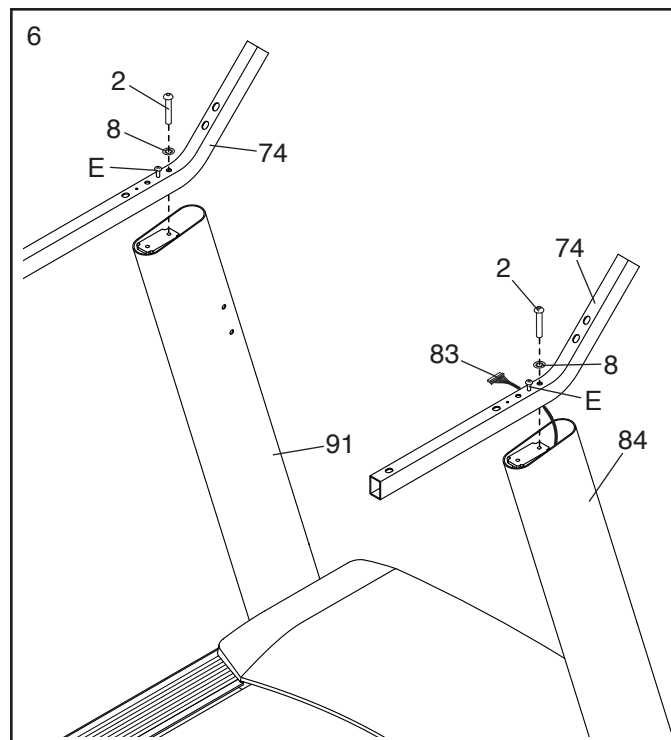
Verwijder vervolgens de vier aangegeven 5/16" x 2" Schroeven (2) en bewaar ze.

Als er een laagje op de sticker zit op elke Staander (84, 91) haal deze er dan voorzichtig af.

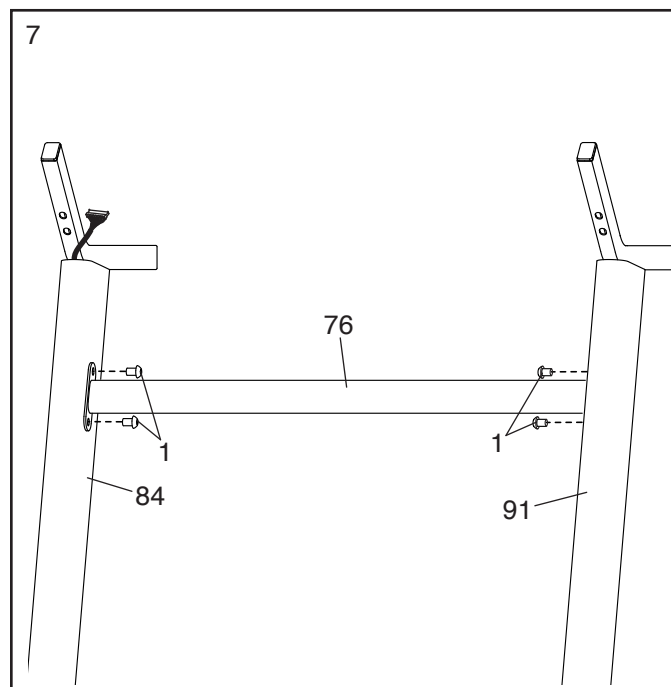


6. Bevestig de twee Handleuningen (74) op de Staanders (84, 91) met twee van 5/16" x 2" Schroeven (2) die u heeft verwijderd in stap 5 en twee 5/16" Sterringen (8). **Draai de Schroeven nog niet volledig vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (83) aan de rechterkant niet bekneld raakt.**

Verwijder en gooi de twee aangegeven schroeven (E) weg.

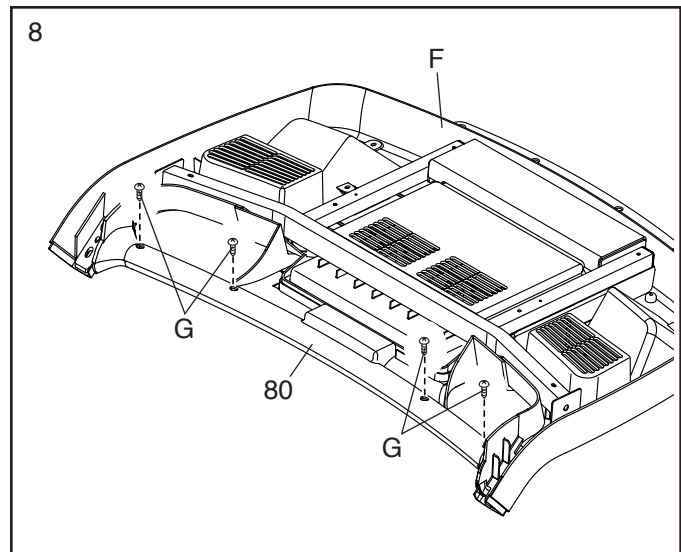


7. Schuif de Dwarsstang van de Staander (76) tussen de Rechter en de Linker Staander (84, 91). Bevestig de Dwarsstang van de Staander met vier 5/16" x 3/4" Schroeven (1); **draai alle vier de Schroeven eerst aan, en draai ze daarna vast.**



8. Plaats het bedieningspaneel (F) met de voorkant naar beneden gericht op een zachte ondergrond zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt.

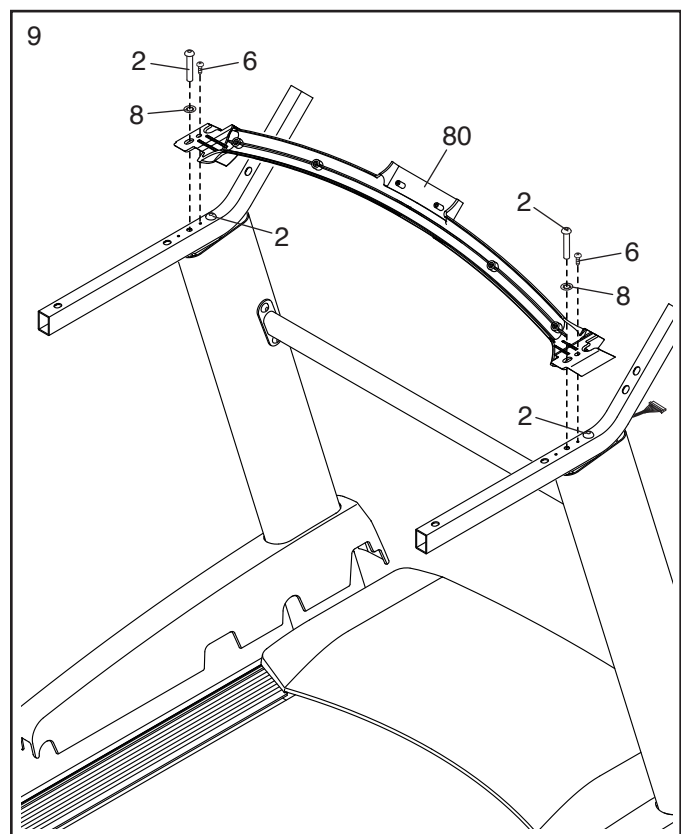
Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (G) weg. Verwijder dan de Hartslagdwarsstang (80).



9. **BELANGRIJK:** Gebruik geen elektrisch gereedschap en draai #10 x 3/4" Schroeven (6) of 5/16" x 2" Schroeven (2) niet te vast, om de Hartslagdwarsstang (80) niet te beschadigen.

Draai de Hartslagdwarsstang (80) zoals afgebeeld. Maak de Hartslagdwarsstang vast met de twee 5/16" x 2" Schroeven (2) die u heeft verwijderd in stap 5, twee 5/16" Sterringen (8) en twee #10 x 3/4" Schroeven (6). **Draai alle vier de Schroeven eerst aan, en draai ze daarna vast.**

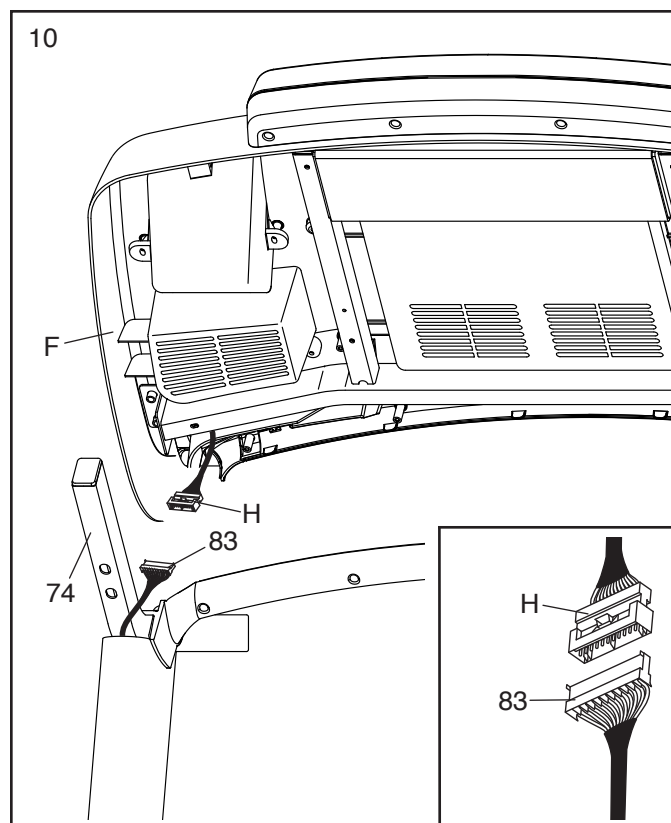
Draai vervolgens de andere twee 5/16" x 2" Schroeven (2) vast.



10. Houd de bedieningspaneelmodule (F) met hulp van een tweede persoon dichtbij de linker en rechter Handleuning (74) vast.

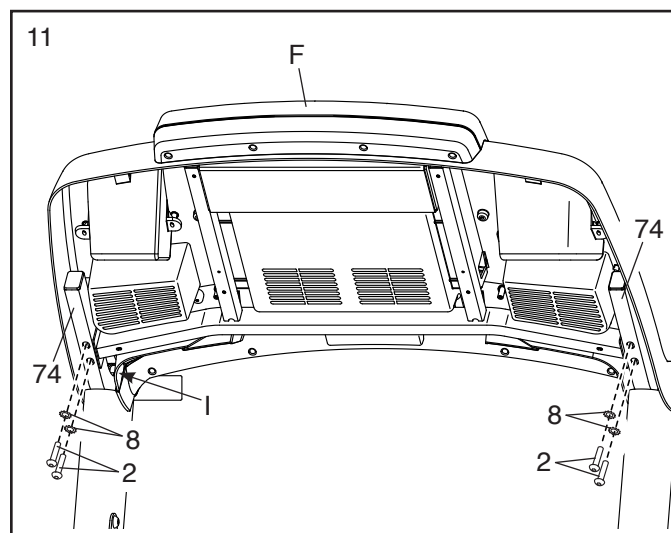
Raadpleeg de inzet-tekening. Verbind de Draad van de Staander (83) met de draad van het bedieningspaneel (H). **De connectoren zouden makkelijk samen moeten kunnen glijden en op hun plaats moeten kunnen klikken.**

Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE CONNECTOREN NIET GOED AANSLUIT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS HET APPARAAT WORDT AAN-GEZET.** Verwijder vervolgens alle draadbanden uit de Draad van de Staander.

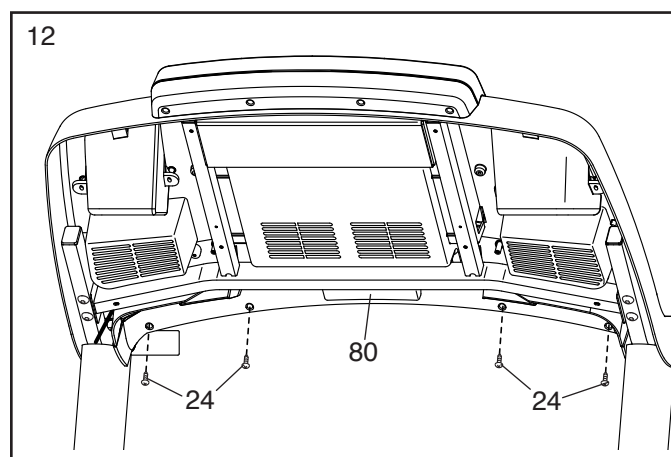


11. Maak de bedieningspaneelmodule (F) aan de linker en rechter Handleuning (74) vast met vier 5/16" x 2" Schroeven (2) en vier 5/16" Sterringen (8). **Draai alle vier de Schroeven eerst aan, en draai ze dan vast. Zorg ervoor dat de draden (I) niet bekneeld raken.**

Plaats de draden (I) vervolgens omhoog in de bedieningspaneelmodule (F).

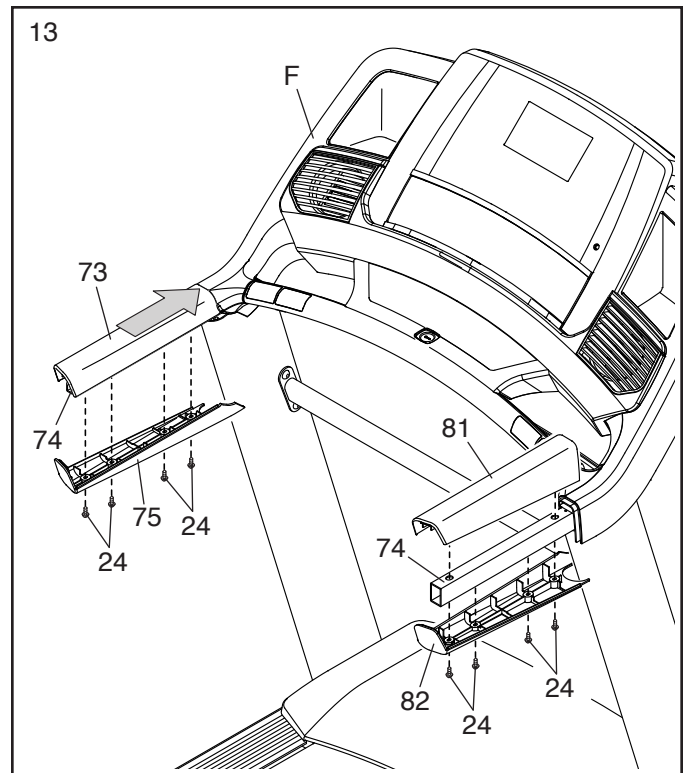


12. Draai vier #8 x 3/4" Trusskopschroeven (24) vast in de Hartslagdwarsstang (80) en draai ze vervolgens vast. **Draai de Schroeven niet te vast.**



13. Plaats het Bovenste Kapje van de Linker Handleuning (73) op de linker Handleuning (74). Draai vier #8 x 3/4" Trusskopschroeven (24) aan in het Onderste Kapje van de Linker Handleuning (75), de linker Handleuning, en het Bovenste Kapje van de Linker Handleuning. Schuif vervolgens de Bovenste en Onderste Kapjes van de Linker Handleuning naar voren tegen de bedieningspaneelmodule (F) zoals afgebeeld. Maak vervolgens alle vier de Trusskopschroeven vast.

Bevestig de Onderste en Bovenste Kapjes van de Linker Handleuning (81, 82) aan de rechter Handleuning (74) zoals hierboven beschreven.



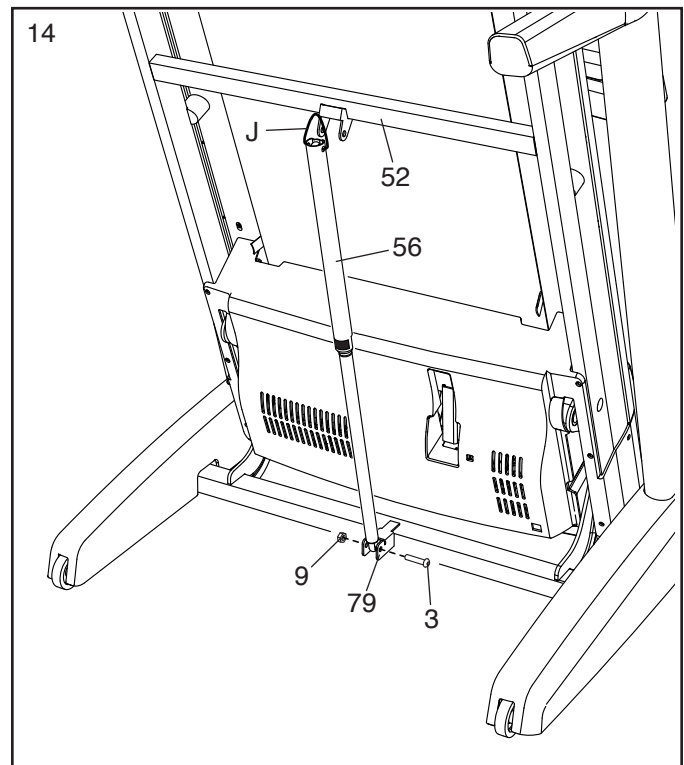
14. Breng daarna het Onderstel (52) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 15 voltooid is.**

Verwijder de 5/16" Moer (9) en 5/16" x 1 3/4" Bout (3) uit de beugel van de Basis (79).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (56) zoals afgebeeld.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (56) aan de beugel op de Basis (79) vast met 5/16" x 1 3/4" Bout (3) en 5/16" Moer (9).

Til de Opbergvergrendeling (56) vervolgens naar een verticale stand en verwijder de draadband (J).

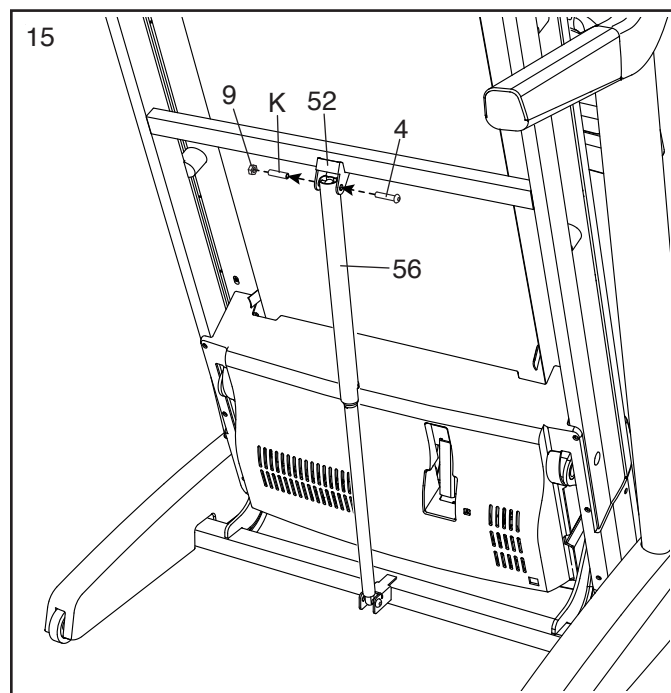


15. Verwijder 5/16" Moer (9) en 5/16" x 2 1/4" Bout (4) uit de beugel van het Onderstel (52).

Lijn het bovenste gedeelte van de Opbergvergrendeling (56) uit met de beugel op de het Onderstel (52). Steek een 5/16" x 2 1/4" Bout (4) door de beugel en de Opbergvergrendeling. **Hierdoor wordt een tussenstuk (K) uit het andere uiteinde geduwd; gooi het tussenstuk weg.**

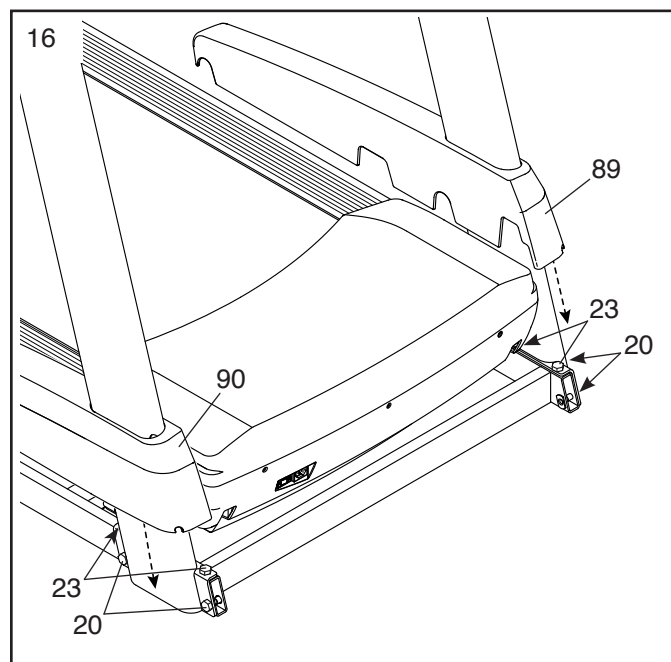
Maak vervolgens de 5/16" Moer (9) vast op de 5/16" x 2 1/4" Bout (4). **Draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (56) moet kunnen draaien.**

Laat het Onderstel (52) neer (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 24).



16. **Draai de vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (23) en de vier 3/8" x 1 1/4" Schroeven (20) goed vast.**

Druk de Linker en Rechter Kappen van de Staander (89, 90) omlaag tot ze op hun plaats klikken.



17. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie bladzijden 26 en 27). Let op: Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

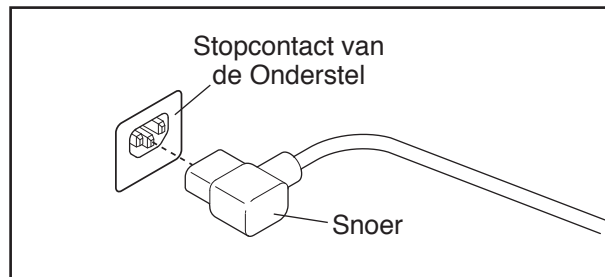
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

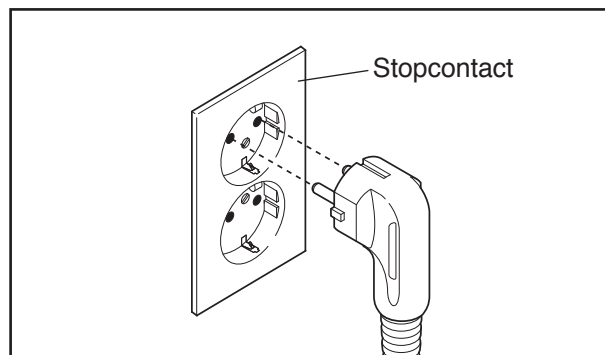
⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

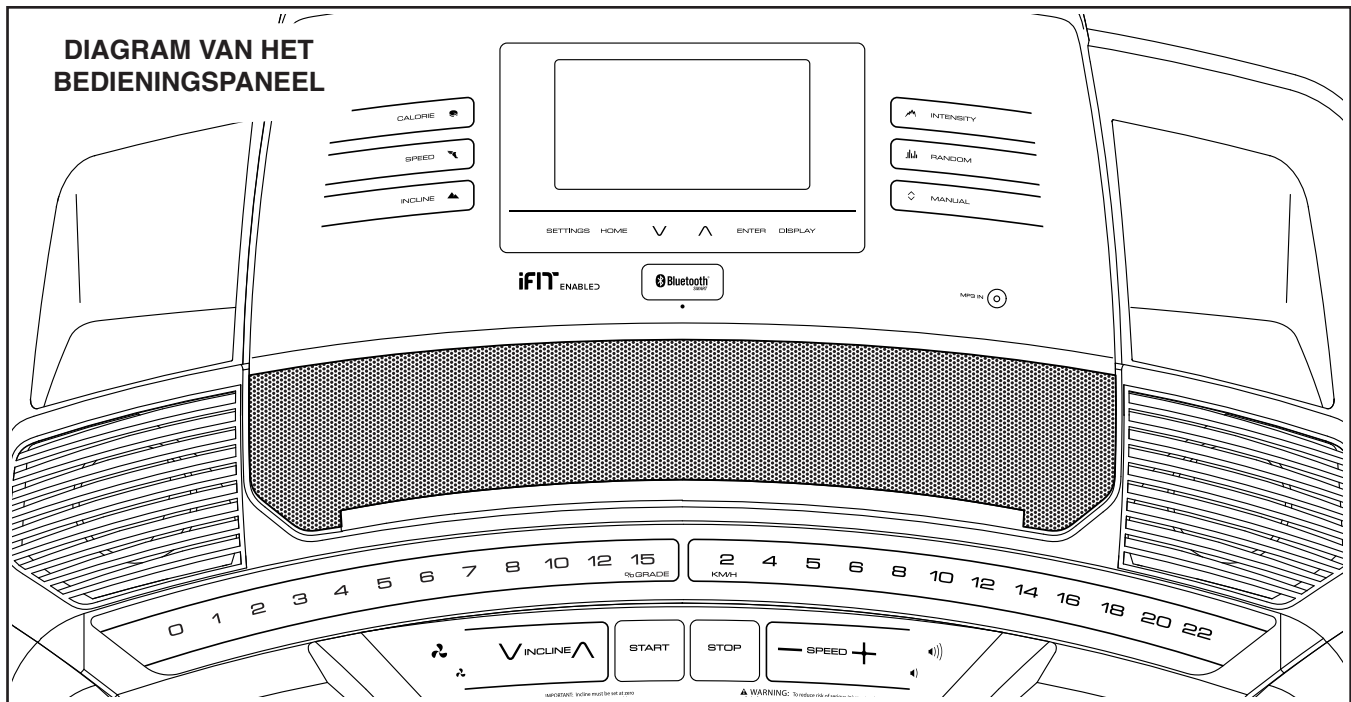
Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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





DE WAARSCHUWINGSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen direct feedback over de oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van een optionele borstkas hartslagmonitor. **Zie bladzijde 22 voor informatie over het kopen van een borstkas hartslagmonitor.**

U kunt uw smart-toestel ook aansluiten op het bedieningspaneel en een iFit® app gebruiken voor het opnemen en volgen van uw oefeninginformatie. Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Elke oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

U kunt zelfs, tijdens het oefenen, via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete oefening muziek of audioboeken luisteren.

Om het apparaat aan te zetten, zie bladzijde 17. **Om de handmatige instelling te gebruiken**, zie bladzijde 17. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, zie bladzijde 19. **Voor gebruik van het stereogeluidssysteem**, zie bladzijde 21. **Om uw smart-toestel aan te sluiten op uw bedieningspaneel**, zie bladzijde 21. **Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel**, zie bladzijde 22. **Voor gebruik van de instellingenmodus**, zie bladzijde 22.

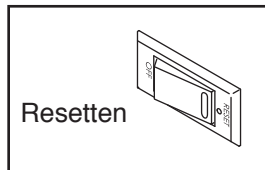
Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 22. Gemakshalve, verwijzen alle instructies in dit hoofdstuk naar kilometers.

BELANGRIJK: Als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. **Draag alleen schone trainingsschoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 27).**

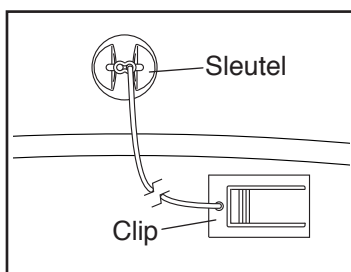
HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

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

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 15). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand.



Ga vervolgens op de voetleuningen van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.



Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** Bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.

BELANGRIJK: Onderneem de volgende stappen om te garanderen dat het bedieningspaneel het juiste hellingniveau voor de loopband toont voordat u de loopband gaat gebruiken: Druk één keer op de toenametoets Incline (helling). Druk dan op de afnametoets Incline of op de hellingtoets met het laagste cijfer om de loopband op zijn laagste stand in te stellen. Wanneer het onderstel niet meer beweegt is de loopband klaar voor gebruik.

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Indien de handmatige instelling gekozen wordt, druk dan op de toets Manual (handmatig) van het bedieningspaneel.

3. Start de loopband.

Om de loopband te starten, drukt u op de toets Start, of een van de genummerde snelheidstoetsen.

Indien u drukt op de toets Start, begint de loopband te bewegen met 2 Km/H (km/u). U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de band naar wens veranderen door op de toenametoets en de afnametoets Speed te drukken. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de snelheidsinstelling wijzigen met 0,1 Km/H; indien u de toets ingedrukt houdt, zal de snelheidsinstelling wijzigen in stapjes van 0,5 Km/H. Let op: Na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopband de geselecteerde snelheidsinstelling bereikt.

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

Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de toets Start om de band opnieuw te starten.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toename- of afnametoets Incline (helling) of op een van de genummerde hellingstoetsen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling van de loopband geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt wordt.

5. Volg uw vordering met de displays.

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

- De verstreken tijd
- De afstand die u hebt gewandeld of hardgelopen
- De intensiteitsbalk van de oefening
- Het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand
- De hellingstand van de loopband
- Het aantal verticale meters (VM) dat u heeft geklommen
- De snelheid van de loopband
- Uw hartslag (zie stap 6)
- De matrix

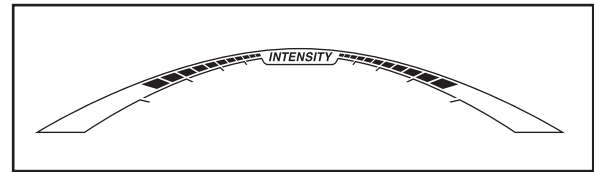
De matrix heeft verschillende display tabbladen. Druk op de Display toets tot het gewenste tabblad wordt weergegeven.

Het tabblad Incline (helling) zal een profiel van de hellingsinstellingen van de oefening aangeven. Aan het einde van iedere minuut zal een nieuw segment verschijnen. Het tabblad Speed (snelheid) zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening aangeven.

Het tabblad My Trail (mijn pad) zal een route weergeven van 400 m (1/4 mijl). De witte rechthoek geeft uw vordering aan. Het tabblad My Trail zal ook het aantal afgelegde rondjes aangeven.

Het tabblad Calorie (calorieën) zal het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft het aantal verbrande calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is. Wanneer het tabblad Calorie wordt geselecteerd, zal het caloriescherm bij benadering het aantal verbrande calorieën per uur aangeven.

De intensiteitsbalk van de oefening zal tijdens het oefenen het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



Druk vervolgens op de toets Home (thuis) om terug te keren naar hethoofdmenu. Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

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

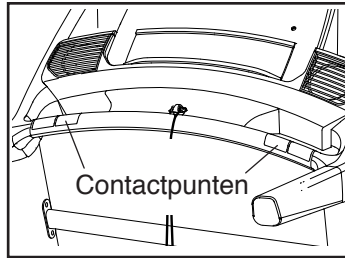
6. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de bijbehorende borstkas hartslagmonitor. **Zie bladzijde 22 voor informatie over het kopen van een optionele borstkas hartslagmonitor.**

Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren. Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 22.

Let op: Wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal de BLUETOOTH Smart hartslagmonitor prioriteit krijgen.

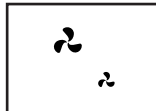
Voordat u de handgreep hartslagmonitor gebruikt, verwijderd u het plastic laagje van de metalen contactpunten op de sensorstang. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voetleuning staan** en houdt u de sensorstang met de metalen contactpunten op uw handpalmen vast – **beweeg uw handen niet**. Elke keer dat uw hart klopt, verschijnen één of twee streepjes en daarna wordt uw hartslag getoond. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft verschillende snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de ventilator-toetsen om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



8. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Ga op de voetleuning staan, druk op de toets Stop en **pas de helling van de loopband aan op nul**. **De helling van de loopband moet op nul staan wanneer u de loopband opvouwt in de opbergstand anders kan de loopband beschadigd raken.** Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Wanneer u klaar bent met de loopband te gebruiken, zet u de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en neemt u het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Om een vooraf ingestelde oefening te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toetsen Calorie, Speed (snelheid), Incline (helling), Intensity (intensiteit) of Random (willekeurig) totdat de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

De display zal, wanneer u een oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en de naam van de oefening aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening op het scherm verschijnen.

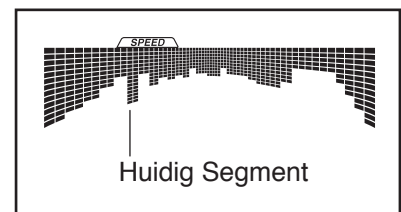
3. Start de oefening.

Druk op de toets Start om met de oefening te beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

Elke oefening is in onderdelen ingedeeld. Er is één snelheidsinstelling en één hellingsinstelling voor elk segment geprogrammeerd. Let op: Dezelfde snelheids- en/of hellingsinstelling kan/kunnen voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de oefening wordt uw profiel op de snelheid en de helling keuze aangegeven zodat u uw vordering kunt volgen.

Het knipperend segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstandsinstellingen van het huidige segment aan.



De oefening zal zo doorgaan tot het laatste segment van het profiel in de display knippert en het laatste segment eindigt. De band zal dan langzaam tot stilstand komen.

Let op: Het na te streven calorieën doel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren zoals uw gewicht. Daarnaast, heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de oefening invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

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

Druk op de toets Stop om de oefening op enig moment te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Druk op de toets Start om de oefening te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te bewegen. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid- en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 18. De display zal, wanneer u een vooraf ingestelde oefening kiest, de resterende tijd in plaats van de verlopen tijd aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 18.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

7. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 19.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel of met de volume-regelknop op uw eigen audio-speler.



UW SMART-TOESTEL AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel ondersteunt BLUETOOTH-verbindingen voor smart-toestellen via de iFit-app en voor geschikte hartslagmonitoren. Let op: Andere BLUETOOTH-verbindingen worden niet ondersteund.

1. Download en installeer de iFit-app op uw smart-toestel.

Open op uw IOS® of Android™ smart-toestel, de App StoreSM of de Google Play™ winkel, zoek naar de gratis iFit-app, en installeer de app op uw smart-toestel. **Zorg ervoor dat de BLE-optie op uw smart-toestel is ingeschakeld.**

Open vervolgens de iFit-app en volg de instructies om een iFit-account in te stellen en de instellingen aan te passen.

2. Uw smart-toestel aansluiten op het bedieningspaneel.

Volg de instructies in de iFit-app om uw smart-toestel aan te sluiten op het bedieningspaneel. Wanneer er een verbinding tot stand is gekomen zal het LED-lampje op het bedieningspaneel blauw knipperen. Druk op de toets Bluetooth op het bedieningspaneel om de verbinding te bevestigen; het LED-lampje op het bedieningspaneel zal dan blauw gaan branden.

3. Uw oefeninginformatie opslaan en volgen.

Volg de instructies in de iFit-app om uw oefeninginformatie op te slaan en te volgen.

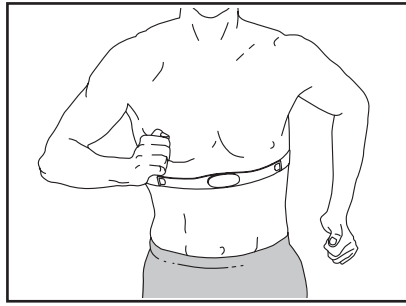
4. U kunt desgewenst uw smart-toestel loskoppelen van het bedieningspaneel.

Om uw smart-toestel los te koppelen van het bedieningspaneel, houdt u de toets Bluetooth op het bedieningspaneel 5 seconden ingedrukt.

Let op: Alle BLUETOOTH verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de juiste



hartslagwaarde tijdens uw oefening. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Zie de kaft van deze handleiding om een optionele borstkas hartslagmonitor aan te schaffen.**

Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart-hartslagmonitoren.

UW HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is geschikt voor alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

Druk op de toets Bluetooth op het bedieningspaneel om uw BLUETOOTH Smart hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel. Wanneer er een verbinding tot stand is gekomen zal het LED-lampje op het bedieningspaneel twee keer knipperen. Let op: Dit kan tot 15 seconden duren.

Let op: Indien er meer dan één geschikte hartslagmonitor in de buurt is van het bedieningspaneel, zal het bedieningspaneel verbinding maken met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

Om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel, houdt u de toets Bluetooth op het bedieningspaneel 5 seconden ingedrukt.

Let op: Alle BLUETOOTH verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

DE INSTELLINGENMODUS

Het bedieningspaneel heeft instellingen die de informatie van de loopband bijhouden en u uw eigen instellingen voor het bedieningspaneel laat invoeren.

1. Kies de instellingenmodus.

Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingen te kiezen. Wanneer de instellingen gekozen worden zal de volgende informatie aangegeven worden:

De tijd display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt is aangeven.

De afstanddisplay toon het totaal aantal kilometers of mijlen waarop de loopband heeft bewogen.

2. Kies de optionele schermen.

De matrix zal verschillende optionele schermen aangeven terwijl de instellingen gekozen wordt. Druk op de toenametoets naast de toets Enter (invoeren) om elk van de volgende schermen te kiezen:

UNITS (eenheden): Druk op de toets Enter om van meeteenheid te veranderen. Kies ENGLISH (Engels) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.

INCLINE CALIBRATION (hellingkalibratie): Druk op de toename- of afnametoets Incline (helling). De loopband zal automatisch naar het maximum hellingniveau stijgen en dan naar het minimumniveau terugkeren. Hierdoor zal het hellingsysteem opnieuw geijkt worden. Wanneer het hellingsysteem is gekalibreerd trekt u de sleutel uit het bedieningspaneel.

CONTRAST LVL (contrastniveau): Druk op de toename- of afnametoetsen Incline (helling) om het contrastniveau van de display aan te passen.

3. Verlaat de instellingenmodus.

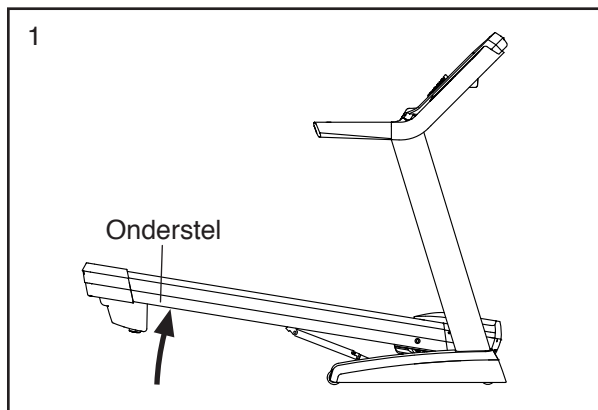
Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingen te verlaten.

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN

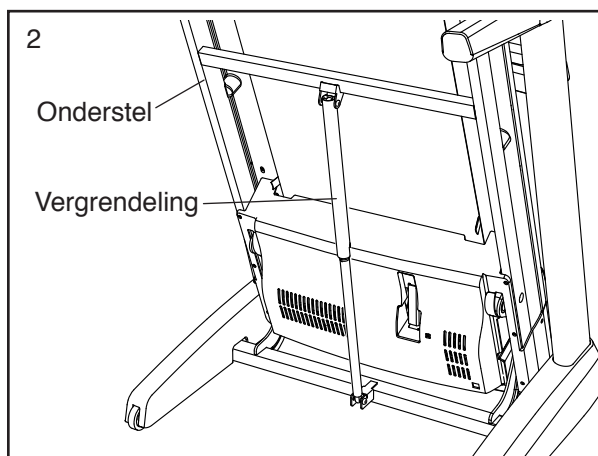
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Stel de helling in op nul voordat u de loopband inklaapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Verwijder dan de sleutel en haal de stekker van het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPGELET:** U moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de loopband in te klappen, te laten zakken of te verplaatsen.

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



2. Til het onderstel omhoog tot de opbergvergrendeling in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** Zorg ervoor dat de opbergvergrendeling vastzit.



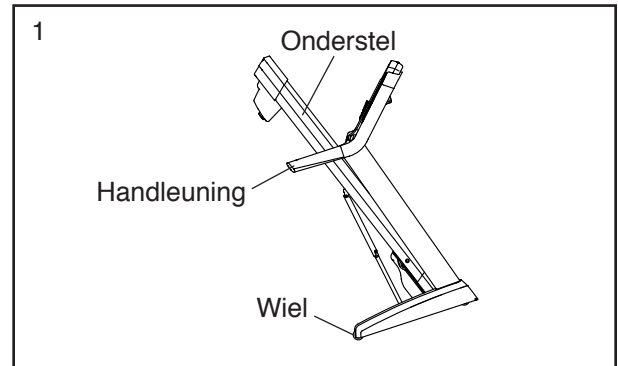
Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30°C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst in te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven.

OPGELET: Zorg dat de opbergvergrendeling in de opbergstand is vergrendeld. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

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

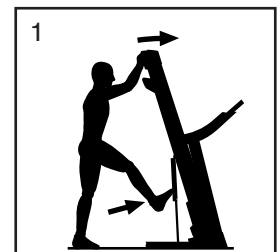


2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **OPGELET:** Verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten kantelen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.

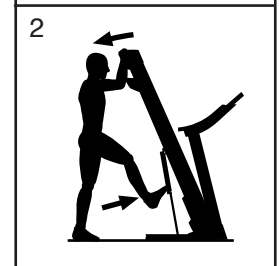
3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

1. Duw het bovenste uiteinde van het onderstel naar voren en druk tegelijkertijd voorzichtig met uw voet tegen het bovenste gedeelte van de opbergvergrendeling.



2. Trek het bovenste uiteinde van het onderstel naar u toe terwijl u met uw voet op de opbergvergrendeling drukt.



3. Zet een stap terug en laat het onderstel op de vloer zakken.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.

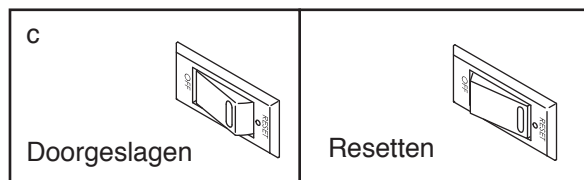
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de band schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek de stroomkabel uit.** Veeg de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep af. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de loopband. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Zie de kft van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

SYMPTOOM: Het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact (zie bladzijde 15). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen wanneer de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in om de stroomschakelaar te resetten.



SYMPTOOM: Het apparaat gaat tijdens het gebruik uit

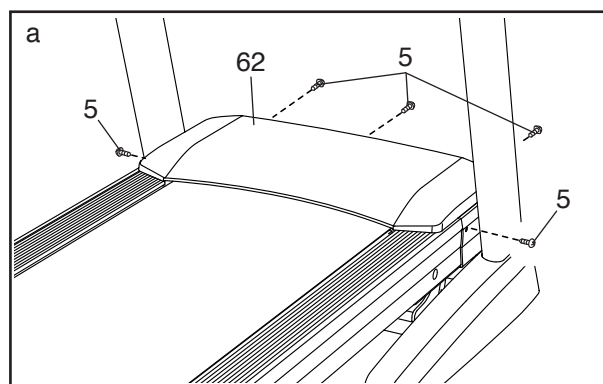
- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c links). Als de schakelaar doorgeslagen is, wacht dan vijf minuten en druk de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem dan weer in.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Zie de kft van deze handleiding als de loopband nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: Het scherm van het bedieningspaneel blijft branden wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

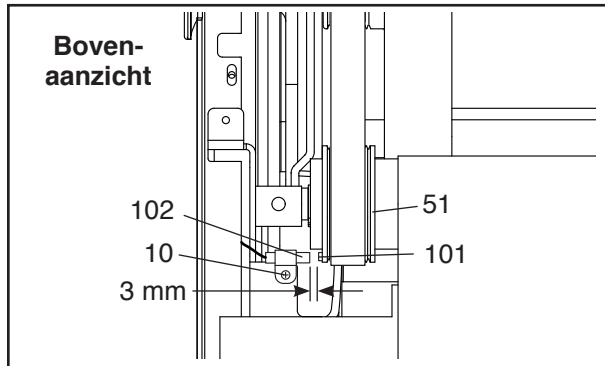
- Het bedieningspaneel beschikt over een demo instelling voor de display die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Als het scherm een demopresentatie weergeeft als u de sleutel verwijdert, is de demo-instelling ingeschakeld. Om de demo-instelling uit te zetten zie bladzijde 22.

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Verwijder de vijf #8 x 3/4" Schroeven (5). Draai voorzichtig de Motorkap (62) eraf.



Zoek de Snelheidssensor (102) en de Magneet (101) aan de linkerkant van de Katrol (51). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Maak indien nodig de #8 x 3/4" Tekschroef (10) los, beweeg de Snelheidssensor iets, en maak de Tekschroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.

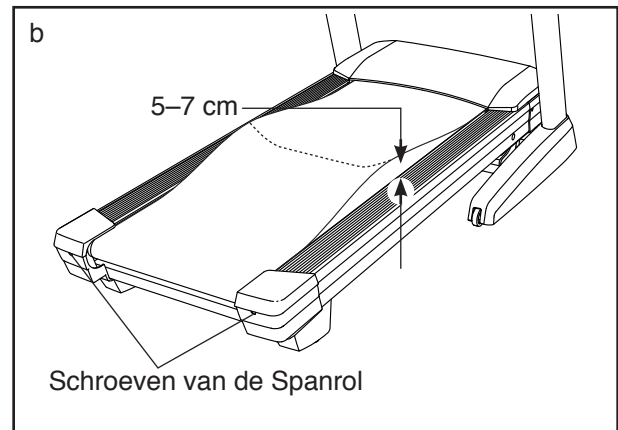


SYMPTOOM: De helling van de loopband verandert niet juist

- Kalibreer het hellingsysteem van de loopband (zie bladzijde 23).

SYMPTOOM: De loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

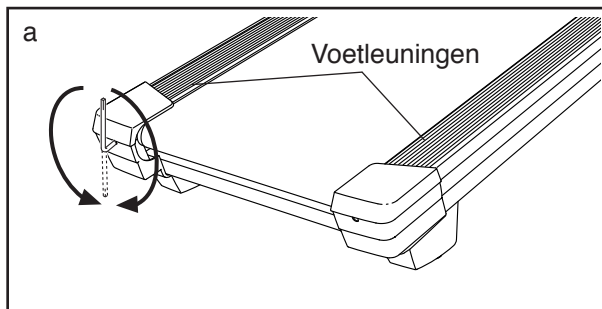
- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 meter of korter.
- Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan het loopvlak zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Draai beide schroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: Behandel de loopband of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig ander substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur wordt aangegeven. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en leiden tot overmatige slijtage.** Zie de kapt van deze handleiding als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft.
- Zie de kapt van deze handleiding als de loopband nog steeds vertraagt als erop gelopen wordt.

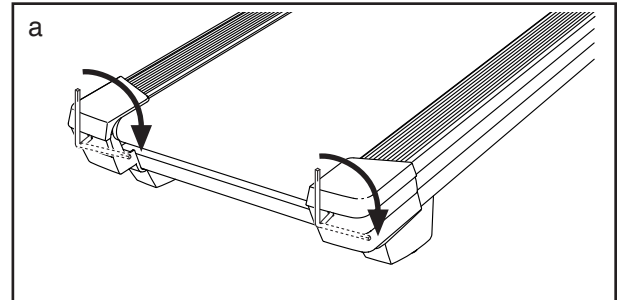
SYMPTOOM: De loopband loopt uit het midden

- a. **BELANGRIJK:** De loopband moet in het midden liggen tussen de voetleuningen; als de loopband tegen de voetleuningen wrijft, kan de loopband beschadigd raken. Allereerst, verwijdert u de sleutel en vervolgens **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker schroef van de spanrol een halve slag naar rechts te draaien; als de loopband naar rechts is verschoven, kunt u de linker-schroef van de spanrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te strak draait. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: De loopband slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Als eerste, verwijder de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Draai met de inbussleutel beide schroeven van de spanrol een kwartslag met de klok mee. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft liggen. Steek dan de stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en loop voorzichtig een paar minuten op de loopband. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

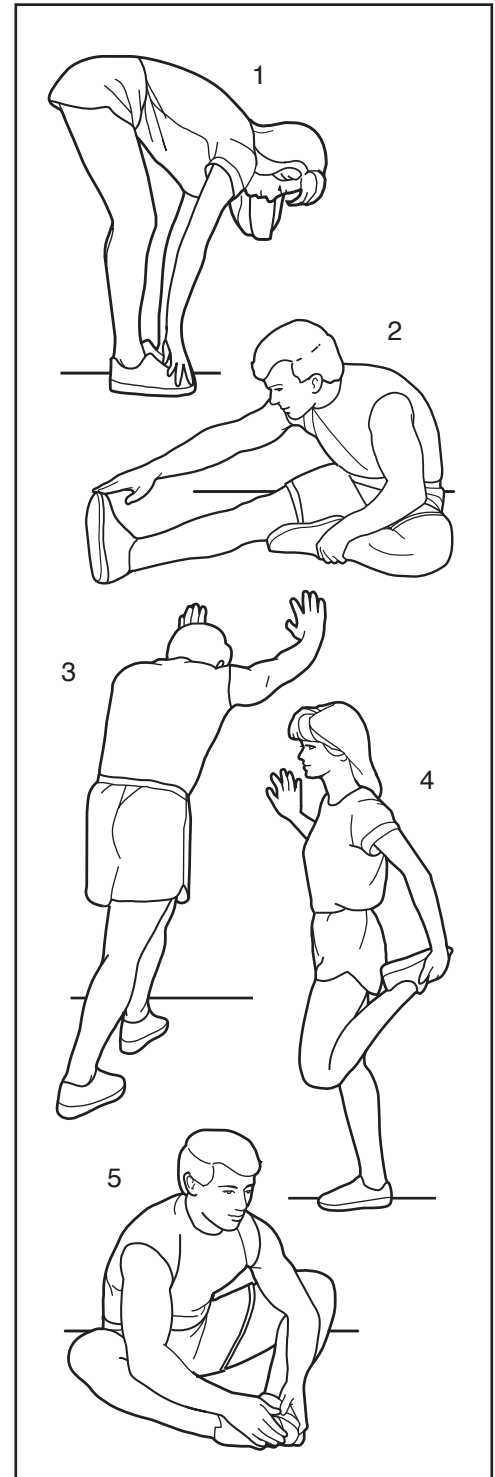
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. SFETL15716.0 R0616A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	4	5/16" x 3/4" Schroef	51	1	Aandrijfrol/Katrol
2	8	5/16" x 2" Schroef	52	1	Onderstel
3	5	5/16" x 1 3/4" Bout	53	4	Bandje
4	1	5/16" x 2 1/4" Bout	54	1	Aandrijfmotor
5	37	#8 x 3/4" Schroef	55	1	Riem van de Motor
6	2	#10 x 3/4" Schroef	56	1	Opbergvergrendeling
7	1	Filter	57	1	Rechterkap van het Onderstel
8	8	5/16" Sterring	58	1	Basis van het Bedieningspaneel
9	6	5/16" Moer	59	1	Spanrol
10	21	#8 x 3/4" Tekschroef	60	1	Linker Achterkap
11	24	#8 x 1/2" Schroef	61	1	Rechter Achterkap
12	3	1/4" x 2 1/2" Schroef	62	1	Motorkap
13	12	#8 x 1/2" Zilveren Schroef	63	2	Tussenstuk van het Onderstel van het Hellingsysteem
14	1	3/8" x 1 1/2" Bout	64	2	Tussenstuk van het Onderstel
15	1	3/8" x 2" Bout	65	1	Onderstel van het Hellingsysteem
16	8	#8 x 3/4" Kopschroef van de Tussenring	66	1	Hellingmotor
17	2	#8 x 1 3/4" Schroef	67	2	Tussenstuk van de Hellingmotor
18	4	#8 Schroef van de Loopbandgeleider	68	2	Kapmontuur
19	2	5/16" Motorbout	69	1	Stroomsnoer
20	4	3/8" x 1 1/4" Schroef	70	1	Motorisolator
21	1	1/4" Moer	71	1	Stroomschakelaar
22	2	3/8" x 1 3/4" Bout	72	1	Onderpan
23	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	73	1	Bovenste Kapje van de Linker Handleuning
24	12	#8 x 3/4" Trusskopschroef	74	2	Handleuning
25	8	3/8" Sterring	75	1	Onderste Kapje van de Linker Handleuning
26	2	1/2" x 2" Bout	76	1	Dwarsstang van de Staander
27	4	Rubberkussen	77	2	Kapje van de Handleuning
28	2	3/8" x 1" Schroef	78	2	Kap van het onderstel van het bedieningspaneel
29	8	#6 x 1/2" Schroef	79	1	Basis
30	4	Kussen van de Basis	80	1	Hartslagdwarsstang
31	4	5/16" Platte Tussenring	81	1	Bovenste Kapje van de Rechter Handleuning
32	1	Rechter Houder	82	1	Onderste Kapje van de Rechter Handleuning
33	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	83	1	Draad van de Staander
34	2	1/2" Moer	84	1	Rechter Staander
35	6	3/8" Moer	85	3	Waarschuingssticker
36	5	Kapkleem	86	1	Doorvoerhuls van de Staander
37	4	Kussen	87	1	Aansluiting
38	1	Waarschuingssticker	88	1	Controllerklem
39	1	Loopvlak	89	1	Kap van de Linker Staander
40	1	Loopband	90	1	Kap van de Rechter Staander
41	1	Linker Voetleuning	91	1	Linker Staander
42	1	Rechter Voetleuning	92	2	Achterwiel
43	2	Riemgeleider	93	1	Clip van de Snelheidsensor
44	1	Linkerkap van het Onderstel	94	1	Linker Houder
45	4	3/8" Bus	95	2	Ventilator
46	2	3/8" Drukkring	96	1	Bedieningspaneel
47	2	1/2" Drukkring			
48	1	Controller			
49	2	#8 Sterring			
50	1	Controllerbeugel			

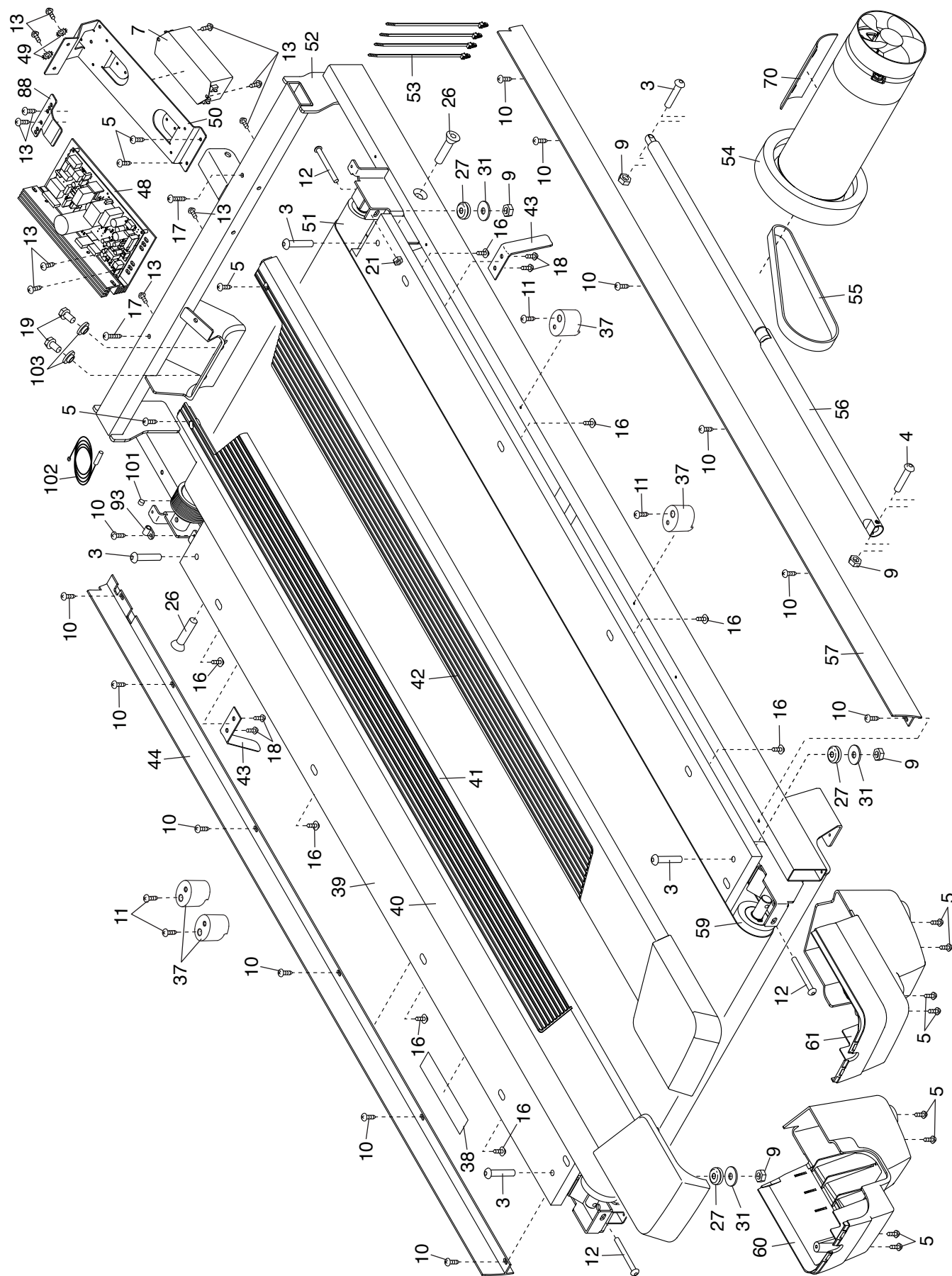
Nr.	Aant.	Beschrijving
97	1	Sleutel/Klem
98	2	1/2" Bus
99	2	Luidspreker
100	4	Draadband

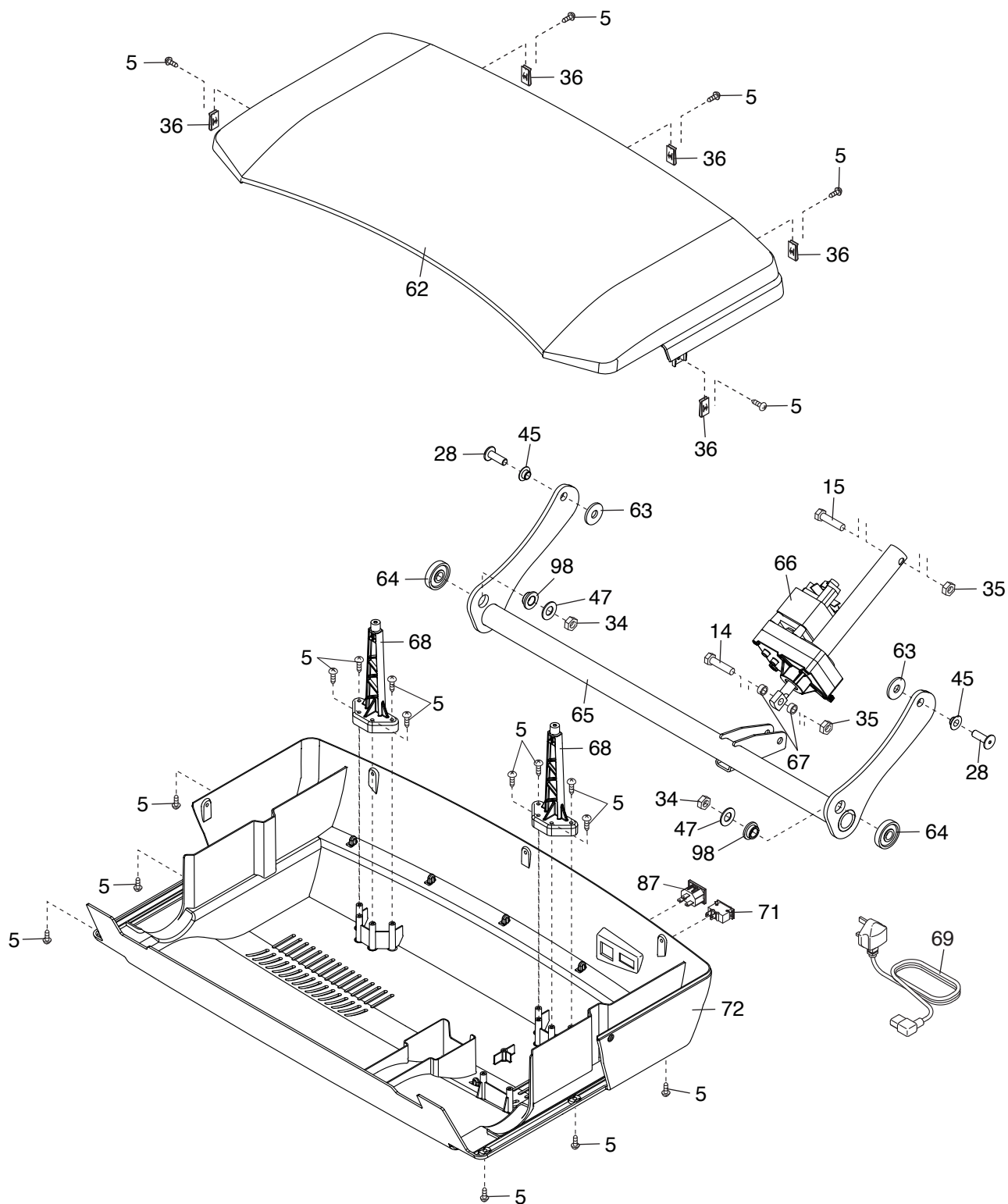
Nr.	Aant.	Beschrijving
101	1	Magneet
102	1	Snelheidssensor
103	2	Huls van de Motor
*	—	Gebruikershandleiding

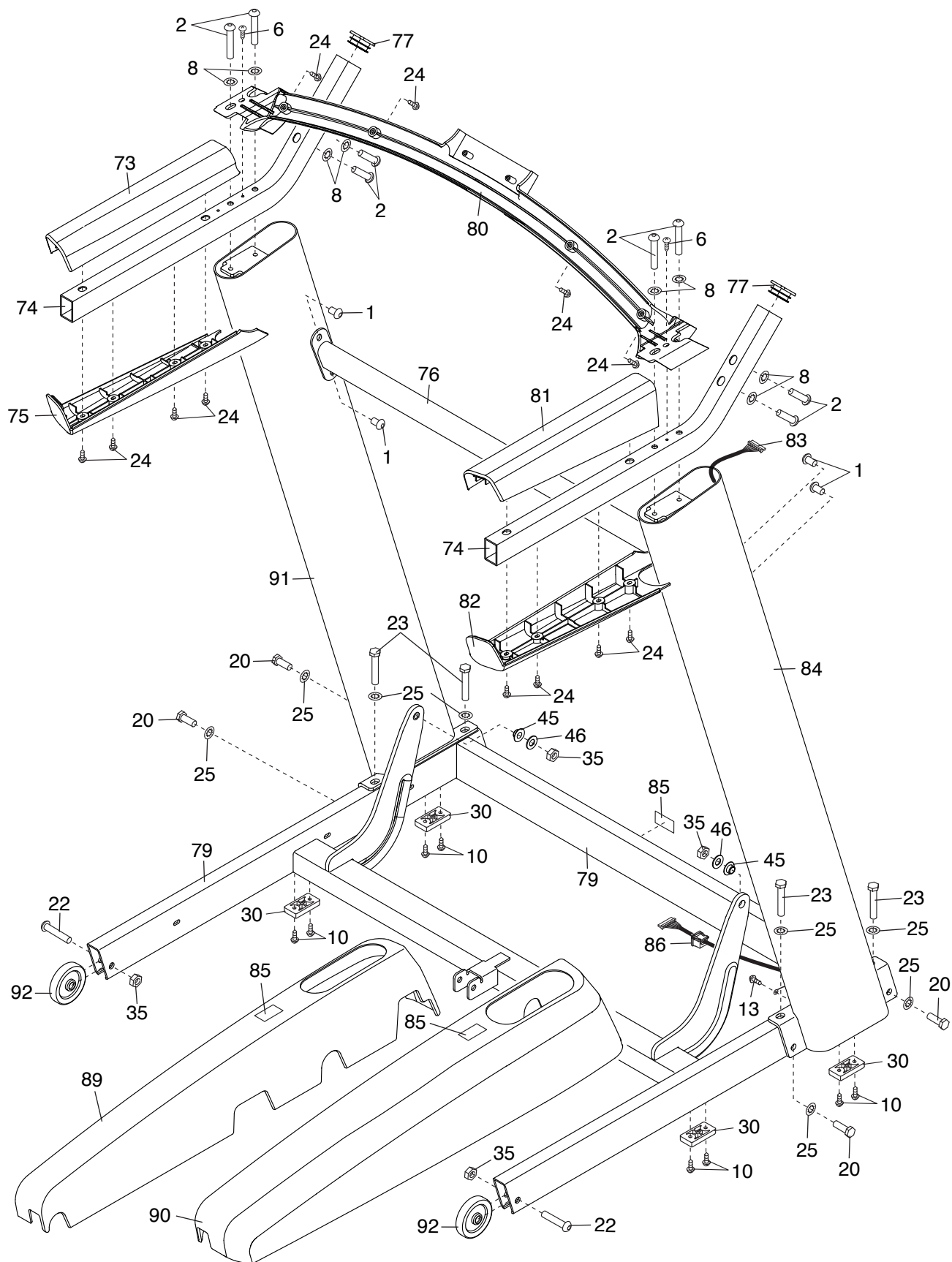
Let op: Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

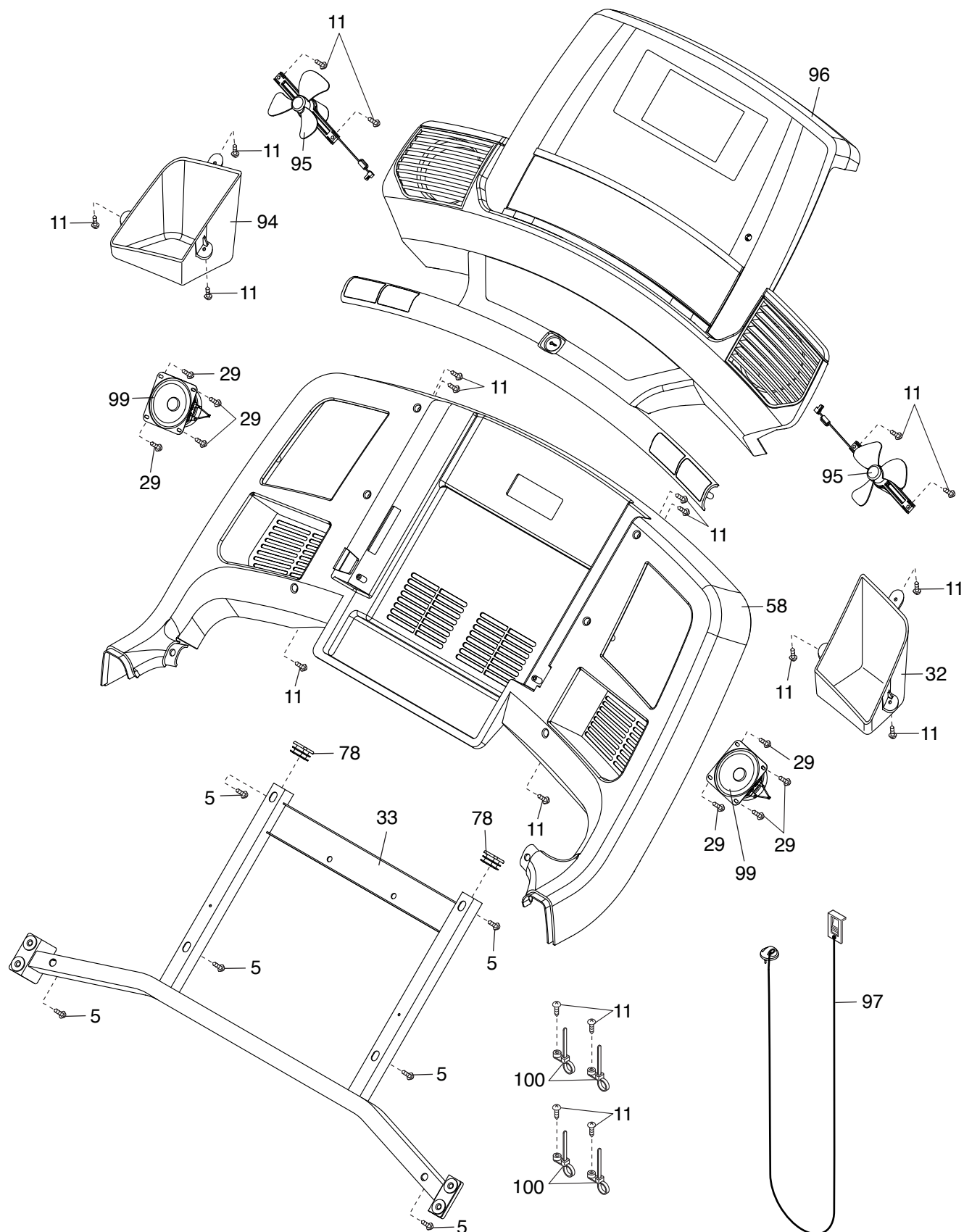
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. SFETL15716.0 R0616A









HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

