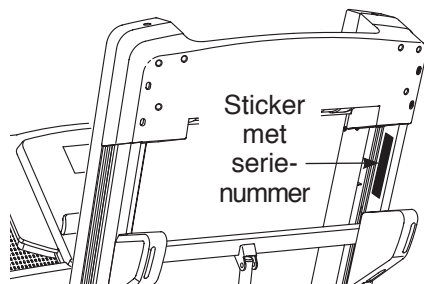


Modelnr. SFETL15813.0

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

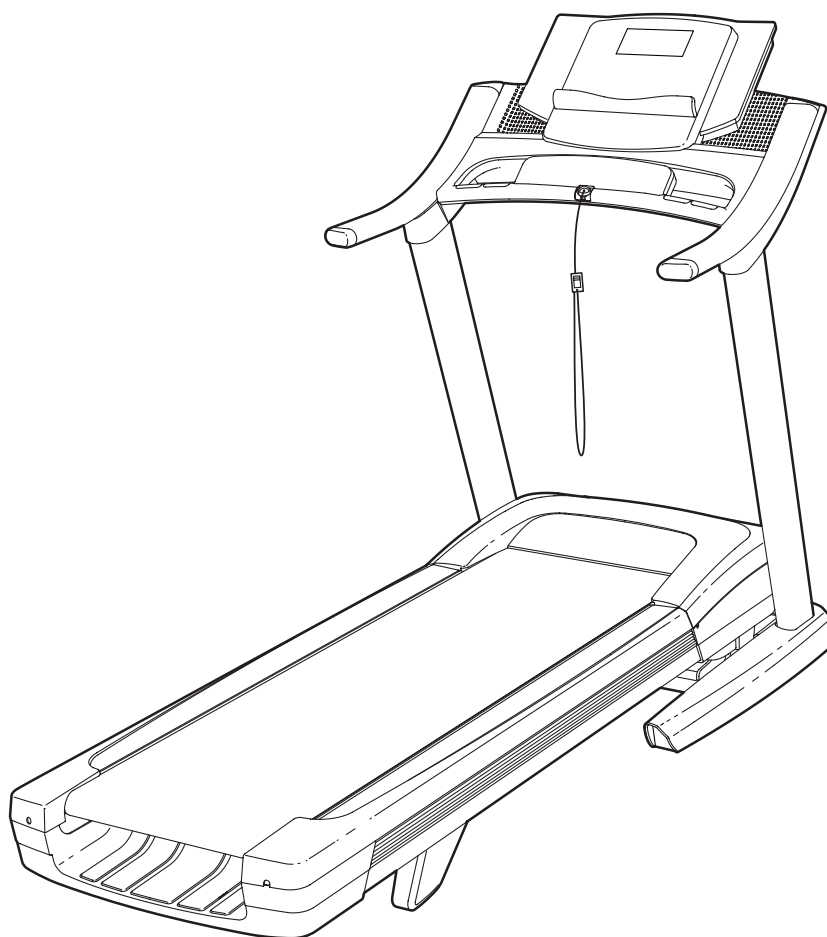
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



INHOUD

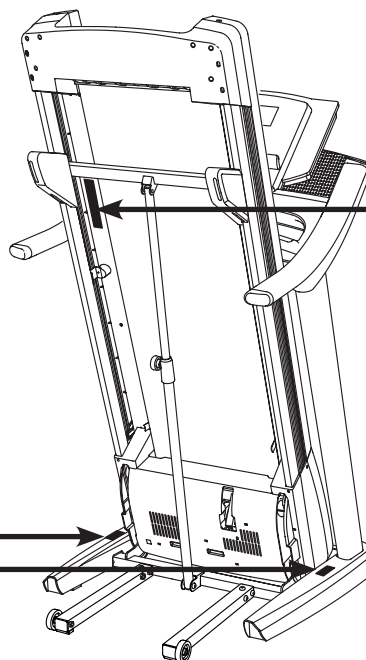
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	14
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	15
DE WERKING VAN HET BEDIENINGSPANEEL	16
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	24
PROBLEMEN OPLOSSEN	25
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	28
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden 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 handteuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsslip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sluitlip 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 hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees om het risico 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 enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband nooit commercieel, noch voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de loopband binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m 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 uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband mag alleen gebruikt worden door mensen die minder dan 160 kg wegen.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag passende kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensoirs worden voor zowel mannen als vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
12. Steek, wanneer u een stroomsnoer gebruikt (zie bladzijde 15), deze alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
14. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Laat de loopband nooit draaien wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 25 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gebruikt (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17).
17. Start de loopband nooit wanneer u op het loopvlak staat. Houd de handleidingen altijd vast wanneer de loopband gebruikt wordt.
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om plotselinge versnellingschokken te voorkomen.
19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de metingen. De hartslagmonitor dient slechts als hulpmiddel om bij het oefenen de hartslag globaal te meten.

20. Laat de loopband nooit onbeheerd draaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de stroomschakelaar in de uit-stand (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek het stroomsnoer uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.
21. Verplaats de loopband pas wanneer de loopband goed gemonteerd is. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 24.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen optillen om de loopband te kunnen verplaatsen.
22. Zorg dat bij het inklappen en verplaatsen van de loopband de opbergvergrendeling het onderstel goed in de opbergstand houdt.
23. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
24. Steek geen enkel voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
25. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
26. **GEVAAR:** trek het stroomsnoer altijd direct na gebruik van de loopband uit. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, bij het plegen van onderhoud en bij het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder de motorkap nooit tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
27. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

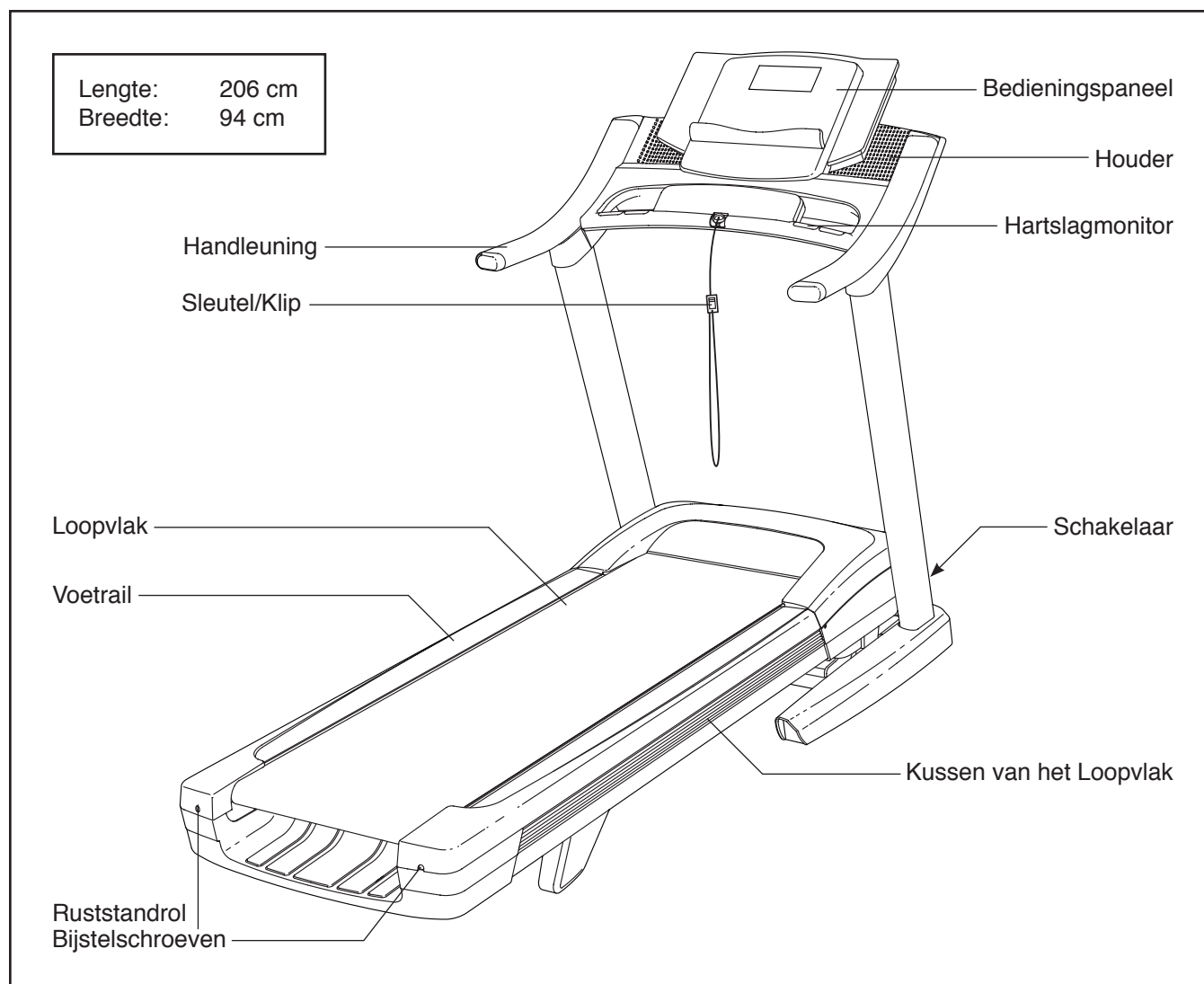
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire FREEMOTION® S 770 loopband gekozen heeft. De S 770 loopband biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om het oefenen thuis leuker en effectiever te maken. De unieke loopband kan, wanneer u niet oefent, ingeklapt worden waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt dan andere loopbanden doen.

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

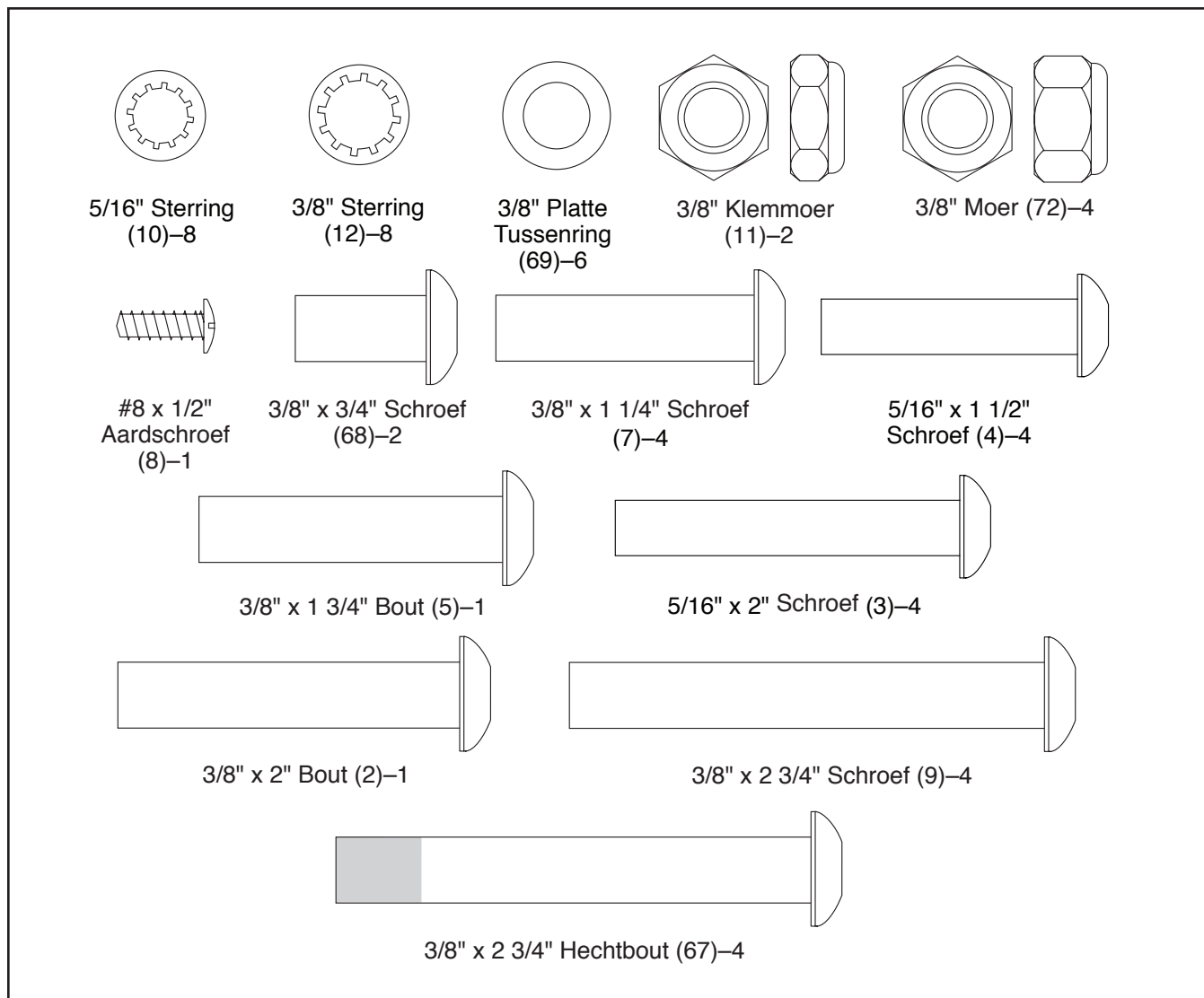
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

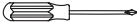


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



MONTAGE

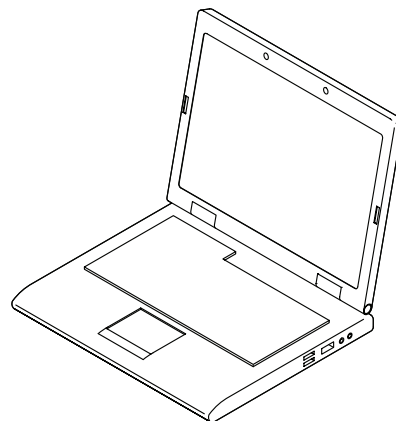
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig met alle montage stappen klaar bent.
 - Er kan, na verzending, een vettige substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er een vettige substantie op de loopband zitten, veeg die dan met een zachte doek en een zacht niet-schurend schoonmaakmiddel weg.
 - Linker onderdelen worden met “L” of “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.
 - Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
 - Bij het monteren heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbussleutels 
 - een instelbare sleutel 
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - schaar 
 - punttang 
- 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

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

1

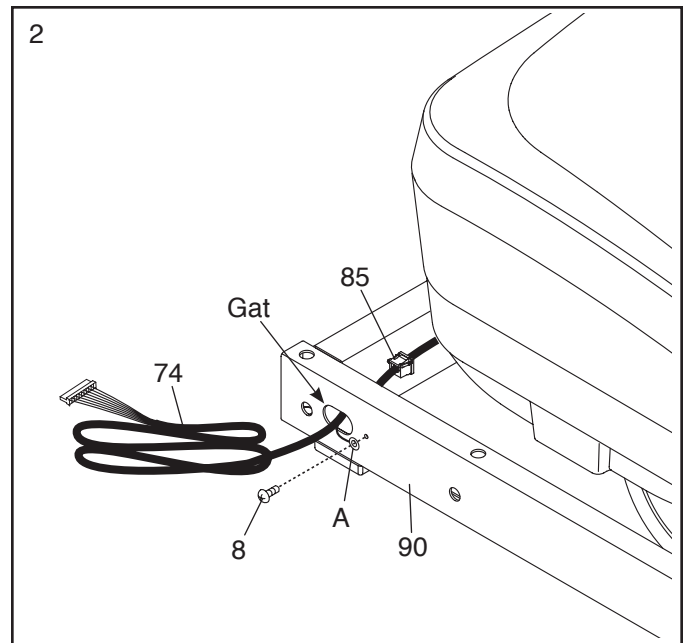


2. **Zorg dat het snoer uit getrokken is.**

Trek de Draad van de Staander (74) en de aarddraad (A) door het aangegeven gat in de Basis (90).

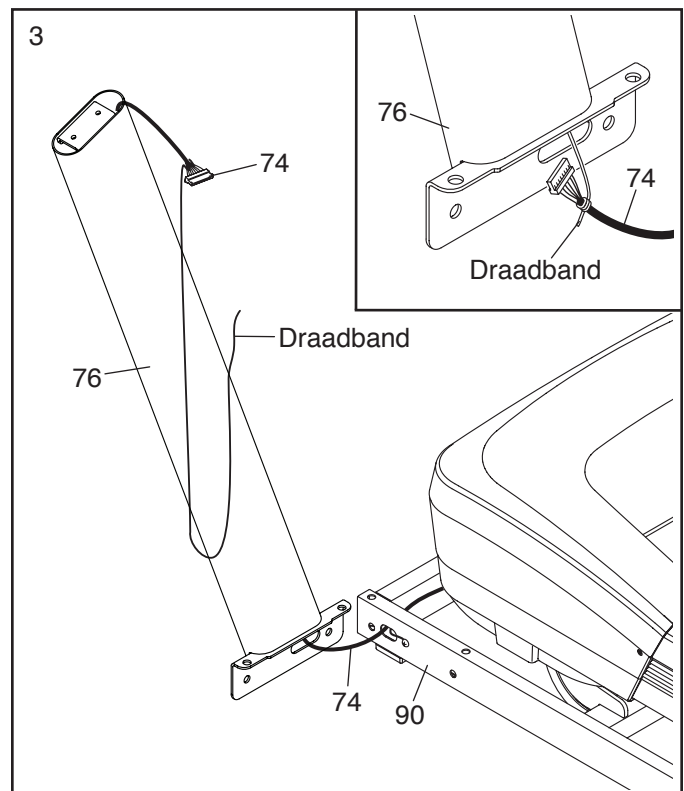
Maak de aardedraad (A) aan de Basis (90) vast met een #8 x 1/2" Aardschroef (8).

Steek dan de Borgring (85) in het vierkante gat in de Basis (90).



3. Zoek naar de Linker Staander (76). Laat een tweede persoon de Linker Staander bij de Basis (90) houden.

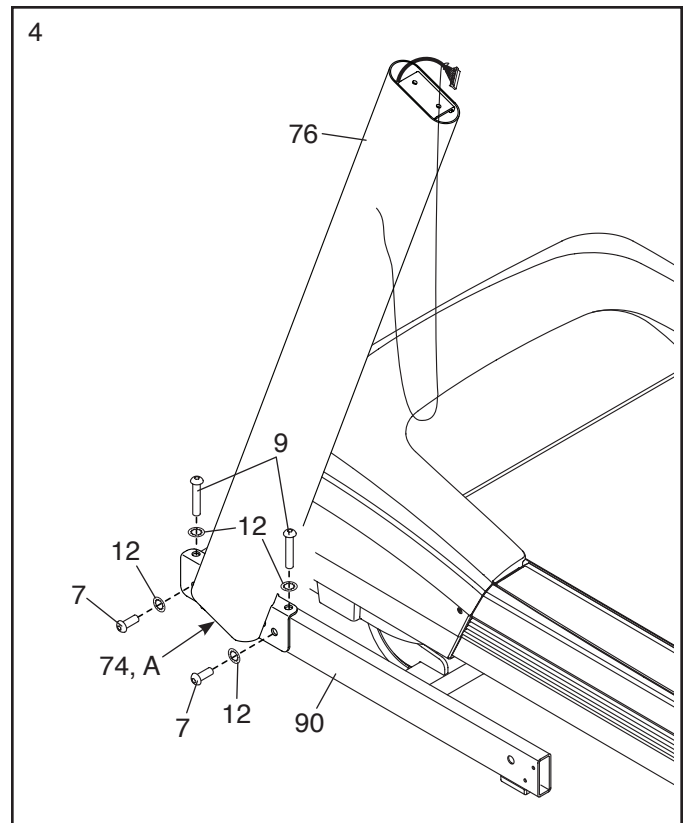
Zie de inzet-tekening. Maak de draadband in de Linker Staander (76) goed vast rond de Draad van de Staander (74). Trek dan aan het andere uiteinde van de draadband totdat de Draad van de Staander goed door de Linker Staander ligt.



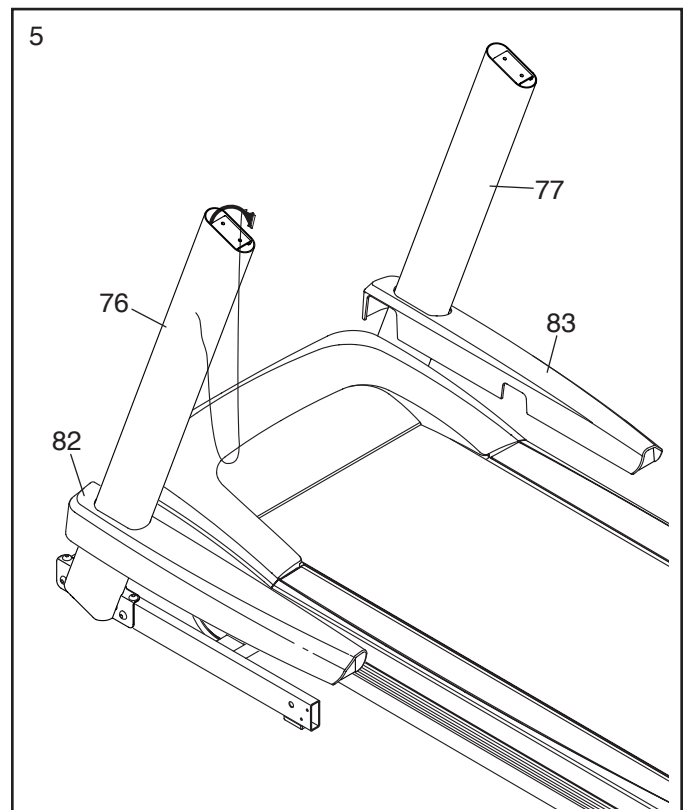
4. Houd de Linker Staander (76) tegen de Basis (90). **Zorg dat de Draad van de Staander (74) of de aarddraad (A) niet bekneeld raakt.** Steek twee 3/8" x 2 3/4" Schroeven (9) met twee 3/8" Sterringen (12), en twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (7) met twee 3/8" Sterringen (12) in de Linker Staander.

Draai de 3/8" x 2 3/4" Schroeven (9) en de 3/8" x 1 1/4" Schroeven (7) gedeeltelijk vast totdat de koppen van de Schroeven de Linker Staander (76) raken. **Draai de Schroeven nog niet te vast.**

Maak de Rechter Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zit aan de rechterkant geen draad.

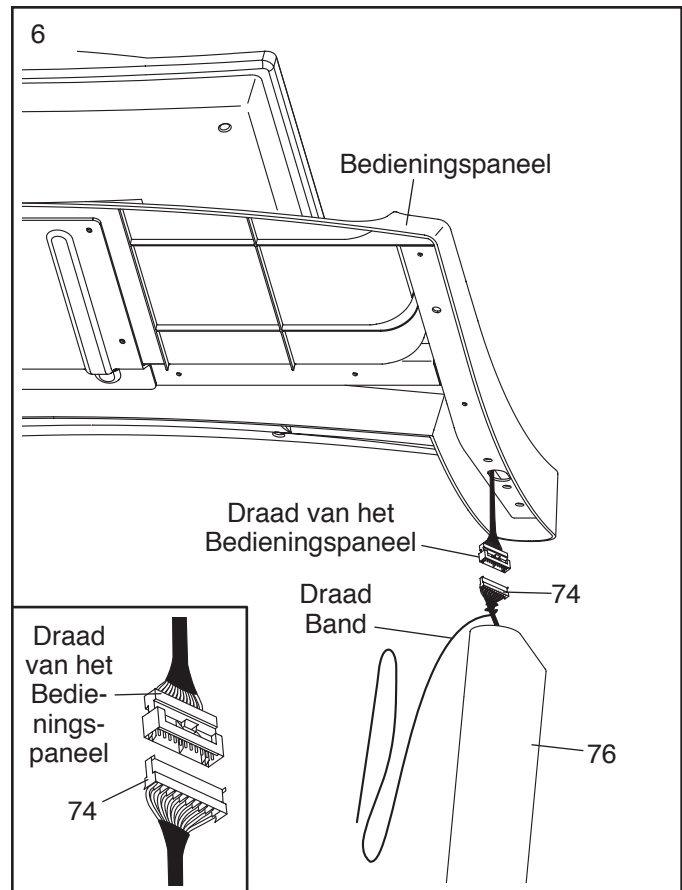


5. Zoek naar de Kap van de Linker en de Rechter Basis (82, 83). Schuif de Kap van de Linker Basis op de Linker Staander (76) en schuif de Kap van de Rechter Basis op de Rechter Staander (77). **Druk de Kappen van de Basis nog niet op hun plaats.**



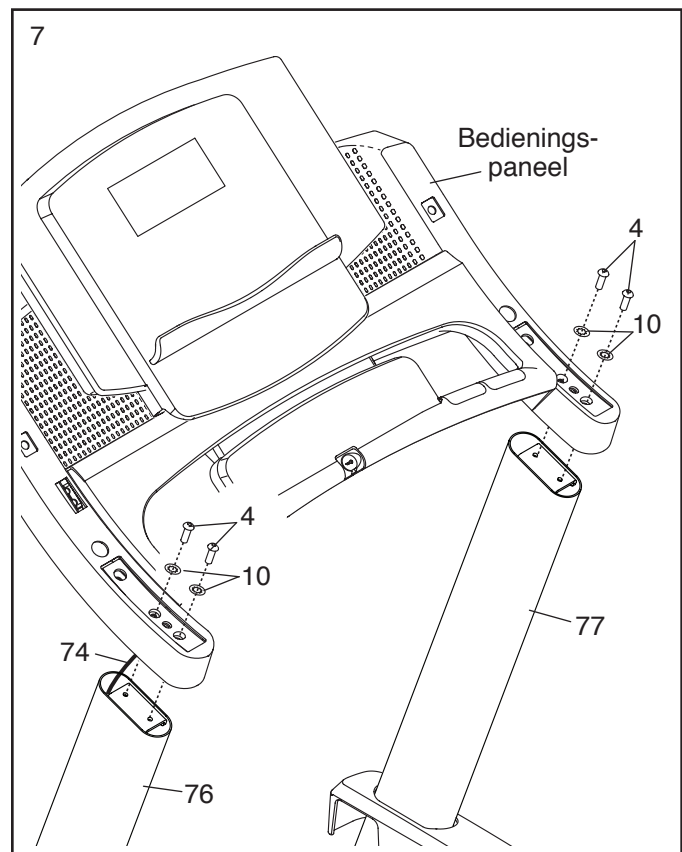
6. Houd het bedieningspaneel met hulp van een tweede persoon bij de Linker Staander (76).

Sluit de Draad van de Staander (74) aan op de draad van het bedieningspaneel. **Zie de inzet-tekening. De connectoren moeten makkelijk samen glijden en op hun plaats klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE CONNECTOREN NIET GOED AANSLUITEN KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM INGESCHAKELD WORDT.** Verwijder dan de draadband van de Draad van de Staander.



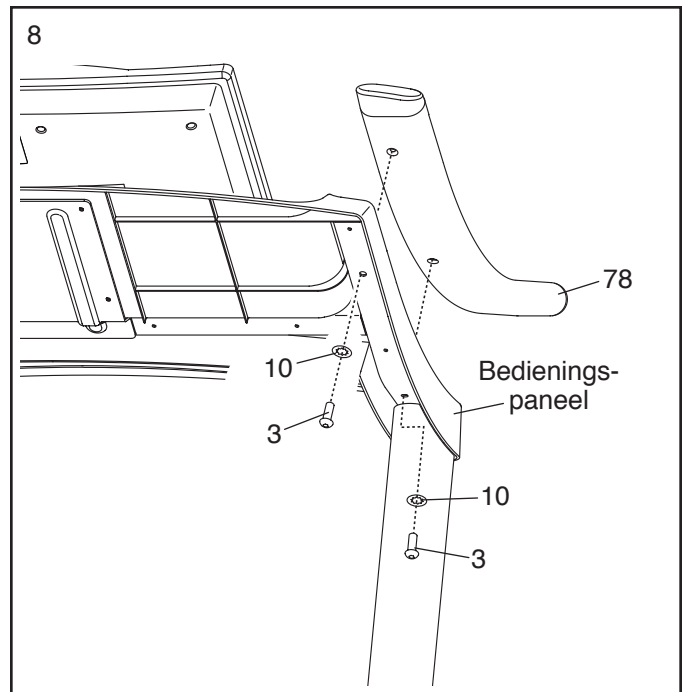
7. Steek, terwijl u het bedieningspaneel op de Staanders plaatst, de Draad van Staander (74) in de Linker Staander (76). **Zorg dat de Draad van de Staander niet bekneld raakt.**

Maak het bedieningspaneel vast met vier 5/16" x 1 1/2" Schroeven (4) en vier 5/16" Sterringen (10). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



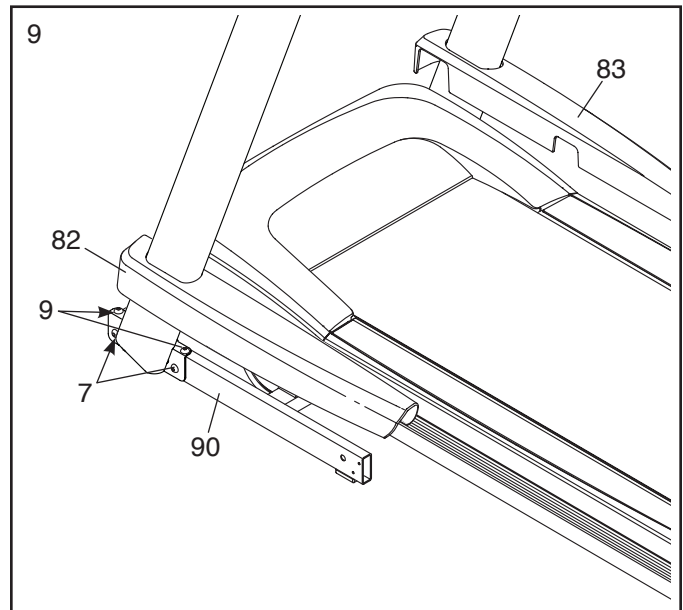
8. Zoek naar de Linker Handleuning (78). Maak, zoals afgebeeld, de Linker Handleuning aan het bedieningspaneel vast met twee 5/16" x 2" Schroeven (3) en twee 5/16" Sterringen (10). **Begin beide Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

Maak de Rechter Handleuning (niet afgebeeld) aan het bedieningspaneel vast zoals hierboven beschreven.



9. Draai de vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (9) vast en draai daarna de vier 3/8" x 1 1/4" Schroeven (7) vast (alleen één kant is afgebeeld).

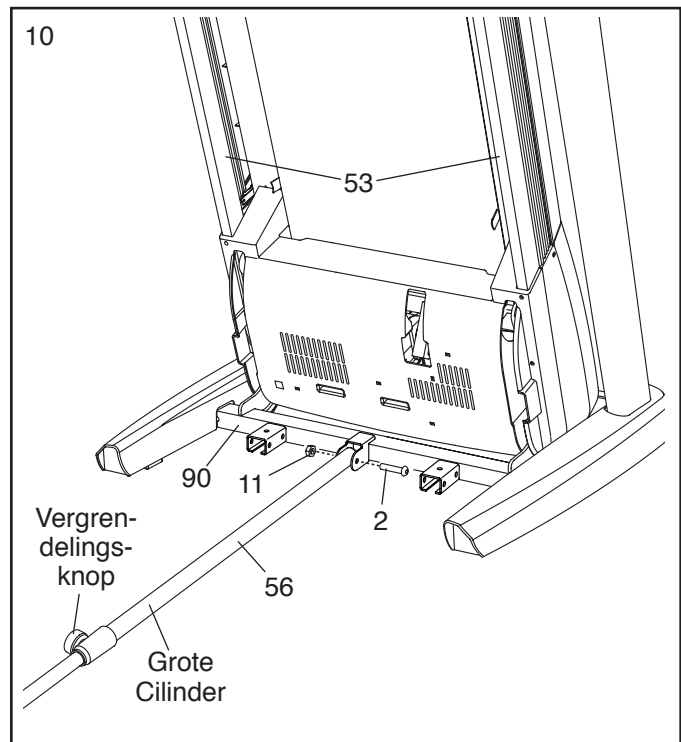
Druk de Kap van de Linker en de Rechter Basis (82, 83) op de Basis (90) tot ze op hun plaats klikken.



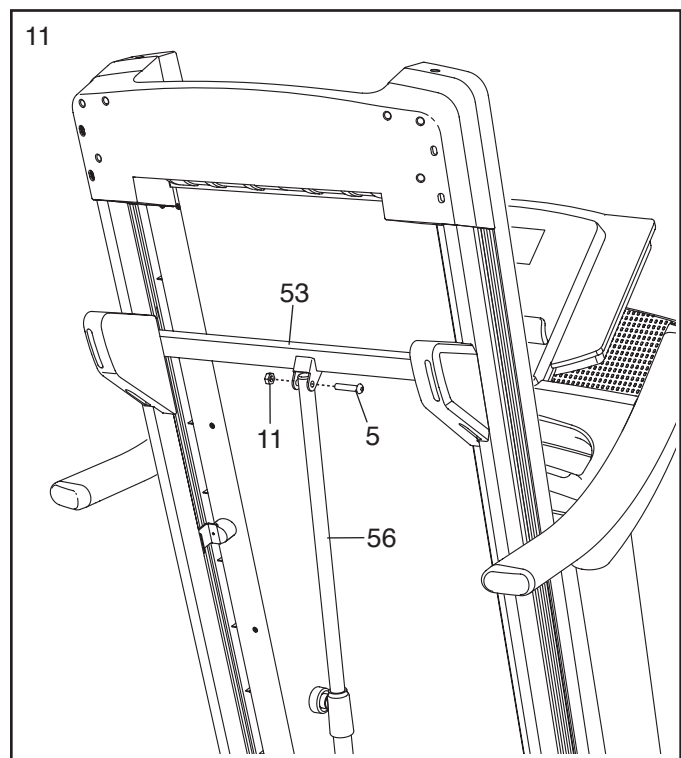
10. Til het Onderstel (53) omhoog, tot de afgebeelde stand. **Laat een tweede persoon het Onderstel tijdens de volgende drie montage stappen vasthouden.**

Draai de Opbergvergrendeling (56) zodanig dat de grote cilinder en de vergrendelingsknop in de afgebeelde stand zitten.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (56) aan de Basis (90) vast met een 3/8" x 2" Bout (2) en een 3/8" Klemmoer (11).



11. Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (56) aan het Onderstel (53) vast met een 3/8" x 1 3/4" Bout (5) en een 3/8" Klemmoer (11).

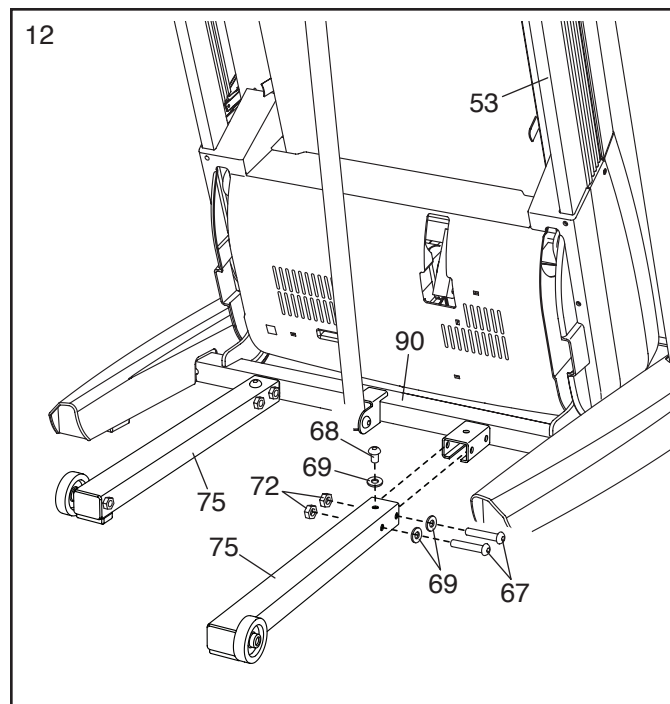


12. Maak, zoals afgebeeld, een Verlengstuk van de Stang (75) aan de Basis (90) vast met een 3/8" x 3/4" Schroef (68), en een 3/8" Platte Tussenring (69).

Maak het Verlengstuk van de Stang (75) verder vast met twee 3/8" x 2 3/4" Bouten (67), twee 3/8" Platte Tussenring (69), en twee 3/8" Moeren (72).

Maak het andere Verlengstuk van de Stang (75) vast zoals hierboven beschreven.

Zie HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 24. Laat het Onderstel (53) op de vloer zakken.



13. **Zorg dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Berg de meegeleverde inbussleutel goed op; de inbussleutel wordt gebruikt om de loopband mee bij te stellen (zie bladzijde 26 en 27).

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

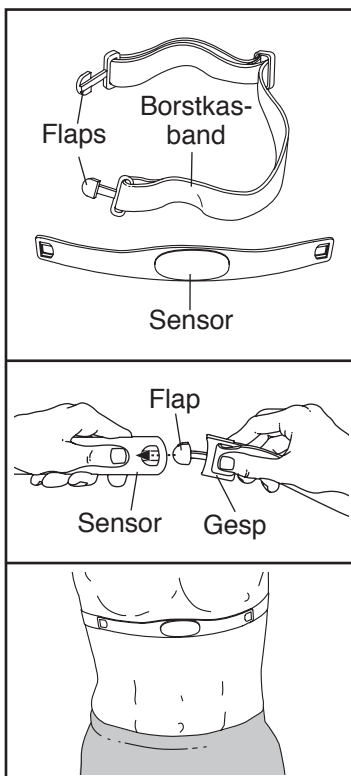
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

De hartslag monitor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid. Draag de hartslag monitor in de aangegeven plaats rond uw borstkas. Zorg ervoor dat de logo naar buiten wijst. Maak dan het andere uiteinde van de borstkas-band op de sensor vast. Stel de lengte van de borstkas-band bij mocht dat nodig zijn.

Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee elektrodes met de kleine randjes. Maak beide elektrodes nat met een zoute vloeistof, zoals wat speeksel of vloeistof voor contact lenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de sensor goed af na ieder gebruik. Door vocht blijft de sensor langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen sneller leeg lopen.
- Bewaar de hartslag monitor op een warme en droge plaats. Bewaar de hartslag monitor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de hartslag monitor niet langdurig 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 hartslag monitor niet te veel.
- Maak de sensor schoon met een zachte doek en een beetje zachte zeep. Veeg dan de sensor met een zachte doek en droog deze goed af. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de sensor schoon te maken. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de hartslag monitor niet goed werkt.

- Zorg ervoor dat u de hartslag monitor goed draagt zoals hier links is beschreven. Verplaats de hartslag monitor wat naar boven of naar beneden wanneer u de borstkas-hartslag monitor niet goed werkt.
- Maak de elektrodes opnieuw nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.
- Als er zich een batterijdekseltje aan de achterkant van de sensor bevindt, vervang dan de batterij met een batterij van hetzelfde type.
- De hartslag monitor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslag-meting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de hartslag monitor kan beïnvloed worden door magnetische storingen die door hoogspanningsdraden en andere elektromagnetische bronnen veroorzaakt kunnen worden. Verplaats het fitness-apparaat als u vermoedt dat dit de oorzaak is.

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

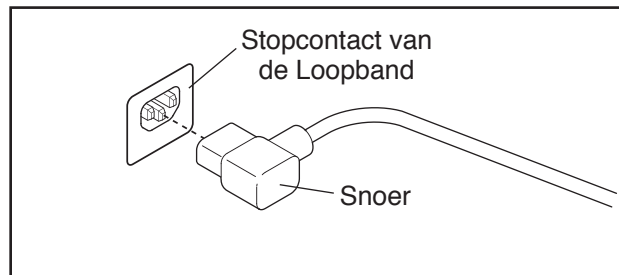
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.**

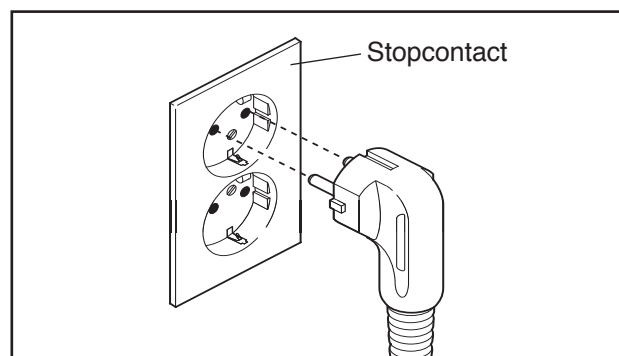
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

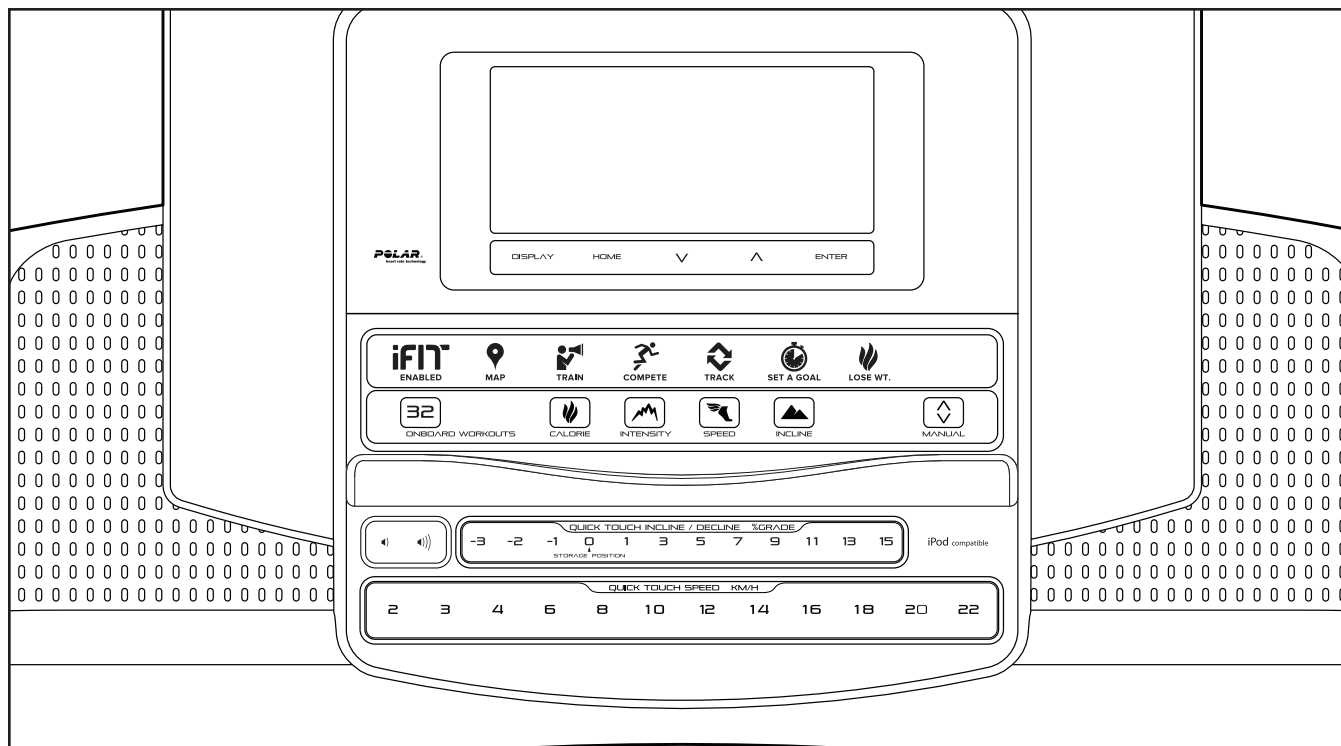
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de loopband.



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



DE WERKING VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontworpen zijn om uw workouts effectiever en leuker te maken. Wanneer u de handmatige instelling gebruikt kunt u, door de druk op een toets, de snelheid en de helling van de loopband veranderen. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen doorlopend feedback geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door de hartslagmonitor met handgreep of de borstkas hartslagmonitor te gebruiken.

Het bedieningspaneel heeft ook een keuze aan vooraf ingestelde workouts. Iedere workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit instelling die het mogelijk maakt om de loopband, door middel van een optionele iFit-module, in verbinding te brengen met uw draadloze netwerk. U kunt, met de iFit instelling,

uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts samenstellen, resultaten van uw workouts bijhouden, tegen andere iFit gebruikers racen en vele andere mogelijkheden gebruiken.

Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding om een iFit module wanneer dan ook aan te schaffen.

U kunt zelfs, terwijl u oefent, via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete workout muziek of audioboeken luisteren.

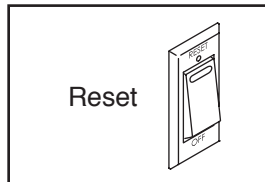
Zie bladzijde 17, **om de stroom in te schakelen**. Zie bladzijde 17 **om de handmatige instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 20 **om een vooraf ingestelde workout te gebruiken**. Zie bladzijde 21 **om een stel-een-doel-in workout te gebruiken**. Zie bladzijde 21 **om een iFit workout te gebruiken**. Zie bladzijde 22 **om het geluidssysteem te gebruiken**. Zie bladzijde 23 **om de instellingen van het bedieningspaneel te veranderen**.

BELANGRIJK: als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder die dan. Draag schone gym schoenen 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

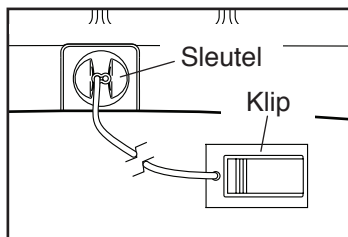
BELANGRIJK: laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

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



BELANGRIJK: het bedieningspaneel kent een display demo instelling, die ontworpen is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo instelling staat aan wanneer de displays oplichten zodra u het stroomsnoer insteekt en u de stroomschakelaar in de reset-stand drukt. Houd de Stoptoets enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie **HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN** op bladzijde 23 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga dan op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zullen de displays oplichten.



BELANGRIJK: in geval van nood kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel trekken, waardoor de loopband langzaam tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.

Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie **HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN** op bladzijde 23 om erachter te komen welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie links HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN.

2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de handmatige toets op het bedieningspaneel als de handmatige instelling nog niet gekozen is.

3. Start de loopband.

Druk, om de loopband te starten, op de Starttoets, op de Speed- (Snelheids) toename-toets, of op een van de 2 t/m 22 genummerde Quick Touch Speed- (Snelheids) toetsen.

Als u op de Starttoets of op de Speed- toename-toets drukt dan zal de loopband met een snelheid van 2 Km/u (km/h) beginnen te draaien. Tijdens het oefenen kunt u de snelheid van de loopband desgewenst veranderen door op de Speed- toename- en -afnametoetsen te drukken. Steeds als u op een van de toetsen drukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u veranderen; als u de toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u. Aandacht: nadat u op de toets gedrukt heeft kan het eventjes duren voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

De loopband zal, als u op een van de genummerde Quick Touch Speed- toetsen drukt, de snelheid geleidelijk veranderen tot de gekozen snelheidsinstelling is bereikt.

Druk op de Stoptoets om de loopband te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Speed- toename-toets om de loopband opnieuw te starten,

4. Verander desgewenst de helling van de loopband

Druk op de Incline (Helling) toename- of afname-toets of op een van de genummerde Quick Touch Incline/Decline (Helling/Neergang) toetsen om de helling van de loopband te veranderen. Telkens wanneer u op een van de toetsen drukt, zal de loopband de helling geleidelijk aanpassen tot de gekozen hellinginstelling bereikt is.

5. Volg uw vooruitgang op de displays.

De display kan de volgende workout informatie tonen als u op de loopband loopt of rent:

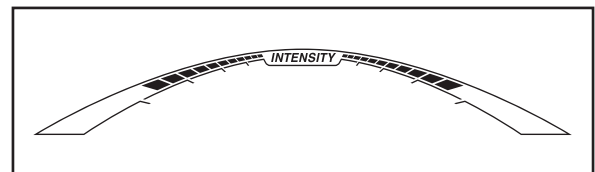
- De verstreken tijd
- De afstand die u gelopen of gerend heeft
- De intensiteitsbalk van de workout
- Het bij benadering aantal calorieën dat u verbrand heeft
- De hellingstand van de loopband
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Uw hartslag (zie stap 6 op bladzijde 19)
- Het scherm

Het scherm biedt verschillende display tabbladen. Druk op de toename- en op de afname-toetsen naast de Enter-toets totdat het gewenste tabblad aangegeven wordt.

Het Incline (Helling) tabblad zal een profiel van de hellinginstellingen van de workout aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van ieder minuut verschijnen. Het Speed (Snelheid) tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout aangeven.

Het My Trail (Mijn Pad) tabblad zal een piste aangeven die een afstand van 400 m (1/4 mijl) voorstelt. De opflinkerende rechthoek zal uw vooruitgang tijdens het oefenen aangeven. Het My Trail tabblad zal ook het aantal rondjes dat u voltooit aangeven.

Het Calorie tabblad zal bij benadering het aantal calorieën aangeven dat u verbrand heeft. De hoogte van ieder segment geeft het aantal calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is.



Tijdens het oefenen zal de intensiteitsbalk van de workout, bij benadering het intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.

Druk op de Home (thuis) toets om naar het standaardmenu terug te keren (zie HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN op bladzijde 23 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de Home toets.

Het draadloos symbool aan de bovenkant van de display zal de sterkte van het draadloos signaal aangeven. Vier bogen geven volle sterkte aan.

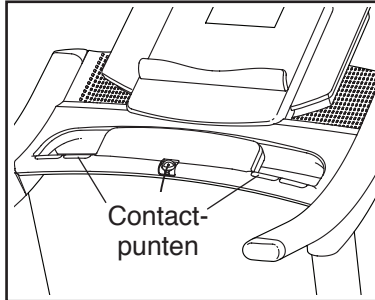


Druk op de Stoptoets, trek de sleutel uit, en steek de sleutel dan weer in om de displays te resetten.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig aangeven als u tegelijkertijd de hartslagmonitor met handgreep en de borstkas hartslagmonitor gebruikt. Zie bladzijde 14 voor informatie over de borstkas hartslagmonitor.

Verwijder de velletjes plastic van de metalen contactpunten op de stang voor de hartslag voordat u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de stang voor de hartslag vast met uw handpalmen op de metalen contactpunten; **beweeg uw handen niet**. Uw hartslag zal aangegeven worden wanneer uw hartslag gemeten kan worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

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

Ga op de voetrails staan, druk op de Stoptoets, en op de Quick Touch Incline/Decline (Helling/Neergang) toets met nummer 0. De helling van de loopband moet op nul staan wanneer u de loopband in de opbergstand inklapt anders kan de loopband beschadigd worden. Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Druk de stroomschakelaar in de uit-stand en trek het stroomsnoer uit wanneer u met de loopband klaar bent. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk herhaaldelijk op de Calorie toets, op de Intensity- (Intensiteits) toets, op de Speed- (Snelheids) toets of op de Incline (Helling) toets totdat de gewenste workout op de display verschijnt om een vooraf ingestelde workout te kiezen.

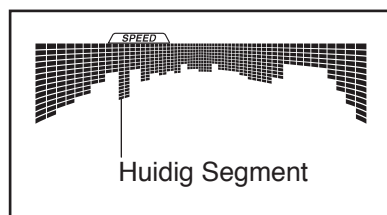
De display zal de tijdsduur van de workout, de afstand en de naam van de oefening aangeven wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout op het scherm verschijnen. Als u een calorie workout kiest, zal bij benadering het aantal calorieën dat u zult verbranden in de calorie display verschijnen.

3. Start de workout.

Druk op de Starttoets of op de Speed- (Snelheids) toename toets om de workout te starten. Even nadat u op de toets gedrukt heeft, zal de loopband zich automatisch aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de workout aanpassen. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

Iedere workout is in segmenten verdeeld. Er is één snelheids- en één hellinginstelling voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de workout zullen de profielen op de snelheids- en helling tabbladen uw voortgang aangeven. Het opflikkerende segment van het profiel stelt het huidige segment van de workout voor. De hoogte van het opflikkerende segment geeft de geschatte snelheids- of hellinginstelling voor het huidige segment aan.



Als, aan het eind van ieder segment, een andere snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende

segment geprogrammeerd is, dan zal de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling een paar seconden lang in de display verschijnen en zal de loopband zich automatisch aan de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling aanpassen.

De workout gaat zo door tot het laatste segment van het profiel in de display opflikkert en het laatste segment eindigt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: het caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft een handmatige verandering van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de workout invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Als de snelheid of de helling wanneer dan ook tijdens de workout te hoog of te laag is, dan kunt u de instelling handmatig veranderen door op de Speed- of de Incline (Helling) toetsen te drukken. **Echter, als het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstelling voor het volgende segment aanpassen.**

Druk op de Stoptoets om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Speed- toename toets om de workout te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. De loopband zal zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aanpassen wanneer het volgende segment van de workout begint.

4. Volg uw vooruitgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 18. De display zal de resterende tijd van de workout aangeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

6. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u met oefenen klaar bent.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

HOE EEN STEL-EEN-DOEL-IN WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17.

2. Kies een stel-een-doel-in workout.

Druk op de Set A Goal (Stel Een Doel In) toets om een stel-een-doel-in workout te kiezen. Druk vervolgens op de toename- en op de afnametoetsen naast de Enter-toets totdat de naam van het gewenste doel in de display verschijnt. Druk dan op de Enter-toets.

Druk dan op de toename- en op de afnametoetsen naast de Enter-toets om het gewenste doel in te stellen.

3. Start de workout.

Druk op de Starttoets om de workout te starten. Kort nadat u op de toets gedrukt heeft zal de loopband beginnen te draaien. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

De workout zal op dezelfde wijze als de handmatige instelling werken (zie bladzijde 17 tot en met 19).

De workout gaat zo door totdat u het ingestelde doel bereikt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: het caloriëdoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

6. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u met oefenen klaar bent.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: u heeft een optionele iFit module nodig om een iFit workout te gebruiken. **Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer op de kapt van deze handleiding om een iFit module wanneer dan ook aan te schaffen.** U heeft ook toegang nodig tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. U moet tevens toegang hebben tot een draadloos netwerk met een 802.11b/g/n router met SSID geautoriseerde uitzending (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook nodig. Aandacht: het kan zijn dat www.iFit.com niet in uw taal beschikbaar is.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 17.

2. Steek de iFit module in het bedieningspaneel.

Zie de meegeleverde instructies over de iFit-module om de iFit module in te steken.

BELANGRIJK: om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit-module minstens 20 cm afstand te hebben tot alle personen en mogen ze niet vlakbij een andere antenne of zender staan of er op aangesloten zijn.

3. Kies een gebruiker.

Als er meer dan één gebruiker geregistreerd is, kunt u vanuit het iFit hoofdscherm van gebruiker wisselen. Druk op de toename- en op de afnametoetsen naast de Enter-toets om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit workout.

Druk op een van de iFit toetsen om een iFit workout te kiezen. U moet enkele workouts aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen voordat ze gedownload kunnen worden.

Druk op de iFit toets om de volgende workout op uw lijst te downloaden. Druk op de Map (Kaart), op de Train (Trainen) of op de Lose Wt. (Afslanken) toets om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden. Druk op de Compete (Competitie) toets om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Druk op de Track (Piste) om uw workout geschiedenis te bekijken.

Druk op de Track (Piste) toets om een eerder uitgevoerde iFit workout op uw lijst opnieuw uit te voeren. Druk dan op de toename- en op de afname-toetsen om de gewenste workout te kiezen. Druk op de Starttoets om de workout te starten.

Aandacht: als er geen workouts van het gekozen type op uw lijst staan, dan zal de volgende workout op uw lijst gedownload worden.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit workouts.

Wanneer u een iFit workout kiest dan zal de display de tijdsduur van de workout, de afstand die u zult lopen of rennen, en bij benadering het aantal calorieën die u zult verbranden en de naam van de workout aangeven. De display zal, als u een competitie workout kiest, aftellen totdat de race begint.

5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 20.

Tijdens sommige workouts zal een audio coach u door uw workout leiden. U kunt een instelling voor uw audio coach kiezen (zie HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN op bladzijde 23).

Druk op de Stoptoets om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal opflikkeren op de display. Druk op de Starttoets of op de Snelheids- (speed) toename-toets om de workout te hervatten. De loopband zal met de snelheidsinstelling van het eerste segment van de workout beginnen te draaien. Wanneer het volgende segment van de workout begint, dan zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aanpassen.

6. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

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

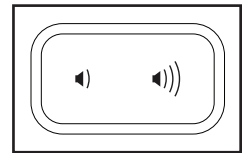
Zie stap 7 op bladzijde 19.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit instelling.

HOE HET GELUIDSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek een audiokabel met 3,5 mm mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de aansluiting op zowel het bedieningspaneel als op uw MP3-speler, CD-speler of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen; **Zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de volume toename- of afnametoetsen op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar van uw eigen audio-speler.



Als u uw eigen CD-speler gebruikt en de CD overslaat, leg de CD-speler dan op de vloer of op een ander effen oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel.

HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN

1. Kies de instellingen instelling.

Houd de Stoptoets ingedrukt terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel steekt en laat dan de Stoptoets los om de instellingen instelling te kiezen. De instellingen instelling zal dan op de display verschijnen.

De tijd display zal het totale aantal uren aangeven dat de loopband gebruikt is. De afstand display zal de totale aantal afgelegde mijlen (of kilometers) aangeven.

De display zal de woorden WIFI MODULE of de woorden USB MODULE aangeven als een iFit module op het bedieningspaneel aangesloten is.

De display zal de woorden NO IFIT MODULE (geen iFit-module) aangeven als er geen module aangesloten is. Sommige instelling opties zullen niet beschikbaar zijn als er geen module aangesloten is.

2. Bestuur het menu van de instellingen instelling.

Terwijl de instellingen instelling gekozen is zal het scherm verschillende optionele displays aangeven. Druk op de afnametoetsen naast de Enter-toets om een van de optionele schermen te kiezen.

Het onderste gedeelte van de display zal instructies voor het optionele scherm aangeven. **Zorg dat de instructies, die in het onderste gedeelte van de display aangegeven worden, gevolgd worden.**

3. Verander desgewenst de instellingen.

Demo—Het bedieningspaneel kent een demo instelling, die ontworpen is voor gebruik als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. Het bedieningspaneel zal normaal werken wanneer de demo instelling aangaat, het stroomsnoer ingestoken is, de stroomschakelaar in de reset-stand gedrukt is, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken is. Wanneer u echter de sleutel uittrekt zullen de displays blijven branden, al hoewel de toetsen niet werken. Het woord ON (aan) zal op het scherm verschijnen als de demo instelling ingestoken is. Druk op de Enter-toets om de demo instelling in of uit te schakelen.

Units (Eenheden)—De gekozen meeteenheid zal op het scherm verschijnen. Druk op de Enter-toets om de meeteenheid te veranderen. Kies ENGLISH (engels) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.

Trainer Voice—De gekozen instelling voor de audio coach zal op de display verschijnen. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om de audio coach ON (aan) of OFF (uit) te schakelen.

Default Menu (Standaardmenu)—Het standaardmenu zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt, of wanneer u de Home (Thuis) toets indrukt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om het handmatige hoofdscherm of het iFit scherm als het standaardmenu te kiezen.

Contrast—Druk op de Incline (Helling) toename- en afnametoetsen om het contrastniveau van de display bij te stellen.

Check Status (Controleer Status)—De woorden CHECK WIFI STATUS (controleer WiFi-status) of CHECK USB STATUS (controleer USB status) zullen op de display verschijnen. Druk op de Enter-toets. Na een paar seconden zal de status van de iFit-module op de display verschijnen.

Send/Receive (Versturen/Ontvangen)—De woorden SEND/RECEIVE DATA (gegevens versturen/ontvangen) zullen op de display verschijnen. Druk op de Enter-toets. Het bedieningspaneel zal dan op iFit workouts en firmware downloads controleren.

4. Verlaat de instellingen instelling.

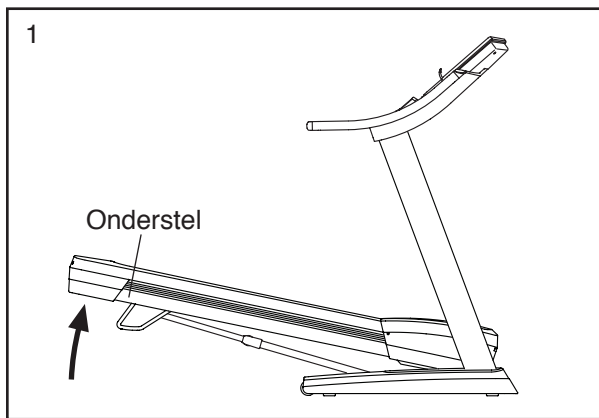
Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om de instellingen instelling te verlaten.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

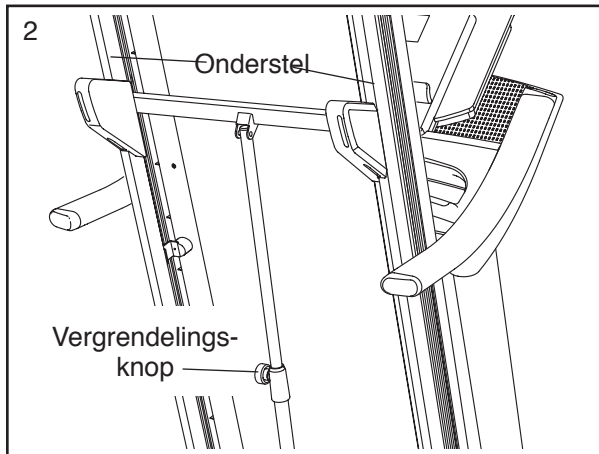
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Stel de helling op nul voordat u de loopband inklaapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit. **OPGELET:** u moet in staat zijn om veilig 20 kilo 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 pijl hieronder aangegeven wordt. **OPGELET:** houd het onderstel niet bij de plastic voetrails vast. Buig uw knieën en houd uw rug recht.



2. Til het onderstel omhoog op tot de vergrendelingsknop in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** zorg ervoor dat de vergrendelingsknop vastklikt.

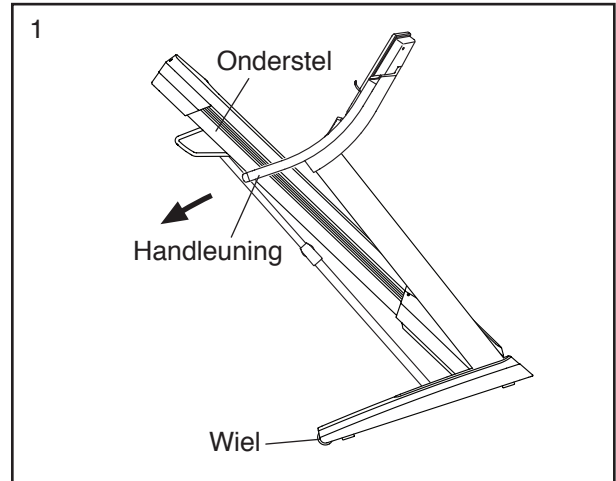


Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Laat de loopband niet in de opbergstand staan daar de temperatuur meer dan 30° C is.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Klap de loopband eerst in zoals links beschreven voordat u deze verplaatst. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelingsknop in de opbergstand vergrendeld is. Twee mensen kunnen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

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



2. Trek de handleuning naar achteren totdat de loopband op de wielen rolt; verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen oppervlak.
3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK

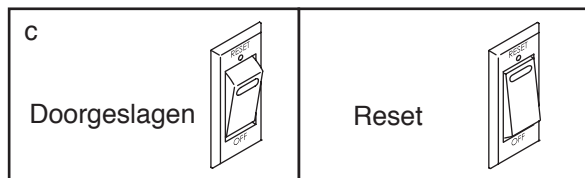
1. **Zie tekening 2.** Houd met uw rechterhand het bovenste uiteinde van het onderstel van de loopband vast. Trek vervolgens de vergrendelingsknop naar links. **BELANGRIJK:** draai niet aan de vergrendelingsknop. Druk, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel een paar centimeter naar beneden en laat de vergrendelingsknop los.
2. **Zie links tekening 1.** Houd het metalen onderstel met beide handen stevig vast en laat deze op de vloer zakken. **OPGELET:** houd het onderstel niet bij de plastic voetrails vast en laat het onderstel niet vallen. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 15). Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

- Controleer de schakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.

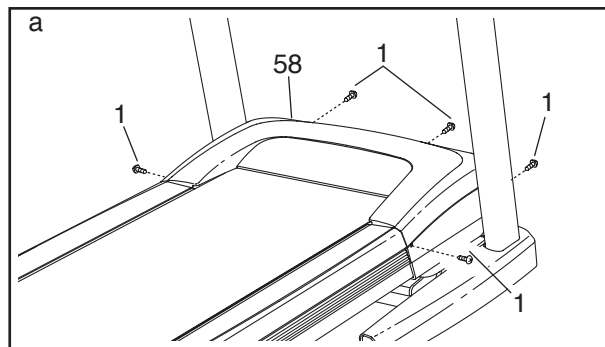
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

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

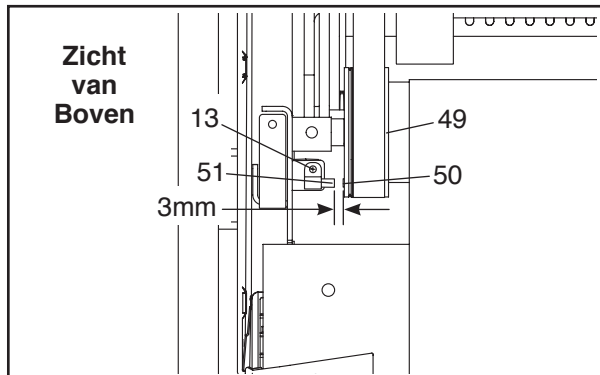
- Het bedieningspaneel beschikt over een demomodus. Deze modus wordt gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de Stop-knop enkele seconden ingedrukt. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u **HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN** op pagina 23 om de demostand uit te zetten.

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT**. Verwijder de vijf #8 x 3/4" Schroeven (1) en til de Motorkap (58) voorzichtig af.



Zoek naar de Bladveerschakelaar (51) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet op gelijke lijn zit met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3mm is.** Draai, indien nodig, de #8 x 1/2" Tekschroef (13) los, verplaats de Bladveerschakelaar wat en maak dan de Schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast en laat de loopband een paar minuten draaien om een juiste snelheidsmeting te controleren.



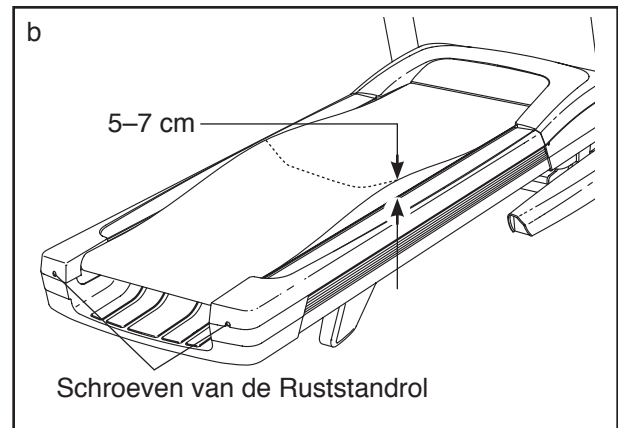
SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet goed

- Houd de Stoptoets en de Speed- (Snelheids) toename-toets ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de Stoptoets en de Speed- toename-toets weer los. Druk op de Stoptoets en druk dan op de Incline (Helling) toename- of afname-toets. De loopband zal automatisch naar het maximum hellingniveau stijgen om dan naar het minimumniveau terug te keren. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw geijkt. Druk weer op de Stoptoets en daarna op de Incline toename- of -afname-toets als de helling niet met iken begint. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geijkt is.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.

- Als de loopband te strak staat is functioneert de loopband minder en kan de loopband zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT.** Draai met de inbussleutel beide bijstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.

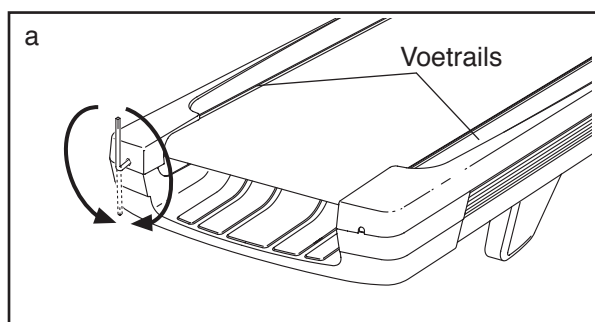


- Uw loopband is voorzien van een band die met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig andere substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur aangegeven wordt. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de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

SYMPTOOM: de loopband ligt niet in het midden tussen de voetrails

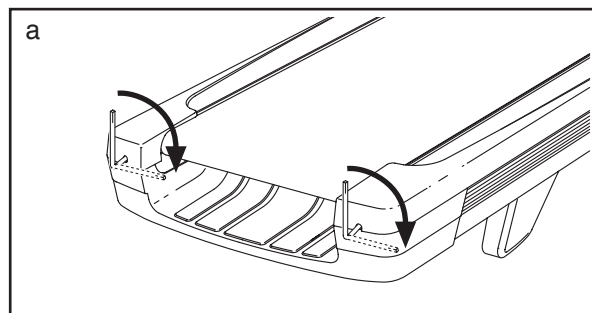
BELANGRIJK: de loopband kan beschadigd raken als de band tegen de voetrails schuurt.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai de linker schroef van de ruststandrol met de inbussleutel een halve slag met de klok mee **als de loopband naar links verschoven is**. Draai de linker schroef van de ruststandrol met de inbussleutel een halve slag tegen de klok in **als de loopband naar rechts verschoven is**. Zorg dat de loopband niet te strak ligt. Steek dan het stroomsnoer in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: De loopband slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT**. Draai met de inbussleutel beide bijstelschroeven van de ruststandrol 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 loopband in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.



SYMPTOOM: er lopen lijnen over de display van het bedieningspaneel

- a. Zie **HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN** op bladzijde 23 als er lijnen in de display van het bedieningspaneel verschijnen en stel het contrast-niveau van de display bij.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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 heupspieren.



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. SFETL15813.0 R1013A

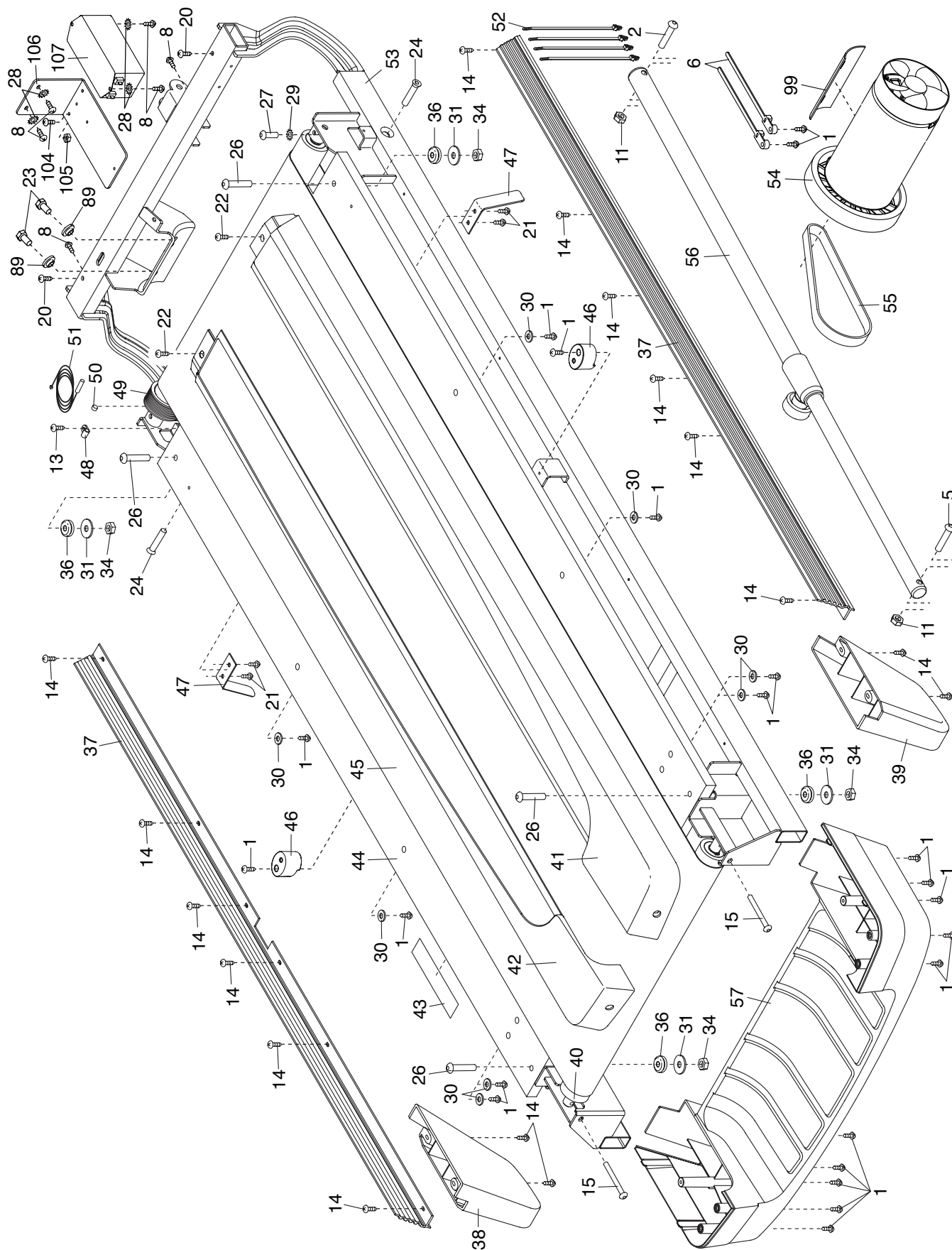
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	61	#8 x 3/4" Schroef	52	4	Draadband
2	1	3/8" x 2" Bout	53	1	Onderstel
3	4	5/16" x 2" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
4	4	5/16" x 1 1/2" Schroef	55	1	Riem van de Aandrijfmotor
5	1	3/8" x 1 3/4" Bout	56	1	Opbergvergrendeling
6	6	Draadband	57	1	Achterste Eindkap
7	4	3/8" x 1 1/4" Schroef	58	1	Motorkap
8	13	#8 x 1/2" Aardschroef	59	2	Tussenstuk van het Onderstel van de Helling
9	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	60	2	Tussenstuk van het Onderstel
10	8	5/16" Sterring	61	1	Hellingmotor
11	2	3/8" Klemmoer	62	2	Tussenstuk van de Hellingmotor
12	8	3/8" Sterring	63	1	Been van de Helling
13	1	#8 x 1/2" Tekschroef	64	1	Regulateur
14	16	#8 x 1/2" Schroef	65	1	Beugel van de Regulateur
15	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	66	2	Buis van de Onderste Kap
16	1	3/8" x 2" Inbusbout	67	4	3/8" x 2 3/4" Hechtbout
17	4	#8 x 1 1/2" Schroef	68	2	3/8" x 3/4" Schroef
18	1	3/8" x 1 1/2" Bout	69	6	3/8" Platte Tussenring
19	2	3/8" x 2" Wielbout	70	1	Stroomschakelaar
20	2	#8 x 1 3/4" Schroef	71	1	Stroomsnoer
21	16	#8 x 7/16" Schroef	72	4	3/8" Moer
22	2	#12 x 1" Schroef	73	1	Onderste Kap
23	2	5/16" Schroef van de Aandrijfmotor	74	1	Draad van de Staander
24	2	1/2" x 2 1/2" Bout	75	2	Verlengstuk van de Stang
25	2	3/8" x 1" Bout	76	1	Linker Staander
26	4	5/16" x 1 3/4" Bout	77	1	Rechter Staander
27	1	1/4" x 1 3/4" Schroef	78	1	Linker Handleuning
28	6	#8 Sterring	79	1	Rechter Handleuning
29	1	1/4" Sterring	80	1	Linker Bovenkap van de Handleuning
30	8	#8 Platte Tussenring	81	1	Rechter Bovenkap van de Handleuning
31	4	5/16" Platte Tussenring	82	1	Kap van de Linker Basis
32	2	1/2" Moer	83	1	Kap van de Rechter Basis
33	6	3/8" Klemmoer	84	3	Waarschuingssticker
34	4	5/16" Moer	85	1	Borgring
35	5	Klem van de Kap	86	6	Kussen van de Basis
36	4	Rubber Kussen	87	2	Kap van het Verlengstuk van de Stang
37	2	Kap van Onderstel	88	2	Wiel
38	1	Linker Achterste Stelpoot	89	2	Huls van de Motor
39	1	Rechter Achterste Stelpoot	90	1	Basis
40	1	Ruststandrol	91	1	Basis van het Bedieningspaneel
41	1	Rechter Voetrail	92	1	Hartslagmonitor
42	1	Linker Voetrail	93	1	Ferriet
43	1	Waarschuingssticker	94	1	Contactdoos
44	1	Loopvlak	95	1	Toegangsklep
45	1	Band	96	1	Bedieningspaneel
46	2	Kussen	97	1	Sleutel/Klip
47	2	Bandgeleider	98	1	Stang voor de Hartslag
48	1	Klem van de Bladveerschakelaar			
49	1	Aandrijfroller/Katrol			
50	1	Magneet			
51	1	Bladveerschakelaar			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
99	1	Motorisolator	106	1	Beugel van de Filter
100	2	Tussenring van de Handleuning	107	1	Filter
101	2	Aarddraad	108	1	Aardbeugel
102	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	109	2	#8 x 3/4" Tekschroef
103	2	Onderste Kap van de Handleuning	110	1	Beugel van de Hellingsstop
104	1	#8 x 3/4" Machinebout	*	—	Gebruikershandleiding
105	1	#8 Moer			

Aandacht: 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.

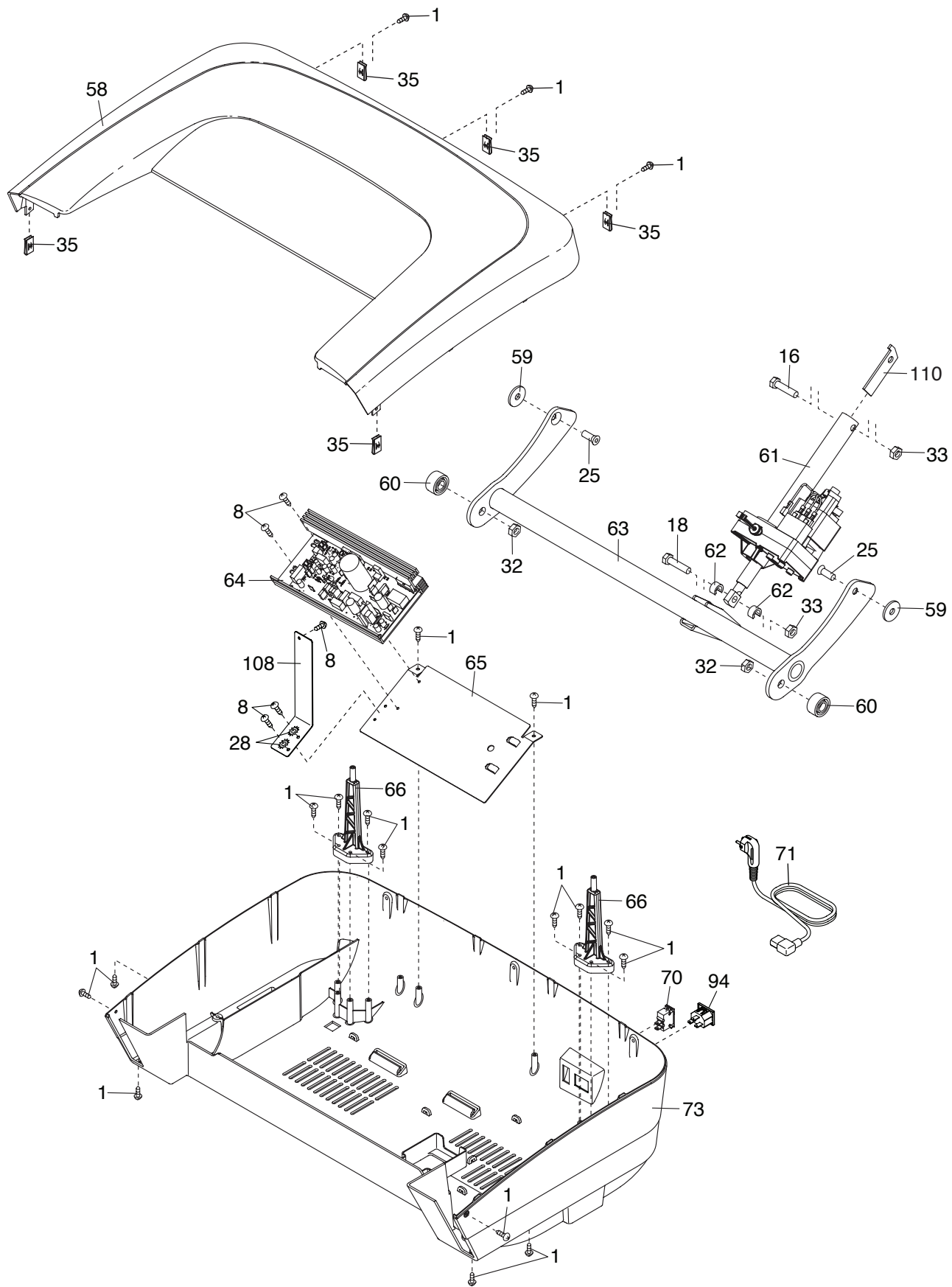
GEDETAILEERDE TEKENING A

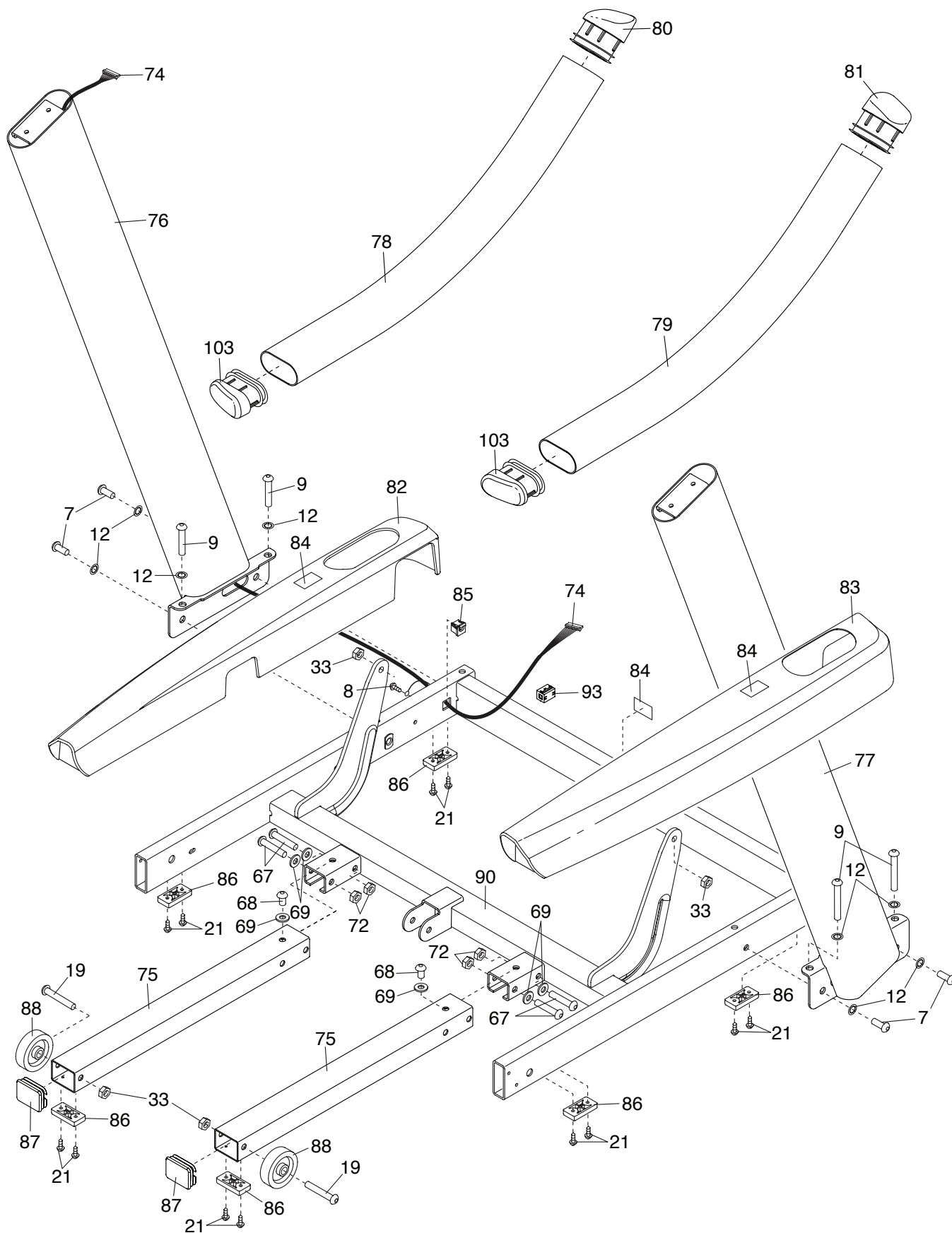
Modelnr. SFETL15813.0 R1013A

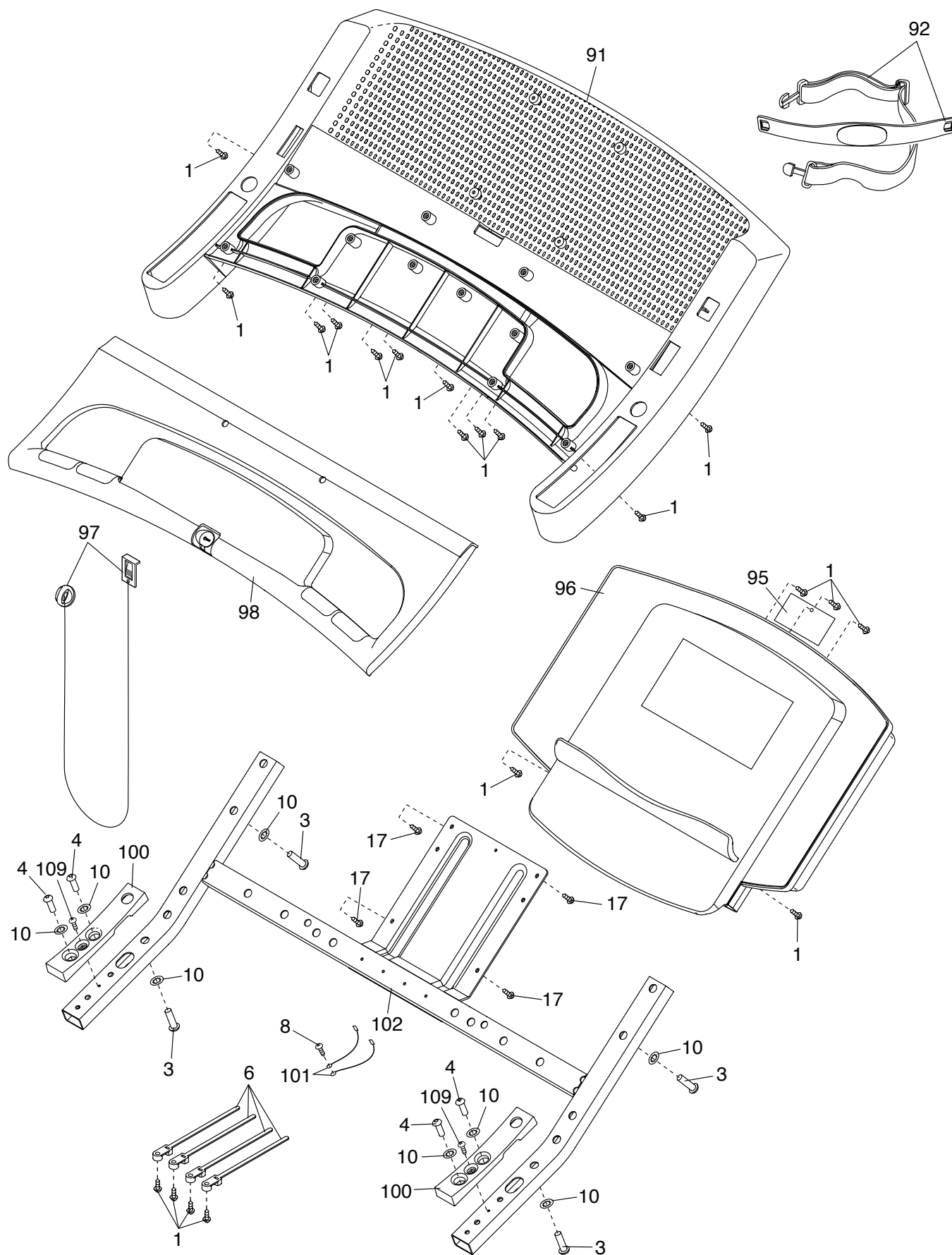


GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. SFETL15813.0 R1013A







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.

