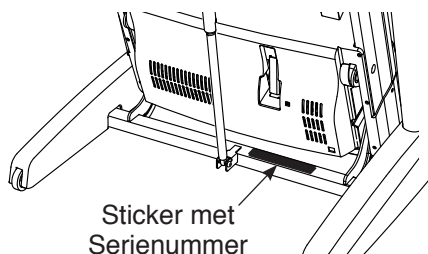


FREEMOTION® **860**

Modelnr. SFETL19816.0

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



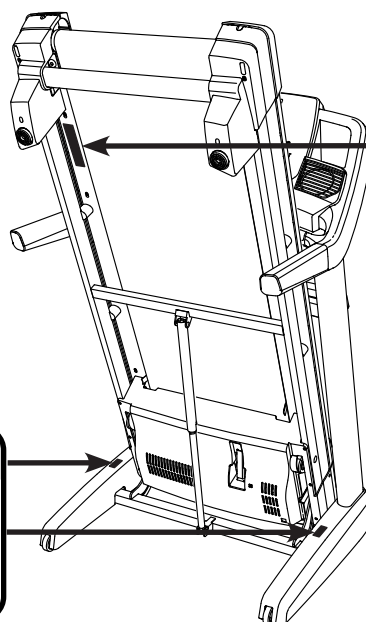
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR	17
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	18
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN	32
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	33
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	36
LIJST MET ONDERDELEN	38
GEDETAILLEERDE TEKENING	40
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE	Achterzijde

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. De stickers met waarschuwing hier getoond 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.



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 18). 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 33 als de loopband niet goed werkt.)
17. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gaat gebruiken (zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 20). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de loopband.
18. Staan 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 stroomchakelaar in de Off (uit)-stand (zie tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de stroomchakelaar), 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 32.) 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

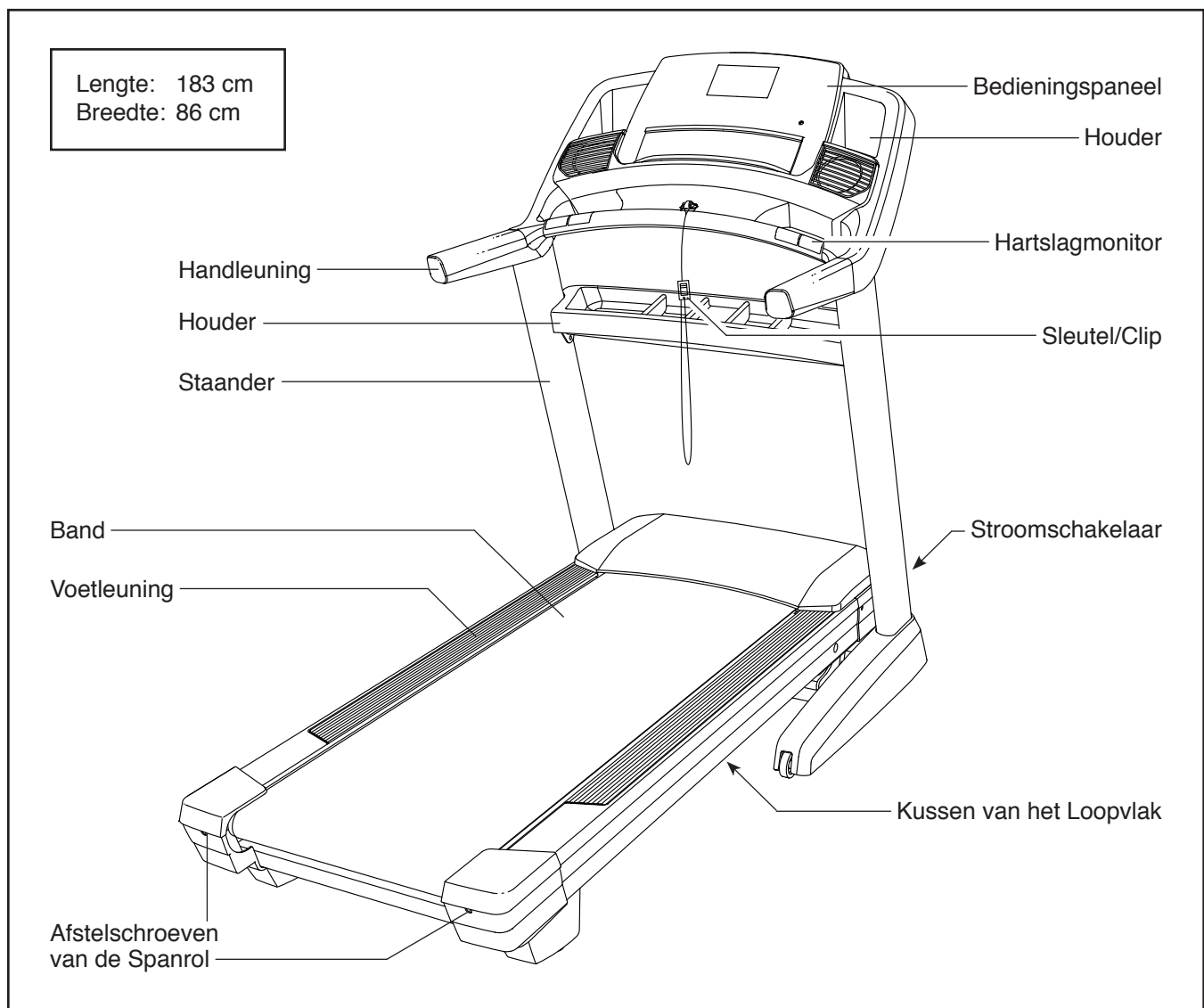
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u voor de revolutionaire FREEMOTION® 860 loopband gekozen heeft. De 860 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

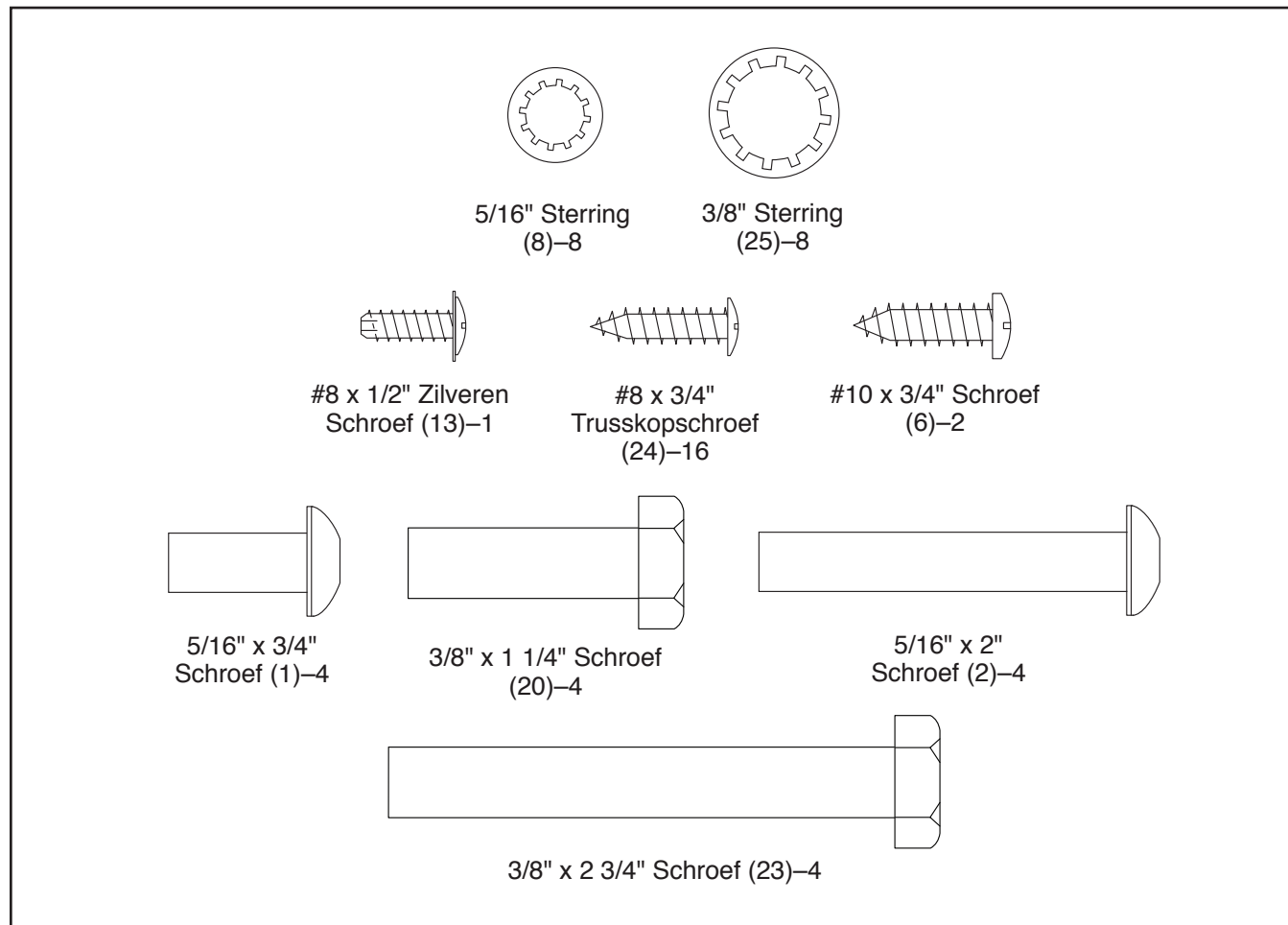
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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.**



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

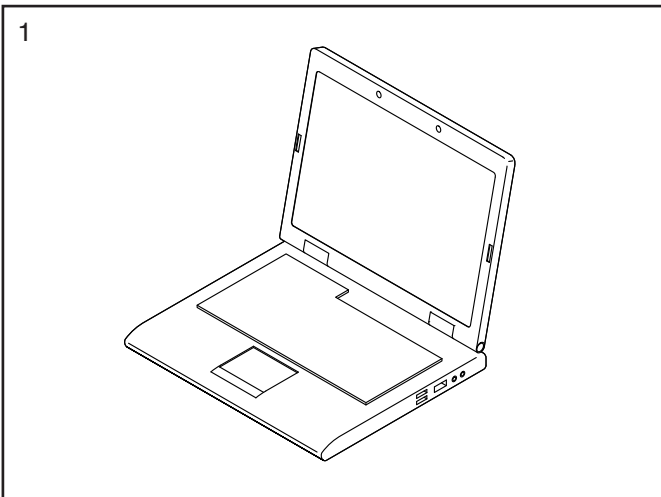


Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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.

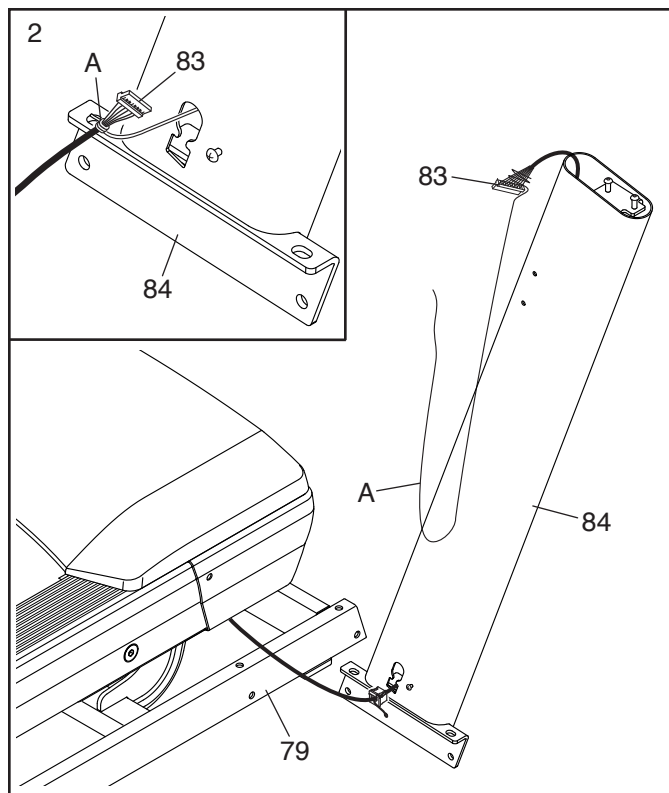


2. **Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.**

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.

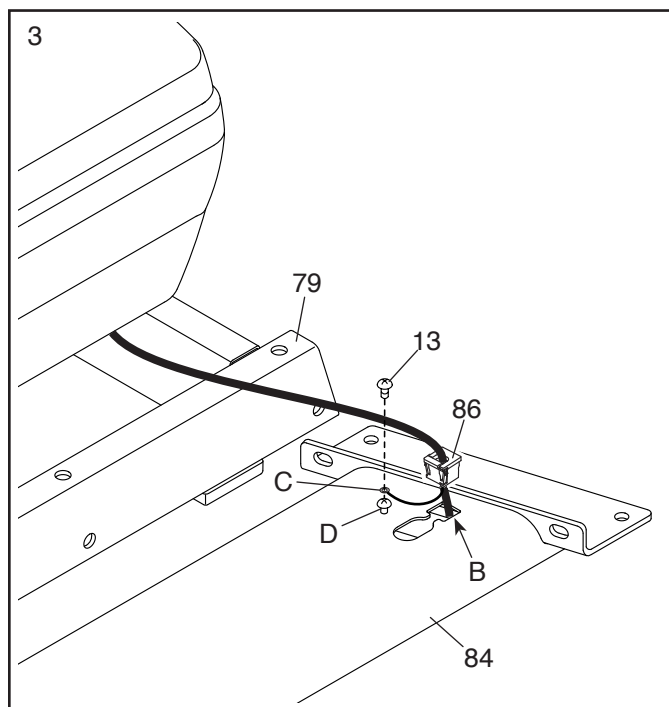
Zie de inzet-tekening. Maak de draadband (A) in de Rechter Staander (84) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (83) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechter Staander terwijl u het andere uiteinde van de draadband door de Rechter Staander trekt.



3. Leg de Rechter Staander (84) bij de Basis (79). Plaats de Doorvoerhuls (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.

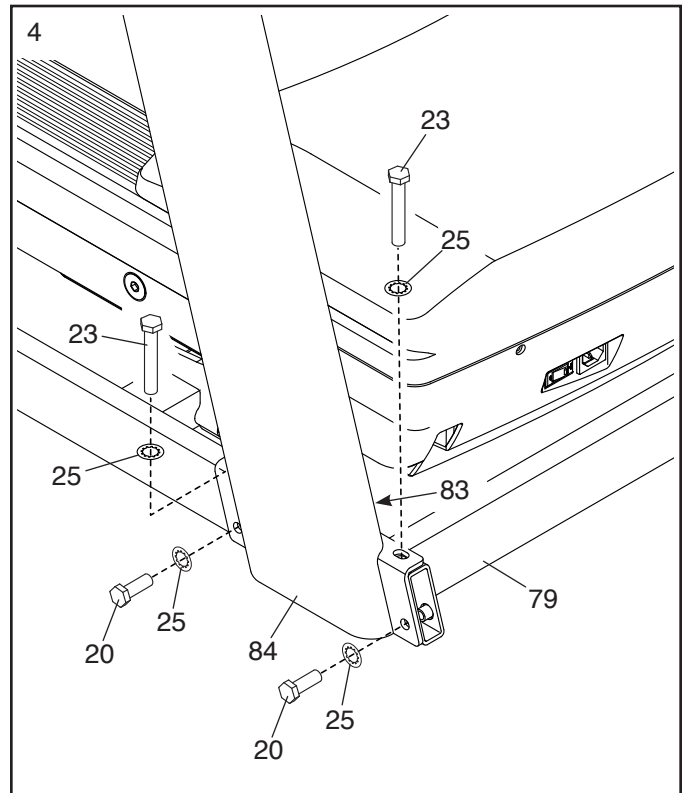
Maak vervolgens de aardingsdraad (C) aan de Rechter Staander (84) vast met een #8 x 1/2" Zilveren Schroef (13).



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.

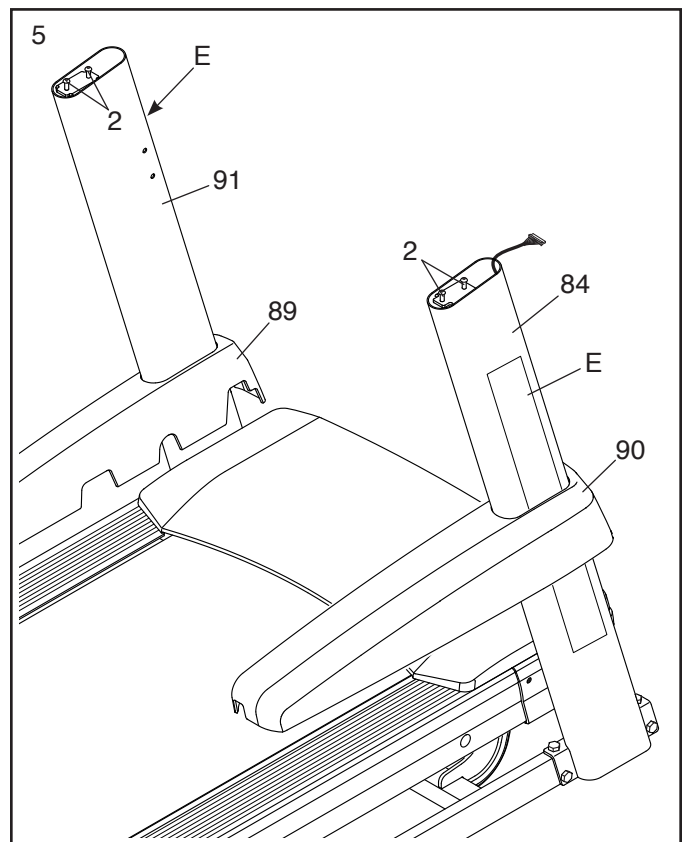


5. Zoek de Linker en Rechter Kappen van de Basis (89, 90).

Schuif het Linker Kap van de Basis (89) op de Linker Staander (91) en schuif het Rechter Kap van de Basis (90) op de Rechter Staander (84). Druk de Kappen van de Basis omlaag. **Druk de Kappen van de Basis nog niet op hun plaats.**

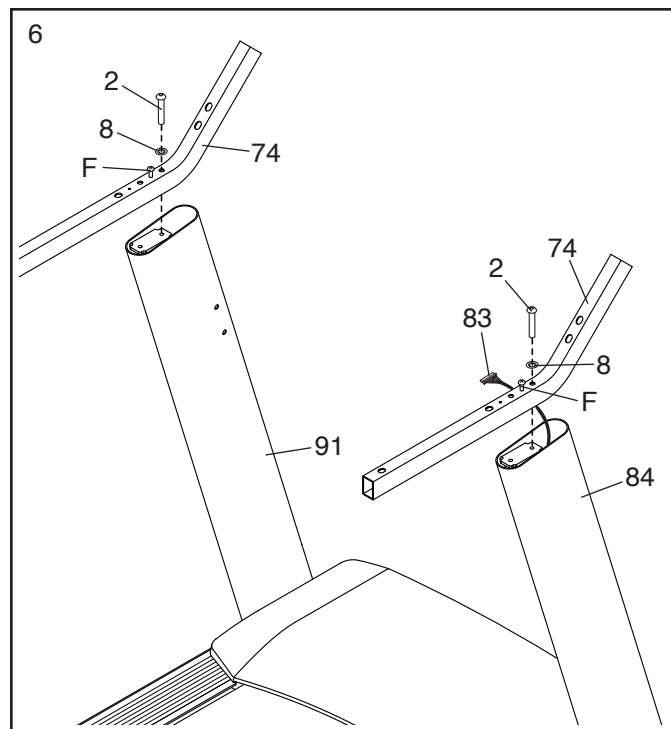
Verwijder vervolgens de vier aangegeven 5/16" x 2" Schroeven (2) en bewaar ze.

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

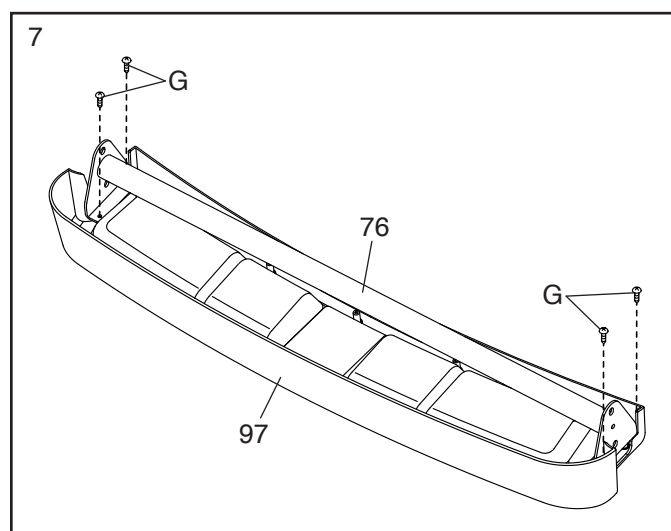


6. Bevestig de twee Handleuningen (74) op de Staanders (84, 91) met twee van de 5/16" x 2" Schroeven (2) die u heeft verwijderd in stap 5 en twee 5/16" Sterringen (8). **Draai de Schroeven nog niet volledig vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (83) aan de rechterkant niet bekneld raakt.**

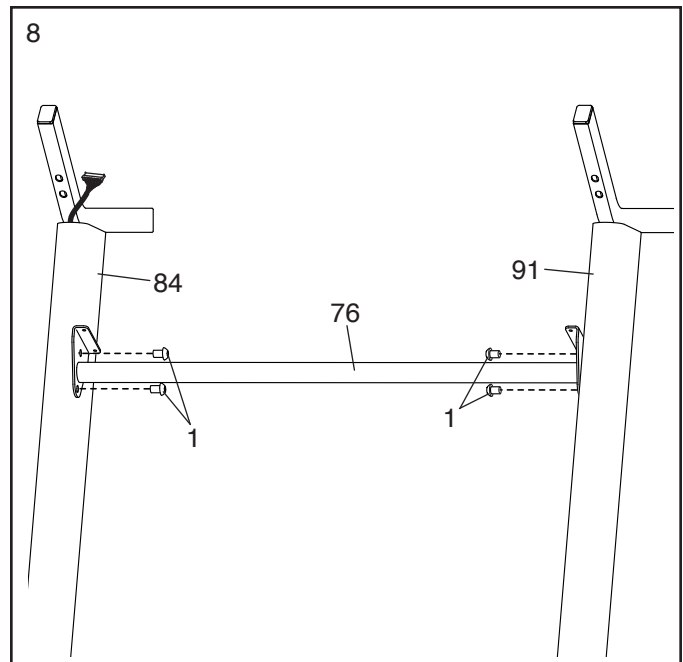
Verwijder en gooi de twee aangegeven schroeven (F) weg.



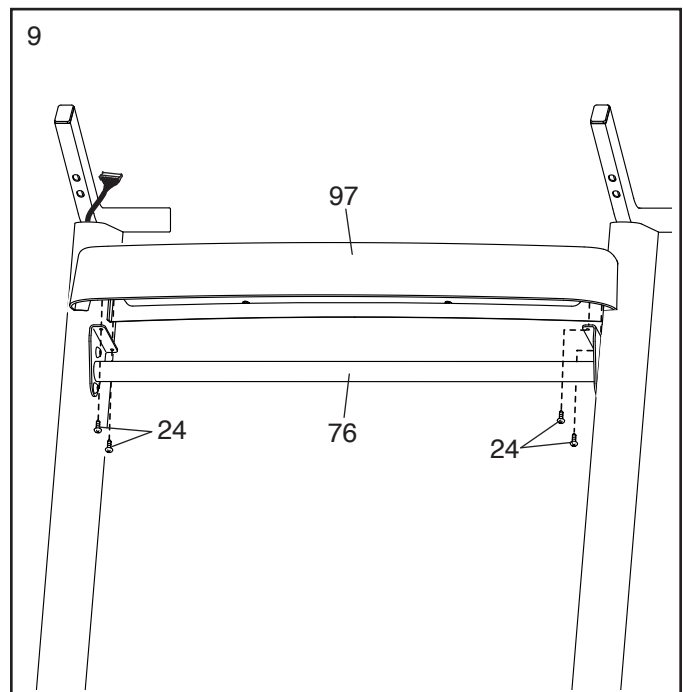
7. Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (G) weg. Verwijder vervolgens de Houder (97) uit de Dwarsstang van de Staander (76).



8. Schuif de Dwarsstang van de Staander (76) voorzichtig tussen de Staanders (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.**

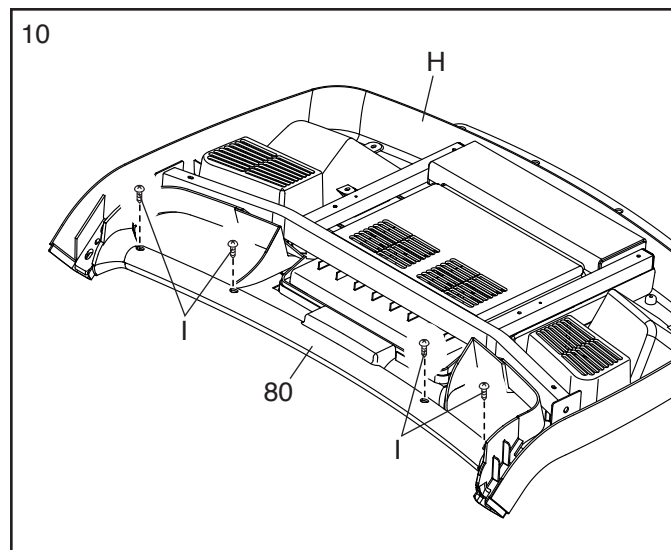


9. Bevestig de Houder (97) aan de Dwarsstang van de Staander (76) met vier #8 x 3/4" Trusskop-schroeven (24); **draai alle vier Schroeven aan en zet ze dan vast.**



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

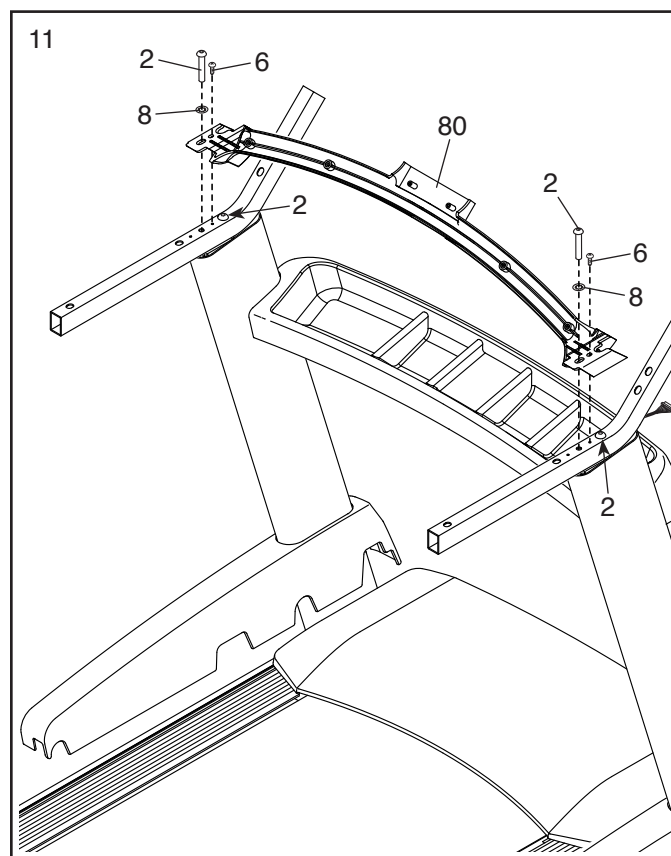
Verwijder en gooi de vier aangegeven schroeven (I) weg. Verwijder dan de Hartslagdwarsstang (80).



11. **BELANGRIJK:** Gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (6) of de 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.**

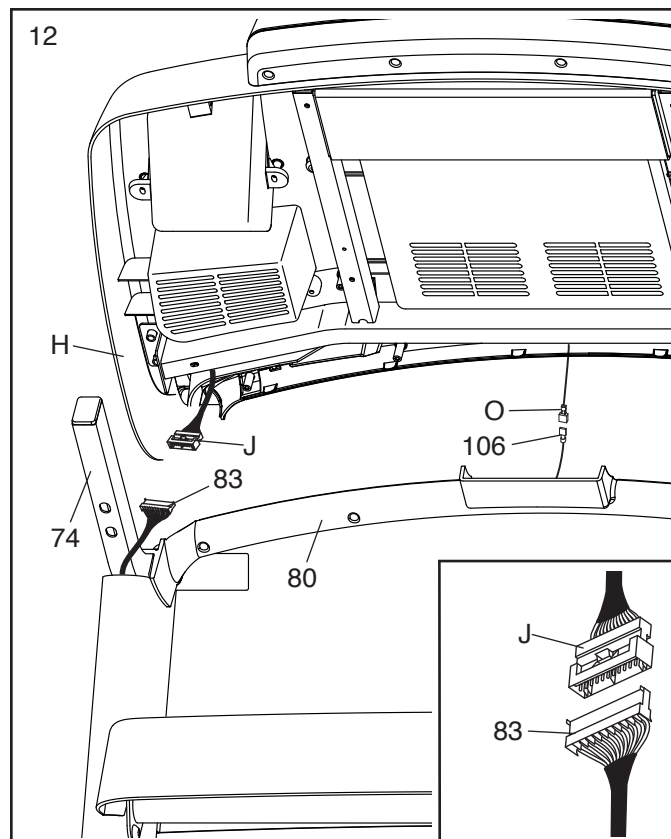
Draai vervolgens de andere twee 5/16" x 2" Schroeven vast (2).



12. Houd de bedieningspaneelmodule (H) met hulp van een tweede persoon dichtbij de Handleuning (74) vast.

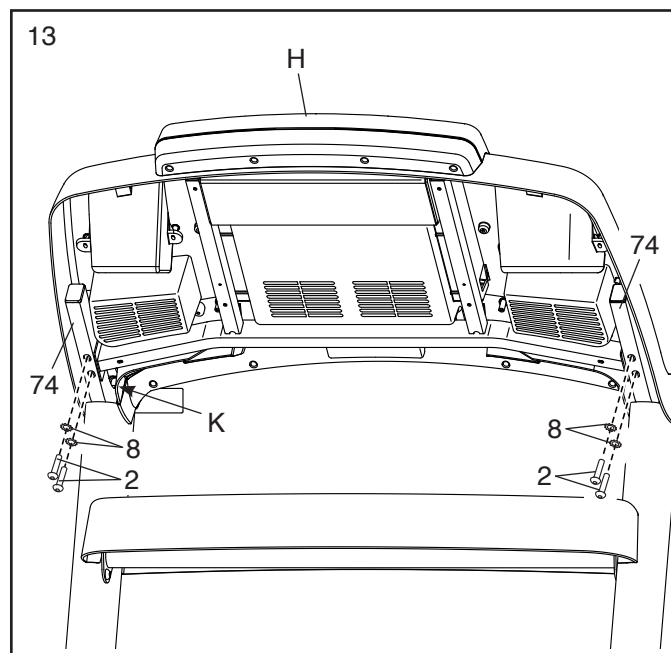
Verbind de aardingsdraad (O) van de bedieningspaneelmodule (H) met de Aardingsdraad van het Bedieningspaneel (106) op de Hartslagdwarsstang (80).

Zie de inzet-tekening. Verbind de Draad van de Staander (83) met de draad van het bedieningspaneel (J). **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 AANGEZET.** Verwijder vervolgens alle draadbanden uit de Draad van de Staander.

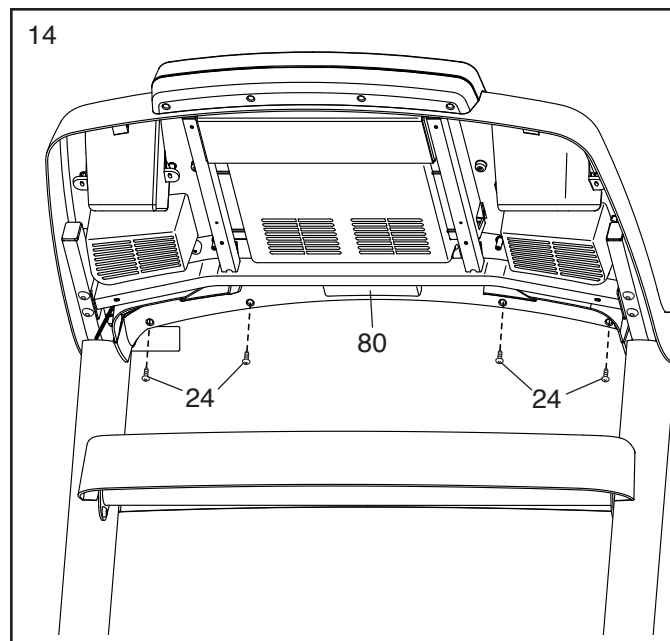


13. Maak de bedieningspaneelmodule (H) aan de Handleuning (74) vast met vier 5/16" x 2" Schroeven (2) en vier 5/16" Sterringen (8). **Draai alle vier de Schroeven eerst aan, en draai ze dan vast. Zorg ervoor dat de draden niet beknelde raken.**

Plaats de draden (K) vervolgens omhoog in de bedieningspaneelmodule (H).

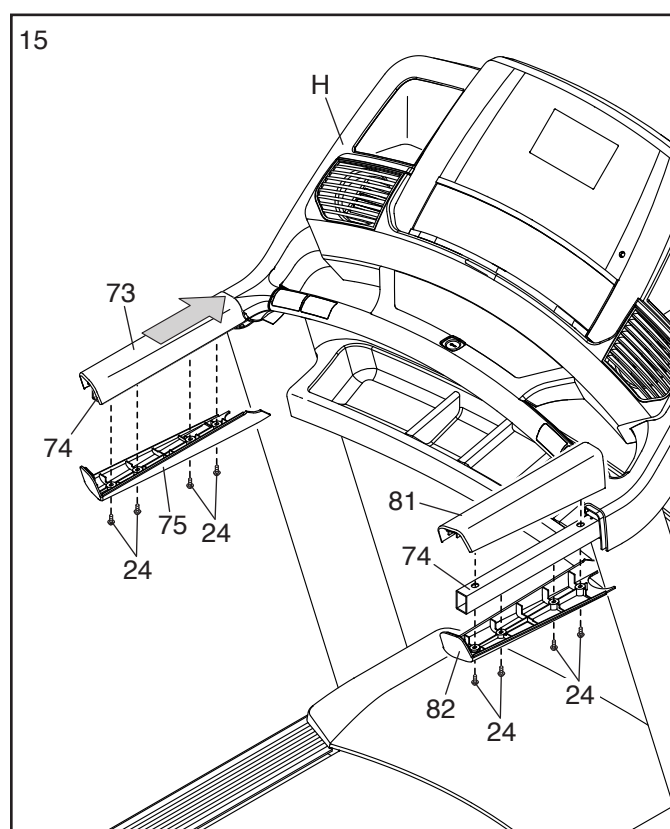


14. Draai vier #8 x 3/4" Trusskopschroeven (24) vast in de Hartslagdwarsstang (80) en draai ze vervolgens vast. **Draai de Schroeven niet te vast.**



15. 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 (H) zoals afgebeeld. **Maak vervolgens alle vier de Trusskopschroeven vast.**

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



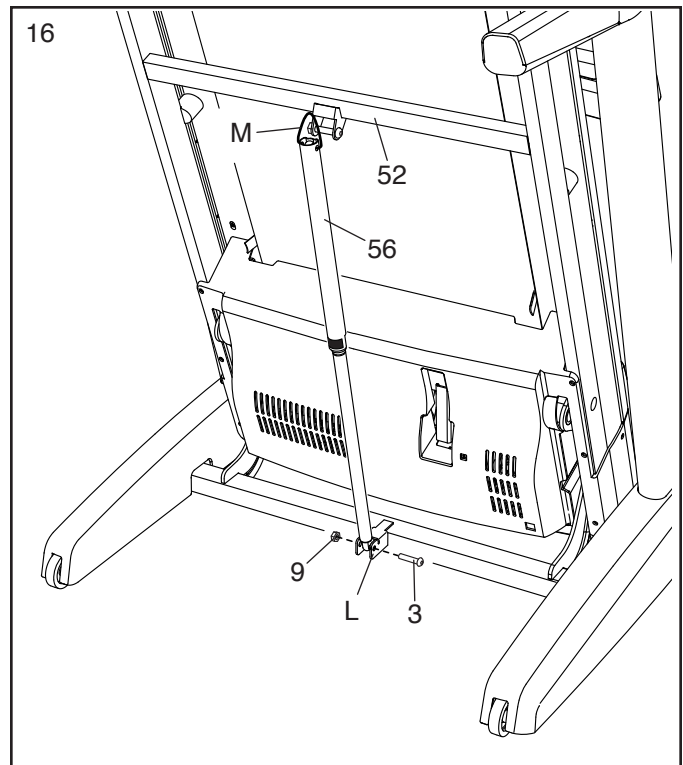
16. Breng daarna het Onderstel (52) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 17 voltooid is.**

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

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (56) zoals afgebeeld.

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (56) aan de beugel op de staander (L) met de 5/16" x 1 3/4" Bout (3) en de 5/16" Moer (9).

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

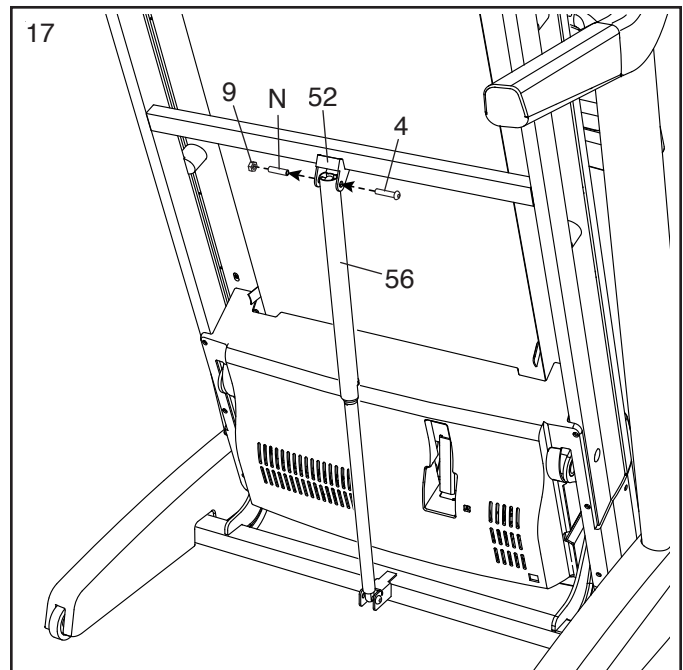


17. Verwijder de 5/16" Moer (9) en de 5/16" x 2 1/4" Bout (4) uit de beugel van het Onderstel (52).

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

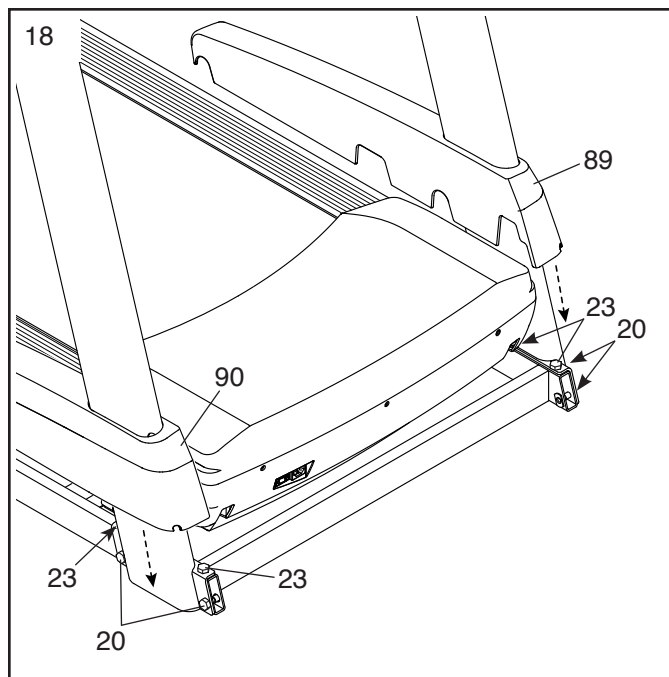
Maak vervolgens de 5/16" Moer (9) vast op de 5/16" x 2 1/4" Bout (4). **Draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (56) moet kunnen draaien.**

Breng het Onderstel (52) omlaag (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 32).



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

Schuif vervolgens de Linker en Rechter Kappen van de Basis (89, 90) omlaag tot ze op hun plaats klikken.

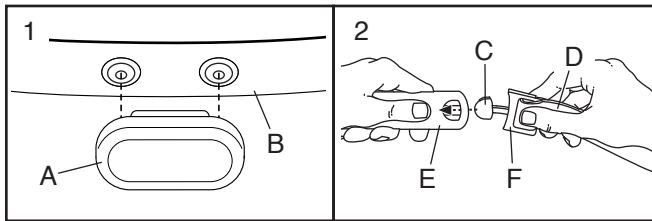


19. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie bladzijden 34 en 35). Let op: Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

DE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

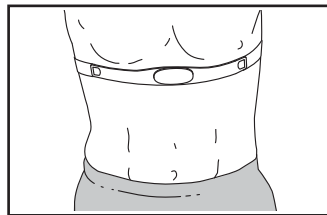
DE HARTSLAGMONITOR AANZETTEN

Indien de hartslagmonitor lijkt op de degene die is afgebeeld in tekening 1, druk dan de zender (A) op de snelbinders op de borstriem (B). Indien de hartslagmonitor lijkt op degene die is afgebeeld in tekening 2, steek dan lipje (C) in een uiteinde van de borstriem (D) in een van de uiteinde van de zender (E). Druk vervolgens het uiteinde van de zender onder de gesp (F) op de borstriem; het lipje moet gelijk liggen aan de zender.

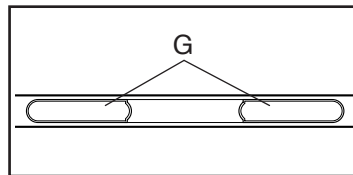


Wikkel de hartslagmonitor vervolgens rond de borst in de weergegeven locatie; de hartslagmonitor moet onder uw kleding dicht tegen uw huid liggen. Zorg dat het

logo recht op staat afgebeeld. Bevestig vervolgens het andere eind van de borstriem. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij.



Trek vervolgens de zender en de borstriem een paar centimeters van uw lichaam en zoek de twee elektrodegebieden (G). Maak beide elektrodes nat met een zoute vloeistof zoals wat spuug of vloeistof voor contactlenzen. Plaats de zender en de borstriem terug tegen uw borstkas.



VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de elektrodegebieden grondig met een zachte doek na elk gebruik. Vocht houdt de hartslagmonitor geactiveerd, maar verkort de levensduur van de batterij.

- Bewaar de hartslagmonitor op een warme, droge plaats. Bewaar de hartslagmonitor niet in een plastic zak of enig andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de hartslagmonitor niet langere tijd bloot aan direct zonlicht en aan temperaturen boven de 50°C of onder de -10°C.
- Buig de hartslagmonitor niet overmatig bij het gebruiken of bewaren van de hartslagmonitor.
- Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de zender te reinigen. Veeg de zender af met een vochtige doek en droog hem daarna grondig met een zachte doek. Gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemische middelen om de zender te reinigen. Was de borstriem op de hand en droog deze aan de lucht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

- Als de hartslagmonitor niet functioneert als u deze plaatst zoals hier links beschreven staat, dient u het iets lager of hoger op de borstkas te plaatsen.
- Maak de electrodes opnieuw nat wanneer de hartslagmetingen pas verschijnen, nadat u begint te transpireren.
- Voor de goede weergave van de hartslagmetingen moet de gebruiker zich op minder dan een armslengte van het bedieningspaneel bevinden.
- Als er zich een batterijklepje bevindt op de achterkant van de zender, vervang de batterij dan voor een nieuwe batterij van hetzelfde type.
- De hartslagmonitor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de hartslagmonitor kan worden beïnvloed door magnetische storing veroorzaakt door elektriciteitsleidingen of andere bronnen. Indien u veronderstelt dat magnetische storing een probleem veroorzaakt, probeer de trainingsapparatuur dan op een andere locatie uit.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

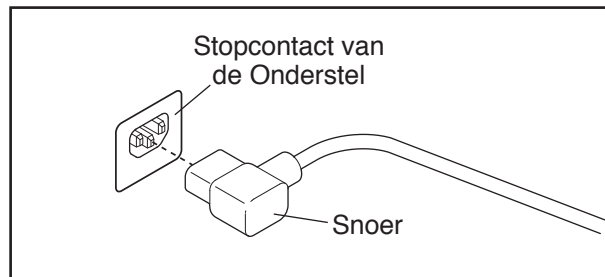
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.

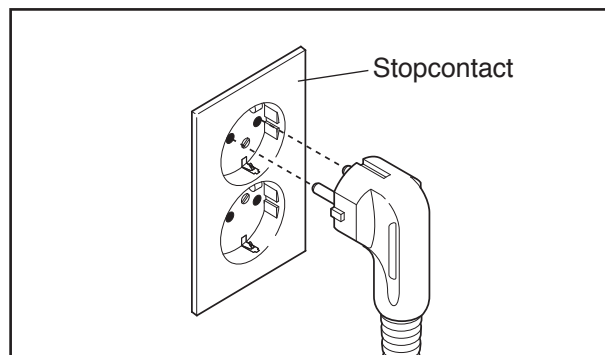
⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

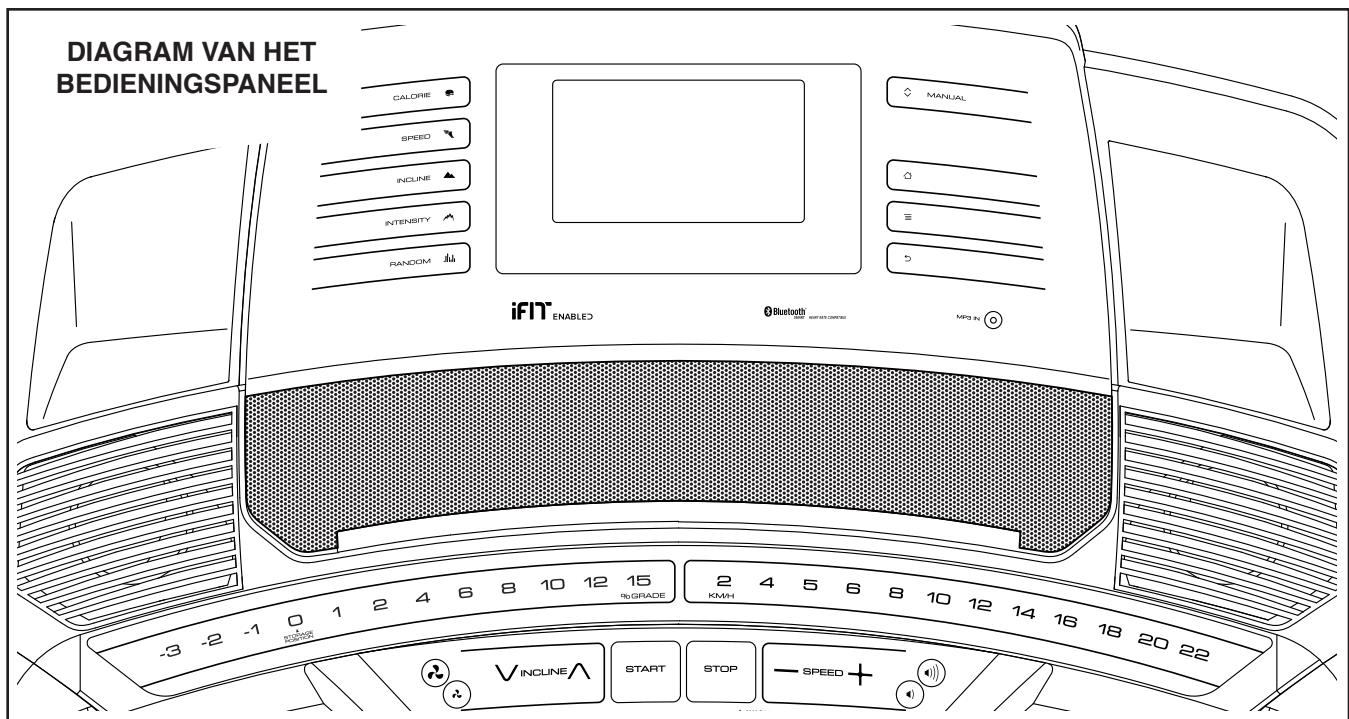
Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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 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.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever te maken.

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van revolutionaire iFit technologie die het mogelijk maakt dat de loopband met uw draadloos netwerk kan communiceren. Met iFit technologie kunt u uw eigen oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen creëren, resultaten van uw oefeningen bijhouden en geeft u toegang tot vele andere mogelijkheden. **Zie www.iFit.com voor aanvullende informatie.**

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. Daarnaast kunt u uw tijd, afstand, caloriedoel of snelheid instellen.

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 ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

U kunt tevens surfen op het internet of naar uw favoriete oefeningmuziek of audioboek luisteren via het geluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

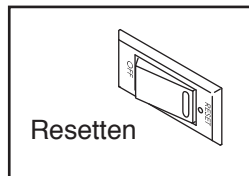
Om het apparaat inschakelen, zie bladzijde 20. Om meer te weten te komen over het gebruik van het tiptoetsscherm, zie bladzijde 20. Om het bedieningspaneel in te stellen, zie bladzijde 21.

Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie stap 4 op bladzijde 27 om uit te vinden welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

HET APPARAAT INSCHAKELEN

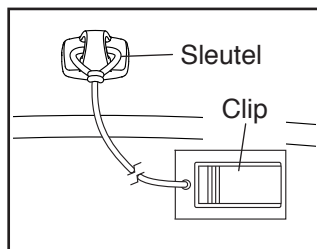
BELANGRIJK: Laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stekker van het stroomsnoer in het stopcontact (zie bladzijde 18). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Zorg ervoor dat de schakelaar in de resetstand staat.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Als de demomodus is aangezet, toont het scherm een vooraf ingestelde presentatie nadat u de stekker in het stopcontact hebt gestoken en de stroomschakelaar in de resetstand geplaatst wordt, voordat u de sleutel insteekt. Om de demo-modus uit te zetten zie stap 7 op bladzijde 28.

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.



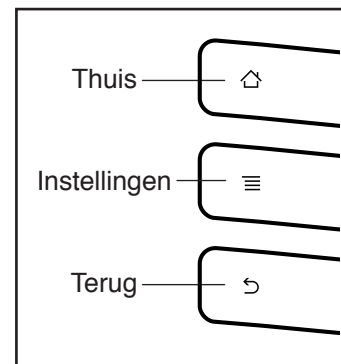
Let op: Het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik. **BELANGRIJK:** Bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.

HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een full-color tiptoetsscherm. De volgende informatie zorgt ervoor dat u bekend raakt met de geavanceerde technologie van de tablet:

- De functies van het bedieningspaneel werken op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een oefening (zie stap 5 op bladzijde 22), te bewegen. U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm drukken.
- Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken, drukt u op de toets ?123. Om meer tekens te zien, drukt u op de toets Alt. Raak opnieuw de toets Alt aan om naar het nummertoeetsenbord terug te gaan. Raak de toets ABC aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Om een teken met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de toets aan met de pijl omhoog. Om meerdere tekens met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de pijltoets opnieuw aan. Raak de pijltoets een derde keer aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.

- Gebruik de toetsen op het bedieningspaneel om op de tablet te navigeren. Druk dan op de thuis-toets om terug te keren naar het hoofdmenu. Druk op de instellingen-toets om de hoofdinstantellingen te gaan (zie bladzijde 27). Druk op de terug-toets om terug te gaan naar het vorige scherm.



HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat u de loopband voor de eerste keer gaat gebruiken.

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Let op: Voor toegang tot internet, het downloaden van iFit-oefeningen en het gebruik van verschillende andere functies van het bedieningspaneel, dient u te zijn aangesloten op een draadloos netwerk. Zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op bladzijde 30, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

2. Controleer op firmware updates.

Zie eerst stap 1 op bladzijde 27 en stap 2 op bladzijde 29 en kies de onderhoudsmodus. Zie dan stap 3 op bladzijde 29 en controleer op firmware updates.

3. Het hellingsysteem kalibreren.

Zie stap 4 op bladzijde 29 en ijk het hellingsysteem van de loopband.

4. Maak een iFit-account aan.

Raak het wereldbolletje in de hoek linksonder van het scherm aan en raak de toets iFit aan.

De browser zal de iFit.com homepage openen. Volg dan de informatie op de website om u te registreren voor uw iFit-lidmaatschap. Let op: Zie bladzijde 31 voor meer informatie over het navigeren in de browser.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met trainen kunt beginnen. De volgende bladzijden geven uitleg over de verschillende oefeningen en andere functies die het bedieningspaneel biedt.

Voor gebruik van de handmatige instelling, zie deze bladzijde. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, zie bladzijde 23. **Voor gebruik van een oefening met een vooraf ingesteld doel**, zie bladzijde 25. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie bladzijde 26.

Voor gebruik van de instellingen van het apparaat, zie bladzijde 27. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus**, zie bladzijde 29. **Voor gebruik van de draadloze netwerkmodus**, zie bladzijde 30. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 31. **Voor gebruik van de Internet browser**, zie bladzijde 31.

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 35).

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

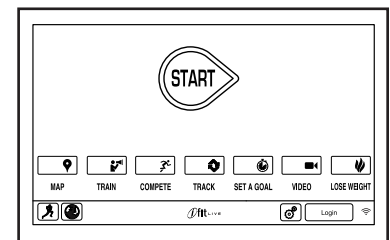
Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 20. **Let op: Het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Kies het hoofdmenu.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal het hoofdmenu verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Raak de thuis-toets aan in de hoek linksonder op het scherm om te allen tijde terug te keren naar het hoofdmenu.

3. Start de band en stel de snelheid bij.

Om de loopband te starten, drukt u op de toets Start op het scherm of op de toets Start op het bedieningspaneel. U



kunt ook drukken op de toets Manual (handmatig) op het bedieningspaneel en vervolgens lichtjes drukken op de toets Resume (hervatten) op het scherm. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de band naar wens veranderen door op de toenametoets en de afnametoets Speed (snelheid) te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 km/u.

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. 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 toenametoets en de afnametoets Incline (helling), of een van de genummerde hellingtoetsen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt zal de helling geleidelijk veranderen tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

Let op: De eerste keer dat u de helling aanpast, moet u eerst het hellingsysteem iken (zie stap 4 op bladzijde 29).

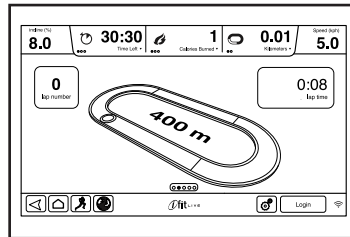
5. Controleer uw voortgang op de displays.

Het bedieningspaneel biedt verschillende displayopties. De gekozen display instelling zal bepalen welke informatie

weergegeven wordt. Tik op of schuif eenvoudigweg over het scherm om de gewenste display instelling te kiezen. U kunt ook aanvullende informatie bekijken door de rode vakjes op het scherm aan te raken.

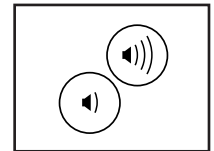
Het scherm kan de volgende oefening-informatie weergeven als u op de loopband loopt of rent:

- De hellingstand van de loopband
- De verstreken tijd



- De resterende tijd (Let op: De handmatige instelling heeft geen aftelling van de resterende tijd.)
- Het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur
- De afstand die u gelopen of gerend heeft
- Het aantal verticale meters (VM) dat u heeft geklommen
- De snelheid van de band
- Een route van 400 m (1/4 mijl)
- Uw tempo in minuten per mijl
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6 op bladzijde 23)

Indien gewenst kunt ook de volume bijstellen door op de volume verhogen of verlagen toetsen op het bedieningspaneel te drukken.

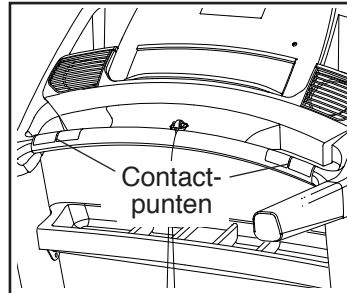


Om de oefening te pauzeren, drukt u lichtjes op de menutoetsen of drukt u op de toets Stop op het bedieningspaneel. Druk op de toets Start of Resume om de oefening te hervatten. Om de oefeningssessie te stoppen, drukt u op de toets End Workout (oefening beëindigen).

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Let op: Het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig aangeven wanneer u de handgreep met hartslagmonitor gebruikt en tegelijkertijd de borstkas hartslagmonitor draagt. Zie bladzijde 17 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

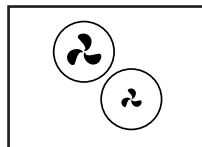
Verwijder de plastic velle-tjes van de metalen contactpunten voordat u de handgreep met hartslagmonitor gaat gebruiken. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Voor het meten van uw hartslag, **gaat u op de voetleuningen staan** en houdt u de contactpunten met de palmen van uw hand ongeveer tien seconden vast; **vermijd beweging van uw handen**. Uw hartslag zal worden weergegeven wanneer uw pols gemeten kan worden. **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 ventilatortoetsen 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.

Stap op het loopvlak en raak de thuis-toets of de terug-toets op het scherm aan of druk op de toets Stop op het bedieningspaneel. Er zal een samenvatting van de oefening op het scherm verschijnen. Druk op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningsoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten of bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Wanneer u klaar bent met de loopband te gebruiken, zet u de stroomchakelaar in de Off (uit)-stand 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 HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 20.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

U kunt ook drukken op de toets Calorie (calorieën), Speed (snelheid), Incline (helling), Intensity (intensiteit), of Random (willekeurig) op het bedieningspaneel, om een vooraf ingestelde oefening te kiezen. Let op: U kunt ook op de toets met het hardloper-tje drukken op het scherm om het menu Workouts (oefeningen) te kiezen.

Kies dan de gewenste oefening. Het scherm zal de naam, de duur en de afstand van de oefening weergeven. Het scherm zal ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden en een profiel van de hellinginstellingen van de oefening weergeven.

3. Start de oefening.

Druk lichtjes op de toets Start Workout (oefening starten) om de oefening te laten beginnen. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

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

Het profiel zal tijdens de oefening uw vordering tonen. Tik op of schuif over het scherm om uw profiel te bekijken. De verticaal gekleurde lijn zal het huidige segment van de oefening aangeven. Het onderste profiel geeft de hellinginstelling van het huidige segment weer. Het bovenste profiel geeft de snelheidsinstelling van het huidige segment weer.

Aan het einde van het eerste segment van de oefening, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en/of hellinginstellingen voor het volgende segment.

De oefening zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningoverzicht op het scherm verschijnen. Druk op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten of bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

Als de snelheid of de hellingsinstelling te hoog of te laag is tijdens de oefening, kunt u de instelling handmatig overschrijven via de toetsen Speed of Incline. U kunt de snelheid handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde 21) **als u op een toets Speed drukt**. U kunt de helling handmatig regelen (zie stap 4 op bladzijde 22) **als u op een toets Incline drukt**. **Om terug te keren naar de geprogrammeerde snelheid en/of hellinginstellingen van de oefening**, raakt u de toets Follow Workout (oefening volgen) aan.

Om de oefening te pauzeren, drukt u op de terugtoets of de thuis-toets linksonder in het scherm of drukt u op de toets Stop op het bedieningspaneel. Druk om de oefening te hervatten op de toets Resume (hervatten) of de toets Start op het bedieningspaneel. Om de oefening te stoppen, drukt u lichtjes op de toets End Workout (oefening beëindigen).

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.

4. Controleer uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 22. Het scherm zal ook een profiel van de snelheids- en hellinginstelling van de oefening weergeven.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 23.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

Zie stap 8 op bladzijde 23.

EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

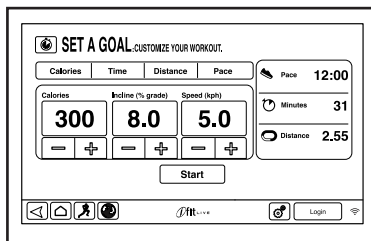
Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 20.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 21.

3. Selecteer een set-a-goal oefening (ingesteld doel).

Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Set A Goal (ingesteld doel) op het scherm.



Druk lichtjes op de toetsen, Time (tijd), Distance (afstand), Calories (calorieën) of Pace (tempo) om een tijd, afstand, calorieën of snelheidsdoel in te stellen. Druk vervolgens lichtjes op de toename-toets en afname-toets op het scherm om een tijd, afstand, calorieën of snelheidsdoel te selecteren en om een snelheid en helling voor de oefening te selecteren. Het scherm zal de duur en de afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden aangeven.

4. Start de oefening.

Raak de toets Start aan om de oefening te starten. Kort nadat u op de toets heeft gedrukt, begint de loopband te bewegen. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie bladzijde 21 tot 23).

De oefening zal doorgaan totdat u het ingestelde doel bereikt. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningoverzicht op het scherm verschijnen. Druk op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten of bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

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.

5. Controleer uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 22.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 23.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

Zie stap 8 op bladzijde 23.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

Let op: U heeft toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS TE GEBRUIKEN op bladzijde 30) om een iFit-oefening te gebruiken. Een iFit-account is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 20.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 21.

3. Log in op uw iFit-account.

Raak, indien u dat nog niet heeft gedaan de toets Login (inloggen) aan om op uw iFit-account in te loggen. Het scherm zal u vragen om uw iFit.com gebruikersnaam en wachtwoord. Voer die in en raak de toets Login aan. Raak de toets Cancel (annuleren) aan om het inlogscherm te verlaten. Let op: Gebruikersnamen en wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Om van gebruiker te wisselen binnen uw iFit-account, drukt u op de gebruiker-toets onderaan het scherm. Indien het account meerdere gebruikers heeft, verschijnt er een lijst met gebruikers. Druk op de naam van de gewenste gebruiker.

4. Kies een iFit-oefening.

Voor het downloaden van een iFit-oefening in uw schema, drukt u lichtjes op de toets Map (kaart), Train, Video of Lose Wt. (afvallen) om de volgende oefening van dat type in uw schema te downloaden. Let op: U heeft mogelijk toegang tot demo-oefeningen via deze opties, zelfs als u niet inlogt op een iFit-account.

Druk op de toets Compete (competitie) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Druk op de toets Track (volgen) om uw oefeningsgeschiedenis te zien. Raak de toets Set A Goal (stel een doel in) aan (zie bladzijde 25) om een stel-een-doel-in oefening te kiezen.

Voordat u sommige oefeningen kunt downloaden, moet u ze toevoegen aan uw lijst op iFit.com.

Voor meer informatie over de iFit-oefeningen, zie www.iFit.com.

Wanneer u een iFit-oefening selecteert toont het scherm de naam, geschatte duur en afstand van de oefening. Het scherm geeft bij benadering ook het aantal calorieën dat u zult verbranden tijdens de oefening. Als u een competitie-oefening kiest, zal de display aftellen totdat de race begint.

5. Start de oefening.

Zie stap 3 op bladzijde 24.

Een audio coach kan u door een aantal van de oefeningen begeleiden (zie HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN op bladzijde 31).

6. Controleer uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 22. Het scherm kan ook een kaart van het pad waarop u loopt of rent aangeven. Druk op de toetsen op het scherm om de gewenste kaartopties te selecteren.

Tijdens een competitie-oefening, toont het scherm de snelheid van de hardlopers en de afstanden die ze hebben afgelegd. Het scherm toont ook het aantal seconden dat u voor of achter loopt op de andere hardlopers.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 23.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 23.

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

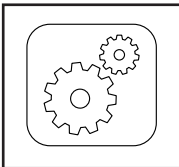
Zie stap 8 op bladzijde 23.

Voor meer informatie over iFit, gaat u naar www.iFit.com.

DE STAND APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Plaats de sleutel in het bedieningspaneel (zie HET APPARAAT INSCHAKELEN op bladzijde 20). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 21). Druk dan op de toestel-toets in de rechteronderhoek van het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te selecteren.



2. Kies de instellingen van het apparaat.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen, lichtjes de toets Equipment Settings (apparatuurinstellingen) aan. Let op: Schuif of tik op het scherm om omhoog of omlaag door de opties te scrollen.

3. Kies een taal.

Druk op de toets Language (taal) voor het selecteren van een taal en selecteer de gewenste taal. Druk vervolgens op de terug-toets op het scherm om terug te keren naar de stand apparatuurinstellingen. Let op: Deze mogelijkheid is niet ingeschakeld.

4. Kies de meeteenheid.

Druk lichtjes op de toets US/Metric (VS/metrisch) om de geselecteerde meeteenheid te bekijken. Wijzig desgewenst de meeteenheid. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

5. Selecteer een tijdzone.

Druk lichtjes op de toets Timezone (tijdzone). Kies uw lokale tijdzone zodat het bedieningspaneel uw lokale tijd aangeeft. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

6. Selecteer een updatetijd.

Druk op de toets Update Time (tijd bijwerken) en selecteer de gewenste tijd om een tijd voor de automatische update van het bedieningspaneel te selecteren. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

BELANGRIJK: U dient nog steeds het stroomsnoer uit het stopcontact te halen na gebruik van de loopband. Stel de bijgewerkte tijd in voor een tijd wanneer u normaal gesproken de loopband gebruikt en in staat bent om het stroomsnoer uit het stopcontact te halen na een update.

7. Zet de display demo-instelling aan of uit.

Het bedieningspaneel toont een display demo-instelling, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel. Terwijl de demo instelling aan gaat, zal het bedieningspaneel normaal werken als de stroomkabel ingestoken is, de stroomschakelaar in de reset-stand gedrukt is, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken is. Als u echter de sleutel verwijderd, toont het scherm een demopresentatie.

Raak eerst de toets Demo Mode (demo-instelling) aan om de display demo-instelling aan of uit te zetten. Raak vervolgens het keuzevakje On (aan) of Off (uit) aan. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

8. Schakel de internetbrowser in of uit.

Voor het in- of uitschakelen van de internetbrowser, drukt u eerst op de toets Browser. Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

9. Schakel straatzicht in of uit.

Tijdens sommige oefeningen kan het scherm een kaart weergeven. Voor het in- of uitschakelen van straatzicht, drukt u eerst op de toets Street View (straatzicht). Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

10. Schakel de sleutel in of uit.

Let op: Deze functie kan mogelijk niet zijn ingeschakeld op uw loopband.

U kunt desgewenst de sleutel uitschakelen zodat de loopband het gebruik van de sleutel niet nodig heeft. Druk lichtjes op de toets Safety Key (veiligheidssleutel). Raak het keuzevakje Disable (uitschakelen) aan om de sleutel uit te schakelen. **OPGELET: Lees de veiligheidswaarschuwing op het scherm door voordat u de sleutel uitschakelt.** Druk op het keuzevakje Enable (inschakelen) om de sleutel weer in te schakelen.

11. Schakel het wachtwoord in of uit.

Het bedieningspaneel heeft een kinderveiligheids-inlogcode, ontworpen om onbevoegd gebruik van de loopband te voorkomen.

Druk lichtjes op de toets Passcode (inlogcode). Druk lichtjes op het keuzevakje Enable (inschakelen) om een inlogcode in te schakelen. Voer dan een 4-cijferige inlogcode in naar keuze. Druk lichtjes op Save (opslaan) om deze inlogcode op te slaan. Druk op Cancel (annuleren) om terug te keren naar de stand apparatuurinstellingen zonder een inlogcode te gebruiken. Druk op het keuzevakje Disable (uitschakelen) om de inlogcode uit te schakelen.

Let op: Indien een inlogcode is uitgeschakeld, zal het bedieningspaneel regelmatig om een inlogcode vragen. Het bedieningspaneel blijftvergrendeld tot de juiste inlogcode wordt ingevoerd. **BELANGRIJK: Als u uw inlogcode vergeet, dient u de volgende master inlogcode in te vullen om het bedieningspaneel te ontgrendelen: 1985.**

12. Stel een timeout-tijd in voor het veiligheidsscherm.

Het bedieningspaneel heeft een automatische resetfunctie; als er geen toetsen worden aangeraakt of ingedrukt en de loopband niet beweegt voor een bepaalde ingestelde tijd, zal het bedieningspaneel automatisch resetten.

Om de hoeveelheid tijd in te stellen die het bedieningspaneel wacht voordat het automatisch wordt gereset, drukt u op de toets Safety Screen Timeout (timeout veiligheidsscherm) om een lijst met tijden te zien. Selecteer dan de gewenste hoeveelheid tijd. Raak de terug-toets op het scherm aan.

13. Verlaat de instellingen van het apparaat.

Druk op de terug-toets op het scherm om de stand apparatuurinstellingen te verlaten.

DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

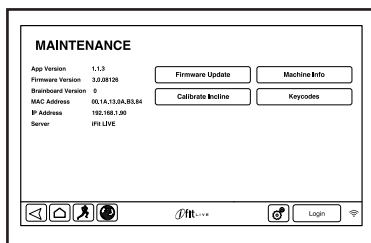
1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 27.

2. Kies de onderhoudsmodus.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen, de toets Maintenance (onderhoud) aan om naar de onderhoudsmodus te gaan.

Het hoofdscherm van de onderhoudsmodus toont informatie over het model en de versie van de loopband.



3. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

Raak de toets Firmware Update (firmware bijwerken) aan om met gebruik van uw draadloze netwerk op firmware updates te controleren. De update zal automatisch beginnen.

Zet het apparaat niet uit of verwijder de sleutel niet totdat de firmware is bijgewerkt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt.

Het scherm zal de voortgang van de update weergeven. Als de update voltooid is, zal de loopband uitgaan en dan weer aangaan. Als dat niet gebeurt, drukt u de stroomschakelaar in de stand Off (uit). Wacht enkele seconden en zet de stroomschakelaar in de resetstand. Let op: Het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Let op: Soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders gaat functioneren. Deze updates worden altijd ontwikkeld om uw oefenervaring te verbeteren.

4. De hellingstand van de loopband kalibreren.

Raak de toets Calibrate Incline (helling ijken) aan. Raak de toets Begin (beginnen) aan om het hellingsysteem te ijken. De loopband zal automatisch naar het maximale hellingniveau stijgen, naar het minimale hellingniveau dalen en dan naar de beginstand teruggaan. Hierdoor zal het hellingsysteem geijkt worden. Druk op de toets Cancel (annuleren) om terug te gaan naar de onderhoudsmodus. Als het hellingsysteem is gekalibreerd drukt u lichtjes op de toets Finish (beëindigen).

BELANGRIJK: Houd huisdieren, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de loopband als u het hellingsysteem kalibreert. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om de kalibratie van de helling te stoppen in een noodgeval.

5. Bekijk de informatie van het apparaat.

Druk lichtjes op de toets Machine Info (informatie van het apparaat) om informatie te zien over de loopband. Raak, na het bekijken van de informatie, de terug-toets op het scherm aan.

6. Vind sleutelcodes.

De toets Keycodes (sleutelcodes) is bedoeld om door onderhoudsmonteurs gebruikt te worden om te bepalen of een bepaalde toets juist werkt.

7. Verlaat de onderhoudsmodus.

Druk op de terug-toets op het scherm om de onderhoudsmodus te verlaten.

DE DRAADLOZE NETWERKMODUS TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel kent een draadloze netwerkmodus waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 27.

2. Kies de draadloze netwerkmodus.

Raak, in het hoofdmenu van de instellingen, de toets Wireless Network (draadloos netwerk) aan om naar de draadloze netwerkmodus te gaan.

3. Wi-Fi inschakelen.

Zorg dat het vakje Wi-Fi is aangevinkt met een groen vinkje. Druk lichtjes één keer op de Wi-Fi menuoptie als dat niet het geval is, en wacht een paar seconden. Het bedieningspaneel zal naar beschikbare draadloze netwerken zoeken.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Als Wi-Fi is ingeschakeld vertoont het scherm een lijst met beschikbare netwerken. Let op: Het kan een paar seconden duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

Zorg ervoor dat het keuzevakje op de Netwerk-notificatie-menuoptie een groen vinkje heeft om het bedieningspaneel te melden als een draadloos netwerk binnen bereik is en beschikbaar is.

Let op: U heeft ook uw eigen draadloos netwerk nodig, inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Als een lijst met netwerken verschijnt, drukt u lichtjes op het gewenste netwerk. Let op: U zult uw netwerknaam moeten weten (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, zult u ook het wachtwoord moeten weten.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Raak de toets Connect (verbinden) aan om verbinding met het netwerk te maken of raak de toets Cancel (annuleren) aan om naar de lijst met netwerken terug te gaan. Raak het vakje voor het wachtwoord aan als het netwerk een wachtwoord heeft. Een toetsenbord zal op het scherm verschijnen. Raak het keuzevakje Show Password (wachtwoord aangeven) aan om tijdens het typen het wachtwoord te bekijken.

Zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op bladzijde 20 om het toetsenbord te gebruiken.

Als het bedieningspaneel verbinding heeft gemaakt met uw draadloze netwerk, vertoont de WiFi-menuoptie bovenaan het scherm het woord CONNECTED (verbonden). Druk vervolgens op de terug-toets op het scherm om terug te keren naar de draadloze netwerkmodus.

Om het contact met een draadloos netwerk te verbreken, selecteert u het draadloze netwerk en drukt vervolgens op de toets Forget (vergeten).

Indien u problemen ervaart bij het verbinding maken met een gecodeerd netwerk, zorg er dan voor dat uw wachtwoord juist is. Let op: Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Let op: De iFit instelling ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA en WPA2) codering. Een breedband verbinding wordt aangeraden, de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

Let op: Ga naar support.iFit.com voor hulp als na het volgen van deze instructies vragen heeft.

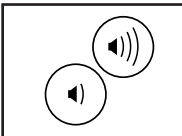
5. Verlaat de draadloze netwerkmodus.

Druk op de terug-toets op het scherm om de draadloze netwerkmodus te verlaten.

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 persoonlijke audio-speler. Pas het volume aan met de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel of met de volumeregelpop op uw persoonlijke audio-speler.



DE INTERNETBROWSER GEBRUIKEN

Let op: Om de browser te kunnen gebruiken heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Om de browser te openen, drukt u op het wereldbolletje naast de linkeronderhoek van het scherm. Kies dan de gewenste website.

Druk op de toetsen Back (terug), Refresh (vernieuwen) en Forward (vooruit) op het scherm om te navigeren in de internet browser. Druk op de toets Return (terugkeren) op het scherm om de internet browser te verlaten.

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op bladzijde 20.

Voor het invoeren van een ander webadres in de URL-balk, schuif eerst uw vinger naar beneden over het scherm om, indien nodig, de URL-balk te bekijken. Raak dan de URL-balk aan, gebruik het toetsenbord voor het invoeren van het adres en raak de toets Go (ga) aan.

Let op: Tijdens het gebruik van de browser, werken de snelheid-, helling-, ventilator- en volume-toetsen nog steeds, maar werken de oefening-toetsen niet.

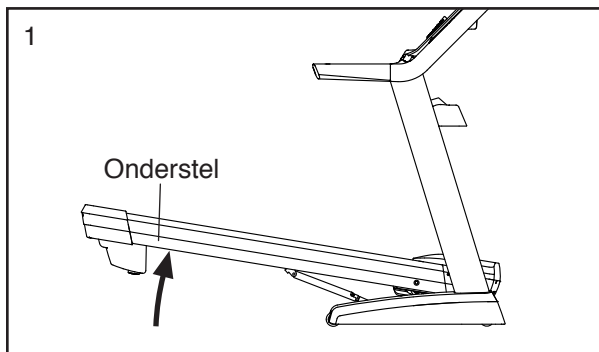
Let op: Ga naar support.iFit.com voor hulp als na het volgen van deze instructies vragen heeft.

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN

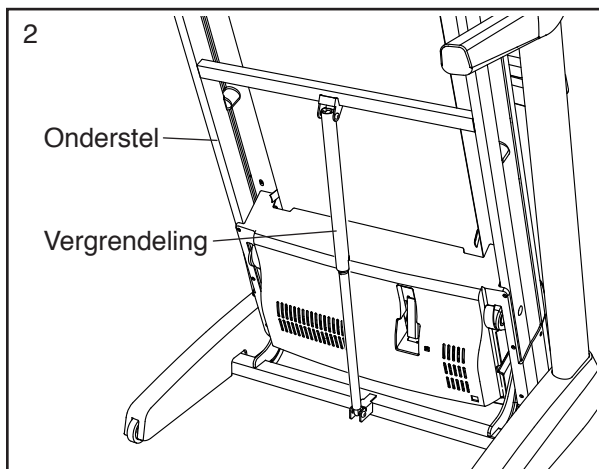
DE LOOPBAND INKLAPPEN

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.



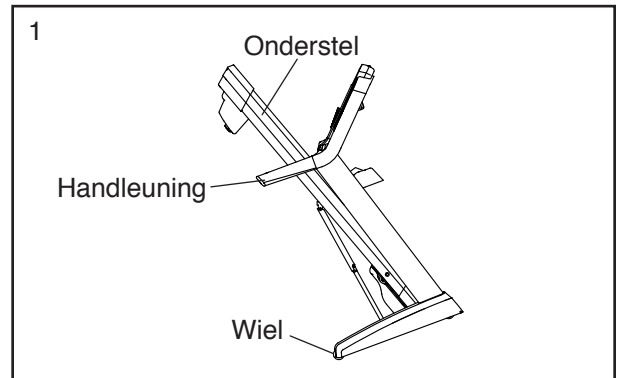
Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30°C.

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.

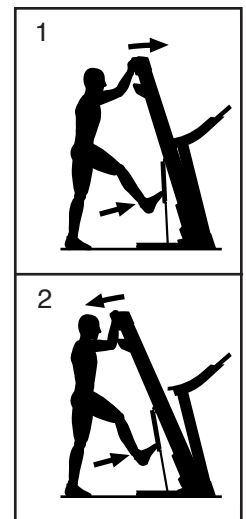


2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **OPGELET:** Verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten kantelen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.

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.

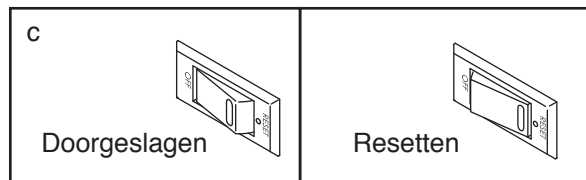
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de band schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek de stroomkabel uit.** Veeg de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep af. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de 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 18). 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: De stroom gaat uit tijdens gebruik

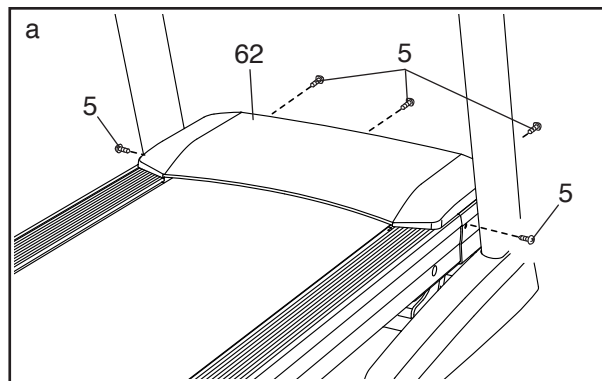
- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c links). Als de schakelaar doorgeslagen is, wacht dan vijf minuten en druk de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem dan weer in.
- Verwijder 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

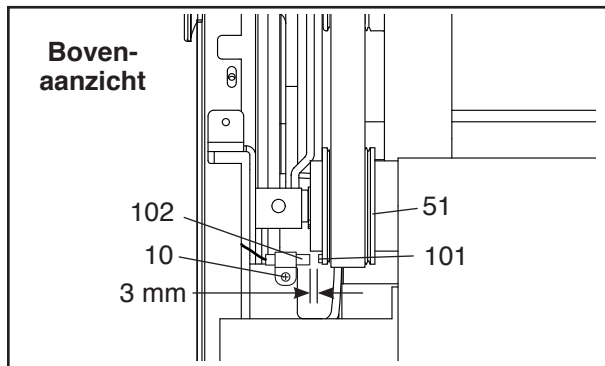
- Het bedieningspaneel beschikt over een demo instelling voor de display die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Als het scherm een demopresentatie weergeeft als u de sleutel verwijdert, is de demo-instelling ingeschakeld. Om de demo-instelling uit te zetten zie stap 7 op bladzijde 28.

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Trek 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 lichtjes en maak de Tekschroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) vast met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om een juiste snelheidsmeting te controleren.



SYMPTOOM: De helling van de loopband verandert niet juist

- Kalibreer het hellingsysteem (zie stap 4 op bladzijde 29).

SYMPTOOM: De iFit-oefeningen werken niet naar behoren

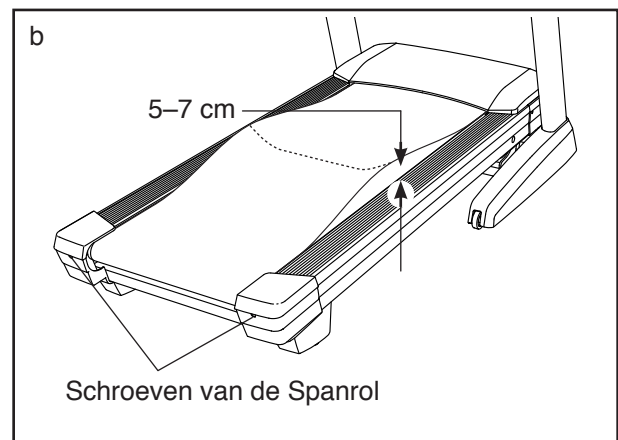
- Als de iFit-oefeningen niet naar behoren werken, dient u erop te letten dat de loopband de allernieuwste firmware heeft (zie stap 3 op bladzijde 29).

SYMPTOOM: De loopband maakt geen verbinding met het draadloze netwerk

- Zorg dat de draadloze instellingen op uw bedieningspaneel juist zijn (zie stap 4 op bladzijde 30).
- Zorg dat de instellingen voor uw draadloze netwerk juist zijn.
- Als u aanvullende vragen heeft, raadpleegt u het voorblad van deze handleiding.

SYMPTOOM: De loopband vertraagt als u erop loopt

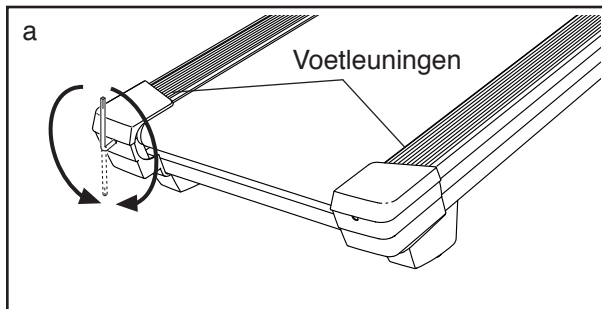
- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 meter of korter.
- Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan het loopvlak zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT.** Draai beide schroeven 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. Steek dan de stekker in 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.

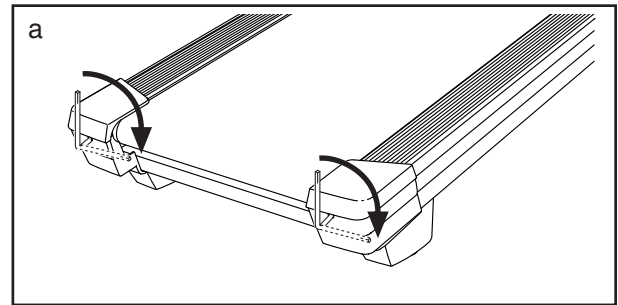
SYMPTOOM: De loopband loopt uit het midden

- 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, verwijderd 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 als u erop loopt

- 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: Achillespees, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

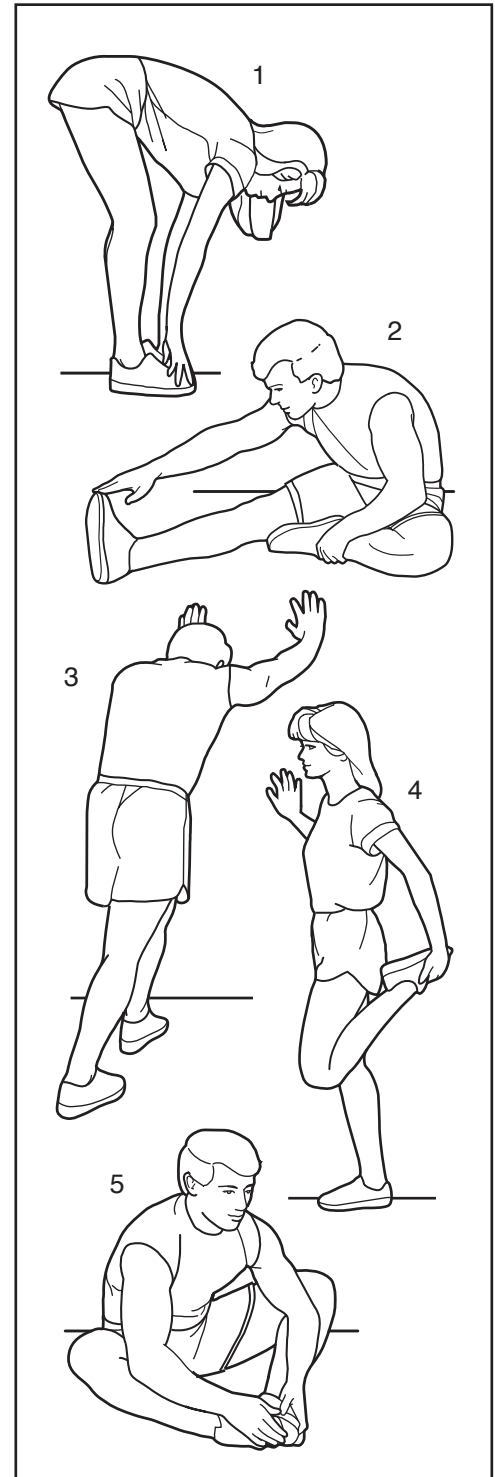
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal 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 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. SFETL19816.0 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	Sleutel/Klem	57	1	Rechter Kap 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	13	#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	Aansluiting
21	1	1/4" Moer	71	1	Stroomschakelaar
22	2	3/8" x 1 3/8" 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	16	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	Kapklem	86	1	Doorvoerhuls
37	4	Kussen	87	1	Borstkashartslagmonitor
38	1	Waarschuingssticker	88	1	Controllerklem
39	1	Loopvlak	89	1	Linker Kap van de Basis
40	1	Loopband	90	1	Rechter Kap van de Basis
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	Linker Kap 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	Houder
98	2	1/2" Bus
99	2	Luidspreker
100	4	Draadband
101	1	Magneet
102	1	Snelheidssensor

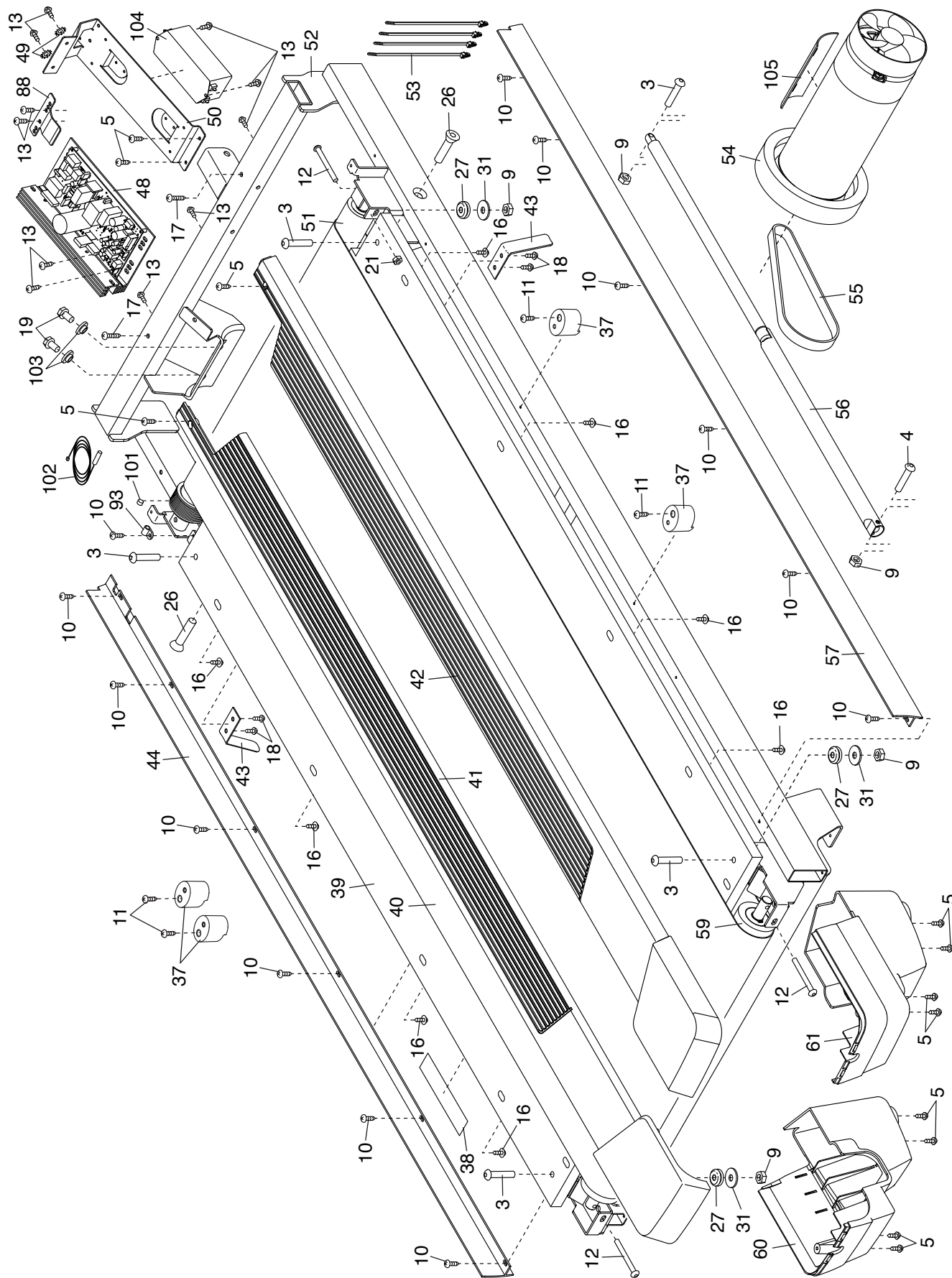
Nr. Aant. Beschrijving

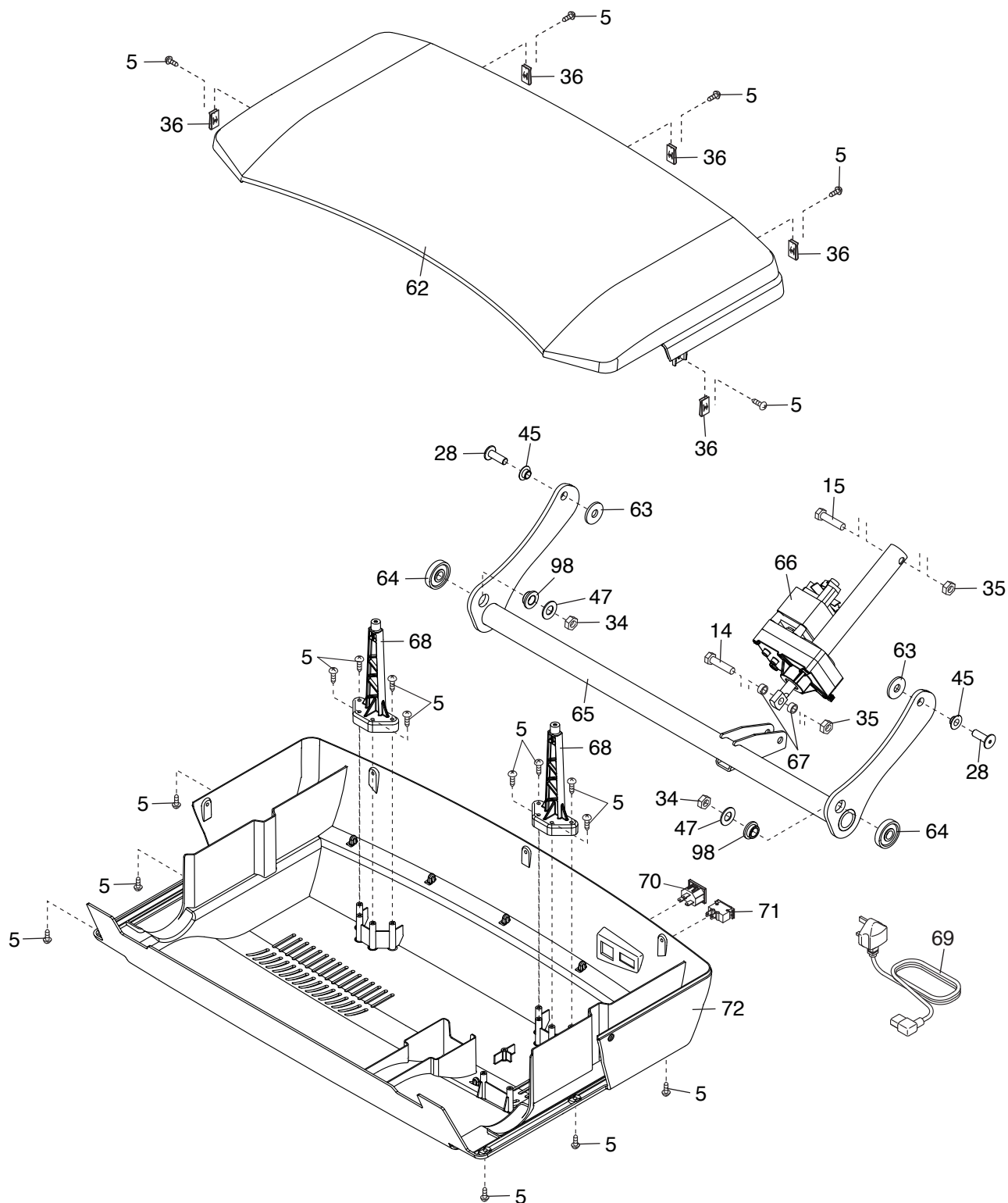
103	2	Huls van de Motor
104	1	Filter
105	1	Motorisolator
106	1	Aardingsdraad van het Bedieningspaneel
*	—	Gebruikershandleiding

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.

GEDETAILLEERDE TEKENING A

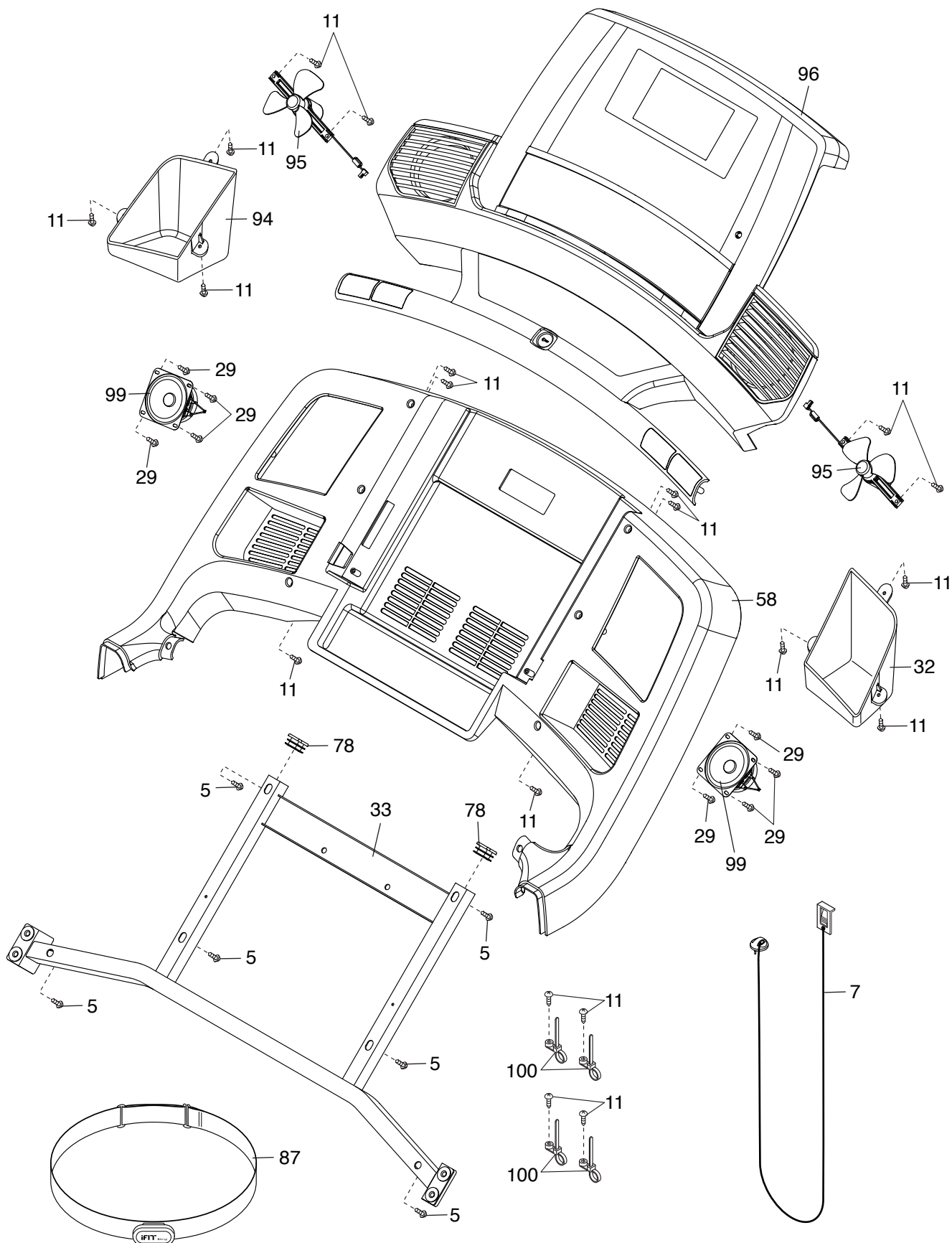
Modelnr. SFETL19816.0 R0616A





Modelnr. SFETL19816.0 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.

