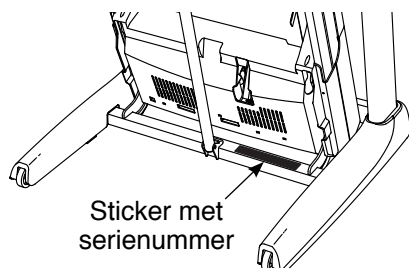


Modelnr. SFTL81913-INT.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



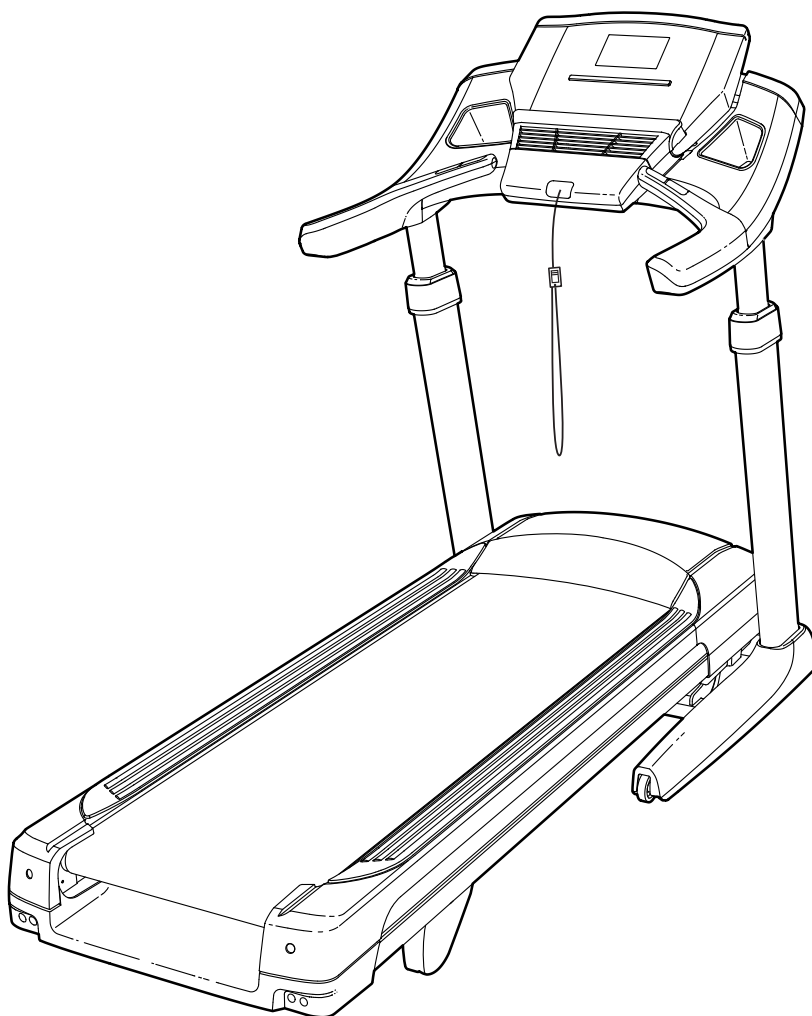
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of
onderdelen beschadigd zijn
of ontbreken, raadpleeg dan
HOE CONTACT OPNEMEN
MET DE KLANTENDIENST
aan de achterkant van deze
handleiding.

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING

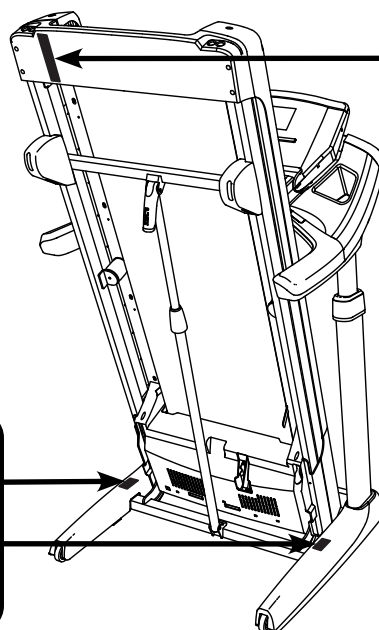


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	11
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	12
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN	28
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	29
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	32
LIJST MET ONDERDELEN	33
GEDETAILLEERDE TEKENING	35
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina
BEPERKTE GARANTIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing 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.



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. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander 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. De loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet 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 rondom, ruimte achter de loopband en 0.6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen of luchtroosters blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de 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 door personen die minder dan 136 kg wegen gebruikt worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag de 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 gym schoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.*
12. Steek de stroomkabel, bij het aansluiten (zie page 12), alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
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 uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
15. 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 VAN OPLOSSEN ONDERHOUD EN PROBLEMEN op bladzijde 29 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14).
17. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
19. 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.

20. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de aan/uitschakelaar in de uitstand (zie tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de schakelaar), en haal het stroomsnoer uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt.
21. Verplaats de loopband niet totdat deze correct gemonteerd is. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 28.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
22. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opslagstand houdt.
23. Steek geen enkel voorwerp in geen enkele opening van de loopband.
24. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
25. **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 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.
26. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

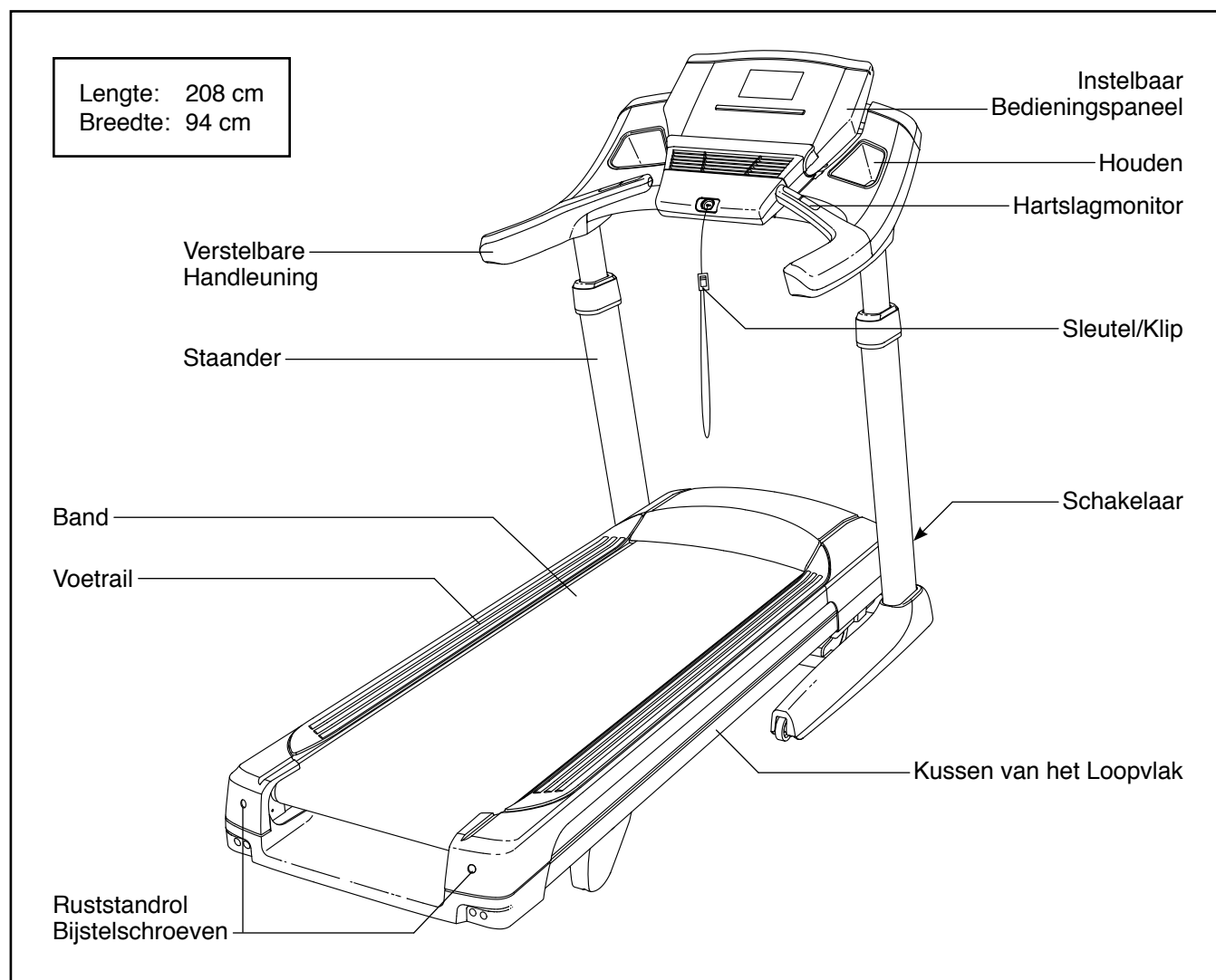
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de revolutionaire FREEMOTION® T 6.9 loopband. De T6.9 loopband biedt een reeks indrukwekkende mogelijkheden die ontwikkeld zijn om het oefenen thuis doeltreffender en prettiger 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

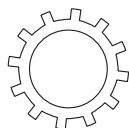
laatste pagina van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

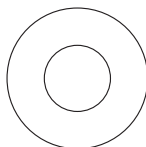


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

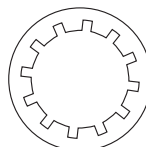
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



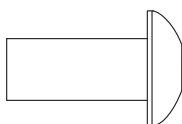
3/8" Externe
Sterring (4)–4



5/16" Platte
Tussenring (6)–4



3/8" Sterring
(3)–4



5/16" x 3/4"
Schroef (1)–8



3/8" x 3 1/4" Schroef (2)–4

MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Plaats alle onderdelen op een overzichtelijke plek en verwijder het verpakkingsmateriaal; behalve het verpakkingsmateriaal van de staander. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Er kan zich een vettige substantie op de buitenkant van de loopband bevinden na verzending. 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.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met "L" of "Left" en de rechteronderdelen staan aangegeven met "R" of "Right".
- Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbussleutels
 - twee verstelbare sleutels

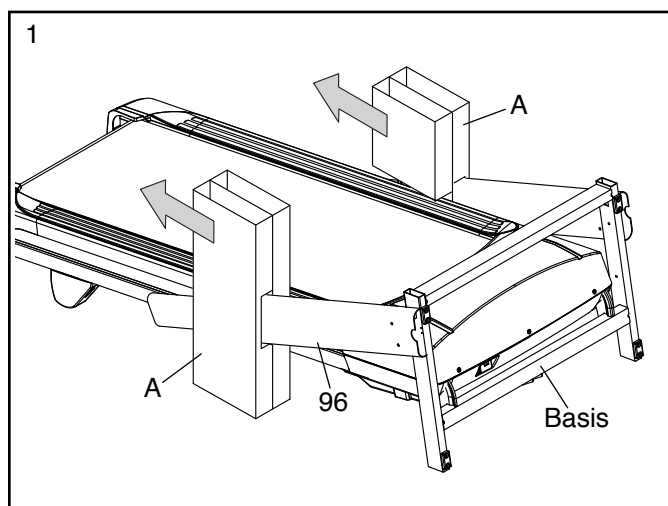


Gebruik geen elektrisch gereedschap om te voorkomen dat u onderdelen beschadigt

1. **Zorg ervoor dat het snoer uit het stopcontact getrokken is. Zorg er tevens voor dat u de loopband monteert op de locatie waar u hem gaat gebruiken.** Als er een riem om de loopband zit, moet u deze verwijderen.

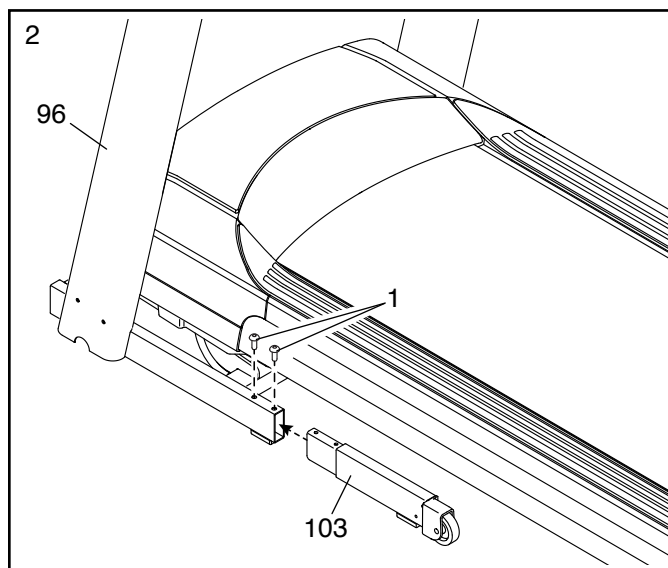
Houd de Staanders (96) met de hulp van een tweede persoon goed vast en verwijder het verpakkingsmateriaal (A) **tegelijkertijd**.

Zet de Staanders (96) dan voorzichtig omhoog in de vertical positie zodat de basis van de Staanders vlak op de vloer rust. **Zorg dat u het stroomsnoer niet afklemt.**



2. Zoek het Been van de Linkerbasis (103). Steek het Been van de Linkerbasis in de Linker Staander (96). Maak het Been van de Linkerbasis vast met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (1). Draai de Schroeven goed vast.

Maak het Been van de Rechterbasis (niet getoond) op dezelfde manier aan de Rechter Staander (96) vast.

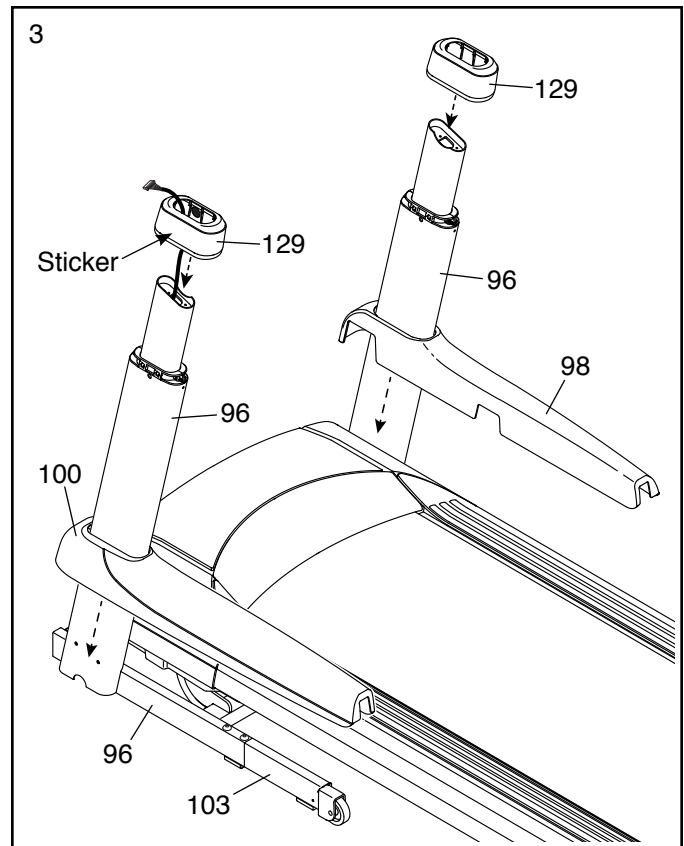


3. Zoek naar de Kap van de Linkerbasis (100) en de Kap van de Rechterbasis (98).

Schuif de Kap van de Linkerbasis (100) op de Linker Staander (96). Druk de Kap van de Linkerbasis op het onderste gedeelte van de Staander en het Been van de Linkerbasis (103) tot deze op de plaats klikt.

Druk de Kap van de Rechterbasis (98) op dezelfde wijze op de Rechter Staander (96).

Richt de Kappen van de Staander (129) zo dat de sticker zich aan de onderkant bevindt. Schuif een Kap van de Staander op elke Staander (96) tot deze op zijn plek klikt.

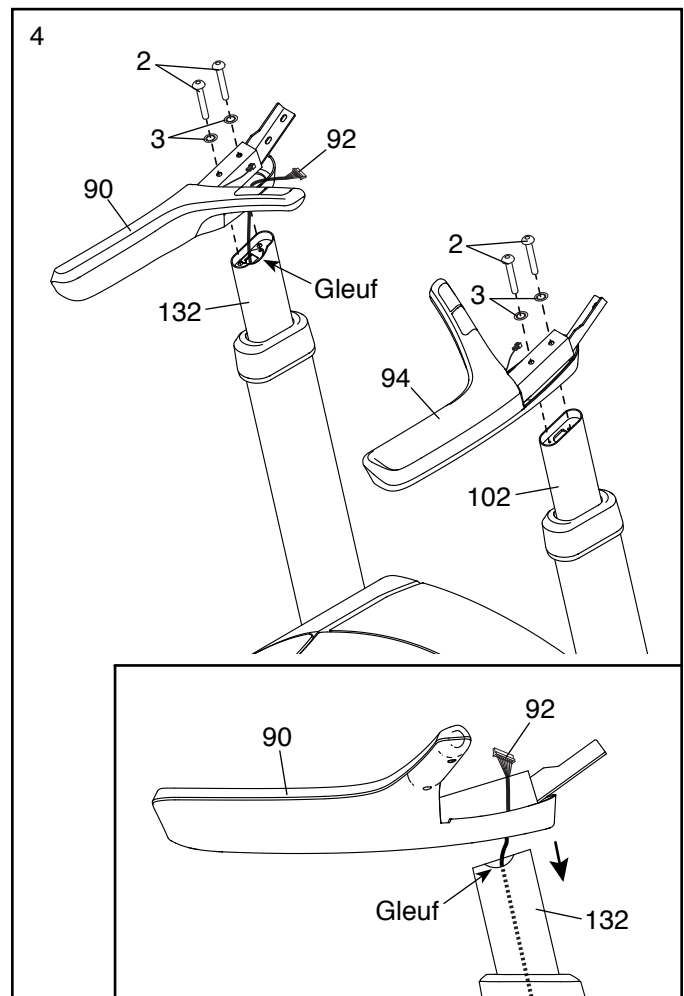


4. Zoek naar de Linker Handleuning (90). Houd de Linker Handleuning bij de Linker Instelbare Staander (132) vast. Streek de Draad van de Staander (92) door de opening aan de onderkant van de Linker Handleuning.

Raadpleeg de inzet-tekening. Druk de Linker Handleuning (90) op de Linker Instelbare Staander (132). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (92) niet bekneeld raakt.** Zorg ervoor dat de Draad van de Staander niet rust in de sleuf aan de bovenkant van de Linker Instelbare Staander.

Bevestig de Linker Handleuning (90) aan de Linker Instelbare Staander (132) met twee 3/8" x 3 1/4" Schroeven (2) en twee 3/8" Sterringen (3).

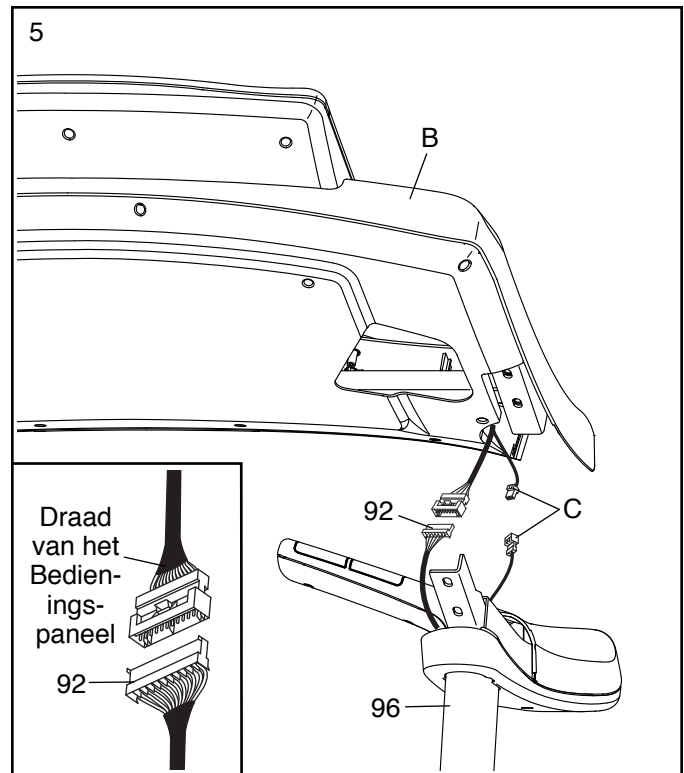
Bevestig de Rechter Handleuning (94) aan de Rechter Instelbare Staander (102) op dezelfde wijze. **Aandacht: er is geen draad aan de rechterkant.**



5. Houd het bedieningspaneel (B) met hulp van een tweede persoon dichtbij de Staanders (96).

Zie de inzet-tekening. Verbind de Draad van de Staander (92) met de draad van het bedieningspaneel. **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten 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 DE STROOM WORDT AANGEZET.**

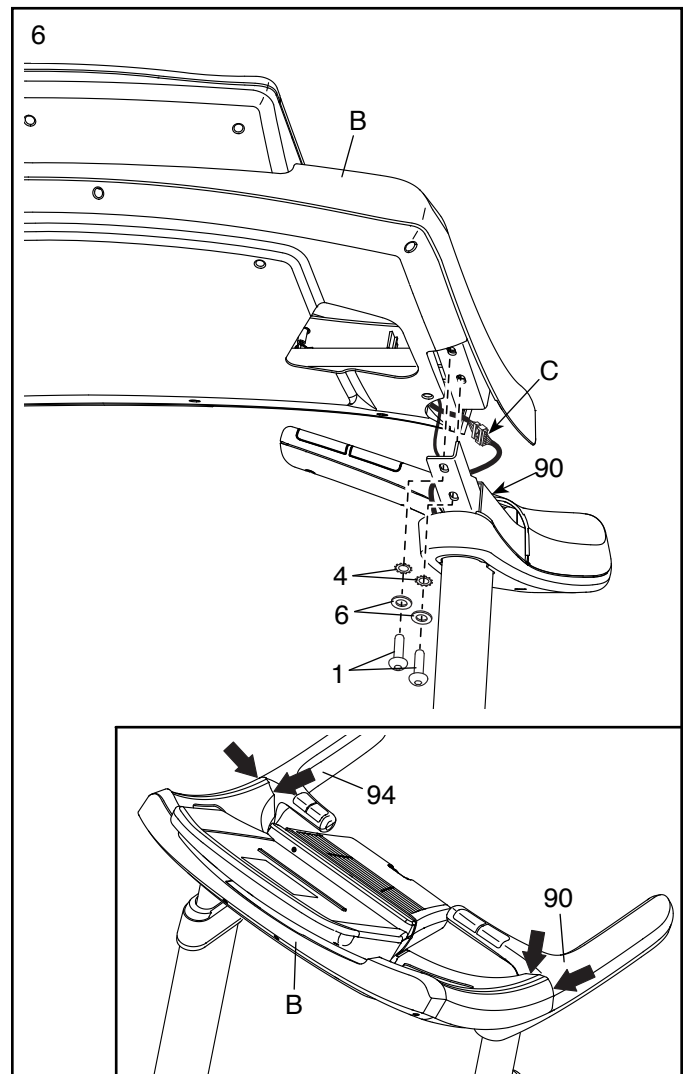
Verbind vervolgens de draden van de hartslag-sensor (C). **Zorg ervoor dat de draden van de hartslagsensor ook aan de rechterkant van de loopband (niet afgebeeld) worden aangesloten.**



6. Houd met de hulp van een tweede persoon het bedieningspaneel (B) bij de Linker Handleuning (90). Til het bedieningspaneel voldoende omhoog om de draden (C) zo te positioneren dat ze niet worden afgekneld als u het bedieningspaneel op de linker handleuning plaatst. **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.**

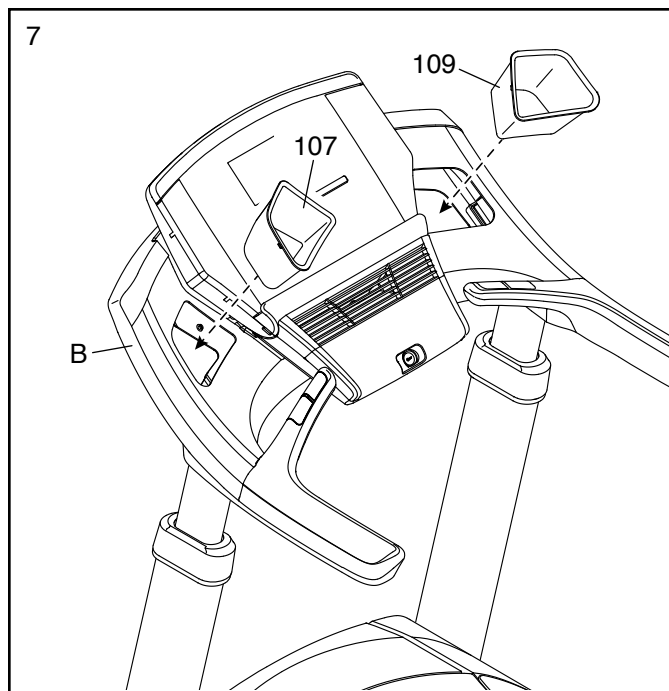
Raadpleeg de inzet-tekening. Zorg ervoor dat het bedieningspaneel (B) tegen de Linker en Rechter Handleuning (90, 94) ligt in de locaties die door de pijlen worden aangegeven.

Bevestig het bedieningspaneel (B) aan de Linker en Rechter Handleuning (90, 94) met vier 5/16" x 3/4" Schroeven (1), vier 5/16" Platte Tussenringen (6), en vier 3/8" Externe Sterringen (4) zoals afgebeeld (slechts één kant wordt getoond). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



7. Zoek de Linker en Rechter Houders (107, 109).

Druk de Linker en Rechter Houders (107, 109) in het Bedieningspaneel (B).

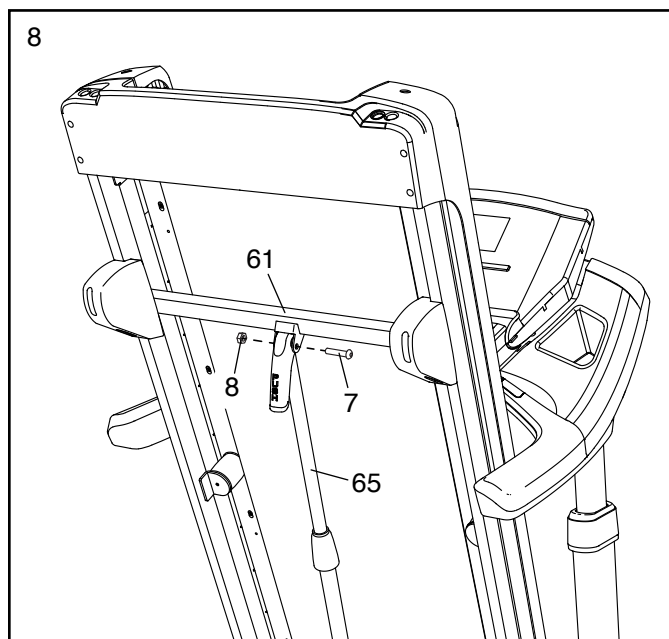


8. Breng daarna het Onderstel (61) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Zorg dat een tweede persoon het Onderstel vasthoudt tot deze stap is voltooid.**

Verwijder de 3/8" x 2 3/8" Bout (7) en de 3/8" Moer (8), van de Opbergvergrendeling (65). Indien er een binddraad is door de beugel op het Onderstel (61), dient u deze te verwijderen en weg te gooien.

Bevestig het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (65) aan de beugel op het Onderstel (61) met de 3/8" x 2 3/8" Bout (7) en de 3/8" Moer (8) die u zojuist heeft verwijderd. **Draai de moer niet te vast aan.**

Laat het Onderstel (61) zakken zoals beschreven op bladzijde 28.



9. **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 matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee bij te stellen (zie bladzijde 30). Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

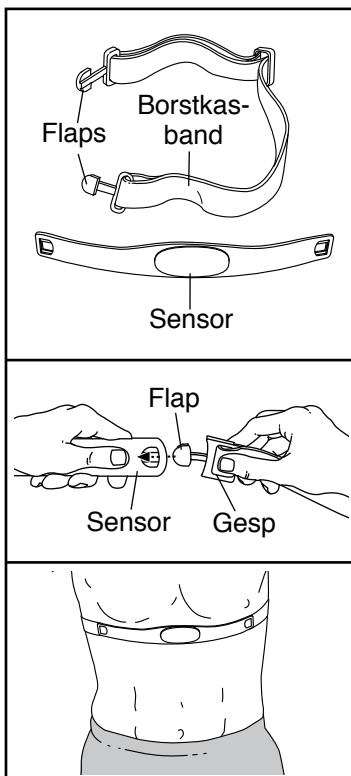
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

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.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

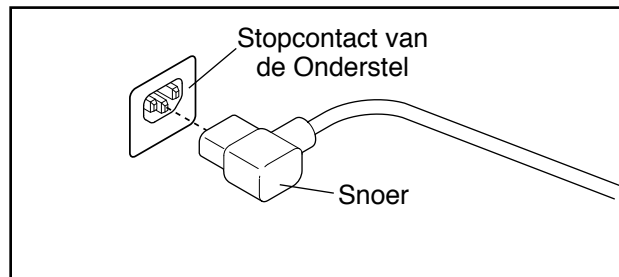
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

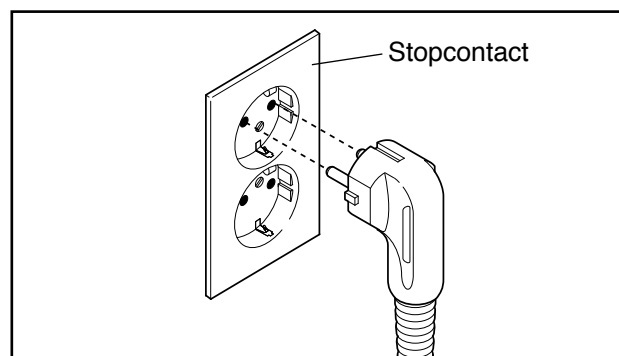
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

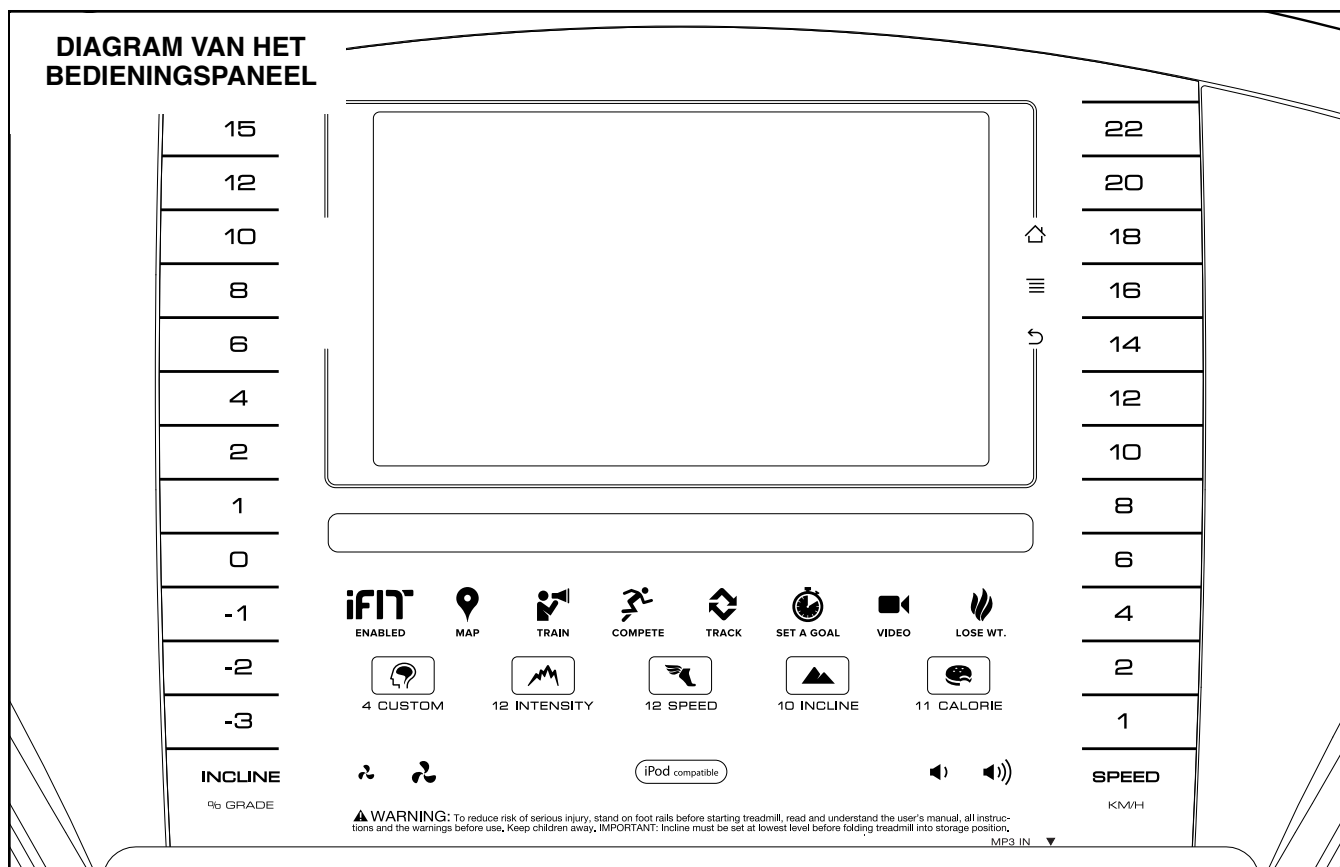
Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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





DE WAARSCHUWINGSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend en prettig te oefenen. Het bedieningspaneel heeft de revolutionaire iFit-technologie zodat de loopband kan communiceren met uw draadloze netwerk. Met de iFit-technologie, kunt u persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Zie www.iFit.com voor aanvullende informatie.**

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere 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, calorie-doel of snelheid instellen.

Het bedieningspaneel biedt ook door gebruikers afgestemde oefeningen waarmee u uw eigen oefeningen

kunt creëren en deze in het geheugen kan opslaan voor toekomstig gebruik.

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 meteen feedback aangeven. 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 stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

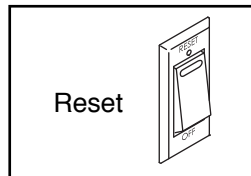
Om het apparaat aan te zetten, kijkt u op bladzijde 14. **Voor meer informatie over het gebruik van het tiptoetsscherm**, zie bladzijde 14. **Voor het instellen van het bedieningspaneel**, zie bladzijde 15.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, kijkt u naar stap 4 op bladzijde 23. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

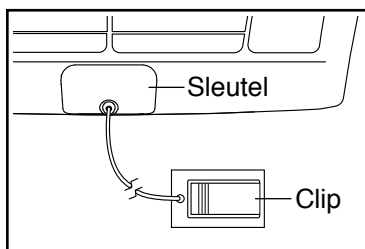
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie bladzijde 12). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. Zorg dat de schakelaar in de resetstand staat.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel. Als de demomodus is aangezet, toont de display een demopresentatie nadat u de stekker in het stopcontact hebt gestoken en de stroomschakelaar in de resetpositie geplaatst wordt, voordat u de sleutel insteekt. Om de demo-modus uit te zetten kijkt u bij stap 7 op bladzijde 23.

Ga vervolgens op de voeteleuning van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Steek



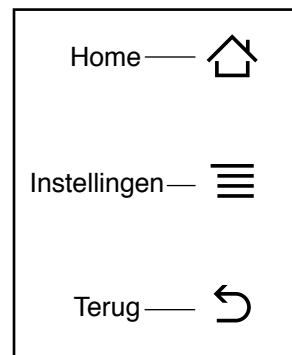
dan de sleutel in het bedieningspaneel. Na een paar seconden zullen de displays oplichten. **BELANGRIJK:** bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de clip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.

Aandacht: het kan een minuutje duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

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:

- Het bedieningspaneel werkt 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 16), 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 Alt-toets. Druk opnieuw op de Alt-toets om terug te gaan naar het nummertoeetsenbord. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de toets ABC aan. 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. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de pijltoets een derde keer aan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.
- Gebruik deze toetsen op het bedieningspaneel om op de tablet te navigeren. Druk op de toets terug om terug te gaan naar het vorige scherm. Druk op de toets Instellingen om de hoofdinstellingenmenu te gaan (zie bladzijde 23). Druk dan op de toets home om terug te keren naar het hoofdmenu.



HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Voordat u de loopband voor de eerste keer kunt gebruiken, dient u het bedieningspaneel in te stellen.

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Aandacht: 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 26, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

2. Controleer voor firmware updates.

Bekijk eerst stap 1 op bladzijde 23 en stap 2 op bladzijde 25 en selecteer de onderhoudsmodus. Raadpleeg dan stap 3 op bladzijde 25 en controleer voor firmware updates.

3. Het hellingsysteem kalibreren.

Zie stap 4 op bladzijde 25 en kalibreer het hellingsysteem van de loopband.

4. Creëer een iFit-account.

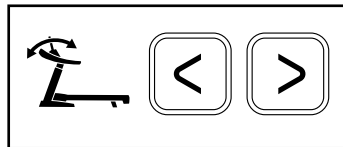
Druk op het wereldbolletje naast de linkeronderhoek van het scherm en raak de iFit-toets aan.

Aandacht: zie bladzijde 27 voor meer informatie over het navigeren met de browser. De browser zal op de iFit.com homepage openen.

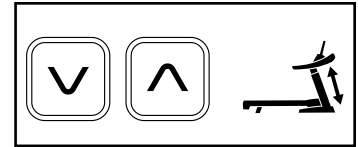
Volg dan de informatie op de website om u te registreren voor uw iFit-lidmaatschap. Indien u een activeringscode heeft, selecteert u de code-activeringsoptie.

5. Stel de hoek en de hoogte van het bedieningspaneel af.

Druk op de kanteltoetsen van het bedieningspaneel om de hoek van het bedieningspaneel zoals gewenst af te stellen.



Druk op de hefafstellingstoetsen van het bedieningspaneel om de hoogte van het bedieningspaneel zoals gewenst af te stellen.



U kunt maximaal vier kantel- en hefinstellingen voor het bedieningspaneel opslaan voor verschillende gebruikers van de loopband. Om de huidige kantel- en hefinstellingen van het bedieningspaneel op te slaan, drukt u eerst op de toets Memory (geheugen) en vervolgens drukt u direct op een van de genummerde User (gebruiker) toetsen.

Om een opgeslagen kantel- en hefinstelling van het bedieningspaneel te gebruiken, drukt u op een van de genummerde User toetsen nadat het bedieningspaneel is aangezet.

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

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 16. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, kijkt u op bladzijde 18. **Voor gebruik van een oefening met een vooraf ingesteld doel**, zie bladzijde 19. **Voor het maken van een gebruikersgedefinieerde oefening**, zie bladzijde 20. **Voor gebruik van een gebruikersgedefinieerde oefening**, zie bladzijde 21. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie bladzijde 22.

Voor gebruik van de apparatuurinstellingsmodus, kijkt u op bladzijde 23. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus**, kijkt u op bladzijde 25. **Voor gebruik van de apparatuurinstellingsmodus**, kijkt u op bladzijde 26. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, kijkt u op bladzijde 27. **Voor gebruik van de internetbrowser**, kijkt u op bladzijde 27.

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 loopplatform 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 30).

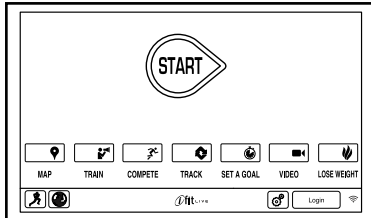
DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14. **Aandacht: het kan een minuutje 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 toets Home aan in de hoek linksonder op het scherm (niet afgebeeld) om te allen tijde terug te keren naar het hoofdmenu.



3. Start de loopband 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. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien.

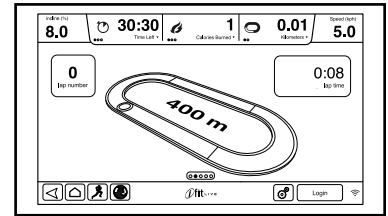
U kunt tijdens de oefening de snelheid van de loopband naar wens veranderen door te drukken op de toetsen Speed (snelheid) verhogen en verlagen. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u veranderen; indien u de toets ingedrukt houdt, verandert de snelheidsinstelling steeds sneller.

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. Om de loopband opnieuw te starten, druk op de toets Start.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toets Incline (Helling) verhogen/verlagen, of een van de genummerde toetsen Incline (helling). Elke keer als u op een van de toetsen drukt zal de helling geleidelijk veranderen tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.



Aandacht: de eerste keer dat u de helling aanpast, dient u het hellingsysteem te kalibreren (zie stap 4 op bladzijde 25).

Aandacht: wanneer u de hellingsinstelling naar een negatief niveau instelt, zal de maximale snelheid van de loopband afnemen.

5. Controleer uw vooruitgang.

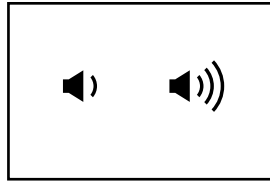
Het bedieningspaneel biedt verschillende display-opties. De gekozen display mode zal aangeven welke informatie wordt weergegeven. Tik op of schuif over het scherm om de gewenste displaymodus te kiezen. U kunt ook aanvullende informatie zien door licht te drukken op de rode vakjes op het scherm.

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

- De hellingstand van de loopband
- De verstreken tijd
- De resterende tijd (Aandacht: de handmatige modus heeft geen aftelling van de resterende tijd.)
- Het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur

- De afstand die u hebt gewandeld of gelopen
- Het aantal verticaal geklommen meters
- De snelheid van de loopband
- Een route van 400 m (1/4 mijl)
- Uw snelheid in minuten per mijl
- Uw huidige rondenummer
- Uw hartslag (zie stap 6)

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

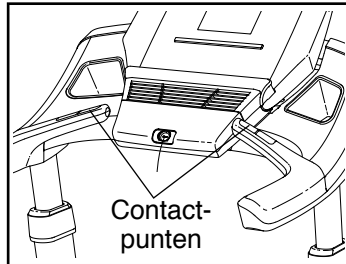


Om de oefening te pauzeren, drukt u op de menu-toetsen op het scherm, of drukt u op de toets Stop op het bedieningspaneel. Druk op de toets Start of Resume (Hervatten) om de oefening te hervatten. Om de oefeningssessie te stoppen, drukt u lichtjes op de toets Oefening Beëindigen.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: Als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel

uw hartslag niet nauwkeurig weer. Zie bladzijde 11 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.



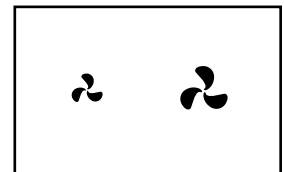
Verwijder de plastic velletjes van de metalen contactpunten voordat u de handgreep met hartslagmonitor gaat gebruiken. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.

Om uw hartslag te meten, gaat u op de **voetleuning staan** en houdt u de contactpunten ongeveer tien seconden vast met uw handpalmen – **beweeg uw handen niet**. Uw hartslag zal aangegeven worden 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 kent meerdere snelheidsinstellingen en een automatische instelling. Wanneer de automatische instelling gekozen wordt, zal de snelheid van de ventilator automatisch toenemen en afnemen als de snelheid van de loopband toeneemt en afneemt.

Druk op de toets ventilator verhogen om de snelheid van de ventilator te verhogen. Indien u eenmaal drukt op de toets ventilator verhogen terwijl de ventilator op de maximale snelheidsinstelling staat, wordt automatische ventilatormodus geselecteerd. Druk herhaaldelijk op de toets ventilator verlagen om de snelheid van de ventilator te verlagen of om de ventilator uit te zetten.



8. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Stap op de loopband en raak de toets home of de toets terug aan op het scherm of druk op de toets Stop op het bedieningspaneel. Een samenvatting van de oefening zal dan op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm. **Stel de helling van de loopband vervolgens af op nul. De helling van de loopband moet op nul staan wanneer u de loopband opvouwt in de opbergstand anders kan de loopband beschadigd raken.** Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Druk eerst de schakelaar op de stand off (uit) en trek de stekker uit het stopcontact. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

U kunt ook drukken op de toets Calorie (calorieën), Speed (snelheid), of de toets Incline (helling) op het bedieningspaneel, om een vooraf ingestelde oefening te kiezen. Aandacht: u kunt ook op de toets met het hardlooptje drukken op het scherm om het menu Workouts (oefeningen) te kiezen.

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

3. Begin met de oefening.

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

Elke oefening is in verschillende onderdelen ingedeeld. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment. Aandacht: dezelfde snelheid en/of hellinginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Het profiel zal tijdens de oefening uw vordering tonen. Tik of schuif op het scherm om uw profiel te bekijken. De verticaal gekleurde lijn geeft het huidige onderdeel van de oefening aan. 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 onderdeel van de oefening, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en/of hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. De loopband zal dan vertragen en stoppen en er zal een oefeningsoverzicht op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish

(beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningsoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten 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 (snelheid en helling). **Als u op een toets Speed drukt**, kunt u handmatig de snelheid regelen (zie stap 3 op bladzijde 16). **Als u op een toets Incline drukt**, kunt u handmatig de helling regelen (zie stap 4 op bladzijde 16). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde snelheid en/of hellinginstelling van de oefening**, bekijkt u eerst het profiel. Druk dan op de toets Follow Program (volg programma).

om de oefening te pauzeren, drukt u op de toets terug of home 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) op het scherm, of de toets Start op het bedieningspaneel. Om de oefening te stoppen, drukt u lichtjes op de toets End Workout (oefening beëindigen).

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

4. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op bladzijde 16. Het scherm zal ook een profiel tonen van de snelheids- en hellinginstellingen van de oefening.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

7. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Zie stap 8 op bladzijde 17.

EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14.

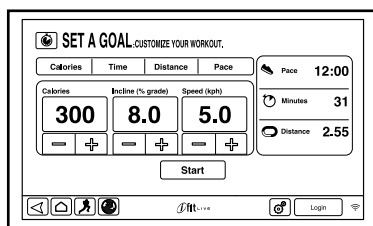
2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 16.

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

Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u op de toets Set a Goal (Ingesteld Doel) op het bedieningspaneel.

Druk lichtjes op de toetsen, Time (Tijd), Distance (Afstand), Calories (Calorieën) of Pace



(Snelheid) om een tijd, afstand, calorieën of snelheidsdoel in te stellen. Druk vervolgens lichtjes op de toetsen increase en decrease (verhogen en verlagen) 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. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start om met de oefening te starten. Kort nadat u lichtjes op de toets heeft gedrukt,

begint de loopband te bewegen. Houd de handleidingen vast en begin met lopen.

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie bladzijden 16 en 17).

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

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

5. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

8. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Zie stap 8 op bladzijde 17.

EEN DOOR DE GEBRUIKER AFGESTELDE OEFENING CREËREN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14.

2. Selecteer een door de gebruiker afgestelde oefening.

Voor het selecteren van een door de gebruiker ingestelde oefening, drukt u lichtjes op de toets Custom (aangepast) op het bedieningspaneel.

Selecteer de gewenste oefening uit het menu met door de Gebruiker afgestemde oefeningen. Druk dan op de toets Record new (nieuwe opnemen).

3. Begin met de oefening.

Elke oefening is in onderdelen ingedeeld. Voor elk segment kunt u één snelheids- en één hellinginstelling programmeren.

Om een snelheidsniveau voor het eerste segment te programmeren kunt u de snelheid van de pedalen aanpassen door te drukken op de genummerde toetsen Speed (snelheid).

Om een hellingniveau voor het eerste segment te programmeren kunt u de helling van de hellingplatform eenvoudigweg aanpassen door te drukken op de toetsen Incline (helling).

Aan het einde van het eerste segment, zal de oefening het huidige snelheidsniveau en hellingniveau opslaan in het geheugen.

Programmeer een snelheids- en hellingsinstelling voor het tweede segment zoals hierboven beschreven.

Oefen zo lang als u wenst door. Druk vervolgens op de toets Stop om de oefening te beëindigen. De oefening die u heeft gecreëerd wordt opgeslagen in het geheugen.

Er zal een samenvatting van de oefening op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

4. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Zie stap 8 op bladzijde 17.

EEN DOOR DE GEBRUIKER AFGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14.

2. Selecteer een door de gebruiker afgestelde oefening.

Voor het selecteren van een door de gebruiker ingestelde oefening, drukt u lichtjes op de toets Custom (aangepast) op het bedieningspaneel.

Selecteer de gewenste oefening uit het menu met door de Gebruiker afgestemde oefeningen. Druk dan op de toets Repeat (herhalen).

Aandacht: druk op de toets Record New (Nieuw opnemen) om een door de gebruiker afgestelde oefening te creëren. Zie EEN DOOR DE GEBRUIKER AFGESTELDE OEFENING CREËREN op page 20.

Het scherm toont ook de naam, duur en de afstand van de oefening. Het scherm geeft bij benadering ook het aantal calorieën dat u zult verbranden tijdens de oefening.

3. Begin met de oefening.

Druk op de toets Start Workout (start oefening) om de oefening te laten beginnen.

Elke oefening is in onderdelen ingedeeld. 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 oefening, worden uw profielen weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. Tik of schuif op het scherm om uw profielen te bekijken. De verticaal gekleurde lijn geeft het huidige onderdeel van de oefening aan. Het onderste profiel geeft het hellingniveau van het huidige segment weer. Het bovenste profiel geeft het snelheidsniveau van het huidige segment weer.

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 (Snelheid en Helling). **Als u op een toets Speed drukt**, kunt u handmatig de snelheid regelen (zie stap 3 op bladzijde 16). **Als u op een**

toets Incline drukt, kunt u handmatig de helling regelen (zie stap 4 op bladzijde 16). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde snelheid en/of hellinginstelling van de oefening**, bekijkt u eerst het profiel. Druk dan op de toets Follow Program (volg programma).

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

Om de oefening te pauzeren, drukt u op de toets terug of home onderaan het scherm. Om verder te gaan met de oefening drukt u op de toets Resume (hervatten). Om de oefening te stoppen, drukt u lichtjes op de toets End Workout (oefening beëindigen).

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. Een samenvatting van de oefening zal dan op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningsoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

4. Wijzig desgewenst de oefening.

Indien gewenst kunt u de oefening wijzigen. Zie EEN DOOR DE GEBRUIKER AFGESTELDE OEFENING CREËREN op page 20.

5. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op page 16.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op page 17.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op page 17.

8. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Zie stap 8 op page 17.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-OEFENING

Aandacht: om een iFit-oefening te gebruiken, heeft u toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op bladzijde 26). Een iFit-account is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 16.

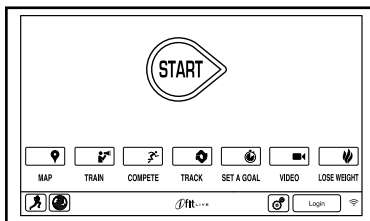
3. Log in op uw iFit-account.

Raak, indien u dat nog niet heeft gedaan de toets Login (inloggen) aan om in te loggen op uw iFit-account. Het scherm zal u vragen om uw iFit-com gebruikersnaam en wachtwoord. Vul ze in en druk opnieuw lichtjes op de toets Inloggen. Raak de toets Cancel (annuleren) aan en verlaat het inlogscherm.

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 Weight (afvallen) om de volgende oefening van dat type in uw schema te downloaden. Aandacht: 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 lichtjes op de toets Track (volgen) om uw oefeningengeschiedenis te zien. Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Set a Goal (Ingesteld Doel) (zie bladzijde 19). Aandacht: u kunt ook op een van de iFit-toetsen op het bedieningspaneel drukken.

Om van gebruiker te wisselen binnen het account, drukt u op de toets gebruiker in de rechter onderhoek van het scherm.

U moet enkele oefeningen aan uw lijst op iFit.com toevoegen voordat sommige oefeningen gedownload kunnen worden.

Voor meer informatie over de iFit oefeningen, kijkt u op www.iFit.com.

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

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op bladzijde 18.

Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening.

6. Controleer uw vooruitgang.

Zie stap 5 op bladzijde 16. Het scherm zal een kaart van de route waarop u wandelt of loopt aangeven.

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

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

9. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

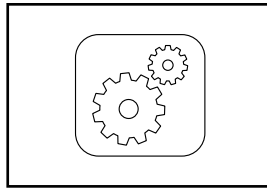
Zie stap 8 op bladzijde 17.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit-modus.

DE STAND APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Plaats de sleutel in het bedieningspaneel (zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14). Kies vervolgens het hoofdmenu (zie stap 2 bladzijde 16). Druk dan op de toets Gears (toestel) in de rechteronderhoek van het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te selecteren. U kunt ook op de instellingentoets drukken.



2. Selecteer de stand Apparatuurinstellingen.

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

3. Selecteer een taal.

Druk op de toets Language (taal) voor het selecteren van een taal en selecteer de gewenste taal. Druk vervolgens op de toets terug op het scherm om terug te keren naar de instellingenmodus van de apparatuur. Aandacht: deze functie is mogelijk niet geactiveerd.

4. Selecteer de meeteenheid.

Druk lichtjes op de toets US/Metric (VS/Metrisch) om de geselecteerde meeteenheid te bekijken. Wijzig, als u dat wilt, de meeteenheid. Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm.

5. Selecteer een tijdzone.

Druk lichtjes op de toets Timezone (tijdszone). Selecteer uw lokale tijdszone zodat het bedieningspaneel uw lokale tijd aangeeft. Druk daarna lichtjes op de toets terug 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 toets terug 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. De display demo-modus aan of uitzetten.

Het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geëtaleerd in een winkel. Terwijl de demo-stand is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomonderbreker in de resetpositie geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Als u echter de sleutel verwijdt, toont het scherm een demopresentatie.

Om de display demostand aan of uit te zetten, drukt u eerst lichtjes op de toets Demo mode (demo-stand). Druk vervolgens op het keuzevakje On of Off (aan of Uit). Druk daarna lichtjes op de toets terug 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 of Disable (aan of uit). Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm.

9. Straatzicht in- of uitschakelen.

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 of Disable (aan of uit). Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm.

10. Schakel de sleutel in of uit.

Aandacht: 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). Druk op het keuzevakje Disable (uitschakelen) om de sleutel uit te schakelen.

OPGELET: lees de veiligheidswaarschuwing op het scherm 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 kinderveiligheidsinlogcode, ontworpen om onbevoegd gebruik van de loopband te voorkomen.

Druk lichtjes op de toets Passcode (inlogcode). Druk lichtjes op het keuzevakje Enable 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 instellingsmodus van de apparatuur zonder een inlogcode te gebruiken. Druk op het keuzevakje Disable om de inlogcode uit te schakelen.

Aandacht: 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. Verlaat de stand apparatuurinstellingen.

Druk op de toets terug of Settings (instellingen) op het scherm om de stand apparatuurinstellingen te verlaten.

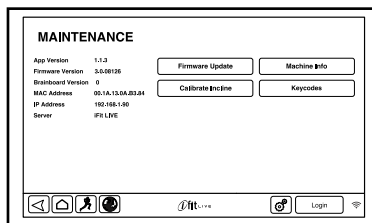
DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 23.

2. Kies de onderhoudsmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Maintenance (Onderhoud) 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.

Druk lichtjes op de toets Firmware Update voor firmware updates met gebruik van uw draadloze netwerk. De update begint automatisch.

Om te voorkomen dat u de loopband beschadigt, dient u het apparaat niet uit te zetten of de sleutel te verwijderen totdat de firmware is bijgewerkt.

Het scherm toont de voortgang van de update. Als de update is voltooid, gaat de loopband uit en weer aan. Als dat niet gebeurt, drukt u de aan-/uitschakelaar in de stand off (uit). Wacht enkele seconden en zet de aan-uit-schakelaar in de resetstand. Let op: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Aandacht: soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert. Deze updates worden altijd zo ontwikkeld om uw oefeningervaring te verbeteren.

4. De hellingstand van de loopband kalibreren.

Druk lichtjes op de toets Calibrate Incline (helling kalibreren). Druk vervolgens zachtjes op de toets Begin (beginnen) om het hellingsysteem te kalibreren. De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau, verlaagt naar het minimale hellingsniveau en keert dan terug naar de uitgangspositie. Hierdoor wordt het hellingsysteem gekalibreerd. Druk op de toets Cancel (annuleren) om terug te gaan naar de onderhoudsmodus. Als het hellingsysteem is gekalibreerd drukt u lichtjes op de toets 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. Machine-informatie bekijken.

Druk lichtjes op de toets Machine Info om informatie te zien over de loopband. Druk daarna lichtjes op de toets terug op het scherm als u de informatie hebt gezien.

6. Sleutelcodes vinden.

De toets Keycodes (sleutelcodes) is bedoeld om te worden gebruikt door onderhoudsspecialisten om te onderzoeken of een bepaalde toets goed werkt.

7. Verlaat de onderhoudsmodus.

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

DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN

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

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 23.

2. Selecteer de draadloze netwerkmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Wireless Network (draadloos netwerk) 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 zoekt naar beschikbare draadloze netwerken.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

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

Zorg dat het keuzevakje op het Netwerknificatiemenu-optie een groen vinkje heeft om het bedieningspaneel in te lichten als een draadloos netwerk binnen het bereik is en beschikbaar.

Aandacht: u hebt ook een eigen draadloos netwerk nodig, inclusief een 802.11b/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Als een lijst met netwerken verschijnt, drukt u lichtjes op het gewenste netwerk. Aandacht: U dient uw netwerknaam te kennen (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dient u ook het wachtwoord te kennen.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Druk dan op de toets Connect (verbinden) om verbinding te maken met het netwerk of druk lichtjes op de toets Cancel (annuleren) om terug te keren naar de lijst met netwerken. Als het netwerk een wachtwoord heeft, drukt u lichtjes op het vakje voor het wachtwoord. Er zal een toetsenbord op het scherm verschijnen. Om het wachtwoord tijdens het typen te zien, dient u lichtjes te drukken op het keuzevakje Show Password (toon wachtwoord).

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op bladzijde 14.

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

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

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

Aandacht: de iFit-modus ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA en WPA2) codering. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen, de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

Aandacht: indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar support.iFit.com voor hulp.

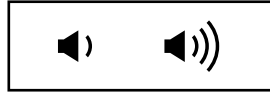
5. Verlaat de draadloze netwerkmodus.

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

HET GELUIDSSYSTEEM 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 MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke audiospeler; zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.

Druk vervolgens op de toets afspelen op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volumeniveau aan met de volume toename- of afnametoetsen op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar op uw eigen audio-speler.



Als u een persoonlijke CD-speler gebruikt en de CD slaat over, plaats de CD-speler dan op de vloer of een ander vlak oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel.

DE INTERNETBROWSER GEBRUIKEN

Aandacht: om de browser te kunnen gebruiken dient u toegang te hebben 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.

Om terug te keren naar de vorige webpagina, drukt u op de toets terug op het bedieningspaneel of drukt u lichtjes op de toets Browser Back (browser terug) op het scherm. Om de browser te verlaten, drukt u op de toets Home op het bedieningspaneel of drukt u lichtjes op de toets Return (terugkeren) op het scherm.

Voor het invoeren van een ander webadres in de URL-balk, schuift u eerst met uw vinger over het scherm omlaag om, indien nodig, de URL-balk te zien. Druk daarna lichtjes op de URL-balk, gebruik het toetsenbord voor het invoeren van het adres en druk vervolgens lichtjes op de toets Go (ga). Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op bladzijde 14.

Aandacht: tijdens het gebruik van de browser, werken de toetsen Speed (snelheid), Incline (helling), ventilator en Volume nog steeds, maar werken de toetsen Workout (oefening) niet.

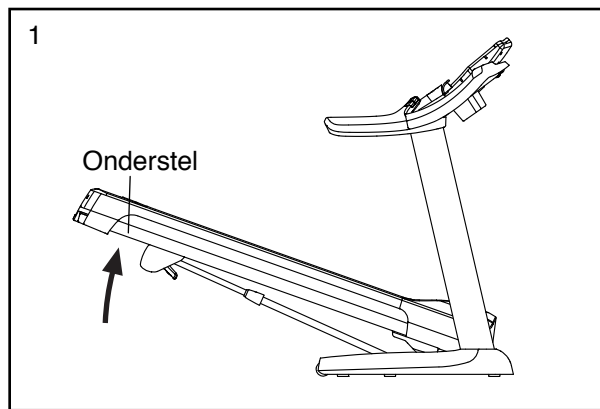
Aandacht: indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar support.iFit.com voor hulp.

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN

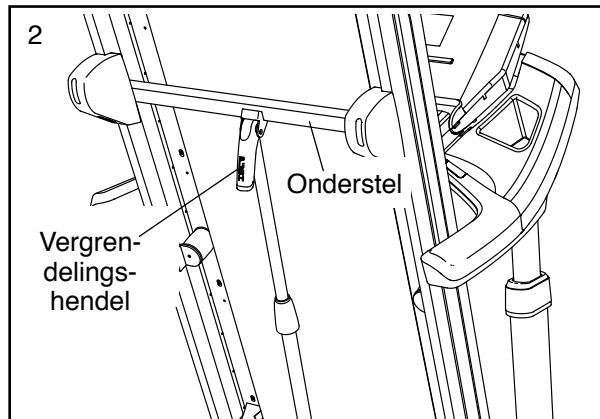
DE LOOPBAND INKLAPPEN

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

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl onder 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 dat de vergrendelhendel vergrendelt.

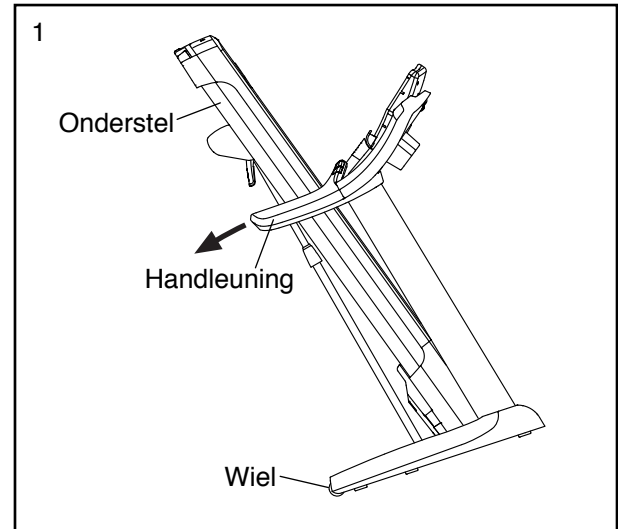


Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst in te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **OPGELET:** Zorg dat de vergrendelhendel in de opslagpositie is vergrendeld. Er kunnen twee mensen voor 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 leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een ongelijke ondergrond.

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

DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK

1. **Zie tekening 2.** Houd het bovenste uiteinde van het loopbandonderstel vast met één hand. Duw de vergrendelhendel in met één hand en duw het onderstel, indien nodig lichtjes naar voren. Draai het onderstel een paar centimeter naar onderen en laat de vergrendelhendel los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat zakken op de vloer. **OPGELET:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetleuningen en laat het onderstel niet los. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

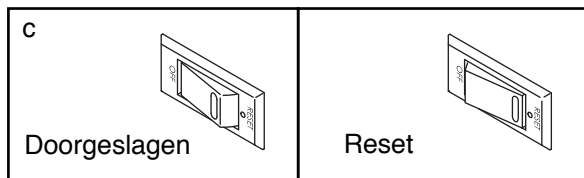
Reinig de loopband regelmatig en houd het loopoppervlak schoon en droog. **Druk eerst de schakelaar in de off (uitstand) en trek de stroomkabel uit.** Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de onderdelen aan de buitenkant van de loopband schoon te maken. **BELANGRIJK: Sproei geen vloeistoffen direct op de loopband. Houd vloeistoffen weg uit de buurt van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: de stroom schakelt niet in

- Zorg ervoor dat de stroomkabel goed in een geaard stopcontact (zie bladzijde 12) gestoken is. 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 schakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. 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: de stroom gaat uit tijdens gebruik

- Controleer de schakelaar (zie tekening c links). Wacht vijf minuten als de schakelaar doorgeslagen is en druk de schakelaar dan 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.
- Raadpleeg de omslag 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 demo-modus, ontwikkeld om te worden gebruikt als de loopband in een winkel wordt tentoongesteld. Als het scherm een demopresentatie toont als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, houdt u de toets Stop enkele seconden ingedrukt. Als het scherm nog aan staat, raadpleegt u stap 7 op bladzijde 23 om de demostand uit te zetten.

SYMPTOOM: de helling van de loopband wijzigt niet goed

- Kalibreer het hellingsysteem (zie stap 4 op bladzijde 25).

SYMPTOOM: de iFit-modus werkt niet naar behoren

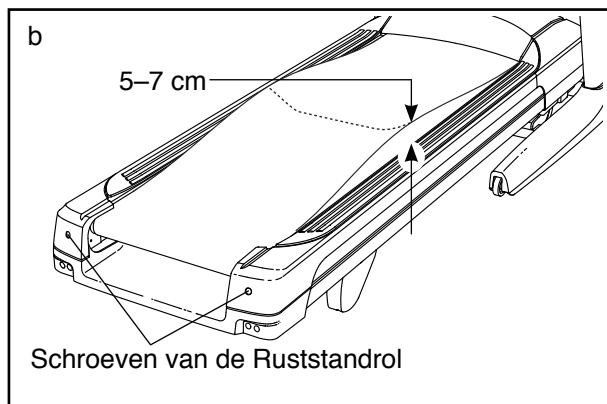
- Als de iFit-modus niet naar behoren werkt, dient u erop te letten dat de loopband de allernieuwste firmware heeft (zie stap 3 op bladzijde 25).

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 26).
- Zorg dat de instellingen voor uw draadloze netwerk juist zijn.
- Als u aanvullende vragen heeft, raadpleegt u de laatste pagina 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 STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbussleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de band goed vastligt.

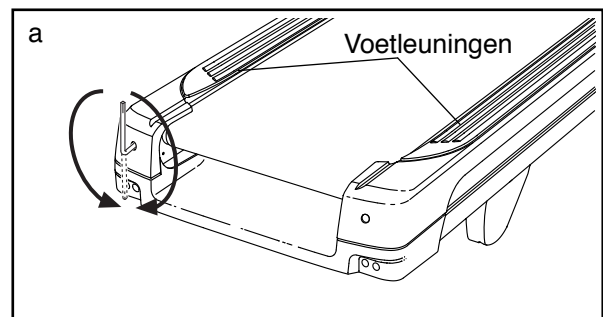


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconenspray of enig ander middel tenzij dit is opgegeven door een bevoegde onderhoudsvertegenwoordiger. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en leiden tot overmatige slijtage.** Als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft, raadpleegt u de laatste pagina van deze handleiding.
- Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u het laatste pagina van deze handleiding.

SYMPTOOM: de loopband bevindt zich niet in het midden tussen de voetleuningen.

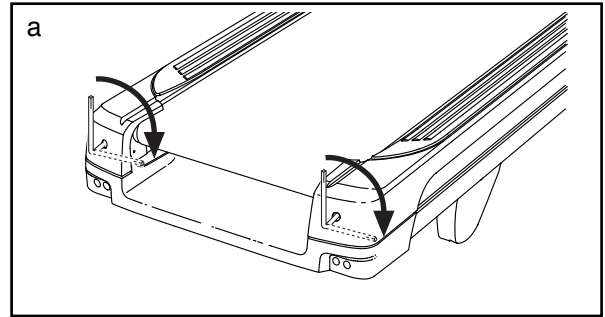
BELANGRIJK: als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, kan de loopband beschadigd raken.

- Als eerste, verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Gebruik de inbussleutel om de linker schroef van de ruststandrol een halve slag met de klok mee te draaien **als de loopband naar links verschoven is**. Draai de linker schroef van de ruststandrol een halve slag tegen de klok in **als de loopband naar rechts verschoven is**. Zorg dat u de loopband niet te strak draait. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal deze procedure tot de band goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de loopband slipt wanneer er op gelopen wordt

- a. Als eerste, verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai beide bijstelschroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag met de klok mee. Als de band goed vastligt moet u elke rand van de band 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Steek dan de stroomkabel in. Steek de sleutel in en loop een paar minuten voorzichtig op de loopband. Herhaal deze procedure tot de band goed vastligt.



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.

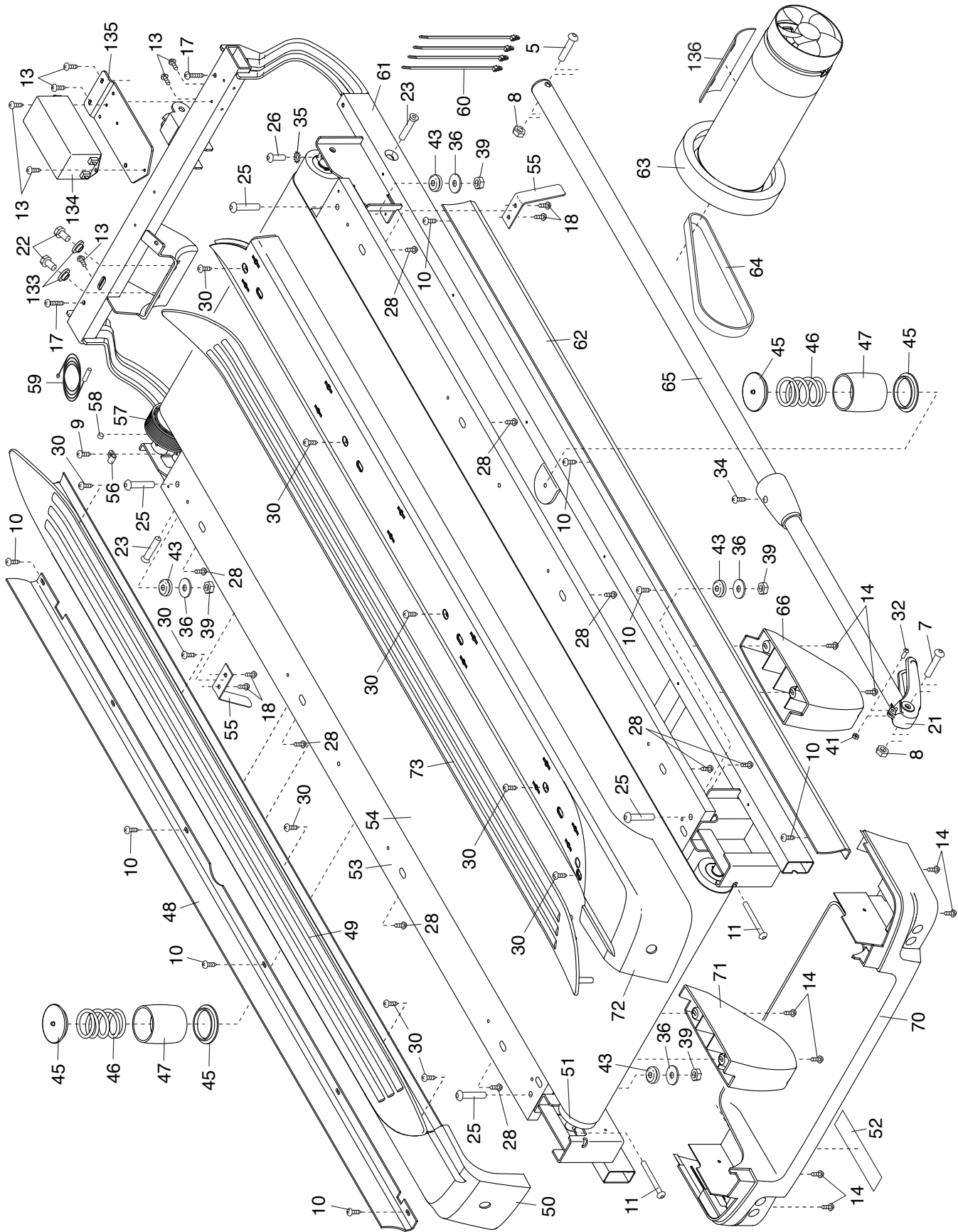
LIJST MET ONDERDELEN

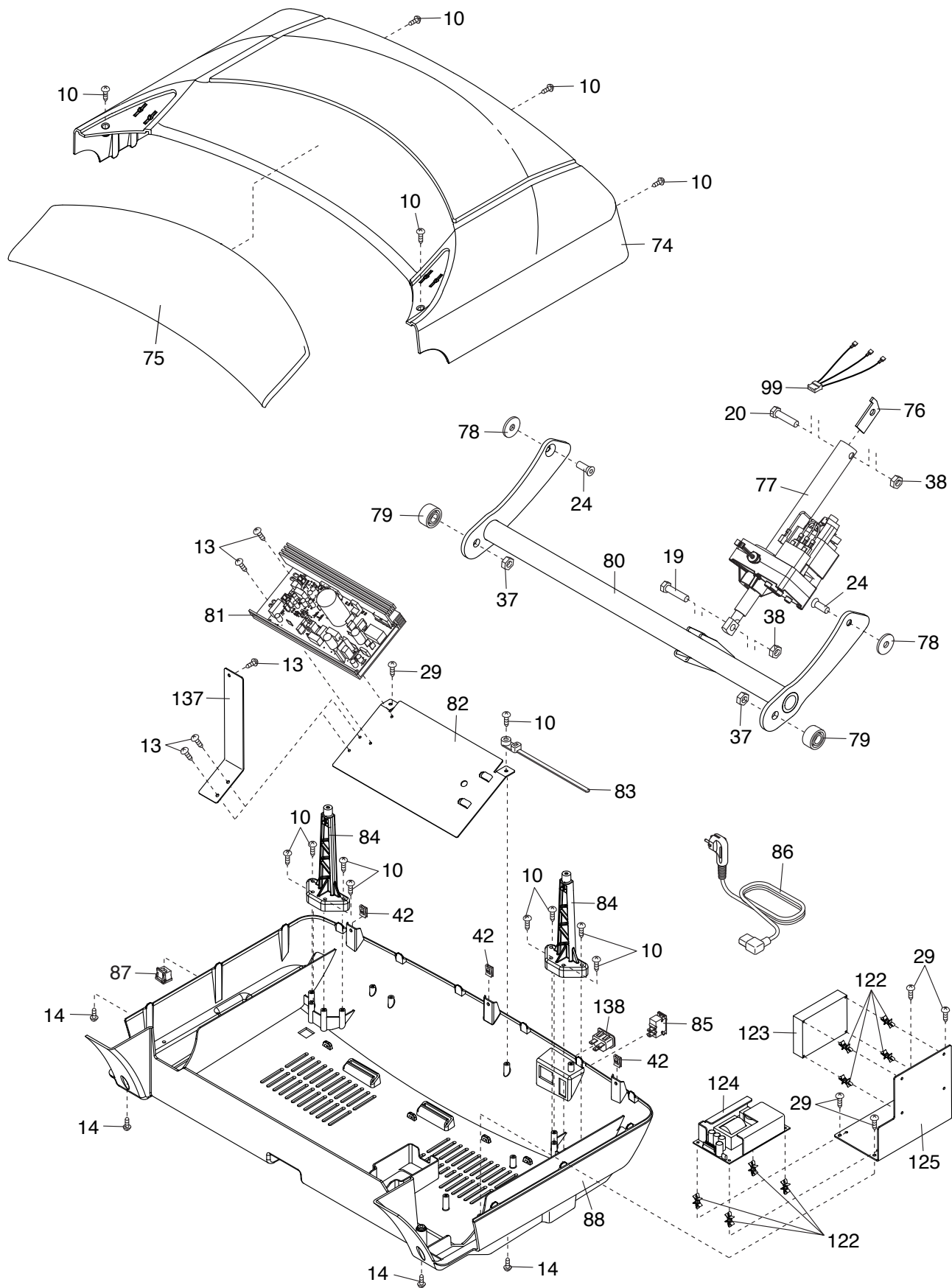
Modelnr. SFTL81913-INT.0 R0414A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	8	5/16" x 3/4" Schroef	49	1	Kap van de Linker Voetrail
2	4	3/8" x 3 1/4" Schroef	50	1	Linker Voetrail
3	4	3/8" Sterring	51	1	Ruststandrol
4	4	3/8" Externe Sterring	52	1	Waarschuingssticker
5	1	3/8" x 2" Bout	53	1	Loopvlak
6	4	5/16" Platte Tussenring	54	1	Loopband
7	1	3/8" x 2 3/8" Bout	55	2	Bandgeleider
8	2	3/8" Moer	56	1	Klem van de Snelheidsensor
9	13	#8 x 3/4" Tekschroef	57	1	Aandrijfrol/Katrol
10	77	#8 x 3/4" Schroef	58	1	Magneet
11	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	59	1	Bladveerschakelaar
12	2	3/8" x 1 3/4" Bout	60	4	Binddraad
13	16	#8 x 1/2" Schroef	61	1	Onderstel
14	12	#8 x 3/4" Pankop Tek Schroef	62	1	Rechter Onderstelkap
15	2	1/4" x 1 1/2" Bout	63	1	Aandrijfmotor
16	1	Achterkant van de Basis van de Ventilator	64	1	Motorriem
17	2	#8 x 1 3/4" Schroef	65	1	Opbergvergrendeling
18	4	#8 Schroef van de Loopbandgeleider	66	1	Rechter Achtervoet
19	1	3/8" x 1 1/2" Bout	67	2	Staandermotor
20	1	3/8" x 2" Bout	68	1	Ventilatorkap
21	1	Vergrendelingshendel	69	1	Sleutel/Klem
22	2	5/16" Motorschroef	70	1	Achterkap
23	2	1/2" x 2 1/4" Bout	71	1	Linker Achtervoet
24	2	3/8" x 1" Bout	72	1	Rechter Voetrail
25	4	5/16" x 1 3/4" Bout	73	1	Kap van de Rechter Voetrail
26	1	1/4" x 1 3/4" Schroef	74	1	Motorkap
27	4	#8 x 1" Schroef	75	1	Kapaccent
28	9	#8 x 5/8" Schroef	76	1	Stopbeugel van de Helling
29	17	#8 x 1/2" Schroef met Pankop	77	1	Hellingmotor
30	10	#12 x 1" Schroef	78	2	Tussenring van het Hellingonderstel
31	2	1/4" x 3/4" Bout	79	2	Inzetstuk van het Hellingonderstel
32	1	#8 x 5/8" Bout	80	1	Hellingonderstel
33	8	1/2" x 1/2" Schroef	81	1	Reguleur
34	1	#8 x 1/4" Schroef	82	1	Elektronicaplaat
35	1	1/4" Sterring	83	10	Kabelband
36	4	5/16" Tussenring	84	2	Kapstang
37	2	1/2" Moer	85	1	Schakelaar
38	6	3/8" Klemmoer	86	1	Stroomsnoer
39	4	5/16" Moer	87	4	Doorvoerhuls
40	3	1/4" Moer	88	1	Onderste Kap
41	1	#8 Moer	89	1	Linker Kap van de Handleuning
42	3	Kapclip	90	1	Linker Handleuning
43	4	Rubber Doorvoerhuls	91	1	Onderkant van de Linker Handleuning
44	4	#3 x 5/16" Schroef	92	1	Draad van de Staander
45	4	Isolatorkap	93	1	Rechter Kap van de Handleuning
46	2	Veer van de Isolator	94	1	Rechter Handleuning
47	2	Isolator	95	1	Rechter Onderste Kap van de Handleuning
48	1	Kap van de Linkerbasis	96	1	Staander

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
97	2	Waarschuingssticker	117	1	Bedieningspaneel
98	1	Kap van de Rechterbasis	118	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
99	1	Draad van de Hellingmotor	119	1	Toegangsdeur
100	1	Kap van de linkerbasis	120	1	Achterkant van het Bedieningspaneel
101	6	Kussen van de Basis	121	1	Ventilator
102	1	Rechter Instelbare Staander	122	8	Stand-off
103	2	Been van de Basis	123	1	Bediening van de Staandermotor
104	1	Linkerwielbehuizing	124	1	Stroomvoorziening
105	1	Rechterwielbehuizing	125	1	Beugel van de Elektronica
106	2	Wiel	126	2	Bovenste Staandergeleider
107	1	Linkerhouder	127	2	Onderste Staandergeleider
108	1	Basis van het Bedieningspaneel	128	1	Beugel van de Doorvoerhuls
109	1	Rechterhouder	129	2	Kap van de Staander
110	1	Afstelmotor van het Bedieningspaneel	130	8	#8 x 3/8" Schroef
111	1	Afstelmotorkap van het Bedieningspaneel	131	2	1/4" x 1 1/2" Schroef
112	1	Onderstel van de Bedieningspaneelbasis	132	1	Linker Instelbare Staander
113	2	Klem van het Bedieningspaneel	133	2	Motorbus
114	8	Bedieningspaneelbus	134	1	Filter
115	2	Aardingsdraad van het Bedieningspaneel	135	1	Filterbeugel
116	1	Achterkant van de Basis van het Bedieningspaneel	136	1	Motorisolator
			137	1	Aardingsbeugel
			138	1	Contactdoos
			*	–	Gebruikershandleiding

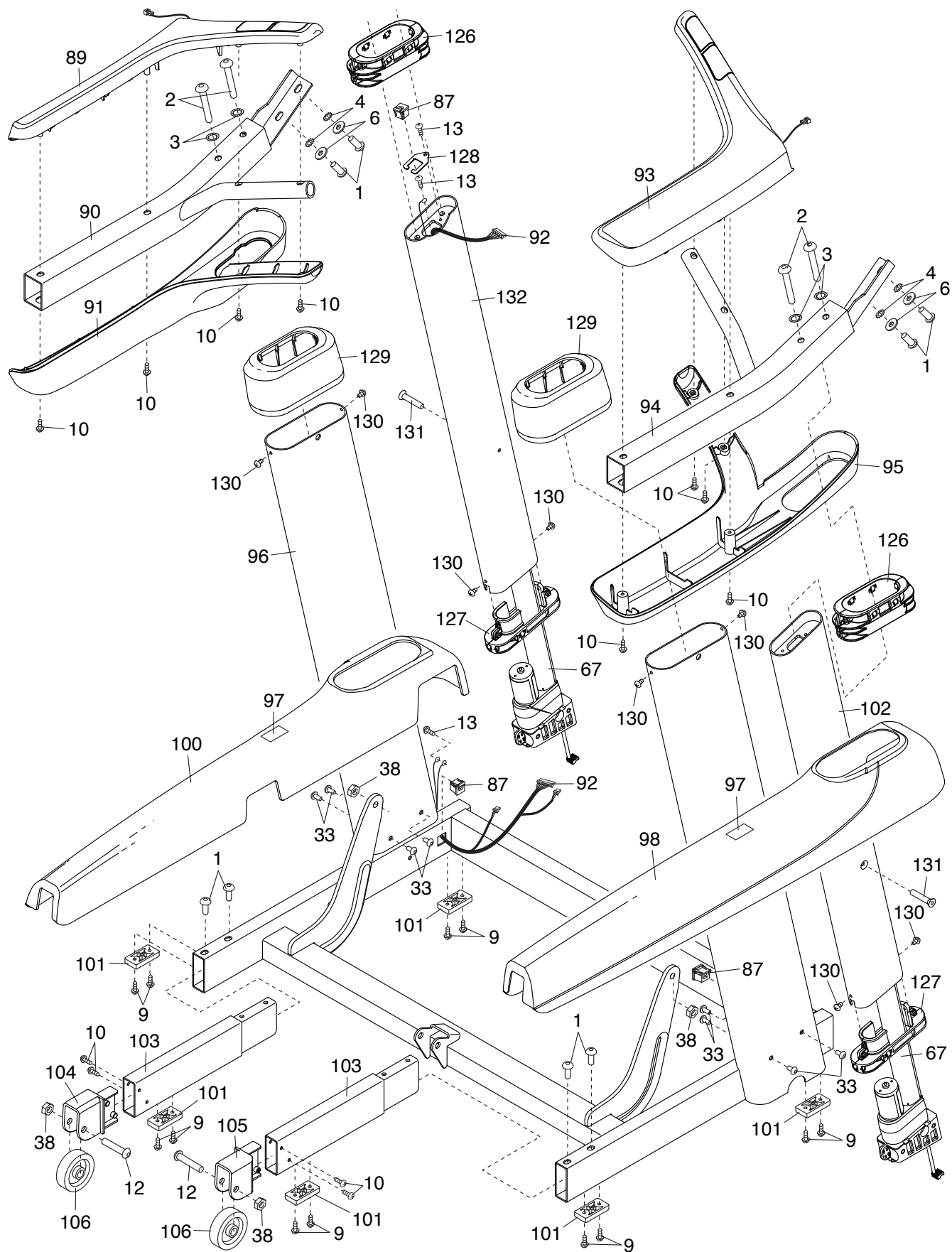
Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

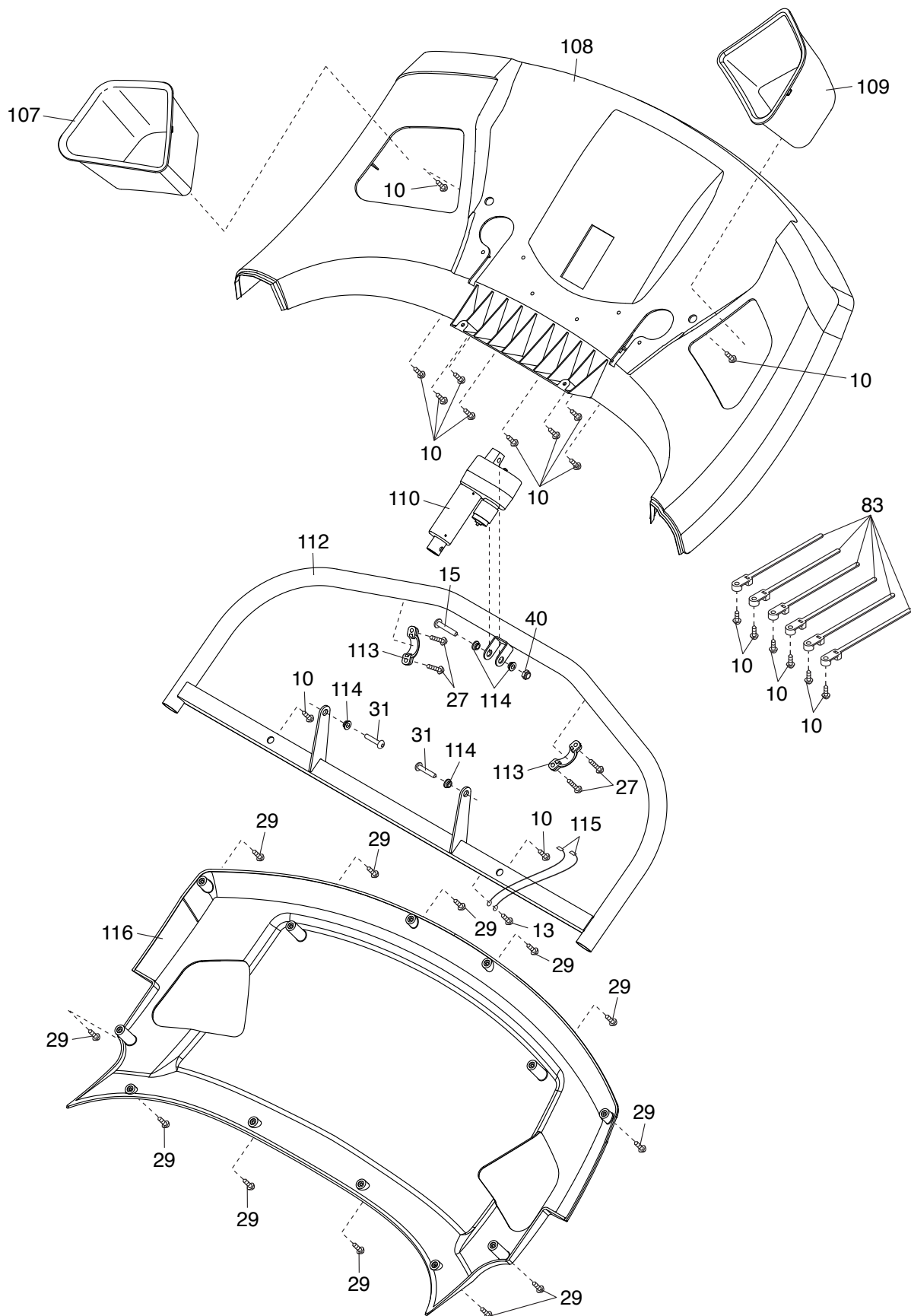


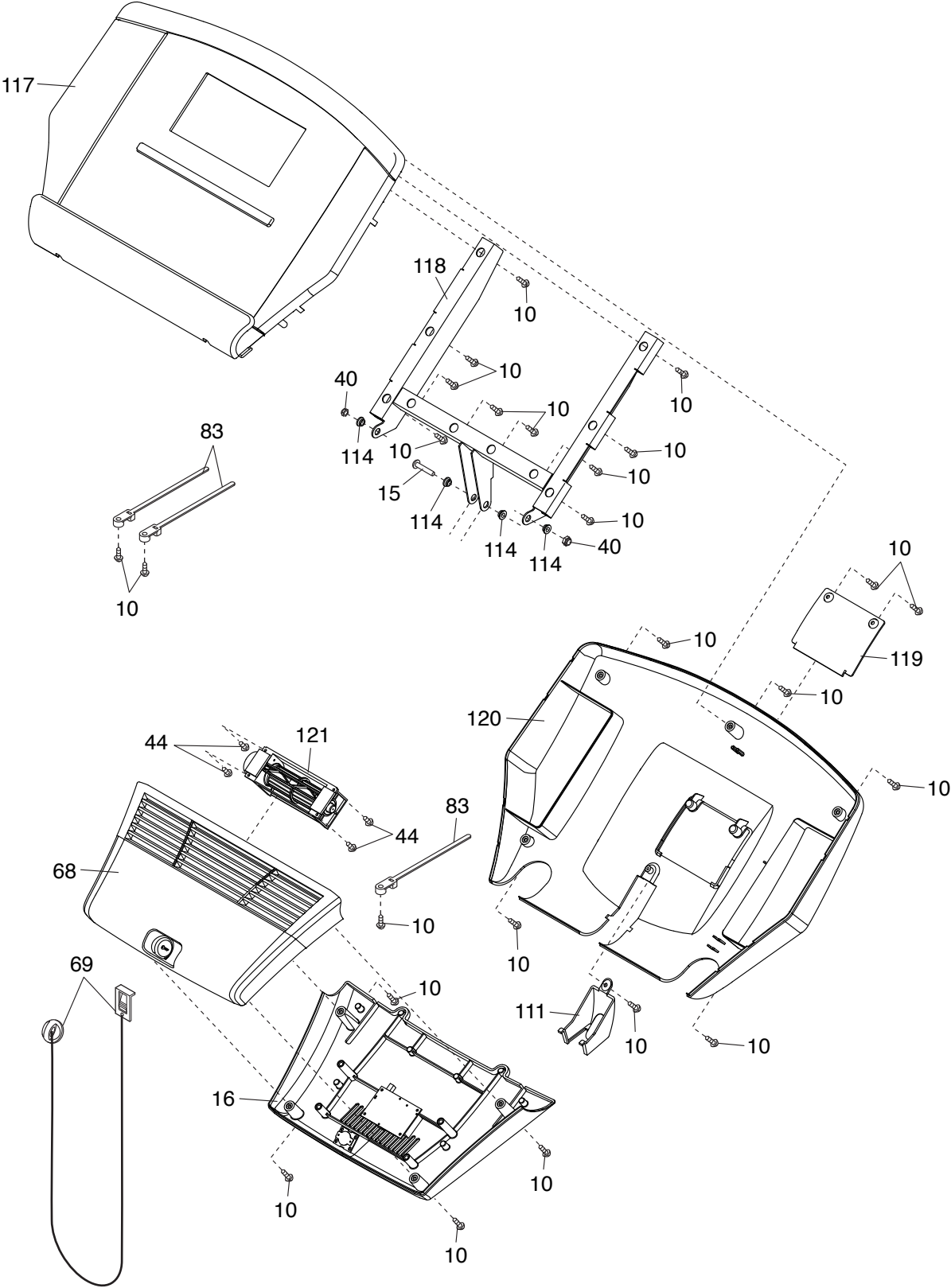


GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. SFTL81913-INT.0 R0414A







HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of adressen die hieronder staan vermeld. **Let op het model- en serienummer van het apparaat en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met de Klantendienst. Indien u vervangende onderdelen bestelt, let dan op het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

in de Verenigde Staten

Bel: 1-800-201-2109, Ma-Vrij. 06.00 uur-18.00 uur MT

Email: customercare@freemotionfitness.com

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-800-527-5417 of 001-435-786-3521,

Ma - Vrij. 08.00 uur - 18.00 uur VS Mountain Time

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

FreeMotion Fitness, Inc. garandeert dat dit product geen productiefouten heeft onder normale gebruiksomstandigheden en bij normaal onderhoud. Het onderstel en de aandrijfmotor hebben een levenslange garantie. Onderdelen hebben een garantie van vijf (5) jaar vanaf de datum van aankoop. Productie heeft een garantie van twee (2) jaar vanaf de datum van aankoop.

FreeMotion Fitness garantieonderhoud kan worden verkregen door contact op te nemen met de bevoegde dealer waar u dit product heeft gekocht. Zorg dat u uw originele factuur en serienummerinformatie tot uw beschikking heeft. Als dit product een defect heeft volgens de garantievoorwaarden, dan zal FreeMotion Fitness naar eigen oordeel zorgen voor reparatie, vervanging of vergoeding van de aankoop prijs. FreeMotion Fitness compenseert serviceproviders voor garantiebezoeken binnen hun onderhoudsgebied; u kunt aanvullende kosten voor onderhoudsbezoeken in rekening worden gebracht buiten dit onderhoudsgebied. Voor vervangingsonderdelen die worden verzonden tijdens de garantieperiode van dit product, is de klant verantwoordelijk voor een minimum behandlingsvergoeding. Voor onderhoud ter plaatse dient de klant voorrijkosten te betalen. Deze garantie is alleen geldig voor schade aan het product, veroorzaakt door of te wijten aan vervoersschade, foutief gebruik, misbruik of abnormaal gebruik of reparaties die niet zijn uitgevoerd door een door FreeMotion bevoegd servicecentrum; producten die worden gebruikt voor commerciële of verhuursdoeleinden; of producten die worden gebruikt als displaymodellen in winkels. FreeMotion Fitness heeft geen andere garantie geautoriseerd naast de specifiek hierboven genoemde garantie.

FreeMotion Fitness is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor directe, speciale of voortvloeiende schade resulterend uit, of verband houdend met het gebruik of de werking van het product; schade betreffende economisch verlies, verlies van eigendom, verlies van omzet of winst, verlies van gebruiksplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades ongeacht het soort schade. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende of incidentele schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op de klant van toepassing.

De hierin genoemde garantie komt overeen met alle andere garanties, en alle stilzwijgende garanties van verkoopbaarheid of geschiktheid voor een specifiek doel zijn beperkt in hun omvang en duur volgens de voorwaarden die hierin staan vermeld. Bepaalde regio's staan beperkingen ten aanzien van de duur van een stilzwijgende garantie niet toe. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op de klant van toepassing.

Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten; de klant heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio kunnen verschillen.

FreeMotion Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813