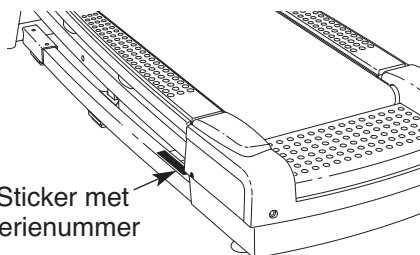


FREEMOTION[®] *incline trainer i7.7*

Modelnr. VMTL83907-INT.0
Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



Sticker met
serienummer

VRAGEN?

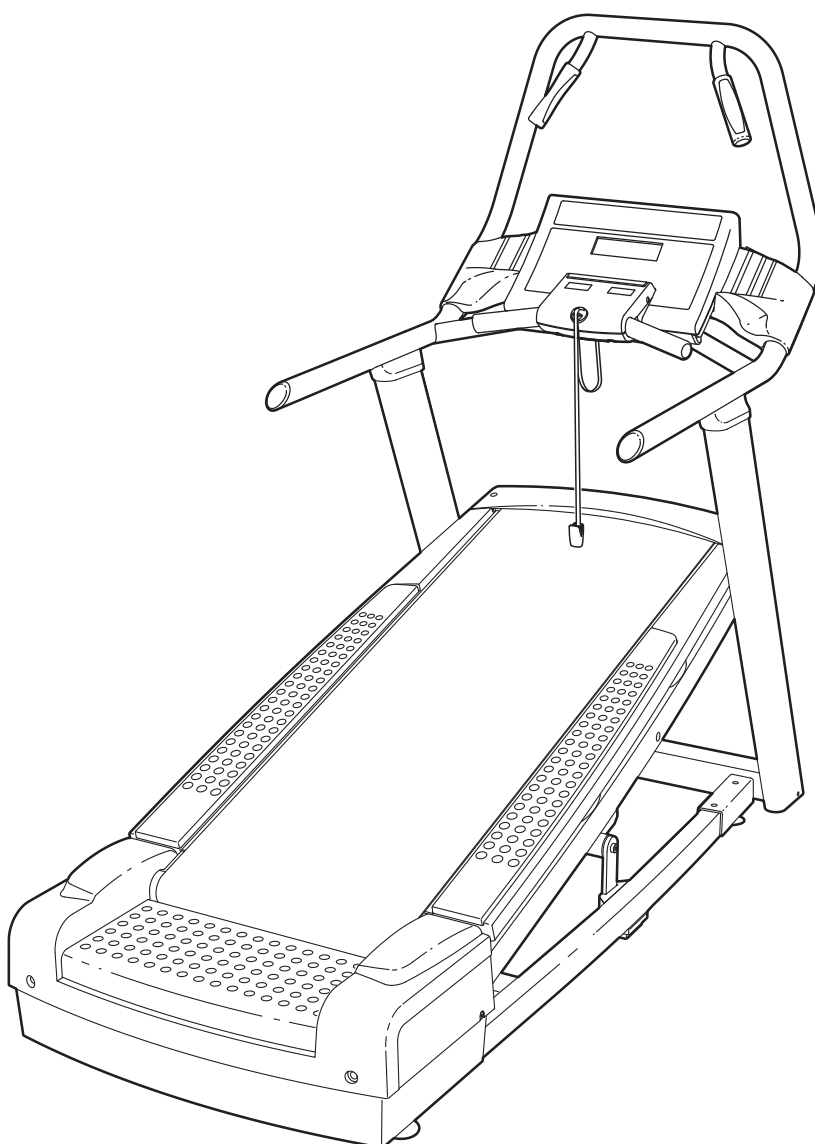
Mocht u nog vragen hebben, of
wanneer onderdelen beschadigd
zijn of ontbreken, **NEEM DAN
CONTACT OP MET DE WINKEL
WAAR U DIT APPARAAT
GEKOCHT HEEFT.**

Als u geen contact kunt opnemen
met de winkel, kijk dan bij CON-
TACT OPNEMEN MET KLANTEN-
DIENST aan de achterkant van
deze handleiding.

OPGELET

Lees voor gebruik van dit appa-
raat alle instructies en voor-
zorgsmaatregelen in deze hand-
leiding. Bewaar deze handlei-
ding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING

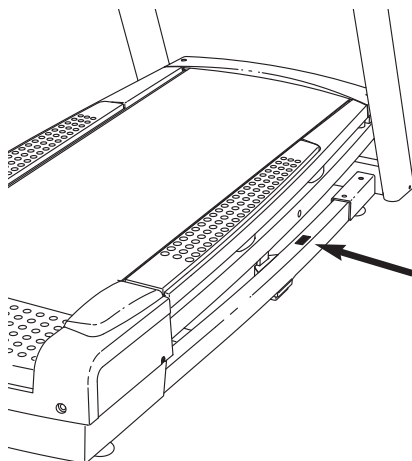


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN	11
DE HELLINGTRAINER GEBRUIKEN	12
PREVENTIEF ONDERHOUD	24
LIJST VAN ONDERHOUD WELKE ELKE ZES MAANDEN PREVENTIEF MOET PLAATSVINDEN	27
PROBLEEM OPLOSSEN	28
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	30
LIJST MET ONDERDELEN	32
GEDETAILLEERDE TEKENING	34
CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST	.Laatste pagina
BEPERKTE GARANTIE	.Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

Deze tekeningen geven de locaties weer van de waarschuwingslabels. **Als een label ontbreekt of onleesbaar is, raadpleegt u de voorkant van de achterkant van deze handleiding en vraagt u om een gratis vervangend label. Plak deze op de aangegeven plek.** Opmerking: de labels worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



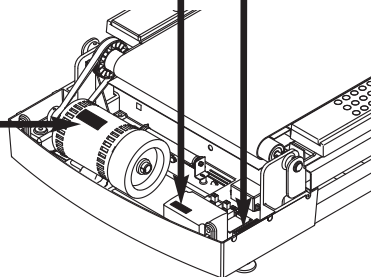
⚠ OPGELET

Houdt Uw handen en voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.

Opmerking: er bevindt zich een sticker aan iedere kant.

⚠ PAS OP: HOGE SPANNING

Trek het snoer uit het stopcontact voordat onderhoud verricht wordt



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico van ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw hellingtrainer voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de hellingtrainer voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
3. Gebruik de hellingtrainer alleen zoals voorgeschreven in deze handleiding.
4. Plaats de hellingtrainer op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 meter ruimte achter de trainer, en 0,6 meter ruimte aan iedere zijkant. Plaats de hellingtrainer nooit op een oppervlakte die lucht openingen blokkeert. Plaats een matje onder de hellingtrainer om uw vloer (bedekking) te beschermen.
5. Gebruik de hellingtrainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hellingtrainer niet in een garage of in een veranda, of bij water.
6. Gebruik de hellingtrainer niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof bewaard wordt.
7. Gebruik de hellingtrainer niet totdat deze goed gemonteerd is (zie MONTAGE op pagina 6).
8. Inspecteer alle onderdelen van de hellingtrainer regelmatig en draai ze goed vast.
9. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de hellingtrainer vandaan.
10. De hellingtrainer moet niet gebruikt worden door mensen die meer dan 159 kilo wegen. Laat nooit meer dan een persoon tegelijkertijd op de hellingtrainer.
11. Draag geschikte kleding wanneer u de hellingtrainer gebruikt. Draag geen losse kleding die in de hellingtrainer verstrikt kan raken. Athletische ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd gym schoenen. Stap nooit op blote voeten, op sokken of met sandalen op de hellingtrainer.*
12. Volg de instructies op pagina 12 wanneer het electriciteits snoer aangesloten wordt. Geen enkel ander apparaat kan op hetzelfde circuit aangesloten zijn als de hellingtrainer wordt. Gebruik geen verlengsnoer.
13. Houdt de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de hellingtrainer wanneer de electriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de hellingtrainer niet wanneer het electriciteits snoer of de stekker beschadigd is of wanneer de hellingtrainer niet naar behoren werkt. (Raadpleeg OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op pagina 28 wanneer de hellingtrainer niet naar behoren werkt.)
15. Lees, begrijp en test de noodstopprocedure uit voordat u de hellingtrainer gaat gebruiken (zie pagina 15).

16. Start de hellingtrainer nooit wanneer u op de loopband staat. Houdt altijd de handleuning vast wanneer de hellingtrainer gebruikt wordt.
17. De hellingtrainer kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
18. Laat de hellingtrainer nooit onbeheerd achter wanneer deze draait. Verwijder altijd de sleutel, trek het snoer uit het stopcontact, en schakel de schakelaar in de "off" stand wanneer de hellingtrainer niet gebruikt wordt. (Zie de tekening op pagina 5 om te zien waar de schakelaar zich bevindt).
19. Verander de helling van de hellingtrainer niet door er voorwerpen eronder te zetten.
20. Steek of plaats nooit een voorwerp in welke opening van de hellingtrainer dan ook.
21. Voltooi altijd alle onderhoudsprocedures zoals in deze handleiding voorgeschreven is. Door dit niet te doen zal de garantie vervallen en kan de hellingtrainer beschadigd raken.
22. **GEVAAR:** trek het electriciteits snoer altijd meteen na gebruik uit het stopcontact, voordat u de hellingtrainer schoonmaakt, en voordat de onderhouds- en bijstelprocedures, die in deze handleiding voorgeschreven zijn, uitgevoerd worden. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding moeten uitsluitend worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsmonteur.
23. Te veel oefenen kan tot blessures of zelf de dood leiden. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.

Bewaar deze instructies

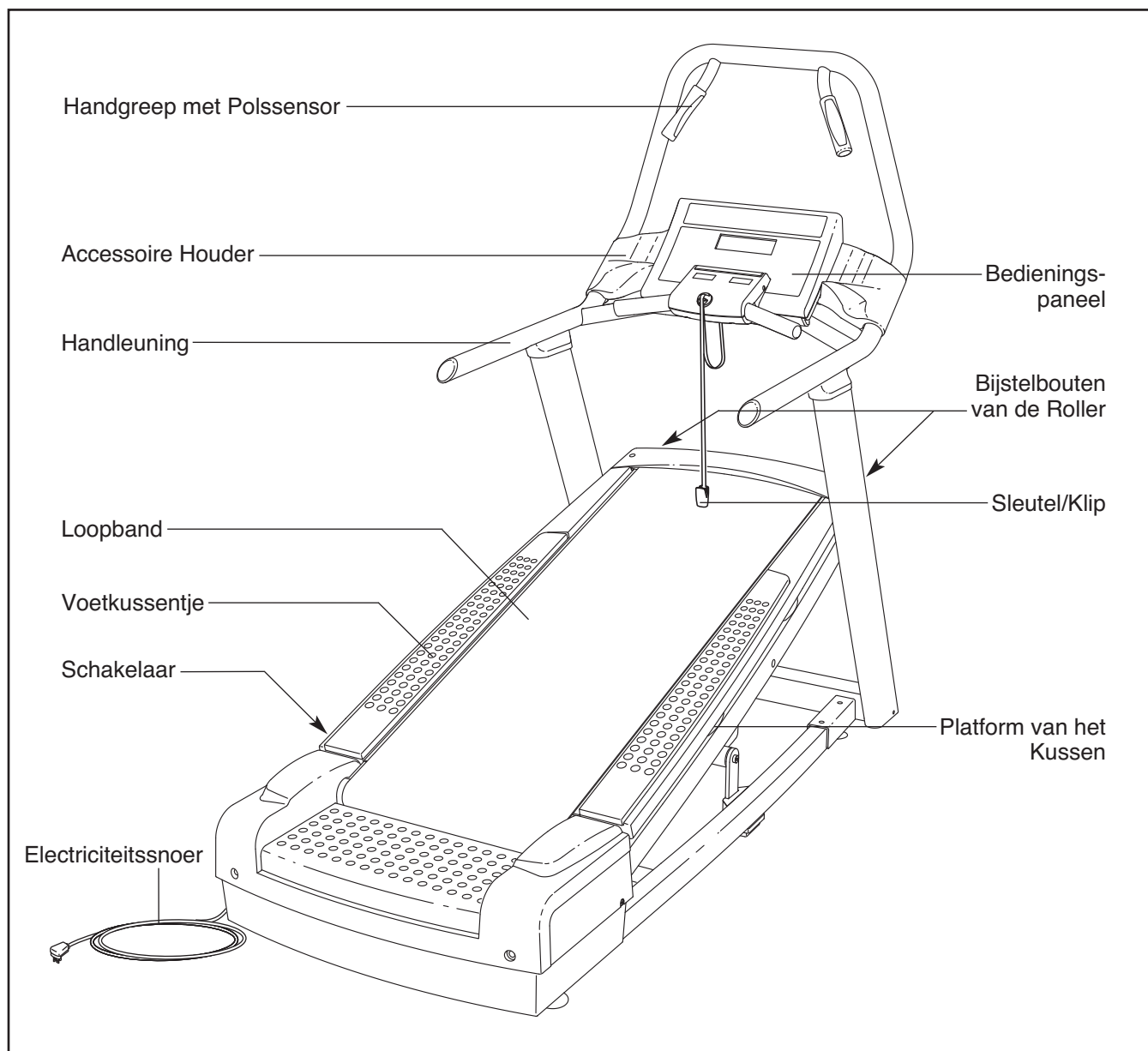
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire FREEMOTION® incline trainer i7.7 hellingtrainer. Deze incline trainer i7.7 hellingtrainer biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen 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 hellingtrainer. Raadpleeg

de achterkant 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 achterkant van de handleiding aangegeven.

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

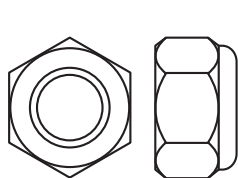


MONTAGE

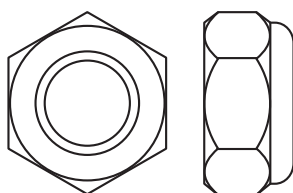
De montage moet door twee mensen gebeuren. Plaats de hellingtrainer op een open plek en verwijder alle verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de hellingtrainer volledig gemonteerd heeft. **De montage kan verricht worden met een 7/32" zeshoekige sleutel en een verstelbare sleutel** .

Opmerking: de onderkant van de loopband van de hellingtrainer is met een hoogwaardig smeermiddel behandeld. Tijdens het vervoer kan een klein beetje smeermiddel aan de bovenkant van de loopband of in de verpakkingsdoos terecht gekomen zijn. Dit is normaal en heeft geen invloed op de prestatie van de hellingtrainer. Als er zich smeermiddel op de bovenkant van de loopband bevindt, kunt u deze eenvoudigweg afvegen met een zachte doek en een zacht schoonmaakmiddel.

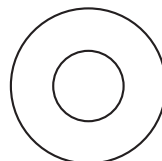
Gebruik de onderstaande tekeningen om te weten hoe u de metalen onderdelen moet monteren. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Opmerking: als een onderdeel in het onderdelenzakje ontbreekt, controleer dan of het is bevestigd aan een van de onderdelen die gemonteerd moet worden. Om schade aan plastic onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



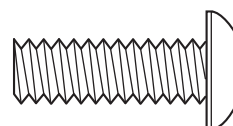
3/8" Moer (42)–2



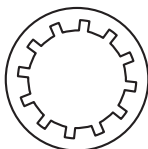
1/2" Klemmoer
(5)–4



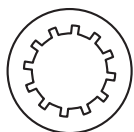
3/8" Tussenring
van het Wiel
(57)–2



5/16" x 1" Bout
(2)–8



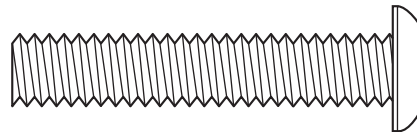
1/2" Sterring
(7)–4



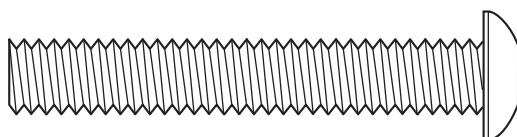
3/8" Sterring
(9)–4



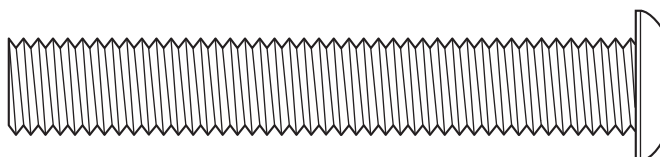
5/16" Sterring
(8)–4



3/8" x 2" Bout (3)–4



3/8" x 2 1/2" Wielbout (34)–2

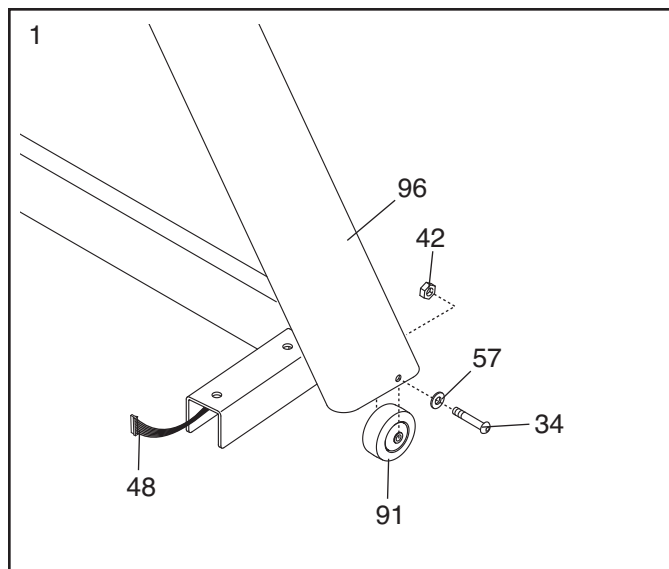


1/2" x 3 1/4" Bout (1)–4

1. **De Wielen (91) kunnen al gemonteerd zijn; voltooi deze stap als dat niet zo is.**

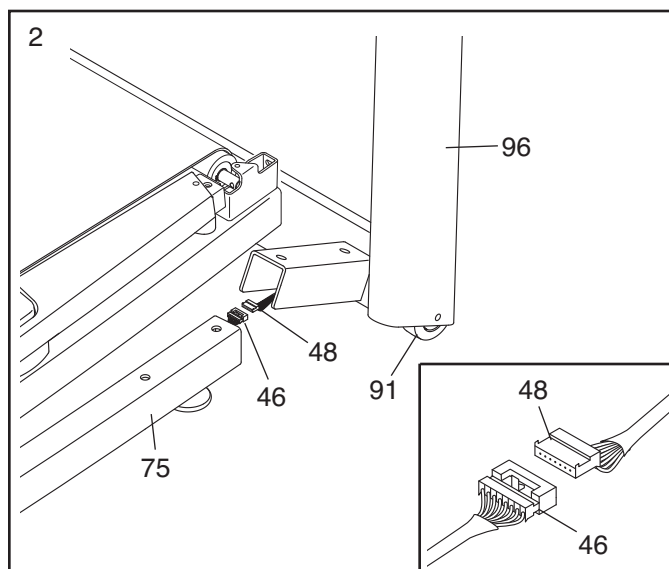
Til, met hulp van een tweede persoon, de Staanders (96) voorzichtig op en steek een Wiel (91) in de onderkant van iedere Staander. **Zorg ervoor dat de 55" Draadharnas (48) niet bekneld raakt.**

Maak ieder Wiel (91) vast met een 3/8" x 2 1/2" Wielbout (34), een 3/8" Tussenring van het Wiel (57), en een 3/8" Moer (42) (alleen één is kant is afgebeeld). **Draai de Moeren niet te vast; de Wielen moeten vrij kunnen draaien.**

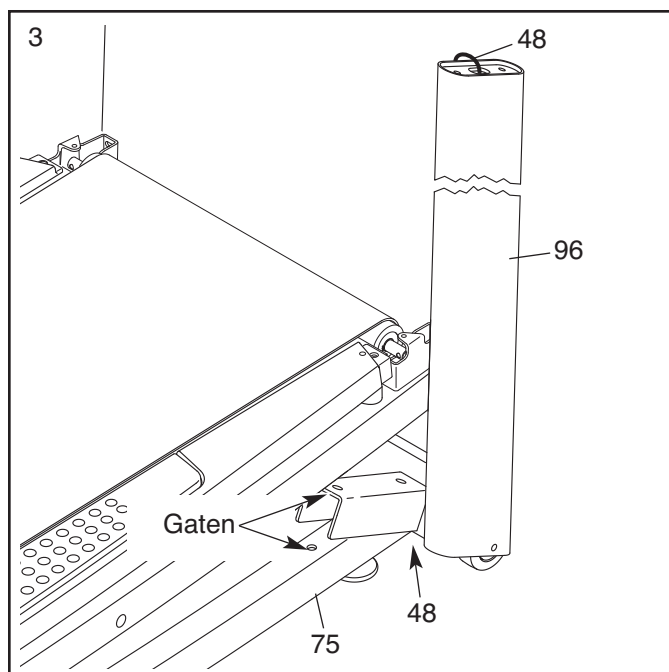


2. Plaats de Staanders (96) bij de voorkant van het Onderstel (75). Laat de tweede persoon de Staanders wat naar achteren kantelen zodat deze op de Wielen (91) rollen zoals afgebeeld.

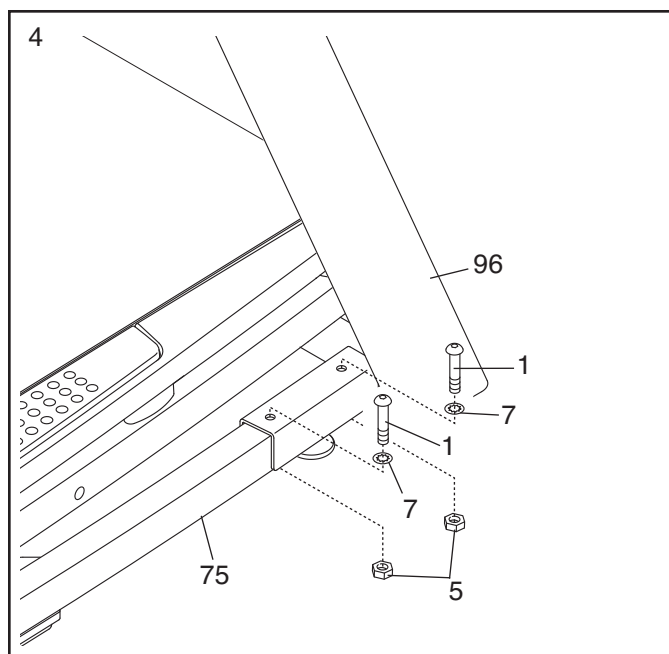
Sluit de 80" Draadharnas (46) in het Onderstel (75) aan op de 55" Draadharnas (48) in de rechter Staander (96). **Bekijk de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de connectoren te draaien en het nog eens te proberen. **ALS DE CONNECTOREN NIET GOED ZIJN VERBONDEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD WORDEN WANNEER DE STROOM WORDT AANGEZET.** Zorg ervoor dat uw vingers of de draadharnassen niet bekneld raken.



3. Trek, terwijl de tweede persoon de Staander (96) naar het Onderstel (75) rolt, de de 55" Draadharnas (48) voorzichtig bij. Stel de gaten in de Staanders gelijk met de gaten in het Onderstel. Laat de Staanders neer op het Onderstel. **Zorg ervoor dat uw vingers of de draadharnassen niet bekneld raken. Zorg ervoor dat de gaten gelijk blijven staan.**



4. Draai vier 1/2" x 3 1/4" Bouten (1) met vier 1/2" Sterringen (7) en vier 1/2" Klemmoeren (5) (alleen twee van elk zijn afgebeeld) vast in de Staanders (96) en in het Onderstel (75). **Draai de vier Bouten eerst wat aan voordat u ze vastdraait.**

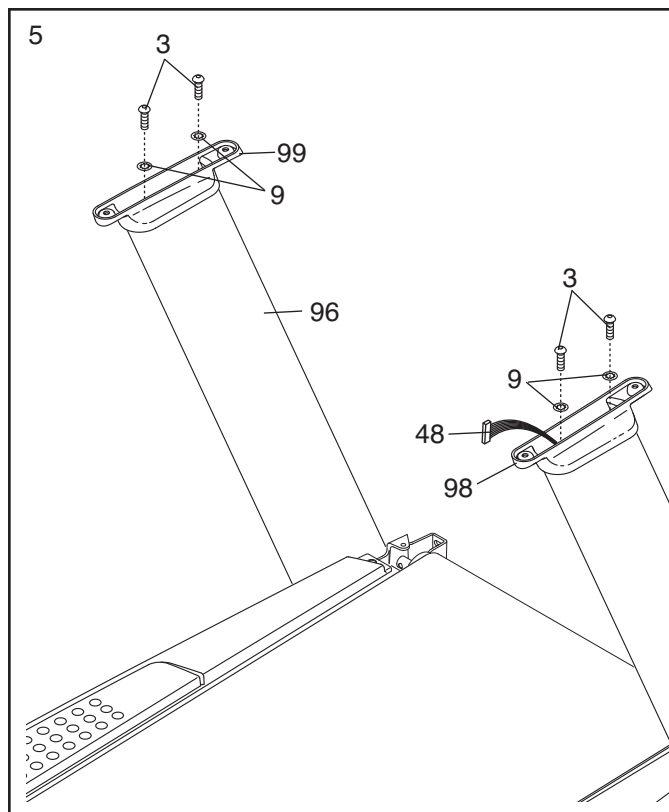


5. **De Beugels van de Staander (98, 99) kunnen al gemonteerd zijn; voltooi deze stap als dit niet het geval is.**

Druk de Beugel van de Linker Staander (99) op de linker Staander (96).

Steek de 55" Draadharnas (48) door de Rechter Beugel van de Staander (98). Druk de Rechter Beugel van de Staander op de rechter Staander (96). **Wees voorzichtig dat de draadharnassen niet bekneld raken.**

Maak de Beugels van de Staander (98, 99) vast met vier 3/8" x 2" Bouten (3) en vier 3/8" Sterringen (9).

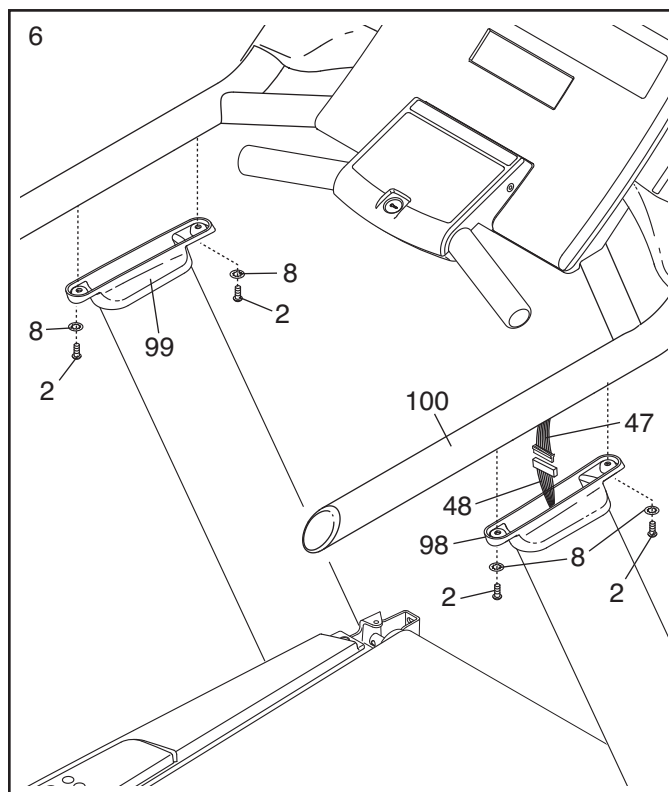


6. Laat de tweede persoon de Handleuning (100) bij de Beugels van de Staander (98, 99) vasthouden.

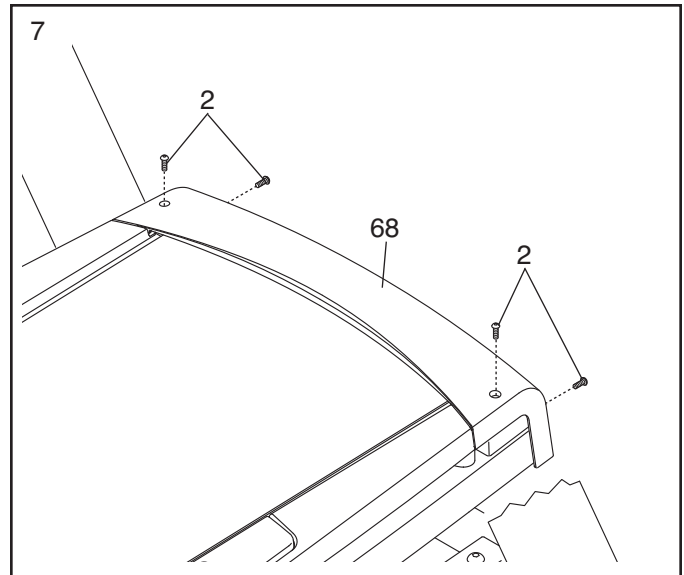
Sluit vervolgens de 35" Draadharnas (47) aan op de 55" Draadhaarnas (48) in de Rechter Beugel van de Staander (98). **Zie de inzet-tekening in stap 2. De connectoren dienen makkelijk samen te komen en op hun plaats te klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de connectoren te draaien en het nog eens te proberen. **ALS DE CONNECTOREN NIET GOED ZIJN VERBONDEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD WORDEN WANNEER DE STROOM WORDT AANGEZET.**

Steek de Draadharnassen (47, 48) in de Handleuning (100) terwijl u de Handleuning op de Beugels van de Staander (98, 99) plaats. **Wees voorzichtig dat de draden niet bekneld raken.**

Maak de Handleuning (100) op de Beugels van de Staander (98, 99) vast met vier 5/16" x 1" Bouten (2) en vier 5/16" Sterringen (8). **Draai de vier Bouten eerst wat aan voordat u ze vastdraait.**



7. Maak de Kap van de Voorste Roller (68) vast met vier 5/16" x 1" Bouten (2).



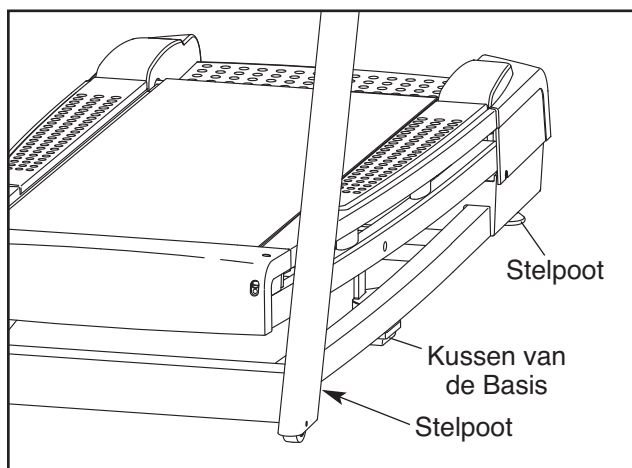
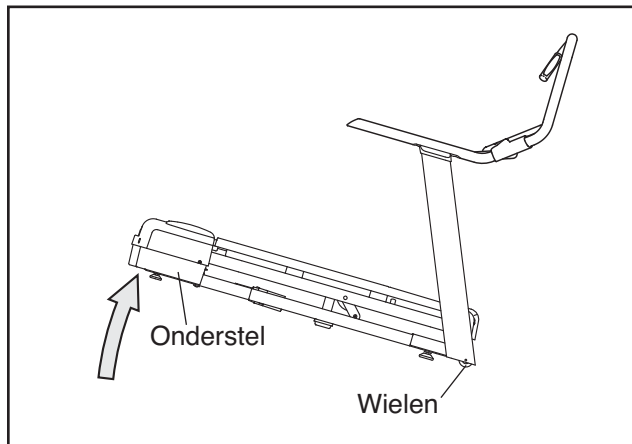
8. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de hellingtrainer gebruikt.** Leg een matje onder de hellingtrainer om uw vloer (bedekking) te beschermen.

HOE DE HELLINGTRAINER TE VERPLAATSEN

Trek het snoer uit het stopcontact voordat u de hellingtrainer verplaatst.

Door de afmeting en gewicht van de hellingtrainer, moet deze door twee of drie personen verplaatst worden. Houdt het metalen onderstel goed op de plaats zoals hier rechts aangegeven is. **OPGELET:** til het onderstel, om het risico op letsel of op beschadiging van de incliner trainer te verminderen, niet op aan de voorste plastic kap of aan de handleuning. Rol voorzichtig de hellingtrainer op de wielen naar de gewenste plaats en laat deze dan weer neer tot de horizontale stand. **OPGELET: wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de hellingtrainer om het risico op letsel te verminderen. Probeer de hellingtrainer niet over oneven oppervlakten te verplaatsen.**

Zorg ervoor dat, nadat de hellingtrainer op de plaats gebracht is waar deze gebruikt zal worden, de stelpoten en de kussens van de basis goed op de vloer rusten (alleen één kant is afgebeeld). Als de hellingtrainer zelfs ietwat wiebelt, draai dan een van de stelpoten met de klok mee of tegen de klok in totdat de hellingtrainer niet meer wiebelt.



DE HELLINGTRAINER GEBRUIKEN

⚠ GEVAAR: een slechte aansluiting van de aardleiding kan tot een verhoogd risico op een elektrische schok leiden. Raadpleeg een gekwalificeerde electricien of onderhoudsmonteur als u niet goed weet of het apparaat goed geaard is. Verander de meegeleverde stekker van het apparaat niet—als de stekker niet in het stopcontact past, laat dan een gekwalificeerde electricien een goed stopcontact installeren. Gebruik geen adaptor om de stekker in een ongeschikt stopcontact te steken.

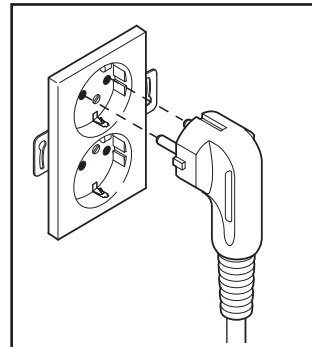
Neem, om een electriciteits snoer te kopen, contact op met de winkel waar u dit apparaat gekocht hebt of raadpleeg de achterkant van deze handleiding.

HOE DE STEKKER AAN TE SLUITEN IN NEDERLAND

Dit apparaat moet geaard worden. Als het apparaat niet goed werkt of defect raakt, biedt aarding de beste bescherming tegen een elektrische schok.

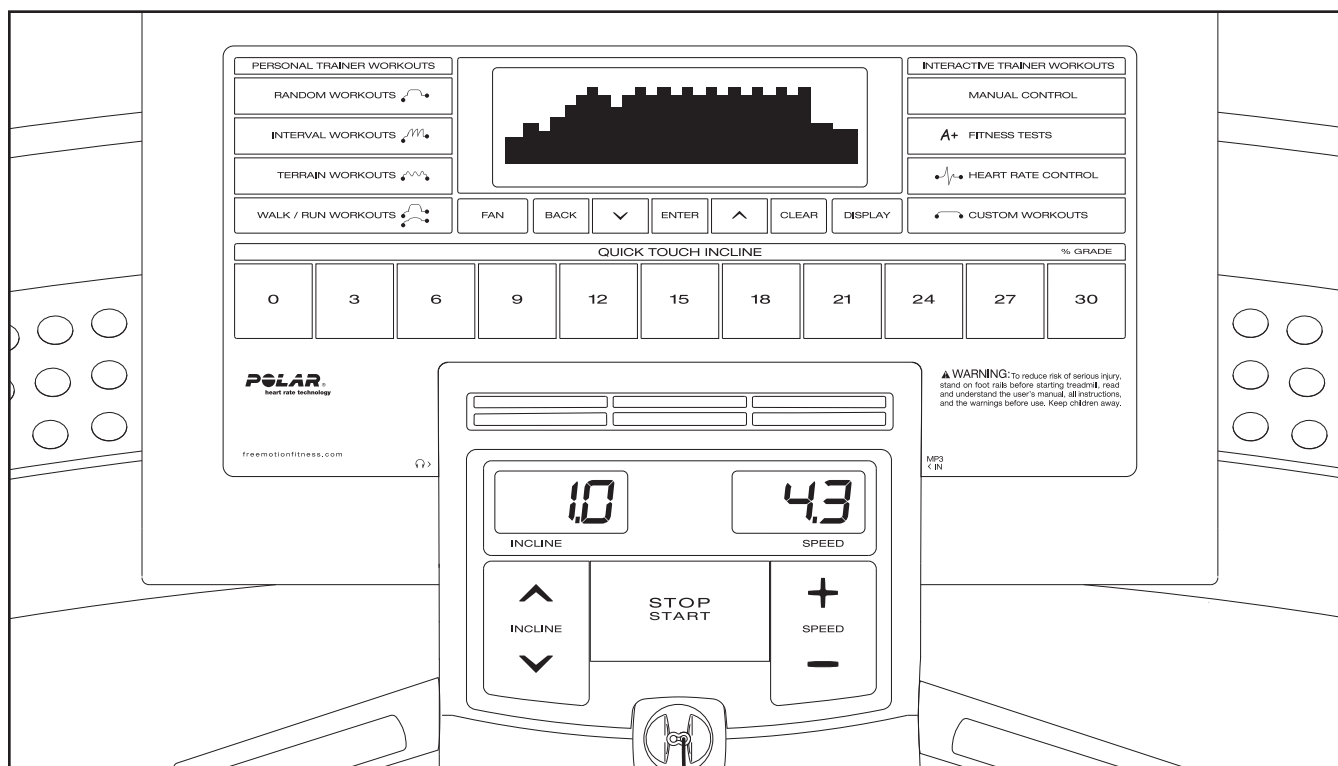
Dit product is bedoeld voor gebruik op een circuit van 10 amp, 240 volt. Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.

Steek de stekker met randaarde in het stopcontact zoals rechts afgebeeld. Verander de stekker of stopcontact niet. Gebruik geen adaptor of verlengsnoer. Het stopcontact moet geaard zijn.



OPMERKEN

DIAGRAM BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de hellingtrainer is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend en prettig te oefenen. Als u de handmatige modus van het bedieningspaneel gebruikt, kunt u de snelheid en de helling van de hellingtrainer met één druk op de knop aanpassen. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening continu informatie weergeven.

Aanvullend biedt het bedieningspaneel 14 personal trainer-oefeningen. Elke vooraf ingestelde oefening beheert automatisch de snelheid en de helling van de hellingtrainer als het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt.

Het bedieningspaneel biedt ook twaalf interactieve traineroefeningen waarmee u uw oefening kunt aanpassen. De interactieve traineroefeningen bevatten hartslagoefeningen die de snelheid en de helling van de hellingtrainer regelen om u te helpen uw hartslag in de buurt van de doelhartslaginstellingen te krijgen. Daarnaast meten drie fitnessstestoefeningen uw fitnessniveau of uw VO₂ max.

Het bedieningspaneel biedt ook het nieuwe iFit interactieve workout-systeem. Het iFit-systeem kan worden gecombineerd met de iFit-interactieve oefeningkaarten met trainingsprogramma's die zijn ontwikkeld om u te helpen specifieke fitnessdoelen te bereiken. Verlies bijvoorbeeld ongewenste kilo's met het iFit Afvalprogramma of train voor een lange afstandsliep met het iFit Marathonprogramma. iFit-programma's regelen automatisch de snelheid en de helling van de hellingtrainer. **Om iFit-kaarten te kopen gaat u naar www.iFit.com of kijkt u op de achterkant van deze handleiding. iFit-kaarten zijn ook in geselecteerde winkels verkrijgbaar.**

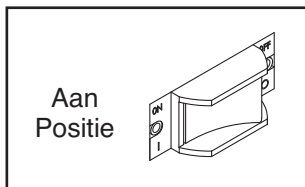
Of u nu de handmatige modus kiest of een vooraf ingestelde oefening, u kunt tevens naar uw favoriete muziek of audioboek luisteren door gebruik van het stereo geluidssysteem van het bedieningspaneel.

Om het apparaat aan te zetten, kijkt u op pagina 15. **Om de handmatige modus te gebruiken** kijkt u op pagina 15. **Voor gebruik van een personal trainer oefening,** kijkt u op pagina 17. **Voor gebruik van een wandel/hardloepoefening of een handmatig bediende oefening,** kijkt u op pagina 18. **Voor gebruik van een fitnessstestoefening,** kijkt u op pagina 19. **Voor gebruik van een hartslagoefening,** kijkt u op pagina 20. **Om een Aangepaste oefening te gebruiken,** kijkt u op pagina 21. **Om een iFit-oefening te gebruiken,** kijkt u op pagina 22. **Om de onderhoudsmodus te gebruiken,** kijkt u op pagina 23. **Voor het geluidssysteem,** kijkt u op pagina 23.

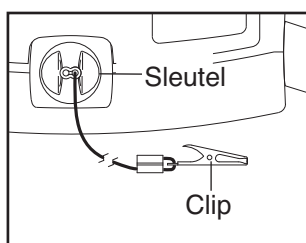
HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

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

Sluit het snoer aan (zie pagina 12). Zoek vervolgens naar de schakelaar op het onderstel van de hellingtrainer bij het snoer. Plaats de schakelaar in de aan-positie.



Ga op de voetenkussentjes van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vast zit (zie tekening aan de rechterkant) en maak de clip aan de tailleband van uw kleding vast. Plaats de sleutel in het bedienings-paneel. Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK: in een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.**



BELANGRIJK: als er een doorzichtig plastic vel op de voorkant van het bedieningspaneel aanwezig is, verwijder dan het plastic. Draag tijdens het gebruik van de hellingtrainer schone sportschoenen om schade aan de loopplatform te voorkomen. Houd bij de eerste keer dat u de hellingtrainer gebruikt de uitlijning van de loopriem in de gaten en centreer de loopriem zo nodig (zie pagina 29).

Opmerking: het bedieningspaneel kan de snelheid en afstand in kilometers of mijlen aangeven. Voor de eenvoud zijn alle instructies in deze handleiding in mijlen aangegeven.

DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. De handmatige instelling kiezen.

Elke keer als u de sleutel invoert, wordt de handmatige modus geselecteerd. Als u een oefening heeft geselecteerd, drukt u herhaaldelijk op een van de oefeningstoetsen [WORKOUTS] tot een nul verschijnt in het display.



3. Start de loopband en stel de snelheid bij.

Om de loopband te starten, drukt u op de toets [START/STOP] of op de toets Snelheidstoename [SPEED]. U kunt tijdens de oefening de snelheid van de loopband naar wens veranderen door te drukken op de toetsen Snelheidstoename en Snelheidsafname, naast de toets Start/Stop. Steeds als u een toets indrukt zal de snelheidsinstelling wijzigen; als u een toets ingedrukt houdt, verandert de snelheid met grotere stapjes.

Om de loopband te stoppen of te herstarten, drukt u op de toets Start/Stop.

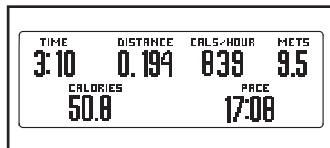
4. De hellingstand van de hellingtrainer veranderen zoals gewenst.

Om de helling van de hellingtrainer te veranderen, drukt u op de toetsen Helling [INCLINE] verhogen of verlagen, of op de hellingtoetsen die 0 tot 30 zijn genummerd [QUICK TOUCH INCLINE]. Elke keer dat u op een toets drukt, zal de helling geleidelijk aangepast worden tot het de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

5. Selecteer een weergavemodus en controleer de vooruitgang op het display.

Als de handmatige modus is geselecteerd, biedt het bedieningspaneel zeven displaymodi.

De gekozen displaymodus zal aangeven welke informatie wordt weergegeven. Druk herhaaldelijk op de [DISPLAY]-toets om de gewenste displayweergave te kiezen.



De bovenste display kan de volgende informatie tonen als u op de hellingtrainer loopt of rent:

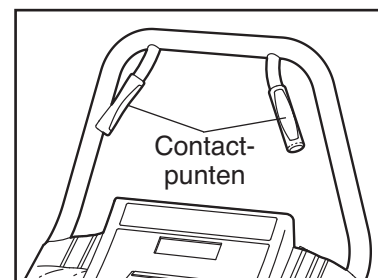
- De verlopen tijd.
- De afstand die u hebt gewandeld of gelopen,
- De snelheid van de loopband.
- De hellingstand van de hellingtrainer.
- Het aantal bij benadering verbrande calorieën.
- Het juiste aantal verbrande calorieën per uur.
- Uw oefeningintensiteit in mets. Een met is de hoeveelheid energie die u gebruikt als u rust.
- Uw wandel- of rensnelheid in minuten per mijl of minuten per kilometer.
- Een animatie van een weg.

Ongeacht welke weergavemodus u selecteert, verschijnt de snelheid of hellingsinstelling steeds als u de instelling wijzigt, gedurende een paar seconden in het display.

Als u wisselt tussen oefeningen en de handmatige modus, houdt het bedieningspaneel de totale afstand bij die u heeft gelopen of hardgelopen en het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand. U kunt uw totalen zelfs bewaren als u naar een nieuwe oefening overschakelt. Druk op de toets Wissen [CLEAR] om het bedieningspaneel opnieuw in te stellen.

6. Uw hartslag meten als u dat wilt.

Voordat u de handgreep met polssensoren gebruikt, verwijder het plastic laagje van de metalen contactpunten. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voetleuning staan en houdt u de metalen contactpunten ongeveer tien seconden vast—beweeg uw handen niet.** Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

7. De ventilator inschakelen als u dat wilt.

De ventilator heeft hoge en lage snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de Ventilator-toets [FAN] om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator aan of uit te zetten. Opgelet: Als de ventilator aan staat als de loopband stopt, dan zal de ventilator automatisch na een paar minuten uitgaan.

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

Stap op de voetrails, druk op de toets Start/Stop, haal de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze zorgvuldig op.

Als u klaar bent met het gebruiken van de hellingtrainer, schakelt u de schakelaar naar de stand "uit" en kunt u de stekker uit het stopcontact halen. **BELANGRIJK: als u dit niet doet kunnen de elektrische onderdelen van de hellingtrainer te snel slijten.**

HET GEBRUIK VAN EEN PERSONAL TRAINER OEFENING

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

2. Selecteer een van de personal trainer oefeningen.

Om een personal traineroefening te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Willekeurige oefening [RANDOM WORKOUTS], de toets Interval oefening [INTERVAL WORKOUTS], of de toets Terreinoefening [TERRAIN WORKOUTS] tot het nummer van de gewenste oefening verschijnt in de display. Willekeurige oefeningen gebruiken vooraf willekeurige snelheids- en hellingsinstellingen. Intervaloefeningen gebruiken hellingsinstellingen die een persoonlijke oefening leveren. Terreinoefeningen gebruiken snelheids- en hellinginstellingen om een echte wandelervaring te simuleren.



As u een oefening selecteert, zal de display de naam, de maximale hellinginstelling, de maximale snelheidsinstelling en de duur van de oefening weergeven. De display zal ook een profiel tonen van de hellingsinstellingen van de oefening.

Druk op de toets [ENTER] om een gewenste oefening te selecteren. Selecteer uw leeftijd, uw gewicht en de oefeningsduur met de toetsen Verhogen en Verlagen naast de toets Enter. **Druk op de toets Enter na elke selectie.** Opmerking: om de Intervaloefeningen te gebruiken dient u ook de minimum en maximum hellingsinstellingen in te voeren met de Snelle Hellingstoetsen [QUICK TOUCH INCLINE] of de toetsen Helling [INCLINE] verhogen en verlagen.

3. Druk op de toets Start/Stop om de oefening te starten.

Even nadat u op de toets [START/STOP] heeft gedrukt, zal de hellingstrainer zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Elke oefening is in onderdelen ingedeeld. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk onderdeel. Opmerking: dezelfde snelheid en/of hellingsinstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende onderdelen.

Tijdens het oefenprogramma, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen.

De flinkerende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsonderdeel voor. De hoogte van het flinkerende onderdeel geeft de hellingsinstellingen voor het huidige onderdeel weer. Aan het einde van elk onderdeel zal het volgende onderdeel van het profiel beginnen te knippen en zal de snelheid en de hellinginstelling even bovenin het display verschijnen om u te alarmeren.



De oefening gaat op deze wijze door tot het laatste onderdeel van het profiel knipt in de display en het laatste onderdeel stopt. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt.

Indien de snelheids- of hellingsinstelling tijdens de oefening te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door te drukken op de toetsen Snelheid [SPEED] en Helling, **als het volgende onderdeel van de oefening begint, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.** Opmerking: als u gebruikmaakt van een intervaloefening, zal de snelheid niet automatisch worden aangepast.

Druk op de toets Start/Stop om de oefening wanneer u dat wilt te stoppen of te herstarten.

4. Selecteer een weergavemodus en controleer de vooruitgang op het display.

Het bedieningspaneel biedt drie verschillende weergavemodi. De gekozen displaymodus zal aangeven welke informatie wordt weergegeven. Druk herhaaldelijk op de [DISPLAY]-toets om de gewenste displayweergave te kiezen.

De display kan de snelheid van de loopband, de helling van de hellingstrainer, een profiel van de oefening, de resterende tijd van de oefening, de afstand die u hebt gewandeld of hardgelopen, het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand, de intensiteit van uw oefening in mets, het geschatte aantal calorieën dat u per uur heeft verbrand, uw snelheid en uw vermogen in watt, weergeven.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 16.

6. De ventilator inschakelen als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 16.

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

Zie stap 8 op pagina 16.

EEN WANDEL/HARDLOOP OEFENING OF EEN HANDMATIG BEDIENDE OEFENING GEBRUIKEN

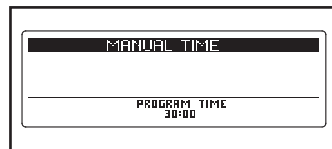
1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

2. Selecteer een van de oefeningen.

Om een wandel/hardloophoefening te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Wandelen/Hardlopen [WALK/RUN WORKOUTS] tot de 5K wandeling, de 10K Hardlooptocht of de Cross Country oefening verschijnt in het display.

Om een handmatig bediende oefening te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Handmatige Bediening [MANUAL CONTROL] tot de Handmatige tijd, de Handmatige verticale afstand of de Handmatige calorieënoefening in het display verschijnt.



Het display toont de naam, de tijd, afstand, of het calorieëndoel van de oefening.

Druk op de toets [ENTER] om een gewenste oefening te selecteren. Selecteer uw leeftijd, uw gewicht met de toetsen Verhogen en Verlagen naast de toets Enter. **Druk op de toets Enter na elke selectie.** Opmerking: voor gebruik van de cross countryoefeningen, dient u ook uw afstandsdoel in te voeren. Voor gebruik van een handmatig bediende oefening, voert u uw tijd, verticale afstand of calorieëndoel in.

3. Druk op de toets Start/Stop om de oefening te starten.

Kort nadat u op de toets [START/STOP] heeft gedrukt, begint de hellingstrainer te bewegen. Houd de handleuningen vast en begin met wandelen.

Tijdens de oefening zal het profiel de helling van de loopband weergeven. U kunt tijdens de oefening de snelheid en helling van de loopband naar wens veranderen door te drukken op de toetsen Snelheid [SPEED] en Helling [INCLINE] verhogen en verlagen.

De oefening duurt zolang tot u uw tijd, verticale afstand of calorieëndoel bereikt. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt.

Druk op de toets Start/Stop om de oefening wanneer u dat wilt te stoppen of te herstarten.

4. Selecteer een weergavemodus en controleer de vooruitgang op het display.

Zie stap 4 op pagina 17.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 16.

6. De ventilator inschakelen als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 16.

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

Zie stap 8 op pagina 16.

HET GEBRUIK VAN EEN FITNESSTESTOEFENING

De fitnessstestoefening meet uw relatieve fitness-niveau. Voor de nauwkeurigste resultaten dient u de fitnessstestoefening te gebruiken als u niet moe bent, gedurende twee uren niet gegeten heeft of als u gedurende de laatste 24 uur geen oefeningen heeft gedaan.

De hellingtrainer biedt drie fitnessoefeningen. De Ebbling Fitnessstest meet VO₂ max, of aerobisch vermogen en duurt 9 minuten. De Gerkin Fitnessstest meet ook VO₂ max. De Gerkin Fitnessstest begint met een warming-up van drie minuten en eindigt na 14 minuten of als u een bepaalde hartslag bereikt. De FreeMotion Fitnessstest meet uw fitnessniveau op een schaal van 1 tot 10. De FreeMotion Fitnessstest eindigt na 28 minuten of als u een bepaalde hartslag bereikt.

1. Doe een Polar®-compatibele borstkas polssensor (niet meegeleverd) om.

Om een fitnessstest te gebruiken dient u een Polar-compatible borstkas polssensor of een handgreep polssensor te dragen. Opgelet: Voor de beste resultaten, kunt u het beste een borstkas polssensor dragen. Een borstkas polssensor is niet meegeleverd.

2. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

3. Selecteer een fitnessstestoefening.

Om een fitnessstestoefening te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Fitnessstesten [FITNESS TESTS] tot het nummer van de gewenste fitnessstest verschijnt in de display.

Druk op de toets [ENTER] om een gewenste oefening te selecteren. Selecteer uw leeftijd, uw gewicht met de toetsen Verhogen en Verlagen naast de toets Enter. **Druk op de toets Enter na elke selectie.** Opmerking: voor gebruik van de Ebbling Fitnessstest, dient u ook uw geslacht in te vullen.

4. Druk op de toets Start/Stop om de oefening te starten.

Even nadat u op de toets [START/STOP] heeft gedrukt, zal de hellingtrainer zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de fitnessstest. Begin met lopen op de hellingtrainer. Opmerking: voor de nauwkeurigste resultaten dient u niet de handleuning vast te houden tijdens een fitnessstestoefening.

Tijdens de oefening zal de snelheid en de helling van de hellingtrainer periodiek wijzigen. De snelheidsinstelling of de hellingsinstelling verschijnen in het display om u voor elke wijziging te waarschuwen. **BELANGRIJK: de toetsen Snelheid [SPEED] en Helling [INCLINE] zullen niet werken tijdens de fitnessstestoefening.**

Opgelet: Indien u drukt op de toets Start/Stop tijdens de fitnessstest, dan zal de fitnessstest stoppen.

Als de oefening is beëindigd, dan zal de loopband vertragen en stoppen en zal uw fitnessniveau of VO₂ max in het display verschijnen.

Als uw hartslag niet wordt gevonden tijdens de oefening, dan verschijnt CHECK HEART RATE MONITOR in het scherm en kan de snelheid van de hellingtrainer automatisch verminderen. Als uw hartslag nog niet wordt gedetecteerd, wordt de fitnessstest afgebroken.

5. Selecteer een weergavemodus en controleer de vooruitgang op het display.

Zie stap 4 op pagina 17. Opmerking: de fitnessstesten geven uw fitnessniveau weer in plaats van uw oefeningenintensiteit in mets.

6. De ventilator inschakelen als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 16.

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

Zie stap 8 op pagina 16.

⚠ OPGELET: indien u hartproblemen heeft, ouder bent dan 60 jaar of inactief bent geweest, gebruik dan geen oefeningen die door hartslag worden gedreven. Als u regelmatig medicijnen slikt dient u uw arts te consulteren om te weten te komen of de medicatie invloed zal hebben op de hartslagwaarde van de oefening.

1. Doe een Polar®-compatibele borstkas polssensor (niet meegeleverd) om.

Om een hartslagoefening te gebruiken dient u een Polar-compatible borstkas polssensor of een handgreep met polssensor te dragen. Opmerking: voor de beste resultaten, kunt u het beste een borstkas polssensor dragen.

2. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

3. Selecteer een van de hartslagoefeningen.

Om een hartslagoefening te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Hartslagcontrole [HEART RATE CONTROL] tot de oefening verschijnt in de display. Druk op de toets [ENTER] om een gewenste oefening te selecteren.

Selecteer uw leeftijd, uw gewicht met de toetsen Verhogen en Verlagen naast de toets Enter. **Druk op de toets Enter na elke selectie.** Opmerking: om een constanste hartslag en variabele hartslagoefeningen te gebruiken, dient u ook uw maximale doelhartslag in te voeren. Als u de maximale doelhartslaginstelling wijzigt, dan wordt het intensiteitsniveau van de gehele oefening gewijzigd. Opmerking: om uw maximale doelhartslag te berekenen kijkt u bij OEFENINGINTENSITEIT op pagina 30.

4. Druk op de toets Start/Stop om de oefening te starten.

Even nadat u op de toets [START/STOP] heeft gedrukt, zal de loopband beginnen te bewegen en de hellingtrainer zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

De hartslagoefeningen zijn verdeeld in verschillende 1-minuut segmenten. Er wordt een doelhartslag geprogrammeerd voor elk segment. Dezelfde doelhartslaginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende onderdelen. Voor een kortere oefening kunt u de oefening stoppen voordat deze eindigt.

Tijdens alle hartslagoefeningen zal het bedieningspaneel regelmatig uw hartslag met de doelhartslaginstelling vergelijken. Als uw hartslag te ver onder of boven de doelhartslaginstelling voor het huidige onderdeel ligt, dan zal de snelheid van de loopband automatisch verhogen of verlagen om uw hartslag dichterbij uw doelhartslaginstelling te brengen.

Als de snelheid of de hellingsinstelling te hoog of te laag is tijdens uw oefening, dan kunt u de instelling via de toetsen Snelheid [SPEED] en Helling [INCLINE] aanpassen. Als het bedieningspaneel uw hartslag met de doelhartslaginstelling vergelijkt, dan kan de snelheid van de hellingtrainer automatisch wijzigen om uw hartslag dichterbij de doelhartslaginstelling te brengen.

Druk op de toets Start/Stop om de oefening wanneer u dat wilt te stoppen of te herstarten.

5. Selecteer een weergavemodus en controleer de vooruitgang op het display.

Zie stap 4 op pagina 17.

6. De ventilator inschakelen als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 16.

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

Zie stap 8 op pagina 16.

HET GEBRUIK VAN EEN AANGEPASTE OEFENING

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

2. Selecteer een van de aangepaste oefeningen.

Om een aangepaste oefening te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Aangepaste Oefeningen [CUSTOM WORKOUTS] tot de gewenste oefening verschijnt in de display.

De display zal de naam, de maximale hellinginstelling, de maximale snelheidsinstelling en de duur van de oefening weergeven. **Opmerking: zie stap 3 op pagina 23 om een aangepaste oefening te maken.**

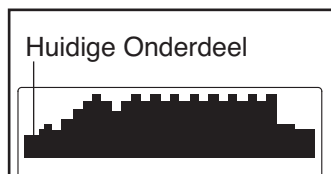
Druk op de toets [ENTER] om een gewenste oefening te selecteren. Selecteer uw leeftijd, uw gewicht met de toetsen Verhogen en Verlagen naast de toets Enter.

3. Druk op de toets Start/Stop om de oefening te starten.

Even nadat u op de toets [START/STOP] heeft gedrukt, zal de hellingtrainer zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling die u eerder heeft geprogrammeerd. Houd de handleuningen vast en begin met wandelen.

Elke aangepaste oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk onderdeel.

Tijdens het oefenprogramma, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. De



flikkerende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsonderdeel voor. De hoogte van het flikkerende onderdeel geeft de hellingsinstellingen voor het huidige onderdeel weer. Aan het einde van elk onderdeel zal een reeks tonen te horen zijn en zal het volgende onderdeel van het profiel beginnen met knipperen en zal de snelheid en de hellinginstelling voor het volgende onderdeel in het display verschijnen om u te alarmeren.

De oefening gaat op deze wijze door tot het laatste onderdeel van het profiel knippert in de display en het laatste onderdeel stopt. De loopband zal vertragen tot deze halt houdt.

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

Druk op de toets Start/Stop om de oefening wanneer u dat wilt te stoppen of te herstarten. De snelheid van de loopband zal geleidelijk toenemen tot de snelheidsinstelling van het huidige onderdeel.

4. Selecteer een weergavemodus en controleer de vooruitgang op het display.

Zie stap 4 op pagina 17.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 16.

6. De ventilator inschakelen als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 16.

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

Zie stap 8 op pagina 16.

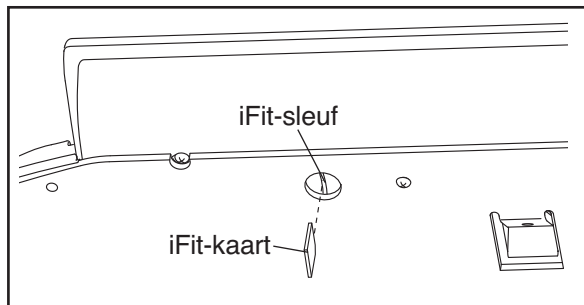
HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-OEFENING

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 15.

2. Plaats een iFit-kaart en selecteer een oefening.

Om een iFit-oefening te gebruiken, plaatst u een iFit-kaart in de iFit-sleuf aan de achterkant van het bedieningspaneel, zorgt u dat de iFit-kaart zo geplaatst is dat de ontbrekende hoek naar beneden is gericht en geplaatst is in de iFit-sleuf.



Vervolgens selecteert u een iFit-oefening door te drukken op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets [ENTER]. Als u een iFit-oefening hebt geselecteerd, dan zullen de naam van de oefening, het maximale hellingniveau, de maximale snelheidsinstelling van de oefening en de oefeningduur op het display verschijnen.

Elke iFit-oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk onderdeel. Opgelet: Dezelfde snelheid en/of hellinginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende onderdelen.

3. Druk op de toets Start/Stop om de oefening te starten.

Even nadat u op de toets [START/STOP] heeft gedrukt, zal de hellingtrainer zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellinginstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Aan het einde van elk 1-minuut durende onderdeel, verschijnen de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel in het display en is een reeks tonen te horen om u te alarmeren. Als een andere snelheids en/of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende onderdeel zullen drie tonen te horen zijn.

Indien de snelheids- of hellinginstelling voor het huidige onderdeel te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door te drukken op de toetsen Snelheid [SPEED] en Helling [INCLINE]; **als echter het volgende onderdeel van de oefening begint, dan zal de hellingtrainer zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.**

Om op elk mogelijk ogenblik met de oefening te stoppen drukt u op de toets Start/Stop. Om de oefening weer te starten, drukt u op de toets Start/Stop of op de toets Snelheidstoename. De loopband begint langzaam te bewegen. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de hellingtrainer zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

4. Selecteer een weergavemodus en controleer de vooruitgang op het display.

Zie stap 4 op pagina 17.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 16.

6. De ventilator inschakelen als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 16.

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

Zie stap 8 op pagina 16.

OPGELET: haal de iFit-kaarten altijd uit de iFit-sleuf als u deze niet gebruikt.

DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een onderhoudsmodus die de totale afstand die de hellingstrainer is gebruikt en het totaal aantal uren dat de loopband heeft afgelegd, bijhoudt. Met de onderhoudsmodus kunt u ook de maximale oefeningsduur, de pauzeonderbreking en de slaaponderbreking aanpassen. U kunt ook de gewenste taal selecteren en de veiligheidstoets in- of uitschakelen.

1. Kies de onderhoudsmodus.

Om de onderhoudsmodus te selecteren houdt u de toets Wissen [CLEAR] en de toets [ENTER] gedurende drie seconden ingedrukt.

Druk op de toets Weergeven [DISPLAY] om te kunnen wisselen tussen schermen. Druk op de toets Terug [BACK] om terug te gaan naar het vorige scherm. Door te drukken op de toetsen Verhogen en Verlagen naast de toets Enter kunt u de instellingen wijzigen.

2. Gebruikersvoorkeuren instellen

Als u de onderhoudsmodus selecteert, toont het display het totaal aantal uren en het totaal aantal mijlen (of kilometers) dat de loopband heeft afgelegd. Druk op de toets Weergeven om naar het volgende scherm te gaan.

Stel de pauzeonderbreking indien gewenst in. De pauzeonderbreking begint als de loopband stopt. Als de pauzeonderbreking eindigt, zal het display terugkeren naar het hoofdscherm en worden uw afstand en calorieoptelling opnieuw ingesteld.

Druk op de toets Weergeven om de cursor naar de slaaponderbreking te verplaatsen. Stel de slaaponderbreking indien gewenst in. De slaaponderbreking begint als het display terugkeert naar het hoofdscherm. Als de slaaponderbreking eindigt verlaagt de helling tot de laagste instelling en verschijnt de screen saver.

Druk vervolgens op de toets Weergeven om naar het volgende scherm te gaan. Selecteer de MP3-modus voor gebruik van een persoonlijke mediaspeler.

Druk op de toets Weergeven om naar het standaard volume te gaan. Stel het standaard volume indien gewenst in.

3. Creëer een aangepaste oefening.

Creëer, indien gewenst, een aangepaste oefening. Druk op de toets Weergeven tot de gewenste aangepaste oefening wordt weergegeven. Druk dan op de toets Enter. Programmeer een snelheidsinstelling en een hellingsinstelling voor de eerste 1-minuutonderdelen door te drukken op de toetsen Snelheid [SPEED] en Helling [INCLINE]. Druk op de toets Enter om naar het volgende onderdeel te gaan en blijf onderdelen programmeren, voor 30 onderdelen. Druk op de toets Enter nadat u het laatste onderdeel heeft geprogrammeerd. Druk dan op de toets Weergeven tot u de informatiemodus verlaat.

4. Schakel de veiligheidssleutel in of uit.

Schakel de veiligheidssleutel, indien gewenst, in of uit. Als de veiligheidssleutel is uitgeschakeld, dient de sleutel in het bedieningspaneel te zijn gestoken om de hellingstrainer te kunnen aanzetten. Om de veiligheidssleutel uit te schakelen drukt u op de toets Verhogen of Verlagen. Opmerking: om de veiligheidssleutel in- of uit te schakelen, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen voordat u in de onderhoudsmodus gaat. Voor de beste resultaten dient u de hellingstrainer te gebruiken als de veiligheidssleutel is uitgeschakeld.

Om op enig moment de onderhoudsmodus te verlaten, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

HOE DE GELUIDSINSTALLATIE TE GEBRUIKEN

Om muziek of audioboeken af te spelen via de stereoluidsprekers van het bedieningspaneel, moet u uw iPod, MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio-speler op het bedieningspaneel aansluiten. Zoek het audiosnoer en steek het in de MP3-aansluiting naast de toets [START/STOP]. Steek het andere eind in een aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. **Zorg dat het audiosnoer volledig is aangesloten.**

Druk dan op de toets Afspelen [PLAY] op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. Pas vervolgens het volume aan op uw persoonlijke audiospeler. Steek de stekker van de hoofdtelefoon in de hoofdtelefoonaansluiting naast de toets Start/Stop voor gebruik van de hoofdtelefoon.

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.

PREVENTIEF ONDERHOUD

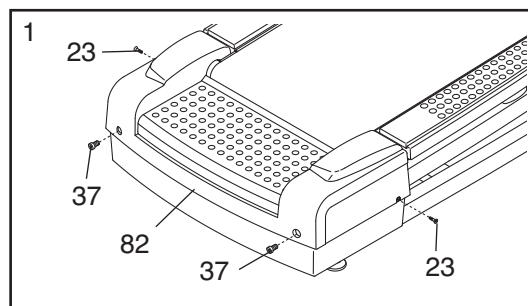
Regelmatig onderhoud is nodig voor een optimale prestatie en een lang gebruik van de hellingtrainer. Alle instructies hieronder goed doorlezen en opvolgen. Wanneer de hellingtrainer niet onderhouden is zoals voorgeschreven kunnen onderdelen te veel slijten, kan de hellingtrainer beschadigd worden, en kan de garantie vervallen. Mocht u vragen hebben over het onderhoud, raadpleeg dan de achterkant van deze handleiding. **OPGELET: zorg ervoor dat de sleutel verwijderd is en het snoer uit het stopcontact getrokken is voordat welk onderhoud dan ook uitgevoerd wordt.**

WEEKELIJKS ONDERHOUD

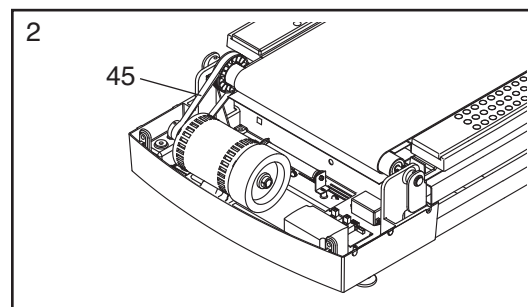
1. **Trek het snoer uit het stopcontact.** Inspecteer en draai alle uitwendige onderdelen van de hellingtrainer goed vast.
2. Veeg met een zachte allesreiniger op een 100% katoenen doek stof en vuil van de handleuning, de staander, de voetbalken, het onderstel, en de motorkap. Veeg ook het loopplatform af langs de zijkanten van de loopband. **Veeg niet de onderkant van de loopband af.** Breng een kleine beetje allesreiniger aan op een 100% katoenen doek en veeg het bedieningspaneel en de schermen af. **Spray geen reiniger direct op de hellingtrainer of gebruik geen ammoniak of bijtende schoonmaakmiddelen.**
3. Zorg ervoor dat de loopband goed in het midden ligt en goed vastligt. Verander niets als deze goed in het midden ligt en soepel loopt. Als de loopband bijgesteld moet worden, raadpleeg dan pagina's 28 en 29.

MAANDELIJKS ONDERHOUD

1. **Trek het snoer uit het stopcontact.** Verwijder de twee 1/4" x 3/4" Bouten (23) en de twee 1/2" x 1" Bouten (37) die de Motorkap (82) vastmaken en til de Motorkap af.



2. Met Maak met een handstofzuiger de ruimte onder de Motorkap (niet afgebeeld) schoon. **Zorg ervoor dat geen enkel onderdeel aangeraakt wordt.** Inspecteer de Drijfriem (45) op slijtage en scheurtjes. Wanneer de Drijfriem vervangen moet worden raadpleeg dan de achterkant van deze handleiding.



3. Steek het snoer in het stopcontact en steek de sleutel in het bedieningspaneel. Druk op de Start-/Stoptoets. **BELANGRIJK: zorg ervoor dat u letsels voorkomt; houdt uw handen van bewegende onderdelen van- daan en zorg ervoor dat uw kleding niet verstrikt raakt in bewegende onderdelen.** Controleer de helling- trainer op ongebruikelijke geluiden of geuren terwijl de loopband ronddraait. Als er problemen voorkomen, raadpleeg dan de achterkant van deze handleiding. **Verwijder de sleutel en trek het snoer uit het stopcon- tact. Zie stap 1.** Maak de Motorkap (82) weer vast met de twee 1/4" x 3/4" Bouten (23) en de twee 1/2" x 1" Bouten (37).

DE LOOPBAND VERVANGEN

De loopband moet vervangen worden wanneer de loopband versleten raakt. De loopband zal elke 10,000 tot 15,000 mijlen (16,000 tot 24,000 kilometers) vervangen moeten worden. Zie de Onderhoudshandleiding voor instructies om de band te vervangen. Raadpleeg de achterkant van deze handleiding om een nieuwe loopband te bestellen.

HET LOOPPLATFORM VERVANGEN

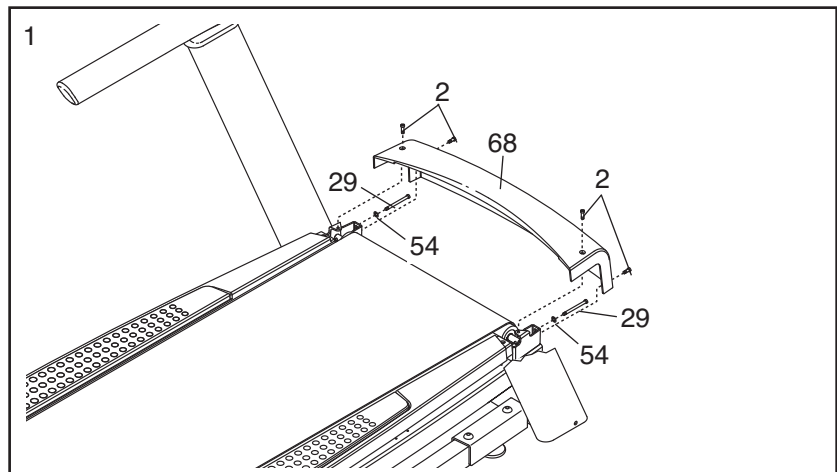
Het loopplatform moet vervangen worden wanneer beide kanten van het loopplatform beginnen te verslijten. Het loopplatform zal elke 20,000 tot 30,000 mijlen (32,000 tot 48,000 kilometers) vervangen moeten worden. Raadpleeg de achterkant van deze handleiding om een nieuw loopplatform te bestellen. Volg de instructies hieronder om het loopplatform te vervangen.

HET LOOPPLATFORM OMDRAAIEN

Beide kanten van het loopplatform zijn ontworpen om gebruikt te worden als loopvlakken. Inspecteer van het loopplatform van tijd tot tijd op slijtage. Het loopplatform moet omgedraaid worden wanneer er hout door de fenol-laag schijnt, of wanneer de oppervlakte beschadigd is. Elke 10,000 tot 15,000 mijlen (16,000 tot 24,000 kilometers) zal het loopplatform omgedraaid moeten worden en de loopband vervangen moeten worden (zie hierboven). Volg de instructies hieronder om het loopplatform om te draaien.

1. Verwijder de sleutel en trek het snoer uit het stopcontact.

Verwijder de 5/16" x 1" Bouten (2) en de Voorste Rollerkap (68).
Verwijder de 5/16" x 4 3/8" Bouten (29) en 5/16" Sterringen (54).

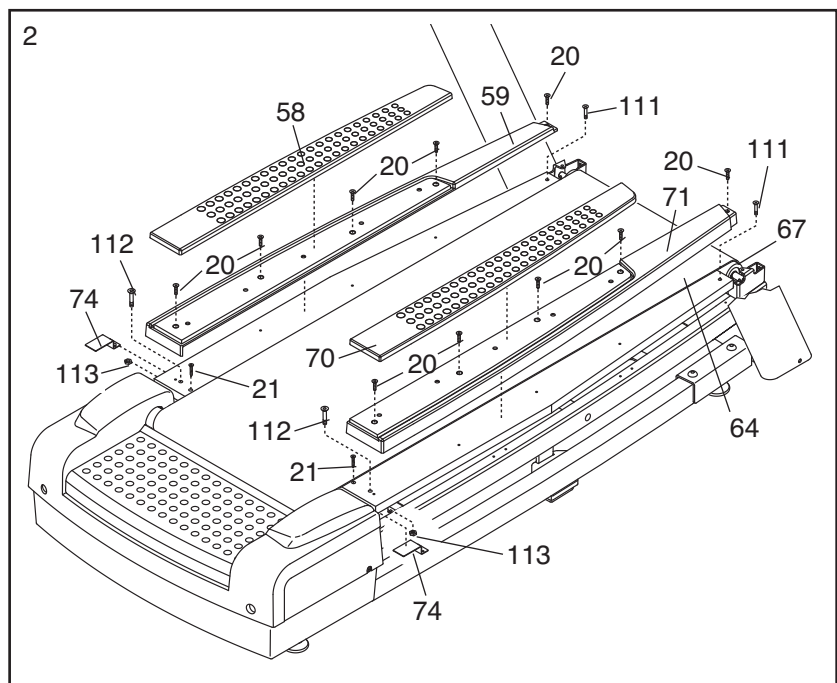


2. Verwijder de Kappen van de Linker en de Rechter Voetbalk met Plakmiddel (58, 70). Verwijder de #12 x 1" Schroeven (20) en de Linker en de Rechter Voetbalk (59, 71).

Verwijder de 1/4" x 1 1/2" Bouten (111), de 3/8" x 1 3/4" Bouten (112), en de 3/8" Platform Moeren (113).

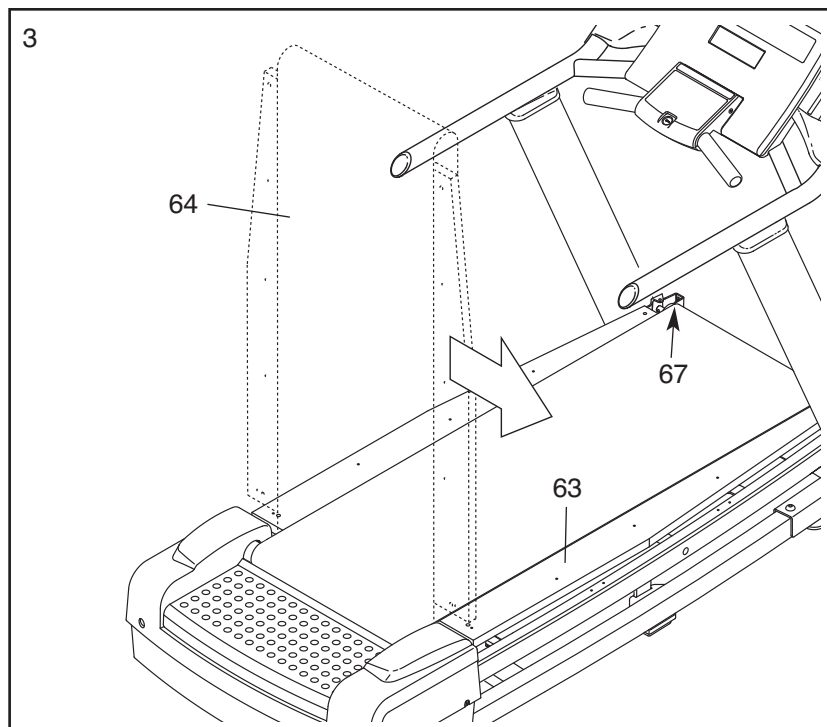
Verwijder de #10 x 1 1/2" Schroeven (21) en de Rollerschermen (74).

Til de Voorste Roller (67) op en schuif deze van de Loopband (64) af.

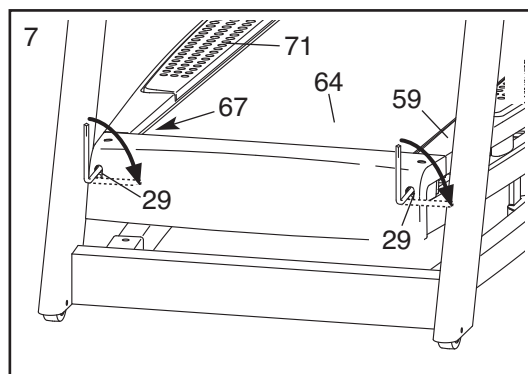


3. **Opmerking: zorg ervoor dat er geen stukjes van de fenollaag van het Loopplatform (63) afbreken of dat deze beschadiging oploopt.** Til het Loopplatform (63) en de Loopband (64) op tot de door stippellijnen getoonde stand. Schuif het Loopplatform van de loopband af, draai deze om en schuif deze weer terug in de Loopband. **Opmerking: wanneer u het Loopplatform vervangt, schuift u het nieuwe loopplatform in/op de Loopband.**

Leg het Loopplatform (63) en de Loopband (64) neer. Schuif de Voorste Roller (67) terug in de Loopband.



4. **Zie stap 1.** Maak de 5/16" x 4 3/8" Bouten (29) en de 5/16" Sterringen (54) weer gedeeltelijk vast. **Zorg ervoor dat de loopband weer in het midden ligt. Draai de Bouten nog niet te vast; de Bouten moeten alleen genoeg vastgedraaid worden om het slaphangen uit de loopband te voorkomen.**
5. **Zie stap 2.** Maak de Rollerschermen (74), het Loopplatform (63), de Voetbalken (59, 71) en de Kappen van de Voetbalken met Plakmiddel (58, 70) weer vast.
6. **Zie stap 1.** Maak de Kap van de Voorste Roller (68) weer vast. **Zorg ervoor dat de loopband midden op de Voorste Roller ligt.** Draai dan de 5/16" x 4 3/8" Bouten gedeeltelijk vast totdat loopband niet meer naar links of rechts op de Linker Roller geduwd kan worden. **Zorg ervoor dat u beide bouten even vaak omdraait.**
7. De spanning van de Loopband (64) moet nu bijgesteld worden. Draai iedere 5/16" x 4 3/8" Bout (29) vier slagen met de klok mee. Leg de Loopband indien nodig in het midden (zie pagina 29). Stap dan op de Voetbalken (59, 71), steek de sleutel in het bedieningspaneel, en druk op de Start-/Stoptoets. Houdt de handleuning vast en druk voorzichtig een voet tegen de draaiende Loopband. Als de Loopband stopt met draaien, trek dan de sleutel uit het bedieningspaneel en draai iedere Bout nogmaals een slag. Ga door met het testen van de spanning van de Loopband totdat de Loopband niet meer slipt. **Zorg ervoor dat de Loopband in het midden blijft liggen. Draai de Bouten niet verder vast wanneer de Voorste Roller (67) niet meer beweegt. Raadpleeg de achterkant van deze handleiding.**



BELANGRIJK: de ideale spanning is net genoeg om te voorkomen dat de loopband gaat slippen. Dit zal de levensduur van de loopband, de roller, en het drijfsysteem maximaal vergroten. Het te vast draaien van de loopband kan leiden tot te vroeg breken van de loopband en tot bovenmatige slijtage van de lagers en drijfonderdelen.

LIJST VAN ONDERHOUD WELKE IEDERE ZES MAANDEN PREVENTIEF MOET PLAATSVINDEN

Copieer dit formulier en gebruik deze om het preventief onderhoud van de hellingtrainer op te schrijven. Iedere copie van het formulier kan zes maanden gebruikt worden (26 weken). Schrijf de datum op de juiste plaats wanneer onderhoud gepleegd wordt. **Zorg ervoor dat iedere onderhoudsprocedure zoals voorgeschreven op pagina's 24 tot 26 uitgevoerd wordt. Als de procedures niet als voorgeschreven uitgevoerd kunnen worden kan bovenmatige slijtage van onderdelen optreden, kan de hellingtrainer beschadiging oplopen, en kan de garantie komen te vervallen.**

	Weekelijks Onderhoud			Maandelijks Onderhoud		
	Inspecteer en draai alle uitwendige onderdelen van de hellingtrainer aan.	Maak de hellingtrainer schoon.	Controleer de loopband op juiste spanning en ligging.	Verwijder de motorkap en stofzuiger de motorruimte.	Controleer de motorriem op scheurtjes en andere slijtage.	Controleer de motor op vonken; controleer voor geluiden en geuren.
Week 1	/ /	/ /	/ /			
Week 2	/ /	/ /	/ /			
Week 3	/ /	/ /	/ /			
Week 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Week 5	/ /	/ /	/ /			
Week 6	/ /	/ /	/ /			
Week 7	/ /	/ /	/ /			
Week 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Week 9	/ /	/ /	/ /			
Week 10	/ /	/ /	/ /			
Week 11	/ /	/ /	/ /			
Week 12	/ /	/ /	/ /			
Week 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Week 14	/ /	/ /	/ /			
Week 15	/ /	/ /	/ /			
Week 16	/ /	/ /	/ /			
Week 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Week 18	/ /	/ /	/ /			
Week 19	/ /	/ /	/ /			
Week 20	/ /	/ /	/ /			
Week 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Week 22	/ /	/ /	/ /			
Week 23	/ /	/ /	/ /			
Week 24	/ /	/ /	/ /			
Week 25	/ /	/ /	/ /			
Week 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Loopplatform Omgedraaid/Vervangen		/ /	/ /	Loopband Vervangen		/ /

PROBLEMEN OPLOSSEN

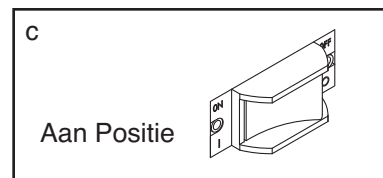
De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig hebt, raadpleegt u de achterkant van deze handleiding.

PROBLEEM: het apparaat gaat niet aan

OPLOSSING: a. Zorg dat het elektriciteitssnoer in een overspanningsbeveiliging gestoken wordt, en dat de overspanningsbeveiliging in een goed geaard stopcontact geplaatst wordt (zie pagina 12). Gebruik een overspanningsbeveiliging die alleen voor één stopcontact is bedoeld en overeenkomt met alle voorgeschreven specificaties die op pagina 12 worden aangegeven.

b. Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact hebt gestoken.

c. Controleer de schakelaar die zich op het onderstel van de loopband bevindt naast het snoer. Als de schakelaar in de uit positie, dan is de schakelaar afgegaan. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



PROBLEEM: de stroom gaat uit tijdens gebruik

OPLOSSING: a. Controleer de schakelaar (zie bovenstaande tekening). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.

b. Zorg ervoor dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.

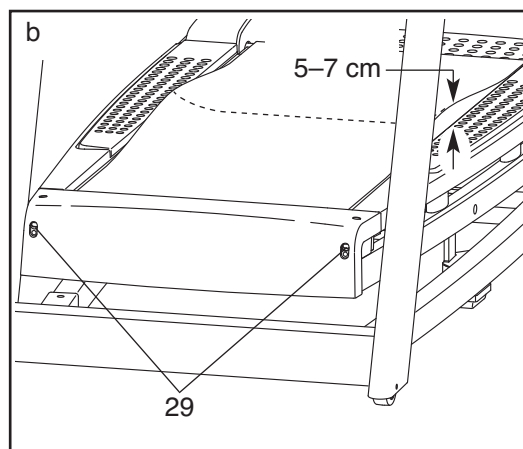
c. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Plaats de sleutel terug in het bedieningspaneel.

d. Als de loopband nog steeds niet werkt, raadpleegt u de achterkant van deze handleiding.

PROBLEEM: de loopband vertraagt als u erop loopt

OPLOSSING: a. Gebruik een eenvoudige overspanningbeveiliging die overeenkomt met alle specificaties zoals voorgeschreven op pagina 12.

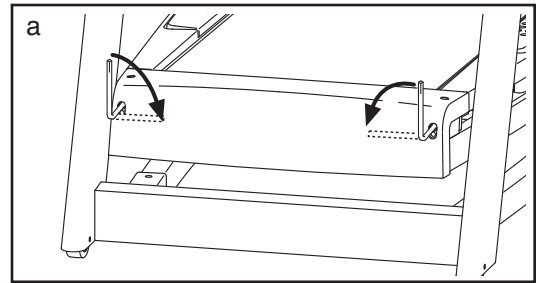
b. De prestatie kan afnemen en de loopband kan beschadiging oplopen als de loopband te strak is aangedraaid. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. **Als de loopband bijgesteld moet worden, verwijder dan eerst de sleutel en trek het snoer uit het stopcontact.** Draai, met gebruik van een 7/32" zeshoekige sleutel, beide 5/16" x 4 3/8" Bouten (29) een 1/4 slag tegen de klok in. Steek dan het snoer in het stopcontact, steek de sleutel in, en gebruik de hellingstrainer een paar minuten. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Herhaal tot de loopband goed vastgedraaid is. Opmerking: om de loopband vast te draaien, zie stap c op pagina 29.



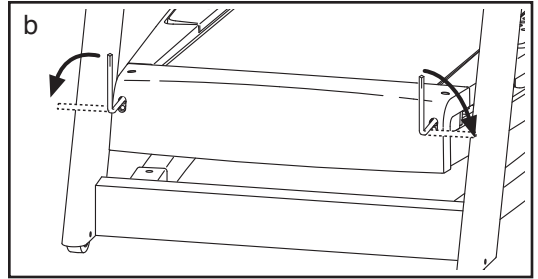
c. Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de achterkant van deze handleiding.

PROBLEEM: de loopband ligt niet in het midden en slipt als er op wordt gelopen

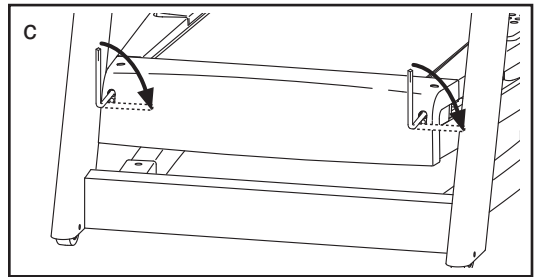
OPLOSSING: a. **Wanneer de loopband naar rechts is verschoven: verwijder de sleutel en trek het snoer uit het stopcontact.** Draai, met gebruik van een 7/32" zeshoekige sleutel, de 5/16" x 4 3/8" bouten elk een 1/4 slag in de aangegeven richting. Zorg dat u de loopband niet te vast aandraait. Steek dan het snoer in het stopcontact, steek de sleutel in, en gebruik de hellingtrainer een paar minuten. Herhaal tot de loopband goed in het midden zit.



b. **Wanneer de loopband naar links is verschoven: verwijder de sleutel en trek het snoer uit het stopcontact.** Draai, met gebruik van een 7/32" zeshoekige sleutel, de 5/16" x 4 3/8" bouten elk een 1/4 slag in de aangegeven richting. Steek dan het snoer in het stopcontact, steek de sleutel in, en gebruik de hellingtrainer een paar minuten. Herhaal tot de loopband goed in het midden zit.



c. **Wanneer de loopband slipt als erop gelopen wordt: verwijder de sleutel en trek het snoer uit het stopcontact.** Draai, met gebruik van een 7/32" zeshoekige sleutel, de 5/16" x 4 3/8" bouten een 1/4 slag met de klok mee. Als de loopband goed is aangedraaid moet u de randen van de loopband 5 tot 7 cm van het loopplatform kunnen optillen. Het midden van de loopband moet maar net de loopplatform raken. Zorg ervoor dat de loopband goed in het midden ligt. Steek dan het snoer in het stopcontact, steek de sleutel in, en gebruik de hellingtrainer een paar minuten. Herhaal dit tot de loopband goed aangedraaid is. Opmerking: de voorste roller zal bewegen wanneer u de bouten vastdraait. **Draai de bouten niet verder vast wanneer de voorste roller niet meer beweegt. Raadpleeg de achterkant van deze handleiding.**



PROBLEEM: de helling van de hellingtrainer verandert niet naar behoren

OPLOSSING: a. Het kan zijn dat het hellingsysteem geïjkt moet worden. Schakel de stroomknop uit, wacht 5 seconden en schakel stroomknop weer in om het ijken te beginnen. Tijdens de procedure zal de hellingtrainer automatisch in de hoge stand worden ingesteld om dan weer naar de beginstand terug te gaan.

b. Raadpleeg de achterkant van deze handleiding wanneer het hellingsysteem niet goed werkt.

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 trainingzone.

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 trainingzone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strek oefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

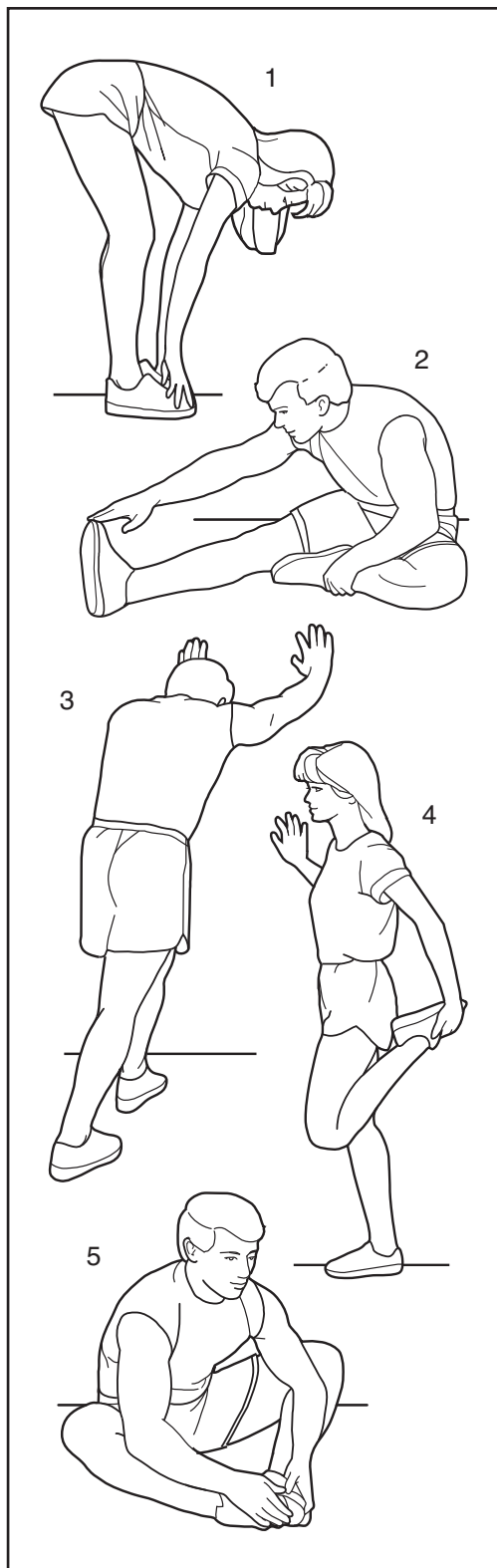
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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

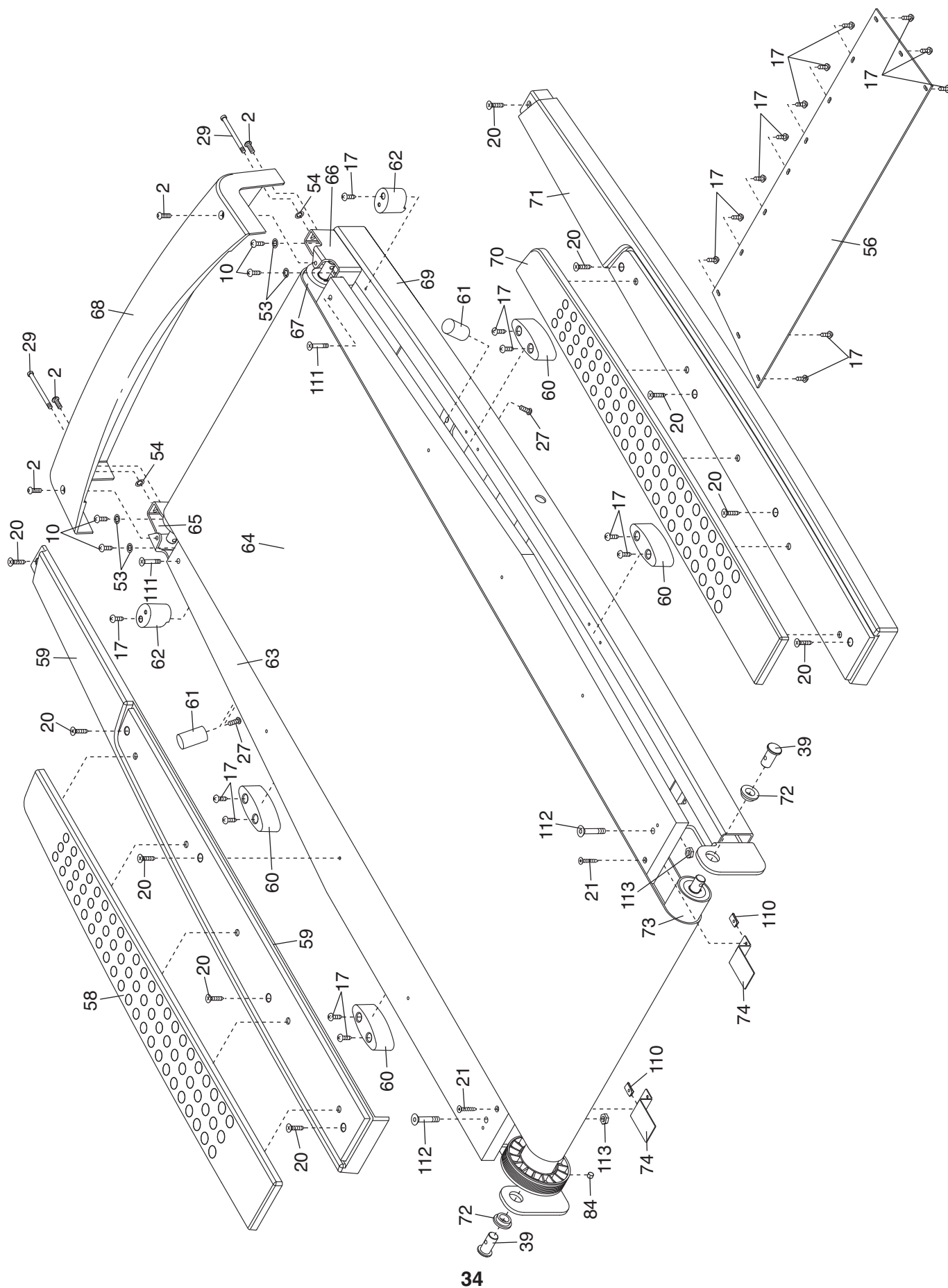


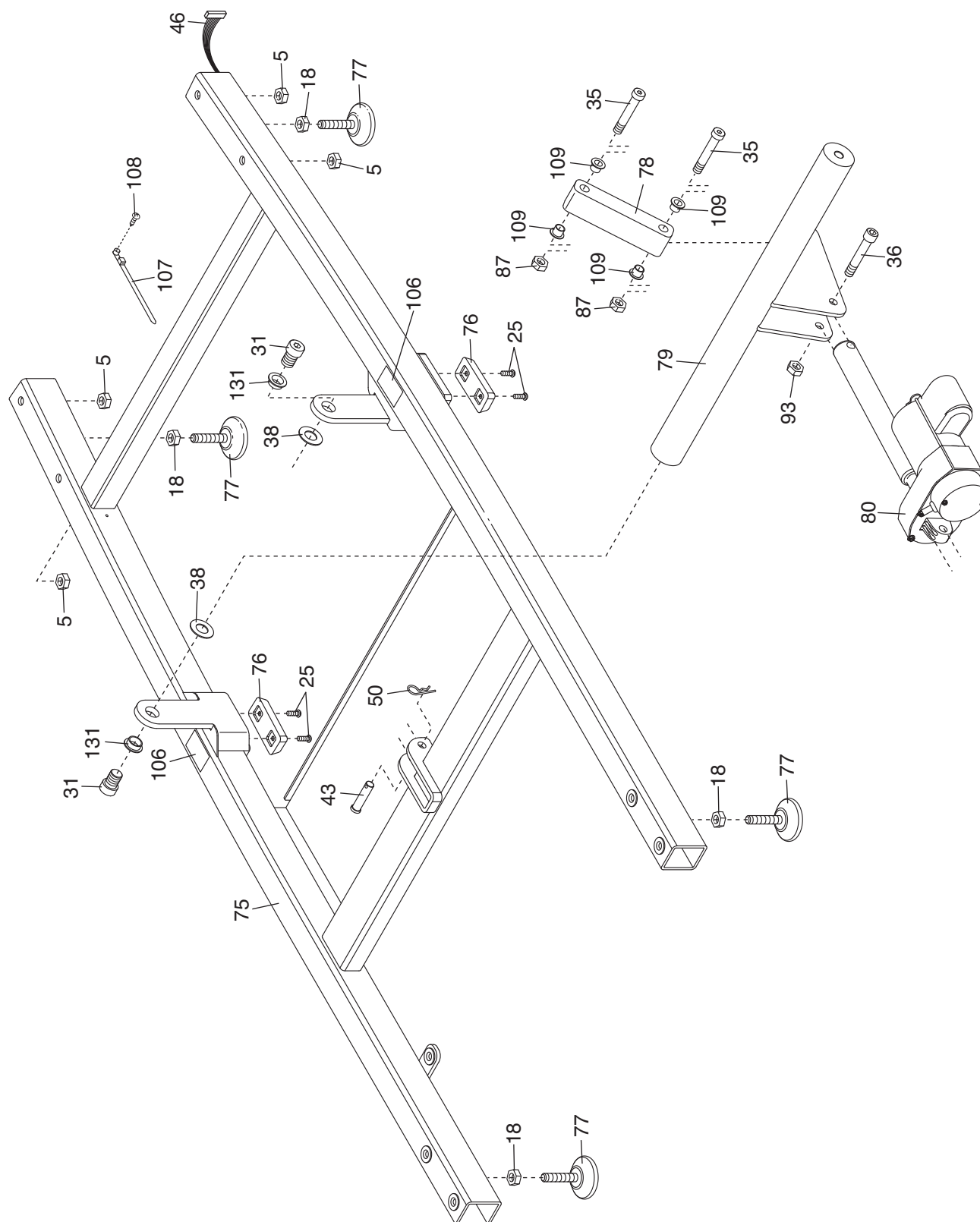
LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. VMTL83907-INT.0 R0810A

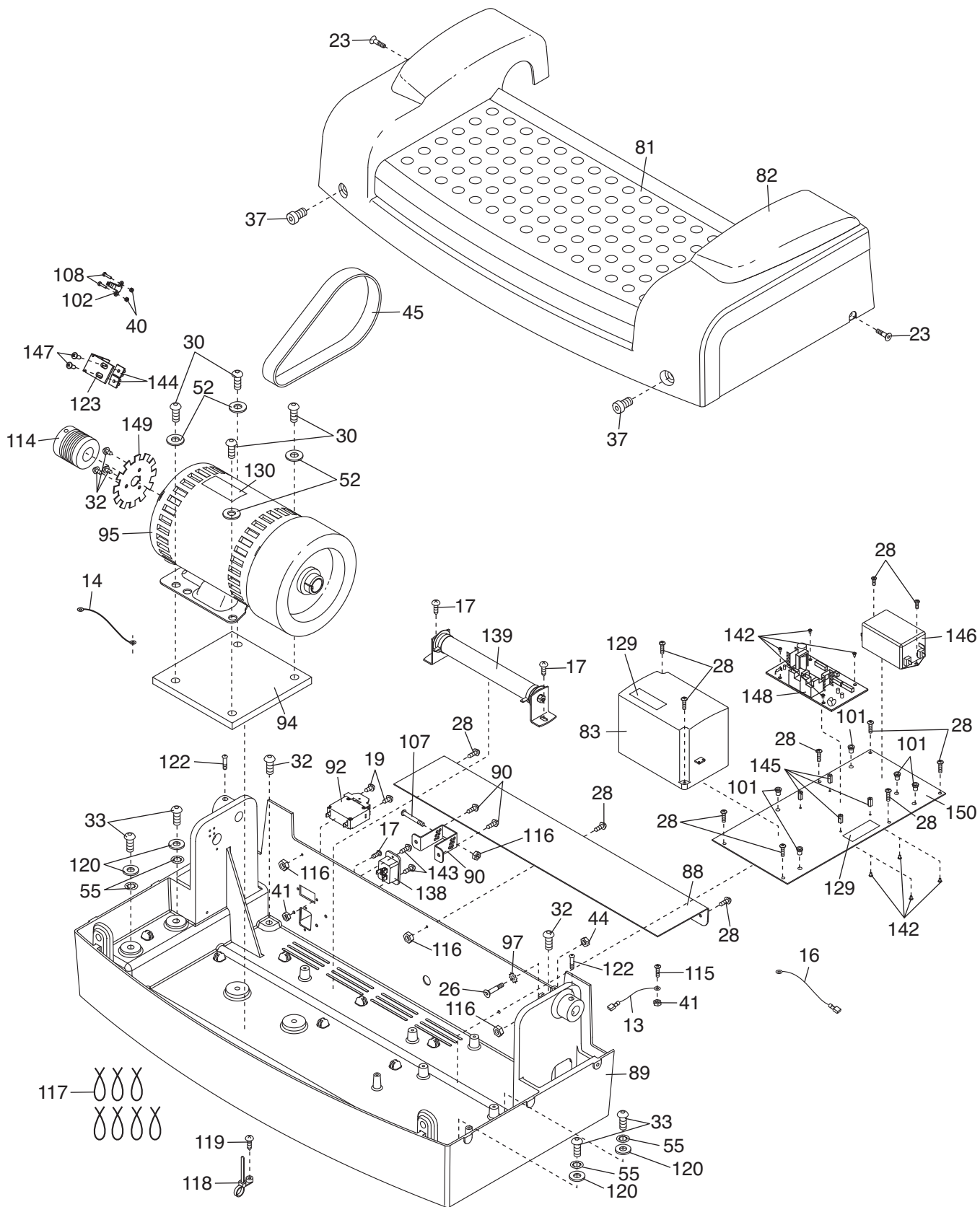
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	4	1/2" x 3 1/4" Bout	49	1	Achterkant van het Bedieningspaneel
2	8	5/16" x 1" Bout	50	5	#8 x 1/2" Schroef
3	4	3/8" x 2" Bout	51	1	Sleutel/Klip
4	4	Montage Schroef van de Accessoire Houder	52	8	Tussenring van de Motor
5	4	1/2" Klemmoer	53	4	1/4" Sterring
6	4	1/4" U-moer	54	2	5/16" Sterring
7	4	1/2" Sterring	55	4	3/8" Sterring
8	4	5/16" Sterring	56	1	Voorste Onderkap
9	4	3/8" Sterring	57	2	3/8" Tussenring van het Wiel
10	4	Schroef van de Rollerbeugel	58	1	Kap van de Linker Voetbalk met Plakmiddel
11	4	1/4" x 1" Bout	59	1	Linker Voetbalk
12	1	Bedieningspaneel	60	4	Platform van het Kussen
13	1	Geaarde Schroef van het Elektriciteitssnoer	61	2	Riemgeleider
14	1	Geaarde Draad van de Motor	62	2	Kussen van het Voorste Platform
15	6	#8 x 1/2" Schroef	63	1	Loopplatform
16	1	Geaarde Schroef van het Elektronica bord	64	1	Loopband
17	24	#8 x 3/4" Schroef	65	1	Linker Beugel van de Roller
18	4	1/2" Moer	66	1	Rechter Beugel van de Roller
19	2	#6 x 1/4" Schroef	67	1	Voorste Roller
20	10	#12 x 1" Schroef	68	1	Kap van de Voorste Roller
21	2	#10 x 1 1/2" Schroef	69	1	Onderstel
22	6	#10 x 3/4" Schroef	70	1	Kap van de Rechter Voetbalk met Plakmiddel
23	2	1/4" x 3/4" Bout	71	1	Rechter Voetbalk
24	4	Schroeven van de Hartslagsensor	72	2	Huls van het Onderstel
25	4	1/4" x 1/2" Bout	73	1	Achterste Roller
26	1	1/4" x 2" Bout	74	2	Rollerscherm
27	2	1/4" x 3/4" Bout van de Riemgeleider	75	1	Onderstel
28	13	#8 x 3/4" Schroef	76	2	Kussen van het Onderstel
29	2	5/16" x 4 3/8" Bout	77	4	Stelpoot
30	6	3/8" x 1" Motorbout	78	1	Verbindingsarm
31	2	3/4" x 1/2" Bout	79	1	Onderstel van de Lift
32	3	#10 x 1/4" Schroef	80	1	Hellingmotor
33	4	3/8" x 1 1/2" Bout	81	1	Kap van de Motorkap met Plakmiddel
34	2	3/8" x 2 1/2" Wielbout	82	1	Motorkap
35	2	3/8" x 2 1/4" Bout	83	1	Controller
36	1	1/2" x 3" Bout	84	1	Magneet
37	2	1/2" x 1" Bout	85	2	Handgreep
38	2	3/4" Platte Tussenring	86	1	Kleine Bedieningspaneel
39	2	Pen voor het Onderstel	87	2	3/8" Klemmoer
40	2	#4 Moer van de Snelheidssensor	88	1	Stofkap
41	1	#10 Sterring	89	1	Onderkap
42	2	3/8" Moer	90	1	Beugel van het Elektriciteitssnoer
43	1	Trekpen	91	2	Wiel
44	1	1/4" Moer	92	1	Schakelaar
45	1	Drijfriem	93	1	1/2" Moer
46	1	80" Draadharnas	94	1	Isolator van de Aandrijfmotor
47	1	35" Draadharnas	95	1	Aandrijfmotor
48	1	55" Draadharnas	96	1	Staander
			97	1	1/4" Sterring van de Roller

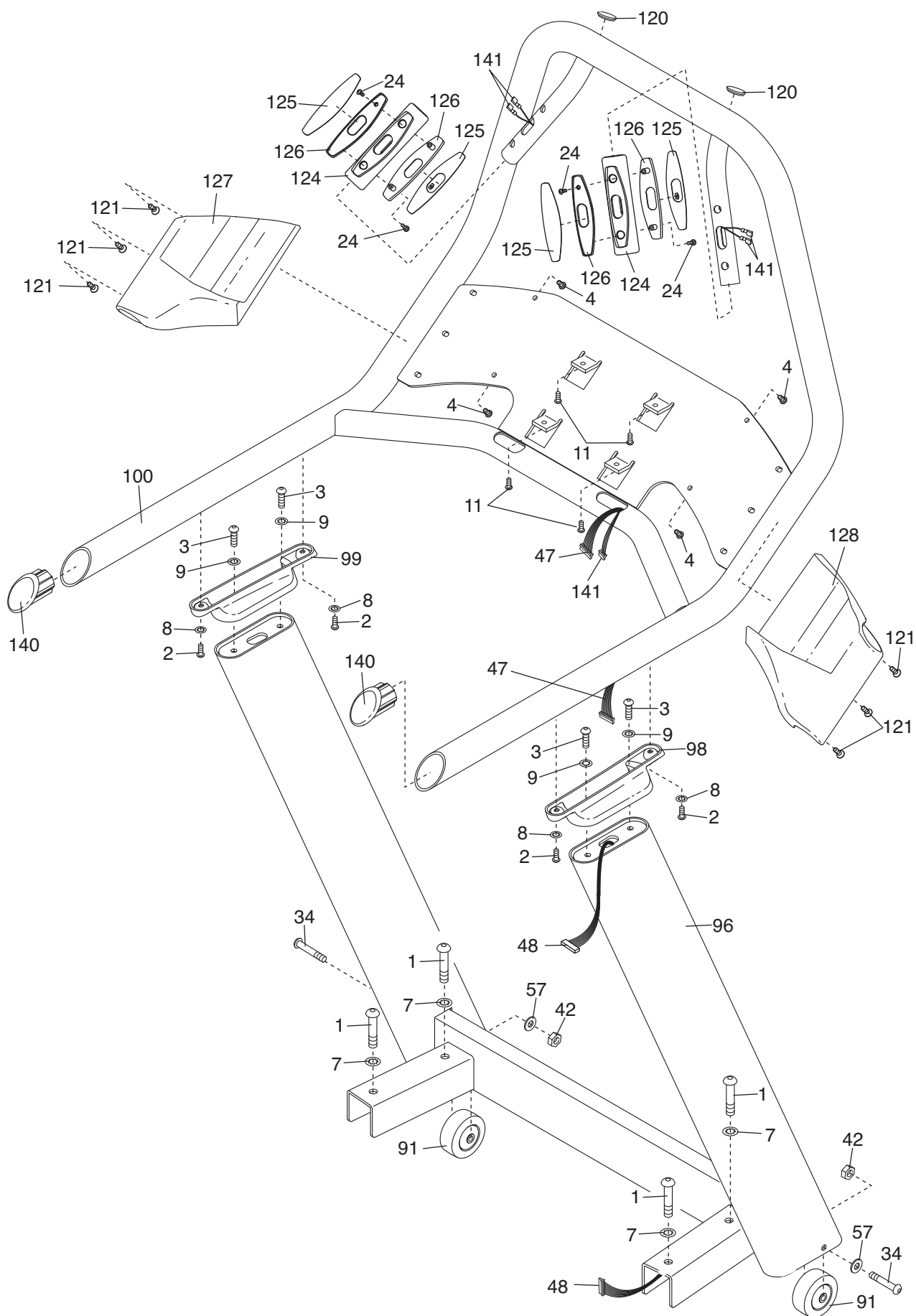
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
98	1	Beugel van de Rechter Staander	125	4	Hartslagsensor
99	1	Beugel van de Linker Staander	126	4	Basis van de Hartslagsensor
100	1	Handleuning	127	1	Linker Accessoire Houder
101	5	#8 Klinknagelmoer	128	1	Rechter Accessoire Houder
102	1	Snelheidssensor	129	2	Sticker met Pas Op voor Voltage
103	3	1/4" x 1/2" Bout van de Beugel	130	1	Sticker met Voltage Waarschuwing
104	1	Beugel van de Handgreep	131	2	Huls van het Liftonderstel
105	1	Bedieningspaneelkap	132	2	Huls van de Runner
106	2	Waarschuwingsticker	133	1	Ventilatorgril
107	1	#8 x 1 5/8" Schroef	134	1	Houder van de Digitalespeler
108	2	#4 x 3/8" Schroef	135	1	Ventilator
109	4	Huls van de Verbindingsarm	136	4	Ventilatorschroef
110	2	#10 U-moer	137	1	Audiosnoer
111	2	1/4" x 1 1/2" Bout	138	1	Contacpunt van het Elektriciteitsnoer
112	2	3/8" x 1 3/4" Bout	139	1	Montage van de Resistor
113	2	3/8" Platform Moer	140	2	Eindkap van de Handleuning
114	1	Motorkatrol	141	1	Polsdraad
115	1	#8 x 3/4" Geaarde Schroef	142	8	#5 x 0,188" Schroef
116	4	#8 Borgmoer	143	2	#6 x 1/2" Schroef
117	7	8" Kabelband	144	2	Plasticmoer
118	1	Opbinddraad	145	4	1/4" Zeshoekige Plastic Stand-off
119	1	#10 x 3/4" Schroef van de Opbinddraad	146	1	Filter
120	2	Dop	147	2	Schroef van de Sensorbeugel
121	11	Schroef van de Accessoire Houder	148	1	Elektronicabord
122	1	1/4" Sterring	149	1	Speed Disk
123	1	Beugel van de Sensor	150	1	Snelheidsschijf
124	2	Greep	*	—	Gebruiksaanwijzing

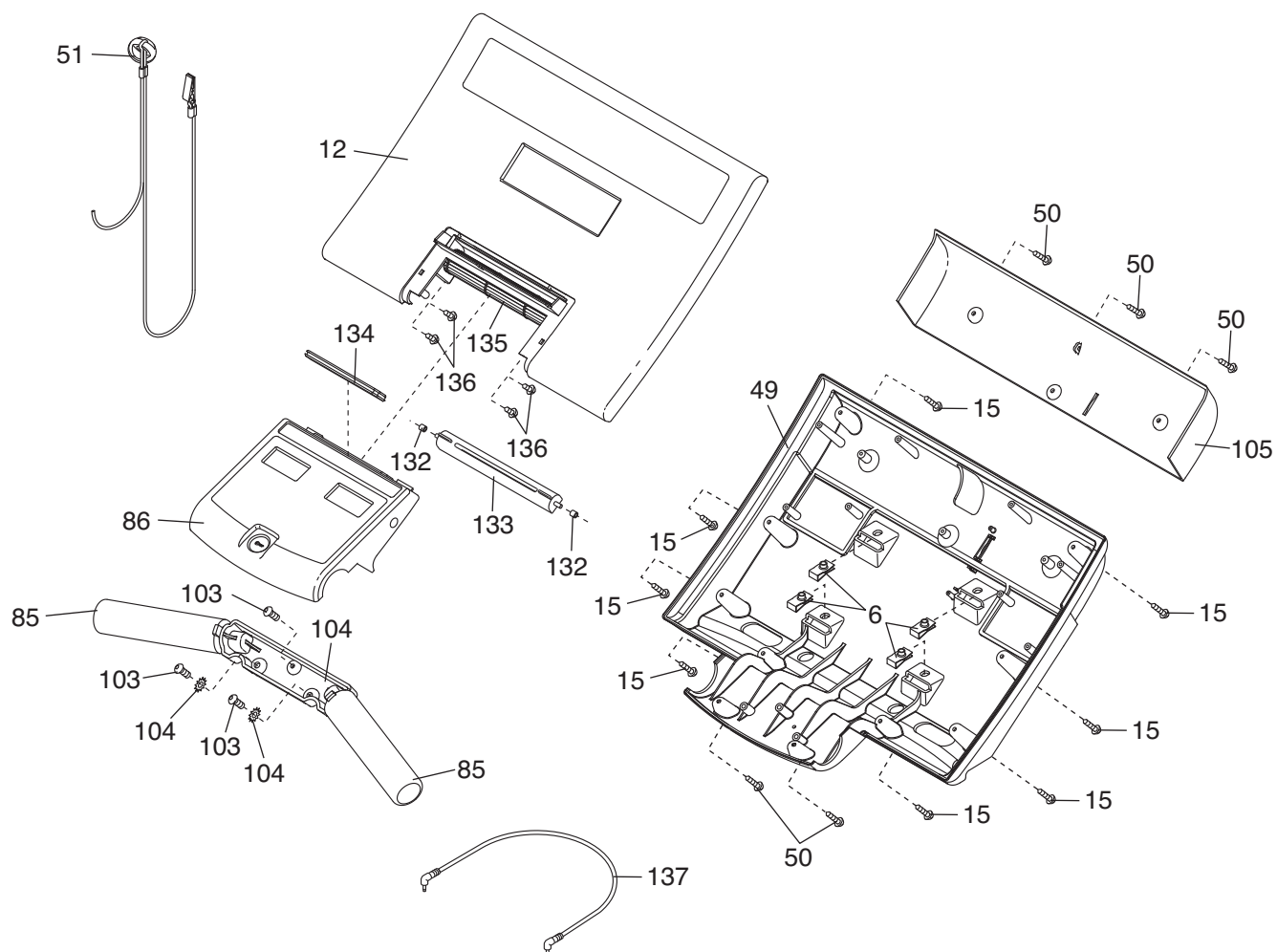
Opmerking: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.











OPMERKEN

CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST

Mocht u nog vragen hebben na het lezen van deze handleiding, of wanneer onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, **neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat gekocht hebt**. Als u geen contact kunt opnemen met de winkel, neem dan contact op met de Klantendienst op een van de telefoonnummers of adressen hieronder vermeld. **Schrijf als het kan het modelnummer, serienummer en de naam van het apparaat (zie kapt van deze handleiding) op voordat u contact opneemt met de klantendienst. Wanneer u vervangonderdelen bestelt, schrijf dan ook het nummer van de sleutel en de beschrijving van dit onderdeel op (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

In de VS

Bel: 1-866-799-8946, Maandag–Vrijdag 08:00–17:00
Mountain tijdzone
Email: fmfmcustomerservice@freemotionfitness.com
Schrijf naar:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Verenigde Staten

Buiten de VS

Bel: 001-435-786-3521
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

FreeMotion Fitness garandeert dat dit apparaat bij normaal gebruik en te plegen onderhoud geen werkingsfouten en fouten in het materiaal kent. De garantieperiode gaat in op de datum van de aankoopbon. Tijdens deze garantieperiode gerepareerde of vervangen onderdelen vallen onder de lopende garantie.

GARANTIEPERIODEN EN DEKKING

Thuis

Onderstel: 7 jaar
Motor: 10 jaar
Onderdelen: 5 jaar

Gering commercieel

Onderstel: 7 jaar
Motor: 3 jaar
Onderdelen: 2 jaar

Gering commercieel gebruik is omschreven als instellingen waarvoor geen contributie verschuldigd is zoals hotels, fitnesscentra in appartementsgebouwen, bedrijfsfitnesscentra, brandkazernes/politiebureaus, en ziekenhuizen/fysiotherapie praktijken. Dit apparaat is niet bedoeld om gebruikt te worden in grote, instellingen waar veel publiek komt zoals healthclubs, colleges/universiteiten, gemeenschapscentra, of militairebases. Bij gebruik van dit apparaat in dergelijke instellingen zal de garantie komen te vervallen.

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Garantie op het apparaat komt te vervallen in de volgende gevallen

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw land.
3. Ieder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers die meer dan 160 kg wegen.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant opslaan van het apparaat.

6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.
7. Beschadiging veroorzaakt door onjuiste bedrading of gebrek aan stroom.

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

1. Afwerkingsonderdelen zoals grepen, zittingen, en stickers en labels.
2. Ophaal-, aflever-, of verzendkosten i.v.m. een reparatie.
3. Ieder probleem veroorzaakt door onjuiste montage of aflevering.

WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

FreeMotion Fitness garantie service kan worden aangevraagd door contact op te nemen met de erkende dealer bij wie u dit apparaat gekocht hebt. Zorg ervoor dat u de originele factuur en de serienummer informatie bewaart. FreeMotion Fitness zal, wanneer dit apparaat een probleem heeft welke onder deze garantie valt, naar keuze deze repareren, vervangen of de aankoopprijs terugbetalen. FreeMotion vergoedt de servicemonteurs/de leveranciers die service verlenen voor het werk wat onder de garantie valt uitgevoerd binnen het servicegebied. Het kan zijn dat u voor de extra kosten van gevraagde service buiten het servicegebied moet betalen.

FreeMotion is niet verantwoordelijk of aansprakelijk voor indirecte, bijzondere, of bijkomende beschades die ontstaan al dan niet in verband met het gebruik of de werking van het apparaat; beschades in verband met welk economisch verlies dan ook, verlies van eigendom, inkomsten- of renteverlies, genots- of gebruikverlies, of kosten voor het weghalen of installatie; of andere bijkomende beschades.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTIONFITNESS

Zie CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST hierboven.