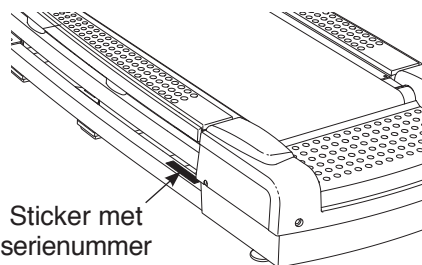


FREEMOTION® *incline trainer i7.7*

Modelnr. VMTL83907-INT.1

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

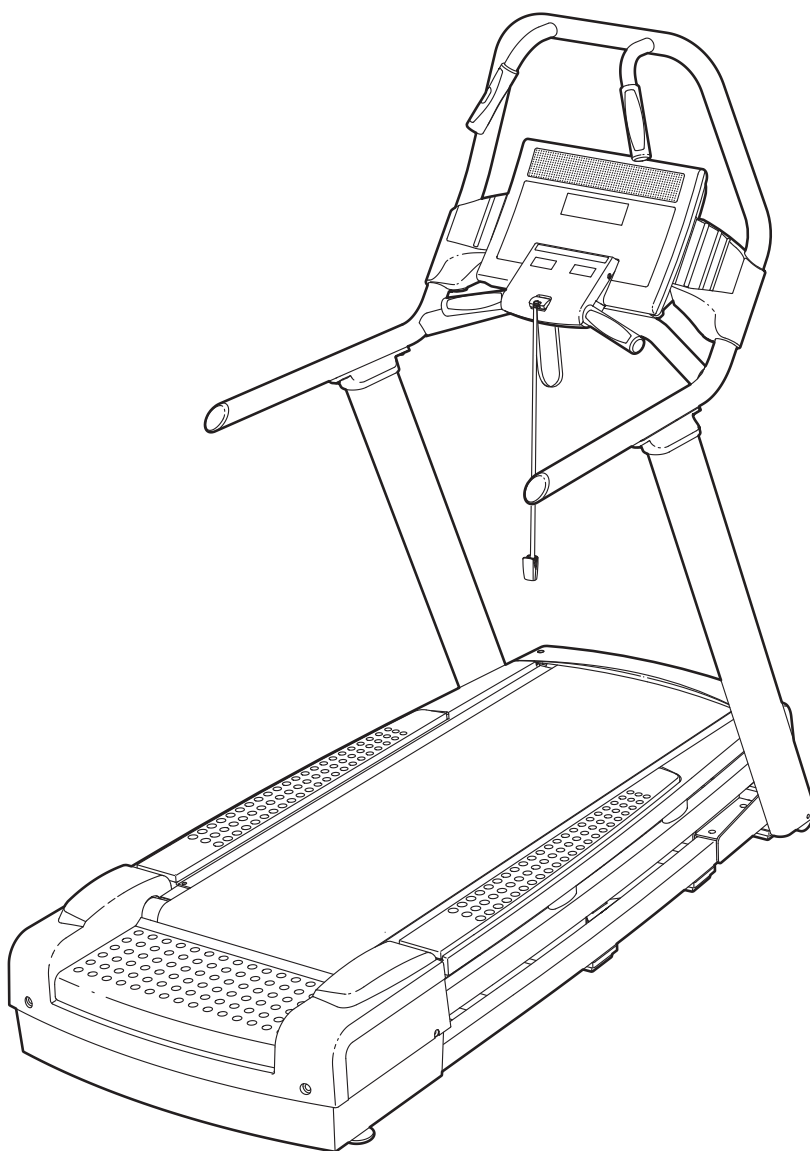
Mocht u nog vragen hebben, of
wanneer onderdelen beschadigd
zijn of ontbreken, **NEEM DAN CON-
TACT OP MET DE WINKEL WAAR
U DIT APPARAAT GEKOCHT
HEEFT.**

Als u geen contact kunt opne-
men met de winkel, kijk dan bij
**CONTACT OPNEMEN MET
KLANTENDIENST** aan de achter-
kant 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

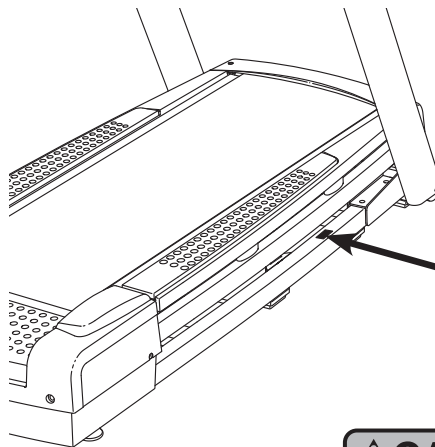


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
DE HELLINGTRAINER VERPLAATSEN	11
DE HELLINGTRAINER GEBRUIKEN	12
PREVENTIEF ONDERHOUD	23
ZES-MAANDEN PREVENTIEF ONDERHOUDSRAPPORT	26
PROBLEMEN OPLOSSEN	27
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	29
LIJST MET ONDERDELEN	33
GEDETAILLEERDE TEKENING	35
CONTACT OPNEMEN MET KLANTENDIENST	Laatste pagina
BEPERKTE GARANTIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



(er bevindt zich een sticker aan iedere kant)

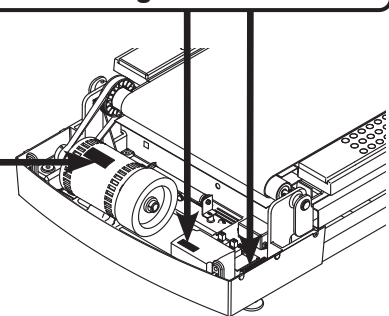


⚠ OPGELET

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

⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE

Disconnect line cord from outlet before servicing.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw hellingtrainer voordat u deze gebruikt. ICON 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 vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die de hellingtrainer gebruiken voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de hellingtrainer alleen zoals beschreven is.
4. Plaats de hellingtrainer op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de hellingtrainer en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de hellingtrainer. Zorg ervoor dat de hellingtrainer geen luchtopeningen blokkeert. Leg een matje onder de hellingtrainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
5. Gebruik de hellingtrainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hellingtrainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Gebruik de hellingtrainer niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
7. Gebruik de hellingtrainer niet voordat deze volledig gemonteerd is (zie MONTAGE op pag. 6).
8. Controleer alle delen van de hellingtrainer regelmatig en draai ze goed vast.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de hellingtrainer vandaan.
10. De hellingtrainer is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 159 kg wegen. Laat niet meer dan één persoon tegelijkertijd de hellingtrainer gebruiken.
11. Draag de juiste kleding bij gebruik van de hellingtrainer. Draag geen losse kleding die in de hellingtrainer verstrikt kan raken. Atletisch ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd trainingsschoenen. Gebruik de hellingtrainer nooit op blote voeten, met alleen sokken of sandalen aan.*
12. Volg de instructies op pagina 12 bij het aansluiten van het netsnoer. Er dient geen ander apparaat op dezelfde groep te worden aangesloten dan waar de hellingtrainer op is aangesloten. Gebruik geen verlengsnoer.
13. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de hellingtrainer niet wanneer het snoer of de stekker beschadigd is, of wanneer de hellingtrainer niet goed werkt. (Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 27 als de hellingtrainer niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de hellingtrainer gebruikt (zie pagina 14).
16. Start de hellingtrainer nooit terwijl u op de loopband staat. Houd u altijd aan de handleidingen vast terwijl u de hellingtrainer gebruikt.

17. De hellingtrainer kan op hoge snelheden draaien. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
18. Laat de hellingtrainer nooit zonder toezicht draaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de stroomschakelaar in de uitstand wanneer de hellingtrainer niet gebruikt wordt. (Zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de stroomschakelaar.)
19. Verander de hellingstand van de hellingtrainer niet door er voorwerpen onder te plaatsen.
20. Steek nooit iets in een opening en laat niets vallen in openingen op de hellingtrainer.
21. Zorg dat u alle onderhoudsprocedures uit deze handleiding volgt. Het nalaten dit te doen maakt de garantie ongeldig en kan resulteren in schade aan de hellingtrainer.

22. **GEVAAR:** Haal altijd direct de stekker uit het stopcontact na gebruik, voor het schoonmaken van de hellingtrainer, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals in deze handleiding beschreven. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
23. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
24. Te veel oefeningen doen, kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

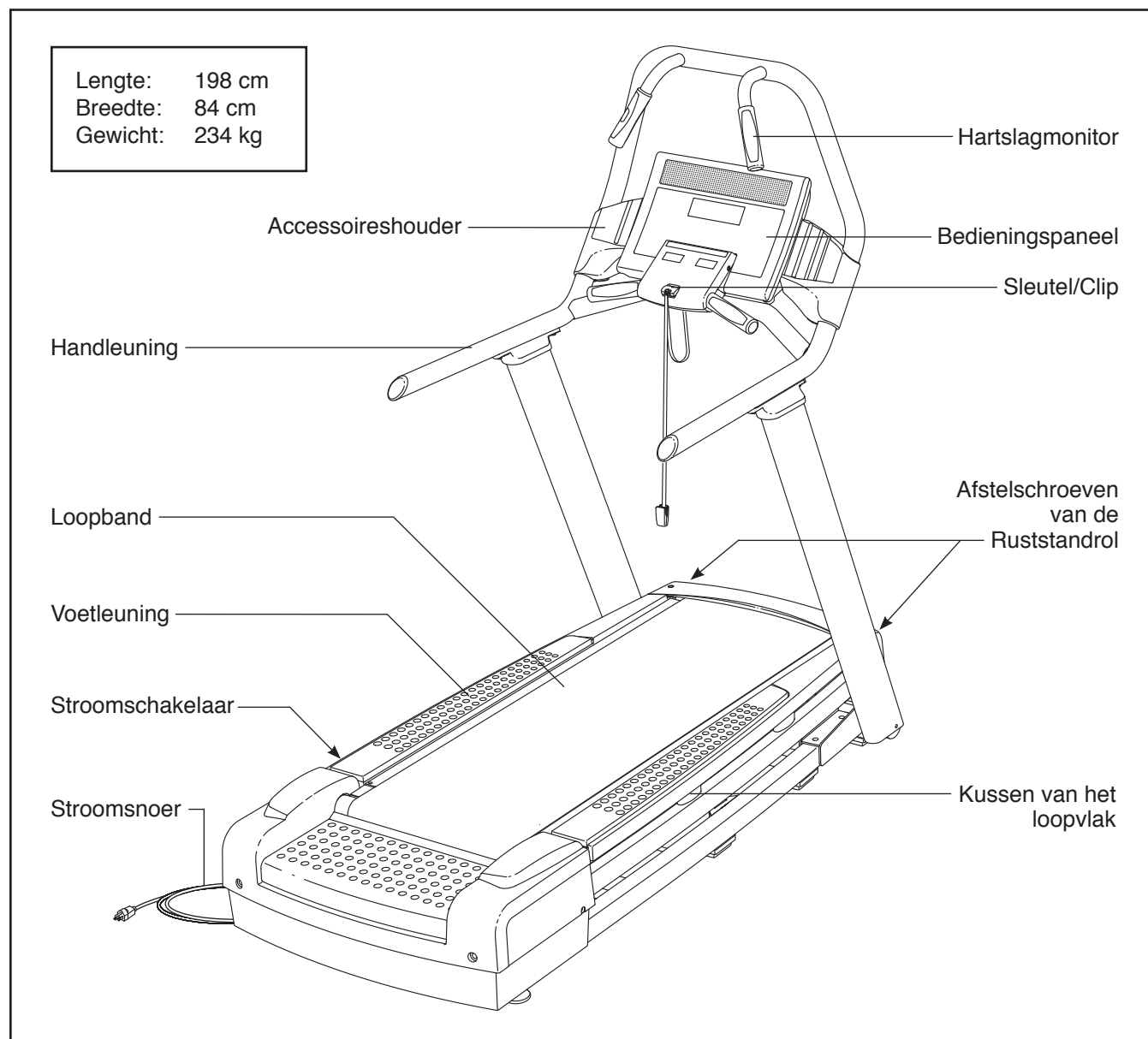
VOORDAT U BEGINT

Gefeliciteerd met uw keuze voor de revolutionaire FREEMOTION® i7.7 hellingtrainer. De i7.7 hellingtrainer biedt een indrukwekkend scala aan functies die zijn ontworpen om u te helpen uw fitnessdoelen te bereiken in het comfort en de privacy van uw eigen woning.

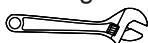
Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de hellingtrainer. Raadpleeg

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.

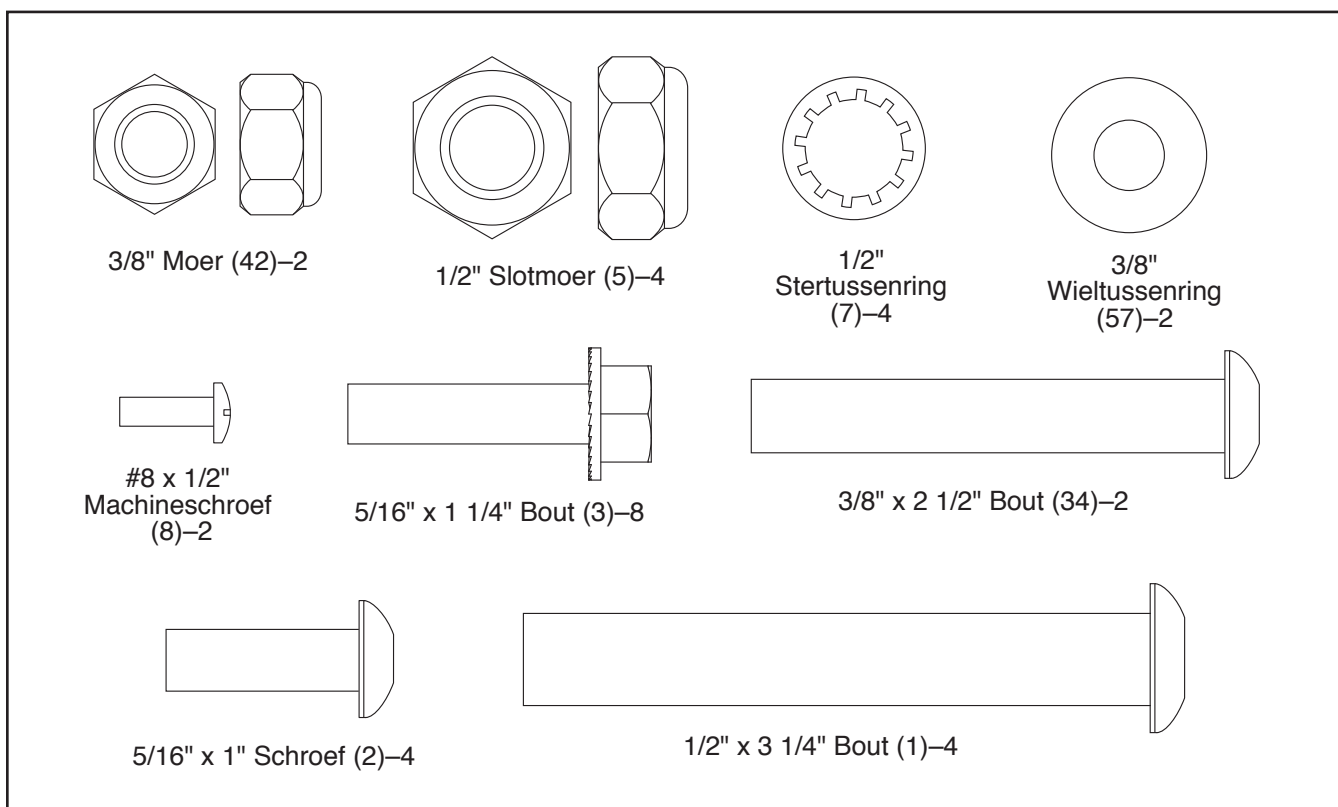


MONTAGE

De montage moet door twee mensen gebeuren. Plaats de hellingtrainer op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi de verpakking pas weg wanneer de montage volledig is voltooid. **Montage kan worden uitgevoerd met een 7/32" inbussleutel**  **en een stelsleutel** .

Aandacht: de onderkant van de loopband van de hellingtrainer is bedekt met een smeermiddel voor een goede werking. Het kan zijn dat tijdens het verzenden wat van het smeermiddel aan de bovenkant van de loopband of het karton terecht is gekomen. Dit is normaal en heeft geen invloed op de werking van de hellingtrainer. Als er zich smeermiddel op de bovenkant van de loopriem bevindt, kunt u deze eenvoudigweg afvegen met een zachte doek en een reiniger zonder schuurmiddel.

Gebruik de onderstaande tekeningen om te weten hoe u de hardware moet monteren. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Om schade aan plastic onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.**

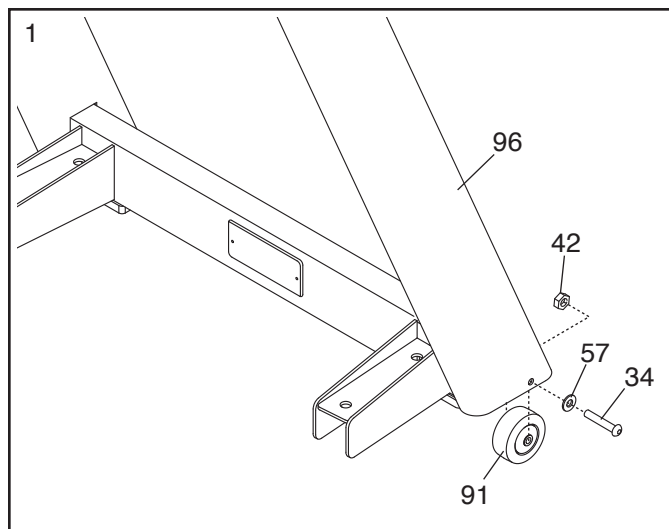


1. **Aandacht: De Wielen (91) kunnen al vooraf zijn gemonteerd. Voltooi deze stap als dit nog niet is gebeurd.**

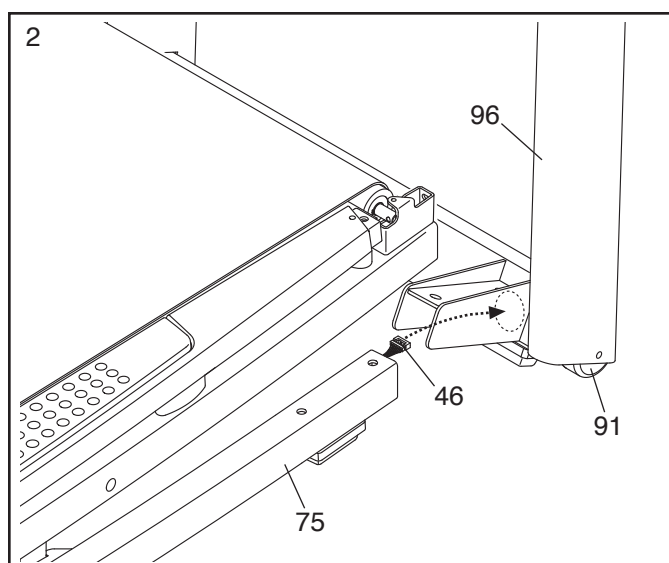
Til de Staander (96) voorzichtig op met behulp van een tweede persoon en plaats een Wiel (91) in de onderkant aan elke kant van de Staander.

Zorg er ook voor dat u de 65" Draadkoker (niet afgebeeld) van de Staander niet gekneld raakt.

Bevestig de Wielen (91) met twee 3/8" x 2 1/2" Bouten (34), twee 3/8" Whieltussenringen (57), en twee 3/8" Moeren (42) (slechts één van elk is afgebeeld). **Draai de moeren niet te vast. De wielen moet vrij kunnen draaien.**



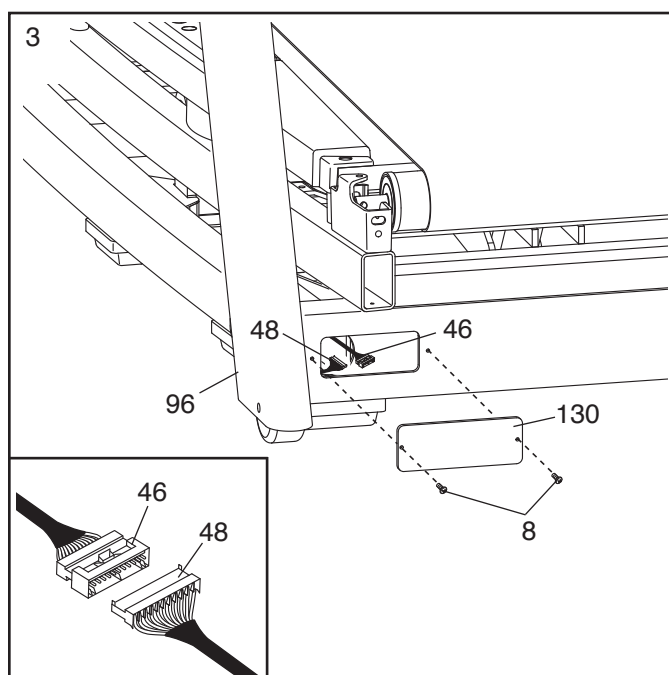
2. Plaats de Staander (96) op de voorkant van het Basisonderstel (75). Laat een tweede persoon de Staander naar achteren kantelen zodat deze op de Wielen (91) rolt zoals afgebeeld. Plaats de 80" Draadkoker (46) in het ronde gat in de Staander.



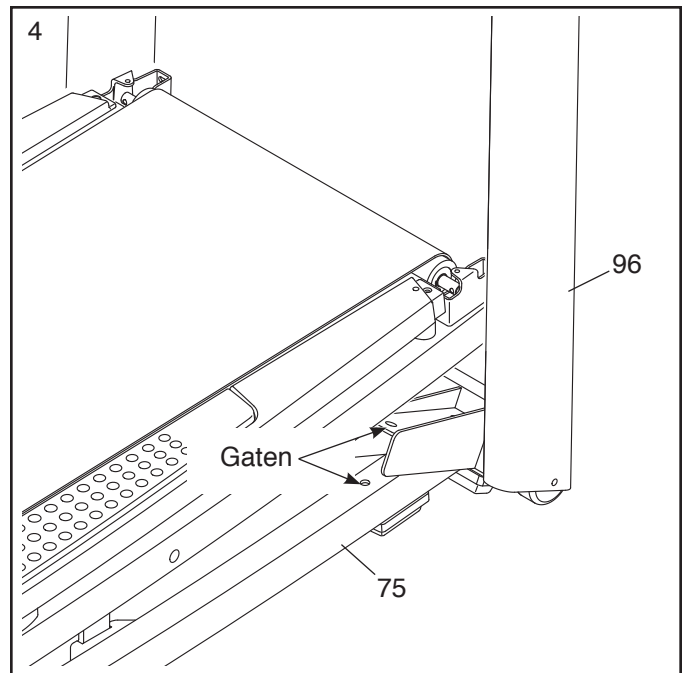
3. Zoek de 80" Draadkoker (46) en de 65" Draadkoker (48) in de toegangsopening in de Staander (96).

Verbind de 80" Draadkoker (46) met de 65" Draadkoker (48) aan de voorkant van de Staander (96). **Raadpleeg 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 verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED ZIJN INGEBRACHT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.**

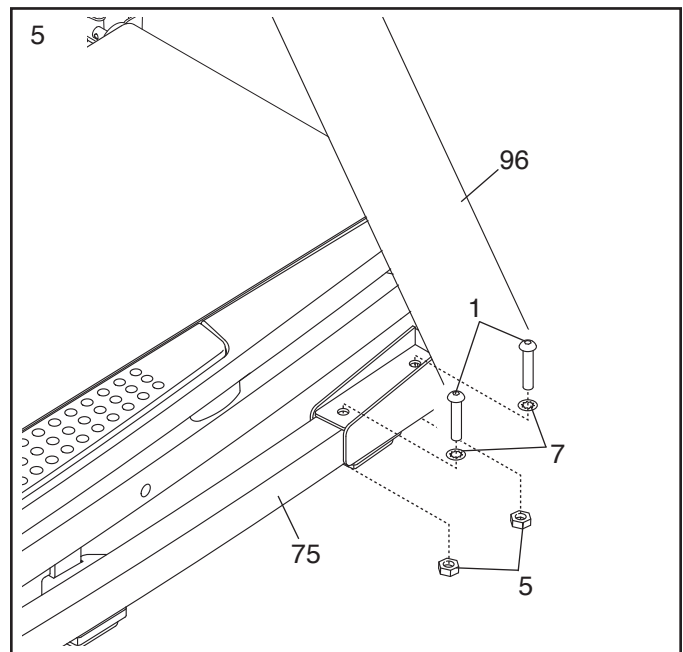
Bevestig de Toegangsplaat (130) aan de Staander (96) met twee #8 x 1/2" Machineschroeven (8).



4. Lijn de gaten in de Staander (96) uit met de gaten in het Basisonderstel (75). Schuif de Staander op het Basisonderstel. **Zorg dat uw vingers niet beklemd raken in de Draadkoker (niet afgebeeld). Zorg ervoor dat de gaten uitgelijnd blijven.**



5. Bevestig de Staander (96) aan het Basisonderstel (75) met vier 1/2" x 3 1/4" Bouten (1), vier 1/2" Stertussenringen (7), en vier 1/2" Slotmoeren (5) (er zijn slechts twee van elk afgebeeld). **Draai alle vier de Bouten wat aan en draai daarna elke Bout vast.**



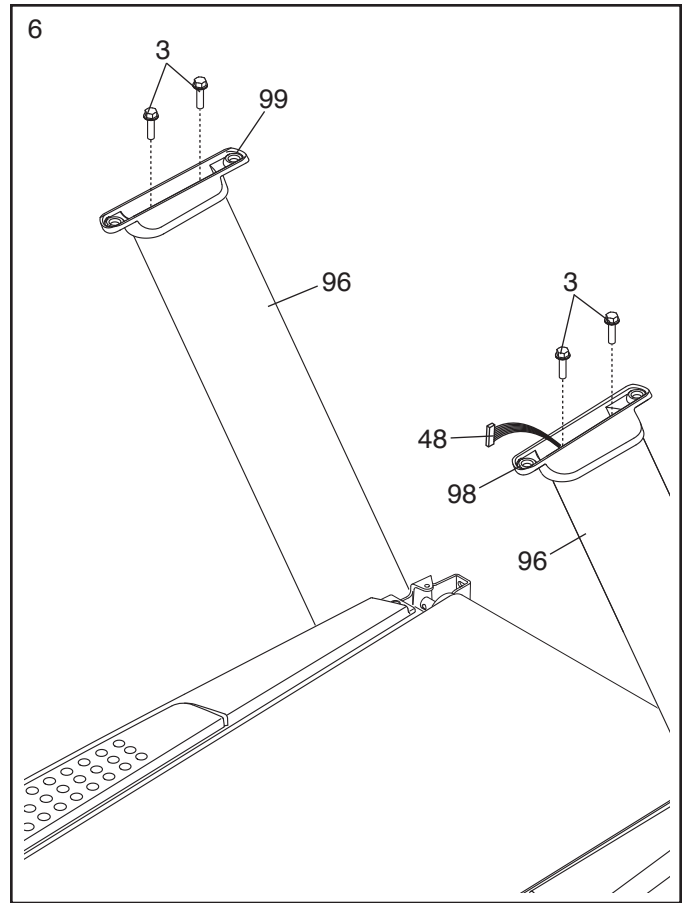
6. Aandacht: de Beugels van de Staander (98, 99) kunnen al vooraf zijn gemonteerd. Voltooi deze stap als dit nog niet is gebeurd.

Zoek naar de Linkerbeugel van de Staander (99).

Druk de Linkerbeugel van de Staander (99) op de linkerkant van de Staander (96).

Plaats vervolgens de 65" Draadkoker (48) door de Rechterbeugel van de Staander (98). Druk de Rechterbeugel van de Staander op de rechterkant van de Staander (96). **Wees voorzichtig dat de draadkoker niet beklemd raakt.**

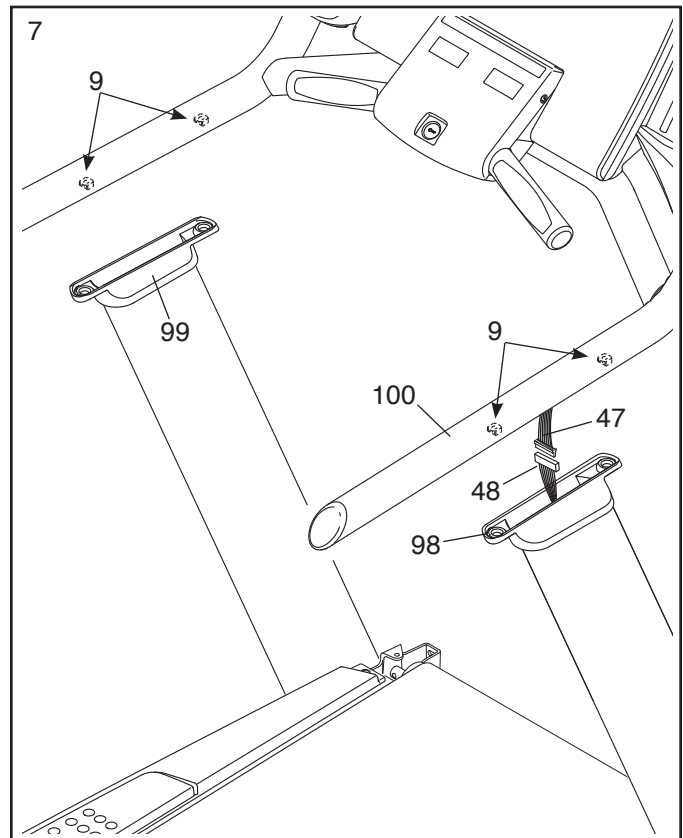
Bevestig de Beugels van de Staander (98, 99) met vier 5/16" x 1 1/4" Bouten (3).



7. Zorg dat de vier 5/16" Kooibeugels (9) zich in de onderkant van de Handleuning bevinden (100) in de afgebeelde locaties. Aandacht: Er is een extra 5/16" kooibeugel meegeleverd.

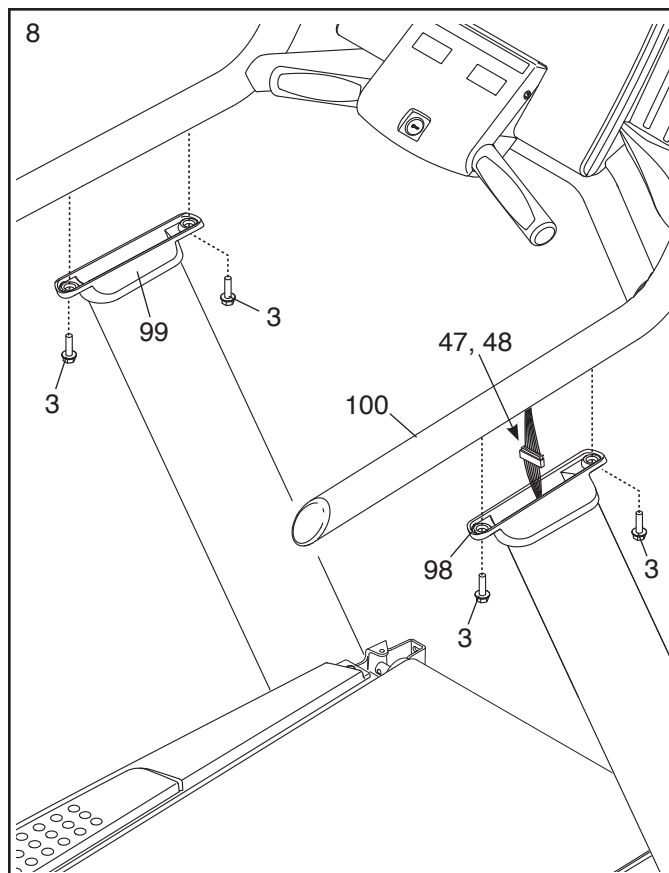
Laat een tweede persoon de handleuning houden (100) vlakbij de Beugels van de Staander (98, 99).

Verbind de 65" Draadkoker (48) in Rechterbeugel van de Staander (98) met de 35" Draadkoker (47). **Zie de inzettekening in stap 3. De verbindingstukken dienen makkelijk samen te komen en op hun plaats te klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.**

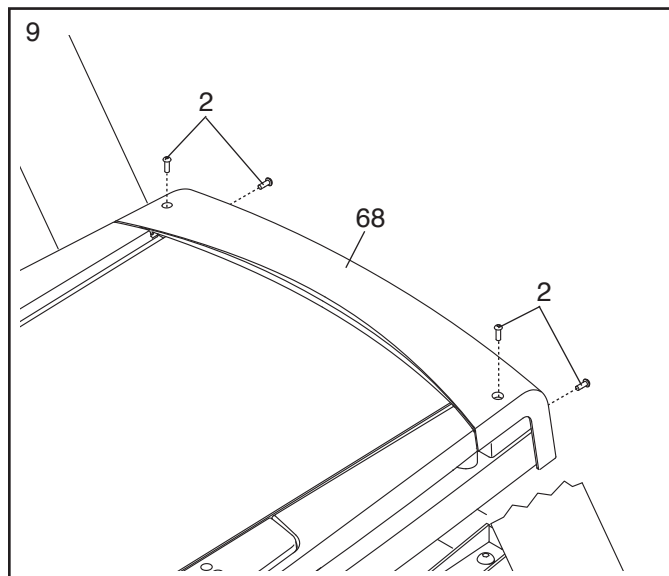


8. Steek de Draadkokers (47, 48) in de Handleuning (100) als u de Handleuning plaats op de Beugels van de Staander (98, 99). **Zorg dat u de bedrading niet beklemt.**

Bevestig de Handleuning (100) aan de Beugels van de Staander (98, 99) met vier 5/16" x 1 1/4" Bouten (3). **Draai alle vier de Bouten wat aan en draai daarna elke Bout vast.**



9. Bevestig de Kap van de Voorste Roller (68) met vier 5/16" x 1" Schroeven (2).



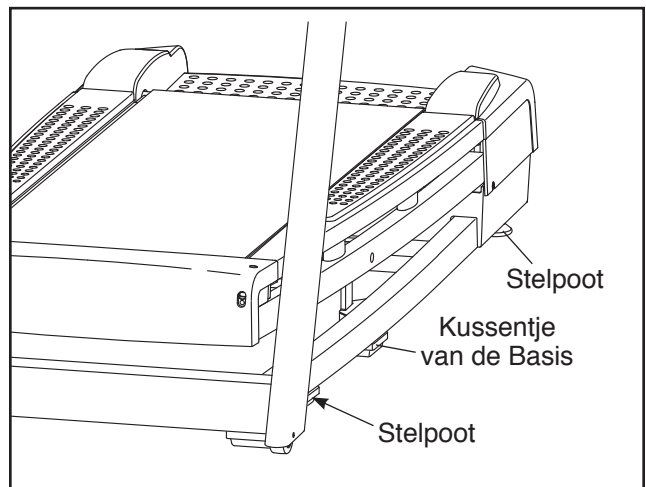
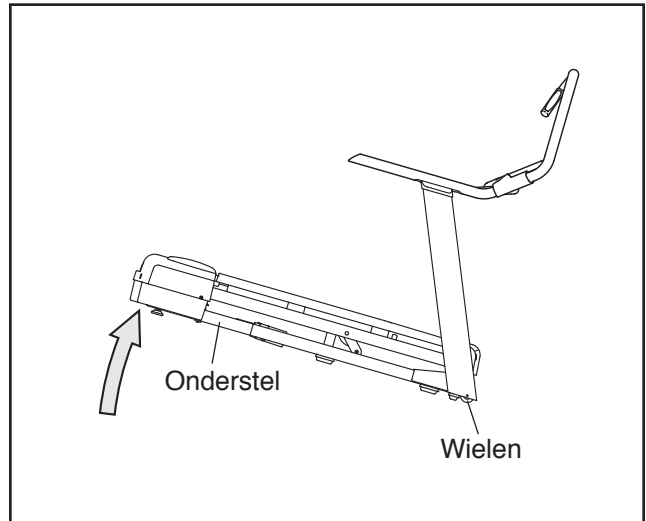
10. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de hellingtrainer gebruikt.** Leg een matje onder de hellingtrainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.

DE HELLINGTRAINER VERPLAATSEN

Haal de stekker uit het stopcontact voordat u de hellingtrainer verplaatst.

Gezien de afmetingen en de zwaarte van de hellingtrainer, moet deze door twee of drie personen verplaatst worden. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die rechts wordt aangegeven. **OPGELET:** Om de kans op schade aan de hellingtrainer of letsel te verkleinen, dient u het onderstel niet op te tillen aan de plastic voorkap of de handleuning. Rol de hellingtrainer voorzichtig op de wielen tot de gewenste plaats en laat deze weer neer. **OPGELET:** Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de hellingtrainer zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Probeer de hellingtrainer niet over oneffen oppervlaktes te verplaatsen.

Nadat de hellingtrainer verplaatst is naar de locatie waar deze zal worden gebruikt, dient u ervoor te zorgen dat de Stelvoeten en de kussentjes van de basis stevig op de vloer staan (slechts één kant is afgebeeld). Als de hellingtrainer maar enigszins beweegt, dient u een van de stelvoeten naar rechts of links te draaien tot de beweging is verdwenen.



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 electriciteitssnoer 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 cicuit 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.

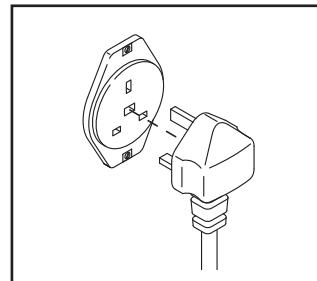
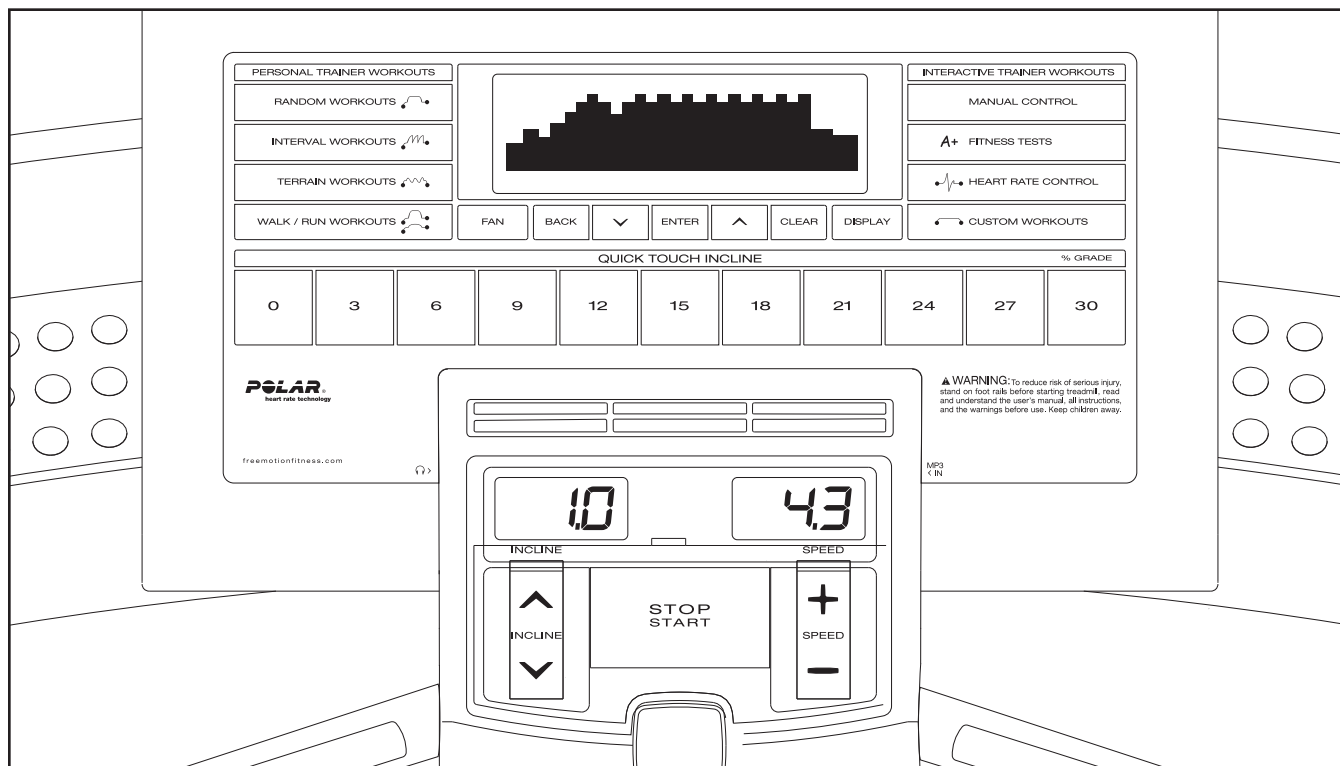


DIAGRAM BEDIENINGSPANEEL



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. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel doorlopende feedback over uw oefening geven.

Aanvullend biedt het bedieningspaneel 14 personal trainer-oefeningen. Elke oefening regelt automatisch de snelheid en de helling van de hellingtrainer wanneer deze u door een effectieve oefensessie leidt.

Het bedieningspaneel biedt ook twaalf interactieve traineroefeningen waarmee u uw oefening kunt aanpassen. De interactieve traineroefeningen bevatten hartslag-oefeningen 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 fitness-testoefeningen uw fitness-niveau of uw VO² max.

Het bedieningspaneel biedt ook het iFit interactieve workout-systeem. Het iFit-systeem accepteert iFit-kaarten met oefeningen die zijn ontwikkeld om u te helpen specifieke fitnessdoelen te bereiken. U kunt bijvoorbeeld ongewenste ponden verliezen met een 8-weeks gewichtsverliesoefening. De iFit-kaarten regelen automatisch de hellingtrainer. iFit-kaarten zijn bijzonder verkrijgbaar. **Om op enig moment iFit-kaarten te kopen gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de achterkant van deze handleiding. iFit-kaarten zijn ook in geselecteerde winkels verkrijgbaar.**

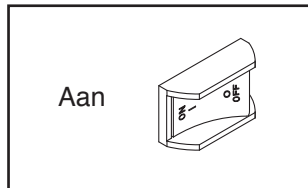
Of u nu de handmatige modus of een vooraf ingestelde oefening kiest, u kunt luisteren naar uw favoriete trainingsmuziek of audioboeken met het stereogeluid-systeem van het bedieningspaneel.

Om het apparaat aan te zetten, kijkt u op pagina 14. **Om de handmatige modus te gebruiken** kijkt u op pagina 14. **Voor gebruik van een personal trainer oefening**, kijkt u op pagina 16. **Voor gebruik van een wandel/hardloophoefening of een handmatig bediende oefening**, kijkt u op pagina 17. **Voor gebruik van een fitness-testoefening**, kijkt u op pagina 18. **Voor gebruik van een hartslag-oefening**, kijkt u op pagina 19. **Om een aangepaste oefening te gebruiken**, kijkt u op pagina 20. **Om een iFit-oefening te gebruiken**, kijkt u op pagina 21. **Om de onderhoudsmodus te gebruiken**, kijkt u op pagina 22. **Voor het geluidssysteem**, kijkt u op pagina 22.

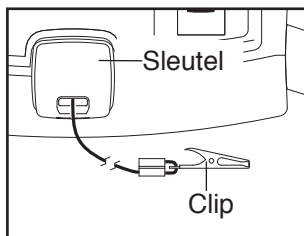
HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

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

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie pagina 12). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij het snoer op het onderstel van de hellingtrainer. Zorg dat de schakelaar in de aanstand staat.



Ga op de voeteleuning van de hellingtrainer staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip aan de tailleband van uw kleding. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.



BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone schoenen wanneer u de hellingtrainer gebruikt om schade aan het loopvlak te voorkomen. Inspecteer af en toe de ligging van de band wanneer de hellingtrainer voor het eerst wordt gebruikt. Centreer deze mocht het nodig zijn (zie pagina 28).

Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar kilometers.

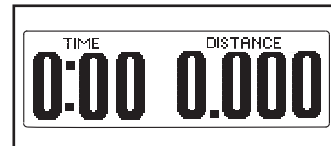
DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

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 oefeningtoetsen 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.

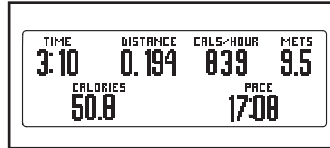
Om de loopband te stoppen of te herstarten, drukt u op de toets Start/Stop.

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



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

- De verstreken tijd [TIME].
- De afstand [DISTANCE] die u hebt gewandeld of gelopen.
- De snelheid [SPEED] van de loopband.
- De hellingstand [INCLINE] van de hellingstrainer.
- Het aantal bij benadering verbrande calorieën [CALORIES].
- Het geschatte aantal verbrande calorieën per uur [CALS/HOUR].
- Uw oefeningintensiteit in mets [METS]. Een met is de hoeveelheid energie die u gebruikt als u rust.
- Uw wandel- of rensnelheid [PACE] in minuten per mijl of minuten per kilometer.
- Uw vermogen in watt [WATTS].
- Een grafische weergave van een weg.

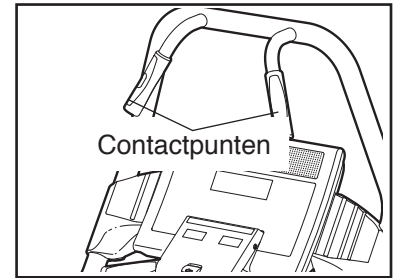
Ongeacht welke weergavemodus u selecteert, verschijnt de snelheid of hellingsinstelling steeds als u de instelling wijzigt, gedurende een paar seconden in het display.

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. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: als u de borstkas hartslagmonitor geschikt voor een Polar® draagt en tegelijkertijd de hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer.

Voordat u de handgreep hartslagmonitor gebruikt, verwijdt u 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. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft hoge en lage snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de ventilatortoets om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator aan of uit te zetten. Aandacht: 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 STOP, haal de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze zorgvuldig op.

Wanneer u klaar bent met het gebruik van de hellingstrainer, zet u de aan/uitschakelaar in de uitstand en neemt u het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet kunnen de elektrische onderdelen van de hellingstrainer 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 14.

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 hellingsinstellingen om een echte wandelervaring te simuleren.



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

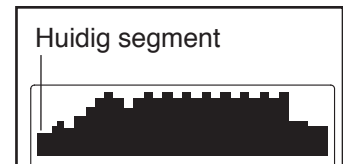
Druk op de toets Enter om een gewenste oefening te selecteren. Selecteer uw leeftijd, uw gewicht en de oefeningsduur met de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter [ENTER]. **Druk op de toets Enter na elke selectie.** Aandacht: om de Intervaloefeningen te gebruiken dient u ook de minimum en 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 segment. Aandacht: dezelfde snelheid en/of hellingsinstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens de oefening, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. De knipperende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van het knipperende 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 segment 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; **echter als het volgende segment van de oefening begint, dan zal de hellingstrainer zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellingsinstellingen voor het volgende segment.** Aandacht: 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 display mode zal aangeven welke informatie wordt weergegeven. Druk herhaaldelijk op de Weergeven [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. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 15.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 15.

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

Zie stap 8 op pagina 15.

EEN WANDEL/HARDLOOP OEFENING OF EEN HANDMATIG BEDIENDE OEFENING GEBRUIKEN

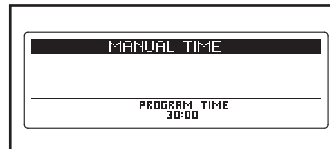
1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 14.

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 [5K WALK], de 10K Hardlooptocht [10K RUN] 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 [MANUAL TIME], de Handmatige Verticale Afstand [MANUAL VERTICAL DISTANCE] of de Handmatige Calorieënoefening [MANUAL CALORIES] 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.** Aandacht: voor gebruik van de cross coun-

tryoefeningen, 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 loopband 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 16.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 15.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 15.

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

Zie stap 8 op pagina 15.

HET GEBRUIK VAN EEN FITNESSTESTOEFENING

De fitnessstestoefening meet uw relatieve fitnessniveau. 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 Ebbeling Fitnessstest meet VO_2 max, of aerobisch vermogen en duurt 9 minuten. De Gerkin Fitnessstest meet ook VO_2 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 hartslagmonitor (niet meegeleverd) om.

Om een fitnessstest te gebruiken dient u een Polar-compatible borstkas polssensor of een handgreep polssensor te dragen. Aandacht: draag voor de beste resultaten een hartslagmonitor. Er is geen hartslagmonitor bijgeleverd.

2. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 14.

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.** Aandacht: voor gebruik van de Ebbeling 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. Aandacht: 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 en Helling zullen niet werken tijdens de fitnessstestoefening.**

Aandacht: 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 VO_2 max in het display verschijnen.

Als uw hartslag niet wordt gevonden tijdens de oefening, dan verschijnt *CHECK HEART RATE MONITOR* (controleer hartslagmonitor) 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 16. Aandacht: de fitnessstesten geven uw fitnessniveau weer in plaats van uw oefeningenintensiteit in mets.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 15.

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

Zie stap 8 op pagina 15.

⚠ OPGELET: indien u hartproblemen heeft, ouder bent dan 60 jaar of inactief bent geweest, gebruik dan geen hartslagoeffeningen. 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 hartslagmonitor (niet meegeleverd) om.

Om een hartslagoeffening te gebruiken dient u een Polar-compatible hartslagmonitor of een hand-greep hartslagmonitor te dragen. Aandacht: draag voor de beste resultaten een hartslagmonitor.

2. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 14.

3. Selecteer een van de hartslagoeffeningen.

Om een hartslagoeffening 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.** Aandacht: om een constanste hartslag en variabele hartslagoeffeningen 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. Aandacht: om uw maximale doelhartslag te berekenen kijkt u bij INTENSITEIT VAN OEFENING op pagina 29.

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 hartslagoeffeningen zijn onderverdeeld in verschillende 1 minuut segmenten. Er wordt een doelhartslag geprogrammeerd voor elk segment. Dezelfde doel hartslaginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende onderdelen. Voor een kortere oefening kunt u de oefening stoppen voordat deze eindigt.

Tijdens alle hartslagoeffeningen 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 16.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 15.

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

Zie stap 8 op pagina 15.

HET GEBRUIK VAN EEN AANGEPASTE OEFENING

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 14.

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. **Aandacht: zie stap 3 op pagina 22 om een aangepaste oefening te maken.**

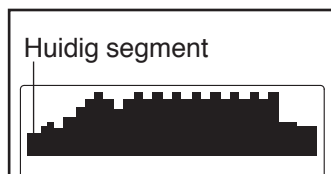
Druk op de toets ENTER om een gewenste oefening te selecteren. Selecteer uw leeftijd, uw gewicht met de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter.

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 segment.

Tijdens de oefening, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. De knipperende balk



van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van het knipperende 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 segment 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]; **echter als het volgende segment van de oefening begint, dan zal de hellingtrainer zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende segment.**

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 16.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 15.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 15.

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

Zie stap 8 op pagina 15.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-OEFENING

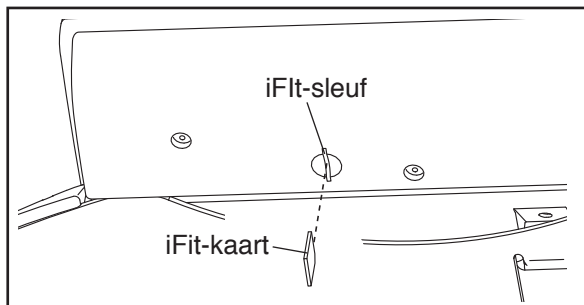
Om op enig moment iFit-kaarten te kopen gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de achterkant van deze handleiding. iFit-kaarten zijn ook in geselecteerde winkels verkrijgbaar.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 14.

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 hellingsniveau, 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 segment. Aandacht: dezelfde snelheid en/of hellinginstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

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 aan-

passen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Aan het einde van elk 1-minuut durende onderdeel, verschijnen de snelheids- en hellingsinstellingen 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 hellingsinstelling 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 16.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 15.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 7 op pagina 15.

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

Zie stap 8 op pagina 15. Verwijder de iFit-kaart uit de iFit-sleuf.

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.

Indien gewenst kunt u de maximale oefeningduur voor de Willekeurige [RANDOM], Interval [INTERVAL], Terrein [TERRAIN], Handmatige Tijd [MANUAL TIME] en de hartslag-oefeningen [HEART RATE] instellen met de toetsen Verhogen en Verlagen.

Vervolgens drukt u op de toets Weergeven om de cursor naar de pauzeonderbreking te verplaatsen. 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. Stel de standaard invoerwaarde indien gewenst in. 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.

Druk vervolgens op de toets Weergeven om naar het volgende scherm te gaan. U kunt een van de vijf talen selecteren voor de displays. Selecteer, indien gewenst, een taal voor de displays.

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 ingeschakeld, 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. Aandacht: om de veiligheidssleutel in- of uit te schakelen, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen voordat u naar de onderhoudsmodus gaat. Voor de beste resultaten dient u de hellingstrainer te gebruiken als de veiligheidssleutel is ingeschakeld.

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

DE GELUIDSINSTALLATIE 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 audiospeler 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 op uw MP3-speler, CD-speler of andere persoonlijke audio-speler. Pas vervolgens het volume aan op uw persoonlijke audiospeler.

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

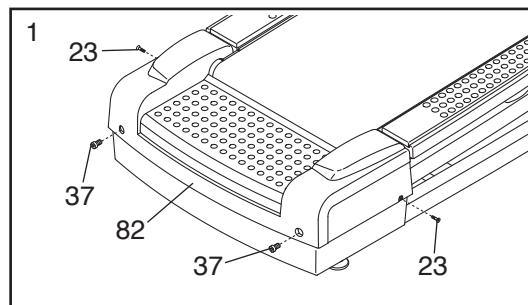
Regelmatig onderhoud is nodig voor een optimale prestatie en een lang gebruik van de hellingtrainer. Alle instructies hieronder goed doorlezen en opvolgen. Wanneer de hellingtrainer niet onderhouden is zoals voorgeschreven kunnen onderdelen te veel slijten, kan de hellingtrainer beschadigd worden, en 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

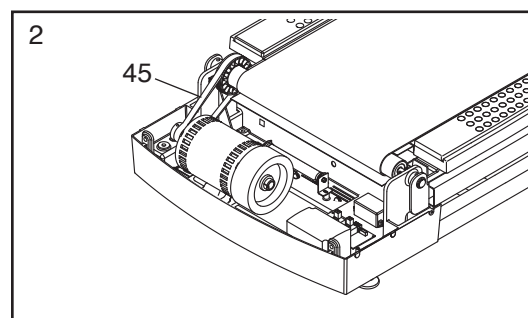
1. **Trek het snoer uit het stopcontact.** Inspecteer en draai alle uitwendige onderdelen van de hellingtrainer goed vast.
2. Veeg met een zachte allesreiniger op een 100% katoenen doek stof en vuil van de handleuning, de staander, de voetbalken, het onderstel, en de motorkap. Veeg ook het loopplatform af langs de zijanten 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 27 en 28.

MAANDELIJKS ONDERHOUD

1. **Trek het snoer uit het stopcontact.** Verwijder de twee 1/4" x 3/4" Schroeven (23) en de twee 1/2" x 1" Schroeven (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 Aandrijfriem (45) op slijtage en scheurtjes. Wanneer de Aandrijfriem 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 vandaan en zorg ervoor dat uw kleding niet verstrikt raakt in bewegende onderdelen.** Controleer de hellingtrainer 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 stopcontact. Zie stap 1.** Maak de Motorkap (82) weer vast met de twee 1/4" x 3/4" Schroeven (23) en de twee 1/2" x 1" Schroeven (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.

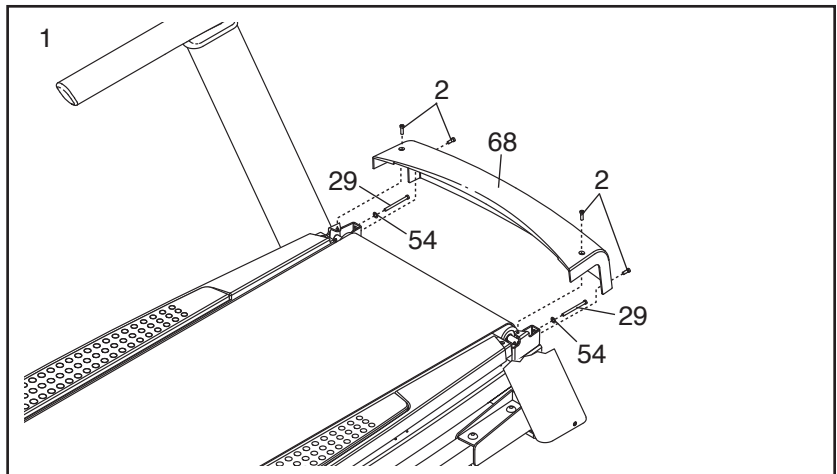
HET LOOPPLATFORM VERVANGEN

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 fenollaag 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" Schroeven (2) en de Voorste Rollerkap (68). Verwijder de 5/16" x 4 3/8" Schroeven (29) en 5/16" Stertussenringen (54).

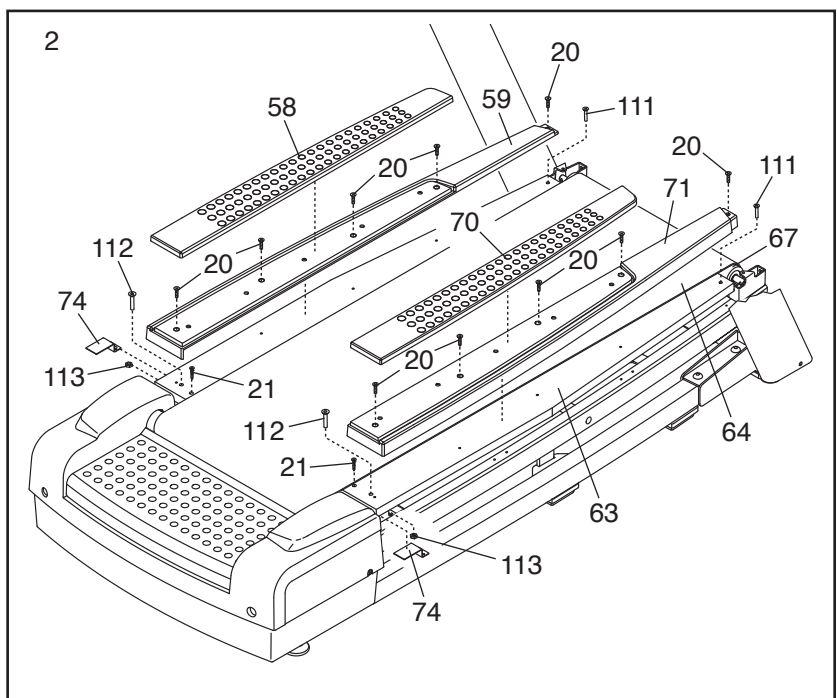


2. Verwijder de Kappen van de Linker en de Rechter Voetbalk met Plakmiddel (58, 70). Verwijder de #12 x 1" Schroeven (20) en de Linker en de Rechter Voetbalk (59, 71).

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

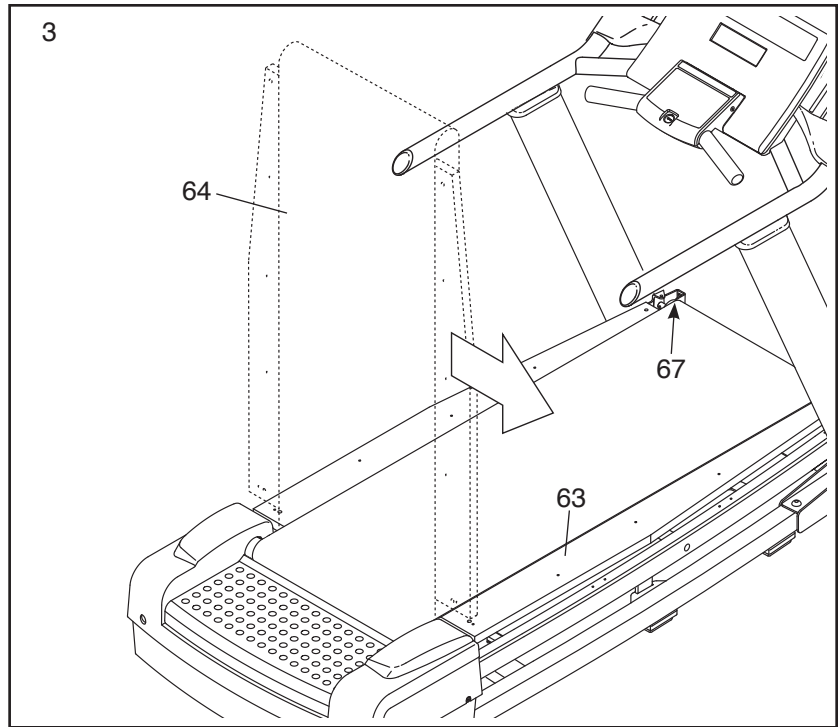
Verwijder de #10 x 1 1/2" Schroeven (21) en de Rollerschermen (74).

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



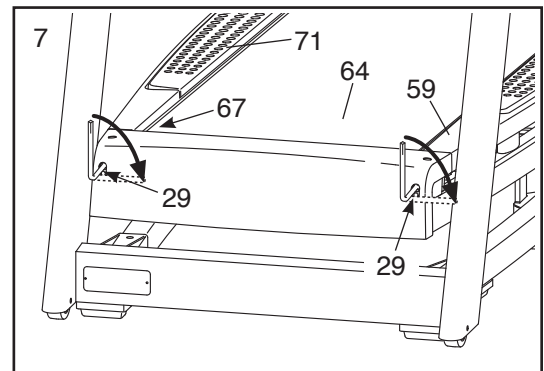
3. **Aandacht: zorg ervoor dat er geen stukjes van de fenol-laag van het Loopplatform (63) afbreken of dat deze beschadiging oploopt.** Til het Loopplatform en de Loopband (64) op tot de door stippellijnen getoonde stand. Schuif het Loopplatform van de loopband af, draai deze om en schuif deze weer terug in de Loopband. Aandacht: 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" Schroeven (29) en de 5/16" Stertussenringen (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 (67) ligt.** Draai dan de 5/16" x 4 3/8" Schroeven (29) gedeeltelijk vast totdat loopband niet meer naar links of rechts op de Voorste 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" Schroef (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.

ZES-MAANDEN PREVENTIEF ONDERHOUDSRAPPORT

Maak een kopie van dit formulier en gebruik het om preventief onderhoud aan de hellingtrainer te noteren. Elke kopie van het formulier kan zes maanden (26 weken) worden gebruikt. Als onderhoud is uitgevoerd, dient u de datum in de daarvoor geschikte ruimte in te vullen. **Zorg dat elke onderhoudsprocedure wordt uitgevoerd zoals beschreven op pagina's 25 tot 27. Als de procedures niet worden uitgevoerd zoals beschreven, kunnen de onderdelen overmatig slijten, de hellingtrainer beschadigd raken en de garantie ongeldig verklaard.**

	Wekelijks onderhoud			Maandelijks onderhoud		
	Controleer alle externe onderdelen van de hellingtrainer en draai ze goed vast.	Maak de hellingtrainer schoon.	Controleer of de loopband de juiste spanning en uitlijning heeft.	Verwijder de motorkap en stofzuig het motorcompartiment.	Controleer de motorriem op slijtage en scheuren.	Controleer de motor op vonkoverslag; controleer op 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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

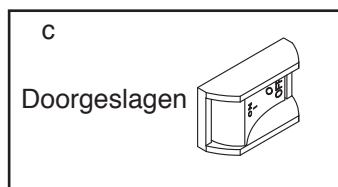
Loopvlak vervangen	/ /	/ /	Loopband vervangen	/ /
--------------------	-----	-----	--------------------	-----

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: het apparaat gaat niet aan

- Deze hellingtrainer dient te worden gebruikt op een vaste groep van 10 ampere, 240 volt. **Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.** Steek de aardingsstekker in een goed geaard stopcontact. Verander niets aan de stekker of het stopcontact. Gebruik geen adapter, een stroomstootonderdrukker of een verlengsnoer.
- Nadat u de stekker heeft nagekeken, zorg er dan voor dat de sleutel zich goed in het bedieningspaneel zit.
- Controleer de stroomschakelaar op het onderstel van de hellingtrainer bij het stroomsnoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.

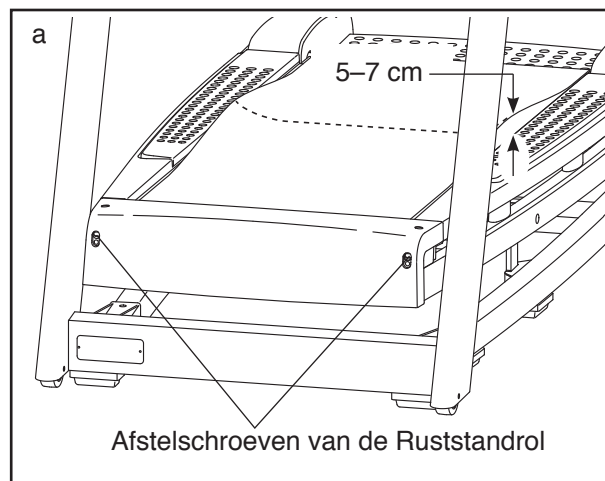


SYMPTOOM: de stroom gaat uit tijdens gebruik

- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Als de hellingtrainer nog steeds niet werkt, raadpleegt u de achterkant van deze handleiding.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt als u erop loopt

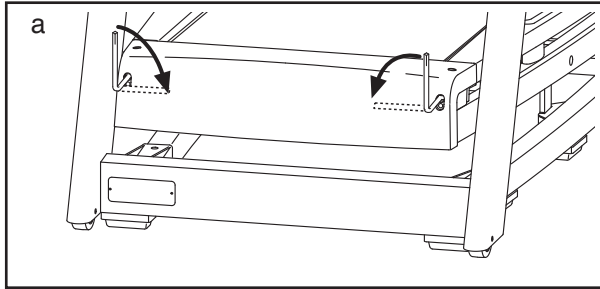
- Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Als de loopband goed vastzit, moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. **Indien aanpassingen nodig zijn, dient u eerst de sleutel te verwijderen en daarna het stroomsnoer eruit te halen.** Draai beide afstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar links met een 7/32" inbussleutel. Steek dan de stekker in het stopcontact, plaats de sleutel en laat de hellingtrainer een paar minuten draaien. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Herhaal tot de loopband goed vastzit. Aandacht: Zie stap c op pagina 28 om de loopband vaster te zetten.



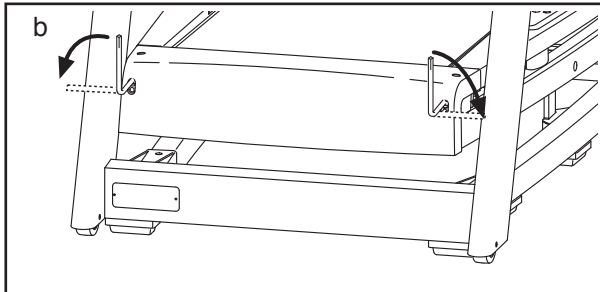
- Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de achterkant van deze handleiding.

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

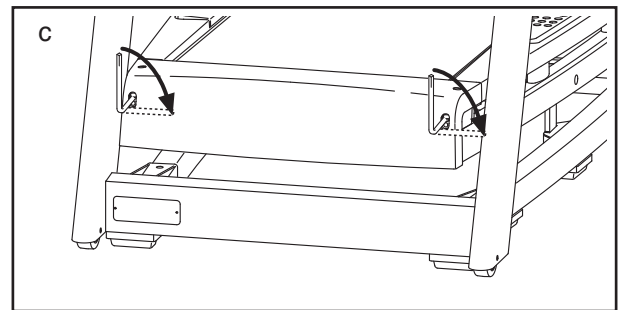
- a. **Wanneer de loopband naar rechts is verschoven: verwijder de sleutel en trek het snoer uit het stopcontact.** Draai, met gebruik van een 7/32" zeshoekige sleutel, de bouten elk een 1/4 slag in de aangegeven richting. Zorg dat u de loopband niet te vast aandraait. Steek dan het snoer in het stopcontact, 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 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 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. Aandacht: 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

- 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 oefeningsprogramma, 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 oefeningsprogramma. 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 periodes. 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 oefeningsprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening – houd uw adem niet in.

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

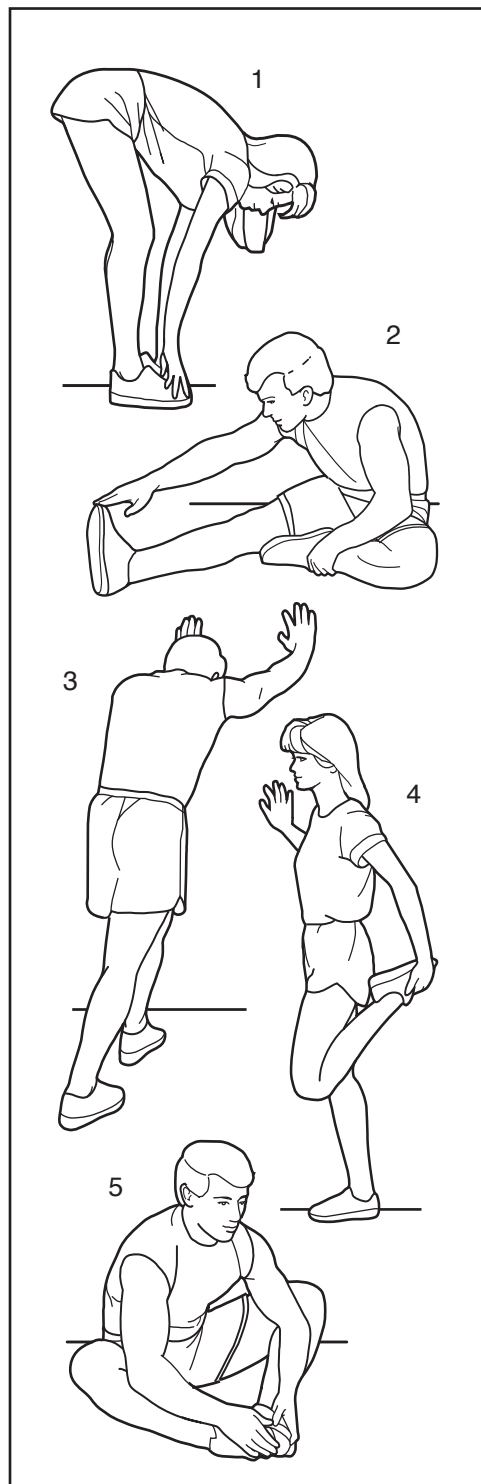
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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



AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

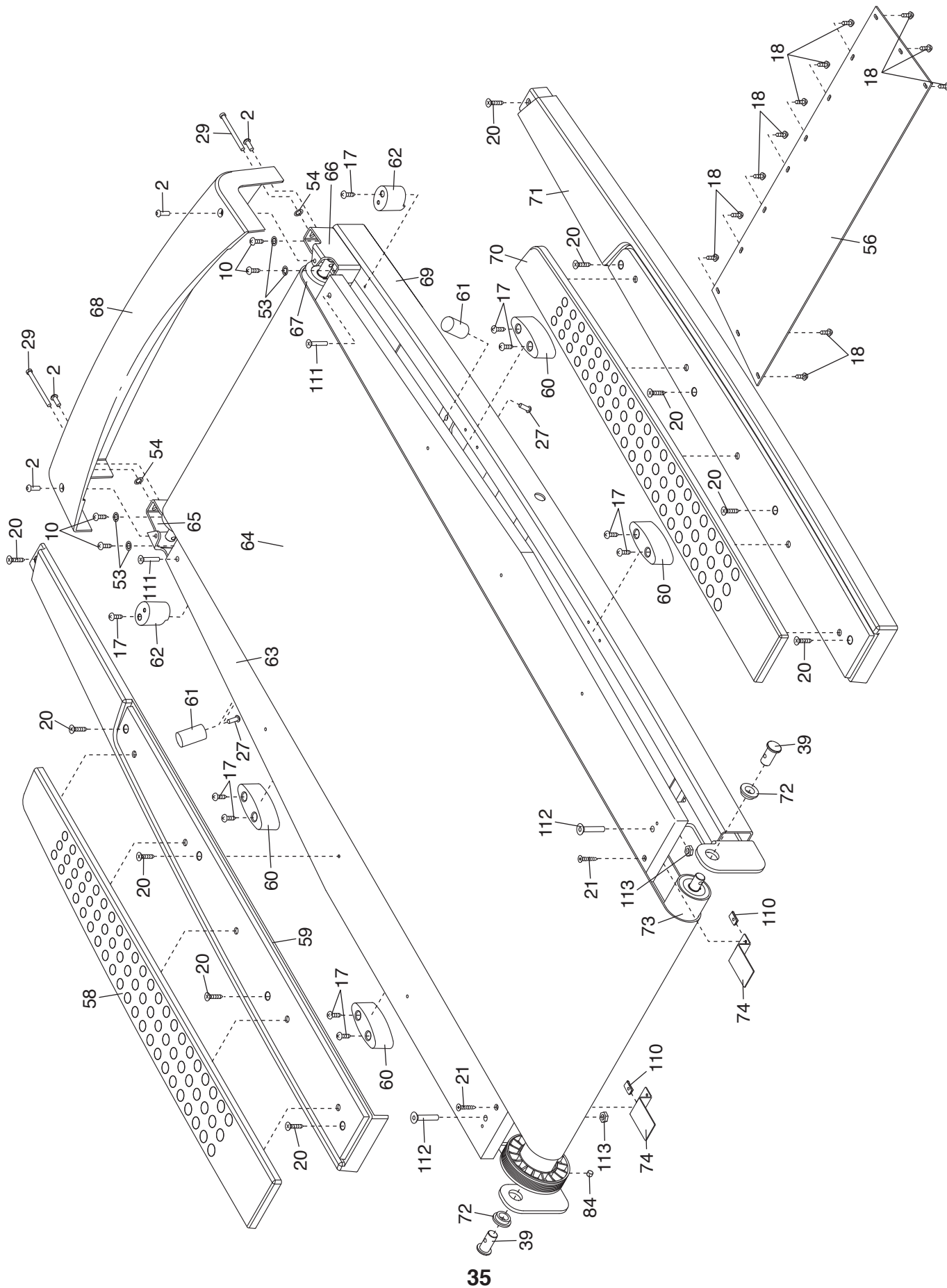
LIJST MET ONDERDELEN

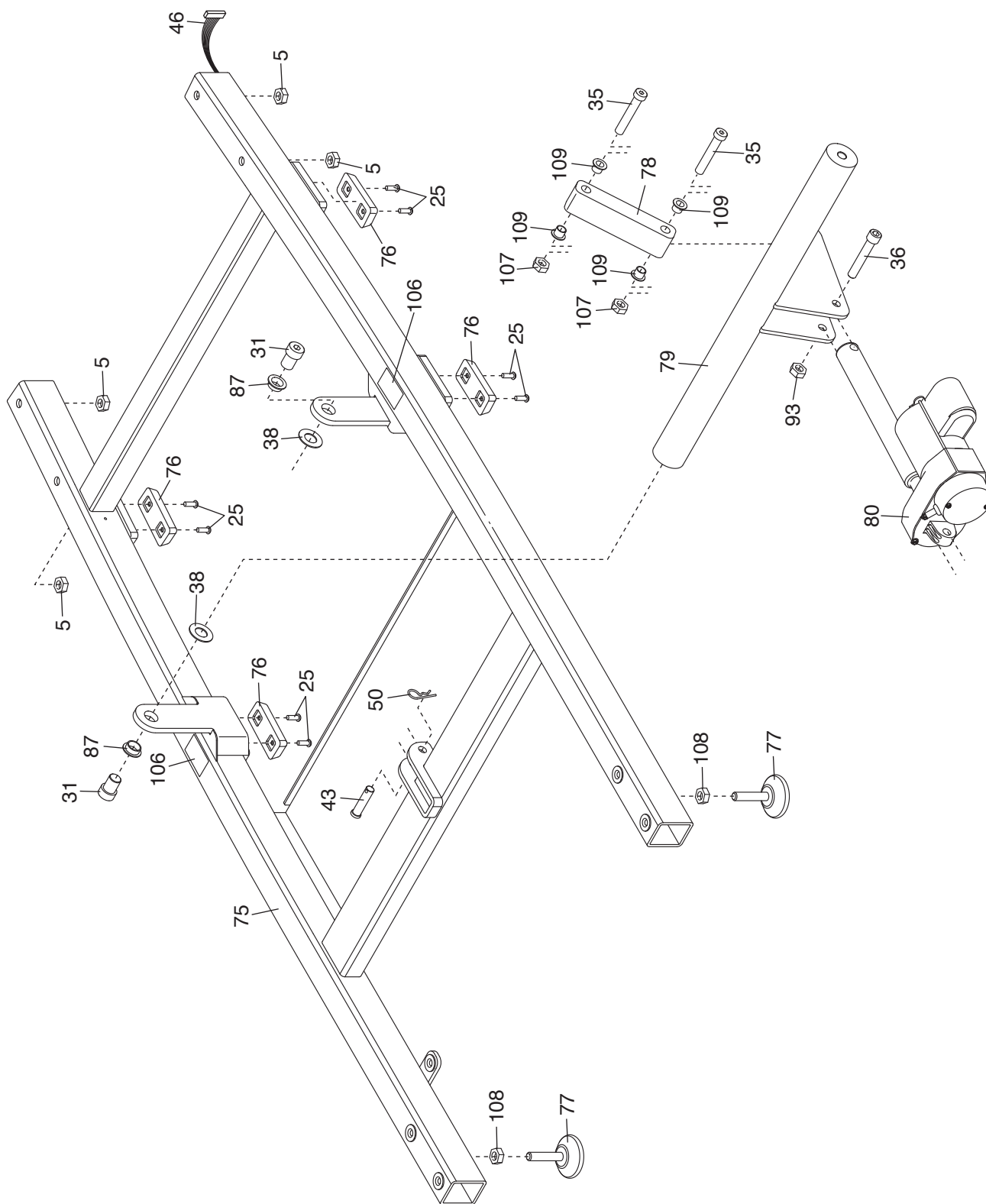
Modelnr. VMTL83907-INT.1 R1111A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	4	1/2" x 3 1/4" Bout	50	1	Splitpen
2	4	5/16" x 1" Schroef	51	1	Sleutel/Clip
3	8	5/16" x 1 1/4" Bout	52	4	Tussenring van de Motor
4	6	1/4" x 3/4" Schroef	53	4	1/4" Stertussenring
5	4	1/2" Slotmoer	54	2	5/16" Stertussenring
6	4	1/4" U-moer	55	4	3/8" Stertussenring
7	4	1/2" Stertussenring	56	1	Voorste Onderpan
8	4	#8 x 1/2" Machineschroef	57	2	3/8" Wieltussenring
9	4	5/16" Kooibeugel	58	1	Kap van de Linkervoetleuning met Bevestiging
10	4	Schroef van de Beugel van de Roller	59	1	Linker Voetleuning
11	4	1/4" x 3/4" Bout	60	4	Kussen van het Loopvlak
12	1	Bedieningspaneel	61	2	Riemgeleider
13	1	Stroomsnoeraardingsdraad	62	2	Kussen van het Voorste Oppervlak
14	1	Aardingsdraad van de Motor	63	1	Loopplatform
15	8	#8 x 1/2" Schroef	64	1	Loopband
16	1	Aardingsdraad van de Stroomplaat	65	1	Linker Rolbeugel
17	12	#8 x 3/4" Schroef	66	1	Rechter Rolbeugel
18	19	#8 x 1/2" Schroef van de Onderpan	67	1	Voorste Roller
19	2	#6 x 1/4" Schroef	68	1	Kap van de Voorste Roller
20	10	#12 x 1" Schroef	69	1	Onderstel
21	2	#10 x 1 1/2" Bout	70	1	Kap van de linkervoetleuning met Bevestiging
22	6	#10 x 3/4" Schroef	71	1	Rechter Voetleuning
23	2	1/4" x 3/4" Schroef	72	2	Huls van het Onderstel
24	4	Schroef van de Polssensor	73	1	Achterroller
25	12	1/4" x 1/2" Schroef	74	2	Afscherming van de Roller
26	1	1/4" x 2" Bout	75	1	Basisonderstel
27	2	1/4" x 3/4" Schroef van Loopband	76	6	Kussentje van de Basis
28	2	Filterschroef	77	2	Stelpoot
29	2	5/16" x 4 3/8" Schroef	78	1	Verbindingsarm
30	4	3/8" x 1" Motorschroef	79	1	Onderstel van de Lift
31	2	3/4" x 5/8" Schroef	80	1	Hellingmotor
32	2	3/8" x 1" Schroef	81	1	Kaphoes met Bevestiging
33	4	3/8" x 1 1/2" Schroef	82	1	Motorkap
34	2	3/8" x 2 1/2" Bout	83	1	Controller
35	2	3/8" x 5" Bout	84	1	Magneet
36	1	1/2" x 3" Bout	85	2	Handgreep
37	2	1/2" x 1" Schroef	86	1	Kleine Bedieningspaneel
38	2	3/4" Platte Tussenring	87	2	Huls van het Onderstel van de Lift
39	2	Pen voor het Onderstel	88	1	Stofkap
40	2	#6 Moer	89	1	Onderpan
41	6	#8 Moer	90	2	#8 x 1/2" Bout
42	2	3/8" Moer	91	2	Wiel
43	1	Clevispen	92	1	Stroomschakelaar
44	1	1/4" Moer	93	1	1/2" Moer
45	1	Aandrijfriem	94	1	Isolator van de Aandrijfmotor
46	1	80" Draadkoker	95	1	Aandrijfmotor
47	1	35" Draadkoker	96	1	Staander
48	1	65" Draadkoker	97	1	1/4" Stertussenring van de Roller
49	1	Achterkant van het Bedieningspaneel	98	1	Beugel van de Rechterstaander

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
99	1	Beugel van de Linkerstaander	127	4	Basis van de Polssensor
100	1	Handleuning	128	4	Polssensor
101	5	#8 Nagelmoer	129	2	Handleuningstekker
102	1	Snelheidssensor	130	2	Toegangsplaat
103	3	1/4" x 1/2" Beugelschroef	131	2	Greep
104	1	Beugel van de Handgreep	132	2	Huls van de Goot
105	1	Kap van het Bedieningspaneel	133	1	Ventilatorrooster
106	2	Waarschuwingsticker	134	1	Houder van de Digitalesspeler
107	2	3/8" Slotmoer	135	1	Ventilator
108	2	1/2" Voetmoer	136	4	Ventilatorschroef
109	4	Bus van de Verbindingsarm	137	1	Audiosnoer
110	2	#10 U-moer	138	1	Sensorbeugel
111	2	1/4" x 1 1/2" Schroef	139	2	Beschermkapje voor de
112	2	3/8" x 1 3/4" Bout			Handleuning
113	2	3/8" Platform Moer	140	1	Resistormodule
114	1	Motorkatrol	141	1	Draad van de Hartslagsensor
115	2	#8 x 3/4" Aardingsbout	142	8	#5 x .188" Schroef
116	5	#8 Slotmoer	143	2	#6 x 1/2" Schroef
117	7	8" Kabelband	144	1	#8 x 1 5/8" Bout
118	1	Binddraad	145	4	1/4" Inbus Plastic Stand-off
119	1	#10 x 3/4" Binddraadschroef	146	1	Filter
120	4	3/8" Platte Tussenring	147	2	#6 x 3/8" Bout
121	5	#8 x 1/2" Truss Kopschroef	148	1	Stroomplaat
122	2	5/16" x 1 3/4" Schroef	149	1	Snelheidsschijf
123	1	Voltage Waarschuwingsticker	150	1	Elektronische Plaat
124	2	Voltage Waarschuwingsticker	151	1	Beugel van het Stroomsnoer
125	1	Rechter Accessoireshouder	152	1	Stopcontact voor het Stroomsnoer
126	1	Linker Accessoireshouder	*	–	Gebruikershandleiding

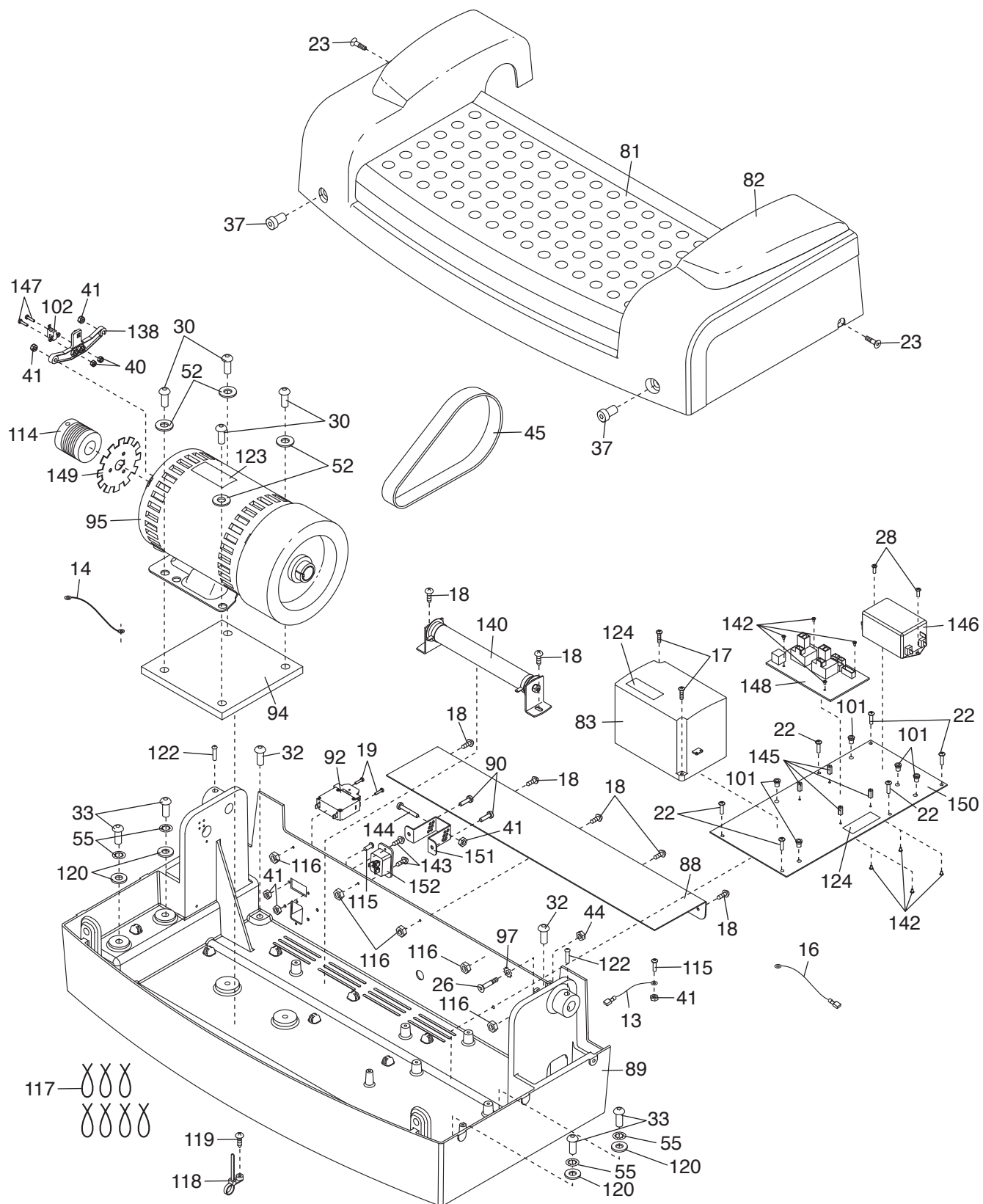
Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.





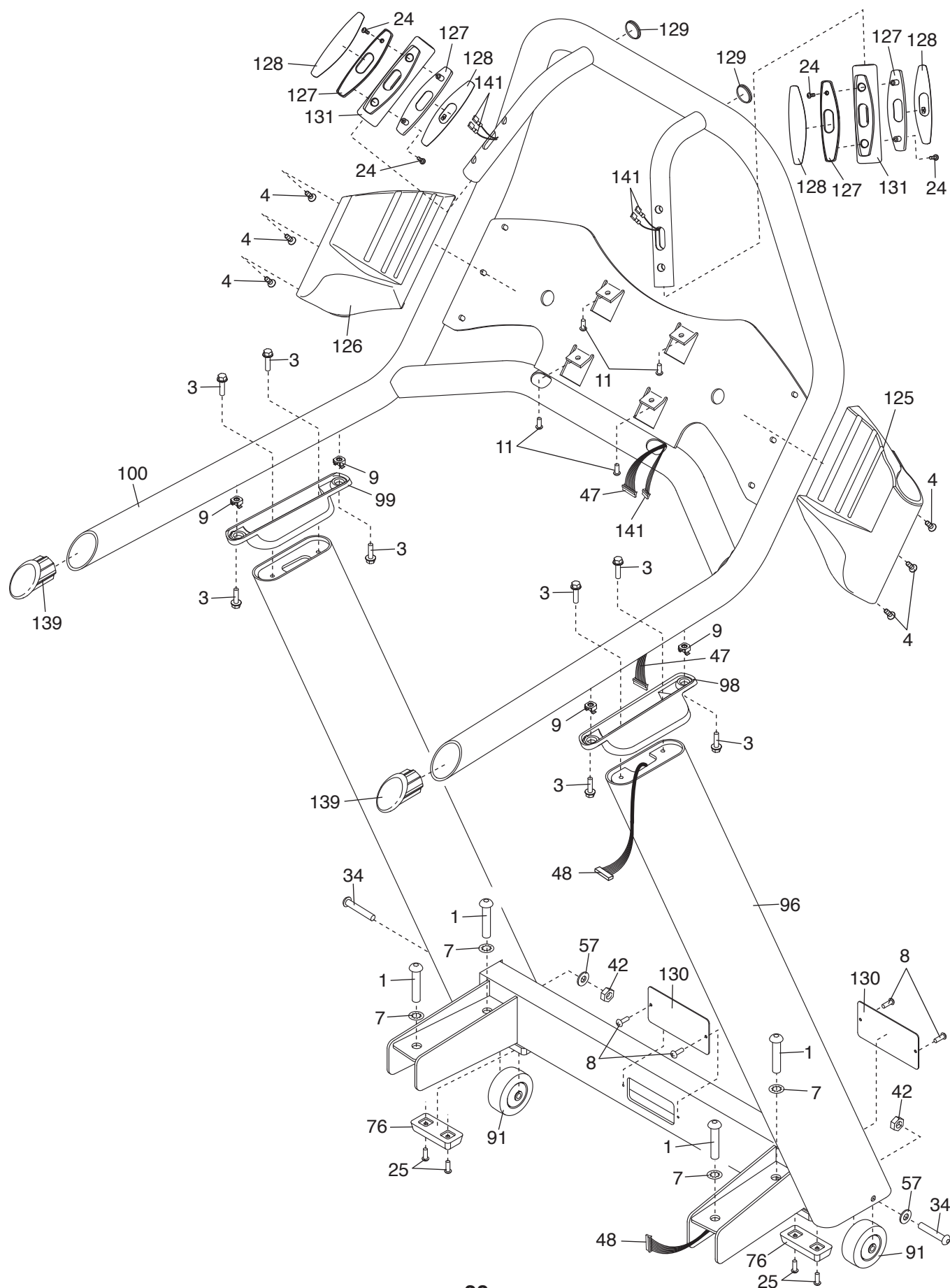
GEDETAILLEERDE TEKENING C

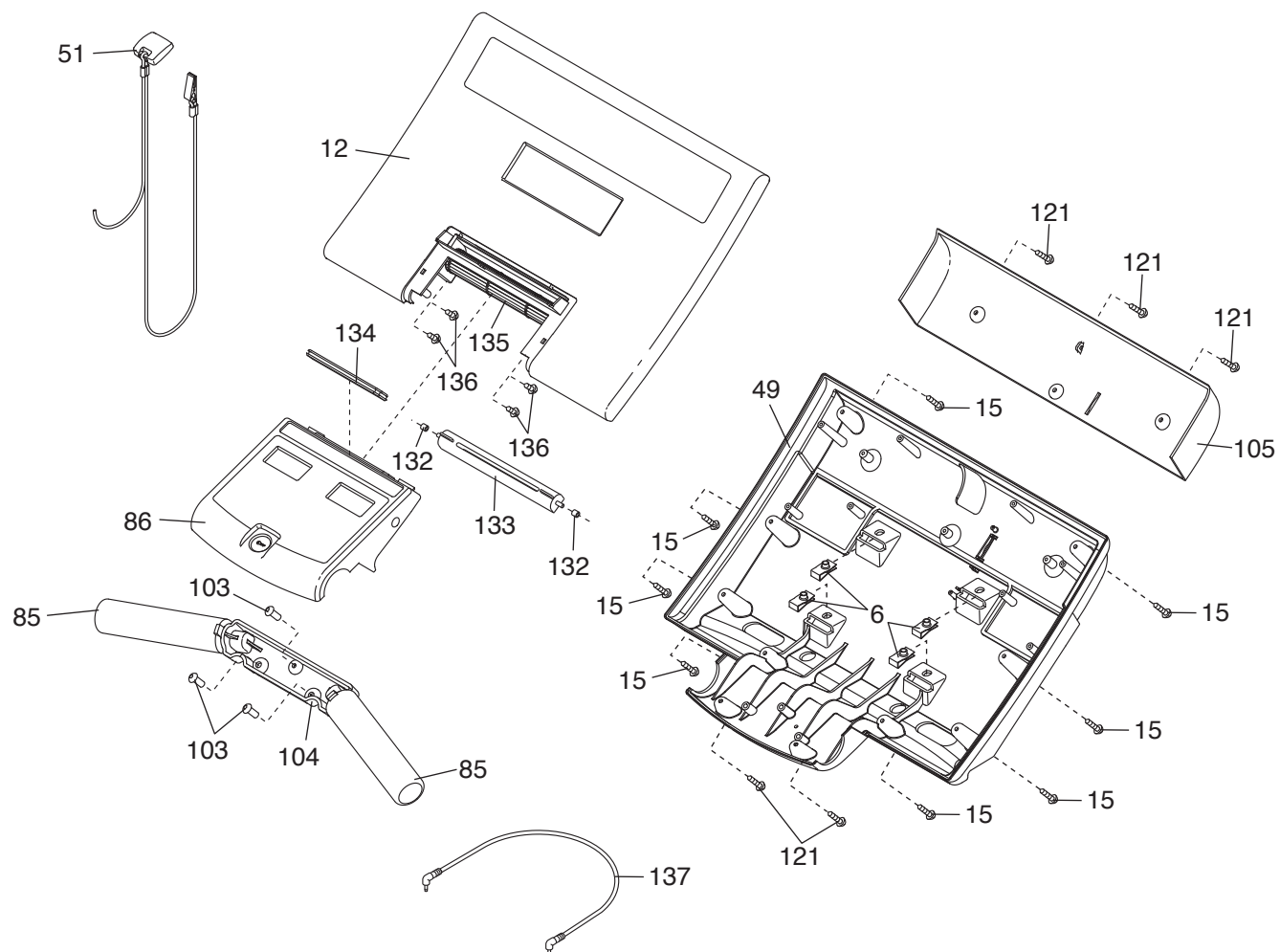
Modellnr. VMTL83907-INT.1 R1111A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. VMTL83907-INT.1 R1111A





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	Gering commercieel
Onderstel: 7 jaar	Onderstel: 7 jaar
Motor: 10 jaar	Motor: 3 jaar
Onderdelen: 5 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. Leder 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. Leder 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 aankoop prijs 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.