

PRO-FORM[®]

700 ZLT

Modelnr. PETL80910.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

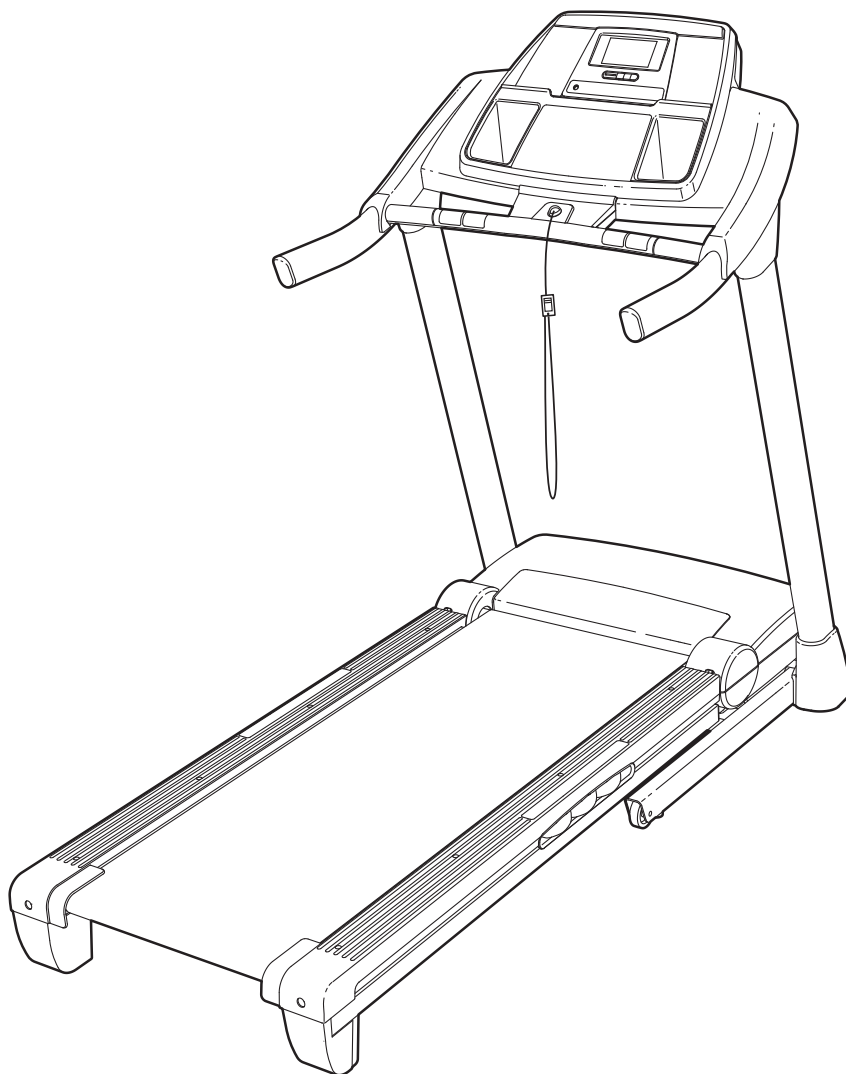
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

OPGELET

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

GEBRUIKSAANWIJZING



www.iconeurope.com

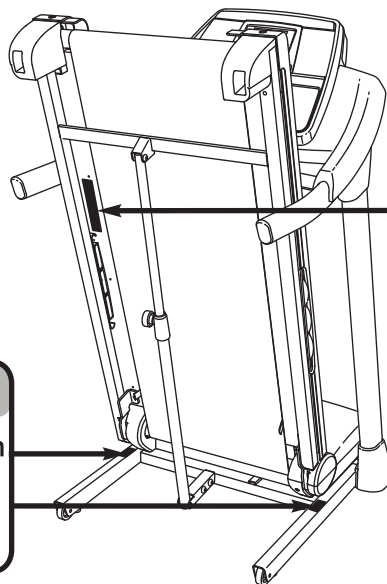
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN3
VOORDAT U BEGINT5
MONTAGE6
GEBRUIK EN BIJSTELLEN14
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN21
PROBLEMEN OPLOSSEN22
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN25
LIJST MET ONDERDELEN26
GEDETAILLEERDE TEKENING28
HET BESTELLEN VAN ONDERDELENLaatste pagina
RECYCLING INFORMATIELaatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt.

Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats. Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



⚠ WAARSCHUWING:
Bescherm uzelf en andere gebruikers tegen het risico van ernstig letsel. Lees deze handleiding en!

- Ga altijd op de zijrils staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handreuning om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsgrip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de sluitclip goed voordat u de loopband verlaast of opberg.
- Plaast de halting van de loopband in de laagste stand voordat U de loopband opvouwt.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de deutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw kleding, uw vingers en hooft haar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico van ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband 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 bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals voorgeschreven.
4. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte rondom, ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen of luchtroosters blokkeert. Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen door mensen die 135 kg of minder wegen worden gebruikt.
9. Laat nooit meer dan één persoon de loopband gebruiken.
10. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die verstrikt kan raken in de loopband. Atletisch ondersteunende kleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd trainingsschoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, sokken of met sandalen.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 14). Geen enkel ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 meter.
13. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 22 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN** op pagina 16).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handleidingen wanneer u de loopband gebruikt.
17. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk af om schokkende versnellingen te voorkomen.
18. De polssensor is geen medisch instrument. Bepaalde factoren zoals bewegingen, kunnen de juistheid van de metingen aantasten. De polssensor dient slechts om een algemene hartslag te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.

19. Laat de loopband nooit zonder toezicht rondraaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de Schakelaar in de uitstand wanneer u de loopband niet gebruikt. (zie de tekening op pagina 5 voor de locatie van de Schakelaar.)
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 6 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 21). U moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.
21. Bij het vouwen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opslagstand houdt.
22. Steek geen enkel onderwerp in een opening van de loopband.
23. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en verstevig ze indien nodig.
24. **GEVAAR:** trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals staat beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding moeten uitsluitend worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
25. Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.
26. 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

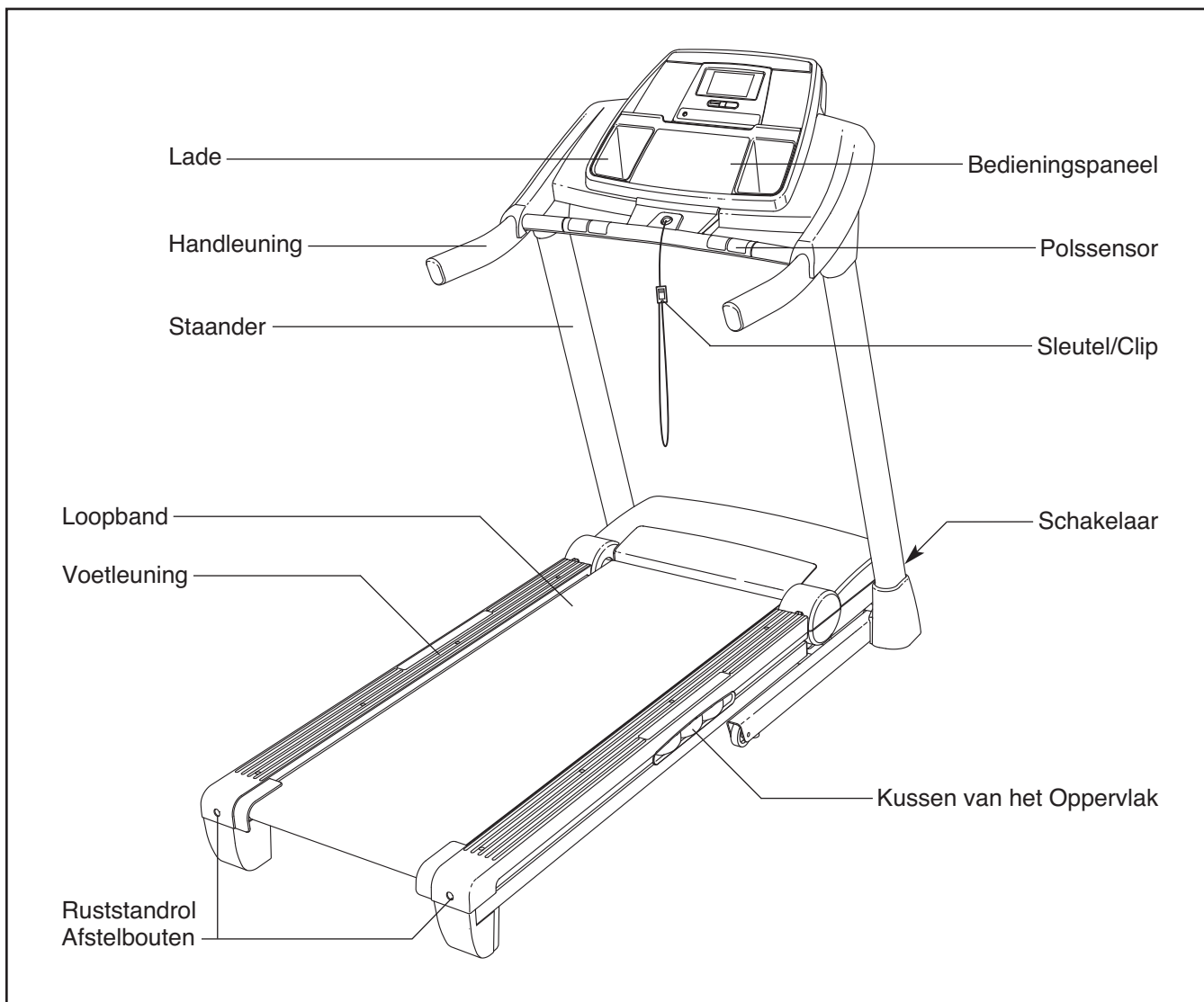
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire PRO-FORM® 700 ZLT loopband. Deze 700 ZLT loopband 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 loopband. Raadpleeg de

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

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

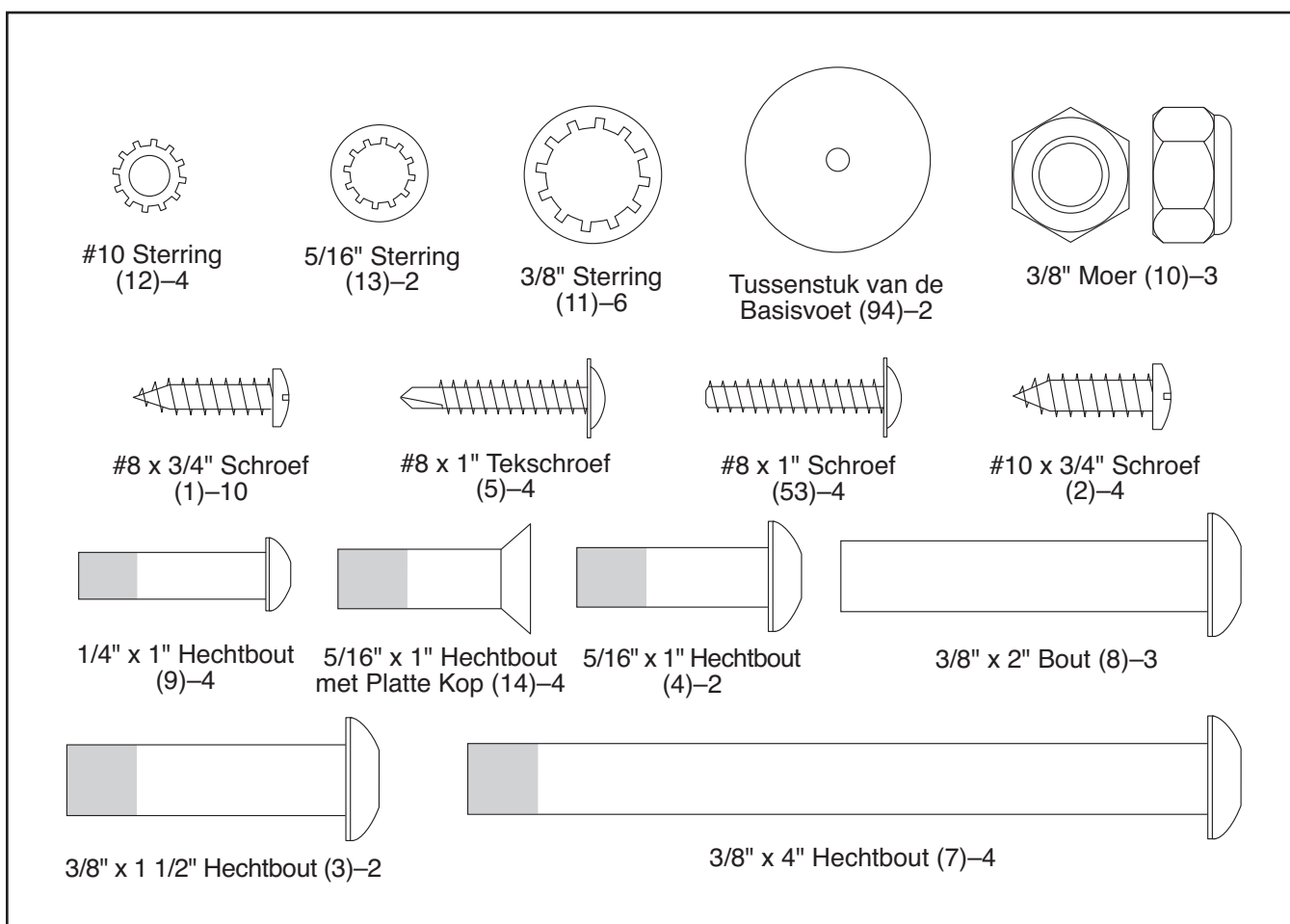


MONTAGE

Montage moet door twee personen worden uitgevoerd. Plaats de loopband op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. **Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg totdat u de loopband volledig hebt gemonteerd.** Opmerking: de onderkant van de loopriem van de loopband is voor een goede werking bedekt met een smeermiddel. Tijdens het vervoer kan een klein beetje smeermiddel aan de bovenkant van de loopriem of de verpakkingsmateriaal terecht zijn gekomen. Dit is normaal en heeft geen invloed op de werking van de loopband. 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.

Voor de montage hebt u de bijgeleverde inbussleutel  nodig, uw eigen Phillips schroevendraaier , verstelbare moersleutel , Punttang , een schaars .

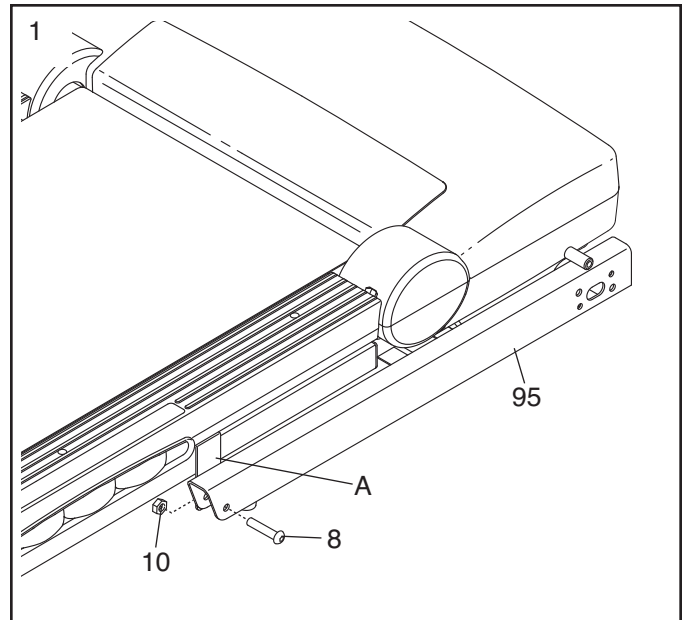
Gebruik de onderstaande tekeningen om te weten hoe u de metalen onderdelen moet monteren. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Opmerking: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



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

Verwijder de 3/8" Moer (10), de 3/8" x 2" Bout (8), en de verzendbeugel (A) van de Basis (95).
Herhaal deze stap voor de andere kant van de loopband.

De 3/8" Moeren (10) en de 3/8" x 2" Bouten (8) worden gebruikt in de montagestappen 3 en 6.
Gooi de verzendbeugels weg.



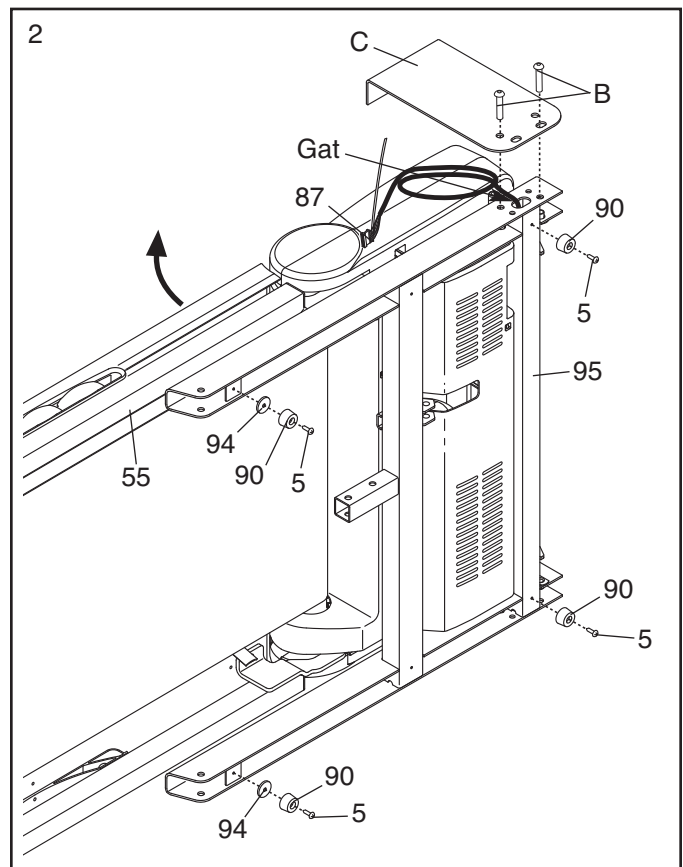
2. Draai de loopband voorzichtig naar de linkerkant met de hulp van een tweede persoon. Vouw het Onderstel (55) gedeeltelijk zodat de loopband stabiel is; **vouw het Onderstel nog niet volledig in.**

Verwijder de twee aangegeven bouten (B) en de vervoerbeugel (C) en gooi deze weg.

Snij de banden die de Draad van de Staander (87) aan de Basis (95) bevestigen door. Plaats een plastic draad in het aangegeven gat in de Basis en gebruik het draad om het Draad van de Staander uit het gat te trekken.

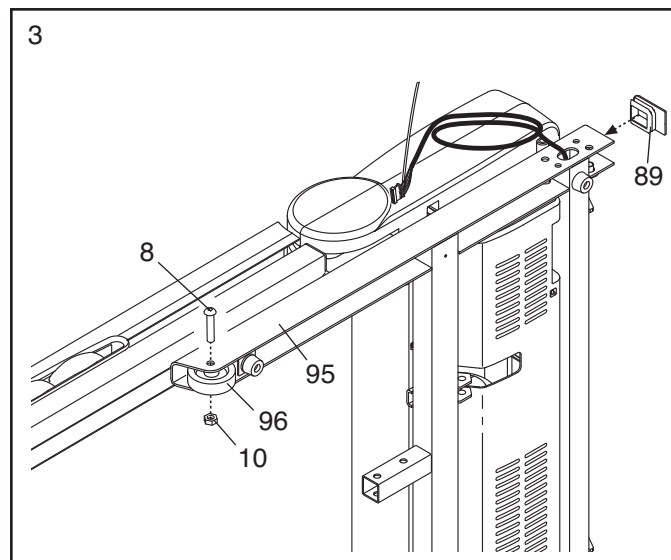
Bevestig twee Basisvoeten (90) aan de Basis (95) in de weergegeven richtingen met twee Basisvoettussenstukken (94) en twee #8 x 1" Tek Schroeven (5).

Bevestig dan twee Basisvoeten (90) met slechts #8 x 1" Tek Schroeven (5).



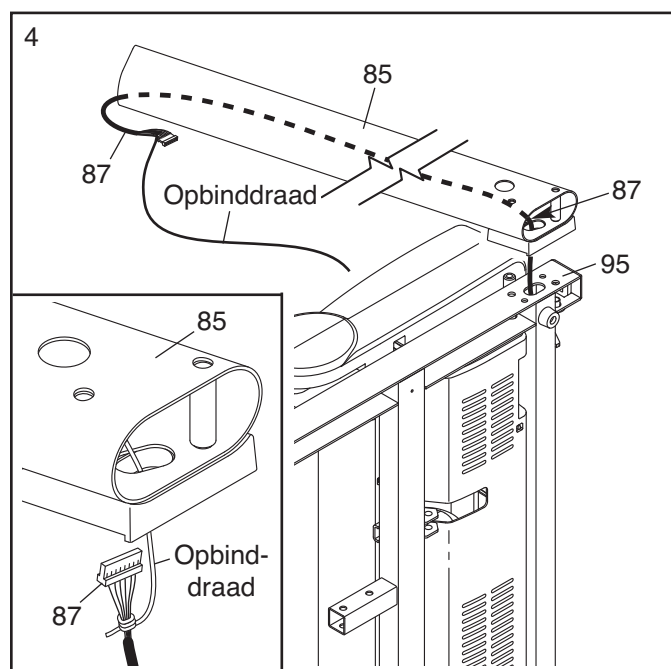
3. Maak een Wiel (96) vast aan de Basis (95) met de 3/8" x 2" Bout (8) en de 3/8" Moer (10) die u heeft verwijderd in montagestap 1. **Draai de Moer niet te strak vast. Het wiel moet vrij kunnen draaien.**

Druk een Basiskapje (89) in het Onderstel (95).



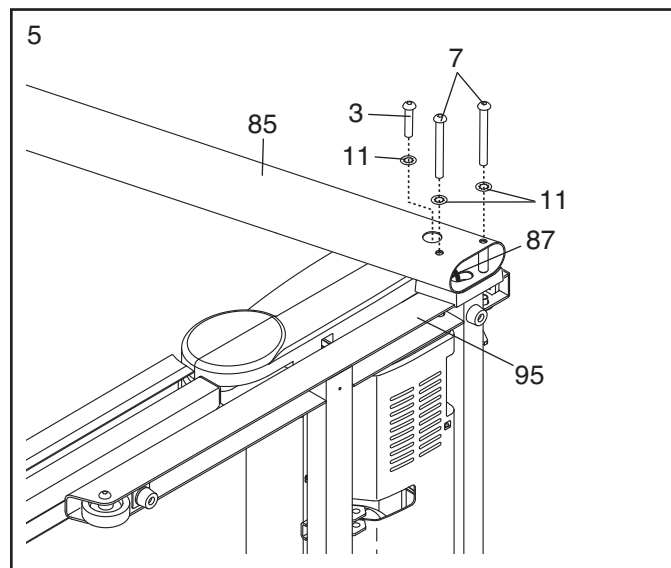
4. Zoek de Rechter Staander (85) die staat aangegeven met een 'Rechts'-sticker (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan). Houd de Rechter Staander bij de Basis (95) vast zoals afgebeeld.

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Rechter Staander (85) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (87) vast. Trek dan aan het andere eind van de draadband totdat de Draad van de Staander goed door de Rechter Staander ligt.



5. Houd de Rechter Staander (85) tegen de Basis (95) vast. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (87) niet bekneld raakt.** Steek twee 3/8" x 4" Hechtbouten (7) en een 3/8" x 1 1/2" Hechtbout (3) met drie 3/8" Sterringen (11) in de Rechter Staander.

Draai de 3/8" x 4" Hechtbouten (7) en de 3/8" x 1 1/2" Hechtbout (3) vast totdat de koppen van de Hechtbouten de Rechter Staander (85) raken; **draai de Hechtbouten nog niet te vast.**

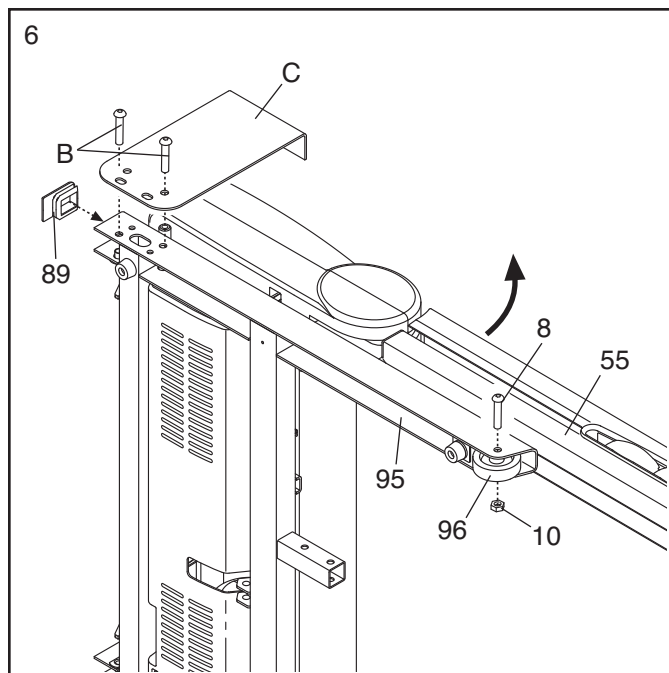


6. Draai de loopband voorzichtig naar de rechterkant met de hulp van een tweede persoon. Vouw het Onderstel (55) gedeeltelijk zodat de loopband stabiel is; **vouw het Onderstel nog niet volledig in.**

Verwijder de twee aangegeven bouten (B) en de vervoerbeugel (C) en gooi deze weg.

Maak een Wiel (96) vast aan de Basis (95) met de $3/8'' \times 2''$ Bout (8) en de $3/8''$ Moer (10) die u heeft verwijderd in montagestep 1. **Draai de Moer niet te strak vast. Het wiel moet vrij kunnen draaien.**

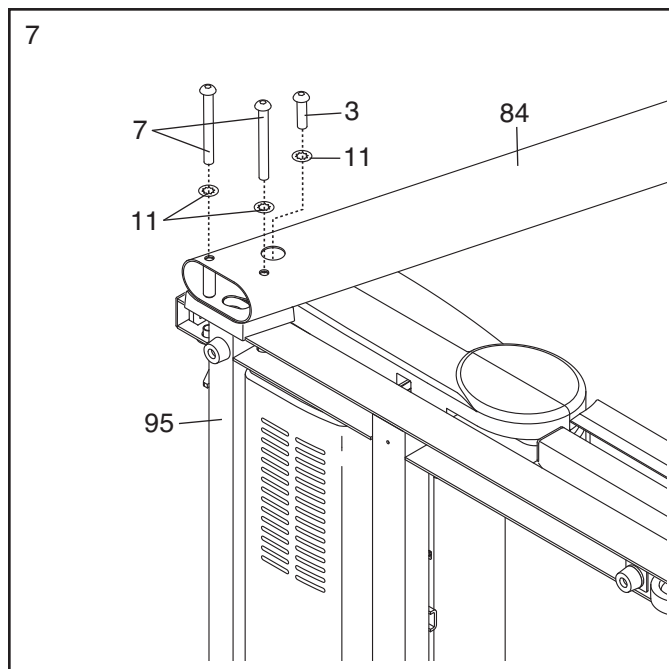
Druk een Basiskapje (89) in het Onderstel (95).



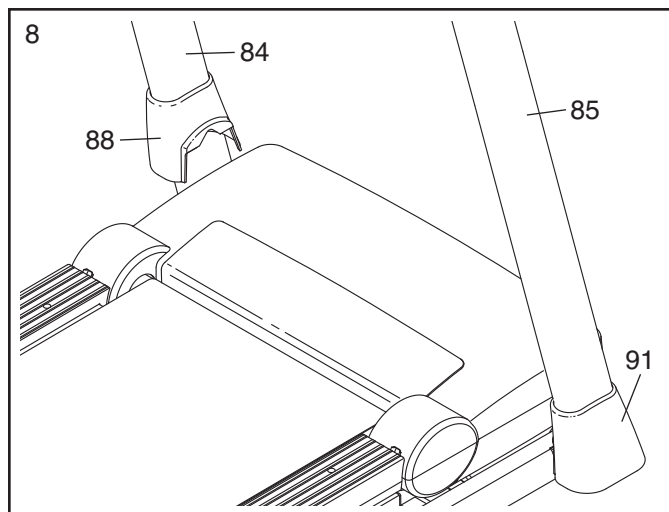
7. Houd de Linker Staander (84) tegen de Basis (95) vast. Steek twee $3/8'' \times 4''$ Hechtbouten (7) en een $3/8'' \times 1 1/2''$ Hechtbout (3) met drie $3/8''$ Sterringen (11) in de Linker Staander.

Draai de $3/8'' \times 4''$ Hechtbouten (7) en de $3/8'' \times 1 1/2''$ Hechtbout (3) totdat de koppen van de Hechtbouten de Linker Staander (84) raken. **Draai de Hechtbouten nog niet te vast.**

Leg met de hulp van een tweede persoon de loopband neer zodat de Basis (95) plat op de vloer ligt.



8. Zoek naar de Linker Basiskap (88) en de Rechter Basiskap (91). Schuif de Linker Basiskap op de Linker Staander (84) en de Rechter Basiskap op de Rechter Staander (85).



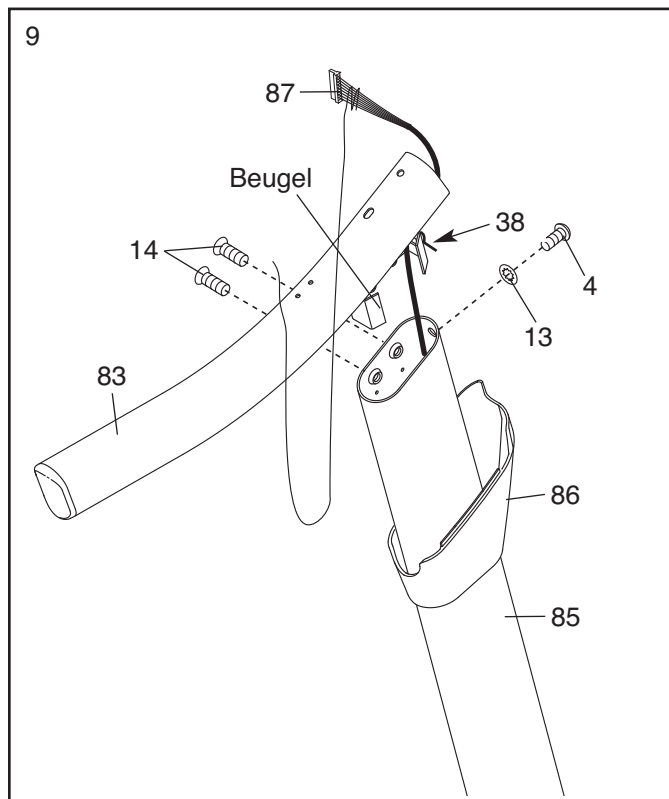
9. Schuif de Rechter Staanderkap (86) op de Rechter Staander (85).

Verwijder de draadband van de beugel op de Rechter Handleuning (83). Druk, indien nodig, de 5/16" Kooimoeren (38) terug op hun plaats.

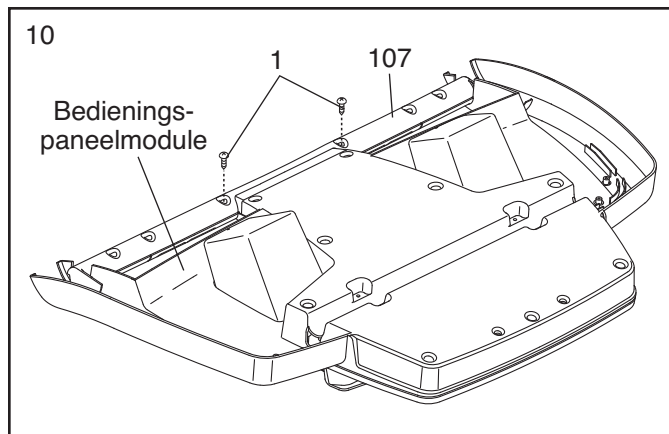
Houd de Rechter Handleuning (83) bij de Rechter Staander (85) vast. Plaats de Draad van de Staander (87) door de beugel op de onderkant van de Rechter Handleuning en uit het uiteinde van de Rechter Handleuning.

Maak de Rechter Handleuning (83) aan de Rechter Staander (85) vast met twee 5/16" x 1" Hechtbouten met Platte Kop (14), een 5/16" x 1" Hechtbout (4), en een 5/16" Sterring (13) zoals afgebeeld. **Maak de Hechtbouten nog niet vast.**

Herhaal deze stap voor de linkerkant van de loopband. **Opmerking: er is geen draad in de Linker Staander.**



10. Plaats het bedieningspaneel met de bovenkant op een zachte oppervlakte zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt. Verwijder de twee #8 x 3/4" Schroeven (1). Haal de Dwarsstang (107) eraf.



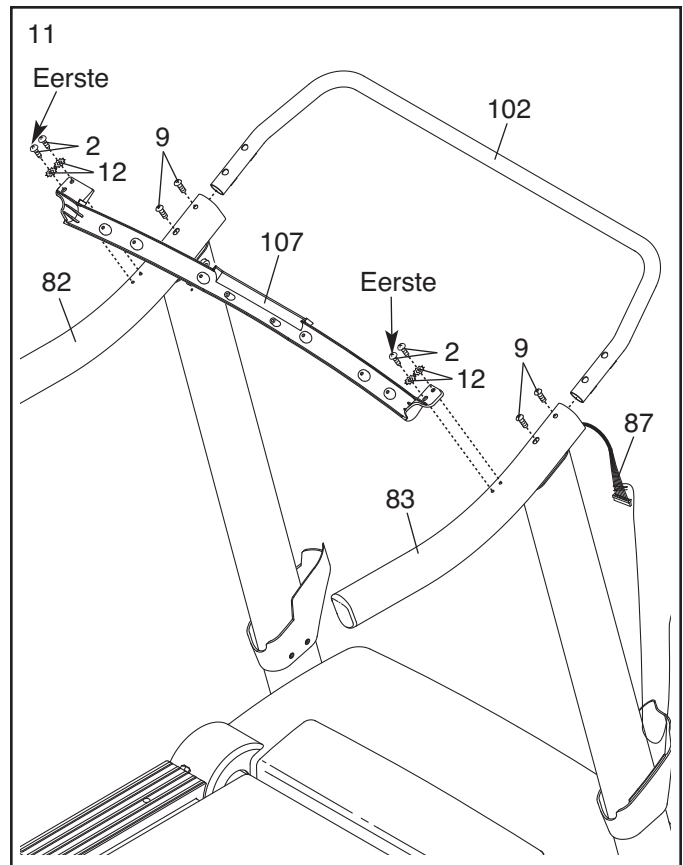
11. **BELANGRIJK: gebruik geen groot gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (2) niet te vast, om de Dwarsstang (107) niet te beschadigen.**

Draai de Dwarsstang (107) zoals afgebeeld. Maak de Dwarsstang aan de Handleuningen (82, 83) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (2) en vier #10 Sterringen (12). **Draai de Schroeven nog niet vast.**

Steek het Onderstel van het Bedieningspaneel (102) in de Handleuningen (82, 83). Maak het Onderstel van het Bedieningspaneel met vier 1/4" x 1" Hechtbouten (9) vast. **Draai de Hechtbouten niet te vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (87) niet bekneld raakt.**

Draai een #10 x 3/4" Schroef (2) in ieder uiteinde van de Dwarsstang (107); draai de Schroeven niet te vast. Draai dan de andere #10 x 3/4" Schroef (2) in iedere uiteinde van de Dwarsstang.

Draai de vier 1/4" x 1" Hechtbouten (9) vast.

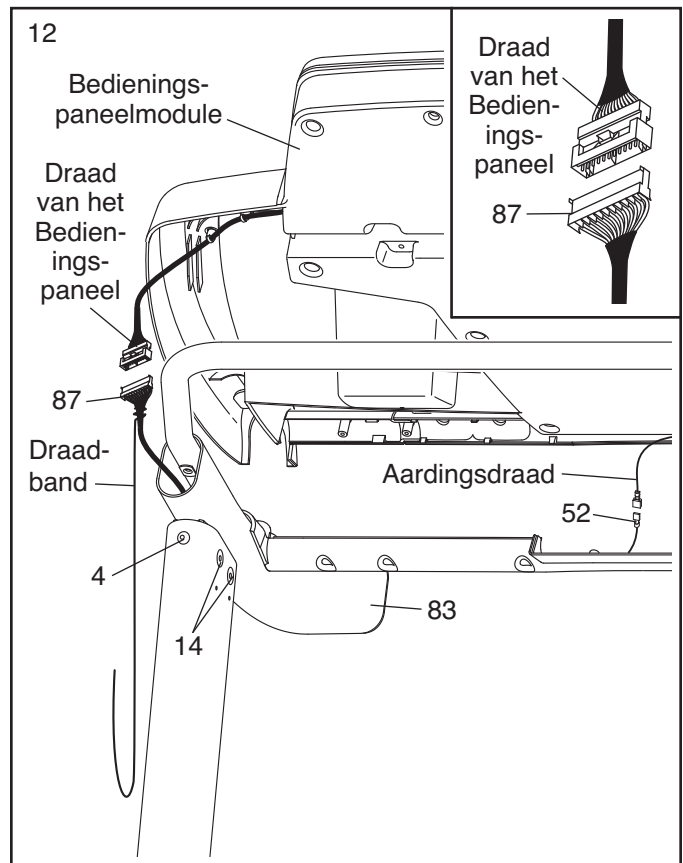


12. Draai de twee 5/16" x 1" Hechtbouten (4) en de vier 5/16" x 1" Hechtbouten met Platte Kop (14) (alleen één kant wordt getoond) goed vast.

Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Rechter Handleuning (83) en de Linker Handleuning (niet getoond) vast.

Verbind de Draad van de Staander (87) met de draad van het bedieningspaneel. **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 U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Verwijder de draadband uit de Draad van de Staander.

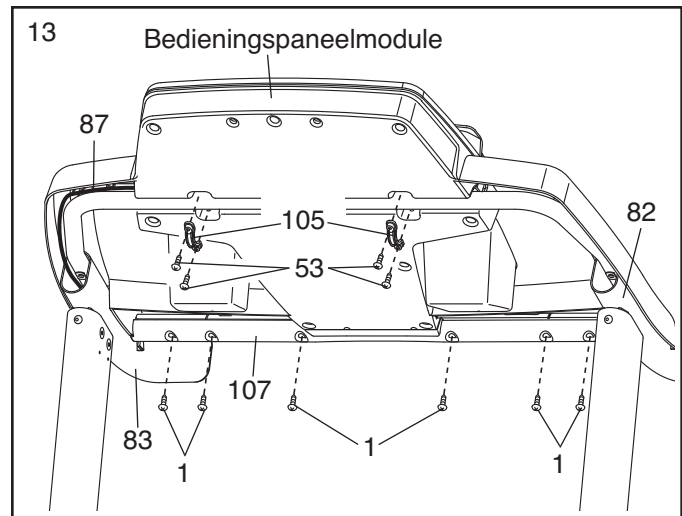
Sluit de aardingsdraad van het bedieningspaneel aan op de Aardingsdraad van het Bedieningspaneel (52).



13. Zet het bedieningspaneel op de Linker en Rechter Handleuning (82, 83). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (87) in de Rechter Handleuning.

Maak het bedieningspaneel aan de Dwarsstang (107) vast met zes #8 x 3/4" Schroeven (1). **Draai eerst alle zes Schroeven wat aan, en draai dan elke Schroef vast.**

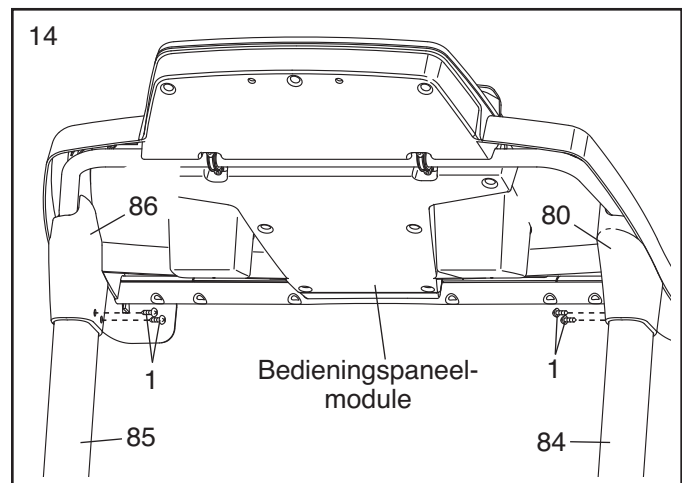
Maak de twee Klemmen van het Bedieningspaneel (105) aan het Bedieningspaneel vast met vier #8 x 1" Schroeven (53).



14. Houd de Rechter Staanderkap (86) tegen het bedieningspaneel vast. Stel de gaten in de Rechter Staanderkap gelijk met de gaten in de Rechter Staander (85). Maak de Rechter Staanderkap vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (1).

Maak de Linker Staanderkap (80) op dezelfde manier aan de Linker Staander (84) vast.

Zie stap 5 en 7. Draai de vier 3/8" x 4" Hechtbouten (7) en de twee 3/8" x 1 1/2" Hechtbouten (3) vast.



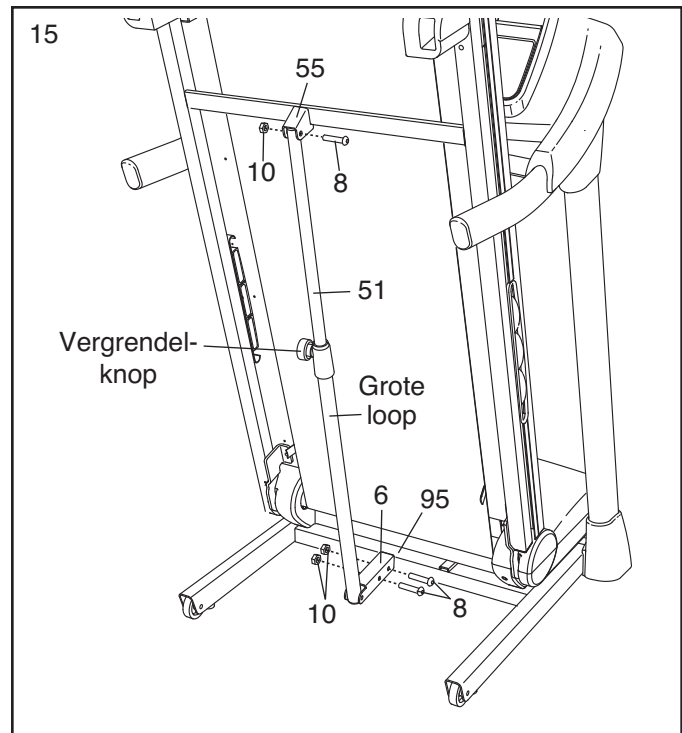
15. Breng daarna het Onderstel (55) omhoog, tot de positie die is afgebeeld. **Zorg dat een tweede persoon het Onderstel vasthoudt tot deze stap is voltooid.**

Richt de Opbergvergrendeling (51) zo dat de grote loop en de vergrendelingsknop zich in de afgebeelde posities bevinden.

Bevestig de Vergrendelingbeugel (6) aan de Opbergvergrendeling (51) aan de Basis (95) met twee 3/8" x 2" Bouten (8) en twee 3/8" Moeren (10).

Bevestig het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (51) in de beugel op het Onderstel (55) met een 3/8" x 2" Bout (8) en een 3/8" Moer (10). Opmerking: Het kan nodig zijn om het Onderstel heen en weer te schuiven om de Opbergvergrendeling uit te lijnen met de beugel.

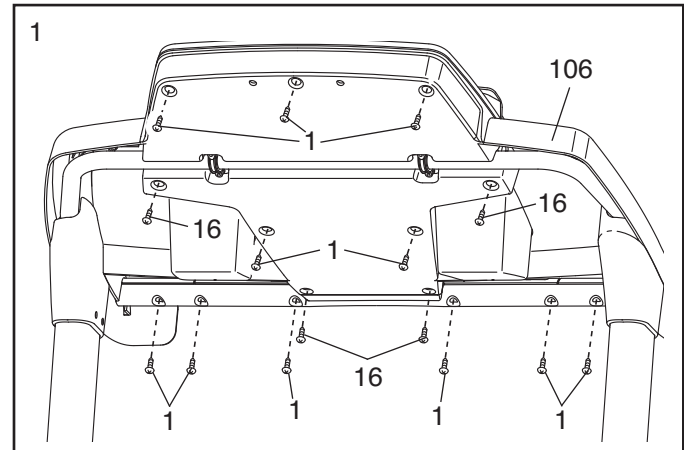
Breng het Onderstel (55) naar beneden (zie DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GE-BRUIK op pagina 21).



16. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er zich lagen plastic op de loopbandstickers bevinden, dient u het plastic te verwijderen. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Opmerking: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Berg de meegeleverde inbusleutels goed op; een van de inbusleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie pagina's 23 en 24).

Als u de optionele borstkas polssensor koopt (zie pagina 20), volg dan de onderstaande stappen om de ontvanger die u bij de borstkas polssensor krijgt, te installeren.

1. **Zorg dat het stroomsnoer niet op het stop-contact is aangesloten.** Verwijder de elf #8 x 3/4" Schroeven (1) en de vier #8 x 1/2" Schroeven (16) uit de achterkant van de Basis van het Bedieningspaneel (106).

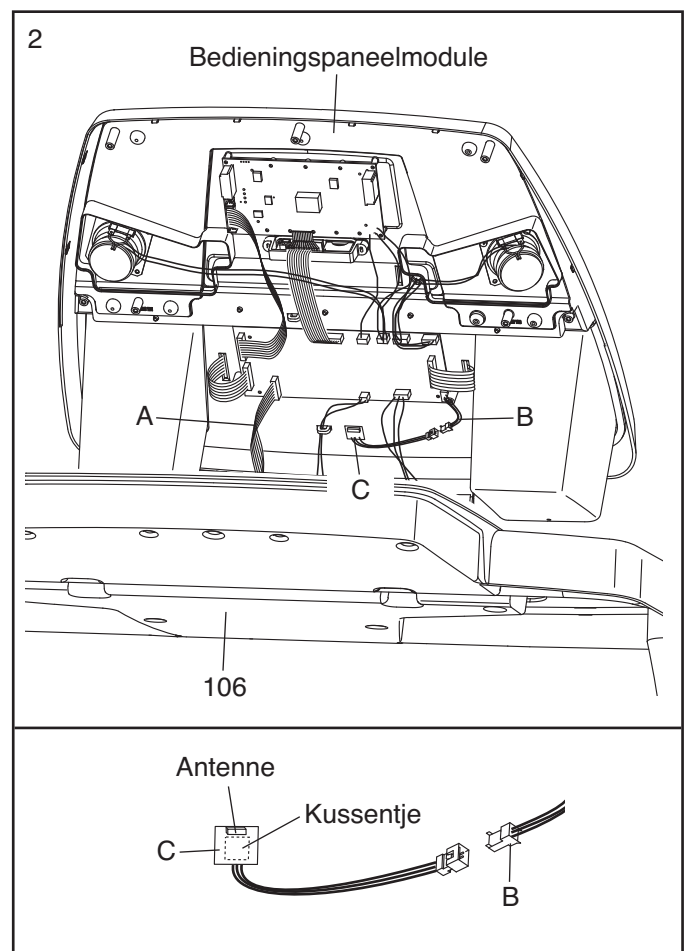


2. Til voorzichtig het bedieningspaneel van de Basis van het bedieningspaneel (106) af. **Zorg ervoor dat u niet trekt aan de Draad van het Bedieningspaneel (A).** Zoek naar de Korte Draad (B) aan de achterzijde van het bedieningspaneel. Sluit de draad van de Ontvanger (C) aan op de Korte Draad.

Raadpleeg de inzet-tekening. Haal het papier van het kussen aan de achterkant van de Ontvanger (C). **Houd de Ontvanger zo dat de antenne is gericht zoals afgebeeld.**

Druk de Ontvanger (C) op de achterkant van de bedieningspaneelmodule op de aangegeven locatie.

3. **Zie stap 1.** Bevestig de bedieningspaneelmodule opnieuw. **Zorg dat bedrading niet beklemd raakt.** Gooi alle andere draden weg die bij de ontvanger zijn geleverd.



GEBRUIK EN BIJSTELLEN

DE REEDS INGESMEERDE LOOPBAND

Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconen spray of ander middel. Als u dat doet, zult u de loopband beschadigen.**

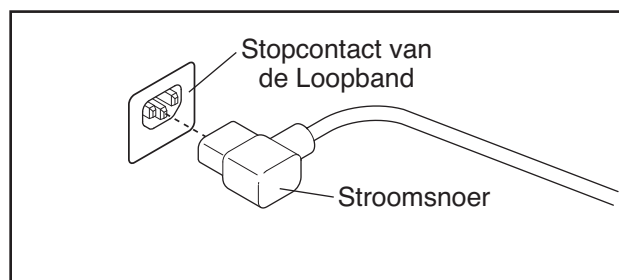
HOE DE STROOMSNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

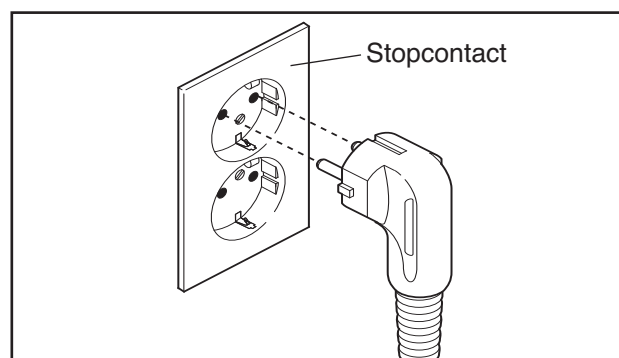
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

Volg deze stappen om de stroomsnoer in stopcontact te steken.

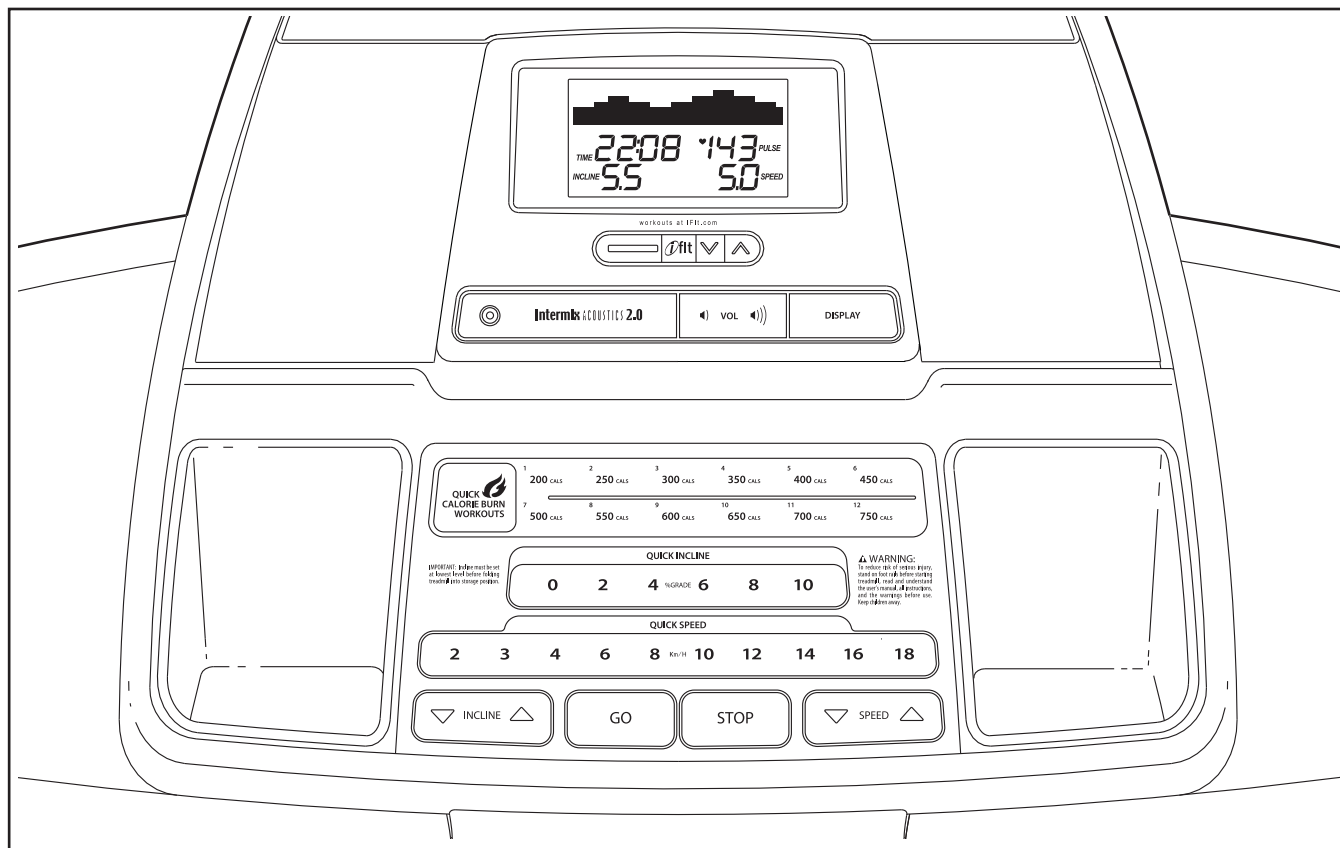
1. Steek het aangegeven uiteinde van het stroomsnoer in het stopcontact van de loopband.



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



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



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

De loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen met de druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel doorlopende feedback over uw oefening geven. U kunt uw hartslag zelfs meten met gebruik van de handgreep polssensor of de optionele borstkas polssensor (zie pagina 20 voor informatie over de optionele borstkas polssensor).

Het bedieningspaneel biedt twaalf snelle calorieverbrandende oefeningen. Elke oefening beheert automatisch de snelheid en de helling van de loopband als het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt.

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

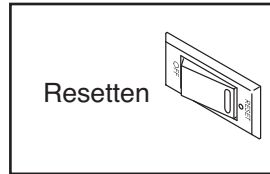
Of u nu de handmatige modus of een oefening kiest, u kunt luisteren naar uw favoriete trainingmuziek of audioboeken met het eerste klas stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel.

Om het apparaat aan te zetten, raadpleeg pagina 16. Raadpleeg pagina 16 **om de handmatige instelling te gebruiken**. Raadpleeg pagina 18 **voor een calorieverbrandingsoefening**. Raadpleeg pagina 19 om een **iFit-oefening te gebruiken**. Raadpleeg pagina 20 **om de informatiemodus te gebruiken**. Raadpleeg pagina 20 **om het stereogeluidssysteem te gebruiken**.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

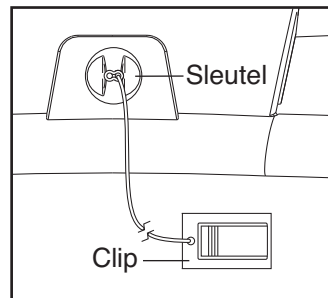
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie pagina 14). Zoek vervolgens naar de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Zorg dat de schakelaar in de reset stand staat.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïtaleerd in een winkel. Als de displays oplichten als het stroomsnoer wordt ingestoken en de aan/uitschakelaar in de resetstand is gezet, gaat de demostand aan. Om de demomodus uit te schakelen, houdt u de Stop-knop [STOP] enkele seconden ingedrukt. Raadpleeg DE INFORMATIEMODUS op pagina 20 om de demostelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga op de voetenkussentjes van de loopband staan. Zoek naar de klip 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 loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. De eerste keer dat u de loopband gebruikt dient u de uitlijning van de loopband te bestuderen en het midden van de loopband aan te passen indien dit nodig is (zie pagina 24).

Opmerking: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te ontdekken welke meeteenheid is geselecteerd, of om de meeteenheid te wijzigen zie DE INFORMATIEMODUS op pagina 20. Opmerking: om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar kilometers.

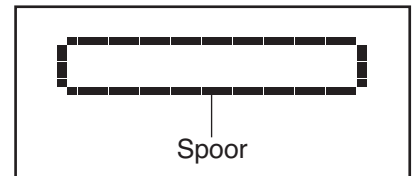
DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE ELEKTRICITEIT INSCHAKELEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Als u de sleutel invoert, wordt de handmatige modus geselecteerd. Als u een oefening heeft geselecteerd, drukt u herhaaldelijk op een van de oefeningtoetsen [WORKOUTS] tot een spoor verschijnt in het display.



3. Start de loopband.

Om de loopband opnieuw te starten, drukt op de Go-toets [GO], de toets Snelheid [SPEED] verhogen of een van de genummerde directe snelheidstoetsen [QUICK SPEED].

Als de Go-toets of de toets Snelheidstoename wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u. Als u een oefening doet, kunt u de snelheid van de loopband naar wens aanpassen door de toetsen Snelheidstoename of afname in te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u.

Indien u drukt op een van de genummerde snelheidstoetsen, zal de snelheid van de loopband geleidelijk worden aangepast tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, drukt op de Stoptoets [STOP]. De tijd zal op de display knipperen. Om de loopband opnieuw te starten, drukt op de Go-toets, de toets Snelheidstoename of een van de genummerde directe snelheidstoetsen.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de Hellingstoename en -afname [QUICK INCLINE] toetsen of een van de genummerde hellingssneltoetsen. Elke keer als u op een van de hellingstoetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de geselecteerde hellinginstelling is bereikt.

5. Volg uw voortgang op de displays.

De bovenste helft van de display zal een spoor van 400 m aangeven



wanneer de handmatige instelling gekozen wordt. Terwijl u oefent, zullen verschillende indicators achtereenvolgens rond het spoor verschijnen totdat het hele spoor verschijnt. Het spoor zal dan verdwijnen en de indicators zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.

De bovenste helft van de display kan ook de verstreken tijd laten zien, de afstand die u heeft gelopen of gerend, de snelheid van de loopband of het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand, uw tempo in minuten per mijl en de helling van de loopband. Druk herhaaldelijk op de toets Display [DISPLAY] tot de gewenste oefeningsinformatie verschijnt.

De linkeronderhoek van de display toont de verstreken tijd, de afstand die u heeft gelopen of gerend, en het hellingsniveau van de loopband. Opmerking: indien u een snelle calorieverbrandingsoefening selecteert, zal de display de resterende tijd in de oefening weergegeven in plaats van de verlopen tijd.



In de rechter bovenhoek van de display wordt het aantal verbrande calorieën, de snelheid van de loopband en uw tempo in minuten per mijl bij benadering weergegeven. De rechterkant van de display geeft ook uw hartslag weer als u gebruik maakt van de handgreep met polssensor of de optionele borstkas polssensor.

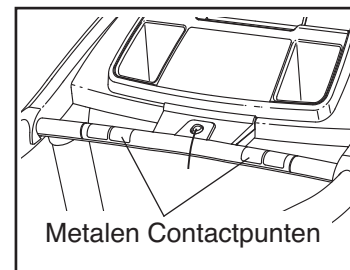


Om de display te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Opmerking: indien u de Handgreep polssensor en de Borstkas-polssensor tegelijkertijd gebruikt, zal het console uw hartslag niet nauwkeurig weergeven. Zie pagina 20 voor meer informatie over de optionele borstkas-sensor.

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



Om uw hartslag te meten, **stap vervolgens op de voetbalken** en houdt de metalen contactpunten vast—**beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag is gedetecteerd zal het hartsymbooltje in de display bij elke hartslag knipperen, een of twee streepjes zullen verschijnen en uw hartslag wordt dan aangegeven. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

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

Ga op de voetkussentjes staan, druk op de Stop-toets en **stel de hellingstand van de loopband in de laagste positie. De helling van de loopband moet zich in de laagste stand bevinden wanneer u de loopband wilt opbergen anders kan de loopband beschadigd worden.** Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Wanneer u klaar bent met de loopband te gebruiken, zet 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 loopband voortijdig slijten.**

DE SNELLE CALORIEVERBRANDINGSOEFENING GEBRUIKEN

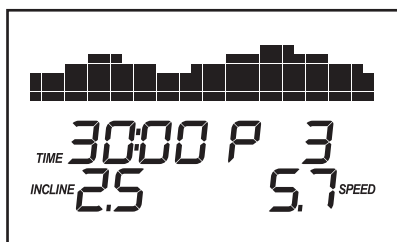
1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16.

2. Selecteer een van de snelle calorieverbrandingsoefeningen.

Om een van de twaalf snelle calorieverbrandingsoefeningen te selecteren, drukt u op een van de snelle Calorieverbrandingsoefeningstoetsen [QUICK CALORIE BURN WORKOUTS].

Bij het selecteren van elke calorieverbrandingsoefening, verschijnt de duur en de naam van de oefening in



het display. Daarnaast knipperen de maximum snelheidsinstelling en de maximum hellinginstelling van de oefening in de display gedurende een paar seconden en zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening over de display rollen. Als het profiel niet verschijnt, drukt u herhaaldelijk op de toets Display [DISPLAY].

3. Start de loopband.

Druk op de toets Go [GO] of de toets Snelheidstoename [SPEED] om met de oefening te beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellinginstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Er is één hellinginstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: dezelfde snelheid en/of hellinginstelling 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

segment geeft de weerstandsinstellingen voor het huidige seg-



ment weer. Aan het einde van elk segment zal een reeks geluidjes te horen zijn. Als een andere snelheid en/of hellinginstelling is geprogrammeerd voor het volgende onderdeel, dan zal de nieuwe snelheid en/of hellinginstelling knipperen in het display om u te waarschuwen. De loopband past dan automatisch de snelheidsinstelling en/of hellinginstelling aan die is geprogrammeerd voor het volgende onderdeel.

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 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 en Helling [INCLINE], **als het huidige segment van de oefening eindigt, dan zal de loopband 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 Stop [STOP]. Om de oefening weer te starten, drukt u op de toets Go of op de toets Snelheidstoename. De loopband begint bij ongeveer 2 km/uur te bewegen. Als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstelling voor dat volgende onderdeel.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 17.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 17.

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

Zie stap 7 op pagina 17.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-OEFENING

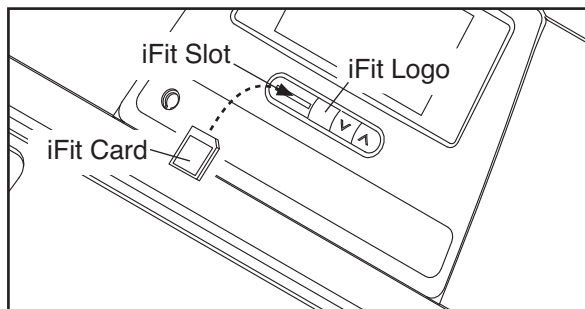
Om op enig moment iFit-kaarten te kopen gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding. iFit-kaarten zijn ook in geselecteerde winkels verkrijgbaar.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 16.

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

Om een iFit-oefening te gebruiken, plaatst u een iFit-kaart in de iFit-sleuf, zorgt u dat de iFit-kaart zo geplaatst is dat de metalen contacten naar beneden zijn gericht en geplaatst zijn in de iFit-sleuf. Als de iFit-kaart goed is geplaatst, zal het iFit-logo gaan branden.



Vervolgens selecteert u een iFit-oefening door te drukken op de iFit verhogen en verlagen-toetsen naast de iFit-gleuf. Als u een iFit-oefening heeft geselecteerd, verschijnt de duur van de oefening in het display. Daarnaast knipperen de maximum snelheidsinstelling en de maximum hellingsinstelling van de oefening in de display gedurende een paar seconden en zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening over de display rollen. Als het profiel niet verschijnt, drukt u herhaaldelijk op de toets Display [DISPLAY].

Elke iFit-oefening is verdeeld in diverse 1-minuut segmenten. Er is één hellingsinstelling en één tempo-instelling geprogrammeerd voor elk segment. Opmerking: Dezelfde snelheid en/of hellingsinstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

3. Start de loopband.

Druk op de toets Go [GO] of de toets Snelheidstoe name [SPEED] om met de oefening te beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Tijdens de oefening zal de stem van een personal trainer u door de oefening begeleiden. U kunt een audioinstelling voor uw persoonlijke trainer kiezen (zie DE INFORMATIEMODUS op bladzijde 20).

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 en helling [INCLINE], **als echter het volgende onderdeel van de oefening begint, dan zal de loopband 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 Stop [STOP]. Om de oefening weer te starten, drukt u op de toets Go of op de toets Snelheidstoe name. De loopband begint langzaam te bewegen. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid en hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op pagina 17.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op pagina 17.

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

Zie stap 7 op pagina 17.

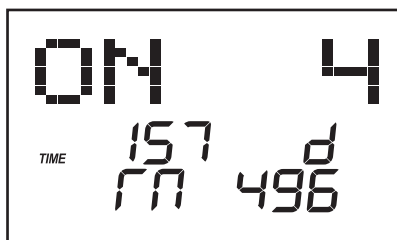
OPGELET: Haal de iFit-kaarten altijd uit de iFit-sleuf als u deze niet gebruikt.

DE INFORMATIEMODUS

Het bedieningspaneel heeft een informatiemodus die het gebruik van de loopband bijhoudt en u uw eigen bedieningspaneel instelling laat invoeren.

Om de informatiemodus te selecteren, houdt u de toets Stop [STOP] ingedrukt terwijl u de sleutel terugplaatst in het bedieningspaneel en daarna de toets Stop weer loslaat. Als de informatiemodus is geselecteerd, zal de volgende informatie in de display verschijnen:

De linkeronderhoek van de display toont het aantal uren dat de loopband is gebruikt. De rechteronderhoek van de display toont het totaal aantal kilometers (of mijlen) waarop de loopband heeft bewogen.



Er verschijnt een *M* voor metrische kilometers of een *E* voor Engelse mijlen op de display. Druk op de toets Snelheidstoename om de meeteenheid te wijzigen.

Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt getaleerd in een winkel. Terwijl de demo-instelling is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de stroomonderbreker in de reset positie geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Als u de sleutel eruit haalt, dan blijven de displays verlicht hoewel de toetsen niet werken. Indien de demomodus is aangezet, dan zal een 'd' op de rechteronderhoek van de display verschijnen terwijl de informatiemodus is geselecteerd. Om de display demostand aan of uit te zetten, kunt u op de toets Snelheid afnemen drukken.

U kunt desgewenst een audio-instelling selecteren voor uw personal trainer. Als u een iFit-kaart gebruikt zal een personal trainer u door de oefening begeleiden. Druk op de toets Hellingtoename [INCLINE] om de stem van de persoonlijke trainer aan en uit te zetten. Het woord *ON* of *OFF* zal op de display verschijnen.

Het volumeniveau verschijnt in de rechterbovenhoek van de display. Om het volumeniveau aan te passen drukt u op de toets Hellingstoename.

Om de informatiemodus te verlaten, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

DE GELUIDSINSTALLATIE TE GEBRUIKEN

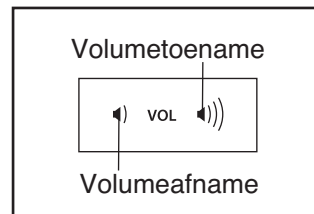
Om muziek of audioboeken af te spelen via de stereoluidsprekers van het bedieningspaneel, moet u uw MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio-speler op het bedieningspaneel aansluiten via de audio-aansluiting.

Om de audio-aansluiting te gebruiken zoekt u het audiosnoer en steekt deze in de audio-aansluiting. Steek dan het audiosnoer 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 het volume aan op uw persoonlijke audio-speler of druk op de toetsen Volume

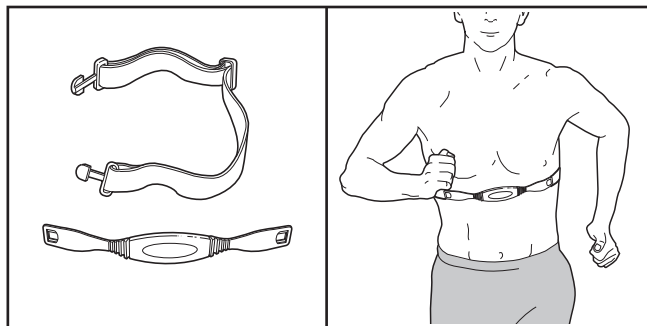
[VOL.] omhoog en omlaag op het bedieningspaneel. Opmerking: als het volume niet kan worden vergroot, dient u ervoor te zorgen dat het volumeniveau niet is ingesteld op 0 (zie DE INFORMATIEMODUS op deze pagina).

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



DE OPTIONELE BORSTKAS POLSSENSOR

De optionele borstkas polssensor levert een handenvrije werking en controleert de hartslag tijdens de oefeningen. **Voor aankoop van de optionele borstkas polssensor belt u met het telefoonnummer op de omslag van deze handleiding.**

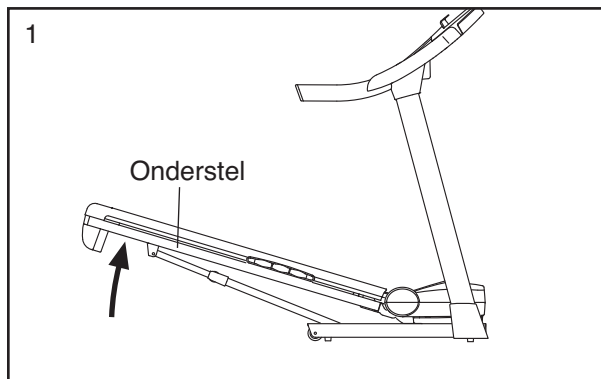


DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

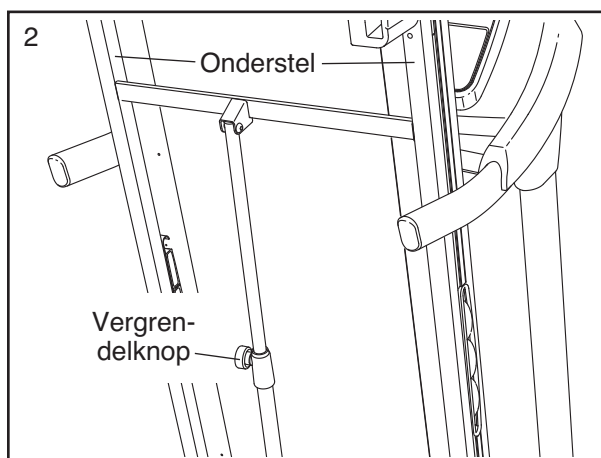
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Plaats de helling in de laagste stand voordat u de loopband opbergt. Als u dit niet doet kunt u de loopband beschadigen als u deze uitvouwt. Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPGELET:** u moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl onder wordt aangegeven. **OPGELET:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetleuningen. Buig uw knieën en houd uw rug recht. Til het onderstel half omhoog naar de verticale stand.



2. Til het onderstel op tot de vergrendelknop in de opslagpositie vergrendelt. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop vastzit.



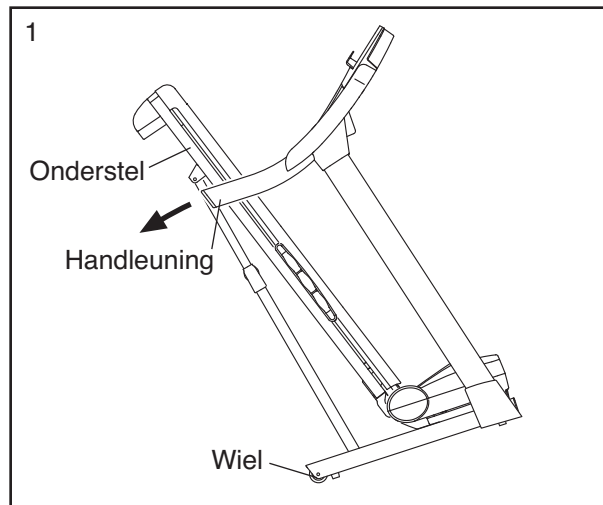
Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen dient u deze eerst in te vouwen zoals aan de linkerkant staat beschreven.

OPGELET: zorg dat de vergrendelknop in de opslagpositie is vergrendeld. Er kunnen twee mensen voor nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

1. Houd een van de handleuningen en het onderstel vast en zet een voet tegen een van de wielen.



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

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

DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK

1. **Zie tekening 2.** Houd de bovenkant van het onderstel van de loopband met uw rechterhand vast. Trek de Vergrendelknop naar links en duw het onderstel lichtjes naar voren. Draai het onderstel naar onderen en laat de Vergrendelknop los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat zakken op de vloer. **OPGELET:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetleuningen en laat het onderstel niet los. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

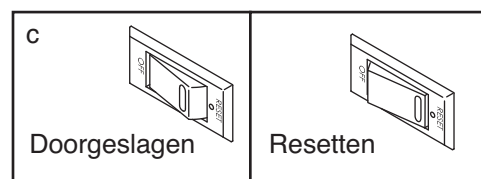
De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig hebt, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: Het apparaat gaat niet aan

OPLOSSING: a. Zorg ervoor dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 12). Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.

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 zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgegaan. Om de stroomonderbreker 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 omslag van deze handleiding.

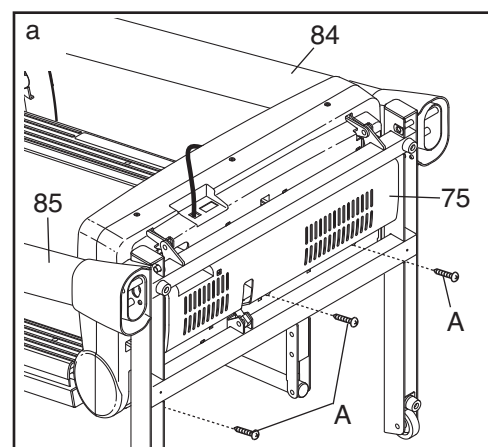
PROBLEEM: Het scherm van het bedieningspaneel blijft verlicht als u de sleutel uit het bedieningspaneel haalt

OPLOSSING: a. Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïtaleerd in een winkel. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, dient u de Stop-toets [STOP] een aantal seconden ingedrukt te houden. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u DE INFORMATIEMODUS op pagina 20 om de demostand uit te zetten.

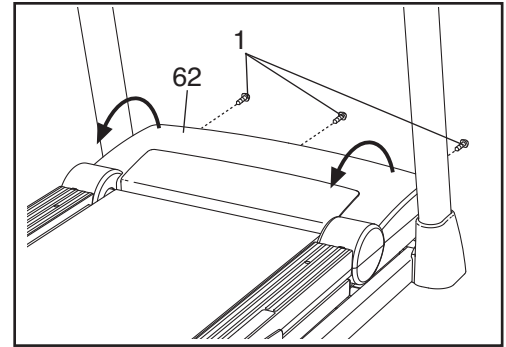
PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

OPLOSSING: a. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Houd de Staanders (84, 85) met de hulp van een tweede persoon voorzichtig omhoog. Er kunnen drie Kapschroeven (A) zitten in de onderkant van de Onderpan (75). Als dat zo is dient u deze te verwijderen. Opmerking: u heeft een Philips-schroevendraaier met een as van minstens 13 cm lang nodig.

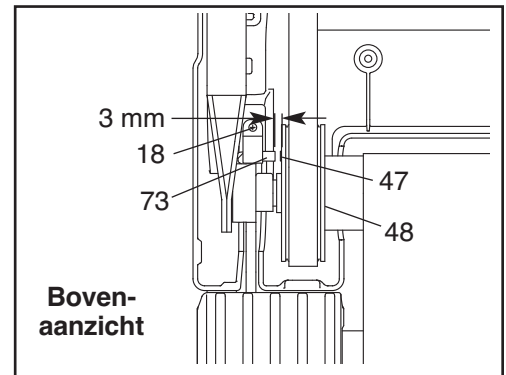
Breng dan de Staanders (84, 85) weer omhoog.



Verwijder de drie #8 x 3/4" Schroeven (1) en draai de Motorkap (62) voorzichtig uit.



Zoek de Snelheidssensor (73) en de Magneet (47) aan de linkerkant van de Katrol (48). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Draai de #8 x 3/4" Kopschroef (18) indien nodig los, verplaats de Snelheidssensor lichtjes en maak de Schroef weer vast. Bevestig de Motorkap weer (niet afgebeeld) met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld). Maak, indien nodig de Kapschroeven weer vast (niet afgebeeld). Laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen.



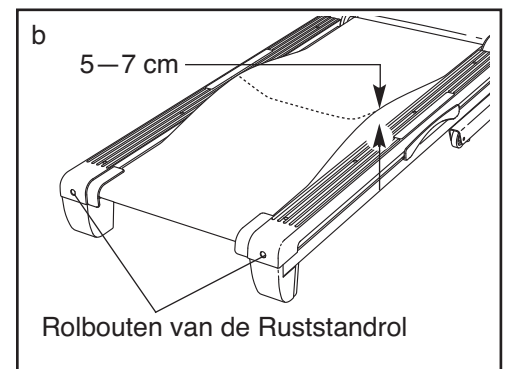
PROBLEEM: De helling van de loopband wijzigt niet goed

OPLOSSING: a. Druk op een van de hellingtoetsen als de sleutel in het bedieningspaneel zit. **Bij het wijzigen van de helling haalt u de sleutel eruit.** Steek de sleutel er na een paar seconden weer in. De loopband stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau en keert dan terug naar het minimumniveau. Hierdoor wordt het hellingsstelsel opnieuw gekalibreerd.

PROBLEEM: De loopband vertraagt als u erop loopt

OPLOSSING: a. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² (maat 14) snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.

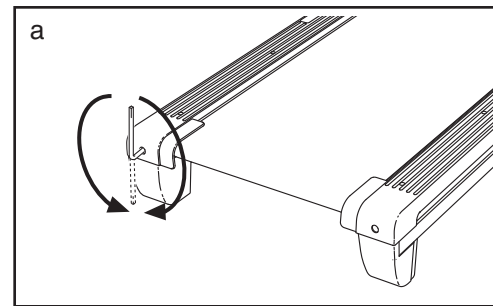
b. Als de loopband te strak is gezet, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol een kwartslag naar links met de inbussleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



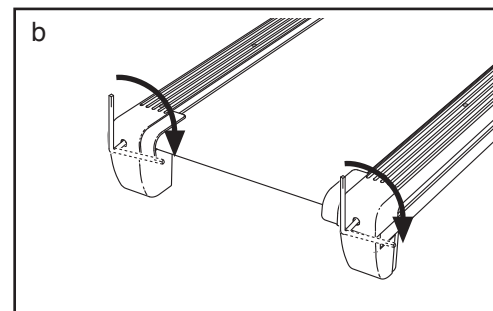
c. Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: De loopband zit niet in het midden en slijpt als er op wordt gelopen

OPLOSSING: a. Als de loopband zich niet in het midden begeeft dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE HALEN**. Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbusleutel gebruiken om de linker bijstelbout van de ruststandrol een halve slag naar rechts te draaien; als de loopband naar rechts is verschoven kunt u de linker bijstelbout van de ruststandrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te vast draait. Haal dan de stekker uit het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed in het midden zit.



b. Als de loopband slijpt als erop wordt gelopen, dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE HALEN**. Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol een kwartslag naar rechts met de inbusleutel. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden zit. Steek dan de stekker in het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal tot de loopband goed vastzit.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

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

De 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 aerobic oefening.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
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 aerobic-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.

Aerobic-oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobic-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 bloeddorstrooming verhoogt in voorbereiding op de training.

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PETL80910.0

R0810A

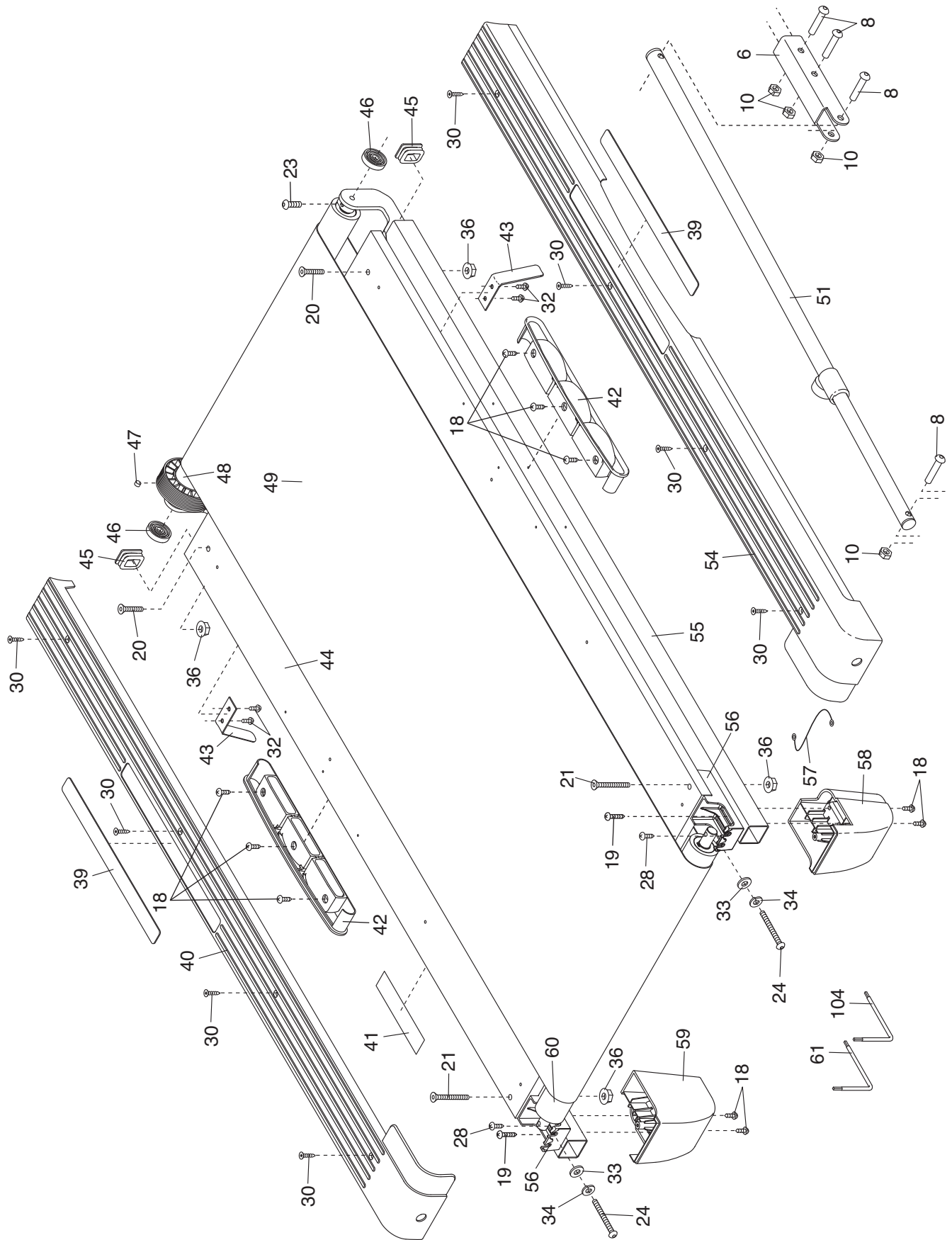
Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING voor verdere raadpleging van deze handleiding om de onderdelen die hieronder opgesomd staan, te kunnen vinden.

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	23	#8 x 3/4" Schroef	52	1	Aardingsdraad van het
2	4	#10 x 3/4" Schroef			Bedieningspaneel
3	2	3/8" x 1 1/2" Hechtbout	53	4	#8 x 1" Schroef
4	2	5/16" x 1" Hechtbout	54	1	Rechter Voetleuning
5	4	#8 x 1" Tekschroef	55	1	Onderstel
6	1	Vergrendelingsbeugel	56	2	Rolbeugel
7	4	3/8" x 4" Hechtbout	57	1	Geaarde Draad van Roller
8	6	3/8" x 2" Bout	58	1	Rechterachtervoet
9	4	1/4" x 1" Hechtbout	59	1	Linkerachtervoet
10	6	3/8" Moer	60	1	Ruststandrol
11	6	3/8" Sterring	61	1	Inbussleutel
12	4	#10 Sterring	62	1	Motorkap
13	2	5/16" Sterring	63	1	Kapaccent
14	4	5/16" x 1" Hechtbout met Platte Kop	64	1	Onderstel van de Lift
15	5	#8 x 3/4" Tekschroef	65	1	Liftonderstel Grondbedrading
16	4	#8 x 1/2" Schroef	66	1	Motoraandrijfriem
17	1	Motorisolator	67	1	Aandrijfmotor
18	11	#8 x 3/4" Kopschroef	68	1	Controller Aardingsdraad
19	2	#8 x 1 1/2" Schroef	69	1	Stroomsnoer
20	2	5/16" x 1 1/2" Bout	70	1	Ontvanger
21	2	5/16" x 3 5/8" Bout	71	1	Aan/uitschakelaar
22	2	3/8" x 1" Hechtbout	72	1	Controller
23	1	1/4" x 1" Bout	73	1	Snelheidssensor
24	2	Bout van de Ruststandrol	74	1	Klem van de Snelheidssensor
25	1	3/8" x 1 3/4" Bout	75	1	Onderpan
26	1	3/8" x 1 1/2" Bout	76	3	Opbinddraad
27	2	3/8" x 3/4" Bout	77	8	8" Opbinddraad
28	15	#8 x 1/2" Heldere Schroef	78	2	15" Opbinddraad
29	1	#8 x 1/2" Aardingschroef	79	4	Los te maken Opbinddraad
30	8	#12 x 1 1/4" Schroef	80	1	Kap van de Linkerstaander
31	2	1/4" Bout van de Motor	81	2	Kapje van de Handleuning
32	6	#8 Schroef	82	1	Linker Handleuning
33	2	1/4" Tussenring	83	1	Rechter Handleuning
34	2	1/4" Gespleten tussenring	84	1	Linker Staander
35	4	3/8" Slotmoer	85	1	Rechter Staander
36	4	5/16" Flensmoer	86	1	Kap van de Rechterstaander
37	3	Kapclip	87	1	Draad van de Staander
38	2	5/16" Kooimoer	88	1	Linker Basiskap
39	2	Voetkussentje Sticker	89	2	Basiskapje
40	1	Linker Voetleuning	90	4	Basisvoet
41	1	Vergrendelwaarschuingssticker	91	1	Rechter Basiskap
42	2	Kussen van het Oppervlak	92	2	Waarschuingssticker
43	2	Riemgeleider	93	1	Draad van Helling
44	1	Loopoppervlak	94	2	Tussenstuk van de Basisvoet
45	2	Onderstelkap	95	1	Basis
46	2	Tussenstuk van het Onderstel	96	2	Wiel
47	1	Magneet	97	1	Hellingmotor
48	1	Voorwielje/Katrol	98	1	Helling Motortussenstuk
49	1	Loopband	99	1	Sleutel/Clip
50	1	Audiosnoer	100	3	Kabeldraad
51	1	Opbergvergrendeling			

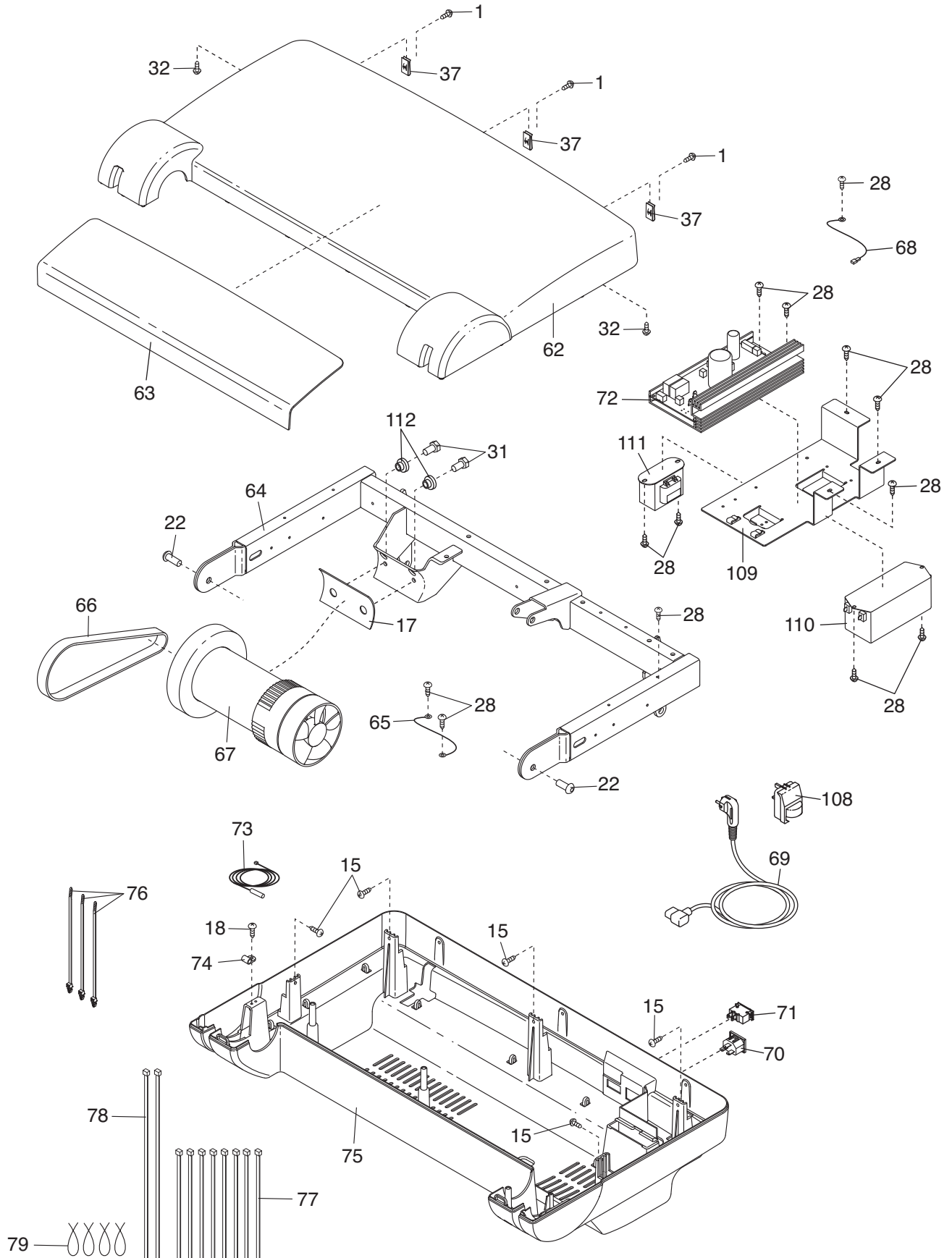
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	1	Bedieningspaneel	108	1	Stroomsnoeradapter
102	1	Onderstel van het bedieningspaneel	109	1	Beugel voor Elektronica
103	1	Lade	110	1	Filter
104	1	5/32" Inbussleutel	111	1	Transformator
105	2	Bedieningspaneelklem	112	2	Motorbus
106	1	Basis van het Bedieningspaneel	*	–	Gebruiksaanwijzing
107	1	Dwarsstang			

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.

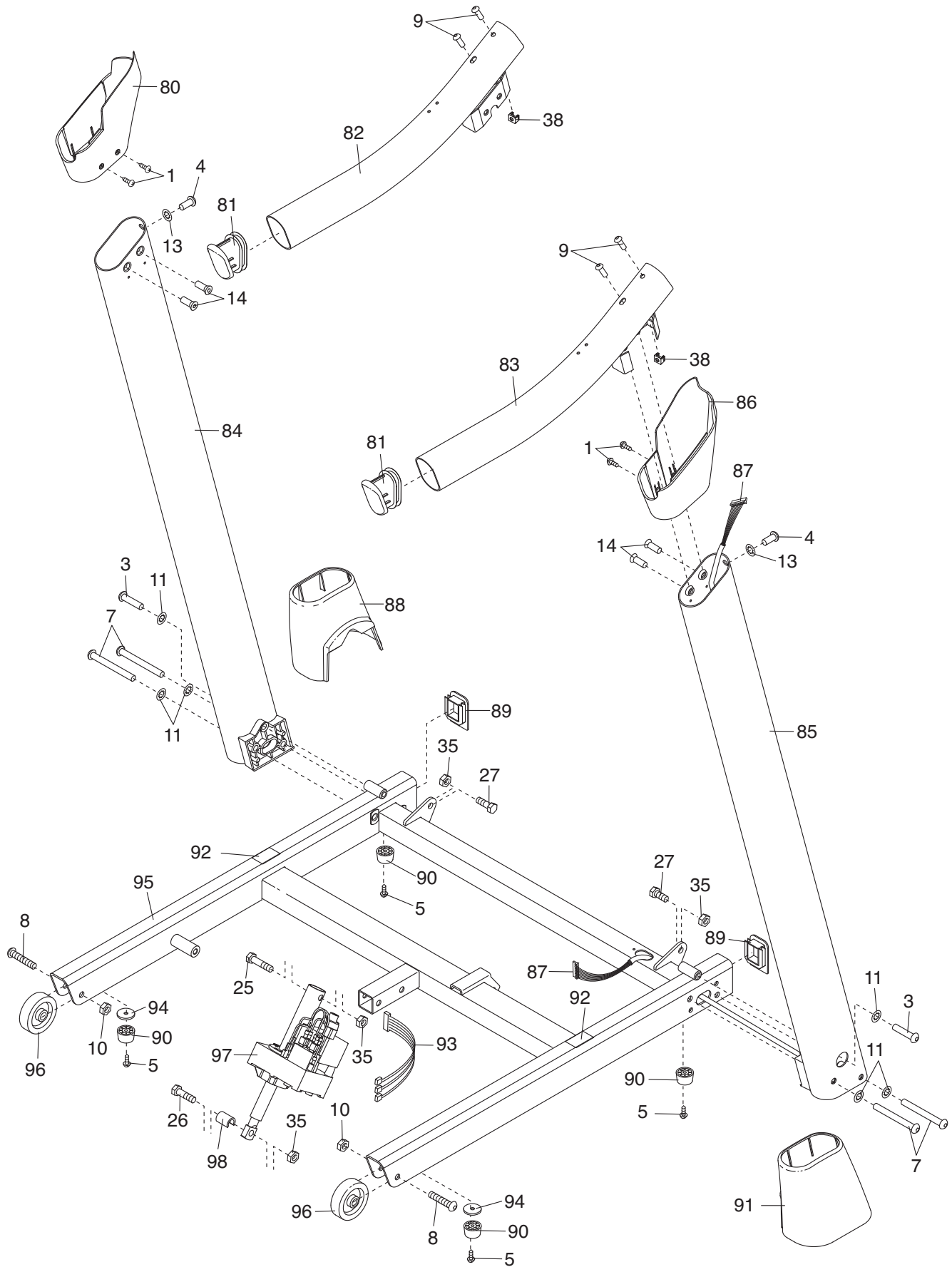
GEDETAILLEERDE TEKENING A – Modelnr. PETL80910.0 R0810A



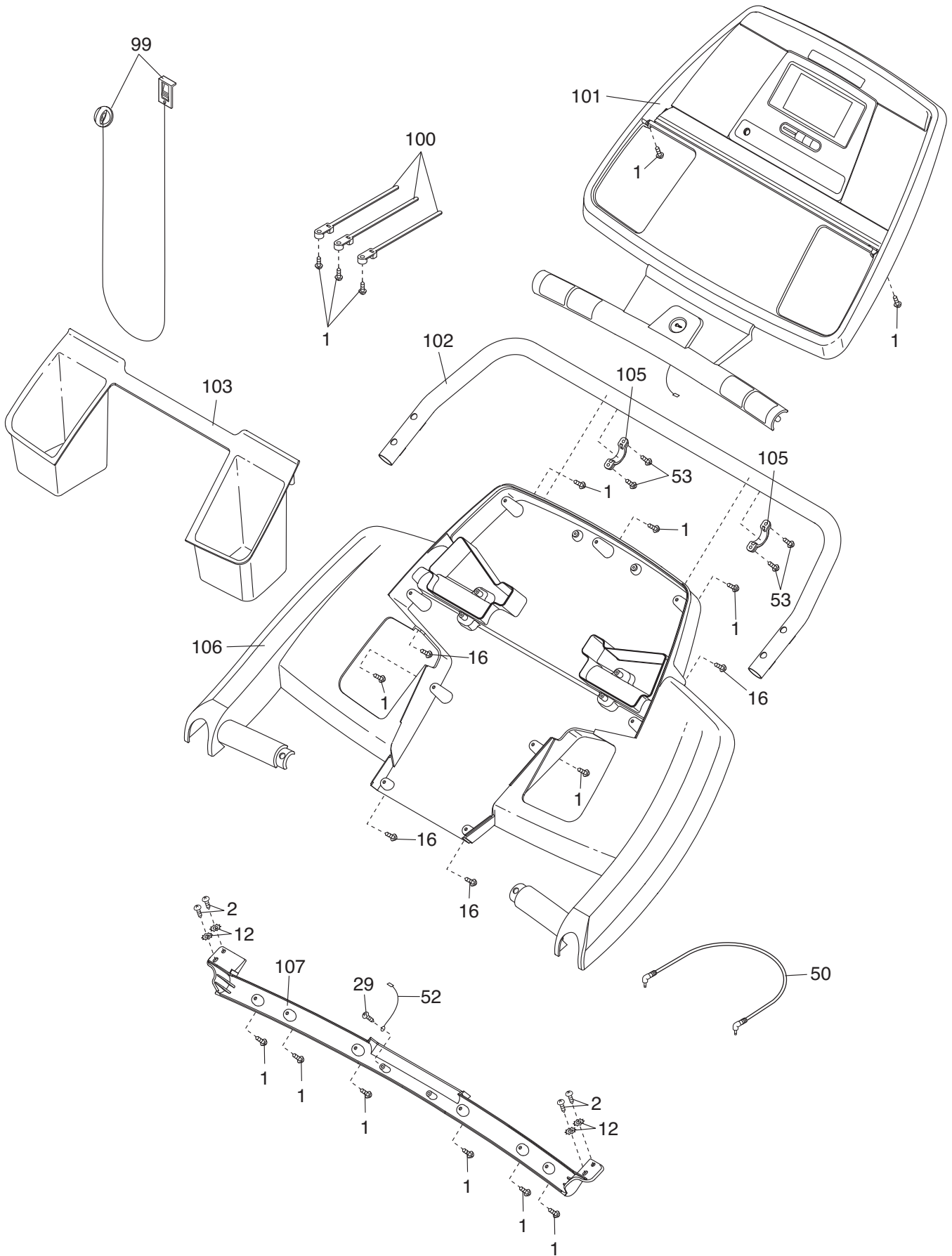
GEDETAILLEERDE TEKENING B – Modelnr. PETL80910.0 R0810A



GEDETAILLEERDE TEKENING D—Modelnr. PETL80910.0 R0810A



GEDETAILLEERDE TEKENING D – Modelnr. PETL80910.0 R0810A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

