

FS CONSOLE

FS4 & FS6 crosstrainers

Gebruikershandleiding



HOOFDKANTOOR

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • V.S.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Telefoonnummer klantendienst: 800.351.3737 (gratis in de V.S. en Canada)

www.lifefitness.com

INTERNATIONALE KANTOREN

NOORD-, MIDDEN- EN ZUID-AMERIKA

Noord-Amerika Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 V.S.
Telefoon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-mail klantendienst:
customersupport@lifefitness.com
Service website: www.lifefitness.com/parts
E-mail sales/marketing:
consumerproducts@lifefitness.com
Openingsuren: 7.00 uur tot 18.00 uur (CST)

Brazilië

Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRAZILIË
SAC: 0800 773 8282
Telefoon: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
E-mail klantendienst: suporte@lifefitness.com.br
E-mail sales/marketing:
lifefitness@lifefitness.com.br
Openingsuren klantendienst:
9.00 uur - 17.00 uur (BRT) (maandag-vrijdag)
Openingsuren winkel:
9.00 uur - 20.00 uur (BRT) (maandag-vrijdag)
10.00 uur - 16.00 uur (BRT) (zaterdag)

Latijns-Amerika & Caraïbisch gebied* Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 V.S.
Telefoon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-mail klantendienst:
customersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
consumerproducts@lifefitness.com
Openingsuren: 7.00 uur tot 18.00 uur (CST)

EUROPA, MIDDEN-OOSTEN & AFRIKA (EMEA)

Nederland & Luxemburg Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
E-mail klantendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Openingsuren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Verenigd Koninkrijk & Ierland Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefoon: Algemeen kantoor (+44)
1353.666017
Klantendienst (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
E-mail klantendienst: uk.support@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: life@lifefitness.com
Openingsuren:
Algemeen kantoor: 9.00 uur - 17.00 uur (GMT)
Klantendienst: 8.30 uur - 17.00 uur (GMT)

Duitsland & Zwitserland Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DUITSLAND
Telefoon: (+49) 89.31 77 51.0 (Duitsland)
(+41) 0848 000 901 (Zwitserland)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Duitsland)
(+41) 043 818 07 20 (Zwitserland)
E-mail klantendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Openingsuren: 8.30 uur - 16.30 uur (CET)

Oostenrijk Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Wenen
OOSTENRIJK
Telefoon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
E-mail klantendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Openingsuren: 8.30 uur - 16.30 uur (MEZ)

Spanje Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^o1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANJE
Telefoon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
E-mail klantendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
info.iberia@lifefitness.com
Openingsuren:
9.00 uur - 18.00 uur (maandag - donderdag)
8.30 uur - 15.00 uur (vrijdag)

België

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIË
Telefoon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
E-mail klantendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Openingsuren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Alle overige EMEA-landen & -distributeurs C-EMEA*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
E-mail klantendienst:
service.db.cemea@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Openingsuren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

AZIË PACIFIC (AP)

Japan

Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japan 151-0051
Telefoon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
E-mail klantendienst:
service@lifefitnessjapan.com
E-mail sales/marketing:
sales@lifefitnessjapan.com
Openingsuren: 9:00 uur - 17:00 uur (JAPAN)

Hongkong

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-mail klantendienst:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com
Openingsuren: 9.00 uur - 17.00 uur
Openingsuren klantendienst: 9.00 uur - 18.00 uur

Alle overige landen & distributeurs in Azië Pacific* Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-mail klantendienst:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com
Openingsuren: 9.00 uur - 17.00 uur
Openingsuren klantendienst: 9.00 uur - 18.00 uur

* Zie tevens www.lifefitness.com voor informatie over plaatselijke vertegenwoordigers of distributeurs/dealers.

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	5
Overzicht FS Console	7
Overzicht startscherm	8
Aanmelden	9
Aanmelden - Welkomscherm	10
Training kiezen	11
Hartslagtrainingen	12
Life Fitness Fit Test (Conditietest)	14
Opties - Gewicht aanpassen	16
Opties - Taal kiezen	17
Opties - Connecteren van een Bluetooth®-toestel	18
Overzicht trainingsmodus	19
Trainingsstatistieken	20
Gegevensinvoeropties	21
Doel aanpassen	23
Training pauzeren	24
Afkoelen	25
Trainingsoverzicht - aangemeld	26
Trainingsoverzicht - niet aangemeld	27
Instellingsmenu / Diagnose	28
Tips voor preventief onderhoud	29
Problemen oplossen	30
Specificaties van de FS Console	32
Garantie	33

Vooraleer u dit product in gebruik neemt, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding in zijn GEHEEL doorneemt, inclusief ALLE montagevoorschriften. De handleiding beschrijft de installatie van het toestel en geeft aanwijzingen over het juiste en veilige gebruik.

FCC-waarschuwing - het toestel kan storingen veroorzaken op radio en tv

Opmerking: *De apparatuur is getest en goed bevonden als klasse B digitale apparatuur volgens de voorschriften van hoofdstuk 15 van het FCC-reglement. Deze voorschriften zijn bedoeld om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke storing in een woonomgeving. Deze apparatuur genereert en gebruikt radiogolven en kan deze uitstralen. Wanneer deze apparatuur niet volgens de voorschriften in de gebruikershandleiding geïnstalleerd en gebruikt wordt dan kan radiocommunicatie verstoord worden. Er is echter geen garantie dat er bij een specifieke installatie nooit storing zal optreden. Als deze apparatuur storing van de radio- of tv-ontvangst veroorzaakt (wat vastgesteld kan worden door het toestel uit en weer aan te zetten), dan wordt de gebruiker aangeraden de storing te verhelpen door een of meer van de volgende maatregelen:*

- De ontvangstantenne draaien of ergens anders plaatsen.
- De afstand tussen het toestel en de ontvanger vergroten.
- Het toestel aansluiten op een stopcontact in een andere stroomkring dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- De distributeur of een ervaren radio- of tv-monteur raadplegen.

EN 957 Klasse H: thuisgebruik.



OPGELET: Alle aanpassingen of veranderingen aan deze apparatuur kunnen de productgarantie ongeldig maken.

Iedere reparatie, behalve schoonmaken of onderhoud door de gebruiker, moet worden uitgevoerd door een erkende vertegenwoordiger.

Deze gebruikershandleiding behandelt de werking van onderstaande producten:

FS Console voor FS4 & FS6 crosstrainers

Raadpleeg het hoofdstuk 'Specificaties' in deze handleiding voor productgebonden kenmerken.

Doel:

- De crosstrainer van Life Fitness is een trainingstoestel dat een ellipsvormige trapbeweging met lage impact combineert met een duw-/trekbeweging van de armen en zo een efficiënte en effectieve training voor het gehele lichaam verschaft.

OPGELET: Onjuist of overmatig gebruik van trainingstoestellen kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Life Fitness acht het ZEER raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst de arts bezoekt voor een volledig medisch onderzoek, in het bijzonder indien er in uw familie personen met hoge bloeddruk of een hartaandoening voorkomen, of indien u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u het afgelopen jaar niet regelmatig hebt getraind.

Indien u tijdens het trainen het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, staak de training dan onmiddellijk.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Lees alle voorschriften vooraleer u de toestellen van Life Fitness in gebruik neemt.



OPGELET:

Alle aanpassingen of veranderingen aan deze apparatuur kunnen de productgarantie ongeldig maken.

- **GEVAAR:** Trek altijd de stekker van het toestel van Life Fitness uit het stopcontact alvorens u het schoonmaakt of onderhoudt om de kans op elektrische schokken te beperken.
- **WAARSCHUWING:** Om het risico op brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel te verkleinen is het van groot belang dat elk toestel op een goed geaard stopcontact wordt aangesloten.
- **WAARSCHUWING:** Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u denkt dat u het bewustzijn gaat verliezen.
- **WAARSCHUWING:** De contactsensoren geven een hartslag bij benadering weer. De sensoren gelden niet als medische hulpmiddelen en mogen voor geen enkele medische toepassing worden gebruikt.
- **WAARSCHUWING:** Zorg ervoor dat u aan alle kanten van de Life Fitness crosstrainer minstens 0,6 m vrijlaat.
- **WAARSCHUWING:** De crosstrainer is niet uitgerust met een vrijwiel. Daardoor kunnen de toestellen niet onmiddellijk tot stilstand worden gebracht.
 - Gebruik nooit een Life Fitness-toestel als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel gevallen of beschadigd is of zelfs gedeeltelijk in het water is ondergedompeld. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness.
 - Plaats het toestel zodanig dat de stekker goed bereikbaar is. Zorg ervoor dat het netsnoer niet gedraaid of in een knoop zit en dat het nergens gekneld wordt door of onder een ander toestel of object.
 - Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, een erkend onderhoudstechnieker of een soortgelijke deskundige om gevaren te voorkomen.
 - Volg altijd de voorschriften die op de console worden aangegeven.
 - Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamenlijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van of nadat men is geïnformeerd over het gebruik van het toestel door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Houd kinderen jonger dan 13 jaar weg van dit toestel.
 - Gebruik dit toestel niet buiten, naast een zwembad of in een vochtige ruimte.
 - Gebruik dit product in een goed geventileerde ruimte.
 - De toestellen dienen op een stevige ondergrond geïnstalleerd te worden die waterpas is.
 - Zorg dat alle onderdelen goed zijn vastgezet.
 - Gebruik het Life Fitness-toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van stof, haar of ander blokkerend materiaal.
 - Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Trek het apparaat niet vooruit aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handgreep.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- Leid het netsnoer niet over de vloer onder of langs de zijkant van de crosstrainer.
- Steek niets in de openingen van deze toestellen. Als iets in het toestel valt, zet de stroom dan uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness als u het voorwerp niet kunt bereiken.
- Plaats nooit bekers met vloeistof rechtstreeks op het toestel, tenzij op een accessoireblad of in een bekerhouder. Gebruik van bekers met een deksel wordt aanbevolen.
- Gebruik deze toestellen niet op blote voeten. Draag altijd schoenen. Draag schoenen met rubber- of antislipzolen. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Zorg dat er geen steentjes in de zolen vastzitten.
- Houd handen, voeten, losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Reik niet in of onder het toestel en kantel het niet terwijl het in werking is.
- Er dient op te worden toegezien dat kinderen niet spelen met het toestel.
- Ga niet staan op de middenste afdekkappen buis van de crosstrainer.
- Gebruik de stationaire platformen uitsluitend om op te staan.
- De individuele menselijke kracht die nodig is om een oefening uit te voeren, kan verschillen van de mechanische kracht die wordt weergegeven op de crosstrainer.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de crosstrainer. Gebruik voor het opstappen de bewegende armen om het dichtstbijzijnde pedaal in de laagste positie te brengen. Gebruik de vaste handgrepen als u extra houvast nodig hebt. Houd bij het trainen de bewegende armen vast.
- Ga nooit met je gezicht naar achter gericht staan wanneer u de crosstrainer gebruikt.
- Laat andere personen nooit met de gebruiker of het toestel in contact komen tijdens een training.
- Laat de consoles een uur normaliseren en afkoelen vooraleer ze opnieuw te gebruiken.
- Gebruik dit toestel alleen voor het in deze handleiding beschreven doel. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- De externe stroomvoorziening die kan losgekoppeld worden en die wordt geleverd bij dit toestel, is de enige die mag gebruikt worden.
- Lees alle waarschuwingen op elk toestel vooraleer u van start gaat met een training.
- Indien er waarschuwingstickers kwijt of beschadigd zijn, neem dan onmiddellijk contact op met Life Fitness voor nieuwe waarschuwingstickers. Bij elk toestel worden waarschuwingstickers geleverd die moeten worden aangebracht voordat het toestel in gebruik wordt genomen. Life Fitness is niet verantwoordelijk voor waarschuwingstickers die kwijt of beschadigd zijn.
- Waarschuwing betreffende de gezondheids- en milieu-effecten - Dit product kan chemische stoffen bevatten waarvan door de staat Californië is vastgesteld dat deze kanker, geboortefwijkingen of andere schade aan de voortplantingsfuncties veroorzaken. Surf naar www.lftechsupport.com/web/guest/environmental-regulations-information voor meer informatie over de Europese richtlijnen (EC) No. 1907/2006 (REACH) en de California Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act of 1986 (Proposition 65).

BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

OVERZICHT FS CONSOLE



1. Weergave op aanraakscherm

Gebruik dit scherm om trainingen te selecteren, in te stellen, te monitoren en te bewaren.

2. GO

Druk op deze toets om met een training van het type Quick Start (Snelstart) te beginnen.

3. Pauze

Druk op deze toets om een training te pauzeren.

Opmerking: De 'energiebesparingsmodus' wordt automatisch ingeschakeld zodra er vijf minuten lang geen activiteit is. Start met stappen, tot u een pieptoon hoort om de console te activeren. Het toestel zal automatisch worden geactiveerd en de console zal oplichten. Het duurt ongeveer 50 seconden om het toestel te activeren nadat u begint te trappen.

4. Stop

Druk op deze toets om een training te stoppen.

5. Weergave van de snelheid

Geeft de huidige snelheid weer.

6. Weergave van de weerstand

Geeft het huidige weerstandsniveau weer.

7. De pijltoetsen OMHOOG/OMLAAG

Verhogen of verlagen het weerstandsniveau.

8. Leesrek/Tablethouder

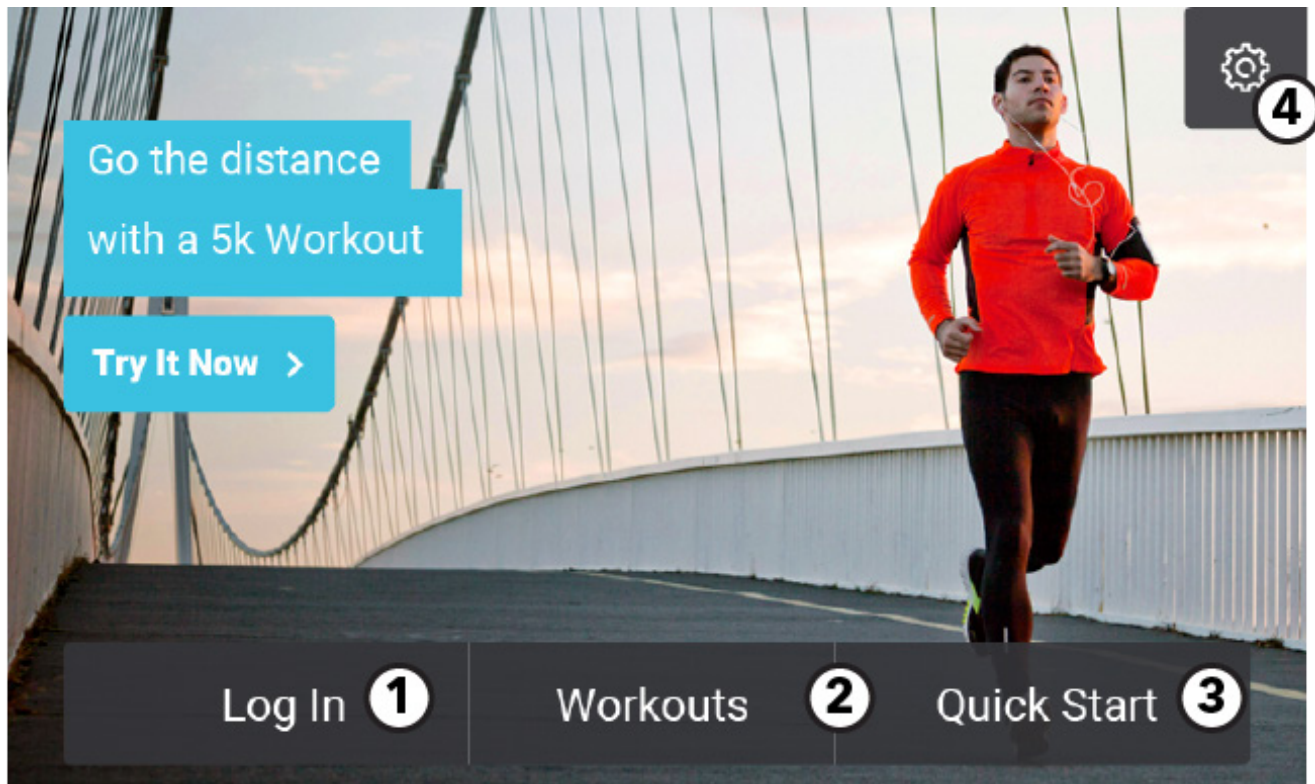
Plaats traditionele lectuur of mobiele apparaten en tablets in deze ingebouwde houder.

9. Usb-poort

Voor het laden van usb-toestellen.

OVERZICHT STARTSCHERM

Via het intuïtieve aanraakscherm kan de sporter trainingen kiezen, opstellen, volgen en bewaren.



1. Aanmelden

Druk op deze toets om aan te melden met uw LFconnect-account.

2. Trainingen

Selecteer een voorgeprogrammeerde training.

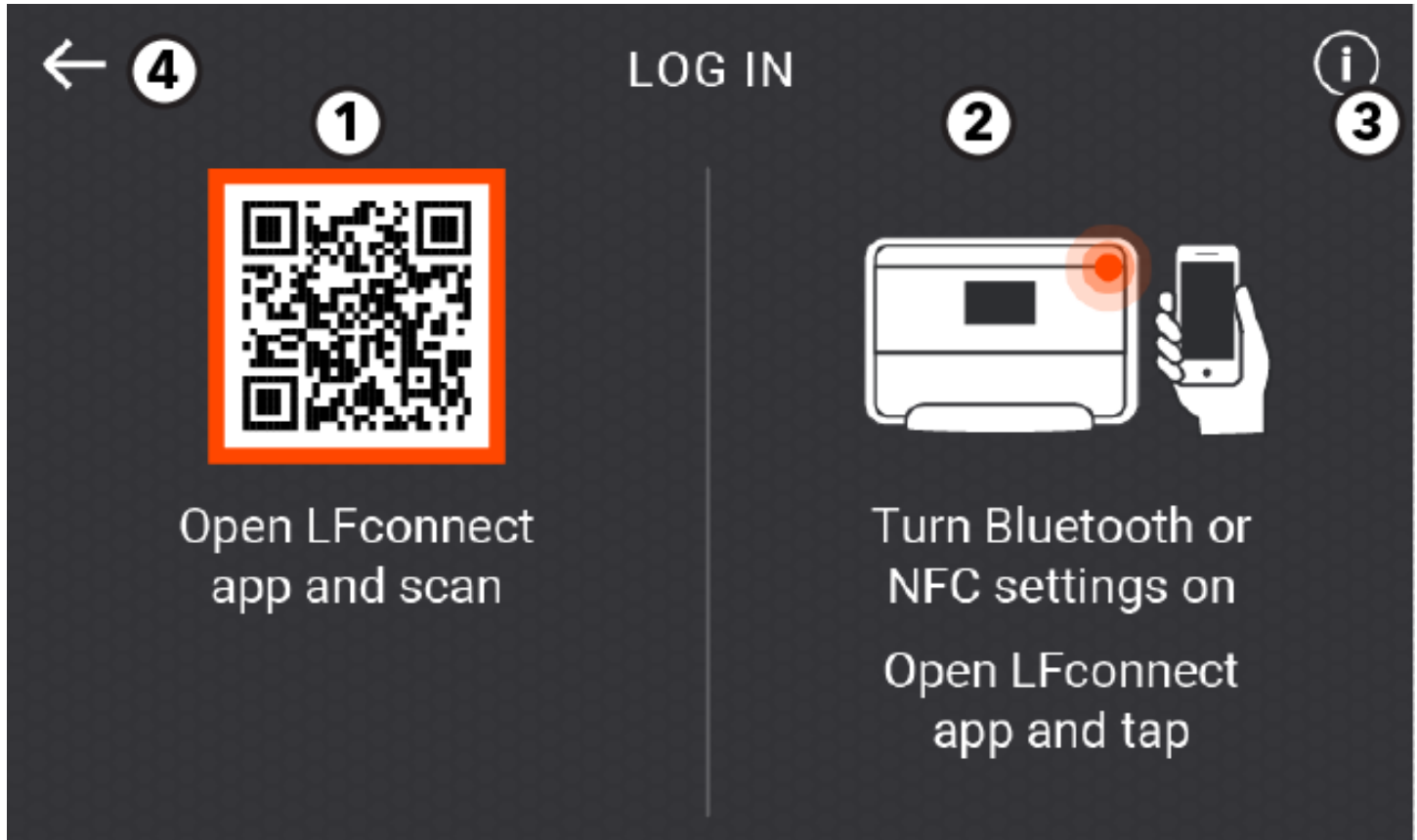
3. Quick Start (Snelstart)

Druk op deze toets om een training te starten.

4. Opties

Druk op dit pictogram om het menu met opties te openen.

AANMELDEN



Meld u aan op de console om uw trainingen op de LFconnect-app te volgen en op te slaan.

1. QR-code scannen

- Open de LFconnect-app op uw mobiel toestel.
- Kies de QR-codelezer in de rechterbovenhoek.
- Scan de QR-code met uw telefoon.

2. Nabijheid

- Schakel op een **iPhone** Bluetooth in, open de LFconnect-app en schakel de Bluetooth-nabijheidsloginfunctie in.
- Schakel op een **Android**-toestel NFC in en open de LFconnect-app.
- Raak met uw telefoon de rechterbovenhoek van de console aan om automatisch aan te melden.

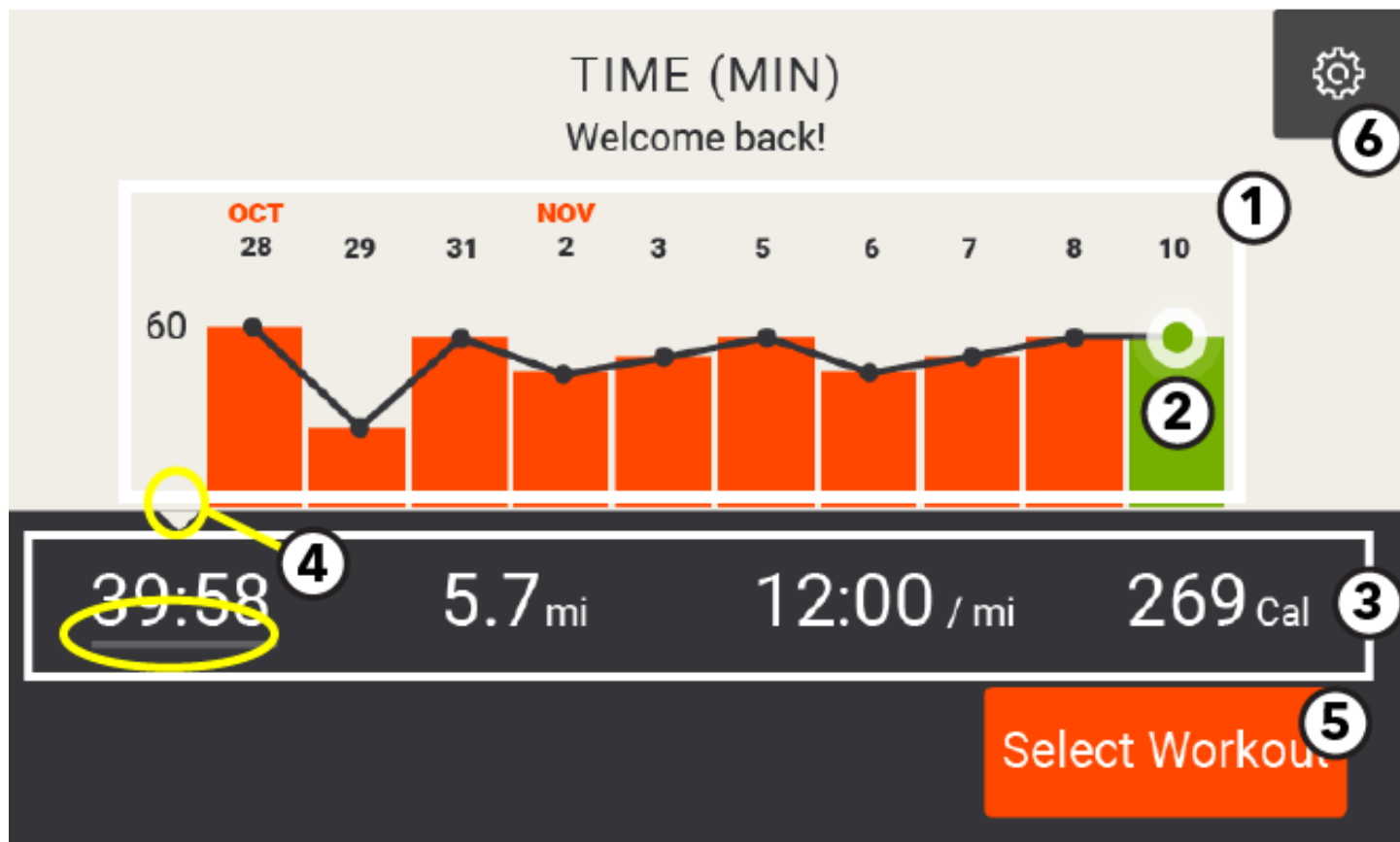
3. Informatie

Druk op deze toets om informatie te krijgen over de LFconnect-app.

4. Pijltoets terug

Druk op deze toets om naar het vorige scherm terug te keren.

AANMELDEN - WELKOMSCHEM



Gepersonaliseerd scherm geeft eerder bewaarde trainingsgegevens weer van de sporter.

1. Trainingsgegevens

Geeft de 10 meest recent bewaarde trainingsgegevens en resultaten weer.

2. Huidige trainingsresultaten

Pulserende groene stip geeft de huidige trainingsresultaten weer.

3. Trainingsstatistieken

Tik op een specifieke trainingsstatistiek om de geschiedenis van die statistiek weer te geven in een grafiek.

4. Onderlijnen en driehoeken

De driehoek en onderlijnde tekst geven de geselecteerde trainingsstatistiek weer.

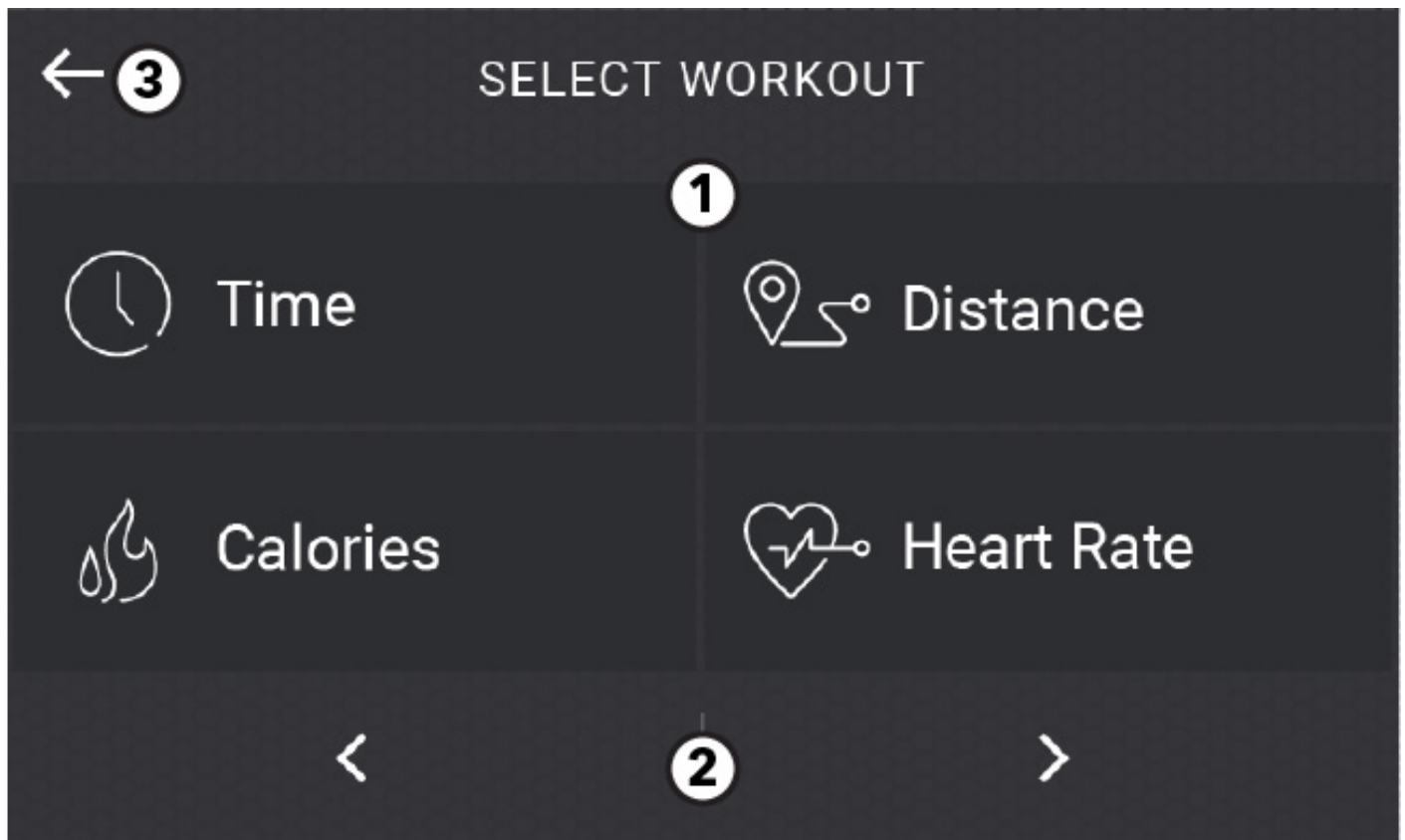
5. Geselecteerde training

Druk om het menu te openen van de geselecteerde training.

6. Opties

Druk op deze toets om het menu met opties te openen.

TRAINING KIEZEN



1. Trainingsopties

Selecteer uit volgende trainingen:

- **Tijd**
Training met een streefduur.
- **Calorieën**
Stel het aantal calorieën in dat u wenst te verbranden tijdens een training.
- **Afstand**
Training met een streefafstand.
- **Hartslag**
Stel een streefhartslag voorop.

2. Pijltoetsen Links en Rechts

Druk op deze toetsen om door de trainingselecties te scrollen:

- **Random (Willekeurig)**
Train met weerstandsniveaus die willekeurig veranderen tijdens de trainingssessie.
- **Hill (Heuvel)**
Train op een heuvel. Het weerstandniveau zal tijdens het eerste deel van de training stapsgewijs verhogen en vervolgens tijdens het tweede deel stapsgewijs verminderen.
- **Manual (Handmatig)**
Controleer het weerstandniveau handmatig tijdens de training.

▪ Rolling Hills (Heuvelandschap)

Bepaal zelf de intensiteit van een reeks weerstandsniveaus die afwisselend verhogen en verminderen.

▪ Weerstandsinterval

Bepaal weerstandsniveaus waartussen u kunt afwisselen tijdens een training.

▪ Life Fitness Fit Test (Conditietest)

Doe een submax VO_2 -evaluatietest van 5 minuten ter beoordeling van uw cardiovasculaire conditie.

▪ Reverse (Omgekeerd)

Keer de volgorde om van de intervallen.

▪ Leg Sculptor (Versterking van de benen) (uitsluitend FS6)

Train alle spiergroepen van de benen door automatische aanpassingen van de staplengte.

▪ Upper Body (Bovenlichaam) (uitsluitend FS6)

Voer een training uit die focust op spiergroepen in het bovenlichaam door de weerstand te verhogen.

- ## 3. Exit (Einde)
- verlaat het selectiescherm en keer terug naar het beginscherm.

HARTSLAGTRAININGEN

Onderzoek heeft uitgewezen dat het aanhouden van een specifieke hartslag tijdens het trainen, de optimale manier is om de intensiteit van een training te meten en de beste resultaten te bereiken. Hierop is de training van het type Heart Rate Zone Training van Life Fitness gebaseerd. Zone Training bepaalt iemands ideale hartslagbereik of hartslagzone voor het verbranden van vet of het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. De zone is een percentage van het theoretisch maximum (HR Max) en de waarde hangt af van de training. De formule voor de maximale hartslag is gedefinieerd in de *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (Richtlijnen voor het testen en voorschrijven van trainingen) van het American College of Sports Medicine, 8e editie, 2010. HR Max komt overeen met 206,9 minus het totaal van 0,67 vermenigvuldigd met de leeftijd van de betreffende persoon.

$$\text{HR Max} = 206,9 - (0,67 * \text{leeftijd})$$

Theoretische maximale hartslagen en streefhartslagen

Raadpleeg de bovenstaande tabel voor de theoretische maximale hartslagen en de streefhartslagen.

Leeftijd	Theoretisch maximum Hartslag	65% (gemiddelde verbranding)	80% (intensieve verbranding)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

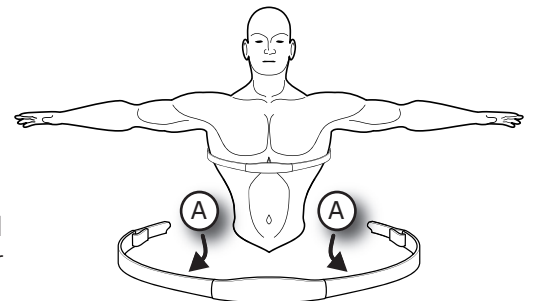
Draag de optionele borstband met Polar®-telemetrie of pak de Lifepulse™-sensoren vast, zodat de ingebouwde computer van de loopband de hartslag tijdens de training kan meten. De computer past de hellingsgraad automatisch aan om de streefhartslag, gebaseerd op de werkelijke hartslag, te handhaven.

De hartslagborstband met Polar®-telemetrie

Het hartslagmonitorsysteem met Polar-telemetrie verstuurt hartslagsignalen naar de console wanneer de elektroden tegen de huid worden gedrukt. Deze elektroden zijn bevestigd aan een hartslagborstband met Polar-telemetrie die de gebruiker tijdens de training draagt. De hartslagborstband met Polar-telemetrie is optioneel. U kunt deze bij de klantendienst van Life Fitness bestellen.

Raadpleeg het onderstaande schema voor de juiste plaatsing van de hartslagborstband met Polar-telemetrie. De elektroden (A), de twee oneffen vlakken aan de onderkant van de band, moeten vochtig blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtigt de elektroden. Maak de hartslagborstband met Polar-telemetrie dan zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet strak maar comfortabel genoeg zitten om normaal te kunnen ademen.

De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact maken met de huid. Hij werkt echter ook goed door een dunne laag natte kleding. Als u de borstbandelektroden opnieuw moet bevochtigen, trek dan het midden van de hartslagborstband met Polar-telemetrie van de borst los zodat de twee elektroden zichtbaar worden en bevochtigt ze.



Opmerking: Als de sensoren van het Lifepulse-systeem worden vastgepakt terwijl de borstband wordt gedragen en de signalen van de sensoren geldig zijn, dan gebruikt de ingebouwde computer de sensorsignalen om de hartslag te meten in plaats van de signalen die met de hartslagborstband met Polar-telemetrie worden verzonden.

HARTSLAGTRAININGEN

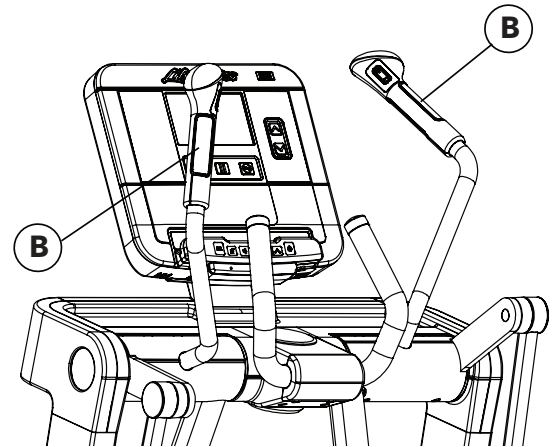
Het Lifepulse™-systeem

De gepatenteerde Lifepulse-sensoren (B) vormen het ingebouwde hartslagmeetsysteem van dit product. Voor een zo nauwkeurig mogelijke meting tijdens een training:

- Pak de sensoren stevig beet.
- Houd elke sensor in het midden vast.
- Houd de handen stil en op hun plaats.

De hartslag zal na 10 tot 40 seconden nadat de gebruiker de sensoren heeft vastgepakt op de console verschijnen. De volgende factoren kunnen de Lifepulse-meting verstoren:

- onjuiste positie van de handen op de sensoren,
- beweging van de romp, lotion of vuil op handen en
- te hard of niet hard genoeg vastgrijpen van de sensoren.



LIFE FITNESS FIT TEST (CONDITIETEST)

- **Kies Fit Test (Conditietest) in het Selectiescherm Trainingen.**
- Met de Fit Test (Conditietest) van Life Fitness wordt uw cardiovasculaire activiteit gemeten en kunnen om de 4 tot 6 weken verbeteringen in het uithoudingsvermogen worden gemeten.
- De Fit Test (Conditietest) is een submax VO₂-test (zuurstofvolume) die meet hoe goed het hart de werkende spieren van zuurstofrijk bloed voorziet en hoe efficiënt die spieren zuurstof uit het bloed opnemen.
- Artsen en fysiologen beschouwen deze test in het algemeen als een goede meting van de aerobe capaciteit.
- Deze training duurt 5 minuten.
- Het is belangrijk dat de conditietest steeds onder soortgelijke omstandigheden wordt uitgevoerd. Voor het meest nauwkeurige resultaat dient u de Fit Test (Conditietest) op drie achtereenvolgende dagen uit te voeren en het gemiddelde van de drie scores te berekenen.
- Om een goede score op de Fit Test (Conditietest) te behalen dient u tijdens het trainen binnen een hartslagzone te blijven die overeenkomt met 60 tot 85% van het theoretische maximum (HR Max).

De gebruiker dient de handsensoren vast te houden wanneer hiervoor een melding verschijnt of een hartslagborstband met Polar-telemetrie te dragen, omdat de testscore berekend wordt op basis van een hartslagmeting.

Opmerking: De training zal worden beëindigd als na 2,5 minuten geen hartslag wordt gedetecteerd.

Uw hartslag hangt af van vele factoren, zoals:

- hoe lang u de vorige nacht hebt geslapen (*minstens 7 uur is aanbevolen*)
- het tijdstip van de dag
- hoe lang geleden u gegeten hebt (*2 tot 4 uur na de laatste maaltijd is aanbevolen*)
- hoe lang geleden u een cafeïnehoudende drank of alcohol hebt gedronken of een sigaret hebt gerookt (*minstens vier uur wachten wordt aanbevolen*)
- hoe lang geleden u voor het laatst getraind hebt (*minstens zes uur wachten wordt aanbevolen*)

De aanbevolen inspanningsniveaus moeten gebruikt worden als richtlijn voor het instellen van de Fit Test (Conditietest). Het doel is om de hartslag van de gebruiker te verhogen tot een niveau dat tussen 60 en 85% van het theoretische maximum ligt.

	inactief	actief	zeer actief
Crosstrainer	L 1-10 mannen L 1-5 vrouwen	L 5-16 mannen L 1-13 vrouwen	L 10-18 mannen L 5-14 vrouwen

Binnen elk aanbevolen bereik kunnen deze verdere richtlijnen worden gebruikt:

Onderste helft van het bereik	Bovenste helft van bereik
hogere leeftijd	lagere leeftijd
lager gewicht	hoger gewicht (in gevallen van zeer hoog gewicht gebruikt u de onderste helft van het bereik)
korter	langer

LIFE FITNESS FIT TEST (CONDITIETEST)

Vijf minuten na afloop van de FIT TEST (CONDITIETEST) wordt een score voor en een beoordeling van de FIT TEST (CONDITIETEST) weergegeven.

Houd er rekening mee dat de geschatte VO_2 max-scores op een stationaire hometrainer 10 tot 15% lager zijn dan op andere cardiovasculaire toestellen van Life Fitness. Een stationaire fiets veroorzaakt meer geïsoleerde vermoeidheid van de dijspijeren vergeleken met wandelen/rennen op een loopband of fietsen op een fiets. Deze grotere vermoeidheid komt overeen met lagere geschatte VO_2 max-scores.

Relatief conditieniveau voor MANNEN

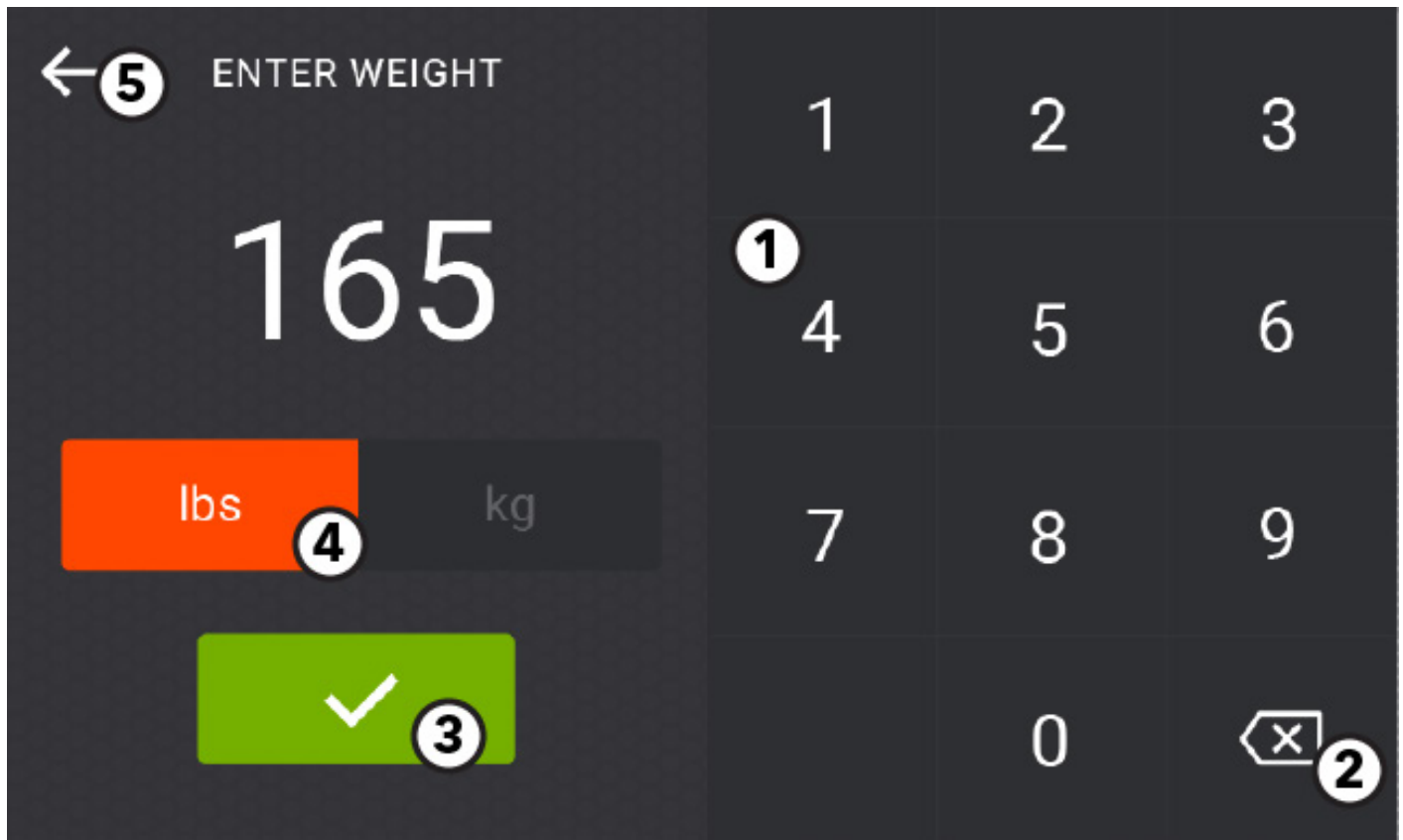
Beoordeling	ZEER ACTIEF		ACTIEF			NIET ACTIEF		
	<i>elite</i>	<i>uitstekend</i>	<i>zeer goed</i>	<i>boven het gemiddelde</i>	<i>gemiddeld</i>	<i>onder het gemiddelde</i>	<i>laag</i>	<i>zeer laag</i>
Geschatte VO_2 max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie								
20 - 29 jaar	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 jaar	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 jaar	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 jaar	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
meer dan 60 jaar	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Relatief conditieniveau voor VROUWEN

Beoordeling	ZEER ACTIEF		ACTIEF			NIET ACTIEF		
	<i>elite</i>	<i>uitstekend</i>	<i>zeer goed</i>	<i>boven het gemiddelde</i>	<i>gemiddeld</i>	<i>onder het gemiddelde</i>	<i>laag</i>	<i>zeer laag</i>
Geschatte VO_2 max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie								
20 - 29 jaar	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 jaar	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 jaar	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 jaar	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
meer dan 60 jaar	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

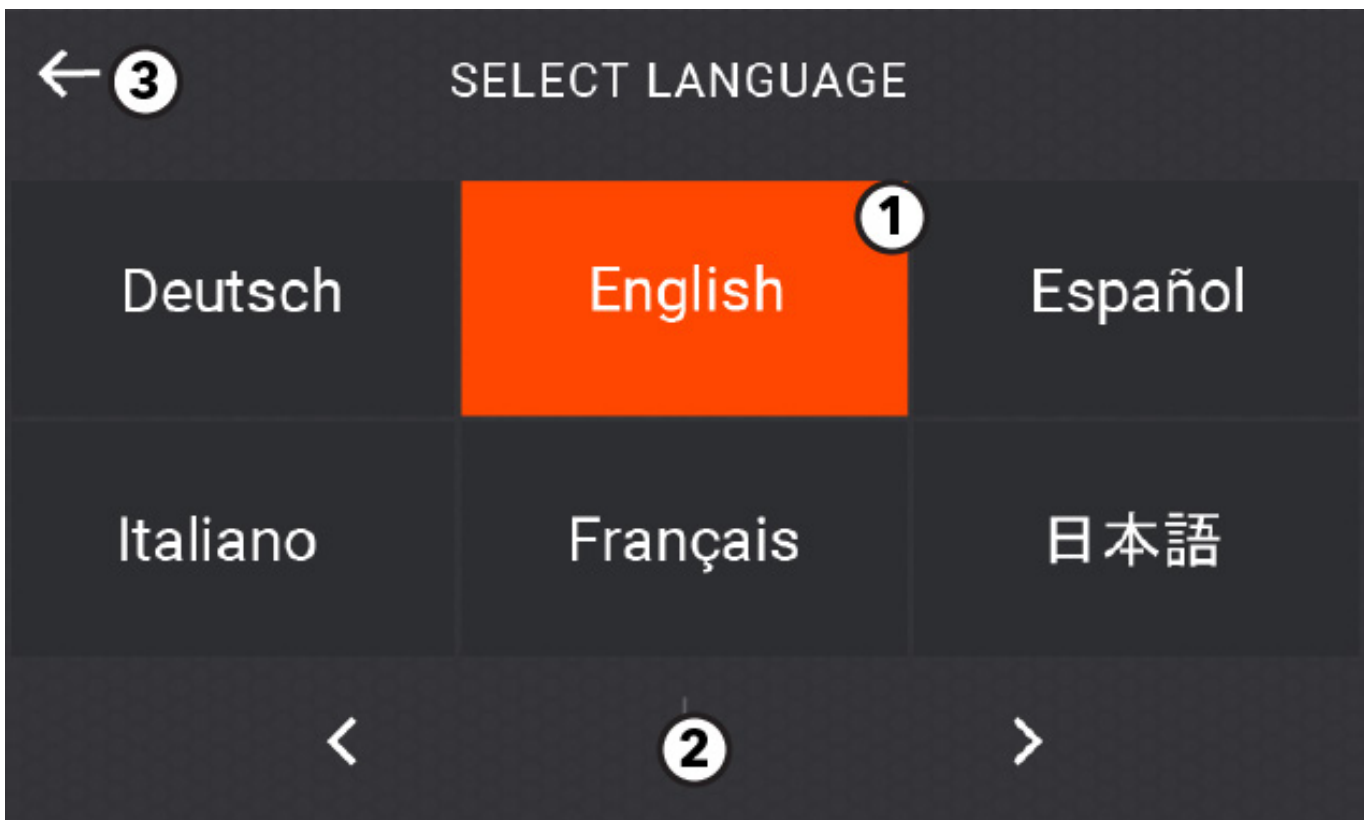
Life Fitness heeft deze conditieschaal ontwikkeld gebaseerd op de distributie (percentielen) van VO_2 max waarnaar verwezen wordt in de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine (8e editie 2010). Deze richtlijnen zijn bedoeld om een kwalitatieve beschrijving te geven van de geschatte VO_2 max van een gebruiker en om het aanvankelijke conditieniveau te beoordelen en de verbetering te volgen.

OPTIES - GEWICHT AANPASSEN



- 1. Numeriek toetsenbord**
om een waarde in te voeren voor het gewicht.
- 2. Delete (Verwijderen)**
om foutieve gegevens te verwijderen.
- 3. Accept (Bevestig)** de waarde voor gewicht. De bijgewerkte waarde zal weergegeven worden op de "Edit Weight"-toets in het menu opties.
- 4. Select (Selecteer)** Engelse of metrische instellingen.
- 5. Exit (Verlaat)** het keuzemenu en keer terug naar het menu opties.

OPTIES - TAAL KIEZEN



1. Taalopties

Gebruikers kunnen kiezen welke taal ze willen gebruiken tijdens het trainen.

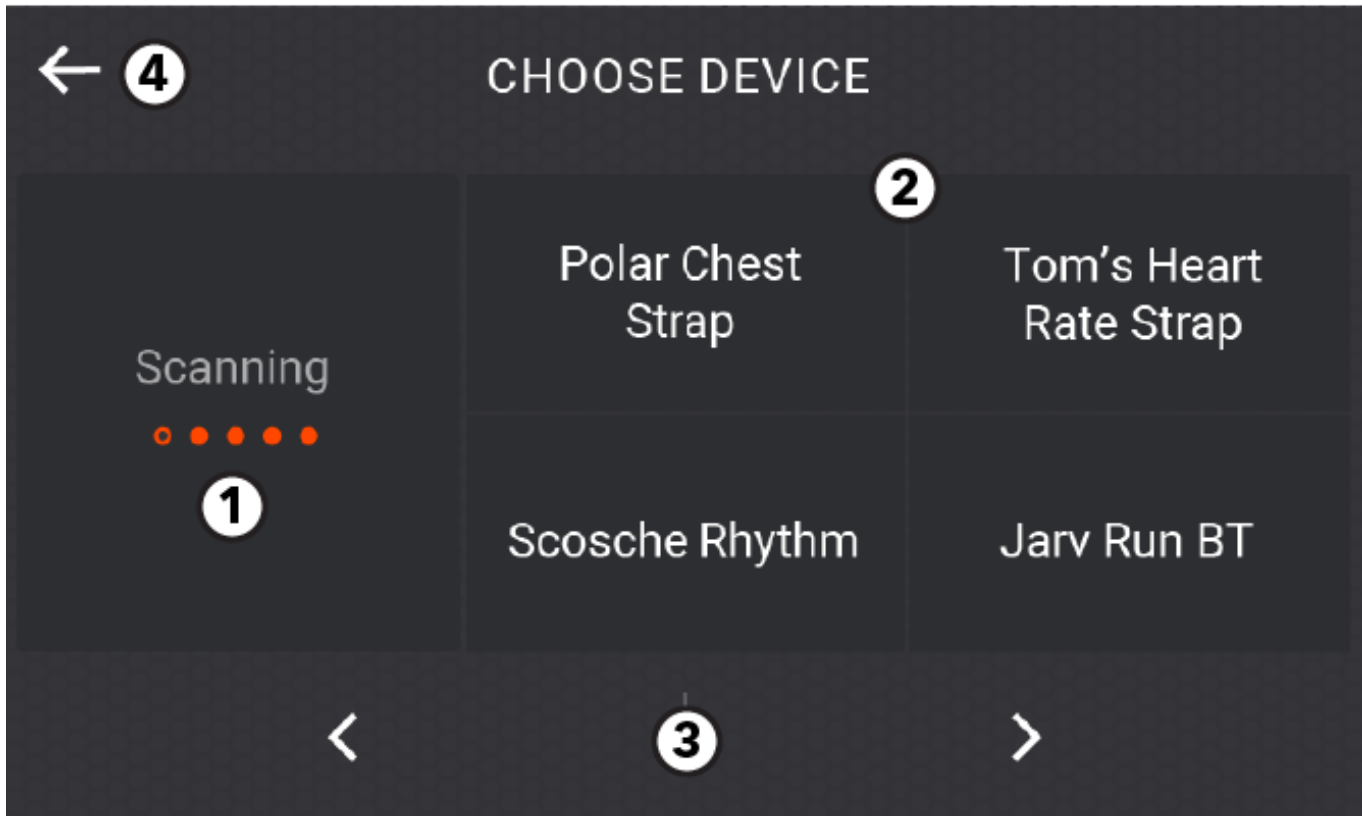
Opmerking: Alleen de talen die geactiveerd zijn door de systeembeheerder, zullen worden getoond.

2. Pijltoetsen Links en Rechts

Druk op deze toetsen om door de mogelijkheden te bladeren.

3. **Exit (Einde)** verlaat het taalkeuzemenu en keer terug naar het menu opties.

OPTIES - CONNECTEREN VAN EEN BLUETOOTH-TOESTEL



1. Scannen Bluetooth-module

Scannen naar beschikbare apparaten. Zodra de scan voltooid is, zal een "rescan"-toets verschijnen op de plaats waar het bericht "Scannen" stond.

2. Toestel selecteren

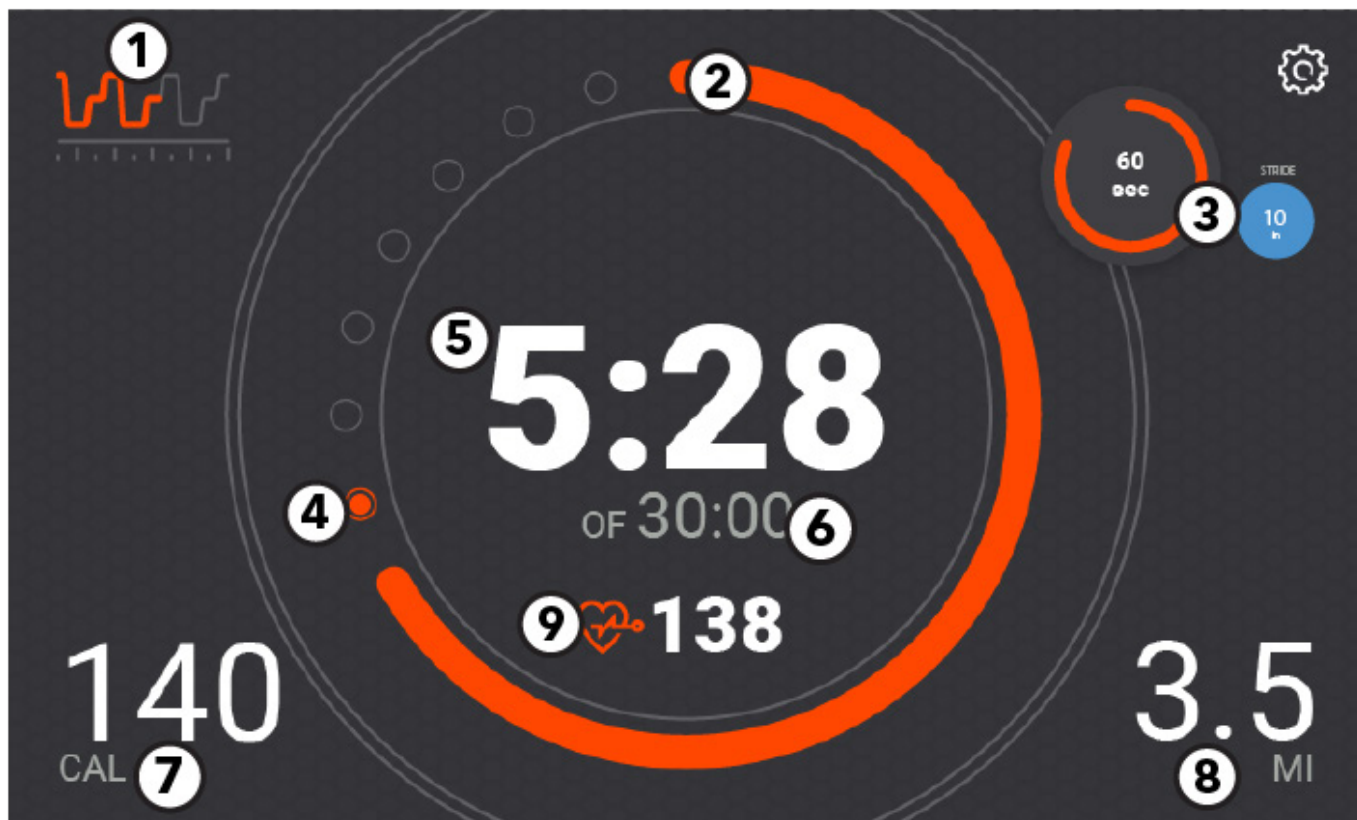
Gebruiker kan tijdens het scannen op gelijk welk item tikken.

3. Pijltoetsen Links en Rechts

Druk op deze toetsen om door de mogelijkheden te bladeren.

4. Verlaat het Bluetooth-selectiescherm en keer terug naar het beginscherm.

OVERZICHT TRAININGSMODUS



1. Klassieke mini-grafiek

- Grafiek geeft de aanpassingen weer die eraan zitten te komen.
- Tik op de grafiek om de grafiek weer te geven op het volledige scherm.

2. Voortgangsring primaire doelstelling

De oranje ring geeft de voortgang weer op weg naar de geselecteerde doelstelling.

3. Mini-doelstelling/Staplenkte

- **FS4 eenheden**
Een kleiner onderdeel van de primaire doelstelling wordt weergegeven.
- **FS6 eenheden**
Staplenkte wordt weergegeven.

4. Voortgangspunten

Elk punt is een voortgangsindicator. Zodra de voortgangstimer het punt volledig bedekt, zal het volgende punt oranje oplichten en starten met knipperen.

5. Statistiek primaire doelstelling

- Geeft de huidige waarde weer van de primaire trainingsdoelstelling.
- Tik om de hoofddoelstelling aan te passen.

6. Streefdoelstelling

Geeft de streefdoelstelling weer.

7. (Secundaire) statistiek links onderaan

- Geeft de huidige waarde weer van de secundaire trainingsdoelstelling.
- Tik op de statistiek om de live trainingsstatistieken weer te geven.

8. (Tertiaire) statistiek rechts onderaan

- Geeft de huidige waarde weer van de tertiaire trainingsdoelstelling.
- Tik op de statistiek om de live trainingsstatistieken weer te geven.

9. Weergave van de hartslag

Geeft de huidige hartslag weer zoals gemeten door:

- contacthartslagmeting
- hartslagborstband polar (*indien actief*)
- Bluetooth-hartslagband (*indien geconnecteerd*).

pictogram contacthartslag en Polar



pictogram Bluetooth-hartslag.



TRAININGSGEGEVENS

Soort training	Statistiek midden	Statistiek links onderaan	Statistiek rechts onderaan
Tijd	Tijd	Calorieën	Afstand
Afstand	Afstand	Calorieën	Verstreken tijd
Calorieën	Calorieën	Afstand	Verstreken tijd
Hartslag	Hartslag	Calorieën	Afstand
Random (Willekeurig)	Tijd	Calorieën	Afstand
Manual (Handmatig)	Tijd	Calorieën	Afstand
Hill (Heuvel)	Tijd	Calorieën	Afstand
Heuvelandschap	Tijd	Calorieën	Afstand
Weerstand-interval	Tijd	Calorieën	Afstand
Achterwaarts	Tijd	Calorieën	Afstand
LF Fit Test (Conditietest)	Tijd	Calorieën	Afstand
Leg Sculptor (Versterking van de benen) (uitsluitend FS6)	Tijd	Calorieën	Afstand
Bovenlichaam (uitsluitend FS6)	Tijd	Calorieën	Afstand

GEGEVENSINVOEROPTIES - FS4 & FS6 CROSSTRAINERS

TRAININGSTYPE	GEBRUIKERSINPUT
Tijd	3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste tijd
	Weerstandsniveau
	Gewicht (<i>invoeren via het Instellingsmenu</i>)
Afstand	3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste afstand
	Weerstandsniveau
	Gewicht (<i>invoeren via het Instellingsmenu</i>)
Calorieën	3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste calorieën
	Gewicht
	Weerstandsniveau
Hartslag	Leeftijd
	Streefhartslag
	Tijd (3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste tijd)
	Weerstandsniveau
	Gewicht (<i>invoeren via het Instellingsmenu</i>)
Random (Willekeurig)	Tijd (3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste tijd)
	Weerstandsniveau (<i>gebruik het toetsenbord om het gewenste weerstandsniveau in te voeren</i>)
	Gewicht (<i>invoeren via het Instellingsmenu</i>)
Heuvelandschap	Tijd (3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste tijd)
	Weerstandsniveau (<i>gebruik het toetsenbord om het gewenste weerstandsniveau in te voeren</i>)
	Gewicht (<i>invoeren via het Instellingsmenu</i>)
Hill (Heuvel)	Tijd (3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste tijd)
	Weerstandsniveau (<i>gebruik het toetsenbord om het gewenste weerstandsniveau in te voeren</i>)
	Gewicht (<i>invoeren via het Instellingsmenu</i>)
Manual (Handmatig)	Tijd (3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste tijd)
	Weerstandsniveau (<i>gebruik het toetsenbord om het gewenste weerstandsniveau in te voeren</i>)
	Gewicht (<i>invoeren via het Instellingsmenu</i>)

GEGEVENSINVOEROPTIES - FS4 & FS6 CROSSTRAINERS

TRAININGSTYPE	GEBRUIKERSINPUT
Achterwaarts	Tijd (3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste tijd)
	Weerstandsniveau (gebruik het toetsenbord om het gewenste weerstandsniveau in te voeren)
	Gewicht (invoeren via het Instellingsmenu)
Life Fitness Fit Test (Conditietest) (uitsluitend FS6)	Gewicht
	Leeftijd
	Geslacht
	Weerstandsniveau
Verstevigen van de benen (uitsluitend FS6)	Tijd (3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste tijd)
	Weerstandsniveau (gebruik het toetsenbord om het gewenste weerstandsniveau in te voeren)
	Gewicht (invoeren via het Instellingsmenu)
Bovenlichaam	Tijd (3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenblok voor het invoeren van de gewenste tijd)
	Weerstandsniveau (gebruik het toetsenbord om het gewenste weerstandsniveau in te voeren)
	Gewicht (invoeren via het Instellingsmenu)

DOEL AANPASSEN



1. Primaire statistiek

Tik op de primaire statistiek om de huidige doelstelling aan te passen.

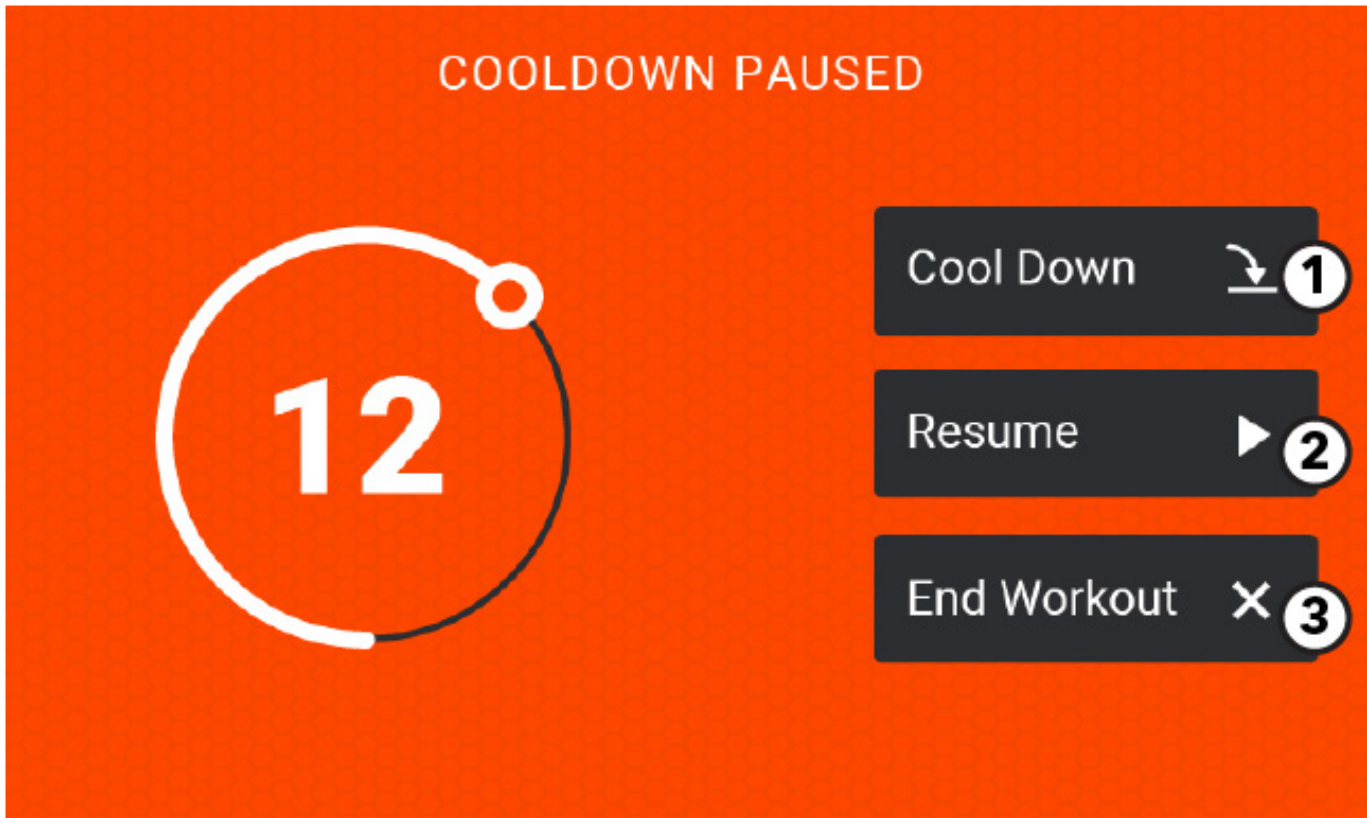
2. Verminderen (-)

Druk om de waarde van de doelstelling te verminderen.

3. Verhogen (+)

Druk om de waarde van de doelstelling te verhogen.

TRAINING PAUZEREN



Druk eenmaal op de Pauze-toets tijdens een training om de training te onderbreken.

Kies een van de volgende opties in de Pauze-modus:

1. Afkoelen

Druk op deze toets om een afkoelingsmodus te starten.

2. Hervatten

Druk op deze toets om de huidige training voort te zetten.

3. Training beëindigen

Druk op deze toets om de huidige training te beëindigen en het trainingsoverzicht te bekijken.

AFKOELEN



Druk eenmaal op de Pauze-toets tijdens een training om de training te onderbreken of om de afkoeling te starten.

1. Tijdsweergave

- "Cool down" wordt weergegeven zodra de Afkoelingsmodus actief is.
- De tijdsweergave geeft initieel het aantal minuten weer dat wordt voorzien voor de Afkoelingsmodus van de training.
- De tijdsweergave zal aftellen naar 0:00.
- Tik om het interval van de afkoeling aan te passen.

2. Verkorten (-)

Druk om afkoelingstijd te verkorten.

3. Verlengen (+)

Druk om afkoelingstijd te verlengen.

4. Exit (Verlaat) de Afkoelingsmodus.

TRAININGSOVERZICHT - AANGEMELD



1. Trainingsstatistieken

Tik op een specifieke trainingsstatistiek om de geschiedenis van die statistiek weer te geven in een grafiek.

2. Alle statistieken

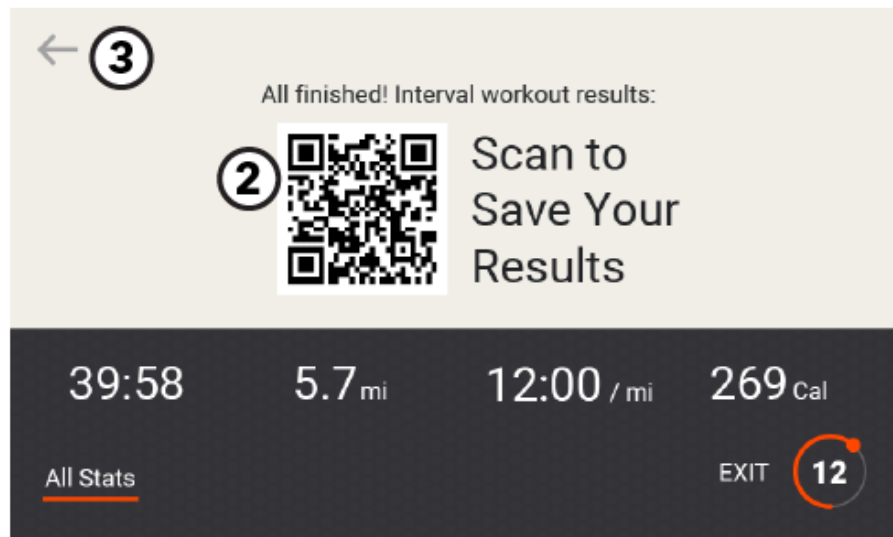
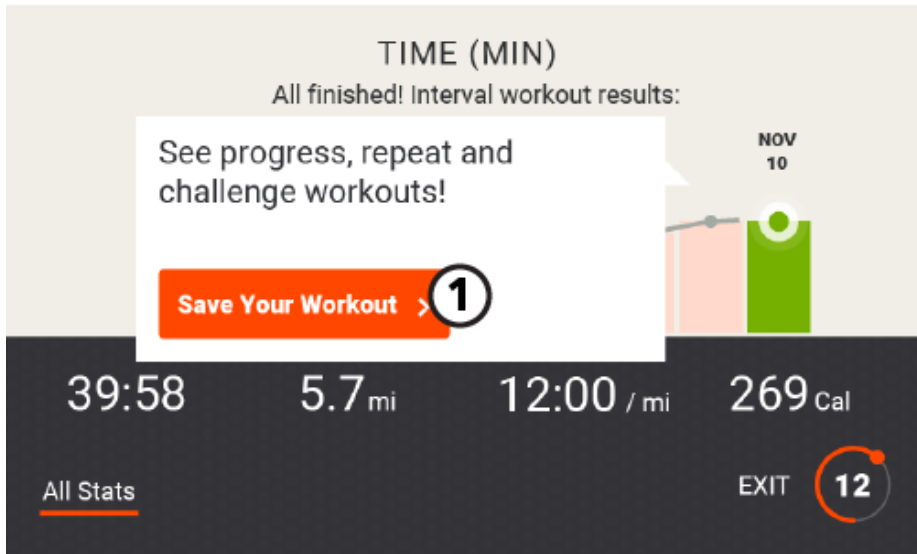
Druk om het scherm te openen met de trainingsresultaten.

3. Training is afgerond

- De Trainingsresultaten worden gedurende 30 seconden weergegeven. Het oranje punt en de staart draaien elke seconde vertrekend bij 30 en aftellend tot 0.
- Druk op de timer om de aftelling stop te zetten en het scherm met de Trainingsresultaten te sluiten.

- 4. **Exit (Verlaat)** het scherm met Trainingsresultaten door de Pijltoets terug te selecteren in de linker bovenhoek en keer terug naar het scherm Trainingsoverzicht.

TRAININGSOVERZICHT - NIET AANGEMELD



1. Training bewaren

Druk om de QR-code weer te geven die u kunt scannen om uw resultaten te bewaren.

2. Scan om Trainingsresultaten op te slaan

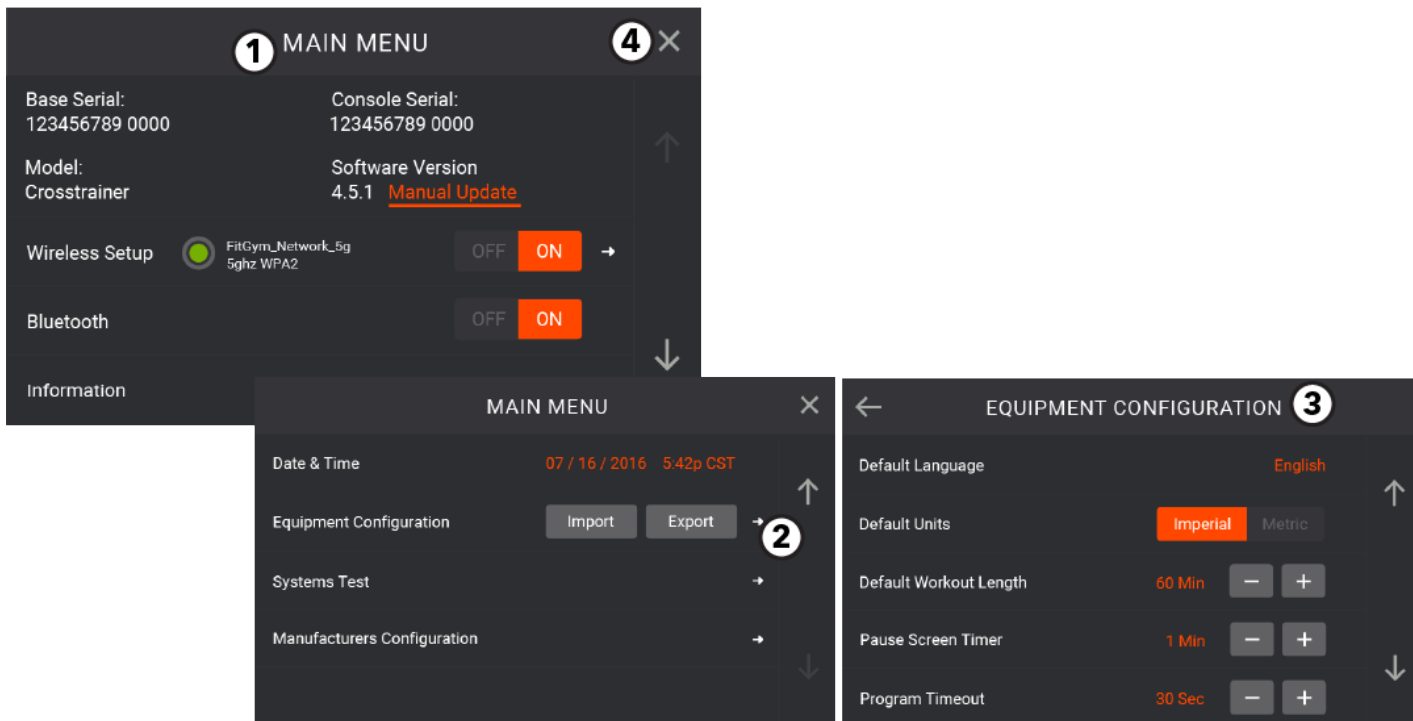
- Open de LFconnect-app op uw mobiel toestel.
- Kies de QR-codelezer in de rechterbovenhoek.
- Scan de QR-code met uw telefoon.

3. Exit (Einde) en keer terug naar vorig scherm.

INSTELLINGSMENU / DIAGNOSE

Druk op volgende combinatie om het Instellingsmenu te verlaten:

- Trainingen op startscherm
- Rechterpijl naar boven Rechterpijl naar beneden, Linkerpijl naar boven, Linkerpijl naar beneden
- Pauze-toets



1. Hoofdmenu

Bekijk informatie over het toestel, update software via usb en bewerk de instellingen. Met de pijltoetsen OMHOOG en OMLAAG kunt u door de schermen bladeren.

2. Tik op **Equipment Configuration (Configuratie van de apparatuur) - Pijl volgende pagina** om extra instellingen te openen.

3. Equipment Configuration (Instellingen configuratie van de apparatuur)

Met de pijltoetsen OMHOOG en OMLAAG kunt u door de instellingen bladeren. Gebruik ofwel "+" en "-" ofwel de toetsen "ON" en "OFF" om volgende instellingen aan te passen. De standaardwaarden worden weergegeven tussen haakjes.

- Standaardtaal (*Engels*)
- Standaardeenheden (*Engelse maateenheden*)
- Standaardlengte van een training (*30 minuten*)
- Timer van het pauzescherm (*60 seconden*)
- Programmeringstime-out (*30 seconden*)
- Dimmer inactiviteit (*Aan*)

- Systeemgeluiden (*Aan*)
- Telemetrie (*Aan*)
- Helderheid (*70%*)
- Aanmelden is actief (*Aan*)
- Fabrieksinstellingen herstellen

4. Het instellingsmenu **Verlaten**.

TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De toestellen van Life Fitness steunen op de technische bekwaamheid en betrouwbaarheid van Life Fitness en zijn van de sterkste en meest zorgeloze trainingstoestellen die op dit moment verkrijgbaar zijn.

Opmerking: *De veiligheid van de toestellen kan alleen worden gehandhaafd als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Gebruik de toestellen niet meer vooraleer defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn.*

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat het toestel van Life Fitness optimaal blijft werken:

- Zet het product op een koele, droge plaats.
- Reinig het bedieningspaneel en alle externe oppervlakken met een goedgekeurd of compatibel reinigingsmiddel (zie door Life Fitness goedgekeurde reinigingsmiddelen) en een microvezeldoek.
- Lange nagels kunnen het oppervlak van de console beschadigen of krassen maken, zorg ervoor dat uw nagels de toetsen van de console niet raken als u op de toetsen drukt.

Door Life Fitness goedgekeurde reinigingsmiddelen *(alleen verkrijgbaar in de V.S.)*

Door de betrouwbaarheidsexperts van Life Fitness zijn twee reinigingsmiddelen goedgekeurd: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide reinigingsmiddelen verwijderen vuil, vet en zweet van de toestellen op een veilige en effectieve wijze. PureGreen 24 en de Antibacterial Force-formule van Gym Wipes zijn beide desinfecterende middelen die effectief zijn tegen MRSA en H1N1. PureGreen 24 is verkrijgbaar als spray, wat gemakkelijk is voor medewerkers van het fitnesscentrum. Breng de spray aan op een microvezeldoek en veeg de toestellen schoon. Laat PureGreen 24 minstens 2 minuten inwerken voor algemene desinfectie en minstens 10 minuten voor de bestrijding van schimmels en virussen. Gym Wipes zijn grote, sterke, vooraf bevochtigde doeken die vóór en na de training op de toestellen kunnen worden gebruikt. Gebruik de Gym Wipes minstens 2 minuten op de toestellen voor algemene desinfectie.

Voor het bestellen van deze reinigingsmiddelen kunt u telefonisch contact opnemen met onze klantendienst op het nummer 1-800-351-3737 of een e-mail versturen naar customersupport@lifefitness.com.

Door Life Fitness goedgekeurde reinigingsmiddelen

Voor het schoonmaken van het scherm en alle externe oppervlakken kunt u ook een milde zeep en water of een mild, niet-schurend huishoudelijk reinigingsmiddel gebruiken. Gebruik uitsluitend een zachte microvezeldoek. Breng het reinigingsmiddel voor het schoonmaken aan op de microvezeldoek. Gebruik GEEN ammonia of bijtende reinigingsmiddelen. Gebruik GEEN agressieve reinigingsmiddelen. Gebruik GEEN papieren doekjes. Breng de reinigingsmiddelen NIET rechtstreeks aan op de oppervlakken van het product.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Geen stroom.	Stroomvoorziening is onvoldoende.	Controleer de spanning van het stopcontact met een spanningsmeter. Als er geen spanning is, reset de stroomonderbreker dan in de meterkast.
	Netsnoer is beschadigd.	Vervang het netsnoer. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness.
	Netsnoer is niet goed in het contact gestoken.	Inspecteer of de aansluiting bij het wandstopcontact en bij het toestel goed contact maakt.
	Misschien staat het toestel in 'energiebesparingsmodus'.	De 'energiebesparingsmodus' wordt automatisch ingeschakeld zodra er vijf minuten lang geen activiteit is. Start met stappen, tot u een pieptoon hoort om de console te activeren. Het toestel zal automatisch worden geactiveerd en het bedieningspaneel zal oplichten. Het duurt ongeveer 50 seconden om het toestel te activeren nadat u begint te trappen.
Scherf wordt niet verlicht wanneer het toestel wordt aangezet.	Losse verbinding bij bedieningspaneel of motorregelpaneel.	Controleer of alle elektrische aansluitingen goed vastzitten. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness.
Toestellen van het type FS4/FS6 bewegen tijdens het trainen.	Het toestel staat op een stevige ondergrond.	Life Fitness raadt aan om het toestel op een vloermat of tapijt voor toestellen te plaatsen. Pas de stelpoten aan.

PROBLEMEN OPLOSSEN - HARTSLAG METEN

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Hartslag wordt eerst waargenomen en werkt normaal, maar gaat dan verloren.	Elektronische toestellen zoals mobiele telefoons en draagbare mp3-spelers kunnen geluidsstoren veroorzaken.	Verwijder de storingsbron of verplaats het trainingstoestel.
	Het toestel bevindt zich dichtbij andere storingsbronnen zoals audio-/videoapparatuur, ventilatoren, zendontvangers en hoogspanningsleidingen.	
Hartslag is abnormaal verhoogd.	Televisies en/of antennes, mobiele telefoons, computers, auto's, hoogspanningsleidingen en trainingstoestellen met motoraandrijving en andere hartslagzenders op minder dan 1 meter afstand veroorzaken elektromagnetische storingen.	Verplaats het toestel enkele centimeters van de mogelijke oorzaak of verplaats de mogelijke oorzaak enkele centimeters van het toestel totdat de hartslagwaarden juist zijn.
De hartslagmeting is onregelmatig of volledig afwezig.	De elektroden van de borstbandzender zijn niet vochtig genoeg om nauwkeurige hartslagwaarden te registreren.	Maak de elektroden van de borstbandzender nat (zie <i>De optionele hartslagborstband met Polar®-telemetrie</i>).
	De elektroden van de borstbandzender liggen niet goed tegen de huid.	Zorg dat de elektroden van de borstbandzender goed tegen de huid liggen (zie <i>De optionele hartslagborstband met Polar®-telemetrie</i>).
	De borstbandzender moet schoongemaakt worden.	Was de borstbandzender met water en milde zeep.
	De borstbandzender bevindt zich niet op minder dan 1 meter afstand van de hartslagontvanger.	Controleer of de borstbandzender zich op minder dan 1 meter afstand van de hartslagontvanger bevindt.
	De batterij van de hartslagborstband met Polar-telemetrie is leeg.	Neem contact op met de klantenservice van Life Fitness voor instructies over het vervangen van de Polar-borstband.
	De Polar-borstband staat niet goed in verbinding met de hartslagontvanger.	Zorg dat de borstband met Polar-telemetrie goed om de borst van de gebruiker is bevestigd en ga dicht bij de hartslagontvanger in de console staan. Wacht ongeveer 10 seconden totdat de hartslag op het bedieningspaneel wordt weergegeven. Het gemiddelde bereik van de borstband is ongeveer 0,9 meter, nadat er een verbinding is gemaakt met de ontvanger. De band moet eerst tot op een afstand van 0,5 of 0,6 meter bij de ontvanger worden gebracht, zodat een verbinding kan worden gemaakt. Zodra er een hartslagwaarde verschijnt op het scherm, mag u zich maximaal 0,9 meter van het bedieningspaneel verwijderen. Opmerkingen: <ol style="list-style-type: none"> Zorg dat de hartslagborstband met Polar-telemetrie goed op de borst van de gebruiker is bevestigd. Zorg voor een goede geleiding tussen de elektroden en de borst van de gebruiker. Gebruik indien nodig het Polar-horloge om de werking van de borstband te controleren.

SPECIFICATIES VAN DE FS CONSOLE

Weergave:	7" lcd-aanraakscherm
Bereik omgevingstemperatuur: (in bedrijf)	0°C tot +40°C @ 90% RV (niet-condenserend)
Opslag en verzending Temperatuurbereik:	-40°C tot 75°C
Hartslagmeetsystemen:	Gepatenteerd Lifepulse™ digitaal hartslagmeetsysteem (contact) en met Polar®-telemetrie compatibel hartslagmeetsysteem
Opladen mobiel toestel:	Bluetooth-proximity, NFC
Opladen usb-apparaat:	Kan worden gebruikt met de 30-polige connector van Apple, Apple Lightning en Android micro-USB-kabels om compatibele apparaten op te laden.

Trainingen:

<i>FS4 crosstrainer</i>	Tijd, Afstand, Calorieën, Hartslag, Random (Willekeurig), Manual (Handmatig), Hill (Heuvel), Rolling Hills (Heuvelachtig landschap), Resistance Interval (Weerstandsinterval), Reverse (Omgekeerd), Upper Body (Bovenlichaam)
<i>FS6 crosstrainer</i>	Tijd, Afstand, Calorieën, Hartslag, Random (Willekeurig), Manual (Handmatig), Hill (Heuvel), Rolling Hills (Heuvelachtig landschap), Resistance Interval (Weerstandsinterval), Reverse (Omgekeerd), Upper Body (Bovenlichaam)

	Afmetingen				Transportafmetingen			
	<i>Diepte</i>	<i>Breedte</i>	<i>Hoogte</i>	<i>Gewicht</i>	<i>Diepte</i>	<i>Breedte</i>	<i>Hoogte</i>	<i>Gewicht</i>
FS Console	96 mm	420 mm	390 mm	2,8 kg	178 mm	483 mm	546 mm	4,5 kg

© 2016 Life Fitness, een afdeling van Brunswick Corporation. Alle rechten voorbehouden. Life Fitness is een gedeponeerd handelsmerk van Brunswick Corporation. Heart Rate+, LFconnect en Lifepulse zijn handelsmerken van Brunswick Corporation.

iPad, iPhone en iPod zijn gedeponeerde handelsmerken van Apple Inc. Android is een handelsmerk van Google Inc. PM-038-13. (3.14). Bluetooth is een gedeponeerd handelsmerk van Bluetooth SIG, Inc. Fitlinxx is een handelsmerk van Fitlinxx, Inc. Polar is een handelsmerk van Polar Electro, Inc., Inc. Gym Wipes® is een gedeponeerd handelsmerk van The 2XL Corporation. PureGreen 24 is een handelsmerk van Pure Green.

INFORMATIE OVER DE GARANTIE

WAT DE GARANTIE DEKT.

Gegarandeerd wordt dat deze commerciële trainingstoestellen van LIFE FITNESS (het 'Product') vrij zijn van materiaaldefecten en constructiefouten.

VOOR WIE GELDT DE GARANTIE?

Voor de oorspronkelijke koper of personen die het nieuw aangeschafte product als geschenk van de oorspronkelijke koper ontvangen. De garantie vervalt wanneer het product meermaals van eigenaar verandert.

DUUR VAN DE GARANTIE.

De dekking verschilt per product zoals beschreven in de richtlijnen die op het onderstaande overzicht staan vermeld.

WIE BETAALT DE VERZENDKOSTEN EN DE VERZEKERING VOOR DIENSTVERLENING?

Indien het product of een onderdeel ervan dat onder de garantie valt voor reparatie naar een dienst onderhoud moet worden teruggezonden, zullen wij, LIFE FITNESS, alle transport- en verzekeringskosten gedurende het eerste jaar betalen. De verzend- en verzekeringskosten komen gedurende het tweede en derde jaar voor uw rekening (*indien van toepassing*).

WAT WIJ ZULLEN DOEN OM TEKORTKOMINGEN ONDER DE GARANTIE TE CORRIGEREN?

We sturen u nieuwe of gereviseerde onderdelen of componenten of zullen het product vervangen. De keuze tussen deze twee opties hangt van ons af. Voor dergelijke vervangende onderdelen geldt het resterende deel van de oorspronkelijke garantietermijn.

WAT NIET ONDER DE GARANTIE VALT.

Defecten of schade als gevolg van onderhoud door onbevoegden, misbruik, ongelukken, nalatigheid, verkeerde assemblage of installatie, vuil van bouwactiviteiten in de omgeving van het product, roest of corrosie als gevolg van de gebruikslocatie van het product, wijzigingen of aanpassingen zonder onze schriftelijke toestemming of als gevolg van nalatigheid uwerzijds om het product te gebruiken, te bedienen en te onderhouden zoals beschreven in uw gebruikershandleiding ('handleiding').

Het product wordt geleverd met twee verwisselbare, netwerkklare en Fitness Entertainment-poorten van het type RJ45. Deze poorten voldoen aan de vereiste van de FitLinxx CSAFE-specificatie van 4 augustus 2004 die het volgende stelt: 4,75 VDC tot 10 VDC; maximale stroom van 85 mA. Schade aan het product die is veroorzaakt door een belasting welke deze FitLinxx CSAFE-specificatie overschrijdt, wordt niet gedekt door de garantie.

Alle voorwaarden van deze garantie komen te vervallen als dit product wordt verplaatst buiten de continentale grenzen van de Verenigde Staten van Amerika (*met uitsluiting van Alaska, Hawaï en Canada*), waarna de voorwaarden gelden zoals die worden aangeboden door de plaatselijke erkende vertegenwoordiger van LIFE FITNESS in het betreffende land.

WAT U DIENT TE DOEN.

Bewaar het aankoopbewijs; gebruik, bedien en onderhoud het product zoals beschreven in de handleiding; informeer de klantenservice over een defect binnen 10 dagen na vaststelling van het defect; retourneer, indien daartoe wordt verzocht, het defecte onderdeel ter vervanging of zo nodig het gehele product ter reparatie.

GEBRUIKERSHANDLEIDING: Het is ZEER BELANGRIJK DAT U DE HANDLEIDING LEEST voordat u het product in gebruik neemt. Vergeet niet om periodiek onderhoud te verrichten zoals beschreven in de handleiding om te zorgen voor een goede werking en uw tevredenheid met het product te garanderen.

VOOR ONDERDELEN EN SERVICE.

Raadpleeg pagina 1 van deze handleiding voor de contactgegevens van de plaatselijke klantendienst. Vermeld uw naam, adres en het serienummer van uw product (bedieningspanelen en frames hebben mogelijk eigen serienummers). De klantendienst vertelt u hoe u een reserveonderdeel kunt krijgen of zorgt indien nodig voor de nodige dienstverlening op de plaats waar uw product zich bevindt.

EXCLUSIEVE GARANTIE.

DEZE BEPERKTE GARANTIE VERVANGT ALLE ANDERE GARANTIES VAN WELKE AARD OOK, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, INCLUSIEF MAAR NIET BEPERKT TOT IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, ALSMEDE ALLE ANDERE VERPLICHTINGEN OF AANSPRAKELIJKHEID ONZERZIJD. Wij aanvaarden geen, en verklaren niemand bevoegd tot het uit onze naam aanvaarden van, andere verplichtingen of aansprakelijkheid in verband met de verkoop van dit toestel. Wij zijn volgens deze garantievoorwaarden of anderszins onder geen beding aansprakelijk voor lichamelijk letsel of materiële schade, inclusief winstderving of financiële verliezen, voor speciale, indirecte, secundaire, incidentele of bijkomende schade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik, of de onmogelijkheid tot gebruik, van dit toestel. In sommige rechtsgebieden is afwijzing of beperking van impliciete garanties of van aansprakelijkheid voor incidentele of bijkomende schade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperkingen of afwijzingen voor u mogelijk niet gelden. De garantie en de garantiedekking kunnen verschillend zijn in andere landen dan in de V.S. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness in uw land (contactgegevens zijn ter beschikking vooraan in deze handleiding) of surf naar de regionale website van Life Fitness om meer details te vernemen over de specifieke garantieregeling in uw land.

VERBOD TOT WIJZIGING VAN GARANTIEVOORWAARDEN.

Het is niemand toegestaan de voorwaarden van deze beperkte garantie te veranderen, te wijzigen of uit te breiden.

WETGEVING AFZONDERLIJKE STATEN VAN DE V.S.

Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u hebt eventueel ook andere wettelijke rechten die van staat tot staat en van land tot land verschillen.

Model	3 jaar	1 jaar
FS Console	Elektronische en mechanische onderdelen	Werkuren