

LIFE FITNESS-LOOPBAND

Gebruikershandleiding

11.17.10 8860701 REV A-2



LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

HOOFDVESTIGING

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • VS
+1 847.288.3300 • Fax: 847.288.3703
800.735.3867 (gratis binnen de VS en Canada)
Wereldwijde website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE KANTOREN

NOORD-, MIDDEN- EN ZUID-AMERIKA

Noord-Amerika Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 VS
Telefoon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-mail service: commercialservicereply@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: commercialsales@lifefitness.com
Kantooruren: 7:00 - 18:00 uur (CST)

Brazilië Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 190
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRAZILIË
SAC: 0800 773 8282
Telefoon: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
E-mail service: suporte@lifefitness.com.br
E-mail sales/marketing: lifefitness@lifefitness.com.br
Kantooruren service:
9.00 - 17:00 (BRT) (maandag-vrijdag)
Kantoor tijden winkel:
9.00 - 20:00 (BRT) (maandag-vrijdag)
10.00 - 16.00 uur (BRT) (zaterdag)

Latijns Amerika & Caribisch gebied* Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 VS
Telefoon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-mail service: customersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: commercialsales@lifefitness.com
Kantoor tijden: 7.00 uur - 18.00 uur (CST)

EUROPA, MIDDEN-OOSTEN EN AFRIKA (EMEA)

Nederland & Luxemburg Life Fitness Atlantic BV

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

Verenigd Koninkrijk & Ierland Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefoon: Algemeen kantoor (+44) 1353.666017
Klantenservice (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
E-mail service: uk.support@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: life@lifefitness.com
Kantoor tijden:
Algemeen kantoor: 9.00 - 17.00 uur (GMT)
Klantenservice: 8.30 - 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 service: kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: kundenberatung@lifefitness.com
Kantoor tijden: 8.30 - 16.30 uur (CET)

Oostenrijk Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dücker gasse 7-9/3/36
1220 Wenen
OOSTENRIJK
Telefoon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
E-mail service: kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: kundenberatung@lifefitness.com
Kantoor tijden: 9.00 - 17.00 (MEZ)

Spanje Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1º1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANJE
Telefoon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
E-mail service: info.iberia@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: info.iberia@lifefitness.com
Kantoor tijden:
9.00 - 18.00 uur (maandag - donderdag)
8.30 - 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 service: internationalcustomersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: marketing.benelux@lifefitness.com
Kantooruren: 9.00 - 17.00 uur (CET)

Italië Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DUITSLAND
Telefoon: (+39) 02-55378611
Service: 800438836 (In Italië)
Fax: (+39) 02-55378699
E-mail service: assistenza@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: info@lifefitnessitalia.com
Kantoor tijden: 8.30 - 16.30 uur (CET)

Alle overige EMEA-landen en distributeursaanlegenheden C-EMEA*

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

AZIË PACIFIC (AP)

Japan Life Fitness 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 service: service@lifefitnessjapan.com
E-mail sales/marketing: sales@lifefitnessjapan.com
Kantoor tijden: 9.00 - 17.00 uur (JAPAN)

China en Hongkong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
E-mail service: HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Kantoor tijden: 9.00 - 18.00 uur

Alle overige landen en distributeursaanlegenheden Azië Pacific*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
E-mail service: HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Kantoor tijden: 9.00 - 18.00 uur

Alvorens dit product in gebruik te nemen, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding in zijn GEHEEL doorneemt, evenals ALLE installatie-instructies.

Dit zal u helpen om de apparatuur snel op te stellen en anderen instructies te geven om deze op juiste en veilige wijze te gebruiken.

Opmerking: Deze apparatuur genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer de apparatuur niet volgens de gebruikershandleiding geïnstalleerd en gebruikt wordt, kan radiocommunicatie verstoord worden. Er is echter geen garantie dat er bij een bepaalde installatie geen storing zal optreden. Als deze apparatuur storing van de radio- of tv-ontvangst veroorzaakt, wat bepaald kan worden door het apparaat uit en weer aan te zetten, 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/tv-monteur raadplegen.

Klasse HB (woonhuizen): huishoudelijk gebruik.



VOORZICHTIG: Aanpassingen of veranderingen aan dit toestel kunnen de garantie ongeldig maken.

Elke servicebeurt, behalve schoonmaken of onderhoud door de gebruiker, moet door een erkende servicemonteur worden uitgevoerd. De gebruiker kan geen onderhoud aan onderdelen uitvoeren.

INHOUDSOPGAVE

1.	Belangrijke veiligheidsaanwijzingen	5
2.	Overzicht van de Life Fitness-loopband	7
3.	Montage	8
3.1	Uitpakken	8
3.2	Onderdelenlijst en bevestigingsmateriaal	8
3.3	Installeren van de staanders	9
3.4	Installeren van het bedieningspaneel	10
3.5	Installeren van de leuning	11
3.6	Aandraaien van de schroeven	11
3.7	Aansluiten van het netsnoer	11
4.	Installatie	12
5.	Overzicht van het bedieningspaneel en de activiteitszone	14
6.	Op het bedieningspaneel weergegeven informatie	16
7.	Overzicht van de trainingen	19
8.	Virtual trainer	23
9.	Heart Rate Zone Training®	24
9.1	Het belang van Heart Rate Zone Training®	24
10.	Menu Settings (Instellingen)	25
10.1	Settings (Instellingen)	25
10.2	Standen en keuzeopties in het menu Settings (Instellingen)	25
11.	Service en technische gegevens	27
11.1	Problemen oplossen	27
11.2	Afstellen en spannen van de loopband	29
11.3	Tips voor preventief onderhoud	30
11.4	Gebruik en testen van het noodstopkoord	31
11.5	Productservice	31
12.	Specificaties	32
13.	Garantie-informatie	33

Deze gebruikershandleiding beschrijft de werking en functies van het onderstaande product:

Life Fitness-loopband, model:

FTR Life Fitness-loopband

Hartelijk dank voor het aanschaffen van een loopband van Life Fitness. Lees voordat u dit product gaat gebruiken eerst deze gebruikershandleiding in zijn geheel door zodat u weet hoe u alle functies van de loopband op een veilige en juiste manier bedient. Wij hopen dat deze loopband aan uw verwachtingen voldoet. Mocht u toch onderhoudsgerelateerde problemen ondervinden, ga dan naar de sectie *Productservice*. Daar vindt u informatie over waar u internationaal of in uw eigen land voor productservice terecht kunt. Zie *Specificaties* in deze handleiding voor productgebonden kenmerken.

Doel: De loopband is een trainingstoestel waarmee de gebruiker op een vaste plek op een bewegende ondergrond kan wandelen of hardlopen.



LET OP:

Onjuist of overmatig gebruik van trainingsapparatuur kan lichamelijk letsel veroorzaken. De fabrikant 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. De fabrikant adviseert tevens om een fitness-specialist te raadplegen voor het juiste gebruik van dit product.

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

1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

WAARSCHUWING: LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U DE LOOPBAND GEBRUIKT. BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.

GEVAAR: Trek altijd de stekker van het Life Fitness-apparaat uit het stopcontact voordat u het apparaat schoonmaakt of onderhoudt om de kans op elektrische schokken te beperken.

WAARSCHUWING: Om de kans op brandwonden, brand, elektrische schokken en lichamelijk letsel te beperken, is het van essentieel belang dat elk apparaat op een geaard stopcontact wordt aangesloten.

WAARSCHUWING: De loopband mag niet worden gebruikt wanneer hij is ingeklapt.

WAARSCHUWING: Deze loopband is uitgerust met software die de loopband stilzet. Activeer de softwarevergrendeling alleen wanneer de loopband niet wordt gebruikt. Raadpleeg deze gebruikershandleiding voor instructies voor het stilzetten van de loopband. Houd de instructies buiten bereik van kinderen.

WAARSCHUWING: Klap de loopband dicht in verticale en vergrendelde positie VOORDAT u deze op zijn kant legt of van de vloer optilt. Als u dit niet doet, kunnen de basis of het vouwframe onverwachts omklappen.

WAARSCHUWING: Verplaats de loopband niet door hem aan het bedieningspaneel op te tillen. Gebruik het bedieningspaneel tijdens een training niet als handgreep.

WAARSCHUWING: Wacht totdat het loopvlak helemaal tot stilstand is gekomen voordat u de loopband inklaapt.

WAARSCHUWING: Systemen voor meting van de hartslag kunnen fouten maken. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken.

WAARSCHUWING: Wacht totdat het loopvlak helemaal tot stilstand is gekomen voordat u de loopband inklaapt.

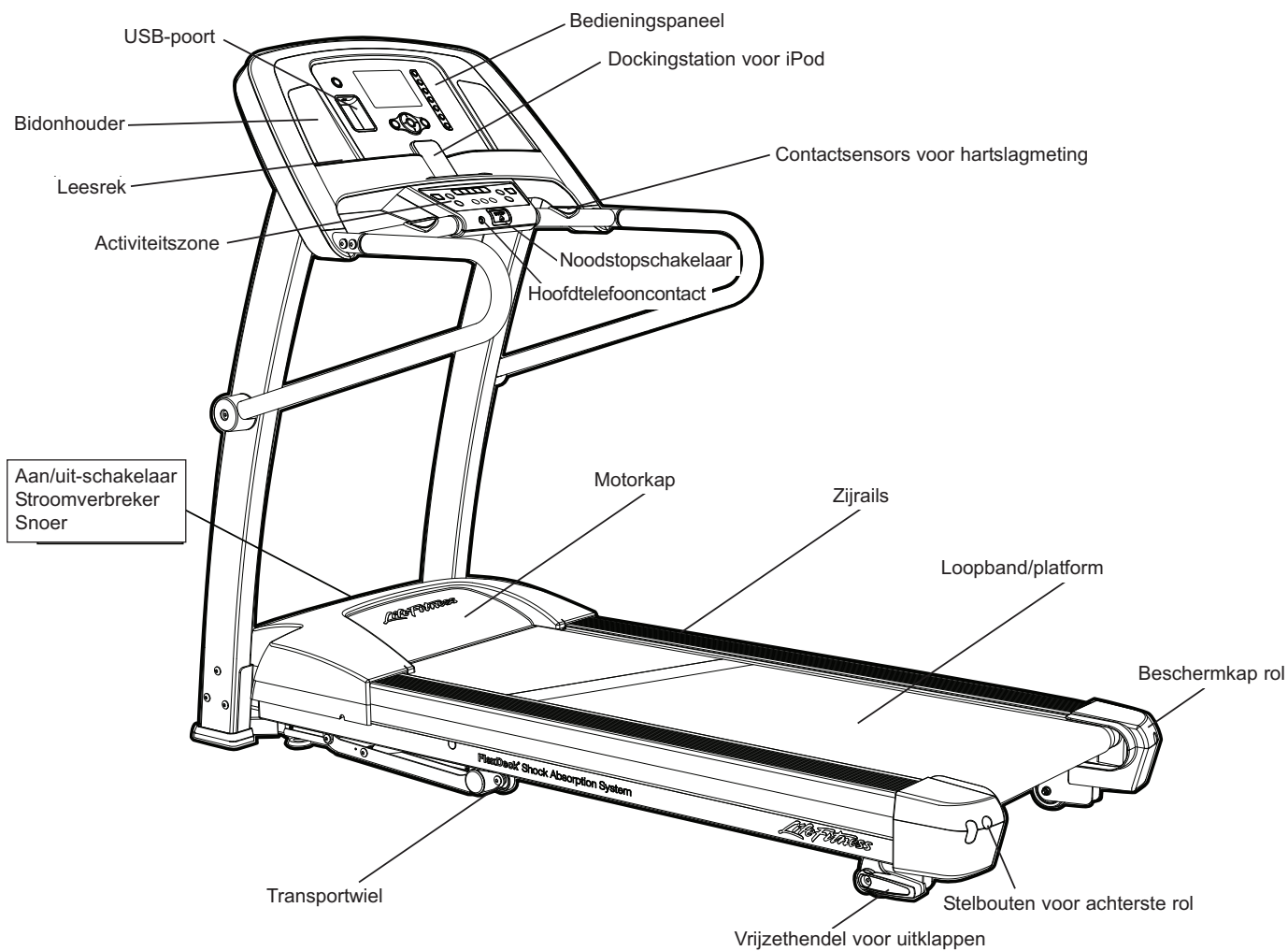
Risico van letsel van personen – Wees uitermate voorzichtig wanneer u op of van een bewegende loopband loopt, om letsel te voorkomen.

- Zet de AAN/UIT-schakelaar in de stand UIT en trek de stekker uit het stopcontact om het apparaat uit te schakelen.
- Gebruik nooit een Life Fitness-apparaat als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het apparaat gevallen of beschadigd is of zelfs gedeeltelijk in het water is ondergedompeld. Neem in dat geval contact op met de klantenservice van Life Fitness.
- Plaats het toestel zodanig dat de gebruiker bij de stekker kan.
- Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Trek het apparaat niet vooruit aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handgreep. Leg het netsnoer niet over de vloer, onder of langs de zijkant van de loopband.
- Om ongelukken te voorkomen moet het netsnoer bij beschadiging worden vervangen door de fabrikant, een bevoegd onderhoudsmonteur of een soortgelijke deskundige.
- Gebruik dit apparaat niet op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend. Deze producten verhogen de kans op brand en explosie.
- Volg altijd de instructies die op het bedieningspaneel worden aangegeven.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, 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 geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door, iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Er dient op te worden toegezien dat kinderen niet spelen met het toestel.
- Gebruik dit toestel niet buiten, naast een zwembad of in een vochtige ruimte.
- Gebruik het Life Fitness-toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van pluis, haar en ander verstoppend materiaal.
- Steek geen voorwerpen in de openingen van dit toestel. Als iets in het toestel valt, zet het toestel dan uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Neem contact op met de klantenservice van Life Fitness als u het voorwerp niet kunt bereiken.
- Plaats nooit bekers met vloeistof rechtstreeks op het toestel, gebruik hiervoor een bidonhouder of accessoirehouder. Flessen of bekers met dop/deksel worden aanbevolen.
- Draag schoenen met rubber zolen of antislipzolen wanneer u de loopband gebruikt. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Controleer of er geen steentjes in de zolen vastzitten. Gebruik dit apparaat niet met blote voeten. Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.

- Reik tijdens gebruik niet in of onder het toestel en kantel het niet.
- Zorg voor een vrije ruimte van 2 meter (6,5 feet) bij 1 meter (3 feet) achter de loopband die geen obstakels bevat, inclusief muren/wanden, meubilair en andere apparatuur.
- Gebruik de leuning voor extra houvast. In geval van nood, bijvoorbeeld als u struikelt, moet u de leuning vastgrijpen en uw voeten op de zijplatforms zetten. U kunt de leuning zo nodig gebruiken voor meer stabiliteit, maar ze zijn niet voor continu gebruik.
- Loop of jog nooit achteruit op de loopband.
- Zet de loopband stil zodat de motoren niet draaien wanneer het toestel niet wordt gebruikt. Dit doet u door de pijl OMLAAG onder SPEED (SNELHEID) en de toets STOP op het bedieningspaneel tegelijk ingedrukt te houden.
- Wees voorzichtig bij het opvouwen en uitvouwen van de loopband. Laat de loopband niet zonder ondersteuning op de vloer zakken. Breng het platform met uw hand naar de vloer.
- Gebruik dit toestel alleen voor het in deze handleiding beschreven doel. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- In overeenstemming met de Europese richtlijn 2006/42/EG betreffende machines loopt deze apparatuur bij de gemiddelde bedrijfssnelheid van 8 km/u op geluidsdrumniveaus onder 70 dB(A).
- Het universele symbool voor elektrische aarding is:



2 OVERZICHT VAN DE LIFE FITNESS-LOOPBAND



3 MONTAGE

Voor de veiligheid, en om uzelf tijd en moeite te besparen, is het belangrijk om deze gebruikershandleiding volledig door te lezen voordat u uw Life Fitness-loopband installeert. Plaats de loopband in de buurt van de plaats van gebruik voordat u met uitpakken begint.

3.1 UITPAKKEN

Bij deze instructies voor uitpakken wordt ervan uitgegaan dat u al:

- De bovenkant van de verpakkingendoos hebt gehaald;
- Deze gebruiksaanwijzing boven uit de verpakkingendoos hebt gehaald.

De beste manier voor het uitpakken van de rest van de loopband is als volgt:

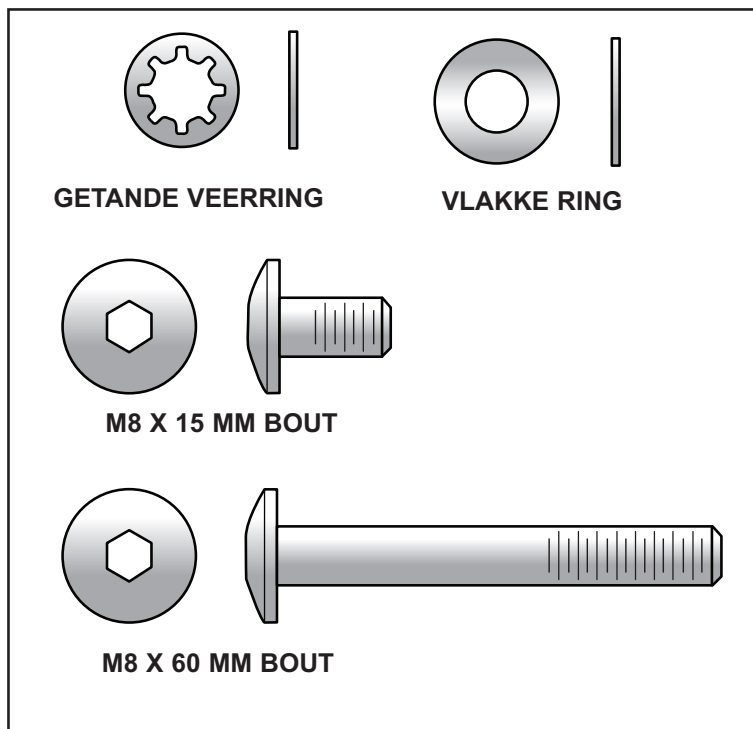
- Haal alle artikelen van de loopband af.
- Trek de zijkanalen van de binnenste verpakkingendoos open.
- U mag de riem die op het loopoppervlak is aangebracht NIET verwijderen of loshalen.
- Volg de montage-instructies die op pagina 9 beginnen.

WAARSCHUWING: Klap de loopband dicht in verticale en vergrendelde positie voordat u deze op zijn kant legt of van de vloer optilt. Als u dit niet doet, kunnen de basis of het vouwframe onverwachts omklappen.

3.2 ONDERDELENLIJST EN BEVESTIGINGSMATERIAAL

Nadat u uw loopband hebt uitgepakt, zoekt u de volgende onderdelen bij elkaar:

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| 1. Linker staander | Aant.: 1 |
| 2. M8 X 60 mm bout (zilverkleurig) .. | Aant.: 6 |
| 3. Getande veerring | Aant.: 14 |
| 4. Rechter staander | Aant.: 1 |
| 5. Bedieningspaneel | Aant.: 1 |
| 6. M8 X 60 mm bout (zwart) | Aant.: 2 |
| 7. Linker leuning | Aant.: 1 |
| 8. M8 X 15 mm bout (zwart) | Aant.: 4 |
| 9. M8 X 15 mm bout (zilver) | Aant.: 6 |
| 10. Inbussleutel van 6 mm | Aant.: 1 |
| 11. Netsnoer | Aant.: 1 |
| 12. Noodstopkoord | Aant.: 1 |
| 13. Vlakke ring | Aant.: 4 |
| 14. Rechter leuning | Aant.: 1 |



Benodigd montagegereedschap:

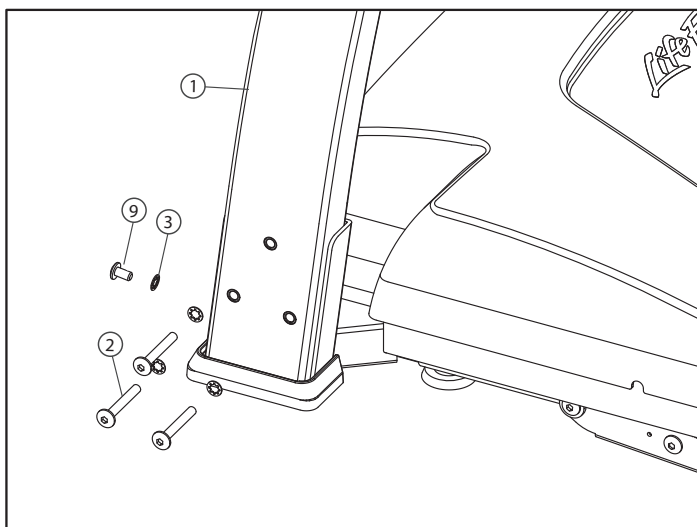
- Inbussleutel van 6 mm
(meegeleverd)

3.3 INSTALLEREN VAN DE STAANDERS

Zoek de LINKER STAANDER (1) op. De staander is voorzien van een "L". Plaats de LINKER STAANDER bij de binnenkant van de linker steun.

- a) Sluit de twee connectors onder op de staander op elkaar aan.
- b) Zet de staander op zijn plaats en leid daarbij de kabel in de staander.
- c) Installeer al het bevestigingsmateriaal en draai dit voorlopig vingervast aan. Bevestig de LINKER STAANDER op de linker steun met drie M8 X 60 mm ZILVERKLEURIGE BOUTEN (2) en drie GETANDE VEERRINGEN (3). Zet de voorkant van de staander vast met een M8 X 15 mm ZILVERKLEURIGE BOUT (9) en een GETANDE VEERRING (3).

LET OP: Pas op dat u de draad niet afknelt wanneer u de linker staander aan de steun voor de linker staander bevestigt. Steek eventuele overtollige draad voorzichtig in de buis van de staander. Connectoren moeten zich na installatie binnen in de buis van de staander bevinden.



Zoek de RECHTER STAANDER (4) op. De staander is voorzien van een "R". Plaats de RECHTER STAANDER bij de binnenkant van de rechter steun. Installeer al het bevestigingsmateriaal en draai dit voorlopig vingervast aan. Bevestig de RECHTER STAANDER op de rechter steun met drie M8 X 60 mm ZILVERKLEURIGE BOUTEN (2) en drie GETANDE VEERRINGEN (3). Zet de voorkant van de staander vast met een M8 X 15 mm ZILVERKLEURIGE BOUT (9) en een GETANDE VEERRING (3).

3.4 INSTALLEREN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het verdient aanbeveling om het bedieningspaneel door een tweede persoon op zijn plaats te laten houden.

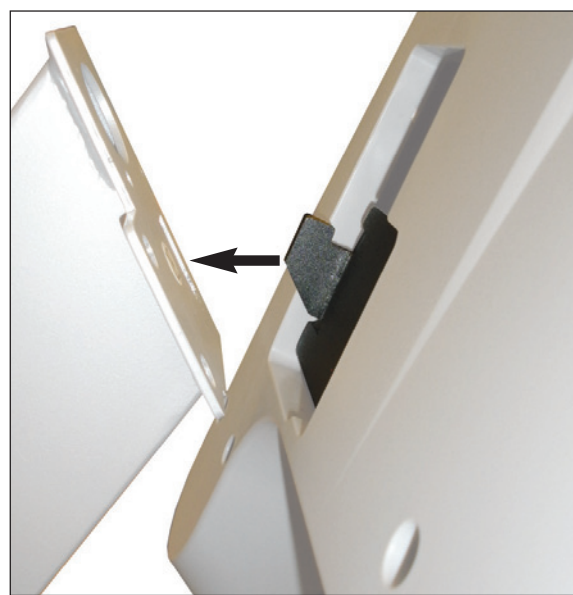
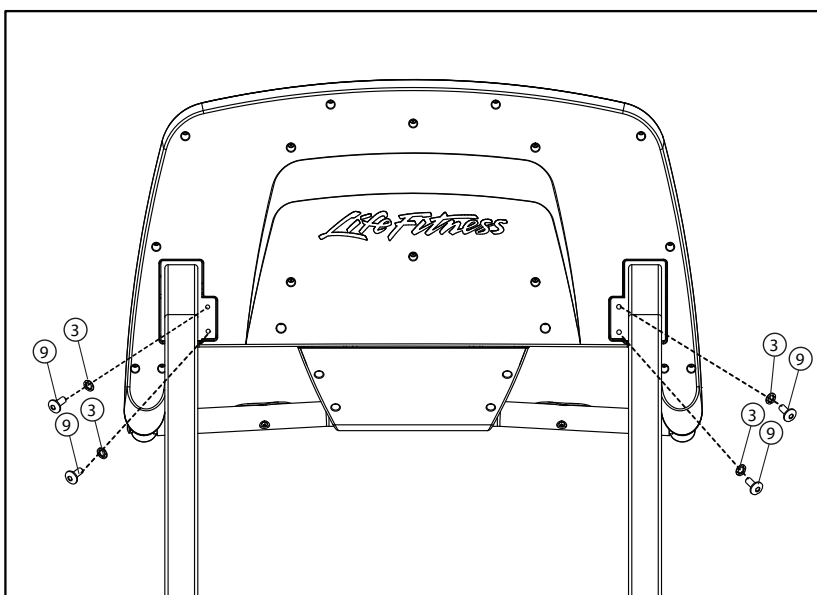
WAARSCHUWING: Leg de loopband niet op zijn kant. Het basisframe kan plotseling omklappen als u deze procedure niet volgt.

Haal de riem op de bovenkant van de loopband los.



Klap het loopoppervlak van de loopband omhoog. Verwijder het BEDIENINGSPANEEL (5) van onder de loopband. Klap het loopoppervlak van de loopband weer omlaag.

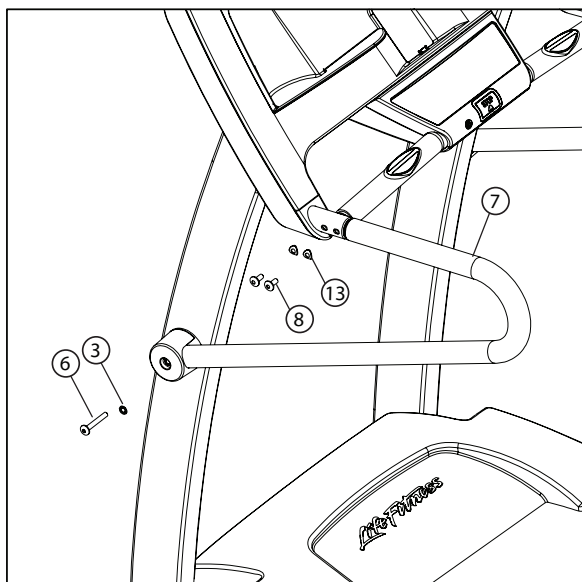
- Steek het bedieningspaneel in de sleuf op de rechter staander. (afbeelding rechtsonder)
- Sluit de twee connectors tussen de LINKER STAANDER en het BEDIENINGSPANEEL op elkaar aan. Duw eventuele overige draad in de holle ruimte van de staander of het bedieningspaneel.
- Zet het bedieningspaneel bovenop de staanders terwijl u de connectors in de staander duwt. De lippen op het bedieningspaneel passen in de sleuven op de staanders en helpen het paneel zo op zijn plaats te zetten.
- Installeer de vier M8 X 15 mm ZILVERKLEURIGE SCHROEVEN en GETANDE VEERRINGEN voor bevestiging van het bedieningspaneel op de staander. Draai de schroeven handvast aan.



3.5 INSTALLEREN VAN DE LEUNINGEN

Bevestig de RECHTER LEUNING (7). De leuning is voorzien van een "R" of "L".

- a) Schuif de leuning in de buis bij het bedieningspaneel.
- b) Installeer twee M8 X 15 mm ZWARTE SCHROEVEN (8) met twee VLAKE RINGEN (13) boven op de leuning. Draai de schroeven handvast aan.
- b) Installeer de M8 X 60 mm ZWARTE SCHROEVEN (6) en GETANDE VEERRING (3) op de onderkant van de leuning. Draai de schroeven handvast aan.



Herhaal de procedure voor de LINKER HANDRAIL (7).

3.6 AANDRAAIEN VAN DE SCHROEVEN

Gebruik de meegeleverde INBUSSLEUTEL van 6 mm om de 18 schroeven op de punten voor assemblage door de gebruiker aan te draaien.

3.7 AANSLUITEN VAN HET NETSNOER

Steek de vrouwelijke stekker van het netsnoer in het mannelijke contact naast de aan/uit-schakelaar op de loopband.

4 INSTALLATIE

ELEKTRISCHE VEREISTEN

De meeste Life Fitness-loopbanden zijn geschikt voor gebruik op een normaal circuit van 120 volt in de Verenigde Staten en Canada. In de onderstaande tabel vindt u de nominale stroomsterkte voor dit apparaat gebaseerd op de netspanning. Controleer of de loopband geschikt is voor de netspanning op de plaats van installatie voordat u de stekker in het stopcontact steekt. De netspanning staat vermeld op het etiket met het serienummer van het product.

Netspanning (V~)	Frequentie (Hz)	Maximale stroom (A)
120	50 / 60	12
230	50 / 60	10

VEREISTEN VOOR ELEKTRISCHE AARDING

Dit Life Fitness-apparaat moet goed geaard zijn. Mocht de loopband haperen of kapot gaan, dan verschaft een goede aarding de laagste weerstand voor de stroom en vermindert zo de kans dat iemand die het apparaat aanraakt of gebruikt, een schok krijgt. Elk apparaat is voorzien van een elektrisch snoer met een beschermingsleiding en een geaarde stekker. De stekker moet in een daarvoor geschikt stopcontact gestoken worden, dat volgens de geldende regels en voorschriften is geïnstalleerd en geaard. Gebruik geen voorlopige adapter om deze stekker in Noord-Amerika in een tweepolig stopcontact te steken. Als er geen goed geaard stopcontact van het juiste ampère beschikbaar is, moet een gekwalificeerd elektricien er een installeren.

GEVAAR: U loopt het gevaar een schok te krijgen als het aardingselement niet goed aangesloten is. Roep de hulp in van een gekwalificeerd elektricien als u niet weet hoe het apparaat geaard moet worden. Verander niets aan de bijgeleverde stekker. Als de stekker niet in het stopcontact past, laat dan een gediplomeerd elektricien een geschikt stopcontact installeren.

INSCHAKELLEN VAN HET TOESTEL

U schakelt de loopband in door de AAN/UIT-schakelaar, aan de voorkant van de loopband bij het netsnoer, op AAN te zetten.

DE LIFE FITNESS-LOOPBAND STABILISEREN

Controleer de stabiliteit van het toestel wanneer het op de bestemde plaats staat. Als het apparaat ook maar enigszins wiebelt, of als het niet stabiel staat, moet u bepalen welke poot de vloer niet raakt. Om het toestel bij te stellen draait u de POOT (A) of (B) totdat het toestel niet meer wiebelt en beide poten stevig op de vloer staan.

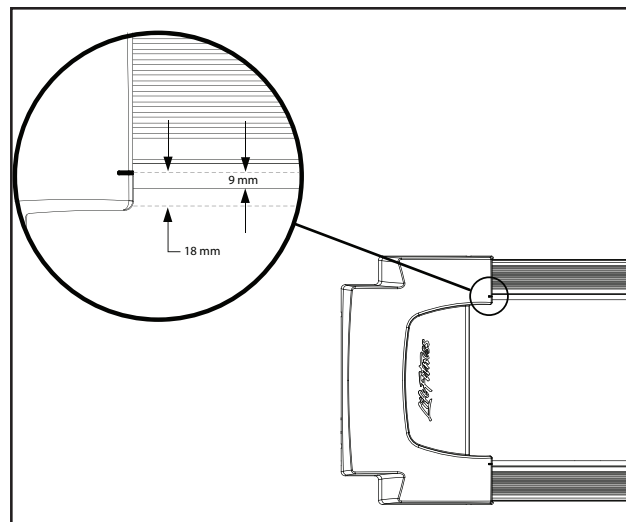
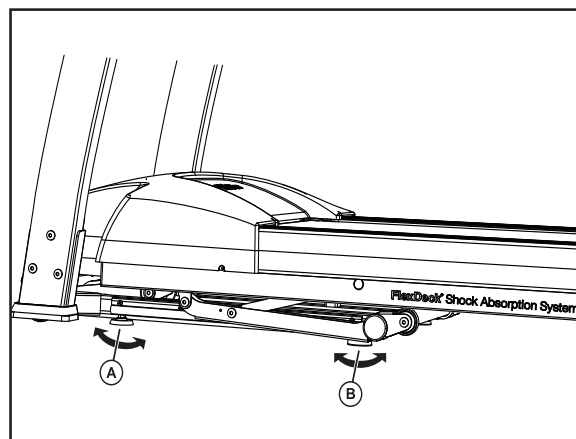
Opmerking: Als het toestel tijdens het gebruik erg trilt, past u de hoogte van de gelijkmakers (A) aan de kant van de staanders aan. Verstel niet de hoogte van de gelijkmakers (B) die verder van de staanders af liggen.

Opmerking: Voor de goede werking van het apparaat is het zeer belangrijk dat de stabilisatiepoot correct wordt afgesteld.

DE BAND CONTROLEREN

Nadat de loopband is geïnstalleerd en gestabiliseerd, moet worden gecontroleerd of de band goed spoort. Controleer eerst of het netsnoer in een geschikt stopcontact is gestoken; zie de sectie *Elektrische vereisten* hierboven. Zet vervolgens de loopband aan. Ga op de zijkanten van de loopband staan, schrijlings over de band. Start de loopband door op de toets WALK (LOPEN) te drukken, en vervolgens op de pijl OMHOOG onder SPEED (SNELHEID) totdat de loopband op een snelheid van 6,4 kph (4,0 mph) is gekomen. Als de loopband scheef lijkt te lopen, raadpleegt u de instructies onder *Uitlijnen (Centreren)* van een bestaande of nieuwe loopband (sectie 11.2).

Opmerking: Op zijn normale positie voor gebruik loopt de loopband tussen de bandpositie-indicators op de motorkap door (zie afbeelding rechts). Zie sectie 11.2 als de loopband niet op deze plaats loopt.



IN- EN UITKLAPPEN VAN DE LOOPBAND

Het platform van de loopband kan worden ingeklapt wanneer hij niet wordt gebruikt. Om de loopband in te klappen zorgt u eerst dat de helling is ingesteld op 0%. Vervolgens pakt u het platform beet en tilt u het op totdat het vastklikt. U klapt het platform weer uit door met uw ene hand tegen het loopoppervlak te duwen, met uw hand aan de vrijzethendel te trekken en het platform langzaam op de grond te laten zakken. Zorg ervoor dat het platform volledig is uitgeklapd voordat u de loopband gebruikt.

AAN/UIT-SCHAKELAAR

De AAN/UIT-schakelaar bevindt zich op het voorpaneel, aan de voet van de loopband, en heeft twee standen: "I" (één) voor AAN en "0" (nul) voor UIT.

VERPLAATSEN VAN DE LOOPBAND

Schakel de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact. Klap vervolgens het platform op.

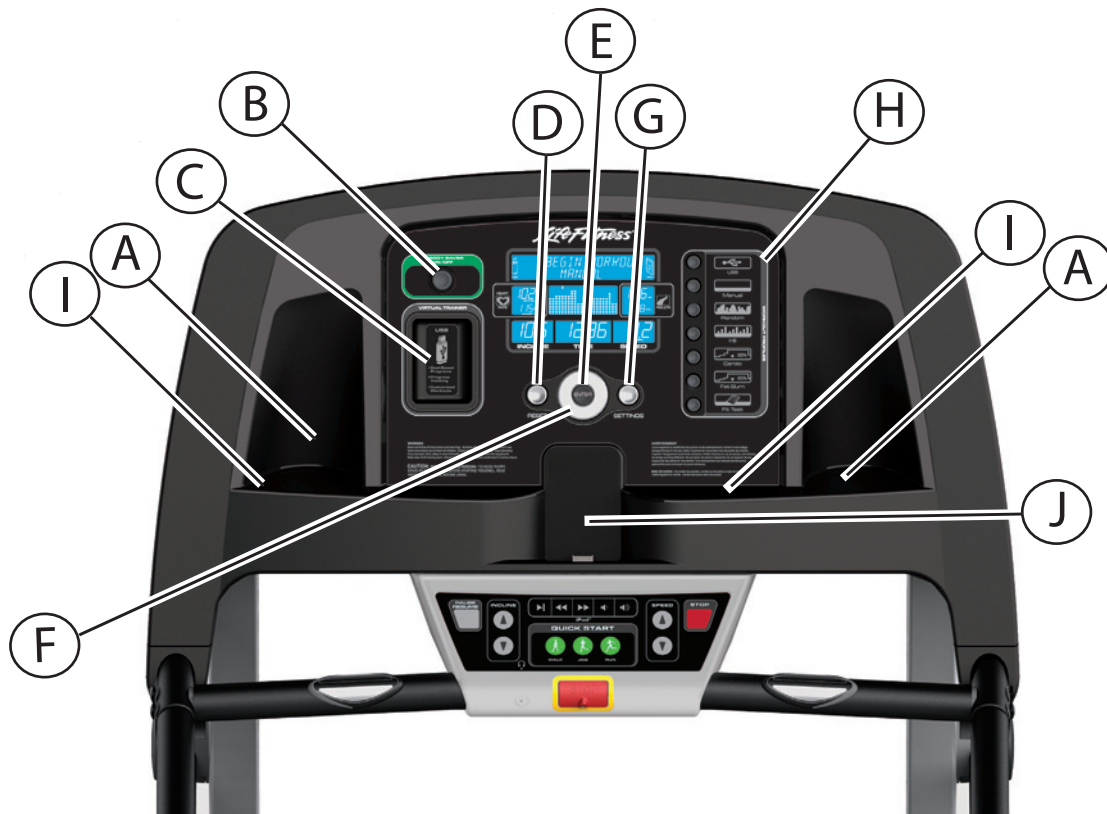
Opmerking: *Als tijdens de installatie de voorste gelijkmakers zijn bijgesteld, moeten deze strak tegen het basisframe worden aangedraaid voordat u de loopband verplaatst.*

U mag de loopband nu verplaatsen op de voorste platformwielen door aan de leuning te trekken of ertegen te duwen. Probeer de loopband niet te verplaatsen door aan het platform of de steunbuizen van het platform te trekken of duwen.

STILZETTEN VAN DE LOOPBAND

Wanneer de loopband moet worden stilgezet, houdt u de pijl OMLAAG onder SPEED (SNELHEID) en de toets STOP op het bedieningspaneel tegelijkertijd ingedrukt. Gebruik dezelfde toetscombinatie om de loopband weer in beweging te zetten.

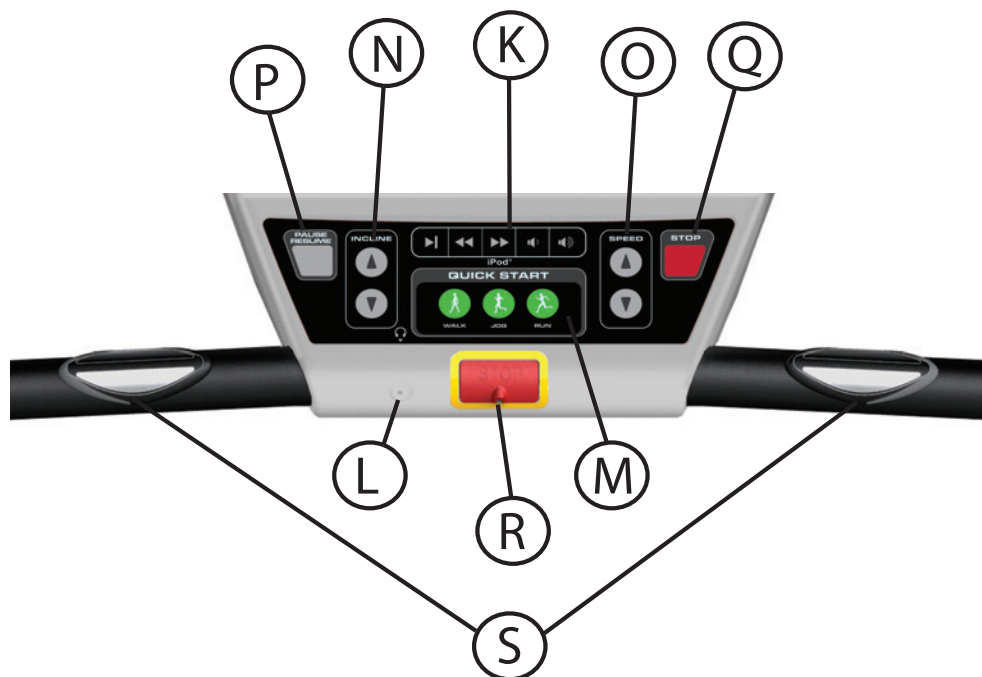
5 OVERZICHT VAN HET BEDIENINGSPANEEL EN DE ACTIVITEITSZONE



- A. De accessoirehouders en bidonhouders bevinden zich aan beide kanten van het bedieningspaneel.
- B. **Energy Saver On / Off (energiebesparing aan/uit):** De energiebesparingsmodus wordt gebruikt om het stroomverbruik van de ongebruikte loopband te beperken. De loopband komt automatisch in de energiebesparingsmodus te staan nadat een training is beëindigd. Druk op de knop ENERGY SAVER (ENERGIEBESPARING) om de loopband te "wekken" of in de energiebesparingsmodus te zetten. U kunt de energiebesparingsmodus in het menu Settings (Instellingen) uitschakelen. Er knippert een signaallampje terwijl de loopband in de energiebesparingsmodus staat.
- C. **Virtual Trainer:** De USB-poort wordt gebruikt voor het uploaden van doelgerichte programma's en aangepaste trainingen van www.LifeFitnessvirtualtrainer.com. Gebruikers kunnen hun training ook via de USB-poort opslaan en hun vorderingen bijhouden op www.LifeFitnessvirtualtrainer.com. Zie sectie 8 voor meer informatie over Virtual Trainer.
- D. **Reset (Resetten):** U gebruikt de knop RESET (RESETTEN) als delete-toets bij het invoeren van trainingsgegevens. Om een training te verlaten, drukt u 3 keer op de knop Reset (resetten).
- E. **OK:** U gebruikt deze toets bij het invoeren van gegevens bij het instellen van een training.
- F. **Navigation (Navigatie):** U gebruikt deze knop voor vooruit, terug, omhoog en omlaag navigeren tijdens het instellen van een training of bedieningspaneel, en voor het aanpassen van de trainingsinstellingen helling, tijd en snelheid. Tijdens het **instellen van een training** gebruikt u de pijlen naar LINKS/RECHTS om door de instellopties voor de training te schuiven, en vervolgens de pijlen OMHOOG/OMLAAG om de waarden te wijzigen. **Tijdens een training** gebruikt u de pijlen naar LINKS/RECHTS om het moeilijkheidsniveau van de training in te stellen, of de streefwaarde voor de hartfrequentie (HR Target) in hartfrequentieprogramma's. Gebruik de pijlen OMHOOG/OMLAAG om de tijd in te stellen.
- G. **Settings (Instellingen):** Druk op deze knop om een menu te openen waar de loopbandinstellingen kunnen worden aangepast.
- H. **Workout Selection (Trainingskeuze):** Selecteer een van de volgende trainingen door op de overeenkomstige knop te drukken: USB (Virtual Trainer), Manual (Manueel), Random (Verrassing), Hill (Heuvel), Fat Burn (Vetverbranding), Cardio (Cardio) of Fit Test (Fittest) en begin met het instellen van de training (zie *Overzicht van de trainingen* voor een complete beschrijving).
- I. **Leesrek:** Gebruikers kunnen Kindle®, iPads®, boeken, bladen en ander leesmateriaal op het ingebouwde leesrek plaatsen.
- J. **Docking-station voor iPod®:** Gebruikers kunnen hun iPod tijdens de training hier aansluiten, bedienen en opladen. (Zie K. *Bedieningselementen voor de iPod*). De loopband wordt geleverd met een extra iPod®-vulstuk. Dit vulstuk kan achter kleinere iPods worden geplaatst als die zijn aangesloten. Het kan nodig zijn om de bescherming van het apparaat te halen om het goed aan te kunnen sluiten. De iPod-connector heeft soms een beschermclip. Deze moet voor het aansluiten worden verwijderd.

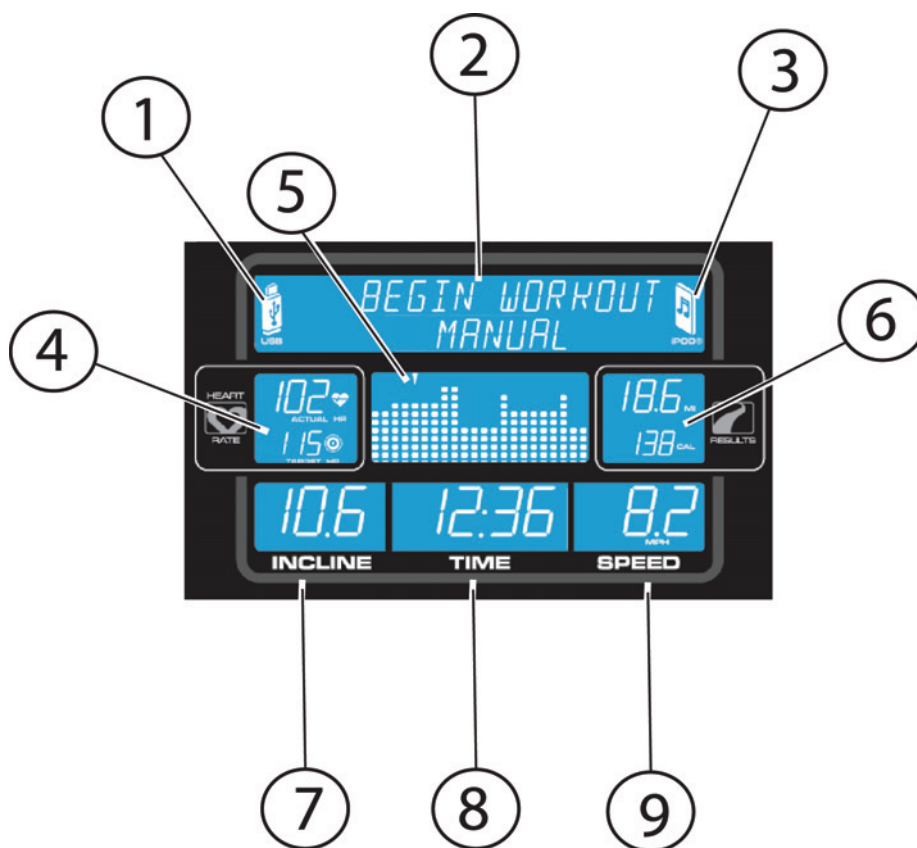
ACTIVITEITSZONE

- K. BEDIENINGSELEMENTEN VOOR DE IPOD:** U gebruikt deze toetsen voor afspelen/pauzeren, terug springen, vooruit springen, volume vergroten en verkleinen.
1. Om de volumeregeling op de loopband te gebruiken, steekt u de stekker van uw koptelefoon in het koptelefooncontact (L) op de loopband.
 2. De bedieningselementen op uw iPod blijven actief terwijl hij op de loopband is aangesloten, behalve de volumeregeling.
 3. Het volume is altijd ingesteld op 'Low' (Laag) als er een iPod op de loopband wordt aangesloten.
- L. Koptelefooncontact:** Steek de stekker van uw koptelefoon in dit contact om naar de iPod in het dock te luisteren.
- M. Quick Start (Walk [Lopen], Jog [Joggen], Run [Hardlopen]):** Druk op een van de toetsen onder Quick Start voordat u met een training begint. De loopband begint dan met een vooringestelde snelheid te draaien. De vooringestelde waarden zijn 3,2 kph (2 mph) (Walk [Lopen]), 6,4 kph (4 mph) (Jog [Joggen]) en 9,7 kph (6 mph) (Run [Hardlopen]). Als u tijdens een training op deze toetsen drukt, verandert de bandsnelheid onmiddellijk in de vooraf ingestelde waarde. De gebruiker kan de vooraf ingestelde snelheden aanpassen door te drukken op de pijltoetsen OMHOOG/OMLAAG onder SPEED (SNELHEID) en de toets Walk (Wandelen), Jog (Joggen) of Run (Hardlopen) 5 seconden lang ingedrukt te houden. De weergegeven snelheid wordt dan ingesteld voor de knop die de gebruiker ingedrukt houdt.
- N. Incline (Helling) omhoog/ omlaag:** Gebruik de pijltoetsen OMHOOG/OMLAAG onder INCLINE (HELLING) om de helling van de loopband in stappen van 0,5% per druk op de pijltoets te verhogen of te verlagen.
- O. Speed (Snelheid) omhoog/omlaag:** Gebruik de pijltoetsen OMHOOG/OMLAAG onder SPEED (SNELHEID) om de snelheid van de loopband in eenheden van 0,1 per druk op de pijltoets te verhogen of te verlagen.
- P. Pause / Resume (Pauzeren/Hervatten):** Druk eenmaal op deze toets tijdens een training om de training te onderbreken. Druk nogmaals op deze toets om de training weer te hervatten. Na een pauze is de loopbandsnelheid 0,8 kph (0,5 mph). De pauzeduur is ingesteld op 5 minuten. Op het scherm wordt vanaf 5:00 afgeteld zodra er op de toets PAUSE (PAUZEREN) is gedrukt. Als het gebruik van de loopband niet wordt hervat nadat er op 'Pause' (PAUZEREN) is gedrukt, komt de loopband in de energiebesparingsmodus te staan.
- Q. Stop:** Druk hier eenmaal op om trainingsinformatie weer te geven. Druk er twee keer op om de training te resetten.
- R. Noodstopmagneet:** Deze magneet maakt deel uit van het noodstopkoord. Het noodstopkoord is een beveiligingsfunctie die aan de kleding van de gebruiker moet worden geklemd tijdens gebruik van de loopband. Mocht de gebruiker struikelen of vallen, dan komt het koord los van de activiteitszone, wordt de loopband gestopt en wordt het bedieningspaneel gereset. Om het systeem te starten bevestigt u de koordmagneet weer in de activiteitszone. Als er aan het noodstopkoord is getrokken, wordt op de loopband geen trainingsoverzicht weergegeven dat op de USB-stick kan worden opgeslagen.
- S. Hartslagsensors:** De handpolsslagsensors vormen het ingebouwde systeem voor hartslagmeting van de loopband. Houd tijdens de training de sensors vast die zich in de handgrepen bevinden. Een comfortabele greep geeft een nauwkeurige meting. Het bedieningspaneel geeft de hartslag na 15 tot 20 seconden weer.



6 OP HET BEDIENINGSPANEEL WEERGEGEVEN INFORMATIE

De weergave van gegevens op het bedieningspaneel is zo opgezet dat heen en weer schakelen tussen trainingsinformatie tot een minimum wordt beperkt. Elke knop op het bedieningspaneel van de loopband geeft de gebruiker tactiele feedback. De diverse aspecten van de trainingsfeedback (helling, tijd, snelheid, hartslag, calorieën en afstand) hebben hun eigen display.



1. USB

De USB-icoon links in het BERICHTENCENTRUM wordt altijd weergegeven als er een USB-stick is aangesloten. De USB-stick kan een training van www.Lifefitnessvirtualtrainer.com uitvoeren. Zie sectie 8 voor meer informatie over de website van Life Fitness Virtual Trainer.

2. Berichtencentrum

Het berichtencentrum bevat instructieve informatie voor de gebruiker. Het berichtencentrum begeleidt de gebruiker bij het instellen van een training (zoals het selecteren van een training en het invoeren van de tijd, helling en andere trainingsspecifieke gegevens). En als tijdens de training bepaalde feedbackfuncties voor de training (bijv. tempo) in het menu Settings (Instellingen) zijn ingesteld, wordt in het berichtencentrum deze informatie met vaste tussenpozen weergegeven.

3. IPOD®

De iPod-icoon rechts in het BERICHTENCENTRUM wordt weergegeven als er een compatibele iPod is aangesloten.

4. Hartslagcentrum

Weergave van de hartslag

De hartslagweergave toont de werkelijke hartslag van de gebruiker in samentrekkingen (slagen) per minuut tijdens een training. De gebruiker moet de hartslagelektroden aanraken of een borstband voor hartslagtelemetrie dragen om de hartslagweergave te kunnen gebruiken. Zie *Borstband voor hartslagtelemetrie*. Life Fitness beveelt gebruik van de borstband aan voor de nauwkeurigste meting van de hartslag. Als u problemen ondervindt bij de weergave van de contact-hartslag, lees dan de sectie *Contact-hartslag* voor aanbevelingen ter verbetering van de contact-hartslag.

Weergave van de streefhartslag

De streefhartslag is een percentage van de maximale hartslag van de gebruiker. Het doel is om een bereik na te streven waarbij het hart en de longen optimaal profiteren van een training. Het bedieningspaneel berekent de streefhartslag door de maximale hartslag (220 min de leeftijd van de gebruiker) te vermenigvuldigen met een intensiteitsniveau. De intensiteitsniveaus voor Life Fitness zijn 65% voor gewichtsverlies en vetverbranding en 80% voor verbetering van het cardiovasculaire uithoudingsvermogen. Het scherm schakelt heen en weer tussen het intensiteitsniveau van 65% en 80%. Er brandt een pijl omhoog of omlaag om aan te geven of de actuele hartslag van de gebruiker boven of onder de streefhartslag ligt.

Bijvoorbeeld: De gebruiker is 45 jaar oud. $220 - 45 = 175$. 175 is de maximale hartslag voor iemand van 45 jaar. $175 \times 65\% = 114$. 114 is de optimale streefhartslag voor gewichtsverlies en vetverbranding.

5. Weergave van het trainingsprofiel

Het trainingsprofiel geeft de intensiteit van een training grafisch weer in de vorm van kolommen van verschillende hoogte. Tijdens de training wordt het huidige intensiteitsniveau van de gebruiker aangegeven door een pijl boven de desbetreffende kolom.

Tijdens een hartslagtraining fungeert het trainingsprofiel als grafiek van het percentage van de streefhartslag. De 9 rijen van het profiel geven de werkelijke hartslag van de gebruiker weer, als percentage van de maximale hartslag.

Aan het einde van de training kan de gebruiker dus visueel de bereiken van de streefhartslag tijdens de training zien.

Rij	Percentueel bereik streefhartslag
1	20 - 29%
2	30 - 39%
3	40 - 49%
4	50 - 59%
5	60 - 69%
6	70 - 79%
7	80 - 89%
8	90 - 99 %
9	100%

Opmerking: Het percentage in de tabel is de werkelijke hartslag van de gebruiker, als percentage van de maximale hartslag. De maximale hartslag is 220 min de leeftijd van de gebruiker. Bijvoorbeeld: De maximale hartslag van iemand van 40 is $220 - 40 = 180$. Tijdens de training was de werkelijke hartslag tijdens het eerste interval 100. Dus $100/180 = 0,56$ of 56%, zodat het profiel de gebruiker weergeeft in rij 4 voor het eerste interval van de training.

6. Resultatencentrum

Weergave van de afstand

De afstand wordt in kilometers of mijlen weergegeven in het resultatencentrum. De afstandsformule probeert de kilometers na te bootsen alsof u buiten traint. De afstandsformule stemt niet altijd overeen met die van andere Life Fitness-producten of producten van een ander merk. De afstand kan in kilometers of mijlen worden ingesteld. Zie *Menu Instellingen*.

Weergave van de calorieën

Een calorie is een eenheid voor het meten van energie. Hij geeft de hoeveelheid energie weer die uit voedsel wordt verkregen. Één calorie is ongeveer voldoende energie om de temperatuur van 1 gram water met 1 graad Celsius te verhogen. Het bedieningspaneel berekent het gemiddelde aantal verbrande calorieën op basis van een bedrijfseigen calorievergelijking van Life Fitness. Deze formule is niet noodzakelijkerwijs hetzelfde als de formule op toestellen van een ander merk of andere toestellen van Life Fitness. Dit venster kan worden omgeschakeld voor weergave van watt. Zie hiervoor de instructies in de sectie *Menu Instellingen*.

7. Weergave van de helling (scherm Incline)

Op Life Fitness-loopbanden worden twee soorten niveau gebruikt. Gebruikers kunnen het huidige tijdsegment en het hellingpercentage instellen tijdens de trainingen RANDOM (VERRASSING), HILL (HEUVEL), HEART RATE (HARTSLAG) OF VIRTUAL TRAINER (VIRTUELE TRAINER). Het eerste moeilijkheidsniveau stemt overeen met een bereik van actuele hellingspercentages. De moeilijkheidsniveaus worden gebruikt in de trainingen RANDOM (VERRASSING), HILL (HEUVEL), HEART RATE (HARTSLAG) OF VIRTUAL TRAINER (VIRTUELE TRAINER). Dus als een gebruiker het moeilijkheidsniveau 10 selecteert, betekent dat een bereik aan hellingspercentages van 3%–7%. Tijdens de trainingen RANDOM (VERRASSING) en HILL (HEUVEL) wordt het moeilijkheidsniveau alleen tijdens het instellen van de training weergegeven. Voor de rest van de tijd wordt voor deze trainingen het hellingpercentage weergegeven. Zie onderstaande tabel. Het tweede soort niveau is een hellingniveau of percentage. Het hellingpercentage wordt met de hand door de gebruiker ingesteld voor een MANUAL (HANDMATIG) training. Het bereik van hellingpercentages is 0–12%. Deze waarde kan in stappen van 0,5% worden ingesteld.

Moeilijkheidsniveau	Hellingsniveau	
20	8,0 - 12,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
19	7,5 - 11,5	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
18	7,0 - 11,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
17	6,5 - 10,5	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
16	6,0 - 10,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
15	5,5 - 9,5	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
14	5,0 - 9,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
13	4,5 - 8,5	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
12	4,0 - 8,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
11	3,5 - 7,5	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
10	3,0 - 7,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
9	2,5 - 6,5	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
8	2,0 - 6,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
7	1,5 - 5,5	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
6	1,0 - 5,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
5	0,5 - 4,5	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
4	0,0 - 4,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,5%
3	0,0 - 3,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,3%
2	0,0 - 2,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,15%
1	0,0 - 1,0	Opmerking: Verstelbaar in stappen van 0,1%

8. Weergave van de tijd (scherm Time)

Op het scherm Time wordt de totale trainingstijd weergegeven die de gebruiker tijdens het instellen van de training heeft ingevoerd, met een bereik van 1 tot 99 minuten, afhankelijk van het programma. Tijdens de training wordt afgeteld vanaf de totale trainingstijd. De ingestelde tijd kan op ieder moment tijdens een training worden aangepast met de pijltoetsen omhoog en omlaag.

9. Weergave van de snelheid (scherm Speed)

De snelheid wordt weergegeven in kilometers per uur (KPH) of mijlen per uur (MPH). De formule probeert de kilometers per uur na te bootsen alsof u buiten traint. Het snelheidsbereik is 0,8 kph (0,5 mph) tot 16 kph (10,0 mph) en kan in stappen van 0,1 worden ingesteld. De snelheid kan in kilometers per uur (KPH) of mijlen per uur (IMF) worden ingesteld in het menu Settings (Instellingen). Zie *Menu Instellingen*.

7 OVERZICHT VAN TRAININGEN

Er zijn zes trainingen vooraf geprogrammeerd voor de Life Fitness-loopband. Elke training heeft zijn eigen doel. Lees de beschrijving van de trainingen aandachtig door om een trainingsroutine te ontwikkelen waarmee u uw eigen doelstellingen kunt realiseren.

Opmerking: Via de USB-poort voor Virtual Trainer kunt u meer dan 40 trainingen downloaden en aanpassen. U kunt hier aanbevolen trainingsprogramma's voor uw persoonlijke doelstellingen vinden. Ga naar www.LifeFitnessvirtualtrainer.com voor gratis toegang. Zie sectie 8 voor meer informatie over Virtual Trainer.

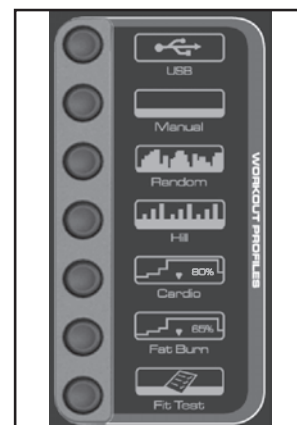
De trainingsbeschrijvingen op de volgende pagina's zijn allemaal voorzien van de aanduiding Beginner-Net begonnen, Ervaren-Fit en Geavanceerd-Atleet. Beginnerstrainingen zijn ontwikkeld voor gebruikers die net met trainen of het uitvoeren van een trainingsroutine zijn begonnen. In beginnerstrainingen kan de intensiteit slechts beperkt en geleidelijk worden aangepast. Ervaren trainingen zijn bestemd voor gebruikers die een meer inspannende training wensen. Deze gebruikers moeten al aan fitnessstraining gedaan hebben. Geavanceerde trainingen zijn bestemd voor atleten die trainen om hun uithoudingsvermogen te vergroten, of voor speciale wedstrijden.

Voor verschillende trainingen zijn verschillende stappen bij het instellen nodig. Deze sectie bevat nadere informatie over de stappen zelf.

TRAININGSPROFIEL

Om een training te starten, selecteert u een van de zes voorgeprogrammeerde trainingsknoppen rechts op de console of steekt u de USB-stick in en selecteert u de knop USB (voor de USB-training).

Nadat een training is geselecteerd, wordt op het BERICHTENCENTRUM de eerste stap voor instelling van de training weergegeven en wordt de huidige waarde voor de instellingsparameter weergegeven. Tijdens het proces voor instelling van de training gebruikt u de pijlen OMHOOG/OMLAAG op de NAVIGATIEKNOP om de geselecteerde waarde te wijzigen. Gebruik de pijlen naar LINKS/RECHTS op de NAVIGATIEKNOP om tussen de verschillende stappen heen en weer te gaan. Om naar de volgende stap te gaan, drukt u op de pijl naar RECHTS of op de toets OK. Druk nadat u de laatste stap hebt ingevoerd op OK om met de training te beginnen.



De **QUICK START**-trainingen vormen de snelste manier om met trainen te beginnen. De stappen voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden hierbij overgeslagen. U begint een QUICK START-training door op de knop **WALK (LOPEN)**, **JOG (JOGGEN)** of **RUN (HARDLOPEN)** in de activiteitszone te drukken. Nadat u op de knop WALK (LOPEN), JOG (JOGGEN) of RUN (HARDLOPEN) hebt gedrukt, begint er meteen een MANUAL (HANDMATIG) training met de vooringestelde snelheid voor de ingedrukte knop. Tijdens deze MANUAL (HANDMATIG) training kan de gebruiker op elk gewenst moment heen en weer schakelen tussen de drie voorgeprogrammeerde snelheden: Walk (Lopen, 3,2 kph/2 mph), Jog (Joggen, 6,4 kph/4 mph) en Run (Hardlopen, 9,7 kph/6 mph). Tijdens een QUICK START-training wordt de streefhartslag niet weergegeven.

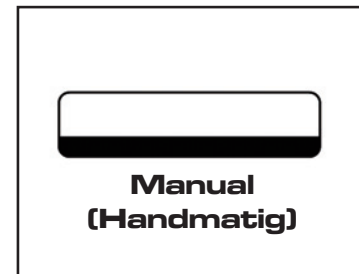


MANUAL (HANDMATIG) TRAINING (Beginner – Net beginnend)

Toegang: U start deze training door op de trainingstoets MANUAL (HANDMATIG) te drukken.

Beschrijving: De HANDMATIGE training is een eenvoudige training zonder vaste intensiteitsniveaus. In de HANDMATIGE training begint de gebruiker met een snelheid van 0,8 KPH (0,5 MPH) en een helling van 0%. De gebruiker bepaalt zelf de instellingen voor snelheid en helling.

Doel: Deze training is bestemd voor gebruikers die weinig ervaring hebben met trainen op een toestel en zowel de instellingen voor niveau als voor snelheid/helling zelf willen bepalen.

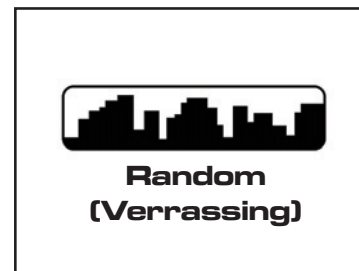


RANDOM (VERRASSING) TRAINING (Ervaren – Fit)

Toegang: U start deze training door op de trainingstoets RANDOM (VERRASSING) te drukken.

Beschrijving: In deze training bootst het bedieningspaneel een terrein met verschillende heuvels en dalen na. Er zijn meer dan 1 miljoen verschillende patronen mogelijk. De training VERRASSING past de helling telkens aan om heuvels/dalen na te bootsen. De gebruiker bepaalt de snelheid.

Doel: Deze training dient om de gebruiker een onbeperkte variatie in trainingen te bieden. Deze training dient om verveling bij de training te voorkomen en de motivatie te verbeteren.



HILL (HEUVEL) TRAINING (Ervaren – Fit)

Toegang: U start deze training door op de trainingstoets HILL (HEUVEL) te drukken.

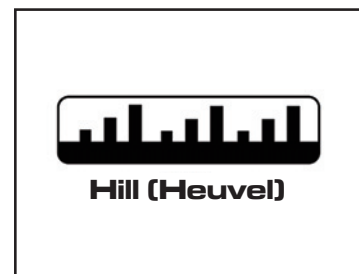
Beschrijving: De geotrooieerde training Heuvel van Life Fitness gebruikt intervaltraining. Intervallen zijn perioden van intensieve aerobische inspanning. Op het scherm WORKOUT PROFILES (TRAININGSPROFIELEN) worden de niveaus van de intervallen weergegeven, die er samen uitzien als heuvels en dalen. De helling wordt aangepast om heuvels/dalen na te bootsen. De gebruiker bepaalt de snelheid.

De training HEUVEL heeft twee hoofdfasen tussen opwarmen en afkoelen.

Plateau: Hierbij wordt de helling iets vergroot en constant gehouden, om de hartslag naar het onderste deel van de streefzone te brengen.

Interval training: Dit is een reeks van steeds steiler wordende heuvels, afgewisseld met dalen (herstelperioden). Het is de bedoeling dat de hartslag toeneemt tot het bovenste deel van de streefzone tijdens dit segment.

Doel: Het is wetenschappelijk aangetoond dat de computergestuurde intervaltraining grotere cardiorespiratoire vooruitgang bevordert dan training in een vast tempo. Deze training dient om het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te vergroten en fitnessplafonds te doorbreken.



FAT BURN (VETVERBRANDING) TRAINING * (Beginner – Beginnend)

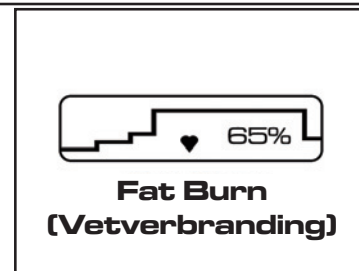
*Voor deze training moet een borstband worden gedragen.

Toegang: U start deze training door op de trainingstoets FAT BURN (VETVERBRANDING) te drukken.

Beschrijving: De gebruiker moet tijdens deze training een borstband dragen. Dit programma gebruikt aanpassing van de helling om de hartslag te verhogen en verlagen. Voor VETVERBRANDING wordt de hartslag van de gebruiker op 65% van de theoretische maximale hartslag gehouden. Het bedieningspaneel meet voortdurend de hartslag en geeft deze weer. Het intensiteitsniveau van de loopband wordt automatisch bijgesteld om de streefhartslag binnen een bepaald bereik te houden. De intensiteit verandert niet zolang de gebruiker op 60%-72% van de streefhartslag werkt.

Als de hartslag van de gebruiker met behulp van de helling niet tot de streefhartslag kan worden verhoogd, verschijnt er een bericht in het BERICHTENCENTRUM dat de gebruiker vraagt om de snelheid te veranderen.

Doel: Het doel van de training VETVERBRANDING is om vet efficiënt te verbranden door zowel overmatig als onvoldoende trainen te voorkomen, en tevens de aerobe voordelen van training ten volle te benutten doordat het lichaamsvet als energiebron wordt gebruikt.



TRAINING CARDIO *(Ervaren – Fit)

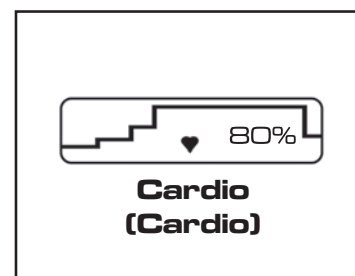
*Voor deze training moet een borstband worden gedragen.

Toegang: U start deze training door op de trainingstoets CARDIO te drukken.

Beschrijving: De gebruiker moet tijdens deze training een borstband dragen. Dit programma gebruikt aanpassing van de helling om de hartslag te verhogen en verlagen. Voor CARDIO wordt de hartslag van de gebruiker op 80% van de theoretische maximale hartslag gehouden. Het bedieningspaneel meet voortdurend de hartslag en geeft deze weer. Het intensiteitsniveau van de loopband wordt automatisch bijgesteld om de streefhartslag binnen een bepaald bereik te houden. De intensiteit verandert niet zolang de gebruiker op 72%-85% van de streefhartslag werkt.

Als de hartslag van de gebruiker met behulp van de helling niet tot de streefhartslag kan worden verhoogd, verschijnt er een bericht in het BERICHTENCENTRUM dat de gebruiker vraagt om de snelheid te veranderen.

Doel: De training CARDIO dient om de hartspier zwaarder te belasten en zo het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te vergroten.



FIT TEST (FITTEST) (Alle niveaus)

Toegang: U start deze training door op de trainingstoets FIT TEST (FITTEST) te drukken.

Beschrijving: De training FIT TEST schat de cardiovasculaire conditie en kan gebruikt worden om elke vier tot zes weken de voortgang van het uithoudingsvermogen te meten. De gebruiker moet een borstband voor hartslagtelemetrie dragen omdat de testscore berekend wordt op basis van een hartslagmeting. De duur van de training is vijf minuten op een helling van 5%. Onmiddellijk daarna meet het bedieningspaneel de hartslag van de gebruiker, berekent het een conditiescore en geeft het de score weer op het BERICHTENCENTRUM.

De Fittest wordt beschouwd als een submax VO₂-(zuurstofvolume-)test. Hij meet hoe goed het hart de werkende spieren van zuurstofrijk bloed voorziet, en hoe efficiënt die spieren zuurstof uit het bloed opnemen. Artsen en trainingsdeskundigen beschouwen deze test over het algemeen als een goede graadmeter voor het aerobe vermogen.

Doel: Het doel van de training FITTEST is om de hartslag van de gebruikers te verhogen tot een niveau dat tussen 60% en 85% van hun theoretische maximale hartslag ligt.

Voorgestelde inspanningsniveaus

	Inactief	Actief	Zeer actief
Fittest-niveau voor loopband	2-3 mph	3-4 mph	3,5-4,5 mph
	3,2-4,8 kph	4,8-6,4 kph	5,6-7,2 kph

Opmerking: De helling van de loopband wordt 5% na één minuut opwarmen.

Binnen elk voorgestelde bereik kunnen deze aanvullende richtlijnen worden gebruikt:

Onderste helft van bereik	Bovenste helft van bereik
hogere leeftijd	lagere leeftijd
lager gewicht	hoger gewicht*
korter	langer

* Gebruik in geval van overgewicht de onderste helft van het bereik.

De loopband accepteert geen:

- hartslag van minder dan 52 of meer dan 200 slagen per minuut
- lichaamsgewicht van minder dan 34 kg (75 lb) of meer dan 181 kg (400 lb)
- leeftijd onder de 10 of boven de 99 jaar
- invoer van gegevens die het menselijk vermogen overschrijden

Vergissingen bij het invoeren van gegevens voor de Fittest kunt u corrigeren door op de pijl naar LINKS te drukken, de juiste informatie in te voeren en op OK te drukken. Nadat de test is gestart kunt u de tijd en snelheid van de training niet meer veranderen. Gebruik de toets STOP, RESET, SPEEDUP (de pijl OMHOOG onder SPEED), SPEEDDOWN (de pijl OMLAAG onder SPEED), of PAUSE om de test te beëindigen.

Het is belangrijk dat u de Fittest steeds onder soortgelijke omstandigheden uitvoert. Uw hartslag hangt af van vele factoren, zoals:

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

Voor het nauwkeurigste resultaat moet u de Fittest op drie achtereenvolgende dagen uitvoeren en het gemiddelde van de drie scores nemen.

Opmerking: Om een goede Fittest-score te krijgen, moet u bij de training binnen een hartslagzone blijven die 60 tot 85 procent van het theoretisch maximum (HRmax) is. Deze hartslag komt volgens de “Guidelines for Exercise Testing and Prescription” (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

De onderstaande tabellen bevatten Fittest-scores.

RELATIEF CONDITIENIVEAU VOOR MANNEN

Mannen	Geschatte VO ₂ max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie				
Niveau	10 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
Elite	55+	53+	51+	47+	43+
Excellent	53 - 54	50 - 52	49 - 50	45 - 46	41 - 42
Zeer goed	50 - 52	48 - 49	46 - 48	43 - 44	39 - 40
Beter dan gemiddeld	45 - 49	43 - 47	42 - 45	39 - 42	35 - 38
Gemiddeld	41 - 44	38 - 42	37 - 41	34 - 38	31 - 34
Matig	38 - 40	36 - 37	34 - 36	32 - 33	29 - 30
Slecht	35 - 37	34 - 35	32 - 33	29 - 31	26 - 28
Zeer slecht	<35	<34	<32	<29	<26

RELATIEF CONDITIENIVEAU VOOR VROUWEN

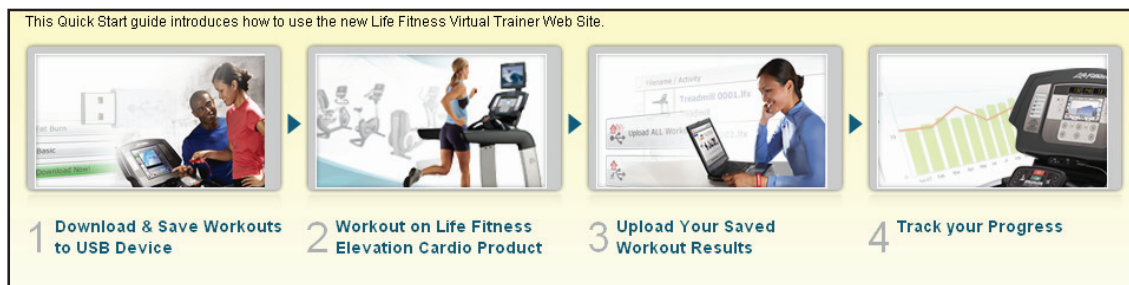
Vrouwen	Geschatte VO ₂ max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie				
Niveau	10 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
Elite	47+	44+	42+	37+	35+
Excellent	45 - 46	42 - 43	40 - 41	35 - 36	33 - 34
Zeer goed	43 - 44	40 - 41	38 - 39	33 - 34	31 - 32
Beter dan gemiddeld	38 - 42	36 - 39	34 - 37	30 - 32	27 - 30
Gemiddeld	33 - 37	31 - 35	30 - 33	26 - 29	24 - 26
Matig	31 - 32	29 - 30	28 - 29	24 - 25	22 - 23
Slecht	28 - 30	27 - 28	25 - 27	22 - 23	20 - 21
Zeer slecht	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness heeft deze beoordelingsschaal ontwikkeld gebaseerd op de distributie (percentielen) van VO₂ 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 (7th Ed. 2006) die zijn vastgesteld op basis van gegevens van de Cooper Institute Aerobics Center Longitudinal Study, 1970 - 2002. Hij is bedoeld om een kwalitatieve beschrijving te geven van de geschatte VO₂ max van een gebruiker, en om het aanvankelijke conditieniveau te beoordelen en de verbetering te volgen.

8 VIRTUAL TRAINER

Life Fitness Virtual Trainer is een unieke website waar u altijd en overal uw favoriete trainingen kunt maken en u tevens toegang hebt tot de trainingen die u ook gebruikt op de loopbanden van Life Fitness in fitnesscentrums, hotels enz. Gebruik deze functies om uw trainingstijd maximaal te benutten. U kunt de trainingen die u op de website maakt op elke USB-stick opslaan. Sluit uw USB-stick gewoon aan op de loopband en ga direct van start met uw favoriete training.

Ga om te beginnen naar **www.virtualtrainer.lifefitness.com**



1. Trainingen downloaden en opslaan: Kies een van de volgende opties om van start te gaan: “Populaire trainingen maken” of “Persoonlijke trainingen maken”.
2. Nadat u uw training hebt opgeslagen, steekt u de USB-stick in de USB-poort op het toestel en begint u met uw training.
3. Upload uw opgeslagen trainingsresultaten: Upload de resultaten van uw trainingen van uw USB-stick naar de website. Duizenden gebruikers uploaden hun trainingsresultaten regelmatig om zo hun vorderingen bij te houden. Klik daarvoor op de knop RESULTATEN UPLOADEN voor een lijst met de meest recente trainingsresultaten op uw USB-stick en kies de resultaten die u wilt uploaden.
4. Volg uw voortgang: Als u trainingsresultaten hebt geüpload, klikt u op de knop VOORTGANG VOLGEN; er verschijnt dan een grafiek met uw voortgang in de afgelopen maand. U kunt de start- en einddata eenvoudig aanpassen om de voortgang in de door u gewenste periode te bekijken.

Starten met een training op uw USB-stick:

Stap 1: Steek de USB-stick in de USB-poort voor Virtual Trainer (zie pagina 14).

Stap 2: Selecteer de knop USB in het gedeelte Workout Profiles (Trainingsprofielen; zie pagina 14).

Stap 3: Trainingen die op uw USB-stick zijn opgeslagen, worden weergegeven in het berichtencentrum op het bedieningspaneel. Gebruik de pijltoetsen op het bedieningspaneel om naar het gewenste programma te gaan. Druk op OK.

Stap 4: Start met uw Virtual Trainer-training.

Opslaan van gegevens over de loopbandtraining op uw USB-stick:

1. Er moet een USB-stick in de poort op de loopband gestoken zijn, of u moet de USB-stick binnen 5 minuten van het einde van de training insteken, terwijl “Workout Summary” (Trainingsoverzicht) op het bedieningspaneel wordt weergegeven.
2. Op het bedieningspaneel wordt u gevraagd op de knop “USB” te drukken om de gegevens op te slaan.
3. U ziet een bevestiging nadat de gegevens zijn opgeslagen.

Opmerking: Als u op OK of RESET drukt of aan het noodstopkoord trekt voordat de gegevens zijn opgeslagen, gaan de gegevens verloren.

9 HEART RATE ZONE TRAINING®

9.1 HET BELANG VAN HEART RATE ZONE TRAINING®

Onderzoek wijst uit dat het aanhouden van een specifieke hartslag tijdens de training de optimale manier is om de intensiteit van de training te meten en de beste resultaten te bereiken. Hierop is de trainingsmethode Heart Rate Zone Training® van Life Fitness gebaseerd. Zonetraining 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 (HRmax) en de waarde hangt af van de training. Deze Life Fitness-loopband heeft twee exclusieve trainingen die de voordelen van de Heart Rate Zone Training+ ten volle benutten:

- FAT BURN (VETVERBRANDING)
- CARDIO

Elke training biedt andere voordelen, zoals besproken in *Overzicht van trainingen*.

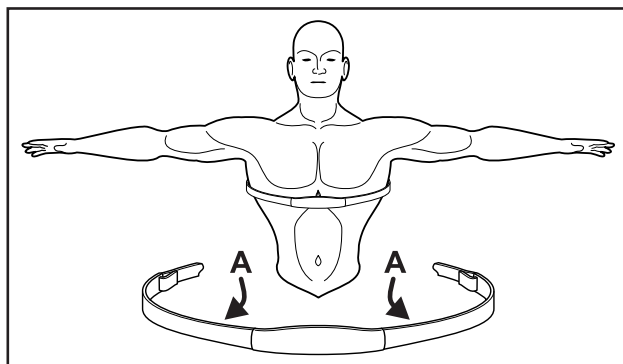
Opmerking: *het verdient aanbeveling een fitnessstrainer te raadplegen voor het bepalen van specifieke fitnessdoelen en het opstellen van een trainingsprogramma.*

Om de streefhartslag tijdens een training te veranderen, voert u eenvoudigweg een nieuwe streefhartslag in met het NUMERIEKE toetsenbord. U kunt tijdens de training naar andere programma's omschakelen met de toetsen in het onderdeel WORKOUT PROFILES (Trainingsprofielen). De Heart Rate Zone Training®-programma's meten de hartslag. Draag de borstband voor hartslagtelemetrie of pak de Lifepulse™-sensors vast, zodat de ingebouwde computer van de loopband de hartslag tijdens de training kan meten. De computer stelt de hellingshoek automatisch bij om de streefhartslag, gebaseerd op de werkelijke hartslag, te handhaven.

DE BORSTBAND VOOR HARTSLAGTELEMETRIE

Het bedieningspaneel is uitgerust met een draadloos hartslagmeetsysteem waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen van de gebruiker naar het bedieningspaneel overbrengen. Deze elektroden zijn bevestigd in een borstband (A) die de gebruiker tijdens de training draagt. De zenderband verstuurt de hartslag optimaal wanneer de elektroden direct contact met de huid of een dun laagje natte kleding maken. De elektroden zijn twee oneffen vlakken aan de onderkant van de band; ze moeten vochtig blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtig de elektroden om te beginnen. Zet vervolgens de band zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet stevig zitten, maar comfortabel genoeg om normaal te kunnen ademen. De elektroden moeten nat zijn om goed te werken. Als u ze opnieuw moet bevochtigen, trek de band dan op het midden van de borst af, zodat de twee elektroden zichtbaar worden, en bevochtig ze. Zie de onderstaande tekening voor de juiste plaatsing van de band.

Opmerking: *De draadloze borstband levert een nauwkeuriger hartslagmeting op dan de handpulsensors.*



Opmerking: *Gebruik voor een optimale prestatie de draadloze borstband die met het product is meegeleverd.*

CONTACT-HARTSLAGMETING

Grijp de sensors stevig beet en houd uw handen stil om de contact-hartslagmeting te gebruiken. Als uw hartslag veel hoger of lager is dan verwacht, neemt u uw handen van de sensors totdat de hartslag niet meer wordt weergegeven. Droog uw handen af en pak de sensors opnieuw beet totdat de hartslag ongeveer juist lijkt. Als dit niet werkt, zult u de machinesnelheid misschien moeten verlagen om een goede meting te verkrijgen. Voor een veilige en nauwkeurige meting van de hartslag beveelt Life Fitness de gebruiker aan op de zijrails te gaan staan bij pogingen om de hartslag met contactelektrodes te meten.

Opmerking: *De nauwkeurigheid van het systeem voor de contact-hartslag verschilt per persoon.*

ZONETRAINING		
VETVERBRANDING = LAGE INTENSITEIT		
CARDIO = HOGE INTENSITEIT		
LEEFTIJD	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
AANBEVOLEN STREEFHARTSLAG		
ALS % VAN MAX. HARTSLAGBEREIK		
VOLGENS ACSM:		
55% - 90%		

10 MENU SETTINGS (INSTELLINGEN)

10.1 INSTELLINGEN

U opent het menu Settings (Instellingen) door op de toets SETTINGS (Instellingen) te drukken terwijl het scherm SELECT WORKOUT (Selecteer training) wordt weergegeven. Nadat u het menu Settings (Instellingen) hebt geopend, wordt op het scherm "SETTINGS MENU" weergegeven.

- U loopt door de instellingsopties met behulp van de NAVIGATIEKNOPPEN.
- Stel de instellingen bij met de pijltoetsen OMHOOG en OMLAAG.
- Gebruik 'OK' of de pijltoetsen naar LINKS/RECHTS om wijzigingen op te slaan en naar de volgende optie te gaan.
- Druk op de toets RESET om het menu Settings (Instellingen) af te sluiten.

10.2 STANDEN EN KEUZEOPTIES IN HET MENU SETTINGS (INSTELLINGEN)

1. Units (Eenheden)

- Voor het wijzigen van de maateenheid voor snelheid en afstand.
- U kunt kiezen uit: METRIC (Metrisch; kilometers en kilometer per uur) en ENGLISH (Engels; mijlen en mijl per uur).

2. Set Time (Tijd instellen)

- Hier stelt u de datum en tijd in, en de tijdzone voor het bijhouden van uw trainingsgegevens op de website Life Fitness Virtual Trainer. De datum en tijd zijn de plaatselijke datum en tijd. De tijdzone is gebaseerd op uw locatie vergeleken met de Greenwich-tijd.

<u>Grote steden</u>	<u>Waarden voor tijdzone</u>
Londen	0
New York	-4
Minneapolis	-5
Los Angeles	-7
Hongkong	+8
Berlijn	+2

De tijd wordt alleen gebruikt voor het verzenden van Virtual Trainer-gegevens via de USB-stick.

3. Beeps (Pieptonen)

- Hiermee schakelt u de akoestische signalen IN of UIT.
- U kunt kiezen uit: ON (aan) of OFF (uit).

4. Pace (Tempo)

- Hiermee schakelt u de weergave van het tempo in het berichtencentrum IN of UIT.
- U kunt kiezen uit: ON (aan) of OFF (uit).

5. Statistics (Statistische gegevens)

- Dit toont het totale aantal uren en de afstand die op de loopband zijn afgelegd.
- Druk op 'OK' om de statistische gegevens weer te geven.

6. Software Version (Softwareversie)

- Dit geeft de softwareversie en het onderdeelnummer weer.
- Druk op 'OK' om de softwareversie en de build-datum weer te geven.

7. Brightness (Helderheid)

- Hiermee wijzigt u de helderheid van de ledjes voor schermverlichting.
- De helderheid kan worden ingesteld op 1 - 10.

8. Contrast (Contrast)

- Hiermee past u het contrast van het scherm aan.
- Het contrast kan worden ingesteld op 1 - 99.

9. Wireless Heart Rate (Draadloze hartslag)

- Hiermee schakelt u de telemetrie-ontvanger voor de hartslag IN of UIT.
- U kunt kiezen uit: ON (AAN) of OFF (UIT).

10. Floor Model (Demonstratie-model)

- Hiermee stelt u in of energiebesparing op de loopband wordt toegepast; met Floor Model op AAN is de energiebesparing uitgeschakeld.
- U kunt kiezen uit: ON (AAN) of OFF (UIT).

11. Belt Lube Timer (Timer loopbandsmering)

- Houdt het totaal aantal trainingsuren en de afkoeltijd bij sinds de laatste keer dat de loopband is gesmeerd. Als de timer-tijd 75 uur is geworden, wordt er tijdens elke training een bericht ter herinnering weergegeven.
- Houd de pijltoets OMLAAG 5 seconden ingedrukt om de tijd terug te zetten op nul.

11 ONDERHOUD EN TECHNISCHE GEGEVENS

11.1 PROBLEMEN OPLOSSEN

Probleem	Oorzaak/oplossing
Het bedieningspaneel op de loopband gaat niet aan wanneer de AAN/UIT-schakelaar op aan wordt gezet.	Misschien staat de loopband in de energiebesparingsmodus. Druk op de knop "Energy Saver" (Energiebesparing) om te zien of het bedieningspaneel nu aangaat.
	Controleer of de stekker van de loopband in het stopcontact is gestoken en of de Aan/uit-schakelaar brandt. Als de AAN/UIT-schakelaar niet brandt, controleert u of het snoer van de loopband in goede staat verkeert en het stopcontact werkt (geen stroomverbreker doorgeslagen).
	Als de AAN/UIT-schakelaar brandt, controleert u of alle door de gebruiker gemaakte aansluitingen goed werken. Verbreek elke verbinding en maak hem opnieuw om dit te controleren. Kijk of er tijdens de montage misschien kabels afgeknelde zijn.
Ik heb problemen met het met bouten bevestigen van de onderdelen tijdens het monteren.	1. Wacht met het aandraaien van de bouten totdat de staanders, het bedieningspaneel en de leuning zijn geïnstalleerd. 2. Controleer of de schroefdraad goed is. 3. Haal al het bevestigingsmateriaal pas aan nadat alle onderdelen zijn geïnstalleerd.
De loopband schudt nogal wanneer ik er op ren.	1. Zet de loopband UIT. Controleer of alle bevestigingen goed zijn aangedraaid. 2. Als de loopband nog steeds schudt, stelt u de gelijkmakers onder het vaste frame af totdat het schudden vermindert. Zie <i>Stabiliseren van de Life Fitness-loopband</i>.
De contact-hartslagsensors meten mijn hartslag niet goed.	Pak de sensors goed vast en houd uw handen stil. Als uw hartslag veel hoger of lager is dan verwacht, neemt u uw handen van de sensors totdat de hartslag niet meer wordt weergegeven. Life Fitness beveelt aan op de zijrails te gaan staan bij pogingen om de hartslag met contactelektrodes te meten.
	Tips voor de contact-hartslag: 1. Droog vochtige handen af om glijden op de sensors te voorkomen. 2. Plaats uw handen op alle vier de sensors (twee in elke hand). 3. Pak de sensors stevig beet. 4. Oefen constante druk uit op de sensors.
De loopband wijkt af naar links of naar rechts.	Zie <i>Afstellen en spannen van de loopband</i> .
De loopband lijkt te slippen wanneer ik erop ren.	Misschien moet de loopband worden aangespannen. Zie <i>Afstellen en spannen van de loopband</i> .
De loopband wordt niet vergrendeld wanneer ik hem inklap.	De loopband moet ingesteld zijn op een helling van 0% voordat u hem inklapt. Als de helling niet 0% is, vergrendelt de loopband niet.
De loopband kan niet worden uitgeklapt.	Vergeet niet om aan de vrijzethendel linksboven op het platform te trekken. U zult het ingeklapte deel van de loopband soms iets omhoog moeten duwen terwijl u aan de hendel trekt, om de borgpen los te halen.

Probleem	Oorzaak/oplossing
Wanneer ik probeer om een training op te slaan op de USB-stick, krijg ik het volgende bericht: UNABLE TO SAVE SEE MANUAL (OPSLAAN NIET MOGELIJK; ZIE HANDLEIDING).	Misschien heeft het bedieningspaneel de USB-stick niet herkend. Probeer de USB-stick uit de poort te trekken en opnieuw in te steken. Misschien is de USB-stick vol. Misschien is de USB-stick niet compatibel met het product. Probeer een andere USB-stick.
De draadloze hartslagmeting werkt niet.	Mogelijke redenen voor het niet goed werken van de draadloze hartslagmeting: 1. De functie voor draadloze hartslagmeting is in het menu Settings (Instellingen) op OFF (UIT) gezet. Open het menu Settings (Instellingen) en controleer of WIRELESS HR (DRAADLOZE HS) op ON (AAN) staat. 2. Er is geen goed contact tussen de borstband voor hartslagmetrie en de huid. Zie <i>Borstband voor hartslagmetrie</i> voor nadere informatie. 3. De werking van de borstband voor hartslagmetrie wordt elektrisch gestoord door neonlampen, keukenapparatuur enz. Verplaats de loopband of verplaats elektrische apparaten uit de buurt van de loopband. 4. De batterij in de borstband voor hartslagmetrie moet worden vervangen. Dit is een CR2032 batterij (3 V).
De hartslag wordt eerst waargenomen en werkt normaal, maar gaat dan verloren.	Persoonlijke elektronische apparatuur zoals mobiele telefoons en draagbare MP3-spelers veroorzaakt externe storingen. Het toestel bevindt zich dichtbij andere storingsbronnen zoals audio-/videoapparatuur, ventilatoren, zendontvangers en hoogspanningsleidingen. Verwijder de storingsbron of verplaats de loopband.
Op het scherm Incline (Helling) wordt "OFF" weergegeven.	Dit bericht houdt verband met een probleem met het hellingsysteem. Als de helling verschillende keren vergroot en verkleind is in een handmatig programma, heeft de hellingmotor misschien een voorziening ter voorkoming van oververhitting ingeschakeld. Stop het gebruik van de loopband 30 minuten en zet hem uit en weer aan.
Op het scherm wordt "Immobilized" (Geblokkeerd) weergegeven.	De loopband is via de software stilgezet. Druk op de PIJL OMLAAG onder SPEED (SNELHEID) en op STOP om deze toestand op te heffen.
De iPod wordt niet herkend.	Dit wordt weergegeven als uw versie van de iPod-speler niet door de loopband wordt herkend. Het kan ook worden weergegeven als de connector op de loopband of de iPod beschadigd is.
De iPod wordt niet opgeladen in de energiebesparingsmodus.	Uw iPod wordt niet opgeladen wanneer de loopband in de energiebesparingsmodus staat. Dit is normaal.
Het bericht "Low Battery" (Batterijspanning laag) wordt op het bedieningspaneel weergegeven.	Het bedieningspaneel bevat een batterij die zorgt dat de realtime-klok blijft werken als de stekker van de loopband uit het stopcontact is getrokken. Deze realtime-klok is alleen nodig als u de website "Virtual Trainer" van Life Fitness gebruikt. U hoeft de batterij niet te vervangen als u de website niet gebruikt. Neem contact op met de klantenservice voor informatie over het vervangen van de batterij. Dit is een CR1632 batterij (3V).

11.2 AFSTELLEN EN SPANNEN VAN DE LOOPBAND

Verplaats de loopband niet en plaats uw handen er niet onder terwijl hij op een stopcontact is aangesloten!

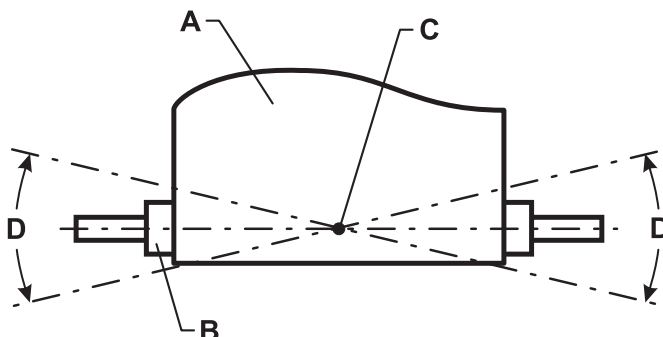
Benodigd gereedschap: inbussleutel van 6 mm

DE SPANBOUTEN VAN DE BAND

De beschermkappen van de achterrol van de Life Fitness-loopband hebben openingen die toegang bieden tot de spanbouten. Met deze spanbouten kunnen de sporing en uitlijning van de loopband (A) worden bijgesteld zonder de beschermkappen te verwijderen.

Opmerking: het is zeer belangrijk dat de loopband goed horizontaal staat voordat de uitlijning wordt bijgesteld. Een onstabiel apparaat kan scheeflopen van de loopband veroorzaken. Zie Stabiliseren van de Life Fitness-loopband voordat u probeert om de achterrol bij te stellen.

Voordat u verdergaat, moet u zich het scharnierpunt (C) van de ACHTERROL (B) voorstellen. Telkens wanneer de ROL aan de ene kant wordt bijgesteld, moet hij aan de andere kant in de tegenovergestelde richting (D) evenveel worden bijgesteld om een ideale spanning op het scharnierpunt van de ROL te handhaven.



UITLIJNEN (CENTREREN) VAN EEN BESTAANDE OF NIEUWE LOOPBAND

1. Elke beschermkap van de achterrol heeft twee openingen voor de SPANBOUTEN VOOR DE BAND (D).
2. Ga op de zijkanen van de loopband staan, schrijlings over de band. Start een MANUAL (HANDMATIG) training en stel de snelheid van de loopband in op 6,4 kph (4 mph).
3. Als de band naar rechts afwijkt, draait u de rechter spanbout een kwartslag rechtsom met de bijgeleverde inbussleutel van 6 mm en vervolgens de linker spanbout een kwartslag linksom zodat de band weer over het midden van de rol loopt.
4. Als de band naar links afwijkt, draait u de linker spanbout een kwartslag naar rechts en vervolgens de rechter spanbout een kwartslag naar links zodat de band weer over het midden van de rol loopt. Herhaal deze bijstellingen tot de loopband over het midden loopt. Laat de machine enkele minuten lang draaien om te zien of hij goed blijft sporen.

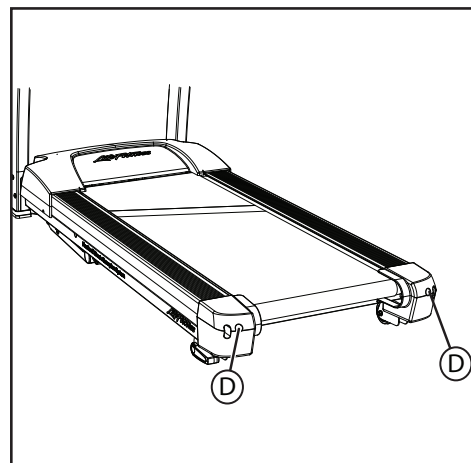
Opmerking: draai de stelschroeven niet meer dan een volle slag in elke richting. Neem contact op met de klantenservice als de band na een hele slag nog niet goed spoort.

SPANNEN VAN EEN BESTAANDE LOOPBAND

Bij normaal gebruik kan de loopband iets oprekken. Als de band tijdens het gebruik begint te slippen, voer dan de stappen hieronder uit om de spanning bij te stellen.

1. Stop de loopband met de toets STOP.
2. Draai de bandspanbout rechtsom, een kwartslag aan beide kanten, om de band te spannen. Niet verder aandraaien dan een volledige slag (vier kwartslagen) per kant.
3. Stel de loopband af op 3,2 kph (2,0 mph) en ga erop staan om te controleren of de band nu niet meer slipt. Controleer ook of de loopband goed spoort. Zie *Een bestaande of nieuwe loopband uitlijnen (centreren)* als de loopband naar links of rechts afwijkt.

Opmerking: Draai de spanbouten niet te strak aan bij het afstellen van de band. Als de bouten te strak worden aangehaald, kunnen de loopband of rollagers worden uitgerekt of beschadigd raken. Draai de bouten niet meer dan een volle slag in elke richting.



11.3 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De Life Fitness-loopband is gebaseerd op de uitstekende techniek en betrouwbaarheid van Life Fitness en is een van de sterkste en meest probleemloze trainingsapparaten die op dit moment verkrijgbaar zijn.

Opmerking: De veiligheid van de toestellen kan alleen gehandhaafd blijven als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Stel de toestellen buiten gebruik totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn, zoals hieronder aangegeven.

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat de Life Fitness-loopband optimaal blijft werken:

BELANGRIJK: Zet de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact voordat u onderhoud verricht.	
Wekelijks	Inspecteer het netsnoer. Bel de technische ondersteuning als het snoer is beschadigd. Zorg dat het snoer op een plaats ligt waar het niet beschadigd kan raken.
	Controleer de werking van het noodstopsysteem.
	Controleer de werking van de stopstoets.
	Controleer de sporing (uitlijning) van de loopband.
Maandelijks	Stofzuig om en onder de loopband. Een beetje zwart stof van de loopband achter het toestel is normaal.
	Maak het bedieningspaneel en de hele buitenkant schoon met mild zeepsop en een zachte katoenen doek, of gebruik een door Life Fitness goedgekeurd reinigingsmiddel. Opmerking: Gebruik geen keukenrol of ammonia- of zuurhoudende reinigingsmiddelen op de loopband. Reinigingsmiddel mag nooit direct op delen van de apparatuur worden aangebracht; spuit het reinigingsmiddel op een zachte doek en neem het toestel daarmee af.
	Inspecteer de buitenkant op tekenen van slijtage en controleer of alle bij de montage door de gebruiker aangebrachte bouten goed zijn aangedraaid.
Jaarlijks	U ziet het bericht 'LUBRICATE WALKING BELT' (LOOPBAND SMEREN) op het bedieningspaneel, om u eraan te herinneren dat de loopband regelmatig moet worden gesmeerd. De procedure voor het smeren van de loopband wordt hieronder beschreven.

Smeren van de loopband

1. Zet de loopband uit met de AAN/UIT-schakelaar en trek de stekker uit het stopcontact.
2. Draai de stelbouten voor de achterste rol ongeveer 10 hele slagen los. Houd bij hoeveel slagen u de bouten hebt losgedraaid, omdat u ze aan het einde van deze procedure weer evenver moet aandraaien.
3. Giet de helft van het flesje met door Life Fitness goedgekeurd silicone-smeermiddel op het oppervlak van het platform, tussen de loopband en het platform. Probeer het merendeel van het smeermiddel op het midden van het platform aan te brengen.
4. Controleer of de loopband goed midden op het platform ligt en draai de stelbouten van de achterste rol weer net zoveel slagen aan als u ze hebt losgedraaid.
5. Steek de stekker van de loopband in het stopcontact en zet de loopband aan met de AAN/UIT-schakelaar.
6. Laat de loopband met 5 kph (3 mph) draaien en controleer of de riem goed gecentreerd loopt. Zie de aanwijzingen in *Afstellen en spannen van de loopband*.
7. Reset het bericht LUBRICATE WALKING BELT (LOOPBAND SMEREN) op het bedieningspaneel. Open het menu Settings (Instellingen) om het bericht te resetten. Schuif naar het bericht: HOURS SINCE BELT LUBRICATION = XXXX (UREN SINDS SMERING LOOPBAND = XXXX). Houd de pijltoets OMLAAG 10 seconden ingedrukt om de smeringstimer terug te zetten op nul.

DOOR LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE REINIGINGSMIDDELEN

Door de betrouwbaarheidsexperts van Life Fitness zijn twee reinigingsmiddelen goedgekeurd: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide reinigingsmiddelen verwijderen vuil, vet en zweet op veilige en effectieve wijze van de toestellen. 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 microvezeldoekje en veeg de apparaten af. Laat PureGreen 24 ten minste 2 minuten zitten voor algemene desinfectie en ten minste 10 minuten voor bestrijding van schimmels en virussen.

Gym Wipes zijn grote, sterke, voorbevochtigde doeken die vóór en na de training op de apparaten kunnen worden gebruikt. Gebruik de Gym Wipes ten minste 2 minuten op de apparaten voor algemene desinfectie.

U kunt deze reinigers bij de klantenservice van Life Fitness bestellen.
Bel 1-800-351-3737 of stuur een mailtje aan: customersupport@lifefitness.com.

DOOR LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE REINIGINGSMIDDELEN

Voor het schoonmaken van het scherm en alle buitenoppervlakken kunt u ook een zachte zeep en water of een zacht, niet-schurend huishoudelijk reinigingsmiddel gebruiken. Gebruik uitsluitend een zachte katoenen doek. Breng het reinigingsmiddel voor het schoonmaken aan op de katoenen doek. Gebruik GEEN ammoniak of zuurhoudende reinigingsmiddelen. Gebruik GEEN schurende reinigingsmiddelen. Gebruik GEEN papieren doekjes. Breng GEEN reinigingsmiddelen direct op het oppervlak van het apparaat aan.

11.4 GEBRUIK EN TESTEN VAN HET NOODSTOPKOORD

Tijdens gebruik van de loopband moet het snoer van het noodstopkoord op een kledingstuk van de gebruiker bevestigd worden.

Verwijder het noodstopkoord van de loopband terwijl de loopband is ingeschakeld en het bedieningspaneel actief is. Op het bedieningspaneel hoort het volgende of een vergelijkbaar bericht te worden weergegeven "EMERGENCY STOP - REPLACE KEY" (NOODSTOP - SLEUTEL TERUGPLAATSEN). Zolang het noodstopkoord is verwijderd, werken de toetsen op de loopband niet.

Plaats het noodstopkoord weer terug. De loopband wordt gereset en is nu klaar voor gebruik.

11.5 PRODUCTSERVICE

1. Neem contact op met uw leverancier of met de klantenservice van Life Fitness op het nummer 1-800-351-3737.
2. Stel het symptoom vast en lees de bedieningsinstructies en het schema voor het oplossen van problemen door.
3. Zoek het serienummer van de loopband op en noteer het. Het serienummer van de loopband staat op de voorkant van de loopband, naast de aan/uit-schakelaar. Zorg dat u tevens het aankoopbewijs bij de hand hebt.

12

SPECIFICATIES

SPECIFICATIES VOOR DE LIFE FITNESS-LOOPBAND

Beoogd gebruik:	Thuis
Maximumgewicht gebruiker:	300 lb / 136 kg
Snelheidsbereik:	0,8 - 16 kph (0,5 - 10,0 mph) in stappen van 0,1
Hellingshoek:	0% - 12% (in stappen van 0,5%)
Aandrijving:	2,5 HP continu bedrijf DC
Rollen:	Voor: 67 mm (2,6 in) met precisiekroon Achter: 50 mm (2,0 in) met precisiekroon
Band:	147 cm lang x 50 cm breed (55 in lang x 20 in breed), meerlagig
Platform:	Flex Deck kussenmateriaal
Leuningen:	Ergo Crossbar met zijleuningen.
Accessoirehouder:	Standaard, in het systeemontwerp opgenomen

Afmetingen:	Uitgeklapt	Ingeklapt
Lengte:	196 cm / 77 inch	89 cm / 35 inch
Breedte:	86 cm / 34 inch	86 cm / 34 inch
Hoogte:	150 cm / 59 inch	190,5 cm / 75 inch
Gewicht:	117 kg / 259 lb	

Transportafmetingen:

Lengte doos:	219 cm / 86,25 inch
Breedte doos:	84 cm / 33 inch
Hoogte doos:	35,5 cm / 14 inch
Totaal gewicht:	129 kg / 284 lb

Model	Levenslang	10 jaar	5 jaar	1 jaar
Life Fitness -loopband	Frame en Lifespring-veren	Aandrijving	Elektrische en mechanische onderdelen en onderdelen bedieningspaneel*	Arbeid, batterij bedieningspaneel en batterij hartslagborstband

* 1 jaar garantie voor batterij bedieningspaneel en batterij hartslagborstband

WAT VALT ONDER DE GARANTIE:

Life Fitness garandeert dat dit Life Fitness-product voor gebruikdoeleinden ("product") vrij is van tekortkomingen in materiaal en fabricage.

VOOR WIE GELDT DE GARANTIE:

Voor de oorspronkelijke koper of de persoon die het nieuw aangeschafte product als geschenk van de oorspronkelijke koper ontvangt.

DUUR VAN DE GARANTIE:

Thuisgebruik: Alle elektrische en mechanische onderdelen en arbeid vallen na de aankoopdatum onder de garantie volgens de specificaties op de volgende pagina.

Gebruik anders dan in een thuisomgeving: Garantie nietig (dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik).

WIE BETAALT DE VERZENDKOSTEN EN DE VERZEKERING VOOR SERVICE:

Indien dit product of een van de onder de garantie vallende onderdelen ter reparatie aan een servicewerkplaats moet worden geretourneerd, vergoedt Life Fitness gedurende de garantietermijn alle kosten voor verzending en verzekering (uitsluitend binnen de Verenigde Staten). Na het verstrijken van de garantietermijn komen de kosten voor verzending en verzekering ten laste van de koper.

WAT WIJ DOEN OM TEKORTKOMINGEN ONDER DE GARANTIE TE VERHELPEN:

Wij sturen u nieuwe of gereviseerde vervangende onderdelen of componenten of zullen het product vervangen, waarbij de keuze tussen deze opties aan ons is. Voor deze vervangende onderdelen geldt het resterende deel van de oorspronkelijke garantietermijn.

WAT VALT NIET ONDER DE GARANTIE:

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 modificaties zonder onze schriftelijke toestemming of als gevolg van nalatigheid uwerzijds om het product te gebruiken, te bedienen en te onderhouden zoals beschreven in de gebruikershandleiding ("handleiding"). 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 gesteld door de erkende vertegenwoordiger van Life Fitness in het land in kwestie.

WAT U MOET DOEN:

Bewaar het bewijs van aankoop (ontvangst door ons van de bijgevoegde registratiekaart zorgt ervoor dat de aankoop wordt geregistreerd, maar is niet vereist); gebruik, bedien en onderhoud het product zoals gespecificeerd in de handleiding; stel de leverancier binnen 10 dagen na ontdekking van defecten hiervan op de hoogte; retourneer, indien daarom wordt verzocht, het defecte onderdeel voor vervanging of zo nodig het gehele product ter reparatie. Life Fitness behoudt zich het recht voor om te beslissen of een product al dan niet moet worden geretourneerd voor reparatie.

GEBRUIKERSHANDLEIDING:

Het is ZEER BELANGRIJK DAT U DE HANDLEIDING LEEST voordat u het product gebruikt. 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.

PRODUCTREGISTRATIE:

Registreer via het internet op www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Nadat wij uw registratie hebben ontvangen, worden uw naam en adres en de aankoopdatum in onze administratie opgenomen als die van een geregistreerd eigenaar van het product. Als u de kaart niet instuurt, heeft dat verder geen gevolgen voor uw rechten volgens deze garantievoorwaarden. Als geregistreerd eigenaar weet u zeker dat de garantie ook voor u geldt als u het bewijs van aankoop verliest. Bewaar uw aankoopbewijs, bijvoorbeeld de factuur of bon.

VOOR ONDERDELEN EN SERVICE:

Bel van maandag t/m vrijdag van 8:00 uur tot 17:00 uur Central Standard Time onze klantenservice op het nummer +1 800 351 37 37 of +1 847 288 33 00 en geef uw naam, adres en het serienummer van uw product (bedieningspanelen en frames hebben mogelijk eigen serienummers). De klantenservice vertelt u hoe u een vervangend onderdeel kunt krijgen of zorgt zo nodig voor service 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 DOCH 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 product. 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 product. 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. Buiten de Verenigde Staten gelden mogelijk afwijkende garantievoorwaarden. Neem voor nadere informatie contact op met Life Fitness.

VERBOD TOT WIJZIGING VAN GARANTIEVOORWAARDEN:

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

WETGEVING AFZONDERLIJKE STATEN DER VS:

Deze garantie verleent u specifieke wettelijke rechten; het is mogelijk dat u nog andere rechten hebt, die van staat tot staat verschillen.